Since 1925...

જ્ઞાતિ પ્રવાહનું સાપ્તાહિક માધ્યમ

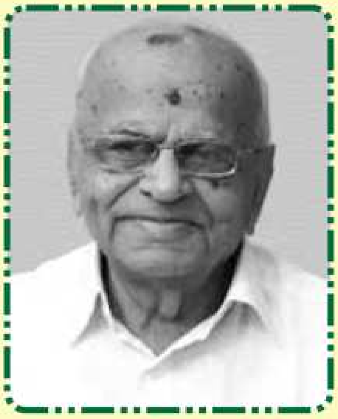
ક.દ.ઓ. પ્રકાશ સમીક્ષા

C.D.O. PRAKASH SAMIKSHA

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

RNI રજી. બાદ વર્ષ : ૧૯ • અંક : ૧૦ • તા. ૦૭ માર્ચ ૨૦૧૬ થી ૧૩ માર્ચ ૨૦૧૬ • વાર્ષિક લવાજમ રૂા. ૫૦ • Regn.No. MCE/53/2015-17

શ્રી શિવજીભાઈ – શ્રી કમલેશભાઈ – શ્રી નિલેશભાઈ વિકમશીની જેમ જ્ઞાન દ્વારા સર્વાંગીણ વિકાસનું સપનું બતાડનારા જ્યારે તેનું શ્રેષ્ઠ દૃષ્ટાંત પુરું પાડી આદર સત્કાર પામે ત્યારે વગર કહે ધ્યેયપૂર્તિની દિશામાં આગેકૂચ થાય



શ્રી શિવજીભાઈ

શ્રી કમલેશભાઈ

શ્રી નિલેશભાઈ

વ્યક્તિગત સર્વાંગીણ વિકાસનું સ્વપ્ન જોવું પણ ઘણી મોટી વાત છે, એથીય મોટી વાત છે આખા સમુદાયના સર્વાંગીણ વિકાસનું સ્વપ્ન જોવું.... અલબત્ત, એ સ્વપ્નની સાર્થકતા તો ત્યારે જ સધાય જ્યારે જ્ઞાન દ્વારા સર્વાંગીણ વિકાસનું રૂપનું બતાડનારા જ્યારે તેનું શ્રેષ્ઠ દૃષ્ટાંત પૂરું પાડી આદર સત્કાર પામે ! કચ્છી દશા ઓશવાળ જ્ઞાતિની શિક્ષણ પ્રસારક પ્રવૃત્તિના ભિષ્મ પિતામહનું બિરુદ પામેલા શિવજીભાઈ વિકમશી તેમજ તેમના સ્વનામ ધન્ય સુપુત્રો કમલેશભાઈ અને નિલેશભાઈ. એક પછી એક ઉચ્ચ શિખરો સર કરતા એ મુકામે પહોંચ્યા છે જ્યારે પોતાના જ નહીં બૃહદ સમુદાયમાં આદર સત્કાર મળવો એમનો સહજ અધિકાર બની જાય.

૧૯૩૬માં સ્થપાયેલ સી.એ. ફર્મ મેસર્સ ખીમજી કુંવરજી એન્ડ કાં. આજે વિશ્વ સ્તરે ૧૨મા મોટા એકાઉન્ટીંગ ગ્રુપ એચ એલબીના ભાગ રૂપે ૧૩૦ દેશોના વેપારીઓ અને ઉદ્યોગપતિઓને એકાઉન્ટ અને વ્યવસાયિક બાબતમાં માર્ગદર્શન આપી રહી છે. કંપની ૨૦૧૬માં જ્યારે તેનું ૮૦મું વર્ષ ઉજવી રહી છે ત્યારે ચાર્ટર્ડ એકાઉન્ટનોની સર્વોચ્ચ સમિતિમાં શ્રી નિલેશભાઈ વાઈસ પ્રેસીડન્ટ તરીકે બિરાજમાન છે. અગાઉ શ્રી કમલેભાઈ આ પદ શોભાવતા હતા. શિવજીભાઈએ પણ આ સંસ્થામાં સેવાઓ આપી છે.

શિવજીભાઈ, કમલેશભાઈ પછી નિલેશભાઈ પણ નવા અને ઊંચા કિર્તિમાનો સ્થાપી રહ્યા છે. જેમાં સી.એ. નો અભ્યાસક્રમ આંતરરાષ્ટ્રીય સ્તરીય બનાવવા, વ્યવસાય સંબંધી કાયદા સરળ અને સમયાનુરૂપ બનાવવા, હિસાબ રાખવાની પધ્ધતિઓ તથા તેના ધોરણો પારદર્શક અને ચોટ બનાવવાના નિયમો ઘડવા સંબંધી અનેક સમિતિઓના સભ્ય હોવું શામેલ છે. તેમણે સર કરેલા શિખરોમાં એસ.બી.આઈ. લાઈફ ઇન્સ્યુરન્સ કંપની લિમિટેડ અને એલ.એલ એફ.એફ જૂથની સંપતિનું મેનજમેન્ટ તથા બાંધકામ ક્ષેત્રની તેમજ બીજી ઘણી વધી કંપનીઓની ડાયરેક્ટરશીપો છે. આમાં સર્વોચ્ચ શિખર છે. ધ ફોરલ બેંક લિમિટેડની ચેરમેનશીપ.

ભારતમાં બેંકોની સ્થાપના થઈ દ્વારે મોટા રોકાણકારો તરીકે ઘણા જ્ઞાતિ શ્રેષ્ઠીઓ સક્રિય હતા. એ પછી સ્વદેશી બેંકની સ્થાપના માટેના સંઘર્ષમાં પણ ચૂનંદા જ્ઞાતિજનો હતા એ પછી જ્ઞાતિએ પોતાની સહકારી બેંક સ્થાપી એ વાત ખરી પણ એક આંતરરાષ્ટ્રીય સંપર્કવાળી બેંકના ચેરમેન થવું તથા એ દ્વારા દેશમાં બેંકોના ભાવિ ઘડતરમાં સક્રિય જ રહેવું એ ઘણી મોટી નોંધ પાત્ર સિદ્ધિ ગણાય.

સમસ્ત કચ્છી જૈનોમાં વ્યવસાયિક સફળતા અને સાધર્મિકોને સહાયરૂપ થવાના ઊંચાને ઊંચા કીર્તિમાનોથી માનભર્યું સ્થાન પ્રાપ્ત કરનાર નવનીત પ્રકાશન સાથે સમસ્ત વિકમશી પરિવાર ડાયરેક્ટર તરીકે સંકળાયેલ છે.

વિકમશી પરિવાર કચ્છી દશા ઓસવાળ જૈન જ્ઞાતિની શૈક્ષણિક સંસ્થાઓ ઉપરાંત શ્રી મહાવીર જૈન ચારિત્ર કલ્યાણ રત્નાશ્રમ સાથે સંકળાયેલો છે. શિવજીભાઈ તો શ્રી મહાવીર જૈન વિદ્યાલય સાથે પણ સંકળાયેલા છે.

તાજેતરમાં શિવજીભાઈને મહાવીર જૈન વિદ્યાલય એલ્યુમની એસોસીએશન તરફથી બેસ્ટ એલ્યુમનાઈ ઓફ ધ યરનો એવોર્ડ મળ્યો તથા નિલેશભાઈ ચાર્ટર્ડ એકાઉન્ટન્ટેની સર્વોચ્ચ સમિતિના વાઈસ પ્રેસીડન્ટ બન્યા... થોડા સમય અગાઉ ફેડરલ બેંકના ચેરમેન બન્યા એ બધી વિકમશી પરિવાર દ્વારા ઘટનાઓ શિક્ષણ દ્વારા સર્વાંગી વિકાસના ધ્યેયની સર્વોચ્ચ અભિવ્યક્તિ હોવા સાથે અનુકરણીય આદર્શ પણ છે. જેનો પ્રસાર કરે છે તેનું જીવંત દૃષ્ટાંત બનવા બદલ વિકમશી પરિવારના સભ્યોને ભાવભર્યા અભિનંદન !

શેઠશ્રી નરશી નાથા મેડિકલ ટ્રસ્ટ દ્વારા જ્યુપીટર હોસ્પિટલના સથવારે નાના બાળકોની સ્થૂળતા અંગે માર્ગદર્શન કાર્યક્રમ

શેઠશ્રી નરશી નાથા મેડિકલ ટ્રસ્ટ અને જ્યુપીટર હૉસ્પિટલના સથવારે તા. ૨૧-૦૨-૨૦૧૬ના જ્ઞાતિના નાના બાળકો અને એમના વાલીઓ માટે સ્થૂળતા બાબતે માર્ગદર્શનના શીર્ષક હેઠળ આ કાર્યક્રમ સવારના ૧૦.૪૫ કલાકે જ્યુપીટર હૉસ્ટિટલના જ્યુપીટર લૉંજમાં રાખવામાં આવેલ.

કાર્યક્રમની શરૂઆત શેઠશ્રી નરશી નાથાના ફોટોને મેડીકલ ટ્રસ્ટના પ્રમુખશ્રી હિરાલાલ હંસરાજ ડાગા સાથે મનિષા શાહ, ચેતન મોમાયા, પૂનમ રિતેશ ખોના અને કાજલ સમીર લોડાયા દ્વારા શ્રી નવકાર મંત્રનું પઠન કરી કાર્યક્રમની શરૂઆત કરવામાં આવેલ. મનિષા શાહે આવેલ સહભાગીઓનું સ્વાગત કરેલ અને વક્તાઓની ઓળખાણ કરાવેલ. સાથેજ આજનો વિષય કેમ લેવામાં આવેલ તેની ટુંકમાં માહિતી આપેલ. વક્તાઓનું સ્વાગત બાળકો ના હાથે ફુલ આપી ને કરવામાં આવેલ.

પ્રથમ સત્રના મુખ્ય વક્તા ડૉ. સ્નેહલ તન્ના ડૉયબેટાલૉજી (Diabetology) નિષ્ણાંત છે. ૧૫ વર્ષથી ઉપરના બાળકોના સ્થૂળતા (Childhood Obesity) જાગૃતિ લાવવાનું કામ કરી રહ્યા છે. તેમણે બાળકો અને વાલીઓની ઑનલાઈન પરીક્ષા લઈ તેમને ખાન પાન અને કેલેરિસ બાબત માર્ગદર્શન આપેલ. સાથે બોજી ઘણી બધી માહિતી આપેલ.

બીજા સત્રના મુખ્ય વક્તા ડૉ. જ્યોતિ હરિયા ફીજીઓથેરપિસ્ટ (Physiotherapist) છે. જેમને બાળકોની સ્થૂળતા બાબતની સારવારનો સારો અનુભવ છે. આ સત્રની ચર્ચામાં બાળકો અને વાલીઓને (Screen time to Maximum 2 Hrs A Day) એટલે આળસ છોડો અને હલનચલન વધારો અને ટિ વ્હી મોબાઈલ ગેમને માત્ર દિવસમાં ૨ કલાક નો સમય આપો, એવી સલાહ આપવામાં આવી.

અનુસંધાન સામેના પાને

અગામી કાર્યક્રમ : કેન્સર નિદાન કેમ્પ

ફક્ત મહિલાઓ માટેનો એપ્રીલ મહિનામાં
જ્યુપીટર હૉસ્પિટલમાં યોજાશે
તારીખ પછીથી જણાવવામાં આવશે.

નાના બાળકોની સ્થૂળતા અંગે માર્ગદર્શન કાર્યક્રમ

બીજા પાનાથી ચાલુ

ત્રીજા સત્રમાં ડાયટિશીયન મનિષા જોશી બાળકોને જંક ફુડ અને ઠંડા ખણાથી શરીરને થનારા નુકસાન બાબત માર્ગદર્શન આપેલ.

ત્રણે વક્તાઓને સાલ, હાર અને મોમેન્ટો થી બિરદાવાયા હતા. ડૉ. સ્નેહલ તન્નાનું સન્માન જ્ઞાતિના માજી પ્રમુખ શ્રી નયન અશોક ભેદાના ધર્મપત્ની સૌ. એકતા નયન ભેદા અને મેડિકલ સમિતિના પ્રમુખ શ્રી હિરાલાલ ડાગાના હસ્તે કરવામાં આવેલ.

ડૉ. ખ્યાતિ હરિયાનું સન્માન જ્ઞાતિના ઉપપ્રમુખ અને ગૃહ ઉદ્યોગના પ્રમુખ શ્રી લેરીન વર્ધમાન ખોના અને સૌ. કિન્નરીબેન ધરમશીના હસ્તે થયું હતું.

મનિષા જોશીનું સન્માન શ્રી કલ્પેશ મોતીચંદ લોડાયા અને સૌ. ભારતી રાજેશ ધુલ્લાના હસ્તે કરવામાં આવ્યું હતું.

થાણાના સૌ. જસ્મીનબેન ધુલ્લાએ નોંધણી પ્રક્રિયા સારી રીતે સંભાળેલ.

આ કાર્યક્રમમાં ૪૩ બાળકો અને ૪૩ વાલીઓ અને મુંબઈ મહાજનના સભ્યો હાજર હતા. અલ્પહાર પછી બધા છુટા પડ્યા. શ્રી રિતેશ ખોનાએ સર્વનો આભાર માનેલ.

કાર્યક્રમને લગતા પ્રતિભાવો આવેલ જેમાં એકતા નયન ભેદા, જયશ્રી સાયલા, ચેતન શાહ, રાજેશ ધુલ્લા, પ્રીતિ ખોના, શિતલ નાગડા, ધવલ મોતા, જીતેશ ધુલ્લા અને રાજુલા કુરૂવાએ એમનો પ્રતિભાવ વ્યક્ત કરેલ.

શ્રી મહાવીરાય નમઃ　　　　અહિંસા પરમો ધર્મ

શ્રી જખૌ પાંજરાપોળ ટ્રસ્ટ

મુ. જખૌ, તા. અબડાસા (કચ્છ) - ૩૭૦ ૬૪૦.
ફોન : ૦૨૮૩૧ - ૨૮૭ ૨૩૯

મુંગા અબોલ જીવોને અભયદાન માટે અનુરોધ

જીવદયા પ્રેમી શ્રી સંઘ, સમાજ, દીલેર જોગ

સાદર પ્રણામ,

શ્રી જખૌ પાંજરાપોળ ટ્રસ્ટ અને ગૌશાળા કચ્છમાં રજીસ્ટર્ડ ટ્રસ્ટ છે અને વર્ષોથી મુંગા અબોલ પશુઓની સાર સંભાળ, માવજત, દેખરેખ આદિ પ્રવૃત્તિ કરી રહી છે. હાલ સંસ્થામાં ગાય, ભેંસ, બળદ, પાડા આદિ નાના, મોટા, વૃધ્ધ નિવૃત્ત, ૧૫૦ જેટલા ઢોર છે. ૬ જણનો સ્ટાફ તેમની તહેનાત માટે પ્રવૃત્ત છે.

જખૌ કચ્છના અબડાસા તાલુકાના છેવાડાનું ગામ છે અને આ વિસ્તાર હંમેશા વરસાદની અછત ભોગવે છે, ઇ.સ. ૨૦૧૪માં દુષ્કાળ અને ૨૦૧૫માં અપૂરતો વરસાદ હતો. પરિણામે સ્થાનિકમાં ઘાસચારા, પાણીની તીવ્ર તંગી છે. સીમ ઉજ્જડ, તળાવ-કુવા ખાલી છે. દૂર થી ઉંચા ભાવે ઘાસચારો અને ટેંકરથી પાણી આવે છે. ઢોરોના દૈનિક નિભાવ ખર્ચ તથા માવજત સારવાર દાક્તર, દવા ખર્ચ આદિ માટે મોટી રકમની જરૂરત છે. જે માટે આપને ઉદાર સહાયતા માટે અનુરોધ કરીએ છીએ. સંસ્થાને અપાતું દાન **I. Tax** સર્ટીફીકેટ **80-G** મુજબ દાતાને રાહત પાત્ર છે. આપનું દાન/ફાળો મુંબઈ/જખૌ સ્વીકારાય છે.

બેંકીંગ વ્યવસ્થા :

૧) મુંબઈ : શ્રી અરીહંત કો.ઓ. બેંક લી., ચીંચબંદર, બ્રાંચ (મસ્જીદ), સેવીંગ એકાઉન્ટ નં. **004001000558** રોકડા/ચેક બેંકની કોઈ પણ શાખામાં ભરી શકાય છે.

