

R.N.I.No. : 11555/1966

Price Rs. 1/-

જ્યોતિ પુંજ



JYOTI PUNJ

March - 2016

Total - 44 Pages

Vol No. 59 Issue No. 12

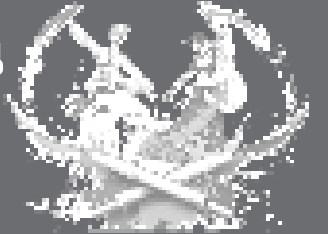
આજનો લઘવો લીજીયે રે.....
કાલ કોણે દીઠી છે



ફગવા ઉત્સવ



બાલાસિનોરવાસીઓને
હોળી - ધૂળેટીની
શુભકામના



જ્યોતિપુંજ
ચિત્રકામ
હરિકાંઈ



શ્રી બાલાસીનોર નવયુવક સંઘ પુસ્કૃત

**શ્રી રમણલાલ ચંદુલાલ મોદી (ચોધરી)
૧૧મી ટેલિફોન ડિરેક્ટરી**

શ્રી રમણલાલ ચંદુલાલ મોદી (ચોધરી) ૧૧મી ટેલિફોન ડિરેક્ટરીનું વિતરણ રૂ. ૫૦/- ભરીને નીચેના જણાવેલ સ્થળ પરથી મળશે.

૧) લોહાર ચાલ : નિકોશી ટ્રેડિંગ કંપની:

૧૨/૫૧, ૧લે માળે, કાર્મેલસ બીલ્ડિંગ, ૬૩/૬૭ પાઠક વાડી, મુંબઈ - ૪૦૦૦૦૨,

સંપર્ક : શ્રી સમીર ગાંધી : ૦૨૨-૨૨૦૬૦૨૮૪

૨) નાગદેવી : શૈલેશ ટુલ્સ એન્ડ હાર્ડવેર માર્ટ:

૧૬, નારાયણ ધ્રુવ સ્ટ્રીટ, ૨જે માળે, મુંબઈ - ૪૦૦૦૦૩

સંપર્ક : શ્રી સૌમીલ મોદી - ૦૨૨-૨૩૪૦૦૫૦૨,

સમય : બપોરે ૧૨.૦૦ થી સાંજના ૬.૦૦ વાગ્યા સુધી

૩) શ્રી હેમેન્દ્ર રમણલાલ શાહ (ચકવા) : સી/૩૦૨, સુમેર નગર, એસ.વી.રોડ,

બોરિવલી (વેસ્ટ), મો: ૯૮૨૦૦૧૧૫૮૬

૪) શ્રી વસંત એન. દેસાઈ : એ/૩૦૩, શત્રુંજય, પટેલ નગરની પાછળ,

એમ. જી. કોસ રોડ નં. ૪, કાંદિવલી વેસ્ટ, મુંબઈ - ૬૭, મો.: ૯૮૨૧૦૫૪૩૨૯

૫) સંસ્થાની ઓફિસ : ૧૧૮/૧૨૦ અર્દેશર દાદી સ્ટ્રીટ, ૨જે માળે, વી.પી. રોડ,

મુંબઈ - ૪૦૦૦૦૪, ફોન નં.: ૨૩૮૮૭૦૦૬

સમય : સોમવાર થી શનિવાર, ૨ થી ૭ (સાંજે), રવિવાર ૯.૩૦ થી ૧૧.૩૦ (સવારે)

દર બુધવારે સંસ્થાની ઓફિસ બંધ રહેશે.

‘આપ સર્વના સુંદર પ્રતિસાદને લીધે અત્યાર સુધી ૧૨૦૦ પ્રત વેચાઈ ચૂકી છે.

નવી પ્રત છપાઈ ગઈ છે, તમારી કોપી મેળવી લેવા નમ્ર વિનંતી.

મંત્રી

ભાવેશ મોદી

સંયોજક - સહમંત્રી

જસ્મીન શેઠ

જ્યોતિ પુંજ



વર્ષ અંક તારીખ
૫૯ ૧૨ ૨૧-૦૩-૨૦૧૬

છુટક કિંમત : રૂ. ૧/- વાર્ષિક લવાજમ : રૂ. ૧૦/-

બંકિમ રજનીકાન્ત પરીખ (તંત્રી)
(જુનાગઢવાળા)

જતીન દેસાઈ / પ્રશાંત પરીખ
તુષાર કડકીઆ / નિમીષા જી. કડકીઆ
પત્રવ્યવહારનું સરનામું

બંકિમ પરીખ (ફોન : ૨૨૦૫૯૬૦૧)

ડાયમંડ ઈલેક્ટ્રીક કંપની, ઈ/૨૧ બી,
નિરવ મેન્શન, બીજે માળે, ભાંગવાડી
કાલબાદેવી રોડ, મુંબઈ-૪૦૦ ૦૦૨.

ફોન : ૯૮૨૦૪૩૪૩૨૨



મંત્રી : ભાવેશ બીપીન મોદી (ઠાસરાવાલા)

એ. કે. એન્ટરપ્રાઈઝ

૫૪-બી, ગૌરક્ષક ચાલ, ૧ લે માળે, રૂમ નંબર-૧૩,
ફણસવાડી, મુંબઈ-૪૦૦ ૦૦૨

ટે.(ઓ.) : ૨૨૦૬૦૦૦૯ (મો.) : ૯૮૬૯૦૮૦૨૮૭



: કાર્યાલય :

૧૧૮/૧૨૦, અર્દેશર દાદી સ્ટ્રીટ, વી.પી. રોડ,
મુંબઈ - ૪૦૦ ૦૦૪. ટે.નં. : ૨૩૮૮ ૭૦૦૬



: સમય :

સોમવાર થી શનિવાર ૨ થી ૭ (સાંજે)
રવિવાર ૯.૩૦ થી ૧૧.૩૦ (સવારે)
દર બુધવારે સંસ્થાની ઓફિસ બંધ રહેશે.
visit us at www.balasinor.org

તંત્રી સ્થાનેથી

‘ચડે પડે માનવી જીભ વડે’

બંકિમ રજનીકાન્ત પરીખ (જુનાગઢવાળા)

વાચા, વાણી દ્વારા માનવી મન ના, હૃદયના ભાવ, વિચારો પ્રગટ કરી શકે છે. વાણી દ્વારા, શબ્દ દ્વારા, પ્રાર્થના દ્વારા, ઈશ્વર સાથે સાયુજ્ય સંધાય છે. વાણી દ્વારા બે માનવી વચ્ચે સંવાદ સેતુ રચાય છે.

હંમેશા સત્યવચન બોલવા જોઈએ, પ્રિયવચન બોલવા જોઈએ, સત્ય એવું ન હોવું જોઈએ જે અપ્રિય હોય અને એવું પ્રિય (દા.ત. ખુશામતભર્યું) ન હોવું જોઈએ. જે સત્ય થી દૂર હોય એટલે હંમેશા સત્ય, મધુર, સ્પષ્ટ અને વિશ્વાસપૂર્ણ વચન બોલવા જોઈએ. વાણી ને સ્પષ્ટ બનાવવા માટે શુદ્ધ ઉચ્ચારણો માટે યોગમાં ‘રામ પ્રાણાયમ’ દર્શાવ્યો છે. આના વડે ઉચ્ચારણો સ્પષ્ટ અને વિશ્વાસભર્યા બને છે. એક સેક્સમેનની વાણી સ્પષ્ટ હોવી ખૂબ જરૂરી છે. જો અવાજ દબાયેલો હોય, ગભરાયેલો હોય, ઉચ્ચારણો સ્પષ્ટ ન હોય તો સેક્સમેન પોતાની ‘પ્રોડક્ટ’ની સમજ સામેવાળાને બરાબર આપી શકતો નથી, અથવા સામેવાળી વ્યક્તિ પર આ પ્રોડક્ટનો કોઈ પ્રભાવ પડતો નથી. માટે વાણી, ઉચ્ચારણો હંમેશા સ્પષ્ટ, મધુર હોવા ખૂબ જરૂરી છે. એવી જ રીતે વાણીને લયબદ્ધ બનાવવા માટે યોગમાં ‘ઊં પ્રાણાયમ’ દર્શાવ્યો છે. ખુલ્લામને, હૃદયના પૂરેપૂરા ભાવથી ઊં કારનો ગુંજારવ કરવો જોઈએ. ઊં ના ઉચ્ચારણથી વાણી લયબદ્ધ બને છે. પ્રયંડ શક્તિનો સ્ત્રોત વહેતો થાય છે. વાણીની તાકાત અમાપ છે. ‘હિંદ છોડો’ ગાંધીજીના આ બે શબ્દ દ્વારા ખ્રિટિશ સત્તાનતના પાયા હચમચી ગયા હતા. બાળ

ઠાકરે કહેતા 'મુંબઈ બંધ' તો કોઈ ચાની લારી, પાનના ગલ્લા વાળાની તાકાત ન હતી કે સામો વિરોધ દર્શાવે. એટલે વાણી ને વિરામચિન્હો થી સભર, લયબધ્ધ બનાવવા, પ્રભાવશાળી બનાવવા ઊં કાર સૌથી શ્રેષ્ઠ છે. એક ગાયક કે ગાયિકા ફક્ત બે કે ત્રણ મિનિટના ગીત દ્વારા આખું ભાવવિશ્વ ખડું કરી દે છે.

માનવીની શ્રેષ્ઠતા, ક્ષિંપ્ત વાણી દ્વારા અંકાય છે, અને એટલે જ એક બાળકના ઘડતરમાં એના સંસ્કારમાં, માતા-પિતા, ગુરુજનો, મિત્રવર્તુળની અસર સ્પષ્ટ છલકાય છે. પહેલાના સમયથી રાજા રજવાડાના સમયથી 'જી હજુરીયા' અને 'ચમચાગીરી'ની પરંપરા ચાલી આવે છે. રાજાઓ આ ચમચાઓ પર ઓળઘોળ થઈ જતા, એને ન્યાલ કરી દેતા અને રાજા સામે આવેશભર્યા વચનો બોલનારને, રાજાસામે બાથભીડનારને રાજા મૃત્યુદંડ પણ દેતા, શૂળી એ લટકાવી દેતા.

હંમેશા કેવું બોલવું? ક્યારે બોલવું? કેટલું બોલવું? કેવા સંજોગોમાં બોલવું? વિચારીને બોલવું તે બહુ જરૂરી છે સામેની વ્યક્તિ કોણ છે, બાળક, યુવાન, મિત્ર, ગુરુજન, પરિચિત પડોશી, સંબંધી, સામાજિક, રાજકીય, કાયદાકીય, પ્રતિભાસભર ઉપરાંત ઘર અને વેપાર, વ્યવહાર જગતના સંબંધો અલગ અલગ હોય છે સર્વ બાબત આપણી પ્રગતિ કે અઘોગતિનું કારણ બને છે.

જીભતો લૂલી છે એને ક્યાં હાડકું છે? કંઈ પણ બોલતા પહેલા, જવાબ આપતા પહેલાં, બે વાર વિચારાય, બુધ્ધિનો ઉપયોગ કરાય, વડીલોના વિચારો, શિખામણ, મિત્રોની સોનેરી સલાહ, પોતાના સ્વાનુભાવ ધ્યાનમાં લેવાય તો અડચણો ઘણી ઓછી અથવા નહિવત થઈ જાય છે. જ્યાં બુધ્ધિનો અંત આવ છે ત્યાં આત્માના અવાજને અનુસરવું ડહાપણ ભર્યું છે. 'ન બોલ્યા માં

નવગુણ' અનુસાર સમય, સંજોગોના તકાજ પ્રમાણે ચૂપ રહેવાથી ઘણી સમસ્યાઓ ઉકેલાઈ જતી હોય છે.

સારી, મીઠી ભાષા જીવનમાં પ્રેમ પામવાનું કારણ બને છે તેમ પ્રેરણાદાયી વાક્યો બીજાના જીવનમાં બદલાવનું કારણ બને છે. મધુર અને મીઠભાષી જેમ ઈનામ, અકરામ, સિંહાસન પ્રાપ્તિમાં સફળ થઈ જાય છે તેમ કડવી, ગંદી, જુલ્મી ભાષા સંબંધ વિચ્છેદ માટે ઢોર માર પણ ખવડાવવામાં, ખૂનખરાબામાં અને જેલમાં ધકેલી દેવા કારણ-ભૂત બને છે.

માણસે હંમેશા પોતાની સાચી, ન્યાયપ્રિય પ્રગતિ માટે વાણીનો ઉપયોગ કરવો જ રહ્યો. 'બોલે તેના બોર વેચાય'. પોતાની અને કુટુંબની પ્રગતિ કરાવવા માનવી પાસે વાણી જેવું અમોઘ શસ્ત્ર છે જેનો ઉપયોગ કરવો જ રહ્યો.

