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

ક.દ.ઓ. પ્રકાશ સમીક્ષા

CDO PRAKASH SAMIKSHA

Since 1925...

(Gujarati & English Bilingual) FORTNIGHTLY

સળંગ વર્ષ ૯૬મું

VOLUME : 01 • ISSUE : 15 • PAGES : 36 • MUMBAI • DATE : 5TH JUNE 2021

BIL EDITION • YEARLY SUBSCRIPTION RS. 250/-

With Best Compliments from:

MICROFINISH

Pumps • Valves • Automation

MICROFINISH VALVES PVT. LTD.

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

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

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

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

જ્ઞાતિરત્ન, દાનવીર, શ્રેષ્ઠિવર્ય
શેઠ શ્રી રાયચંદ હંસરાજ ધરમશી
સન્માનનીય ઈતિહાસનું સર્જન

શ્રી ક.દ.ઓ. જ્ઞાતિ સાલસ, હોશિયાર અને સ્વમાની છે. સન્માન પૂર્વક જીવન જીવવામાં માને છે. પરંતુ મહામારીના આ કપરા કાળમાં જીવન જીવવું મુશ્કેલ બન્યું. સહુ માટે આર્થિક મુંઝવણ ઉભી થઈ, સહુ ચિંતાગ્રસ્ત બન્યા.

આવા સમયે આપનો પરિવાર જ્ઞાતિજનોના ખભે હાથ મુકી વાત્સલ્ય ભાવે બોલી ઉઠ્યો...

"મુંઝાશો નહીં, અમને ખબર છે આપ હાથ લાંબો નહિં કરો,
પણ અમે તમારી સાથે જ છીએ."

અને તમે જે સાધર્મિક ભક્તિનો ધોધ વહાવ્યો એને જોઈ - સાંભળી આંખો હર્ષના આંસુથી છલકાય છે. જ્ઞાતિના સમસ્ત બાંધવો આપના પરિવાર સમક્ષ નતમસ્તક છે.

વડિલોના સંસ્કારના વારસાની જ્યોતને જ્વલંત બનાવી સન્માનનીય ઈતિહાસનું સર્જન કર્યું છે. એની અનુમોદના માટે શબ્દો ટુંકા પડે છે.

દેવ-ગુરૂ-ધર્મ તેમજ જ્ઞાન અને જ્ઞાતિ માટે કાંઈક કરી છુટવા સૈદવ તત્પર રહેનાર આપના પરિવારની અંતરના અહોભાવથી અનુમોદના.

પ્રથમ મહારાષ્ટ્ર એકમ સુધી મર્યાદિત રાખેલ આ કાર્યને સર્વ મર્યાદા દૂર કરી દેશના ખુણે ખુણે સાધર્મિક ભક્તિના નાદને ગુંજતો રાખ્યો છે, જે અત્યંત પ્રશંસનીય છે.

શ્રી કચ્છી દશા ઓશવાલ જૈન મહારાષ્ટ્ર એકમ

શ્રી મનિષ ભવાનજી લોડાયા
પ્રમુખ

શ્રી ગોવિંદજી નેણસી સોની
માનદ્ મંત્રી

જસ્મીન રાજેન્દ્ર નાગડા

ભાવભીની શ્રદ્ધાંજલી

પરજાઉ

નાશિક

આપની સદાબહાર મનોમૂર્તિને
પ્રેમના પુષ્પો ચડાવી હૃદયથી
વંદન કરીએ છીએ...

અરિહંત શરણ
તા. ૨૨/૪/૨૦૨૧

અત્યંત સરલ, નિખાલસ, પરોપકારી, લાગણીશીલ
અને સૌમ્યસ્વભાવ ધરાવનાર પોતાના નામને સાર્થક કરનાર
શ્રી જસ્મીનભાઇના દુઃખદ અવસાનથી
નાશિક સંઘને ન પુરી શકાય એવી ખોટ પડી છે.
સમાજના સક્રીય સામાજીક કાર્યકર દાનશીલ અને
સમાજનું ગૌરવ વધારનાર તથા માર્ગદર્શક હતા.
પરિવારજનોને એમની વિદાયનું દુઃખ સહન કરવાની પ્રભુ શક્તિ આપે.
એમના ચિરવિદાયથી નાશિક સંઘ અત્યંત દુઃખની લાગણી અનુભવે છે.
પૂણ્યશાલી આત્માને અરિહંત પ્રભુનું સાનિધ્ય પ્રાપ્ત થાયો
એજ નતમસ્તકે ભાવભરી શ્રદ્ધાંજલી.

શ્રી કચ્છી દશા ઓસવાલ જૈન જ્ઞાતિ મહાજન
સેવાભાવી સંસ્થા નાશિક / દેવલાલી

શાશ્વત તીર્થે શ્રી શત્રુંજય ગિરીરાજના ઐતિહાસિક તળેટી માર્ગ પર
સુશોભિત થોડાક સ્વાગત દ્વારોમાં એક વિશિષ્ટ આંખે ઉડીને વળગે એવો દ્વાર એટલે

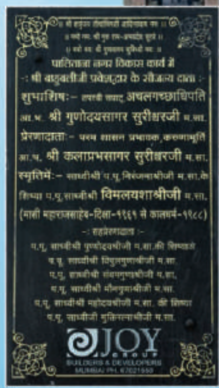
'બાહુબલી દ્વાર''

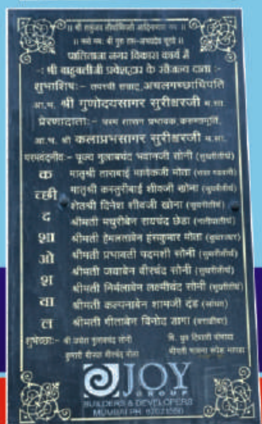
શ્રી બાહુબલીના ગુણાનુરૂપ જ બહુમુખી પ્રતિમા ધરાવતાં,
શ્રી ક.દ.ઓ. જૈન જ્ઞાતિના રતન જેવા શ્રદ્ધેય

શ્રી જયંતભાઈ ભવાનજી સોની

કચ્છ : સુથરી ▪ હાલે : બાંદ્રા

પ્રભુ સમીપે : તા. ૨૦-૫-૨૦૨૧





આ દ્વારના સખીદાતા સૌભાગ્યવંતા પરિવાર છે. શ્રી જયંતીભાઈ સોનીનું નામ એમના દ્વારા અનેક વિવિધ ધાર્મિક, સંસ્થાકીય અને સમાજોત્કર્ષ કાર્યોમાં આર્થિક સહાયની જોડે જોડે આપેલ અન્ય યોગદાન, માર્ગદર્શન અને લોક કલ્યાણમાં આપેલ સેવાઓ માટે સમસ્ત જૈન સમાજમાં એક વિશિષ્ટ ગૌરાન્વિત ઉચ્ચ સ્થાને સાદર ભાવથી લેવાશે. શ્રી જયંતીભાઈએ હંમેશા પોતાનાં દરેક પ્રસંગો, ખરા દિલથી પુ. ગુરૂવરોની નિશ્રાઓ, સ્વજનો, સ્નેહીજનો, ઈસ્ટ મિત્રોને સથવારે, પ્રસંગોચિત મર્યાદાઓને ધ્યાનમાં રાખતા, ઉત્કૃષ્ટરૂપે વહેંચીને જીવન જીવવાનો અનોખો દાખલો પ્રસ્તુત કર્યો છે.

આ ''બાહુબલી દ્વાર'' એનો જીવંત પુરાવો છે. આ દ્વાર એમની બધા માટે લાગણીઓનો પ્રતિબિંબ દર્શાવે છે. જ્યાં એમને તાત્કાલીન પ.પૂ. ગચ્છાધિપતિ, આચાર્યવર, સાધુ-સાધ્વીવૃંદ સહ, પરિવારજનો, મિત્ર પરિવારો, **અમારા બન્નેના નામોને પણ સ્વાગત દ્વાર પર અંકિત કરાવીને પોતાની પરમ દિલેરતાનો પરિચય આપ્યો છે.** એમના દરેક વિશેષ સત્કર્મોની સાદર અનુમોદના છે. આ સાથે અમે બધા એમને શ્રધ્ધાસુમન અર્પણ કરીએ છીએ.

વિનોદ વિરચંદ (કુલીનકાંત) કાધા	**શામજી નરશી દંડ**
(વરાડીયા - મુલુંડ)	(સાંઘવ - મુલુંડ)
મુલજી દામજી એન્ડ કંપની પ્રા. લિ.	મહાવીર શિપીંગ એજન્સી

ભાવપૂર્ણ શ્રદ્ધાંજલિ

જન્મ
તા.૦૬-૦૭-૧૯૩૮

અરિહંતશરણ
તા.૦૭-૦૫-૨૦૨૧

C.A. શ્રી રમેશ (રામજી) પાશ્વીર દંડ

મંજલ રેલડીયા હાલ જબલપુર

આપની હયાતી અમારી પ્રેરણા હતી, આપના આદર્શ અમારા માર્ગદર્શન.
આપનું જીવન, દયાળુ સ્વભાવ અમારી હુંફ હતી, આપની ચમકતી પ્રેમાળ આંખો અમારું જીવન.
તમે અમારા માટે ભગવાનના ઉપહાર હતા, તમારા અમારા અને બીજા ઘણા ઉપર ઉપકાર હતા.
તમને હંમેશા યાદ રાખીશું અને તમારા આશીર્વાદ હંમેશા મળતા રહે અમને...

: શોકાતુર :

સ્વ. માતુશ્રી માનબાઈ પાશ્વીર નેણશી દંડ પરિવાર (મંજલ રેલડીયા)
સ્વ. માતુશ્રી મણીબાઈ ખીમજી કુંવરજી વિકમશી પરિવાર (રાણપુર હાલ વડાલા)

પુત્ર - પુત્રવધુ : રવિ - પ્રક્ષા   પુત્ર : રોમેન
પુત્રી-જમાઈ : રશ્મિ - કૌશિક ચંદ્રહાસ ખોના - સુથરી હાલ મુંબઈ
પૌત્રી : નિરાલી, એશા   દોહિત્ર : હિતાર્થ

પાર્ટનર : ખીમજી કુંવરજી એન્ડ કંપની, જબલપુર

ટેલિફોન અને વોટ્સએપ દ્વારા દિલાસો આપનાર
સર્વે હિતેચ્છુઓ, મિત્રો, જ્ઞાતિજનોનો અંતઃકરણપૂર્વક આભાર...

તંત્રી સ્થાનેથી

જીવન સંધ્યા સુખાલય ગદગ

– ડૉ. હીરાચંદ દંડ

મેં જાન્યુઆરી ૨૦૨૦માં જીવન સંધ્યા ગદગની મુલાકાત લીધેલી હતી તે પછી એક તંત્રીલેખમાં ત્યાંની વ્યવસ્થા જાળવનારા વરિષ્ઠ ટ્રસ્ટીશ્રીઓના અથાક પરિશ્રમ તથા સમય દાનની પ્રશંસા કરી હતી. ગદગ ખાતે આપણી જ્ઞાતિની સંખ્યા ઘટી રહી છે. અનેક પરિવારો ધંધા, વ્યવસાય, નોકરી તથા શિક્ષણ માટે અન્યત્ર મોટા શહેરોમાં સ્થળાંતર કરી રહ્યા છે એટલે ગદગમાં જ્ઞાતિના યુવા કાર્યકરોની સંખ્યા ઓછી છે એથી વરિષ્ઠ ટ્રસ્ટીશ્રીઓ સમયનો ભોગ આપે છે તે પ્રશંસનીય છે.

મને યાદ આવ્યું કે જીવન સંધ્યા એ આપણી જ્ઞાતીમાં કે. તિલકચંદ તરીકે જાણીતા નિવૃત ઈન્કમટેક્ષ કમિશનર શ્રી તિલકચંદ કુંવરજી લોડાયા–સાંયરા (ચેન્નઈ)નું માનસ સંતાન છે, એટલે ગયા વર્ષે મે મહિનામાં તેમની સાથે જીવન સંધ્યા વિશે અનેક મુદ્દા તથા જરૂરતો વિશે મેં સંવાદ સાધ્યો હતો. તેમણે મને કહ્યું હતું કે તેઓ આ બાબતોથી અવગત છે અને એકવાર કોરોના સંક્રમણ પુરૂં થાય એટલે તેઓ પોતે જીવન સંધ્યામાં થોડાક દિવસ રોકાઈને જરૂરી સુવિધાઓ સુધારણાઓને સમજી, તેના ઉપર કાર્ય કરશે. ગત વર્ષે જુલાઈમાં મેં ફરીથી તેમની સાથે વાત કરીને કહ્યું હતું કે આપના જેવા સક્ષમ અનુભવી આઈ. આર. એસ. અધિકારી ક્યાં પણ રહીને વ્યવસ્થા દુરસ્ત કરી શકે છે. એ માટે લોકડાઉન કે કોરોના સંક્રમણ પુરૂં થાય એની રાહ જોવાની ન હોય.

સંસ્થાનું નામ જીવન સંધ્યા શા માટે? ૬૦ વર્ષની વય પછી નવું જીવન શરૂ કરવા માટે છે. સંસ્થાનું નામ પોઝીટીવ હોવું જોઈએ. મેં તેમને એમ પણ કહ્યું હતું કે જીવન સંધ્યાનું વાતાવરણ તાણભર્યું છે. સ્વચ્છતા અને સારા બાગબગીચા હકારાત્મકતા માટે જરૂરી છે. જે પણ વ્યક્તિ અહિં રહેવા આવે તે હંમેશા ખુશ અને સુખી રહેવી જોઈએ એટલે તેઓને આજથી જ ખુશ રાખવાનો પ્રયત્ન કરીએ.

શ્રી તિલકચંદભાઈ તથા વ્યવસ્થાપક મંડળ દ્વારા મારા અનેક સૂચનોનો સ્વીકાર કરવામાં આવ્યો જેનો મને આનંદ છે. તેઓએ સંસ્થાના નામમાં સુખાલય શબ્દનો વધારો કર્યો એટલે હવે જીવન સંધ્યા સુખાલય નવું નામકરણ થયું. ભોજનની વ્યવસ્થા માટે શ્રી મણિકાંતભાઈ હિરજી ધુલ્લા – જખૌ (મુલુંડ) પ્રતાપ કેટરર્સવાળા સંભાળ લેશે. શ્રીમતી કોકિલાબેન શરદ ખોના – હુબલી (કેનેડા) દ્વારા સુખાલયના વાતાવરણને સુંદર બનાવવા બાગ બગીચાની રચના માટે માતબર દાન મળ્યું છે. શ્રી ટીલેશભાઈ શાંતિલાલ મૈશેરી – લાલા (મુલુંડ), શ્રી પ્રદિપ રતીલાલ શાહ (લોડાયા) – સાંયરા (કોઈમ્બતુર) તથા અન્ય ઉદારદિલ દાતાઓએ પણ સુંદર આર્થિક સહયોગ આપ્યો છે જે સુખાલયને વધુ સુંદર તથા સુવિધાપૂર્ણ બનાવવા ઉપયોગી બની રહેશે. શ્રી તિલકચંદભાઈએ વધુમાં માહિતી આપતા જણાવ્યું કે આવનારા સમયમાં બહુ જલદીથી વ્યવસ્થાપક મંડળમાં યુવાનોનો સમાવેશ કરવામાં આવશે. અહિં રહેતા વડીલોના જન્મદિવસ ઉજવવાનો ક્રમ શરૂ થઈ ગયો છે તથા જ્ઞાતિજનોને સુખાલયની મુલાકાત લેવા નિમંત્રણો અપાય છે.

શ્રી તિલકચંદભાઈએ CSR માટે જરૂરી રજીસ્ટ્રેશનની પ્રક્રિયા શરૂ કરી દીધી છે જેથી CSR

આદ્યતંત્રીઓ

"પ્રકાશ"

ડૉ. વેલજી પાર્શ્વીર ગોસર

"સમીક્ષા"

સનત્ શાહ અને ગોવિંદજી જીવરાજ લોડાયા

"પ્રકાશ સમીક્ષા"

સનત્ શાહ

રાયચંદ રતનશી નાગડા

: તંત્રી :

ડૉ. હીરાચંદ દામજી દંડ

: તંત્રી મંડળ :

કેશરસિંહ આણંદજી ખોના ઉદયન લાલજી લોડાયા

ટ્રસ્ટ રજી. નં : F - 69260

પ્રમુખ : ડૉ. હીરાચંદ દામજી દંડ

માનદ્‌મંત્રી : ઉદયન લાલજી લોડાયા

કોષાધ્યક્ષ : કિરીટ ખેતસી શાહ

અન્ય ટ્રસ્ટીઓ

કિરીટ લક્ષ્મીચંદ લાપસીયા
કાશ્મીરા વિરેન્દ્ર લુઠીયા
કેશરસિંહ આણંદજી ખોના
પંકજ પ્રતાપ શાહ
તિલકચંદ કુંવરજી લોડાયા
શૈલેશ સનત્ શાહ
જયંત વિશનજી છેડા

: ઑડિટર્સ :

CA હિતેશ મણીકાંત ધરમશી

વૉલ્યુમ : ૦૧, અંક : ૧૫, તા. ૦૫-૦૬-૨૦૨૧

: કાર્યાલય :

પોસ્ટ/કુરીઅર પત્રવ્યવહાર માટે સરનામું

PRAKASH SAMIKSHA

A/704, Remi Bizcourt, Plot No. 9,
Shah Indl. Estate, Off Veera Desai Road,
Andheri (W), Mumbai-400 053.

: જાહેરાત સંપર્ક :

હેમાંગ લાલજી શાહ

મો.: 99206 46846

E-mail : **kdoprakash@gmail.com**

સરનામામાં ફેરફાર અંગે વિશેષ વિનંતી.

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

પ્રકાશ-સમીક્ષા હવે નેટ પર....
www.prakashsamiksha.com

'પ્રકાશ-સમીક્ષા' પાક્ષિક

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

પ્રકાશ-સમીક્ષાના જાહેરાત દર ૧ એપ્રિલ ૨૦૧૯ થી

કલર પાનાની જાહેરાત

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

બ્લેક એન્ડ વ્હાઈટ પાનાની જાહેરાત

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

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

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

For NEFT Transfer
Type of Account : Saving
Account Number : 004003000002
Name of the Bank : Shri Arihant Co-op Bank Ltd.
Branch : Chinch Bunder, Mumbai - 400 009.
IFSC Code : ICIC00ARIHT (after ICIC it is zero zero)
MICR Code : 400800005
Name of the Account: Shri C D O Prakash Samiksha Samiti
For Mobile App Transfer
Our MMID Code : 8359011
You must write/mail separate letter giving payment reference number, amount and date of transfer.
For old subscribers-Just give your Subscription Number.
For New Subscribers - Give full residence address with native village (Kutch Halar).

