

R.N.I. No. MAHBIL/2020/79181

ક.દ.ઓ. પ્રકાશ સમીક્ષા

CDO PRAKASH SAMIKSHA

(Gujarati & English Bilingual) FORTNIGHTLY

Since 1925...>>>

>>> સર્ગ વર્ષ ૧૦૦મું

VOLUME : 04 • ISSUE : 11 • PAGES : 28 • MUMBAI • DATE : 05TH APRIL 2024
BIL EDITION • YEARLY SUBSCRIPTION RS. 250/-



HD FIRE PROTECT
Protecting what matters most to you

**World-Class Fire Fighting Products
and Suppression Systems**

30+
YEARS
OF MANUFACTURING EXCELLENCE

Serving
75+
Countries
Worldwide

HD FIRE PROTECT PVT. LTD.

Corporate HQ: D-6/2, Road No. 34, Wagle Estate, Thane 400604, India
Tel: +(91) 22 21582600 | Fax: +(91) 22 21582602 | Email: info@hdfire.com



VdS CE



www.hdfire.com | f@HdFireProtectPvtLtd | in@hd-fire-protect | @TheHdfire

With Best Compliments from:



6D 0301

0045

SIL 3 IEC 61508

ATEX 94/9/EC

MICROFINISH VALVES PVT. LTD.

REGISTERED OFFICE:
B-161/162, Industrial Estate,
Gokul Road, Hubballi - 580030,
Karnataka, India.
Tel: +91-836-2212404 / 2210611
Email - sales@microfinishgroup.com
Website - www.microfinishgroup.com

WORKS: Block no.23B, Plot no.1 to 6,
Hubballi - Dharwad Bypass Road,
Itigatti Village, Dharwad - 580114,
Karnataka, India.

Tel: +91-836-2310015/16/19/25

BRANCH OFFICES:
Ahmedabad, Baroda,
Bengaluru, Chennai,
Delhi, Hyderabad, Indore,
Kanpur, Kolkata, Mumbai,
Pune.

તંત્રી સ્થાનેથી

પ્ર.સ.ના તા. ૫.૪.૨૦૨૪ના અંકમાં અતિથી સંપાદિકા તરીકે અમારું
નિમંત્રણ સ્વીકારી અલ્પાબેન ગૌતમ ધરમશી-કોઠારાએ લખેલ તંત્રી લેખ

- CA હીરાચંદ દંડ, Mob.: 77385 08150



પ્રકારા સમીક્ષાને શતાબ્દી વર્ષ પર અભિનંદન, તથા આગામી 100 વર્ષ માટે તમને શુભેચ્છાઓ. કૃપા કરીને સારું કામ ચાલુ રાખો. અનેક વર્ષોથી કિંમતી સેવા આપનાર સર્વેનો હૃદયપૂર્વક આભાર. મને શતાબ્દી વર્ષના એપ્રિલ મહિના માટે ગેસ્ટ એડિટર બનવાનો આ અવસર આપવા બદલ શ્રી હીરાચંદભાઈ અને તેમની તંત્રી ટીમનો ખાસ આભાર.

મારા માતા-પિતા સ્વ. શ્રીમતી મીનાક્ષી અને સ્વ. શ્રી નરેન્દ્ર લાલજી લોડાયા (કોઈમ્બતુર)- આપણી જ્ઞાતિના આ પ્રતિષ્ઠિત સામયિકમાં તેમના લેખનથી નિયમિત યોગદાન આપતા હતા. આજે હું મારા લખાણોનું યોગદાન આપીને અને આપણા ક દ ઓ જ્ઞાતિ સાથે જોડાયેલા રહેવાના વારસાને ચાલુ રાખીને ખૂબ જ ગર્વ અનુભવું છું.

આ ઉજવણીના અવસરે આપણે આપણી વિચારપ્રક્રિયા અને આસપાસના સમાજની સ્થિતિ પર પુનર્વિચાર કરવાનો સમય છે જેથી આપણે આગામી સો વર્ષ માટે આપણું શ્રેષ્ઠ આપી શકીએ.

સતત બદલાતી દુનિયામાં જ્યાં ટેકનોલોજી ઝડપથી અપગ્રેડ થઈ રહી છે, આપણે વિવિધ ઉપકરણોના નવીનતમ સંસ્કરણોથી પોતાને બાંધી લેવાનું પસંદ કરીએ છીએ. આપણા બધાના જીવનમાં એક એવી ક્ષણ આવી છે જ્યારે નવો ફોન અથવા આઈપેડ લોન્ચ થવાથી આપણે ઉત્સાહિત થઈ ગયા છીએ અને નવીનતમ ઉપકરણો મેળવવાની સ્વ ઇચ્છાઓને પૂર્ણ કરી રહ્યાં છીએ.

જેમ આપણે આપણી ભૌતિક સંપત્તિને અપગ્રેડ કરી રહ્યા છીએ, તેમ આપણા વિચારોને પણ અપગ્રેડ કરવાની જરૂર છે. જેમ આપણે બધા એ હકીકતથી વાકેફ છીએ કે આપણી જ્ઞાતિ સંખ્યા ઘટી રહી છે, આપણે કારણ અને અસરનું વિશ્લેષણ કરવાની અને તેના પર તાત્કાલિક કામ કરવાની જરૂર છે.

આપણે જોઈએ છીએ કે ઘણા ભારતીય

સમુદાયોમાં પુરૂષ બાળકની ઇચ્છા જોઈ શકાય છે. જ્યાં સુધી તેઓને પુરૂષ બાળક ન થાય ત્યાં સુધી સંતાન પ્રાપ્તિ થાય છે. દહેજની માંગણી, કન્યાને બાળી નાખવી, ઓનર કિર્લીંગ, વિધવા અત્યાચાર વગેરે ભયસ્થાનો છે. આમાંથી કોઈ પણ કુરીતીઓ ક દ ઓ સમાજ અને સંસ્કૃતિનો ભાગ નથી.

ક દ ઓ પરિવારોને એકલી દિકરી સંતાન હોવાનું પણ જોવા મળે છે. કહેતા ગર્વ અનુભવું છું કે આપણો સમાજ બંને જાતિઓ સાથે એકસરખું વર્તન કરે છે. જો કે, પિતૃસત્તાક પ્રણાલી ઘટી રહેલી જ્ઞાતિ સંખ્યા માટેનું એક કારણ છે, જેમ કે આગામી પેઢીમાં એકલી ઇોકરીવાળા પરિવારો લુપ્ત થઈ રહ્યા છે. ભારતીય તરીકે આપણે ગર્વથી “વસુધૈવ કુટુમ્બકમ” ભાવનાને અનુસરીએ છીએ, પરંતુ જ્યારે આપણી કન્યાઓ જ્ઞાતિની બહાર લગ્ન કરે છે ત્યારે હાલમાં તેને ઘટતી જ્ઞાતિ સંખ્યા તરીકે જોઈ રહ્યાં છીએ. તેના બદલે આપણે આપણો પરિપ્રેક્ષ્ય બદલવાની અને આપણી જ્ઞાતિના વિસ્તરણ તરીકે પરિસ્થિતિને જોવાની જરૂર છે. (આનાથી હું દિકરીઓને સમાજની બહાર લગ્ન કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરતી નથી).

એક સદી પહેલા મહાન ક દ ઓ આઈકોનિક સ્વપ્નદ્રષ્ટાઓ ચેન્જમેકર્સ હતા અને તેઓ VLVG, ઓલ્ડ એજ હોમ, કોમ્યુનિટી લિવિંગ, કોમ્યુનિટી હોલ, ગેસ્ટ હાઉસ વગેરે જેવી અન્ય વ્યવસ્થાઓ લાવ્યા હતા. હવે વિચાર પ્રક્રિયાઓમાં પરિવર્તન લાવવાનો સમય આવી ગયો છે. એપ્રિલ મહિનો એ નવું નાણાકીય વર્ષ શરૂ કરવાનો મહિનો છે, ચાલો આપણે બધા સાથે મળીને વિશ્વની શ્રેષ્ઠ જ્ઞાતિ અને સમૃદ્ધ સમાજ બનાવવા આગળ વધીએ.

જિન આજ્ઞા વિરૂદ્ધ કંઈ પણ લખ્યું હોય તો સર્વે વાચકોને મિરઠામિ દુક્કડમ્.

- અલ્પાબેન ગૌતમ ધરમશી

કોઠારા



આધતંત્રીઓ**“પ્રકાશ”**

ડૉ. વેલજી પાશ્વીર ગોસર

“સમીક્ષા”

સનત્ શાહ અને ગોવિંદજી જીવરાજ લોડાયા

“પ્રકાશ સમીક્ષા”

સનત્ શાહ

રાયચંદ રતનશી નાગડા

: તંત્રી :

CA હીરાચંદ દામજી દંડ

: તંત્રી મંડળ :

કેશરસિંહ આણંદજી ખોના ઉદયન લાલજી લોડાયા

ડ્રસ્ટ રજી. નં : F - 69260

પ્રમુખ : CA હીરાચંદ દામજી દંડ

કોષાધ્યક્ષ : હેમાંગ લાલજી શાહ (લોડાયા)

અન્ય ડ્રસ્ટીઓ

કિરીટ લક્ષ્મીચંદ લાપસીયા

કાશ્મીરા વિરેન્દ્ર લુઠીયા

કેશરસિંહ આણંદજી ખોના

શૈલેશ સનત્ શાહ

તિલકચંદ કુંવરજી લોડાયા

કિરીટ ખેતસી શાહ

ઉદયન લાલજી લોડાયા

જયંત વિશનજી છેડા

કઠોર પરિશ્રમનો કોઈ વિકલ્પ નથી**વોલ્યુમ : ૦૪, અંક : ૧૧, તા. ૦૫-૦૪-૨૦૨૪****: કાર્યાલય :**

પોસ્ટ/કુરીઅર પત્રવ્યવહાર માટે સરનામું

PRAKASH SAMIKSHAA/704, Remi Bizcourt, Plot No. 9,
Shah Indl. Estate, Off Veera Desai Road,
Andheri (W), Mumbai-400 053.**: જાહેરાત સંપર્ક :**

હેમાંગ લાલજી શાહ

મો.: 99206 46846

E-mail : kdoprakash@gmail.com

સરનામામાં ફેરફાર અંગે વિશેષ વિનંતી.આપના રહેઠાણના સરનામામાં ફેરફાર અંગેની નોંધ
હવેથી kdoaddress@gmail.com ઉપર મોકલવા.**પ્રકાશ-સમીક્ષા હવે નેટ પર....****www.prakashsamiksha.com****જાહેરાત/લવાજમ ભરવા અમારી બેંક અકાઉન્ટની
વિગત નીચે મુજબની છે.****For NEFT Transfer**

Type of Account : Saving

Account Number : 004003000002

Name of the Bank : Shri Arihant Co-op Bank Ltd.

Branch : Chinch Bunder, Mumbai - 400 009.

IFSC Code : ICIC00ARIHT (after ICIC it is zero zero)

MICR Code : 400800005

Name of the Account: Shri C D O Prakash Samiksha Samiti

For Mobile App Transfer

Our MMID Code : 8359011

You must write/mail separate letter giving payment
reference number, amount and date of transfer.

For old subscribers-Just give your Subscription Number.

For New Subscribers - Give full residence address with
native village (Kutch Halar).જાહેરાત / લવાજમ મોકલવા પછી બેન્કનો રેફરન્સ નંબર,
રકમ તથા તારીખની વિગત અલગથી મોકલવી.

જુના ગ્રાહકોએ ફક્ત ગ્રાહક નંબર મોકલવો.

નવા ગ્રાહકોએ હાલનું પૂરું સરનામું પોતાના (કચ્છ-હાલાર)ના
ગામ સાથે લખી મોકલવું.

For Cheque Payment

Draw your cheque in the name of

"Shri C D O Prakash Samiksha Samiti" and payable
at par at Mumbai.

ચેકથી જાહેરાત/ લવાજમ ભરનારાઓને ચેક

Shri C D O Prakash Samiksha Samiti નાં નામથી મોકલવો.

ચેક at par મુંબઈ હોવો જોઈએ.

પ્રકાશ-સમીક્ષાના જાહેરાત દર ૧ એપ્રિલ ૨૦૧૯ થી**કલર પાનાની જાહેરાત**

પ્રકાર	સાઈઝ	કલર	GST 5%	ટોટલ
મુખપૃષ્ઠ	167 x 190 mm	11,000/-	550/-	11,550/-
આખું પાનું	167 x 233 mm	10,000/-	500/-	10,500/-
અડધું પાનું	167 x 114 mm	6,000/-	300/-	6,300/-
પા પાનું	82 x 114 mm	4,000/-	200/-	4200/-

બ્લેક એન્ડ વ્હાઈટ પાનાની જાહેરાત

પ્રકાર	સાઈઝ	B/W	GST 5%	ટોટલ
આખું પાનું	160 x 225 mm	6,000/-	300/-	6,300/-
અડધું પાનું	160 x 111 mm	3,500/-	175/-	3,675/-
પા પાનું	77 x 111 mm	2,000/-	100/-	2,100/-
૧/૮ પાનું	77 x 54 mm	1100/-	55/-	1155/-
૧/૧૬ પાનું	77 x 27 mm	600/-	30/-	630/-

ચેક C.D.O. PRAKASH SAMIKSHA SAMITI ના નામે લખવા

‘પ્રકાશ-સમીક્ષા’ પાક્ષિકદર મહીને ૫ અને ૨૦ તારીખના પ્રગટ થાય છે. લેખો,
સમાચારો આગામી કાર્યક્રમો-પ્રવૃત્તિઓની જાહેરાતો
ઈત્યાદી અનુક્રમે ૧ અને ૧૫ તારીખ સુધીમાં મોકલાશે તો તે
મેટર જે તે અંકોમાં પ્રકાશિત કરવાનું અમને શક્ય બનશે.



કચ્છ દર્શન



ભાગ : ૧૭

લેખક : સોમ ઘરમશી
મો. : ૯૭૨૬૭ ૭૬૬૨૭

લેખકની નોંધ

(આજે ધુળેટીનાં રંગે રંગાઈ આ લેખ લખવા બેઠો છું. બિદડા પાસે આવેલ “માનસી” આ સંસ્થા વિશે પ્ર.સા.નાં અંક-૮, દિનાંક ૨૦ ફેબ્રુઆરીમાં ‘કચ્છ દર્શન’ ભાગ-૧૫માં ઉલ્લેખ કરેલ છે. હોલી ઉત્સવ નિમિત્તે મળેલ આમંત્રણનો સ્વીકાર કરી ગયેલ અને ત્યાંનો કાર્યક્રમ જોઈ અભિભૂત થઈ ગયો.

માનસિક વિકલાંગ બાળા-બાળકો તેમનાં શિક્ષકોની સહાયથી સરસ મજાનાં ગીત-રાસ-નાટીકા પ્રસ્તુત કરી રહ્યા હતા - ફાગણ મહિનામાં આ નિર્દોષ ફુલડાં ફોરી રહ્યા હતા. ત્યાં સ્ટેજ ઉપડ્યું...

**ફાગણનો ફાગ અને ટહુકાનો સાદ,
પછી મહેક્યા વિના તે કેમ રહીયે.**

ગીતકાર - મેઘબિન્દુ અને અમર સ્વરાંકન પદ્મશ્રી પુરુષોત્તમ ઉપાધ્યાય.

સ્ટેજ ઉપર સંચાલન કરી રહ્યા હતા લોકલાડીલા કચ્છી ગાયક શ્રી લાલ રાંભીયા. શ્રી નરેન્દ્ર મોદીનાં અહ્વાનથી શ્રી અમિતાભ બચ્ચને કચ્છનાં રણને દુનિયામાં પ્રસિદ્ધિ અપાવી છે પણ કચ્છના લોકજીવનને સફળતા અને સાર્થકતા અપાવવામાં વી.આર.ટી.આઈ. સંસ્થા સાથે જનજાગૃતિ અભિયાનમાં શ્રી લાલ રાંભીયાનો ફાળો પણ અમુલ્ય છે.

ભવિષ્યમાં ક્યારેક લાલ અને ગુલાબ- (ડૉ. પ્રોફેસર ગુલાબ દેઢિયા) પર એક લેખ આ ધીંગી ધરાનાં સાહિત્યકારોને વંદન કરવા.

મારી આંખો સમક્ષ ૩૦-૫-૧૯૯૩માં શ્રી ક.દ.ઓ મંડળ ડોંબિવલીનાં નેજા હેઠળ રજૂ થયેલ ડાયરો તરી આવ્યો - આકાશમાંથી મેઘાનાં અમુલ્ય છાંટણા થઈ રહ્યા હતા... પણ ખુલ્લા આકાશ નીચે બેઠેલ મેઠનીમાંથી કોઈપણ ટસનું મસન થયું.)

ગતાંકથી ચાલુ

અરજણભાઈ, રમજુની મદદથી તાંપણું સળગાવીને બેઠા હતા. અમારામાંથી ૭૦ ટકા થાકેલા યાત્રિકો પોત પોતાની રૂમમાં ગરકાવ થઈ ગયા કે વહેલી પડે સવાર. બાકીનાં અમે ૭-૮ યાત્રિકો તાપણાની આજુબાજુ ગોઠવાઈ ગયા. અરજણભાઈનાં પિતાશ્રી ભજનીક તો હતા પણ કચ્છની કેટલીક પ્રસિદ્ધ લોકકથા પણ સંભળાવતા. તેથી

અરજણભાઈને કોઈ લોકકથા સંભળાવવા આગ્રહ કર્યો અને અરજણભાઈએ ફેંટાને કાન પર બાંધીને ગીત છેડ્યું-

**“કેરી બેરીને બાવરી, બ્યા કંટા ને કખ,
હલ હોથલ કચ્છડે જેત માડુ સવા લખ.”**

અને ધીમેથી આગવી અદામાં હોથલ પદમણીની વાર્તા વહેતી મૂકી. એકાદ કલાક સુધી એ વાર્તા સાંભળી હવે તાપણાનાં તણખા ઓછા થવા લાગ્યા હતા અને નિશાની આગેકુચના કારણે અમારી આંખોનાં પોપચા બિડાવા લાગ્યા તેથી અરજણભાઈને “રામ-રામ” કહી અમે અમારી રૂમો તરફ આગળ વધ્યા.