NEFT/RTGS IFC કોડ **ICIC00ARIHT** તથા, મોબાઈલ બેંકીંગ **MMID No. 8359774** દ્વારા પણ રકમ સંસ્થાના ખાતામાં ડાયરેક્ટ ત્વરીત મોકલી શકવાની સુવિધા છે. મોબાઈલ નંબર : 09322917075

સંપર્ક : શ્રી કિશોર ખીમજી (કાયાણી) ખોના, એ/૧૩, ફ્લેટ નં. ૧૦, અર્પુવ એપાર્ટમેન્ટ, ગોવર્ધન નગર, એલ.બી.એસ. માર્ગ, મુલુંડ (વેસ્ટ), મુંબઈ-૪૦૦ ૦૮૦. મો.: 09920195551 / 098691 43799

૨) જખૌ : દેના બેંક, નલિયા બ્રાંચ, સેવીંગ બેંક **A/C** નં. **107110001096** માં ચેક/રોકડ કે **NEFT/RTGS IFC** કોડ નં. **BKDN0331071** દ્વારા ભરી શકાય છે.

૩) રૂબરૂ : ટ્રસ્ટીઓને જણાવવાથી ફાળો રૂબરૂ સ્વીકારવાની વ્યવસ્થા છે. પાંજરાપોળ સંસ્થા આપ સૌના ઉદારદાન થકી નભી રહી છે. આપનો ઉદાર સહકાર દાન અપેક્ષીત છે.

આભાર

તા.ક.: આપ રકમ ડાયરેક્ટ જમા કરાવો તો અમને જાણ કરવા વિનંતી તો આપને રસીદ મોકલી શકીએ.

લી. ટ્રસ્ટ બોર્ડ વતી,
મહેન્દ્ર દેવજી ખોના
મેનેજીંગ ટ્રસ્ટી
093239 17075

આદ્યતંત્રીઓ

''પ્રકાશ''
ડૉ. વેલજી પાસ્વીર ગોસર
''સમીક્ષા''
સનત્ શાહ અને
ગોવિંદજી જીવરાજ લોડાયા
''પ્રકાશ સમીક્ષા''
સનત્ શાહ

: તંત્રી :
રાયચંદ આર. નાગડા
સહ તંત્રી :
ચંદ્રસેન મોમાયા
મો. 9324618606

સમિતિ સભ્યો
કિરીટ લક્ષ્મીચંદ લાપસીયા
રાયચંદ રતનશી નાગડા
શરદ કાંતિલાલ શાહ (નાગડા)
કેશરસિંહ આણંદજી ખોના
તિલકચંદ કુંવરજી લોડાયા
કિરીટ ખેતશી મુનવર
કાશ્મીરા વિરેન્દ્ર લુઠીયા
હિરાચંદ દામજી દંડ
પંકજ પ્રતાપ શાહ
ચંદ્રસેન હીરાચંદ મોમાયા
શૈલેશ સનત્ શાહ
જયંત વિશનજી છેડા

અંક નં. 10/2016

: કાર્યાલય :
પોસ્ટ/કુરીઅર પત્રવ્યવહાર માટે સરનામું
C/o. Shri R. R. Nagda,
Advocate High Court
29/41, Tamarind Lane,
Behind Poornima Rest.,
Rajabahadur Comp,
Nr. Stock Exchange Bldg.
Fort, Mumbai - 400 001

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

ચાલુ અંક માટે મેટર
સ્વીકાર માત્ર બુધવાર સુધી

પ્રકાશ-સમીક્ષા હવે નેટ પર....
www.prakashsamiksha.com
E-mail : kdoprakash@gmail.com

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

દોસ્તી કરો, દયાળુ બનો અને દવામુક્ત થાવ

થોડા વખત પૂર્વે આવેલી એક મરાઠી ફિલ્મ હમણાં ટેલિવિઝન પર જોઈ. એ ફિલ્મમાં મૂળ ભારતનો પણ છેલ્લાં કેટલાંક વર્ષથી અમેરિકામાં સ્થાયી થયેલો એક યુવાન એક અસાઈન્મેન્ટ માટે પૂણે આવે છે. તે યુવાન નાસામાં વૈજ્ઞાનિક છે અને કટ્ટર નાસ્તિક છે. અહીં આવ્યા બાદ તેના જીવનમાં કેટલીક ઘટનાઓ બને છે અને તેને ઈશ્વરના હોવાની પ્રતીતિ થાય છે. આ યુવાનને વિજ્ઞાનની એરણ પર ખરી ઉતરેલી બાબતો જ માન્ય છે અને કથાના અંત સુધીમાં તેને સમજાય છે કે ધર્મ પણ એક વિજ્ઞાન જ છે. તેના વિજ્ઞાનથી વધુ વિકસિત વિજ્ઞાન!

આપણે ત્યાં પણ કેટલાક લોકોને બધું જ વિજ્ઞાનથી કસોટી પર પાર ઉતરે એવું જ જોઈતું હોય છે. એક અર્થમાં આ અભિગમ સારો પણ છે, કારણકે કાં તો એ બાબત અનુભવસિદ્ધ હોવી જોઈએ અને નહીં તો વિજ્ઞાનની દ્રષ્ટિએ સાબિત થયેલી. આ આખી વાત અહીં ઉળેળવાનું પ્રયોજન એટલું જ છે કે આપણા પૂર્વજો અને વડીલો કહેતા આવ્યા છે કે બધા સાથે સારો વ્યવહાર રાખો, જેઓ તકલીફમાં છે તેમના પ્રત્યે કરુણા અને દયાભાવ રાખો. આ બધા મૂલ્યો આજે પણ આપણા મોટા ભાગના પરિવારોમાં બાળકોને સહજ રીતે શીખવાડવામાં આવે છે. આજકાલના બાળકો ઘણી વાર પ્રશ્ન પૂછે છે કે, ફલાણી વ્યક્તિએ તો મારી સાથે આવું કર્યું હતું અને હવે તે તકલીફમાં છે તો હું તેને મદદ કરવા શા માટે જાઉં ? અંગ્રેજી માધ્યમમાં ભણતી અને ટીટ્ ફોર ટેટ - જેવા સાથે તેવાના કલ્ચરથી રંગાયેલી આ પેઢીના આવા સવાલોના જવાબ આપણી પાસે હોતા નથી. પરંતુ બીજાઓ પ્રત્યે સદ્ભાવના રાખવી તે વ્યક્તિ માટે નહીં પણ ખૂદ આપણા માટે જ જરૂરી છે એ વાત હવે વિજ્ઞાનની કસોટી પર પણ પાર ઉતરી રહી છે.

તાજેતરમાં થયેલા એક સંશોધનાત્મક અભ્યાસ મુજબ વૈજ્ઞાનિકો એવા તારણ પર આવ્યા છે કે જો આસપાસના લોકો સાથે તમારા સંબંધો મૈત્રીભર્યા, સુમેળતાભર્યા અને સારા હશે તો જ તમે શારીરિક અને માનસિક રીતે સ્વસ્થતાપૂર્ણ જીવન જીવી શકશો. આપણા ઘરના બુઝુર્ગો કરતા એક કદમ આગળ વધીને આ વૈજ્ઞાનિકો કહે છે કે જો તમારા પરિવાર, સગાંસંબંધીઓ સાથે સારા સંબંધ નથી કે તમારી પાસે મિત્રોનો અભાવ છે તો એ તમારા શરીરને એટલું નુકસાન પહોંચાડે છે જેટલું ધુમ્રપાન કે મેદસ્વીતા પણ નથી પહોંચાડી શક્તી. જો તમારા પારિવારિક અને સામાજિક સંબંધોમાં સુમેળતા છે તો તમારું બ્લેડપ્રેશર કાબૂમાં રહે છે કે અન્યો સાથેનો સદ્વ્યવહાર અને સારા સંબંધોની અસર આપણા મસ્તિષ્કમાં આવેલી વેગસ નર્વ અથવા નસ પર પડે છે. આને બહુ જ મહત્ત્વની નસ ગણવામાં આવે છે. હૃદયની ધડકનો, ફેફસાં અને પાચનતંત્ર જેવી સ્વંયસંચાલિત કાર્યપ્રણાલીનો બહુ મોટો આધાર આ નસની કાર્યક્ષમતા પર રહેલો છે.

સાયકોલોજિકલ સાયન્સ નામના પ્રતિષ્ઠિત ગણાતા મેગેઝિનમાં પ્રસિધ્ધ થયેલા એક સંશોધન મુજબ એકબીજા સાથેના સ્નેહભર્યા સંબંધો આ વેગસ નર્વ પર બહુ જ સકારાત્મક અસર કરે છે. આ સંશોધન માનસશાસ્ત્રના પ્રોફેસર બાર્બરા ફેડરિક્સન દ્વારા કરવામાં આવ્યું હતું. આ સંશોધનની નોંધ ટાઈમ મેગેઝિને પણ લીધી હતી. આ પ્રયોગમાં લગભગ ત્રીસેક વ્યક્તિઓને છ અઠવાડિયા સુધી મેડિટેશન કરાવવામાં આવ્યું જેમાં તેમને કહેવામાં આવ્યું કે તેમણે પોતાના માટે અને બીજાઓ પ્રત્યે પ્રેમ, ઉદારતા, સદ્વિચાર કરવાના છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો પોતાનું અને બીજાઓનું ભલું ઈચ્છવાનું. ત્રીસેક જણાના આ વર્ગમાં તેમને વારંવાર સૂચન આપવામાં આવતા કે ચિંતા, તનાવના વિચારો પરથી ધીમે-ધીમે પોતાની અને સૌની ભાલાઈની વિચારો તરફ જવાનું. 'તમે સલામત રહો, ખુશ રહો, સ્વસ્થ રહો અને તમારી જિંદગી ખૂબ આસાન બને એવા વાક્યોનો તેમની પાસે ફરી ફરી ઉચ્ચાર કરાવવામાં આવતો અને તેમને કહેવામાં આવતું કે આંખ બંધ કરીને ધ્યાનમાં બેસો ત્યારે જો મનમાં એ જ ચિંતા અને તનાવના વિચારો આવવા માંડે તો આ વાક્યોને દહોરાવતા રહેવું. ફક્ત ધ્યાન કરતી વખતે જ નહીં પણ કોઈ પણ તનાવભરી સ્થિતિ જેમ કે ટ્રાફિકમાં અટવાઈ ગયા હો કે ક્યાંક કોઈની રાહ જોઈ રહ્યા હો ત્યારે પણ આ વાક્યો મનમાં ને મનમાં યાદ કરવા.

ત્રીસેક જણાંના જે જુથે આ-લવિંગ કાઈન્ડનેસ-એટલે કે માયાળુ અને પ્રેમભાવ સહિતનું મેડિટેશન કર્યું ત્યારે તેમની વેગસ નર્વમાં નોંધપાત્ર ફરક જોવા મળ્યો હતો ! કેટલાક વૈજ્ઞાનિકો તો

એટલી હદ સુધી કહે છે કે જો વેગસ નર્વ બરાબર કામ ન કરતી હોય તો શરીરના ગ્લુકોઝ લેવલ (ડાયાબિટીસ), રોગપ્રતિકારક શક્તિની ઉણપ, હૃદય તેમ જ શ્વસનતંત્ર કે પાચનતંત્ર સંબંધિત રોગ થવાની શક્યતા વધી જાય છે. આ નાનકડા જૂથ પર પ્રયોગ કર્યા બાદ સંશોધકોએ નોંધ્યું કે 'અમે જોયું કે માનસિક સ્તર પર બે બાબતોને કારણે જબરદસ્ત ફેરફાર નોંધાયો હતોઃ સકારાત્મક વિચારો અને લાગણીઓ તેમ જ અન્યો પ્રત્યે સંવેદનશીલતાભર્યા, મૈત્રીભર્યા સંબંધો.'

આ સંદર્ભે હજુ વધુ સંશોધન કર્યા બાદ આ વેગસ નર્વમાં થતા ફેરફારને કઈ રીતે વધારી શકાય અને તેને ટકાઉ બનાવી શકાય એ દિશામાં આગળ વધવાનું તેઓ વિચારી રહ્યા છે, પણ સંશોધનકાર કહે છે કે એ તારણ પર તો નિશ્ચિતપણે પહોંચી શકાયું હતું કે જે વ્યક્તિઓમાં અન્યો પ્રત્યે કરુણા, માયા કે સ્નેહનો અભાવ હતો તેમની વેગસ નર્વ નબળી જણાઈ હતી. પ્રોફેસર બાર્બરા ફ્રેડરિક્સને કહ્યું હતું કે અમને એવી આડકતરી એટલી બધી કડીઓ મળી હતી જે પુરવાર કરે છે કે દરેક વખતે જ્યારે તમે બીજાઓ સાથે પ્રેમ ભાવથી કે મૈત્રીભાવથી વર્તો છો કે તેમના પ્રત્યે એવી લાગણી ધરાવો છો ત્યારે તમે ભલે કણભર જેટલો કેમ ન હોય પણ તમારા સ્વાસ્થમાં ઉમેરો કરો છો.

આ જ વાત યોગશાસ્ત્રમાં પણ કહેવાઈ છે. પતંજલિ યોગશાસ્ત્રના સમાધિ પાદમાં કહેવાયું છે કે - **मैत्री करुणा मुदितोपेक्षाणांसुखदु:ख पुण्यापुण्यवषियाणां भावनात: चत्तप्रसादनम ||** મતલબ કે ચિત્તમાં અને પરિણામે જીવનમાં આનંદ, સંવાદિતા અને શાંતિ જોઈતી હોય તો તમારી અંદર મૈત્રીભાવ, કરૂણા, પ્રસન્નતાને લાવો અને સુખ-દુઃખ, તેમ જ બીજાઓના ગુણ-અવગુણ પરત્વે ઉપેક્ષાનો ભાવ કેળવો. યોગીઓ અને સંત-મહાત્માઓ કહે છે કે સંપૂર્ણ માનવજાતિ પ્રત્યે સ્નેહભાવ રાખો. બધામાં એ જ ચેતન તત્વ રહેલું છે જે મારા-તમારામાં છે. જ્યારે બધા જ પોતાના છે અને કોઈ પારકું નથી તો પછી તેમના પ્રત્યે દ્વેષ કે ઘૃણા તો સંભવી જ ન શકે. પોતાના પ્રત્યે અને બીજાઓ પ્રત્યે પ્રેમભાવ અને સદ્‌વ્યવહાર રાખવાથી અન્યોને કોઈ ફાયદો થતો હોય કે ન થતો હોય પણ આપણા મન અને ચિત્તમાં વિક્ષેપ પેદા થતો નથી. આ જ વાત હવે વૈજ્ઞાનિકો પણ સ્વીકારવા માંડયા છે કારણ કે જ્યારે તેઓ આવા પ્રકારના પ્રયોગ કરે છે ત્યારે તેમને શારીરિક સ્તર જેમકે કે વેગસ નર્વમાં રીતસર ફરક દેખાય છે. ડેયર કેલ્ટનર નામના માનસશાસ્ત્રી તો કહે છે તેમે જેટલા વધુ કરૂણાશીલ બનો છો એટલી તમારી વેગસ નર્વ સક્ષમ બને છે. આ વૈજ્ઞાનિકનું કહેવું છે કે સૌથી સરસ વાત એ છે કે વ્યાયામ અને ધ્યાનની વિધિઓ દ્વારા વેગસ નર્વને વધુ સક્ષમ અને કાર્યક્ષમ બનાવી શકાય છે ! આ જ વાત સદીઓ પહેલા આપણે ત્યાં યોગઋષિ પંતજલિ કહી ગયા છે.

પતંજલિ મહારાજ તો એનાથી પણ આગળ વધીને કહે છે કે મૈત્રી અને કરૂણાની સાથે-સાથે મુદિતા પણ રાખો. મુદિતા મતલબ બીજાઓનો ખુશી, સફળતા, સમૃદ્ધિ અને સુખ જોઈને તમે પણ સંતોષ અને સુખ અનુભવો. અગર કોઈ વ્યક્તિ દુષ્ટ છે. ખરાબ છે કે તેમનાં અવગુણો છે તો તેના એ અવગુણોની અવગણના કરો અથવા ઉપેક્ષા કરો. આપણે કોઈના અવગુણો જોઈને તેની નિંદા કરવા માંડીએ છીએ, તેના પ્રત્યે ક્રોધ કરીએ છીએ પણ આવું કંઈ પણ કરીએ છીએ ત્યારે જાણ્યે-અજાણ્યે આપણે તેના એ અવગુણ વિશે ચિંતન કરતા રહીએ છીએ. તેના અવગુણોના વિચારો આપણા ચિત્તમાં ચોકકસપણે કંઈ સારી લાગણી તો નથી જ પેદા કરતા. ઊલટું એને કારણે આપણા ચિત્તમાં વિક્ષેપ સર્જાય છે.