જાહેરાત / લવાજમ મોકલ્યા પછી બેન્કનો રેફરન્સ નંબર, રકમ તથા તારીખની વિગત અલગથી મોકલવી.

જુના ગ્રાહકોએ ફક્ત ગ્રાહક નંબર મોકલવો.

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

For Cheque Payment
Draw your cheque in the name of **"Shri C D O Prakash Samiksha Samiti"** and payable at par at Mumbai.

ચેકથી જાહેરાત/ લવાજમ ભરનારાઓને ચેક Shri C D O Prakash Samiksha Samiti નાં નામથી મોકલવો. ચેક at par મુંબઈ હોવો જોઈએ.

અતંર્ગત આવતી કંપનીઓ પણ સુખાલયને દાન આપી શકે. સુખાલયના હિસાબો પણ જ્ઞાતિજનો સુધી નિયમિત પહોંચાડવામાં આવી રહ્યા છે. વહીવટની પારદર્શકતાના કારણે સંસ્થાની પ્રતિભા વધુ હકારાત્મક બનશે જેથી સુખાલયની સુધારણા માટે વધુ દાન મળી રહેશે. આ ઉપરાંત તિલકચંદભાઈએ નીચે મુજબની યોજનાઓ ઘડી છે એમ મને કહ્યું છે.

બાગ-બગીચાના સૌંદર્યને વધારવા માટે એમાં ઓપન એર થિયેટર, સ્ટેજ, જીમ, મેડિટેશન પીરામીડ, ફુવારો, રોકરી, મ્યુઝિક સિસ્ટમ, ફિલ્મ પ્રોજેક્ટર, વોક વે, સ્વીમીંગ, વિટામીન-ડી બેઠક, ચીટચેટ ગેલેરી, એવેન્યુ ટ્રીસ, પામ ટ્રીસ, કસરત તથા યોગા પ્રાણાયામ માટે અલાયદી ખુલ્લી જગ્યા જેવી સુવિધાઓ આવતા એક વરસમાં સુખાલયમાં ઉપલબ્ધ કરીશું. ખૂબ જ સરસ! ખરેખર નિવૃત વડીલો માટે સુખાલય પૃથ્વી પરના સ્વર્ગ સમાન બની રહેશે.

બધા રૂમમાં એકઝોસ્ટ ફેન લગાડવામાં આવશે તથા બાથરૂમનું રીનોવેશન કરી સારી રીતે સજાવવામાં આવશે. ભોજનકક્ષાં સંગીતની સુવિધા, આરોગ્ય માટે ડૉક્ટર્સની નિયમિત મુલાકાત, નાનું પુસ્તકાલય, અમુક બોર્ડ ગેમ્સ, પ્રથમ માળા માટે લીફ્ટ, નવા મેનેજર તથા જરૂરી કર્મચારીઓની નિમણુંક પણ કરવામાં આવશે.

જયારે ઉપરોક્ત બધી સુવિધાઓ ઉપલબ્ધ થઈ જશે ત્યારે સુખાલયની મુલાકાત એક લહાવો બની જશે. હું પણ ઈચ્છું છું કે કાર્યભારથી નિવૃત્ત થયા પછી ત્યાં રહું. સુખાલયમાં રહેનારા નિવૃત્ત વ્યક્તિઓનું જીવન સુખદ તથા અર્થપુર્ણ બની રહેવું જોઈએ. મને ખાત્રી છે કે શ્રી તિકલચંદભાઈએ વિચારેલી સુધારણા તથા આપેલા વાદાઓ સમયથી પહેલા જ પરિપૂર્ણ કરશે. સુખાલયની પ્રતિમા સુધારવા તથા સારી વ્યવસ્થા માટે દાન મેળવવા શ્રી તિલકચંદભાઈ ખૂબ જ સરસ રીતે ડિજીટલ મીડીયાનો ઉપયોગ કરી રહ્યા છે જે ખૂબ જ અભિનંદનીય છે. આપણી અન્ય જ્ઞાતિ સંસ્થાઓએ પણ તેમનું અનુસરણ કરવું જોઈએ.

કોરોના કાળ પૂરો થઈ જાય એ પછી આપણે સૌએ અનુકુળતાએ ગદગના સુખાલયની મુલાકાત અવશ્ય લેવી જોઈએ તથા આપણા વડીલોની ખુશી જાણવી - માણવી જોઈએ.

આપ સૌ સુરક્ષિત રહો,સંભાળ લો તથા કોરોના મુક્ત રહો.

વિચારેંજી વેણી

મુંજે વિચારેંજી વેણીમેં ત્રે વડા ફુલ,
હુંની જ ભનાયા મુંજો જીવન હલકો ફુલ.
પેલો ફુલ સચ્ચાઈ પરખધલ આય,
કેરભી કીં પણ કરે ગાલ
ત હિનજો સવાલ આય,
કે તોકે ખબર આય
કે કુરો હી ગાલ સચ્ચી આય?
ત હુનજો ઘણખરો જવાબ
વે કે મુકે ત ખબર નાંય!
હી..ત ફકત સુણેલી ગાલ જ આય.
તેરંઈ ફુલ પુછે કો ખોટી ગાલ
તોકે મુકે ચોણી આય?
હરેં કરેને હુ સિરી વેને ભા,
ને મુજેં વિચારેં જો ઓછો થિયે ભાર.
બ્યો ફુલ આય તોલ માપ કેંધલ.
કેર બોલે તેં પેલા જ આય પુછધલ
કેંજો સારો ક ખરાભ આય તોકે બોલણું,
જો ખરાભ વે ત મુકે નાય સુણણું.
હરેં કરેને હુ પણ સિરી વેને ભા,
ને મુજેં વિચારેં જો ઓછો થિયે ભાર.
ત્રીજો ફુલ આય હિસાબ કિતાબજો.
કેર બોલે તેં પેલા જ હુ પૂછધોં,
તોજી ગાલ કોરો મુજે કમજી આય?
ન વે ત બાય બાય!
હરેં કરેને હુ સિરી વેને ભા,
ને મુજેં વિચારેં જો ઓછો થિયે ભાર.
વિચાર ઓછા ત મથો મજેદાર,
સેલો થઈ વ્યો વેનેજો પ્રભુ દરબાર.
મુંજે વિચારેંજી વેણીમેં ત્રે વડા ફુલ,
ને હુંની જ ભનાયા મુંજો જીવન હલકો ફુલ.

- તિલકચંદ લોડાયા - ૯૯૪૦૬ ૩૬૬૪૬

U M KHONA AND COMPANY
CLEARING | FORWARDING | LOGISTICS
AEO
भारतीय सीमा शुल्क
INDIAN CUSTOMS
COMMITMENT TO EXCELLENCE
OUR PRESENCE AT:
MUMBAI
JNPT
HAZIRA
KOLKATA
HALDIA
CHENNAI
KANDLA
MUNDRA
PIPAVAV
U M KHONA AND COMPANY
1011, Universal Majestic,
Behind RBK International Academy,
Off Ghatkopar – Mankhurd Link Road,
Chembur, Mumbai 400 088.
Email : harsh.lapsia@umkhona.com
Tel : +91 22 6155 9999 / +91 98190 30311
Fax : +91 22 6155 9955
jayant.lapsia@gmail.com
Tel.: 6155 9901
www.umkhona.com
CB: 11/189

''જૈન ધર્મ મારી દ્રષ્ટિએ...'' મણકો-૩૧

લેખક : સોમ ધરમશી, મો. : ૯૭૨૬૭ ૭૬૬૨૭

(ગતાંકથી ચાલુ...)

દિનાંક ૨૦/૦૫/૨૦૨૧નાં પ્ર.સ.માં પ્રકાશિત થયેલ મણકો ૩૦ લગભગ એપ્રિલ માસના પ્રથમ અઠવાડિયામાં વિચારેલ અને ત્યારબાદ તેનું આલેખન કરેલ.

મણકો ૩૧ લખવા બેઠો ત્યારે ત્યારે ચોથા આવશ્યક ભણી બાર અતિચાર (લઘુ અથવા બૃહદ) પર વિચાર વિર્મશ કરવાની ઈચ્છા હતી. ગતાંકમાં જણાવ્યા પ્રમાણે આ અતિચારો ''પંચ પ્રતિક્રમણ સુત્ર'' નામે પુસ્તકોમાં સંકલિત થઈને રહી ગયા છે. તેથી ફક્ત ક્રિયા રૂપે જ કરવામાં આવે છે એવી મને પ્રતિતી થઈ. તાજેતરમાં મેં મારા કુટુંબીજનો સાથે પાલિતાણા તીર્થની યાત્રા કરેલ તે વખતે શ્રી શેત્રુંજી સિદ્ધસ્નાનઘાટ- રોહીશાળા તીર્થની મુલાકાત લીધેલ. શ્રી શત્રુંજય નદીની પુજા-આરતી અવિસ્મરણીય બની મનમાં સમાઈ ગઈ. રોહીશાળા તીર્થ પાલિતાણા તીર્થથી લગભગ ૧૦ કિ.મી. દૂર છે, અને કદમગીરીથી અંદાજીત ૩૭ કિ.મી. શેત્રુંજી નદીનાં શાંત નીરનો અનુભવ જંગલ વચ્ચે આવેલ આ તીર્થમાં થયો, જ્યાં બે દેરાસરજી પણ છે, ભોજનશાળા છે અને અતિથિગૃહનું નિર્માણ કાર્યવંત છે.

અહીં શિસ્તબદ્ધ રીતે શ્રી શેત્રુંજી નદીની આરતી તેમજ પાલિતાણા તીર્થ-પર્વતની આરતી મધુર સ્વરોમાં કરવામાં આવે છે. અહીં જેમણે બોલી બોલીને ચડાલો લીધેલ હોય તેમના કુટુંબના વધુમાં વધુ ૯ વ્યક્તિઓને એક પ્લેટફોર્મ પર ઉભા રહી આરતી કરવા આમંત્રિત કરવામાં આવે છે.

અન્ય પધારેલ યાત્રાળુ માટે પણ વગર બોલી બોલે આરતીનો લાભ લેવાનો પ્રબંધ છે. તમારા સદનશીબે વારો આવી જાય તો તમને આરતી મળે અને શ્રી શેત્રુંજી નદીની આરતીનો લાભ.

આ રોહીશાળા તીર્થનાં સંચાલકો યાદગીરી રૂપે તમને વોટ્સએપની લીંક આપે છે અને સાત દિવસ સુધી એ લીંક ઉપર આરતી કરનાર સમુદાયનાં ફોટા મુકાય છે. સંચાલકનો કેમેરો એવી રીતે ફરતો હોય છે કે નદી કિનારે બાંધેલા વિશાળ પટમાં લાઈનમાં સુવ્યવસ્થિત જગા પર આપ ઊભા હો તો એમના કેમેરામાં કેદ થઈ જ જાવ. આ દ્રશ્ય જોઈ મારા માતુશ્રીના મુખેથી નાનપણમાં સાંભળેલ એક સ્તવનનાં શબ્દો કાનમાં રણકી રહ્યા જે યાદદાસ્ત ખોતરી અહીં ઉતારું છું...

''સોરઠ દેશમાં સંચર્યો, ન ચઢ્યો ગઢ ગિરનાર,
શેત્રુંજી નદીએ નાહ્યો નહીં, એનો એળે ગયો અવતાર;
શેત્રુંજી નદીએ નાહીને, મુખ બાંધી મુખકોશ,
દેવ યુગાદિ પુજીએ, આણી મન સંતોષ...''

શ્રી રોહીશાળા તીર્થના દર્શન-પુજા-આરતીના રમણીય દ્રશ્ય મનમાં ભરી અમે શ્રી ગુણોદયપુરમ પાલિતાણા વિશ્રાંતિગૃહ જ્યાં અમે ગઈ કાલે નિવાસ કરેલ ત્યાં પહોંચ્યાં. આ તીર્થની ગોદમાં આવેલ ભવ્ય ધર્મશાળાનું સંકુલ છે જેમાં ૧૨૮ એ.સી./નોન એ.સી. રૂમ છે અને અન્ય સુવિધાઓથી સભર છે.

ત્યાં રોકાણ વખતે પાલિતાણામાં અન્ય સાધુ-સાધ્વી ભગવંતો સાથે શાતા પુછવાની મુલાકાતનો મોકો મળ્યો. મને આનંદ એ વાતનો હતો કે એક કે બે સાધ્વી ભગવંતોએ મારી **''ઘડિયાલ ગોદીથી માંડવીની સફર''** લેખમાળા વિશે અછડતી વાત કરી જેના ઉપરથી પ્રતિત થયું કે પ્રકાશ સમીક્ષા સાધુ-સાધ્વી ભગવંતો પણ વાંચે છે. **(નોંધ લેજો તંત્રી સાહેબ)**

પણ મને આશ્ચર્ય એ વાતનું થયું કે તેમણે **''જૈન ધર્મ મારી દ્રષ્ટિએ''** પર વાત કરવાનું ટાળ્યું. પણ મારી જિજ્ઞાસાને હું રોકી શકું તેમ ન હતો. તેમાનાં મુખ્ય સાધ્વી ભગવંતની દીક્ષાને લગભગ ૨૫થી વધારે વર્ષ થયા હોવાથી ધર્મ વિશે પુછવાની ઉત્કંઠા હાઈકમાન્ડની (શ્રીમતીજીનો) મનાઈ હોવા છતાં પુછી બેઠો અને વાદ-વિવાદનો મધપુડો છંછેડાઈ ગયો.

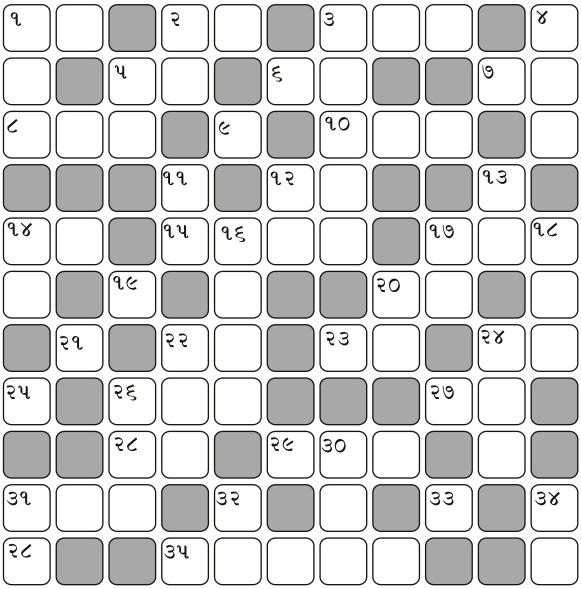
મારો સવાલ સાવ સામાન્ય હતો- **આજના યુગમાં પર્યુષણ પર્વની આરાધના દરમ્યાન ''કલ્પસુત્ર''નું વાંચન કરવામાં આવે તે કેટલું અનુષાંગિક છે.** (આ સુત્રનું વાંચન કેટલીક વખત અમારા ગામ મંજલ રેલડીયામાં પર્યુષણ પર્વની આરાધના દરમ્યાન સાધ્વી ભગવંત કે પાઠશાળા માંથી નિપુણ થઈ આવેલા આરાધક ન મળ્યા હોય ત્યારે મેં પણ કર્યું છે.)

અમારા ઉપાશ્રયનાં ધાર્મિક પુસ્તકનાં ભંડારમાં **''અચલગચ્છ દિવાકર તીર્વ પ્રભાવક આચાર્યદેવશ્રી ગુણસાગર સુરિશ્વરજી મ.સા.''** લિખિત શ્રી કલ્પસુત્ર સંચિગમ રવિવાર, તા. ૧૨/૦૬/૧૯૭૭નાં સવારનાં મુહૂર્તે પ્રસિદ્ધ થયેલ, તે ઉપલબ્ધ છે. ઉપરોક્ત પુસ્તક ૩૦૪ પાનાનું ૧૦ વ્યાખ્યાનમાં સમાયેલું છે. (વધુ ચર્ચા આવતાં અંકમાં...)

શબ્દ કોયડો

કચ્છી કસબ – ૧૫૩

રચયિતા : જયકાંત મોતા – તેરા (ઘાટકોપર)
મો. : ૯૮૧૯૬ ૨૮૩૮૨



આડી ચાવીઓ :

૧. ગણવું (to count)(૨)
૨. તકલીફ (pain) (૨)
૩. ઓઢવાનું (blanket) (૩)
૫. મિજાજ (mood) (૨)
૬. બેઠા (sitted) (૨)
૭. એકદમ (completely) (૨)
૮. ઉતાવળ (hurry)(૩)
૯. પિતા (father) (૧)
૧૦. શાકભાજી (vegetable) (૩)
૧૨. સુકા પોદળા (cows dry dungs) (૨)
૧૪. ઝુરવું (struggling) (૨)
૧૫. ઠપકો આપવો (to scould) (૪)
૧૭. પહેરો ગોઠવવો (to watch)(૩)
૧૯. ડર (fear) (૧)
૨૦. વેવાણ (son or daughter's mother in law) (૨)
૨૧. આ (this) (૧)
૨૨. સુકા (dry) (૨)
૨૩. ડાહી સ્ત્રી (wise lady) (૨)
૨૪. ગણું બધું (to many) (૨)
૨૫. ત્રીસ (thirty)(૧)
૨૬. કુટુંબ (family) (૩)
૨૭. પાંચ (five)(૨)
૨૮. ઉંમર (age) (૨)
૨૯. નાનો (small) (૩)
૩૩. સરનામું (address) (૩)
૩૫. છેલ્લે છેલ્લે (at least) (૫)

ઊભી ચાવીઓ :

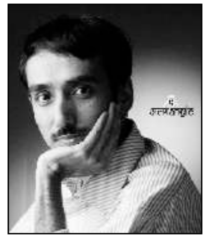
૧. પરાવલંબી (Dependent) (૩)
૨. તરવું (to swim) (૨)
૩. ઉલ્લુ બનાવવું (to make fool) (૫)
૪. ભૂજા (Arm) (૩)
૫. અછત (scarcity) (૨)
૧૦. શિખવાડવું (to educate) (૩)
૧૧. ઘોંઘાટ (noise) (૨)
૧૨. સાડીનો પાલવો (end of sarees) (૨)
૧૩. જરૂરત (need) (૨)
૧૪. નાની તિરાડ (small line of gap on wall) (૨)
૧૬. હટાવવું (to shift) (૪)
૧૭. માહિતી (information) (૨)
૧૮. ગુસ્સામાં મોઢું ચડી જવું (Face in Anger) (૩)
૨૦. વેવાઈ (son or daughter in law) (૨)
૨૨. સુકાવવું (to make dry)(૩)
૨૪. જાણકાર (knowledgeable) (૩)
૨૬. આવડવું (should know) (૩)
૩૦. ગાંડી સ્ત્રી (mad lady) (૩)
૩૧. લખોટી (Pebble) (૨)
૩૨. સ્ત્રી નું જવું (going to lady)(૨)
૩૩. બેસ (to sit) (૧)
૩૪. કાંઈ પણ (anything) (૨)

જીતો ઈનામો...