સવારનાં દેવદર્શન સેવા-પુજા નવકારશી કરી બધા યાત્રિકો બસમાં બેઠા અને આદેશ્વર મહારાજની જય બોલાવી કે અરજણભાઈએ બસ દોડાવી. વિવેકાનંદ રિસર્ચ એન્ડ ટ્રેનીંગ ઈન્સ્ટીટ્યુટનાં દરવાજે આવી ઉભી રહી.

ઈ.સ. ૧૯૭૫માં એક્ષેલ ગ્રુપ-મુંબઈનાં શ્રી કાન્તિસેન શ્રોફ જે “કાકા”ના હુલામણા નામથી ઓળખાતા તેમણે આ સંસ્થાની સ્થાપના કરી અને શ્રી તુલસીભાઈ ગજરાએ કચ્છનાં ગ્રામ્ય વિકાસનાં યજ્ઞમાં પોતાનું જીવન અર્પણ કરી દીધું. આ વિશે વધુ વિગતવાર ચર્ચા આવતાં અંકમાં...

બસમાંથી ઉતરતા જ શ્રી અરજણભાઈએ જાણે કે સ્વ. શ્રી કાન્તિસેન શ્રોફને શ્રદ્ધાંજલી આપતા હોય તેમ સરસ કચ્છી મુક્તક સંભળાવ્યું...

**કચ્છડો ખેલે ખલકમેં, જું મહાસાગર મેં મચ્છ;
જેત હીકડો કચ્છી વસે, ઉત ડીચાંડી કચ્છ.**



સ્વ. શ્રી કાન્તિકાકા
વી.આર.ટી.આઈ.ના
પ્રણેતા



U M KHONA AND COMPANY
CLEARING | FORWARDING | LOGISTICS



COMMITMENT TO EXCELLENCE



**OUR PRESENCE
AT:**

- MUMBAI
- JNPT
- HAZIRA
- KOLKATA
- HALDIA
- CHENNAI
- KANDLA
- MUNDRA
- PIPAVAV

U M KHONA AND COMPANY

1011, Universal Majestic,
Behind RBK International Academy,
Off Ghatkopar – Mankhurd Link Road,
Chembur, Mumbai 400 088.

jayant.lapsia@gmail.com

Tel.: 6155 9901

Email : harsh.lapsia@umkhona.com

Tel : +91 22 6155 9999 / +91 98190 30311

Fax : +91 22 6155 9955

www.umkhona.com

CB: 11/189

મળવા જેવા માણસ...

શ્રીમતી ડૉ. મહિમાબેન મોહિત દંડ - તેરા (હુબલી)



હું ડૉ. મહિમા મોહિત દંડની વિવિધ સિદ્ધિઓ વિશે વાંચતો હતો, પરંતુ તેમના વ્યસ્ત સમયપત્રકને કારણે હું તેમનો સંપર્ક સાધી શક્યો ન હતો. આખરે હું ગયા મહિને તેમનો ઈન્ટરવ્યુ લઈ શક્યો.

ડૉ. મહિમા દંડ, શ્રીમતી મનોરમા તિલકચંદ કુંવરજી લોડાયા, સાંયરા (ચેન્નઈ)ના પુત્રી છે. શ્રી તિલકચંદભાઈ આવકવેરાના ભૂતપૂર્વ ચીફ કમિશનર અને ખૂબ જ જાણીતા સામાજિક કાર્યકર અને કદઓ જ્ઞાતિના આગેવાન છે. તેથી નેતૃત્વ અને સામાજિક સેવા મહિમાબેનના લોહીમાં છે. તેમણે તેમના પિતાની પોસ્ટિંગ મુજબ બેંગ્લોર, ચેન્નઈ, કોઈમ્બતુર જેવા વિવિધ શહેરોમાં શાળાકીય શિક્ષણ મેળવ્યું છે. તેમણે ડેન્ટલ સર્જરીનું શિક્ષણ બેંગ્લોરથી અને બાદમાં ધારવાડમાંથી માસ્ટર્સ કર્યું છે.

હાલમાં તેઓ ૨૦૦૬ થી હુબલીમાં તેમનું ડેન્ટલ ક્લિનિક ચલાવી રહ્યાં છે. તેમણે ૨૦૦૩ થી ધારવાડની એસ.ડી.એમ. કોલેજ ઓફ ડેન્ટલ સાયન્સ અને હોસ્પિટલમાં પણ ભણાવે છે. તેઓ પી.એચ.ડી.ના વિદ્યાર્થીઓને માર્ગદર્શન પણ આપી રહ્યાં છે. વિદ્યાર્થીઓને શીખવવા, ડેન્ટલ ક્લિનિક ચલાવવા ઉપરાંત તેઓ ખૂબ જ સક્રિય રોટરિયન છે અને રોટરીમાં વિવિધ પોસ્ટ ધરાવે છે. મને આશ્ચર્ય થાય છે કે તેમને કામ કરવા માટે આટલી ઊર્જા ક્યાંથી મળી રહી છે?

પ્ર.સ.: કૃપા કરીને અમને તમારા બાળપણ અને શિક્ષણ વિશે જણાવો.

મહિમાબેન : અમે ૩ બહેનો છીએ અને મારું બાળપણ રોમાંચ અને સાહસોથી ભરેલું હતું. મારા પિતા ઈન્કમટેક્સ વિભાગમાં હતા અને તેથી દર થોડા વર્ષો પછી તેઓની જુદા જુદા શહેરોમાં બદલી થતી હતી. અને તેથી અમને દર વખતે નવી શાળા, નવા પડોશીઓ, નવું ઘર, નવો વિસ્તાર, નવા મિત્રો, નવું વાતાવરણ મળ્યું અને તે ખૂબ જ આનંદદાયક હતું. હું નવા મિત્રો સાથે ખૂબ જ ઝડપથી પરિચિત થતી હતી. મેં બેંગ્લોરમાં દૂધા ધોરણ સુધી બિશપ કોટન ગર્લ્સ હાઈસ્કૂલમાં, એક વર્ષ કોઈમ્બતૂરની સેન્ટ જોસેફ્ સ્કૂલમાં અને પછી ચેન્નઈની ગુડ શેફર્ડ સ્કૂલમાં એસએસસી સુધી અભ્યાસ કર્યો. હું વી.એસ. ડેન્ટલ કોલેજ બેંગ્લોરમાંથી સ્નાતક થઈ અને મેં એસ.ડી.એન. કોલેજ ધારવાડમાંથી ડેન્ટલ સર્જરીમાં માસ્ટર્સ કર્યું છે. તેથી મને વિવિધ શહેરોમાં ઘણા મિત્રો મળ્યા છે અને હવે સોશિયલ મીડિયા પર હું ઘણા જૂના મિત્રોના સંપર્કમાં છું.

પ્ર.સ.: તમે કોલેજમાં શિક્ષણ કાર્ય કેવી રીતે કરો છો અને ડેન્ટલ સર્જરીમાં પ્રેક્ટિસ કેવી રીતે કરો છો? તે ખૂબ જ કંટાળાજનક બનતું હશે.

મહિમાબેન : હું હુબલીથી ૧૮ કિમી દૂર આવેલા ધારવાડમાં ભણાવું છું. હું સવારે ભણાવું છું અને સાંજે હું

મારા ડેન્ટલ ક્લિનિકમાં હાજરી આપું છું. હા, મારે ઘર, ક્લિનિક, શિક્ષણનું સંકલન કરવા માટે સખત મહેનત કરવી પડે છે પરંતુ મારા પરિવારના સભ્યોની મદદથી હું ખૂબ જ સરળતાથી મેનેજ કરી શકું છું. મારા સાસુ લલિતાબેન હીરાચંદ દંડ અને મારા સસરા હીરાચંદ ડુંગરશી દંડ ખૂબ જ સહાયક છે અને તેઓ મને નવી પ્રવૃત્તિઓ કરવા પ્રોત્સાહિત કરે છે. મારા પતિ મોહિત અને પુત્રી દિશા પણ ખૂબ જ સપોર્ટિવ છે.

પ્ર.સ.: હું જાણું છું કે તમે રોટરી પ્રવૃત્તિઓમાં ખૂબ સક્રિય છો. કૃપા કરીને બધી વિગતો જણાવો.

મહિમાબેન : હું વર્ષ ૨૦૧૩ માં કેલિફોર્નિયામાં રોટરીના ગ્રુપ સ્ટડી એક્સચેન્જ કાર્યક્રમમાં એક મહિના માટે ગઈ હતી અને રોટરી પ્રવૃત્તિઓ વિશે વધુ શીખી હતી. મારા પતિ મોહિત લાંબા સમયથી રોટરી ક્લબની પ્રવૃત્તિઓમાં છે. અને મે ૨૦૧૩માં હું રોટરી ક્લબ ઓફ હુબલી વિદ્યાનગરની સભ્ય બની. પછીથી હું ક્લબની બોર્ડ સભ્ય બની અને અંતે હું પ્રમુખ બની. મારા પ્રમુખપદ દરમિયાન મારી ક્લબે ૩૦૦ થી વધુ પ્રોજેક્ટ કર્યા. તેથી ગણતરી મુજબ દરરોજ એક સામાજિક સેવા પ્રોજેક્ટ હતો. મને રોટરી ડિસ્ટ્રિક્ટમાંથી શ્રેષ્ઠ ક્લબ પ્રમુખનો એવોર્ડ મળ્યો. મારી ક્લબને પણ ૧૧ એવોર્ડ મળ્યા. અમે ડોક્ટરોની ટીમ સાથે ૧૮ દિવસ માટે નાઈજીરીયા ગયા અને ૨૫ લાખ રૂપિયાના સાધનોનું દાન

કર્ચુ અને વિવિધ ક્ષેત્રના ડોક્ટરોને પણ તાલીમ આપી.

મારા પ્રમુખપદ દરમિયાન, સભ્યપદમાં ૩૩%નો વધારો થયો હતો. અમે એક પ્રોજેક્ટ કર્યો - એ.આઈ. સ્માર્ટ વિઝન ડિવાઈસ કે જેની મદદથી અંધ વ્યક્તિઓ વધુ સારી રીતે ઓળખી શકે છે, વર્ચ્યુઅલ રીતે વાંચી શકે છે. એક અંધ વ્યક્તિને બેંકમાં નોકરી મળી કારણ કે તે નોટ તથા સિક્કા ઓળખી શકતો હતો. અમે 'નો નોઈસ' થીમ પર હુબલીથી ગોવા સુધી કાર રેલીનું આયોજન કર્યું હતું. આવતા વર્ષે હું રોટરી ડિસ્ટ્રીક્ટ ૩૧૭૦ની આસિસ્ટન્ટ ગવર્નર બનીશ.

પ્ર.સ.: રોટરીમાં સમાજ સેવાના કામ સિવાય તમારા શોખ શું છે?

મહિમાબેન : મને એડવેન્ચર ટ્રિપ્સ ગમે છે. મને રોક ક્લાઈમ્બિંગ, ટ્રેકિંગ અને મુસાફરી ગમે છે. હું વૈકલ્પિક ઉપચારનો પણ અભ્યાસ કરી રહી છું.

પ્ર.સ.: તમે ઘણા મોટા મેટ્રો શહેરોમાં રહ્યાં છો. શું તમને હુબલી ગમે છે?

મહિમાબેન : હુબલી આધુનિક સુવિધાઓ સાથેનું ખૂબ જ શાંતિપૂર્ણ શહેર છે. આપણી જ્ઞાતિના લોકો એકબીજાને ખૂબ મદદરૂપ છે. હુબલી મહાજન શિક્ષણ, આવાસ વગેરે માટે ટેકો આપીને જ્ઞાતિની સંભાળ લઈ રહ્યા છે. અમને કદઓ શાળા મળી છે જે તમામ આધુનિક સુવિધાઓ સાથે તાજેતરમાં નવીનીકરણ કરવામાં આવી છે. આપણી જ્ઞાતિના ઘણા સભ્યોને તમામ આધુનિક સુવિધાઓ સાથેના ખૂબ સારા મકાનો આપવામાં આવ્યા છે.

પ્ર.સ.: કદઓ અને ખાસ કરીને સ્ત્રીઓ માટે તમારો સંદેશ શું છે?

મહિમાબેન : આપણી જ્ઞાતિ પાસે સારા જાણકાર લોકો છે. ચાલો આપણે બધા સાથે મળીને સામૂહિક રીતે પ્રવૃત્તિઓ કરીએ. સ્ત્રીઓ કોઈપણ વસ્તુ અને દરેક વસ્તુ કરી શકે છે, તેમને પ્લેટફોર્મ આપો. તેમના પરિવારના સભ્યોએ ટેકો આપવો પડશે અને તેમને આગળ વધવા માટે પ્રોત્સાહન આપવું પડશે.

પ્ર.સ.: ડૉ. મહિમાબેન, સમય કાઢી અને માહિતી આપવા બદલ આપનો ખૂબ ખૂબ આભાર.

- CA હીરાચંદ દામજી દંડ

ક.દ.ઓ. લેખકો-સંપાદકોને નિમંત્રણ...

માર્ય મહિનાથી પ્ર.સ.એ એક મોટું પગલું ભર્યું છે. દર મહિને અમે સંપાદકીય ટીમ સિવાય અન્ય કોઈને પ્ર.સ. સંપાદિત કરવા અને તેના/તેમના વિચારો વાચકો સાથે શેર કરવા માટે આમંત્રિત કરીશું. આવી વ્યક્તિને લેખો સંપાદિત કરવા, તંત્રીલેખ લખવા અને અમને જરૂરી ફેરફારો સૂચવવા માટે સંપાદક જેવી સંપૂર્ણ સ્વતંત્રતા હશે. તૈયાર રહો અને મો.નં. 77385 08150 ઉપર સંપાદકને તમારી ઈચ્છા જણાવો.

પ્ર.સ.નો મે મહિનાનો અંક અમારા અતિથિ સંપાદક એડ. કેતન મધુકાંત લોડાયા-કોઠારા (ગાંધીધામ) દ્વારા સંપાદિત કરવામાં આવશે.

અમે મહિલા દ્વારા મહિલાઓ માટે નવો વિભાગ શરૂ કરવાનું પણ આયોજન કરી રહ્યા છીએ. તે ગુજરાતી કે અંગ્રેજી અથવા બન્ને ભાષામાં હોઈ શકે છે. તે ઉપરાંત બાળકો માટે અંગ્રેજીમાં Kid's Corner વિભાગ શરૂ કરવાનો છે તે માટે તથા મહિલા વિભાગ માટે સંપાદકો આવકાર્ય છે.

આપ સૌને પ્ર.સ.માં જોડાવા નિમંત્રણ.

- તંત્રી મંડળ

✦ MAHAVIR - MATUNGA ✦ MAHAVIR - MATUNGA ✦ MAHAVIR - MATUNGA ✦ MAHAVIR - MATUNGA ✦

● પારસી ભરત અને બટકસબની સાડીઓ તૈયાર તેમજ ઓર્ડરથી ● સાચી જરીની સાડીઓ બોર્ડર ● જુના સાચા ઘરચોળા ● કસબના ચણીયા-ચોલી બજારથી વધારે ભાવથી વેંચવા મહાવીર-માટુંગા લઈ આવો, તરત જ ફાઈનલ.

શ્રી મહાવીર એમ્બ્રોયડરી
રાજ નિકેતન બિલ્ડિંગ HDFC ની બાજુમાં, ફુલ ગદીની સામે,
માટુંગા સે.રે. ૮૬૫૨૨ ૩૯૫૩૭ / ૯૮૩૩૯ ૧૬૫૧૦ સોમવારે બંધ

✦ MAHAVIR - MATUNGA ✦ MAHAVIR - MATUNGA ✦ MAHAVIR - MATUNGA ✦ MAHAVIR - MATUNGA ✦

આપના રહેઠાણના સરનામામાં ફેરફાર અંગેની નોંધ હવેથી kdoaddress@gmail.com

ઉપર મોકલવા વિનંતી છે.



વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીએ આંતરરાષ્ટ્રીય પોષક અનાજ વર્ષ-૨૦૨૩ (મિલેટ વર્ષ) જાહેર કરીને સૌને તેની ઉપયોગીતા જાણી તેનો વધુમાં વધુ ઉપયોગ કરવા પ્રેરિત કર્યા છે. આજે મોટાભાગના લોકોને કોઈને કોઈ બિમારીઓ છે ત્યારે તે બિમારીમાં રાહત મેળવવા કે તેનાથી મુક્ત થવા શું અનાજ ખાવું તે મોટો પ્રશ્ન બની રહે છે. તે ઉપરાંત જે તંદુરસ્ત છે તેઓ પણ આ બિમારીઓથી દૂર રહેવા વધુ સજાગ બની રહ્યાં છે. તો આ લેખ સૌને માટે માર્ગદર્શન રૂપ બની રહેશે.

