



વાગડ સંદેશ

શ્રી વાગડ કલા કેન્દ્રનું
વૈવિધ્યપૂર્ણ સામયિક

WAGAD SANDESH

VARIETY MAGAZINE OF SHREE VAGAD KALA KENDRA

ગુજ.-અંગ્રેજી દ્વિભાષિક વર્ષ-૮ અંક-૬ • ફેબ્રુઆરી - ૨૦૧૬ છુટક નકલની કિંમત રૂ. ૧

Guj - Eng. Bi-lingual Vol-8 Issue 6 • February - 2016 Price Rs. 1



વધુ ફોટા માટે લોગ ઓન કરો
Log on for more photos
www.vagad.org

શ્રી વાગડ કલા કેન્દ્ર દ્વારા T-10 કપ ક્રિકેટ ટુર્નામેન્ટ



વીનિંગ ટ્રોફી સાથે વીનર ટેમ



રનર અપ ટ્રોફી સાથે રનર અપ ટેમ



વીનર ટીમ



રનર અપ ટીમ



દોસ ઉછાળતા ધનરાજ પિલ્લઈ



શર્ધનલના 'મેન ઓફ ધી મેચ'નું સન્માન



'મેન ઓફ ધી સીરીઝ'નું સન્માન

શ્રી વાગડ કલા કેન્દ્ર VPL T-20 કપની મેચોનો શુભારંભ

વધુ તરવીરો ૩૧મા પાને



સમુહમાં
રાષ્ટ્રગીત
ગાન

શ્રી વાગડ કલા કેન્દ્રની પ્રવૃત્તિઓ માટે આર્થિક સહકાર આપનારનો આભાર



રખી પુણ્યતિથિ નિમિત્તે માતબર સ્મૃતિદાન

અરિહંતશરણા ૧૫ જાન્યુઆરી ૧૯૯૧

શ્રીમતી પ્રભાબેન પ્રવિણ કરમણ ગાલા

(નુતન ત્રંબો-રીચલેડી-દાદર) તરફથી

માતુશ્રી માનુબેન કરમણ મોમાયા ગાલાની સ્મૃતિમાં

રૂ. ૫૪૦૦૦/- નું દાન મેડિકલ ફંડ માટે

આપના સંસ્કાર માનવતાના કાર્યો રૂપે સદા જીવંત રહે એજ અભિલાષા

યોગથી આરોગ્ય સુધી...

શ્રી વાગડ કલા કેન્દ્ર સંસ્થા દ્વારા

ક. લ. નિશર હોલ દાદર મધ્યે

નિયમિતરીતે સવારે ચાલતા યોગ ક્લાસિસના અનુયાયીઓ

વાગડ ઉપરાંત કચ્છી, જૈન, ગુજરાતી, મારવાડી

સમાજના ભાઈઓ-બહેનો તરફથી

સંસ્થાની મેડિકલ પ્રવૃત્તિમાં સહયોગ મળ્યો છે.

તનથી તંદુરસ્ત ને મનથી મસ્ત રહી

લાઈફને એન્જોય કરવા યોગ જરૂરી છે.



શ્રી વાગડ કલા કેન્દ્રની પ્રવૃત્તિ માટે સહયોગ આપી

આપના શુભપ્રસંગોને યાદગાર બનાવો તથા

સદ્ગતોની યાદ તાજી રાખો.

સંસ્થાને અપાયેલ દાન પર આવકવેરાની

કલમ ૮૦-જી પ્રમાણે કર રાહત મળશે.



રૂ. ૫૦૦૦/-

ચિ. દેવાંશીના લક્ષ્મિ નિમિત્તે

શ્રી ભરત રતનશી રાઘવજી સાવલા

(સુવર્ધ-દાદર) તરફથી



વાગડ સંદેશ

શ્રી વાગડ ઠલા ઉન્નનું મુખપત્ર

: માનદ્ તંત્રી :

શ્રી જગશી વેરશી દેડિયા

: પ્રકાશક :

શ્રી દામજી વિજપાર સાવલા

: પ્રકાશન સમિતિ :

શ્રીમતી પાર્વતી નેણશી ખીરાણી

શ્રી પ્રવીણ ધાંપણી માલા

શ્રીમતી શર્મિષ્ઠા યુનીલાલ માલા

પ્રકાશન પ્રારંભ ૧૯૭૨ થી

નિયમિત પ્રકાશન ૧૯૯૧ થી

આર. એન. આઈ. રજિસ્ટ્રેશન ૨૦૦૧ થી

ગુજરાતી-અંગ્રેજી ક્ષિભાષિક: સપ્ટે. ૨૦૦૮ થી

વર્ષ-૮ • અંક-૬ • ફેબ્રુઆરી - ૨૦૧૬

: સંપાદક :

ચંદ્રસેન મોમાલા

: મુદ્રણ સ્થાન :

જયન્ત પ્રિન્ટરી

૩૫૨/૫૪, મુરલીધર મંદિર ઠપાઉડ, ઠાકુરદ્વાર, ગીરગામ રોડ, મુંબઈ-૨.

ફોન : ૨૨૦૫ ૭૧૭૧

: પ્રકાશન સ્થાન :

શ્રી વાગડ ઠલા ઉન્ન - કાર્ગાલવ

સી-૧૦, ન્યૂ પોપટલાલ બિલ્ડિંગ,

પી. એલ. ઠાલે ગુરુ માર્ગ, ઘઘર (પ.),

મુંબઈ - ૪૦૦ ૦૨૮.

ફોન : ૨૪૩૭ ૧૨૧૨ / ૧૫૧૫

ટેલિફોન : ૨૪૩૭ ૧૮૧૮

Email : info@vagad.org

Website : www.vagad.org

વાગડ સંદેશમાં પ્રસિધ્ધ થતાં લેખોમાં પ્રદર્શિત વિચારો લેખકના પોતાના છે તેની સાથે તંત્રીમંડળ સહમત છે તેમ માનવું નહીં.
- તંત્રી મંડળ

તંત્રી સ્થાનેથી

માનદ્ તંત્રી : જગશી વેરશી દેડિયા



સ્ટાર્ટઅપ માટે સવલતો આપવાનું કામ સરકારનું છે, પણ સ્ટાર્ટઅપ કલચર વિકસાવવાનું કામ સમાજનું છે એ વાત ધ્યાનમાં રાખશું તો જ

ઉજજવળ ભવિષ્યને સુનિશ્ચિત બનાવી શકશું

નરેન્દ્ર મોદીજી અને તેમની સરકારના વરિષ્ઠ પ્રધાનોએ શનિવાર, તા. ૧૬-૧-૨૦૧૬ના દેશમાં સ્ટાર્ટઅપ માટે સાનુકૂળતા ઊભી કરવા ધણી સવલતો જાહેર કરી એ સાથે નવા યુગના મંડાણ થયેલા ગણાશે.

સ્ટાર્ટઅપ એટલે લાંબા સમય સુધી લાભકારી જણાતી ધંધા, વ્યવસાયની બાબતમાં નવતર શરૂઆત કરવી. એક અર્થમાં આપણે વાગડવાસી ખેતી કરતા હતા ત્યારના સંકલ્પમાં મુંબઈમાં હોસ્ટેલમાં આવી ઉચ્ચ ભણતર લઈએ કે નાની દુકાન કરી વેપારી બન્યા એ સ્ટાર્ટઅપ જ હતું.

અલબત્ત, અત્યારે જે સ્ટાર્ટ અપની વાત થઈ રહી છે તેમાં જરા ફરક છે. આજે વિશ્વ આખું ગામડું બની રહ્યું છે. ઈ-ફર્મેશન ટેકનોલોજી અને ટેકનોલોજીને કારણે આ પરિવર્તન આવવાની ઝડપ વધી છે. આવા ઝડપી પરિવર્તન ૪૫ વર્ષ ઉપરની વ્યક્તિ બહુ સહેલાઈથી ગ્રહણ ન કરી શકે એટલા માટે આવનારા સમયમાં દુનિયામાં થઈ રહેલા પરિવર્તનોને ગ્રહણ કરી પોતાના વ્યવસાય અને જીવનને નવો ઘાટ આપી શકે તેવા યુવાનોનું મહત્ત્વ વધવાનું છે.

નરેન્દ્ર મોદીએ પોતાનું જ દષ્ટાંત આપતાં કહ્યું કે હું એક ચા વેચનારા પરિવારનું સંતાન છું. જો મારા જમાનામાં સ્ટાર્ટઅપ કલચર વિકસ્યું હોત તો મેં સ્ટેશનની નાની કેન્ટીનરૂપે ચા વેચતા વેચતા જ ચાની દુકાનોની શુંખલા કે હોટલની શ્રેણીનું મોટું સ્વપ્ન જોઈ એ માટે પ્રયત્ન કર્યો હોત.

આમ જોઈએ તો સ્ટાર્ટઅપ એટલે આપણે જ્યાં ઊભા છીએ ત્યાંથી આગળ વધવા નવતર કરવાનું સાહસ દાખવવું.

સ્ટાર્ટઅપ વિશે આટલી વાત સમજવા સાથે બીજી પણ એક વાત સમજવાની છે. સ્ટાર્ટ અપને માટે સવલતો સરકાર આપશે, કઠાચ એથીય આગળ વધીને સરકાર તે માટેનું આંતરમાળખું (ઈન્ફ્રાસ્ટ્રક્ચર) પણ રચી આપશે, પણ એ માટેનું કલચર એટલે કે વાતાવરણ તો આપણે જ તૈયાર કરવું પડશે.

સરકાર ઈચ્છે છે એટલે ભવિષ્યમાં પરિસ્થિતિ સુધરશે પણ અત્યારે તો સ્ટાર્ટઅપ માટે પ્રથમ પ્રશ્ન આવે પ્રારંભિક મૂડીનો. બેંકો અને બીજી નાણાકીય સંસ્થાઓને સ્ટાર્ટઅપ કલચરનો ભાગ બનતા પાંચ કે દસ વર્ષનો સમય લાગશે. ત્યાં સુધી સમાજના સારી સંભાવનાવાળા મોજેકટ રજૂ કરનારાઓને સમાજ જ થોડું જોખમ ઉઠાવી નાણાં વ્યવસ્થા કરી આપે તો તે ઈચ્છનીય ગણાશે.

સ્ટાર્ટઅપ એટલે સજ્જતા સાથે આગળ વધવું, જોખમ ઉઠાવવું. અલબત્ત, પૂરી સજ્જતા હોય તોપણ નિષ્ફળ જવાની શક્યતા તો રહે જ છે. આમાં કેટલીક નિષ્ફળતા તાત્પરતી તો કેટલીક નવેસરથી ગણતરી શરૂ કરવી પડે તેવી હોવાની. આ વખતે સમાજના સ્ટાર્ટઅપ કરનારા નાસીપાસ ન થાય તે માટે ટેકો આપવાનું કામ સમાજનું છે.

આવનારો સમય ઝડપી-વ્યાપક અને ગહન પરિવર્તનનો હશે એ વાત ચોક્કસ છે. વાગડ વીસા ઓશવાળ સમાજે આ પડકાર ઝીલવા, પોતાને, ખાસ કરીને પોતાના યુવાનોને સજ્જ બનાવવાની ફરજ નીભાવવાની છે. આ વાત મરજિયાત કરશું તો સારું છે અન્યથા સમય ફરજિયાત કરાવશે.

આશા નહીં શ્રદ્ધા રાખીએ વતન વાગડથી થોડા મુંબઈ આવનારા પ્રતિકૂળતા સામે ઝઝૂમીને નવો રસ્તો ખોલ્યો એટલે જેમ વાગડ સમાજે સારી સિદ્ધિ મેળવી છે તેમ સ્ટાર્ટ અપના જમાનામાં સમાજનો સજ્જ યુવા વર્ગ પણ વાગડ સૌથી આગળનું સૂત્ર સાર્થક કરશે.

શ્રી વાગડ ક્લ્યા કેન્દ્ર મુંબઈ આયોજિત ગાયનેક (સ્ત્રીરોગ) કેમ્પ

ગાયનેક શિબિરમાં ગંધીધામમાં મતિયાદેવ સેવા ટ્રસ્ટ તથા મારવાડી યુવા મંચના સહકારથી ઓ.પી.ડી. રાખવામાં આવેલ હતી. જેમાં ૮૫ દર્દીઓને તપાસ કરવામાં આવી હતી. તેમાં મતિયાદેવ સેવા ટ્રસ્ટના નારણભાઈ કોચરા તથા વેલજીભાઈ મહેશરીએ સેવાઓ આપેલ હતી.

નલિયામાં ભાનુશાલી સમાજવાડીમાં ઓ.પી.ડી. રાખવામાં આવેલ તેમાં ૯૦ દર્દીઓને તપાસ કરવામાં આવ્યા હતા તથા અબ્દુલભાઈ તથા હરેશભાઈ આધ્યાએ સેવાઓ આપી હતી.

અંજારમાં માનવ સેવા ચેરિટીબલ ટ્રસ્ટી દ્વારા ઓ. પી. ડી. રાખવામાં આવેલ તેમાં ૬૦ દર્દીઓની તપાસ કરવામાં આવી હતી. જેમાં મહેન્દ્રભાઈ કોટક અને રાજુભાઈ કોડરાણીએ સેવાઓ આપી હતી અને ભચાઉ, રાપર તાલુકામાંથી પણ દર્દીઓની તપાસ કરવામાં આવી હતી. કુલ ૨૪૦ દર્દીઓએ લાભ લીધેલ તેમાંથી કુલ ૨૨ દર્દીઓના ઓપરેશન વાગડ વેલફેર હોસ્પિટલ ભચાઉમાં કરવામાં આવ્યા હતા.

આ કેમ્પમાં ડૉ. ભાવિક ખત્રી, મુંબઈના નિષ્ણત ડૉ. ગાયત્રી દેશપાંડે અને ડૉ. શિવાની અગ્રવાલે સેવાઓ આપી હતી.

શ્રી વાગડ ક્લ્યા કેન્દ્રના પ્રમુખ શ્રી જગશીભાઈ દેકિયા ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. વાગડ વેલફેર હોસ્પિટલના ટ્રસ્ટી શ્રી લીલાધરભાઈ ગડા, ડૉ. વિજય પ્રેમજી નુંકુ તથા વાગડ વેલફેર હોસ્પિટલના મેનેજર શ્રી ઇશ્વરભાઈ ઓઝા તથા કેમ્પના ઇન્ચાર્જ નવીન મારવાડાએ તથા હોસ્પિટલના સ્ટાફે સહયોગ આપ્યો હતો. (તસવીરો છેલ્લા ક્વર પર)



આગામી યુરોલોજી, પ્લાસ્ટીક સર્જરી કેમ્પ તા. ૦૭-૦૨-૨૦૧૬ના રવિવારે યોજવામાં આવશે.
સર્જિકલ કેમ્પ આગામી તા. ૧૩-૨-૨૦૧૬ ના રોજ યોજવામાં આવશે. જેનો જરૂરીયાતમંક દર્દીઓએ લાભ લેવો.

Salute To Organisers Of Gynace Camp at Bhachau : Dr. Gayatri Deshpande

Consultant Gynaecologist from Hinduja Hospital

Hello friends; this is Dr. Gayatri Deshpande, a consultant Gynaecologist from Hinduja Hospital, Khar-West! It was an amazing experience at a voluntary surgical camp held at Wagad Welfare Hospital Bacchau!

We consulted approximately 80 patients at peripheral centre near Anjar & Bachau as well! From these Opd pts total 23 pts were selected & worked up for preoperative investigations! Those who were having severe anaemia were given blood transfusions successfully!

The next two days all the patients were operated by our team which included Dr. Shivani Agrawal, Dr. Bhavik Khatri & myself Dr. Gayatri Deshpande & an excellent team of OT technicians like Navin, Hasmukh, Babu & others! Dr. Vasishtha was the consultant anaesthetist who managed the show single handedly!

The surgeries included several vaginal hysterectomies with repairs of bladder & bowel descent for large prolapsed uterus, Abdominal hysterectomies for large uterine fibroids, myomectomies for infertility patient, & tubal recanalization surgery as well! We could complete total 23 major & minor surgeries in just two days! All the patients are doing well in post operative period & will be discharged soon! I would like to thank everyone in our team & most important-Addha (leeladharji), Jagaihbhai & their friends to make this possible!!!

ભચાઉ ખાતે સ્ત્રીરોગ વિષયક કેમ્પના આયોજકોને સલામ : ડૉ. ગાયત્રી દેશપાંડે

હિન્દુજા હોસ્પિટલના કન્સલ્ટન્ટ બાયનોકોલોજીસ્ટ

હલો મિત્રો, હું ખાર (પશ્ચિમ)ની હિન્દુજા હોસ્પિટલની કન્સલ્ટન્ટ ગાયનોકોલોજીસ્ટ (સ્ત્રીરોગ તજજ્ઞ) ડૉ. ગાયત્રી દેશપાંડે છું. ભચાઉની વાગડ વેલફેર હોસ્પિટલ ખાતે સેવાયે યોજાયેલા સર્જિકલ કેમ્પમાં સેવા આપવાનો મારો અનુભવ ખૂબ જ રસપ્રક રહ્યો.

પહેલા અમે હોસ્પિટલમાં આવનારા ઉપરાંતના અંજાર અને ભચાઉના આસપાસના કેન્દ્રો મળીને ૮૦ દરદીઓની તપાસ કરી. તેમાંથી ૨૩ જણને વધુ તપાસ કરવા માટે આવવાનું કહ્યું. જેમને લોહીની કમી હતી એમને લોહી ચઢાવવામાં આવ્યું.

એ પછીના બે દિવસ અમારી ડૉ. શિવાની અગ્રવાલ, ડૉ. ભાવિક ખત્રી, ડૉ. ગાયત્રી દેશપાંડે (એટલેકે હું) ઓપરેશનો કરતા રહ્યા. નવીન, હસમુખ બાબુ અને અન્ય ઓપરેશન થિયેટર ટેકનીશીયનો કાર્યદક્ષ અને સેવાભાવી હતા. ડૉ. વશિષ્ઠએ એનેસ્થેસીયા માટે એકલે હાથે આટલા કેસ સંભાળ્યા.

બધા દરદીઓ ઓપરેશન પછી જલદીથી સાજા થઈ રહ્યા છે અને તેમને ઘોડા વખતમાં જ રજા આપવામાં આવશે.

હું મારી ટીમના બધા ડોક્ટરો ટેકનીશીયનો તેમજ આયોજક લીલાધરભાઈ (અધા) અને જગશીભાઈ તેમજ અન્યો જેમને કારણે લોકોની તકલીફ દૂર કરવાનું શક્ય બન્યું તેમનો આભાર માનું છું.



સંસ્થાની પ્રવૃત્તિઓ

- ★ સમાજને મેડિકલેઈમ છત્ર
- ★ ટર્મ ઇન્સ્યુરન્સ
- ★ મેડિકલ કેમ્પ
- ★ વિદ્યાર્થી સન્માન
- ★ વિશેષ સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમ 'ઉત્સવ'
- ★ ક્રિકેટ
- ★ કો-ઓપ. હેડિટ સોસાયટીનું સંગ્રહન
- ★ સમાજ સેતુ વાગડ સંકેશનું પ્રકાશન
- ★ ઈન્ડોર ગેમ્સ
- ★ આઉટડોર ગેમ્સ
- ★ મેડિકલ સિલીક
- ★ યોગના નિયમિત વર્ગો
- ★ હાર્ટ કેમ્પ
- ★ ધાંખ પ્રમાણન શિબિર
- ★ સ્ટ્રેસ મેનેજમેન્ટ કેમ્પ
- ★ નારી ઉત્કર્ષ યોજના
- ★ સિનિયર સિટિઝનોને આઈકાર્ડ અપાવવા
- ★ કુદરતી આફતોમાં રાહત અને પુનર્વસન
- ★ ટ્રેકિંગ

વહીવટી કાર્યાલય :

શ્રી વાગડ કલા કેન્દ્ર અને
વાગડ કલા કેન્દ્ર કો-ઓપ. હેડિટ સોસાયટી લિ.
સ્ટોન લોજ, ૧લે માળે, ૬૯, એસ.કે. બોક્સ રોડ,
અજંતા પ્લાયવુડની સામે, દાહર (વેસ્ટ),
મુંબઈ - ૪૦૦ ૦૨૮.
ફોન નં. : ૨૪૩૭૧૨૧૨-૧૫૧૫-૧૮૧૮
Email : vkkmumbai@gmail.com
Website: www.vagad.org.

સામાન્ય ઓફિસ ટાઈમ

સમય : ૧૦.૩૦ થી ૭.૦૦
લંચ ટાઈમ બપોરે : ૧ થી ૨ બંધ
રવિવાર અને રજાના દિવસે ઓફિસ બંધ



UPCOMING EVENTS OF VKK

57th Medical & Surgical Camp

Dated : 27-03-2016, Sunday
at Vagad Welfare Hospital, Bhachau - Kutch
Donor : Matushree Shantaben Rayshi
Karamshi Gala Pariwar - Lakadia

VPL T-20 (SEASON - 8) 2016

Dates :

January 2016 - 24, 27

February 2016 - 1, 3, 8, 10, 12,

15, 17, 22, 24, 26, 29

March 2016 - 2, 4, 8

1st Play of Round - 11th Match 2016

2nd Play of Round - 14th March 2016

Final Match (Night)

Sunday 20th March 2016.

શ્રી વાગડ કલા કેન્દ્ર દ્વારા - મુંબઈ

મેડિકલેઈમ પોલિસીધારકો માટે પોલિસી અને રિફન્ડના ચેક-કુરીયર વર્ષ ગયેલ છે

શ્રી વાગડ કલા કેન્દ્ર દ્વારા ચલાવાતી મેડિકલેઈમ યોજના હેઠળ સમાજના જે શાતિજનોએ પોલિસી ક્લાવેલ છે. તેમની વર્ષ ૨૦૧૫-૧૬ની મેડિકલેઈમ પોલિસી 'B' અને 'C' કેટેગરીના રાહતના ચેક અને આવતા વર્ષ માટે આવકનું ફોર્મ કુરીયર દ્વારા મોકલાવવામાં આવેલ છે. રાહતના ચેકની મુદત તારીખથી ૩ મહિના સુધીની હોય છે માટે સમયસર ચેક બેંકમાં ડિપોઝીટ કરાવવો ત્યારબાદ આપ સંસ્થામાં નવા ચેક માટે અરજી કરશો તો પણ કદાચ રાહત ન પણ મળે માટે સમયસર ચેક ડિપોઝીટ કરાવવા નમ્ર અનુરોધ.

લગભગ ૧૦૦ જેટલી પોલિસી એક યા બીજા કારણોસર સંસ્થાની ઓફીસે કુરીયરમાંથી પાછી આવેલ છે. જેમને કવર ન મળ્યું હોય તો સંસ્થાની ઓફીસે ફોન કરીને વહેલી તકે મેળવી લેવું અને ચેક બેંકમાં ડિપોઝીટ કરાવવો.

આ વર્ષે 'B' અને 'C' કેટેગરીવાળાને આવકનું ફોર્મ ભરવું ફરજિયાત છે માટે ફોર્મ વિગતવાર ભરીને તા. ૩૦-૦૪-૨૦૧૬ સુધીમાં સંસ્થાની ઓફીસે આપી જવું ત્યાર પછી આવેલ ફોર્મ માટે સંસ્થાએ કરેલ નિર્ણય મુજબ લેઈટ ફી રાહત ચેકમાંથી કાપીને આપવામાં આવશે. સંસ્થા સિવાય જેમની પોલિસી અન્ય એજન્ટ પાસે છે કે સર્વ શાતિજનોને આવકનું ફોર્મ સંસ્થાની ઓફીસેથી મેળવીને વિગતવાર ભરીને એમની પોલિસી જે તારીખે રીન્યુ થાય તેના બે મહિના પહેલા સંસ્થાની ઓફીસમાં આપવાનું રહેશે.

ખાસ નોંધ : 'B' અથવા 'C' કેટેગરીમાં જેમણે રહેવું છે તેમને આ વર્ષે ફરીથી 'આવકનું ફોર્મ' ભરવાનું રહેશે. જે ફરજિયાત છે. કેટેગરી સંસ્થાના નિયમોને આધીન નક્કી થશે જે સર્વેને બંધનકર્તા રહેશે.



વાગડ કલા કેન્દ્ર કો-ઓપ. ક્રેડિટ સોસાયટી લિમિટેડ

જાન્યુઆરી - ૨૦૧૬ સુધીનો અહેવાલ

માતબર નકી કરતી અને માતબર ડિવિડન્ડ તેના શેરહોલ્ડર્સ (મેમ્બર્સ)ને આપતી આપણા સમાજની આ ક્રેડિટ સોસાયટીને ગવર્નમેન્ટ ઓડિટર તરફથી સતત 'A' ગ્રેડનું Classification સર્ટિફિકેટ મળતું રહ્યું છે. ૧૩ ટકા જેટલું માતબર ડિવિડન્ડ આપતી આપણી આ ક્રેડિટ સોસાયટીમાંથી અત્યાર સુધીમાં ૩૬૬ મેમ્બર્સને રૂ. ૩૧,૩૦,૦૦,૦૦૦/-ની રકમ લોન સ્વરૂપે આપવામાં આવેલ છે. * વર્ષ ૨૦૧૪-૧૫માં ૧૩ ટકા જેટલું માતબર ડિવિડન્ડ આપવામાં આવેલ છે.