ઉપરોક્ત શબ્દ કોયડાના ઉત્તરો ચોકઠામાં ભરીને આ અંક પ્રકાશિત થયાના ૨૦ દિવસ સુધીમાં શ્રી જયકાંતભાઈ મોતાને પોતાના નામ – ગામ સાથે (મો.: ૯૮૧૯૬૨૮૩૮૨) વોટ્સઅપ ઉપર મોકલી આપવા. બધાજ સાચા જવાબ આપનારા વાચકોમાંથી ત્રણ વ્યક્તિઓને કુ. ચૌલા ઉમરશી કુરૂવા (અમદાવાદ) તરફથી લોટરી સિસ્ટમ દ્વારા ઈનામો આપવામાં આવશે.

મળવા જેવા માણસ...

શ્રી તનુલ હીરાચંદ વિકમશી - વરાડીયા (નાગપુર)



હું આજે તમારી મુલાકાત એક એવા જાંબાઝ યોદ્ધા સાથે કરાવીશ કે જે કોઈપણ સંજોગોમાં મેદાન ન છોડવા કટિબદ્ધ છે. હા,હું વાત કરી રહ્યો છું જાણીતા ચિત્રકાર અને શિલ્પકાર શ્રી તનુલ હીરાચંદ વિકમશીની. થોડાક મહિના અગાઉ મેં તેમના પિતાશ્રી હીરાચંદભાઈની ઓનલાઈન મુલાકાત લીધી હતી ત્યારે જ મારી ઓનલાઈન મુલાકાત શ્રી તનુલભાઈ સાથે થઈ હતી. મેં તરત જ નક્કી કરી લીધુ હતું કે હું ક.દ.ઓ.જ્ઞાતિના આ છુપાયેલા કલાકારનો પ્રકાશ સમીક્ષાના વાચકોને પરિચય કરાવીશ.

તનુલભાઈ વિશે વધુ લખું એ પહેલા હું તેમના વિશેની મહત્વની માહિતી આપને આપવા ઈચ્છું છું. ઈ.સ. ૧૯૮૫માં અકસ્માતમાં તનુલભાઈ ઝાડ ઉપરથી પડી ગયા હતા, જેના કારણે તેમની કરોડરજ્જુને ભારે નુકસાન થયું હતું. તેમની કમરની નીચેના ભાગમાં કોઈ સંવેદનશીલતા નથી અને તેમની રોજીંદી ક્રિયાઓ પણ સામાન્ય વ્યક્તિની જેમ નથી કરી શકતા. તેમની સાથેની વાતચીતમાં મને ખરેખર લાગ્યું કે સ્વ. ડૉ. ઈકબાલે જાણે તનુલભાઈ માટે જ લખ્યું હતું કે...

ખુદી કો કર બુલંદ ઈતના કે હર તદબીર સે પહેલે,
ખુદા બન્દે સે ખુદ પૂછે બતા તેરી રઝા કયા હૈ ?

આટલી બધી શારિરીક તકલીફો હોવા છતાં પણ તનુલભાઈ બિચારા કે વિકલાંગ નથી. તેમનામાં ભરપૂર જોશ, ઉમંગ તથા સમર્પણની અમાપ શક્તિ છે જે તેમને લક્ષ્ય તરફ આગળ ધપાવે છે, નવા પ્રયોગો કરવા તથા દરરોજ નવું શીખવા પ્રોત્સાહિત કરે છે. તનુલભાઈએ તેમની જરૂરિયાત પ્રમાણે વ્હીલચેર બનાવી છે જેની ડિઝાઈનમાં ૫૦% સંશોધન તેમનું પોતાનું છે. તેઓ ચિત્રકાર, શિલ્પકાર, ડિઝાઈનર છે તથા લાકડાની કલા તથા ઈલેટ્રીકલ કામના જાણકાર છે. આ બધું તેમના સમગ્ર સર્જનને વધુ પ્રભાવક બનાવે છે.

પ્ર.સ. : તમારા નામ તનુલનો અર્થ શું ? એ ખૂબ અલગ તથા કલાત્મક છે

તનુલભાઈ : તનુલ એટલે સુક્ષ્મથી નિર્માણ

પ્ર.સ. : તમારા શિક્ષણ વિશે કંઈ કહેશો ?

તનુલભાઈ : હું ધોરણ ૧૦ સુધી નાગપુરમાં ભણ્યો પછી એક વર્ષ ખામગાંવમાં ક્ષિક્ષણ મેળવ્યું. ઈ. સ. ૧૯૯૧માં હું જે.જે. સ્કુલ ઑફ આર્ટસમાં જોડાયો ત્યારે હું વિરજી લધાભાઈ વિદ્યાર્થીગૃહમાં રહ્યો હતો. ૧૯૯૫માં મારા અકસ્માત પછી ૧૯૯૬માં ખામગાંવ ગયો અને ત્રણ વર્ષ મારું શિલ્પકલાનું શિક્ષણ આગળ ધપાવ્યું. ૨૦૦૧માં જે.જે.સ્કુલ ઑફ આર્ટસમાં પરીક્ષા આપી જયાં વ્હીલચેરમાં બેસીને શિલ્પકલાનું શિક્ષણ મેળવનારો હું પ્રથમ વિદ્યાર્થી હતો. ત્યારબાદ મેં નાગપુર ખાતે પેઈન્ટીંગમાં (MFA)માસ્ટર ઑફ ફાઈન આર્ટસ કર્યું.

પ્ર.સ. : તનુલભાઈ મને લાગે છે કે શાળાના દિવસોથી જ

તમે હોંશિયાર વિદ્યાર્થી હતા

તનુલભાઈ : પાંચમા ધોરણ સુધી હું સાધારણ તથા તોફાની વિદ્યાર્થી હતો. હાઈસ્કુલમાં હતો ત્યારે જાપાનની કલા સંસ્થા દ્વારા ચિત્રકલાની સ્પર્ધા રાખવામાં આવેલી જેમાં મારા ચિત્રને પ્રથમ ઈનામ મળ્યું હતું.આ પ્રસંગે મારા વિચાર અને કારકિર્દીને બદલી દીધા. મને થતું હતું કે મારે અભ્યાસમાં વધુ ધ્યાન આપવું જોઈએ. હું લશ્કરમાં જવા

એક પાનાના વાર્ષિક શુભચિંતક દાતા : કિરીટભાઈ લક્ષ્મીચંદ લાપસીયા - રવા (ચેમ્બુર)

ઈચ્છતો હતો પરંતુ કલા પ્રત્યેના લગાવને કારણે હું અન્ય કારકિર્દી તરફ વધ્યો. મારી સમર્પિતતા તથા મહેનતના ફળ સ્વરૂપે શારિરીક મર્યાદા હોવા છતાં પણ હું માસ્ટર ડીગ્રી મેળવી શક્યો.

પ્ર.સ. : આપની કારકિર્દીમાં આપનો આદર્શ કોણ છે ? તમે શું બનવા ઈચ્છો છો ?

તનુલભાઈ : હું 'I' વ્યક્તિત્વને બદલે 'T' વ્યક્તિત્વને આદર્શ જાણું છું. 'T' વ્યક્તિઓ પોતે જે કાર્ય કરી રહી છે એના અંગે બધું જ જાણતી હોય છે. એક શિલ્પકારને લાકડાનું કામ, ઈલેક્ટ્રીક કામ જેવા વિષયોનું જ્ઞાન હોવું જરૂરી છે. કારણ કે આ બધી બાબતો શિલ્પની રચના માટે જરૂરી હોય છે. હું સતીષ ગુજરાલ, પાબ્લો પીકાસો, એલેકઝાન્ડર કેલ્ડર જેવા કલા ગુરૂઓને આદર્શ માનું છું. આ બધા કલા જગતની મહાન હસ્તીઓ છે. હું વિવિધ કલા માધ્યમોના સંયોજનથી કામ કરું છું અને મને લાગે છે કે એ ખૂબ જરૂરી પણ છે.

પ્ર.સ. : હું તમારી કારકિર્દી, વર્તમાનની પ્રવૃત્તિઓ, નવા ચિત્રો, નવા કામ વિશે જાણવા ઉત્સુક છું. પ્રકાશ સમીક્ષાના વાચકો માટે વિગતવાર જણાવશો ?

તનુલભાઈ : માસ્ટર્સ ડિગ્રી મેળવ્યા પછી મેં ત્રણ વર્ષ માટે કવિકુલગુરૂ કાલિદાસ સંસ્કૃત યુનિવર્સિટી સંલગ્ન સેન્ટ્રલ ઈન્ડિયા સ્કુલ ઑફ ફાઈન આર્ટસના ડીન તરીકે સેવા આપી હતી. ત્યારબાદ ઈ.સ. ૨૦૦૫માં મારા ભાઈ લલીત તથા તેની પત્ની મીલી સાથે મળીને 'અલગ એન્ગલ' સ્ટુડિયોનો પ્રારંભ કર્યો. 'અલગ એન્ગલ' કલામાં રસ ધરાવનારા આત્માઓને, કલાપ્રેમીઓને હંમેશા આવકારે છે. અહિં કલાપ્રેમીઓને, કલાકારોને પીઠબળ મળે છે. અલગ એન્ગલ એ ખુલ્લો મંચ છે જ્યાં યુવા કલાકારો કલા સર્જનની તાલીમ લે છે તથા તેમના નવતર કલા સર્જનને પ્રોત્સાહન મળે છે. અમે યુવા પ્રતિભાઓને ચિત્રકલા, શિલ્પકલા તથા અન્ય કલા માધ્યમોની તાલીમ આપીએ છીએ. જેમના બાળકો કલામાં રસ ધરાવતા હોય તેવા વાલીઓને અમારા નાગપુરના સ્ટુડિયોમાં મોકલવા નિવેદન છે. અમે તેમને કલાશિક્ષણની સંસ્થાઓમાં પ્રવેશ મેળવવા માટે તૈયાર કરીશું. ક.દ.ઓ. ભાઈઓ-બહેનો જયારે પણ નાગપુર આવો ત્યારે અમારા 'અલગ એન્ગલ' સ્ટુડિઓની મુલાકાત લેવા નિમંત્રણ છે. લોકડાઉનના સમયમાં નાગપુરના રસ્તાઓ અને હાઈવેને 'અલગ એન્ગલ' દ્વારા અનોખો ઓપ

આપવામાં આવ્યો છે. જેનું સુશોભીકરણ અને સજાવટ 'અલગ એન્ગલ' ટીમ દ્વારા કરાયું છે.

પ્ર.સ. : તનુલભાઈ મેં 'અલગ એન્ગલ' સ્ટુડિયો વિશે થોડુંક વાંચ્યું પણ છે અને ભવિષ્યમાં એ અંગે એક અલગ લેખ પ્રકાશિત કરીશું કિંમતી સમય આપવા બદલ આપનો ખૂબ ખૂબ આભાર.

આપણે સૌએ પણ હકારાત્મકતા, સમર્પિતતા તથા કઠોર પરિશ્રમ શ્રી તનુલભાઈ પાસેથી શીખવું જોઈએ અને મુશ્કેલીના સમયે આપણા નિર્ધારીત લક્ષ્યો છોડી ન દેવા જોઈએ.

રુક જાના નહીં તું કહીં હાર કે,
કાંટો પે ચલકે મિલેંગે સાયે બહારકે.

– ડૉ. હીરાચંદ દંડ

અભિનંદન આશિર્વાદ શુભેચ્છા

દાદાણા – નાનાણાનું ગૌરવ

CA સુમિત અખિલ વાલજી નાગડા

ગામ જખૌના
માતુશ્રી જયાબાઈ વાલજી પુનશી નાગડાનો પૌત્ર
અને ગામ સુથરીના
માતુશ્રી હીરબાઈ ગુલાબચંદ દંડનો દોહિત્ર
અને શ્રીમતી કલ્પના અખિલ નાગડાનો સુપુત્ર
CA ની પરિક્ષામાં ઉત્તિર્ણ થઈ કુટુંબનું ગૌરવ વધારેલ છે.
જીવનમાં દરેક ક્ષેત્રે પ્રગતિ કરે એવી
હૃદયપૂર્વક શુભેચ્છાઓ...

માતુશ્રી જયાબેન વાલજી પુનશી નાગડા પરિવાર - જખૌ
માતુશ્રી હીરબાઈ ગુલાબચંદ કલ્યાણજી દંડ પરિવાર - સુથરી

ઓછું બેસો, વધુ જીવો

- ડૉ. વીરચંદ લખમશી નાગડા,
M.B.B.S. (મુંબઈ), **M : 8369077978**

બેઠાડુ જીવન આરોગ્ય માટે ઘણું નુકસાનકારક છે. જેટલું આપણે જાગતા હોઈએ ત્યારે ૧ જ જગ્યાએ વધુ બેસી રહીશું એટલું આપણું આરોગ્ય બગડતું જશે અને આયુષ્ય ઘટતું જશે. આજકાલની જીવનશૈલીને કારણે આપણે જાગતા અવસ્થામાં ૮ કલાકથી પણ વધુ બેસીને જ કાઢીએ છીએ આજકાલની જીવન પધ્ધતિને કારણે શારિરીક મહેનતને બદલે મશીન, બટન, રીમોટ, વાહન વગેરેના ઉપયોગ વધ્યા છે. ચાલવાને બદલે વાહનો વાપરવા, સતત ટીવી જોવું, કમ્પ્યુટર પર કામ કરવું, ટ્રેન કે બસમાં કલાકો બેસી રહેવું, રસોડામાં મિક્સચર ગ્રાઉન્ડર, બોસ જેવા સાધનો વાપરવા, ઘરમાં અને ઓફિસ, કારખાના વગેરેમાં બટન, રીમોટ વાપરવા આ પ્રકારની લાઈફસ્ટાઈલને લીધે શારીરિક મહેનત ખૂબ જ ઓછી થઈ ગઈ, બેઠાડુ જીવન થઈ ગયું. અમુક મહેનત મજુરી કરનાર લોકો સિવાય મોટા ભાગનાની આવી જ જીવનશૈલી થઈ ગઈ છે. મોટાઓ સાથે નાના બાળકોનો પણ વાહનો, ટીવી, મોબાઈલ ગેમ વગેરે સાધનોને લીધે અભ્યાસ વધવાથી બહારની રમતો (આઉટડોર ગેમ) સાવ ઓછી થવાથી શારીરિક શ્રમ ઘટ્યો છે. આના લીધે નાના મોટા સૌની બિમારીઓ વધી છે.

એકવાર વધુ પડતું બેસી રહેવાથી કેલેરી ઓછી વપરાશે અને એટલે વજન વધવાની શક્યતા વધી જશે. અને જાડાપણું આવશે., પેટ બહાર આવશે તો હાઈ બી.પી., ડાયાબીટીઝ, હૃદયની બિમારીઓ જેવી અનેક બિમારીઓ લાગૂ પડવાની શક્યતા વધી જશે. વધુ બેસી રહેવાથી અપચન, એસીડીટી, ગેસ, ભુખ ન લાગવી, કબજીયાત, અનિદ્રા વગેરે તકલીફો થાય છે. એકવાર વધુ બેસી રહેવાથી આ બધા નુકસાન ઉપરાંત બીજા પણ ઘણા શારીરિક નુકસાન થાય છે જે વિશે આપણે જોઈએ.

એકવાર બેસી રહેવાથી કમરનો દુઃખાવો,હાથ અને તેની નશોની બિમારીઓ વધી છે. વધુ પડતું બેસવાથી, એકધારું બેસવાથી આખા શરીરમાં લોહી બરાબર ફરતું નથી. માથાથી લઈને પગની આંગળીઓ સુધી શરીરના દરેક અવયવ પર ખરાબ અસર થાય છે. આખા શરીરમાં લોહી વ્યવસ્થિત ન ફરવાથી શરીરના દરેક કોષ, દરેક અવયવને પુરતું ઓકસીજન અને પોષણ મળતું નથી. મગજના દરેક કોષને પણ લોહી ઓછું મળે છે. મગજના દરેક કોષને ઓકસીજન અને પોષણ ન મળવાથી મુંઝવણ વધે છે અને વિચારવાની શક્તિમાં ખલેલ પડે છે. ટી.વી., કોમ્પ્યુટર, લેપટોપ સામે એકધારું જોવાથી ગરદનના મણકાઓ પર એકધારૂં દબાણ આવે છે, પીઠ અને ખભાના સ્નાયુઓને નુકસાન થાય છે. સૌથી વધુ નુકસાન પીઠને થાય છે બેસવાની ખોટી રીત (ટટ્ટાર બેસવાને બદલે કમર થોડી પાછળ ને શરીરનો ઉપરનો ભાગ થોડો આગળ ઝુકેલા જેને Slouching કહેવાય) ને લીધે કરોડના મણકા વચ્ચે રહેલ ગાદીને લોહી ઓછું મળે છે. કરોડના મણકાની મદદથી વાંકા વળવાની ક્ષમતા ઓછી થાય છે. સાંધા વચ્ચેની ગાદીને નુકસાન થાય છે અને પીઠનો દુઃખાવો થાય છે. ગાદીને લોહી ઓછું મળવાથી એને ઓકસીજન અને પોષણ ઓછું મળે છે અને ગાદી જલ્દી ઘસાય છે એટલે કે કમરનો સંધીવાત થાય છે અને આમ કમર દુઃખે છે. ગાદી સરકીને બહાર જલદી નીકળે છે (ડિસ્ક પ્રોલાપ્સ), ગાદીની અધોગતિ (ડીજનરેશન) થાય છે. સાંધાની આજુબાજુના લીગામેન્ટસ અને ટેન્ડન્સમાં કેલ્શિયમ જમા થઈ કડક થાય છે (ઓસીફિકેશન) અને પીઠ કડક થાય છે, એની લવચિકતા ઘટી જાય છે. વધુ પડતું બેસવાથી પીઠ, કમર પર ઘણી ખરાબ અસરો ઓછી થાય એ માટે અમુક બાબતોનું ધ્યાન રાખવાની જરૂર છે, જયારે પણ આપણે બેસીએ ત્યારે ટટ્ટાર બેસીએ, કમર, પીઠ વળેલી અને ભાગ આગળ ઝુકેલો ન હોવો જોઈએ, એટલે કે slouching ન હોવું જોઈએ. કમર, પીઠ, ગરદન બધું સીધી લાઈનમાં હોવું જોઈએ. એના માટે જોઈએ તો પીઠના ટેકા વગરની (Backless) ખુરશી પર બેસવું કે સ્ટુલ પર બેસવું. શરૂમાં અઘરું લાગશે પણ ધીરે ધીરે આદત પડશે. આદત થાશે એ માટે જાગૃત રહેવું જરૂરી છે. બેધ્યાન રહીએ તો વળી કદાચ કમર-પીઠ પાછળ વળી જાય તો વળી જાગૃત થઈ ટટ્ટાર થવું.

