



# જાગૃતિ સંદેશ

Price : 5/-

Total Page : 32 Monthly

**JAGRUTI SANDESH**

**Vol 19 Issue No. 1 - Mumbai JANUARY 2019**

પરસ્પર પરિચય અને પ્રેમથી પાંગરતો પરિવાર

**2019**

*Happy New Year*

*Get A Wide Range of Exclusive Wedding  
& Designer Sarees Collection!*



Moti Mahal, M G Road, Opp. Cama Lane, Ghatkopar (W), Mumbai - 400 086. Tel: 2512 8090 | 98200 00636



EVERY SAREE  
TELLS  
A STORY



## WE TURN YOUR EVENTS TO MOMENTS

- Car decoration
- Groom & Baraati Safa
- Bridal Doli / Palanquin
- Koli band for baraati
- Dhol & shenai
- Couple special entries
- Trousseau packing
- Lagna geet
- Dj / sangeet sandhya
- Mehendi, Nail art
- Wedding Photography & Cinematography
- Bridal Makeup & Hair styling
- Engagement ring platter
- & many more

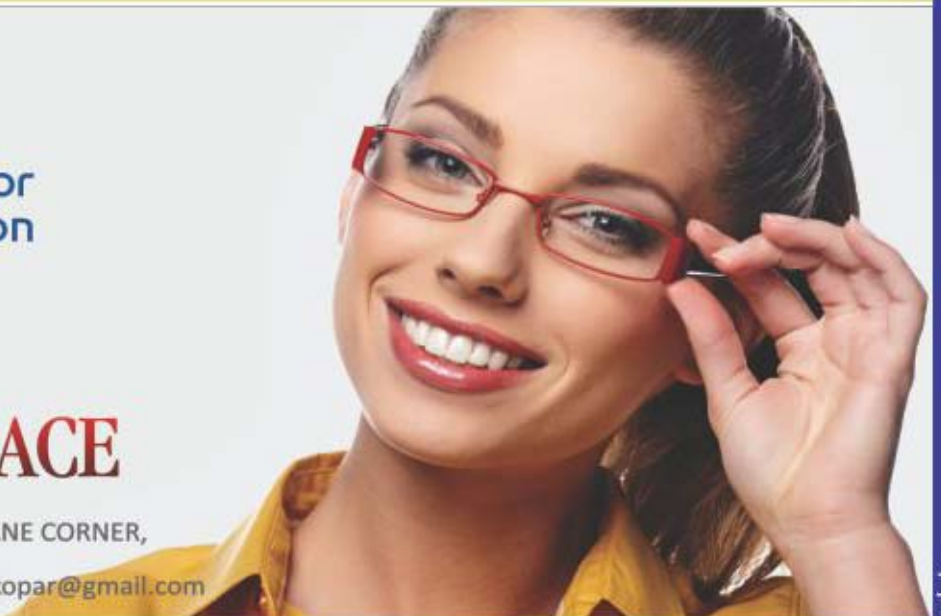
**॥ अवासर ॥**  
ALL ABOUT MARRIAGE

Neelkanth Market, M G Road, Ghatkopar (E), Mumbai - 400 077.  
Tel: 9821029055/9594049055 | avasar28@yahoo.com

Right Frame for  
Right Occasion

**OPTICAL PALACE**

Neelkanth Shopping Center, CAMA LANE CORNER,  
Ghatkopar (W), Mumbai - 400 086.  
Tel: 2512 9516 | opticalpalaceghatkopar@gmail.com





જૈન જાગૃતિ સેન્ટર  
સેન્ટ્રલ બોર્ડ

જાગૃતિ સંદેશ

૨૦૧, માથાડુ આર્કડ, સુભાષ રોડ, વિલેપાર્લા (પૂર્વ),  
મુંબઈ-૫૭. ફોન: ૬૬૯૭૩૦૩૮/૬૫૭૨૬૬૩૬  
Website: www.jainjagruti.com  
E-mail: admin@jainjagruti.com  
editor@jainjagruti.com

માનદ તંત્રી : શ્રી ચંદ્રકાંત એફ. શાહ

કૅબિનેટ કમિટી ૨૦૧૮-૨૦૧૯

ચેરમેન : શ્રી સંજય બી. શાહ  
તા.ભૂ.પૂ.ચેરમેન : શ્રી રમેશભાઈ જે. મોરબિયા  
વાઈસ ચેરમેન : શ્રી પ્રફુલ્લ વી. કામદાર  
શ્રી પ્રવીણ એ. શાહ  
સેક્રેટરી જનરલ : શ્રી કિશોર એસ. શેઠ  
સેક્રેટરી : શ્રી જયંતીલાલ કે. છાડવા  
શ્રી ઉદય ડી. સંઘવી  
શ્રી અનિલ જી. દોશી  
શ્રી વિજય એચ. મહેતા  
ડેવલપમેન્ટ સેક્રેટરી : શ્રી સુનીલ પી. શાહ  
ખજાનચી : શ્રી રાજેશ સી. ગાંધી  
શ્રી રાજેશ આર. ભણસાલી  
તંત્રી : શ્રી ચંદ્રકાંત એફ. શાહ

જેજેસી-સેન્ટ્રલ બોર્ડ ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટ-કમિટી  
ચેરમેન / કાયમી ટ્રસ્ટી : શ્રી જિતેન્દ્ર એસ. કોઠારી  
તા.ભૂ.પૂ.ચેરમેન/અનુદાન ટ્રસ્ટી : શ્રી કિશોર એન. શાહ  
વાઈસ ચેરમેન / ટ્રસ્ટી : શ્રી રમેશ જે. મોરબિયા  
વાઈસ ચેરમેન / કાયમી ટ્રસ્ટી : શ્રી સંજય બી. શાહ  
સેક્રેટરી / ટ્રસ્ટી : શ્રી પ્રફુલ્લ વી. કામદાર  
સેક્રેટરી / ટ્રસ્ટી : શ્રી અમિત ડી. કોઠારી  
ખજાનચી / ટ્રસ્ટી : શ્રી હસમુખ કે. દેઢિયા

(અનુદાન ટ્રસ્ટી)

શ્રી પ્રવીણ જી. શાહ, શ્રી કમલેશ સી. શાહ

કાયમી ટ્રસ્ટી : શ્રી હર્ષદ જે. ગાંધી

(ટ્રસ્ટીઓ)

શ્રી અનિલ જી. દોશી શ્રી શૈલેશ ડી. શાહ  
શ્રી કિશોર એસ. શેઠ શ્રી રાજેશ આર. ભણસાલી  
શ્રી રાજેશ સી. ગાંધી શ્રી ધર્મેશ એસ. જેન  
શ્રી જયંતી કે. છાડવા શ્રી ચંદ્રકાંત એફ. શાહ

આમંત્રિત

શ્રી દિનેશ વ્હી. શાહ શ્રી કીર્તિ કે. શાહ  
શ્રી કિરણ એચ. શાહ શ્રી મુકેશ સી. શાહ  
શ્રી રસિક એન. કોઠારી શ્રી મહેંદ્ર પી. શાહ  
શ્રી ઉદય ડી. સંઘવી શ્રી રમેશ જી. લાખાણી

પત્રિકામાં પ્રગટ થતા લેખો કે વિચારો લેખકના અંગત છે. તેની સાથે  
સંસ્થા કે તંત્રી સહમત છે એમ માની લેવું નહીં.  
કાનૂની કાર્યવાહીનું અધિકાર ક્ષેત્ર મુંબઈ રહેશે.

છૂટક મૂલ્ય રૂ.૫/- વાર્ષિક લવાજમ રૂ.૫૦/-



Message From The  
CHAIRMAN.....



મારા સ્નેહાળ મિત્રો ભાઈઓ  
તથા બહેનો - બાળકો,

વર્ષ ૨૦૧૯નું આગમન મિશ્ર પ્રત્યાઘાત  
સાથે થઈ ચૂક્યું છે. જેજેસીના સર્વે સભ્યોને  
"Happy New Year!" વર્ષ ૨૦૧૮

ખટાંમીઠાં અને કોઈકોઈ તો કડવાં સંભારણાંને Delete કરી ૨૦૧૯નાં  
મીઠાં-મધુરાં વધામણાં. સર્વેને ખૂબખૂબ શુભેચ્છા પાઠવું છું.

મને એમ થાય છે કે આપણી પાસે આપણું જ હજારો વર્ષ જૂનું  
ખગોળશાસ્ત્ર છે. બહુ જ ઊંડો અભ્યાસ કરીને બનાવેલાં તિથિપત્રકો  
છે. આપણાં જ વિવિધ સંવત વર્ષ છે, વિક્રમ સંવત, વીર સંવત,  
શક સંવત ઉપરાંત બીજાં પણ છે, પણ આપણને તે વિશે ક્યાં કશી  
ખબર છે? આજે વિક્રમ સંવતનો કયો મહિનો કે તિથિ છે એ  
કેટલાને ખબર હશે! હા, લગ્નની કંકોત્રીમાં તિથિનો ઉલ્લેખ ચોક્કસ  
કરવામાં આવે છે એટલું સારું છે, પણ મેરેજ એનિવર્સરી તો વર્ષો  
પછી પણ ઈ.સ. પ્રમાણે યાદ રહે છે. તિથિ તો લગ્નના કે જન્મદિનના  
બીજા જ દિવસે ભુલાઈ જવાય છે. આમેય આપણને Imported  
વસ્તુનો ખૂબ જ મોહ છે. કેલેન્ડર અને New Year પણ Imported!!

મને આનંદ એ વાતનો છે કે આપણી સેન્ટ્રલ બોર્ડની કમિટી  
અનુભવસિદ્ધ પરિપક્વતા અને કાર્યક્ષમતાથી છલકાય છે. દર  
ગુરુવારની અઠવાડિક મિટિંગમાં દરેક સેન્ટરનાં સૂચનો અને પ્રશ્નોનો  
ઉકેલ અને નિર્ણય એકમતીથી લેવાય છે જે બાબતની ચર્ચામાં  
Expertisation, Experience, Foresight, Wisdom, Analysis,  
Information, Technology અને Commonsense (વિવેકબુદ્ધિ),  
Suggestions તથા Opinionsના કોઈ પણ પ્રકારના પૂર્વગ્રહરહિત  
સાથ લેવાય છે. જેજેસીનું આજે જૈન તથા ઈતર સમાજમાં સન્માનભર્યું  
સ્થાન છે તે આપણા સર્વેના 3D-Devotion, Dedication તથા  
Determination થકી જ છે.

માટે દરેક કારોબારી સભ્યોને મારી નમ્ર અરજ છે કે લગો  
રહો, સમય ગુમાવ્યા વિના કામ પર / ફરજ પર ચડી જાવ. કારણ  
જે સમયની કિંમત સમજી, સમયનો સદુપયોગ કરી કામમાં નિયમિત  
રહે છે તેની પાસે સફળતા નિવાસ કરે છે. સમયને સાચવી લેવાની

કળા જેની પાસે છે તેની પાસે દરેક પ્રશ્નનો ઉકેલ હોય છે અને તે માણસ ચાર ગણું કામ કરવા છતાં ક્યારેય પણ Free-n-Free જ માલૂમ પડે છે. ક્યારેય થાકતો નથી માટે સમયને વ્યર્થ વેડફ્યા વિના દરેક ક્ષણનો ઉચિત ઉપયોગ કરીએ, કારણ ક્ષણક્ષણનો સરવાળો જ જીવન છે.

દરેક કારોબારી સભ્યને મારી ટિપ્સ છે કે સમતાભાવ, ધીરજ અને સહનશીલતા કેળવીએ તો આપણી અપેક્ષા પ્રમાણે પરિણામ આવશે જ. તે માટે ઉતાવળા થઈ બાવરા થવાની જરૂર નહીં પડે. સમભાવ અને એકબીજા પ્રત્યેનો આદર બહુ જ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે.

મારા ચેરમનપદના કાર્યકાળ દરમિયાન ઘણા બધા સેન્ટરની વિઝીટ કર્યા પછી બધા જ નાનાં તેમ જ મધ્યમ કક્ષાનાં શહેરોને એક કૉમન સમસ્યા સતાવી રહી છે એ છે Migration – સ્થળાંતરની. તેમાં મુખ્ય કારણ સંતાનોનાં સગપણની અને બીજી સમસ્યા આજીવિકાની છે. સંતાનો મોટાં થતાં તેમની લગ્નવિષયક સમસ્યા વિકરાળ બની ગઈ છે. ગામમાં ધીકતો ધંધો હોય, બંગલા-ગાડી હોય, ખેતીવાડી હોય, નોકર-ચાકર હોય તોપણ કોઈ કન્યા ગામડાંમાં આવવા રાજી નથી. અરે આજુબાજુનાં નાનાં ગામડાંની કન્યા પણ તૈયાર નથી! ગામડાં કે નાનાં શહેરની દીકરીને પણ કોઈ લેવા તૈયાર નથી. સમાજમાં જબ્બર અસમતુલા સર્જાઈ ગઈ છે તેથી આ લોકોએ આજુબાજુનાં મોટાં શહેરો – રાજકોટ, અમદાવાદ, વડોદરા કે મુંબઈ તરફ દોટ મૂકી છે.

આ સમસ્યાનો ઉકેલ આપણી પાસે તો નથી. ઉપરાંત નાનાં ગામમાં ધંધાઓ જૈનોના હાથમાંથી ખૂંચવાઈને ઈતર કોમ પાસે જતા રહ્યા છે. જૈનોની પ્રામાણિક પૌલિસીથી હવે બરકત આવતી નથી. ઉપરાંત જૈનોના દીકરાઓ હવે ધંધા કરતાં નોકરી વધારે પસંદ કરે છે. આ બધાં સામાજિક પરિબળો ઉપરાંત રાજકીય પરિબળોને પ્રતાપે ગામડાં હવે જૈનવિહોણાં બનવાં લાગ્યાં છે.

જૈન જાગૃતિ સેન્ટર સેન્ટ્રલ બોર્ડ ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટ દ્વારા આયોજિત સમૂહલગ્નમાં ડિસેમ્બર મહિનામાં ૧૭ દંપતિઓ

જોડાયાં હતાં. આ વર્ષના સમૂહલગ્નના ઘાતા જેજેસી નોર્થ ઈસ્ટ સેન્ટરના પ્રમુખ તથા તેમના સેન્ટરના દરેક ઘાતાઓનો આભાર માનીએ છીએ. તેવી જ રીતે જેજેસી સુરેન્દ્રનગરમાં પણ સમૂહલગ્નમાં ૧૧ દંપતિઓ જોડાયા હતાં. તથા જેજેસી ધાંગઘા સેન્ટરમાં યુવામેળામાં ૫૦૦થી વધારે યુવક યુવતીઓએ ભાગ લીધેલ હતો. જેજેસી કલાનગરી વડોદરામાં પણ ૫૦૦થી વધારે યુવક યુવતીએ ભાગ લીધેલ હતો. હું એવી આશા રાખું છું કે દરેક સેન્ટરો મનોરંજન પ્રોગ્રામની સાથે વર્ષની અંદર ૧ સામાજિક પ્રોગ્રામ દરેક સેન્ટરોએ કરવો જોઈએ. જેજેસી ધાંગઘા, જેજેસી કલાનગરી વડોદરા તેમ જ જેજેસી સુરેન્દ્રનગર સેન્ટરને ખુબ ખુબ અભિનંદન.

તાજેતરમાં તા. ૧૨-૧-૨૦૧૯ના રોજ જેજેસી મુંબઈ સેન્ટરના નવા પ્રમુખ શ્રી રાજેન્દ્રભાઈ ભણસાલી તથા તા. ૧૪.૧.૨૦૧૯ના રોજ જેજેસી સેન્ટ્રલ મુંબઈના નવા પ્રમુખ શ્રી કેતનભાઈ સંઘવી તથા બન્ને કારોબારી કમિટી સભ્યોની સૌગંધવિધિનો કાર્યક્રમ રાખવામાં આવેલ હતો. નવા વરાયેલ બન્ને પ્રમુખોને તથા તેમની ટીમને આવકાર સાથે અભિનંદન. આગામી યુવા મેળો જેજેસી કાંદિવલી તા. ૨૧.૪.૨૦૧૯ના રોજ રાખેલ છે.

૨૦૧૯માં જેજેસીના દરેક સેન્ટરોમાં મેમ્બરશીપ ફૂલ થઈ ગઈ હશે તેવી આશા હું રાખું છું.