આ સૂત્રમાં ભલે સ્પષ્ટપણે ન કહેવાયું હોય કે આવું બધું કરવાથી આપણી વેગસ નર્વમાં ફેરફાર આવે છે પણ આપણા ઋષિઓ માનવશરીરને ભીતર-બહારથી જાણતા-સમજતા

પ્રકાશ- સમીક્ષાના જાહેરાત દર			
પ્રકાર	સાઈઝ	કલર	બ્લેક/વ્હાઈટ
આખું પાનું	160 x 225 mm	9,000/-	5,000/-
અડધું પાનું	160 x 111 mm	5,000/-	2,700/-
પા પાનું	77 x 111 mm	3,000/-	1,500/-
૧/૮ પાનું	77 x 54 mm	-	800/-
૧/૧૬ પાનું	77 x 27 mm	-	450/-

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

જાહેરાત/લવાજમ ભરવા અમારી બેંક અકાઉન્ટની વિગત નીચે મુજબની છે.

For NEFT Transfer
Type of Account : Saving
Account Number : 002001003686
Name of the Bank : Shri Arihant Co-op Bank Ltd.
IFSC Code : ICIC00ARIHT
MICR Code : 400800003
Name of the Account: C D O Prakash Samiksha Samiti
For Mobile App Transfer
Our MMID Code : 8359036
Our Cell Number : 9324618606
You must write seprate letter giving payment reference number, amount and date of transfer.
For old subscribers- Just give your Subscription Number for New Subscribers - Give full address as per above guidlines
જાહેરાત / લવાજમ મોકલ્યા પછી બેન્કનો રેફરન્સ નંબર, રકમ તથા તારીખની વિગત અલગથી મોકલવી.
જુના ગ્રાહકોએ ફક્ત ગ્રાહક નંબર મોકલવો.
નવા ગ્રાહકોએ પૂરું સરનામું ઉપર મુજબની સુચના પ્રમાણે લખી મોકલવું.
For Cheque Payment
Draw your cheque in the name of
"C D O Prakash Samiksha Samiti" and payable at par at Mumbai.
ચેકથી જાહેરાત/ લવાજમ ભરનારાઓને ચેક
C D O Prakash Samiksha Samiti નાં નામથી મોકલવું.
ચેક at par મુંબઈ હોવો જોઈએ.

હતા. યોગાસન અને પ્રાણાયામથી એવા આંતરિક ફેરફારો કઈ રીતે કરવા જેથી શરીર અને મન આનંદમાં રહી શકે એ બધી જ સમજણ તેમની પાસે હતી.

વેદનો બહુ જાણીતો મંત્ર છે – सर्वे भवन्तु सुखनि: सर्वे सन्तु निरामया । सर्वे भद्राणि पश्यनतु मा कश्चित् दु:खभाग् भवेत ।। મતલબ કે સર્વે સુખી રહો, બધા જ રોગમુક્ત રહો, બધા મંગલમય ઘટનાઓના સાક્ષી બનો અને કોઈને પણ દુઃખનો ભોગ ન બનવું પડે. હકીકતમાં જ્યારે આપણે આ પ્રાર્થના અન્યો માટે કરીએ છીએ ત્યારે ખરેખર તો આપણે આપણું પોતાનું ભલું કરી લેતા હોઈએ છીએ, કારણ કે જો બધા મંગલમય ઘટનાના સાક્ષી બને તો આપણે પણ એના જ સાક્ષી બનીશું ને! આપણી અંદર આવી શુભ ભાવના હશે તો આપણી વેગસ નર્વ પોતાની જાતે જ સારી રીતે કાર્ય કરવા માંડશે અને બીજાઓના સ્વાસ્થની કામના કરતા-કરતા આપણે આપણું સ્વાસ્થ મેળવી લઈશું.

આપણી પાસે આવો જ એક બીજો મંત્ર છે જેનું નામ જ શાંતિ મંત્ર છે.

ॐ सर्वेषां स्वस्तिर्भवतु । सर्वेषां शान्तिर्भवतु ।
सर्वेषां पूर्णर्भवतु । सर्वेषां मङ्गलंभवतु
ॐ शान्ति: शान्ति: शान्ति ।।

(સૌનું શુભ થાઓ, સૌને શાંતિ પ્રાપ્ત થાઓ, સૌને પૂર્ણતા પ્રાપ્ત થાઓ, સૌનું મંગલ થાઓ.)

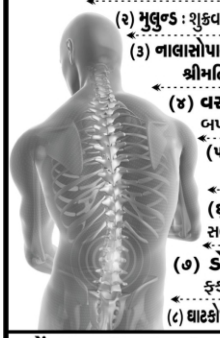
– ગીતા માણેક, 'મુંબઈ સમાચાર'માંથી સાભાર

માતૃશ્રી વાલબાઈ મુલજી શાહ (સણોસરા) સર્વાંગી વિકાસ કેન્દ્ર
બહેના
સંચાલિત

વૈદ્ય હાશમભાઈ ખત્રીની કેમ્પ

હિંદમાતા | મુલુન્ડ | નાલાસોપારા | વસઈ | મલાડ | ડોમ્બીવલી | ઘાટકોપર

હઠીલા જુના હાડકાના દર્દો જેવા કે **સાઈટીકા, સ્પોન્ડીલાઈટીસ, ફ્રોઝન શોલ્ડર, ઘુટણ** તથા **એડીના દુઃખાવા, કમર, મણકા** અને **સાંધાનું** પકડાઈ જવું વગેરે દર્દોનું નિદાન કચ્છ મુન્દ્રાના
વૈદ્ય હાશમભાઈ ખત્રીની છ દિવસની કેમ્પનું આયોજન...



(૧) **હિંદમાતા** : ગુરૂવાર, તા. ૧૦-૦૩-૨૦૧૬, ફોન : **2418 6432**
(૨) **મુલુન્ડ** : શુક્રવાર, તા. ૧૧-૦૩-૨૦૧૬, **શ્રીમતી જાગૃતીબેન ખોના : 2568 9999**
(૩) **નાલાસોપારા-પૂર્વ** : શનિવાર, તા. ૧૨-૦૩-૨૦૧૬, સમય સવારના ૯ થી ૧ **શ્રીમતિ હીનાબેન સંઘવી** - ફોન : **93223 85512**
(૪) **વસઇ-પશ્ચિમ** : શનિવાર, તા. ૧૨-૦૩-૨૦૧૬, બપોરના ૨ થી ૬ **શ્રી મહેન્દ્રભાઈ પાસડ : 70303 46494**
(૫) **મલાડ** : રવિવાર, તા. ૧૩-૦૩-૨૦૧૬ **શ્રીમતી મંજુલાબેન દેઢિયા : 97694 05023**
(૬) **ડોમ્બીવલી** : સોમવાર, તા. ૧૪-૦૩-૨૦૧૬ સવારના ૯ થી ૧, **શ્રી મણીલાલભાઈ છેડા : 98330 43795**
(૭) **ડોમ્બીવલી** : સોમવાર, તા. ૧૪-૦૩-૨૦૧૬ ફક્ત નવનીત નગરના રહેવાસીઓ માટે સમય ૪ થી ૬
(૮) **ઘાટકોપર** : મંગળવાર, તા. ૧૫-૦૩-૨૦૧૬, **શ્રી નિતીનભાઈ સાવલા : 93240 61626**

નોંધ : ૧૦ થી ૬ ની વચ્ચે વહેલા તે પહેલા ધોરણે એરીયા પ્રમાણે ઉપરોક્ત સંપર્ક નંબર ઉપર પહેલાથી નામ, ઉમર અને ફોન નંબર લખાવી નિર્ધારીત સમય મેળવી રજીસ્ટર કરાવવુ જરૂરી છે. કેમ્પના દિવસે દર્દીએ જુના રીપોર્ટ સાથે નિર્ધારીત સમયની અર્ધા કલાક પહેલા આવવુ જરૂરી છે.

લિ. બહેના પરિવાર

RUJUTA AD./ 98213 30432

।। જય શ્રી અંબાઈ મા ।।

શ્રી ક.દ.ઓ. જૈન મોતા પરિવાર અંબામા ટ્રસ્ટ, તેરા

(ટ્રસ્ટ રજી નં. એ. ૧૮૨૭/કચ્છ)

અંબામા મંદિર, પટેલ ફળિયો, તેરા (તા. અબડાસા, કચ્છ) – ૩૭૦ ૬૬૦. ફોન : ૦૨૮૩૧-૨૮૯૨૫૧

મુંબઈ ઓફીસ : શ્રી લક્ષ્મીચંદ ધારશી મોતા, કલકતાવાલા બીલ્ડીંગ, ૨જે માળે, ૧૩૭, સેમ્યુઅલ સ્ટ્રીટ, મુંબઈ-૪૦૦ ૦૦૯.

ક.દ.ઓ. મોતા પરિવારના ભાવિકો જોગ

આપણા કુળદેવી મા અંબાઈમાની સમૂહ પહેડી હમેશ મુજબ ગુડીપડવાના શુભ દિવસે શુક્રવાર તા. ૮-૪-૨૦૧૬ના સવારના ૯.૦૦ કલાકેથી ભાંડુપ, મુંબઈ મધ્યે શેઠશ્રી નરશી નાથા A/c હોલમાં ભોંયતળીયે યોજાશે.

સૌ ભાવિકોને સમયસર પધારી કુળદેવી અંબાઈમાની આરાધના/અર્ચનામાં જોડાવા વિનંતી છે.

સરસ્વતી સન્માન માટે વર્ષ ૨૦૧૪-૧૫ શૈક્ષણિક વર્ષમાં SSC તથા HSC (પ્રથમ બે) એવં ગ્રેજ્યુએટ કે તેની સમકક્ષ કે ઉપરની પરીક્ષા પસાર કરેલ મોતા પરિવારના યુવક/યુવતીઓએ તા. ૨૦-૦૩-૨૦૧૬ સુધી પોતાની માર્ક લિસ્ટની નકલ TAN-MAN TOURS & TRAVELS, A-19-20, Monani Sadan, (Bhujbal Niwas) 169/70, J.N. Road, Mulund (West), Mumbai - 400 080. **સરનામે મોકલી આપવા વિનંતી છે.**

-: સમૂહ પહેડીના લાભાર્થી પરિવાર :-

માતુશ્રી રાજબાઈ પદમશી મોતા – હસ્તે મીનાબેન ગુલાબભાઈ મોતા (કુવાપધર – હૈદ્રાબાદ)

કચ્છી પહેડી માટે નામ લખાવનાર ભાવિકોએ ડિપોઝિટ ના રૂા. ૩૦૦/-, ઘાટકોપર – B1, Satyam Shopping Centre, 1st Floor, M.G. Road, Ghatkopar (East), Mumbai - 400 077. **ફોન :** 080808 47978 **ઓફિસને સરનામેથી આ પહેડી સ્થળે પરત મેળવી લેવા વિનંતી છે.**

માતાજીની સમૂહ પહેડીમાં કાળા કપડા પહેરવા નહિં અને યોગ્ય વસ્ત્ર પરિધાન કરવા.

લિ. ક.દ.ઓ મોતા પરિવાર અંબામા ટ્રસ્ટ, તેરા
ટ્રસ્ટીઓ

[redacted]

શ્રી ભલારાદાદા ટ્રસ્ટ લાલપુર

[redacted]

શુભ દિન : ચૈત્ર સુદ ૧ને ગુડીપાડવાના **શુક્રવાર તા.૮-૪-૨૦૧૬**ના સાંજે

❖ આ વર્ષની પહેડીના લાભાર્થીઓ ❖

- ❖ માતુશ્રી રાજબાઈ લક્ષ્મીચંદ મોતા પરિવાર (લાખાણીયા-વડાલા)
- ❖ શેઠશ્રી કિરીટભાઈ લક્ષ્મીચંદ લાપસીયા પરિવાર (રવા-ચેમ્બુર)
- ❖ શેઠશ્રી જયંત ભવાનજી સોની પરિવાર (સુથરી-જુહુ)
- ❖ માતુશ્રી વિજયાબહેન રતિલાલ લોડાયા પરિવાર (બાંઢિયા-નાસિક)
- ❖ માતુશ્રી તારાબહેન માણેકજી મોતા પરિવાર (રાપર-ઘાટકોપર)
- ❖ માતુશ્રી નવલબહેન જીવરાજ લોડાયા પરિવાર (બાંઢિયા-નાસિક)
- ❖ માતુશ્રી નિર્મલાબહેન લક્ષ્મીચંદ સોની પરિવાર (સુથરી-મુલુન્ડ)
- ❖ માતુશ્રી બાયાબાઈ શામજી મોતા પરિવાર (નલિયા-મુંબઈ)
- ❖ માતુશ્રી ભચીબાઈ હરશી લોડાયા પરિવાર (રાપર-ભાંડુપ)
- ❖ શ્રીમતી જ્યોતિબેન દુષ્યંત મૈશેરી પરિવાર (લાલા-થાણા)

આ પહેડીનો લાભ લેવા ઈચ્છતા દાતાશ્રી હજુ પણ રૂા.૧,૫૦,૦૦૦નો ફાળો આપી, આ અમુલ્ય લાભ લઈ શકશે.

[redacted]

સમુહ દિવડા આરતી રાત્રે ૮.૩૦ કલાકે

[redacted]

શ્રી ભલારાદાદાની અસીમ કૃપાથી અને દાતાશ્રીઓ તેમજ ભાવિકોના ઉદાર સહયોગથી દાદાના મૂળ સ્થાનક શ્રી લાલપુર ગામે ચૈત્ર સુદ ૧૩,૧૪ અને પુનમના **તા.૨૦,૨૧, ૨૨ એપ્રિલ ૨૦૧૬**ના ત્રિહાન્હિકા મહોત્સવનું આયોજન કરવામાં આવેલ છે. આ મહોત્સવ પ્રસંગે દરરોજ આરતી, ભક્તિ ભાવના અને દાદાશ્રીના પાઠ રહેશે.

[redacted]

બુધવાર, તા.૨૦-૪-૨૦૧૬	: ● શ્રી મહાવીર જયંતીનો વરઘોડો સવારના ૮ કલાકે ● કુંભ સ્થાપના સવારે ૧૦.૩૦ કલાકે (વિવિધલક્ષી હોલના ઉપયોગનો શુભારંભ **યતિવર્ય શ્રી મોતીસાગરજી** દ્વારા કુંભ સ્થાપના પછી) ● શ્રી મહાકાળી માતાજીની ભાવના ૨ કલાકે ● શ્રી ભલારાદાદાનો સમુહ પાઠ સાંજે ૬.૪૫ વાગે
ગુરૂવાર ૨૧-૪-૨૦૧૬	: ● નવકાર જાપ સવારના ૯ કલાકે ● સિધ્ધચક્ર પુજન ૧૨.૩૯ કલાકે ● શ્રી ભલારાદાદાનો સમુહ પાઠ સાંજે ૬.૪૫ કલાકે ● ભક્તિ ભાવના રાત્રે ૯ કલાકે
શુક્રવાર ૨૨-૪-૨૦૧૬	: ● ભક્તામર સ્તોત્ર સવારના ૮ કલાકે ● વિવિધ લાભોની ઉછામણી ૯ કલાકે ● ધ્વજારોહણ ૧૨.૧૫ કલાકે ● પહેડી પ્રસાદ બપોરના ૧૨.૩૦ કલાકે ● શ્રી ભલારાદાદાનો સમુહ પાઠ સાંજના ૬.૪૫ કલાકે

ભક્તિસંગીત : **ચેતના હરિયાના સગાથે**

મહેમાનગતિમાણવા જેવી કેટરીંગની વ્યવસ્થા : **શ્રી ચીમનભાઈ મેઘજી મોતા (તન-મન ટુર એન્ડ ટ્રાવેલ્સ)**

આ મહોત્સવ પ્રસંગે સર્વ ભાવિકોને લાલપુર પધારવા આમંત્રણ છે

[redacted]

વહીવંચા અને આપણો ઈતિહાસ - ભાગ ૩

રમેશ મુલજી લોડાયા - ભરૂડિયા, મુલુંડ - 098203 36767

માનવી માનવ બને કે ભગવાન, પણ તે બનવા માટે તેની સામે કોઈ આદર્શ માનવનું ચિત્ર તો હોવું જરૂરી છે. આપણાં પૂર્વજોના અતિ ગૌરવવંતા આદર્શો આપણી સામે હોય તો તેમાંથી ખૂબ પ્રેરણા મળે.