બાલાસિનોરનું ગૌરવ

૧૫મી ફેબ્રુઆરી ૨૦૧૬ના દિવસે મુંબઈની 'તાજ લેન્ડ્સ એન્ડ'માં શ્રી નિખિલ દેસાઈને વર્લ્ડહુમન રિસોર્સ કોન્ફરન્સમાં લાઈફ ટાઈમ એચીવમેન્ટ એવોર્ડથી નવાજવામાં આવ્યા. આ ઈવેન્ટમાં ૧૦૦ દેશોના દિગ્ગજોએ ભાગ લીધો હતો. શ્રી નિખિલ દેસાઈએ આંતરરાષ્ટ્રીયક્ષેત્રે સ્પીકર, મોટિવેટર, ટ્રેઈનર તરીકે સેવા પ્રદાન કરી છે. તેમની સેવાથી દુનિયાના ૫૩ શહેરોમાં અઢી લાખ લોકોને જબરજસ્ત ફાયદો થયો છે. તેમની લીડરશિપ હેઠળ તેમની કંપનીનું નામ રોશન થયું છે. માણસના વ્યક્તિત્વ અને વાણિજ્ય ક્ષેત્રમાં સદંતર બદલાવ તેમની અનોખા શૈલીને આભારી છે. નિખિલ દેસાઈ ઈન્ડીયા, ન્યુયોર્ક, કેલિફોર્નિયા, ફિલિપાઈન્સ, સાઉથ આફ્રિકા, ઓમાન વગેરે દેશોમાં ટીવી તેમજ રેડિયો પર ઝળક્યા છે. યુએસએથી એમ.બી.એ થયેલા, સ્પીકીંગ, કન્ડક્ટીંગ એન્ડ ટ્રેઈનીંગ પ્રોગ્રામમાં ૨૫ થી વધારે વર્ષનો અનુભવ ધરાવનાર નિખિલ દેસાઈને હંમેશા પ્રેક્ષકો તરફથી અસાધારણ પ્રોત્સાહન તેમજ કંઈક સક્રિય બાબતો જાણવા મળે છે. ટીમ બિલ્ડીંગ, પર્સનલ એક્સલન્સ, મેનેજમેન્ટ ડેવલપમેન્ટ પ્રોગ્રામ, એક્ઝીક્યુટીવ ડેવલપમેન્ટ પ્રોગ્રામ વગેરે અનેક વિષયોમાં તેમની ટ્રેઈનીંગ સફળ રહી છે. ૮૦૦ થી વધારે કંપનીઓ સાથે તેમનું કાર્ય રચનાત્મક રહ્યું છે. જેમ કે એસીજી વર્લ્ડવાઈડ, આદિત્ય બિરલા ગ્રુપ, સ્ટાન્ડર્ડ ચાર્ટર્ડ બેન્ક, અંબુજા, ભારતીએરટેલ, બીએનપી પેરિબસ, સીપ્લા, જોન્સન એન્ડ જોન્સન, ગોધરેજ, કોટક, ઓબેરોય હોટલ, ટાટાગ્રુપ વગેરે તેમણે દેશદુનિયામાં ઘણા સફળ, પ્રેરણાદાયી, લોકકલ્યાણ કરાવનારા સેમિનાર યોજ્યા છે. સમગ્ર બાલાસિનોર સમાજ આવા વિરલ રત્નથી ગર્વાન્વિત થયો છે.



સ્મિતનો ચમત્કાર

- નયન કડકીઆ

આ વાત એક ફીઝર પ્લાંટમાં કામ કરતાં માણસની છે. તે દિવસે લગભગ રાત પડી ગઈ હતી. બધા જ કારીગરો કામ પતાવીને ઘરે જવા નીકળી ગયા હતા. ત્યાર બાદ પ્લાંટમાં કોઈ તકનિકિ ખામી સર્જઈ અને તે માણસ પ્લાંટમાં તપાસ કરવા ગયો અને જ્યારે તેનું કામ પૂરું થયું ત્યારે પ્લાંટના દરવાજા બંધ થઈ ગયા હતા અને લાઈટ્સ પણ બંધ થઈ ગઈ હતી. ફીઝર પ્લાંટમાં તે માણસ લાઈટ અને હવા વિના જાણે બરફની ગુફામાં ફસાઈ ગયો હોય તેમ લાગતું હતું. ઘણાં કલાકોપસાર થઈ ગયા અચાનક તેને દરવાજો ખોલવાનો અવાજ આવ્યો. શું તે ચમત્કાર હતો!! તેણે જોયું તો સિક્યોરિટી ગાર્ડ ટોર્ચ લાઈટ સાથે અંદર

આવ્યો અને તે માણસને તેણે પ્લાંટમાંથી બહાર કાઢ્યો. બહાર નીકળથી વખતે તેણે સિક્યોરિટી ગાર્ડને પૂછ્યું ??? તને કેવી રીતે ખબર પડી કે હું અંદર ફસાઈ ગયો છું ??? તને કોઈએ જણાવ્યું કે ??? ગાર્ડ કહ્યું ના સરજી ત્યાર પછી ગાર્ડ કહ્યું કે આ પ્લાંટમાં ૧૧૦ માણસો કામ કરે છે. પરંતુ તેમાંથી તમે એક છો જે મને સવારે આવતી વખતે 'હલો' કહો છો અને સાંજે જતી વખતે 'બાય' કહો છો. તમે આજે સવારે મને 'હલો' કહ્યું હતું પણ સાંજે તમને જોયા નહીં એટલે મને મનમાં શંકા ગઈ. તે માણસને ખબર ન હતી કે તેની આ નાની સરખી રોજની આદત એક દિવસ તેની આ જિંદગી બચાવશે. તેથી જ આપણે જ્યારે કોઈને પણ મળીએ ત્યારે સ્મિત' સાથે મળીએ ખબર નથી ક્યારે તે આપણી આ જિંદગીમાં ચમત્કાર સર્જે.

હસવાના ક્યાં રૂપિયા લાગે છે
હસે એનું ઘર વસે બાકી, જિંદગી સદા રોવે.

ઉનાળાના વેકેશન દરમ્યાન કંઈક નવું કરવાની શુભ શરૂઆત

-તંત્રી મંડળ

આ ઉનાળાના વેકેશન દરમ્યાન તમે જ્યારે બાલાસિનોર જાવ ત્યારે ત્યાંના જરૂરિયાતમંદ તેમજ ગરીબ લોકો માટે તમારી પાસે રહેલી વધારાની ચાલુ દવાઓ, પહેરવા લાયક કપડા, વાસણ, ન વપરાતા બેતાળા ચશ્મા, ચંપલો, રાચરચીલું, બાળકોના પુસ્તકો, નોટબુકો વગેરે જરૂરથી લેતા જશો. જેથી કરીને બાલાસિનોર ગામમાં જ વસતા ગરીબ અસહાય લોકોને મદદ મળે.

આ વેકેશન દરમ્યાન તમે જ્યારે જ્યારે તમારા બાળકોને માટે મનોરંજન તેમજ ખાવા-પીવાના કાર્યક્રમ બનાવો જે ખર્ચ કરવાનું નક્કી કરો ત્યારે તેને સમજ આપીને આપણા જ સમાજના સાધારણ બાળકો

માટે તેમાંથી થોડો હિસ્સો બચત કરવાનું શીખવાડો. વેકેશન દરમ્યાન તમે જ્યારે બાળકોના યુનિફોર્મ નોટબુકો વગેરે ખરીદો ત્યારે પણ સમજ આપીને થોડા રૂપિયા અલગ રખાવતા શીખવો. આમ આખા વેકેશન દરમ્યાન જે રૂપિયા ભેગા થાય તેમાં તમે સ્વેચ્છાએ કંઈક ઉમેરીને બાળકના નામે આપણા સમાજની સંસ્થામાં દાન અર્પણ કરો. બાળકને જરૂરથી કહો કે સમાજની કઈ સંસ્થામાં તેના નામે દાન અપાયું છે. આવી શરૂઆત થયા પછી આખા વર્ષ દરમ્યાન આવતા પ્રસંગો, બર્થ ડે વગેરે નિમિત્તે પણ રૂપિયા અલગ બચાવતા શીખવો અને ફરી પાછું બાળકના જ નામે સમાજની તેજ અથવા અન્ય સંસ્થામાં દાન અર્પણ કરો. તે સંસ્થાનું નામ પણ બાળકને જરૂરથી જણાવો, સંસ્થાના કાર્ય થી માહિતગાર કરો અને ભવિષ્યમાં વર્ષો વર્ષ આ પ્રવૃત્તિ ચાલુ રાખવાની પ્રેરણા જરૂરથી આપજો.



પાનખરમાં પણ સૌંદર્ય છે

- શૈલેષ દેસાઈ

અગ્નિ વગર યજ્ઞ શક્ય નથી,
મોજા વગર સમુદ્ર શક્ય નથી,
પ્રસુતિ - પીડા વગર માતૃત્વ શક્ય નથી,
રોમાન્સ વગર જુવાની શક્ય નથી, તેમ
પાનખર વગર ગ્રીષ્મ શક્ય નથી.

પાનખરમાં પીળા પડેલા પુષ્પો જ્યારે સુરજના કિરણો પડે છે, ત્યારે સોનેરી લાગે છે. તેમ વૃધ્ધા અવસ્થામાં પણ જીવનના સોનેરી વર્ષો છે. જુવાનીમાં વ્યક્તિ ભવિષ્યના વિચારોમાં સ્વપનોના મહેલો રચે છે ને પાછલી અવસ્થામાં વિતેલા જમાનાની યાદોને મમળાવે છે. જુવાનીમાં બધું જ શક્ય લાગે છે. પાછલી અવસ્થામાં પ્રવૃત્તિઓ રસહીન લાગે છે. ઘુંટણની તકલીફ, નબળી યાદશક્તિ દરમ્યાન ગૌરવશાળી જીવને આત્મ વિશ્વાસ સાથે બીજા પર પ્રભાવશાળી જીવન જીવવું એ ધ્યેય હોવો જોઈએ. સુખમય અને શાંતિમય વૃધ્ધા અવસ્થામાં સ્વતંત્ર જીવવું. આવા ઉચ્ચ ધ્યેય જીવનમાં હોય તો મન ભાંગી નથી પડતું. કદાચ એકલા પણ હોઈ શકીયે કે પાર્ટનર ને પરિવાર સાથે પણ હોઈ શકીએ પણ કોઈપણ સંજોગોમાં પોતાની જાતને હીન, તુચ્છ કે નકામી કે બીજા પર બોજરૂપ થઈ જવી શક્યા છીએ એવું કદાપી માનવું નહીં. પ્રથમ પોતાની જાત પ્રત્યે માનને ગર્વ હોવું જોઈએ. જેમ મૃત્યુ નિશ્ચિત છે તેમ વૃધ્ધાવસ્થા પણ નિશ્ચિત છે દરેક માનવીને તેમાંથી પસાર થવાનું હોય છે.

વિજ્ઞાનની શોધો વૃધ્ધા અવસ્થાને ભલે પાછલ ઠેલી શકે પણ ટાળી શકાતી નથી. ૭૫ વર્ષ પછી આ અવસ્થામાંથી પસાર થવું જ રહ્યું. મરણ પૂર્વેના વર્ષો આનંદમય બની જાય તેના માટે મનને વિશાળને મજબૂત બનાવવું આવશ્યક છે. બહુમાનની અપેક્ષા ન રાખવી, અપમાન ને ગળી જવા. પોતાના ધાર્યા પ્રમાણે

પુત્રો કે પૌત્રો, પૌત્રી વર્તન કે વ્યવહાર કરે આવો આગ્રહ રાખવો નહીં. આપણા જીવનના ઘણા અનુભવો તેમને ખપે પણ ન મંગાવેલી સલાહ આપવી નહીં. આજની પેઢી પોતાના અનુભવો પછી જ શીખ મેળવે છે. દરેક બાબતમાં નવી પેઢી ને જુની પેઢીના વિચારો, આચરણ, વિવેક અલગ પડવાના પણ તેને સમતોલ કરવું એ આપણા હાથમાં છે. નવી પેઢીની અન્નની સામગ્રી Instant Food કે Junk Food થઈ ગઈ છે. ત્યારથી માંડી દરેક બાબતમાં તેઓની માંગ અન્નીછનીય લાગે છે. નવી પેઢીની માંગને આદરભાવથી અપનાવવા તેમાંજ કુટુંબમાં શાંતી પોષાય છે. રૂડા કપડાં, તેલ વગરના માથા રાત્રે મોડા આવવું, Branded વસ્તુઓ નો આગ્રહ, ચંપલ - સેન્ડલોની અનેક પૈર હોવી, ચેકપ પાછળ ધૂમ ખર્ચા, મોંઘા મોબાઈલો વાપરવા તેમજ ખર્ચ પ્રત્યે કોઈ અચકાટ નહીં, ગમે તેટલી મોંઘી વસ્તુ ખોવાઈ જાય કે તુટી જાય તો કંઈ નહીં, બસ પૈસા પ્રત્યેનો અભિગમ બદલાયેલો સ્વીકાર કરવો જ રહ્યો.

ઘરમાં Indoor Games ને T.V. પર Cricket જોતા બાળકો સાથે તેમની ચર્ચામાં રસ તેમજ ભાગ લેવો જોઈએ. કોઈકવાર પીકચર સાથે જોવા જઈને મૈત્રીભાવ કેળવવો જોઈએ. વ્યવહાર ને ધંધામાં તેઓના અભિપ્રાયને ન્યાય આપવો જોઈએ. આપણા અનુભવોને તેઓની સમજણ વચ્ચે વિવેકભાવ રાખવો અત્યંત જરૂરી છે. ગમે તેટલી ઉંમરે આપણુ માન જળવાય તે રીતે કુટુંબના સ્તંભ બની રહેવું, આપણું વ્યક્તિત્વ હણાય નહીં તે ધ્યાન રાખવું. હંમેશા સારા કપડા પહેરીને પર્સનાલીટી જાળવી રાખવી, યોગાયેલા ઈસ્ત્રી વગરના કપડાં કદાપી ચલાવી ન લેવા.

તંદુરસ્તીને લાગે વળગે ત્યાં સુધી FAT રાખવા કોપી કરવી. નિયમિત સવાર સાંજ ચાલવા જવું, અનુકુળતા પ્રમાણે સવારે મોર્નિંગવોક કે મંદિર જવા કાર્યક્રમ બનાવવો સરખી ઉંમરનાનું મિત્ર મંડળ બનાવવું જેમાં વિચારોની આપલેથી મન હળવું થઈ શકે છે. કુટુંબમાં અસમતોલપણુ ઉપજતું હોય તો મનના

વિચારોને મુંજવણ માટે સલાહ સૂચન લઈ શકાય છે. ક્યારેક એકબીજાની ઘેર જઈ પાના રમી શકાય.