એક જગ્યાએ મે બહુ સરસ વાંચ્યું હતું કે “તમારે જીવવું છે? જીવી લો, પ્રેમ કરવો છે? કરી લો. કોઈ વાતથી ડરો નહીં. કોઈ વાતથી ડગો નહીં. જિંદગી સરવાળે એવી જ રહેવાની છે જેવી તમે તેને જીવવાનો નિર્ધાર કરો. તમે રડશો તો પણ દિવસ પસાર થવાનો છે. તમે ડરશો તો પણ દિવસ પસાર થવાનો જ છે અને તમે હસશો તો પણ દિવસ ચાલ્યો જ જવાનો છે. તમારે તમારો દિવસ કેવો રાખવો એ તમારા હાથની વાત છે. તમારે નક્કી કરવાનું છે કે મારે કેવી રીતે જીવવું છે? જીંદગી સુંદર છે જ છે એને સુંદર રાખવી કે નહીં એ તમારે નક્કી કરવાનું છે.”

માટે, ચિંતા છોડો... ખુશ રહો... અને આજમાં જીવો...

લિ. સંજય બી. શાહ

ચેરમેન: જે.જે.સી. - સેન્ટ્રલ બોર્ડ

## મનોરંજનની અટારીએથી

જે.જે.સી.	તારીખ	કાર્યક્રમ	
● જેજેસી.અમૃત નગર	: ૮-૧૨-૧૮	Big Boos House - ગેમ શો	*
	: ૨૭-૧૨-૧૮	અમૃતા ગાંધી - Not Guilty - નાટક	*
● એલિસ ટ્રિજ	: ૫-૧૨-૧૮	પપ્પા અમારા પ્રાર્થન મિનિસ્ટર - નાટક	*
	: ૨૩-૧૨-૧૮	હાઉસી -ગેમ શો	*
● અંકલેશ્વર (લે. વિંગ)	: ૬-૧૨-૧૮	ગાયનેક - ડૉ. હીનાબેન પટેલ	◇
	: ૧૮-૧૨-૧૮	સૌંદર્ય પ્રસાધન	◇
	: ૨૯-૧૨-૧૮	વિવિધ સ્પર્ધાઓ	*
● બોરીવલી	: ૧૦,૧૧/૧૨-૧૮	શાતિર - નાટક	*
● ભાંડુપ - વિક્રોલી	: ૨૮-૧૨-૧૮	બરફના ચહેરા - નાટક	◇
● ચેમ્બુર	: ૧૭-૧૨-૧૮	પરણે સે પ્રભુને શરણે - નાટક	*
	: ૨૪-૧૨-૧૮	કૈલાશ ખેર લાઈવ કોન્સર્ટ - સુફી સીંગર	◇
	: ૩૧-૧૨-૧૮	10 Ka DUM- ગેમ શો	*
● દહીસર	: ૨૫-૧૨-૧૮	હશી કે પલ - હાસ્ય રસ	*
● ગોલ્ડન ગારોડિયા	: ૧૩-૧૨-૧૮	ભારતીબેન ભૂલા પડ્યા - નાટક	◇
	: ૧૬-૧૨-૧૮	મ્યુઝિકલ ગેમ શો - ગેમ શો	*
	: ૨૨-૧૨-૧૮	અમે બધા Live છીએ - નાટક	◆
	: ૩૧-૧૨-૧૮	સરપ્રાઈઝ પ્રોગ્રામ	*
● ગોંડલ	: ૧૬-૧૨-૧૮-	મીડ નાઈટ વીથ મેનકા - ફિલ્મ	◆
	: ૧૬-૧૨-૧૮	પધારો - રિસોર્ટ	*
● જુહુ બીચ	: ૭-૧૨-૧૮	જાને કહા ગયે વો દિન - ઓર્કેસ્ટ્રા	*
	: ૩૧-૧૨-૧૮	New Year Big Event 31st night - ઓર્કેસ્ટ્રા	*

# જાગૃતિ સંદેશ

- જેજેસી જુહુ : ૧૩-૧૨-૧૮ ફિલ્મ ◇
- : ૨૦-૧૨-૧૮ સાપસીડી - ગેમ શો \*
- : ૨૧થી ૨૪-૧૨-૧૮ Deltin Daman Trip \*
- : ૨૮-૧૨-૧૮ વિકાસ ગાંડો થયો છે - નાટક ◇
- જેજેસી મુંબઈ : ૧૬-૧૨-૧૮ મારી કેફિયત - ઓર્કેસ્ટ્રા \*
- : ૨૮-૧૨-૧૮ અમૃતા ગાંધી - Not Guilty - નાટક \*
- જેજેસી વાશી : ૫-૧૨-૧૮ ભારતીયેન ભુલા પડ્યા - નાટક ◇
- લેડીઝ વિંગ સે. મુંબઈ : ૧૪-૧૨-૧૮ સાનુ એન્ડ નાનુ - નાટક ◇
- મુલુંડ : ૩-૫/૧૨-૧૮ વાઈફ ઈઝ ઓલવેઝ રાઈટ - નાટક ◇
- : ૧૯/૨૦-૧૨-૧૮ શાનુ એન્ડ નાનું - નાટક ◇
- : ૨૩-૧૨-૧૮ બોક્સ ક્રિકેટ મેચ \*
- મલાડ : ૨૪-૧૨-૧૮ અમૃતા ગાંધી - Not Guilty - નાટક \*
- : ૩૧-૧૨-૧૮ વેલકમ 31st - ઓર્કેસ્ટ્રા \*
- નવી મુંબઈ : ૩૧-૧૨-૧૮ શીવગંગા વોટર પાર્ક - રિસોર્ટ \*
- પેડર રોડ : ૨૨-૧૨-૧૮ પરણે સે પ્રભુને શરણે - નાટક ◇
- રજવાડી : ૭-૧૨-૧૮ અમૃતા ગાંધી - Not Guilty - નાટક ◇
- : ૧૨-૧૨-૧૮ કેદારનાથ - ફિલ્મ ◆
- સાયન - માહુંગા : ૨-૧૨-૧૮ હું જ મારો વિધાતા - નાટક ◇
- સુર્યપુર (સુરત) : ૩૦-૧૨-૧૮ Well Come 2019 - ઓર્કેસ્ટ્રા \*
- ઉપલેટા : ૧૬-૧૨-૧૮ સપ્તમ તેજસ્વી તારલા - સન્માન સમારોહ \*
- : ૧૮-૧૨-૧૮ હેપી ન્યુ યર પાર્ટી - ઓર્કેસ્ટ્રા \*
- વાપી : ૨૨-૧૨-૧૮ સાત સુરોને સથવારે - લોકસંગીત \*
- વાપી (લે. વિંગ) : ૧-૧૨-૧૮ મ્યુઝીકલ તંબોલા - હાઉસી ગેમ શો \*
- વસઈ : ૩૧-૧૨-૧૮ Retro to Metro - ઓર્કેસ્ટ્રા \*

સંજ્ઞા : જમણા સાથે \* જમણા વિના ◇ નાસ્તો ◆

દરેક સેન્ટરના પ્રમુખ તથા સેક્રેટરીને આથી જાણ કરવામાં આવે છે કે દરેક કાર્યક્રમ પત્યા પછી તુરંત જ સર્ક્યુલર તથા ઈ-મેઈલ સેન્ટ્રલ ઓર્ડની ઓફિસમાં પહોંચાડવામાં આવશે તો જ ત્યાર પછીના ઈસ્યુમાં છાપવામાં આવશે.

# જાગૃતિ સંદેશ

**જૈન જાગૃતિ સેન્ટર તથા જૈન જાગૃતિ સેન્ટર-સેન્ટ્રલ બોર્ડ ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટના દ્વારા નીચેનાં પદાધિકારી તથા સર્વે સેન્ટરોના સેન્ટ્રલ બોર્ડના જન્મદિવસ નિમિત્તે ચેરમેન હાર્દિક શુભેચ્છા પાઠવે છે**

FEBRUARY CHARTER DATE						
Sr. No.	Name Of Centre	Charter Date	President	Mobile No	Secretary	Mobile No.
1	Shivaji Park	01-02-1996	Laxmichand Vora	9819751897	Rohit Gangar	9821568781
2	Ankleshwar	01-02-2009	Vinod Dhoka	9427930764	Nrupati Shah	9427188384
3	Yavatmal	01-02-2015	Kiran Shah	9404295085	Kalpesh Patira	9422167540
4	Wankaner	02-02-1997	Punamchand Patel	9428278618	Jaysukh Patel	9974052582
5	Navi Mumbai	05-02-1999	Navratan Jain	9820978130	Pankaj Khimsiya	9820371196
6	Mulund	06-02-1993	Dharmesh Jain	9821010286	Bharat Dhani	9821249449
7	Vashi	06-02-1994	Mulchand Gala	9820041870	Shirish Mody	9324251401
8	Ladies Wing Dhrangadhra	12-02-2017	Mita Y. Sanghvi	9328882661	Alpa Gandhi	9824533165
9	Ladies Wing Ankleshwar	14-02-2010	Purvi Shah	9428588441	Jarnika Doshi	9426083205
10	Ladies Wing Gondal	14-02-2016	Darshna Desai	9428462413	Pratiksha Sanghvi	9409405635
11	Jetpur	20-02-2011	Ajay Vora	9376113339	Amit Vora	9898061339
12	Panvel	21-02-2010	Dhiraj Dharod	9820528056	Jayanti Shah	9321242024
13	Ladies Wing Central Mumbai	23-02-1998	Bhanu A. Chheda	9322017887	Pragna B. Shah	9324151323
14	Bhabhar	23-02-2003	Chinubhai Doshi	9429972616	Jasvantlal Mujapur	9427645094
15	Bhandup Vikhroli	26-02-1994	Rajnibhai Shah	9869790710	Rajesh Sangoi	9821132559

**JJC CENTRAL BOARD**

**Name** : Sanjay B. Shah

**Marriage Date** : 18-02-1979

**Mobile No.** : 9821050169

**Email ID** : sanb.shah@gmail.com

**JJC CENTRAL BOARD**

**Name** : Chandrakant F. Shah

**Marriage Date** : 10-02-1989

**Mobile No.** : 9322990772

**Email ID** : chandra.pack@gmail.com

**JAIN JAGRUTI CENTRE CENTRAL BOARD CHARITABLE TRUST**

**Name** : Hasmukh K. Dedhia

**Date of Birth** : 12-02-1949

**Mobile No.** : 9820229626

**Email ID** : hkdedhia@yahoo.com

**JAIN JAGRUTI CENTRE CENTRAL BOARD CHARITABLE TRUST**

**Name** : Kiran H. Shah

**Marriage Date** : 19-02-1973

**Mobile No.** : 9820024491

**Email ID** : shivs8@gmail.com



જૈન જાગૃતિ સેન્ટર - સેન્ટ્રલ બોર્ડ પ્રેરીત

રજીસ્ટ્રેશન ફોર્મ

જૈન જાગૃતિ સેન્ટર-રાજકોટ મેઈન આયોજીત

ફોર્મ નં.

જીવન સાથી જૈન અપરિણીત યુવક-યુવતી પરિચય મેળો - ૨૦૧૯

પરિચય મેળાની તારીખ : ૧૭-૦૨-૨૦૧૯, રવિવાર  
સમય : સવારના ૦૮.૩૦ કલાકે

પરિચય મેળાનું સ્થળ : વી.વી.પી. એન્જી. કોલેજ  
કાલાવડ રોડ, મોટેલ ધી વિલેજ ની સામે, રાજકોટ.

ફોર્મ મેળવવાના સ્થળે જ ફોર્મ પરત સ્વીકારવામાં આવશે. છેલ્લી તારીખ : ૩૦-૦૧-૨૦૧૯

શ્રી દિવ્યેશભાઈ દોશી  
પ્રમુખ  
૯૮૨૪૩ ૭૫૮૨૦

શ્રી ભરતભાઈ પારેખ  
I.P.P.  
૯૮૨૫૦ ૨૯૧૮૬

શ્રી દિવ્યેશભાઈ બાવીશી  
મંત્રી  
૯૪૨૬૯ ૯૬૪૨૫

શ્રી દિશીતભાઈ મહેતા  
મંત્રી  
૯૩૨૭૪ ૫૦૧૫૨

ફોટોગ્રાફ

- (૧) ઉમેદવારનો પાસપોર્ટ સાઈઝનો એક સુંદર ફોટો અહીં ચોટાડવો
- (૨) બીજો એક વધારાનો ફોટો તેની પાછળ નામ, જન્મ તારીખ અને ફોર્મ નંબર તાજી સ્ટેપલરપીનથી આ ફોર્મ સાથે ફોટો બગડે નહિ તે રીતે લગાવવો

(ફોટોગ્રાફ આપવો ફરજિયાત છે)

માનનીય પ્રમુખશ્રી/મંત્રીશ્રી,

યુવક  યુવતી

જૈન જાગૃતિ સેન્ટર રાજકોટ દ્વારા આયોજીત જીવનસાથી પરિચય મેળા માટે હું મારી ઉમેદવારી નોંધાવું છું.

ઉમેદવારનું પુરું નામ : \_\_\_\_\_

પિતાનું નામ : \_\_\_\_\_ માતાનું નામ : \_\_\_\_\_

કાયમી સરનામું : \_\_\_\_\_

ફોન નં. \_\_\_\_\_ મો.(૧) \_\_\_\_\_ (૨) \_\_\_\_\_

ઉમેદવારનો વ્યવસાય : \_\_\_\_\_

સરનામું \_\_\_\_\_ વાર્ષિક આવક \_\_\_\_\_

ફોન નં. \_\_\_\_\_ મોબાઈલ \_\_\_\_\_ ઈમેલ \_\_\_\_\_

અભ્યાસ \_\_\_\_\_ જ્ઞાતિ \_\_\_\_\_

જન્મ તારીખ \_\_\_\_\_ ઉંમર \_\_\_\_\_ જન્મ સમય \_\_\_\_\_ જન્મ સ્થળ \_\_\_\_\_ મૂળવતન \_\_\_\_\_

ઉચ્ચાઈ \_\_\_\_\_ વજન \_\_\_\_\_ ચશ્મા \_\_\_\_\_ બ્લડ ગ્રુપ \_\_\_\_\_ શારીરિક ક્ષતિ \_\_\_\_\_



જૈન જાગૃતિ સેન્ટર-રાજકોટ મેઈન આયોજીત

જીવન સાથી જૈન અપરિણીત યુવક-યુવતી પરિચય મેળો-૨૦૧૯

- ૧) જૈન સમાજના દરેક ફીરકાના યુવક-યુવતીઓ ભાગ લઈ શકશે.
- ૨) ફોર્મની સંપૂર્ણ વિગતો સ્વચ્છ અને સુંદર અક્ષરોમાં ભરવી આવશ્યક છે.
- ૩) યુવક ઉમેદવારની એન્ટ્રી ફી રૂા. ૮૦૦/- તથા યુવતી ઉમેદવારની એન્ટ્રી ફી રૂા. ૫૦૦/- રહેશે. જેમાં એક વાલી આવી શકશે તેનો કોઈ ચાર્જ નથી. ગેસ્ટ ચાર્જ રૂા. ૩૦૦/- વ્યક્તિતીક અલગ આપવાના રહેશે.
- ૪) ઉમેદવારે પરિચય મેળાના દિવસે સવારે ૯.૦૦ વાગ્યા સુધિમાં રજીસ્ટ્રેશન કરાવી એન્ટ્રીપાસ, ચા-નાસ્તો, ભોજનના પાસ વિગેરે સ્થળ ઉપરથી મેળવી લેવાના રહેશે.
- ૫) પોસ્ટ અથવા કુરીયરથી મોકલવામાં આવતા એન્ટ્રી ફોર્મની સાથે જૈન જાગૃતિ સેન્ટર-રાજકોટ નામનો મલ્ટીસિટી ચેક અથવા ડ્રાફ્ટ મોકલવાનો રહેશે.
- ૬) ફોર્મની ઝેરોશ કોપી એન્ટ્રી માટે સ્વીકારવામાં આવશે.
- ૭) જૈન જાગૃતિ સેન્ટરની વેબસાઈટ ઉપરથી પણ ફોર્મ ડાઉનલોડ કરી શકશે. (www.jainjagruti.com)
- ૮) ફોર્મ ભરીને પરત કરવાની અંતિમ તારીખ ૩૦-૦૧-૨૦૧૯ રાખવામાં આવેલ છે. ત્યારબાદ ફોર્મ સ્વીકારવામાં આવશે નહીં.
- ૯) અભિવાર્ય સંજોગોમાં કાર્યક્રમ રદ કરવાનો કે ફેરફાર કરવાનો આયોજકોને અબાધીત અધિકાર રહેશે.
- ૧૦) વોટસએપ થી પણ ફોર્મ મંગાવી શકાશે. મો. ૯૮૨૪૩ ૭૫૮૨૦ અથવા ૯૪૨૮૩ ૪૮૭૫૮
- ૧૧) આપ એન્ટ્રી ફી ની રકમ જૈન જાગૃતિ સેન્ટર રાજકોટ ના ટેના બેંક કિશાનપરા ચોક બ્રાન્ચ સેવિંગ ખાતા નં. ૦૬૩૧૧૦૦૦૫૨૪૪ IFSC CODE BKDN0310931 માં જમા કરી ફોર્મ સાથે જમા કરાવેલી સ્લીપની ઝેરોશ મોકલવી આવશ્યક છે.
- ૧૨) હાજર હશે તે જ ઉમેદવાર ને કીટ આપવામાં આવશે.
- ૧૩) પરિચય મેળા પછી બાકી રહી ગયેલ ઉમેદવારે પરિચય પુસ્તિકા પહોંચ બતાવીને નીચે આપેલ સરનામેથી મેળવી લેવી. શ્રી દિશીતભાઈ મહેતા ૩૧૨, સોમનાથ કોમ્પ્લેક્સ, સમ્રાટ હોટેલની સામે, કનક રોડ, જુના બસ સ્ટેન્ડની પાછળ, રાજકોટ. મો. ૯૩૨૭૪ ૫૦૧૫૨
- ૧૪) રૂા. ૪૦૦ ની કિંમતની પરિચય પુસ્તિકા તમામ ઉમેદવારને ફ્રી આપવામાં આવશે.

