શ્રી સૌરાષ્ટ્ર દશા મોઢ માંડલિયા વણિક મહાજન, અમદાવાદ
(રજી. ટ્રસ્ટ)

સ્નેહ-સેતુ

ત્રિમાસિક પત્રિકા

કહાન ફ્લેટની બાજુમાં, દોલતખાના, સારંગપુર, અમદાવાદ.

વર્ષ : ૧૨ - અંક : ૬૦ - એપ્રિલ-૨૦૨૫

૧૯૪૯-૨૦૨૪
75
અમૃત મહોત્સવ

MAKE IN INDIA

WE WORK TOGETHER WE ARE A TEAM WE WILL SUCCEED

Since 1995

MANISH JEWELLERS

Jewellery That Defines You

Manek Chowk | C.G. Road

“Wholesale” નાં ભાવ એ “Retail”
એ પણ “C.G. Road” નાં શોરૂમ માંથી

SILVER & GOLD ORNAMENTS | 92.5 STERLING SILVER

Silver Bridal Set

Silver Bridal Juda

Silver Bridal Payal

Pure Silver Vessels

3D Murti

Gold Necklace

Gold Rings

Gold Bracelets

Location: 106, 3rd Eye Complex, Panchvati, C.G. Road Ahmedabad-09

Manish C Shah: +91 98240 18735
Kashmira M Shah+91 9081818739 | Het M Shah: +91 9825497164

શ્રી સૌરાષ્ટ્ર દશા મોઢ માંડલિયા વણિક મહાજન, અમદાવાદ
(રજી. ૬૨૭૭)

સ્નેહ-સેતુ

ત્રિમાસિક પત્રિકા

પ્રકાશન : એપ્રિલ-૨૦૨૫ • વર્ષ : ૧૨ • અંક : ૬૦

ટ્રસ્ટીશ્રીઓ

–	અનિલભાઈ એસ. દોશી	મે.ટ્રસ્ટી	૯૯૦૪૪૭૨૪૪૭
–	બકુલભાઈ એ. દોશી	પ્રમુખ	૯૯૨૫૨૦૩૯૨૪
–	દીલીપભાઈ સી. શાહ	ઉપપ્રમુખ	૯૮૨૫૦૩૬૫૩૧
–	કમલેશભાઈ આર. મુછાળા	માનદ્‌મંત્રી	૯૮૨૫૩૨૩૩૭૦
–	ભૂપેન્દ્રભાઈ આર. પારેખ	કોષાધ્યક્ષ	૯૮૨૫૦૨૨૧૪૨
–	મનીષભાઈ વી. મહેતા	સહમંત્રી	૯૩૭૫૦૫૨૫૧૧
–	ભૂપેન્દ્રભાઈ એસ. ગાંધી	ટ્રસ્ટી	૯૯૧૩૫૩૫૩૪૪
–	ચંપકભાઈ બી. મુછાળા	ટ્રસ્ટી	૯૪૦૯૦૫૪૬૭૮
–	દીલીપભાઈ એન. ગાંધી	ટ્રસ્ટી	૯૪૨૬૦૮૬૯૬૯
–	જીતેશ એચ. દામાણી	ટ્રસ્ટી	૯૩૭૬૦૧૮૩૪૭
–	મનોજભાઈ આર. દિવાન	ટ્રસ્ટી	૯૩૭૭૧૭૨૪૯૧
–	મયુરભાઈ એમ. શાહ	ટ્રસ્ટી	૯૨૨૭૨૪૩૧૪૩
–	મિતેષભાઈ આઈ. શાહ	ટ્રસ્ટી	૯૯૨૫૦૦૨૯૦૯
–	સુરેશભાઈ એ. શાહ	ટ્રસ્ટી	૯૯૦૪૨૨૨૭૧૧
–	વિમલભાઈ આર. મુછાળા	ટ્રસ્ટી	૯૮૭૯૭૯૪૭૦૦

યુથવીંગ સભ્યો

– આશિષ જી. મહેતા
– જયમીન પી. રૂપાણી
– નિલેશ જે. કોઠારી
– સચીન પી. દોશી
– હેમીલ એમ. શાહ
– જીગર વાય. શાહ
– રાજીવ બી. દોશી

મહિલાવીંગ સભ્યો

– નિશા એમ. જીવાણી
– પાયલ બી. શાહ
– રેખા એમ. કોઠારી
– વર્ષા આર. દામાણી
– નિતા બી. અંબાણી
– પ્રિતિ વી. શાહ
– તૃપ્તિ વી. મુછાળા

નોંધઃ સ્નેહ-સેતુમાં પ્રકાશિત થતા લેખો લેખકોના પોતાના વિચારો, મંતવ્યો અને સંકલન છે. તેમના આ વિચારો, મંતવ્યો કે સંકલિત માહિતી સાથે તંત્રી કે સંસ્થાના હોદ્દેદારો સહમત હોય તે જરૂરી નથી.

- માનદ્ મંત્રીશ્રી

અનુક્રમણિકા

૧. સંસ્થા દ્વારા કાયમી ધોરણે ચાલતી યોજનાઓ	૦૨
૨. પ્રથમ સોપાન	૦૩
૩. બાયોડેટા : પ્રમય પંકજકુમાર ગાંધી	૦૪
૪. અમૃત મહોત્સવ વર્ષ સમાપન સમારંભ સ્નેહમિલન અહેવાલ	૦૫
૫. કોષાધ્યક્ષ અહેવાલ	૦૭
૬. શ્રી માતંગી વેલફેર સોશીયલ ટ્રસ્ટ- માનદ્ મંત્રીશ્રીનો અહેવાલ	૦૮
૭. શૈક્ષણિક પ્રોત્સાહન યોજના	૦૯
૮. પરીણયની પરીભાષાના નવા સમીકરણો	૧૦
૯. આજની ઘડી રળિયામણી.. – જયેશ પરીખ (રાહી ફાઉન્ડેશન)	૧૧
૧૦. મન્ડે માર્ક – રાજીવ મણીયાર	૧૨
૧૧. વિજ્ઞાન – સંઘર્ષ અને સહકારની યાત્રા – દેવાંગ દોશી	૧૩
૧૨. અમૃત મહોત્સવ વર્ષ સમાપન સમારંભ સ્નેહમિલન – યાદગાર પળો	૧૫
૧૩. સુવિચારોની સરિતા – ગીરીશચંદ્ર ગાંધી 'જય ગીરી'	૧૭
૧૪. શ્રી સર્વોત્તમ સ્તોત્ર – નિરંજનભાઈ દામાણી	૧૮
૧૫. જીવનને ઉત્સવ બનાવો – પ્રદીપભાઈ વડોદરીયા	૨૦
૧૬. સ્કીન પ્રોબ્લેમ – શ્રીમતી જયશ્રીબેન ઠાર	૨૨
૧૭. નારી તું નારાયણી... – શ્રીમતી રશ્મીબેન શાહ	૨૪
૧૮. When a teacher plays...	૨૬
૧૯. વાનગી વિભાગ – નીતાબેન ગાંધી	૨૭
૨૦. દિગ્વીજય લાયન કીડની ફાઉન્ડેશનની સહાયક યોજનાઓ	૨૮

લખાણ મોકલવા અંગે

સંસ્થાના સભ્યો પોતાના વિચારો અને મંતવ્યો માનદ્‌મંત્રીશ્રીને મોકલી શકે છે. ઉપરાંત બાળકો, યુવકો, યુવતીઓ કે અન્ય સભ્યોએ કોઈ ક્ષેત્રે કોઈ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરી હોય કે ઉચ્ચ માન-સન્માન મેળવેલ હોય તેઓ પણ પોતાની વિગત ફોટા સાથે 'સ્નેહ-સેતુ'માં પ્રકાશન અર્થે મોકલી શકે છે. અનુકૂળતા મુજબ તે પ્રકાશિત કરવામાં આવશે.

- માનદ્ મંત્રીશ્રી

સંસ્થા દ્વારા કાયમી ધોરણે ચાલતી યોજનાઓ

(૧) દવામાં ૨૫% વળતર સાથે ડોર ડિલીવરી :

"સ્વર્ણિમ સ્વાસ્થ્ય યોજના" અંતર્ગત સંસ્થાના કોઈ પણ સભ્ય દવાના બીલમાં ૨૫% વળતર સાથે ડોર ડિલીવરી યોજનાનો લાભ લઈ શકે છે. આ માટે સંસ્થાએ "Wswasthya Mediserve Pvt. Ltd." સાથે એમઓયુ કરેલ છે. તેઓને ૦૭૯-૪૮૪૮૪૮૪૮ ઉપર વ્હોટ્સઅપ દ્વારા પ્રિસ્ક્રીપ્શન મોકલવાથી જરૂરી દવા ૨૫% વળતર સાથે ડોર ડિલીવરી મેળવી શકશો. બીલનું પેમેન્ટ દવાની ડિલીવરી સમયે આપવાનું છે. આ અંગેની વિગતવાર માહિતી સ્નેહસેતુના સપ્ટે. ૨૦૨૦, અંક-૪૫માં પ્રકાશિત કરેલ છે. આમ છતાં વધુ માહિતી કે માર્ગદર્શનની જરૂરી હોય તો કોઈ પણ ટ્રસ્ટીનો સંપર્ક કરશો. વધુમાં વધુ પરિવારો આ યોજનાનો લાભ લે તેવી આશા છે.

(૨) દવાના બીલમાં ૫૦% રોકડ સહાય :

સંસ્થાના જરૂરિયાતમંદ પરિવારોને દવાના બીલમાં ૫૦% રોકડ સહાયની યોજના નિયમિત ચાલે છે. આ લાભ લેવા દવાના બીલો વ્હોટ્સઅપ દ્વારા શ્રી દિલીપભાઈ કલ્યાણી (૯૮૨૫૦ ૩૬૫૩૧) ને મોકલવા. તેઓ જરૂરી કાર્યવાહી કરીને દવાના નેટ બીલની ૫૦% રકમ તમારા બેંક ખાતામાં ટ્રાન્સફર કરી આપશે.

(૩) શૈક્ષણિક સહાય :

આર્થિક રીતે સક્ષમ ન હોય તેવા પરિવારના ધોરણ-૮ થી ૧૨ના વિદ્યાર્થીઓને મેરીટ આધારિત અપાતી નિયમિત સ્કોલરશીપ આપવાનું ચાલુ છે. જરૂરિયાતમંદ પરિવારના બાળકો આ બંને યોજનાઓનો મહત્તમ લાભ લઈ શકે છે. આ માટેના ફોર્મ કોઈ પણ ટ્રસ્ટી પાસેથી મેળવી શકશો અને ફોર્મ ભરીને તેઓને પરત આપી શકશો.

(૪) મુંબઈ સ્થિત બંને ટ્રસ્ટ તરફથી મળતી શૈક્ષણિક સ્કોલરશીપ :

જરૂરિયાતમંદ પરિવારના ધોરણ-૮ થી ૧૨માં અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીઓ આ સ્કોલરશીપ મેળવી શકે છે. આ માટેના ફોર્મ પણ સંસ્થાના કોઈ પણ ટ્રસ્ટી પાસેથી મળી શકશે. જે મેળવી જરૂરી માહિતી ભરી તેઓને પરત પહોંચાડી શકશો.

(૫) ઉચ્ચ અભ્યાસ માટે વગર વ્યાજની લોન :

સંસ્થાના વિદ્યાર્થીઓને ઉચ્ચ અભ્યાસ માટે રૂા. ૫૦,૦૦૦/- સુધીની વગર વ્યાજની લોનની યોજના ચાલુ છે હવેથી દર વર્ષ બે વિદ્યાર્થીઓને આ યોજનાનો લાભ ઉપલબ્ધ થશે. આ લાભ લેવા ઈચ્છતા હોય તેઓએ સંસ્થાનો સંપર્ક કરવો.

(૬) અવસાન સમયે ભોજન વ્યવસ્થા

પરિવારના કોઈ સ્વજનના અવસાન સમયે એક સમયની ભોજનની નિઃશુલ્ક સેવા. જેમાં જરૂરિયાત મુજબનું ભોજન ઘરે પહોંચતું કરવામાં આવે છે. આ માટે કોઈ પણ ટ્રસ્ટીનો સંપર્ક કરવાથી વ્યવસ્થા થઈ શકશે.

(૭) અમૃત વર્ષ નિમિત્તે - શૈક્ષણિક દત્તક યોજના

આ યોજના અંતર્ગત ધો. ૧૦-૧૧-૧૨ ના ૩ વિદ્યાર્થીઓને દર વર્ષે દત્તક લેવામાં આવશે. જેમને આખા વર્ષનો અભ્યાસનો ખર્ચ આપવામાં આવશે.

આર્થિક રીતે જરૂરિયાતમંદ અને મેરીટ આધારિત દર વર્ષે ત્રણ વિદ્યાર્થી/વિદ્યાર્થીનીઓને આ લાભ ઉપલબ્ધ થશે.

કોઈનો સારો અને સરળ સ્વભાવ એની કમજોરી નથી હોતી,
પણ એને મળેલ સંસ્કાર હોય છે.

કાં બે લીમડા વાવો અને કાં ગરમી બહુ છે
એવા ખોટા નાટક બંધ કરો.

પ્રથમ સોપાન

સર્વે સભ્યશ્રીઓ,

સૌ પ્રથમ ગુજરાતના ગૌરવપૂર્ણ દિવસે – ગુજરાતના સ્થાપના દિવસે (૧ મે) બધાને હાર્દિક અભિનંદન. આપણા મૂળ, આપણી ભાષા, આપણી સંસ્કૃતિ અને આપણા ગૌરવશાળી ગુજરાતીપણાને યાદ કરવાનો આ અમૂલ્ય અવસર છે. આપણો સંઘર્ષ, આપણો કઠીન પરિશ્રમ અને આપણાં સમર્પણની ભાવનાએ ગુજરાતની અસ્મિતાને જાળવી રાખી છે. ગુજરાત સ્થાપના દિવસે હાર્દિક શુભેચ્છાઓ.

સંસ્થાના અમૃતવર્ષના બે મેગા મહોત્સવ "મોઢેશ્વરી માતાના સાનિધ્યમાં નવચંડી મહાયજ્ઞ" અને "અમૃતવર્ષ સમાપન સમારંભ" શ્રદ્ધાથી, આનંદ–ઉલ્લાસથી, મંગલમય રીતે ધામધૂમથી પરિપૂર્ણ થયા. સમાપન સમારંભ દરમિયાન ડોક્યુમેન્ટરી દ્વારા સંસ્થાની અવિરત અને અવિસ્મરણીય યાત્રાનું સ્મરણ કરવાનો સુવર્ણ મોકો બધાએ રસપૂર્વક માણ્યો.

ટ્રસ્ટીઓ, મહિલાવિંગની બહેનો, યુથવિંગના યુવકો, નિ:સ્વાર્થ કાર્ય કરનારા સ્વયંસેવકો અને અનામી જ્ઞાતિજનો સમગ્ર વર્ષ દરમિયાન ખૂબ જ સક્રિય રહ્યા. સંસ્થાના દાતા સભ્યોનો સહકાર ખરેખર સરાહનીય રહ્યો.

આમ સામૂહિક સેવાભાવના દ્વારા "અમૃતવર્ષ" શાનદાર, જાનદાર અને યાદગાર બની રહ્યો.

સમગ્ર સમાજનું દિલથી અભિવાદન.

શૈક્ષણિક જાગૃતિ : એક બાબત નિશ્ચીત છે, શિક્ષણ અને ખાસ કરીને ઉચ્ચ શિક્ષણ વગર કારકિર્દી ખૂબ જ મુશ્કેલ અને પડકારજનક રહેવાની. ગમે તે સંજોગોમાં શિક્ષણ / ઉચ્ચ શિક્ષણ જ મદદરૂપ થશે. આ અંગે બાળકોમાં, યુવાનોમાં જાગૃતિ લાવવી ખૂબ જ જરૂરી છે અને તેથી છેલ્લા ઘણા સમયથી આ ક્ષેત્રે વધુમાં વધુ પ્રોત્સાહન આપવાના અને મદદરૂપ થવાના આશયને અગ્રતાક્રમ આપતા રહ્યા છીએ.

શૈક્ષણિક ક્ષેત્રે ફક્ત આર્થિક સહકાર આપવો પૂરતું નથી. તે ઉપરાંત તેના અંગ્રેજી માર્ગદર્શન, પ્રોત્સાહક માહિતીઓ, શિક્ષણ પ્રત્યેનો લગાવ વધે તે અંગેના દિશાસૂચનો વિગેરે પણ જરૂરી છે. જ્યાં સુધી આર્થિક સહયોગની વાત છે, તો તે માટે આપણા સમાજના સભ્યો તરફથી પૂરતો સહકાર મળતો જ રહે છે. પરંતુ એ સિવાયની બાબતો ઉપર યોગ્ય દિશાસૂચનો મળે તે જરૂરી છે. આ માટે આ ક્ષેત્રમાં અનુભવી સભ્યો અથવા આપણા સંપર્કમાં એવી વ્યક્તિઓ હોય તો તેમનો સંપર્ક કરી આયોજન થઈ શકે. તો આ અંગે તમારા સૂચનો આવકારીએ છીએ.

પ્રોત્સાહન રૂપે આ અંકમાં વિજ્ઞાન, સંઘર્ષ અને સહકારની યાત્રાનો આર્ટીકલ પ્રકાશિત કરેલ છે. આપણી સંસ્થાના ઘણા સભ્યો– વિદ્યાર્થીઓ કે વડીલ, શિક્ષણ, રમતગમત, સંગીત, સામાજિક સેવા કે અન્ય ક્ષેત્રમાં સક્રિય હશે. જો તમારા પરિવારમાં પણ આવું કંઈક નોંધપાત્ર થયું હોય તો તેના અહેવાલો પણ "સ્નેહસેતુ"માં પ્રકાશિત કરી શકાય.

પ્રોત્સાહના ભાગરૂપે આ એક શરૂઆત છે. આ અને આવી અન્ય નોંધપાત્ર સિદ્ધીઓ દ્વારા પણ શૈક્ષણિક ક્ષેત્રનો ઉત્સાહ વધારી શકાય.

તમે શિક્ષણ પ્રત્યે ઉત્સાહી હો, દિશા સૂચવી શક્તા હો કે માર્ગદર્શન આપી શકતા હો તો સૂચન કરી શકો છો. તમારૂં સ્વાગત છે.

- બકુલ દોશી (પ્રમુખશ્રી)

વૃક્ષો વાવવા નથી સાહેબને, અને
પાર્કિંગ માટે છાંયડો જોઈએ છે!!! વાહ ભાઈ વાહ!!

સમયે સમજણ આવે તો સારૂં,
બાકી અંતે તો સમય જ સમજાવે છે !!!

BIODATA: PRAMAY PANKAJBHAI GANDHI

Name	**PRAMAY PANKAJBHAI GANDHI**
Date of Birth	5th September, 1997
Birth Place	Jetpur, Dist. Rajkot, Gujarat
Birth Time	10:40 PM
Ht. & Wt.	5 ft 7 inch; 58 kgs
Education	Master of Physiotherapy in Cardiorespiratory Disorders
Occupation	Sr. Consultant Physiotherapist at Hiramani Aarogyadham, Adalaj, Ahmedabad + Freelancing
Father's Name	Pankajbhai Liladharbhai Gandhi (Retired)
Mother's Name	Mrudulaben Pankajbhai Gandhi (Housewife)
Native Place	Jetpur, Dist. Rajkot
Caste	Dasha Modh Mandaliya
Grandfather's Name	Late Liladhar Sundarji Gandhi
Mosal	Late Ramniklal Shantilal Kalyani, Jasdan (presently at Rajkot)
Siblings	3 elder sisters Sneha Nikunj Sangani (Vadodara) Hiral Mayur Shah (Ahmedabad) Shruti Himanshu Chugh (Ahmedabad)
Address	E/3, Parikrama Flats, Near Sarkar Tubewell, Opp. HP Petrol Pump, Bopal, Ahmedabad - 380058
Contact No.	+91 99797 56960 (Pankajbhai)

શ્રી સૌરાષ્ટ્ર દશા મોઢ માંડલિયા વણિક મહાજન, અમદાવાદ

અમૃત મહોત્સવ વર્ષ સમાપન સમારંભ

"અહેવાલ"

સંસ્થાના અમૃત વર્ષના પ્રારંભ પ્રસંગે મોઢેરા મંદિરમાં આયોજીત નવચંડી મહાયજ્ઞ, ધજા આરોહણ અને સ્નેહમિલનના ભવ્ય ત્રિવેણી સંગમ જેવા મેળાવડા બાદ સૌ જેની આતુરતાપૂર્વક રાહ જોઈ રહ્યા હતા તે "**અમૃત વર્ષ સમાપન સમારોહ**" તા. ૦૫-૦૧-૨૦૨૫, રવિવારની રમણીય સંધ્યાએ ધામધૂમથી સંપન્ન થયો.