એકધારૂં વધુ બેસી રહેવાથી બંને પગોમાં લોહી ઓછું ફરવાથી ઘૂંટીમાં સોજા અને પગમાં વેરીકોસ વેઈન્સ થાય છે. અને લોહી ગંઠાય છે, સ્નાયુ ઓછા વપરાવાથી એમાં કૃશતા (Atrophy) આવે છે અને હાડકા વધુ છિદ્રાળુ બને છે (osteoporosis) હાડકા વધુ છિદ્રાળુ હોવાથી થોડુ વાગવાથી, જરાક પડવાથી ફ્રેકચર થવાની શક્યતા વધી જાય

છે. સ્નાયુની નબળાઈ થવાથી વ્યક્તિ વધુ બેઠાડુ થાય છે અને બેઠાડુ થવાથી વધુ નબળાઈ આવે છે અને આમ આ ચક્કર ચાલુ રહે છે, અને વધુને વધુ નુકસાન થાય છે. આપણી બરોડનો સામાન્ય આકાર બગડે છે અને પેટના સ્નાયુઓ નબળા થાય છે. થાપાના અને પીઠના સ્નાયુઓની લવચિકતાને અસર થાય છે અને શરીરના બેલેન્સની ક્રિયામાં વિક્ષેપ પડે છે.

એકધારૂં ૧ જ જગ્યાએ બેસી રહેવાથી વધુ ઈન્સ્યુલીનની ઉત્પત્તી અને ધીમા લોહીના પરિભ્રમણને લીધે હૃદય અને તેની નશોની બિમારીઓ થવાની શક્યતા વધી જાય છે. શરીરમાંથી ફ્રી રેડિકલ્સ દૂર કરવાની ક્રિયાને અસર પહોંચે છે. તેથી એન્ટીઓકિસડેશનની ક્રિયા ઓછી થાય છે અને શરીરની પ્રતિકાર શક્તિ ઘટે છે. વધુ બેસી રહેવાથી ટાઈપ ટુ ડાયાબીટીઝ (મોટાઓને થતું ડાયાબીટીઝ)નું રીસ્ક ૯૦% વધી જાય છે. ઓફિસમાં કે ૧ જ જગ્યાએ બેસીને કામ કરનારને લાઈફ સ્ટાઈલ ડિસીઝીસ (આજકાલની રહેણીકરણને લીધે થતી બિમારીઓ) જેમ કે જાડાપણું ડાયાબિટીઝ અને હૃદયને લોહી પહોંચાડતી નશોની બિમારીઓ લાગુ પડે છે. ૧ અભ્યાસ પ્રમાણે જે લોકોએ ૮ વર્ષ સુધી દિવસે વધુ કલાકો બેસીને ટીવી જોયું એમને જલદી મોત આવવાની શક્યતા ૬૧% વધારે નોંધાઈ હતી.

વધુ પડતું એકધારૂં બેસવાથી ફેફસાનું કેન્સર થવાનું જોખમ ૫૪% વધી જાય છે, ગર્ભાશયનું કેન્સર થવાનું જોખમ ૬૬% અને મોટા આંતરડાનું કેન્સર થવાનું જોખમ ૩૦% વધુ જાય છે. આમ આખા શરીર પર પગથી લઈને માથા સુધી બેઠાડુ જીવનને લીધે ખરાબ અસર થાય છે. આ બધી ખરાબ અસર ટાળવા નિયમિત Stretching (હાથ પગ, શરીરને પોતાની રીતે ખેંચવું) કરીએ, ચાલવાનું, કસરત, આસન, નિયમિત કરીએ,વાહનનો બને તટેલો ઓછો ઉપયોગ કરીએ, બેઠા હોઈએ તો દર અડધા કલાકે ઉઠીને ઘરના કામ કરવા, ઘરમાં થોડું ચાલવું, કાંઈ નહીંતો સોફા પર બેસવાની જગ્યા બદલાવવી કે બાજુની ખુરશી પર ઉઠીને બેસવું, ઓફિસમાં કે કામ પર શક્ય હોય તો પાણી પીવાને બહાને કે પેશાબ કરવા કે આજુ બાજુ કોઈને મદદ કરવા એની પાસે જવું, વોશ બેસીન પાસે જઈ મોં પર પાણી છાટવું, આંખો પર છાલક મારવી, ચા-કોફી બેસીને ન પીતા બારી પાસે ઉભા ઉભા પીવું વગેરે ઉપાયો કરીને પણ એકધારૂં બેઠા ન રહીએ, અડધો કલાક થાય એટલે ગમે તે ક્રિયા કરી ઉઠીએ, એ આપણા આરોગ્ય માટે ખૂબ જરૂરી છે, કામમાં વિક્ષેપ પડશે. પણ આરોગ્ય સારું જાળવવું હોય તો આ કરવું જરૂરી છે. ઉભા રહી કામ કરી શકાય કે લખી શકાય એવી ડેસ્ટસ (ટેબલ) વાપરવાથી, બેસવાની ખુરશી -સોફાનો બને એટલો ત્યાગ કરવાથી ઘણા ફાદા થશે. બાળકોને પણ આપણે ઉદાહરણ પુરૂં પાડવું જોઈએ. ટીવી, મોબાઈલ, ગેઈમ્સ, કોમ્પ્યુટર ગેઈમ્સ વગેરેને બદલે બહાર રમવા પ્રોત્સાહિત કરીએ. બાળકો સાથે શારીરિક મહેનતના કામ કરવા, બાગકામ, ઘરની સાફસફાઈ, બહારની રમતો એમની સાથે રમી દાખલો બેસાડીએ. આથી એમને પણ આદત પડશે, નહીં તો આપણે આળસુની જેમ પડ્યા રહીશું તો એ લોકો પણ આપણું અનુકરણ કરશે અને વજન વધશે, આરોગ્ય બગડશે. એકધારૂં ૧ જગ્યાએ બેસી ન રહેતા શારીરિક મહેનતના કામ કરવાથી આખા શરીરમાં લોહીનું પરિભ્રમણ સારી રીતે થશે, શરીરના દરેક અવયવને લોહી મળશે અને તેથી દરેક અવયવના કોષને ઓકસીજન અને પોષણ મળશે તેથી ઘણી બિમારીઓથી બચી જવાશે.

આમ જાગતા હોઈએ ત્યારે ૧ જ જગ્યાએ અડધા કલાકથી વધુ ન બેસીએ અને બિમારીઓથી બચી સારી રીતે જીવીએ અને વધુ જીવીએ.

બાયઠ કચ્છી દશા ઓશવાલ જૈન મહાજન ટ્રસ્ટ

બાયઠવાસી ગામાઈ ભાઈઓ બહેનો તથા ગામની નિયાણી બહેનો જોગ, પર્વાધિરાજ પર્યુષણ પર્વ નજીક આવી રહ્યા છે. દર વરસની જેમ આ વરસે પણ આપણે સૌ ગામાઈઓ તથા આપણી નિયાણીઓ સહકુટુંબ પર્વની ઉજવણી કરવા તથા આરાધના કરવા માદરે વતન બાયઠ પહોંચીએ. આપ સૌને સહકુટુંબ પધારવાનું ભાવભર્યું આમંત્રણ પાઠવતા અમો અત્યંત હર્ષ અનુભવીએ છીએ. પર્વ દરમ્યાન સ્થાનિક બાયઠમાં આપ સૌની રહેવાની તથા સાધર્મિક ભક્તિની વ્યવસ્થા મહાજનશ્રી દ્વારા કરવામાં આવશે. તો જરૂર સૌ સહકુટુંબ પધારશો

પર્યુષણ પ્રારંભ : શ્રાવણ વદ ૧૩, તા. ૫.૯.૨૦૨૧

પર્યુષણ પુર્ણાહુતી : ભારદવા સુદ સાતમ, તા. ૧૩.૯.૨૦૨૧

અચલગચ્છાધિપતી પ. પૂ. આ. ભ. શ્રી કલાપ્રભસાગરસુરીશ્વરજી મહારાજા સાહેબના આજ્ઞાવર્તીની પ. પૂ. જ્યોતીકલાશ્રીજી મ.સા.ના સુશિષ્યા આરાધના કરવા પધારશે.

તા.ક. : આપ સૌ તા. ૪.૯.૨૦૨૧ સુધી પધારશોજી.

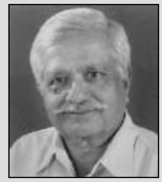
સંપર્ક : એલ.એલ.પોલડીયા - ૯૯૩૦૦ ૦૮૩૩૯
જગદીશ દંડ - ૯૮૨૦૭ ૭૫૬૭૭
નીલમ નીલેશ પોલડીયા - ૯૫૧૦૮ ૪૩૮૯૩

લી. નવીન એન. ધુલ્લા, પ્રમુખ,
ક.દ.ઓ.જૈન જ્ઞાતિ મહાજન

અતીતની અટારીએથી

''ઘડિયાલ ગોદીથી કચ્છ-માંડવીની દરિયાઈ સફર (૧૬)''

સોમ ધરમશી
મો. 97267 76627



(ગતાંકથી ચાલુ...)

ફકલા હમાલે મને કેડમાંથી ઉંચકી પોતાની કેડ પર ગોઠવી માથા પર બાંધેલ અજરખનાં ફેંટાથી ટાઈટ બાંધી દિધો, એક હાથથી લોખંડની પેટી માથા પર મૂકી તે સ્ટીમરની સીડી ઉપરથી નીચે ઉતરવા લાગ્યો. તેનો સાથી હમાલ બાકીનો સામાન ઉંચકીને અમારી પાછળ ઉતરવા લાગ્યો. મારી બહેન સંભાળીને અમારાથી આગળ જ્યારે માતુશ્રી સૌથી પાછળ. આમ કતારબંધ અમે બધા એ સ્ટીમરમાંથી નીચે ઉભેલ મોટા વહાણ તરફ પ્રયાણ કર્યું.

મેં ચારે તરફ નજર ફેરવી તો એક તરફ તોતીંગ સ્ટીમર દેખાતી હતી. ઘડિયાલ ગોદીથી અમે સીધી સીડી દ્વારા ઉપર આવ્યા હતા તેથી સ્ટીમરનાં નીચેના ભાગનાં દર્શન થયા ન હતા. સ્ટીમરની બહારની બાજુએ લગભગ ૫ થી ૬ ફુટનો સફેદ કલરનો પટ્ટોહતો અને ત્યારબાદ કાળા રંગનો. ક્યાંક ક્યાંક કલર થોડોક ખવાઈ ગયો હતો. સ્ટીમરનાં કઠેળા પાસે રબરનાં ટાયર જેવા સફેદ કલરના બાંધેલા હતા, પાછળથી મને સમજાવવામાં આવ્યું કે સ્ટીમર ડૂબવાની હોય તો આ ટાયરની સહાયતાથી દરિયામાં તરી શકાય જ્યાં સુધી વ્હેલ કે અન્ય મોટી માછલી ગરક કરી ન જાય...!!

સામેની બાજુ અફાટ મેરામણના દર્શન થતા હતા. સવાર સુધી આછા નીલા રંગનો દરિયો, માંડવીના અખાતમાં દાખલ થયા પછી ગોરાળુ રંગનો થઈ ગયો. ડાબી બાજુ નજર કરતાં ટપકાં ટપકાં જેવડા મકાનો, દરિયામાં લાંગરેલી બોટો અને દૂર દૂર દિવાદાંડી દેખાતી હતી. તે જમાનાનાં માંડવી શહેરમાં વિજળી ના હોવાથી લાઈટ ન હતી. દિવાદાંડીની લાઈટ ડીઝલ મશીનથી ચાલતી હતી.

હવે મેં ધીરેથી નીચેની તરફ જોયું. નીચે દરિયાના પાણી આમ તો શાંત હતા પણ નીચે ઉભેલું મોટું વહાણ જેને કચ્છમાં ''મચ્છવો'' કહે છેતે હાલક-ડોલક થતો હતો. એક ખલાસી (માલમ) વહાણમાં ઉભો રહી સીડી ઉપરથી ઉતરતા યાત્રિકોને હાથ આપી સંભાળીને વહાણમાં ઉતારતો હતો. અમારે આ વહાણમાં પ્રવાસ કરવાનો હતો માંડવી બંદર સુધી.

આ મચ્છવાને લાગીને બીજો મચ્છવો લંગરેલો હતો. તેમાં હજી કેટલાક યાત્રિઓ આવવાના બાકી હતા. ફકલા હમાલે મને સંભાળીને મચ્છવામાં મારી બહેનની બાજુમાં બેસાડી બીજા યાત્રિક અને સ્ટીમરમાંથી સામાન લેવા સીડી ઉપરથી સ્ટીમરમાં ચડવા લાગ્યો. ઉપરથી કેટલાક હમાલો સામાન નીચે મચ્છવામાં રસી બાંધી ઉતારી રહ્યા હતા તો કેટલાક ફેંકી રહ્યા હતા. નીચે મચ્છવામાં માલમો એ સામાનનો આબાદ ''કેચ'' પકડતા હતા. આજકાલની આઈપીએલની મેચમાં વિરાટ કોહલી અને રવિન્દ્ર જાડેજાની ચીલઝડપથી કેચ પકડતા જોતાં જોતાં એ વખતના મમલો, રમલો હમાલ અને એવા જ માલમોની યાદ માનસપટ પર તાજી થઈ.

અમારા બાજુનાં મચ્છવામાં યાત્રિકો પુરા થઈ ગયા હોવાથી ત્યાંનાં માલમો મચ્છવાને બંદર તરફ લઈ જવા તૈયારી કરવા લાગ્યા અને હલેસાથી કેટલાક માલમો દરિયો કાપવા માંડ્યા. કેટલાક માલમોએ સઢ ખોલી નાખ્યાં અને હવાનો રૂખ જોઈ પોતાના મચ્છવાને ગતિ આપવા માંડી. એક માલમ મચ્છવાના છેવાડે ધબુંસા પર બેસી મચ્છવાને યોગ્ય દિશામાં વાળવા લાગ્યો ત્યાં અચાનક જ...

ત્યાં અચાનક જ, જીંદગીની સફરમાં યાદોના વૃંદાવનમાં ફરતાં-ફરતાં કેટલાક અવિસ્મરણીય પાત્રો મનમાં કેદ થઈ જાય છે અને તેમની સાથે ઘટેલા પ્રસંગોને ફરી ફરી મમળાવવાનું મન થાય તેવી જ રીતે આ ચોવીસ કલાકની કેટલીક મધુર યાદો માનસ પટ પર ઉભરાઈ આવી. દૂર જતાં મચ્છવામાં લાલ રીબીન ફરફર થતી દેખાઈ. બહુ બારીકાઈથી નિરીક્ષણ કર્યા બાદ એ રીબીનની નીચે એક બાલિકા નામે ચંદન જેની સાથે ફક્ત ૨૪ કલાકની જ મિત્રતા હતી તે દેખાઈ. ઈચ્છા તો ઘણી થઈ કે, દરિયામાં કુદી-તરી એના મચ્છવામાં પહોંચી જાઉં. જીવનમાં ઘણીવાર ઈચ્છાઓને મારવી જ પડે છે. અહીં મને ઉર્દૂના મશહુર શાયર શ્રી નિદા ફાઝલીનો શેર યાદ આવે છે...

''કભી કિસીકો મુકમ્મલ જહાઁ નહીં મિલતા,
કહીં જમીં તો કહીં આસમાં નહીં મિલતા.''

મુકમ્મલ = સંપૂર્ણ, જહાઁ = જગત

(વધુ આવતા અંકે...)

સુજ્ઞ જ્ઞાતિબંધુઓ, જય જિનેન્દ્ર

આપણે અત્યારે વિષમ પરિસ્થિતિવાળા યુગમાં જીવી રહ્યા છીએ, બીમારીઓનો ભાર સતત સહન કરી રહ્યા છીએ. એમાં પણ ખાસ કરીને હાર્ટની તકલીફ વખતે આપણે હેરાન પરેશાન થઈ જઈએ છીએ.

છેલ્લા બે વરસથી મને ચાલતા ચાલતા શ્વાસ ચડતો, હાંફ ચડતી, થાક લાગતો. વિશેષ કરીને છાતીમાં અસહ્ય દુઃખાવો અવારનવાર થયા કરતો હતો એટલે ડોકટરોને બતાવતાં એમણે એન્જિયોગ્રાફી કરાવવાની સલાહ આપી. તા. ૧૨.૧.૨૦૨૦ના મલુંડમાં મેં એન્જિયોગ્રાફી કરાવી ત્યારે રીપોર્ટમાં ત્રણ નળીઓ લગભગ ૭૫% અને બે નળીઓ ૯૦% બ્લોક હતી. ડોકટરોએ સલાહ આપી કે તાબડતોબ બાયપાસ કરાવી લેજો. અન્યથા જીવનું જોખમ થઈ શકે છે. કદાચ ચોવીસ કલાકમાં કાંઈ પણ થઈ શકે છે. ઘરના સભ્યોએ તરતજ બાયપાસ કરાવવાનો નિર્ણય લઈ લીધો પણ મેં બાયપાસ કરાવવાની સ્પષ્ટ ના પાડી દીધી કે હું બાયપાસ નહીં કરાવું. ત્યાં એક સ્નેહી પાસેથી સલાહ મળી કે ખપોલીમાં માધવબાગ હોસ્પીટલમાં બાયસપાસ વગર હાર્ટની ટ્રીટમેંટ થાય છે. તા. ૧૫.૧.૨૦૨૦ ના હું માધવબાગ હોસ્પીટલમાં દાખલ થઈ ગયો. ત્યાં સાત દિવસ રોકાયો અને મારી સારવાર ચાલુ થઈ ગઈ.