પરિચય મેળાની તારીખ : ૧૭-૦૨-૨૦૧૯, રવિવાર  
સમય : સવારે ૦૮.૩૦ કલાકે  
પરિચય મેળાનું સ્થળ : વી.વી.પી. એન્જી. કોલેજ, કાલાવડ રોડ, રાજકોટ.

ફોર્મ નં.

શ્રી.....  
ગામ.....  
આપના તરફથી જીવનસાથી પરિચય મેળાની રજીસ્ટ્રેશન ફી ના રૂા.....  
તથા ગેસ્ટ ફી ના રૂા.....  
કુલ રૂા.....  
રોકડા/ચેક થી મળેલ છે.

ફોર્મ સ્વીકારનાર



પિતાનું પુરું નામ : \_\_\_\_\_

પિતાનો વ્યવસાય : \_\_\_\_\_

સરનામું \_\_\_\_\_

ફોન નં. \_\_\_\_\_ મોબાઇલ \_\_\_\_\_ ઈમેલ \_\_\_\_\_

બીજા ભાઈ-બહેન : ભાઈ પરિણીત \_\_\_\_\_ અપરિણીત \_\_\_\_\_ બહેન પરિણીત \_\_\_\_\_ અપરિણીત \_\_\_\_\_

જન્માક્ષરમાં માનો છો? \_\_\_\_\_ મંગળ \_\_\_\_\_ શની \_\_\_\_\_ પરદેશ જવાની ઈચ્છા છે ? \_\_\_\_\_

શોખ \_\_\_\_\_

મોસાળ (નાના/મામાનું નામ) \_\_\_\_\_

મો. નં \_\_\_\_\_ ગામ \_\_\_\_\_

સાથી પસંદગી વિશે વિચારધારા \_\_\_\_\_

અન્ય વિગત \_\_\_\_\_

	ફક્ત નામ	અભ્યાસ	વ્યવસાય	લગ્નસ્થિતી
કૌટુંબિક માહિતી	પિતા			
	માતા			
	ભાઈ			
	ભાઈ			
	બહેન			
	બહેન			

ઉપર જણાવેલ માહિતી સંપૂર્ણપણે સાચી છે તેની અમો ખાતરી આપીએ છીએ. સેન્ટર તરફથી યોજાયેલ આ “જીવન સાથી જેન અપરિણીત યુવક-યુવતી પરિચય મેળો-૨૦૧૯” અંગેના નિયમો પાળવા અમો બંધનકર્તા છીએ.

વાલીની સહિ

ઉમેદવારની સહિ

ફોર્મ મેળવવા તથા પરત આપવા માટે નિચેના સ્થળે સંપર્ક કરવો.

<p><b>રાજકોટ.</b> શ્રી દિશીતભાઈ મહેતા</p> <p>૩૧૨, સોમનાથ કોમ્પ્લેક્સ, સમ્રાટ હોટેલની સામે, ૬નક રોડ, જુના બસ સ્ટેન્ડની પાછળ, રાજકોટ. મો. ૯૩૨૭૪ ૫૦૧૫૨</p>	<p><b>રાજકોટ.</b> શ્રી નિલેશભાઈ ભાલાણી</p> <p>અંબાઆશીત, દિવાનપરા મેઈન રોડ, રાજકોટ. મો. ૯૮૨૪૪ ૨૯૭૦૦</p>	<p><b>રાજકોટ</b> શ્રી તુષારભાઈ મહેતા</p> <p>૪૨, ન્યુ જૈનચાલ, ગોંડલ રોડ, સ્વામીનારાયણ ગુરુકુળની સામે, રાજકોટ. મો. ૯૪૨૮૨ ૭૬૦૪૧</p>
<p><b>રાજકોટ.</b> શ્રી નિલેશભાઈ રોઠ</p> <p>પૂજા મારબલ એન્ડ ટાઈલ્સ, મોટી સ્કુલ સામે, ૧૫૦ ફૂટ રીંગ રોડ, રાજકોટ. મો. ૯૩૭૭૭ ૧૯૫૫૫</p>	<p><b>રાજકોટ</b> અરિહંત મેચીંગ સેન્ટર</p> <p>મહેશ ડેરીની સામે, વાણીયાવાડી મેઈન રોડ, ભકિતનગર સર્કલ, રાજકોટ. મો. ૯૪૨૮૨ ૭૭૬૨૫</p>	<p><b>રાજકોટ</b> શ્રી અંજલી ક્રિએશન</p> <p>શ્રી મનોજભાઈ, શોપ નં. ૧, સેતુ પાછી પાસે, સમુદ્ધિ કોમ્પ્લેક્સ, સુમિયાસીટી રોડ, રાજકોટ. મો. ૯૮૨૫૬ ૭૨૪૭૫</p>
<p><b>રાજકોટ</b> શ્રી નવકાર ઓપ્ટીકલ્સ</p> <p>શીવાલીક ટ, વાસુપુજ્ય જીનાલય સામે, ચંદન પાર્ક મેઈન રોડ, રાજકોટ. મો. ૯૪૦૯૦ ૧૪૧૧૩</p>	<p><b>રાજકોટ</b> હેપી ટુર્સ એન્ડ ટ્રાવેલ્સ</p> <p>મહાવીર ચેમ્બર્સ, એ ડીવીઝન પોલીસ ઓફીસની સામે, ડેબર ચોક, રાજકોટ. મો. ૯૩૭૪૧ ૦૧૫૭૪</p>	<p><b>રાજકોટ</b> શ્રીમતી ચારુબેન પારેખ</p> <p>JJC લેડીઝ વીંગ</p> <p>૯૦૧- ચાણક્ય એપાર્ટમેન્ટ, શ્રીક રોડ, શારદા બાગ સામે, રાજકોટ. મો. ૯૩૨૮૬ ૬૦૬૧૮</p>
<p><b>સુરેન્દ્રનગર</b> શ્રી નિલેશભાઈ શાહ</p> <p>શાહ અમીચંદ જીહાભાઈ, ટાંકી ચોક, મેઈન રોડ, સુરેન્દ્રનગર. ૩૬૩૦૦૧ મો. ૯૪૨૪૯ ૮૩૯૩૩</p>	<p><b>જામનગર</b> શ્રી વિજયભાઈ મહેતા</p> <p>ફલેટ નં. ૨૦૧, સમીપ એપાર્ટમેન્ટ, સિદ્ધનાથ ટ્રાવેલ્સ પાસે, પંચનાથ ટાવર પાસે, જામનગર. મો. ૯૮૨૪૮ ૯૭૯૫૬</p>	<p><b>ભાવનગર</b> શ્રી પ્રદિપભાઈ એમ. શાહ</p> <p>પી.એમ. શાહ એન્ડ બ્રદર્સ, બી-૩૦, સાગર કોમ્પ્લેક્સ, જશોનાથ ચોક, ભાવનગર. ૩૬૪૦૦૧ મો. ૯૮૨૫૨ ૦૫૭૧૦</p>
<p><b>બોટાદ</b> શ્રી રાજેશભાઈ બી. કોઠારી</p> <p>૩૫૦ ઈલેક્ટ્રીકલ સ્ટોર, લીમડા ચોક, બોટાદ. ૩૬૪૭૧૦ મો. ૯૮૪૪૮ ૮૭૦૦૮</p>	<p><b>ગોંડલ</b> શ્રી પ્રકાશભાઈ પંચમીયા</p> <p>ઉદ્યોગભારતી, ચોરડી મેઈન, ગોંડલ ૩૬૦૩૧૧. મો. ૯૮૯૮૨ ૯૩૫૮૦</p>	<p><b>જુનાગઢ</b> શ્રી જયદિપભાઈ પારેખ</p> <p>વર્ધમાન ટ્રેડ્સ, એસ.ટી. રોડ, હોટેલ આનંદની સામે, જુનાગઢ ૩૬૨૦૦૧ મો. ૯૪૨૮૬ ૨૨૫૫૬</p>
<p><b>ભુજ</b> શ્રી તુષારભાઈ રોઠ</p> <p>રાજ ટ્રેડ્સ, બ/૩ ન્યુ ફોલસેલ માર્કેટ, ભુજ-૬૨૭ ૩૭૦૦૧ મો. ૯૮૭૯૦ ૮૧૪૫૯</p>	<p><b>મોરબી</b> શ્રી શેલેનભાઈ મહેતા</p> <p>મનુભાઈ ટ્રેસવાલા, મહેન્દ્ર ક્વોર્ટ્સ રોડ, મોરબી ૩૬૩૬૪૧ મો. ૯૪૨૯૯ ૭૯૦૯૯</p>	<p><b>પોરબંદર</b> શ્રી અશોકભાઈ મહેતા</p> <p>જનતા જનરલ સ્ટોર્સ, પ્લાઝા ટોકીઝની સામે, ક્રોસ લેન, પોરબંદર. ૩૬૦૫૭૫ મો. ૯૪૨૭૩ ૮૬૦૬૩</p>
<p><b>રાપર-કચ્છ</b> શ્રી જયેશભાઈ કે. દોશી</p> <p>દોશી કાંતીલાલ શંભુલાલ, વિકાસ વાડીની સામે, રાપર-કચ્છ ૩૭૦૧૬૫ મો. ૯૮૭૯૦ ૩૬૨૦૦</p>	<p><b>ભાવનગર</b> શ્રીમતી શિલ્પાબેન નાણાવટી</p> <p>JJC લેડીઝ વીંગ</p> <p>૪- અરેમાન હુંજ એન્ટરપ્રાઇઝ, મેઘાણી સર્કલ, અતુલ શેરીની સામે, ભાવનગર. મો. ૯૩૭૪૨ ૫૫૦૭૭</p>	<p><b>માંડવી</b> શ્રીમતી સંગીતાબેન શાહ</p> <p>JJC લેડીઝ વીંગ</p> <p>સોની બજાર</p> <p>માંડવી કચ્છ ૩૭૦૪૬૫. મો. ૯૪૨૯૦ ૦૭૯૪૮</p>

જો તમે આ ઓગણપચાસ અવતરણનો જીવનમાં ઉપયોગ કરશો તો... આજે છે એના કરતાં જીવન વધુ બહેતર બનશે એની ગોરંટી છે

■ કિરણ શાહ (Past Chairman)

Dear Reader,

Collection of Quotation is my hobby and obsession. Quotation is a highly entertaining combination of social history, men's wisdom and his reflection on spiritual life and practice. It is a form of words for which memorability has been brought. These Quotations are about you. They are about your values, your beliefs and your life, love, money, integrity, generosity, death and pride, please use this collection to super charge your conversation your speech, your writing and your parties.

૧) આશાવાદી દરેક આપત્તિમાં તક ભાખે છે ને નિરાશાવાદી દરેક તકમાં આપત્તિ

૨) જે મેં જોયું તેના પરથી સમજાય છે કે જે મેં જોયું નથી તે અંગે પણ સર્જનહારનો ઉપકાર માનવા જેવો છે.

૩) કેળવણી એટલે? તમારે શું જોઈએ છે તે સમજવું, એ ક્યાંથી મળે છે તે જાણવું, અને તે મળ્યા બાદ તેનું શું કરવું તે સમજવું.

૪) ક્ષમા પણ કેવી અદ્ભુત છે! તે ઠેયાને હુંફ આપે છે અને ડંખને ટાટો પાડે છે.

૫) બોલવામાં સંયમી અને કાર્યમાં અગ્રણી એજ શ્રેષ્ઠ વ્યક્તિની ઓળખ છે.

૬) મનુષ્ય પોતાની દૃષ્ટિ છોડી બીજાની દૃષ્ટિથી જુએ તો અડધું જગત શાંત થઈ જાય.

૭) વાણી + વર્તન = વિશ્વાસનિયતા

૮) સેવાનું સન્માન છે પોતાનું નથી એવું સમજનાર

નેતા કે કાર્યકર્તા કિર્તીની ઝંખનાથી પણ મુક્ત થઈ જાય છે.

૯) દુઃખ તો કોઈ પણ વ્યક્તિ આપી શકે છે પણ સુખી તો માણસે જાતે જ થવું પડે છે.

૧૦) જીવનને યજ્ઞમાં ફેરવી નાખવું એ જે. જે.સીનો મર્મ છે.

૧૧) શિક્ષણ થકી જ સાચું, ઘડતર થઈ શકે છે, પોતાના પગ ઉપર એ પગભર થઈ શકે છે.

૧૨) કેવળ નૈતિકતા એ ધર્મનો સાચો અર્થ નથી, પણ નૈતિકતાને થયેલો લાગણીનો સ્પર્શ એ ધર્મનો સાચો અર્થ છે.

૧૩) તમારો વિરોધ થાય ત્યારે સમજી લેવું કે એ લોકો કાં તો તમને માપી નથી શકતા, કાં તો તમને આંબી નથી શકતા.

૧૪) કોઈની સાથે મનમેળ થવો એ ઈશ્વરનું માનવીને મળેલું શ્રેષ્ઠ વરદાન છે.

૧૫) કોણ કહે છે જનમો જનમનો સાથ એટલે પ્રેમ, હું કહું છું એક પળનો સાથ ને જનમો જનમનો અહેસાસ એટલે પ્રેમ.

૧૬) જે કરી શકે છે એ કામ કરે છે, જે નથી કરી શકતા તે ટીકા કરે છે.

૧૭) જ્ઞાન એટલે હકીકતોની જાણકારી, શાણપણ એટલે એ હકીકતોનો કઈ રીતે ઉપયોગ કરવો તેની સમજ.

૧૮) માણસે પોતાની ભૂલનો સ્વીકાર કરવા જેટલા ઉદાર થવું જોઈએ, એનો લાભ ઉઠાવવા જેટલા ચતુર અને એની સુધારવા જેટલા નિશ્ચયી.

૧૯) પૈસાથી તમે સુખ ખરીદી શકતા નથી, સિવાય કે એ તમે બીજા માટે વાપરો.

૨૦) દરેક જણને પોતાનો અભિપ્રાય ધરાવવાનો હક્ક છે, પણ કોઈને હકીકત ખોટી પાડવાનો હક નથી.

૨૧) સંકલ્પ જેવું કોઈ કલ્પવૃક્ષ નથી.

૨૨) તમારી વાણી એ તમારા સ્વભાવનો અરીસો છે.

૨૩) “જોઈ લેવાની” અને “બતાવી દેવાની” લ્હાયમાં આપણે જિંદગીનો કેટલો બધો અમૂલ્ય સમય ગુમાવતા હોઈએ છીએ.

૨૪) સંગીત સાથે જીવવું, પુસ્તક સાથે જીવવું, સાચા મિત્રો સાથે જીવવું, પોતના સાથે જીવવું, એજ ઐશ્વર્ય.

૨૫) પ્રસંગને સાચવતા, માણસને સમજતા, અને તકને ઝડપતાં જો આવડી જાય તો, સમજો કે જીંદગી જીવી ગયા અને જીતી ગયા.

૨૬) પ્રતિષ્ઠા માણસને મોટો બનાવે છે, ચારિત્ર્ય માણસને મહાન બનાવે છે.