ક્રેડિટ સોસાયટીનો ટૂંકમાં અહેવાલ

- જાન્યુઆરી-૨૦૧૬ સુધીમાં શેરહોલ્ડર્સની સંખ્યા ૩૭૫૫.
- શેરકેપિટલ રૂ. ૫,૧૨,૩૩,૩૮૦/- (અંકે રૂપિયા પાંચ કરોડ બાર લાખ તેત્રીસ હજાર ત્રણસો એસી પૂરા).
- ૩૬૬ મેમ્બર્સને ટોટલ રૂપિયા ૩૧,૩૦,૦૦,૦૦૦/- (અંકે રૂપિયા એકત્રીસ કરોડ ત્રીસ લાખ પૂરા)ની લોન - ટર્મ લોન, બિઝનેસ લોન, પર્સનલ લોન, હોમ લોન અને નાણાસોધારા આવાસ યોજના માટે આપેલ છે.
- લોન વ્યક્તિગત રૂ. ૫ લાખ સુધી ૧૨%ના વાર્ષિક વ્યાજે તેમજ ૫ લાખથી ૧૫ લાખ સુધી ૧૩% અને ૧૫ લાખથી ૨૫ લાખ સુધી ૧૪% વાર્ષિક વ્યાજે સોસાયટીના શેરહોલ્ડર્સ (સભ્ય)ને (નિયમોને આધીન) આપવામાં આવે છે.
- હાઉસિંગ લોન સોસાયટીના નિયમોને આધીન ૮% વાર્ષિક વ્યાજના દરે રૂ. ૧૦ લાખ સુધી અન્ય લોનની Procedure પુજબ આપવામાં આવે છે.
- લોન મંજૂર થયે (ઓછામાં ઓછી) ૫% શેરકેપિટલ કરજિયાત લેવાની હોય છે. તેમજ ૨% મેમ્બર વેલફેર ફંડમાં / સર્વિસ ચાર્જ લોનની રકમના આપવાના હોય છે. જે રકમ Non Refundable છે.
- લોન ૩૦, ૪૫ કે ૬૦ હપ્તામાં ૬૨ મહિને વ્યાજ સાથે ચૂકવવાની હોય છે.
- લોનના કોર્મની કિંમત રૂ. ૧૨૫/- છે. (Non Refundable)
- ૧૮ વર્ષની ઉંપરની વ્યક્તિ શેરહોલ્ડર્સ બની શકે છે. નવા મેમ્બર્સ બનવા ઓછામાં ઓછા રૂ. ૧૦,૦૦૦/- સુધીના શેર લઈ શકાય છે અને વધુમાં વધુ રૂ. ૫૦,૦૦૦/- સુધીના શેર વ્યક્તિગત લઈ શકાય.
- પ્રવેશ ફીના રૂ. ૧૦/- અલગથી આપવાના હોય છે.

● Fixed Deposit : મેમ્બર્સ ઓછામાં ઓછા રૂ. ૫,૦૦૦/- (અંકે રૂપિયા પાંચ હજાર પૂરા)થી રોકાણ કરી આપેલ મુકત પ્રમાણે વ્યાજ મેળવી શકે છે.

મુકત	વ્યાજનો દર	સિનિયર
૩ મહિના	૪.૫૦%	સીટીઝનને અડધો
૬ મહિના	૫.૫૦%	ટકો (૧/૨ %)
૯ મહિના	૬.૫૦%	અને શારીરિક,
૧૨ મહિના	૭.૫૦%	માનસિક વિકલાંગ
૨૪ મહિના	૮.૫૦%	વ્યક્તિને એક ટકો
૩૬ મહિના	૯.૫૦%	(૧%) વધુ વ્યાજ
૬૦ મહિના	૯.૫૦%	આપવામાં આવે છે.

સંસ્થા મંડળ વતીથી પણ ફિક્સ ડિપોઝીટ મૂકી શકાય છે. પાકતી મુદતે સંસ્થાના નામનો ચેક આપવામાં આવશે, પરંતુ તે માટે કોઈપણ એક વ્યક્તિ અધિકારી- ટ્રસ્ટી કે કારોબારી સભ્ય શેરહોલ્ડર્સ હોવા જરૂરી છે.

વાગડ કલા કેન્દ્ર કો-ઓપ. ક્રેડિટ સોસાયટી લિમિટેડ બોર્ડ ઓફ ડાયરેક્ટર્સ

રમેશ વીરજી શાહ	- ચેરમેન
દામજી વિજયાર સાવલા	- વાઈસ ચેરમેન
નવીનકેશવજી નિસર (C.A.)	- સેક્રેટરી
જગમી વેરશી ઠેકિયા	- સેક્રેટરી
વિનય વીરજી નુંક	- મજાનવી
ડૉ. કાંતિલાલ કમ્પાણી સાવલા	- મજાનવી
શીમતી લલંગીકા દામજી સાવલા	- ડિરેક્ટર
શીમતી પ્રતિભા હસમુખ શાહ	- ડિરેક્ટર
પોપટલાલ બચુભાઈ નુંક	- ડિરેક્ટર
હસમુખ નાનજી ગડા (C.A.)	- ડિરેક્ટર
મવિણ બચુભાઈ શાહ	- ડિરેક્ટર
દામજી ભોજરાજ મુરીયા	- ડિરેક્ટર
ડૉ. જયંતિલાલ રતનશી ત્રાયા	- ડિરેક્ટર
દામજી રામજી શાહ	- ડિરેક્ટર
પુનશી લખમશી કુરીયા	- ડિરેક્ટર
શામજી રામશી કારીયા	- ડિરેક્ટર
મનોહર આર. મહાડીક	- ડિરેક્ટર

ફિક્સ ડીપોઝીટ : ૬૭૫ વ્યક્તિએ ટોટલ રૂ. ૮,૪૦,૪૮,૨૦૬/- (અંકે આઠ કરોડ ચાલીસ લાખ અઠ્ઠાવીસ હજાર બસતો છ પૂરા) ક્રેડિટ સોસાયટીમાં મુકેલ છે.

તા. ૨૧-૦૧-૨૦૧૬ના દિવસે નીચેની સંખ્યામાં સમાજના ક્રેડિટ સોસાયટીના ૩૬૬ મેમ્બર્સને રૂ. ૩૧,૩૦,૦૦,૦૦૦/- (અંકે રૂપિયા એકત્રીસ કરોડ ત્રીસ લાખ પૂરા)ની લોન આપવામાં આવેલ છે. જેની વિગત

No. of Person	Personal Business Loan Amt.	Total Amt. (Rs.)
6	20 Lac	1,20,00,000.00
1	18 Lac	18,00,000.00
22	15 Lac	3,30,00,000.00
1	11 Lac	11,00,000.00
48	10 Lac	4,80,00,000.00
5	7 Lac	3,50,000.00
1	6 Lac	6,00,000.00
54	5 Lac	2,70,00,000.00
3	4 Lac	12,00,000.00
10	3 Lac	30,00,000.00
12	2 Lac	24,00,000.00
1	1.50 Lac	1,50,000.00
5	1 Lac	5,00,000.00
1	50 Thousand	50,000.00
170	Total	13,43,00,000.00
Housing Loan (6%)		
24	5 Lac	1,20,00,000.00
3	4 Lac	12,00,000.00
1	3.50 Lac	3,50,000.00
6	3 Lac	18,00,000.00
1	2.25 Lac	2,25,000.00
6	2 Lac	12,00,000.00
1	1.50 Lac	1,50,000.00
3	1 Lac	3,00,000.00
45	Total	1,72,25,000.00
Housing Loan (8%)		
8	10 Lac	80,00,000.00
1	8 Lac	8,00,000.00
1	7 Lac	7,00,000.00
2	5 Lac	10,00,000.00
2	3 Lac	6,00,000.00
2	2 Lac	4,00,000.00
16	Total	1,15,00,000.00
Housing Loan (9%)		
10	10 Lac	1,00,00,000.00
1	6 Lac	6,00,000.00
5	5 Lac	25,00,000.00
1	3 Lac	3,00,000.00
17	Total	1,34,00,000.00
Term Loan		
52	25 Lac	13,00,00,000.00
Panbel Nagar Awas Yojna - Nalasopara		
65	1 Lac	65,00,000.00
1	75 Thousand	75,000.00
66	Total	65,75,000.00
366	Gr.Total	31,30,00,000.00

Membership as on 21-01-2016 - 3755
Share Capital as on 21-01-2016 - 51233380
Fixed Deposit as on 21-01-2016
Total Member - 675, Total Amount - 84048206

વાગડ કલા કેન્દ્ર ક્રેડિટ સોસાયટીના શેરહોલ્ડર્સ (મેમ્બર્સ)ને નામ વિનંતી કે જો આપના ઘર-ઓફિસ-બંધાનાં સરનામાંમાં કાંઈપણ ફેરફાર હોય અથવા બદલી કરવાનું હોય તો અરજી (Application) મોકલી આપવા નામ અનુરોધ. જેથી ડોક્યુમેન્ટ્સ તમારા નવા એડ્રેસ ઉપર મોકલાવી શકાય.

શ્રી વાગડ ક્લબ કેન્દ્ર દ્વારા આયોજિત
VKK T-10 કપની ધમાકેદાર શરૂઆત બાદ... રોમાંચભરી પૂર્ણહુતિ...
VKK T-10ની ફાઇનલમાં કેનોરીટા કિંગ્સની ટીમને હરાવી
પ્રમાણિક પેન્થર્સ બની ચેમ્પિયન...

સંસ્થા દ્વારા T-10 કપનું આયોજન ૧૧, ૧૨, ૧૫ અને ૧૭ જાન્યુઆરી એમ ચાર દિવસ કરવામાં આવેલ હતું. જેની ફાઇનલ મેચ રવિવાર, તા. ૧૭ જાન્યુઆરીના નાઈટમાં એર ઇન્ડિયા સ્પોર્ટ્સ ક્લબ કાલીના મઢે રમાયેલ હતી.

આ ટુર્નામેન્ટ T-20 કરતા ફાસ્ટ અને ક્રિકેટના નિયમો કરતા થોડા હટકે નિયમોવાળી હતી. આ ટુર્નામેન્ટ VPL T-20ની Season-8ની ૬ ટિમો વચ્ચે રમાયેલ હતી જેની બધી લીગ મેચો ખૂબ જ રસાકસીભરી રહી હતી.

ફાઇનલ મેચ પ્રમાણિક પેન્થર્સ અને કેનોરીટા કિંગ્સ વચ્ચે રમાયેલ હતી. જેમાં ૪ વર્લ્ડ કપ અને ઓલમ્પીક્સ રમી ચુકેલા તેમજ રાજીવ ગાંધી એવોર્ડ અને અર્જુન એવોર્ડ મેળવનાર ભારતના હોકી ટીમના ભૂતપૂર્વ કેપ્ટન શ્રી ધનરાજ પીલ્લઈ અતિથિ વિશેષ તરીકે ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. જેમણે ફાઇનલ મેચનો ટોસ ઉછાણીને મેચની શરૂઆત કરાવી હતી.

ફાઇનલ મેચમાં પ્રમાણિક પેન્થર્સે કેનોરીટા કિંગ્સને હરાવીને VKK T-10 કપનો ખિતાબ પોતાના નામે કર્યો હતો.

ફાઇનલ મેચ પૂર્ણ થયા બાદ ઇનામ વિતરણ સમારોહનું આયોજન કરવામાં

આવ્યું હતું. જેમાં સંસ્થાના અધિકારી અને ક્રિકેટ કમિટી દ્વારા વિજેતાઓને ટ્રોફી અને કેશ પ્રાઈઝ આપવામાં આવ્યું હતું. અંતમાં ક્રિકેટ કમિટીના ચેરમેન શ્રી દામજીભાઈ બુરીયાએ દરેક ઓનર્સનો અને તેમની ટીમનો આભાર માન્યો હતો. તેમજ ફાઇનલ મેચમાં અતિથિ વિશેષ તરીકે પધારેલ શ્રી ધનરાજ પીલ્લઈનો અને સહકાર આપવા બદલ એર ઇન્ડિયાના અધિકારી, કમિટી સભ્ય અને સ્ટાફના સભ્યોનો આભાર માન્યો હતો. તેમજ દરેક મેચનું પરિણામ કોમ્પ્યુ. ટ્રી (CT)માં અપડેટ કરવા બદલ તેના સંચાલક શ્રી અમિત છેડા અને અતુલ નિસરનો આભાર માન્યો હતો તેમજ દરેક મેચોમાં ઉપસ્થિત રહેલ દરેક પ્રેક્ષકોનો આભાર માન્યો હતો. ટુર્નામેન્ટ દરમ્યાન સાથ-સહકાર આપનાર સર્વેનો આભાર માન્યો હતો. આવો જ સાથ-સહકાર હંમેશા મળે તેવી આશા વ્યક્ત કરી હતી.

આ પ્રસંગે સંસ્થાના પ્રમુખ શ્રી જગશીભાઈ દેઢિયા, ઉપપ્રમુખ- ડૉ. કાંતિલાલ સાવલા, મંત્રી-શ્રી હેમચંદભાઈ ગડા, શ્રી મનોજભાઈ ફુરીયા તેમજ ક્રિકેટ કમિટીના શ્રી સંજય ચરલા, શ્રી જયેશ ફરીયા, શ્રી જતીજ સત્રા, શ્રી હિરજીભાઈ ગડા, શ્રી સુરેશભાઈ ગાલા, શ્રી વિરેનભાઈ ગડા ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

**Man of the Match List of VKK T-10 CUP
LEAGUE MATCH - RESULT**

Date	Team v/s Team	Winner Team	Man of the Match
11-01-2016	INTEGRATED OSWAL v/s TEAM AVISHKAR	TEAM AVISHKAR	Chirag A. Nishar \ TEAM AVISHKAR
11-01-2016	RADIANT RANGEELA v/s PRAMANIK PANTHERS	PRAMANIK PANTHERS	Palak J. Savla PRAMANIK PANTHERS
11-01-2016	PRAMANIK PANTHERS KENORITA KINGS v/s RANGOLI VI KINGS	KENORITA KINGS	Amit L. Karia KENORITA KINGS
12-01-2016	RADIANT RANGEELA v/s TEAM AVISHKAR	RADIANT RANGEELA	Rajat R. Satra TEAM AVISHKAR
12-01-2016	KENORITA KINGS v/s PRAMANIK PANTHERS	PRAMANIK PANTHERS	Sanil J. Gada PRAMANIK PANTHERS
12-01-2016	PRAMANIK PANTHERS INTEGRATED OSWAL v/s RANGOLI VI KINGS	RANGOLI VI KINGS	Dipesh J. Gindra RANGOLI VI KINGS
15-1-2016	RADIANT RANGEELA v/s RANGOLI VI KINGS	RADIANT RANGEELA	Chintan A. Charla RADIANT RANGEELA
15-1-2016	INTEGRATED OSWAL v/s PRAMANIK PANTHERS	INTEGRATED OSWAL	Palak J. Savla PRAMANIK PANTHERS
15-1-2016	KENORITA KINGS v/s TEAM AVISHKAR	KENORITA KINGS	Himanshu A. Gada KENORITA KINGS
FINAL MATCH - RESULT			
Date	Team v/s Team	Winner Team	Man of the Match
17-1-2016	PRAMANIK PANTHERS v/s KENORITA KINGS	PRAMANIK PANTHERS	Bhavik J.Gindra PRAMANIK PANTHERS

VKK T-10 CUP-2016

- 1) Player of the Final Match
BHAVIK GINDRA
Pramanik Panthers
- 2) Best Batsmen of the Tournament
CHIRAG NISHAR
Avishkar
- 3) Best Bowler of the Tournament
PALAK SAVLA
Pramanik Panthers
- 4) Best Fielder of the Tournament
BHAVIK GINDRA
Pramanik Panthers
- 5) Player of the Tournament
PALAK SAVLA
Pramanik Panthers
- 6) Runner's up
KENORITA KINGS
- 7) Winner
PRAMANIK PANTHERS

શ્રી વાગડ ક્લા કેન્દ્ર દ્વારા આયોજિત VKK T-10 કપની તસવીરી ગ્રહણ



श्री वागड कला केन्द्र द्वारा आयोजित VKK T-10 कपनी तसवीरी असळ



આપણી વાત

શર્મિષ્ઠા શુભિકા વાઘા (ભાકડિયા - ખાર)
sharmisthashah8270@hotmail.com



મેરેથોનમાં વાગડ

મિત્રો, તાજેતરમાં જ મુંબઈ મેરેથોનનું આયોજન થયું હતું. એ દિવસે બપોર થતાં જ ઠંડા પેજ પર તેમજ વ્હોટ્સએપ દ્વારા મેરેથોનમાં ભાગ લેનારા આપણા સમાજના દોડવીરોના મેસેજ્સ મળવા લાગ્યા. દર વર્ષે મેરેથોનમાં ભાગ લેનારા વાગડવાસીઓ ખાસ કરીને સ્ત્રીઓની સંખ્યામાં પણ વધારો જ થઈ રહ્યો છે તે જાણીને ખરેખર ખુશી થઈ. કારણ કે મેરેથોનમાં ભાગ લેનારી વ્યક્તિ ક્રિટનેસ પ્રત્યે સભાન હોય છે અને તેથી જ આ વખતે 'વાગડ સંદેશ'માં આપણી વાતનો ટોપિક છેલ્લી પડીએ બદલીને 'મેરેથોન' વિષે લખવા ધાર્યું.

મેરેથોનમાં હાલ મેરેથોન, કુલ મેરેથોન, ડ્રીમ રન, સિનિયર સિટિઝન મેરેથોન, વ્હીલચેર મેરેથોન વગેરે અનેક કેટેગરી હોય છે. હાલ મેરેથોનમાં ૨૧.૧ કિ.મી.નો રન હોય છે. જ્યારે કુલ મેરેથોનમાં ૪૨.૨ કિ.મી.નો રન હોય છે. ડ્રીમ રનમાં જુદા જુદા થીપ અને સામાજિક સંદેશ આપવા માટે લોકો ૬ કિ.મી. ચાલતા હોય છે. શ્રી વાગડ ગ્રેજ્યુએટ્સ એસોસિયેશન પણ છેલ્લાં પાંચ વર્ષથી મુંબઈ મેરેથોનમાં સુંદર સામાજિક મેસેજ સાથે ડ્રીમ રનમાં ભાગ લે છે. આ વર્ષે તેમણે 'ઓર્ગન ડોનેશન'નો મેસેજ આપ્યો હતો. જેમાં છેતાલીસ લોકોએ ભાગ લીધો હતો. આ ઉપરાંત પણ સમાજની કેટલીક વ્યક્તિઓ છેલ્લાં કેટલાયે વર્ષથી પોતપોતાની રીતે મેરેથોનમાં ભાગ લેતી હોય છે. આ વખતે પણ બધા મળીને અંદાજે સોથી વધારે જેટલા વાગડવાસીઓએ મેરેથોનમાં ભાગ લીધો હતો. જેમાં કુલ મેરેથોનમાં નવ પુરુષ અને બે મહિલા, હાલ મેરેથોનમાં અંદાજે ૪૭ પુરુષ અને ૧૫ મહિલા હતાં અને ડ્રીમ રનમાં ૪૬ જણ હતા. ગયા વર્ષથી જ આપણા સમાજનું એક વાગડ રનર ગ્રુપ પણ શરૂ થયું છે અને ઘણા નવા સભ્યો તેમાં જોડાયા છે.

સિનિયર સિટિઝન રન માટે ૪.૩૦ કિ.મી. છે. વ્હીલચેર કેટેગરી માટે ૧.૭૫ કિ.મી. છે. આ વખતે વ્હીલચેર મેરેથોનમાં પણ બે છોકરીઓએ ભાગ લીધો હતો.

મેરેથોનમાં ભાગ લેવા માટે શારીરિક અને માનસિક સજ્જતા કેળવવી જરૂરી છે. મેરેથોનમાં ભાગ લેવા માટે આઈથી નવ મહિનાની પૂર્વતૈયારી જરૂરી હોય છે. જો વ્યક્તિ મનથી નક્કી કરે તો તે કોઈપણ ટાર્ગેટ અચિવ કરી શકે છે. ઘણી મોટી ઉંમરની વ્યક્તિઓ પણ મેરેથોનમાં ભાગ લે છે અને ઘણાં લોકો પોતાની શારીરિક કમીઓને અવગણીને પણ હિંમતપૂર્વક મેરેથોનમાં ભાગ લે છે તે ખરેખર કાબિલેદાદ છે. મેરેથોનમાં ભાગ લેનારી વ્યક્તિ ક્રિટનેસ પ્રત્યે સભાન હોય છે અને તે માટે કેટલાયે વખતથી તૈયારી પણ કરતી હોય છે. રોજની અમુક કલાકોની કસરતને કારણે ધીરે ધીરે તમે ક્રિટ થતાં જાઓ છે. આ ઉપરાંત તમારા ડાયેટમાં પણ સુધારો આવે છે. મેરેથોનમાં ભાગ લેવાના કાપડામાં સૌથી મહત્વનો કાપડો શારીરિક ક્રિટનેસ મેળવવાનો તો હોય જ છે, પરંતુ તેમાં ભાગ લીધા બાદ તમારા

વ્યક્તિત્વમાં પણ કંઈક સિધ્ધિ મેળવવાનો કોન્ફિડન્સ આવે છે તે તમારા વ્યક્તિત્વને નિખારે છે. પૂરતી તૈયારી વિના દોડવાને કારણે ક્યારે ઈન્જરી થવાના ચાન્સીસ રહે છે માટે પહેલેથી તૈયારી કરવી હિતાવહ છે. મહિલાઓને મેરેથોન મળે તે માટે મેરેથોનમાં ભાગ લેનારી આપણી સમાજની ચાર મહિલાઓ પાસેથી તેમના અનુભવ વિષે પણ જાણીએ.

વાટકોપરમાં રહેતી ગામ ભાકડિયાની ભારતી નવનીત છાડવા છેલ્લાં સાડા પાંચ વર્ષથી જુદી જુદી મેરેથોનમાં ભાગ લે છે. તે જણાવે છે કે તેના દીકરા યશના



કહેવાથી તેણે અને તેના પતિએ મેરેથોનમાં ભાગ લેવાની શરૂઆત કરી. મેરેથોનમાં ભાગ લેવા માટે જે ટ્રેઇનિંગ લેવી પડે છે તેના કારણે ક્રિટનેસ લેવલ વધે છે તે સાથે જ શરીરમાં સ્ફૂર્તિ આવે છે. ભારતી જણાવે છે કે મેરેથોનમાં દોડવા માટે પ્રોપર ટ્રેઇનિંગ જરૂરી છે. અને હાર્ડવર્ક તેમજ ડેડલિશન પણ જરૂરી છે. તેઓ રોજ સવારે સાડા ચાર કે પાંચ વાગે ઊઠીને ટ્રેઇનિંગ લે છે.

ભારતી જણાવે છે કે મેરેથોનમાં દોડવા માટે કોઈ પણ વયસ્ક વ્યક્તિ કોઈ પણ ઉંમરે શરૂઆત કરી શકે, પરંતુ મોટા ભાગે ત્રીસથી ચાલીસ વર્ષની ઉંમરે જ્યારે બાળકો મોટા થઈ જાય તો પછી તમે પ્રેક્ટિસ માટે વધારે સમય કાઢી શકો છો.

સૌથી ઓછા સમયમાં કુલ મેરેથોન પૂર્ણ કરનાર વાગડની પ્રથમ મહિલા લોઅર પરેલમાં રહેતી ગામ ભાકડિયાની અપેક્ષા વિરલ શાહ છે.

તેણે જણાવ્યું કે મેરેથોનમાં ભાગ લેવાથી તમારું મનોબળ ખૂબ જ મજબૂત બને છે અને તમે સ્ટ્રોન્જ કિલ કરો છો. મેરેથોનની ટ્રેઇનિંગથી ક્રિટનેસ લેવલ પણ વધે છે. મેરેથોનમાં ભાગ લેવાની શરૂઆત કરી રીતે ઘઈ એ પ્રશ્નના જવાબમાં અપેક્ષા જણાવે છે કે તેણે વાગડ રનર ગ્રુપમાં પ્રથમવાર જ નવેમ્બર મહિનામાં ભાગ લીધો હતો અને દસ કિ.મી.ની દોડ પૂર્ણ કરી હતી. ત્યાર બાદ તેણે ક્રિટ વીસ દિવસની ટ્રેઇનિંગ લઈને ૨૧ કિ.મી.ની વિરાટ-વસઈ હાલ મેરેથોન પૂર્ણ કરી હતી. ત્યાર બાદ દસ કિ.મી.ની પીકિથોન મેરેથોનમાં ભાગ લીધો હતો અને જાન્યુઆરી મહિનામાં વલસાડમાં પણ હાલ મેરેથોનમાં મહિલા કેટેગરીમાં નવમું સ્થાન મેળવ્યું હતું. ક્રિટ બે મહિનાની સેલ્ફ ટ્રેઇનિંગ અને મેરેથોન રનર્સ પાસેથી ટિપ્સ મેળવીને હાલમાં કુલ મેરેથોન પૂર્ણ કરી હતી. જોકે અપેક્ષા જણાવે છે કે મેરેથોનમાં ભાગ લેવા માટે ઓછામાં ઓછા આઈથી નવ મહિના ટ્રેઇનિંગ લેવી સલાહભર્યું છે. જેથી તમે દોડવાની સાચી ટેકનિક શીખી શકો અને ઈન્જરીથી બચી શકો. તે જણાવે છે કે મેરેથોન માટે કમ્ફર્ટેબલ શૂઝ હોવા જરૂરી છે અને ડાયેટનું પણ ધ્યાન રાખવું જરૂરી છે. મજબૂત મનોબળ-શક્તિ વડે માનવી ધારે તે મેળવી શકે છે.