ત્યાંના ડૉકટરોએ જણાવ્યું કે બ્લોકેજને લીધે માણસ મૃત્યુ પામતો નથી. યોગ્ય સારવારથી બ્લોકેજ લગભગ ખુલી જાય છે. ત્યાં રોજ સવારના ૪ વાગ્યાથી રાત્રે નવ વાગ્યા સુધી વિવિધ રીતે સારવાર કરવામાં આવે છે. રોજ સવારે લગભગ ૩ કીલોમીટર ચાલવાનું, યોગાસન, પ્રાણાયામ અને કસરત ૩૫ થી ૪૦ મીનીટ કરવાની. દિવસમાં બે વખત બ્લડ પ્રેશર માપવામાં આવે છે. કાર્ડીયોગ્રામ રોજ કાઢવામાં આવે છે. બ્લડ સુગર રોજ ચેક કરવામાં આવે છે.

વ્યાખ્યાનમાં કેવી રીતે રહેવું કરવું, ખાવું પીવું વગેરેની સમજ આપવામાં આવે છે. વજન ઘટાડવાની તથા પેટ ઘટાડવાની વિવિધ કસરતો કરાવવામાં આવે છે. ખાવા-પીવામાં ઘઉં, સાકર, દૂધ-દહીં વગેરે સદંતર બંધ કરવા પડે છે. જુવાર-બાજરો કે નાચણીનો રોટલો, શાકભાજી, સલાડ ખાવાની ડ્રાયફ્રુટ, ફળો ખાવાની સલાહ આપવામાં આવેલ ક્યાં શાક ભાજી કે ફળ ન ખાવા તેની યાદી આપવામાં આવે છે. ત્રણ મહિના સુધી એમણે આપેલ કીટ પ્રમાણે રસોઈ બનાવી ને વાપરવી પડે છે. ચાહ, ગ્રીન ટી ગોળવાળી પીવાની સલાહ અપાય છે. સાત દિવસ હોસ્પીટલમાં રહેવું પડે છે. સવારના તથા સાંજના બે વખત પંચકર્મ કરાવે છે. ટોટલ ચૌદ પંચકર્મ કરવાના રહે છે. આઠ પંચકર્મ એ લોકો સાત દિવસમાં કરાવે છે બાકીના છ ત્રણ માસમાં કરાવવાના રહે છે. ત્રણ માસ સુધી ખાવાની કીટ પણ એ લોકો આપે છે.

મેં અત્યાર સુધીમાં ૧૪ કિલો વજન ઘટાડ્યું પેટ પણ પાંચ-છ સેંટીમીટર ઘટાડેલ છે. સાત દિવસ પછી રજા આપે છે અને માધવબાગ બાર માસ સુધી આપણી સાથે સંપર્ક રાખે છે. રજા મલ્યા પછી ૩૫ થી ૪૦ મિનીટ રોજ યોગાસન, પ્રાણાયામ કસરત કરવી પડે છે. રોજ બી.પી., પલ્સ, વજન માપવાનું, બતાવેલા યોગાસન તથા કસરતો કરવાથી હાર્ટનો પ્રોબ્લેમ લગભગ મટી જાય છે. ટુંકમાં વજન ઘટાડી, ખાવા પીવામાં કંટ્રોલ રાખવું જરૂરી બને છે. ૧૪ માસ થયા મને હવે ઘણું જ સારું લાગે છે. ચાલતાં - ચાલતાં શ્વાસ નથી ચડતો. થાક નથી લાગતો હાંફ પણ નથી લાગતી તો જેને પણ હાર્ટની તકલીફ હોય તેમણે માધવબાગ હોસ્પીટલની સલાહ લેવી એવી મારી આપ સૌને નમ્ર વિનંતી છે.

માધવબાગ આયુર્વેદિક હોસ્પીટલ
Plot No 89/6, Near Rinki Hotel,
Old Mumbai Pune Highway,
Kalote - Rayte, Taluka Khalapur
Dist - Raigad, Khapoli

ખપોલી મુલુંડથી ૬૫ કિલોમીટરના અંતરે છે.

Contact No. Mob. : 8378931555 / 9322132908 / 9158783344
Email : madhavbaugkhapoli@gmail.com
Priyaka Madem - 976479855
Dr. Sanehal : 77740 19622, 77220 41567

આ ફક્ત આપ સૌને સમજ પડે એટલા માટે લખેલ છે.

- લક્ષ્મીચંદ લાલજી પોલડીયા (લલાપો) બાયઠ (મુલુંડ)
Mob. : 99300 08339

વિશેષ નોંધ :

પ્રકાશ સમીક્ષામાં પ્રકાશિત થતા દરેક પ્રકારના લેખ અને મંતવ્યોમાં વ્યક્ત વિચારો જે તે લેખકના છે. પ્રકાશ સમીક્ષાનું તંત્રી મંડળ તે વિચારો સાથે સહમત છે તેમ માનવું નહીં. **- તંત્રી મંડળ**

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

કળિયુગ ના ભામાશાહ... R. H. D. પરિવાર...!

વર્તમાન કાળે સર્વત્ર કોરોનાનો અભિશાપ કાળો કેર વર્તાવી રહ્યો હોય, આપણાં જીવનના આસમાનમાં અનિશ્ચિતતાના વાદળો મંડરાઈ રહ્યાં હોય, ઘરનો મોભી–કર્તા છીનવાઈ રહ્યો હોય, આવકના સાધનો સ્વયંમેળે સંકેલાઈ રહ્યાં હોય, શરીર સ્વાસ્થ્ય ડામાડોલ ઝુલા ખાઈ રહ્યું હોય, એવી કાળી ઘનઘોર અંધારી અમાવસ્યાનો અંધકાર આપણાં જીવનમાં છવાઈ રહ્યો હોય, ત્યારે એક આશાના કિરણની અપેક્ષા હોય છે. એક માર્ગદર્શકની, એક સુકાનીની આવશ્યકતા હોય છે.

આવા કસોટીનાં કપરા કાળમાં જેમને સાધ્વીવર્યા પ. પૂ. શ્રી. જયદર્શિતાશ્રીજી મ. સા.નો વરદહસ્ત આશીર્વાદરૂપે પ્રાપ્ત હોય. જેમનાં રોમેરોમમાં ધર્મની ગંગા વહેતી હોય, સાધર્મિકોની સેવાભક્તિ અર્થે લાલાયીત અને જાગૃતી હોય એવાં શ્રી ચાલીસગાંમ મહાજનશ્રીના સંઘવીશ્રી, શ્રી. ક. દ. ઓ. જૈન મહારાષ્ટ્ર એકમનાં નૂતન પ્રમુખશ્રી સુશ્રાવક શ્રી મનીષભાઈ ભવાનજી લોડાયા (ચાલીસગાંમ)નાં રૂપે કોરોનાનાં અંધકારમય વાતાવરણમાં એક પ્રકાશનું તિમિર દેખાયું ! શ્રી મનીષભાઈએ પ્રથમતઃ મહારાષ્ટ્રના જ્ઞાતિજનો માટે પોતાનાં જ્ઞાનનાં પ્રકાશમાં R.H.D. પરિવારને જ્ઞાતિનાં ‘‘ભામાશા’’ બનવાની તકનો લ્હાવો લેવા માટે પ્રેરણા કરી...!

આ વાત ની મહેંક જ્ઞાતીમાં ચારેકોર ફેલાઈ ગઈ, એટલે ચારે તરફથી મદદ માટે મનીષભાઈને ફોન આવવા લાગ્યાં! એટલે હવે શ્રી મનીષભાઈની સમગ્ર જ્ઞાતિ પ્રત્યેની જવાબદારી ખુબજ વધી ગઈ. શ્રી મનીષભાઈ R.H.D. પરિવારનાં માર્ગદર્શકદૂત બન્યાં! તેમણે આ પરિવારને સામેથી આવેલ જ્ઞાતિમૈયાની સેવાનાં મોકાને આ અણમોલ તક તરીકે ઝડપીને સ્વર્ણિમ ઈતિહાસસંગ મહાપુણ્યનું ઉપાર્જન માટે ‘પ્રેરણાસ્ત્રોત’ બન્યાં!

આમ તો R.H.D. પરિવાર સ્વયં પણ મૂળથી તો સાધર્મિકવૃત્તિ ધરાવતો, માનવતાનો પૂજારી, વડીલોના સંસ્કારોના સંરક્ષક પાલનકર્તા જ છે. તો પછી આવી અનાયાસે મળતી સ્વર્ણિમ તકને કેમ કરીને ખોઈ દેતો.

R. H. D. પરિવારે એક ક્ષણનો પણ વિલંબ કર્યા વગર શ્રી મનીષભાઈની વાતને વધાવી લીધી...!

અને આમ ‘શ્રી. ક. દ. ઓ. જૈન જ્ઞાતિ મૈયા’નાં ‘‘ભામાશાહ’’ તરીકે... R. H. D. પરિવારે પોતાનાં જ્ઞાતિ માટે સમર્પણભાવ, સાધર્મિકતાનો ભક્તિરસ, સામાજિક કર્તવ્યદક્ષતાની સજ્ઞાનતા, નૈતિકતાની જાગૃતિ જેવા અનન્ય ગુણ સંપદાનો પરિચય આપ્યો છે !

R.H.D. પરિવારે પોતાની ‘લક્ષ્મી’નો ધોધ વહાવીને માત્ર તેને ‘‘મહાલક્ષ્મી‘‘ જ બનાવી નથી તો પોતાનાં હૃદયની સરળતા, મનની ઉદારતા અને માનવતા પ્રત્યે પ્રેમની ગંગા વહાવીને એક સુશ્રાવક, એક દાતાશ્રી, દાનવીર કર્ણ તરીકેનો નવો પરિચય આપ્યો છે.

શ્રી કચ્છી દશા ઓસવાલ જૈન જ્ઞાતિનાં ઈતિહાસનાં સ્વર્ણિમ પાનામાં પ્રાતઃ સ્મરણીય શેઠશ્રી નરશી નાથા, શેઠશ્રી કેશવજી નાયક, શેઠશ્રી નરશી બાપ્પા દંડ પરિવાર (મલકાપુર–વરાડીયા) સંગે શેઠશ્રી R.H.D. પરિવારનું નામ સ્વયં જ કંડારાઈ ને આમેજ થઈ ગયું છે.!

શ્રી R.H.D. પરિવારનાં કરકમલો દ્વારા જ્ઞાતિનાં અનેરાં વિવિધલક્ષી શુભ કાર્યોની હારમાળા પ્રવર્તી રહે અને જ્ઞાતિનાં શુભ આશીર્વાદોનો ધોધ આ પરિવાર ઉપર સદા વરસતો રહે એજ પ્રભુ ચરણે નમ્ર અભ્યર્થના.

– મહેશ કાંતિલાલ ભવાનજી મોતા
(જલગાંમ – કુવાપધ્ધર) મો. નં. : ૯૪૦૪૪ ૯૨૮૩૦

જાહેરાતદારોને નિવેદન

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

Note to Advertisers

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

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

એક પાનાના વાર્ષિક શુભચિંતક દાતા : એક સદ્‌ગૃહસ્થ જ્ઞાતિજન

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

શ્રી કે.ડી.ઓ.જૈન સમાજ વડોદરા

સમાજના વડીલ તથા પૂર્વ ટ્રસ્ટ શ્રી ખીરેન્દ્રભાઈ લોડાયાની ત્રીજી પુણ્યતિથિ નિમિત્તે તેઓના પરિવાર તરફથી આપણા સમાજના સભ્યોને સહાયભૂત થવા એક oxygen concentration machine (5 litres) સમાજને અર્પણ કરવામાં આવ્યું.

શ્રી આનંદીલાલ દંડની સ્મૃતિમાં તેઓના પરિવાર તરફથી પણ એક Oxygen Concentrator Machine સમાજને ભેટ આપવામાં આવ્યુ. આ પ્રસંગે ૧૩ ટ્રસ્ટીગણ હાજર રહેલ. છેલ્લા એક વર્ષના સમય દરમિયાન આપણને ખૂબ જ મદદરૂપ થયેલ ડો. વિજયભાઈ (ઇન્દુ બ્લડ બેન્ક), શ્રી જીતુભાઈ સુખડિયા MLA (પ્રમુખ, વડોદરા શહેર BJP), બાલુભાઈ શુક્લ Ex.MP, ડો. મિતેશભાઇ (CMD સવિતા હોસ્પિટલ) તથા શ્રી મનોજભાઈ પટેલ (Member VMC Standing committee) અતિથિ વિશેષ તરીકે ઉપસ્થિત રહેલ.

ચૈત્ર માસની આયંબિલની ઓળી સરકારી નિયમો પ્રમાણે કે. ડી.ઓ. ભવનમાં કરાવવામાં આવી. ઓળીનો લાભ જેચંદ દામજી લોડાયા પરિવાર, જખૌ (વડોદરા)એ લીધો જેમા ૯૧ ભાગ્યશાળીઓએ લાભ આપ્યો.

ભુજ વર્ધમાન નગર જૈન સંઘોમાં ચાર્તુમાસ નક્કી થયા

ભુજ નજીક આવેલા જૈનોનાં વર્ધમાનગનર મધ્યે પ.પૂ. આ.ભ. શ્રી કવિન્દ્રસાગર સૂરીશ્વરજી મહારાજ સાહેબ આદિઠાણા -૨નાં ચાર્તુમાસની જય બોલાવવામાં આવી હતી. ભુજ અચલગચ્છ જૈન સંઘમાં પરમ પૂજ્ય મુનિરાજ શ્રી રાજરત્ન સાગરજી મહારાજ સાહેબ આદિઠાણા-૯ નાં ચાર્તુમાસની જય બોલાવવામાં આવી હતી.

અચલગચ્છાધિપતિ પ.પૂ. આ. ભ. શ્રી કલાપ્રભસાગરસૂરીશ્વરજી મહારાજ સાહેબે મુંબઈથી આ બંને ચાર્તુમાસની આજ્ઞા આપી શુભ મંગલ ભાવના પાઠવી હતી. ભુજ અચલગચ્છ જૈન સંઘ, વર્ધમાનનગર જૈન સંઘ, વર્ધમાનનગર જિનાલય ટ્રસ્ટ તથા અચલગચ્છ જૈન સંઘ અધ્યક્ષ શ્રી મહેન્દ્રભાઈ ડી. શાહ,પૂર્વ રાજ્યમંત્રી શ્રી તારાચંદભાઈ છેડા, વર્ધમાનનગરનાં અગ્રણી શ્રી ચિંતલભાઈ વોરાનાં માર્ગદર્શન હેઠળ ૭૨ જિનાલય તિર્થે શ્રી ભરતભાઈ સી. શાહ, શ્રી પી.સી. શાહ, શ્રી ભરતભાઈ સી. શાહ, દિપકભાઈ લાલન, પ્રબોધ મુનવર, હીરાચંદ છેડા જય બોલાવતી વખતે ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

પારોલા ક.દ.ઓ.શ્વેતાંબર મૂર્તિપૂજક જૈન શ્રીસંઘ

તા. ૧૮.૫.૨૦૨૧ના શ્રી પારોલા તીર્થ ખાતે શાંતીનાથ દાદા જિનાલયની ૧૬૨મી શ્રી આદિનાથ દાતા પરિવારથી આવેલ ધજા વિધીકાર રાજુભાઈ મલકાપુરવાળાએ વિધિવિધાન સાથે શ્રી સંઘના પદાધિકારીઓ, સ્થાનિક ભાઈ બહેનો સાથે ફરકાવવામાં આવેલ. આરતી, મંગલ દિવો, શાંતી કળશ અને પ્રભાવનાનો લાભ સ્વ. અ. સૌ. પુષ્પાબેન ચંદુલાલ ડાઘાના આત્મશ્રેયાર્થે શા. દેવશીભાઈ કચરાભાઈ ડાઘા પરિવાર (ગોએરસમા) અમલનેર - નાશીક.

Exclusive Embroidery & Upto date Finishing

જ્યોતિ Sachi Jari maate real nam

૨૮, ગની મેન્શન, અરોરા થિયેટર પાછળ, માટુંગા (સે.રે.), કિંગ્સ સર્કલ, મુંબઈ-૪૦૦ ૦૧૯.

Tel.: 2404 3995 / 83692 52836 Sunday Closed

Online Shopping via WhatsApp available. By appointment only.

Originally at Zaveri Bazar since 1976 Follow us on

પ્રકાશ સમીક્ષાના એક વર્ષના ૨૪ અંકોમાં પાનાની નીચેના ભાગમાં શુભચિંતક તરીકે અહીં આપનો સંદેશો આપો. વાર્ષિક રૂા. ૨૫૦૦૦/- , ફક્ત દશ સંદેશા લેવાના છે. સંપર્ક : હેમાંગ લાલજી શાહ (મો. ૯૯૨૦૬ ૪૬૮૪૬)

વતનના વર્તમાન
સંકલન : કેસરસિંહ ખોના

ચહેરાના હાવભાવ અને વર્તનમાં સબંધ વિષયક સંશોધન

ભુજના ડૉ. ચિંતન ઠક્કરે ચહેરાના હાવભાવ ઉપરથી વર્તન સંબંધી સંશોધન માટે પીએચડી મેળવી છે.

આઈ ટી નિષ્ણાંત ચિંતનભાઈ ઠક્કરે ગુજરાત ટેકનોલોજી યુનિવર્સિટીમાંથી આર્ટિફિસિયલ ઈન્ટેલીજન્સ અને મશીન લર્નિંગ ટેકનોલોજીમાં ડિપલર્નિંગનો ઉપયોગ કરી ચહેરાના હાવભાવ પરથી વર્તનનો પ્રકાર જાણવા બાબત રજુ કરેલ અભ્યાસ અંગે પી.એચ.ડી. મેળવી છે.