૨૭) આપણા બધા જ નાના-મોટા કર્મોની વીડીઓ કેસેટ ઉતરી રહી છે એવો ખ્યાલ રાખીને જીવવું તેજ આસ્તિકતા છે.

૨૮) અશ્રુજળ ગંગાજળથી ઓછું પવિત્ર નથી.

૨૯) બધો પુરુષાર્થ કરી ચૂક્યા પછી જ નિયતિનો પ્રવેશ શરૂ થાય છે. બધા જ પ્રયત્નો કર્યા પછી જ પ્રારબ્ધનો વિચાર કરવાનું યોગ્ય છે.

૩૦) આંસુ ત્યારે નથી આવતા જ્યારે તમે કોઈને ખોઈ બેસો છો પણ ત્યારે આવે છે જ્યારે તમે ખુદને ખોઈને પણ બીજાને પામી નથી શકતા.

૩૧) માનવીની અંદર સમાઈ શકે તે સ્વાભિમાન અને બહાર છલકે તે અભિમાન.

૩૨) જ્યારે તક આવે તો તૈયાર રહો કેમ કે “તક” અને “તૈયારી” ભેગા મળે છે એને ભાગ્ય કહેવાય છે.

૩૩) જિંદગી હસાવે ત્યારે માનવું કે સારાં કર્મોનું ફળ મળી રહ્યું છે અને જ્યારે રડાવે ત્યારે માનવું કે સારા કર્મો કરવાનો સમય આવી રહ્યો છે.

૩૪) સંબંધ અને સ્વાર્થમાં એક જ ફરક છે. સંબંધ

આપ્યા કરે અને સ્વાર્થ લીધા જ કરે છે.

૩૫) સફળ વ્યક્તિના હોઠ પર હંમેશા બે વાત અંકાયેલી હોય છે, એક છે સ્મિત અને બીજી છે મૌન, સ્મિત સમસ્યાનો ઉકેલ લાવે છે અને મૌન સમસ્યાથી દૂર રાખે છે.

૩૬) અજાતશત્રુ થવા માટે અજાતમિત્ર થવું જ પડે.

૩૭) જે દાનમાં એના સ્વીકારનારને પગભર બનાવવાનો પ્રયાસ ન થયો હોય તે દાન હંમેશા નુકસાનકારક નીવડે છે.

૩૮) આજનો દિવસ તમારી બાકીની જિંદગીનો પહેલો દાડો છે.

૩૯) સરવાળો સત્કર્મનો, ગુણોનો ગુણાકાર, બાદબાકી બુરાઈની ભ્રમનો ભાગાકાર.

૪૦) વિશેષણો ભાષાનો ડાયાબિટીક છે.

૪૧) ક્ષમા એ હૃદયનો ધર્મ છે.

૪૨) માણસ કેટલું જીવે છે એના કરતાં કેવું જીવે છે એ વાત વધારે મહત્વની ગણાવી જોઈએ.

૪૩) આપણી મોટામાં મોટી મુશ્કેલી એ છે કે આપણે વખાણથી બગડવાનું પસંદ કરીશું પણ ટીકાથી સુધરવાનું નહીં.

૪૪) કોઈનો ‘ય પ્રેમ ક્યારેય ઓછો નથી હોતો, આપણી અપેક્ષાઓ જ વધારે હોય છે.

૪૫) તમારી આંખ સારી હશે તો દુનિયા તમને ગમશે, અને તમારી જીભ સારી હશે તો દુનિયાને તમે ગમશો.

૪૬) બોલવાની પહેલી શરત છે સામા માણસને સાંભળવાની.

૪૭) સમય આપણને શાણા બનાવે તે પહેલાં આપણે સમયસર શાણા બની જવું જોઈએ.

૪૮) સીડીની ટોચ પર પહોંચેલો માણસ સીડીના પહેલા પગથિયાનો હંમેશા ઋણી રહે છે.

૪૯) અનેક સેવાઓમાં જ્ઞાન સેવા એ ઉત્તમ સેવા છે.

## सोच को सही बनाओं!

महापुरुषो की वाणी से

■ अनोखीलाल धोका (जैन) जेजेसी-अंकलेश्वर

संसार में रहते हुआ मनुष्य अपने दुःख को कम करने, या समाप्त करने की सोचते हैं। किन्तु कडवा सत्य यह है, कि हम अपने सुख को कम करना नहीं चाहते हैं, सुख को बढ़ाना चाहते हैं, सुख बढ़ाना है, तो सुख बढ़ाने वाली हमारी सामग्री दुःख जन्म है। सुख तो पुण्य का उदय होगा, जब बढ़ेगा किन्तु उसके पहले सुख बढ़ाने वाली सामग्री, हमारा दुःख अवश्य बढ़ा देगी। जानी कहते हैं - अगर हमने सुख को कम करने का सोचा, तो दुःख अपने आप कम हो जायेगा, हमें अपनी सोच को बदलना होगा, और सही दिशा में पुरुषार्थ करने होंगे, सोच बदलेगी तो समझ में बदलाव आयेगा।

प्रायः हम मन की सुनते हैं, मन के विचार दुःख को बढ़ाने वाले हैं। हमें आत्मा की सुनना है, आत्मा सुखदयिनी है, संसार में रहकर व्यक्ति विचोरो में डूबा रहता है, और विचार हकारात्मक एवं नकारात्मक दोनों हो सकते हैं, जैसा विचार करेंगे वैसी सोच बनेगी। जीवन में मात्र विचार करने से दुःख कम नहीं होते, और सुखो में वृद्धि नहीं होती, इस तरह हमारे सारे प्रयास निष्फल होते हैं। दुःख को हटाकर सुख प्राप्त करने का माध्यम तप, धर्म आराधना, कर्म निर्जरा, आदि करें। अगर इन माध्यमों से हम दूर रहे तो, हमें सुख प्राप्त नहीं होगा। इन माध्यमों के विषय में नहीं सोचा, अशुभ कर्मों को दूर करने का कार्य नहीं किया, कर्म निर्जरा के बारे में नहीं सोचा, और अगर संसार के सुख के बारे में ही सोच कर, उस मार्ग पर आगे बढ़े तो, इस तरह से दुःख दूर करने के रास्ते से, नये कर्म और बढ़ जायेंगे। जो सुख देने वाले नहीं हैं, और इन नये कर्मों से दुःखों में वृद्धि होगी, ऐसा करने से हमारा अधिक नुकसान होगा।

हमने जीवन में सिर्फ यही चाहा है, कि हमारा दुःख कम हो जाय, किन्तु इसके लिये हमने रास्ता सही नहीं पकड़ा। हम दुःख कम करने के लिये मन्दिर जाते हैं, देवी देवताओं

की मन्त्र रखते हैं, ज्योतिष के पास जाते हैं, जन्माक्षर दिखाते हैं, या वास्तु शास्त्र की ओर बढ़ते हैं, किन्तु ये सारे प्रयास कर्माधिन हैं, हमें कर्म क्षय

करने का प्रयास करना पड़ेगा, और जब अशुभ कर्म क्षय होंगे, तो अपने आप दुःख के बादल हट जायेंगे, और हमें सुख का अनुभव होने लगेगा। आगे चलकर दुःख सुख में बदल जायेगा, हमें हमारी सोच को सच्चे अर्थों में बदलना होगा, सही दिशा में प्रयास करना होंगे, तपस्या एवं धर्म आराधना करनी होंगी, पुराने कर्म क्षय करने होंगे, नये कर्मों का उपार्जन कम करना होगा, तभी जीवन में हम सुख का अनुभव कर सकेंगे।

एक दुकान दार कभी भी ग्राहक पर गुस्सा नहीं करता है, अगर उसे दुकान में ग्राहक से कडवा अनुभव हुआ, तो भी वह कभी ग्राहक पर क्रोधीत नहीं होता, और इस गुस्से को दुकानदार अपने घर आकर उतरता है, क्योंकि वह ग्राहक को भगवान समझता है। और गलती से ग्राहक पर क्रोधीत हुआ तो, ग्राहक चला जायेगा, उससे वह व्यापार नहीं करेगा, इस तरह व्यापार में हानि कोई भी बर्दास्त नहीं करेगा, यह सोच कर व्यक्ति वहाँ मौन हो जाता है।

एक दुकानदार बहुत क्रोधी था, उसे बहुत गुस्सा आता था। ग्राहक उसकी दुकान पर नहीं टिकते थे। ग्राहक भाव ताल करने के बाद अगर माल नहीं लेता तो, वह उस ग्राहक पर बहुत नाराज हो जाता था, मारने दौड़ता था, एक बार उस दुकानदार के यहाँ, एक ग्राहक आया, उसने कई वस्तुयें देखी, भाव ताल किया, और माल लिये बिना दुकान से रवाना हो गया। दुकान दार बहुत क्रोधीत हुआ, उसका गुस्सा “सातवें आसमान” पर था, “आव देखा न ताव” उसने वापस जाते हुये ग्राहक के पिछे लोहे की पंसेरी फेकी, संयोग से ग्राहक को पंसेरी लगी नहीं, क्योंकि वह थोडा दूर जा चूका था, पंसेरी उसके पिछे पड़ी, आसपास के दुकान वाले

સવ ઈકઢ્ટે હો ગયે, ગ્રાહક કો કહને લગે - યહ ઢુકાનદાર વહુત ગુસે વાલા હૈ, તુમ્હારે પર પંસેરી પૈકી લગ જાતી તો।

અખી ખીઢ કે લોગ, ગ્રાહક કો સલાહ ઢેને લગે। ઈસ ઢુકાનદાર ને તેરા અપમાન કિયા હૈ, તૂ વાપસ જા, ઔર ઈસકી અચ્છી પિટાઈ કર ઢેં, હમ તેરે સાથ હૈ, ડસ ગ્રાહક કે હોંટ વન્ડ થે, ઔર કાન ખુલે થે। વહાં સલાહ ઢેનેવાલે હી, ડસ ઢુકાનદાર સે ઝગઢ પઢે, કહા જાતા હૈ “તમાશે કો બુલાવા નહીં હોતા” વહાં અચ્છી ખીઢ ઈકઢ્ટી હો ગયી થી। ગ્રાહક લોગોં કી વાત ચુપચાપ સુન રહા થા, વહુત ઢેર કે વાઢ જવ મામલા શાન્ત હુઆ, તવ વહ કહને લગા, તુમ લોગ વ્યોં પરેશાન હોતે હો? મુઝે ઢુકાનદાર સે કોઈ પરેશાની નહીં હૈ। મુઝે તો પારસ પથ્થર સમઝ કર, ઢુકાનદાર ને લોહે કી પંસેરી મેરે પર ફેકી, કિન્તુ અફસોસ પંસેરી મુઝે લગી નહીં। ગ્રાહક કી સોચ ને વહાં ંકિત્રત વ્યકિત્યોં કો શાન્ત કર ઢિયા।

વસ હમેં ખી અપની સોચ કો સહી રખના હૈ, ડસે સહી ઢિશા મેં વઢલના હૈ। યહાં હર વ્યકિત નહીં વઢલ સકતા, હમ અપની સોચ સકારાત્મક વનાયેં, અપના જીવન અપને આપ વઢલ જાયેગા, લેકિન હમ ડલ્ટા પકઢ લેતે હૈ, ઢુઃખ કા રોના રોતે હૈ, લોગોં કો અપના ઢુઃખ જતાને સે, ઢુઃખ કમ નહીં હોગા। સાથ હી હમ ઢર્મ સ્થાન મેં ખી ક્રોઢ કો વશ મેં નહી રખ સકતે, હમ અપને વ્યવસાય કે ક્ષેત્ર મેં, ક્રોઢ સે વને વહાં તક ઢૂર રહતે હૈ, લેકિન ઢર્મ સ્થાન મેં, હમારે ક્રોઢ કા પારા ચઢ જાતા હૈ, જ્ઞાની કહતે હૈ - ઘર, ઢુકાન ંવં અન્ય જગહ પર કિયે હુયે પાપોં કો ઢોને કે લિયે, ઢર્મ સ્થાન કા સહારા લેકર, કર્મ નિર્જરા કો લક્ષ મેં રખકર, આરાઢના કરતે હૈ। કિન્તુ અપની ડરાવ સોચ કે કારણ, ઢર્મ સ્થાન પર, કર્મ વન્ઢ કા કાર્ય કિયા તો, ડન કર્મો સે મુકિત પાને કે લિયે, હમ કહાં જાયેગે। ઢર્મ સ્થાન કર્મ નિર્જરા કી જગહ હૈ, કિન્તુ વહાં જાકર ખી, હમ હમારી ગલત સોચ કે કારણ, કર્મો કા વન્ઢ કર લેતે હૈ।

હમેં અપની સોચ કો વઢલના હૈ, સહી ઢિશા મેં પ્રયત્ન કરના હૈ, ઢુઃખ અપને આપ કમ હોને લગેગે, ઔર સુખોં મેં વૃઢ્ધિ હોગી। હમેં સુખ ઔર ઢુઃખી કી ખાષા કો સમઝના હોગા। ંક હી વસ્તુ મેં યહી સોચ સે સુખ કા અનુખવ હોતા હૈ, તો ડસી વસ્તુ કો લેકર ગલત સોચ, હમેં ઢુઃખ કા અનુખવ કારાયેગી। સંક્ષેપ મેં સુખ ઔર ઢુઃખ કા આઢાર અપની સોચ હૈ।

## જૈન જાગૃતિ સેન્ટરના નવા સેન્ટરો ખોલવા ખાખત...

ભારતભરના તથા પરદેશમાં વસતા સમગ્ર જૈનોને ઁક છત્ર નીચે લાવી જૈનોનો સામાજિક તથા રાજકીય ક્ષેત્રે અવાજ ખુલંઢ ખનાવવા જૈન જાગૃતિ સેન્ટરની નેમને વધુ સફળ ખનાવવા આપણા ઢ્યાનમાં કોઈ ઁવું ક્ષેત્ર હોય જ્યાં જૈનોની વસતી સારા પ્રમાણમાં હોય અને ત્યાં જૈન જાગૃતિનું કોઈ પણ સેન્ટર ન હોય તો આપને વિનંતી છે કે આપ ત્યાં સેન્ટર ખોલવા પ્રયત્ન કરો અને તે વિષે જૈન જાગૃતિ સેન્ટરની ઁફિસે જાણ કરો.

સંપર્ક: ૨૦૧, માથારૂ આર્કેડ, સુભાષ રોડ, વિલોપાલા (પૂર્વ), મુંબઈ-૫૭.

ફોન: ૬૬૯૭૩૦૩૮/૬૬૯૫૬૬૯૯

લિ. સેક્રેટરી જનરલ

જૈન જાગૃતિ સેન્ટર, સેન્ટ્રલ ઓર્ડ



**J I T O**  
MUMBAI ZONE

તમારા વ્યાપારમાં ઉત્પત્તિના નવા શિખર સર કરવા છે ?  
વ્યાપાર ની નવી તક ઝડપવી છે ?  
તો ભારતના જૈન સમાજના સૌથી મોટા  
“બી ટૂ બી” કોનકલેવ માં ભાગ લો

**J I T O**  
**UDAAN**

૧૬-૧૭ માર્ચ, ૨૦૧૯

નેસ્કો-ગોરેગાંવ, મુંબઈ

વધુ માહિતી માટે મીસ કોલ આપો ૭૮૪૦૦૧૫૧૫૧

**“બી ટૂ બી”**

સફળ વેપારીઓ ને મળવાની અને  
બીઝનેસ ડીલ કરવાની તક (૫૦૦ સ્ટોલ)

**જોબ પેવેલિયન**

ચંગસ્ટર ને જોબ મેળવવાની તક તથા  
તમારી કંપની માટે જૈન સ્ટાફ મેળવવાની તક

**સ્ટાર્ટઅપ પેવેલિયન**

યુવાનો માટે બીઝનેસના મોડર્ન  
આઈડિયા શો કરવાની અને ફંડ  
મેળવવાની તક

**બી ટૂ સી પેવેલિયન**

ગૃહ ઉદ્યોગ કરતી વ્યક્તિ  
માટે ખાસ પેવેલિયન

**સેમિનાર / કોન્ફરન્સ**

સફળ બિઝનેસમેન દ્વારા  
બીઝનેસ સંબંધી માર્ગદર્શન

સ્ટોલ બુક કરવા સંપર્ક

+91 7304854345 | +91 7304801208 | [udaanstallbooking@gmail.com](mailto:udaanstallbooking@gmail.com)

ADVT

જેજેસી-સેન્ટ્રલ બોર્ડના ૨૪મો સમૂહલગ્નની તસવીરી ઝલક



જેજેસી-સેન્ટ્રલ બોર્ડના ૨૪મો સમૂહલગ્નની તસવીરી ઝલક



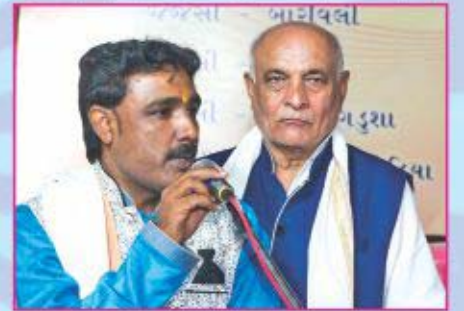


જાગૃતિ સંદેશ

જેજેસી-સેન્ટ્રલ બોર્ડના ૨૪મો સમૂહલગ્નની તસવીરી ઝલક



જેજેસી-સેન્ટ્રલ બોર્ડના રામો સમૂહલગ્નની તસવીરી ઝલક





“પરસ્પર પરિચય અને પ્રેમથી પાંગરતો પરિવાર”

# જેજેસી કાંદિવલી

## દસમ યુવક-યુવતી પરિચય સંમેલન

જેજેસી કાંદિવલી દ્વારા દસમ યુવક-યુવતી પરિચય સંમેલન રવિવાર. ૧૧.૨૧.૦૪.૨૦૧૯ ના રોજ કાંદિવલી, મુંબઈ મુકામે રાખેલ છે. આ યુવા મેળામાં જે ઉમેદવારની વય ૨૧ થી ૩૫ વર્ષ સુધીની હશે અને જન્મે જૈન હશે (કોઈપણ ફીરકાના) અને જેઓ મીનીમમ ગ્રેજ્યુએટ ભણેલા હશે તેમનો જ સમાવેશ કરવામાં આવશે.