વાંચનનો શોખ કેળવવો રહ્યો જે એકાંતમાં એકલતાપણુ દુર કરે છે. જેમ જેમ વાંચન તરફ જશુ તેમ તેમ નવી દુનિયામાં પ્રવેશ મળશે તેમ જ સમય ક્યાં પસાર થઈ જાય તેનું ભાન પણ નથી રહેતું. વાંચન એ એક ખોરાક છે જેની ટેવ કે શોખ થયા પછી આગળ પાછળની દુનિયા જુની લાગે છે. નવી દુનિયામાં ફરવા મળે છે. ઘણી કલ્પનાઓ ને અનુભવો વાંચનથી જાણવા મળે છે. વાંચન ધાર્મિક પણ હોય કે કોઈ વિષયનું પણ હોઈ શકે. આધ્યાત્મિક કેસેટો પણ સારી બજારમાંથી લાવી એકાંતમાં સુખ મેળવી શકાય. જુના ફિલ્મી ગીતોનો સંગ્રહ હોય તો સમય ફાળવી શકાય છે. નાની નાની અનેક પ્રવૃત્તિઓમાં સમય ફાળવી શકાય છે. ઘરની ખરીદી પર પણ ધ્યાન આપી શકાય છે ને બચત કરી શકાય છે.

જુવાનીના ઘણા મિત્રોમાંથી કંઈક સ્વર્ગવાસ થઈ ગયા હોય તો જીવન પર ફીટકાર ન માણવો કે બધા જતા રહ્યા અને હું ક્યારે જઈશ! જીવનથી કંટાળો આણવો નહીં. સગાંવહાલા કે મિત્રોની ઘરે મળવા જઈ કે બોલાવી સમય પસાર કરી શકાય, કોમ્પ્યુટર પણ શીખી શકાય છે. તેની પર નિર્દોશ ગેમ્સ પણ રમી શકાય છે. કોમ્પ્યુટરની દુનિયા પણ ઘણી મોટી છે. હોંશે હોંશે ધગશથી દરેક વસ્તુ શીખી શકાય છે જેમાં પૌત્રો કે પૌત્રી સારી એવી મદદ કરે છે. નાની મોટી માંદગીથી ટેવાઈજવું, દવાઓ નિયમિત જાતે જ લેવી. કબાટ ભલે સોપવું પડે પણ ચાવીનો ઝુડો જાતે જ સંભાળવો.,

નવી પેઢી સામે જુની પેઢીની બહુ વાતોને વાગોળવી નહીં તેમજ સરખામણી ન કરવી. આપણે બહુ મોટી ઊંમરના છીએ. સંબંધોમાં ગાળો સર્જવો નહીં. બને તેટલું વર્તમાનમાં જ રહેવું. ખર્ચની બાબતમાં નવી પેઢી રૂ. ૧૦૦ની નોટ રૂ. ૧૦/- જેવી લાગે છે ને જુની પેઢીને રૂ. ૧૦ની નોટ રૂ. ૧૦૦ જેવી લાગે છે. આમ આપણે જ Compromise કરવું રહ્યું.

પાનખરમાં ફળ, ફુલ કે પાન પરિપક્વ થતાં ડાળથી છૂટા પડે છે તેમ કુટુંબમાં પણ પુત્રથી છૂટા થવાનો વારો આવે છે. સંપત્તીનું વિભાજનનો સમય બહુ કસોટીનો છે. દરેકના મન થોડા ઉંચ્યા થાય છે. થોડી કડવાહટ પણ ઉત્પન્ન થાય છે. સંબંધોમાં થોડી તડ પણ પડે છે. બધાની માંગ સંતોષાથી નથી. હવે પુત્રોને અલગ રહેવાની ઈચ્છા થાય છે જે સ્વાભાવિક છે. આર્થિક સગવડ હોય તો સ્વતંત્ર પણ ઈચ્છતાઓને સ્વતંત્રતા આપવામાં કંઈ ખોટું નથી. પક્ષી જેમ મોટા થતાં માળામાંથી ઉડી જાય છે તેમ સમજી મનને શાંતીમાંથી વિચલીત ન કરવું. મા બાપ પડછાયા રૂપ હોઈ શકે, અડચણ રૂપ કદાપી નહીં. સ્વતંત્રતા માંગતાઓ પ્રત્યે દ્વેષભાવ રાખવો નહીં. વૃધ્ધાવસ્થામાં સંપત્તીનું વિભાજન બહુ મોટો પ્રશ્ન છે, જેમાં દ્રષ્ટી ન્યાયપૂર્વક, વિવેકપૂર્વક (Prejudice વગર) પૂર્વ ગ્રહ વગર પાર પાડવું જોઈએ. મરણ સુધી પોતાનો હિસ્સોને હક્કનો કદી બટવારો ન કરવો. તેમજ હાથપગ ચાલે ત્યાં સુધી વ્યવસાય સ્થાને અવશ્ય ચાર થી પાંચ કલાક જવું જોઈએ. વૃધ્ધાવસ્થામાં એક વડીલ પણાની પદવી કુટુંબમાં મળે છે તે પદને શોભાયમાન થવું આપણા હાથમાં છે. આદર સત્કાર કુટુંબના સભ્યો તરફથી મળતા તે જીલતા આવડવા જોઈએ. વાર પ્રસંગે નાની ગીફ્ટો આપવાથી પ્રેમ ને મીઠાશ વધે છે. ગીફ્ટ કે ભેટ તે ખર્ચારૂપ નથી પણ પ્રેમ ને મીઠાશ વધારે છે.

અહીં યાદ રહે કે સંપત્તિ, પદાર્થ કે અચેતન વસ્તુનું વિભાજન થઈ શકે છે પણ પ્રેમભાવ, લાગણી, સ્નેહ કે આત્મીયતાનું વિભાજન થઈ શકતું નથી. આ દરમ્યાન એ પણ યાદ રહે કે તે સમય દરમ્યાન થતા ઝગડાઓની અસર બાળકોના મન પર માઠી થાય છે. કારણ તેઓ વધુ વડતા સંવેદનશીલ હોય છે.

કોણ હસતી કૂંપળોના કાનમાં જઈને કહે, તુ હરખમાં પાનખર આવશે તારે ખરી પડવાનું છે !

દીનકર જોશી એને સોહામણો સૂર્યાસ્ત કહે છે જેમ સનરાઈઝ સુંદર હોય છે એટલો જ સનસેટ સોહામણો હોય છે.

મૃત્યુ પછીનું શરીર - અવયવ દાન

- દીલીપ પારેખ

મને થોડા સમય પહેલાં એક અવનવો અનુભવ થયો. ઘણીવાર એવું બને છે કે આપણી રોજીંદી જીવનચર્યામાં બહુ ઉપયોગી માહિતી વિશે આપણામાંથી ખૂબ સંખ્યામાં લોકો સાવ અજાણ હોય છે. અથવા વિષયની ઊંડાણપૂર્વક, સવિસ્તાર અને સચોટ જાણકારથી વંચિત હોય છે. જ્યોતિપુંજના માધ્યમ દ્વારા આવો એક અંગત રીતે કુદરતી સંજોગોમાં થયેલો અનુભવ બહોળા વાચક સમૂહ સાથે શેર કરવા પ્રેરાયો છું.

મારા ધર્મપત્ની ઉષાનું લગભગ ૫ મહિના પહેલાં અચાનક હાર્ટકેઈલથી અવસાન થયું. મારી ૩ દીકરીઓમાંથી વચલી દીકરી જે અમેરિકા સ્થાયી થયેલ છે એને મુંબઈ આવવાની ટિકીટ ગમે તેમ કરીને મળી પણ એના આગમનનો સમય મૃત્યુના બીજે દિવસે બપોરનો હતો. તેથી ઉષાના પાર્થિવ દેહની મારા ઘરની નજીકમાં જ આવેલી કોકિલાબેન ધીરૂભાઈ અંબાણી હોસ્પિટલના મોર્ગમાં રાખવાની વ્યવસ્થા કરી. મારી સૌથી મોટી દીકરી ડૉ. મનીલા સોની એજ હોસ્પિટલમાં ડેન્ટલ વિભાગ સંભાળે છે. એના અનુભવ અને સંપર્કના કારણે ઉષાની આંખો તથા ત્વચાનું દાન કરવાનું સંભવ બન્યું. ચક્ષુદાન તથા ત્વચાદાન વિશેની સ્વાનુભવની આ વાત એક લાગણીસભર પ્રબળ પ્રેરણાથી લખી છે. નિખાલસપણે કહું તો મૃત્યુ પછી ચક્ષુદાન અને કીડનીદાન બહુ જ જાણીતું અને પ્રચલિત છે. એટલી જ મને ખબર હતી. ત્વચાદાન શબ્દ પ્રયોગ મારી દીર્ઘ

જીવનસફરમાં પહેલી જ વાર જાણવા મળ્યો. પ્રીન્ટ મીડીયા હોય કે પછી ઈલેક્ટ્રોનિક મીડીયા (પ્રચાર માધ્યમ)માં પણ મોટે ભાગે અવયવદાનની યાદીમાં હાર્ટ, કીડની, લીવર નોજ ઉલ્લેખ આવે છે. એની સરખામણીમાં ખૂબ મહત્વની અને સેવાલક્ષી ત્વચાદાન વિશે બહુ જ જૂજ માહિતી કે જાણકારીથી મોટાભાગની જનતા અજાણ છે. હકીકતમાં વર્તમાનમાં પ્રવર્તતા સંજોગોમાં બળવા - બાળવાના કિસ્સાઓ ખૂબ જ વધી રહ્યા છે. કુદરતી કે આકસ્મિક આગ, આત્મવિલોપન, જૂનવાણી પ્રજામાં દહેજને કારણે વહુને સળગાવી દેવાનું દૂષણ, વિસ્ફોટ, તેમજ એકતરફી પ્રેમમાં નિષ્ફળ પ્રેમી દ્વારા પીડીતા પર એસીડ ફેંકવું જેવા સંજોગોમાં આજની તારીખે પીડીત વ્યક્તિ માટે ત્વચાદાન એક આશીર્વાદ સમાન લાગે છે.

ત્વચાદાનના પ્રચાર તેની જાગરૂકતા વધારવા તથા વધારે અને વધારે દાનવીરોના નામની યાદી રજીસ્ટર કરવાની પહેલ કે મોહિમમાં રોટરી ક્લબ ઓફ નોર્થ અગ્રેસર છે. આ ક્લબ ખૂબ જ વ્યવસ્થિત રીતે એવું પ્રેરણાદાયક અને સતુંત્વ સમાજ સેવા કરી રહી છે. આના ફળસ્વરૂપે ત્વચાઓનો સ્ટોક હંમેશા સંતોષજનક રહે વિ. બાબતોનું ખૂબ જ ખંતપૂર્વક, નિષ્ઠાપૂર્વક અને ઝીણવટભર્યું આયોજન કરે છે. આ ક્લબના સહકારથી યોગ્ય સમયે બાલાસિનોરવાસીઓ માટે પણ ત્વચાવિશારદ ડૉક્ટરો, નિષ્ણાતોનું Audio-Visual પ્રવચન સાહિત્ય વિતરણ વિ.નો એક કાર્યક્રમ યોજવાની વાટાઘાટો ચાલુ છે.

પ્રસ્તુત લેખ આવા કાર્યક્રમની આછી પ્રસ્તાવના તરીકે આપ સૌ સુજ્ઞ વાચકો સમક્ષ રજૂ કર્યો છે.

પર્વોત્સવ - મહાશિવરાત્રી

ભગવાન શિવ પુરુષાર્થ અને શાંતિના પ્રતીકરૂપ છે. શિવ સ્વરૂપ શંકરની શક્તિ સમગ્ર જગતનું કલ્યાણ કરનારી છે. જે કલ્યાણ કરે છે તે શંકર છે. ભગવાન શંકર દેવોના પણ દેવ છે. જેથી એ મહાદેવ કહેવાય છે. તેમજ સંગીત, નૃત્યકલાના આધ્યાચાર્ય તરીકે નટરાજ શિવને ગણવામાં આવ્યા છે. તેમના ડમરુંના નાદમાંથી વ્યાકરણ શાસ્ત્રોના બીજ મંત્રો પ્રાપ્ત થયાં છે. સમુદ્રમંથન વખતે નિકળેલાં ચૌદ રત્નો પૈકી મહાદેવજી પાસે બે છે. કાલકુટનામનું ઝેર કંઠમાં રાખ્યું. ચંદ્ર મસ્તકે ધારણ કર્યો. પોતે ભસ્માંગધારી, સ્મશાન-વિહારી, વાઘ, હાથીની છાલ પહેરવાવાળા, દિંગબર, સવારીમાં વૃષભ, શૃંગારમાં સાપ, મનુષ્યની ખોપરી, રુદ્રાક્ષની માળાઓ, મસ્તક ઉપર ગંગા ને ચંદ્ર, લાંબી જટાને ભૈરવની કોટળાળી, શિવજીનો અદ્ભૂત પરિવાર આ પ્રમાણે કહે છે. શિવજીના અર્ધાંગિની માતા પાર્વતી. તેમનું વાહન સિંહ છે. શિવના બે પુત્રો પૈકી એક પુત્ર ગણપતિ જેમનું મુખ હાથીનું છે. રિદ્ધિ-સિદ્ધિના સ્વામી છે. તેમનું વાહન મૂષક છે. મોટા પુત્ર કાર્તિકેય, દેવ સેનાના આધિપતિ જેમને છ મુખ છે ને મોરનું વાહન છે. આ પરિવારના વાહનોમાં નંદી, સિંહ, મૂષક, મોર, સર્પ બધા વિરોધીઓ છતાં બધાને નાથવાની શક્તિ પાર્વતીની પાસે છે. શિવજીનું રહેઠાણ હિમાલય, હિમાચ્છાદિત પ્રદેશ છે.