આપણે આપણું માદરે વતન કચ્છ છોડ્યું અને બાજરો-જુવારને કાયમી ખોરાક તરીકે છોડી દીધું. મોટા ભાગના સૌએ ઘઉં-ચોખા અપનાવી લીધા, ઉપરાંત ઘઉં ચોખાના ઉપયોગની જ અનેક વાનગીઓ પસંદ કરવા લાગ્યા. આ કારણો બીજા અન્ય કારણો (બેકાડુ જીવન, ટેન્શન, કેમિકલયુક્ત ખોરાક) સાથે તબિયત બગડવાનું નિમિત્ત બની રહ્યું. અત્રે એ જ ઔષધ છે તે યાદ રાખી આહારમાં ફેરફાર કરવું જરૂરી છે. આજે લેવામાં આવતા ઘઉં, ચોખા પણ એક મિલેટ્સ જ છે. નીચેના આ નાનકડા કોઠા દ્વારા મિલેટ્સના પ્રકાર અને તેના ગુણધર્મોની છણાવટથી તે ધાન્યના ફાયદાનો ખ્યાલ મળી જશે.

નેગેટીવ મિલેટ્સ: કાર્બોહાઈડ્રેટ, ફાયબર (સુગર, રેષા)- ૬૦ની ઉપર, ધાન્યના નામ-ઘઉં, ચોખા, ગુણધર્મો-લોહીમાં સુગર ઝડપથી વધારે છે.

ન્યુટ્રલ મિલેટ્સ: કાર્બોહાઈડ્રેટ, ફાયબર (સુગર, રેષા)- ૧૦ થી ૬૦, ધાન્યના નામ-બાજરો, જુવાર, મકાઈ, જવ, રાગી (નાચણી), ગુણધર્મો-તંદુરસ્તી જાળવવામાં મદદ કરે છે.

પોઝીટીવ મિલેટ્સ: કાર્બોહાઈડ્રેટ, ફાયબર (સુગર, રેષા)-૧૦થી નીચે, ધાન્યના નામ-કોદરી, સામો(મોરૈયો), કાંગ, સણવા, હરીકંગની, ગુણધર્મો-લોહીમાં સુગરનું પ્રમાણ અને વજનને નિયંત્રિત કરે. આ સર્વ ધાન્યના પોષક તત્વો બિમાર વ્યક્તિને બિમારી દૂર કરવામાં મદદરૂપ થાય છે. આ ધાન્યને ઉગાડવા માટે રસાયણિક ખાતર, પેસ્ટીસાઈડની જરૂર પડતી નથી તેથી આપણા માટે તેમજ

જમીન માટે પણ ખૂબ ફાયદાકારી.

ન્યુટ્રલ અને પોઝીટીવ મિલેટ્સ ખાવાથી ડાયાબિટીઝ, હાઈ બી.પી. અને ખોટી ચરબી ઘટાડવામાં ચમત્કારીક ફાયદો થાય છે. ઈન્ડીયન ઈન્સ્ટીટ્યુટ ઓફ મિલેટ્સ રિસર્ચ મુજબ ન્યુટ્રલ અને પોઝીટીવ મિલેટ્સ ખાવાથી નીચે જણાવેલ લાભ થાય છે.

ડાયાબિટીઝ અને હાય બી.પી. ઘટાડવામાં સહાય થાય છે. હૃદયરોગથી બચાવે છે. કીડની-લીવરનું કાર્ય સારી રીતે થાય છે. રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે. ગેસ્ટ્રીક અલ્સર અને પેટના કેન્સર જેવી બિમારીઓના જોખમને ઘટાડે. કબજીયાત, શરીરમાં વાયુ વધી જવો, સોજા થવા તથા દુઃખાવાની સમસ્યાને દૂર કરે છે. શરીરના ઝેર (ટોકસીન) દૂર કરે છે. એસીડીટીથી બચાવે. સ્તન કેન્સરથી બચાવે, આમાંથી મળતું વિટામીન ઈ૩ કોલેસ્ટ્રોલ ઘટાડવામાં સહાયતા કરે છે. અસ્થમાના ઉપચારમાં સહાયક બને છે. આ ગ્લુટેન ફ્રી હોવાથી ૪૦૦થી ઉત્સેચક પ્રતિક્રિયાનું સંચાલન કરવામાં મદદ કરે છે. કીડનીને સ્વસ્થ રાખવામાં ઉપયોગી છે. આંતરડાના ઉપયોગી બેક્ટેરીયા વધારવામાં (પ્રિબાયોટીક-ફીડીંગ આઈડ્રોક્લોરા) મદદ કરે છે. પિત્તાશયની પથરીથી પીડાતા લોકો માટે ખૂબજ ઉપયોગી છે. આમાં મોટી માત્રામાં એમીનો એસિડ હોય છે. આની સાથે મગ કે દાળ ખાવાથી પ્રોટીનનો સંપૂર્ણ સ્ત્રોત બની રહે છે. (શાકાહારીઓ માટે ખાસ). આમા રહેલ મેગ્નેશ્યમ, કોપર, પોટેશ્યમ, ઝીંક, વોલિક્સિનોલ સંયોજનો, એન્ટી ઓક્સીડન્ટ્સ અને એન્ટીકાર્સિનોજેનીક (કેન્સર વિરોધી) હોવાથી ઘણી બિમારીથી બચાવે તેમજ બળતરાનાશક છે.

બાજરી (Pearl Millets) : ૧) ભરપૂર ફોસ્ફરસ હોવાથી હાડકા અને દાંત માટે ઉપયોગી (૨)વધતી ઉંમરે થતી આંખની બિમારી Mecvular degeneration (પડદાની મધ્યમાં મેક્યુલર નામનું સેન્ટર છે તેને લગતી બિમારી) ઘટાડવામાં મદદરૂપ (૩) એન્ટી ઓક્સિડન્ટથી ભરપૂર તેથી ફી રેડીકલ્સથી થતા નુકશાનને રોકે, અલ્ઝાઈમર, કંપવા, હૃદયરોગમાં ફાયદાકારક અને જખમ સુકવવામાં મદદરૂપ થાય છે. (૪) ભરપૂર ફાઈબર હોવાથી

કોલેસ્ટ્રોલ ઘટાડે, હૃદયરોગના દર્દીને ફાયદો થાય. (૫) ગેસની તકલીફ દૂર કરે, એસીડીટી ઘટાડો એ અલ્સર થવાની શક્યતા ઘટાડો. (૬) ન ઓગળે તેવા ફાઈબર હોવાથી કબજાયાતની તકલીફ થતી જ નથી. (૭) શાકાહારી માટે પ્રોટીનમાં સારો સ્ત્રોત છે. તેની સાથે મગ, રાજમા, ચણાદાળ વગેરે ખાવાથી શરીરને પુરતું પ્રોટીન મળી રહે છે. (૮) ભરપૂર પોટેશ્યમ હોવાથી હાઈ બી.પી.ને કંટ્રોલ કરે. (૯) જઠરના PH ને આલ્કલાઈન બનાવે તેથી મોટા આંતરડાના કેન્સરનું જોખમ દૂર રહે છે. (૧૦) બાજરીના નિયમિત સેવનથી ડાયાબિટીઝનો ખતરો ઘટે છે. (૧૧) નાના બાળકો સહેલાઈથી પચાવી શકે છે અને તેમના શરીરને સારું પોષણ આપે છે. (૧૨) ખોટી ચરબી ઘટાડવામાં ઉપયોગી છે. (૧૩) સગર્ભા અને સ્તનપાન કરાવતી સ્ત્રીઓ માટે બાજરીમાં આયર્ન અને ફોલીક એસિડ હોવાથી ખૂબ આરોગ્યદાયકી છે.

જુવાર (Shorghum) : (૧) મેગ્નેશ્યમ, કેલશિયમ અને આયર્ન ભૂરપૂર માત્રામાં હોય છે. જે હાડકા અને દાંતને મજબૂત બનાવે છે અને લોહી વધારે છે. (૨) વિટામીન ઇ૧, ઇ૨, ઇ૩, ઇ૫, ઇ૬ હોવાથી મજ્જાતંતુ, મગજ માટે ઉપયોગી છે અને શક્તિ જાળવે છે. (૩) વિટામીન-ઈ હોવાથી ત્વચા અને વાળ માટે ઉપયોગી (૪) ભરપૂર રેસા હોવાથી પાચન અને લોહીના પરિભ્રમણમાં મદદ કરે છે. (૫) લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ જાળવી રાખે છે (૬) ખોટી ચરબી અને કોલેસ્ટ્રોલ ઘટાડે છે (૭) હૃદયની બિમારી અને કેન્સરથી બચાવે (૮) એન્ટીઓક્સિડન્ટ ભરપૂર હોવાથી ફી રેડીકલ્સનો નાશ કરે છે અને આરોગ્ય જાળવે છે (૯) જુવાર ગ્લુટેન રહિત ને નોન એલર્જિક છે. (૧૦) જુવાર બવાસીર (પાઈલ્સ) અને ઘાવ ભરવામાં લાભદાયક સાબિત થાય છે. (૧૧) શાકાહારી લોકો માટે જુવારનો લોટ, પ્રોટીનનો સારો સોર્સ છે. જુવારના રોટલા સાથે મગ, રાજમા કે દાળ ખાવાથી પ્રોટીનની જરૂરી માત્રા શરીરને મળી રહે છે. (૧૩) શિયાળામાં જુવારના રોટલા નહિંવત ખાવામાં આવતા હોય છે પરંતુ ડાયેટ કરતા લોકોએ જુવાર શિયાળામાં પણ ખાવી જોઈએ.

(ક્રમશઃ)

ક.દ.ઓ.ના આગામી કાર્યક્રમો

૦૯.૦૪.૨૦૨૪ : મોતા પરિવારના કુળદેવીની પહેડી : સવારના મેવાડ હોલ, ભાંડુપ.

૦૯.૦૪.૨૦૨૪ : શ્રી ભલારા દાદા ટ્રસ્ટ આયોજિત મુંબઈમાં ભલારા દાદાની સમુહ પહેડી: સાંજના - મેવાડ હોલ, ભાંડુપ.

૦૯.૦૪.૨૦૨૪ : સાંચરામાં બિરાજમાન શ્રી મોમાયા માતાજીના મંદિરે ધ્વજારોહણ તથા ભોઈ મા ની બાના (ગંધી) બદલી કાર્યક્રમ.

૧૨/૧૩- ૦૪-૨૦૨૪: વરાડીયામાં બિરાજમાન ડાઘા નુખના કુળદેવી શ્રી મોમાઈ માતાજી તથા દાદા ભલારાના મંદિરોનો ધ્વજારોહણ મહોત્સવ

૨૧-૦૪-૨૦૨૪: શ્રી સીડીઓ જૈન શિક્ષણ પ્રસારક સમિતી ટ્રસ્ટ. Edu. Booster Seminar વીએલવીજી, ઘાટકોપર (વેસ્ટ). રજીસ્ટ્રેશન જરૂરી.

૨૧ થી ૨૩ એપ્રિલ ૨૦૨૪: લાલપુરમાં શ્રી ભલારા દાદા સ્થાનકે ધ્વજારોહણ સહ ચૈત્રી પૂનમ મહોત્સવ.

૨૮.૦૪.૨૦૨૪ : શ્રી સમસ્ત કદઓ મહાજન મહાસમિતીની મિટિંગ બપોરે ૧૨ વાગ્યાથી. અચલગચ્છ જૈન સંઘ, મુલુંડ (ઈસ્ટ).

૨૮.૦૪.૨૦૨૪ : વરાડીયામાં બિરાજમાન દંડ પરીવારના કુળદેવી શ્રી સચ્ચાઈ માતાજીની મુલુંડ, મુંબઈ માં સમુહ પહેડી.

૧૨.૦૫.૨૦૨૪ : તેરામાં શ્રી દાદા ભલારા દેવસ્થાન ધ્વજારોહણ મહોત્સવ

૧૩ થી ૧૫.૦૫.૨૦૨૪ : શ્રી સુથરી મહાતીર્થ : શ્રી ઘૂતકલ્લોલ (૧૦૮) પાર્શ્વનાથજી જિનાલય ૧૮૬મો ધ્વજારોહણ મહોત્સવ.

૧૭-૧૮ મે ૨૦૨૪ : મંજલ તીર્થ ધ્વજારોહણ મહોત્સવ

૧૭.૦૫.૨૦૨૪ થી ૧૯.૦૫.૨૦૨૪:

શ્રી પરજાઉ તીર્થ : મૂળનાયક શ્રી ચંદ્રપ્રભુ સ્વામી જિનાલય તથા શ્રી શિતલનાથ દેવકુલિકાની ધ્વજ મહોત્સવ, સ્નેહ સંમેલન, નૂતન પ્રવેશદ્વાર, નૂતન કાર્યાલય, મંગલગૃહ અને નુતન કેસર- સુખડગૃહ ઉદ્ઘાટન

Exclusive Embroidery & Upto date Finishing

 **સચી જરી માટે રીઅલ નામ** Sachi Jari maate real nam

૨૮, ગાંધી મેન્-શન, અરોરા થિયેટર પાછળ, માહુંગા (સે.રે.), ક્રિસ સર્કલ, મુંબઈ-૪૦૦ ૦૧૯.

Tel.: 2404 3995 / 83692 52836 **Sunday Closed**

Originally at Zaveri Bazar since 1976 Follow us on  

કચ્છી જૈન સ્નેહી બંધુઓ આ વિષય પર ગંભીર વિચાર કરી પહેલ કરો !!

કચ્છ, વાગડ અને હાલારમાં વસતા આપણે સૌ જૈન કચ્છીઓ, આપણા ઇતિહાસ પ્રમાણે, માનીએ છીએ કે સદીઓ પહેલાં આપણા પૂર્વજો ક્ષત્રિય હતા અને આપણે રાજસ્થાનમાંથી હિજરત કરી કચ્છ, વાગડ કે હાલારમાં જુદી જુદી રાજકીય પરિરણમકતિ અનુસાર, વસવાટ માટે સ્થિષ્ઠ થયા.

સદીઓ પૂર્વે આપણા સૌના રાજસ્થાનના વસવાટ દરમ્યાન ક્ષત્રિયોમાં વર્ણ પ્રથા હશે. પણ એ ક્ષત્રિયોમાંથી જેમણે જૈન ધર્મ અપનાવ્યો તેથી સૌ જૈનો સાધર્મિક થયા. વિધર્મી દ્વારા થતા હુમલાથી બચવા અમુક જૈનો હિજરત કરી કચ્છ તરફ આવ્યા અને રાજકીય શરણ મળ્યું તે પ્રમાણે કચ્છમાં વસી ગયા !



કચ્છની રાજાશાહીના કૌટુંબિક મતભેદોને લીધે રાજ્યના ભાગલા પડ્યા જેથી વાગડ અને હાલાર જેવા પ્રદેશો, કચ્છ રાજ્યથી જુદા થઈ પ્રાદેશિક શાસકોના વહીવટ તળે આવ્યા ત્યારે જૈન વાણિયા જ્ઞાતિમાંથી અમુક કુટુંબો સાગમટે, આ નવા શાસકોના પ્રલોભનોને લીધે, એમની સાથે નવસ્થાપીત રાજ્યના પ્રદેશોમાં આવી વસ્યા !

રાજકીય વૈમનસ્ય, પ્રદેશો વચ્ચે લાંબા અંતર, નવી કર્મભૂમિ બનાવવાની વ્યસ્તતા વિગેરે કારણો થકી, કચ્છના સાધર્મિક બંધુઓ સાથેનું સંકલન ઘટી ગયું: તેમ જ એ નવા પ્રદેશોમાં વસતા અન્ય સ્થાનિક જૈન - જૈનેતર જ્ઞાતિઓ સાથે સમન્વય સાધી જીવનશૈલી અપનાવવી, જુદા જુદા સંપ્રદાયના જૈન ધર્મગુરુઓ ના ઉપદેશ અને આદેશ મુજબ ધર્મની આરાધના કરવી, પ્રાદેશિક ભાષા, સ્થાનિક રિવાજો અપનાવી લીધા બાદ ઉદ્ભવેલ કચ્છી સમુદાય સાથેની વૈચારિક ભિન્નતાને લીધે, જૈન ધર્મ એક હોવા છતાં જુદાઈના ભાવ અનાયાસે રોપાઈ ગયા !

સામાજિક અને વ્યાપારિક સ્તરે દોસ્તી, બિરાદરી, ધાર્મિક પ્રસંગે એક્ય, જમણવારમાં એક જ પંગતે બેસીને જમવાનો રોટી વ્યવહાર તથા ભાષા બોલીમાં પણ ખૂબ સામ્ય, અરે નામ અને અમુક નુખો (અટકો) પણ એક સરખી !! રામજીભાઈ નંદુ, શામજીભાઈ ગડા, કાંતિલાલ માલદે જેવા નામ અને અટક તેમજ કેસરબેન, પ્રીતિબેન, પ્રભાબેન વિગેરે જેવા બહેનોના નામ પણ બધા પ્રદેશોમાં સરખા ! કુળદેવી માતાજી તથા કુળ દેવતાઓના ઘણા સ્થાનો પણ નુખો અનુસાર એક જ સ્થળે !

આટલું બંધુ સામ્ય છતાં એક બાબતમાં અંતર શા

માટે??

આપસમાં લગ્ન વહેવાર કેમ નહિ ? કયું બંધન નડે છે? કોને સ્વીકાર્ય નથી ? કચ્છ, વાગડ કે હાલાર, આ ત્રણેય પ્રદેશોમાં વસતા કચ્છી જૈનોમાંથી કોઈ તર્કબદ્ધ ખુલાસો આ વિષયે આપી શકશે ?