ચાતકનું આગમન વહેલા ચોમાસાનો સંકેત

આ વરસે વાગડ વિસ્તારમાં ચાતક પક્ષીનું આગમન વહેલું થયું હોવાનું જાણવા મળે છે. આ પક્ષીનું આગમન ચોમાસાના આગમનનો સંકેત માનવામાં આવે છે. કોયલ કુળનું આ પક્ષી મૂળ આફ્રિકાનું વતની છે અને માત્ર વંશવેલા માટે ભારત આવે છે.

કોયલની જેમ આ પક્ષી પણ પોતાનો માળો બાંધવાના બદલે બીજા પંખીઓના માળામાં ઈંડા મૂકે છે. પોતે મુક્ત વિચરે છે. આથી અન્ય પક્ષીઓ દ્વારા પાળેલા બચ્ચા પગભર થતાં જ વતન આફ્રિકા ભણી ઉડી જાય છે.

રા બાવા પ્રાગમલજી અનંતની વાટે

હિઝ હાઈનેસ મહારાજાધિરાજ મિર્ઝા મહારાવશ્રી પ્રાગમલજી ત્રીજા સવાઈ બહાદૂર ઑફ કચ્છ તા. ૨૮-૦૫-૨૧ના રોજ પ્રાતઃ ૬ વાગ્યે અનંતની વાટે પ્રયાણ કરી આ દુનિયા છોડી ગયા.

૮૫ વર્ષના મહારાવશ્રી કોરોના સંક્રમણમાંથી મુક્ત થઈ ગયા પણ લાંબા સમયથી પ્રોસ્ટેટ કેન્સરની માંદગી સામે જંગ હારી ગયા. પ્રારંભિક નામ પૃથ્વીસિંહજી જાડેજાને રાજપરિવારની પરંપરા પ્રમાણે પ્રાગમલજી ત્રીજા નામાભિમાન કરાયું હતું. મહારાવશ્રીના લગ્ન ત્રિપુરાના રાજકુમારી કીર્તિબા સાથે થયા હતા.

સારા ચોમાસાના એંધાણ આપતું 'ડુમરો'

કચ્છના ડુંગરાળ વિસ્તારમાં, ખાસ કરીને ધીણોધર તરફ થતા 'ડુમરો' નામના વૃક્ષો ઉપર લાગતા ફળોના જથ્થાના આધારે વરસ કેવું નિવડશે એનો અગાઉ કયાસ લગાવાતો.

આજના જેવા વૈજ્ઞાનિક સાધનો ન હોવાથી ચોમાસાની આગાહી માટે ખેડુતો વૃક્ષ, વાદળા, પક્ષી, હવાના પ્રવાહ વગેરેના આધારે ચોમાસા વિશે અડસટ્ટો લગાવતા અને મોટે ભાગે સાચા પણ નિવડતા. જો કે એ બધી જ પદ્ધતિઓનો કોઈ વૈજ્ઞાનિક અભ્યાસ કરાયો નથી.અનુભવ એકમાત્ર આધારના ધોરણે ડુમરો પર લાગેલા વિરાટ ફળજથ્થાના આધારે એવું તારણ કાઢવામાં આવ્યું છે કે આ વરસે ચોમાસું સારું રહેશે.

દેશલપરનો મુંબઈવાસીઓ દ્વારા વિકાસ

રાપર તાલુકાના સરહદી ગામ દેશલપુરના મુંબઈવાસીઓએ દેશલપર યુવા જાગૃતિ મંડળ મુંબઈના નેજા હેઠળ આ માત્ર ૨૦૦ જણાની વસતીવાળા ગામને નંદનવન બનાવવાના લક્ષ્ય સાથે રૂા. ૬૦ લાખ ખર્ચ કરાયા છે.તેમના આ યજ્ઞમાં ગ્રામ પંચાયત અને વન વિભાગે પણ સહયોગ કર્યો છે. ગામને નંદનવન બનાવવાના લક્ષ્ય સાથે મુખ્ય ગેટ, પાણીની પરબ, ગેટથી ગામ સુધી ડામર રોડ, રોડની બંને બાજુ વૃક્ષોની કતાર અને તેમની જાળવણી માટે બે કર્મચારી રાખવામાં આવ્યા છે. આ માટે વન વિભાગે રૂા. બે લાખની ગ્રાંટ આપી છે. અત્યાર સુધી ૨૦૦ વૃક્ષોનું વાવેતર કરાયું છે.

દેશલપર સરહદી વિસ્તાર હોઈ ત્યાં બીએસએફ તરફથી પહેરો ભરાય છે તો નજીકના બાલાસર પોલિસ સ્ટેશનના જવાનો પેટ્રોલિંગ પણ કરે છે. મંડળ દ્વારા પાંચથી સાત લાખ રૂપિયાના ખર્ચે બગીચાનું નિર્માણ, વૃક્ષોનું વાવેતર અને ત્રણ ગેઈટ બનાવવામાં આવશે.

કોમલ છેડા રેલવે યૂઝર્સ સમિતિમાં

રેલવે મંત્રાલયે કચ્છ યુવક સંઘના મોભી કોમલભાઈ છેડાની વેસ્ટર્ન રેલવેની ઝોનલ રેલવે યૂઝર્સ કન્સલ્ટેટિવ કમિટીના સભ્ય તરીકે નિમણુંક કરી છે.

ઝોનલ કમિટીના કાર્યક્ષેત્રમાં મધ્યપ્રદેશ, ગુજરાત અને મહારાષ્ટ્રનો સમાવેશ થાય છે. કોમલભાઈ ખાસ કરીને કચ્છની રેલવે સંબંધી સુધારા સમસ્યાઓ અને માગણી બાબત સતત સક્રિય રહ્યા છે.

વિશેષ નોંધ :

જીવનચક્રમાં પ્રકાશિત થતી લગ્ન-સગપણ, જન્મ-મરણની વિગતોમાં મહિનાની છેલ્લી તારીખ સુધી આવેલી માહિતી તા. ૫ ના અંકમાં તથા ૧૫ તારીખ સુધી આવેલી માહિતી તા. ૨૦ ના અંકમાં પ્રકાશિત થશે જેની નોંધ લેવા ખાસ વિનંતી. **– તંત્રી મંડળ**

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

સુનિલ ખેતસી ખોના PS 5467	B1-601, સ્પ્રીંગ વેલી એપાર્ટમેન્ટ, ન્યુ સીટીલાઈટ રોડ, અલ્થાન, સુરત, GJ 395017 (M) 099450 30051 / 0261 2208863
મહેશ લાલજી લાપસીયા PS 1307	A-4, ગીરીદર્શન, પહેલા માળે,મંગલ પ્રભાત કો.હા. સો., RHB ક્રોસ રોડ, બાબાજીની ઝોપડી પાસે, મુલુંડ (વેસ્ટ), મુંબઈ ૪૦૦ ૦૮૦ (M) 098335 51820
વિરેશ કલ્યાણજી લોડાયા PS 5508	C-110, પહેલા માળે, અલોહા એપાર્ટમેન્ટ, HMT સ્ટેટ, 2nd સ્ટેજ, કલીન્ગ રાવ રોડ, ઈન્કમટેક્ષ કોલોનીની સામે, જલાહલી, બેંગ્લોર, KR 560 013 (M) 094483 31929
નીતિન લક્ષ્મીચંદ લોડાયા PS 2155	302, સગુન સાધના, GV સ્કીમ રોડ નં. ૨, મુલુંડ (ઈસ્ટ), મુંબઈ ૪૦૦ ૦૮૧ (M) 75066 02808 નીતિન / 092241 84981 ખમા
શ્રીમતી જયશ્રી કિશોર મોતા PS 2045	702, આકૃતી અશ્વી એપાર્ટમેન્ટ, સરોજીની નાયડુ રોડ,તાંબે નગર પાસે, રણજીત સોસાયટી પાસે, મુલુંડ (વેસ્ટ), મુંબઈ ૪૦૦ ૦૮૦ (M) 76666 54444
જીગર હસમુખ માલદે (ડાઘા) PS 7400	A- 1301, તેરમા માળે, ગુલમહોર હાઈટ્સ કો.હા. સો., પં. દીનદયાલ ઉપાધ્યાય માર્ગ, મુલુંડ (વેસ્ટ), મુંબઈ ૪૦૦ ૦૮૦ (M) 075061 19666
શ્રીમતી લક્ષ્મીબાઈ વિજય લોડાયા PS 783	B-16, નામદીપ સોસાયટી, પંચોલી હોસ્પીટલ પાસે, બેરીસ્ટર નાથપાઈ નગર, ઘાટકોપર (ઈસ્ટ), મુંબઈ ૪૦૦ ૦૭૭ (M) 092241 75115
પંકજ પૂનશી માલદે PS 1326	12, જય ગૌત્તમ નગર કો. હા. સો., RHB રોડ, મુલુંડ (વેસ્ટ), મુંબઈ ૪૦૦ ૦૮૦ (M) 098200 75015
શ્રીમતી ઉષા લહેરચંદ છેડા PS 1023	રૂમ નં. 5, ઓમ ચેતના કો.હા. સો, પ્લોટ નં. ૬૪, ગારોડિયા નગર, ઘાટકોપર (ઈસ્ટ), મુંબઈ ૪૦૦ ૦૭૭ (M) 092217 73551
અતુલ સોમચંદ લાલકા PS 5721	2106, બિલ્ડીંગ નં. ૧૬, લવંડર રીજન્સી અનંતમ્, વિકો નાકા, દાવડી, ડોંબીવલી (ઈસ્ટ), MH 83108 82145

સરનામામાં ફેરફાર અંગે વિશેષ વિનંતી.

આપના રહેઠાણના સરનામામાં ફેરફાર અંગેની નોંધ હવેથી **kdoaddress@gmail.com** ઉપર મોકલવા વિનંતી

જીવનચક્ર

જન્મ

૨૩-૦૪-૨૧	સાલેમ	મિતાલી, બંદના ભાવિન હરીશકુમાર નાગડા	બાયઠ	પુત્રી
૧૩-૦૫-૨૧	ડોંબીવલી	વિરાંશ, રીના જીગર કિશોર શિયાલ	જખૌ	પુત્રી

જ્ઞાતિ સગપણ

૨૭-૦૫-૨૧	ઘાટકોપર	મિત કલ્પેશ હંસરાજ ધરમશી	જખૌ	૨૬
	અહમદાવાદ	મોક્ષા નવીનચંદ્ર જેઠાભાઈ લાલકા	બાંઢિયા	૨૫

આંતરજ્ઞાતિ સગપણ

૧૬-૦૫-૨૧	મુલુંડ	રાજ સંદિપ નવીનચંદ્ર શાહ	ભુજ	૨૫
	મસ્જીદ બંદર	મિત્તલ તિલેશ તારાચંદ ધરમશી	સુથરી	૨૪
૨૨-૦૫-૨૧	ઈન્ડોનેશિયા	સિદ્ધાર્થ નરેન્દ્ર રાયચંદ લોડાયા	ગોરખડી	૨૭
	સુદાન	બીન્જલ સંજીવ અનિલકાંત કામદાર	જેતપુર	૨૬

જ્ઞાતિ સગપણ છુટા

૨૫-૦૫-૨૧	મલકાપુર	દર્શન, ભરત ઉત્તમચંદ મનવર	કોઠારા	૨૮
	વાપી	વિજલ, લલિત રતનશી મૈશરી	નલિયા	૩૨
૨૮-૦૫-૨૧	મુલંડ	ડૉ. યશ જયંત વિસનજી છેડા	નલિયા	૩૦
	ચાલીસગાંવ	બિજલ જિતેન્દ્ર શિવજી રતાણી	તેરા	૨૯

જ્ઞાતિ લગ્ન

૨૯-૦૪-૨૧	અંધેરી	કરણ દેવકરણ હરખચંદ દંડ	તેરા	૩૫
	ભાંડૂપ	દિપ્તી ચંદ્રકાન્ત નવીનચંદ્ર નાગડા	રંગપુર	૩૧
૩૦-૦૪-૨૧	વાપી	અંકિત કાર્તિક ભવાનજી ખોના	જખૌ	૩૯
	ઘાટકોપર	કાદંબરી અશ્વિન મણીલાલ ખોના	સુથરી	૩૫
૦૮-૦૫-૨૧	વડોદરા	જીગર અનિલ ધનજી નાગડા	નલિયા	૨૫
	વડોદરા	સિધ્ધિ નરેન્દ્ર દામજી મોમાયા	જખૌ	૨૫
૧૩-૦૫-૨૧	વડોદરા	સ્મિત કમલેશ હિરાચંદ દંડ	જખૌ	૨૫
	અમદાવાદ	ફેનલ મણિકાન્ત ભાણજી મૈશેરી	બાંઢીયા	

મરણ

૧૬-૦૫-૨૧	મુલુંડ	હિરલ મધૂસુદન દંડ	છાદૂરા	૨૯
૧૬-૦૫-૨૧	વેરાવલ	જયવંતી ગુલાબચંદ છેડા	સુજાપૂર	૬૨
૧૬-૦૫-૨૧	વાપી	દર્શન (રાજેશભાઈ) ખીમજી લાલકા	વારાપધર	૩૫
૧૮-૦૫-૨૧	યુ.એસ.એ.	હિરાચંદ લક્ષ્મીચંદ ધૂલ્લા (દૌલત)	સુથરી	૮૯
૧૯-૦૫-૨૧	ફ્લોરીડા (યુ.એસ)	દિપાબેન ભરત લોડાયા	સુથરી	૭૧
૧૯-૦૫-૨૧	બદલાપૂર	નિર્મલાબાઈ લક્ષ્મીચંદ મોમાયા	વરાડીયા	૭૦
૨૦-૦૫-૨૧	જુહુ	જયંતભાઈ ભવાનજી સોની	સુથરી	૬૪
૨૦-૦૫-૨૧	બેલ્લારી	નવલબાઈ સોમચંદ મુનવર	જખૌ	૮૩
૨૦-૦૫-૨૧	નલિયા	નયના (દર્શના) રાજેશ મોતા (ઘેલાણી-તગારા)	નલિયા	૩૪
૨૦-૦૫-૨૧	થાણા	લક્ષ્મીચંદ ચાંપસી ડાઘા	વરાડીયા	૭૩
૨૧-૦૫-૨૧	મુલુંડ	કિર્તીદા ગુલાબ મૈશેરી	માંડવી	૬૧

૨૧-૦૫-૨૧	ખીરકીયા	જયંતભાઈ ચંદુલાલ નાગડા	લાલા	૫૯
૨૨-૦૫-૨૧	હૈદરાબાદ	સરોજબેન ખીમજી ગોશર	બાયઠ	૫૨
૨૨-૦૫-૨૧	ભુજ	નવીનભાઈ રાયશી લોડાયા	બાંઢીયા	૬૪
૨૩-૦૫-૨૧	કોચીન	અતુલ નારાણજી ખોના	નલિયા	૫૬
૨૩-૦૫-૨૧	મુલુંડ	જયાબેન શાંતીલાલ ખોના	તેરા	૮૨
૨૪-૦૫-૨૧	ઠાકુરલી	પ્રેમચંદ માણેકજી ખોના	ગોરખડી	૮૫
૨૫-૦૫-૨૧	ઘાટકોપર	શાંતીલાલ ટોકરશી લાપસિયા	રંગપૂર	૬૭
૨૫-૦૫-૨૧	અમદાવાદ	લક્ષ્મીચંદ ચાંપસી દંડ	લાલા	૮૫
૨૬-૦૫-૨૧	માટુંગા	નરેન્દ્ર કરમશી મોતા	લાખણીયા	૬૮
૨૬-૦૫-૨૧	હુબલી	વિજયાબેન મણીલાલ નાગડા (સોનાવાલા)	નલિયા	૮૦
૨૬-૦૫-૨૧	વડોદરા	લીના (લતા) હેમેન્દ્ર મોમાયા	સુથરી	૬૩
૩૦-૦૫-૨૧	ભુજ	રેવંતીબેન કુલીનકાંત મુનવર	કોઠારા	૫૮
૩૧-૦૫-૨૧	ડોંબીવલી	શાંતાબાઈ શાંતીલાલ શિયાલ	દલતૂંગી	૭૮
૩૧-૦૫-૨૧	ખંબાલાહિલ	સુનિલ ગોવિંદજી દંડ	સાંધવ	૬૨

હાલાર તીર્થ દર્શન : આરાધના ધામ

આરાધના ધામ હાલાર તીર્થ તરીકે વિખ્યાત છે. જૈનોના આ મોખરાનું તીર્થધામ જામનગરથી ૪૬ કિ.મી.ના અંતરે સ્થિત છે. આવાગમન માટે બસ સગવડ કે ખાનગી વાહનનો ઉપયોગ કરી શકાય. આરાધના ધામ એ હાલારી વીસા ઓસવાલ જૈન સંઘની સમસ્ત જૈન સંઘોને અનુપમ ભેટ છે. મૂળ નાયક ભગવાન મહાવીર વિરાજમાન છે એવા અહીંના જિનાલય ભવ્ય કોતરકામથી સજ્જિત છે. સાથેની પ્રતિમા અમીઝરા પાર્શ્વનાથની છે.

આ વિશાળ મંદિરમાં અનેક લોકો એક સાથે પૂજન અર્ચન કરી શકે એવી વ્યવસ્થા છે. મંદિરના પટાંગણમાં એક ૬૦ ફૂટ ઉંચા માનસ્તંભજીની સ્થાપના થઈ છે. એની ઉપર 'નવકાર મંત્ર'ની સુંદર સ્થાપના છે. બાજુના એક કક્ષમાં મ્યુઝિયમ છે. આમાં સુંદર ચિત્રો, પ્લાસ્ટર ઑફ પેરિસના મ્યુરલ્સ વગેરે પ્રદર્શિત કરવામાં આવ્યા છે. વિવિધ જૈન કથાઓ અને બોધકથાઓ આબેહૂબ રજુ કરે છે. ઉપરાંત વ્યસન મુક્તિ તથા સ્વસ્થ જીવન માટે અન્ય અનેક કથાનકો પ્રસ્તુત કરાયા છે.