મહાશિવરાત્રીનો તહેવાર મહા માસ વદ ચૌદસના દિવસે આવે છે. હિંદુ શાસ્ત્રોના દર્શન મુજબ આ મહા માસના કૃષ્ણપક્ષમાં ભગવાન શંકરના પ્રણયનો દિન કહેવાય છે. તેથી આ દિવસ ખૂબ મોટો છે અને તેની રાત્રીતો વધારે મહાન છે. તેથી જ આપણે પણ તે શબ્દને અલગ કરીએ તો મહા-શિવ અને રાત્રિ. મહા એટલે મહાન (મોટા), શિવ એટલે ભગવાન શિવ ને રાત્રિ એટલે મહારાત્રિ એવો અર્થ કરવામાં આવે છે. આવા મહાન પર્વના દિવસે અનેક સ્થળોએ મેળા ભરાય છે. અને

શિવજીની ઉપાસના થાય છે. શિવજીનું સૌમ્ય સ્વરૂપ શંકર. એનું રૌદ્ર સ્વરૂપ 'નટરાજ' છે. આ સ્વરૂપ સંહારકારી કહેવાય છે. સમગ્ર બ્રહ્મમાંડમાં આ નટરાજ 'તાંડવ નૃત્ય' નું સ્વરૂપ છે. આ નૃત્યને 'તાંડવ' રૂપે વર્ણવાયું છે. શંકરની મૂર્તિએ 'સગુણ' સાકારનું પ્રતીક છે. જ્યારે શિવલિંગ એ 'નિગુણ' નિરાકારનું પ્રતીક છે. પુરાણોમાં શિવને 'આશુતોષ' કહ્યાં છે. એથી એમને ભાંગ, ધતૂરો વગેરે ચઢાવવાથી કે જપ દ્વારા શિવ પ્રસન્ન થાય છે.

ભગવાન શંકર સાથે સંકળાયેલા બીજા પ્રતીકોમાં કાચબો સ્થિતપ્રજ્ઞ સંયમનું પ્રતીક છે. યોગમાં પ્રાણાયમનું પ્રતીક છે. નંદી એટલે 'પોઠિયો'. તેનું સ્થાન શંકર પરિવારમાં વાહન સ્વરૂપમાં આગવું છે. યોગમાં આસનનું પ્રતીક છે. 'ત્રિદલ બિલ્વપત્ર'નું સ્થાન પણ અનન્ય છે. ત્રિદલ બિલ્વપત્ર એટલે ત્રણ પાંદડાવાળું બીલીપત્ર. સમુદ્ર-મંથનમાંથી પ્રાપ્ત થયેલાં હલાહલ વિષ શંકરે પીધું એટલે તેઓ 'નીલકંઠ' કહેવાયા. આ વિષપાનથી તેઓ તપ્ત થયા. તપ્ત ગરમીનું ઘેન ઉતારવા માટે આર્યુવેદિક ગુણો બીલીપત્રમાં છે. એથી જ વિષપાનનું ઝેર ઉતારવા અને ગરમી શાંત કરવા ભગવાન શંકરને બીલીપત્ર ચઢાવવામાં આવે છે. બીલીપત્રમાં રહેલા ત્રણ પાન જ્ઞાન, કર્મ અને ભક્તિનાં પ્રતીક છે. બીલીપત્ર ઊં નું પણ પ્રતીક ગણાય છે.

ભગવાન શિવે જીવ સૃષ્ટિના ઉધ્ધાર માટે તીર્થોમાં લિંગરૂપે નિવાસ કર્યો છે. શિવ ભક્તો એ જે જે સ્થળે શિવ ઉપાસના કરી ત્યાં ત્યાં તે પ્રકટ થાય. આમ તો બધે જ શિવલિંગોની સ્થાપના થઈ છે પરંતુ તેમાં બાર જ્યોતિર્લિંગ મુખ્ય છે. (૧) સૌરાષ્ટ્રમાં શ્રી સોમનાથ (૨) આંધ્રના કુર્નુલ જિલ્લાના દૌલ પર્વત પર શ્રી મલ્લિકાર્જુન (૩) ઉજ્જૈન-અવંતિ નગરીમાં શ્રી મહાકાલ (૪) નર્મદાના કિનારે ખંડવાપાસે વિંધ્ય પર્વતમાં શ્રી ઝંકારેશ્વર (૫) હિમચી ઢંકાયેલા કેદારખંડમાં શ્રી કેદારનાથ (૬) ભીમા નદીને કાંઠે ડાકિની નામના સ્થળે શ્રી ભીમાશંકર (૭) વારણસી ખાતે શ્રી વિશ્વેશ્વર (૮) ગૌતમી ગોદાવરી તટે શ્રી ત્ર્યંબકેશ્વર (૯) મરાઠાવાડના પટણી શહેરમાં

શ્રી વૈદ્યનાથ (૧૦) દારુકાવનમાં શ્રી નાગેશ્વર (૧૧) સેતુબંધ પર શ્રી રામેશ્વર (૧૨) શિવાલયમાં શ્રી ધુશ્મેશ્વર. મુખ્ય આ બાર જ્યોતિર્લિંગ.

જીવ અને શિવનો યોગ સાધતી મહારાત્રી એટલે મહાશિવરાત્રી. આ દિવસે વ્રત રખાય છે. આ વ્રતમાં ઉપવાસ, શિવની પૂજા, જપ, તપ ને જાગરણ કરવામાં આવે તો મનુષ્યની સર્વ પ્રકારની મનોકામના સિધ્ધ થાય છે. આ દેવ ને ભોળાનાથ શંભુ છે તેથી સ્નાન, ભસ્મ, બીલીપત્રને પુષ્પથી પ્રસન્નતા અનુભવે છે. ધતુરો, મદાર, ભાંગ શિવજીના આહાર છે. બ્રહ્મા અને વિષ્ણુ એ આ દિવસે પૂજન કરેલું. 'ૐ નમ:શિવાય' આ સર્વ શ્રેષ્ઠ મંત્ર છે. જેના જપથી જીવ શિવ બની શકે છે. લિંગની પૂજા શિવજીની પ્રાપ્તિ કરાવે છે. આમ તો પ્રત્યેક માસની ચૌદશ શિવરાત્રી ગણાય છે. મહાવદ ચૌદશ તે ભગવાન શિવનો અત્યંત પ્રિય દિવસ છે એટલે તે મહાશિવરાત્રી કહેવાય છે.

હર હર મહાદેવ

બાલાસિનોરની ધરતી પર દિવસરાત ધબકતી KMG હોસ્પિટલ

તન, મનથી સાજા નરવા રહેવું હોય તો માદરેવતન જાવ.

માંદા હોવ તો KMG માં દાખલ થાવ અને ઝટ બેઠા થઈ જાવ.

આ એક વહેતા ઝરણાંની વાત છે મારે એજ કહેવાનું છે કે કાર્યકરો આવશે અને જશે પણ સંસ્થા પ્રત્યેનો આ પ્રેમ આપે આજ સુધી આપ્યો છે તેવો હંમેશા જાળવી રાખજો. તેર થી પણ વધારે વર્ષ જેણે KMG ના ચરણે ધર્યા તેવા પ્રમુખ શ્રી નવીનચંદ્ર સી. શાહ (કોલકત્તાવાળાએ) આ વાત હીરક જયંતી પર્વની સ્મરણિકાના પોતાના શુભેચ્છા સંદેશમાં ટાંકી છે. હીરક જયંતી નિમિત્તે સંપાદક શ્રી રજનીકાંત કાંતિલાલ કડકીઆ (લટકારી)એ તૈયાર કરેલી અતિ મૂલ્યવાન સ્મરણિકામાં પ્રમુખ શ્રી કોલકત્તાવાળા આગળ જણાવે છે કે એક પીકચર ઉતારવામાં કેટલા બધા શિલ્પીઓએ ભગીરથ પ્રયાસ કર્યો હોય છે. તેમ KMG ના કાર્યને વેગવંતુ બનાવવામાં અનેક દાનવીરો, સંસદસભ્યો, ધારાસભ્યો, સર્વ ઓફિસ બેરર, ડૉક્ટરો, વોર્ડબોય, વીઝીટીંગ ડૉક્ટરો, કર્મચારીઓ અનેક લોકોના પ્રોત્સાહનનો સિંહફાળો રહ્યો છે.

સંવત ૧૯૯૮ના મહાવદી ૯ને સોમવાર તા. ૯-૨-૧૯૪૨ના રોજ માજી દિવાન શ્રી રણજીતસિંહજી શિવસિંહજી બી.એ.ના હસ્તે શ્રી વાડાસિનોર દશાનીમા નવયુવક મંડળ (સ્થાપિત) શ્રી સાર્વજનિક દવાખાનાની સ્થાપના કરવામાં આવી. તેના ડૉક્ટર તરીકે શ્રી કાન્તીલાલ ચંદુલાલ મોદી એમ.બી.બી.એસ.ની પસંદગી કરવામાં આવી હતી.

આપણું નગર બાલાસિનોર એટલે ખેડા (અત્યારે મહીસાગર) જિલ્લાને છેવાડે આવેલા પછાત તાલુકાનું મુખ્ય નગર એકમેવ સરકારી દવાખાનું કે થોડાક

ખાનગી ડૉક્ટરો ગામજનોની તબીબી સુરક્ષા માટે ઉપલબ્ધ. આવી પરિસ્થિતિમાં સમાજ સેવાની નિસ્ખત ધરાવતા થોડાક નવલોહિયા યુવાનોએ નગરજનોના સ્વાસ્થ્યનું યોગક્ષમવિચાર્યું અને એક નાનકડું બીજ વાવ્યું. બાલાસિનોરની ફળદ્રુપ ધરતીમાં સાર્વજનિક દવાખાનાના રૂપે. કચેરીઆ મોજીલાલ ગોરધનદાસ જનરલ હોસ્પિટલ ટ્રસ્ટ હેઠળ KMG હોસ્પિટલ પ્રગતિના પંથે આગળ વધી રહી છે.

શ્રી નગીનદાસ લાલચંદ પારેખ પ્રવેશદ્વાર (વિરપુર રોડ) આ મુખ્ય પ્રવેશદ્વાર માં પ્રવેશતાં દર્દી અડધી રાહત અનુભવતો થઈ જાય છે. હોસ્પિટલની એડમિનિસ્ટ્રેટીવ ઓફિસ ગ્રાઉન્ડ ફ્લોરમાં બનાવવામાં આવી છે. આ ઓફિસ ટ્રસ્ટીઓ, હોદ્દેદારો, કેશિયર તથા એકાઉન્ટન્ટ માટે બનાવવામાં આવી છે. આ ઓફિસની બાજુમાં વહીવટી ઓફિસ છે. અહીં અશ્વિનભાઈ દરજી હેડ કલાર્ક છે અને હરીશભાઈ પરમાર કલાર્ક તરીકે ફરજ બજાવે છે. બાજુમાં આવેલી કોન્ફરન્સ રૂમનાં કારોબાર સમીરભાઈ પટેલ તથા જયમીન ભાવસાર સંભાળે છે. ગ્રાઉન્ડફ્લોર પર જ મેડિકલ સ્ટોર છે. મેડિકલ શોપમાં કિફાયતી ભાવે દવાઓ મળે છે. અલાયદા વિભાગોમાં છે તેમાં આંખનો ડિપાર્ટમેન્ટ, ફીજીશીયન ડિપાર્ટમેન્ટ જેમાં ડૉ. પ્રદ્યોત ત્રિપાઠી, ડૉ. વિરલ બી. પટેલ સેવાઓ આપે છે. ડૉ. આયુધ જોષી ગાયનેક ડિપાર્ટમેન્ટના હેડ છે. તેની બાજુમાં ડેન્ટલ, ઓપીડી, બાળવિભાગ, સ્કીન વિભાગ, ઈ.એન.ટી. મુખ્ય છે. તેની બાજુમાં લેબોરેટરી છે. આના ઈન્ચાર્જ શ્રી વિકેનભાઈ શાહ છે. અહીં બ્લડ સ્ટોરેજ સેન્ટર છે જેમાં ૨૪ કલાક એ.સી. ચાલુ જ હોય છે. દર ત્રણ મહિને બ્લડ ડોનેશન કેમ્પ થાય છે. ઈન્ડીયન રેડક્રોસ સોસાયટી ખેડા, નડીયાદ ના નેજા હેઠળ બ્લડ ડોનેશન કેમ્પ યોજાય છે. બાજુમાં એક્સરે ડિપાર્ટમેન્ટ છે. અહીં ડિજિટલ એક્સરે તથા સોનોગ્રાફીની સેવા ઉપલબ્ધ છે. વિઝીટીંગ ડૉક્ટરો અહીં સેવા પ્રદાન કરે છે. તેની બાજુમાં પ્રભાવશાળી, મોટો, સાધન સામગ્રીથી સજ્જ

ફીજીયોથેરપી ડિપાર્ટમેન્ટ છે. અહીં સ્ટાફમાં ચાર મેમ્બર્સ છે. પેરાલીસીસ વાળાને અહીં જબરજસ્ત ફાયદો થાય છે. અહીંની સારવાર એટલી લાજવાબ છે કે રોગના નામોનિશાન મિટાવી દે છે.

મંડળના સ્થાપક મંત્રી અને જાણીતા સમાજસેવક એટલે શ્રી રમણીકલાલ લલ્લુભાઈ ધારીઆ ૧૯૬૩-૬૪માં હોસ્પિટલનું સંચાલન કરવામાં આવ્યું ત્યારે બાલાસિનોર સેવા સમાજના મંત્રી તરીકે સતત ૧૨ વર્ષ, ઉપપ્રમુખ તરીકે ૧૩ વર્ષ અને પ્રમુખ તરીકે ૧૧ વર્ષ સુધી પોતાનું બહુમૂલ્ય યોગદાન આપી હોસ્પિટલને સંગીન પાયા પર મૂકી આપી. આ સાથે આ હોસ્પિટલના વિકાસમાં સિંહફાળો આપનાર મુરબ્બી શ્રી રસિકકાકા દેવના ઉલ્લેખ વગર આ લેખ અધૂરો ગણાશે. તેઓએ હોદાની ક્યારેય ખેવના રાખી નથી. તેઓએ સતત આ હોસ્પિટલ માટે હિસાબોથી લઈને ફંડ રેઝીંગ (ઉત્કર્ષ) માટે સતત પ્રયત્નો કરી કરોડો રૂપિયા ઉદારદિલ દાતાશ્રીઓ પાસેથી ઉઘરાવી આપ્યા છે. આજે ૮૫ વર્ષની ઉંમરે પણ તેઓ ઉઠતા, જાગતા, બેસતા હોસ્પિટલના કાર્યમાં રચ્યાપચ્યા રહે છે. તદ્ઉપરાંત હંમેશા દરેક સંસ્થાના પ્રમુખ, હોદ્દેદારોએ શુભેચ્છા પાઠવી હોસ્પિટલની પ્રગતિ માટે યાચના કરી છે.