મલાડમાં રહેતી ગામ મનકરાની શીતલ રોહિત કારિયા વાગડની કાસ્ટેસ્ટ ડીમેલ રનર છે. હાલ મેરેથોનમાં ભાગ લેવા અંગેનો પોતાનો અનુભવ વર્ણવતાં (અનુસંધાન પાના ૧૭ પર)

ધબકાર

મવીણ ચાંપશી ગાલા (C.A.)
(ભચાઉ - ગ્રાન્ટ રોડ)



સોનોગ્રાફી - ૩૯

ડૉ. પાર્વતી નેણશી ખીરાણી
(લાકડિયા - માટુંગા)



રાષ્ટ્રધ્વજ
ત્રિરંગો

પરીક્ષા...

જેમ આવે શિખાળો, ઉનાળો અને ચોમાસું,
તેમ આવે પરીક્ષાની પણ મીસમ;
પર્યા-મમ્મીઓને બહુનું મળશે રૂપકડું,
ભજવશે તેઓ પણ ખરાવાહી હોવાની રસમ...
કહેવાતા મહત્ત્વના પ્રશ્નો પૂછાશે પરીક્ષામાં,
બે વિદ્યાર્થીઓ મારશે તેનો ભરાભરનો રહો;
ચાક્રશક્તિ ખિલવવા બહામોય ખવડાવવી પડશે,
નહીંકર આપણી સામલેહી આબજને હાગશે બહે...
માત્ર ગોખણીમું જ્ઞાન પામ્યો આ બાળક,
ન થયો તેના માનસનો સાચો વિકાસ;
મા-બાપ ભલે ખોટા ગુમાનમાં રાખે,
પણ તે કરશે તેની સર્જકતાનો વિનાશ...
ઓપડી બહારનું જ્ઞાન તેને શું આવશે ?
કે શું રાખે છે તે આસ્તપાસની ખબર ??
તમારે તો બસ જોઈએ માર્કસના ઢગલા જ,
પછી તેનું શું થશે એની છે કોને કિશર ??
પુસ્તકિયા જ્ઞાનથી તે હોઈશિયાર તો કહેવાશે,
પણ ન વધશે તેની સામાન્ય બુદ્ધિ;
જો વ્યવહારીકતામાં ઊણો ઉતર્યો તે કાલે,
તો બચાવશે તમે તેને પછી ક્યાં સુધી...
શીશવ ખોવાયું તેનું કલાસીસ્ની માયાજાળમાં,
ટપુશનનો બોજ મળ્યો પહેલા નંબરની દહાસમાં;
ગાઈડી-મોડેલ પેપરોના ચક્રવ્યુહમાં અટવાયો એવો,
કે ન પામ્યો જ્ઞાનનો ઉજારા અંધારી આ રહ્યાં...
આમ ક્યાં સુધી આડરીઆ પ્રવાહે તણાવવું,
ને બાળપણને શાણપણના બોજ તણે ઠબાવવું;
ચાલ જોઈએ સામા પ્રવાહે થોડા તરીએ,
ને આ બાળક માંના માણસને જરા મળીએ...
પાયાનું જ્ઞાન એવા જીવનમુલ્યો તેને શિખવો,
બે ખરેખર કરશે તેની સકાય રક્ષા;
ટકાવારીની કાંખોડી રંગાવી તો જુવો જરા,
તો જ બનશે તેની શુદ્ધ ઓવીસ કેરેટની કક્ષા...
ભલે તે એક સામાન્ય માણસ બનીને જીવતો,
ને માણસાઈ કેરા કિવાડાં જ એ અજવાળતો;
તે જોઈ સ્વર્ગમાં પ્રભુએ ધરો જરૂર રાજી,
એ આરા રહેશે કે હજી માનવતા રહેશે સાજી...
એ આરા રહેશે કે હજી માનવતા રહેશે સાજી...

પ્રિય વાચકગણ નમસ્કાર,

હમણાં જ પ્રજાસત્તાક દિન ૨૬ જાન્યુઆરીનો દિવસ ગયો. આપણો રાષ્ટ્રીય તહેવાર એટલે ચારે બાજુ આપણા રાષ્ટ્રધ્વજ ત્રિરંગાની મહેકિલ જામી જાય. કાગળ, કપડાં, પ્લાસ્ટિકના રાષ્ટ્રધ્વજથી બજાર ઉભરાવા માટે તેમજ ત્રિરંગી કુચ્છા, રબરબેન્ડ, રિસ્ટબેન્ડ, ટીશર્ટ વગેરે પણ વેચાવા માટે આવી જાય. નાના-મોટા ગરીબ-તવંજર દરેક હોંશપૂર્વક ત્રિરંગાને હાટરાવતા હોય. એ જોઈને આપણા હૃદય કુચ્છાની જેમ કુલાઈ જાય, પણ બીજા દિવસે એ જ ત્રિરંગાઓની દશા જોઈને હવા નીકળેલ કુચ્છા જેવી દશા હૃદયની ઘઈ જાય. શું એક દિવસ માટે જ રાષ્ટ્રધ્વજનું મહત્ત્વ પછી એનું કોઈ મૂલ્ય નહિ ? એ તો આપણા રાષ્ટ્રની આન-બાન અને શાન છે. એના રક્ષણ માટે કેટલાય યા હોમ કરીને કૂદી પડ્યા છે. તો પછી રાષ્ટ્રધ્વજનું પૂરેપૂરું ગૌરવ જળવાય એ દરેક નાગરિકની ફરજ છે.

રાષ્ટ્રપિતા મહાત્મા ગાંધી, પં. જવાહરલાલ નહેરુ, આદિ અનેક દેશપ્રેમીઓએ આઝાદ ભારતના રાષ્ટ્રધ્વજના નિર્માણ માટે મહત્ત્વનો ભાગ ભજવ્યો છે. વિચાર-વિમર્શપૂર્વક એમાં ત્રણ રંગનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે માટે એને ત્રિરંગાના નામે પણ ઓળખવામાં આવે છે. પૂ. મહાત્મા ગાંધીની પહેલેથી જ એવી ઇચ્છા હતી કે રાષ્ટ્રધ્વજ બધા ધર્મવાળાઓનું પ્રતિનિધિત્વ કરે એવો હોવો જોઈએ. એ અનુસાર કેસરી રંગ હિંદુઓનું, લીલો રંગ મુસલમાનોનું અને સફેદ રંગ અન્ય ધર્મોનું સૂચન કરે છે. ત્રણે રંગો સમાન પ્રમાણમાં ભેવાના છે જેથી બધાને અહીં સમાન માનવાના છે. ધ્વજની પહોળાઈ અને લંબાઈનું માપ ૨:૩ પ્રમાણે રહેશે તથા બરોબર મધ્યમાં સફેદ રંગનો પટ્ટો અને એની મધ્યમાં ચરખાના મહત્ત્વનો ભાગ ચક્ર તથા હિંદની પ્રાચીન સંસ્કૃતિ અને બીજા અનેક આદેશોનું અશોક ચક્ર પ્રતીક હતું એને મૂકવામાં આવે છે. એ રીતે જોતાં અપ્રત્યક્ષ રીતે રાષ્ટ્રધ્વજ સાથે એ પ્રતીક માત્ર જ નહિ પણ એક રીતે હિંદના જ નહિ પણ વિષ્ણુ ઇતિહાસનું એક અતિભવ્ય નામ-અશોક જોડાયેલું છે. પશ્ચિમના રહેવાસીઓએ પણ એ સ્વીકાર્યું છે કે અશોક પ્રેમ અને અહિંસાના એક મહાન ભક્ત હતા. આમ રાષ્ટ્રીયભાવના, આમજનતાની ભાવનાને પ્રાધાન્ય આપીને આ રાષ્ટ્રધ્વજની રચના કરવામાં આવી છે. રાષ્ટ્રના પ્રતીકમાં બધાનો સમાવેશ થવો જોઈએ એ દષ્ટિએ આપણો રાષ્ટ્રધ્વજ શ્રેષ્ઠ છે.

સર્વપલ્લી ડૉ. રાધાકૃષ્ણને આ ત્રિરંગાનું રહસ્ય બતાવતાં કહ્યું છે કે "લીલો રંગ આપણા જીવનની સર્જનાત્મક બાજુ બતાવે છે. તપશ્ચર્યા અને આત્મસંયમ દ્વારા જ જીવનમાં કોઈ પણ જાતનું સર્જન કરી શકાય છે. લાલ રંગ હંમેશાં છેક મહાભારતના સમયથી લઈ આજ સુધી કુ:ખ અને તપશ્ચર્યાનું પ્રતીક રહ્યો છે. તપશ્ચર્યામાંથી આપણે આપણાં જીવનની સાદાઈ અને ઉચ્ચ આદર્શોના પ્રતીક સમા પારદર્શક શ્વેત રંગમાં જોઈએ છીએ. તેથી હું ચોક્કસ માનું છું કે આ ધ્વજ આ વસ્તુઓને જ રજૂ કરે છે. કોઈ કોમોનું પ્રતીક નથી જ".

વળી એમણે હિંદની બંધારણસભામાં એમ પણ સૂચવ્યું હતું કે ધ્વજના મધ્ય ભાગમાં શુભ પટ્ટો છે. એ શુભતા પ્રકાશ, સત્ય અને સાદાઈ દેખાડે છે. અશોકનું ચક્ર સદ્ગુણ, ધર્મ અને સત્યનું ઘોતક છે. ચક્ર રાષ્ટ્રને ગતિરોધના મહામાંથી બચાવે છે. કેસરી રંગ ત્યાગ અને નમ્રતાનું નિદર્શન કરાવે છે અને લીલો રંગ ભૂમિ સાથેનો આપણો સંબંધ દર્શાવે છે. આ ધ્વજ તણે ત્યાગની ભાવનાથી અને નમ્રતાપૂર્વક હિંદમાં એક સ્વર્ગલોકનું નિર્માણ થશે અને ધ્વજની નીચે બધી કોમો સુરક્ષિત આશરો મેળવી રહેશે.

ઉપરોક્ત ભાવોને આપણે આત્મસત્તા કરીને રાષ્ટ્રધ્વજ ત્રિરંગાનું ગૌરવ જાળવતા શીખીએ. આ ત્રિરંગો કેટકેટલાના ત્યાગ અને સમર્પણથી, આંસુ અને લોહીથી સિંચાયેલો છે એનું સ્મરણ કરીને એને વંદન કરીએ તથા સુરક્ષિત રાખીએ તો જ આપણા રાષ્ટ્રીય તહેવારો ખરા અર્થમાં ઊજવ્યા કહેવાશે.

કાયદા કાનુન
સરળ સમજણ :
દામજી વિજપાર સાવલા

ભાડાં નિયમન ધારા (રેન્ટ કન્ટ્રોલ એક્ટ)માં
આવી રહેલા ભયજનક સુધારા

કેન્દ્ર સરકારે મોડેલ રેન્ટ કન્ટ્રોલ એક્ટનો ડ્રાફ્ટ બનાવેલ છે અને આ એક્ટને મહારાષ્ટ્ર સરકાર અમલમાં મુકવા માગે છે. આ ધારામાં સૂચવેલ સુધારા મુજબ રહેવાની જગ્યા ૮૪૭ ચોરસ ફૂટ કરતાં વધારે હોય અને વ્યાપારિક જગ્યા ૫૪૦ ચોરસ ફૂટ કરતા વધારે હોય તો આ જગ્યાઓને રેન્ટ કન્ટ્રોલ એક્ટમાંથી કાઢી નાખવામાં આવનાર છે. મતલબ કે આ જગ્યાઓનું ભાડું લેન્ડ બોર્ડ માર્કેટ રેટ પ્રમાણે એટલે કે પોતાની મરજી પડે એટલું લઈ શકશે.

આનું સીધું પરિણામ એ આવશે કે ૮૪૭ ચોરસ ફૂટ કરતાં વધારે રહેવાની જગ્યા અથવા ૫૪૦ ચોરસ ફૂટ કરતાં વધારે વ્યાપારિક જગ્યાની પાઘડીની કિંમત ૦ થઈ જશે. એટલે આપણે કરોડોની પાઘડીની જગ્યાઓ લીધી હશે તો એ બધું ખતમ. એની કોઈ કિંમત નહીં રહે કારણ કે લેન્ડ બોર્ડ જે જગ્યાનું હાલનું ભાડું ૫૦૦ કે ૧૦૦૦ છે તેનું ભાડું પચાસ હજારથી લાખ રૂપિયા લઈ શકશે અને આપણે ભાડું આપવા તૈયાર ન હોઈએ તો જગ્યા ખાલી કરવી પડશે.

જોકે એક બે વર્ષ પહેલાં પણ આવો જ ધારો લાવવાનું સરકાર વિચારતી હતી પરંતુ જાહેર જનતાના દબાણને હિસાબે એ પડતો મુકાયો હતો. હવે ફરીથી આ ધારો આવવાનાં એંધાણ વર્તાઈ રહ્યાં છે ત્યારે અમે પહેલાં પણ કહ્યું

હતું અને આજે ફરીથી કહીએ છીએ કે હવે પાઘડીની કોઈ પણ જગ્યા લેવી હિતાવહ નથી. કારણ કે સરકાર કલમના એક ઝાટકે કરોડોની પાઘડીવાળી જગ્યાની કિંમત ૦માં કરી દેશે. અને એવું લાગે છે કે આવો સમય હવે જલ્દી આવશે.

વળી આજે રહેણાકની ૮૪૭ ચોરસ ફૂટ કરતાં વધારે અને વ્યાપારિક ૫૪૦ ચોરસ ફીટ કરતા વધારે જગ્યા માટે જે કાયદો આવી રહ્યો છે તે ભવિષ્યમાં આનાથી ઓછી અથવા બિલકુલ ૦ ચોરસ ફૂટ એટલે કે બધી જગ્યાઓ માટે આ કાયદો આવી શકે છે. એટલે કે ભવિષ્યમાં બે જ જાતની જગ્યાઓ રહેશે. એક પોતાની માલિકીની જગ્યા અથવા ભાડાંની જગ્યા. પાઘડીનું નામ નિશાનનહીં રહે.

હવે આ સુધારેલો ધારો અમલમાં આવે કે નહીં એટલું યાદ રાખજો કે આ જાતની વ્યવસ્થા ભવિષ્યમાં ક્યારે પણ આવી શકે છે, એટલે આજે નહીં તો કાલે પાઘડીની જગ્યાની કિંમત ૦ થઈ જશે એટલે હવેથી પાઘડીની જગ્યા લેતાં પહેલાં વિચાર કરજો.

બોનસ ચુકવણી ધારો-૧૯૬૫માં આવેલ અગત્યના સુધારા

બોનસ ચુકવણી ધારો-૧૯૬૫માં લોકસભાએ તા. ૨૨-૧૨-૨૦૧૫ના અગત્યના સુધારા પાસ કરેલ છે. જેના ઉપર રાષ્ટ્રપતિએ ૩૧-૧૨-૨૦૧૫ના રોજ સહી કરેલ છે અને ગેઝેટ ઓફ ઇન્ડિયામાં તા. ૦૧-૦૧-૨૦૧૬ના રોજ આ સુધારા પ્રકાશિત થયા છે અને આ સુધારાઓ પાછલી તારીખથી એટલે કે તા. ૦૧-૦૪-૨૦૧૪થી લાગુ પાડવામાં આવ્યા છે. તો ચાલો હવે આ અગત્યના સુધારાઓ એક પછી એક જોઈએ.

(૧) બોનસ ચુકવણી ધારો નીચેના વ્યાપારી સંકુલોને લાગુ પડે છે.

(૧) દરેક કારખાનાને, (૨) દરેક વ્યાપારી સંસ્થાને જેમાં ૧૦ અથવા એનાથી વધારે માણસો કામ કરતા હોય.

(૨) બોનસ ચુકવણી ધારો કોને લાગુ પડે ?

દરેક કર્મચારી જેનો પગાર માસિક રૂા. ૨૧૦૦૦/- સુધી હોય (પહેલા આ મર્યાદા રૂા. ૧૦૦૦૦ હતી) અને જેણે નોકરીમાં વર્ષમાં ઓછામાં ઓછા ૩૦ દિવસ કામ કરેલ હોય તે દરેક કર્મચારીને આ ધારો લાગુ પડે છે. કર્મચારીની પોઝિશન ગમે તે હોય મેનેજર, પાર્ટ ટાઈમ, કેઝ્યુઅલ કે સિઝનલ દરેકને આ ધારો લાગુ પડે છે. બોનસની ગણતરી કરતી વખતે કર્મચારીનો બેઝિક પગાર, મોંઘવારી ભથ્થું અને સ્પેશિયલ એલાવન્સ આટલી વસ્તુઓની ગણતરી કરવાની હોય છે પરંતુ ઓવર ટાઈમ, ઘર ભાડું, કન્વેયન્સ, ટ્રાવેલિંગ એલાવન્સ કે કમિશન વગેરેની ગણતરી કરવામાં આવતી નથી.

(૩) બોનસની ગણતરી

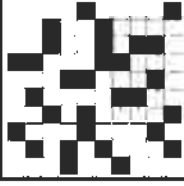
જે કર્મચારીનો પગાર માસિક રૂા. ૭૦૦૦/- હોય અથવા એ જ્યાં નોકરી કરતો હોય એ વ્યાપારી સંસ્થાને જે મીનીમમ વેજિઝ લાગુ પડે તે હોય તો એ કર્મચારીને પૂરેપૂરા પગાર અથવા વેજિઝ ઉપર બોનસ મળે છે.

જે કર્મચારીનો પગાર રૂા. ૭૦૦૧થી રૂા. ૨૧૦૦૦ હોય તેને બોનસની ચુકવણીની ગણતરી એ રીતે કરવામાં આવે છે જેમાં એનો પગાર રૂા. ૭૦૦૦ હોય તો જેટલું બોનસ મળે એટલી ચુકવણી કરવાની હોય છે. બોનસ ધારા પ્રમાણે રૂા. ૨૧૦૦૦થી વધારે પગારવાળા કર્મચારી બોનસ ચુકવવાનું હોતું નથી.

(૪) ઓછામાં ઓછું અને વધારેમાં વધારે બોનસ

દરેક માલિકે તેના કર્મચારીને તેના પગારના ૮.૩૩ ટકા અથવા રૂા. ૧૦૦ બેમાંથી જે રકમ વધારે હોય તે પ્રમાણે બોનસ ચૂકવવાનું રહે છે. આમાં એલોકેબલ સરપ્લસ ન હોય તો પણ ઓછામાં ઓછું ૮.૩૩ ટકા બોનસ ચૂકવવું પડે છે. ૮.૩૩ ટકાથી વધારે બોનસ ચૂકવણી ત્યારે કરવાની હોય છે જ્યારે એલોકેબલ સરપ્લસ ૮.૩૩ ટકાથી વધારે હોય, પરંતુ આમાં પણ વધારેમાં વધારે ૨૦ ટકા બોનસ આપવાનું હોય છે. એનાથી વધારે કોઈ પણ સંજોગોમાં નહીં.

(નોંધ એલોકેબલ સરપ્લસની ગણતરી બેલેન્સશીટ જોઈને કરવાની હોય છે. જે બહુ જ બહુ ગૂંચવણ ભરેલી હોય છે.



શબ્દ ચાતુર્ય (૧૬૫)

સ્પષ્ટિત્વા : દેવિકા દિલેન્દ્ર સાવલા (ખન્હરા-મેટ્રો)



નામ : _____
ગામ : _____ હાલ _____

શબ્દ ચાતુર્ય (૧૬૪)નો ઉકેલ

૧	૨	૩		૪	૫		૬	૭
૮				૯		૧૦		
	૧૧		૧૨		૧૩			
			૧૪					
૧૫	૧૬				૧૭	૧૮	૧૯	
૨૦				૨૧				
		૨૨		૨૩			૨૪	૨૫
૨૬				૨૭		૨૮		
		૨૯			૩૦		૩૧	
૩૨				૩૩		૩૪		

૧જા	૨મ			૩થા		૪ઠ	૫ડ	૬છા
૭વ	૮ન			૯વે	૧૦વ			૧૧ઠ
૧૨ક	૧૩મૂ	૧૪ત	૧૫ર	૧૬વિ	૧૭હ	૧૮ર	૧૯ડું	
		૧૬ના	૧૭શ	૧૮ભ	૧૯કા	૨૦મ	૨૧લ	૨૨
	૧૬ના	૧૭વ	૨૦યુ		૨૧મ	૨૨	૨૩	૨૪
૨૨ર	૨૩મ	૨૪હી	૨૫ર	૨૬મ	૨૭મા	૨૮	૨૯	૩૦
૨૫વા	૨૬	૨૭મા	૨૮	૨૯શિ	૩૦	૩૧	૩૨	૩૩
૨૮ન	૨૯	૩૦	૩૧	૩૨	૩૩	૩૪	૩૫	૩૬
૩૭	૩૮	૩૯	૪૦	૪૧	૪૨	૪૩	૪૪	૪૫

આડી ચાવી

- ૧) ખબર, વર્ણન, અહેવાલ (૩)
- ૪) યોવન, જુવાની (૩)
- ૬) પાસાદાર, ચળકતી મિશ્ર ધાતુ (૨)
- ૮) જેનો ધર્મ પ્રજાનું સંરક્ષણ કરવાનો છે તે વર્ણનો (પુરુષ) (૩)
- ૯) પાણી, વારિ (૨)
- ૧૦) રિસાઈને અમુકની સાથે નબોલવું તે (૩)
- ૧૧) પતંગ (૪)
- ૧૩) અર્જુન, પૂથાનો પુત્ર (૨)
- ૧૪) સંખ્યા, મોટી સંખ્યામાં નાણું (૩)
- ૧૫) અવિનાશી, જરા-મરણ વિનાનું (૫)
- ૧૭) સંગ્રહ, એકઠું કરવું તે (૪)
- ૨૦) નુકસાન, હાનિ (૨)
- ૨૧) કજિયો, કલેશ, રડારોળ (૪)
- ૨૨) એક જાતનું સુતરાઉ કાપડ (૫)
- ૨૪) એક જ નામથી ઓળખાતો લોકસમૂહ (ધર્મકે જાતવારનો) (૨)
- ૨૬) સંતોષ, ધરવ (૨)
- ૨૭) સ્થાન, વસવાટ, મુકામ (૨)
- ૨૯) પવિત્ર, શુદ્ધ (૨)
- ૩૦) ગરબડ ગોટો, અવ્યવસ્થા (૪)
- ૩૨) પાત્રા કરનારું (૩)
- ૩૩) ગાયન (૨)
- ૩૪) ક્યાશ, અપૂર્ણતા, ખોટ (૩)

ઊભી ચાવી

- ૧) ઝાડ, તરુ (૨)
- ૨) તંત્રશાસ્ત્રને લગતું કે તેને માનનારું (૩)
- ૩) 'તનય' શબ્દ આડીઅવળો છે (૩)
- ૪) જૂની કિલ્લોનો એક હાસ્તિકલાકાર (૫)
- ૫) સફળ, યોગ્ય (૨)
- ૬) કાબેલ, પક્ષો (૨)
- ૭) હાલનું, ફરતું, બદલાનું (૫)
- ૧૦) કિંમત, ચોખા-દુર્વા ઇત્યાદિથી સન્માન કરવું તે (૨)
- ૧૨) સરદાર વલ્લભભાઈ પટેલનું જન્મસ્થળ કે ગામ (૫)
- ૧૫) અખાત્રીજ, વેશાખ સુદ-ત્રીજ (૬)
- ૧૬) જેન સાધુ, પતિ, ગૌરણ (૨)
- ૧૭) દુઃખ, આકત (૩)
- ૧૮) હુન્નર, કસબ, પુક્તિ (૨)
- ૧૯) શરીરનો મોહક હાવભાવ-ચાળો, નખરું (૩)
- ૨૧) બી સાથેનું રૂ (૩)
- ૨૩) વિકાસગીરી, રવાના કરવું તે (૪)
- ૨૫) ગણપટા જેવું વિલાપતી ઢબનું એક વસ્ત્ર (૪)
- ૨૮) આંખનો પલકારો, શણ (૩)
- ૨૯) ખેતીની નીપજ, પકવું તે (૨)
- ૩૧) મહિનો, માહ (૨)

જ્ઞાનગંગા અને શબ્દચાતુર્ય

વાગ્ડ સંદેશનો જાન્યુઆરીનો અંક મોડો પોસ્ટ થયો હોવાથી જ્ઞાનગંગા અને શબ્દચાતુર્યના જાન્યુઆરી અને ફેબ્રુઆરીના જવાબ એક સાથે માર્ગના અંકમાં પ્રગટ થશે. - સંપાદક

માત્ર દાન કે આપણા વિકાસમાં

સમાજના ઋણની ચૂકવણી

કચ્છી સમુદાયોમાં

આજે ચારે તરફ આરતી ઇન્ડસ્ટ્રીવાળા શ્રી ચંદ્રકાંત ગોગરી અને શ્રી રાજેન્દ્ર ગોગરીએ કરેલા આશરે રૂા. ૨૨૮ કરોડના શેરોના દાનની ચર્ચા છે. આપણા માટે એ દાન છે પણ ગોગરી ભાઈઓ માટે તે સામાજિક ઋણની ચૂકવણી છે. આપણામાં પણ આવી ભાવના પ્રગટે તો કેવું સારું.