ભવ્ય સજાવટ, જાજરમાન પ્રવેશદ્વાર, મનમોહક મંડપ સજાવટ સાથેના વિશાળ સમિયાણામાં પ્રતિષ્ઠીત અતિથીઓ, મહેમાનો અને સંસ્થાના ૧૨૦૦ જેટલા સભ્યોની હાજરીમાં વિવિધ કાર્યક્રમોનું સુંદર આયોજન થયું.

કાર્યક્રમની શરૂઆત શૈક્ષણિક ઈનામ વિતરણથી થઈ હતી.

ધો. ૧ થી ૧૨ માં પ્રથમ ત્રણ નંબરે ઉત્તીર્ણ થયેલ દરેકને દાતાશ્રી સ્વ. કાંતિલાલ વાઘજીભાઈ ગાંધી તથા સ્વ. સુંદરજીભાઈ વાઘજીભાઈ ગાંધીના પરિવારજનો શ્રી રાજેન્દ્રભાઈ બળવંતરાય ગાંધી, શ્રી નિતીનભાઈ રસીકલાલ ગાંધી, શ્રી જીતેન્દ્રભાઈ લીલાધરભાઈ ગાંધી તથા શ્રી રાજેન્દ્રભાઈ શાંતિલાલ ગાંધીને હસ્તે ઈનામો અને સર્ટીફિકેટ આપી સન્માનીત કરવામાં આવેલ.

ગ્રેજ્યુએશનની દરેક સ્ટ્રીમમાં ઉત્તિર્ણ થયેલ દરેકને શ્રી અનીલભાઈ નટવરલાલ શાહના હસ્તે ઈનામો તથા સર્ટીફિકેટ આપી સન્માનીત કરવામાં આવેલ.

પોસ્ટ ગ્રેજ્યુએશન થયેલ દરેકને દાતાશ્રી સ્વ. મનસુખલાલ દુર્લભજી જીવાણી પરિવારના શ્રી મનીષભાઈ જીવાણી હસ્તક ઈનામો તથા સર્ટીફિકેટ આપી સન્માનીત કરવામાં આવેલ.

સી.એ. તથા અન્ય સંલગ્ન ઉચ્ચતમ ડિગ્રી પ્રાપ્ત કરનાર દરેકને દાતાશ્રી રસીકલાલ હિંમતલાલ શાહ પરિવારના શ્રી હર્ષદભાઈ શાહના હસ્તે ઈનામો તથા સર્ટીફિકેટ આપી સન્માનીત કરવામાં આવેલ.

ધો. ૧૨ કોમર્સમાં સૌથી વધુ માર્ક્સ મેળવનારને સંસ્થાની કાયમી ટ્રોફી તથા સર્ટીફિકેટ દાતાશ્રી સ્વ. ઉષાબેન મનસુખલાલ જીવાણી પરિવારનાં નિષાબેન જીવાણીના હસ્તે એનાયત કરવામાં આવેલ.

ધો. ૧૨ સાયન્સમાં સૌથી વધુ માર્ક્સ મેળવનારને સંસ્થાની કાયમી ટ્રોફી તથા સર્ટીફિકેટ દાતાશ્રી સ્વ. જયંતિલાલ રતિલાલ શાહ પરિવારનાં શ્રી ધર્મેન્દ્રભાઈ શાહના હસ્તે એનાયત કરવામાં આવેલ અને

ધો. ૧ થી ૭ માં ઉત્તિર્ણ થયેલ તમામ બાળકોને આશ્વાસન ઈનામો દાતાશ્રી સ્વ. સવિતાબેન લક્ષ્મીચંદ દોશી પરિવારના શ્રી રમેશભાઈ દોશીના હસ્તે આપવામાં આવેલ.

અમૃત વર્ષની ડોક્યુમેન્ટરી : સંસ્થાની સ્થાપના પછી હાલ ચોથી પેઢી ચાલી રહી છે. સંસ્થાની સ્થાપના વિશે, તેના સંસ્થાપકો વિશે, તેના ભૂતપૂર્વ પ્રમુખો અને મંત્રીઓ વિશે અને તે બધાનાં અથાક પ્રયાસો થકી સંસ્થા એક નાના બીજમાંથી વટવૃક્ષ કઈ રીતે બની તે વિશે હાલની પેઢીને માહિતગાર કરી તેઓ બધા સંસ્થા માટે ગૌરવ અનુભવે તેવા શુભ આશયથી સંસ્થાના ૭૫ વર્ષના કાર્યકાળની ૧૫ મિનીટની ડોક્યુમેન્ટરી બે વિશાળ પરદા પર પ્રસ્તુત કરવામાં આવી. આ પ્રસ્તુતિથી બધા ખૂબ જ પ્રભાવિત થયા.

આજના આ અપૂર્વ પ્રસંગે વિશેષ મહાનુભાવોએ હાજર રહી પ્રસંગને ગૌરવપ્રદ બનાવેલ હતો. ફેડરેશન મોઢ વણિક સમાજ, મુંબઈના **પ્રમુખશ્રી અરૂણભાઈ મુછાળા**, શ્રી મોઢ સેવા સમિતીના સંસ્થાપકો **શ્રી મુકેશભાઈ પરીખ**, દુબઈથી **શ્રી પ્રશાંતભાઈ પારેખ**, મોરબીથી સહસંસ્થાપક **શ્રી હરેશભાઈ દોશી** ઉપરાંત મોઢભવન, નાથદ્વારાના ટ્રસ્ટી **શ્રી અજીતભાઈ દેસાઈ** અને અમારા આમંત્રણને માન આપીને પધારેલ **શ્રી હેમાંગભાઈ ચારૂદત્ત શાહ** સાથે સંસ્થાના ભૂતપૂર્વ પ્રમુખો **શ્રી ચીમનભાઈ શાહ** (વટવાવાળા), **શ્રી કિશોરભાઈ ફોજદાર**, અને **શ્રી મુકેશભાઈ એમ. શાહે** સ્ટેજની શોભા વધારી હતી. મહિલાવીંગની બહેનો તથા સંસ્થાની બાળાઓ દ્વારા મહેમાનોને તિલક કરી પુષ્પગુચ્છથી સ્વાગત કરવામાં આવેલ.

મેનેજીંગ ટ્રસ્ટી શ્રી અનિલભાઈ દોશીએ સ્વાગત પ્રવચન દ્વારા બધાને અંતરથી આવકાર આપેલ હતો.

ત્યારબાદ સંસ્થાના ભૂતપૂર્વ પ્રમુખશ્રી ચીમનભાઈ વટવાવાળાએ પ્રસંગોચિત પ્રવચન કરેલ.

સંસ્થાના મુખ્ય અતિથી શ્રી અરૂણભાઈ મુછાળાએ પોતાની આગવી છટામાં અને બુલંદ શૈલીમાં બધાને સંબોધન કર્યું હતું. માતા–પિતા અને વડીલોને સન્માનિત કરવા અને માતા–પિતાને પ્રણામ કરવાની સુંદર રીત તેઓએ બધાને દાખલા–દલીલ સાથે સમજાવવા ઉપરાંત તેઓના આશીર્વાદનો પ્રભાવ કેવો હોય છે તે સમજાવેલ હતું.

પ્રમુખશ્રી બકુલભાઈ દોશીએ સંસ્થાની સેવાકીય પ્રવૃત્તિઓ વિશે જાણકારી આપી હતી. સાથે સાથે સંસ્થાની ટીમ એકસૂત્રતાથી, સમન્વયથી, ઉત્સાહથી અને જવાબદારીપૂર્વક પોતાની ફરજ પૂર્ણ કરે તો કોઈપણ સંસ્થા ઝડપી પ્રગતિ કરી શકે તે ભારપૂર્વક જણાવેલ હતું. તેઓએ પ્રસંગે ઉપસ્થિત સર્વે અતિથીઓનું અભિવાદન કરી આભાર પ્રદર્શિત કરેલ.

સંસ્થાના સહમંત્રી **શ્રી મનીષભાઈ મહેતા**એ આભારવિધી કરેલ હતી. સમગ્ર કાર્યક્રમનું સફળતાપૂર્વક સંચાલન માનદ્‌મંત્રી **શ્રી કમલેશ મુછાળા**એ કરેલ હતું.

આ પ્રસંગે સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમનું અનેરૂં આયોજન કરવામાં આવેલ. દેશ–વિદેશમાં જેમના પ્રાચીન–અર્વાચીન ગરબાનું આયોજન થયેલ છે તેવા અને કૌન બનેગા કરોડપતિમાં ભાગ લેતા પહેલા અમિતાભ બચ્ચનના આગ્રહથી સ્ટેજ પર ગરબાની રજૂઆત કરી, તેમાં ભાગ લઈ જેઓ ઈનામ જીત્યા હતા તેવા ગોંડલના **શ્રી ચેતનભાઈ જેઠવા**ની ૧૮ ભાઈઓ–બહેનોની ટીમે પ્રાચીન–અર્વાચીન ગરબાની રમઝટ બોલાવી બધાના મન મોહી લીધા હતા. આ ઉપરાંત તેઓએ માતાજીના ગરબાનું ઉદ્‌ભવસ્થાન તેમજ રાસની શરૂઆત ભારતના ક્યા પ્રદેશમાંથી થઈ તેની વિસ્તૃત માહિતી તેઓની આગવી છટામાં જણાવેલ હતી. તેમની ટીમના ખેલૈયાઓએ દોઢ થી બે કલાક સ્ટેજ ઉપર રમઝટ બોલાવી પછી તેઓના ખેલૈયાઓ સાથે હાજર સર્વે ભાઈઓ–બહેનો–બાળકો અને અમુક વડીલોએ પણ મન મૂકીને રાસ–ગરબાની મજા માણી હતી.

સંસ્થાની અપીલને માન આપી મોટા ભાગના લોકો ટ્રેડીશનલ ડ્રેસમાં આવ્યા હતા. કુર્તા–પાયજામા સાથે આવેલ ભાઈઓ અને ચણીયાચોળી – પટોળા – બાંધણીમાં આવેલ બહેનો ખૂબ જ મનમોહક લાગતા હતા. સારા પરિધાન માટે અને ઉત્તમ રાસ–ગરબા માટે ત્રણ કેટેરીમાં જાહેર કરેલ ઈનામોનું ઈનામના સ્પોન્સર **શ્રી મનીષભાઈ જીવાણી**ના હસ્તે વિતરણ કરવામાં આવેલ.

સમર્પિત કાર્યક્રરોની ફોજ વગર આટલું વિશાળ આયોજન સફળતાપૂર્વક પાર પાડવું શક્ય નથી.

છેલ્લા બે મહિનાથી સંસ્થાના ટ્રસ્ટીઓ, મહિલાવીંગની બહેનો અને યુથવીંગના યુવાનો પોતાને ભાગે આવેલ કાર્યભારની વ્યવસ્થામાં લાગેલ હતા.

સમારોહ દરમિયાન રસોડાની અને ભોજન કક્ષાની તમામ વ્યવસ્થા કૃષ્ણનગર મંડળ અને નરોડા મંડળે સંભાળેલ હતી અને અંત સુધી હાજર ૧૨૦૦ સભ્યોને કોઈપણ અગવડ વગર ગરમા–ગરમ જમવાનું મળે તેવું આયોજન કરેલ હતું. સ્ટેજ વ્યવસ્થા તથા મંડપ વ્યવસ્થા સંસ્થાની યુથવીંગના યુવકોએ સંભાલેલ હતી. શ્રી ચેતન જેઠવાની ૧૮ સભ્યોની ટીમની સવારે આવ્યા ત્યારથી વિદાય સુધીની તમામ જરૂરિયાતનું ધ્યાન સંસ્થાની મહિલાવીંગની બહેનોએ રાખેલ હતું. આ ઉપરાંત નીચેના સ્વયંસેવકોએ પોતાની સેવાઓ આપેલ હતી. વિમલ સી. દોશી, પાર્થ જી. દામાણી, તેજસ બી. પારેખ, ભાવિક ડી. પારેખ, પ્રજ્ઞેશ આર. દામાણી, ગીરીશભાઈ એ. દોશી, રમેશભાઈ વી. મહેતા, પ્રકાશભાઈ પી. મહેતા, જયેશભાઈ એન. શાહ, સંજયભાઈ જી. અંબાણી, મનીષભાઈ જી. અંબાણી, રાકેશભાઈ એન. દોશી, દિપેન એ. ગાંધી, પંકજભાઈ એલ. ગાંધી, નિલેશભાઈ શાહ, રાહુલભાઈ માંડલિયા, નીકુંજભાઈ કલ્યાણી, હિતેશ શાહ, રાજેશભાઈ પરીખ, પૂજન મહેતા, નિકેત મહેતા, રોમીલ શાહ, નિકુલ દામાણી, દક્ષેશ શાહ અને પ્રણવ શાહ.. ઉપરોક્ત તમામ કાર્યકર્તાઓનો અંતરથી આભાર અને ખાસ નાની–મોટી અગવડ છતાં ધીરજ અને સ્વયંશિસ્ત સાથે હસતે મોઢે સહકાર આપવા માટે હાજર સર્વે સભ્યોનો હાર્દિક આભાર.

આમ બધાના સહિયાર પ્રયાસોથીનું સંસ્થાનું સૂત્ર WE WORK **TOGETHER** WE ARE **A TEAM** WE WILL **SUCCEED** ચારિતાર્થ થયેલ હતું.

- કમલેશ મુછાળા (માનદ્ મંત્રી)

કોષાધ્યક્ષ અહેવાલ

- શ્રી ભૂપેન્દ્ર પારેખ (કોષાધ્યક્ષ)

આદરણીય સ્નેહીજનો,

જયશ્રી કૃષ્ણ.

ડિસેમ્બર-૨૦૨૪ ના અંકમાં પ્રકાશિત કરેલ અનુદાનની યાદી બાદ નીચે મુજબ આવેલ અનુદાનની યાદી અત્રે પ્રસ્તુત કરેલ છે.

રૂા.	૨૧,૦૦૦-૦૦	શ્રી મોઢ સેવા સમિતી
રૂા.	૫,૦૦૦-૦૦	ડૉ. પરીન ડી. પટેલ
રૂા.	૮,૪૦૦-૦૦	શ્રી મનોજભાઈ આર. કોઠારી (મેડીકલ ફંડ)
રૂા.	૧,૦૦૦-૦૦	શ્રી રમેશભાઈ ચુનીલાલ શાહ (પૌત્રી જન્મની ખુશી ભેટ)

ઉપરોક્ત તમામ દાતાઓનો સમગ્ર ટ્રસ્ટીમંડળ વતી ખૂબ ખૂબ આભાર માનું છું.

આપનું અનુદાન નીચે મુજબ બેંક ખાતામાં જમા કરાવી શકો છો. જમા કરાવેલી રકમની જાણ મો.નં. ૯૮૨૫૦ ૨૨૧૪૨ ઉપર કરવા વિનંતી.

નોંધ : સંસ્થાને આપેલ અનુદાન ૮૦-જી હેઠળ બાદ મળવાને પાત્ર છે.

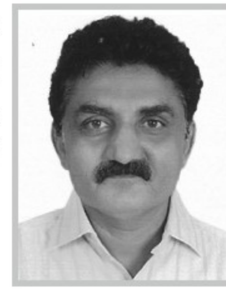
SHRI SAURASHTRA DASHA MOSH MANDALIA VANIK MAHAJAN
BANK OF INDIA (Railway Pura Br.)
SB A/c No. 201710100009502
IFSC CODE : BRID0002017

ભાંગતા ભવનું ભજન

રાગ : રામ રાખે એમ રહીએ ઓધવજી

સંજોગો રાખે એમ રહીએ ઓ માવતર સંજોગો રાખે એમ રહીએ
આશા અરમાનોનું વિસર્જન કરીને, અવસ્થાને અનુરૂપ થઈએ... ઓ માવતર
વાણી વર્તનને સ્વભાવ પચાવતા સહનશીલ બની જઈએ... ઓ માવતર
નથી ગમતું સાથે ખાવું પીવું રહેવું પછી સાને કાજે દુ:ખી થઈએ. ઓ માવતર
ખાવા-પીવાનો સ્વાદ છોડીને જે મળે તેમાં સંતોષી થઈએ... ઓ. માવતર
પાળી પોષીને મોટા કર્યા છે, ફરજ સમજી વિસરી જઈએ.. ઓ માવતર
મરણ મૂડીનું જતન કરીને બાકીનું કુટુંબમાં વહેંચી દઈએ.. ઓ માવતર
પેઢી દર પેઢીની પ્રતિષ્ઠા સાચવવા પરિવર્તનને સ્વીકારી લઈએ. ઓ માવતર
સંયુક્ત પરિવારમાં રહેતા શીખીને શીખવાડવાનું ભૂલી જઈએ.. ઓ માવતર
માયા-મમતાના મોમાંથી છૂટીને હરિભજનમાં ધ્યાન દઈએ.. ઓ માવતર

શ્રી માતંગી વેલફેર સોશીયલ ટ્રસ્ટ, અમદાવાદ – માનદ્ મંત્રીશ્રીનો અહેવાલ



- શ્રી વિમલભાઈ મુછાળા

વર્ષ - ૨૦૨૫-૨૬ કોલમની : ટ્રસ્ટની 'સુરક્ષા–છત્ર' યોજનાની વર્ષ ૨૦૨૫–૨૬ની કોલમનીની રકમ સભ્યદીઠ રૂા. ૪૦૦ + ૧૦૦ વહીવટી ખર્ચ મળી કુલ રૂા. ૫૦૦/– લેવાનું નક્કી કરવામાં આવેલ છે. આ અનુસંધાને દરેક સભ્યોએ સભ્યદીઠ રૂા. ૫૦૦/– નીચે જણાવેલ બેન્ક ખાતામાં જમા કરાવવા અથવા તમો જે ટ્રસ્ટી સારા સભ્ય થયા હોય તેઓને પહોંચતા કરવા.

બેન્ક ખાતાની વિગત : SHRI MATANGI WELFARE SOCIAL GROUP
BANK OF INDIA, GURUKUL BRANCH
SBI A/C NO. 204810110008685
IFSC CODE : BKID0002048

નોંધ : કોલમનીની રકમ ઓનલાઈન કે ચેક દ્વારા અથવા ડાયરેક્ટ કેશ બેન્કમાં જમા કરાવી હોય તો તેની વિગત જેમના હસ્તક સભ્ય થયા હોય તેને કે સંસ્થાની કોષાધ્યક્ષ શ્રી પંકજભાઈ ગાંધી (મો. ૯૯૭૯૭ ૫૬૯૬૦) ને વ્હોટ્સઅપ દ્વારા મોકલવાનું ભુલશો નહીં.

રાજીનામું : (૧) પોતાના ધંધાકીય અને અન્ય સેવાકીય રોકાણને લીધે સંસ્થાના કોષાધ્યક્ષનું કાર્ય સંભાળવામાં અનુકૂળતા ન હોઈ શ્રી અજયભાઈ જે. શાહે સંસ્થાના કોષાધ્યક્ષ પદેથી રાજીનામું આવેલ છે. સંસ્થા પ્રત્યે પૂર્ણ રીતે સમર્પિત રહી તેઓએ આ જવાબદારી નિયમિત અને કુશળતાપૂર્વક વર્ષો સુધી નિભાવી હતી તેની નોંધ લઈ તેમના રાજીનામાનો સ્વીકાર કરવામાં આવેલ.

(૨) સંસ્થાના ટ્રસ્ટી શ્રી પરેશભાઈ પી. શાહે પોતાના ધંધાકીય રોકાણને લીધે ટ્રસ્ટી તરીકેની જવાબદારી સંભાળવા અસમર્થના બતાવીને ટ્રસ્ટીપદેથી તેમનું રાજીનામું મોકલેલ, જેનો સ્વીકાર કરવામાં આવેલ.

નવા ટ્રસ્ટી / કોષાધ્યક્ષ : (શ્રી પંજકભાઈ એલ. ગાંધી, મો. ૯૯૭૯૭ ૫૬૯૬૦)

સંસ્થાના ટ્રસ્ટી શ્રી પરેશભાઈ પી. શાહના રાજીનામાથી ખાલી પડેલ ટ્રસ્ટીપદે નવા ટ્રસ્ટી તરીકે શ્રી પંકજભાઈ લીલાધરભાઈ ગાંધીની નિમણુંક કરવામાં આવેલ છે. ઉપરાંત સંસ્થાના કોષાધ્યક્ષ શ્રી અજયભાઈ જે. શાહના રાજીનામાથી ખાલી પડેલ કોષાધ્યક્ષપદે નવા કોષાધ્યક્ષ તરીકે શ્રી પંકજભાઈ લીલાધરભાઈ ગાંધીની નિમણુંક કરવામાં આવી છે.