એક કાળે આ વાતો કથાકારો, માણભટ્ટો, ભાટ, વહીવંચા કે ચારણો કરતા અને તેમાંથી આપણે પ્રેરણા લઈ જીવનમાં ઉતારતા. ઘરમાં દાદી-દાદી પણ આવી વાતો કરતા. પરંતુ સંયુક્ત કુટુંબના વિનાશને આરે ઉભેલા આપણે દાદી-દાદીની ઉપેક્ષા કરી આવા આ બહુમુખા વારસાથી ઘણે અંશે દૂર થઈ ગયા છીએ. વહીવંચાઓ ઘરે-ઘરે આવતા બંધ થઈ ગયા, આપણે પણ એમને પ્રોત્સાહન આપવાનું બંધ કર્યું. કારણ તેમની માંગણીઓ વધવા મંડી. વહીવંચાના સંતાનોએ આ ધંધાને તિલાજંલિઓ આપવા મંડી તેથી આપણાં પૂર્વજોની શૌર્ય, ઉદારતા અને સત્કાર્યોની વાત આપણા સુધી પહોંચવી મુશ્કેલ બની છે.

વહીવંચાઓની વહીઓમાંથી મેળવેલ ઐતિહાસિક વાતો આપની સમક્ષ લાવવાનો પ્રયાસ છે. વહીઓમાં ઘણું સાહિત્ય છુપાયેલું પડ્યું છે. હવે વહીવંચાઓ વહીઓની એટલી જાળવણી પણ નથી કરતા અને ઘણી વહીઓના પાના પણ છુટા પડવા મંડી ગયા છે. એક એક પાનામાં ઈતિહાસ છુપાયેલો છે. જ્ઞાતિ લેવલે મેળવી લેવાની જરૂરત છે.

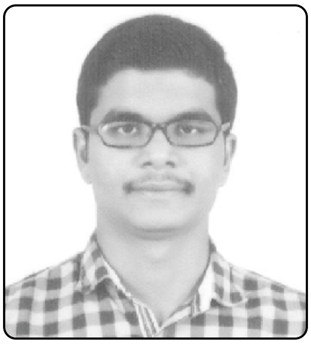
નોંધ ૧ : જખૌના મૈશેરી પરિવારના એક વંશાવલિ : લક્ષ્મીચંદ, ઉમરસી, દેવસી, ખીમજી, હંસરાજ, ગંગાજર, ઉદેસી, કોરસી, લાડણ, લાલજી, પોનરાજ, કલ્યાણ. આ મૈશેરી પરિવારો પહેલા રામપરમાં વસતા હતા અને ત્યાંથી જખૌ ગયેલ છે. રામપર (અબડાવારી)થી થોડા પરિવારો હાલાર બાજુ ગયા. અલાઉદીન ખીલજીએ રામપર(અબડા)પર હુમલો કર્યો ત્યારે તેઓ લડ્યા. ૧ પુરુષ અને ૨૭ સ્ત્રીઓ બચ્યા તે કુકડાઉ ગામે વસ્યા અને ત્યાંથી જખૌ સ્થિર થયા.

નોંધ ૨ : સવંત ૧૯૨૧ના મહાસુદ ૧૩ના સુથરીના સર લોડાયા આણંદજી ખીંયસીએ પાલીતાણા સેત્રુંજા ડુંગર ઉપર પ્રેમચંદ મોદી-બાલાભાઈ ટૂંકમાં દેરી બંધાવી તેમાં પ્રતિમા સાત પધરાવીને પ્રતિષ્ઠા કીધી છે. વહીવંચાને વીંટી હેમની તથા પેરામણી દીધી સુથરીના ચોકે.

નોંધ ૩ : સવંત ૧૯૭૧ના તારીખ ૧ જાનેવારી ઈ.સ. ૧૯૧૫ના શા. જેઠાભાઈ આણંદજી લોડાયાને ભોપાલના નવાબે મેયરની પદવી આપી, તે દિવસે જલસો થયો. ભોપાલમાં ભોપાલ સરકારની કોરટમાં પાંચમી ખુરશી મળી. કચેરીમાં તથા ન્યાયની કોરટમાં પાંચમી ખુરશી મળી જે નોંધ પરિયાગતના ચોપડામાં ભટ શામજી મેગજીએ નોંધી. પરિયાગતને રૂપિયા ૫ દીધા.

નોંધ ૪ : સવંત ૧૯૩૨ના મહાસુદ ૫ને ગામ શ્રી જશાપર મધે ગામ બાવનનો નાત મેળો કીધો. ટંક ત્રણ જમાડ્યા. જમણ મિઠાઈનું કીધું. શા વેરસી પાસવીરાણી લોડાયાએ દેરાસરની ધજા ચડાવી તે

ડાઘા પરિવારનું ગૌરવ



ડાઘા કુણાલ તિલકભાઈ M.E.-Machine Design (First Sem)

મુળગામ : ગોએરસમા (કચ્છ), રહેઠાણ : માંડવી (કચ્છ)

ચિ. કુણાલ GTU (Gujarat Technological University) **દ્વારા લેવાયેલી**

Master of Engineering (M.E.) Machine Design Branchમાં **First Semester ની પરીક્ષામાં**

9.33 SPI સાથે સમગ્ર ગુજરાતમાં પ્રથમ ક્રમાંકે પર ઉતિર્ણ થયો તે બદ્દલ અતિ ગર્વ અનુભવીએ છીએ.

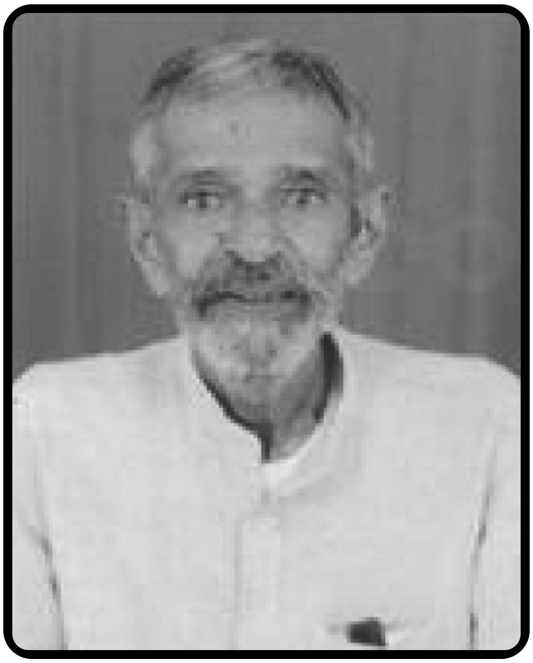
શુભેચ્છકો : માતા-પિતા : **લતાબેન તિલકભાઈ ડાઘા**

બહેન-બનેવી : **નિલમ લગ્નેશ શાહ** ભાણેજ : **પ્રિન્સ લગ્નેશ શાહ**

અબડાસા ગૌશાળા ટ્રસ્ટ

Blue Birds School
We just don't teach, we educate
Blended Schooling
Moral Values, Ethics & Cultural Training
Comprehensive Curriculum
Sports & Games
Latest Teaching Aids Equipments
Brain Teasing Activites
Field Trips & Exciting Celebrations
Mathematics & Science Projects
Students Teachers Ratio 25:1
Well Stocked Library
Upgraded Laboratories
Art & Craft Workshops
Debates & Dramatics
Experienced & Well Trained Teachers
Transportation Facility
Additional Languages : French, German, Sanskrit
Computer Education / Uc Maths / Abacus
ADMISSION OPEN
Std. I to X (SSC)
Day Care, Playgroup
Nursery, Jr. Kg. & Sr. Kg.
0251-2883058 / 8097013853 / 8080613853 / 7506177005 / 06
Tri-Geetanjali, Shanti Nagar, Near Pandurangwadi Jain Temple, Dombivli (E)
E-mail : BlueBirdsSchool99@gmail.com
WWW.sanskargurukul.com

અરિહંતશરણની દ્વિતીય માસિક તિથિએ આદરાંજલિ



જન્મ :
તા. ૦૬/૦૩/૧૯૩૦

અરિહંત શરણ :
તા. ૩૦/૧૨/૨૦૧૫

શ્રી આણંદજી પાશ્વીર મોતા

રાપરગઢવારી - આદિપુર

કુટુંબના મોભી, મોતા પરિવારના વિભૂષણ અને સમાજના વિનમ્ર આગેવાન,
એવા આપશ્રીએ ધૂપસળી સમ જીવન વિતાવી સુગંધ ફેલાવી....
આત્માં શ્રેયાર્થે મૌનવ્રત સ્વીકારી પોતાની લીલા સંકેલી લીધી....
કુટુંબ/સમાજ ને આપની અસ્વસ્થતાની સમજ પડે તે પહેલાં જ
સૌને અંચબામાં મુકીને અનંત યાત્રાની સફરે ચાલ્યા ગયા.

આપના વ્યક્તિત્વ, કાર્યશૈલી એવં ૬૦ વર્ષના સમાજ જીવનમાં
પૂર્ણ કરેલ અભિયાનોની નોંધ લેતાં
આપશ્રીને શત્-શત્ વંદના સાથે
ભવિષ્યમાં અમને દિવ્ય આશિષ એવં માર્ગદર્શન આપતા રહેશો ,
એવી મહેચ્છા સાથે શ્રધ્ધાંજલિ અર્પણ કરીએ છીએ.

લી. ક.દ.ઓ. મોતા પરિવાર
શ્રી ક.દ.ઓ. મોતા પરિવાર અંબામાં ટ્રસ્ટ, તેરા

દિવસે મેડો કીધો. વહીવંચા ભટ વેરસલ કચરાને પાઘડી ઘડબંધી તથા ઝુલડી મદરાસીની તથા રેશમની મોટી કોર વારૂ ધોતીયું તથા કોરી ૪૦ ચાલીસ દીધી તથા મિઠાઈ દીધી. સરવે મિઠાઈ મણ ૧૦૦૦ જમાડી.

નોંધ ૫ : સવંત ૧૯૩૩ના શ્રાવણ સુદ ૪ ને રવેઉના શા. વેરસી પાસવીરાણી લોડાયા રામ શરણ પામેલ. વાંસે દીકરે ઠાકરસીએ પિતા વાંસે કારજ કીધું. નાત મેળો કીધો. ગામ પર બાવન જમાડ્યા. જમણ મિઠાઈનું કીધું. સરવે મિઠાઈ મણ ૫૦૦ જમાડી.

નોંધ ૬ : સવંત ૧૯૨૯ના ફાગણ વદ ૧૩ને મંગળવારના ભાઈ ઠાકરસીની વહુની આઘેણી પ્રસંગે શહેર મુંબઈમાં જમણ કીધું. બરફી પુરીનું નાત પોતાની જમાડી.

નોંધ ૭ : એક પ્રાચીન નોંધ મુજબ સવંત ૧૪૫૨ (ઈ.સ. ૧૩૯૬)ના ચઈત્ર સુદ ૨ ને બુધવારના ખોના-વિકમસી-લોડાયા-ધરમસી આ ચાર શાખા લઘુ સજનીય (દશા) થઈ. ત્યાર બાદ સવંત ૧૭૦૦ સાલમાં ઘણી શાખાના ભાયો લઘુ સજનીય થયા. આ લઘુ સજનીયમાં પ્રાતઃ સ્મરણીય શેઠ નરશી નાથાએ જ્ઞાતિમાં ઘણા સુધારા કર્યા અને ઘણું ધન કમાણા અને ઘણા ધર્મના કાર્યો કર્યા. તેમણે પુનલર્ગ્નની પ્રથા બંધ કરી. સવંત ૧૮૪૦માં થયો.

નોંધ ૮ : સવંત ૧૯૪૮ના સાલમાં ખેતા કોર પારે કોરી ૨૬૫૦ છળીસો પચાસ ધર્માદા ખાતામાં દીધી તથા ખેતર મોલાવારૂ ધર્માદામાં દીધું. આ ખેતરની પેદાસ અને કોરીયુનું વ્યાજ ધર્માદા ખાતે વપરાશે ગામ ગોએરમા.

નોંધ ૯ : વરાડિયાના ડાઘા હીરજી ચતુઆણી કચ્છ માંડળીથી હાજી કાસમ કંપનીની વેટરના ઉર્ફે વીજળી નામની સ્ટીમરમાં બેઠા. તે આગબોટમાં કચ્છ ભુજપુરના ભટ મેગજી લાખા પણ બેઠા. અને મછવામાંથી બીજા પેસેંજરો આગબોટમાં બેસતા હતા તે વખતે કંઠી પ્રદેશના દાદો અને પૌત્રો મછવામાંથી આગબોટમાં ચડતા હતા ત્યારે પૌત્રાએ કહ્યું કે બાપા મુકે નાય ચડણું, હી આગબોટ બોડી રોંધી આ રકઝક ચાલતી હતી તે સાંભળીને ભુજપુરના ભટ મેઘજી આગબોટના કાંઠા પાસે આવ્યા ત્યારે ભુજપુરનો હજામ આ મછવામાં હતો એણે કહ્યું કે ''મેગજી કાકા મુકે મુંભઈ અચણું આય પણ ટીકીટ નાંય કઢાઈ''. મેઘજી ભટે આગબોટમાં પથારી કરેલ પોતાનો બીસતરો વીટી પડાવ મછવામાં નાખી પોતાની ટીકીટ આ હજામને દઈ પોતે પાછા મછવામાં ઉતરી આવ્યા. શંભુદાન ભટ જે. ગત વરસ ૯૫ વરસે અવસાન પામ્યા. તેઓ જ્યારે ૧૫ વરસના હતા ત્યારે ભટ મેઘજી બાપાને મોઢેથી સાંભળેલ તેવી નોંધેલ છે.

વહીંવચાની નોંધ પોથી આપણાં વડિલોના જીવન-રહેણી કરણી ઉપર પ્રકાશ પાડે છે. એક નોંધ મુજબ : 'એ કાળે જમણ લાપસી અને સુખડીના થતા. સુખડી અને મરિયા (ચણા) બે જ આઈટમ. હવેડો ઘીથી ભરે, ડેલીના કમાડ ઉતારી તેના ચોરસ ખાંચામાં સુખડી (ગોળ પાપડી) પાથરી ચાંકાથી ચોસલા પાડે. માલ અને માણસો બેફીકરાઈથી ખાતા અને તેથી અવળકંધા નર નીપજતા ઘીનાં બોંધણા અને બોંધણા હવેડામાં ઠલાવે. દરેક પાસે ઘણું પશુધન એથી ઘીનો પાર નહીં. લાણી પણ ખાલી વાસણની નકરે. લાણીમાં પણ કળશીયા ઘીના ભરી તેમાં કોરી નાખી આપતા.

- ક્રમશઃ

જય જય શ્રી ચિંતામણી પાર્શ્વનાથજી

શ્રી ક.દ.ઓ. જૈન જ્ઞાતિ મહાજન, વરાડીયા

પૂ. યતિવર્ય શ્રી મોતીસાગરજી મ.સાહેબે સૂચિત કરેલ શુભ મુહુર્ત મુજબ અને તેમની જ પાવન નિશ્રામાં અને વરદ હસ્તે વરાડીયા તીર્થે જ્ઞાનશાળા (ઉપાશ્રય)માં બિરાજમાન દાદાશ્રી કલ્યાણસાગરસૂરીશ્વરજી મહારાજ સાહેબની મૂર્તિનું ઉત્થાપન સોમવાર, તા. ૧૪-૩-૨૦૧૬ના સવારે ૧૦.૧૭ કલાકે નિર્ધારીત થયેલ છે. ત્યારબાદ બપોરે શ્રી સંઘ તરફથી સ્વામી વાત્સલ્યનું આયોજન છે.

સર્વે વરાડીયાવાસીઓને આ પ્રસંગે અનુકુળતા મુજબ વરાડીયા સ્થાનકે પધારવા ભાવભર્યું નિમંત્રણ છે.

શ્રી ચિંતામણી પાર્શ્વનાથ જિનાલયના સંકુલના જીર્ણોધ્ધારની શરૂઆત તા. ૧-૩-૨૦૧૬ના ખાત મુહુર્તથી થયેલ છે.