- દામજી વિજપાર સાવલા



જ્ઞાનગંગા

સંપાદિકા : ડૉ. પાર્વતી નેહાણી ખીરાણી



નામ : _____

ગામ : _____ હાલ _____

જ્ઞાનગંગા - ૧૧૨

- ૧) તાજેતરમાં ગુજરાત સરકારે એરોમેટિક પ્લાન્ટેશનના સકસેસફુલ કાર્મિંગ માટે 'પ્રગતિશીલ ખેડૂત'નું સન્માન વા.વિ.ઓ.ની કઈ વ્યક્તિને આપ્યું ?
(A) રૂષભ તારાચંદ ચરલા (B) રૂષભ ચાંપશી ચરલા
(C) રૂષભ ધીરજ છેડા (D) રૂષભ હસમુખ ગાલા
- ૨) આંતરરાષ્ટ્રીય પતંગ મહોત્સવનું-૨૦૧૬નું ગુજરાતમાં ઉદ્ઘાટન કોણે કર્યું ?
(A) નરેન્દ્ર મોદી (B) હાર્દિક પટેલ
(C) આનંદીબેન પટેલ (D) કેશુભાઈ પટેલ
- ૩) સિક્કાની જાડાઈ માપવા માટે કયો એકમ વપરાય છે ?
(A) સેન્ટીમીટર (B) મિલિમીટર (C) મીટર (D) કિલોમીટર
- ૪) બાબા જીવનની પહાડી કયા રાજ્યમાં છે ?
(A) કેરળ (B) કર્ણાટક (C) આંધ્રપ્રદેશ (D) ઝારખંડ
- ૫) 'વોરાજી' તરીકે ઓળખાતી મુસ્લિમ જાતિ કઈ જાતિમાંથી વટલાયેલી જાતિ છે ?
(A) ભાટિયા (B) શોહાણા (C) શાહાણ (D) દક્ષિત
- ૬) જવાહરલાલ નહેરૂ કેટલો સમય વડાપ્રધાન પદે હતા ?
(A) ૬ વર્ષ, ૪ મહિના, ૧૦ દિવસ (B) ૬ વર્ષ, ૪ મહિના, ૧૦ દિવસ (C) પાંચ વર્ષ (D) ૬ સ વર્ષ
- ૭) ત્રિકોણના શિરોબિન્દુમાંથી સામેની બાજુને મધ્યબિંદુમાં જોડતા રેખાખંડને શું કહેવાય ?
(A) લંબ (B) મધ્યગા (C) વેધ (D) વિકર્ણ
- ૮) Officeનો કયો અર્થ બરાબર નથી ?
(A) આપવું (B) માંગણી (C) વારંવાર (D) દરખાસ્ત
- ૯) કઈ રમત માટે સૌથી વિશાળ મેદાનની જરૂર પડે ?
(A) હોકી (B) ફૂટબોલ (C) લોનટેનિસ (D) પોલો
- ૧૦) નીચેનામાંથી કયું નામ સિતાજી છે ?
(A) દેવકી (B) જાનકી (C) પાંચાલી (D) રાધા

જ્ઞાનગંગા - ૧૧૧ના જવાબ

- (૧) (A) પ્રવીણ કરમણ ગાલા (૨) (C) ગાંધીનગર (૩) (B) શોખંડ
- (૪) (B) બિહાર(૫) (C) વીણતા આણી (૬) (B) ૧૨
- (૭) (B) ૪૦ (૮) (C) Horripilation
- (૯) (D) ચેસ (૧૦) (B) પટોતક્ય

ઢાવ્ય વૈભવ

સંકલન : લવંચિકા સાવલા



પ્રભુ સ્મરણ

પરોઢિયે પંખી જાગીને ગાતાં મીઠાં તારાં ગાન
પરોઢિયે મંદિર મસ્જિદમાં ઘરતાં શોકો તારું ઢ્યાન
તું ઘસ્ટીમાં, તું છે નાખમાં, સાગર મહી વસે છે તું
ચાંદા સૂરજ માંહી તું, હૂલો મહી વસે છે તું.
હસતાં કરતાં કે નીંદરમાં, રાત્રે કિવસ સાંજ સવાર
તારો અમને સાથ સકાય, તું છે સૌનો રક્ષાહાર
દેવે બનાવી દુનિયા છે, તારો છે સૌને આધાર
તું છે સૌનો ને સૌ તારા છે, નખીએ તુજને વારંવાર

દર્દીની પ્રભુને પ્રાર્થના

સમતાથી દર્દ સહુ પ્રભુ એવું બળ દેજો
મારી વિનંતી માનીને મને એટલું બળ દેજો.
કોઈ ભવમાં બાંધેલાં મારાં કર્મો જાગ્યાં છે
કાયાના દર્દરૂપે મને પીડવા લાગ્યાં છે.
આ જ્ઞાન રહે તારું, એવું સિંચન જળ દેજો-પ્રભુ એવું
દર્દીની આ પીડા કહેવાથી મટશે નહીં
હું કલ્યાંત કરું તો પણ આ દુઃખ તો ઘટશે નહીં
દુઢ્યાન નથી કરવું એવું નિશ્ચય બળ દેજો - પ્રભુ એવું
આ કાયા અટકી છે, નથી થાતાં તુજ દર્શન,
ના જઈ શકું સુણવાને ગુરુની વાણી પાવન.
જિન મંદિર જાવાનું કરીને અંજળ દેજો-પ્રભુ એવું
નથી થાતી ધર્મક્રિયા એનો રંજ ઘણો મનમાં,
દિલ્લું તો દોડે છે પણ શક્તિ નથી તનમાં
મારી હોંશ પૂરી થાએ એવા શુભ અવસર દેજો-પ્રભુ એવું
છો ને આ દર્દ વધે, હું મોત નહીં માંગુ
વળી છેલ્લા શ્વાસ સુધી હું ધર્મ નહીં ત્યાગું
રહે ભાવ સમાધિનો એવી અંતિમ પળ દેજો-પ્રભુ એવું



સ્ત્રી વિભાગ

ભીમતી લવંચિકા દાખણ સાવલા



સ્વતંત્રતા

કેતકીને માટે ધરિત તરફથી માંગું આવ્યું હતું. ધરિત એનાં મમ્મી પપ્પાનો એકનો એક દીકરો હતો. સરસ આલિશાન ફ્લેટ હતો અને શહેરમાં પોતાની મોટી દુકાન હતી. ધરિત દેખાવમાં પણ સરસ હતો અને ગ્રેજ્યુએટ થયા પછી પપ્પા સાથે દુકાનમાં બેસતો હતો.

ધરિતે કેતકીને એક ફંક્શનમાં જોઈ હતી અને એને એ ગમી ગઈ હતી. એની મમ્મીને જ્યારે એણે કેતકી વિષેની વાત કરી તો એ લોકોએ પણ વાત વધાવી લીધી અને કેતકી માટે માંગું મોકલ્યું.

કેતકીનાં મમ્મી પપ્પાએ પોતાની રીતે બધી તપાસ કરાવી તો એમને પણ બધું સારું લાગ્યું. કેતકી અને ધરિત એકબીજાને મળ્યાં. ધરિત તરફથી તો 'હા' જ હતી પણ કેતકીએ વિચારવા માટે થોડો સમય માંગ્યો. કેતકીને એની મમ્મીએ સમજાવી. "આમાં હવે વિચાર કરવા જેવું શું છે ? બધું જ સરસ છે. દિયર, જેઠ, નહાંદ કોઈ જ નહીં હોય. નાનું કુટુંબ છે. પૈસે ટેકે બધું બરાબર છે અને ધરિતને કોઈ વ્યસન પણ નથી. તું ત્યાં સુખી થશે. આનાથી વધુ સારું બીજે ગોતવા જઈશું તોય નહીં મળે. તને વિચારવા જેવું શું લાગે છે ?"

કેતકીએ મમ્મીને કહ્યું. "મારે સ્વતંત્ર રહેવું છે. સાસુ-સસરા સાથે નથી રહેવું. જો ધરિત અલગ રહે તો ધરિત સાથે પરણવા હું તૈયાર છું." કેતકીનાં મમ્મીને આંચકો લાગ્યો. "આ તું શું બોલે છે ? ધરિત એમનો એકનો એક દીકરો છે અને મા-બાપથી અલગ શા માટે રહે ? આવા વિચાર તને આવ્યા ક્યાંથી ?"

"મમ્મી પ્લીઝ, સાસુ સસરા સાથે રહેવું એટલે બંધનમાં રહેવું. ભલેને ગમે એટલા સારા હોય પણ આપણે આપણી રીતે જીવી ન શકીએ. એમની દબલગીરી તો રહે જ. દરેક યુવતીનાં પોતાનાં સપનાં હોય છે. શું તું પરણીને આવી ત્યારે તને અભરખા નહોતા કે તારું પોતાનું સ્વતંત્ર પર હોય. ભલેને નાનું હોય પણ એમાં તું તારી રીતે જીવી શકે ? મારા દાદી તો કેટલા કચકચિયા હતાં. તારા કામમાં વાંધાવચકા કાઢી રોજ તને કંઈક ને કંઈક હુકમ છોડતાં મેં સાંભળ્યાં છે. એ કહે ત્યાં જ તારે જવાનું. બધા જ વહેવાર એમના કઠ્ઠા મુજબ સંભાળવાના. તને બહારગામ જવું હોય કે નાની પાસે રોકાવા જવું હોય ત્યારે માંડ માંડ રજા મળતી. તારી મરજી મુજબ તો તું જીવી જ નથી શકી. સમજણી થઈ ત્યારથી દાદીનો ત્રાસ હું જોતી આવી છું. દાદી બે વર્ષ પહેલાં મૃત્યુ પામ્યા ત્યાં સુધી એમણે તને અનેકવાર રડાવી છે. તારો કાંઈ વાંક ન હોય તો પણ તને વઢી નાંખતાં." પપ્પા પણ દાદીને કંઈ જ બોલી શકતાં ન હતાં. તેથી સહન તો તારે જ કરવાનું આવ્યું.

પ્રેમિલાબેને કેતકીને શાંત પાડતા કહ્યું. "સંસારમાં આવું બધું તો ચાલ્યા જ કરે. તારાં દાદીનો સ્વભાવ જરા ગરમ હતો તેથી બોલી નાંખતાં પણ જ્યારે મુશમિજાજમાં હોય ત્યારે પ્રેમ પણ એટલો જ કરતાં. મને ક્યારેય એવો અફસોસ નથી થયો કે સ્વતંત્ર રહેવા મળ્યું હોત તો કેટલું સારું. એ જમાનો પણ અલગ હતો. ત્યારે બધાં ઘરોમાં લગભગ આવું કંઈક ને કંઈક સાંભળવા મળે જ. હવે તો વહુઓને છૂટથી બધું જ કરવા મળતું હોય. અને ભેગા રહીને પણ સ્વતંત્ર જેવું જ લાગતું હોય. જ્યાં પૈસો હોય ત્યાં તો નોકર-આકર અને બીજી સગવડો-સાધનો

પણ ઘણા હોય તેથી કામ પણ બહુ ન પહોંચે. ધરિતના મમ્મીનો સ્વભાવ પણો સારો છે એમ પણ જાણવા મળ્યું છે. અમને તો આ સંબંધમાં ખુશી છે. તારા મગજમાંથી સ્વતંત્ર રહેવાનો વિચાર કાઢી નાંખ. ઉલ્ટાની સાસુ-સસરાની છત્રાછાપા નીચે તું વધારે ખુશી અનુભવશે".

કેતકી ઉપર મમ્મીના બોલવાની થોડીક અસર થઈ પણ હજી એ અવધવમાં હતી એણે મમ્મીને થોડીક રાહ જોવા કહ્યું.

કેતકીના નાની નાના પૂના ખાતે રહેતાં હતાં. કેતકીને એક ભાઈ પણ હતો પ્રણવ. કેતકીથી એ સાત વર્ષ નાનો હતો. કેતકીના નાની ઓચિંતાના બીમાર પડ્યા અને હોસ્પિટલમાં દાખલ કરવા પડ્યાં. પ્રેમિલાબેનેને સમાચાર મળતાં જ એ પૂના જવા માટે તૈયારી કરવા માંડ્યાં. કેતકી, પ્રણવ અને એના પપ્પાને માટે પર સંભાળવું મુશ્કેલ પડશે એ વિચારે એમણે પોતાની નહાંદની દીકરી વિભા જે નજીકમાં જ રહેતી હતી એને ભલામણ કરી.

વિભાએ મામીને કહ્યું, "તમે બિલકુલ ચિંતા ન કરો. હું આખો દિવસ તમારે ત્યાં રહીશ. રાતના મારે ઘરે આવી જઈશ. મારે ઘરે તો મારાં સાસુ, નહાંદ બધાં છે એટલે કંઈ વાંધો નહીં આવે."

પ્રેમિલાબેને પુના ગયા. કેતકીનું પણ ભણવાનું તો પતી ગયું હતું. એટલે એ પણ આખો દિવસ ઘરમાં જ હોય. પ્રણવ સવારે સ્કૂલમાં જાય અને કેતકીના પપ્પા દુકાને જાય પછી બપોરે જમવા આવે ને થોડોક આરામ કરી પાછા દુકાને જાય અને પછી રાતે નવ વાગે આવે. પ્રણવને સાડા આઠે સ્કૂલ માટે નીકળવું પડતું. પ્રણવને રોજ મમ્મી ગરમ નાસ્તો બનાવી આપે અને ટિકીન પણ ભરી આપે. પ્રણવ ચાર વાગે સ્કૂલમાંથી ઘરે આવતો.

પ્રેમિલાબેનેને ઘરની ચિંતા થતી હતી પણ પોતાની માની તબિયતની પણ ચિંતા હતી. કેતકી એકથી કંઈ સંભાળી નહીં શકે એટલે જ વિભાને કહેવું પડ્યું હતું. વિભાની સાસુ સાથે એમને મનમેળ પણ સારો હતો. તેથી એમને ખાતરી હતી કે વિભાની સાસુ વિભાને જરૂરથી મોકલશે. વિભાનાં લખને ચાર વર્ષ ઘઈ ગયાં હતાં અને હજી એને કોઈ સંતાન ન હતાં.

વિભા સવારે આઠ વાગે કેતકીને ત્યાં પહોંચી આવી. કેતકી રસોડામાં જ હતી પણ એને સમજ નહોતી પડતી કે પહેલાં કયું કામ કરે ? દૂધ ગરમ કરે, ચા મૂકે કે પછી નાસ્તાની તૈયારી કરે ? પ્રણવ ઊઠીને નહાવા ગયો હતો અને કેતકીના પપ્પા છાપું વાંગતા હતા. વિભાએ કેતકી પાસે બધો સામાન ક્યાં મૂકેલો છે તે ફટાફટ જાણી લીધું. કેતકીને થેપલાનો લોટ બાંધવા કહ્યું અને બન્ને ગેસ પર ચા-દૂધ મૂકી દીધા. એક બાજુ પૌઆ પલાળ્યા અને ફીજમાંથી કોથમીર, મરચાં, લીંબુ બધું કાઢીને મુકી દીધું. કેતકી તો જોતી જ રહી ગઈ. એણે થેપલાનો લોટ બાંધેલો તે પણ નરમ હતો. વિભાએ ગરમા ગરમ પૌઆ બનાવ્યાને પછી લોટ સરખો કરી થેપલા કરવા માંડી ને પ્રણવ તથા પપ્પાને ચા-નાસ્તો આપવા કેતકીને કહ્યું. પ્રણવ નાસ્તો કરી રહ્યો હતો ત્યાં તેનો ડબ્બો પણ ભરાઈ ગયો. પ્રણવ સ્કૂલે ગયો પછી વિભાને કેતકી જરાક નવરા પડ્યાં. કેતકીથી વિભા ત્રણ-ચાર વર્ષ જ મોટી

હતી. કેતકીને નવાઈ લાગી. કેટલું ફટાફટ વિભાએ કામ પતાવ્યું હતું. વિભા ન હોત તો પોતે એકલી આ બધું કરી જ ન શકી હોત. સારું થયું મમ્મીએ વિભાને મદદ માટે બોલાવી.

પછી તો વિભાએ કેતકી પાસેથી બધાને શું શું ભાવે છે એ પણ જાણી લીધું. બપોરની રસોઈની થોડી તૈયારી કરી બન્ને બજારમાં સામાન લેવા નીકળ્યા. કેતકી તો કોઈ દિવસ શાક લેવા પણ નહોતી ગઈ. વિભા તો બરાબર પારખીને શાક-ફુટ લેતી અને ભાવતાલ પણ કરતી. વિભાએ સાંજે એક નવી આઈટમ જમવામાં બનાવવાનું નક્કી કર્યું. એણે એને માટે જોઈતી સામગ્રી ખરીદી લીધી પછી તેઓ ઘરે આવ્યાં. સાંજ માટેની થોડીક તૈયારી પણ આવતાંવેંત કરી લીધી. કેતકીના પપ્પા ઘરે જમવા ૧ વાગે આવ્યા એમને જમાડીને પછી કેતકી ને વિભા જમ્યા ને થોડોક આરામ કર્યો.

સાંજે વિભાએ સરસ આઈટમ બનાવી. પ્રણવ અને એના પપ્પા તો ખુશ થઈ ગયા. એમને બધાને જમાડીને ૧૦ વાગે વિભા ઘરે ગઈ અને બીજે દિવસે સવારે આઠ વાગે તો આવી ગઈ. આગલે દિવસે નક્કી કરેલું એ પ્રમાણે નાસ્તો અને ડબ્બો તૈયાર થઈ ગયા. કેતકી તો વિભાથી ખૂબ જ પ્રભાવિત થઈ ગઈ. “મને ખબર નહીં તું આટલી બધી હોંશિયાર છે. મને તો કંઈ જ આવડતું નથી ને હું તો કામ કરું તો એમાં ગરબડ જ વધારે કરું. મમ્મી કાયમ મને રસોઈ શીખવા માટે કહે છે પણ હું ધ્યાન જ નથી આપતી. આજે તને જોઈને મને સમજાય છે કે આ બધું શીખવું બહુ જરૂરી છે.”

વિભાએ એને કહ્યું, “હું પણ તારા જેવી જ હતી. પરણીને આવી ત્યારે તો મને પણ કંઈ ન હોતું આવડતું. મારા સાસુને લીધે જ હું આટલું શીખી છું. એમને જોઈ જોઈને જ શીખી છું. એ તો ક્યારેય મને કામ કરવા કહે પણ નહીં. પણ મને જ એમ લાગતું કે મારે પણ એમની જેમ વ્યવસ્થિત કામ કરવું જોઈએ. કેટલીય રોટલીઓ બગાડી હશે. પછી ગોળ રોટલી થઈ અને તોય સાસુએ ક્યારેય એ બાબત મને ટોકી નથી. ઉલ્ટાનું બધા પાસે મારા વખાણ કરે. સાસુ નહોત તો હું ય તારા જેવી જ હોત.”

“પણ તને ક્યારેય સ્વતંત્ર રહેવાનું મન નથી થતું? ક્યારેક તને સાંજે ૫ વાગે કે ૭ વાગે સુવાનું મન થાય તો બધા ભેગા રહેતા હોય ને તું સુઈ શકે?”

“હા, એવું તો ક્યારેક જ બને ત્યારે હું મારા સાસુને કહું કે મારે થોડીવાર હમણાં આરામ કરવો છે તો ઉલ્ટાના મારી તબિયતના સમાચાર પૂછે પણ મને ના ન પાડે. અને સ્વતંત્ર રહેવા કરતાં મને તો ભેગા રહેવામાં મજા આવે છે. હજી તો અમારું ફેમિલી પ્લાનિંગ ચાલે છે પણ સંતાનો થશે ત્યારે ય દાદી-દાદા સાથે ક્યાંય મોટા થઈ જશે. હું તો ખુશ છું”.

“પણ રાતના પિક્ચર, પાર્ટીમાં જવાનું થાય ને ઉપરાઉપરી જવું પડે તો એ લોકો ચલાવી લે?”

કેતકીએ વિભાને પૂછ્યું “એવું પણ બનતું હોય છે અને આપણે આપણું કામ પતાવીને જઈએ તો એમને શો વાંધો હોય?” “તને સાચે જ ભેગા રહેવાનું ગમે છે? સાસુ-સસરા સામે કોઈ જ વાંધો નથી?”

કેતકી રહી રહીને એને એ જ પ્રશ્નો પૂછતી હતી. વિભાએ એને એની ઘણી બેનપણીના દાખલા આપ્યા જે સાસુ-સસરા સાથે રહીને ખુશ હતી. ઉલ્ટાનું સંતાનોવાળી માતાઓ તો સાસુ-સસરા હોય તો આશીર્વાદ સમજતી હતી. છોકરાઓને મૂકીને બહારગામ પણ જઈ આવે. છોકરાઓને સ્કૂલમાં મૂકવા-તેડવા કે કલાસ ટ્યુશનમાં જતી વખતે સાસુ-સસરાની કેટલી બધી મદદ મળતી

હતી. એણે એવા પર દાખલા આપ્યા કે જો એ લોકો એકલા રહેતા હોત તો ઘણી મુશ્કેલીનો સામનો કરવો પડત અને ઘરમાં નાના નાના વાદ-વિવાદ કે મતભેદ ક્યારેક થાય પણ એકંદરે બધાના સંબંધ ગણા સારા હતા.”

વિભાની વાતોની ઘણી અસર કેતકી પર થઈ. પ્રેમિલાબહેનની મમ્મીની તબિયત બરાબર થઈ જતાં એ પણ પાંચ દિવસે મુંબઈ પાછાં આવી ગયાં. આવ્યા પછી કેતકીમાં એમણે ઘણું પરિવર્તન જોયું. ઘરના બધા કામોમાં એ રસ લેવા માંડી હતી. જવાબદારી ઉઠાવવાનું શીખવા લાગી અને સૌથી મોટો ફરક તો એ પડ્યો કે ધરિત સાથે લગ્ન કરવા એ તૈયાર થઈ ગઈ હતી. વિભાએ એવો તે શો જાદુ કર્યો એ જાણવા એ ઉત્સુક થઈ ઉઠ્યા. કેતકીએ મમ્મીને વિભાની સાથે થયેલી બધી વાતો કરી અને પાછી બોલી, “મમ્મી મને એક વિચાર તો ક્યારેય આવ્યો જ નહોતો કે પ્રણવ પરણવા જેવડો થશે અને એની પત્ની જો મારા જેવી જીવે કરે તો ? હું તો સાસરે હોઉં અને ઘરમાં તમે એકલા ? મારી આવનારી ભાભીને લાડ લડાવવાના તારા સપના પણ હશે જ ને અને તને એવી તક જ ભાભી ન આપે તો ?” પ્રેમિલાબહેને કેતકીના ગાલ પર ટપલી મારતાં કહ્યું, “ચલો, સારું, તારામાં ડહાપણ તો આવ્યું. દરેક મા-બાપ કેટલા હોંશિયારી પુત્રને પરણાવતાં હોય છે પણ તમારી પેઢી પાસે હોંશિયારી તોળવાના ત્રાજવા હોવા જોઈએ અને હજી આવનારી પેઢી પાસે તો શું સાંભળવા મળશે કોને ખબર ?

વાનગી વિભાગ

વટાણા-બટાટાની ટીકી

સામગ્રી : ૩થી ૪ બટાટા, ૦૧ કિલો વટાણા, ૫૦ ગ્રામ પનીર, થોડો આરાડૂટ, હળદર, મરચું, ધાણા-જીરું, ૧/૨ ચમચી ગરમ મસાલો, મીઠું, તેલ.

રીત : બટાટાને બાકીને છુંદો કરી લો. મિક્સરમાં લીલા વટાણા અધકચરા વાટી લો પછી તેમાં મીઠું, હળદર, મરચું, ધાણા-જીરું તથા ગરમ મસાલો નાંખો અને પનીર નાંખીને સરખું મસળીને નાના નાના ગોળા વાળો. બટાટાના છુંદામાં આરાડૂટ મિક્સ કરી તેના ગોળા વાળી હથેળી પર થેપો ને બરાબર વચ્ચેના ભાગમાં વટાણાવાળો ગોળો મુકીને પેટીસની જેમ બંધ કરી નોનસ્ટીકમાં તેલ મુકીને ટીકીને શેકી લો અથવા તેલમાં તળી લો. બટાટાની જગ્યાએ કાચા કેળાં વાપરી શકાય.

નાચણી અને ઓટસના લાડુ

સામગ્રી : ૨૫૦ ગ્રામ નાચણીનો લોટ, ૧૦૦ ગ્રામ ઓટ્સ, ૨૦૦ ગ્રામ ખજૂર, ૫૦-૫૦ ગ્રામ કાજુ, બદામ અને ગુંદર, બે-બે ચમચી જાયફળ, એલચી, સુંક તથા પીપરીમૂળનો પાવડર, ૧૦૦ ગ્રામ સુકા કોપરાનું ખમણ, ૩૦૦ ગ્રામ ઘી અને ખડી સાકરનો પાવડર બે થી ત્રણ ચમચી.