શ્રી પંકજભાઈ ગાંધી ઉત્સાહી કાર્યકર છે. સંસ્થાના અમૃતવર્ષના મોઢેરા ખાતેના મહાયજ્ઞ કાર્યક્રમ અને અમૃતવર્ષ સમાપન સભારંભમાં તેઓએ સક્રિય રીતે પોતાની સેવાઓ આવેલ છે. ઉપરાંત બોપલ–આંબલી વિસ્તારમાં રહેતા આપણી સંસ્થાના સભ્યો સાથે સતત સંપર્કમાં રહી સંસ્થાના કાર્યોમાં મદદરૂપ થાય છે. તેઓને સંસ્થાના ટ્રસ્ટી તરીકે આવકારીએ છીએ.

સદ્ગત સભ્યોને હાર્દિક શ્રદ્ધાંજલિ

સંસ્થાના નીચે જણાવેલ સભ્યોના દુ:ખદ અવસાન થયેલ છે. સંસ્થા તેઓના અવસાનથી રંજની લાગણી અનુભવે છે. અવસાન પામેલ નીચેના તમામ સદ્ગત પ્રત્યે સંસ્થા હાર્દિક શ્રદ્ધાંજલિ અર્પણ કરે છે.

પરમકૃપાળુ પરમાત્મા તેઓના આત્માને પરમ શાંતિ અર્પે તેવી પ્રાર્થના કરવા સાથે તેઓના પરિવારજનો પ્રત્યે અંતરની સંવેદના વ્યક્ત કરીએ છીએ.

સ્વ. રસીલાબેન દલીચંદભાઈ ગાંધી	તા. ૧૭–૧૨–૨૪
સ્વ. હસુબેન કૌશીકભાઈ પટેલ	તા. ૨૮–૧૨–૨૪
સ્વ. જીતેન્દ્રકુમાર હરિલાલ શાહ	તા. ૦૧–૦૧–૨૫
સ્વ. શૈલેષભાઈ નાનાલાલ પારેખ	તા. ૩૧–૦૧–૨૫
સ્વ. ઉર્મિલાબેન ચન્દ્રકાન્તભાઈ શાહ	તા. ૦૭–૦૨–૨૫
સ્વ. તરલીકાબેન શશીકાંતભાઈ શાહ	તા. ૦૯–૦૨–૨૫
સ્વ. પ્રફૂલાબેન કિરીટભાઈ શાહ	તા. ૨૫–૦૨–૨૫
સ્વ. નિલમબેન જયસુખભાઈ દામાણી	તા. ૦૪–૦૩–૨૫
સ્વ. નૈનેશભાઈ ગટુરભાઈ દોશી	તા. ૧૪–૦૩–૨૫

ૐ શાંતિ: ૐ શાંતિ: ૐ શાંતિ:

- પ્રમુખશ્રી, ટ્રસ્ટીઓ અને યુથવીંગ-મહિલાવીંગના સભ્યો

"શૈક્ષણિક પ્રોત્સાહન યોજના"

વોટર બોટલ / ટીફીન બોક્સઃ

પહેલા દર વર્ષે ૧ થી ૧૨ ધોરણમાં ઉતિર્ણ થતા સંસ્થાના બાળકોને વિનામૂલ્યે નોટબુકો આપવામાં આવતી હતી. ગત વર્ષથી તેને બદલે બેકપેક આપવાની શરૂઆત કરી. જેને સારો આવકાર મળેલ. આ વર્ષે પણ આ નવતર પ્રયોગ ચાલુ રાખેલ છે. જેમાં...

(૧) ધો. ૧ થી ૭ માં ઉતિર્ણ થનાર દરેક બાળકોને ઉચ્ચ ક્વોલિટીનું ટીફીન બોક્ષ અને

(૨) ધો. ૮ થી ૧૨ માં ઉતિર્ણ થનાર દરેકને ઉચ્ચ ગુણવત્તાવાળી વોટર બોટલ આપવામાં આવશે.

(જેઓની માર્કશીટ સંસ્થાને મળશે તેઓને ઉપરોક્ત લાભ મળવાપાત્ર છે.)

તા. ૧૫-૦૫-૨૦૨૫ થી તા. ૩૦-૦૭-૨૦૨૫ દરમિયાન નીચેના સ્થળોએ માર્કશીટ જમા કરાવી, ઉપરોક્ત પ્રોત્સાહન ઇનામોનો વધુમાં વધુ બાળકો લાભ લઈ શકશે. આ માટે-

(અ) માર્કશીટની બંને બાજુની સારી ઝેરોક્ષ કોપી આપવાની રહેશે.

(બ) માર્કશીટ પાછળ સંસ્થાનો સભ્યપદ નંબર, સભ્યનું પૂરૂં નામ અને મોબાઈલ નં. ખાસ લખવો.

(ક) માર્કશીટ તમારા નજીકના વિતરણ સ્થળે આપવી અને ફોન કરી બંનેના અનુકૂળ સમયે જવું, જેથી બધાને અનુકૂળતા રહે.

વિતરણ કેન્દ્રો :

કૃષ્ણનગર	ચંપકભાઈ મૂછાળા	મો.: ૯૪૦૯૦ ૫૪૬૭૮
નરોડા	મનોજભાઈ દિવાન	મો.: ૯૩૭૭૧ ૭૨૪૯૧
નારણપૂરા	સુરેશભાઈ શાહ	મો.: ૯૯૦૪૨ ૨૨૭૧૧
સેટેલાઈટ	રાજીવભાઈ દોશી	મો.: ૯૯૨૫૨ ૦૩૭૨૨
સરસપુર	નવિનભાઈ દોશી	મો.: ૯૮૨૫૪ ૮૬૨૫૪
ગાંધીનગર	વસંતભાઈ કલ્યાણી	મો.: ૯૮૭૯૭ ૪૮૩૩૬
આંબલી-બોપલ-ઘુમા	પંકજભાઈ ગાંધી	મો.: ૯૯૭૯૭ ૫૬૯૬૦
મણીનગર	દિલીપભાઈ ગાંધી	મો.: ૯૪૨૬૦ ૮૬૯૬૯

(૩) આ વર્ષે જેઓએ ગ્રેજ્યુએશન અને પોસ્ટ ગ્રેજ્યુએશન પુરૂં કરેલ હોય તેઓ પણ પોતાની માર્કશીટ અવશ્ય જમા કરાવે. જેથી વાર્ષિક મેળાવડા દરમિયાન દરેકને સન્માનિત કરી શકાય.

શૈક્ષણિક દત્તક યોજનાઃ

સંસ્થાના અમૃત વર્ષથી ધો. ૧૦-૧૧-૧૨ ના હોંશિયાર ૩ વિદ્યાર્થીઓને આખા વર્ષનો શૈક્ષણિક ખર્ચ આપી દત્તક લેવાની યોજના શરૂ કરી છે. એ અનુસંધાને આ વર્ષે પણ ૩ વિદ્યાર્થીઓને **'શૈક્ષણિક દત્તક યોજના'**નો લાભ મળશે. આર્થિક જરૂરિયાતવાળા હોંશિયાર વિદ્યાર્થી-વિદ્યાર્થીનીઓ આ માટે અરજી મોકલી શકે છે. શૈક્ષણિક મેરીટ અને આર્થિક સ્થિતી આધારિત ત્રણ અરજીઓ મંજૂર કરવામાં આવશે.

શૈક્ષણિક સ્કોલરશીપઃ

ધો. ૮ થી ૧૨ માં અભ્યાસ કરતા બાળકો મેરીટ અને આર્થિક સ્થિતી આધારિત સ્કોલરશીપનો પણ લાભ લઈ શકે છે. આ માટેનું ફોર્મ ભરી સંસ્થાના કોઈપણ ટ્રસ્ટીને આપવાનું રહેશે. ફોર્મ ટ્રસ્ટીઓ પાસે ઉપલબ્ધ છે તો જરૂરિયાતવાળા બાળકો આ યોજનાનો પણ લાભ લઈ શકે છે.

વગર વ્યાજની લોનઃ

સંસ્થાના વિદ્યાર્થી / વિદ્યાર્થીનીઓ ઉચ્ચ અભ્યાસ માટે રૂા. ૫૦,૦૦૦/- ની વગર વ્યાજની લોનનો પણ લાભ લઈ શકે છે. દર વર્ષે બે (૨) વિદ્યાર્થી / વિદ્યાર્થીનીઓ આ યોજનાનો લાભ લઈ શકે છે.

સંસ્થા શૈક્ષણિક ક્ષેત્રે વધુમાં વધુ પ્રોત્સાહન આપવા કટીબદ્ધ છે તો બધા તેનો મહત્તમ લાભ લઈ શકે છે.

- પ્રમુખશ્રી તથા સર્વે ટ્રસ્ટીશ્રીઓ

"પરીણયની પરીભાષાના નવા સમીકરણો"

- શ્રીમતી સુષ્માબેન અનીલભાઈ રાઠોડ (વડોદરા)

લગ્ન, પરીણય એટલે તેની સીધી સાદી પરીભાષા એ જ કે બે આત્માઓનું મીલન.

બહુ જ જુના જમાનામાં બાળવિવાહ થતાં. અમુક કોમોમાં તો પેટે ચાંદલા કરી વિવાહ સંબંધ નક્કી કરાતા, એ સમયે ખોરડાની ખાનદાની જોવાતી. સમય જતા ધીમે-ધીમે સુધારો થયો. કુટુંબની ખાનદાનીને પહેલું પ્રાધાન્ય આપવામાં આવતું હતું. બે જોડાનાર પાત્રોના દેખાવ વિચારો કે બીજી કોઈ બાબતને ગૌણ ગણવામાં આવતી હતી અને ખોરડાની ખાનદાની સામે તો કુટુંબની કે મૂરતીયાની આવકને પણ બીજા ક્રમે મુકવામાં આવતી હતી... અને આજે જુઓ તો કુટુંબની આવક ખાસ કરીને મૂરતીયાની એટલે કે છોકરાની આવક ને પહેલા નજર અંદાજ કરવામાં આવે છે. ખાનદાનીનો ક્રમ તો કદાચ કેટલોય પાછળ ધકેલાયો છે.

ધીમે ધીમે છોકરા-છોકરીની પસંદગી માટે સમીકરણો બદલાતા ગયા છે. છોકરાના નોકરી ધંધાને પ્રાધાન્ય આપવામાં આવતું થયું, ઘરના વડીલો સામસામે એકબીજાનું ઘર, ખાસ રહેણીકરણી અને પાત્રો. જોઈને પસંદગી ઉતારતા, ધીમે ધીમે તેમાં પણ સુધારો આવ્યાં. દીકરા-દીકરીને વાત કરવાનો મોકો અપાયાં - પછી તો એક-બે ત્રણ માસ મીટીંગો - ડેટ પર જવાનું અને એવું બધું ચાલું થયું પછી જ પસંદગીની મહોર મરાય છે.

પણ આ ભારતીય સંસ્કૃતિને શીખીને ઉછરેલી પેઢી કરતાં આજકાલની આ યૂવા પેઢી ઘણી અલગ છે. એટલે જ આજના સમયમાં સાયુંજ્ય એટલે કે બે શરીરને એક આત્મા એવું કહેવાને બદલે સયુજ્ય એટલે સમજદારી, માત્ર પ્રેમની અનુભૂતિ નહીં પણ પ્રેમની અભિવ્યક્તિની આવડત, ફક્ત દામ્પત્ય જ નહીં, પણ સાથે ગાઢ દોસ્તીનો આર્વિભાવ, બે સક્ષમ વ્યક્તિઓ વચ્ચે વિચારોની સમાનતા અથવા કહી શકાય કે સમજવાની સજ્જતા.

લગ્ન હવે સમર્પણ કે ત્યાગની પરિભાષા નથી રહ્યાં, એટલે જ આજકાલ રિલેશનશીપ શબ્દ એ ચલણી સિક્કા જેવો બની ગયો છે. 'અમે રિલેશનશીપ'માં છીએ. એ વાક્યનો અર્થ ભલે વિશિષ્ટ સંબંધ હોય, પણ સાથે સ્વીકારવું જોઈએ કે બે જોડાનાર પાત્રો આ સંબંધની ગહનતા જાણે છે. સંબંધ જોડાવાની સાથે કમીટમેન્ટ આવનારી નાની-મોટી જવાબદારી સ્વીકારવાની તૈયારી અને સમન્વય પણ હોવા જરૂરી છે.

બે સ્વતંત્ર્ય રહેનારી વ્યક્તિઓ સાથે રહેવાનું નક્કી કરે ત્યારે પ્રેમ-સ્નેહ ઉપરાંત ઘણા બધા બીજા પરિબળો પણ ભાગ ભજવે છે. ફક્ત પ્રેમ-સ્તરને જ પ્રાધાન્ય આપવાનું નથી રહેતું તે આજકાલની યુવા પેઢી સમજે છે અને જો તેમનું એકાદ પરિબળ પણ ઊણું ઉતરે તો સંબંધની આકરી કસોટી થવી નક્કી છે, એટલે જ આજે રિલેશનશીપ કે સંબંધોનું વિજ્ઞાન સમજવું જરૂરી બન્યું છે.

આજે એ પણ હકીકત છે કે બે પાત્રો જોડાયા પણ રંગશીયા ગાડાની જેમ જીવન વિતાવવામાં મળતા નથી. દામ્પત્ય જીવનને એક તહેવારની માફક દરરોજ આનંદની ઉજવણી કરવામાં આવે છે. ઠીક છે ક્યારેક નાના-મોટા પરિબળો એ ખુશી ને ઓછી કરવામાં ભાગ ભજવી જતા હોય છે. પણ તેનો પણ સામનો કરે છે. બન્ને મળીને આવનારી નાની-મોટી મુશ્કેલીને આસાનીથી સામનો કરે છે, હલ કરે છે.

સ્નેહ સંબંધનું પહેલું પરિણામ છે ખુશી / આનંદ - એકબીજા સાથે એકબીજાના સાનીધ્યમાં બન્નેથી ખુશ રહી શકાય. તો માનવું કે સંબંધ તંદુરસ્ત છે. આ વાત જેટલી સરળ દેખાય છે તેટલી હોતી નથી, જો પતિના આવવાથી પત્નીને ટેન્શન થઈ જાય, અથવા તો હું આ વાત કહીશ તો પત્નીને કેવું લાગશે ? એ ડરથી જૂઠું બોલવું પડે તો એ સંબંધ તંદુરસ્ત ના હોઈ શકે. સંબંધની તંદુરસ્તી માટે સામેવાળી વ્યક્તિ જેવી છે. એવા સ્વરૂપમાં સ્વીકાર કરવો એ પહેલી શરત છે અને એ જ્યારે સ્વીકાર હોય ત્યારે આજ્ઞા કે અધીકારની નહી પણ સમજણની ભાવના હોય છે. વિજ્ઞાન કહે છે કે જ્યારે સંબંધમાં એકબીજાનો આદર સન્માન અને દોસ્તી હોય ત્યારે એકબીજાની હાજરીમાં હેપીહોર્મોન ઉત્પન્ન થાય છે. આપોઆપ આનંદનો અનુભવ થાય છે. જ્યાં ખુશી હોય ત્યાં વફાદારીને હૂંફ તો હોવાના જ આ હેપી હોર્મોનને ઉત્પન્ન કરવા માટે પતિ-પત્નિ રોજીંદી પોતાની દિનચર્યામાં જ પરસ્પર કાળજી અને પ્રેમની અભિવ્યક્તિ દર્શાવે અને આ અભિવ્યક્તિ જીવનના દરેક પડાવે રહેવી જોઈએ.

આજની ઘડી રળિયામણી, કાલ કોણે દીઠી

શ્રી જયેશ પરીખ (ઉપપ્રમુખ, સમસ્ત વૈષ્ણવ વણિક પરિવાર - બૃહદ)

પ્રિય પરિવારજનો,

"જીવનની હોડી નો ખલાસી છું, અંતે તો એકલો પ્રવાસી છું,
થોડાક સમયનો રહેવાસી છું, થોડીક જગ્યા આપો મને,
હું ક્યાં કાયમનો નિવાસી છું."

માનવ જીવન યાત્રામાં રોજ સૂર્યોદય થાય છે, પ્રભાત ઊગે છે અને જીવતર જાગે છે. પ્રભુ એ કેવી ઉત્તમ વ્યવસ્થા માણસ ને નૂતન પ્રભાતે જગાડવાની કરી છે. પ્રભુ રોજ સવારે આશા, અપેક્ષા અને શ્રદ્ધાનો નવીન પ્રાણ માનવ ખોળીયા ને પ્રદાન કરે છે. જીવનના અસ્તિત્વ ને ઉત્સવ બનાવવાનું કાર્ય માનવે પોતે જાતે કરવાનું છે. ઇંગ્લિશમાં કહેવત છે ...

You can take horse to the river, but you can't make him Drink. એ તો તેને જાતે જ પીવું પડે. જેમ જંગલના રાજા સૂતેલા સિંહના મોઢામાં શિકાર નથી આવતો, તેને તો આળસ ખંખેરી ને શિકાર શોધવા જવું જ પડે છે.

"કલ કરે સો આજ કર. આજ કરે સો અબ કર."

મિત્રો, જો આજ ને સક્રિય અને જીવંત રાખવી હોય તો પ્રચંડ પરાક્રમ, અથાક પરિશ્રમ અને અદમ્ય સાહસ કરવું જ પડે. આજનું કામ આજે જ કરવું પડે, કારણ કે કાલની ક્યાં કોઈને ખબર છે. અરે !

"પલ કી ભી ખબર નહીં"
ઔર આદમી સો દિન કા સામાન લેકર ચાલતા હૈ"

પ્રભુએ જેટલું શેષ જીવન આપ્યું છે, તે અવશેષ થાય તે પહેલાં વિશેષ બનાવવાની જવાબદારી મનુષ્યની છે.

સમયનું ચક્ર અવિરત ચાલે છે, તે કદી કોઈની રાહ જોતો નથી. One has to do best use of his time given by GOD.

"જીવનનું છે ગણિત મજાનું, ઉંમર ઉમેરીને બાદ થવાનું,
આ તારું આ મારું કરી જીવવાનું, અંતે તો...શૂન્યમાં સમાઈ જવાનું"

"જીવનમાં ન કોઈની અપેક્ષા, ન કોઈની ઉપેક્ષા, જીવન સુખ માટે નિત્ય કરો, સ્વયંની સમીક્ષા" આ છે સુખમય જીવન જીવવાની ચાવી.

પ્રિયજન, જીવનમાં આદર અને વિરોધ બંને કરતા તમને આવડવું જોઈએ. આદર તમારી નમ્રતા દર્શાવે છે અને વિરોધ તમારી જાગરૂકતા સિદ્ધ કરે છે.

જીવનમાં ... રહેવા કરતાં ... રહેવું વધુ સારું.

સંબંધનું બીજ, પ્રેમનું ખાતર, વિશ્વાસનું સિંચન અને ભરોસાની વાડ હશે તો એક મજબૂત સંબંધનું વૃક્ષ તમારા જીવનના આંગણામાં ઉછરશે. આખી જિંદગી તમને એના ફળ, છાંયો અને ઘણી બધી મીઠી યાદો અને સુખદ સંભારણા આપતું રહેશે.

"હા, અહીં મોજે મોજ છે, અને પાછી રોજે રોજ છે.
કાલની ભલે ને ખબર નથી, ખુશીની પળે પળ મોજ છે." – "નીલ"

આજના જમાનામાં માણસ સત્યને જીરવી શકતો નથી.

"કાચ ઉપર પારો ચડાવો તો અરીસો બની જાય,
કોઈને અરીસો બતાવો તો પારો ચડી જાય"

યાદ રાખો... પ્રાણ વિનાનું શરીર, દાન વિનાનું ધન અને ધર્મ વિનાનું ઘર શૂન્ય સમાન છે.

આજની ઘડીને રળિયામણી બનાવીએ અને જીવનને ધન્ય બનાવીએ.

સુંદર પંક્તિથી સમાપન કરીએ....

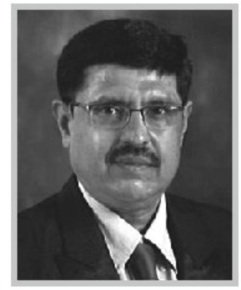
"જિંદગીનું ગીત કંઈક એવું ગાવું છે કે,
છેલ્લા શ્વાસે વન્સ મોર લઈને જવું છે"

આપ સૌ પરિવારજનોનું જીવન ખુશીઓથી ભરપુર રહે તેવી પ્રભુ પ્રાર્થના.

જયેશ અને નિહારિકાના વંદન (રાહી ફાઉન્ડેશન)

Monday MARK by RAJEEV MANIAR

Rajeev Maniar
Life Skill Mentor & Trainer
9825028399
www.rajeevmaniar.com



PROFITS

Once a businessman had a habit of maintaining accounts physically by putting all the bills to be paid on the left drawer of his table and all the payments to be received on the right.

His recently graduated son as an accountant laughed at his father and said... How do you know how much profit or loss you have made – if you maintain accounts this way ?