લી. શ્રી વરાડીયા જૈન દેરાસર સાધારણ અને મહાજન ફંડસ - ટ્રસ્ટના ટ્રસ્ટીગણ

શ્રી વરાડીયા તીર્થે અતિથિગૃહ તથા ભોજન શાળાની સુવિધા ઉપલબ્ધ છે.
ફોન : અતિથિગૃહ / દેરાસર : 02831282038
ભોજન શાળા : 09925984425 / 09574343315

શ્રી સંભવનાથાય નમઃ

શ્રી વડાલા અચલગચ્છ જૈન સંઘ

શ્રી સંભવનાથ ભગવાન ચૌક, જૈન દેરાસર લેન,
વડાલા (વેસ્ટ), મુંબઈ - ૩૧. ફોન : 022-2412 5668

વડાલાના આંગણે પ.પૂ. સૂરિત્રયની આજ્ઞા આશિષે પ.પૂ. અચલગચ્છાપતિશ્રીના સુવર્ણ વર્ષિતપના અનુમોદનાર્થે પ.પૂ. યુવાચાર્યની શુભ પ્રેરણાથી બેઆસણે વર્ષિતપ કરાવવામાં આવશે.

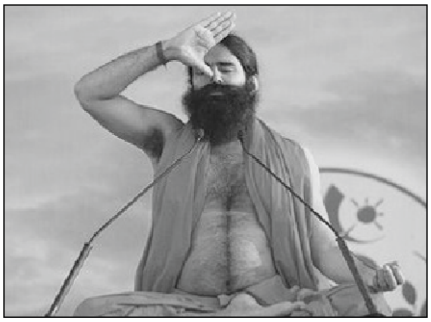
જે ભાગ્યશાળીઓએ વર્ષિતપના ફોર્મ ભર્યા હોય, તેમના ફોર્મ મંજુર કરવામાં આવ્યા છે. તેમણે શ્રી સંઘના કાર્યાલયમાં સવારના ૯ થી બપોરના ૩ વાગ્યા સુધી રૂા. ૨૦૦/- ભરીને પાકી રસીદ વહેલી તકે લઈ લેવા ભલામણ.

એજ લી.
શ્રી વડાલા અચલગચ્છ જૈન સંઘ વતી ટ્રસ્ટીઓ

આરોગ્ય પ્રકાશ : યોગાસન, પ્રાણાયામ અને ધ્યાન – ભાગ ૫

– ડૉ. વીરચંદ લખમશી નાગડા, M.B.B.S. (Bom), મુલુંડ, M : 9757303562 / 7069621931

પ્રાણાયામના રીત અને ગુણધર્ણ પ્રમાણે આઠ પ્રકાર છે. સૂર્યભેદના, ઉજજ્યી, શીતકરી, શીતલી, ભસ્ત્રીકા, ભ્રામરી, મૂર્ચા અને પ્લેલીન. આમાંથી સૌથી સહેલો પ્રકાર ઉજ્જ્યી પ્રાણાયામ છે. પ્રાણાયામ સવારે કે સાંઝે બને ત્યાં સુધી ખાલી પેટે પદ્માસનમાં બેસી કે ઊભા ઊભા કરવા. પેટ પુરું ભરેલું હોય ત્યારે પ્રાણાયામ ન કરવા. એક વખત અનુભવી થઈ જવાય પછી કોઈપણ આરામદાયક સ્થિતિ કે ચાલતા ચાલતા પણ કરી કરી શકાય. શ્વાસોચ્છોવાસ ફક્ત નાકથી જ કરવા આંખો બંદ રાખવી જેથી કોઈ જાતનો વિક્ષેપ ન થાય અને મન શ્વાસોચ્છવાસ પર સંપૂર્ણ કેન્દ્રિત થાય.



કોઈપણ એક નસકોરાને બંદ કરીને પૂરક અને રેચક કરી શકાય. શ્વાસપર કાબુ રાખવો ખૂબ જ મહત્વનું છે. પૂરક અને રેચક્નું પ્રમાણ ૧:૨ જેમ રાખવો એટલે ૧ સેકન્ડ પૂરક કરીએ તો રેચક ૨ સેકન્ડ કરવું. અનુભવ પછી પોતાની મર્યાદા શક્તિ પ્રમાણે આ પ્રમાણ વધારી શકાય. પૂરક દરમ્યાન પેટના નીચેના ભાગના સ્નાયુ અને ગુદાના નજીકનો ભાગ સ્હેજ સંકોચાયેલો રાખવો.

થોડા મહીનામાં મહાવરા પછી પોતાની મેળે શ્વાસ અંદર કે બહાર રોકો એટલે કે કુંભક શરૂ કરવું. એ કરીએ ત્યારે મૂળબંધ એટલેકે ગુદા નજીકના સ્નાયુઓ સંકોચવા અને બીજો બંધ સ્ટરમ (છાતીમાં પાંજરાનું સપાટ હાડકું)ના ખાંચામાં પોતાની હડપચી દબાવવી જેને જાલંધર બંધ કહેવાય છે અને ઉડીયાન બંધ જેમાં પેટના સ્નાયુ સહેજ સંકોચવા આમ આ ઉપરના ત્રણે બંધ કરવા.

ધીરે ધીરે પૂરક : કુભંક : રેચક નું પ્રમાણ ૧:૪:૨ એટલેકે પૂરક ૧ સેકન્ડ તો કુંભક ૪ સેકન્ડ અને રેચક ૨ સેકન્ડ નો રાખવો. આ ક્રિયા દરમ્યાન શરીરને કમર કે ગરદનથી વાળવું નહીં, ટટ્ટાર બેસવું. સહજતાથી વગર તાણથી કરવું. ઉજ્જ્યી પ્રાણાયામની ક્રિયા દરમ્યાન ચહેરાના સ્નાયુઓ, કાન, આંખ અને ગરદનમાં તાણનો અનુભવ ન થવો જોઈએ. જો પૂરક અને રેચક વચ્ચે ૧:૨ નો પ્રમાણ ન સચવાય તો ઉજ્જ્યી પ્રાણાયામ બંદ કરવા. ત્રણેય બંધમાં જાલંધર બંધ મહત્વનું છે તે જરૂર કરવું.

સર્ગભા સ્ત્રીઓએ કુંભક વગર ઉજ્જ્યી પ્રાણાયામ અને અનુલોમ-વિલોમ કરવા. પધ્ધતિસરના પ્રાણાયામથી પુષ્કળ ફાયદા થાય પણ પધ્ધતિસર ન કરીએ તો નુકશાન થાય. ઘણાને ગેરસમજ છેકે ઊંડા શ્વાસ લેવા તે પ્રાણાયમ છે. પ્રાણાયામ એક પ્રકારનો શ્વાસોચ્છવાસ છે જેમાં કેટલી વખત, પ્રમાણ, સતાજ અને પેટ ના સંકોચન વગેરે મહત્વના છે.

પ્રાણાયામ શ્વાસોચ્છવાસની કાર્યક્ષમતા વધે છે, લોહીનું પરિભ્રમણ વધે છે. મગજ પર તાણ ઘટે છે, લાગણીઓ ઘટે છે, હોર્મોન્સથી થતી ક્રિયાઓ, શ્વાસોચ્છવાસ અને જ્ઞાનતંતુઓની ક્રિયાઓ પર નિયંત્રણ આવે છે. જે શરીર અને મનની લાગણીઓ માટે જવાબદાર છે. આમ શરીર અને મન બન્નેના રોગો દૂર થાય છે. મન શાંત અને તાણ રહિત થાય છે. પ્રાણાયામ મનનું હળવાયા પણ લાવે છે.

ભ્રામરી પ્રાણાયામ વિશે અગાઉ આપણે આ જ વિષયના ભાગ-૨માં જોઈ ગયા છીએ.

નાડીશુદ્ધિ : આરામદાયક સ્થિતિ પદ્માસન કે સુખાસનમાં બેસો. હાથની નાસિક મુદ્રા કરો એટલે કે તર્જની અને મોટી (પહેલી અને બીજા) આંગળી વાળો. હાથ નસકોરા તરફ લઈ આવો અને અંગુઠો જમણ નસકોરાને ખોલવા બંદ કરવા વાપરો. અનામિકા અને ટચલી (છેલ્લી બે) આંગળીઓ ડાબા નસકારાને ખોલવા બંદ કરવા વાપરો. આ થઈ નાસિકા મુદ્રા. જમણું નસકોરુ અંગૂઠાથી બંદ કરી હવે ડાબા નસકોરાથી શ્વાસ અંદર લ્યો અને પછી ડાબા નસકોરાને છેલ્લી બે આંગળીઓથી બંદ કરી જમણા નસકોરાને ખુલ્લો કરી ધીરેથી જમણા નસકોરાથી શ્વાસ બહાર કાઢો. હવે તે જ રીતે જમણા નસકોરાથી શ્વાસ અંદર લઈ ડાબા નસકોરાથી બહાર કાઢો. આ થયું એક સાયકલ આમ પાંચ થી દસ વખત કરો. જેમ અનુભવ થતો જાય તેમ આંખ બંદ કરી ફક્ત શ્વાસોચ્છવાસ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો અને ધીરે ધીરે મનની અંદર

શુભેચ્છા સહ.....
શ્રી હીરાલાલ હંસરાજ ડાઘા (માટુંગા-વરાડીયા)
અંબા શીપીંગ એજન્સીઝ
૪૦૧, રાજગોર ચેમ્બર્સ,
૯૯ મસ્જીદ સાઇડીંગ રોડ, મુંબઇ-૯.

શુભેચ્છાઓસહ Laxmichand Dharshi Mota
MOTA SHIPPING AGENCY
C.H.A.No. 11-0404
રાજ લક્ષ્મી આરોગ્ય ધામ – પંચગીની
સંપર્ક : 08879677709

ૐકાર નાદ પર ધ્યાન આપો. આમ શ્વાસોચ્છવાસ પર નિયંત્રણ આવશે, મન શાંત થશે અને મનની ઘણી બિમારી દૂર થશે. ફેફસાની શક્તિ વધશે.

ૐકાર નાદ : ૐ શબ્દથી આપણે સૌ પરિચિત છીએ. વેદિક કાળથી ઋષિ મુનિઓ તેના મહિમાના ગુણગાન ગાતા આવ્યા છે. આજના તાણ-તનાવભર્યા યુગમાં જે જટિલ રોગોના ઉપચાર અને વિશેષ કરીને મન-મસ્તકને સંબંધિત અનેક રોગોમાં આ ૐકાર નાદ વિશેષ લાભદાયી થયું છે.

'ૐ'માં ત્રણ શબ્દનો સમાવેશ છે. 'અ', 'ઉ', 'મ', 'અ' બારાખડીનો પહેલો અક્ષર જ્યારે 'મ' અંતિમ વ્યંજન અને 'ઉ' મધ્યનું સ્વરવર્ણ છે. આ પ્રકારે 'ૐ' ઉચ્ચારનું તાત્પર્ય છે કે સર્વ શબ્દસૃષ્ટિનો સમાવેશ કરી ઉચ્ચારણ કરવું... સ્વયંને પરમ્ તત્વમાં લીન કરવું. 'ૐ' ઉચ્ચારણ વખતે પ્રથમ મોઢું ખુલે પછી વિસ્તાર પ્રાપ્ત થઈ 'મ'ના ઉચ્ચારણ સાથે મોઢું બંદ થઈ લય પ્રાપ્ત થાય છે અને આ ધ્વનિ એક ગુંજના રૂપમાં પરિવર્તિત થઈ જાય છે.

યોગમાં 'ૐ' નું ઉચ્ચારણ દીર્ઘ સમય સુધી કરવાનું કહેવામાં આવ્યું છે. આ ઉચ્ચારણ પહેલાં ઉંડો શ્વાસ લઈ. શ્વાસ અંદર રોકવો જેથી આખું શરીર પ્રાણવાયુથી ભરાઈ જાય પછી આ વાયુને અંદર જ રોકતા ધીરે ધીરે ગળાના રસ્તે મોં વડે 'ઓ' શબ્દનું ઉચ્ચાર કરતા બહાર કાઢવામાં આવે છે. 'ઓ'ને વિસ્તારી 'મ'ના ઉચ્ચાર સાથે મોં બંદ કરી નસકારોની મદદથી લય પ્રાપ્ત કરવામાં આવે છે. 'મ' નો ઉચ્ચાર લંબાવાય છે અને ધ્વનિ એક ગુંજના રૂપમાં પરિવર્તિત થઈ જાય છે. જ્યારે આપણે શ્વાસને અંદર રોકશું ત્યારે અંદર અતિરિક્ત દબાણ થાય છે અને 'ઓ'ના ઉચ્ચારણ સાથે આ દબાણ ધીરે ધીરે શિથિલ થાય છે.

આ 'ૐ'નું ઉચ્ચાર અનેકવાર કરવાથી દબાણ અને શિથિલની પ્રક્રિયા દ્વારા વિશેષ રૂપથી શરીર પ્રભાવિત થાય છે. જેમાં નાભીની નજીક રહેલા બધા અવયવમાં રક્તાભિસરણની પ્રક્રિયા વધી જાય છે. અને આ બધા અવયવોની હલ્કી હલ્કી માલીશ થવાથી આ અંગોમાં નવું બળ અને સ્ફૂર્તિ મળે છે જેથી આ અંગોની બિમારી દૂર થાય છે અને બધા અવયવો સ્વસ્થ થઈ પોતાનું કાર્ય સારી રીતે કરવા સક્ષમ બને છે. સ્થૂલ શારીરિક લાભની રીતે વિચારીએ તો શરીરની જઠરાગ્નિ અને સંપૂર્ણ પાંચનતંત્રને પ્રભાવિત કરે છે. મગજ પર પણ એનો પ્રભાવ પડે છે.

ચાલો જહેમતે જાળવીએ આગવું દશાઈ કૌવત, આગવું દશાઈ ગૌરવ

ઉત્તમભાઈ કલ્યાણજી ખોના (શાહ) • કૌશલ ઉત્તમભાઈ ખોના (શાહ)

મો. 098225 30391 મો. 088057 55551

યુ. કે. ખીમજી એન્ડ કાં. હળદર - જનરલ વ્યાપારી

વસંત માર્કેટ યાર્ડ, સાંગલી, મહારાષ્ટ્ર.

'ૐ' નો ધ્વનિ દીર્ઘ કરવા સાથેનો ઉચ્ચાર નસકોરા દ્વારા કરવા પર વધુ ધ્યાન આપવામાં આવે છે. જેથી વિશેષ ગુંજ ઉત્પન્ન થાય છે. જે આપણા મગજની સુક્ષ્મથી સુક્ષ્મ નસો સાથે સીધો ટકરાય છે. સમગ્ર તંત્રને પોતાના મૃદુ કંપનથી ઉત્તેજીત કરવાની સાથે સાથે તેમાં ઉર્જાનો સંચાર કરે છે. મન અને મગજમાં નવી સ્ફર્તિનો અનુભવ થાય છે.

ઉચ્ચાર કર્યા બાદ થોડીવાર શાંત બેસવાથી મનમાં સુખ, અપાર શાંતિ અને તૃપ્તિનો અનુભવ થાય છે. કેટલીયે તાણ, દુઃખ કે માનસિક પીડાથી ઘવાયેલું મન 'ૐ' ઉચ્ચારથી શાંતિ મેળવે છે. મન, બુદ્ધિ અને પ્રાણના પ્રભાવિત થવા સાથે શરીરના બીજા અવયવો પણ પ્રભાવિત થાય છે અને સમસ્ત શરીર પર એનો પ્રભાવ શાંતિદાયક હોય છે જે ઘણી બિમારી દૂર કરી આપણને નિરોગી રાખે છે.