રીત : સૌ પ્રથમ કડાઈમાં થોડુંક ઘી નાંખી ગુંદર તળી લો પછી તે કાઢીને તેમાં કાજુ, બદામના અધકચરા ટુકડા કરી શેકો તે કાઢીને પછી કોપરાનું ખમણ શેકીને કાઢી લેવું. ઓટસને અલગથી ૨ ચમચી ઘીમાં શેકીને મિક્સરમાં અધકચરું વાટવું. ખજૂરના નાના ટુકડા કરો. હવે એક કડાઈમાં બાકીનું ઘી નાંખી નાચણીનો લોટ શેકો. કલર શ્યામ હોવાથી શેકવામાં ધ્યાન રાખવું. જ્યારે તવેથો ફેરવવામાં હલકો લાગે ત્યારે ખજૂરના ટુકડા નાંખવા ને હલાવવું. એક રસ થઈ જાય એટલે ગેસ બંધ કરીને બાકીની સામગ્રી તમાં નાંખીને સરખું હલાવવું. જરૂર લાગે તો ખડી સાકરનો પાવડર ઉમેરો. નાના નાના લાડુ વાળવા ને કોપરાના ખમણમાં રગડોળવા.

સંકલન : લલંગિકા સાવલા

મનની વ્યથા

સંપાદક - અરવિંદ પોપટલાલ ગડા

જેમણે પણ સામાજિક નિસ્બત દાખવી કાંઈ વિચાર્યું હોય કે લખ્યું હોય પણ સમાજ સમક્ષ કેમ મુકવું તે અંગે મનમાં વ્યથા અનુભવી રહ્યા હોય તે સર્વેને આ મંચનો ઉપયોગ કરવા સાદર આમંત્રણ છે. આપ આપના પત્ર વાગડ કલા કેન્દ્રની ઓફીસે મોકલી શકો છો આ બાબત વિશેષ માર્ગદર્શન મેળવવા સંપાદકનો મો.નં. : 09322234694 પર સંપર્ક કરી શકો છો.

સંપાદકીય નોંધ : સમાજના નબળા પરિવારોને સ્વાવલંબી બનાવીએ આ વિષય પર શ્રી જયંતિલાલ ડુંગરશી છેડાએ જે ઉપાયો સુચવ્યા છે તે આજના સામાજિક કાર્યકરો માટે દિશાસૂચક છે. નબળા પરિવારોને પરાવલંબિત બનાવવાને બદલે સ્વાવલંબી બનાવવાનું સૂચન અતિ અગત્યનું છે જેના તરફ હજી કોઈનું ધ્યાન કેમ નથી ગયું ?

આપણા વાગડ સમાજમાં કેટલીક ધાર્મિક અને સામાજિક સંસ્થાઓ અને મંડળો, સમાજના નબળા વર્ગના પરિવારોને માસિક અને વાર્ષિક ધોરણે વિવિધ પ્રકારની જે સહાયો આપે છે તેનાથી એ નબળા પરિવારોને આર્થિક રીતે સારો એવો ટેકો મળે છે. સમાજના ઉદાર દિલના દાતા અને સેવાભાવી કાર્યોકરોને લીધે આવી પ્રવૃત્તિઓ થઈ રહી છે એ સારી બાબત છે. પરંતુ આનો લાભ કેટલાને મળે છે ? દરેકની મર્યાદા છે. નબળા પરિવારોને પગભર-સ્વાવલંબી જીવન જીવતા કરીએ તો કોઈને પણ કોઈ પણ જાતની સહાય માટે હાથ લાંબો કરવો ન પડે. ક્યાં સુધી તેમને હાથ લાંબો કરતા જ રાખવા છે ?

આ બાબતે કોઈ નક્કર આયોજન થવું જોઈએ. આટલા સમૃદ્ધ અને બુદ્ધિમાન સમાજ માટે આ આયોજન કરવું જરા પણ મુશ્કેલ નથી. દરેક ધાર્મિક, સામાજિક સંસ્થાઓ, મંડળો, ઉદ્યોગપતિઓ અને વેપારીઓને આ અંગે નક્કર કાર્યો શરૂ કરવા જોઈએ. દરેકે આ કાર્યને અગ્રક્રમ આપવો અત્યંત જરૂરી છે, દરેકની ધાર્મિક તેમજ નૈતિક ફરજ અને જવાબદારી છે.

સહાય દેવાની પ્રવૃત્તિની સાથે સાથે એક એવું નક્કર આયોજન પણ થવું જોઈએ કે નબળા પરિવારની આર્થિક સ્થિતિ સુધરતી જાય અને એ પરિવાર એટલો સક્ષમ બને કે તેને ભવિષ્યમાં સહાય લેવાની જરૂર જ ન પડે. આ ત્યારે જ શક્ય બનશે. જ્યારે સમાજની દરેકે દરેકે સંસ્થાઓ, મંડળો અને મહાજનોમાં પડેલા ભંડોળનો સાચો ઉપયોગ થાય. જરૂરીયાતવાળા પરિવારોને મફતમાં અનાજ-મિઠાઈ અને થોડી રકમ તબીબી કે શિક્ષણ સહાય માટે આપે સંતોષ માની લેવાથી તેમનું દુઃખ ઘટી જાય છે. તેમને પગભર કરવાની યોજનાની જરૂર છે.

મેરેથોનમાં વાગડ... (પાના નં. ૧૦થી ચાલુ)

જણાવે છે કે મેરેથોનમાં ભાગ લેવાથી મને ખૂબ જ ખુશી મળે છે અને સાથે જ મારો આત્મવિશ્વાસ પણ વધે છે. પહેલેથી જ એકસરસાઈઝ અને વર્કઆઉટ્સમાં રસ ધરાવતી હોવાના કારણે પોતાની દોડવાની સ્પીડ વધી છે એમ જણાવીને શીતલ કહે છે કે શરૂઆતમાં તેણે શ્રી વાગડ કલા કેન્દ્ર દ્વારા આયોજિત મેરેથોનમાં ભાગ લીધો હતો અને એમાં ત્રીસ મિનિટમાં પાંચ કિ.મી.ની દોડ પૂરી કરીને તેણે બીજું ઇનામ મેળવ્યું હતું.

ત્યાર બાદ તેને આમાં રસ જાગ્યો હતો અને તેણે બીકેસીમાં આયોજિત વીમન્સ મેરેથોનમાં ૧૦ કિ.મી.ની દોડમાં ભાગ લીધો હતો અને એમાં છઠ્ઠા નંબરે આવી હતી અને ત્યાર બાદ બોરીવલીમાં આયોજિત એક મેરેથોનમાં ભાગ લીધા બાદ તે મુંબઈ મેરેથોન માટે ક્વોલિફાઈ થઈ હતી. આ મેરેથોન માટે શીતલ અઠવાડિયામાં ત્રણ દિવસ રોજ એક કલાક એકસરસાઈઝ કરતી હતી. શીતલ અઠવાડિયામાં બે દિવસ ઝુમ્બા ડાન્સના કલાસીસ ચલાવે છે તેને

ધાર્મિક તથા સામાજિક સંસ્થાઓ અને ટ્રસ્ટો તેમના ફંડો નેશનલાઈઝ બેંકો તથા માન્ય કંપનીઓમાં ફિક્સ ડિપોઝીટ તરીકે રાખે છે. આ બેંકો આ રકમનો ઉપયોગ મોટા ઉદ્યોગ અને વેપારીઓને લોન આપવામાં કરે છે, જેમાં કત્તલાખાના, માછીમારી, મટન એક્સપોર્ટ્સ વગેરેનો પણ સમાવેશ થાય છે. આમાં મોટા ભાગની રકમ દેવ દ્રવ્યની છે. એટલે આડકતરી રીતે આપણે પાપના ભાગીદાર થઈએ છીએ.

જો ટ્રસ્ટોની રકમ હોસ્પિટલ, કોલેજ અને ઘર બનાવવામાં રોકવામાં આવે અને તેનું સમાજના લોકો પાસેથી વ્યાજબી વ્યાજ લેવામાં આવે તો તે ટ્રસ્ટની આવક પણ જળવાશે તથા પૈસા યોગ્ય માર્ગે જવાથી સાધન શુદ્ધિ જળવાશે અને સમાજનું કલ્યાણ પણ થશે.

સમાજની પોતાની બેંક હોય અને ટ્રસ્ટી આવા નાણાં આપણી બેંકમાં રોકે તો રોકાણને યોગ્ય સાચી દિશા મળી શકે. આ બેંક દ્વારા સમાજના પરિવારોને સ્વરોજગાર માટે સરળતાથી લોન પણ આપી શકાય. એ જ રીતે સમાજની દરેક સંસ્થાઓ, મંડળો અને મહાજનો પોત પોતાના મતભેદ વિસરીને, એક છત્ર નીચે આવીને આપણા સમાજની બેંકની સ્થાપના કરે અને જરૂરિયાતમંદોને અને સમાજના નબળા પરિવારોને નાના-મોટા વ્યાપાર-ઉદ્યોગ માટે લોન દ્વારા સહાય આપીને સ્વાવલંબી બનાવે તે આજની મુખ્ય જરૂરિયાત છે. વાગડ સમાજના પ્રત્યેક ધાર્મિક અને સામાજિક આગેવાનો આ બાબત વિચાર કરી કાર્ય કરશે તો વાગડ સમાજના વિકાસને કોઈ રોકી નહીં શકે.

જયંતિલાલ ડુંગરશી છેડા

કારણે પણ તેની એકસરસાઈઝ થઈ જતી હતી.

પરેલમાં રહેતી રવ ગામની રંજન મનીષ કારિયાને પણ શ્રી વાગડ કલા કેન્દ્ર દ્વારા આયોજિત મિની મેરેથોનમાં ભાગ લીધા બાદ વધુ રસ જાગ્યો. તે જણાવે છે કે અમારી બિલ્ડીંગનું ગ્રાઉન્ડ ઘણું મોટું છે અને તેમાં ઘણા લોકો મેરેથોનની ટ્રેઇનિંગ લેતા હતા તેથી મેં પણ તેમાં ટ્રેઇનિંગ લેવાની શરૂ કરી. ગયા વર્ષે મેં હાફ મેરેથોનમાં ભાગ લીધો હતો અને આ વર્ષે કુલ મેરેથોનમાં ભાગ લઈને પૂર્ણ કરી. મેરેથોનમાં ભાગ લેવાના અનુભવ વિષે જણાવતાં રંજન કહે છે કે મેરેથોનમાં ભાગ લેવાના કારણે મને મારી ક્ષમતા વિષે જાણ થઈ. દર રવિવારે અમે લોંગ રન માટે નરીમન પોઇન્ટ જઈએ ત્યારે ત્યાં આપણા ઘણા લોકો પ્રેક્ટીસ માટે આવે તેથી નવી નવી ઓળખાણો થાય, નવી નવી એક્ટિવિટી વિષે પણ જાણવાનું મળે અને મેરેથોનમાં ભાગ લેતા સિનિયર સિટિઝનોને મળીને આપણને પણ પ્રેરણા મળે અને નવું જાણવાનું મળે.

‘પુષ્પાવિહાર’

પુષ્પા કિશોર ગાલા - લાકડિયા-ખાર



સૌજન્યતાથી ‘ના’ પાડતા શીખો

લર્નિંગટુ સે નો ઇઝ વન ઓફ ધ બેસ્ટ થીંગ્સ, આઈ હેવ ડન ફોર માય સેલ્ફ ના પાડતા શીખીને મેં મારી જાતને મોટી મદદ કરી છે. હવે હું નિર્ભય બની છું. પરિસ્થિતિ મારા નિયંત્રણમાં છે. તેવો વિશ્વાસ અનુભવું છું. ના પાડી શક્તી ન હતી ત્યારે ઘણી વાર હું ફસાઈ ગઈ હોઈ એવી સ્થિતિમાં મુકાઈ જતી. તે સ્થિતિ હવે નથી. આઈ ક્લિયર છેટ આઈ એમ એમ્બાવર્ડ-જુલિયા રોબર્ટ્સ.

આ શબ્દો છે જુલિયા રોબર્ટ્સના પરંતુ આ શબ્દો આપણી જિંદગી સાથે પણ ઘણા જોડાયેલા છે. આપણામાં કહેવત છે, ‘એક નનૈયો સો દુઃખને હણે’ એ કહેવત આપણી શાંતિ માટે સો ટકા સાચી છે પરંતુ જે અશાંતિ હા પાડીને આપણે વહોરીએ છીએ એમાં ઘોડોક આપણો પણ વાંક હોય છે. આપણને એવું લાગે કે કોઈ કાંઈ લેવા આવ્યું તો ના કેવી રીતે પાડવી. ખરાબ લાગશે તો ? સંબંધો બગડશે તો ? એ વલણ અપનાવી અંદરથી રડતા હોઈએ પરંતુ ઉપરથી હસવાનો ડોળ કરતા હોઈએ અમુક લોકોની તો નફટાઈ કહો કે બેશરમી કહો તેવી વ્યક્તિઓ માંગતા શરમાતી નથી, એ એનો સ્વભાવ યઈ જાય છે. મીઠું બોલી વખાણ કરી સંબંધોની ઉંડાઈ દર્શાવી ગમે તેમ કરીને કંઈને કંઈ માંગીને લઈ જાય છે. ગાડી માંગે, કેમેરા માંગે, કપડાં માંગે, જ્વેલરી માંગે, ફ્રિજમાં સામાન મુકી જાય. બાળકો મુકી જાય, ઘરની ચાવીઓ મુકી કામવાળીઓની જવાબદારીઓ સોંપતા જાય આવું તો કેટલા તરફથી આપણને બિનજરૂરિયાત મુશ્કેલીઓ મળતી હોય પરંતુ તેને ટાળવી હોય તો ના પાડતા શીખવું પડશે.

અરે ઘણા લોકો તો ઓળખીતાની દુકાનોમાં શોપીંગ કરી ઉધારીઓ બાકી રાખે અને પોતે ભુલી જાય અથવા આપવામાં એટલી ઠીલ કરે કે દુકાનવાળાને એમને સામેથી ફોન કરવા પડે. આવા લોકો માટે બોર્ડ લગાવવા જોઈએ દુકાન પર કે ‘‘જ્યાં સુધી રાહુલ ગાંધી વડા પ્રધાન નહિ બને ત્યાં સુધી ઉધારી બંધ છે’’. અર્થાત રાહુલ ગાંધી વડા પ્રધાન બનવાનો નથી અને તમને ઉધારી મળવાની નથી (આ બોર્ડ મેં વાંચેલું છે). આ પણ ના કહેવાની એક કળા છે. આજે તો ધાર્મિક હોય કે સામાજિક હોય જરા તમે જાહેર જનતામાં આવ્યા કે લોકો તમને પુછ્યા વગર જ જાહેરમાં નામ બોલી રાખે અને તમે ના પહા ન પાડી શકો, ભલે પછી બીજી વખત આવા ફંકશનો ટાળી રાખશો અથવા પૈસા પહોંચાડી નહિ શકો. એના કરતા હિંમત કરીને ના પાડશો તો લોકો તમને બિરદાવશે. હા, બાકી કોઈ સમાજ અથવા ધર્મની સંસ્થાને ખરેખર જરૂરત જ છે. તો તમે સવાયું આપો અને તમારી પાસે ન હોય તો ધર્મ દલાલી કરો અને આ પંક્તિને અનુસરો ‘‘મરું પણ માંગું નહિ આપ સ્વાર્થ કાજ પરમાર્થને કારણે મને માંગતા ન આવે લાજ’’.

બીજું બહુ બધા પાસે ન હોય એ સ્વભાવિક છે. આપણા મિત્ર-પડોશી કે સંબંધીઓની પરિસ્થિતિ વિપરીત હોય અને સમ્પત્તિ સાચવવાની વાત હોય ત્યારે પૈસો હોય કે વસ્તુ હોય કે મદદ કરવાની હોય એ ‘‘માંગણવૃત્તિ’’ નથી ત્યાં બને તેટલી અને જે તમે કરી શકો એ કરી છુટવું જોઈએ. બાકી નકામાઓને ના પાડતા શીખી જવું જોઈએ.

આ તો યઈ આપણી રૂટીન લાઈફની રીત પરંતુ આપણે કોઈપણ ક્ષેત્રે આગળ વધવું હોય તો તમારું સમયપત્રક બનાવી લ્યો અને આગળ વધો. નહિ તો લોકો એમનાં કામો તમને સોંપી તમારા સમય પર સ્થાન મેળવી લેશે અને તમને તમારાં કાર્યમાં એકાગ્ર થવા નહિ દે. આવા સમયે તમારે ના પાડી દેવી એ વધારે યોગ્ય ગણાશે. એક નાનું દષ્ટાંતઃ એક માણસ મહારાજા માટે તલવાર ઘડવાનું કામ કરતો હતો. ૯૦ વર્ષની ઉંમરે પણ તેના કામમાં અસાધારણ લમતા અને ચોકસાઈ હતી. એક દિવસ મહારાજાએ પૂછ્યું કે આ તલવાર બનાવો છો એ તમને કુદરતી દેન છે કે કોઈ ટેક્નિકનો ઉપયોગ કરો છો. ત્યારે વૃદ્ધે જવાબ આપ્યો કે તલવાર ઘડવી એ મારા માટે લગન, ધુન અને ઉદ્દેશ બની ગયા છે. મારી તમામ શક્તિ અને સમયનો ઉપયોગ તલવાર બનાવવામાં કર્યો છે અને મારી દિશામાં આગળ વધ્યો છું અને વચ્ચે કોઈએ મારો સમય કે શક્તિ માંગી તો મેં સૌજન્યતાથી ના પાડી છે. આ છે ‘‘મારી કુશળ કારીગરીનો રાજ’’

ઘણી વખત રજાના દિવસે તમારો પ્રોગ્રામ ફેમિલી સાથે બની ગયો હોય અને એવામાં કોઈ ગ્રુપનો કે મિત્ર અથવા સંબંધીઓનો ફોન આવે નવા પ્રોગ્રામ માટે અને તમને બહુ આગ્રહ કરે તો પણ ના પાડી દેવી જોઈએ અને તમે ના પાડી શકો અને જોડાઈ જાવ એટલે તમારા ફેમિલીવાળા નિર્દોષ આનો ભોગ બને.

તમારી આજુબાજુ જોડાયેલા ઘણા લોકોને વ્યસન હોય જેવા કે સીગરેટ, દારૂ, તમાકુ, જુગાર વગેરે વગેરે અને તમને આગ્રહ કરી છુપી રીતે સામીલ કરવાની કોશિશ કરે તો મક્કમતાથી ના પાડી દેવી કારણ કે હા પાડી અને એમનું જાળવવા જશો તો તમે કંઈક ખોટું કર્યું છે. એવું ડંખ્યા કરશે અને ક્યારેક એમાં એવા ખુંચી જશો કે બહાર નહિ નિકળી શકો. આમાં ના પાડી પોતાને બચાવી લેવાનું અને અજાણ્યા વ્યક્તિથી સિક્રેટ કે વસ્તુ ન લેવી અને તમારી ડિટલ માંગે તો ના પાડી દેવી.

અંતમાં : લોકોના નકારાત્મક પ્રતિભાવોને સકારાત્મક પરિણામોમાં કેવી રીતે વાળી દેવા એ શીખી લેવા જેવી કળા છે.





वागड ग्रेज्युअट्स असोसिएशन

संघटन : डॉ. नीरधन पोखरणे १३।

**Being Lady she has to look after family
but still she is leading Solicitor**

She became Lawyer & Solicitor to help Society... She continued the law studies even after marriage. Now she has secured place in the low field, managing the affair, not discouraged by the difficulties.

What is your Educational Background?

Cleared my SSC in the year April-1993 from Rashtriya Shala at Ghatkopar. I opted for commerce field and done my graduation in April - 1998 from Malini Kishore Sanghvi College - Juhu and passed with first class and stood 3rd in the college. After two years of gap, I took admission in LL.B. course in Jitendra Chauhan College of law-Vile Parle and thus completed my law graduation. **What inspired you to take up law as a full fledged profession?**

A. When I decided to continue with my studies, I was keen to select the profession of C.A. as Accounts and Maths were my favorite subject. Infact I was topper in Accounts in my graduation. But at that moment my brother suggested me to take admission in law field. He told me the importance of Law in the life as well as benefits of the same to the society at large. After thoughtful thinking on the same, I decided to opt for Law. The degree has no importance if you do not use the same in your life. So after obtaining degree (which infact I obtained after my marriage) I was firm on my decision and joined as junior lawyer with the solicitor firm viz. M/s Niranjani & Co. at Fort.

What led you to appear for Solicitor exams after doing law practice?

A. Since I was working with solicitor, thus was known to the importance of the solicitor degree. Moreover I always love studies and this was one more reason that I decided to appear for solicitor's exams.

Do you feel difficulty in your professional work when you have to take care of your household duties, social responsibilities & other priorities to work at?

A. Yes sometimes, as being a lady I have to give importance to my family members, my husband and as well as my daughters who are also too young. At the same time I also have to give priority to my professional work as the same is entrusted upon me by clients with utmost faith as the people approach lawyers only when they are in difficulty or they need true and proper advice. However due to my family support and support of my Associate partner Mr. Dipen Furia, I am able to balance in all fields as stated above. 3

How is your husband, your in-laws and children support in persuing your duties?

A. Naturally it is only because of their support only, I am able pursue my professional career. Especially my mother-in-law is very strong and supportive and has played major role in continuing with my profession. They all including my sister-in-laws take utmost care of my both the daughters. I am very thankful to them for all their efforts and support towards me.

Is it advantage or disadvantage being a woman to pursue this profession with the charged time?

: Bio data :

Name : Solicitor Smt. Leena Jayesh
Lalji Gala
Village : Aadhoi
Address : Res. C-1 Bane Compound,
Tardeo, Mumbai - 400 034
Office : Mehta Building, Off. No.1,
Nagindas Mehta Road,
Fort, Mumbai - 400 023
Contact No. : 9821 666 026 off. 022-2261 1010/2121
Email : sfalegal@hotmail.com 2



A. As far as I think, this profession though time consuming is much better than other careers as you can start with your own office after getting experience. You can work from home also if you need do table practice. You can plan what type of work you have to do as it is very vast field.

What is your QSP? What type of work you the most do in your profession? Do You have any associate?

A. I am practicing as Civil Lawyer and mainly in property matters, 138 matters, Conveyance and Drafting, Society Redevelopment Matters, Slum Redevelopment litigations, handling litigation in High Court, City Civil Court, Dindoshi Court, society litigations, Rent Act matters and Public Charitable Trust Matters and all other types of civil matters.

I am running my solicitor firm in the name of "M/s Sbah & Furia Associates" with my partner Advocate Dipen Talakshi Gangji Furia from village Bhachau.

In what association you are active towards your social obligation?

A. I am managing committee member (as 2nd Vice President) of Shree Vagad Graduate's Association (SVGA) which is one of the leading Charitable Association doing remarkable work for Education and other related fields for people of vagad community. 4

What recognition you got till now from our Vagad's Associations & institutions?

A. My village Aadhoi gave me Gold medal twice one on becoming Advocate & next on becoming Solicitor. Shree Vagad Kala Kendra and Shree Kutchhi Advocates Welfare Association also felicitated me. I was been invited as a chief guest on students felicitation prog. of Samkhiyali and Bhachau and also of Area association of Goregoan and Fort-Mumbai.

How do you see your journey from Ms. Leena Dhanji Vadhan to Solicitor (Mrs.) Leena Jayesh Gala today?