**વધુ વિગત માટે :**

૯૮૬૯૭૮૭૪૩૯ / ૯૮૨૧૦૫૦૧૬૯ / ૯૯૨૦૭૨૨૫૪૨

અથવા સંસ્થાની ઓફીસમાં (૦૨૨-૨૮૬૬૦૧૬૯- ગુરુવાર સમય ૪ થી ૬ અને રવિવાર-સવારે ૧૦ થી ૧૨. ઉપર સંપર્ક સાધવા વિનંતી.

Online Registration પણ શક્ય છે.

Website : [www.jjckandivali.com](http://www.jjckandivali.com)

## જૈન જાગૃતિ સેન્ટર લેડીઝ વિંગ - જુનાગઢ



જય જીનેન્દ્ર, જૈન જાગૃતિ સેન્ટર લેડીઝ વિંગ જુનાગઢ દ્વારા ૨૦૧૮ના વર્ષનો છેલ્લો કાર્યક્રમ ન્યુ યર સેલિબ્રેશન રાખવામાં આવ્યો હતો. આ કાર્યક્રમમાં આખા વર્ષ દરમિયાન લેડીઝ વિંગ દ્વારા કરવામાં આવેલ તમામ કાર્યક્રમની ચર્ચા કરવામાં આવી હતી. સાથેસાથે લેડીઝ વિંગના મહીલા સભ્યો કેવા કાર્યક્રમ માણવા ઇચ્છે છે તથા તેમના આખા વર્ષ દરમિયાન લેડીઝ વિંગના કાર્યક્રમો કેવા લાગ્યા તે વિષે ચર્ચા કરવામાં આવી હતી. છેલ્લે ડાન્સ રાસગરબા સાથે આ વર્ષની પુર્ણાહુતી કરવામાં આવી હતી.

પ્રોગ્રામના અંતે પ્રમુખ શ્રીમતી અમીષીબેન ગાંધીએ સર્વ કમિટી મેમ્બરને અને આવનાર સભ્યોને અભિવાદન આપ્યાં હતાં.

## જૈન જાગૃતિ સેન્ટર લેડીઝ વિંગ - મહેસાણા



જૈન જાગૃતિ સેન્ટર લેડીઝ વિંગ મહેસાણાએ તેમની સંસ્થાના લોગોનું સ્વાગત આવકાર બોર્ડનું અનાવરણ અમદાવાદ-મહેસાણા હાઈવે, શિવાલા

સર્કલ પાસે જૈન જાગૃતિ સેન્ટર સેન્ટ્રલ બોર્ડના પદાધિકારીઓ શ્રી રમેશભાઈ મોરબીયા (આઈ. પી. ચેરમેન) તથા શ્રી કિશોરભાઈ શેઠ (સેક્રેટરી જનરલ)ના વરદહસ્તે કરવામાં આવ્યું. આ પ્રસંગે ચોરો કલબમાં યોજેલ અભિવાદન સમારોહમાં શ્રી રમેશભાઈ મોરબીયાએ સેન્ટરની પ્રવૃત્તિઓને બિરદાવતા કહ્યું કે જેજેસીના ઇતિહાસમાં લેડીઝ વિંગ મહેસાણા દ્વારા જેજેસી લોગોનું આવકાર બોર્ડ મુકવામાં આવ્યું છે. શ્રી કિશોરભાઈ શેઠે સેન્ટરની પ્રવૃત્તિ ખુબ બિરદાવી. પ્રમુખ શ્રીમતી કાશ્મીરાબેન હરડેને અભિનંદન આપ્યા હતા. અભિવાદન સમારોહમાં સભ્યો બહેનો પરિવાર સાથે મોટી સંખ્યામાં હાજર રહ્યા હતા.

### સમજણ

દરેક સજીવમાં સમજણ હોવી તો ખૂબ જ જરૂરી છે. અને વધતે ઓછે અંશે હોય પણ છે જ. પશુ પક્ષીમાં તો તેમનું જીવન ચલાવવા પુરતી પૂરી સમજણ હોય છે. પણ મનુષ્યમાં તો કોઈ ધારા ધોરણ જ નથી. કોઈક માણસમાં સમજણનો છાંટો પણ ન હોય, ને કોઈકમાં ઠાંસી ઠાંસીને સમજણ ભરેલી હોય છે. કોઈકને વહેલી આવે તો કોઈને મોડી મોડી આવે. કોઈકને તો તેની આગળ અણ... કે ગેર... લાગી જાય છે. એ અણસમજને ગેરસમજ જુદગીને ઉલટા પાચે લઈ જઈને જ જંપે છે. જેમાં સમજણની પૂરેપૂરી હયાતી તો છે, પણ એ તરફ જોવું નથી. એ ગેરવલે થઈ ગયેલી સમજણને 'ગેરસમજ' કહેવાય. પછી ગેરસમજણના સરવાળા પર સરવાળા ને ગુણાકાર થયા જ કરે. માટે ખોટી સમજણો દૂર થાય ને સાચી સમજણ આવે એ જ આનંદ છે.

સમય અને સમજણ નસીબદાર માણસોને જ એક સાથે આવે છે. કારણ કે સમય હોય ત્યારે સમજણ હોતી નથી, અને સમજણ આવે ત્યારે સમય હોતો નથી. દાદા ભગવાન કહે છે, ચિંતા એ સમજણને નાશ કરનારી વસ્તુ છે. જ્ઞાનની માતા સમજણ છે. અને આવેલી એ સમજણનું ફળ મોક્ષ છે.' સમજણરૂપી ચાવી લાગી જાય તો સુખ-સંતોષ રૂપી તાળા આપોઆપ ખૂલી જાય. આમ સુખનું સરનામું સમજણ છે અને લાગણીનું સગપણ પણ સમજણ જ છે.

100 %  
PURE QUALITY  
GIR COW'S PURE

Gau Dravya

गावो विश्वस्य मातरः

गौद्रव्य

R&B  
Gau Dravya

Free Home Delivery

Paresh Mohanlal Bhayani  
+ 919820642360  
+ 918291088876

BILONA GHEE

औषधिमें सेवन करने योग्य

देशी गीर गायीचे (A2) शुद्ध तूप मिळेल.  
Pure Gir Cow's Ghee (A2) Available Here

ADVT

★ ચા, કૉફી અને કોકો જેવાં લોકપ્રિય પીણાંમાં જેને આલ્કોહોલ્સ કહેવામાં આવે છે તેવાં નુકસાનકારક તત્ત્વો :

## આપણાં ખાનપાન

### ખાનપાનના મુખ્ય નિયમો

■ ડૉ. મહેરવાન ભમગરા

કે જેથી તેનાં કુદરતી સ્વાદ અને સુગંધ જળવાઈ રહે. નેચરોપથી પ્રમાણે કાળા મરી, રાઈ, મરચાં અને સરકો વગેરે નુકસાનકારક છે, જેને બદલે આદું,

થેઈન, ટેનિન, કેફેઈન અને થિયોબ્રોમાઈન આવે છે. આલ્કોહોલ આપણા મગજનાં મર્મકેન્દ્રો પર અસર કરે છે. તંબાકુ-મુખ, ગળા, સ્વરપેટી તથા હોજરીની કોમળ ત્વચાને નુકસાન કરે છે. આ બધા નશીલા પદાર્થોથી દૂર રહેવું જોઈએ.

★ સત્ત્વવિહોણો ખોરાક કે જેનાં કુદરતી ખનિજ તત્ત્વો તથા વિટામિનો દૂર કરવામાં આવ્યાં હોય તે ટાળવો જોઈએ. ખાસ કરીને સફેદ ઝેર ગણાતાં મેંદો અને સફેદ ખાંડનો પરહેજ કરવો જરૂરી છે, કારણકે મોટા ભાગના રોગો માટે રિફાઈન્ડ સ્ટાર્ચ અને રિફાઈન્ડ સુગર જવાબદાર ગણાયાં છે, જેમાં રિકેટ્સ, ઑસ્ટિઓમેલેસિયા, ડાયાબિટીસ, આર્થ્રાઈટીસ અને હૃદયરોગનો સમાવેશ થાય છે. પોલિશ કરેલા ચોખાને બદલે હાથછડના ચોખા, મેંદાને બદલે ઘઉંનો થૂલા સાથેનો લોટ અને સફેદ પાસાદાર ખાંડને બદલે ગોળ વાપરી શકાય.

★ કૃત્રિમ રસાયણો કે એસેન્સવાળા અને પ્રોસેસ કરેલા ખોરાકથી પણ દૂર રહેવું જોઈએ. કૃત્રિમ રંગો, રસાયણો, સુગંધી એસેન્સ, પ્રિઝર્વેટિવ્સ વગેરે ખોરાકને વધુ સારો દેખાવ કે સોડમ આપે છે, પણ ક્યારેક આપણી સમગ્ર પાચનપ્રણાલીને એ બધાં નુકસાન કરે છે. કહેવાતી ફૂડ પ્રોસેસિંગ ટેકનોલોજીના ફાયદા છેતરામણા હોઈ શકે છે. તેનાથી પણ ચેતવું જોઈએ. ‘વનસ્પતિ ઘી’નો વપરાશ ટાળવો જ જોઈએ. તેમાં થીજવેલી ચરબી ઉપરાંત અનેક એવાં તત્ત્વો હોય છે, જે પાચનની ગડબડો, હાર્ટ ટ્રબલ અને લાંબા ગાળે કેન્સરનું પણ કારણ બની શકે છે. કૃત્રિમ ખાતરો તથા જંતુનાશકોના આડેઘડ વપરાશથી ઉગાડાયેલાં ધાન્ય-ફળો પણ ઝેરી નીવડી શકે છે.

★ રાંધેલા ખોરાકમાં મસાલાઓ એવા વાપરવા જોઈએ

હળદર તથા જીરું વગેરે વાપરી શકાય.

★ દુનિયાભરમાં સાદું મીઠું (સોડિયમ ક્લોરાઈડ) ખૂબ વપરાય છે, પરંતુ વધુ સોડિયમનો વપરાશ શરીરમાં પોટેશિયમની માત્રા ઓછી કરે છે. આ પણ કેન્સરનાં ઘણાંબધાં કારણોમાંનું એક કારણ બની શકે છે. મતલબ કે મીઠાંનો વધુપડતો વપરાશ કેન્સર નોતરી શકે છે. મીઠાનો બીજો ગેરફાયદો એ છે કે તે શરીરમાં તેની માત્રાથી અનેક ગણું પાણી જાળવે છે. આ વોટર રિટેન્શનની સ્થિતિ સારી ન કહેવાય. રાંધેલા ખોરાકમાં મીઠું ઓછામાં ઓછું નાખવું. તાજાં ફળો, વેજિટેબલ સલાડ તથા છાશ-દહીમાં મીઠું ન જ નાખવું.

★ સ્વિસ ડૉક્ટર બર્નર-બેનરની થિયરી પ્રમાણે માંદી વ્યક્તિએ તેનો બધો જ ખોરાક કાચો અને અપકવ લેવો જોઈએ. તંદુરસ્ત વ્યક્તિએ કમસે કમ અડધો ખોરાક કાચો, અપકવ લેવો જોઈએ. ખોરાકની બાબતમાં નિસર્ગોપચારની આ થિયરી ખૂબ મહત્ત્વની મનાય છે.

★ રાંધેલા ખોરાકમાં પણ તળેલો ખોરાક ટાળવો જોઈએ. જ્યારે કાર્બોદિત પદાર્થ ભજિયાં કે પૂરીના રૂપમાં તળવામાં આવે છે, ત્યારે તેમાં વપરાતા તેલની ચરબીનું એક પડ તેના પર જામે છે, જેના પર હોજરીના પાચક રસો સહેલાઈથી અસર કરતા નથી. તેને લીધે અપચો, ગેસ કે કબજિયાત જેવા વ્યાધિ થાય છે. માંસાહારમાં જે ખાદ્યપદાર્થો આવે છે એ તળાય છે ત્યારે તેનાં પ્રોટીન પર પણ તેવી જ અસર થાય છે. ખોરાકને રાંધવાની બાબતમાં બાફવાની, વરાળથી પકાવવાની કે શેકવાની રીતો વધુ સારી છે.

★ આખો જ ખોરાક રાંધવો અને ખાવો હિતાવહ છે. દા.ત. શક્કરિયાંને બાફ્યાં પછી કાપ્યાં કે છાલ ઉતાર્યા વિના લેવાય તે સારું. પરવળ જેવા શાકનાં પણ છાલ કે બીજ ન કાઢવાં, કારણ શાકભાજીનાં ઘણાં

ઉપયોગી ક્ષારો-લવણો તેનાં બીજ કે છાલમાં રહેલાં હોય છે. તેવી જ રીતે ફળોનું ગણવું. જંતુનાશક દવા છાંટ્યા વિનાનાં ચીકું કે સફરજન જેવાં ફળો તેની છાલ સાથે ખાવાં. ફળો સૂર્યદેવનાં રસોડાંની વાનગીઓ છે. તે 'સનકૂકડ' ગણાય, 'અનકૂકડ' નહીં.

★ ખોરાક રાંધ્યા પછી તરત જ પીરસાવો જોઈએ તેમ જ સલાડ પણ પીરસતાં પહેલાં જ તાજી કાપવી જોઈએ. એકવાર એક વસ્તુને બે-ત્રણ વાર પણ ન રાંધવી જોઈએ. પહેલા બાફીને પછી તળીને બનાવવાની વાનગીઓ જેવી કે પેટીસ-ગોટા વગેરે...

★ ખૂબ ગરમ તથા ખૂબ ઠંડો ખોરાક પણ શક્યતઃ ટાળવો જોઈએ. આપણો ખોરાક લગભગ આપણા શરીરના અંદરના તાપમાન જેટલો જ ગરમ હોય તો સહેલાઈથી પચી શકે. નહીં તો તે આપણા મોંની આંતરત્વચા તથા અણનળીની દીવાલોને નુકસાન કરી શકે.

★ દરેક પ્રકારનો ખોરાક યોગ્ય રીતે ચાવવો જોઈએ, જેથી તેમાં લાભરસ સહેલાઈથી ભળી શકે અને કાર્બોદિતનું પાચન સરળ બને. ચરબી તથા પ્રોટીન પણ હોજરીમાં તથા આંતરડામાં યોગ્ય રીતે પચી શકે, એ માટે ઘન ખોરાક પ્રવાહી થાય ત્યાં સુધી ચાવવો જોઈએ.

★ એક બીજો નિયમ કહે છે : ભૂખ લાગે ત્યારે જ ખાઓ અને તરસ લાગે ત્યારે જ પાણી પીવો. કોઈ પણ માનવી બે વખતથી વધુ વેળા સારી ભૂખ અનુભવતો નથી. અલબત્ત ખોટી ભૂખ અથવા ભૂખની ઈચ્છા ઘડિયાળના ટકોરે દિવસમાં અનેક વાર ઉદ્ભવી શકે.

