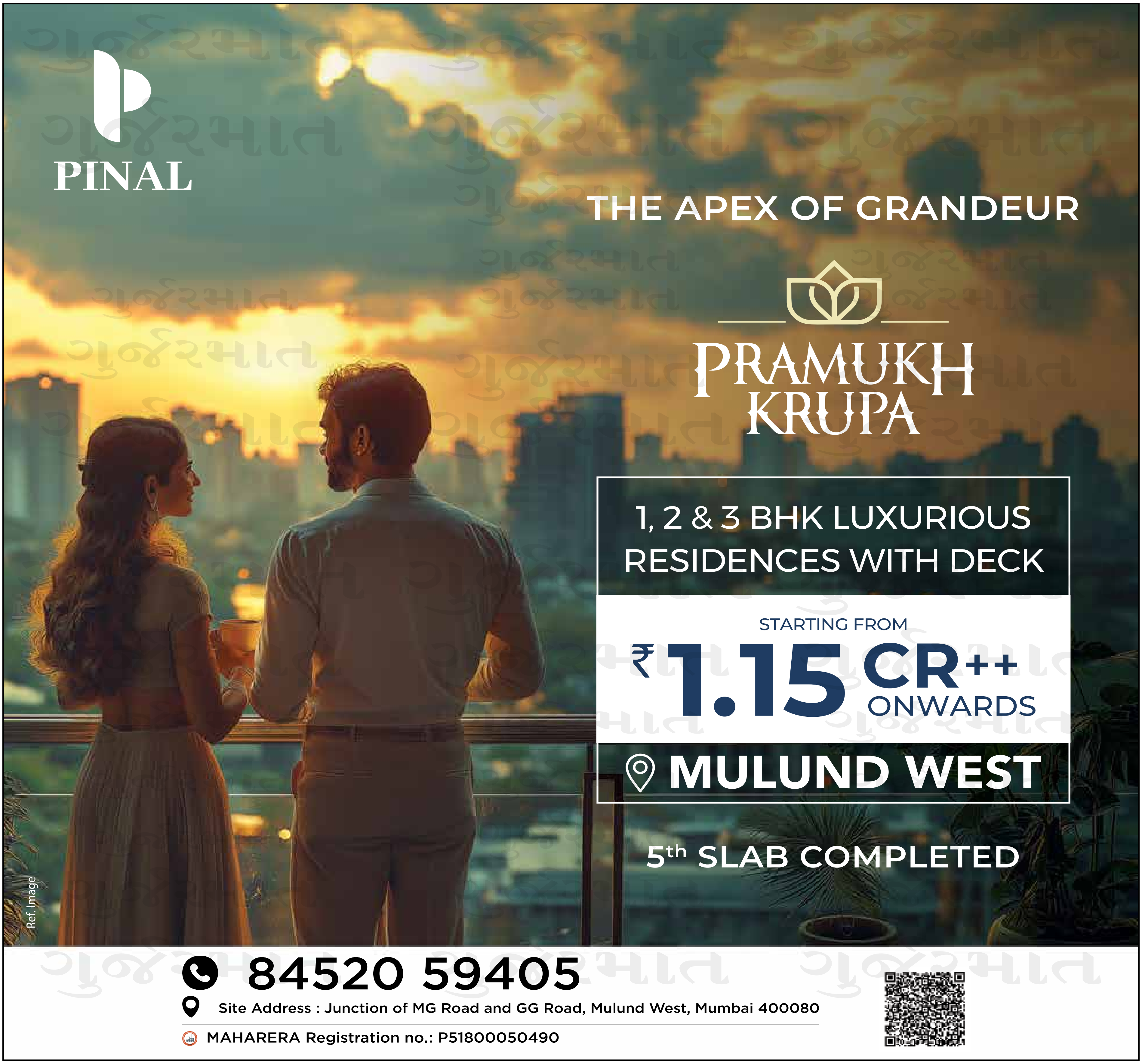
1 BHK રેડી ફ્લેટ 99 લાખ
તદ્દન નવી બિલ્ડિંગમાં
2 BHK અને 3 BHK
રેડી ફ્લેટ નવી બિલ્ડીંગમાં
એસફોર્ડ રોયાલે 3 BHK વેચાણથી
ઓબેરોય 3 અને 4 BHK
વેચાણથી તેમજ ભાડેથી રીસેલ ફ્લેટ
પ્રાઈમ લોકેશનમાં દુકાન
વેચાણથી તેમજ ભાડેથી મળશે
Deepak Kesaria
9707 777 771

# ગુર્જરમાત

Kamlesh
Namkeen! Har Din...
www.namkeenhardin.com

/gurjarmat Website : www.gurjarmat.com MNE/420/2024-26

વર્ષ : ૨૭ ● અંક : ૩૬ ● સળંગ અંક : ૧૩૫૨ ● મુંબઈ ● બુધવાર ● તા.૨૫ સપ્ટેમ્બર – ૧ ઓક્ટોબર ૨૦૨૪ ● કુલ પાના ૨૪ ● કિંમત રૂા.૫.૦૦




Click Here

# ક્લાસિફાઈડ્સ

## ખાસ નોંધ

આ અખબારમાં પ્રગટ થતી કોઈપણ જા.ખ.ના આધારે કોઈને પણ પૈસા મોકલતા પહેલા, કોઈ ખર્ચ માથે લેતા પહેલા કે કોઈપણ પ્રકારનો કરાર કરતા પહેલા વાચકો પૂરતી પૂછપરછ કરી લે એવો તેમને અનુરોધ છે. એડવર્ટાઈઝરો દ્વારા પોતાની પ્રોડક્ટ અને સર્વિસીસ વિશે જે દાવો કરવામાં આવે છે તેના વિશે ગુર્જરમાત કોઈ જવાબદારી સ્વીકારતું નથી. એડવર્ટાઈઝરો પોતાના દાવામાં ખરા ન ઉતરે એવા સંજોગોમાં કોઈપણ પરિણામ માટે ગુર્જરમાતના માલિક, તંત્રી, મુદ્રક અને પ્રકાશક જવાબદાર નહીં ગણાય.

– વ્યવસ્થાપક

## ક્લાસિફાઈડ્સ જાહેરાતના દર

ક્લાસિફાઈડ્સ જાહેરાતના પ્રથમ ૧૫ શબ્દોના રૂ. ૧૦૦ લેખે સ્વિકારવામાં આવશે. હેડીંગના રૂ. ૧૦ એક્સ્ટ્રા થશે. ૧૫ શબ્દો પછીના વધારાના દરેક શબ્દ દીઠ રૂ.૫ તરીકે લેવા આવશે. + ૫% જીએસટી અલગ લેવા આવશે. જાહેરાત સોમવાર સાંજ સુધી જ સ્વીકારવામાં આવશે. જાહેરાતનું લખાણ ઓફિસ પર ઉપલબ્ધ ફોર્મમાં જ લખી આપવાનું રહેશે.

**જાહેરખબર મોકલાવો - કાર્યાલયમાં આપો**

મુલુંડ ટાઈમ્સ પબ્લિકેશન સેન્ટર બી-૩, ક્રિષ્ણકુંજ, ગ્રાઉન્ડ ફ્લોર, વાલજી લધ્ધા રોડ, મુલુંડ(વે).