(contd. on Page 23)

Vagad Marching Ahead At Mumbai Marathon

FULL MARATHON MALE TIMING	VILLAGE				
Paras Jagshi Lakhdir Gada	Samakhiyali	4.24.32	Deepak Khimji Gada	Lakadiya	2.22.21
Dr Falgun Suresh Gada	Gagodar	4.26.08	Bharat Karamshi Chheda	Lakadia	2.22.47
Rohit Nenshi Nandu	Kakkarwa	4.41.22	CA Pravin Nanji Gala	Nandasar	2.23.21
Dhiraj Shamji Dedhia	Manafara	5.00.28	CA Dinesh Karamshi Chheda	Lakadia	2.24.00
Kartik Raminklal Karia	Aadhoi	6.15.59	NAVNT gelabhai chhadwa	Lakadia	2.24.09
CA Mayur Khetshi Nisar	Aadhoi	6.45.49	Vasant Vershi Karia	Lakadiya	2.26.02
CA Litesh Korshi Gada	Bhachau	6.45.55	Adv. Girish Khimjibhai Shah- Nutan	Trumbau	2.26.35
FULL MARATHON FEMALE	First time in VAGAD		Satish Bachubhai Shah/Satra	Manfara	2.32.00
APEKSHA VIRAL SHAH	LAKADIYA	5.19.11	Jignesh Shamji Satra	bhachau	2.32.29
RANJAN MANISH KARIA RAV		5.23.44	Dipesh Ravji Gada	Samakhiali	2.33.40
HALF MARATHON FEMALE			AMIT RAYSI KARIA	RAV	2.35.07
Sheetal Rohit Karia	Manafara	2.02.31	CA Rakesh Hirji Nisar	Adhoi	2.36.09
Chetan Keshavji Rambhia	Manafra	2.19.18	Akash Raichand Khuthia	Bhachau	2.37.27
Varsha Rajesh Dagha	Lakadia	2.29.26	Kirti Meghji Buricha	Lakadia	2.38.02
Mukta Shantilal satra	Suvai	2.32.48	Hasmukh Nanji Shah	Lakadiya	2.38.41
Trupti Jay Shah	Lakadiya	2.40.52	Kalpesh Kanji Karia	kakarva	2.39.19
Manjula Umarshi Buricha	Lakadia	2.45.06	Amit Ratanshi Chheda	Bhachau	2.40.24
Sandhya Vijay Gala	Halra	2.45.16	Nemchand Lakhamshi Gala	Lakadia	2.41.15
Manisha Babulal gada	Bhachau	2.49.07	Nimish shamji gala	Manafra	2.41.37
Hetal Nimish gala	Manafra	2.51.52	Rajesh Motilal Dagha	Lakadia	2.41.44
Sahil Vasant Chheda	Lakadia	2.54.10	Sandeep Nensi Gala	Bhachau	2.41.51
Heena Kirti Buricha	Lakadia	2.59.53	Yash navnit chhadwa	Lakadia	2.42.57
Trupti Chetan Chheda	Bhachau	2.59.53	Dr.Sunny Umarshi Buricha	Lakadia	2.43.23
Ranjan Kiran Dedhia	Kharoi	3.09.20	Chetan Shantilal chheda	Bhachau	2.46.17
Bharati navnit chhadwa	Lakadia	3.20.43	Jay Talakshi Satra	Bharudia	2.46.32
Archana Manish Buricha	Lakadia	3.24.01	Jayantilal Ramji Shah	Bhachau	2.47.43
Priti Manoj Gala	Kharoi	3.25.29	Pankaj Pravin Shah	Kharoi	2.47.56
Ila dharmendra shah	Nutan trambo		Dhruvil Pravin Gala	Nandasar	2.52.30
HALF MARATHON MALE			Lakhamshi Karshan Gala	Lakadia	2.52.52
Utkarsh Dharmesh Chheda	Bhachau	1.36.36	Kumar Harakhchand Shah	Lakadia	2.55.04
Sailesh Hirji Nisar	Adhoi	1.53.49	Manoj Popatlal Gala	kharoi	2.55.15
Dipesh Jivaraj Gindra	Adhoi	2.07.48	Dr. Girdhan Popatlal Gada	Lakadia	2.56.17
Abhay Padamshi Chhadwa	Lakadia	2.12.21	Jitesh Velji Karia	Kakarva	2.57.35
Mitesh Avachar Dedhia	Kakarva	2.14.01	Manish Meghji Buricha	Lakadia	3.00.27
Shivji Karsan Gala	Lakadia	2.14.11	Vijay Shivji Gada	Lakadia	3.04.12
Pratik Devshi Satra	Adhoi	2.18.16	CA Shantilal Ratnshi Satra	Suvai	3.08.55
MANISH RAYSHI KARIA	RAV	2.18.36	Bhavin Dhanji Gala	Lakadiya	3.09.28
Dharin Vijay Nandu	Kakarva	2.20.27	Sandeep Jayantilal Karia	Bhachau	3.10.30
Jatin Goverbhai Nisar	Gagoder	2.21.32	Viral Damji Charla	Aadhoi	3.24.15
			Dharmendra Surji Shah	Nutan trambo	

(Photo on Page no. 21)

વાગડ ગ્રેજ્યુએટ્સ કોર્નર

A. It's like Dream Come True for me in a marathon race. I was like other vagadite lady till I became lawyer. On the day I became Solicitor, the entire approach of society changed towards me. People who were known to me really appreciated me as they all were aware in what conditions I have been till this stage. I have taken this as challenge as I wanted to show that there is nothing impossible if your will power is strong. At this junction I would also like to be very thankful to my senior Solicitor and mentor Mr. Niranjana Lapashiya as he has played major role in giving shape to my career and infact without his teaching I wouldn't be at these stage.

What is your message to vagad's youths and special tips to vagadites girls?

A. This is a very good question. I always believe whatever profession or business which you select, it should be your own decision. Yes, you may take guidance and opinion before taking any

decision. I would like to advice youths that whenever there is dream in your life, transform the same into vision, as it is the vision only which takes the shape of the mission. These all is possible only due to hard work. And when you have born as a girl child, you will have to give double efforts. Be careful in selecting your profession. If the girl is working than she should be taught in such a manner that she should give justice to both her profession as well as to her family to see that because of all these her family life does not gets disturb.

Please note that even if we are leaving in modern society, we are Indian girls from Aryan Sanskruti and not from foreign culture, where it is the girl 5 only who will have to give sacrifice and make adjustments in life for others. At the end I would like to say that:

“જીવન સદા એવું જીવો કે સૌ જીવનારા જોયા કરે,
કર્મ સદા એવું કરો, કે સૌના હૃદયમાં ગુંજ્યા કરે,
પળે-પળનો સદ્ઉપયોગ એવો કરો કે,
કાળ પણ પરિણામ જોયા કરે”.

Full Marthon Runner Male



Dhiraj.Dedhia



Rohit.Nandu



Utkarsh.Chheda



Meyur.Nisar



Paras.gada



unnamed



Faigun.Gada



Litesh.Gada



Kartik.Karia



Dipesh.gindra

Half Marthon Runners Ladies



Apeksha.v.shah



Sheetal..Karia



unnamed



Mukta.Satra



Sheetal.Karia



Varsha.Dagha

રૂપકુંડ ટ્રેક ભાગ - ૭

રૂપકુંડ રિટર્ન

રૂપકુંડ નામ કેવી રીતે પડ્યું એની પાછળ પૌરાણિક કથા છે. એકવાર પાર્વતીદેવી શિવજી સાથે સ્વસુરઘર (ત્રિશુલ પર્વત) જઈ રહ્યા હતા. રસ્તામાં એમને તરસ લાગી, શિવજીને પાણી લઈ આવવા કહ્યું. શિવજીએ કહ્યું આપણે હમણાં ઘેર પહોંચી જશું, ત્યાં પાણી મળશે, પણ સ્ત્રીહૃદ પાસે સામાન્ય માણસ તો શું ભગવાનના હથિવાર પણ હેઠા પડે છે. આ જગ્યાએ શિવજીએ ત્રિશુલ વડે કુંડ બનાવ્યો. પાર્વતીદેવી પાણી પીવા કુંડ પાસે આવ્યા. શુદ્ધ પાણીમાં પડતું પોતાનું પ્રતિબિંબ જોઈ પોતાના રૂપ પર ઓવારી ગયા એટલે આ કુંડનું નામ રૂપકુંડ પડ્યું.

બરાબર અડધો કલાક રૂપકુંડને માણ્યા પછી નીચે ઉતરવાનું ચાલુ કર્યું. તમને લાગશે કે આટલી મુશ્કેલીઓ પછી રૂપકુંડ પર પહોંચ્યા અને માત્ર અડધો કલાક જ કેમ ત્યાં રોકાયા એની પાછળ પણ કારણ છે. સુરજ નીકળી આવ્યો છે, ઉંચાઈ પર ગરમી પણ વધારે હોય છે. બરફ પીગળવાનું ચાલુ થાય પછી નીચે ઉતરવું બહુ મુશ્કેલ થઈ જાય છે એવું સાંભળ્યું હતું. હવે એ હકીકત ધઈને અમારી સામે આવ્યું હતું.

પહેલા ઢોળાવમાં જ અમને હવે પછી આવનારી મુશ્કેલીનો ખ્યાલ આવી ગયો હતો. અમારી આગળના ઝુપે અર્ધિયા સ્લાઈડિંગ કર્યું હતું. અમને પણ ઇચ્છા હતી પણ અમારા ગાઈડ ચોખ્ખી ના પાડી દીધી. કારણ કે અર્ધિયાનો ઢોળાવ બહુ જ વધારે હતો તેથી જો સ્પીડ કંટ્રોલ ના થાય તો બહુ જ દૂર જતા રહીએ. અથવા એમના માણસોને ઇજા થવાનો ચાન્સ રહે એમ હતું અને અગાઉના ઝુપના એક જણને ઇજા થઈ હતી એ અમે નજરે જોયું હતું એટલે અમે આગ્રહ ન રાખ્યો.

એક એક ડગલુ સંભાળીને મુકવું પડતું હતું. બરફ પીગળવાનું ચાલુ થઈ ગયું હતું તેથી બરફમાં ઝીપ મજબી ન હતી. અને ધડી ધડી લપસી જવાતું હતું. જ્યાં પણો ઢોળાવ હતો ત્યાં રીતસર અમારા શેરપાઓ એક એક જણને વારાફરતી હાથ પકડીને નીચે ઉતારતા જતા હતા અને એટલે બહુ જ સમય બગાડી રહ્યો હતો અને

જેમ જેમ સમય જઈ રહ્યો હતો તેમ બરફ વધારે પીગળતો હતો અને અમારી મુસીબત વધતી જતી હતી. ચઢતા જેટલો ટાઈમ લાગતો હતો એના કરતા વધારે સમય લાગી રહ્યો હતો.

હવે એક ઢોળાવ પર સ્લાઈડિંગ કરવાનું હતું. બે શેરપાઓ ઉપર હતા અને પાંચ શેરપાઓ નીચે હતા અમને અટકાવવા માટે. ગાઈડ અમને સ્લાઈડિંગ કરવાની ટેકનિક બતાવી જેથી જાતે સ્પીડ કંટ્રોલ કરી શકીએ અને શેરપાઓને અમારા બિલ્લાવાળા શુઝ ન લાગે. પાંચ - છ જણને સ્લાઈડિંગ કરાવ્યા પછી

એક મેમ્બર બરાબર સ્લાઈડિંગ ન કરી શક્યો જેથી એક શેરપાને બિલ્લો વાગ્યો નાક પર અને રક્તઆવ ચાલુ થઈ ગયો એટલે સ્લાઈડિંગ બંધ કરાવી દીધુ.

અમારી અચરજ વચ્ચે અમુક લોકો અત્યારે હજી રૂપકુંડ જઈ રહ્યા હતા. એ લોકો ક્યારે રૂપકુંડ પહોંચશે અને ક્યારે રીટર્ન થશે એનું આશ્ચર્ય થતું હતું.

અમારા શેરપાઓએ અમને બીજી જગ્યાએ સરસ રીતે સ્લાઈડિંગ કરાવ્યું. ૨૦૦ થી ૩૦૦ ફૂટનું સ્લાઈડિંગ હતું. જીવનનું એ યાદગાર સંભારણું બની ગયું.

હવે અમે એ સ્પોટ પાસે આવી પહોંચ્યા હતા જ્યાં અમારા બીજા મેમ્બરો અમારી વાટ જોતા હતા. હવે એવું લાગતું હતું કે અમારી મંઝિલ નજીક છે કારણ કે ભાગવાબાસાથી અર્ધિયા સુધીનો રસ્તો અમે અંધારામાં કાપ્યો હતો એટલે મુશ્કેલીનો અંકાજ આવ્યો ન હતો.

હવે અર્ધિયાથી પહેલો ઢોળાવ જ બહુ મુશ્કેલ હતો. શેરપાઓ રસ્તો બનાવતા હતા અને એક એક જણને નીચે ઉતારતા હતા. અમે ઢોળાવની ઉપર હતા અને અમને નીચે ઉતારે એમની વાટ જોતા હતા ત્યાં તો પ્રીતિ ગાલાને લપસી જતા જોયા. જોતજોતામાં અંકાજે ૧૦૦ ફૂટ જેટલા નીચે સરકી ગયા. અમારા આશ્ચર્ય વચ્ચે કરણ વિજય ગાલા અને બીજા શેરપાઓ પલકપલકતામાં પ્રીતિ ગાલાની આજુબાજુ ઘેરી વળ્યા.



મીતિબેન ગભરાઈ ગયા હતા. બોડી કંટ્રોલ છોડી દીધું હતું. એમને ઉપર સુધી લાવવા શેરપાઓને નાકે દમ આવી ગયો હતો. કરણ ગાલાએ બરફ પર ચાલવાની ટેકનિક સરસ રીતે આત્મસાત કરી લીધી હતી. આ સ્પોટ બહુ જ મુશ્કેલ હતો. એને ઓળંગતા દ કલાક જેટલો સમય નીકળી ગયો.

હવે પછીનો ભાગવાબાસા સુધીનો રસ્તો સરળ હતો. હવે શેરપાઓ વગર પણ અમે ચાલતા હતા. સવારના ચાર વાગ્યે શરૂ થયેલી સફર અંકાજે ત્રણ વાગ્યે ભાગવાબાસામાં પુરી થઈ. અહિંયા અમારે રોકાવાનું ન હતું. બપોરનું લંચ પતાવી તરત જ પાતાલ નાયની જવા નીકળી પડ્યાં. સાંજ સુધી પાતાલ નાયની આવી ગયા, જ્યાં વિનય ગાલા અમારી રાહ જોઈ રહ્યાં હતાં.

બીજા દિવસે સવારે ફેશ થઈ બેઠવી બુઝિપાલ થઈ અમારા સ્ટાર્ટીંગ પોઈન્ટ લોહા જંગ જવા નીકળી પડ્યા. હવે સતત ઉતરવાનું જ હતું. ધ્યેય પુરું થઈ ગયું હતું, બધા રિલેક્સ મુડમાં હતા. આમ અમારા શુપની રૂપકુંડ ટ્રેકની સફર પુરી થઈ.

ફીટનેસ, નસીબ, કુદરતનો સાથ અને આખી સફર દરમ્યાન લીધેલા અમુક નિર્ણયોને લીધે કોઈ જ પ્રકારની તકલીફ ન થઈ. ટ્રેકિંગની આજ મજા છે. બહુ જ ઓછી સગવડો હોય, પણ પળે પળે હવામાન બદલાતું હોય, ઓક્સિજન ઓછું હોય એવા સમયે માનસિક સંતુલન જાળવી અને અમુક નિર્ણયો લેવા પડે ત્યારે આપણી સુજ્જતાની કસોટી થતી હોય છે.

વાગડની ટ્રેક્સ આટલી મોટી સંખ્યામાં આવા High Altitude Trek માં ગયા હોય એવી સંભવત આ પ્રથમ ઘટના છે. ખૂબ જ મજા આવી નવા મિત્રો મળ્યા, ઘણું બહું શિખવા મળ્યું. અમારી પોતાની આંતરિક શક્તિઓ વિશે જાણવા મળ્યું.

વાગડવાસીઓને મારી વિનંતી છે કે તમારા બાળકોને સુખ-સગવડ સાથેના પ્રવાસ સાથે સાથે આવા ટ્રેકમાં પણ મોકલાવજો. કુદરતને એકદમ નજીકથી જાણવાનો અવસર ટ્રેકમાં મળે છે. સુખ-સગવડ વગર પણ જીવનમાં કેવી રીતે આનંદ મેળવી શકાય એ ફિલોસોફી ટ્રેકમાં વગર કહે શિખવા મળે છે જે બાળકને જીવનના દરેક તબક્કે આનંદમાં રહેવા શિખડાવશે.

ખાસ નોંધ : આ લેખ સાથે રૂપકુંડ ટ્રેક વાર્ષિક સમાપ્ત થાય છે. આ ટ્રેક વર્ષન આપને કેવો લાગ્યો એ આપ મને વ્યક્તિગત અથવા વાગડ સંદેશના માધ્યમ દ્વારા જાણ કરી શકો છો જેથી હું મારી લેખન પ્રવૃત્તિમાં સુધાર લાવી શકું. મેં એડિટીંગ કરીને રૂપકુંડ ટ્રેકનો એક કલાકનો વિડીયો CD બનાવી છે. જેઓ જોવા માંગતા હોય એમણે મારો સંપર્ક કરવો.

થોડી હકીકતો રૂપકુંડ વિશે

ભારતભરમાં અને વિદેશોમાં આ ટ્રેક ખૂબ જ લોકપ્રિય છે. રૂપકુંડ કેમસ થવા પાછળ એક કરુણ ઘટના જવાબદાર છે. અત્યારે પણ જો ઓગસ્ટ/સપ્ટેમ્બર મહિનામાં રૂપકુંડ જઈએ તો રૂપકુંડમાં માનવદેહ તથા ઘોડાઓના શરીરના હાડકાંઓ તથા ખોપડીઓ જોવા મળે છે.

આ હાડકાં કોના છે ? આટલા બધાના મૃત્યુનું કારણ શું, કેવી રીતે થયા એના

વિશે જાતજાતના સંશોધનો થયા છે. પણ કોઈ એક કારણ સુધી પહોંચી નથી શક્યા.

૧૯૪૨માં બ્રિટીશ જંગલખાતાના એક કર્મચારીએ આની નોંધ લીધી હતી. પહેલો ખ્યાલ એવો આવ્યો કે કદાચ જાપાનીઝ સૈનિકોના મૃતદેહો હશે. બ્રિટીશ સરકાર જાણવા માંગતી હતી કે ખરેખર જાપાનીઝ સૈનિકો ભારતમાં કબજો જમાવવા માંગતા હતા ? તપાસ પછી જાણવા મળ્યું કે એ મતદેહો જાપાનીઝ ન હતા.

ઇ.સ. ૨૦૦૪માં નેશનલ

જ્યોગ્રાફિક ચેનલે યુરોપીયન અને ભારતીય વૈજ્ઞાનિકોની એક ટીમ રૂપકુંડ મોકલી. મૃતદેહોનું DNA એનાલીસીસ કર્યું તેઓ એવા તારણ પર પહોંચ્યા કે મહારાષ્ટ્રમાં રહેતા લોકોના આ મૃતદેહ હોઈ શકે. લગભગ દરેક મૃતકોના માથા પર ધાના નિશાન હતા. આ મૃતદેહોમાં સ્ત્રીઓ અને બાળકો પણ હતા.

એક વિચારધારા એવી છે કે રૂપકુંડના દર્શનાર્થે ગયેલા યાત્રાળુઓ કોઈ રોગચાળાનો શિકાર બન્યા હશે અને મોતને ભેટ્યા હશે. બીજી વિચારધારા એવી છે કે લેન્ડસ્લાઈડ (ભૂખસન) માં આ બધા યાત્રાળુઓ દટાઈ મૃત્યુ પામ્યા હશે. સૌથી વધારે પ્રચલિત વિચારધારા પ્રમાણે મોટા બરફના કરાના મારથી આ બધા મૃત્યુ પામ્યા હોવા જોઈએ. દરેક મૃતદેહના માથામાં ધાના નિશાન જોવા મળ્યા છે. એટલે આ વિચારધારાને સમર્થન મને છે. બીજી એક વિચારધારા સામુદ્રિક આત્મહત્યાની પણ છે. પવિત્ર સ્થળે મૃત્યુથી સ્વર્ગે જવાય એવી માન્યતાને લીધે સામુદ્રિક આત્મહત્યા કરી હશે.

પૌરાણિક વિચારધારા પ્રમાણે ઇ.સ. ૯૦૦માં કવૌજ રાજ્યના રાજા જાસઘવાલા પોતાના લાવલશ્કર સાથે નંદાદેવી ના દર્શનાર્થે ગયા હતા. એમની સાથે એમની સગર્ભા પત્ની પણ હતી. રાણીએ ત્યાં પુત્રને જન્મ આપ્યો. આથી નંદાદેવી કોપાયમાન થયા અને બધાને મૃત્યુદંડની સજા મળી.

નેશનલ જ્યોગ્રાફિક ચેનલના એપીસોડ પછી રૂપકુંડને ભારે ખ્યાતી મળી છે. Medium to moderate tough ટ્રેકમાં ગણના પામતો આ ટ્રેક એકવાર અચુક કરવા જેવો છે.

સમાપ્ત....

ડૉ. ગીરધન ગડા



આરોગ્ય સંપદા

સંપાદક : ડૉ. જયંતીલાલ રતનશી સગા



દાંત આરોગ્ય ભાગ - ૧

ડૉ. સેજલ એન. યાદુ - એમ.ડી. એસ (ઓર્થોડોન્ટીસ્ટ)
(દાંતના સ્પેશિયાલીસ્ટ - ૯૭૬૪૭૬૫૩૧૩)

દાંતમાં સડો થવો - કેન્ટલ કેરીસ અને તેનો ઉપચાર

દાંતમાં સડો થવો અથવા કેન્ટલ કેરીસ એ દાંતની એક સમસ્યાનું લક્ષણ છે. જો દાંતમાં કાળો ડાઘ દેખાય તો તેની તાત્કાલીક સારવાર દાંતના ડોક્ટર (ડેન્ટીસ્ટ) પાસે કરાવવી જોઈએ. આનું મૂળભૂત કારણ દાંતની અપોઝ સફ-સફાઈ છે. આ કેવી રીતે થાય છે. એ માટે કેટલાંક કારણો આ પ્રમાણે છે.

ખોરાક (Food), સૂક્ષ્મજીવાણુઓ (Micro-Organisms), પૂંક (Saliva), સમય (Time)

દાંતમાં સડો થવો એ દાંતની સામાન્ય તકલીફોમાંથી એક છે પણ સમયસર સારવાર લેવાથી તેની ગંભીર અસરો ટાળી શકાય છે.

દાંતમાં સડો થયા પછી તેની સારવાર શું છે ?

આની સારવાર ઘઈ શકે છે. એના માટે ફીલીંગ (Filling) કરાવવી જરૂરી છે. અગર દાંતનો સડો નસ સુધી પહોંચી ગયો હોય તો રૂટ કેનાલ ટ્રીટમેન્ટ (Root Canal Treatment) કરવી પડે છે.

શું ખાલી દવાઓથી દાંતનો સડો ઓછા કરી શકાય છે ?

ના, દાંતનો સડો અટકાવવા માટે ખાલી દવાઓનો ઉપયોગ યોગ્ય નથી. એક વખત દાંતમાં સડો લાગી ગયો પછી દવાઓ લેવાથી કાંઈજ ફાયદો થતો નથી. પણ હા કેલ્શિયમ શરીરમાં સારા પ્રમાણમાં હોય અથવા દવાઓ દ્વારા આપવામાં આવે તો આ સમસ્યા ઓછી કરી શકાય છે.

દાંતનો સડો નસ સુધી પહોંચી જાય તો શું કરવું જોઈએ ?

આવું થાય તો રૂટ કેનાલ ટ્રીટમેન્ટ (Root Canal Treatment) કરવી પડે છે. આ પદ્ધતિમાં દાંતને સૂનો કરીને દાંતના અંદરના ભાગને ખોલીને તેને સાફ કરવામાં આવે છે. દાંતના અંદરના ભાગમાંથી નસ અને ઇન્ફેક્શન દવાઓ અને સાધનોથી બહાર કાઢવામાં આવે છે. જ્યારે દુઃખાવો અને ઇન્ફેક્શન ઓછા ઘઈ જાય છે. ત્યારે તેને ગુટ્ટા પર્ચા પોઇન્ટસ (Gutta Perche Points) ની સાથે સીમેન્ટ ભરીને બંધ કરવામાં આવે છે. પછી તેની ઉપર ફીલીંગ કરીને એક કેપ (Crown) બેસાડવામાં આવે છે. Root Canal Treatment કર્યા પછી કેપ બેસાડવી બહુ જ જરૂરી હોય છે. કેપ દાંતને ફેકચર થતા બચાવે છે.

પેટામાંથી લોહી પડવું - બ્લીડીંગ ગમ્સ અને તેની સારવાર

પેટામાંથી લોહી પડવું અથવા બ્લીડીંગ ગમ્સ એ પેટાની એક બીમારીનું (જીન્જીવાઈટીસ) લક્ષણ છે. જો ઘ્રશ કરતી વખતે લોહી આવે તો તેની તાત્કાલીક સારવાર દાંતના ડોક્ટર (ડેન્ટીસ્ટ) પાસે કરાવવી જોઈએ. આનું મૂળભૂત કારણ પ્લાક અને કલ્કુલસ છે. જ્યારે દાંત અને પેટાની વચ્ચે પ્લાક જમા થાય છે ત્યારે આ પેટા થાય છે. પ્લાક એક એવી છારી છે કે જેમા જમવાનું/જર્સ દાંત પર ચીપકી જાય છે અને ધીરે ધીરે એ પેટાને નબળા કરે છે.

કેટલીક ઘરીરની તકલીફો જેવાના માટે જબાબકાર છે તે આ પ્રમાણે છે.

(૧) સ્મોર્કીંગ, (૨) હોર્મનમાં ફેરફાર : ખાસ કરીને છોકરીઓ અને સ્ત્રીઓમાં આ જોવા મળે છે. જેમ કે પ્રેગ્નન્સીમાં બ્લીડીંગ ગમ્સ બહુ સામાન્ય રીતે થાય છે, (૩) ડાઈબીટીસ, (૪) સ્કર્વી - વીટામીન C ના અભાવના કારણે થાય છે. (૫) સ્ટ્રેસ, (૬) કેટલીક દવાઓ - જેમ કે એન્ટીડિપ્રેશન્ટ અને ફીટમાં લેવાતી દવાઓ. (૭) કેટલીક તકલીફો જેમ કે એડસ અને કેન્સર. (૮) આનુવંશિક થવાની શક્યતા પણ છે.

આપણા દેશમાં પેટામાંથી લોહી નિકળવું એ સામાન્ય રોગ છે. પણ સમયસર સારવાર લેવાથી તેની ગંભીર અસરો ટાળી શકાય છે.

પેટામાંથી લોહી યાને કારણે પડે છે. તેની તપાસ કરવી બહુ જરૂરી ઘઈ પડે છે.

પેટામાંથી લોહી પડવાની સારવાર શી છે ?