★ અતિઆહાર ન કરો. દુનિયાભરમાં સમૃદ્ધ સમાજમાં ભૂખમરાની સ્થિતિને લીધે ઓછા, પરંતુ અતિશય આહારને કારણે જ વધુ માણસો મરે છે. ઘણા ખાઉંધરાઓના ખોરાકનું ૧/૩ એમને પોષે છે, જ્યારે ૨/૩ જેટલું પ્રમાણ એમના ડૉક્ટરોને પોષે છે એમ નોંધાયું છે. ફેન્ચોમાં એક બહુ સારી કહેવત છે કે, 'આપણે આપણી કબર જમવાના છરી-કાંટા તથા ચમચાથી આપણે પોતે જ ખોદીએ છીએ.'

★ જ્યારે લોકો અતિઆહાર કરે છે, ત્યારે વધુ વિશુદ્ધ એટલે કે રિફાઈન્ડ કાર્બોદિત તેમ જ પ્રોટીન લે છે. કાર્બોદિતનો વધુ વપરાશ આંતરડાનો શોથવરમ પેદા

કરે છે અને પ્રોટીનનો વધુ વપરાશ સડો ઉત્પન્ન કરે છે.

★ શાકાહારી ખોરાકના અનેક ગુણો વર્ણવવા અહીં જગ્યા ઓછી પડે. ફક્ત ધાર્મિક કે માનવતાના ધોરણે જ શાકાહારી ખોરાક માંસાહારી ખોરાક કરતાં ચડિયાતો છે એવું નથી, પણ પોષણની અને માનવીના શરીરની રચનાની દૃષ્ટિએ પણ તે વૈજ્ઞાનિક છે. માંસાહાર જ ઉત્તમ પ્રોટીન પૂરું પાડી શકે એ માન્યતા ખોટી છે. પુરવાર થયેલ વૈજ્ઞાનિક તથ્ય છે કે સંતુલિત શાકાહાર-જેમાં ફળ, અંકુરિત ધાન્ય-અંકુરિત કઠોળ તથા યોગ્ય રીતે રાંધેલા ખોરાકનો સમાવેશ કરી શકાય-તે ઉત્તમ મૂળભૂત એમિનો-એસિડ પૂરાં પાડી શકે છે. ઉપરાંત વિટામિન્સ તથા પોષકતત્ત્વો તો બધાં જ મળે.

★ ખોરાકનાં સંયોજનો પણ આપણે ખ્યાલમાં રાખવાં જોઈએ. એક જ ભોજન વેળા કાર્બોદિત સાથે પ્રોટીન ન લેવાય. ટૂંકમાં એકસાથે વધુ પ્રકારની વાનગીઓ ન લેવી. કહેવત છે ને કે જેટલી વધુ વાનગીઓ તેટલા વધુ રોગો. More dishes, more diseases.

★ દૂધ તેમ જ દૂધમાંથી બનતા પદાર્થો, જેવા કે દહીં, છાશ, પનીર, માખણ, ઘી ઉપરાંત શ્રીખંડ, બાસુંદી, માવો, મીઠાઈ વગેરેનો વપરાશ ઓછો રાખવો. અમુક તકલીફોમાં એ બધાં જ સર્દતર વર્જ્ય ગણાય છે.

★ ડૉ. એડવર્ડ ષ્યૂરિટનનું કહેવું છે કે, 'માત્ર સ્વાદના ચટાકા ખાતર જ ખા-ખા કરતાં રહેવું તે અંતે શારીરિક વ્યાધિઓને નોતરવા બરોબર છે.' તેઓ આ ક્ષેત્રે ઘણા વિદ્વાન હતા. વળી એમણે જ કહ્યું છે કે, 'એનો અર્થ એવો નથી કે સ્વાદ ન જ માણવો.' વાત સારી છે. ખાવું એ પણ આપણા જીવનનો કુદરતે જ બક્ષેલો લહાવો છે. ધ્યાન માત્ર એ રાખવાનું છે કે, 'ફક્ત ખા-ખા કરવા માટે જ જીવવાનું નથી, બીજા પ્રકારના પ્રાકૃતિક આનંદ પણ માણતા શીખીએ તો આપણી ખોરાકની ખોટી ભૂખદેલછા ઘટી જાય છે અને માત્ર સારી ભૂખ જ આપણને નસીબ થાય છે અને જે માનવીને આવો અનુભવ થાય તે ધનભાગી જ છે.' આપણે જીવવા માટે ખાવું કે ખાવા માટે જીવવું છે, તે જાતે નક્કી કરી લઈએ, પરંતુ તે જીભને નહિ, જઠરને પૂછીને...!!

## મારી બોલવાની રીત

ફાધર વાલેસ

મારી બોલવાની રીત એ મારી વર્તવાની રીત બતાવી આપે છે. જેવી ભાષા તેણું વર્તન મારા ઉચ્ચાર કહી દે છે કે પરદેશથી આવીને ગુજરાતી શીખ્યો, પરંતુ મારું વ્યાકરણ મને શિક્ષિત વર્ગમાં બેસાડી દે છે, મારો અવાજ ગુસ્સામાં મારો ક્રોધ અને કંટાળામાં મારી ઉદાસીનતા ખુલ્લાં કરી દે છે. પણ ભાષામાં એથી ઘણું વધારે છે અને વધારે

ઊંડું છે. શબ્દોની મારી પસંદગી, મારી માનીતી ઉક્તિઓ, મારી બોલવાની લટણ, મારી પોતીકી શબ્દરચના અને વાક્યરચના મારી વાત સાંભળનારને (અને સાંભળવાના કાન હોય તો) મારી રુચિઓ, મારો ઝોક, મારી શક્તિ અને મારી નબળાઈ, મારો સ્વભાવ અને મારું આખું વ્યક્તિત્વ જણાવી દે છે.

મારી બોલવાની રીત એ દુનિયાની આગળ મારી ખુલ્લી બારી છે, અને એ બારીમાંથી દુનિયા મને જુએ છે, સમજે છે, અવલોકે છે, અને આખરે મને ચાહે કે ધિક્કારે, મારો સ્વીકાર કરે કે મારો ત્યાગ કરે. ધંધાદારી લોકો પોતાની ઓળખાણ કરાવવા નાનકડા મુલાકાત પત્ર (Visiting Card)માં પોતાની વિગતો છપાવે છે અને જેને તેને આપે છે. મારી બોલી એ મારો મુલાકાતપત્ર છે. પૈસાદાર લોકો દરેક જગ્યાએ રોકડા આપવા ન પડે એ ખિસ્સામાં બેંકનો એવો ઉધારપત્ર (Credit Card) રાખે કે એ જોઈને દુકાનદાર ખરીદીના

પૈસા સીધા બેંકની પાસેથી ઉઘરાવે. મારી બોલી મારો ઉધારપત્ર છે. એના ઉપર જ મારું જીવન ચાલે.

આ પુસ્તક જે વાક્યથી શરૂ કર્યું કે વાક્ય જરા તપાસો. ‘મારી બોલવાની રીત એ મારી વર્તવાની રીત બતાવી આપે છે.’ હું આમ પણ લખી શકત: ‘આપણી બોલવાની રીત એ આપણી વર્તવાની રીત બતાવી આપે

છે.’ અને એમ લખ્યું હોત તો આખું પુસ્તક જુદું આવ્યું હોત. બહુવચન, બધાં, આપણો. ગુરુનો બોધ, અધ્યાપકનું વ્યાખ્યાન, વડીલની શિખામણ સર્વસામાન્ય ઔપચારિક, કૃત્રિમ લેખક ઉપદેશક બને, અને વાચકો શિષ્યો બને એ મારી રીત નથી. અથવા તો આવી શરૂઆત પણ કરી શક્યો હોત: ‘તમારી બોલવાની રીત

એ તમારી વર્તવાની રીત બતાવી આપે છે.’ તો તો ભારે આફત થાત. ‘તમે’ લઈને લખું તો ‘હું’ સહીસલામત છુપાઈ જાઉં છું, અને ખાલી તમે કેવા છો અને કેવા નથી અને કેવા થાઓ તો સારું અને કેવા થવા માગો તોય કદી થવાના નથી એ બધું ઠંડા કલેજે સંભળાવતો રહું. ‘તમે’ કહીને લખવામાં વાચકને ઓશિયાળો બનાવવાનો પ્રયોગ છે, મન ઉપર દબાણ લાવવાની ઠિંસા છે. ‘તમે’ લખવાથી લેખક અને વાચક સાથે સાચો સંપર્ક ન સધાય. સાચો સંપર્ક ત્યારે થાય જ્યારે હું પ્રથમ પુરુષમાં લખતાં શીખું અને અભિમાન અને સંકોચના બે છેડાની વચ્ચે રસ્તો કાઢીને જેવો છું તેવો બહાર આવી જાઉં. આ પુસ્તકમાં મારે એ રીત અનુસરવી છે.

આ પુસ્તક શરૂ કરતી વખતે મેં ઠીકઠીક વિચાર કર્યો કે શરૂઆત કેવી રીતે કરવી, એ પહેલું વાક્ય કેવું રચવું, કાર્યના શ્રીગણેશ મંગળ જ હોય, તેથી એ માટે જેટલો વિચાર કરીએ તેટલો ઓછો છે. છેવટે વાક્ય સ્ફુર્ત્યુ: 'મારી બોલવાની રીત એ મારી વર્તવાની રીત બતાવી આપે છે.' મારે આ પુસ્તકમાં કહેવું છે એ બધું ગર્ભમાં ને સંજ્ઞામાં એ વાક્યની અંદર આવી જાય છે. અને વાક્ય સીધું છે અને મારું જ છે. એટલે કે મારું લખેલું છે એટલું જ નહિ પણ મારી વાત વ્યક્ત કરનારું છે.

મારા જીવનમાં ભાષાએ કેવો ભાગ ભજવ્યો છે એનો ખ્યાલ મને આવ્યો છે, અને એ વિશે મેં વિચાર કર્યો છે અને પ્રયોગો પણ કર્યા છે. ભાષાના અભ્યાસથી રોમાંચક કહી શકાય એવા આનંદમય અનુભવો મને થયા છે (અને ભરચક કંટાળો પણ એની આંટીઘૂંટીઓથી આવ્યો છે!) અને હવે એ ઝાંખીઓ બીજાંઓની આગળ રજૂ કરવાની ઈચ્છા જાગી છે, ને એ ઈચ્છાને વશ થઈને લખવા માંડ્યું છે. એ બધી માહિતી એ પહેલા વાક્યમાં સમાયેલી છે. આ પુસ્તકનો વિષય અને આ પુસ્તકની શૈલી બંનેનો એમાં નિર્દેશ છે. એ ઝરણામાંથી વિચારોનાં વહેણ વહેતાં થશે.

જો મારી બોલવાની રીત મારી વર્તવાની રીત બતાવી આપતી હોય તો એમાંથી પહેલું અને મહત્વનું અનુમાન એ મળે છે કે મારી બોલવાની રીત તપાસવાથી મારી વર્તવાની રીત હું સમજી શકું. મારી બોલી ઉપરથી મારું વર્તન પારખી શકું, મારી વાણી ઉપરથી મારો સ્વભાવ પામી શકું અને આત્મજ્ઞાન એ પહેલું જ્ઞાન. જો મારી જાતને હું વધારે સારી રીતે જાણું તો વધારે સારી રીતે જીવું. હવે મારી જાતને જાણવા આ ગુરુચાવી હાથમાં આવી છે: ભાષા મારી ભાષા, મારી વાણી, મારી બોલવાની રીત એ મારી ઓળખાણનું પ્રબળ સાધન છે. તે પડઘો છે. અરીસો છે, પ્રતિનિધિ છે. હું જ્યારે મારી પોતાની વાતને સાંભળતો થાઉં, મારી લાક્ષણિક ઉક્તિઓ

ઓળખવા માંડું, મારી વાણીનો નકશો શોધું ત્યારે ભાષાનો પ્રભાવ મને સમજાય.

એકવાર અમે કેટલાક મિત્રો ભેગા થઈને એકબીજાને મદદ કરવા માટે દરેકના ગુણો-દુર્ગુણો નિખાલસ ભાવે દરેકની આગળ રજૂ કરતા હતા, જેથી દરેકને ખ્યાલ આવે કે બીજાઓની નજરે હું કેવો દેખાઉં. બીજા મારા વિશે બોલતા જાય તેમ મારા મનમાં મારું પોતાનું ચિત્ર ઊભું થતું જાય, અને એની કેટલીક રેખાઓ મને ગમે, કેટલીક અપ્રિય લાગે, અને બીજી તો એકદમ ખોટી અને અસ્વીકાર્ય અને મારી પોતાની નહિ પણ બીજા કોઈની હોય એવી ખાતરી જોર સાથે લઈ આવે. પરિણામે મારું મન કેળવાય અને મારું આત્મજ્ઞાન વધે. એવું કંઈક ચિત્ર મારી ભાષામાં પણ ઊભું થતું હોય છે, અને એ વધારે સ્પષ્ટ અને સચોટ હોય છે.

બીજા લોકો મારા વિશે ગમે તેટલું જાણે, પણ આખરે તો બહારના છે, જ્યારે મારી ભાષા મારા અંતરમાંથી નીકળે છે. એ મારી ખાતરી જાણે છે, મારી સાથે નાનપણથી છે, મારો અંશ છે, મારો વારસો એના ઉપર આધારિત છે, મારું વાતાવરણ એની આસપાસ છે, અને મારા ભાવ ને મારો મિજાજ એને વર્ષોથી ઘડતા આવ્યા છે. જેવી મારા ક્ષાણની કરચલીઓ અને મારા હાથની રેખાઓ, તેવી મારી ભાષા એ મારા મનનું પ્રતિબિંબ છે, મારા સ્વભાવનો પડઘો છે, મારા આત્માનો પડછાયો છે. મારી બોલવાની રીત ઉપર હું જેટલું ધ્યાન આપું તેટલો અંગત લાભ મારા જીવનને ને મારી માનસિક પ્રગતિને મળવાનો છે.

આ અગત્યની વાત ભારપૂર્વક સમજાવવા અત્યારથી એક નાનો દાખલો આપું. મારી બોલવાની રીત ઉપર હું ધ્યાન આપવા લાગ્યો ત્યારે એ વાત મને પહેલી વાર દેખાઈ કે બીજાઓની સાથે વાત કરતી વખતે હું ઘણી વખત મારાં વાક્યો અધૂરાં રહેવા દેતો. હું કંઈક કહેવા માંડું, ને પછી અધૂરું વાક્ય અદ્ધર હવામાં લટકતું મૂકું, ને બીજું કોઈ એ પૂરું કરે અથવા તો બધાં એની અવગણના



કરે. જેમ કે, 'હા, એમ હોય તો...', 'કાં તો પરિસ્થિતિ જેવી છે તેવી સ્વીકારીએ ને નહિ તો...', 'કદાચ એમ વિચારી પણ શકાય કે...', 'ખબર નથી આમ કરવું જોઈએ કે પછી...' અને એવાં અનેક લૂલાં વાક્યો, ને એ પણ મારી રોજની વાતચીતમાં. એ નાની શોધ મેં કરી ત્યારે હું ગભરાયો. વાક્યો વાતચીતમાં અધૂરાં મૂકવાં એ કોઈ સારું ચિન્હ નથી, પણ ઊલટું એવું બોલનારને માટે પાયમાલીનો રસ્તો બતાવનાર લાલબત્તી છે એમ હું મને કોઈ કહે તે પહેલાં મારી મેળે તો સમજી શક્યો. એવું બોલનાર શરમિદો, ભીરુ, આનાકાની કરતો. આત્મવિશ્વાસથી વંચિત, શું કહેવા માગે છે એના સ્પષ્ટ ખ્યાલ વગર અને ખ્યાલ હોય તો એ કહેવાની હિંમત વગરનો હોય. એ ચિત્ર મને ગમ્યું નહિ. પણ એ જોતાં હું મારા સ્વભાવનું એ નબળું પાસું અને મારી રોજની ભાષામાં પડતું એનું સ્પષ્ટ પ્રતિબિંબ જોઈ શક્યો. ને એ જોઈને હું જાગ્યો.