His father said – When I came to this city, I only wore a pant and T-shirt and started my business with Rs. 100/- in my pocket. Today after 30 years, your brother is an engineer, your sister is a doctor, and today you are an accountant. We have a car and a house to stay ! There is no mortgage or loans. I still do not demand any money from any of you !

So, you can add all together and subtract Rs. 100/- and the rest is Profit my son !!

Friends, Think in LIFE... What's your PROFIT? Count and Be Happy to Make Your MARK"

BOSS V/S EMPLOYEE

In an office, all the employees gathered and were chit-chatting. The common subject was the Boss is not doing anything. We are always working, and he is in the office - where most of them observed that he is not doing anything, but fault finding. The office time had started but they had not started working.

The boss was watching all this. He came out of the office and suddenly said - Let us Exchange our roles today. We exchange our roles. Those who are juniors, will play the role of the seniors and the seniors will play the role of juniors. Let us see what happens!

All the juniors who always thought that the seniors do not do anything, now came to know that, where the senior's role was crucial. They had to answer the customers. The seniors came to know that the juniors continuously needed motivation and guidance from time to time!

Friends, 2nd Monday of every September month is observed as a National Boss / Employee Exchange Day. This day is celebrated to gain some perspective on how to make everyone's life better through work/life balance. Put yourself in their role, understand their responsibilities & Make Your MARK®

Friends, take care of these Farm Animals & Make Your MARK®

વિજ્ઞાન, સંઘર્ષ અને સહકારની યાત્રા: અમારી રોબોટીક્સ ટીમ વિશ્વવિજેતા બની

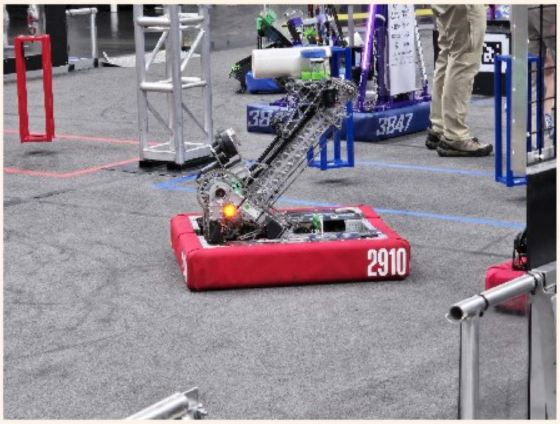
સમય, સ્થળ અને સંજોગો બધુ એકસાથે મળીને એક અસાધારણ ક્ષણ સર્જે છે, ત્યારે એવું લાગે છે કે કોઈપણ મહેનત વ્યર્થ નથી જતી. અમારી માટે એ ક્ષણ હતી જ્યારે એપ્રિલ મહિનામાં અમારી હાઈસ્કૂલ રોબોટીક્સ ટીમ Team 2910: Jack in the Bot એ અમેરિકા ખાતે Houston, Texas માં યોજાયેલી First Robotics World Championship જીતીને સિદ્ધી હાંસલ કરી. પરંતુ આ જીત માત્ર ટ્રોફી મેળવવાની ન હતી, આ એક એવી યાત્રા હતી કે જેમાં વિજ્ઞાન, ટીમવર્ક અને અવિરત સંઘર્ષ દ્વારા આકાર પામેલી સફળતાની અસલી સુંદરતા જોવા મળી. પિતા તરીકે મારી અને મારી દીકરી ભવ્યા માટે આ યાત્રા અત્યંત ગૌરવ ભરેલી છે અને જીવનભર યાદગાર રહેશે.

FIRST શું છે? અને FRC કેમ વિશિષ્ટ છે?

First (For Inspiration and Recognition of Science and Technology) માત્ર એક સંસ્થા નથી, એ એક વિશ્વવ્યાપી સંગઠન છે. તેનું ધ્યેય છે વિદ્યાર્થીઓમાં વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજી પ્રત્યે જિજ્ઞાસા અને સર્જનાત્મકતા જગાડવી. તેના મુખ્ય કાર્યક્રમ First Robotics Competition (FRC) માં દર વર્ષે ૩૭૦૦ થી વધુ ટીમો અને ૪૦ થી વધુ દેશોના વિદ્યાર્થીઓ ભાગ લે છે. FRC સ્પર્ધામાં હાઈસ્કૂલના વિદ્યાર્થીઓ, મેન્ટર્સ (માર્ગદર્શક) સાથે મળીને લગભગ ૮ અઠવાડિયામાં રોબોટનું સ્વયં ડિઝાઈન, નિર્માણ અને પ્રોગ્રામીંગ કરીને નવીન કાર્યક્ષમતા સિદ્ધ કરે છે. દરેક વર્ષે નવી રમત હોય છે, જેમાં રોબોટે ખાસ કાર્યો કરવાના હોય છે, જેમ કે ચીજો ઉંચકવી, દૂર લઈ જવી કે ચોક્કસ સ્થાને મૂકી દેવી. માત્ર તકનીકી સ્પર્ધા નથી. તે વિદ્યાર્થીઓને ટીમવર્ક, નેતૃત્વ, સમસ્યાઓનું નિરાકારણ કરવાનું અને આધુનિક દ્રષ્ટિ શીખવાડે છે.

શાળા બહારનું સઘન કાર્ય અને સંતુલિત જીવન

આ વિદ્યાર્થીઓ રોબોટીક્સ માટેનો સમય શાળા છૂટ્યા પછી આપતા હોય છે, તેમ છતાં તેઓ શૈક્ષણિક સફળતા જાળવે છે. અન્ય સહગત પ્રવૃતિઓમાં પણ તેઓ સક્રિય રહે છે અને જીવનમાં સંતુલન રાખતા શીખે છે. દર અઠવાડિયે ૬ થી ૧૨ કલાકનો સમય રોબોટીક્સ માટે ફાળવવો, અને સ્પર્ધા નજીક આવતા તો શનિવાર-રવિવાર પણ સંપૂર્ણ રીતે સમર્પિત કરવા, એ તેમના સંકલ્પનું ઉદાહરણ છે. આ અભ્યાસ ફક્ત તેમને માત્ર ટેકનીકલ નિપુણતા નથી આપતો, પણ જીવનભર માટે કુશળ વ્યવસ્થાપન અને અનુશાસન શીખવે છે.



વિશ્વ ચેમ્પીયનશીપ સુધીની સફર

FRC ની શરૂઆત સ્થાનિક અને પ્રદેશ કક્ષાની સ્પર્ધાઓથી થાય છે. અહીં શ્રેષ્ઠ પ્રદર્શન આપતી ટીમો અને ઈજનેરી ઉત્કૃષ્ટતા ધરાવતી ટીમોની વિશ્વ ચેમ્પીયનશીપ માટે પસંદ થતી હોય છે. વિશ્વ ચેમ્પીયનશીપમાં ૩૭૦૦ માંથી ૬૦૦ શ્રેષ્ઠ ટીમોને ભાગ લેવાનો મોકો મળે છે અને તેમને ૮ ડિવીઝનમાં વિભાજીત કરવામાં આવે છે. સ્પર્ધાના દરેક મુકાબલામાં ત્રણ-ત્રણ ટીમોનું અલાયન્સ બનાવાય છે અને બે અલાયન્સ એકબીજા સામે સ્પર્ધા કરે છે. એથી વિદ્યાર્થીઓ માત્ર પોતાની ટીમ માટે નહીં, પણ અન્ય ટીમો સાથે મળીને સહકાર અને વ્યુહરચના શીખવે છે. દરેક ડિવીઝનમાંથી એક વિજેતા અલાયન્સ આઈન્સ્ટાઈન ચેમ્પીયનશીપ સુધી પહોંચે છે, જ્યાં આખરે શ્રેષ્ઠોમાં શ્રેષ્ઠ

ટીમોનો મુકાબલો થાય છે. આઈન્સ્ટાઈન ચેમ્પીયનશીપના વિજેતાને વિશ્વ વિજેતાનો ખિતાબ આપવામાં આવે છે. આ વર્ષે ભારતમાંથી ૬ ટીમોએ વિશ્વ ચેમ્પીયનશીપ માટે પસંદગી મેળવી હતી. જ્યારે મેં એમને મેદાનમાં જોયા ત્યારે તેમના સભ્યો સાથે વાતચીત કરવાનો અવસર મળ્યો, ત્યારે મને એક ખાસ આનંદ અને ગર્વનો અનુભવ થયો. તે ક્ષણે લાગ્યું કે આપણું ભારત નવી દિશામાં આગળ વધતું જોવા મળ્યું.

ભવ્યાઃ ટેકનોલોજી અને નેતૃત્વ વચ્ચે સંતુલન

મારી દીકરી ભવ્યા છેલ્લા ૨ વર્ષથી ટીમમાં સક્રિય છે. તે CAD (Computer Aided Design) અને ફેબ્રીકેશન ટીમમાં રોબોટના સંપૂર્ણ માળખાનું ડિઝાઈન અને નિર્માણ કરવા માટે કાર્યરત છે. ભવ્યા ખાસ કરીને રોબોટના પ્રાથમિક વાયરફ્રેમ અને ડિટેલ્ડ મોડેલ ડિઝાઈન કરે છે. જે સમગ્ર રોબોટના અંતિમ ઘડતરની આધારશીલા બને છે. રોબોટના ડિઝાઈનને સાકાર કરવા માટે, તે ફેબ્રીકેશન પ્રક્રિયાઓમાં પણ ભાગ લે છે, જેમ કે મશીનીંગ, એસેમ્બલી અને પ્રારંભિક પરીક્ષણો. સાથે સાથે તે સ્ટ્રેટેજી ટીમનો પણ મહત્ત્વનો ભાગ છે. જ્યાં સ્પર્ધાઓ દરમિયાન અન્ય ટીમોની કામગીરીનું વિશ્લેષણ કરી, ડેટા પર આધારિત વ્યૂહરચનાઓ બનાવે છે અને અલાયન્સમાં સહભાગી બનવા માટે અન્ય ટીમો સાથે સંકલન કરે છે.

મારી ભૂમિકા : માર્ગદર્શક અને સહયોગી

હું ટીમમાં પ્રોગ્રામીંગ મેન્ટર તરીકે વિદ્યાર્થીઓને ટેકનીકલ માર્ગદર્શન આપું છું. સોફ્ટવેર દ્વારા રોબોટ કેમ ચલાવવો, કેવી રીતે સમસ્યાઓનો ઉકેલ લાવવો, અને કેવી રીતે એકબીજા સાથે સંકલન કરવું. World Champion બન્યા તે વિદ્યાર્થીઓ, અન્ય મેન્ટર્સ અને માતાપિતા દ્વારા આ એક અદ્‌ભૂત પ્રયાસ હતો. હું તેમની પ્રેરણાદાયી યાત્રાનો એક નાનો ભાગ બની શક્યો તેના માટે ખૂબ આભારી છું. હું First સંસ્થા માટે વોલન્ટિયર તરીકે પણ કાર્યરત છું. જેમાં હું પ્રદેશ કક્ષાની સ્પર્ધાઓ અને વિશ્વ ચેમ્પીયનશીપમાં તેમના એન્જીનિયરીંગ એવોર્ડ્સ માટે જજ તરીકે પણ સેવા આપું છું.

વિશ્વ ચેમ્પીયનના વર્તણૂંકીય લક્ષણો

વિશ્વ ચેમ્પીયન બનવા માટે જરૂરી છે : વિશાળ ટીમવર્ક, દિવસ–રાત સખત મહેનત, નિષ્ફળતાઓને સ્વીકારવાની હિંમત અને સતત સુધારો કરવાની જિજ્ઞાસા. અમારી ટીમનો એક સિદ્ધાંત છે : Fail fast, learn faster. ભૂલોનો ભય ના રાખી, તેને આવકારવામાં આવે છે. દરેક ભૂલ એ નવો પાઠ છે. દરેક નિષ્ફળ પ્રયાસ સુધારાની દિશામાં એક ડગલું છે. અમારી ટીમમાં ભૂલોને માત્ર સહન જ નથી કરતા, પણ ઘણી વખત ઉજવવામાં પણ આવે છે, કારણ કે એ જ નિષ્ઠાવાન પ્રયાસોનો સાક્ષી હોય છે. અંતે વધુ એક મૂલ્ય કે જેને FIRST ખૂબ જ મહત્ત્વ આપે છે, એ છે Gracious Professionalism. આ માત્ર સ્પર્ધાની શિષ્ટતા નથી, પણ જીતવા અને હારવા બંને સમયે સૌમ્ય અને મર્યાદિત રહેવાની શૈલી છે. આ નૈતિક મજબૂતી દરેક ટીમના દિલ અને દિમાગમાં હોવી જરૂરી છે.

સમાપનઃ તમારું એક પગલું, તેમની એક દિશા

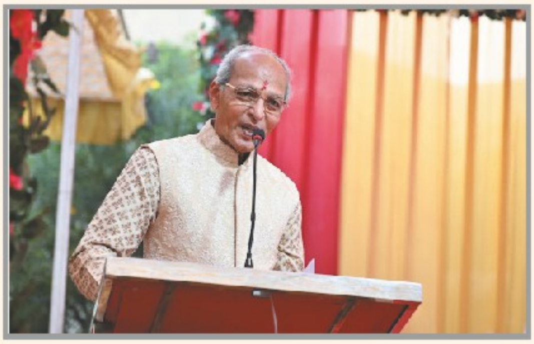
FIRST જેવા કાર્યક્રમો વિદ્યાર્થીઓના જીવનમાં ક્રાંતિ લાવી શકે છે. ભવ્યા અને તેની સાથેના વિદ્યાર્થીઓ જે શીખ્યા છે, તે માત્ર ટેકનીકલ જ્ઞાન નથી, પણ આત્મવિશ્વાસ નેતૃત્વ અને વિશ્વદ્રષ્ટિ છે. હું દરેક માતા–પિતાને અપીલ કરું છું કે આવા કાર્યક્રમોને પ્રોત્સાહન આપો અને તેમાં જોડાવાની તક શોધો. મેન્ટર બનો, વોલન્ટિયર થાઓ, અથવા તમારા તથા અન્ય બાળકોને પ્રોત્સાહન અને સહકાર આપો. આવો અનુભવ આપણી નવી પેઢી માટે નવા રસ્તાઓ ખોલી શકે છે. દરેક શિક્ષકને ક્લાસરૂમની બહારનું શિક્ષણ પણ જીવન માટે બહુ જ અગત્યનું છે અને દરેક યુવાનને તમારી મર્યાદાઓ તમને પાછળ નથી ખેંચતી, તમારો ઉત્સાહ આગળ ખેંચે છે.

- દેવાંગ દોશી

(સિનીયર સોફ્ટવેર એન્જીનિયર) (માઈક્રોસોફ્ટ – યુએસએ)

FIRST: https://firstinspires.org, Team: https://frcteam2910.org, Blog: https://deeptechtalks.com/what-is-first-robotics/

અમૃત મહોત્સવ વર્ષ સમાપન સમારંભની યાદગાર પળો...



અમૃત મહોત્સવ વર્ષ સમાપન સમારંભની યાદગાર પળો...

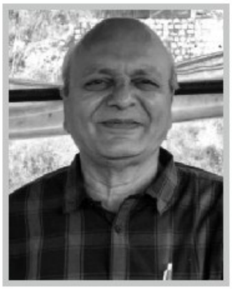
સુવિચારોની સરિતા

- ગીરીશ એલ. ગાંધી "જય ગીરી"

- અસત્યને સત્ય સાબિત કરવું તે આવડત નથી પરંતુ તે સામેની વ્યક્તિની સહનશક્તિ સાથેની ખાનદાની છે.
- કોઈનું 'દિલ' વાણી અને વર્તન દ્વારા દુભાવી શકાય પરંતુ 'દિલ' મેળવવા માટે શિક્ષણ અને સંસ્કાર જરૂરી છે.
- આથમતી અવસ્થાએ અણગમાના ઉજાસમાં ઊભા રહેવું કઠીન છે.
- મોબાઈલ મારો દોસ્ત છે અને હું મોબાઈલનો યાર, જેને આવવું હોય તે આવે અને જવું હોય તે જાય. હું તો રહીશ તેની દોસ્તીમાં પછી જે થવું હોય તે થાય.
- ઉંમર સાથે આયુષ્યની સરખામણી ક્યારેય ન કરવી. ઉંમર એ સમયનું માપ છે. જ્યારે આયુષ્ય એ જીવન શૈલી છે જે સમય પરિવર્તન સાથે જોડાયેલી છે.
- ગઈકાલે આવેલા વિચારને આજે જ સાકાર કરો તેને આવતીકાલ પર ના ઠેલો.
- સમય અને સંજોગો જે શીખવાડે છે તે શિક્ષણ શીખવાડી શકતું નથી.
- મર્યાદામાં રહેવાથી સ્વમાન સાથે માન જળવાઈ રહે છે. જ્યારે મર્યાદા ઓળંગવાથી તે ગુમાવવાની શક્યતા વધી જાય છે.
- સુખનો સાગર હોય કે દુ:ખનો દરિયો હોય. બન્નેના "જળ" ખારાજ હોય છે પરંતુ એકને મીઠું માની માણીએ છીએ. જ્યારે બીજાને ખારા માની રહીએ છીએ.
- સ્કૂલ કોલેજમાં પહેલા શીખવાનું અને પછી પરીક્ષા આપવાની જ્યારે જીવનમાં પહેલા પરીક્ષા આપવાની અને પછી એમાંથી શીખવાનું.
- આવડતનો આંક ઊંચો લાવવા અન્યનો ભોગ લઈને નહિ પરંતુ અન્યને ઉપયોગી થાય તે રીતે લાવવો જોઈએ.
- સત્યની સુવાસ – પરિવારની પરવરીસની ફરજ બજાવવા માટે પહેલા પોતાની તંદુરસ્તી પ્રત્યેની કાળજી રાખશો તો જ તમે સંતોષકારક ફરજ બજાવી શકશો.
- ગરીબાઈમાંથી અમીર થયેલા લોકો ગરીબાઈને સમજી શકે છે પરંતુ અમીરોમાં અમીરાઈ ભોગવતા લોકો ગરીબાઈ સમજી શકતા નથી. તેઓ તેને પછાત સમજે છે. જ્યારે સંજોગો બદલાય ત્યારે વાસ્તવિક્તા સમજાય છે.
- જીંદગીનો શો ભરોસો વ્હાલા – માણવા મળે એટલું માણી લે – જાણવા મળે એટલું જાણી લે – સેવા થાય તેટલી કરી લે – થાય તેટલા પોતાના કરી લે – માન અપાય તેટલું આપતો રહે – પ્રેમ થાય તેટલો કરી લે – મનમાંથી રાગદ્વેશ છોડી દે – કંકાસ ને કોરાણે મૂકી દે – અણગમાને ઓગાળી દે – ખોલી નાખ અંતરના દ્વાર વ્હાલા –
- માનવી લાગણી સાથેની ફરજ ફક્ત પોતીકા માટે જ બજાવે છે. જ્યારે લાગણી વગરની ફરજ ફક્ત પોતીકાની લાગણી સંતોષવા બજાવે છે.
- જીવના જોખમ કરતા સંબંધોના જોખમ સાચવવા અઘરા થઈ ગયા છે.
- મદદ કરવાથી અહમ પોસાય છે અને મદદ માંગવાથી સ્વમાન ઘવાય છે.
- કુદરતનો પ્રકોપ સહન થઈ શકે છે પરંતુ કુટુંબનો પ્રકોપ સહન કરવો આકરો છે.
- જેટલું સમાવાય તેટલું સમાવી લે. – મસ્તીથી જીંદગી જીવી લે વ્હાલા.
- "સ્વર્ગ"નો 'સ્વામી' અને "નરક"નો 'નાથ' બંને એક જ છે પરંતુ માન્યતા પ્રમાણે આપણા કર્મ મુજબ જ પ્રવેશ મળે છે.
- વિશ્વાસનું વલોણું સંબંધો અને વ્યવહારમાં વલોવાતા વલોવાતા જે મલાઈ નીકળે તે "વિશ્વાસ" અને જે પ્રવાહી વધે તે અવિશ્વાસનું પ્રમાણ.
- સાચા કર્મનું કારણ હોતું નથી જ્યારે કારણ શોધી કરેલા કર્મમાં સ્વારથ છૂપાયેલી હોય છે.