જે દર્દીને પેટામાંથી લોહી પડે તે દર્દીને દાંતને સાફ કરવાની (Scalling) સારવાર આપવી પડે છે. આ ઉપરાંત, પેટામાંથી લોહી શાના કારણે પડે છે. તેની તપાસ કરવી પડે છે અને તેની સારવાર કરવી પડે.

સામાન્ય રીતે જે કારણે લોહી પડવું હોય તે કારણની સારવાર કરવાથી ધીમે-ધીમે લોહી બંધ ઘઈ જાય છે. ઉદાહરણ તરીકે જો દર્દીને જીન્જીવાઈટીસ અથવા પેરીઓડોન્ટાઈટીસ હોય અને તેના કારણે લોહી પડવું હોય તો તેની સારવાર કરવાથી ધીમે ધીમે લોહી બંધ ઘઈ જાય છે.

શું ખાલી દવાઓથી પેટામાંથી લોહી બંધ કરી શકે છે ?

ના, પેટામાંથી લોહી અગર પ્લાક અને કલ્કુલસના કારણે પડવું હોય તો દાંતની સફાઈ જેને કલીનીંગ અથવા સ્કેલીંગ કહેવાય એનાથી દાંત ઉપર લાગેલો કચરો દૂર કરવો પડે છે. પેટામાંથી લોહી બંધ થવાની દવાઓ તેમાં ફક્ત મદદ કરે છે.

દર્દીને સારવાર કરવા છતાં પેટામાંથી લોહી ચાલુ રહે તો શું કરી શકાય ?

જો દર્દીને સારવાર આપ્યા છતાં પણ પેટામાંથી લોહી પડવાનું ચાલુ રહે તો તેવા દર્દીને ગમ સર્જરી કરાવવી પડે છે. આમાં પેટાને ઇન્ફેક્શન દ્વારા સૂન કરવામાં આવે છે અને પેટાની ચામડી ખોલીને નીચે રહેલો કચરો દાંતના મૂળીપા સુધી સાફ કરવામાં આવે છે. આ પછી ગમ્સમાં ટાંકા લેવામાં આવે છે અને સાત દિવસ પછી ટાંકા ખોલી નાખવામાં આવે છે. પછી પેશન્ટને કોલોઅપમાં રાખવામાં આવે છે અને પેટામાંથી લોહી આવવું બંધ ઘઈ જાય છે.

✱ ઘ્રશ દિવસમાં બે વખત કરવું (સવારે અને રાતના સૂતા પહેલા) ✱ ફ્લોરાઈડ ટૂથપેસ્ટનો ઉપયોગ કરવો ✱ ફ્લોરોઈડ દરરોજ કરવું ✱ દાંતની સફાઈ કરાવવી (ડેન્ટીસ્ટ પાસે) ✱ બેલેન્સ ડાઈટ લેવી ✱ તંબાકુનું સેવન ન કરવું ✱ દવાઓમાં વિટામીન-સી પ્રમાણ વધારવું

'વર્ધમાન જ્યોત'માંથી સાભાર



बुवा भंय

संपादिका : डॉ. पुरवी शह



Children in Nuclear Vs Joint Family

The system of joint family has been there for decades in India. Increasing westernization of the Indian society is now giving rise to a new form of family - Nuclear Family.

The biggest part of a child's personality is made up of values, culture and ethics. Since these are inculcated by the family, it plays a monumental role in shaping an individual. Like everything in life, each form of family has its advantages and drawbacks. The aim of this article is to help parents raise their child in a manner best suited to their type of family.

Based on my experience as a counselor, I have outlined some of the main pain points of each type of family structure and how to deal with them effectively while raising a child.

Inconsistency in enforcing rules

As a counselor, amongst the various issues I come across with children; this has been one of the biggest. Most parents of joint families believe that the reason behind their child's stubbornness is the inefficiency of all family members to stick to one rule for the child. Each member creates or modifies rules for the child as per their understanding. Some member would be firm regarding a particular discipline and another member could be lenient about it. This contradiction in rules between the family members lets the child learn escape plans and strategies. This problem is compounded as the size of the joint family increases.

A child will follow a rule only if it is consistently enforced by everyone around him/her. In a joint family, this is hampered by a constant interference (albeit well intentioned) and clash of authority, especially amongst the elders and the parents.

The easiest way to discipline a child in such a scenario would be to discuss and arrive at a common rule for the child based on everyone's judgment and experience. Example- If the parents are telling the child not to watch television, then the rest of the family (basis discussion and consensus, everyone from the doting grandparents to the pampering aunts/ uncles) should be firm in not letting the child watch TV.

Not practicing what you preach

Another reason for children not doing as told is the lack of 'practice what you preach' mentality amongst the family members. A child learns by observation. First the family must itself do what it

expects the child to do. Example- if the family is trying to teach a child that it must say sorry when wrong, the child will say it when it sees everyone else in the family too apologizing for and accepting their mistakes. This applies equally to a joint and a nuclear family.

Losing out on the experience and wisdom of grandparents

Nuclear families tend to lose out on the experience of the elders in difficult parenting situations. They also lose out on the values and cultural education that only a grandparent can give the child. An effective solution to this could be regular picnics/ weekend plans with grandparents to keep the basic value and ethics of our culture inculcated in the child.

Forced versus subconscious learning of critical values

In a nuclear family, the parents may have to force values as rules on the child. But in a joint family, its large size enables a child to automatically and subconsciously learn critical values like 'sharing' and 'adjustment'. It also teaches them how to deal with people of different ages. It helps

develop and enhance their socializing skills.

Lack of quality time for the kids

Parents are increasingly starved for time, especially working parents. With both parents working and the extra pressure of the child's school and extracurricular activities, there is very little useful communication between the parents and the child. In a joint family, even if both the parents are working, there is always someone from the family around at home to look after the child and talk to them. In nuclear family, this lack of quality time could shake up a child's value system.

In either setup, it is paramount for parents to make time at the end of the day to talk about what the child did and learnt that day.

Conclusion

As can be seen, both family set ups are equally challenging and rewarding. We should be able to decide when to involve which set up and in which situation would it be more effective. So which set up do you wish to raise your Happy Child in?

-Purvi S. Shah is a practicing Clinical Psychologist/ Counselor. She can be contacted for various queries at ipurvishah@gmail.com



OUTDOOR SPORTS -2015 RESULT SHEET

4 TO 7 Yrs. Male			Chocolate Race		
Rank	Name	Village	Rank	Name	Village
50 Mt. Runing			1	Parv Parin Amarshi Gada	Samkhyali
1	Vatsal Vipul Ravji Chheda	Bhachau	2	Diyaan Deepak Punshi Chheda	Samkhyali
2	Moksh Haresh Vershi Shah	Aadhoi	3	Aarav Kamlesh Avhcar Shah	Lakadiya
3	Hridhaaan Chetan Avchar Shah	Lakadiya	One Legged Race		
Flag Race			1	Diyaan Deepak Punshi Chheda	Samkhyali
1	Vatsal Vipul Ravji Chheda	Bhachau	2	Mahir Jatin Premji Karia	Lakadiya
2	Parshwa Kalpesh Velji Satra	Bharudia	3	Dev Deepak Dhanji Shah/ Gada	Manafara
3	Jash Bhavin Amrutlal Nandu	Lakadiya	Throw Ball		
Shoe Hunt			1	Tanishq Rajesh Shantilal Nishar	Suvai
1	Parshwa Kalpesh Velji Satra	Bharudia	2	Vansh Nilesh Shamji Karia	Rav
2	Rajveer Kamal Arvind Shah	Bhachau	3	Aarav Kamlesh Avhcar Shah	Lakadiya
3	Vatsal Vipul Ravji Chheda	Bhachau	7 TO 10 Yrs. female		
Throw Ball			50 Mt. Runing		
1	Veer Ketan Khimji Gala	Gagodar	1	Aarya Mayur Babubhai Gada/ Shah	Lakadiya
2	Vatsal Vipul Ravji Chheda	Bhachau	2	Tvisha Jiten Ramji Boricha/ Shah	Lakadiya
3	Hridhaaan Chetan Avchar Shah	Lakadiya	3	Labdhi Chetan Devshibhai Shah (Faria)	Manafara
4 TO 7 Yrs. female			Spoon N Marble		
50 Mt. Runing			1	Dviiti Vipul Shamji Gada	Bhachau
1	Rashi Ashwin Babubhai Chheda	Lakadiya	2	Tvisha Jiten Ramji Boricha/ Shah	Lakadiya
2	Kavya Bhavin Valji Shah	Samkhyali	3	Yashvi Chetan Ramnik Chheda	Adhoi
3	Jiya Sanjay Vinod Shah	Lakadiya	Chocolate Race		
Flag Race			1	Jaini Chetan Avchar Shah	Lakadiya
1	Rashi Ashwin Babubhai Chheda	Lakadiya	2	Khanjan Kartik Popat Gala	Bhachau
2	Kavya Bhavin Valji Shah	Lakadiya	3	Simone Mitesh Chiman Shah	Lakadiya
3	Gnaapti Nilesh Ravji Satra	Bhachau	One Legged Race		
Shoe Hunt			1	Aarya Mayur Babubhai Gada/ Shah	Lakadiya
1	Zeel Dinesh Babulal Dagha	Adhoi	2	Tvisha Jiten Ramji Boricha/ Shah	Lakadiya
2	Arya Hemal Gopal Nisar	Ghanithar	3	Bhoomi Chandresh Punci Chheda	Samkhyali
3	Rashi Ashwin Babubhai Chheda	Lakadiya	Throw Ball		
Throw Ball			1	Labdhi Chetan Devshibhai Shah (Faria)	Manafara
1	Kavya Bhavin Valji Shah	Samkhyali	2	Panisthi Dinesh Hansaraj Shah	Lakadiya
2	Gnaapti Nilesh Ravji Satra	Bhachau	3	Bhoomi Chandresh Punci Chheda	Samkhyali
3	Yashvi Vinod Nenshi Boricha	Adhoi	10 TO 13 Yrs. Male		
7 TO 10 Yrs. male			100 Mt. Runing		
50 Mt. Runing			1	Hetvik Pravin Ratanshi Gala	Ghanithar
1	Diyaan Deepak Punshi Chheda	Samkhyali	2	Smit Bharat Amrutlal Nandu	Lakadiya
2	Monik Rajesh Gangji Shah	Samkhyali	3	Parin Daksheesh Lakhamshi Gala	Manafara
3	Aarav Kamlesh Avhcar Shah	Lakadiya	Spoon N Marble		
Spoon N Marble			1	Shubham Hemraj Velji Shah	Lakadiya
1	Medhansh Niren Mansukhlal Shah	N. Trambau	2	Sameet Vinod Ravji Chheda	Rav
2	Vansh Bhadrash Raichand Vora	Manafara	3 Pratham Ramnik Ramji Chheda Bhachau		
3	Vansh Nilesh Shamji Karia	Rav	Potato Race		
Chocolate Race			1	Hetvik Pravin Ratanshi Gala	Ghanithar
1	Parv Parin Amarshi Gada	Samkhyali	2	Smit Bharat Amrutlal Nandu	Lakadiya
2	Diyaan Deepak Punshi Chheda	Samkhyali	3	Bhavya Prakash Shantilal Gada	Lakadiya
3	Aarav Kamlesh Avhcar Shah	Lakadiya	Floating Ball		
One Legged Race			1	Rahil Jatin Premji Karia	Lakadiya
1	Diyaan Deepak Punshi Chheda	Samkhyali	2	Khush Kalpesh Popatlal Bauva	N. Trambau
2	Mahir Jatin Premji Karia	Lakadiya	3	Naitik Vipul Lakhamshi Gala	Manafara
3	Dev Deepak Dhanji Shah/ Gada	Manafara	Throw Ball		
Throw Ball			1	Manav Amit Bhagwanji Gada	Bhachau
1	Tanishq Rajesh Shantilal Nishar	Suvai	2	Smit Bharat Amrutlal Nandu	Lakadiya
2	Vansh Nilesh Shamji Karia	Rav	3	Hetvik Pravin Ratanshi Gala	Ghanitha
3	Aarav Kamlesh Avhcar Shah	Lakadiya	10 TO 13 Yrs. Female		
7 TO 10 Yrs. female			100 Mt. Runing		
50 Mt. Runing			1	Harshi Jayesh Kanji Shah (Gada)	Thoriyari
1	Aarya Mayur Babubhai Gada/ Shah	Lakadiya	2	Khushi Prakash Shantilal Gada	Lakadiya
2	Tvisha Jiten Ramji Boricha/ Shah	Lakadiya	3	Riva Nimesh Shantilal Gala	Bhachau
3	Labdhi Chetan Devshibhai Shah (Faria)	Manafara	Spoon N Marble		
Spoon N Marble			1	Asmi Chhaganlal Shivji Nandu	Lakadiya
1	Dviiti Vipul Shamji Gada	Bhachau	2	Riva Nimesh Shantilal Gala	Bhachau
2	Tvisha Jiten Ramji Boricha/ Shah	Lakadiya	3	Dvisha Vipul Shamji Gada	Bhachau
3	Yashvi Chetan Ramnik Chheda	Adhoi	Potato Race		
Chocolate Race			1	Khushi Prakash Shantilal Gada	Lakadiya
1	Jaini Chetan Avchar Shah	Lakadiya	2	Harshi Jayesh Kanji Shah (Gada)	Thoriyari
2	Khanjan Kartik Popat Gala	Bhachau	3	Dvisha Vipul Shamji Gada	Bhachau
3	Simone Mitesh Chiman Shah	Lakadiya	Floating Ball		
One Legged Race			1	Nidhi Manish Lakhamshi Karia	Manafara
1	Aarya Mayur Babubhai Gada/ Shah	Lakadiya	2	Jiya Kiran Khetshi Shah	Adhoi
2	Tvisha Jiten Ramji Boricha/ Shah	Lakadiya	3	Prisha Haresh Ghanshyam Nishar	Bhachau
3	Bhoomi Chandresh Punci Chheda	Samkhyali	Throw Ball		
Throw Ball			1	Krina Satish Manilal Chheda	Lakadiya
1	Labdhi Chetan Devshibhai Shah (Faria)	Manafara	2	Khushi Prakash Shantilal Gada	Lakadiya
2	Panisthi Dinesh Hansaraj Shah	Lakadiya	3	Riva Nimesh Shantilal Gala	Bhachau
3	Bhoomi Chandresh Punci Chheda	Samkhyali	13 TO 16 Yrs. - Female Village		
7 TO 10 Yrs. male			200 Mt. Runing		
50 Mt. Runing			1	Manasvi Mukesh Harkchand Gada	Lakadiya
1	Diyaan Deepak Punshi Chheda	Samkhyali	2	Yashvi Rajesh Gangji Shah	Samkhyali
2	Monik Rajesh Gangji Shah	Samkhyali	3	Hainishi Manoj Popatlal Gala	Kharoi
3	Aarav Kamlesh Avhcar Shah	Lakadiya	Three Legged Race		
Spoon N Marble			1	Dhrumi Suresh Khimji Chheda	Lakadiya
1	Medhansh Niren Mansukhlal Shah	N. Trambau	1	Dhruvi Dharmendra Devji Gala	Lakadiya
2	Vansh Bhadrash Raichand Vora	Manafara	2	Vruti Bipin Premji Vadhan	Suvai
3	Vansh Nilesh Shamji Karia	Rav	2	Yashvi Rajesh Gangji Shah	Samkhyali
			3	Manasvi Mukesh Harkchand Gada	Lakadiya
			3	Vanshi Dhanji Karsan Karia	Bhachau

દર્દ

કેટલાક સંબંધ સ્થાયી ખરા, સાયુજ્ય ન થઈ શકે. દુનિયામાં ક્યાંય એવા સંબંધ કે હું જે સ્થાયી તો હોય પણ ભૂંસાયા ન હોય. આ એક વાસ્તવિકતા છે. આમાં દર્દ છુપાયેલું છે. બાળપણથી લઈ યુવાની સુધી, યુવાનીથી લઈ વૃદ્ધાવસ્થા સુધી મનુષ્યને દર્દનો અહેસાસ થયા વગર રહ્યો ન હોય. કોઈને કોઈ રીતે અનુભવ થયો જ હોય. બીજા બાળકો ભણવામાં પોતાનાથી આગળ નીકળી ગયા હોય, શિક્ષકે ક્યારેક ઠપકો આપેલો હોય, માતા-પિતા તરફથી પણ નારાજગી વહોરવી પડી હોય, મનોમન આ બધો વ્યવહાર દર્દનું રૂપ લઈ લેતું હોય છે. યુવાનીમાં પણ ક્યાંક દર્દ થયું હોય. જેમકે પ્રસિદ્ધ કવિ સાહિર બુધિયાનવી અને પંજાબી લેખિકા અમૃતા પ્રીતમનો પ્રણય કાગ જન્મ્યો પણ ત્યાં જ તેનું મૃત્યુ થયું આમાં કેટલું દર્દ હશે. સાહિર બુધિયાનવી લાહોર રહે અને અમૃતા પ્રીતમ દિલ્હી રહે. બન્ને જણ વચ્ચે પત્રવ્યવહાર થયા, વિચારોની આપ-લે થઈ પણ કશું આગળ વધી ન શક્યા, આ દર્દ કેટલું મોટું હશે.

બાળક જન્મતાની સાથે મૃત્યુ પામે અથવા કોમામાં જ મૃત્યુ પામે તો માતાને કેવા દર્દનો સામનો કરવો પડતો હશે એ તો એક માતાને જ ખબર હોય.

વૃદ્ધાવસ્થામાં જ્યારે કોઈ વૃદ્ધોની વાતો સાંભળનારું ન મળે અને એકલતાનો સામનો કરવો પડે તે દર્દ પરકાષ્ટાએ પહોંચે છે. હિન્દી ફિલ્મ જગતની અભિનેત્રી પરવીનબાબીના અંતિમ દિવસોમાં તેમની નજીક કોઈ ન હતું. એકલી જ તે મૃત્યુ પામી. જીન્નતઅમાન, રેખા જેવી અભિનેત્રીઓ એકલતામાં જીવે છે તેમના ચક્રતીના દિવસોમાં તો બધા જ નજીક હોય પણ પાછલા દિવસોમાં કોઈ નથી હોતું. આ એક દર્દ નથી તો શું છે ?

જેમ જેમ માણસ સફળતાના પગથિયા ચઢતો જાય તેમ તેમ દર્દ તેની સાથે નવાનવા રૂપમાં જોડાતું જાય. ક્રિકેટમાં જ્યારે સફળતાનો સુરજ યુવરાજને માથે ચઢતો હતો ત્યારે તેને કેન્સર નામનું દર્દ આવ્યું અને તેની સાથે સંપર્ક કરવો પડ્યો. કરીના કપૂરે શાહિદ કપૂર સાથે જ્યારે પ્રેમવિચ્છેદ કર્યો ત્યારે શાહિદનો ચમકતો સિતારો હતો પણ ત્યારે જ તેને છોડી દિધો. જીવનમાં આવી અણધારી મુશ્કેલીઓ આવે ત્યારે જ દર્દનો અહેસાસ થાય. જે આખા કાળજાને વલોવી નાખે. દેખીતી રીતે કાંઈ જ નહીં પણ આંતરિક પીડા ખૂબ જ હોય.

કલ્પના મહેન્દ્ર નિસ્સર - વિલેપાર્લો



જ્ઞાતિ પ્રતિભાઓની કલમ પ્રસાદી



“તારે દ્વારે”

(રાજ : મહેંદી રાવન લાગી હાથ મે
બન્ને દે નામ હી)

માડી મોમાઈનો જપકારો ગુંજે નાદે-નાદે...

ભક્તો દોડી દોડી આવે માડી તારે દ્વારે...

વાગે વાગે રે નગારા સંગે ઢોલ-તાલે ...

ભક્તો દોડી દોડી આવે માડી તારે દ્વારે...

ડગરે ડગરે તારી લીલાઓ નિરાળી,

ભમ્યું મન વશ કરવાને પ્રેમે પોકારી,

અમી વરસે, ડૂબ્યો તર સે, માડી હાથ ઝીલે,

ભક્તો દોડી દોડી આવે માડી તારે દ્વારે...

વંશ-અન્ન-ધન-સુખ-સમૃદ્ધિ આપે

જેવી કરણી એવી ઉગારે-ડુબાડે

માડી રૂમજૂમ કરતી આવે સાંઢણીની સવારે

ભક્તો દોડી દોડી આવે માડી તારે દ્વારે...



વનિતા પંકજ નંકુ
કકરવા-અંધેરી

ઘૂંટણના દુખાવામાં ધ્યાનમાં રાખવા જેવું

સંકલન : લલ્લિતા સાવલા

- (૧) સ્નાયુ (Muscle) ઉપર ગરમ શેક થાય પણ હાડકાંની ઉપર ઠંડો (બરફ) શેક લેવો હિતાવહ છે. (હિટિંગ પેડ કરતાં ગરમ પાણીની કોથળી સારી).
- (૨) જો તમે એક ઘૂંટણના કે પગના દુખાવાથી પીડાતા હો તો દાદરા ચડતી વખતે સારો પગ પહેલાં મૂકવો. ઉતરતી વખતે નબળો પગ પહેલાં મૂકવો.
- (૩) લાકડીનો ઉપયોગ ઘૂંટણનો બોજ ઘટાડે છે.
- (૪) કસરત કરવાથી સ્નાયુ મજબૂત થાય છે જેથી હાડકાં પર ઓછો બોજ આવે છે.
- (૫) પગને જેટલું વાળી શકો એટલું જ વાળો અને પછી સીધો કરો. ૧૦ થી શરૂઆત કરીને ૨૦ સુધી પહોંચો. આ કસરત ખુરશી પર કે ઊંચી બેઠક જેટલી માફક આવે તેમ બેસીને એની પર કરી શકાય.
- (૬) બેસીને અથવા સૂઈને ઘૂંટણની નીચે જાડો ટુવાલ વીંટો વાળીને રાખીને પછી ઘૂંટણને ટુવાલ પર દબાવોને છોડો પગનો પંજો સીધો રાખવો. ૫ સેકન્ડ પકડો ને ૫ સેકન્ડ છોડો.
- (૭) જે લોકો પગને પાછળથી વાળીને ખેંચી શકતા હોય તે હીવાલનો ટેકો લઈને ૧૦ થી ૧૫ સેકન્ડ સુધી પકડીને પછી છોડી દે એમ દસેક રાઉન્ડ કરવા.
- (૮) ખુરશી ઉપર અંધેલીને ન બેસતાં આગળથી બેસો અને ટફર બેસીને પછી બન્ને પગને સાથે જ ઉપર કરો ૫ સેકન્ડ પકડી રાખો. નીચે પગ મૂકો ત્યારે એડીને જમીન પર દબાવો. પાછું ૫ સેકન્ડ પકડીને છોડીને પાછું ફરીથી એમ કરો.
- (૯) હીવાલનો ટેકો લઈ ઊભા રહો અથવા ખુરશીનો ટેકો લો અને એક એક પગને વાળીને ૪૫° સુધી સીધો લઈ જાઓ. વારાફરતી બન્ને પગના દસ રાઉન્ડ કરવા.
- (૧૦) ઊભા રહીને બન્ને હાથને માથાથી ઉપર ખેંચી આખા શરીરને તાણ આપો. આનાથી તમારા ગોઠણ મજબૂત થશે.



મધુ સંચય

સંપાદક : રામજી રાખણી સાવલા



સફળતાનું રહસ્ય

- સંકલન - રામજી રાખણી સાવલા

ભૂખ

સિકંદરે મેડિટેરીયન સમુદ્રના કિનારા અને વિસ્તારના કેટલાક દેશો જીત્યા બાદ એક ટાપુ વિષે સાંભળ્યું. ત્યાં બાહોશ વૈધો વસતા હતા. સિકંદરે દીર્ઘવંશ મેળવવાની ઇલાશથી તે ટાપુને જીત્યો. વૈધો તો અંદરના વિસ્તારમાં ઊતરી ગયા. પણ મુખ્ય નગરના નિવાસીએ તેમનું કમને સ્વાગત કર્યું. સિકંદરને ભોજનની ધાળી પીરસવામાં આવી. થાકથી ભૂખ્યા બનેલા વિજેતાએ ખાવાના ઇરાદે ધાળી ઉપરનું કપડું ખસેડ્યું તો તેમાં ખાવાના પદાર્થોને બદલે રત્નો-હિરા-ઝવેરાત હતા. સિકંદરે કહ્યું, મેં ખાવાનું માંગ્યું હતું. આ કાંઈ મારો ખોરાક નથી. ગામના એક વડીલે જવાબ આપ્યો, આપ પોતાનું બધું છોડીને અહીં સુધી આવ્યા તો તમારો હેતુનો આ જ છે ને? બાકી જમવાનું તો આપના વતનમાં પણ મળતું જ હશે ને?'

હે પ્રભુ ! અમને નિષેધથી બચાવો

સવારે હું ચા નાસ્તો કરતો હતો ત્યાં છાપું આવ્યું. પ્રથમ પાના પર મોટા અક્ષરે લખ્યું હતું. "હજ યાત્રામાં ધક્કામુકીમાં ૭૧૭નાં મોત" બે મિનિટ થોડો આંચકો લાગ્યો, પછી આગળના સમાચાર વાંચ્યા અને ચા-નાસ્તો પણ ચાલુ રાખ્યા.

ત્રણ અઠવાડિયા પહેલાં મારા નાનાભાઈ નવીનના પત્નિ અનુસયા અમેરિકાથી ફરીને ભારત આવતાં હતા અને વિમાનમાં તેમનું અવસાન થયું. આ સમાચાર અમને મુંબઈમાં પહોંચ્યા તો બે દિવસ ચા-નાસ્તો અને જમવાનું બધું બંધ રહ્યું.