સંપર્ક : **9322257731**

**gurjarmat@gmail.com**

**www.facebook.com gurjarmat**

**www.gurjarmat.com**

## Display Advt. Rates

**First colour Page** Rs.40/- Per Sq.cm.

**Last colour Page** Rs.32/- Per Sq.cm.

**Inner Colour Page** Rs.24/- Per Sq.cm.

## શૈક્ષણિક

### French Classes

I help you to learn French Language to it's best. Online and offline classes, Weekend Classes too, Acedemic wise classes, Levels exams till A2, Audio visual sessions and oral practice, Library facility available to borrow books. Call : **9821116175** 1163 (1374)

### English Grammar Tuitions Board: ICSE/CBSE

Std.: 8th, 9th, 10th. Small Batches of 5-7 students Personalized Attention Regular Assessment and Mock Tests Whats App: **8169587673** Mulund West Batches start from 1st June 2024 1163 (1374)

## નોકરી સંબંધી

Required - Sales/ Marketing Executive having 4 - 6 years experience in real estate. Required Architect having 4 - 6 years experience in design. Apply in person at : info.realty2024 @gmail.com within 7 days 6729 (1352)

### GROOMING

Shape Up Your Personality. Get Trained to be a Winner by **Abhijit Sir-98674 89566** Mulund 6685 (1357)

### એકાઉન્ટસ

કંપની સોસાયટી અને પર્સનલ એકાઉન્ટસ, જી.એસ.ટી., ઈન્કમટેક્સ સાથે ફાઈનલાઈઝેશન સુધી કરી આપશું. **દિલીપભાઈ - 9324203535** 499 (1397)

Job in Insurance Sector Call : 9773661090

Follow us on /gurjarmat

Website : www.gurjarmat.com

## ધંધાકારી

### કવર! કવર!! કવર!!!

ટ્રોલી બેગ, ડાઈનીંગ ટેબલ, L.C.D. વોશીંગ મશીન, હોમ થીયેટર, ઓવન, કોમ્પ્યુટર, સાડી, ડસ્ટ પ્રોટેક્ટ કવર ઈન્ડિયન, ઈમ્પોર્ટેડ ટ્રાન્સપરન્ટમાં **સંપર્ક : ઈલાબેન પંડ્યા - 9224366624** 642 (1352)

### વોશીંગ મશીન રીપેરીંગ

શું આપનું વોશીંગ મશીન માઈક્રોવેવ ઓવન LCD, LED, T.V., બગડી ગયું છે? બોલાવો પ્રેમલ શાહને ઘરે આવીને રીપેર કરી આપશું. **પ્રેમલ શાહ : 9892020358** 916 (1365)

### પ્રતાપ પેકર્સ એન્ડ મુવર્સ

૪૯ વર્ષથી ઓફીસ ઘર સામાન, કાર, હોમ ટુ હોમ. **9920955291, 98210 70320, 9821543816 લલીતભાઈ ઠક્કર** 031 (1378)

### Jainam Publicity

પેપરોમાં મરણનોંધ, શ્રધ્ધાંજલિ આપવા દોડાદોડી કરશો નહિં, ફક્ત Whatsapp કરો. **9619160611, 9323804751** 257 (1348)

### RVS Pest Control

Fast Relief From Termite, Bedbugs, Cockroaches, Rats, General Injection etc. With Full Guarantee. **90048 88384, 98333 31222** 6658 (1363)

### મામલ ફુડસ

બહારગામ માટે જમવાનું ડીહાઈડ્રેટ અને થેપલા, પરોઠા, અથાણા વેક્યુમ કરીને મળશે. સંપર્ક : **8693835501** 063 (1354)

### સનસાઈન કવર્સ

ડાઇનિંગ ટેબલ કવર, વોશિંગ મશીન કવર, સુટકેશ કવર, ઘરઘંટી કવર, માઈક્રોવેવ કવર, બ્લેન્કેટ કવર, બ્લાઉઝ કવર, ગીફ્ટ આઈટમ કવર, ગિટાર કવર, કેસીઓ કીબોર્ડ કવર, સાડી કવર, કુર્તિ કવર, અન્ય વિવિધ પ્રકારના કવર તમારા ઘરે, ઓફિસે આવીને બનાવી આપીશું. **આલમ - 98924 44436 98924 44413 / શબ્બીર - 87798 49022, 88501 55168.** 492(1350)

## જગ્યા સંબંધી

### શ્રી એસ્ટેટ એજેન્સી

ઘર, મકાન, દુકાન, પ્લોટસ લેવા અથવા વેચવા સંપર્ક કરો. **9324017291, 98700 56751** 034 (1379)

### Oberoi Eternia

3 BHK Unfurnished/ Semi-Furnished, Ready to move in apartments available for Sale/Rent. Contact : **9224944922, 9833726529** 6697 (1383)

2 BHK વેચાણમાં દેવીદયાલ 1.60 Cr, એનથુરિયમ 2 Cr. ફનિશ, તિરૂમલા 2.15 Cr. ફનિશ્ડ, સર્વોદય 1.90 Cr. પાંચરસ્તા 1.60 Cr, તાંબેનગર 1.70 Cr. **9821667946** 6309 (1355)

3 BHK વેચાણમાં દેવીદયાલ 2.85 Cr, તિરૂમલા 3 Cr, તાંબેનગર 2.70 Cr **9821667946** 6309 (1355)

ભાડેથી ઉપલબ્ધ 2 BHK, 3 BHK દેવીદયાલ, પાંચરસ્તા, વર્ધમાન નગર, સર્વોદય **9821667946** 6309 (1355)

રૂનવાલ પ્રાઈડ, આર.મોલ 2 BHK વેચાણથી એરિયા 700 કારપેટ. **નિલેશ : 93239 01171, 87798 97074** 632 (1401)

### Oberoi Enigma

3 BHK / 4 BHK Unfurnished/Semi-Furnished, Ready to move in apartments available for Sale/Rent. Contact : **9224944922, 9833726529** 6698 (1383)

## ધંધાકારી

એલ્યુમિનિયમ સ્લાઈડીંગ બારીઓ રીપેરીંગ અને નવી કરી આપશું. **સંપર્ક : ભરતભાઈ 09730402879, 79772 67990** 6660 (1365)

### જુના કપડા વેચાતા લેશું

જુના પેંટ, શર્ટ, સાડી, પંજાબીડ્રેસ જુની જરી બોર્ડરની સાડી, શેલા રોકડા પૈસાથી લેશું. **અજયભાઈ - 9833237011** 491 (1357)

**For Advertise 9322257731**

## જગ્યા સંબંધી

# મુલુંડ (વેસ્ટ)માં વેચાણથી

- **2 BHK, 900 કારપેટ ટેરેસ સાથે, પહેલે માળે + ૧ પાર્કિંગ**
- **હાયર ફ્લોર, 4 BHK લેવીશલી ફર્નિશ્ડ ફ્લેટ, ૧૮૦૦ કારપેટ + ૨ પાર્કિંગ**
- **લોકેશન : જૈન દેરાસરની સામે, સંગીતા એન્ક્લેવ, પોશ બિલ્ડીંગમાં, જૈન સ્થાનકની બાજુમાં.**