આપણે સૌ સાધર્મિક, જૈન શાસનના અનુયાયીઓ છીએ. શું આજની આપણી સર્વાંગી સમાજની વ્યાપારિક પ્રગતિ, શૈક્ષણિક ઉન્નતિ અને વૈચારિક બુદ્ધિમતા વિગેરેને લક્ષમાં રાખી, આપણો સાધર્મિક સમાજ એક જ છે એ દૃષ્ટિથી આપસમાં લગ્ન વ્યવહાર, સહજ ભાવથી સ્વીકારી લઈ, એકતા સાધી, એક બહોળા સમાજની સ્થાપના ન કરી શકીએ ??

આજના યુવા વર્ગને વિનંતી કે તેઓ વડીલો સાથે આ વિષય અંગે શાંતિ અને સમજણપૂર્વક ચર્ચા કરે ! રૂઢિચુસ્ત વડીલો કોઈ અસમંજસમાં હોય તો તેનું તાર્કિક રીતે નિવારણ કરે ! યોગ્ય જીવનસાથીની તલાશ તથા પસંદગી માટે સર્વ પક્ષે મોટું ફલક ઉપલબ્ધ થાય, આંતરજ્ઞાતિય લગ્ન અટકે જેથી જૈન ધર્મ સચવાય અને વર્ષોથી પડેલા પ્રાદેશિક અંતર પણ ટૂંકા થાય.

દેશ આજે પ્રગતિના પંથે છે ! ચંદ્ર પર પહોંચી ગયા છીએ ત્યારે આપણે ક્યાં સુધી સામાજિક રૂઢિઓના અંધારામાં અટવાતા રહીશું ?

મારા સૌ કચ્છી જૈન સ્નેહી બંધુઓ આ વિષય પર ગંભીર વિચાર કરી પહેલ કરો !!

સૌનું મંગલ થાય એ ભાવના સાથે....

- વસંત શાહ કચ્છ કેસરી, દેવપુર (મુલુંડ) મો. ૮૪૫૧૦૯૮૬૭૮.

Ashapura

Estate Consultant

Paresh Raychand Dharamshi

M.: 9930803959 / 9930106054

Email : pareshdharamshipropertydelar@gmail.com

દે નૈસર્ગિક વાતાવરણમાં શ્રી પાર્શ્વધામ દેરાસર તથા 6 No. Naka સામેની ગલીમાં, શ્રી વિમલનાથજી દેરાસર, અનંત આરોગ્યધામથી ફક્ત પાંચ

વ મિનીટના અંતરે, ગુજરાતી પ્રતિષ્ઠિત બિલ્ડર, અન્ડર કન્ટ્રક્શન, પઝેશન ૧૮ મહિનામાં, ૨ બેડરૂમના ફ્લેટો : સૌભાગ્ય નગર.

લા **બુકીંગ માટે : પરેશ રાયચંદ શામજી ધરમશી**

લી મહારેરા રજીસ્ટર ઓફર : A51800002926
મો. ૯૯૩૦૮૦૩૯૫૯ / ૯૯૩૦૧૦૬૦૫૪



૧	૨		૩		૪	૫		૬	
					૭			૮	
૯			૧૦			૧૧			
		૧૨			૧૩	૧૪			
૧૫				૧૬		૧૭			૧૮
		૧૯						૨૦	
૨૧	૨૨			૨૩					
૨૪			૨૫			૨૬			૨૭
		૨૮			૨૯				૩૦
૩૧			૩૨	૩૩		૩૪	૩૫		
		૩૬							૩૭

- ૨૮) વજ્રસ્વામીએ અગિયાર નો અભ્યાસ પારણામાં કર્યો હતો (૨)
 ૨૯) આ સાત છે (૨)
 ૩૦) દિક્ષા પછી અમુક દિવસે દિક્ષા થાય (૨)
 ૩૧) પ્રભુ (૨)
 ૩૨) સાધુ-સાધ્વીઓ હાથ વડે વાળ ચૂંટી માથે મુંડન કરે તે (૨)
 ૩૪) મુનિસુવ્રતસ્વામીના ચાર કલ્યાણકની ભૂમિ (૪)
 ૩૬) ગાડલિયા પાર્શ્વનાથ અહીં આવેલ છે (૩)

ભી યાવીઓ :

- ૨) રાજસ્થાનનું આ ગામ આર્યરક્ષિતસૂરીનું જન્મસ્થળ છે (૩)
 ૩) શત્રુંજયનું એક નામ (૪)
 ૫) શત્રુંજય એ આપણું તીર્થ છે (૩)
 ૬) મેઘરથ રાજાએ ની રક્ષા કરેલ (૪)
 ૭) વડોદરા પાસે આવેલ તીર્થ (૩)
 ૮) ચપ્પલ પહેર્યા વગર ઘણાં શત્રુંજય ડુંગર ચડે છે (૨)
 ૧૨) ભગવાન પોતાના મુખ્ય શિષ્યોને ત્રણ વાક્યમાં ઉપદેશ આપે તે (૩)
 ૧૪) કરતાં 'આપની આજ્ઞા માથે ચડાવું છું' એવી ભાવના કરાય (૩)
 ૧૬) સલાકા પુરુષની માતાઓ કેટલી? (૪)
 ૧૮) ૧૦૮ ની આરતી થાય (૨)
 ૨૦) એક મહા વિગઈ (૩)
 ૨૧) આમનું તિર્થકર પદ સાધર્મિક ભક્તિના બળે બંધાણું (૫)
 ૨૨) દાનવીરોને પોતાની નામની લગાડવામાં રસ હોય (૨)
 ૨૫) જ્યાં મણિભદ્રવીરનું ધડ પૂજાય છે (૪)
 ૨૬) કચ્છના આ ગામમાં આદેશ્વરનું જીનાલય છે (૩)
 ૨૭) ૧૪મું પાપ સ્થાનક (૨)
 ૩૦) ૧૦૮ પાર્શ્વનાથમાંના એક (૨)
 ૩૩) પ્રભુની અકાયમી પ્રતિષ્ઠા થાય તે (૨)
 ૩૫) કચ્છની પંચતિથીનું એક ગામ (૨)
 ૩૭) ચકવર્તીનું એક રત્ન (૧)

આડી યાવીઓ :

- ૧) પાલીતાણાની એક પંચતિથી (૫)
 ૪) વીરપ્રભુને તેજોલેશ્યાનો ઉપસર્ગ આપનાર (૪)
 ૯) સમવસરણમાં તીર્થકરની દેવ, મનુષ્ય અને તીર્થચ સર્વે પોતપોતાની ભાષામાં સમજે (૨)
 ૧૦) આવતી ચૌવીસીમાં ઐરાવત ક્ષેત્રમાંથી તિર્થકર બનશે (૩)
 ૧૧) શાંત ભાવે ભક્તિ કરે.... તરે સંભાર (૩)
 ૧૨) વૈશાખ સુદ એટલે અક્ષયતૃતીયા (૨)
 ૧૩) પ્રભુના ગુણગાન (૨)
 ૧૫) અહીં તીર્થ તથા મુળનાયકનું નામ એક જ છે (૩)
 ૧૭) ચોથું સ્વપ્ન (૨)
 ૧૮) દર્શનનું એક ઉપકરણ (૩)
 ૨૦) વિરપ્રભુની જીવિત સ્વામીની મુર્તિ ક્યાં છે? (૩)
 ૨૧) સ્થાનકવાસી સંપ્રદાયના સાધુને કહેવાય (૨)
 ૨૩) આ સોળ છે (૨)
 ૨૪) કરતાં છૂટે મારા ત્રણ પ્રભુ એવું માંગુ છું (૨)
 ૨૫) પર્યુષણના દિવસો કેટલા? (૨)
 ૨૬) બોરસદમાં આવેલ ૧૦૮ પાર્શ્વનાથમાંના એક (૩)

ધર્મસંદેશ - ૨૦.૩.૨૦૨૪ના જવાબો : આડી યાવીઓ : (૧) ચિદ્વણ (૨) વીરસેના (૫) પાત્રા (૬) નામ (૭) કોઠારા (૮) મૂર્તિ (૯) બાડા (૧૧) અનાથ (૧૪) અજરામર (૧૫) નવજીવન (૧૮) બે (૧૯) પથ (૨૦) પ્રવજ્યા (૨૩) પાલી (૨૪) વદ (૨૫) લોકપાલ (૨૭) શ્રીવત્સ (૨૮) બોધ (૨૯) નમોજીણાણું (૩૦) બે (૩૧) રજત.

ભી યાવીઓ : (૧) ચિત્રા (૨) વીમલનાથ (૩) નાકોડા (૪) જીરાવલ્લા (૮) મૂળા (૯) બાર (૧૦) લાજ (૧૧) અમમ (૧૨) નાર (૧૩) નવપલ્લવ (૧૪) અષ્ટપ્રવચન (૧૬) વડાલી (૧૭) નથ (૨૧) વદ (૨૨) લોક (૨૩) પાલ (૨૫) લોટાણા (૨૬) પાડો (૨૭) શ્રીધર.



આધુનિક યંત્રો વચ્ચે બંઝર બની રહેલા સંબંધોમાં લાગણીરૂપી વાવેતર કરી તેના મૂલ્યો ફરી જીવંત બનાવવાનો એક પ્રયાસ...

વસુદેવ કુટુંબકમની સંસ્કૃતિવાળા આપણા દેશમાં આજકાલ વર્ચુઅલ વિશ્વ શોધવા નીકળ્યા છીએ, અને યંત્રોની માયાજાળમાં સાચા સંબંધો ખોઈ બેઠા છીએ. ખરેખર સંબંધ એવા હોવા જોઈએ કે એમને મળવા કે વાત કરવા કોઈ કારણ કે આમંત્રણની જરૂર ના હોય અને અચાનક સામેથી મળવા જઈએ તો પણ એ બધું કામ બાજુમાં મૂકી ને આપણે મળ્યા એની ખુશી હોવી જોઈએ, આવા સંબંધોનો બોજ કે મતલબ ના હોય તે સાચા સંબંધ. પણ આપણે તો સોશિયલ મીડિયામાં જ બધા સંબંધો ગોતવા નીકળ્યા છીએ પણ જેની સાથે જરૂર છે એ જ સંબંધમાં ખટાશ કેમ આવતી જાય છે? હવે તો સંપર્ક માટેના યંત્રો પણ ઘણા આવી ગયા તો પણ સંબંધીઓ સુધી પહોંચવા આપણે પાછળ કેમ રહી ગયા છીએ?

પરિવાર, સગા સંબંધીઓ કે મિત્રો સાથે સમય પ્રમાણે તાલમેલ રાખી સંપર્ક રાખવો પડે છે પણ આજે તો ઘટતી પરિવારની સંખ્યા અને તેમાં પણ સંયુક્ત પરિવારની અવગણના કરનારનો વર્ગ વધી રહ્યો છે. સાથે સાથે મોંઘવારીના કારણે કે ભૌતિક સુખને પહોંચી વળવા માટે બંને કમાવા જતા હોય ત્યારે માંડ નવરાશ માટે માત્ર રવિવાર મળતો હોય છે ત્યારે પોતાના પરિવાર માટે પણ સમય નથી, તો એ અન્ય સંબંધો જાળવશે કેમ ?? અને જ્યારે રજા હોય કે તહેવારો હોય ત્યારે અગાઉ થી જ નક્કી કરી લે છે કે આપણે ફરવા જવું છે અને એ સમય પણ અન્યો માટે રહેતો નથી. સગા સંબંધીઓમાં તો ક્યારેક એવું પણ બને છે કે આવનારી પેઢી વચ્ચેનો સંપર્ક ઓછો થતો જવાના કારણે ઓળખાણ પણ રહેતી નથી. આજકાલની જનરેશન તો કોઈ સગા સંબંધી ઘરે આવે તે પહેલા જ પૂછી લે છે કે આ જવાના ક્યારે છે? અને સગા સંબંધી પણ કેમ છો પૂછવા કરતા વાઈફાઈ છે કે નહીં એવું પૂછી લે છે. તો આજે કોઈ પોતાના રૂમ કોઈ સાથે વહેંચવા પણ તૈયાર થતા નથી.

આ દોડતા જમાનાની સાથે જન્મદિવસ કે લગ્નદિવસ કે અન્ય પ્રસંગે શુભકામના માત્ર એક વોટ્સએપ મેસજથી જ

પતાવી લેવાય છે ફોન પણ હવેના જમાનામાં લગભગ નહિવત થઈ રહ્યો છે. અને કોઈ શુભપ્રસંગે પહેલાની જેમ કોઈ ઘરે ઉજવાતા નથી એટલે ઇવેન્ટ મેનેજમેન્ટથી બધો તૈયાર માલ જોઈ આપણે કોઈ જવાબદારી લેવા તૈયાર પણ થતા નથી કે હવે પહેલા જેવી લાગણી પણ રહેતી નથી. આપણે પણ ફક્ત વહેવાર સાચવવા માટે શોભામાં અભિવૃદ્ધિ કરવા જઈએ છીએ અને ઉપરથી ખામીઓ શોધીએ એ અલગ.

ભલે તમે ઘણા પૈસા કમાઈ લીધા હોય કે નામના મેળવી લીધી હોય તો પણ તમારી અસલ પુંજી તો તમારા પરિવારજનો કે સંબંધીઓ જ છે. ફક્ત વડીલોના નામે તકતી ઉપર નામ લખાવાથી સંબંધો જળવાઈ રહેશે એ વાત ગળે ઉતરે તેમ નથી. ક્યારેક આપણા જ સગા સંબંધીઓને વિકટ સમયમાં મદદરૂપ થઈને પણ જોજો.. એવા પણ વ્યક્તઓ છે જે કોઈ દિવસ સામે થી નહિ માંગે પણ સંબંધ જાળવવા માટે પહોંચ ના હોવા છતાં વ્યવહાર પૂરો કરશે. તમે નાના હો કે મોટા, પેઢીનું અંતર તો રહેવાનું જ છે. અને એવું પણ વિચારીએ છીએ કે મોટા વડીલો બેઠા છે તો આપણે નાના અત્યારે વ્યવહારમાં ખબર ના પડે, પણ ક્યારેક નવા વિચાર આપી ને પણ તમે એક સારા વ્યક્તિ તરીકેનો સંબંધ મજબૂત કરવા આગળ આવો. વડીલોના સંકુચિત વિચાર કે રૂઢિ પ્રમાણે ક્યારેક સંબંધો વધુ વણસતા પણ હોય છે પણ સંબંધ રાખવોને સંબંધ નિભાવવો એ અલગ વાત છે. બન્નેનો તાલમેલ સાથે સંબંધો વધુ સુમધુર બનાવી શકાય.

ભલે તમે ખુબ ભાણ્યા ને ખુબ કમાયા પણ વડીલો અને પરિવાર માટે સમય અને સન્માન નથી તો તમારું ભાણતર અને ગણતર યોગ્ય ગણાશે નહિ. તેમને સમય અને સાથની પણ જરૂર છે અને તેમના સાથે રહી ને જ આવનારી પેઢીમાં સારા સંસ્કારોનું સિંચન કરવા સંબંધોમાં લાગણી હોવી જરૂરી છે. એમ પણ આજે હું-તું ને રતનિયો વધુ પસંદ છે. અગર આમ જ રહેશે તો આવનારી પેઢીમાં કાકા-ફઈ-મામા-માસીના સંબંધો જ નહિ હોય અને સગા ભાઈ બહેનો ભાગ્યે જ જોવા મળશે.

આજે પણ એવા વ્યક્તિઓએ છે જેમને સંબંધોના મૂલ્યોની સમજ છે અને તે કેટલું મહત્વ છે એ જાણે છે. વાર

તહેવારે પરિવાર ને સગા સબંધી સાથે ગેટ-ટુ-ગેઠર કરી એક બીજા વચ્ચે ઓળખાણ વધારે અને વિચારોની આપ-લે પણ થશે. જેથી એક બીજા સાથે આત્મીયતા બંધારે અને સંબંધો ક્યારે ફોર્માલિટી નહિ લાગે. ક્યારેક વર્લ્ડ ટુરની જગ્યાએ સબંધી ટુરની પણ વ્યવસ્થા ગોઠવી શકાય અને બધાને ઘરે જઈને મન-મેળાપ બનાવી શકાય. ક્યારેક એવું પણ બને કે એ મારા ઘરે નથી આવતો તો હું કેમ સબંધ રાખું? માત્ર ને માત્ર આપણે મિથ્યા અભિમાન યા એક જીવંત અમુક સબંધોનું બાળમરણ જ થઈ જાય છે. એટલે તમને કંઈક મેળવવા માટે કંઈક ખોવું પડે એના કરતા કંઈક મેળવવા માટે ક્યારેક થોડું ઝુકવું પડે તો સબંધોમાં ઝૂકીને વાવેલું વાવેતર બમણું કરીને પાછું મળશે એ કુદરતી નિયમ છે.

સમય હંમેશા સારો હોય એ આપણા હાથમાં નથી. ક્યારેક તમારા ઉપર અચાનક કોઈ આર્થિક કે શારીરિક આફત આવશે ત્યારે તમારા ભલે લાખો ફોલવર્સ હશે અને સલાહ આપશે પણ સાથ તો પરિવાર અને સબંધી જ આપશે, અને એવા સમયમાં તમે એકલતા નહિ અનુભવો.