હોસ્પિટલમાં પહેલે માળે ૪ ઓપરેશન થિયેટર છે. બાજુમાં ગાયનેક ડિપાર્ટમેન્ટ છે ન્યુ બોર્ન બેબી માટે અલાયદો રૂમ છે. સાત ડીલક્ષ તથા સેમી ડીલક્ષ રૂમ છે. ઈન્ડોર પેશન્ટ માટે ૪ સુપર ડીલક્ષ રૂમની સગવડ છે. દરેક રૂમમાં AC., T.V., ફીઝ, એટેચ્ડ ટોઈલેટ વગેરેની સુવિધા છે. ટ્રસ્ટી બ્લોક. ડોક્ટર્સ ક્વાર્ટર્સ બનાવવામાં આવ્યા છે. KMG માં એક રૂમ ટ્રસ્ટી માટે અલાયદો રાખ્યો છે. ગ્રાઉન્ડ ફ્લોરથી દર્દીને ઉપર લાવવા રેમ્પ બનાવવામાં આવ્યો છે. બાજુમાં કીટીકલ કેર વિભાગ બનાવવામાં આવ્યો છે.

KMG માં મોતિયાના ફી ઓપરેશન પણ થાય છે. ઈમ્પોર્ટેડ લેન્સવાળા મોતિયાના ઓપરેશન ફક્ત

રૂ. ૩,૦૦૦/- માં કરી આપવામાં આવે છે. દવા, ચશ્મા, મહિના પછી નંબર વાળા ચશ્મા ફી આપવામાં આવે છે. ECG એનેસ્થેસીયા, દવાઓ વગેરે રાહત દરે અપાય છે. X-ray માં રાહત અપાય છે. અત્યારે ઈન્ડોર પેશન્ટ ને દૂધ ફી અપાય છે. ફૂલ ટાઈમ સેવાઓમાં ફીજીશીયન, સર્જન, ગાયનેક, ડેન્ટિસ્ટ વગેરે ઉપલબ્ધ હોય છે. અહીં હોસ્પિટલમાં કેસ પેપરનો ચાર્જ છે. દસ રૂપિયા, બેડના ૨૦ રૂપિયા અને સુવાવડના રૂપિયા ૩૦૦ શ્રી રજનીકાન્ત ઓચ્છવલાલ શાહ (ઠાસરાવાળા) છેલ્લા ૧૫ વર્ષથી અવિરત ફૂલ ટાઈમ સેવાઓ હોસ્પિટલને આપી રહ્યા છે.

અત્યારે હોસ્પિટલ પાસે ત્રણ એમ્બ્યુલન્સ છે. હોસ્પિટલ સુધી ન પહોંચી શકતા દર્દીઓ માટે મોબાઈલ વેનની સગવડ છે. આ મોબાઈલ વેન અઠવાડિયામાં પાંચ દિવસ ગામડામાં ફરી અને ફક્ત બે રૂપિયામાં સારવાર આપે છે. આ મોબાઈલ વેનમાં એક ડોક્ટર, કંપાઉન્ડર, સ્ટોરનો સ્ટાફનો માણસ પણ સાથે હોય છે.

ફૂલ ટાઈમ ફૂલ સ્પીડમાં હોસ્પિટલની પાછળની જગ્યામાં બની રહી છે ૪ માળની સુપર સ્પેશ્યાલીટી હોસ્પિટલ જેવું નામ તેવી જ આધુનિક ટેકનોલોજી, સગવડોથી સભર આલિશાન હોસ્પિટલ. બાલાસિનોરના ઉદાર દિલ દાતાઓ તરફથી રૂ. ૭ કરોડનું માતબર દાન અત્યાર સુધી આ નવી હોસ્પિટલ માટે મળી ગયું છે. હજુ બીજા ૩ કરોડ રૂપિયા આ કાર્ય ને વેગવંતુ બનાવવા જલ્દી થી જલ્દી જોઈએ છે. આ માટે કાર્યવાહક સમિતિ સર્વ બાલાસિનોર વાસીઓને ટહેલ નાખે છે. માનવતાના આ કાર્યમાં આપ પણ ભાગીદાર બનો અને અમારી મહેનતમાં તમે પણ યશભાગી બનો.

રાહતદરની હોસ્પિટલમાં સારવાર કરાવતાં સંકોચ થતો હોય, શરમ આવતી હોય તો યથાશક્તિ દાન કરી, સંતોષ પ્રાપ્ત કરો, પરંતુ સારવાર જરૂર KMG માં કરાવો અને જીવન સ્વસ્થ અને નિરોગી બનાવો.

અમો આભારી છીએ.....

જ્યોતિપુંજમાં આપની અમૂલ્ય જાહેરાત આપવા બદલ...

સહર્ષ જણાવવાનું કે બાલાસિનોરના સર્વ મંડળો અને તેમના હોદ્દેદારો, કમિટી મેમ્બરોએ સક્રિય રસ લઈને જ્યોતિપુંજમાં આપેલી જાહેરખબર માટે અમે આપ સર્વના આભારી છીએ. ઉપરાંત સર્વ બાલાસિનોર વાસીઓ ઉમદા હૃદય રાખીને આખા વર્ષ દરમ્યાન માટે તેમ જ મહિના માટે જે જાહેરખબર તથા જે જે શ્રી ગોકુલેશની શુભેચ્છા પાઠવે છે તેઓના સહકાર બદલ આભાર.

વર્ષ ૨૦૧૫-૨૦૧૬ દરમ્યાન જ્યોતિપુંજ માટે જાહેરાત મળી છે તેમના નામની યાદી નીચે મુજબ છે.

કુલ પેજ - ૧૪

૧) ડૉ. દિપમ શાહ

૨) ઈસન ઈલેક્ટ્રીકલ એન્ટરપ્રાઇઝ

૩) બાસીલ ફાસ્ટનર્સ ઈન્ડસ્ટ્રીસ

૪) હેમા જવેલર્સ

૫) હાર્દિક સુથાર અને નલીન સુથાર

૬) પાવરટેક કન્ટ્રોલ સિસ્ટમ

૭) રાલસન ઈન્ટરનેશનલ

૮) નોવાટેક ઈલેક્ટ્રો એન્જનીયર્સ પ્રા.લિ.,
બિનીતા હાર્ડવેર સ્ટોર્સ

૯) નીપા કોમર્શીયલ કોર્પોરેશન

૧૦) વર્લ્ડ વાઈટ ટૂર્સ એન્ડ ટ્રાવેલ્સ (રુનિત મોદી)

૧૧) ઈન્સ્પાયર્ડ ટૂર્સ એન્ડ ટ્રાવેલ્સ (યુ.એસ.એ.)

૧૨) પ્રભાત કેબલ્સ પ્રા.લિ.

૧૩) ડી.પી. ઝવેરી જવેલ

૧૪) પૃષ્ઠી ઈલેક્ટ્રીકલ્સ પ્રા.લિ.

હાફ પેજ - ૩

- ૧) ગોપાલ જ્યંતીલાલ ભટ્ટ (ગોર)
- ૨) શ્રી યનુનાજી એન્ટરપ્રાઇસીસ
- ૩) ફેમીલી ડેન્ટીસ્ટ્રી ડૉ. શીખા એ. ધારીઆ

ક્વાટર પેજ - ૮

- ૧) ગ્રીવા આર્ટજ્વેલરી
- ૨) ભરત ડોસા
- ૩) શ્રી ગોવિંદ જ્યોતિષ કાર્યાલય
- ૪) ઈન્ડીયન ફોટો
- ૫) સી.પી.એન્ટરપ્રાઇસીસ
- ૬) યુનિવર્સલ કોમર્શીયલ કોર્પોરેશન
- ૭) વાત્સલ્ય યોગ દર્શન
- ૮) નિરવ ફોટો આર્ટસ

ક્વર પેજ (બેક ઈન) - ૧

- ૧) મેચવેલ એન્જનીયરીંગ કંપની,
હિન્દુસ્તાન ટેપેક્ષ કંપની

ક્વર પેજ (બેક - આઉટ) ૧

- ૧) અનુકુલ સીલેક્શન

જેજે શ્રી ગોકુલેશ શુભેચ્છા - ૧૫

- ૧) શ્રીમતી હસુમતીબેન મંગળદાસ મોદી
- ૨) સ્વ. જીવકોરબેન નટવરલાલ કડકીઆ (ચોકસી)
- ૩) સ્વ. નવીનચંદ્ર મણીલાલ દેસાઈ (તેલવાળા)
- ૪) સ્વ. સવિતાબેન રમણલાલ પરીખ (લહા પારેખ)
- ૫) સ્વ. રમતીબેન ઓચ્છવલાલ ધારીઆ (લાલખા)
- ૬) શ્રી જતીન નવનીતલાલ દેસાઈ
- ૭) શ્રીમતી અંજુબેન જગદીશ ધારીઆ
- ૮) સ્વ. ઈન્દુમતી ચીમનલાલ નગર શેઠ
- ૯) શ્રીમતી સાવિત્રીબેન પ્રવિણચંદ્ર ધારીઆ
(લાલખા)
- ૧૦) સ્વ. લીલાબેન નવનીતલાલ શાહ
(ખડગોધરાવાળા)
- ૧૧) શ્રી યોગેશ રમણલાલ પરીખ (જુનાગઢવાળા)
- ૧૨) ચંદ્રેશ એન્ટરપ્રાઇસ કોર્પોરેશન

૧૩) શ્રી સુકેતુ આર.મોદી (સી. લાઈટ)

૧૪) એક શુભેચ્છક

૧૫) જ્યોતિપુંજના સર્વ વાંચકોને જે જે શ્રી ગોકુલેશ.

આગામી વર્ષ ૨૦૧૬-૨૦૧૭માં આપ સર્વ જે જાહેરખબર આપશો તેની વિગત, ડિઝાઈન વગેરેમાં જે ફેરફાર કરવા હોય તે તુરંત જણાવશો. વર્ષની અધવચ્ચે નવા ફેરફાર કરવા હોય તો જે ખરેખર ખર્ચ થશે (પ્રેસના બીલ પ્રમાણે) તે લેવામાં આવશે.

ભવિષ્યમાં પણ આપ સૌ આવો સુંદર સહકાર આપતા રહેશો.

જ્યોતિપુંજ

દર મહિનાની ૨૧ તારીખે જ્યોતિ પુંજ જી.પી.ઓ. પોસ્ટ ઓફિસ (વીટી) દ્વારા તમારા સરનામે પોસ્ટ કરાય છે. તેમજ ઓનલાઈન www.balasinor.org પર અપલોડ કરાય છે જેથી તમે તમારા કોમ્પ્યુટર પર પણ જ્યોતિપુંજ વાંચી શકો છો. જ્યોતિપુંજ ન મળતાં હોય તો તમે તમારું નામ, સરનામું એકવાર ચેક કરાવવા માટે શ્રી સમીર ગાંધી (નીકોશી ટ્રેડિંગ કંપની) નો સંપર્ક કરો. સરનામું બદલાયું હોયતો લેટરની બે કોપી લખી ને તેમને જ મોકલાવો. પ્રેસ થી જી.પી.ઓ પોસ્ટિંગ સુધી અમે પૂરેપૂરી તકેદારી રાખીએ છીએ. પરંતુ આ કળિયુગમાં ભ્રષ્ટાચાર અને બેજવાબદારી, બેદરકારી ઘણા ક્ષેત્રમાં પગ કરી ગઈ છે. માટે તમે તમારા એરિયાની પોસ્ટઓફિસમાં સંપર્ક કરો, ફરિયાદ કરો. જ્યોતિપુંજ દર મહિને સમયસર બરાબર મળે તે માટે તમે કોશિશ કરો. પોસ્ટ કરેલ જ્યોતિપુંજ ન મળતા હોય તો તે માટે શ્રી બાલાસિનોર નવયુવક સંઘના ટ્રસ્ટીઓ, હોદ્દેદારો, સભ્યો કે જ્યોતિ પુંજના મંત્રી તથા તંત્રી તેમજ તંત્રી મંડળના સભ્યો જવાબદાર રહેતા નથી તેની સર્વે એ નોંધ લેવી.

સૂરસાધના અને રોગોના ઉપચારની શક્તિ

- પ્રતિક્રમા

સંગીત એ ભક્તિમાર્ગનું પહેલું પગથિયું છે. શરૂઆત અઘરી હોવા છતાં આગળનો માર્ગ વિચારને આગળ જવાથી રસ્તો મળી જાય છે.

જિંદગીમાં કેટલું કમાણા ?

‘લાવ્યા તા કેટલું, ને લઈ જવાના કેટલું ?

આખર તો લાકડાને, છાણા, સરવાળે જિંદગીમાં’

શાસ્ત્રીય સંગીત ગાવાથી અથવા સાંભળવાથી આપણા શરીર તથા રોગ ઉપર અસર કરે છે.

કહેવાય છે આપણા રાગોઆપણા શરીરની બાયોલોજિકલ કલોક પ્રમાણે પણ તૈયાર થયા છે. આપણા શરીરમાં સાત ચક્રો છે, જે સંગીતના સાત સ્વરો સાથે સંલગ્ન છે. સંગીત સ્વરોનાં સ્પંદનો સાથે આ ચક્રો ગતિશીલ થાય છે અને પછી શાંત પડી જાય છે. કોમળ સ્વરો સામાન્ય રીતે આપણા મગજને શાંત રાખે છે. શુદ્ધ સ્વરો જાગૃત રાખે છે.

કોઈપણ પ્રકારની માંદગીમાં ધીમા અવાજે સાંભળવામાં આવતું શાસ્ત્રીય સંગીત ફાયદાકારક જ છે. આ કલા એટલે ૬૪ કળાઓમાં સર્વશ્રેષ્ઠ કલા છે.

વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિ દ્વારા તો રીતસર અમુક સ્વરનો ઉપયોગ કરીને ડિપ્રેશન માર્શન સહિત અનેક રોગોનો ઉપચાર કરી શકાય છે.

મેડિકલ સાયન્સ દ્વારા એ પુરવાર થયું છે કે રોજ માત્ર ૨૦ મિનિટ તમને ગમતો રાગ કે સંગીત સાંભળવાથી બીમારીથી બચી શકાય છે. તેનો ગ્રહો સાથે સંબંધ છે. ગીત કે સ્વરો અથવા વાદ્ય સાંભળી, તો અચૂક ફાયદો થશે, આ વૈકલ્પિક સારવાર છે જે ડૉક્ટરની દવા

સાથે શ્રેષ્ઠતમ ફાયદો મેળવવો હોય તો યોગ્ય સંગીત થેરપીસ્ટ પાસે જઈને વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિથી સારવાર લેવી જોઈએ.

આગામી વર્ષમાં ડૉક્ટર તમને જો શ્રદ્ધા હશે તો દવાની સાથે અડધો કલાક કોઈ રાગ ગાવો અથવા સાંભળવો એમ પ્રીસ્ક્રીપ્શનમાં લખે તો નવાઈ નહિ ?

- કમશ

‘જ્યોતિ પુંજ’ (માસિક)

ધી રજીસ્ટ્રેશન ઓફ ન્યુઝપેપર્સ (સેન્ટ્રલ) રૂલ્સ અન્વયે

‘જ્યોતિ પુંજ’ પત્રિકા અંગેની માહિતી

ફોર્મ નં. ૪ (જુઓ રૂલ નં.-૮)

૧) પ્રકાશનનું સ્થળ : શ્રી બાલાસિનોર નવયુવક સંઘ

૧૧૮/૧૨૦, અરદેશર

દાદી સ્ટ્રીટ, વી. પી. રોડ,

મુંબઈ - ૪૦૦૦૦૪.

૨) પ્રકાશનની સામયિકતા : માસિક

૩) મુદ્રક અને પ્રકાશકનું નામ : બંકિમ રજનીકાન્ત પરીખ

રાષ્ટ્રીયતા : ભારતીય

૪) તંત્રીનું નામ : બંકિમ રજનીકાન્ત પરીખ

૬) જે વ્યક્તિઓ આ : શ્રી બાલાસિનોર નવયુવક સંઘ

અખબારના માલિક હોય ૧૧૮/૧૨૦, અરદેશર

કુલ થાપણના એક ટકાથી દાદી સ્ટ્રીટ, વી. પી. રોડ,

વધારે થાપણના મુંબઈ - ૪૦૦૦૦૪.

નામ અને સરનામાં

હું, બંકિમ રજનીકાન્ત પરીખ આથી જાહેર કરૂ છું કે ઉપર દર્શાવેલ વિગતો મારી જાણ અને માન્યતા મુજબ તદ્દન સાચી છે.

મુંબઈ તા. ૨૧.૩.૨૦૧૬ (સહી) : બંકિમ રજનીકાન્ત પરીખ

પ્રકાશક : ‘જ્યોતિ પુંજ’

શ્રી બાલાસિનોર નવયુવક સંઘ
આંતરિક રમત-ગમત ૨૦૧૫-૨૦૧૬

Sponsored by: શ્રી સુરેન્દ્ર રતીલાલ પરીખ (M/S સુરેન્દ્ર એન્જીનીયરીંગ કોર્પોરેશન)
 અને શ્રી દક્ષેશભાઈ, શ્રી મીનીષભાઈ કડકીયા (કડકીયા એન્ટરપ્રાઈઝ)

આંતરીક રમત-ગમત સ્પર્ધા ઉપનગરમાં કાંદિવલી મુકામે તા. ૨૪-૧-૧૬ના રોજ રવિવારે સવારે ૯.૦૦ કલાકે ગં.સ્વ. કોકિલાબેન હીરાલાલ પરીખ (ડાબલી)ના બંગલે બાલાસિનોર C.H.S.ખાતે યોજાઈ હતી. આ સ્પર્ધામાં કેરમની વિવિધ રમત અને ચેસની રમત રાખવામાં આવી હતી. લોકોએ સારો એવો પ્રતિસાદ આપ્યો હતો. આ સ્પર્ધામાં બહેનોએ પણ ભાગ લીધો હતો. આપણા કાર્યકર્તાઓએ ખાવાપીવાની અને નાસ્તાની પ્રશંનીય વ્યવસ્થા કરી હતી. તેમ જ ઉનગરના બીજા કાર્યકર્તાઓએ પણ આ સ્પર્ધા સફળ બનાવવા માટે સારી એવી મહેનત કરી હતી.

સ્પર્ધાના અંતમાં આપણા ઉનગરના કાર્યકર્તાઓએ શ્રી અપૂર્વભાઈ, શ્રેયાંશ અને તેઓની ધર્મપત્ની પારૂલ અને દર્શનાનો સાથ સહકાર આપવા બદલ ખૂબ આભાર માન્યો હતો.

આંતરિક રમત ગમત સ્પર્ધા મુંબઈ વિભાગ

આંતરિક રમત-ગમત સ્પર્ધા શ્રી મોહનલાલ સાંકરલાલ શાહ (ઝાટ) સભાગૃહ, શ્રી બાલાસિનોર નવયુવક સંઘ ઓફીસમાં તા. ૧૩-૯-૧૫ના રોજ યોજાય હતી. આ સ્પર્ધામાં કેરમની વિવિધ રમતો યોજાઈ હતી. આ સ્પર્ધામાં બહેનોએ પણ સારો પ્રતિસાદ આપ્યો



હતો. ચેસ સ્પર્ધા તા. ૨-૧૦-૧૫ના રોજ સવારે યોજાય હતી. આપણા કાર્યકર્તાઓએ ખાવાપીવાની અને નાસ્તાની પ્રશંનીય વ્યવસ્થા કરી હતી.

આંતરિક રમતગમતના પરિણામો

વર્ષ - ૨૦૧૫-૨૦૧૬

(મુંબઈ અને પરાવિભાગ)

મુંબઈ વિભાગ-૧

I) કેરમ Jr. (સીંગલ) gents

૧) વિહાન રાકેશ ધારીઆ

૨) પ્રીતીશ આષીશ પરીખ

II) કેરમ Sr. (સીંગલ) gents

૧) દેવાંગ વ્યોમેશ પરીખ

૨) ભાવીક રાજેશ ધારીઆ

૩) રાજેશ કીર્તનલાલ કડકીયા

III) કેરમ Sr. (ડબલ્સ) Gents

૧) દેવાંગ વ્યોમેશ પરીખ - ભાર્ગવ સંદીપ દેસાઈ

૨) રાજેશ કીર્તનલાલ ધારીઆ - જય વ્યોમેશ પરીખ

૩) મનોજ કાંતિલાલ કડકીઆ - જીગ્નેશ
કાંતિલાલ કડકીયા

IV) કેરમ Ladies (સીંગલ) gents

૧) શેફાલી મનીષ કડકીઆ

૨) રોમા મનોજ કડકીઆ

૩) નિમીષા જીગ્નેશ કડકીઆ

V) કેરમ Ladies (ડબલ્સ)

૧) નિમીષા જીગ્નેશ કડકીઆ - બીના નીતીન પરીખ

૨) શેફાલી મનીષ કડકીઆ - ચંદ્રા વ્યોમેશ પરીખ

૩) રોમા મનોજ કડકીયા - પન્ના સંદીપ દેવાઈ



VI) કેરમ (મીક્સ ડબલ્સ)

- ૧) ભાવીક રાજેશ ધારીયા - રોમા મનોજ કડકીઆ
- ૨) દેવાંગ વ્યોમેશ પરીખ - ચન્દ્રા વ્યોમેશ પરીખ
- ૩) રાજેશ કીર્તનલાલ કડકીઆ - બીના નીતીન પરીખ

V) કેરમ સુપરહીટ મુકાબલા

- ૧) દેવાંગ વ્યોમેશ પરીખ - ચન્દ્રા વ્યોમેશ પરીખ
- ૨) ભાર્ગવ સંદીપ દેસાઈ - પન્ના સંદીપ દેસાઈ
- ૩) જીનેશ કાંતિલાલ કડકીઆ - હર્ષીલ જીનેશ કડકીઆ

VI) ચેશ Jr.

- ૧) કેવીશ નીહર કડકીઆ
- ૨) મીત નીહર કડકીઆ

VII) ચેશ Sr.

- ૧) આકાશ સમીર ધારીયા
- ૨) ભાવીક રાજેશ ધારીયા
- ૩) રાજેશ કીર્તનલાલ ધારીયા

નોંધ: ઈનામ વિતરણની તારીખ પાછળથી જણાવવામાં આવશે.

ઉપનગર વિભાગ II**I) કેરમ (સીગલ્સ) Jr.**

- ૧) પરીન મોદી
- ૨) તીર્થ દેસાઈ
- ૩) દક્ષ નીપુન દેસાઈ

II) કેરમ (સીગલ્સ) Sr.

- ૧) કેયુર અતુલ પરીખ
- ૨) જીનય ધર્મેશ પરીખ
- ૩) ભરત કડકીયા - અજીત મોદી

III) કેરમ (સીગલ્સ) Ladies

- ૧) સ્વાતી અતુલ કડકીઆ
- ૨) વૈશાલી હેમાંશુ મોદી
- ૩) ઉર્વી પરીખ

કેરમ (ડબલ્સ) Ladies)

- ૧) સ્વાતી કડકીઆ - ચાર્મી કડકીઆ
- ૨) વૈશાલી એમ. મોદી - વીધી પરીખ

કેરમ (મીક્સ ડબલ્સ)

- ૧) સ્વાતી કડકીઆ - અજીત મોદી
- ૨) નીલેશ શાહ - નીતા રાજુભાઈ શાહ
- ૩) કરન કડકીઆ - ચાર્મી કડકીઆ

ચેસ Ladies

- ૧) સ્વાતી કડકીઆ
- ૨) જીના મોદી

ચેસ Gents

- ૧) વીકી નીમીશ ગાંધી
- ૨) ભરત કડકીઆ
- ૩) કેયુર પરીખ

મંત્રી: ભાવેશ મોદી

સંયોજક: અજીત મોદી



વાડા સિનોર દશાનિમા વિદ્યોતેજક મંડળ બાલાસિનોર વિદ્યોતેજક ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ
દાનની યાદી

બાલાસિનોર વિદ્યોતેજક ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટને મળેલી દાનની યાદી

૧) દિપીકાબેન તથા પંકજભાઈ ધારીઆ (લાલખા)	રૂ. ૧,૫૧,૦૦૦/-
૨) એક શુભેચ્છા	રૂ. ૫૧,૦૦૦/-
૩) યોમેશ નટવરલાલ શાહ	રૂ. ૫૦,૦૦૦/-
૪) શ્રી ચંદ્રકાંતભાઈ પ્રોફેસર	રૂ. ૨૫,૦૦૦/-
૫) સમીર જયેન્દ્ર ગાંધી	રૂ. ૧૦,૦૦૦/-
૬) નિકેશ જયેન્દ્ર ગાંધી	રૂ. ૧૦,૦૦૦/-

વાડાસિનોર દશાનિમા વિદ્યોતેજક મંડળને મળેલી દાનની યાદી

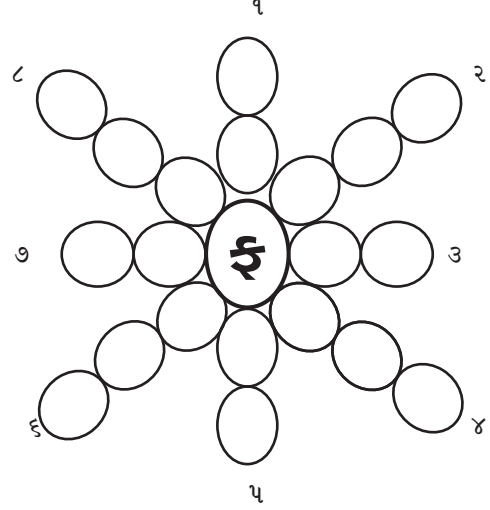
૧) સુધાબેન પ્રવિણચંદ્ર શાહ	રૂ. ૧૦,૦૦૦/-
----------------------------	--------------

મંત્રીઓ : મંજુલ શૈલેષ ધારીઆ, જસ્મીન બિપીન શેઠ

ચોકલેટ્સ

“ફ” થી શરૂ થતી વિગત ઉકેલો :-

- ૧) ગણપતિના હાથમાં શોભતું શસ્ત્ર (૩)
- ૨) રાજાનો હુકમ છે આ વખતે રસિયા ધર્મશાળામાં યોજાશે. (૪)
- ૩) છોને લાગ્યું છબીલા, મને તારુ ઘેલુ.
નહીં મેલું રે, તારા માં પગ નહીં મેલું (૩)
- ૪) જશોદા! ઓ જશોદા! આ તારા કાનુડાને ઘરમાં પૂર. (૪)
- ૫) બાપુજીની બહેન (૩)
- ૬) તમારા સમાજપયોગી કાર્ય માટે ફૂલ નહીં તો ફૂલની પાંખડીનો સ્વીકાર કરો. (૪)
- ૭) રસિયા નો પ્રસાદ (૩)
- ૮) ચોમેર ફેલાયેલા ચોમાસા પછીના ઝેરી રાક્ષસ (જીવડા)નો આના ધૂમાડાથી સફાયો થાય (૪)



૧૬૬૧૨૬ (૭)

૧૦૮૬ (૬) ૫૫૬૬૬ (૬) ૧૦૬૬ (૬) ૩૧૬૬ (૬)
૧૧૬૬ (૬) ૧૧૬૬ (૬) ૫૬૬૬ (૬) : ૧૦૬૬

ના કહેવાય ના સહેવાય

હાંફ માટે: દાદરો ચડવાથી હાંફ ચડે ત્યારે જે સ્વર તેજ ચાલતો હોય તે પડખે સુવાથી તરત હાંફ ઉતરી જશે.