**સંપર્ક : 98200 67461**

## જગ્યા સંબંધી

વનબેડ 459 કારપેટ માસ્ટર બેડ સાથે 1.08, 366 કારપેટ 89 પી.કે.રોડ/૨ બેડ જે.એન. રોડ 650, 160 (145 સુધી શક્યતા) એલ.બી.એસ. 730 કારપેટ 135/ ૩ બેડ 775, 181, 935 + 100, 260 (240 શક્યતા) દેવીદયાલ ક્રોસ રોડ તેમજ ૪ બેડ 1700 ફૂટ 4.40/ઈન્ડ.યુનીટ ગ્રા. 1135, 180/દુકાન 270, 170 સ્ટેશન નજીક/ કમર્શીયલ, રેસીડેન્સી ભાડે લેવા આપવા તેમજ વેચાણમાં ફાયદાથી ઘણા ઓપશન છે. બ્રોકરજ ૧% ભાડે મીનીમમ ૧ મહિનાની. **સંપર્ક : અતુલ કતીરા - 9821180931, 8779441915** 131 (1382)

## જ્યોતિષ

૨૦૦ વર્ષમાં કોઇપણ તારીખની તિથિ કાઢતા શીખો. સન ૧૯૦૦ થી સન ૨૧૦૦ વચ્ચે કોઇપણ તારીખની તિથિ કાઢતા શીખો. ફક્ત રૂા. ૯૯/- માં. **વિરેન્દ્રભાઈ જ્યોતિષઃ 98333 63138** (સવારે ૯ થી ૧૨, સાંજે ૩ થી ૯). 6310(1352)

## મહિલા માટે

### 1+1 Free

બ્રાઈડલ પેકેજ, બ્યુટી પેકેજ, બ્યુટી પાર્લર શીખો, કાન, કાણા પૂરાવો. ઘર બેઠા કરો. **9867094908, 9224751673** 163 (1384)

### ઘરઘંટીનો ભવ્ય શોરૂમ

૮ વર્ષની ગેરેંટી દરેક પ્રકારની ઘરઘંટી ISI-ISO Service તથા Spare Available **Bhavana Sales / Service** Shop No. 55, Lalan Bldg., P.K. Road, Opp.Manoranjan Showroom, Panch Rasta, Mulund (W). **25933413, 9820055816** 1090 (1370)

## લગ્ન સંબંધી

### પૂજા મેરેજ બ્યુરો

### મેળાપથી હસ્તમેળાપ સુધી

ગુજરાતી, જૈન, કચ્છી, ભાનુશાલી સમાજના યુવક-યુવતીઓ માટે જીવનસાથી મેળવવાનું એકમાત્ર સ્થાન. દીકરીઓ માટે ફ્રી રજીસ્ટ્રેશન સંપર્ક : **88283 52585** કરી તમારા જીવનસાથીની શોધ પુરી કરો. 1227 (1376)

# જ્યોતિષશાસ્ત્ર

૩૦ વર્ષોના વિશાળ અનુભવી મુંબઈના સુવિખ્યાત અને લોકપ્રિય જ્યોતિષ વિશારદ **શ્રી સમીર સેજપાલ** દ્વારા તમને મુંઝવતા તમામ પ્રશ્નો અંગે સ્પષ્ટ અને સચોટ માર્ગદર્શન તથા નિરાકરણ મેળવો.

## સમીર સેજપાલ

(જ્યોતિષભાસ્કર, હોરાભૂષણ, જ્યોતિષરત્ન, જ્યોતિર્જ્ઞાતા, વાસ્તુશાસ્ત્રી)

મોબાઈલ : 98192 98404 (એપોઈમેન્ટ જરૂરી)

Click Here

પોસ્ટ ખાતાની વિવિધ બચત તેમજ વીમા યોજના માટે
• કિસાન વિકાસ પત્ર (KVP)
• નેશનલ સેવિંગ્સ સર્ટિફિકેટ (NSC)
• મન્થલી ઈન્કમ સ્કીમ (MIS)
• રીકરીંગ ડિપોઝીટ (RD)
• સુકન્યા યોજના વિગેરે માટે
રાજલ જીગર ચંદે
9920014863

# ગુર્જરમાત

/gurjarmat Website : www.gurjarmat.com MNE/420/2024-26

અન્નદાન - મહાદાન
આઈડીયલ હોમ વેલફેર ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ®
@ હેપી ફ્રીજ
સંપર્ક : 79771 17894

વર્ષ : ૨૭ • અંક : ૩૬ • સળંગ અંક : ૧૩૫૨ • મુંબઈ • બુધવાર • તા.૨૫ સપ્ટેમ્બર - ૧ ઓક્ટોબર ૨૦૨૪ • કુલ પાના ૨૪ • કિંમત રૂ.૫.૦૦

ARIHANT BANK
SHRI ARIHANT CO-OP. BANK LTD.
1st July - 31st December 2024
STAMP FRANKING Now Available
With LOWEST INTEREST Rates, we are still very much Co-operative
HOME LOAN
CAR LOAN
eAUTO LOAN
2 WHEELER LOAN
*7.49% (p.a.)
GOLD LOAN
COMMERCIAL VEHICLE LOAN
EDUCATION LOAN
LOAN AGAINST INSURANCE POLICY
*ROI linked to the CIBIL score. Terms & conditions apply
Head Office : GB-10 A&B, Karma Stambh, L.B.S. Marg, Vikhroli (West), Mumbai - 400 083
Bhandup (West) 86526 30381 | Borivali (West) 86526 30390 | Dombivli (East) 86526 30386 | Ghatkopar (East) 86526 30383 | Ghatkopar (West) 86526 30385
Masjid Bunder 86526 30384 | Matunga 86526 30389 | Mulund (West) 86526 30382 | Thane (West) 86526 30388 | Vashi 86526 30387 | Kamothe 86521 19656
SADA AAPKE SANG, ARIHANT
For More Details, Call Nearest Branch or
Toll Free : 1800 221 984
Working Hours : 10:30 am to 05:30 pm (Except Bank Holidays)
SADA AAPKE SANG, ARIHANT
www.arihantbank.com @ Arihant Bank
Click Here

17th Successful Year of Celebration
PRERNA EVENTS
PRESENTS
પ્રેરણા રાસ
૨૦૨૪
TM
MANISH JOSHI & HIS BAND
◆ Nirav Barot ◆ Arpita Thakkar ◆ Shruti Kalyani ◆ Rahul Purecha ◆
3RD TO 12TH OCT 2024
KALIDAS GROUND, MULUND

Click Here

**તદ્દન ન્યુ કલેકશન**
ગણપતિ, નવરાત્રી માટે ૯ દિવસના નવ કલર અને એ પણ બધી જ સાઈજમા.
+ સાઈજ વાળા ને નારાજ થવાની બિલકુલ જરૂર નથી.
M to 10 XL સાઈજમાં રેડી સ્ટોક.
આવો જોઈ ટ્રાય કરી એન્જોય કરો.
બધી સાઈજમાં બધું જ ઉપલબ્ધ.
કુર્તી, કુર્તી પેન્ટ સેટ, વનપીસ, વેસ્ટર્ન ટોપ-ગાઉન, પેન્ટ, ટિ શર્ટ, પાયજામા બધુ જ એક જ જગ્યાએ.
Hemangi Dedhia
9987897979

# ગુર્જરમાત

/gurjarmat Website : www.gurjarmat.com MNE/420/2024-26

**Yogi Hills-Mulund West**
Available 2 BHK For Sale
Fully Furnished Flat
Without Electronic Items.
Full Flat Garden Facing
Carpet : 610' Sq.Feet
Payment - Full Cheque
If Required we sending Photos and Videos.
Owner : Sanjay Thakker
9833726529, 9223358545

વર્ષ : ૨૭ ● અંક : ૩૬ ● સળંગ અંક : ૧૩૫૨ ● મુંબઈ ● બુધવાર ● તા.૨૫ સપ્ટેમ્બર – ૧ ઓક્ટોબર ૨૦૨૪ ● કુલ પાના ૨૪ ● કિંમત રૂ.૫.૦૦