કંપાલભાંતિ (શુદ્ધિક્રિયા) : માત્ર હલ્કો ધક્કો આપી નાક વાટે શ્વાસ બહાર કાઢો, પેટ આપ મેળે અંદર જાય છે, પછી સામાન્ય રીતે શ્વાસ અંદર લ્યો, કોઈ જબરદસ્તી ન કરો આ ક્રિયા ૪૫ મિનિટ થી દોઢ કલાક સુધી કરી શકાય. પોતાની શક્તિ અને સમય પ્રમાણે કરી શકાય. ત્રણ વર્ષથી ૧૦૦ વર્ષ સુધીના કોઈપણ કરી શકે. આ ક્રિયા ખાલી પેટે કરો. શરીરમાં જો પ્રાણવાયુ પર્યાપ્ત માત્રામાં મળશે તો બધીજ બિમારી દૂર થશે. આ ક્રિયામાં પ્રાણવાયુ ખૂબ મળે છે તેથી શરીરને ફાયદાકારી છે. હાઈટસ હરણીયા, થાયરોઈડ, ફાઈબ્રોઈડની ગાંઠ, એપેરાઈટીઝ બી વગેરે મટે છે. એપેટાઈટીઝ-બી જેની કોઈ દવા નથી તેવો રોગ આ ક્રિયાથી મટે છે. પેરેલીસીસના દર્દીને પણ ફાયદો થાય છે. ઉંચાઈ વધારવા મહેનત કરનારને પણ ક્રિયાથી લાભ થાય છે. એક નહીં અનેક તકલીફો આ ક્રિયાથી દૂર થાય છે.

જૈન ધર્મ પણ પ્રાણાયામને આવકારે છે નવકારમંત્રના પહેલા પાંચ પદોમાં 'નમો' કે 'મો'એ શબ્દ ઉપરાંત આ પાંચે પદોનો અંતિમ શબ્દ 'ણં' નો જેટલો લાંબો ઉચ્ચાર કરી શકાય તેટલો કરો, વળી પૂર્ણ શ્વાસ લઈ ફરી પ્રત્યેક પદનો ઉચ્ચાર કરો. આ ઉચ્ચારણ જ પ્રાણાયામનો એક વિશેષ પ્રકાર બની જાય છે. ઉચ્ચારણ જેટલું લાંબુ તેટલો વધુ લાભ થાય. - ક્રમશઃ

કલા - કસબ અને કલરનો
અનોખો સમન્વય

જ્યોતિ

સિલ્ક સાડી એમ્પોરીયમ

Sachi Jari maate real nam

૨૮, ગની મેન્શન, અરોરા થિયેટર પાછળ,
માટુંગા (સે.રે.), કિંગ્સ સર્કલ, મુંબઈ-૪૦૦ ૦૧૯.
Tel.: 2404 3995 / 93222 58574
રવિવારે બંધ

Originally at Zaveri Bazar since 1976

ભૂમધ્ય સમુદ્રનું નજરાણું : માલ્ટા (છેલ્લા કવરથી ચાલુ)

પછીના દિવસે બીજા બેટ ગોઝોનો વારો હતો. ગોઝો ટાપુ મુખ્ય ટાપુ માલ્ટાથી પાંચ કિલોમીટર દૂર છે અને બોટથી ત્યાં પહોંચતા અડધો કલાક લાગે. ગોઝોમાં તમે જ્યાં પણ હોવ ત્યાંથી દરિયો નજીકમાં જ હોય એવું લાગે. શહેરી જીવનની ભાગદોડ અને તાણમાંથી જો મુક્ત થવું હોય તો ગોઝો આદર્શ સ્થળ છે. અહીં જીવન શાંત અને સરળ છે.

આપણે જેને સાઈટ સીઈંગ કહીએ છીએ તે બહુ ઓછું છે તેથી દોડાદોડી નથી કરવાની. કુદરતનું સાનિધ્ય માણતા એને વિન્ડસર્ફિંગ, કાયાકિંગ, ડાઈવિંગ કે સ્નૉર્કલિંગ જેવી જળક્રિડાઓનો આનંદ લેતાં સુખેથી અહીં થોડા દિવસ વિતાવી જીવનમાં નવી તાજગી અને જોમ ભરી શકાય છે. આ રીતે સમય વિતાવવો ન ફાવે તો ગોઝોમાં એક દિવસ કે થોડા કલાક ગાળી શકાય છે. દરિયાઈ જળક્રિડાઓનો શોખ ન હોય તેવા પ્રવાસીઓ આ ટાપુ પર કુદરતી અજાયબ સમી જૅઝર વિન્ડો જોવા આવે છે. અહીં ચૂનાના ખડકમાં કુદરતી રીતે એક બારી તૈયાર થઈ છે. તેમાંથી જે નીલવર્ણું પાણી દેખાય છે. તેને બ્લ્યુ હોલ કહે છે.

આજે શક્ય હોય તે દરેક વસ્તુનું વેપારીકરણ કરવામાં આવે છે. તેમાંથી પ્રવાસીઓને ખેંચી લાવતો કુદરતનો આ નાનકડો ચમત્કાર પણ કેમ બાકી રહી જાય ? અહીં પણ સુવિનિયેર, આઈસક્રીમ વગેરેની દુકાનો મોજૂદ હતી. ઍઝર વિન્ડો ઉપરાંત જેમને પૌરાણિક ખંડેરોમાં રસ હોય તેમના માટે ગોઝોમાં તામ્રયુગનાં અવશેષ ગાનટાઈજા મંદિરો છે જે યુનેસ્કોની વર્લ્ડ હૅરિટેજની યાદીમાં છે.

માલ્ટા અને ગોઝો ટાપુઓની વચ્ચે સાવ નાનકડો સાડાત્રણ ચોરસ મીટરનો કોમિનો બેટ છે. ત્યાં માનવ વસતિ નથી, પરંતુ એના કાંઠે આવેલું બ્લ્યુ લગૂન પર્યટકોને તેના શાંત, ટર્કોઈઝ પાણીમાં તરવા અને જળક્રિડાઓ કરવા ઈજન આપે છે. આ કુદરતી તરણ હોજ છે. ટાપુ પર વાહનો નથી તેથી જરાય પ્રદુષણ નથી. ફેફસાંમાં હવા ભરતા તરત જ આજુબાજુમાં ઊગતી વનસ્પતિની ગંધ પરખાય છે અને તાજી સ્વચ્છ હવાનો ખ્યાલ આવે છે.

નૈસર્ગિક વાતાવરણમાં અફાટ આકાશ નીચે બ્લ્યુ લગૂનમાં તરવાની અને નહાવાની અમને ખરેખર મોજ પડી. સમુદ્રના શોખીનો માટે માલ્ટા, ગોઝો અને કોમિનો ત્રણે ટાપુઓ પાસે ખડકાળ, રેતાળ, શાંત પવનની તેજ ગતિવાળા વગેરે સમુદ્ર કિનારા છે. ફોટોગ્રાફ્સ જોતાં જ્યાં જવાના અરમાન જાગે છે તેવા આ સમુદ્ર કિનારા હકીકતમાં એવા જ રોમાંચક છે !

માલ્ટા વિશે જાણવા જેવું :

- માલ્ટાની રાજધાની વાલૅટાથી સાડાઆઠેક કિલોમીટર દૂર માલ્ટા ઈન્ટરનેશનલ ઍરપોર્ટ છે. ભારતથી ફ્લાઈટ લીધી હોય તો ઍરલાઈન પ્રમાણેના દેશમાં એકવાર વિમાન બદલવું પડે છે. ઍરપોર્ટથી વાલૅટા બંદર જવા પ્રિપેઈડ ટેક્સી લઈ ત્યાંથી ગોઝો અથવા કોમિનો હોડીમાં જઈ શકાય છે.
- ગોઝોમાં પસંદ અને આર્થિક સગવડ પ્રમાણે હૉટેલ, સેલ્ફ કેટરિંગ અપાર્ટમેન્ટ કે વિલા ભાડે લઈ શકાય છે. માલ્ટા ટાપુ પર મુખ્ય વિસ્તારોમાં જે સ્તરની હૉટેલ જોઈએ તે સ્તરની અને હૉટેલ આવેલી છે. શાકાહારી ભોજનનો પ્રબંધ કરવો અઘરો નથી.

– **ચંદ્રિકા લોડાયા**, 'જન્મભૂમી'માંથી સાભાર

શ્રી નલિયા નાગડા ગોત્રના શ્રી અંબાઈ માતાજીને નમતા ભાવિકો

શ્રી નલિયા નાગડા ગોત્રના શ્રી અંબાઈ માતાજીને નમતા ભાવિકોની સમૂહ પહેડીનું આયોજન આ વર્ષે પણ ૩ દિવસ માટે કરેલ છે.

સોમવાર તા. ૦૪-૦૭-૨૦૧૬, મંગળવાર, તા. ૦૫-૦૭-૨૦૧૬ બુધવાર તા. ૦૬-૦૭-૨૦૧૬ સમૂહ પહેડીમાં આવવા ઇચ્છતા દરેક ભાવકો પોતાના નામો નીચે લખેલ સમિતિના ભાઈઓ પાસે લખાવી દેવા જેથી રહેવા માટેની વ્યવસ્થા કરી શકાય.

મહેશ શામજી નાગડા - 09428684327, મહેશ ખીમજી નાગડા - 09428749374, જુગલ માણેકજી નાગડા-09978002772, ચેતન લહેરચંદ નાગડા-09820105078, શ્રેણિક તેજપાળ નાગડા-09426731684.

(રેલ્વે ટીકીટની બુકિંગ ચાર માસ અગાઉ થાય છે તો આપના હિસાબે બૂક કરાવી લેશો.)

જ્ઞાતિના સર્વાંગીણ વિકાસ માટે સમર્પિત

શ્રી નરશી જેઠાભાઇ દંડ પરિવાર (વરાડીયા-મલકાપુર)

M/s. VIRCHAND NARSHI COTTON PVT. LTD.

Asia's First ISO 9001:2000 Certified Gin Press

મહિલા સશક્તિકરણનું ઉદાહરણ : ઉર્વિ પીરામલ

બે ડઝનથી પણ વધારે કંપનીઓમાં સક્રિય અશોક પીરામલ ગ્રુપના ચેરમેન ઉર્વિ પીરામલે ઘણાં એવોર્ડ્સ મેળવ્યા છે. અશોક પીરામલ સાથે વિવાહોપરાંત ૧૯૭૨માં તેમણે ગ્રેજ્યુએશનની ડિગ્રી મેળવી. ત્યારબાદ તેઓ સંયુક્ત પીરામલ પરિવારની ફાર્માસ્યુટિકલ કંપનીમાં ટ્રેની તરીકે જોડાયાં. પછી બિઝનેસ વુમન, સાથે મહિલા સશક્તિકરણનું ઉદાહરણ પણ બન્યાં.

૩૬ વર્ષની ઉંમરમાં કિડનીના કેન્સરને લીધે અશોક પીરામલનું આકસ્મિક નિધન થયું ત્યારે ઉર્વિ પીરામલ બે પુત્ર હર્ષ (૧૧ વર્ષ) અને રાજીવ (૯ વર્ષ)નાં માતા હતાં અને એક સંતાન તેમની કૂખમાં હતું. ત્રીજા પુત્ર નંદનના જન્મ પછી ઉર્વિ પીરામલે પીરામલ સમૂહની ગુજરાત ગ્લાસ ફેક્ટરી અને મોરારજી ટેક્સટાઈલ્સને સંભાળી.

ગુજરાત ગ્લાસમાં તેમણે ઉત્પાદકતા વધારનાર આયાતી ફર્નેસ લગાવ્યું તો બીજી તરફ મોરારજી ટેક્સટાઈલ્સના બેનર હેઠળ સજીલી બ્રાન્ડ સાડીઓ લોન્ચ કરી. ૧૯૯૩માં તેઓ એક દક્ષ બિઝનેસ વુમન બની ગયા હતાં, પરંતુ મોડર્ન મેનેજમેન્ટ શીખવા માટે તેમણે હાર્વર્ડ યુનિવર્સિટીનો એડવાન્સ મેનેજમેન્ટ કોર્સ કર્યો. તે જ સમયમાં મિરાંડા ટૂલ્સ અને પરિવારના ઓટો કમ્પોનન્ટ્સ બિઝનેસને ઉર્વિ પીરામલે યૂ-ટર્ન આપ્યો, જેનાથી પીરામલ એન્ટપ્રાઈઝીસના ચેરમેન અજય પીરામલ છુટકારો મેળવવા માગતા હતા. આ દરમિયાન ઉર્વિ પીરામલે પોતાના પુત્રોને સંયુક્ત પરિવારના કારોબારમાં જવાબદારીઓ સંભાળવા માટે તૈયાર કર્યા.

અશોક પીરામલ સમૂહ આજે રિઅલ એસ્ટેટ, ટેક્સટાઈલ્સ, એન્જિનિયરિંગ તથા સ્પોર્ટ્સ સેક્ટરમાં સક્રિય છે. સમૂહના ચેરપર્સન ઉર્વિ પીરામલ પુત્રોના ગુરુ ગાઈડ છે. હર્ષ પીરામલ ટેક્સટાઈલ્સ તથા ઓટોમોટિવ, રાજીવ રિઅલ એસ્ટેટ અને નંદન રિટેલ વ્યવસાયને સંભાળી રહ્યા છે.

અશોક પીરામલ એન્ટરપ્રાઈઝીસની બે ડઝનથી પણ વધારે કંપનીઓમાં સક્રિય ઉર્વિ પીરામલે ઘણાં એવોર્ડ્સ મેળવ્યા છે. જેમાં ઉલ્લેખનીય છે-આઉટ સ્ટેન્ડિંગ વુમન ઈન્ડસ્ટ્રિઅલિસ્ટ એવોર્ડ (મેરિન લાઈન-જુનિયર ચેમ્બર્સ), યામી વુમન એવોર્ડ (આઈટી ગ્રાન્ડ સેન્ટ્રલ), ચેમિનોર એવોર્ડ (ઈન્ડિયન ઈન્સ્ટિટ્યુટ ઓફ મટીરિયલ મેનજમેન્ટ).

ઉર્વિ પીરામલ કહે છે, 'આપણે આપણા પૈસાનો ઉપયોગ સમાજની ભલાઈ માટે કરવો જોઈએ.' તેઓ જે કહે છે તે કરે પણ છે. ગ્રામીણ વિસ્તારોમાં સ્વાસ્થ્ય સુવિધાઓ પહોંચાડવા માટે તેમણે મડિકલ ઉપકરણોવાળી મોબાઈલ વાન બનાવી છે. પીરામલ પરિવારના પૈતૃક ગામ બાગરમાં તેમણે ૨૫ બેડવાળી મેટરનિટી હોસ્પિટલ પણ બનાવી છે. વન્યજીવો સાથે તેમને ઘણો લગાવ છે, તેથી જ તેમણે થડોબા, પેંચ અને રણથંભોર અભાયરણ્યમાં વન્ય પશુઓ માટે ઘણી સુવિધાઓ ઊભી કરી છે.

ઉર્વિ પીરામલનું કહેવું છે કે પશુઓ પાસેથી મનુષ્યોએ તાકાતનો ન્યોયોચિત ઉપયોગ શીખવો જોઈએ. પશુ ભૂખ ન હોય તો કોઈનો જીવ નથી લેતા. પોતાના ઘરને હેવન એટલે કે સ્વર્ગ માનનારાં ઉર્વિ પીરામલ આખો દિવસ કારોબારના કામકાજના વ્યસ્ત રહ્યાં પછી સાંજે ૮ વાગ્યે ઘરે પાછાં આવી જાય છે અને પોતાના ગ્રાન્ડ ચિલ્ડ્રન્સ સાથે રમે છે. ભગવદ્ગીતા અને સ્ટીવ જોબ્સની આત્મકથા તેમની પસંદગીનાં પુસ્તકો છે.

ઉર્વિ પીરામલનું વ્યક્તિત્વ ખરેખર અદ્ભૂત કોમ્બિનેશન છે. તેઓ એક માતા, મધર-ઈન-લૉ અને ગ્રાન્ડ મધરની સાથે વાઈલ્ડ લાઈફ પ્રેમી છે. માર્ચ ૨૦૦૨માં તેમણે વાઈલ્ડ લાઈફ કન્ઝર્વેશન ટ્રસ્ટ બનાવ્યું છે, જે વાઘના સંરક્ષણનું કામ કરે છે અને વાઈલ્ડ લાઈફને પ્રમોટ કરે છે.

ઉર્વિ પીરામલે પોતાના પુત્રોને પણ પારંપારિક મૂલ્યોની સાથે અત્યાધુનિક બનાવ્યા છે. હર્ષ પીરામલ કહે છે કે હું મારી માતા પાસેથી ટાઈગર્સને પ્રેમ કરવાનું અને ફોટોગ્રાફી શીખ્યો, તો રાજીવ પીરામલનું કહેવું છે કે માએ અમને સહયોગીએ સાથે સંબંધો જાળવી રાખવાનું શીખવ્યું છે. બધાને તક આપો એ તેમનો બિઝનેસ મંત્ર છે.