હવે જ્યારે વાતચીતમાં કોઈ વાક્ય અધૂરું મૂકું ત્યારે એ બોલતાંની સાથે જ મારા મનની અંદર લાલબત્તી

ઝબકે, અને જેમ તેમ કરીને સુઘડ અને અણઘડ રીતે એ પૂરું કરી નાખું. એક આખી પ્રક્રિયા ચાલુ થઈ ગઈ હતી. મારા સ્વભાવનું નબળું પાસું, ભાષાની તપાસ દ્વારા છતું થવાનું, એથી આપોઆપ ચાલુ થતું મનનું સુધારક તંત્ર, ધીરે ધીરે મારી બોલવાની રીતમાં થયેલો ફેરફાર, અધૂરાં વાક્યો પૂરાં કરવાનો મહાવરો, અને આખરે મારી વાણીમાં થયેલા ફેરફારથી મારા મુદ સ્વભાવમાં જ થયેલો શુભ સુધારો. એકવાર આ પ્રક્રિયા શરૂ થાય, પછી લગભગ આપોઆપ પોતાની મેળે ચાલે, બોલવાનું તો રોજ હોય છે, અને બોલવાની રીત વિશેની જાગૃતિ આવે કે એ સતત યાદ દેવડાવતી રહે. પોતાની વાણી વિશેની જાગૃતિ એ આત્મપ્રગતિનું એક સંગીન સાધન બની શકે છે. આપણામાં ભાષા જાગૃતિ કેળવવી એ આ વિચાર-શ્રેણીનો હેતુ છે.

(સર્જનહારમાંથી સાભાર)

## સુખ દુઃખનું મૂળ: વાણી

ચંદ્રેશ પારેખ

વાણી એ પ્રભુએ માનવજાતને આપેલી કીમતી ભેટ છે. માનવી વિચારશીલ પ્રાણી છે. વ્યક્તિ કોઈક ને કોઈક માધ્યમ દ્વારા પોતાની અંદર ઉદ્ભવતા અગણિત વિચારોને શબ્દો દ્વારા અભિવ્યક્ત કરવા થતા હોય છે. જેમકે વાંચન દ્વારા, લેખન દ્વારા અને કથન કહેતાં વાણી દ્વારા.

વ્યવહારનું સરળમાં સરળ માધ્યમ વાણી છે. વળી, આપણા જીવનમાં ૮૦૬ વ્યવહારો બોલવાથી જ થતા હોય છે. આથી



જ કહી શકાય કે, વ્યવહારનું કારણ વાણી જ છે. વાણી એ જ વિચારોનું મૂર્ત સ્વરૂપ છે.

વાણી બોલવા માટે દરેક વ્યક્તિ સ્વતંત્ર છે. પરંતુ તેના પરિણામ માટે સ્વતંત્ર નથી. એટલે જ શાસ્ત્રોમાં કહ્યું છે કે પાણી ગાળીને વાપરવું તેમ વાણી

જોખીને ઉચ્ચારવી. પાણીની જેમ વાણી વપરાય નહીં. વાણી તો ઘીની જેમ સાચવીને વાપરવી જોઈએ. વાણી ઉચ્ચારવી તો સહેલી છે પરંતુ તેનો યોગ્ય ઉપયોગ કરતાં શીખવું

જોઈએ, કારણ કે,  
 “શબ્દ જ ઘાવ બને છે, અને શબ્દ જ મલમ બને છે.  
 શબ્દ જ આપણને ડુબાડે છે, શબ્દ જ આપણને તારે છે.  
 શબ્દ જ જીવન સળગાવે છે, શબ્દ જ જીવન શણગારે છે,  
 શબ્દ જ કાતરનું કામ કરે છે, શબ્દ જ સોયનું કામ કરે છે.”

એક માલિકે તેના નોકરને હુકમ કર્યો કે, “દુનિયાની સારામાં સારી ચીજ કઈ છે તે શોધી લાવો.” આખી બજારમાં ફર્યા પછી નોકરે માલિક પાસે આવીને કહ્યું, “શેઠ, હું તો ઘણુંય ફર્યો પણ જીભ જેવી કોઈ સારી વસ્તુ ન મળી.” બીજે દિવસે માલિકે ફરી એ જ નોકરને હુકમ કર્યો કે, “ખરાબમાં ખરાબ વસ્તુ હોય તે લઈ આવો.” નોકર ફરીવાર બજારમાં ખરાબમાં ખરાબ વસ્તુ લેવા નીકળ્યો. આખા દિવસને અંતે માલિક પાસે આવીને નોકરે કહ્યું, “નામદાર! ખરાબમાં ખરાબ વસ્તુ હોય તો તે છે જીભ.” જવાબ સાંભળી માલિક થોડા ખચકાયા અને આશ્ચર્ય સાથે કહ્યું, “સારામાં સારી વસ્તુ પણ જીભ અને ખરાબમાં ખરાબ વસ્તુ પણ જીભ! એવું તો કેવી રીતે શક્ય બને?” નોકરે વિનમ્રતાપૂર્વક કહ્યું, “હા, એમ જ છે.

જે કંઈ સારું કે ખરાબ થાય છે તેનું મૂળ કારણ વાણી જ છે. વાણી ધારે તો માણસને રાજા બનાવી દે અને ધારે તો માણસને રંક બનાવી દે છે.”

શ્રીજી મહારાજે સ્વમુખે જીવનમાં વાણીની મહત્તા દર્શાવતાં કહ્યું છે કે, “કટુ વચન કહે તો પણ તેને દુઃખનો પાર આવતો નથી. વારંવાર કટુ વચન કહે તેની સહાય શ્રીહરિ કરતા નથી. વળી, કટુ બોલનારને મર્યા પછી પણ જશ મળતો નથી. માણસ માત્ર તેને વગોવે છે. નર કે નારી કડવું વચન સુણીને મરે છે. ગરીબ મૂંઝાઈને મરે પણ જે ગરીબ નથી તેને વાણી મારે છે. કટુ ભાષણ એ મર્યા વિનાનું મૃત્યુ છે. અપશબ્દ બોલવામાં જેને લાભ મનાતો હોય તો તે ઠગારો લાભ છે.”

તમારા મુખમાંથી કંઈ મલિન વચન નહિ, પણ જે ઉન્નતિને સારું આવશ્યક હોય તે જ નીકળે, કે તેથી સાંભળનારાઓનું કલ્યાણ થાય.”

મારું જીવન એ જ મારી વાણી, બીજું એ તો ઝાકળ પાણી.

મારા શબ્દો ભલે નાશ પામો, કાળ ઉદર માંહી વીરામો  
 “જીભને કોઈ માણસ વશ કરી શકતું નથી.” એમ

ઈશ્વર ભક્ત કહે છે. તેમ જ, તે કહે છે કે “આપણે સઘળા ઘણી બાબતમાં ભૂલ કરીએ છીએ. જો કોઈ બોલવામાં ભૂલ કરતો નથી, તો તે સંપૂર્ણ માણસ છે, અને પોતાના આખા શરીરને પણ અંકુશમાં રાખવાને શક્તિમાન છે. ખરેખર, આપણે અજાણતા જ કેટલાય લોકોનું મન દુભાવ્યું હશે. અરે, કદાચ આપણી વાણીને લીધે નીચું જોવું પડ્યું હોય શકે! એટલે જ વિચારો, ‘શું મારી વાણી તલવારના ઘા જેવી છે, કે પછી કોઈ ઘા પર ઠંડક આપનારા કીમ જેવી છે?’

એકવાર શ્રીજીમહારાજ સંતો-હરિભક્તો સાથે ભૂજ જતા હતા. રસ્તામાં હરિભક્તો એકબીજાને તુંકારે બોલાવે, કટાક્ષવાણી બોલે. આ સાંભળીને શ્રીજીમહારાજ અતિશે નારાજ થયા. રસ્તા વચ્ચે ઊભા રહીને શ્રીજીમહારાજ કહે, “જેને એકબીજાને મર્યાદાથી વિવેકસભર બોલાવવા હોય તે જ અમારી સાથે. બીજા અહીંથી જ પાછા વળો.” સૌ હરિભક્તોને મહારાજનાં વચન સુણીને પોતાની ભૂલ ઓળખાઈ. મહારાજની માફી માગી અને ફરીવાર આવું ન કરવાનું વચન આપ્યું ત્યારે શ્રીજીમહારાજ રાજી થયા.

વૈખરી વાણી એટલે ઘડ ઘડ ઘાણી કૂટે તેવી વાણી. કોઈનાથી ભૂલ થાય ત્યારે પરિસ્થિતિને સમજ્યા વિના ક્રોધિત થઈ જઈએ ત્યારે વાણી બેકાબૂ બની જાય છે. કંટોળ વગરની વાણીમાંથી મણ મણ વજનના એક એક શબ્દ નીકળવા માંડે છે. સામેવાળા સંયમ કેળવી રાખે તો વાંધો ન આવે. નહિતર વૈખરી-અસંયમી વાણી મર્યાદા છોડી દે તો સર્વનાશ કરી નાખે. ઘડીક વારમાં વાતાવરણ તંગ બનાવી દે. જ્યારે ક્રોધ શાંત પડે ત્યારે પોતાને જ પસ્તાવાનો પાર નથી રહેતો. આવેગમાં ને આવેગમાં ન બોલવાના ઘણાંય શબ્દો બોલી કાઢ્યા હોય, કેટલાયને દુઃખવ્યા હોય, બહુ ખોટું થઈ ગયું હોય પરંતુ તેના નિરાકરણનો કોઈ માર્ગ પછી દીસતો ન હોય એવું પણ બને છે. માટે કહેવાયું છે કે પશુ ન બોલવાથી દુઃખી થાય છે જ્યારે મનુષ્ય ન બોલવાનું બોલીને દુઃખી થાય છે. આવી રીતે બોલાતી વાણી એ જ દુઃખનું મૂળ છે. વાણી કઈ રીતે દુઃખી કરે છે ને એ જ વાણી કઈ રીતે બોલાય તો સુખ આપનારી બને છે તે જોયું પણ હવે, પ્રેક્ટિકલ જીવનમાં ક્યાં આપણાથી જાણ-અજાણે કોઈ દુભાઈ જાય તેવી વાણી બોલી જવાય છે.

## તમને સાચો માર્ગ બતાવનાર ભગવાન જ તમને સંસારમાં તરતા રાખી શકે

જીંદગીની ટંગલો ગૂંચોમાં અટવાયેલો માણસ ઘણીવાર થાકી જાય છે. પૈસાની માથાકૂટ અને ઘર ચલાવવાની, વ્યવહાર ચલાવવાની તેમજ સંતાનોની કે અન્ય કુટુંબીજનોની માગણી સંતોષવામાં ને સંતોષવામાં તે એટલો વ્યસ્ત રહે છે કે ભગવાનની કૃપાને યાદ કરવાનો સમય તેની પાસે રહેતો નથી.

એકવાસ નિરાંતે બેસીને પાછળતો જુઓ, તમે ક્યાં હતા અને ક્યાં પહોંચી ગયા. સંસારનો સાગર જેને તરતા આવડે છે તે પણ તરવા માટેની ટેકનીક અજમાવે છે. કેટલાંક લોકોને આ સંસારનો સાગર તરતા નથી આવડતો એટલે ડૂબી જાય છે.

અહીં ડૂબવું એટલે મોત નહીં પણ ડૂબવું એટલે હેરાનગતી, પરેશાની, નિષ્ફળતા, પીછેહઠ વગેરે...વગેરે... આપણા વડવાઓ કહે છે કે હિંમતના હારો, ભગવાનને ના ભૂલો. આ વાંચીને માણસની ઈચ્છા શક્તિ અને કલ્પનાશક્તિને વધે છે અને તે સંસારનો સાગર તરવા હાથ-પગ હલાવવા માંડે છે.

અહીં એક વાત ચોક્કસ છે કે સંસારનો સાગર માણસે સતત તરતા રહેવું પડે છે. આ સાગરનો એક છેડો છે કે જ્યાંથી તમે તરાવની શરૂઆત કરો છો પણ છેડો જ નથી. તરવાની પ્રક્રિયા સતત ચાલુ રાખવાની છે. કારણ કે સામેનો કિનારો એટલે 'મૃત્યુ' છે. જે સતત તરતો રહે છે તે સફળતાને વરે છે. સફળતા તેના માટે આસાન બને છે. ક્યારે ઝડપથી તરવું અને ક્યારે બ્રેક સ્ટ્રોક તેમજ ક્યારે બટર ફ્લાય ટેકનીક અપનાવવી તે મહત્વનું છે. આ ટેકનીક કોઈ શીખવાડતું નથી. મનુષ્ય જેમ જેમ તરતો જાય છે એમ એમ શીખતો જાય છે. ક્યાં વમળ છે આને ક્યાં ખાડા છે એ તેના વડવાઓ તેમજ મિત્રો જણાવે છે પરંતુ કેટલાક વમળ તેમજ ખાડા પાર કરાવવું જાતે જ શીખી લે છે.

આગળ જણાવ્યું એમ સંસારનો આ સાગર તરતાં

ઘણા લોકો થાકી જાય છે. હારી જાય છે, મદદ માટે આજુબાજુ જુવે છે પરંતુ ખરી 'માસ્ટર કી' તે ભૂલી જાય છે, અને તે છે હિંમત ના હારો ભગવાનને ના ભૂલો.

તમારી જીંદગીના ભૂતકાળ પર એક નજર કરશો. તો ખબર પડશે કે તમે કેવી-કેવી મુશ્કેલીઓમાંથી પસાર થયા છો. જે સાવ અશક્ય હતું તે એકદમ આસાન બની ગયું હોય, જે જગ્યા પર તમે પહોંચવાના સ્વપ્નો સેવતા હોય એ જગ્યા પર તમે ક્યારે પહોંચી ગયા એ પણ તમને ખબરના પડી હોય: ઘણીવાર એવું બન્યું હશે કે સાવ અંધકારમાં અટવાયેલા તમે અચાનક જ ઝગમગતા પ્રકાશનો અનુભવ કરો છો.

બીજી બધી વાત જવાદો પણ જેમ મોટી કંપની કે સરકાર તેના વાર્ષિક સરવૈયાને ગત વર્ષની સાથે સરખાવે છે એમ તમારા આજની શૈલીની એક યાદી તૈયાર કરીને તેને ગત વર્ષ સાથે સરખામણી કરો. તમે ગત વર્ષે અનુભવેલી કોઈ પહાડ જેવી મુશ્કેલી કે કોઈ આશ્ચર્યજનક ઘટનાને તમે ભૂલી ગયા હશો.

સતત પ્રગતિ માટે સંસારનો સાર તરવો પડે છે. મોજાં રૂપી મુસિબતો પર વિજય મેળવવો પડે છે. અથવા તેને તાજો થવું પડે છે વાવાઝોડા જેવી મુસીબતો આવે ત્યારે કે કોને ચાલનારાઓ આગળનો રસ્તો જોઈ શકે છે. માણસનું અતિત માણસે પોતે જ કર્યું છે. વધુ પડતી અપેક્ષાઓ સાથે જીવતો માણસ અપેક્ષા સંતોષવા, ઉટાંગ-ઉટાંગ કર્યા છે અને તેથી ઉભા થતા વમળોમાં અટવાયા કરે છે. માટે માણસ માટે સૌથી મોટી જરૂરિયાત ઈચ્છા શક્તિ યોગ્ય માર્ગો લઈ જવાની છે. ઈચ્છા શક્તિ પણ વિવેકવાળી હોય તોજ તે ફળે છે.

આ બધા માટે માણસે હિંમત ના હારવી જોઈએ અને ભગવાનને ના ભૂલવા જોઈએ. તમને સાચો માર્ગ બતાવનાર ભગવાન જ તમને સંસારમાં તરતા રાખી શકે છે.

ઈકરાર, વાયદો, કરાર, વિશ્વાસ.  
'પ્રોમિસ' એટલે વચન'.

માનવીના મુખેથી નીકળેલો એક  
સાર્થક શબ્દ!! જે વિશ્વાસથી બંધાયેલો  
હોય છે.

ગણિતનો વિસ્તાર શૂન્યથી બંધાયેલો છે,  
સંબંધનો વિસ્તાર વાણીથી બંધાયેલો છે!

જીવનનો આધાર વિશ્વાસથી બંધાયેલો  
છે... એટલે કે 'પ્રોમિસ'થી બંધાયેલો છે!  
તે માનવીની શ્રેષ્ઠ સંપત્તિ છે.

હેલન કેલરે કહ્યું છે: ઈચ્છિત ફળ  
માટે આશાવાદમાં વિશ્વાસ જરૂરી છે,  
વિશ્વાસ વિના કશું જ શક્ય નથી!  
આત્મવિશ્વાસનો અભાવ આપણી અનેક હારના મૂળ છે.

બે વાતો જિંદગીમાં સદા યાદ રાખવી કે, ગુસ્સો આવે  
ત્યારે કોઈ નિર્ણય લેવા નહીં અને ખુશ હોઈએ ત્યારે કોઈ  
'પ્રોમિસ' કરવું નહીં.