# દેવીદયાલ રોડ સ્થિત વિનસ બિલ્ડીંગના ગેરકાયદેસર બ્લોક કરાયેલા એક્સેસ રોડને ખુલ્લો કરવા બીએમસી પગલાં લેશે?

ડાબે વાંસથી હંગામી ધોરણે ૨૦૨૦માં રસ્તો બંધ કર્યો, ૨૦૨૪માં પાકી દિવાલ બાંધી એ જ રસ્તો બંધ કર્યો

આ જગત અનેક આર્થિક રીતે સધ્ધર પરંતુ તે છતાં કોઈને સહકાર ન કરવાની માનસિકતા ધરાવતી વ્યક્તિઓથી ભરેલું છે. મુલુંડમાં પણ આવી વ્યક્તિઓની કોઈ કમી નથી. મુલુંડ વેસ્ટના દેવીદયાલ રોડ પર આવા જ એક પરિવારની મોટી જમીન છે. આર્થિક રીતે સધ્ધર આ પરિવાર સરળતાથી સમાજમાં પોતાનું નામ કમાઈ શક્યું હોત. પરંતુ સમાજના નબળા વર્ગો પ્રત્યે અહંકાર અને અસહિષ્ણુતા તેમની ખરાબ પ્રતિષ્ઠામાં પરિણમી છે.

ભલ્લા કોઓપરેટિવ હાઉસિંગ સોસાયટી નામની કોઓપરેટિવ હાઉસિંગ સોસાયટીની રચના ૧૯૭૫માં કરવામાં આવી હતી. ૧૯૭૮માં સોસાયટીએ વિનસ બિલ્ડીંગ બનાવવા માટે પ્લોટ ખરીદવા માટે આ પરિવારના સભ્ય સાથે કરાર

(અનુસંધાન ૧૧મા પાને)

PRIME PEST CONTROL
BMC Approved
Pest Control &
Also Services For
Mosquito & Bird Netting
TO BOOK YOUR SERVICE
80705 23555 / 666 / 777 / 888 / 999
primepestcontrolserve@gmail.com
www.primepestcontrolservices.com
Branch : Mulund (West), Mumbai - 400 080.
Head Office : Dadar (West), Mumbai - 400 028.

**ધર્મેશ પ્રોપર્ટી ઘેટીવાલા**
2 BHK ફર્નિશ્ડ 1.65 કરોડ
3 BHK ઝવેર રોડ 3.29 કરોડ
3 BHK આરએચબી રોડ 2.65 કરોડ
1 BHK તાંબેનગર 89 લાખ
8169222044

Click Here

## ઍંકરવાલા મેગા બ્લડ ડોનેશન કેમ્પનું સફળતાપૂર્વક આયોજન સંપન્ન થયું

કચ્છ યુવક સંઘ મુલુંડ અને હાલારી વિશા સેવા સમાજ મુલુંડના સંયુક્ત આયોજન હેઠળ તા.૨૨ સપ્ટેમ્બર રવિવારના સારસ્વત વાડી સ્થળે મેગા બ્લડ ડોનેશન કેમ્પનું આયોજન થયું હતું. જેને બહોળી સંખ્યામાં બ્લડ ડોનરોએ ઉત્સ્ફૂત પ્રતિસાદ આપ્યો હતો. આ ઍંકરવાલા રક્તદાન અભિયાનમાં કુલ્લ ૧૦૦ બોટલ બ્લડ જમા થયું હતું. વિવિધ સામાજિક અગ્રણીઓ ઉપસ્થિત રહી આયોજન પ્રવૃત્તિને બિરદાવી હતી.

## ફ્રેન્ડસ્ ગ્રુપ ઓફ પદમાવતી નગર દ્વારા સરબત વિતરણ

તા.૧૭ સપ્ટેમ્બરના મંગળવારના દિવસે ગણપતિ વિસર્જન (અનંત ચૌદસ)ના દિવસે દર વર્ષની જેમ આ વર્ષે પણ ઓરેન્જ સરબતની વ્યવસ્થા ગણેશ ભક્તો માટે સાંજના ૫ થી રાત્રે ૧૨ સુધી રાખવામાં આવી હતી. પદમાવતી નગર સોસાયટીના સર્વે ભાઈ, બહેનો, વડીલોએ સેવા આપી હતી. અંદાજીત ૧૦૦૦ લીટર સરબત જ્યુસની વહેંચણી કરી હતી. ગ્રુપને પ્રોત્સાહિત કરવા ખાસ ડૉ.રાજેન્દ્ર સીંગ સોસાયટીના સેક્રેટરી અતુલભાઈ રાંભીયા, ચેરમેન વાડીલાલ પટેલ, મુલુંડ પોલીસ સ્ટેશન પદાધિકારીઓ પીઆઈ ગણેશ મોહિતે સરબત સ્ટોલની મુલાકાત લીધી હતી. ગ્રુપના અધ્યક્ષ નારાયણ ખીંયસી ભાનુશાલીએ આ માહિતી આપતા જણાવ્યું હતું.

## મુલુંડ ભાજપના દર્શના રાઠોડને મળ્યો ‘એક્સેલન્સ એવોર્ડ’

મુલુંડ ભાજપાના દર્શના રાઠોડને કોલાબા સ્થિત ધ તાજ ઈન્ટરનેશનલમાં યોજાયેલા ૯મા ઈન્ટરનેશનલ એસ્કલન્સ એવોર્ડ કોન્કલેવ ૨૦૨૪-૨૫માં સમાજના કલ્યાણ માટે શ્રેષ્ઠ સામાજિક કાર્ય માટેનો એવોર્ડ આપીને સન્માન કરવામાં આવ્યું હતું. દર્શના રાઠોડને આ એવોર્ડ જાણીતા અભિનેતા, દિગ્દર્શક અને નિર્માતા ધીરજકુમાર, ડૉ.સંદીપ સિંહ અને મુંબઈ પોલીસના એસીપી અશોક ગુપ્તા દ્વારા આપવામાં આવ્યો હતો.

## ગોલ્ડન એજ ગ્રુપની વન ડે પિકનિક યોજાઈ

ગોલ્ડન એજ ગ્રુપની વન ડે પિકનિક તા. ૧૯ સપ્ટેમ્બર ગુરૂવારના રોજ કેશવ સૃષ્ટિ અને વર્લ્ડ ફેમસ પેગોડા ખાતે યોજાઇ ગઇ. જેનો 30 મેમ્બરો એ લાભ લીધો હતો સવારે ૭:30 વાગ્યે કાલિદાસના ગેટ પાસેથી બસ સ્ટાર્ટ કરીને બાલ રાજેશ્વર પાસે એક સ્ટોપ કરીને કેશવ સૃષ્ટિ પહોંચ્યા હતા. ત્યાં નાસ્તો કરીને કેશવ સૃષ્ટિની વનરાઇની મુલાકાત લીધી હતી. અલગ અલગ વનસ્પતિઓના વૃક્ષ, પ્લાસ્ટિકના રિસાયકલીગનો પ્લાંટ, ગૌશાળા વગેરે દેખાડવામાં આવ્યા અને પછી વાનપુરિયા પ્રસ્થાશ્રમની મુલાકાત લેવામાં આવી. બપોરનું સાત્વિક ભોજન કરીને હાઉસી રમાડવામાં આવી અને પછી ચા કોફી પીને ત્યાંથી પેગોડા પહોંચ્યા હતા મુલાકાત દરમ્યાન સર્વે મેમ્બરોને ૧૫ મિનિટનું મેડિટેશન કરાવવામાં આવ્યું. દરેકે આધ્યાત્મિક અનુભવ મેળવ્યો ત્યાં ના શુધ્ધ અને શાંત વાતાવરણમાં બધાને ખુબ મજા આવી. છેલ્લે ફુડ પ્લાઝામાં નાસ્તો કરીને રાત્રે ૯ વાગ્યે મુલુંડ પાછાં ફર્યાં હતાં. પ્રવિણભાઇ તરફથી બધાને ડાયફ્રુટના પેકેટ આપવામાં આવ્યા હતા. હાઉસીના ઈનામ સંગીતાબેન સંઘવી તેમજ વિરેન્દ્રભાઇ તરફથી આપવામાં આવ્યા હતા. દરેક મેમ્બરે પિકનિકનો ભરપુર આનંદ માણ્યો હતો.