સૌથી નાનો પુત્ર નંદન પીરામલ કહે છે કે મા પાસેથી મને પિતાનો પ્રેમ તથા અનુશાસન બંને મળ્યાં છે. તેમનામાં ગજબની ઊર્જા, ઉત્સાહ તથા ઉમંગ છે. અમારા બંનેની ઉંમર વધવાની સાથે અમારું બ્રાન્ડિંગ પણ મજબૂત થયું છે. તેમની સૌથી મોટી ખૂબી એ છે કે તેઓ દરેક નવા વિચાર, નવા પરિવર્તનને સ્વીકારે છે અને ગરિમામય જીવન જીવવાનો ગુરુમંત્ર જાણે છે.

– **પ્રકાશ બિયાણી,** 'દિવ્ય ભાસ્કર'માંથી સાભાર

યાત્રા પ્રવાસ ક્ષેત્રે આધુનિક પ્રણાલીકાઓના પ્રણેતા...
તન મન
ટુર એન્ડ ટ્રાવેલ્સ
9323360708/25903514-5-6
tanmantravels@yahoo.co.in
www.tanmantour&travel.com

ક.દ.ઓ. જ્ઞાતિની નારી શક્તિએ સમાજસેવકોના સમર્થનથી આત્મશક્તિ અને આત્મવિશ્વાસ પ્રાપ્ત કર્યો તેમજ રાષ્ટ્રીય ચળવળથી માંડીને સમાજ અને રાષ્ટ્ર ઘડતરમાં નોંધપાત્ર યોગદાન આપ્યું. તે ઘર-કુટુંબની સુખાકારીનો આધાર બની રહી. નારી દિન નિમિતે જ્ઞાતિ-રાષ્ટ્રની નારી શક્તિને માનવંદના.
તન-મન પરિવાર

શીખરજીની સર્વ પ્રથમ અને એકમાત્ર આપણી પોતાની
★★★ જેવી સુવિધાયુક્ત AC હોટલ
SHIKHARJI
Continental
MADHUBAN - JHARKHAND

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

કોઠારા જિનાલયની ૧૫૫મી વર્ષગાંઠ ઉજવાઈ

અબડાસા મોટી પંચતીર્થોનાં કોઠારા શ્રી મેરૂપ્રભ શાંતિનાથજી જૈન જિનાલયની ૧૫૫મી વર્ષગાંઠની ધાર્મિક આરાધનાઓ સાથે શાનદાર ઉજવણી કરવામાં આવી હતી. મુળનાયક શાંતિનાથ પ્રભુજીની ધ્વજાનો લાભ માતુશ્રી ભારતીબેન ભાગચંદ ધરમશી, આદેશ્વર પ્રભુજીની ધ્વજાનો લાભ માતુશ્રી લક્ષ્મીબાઈ શીવજી શામજી લોડાયા, મુનિસુવ્રત સ્વામિની ધ્વજાનો લાભ શ્રીમતિ રીટાબેન નવિન ધનજી દંડ પરિવારે લીધેલ.

સવારનાં નવકારશી માતુશ્રી કાંતાબેન ગોવિંદજી અજાણી તરફથી જ્યારે બપોરે સ્વામિ વાત્સલ્ય (કાયમી દાતા) માતુશ્રી હીરાવંતબેન ખેતશી દેવશી દંડ પરિવાર દ્વારા યોજાયું હતું.

સવારનાં સ્નાત્રપૂજા અને સત્તર ભેદી પુજા બાદ શાસ્ત્રોક્ત મંત્રોચ્ચાર સાથે જિનાલયનાં ઉંચા શ્વેતશિખરો ઉપર ધ્વજારોહણ કરવામાં આવેલ. રફીક ઝેરીયાએ ગીત સંગીતની રમઝટ બોલાવેલ. પ્રભાવના શીવજી શામજી લોડાયા પરિવાર દ્વારા કરવામાં આવેલ.

વારાપધર દેરાસરનો ધ્વજા મહોત્સવ

અબડાસાની નુતન પંચતીર્થી પૈકીના વારાપધર ગામે બિરાજમાન રાજરાજેશ્વર શ્રી આદિનાથ દાદાના જિનાલયની ૧૨૫મી ધ્વજાનો મહોત્સવ મહાસુદ ૧૩ના શનિવાર, તા. ૨૦-૨-૨૦૧૬ના રોજ ઉજવાયેલ. આ પ્રસંગે પ.પૂ. હર્ષશીલાશ્રીજી મ.સા. આદિ ઠાણા ૪ ની નિશ્રામાં સત્તરભેદી પૂજા ભણાવવામાં આવેલ. ધ્વજારોહણ બાદ મહાજનશ્રી તરફથી સ્વામી વાત્સલ્ય જમણનું આયોજન કરવામાં આવેલ જેનો લાભ શેઠશ્રી ખીમજી ચત્રભોજ લાલકા (આદીપુર) પરિવારે લીધેલ. આ પ્રસંગે ટ્રસ્ટીશ્રી અરવિંદ લોડાયા તથા મહેશ લાલકાની હાજરી રહેલ.

સાંધવના શાંતિનાથ જિનાલયની સાર્ધ શતાબ્દિ

કચ્છ સાંધવ નગરે શ્રી શાંતિનાથ દાદાના ૧૫૦ વર્ષ ગાદીશીન સાર્ધ શતાબ્દિ પંચાન્હિકા મહોત્સવ પ.પૂ. ગણિવર્ય શ્રી મહોદય સાગરજી મ.સા., પ.પૂ. કંચન સાગરજી મ.સા. તેમજ પ.પૂ. ભક્તિ રત્ન સાગરજી મ.સા. સાધ્વીશ્રીજી ભગવંતોની શુભ નિશ્રામાં ઉજવાયો. સાંધવગામાવાસીઓ, નિયાણી બહેનો તેમજ દેશ-દેશાવળથી પધારેલ આમંત્રિત મહેમાનો પધાર્યા હતા.

મહોત્સવના મુખ્ય લાભાર્થી શ્રીમતી દમયંતીબેન ચાંપશી માણેકજી લોડાયા લોંખડવાળા પરિવાર અને શ્રીમતી કલ્પનાબેન શામજી નરશી દંડ પરિવાર હતા. વિવિધ દાતાશ્રીઓએ મહોત્સવના લાભ લીધેલ.

સાંયરા સમાચાર

સાંયરામાં તા. ૧૫-૨-૨૦૧૬ના મહાસુદ ૯ ને રવિવારના ચાયણ માતાજીની સ્થાનમાં ચંદીપાઠ કરવામાં આવેલ હતો. જેની વિધિ શ્રી વિનોદભાઈ વ્યાસ કરાવેલ. મેઘણ પરિવારના ૧૧ ભાવિકો આવેલ. શ્રી યાસી મયુર દિનેશભાઈ પહેલ તરફથી મહાકાળી માતાજીની ભાવના તા. ૨૧-૨-૨૦૧૬ના થયેલ. જેમાં રતીલાલભાઈ સારી રમઝટ બજાવેલ. શ્રી મયુર હીરાચંદ શામજી મોમાયા જલગામવાલાના જન્મદિવસ નિમિતે તા. ૨૨-૨-૨૦૧૬ના મહાસુદ ૧૫ પુનમના સ્વામી વાત્સલ્ય જમણ રાખેલ સ્કૂલમાં એમના તરફથી પ્રભાવના થયેલ.

ક.દ.ઓ. મહાજન ભુજ મહાકાલી ભાવના

શ્રી કચ્છી દશા ઓશવાલ જૈન જ્ઞાતિ મહાજનશ્રી ભુજ દ્વારા મહાકાળી માતાજીની ભાવના એકમ-ભવન ભુજ મધ્યે યોજાઈ હતી. જેમાં સર્વે સમાજવાસીઓ વિશાળ સંખ્યામાં ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. ભાવનામાં જયાબેન, ગીતાબેન લોડાયા, હેમંત છેડા, દિલીપ

શુભેચ્છાઓ સહ...

સાંધવ રત્ન

શ્રી મુલજી રાઘવજી લોડાયા

MRL Group of Companies

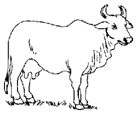
જય શ્રી સંચ્ચા માં

કુળદેવી શ્રી સચ્ચા માતાજીને નમતા લાલાના લાલકા પરિવારના

સભ્યો જોગ **ઘંટી બદલવાનો અવસર**

તા. ૯-૪-૨૦૧૬ ચૈત્ર સુદ નોમ(૯) ના સવારના ૯-૦૦ કલાકે રાખવામાં આવેલ છે.

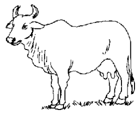
શ્રી લીલમભાઈ લાલકા 09824511837 શ્રી બંકીમભાઈ લાલકા 09322413733



ABDASA (KACHCHH) GAUSHALA TRUST

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

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



Mumbai Office : Mota Trading P. Ltd. 101, Manratna Business Park, 1st Floor, Junction of Derasar Lane, & Tilak Road, Ghatkopar (E), Mumbai - 400 077, Tel. : 022 4422 9100 /199 Fax : 022 4422 9119

મોતા અને વિનય હેફાએ રમઝટ જમાવી હતી. શિયાળાની સીઝનમાં અડદીયા વેંચાણના ત્રણ રાઉન્ડ પૂરા થયા છે.

પ્રબોધ મુનવર ભુજ રેલ્વે સ્ટેશન સલાહકાર સમિતિમાં

પશ્ચિમ રેલ્વે, ડીવીઝનલ રેલ્વે મેનેજર અમદાવાદ દ્વારા શ્રી પ્રબોધ એચ. મુનવરની વર્ષ ૨૦૧૬-૧૭ બે વર્ષ માટે ભુજ રેલ્વે સ્ટેશન સલાહકાર સમિતિમાં પાંચમી વખત નિમણુક થઈ છે.

શ્રી કચ્છી દશા ઓશવાળ મંડળ ડોંબીવલી

શ્રી કચ્છી દશા ઓશવાળ મંડળ ડોંબીવલી દ્વારા ૪થો સીનીયર સીટીઝન મેળાવળો યોજવામાં આવેલ જેમાં ૮૫ જેટલા સ્ત્રી-પુરૂષોએ ભાગ લીધેલ. આ કાર્યક્રમમાં ભુતપૂર્વ પ્રાઈમ મીનીસ્ટર અટલ બીહારી બાજપાઈનાં ભાણેજ શ્રી અશોક દીક્ષીતે હાસ્ય પીરસ્યું. મંડળ વડીલો પણ મહીનાનાં એક રવિવારે ગપ્પા ગોષ્ટી અને તકલીફોનું સમાધાન કરવાનો કાર્યક્રમ રાખે છે.

સંસ્થા જરૂરમંદ સીનીયર સીટીઝનોને કાયમી ધોરણે દવા પેટે માસિક રૂા. ૭૫૦/- દર મહિને આપે છે. આ કાર્યક્રમમાં દાતાશ્રી પુરબાઈ મેઘજી સાંયા, સુજાપુર હતા.

સાંધવમાં ચબૂતરો - જલધારા - પરબ

સાંધવગામે તા. ૨૦-૨-૨૦૧૬ના શા. ઠાકરશી લાલજી પટેલની સ્મૃતિમાં ચબુતરો અને પશુ માટે પાણીની જલધારા તેમજ પાણીની પરબનું ઉધ્ઘાટન ચર્તુવિર્ધી સંઘની તેમજ સાંધવ ગામવાસીઓની હાજરીમાં કરાવામાં આવેલ.

સાંધવમાં ચાયણ માતાજી મંદિર

સાંધવ ગામે દેવણાંત ચત્રભોજ લોડાયા પરિવારના ચાયણ માતીજીની નવનિર્મિત મંદિરનો પ્રતિષ્ઠા મહોત્સવ ઉજવવામાં તા. ૧૬-૨-૨૦૧૬ના આવેલ.

શ્રી આર્યરક્ષિત જૈન ધર્મરક્ષક સંઘ, મુંબઈ

શ્રી આર્યરક્ષિત જૈન ધર્મરક્ષક સંઘ, મુંબઈ આયોજીત એક વર્ષિય સામાયિક સાધના અભિયાન અંતર્ગત જે ભાગ્યશાળીને હજી સુધી પ્રભાવના અને મોમેન્ટો ન મળેલ હોય તેમણે પોતાનું ઓળખપત્ર બતાવી ૧૦૩, મેઘરત્ન બિલ્ડીંગ, ૧લે માળે, દેરાસર લેન, તીલક રોડ કોર્નર, ઘાટકોપર (ઈસ્ટ), મુંબઈ-૪૦૦ ૦૭૭. ફોન : 022-25011788 ખાતેથી માર્ચ મહિનામાં શનિવાર, તા. ૧૨ અને રવિવાર, તા. ૧૩ સવારના ૧૦ થી ૧ તેમજ સોમવાર તા. ૧૪, મંગળવાર તા. ૧૫, બુધવાર, તા. ૧૬ બપોરના ૨ થી ૫ સુધીમાં પ્રભાવના લઈ જવી. ફોર્મ મુજબ આવતા પર્યુષણ પર્યંત સામાયિક કરવાના છે, એમ સંસ્થાની યાદીમાં જણાવવામાં આવ્યું છે.

લગ્નસરાની સાડીઓમાં કેડીઓ જ્ઞાતિનું વિશ્વસનીય નામ

અવસર સારીઝ

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

૧ રૂપલ અપાર્ટમેંટ, દાદાસાહેબ ફાળકે રોડ, સાધના હોટલની સામે, દાદર (ઈસ્ટ), મુંબઈ-૪૦૦ ૦૧૪. ફોન : 022-24164239
સંપર્ક : દિનેશ દેઢિયા - 92234 25676

શ્રી ભુજપુર મહાકાલી મંદિરે ધ્વજાઉત્સવ

શ્રી જિનેન્દ્ર જ્યોતિર્ધામ મંદિર ખાતે મહાસુદ ૧૨ શુક્રવારના ધ્વજારોહણ થયેલ. જેમાં શ્રી ચક્રેશ્વરીદેવી, શ્રી મહાકાલી દેવી, શ્રી અંબાજીદેવી, શ્રી પદમાવતીદેવી, શ્રી મહાલક્ષ્મી દેવી, શ્રી ગૌતમસ્વામીજી, શ્રી પૂજ મ.સા., શ્રી ઘંટાકર્ણ મહાવીર દેવ બધી મૂર્તિઓના અભિષેક, શ્રી નવગ્રહ શ્રી દશદિકપાલ પૂજન, શ્રી દેવી પૂજન, ધ્વજારોહણ, બધી મૂર્તિઓને ચુંદડી-અલંકાર-ફુલમાળા, આરતી, પ્રભાવના, સાધર્મિક ભક્તિ, જીવદયા, લીલોચરો પંખીચણ, શ્રી ઘંટાકર્ણ મહાવીરદેવ પૂજન - હવન થયેલ.

આ પ્રસંગે બહારગામ મુંબઈ-કોચીન-કચ્છના ભાવિકો, ગામજનો અન્ય સમાજના અગ્રણીઓ ખાસ પધારી પ્રસંગને ભવ્ય બનાવેલ. પૂજ્ય સાધ્વીશ્રીએ માંગલિક નિશ્રા આપેલ. પૂજન યતિશ્રીએ કરાવેલ. સૌ ભાવિકો ગામજનો તેમજ લાભ લીધેલ ભાવિકોનો ટ્રસ્ટી હેમેન્દ્ર લોડાયાએ આભાર વ્યક્ત કરેલ.

યતિશ્રીએ ગુરૂવંદના સાથે સૌને મંગલ આર્શીવચન કહેલ તેમજ હમેશા સહોયોગી થવા ભાવ વ્યક્ત કરેલ. પધારેલ મહેમાનોનું હર્ષવર્ધને બહુમાન કરેલ.

વરાડીયા ગામનું ગૌરવ

શ્રી નીતિન પદમશી ડાઘા

વરાડીયા - ડોંબીવલી

યોગ શિક્ષકની પદવી મેળવ્યા બદલ અભિનંદન...

આપશ્રીએ મહારાષ્ટ્ર સરકાર દ્વારા પ્રમાણિત સંસ્થા યોગ વિદ્યા ધામ-નાસીક અંતર્ગત યોગાભ્યાસ કરી યોગ શિક્ષકની પદવી મેળવેલ છે જે બદલ આપને ખૂબ ખૂબ અભિનંદન સાથેજ અમો સહુ હર્ષ તથા ગૌરવની લાગણી અનુભવીએ છીએ. આપને ભવિષ્યની સફળતા માટે અનેક શુભેચ્છાઓ.