ત્યાર પછી પંકજ દિવસ સુધી પેટને ભાડું ચુકવવું પડે તે રીતે કોઈપણ જાતના સ્વાદ અને રસ વગર રૂટીન જમવાનું ચાલુ રહ્યું.

આજે મનમાં સવાલ ઉઠે છે કે બંને સમાચાર તો મૃત્યુના જ છે, પહેલા સમાચારમાં તો સૈકડો વ્યક્તિના મોત થયા છે, છતાં રૂંવાડું ફરકતું નથી અને બીજા સમાચારમાં તો ફક્ત એક જ વ્યક્તિની વિદાય છે. છતાં મનમાં ઊંડો આઘાત લાગે છે. આમ કેમ છે? શું આપણા બધાના મનમાં ધૂતરાણે કબજો જમાવ્યો છે. જે આપણને પારકા-પોતાનાની સ્થિતિમાં મુકે છે.

આપણા પોતાના પ્રત્યે મોહવશતા સારા સમાચાર હોય તો આનંદની લાગણી અને બીજા કોઈના પર ગમે તેટલી આફત આવી હોય તો પણ સંવેદનાનો બિલકુલ અભાવ.

માનવ ધર્મ શ્રેષ્ઠ ધર્મ...

જૈન ધર્મ માનવ ધર્મ સાથે સીધી રીતે જોડાયેલો છે. તેની બધી વાતો માનવ અને પ્રાણી માત્રના કલ્યાણ અંગેની જ હોય. યાદ રહે કે માનવતાને કદાપિ બંધન હોતાં નથી.

આવી એક સુંદર ઘટના તમારી આગળ રજૂ કરી રહ્યો છું જે પ્રેરક છે. એક અકંગ ચોર દરરોજ નિયમિત રીતે મહાવીર પ્રભુનું પ્રવચન સાંભળવા જતો હતો... પણ મૂળ સ્વરૂપે તેની વૃત્તિમાં કોઈ ફેરફાર થતો નહીં... પ્રવચન સાંભળે ત્યાં સુધી તેને થતું કે 'ચોરી કરવી સારી નથી, આ તો પાપ છે. કામ કર્યા વિના કંઈ ચોરીથી લઈને ઘેર

એક યુવાને એક સફળ ઉદ્યોગપતિને પૂછ્યું "મારે નસીબદાર બનવું છે, તો તે શી રીતે બનાવ ?" પેલા ઉદ્યોગપતિએ કહ્યું...

- ૧) હંમેશાં એવું વિચારો કે નસીબ તમારા પક્ષે છે.
 - ૨) તમારી નકારાત્મક લાગણીઓ પર કાબુ મેળવો.
 - ૩) તકને ઝડપવા માટે મગજને હંમેશાં ખુલ્લું રાખો.
 - ૪) 'કર લો દુનિયા મુઠ્ઠીમાં તેવો મિજાજ કેળવો.
 - ૫) બીજાના સારા નસીબની ઇર્ષ્યા ન કરો.
 - ૬) સંબંધના સેતુઓ બાંધતા રહો.
 - ૭) દરેક પ્રસંગ-વસ્તુની ઉજળી બાજુ જુઓ.
- તો તમે સફળ બનશો.

નેપાલમાં ધરતી કંપ આવ્યો, બધા પોતાના ટી.વી. સેટ પર એ ભયંકર દૃશ્યો ચા-નાસ્તો કરતા જોયા, આ દૃશ્યો જોયા પછી આંખના ખૂણા ભીના થયા હોય એવા જોનારા કેટલા હશે ?

અત્યંત સંવેદનશીલ ગણાતું મન આવી અસંવેદના કેમ બતાવે છે ? પવનથી પણ વધુ ગતિમાન મન આવી ઘટનાઓ સમયે કેમ અટકી જાય છે. આપણા કોઈ સ્વજનને તાવ આવ્યો હોય અને એક બે દિવસ ન ઉતરે તો મનમાં જાત-જાતની શંકા-કુશંકાઓ ધાય છે, "ઉંચાણ તો નહીં હોય કે ? સ્વાઈન ફ્લુ તો નહીં થયો હોયને ? ડોક્ટર સાહેબ જરા બરાબર ચેકપ કરોને ?"

ઘણી વખત ડોક્ટરની પત્ની હોય પરંતુ તેના બાળકની મા હોય અને તે જ્યારે તેના ડોક્ટર પતિને કહે "તમને શું લાગે છે ? કોઈ મોટા ડોક્ટરને બતાવશું ?"

પોતાના પતિના તબીબી જ્ઞાન પર ગર્વ લેતી સ્ત્રી એક બાળકની માતા તરીકે પતિના જ્ઞાન પર શંકા કરે છે, તેનો એવો કોઈ ઇરાદો નથી હોતો, પણ મમતાનું આવરણ તેના મનને શંકા શીલ બનાવે છે.

ક્યારેય પણ સમુદ્ધમાં મૃત્યુ સંભાળીએ કે વાંચીએ ત્યારે તેઓના આત્માની શાંતિ માટે પ્રાર્થના કરી તે દિવસે મિઠાઈ ખાવાનું તો છોડીએ જ ।

('સર્જનદાર' માસિકમાંથી) બીજુભાઈ ખીરાણી
મોકલનાર - જમુભાઈ બનજી ગણા - પારલા

સાડે લાગે છે પણ તેનું પરિણામ ખૂબ ખરાબ આવશે-અને તું ખુબ દુઃખી થઈ જશે. યાદ રહે કે જેવું કરશે, તેવું તારે ભોગવવું પડશે. કર્મનો નિયમ છે કે વાવે તેવું જ લાગે. તું જો બાજરી વાવીશ, તો તું બાજરી લાણીશ અને જો બાવળનાં બીજ વાવીશ તો બાવળના કાંટા ખાવા પડશે-આ અંગે વિચારજે' મહાવીર પ્રભુની વાત સાંભળી પેલા ચોરની આંખ ખુલી ગઈ અને તે દિવસથી તેણે ચોરી કરવાનું છોડી દીધું. ધીમે ધીમે તે મહેનત મજૂરી કરીને કમાવા લાગ્યો અને તેનું કુટુંબ સુખી થઈ ગયું. આ ચમત્કાર હતો એક સંતના પ્રવચનનો આ સાચો સતસંગ જ કહેવાય.

આવી બીજી ઘટના ભગવાન બુદ્ધના જીવનની છે. જે ખૂબ પ્રેરક છે. બુદ્ધ ભગવાન પણ કરુણાસાગર પ્રકૃતિનાં હતા અને તેઓ માનવતાવાદી હતાં. તેઓ નિર્ધન અને નિઃસહાય દુઃખી લોકોને મદદ કરતા ખૂબ નિષ્કામ ભાવથી. એક સમય શ્રાવસ્તીમાં ભયંકર દુષ્કાળ પડ્યો. આ સમયે થોડા સુખી લોકો હતા એમને તો જીવવામાં કોઈ વાંધો ન આવ્યો, પણ ખૂબ ગરીબ અને નિર્ધન લોકોને માટે જીવન જીવવું કઠિન બની ગયું. ભગવાન બુદ્ધે આ અંગે કંઈક કરવાનું વિચાર્યું-બુદ્ધે એમના અનુયાયીઓને પૂછ્યું: 'તમારામાંથી કોણ આ ભૂખ્યા લોકોને જમાડવાની જવાબદારી લેશે? થોડી ક્ષણો તો ત્યાં શાંતિ છવાઈ ગઈ... પછી રાજાનો સેનાપતિ બોલ્યો: 'મારી પાસે પૂરતી સંપત્તિ નથી.' આ રીતે બધાએ કોઈનું કંઈ બહાનું કાઢ્યું... ત્યારે એક ભિખારીની પુત્રી ઊભી થઈ અને કહ્યું: 'ભગવાન, હું આ લોકો માટે ભીખ માગી લાવીશ... અને આ બધાને જમાડીશ' આ જવાબ સાંભળી સૌ આશ્ચર્યમાં ડૂબી ગયા. ભગવાન બુદ્ધે કહ્યું: ભાઈઓ કોણ વધુ દાનેશ્વરી... તમે કે પેલી ભીખ માગીને સૌને જમાડનાર પુત્રી? પ્રશ્નનો જવાબ મળી જાય છે. માણસ પાસે ગમે તેટલી મૂડી હોય, પણ તે મૂડીનો ઉપયોગ સત્કર્મ માટે ન થાય તો તે પૈસા કે મૂડી કાંકરા બરાબર છે. શાસ્ત્રો કહે છે. જ્યારે તમારી મૂડી પોતાને જ માટે વપરાય તેમાં કંઈ નવાઈ પામવાનું કંઈ નથી, પણ વ્યક્તિની મૂડી થોડી પણ બીજાના કલ્યાણ માટે સત્કાર્ય માટે વપરાય તે પૈસા કે મૂડી સાચા અર્થમાં લક્ષ્મી બની જાય છે. અને આવી લક્ષ્મી જ વ્યક્તિનું કલ્યાણ કરે. સંતો કહે છે, કે જ્યારે તમને કંઈક સાડું કરવાની ઇચ્છા જાગે ત્યારે તરત જ તેનો અમલ કરો, મન ચંચળ છે-અસ્થિર પણ છે. જો આમ નહીં થાય તો પેલો સારો વિચાર બંધ પડશે. પ્રભુને ત્યાં આ મૂડી ત્યાં કામ લાગશે. અહીંની મૂડી તો અહીંજ રહેશે. વિશ્વના મુખ્ય ધર્મોએ માનવ ધર્મને શ્રેષ્ઠ ગણ્યો છે.

આ સમગ્ર સૃષ્ટિના આપણે ઋણી છીએ. તેનો સર્જક પ્રભુ છે જ. પ્રાણીમાત્ર અને નાનાં જીવ-જંતુ પણ આપણી વચ્ચે જ જીવી રહ્યાં છે. એમને પણ જીવવાનો અધિકાર છે. વૃક્ષો પ્રાણીઓનાં સંહાર કરીને માનવ જાતે શું મેળવ્યું? યાદ રહે કે પ્રભુએ જ આપણને આપ્યું છે... ભેટ રૂપે... તેનું જતન કરીશું? એમાં જ આપણા સૌનું કલ્યાણ છે. પર્યાવરણને સાચવીશું એમાં આપણું સૌનું કલ્યાણ છે.

મોકલનાર: પ્રવિણ રાયશી સતરા - આઘોઈ-દહીંસર
(ગુ. સમાચારમાંથી સાભાર)

Skipping Race		
1	Hainishi Manoj Popatlal Gala	Kharoi
2	Dhrumi Suresh Khimji Chheda	Lakadiya
3	Priya Suresh Khimji Chheda	Lakadiya
Needle N Thread		
1	Priya Suresh Narshi Gada	Bhachau
2	Hainishi Manoj Popatlal Gala	Kharoi
3	Foram Mukesh Dhanji Dedhia	Aadhoi
13 TO 16 Yrs. - Female		
Shuttle Relay		
1	Dhrumi Suresh Khimji Chheda	Lakadiya
1	Dhruvi Dharmendra Devji Gala	Lakadiya
1	Vruti Bipin Premji Vadhan	Suvai
1	Manasvi Mukesh Harkchand Gada	Lakadiya
1	Priya Suresh Khimji Chheda	Lakadiya
2	Hainishi Manoj Popatlal Gala	Kharoi
2	Vanshi Dhanji Karsan Karia	Bhachau
2	Dvisha Vipul Shamji Gada	Bhachau
3	Foram Mukesh Dhanji Dedhia	Aadhoi
3	Priya Suresh Narshi Gada	Bhachau
3	Dhrumi Paresch Premji Nandu	Lakadiya
3	Yashvi Rajesh Gangji Shah	Samkhyali
16 TO 25 Yrs. Male		
400 Mt. Runing		
1	Ankit Ravji Nishar	Gagodar
2	Jainik Ashok Furia	Suvai
3	Hardik Mahendra Chhadwa	Suvai

Long Jump		
1	Kaivan Hitesh Popatlal Karia	Bhachau
2	Hardik Mahendra Narshi Chhadwa	Suvai
3	Dhruvin Dilip Bhimshi Gindra	Bharudia
High Jump		
1	Hardik Mahendra Narshi Chhadwa	Suvai
2	Ankit Ravji Nishar	Gagodar
3	Deep Dhiraj Raisi Shah	Suvai
Shot Put		
1	Merin Navin Khetshi Shah	Suvai
2	Rokin Kanji Momaya Nandu	Lakadiya
3	Darshil Mukesh Bachubhi Gala	Lakadiya
800 mt. Relay		
1	Dhruvin Dilip Bhimshi Gindra	Bharudia
1	Viral Rasik Hansaraj Shah	Lakadiya
1	Deep Dhiraj Raisi Shah	Suvai
1	Hardik Mahendra Narshi Chhadwa	Suvai
2	Jainik Ashok Furia	Suvai
2	Kaivan Hitesh Popatlal Karia	Bhachau
2	Jigar Mansukh Madan Gada	Lakadiya
2	Ankit Ravji Nishar	Gagodar
3	Merin Navin Khetshi Shah	Suvai
3	Rokin Kanji Momaya Nandu	Lakadiya
3	Aditya Dinesh Bharmal Gala	Samkhyali
3	Sohel Khetshi Samat Gala	Lakadiya
16 TO 25 Yrs. - Female		
200 Mt. Runing		
1	Divya Bharat Meghji Furia	Aadhoi
2	Urvi Jayesh Kanji Shah (Gada)	Thoriyari
3	Shruti Himanshu Jayantilal Shah	Lakadiya
Skipping Race		
1	Divya Bharat Meghji Furia	Aadhoi
2	Vaibhavi Rajesh Hansaraj Khuthia	Bhachau
3	Shruti Himanshu Jayantilal Shah	Lakadiya
Needle N Thread		
1	Divya Bharat Meghji Furia	Aadhoi
2	Vaibhavi Rajesh Hansaraj Khuthia	Bhachau
3	Nidhi Chunilal Damji Gala	Lakadiya
Throw Ball		
1	Shruti Himanshu Jayantilal Shah	Lakadiya
2	Miloni Vimal Narshi Gada	Bhachau
3	Vaibhavi Rajesh Hansaraj Khuthia	Bhachau
16 TO 25 Yrs. - Female		
400 mt. Relay		
1	Vaibhavi Rajesh Hansaraj Khuthia	Bhachau
1	Divya Bharat Meghji Furia	Aadhoi
1	Nidhi Chunilal Damji Gala	Lakadiya
1	Vrushti Mukesh Damji Furia	Lakadiya
2	Shruti Himanshu Jayantilal Shah	Lakadiya
2	Urvi Jayesh Kanji Shah (Gada)	Thoriyari
2	Devanshi Dharmendra Gunshi Shah	Lakadiya
2	Miloni Vinod Narshi Gada	Bhachau
Above 25 Yrs. - Male		
100 Mt. Runing		
1	Ankit Pravin Narpar Satra	Aadhoi
2	Vinod Nenshi Punja Boricha	Aadhoi
3	Amit Padamshi Khimji Dedia	Bhachau
Shot Put		
1	Kehul Shantilal Devshi Visariya	Nandasar
2	Amit Padamshi Khimji Dedia	Bhachau
3	Ankit Pravin Narpar Satra	Aadhoi
400 mt. Relay		
1	Amit Padamshi Khimji Dedia	Bhachau
1	Jitesh Velji Bhuralal Karia	Kakarva
1	Vinod Nenshi Punja Boricha	Aadhoi
1	Jatin Champaklal Furia	Bhachau
2	Kehul Shantilal Devshi Visariya	Nandasar
2	Ankit Pravin Narpar Satra	Aadhoi
2	Vipul Premji Gala	Ghanithar
2	Ramnik Jakhu Dunganrshi Gala	Lakadia
2	Bipin Premji Dunganrshi Gala	Ghanithar
3	Mnsukh Hansaraj Waghji Shah	Lakadia
3	Haresh Ghanshyam Nishar	Bhachau
3	Dharmendra Gunshi Gover Shah	Lakadia
Throw Ball		
1	Kehul Shantilal Devshi Visariya	Nandasar
2	Ankit Pravin Narpar Satra	Aadhoi
3	Vinod Nenshi Punja Boricha	Aadhoi
Above 25 Yrs. Female		
100 Mt. Runing		
1	Shilpa Atul Premji Satra	Bharudia
2	Manisha Nilesh Shamji Karia	Rav
3	Sonal Hasmukh Hirji Gada	Samkhyali
Needle N Thread		
1	Shilpa Atul Premji Satra	Bharudia
2	Heena Vipul Premji Gala	Ghanithar
3	Rekha Rasik Ravji Chheda	Bhachau
400 mt. Relay		
1	Nehal Haresh Ghanshya Nishar	Bhachau
1	Shilpa Atul Premji Satra	Bharudia
1	Manjula Valjibhai Ladhabbhai Shah	Lakadiya
1	Smita Hiren Hasmukh Shah	Kharoi
2	Krupali Chandu Devji Dedhia	Manafara
2	Priti Manoj Popatlal Gala	Kharoi
2	Alpa Vipul Ravji Chheda	Bhachau
2	Jayshree Niraj Popatlal Gala	Bhachau
2	Nisha Nimesh Damji Gada	Bhachau
3	Rekha Rasik Ravji Chheda	Bhachau
3	Sonal Hasmukh Hirji Gada	Samkhyali
3	Hetal Dinesh Manilal Satra	Bharudia
Throw Ball		
1	Yesha Bipin Premji Gala	Ghanithar
2	Priti Manoj Popatlal Gala	Kharoi
3	Hetal Dinesh Manilal Satra	Bharudia



શ્રી વાગડ વી.ઓ. મહિલા મંડળ

શ્રી વાગડ વીસા મહિલા મંડળ દ્વારા તા. ૮ જાન્યુ. ના દુર્ગમોદર હોલ ખાતે ગેટ-ટુગેઠરનો કાર્યક્રમ રાખવામાં આવેલ. મંડળને ૨૬ વર્ષ પૂર્ણ થાય છે અને ૨૭મા વર્ષમાં પ્રવેશ કરે છે.

ગેટ-ટુગેઠરના કાર્યક્રમમાં કુ. જાગૃતિ શાહની તાલુકા પંચાયતની ચૂંટણીમાં થયેલ જીત બદલ સન્માન કરવામાં આવ્યું હતું.

વાર્ષિક અહેવાલ તેમજ વાર્ષિક હિસાબ રજૂ થયો હતો. લક્ષી નંબરના ઇનામ અપાયાં હતાં અને ત્યાર બાદ દેવિકા હિતેન્દ્ર સાવલા તથા લવંગિકાબેન દ્વારા રમતગમતના રાઉન્ડ લેવામાં આવ્યાં હતાં. વચ્ચે વચ્ચે ઓડિયન્સ સવાલ જવાબ પણ રાખવામાં આવેલ. કાર્યક્રમ ખૂબ જ સરસ રહ્યો હતો.

તા. ૨૯ ફેબ્રુ. ના સોમવારે કરસન લઘુ હોલ ખાતે સાગર નેચર ક્યોરના ડો. શંકર દ્વારા પ્રોજેક્ટર અને સ્લાઇડ શો સાથે કાર્યક્રમ રાખવામાં આવેલ છે. પૂંટણ તેમજ કમ્બરના દુઃખાવા, સાઈટીકા, સર્વાઈકલ, સ્પોન્ડીલાઈટીસ, વેઈટ લોસ, ડાયાબિટીસ, ઘાઈરોઈડ, અસ્થમા, ક્રિડની સ્ટોન, હેર અને સ્કીન પ્રોબ્લેમ જેવા રોગોમાંથી મુક્તિ મળે તેના ઘરગથ્ય ઉપચાર, સુજોક, એક્યુપ્રેશર, કલરથેરેપી, સીડથેરેપી વગેરેની બેઝિક તેમજ ઉપયોગી માહિતી પ્રેક્ટીકલ ડેમો-સ્ટ્રેશન દ્વારા અપાશે. સમાજની સર્વ બહેનો આ કાર્યક્રમનો નિઃશુલ્ક લાભ લઈ શકશે.

શ્રી વાગડ કલા કેન્દ્ર - મુંબઈ
શ્રી અજરામર જેન સ્વાનકનો
આભાર ! આભાર !! આભાર !!!

સંસ્થા દ્વારા આયોજિત સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમમાં છેલ્લાં ત્રણ વર્ષથી સમાજના શારીરિક કે માનસિક રીતે અસ્વવિકસિત 'દિવ્યાંગ બાળકો' સમાજ સમાજ પોતાની આવડત અને કલાને ખૂબ જ સરસ રીતે રજૂ કરે છે.

આ Special able Childrens ની Performance માટે સાંતાકુઝ (ઇ.) શ્રી જેન અજરામર સ્થાનકનો ૧લા માળે હોલ મહિનામાં જેટલા દિવસ પ્રેક્ટિસ હોય તેટલા દિવસ નિઃશુલ્ક-કોઈ પણ ચાર્જ લીધા વગર સ્થાનિકના ટ્રસ્ટીઓ અને અધિકારીગણ ઉપલબ્ધ કરાવી આપે છે તે બદલ હાર્દિક આભાર !

આવા સરાહનીય-અનુમોદનીય કાર્ય માટે ટ્રસ્ટી-અધિકારી અને કારોબારી સભ્યોને જેટલા ધન્યવાદ આપીએ તેટલા ઓછા છે. સદય આવા જ સાથ-સહકારની અપેક્ષા સહ.

લિ. અધિકારી બોર્ડ

શ્રી વાગડ સર્વોદય ટ્રસ્ટ સંચાલિત			
શ્રી વાગડ વેલ્ફેર સોસાયટી હોસ્પિટલ - ભચાઈ			
ડિસેમ્બર - ૨૦૧૫માં સારવાર લેનાર દર્દીઓની સંખ્યા			
સારવાર વિભાગ	ઓ.પી.ડી.	ઇન્ડોર	ઓપરેશન
મેડિકલ	૩૭૮	૧૪	૦
આંખ	૬૮૭	૫૬	૫૭
ક્રિઝિયોથેરપી	૨૬૧	૦૬	૦
ઓર્થોપેડિક	૪૦૩	૨૨	૧૩
દાંત	૩૦૫	૦૦	૦૦
સર્જિકલ	૩૯૮	૭૧	૩૬
ડાયાલીસીસ	૧૯૯	૦	૦
E.N.T. (કાન, નાક, ગળું)	૦	૦	૦
ગાયનેક	૦	૦	૮
પુરોલોજી	૨૧	૧૭	૧૨
ન્યુરોલોજી	૦	૦	૦
નેફરોલોજી	૦	૦	૦
પેડિયાટ્રીક	૦	૦	૦
પ્લાસ્ટિક સર્જરી	૪	૪	૪
Occupation થેરેપી	૦	૦	૦
ટોટલ	૨૬૫૬	૧૬૦	૧૨૭
		દરદીઓ	ટેસ્ટ થઈ
લેબોરેટરીમાં		૪૬૧	૧૮૧૩
એક્સરે		૫૧૭	૯૨૯
સીટી સ્કેન		૩૦	૩૦
ટોટલ		૧૦૦૮	૨૪૭૨

વાગડ સંદેશના સખનારાઓને વિશેષ અનુરોધ

વાગડ સંદેશ અને અન્ય જ્ઞાતિ સામયિકોના સહિયારા પ્રયત્નોથી વાગડ સમાજમાં પોતીકું લખાણ કરનારા અને અન્ય ઠેકાણે વાંચેલ લખાણમાંથી ગમતા લખાણો મોકલનારાઓની સંખ્યામાં નોંધપાત્ર વધારો થયો છે.

વાગડ સંદેશમાં જ્ઞાતિજનોના પોતાના લખાણો જ્ઞાતિપ્રતિભાઓની કલમ પ્રસાદી શિર્ષક હેઠળ ફોટા સાથે છપાયેલ છે તેમજ પોતાને ગમતું લખાણ ક્યાંથી લીધું છે તેની સૂચના સાથે મોકલનારાઓનું લખાણ પણ મોકલનાર તરીકે એમના નામ સાથે છપાય છે. જ્ઞાતિજનોને આ મંચનો લાભ લેવા વિનંતી.

- તંત્રી મંડળ

श्री वागड डहा डेन्ड्र VPL T-20 डपनी डेयोनी शुडरंढ



Printed and Published by : **DAMJI V. SAVLA**, the Printer-Publisher,
 For **SHREE WAGAD KALA KENDRA** the Owner;
 Printed at: **JAYANT PRINTERY**, 352/54, J. S. S. Road,
 Murlidhar Mandir Compound, Near Thakurdwar Post Office,
 Mumbai-400 002. Phone: 2205 71 71;
 Published at: **SHREE WAGAD KALA KENDRA**,
 C-10, New Popatlal Bldg., P.L. Kale Guruji Marg,
 Dadar (W.), Mumbai-400 028. Phone: 2430 36 49.
 Editor: **JAGASHI V. DEDHIYA**

श्री वागड कला केन्द्र द्वारा लयाउनी वागड वेल्डेर सोसायटी हॉस्पिटल जाते गायनेड (स्त्रीरोग विषयक) डेम्प



**श्री वागड वीसा
 ओशवाज
 महिला मंडळानी
 वर्षगांठ निमित्ते
 स्नेहमिलन**