## ટી વોર્ડ વિભાગ દ્વારા સ્વચ્છતા અભિયાન કરાયું

મનપા ટી વોર્ડ વિભાગ મુલુંડ પશ્ચિમ દ્વારા સ્વચ્છતા એ જ સેવા અભિયાન ૨૦૨૪ પખવાડા અંતર્ગત મુલુંડ પશ્ચિમમાં રામ રતન ત્રિવેદી રોડ પરિસરમાં ઘનકચરા વ્યવસ્થાપન વિભાગ અને હોકર્સ યુનિયન માર્કેટ વિભાગ દ્વારા સ્વચ્છતા ઝૂંબેશ કરાઈ હતી.

Click Here

# પૂજ્ય સ્વામિનિ ધન્યાનંદ સરસ્વતી દ્વારા ભગવદ્‌ગીતા સ્વાધ્યાય, મેડિટેશન અને કઠોપનિષદ

શ્રી ગાયત્રી ઉપાસક સમિતિ મુલુંડ અને આર્ય નિવાસ ટ્રસ્ટના સંયુક્ત ઉપક્રમે તા.૨૪ સપ્ટેમ્બર મંગળવારથી તા.૨૬ સપ્ટેમ્બર ગુરૂવારના સવારે ૭ થી ૮ મેડિટેશન અને કઠોપનિષદ સાંજે ૪.૩૦ થી ૫.૩૦ દરમ્યાન સુખનો રાજમાર્ગ ભગવદગીતા વિષે જ્ઞાનવર્ધક સ્વાધ્યાય અને રાત્રે ૮.૪૫ થી ૧૦ દરમ્યાન ભગવદગીતા ઈન ડે ટુડે લાઈફ વિષે માનનીય પ્રવચન પૂજ્ય સ્વામિનિ ધન્યાનંદ સરસ્વતી આર્ષ વિદ્યામંદિર રાજકોટના સરલ અને માર્ગદર્શક સંબોધન પ્રવચન શ્રૃંખલા આર્ય નિવાસ ટ્રસ્ટ હોલ, ૬ઠે માળે વિકાસ સેન્ટર, નેતાજી સુભાષ રોડ, મુલુંડ વેસ્ટ મધે યોજાઈ છે. જેનો જ્ઞાન પિપાસુઓએ અવશ્ય લાભ લેવો.

વધુ વિગત માટે સંપર્ક ચેતન ઠક્કર-૯૯૮૭૯૯૩૧૪૧, નીતિન માણેક-૯૩૨૩૯૮૯૫૮૫, વિપુલ કોટક-૯૯૨૦૮૯૭૭૭૫, નિલેશ ઠક્કર-૯૮૧૯૧૯૫૫૪૯, ઉષાબેન કતિરા-૮૮૫૦૮૨૩૧૬૯, નંદાબેન ઠક્કર-૯૮૬૯૧૬૭૯૩૭, સુરભિબેન ચોપડા-૯૮૯૨૮૮૦૦૯૯, મગનભાઈ પોકાર-૯૮૨૦૦૪૮૩૧૨.

# નેમિ ક્વિન્સ્ ગ્રુપ દ્વારા હિના ઠક્કરના સંગાથે નવરાત્રી સ્પેશિયલ પ્રોગ્રામ

નેમિ ક્વિન્સ ગ્રુપનો આગામી પ્રોગ્રામ તા.૩૦ સપ્ટેમ્બર સોમવારના રોજ બપોરે શાર્પ ૨.૩૦ કલાકે ક્રાઉન બેન્કવેટ હૉલ, ૭મા માળે, એન.એસ. રોડ ખાતે જાણીતા એન્કર હિના ઠક્કરના સંગાથે ક્યારેય ના માણ્યો હોય તેવો અલગ જ પ્રકારનો નવરાત્રી સ્પેશિયલ પ્રોગ્રામ આયોજીત કરવામાં આવ્યો છે. જેમાં હિના ઠક્કર તદ્દન નવા જ કોન્સેપ્ટ સાથે પ્રોગ્રામને એક નવો જ ઓપ આપશે. રાસ ગરબાની રમઝટ, ડીજે દ્વારા મ્યુઝીકની ધમાલ, ટેસ્ટી ફુડ અને ઈનામોથી ભરપુર આ પ્રોગ્રામમાં દરેક મેમ્બરો એ કંપલ્સરી નવરાત્રીના ટ્રેડિશનલ ચણીયાચોળીના ડ્રેસીંગમાં એકદમ સમયસર આવવાનું રહેશે. ગેસ્ટ ચાર્જ રૂા.૫૦૦/-. સેજલ દોશી - ૯૮૨૦૭૧૯૧૦૬, પ્રફુલાબેન સંઘવી - ૯૮૩૩૭૦૧૨૦૬.

# કારાઓકે સિંગર્સ ક્લબનો કાર્યક્રમ લાઈવ ગરબા રાસ

કારાઓ કે સિંગર્સ ક્લબનો આગામી કાર્યક્રમ લાઈવ ગરબા રાસનો તા.૨૮ સપ્ટેમ્બર શનિવાર સાંજે ૫ વાગે ક્રાઉન હોલ, નેતાજી સુભાષ રોડ, મુલુંડ વેસ્ટ મધે જેમાં ટ્રેડિશનલ નવરાત્રી સ્પેશિયલ ફેશન શો રાખવામાં આવેલ છે.

રજિસ્ટ્રેશન તેમજ વધુ વિગત માટે સંપર્ક નિશા સોની-૯૧૭૨૧૩૨૪૫૯

# શ્રી બ્રાહ્મણ સોશ્યલ ગ્રુપ દ્વારા લગ્નોત્સુક યુવક યુવતી મેળાવડો-૨૦૨૪નું ભવ્ય આયોજન

આજના સતત પરિવર્તનશીલ યુગને અનુલક્ષીને તેમજ લગ્ન સંસ્થાને નવા ધબકારા સાથે જીવંત રાખવા માટે સૌ કોઈના સાથ સહકાર અને સહયોગથી આયોજાતા પસંદગી સંમેલન અન્ય વ્યક્તિગત પ્રસિદ્ધ કે અર્થોપાજન માટે યોજાતા સંમેલનથી જુદા પડે છે. સમસ્ત બ્રાહ્મણ સમાજની નિસ્વાર્થ સેવા ભાવનાથી પ્રેરાઈને છેલ્લા ૨૯ વર્ષથી આયોજીત આ મેળાવડામાં ગ્રેજ્યુએટ, કોમ્પ્યુટર ડીગ્રી તેમજ ઉચ્ચ શિક્ષણ પ્રાપ્ત કરેલ. ડોક્ટર, એન્જીનીયર, સીએ, વકીલ વગેરે શિક્ષિત યુવક યુવતીની સંખ્યા સવિશેષ હોય છે. આયોજકો દ્વારા થતા સંનિષ્ઠ પ્રયાસોથી દેશ-વિદેશમાં વસતા બ્રાહ્મણ પરિવારના સંતાનો સંમેલનમાં ઉપસ્થિત રહી ભાગ લે છે. આ પરિણામલક્ષી યુવક યુવતી મેળાવડો ક્રાંતિકારી અને સામાજીક સમસ્યાના સમાધાન માટેનું કદમ છે.