આપણા બાળકો ઉચ્ચ અભ્યાસ માટે કે નોકરી વ્યવસાય માટે બહાર હશે ત્યારે પણ તમને તમે જ વાવેલા લાગણીના છોડ વટવૃક્ષ બનીને તમને છાંયડો આપશે. આ વૃક્ષના ફળ મળતા રહેશે. ટેકનોલોજી ના યુગ માં કશું અગરુ નથી બસ આધુનિક યંત્રો આવ્યા બાદ કટાઈ ગયેલા સબંધો ઓલવાય તે પહેલા, લાગણીરૂપી ઓઈલિંગ કરી બંજર સબંધો બને તે પહેલા તેમાં વાવેતર ચાલુ તો કરો, અને ખાલી વાતોનું વાવેતર કરવાથી લાગણીઓ લીલીછમ નઈ થાય પણ હૈયામાં સબંધો જોડાવવાની ખુશી હશે તો બસ એક પહેલ તો કરો, ઘી ઢોળાશે તો ખીચડીમાં. એક પ્રયાસ તો કરો, એક કદમ આગળ તો વધારો, સામેવાળો પણ એ સબંધ બચાવવા બે કદમ જરૂર આગળ વધારશે અને સબંધોના મૂલ્યો ફરી આપોઆપ જીવંત થઈ જશે..

કચ્છી માડુનાં નામે બન્યું સેન્ટ્રલ રેલ્વેનું કલ્યાણ સ્ટેશન

વર્ષો પહેલાં ઘણાં કચ્છીઓ માતૃભૂમિથી પ્રયાણ કરી મુંબઈને પોતાની કર્મભૂમિ બનાવી. રોજગાર મેળવવા સન ૧૮૪૦માં કચ્છ માંડવીના કલ્યાણજી શિવજી મુંબઈ આવ્યાં. ત્યારે દરિયો મસ્જિદ બંદર સુધી હતો. દરિયા વાટે આવતી બોટ કિનારાથી લગભગ ૩૦૦ મીટર દૂર ઉભી રહેતી. મજદૂરો પ્રવાસીઓને ખભે બેસાડી કિનારે લાવતાં. કલ્યાણજી પણ આ મજદૂરી કરતો. તે આ કાળી મજૂરીનો ૧ પૈસો લેતો. જે દિવસે ૧૦ પૈસા થઈ જાય, તે દિવસે એકેય પૈસો લીધા વગર મફતમાં મજૂરી કરતો. આ તેની પોતાની ટેક હતી. એક દિવસ રેલ્વેના નિરીક્ષક સર એન્ડરસન બોટથી મુંબઈ આવ્યાં. કલ્યાણજી તેમને ખભે બેસાડી કિનારે લાવ્યો. સર એન્ડરસને કલ્યાણજીને ચાર આના આપ્યાં, પરંતુ તે દિવસે કલ્યાણજીને ૧૦ પૈસા મળી ગયાં હતાં. પોતાની ટેકની વાત કરી પૈસા લેવાનો ઇન્કાર કર્યો. સર એન્ડરસન ખુબ જ પ્રભાવીત થયાં. તેમને પોતાનું વિઝીટીંગ કાર્ડ કલ્યાણજીને આપ્યું. એક દિવસ કલ્યાણજીને ખરાઈ કરવાનું મન થયું. તે પહોંચી ગયો સર એન્ડરસનની ઓફીસે. તેઓ કલ્યાણજીને જોઈ રાજી થયાં. તેમણે કહ્યું કે આ કાળી મજૂરી છોડી કોઈ સારું કામ કર. તે વખતે રેલ્વે ટ્રેક પર માટી ભરવાનું કામ ચાલતું હતું. સર એન્ડરસને કલ્યાણજીને આ કોન્ટ્રેક્ટ આપ્યો. કલ્યાણજી પાસે અનુભવ ન હતો, પણ હામ ભરી કોન્ટ્રેક્ટ સ્વિકારી લીધો. સર એન્ડરસન વખતોવખત નિરીક્ષણ માટે જતાં, કલ્યાણજીની કાર્ય પદ્ધતિ અને ઇમાનદારી જોઈ રાજી થતાં. તેઓ કલ્યાણજીને કલ્યાણનાં હુલામણા નામે બોલાવતા. કલ્યાણજીએ નિર્ધારિત સમયથી ૬ મહીના પહેલાં કાર્ય પૂર્ણ કર્યું. ભારત દેશની પ્રથમ ટ્રેન - બોરીબંદરથી થાણેની વચ્ચે ૧૬/૪/૧૮૫૩ નાં દોડી ત્યારે થાણાથી આગળના સ્ટેશનોના નામકરણ બાકી હતાં. આ અવસરે એક અભિવાદન સમારંભ આયોજવામાં આવેલ. સર એન્ડરસને કલ્યાણજીના ખંત, પ્રમાણીકતા અને ટેકની સ્ટેજ પર વાત કરી, તેનું બહુમાન કર્યું અને આ સાચા માણસની યાદ માટે સેન્ટ્રલ રેલ્વેના પરના સ્ટેશનને કલ્યાણનું નામ આપ્યું.

કચ્છવાસીઓએ ખરેખર ગૌરવ લેવાં જેવી વાત છે. ખંત, ખમીર અને ઇમાનદારીથી કચ્છીઓએ સમગ્ર વિશ્વમાં પોતાનું કાર્કું કાઢ્યું છે.

- નિલેશ શ્યામ શાહ
શ્રી કચ્છ પ્રવાસી સંઘ.

સેલ! સેલ! સેલ!

(૬ એપ્રિલથી ૧૪ એપ્રિલ સુધી)

પારસી વર્ક, કસબ વર્ક, જીક કસબ, પીટા વર્ક, મોચી વર્ક, બટ કસબ, સાડી અને ચણિયાઓનીઓનું સેલ. જરી ક્યારા-ઘરચોળા, સાડી, ચણિયાઓની રીચલના લેવામાં આવશે. અમારી બીજી કોઈ શાખા નથી.



સોનલ આર્ટ-(થાણા)
શાંતિભાઈ

Mob.: 99678 41792

'શિવમ', ડી-૨૦૧/૨૦૨, રઘુનાથ નગર, વાગલે એસ્ટેટ, રોડ નં. ૯, શિવસેના ઓફીસની સામે, થાણા-૪૦૦ ૬૦૪.

તબીબી મૂલ્યાંકન:

અનિયમિત માસિક સ્રાવને સંબોધવા માટેનું પ્રથમ પગલું એ વ્યાપક તબીબી મૂલ્યાંકન છે. આમાં વિગતવાર તબીબી ઇતિહાસ, શારીરિક તપાસ અને, જો જરૂરી હોય તો, ડાયગ્નોસ્ટિક પરીક્ષણો જેમ કે રક્ત પરીક્ષણો, હોર્મોનલ પરીક્ષણો, પેલ્વિક અલ્ટ્રાસાઉન્ડ અથવા અન્ય ઇમેજિંગ અભ્યાસોનો સમાવેશ થઈ શકે છે.



પરિસ્થિતિઓ ઓળખવામાં આવે છે, તો લક્ષિત સારવારની ભલામણ કરવામાં આવી શકે છે. આમાં દવાઓ, સર્જિકલ હસ્તક્ષેપ અથવા અન્ય વિશિષ્ટ ઉપચારોનો સમાવેશ થઈ શકે છે.

૭. મનોવૈજ્ઞાનિક આધાર : અનિયમિત

માસિક સ્રાવ સંબંધિત ભાવનાત્મક અથવા મનોવૈજ્ઞાનિક તકલીફ અનુભવતી વ્યક્તિઓ માટે, મનોવૈજ્ઞાનિક સમર્થન અથવા પરામર્શ ફાયદાકારક હોઈ શકે છે. તણાવ વ્યવસ્થાપન તકનીકો અને સામનો કરવાની વ્યૂહરચનાઓ એકંદરે સુખાકારીમાં ફાળો આપી શકે છે.

સારી રીતે સંતુલિત અને પૌષ્ટિક આહાર હોર્મોનલ સંતુલન જાળવવામાં, પ્રજનન સ્વાસ્થ્યને ટેકો આપવા અને માસિક ધર્મની ફરિયાદોને ઘટાડવામાં નિર્ણાયક ભૂમિકા ભજવે છે. યોગ્ય પોષણ શરીરને જરૂરી પોષક તત્ત્વો પ્રદાન કરે છે જે અંતઃસ્ત્રાવી પ્રણાલીને પ્રભાવિત કરે છે, જે હોર્મોન્સનું નિયમન કરવા માટે જવાબદાર છે. સારો આહાર માસિક સ્રાવના સ્વાસ્થ્યને કેવી રીતે હકારાત્મક અસર કરી શકે છે તેના પર અહીં એક નજર કરીએ.

પોષક તત્ત્વોનું સેવન:

૧. આવશ્યક પોષક તત્ત્વો જેમ કે વિટામિન્સ, મિનરલ્સ અને એન્ટીઑકિસડન્ટો પ્રજનન સ્વાસ્થ્ય સહિત સમગ્ર સ્વાસ્થ્ય માટે મહત્વપૂર્ણ છે. આયર્ન, કેલ્શિયમ, મેગ્નેશિયમ, વિટામિન ઈ૬ અને ઓમેગા-૩ ફેટી એસિડ્સ જેવા પોષક તત્ત્વોનું પૂરતું સેવન હોર્મોનલ નિયમન અને માસિક ચક્રની યોગ્ય કામગીરી માટે જરૂરી છે.

૨. હોર્મોનલ સંતુલન: માસિક ચક્રમાં હોર્મોન્સ મુખ્ય ભૂમિકા ભજવે છે. આખા ખોરાકમાં સમૃદ્ધ આહાર હોર્મોન ઉત્પાદન અને ચયાપચય માટે જરૂરી બિલ્ડીંગ બ્લોક્સ પ્રદાન કરીને હોર્મોનલ સંતુલનને ટેકો આપે છે. પોષક તત્ત્વોથી ભરપૂર ખોરાક એસ્ટ્રોજન અને પ્રોજેસ્ટેરોનના સ્તરને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ કરે છે, નિયમિત માસિક ચક્રને પ્રોત્સાહન આપે છે.

૩. બ્લડ સુગર સ્તરમાં વધઘટ હોર્મોનલ સંતુલનને અસર કરી શકે છે અને માસિક અનિયમિતતામાં ફાળો આપી શકે છે. જટિલ કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ, ફાઇબર અને પર્યાપ્ત પ્રોટીન સાથે સંતુલિત આહાર લેવાથી બ્લડ સુગરના સ્તરને સ્થિર કરવામાં મદદ મળે છે, ઇન્સ્યુલિન પ્રતિકાર અને સંબંધિત

૧. અંતર્ગત કારણોની ઓળખ : અસરકારક સારવાર યોજના વિકસાવવા માટે અનિયમિત માસિક સ્રાવનું મૂળ કારણ નક્કી કરવું મહત્વપૂર્ણ છે. સામાન્ય કારણોમાં હોર્મોનલ અસંતુલન, પોલિસિસ્ટિક ઓવરી સિન્ડ્રોમ (PCOS), થાઇરોઇડ ડિસઓર્ડર, ગર્ભાશય ફાઇબ્રોઇડ્સ, એન્ડોમેટ્રિઓસિસ અને વધુનો સમાવેશ થાય છે.

૨. હોર્મોનલ ઉપચાર : માસિક ચક્રને નિયંત્રિત કરવા માટે હોર્મોનલ ઉપચાર સૂચવવામાં આવી શકે છે. આમાં ગર્ભનિરોધક ગોળીઓ, હોર્મોન રિપ્લેસમેન્ટ થેરાપી (HRT) અથવા ચોક્કસ હોર્મોનલ અસંતુલનને દૂર કરવા માટે અન્ય દવાઓનો સમાવેશ થઈ શકે છે.

૩. જીવનશૈલીમાં ફેરફાર : તંદુરસ્ત જીવનશૈલી અપનાવવાથી માસિક સ્રાવના સ્વાસ્થ્ય પર હકારાત્મક અસર થઈ શકે છે. ભલામણોમાં નિયમિત વ્યાયામ, તણાવ વ્યવસ્થાપન તકનીકો (જેમ કે યોગ અથવા ધ્યાન), તંદુરસ્ત વજન જાળવવું અને પૂરતી ઊંઘ સુનિશ્ચિત કરવાનો સમાવેશ થઈ શકે છે.

૪. આહારમાં ફેરફાર : હોર્મોનલ સંતુલન માટે સંતુલિત અને પૌષ્ટિક આહાર જરૂરી છે. હેલ્થકેર પ્રોફેશનલ અથવા રજિસ્ટર્ડ ડાયેટિશિયન વિટામિન્સ, મિનરલ્સ અને આવશ્યક પોષક તત્ત્વોના પર્યાપ્ત સેવન સહિત આહારમાં ફેરફાર અંગે માર્ગદર્શન આપી શકે છે.

૫. વજન વ્યવસ્થાપન : માસિક સ્રાવની નિયમિતતા માટે તંદુરસ્ત વજન હાંસલ કરવું અને જાળવવું મહત્વપૂર્ણ છે. સ્થૂળતા અથવા ઓછા વજનની સ્થિતિ ધરાવતી વ્યક્તિઓ માટે, હેલ્થકેર પ્રોફેશનલ આહાર અને કસરત દ્વારા વજન વ્યવસ્થાપન પર માર્ગદર્શન આપી શકે છે.

૬. અંતર્ગત શરતોની સારવાર : જો PCOS, થાઇરોઇડ ડિસઓર્ડર અથવા એન્ડોમેટ્રિઓસિસ જેવી

માસિક સમસ્યાઓનું જોખમ ઘટાડે છે.

૪.માસિક રક્તસ્રાવ માટે આયર્ન-સમૃદ્ધ ખોરાક: સ્ત્રીઓ ઘણીવાર માસિક સ્રાવ દરમિયાન આયર્નની ખોટ અનુભવે છે, ખાસ કરીને ભારે પીરિયડ્સ સાથે. આયર્ન-સમૃદ્ધ ખોરાક જેમ કે કકોળ, મસૂર અને પત્તાભાજીઓ લેવાથી આયર્નની ઉણપનો એનિમિયા અટકાવવામાં મદદ મળે છે અને માસિક ચક્ર દરમિયાન ઊર્જા સ્તરને સમર્થન આપે છે.

૫.હાઈડ્રેશન : એકંદર આરોગ્ય માટે યોગ્ય હાઈડ્રેશન આવશ્યક છે અને માસિક સ્રાવ દરમિયાન પેટનું ફૂલવું અને પાણીની જાળવણીને દૂર કરવામાં મદદ કરી શકે છે. પર્યાપ્ત માત્રામાં પાણી પીવું એ શરીરની કુદરતી ડિટોક્સિકેશન પ્રક્રિયાઓને સમર્થન આપે છે અને શ્રેષ્ઠ શારીરિક કાર્યો જાળવવામાં મદદ કરે છે.

૬.પાચન સ્વાસ્થ્ય માટે ફાઇબર :ફળો, શાકભાજી અને આખા અનાજમાંથી વધુ પ્રમાણમાં ફાઇબર ધરાવતો ખોરાક પાચન સ્વાસ્થ્યને પ્રોત્સાહન આપે છે. પર્યાપ્ત ફાઇબરનું સેવન કબજિયાતને રોકવામાં મદદ કરી શકે છે, જે માસિક સ્રાવ દરમિયાન સામાન્ય ફરિયાદ છે, અને શરીરના એસ્ટ્રોજનને કુદરતી રીતે દૂર કરવામાં મદદ કરે છે.

૭.કેફીન અને આલ્કોહોલ મર્યાદિત કરો: કેફીન અને આલ્કોહોલનું વધુ પડતું સેવન હોર્મોનલ સંતુલનને વિક્ષેપિત કરી શકે છે. માસિક અનિયમિતતાનો અનુભવ કરતી સ્ત્રીઓ માટે આ પદાર્થોને મર્યાદિત કરવું અથવા ટાળવું ફાયદાકારક હોઈ શકે છે, કારણ કે તેઓ તણાવ અને હોર્મોનલ વધઘટમાં ફાળો આપી શકે છે.

૮.સ્વસ્થ વજન જાળવવું : હોર્મોનલ સંતુલન માટે સંતુલિત આહાર અને નિયમિત વ્યાયામ દ્વારા તંદુરસ્ત વજન પ્રાપ્ત કરવું અને જાળવવું મહત્વપૂર્ણ છે. સ્થૂળતા અને ઓછા વજનની સ્થિતિ બંને માસિક ચક્રને વિક્ષેપિત કરી શકે છે, પોષણ અને એકંદર આરોગ્ય માટે શરીર ને સંતુલિત રાખવું જરૂરી છે.

૯.તણાવ ઘટાડવા માટે ધ્યાનપૂર્વક આહાર : માઈન્ડફુલ ખાવાની પ્રેક્ટિસ કરવી, જેમાં ભૂખ અને સંપૂર્ણતાના સંકેતો પર ધ્યાન આપવું સામેલ છે. ધ્યાનપૂર્વક

વનિતા વિશ્વ માટે સંપાદિકા આવકાર્ય

પ્રકાશ સમીક્ષામાં નવા શરૂ થયેલા મહિલાઓ માટેના વિભાગ વનિતા વિશ્વ માટે સંપાદન કાર્ય સંભાળવા ઈચ્છતા મહિલાઓ આવકાર્ય છે.