------- જય ગીરી -------

શ્રી સર્વોત્તમ સ્તોત્ર



- શ્રી નિરંજનભાઈ દામાણી (જેતપુર)

હિન્દુ સંસ્કૃતિમાં સમગ્ર માનવજાતને માર્ગદર્શન પૂરું પાડનાર એવા શાસ્ત્રો, ગ્રંથો વી. આદીકાળથી રચાઈ ગયેલ છે. તેમાં શ્રીમદ્ ભાગવત, રામાયણ, શ્રીમદ્ ભાગવદ ગીતા વિવિધ શિક્ષાપત્ર વી. મુખ્ય છે. આ ઉપરાંત અનેક ધાર્મિક પુસ્તકો આધ્યાત્મિકતાનો રાહ ચીંધી માર્ગદર્શન પૂરૂ પાડે છે. આવું જ એક સ્તોત્ર શ્રી કૃષ્ણ ભગવાનના પુષ્ટિ પંથમાં ખૂબ જ પ્રચલિત અને આધારસમાન તથા ભુતકાળમાં ભક્તોને દિવ્ય અને અદ્ભૂત બદલાવ પુરૂ પાડનાર તથા ઉમદા ફલ સ્વરૂપ સાબિત થયેલ છે. જે સર્વોત્તમ સ્તોત્રના નામે ઓળખાય છે. શ્રી સર્વોત્તમ સ્તોત્રનો મહિમા, પઠન તથા રસપાનથી ભાગ્યે જ કોઈ વૈષ્ણવ વંચિત હશે. શ્રી સર્વોત્તમ સ્તોત્રની રચના, ઉત્પત્તિ તથા તેના રસપાનનું મહત્ત્વ તથા ભક્તના જીવનમાં આનાથી આવતાં બદલાવ તથા તેની દિવ્યતા વિષે આપણે વિગતથી સમજીએ.

ભગવાન શ્રી કૃષ્ણ કે જેઓ ધર્મની રક્ષાકાજે ૫૦૦૦ વર્ષ ઉપર પૃથ્વી પર અવતરેલ પરંતુ ત્યારબાદ કલિકાલમાં ધર્મના સંરક્ષણ અને આચરણ વિષે લોકોને ચોક્કસ રાહ આપવા તથા લોકો પર શ્રીકૃષ્ણ કૃપા વરસાવવા, અંધકાર દૂર કરી પ્રકાશ ફેલાવવા સાક્ષાત્ શ્રી કૃષ્ણસ્વરૂપ એવાશ્રી વલ્લભાચાર્યજી એટલે કે શ્રી મહાપ્રભુજીએ ૫૦૦ વર્ષ પૂર્વે અવતાર ધારણ કર્યો. તેમને પ્રભુએ સાક્ષાત્ દર્શન આપી ખાતરી આપી કે તમે પૃથ્વી પરના જીવોની ચિંતા છોડી દો અને તેમને બ્રહ્મસંબંધ અર્પી મારા શરણે લાવો તો આ જીવોનો હું ઉદ્ધાર કરીશ પ્રભુને પ્રેમથી ભજી સેવા માર્ગને શ્રેષ્ઠ બનાવનાર તથા સમગ્ર ભારતવર્ષની ત્રણ ત્રણ વખત પરિક્રમા કરી ૮૪ જગ્યાએ શ્રીમદ્ ભાગવતનું વાંચન કરી લોકોને પૂર્ણ પ્રેમથી શ્રીકૃષ્ણ કથા પાન કરાવનાર તથા આધ્યાત્મિક માર્ગદર્શન પૂરૂ પાડનાર એવા મહાન જ્ઞાની અને જેની નસે નસમાં શાસ્ત્ર તથા ભગવદ્ ભાવ વણાયેલ કોઈ એવા શ્રી મહાપ્રભુજી કે જેના દિવ્ય નામો, ગુણ મહિમા તથા શાસ્ત્રાર્થ થી ભરપુર એવા જીવન ઉપર શ્રી સર્વોત્તમ સ્તોત્રની રચના થયેલ છે. આ સ્તોત્ર સ્વયં ભગવદ્રસ એવા અમૃતથી સભર છે. તેની રચના આપણે સમજીએ.

શ્રીનાથજી બાવાની આજ્ઞાથી શ્રી મહાપ્રભુજીએ લગ્ન કર્યા તેમને ત્યાં શ્રી ગુંસાઈજી સ્વરૂપે સાક્ષાત્ શ્રીનાથજી બાવા તથા વેદની શ્રુતિ સમાન સાક્ષાત્ સરસ્વતી એવા શ્રી ચંદ્રાવલીજી સંયુક્ત સ્વરૂપે શ્રી ગુંસાઈજી સ્વરૂપે પ્રાક્ટય પામ્યા શ્રી ગુંસાઈજી સાક્ષાત્ શ્રીનાથજી સ્વરૂપ હોવાથી સંપૂર્ણ ભગવદ્સ્વરૂપ અને ઈશ્વરીય ગુણોથી સંપૂર્ણ સંપન્ન હતા જેમણે વર્ષો સુધી વૈષ્ણવોને માર્ગદર્શન આપી તેમનો ઉદ્ધાર કર્યો. તેઓ સાક્ષાત્ શ્રીનાથજી તરીકે જ ઓળખાતા અને શ્રી ગુસાઈજીએ જ સુંદર સર્વોત્તમ સ્તોત્રની રચના કરી વૈષ્ણવોને અમુલ્ય ભેટ કરી.

કઈક આવી રીતે આ સુંદર સ્તોત્ર અસ્તિત્વમાં આવ્યું. શ્રી મહાપ્રભુજીને શ્રીકૃષ્ણ ભગવાનની નિત્ય લીલામાં પાછા પધારવાની આજ્ઞા થઈ ત્યારે તેમણે સંપૂર્ણ પ્રવૃત્તિ ત્યાગી ઈશ્વરમાં એકરૂપ થયા ઈશ્વરની આજ્ઞાનું પાલન કરી તેઓ સન્યાસ ધારણ કરવા કાશી પહોંચ્યા. તેમની સાથે તેમના સેવક શ્રી દામોદરદાસ ફરસાનીજી તથા તેમના પુત્રો કે જેમાં શ્રી ગુંસાઈજી સામેલ હતા. તેઓ સાથે ગયા. શ્રી મહાપ્રભુજી ગંગા નદી મધ્યે સ્થિર થયા અને તે સાથે જ દિવ્ય તેજનો લિસોટો તેમની આસપાસ અંકિત થયો. એ સાથે જ સહુ ઉપસ્થિત શ્રી ગુંસાઈજી સહિતનાને શ્રીનાથજીના દર્શન થયા અને સૌની નજરમાંથી શ્રી મહાપ્રભુજી ધ્યાનસ્થ બની તેજ પુંજ દ્વારા સદેહે નિત્યલીલામાં પધાર્યા.

ત્યારબાદ શ્રી ગુંસાઈજીને શ્રી મહાપ્રભુજીનો તીવ્ર વિરહ થયો, તેઓ સંપૂર્ણપણે સર્વે સમય વિરહતાપમાં રહેવા લાગ્યા. વિરહ ક્લેશ પ્રબળ બનતા તેમને શ્રી મહાપ્રભુજીના સાક્ષાત્ દર્શન થયા શ્રી ગુંસાઈજી ધન્ય બન્યા. સાક્ષાત્ પ્રભુ પામ્યા. તેમના આ અનુભવ દરમિયાન તેમને શ્રી મહાપ્રભુજીના જીવન કાર્ય લીલાઓ તેમનો ભગવદ્ભાવ, સદ્ગુણો વી અમૃતરસનું પાન થયું. આજ સ્થિતિમાં શ્રી મહાપ્રભુજીના ૧૦૮ નામો તથા ગુણોની લીલાનું તાદશ વર્ણન થયું. જે સંપૂર્ણપણે શ્રી ગુંસાઈજીએ શ્રી સર્વોત્તમ સ્તોત્ર સ્વરૂપે પ્રકટ કર્યું. એક સુંદર સ્તોત્રની રચના પરમ દયાલુ શ્રી ગુંસાઈજી દ્વારા અસ્તિત્વમાં આવી. શ્રી સર્વોત્તમ સ્તોત્ર સ્વયં શ્રી મહાપ્રભુજી પ્રેરિત શ્રી મહાપ્રભુજીનું દિવ્ય દર્શન અને તેમની અમૃતમય જ્ઞાન ગંગા છે. જેમાં ડુબકી લગાવી વૈષ્ણો પાવન થાય છે.

વૈષ્ણવો શ્રી સર્વોત્તમ સ્તોત્રની રચના ઉપરથી જ અંદાજ લગાવી શકશે કે આવી ઉત્તમ રચના જે ઈશ્વરીય સંવેદના દ્વારા તથા શ્રી ગુસાઈજી કે જે સ્વયં આત્મ દૃષ્ટા હતા અને શ્રી ઠાકોરજીનો જ પ્રાણ હતા, તેવા ભગવદ્ સ્વરૂપ દ્વારા અસ્તિત્વમાં આવી હોવાથી સર્વોતમ જ હોય. સર્વોત્તમ સ્તોત્રમાં સ્વયં શ્રીનાથજી સ્વરૂપ શ્રી ગુસાઈજીનું અધરામૃત ભરેલું છે. જેમ ગોપીઓથી પ્રભુ વિમુખ થયા અને ગોપીઓને વિરહતાપ – ક્લેશ થયો અને ગોપીઓએ પોતાના પ્રેમને ગોપી ગીત સ્વરૂપે વાચા આપી અને સુંદર ગોપી ગીતનું સર્જન થયું તેમ શ્રી ગુંસાઈજીને શ્રી વલ્લભનો વિરહ તાપ થતા દૈવી સંવેદનાઓ દ્વારા શ્રી વલ્લભ ઝાંખી થઈ અને સુંદર શ્રી સર્વોત્તમજીની આપણને ભેટ મળી.

હવે જોઈએ કે આ સ્તોત્ર શા માટે સર્વોત્તમ છે.

શ્રી મહાપ્રભુજીના ૧૦૮ નામથી સભર અને ૩૫ શ્લોક દ્વારા સ્તુતિ પામેલ આ સ્તોત્રના કવિ કોઈ મનુષ્ય નથી. પણ શ્રીનાથજી સ્વરૂપ સાક્ષાત્ શ્રી ગુંસાઈજી છે. જેમણે સાક્ષાત્ પૂર્ણ પુરુષોત્તમ શ્રી વલ્લભના ગુણગાન સર્વોતમજીમા કરેલ છે. જે માટે અન્ય કોઈ સમર્થ નથી. શ્રી મહાપ્રભુજીના સ્વરૂપે જાણી તેમના સ્વામીનીજી સ્વરૂપની દિવ્યતા અને કૃપા તથા તેમના દિવ્ય જ્ઞાન તેમની પાવન વાણી તથા પૂર્ણ પુષ્ટિ ભાવ વિષેની સમજ લોકોને શ્રી ગુસાઈજીએ સર્વોત્તમ સ્તોત્રની ભેટ દ્વારા આપી આમ તે અતિઉત્તમ છે. શ્રી હરિરાયજી કે જેઓ વલ્લભવંશજ આચાર્ય છે તેમને નાનપણથી જ શ્રી મહાપ્રભુજી પર પ્રેમ અને અપાર ભક્તિભાવ હતો. તેમને શ્રી મહાપ્રભુજીના દર્શન કરવાની તીવ્ર વિરહ વેદના જાગી. આથી તેઓ બાળપણમાં એક વખત તેમના રૂમમાં ત્રણ દિવસ એકાંતવાસમાં ચાલ્યા ગયા. ખોરાક પાણી તથા નિંદ્રા ત્યાગી સતત પૂર્ણ પ્રેમે શ્રી સર્વોત્તમ સ્તોત્રના નિરંતર પાઠ જપ ૭૨-કલાક સુધી કર્યા અને શ્રી હરિરાયજીને સાક્ષાત્ શ્રી મહાપ્રભુજીએ દર્શન આપી પોતાનું દિવ્ય સ્વરૂપ દર્શનની કૃપા કરી અને ઉત્તમ આનંદની અનુભૂતિ આપી આ છે શ્રી સર્વોત્તમજીના નામ જપનો ચમત્કાર.

આ સ્તોત્ર શ્રી વલ્લભ (મહાપ્રભુજી) પર રચાયું છે. હવે આ શ્રી વલ્લભનું સ્વરૂપતો શ્રી ઠાકોરજીના હૃદયમાં બિરાજતાં શ્રી રાધાજી અને શ્રી રાધાજીના હૃદયમાં બિરાજેલ શ્રી ઠાકોરજીનું સંયુક્ત ભાવાત્મક સ્વરૂપ છે. જેથી શ્રી વલ્લભ સાક્ષાત્ શ્રીકૃષ્ણ અને શ્રીરાધાજી સ્વરૂપ હોવાથી તેઓ સ્વરૂપાનંદનું દાન કરે છે. તેનામાં પ્રભુની લીલા સમાયેલ હોઈ તેના પર રચાયેલ સ્તોત્ર સર્વોત્તમ જ હોય. જે સ્તુતી, સ્તોત્રમાં ભગવદ્ ભાવ હોય, ભગવદ્ ગુણગાન હોય તથા ઠાકોરજીના સ્વરૂપાનંદનો રસાત્મક અનુભવ રસપાન કરતા થતો હોય તે સ્તોત્ર કેટલું દિવ્ય હોય? આ સ્તોત્રના રચયિતાને સાક્ષાત્ પોતાના હૃદયમાં શ્રી ઠાકોરજી, સ્વામીનીજી તથા શ્રી મહાપ્રભુજીનો અનુભવ થતો હોય, તથા પોતે જીવનભર ઠાકોરજીની સેવા તથા સુખ માટે એક એક પળ આપી હોય તેવા ભગવદ્ આત્મા દ્વારા રચનાર શ્રી સર્વોત્તમજી પણ સુંદર અને દિવ્ય તથા રસપાન દ્વારા અલૌકિક ફળ આપનાર હોય તેમાં કોઈ શંકા નથી. શ્રી ઠાકોરજીના મુખે વેદ રચના થઈ છે, શ્રીનાથજી સ્વરૂપ શ્રી ગુંસાઈજીના મુખે આ સ્તોત્ર પ્રકટ થયું હોઈ, ઠાકોરજીની વેદવાણી જ છે. આ સ્તોત્રથી અનેક ભક્તો, વૈષ્ણવો આચાર્યો કૃપા, લાભ પામ્યા છે. જેની નોંધ શ્રી ગુંસાઈજીના ૨૫૨-વૈષ્ણવોના વાર્તા ગ્રંથમાં છે.

હવે આપણે શ્રી સર્વોત્તમ સ્તોત્રનું વિષય વસ્તુ (હાર્દ) તથા શ્લોકોનો સંક્ષિપ્ત સાર સમજીએ. સગુણ સાકાર અને નિર્ગુણ નિરાકાર પૂર્ણ પુરુષોત્તમ પ્રભુ શ્રીકૃષ્ણનો વેદ વાણીમાં ઉલ્લેખ છે. જેની સત્યતા પર આ સ્તોત્ર પ્રકાશ પાડે છે. તથા સમજ આપે છે. ત્યારબાદ કલિયુગના અંધકારની ભયાનકતાની વાત પર ભાર છે. આ પરિપ્રેક્ષ્યમાં ઈશ્વર સ્મરણ સમજવું રહ્યું અને પ્રભુ કૃપાથી આપણને શ્રી મહાપ્રભુજી, ગુંસાઈજીની પ્રાપ્તિ થઈ કે જેણે અંધકાર દૂર કરી વૈષ્ણવોને પ્રભુનું મહાત્મ્ય સમજાવી કલિકાલ થી બચવા માટે રાહ બતાવી કરૂણા કરી. ઠાકોરજીની દિવ્ય વાણી તથા કૃપા આપણે સમજીએ તે માટે શ્રી મહાપ્રભુ કે જે પોતાનું જ સ્વરૂપ છે તેને પ્રભુએ પૃથ્વી પર મોકલી માનવજાત પર કૃપા વરસાવી, મહાપ્રભુજીએ ન સમજાય તેવી સંસ્કૃત ભાષાનું જ્ઞાન શ્રી ગુંસાઈજીની શાસ્ત્ર સમજ દ્વારા સરળ બનાવ્યું. આપણે કૃપા કરૂણા પામ્યા આગળ સમજ છે કે ઈશ્વરની સ્તુતિ ભક્તિ વી. માં જે અડચણો આપે છે. તેનો આ સ્તોત્રનો પાઠ, પ્રાર્થના નાશ કરે છે તથા સર્વોતમજી ઈશ્વરીય અમૃતનો ઉમદા આસ્વાદ આપે છે. ત્યારબાદ આનંદ સ્વરૂપ શ્રી મહાપ્રભુજીનો ચરણ ભાવ સેવાય છે. મહાપ્રભુજી અહીં વિષયરૂપી આનંદ તથા બ્રહ્માનંદથી ઉપર ઉઠી સ્વરૂપના આનંદનો, દર્શનના આનંદનો ખ્યાલ આપી શ્રીહરિ દર્શનને પૂર્ણ આનંદસ્વરૂપ ગણાવે છે. જેમ પૂર્ણમાંથી પૂર્ણ કાઢો તો પૂર્ણ જ રહે તેમ પ્રભુ પણ પુર્ણ આનંદ સ્વરૂપ છે. આવા શ્રી વલ્લભ શ્રી ભાગવતની વિસ્તૃત સમજ આપવા સમર્થ છે. તેમનું વિશ્લેષણ તથા ભાગવતટીકા ગુઢ અર્થોનું તાત્પર્ય સમજાવે છે અને માયાવાદને નિરર્થક બતાવે છે. તેમજ પોતાના ભક્તો સેવકોને પ્રભુ પ્રાપ્તિ કરાવી ઉદ્ધાર કરે છે. શરણે આવેલ આસુરી જીવોને અગ્નિ સ્વરૂપે તપાવી શુદ્ધ કરે છે. દેવી બનાવે છે જે તેના ગુણો ભગવદ્ભાવ તથા શ્રેષ્ઠ ગુરૂત્વ, ઈશ્વરત્વ સિદ્ધ કરે છે. શ્રી મહાપ્રભુજીના સિદ્ધાંતો શાશ્વત હોવાથી તથા સમગ્ર માનવજાતને લાગુ પડતાં હોવાથી તે જગદ્ ગુરૂ છે. જેમના નેત્રમાંથી કેવળ આનંદ તથા કૃપા વર્ષા થાય છે. પ્રભુના વિરહ માટે ત્યાગની સમજ આપે છે. પ્રભુની સર્વ લીલાઓનું ચિંતન ભક્તો કરી શકે તે માટે પ્રભુના ૧૦૭૫ નામની દિવ્યમાળા રચી જે શ્રી પુરુષોત્તમ નામ સહસ્રમ તરીકે ઓળખાઈ, શરણાગત ભક્તોને પ્રાણથી પણ વધુ ચાહનારા તથા તેમને પ્રભુની નિકુંજ લીલાની કથાનું પાન કરાવે છે. આમ તેમની ઈચ્છા પૂર્ણ કરે છે. શ્રી ગુંસાઈજી કહે છે. શ્રી ભાગવતજીનો દરેક ભાવ-સમજ એટલે કે ભગવદભાવ જેનામાં છે. એવા શ્રી મહાપ્રભુજી આ અલૌકિક, અલંકાર, રત્નોથી શોભાયમાન છે. જે ભક્તો આવા સર્વોત્તમ શ્રી મહાપ્રભુજીની ચરણ રજ પ્રાર્થે છે અને શુદ્ધ ભાવે, શ્રદ્ધાથી તથા સ્તોત્રનો પાઠ રસપાન કરે છે. તે સર્વે સિદ્ધિઓને પામે છે તથા શ્રી મહાપ્રભુજી દ્વારા નિત્યલીલા ઉદ્ધારના અધિકારી બને છે.

શ્રી સર્વોત્તમ સ્તોત્રની વ્યાપકતા ઘણી વિશાળ છે. અહીં આપણે તેમનો સંક્ષેપમાં પરિચય મેળવ્યો. આ સ્તોત્રને અમૃત સમજી તેનું પઠન, દિવ્ય રસપાન થાય તો વૈષ્ણવો ધન્ય બનશે.

જય જય શ્રી વલ્લભ..... જય શ્રી કૃષ્ણ.....

જીવનને ઉત્સવ બનાવો

- શ્રી પ્રદીપભાઈ વડોદરીયા (રાજકોટ) મો.: ૯૬૬૨૫ ૨૨૪૫૪

વાસ્તવિક જીવન જીવતા શીખવું અને એને અમલમાં મૂકવું એ એક કળા છે. વાસ્તવિક જીવન સ્વીકૃતિને ઘણો જ મેળ છે. જીવનમાં ઘણી બધી લાગણીઓ એવી છે જેને આપણે પચાવી શકતા નથી અને એને કારણે માનસિક સ્વાસ્થ્ય ઉપર જોખમ રહે છે.