મેળાવડાના ફોર્મ હર્ષદભાઈ જોષી, યોગી ટ્રાવેલ, પાંચ રસ્તા, મુલુંડ (વે), મુંબઈ-૮૦. ૯૮૬૯૯૪૪૬૬૬ સવારના ૮ થી ૧૨ દરમ્યાન અને લીલાબેન જોષી-૯૯૬૭૨૯૬૦૬૯ પાસેથી મેળવીને ભરી આપવાના રહેશે. વિશેષ માહિતી અને માર્ગદર્શન માટે રૂબરૂ સંપર્ક સાધવો.

# શ્રી મુલુંડ લોહાણા સમાજ દ્વારા સરસ્વતી સન્માન સમારંભનું ૨૯ સપ્ટે.ના આયોજન

શ્રી મુલુંડ લોહાણા સમાજ દ્વારા સરસ્વતી સન્માન સમારંભનું આયોજન તા.૨૯ સપ્ટેમ્બરના રવિવારે સાંજે ૪ કલાકે દયાનંદ બેન્કવેટ હૉલ, દેવીદયાલ રોડ, મુલુંડ વેસ્ટ, મુંબઈ - ૪૦૦૦૮૦ ખાતે રાખવામાં આવેલ છે.

શ્રી હાલાઈ લોહાણા સમાજના સભ્યોને વિદ્યાર્થી સાથે હાજર રહી અને સ્વરૂચી ભોજનમાં સહભાગી થવાનું ભાવભર્યું આમંત્રણ છે. ઓરકેસ્ટ્રા પણ રાખેલ છે. વધુ વિગત માટે સંપર્ક - કલ્પનાબેન ખંધેડીયા : ૯૨૨૧૫૧૮૮૪૯, ભારતીબેન પરમાણી : ૯૬૬૪૭૬૪૨૨૮

# શ્રી કચ્છી લોહાણા મહાજન મુલુંડના સહયોગી રઘુવંશી મેરેજ બ્યુરો મુલુંડ દ્વારા પરિચય મિલનનું આયોજન

શ્રી કચ્છી લોહાણા મહાજન મુલુંડ તથા રઘુવંશી મેરેજ બ્યુરો મુલુંડના સંયુક્ત ઉપક્રમે રવિવાર તા.૧૩ ઓક્ટોબર ૨૦૨૪ના રોજ શ્રી કચ્છી લોહાણા મહાજનવાડી મુલુંડ ખાતે સાંજે ૪ થી ૬ દરમિયાન પરિચય મિલનનુ આયોજન નક્કી કરેલ છે. તેમાં વહેલા તે પહેલા ધોરણે ફક્ત કચ્છી લોહાણા તથા વાગડ લોહાણા, મિનીમમ ગ્રેજ્યુએટ તથા પોસ્ટ ગ્રેજ્યુએટ યુવકો ૧૯૮૫ પછીના તથા યુવતી ૧૯૮૬ પછીનીને લેવામાં આવશે. ઉમેદવારની હાજરી ફરજિયાત છે. રૂા.૧૦૦૦/- ડિપોઝિટ લેવામાં આવશે જે પરિચય મિલન કાર્યક્રમ પૂરો થયા બાદ પાછા આપવામાં આવશે. જેમણે પરિચય મિલનમાં નામ નોંધાવવુ હોય તેએ બાયોડેટાની ફોટા સાથેની કલર કોપી તથા રૂા.૧૦૦૦/- જમા કરાવવાના રહેશે.નામ નોંધાવવાનુ સ્થળ રઘુવંશી મેરેજ બ્યુરો મુલુંડ, શ્રી કચ્છી લોહાણા મહાજનવાડી, ઝુલેલાલ મંદિર હોલ, ૧લે માળે, આર.આર.ટી.રોડ, મુલુંડ (પશ્ચિમ) સમય રવિવારે સવારે ૧૧ થી ૧, ગુરુવારે સાંજે ૪ થી ૬. સંપર્ક લક્ષ્મીકાંત રાયકુંડલીયા-૯૬૬૪૪૬૬૪૫૫, જયેશભાઈ ઠક્કર-૯૮૨૧૦ ૫૭૦૬૩, અશોકભાઈ તન્ના-૯૯૬૯૫૯૩૨૪૯, નીતિનભાઈ માણેક-૮૬૫૭૫ ૯૯૯૬૦, ભારતીબેન ચંદન ૯૨૨૦૫૪૫૬૬૧, દિપાબેન આથા ૯૮૯૨૬૨૦૧૧૬, મીનાબેન કોઠારી-૯૮૬૯૮૭૮૦૮૦, ભક્તિબેન જોબનપુત્રા-૯૩૨૨૬૨૯૫૯૯, હંસાબેન સોમૈયા-૯૧૬૭૯૨૩૧૪૧, હર્ષદભાઈ રવાસીયા-૯૮૬૭૨૯૧૯૨૯, નવીનભાઇ કોઠારી-૯૮૯૨૪૦૨૬૭૩, પરસોત્તભાઇ અનમ-૯૮૧૯૨૪૪૫૦૨, જયેશભાઈ કોઠારી-૯૮૬૭૫૨૩૫૧૫

# મુંબઈના એક છેડેથી બીજે છેડે ૫૯ મિનિટમાં પહોંચાડવાનો પ્લાન

મુંબઈ દેશની આર્થિક રાજધાની હોવા છતાં અહીં વાહનવ્યવહાર માટેની પૂરતી વ્યવસ્થા નથી એટલે મુંબઈગરાઓએ ટ્રાફિકની સમસ્યાનો સામનો કરવો પડી રહ્યો છે. જોકે આગામી પાંચ વર્ષમાં મુંબઈગરાઓને ટ્રાફિકની મુશ્કેલીમાંથી કાયમી છુટકારો મળે એ માટે મુંબઈ મેટ્રોપોલિટન રીજન ડેવલપમેન્ટ ઑથોરિટી (ખખઈઉઅ)એ માસ્ટર પ્લાન બનાવ્યો છે. મુંબઈ પરિસરમાં ફ્લાયઓવર, હાઇવે અને અન્ડરગ્રાઉન્ડ ટનલ સહિતના ૯૦ કિલોમીટરના સાત ઇનર અને આઉટર રિંગ રોડ બનાવવાનું નેટવર્ક તૈયાર કરવા માટે ખખઈઉઅએ ૫૮,૪૧૭ કરોડ રૂપિયાના પ્રોજેક્ટને મંજૂરી આપી છે. ૨૦૨૯માં આ સાતેય રિંગ રોડ બની ગયા બાદ મુંબઈના એક છેડેથી બીજા છેડે માત્ર ૫૯ મિનિટમાં પહોંચી શકાશે એવો દાવો ખખઈઉઅએ કર્યો છે. આ ઉપરાંત મેટ્રો અને અન્ય મૂળભૂત સુવિધા પર ધ્યાન આપવામાં આવી રહ્યું છે એટલે બધા પ્રોજેક્ટ મળીને કુલ ત્રણ લાખ કરોડ રૂપિયાનો ખર્ચ કરવામાં આવશે.