સંપર્ક : CA હીરાચંદ હંડ, Mob.: 77385 08150

ખાવાની આદતો અપનાવવાથી ખોરાક સાથેના સકારાત્મક સંબંધમાં ફાળો આપે છે. આ આહારના સિદ્ધાંતોને વ્યક્તિની જીવનશૈલીમાં સામેલ કરવાથી માસિકના સ્વાસ્થ્ય પર સકારાત્મક અસર થઈ શકે છે. પોષક તત્વોથી ભરપૂર આહાર સાથે શરીરને પોષણ આપીને, સ્ત્રીઓ તેમના હોર્મોનલ સંતુલનને ટેકો આપી શકે છે. માસિક સ્રાવની ફરિયાદોની તીવ્રતા ઘટાડી શકે છે અને એકંદર સ્વાસ્થ્યમાં વધારો કરી શકે છે.

એ નોંધવું અગત્યનું છે કે સારવાર યોજનાઓ અત્યંત વ્યક્તિગત છે, અને જે એક વ્યક્તિ માટે કામ કરે છે તે બીજી વ્યક્તિ માટે યોગ્ય ન હોઈ શકે. તેથી, અનિયમિત માસિક સ્રાવને અસરકારક રીતે સંભાળવા અને એકંદર માસિક સ્વાસ્થ્ય સુધારવા માટે વ્યાવસાયિક માર્ગદર્શન મેળવવું અને ડોક્ટર સાથે ખુલાસા સંવાદ જાળવવો મહત્વપૂર્ણ છે.

સંકલિત માહિતી (સંપૂર્ણ)

નમ્ર નિવેદન

જ્ઞાતિજનો, સંસ્થાઓ તથા મહાજનોને નિવેદન છે કે સમાચાર, જાહેરખબર કે અન્ય માહિતી મોકલતી વખતે ઈ-મેલમાં આપનો કોન્ટેક્ટ નંબર લખવો.

MAHAVIR-SANTACRUZ ♦ MAHAVIR-SANTACRUZ ♦ MAHAVIR-SANTACRUZ

Old is Gold But Gold is never Old

પણ એ old આઈટમ ને ક્યાં વેંચવી અને એની સાચી Value જાણવા માટે આપણા વડીલોની જુની અને જાણીતી દુકાન એટલે મહાવીર સારીઝ (સાંતાક્રુઝ-વે), ગ્રાહકને ફાયદો વધારે એવી એક માત્ર દુકાન. તમારા દિલ અને દિમાગમાં નામ અને સરનામું Feet કરી દો. કબાટ ખોલો અને ઉપયોગમાં ન આવે તેવી ફક્ત

- સાચી જરીની સાડી, ચણીયા ચોળી
- સાચી જરીના ઘરચોળા-બોર્ડર-બ્લા
- સાચી જરીના સેલા
- સાચી જરીની બટકસબ તથા આરીવર્કની સાડી-ચણીયા-ચોળી
- સાચી જરીના ચંદરવા-પોટીયા
- સાચી જરીની છૂટ્ટી ટીકી-સુરમો-કસબ-ઘુઘરી
- અમારી દુકાને વેચવા લઈ આવો ને રોકડા રૂપિયા લઈ જાઓ.
- ઘર બેઠા તમારી જુની સાચી જરીની Item વેંચો, ફક્ત એક ફોન કરો, અમે તમારી સેવામાં હાજર.
- રોકડા રૂપિયા-સંતોષકારક વળતર One Shot Final

મહાવીર સારીઝ, મોદી ચાલ, શોપ નં.૨, સીઝન્સ શો રૂમની સામે, સ્ટેશન રોડ, સાંતાક્રુઝ (વેસ્ટ).
M. : 91 3714 6272 / 96195 54801 (SUNDAY CLOSED)

MAHAVIR-SANTACRUZ ♦ MAHAVIR-SANTACRUZ ♦ MAHAVIR-SANTACRUZ

**સમસ્ત મહાજનની દિવ્યાંગ સમિતિ દ્વારા દિવ્યાંગોનું
લોનાવલા પર્યટન**



શ્રી સમસ્ત કેડીઓ જૈન મહાજનની દિવ્યાંગ સમિતિ દ્વારા, ૨૮મી માર્ચ ૨૦૨૪ ના રોજ, મુંબઈ અને તેની આસપાસ રહેતા દિવ્યાંગોને તેમના માતા-પિતા/કરેક્ટર્સ સાથે લોનાવલાના પર્યટન અને જાત્રા માટે લઈ જવામાં આવ્યા હતા. દિવ્યાંગ સમિતિના માનદ અધ્યક્ષ કાશ્મીરાબેન લુટીયા, માનદ ઉપાધ્યક્ષ નીનાબેન સાયલા, માનદ સેક્રેટરી શિલ્પાબેન અજાણી અને સમસ્ત મહાજનના કાર્યકર્તા મનીષભાઈ લોડાયા અને સ્વયંસેવિકા તરીકે જોડાયેલ ભાવનાબેન લોડાયા સહિત કુલ ૩૧ સહભાગીઓ આ પ્રવાસમાં જોડાયા હતા. 'અટલ સેતુ' ઉપર ડ્રાઇવની મજા દિવ્યાંગો પણ માણી શકે તે માટે ખાસ એ રસ્તે બસ લેવામાં આવી. બસમાં ચડવામાં અસમર્થ દિવ્યાંગોને ખાસ કારમાં યાત્રા કરાવવામાં આવેલ.

લોનાવલામાં આવેલ જયાનંદધામ, શ્રી સહસ્ત્રફણા પાર્શ્વનાથ આરોગ્યધામ અને નારાયણી ધામ એ આ સફરના મુખ્ય આકર્ષણો હતા. આખાય પ્રકલ્પને વિવિધ દાતાઓએ સ્પોન્સર કરેલ. સહુ દિવ્યાંગોને ગિફ્ટ્સ અને રમત ગમતના વિજેતાઓને રોકડ ઈનામો પણ આપવામાં આવેલ. આ પ્રવાસથી જે સૌથી મોટા લાભ થયા તે આ પ્રમાણે હતા:

સહુને દરેક સહભાગી દિવ્યાંગની છુપાયેલી પ્રતિભા નો પરિચય મળ્યો, દિવ્યાંગોનો એકમેકની સાથે સુંદર સંવાદ સ્થપાયો અને દિવ્યાંગોને મનોરંજનની સાથે સાથે મહત્વની માર્ગદર્શક તેમજ પ્રેરક માહિતી પણ મળી.

અચલગચ્છ જૈન સંઘ

અખિલ ભારત અચલગચ્છ (વિધિપક્ષ) જૈન સંઘની માટુંગા ખાતે નવી પેઢી (ઓફિસ)નું ઉદ્ઘાટન કરવામાં આવ્યું હતું. આ પ્રસંગે માટુંગાની નારાયણ શામજી મહાજન વાડીમાં કદઓ જ્ઞાતિ મહાજનોનું બહુમાન કરવામાં આવ્યું હતું.

રવા મહાજન સ્નેહમિલન-૨૦૨૪

કદઓ જૈન જ્ઞાતિ મહાજન રવા દ્વારા તા. ૩૧ માર્ચ ૨૦૨૪ના રોજ સ્નેહ મિલન-૨૦૨૪નું આયોજન શ્રી કિરીટભાઈ લક્ષ્મીચંદ લાપસિયા જૈન ભવન, જૈન મંદિરની પાછળ, ચેમ્બુર પૂર્વ મુંબઈ ખાતે યોજવામાં આવ્યું હતું.

૧૦૦ જેટલા ગામવાસી અને નિયાણી બહેનોના પરિવારો માટે ગામ વિષયક ચર્ચા વિચારણા, દાંડિયા રાસ, ગેઈમ્સ વગેરેનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું.

મોતા પરિવારના કુળદેવી અંબાઈમાની સમૂહ પહેડી

કદઓ જૈન મોતા પરિવારના કુળદેવી અંબાઈમા ની ૨૪મી સમુહ પહેડી ચૈત્ર સુદ એકમ, ગુડી પડવાના શુભદિને મંગળવાર તા. ૯.૪.૨૦૨૪ના પ્રાતઃ નવ વાગ્યાથી મેવાડ કેસરી ભવન, ભાંડુપ વેસ્ટ ખાતે યોજવામાં આવશે.

સંપૂર્ણ પહેડીના લાભાર્થી માતુશ્રી વેજબાઈ ઠાકરશી મુરજી મોતા પરિવાર રાપર ગઢવારી મુંબઈ-વાપી.

કિડની અને બોન કેમ્પ

રાયચંદભાઈ ધરમશી અને કિરીટભાઈ લાપસિયા દ્વારા પ્રાયોજિત બોન (હાડકા) અને કિડની કેમ્પનું આયોજન અનંત છાયા, આર.બી. મહેતા રોડ, ઘાટકોપર (પૂર્વ) ખાતે તા. ૬.૪.૨૦૨૪, શનિવારના ૧૧.૩૦થી સાંજે પાંચ વાગ્યા દરમિયાન ડૉ. રાજેશ ઠક્કરના સંચાલન હેઠળ યોજાશે. રજિસ્ટ્રેશન માટે શ્વેતા લાલકાનો ૯૮૧૯૯૮૫૬૫૩નો સંપર્ક કરશો.

લોડાયા ભાવિક સંઘ (હૈદરાબાદ)



રામકોટના શ્રી કચ્છી ભવનમાં તા. ૨૪ માર્ચના મળેલી મીટીંગમાં નક્કી કરવામાં આવ્યું છે કે લોડાયા ગોત્રના કુળદેવી શ્રી સચ્ચાઈ માતાજીની સામુહિક પહેડીનું આયોજન તા. ૧૪ એપ્રિલના થશે. જેમાં સવારે ૯.૩૦ કલાકે માતાજીની પ્રતિમાની સ્થાપના ત્યારબાદ આરતી-પહેડી-પ્રસાદનું આયોજન થશે. ઉપરોક્ત મીટીંગમાં જયા જાગીરદાર, રશ્મી લોડાયા, લહેરચંદ લોડાયા, ખુશાલ લોડાયા, રિદ્ધીશ જાગીરદાર, ધારીણી લોડાયા વગેરે ઉપસ્થિત હતા.

રચના મહિલા મંડળ

રચના મહિલા મંડળનો આ વરસનો ત્રીજો મનોરંજન કાર્યક્રમ મુલુંડના મેપાણી હોલમાં યોજાયો હતો. જેમાં લગભગ ૪૫ મહિલાઓએ હાજરી આપી હતી.

પુના સખીવૃંદ



તા. ૪ ફેબ્રુઆરીના "La Carnival Fest" Game Show વૈશાલીબેનના કલબ હાઉસમાં યોજી હતી. તેના હોસ્ટ તરીકે શ્રી કચ્છી દશા ઓસવાલ જૈન સંઘ નવી

મુંબઈના રહેવાસી કલ્પનાબેન ધરમશીને આમંત્રિત કર્યા હતા. એમનું સ્વાગત કોમલબેન ધરમશી તથા ચાંદનીબેન લોડાયાએ કર્યું.

તેઓ એક સારા સામાજિક કાર્યકર્તાની સાથે સાથે ખુબ સરસ એન્કર, યજમાન અને આયોજક પણ છે. એ ધ્યાનમાં રાખીને સખીવૃંદ મહિલા મંડળે આપણી સખીઓ માટે ગેમ શોનું આયોજન કર્યું. સૌપ્રથમ કલ્પનાબેને બે દિવસ અગાઉથીજ વોટ્સએપ દ્વારા ચાર ટીમોમાં સખીઓનું વિભાજન કર્યું હતું. ચાર ટીમને રેડ, ગ્રીન, યલો તથા બ્લૂ ટીમ એ રીતે વિભાજિત કર્યા હતા. તેમને વોટ્સએપ ઉપર ગેમ રમાડીને સર્વે ટીમના પોઈન્ટ્સ એમણે નોટ કર્યા હતા.

ત્યારબાદ ૧૦ અલગ અલગ રાઉન્ડમાં પ્રોપ્સના સહારે ગેમ રમાડવામાં આવી જેમ કે guess the props used the song and Adjust the balloons in a gown અને એના વિજેતા હતા ગ્રીન ટીમ. ત્યારબાદ કસીનોની ગેમ્સની વિસ્તૃત જાણકારી આપી તથા અલગ અલગ ગેમ્સ પર માર્ગદર્શન કર્યું, જેમ કે Jackpot, Spin and Win, Battle Master and 7 Up Down અને અંતમાં જેમના કોઈન્સ સૌથી વધુ હશે તેઓ વિજેતા ઘોષિત થશે. વિવિધ આકાર માધ્યમથી મોબાઈલ નંબર સર્ચ કરવાની ગેમ રમાડી હતી તે સાથે જ અને ઓન ધ સ્પોર્ટ પ્રશ્નોની ગેમ પણ રમાડી હતી.

મોબાઈલ નંબર સર્ચ કરવાની ગેમના વિજેતા હતા હર્ષનાબેન. કસીનો ગેમના સૌથી વધુ કોઈન્સ જમા કરનાર વિજેતા ટીમના સભ્યો હતા મીનલબેન, કિર્તીબેન અને કોમલબેન. બીજા વિજેતા હતા લતાબેન, રૂપલબેન અને જેસલ બેન. ત્રીજા વિજેતા હતા ચાંદનીબેન, સોનલબેન અને દિનલ બેન.

ત્યારબાદ બધી ગેમ્સ રમીને સર્વ સખીઓએ ફોટો ક્લિક કર્યા તથા નાસ્તાનો સ્વાદ માણીને આનંદ અનુભવ્યો. વિજેતા ગ્રીન ટીમના સભ્યો હતા મીનલબેન, કોમલબેન, વિનલબેન, કીર્તિબેન, લેખાબેન અને લીલાબેન.

બીજી વિજેતા ટીમ બ્લુ હતી જેના સભ્યો હતા વૈશાલીબેન, રૂપલબેન, જેસલબેન, હર્ષનાબેન, લતાબેન અને કાનનબેન મંડળ તરફથી સર્વે વિજેતાઓને ભેટ આપીને સન્માન કર્યું. અંતમાં વિનલ બેને કલ્પનાબેન ધરમશી નો આભાર વ્યક્ત કર્યો.

એક પાનાના વાર્ષિક શુભચિંતક દાતા : જયેશ દામજી નથુભાઈ દંડ - મંજલ રેલડીયા (મુલુંડ)

પાસ થયા અભિનંદન



કુ. સેજલ રાજેશ મુલજી
મૈશેરી-લાલા (આદિપુર)

AIR-39 ક્રમાંક સાથે
GATEની પરીક્ષામાં ઉત્તીર્ણ.

કુ. સેજલ લીપીકા-રાજેશ મુલજી મૈશેરી(શાહ) એ તાજેતરમાં રાષ્ટ્રીય કક્ષાની IIT સંસ્થામાં PhD માં પ્રવેશ માટે ઓલ ઇન્ડિયા લેવલે લેવાતી અને Indian Institute of Science (IISc), Bengaluru દ્વારા આયોજીત GATE - 2024 ની પરીક્ષા ગણિત વિષયમાં સમગ્ર દેશમાં All India Rank 39 ક્રમાંકથી ઉત્તીર્ણ કરી છે.

વતનના વર્તમાન

સંકલન : કેસરસિંહ ખોના

ક્ષય રોગ (ટીબી)નાબુદી ઝુંબેશ

વડાપ્રધાન મોદીજીએ ૨૦૨૫ સુધીમાં ક્ષય રોગ નાબુદીની હાકલ કરી છે તે જોતાં કચ્છમાં આ રાજરોગ ઘાસાણી અર્થાત ટીબીની શી સ્થિતી છે તે જોઈએ.

કચ્છમાં દર વર્ષે અંદાજે ત્રણથી સાડા ત્રણ હજારની ગણતરીએ લગભગ ૨૫૦૦૦ દરદીઓ વર્ષ ૨૦૧૭થી અત્યાર સુધીના ગાળામાં નોંધાયા છે. ખાનગી અને સરકારી હોસ્પિટલોમાં નોંધાયેલા આ દરદીઓમાં ખાસ કરીને ૮૦ ટકા સાજા થઈ હોસ્પિટલમાંથી રજા મેળવી લે છે.

પોષણનો અભાવ અસ્વાસ્થ્યકર વાતાવરણ અને ચેપના લીધે રોગ અસાધ્ય બની જાય છે. ટીબીના દરદીને છ મહિના સુધી માસિક રૂ.૫૦૦૦નો પોષણ સહાય અપાય છે. નોંધનીય છે કે અબડાસામાં છેલ્લા સાત વર્ષમાં ૮૯૬ ક્ષય રોગીઓ નોંધાયા હતા.

કેસૂડો

કચ્છમાં રહેતા ત્યારે નાનપણમાં હોળીમાં રંગ માટે કેસૂડાના ફૂલનો ઉપયોગ કરતા અંગ્રેજીમાં ફોરેસ્ટ ફાયર લેડી તરીકે જાણીતા કેસૂડાના વૃક્ષો લાલ કેસરિયા રંગથી વન વગડાને ચિત્તાર્ષક બનાવી દેતા.

પિયોણીના નીલકંઠ મહાદેવ શિવાલય ફોટ મહાદેવ

અને જડેશ્વર મહાદેવના વિસ્તારને હર્યુબર્યુ કરતી ભૂખી નદી, જડેશ્વર નદી અને પિયોણી નદીના વિસ્તારમાં ભરપુર કેસૂડાનો વૃક્ષો આવેલા છે. કેસૂડાના ફૂલ ઉકાળીને રંગ કાઢતા. જે એકબીજા પર ઉડાવતા.