સમાજ-કુટુંબ-મિત્ર વર્તુળમાં અસ્વીકૃતિનો ડર મોતના ડર કરતાં પણ વધારે ઘાતક પુરવાર થાય છે. અસ્વીકૃતિ (અસ્વીકાર) ના ડરથી મોટા ભાગનાં લોકો પીડાય છે. એટલે જ બીજાઓનો પ્રેમ-આદર અને સન્માન મેળવવા માટે આપણે મોટેભાગે પ્રયત્નશીલ રહીએ છીએ. આમાં ઘણીવાર એવું થાય છે કે બીજાઓનો આદર મેળવવાની અભાન ઘેલછા જ આપણા માનસિક સ્વાસ્થ્યને જોખમાવે છે. ભયના આ પ્રકારને બરોબર સમજી લેવાની જરૂર છે. મને ફલાણાભાઈની મોટી ઓળખાણ છે. ફલાણાભાઈ સાથે ઓળખાણ રાખવી જરૂરી છે. વાસ્તવિક જીવન જીવવાની આદત નથી જેથી જીવનમાં ઘણી બધી ઘેલછા ઉદ્‌ભવે છે.

સારૂં જીવન જીવવામાં ઘણાં બધા પરિબળો સહાયરૂપ થઈ શકે છે અને ઘણા બધા પરિબળો બાધારૂપ થઈ શકે છે.

સારૂં જીવન જીવવું કોને જ ગમે ? આ પ્રશ્ન જો સમાજમાં -કુટુંબમાં- મિત્ર વર્તુળમાં કોઈને પણ પૂછવામાં આવે તો સૌ કોઈ એમ જ કહેશે કે ભાઈ, આપણે તો સારૂં જીવન જ જીવવું છે.

માનશો, સારૂં જીવન જીવવા શું કરવું અને શું ન કરવું એનું જ્ઞાન સાચી ભાષામાં નથી. જેથી કરીને એવું વાતાવરણ બની શકતું નથી જેને લઈને અનુકુળતાવાળું જીવન શૈલી થઈ જાય છે. કુટુંબમાં જો સારૂં જીવન જીવવાની કળા કોઈ જાણતું હોય તો એ એમના બાળકોમાં પણ આવી શકે છે. તેવો માહોલ ઊભો થઈ શકે છે. જે એના સંપર્કમાં રહેલ કુટુંબ-મિત્રો-સોસાયટી-સમાજ સુધી પહોંચી શકે છે. જે આજના ટેન્શનવાળા જીવનમાં જરૂરી બન્યું છે. આવો વિગતવાર સમજીએ,

સારૂં જીવન જીવવામાં અડચણરૂપ પરિબળો :

સંકુચિત માનસ, નેગેટીવ વિચાર, ઈર્ષાભાવ, કુટુંબ વાતાવરણ – મિત્ર વર્તુળ, નામના અને પૈસા કમાવવાની ઘેલછા અને અસ્વીકૃતિનો ભય, અવિશ્વાસ.

વિસ્તારથી જોઈએ :

● **સંકુચિત માનસ :** કોઈ પણ વાત વિચારવામાં કે માન્ય રાખવામાં શંકા કુશંકા જન્માવે અને સારી વાત બનવા ન દે. જેને ઈંગ્લીશમાં આપણે નેરો માઈન્ડ એવું કહીએ છીએ. દિર્ઘ દ્દષ્ટિને વિકાસ પામવા ન દે.

● **નેગેટીવ વિચાર :** સંકુચિત માનસ ધરાવતી વ્યક્તિનાં વિચારો હંમેશા ઉંધી ગતિમાં જ ચાલે છે. સારૂં થવાનું હોય તો પણ ખોટા વિચારો જ આવે. મગજમાં કાર્બન ડાયોક્સાઇડ વધારે રહે. ઓક્સિજન વધારે હોય ત્યાં જ ફ્રેશ રહી શકાય એ આપણે જાણીએ છીએ. પોતે ખૂબ ....

– વિદ્યાર્થી હોય તો પેપર અઘરૂં નીકળશે તો !!

– આ સરકાર નકામી છે. કાંઈ જ કરતી નથી, માત્ર ભાવ જ વધાર્યા કરે છે.

– ખોટી જગ્યાએ સગપણ કર્યું છે, છબીલભાઈએ ખોટું કર્યું છે.

– કાંતિભાઈ અમદાવાદ ન ગયા હોત તો એક્સિડન્ટ ન થાત, ખોટા ગયા.

– વરસાદ પડવાનો જ નથી, દર વર્ષે આવું જ થાય છે.

આવા વિચાર કરવાથી ક્યારેય શાંતિ ન મળે. જેથી સ્વાસ્થ્ય ઉપર અસર થાય છે માટે નેગેટિવ વિચાર એ અડચણરૂપ પુરવાર થાય છે.

● **ઈર્ષાભાવ :** પોતાની પાસે એક પણ ગાડી ન હોય અને બાજુવાળાએ મારૂતિ ખરીદી હોય તો પૂછો નહિં અને અભિપ્રાય ચાલુ થઈ જાય કે ભાઈ પ્રેમજીભાઈએ મારૂતિ લેવાની શું જરૂર હતી !! એ હવે બે માણસ છે એને ક્યાં જવાનું હોય ! અમથા બધાને દેખાડવા જ આ મારૂતિ લઈ આવ્યા.

કાનજીભાઈએ ફ્લેટ લીધો પણ બહુ નાનો છે. રૂમ સાવ નાના નાના છે. ઠીક હવે પણ "પોતે ભાડાના મકાનમાં રહેતો હોય" તો આવા ઈર્ષાભાવથી જીવન ખરડાય છે.

● **કુટુંબ વાતાવરણ - મિત્ર વર્તુળ :** આજુબાજુના વર્તુળમાં જેની સાથે કાયમી સંપર્ક છે એવું વર્તુળ જેમ કે સંકુચિત માનસ – નેગેટીવ વિચાર અને ઈર્ષાભાવ વાળી વ્યક્તિઓ સાથે રહેવાનું હોય તો અચૂક એવા જ સંસ્કાર જેને તેને આવે છે અને એ અડચણરૂપ સાબિત થાય છે.

● **પૈસા/નામના કમાવવાની ઘેલછા :** માણસને – એક માણસ બનીને રહેવાનું હોય છે તે ભૂલીને આજકાલની હરિફાઈ જેમાં ચાલે છે તે છે કોણ વધારે પૈસાવાળો – કોની પાસે વધારે સારી ગાડી – બંગલા – કોને કોણ કોણ ઓળખે છે ? આવી ઘેલછા – ગાંડપણ માણસને માણસાઈ ભુલવાડી દે છે જે સારૂં જીવન જીવવામાં અડચણરૂપ પરિબળ છે.

● **અવિશ્વાસ :** જીવનદોરી એકબીજાના વિશ્વાસના તાંતણાની ધરી ઉપર ચાલે છે. જ્યાં જેના જીવનમાં અવિશ્વાસ આવે છે ત્યાં ત્યાં જીવન ખરડાય છે.

ઉપરના પરિબળો સારા સારા કુટુંબના સભ્યોમાં પણ જોવા મળે છે. એવું ન માનશો કે જે સમાન લોઅર મીડલ ક્લાસમાં જ જોવા મળે છે. ના – ના. મોટેભાગે કહેવાતા મોટા માણસોના જીવન ઉપરના દરેક પરિબળોથી પીડાતા હોય છે.

- આજનો માનવી ખીલીને જીવન જીવી શક્તો નથી.
- આજનો માનવી ખીલીને મોટા દિલથી હસી શક્તો નથી.
- આજનો માનવી સાચી વાત જબાન ઉપર લાવી શક્તો નથી.
- આજનો માનવી પોતાની ઈચ્છા માણી શક્તો નથી.
- આજનો માનવી આનંદ કરી શક્તો નથી, કરાવી શક્તો નથી.
- આજનો માનવી હસી શક્તો નથી, હસાવી શક્તો નથી.
- આજનો માનવી પોતાના વિચારો પ્રમાણે જીવન જીવી શક્તો નથી.
- આજનો માનવી દેખા–દેખીમાંથી બહાર નીકળી શક્તો નથી.
- આજના માનવીમાં મીઠુ–મલાવ સિવાય કંઈપણ જોવા મળતું નથી.
- આજના માનવીમાં સાવ ખોટી ખુશામત સિવાય કાંઈ નહીં.

પોતાની જાતને એકાંતમાં રહીને પોતાની અંદર ઝાંખીને આત્મા સાથે વાત તો કરો !! શું આવું જીવન જીવવા આ માનવ દેહ મળ્યો છે !! આવું જીવન તમારે જીવવું છે !! હા કે ના. બધા જ .... કારણ કે આ કાળા માથાના માનવીમાં માણસાઈ છુપાએલી છે તેને ઢંઢોળો. આત્મા ....

ઉપરનું વાતાવરણ ૮૦% પ્રભુત્વ ધરાવે છે. માટેજ એ ખદબદતા વાતાવરણ સાથે મને – કમને જોડાઈ જઈએ છીએ.

દેવ – મંદિર – પૂજાપાઠ કોઈ વાતની જરૂર નથી. હા એ માનસિક શાંતિ માટે બરોબર છે પણ તે ક્ષણિક છે. જો સારૂં જીવન જીવવું હોય તો ક્યાં પરિબળનું ધ્યાન રાખવું,

ખીલેલું માનસ, પોઝિટીવ વિચાર, સદ્ભાવ, તંદુરસ્ત વાતાવરણ,

આવો વિસ્તારથી જોઈએ.

● **ખીલેલું માનસ :** સુખ, દુઃખ કે કોઈ પણ સંજોગોમાં જીવનને ખીલીને જીવવાનું શીખખીએ જેમાં આપણું મન–માનસ પણ ખીલેલું રાખવું જરૂરી છે. પ્રસન્ન મન હંમેશા સારા કાર્યો કરવા પ્રેરણા આપે છે.

● **પોઝીટીવ વિચાર :** વાતાવરણમાં પોલ્યુશન (ધુમાડો – કાર્બન ડાયોક્સાઇડ) હોય તેવા વાતાવરણમાં આપણે શ્વાસ (ઓક્સિજન) પણ બરોબર લઈ શક્તા નથી. તેવા વાતાવરણમાં લાંબુ રહી શકાય નહિં. એટલે કે ઓક્સિજન વધારે હોય તેવા વાતાવરણમાં મુક્તથી શ્વાસ લઈ શકાય છે. માટે પોઝીટીવ વિચાર તો જ રહે. જો મગજમાં ઓક્સિજન વધારે રાખીએ એટલે કે ખોટા વિચાર (કાર્બન ડાયોક્સાઇડ) મનમાં ન લાવવા. એટલે કે નેગેટીવ વિચાર વાળું માનસ ન હોવું જોઈએ.

● **સદભાવ :** કોઈ પણ સારા કાર્યમાં "ભાવ" બહુ જ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. દરેક વાતમાં સદ્ભાવ જીવનને આનંદ આપે છે.

(૧) ભાવથી કોઈને બોલાવો. (૨ ભાવથી ભોજન કરો. (૩) ભાવથી ઈશ્વરને યાદ કરો. (૪) ભાવથી માતા–પિતાના ખબર પૂછો. (૫) ભાવથી બાળકોની સાથે વાત કરવા બેસો.

ભાવ એ એક જીવનનું ઘરેણું છે એને ન ભૂલો.

● **તંદુરસ્ત વાતાવરણ :** આ બધી જ વાતને વેગ આપવા માટે સારૂં વાતાવરણ હોવું જરૂરી છે. સારા વાતાવરણ (માહોલ), કુટુંબ માહોલ, મિત્ર વર્તુળ, માહોલ, સોસાયટી માહોલ વગેરે માહોલમાં ઉપરનાં પરિબળો જો હોય તો સંસ્કાર સારા મળે જે સારૂં જીવન જીવવામાં મદદરૂપ થાય છે. જ્યાં સારૂં વાતાવરણ નથી ત્યાં સત્સંગ ન રાખો. જ્યાં નેગેટીવ વિચાર, સંકુચિત વિચાર છે તેવી વ્યક્તિઓ સાથે સંપર્ક ઓછો રાખો. આપણે સારૂં જીવન જીવવું છે !! તો એ પ્રમાણેનું વાતાવરણ પસંદ કરી જીવન જીવો. તોજ જીવનને એક ઉત્સવ બનાવી શકશો "જીવનને ઉત્સવ બનાવો". આપણે દરેક ઉત્સવ સારી રીતે ઉજવીએ છીએ તો આ જીવનને પણ એક ઉત્સવ બનાવો.

તમે ક્યારેય જોયું છે !! કોઈ લગ્ન પ્રસંગ હોય કે ગેટ ટુ ગેધર હોય કે જ્ઞાતિ મેળાવડો હોય તો એમાં અમુક વ્યક્તિની હાજરીથી આખું વાતાવરણ ખુશનુમા થઈ જાય છે. અમુક પીકનીક હોય કે કોઈ પાર્ટી હોય તો એમાં અમુક વ્યક્તિ ન હોય તો એની ખોટ દેખાય છે તો એ વ્યક્તિ કોણ ?? જેનું જીવન ઉત્સવ છે તે વ્યક્તિ છે. જેની સુવાસ ચારે બાજુએ છે. આવો એ વ્યક્તિ તમે પણ બની જાવ.

SKIN PROBLEM - BUY.BUY

- જયશ્રીબેન ઠાર (પૂના)

ચાંદ આહે ભરેગા, ફૂલ દિલ થામલેંગે

હુસ્નકી બાત ચલી તો, સબ તેરા નામ લેં...ગે....

મનન–લાવણ્યની સામે જોઈને આ ગીત ગણગણી રહ્યો હતો.

લાવણ્ય ખૂબ જ સુંદર હતી. તે તેની સુંદરતાનું જતન પણ કરતી. આથી તેના નામને અનુરૂપ લાવણ્યમય દેખાતી

મનન :– આપણે સર્વ મિત્ર કાશ્મીર જવાનો પ્લાન બનાવી રહ્યાં છે.

લાવણ્ય :– ના મારે ક્યાંય ફરવા નથી આવું. જોવો મારા મોઢા ઉપર ડ્રાય પેચ આવી ગયા છે. મારો ફેસ ડલ લાગે છે. સમરમાં તો મારી સ્કીન ઉપર શું શું નીકળી પડે છે ! મને ક્યાંય બહાર નીકળવું ગમતું નથી.

આજકાલ લાવણ્ય જેવી ફરિયાદ આપણે દરેક ઘરની બહેનોના મુખેથી સાંભળવા મળતી હોય છે. ઉનાળાની ઋતુ એટલે સૂર્યનાં તાપ અને ગરમીનો વારસાદ, આ વરસાદમાં આપણા શરીરની ત્વચાનું રિએક્શન.

ઉનાળાની ઋતુમાં બહેનોને ખૂબ જ સતાવતી ત્વચા સંબંધિત સમસ્યાઓનું કારણ, તેનો ઉકેલ અને તેનું નિવારણ કઈ રીતે કરવું તે માટે અતિ મહત્ત્વની અને અગત્યની માહિતી લઈને આપની સમક્ષ 'લેખની' રૂપે ઉપસ્થિત થઈ છું.

બહેનો ખૂબ જ ધ્યાનથી વાંચજો અને પછી તેનો અમલ કરશો.

ઉનાળાની ઋતુ હોય કે શિયાળાની દરેક ઋતુમાં ત્વચાની સમસ્યાઓ ઉદ્‌ભવતી જ હોય છે. લગભગ દરેક વ્યક્તિ ને શિયાળામાં શુષ્ક ત્વચાની ફરિયાદ હોય છે તો ઉનાળામાં તેલયુક્ત ત્વચાની ફરિયાદ હોય છે. ઋતુ કોઈ પણ હોય ત્વચા સંભાળ માંગી જ લે છે.

ઉનાળાની ઋતુમાં ત્વચા પર એલર્જી, બળતળા, શુષ્કતા વગેરેની સમસ્યા ખૂબ જ સામાન્ય છે. તડકો, પ્રદૂષણ, ભેજ અને ધૂળ–માટી ત્વચાની કુદરતી ચમક અને ભેજને શોષી લે છે. જેને કારણે ત્વચા નિર્જીવ દેખાય છે. ટેનિંગ, ડ્રાય–પેચ, સેબેસીયસ ગ્રંથિઓ, પિગમેન્ટેશન, ખીલ, સનબર્ન પરસેવાથી થતી ખંજવાળ જેવી અનેક સમસ્યાઓ ગરમીમાં ઉદ્‌ભવે છે. ગરમીની ઋતુમાં લોકો ત્વચા બાબતે વધુ ચિંતિત હોય છે. ત્યારે જો કેટલીક સામાન્ય બાબતોનું ધ્યાન રાખીને ત્વચાની સંભાળ રાખવામાં આવે તો કોઈ મુશ્કેલી ઊભી થતી નથી. ઉનાળાની ઋતુમાં તમારે તમારી ત્વચાની પહેલા કરતા વધુ કાળજી લેવાની જરૂર છે. તેમજ બદલતા હવામાન સાથે તમારી દિનચર્ચા, ત્વચા સંભાળની દિનચર્ચા બધુ જ અપડેટ કરવું પડશે. ગરમીની ઋતુને ધ્યાનમાં રાખીને હું તમને કેટલીક 'સ્કિન કેર ટિપ્સ' જણાવી રહી છુ. જેને તમારે તમારી દિનચર્ચામાં સામેલ કરવાની જરૂર છે.

(૧) તમારી જાતને હાઇડ્રેટેટ રાખો..... ઉનાળામાં સૌથી મહત્ત્વની વાત. પાણી પીઓ, પુષ્કળ પાણી પીવો. તમારા સ્વાદ અને પસંદગી અનુસાર પાણીનું સ્વરૂપ પણ બદલી શકાય છે. ઉદાહરણ તરીકે :– નારિયેળ પાણી, ગરમ પાણી, આદુનું પાણી વગેરે. દર બે કલાકે એક ગ્લાસ પાણી પીવું એવો ઉનાળામાં નિયમ બનાવી લ્યો. પાણીનું સેવન તમારા શરીરમાંથી ટોક્સિન બહાર કાઢશે. ત્વચામાં ભેજ જળવાઈ રહેશે એટલે ત્વચા તાજગીથી ભરપૂર રહેશે.

(૨) આહારમાં વધુ ફળો અને શાકભાજી લો... તમારે ખાવા–પીવાની દિન્ચર્યામાં સુધારો કરવો જોઈએ. દિવસ દરમિયાન તળેલું ખાવાથી ત્વચા તૈલયુક્ત થઈ જાય છે અને તેની ચમક પણ ઓછી થઈ જાય છે. એટલે જ આજથી તમારા આહારમાં ફળો અને શાકભાજીનું સેવન વધારવું. કારણ કે ઉનાળાની ઋતુમાં બ્યુટી પ્રોડક્ટસના વપરાશ સાથે હેલ્ધી ડાયટ ફોલો કરવું વધુ જરૂરી છે.

(૩) ફેસ વોશ બદલતા રહો....ત્વચાને સારી રાખવી હોય તો સમયાંતરે ફેસ વોશ બદલતાં રહેવું જોઈએ. એવું ડોક્ટરો પણ કહે છે. આમપણ ચહેરાને સ્વચ્છ રાખવી એ સ્કિન કેરનું પ્રથમ પગલું છે. ત્વચાની સંભાળના શ્રેષ્ઠ પરિણામ માટે, સૌ પ્રથમ ક્લિન્ઝિંગ (Cleanse) થી શરૂઆત કરો. કારણ કે ઉનાળાની ઋતુ ગરમ અને ભેજવાળી હોય છે. હવામાં ભેજ હોવાને કારણે આ ઋતુમાં ચહેરો વધુ તેલીય લાગે છે. તેથી તમારે તમારી ત્વચા અનુસાર તમારા ક્લીનઝરને પસંદ કરવું અથવા બદલવું પડશે. જેમ આપણે ઋતુ પ્રમાણે કપડાં બદલીએ છીએ, એ જ વાત આપણા સૌંદર્ય ઉત્પાદનોને પણ લાગુ પડે છે.

(૪) સનસ્કીન લગાડવાનું ભૂલતા નહીં.... ઉનાળામાં સનસ્કીન ભૂલથી પણ ભૂલી શકાય નહીં. તમારા ચહેરા, હાથ પગ અથવા શરીરના અન્ય કોઈ પણ ભાગ માટે સૂર્યના અલ્ટ્રાવાયોલેટ કિરણોથી રક્ષણ મહત્ત્વપૂર્ણ છે. 'યુવી કિરણોના વધુ પડતા સંપર્કથી ત્વચાને માત્ર ટેન જ નહીં પણ તે નિસ્તેજ અને નિર્જીવ પણ બનાવે છે. સૂર્યના કિરણોને કારણે થતો "સનટેન" એટલો ખતરનાક છે કે

તે સરળતાથી અને ઝડપથી જતો નથી. સૂર્યના અલ્ટ્રાવાયોલેટ કિરણોના વધુ પડતા સંપર્કમાં ક્યારેક ત્વચાનું કેન્સર અને અકાળ વૃદ્ધત્વ થઈ શકે છે. એટલે 'યુવી' કિરણોથી બચવા સનસ્ક્રીન વાપરો. દિવસમાં બે વખત તમારા શરીરના બધા ખુલ્લા ભાગો પર સનસ્ક્રીન લગાડો. ઓછામાં ઓછા ૩૦ SPF વાળી સનસ્ક્રીન વાપરો.