દમ માટે: એક પાકું કેળું છાલ સહિત લઈને ચપ્પુથી ઉભી ફાંટ કરવી. કેળું નીચેથી જોડેલું રાખવું પછી બે ગ્રામ કાળા મરીનો પાવડર ચપ્પુથી એ કેળાંની વચ્ચે લગાડી કેળના ઝાડનું પાન લઈ તેમાં કેળું વીંટી ઉપર દોરો બાંધવો. ચાર કલાક માટે એક જગ્યાએ રાખી મૂકવું પછી તે કેળું છાણની અગ્નિમાં શેકવું. ઉપરનું પાન બળી જાય એટલે છાલ કાઢીને તે કેળું ખાવું. તેના પર એક કલાક સુધી પાણી ન પીવું. ત્રીસ દિવસ સુધી આ પ્રયોગ કરવો દિવસના ગમે ત્યારે કેળું ખાઈ શકાય. રાત્રે ન ખાવું.

ઉપયુક્ત પ્રયોગ આયુર્વેદિક વૈદ્ય ડૉક્ટરની સલાહ અનુસાર કરવા.

હીંડોળા ખાટ - હોળી - ધૂળેટી

જોડી જોડો

- | | |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------|
| ૧) અરે જારે હટ નટખટ ના છૂરે મેરા ઘુંઘટ | ક) અમિતાભ, હેમા |
| ૨) હોલી કે દિન દિલ ખીલ જાતે હૈ, રંગો માં રંગ મિલ જાતે હૈ. | ખ) રાજેશ ખન્ના, આશા પારેખ |
| ૩) રંગ બરસેભીગેચુનરવાલી રંગ બરસે. | ગ) સંધ્યા, મહિપાલ |
| ૪) હોલી ખેલે રઘુવીરા, અવધ મે હોલી ખીલે રઘુવીરા. | ઘ) અમિતાભ, રેખા |
| ૫) આજ ના છોડેંગે બસ હમજોલી ખેલેંગે હમ હોલી. | ચ) દિપિકા, રણવીર કપુર |
| ૬) બલમ પિયકારી જો તુને મુઝે મારી. | છ) ધમેન્દ્ર, હેમા |
| | જ) દિપિકા, રણવીરકપુર |

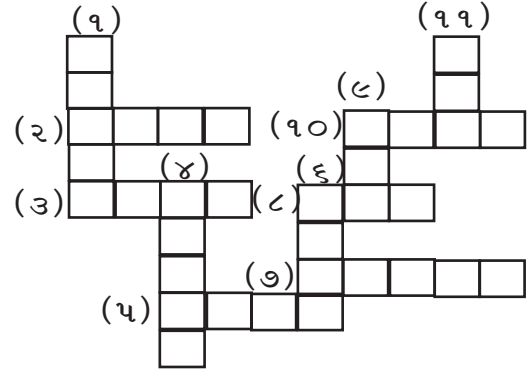
૧૦-૬ (૬) '૧૦-૬ (૬) '૬-૨ (૨)

'૧૦-૬ (૬) '૬-૨ (૨) '૧૦-૬ (૬) : ૧૦૬૬

પગથિયા

- ૧) અમે પણ અમારા ગામ ના વાડીકૂવા નું પાણી પીધું છે, સમજીને બોલજો (૫)
- ૨) હોળીના તહેવારમાં અમિતાભ બચ્ચન, રેખાની આ સુપરહીટ ફિલ્મ યાદ આવે. (૪)
- ૩) બંગાળી મિઠાઈ (૪)
- ૪) ફોટોગ્રાફર, આમ ઊંચે જુઓ આ ના વૃક્ષની વસંતને કેમેરામાં કંડારી લો. (૫)
- ૫) લગ્ન માટે આ દિવસોમાં મુહુર્ત નથી (૪)
- ૬) કાલે આખો દિવસ મારા કાર્યક્રમ છે, પછી મળીશું (૪)
- ૭) તારા અંગનું અંગરખું ચકચકતું રે, અને પગનું પગરખું રે, મને ગમતું રે, આ તો કહું છું રે કાનુડા તને અમથુને (૫)
- ૮) નાટયશૈલીનો એક પ્રકાર (૫)
- ૯) ઉતારો તમારા રંગઢંગ સંસારી બનવાના છે (૩)

- ૧૦) સાથે ગણતરની કિંમત છે (૪)
- ૧૧) ઓબામા મારી સાથે મિટીંગ કરવાના છે, લાગી..... ? (૩)



પટાઠ (b b) ટપાઠીઠ

- (૦b) ઠાઠઠ (ઠ) ઠાઠઠ (ઠ) ઠિઠઠઠઠઠ (ઠ)
 ફઠઠઠઠ (ઠ) ફઠઠઠઠઠઠ (ઠ) ઠઠઠઠઠઠઠઠ (ઠ) ઠઠઠઠઠઠઠઠઠ (ઠ)
 (ઠ) ઠઠઠઠઠઠઠઠ (ઠ) ઠઠઠઠઠઠઠઠઠઠ (ઠ) : ઠઠઠઠ

શુભ પ્રસંગ

જે જે શ્રી ગોકુલેશ

શુભ પ્રસંગ



આપણે ત્યાં રૂડો અવસર આવ્યો છે.
તો જરૂર થી સંપર્ક કરો

નિરવ ફોટો આર્ટસ

હર્ષદ પારેખ / નિરવ પારેખ

ફોન. ૯૮૨૧૩ ૭૬૭૭૬ / ૨૬૯૫ ૯૭૭૩ / ૯૩૨૨૫ ૧૫૩૫૧

લેટેસ્ટ ટેકનોલોજી દ્વારા સુંદર
ડિજીટલ ફોટોગ્રાફી / ડિજીટલ વિડીઓ શુટિંગ

સુંદર કલાત્મક રીતે મોડર્ન ફોટોગ્રાફી તેમજ લેટેસ્ટ સ્ટાઇલ.
ફોટો લેમીનેશન / ડિજીટલ આર્ટવર્ક / જૂના ફોટા ઉપરથી ડિજીટલ
નવા ફોટા બનાવી આપશું તમારી વિડીઓ કેસેટ ઉપરથી -
બનાવી આપીશું તુરંત અને ઝડપી સર્વિસ તમારી કંપનીના
આઈ.ડી. કાર્ડ તેમજ તમારા પ્રોડક્ટ ફોટોગ્રાફી કરી આપશું
સી- ૧૩ સીસ્કીટા નગર, સી.એસ.રોડ,
દ્રહિસર (ઈસ્ટ), મુંબઈ - ૪૦૦૦૬૮
હેમેન્દ્રભાઈ શાહ / રાજનભાઈ કડકીઆ ના સૌજન્ય થી

વાત્સલ્ય યોગ દર્શન

કાંદિવલી રીક્રીએશન ક્લબ, ભોગીલાલ ફડિયા રોડ,
કાંદિવલી (વેસ્ટ), મુંબઈ - ૪૦૦ ૦૬૭.

યોગ ક્લાસીસ

સંચાલક

બંકિમ રજનીકાન્ત પરીખ

શારિરીક, માનસિક, આર્થિક અને
આધ્યાત્મિક પ્રગતિ માટે

સમય સવારે ૬.૪૫ થી ૮.૦૦

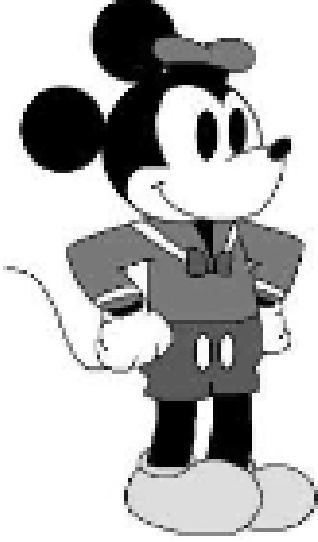
|| યોગ: કર્મસુ કૌશલમ્ ||

પ્રાણાયમ, આસન

પાવરયોગ તથા અન્ય ક્રિયાઓ માટે

સંપર્ક: બંકિમ રજનીકાન્ત પરીખ

૯૮૨૦૪૩૪૩૨૨/૨૮૦૭૮૭૦૩/૨૨૦૫૯૬૦૧



જ્યોતિ પુંજ ચિત્રકામ હરિકાઈ



જ્યોતિપુંજ સહર્ષ યોજે છે ચિત્રકામ હરિકાઈ. આ હરિકાઈ બે ગ્રુપમાં રાખી છે. હરિકાઈ માટેના વિષયો, નિયમો નીચે મુજબ છે.

૧) ગ્રુપ નં.- ૧ (ઉંમર વર્ષ ૪ થી ૮ વર્ષ)

વિષય :- આ ગ્રુપના બાળકોએ જ્યોતિપુંજ માર્ચ ૨૦૧૬ના પાના નં. ૩૯ પર દોરેલ 'ધૂળેટી' ના ચિત્રમાં મનગમતા રંગ પુરવા. (રંગના માધ્યમ કોઈપણ ચાલશે.)

૨) ગ્રુપ નં.- ૨ (ઉંમર વર્ષ ૯ થી ૧૨ વર્ષ)

સ્ટાન્ડર્ડ સાઈઝના ડ્રોઈંગ પેપર પર (A-4) પર લેવા. નીચેના માંથી કોઈ પણ એક વિષય પર ચિત્ર દોરવું.

વિષય: (૧) પિકનિકનું દૃશ્ય, (૨) બર્થડે પાર્ટી (૩) સરકસ, (૪) જ્યોતિ પુંજ અથવા JYOTI PUNJ આ અક્ષરોને તમારી ડિઝાઈનમાં દોરી મનગમતા (રંગના માધ્યમ કોઈપણ ચાલશે.) રંગ પૂરો.

નિયમો:

૧) એક બાળકનું એક જ ચિત્ર સ્વીકારાશે.

૨) ચિત્ર પર કંઈ જ લખવું નહીં પરંતુ આ સાથે એક સ્વચ્છ સારા કાગળ પર વસ્તીપત્રક ક્રમાંક, પિતાનું આખું નામ, ખીજ, બાળકનું આખું નામ, ઉંમર, ધોરણ (જેની પરીક્ષા આપી હોય તે) સરનામું, ટેલીફોન નંબર લખવા.

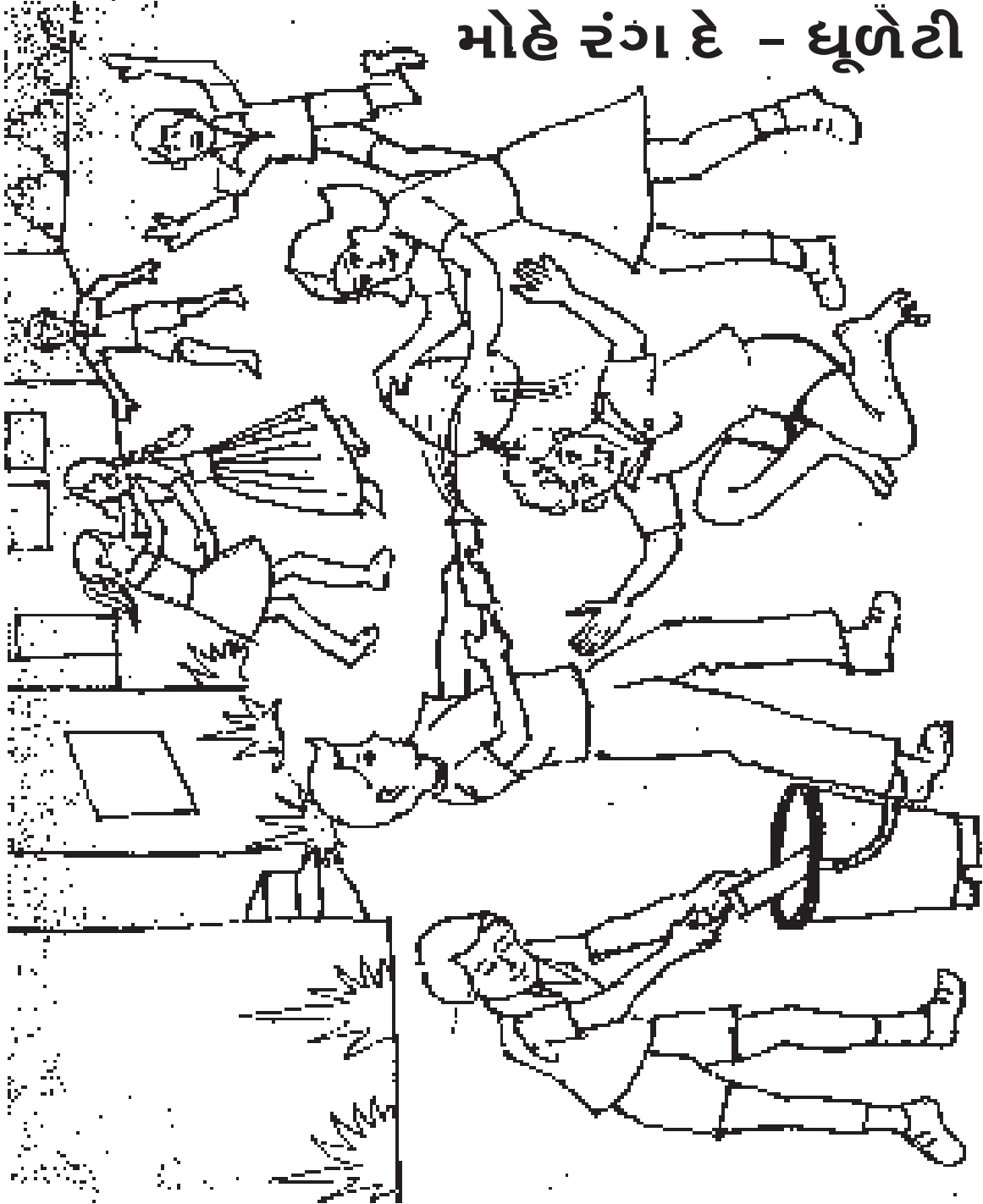
૩) વિગતલખેલા કાગળ સાથે ચિત્ર કવરમાં પેક કરી, કવર પર જ્યોતિપુંજ ચિત્રકામ હરિકાઈ લખી પ્રશાંત પરીખના ઓફિસે રૂબરૂ અથવા પોસ્ટ, કુરિયર દ્વારા મોકલવું. એડ્રેસ: એપેક્સ સર્વિસીઝ, ૫૯, નંદ ભવન, રૂમ નં. ૩૫, બીજે માળે, બાબુગેનુ રોડ, લોહાર ચાલ, મુંબઈ - ૨, સમય : સવારના ૧૧ થી સાંજના ૭.