આ હાલાર તીર્થ આરાધના ધામ નિર્માણ કથા પણ રોચક છે. દુષ્કાળ અને અન્ય આપદાઓના લીધે સંખ્યાબંધ હાલારી જૈન ભાઈઓ હાલારી ઓસવાળોના પર ગામોમાંથી સ્થળાંતર કરી રહ્યા હતા. આ સ્થળાંતરકારી પ્રજાને, ભાવિ પ્રજાને હાલારના વતની હોવાના ગૌરવ અને હાલારના વતની હોવાના લીધે વતનના ઉપકારની સ્મૃતિ જીવંત રાખવાના હેતુથી આ તીર્થનું નિર્માણ કરવામાં આવ્યું હતું.

આ સંદર્ભમાં સુશ્રાવક શેઠ શ્રી વાઘજીભાઈએ પ. પૂ. મહાસેનવિજયજી મ.સા.ને વિનંતી કરતા તીર્થ નિર્માણનો પાયો નંખાયો અને આ તીર્થને હાલાર તીર્થ આરાધના ધામ નામ રખાયું.

માતુશ્રી જેઠીબેનના શુભહસ્તે તા. ૧૩.૧૨.૧૯૮૫ ના દિને ૪૦ એકર વિસ્તારમાં પ્રસરેલા આરાધનાધામનું ઉદ્‌ઘાટન કરવામાં આવ્યું. આરાધનાધામ સંકુલમાં શુદ્ધ અને સાત્વિક પ્રેમપૂરિત ભોજન પીરસતી ભોજનશાળા ઉપરાંત આવાસીય વ્યવસ્થા પણ છે. હાલારી વિસા ઓસવાલ જૈન સમાજની આ અનુપમ ભેટ ગામ વડાલિયા સિંહણ, તા. જામખંભાળિયા જિ. દેવભૂમિ દ્વારકા ગુજરાતમાં સ્થિત છે. સંપર્ક : ૦૨૮૩૩-૨૫૪૧૫૬

માહિતી સ્ત્રોત : ચેતન નાગડા, ભૂપેન્દ્ર ડાઘા,
વિશ્વજિત લોડાયા,
પ્રસ્તુતકર્તા : કેસરસિંહ ખોના

વિગતવાર સમાચાર મોકલવામાં ઔચિત્ય – મર્યાદા

જ્ઞાતિ સંસ્થાની પ્રવૃત્તિઓ અને કાર્યક્રમોના સમાચારો સમાચાર વિભાગમાં પ્રકાશિત કરવા મોકલતી વખતે મુખ્ય વિગતો જ જણાવવા વિનંતિ છે. દીપ પ્રાગટ્ય, નવકાર મંત્ર પઠન, કોણે કોનું સન્માન કર્યું, ઇનામો-પારિતોષિકો મેળવનારનાં નામો, પર્યુષણમાં કયું સપનું કોણે પધરાવ્યું, ક્યા ક્યા વિશિષ્ટ મહાનુભાવો હાજર રહ્યા હતા જેવી વિગતો સમાચારમાં લઇ શકાતી નથી.

Over View

WORK FROM HOME - A SOCIAL OPPORTUNITY

Tilakchand K. Lodaya, Chennai.
(Former Chief Commissioner of IncomeTax) Mob.: 99406 36646

Whenever I talk to our Gnatizens, who are social entrepreneurs in towns and cities, other than metropolitan cities, one common challenge narrated, with lot of sentiments is that there is exodus of younger generation to metros and consequently KDO population in their respective cities is reducing rapidly. As a matter of fact, it is a double hit. When children go to metro cities, later their parents also join them.

Career, better economic opportunities, attraction of alleged better life and lack of few of them in small towns and cities are the main reasons for this one way export of talent and population without any import.

One main worry in all the socially oriented minds of Gnatizens is that what will happen to the management of social and religious assets created over more than a century, by our forefathers and present generation.

These types of population migrations have and are happening in human civilisations from beginning. Our own community itself migrated from Rajasthan to Sind to Kutch and then to various centres in India and abroad.

This challenge is an open secret. So needs no further deliberation. Can we think of a solution because by sitting over a problem it does not get solved? I am suggesting one possible solutionm.

Thanks to Kovid-19 there appears to be a silver lining in the dark clouds.It is called WORK FROM HOME culture. By creative and innovative thinking and execution, the disadvantage can be converted in to an advantage by each city where there are sizeable community assets, either independently or jointly. The example of shifting of Shridhar Vembu, a billionaire of Silicone Valley to a small village in Tamilnadu is inspiring. So the strategy can be two pronged:
1. CURATIVE; 2. PREVENTIVE.

CURATIVE STRATEGY:

In the present day scenario of Kovid-19 many youngsters have migrated from metros to their home towns for various reasons, including low cost of living, better savings, be near the childhood roots, parents etc. So can our Mahajans evolve attractive facilities to tempt our youngsters to return to the roots.

If yes, the following steps are a suggested. They need further fine tuning as we move on.

1. Strong will and desire of the Mahajans to take up this task is needed. If it is there, creative ideas will come. Where there is a will, there is a way.

2. Having decided a road map, list out the youngsters who have left their city in last decade. Or other way the list of all youngsters who have migrated to metros from all cities. Once the target population is decided, have detailed discussion with the youngsters on various platforms and even one on one. Mahajans can divide this work among its executive committee members, majority of which can be youngsters and prepare a strategy. Mode and methods may be suitably divised. Knowledge and contacts of local friends of theirs can also be utilised.

3. Study comparable cases of a community which has done or undertaken a similar project or study the cases of youngsters who have already migrated. Use social platforms for this on a large scale.

4. Tabulate the needs, requirements of the youngsters, especially housing, education, medical, broad-band connections, job related issues and so on.

5. Assess them and prepare a feasibility study. For example, if a house can not be provided, arent subsidy can be thought of. Nowadays, all the facilities which are available in

metros are available in cities also. So why not return? There are many more reasons which can induce returning.

6. If by attractive proposals, few youngsters return, it will be a big achievement and then the task will become easy for future.

PREVENTIVE STRTRATEGY.

This is easier to implement this than the first one, if human challenges are kept in mind. Have frequent interactions with youngsters. Understand their requirements for better careers etc. etc. All mahajans can do and share them with other Mahajans. Form a common platform for sharing and discussion. List them out and do a feasibility study. And if by providing such facilities, directly or indirectly, the retention of talent can be achieved, nothing like it.

These are broad outlines. Depending on the facts and circumstances, convenient strategies could be devised.

I personally feel that the KDO Mahajans of cities like Kochi, Coimbatore, Hubli, Gadag, Jalgaon, Dhule, Vadodara, Vapi etc. etc. and other cities, were we have community asstes, should give a try to this experiment. Task is not simple and easy. Any pioneering work needs creative thinking, dedication and organised work. But there is nothing to lose. Necessity is the mother of inventions and innovations.

FEAR OF FEAR

Worry and Fear give small things a big shadow.

I enjoy going to marina beach and spend quality time there. The waves and tides offer us many lessons. One of my own observations is as under.

When you are standing on the shores with your feet immersed (about 9" to 12") in the water, you see the high waves of the sea coming to you at great speed. You feel that few incoming large waves will come near you and run over you. So due to fear you go backwards to save yourselves. But if you stand firm the wave fizzles out as it is approaching towards you and it slows down where you were standing. This happens because the speed of the wave is curtailed drastically by the water of the returning wave. So nothing happens. You must have experienced this. If not observe this when you happen to be on any beach next time.

This is just one example of the fear of fear. Whenever you experience fear, please remember the oncoming wave as discussed above.

We humans suffer from Phobophobia. The latest example is shortage of medical oxygen. 15 days back 24/7 we were being bombarded by TV, news papers and social media that lakhs of Indians will die because of shortage of O^2 and not because of Corona. Whole day we were shown the tragic scenes, oxygen being carried, hospitals not admitting, it being imported, politicians blaming each other and fear mongering had reached Himalayan heights. But since one week not even one second is spared to show that the O^2 challenge has been successfully solved and it is no longer a problem as India is producing much more O^2 than required. As media survives on creating negative emotions, now the fear created is on vaccination, which most of them were objecting to it in interview after interview and article after article.

So, we, using our own assessment and intelligence, should not misinterpret risk and worry too much. It does not mean that we should behave recklessly with over confidence. Take all necessary precautions, safety measures in every situation of life and move on.

Tide will turn for better.

BEING JAIN

Jain Lifestyle- A Global Solution

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

In a Haryana hinterland, there is a village Baroda in Uchana in Jind district. There is something special about this village. The mild mannered villagers here are distinctly different from their boisterous Haryanvi counterparts belonging to areas where a typical exuberant Haryanvi culture is prominent. This is because most of the villagers here have been practicing Jainism since last 142 years. In 1878, local Jat families adopted Jainism after Muni Mayaram introduced the religion to them and the later generations too have followed suit. About 2,500 families living here use 'Jain' as their surnames and have named their houses as 'Jain Bhavan', irrespective of their caste. Even girls from elsewhere, married to the villagers here, follow Jain religion. There is almost no violence in the village, it is drugs-free and the village elders say that Jainism has had a calming effect on them. In today's times, this is a classic example of how the whole society can become peace loving and crime-free, where people can co-exist in complete harmony, just by adopting Jain culture!

Last year, a video of a Japanese group performing Aarti and chanting Navkaar mantra had gone viral on social media. Actually, since last few years, many followers of Zen Buddhism are turning to Jainism, especially in Japan. In Naganoken town, even in Osaka and now in Tokyo too, there are thousands of Japanese who have become devout followers of Jain religion. They follow Jain lifestyle which includes our food practices right upto chouvihaar. They have given up their materialistic life to observe minimalistic living. These Japanese are living like devout Jains. They wrap themselves in white loincloth, study Hindi to understand our Jain scriptures, consume only boiled water, meditate for hours at Derasars in Japan and come to India for their annual pilgrimage to Palitana and Shankheshwar. They even follow Paryushan during which many observe Atthai tap. In 2005, a seeker Churushi Miyazawa came to India and in her first meeting with Acharya P.P Jayantsensurishwarji Maharajsaheb, was inspired by Jain religion. Churushi, now 'Tulsi', has not only embraced Jain religion, but has taken up the task to spread Jainism across Japan . In her words , " The appeal of ahimsa or nonviolence propounded by Jainism has found a connection with all of us." According to a news article there are more than 5000 families in Japan, who are newly inducted into Jainism.

The world today, is facing challenges ranging from economic and ethnic to environmental; posed by issues like consumer culture and economic inequality, disintegration of human society, ideological and religious conflicts, ecological imbalance, violence and war. Our three basic tenets: Ahimsa, Aparigraha and Anekantvaad are enough to solve the problems of the world ! For example, in recent years , the world has woken up to the dangers of global warming, pollution and depletion of natural resources. A follower of Jainism will not waste water nor cut down trees . 42% of green house emissions are produced by consumer goods production. By adopting aparigraha or limiting one's acquisitions, this problem can be solved.

Acharang Sutra states, "To deny the coexistence of mutually conflicting viewpoints about a thing would mean to deny the true nature of reality. "

Hence, mutual respect, tolerance and cooperation can be promoted and conflicts can be peacefully settled by practising anekantvaad (non absolutism) in dealings, whether they are interpersonal or international.

Following Jain principles can convert crime to compassion, hatred to harmony, pain to peace and greed to grace! A Jain "lives simply so that others can simply live" and strives to build a society free of violence, terrorism, exploitation, poverty, communalism, caste distinctions and other social ills.

Coping with Grief

Grieving allows us to heal, to remember with love rather than pain. It is a sorting process. One by one you let go of things that are gone and you mourn for them. One by one, you take hold of the things that have become a part of who you are, and build again.

- Rachael Naomi Remen

GRIEVING is a highly individual experience. There is NO ONE-SIZE-FITS-ALL way to grieve. How we grieve depends on our age, gender, role in society, personality, experiences, faith, relation to the bereaved, coping mechanisms, etc. There is no "correct" or "wrong" way to grieve. Whatever is suitable for YOU is "correct" for YOU.

It was indeed very saddening to know that we lost 550 KDOs in varied age groups (source - KDOVP APP - Message on May 17 - for the period of March 2020 to May 2021).

Our deepest condolences and prayers for strength to each and every family grieving the loss of their loved ones from Team Pehechaan.

Sharing some tips below to cope with the loss. Please remember, each person reacts differently to grief and employs his or her personal coping mechanisms for grief. Pick the tips that suit you best:

Talk about your loss to your loved one, your friend, mentor, colleague, family member, neighbour, therapist - whoever you trust and believe. Do this when you feel ready to share. Isolating and suffering in silence will disrupt your healing process.

Accept your feelings. You may experience a wide range of emotions from anger, sadness, exhaustion or even guilt of not doing enough or not spending enough time. All of these variety of feelings are normal and it is important to recognise when you are feeling this way. Denying your feelings is like disrespecting yourself and your grieving process.

If you feel stuck or overwhelmed by these emotions, journalize/write down your thoughts. Talking about your feelings to a trusted person can also help.

Grieving process can take a toll on one's body and mind. Self care is the top most priority. Only if you are feeling fine, you will be able to take care of your loved ones.

Reach out and help others dealing with the loss. Spending time with other people grieving can help everyone cope. Helping others has the added benefit of making you feel better as well.

Remember and celebrate the lives of your loved ones. This helps in healing for you and it is a way of honouring their memory as well.

Take each day as it comes. Try to do your best each day and don't blame yourself along the way.

Try to calm your mind with mindfulness techniques such as deep breathing, meditation, pranayam, praying, etc. Things can become better when our inner environment shifts from stress to calm.

Grief is real. It needs to be experienced, felt and released when you are ready. Each person will experience and grieve differently. It is important to release the grief over time, otherwise it will stay buried within us and continue to affect us in future as well.

Do you have any other coping mechanisms? If you would like to share them with me, please WhatsApp me at 9591279036

At Pehechaan we are supporting the fighters, admiring the survivors, honouring the taken, and never ever giving up hope.

- Alpa Dharamshi, Multilingual Counsellor

Pehechaan - A Mission To Help Identify Yourself.

9591279036.

HEALTH TIPS

Benefits of Meditation, Yoga, Sun Gazing and Art of Living

- CA Shri Ramesh Devji Khona - Sandhav (Thane)

1. Vipassana meditation institution is formed by Shri.S.M.Goenka in 1976 at Igatpuri and Late. Shri Shivji Vikamshi, Chartered Accountant was associated with Vipassana Institute. Meditation course is of 14 days at Vipassana Igatpuri and registration is online and there are no charges for 14 days course. It is open for all public.

In Meditation, diseases get healed totally, memory power also increase, wasteful habits die a natural death, works get done with greater efficiency, relationship becomes more qualitative, will power also gets tremendously increased, ability to decide right / wrong get sharpened and purpose of life is thoroughly understood.

In Raheja Garden, Society members of Thane have formed online meditation program which is available online. Ex-Commissioner of Income Tax, Mumbai, Mr.K.C.Jain also gives lectures and takes part in meditation, Contact Shrikant Namdeo : 99692 98420 or there is online link.

2. Yoga: Similarly, Yoga with group for physical exercises for 45 mins everyday reduces illness, strain, anger and other benefits. We can learn yoga with Guru Ramdev on India TV everyday at 8.00 AM to 8.35 Am. During the course of yoga Guru Ramdev prescribes Ayurveda medicine and advises vegetables & fruits etc for good health.

3. Sun Gazing i.e Sun Bath: In morning time from 7.00 to 8.00 Am sun gives Vitamin D and reduces many diseases. Our community's well known personality Mr.Hira Ratan Manek has proved that he was on fast for over 200 days in a year.

www.solarhealing.com

4. Art of Living on Arihant Channel at 8.45 AM by Guru Shri Lalit Prabh M.S gives lectures on Art of Living with various examples and teaches how to increase positive thinking in life which is necessary. Moreover, books are also available in Gujarati for detailed knowledge.

In Covid 19 times, we can take advantages of the above programs which are available at free of cost and live happily without tension.

In respect of the Meditation program which is available online contact Mr.Mahesh Agrawal instead of Mr.Shrikant Namdeo and contact no of Mahesh Agrawal is 9820124874. Kindly note the above change

CONGRATULATION

Justice Ishwarchand Gulabchand Shah (Lodaya) Andheri - Varapadhar was honoured on 30th May in the Rotary District conference for completing 62 years in Rotary. Shri ishwarchand bhai was also district governor in the year 1969-70. Ishwar bhai is still active in Rotary.

PRAKASH SMIKSHA SAMITI

Self Love

It was Monday morning, the first day of the week and I was on my way to school with my friends. We all were giggling and laughing and cracking jokes as we walked our way to school. Suddenly, a poster on the nearby wall of a building caught my attention. I immediately stopped my friends and pointed my finger towards the poster. We all walked closer to see what was scribbled on it:

'Self Love is a Necessity Appreciate Yourself for everything that you have Achieved and Struggled for until Now'

I was lost deep in my thoughts. I have read on social media about Self Love; You should love yourself, Self love is important, etc. But the question is How?? Just when I was lost in my thoughts, one of my friends tapped on my shoulder and asked me to hurry to school as we were already late. Our first lecture was English and fortunately the teacher had not yet entered the class. I quickly walked to my desk but just when I was about to sit on the chair, a strong arm pushed me away and settled himself on my seat.

I turned around to find it was none other than Ritik and standing behind him was his best friend Sasha. If it would have been someone else, I would have definitely fought back, but with them I could not. Why? Because they were a part of the most popular gang in my school, a gang that I always wished to be a part of. But they never let new people in their group. I also wanted to be popular like Sasha, so I never used to fight with them.

One of the students indicated that the teacher was coming. I immediately took another seat. The teacher entered the class and we all wished her good morning before getting seated. The teacher used to write a quote on top before beginning the actual lesson. Surprisingly, she had written 'Self love is the most beautiful form of Love'. She then began her lecture but I was again lost in thoughts.

At the end of the lecture when she was about to leave, I finally asked her, 'Miss, I and you both know what is the definition of self love. But I don't know how to love myself. I don't know how can one practice self love. Can you explain me how?' The teacher took a minute's pause before saying, 'I'll tell you someday later. Right now I'm getting late for my next lecture.' Saying this, she left as if she was trying to avoid the question.

The entire day I could not concentrate on any of the lectures. I finally decided to search for it in books and on the internet. On searching, I realized that Self Love is indeed the purest form of love. This is what I found:

❍ Self Love is about accepting your flaws, forgiving your mistakes and loving yourself for who you are today and not by trying to be someone else that you are not.