(૫) એન્ટીઓક્સિડેન્ટથી ભરપૂર વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરો...એન્ટીઓક્સિડન્ટથી ભરપૂર ક્રીમ, મોઈશ્ચરાઈઝર અથવા સીરમ ત્વચાને બળતરાથી બચાવવાનું કામ કરે છે. એવા સીરમ, મોઈશ્ચરાઈઝર અને સનસ્ક્રીન પસંદ કરો જે એન્ટીઓક્સિડેન્ટથી ભરપૂર હોય. ઉદાહરણ તરીકે – વિટામિન 'સી' તમારી ત્વચાને કુદરતી નુકસાન એટલે કે પ્રદૂષણ અથવા પર્યાવરણ કે પ્રદૂષણથી થતા નુકસાનથી બચાવે છે. કરચલીઓ દેખાતી નથી અને ત્વચામાં કોલેજનનું ઉત્પાદન વધારે છે.

(૬) ઓછો મેક-અપ કરો....ઉનાળાની ઋતુમાં બહુ મેક–અપ કરવાની ઈચ્છા નથી થતી પરંતુ તેમ છતાં જો તમારે મેક–અપ કરવો પડે તો થોડો ઓછો મેક–અપ કરો, કારણ કે આ પરસેવાવાળા અને ભેજવાળા હવામાનમાં ત્વચાને શ્વાસ લેવાની જરૂર પડે છે. અને જો મેક–અપના લેયર લગાડશો તો રોમછિદ્રો બંધ થઈ જશે. જેને કારણે ખીલ, ત્વચા કાળી પડવી વગેરે સમસ્યા થઈ શકે છે. જો મેક–અપ જરૂરી હોય તો ફાઉન્ડેશનને બદલે SPF અને હળવા ફેસ પાવડર સાથે મોઈશ્ચરાઈઝર લગાવો. બસ, એનાથી વધુ કંઈ નહીં.

(૭) ત્વચાને એક્સ્ફોલિએટ કરો...ગરમીમાં ત્વચા સ્વસ્થ રહેવા માટે અને કોઈ પણ પ્રકારની બળતરા અને સનબર્નથી રક્ષણ મેળવવા માટે સતત કાર્યરત રહે છે એટલે ત્વચાને એક્સ્ફોલિએટ કરીને તેમાં મદદ કરો. એક્સ્ફોલિએશન મૃત કોષોને દૂર કરે છે અને ત્વચાને 'રેડિયન્ટ લુક' આપે છે.

આ માટે તમે હોમમેઈડ સ્ક્રબનો પણ ઉપયોગ કરી શકો છો. પાણીમાં દરિયાઈ મીઠું મિક્સ કરીને પેસ્ટ બનાવો. તેને સ્ક્રબ કરો, કે પછી ચોખાના લોટમાં એલોવેરા જેલ મિક્સ કરીને હળવા હાથે ઘસો. આ રીતે એક્સ્ફોલિયેશન માસ્ક ઘરે બનાવી શકાય છે.

(૮) ટોનરનો ઉપયોગ કરો..... ઉનાળામાં સારું સ્કિન ટોનર સ્કિનનો બેસ્ટ ફ્રેન્ડ માનવામાં આવે છે. સારું સ્કિન ટોનર ત્વચાને તેલમુક્ત અને સ્વચ્છ રાખે છે. આ સાથે તે ખુલ્લા છિદ્રોને પણ ઘટાડે છે. ટોનર લગાવતી વખતે ટી–ઝોન પર ધ્યાન આપો. કારણ કે આ ચહેરાનો તે ભાગ છે જ્યાંથી સૌથી વધુ તેલ નીકળે છે.

સ્કિન ટોનર લગાવવાનો શ્રેષ્ઠ સમય સવારે ઊઠ્યા પછી અને રાત્રે સૂતા પહેલા છે.

રુના પુમડામાં ટોનરના થોડા ટીપાં લો. ચહેરા અને ગરદનને સારી રીતે સાફ કરો અને તમારા ચહેરાને સ્વચ્છ પાણીથી ધોઈ લો.

(૯) મોઈશ્ચરાઈઝર અપડેટ કરો.... જો તમે પણ વિચારો છો કે ઉનાળામાં ચહેરા પર આટલું તેલ હોય છે. પછી મોઈશ્ચરાઈઝરની જરૂર શું છે ? તો તમે ભૂલ કરી રહ્યા છો ! ઉનાળામાં પણ ત્વચાને એટલી જ માત્રામાં ભેજની જરૂર હોય છે. ફક્ત, મોઈશ્ચરાઈઝર હળવું હોવું જોઈએ.

(૧૦) પૂરતી કસરત કરો..... ઉનાળામાં ત્વચા અને સ્વાસ્થ્ય બંનેને સ્વસ્થ રાખવા માટે કસરત કરવી જરૂરી છે. શારીરિક પ્રવૃત્તિ શરીરના રક્ત પરિભ્રમણને યોગ્ય રાખે છે. જેનો સીધો અર્થ એ છે કે ત્વચાના કોષોને વધુ ઓક્સિજન મળે છે અને જ્યારે શરીરને સારો ઓક્સિજન મળે છે ત્યારે તે કોઈ પણ પેશીઓના કોઈ પણ પ્રકારના નુકસાન સામે સરળતાથી લડી શકે છે.

(૧૧) પૂરતો આરામ કરો.... આપણા શરીરને સ્વસ્થ રહેવા માટે સમયની જરૂર છે તેથી તમારું શેડ્યૂલ ગમે તે હોય આરામ કરવા માટે પૂરતો સમય ફાળવવાનો પ્રયાસ કરો. શેડ્યુલ ગમે તેટલું વ્યસ્ત કે ચુસ્ત હોય પરંતુ સમય કાઢીને અડધો કલાક આરામ કરો. આ જરૂરી છે કારણ કે ઉનાળાનાં દિવસો લાંબા હોય છે. જેના કારણે આપણે લાંબા સમય સુધી કામ કરતા રહીએ છીએ. સૂર્યના લાંબા સમય સુધી સંપર્કમાં રહેવાથી સુસ્તી આવી જાય છે. એટલે પૂરતી ઉંઘ લેવી અને આરામ કરવો જરૂરી છે.

(૧૨) ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરો..... ઉનાળામાં ગરમ પાણીથી સ્નાન કે સ્ટીમ બાથ લેવાનું ટાળવું જોઈએ, તે ત્વચાને નિર્જીવ કરી શકે છે. તેના બદલે નવશેકા પાણીથી સ્નાન કરો. ઠંડુ પાણી ઉનાળામાં તાજગી આપવા ઉપરાંત ત્વચાના છિદ્રોને બંધ રાખે છે અને ખીલને બહાર આવતા અટકાવે છે.

બહેનો તમારે ઉનાળામાં થતી ત્વચાની સમસ્યામાંથી મુક્તિ મેળવવી હોય, અને સુંદરતા બરકરાર રાખવી હોય તો ઉપર આપેલી "સ્કિન કેર ટિપ્સ" ને જરૂરથી ફોલો કરશો.

જો તમારાથી બધી જ ટિપ્સ ઉપર અમલ ન થઈ શકે તો આમાંથી થોડી ટિપ્સને પણ અપનાવશો તો તમારો ઉનાળો આનંદથી પસાર થશે.

નારી તું નારાયણી

- શ્રીમતી રશ્મીબેન એમ. શાહ (અમદાવાદ) (મો.: ૯૮૨૫૭ ૯૩૪૭૯)

આજકાલ અત્ર–તત્ર સર્વત્ર એક જ બાબતથી ચર્ચા છે અને તે છે. અવકાશયાત્રી સુનિતા વિલિયમ અને બુચ વિલ્મોર. જેઓ માત્ર આઠ દિવસના મિશન પર ગયા હતા અને તેમના બોઈંગે સ્ટાર લાઈનરને કોડિંગ વખતે કેટલીક ટેકનીકલ સમસ્યાઓ ઊભી થઈ અને NASAને લાગ્યું કે તેઓને આ જ સ્પેસક્રાફ્ટ તો પાછા લાવવા સલામત નથી. તેઓને પૃથ્વી પર પરત લાવવાના પ્રયત્નો ચાલુ જ હતા. છેવટે ઈલોન મસ્કના સહકારથી તેના ડ્રેગન સ્પેસ ક્રાફ્ટ માં ૨૮૬ દિવસ બાદ આ સુનિતા વિલિયમ્સ અને તેના સાથી અવકાશયાત્રીઓ સફળતાપૂર્વક પૃથ્વી પર પરત ફર્યા.

નાસાના અવકાશયાત્રી સુનિતા વિલિયમ્સ મૂળ ભારતના ગુજરાત રાજ્યમાં મહેસાણા જિલ્લાના ઝુલાસણ ગામ સાથે જોડાયેલા છે. સુનિતાના પિતા ઝુલાસણમાં રહેતા હતા અને બાદમાં અમેરિકામાં સ્થાપી થયા હતા. સુનિતાનો જન્મ ૧૯ સપ્ટેમ્બર, ૧૯૬૫માં ઓહાયો, અમેરિકામાં થયો હતો. સુનિતાના લગ્ન અમેરિકાના નાગરિક માઈકલ જે વિલિયમ્સ સાથે થયા છે અને તે રીતે સુનિતા જન્મથી અને લગ્નથી અમેરિકાના નાગરિક છે.

સુનિતાનું શરૂઆતનું ભણતર 'મેસેચ્યુસેટ્સ'માં થયું અને ત્યારબાદ તેઓ અમેરિકાની 'નેવલ અકાદમી'માં ઉચ્ચ શિક્ષણ માટે જોડાયેલા. જ્યાંથી ૧૯૮૭માં તેમણે ભૌતિક વિજ્ઞાનમાં બી.એસ.ની પદવી મેળવી હતી. બાદમાં ફ્લોરિડા ઈન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ ટેક્નોલોજીમાંથી એમ.એસ.ની પદવી હાંસલ કરી. ૧૯૯૮માં તેમના જીવનમાં વળાંક આવ્યો. તે વર્ષે જૂન માસમાં 'નાસા' એ અવકાશયાત્રી માટેની તાલીમ આપવા માટે તેમની પસંદગી કરી અને ઓગસ્ટ ૧૯૯૮માં તેમના તે અંગેના પ્રશિક્ષણની શરૂઆત થઈ.

'એટલાન્ટિસ' નામના અવકાશયાનમાં અંતરિક્ષની સફર કરવા માટે જે યુવાનોની પસંદગી થઈ તેમાં સુનિતા એકમાત્ર મહિલા હતા. આ અંતરિક્ષ પ્રવાસ દરમિયાન સુનિતાએ કોઈ પણ મહિલા અંતરિક્ષયાત્રી કરતા સૌથી વધુ સમય અંતરિક્ષમાં કહેવાનો નવો વિક્રમ સ્થાપિત કર્યો. ૯ ડિસેમ્બર, ૨૦૦૬ના રોજ તેમના આ પ્રવાસનો પ્રારંભ થયેલો અને ૨૩ જૂન, ૨૦૦૭ના રોજ તે પૂરો થયેલો. તેમના આ પ્રવાસ દરમિયાન સૌથી વધારે સમય સ્પેસવ્વોક કરવાનો તેમનો રેકોર્ડ છે. ૨૦૦૭માં અવકાશમાં કસરત કરવાની મેરેથોન કરનાર સુનિતા વિલિયમ્સ દુનિયાના સર્વપ્રથમ મહિલા અંતરિક્ષયાત્રી બન્યા છે.

નાસાના અવકાશયાત્રીઓ જે "ઈન્ટર નેશનલ સ્પેસ સેન્ટર" પર કામ કરી રહ્યા છે. તેની માહિતી બહુ જ રસપ્રદ છે.

'ઈન્ટરનેશનલ સ્પેસ સ્ટેશન' યાને કી ISS એ અત્યાર સુધીમાં સૌથી મોંઘી માનવસર્જીત, અમૂલ્ય શોધ છે. ISS ને બનાવવાનું કામ ઈ.સ. ૧૯૮૦થી જ શરૂ થઈ ગયું હતું. ૨૦ નવેમ્બર, ૧૯૯૮માં તેનું પ્રક્ષેપણ થઈ ગયું હતું. આ સ્પેસ સ્ટેશનના થોડા થોડા ટુકડાઓ – મોડ્યુલ્સને સ્પેસમાં મોકલી ને જોડવામાં આવ્યા અને વર્ષ ૨૦૧૧માં તે સંપૂર્ણ આકાર પામીને તૈયાર થયું હતું.

ISS પૃથ્વીથી ૪૦૦ કિમી દૂર ઊંચાઈ પર એક અનોખું સંશોધન મથક છે. જ્યાં વૈજ્ઞાનિકો અને અવકાશયાત્રીઓ નવી ટેક્નોલોજી અને ખગોળીય અભ્યાસ કરે છે. આ મથક માટેનો ખર્ચ અને સુવિધાઓ દર્શાવે છે કે ISS માં ખગોળીય સંશોધન માટે કેટલી મહત્ત્વની કામગીરી થઈ રહી છે.

NASA, ISSને વાર્ષિક ૩ બિલિયન ડોલરનું બજેટ (આશરે રૂ. ૨૫,૯૬૫ કરોડ) સમર્પિત કરે છે. આ બજેટ 'નાસા'ના માનવ અવકાશ મિશન ખર્ચમાં લગભગ એક તૃતિયાંશ ભાગનું છે. આ ભંડોળ સુનિશ્ચિત કરે છે કે અવકાયાત્રીઓ ISS પર હોય ત્યારે ઉચ્ચ સ્તરીય સુવિધાઓ માટે ISS પર અવકાશયાત્રીઓના સ્વાસ્થ્યનું જતન કરવું ખૂબ જ મહત્ત્વપૂર્ણ હોય છે.

ISS જમીનથી ૪૦૦ કિમી દુર છે. જે દૂરથી નાનું દેખાય છે પરંતુ તેની સાઈઝ એક ફુટબોલ સ્ટેડિયમ જેટલી છે. જેના મોટાભાગના હિસ્સામાં સોલાર પેનલ લગાવેલી છે. તેનું વજન ૪,૩૦,૦૦૦ કિલો જેટલું છે. તે ૬ બેડરૂમ હાઉસ જેટલું મોટું છે. તેમાં એક સાથે ૬ અવકાશયાત્રીઓ રહી શકે છે. તેમાં નહાવા-ધોવાની ખાવા-પીવાની, એક્સરસાઈઝ કરવાની, મનોરંજનની દરેક સગવડ છે. પરંતુ જમીન પરનું ગુરૂત્વાકર્ષણ બળ નથી. તેથી તેઓ હવામાં તરતા રહે છે અને ગ્રેવીટી ફોર્સ ન હોવાને કારણે દરરોજ બે કલાક એક્સસાઈઝ કરવી જરૂરી છે. ગ્રેવટી ન હોવાના કારણે સતત તરતા જ રહે છે અને તેની અસર તેમના સ્વાસ્થ્ય પર પણ પડે છે. વજન પણ ઘટી જાય છે. ઈમ્યુનીટી સિસ્ટમ પર પણ અસર થાય છે.

અવકાશયાત્રીઓના સ્વાસથ્યનો સતત ખ્યાલ રાખવામાં આવે છે અને તેઓના ખાન-પાન પર પણ ખાસ ધ્યાન રાખવામાં આવે છે. તેઓનું ભોજન નાસાના ફુડ સાયન્ટીસ્ટ દ્વારા તૈયાર કરવામાં આવે છે. જેનું વજન ઓછું હોય, સ્ટોર કરવા ફ્રીઝની જરૂર ના પડે અને ન્યુટ્રીશન વેલ્યુ પણ જળવાઈ રહે. ૧ કિલો ફૂડ મોલવાનો ખર્ચ આશરે ૧૦,૦૦૦/- ડોલર આવે છે. તેથી આ ખોરાકમાંથી ૯૭% પાણી રીમુવ કરી ખોરાક બનાવવામાં આવે છે. પૃથ્વી પરની સરખામણીમાં માત્ર ૧% પાણીનો વપરાશ કરે છે. યુરીન અને પસીનાને પણ હાઈટેક રીસાઈકલ ટેકનીક વાપરીને રીયુઝ કરે છે. આર્ટીફીશીયલ ઓક્સિજનની જરૂર પણ પડે છે અને તે પણ સોલારપેનલની વીજળી બનાવી અને પાણીની મદદથી ઓક્સિજન બનાવે છે.

ISS ની દેખભાળ કરવા અવકાશયાત્રીઓ માટે સ્પેશીયલ 'સ્પેસ શુટ' બનાવવામાં આવે છે. ISS ના સમારકામ માટે અવકાશયાત્રીઓ આ શુટ પહેર્યા વગર બહાર ના નીકળી શકે. કારણ કે સતત ફરતા રહેતા ISS ની બહારનું તાપમાન -૨૫૦° થી +૨૫૦° સુધીનું હોય છે. +૨૫૦°માં જલીને રાખ થઈ જાય અને -૨૫૦°માં ફ્રીજ થઈ જાય. આ બન્ને તાપમાન કંટ્રોલ કરવા ખાસ આ સ્પેસશુટ બનાવવામાં આવેલ છે જે પહેર્યા વગર અવકાશયાત્રી બહારના નીકળી શકે નહીં.

ઈમરજન્સીમાં માત્ર ૪ કલાકમાં સ્પેસક્રાફ્ટ ISS સુધી પહોંચી શકે છે.

ISS લગાતાર પૃથ્વીની પરિક્રમા કરે છે અને તે ૨૭૫૦૦ માઈલ પર કલાકની ગતીથી પૃથ્વીની આસપાસ ફરે છે અને આ ગતી એટલી વધારે છે કે ૨૪ કલાકમાં ૧૬ ચક્કર મારે છે. તેથી ISS માં ૯૦ મિનિટનો દિવસ અને ૯૦ મિનિટની રાત હોય છે. તેથી તેઓ ૨૪ કલાકમાં ૧૬ વખત સૂર્યોદય અને ૧૬ વખત સૂર્યાસ્ત જુએ છે.

ISS લગાતાર પૃથ્વીના ચક્કર લગાવતું રહે છે. છતાં તેમાં ઇંધન ખતમ થતું નથી અને નીચે પડતું નથી. કારણ કે ISS ને રોકેટની મદદથી ઓરબીટમાં લાવવામાં આવે છે અને તેની ગતી ૫ માઈલ પ્રતી સેકન્ડ છે. દોરડા વડે બાંધેલ પત્થરને આપણે એકસરખી ગતીથી ઘુમાવતા રહીએ તો જ્યાં સુધી ગતીમાં હશે નીચે પડતો નથી. પરંતુ જેવી ગતિ ઓછી થાય કે બંધ થાય પત્થર નીચે આવી જાય છે. ISS એક ચોક્કસ ગતિથી ઓરબીટમાં ફરે છે. તેની સ્પીડમાં ક્યારેય વધઘટ થતી નથી અને આજ સુધીમાં એક પણ વાર તે તેની ભ્રમણકક્ષાની બહાર આવ્યું નથી.

ISS ના આ રોકાણ દરમિયાન સુનિતાએ એક મહિલા અવકાશયાત્રી તરીકે એક નવો રેકોર્ડ સ્થાપીત કર્યો છે. તેણે આ યાત્રા દરમિયાન ૬૨ કલાક અને ૬ મિનિટ સ્પેસવોક કરી અને સાથી બુચ વિલ્મોર સાથે મળીને અનેક સેમ્પલ એકત્રિત કર્યા છે. સ્પેસ સ્ટેશન માટે અનેક પ્રયોગો કરી નિર્ણાયક અતિ મહત્ત્વના કાર્ય પણ કર્યા છે.

આપણા માનનીય વડા પ્રધાને ભારતીય મૂળના સુનિતા વિલિયમ્સને પત્ર લખી ભારત આવવા આમંત્રણ આપ્યું છે. તમારા પાછા ફર્યા બાદ અમે ભારતમાં તમારૂ સ્વાગત કરવા આતુર છીએ. ભારત માટે તેની પ્રતિષ્ઠિત પુત્રીઓમાંની એકનું સ્વાગત કરવું ગર્વની વાત છે.

સુનિતા વિલિયમ્સે માત્ર અંતરિક્ષ પ્રવાસ જ નથી કર્યો પરંતુ માનવતા માટે નવી ઊંચાઈઓ સર કરી છે. ગુજરાતની આ દિકરી અને વિશ્વ પ્રતિષ્ઠિત મહિલા માટે આપણે સૌ ગૌરવ અનુભવીએ છીએ.

સુનિતા વિલિયમ્સ અને તેના સાથીદારોને શત શત વંદન અને અભિનંદન.