પહેલો રિંગ રોડ : નરીમાન પોઇન્ટથી કોસ્ટલ રોડ, વરલી, શિવડી કનેક્ટર, ઈસ્ટર્ન એક્સપ્રેસ હાઇવે, ઑરેન્જ ગેટ ટનલથી નરીમાન પોઇન્ટ સુધી.

બીજો રિંગ રોડ : નરીમાન પોઇન્ટથી બાંદરા-વરલી સી-લિન્ક, સાંતાક્રુઝ-ચેમ્બુર લિન્ક રોડ, વેસ્ટર્ન એક્સપ્રેસ હાઇવે, ઈસ્ટર્ન એક્સપ્રેસ હાઇવે, ઑરેન્જ ગેટ ટનલથી નરીમાન પોઇન્ટ સુધી.

ત્રીજો રિંગ રોડ : નરીમાન પોઇન્ટથી બાંદરા-વરલી કોસ્ટલ રોડ, વેસ્ટર્ન એક્સપ્રેસ હાઇવે, જે.વી.એલ.આર., કાંજુરમાર્ગ જંક્શન, ઈસ્ટર્ન એક્સપ્રેસ હાઇવે એક્સ્ટેન્શન, ઈસ્ટર્ન એક્સપ્રેસ હાઇવે, ઑરેન્જ ગેટ ટનલથી નરીમાન પોઇન્ટ સુધી.

ચોથો રિંગ રોડ : નરીમાન પોઇન્ટથી બાંદરા-વરલી કોસ્ટલ રોડ, વર્સોવા-બાંદરા કોસ્ટલ રોડ, વર્સોવા-દહિસર લિન્ક રોડ, ગોરેગામ-મુલુંડ લિન્ક રોડ, ઈસ્ટર્ન એક્સપ્રેસ હાઇવે એક્સ્ટેન્શન, ઈસ્ટર્ન એક્સપ્રેસ હાઇવે, ઑરેન્જ ગેટ ટનલથી નરીમાન પોઇન્ટ સુધી.

પાંચમો રિંગ રોડ : નરીમાન પોઇન્ટથી બાંદરા-વરલી કોસ્ટલ રોડ, વર્સોવા-બાંદરા કોસ્ટલ રોડ, વર્સોવા-દહિસર લિન્ક રોડ, ભાઈંદર ફાઉન્ટન કનેક્ટર, ગાયમુખ ઘોડબંદર ટનલ, થાણે કોસ્ટલ રોડ, આનંદનગર, સાકેત ફ્લાયઓવર, ઈસ્ટર્ન એક્સપ્રેસ હાઇવે એક્સ્ટેન્શન, ઑરેન્જ ગેટ ટનલથી નરીમાન પોઇન્ટ સુધી.

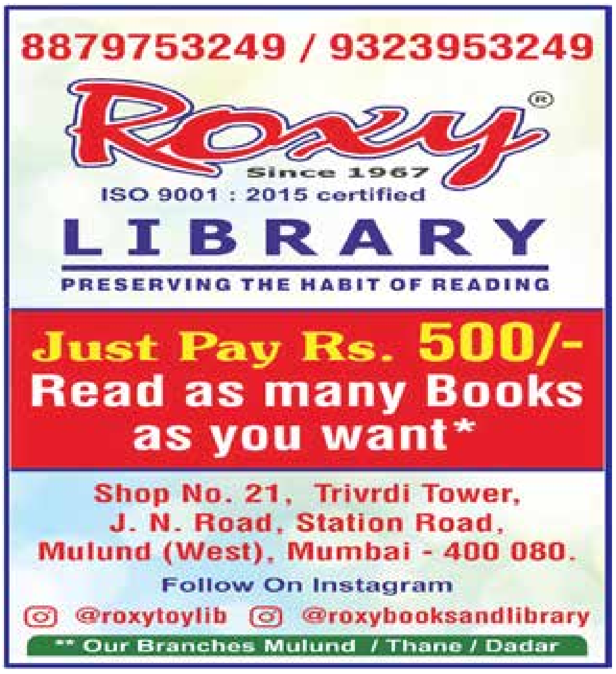
છઠ્ઠો રિંગ રોડ : નરીમાન પોઇન્ટથી વર્સોવા-બાંદરા કોસ્ટલ રોડ, મીરા-ભાઈંદર લિન્ક રોડ, અલીબાગ-વિરાર કોરિડોર, થાણે કોસ્ટલ રોડ, આનંદનગર સાકેત ફ્લાયઓવર, ઈસ્ટર્ન એક્સપ્રેસ હાઇવે, ઈસ્ટર્ન એક્સપ્રેસ હાઇવે એક્સ્ટેન્શન, ઑરેન્જ ગેટ ટનલથી નરીમાન પોઇન્ટ સુધી.

સાતમો આઉટર રિંગ રોડ : નરીમાન પોઇન્ટથી વર્સોવા-દહિસર-ભાઈંદર લિન્ક રોડ, ઉત્તન લિન્ક રોડ, વડોદરા-મુંબઈ એક્સપ્રેસ હાઇવે, અલીબાગ વિરાર મલ્ટિ-મોડલ કોરિડોર, અટલ સેતુ જે.એન.પી.ટી., ઑરેન્જ ગેટ ટનલથી નરીમાન પોઇન્ટ સુધી.

Click Here

# મુલુંડના અગ્રણી સમાજસેવક જીગ્નેશભાઈ દોશી ડોક્ટરેટના ખિતાબથી સન્માનિત

ઇન્ટરનેશનલ એક્સેલન્સ એવોર્ડ્સ (આઈઈએ), ઓનરરી ડોક્ટરેટ કોન્વોકેશન અને ક્રાઉન યુનિવર્સિટી ઇન્ટરનેશનલ ચાર્ટર્ડ ઈન્કો (યુએસએ)ના સંયુક્ત ઉપક્રમે કોન્કલેવ ૨૦૨૪-૨૫ અને નવમો ઇન્ટરનેશનલ એક્સલન્સ એવોર્ડ્સ સમારોહ તા.૨૨ સપ્ટેમ્બર રવિવારના યોજાયો હતો. આમાં ડોક્ટરેટ ઈન સોશિયલ વર્ક (ડીએનડબ્લ્યુ)ની પદવી જિજ્ઞેશ હિંમતલાલ દોશીને ક્રાઉન યુનિવર્સિટીના વાઈસ ચાન્સેલર ડો. રજત



ક્રાઉન યુનિવર્સિટી ઈન્ટરનેશનલ- યુ.એસ.એ. દ્વારા એનાયત કોન્વોકેશન સર્ટિફિકેટ સાથે જીગ્નેશભાઈ દોશી.