કેરાના ભાભાણી પરિવાર તરફથી ચક્ષુ રોગ શિબિર માટે રૂ. પાંચ લાખનું દાન

ભુજ તાલુકાના કેરા ગામના હીરાબેન અને મેઘજીભાઈ મૂરજી ભાભાણી પરિવાર તરફથી કચ્છ મિત્ર પ્રાયોજિન રોશની પ્રોજેક્ટ માટે આંખના રોગો માટે રૂ. પાંચ લાખ ભેટમાં આપ્યા છે. આ સાથે ભાભાણી પરિવારના દાનની એકંદર રકમ રૂ. ૮૦ લાખ સુધી પહોંચી ગઈ છે.

બહુંતેર જિનાલય છગાઉ ભાવ યાત્રા

અચલગચ્છ જૈન સંઘના પ.પૂ. મુની ભગવંત ભાગ્યોદય સાગર મ.સા. આદિ ઠાણાની નિશ્રામાં રંજનબેન વીરસેનભાઈ વસા માંડવી વડોદરાના હસ્તે ભારતીબેન પ્રબોધભાઈ સંઘવીના સૌજન્યથી માંડવી બહુંતેર જિનાલય છગાઉ ભાવ યાત્રા સંપન્ન થઈ.

ઘાસ ઉત્પાદનમાં આત્મનિર્ભર કનકપર

વરસાદની અછતનો સામનો કરતા અબડાસા તાલુકાનું નાનકડું કનકપર ગામ ઘાસ ઉત્પાદનમાં આત્મનિર્ભર બન્યું છે. ગામના ગોચરની કુલ પર એકર ભૂમિમાં પ્લોટ બનાવી વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિથી ધામણ, જિંજીવો, કરડ વગેરે ઘાસનું ઉત્પાદન કરાય છે. હાલ ગામમાં ૩૫૦ જેટલું પશુધન છે.

શ્રી શાંતિજિન જૈન જાગૃતિ ગ્રુપની પાલારા સેવાશ્રમના આશ્રિતોને સહાય

શ્રી શાંતિજિન જૈન જાગૃતિ ગ્રુપ, મુંબઈ તરફથી ભુજ નજીકના શ્રી રામદેવ સેવાશ્રમ પાલારા કચ્છ ભુજના ૬૦ જેટલા માનસિક દિવ્યાંગોને સંસ્થાના અગ્રણી જયેશભાઈ જૈન અને પ્રવીણભાઈ લોડાયાના માર્ગદર્શનમાં વસ્ત્રો અર્પણ કરાયા હતા. અત્રે નોંધવું રહ્યું કે સદર આશ્રમનું સંચાલન ભુજની માનવજ્યોત સંસ્થા કરે છે.

વિગતવાર સમાચાર મોકલવા નિવેદન

જ્ઞાતિ સંસ્થાઓ, મહાજનો, મંડળોની પ્રવૃત્તિઓ અને કાર્યક્રમોના વિગતવાર સમાચારો ફોટોગ્રાફ સાથે સમાચાર વિભાગમાં પ્રકાશિત કરવા મોકલવા નિવેદન. તે ઉપરાંત વિશેષ શૈક્ષણિક, સામાજિક, સાંસ્કૃતિક તથા રમતગમત ક્ષેત્રની સિદ્ધિઓની વિગતો પણ ફોટોગ્રાફ સાથે મોકલવા વિનંતી. આપે મોકલેલા વિગતવાર સમાચારોને યથાયોગ્ય રીતે પ્રકાશિત કરવાનો અમારો પ્રયાસ રહેશે. - તંત્રી મંડળ

પાલારા આશ્રમની માનસિક દિવ્યાંગ મહિલાઓને ઈમીટેશન જવેલરી, બંગડી તથા કટલરી આઈટમ અપાઈ હતી જેનું સંચાલન ગ્રુપના અધ્યક્ષ વિપુલભાઈ પટેલ, ઉપાધ્યક્ષ વીરેન્દ્રભાઈ લોડાયાની આગેવાનીમાં ગોવિંદભાઈ પટેલ, પ્રબોધભાઈ મુનવર, પ્રવીણભાઈ મોતા સહ કાર્યક્રમ પાર પાડ્યો હતો.

કિશોર સ્વાસ્થ્ય એવોર્ડ

તાજેતરમાં રાષ્ટ્રીય કિશોર સ્વાસ્થ્ય કાર્યક્રમ હેઠળ પીયર એજ્યુકેટર એવોર્ડ અને આયુષમાન ભારત યોજના હેઠળ ભયાઉની શાળાના શિક્ષિકા પૂજાબેન ઓઝા, ગુણાતીત પુરના, નિર્મલભાઈ સુતરિયા, ગઢડા પ્રા.શા.ના, સામખિયાળી કન્યા શાળાના અંકિતાબેન પટેલ અને જનાણ પ્રા. શા.ના રોશનીબેન પ્રજાપતિને શ્રેષ્ઠ એમ્બેસેડર એવોર્ડ જાહેર કરાયા છે.

બરાયા-સુરઈ નદી પુલ

ભુજ મુંદરા માર્ગ પર સુરઈ નદીના બંને જૂના પુલ જર્જરિત થતા આ પરચીસ વરસ જૂના પુલનું નવનિર્માણ થશે. જે પૈકી ભુજથી ૩૦ કિ.મી.ના અંતરે આવેલા સુરઈ પુલનું ૬.૫ રૂપિયાના ખર્ચે નિર્માણ પામશે. જ્યારે ૪૧ કિ.મી.ના અંતરે આવેલા બરાયા પુલના નિર્માણ માટે રૂ. ૧૦.૫ કરોડ મંજૂર કરાયા છે.

અદાણી મુંદરા પોર્ટની વિક્રમી કામગીરી

અદાણી પોર્ટ મુંદરાએ વિક્રમી કામગીરી નોંધાવી છે. ચાલુ વરસે અદાણી પોર્ટ વિશેષ વિક્રમ નોંધાવ્યો છે તે નવેમ્બર-૨૩ના એક જ મહિના દરમિયાન ત્રણ લાખ ટન કાર્ગો હેન્ડલ થયું છે. કન્ટેઈનર હેન્ડલિંગમાં પણ અખિલ ભારતીય કન્ટેનર હેન્ડલિંગ કામકાજમાં પાંચ ટકાની વૃદ્ધિ સામે અદાણી પોર્ટ અને એસઈઝેડ સંચાલિત બંદરો ખાતે કન્ટેનર હેન્ડલિંગ બમણું થઈ ૧૧ ટકા જેવું નોંધાયું છે.

ટિસ્કા મિસ ઈંડિયા અને મિસીસ ઈંડિયા સ્પર્ધા

તાજેતરમાં દિલ્હી ખાતે યોજાયેલી ટિસ્કા મિસ ઈંડિયા અને મિસીસ ઈંડિયા વન ઈન એ મિલેનિયમ સ્પર્ધામાં ગાંધીધામના ડો. ડો. કાયનાત અંસારી આથાને સ્પર્ધાના સ્કિન મેન્ટર તરીકે આમંત્રિત કરાયા હતા.

સ્મરણીય છે કે ડો. કાયનાત અંસારી આથા ગત વર્ષે મિસીસ ઈંડિયા વન ઈન એ મિલેનિયમમાં સ્પર્ધક તરીકે ભાગ લઈ ત્રણ ટાઈટલ્સમાં વિજેતા નીવડ્યા હતા.

પં. શ્યામજી કૃષ્ણ વર્માને પુષ્પાંજલિ

મૂળ કચ્છ માંડવીના પરમપૂજ્ય ક્રાંતિવીર પંડિત શ્યામજી કૃષ્ણવર્માની પુણ્યતિથી નિમીત્તે માંડવીના ધારાસભ્ય અનિરૂદ્ધ દવે, પં. શ્યામજી કૃષ્ણવર્મા મેમોરિયલ ફાઉન્ડેશન દ્વારા આયોજિત કાર્યક્રમમાં સંસ્થાના પ્રમુખ ગોરધન પટેલ, મુંબઈમાં નિવાસ કરતા સંસ્થાના ટ્રસ્ટી મંગલભાઈ ભાનુશાલી, હરેશભાઈ ધોળકીયા, હીરજીભાઈ કારાણી સહિત અગ્રણીઓએ પં. શ્યામજી કૃષ્ણ વર્મા સ્મારક ખાતે પુષ્પાંજલિ અર્પિત કરી હતી.

સ્મરણીય છે કે પં. શ્યામજી કૃષ્ણ વર્મા લંડનમાં રહી ભારતમાં રાજ કરી રહેલા ગોરાઓ સામે કાનુની લડત ચલાવવા ઉપરાંત લંડનમાં રહીને દેશના ક્રાંતિકારીઓને મદદ કરવાની સાથે બ્રિટીશ સરકાર સામે કાનુની લડત ચલાવતા હતા.

લતાબેન સોમચંદ ધરમશી



વિશ્વ ઈંડલી દિવસની ઉજવણી નિમીત્તે ૩૦ માર્ચના ભુજ માંડવી રોડ ઉપર કોડાય પુલ-ગુણપુરી ગેટની સામે સ્વાદ કુડ સેન્ટર ચલાવતા શ્રીમતી લતાબેન સોમચંદ ધરમશીએ ૪૩ પ્રકારની ઈંડલી બનાવી હતી.

Prakash Samiksha

In pages bright, a century's delight,
PrakashSamiksha, our guiding light.
With wisdom's ink, you've led the way,
Through decades long, you've held sway.

A hundred years of stories told,
Of dreams, of triumphs, brave and bold.
In every line, a tale unfurled,
Of voices heard around the world.

To Prakash Samiksha, we raise our cheer,
For a century's worth of insight sincere.
May your pages continue to inspire,
For generations more, to aim ever higher.

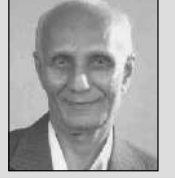
- Alpaben Gautam Dharamshi-Kothara

જીવન ચક્ર

જન્મ - સગપણ - લગ્ન - મરણ નોંધ

સંપાદક : રમેશ પદમશી દંડ (શાહ) - ભરૂચિયા

મો. : 98197 93610 / E-mail : rpshah41@yahoo.com



જન્મ

૧૯.૦૭.૨૦૨૩	પનવેલ	હેતવી, ઈલમ-પરેશ હીરાચંદ નાગડા	નલિયા	પુત્રી
૧૩.૦૩.૨૦૨૪	ભાંડુપ	ઈવાના, કીનલ-અર્પણ ફાલ્ગુન ખોના	નલિયા	પુત્રી
૧૫.૦૩.૨૦૨૪	અમદાવાદ	વીરીકા, હેમાલી-વૃષભ રમેશ મોતા	લાખણીયા	પુત્રી

જ્ઞાતિ સગપણ

૧૪.૦૩.૨૦૨૪	મેઘપર-અંજાર (ભુલ સુધાર)	અંકિત રાજેશ મુલજી ધરમશી હિરલ બિપીન નારાણજી દંડ	લાલા	૨૬
૨૬.૦૩.૨૦૨૪	અંકલેશ્વર	મીત હરીશ માણેકજી મોમાયા	વરાડિયા	૨૬
	અહમદાબાદ	કિંજલ તિલકચંદ ભાણજી મૈશેરી	બાંઢીયા	૨૬
૨૮.૦૩.૨૦૨૪	ડોંબિવલી માંડવી	રોનક લહેરચંદ ખીમજી શિયાલ	જખૌ	૩૧
		મીતલ વિનય પુનશી મૈશેરી	માંડવી	૩૦
૩૧.૦૩.૨૦૨૪	અંજાર	મોહીત અભયભાઈ નરેન્દ્રભાઈ મોમાયા	નલિયા	૨૫
	ડોંબિવલી	પૃથ્વી ગુલાબચંદ વિસનજી છેડા	સુથરી	૨૫
૩૧.૦૩.૨૦૨૪	ડોંબિવલી	અલ્પેશ ભદ્રીચંદ મુરજી મૈશેરી	નાની સિંઘોડી	૨૫
	નાલાસોપારા	મોક્ષા પીયુષ કુંવરજી લોડાયા	સાંચરા	૨૫

આંતરજ્ઞાતિ સગપણ

૦૮.૦૩.૨૦૨૪	યુ.એસ.એ. બેંગ્લોર	ડૉ. નીરવ નારાયન બાલકૃષ્ણ હરીભક્તિ ડૉ. કેજલ અશ્વિન દેવજી મૈશેરી	વડોદરા	૩૨
			નલિયા	૨૮

જ્ઞાતિ લગ્ન

૨૪.૦૨.૨૦૨૪	અમદાવાદ ડોંબિવલી	આકાશ હિરેન શીવજી લોડાયા સલોની શૈલેશ ઝવેરચંદ પોલડીયા	વારાપધર	૨૮
			બાયક	૨૫

આંતરજ્ઞાતિ લગ્ન

૨૯.૦૧.૨૦૨૪	ઘાટકોપર	મોહનીશ મુલરાજ કલ્યાણજી છેડા	નલિયા	૨૯
	ઘાટકોપર	અંકિતા જગદીશ રાજગોર	બિદડા	૨૯
૩૧.૦૧.૨૦૨૪	બોરીવલી મુલુંડ	ધવલ ગીરીશ રામજી વોરા એકતા પિયુષ કાંતિલાલ સોની	બિદડા	૩૦
			સાંચરા	૩૨
૦૪.૦૨.૨૦૨૪	મુલુંડ મુલુંડ	પાર્થ વિનય લીલાધર ઠક્કર હેમાંશી લાજેશ જયચંદ લોડાયા	મુરૂ	૨૪
			કોઠારા	૨૪

મરણ

૧૬.૦૩.૨૦૨૪	નરીમાન પોઈન્ટ	લીલાવતી વિનોદચંદ્ર મોમાયા	સાંચરા	૮૪
૧૭.૦૩.૨૦૨૪	ડોંબિવલી	હિરાચંદ મેઘજી લોડાયા	વારાપધર	૮૦
૧૯.૦૩.૨૦૨૪	બેંગ્લોર	વિસનજી પદમશી ધરમશી	સુથરી	૯૭
૧૯.૦૩.૨૦૨૪	દેવલાલી	ધનલક્ષ્મી રમેશ નાગડા	રંગપુર	૭૪
૨૦.૦૩.૨૦૨૪	સુરત	હિરાલાલ વિસનજી છેડા	નલિયા	૭૩

૨૨.૦૩.૨૦૨૪	વડોદરા	હિરાચંદ ઘેલાભાઈ ધરમશી	જશાપૂર	૭૪
૨૩.૦૩.૨૦૨૪	મુલુંડ	ચેતનાબેન જયંતીલાલ લાપસીયા	રંગપૂર	૭૦
૨૫.૦૩.૨૦૨૪	મુંદ્રા	મધુકાંત ગોવિંદજી મોતા	ધુડ્ડી	૭૨
૨૬.૦૩.૨૦૨૪	ઈંદોર	રિતેશ મુલચંદ છેડા	સુજાપુર	૪૯
૨૬.૦૩.૨૦૨૪	અંબરનાથ	વીણાબેન મહેશ મૈશેરી	નાની સિંઘોડી	૬૭
૨૭.૦૩.૨૦૨૪	નાગપુર	કમલાબેન(કસ્તુરીબાઈ) કાંતિલાલ ધરમશી	કોઠારા	૭૧
૨૭.૦૩.૨૦૨૪	કોલકત્તા	પદમશી કુંવરજી લોડાયા (પટેલ)	સાંધવ	૮૯
૩૦.૦૩.૨૦૨૪	હુબલી	હરીશ લખમશી દંડ	તેરા	૬૮
૩૧.૦૩.૨૦૨૪	અમદાવાદ	ગૌરાંગ ચંદ્રકાંત મૈશેરી	બાંદિયા	૩૮

નવા/બદલાયેલા સરનામા/ફોન – (પુરૂં નામ અને નવું સરનામું મોકલવાની સાથે જુનું રદ કરવાનું સરનામું અવશ્ય જણાવવું)

Shri Bharat Tokarshi Dagha (PS-611)

A-401, Swashray, Juhu Galli,
Opp. Power Gym, Andheri (West),
MH - 400 058. M.: 98206 41644.

Shri Harshad Shanilal Dand (PS-1779)

503, Nahur Vivekanand, Silver Park,
Sarvoday Nagar, Mulund (West),
MH - 400 080. M.: 98678 04882.

Shri Mahendra Lakhmshi Mota (PS-4823)

B-13, Venunad Apartment, Thaltej Tekra,
Ahmedabad, GJ - 380 054.
M.: 79268 55110.

Shri Kumarpal Devshi Mota (PS-218)

1102, Marathon Eminence,
Dadasaheb Gaikwad Road,
Near Jalaram Dhoklawala,
Mulund (West), MH - 400 080.
M.: Gunvant-99696 11665, Hemali-97735 79185

Smt Pushpa Mahendra Lodaya (PS-2744)

B-310, Arihant Krupa CHSL,
Near Bhateva Jain Derasar, Opp. Kahugali,
Station Road, Bhayandar (West),
MH - 410 101. M.: Nimesh - 96191 63536

Shri Chandrasen Panachand Shah (Maisheri) (PS-2306)

B-202, Maruti Ashish CHSL,
Opp. Titan Showroom, Near Ganesh Mandir,
Vishwakarma Nagar, J.N. Cross Road,
Mulund (West) MH - 400 080.
M. : 98206 92403.

Shri Pratap Raichand Dundh(Dand) (PS-7454)

N-401, Vardhaman Nagar CHS,
Dr. R. P. Road, Bhakti Marg,
Mulund (West), MH - 400 080.
M.: 75062 04808.