શુભેચ્છાઓની હેલી વરસાવનાર :

શા. પદમશી નારાણજી ડાઘા પરિવાર, ડોંબીવલી
શા. લખમશી ચત્રભુજ સાયલા પરિવાર (વેવાઈ), તેરા-ઘાટકોપર
શ્રી નરેન્દ્ર શામજી દંડ, તેરા - મુલુંડ
શ્રી વરાડીયા જૈન દેરાસર સાધારણ અને મહાજન ફંડસ ટ્રસ્ટ, મુંબઈ
શ્રી ડાઘા મોમઈમા મિત્ર મંડળ, વરાડીયા-ભાંડુપ

નીતિન ડાઘાનું મંતવ્ય : જ્ઞાતિમાંથી કેટલા લોકો યોગ શિક્ષક બન્યા છે તેની ગણતરી ન કરતાં, કેટલા લોકોએ યોગને જીવનમાં અપનાવ્યું છે. તેના ઉપર વિચાર કરવો રહ્યો. શેષ જીવનમાં યોગ પ્રચાર-પ્રસાર મારાથી બનતા પ્રયાસો જરૂરથી કરીશ. શુભેચ્છાઓ બદલ આભાર.

નીતિન ડાઘાની દ્રષ્ટિએ યોગ એટલે....

ધાંધલધમાલ-માનસિક તાણ તથા પ્રદુષણથી ભરેલા વાતાવરણમાં શરીર તથા મનને સ્વસ્થ અને તંદુરસ્ત રાખવાનો રામબાણ ઈલાજ એટલે જ યોગ.

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

હંસકુમાર ડી. લોડાયા	એ-૪૦૨, શ્યામ વિહાર, ૪થે માળે, રાંધલમાં મંદિર પાસે, સામા કનાલ રોડ, વડોદરા - ૩૯૦ ૦૨૪. મો.: ૮૯૮૦૬ ૪૫૧૮૦ / ૯૩૭૫૭ ૭૬૯૪૩
દીપક લોડાયા	૦૦૭, રોહિદાસ પેલેસ, ગ્રાઉન્ડ ફ્લોર, જુના ડોંબીવલી રોડ, વૈભવ મંગલ કાર્યાલયની પાછળ, ઠાકુર વાડી, ડોંબીવલી (વેસ્ટ) - ૪૨૧ ૨૦૨. મો.: ૯૯૨૦૨ ૪૪૨૦૫ / ૮૦૯૭૧ ૬૫૯૩૫
જાસ્મીન કુનાલ ગોશર	એ-૧૪૦૪, પોલારીસ, નિર્મલ ગેલેક્સી, એલ.બી.એસ. રોડ, જૉન્સન એન્ડ જૉન્સનની સામે, મુલુંડ (વેસ્ટ), મુંબઈ - ૪૦૦ ૦૮૦.
મયુર રમેશ દેસાઈ	જૈન એન્ટરપ્રાઈઝેસ, ડી નં. ૬-૧-૨૮૫૬, અપના બજાર પાસે, કુસ્તગી રોડ, સિંધાનૂર - ૫૮૪ ૧૨૮ (કર્ણાટક)
પ્રદીપ જયચંદ નાગડા (શાહ)	૪૦૪, અજમેરા રીગલીયા, એસ્કે રીસોર્ટની સામે, લીન્ક રોડ, યોગી નગર, બોરીવલી (વેસ્ટ), મુંબઈ - ૪૦૦ ૦૯૨. મો.: ૯૮૯૦૭ ૧૬૯૧૩
મિનાર એસ. મોમાયા	૧૭, વિશાલાષી કોલોની, કોવાઈપુદુર, કાઈમ્બતુર - ૬૪૧ ૦૪૨, તામિલ નાડુ
બુધ્ધીધન પદમશી મોમાયા (વરાડીયા)	અરિહંત, ૧૬/૨૮, વિનાયગાપુરમ, ૧લી સ્ટ્રીટ, રાયપુરમ એક્ષટેન્સન, તિરૂપુર - ૬૪૧ ૬૦૧, તામિલ નાડુ. મો.: બુધ્ધીધન ૦૯૦૨૫૯ ૨૦૪૦૧ રશ્મી: ૦૯૪૪૨ ૩૩૮૮૮૬, રાજીવ: ૦૯૯૪૪ ૯૫૩૩૬૦, ભાવિની: ૦૯૩૬૦ ૬૭૬૩૦૦

જીવનચક્ર

જન્મ

૧૮-૦૧-૧૬	ડોંબીવલી	આયુષ વૃષાલી જિગર શરદ ધરમશી	જશાપર	પુત્ર
૦૯-૦૨-૧૬	અમદાવાદ	શીવાન, કવીતા, પ્રીતેશ પ્રદિપ વોરા	રંગપુર	પુત્ર

સગપણ

૨૮-૦૨-૧૬	સોલાપુર	પિયુષ જવેરચંદ પદમશી લોડાયા	નલીયા	૩૪
	નાંદેડ	કિર્તી શાંતિલાલ હંસરાજ લાપસીયા	કોઠારા	૨૯
૦૩-૦૩-૧૬	નાંદેડ	વિશાલ કિર્તીકુમાર વીસનજી લોડાયા	મોટી ખાવડી	૩૦
	ડોમ્બીવલી	દામીની નરેન્દ્ર ચંદુલાલ માલદે	દલતુંગી	૨૪

છુટા છેડા

૧૩-૧૦-૧૫	બોરીવલી	બિરેન ગિરીશ ધીરજલાલ શાહ	બીકાનેર	૩૦
	કાંદિવલી	રચના પ્રતાપ ડુંગરશી પોલડીયા	બાયઠ	૩૦

લગ્ન

૦૧-૦૨-૧૬	મુલુંડ	આકાશ શાંતીલાલ ગોવિંદજી લાલકા	લાલા	૨૩
	ડોંબીવલી	તેજલ પંકજ વિસનજી ખોના	તેરા	૨૩

મરણ

૨૩-૦૨-૧૬	ધુલિયા	દેવેન ચંદ્રકાન્ત પોલડીયા	લુણી	૪૮
૨૪-૦૨-૧૬	મોરબી	વિનોદ લક્ષ્મીચંદ શામજી લાલકા	બાંઢીયા	૫૬
૨૮-૦૨-૧૬	-	ધનબાઈ પદમશી હિરજી ભારમલ નાગડા	નલીયા	૭૯
૦૩-૦૩-૧૬	ઘાટકોપર	રતનબેન લક્ષ્મીચંદ ગાલા	મંજલ	૭૪

''રાજા''ની કુંવરી

કુ. ડિમ્પલ કમલા રાજેન્દ્ર ખોના, સાંધવ

કુ. ડિમ્પલએ B.Com, M.Comમાં ઉચ્ચ ક્રમાંકની બે બે ડીગ્રીએ વિભુષિત થઈ.
'સીડકો કાં.' માં કાર્યરત થતાં જ પહેલે જ પગથીએ જ તું 'બેસ્ટ પરફોન્સ'નું શીલ્ડ અને ટ્રોફીની પ્રાપ્તકર્તા થઈ !!
તારી આવી યશસ્વીએ કાર્યવાહીએ અમારા હાથો સાથે હૃદયે પણ તાળી પાડી છે !
તારી આ રફતાર રૉકેટ ગતિએ પ્રગતિ કરે, એવી અનંતનાથ દાદાને આરજુ !

❖ શુભેચ્છાની ગુલછડીએ ❖

માતુશ્રી કુંવરબાઈ નરશી નાથા મહિલા ગૃહ ઉદ્યોગ – ટ્રસ્ટીગણ

સંપર્ક : કમલા ખોના – 098331 61766

પુત્રીના જન્મનો ક્યાં હરખ કરાય છે ?

(તા. ૮મી માર્ચે આવતા ''વિશ્વ મહિલા દિન'' નિમિત્તે રજુ છે અહીં ભારતીય નારીની વાસ્તવિકતા)

પુત્રીના જન્મનો ક્યાં હરખ કરાય છે ?
અઢીની થાય ને ભણવા ધકેલાય છે,
થાય પાંચની ને રસોઈ શિખવાડાય છે,
દશની થતાં તો સર્વ ઘરકામ કરતી થાય છે.
સમાજમાં જાળવવા મોભો પાઠશાળા મોકલાય છે,
વધુ શિખી દિક્ષા ન લઈ લે તે સુધ્ધાં જોવાય છે,
બાળપણથી જ શિશુ ચેષ્ટાઓ માટે પણ રોકાય છે,
અઢારે પહોંચે ત્યાં તો માગા શરૂ કરાય છે.
પસંદ પડે ના પડે લગ્નના ખુંટે બાંધી દેવાય છે,
સાસરે પણ ક્યાં તેની મનમાની સચવાય છે,
એક કહે ઉઠ, ને બીજા ના કહે બેસાડી દેવાય છે,
પુત્ર અવતરે પેટે, તે ડાહી કહેવાય છે,
પુત્રી અવતરતા તેનેજ દોષીત ઠેરવાય છે,
સારું કરે કામ તો સાસરું વખણાય છે,
જરા થયું ખોટું તો પિયરને વગોવાય છે.
ઉઠે આવાજ વિરોધનો તો તુર્ત ડામી દેવાય છે,
મોઢા કરતાં હાથ-પગ ઝાઝા ચલાવાય છે,
છતાં ન ધાર્યું થતાં છૂટાછેડા આપી દેવાય છે.
દહેજના ખપ્પરમાં કંઈ કેટલીય હોમાય છે
કો'ક રહે અપવાદ નસીબવંતી તેમાં,
અન્યથા જન્મ્યા જેની કુખે
તેવી જનેતા સમાન નારીનો
જીવ લેતા ક્યાં કોઈ ખચકાય છે !!!
પુત્રીના જન્મનો ક્યાં હરખ કરાય છે ?......

– જ્ઞાનેશ લાપસીયા

C.DO. Prakash Samiksha R.N.I.No. MAHGUJ/1998/04640 Day of publication every Monday
Postal Regd. No. MCE/53/2015 - 2017 WPP Licence No. MR/ Tech/WPP-261/East / 2016
Posting : Tuesday / Wednesday Posted at Mumbai Patrika Channel Sorting Office, Mumbai - 400 001

ભૂમધ્ય સમુદ્રનું નજરાણું : માલ્ટા, કોમિનો અને ગોઝો

તાજી, સ્વચ્છ આબોહવાવાળા વાતાવરણમાં ફરવું હોય તો માલ્ટા આદર્શ સ્થળ છે. અહીં બ્લ્યુ લગૂનમાં તરવાની અને નાહવાની મજા પણ માણી શકાય છે

ચોતરફ મહાસાગરથી ઘેરાયેલો માલ્ટા દે કોમિનો, ગોઝો અને માલ્ટા એમ ત્રણ ટાપુઓનો બનેલો છે. મુખ્ય ટાપુ માલ્ટામાં રાજધાની વાલેટા ઉપરાંત પર્યટકો માટે અન્ય ઘણાં આકર્ષણો છે. અમે હૉપ ઈન-હૉપ ઑફફ બસ લઈને માલ્ટા ટાપુ જોવાનું નક્કી કર્યું. બસ મહત્ત્વની સ્થળોએ ઊભી રહે ત્યારે જ્યાં ઊતરવું હોય ત્યાં ઊતરી જવાનું. પહેલા દક્ષિણ માલ્ટામાં ફેરવતી રેડલાઈન બસ અને ત્યાર બાદ ઉત્તરમાં ફેરવતી બ્યુલાઈન બસમાં ફરતાં ફરતાં અમને આખા માલ્ટાની ઝાંખી મળી. સાથે ઑડિયોથી માલ્ટાનો ઇતિહાસ, સંસ્કૃતિ અને જીવનશૈલી વિશે માહિતી પણ મળતી ગઈ. બસની ટૂરમાં ઘણાં ચર્ચ આવરી લેવાયાં હતાં. કોઈ મોટાં અને સુંદર બાંધણીવાળાં હતાં તો ચળકાટ વિનાનાં સદીઓ જૂનાં ચર્ચ પણ જોવા મળ્યાં, જેમણે તત્કાલીન સમાજની ધાર્મિક અને સામાજિક જરૂિયાતો પૂરી કરી હશે. ક્યારેક ખેતરોની ચોપાસ કરેલી પથ્થરોની વાડ અને ઓલિવનાં વૃક્ષોવાળો ગ્રામ્યવિસ્તાર આંખ સામે મનોરમ ચિત્રો રચતો હતો, તો ક્યારેક શાહી જેવા ઘેરા ભૂરા ભૂમધ્ય સમુદ્રની હારોહાર ચાલતી બસમાંથી નીચે ઊતર્યા વિના જ સહેલ માણી. બસમાંથી બધાં ઊતરી પડ્યાં એવું સ્થળ હતું ફિશિંગ વિલેજ મારસકલલૉક. સાડાત્રણેક હજારની વસતિવાળું આ ગામ એના નાનકડા બંદરમાંની રંગબેરંગી હોડીઓ, રેસ્ટોરાંની બહાર લાગેલી છત્રીઓ અને ખાણીપીણીની લિજ્જત માણતા લોકોને લીધે રંગીન છતાં હૂંફાળુ લાગતું હતું. સીફૂડના ઘેલા પર્યટકો વચ્ચે શાકાહારી ભોજન શોધતા અમે તદ્દન લઘુમતીમાં હતાં, પણ અમારું કામ વેજિટિરિયન પિત્ઝાથી ચાલી ગયું.

રેસ્ટોરાંની બહાર અમે બેઠાં હતાં ત્યાં નાંગરેલી હોડીઓ ઝાઝી દૂર નહોતી. બધી હોડીઓ પર ચીતરેલી બે આંખોએ અમારું ધ્યાન ખેંચ્યું. તપાસ કરતાં ખબર પડી કે આવી હોડીઓ અહીંની પરંપરા છે અને લુઝુ બોટ્સ તરીકે ઓળખાય છે. બે આંખો દરિયામાં ગયેલા માછીમારની રક્ષા માટે હોય છે. માલ્ટા ટાપુના ઉત્તરીય ભાગનાં મુખ્ય આકર્ષણોમાં પર્વત પર ફેલાયેલું ઐતિહાસિક શહેર રાબાત છે. કિલ્લામાં આવેલું રાબાત એક નગર તરીકે એના સ્થાપત્ય માટે પર્યટકોને આકર્ષે છે. સોળમી સદીમાં બંધાયેલું મહેલ જેવું કાસા બર્નાર્ડ પણ પ્રવાસીઓનું માનીતું છે. આમ તો એ ખાનગી નિવાસસ્થાન છે, પરંતુ એમાં વસતા ઉમરાવ કુટુંબના નિવાસીઓ પર્યટકોને આવકારે છે. જો કે અહીં પ્રવેશ શુલ્ક છે જે અમને યથાર્થ પણ લાગ્યો. માલિકે પોતે અમારી સાથે ફરીને અમને મહાલયના ખંડો બતાવ્યા, બાંધણી વિશે સમજ આપી, પોતાનો સંગ્રહ બતાવ્યો અને સાથે માલ્ટાના ઇતિહાસની માહિતી આપી. ભોજન સમયે અમે યોગ્ય રેસ્ટોરાં શોધી રહ્યાં હતાં. ત્યારે ભારતથી જોજનો દૂર આવેલા, સરખામણીમાં નાના જણાતા રાબાતમાં અમને અમારા આનંદ અને આશ્ચર્યની વચ્ચે ઇન્ડિયન રેસ્ટોરાં પણ મળી.

if undelivered, please return to :
C.D.O. PRAKASH SAMIKSHA, C/o. R. R. Nagda, Advocate, 29/41, Tamarind Lane, Rajabahadur Compund, Near Stock Exchange Bldg., Fort, Mumbai - 400 001.
Printed & Published by : **RAICHAND R. NAGDA** on behalf of **C.D.O. PRAKASH SAMIKSHA, SAMITI (Owner)** and Printed at **THE NEW MILLENNIUM PRINTERS,** 314, Mathuradas Mill Compound, N. M. Joshi Marg, Lower Parel, Mumbai - 400013 and Published by him from Premises No. 13A Situate at 29/41, Tamarind Lane, Rajabahadur Compund, Fort, Mumbai - 400 001.
Editor : Raichand R. Nagda

To,