WHEN A TEACHER PLAYS A ROLE OF A MOTHER

સંપદા ડાકોરકર

વાચક મિત્રો, શિર્ષક પરથી તમને સમજાયુ હશે કે હું શેના વિષે વાત કરું છું ખરું ને !

જ્યારે સ્ત્રી માતા બને છે, ત્યારે તેની બાળક પ્રત્યેની ભાવના ખુબ જ નિર્મળ, નિઃસ્વાર્થ અને પાણીદાર હોય છે. બાળક જ્યારે ત્રણ વર્ષનું થાય ત્યારે શાળામાં મુકવાનો દિવસ આવે ત્યારે સૌથી વધારે વ્યાકુળ તેની માતા જણાતી હશે અને સતત બાળકની કાળજી રહેતી હોય છે કે મારું બાળક ત્યાં શું કરતું હશે. મારા વગર રડતું તો નહિ હોય ને ? આવા ઘણાં પ્રશ્નો તેના મનમાં મુંઝાતા હશે. કદાચ તમારામાંથી કોઈ વાચકને આવો અનુભવ થયો હશે.

પરંતુ અહીંયા આવે છે એક બીજી ભૂમિકા એટલે કે શિક્ષક અને કે. જી. વિભાગના શિક્ષક એટલે બીજી માતા જ. શાળાના ત્રણ કલાકના ગાળામાં આ શિક્ષકને માતા અને શિક્ષક એમ બંનેની ભૂમિકા ભજવવાની હોય છે અને એક નહિ તો ૩૦ થી ૪૦ બાળકોને સાચવામાં આવે છે. એક સાથે ૩૦ બાળકોની એકે એક ખુબીઓ, આદતો, સ્વભાવ, કૌશલ્યો, ભાવનાત્મક છુપાએલી વાતો વગેરે... શિક્ષકને માતા તરીકે જ સમજવી પડે છે અને એ ત્યારે જ પૂરી થાય જ્યારે તે કે. જી. વિભાગના શિક્ષક થાય અને આપોઆપ તેનામાં માતાની ભૂમિકા ભજવતી જાય છે.

દરેક બાળકનો સ્વભાવ, એની સમજવાની શક્તિ એની મનગમતી વાત, નાગમતી વાત. એ બધી રીતે અલગ અલગ હોય છે અને તેની સરખામણી ક્યારેક શિક્ષક કરતું નથી. જ્યારે શિક્ષક કંઈ સમજાવે ત્યારે દરેક બાળક પોતાની રીતે અલગ અલગ રીતે ગ્રહણ કરે છે. કોઈ બાળક શરમાળ છે. તો કોઈ મસ્તીખોર, તોફાની કોઈ બિલકુલ ઠરેલ અને ડાહ્યો તો કોઈ વાતોડિયો આ બધા જ લક્ષણો ફક્ત એક શિક્ષક જ જાણે છે અને એ દરેક બાળકને તેના સ્વભાવ મુજબ ટેકલ કરે છે. ઉપરાંત જો કોઈ બાળકને કોઈ વાતમાં રસ ના હોય તો એને રસ પડે એ રીતે પ્રેરે છે. કા તો સમજાવીને, કાં તો મસ્તીમજાકમાં રમતાં રમતાં એને પૂરેપૂરો શીખવવાનો પ્રયત્ન કરે છે અને એક સાચી કેળવણી આપે છે. ત્યાંથી જ એનો પાયો બંધાવાની શરૂઆત થાય છે. સારી સારી પ્રેરણારૂપ વાર્તા મારફતે જ્ઞાન આપે છે. રસપ્રદ થાય તેવી રીતે રમતાં રમતાં શીખવાડે છે. ગમ્મત સાથે જ્ઞાન આપે છે.

બાળક ત્રણ વર્ષનો થાય ત્યારે તેના જીવનનો શાળાનો સૌથી પહેલો દિવસ અને એ પણ માતા-પિતા વગર એ ખૂબ જ અઘરો હોય છે. બિચારાં નાનાં ભુલકાંઓ એવા રડે છે કે શિક્ષકને પણ એવી લાગણી થાય કે આટલી નાની ઉંમરથી ભણવા આવવું પડે છે. પણ જમાના પ્રમાણે તો ચાલવું જ જોઈએ. પણ શિક્ષકના સતત પ્રયત્નો હોય છે કે બાળકને શાળામાં આવવું ગમે તેના માટે શાળામાં પ્રાણી, પક્ષીનાં ચિત્રો, આધુનિક ચિત્રો, રંગબેરંગી રંગો સાથે સજાવવામાં આવે છે. તેમને સરસ મજાના પ્રલોભિત કરે એવા રંગબેરંગી રમકડાં, લપસણી, ગાડી, હીંચકા એ બધું રમવા માટે મૂકવામાં આવે છે. આ બધા સાધનોના મારફતે શિક્ષકનો સતત પ્રયત્નો ચાલે છે કે બાળકને શાળામાં આવવું ગમે. Fine motor skillsના આધારે બાળકનો માનસિક અને શારીરિક વિકાસ ઘડાવવામાં શિક્ષકનો ખૂબ જ મોટો ફાળો હોય છે. તેમને વિવિધ પ્રકારની રંગો દ્વારા એક્ટિવિટી કરાવવામાં આવે છે. પેન્સિલ પકડતાં શીખવાડવામાં આવે છે. આ બધું થયું ભણવાનું પણ એના ઉપરાંત તેને ખાવાની આદત પણ શીખવાડમાં આવે છે. હેલ્થી ફુડ ખાવા માટે પ્રેરિત કરવામાં આવે છે. શિક્ષક બાળકને સારી આદતો શીખવાડે છે. સ્વચ્છ રહેવાનું શીખવે છે. પ્રામાણિકતા શીખવે છે.

Eating habits, cleaning habits, good maners, કંઈ એટલે કંઈ બાકી રાખતી નથી. કોઈ બાળક માનસિક કે શારીરિક રીતે નબળું હોય તો તેને ખૂબ જ સારી રીતે કેળવણી આપે છે. એટલે શિક્ષક બધા બાળકોને તેના પ્રમાણે ટેકલ કરે છે. કોઈ એક સોટીએ બધાંને એકસરખું હાંકતી નથી. પણ છેલ્લે તો એકસરખાં જ બાળકો તૈયાર થાય છે. આટલું બધું કરે છે તો પછી શિક્ષક એ માતા જ થઈ એવું કહી શકાય અને એટલે જ કે. જી. વિભાગમાં કોઈ પુરુષ શિક્ષકો રાખવામાં આવતાં નથી. Right!!

આ થઈ શાળાની શૈક્ષણિક વાતો પરંતુ, બાળકને જે માતાની હૂંફ મળવી જોઈએ એ પણ કે.જી. શિક્ષક દ્વારા કેળવવામાં આવે છે. જ્યારે બાળક શાળામાં રડે છે, કે કંઈક એની કંઈક લાગણી વ્યક્ત કરી શકતું નથી, તો તેને પણ એક શિક્ષક તરીકે એને મમતાની છાયા આપે છે. બાળક સુરક્ષિત અનુભવાય છે. અમુક બાળકો "ઓટીઝમ" નામના રોગથી પીડાતું હોય છે એટલે કે તેની માનસિક, શારીરિક ક્ષમતા થોડી નબળી હોય છે, તો તેને કોઈ શૈક્ષણિક સાધનો નહીં પણ માતાની હૂંફ જોઈતી હોય છે અને એ એક શિક્ષક જ માં બનીને નિભાવતી હોય છે. એનું સારી અને યોગ્ય રીતે સિંચન કરે છે અને કહેવાય છે ને માતામાં એક સારો શિક્ષક છે તો શિક્ષકમાં પણ એક માતા હોય જ.

A Teahcer is a beautiful gift given by God because God is a creator of the whole world and a teacher is the creator of the whole nation. as they shape student futures by fostering knowledge, skills and critical thinking and inspiring them to be active participants is society.

વાનગી વિભાગ

- નીતાબેન ગાંધી (અમદાવાદ)

(૧) લીંબુ સરબત પ્રીમિક્ષ પાવડર

સામગ્રી : ૭૫૦ ગ્રા. મોટા પીળી પાતળી છાલના લીંબું, ૫૦૦ ગ્રા. ખડી સાકરના નાના ટુકડા, ૨૦૦ ગ્રા. લેમન ફ્લેવર ગ્લુકોઝ પાવડર

રીત : લીંબુને ધોઈ લૂછી કોરા કરવા. બે ફાડિયા કરી સંચા વડે લીંબુનો રસ ગાળીને બાઉલમાં કાઢી લેવો. જે બાઉલનું માપ લો તેમાં લીંબુરસ ભરી લેવો. મોટી પ્લેટમાં લીંબુરસ નાખી ૧ બાઉલના માપમાં ૩ બાઉલ સાકર નાખી હલાવી પંખા નીચે અથવા જ્યાં ઠંડો પવન આવતો હોય ત્યાં સૂકવવી. તડકો ન લાગવો જોઈએ. રાત્રે હલકા હાથે હલાવી પાછી છાયે સૂકવી દેવી. એકદમ લીંબુનો રસ સાકર સાથે મિક્સ થાય અને હાથમાં ચોંટે નહીં ત્યાં સુધી લગભગ ચાર દિવસ પછી થોડી થોડી સાકરમાં ગ્લુકોઝ મિક્સ કરી ક્રશ કરવું. ચાળીને આ રીતે પ્રિમિક્ષ તૈયાર કરવું.

નોંધ : જ્યારે શરબત બનાવીએ ત્યારે થોડો ફ્રેશ લીંબુનો રસ, મરી પાવડર, સંચળ પાઉડર, આદુનો રસ મિક્સ કરી સરબત બનાવવું.

નોંધ : મોહિતો બનાવવો હોય તો લીંબુની સ્લાઈઝ ફુદીનાના પાન મિન્ટ પિપર ક્રશ કરી ગ્લાસમાં આઈસ ક્યુબ ઉપર ક્રશ કરેલું મિશ્રણ પ્રીમિક્ષ પાઉડર એક ચમચી નાખી સ્પ્રાઈડ રેડી હલાવી સર્વ કરવું.

સોડા સાથે પણ સારૂ લાગે છે.

(૨) લીંબુના છોડિયાનું સ્પાઈસી અથાણુ

રીત : લીંબુના છોડિયામાં મોઠું અને હળદર નાખી એક અઠવાડિયું રહેવા દેવું. દરરોજ એકવાર હલાવી લેવું. ૨૦૦ ગ્રામ સાકર લઈ પીસી મિક્સ કરવી. બે દિવસ રહેવા દેવી દિવસમાં બે વાર હાથ વડે મિકસ કરવું

મસાલો : ૧ ચમચી ધાણા, ૧ ચમચી મરી, ૧ ચમચી જીરુ, ૩-૪ લાલ તીખા મરચા, થોડી હીંગ, ૨ ચમચી મેથીયા મસાલો, ૨ ચમચી લીંબુનો રસ. ધાણા, મરી, જીરુ, મરચા શેકી ઠંડા થાય પછી અધકચરા પીસી હીંગ અને મેથીયા મસાલો મિક્સ કરી લીંબુ મા મિક્સ કરી બે દિવસ પછી અથાણું તૈયાર થશે.

નોંધ : સાકર ન લેવી હોય તો દેશી ગોળમાં પણ બની શકે છે.

તીખાશ સ્વાદ મુજબ લઈ શકાય.

(૩) ડુંગળી પાઉડર

સામગ્રી : ૫૦૦ ગ્રામ સફેદ ડુંગળી, ૪ ચમચી કોર્ન ફ્લોર, ૧ ચમચી શેકેલું મીઠું

રીત : ડુંગળીની છાલ કાઢી બને સાઈડથી સમારી લેવી. બે ફાડા કરી પાતળી સ્લાઈઝ મા કટ કરી. તડકે મૂકી દેવી રાત્રે હલાવી પાછી બે-ત્રણ દિવસ તડકે સૂકવવી. એકદમ કડક થઈ જાય ત્યાર બાદ ૩-૪ કલાક ઠંડી થવા દેવી. મિક્સરમાં ડુંગળીની સ્લાઈઝ સાથે કોર્ન ફ્લોર અને મીઠું નાખી ક્રશ કરી ચાળીને પાઉડર તૈયાર કરવો એરટાઈટ બોટલમાં ભરી આખું વર્ષ ઓનીયન પાઉડર સાચવી શકો છો. કોઈ પણ સલાડ મસાલો સેન્ડવિચ મસાલો ચેવડાના મસાલામાં પણ વાપરી શકો છો.

નોંધ : ભીનો હાથ કે ભીની ચમચી ન લેવી મસાલામાં ભેજ લાગે તો તરત જ બગડી જશે.

(૪) ગાર્લિક પાઉડર

સામગ્રી : ૨૫૦ ગ્રામ લસણની કળી, ૫૦ ગ્રામ કોર્નફ્લોર

રીત : લસણ મિડિયમ સાઇઝનું લઈ લસણની કળી છુટી પાડી બને એટલાં ફોતરા કાઢી ચોપરમાં અથવા મિક્સરના અધકચરુ પીસી લેવું. મોટી પ્લેટમાં બટર પેપર રાખી તેના પર થોડું તેલ લગાવી લસણ પાથરી દેવું. તડકે આખો દિવસ રાખી રાત્રે તાવેથાથી

ઉખાડી પાછું પાથરી સુકવવું. ચાર દિવસ બાદ એકદમ સુકાય જાય પછી કોર્નફ્લોર મિક્સ કરી ધીમે ધીમે ચાલુ બંધ મિક્સર કરી પાઉડર તૈયાર કરવો. ચાળીને એરટાઈટ બોટલમાં બે કલાક પછી ભરવો જેથી ભેજ ઉડી જાય.

નોંધ : લસણમાં ઓઈલ વધારે પ્રમાણમાં હોય તેથી એકદમ ઝડપથી ફેરવશો તો ચોંટી જશે. કોર્ન ફ્લોર ખાસ મિક્સ કરવો જેથી પાઉડર ચોટે નહીં. ભેજ ન લાગે તે ધ્યાન રાખવું.

નોંધ : બટરમાં પાઉડર મિક્સ કરવાથી ગાર્લિક બટર તૈયાર થશે.

કોઈ પણ મસાલા પાઉડરમાં મિક્સ કરવાથી ગાર્લિક ફ્લેવર મસાલો તૈયાર થશે.

(૫) ટોમેટો પાઉડર

સામગ્રી : ૫૦૦ ગ્રામ લાલ મોટા ટમેટા, ૫–૬ કાશ્મીરી મરચાં, ૩ તીખા લાલ મરચાં

રીત : ટમેટા ધોઈ કોરા કરી નાના ટુકડા કરી લેવા, મરચાને લૂછી ટુકડા કરી લેવા, નોનસ્ટિક પેનમાં મરચાને સાધારણ શેકી કાઢી લેવા. ટમેટાના ટુકડાને સાતળવા એકદમ પાણી બળીને લચકો થાય ત્યાં સુધી સાંતળવા મોટી પ્લેટમાં તેલ લગાવીને ટમેટાનો પલ્પ તડકે સૂકવવો. રાત્રે લઈ હલાવી ઉખાડી પાછો સૂકવવો. ત્રણથી ચાર દિવસમાં એકદમ સૂકાઈ જાશે. ત્યારબાદ મિક્સરના મરચાના ટુકડા સાથે ટમેટાનો પાઉડર બનાવવો, મોટા હવાલાથી ચાળીને મસાલો તૈયાર કરવો. પાસ્તા, નુડલ્સ ટમેટા ફ્લેવર સેવ બનાવી શકાય.

નોંધ : તીખા મરચાનો ઉપયોગ ના કરવો હોય તો પણ બની શકે.

કાશ્મીરી મરચુ પણ એડ કરી શકાય.

શ્રીમતિ ઉષાબેન આર. શા. દરદી સહાયક ટ્રસ્ટ અને શ્રીમતિ મનોરમાબેન સી. શાહ દિગ્વીજય લાયન કીડની ફાઉન્ડેશનની સહાયક યોજનાઓ

આ ટ્રસ્ટ છેલ્લા ૧૫ થી ૨૦ વર્ષથી આત્મનિર્ભર સેવાકીય પ્રવૃત્તિના હિસાબે અમારા સમગ્ર ટ્રસ્ટીગણના સાથ અને સહકારથી આગળ વધી રહ્યું છે.

અમારું ટ્રસ્ટ દર મહિને વિધવા બહેનોને અથવા જરૂરિયાતમંદ બહેનોને ૧૨ સિલાઈ મશીન તથા અપંગોને ૪ વ્હીલચેર આપી તેમને આત્મનિર્ભર બનાવવા માટે પૂરો પ્રયત્ન કરી રહ્યા છીએ.

અત્યાર સુધીમાં ૨૯૨ સિલાઈ મશીન અને વ્હીલચેર અને શાકભાજી વેચનાર બહેનો માટે હાથલારી, અપંગ માણસોને ગરગડીવાળા પાટલાની સુવિધા, બગલઘોડી, મધ્યમવર્ગવાળાને અને જરૂરિયાતવાળી બહેનોને સેનેટરી પેડ, એચ.આઈ.વી. પોઝિટિવવાળા બહેનોને રાશન તથા જરૂરિયાતમંદ પરિવારોને અનાજની કીટનું વિતરણ કરી જરૂરિયાતમંદના આશીર્વાદ લઈએ છીએ.

સિવિલ હોસ્પિટલમાં ભુખ્યા દર્દી તેમજ દાખલ થયેલા લોકોને અનાજ તથા કપડાંની સુવિધા પૂરી પાડીએ છીએ.

કેન્સરના પેશન્ટને સારવાર, દાઝેલા તથા બીજા અસહાય લોકોને જરૂરિયાત પૂરી કરીએ છીએ. દવા ફ્રીમાં આપીએ છીએ, ડાયાલીસીસમાં મદદ અને હાર્ટના પેશન્ટને મદદ કરીએ છીએ.

અમારો મુખ્ય ઉદ્દેશ ગરીબી હટાવો નહિ પણ ગરીબોને આત્મનિર્ભર બનાવી લોકો સમક્ષ ઉભા રહી શકે તેવો છે.

આપણા ભૂતપૂર્વ પ્રમુખશ્રી ચીમનભાઈ શાહ (વટવાવાળા) ઉપરોક્ત બંને ટ્રસ્ટમાં ખૂબ જ સક્રિય છે અને બંને યોજનામાં રસપૂર્વક સેવાઓ આપે છે.

આપણી સંસ્થાના જે કોઈ જરૂરિયાતમંદ પરિવારોને ઉપરોક્ત સેવાઓની જરૂર હોય તો શ્રી ચીમનભાઈ શાહ (૯૩૨૮૦૦૬૨૬૨)નો સંપર્ક કરવો.

- પ્રમુખશ્રી તથા સર્વે ટ્રસ્ટીશ્રીઓ

Dentall Icon

SINCE 1986

સૌજન્ય જીવાણી પરિવાર

ડૉ. શુચિ શાહ (જીવાણી) (BDS, MDS)

ડૉ. હિતેન્દ્ર શાહ (BDS, MDS)

35 વર્ષથી અવિરત પ્રેક્ટિસ સાથે

"Cosmocare Dental Clinic"

શિવરંજનીનું નવું નામ અને નવું સ્થળ

"The Dentall Icon"

સેટેલાઈટ, અમદાવાદ

સરનામું :

3, પાયલ પાર્ક સોસાયટી, સ્ટાર બજારની નજીક,
સેટેલાઈટ, અમદાવાદ -15
Contact : +91 95123 40303 | +91 95123 40305
+91 91734 76547

પેહલો માળ, ઝલક કોમ્પ્લેક્ષ, ભટ્ટા,
પાલડી, અમદાવાદ - 7
Contact : +91 63523 15478

દાંતની દરેક સારવાર ઉપર આભાર વ્યક્ત કન્સેશન

ઉપલબ્ધ વિશિષ્ટ સારવારો

- Smile Design
- Veneers
- Implant & Full Mouth Rehabilitation
- Sleep Apnea
- Aligners & Orthodontic Treatment
- Flap Surgery
- Paediatric Dentistry

અન્ય સારવારો

- Root Canal Treatment
- Crown & Bridges
- Oral Prophylaxis, Dental SPA
- Extraction
- Maxillo-Facial Surgery

All treatment is under one roof by a team of specialists under strict sterilization & digital technology.

www.thedentalicon.com | Follow Us:

CELEBRATING 50th GOLDEN JUBILEE YEAR

Since 1969

SHREE GANESH™

૫૦ વર્ષનો અતુટ વિશ્વાસ

આજ કા સ્વાદ કલ કી સુરક્ષા

હિંગ | કાશ્મીરી મરચું | મરચું | હળદર | ધાણાજીરૂ

HARIHAR FOODS PVT. LTD.

(An ISO 22000:2005 Certified Company)

519/1, Phase IV, Ramol Chokdi, G.I.D.C. Vatva, Ahmedabad

www.shreeganeshmasala.com • Like us on