૪) તમારું ચિત્ર તા. ૭-૫-૨૦૧૬ સુધી અમને મળી જવું જોઈએ.

૫) બંને ગ્રુપમાં પ્રથમ, દ્વિતીય, તૃતીય ઈનામો એનાયત થશે અને નિર્ણાયકોના મત મુજબ કોન્સોલેશન પ્રાઈઝ પણ આપવામાં આવશે.

૬) તંત્રી મંડળના નિર્ણાયો બધી બાબતમાં આખરી ગણાશે.

મોહે રંગ દે - ધૂળેટી



**કે.એમ.જી.જનરલ હોસ્પિટલ, બાલાસિનોર
બાલાસિનોરની કે.એમ.જી. જનરલ હોસ્પિટલમાં
નીચે મુજબના કેમ્પો યોજવામાં આવેલ**

(૧) તારાબેન અને શાંતિલાલ છોટાલાલ કડકીઆ કીડનીના રોગોનો નિદાન કેમ્પ: તા. ૭-૨-૧૬ને રવિવારને રોજ યોજવામાં આવેલ. કુલ ૫૧ દર્દીઓએ લાભ લીધેલ. આ કેમ્પમાં અમદાવાદના નિષ્ણાંત નેફ્રોલોજિસ્ટ ડૉ. અસીત મહેતાએ સેવાઓ આપેલ. તમામ દર્દીઓને તપાસીને જરૂરીયાતવાળા દર્દીઓને દશ દિવસની દવાઓ ફી આપવામાં આવેલ.

(૨) કમળાબેન અને મણીલા સી. મોદી (ચેપ) એન્ડોસ્કોપી નિદાન કેમ્પ: તા. ૭-૨-૧૬ને રવિવારે રોજ યોજવામાં આવેલ કુલ ૭૬ દર્દીઓએ લાભ લીધેલ. આ કેમ્પમાં અમદાવાદના નિષ્ણાંત ગેસ્ટ્રોલોજિસ્ટ ડૉ. યોગેશ હરવાણીએ સેવાઓ આપેલ. તમામ દર્દીઓને તપાસીને જરૂરીયાવાળા દર્દીઓને દશ દિવસની દવાઓ ફી આપવામાં આવેલ.

(૩) શાળા સ્વાસ્થ્ય તપાસણી કેમ્પ: તા. ૫-૨-૧૬ના રોજ વેરાસા ગામે આદિવાસી શાળામાં બાળકોનો હેલ્થચેકઅપ અંગેનો એક કેમ્પ યોજવામાં આવેલ. આ કેમ્પમાં કુલ ૫૮ બાળકોને તપાસીને જરૂરીયાતવાળા બાળકોને દવાઓ ફી આપવામાં આવેલ. બે બાળકોને ઈએનટીને લગતી તકલીફ તેમજ બે બાળકોને આંખની તકલીફ હોઈ વધુ સારવાર માટે અત્રેની હોસ્પિટલમાં બોલાવીને સારવાર ફી કરવામાં આવેલ છે.

(૪) ઈકો કેમ્પ: તા. ૧૪-૨-૧૬ના રોજ યોજવામાં આવેલ. કુલ ૪૨ દર્દીઓએ લાભ લીધેલ. દરેકના ઈકો રાહત દરે કરવામાં આવેલ. આ કેમ્પમાં

અમદાવાદના નિષ્ણાંત ઈકો ટેકનીશીયનની સેવાઓ મળેલ છે.

૫) શ્રીમતી કોકીલાબેન જયંતિલાલ કડકીઆ (વલ્લભઘેલા) બ્લડ ડોનેશન કેમ્પ: આ કેમ્પના લાભાર્થે આગામી તા. ૧-૩-૨૦૧૬ તથા તા. ૨-૩-૧૬ના રોજ અનુક્રમે અંજુમન એજ્યુકેશન ટ્રસ્ટ કોલેજ, તથા આર્ટ્સ એન્ડ કોમર્સ કોલેજ ખાતે લાયન્સ કલબ ઓફ બાલાસિનોર તથા ઈન્ડિયન રેડક્રોસ સોસાયટી બ્લડ બેંક, નડીયાદના સહયોગથી યોજવામાં આવેલ છે.

**માનદ્ મંત્રીશ્રીઓ
શ્રી રાજેન્દ્ર દેસાઈ, શ્રી નીતીન પરીખ**

શ્રી બાલાસિનોર નવયુવક સંઘ સંચાલિત
શ્રીમતી શાંતાબેન કાંતિલાલ દોશી પુસ્કૃત

મહિલા વિભાગ

વાર્ષિક લવાજમ બાબત

શ્રી બાલાસિનોર નવયુવક સંઘ સંચાલિત શ્રીમતી શાંતાબેન કાંતિલાલ મોદી પુસ્કૃત મહિલા વિભાગના વર્ષ ૨૦૧૬-૨૦૧૭નું વાર્ષિક લવાજમ જે છેલ્લા લગભગ ૧૦ વર્ષથી રૂપિયા ૧૦૦/- હતું તે આ વર્ષથી વધારી રૂપિયા ૨૦૦/- કરવામાં આવ્યા છે. આશા છે કે અમારા આ પગલાને પણ ગત વર્ષના સાથનો સહકાર મળશે.

આ વર્ષનો પ્રથમ કાર્યક્રમ ૧૫-૪-૨૦૧૬ શુક્રવારે બપોરે ૨.૩૦ કલાકે હિન્દી વિદ્યાભવન ખાતે ફંતાક્ષરીનો પ્રોગ્રામ રાખવામાં આવ્યો છે. આ કાર્યક્રમ માટે આપ કોઈપણ કમિટિ મેમ્બર પાસે નામ લખાવી શકશો. પાર્ટીશીપેન્ટના પાસના રૂપિયા ૧૦૦ તથા અન્ય પાસના રૂપિયા ૭૦ રાખવામાં આવ્યા છે. પાસ તથા લવાજમ ૨-૪-૧૬ શનિવારે બપોરે ૩ થી ૪ દરમિયાન સંસ્થાની ઓફિસમાં આપવામાં આવશે અથવા આપ કોઈ પણ કમીટી મેમ્બર પાસેથી પણ મેળવી શકશો.

ભક્તિ કરતા છૂટે મારા પ્રાણ

ભક્તિ કરતા છૂટે મારા પ્રાણ પ્રભુજી એવું માગું છું,
રહે જનમો જનમ તારો સાથ પ્રભુજી એવું માગું છું,
તારું મુખું મનોહર જોયા કરું,
રાત દહાડો ભજન તારું બોલ્યા કરું,
રહે અંત સમય તારું ધ્યાન... પ્રભુજી એવું.
મારી આશા નિરાશા કરશો નહીં,
મારા અવગુણ ઉરમાં ઘરશો નહીં,
શ્વાસે શ્વાસે રહે તારું નામ... પ્રભુજી એવું.
મારા પાપને તાપ સમાવી લેજો,
તારા બાળકને દાસ બનાવી લેજો,
દેજો આવીને દર્શનના દાન... પ્રભુજી એવું.



જાણવા જેવું



- શેફાલી ધારીયા

સામાન્ય શબ્દોમાં કબજિયાત એટલે અઠવાડિયાના ત્રણ કે ઓછી વાર ટોઈલેટની વીઝીટ થવી. વધુ પડતું જોર આપવું. સૂકા અને કડક ઝાડો વારવાર આવે તેને કબજિયાત કહી શકાય.

અનિયમિત રહેણી-કરણી અને અસમતોલ આહાર, કબજિયાતની સમસ્યા વધારી શકે છે.

આવો જાણીએ... કબજિયાત મટાડવાના વિવિધ પ્રકારના ઉપાયો.

- ૧) દિવસમાં ૮-૧૦ ગ્લાસ પાણી પીવું જરૂરી છે. આગલા અંકમાં આ વિષય ઉપર ટીપ્સ આપવામાં આવી હતી.
- ૨) કોઈ પણ જમણામાં શાકભાજી, કચુંબરનો સમાવેશ કરવો જરૂરી છે.
- ૩) બે કપ કાચા શાકભાજીને બાફી એનો સૂપ પીવાથી, ભરપૂર પ્રમાણમાં ફાઈબર મળી શકે, જે કબજિયાત મટાડવામાં મદદ કરે છે.

ખાસ નોંધ: છાલ અને બીજ કાઢ્યા પછી સુપને ગાળવો નહીં.

- ૪) નિયમિત શારીરિક પ્રવૃત્તિ અને કસરત પેટના આતરડાને પણ સક્રિય રાખે છે.

વધુ પડતું જંકફુડ ખાવાથી દા.ત. મેંદાના બ્રેડ બીસ્કીટ, પાસ્તા, પેકેટના નાસ્તા વિ. શરીરના રેસાનું પ્રમાણ ઘટાડી દે છે. આ ધ્યાનમાં રાખી ઘરમાં રાંધેલી રસોઈમાં ઘઉંના ફાડા Wheat નો લોટ, ઓટસ, કઠોળ, કીનવા જેવી ફૂટ આઈટમ્સનો વપરાશ કરવાથી ફાઈબરનું સેવન વધારી શકાય.

રજિસ્ટર્ડ ડાયટીશીયન

shetalidharia@gmail.com

પ્રકીર્ણ વિભાગ**નવા સરનામા**

- ૧ કિરણ સી. દેસાઈ
મીતલ સ્કાયલાર્ક, ૮૧૮૦૩,
એનકેજીબીએસ બેન્કની સામે,
અંધેરીયા રાજા કંપાઉન્ડની બાજુમાં
વીરા દેસાઈ રોડ, અંધેરી (વેસ્ટ)
મુંબઈ - ૪૦૦૦૫૩
- ૨) જતીન પી.કડકીઆ
૧૧૦૪, ૧૧મે માળે, વેલીન્ટીયાટાવર
બી વિંગ, કો.ઓ.હા.સોસાયટી લીમીટેડ
ભાટીયા હોસ્પીટલની સામે
તુકારામ, જાવજી રોડ,
મુંબઈ - ૪૦૦ ૦૦૭
- ૩) કડકીઆ રમેશચંદ્ર ઓચ્છવલાલ
કડકીઆ નલીની રમેશચંદ્ર
ફ્લેટ નં. ૦૦૬, ગ્રાઉન્ડ ફ્લોર
કીકવ્યુ કો.ઓ.હા.સોસાયટી લીમીટેડ
ઈ-૨૧, યોગીનગર, એક્સર રોડ,
બોરીવલી - વેસ્ટ, મુંબઈ - ૪૦૦ ૦૮૧
ફોન : ૦૨૨-૨૮૯૯૦૭૮૫
મોબાઈલ : ૯૮૧૯૭૯૩૯૦૦,
૯૯૩૦૯૪૮૪૪૫

જ્ઞાતિગૌરવ

હૃદય, ઉંમર વર્ષ ૬, સચીન યોગેશ પરીખ
(જુનાગઢવાળા)ના સુપુત્ર ઈન્ટરનેશનલ ઈંગ્લીસ
ઓલિમ્પીડ પરીક્ષામાં બીજા ક્રમાંકે ઉત્તીર્ણ થયા છે.
આટલી નાની વયે અનન્ય સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરી સિલ્વર
મેડલ તથા સર્ટિફિકેટ હાંસલ કર્યા છે તે આપણા
બાલાસિનોર વાસીઓનું ગૌરવ છે. સંસ્થા વતી
અભિનંદન

તેજસ્વી તારલા

- ❖ આદિત્ય મીતેષ ધારીઆ
બીજા વર્ષની એમબીબીએસ પરીક્ષામાં
૭૦ ટકા માર્ક્સ સાથે ઉત્તીર્ણ થયા છે.
- ❖ પ્રતિક ભુપેન્દ્ર કડકીઆ (ખીસાદાર)
સી.એ. ફાઈનલની પરીક્ષામાં ઉત્તીર્ણ થયા છે.
- ❖ નેવીલ સુભાષ દેસાઈ
સી.એ.ની ફાઈનલ પરીક્ષામાં ઉત્તીર્ણ થયા છે.

સંસ્થા તરફથી સર્વને અભિનંદન

મૃત્યુ નોંધ

	ઉંમર
અનિસભાઈ ચંદ્રકાંત દેસાઈ	૫૮
કંચનલાલ ચીમનલાલ કડકીઆ(ફાડિયા)	
અરૂણાબેન દિનકરલાલ શાહ (ચકવા) (અમેરીકા)	૭૪
પલ્લવી જયંતીલાલ મોદી (હૈદરાબાદ) ગોંધરાવાળા	૭૨
રજનીભાઈ ઓચ્છવલાલ શાહ (શહેરાવાળા)	૮૧
સતીષ મણીલાલ મોદી (સીકંદ્રાબાદ)	
આરતીબેન શૈલેષ પરીખ (રોકડીયા)	૫૧
રંજનબેન કીરીટભાઈ મહેતા	૭૪
લીલાબેન રમણીકલાલ ધારીઆ	
કિરીટ મોહનલાલ કડકીઆ (વડદવા વાળા)	૭૯
ભુપેન્દ્ર રમણલાલ પરીખ	૬૯
ભારતીબેન (વંદના) રવિન્દ્રકુમાર	૬૫
ચિમનલાલ કડકીઆ (ફાડીયા) (અમેરિકા)	

પ્રભુ સદ્ગતના આત્માને શાંતિ અર્પે એવી પ્રાર્થના.

નેત્રદાન (ચક્ષુદાન) માટે સંપર્ક કરો - ૧૯૧૬