❍ Self Love is about embracing and loving the things that make you different. These are what make you special.

❍ Self Love is about learning to say NO for things you don't wish to have or do. Saying no sometimes doesn't make you a bad person, it makes you a smart person.

❍ Self love is about choosing ourselves, even if it means upsetting others and not being popular anymore. (This made me realize how I used to critisise myself for not being able to make it into the popular group and how I always tried to please them but in return I used to disrespect myself).

❍ Self Love is about making time to do whatever you love, without worrying about wasting time as long as it makes you happy.

Lastly Be YOU , Be Yourself, and Love yourself, because You're very Special.

- Sania Kirti Meisheri
Ghatkopar
Raper Gadhwari

ભાવપૂર્ણ શ્રદ્ધાંજલિ

સ્વ. સૂર્યકાન્ત રાયચંદ જેઠાભાઈ લોડાયા (શાહ)

જન્મ : તા. ૧૮.૧૧.૧૯૫૦ અરિહંતશરણ : તા. ૦૫.૦૪.૨૦૨૧

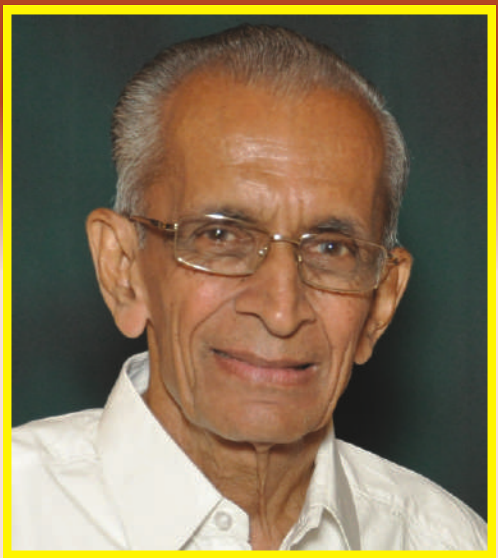
સમય જિંદગીનો ઓછો હશે ક્યાં ખબર હતી ?
વિદાય તમારી અણધારી હશે એ ક્યાં ખબર હતી ?
પ્રેમ અને અંતરના ગુણોથી સંસારમાં વૈભવના બદલે સુઘડતા પસંદ કરી
સંપત્તિવાન કરતા જીવનમાં સુખની સમૃદ્ધતા પસંદ કરી,
ભાઈ-બહેનોના સમસ્ત પરિવારને હેતના સંસ્કારોથી ભરી દીધું
સુખ દુઃખમાં સમભાવે રહેવાનું શીખવી દીધું
અમો પાંચે ભાઈ બહેનો વંદન કરી સ્નેહાંજલિ અર્પીએ છીએ..

-: શોકાતુર પરિવાર :-

સ્વ. માતુશ્રી પ્રેમિલાબેન રાયચંદ લોડાયા સુથરીવાલાના પુત્ર
માતુશ્રી વેજબાઈ કુંવરજી લાલજી ખોના સાંયરાવાલાના જમાઈ

પત્ની	:	શ્રીમતી જયાબેન સૂર્યકાન્ત લોડાયા (શાહ)	
પુત્ર	:	મનિશ સૂર્યકાન્ત લોડાયા (શાહ)	પુત્રવધુ : મોલીના મનિશ લોડાયા
		દિપેશ સૂર્યકાન્ત લોડાયા (શાહ)	પુત્રવધુ : સોનલ દિપેશ લોડાયા
પુત્રી	:	સેજલ રોનક લાલકા	
પૌત્ર	:	મિત મનિશ લોડાયા	પૌત્રી : વૃદ્ધિ મનિશ લોડાયા
પૌત્રી	:	ઉન્નતિ દિપેશ લોડાયા	દોહિત્ર : ફેરીકા રોનક લાલકા
ભાઈ	:	રમેશ રાયચંદ લોડાયા	સૌ. ઈન્દુ રમેશ લોડાયા
પુત્ર	:	અમર રમેશ લોડાયા	સૌ. કાજલ અમર લોડાયા
પુત્રી	:	શીલ્પા પ્રણવભાઈ અજાણી	
પૌત્ર	:	ચિરાયુ અને પલાશ	
ભાઈ	:	સુબોધ રાયચંદ લોડાયા	સૌ. દામીની (દર્શના) સુબોધ લોડાયા
પુત્ર	:	અતુલ સુબોધ લોડાયા	સૌ. ચાંદની અતૂલ લોડાયા
પુત્રી	:	શીતલ પ્રિયેશ મોમાયા	પૌત્રી : યશ્વી અતુલ લોડાયા
			દોહિત્રી : હેલી અને આર્યા મોમાયા
બહેન	:	દક્ષા જગદીશ દંડ - બાયઠ	
પુત્ર	:	હેમેન જગદીશ દંડ	પુત્રવધુ : અ. સૌ. ધ્રુતિ હેમેન દંડ
પુત્ર	:	મનન જગદીશ દંડ	પુત્રવધુ અ. સૌ. યશોશ્રી મનન દંડ
પૌત્રી	:	નરાયા હેમેન દંડ	પૌત્ર : સારવ હેમેન દંડ
પુત્રી	:	જીનાલી હિરેન મોમાયા	દોહિત્ર : શ્લોક
ભાઈ	:	નરેશ રાયચંદ લોડાયા (શાહ)	સૌ. ભદ્રિકા નરેશ લોડાયા (શાહ)
પુત્રી	:	જલ્પા હીમાંશુ શાહ	દોહિત્ર : આર્યન
પુત્રી	:	પૂજા જય ખોના	દોહિત્રઃ દર્શન, પૂરવ
પુત્રી	:	મનાલી નીહીર શાહ	
પુત્રી	:	વૃષ્ટિ નરેશ શાહ	
બહેન	:	લીના નિતીન કાયાણી (ખોના)	
પુત્ર	:	ચિંતન નિતીન કાયાણી	પુત્રવધુ : અ. સૌ. ફિનલ ચિંતન કાયાણી
પુત્રી	:	વૈશાલી નિલાંજ શાહ	
પૌત્રી	:	કશ્વી ચિંતન કાયાણી અને દાશીન ચિંતન કાયાણી	
દોહિત્ર	:	કેયાન નિલાંજ શાહ અને જીનાયા નિલાંજ શાહ	

લી. સમસ્ત રાયચંદ જેઠાભાઈ લોડાયા (શાહ) પરિવારના જય જિનેન્દ્ર



ભાવપૂર્ણ શ્રદ્ધાંજલિ

શા. લક્ષ્મીચંદ ચાંપશી દંડ - ગામ લાલા

જન્મ : તા. ૧૫.૧૨.૧૯૩૫

માનવભવવાસી : તા. ૨૫.૫.૨૦૨૧

અમારા પૂજ્ય વડિલ પિતાશ્રીને શ્રદ્ધાંજલિ આપતા શબ્દો ખૂટે છે. અંજલી આપતા હૈયું રડે છે. સુખ દુઃખ, કર્મ-ધર્મ નિભાવ્યું વિશ્વાસથી. આપણા સ્નેહના સંબંધ અખૂટ રહેશે આપની સુવાસથી. તમારી ખોટ ક્યારે પૂરાશે નહિં.

શૂન્યમાંથી સર્જન કરી દુનિયાના તમામ જીવોને હિંસાથી બચવા અભક્ષ્ય - અનંતકાય - કંદમૂળ એવા પાપોથી બચવા, સુખની પાછળ રંગીલી દુનિયાને પાપથી બચાવવા અનંતા ભવસાગરથી લોકોને તારવા, સદ્‌ગતિની નીસરણી ચઢાવવા, આત્માનું કલ્યાણ કરવા અને આત્મા શીઘ્ર (જલ્દી) મોક્ષગતિને પામે, આવી તો કેટલી હૃદયની લાગણી તન-મન-ધનથી દિવસ રાત પુરુષાર્થ કરી જિનાજ્ઞા જેવું ચાર ચાર ભાગ ધાર્મિક પુસ્તક બહાર પાડ્યું.

ભણતર - ડીગ્રીની દુનિયામાં જૈન ધર્મ સમજી શકે અને જિનેશ્વરની આજ્ઞાને શિરવંદ્ય કરી ઈંગ્લીશમાં તનતોડ મહેનત કરી પાંચમો ભાગ બહાર પાડ્યો.

જૈન શાશન રગેરગમાં વહેતું મૂકી પોતે વિશાળ દૃષ્ટિકોણ ધરાવી ઊંડાણ ભરેલા આત્મસત્વને સાધી ગયા. આજે પણ મૃત્યુ પછી સૌના હૃદયમાં જીવંત બની ગયા. આવા લાલા પરિવારના આદર્શમૂર્તિ એવા પિતાશ્રીજીને નતઃમસ્તકે શ્રદ્ધાંજલિ અર્પવા અમો અસમર્થ છીએ. પ્રભુ એમના આત્માને પરમશાંતિ અર્પે.

: શ્રદ્ધાસુમન અર્પણ કરનાર :

જીવન સફરના સાથી :

અ. સૌ. પુરબાઈ લક્ષ્મીચંદ દંડ (લાલા)

જીવન સફરના વૃક્ષો :

માતુશ્રી અ. સૌ. ખેતબાઈ ચાંપશી દંડ (લાલા)
અ. સૌ. માનબાઈ લહેરચંદ લોડાયા પરિવાર (સાયરા)
માતુશ્રી મમુબાઈ મેઘજી લોડાયા પરિવાર (તેરા)
શ્રીમતી વેજબાઈ દેવજી ખોના પરિવાર (તેરા)
શ્રીમતી વેલબાઈ હીરજી દંડ પરિવાર (લાલા)

જીવન સફરના પુષ્પો :

અ. સૌ. લતિકા ડૉ. ખુશાલ લક્ષ્મીચંદ
અ. સૌ. નીતા મુકેશ લક્ષ્મીચંદ
અ. સૌ. અનિતા ગીરીશ લક્ષ્મીચંદ

જીવન સફરની વેલી :

અ. સૌ. હીના ખુર્શેદ્ર ધનજી ધરમશી (સુથરી)

જીવન સફરની કળીઓ :

અ. સૌ. કિંજલ પ્રેમલ ખુશાલ
અ. સૌ. ડૉ. ઉર્વિ ડૉ. હેમલ ખુશાલ
અ. સૌ. કૃપા ઋષભ ગિરીશ
અ. સૌ. પૂજા રાજ મુકેશ
અ. સૌ. પૂજા કુણાલ ધરમશી
અ. સૌ. પ્રિયંકા પ્રતિક ગોયલ
અ. સૌ. બેલા આશિત વિસરિયા
ચિ. શ્વેતા ગીરીશ

જીવન સફરની વડવેલી :

ચિ. નીવ, વીર, આદિ, શૈવી, હેલી,
દ્વિતિ, સ્મિતિ, યશ્વી, વિદીત

શ્રદ્ધાંજલિ

જસ્મીન રાજેન્દ્ર નાગડા

(પરજાઉ– નાશિક)

અરિહંત શરણ તા. ૨૨/૪/૨૦૨૧

માનવતાના મસિહા, ગુણગ્રાહી માયાળુ વાત્સલ્યભર્યા
એવા જસ્મીનભાઇ આજે અમારી વચ્ચે ન હોવા છતા એમની
હયાતી અમારી સાથેજ છે. અને સાથ રહેશે. જસ્મીનભાઇ સ્વભાવ
ખુબજ માયાળુ વાત્સલ્યભર્યો, સ્નેહભર્યો મિલનસાર, પરિવારને
એક તાંતણે રાખનાર, લાગણીશીલ સૌમ્ય, સરલ સદાય
હસતો ચેહેરો નાશિક કચ્છી સમાજના સક્રીય સામાજીક કાર્યકર
દાનશીલ. અને સમાજનુ ગૌરવ વધારનાર તથા આદૅશ રૂપહતા
એમની હયાતિ અને જિંદાદિલ સ્વભાવ એમની પ્રેરણા હતી
એમના ચિરવિદાય થી અત્યંત દુઃખની લાગણી અનુભવે છે.
પરિવારજનોને એમની વિદાયનું દુઃખ સહન કરવાની પ્રભુ શક્તિ આપે.
એમના આત્માને પરમ શાંતિ આપે એજ અભ્યર્થના.

શોકમગ્ન આત્મીજનો

શા. દામજી શામજી પોલડીયા પરિવાર. ગોએરસમા (ભુસાવલ–નાશિક)
શ્રીમતી લતાબેન રમેશ નવીનચંદ નાગડા. જખૌ (મુલુંડ)

શ્રી ક.દ.ઓ. જૈન જ્ઞાતિ મહાજન – નલીયા

નૂતન ઉપાશ્રયની લાક્ષણિક ઝલક

દાતાશ્રીઓને નમ્ર આહ્વાન...

શ્રી કચ્છ પંચતીર્થીમાં સામેલ આપણા નલીયા ગામનું પ્રાચીન ઉપાશ્રય જેમાં સળંગ ૧૮૦ વર્ષથી પૂજ્યશ્રીઓના ચાતુર્માસનો લાભ મળે છે.
એ ઉપાશ્રય કાળક્રમે જીર્ણ થતાં તેનું આધુનિક સગવડો સાથે નૂતનીકરણ કરવામાં આવેલ છે.

લગભગ ૪૦૦૦ ફૂટના અત્યાધુનિક ઉપાશ્રયનું બાંધકામ પૂર્ણ થવાને આરે છે.

આપણા વડિલોની સ્મૃતિને જીવંત રાખવા માટેની લાખેણી તક એટલે ઉપાશ્રયના વિવિધ હોલ તથા રૂમો માટેના દાતા બનવાનો અમુલ્ય અવસર...

પુણ્યાનુબંધી પુણ્ય ઉપાર્જન માટે આપની યથાશક્તિ નીચે મુજબની કોઈપણ સ્કીમમાં લાભ લેવા ભક્તિભીની અરજ.

સ્કીમ ૧ : સંપૂર્ણ સંકુલના લાભાર્થી

સ્કીમ ૨
અ) નીચેનો હોલ તથા બે રૂમ
બ) ઉપરનો હોલ તથા બે રૂમ

સ્કીમ ૩
અ) ગ્રાઉન્ડ ફ્લોર ઉપાશ્રય
બ) ઉપરનો હોલ

સ્કીમ ૪
અ) નીચેનો મોટો રૂમ અથવા નાનો રૂમ (અથવા સંયુક્ત)
બ) ઉપરનો મોટો રૂમ અથવા નાનો રૂમ (અથવા સંયુક્ત)

ઉપરોક્ત સ્કીમમાં લાભ લેવા ઈચ્છુક પરિવારે તા. 30 જુન ૨૦૨૧ સુધી નીચેના પદાધિકારીઓનો સંપર્ક કરવા વિનંતી.

મુલચંદ પદમશી મોતા	પીનાકીન જેઠાભાઈ છેડા	મનોજ જવેરચંદ લોડાયા
98462 14203	98197 08086	98200 96286

ભાવપૂર્ણ શ્રદ્ધાંજલિ

જન્મ :
તા. ૧૩.૭.૧૯૩૭

અરિહંત શરણ
તા. ૧૬.૪.૨૦૨૧

સ્વ. તેજપાલ ધારશી નાગડા (શાહ) 'કવિ તેજ'

નલિયા (ગાંધીધામ)

આપ ગુણોના ઉદ્યાન હતા, ને હતા સમર્પણની સુવાસ, આપની છાયા વડલા સમી, ને કાર્ય કર્યા નદી સમાન.
અમી ભરેલી નજરો હતી, હૈયે હતાં હેતના ધોધ, સુંદર જીવન જીવી ગયા, આપ્યો સૌને સત્કર્મોનો બોધ.

કવિ 'તેજ'ના નામે પ્રખ્યાત થઈ
નાગડા ગોત્રનું નામ ઉજળું કર્યું અને સમાજના રાહબર બન્યા.
આપની સ્મૃતિ સદાય અમારા હૈયાને સતત હરિયાળા રાખશે

લી. શ્રી નાગડા ગોત્ર પરિવાર નલિયા

In ever loving memory of

SMT. DEEPA BHARAT LODAYA (SHAH)

(21st December 1949 to 19th May 2021)

Native: Suthri : Kutch   Residence : Florida, USA

A Golden heart stopped beating, hard working hands at rest. God broke our hearts to prove, he chose to take the best.

Your goodness, caring nature and wisdom will always live with us. You leftus with happy and beautiful memories and your love is still our guide. Although we cannot see you, you are always by our side.

Fondly remembered by:

Father-in-law / Mother-in-law

Late Sonbai Abhechand Lodaya   Late Manibai Abhechand Lodaya

Father / mother

Late Lilavati Bhogilal Shah (Bhavnagar)

Husband

Shri Bharat Abhechand Lodaya (Florida, U.S.A.)

Daughter / Son-in-law

Nisha Ketan Pandya (Florida, U.S.A.)

Ishita Nilesh Patel (New Jersey, U.S.A.)

Sister-in-law

Smt. Chitra Ramesh Dharamshi (Mulund)

Malti Abhechand Lodaya (Mulund)

Grandchildren

Dylen, Ajay, Jiya   Bela & Krish

MISSING YOU MAMI

Pooja Arpit Mohta

Dhwani Deep Dharamshi

Bhavya Shah

CDO Prakash Samiksha R.N.I. No. MAHBIL/2020/79181 Date of Publication : 5th & 20th of every month
Postal Reg. No. MCN / 322 / 2021-2023 WPP Licence No. MR/Tech/WPP-352/North/2021-23
Posting : 8 / 9 & 23 / 24 of every month Posted at Mumbai Partika Channel Sorting Office, Mumbai - 400 001

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

Printed and Published by **HIRACHAND DAMJI DAND** on behalf of **SHRI C.D.O. PRAKASH SAMIKSHA SAMITI,** Printed at THE NEW MILLENIUM PRINTERS, 14-A, GROUND FLOOR, SITARAM MILL, PATRA SHED, SITARAM MILL COMPOUND, JACOB CIRCLE, LOWER PAREL, MUMBAI 400 013 and Published from SHRI C.D.O. PRAKASH SAMIKSHA SAMITI, A/704, REMI BIZCOURT, PLOT NO. 9, SHAH INDL. ESTATE, OFF VEERA DESAI ROAD, ANDHERI (WEST), MUMBAI 400 053. Editor: **HIRACHAND DAMJI DAND**