જેમ પુષ્પ માટે સુગંધ છે એ જ પ્રમાણે 'આત્માના ઉજાસ'  
માટે જરૂરી શ્રેષ્ઠ વચનો છે, જે આપણે આપણી જિંદગીમાં  
આપણા ખુદને માટે કરીએ છીએ! 'પ્રોમિસ' અમૃત સમાન  
પણ છે અને ઝેર સમાન પણ છે! એક વખત ઉચ્ચારાયેલા  
શબ્દો કદી પાછા આવતા નથી. માટે ઉચ્ચારાયેલાં વચનો માટે  
પ્રથમ તેનાં પરિણામો જાણવાં જરૂરી છે. સમુદ્રના તળિયાને  
સ્પર્શ કર્યા વગર મોતી મળતાં નથી... એ રીતે શુદ્ધ વચન-  
ભાવનાથી જીવન ઉજાગર થાય છે! પ્રોમિસ માટે કોઈ સંગીન  
આધાર હોવો જરૂરી છે. નહીં તો તે ફક્ત 'અંધ વિશ્વાસ' જ  
બની રહે છે. નમ્રતા અને મીઠાં વચનો જ માનવીનાં સાચાં  
'આભૂષણો' છે! વેદમાં પણ માનવજીવનનાં આદર્શ વચનો છે.  
આ ઉપરાંત... જિંદગીમાં સૌથી શ્રેષ્ઠ વચન હોય તો તે  
"સપ્તપદી વચન" છે! જે લગ્ન વખતે સ્ત્રી-પુરુષ એકબીજાંને  
આપીને વચનબદ્ધ થાય છે કે, જિંદગીના છેલ્લા શ્વાસ સુધી  
તેઓ એકમેકના હમસફર બની એક્ય સાધશે!!! અને તેમના  
જીવનના મધુર અધ્યાયનો પ્રારંભ થાય છે!

દુનિયાનું સૌથી શ્રેષ્ઠ વચન 'મા' પોતાના ગર્ભમાંના  
બાળકને આપે છે!!! જેને ધારણ કરી નવ માસ પછી આ

## પ્રોમિસ...એટલે...વચન

■ ફાલ્ગુની પરીખ

સુંદર દુનિયામાં લાવે છે!! તેની  
તુલનામાં બીજાં બધાં પ્રોમિસ ફિક્કાં  
લાગે છે! આ સૃષ્ટિ અને કિસ્મતનું  
શ્રેષ્ઠ પ્રોમિસ છે... જે એક સ્ત્રીને

'મા' બનાવી સંપૂર્ણ થાય છે!!! ક્યારેક એકાંત મળે તો  
ત્યારે જાતને અરીસા સામે હાજર કરી, બાળપણથી લઈ  
અત્યાર સુધીની જિંદગી રિવાઈન્ડ કરી એમાં આપણે કરેલાં

એકએક પ્રોમિસનું જે લિસ્ટ બનાવીશું  
ને તો, તેમાં ૯૦ ટકા આપણે એ પૂરાં  
કરેલાં નહીં મળે. બાળપણમાં કોઈ  
વસ્તુની ઝંખના આપણને થતી તો આપણે  
એ માટે ખૂબ ધમાલ મચાવતા. આખરે  
ફાધર-મધર એ આપણને અપાવવા રાજી



થતાં... તો આપણે... પ્રોમિસ આપતા... કે ભવિષ્યમાં આવું  
નહીં કરીએ. જેવી એ મનગમતી વસ્તુ મળી જતી... આપણે  
ખુદ જ એ પ્રોમિસની ઐસીતૈસી કરી નાખતા. એ વખતે  
આપણને એ વિચાર ન આવતો કે...આપણા આવા વલણથી  
તેમને કેટલું દુઃખ થતું હશે. છતાં આપણી ખુશી માટે તેઓ  
બધું સહી લેતાં... આપણને ખૂબ જતનથી મોટા કરે છે... આ  
દુનિયાને લાયક બનાવે છે!!! અને... આપણે શું કરીએ  
છીએ, એમના માટે? ? ? એમના અગણિત પ્રોમિસનું અવમૂલ્યન  
કરી... આપણી ફરજો ભૂલી... તેમને બોજ માનીએ છીએ.  
તેમનું અપમાન કરીએ છીએ... અને... એમને 'વિસામાધર'માં  
મૂકી આવીએ છીએ...!!!આપણે ખૂબ સારી રીતે... એમના  
દરેક પ્રોમિસનું વળતર ચૂકવીએ છીએ?

પાછલી જિંદગીમાં... તેમને અપનાપન આપવાને બદલે  
એકલતા આપીએ છીએ! આવા પ્રોમિસ તો આ મતલબી દુનિયાની  
દેણ છે! જે માનવીને માનવતાથી વિમુખ કરીને લાગણીશૂન્ય  
બનાવી મૂકે છે. જેમાંથી અપનાપનની ઝરવાણી ફૂટતી નથી!

એક પળની લાલચની લાલસા માટે આપણું મન આપણી પાસે  
ન કરવાનાં કાર્યો કરાવીને જીવનભરનો અફસોસ અને વેદનામાં  
આપણને સબડતા મૂકી દે છે. કોઈ પણ સંજોગોમાં મનમાં કોઈ  
ઈચ્છા થાય ત્યારે બસ બુદ્ધિ અને આત્માને વચમાં રાખીને એવા  
પ્રોમિસ આપવા જોઈએ જેની મહત્તા સદા જળવાઈ રહે.

*Shree Mahaviray Namah !!*



Basic Information	
Name	Jinal Bina Rajesh Doshi
Birth Details	March 4, 1989 – IST 12:05 hours, Ghatkopar, Mumbai
Height	5'5"
Education	Fellow Chartered Accountant
Profession	Manager at PricewaterhouseCoopers – tax & advisory – merger & acquisition
Email ID	doshibina91060@gmail.com / rajeshcdoshi@gmail.com

Residence	14/15, Karwat Cottage, Dr. M. P. Vaidya Marg, Tilak Road, Ghatkopar East, Mumbai – 400 077	022-21023212
Father Profession	Rajesh Chhaganlal Doshi Wholesalers in Imitation Jewellery	09869362592
Shop Details	M/s. Rajesh Trading Company, Shop no. 8, Bihari Baug, 3 <sup>rd</sup> Bhoiwada, Ground Floor, Bhuleshwar, Mumbai – 400 002	022-22423458 022-66153458
Mother Profession	Bina Rajesh Doshi Homemaker	09920028260
Sister – Elder	Kruti Kunur Bavishi (Married to son of Nikitaben Kiritbhai Bavishi – Residing at Walkeshwar)	
Education	Fellow Chartered Accountant	
Brother – Younger	Darshan Rajesh Doshi	
Education	Chartered Accountant, Company Secretary, CFA Level II	
Grand Father	Late Shri. Chhaganlal Karsanji Doshi	
Grand Mother	Late Smt. Manchaben Chhaganlal Doshi	
Religion and Social		
Native Place	Vadiya (Devli), Saurashtra	
Religion	Dashashrimali Sthanakwasi Jain	
Paternal and Maternal Details		
Paternal Aunt – Uncle	Bhanuben Kiritbhai Doshi (Residing at Ghatkopar) Ritaben Jayendrabhai Doshi (Residing at Ghatkopar)	09769475467 09820245589
Maternal (Native – Savarkundla)	Late Shri. Vinaykant Kapoorchand Virani Late Smt. Gulabben Vinaykant Virani Navinbhai Vinaykant Virani (Residing at Borivali) Rajendrabhai Vinaykant Virani (Residing at Borivali) Vipulbhai Vinaykant Virani (Residing at Borivali)	09321103470 09833033018 09820795315
Marital Status	Innocent divorcee – within 60 days	
Groom Preference	Well settled, highly educated and residing in Mumbai	ADVT

## લગ્નધરણુક યુવક-યુવતીઓની યાદી

## યુવક

નં	નામ, જ.તા., ઊંચાઈ, અભ્યાસ, વ્યવસાય	જ્ઞાતિ-મૂળ વતન-હાલ	સંપર્ક
૧)	રોમલ યોગેશ શાહ, ૯-૧૨-૮૫, ૫-૬' B.A. - સર્વિસ	જૈન દેરાવાસી જેઠાણા - વિલે પાર્લે	(મો) ૨૬૧૧૬૨૧૦ (મો) ૯૮૨૦૬૨૩૭૨૮
૨)	આકાશ રમેશચંદ્ર શાહ, ૧૫-૩-૧૯૭૫, ૫'-૮'' BEIT., Engg. - સર્વિસ (છુટાછેડા)	દેરાવાસી જૈન ગુજરાત- સી.એ., યુ.એસ.એ.	(ઘર) ૯૩૭૫૭૧૫૩૨૯ (મો) -
૩)	વિશાલ હસુભાઈ શાહ, ૨૧-૯-૧૯૭૮ ૫'-૮'' B.Com.,- બિઝનેસ	દેરાવાસી જૈન લાઠીદળ - બોરીવલી	(ઘર) - (મો) ૭૫૦૬૬૩૯૯૩૭

## યુવતી

૧)	ધ્વનિ ભરત શાહ, ૧૪-૫-૧૯૯૦, ૫'-૭'' M.Com, Business (નોંધ: લગ્ન મુંબઈમાં જ કરવા છે)	શ્રી કઠોર જૈન વિશાશ્રીમાળી જ્ઞાતિ કઠોર (સુરત) - ઘાટકોપર	(ઘર) ૨૧૦૨૨૮૧૨ (મો) ૯૮૬૯૩૧૭૬૨૩
૨)	દિપાલી બિપીનચંદ્ર ઝવેરી, ૨૬-૪-૭૬, ૫ -૨' S.S.C. (મંગળ-શનિ હળવો છે)	શ્રી સુરત વિશા ઓસવાલ જૈન દેરાવાસી સુરત - અંધેરી (ઈ)	(ઘર) -- (મો) ૯૭૬૯૦૫૮૭૧૫

## કિડનીને તંદુરસ્ત રાખવાનો અદ્ભુત ઉપાય

શ્રી સ્વામિનારાયણ મંદિર અમરેલીના  
સ્વામીશ્રીની પ્રેરણાથી

રૂા. ૧.૦૦માં તમારી કિડનીને સાફ કરો  
વર્ષો પસાર થઈ રહ્યા છે અને આપણી કિડની  
મીઠું દૂર કરીને શરીરમાં પ્રવેશતા કોઈપણ  
અનિચ્છનીય બેક્ટેરિયા તથા રક્તને ફિલ્ટર કરી  
રહી છે.

લાંબા સમયે મીઠું કિડનીમાં એકઠું થયા કરે  
છે અને તેને સફાઈ સારવાની જરૂર છે.

આપણે આને સાફ કરવાની દરકાર કરી  
છે ?

અહીં તે માટે સસ્તી અને સરળ રીત પ્રસ્તુત  
છે.

તાજા લીલા ઘાણા (કોથમરી)ની એક જુડી  
લો અને તેને સાફ કરી મીક્ષરના જારમાં થોડું  
પાણી નાખી મિક્ષર દ્વારા તેનું જ્યુસ તૈયાર કરો  
અને એક ગ્લાસ જેટલો આ કોથમીર રસ પી  
જાઓ.

અને તમે પેશાવ વાટે મીઠું અને અન્ય  
અશુદ્ધિઓ કિડનીમાંથી બહાર આવતી જોશો.

તમે પોતે તેનો તફાવત પરખી શકશો.

તાજા લીલા ઘાણા કિડની માટે શ્રેષ્ઠ સફાઈ  
સારવાર તરીકે ઓળખવામાં આવે છે અને શ્રેષ્ઠ  
દવા છે, વળી તે કુદરતી છે!

કોથમીરનું સેવન આંખ માટે પણ ખુબ ફાયદેમંદ  
છે, તે તો તમને ખબર જ હશે.

આ પ્રયોગ અઠવાડીએ કમ સે કમ એકવાર  
સવારે નરણા પેટે (ભૂખ્યા પેટે, કંઈપણ ખાધા  
પહેલા) કરવો, જ્યુસને ગાળીને પણ પી શકાય,  
પણ ગાળ્યા વગર પીવાથી તેમાં રહેલા રેસા  
(ફાઈબર) શરીરમાં જમા થયેલ મળને પણ દૂર  
કરવામાં ખુબ મદદગાર થાય છે.

આ જ્યુસમાં નમક, ખાંડ, લીંબુ વગેરે ન  
નાખવું અને ખુબ શાંતિથી થોડું થોડું કરીને પીવું  
કૃપા કરીને આ માહિતીને અન્ય લોકો સાથે  
શેર કરો અને રાખો.

તમારી કિડની સ્વચ્છ રહે અને ડાયાલીસીસના  
ચક્કરમાં ન પડો તેવી શુભેચ્છા.

ફક્ત વાંચો નહીં

તમે પોતે કાળજી લો અને નિયમિત આ  
નાનકડો પ્રયોગ કરો... અને કરાવતા રહો.

અમારાં પરિવારના પિતામહ  
જેઠાલાલ ખેંગાર મોરબિયા

અલ્પ બોલવું અને કાર્યો કરવા વિરાટ...

એ છે ઓળખ 'સવાયા જૈન' જેઠાલાલભાઈની...



આ મૌન મહામાનવની સેવાઓની કદરરૂપે પોલિસ હોકી ગ્રાઉન્ડના પ્રવેશદ્વાર પાસે  
વલ્લભભાગ રોડ એક્સ્ટેન્શન અને શાંતિ માર્ગ જંકશનનું નામકરણ  
મુંબઈ નગરપાલિકા દ્વારા

**'જેઠાલાલ મોરબિયા ચોક'**

કરવામાં આવશે અને તેમની યાદને ચિરંજીવ બનાવશે.  
આ ચોકના નામકરણ વિધિ કાર્યક્રમમાં પધારવા આપને  
હૃદયપૂર્વક આમંત્રણ પાઠવીએ છીએ. સપરિવાર, મિત્ર-સ્નેહીજનો સાથે જરૂર પધારશો.

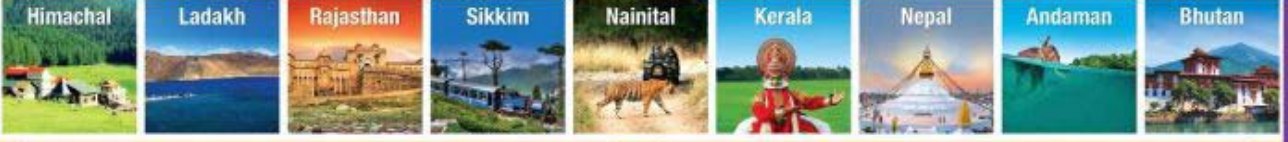
રવિવાર, તા. ૨૪ ફેબ્રુઆરી, ૨૦૧૯ – સવારે ૧૦.૩૦ કલાકે

લી. મોરબિયા પરિવાર

એડ આર્ટ : ૯૮૨૦૧૦૧૨૪૨

ADVT

# નીરવ ટુર્સના સથવારે માણો વિવિધ પર્યટન સ્થળો



મેઘાલય-આસામ-અરુણાચલ

ત્રિપુરા-નાગાલેન્ડ-મિઝોરમ  
મણીપુર-મ્યાનમાર

ભૂતાન-નેપાલ

આંદામાન-નિકોબાર

લક્ષદ્વીપ

કિન્નોર - લાહુલ - સ્પીતી

લેહ-લદાખ

કેરાલા-કર્ણાટક

ઉત્તરાખંડ-હિમાચલ

ઓરિસ્સા-મધ્યપ્રદેશ

સિક્કિમ-દાર્જીલીંગ

રાજસ્થાન

સમેતશિખરજી

કચ્છ રણોત્સવ

ઉપરોક્ત દરેક પ્રવાસમાં સામેલ ૩/૪ સ્ટાર હોટલો, આપણું સ્વતંત્ર રસોડું, હાઈ-ટેક એસી બસ/કાર, અમર્યાદિત બીસલેરી પાણી, સફર દરમ્યાન સૂકા નાસ્તા, ફ્રેશ ફ્રુટ, ડ્રાયફ્રુટના પેકેટો, બધું જ સામેલ. ફેમીલી ગ્રુપ ટુર, હનીમુન કપલ તથા કસ્ટમાઈઝ્ડ ટુરોના નિષ્ણાંત

## નીરવ® ટુર્સ એન્ડ ટ્રાવેલ્સ

શોપ નં. ૧૭૦, બીજે માને, રઘુલીલા મોલ, પોઈસર બસ ડેપોની પાછળ, કાંદીવલી (વેસ્ટ)

☎ 90046 67806

☎ 88280 37806

☎ 4978 7806