Shri Dipesh Manilal Vikamshi (PS-7455)

403, Devdatta Tower, Budhale Galli,
Near Kadadi Hospital, Solapur,
MH - 413 002. M.: 94206 63668/
76205 00188/70202 51219.

Smt Revantiben Thakarshi Panparia (PS-4978)

A-201, Krishna Paradise, Near New D-Mart,
Khodiyar Nagar Road, New Karelibag,
Vadodara, GJ - 390 022.
M. : 74056 55452.

Shri Deepak Bhavanji Lodaya (PS-3091)

E-3902, Auris, Atmosphere O2,
Mulund Goregaon Link Road,
Mulund (West) MH - 400 080.
M. : 98208 21388.

Smt Jaya Dharendra Mota (PS-291)

B-2, Mahavir Park, Plot No 97 B,
Near Garodia School, Garodia Nagar,
Ghatkopar (East), MH - 400 077.
M. : 98697 01958.

Shri Piyush Padamshi Lodaya (PS-4971)

A-401, B Wing, Rutu Platina,
Opp. Hans Party Plot, Near Eva Mall,
Manjalpur, Vadodara, GJ - 390 011.
M. : 99986 21789.



Jain Way Of Crisis Management

- Shilpa Ajani (B.com, DG, FGA (Lon), FFIG)



A financial year has just ended and we hear everyone talking only about profit and loss. So here's the greatest gain from being Jain: The basic Jain tenets of Anekantavad, Aparigraha, and Ahimsa provide helpful framework to assess, diagnose, and prescribe actions to be taken to find peace and opportunity among chaos.

Surprised? Well, think of it, this way: these principles equip us to face adversity by promoting resilience, inner peace and spiritual growth even without our own knowledge. By practicing non-violence, we cultivate compassion and empathy and tend to respond to adversity with patience and understanding. Non-attachment teaches us detachment from material possessions, reducing the impact of external circumstances on our well-being. Acceptance of multiple perspectives boosts our adaptability and a balanced approach to challenges, empowering us to navigate pitfalls with equanimity and wisdom.

From early childhood we are taught to adopt accommodative view point, non-aggression and self-discipline in all aspects of life. That is why, in times of crisis, we Jains easily maintain equanimity, practicing non-violence, and cultivating a mindset of acceptance and detachment. We focus on introspection, and ethical conduct to meet challenges while minimising harm to ourselves and others.

Crisis management by Jains revolves around several key principles:

Ahimsa: This is the foundational principle of Jainism, advocating for non-violence in thoughts, words, and actions. During a crisis, Jains prioritise peaceful solutions, avoiding

harm to oneself and others. This may involve refraining from aggressive actions or speech, even when faced with adversity.

Compassion and Selflessness: Jains believe in the interconnectedness of all beings and emphasise compassion and empathy towards others, especially in times of crisis. They strive to help alleviate suffering and offer support to those in need, demonstrating selflessness and generosity.

Equanimity: Jain philosophy encourages practitioners to maintain inner peace and equanimity regardless of external circumstances. In times of crisis, this involves cultivating a mindset of acceptance and detachment, understanding that difficulties are transient and part of the natural cycle of life.

Ethical Conduct: Jains adhere to a strict code of ethical conduct, which includes principles such as truthfulness, honesty, and integrity. During crises, they uphold these values, making decisions based on moral principles and striving to act in accordance with dharma (righteousness).

Resilience and Fortitude: Jain teachings emphasise the importance of resilience and inner strength in overcoming challenges. Practitioners are encouraged to cultivate mental and emotional resilience through practices such as meditation, self-reflection, and spiritual study, enabling them to face adversity with courage and determination.

Seeking Spiritual Guidance: In times of crisis, Jains may turn to their spiritual teachers or community leaders for guidance and support. They value the wisdom and insights of spiritual teachings, which provide guidance on navigating challenges while maintaining spiritual integrity.

Talking of how Jain principles helped her in maintaining her inner well-being in pandemic times, a young Jain from America admits, “learning to stop fearing the future, let go of my attachments to the past, and to make the best of the present helped me recover from moments of anxiety much faster and experience them less frequently. Instead of standing static and drowning in the inevitability of the oncoming tides, they inspired me to bravely ride with the waves — and possibly even have fun while doing it. I

fundamentally believe that the pandemic gave birth to unprecedented moments of human kindness. The pandemic times cleared the ground for opportunity of radical healing. We have the unique chance to practice jiv daya, compassion for all living beings, especially the weakest, and mend not only our communities but also ourselves through servitude”.

Now, that is what we may call a paradigm shift in an individual's outlook towards life and its ups and downs!

RAINY REALISATION

This month the city I live in received unseasonal rains in the summer season. So I enjoyed this little week of the rainy season amidst the rising mercury of summer. Venturing out was like a ‘suhana safar’ with the aroma of mouth-watering pakoras alongside the fragrance of soil after it meets rain. But when you have some work and you are riding two- a wheeler dodging the hidden holes moving through puddles and when despite wearing a raincoat you are half-drenched it's not so good experience. Being irritated with all these scenarios, I saw something that changed this irritating feeling into a grateful one.

As I was passing through the road hoping to reach back home as soon as possible, my eyes fell on a person who used a big poly bag to protect himself from rain, his little child was wearing a cap made out of a milk sachet, they didn't even have raincoats...It was a bit disturbing to witness this sight and seeing them smile despite all this, made me dive into the sea of thoughts. The raincoat which was irritating and frustrating till now seemed warmer. What changed my views about the raincoat?

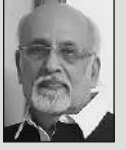
The twist in the situation was just because of the 9-letter word- GRATITUDE. Gratitude

means being thankful for what we have instead of complaining about things we don't have. I realized that we neglect the importance of things we have which many can't even dream of buying. After thinking about gratitude the thought that hit my mind- I don't have enough things to be grateful about. But as soon as I replayed the whole raincoat situation in my mind, I questioned myself what did that boy have that made him happy? He was just happy with a bag that protected it from rain. Now, I deeply realize why I should be grateful. Many people can't even afford 2 square meals a day and here despite having everything was still unhappy. I discovered that there are various things that we take for granted but their importance is infinite in our life- Family, parents, food, water, mobile phones, internet connection, healthy body, and whatnot. From that day I have started looking for what's right rather than what's wrong. What are you grateful for?

“ I was complaining that I had no shoes until I met a man who had no feet.”- Confucius

Urvi Devbala Pramendra
Dharamshi-Nagpur(Kothara)
urvishah3104@gmail.com





Life is an University. You can learn from everything or even from nothing. All that you need is to hear the unheard, see the unseen, feel the unfelt and unravel the unspoken. A CAR has many a messages for our life.

1. The first lesson we learn in driving is about the ABC of a car- Accelerator, Brake and Clutch. In any subject in life, the key to success is to get your fundamentals right.

2. Every Car has a unique number. So is the case with we all. You are only one of your kind. So never compare. Use this to reach your original potential.

3. Car is a Machine and needs regular servicing, maintenance and fuel. So is human body. Neglect them and both machines will stop functioning.

4. Seat belt is a safety tool to protect you from the thrills of speeding. So also we have hedging belts to protect you from the thrills of unrestrained risk appetite in stock markets and financial matters. Accidents and upheavals in markets can happen anytime to anyone.

5. Tyre punctured and car stops. For humans sickness stops them. So take care of both.

6. First gear stage needs lot of energy for the car engine. Subsequent gears need lesser and lesser efforts. Similarly, in our progress, first step is difficult. Then it is easier. So take the first step.

7. Back seat Driving is confusing, demotivating and accident prone.

So is the back seat driving by parents for their children. As a result children lose self-confidence, remain confused and become dependent on others and their growth is

stymied all through their life. So discourage the back-seat driving at all cost.

8. Apart from providing mobility, car has become a status symbol for humans. Similarly, if we maintain our body well, have good looks, behaviour, intelligence etc., man conveys many other messages to his fellow beings.

9. Wipers keep the Windscreen clean and clear for smooth driving. Similarly we have our sensory wipers to see the facts of a given case without prejudice and in proper perspective to lead a purposeful life, with clarity and wisdom. Use them.

10. Rear-view Mirror is to be used only for reference and the front windshield is to focus on the front and see the road ahead. Our past is also a rear-view mirror. People who focus on past, stumble, fall, regret and remain stagnant. Those who succeed are futuristic and who focus through the windshield.

11. Side-mirror says that 'objects in it are closer than they appear.' So are the challenges we face in life. They get exaggerated and appear larger than they actually are. So face them accordingly.

12. Driver's Seat provides the best feel. Similarly, live life from the drivers' seat. Stay in charge of your life so that no one can take you for a ride.

13. Hand Brake is used temporarily in slopes and at signals where car engine is running but car doesn't move. Similarly, when we are angry, upset and distressed, we should apply the hand Brake of calm and coolness for a while. You will avoid many unpleasant situations, which you will regret later. So use hand Brake for Peace.



Best wishes to all the students appearing for 12th & 10th board exams.

Dear parents, your role as a pillar of support during exam time is crucial. Here are some handy tips.

1. OPEN COMMUNICATION : Create a safe space for your child to express their feelings and concerns without fear of judgment.

2. VALIDATE THEIR FEELINGS : Acknowledge that exam stress is normal and that it's okay to feel anxious. Your child needs to know that their emotions are valid

3. FOCUS ON EFFORT : Encourage your child for the effort your child is putting into their studies

4. RESIST THE URGE TO OVERCHECK: Avoid questioning your child about the marks he/she is expecting. Even don't encourage your child for checking, rechecking & evaluation about marks after paper.

5. ENCOURAGE BREAKS AND RELAXATION: Emphasize the importance of breaks, physical activity, and a good night's sleep are essential for maintaining mental well-being. A well-rested mind performs better and manage stress.

6. PROVIDE NUTRITIOUS SNACKS: Keep your child energized with homemade healthy snacks and meals. Nutrient-rich foods contribute to sustained energy and improved cognitive function.

7. DIGITAL DETOX : Help your child minimize screen time & distractions from social media during intense study periods. Set healthy boundaries to maintain focus

8. TEACH COPING STRATEGIES: Be Mindful of Your Own Stress. Children often pick up on their parents' stress. Work together on coping strategies; such as deep breathing exercises, mindfulness, or taking short walks. These techniques can be helpful for managing anxiety.

9. EXPRESS CONFIDENCE: Use positive affirmations to boost your child's confidence. Remind them that exams are a part of learning process & not a measure of their worth.

10. UNCONDITIONAL SUPPORT: Let your child know you are there to support them, regardless of their exam performance. Let them know your love is unconditional Together, you can navigate this journey and emerge stronger.

"WISHING ALL STUDENTS A CALM MIND AND STEADY HANDS AS YOU TAKE YOUR EXAMS."

Note to Advertisers

Please send billing Name, Address and Contact Person Name & Mobile No for Advt. with matter.

After made payment of the Advt. send the payment transaction slip or pay slip with your name & contact No. For Accounting Process.

જાહેરાતદારોને નિવેદન

આપ જ્યારે જાહેરાતની મેટર મોકલાવો ત્યારે તેની સાથે બીલ કોના નામનું જોઈશે તે જણાવશો. સાથે આપનું સરનામું, કોન્ટેન્ટ પર્સનનો મોબાઇલ નંબર અચૂક મોકલવા વિનંતી. પેમેન્ટ મોકલ્યા પછી પેમેન્ટ ટ્રાંજેક્શન સ્લીપ કે પે સ્લીપ સાથે મોબાઇલ નંબર મોકલવા જેથી રકમ આપના ખાતામાં જમા લઈ શકાય.

પ્રકાશ સમીક્ષા શતાબ્દી પર્વ

ઉજવણી સમિતી

--: કન્વીનર :-

શ્રી ચીમન મેઘજી મોતા-મુલુંડ (વારાપધર)

--: સભ્યો :-

સી.એ. હીરાચંદ દામજી દંડ

ઘાટકોપર(મંજલ રેલડીયા)

એડ. શૈલેશ સનત શાહ (લોડાયા)

સાયન (મોટી સિંઘોડી)

શ્રી મુકેશ ભવાનજી શાહ (લોડાયા)

ડોંબિવલી (મોટી સિંઘોડી)

એડ. મિનલબેન ભરત ખોના-નવી મુંબઈ (સુથરી)

શ્રીમતી શિલ્પાબેન અજાણી-અંધેરી (કોઠારા)

શ્રી વિજય મોતીલાલ લોડાયા

ઘાટકોપર (મોટી ખાવડી)

શ્રી અમિત વિનોદ ધુલ્લા-મુલુંડ (સુથરી)

શ્રી ધૈર્ય રમેશ લોડાયા-મુલુંડ (મંજલ રેલડીયા)

વસમી વિદાય



સ્વ. ગૌરાંગ ચન્દ્રકાંત મૈશેરી

ઉંમર-૩૮ વર્ષ, ગામ-બાંડિયા, હાલ અમદાવાદ
તા. ૩૧.૦૩.૨૦૨૪ ના રોજ અરિહંત શરણ પામેલ છે.

માતૃશ્રી નયનાબેન ચન્દ્રકાંત ભાણજી મૈશેરીના પુત્ર

શ્રી યોગેશકુમાર રમણલાલ ત્રિવેદીના જમાઈ

જીજ્ઞાબેનના પતિ. ફેયાના પિતાજી

સ્વ.સોનબાઈ ભાણજી મૈશેરી-બાંડિયા (અમદાવાદ)ના પૌત્ર

સ્વ.પૂરબાઈ કાનજી ધરમશી-જખૌ (અમદાવાદ)ના દોહિત્ર

પ્રિયા અમિત મૈશેરીના દિયર

CONGRATULATIONS



Dr. PRITIK A SHAH

Dr. Pritik A Shah has graduated with honours securing Rank-1 in his MBBS degree from the prestigious Bangalore Medical College & Research Institute. He has been bestowed with **eight gold medals**, recognized as the **Best Outgoing Student Overall** and **Best Outgoing Student in Academics**, and also received several other special awards. Additionally, he achieved the distinction of being **ranked second** in the University, Rajiv Gandhi University of Health Sciences.

--: Mummy and Papa :-

Dr Lina Shah & Dr Anil Shah

--: Dadi and Dada:-

**Navalben & Devji Anandji Maisheri
Bangalore(Naliya)**

--: Nani and Nana :-

**Binduben & Himatlal A Mehta,
Mumbai(Morbi)**

--: Cheering Family:-

D A Shah Parivaar & Mehta Parivaar

૧૧મી પુણ્યતિથિએ પરમ વંદનિય
સ્વ. શ્રી ખીમજી કરમશી વિરપાર શાહ (લોડાયા)

મોટી ખાવડી - મુલુંડ ને અમારી સ્મરણ વંદના અર્પણ



અવતરણ : તા. ૨૭-૧૦-૧૯૩૩

મોક્ષગામી : તા. ૦૯-૦૪-૨૦૧૩

તમે અમારા ઉગતા સુરજ, પ્રકાશ રેલાવતા,
ને ઇંચડો આપતા ઘટાદાર વૃક્ષ-છત્ર બની.
હતા તમે કલબલતા પંખીઓનો હુંફાળો માળો,
આનંદે હિંચોળતા અમને, વહાલ ખુબજ કરતા.
નિહાળી સુખી અમને, આંખો તમારી હર્ષથી છલકાતી,
ખાલી હોય ખીસ્સા તમારા છતાં, ખબર અમને ન પડતી.

મુકી અમારા મુખમા અગ્નના દાણા તમે હરખાતા,
મિષ્ટાન બની જતું ભોજન, પીરસતા જ્યારે ભાણામા,
જગતની રીત સમજાવી, સંસારના પાઠ ભણાવ્યા.
ભણાવ્યા આંક ને પલાખા, પુસ્તકો વંચાવ્યા ખુબ,
દઝાડી નીજના ચરણો બળબળતા તાપમા અતિ,
સુંવાળી મોજડીઓ અમને તમે પહેરાવી.

પિતાજી આજ અમને સમજાય છે એ બધી વાતો,
કેટલાય કષ્ટો આપે ઝીલી, અમને મોટા કીધા તમે.
ઋણ ચુકવવું છે અધરૂં, આપના અનંત ઉપકારોનું,
આજે ભોગવીએ છીએ જે સુખ અમે, એ બલીહારી છે આપની.
કોટી કોટી નમન છે આપને, પુણ્યતિથિએ આપની.

એજ લી. આપના છોરૂઓ

- પુત્ર-પુત્રવધુ : ગીરીશ-સંધ્યા, મહેશ-નૂતન, બંકીમ-રીટા, મુકેશ-ગીતા
પૌત્ર-પૌત્રવધુ : પ્રિતેશ-શીખા, ઉર્વેશ-પાયલ, કુણાલ-હિનલ, પૌત્રી : ભક્તિ
પૌત્રી-જમાઈ : કિંજલ-અજય ઉદયભાઈ ખોના
પૌત્રી-જમાઈ : દ્રષ્ટિ-અભિષેક પ્રશાંત ભાનુશાલી
પ્રપૌત્ર : નિશ પ્રિતેશ, પ્રપૌત્રી : ત્વિશા પ્રિતેશ



સ્વ. માતુશ્રી લીલબાઈ કરમશી વિરપાર લોડાયા પરિવાર (મોટી ખાવડી)
સ્વ. માતુશ્રી ચાંપબાઈ ટોકરશી પદમશી ધરમશી પરિવાર (નાની ખાવડી)



If undelivered, please return to :
C.D.O. PRAKASH SAMIKSHA
A/704, Remi Bizcourt, Shah Indl. Estate,
Off Veera Desai Road,
Andheri (W), Mumbai - 400 053.

To,