સમારોહમાં જિજ્ઞેશ હિંમતલાલ દોશીને સોશિયલ સર્વિસ ક્ષેત્રમાં માનદ્ ડોક્ટરેટની પદવી એનાયત કરતાં યુએસએની ક્રાઉન યુનિવર્સિટી ઈન્ટરનેશનલના વાઈસ ચાન્સેલર ડો. રજત શર્મા

શર્માના હસ્તે એનાયત કરાઈ હતી. ૫૦ વર્ષીય જિજ્ઞેશભાઈ ૧૯૯૬થી સામાજિક સેવા ક્ષેત્રે કાર્યરત છે. તેઓ જીવન જ્યોત કલ્યાણ ટ્રસ્ટના ટ્રસ્ટી, ઑલ ઇન્ડિયા જૈન શ્વેતાંબર મૂર્તિપૂજક યુવક મહાસંઘના રાષ્ટ્રીય ઉપાધ્યક્ષ, જૈન યુથ ફાઉન્ડેશન (જેવાયએફ)ના સ્થાપક ટ્રસ્ટી છે. મુંબઈમાં થોડાક મહિના પૂર્વે યોજાયેલા સહસ્ત્રાવધાન સમારોહની

કોન્વોકેશન સેરેમનીના અતિથિ સાથે શ્રી જીગ્નેશ એચ.દોશી

કોર કમિટીના તેઓ કન્વીનર હતા. તેમનું ધાર્મિક, જીવદયા, શૈક્ષણિક, તબીબી સેવા ક્ષેત્રે પ્રદાન ઘણું મહત્ત્વનું રહ્યું છે.

સમારોહમાં સમગ્ર ભારતમાંથી વિશિષ્ટ મહાનુભાવો હાજર હતા. અન્ય વિજેતાઓમાં પવન અરોરા (આઇએએસ) દત્તાત્રેય પાટીલ, અવિનાશ વી. રાય, સુભાષ ચંદ્રા, ડો. ઉદ્દેશ ચાસ્કર, ડો. મહાદેવ સાઠે વગેરેનો સમાવેશ થાય છે.

# રોટરી ક્લબ ઓફ મુલુંડએ આંગણવાડીના બાળકો માટે પોષણ કાર્યક્રમ શરૂ કર્યો

રોટરી ક્લબ ઓફ મુલુંડ આખા વર્ષ માટે દરરોજ ૭ આંગણવાડી કેન્દ્રોમાં બાળકોને પ્રોટીન આધારિત લાડુ પૂરા પાડે છે. આ લાડુ સોયાબીન, દાળિયા અને મગફળીમાંથી બનાવવામાં આવે છે. બાળકના વિકાસ માટે પ્રોટીન અત્યંત જરૂરી છે.

આ પ્રોજેક્ટનું ઉદ્‌ઘાટન તા.૧૫મી જુલાઈ ૨૦૨૪ના દિને પીઆરઆઈડી અશોકજી મહાજન સાહેબના હસ્તે કરવામાં આવ્યું હતું. સર્વે બાળકો લાડુ મળ્યાથી ખૂબ ખુશ ખુશાલ દેખાતા હતા. પ્રોજેક્ટ ચેરમેન પી.પી.સુધીર જોષી આ પ્રોજેક્ટનું ખૂબજ સરસ રીતે ધ્યાન આપે છે. તેમજ સાથે બાળ-નિષ્ણાત ડૉ.કીર્તિ બોથરાના સંપૂર્ણ માર્ગદર્શન અને દેખરેખ હેઠળ છે. રોટરી ક્લબના સભ્યો પણ પૂરો સાથ સહકાર આપે છે. રોટરી ક્લબના પ્રમુખ શ્રીમતી સીમા જોષીએ સર્વેનો હૃદયપૂર્વક આભાર માન્યો હતો. તેમણે જણાવ્યું હતું કે ૧૫મી જુલાઈ ૨૦૨૪થી શરૂ કરેલ. આ પ્રોજેક્ટ ૨૫ જુલાઈ ૨૦૨૫ સુધી ચાલુ રાખવામાં આવે.

ઉપરોક્ત માહિતી પી.આર.ઓ.શ્રીમતી અનસુયાબેન શાહે અખબારી યાદી દ્વારા જણાવેલ છે.

Click Here

# જૈન સોશ્યલ ગ્રુપ-મુલુંડ આયોજિત ચૈત્ય પરિપાટી સંપન્ન

સુંદર મજાના જૈન દેરાસરના મુળનાયક શ્રી પદ્મપ્રભુની સેવા/પૂજા કરીને ધન્ય બની ગયા. તે ઉપરાંત શ્રીમદ રાજચંદ્ર આત્મ તત્વ રીસર્ચ સેન્ટરમાં પરલી ખાતે ૨ કલાક આત્મ તત્વજ્ઞાનનું સત્સંગ. તેમજ તેમના વેચાણ કેન્દ્ર (જે આદિવાસી મહિલાઓ દ્વારા બનાવવામાં આવે છે) સ્કૂલ, કોલેજ, ગર્લ્સ હોટેલની મુલાકાત એમના વોલીં ટીયર દ્વારા બતાવવામાં આવતા આખા દિવસનું ભોજન તેમજ જૈન સોશ્યલ ગ્રુપ દ્વારા હાઉઝી (શ્રીમતી જ્યોતી લહેરચંદ ગાલાએ ખૂબજ સુંદર રીતે રમાડી હતી અને વિજેતાઓને ઈનામો જૈન સોશ્યલ ગ્રુપ દ્વારા આપવામાં આવ્યા હતાં.

જૈન સોશ્યલ ગ્રુપ મુલુંડ અને બ્રાહ્મણ સમાજ મહિલા મંડળ ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ સાથે 'મેઘ ધનુષ' રાસ ગરબા પ્રતિયોગિતા કાલિદાસ નાટ્યગૃહમાં એક અનોખું અને વિશિષ્ટ કાર્યક્રમ રાખેલ છે. મંગળવાર તા.૧ ઓક્ટોબરના બપોરના ૩.૩૦ કલાકે (આ પ્રોગ્રામ ટ્રાન્સફરેબલ છે) જેની ટિકિટ આપને કાલિદાસની ટિકિટ વિન્ડો ઉપરથી આઈકાર્ડની સામે આપવામાં આવશે.

શુક્રવાર તા.૨૫ ઓક્ટોબરના દર વર્ષ જેમ આ વર્ષે શરદોત્સવ નિમિત્તે દુધ પૌવાનું આનંદ માણતા સારસ્વતવાડી ખાતે સાંજના ૪ થી ૯ દરમ્યાન ડીનર સાથે રાખેલ છે. (ચોવિહારની વ્યવસ્થા છે). રાસ ગરબા હરીફાઈ ફક્ત મેમ્બર્સ માટે જ છે. (નોંધ : આ પ્રોગ્રામ ટ્રાન્સફરેબલ નથી)

**SHOP FOR RENT**
Available shop for Rent at R.H.B. Road
230 carpet 200 + 30
Suitable for all business
Contact (Key with us)
**Archana Realty**
9820367387
9082479365

**2 BHK Available For Sale Mulund West**
Neelam Senroof Society,
Carpet 800, 2 BHK,
Fully well furnished flat with Parking.
Available to see on request Interested people
Please call on
9082041567
8928612125

**PART TIME JOB IN MULUND**
A REPUTED MNC REQUIRE
Retired / VRS / House Wives / Senior Citizen to Start Second Innings
Age 30 to 70 Years
Earn Rs.30,000 to 1,00,000+ PF + Medical + Foreign Tour
Call: 98199 11819

**જૂનામાંથી નવુ + ક્રિએટીવ પિસ**
રોજનું નવું-નવુંને ટ્રેન્ડી પીસ પહેરવું ગમે છે પણ કબાટમાં ઘસારો બહું છે તો જૂનામાંથી નવું ઉથલપાથલ કરી નવું કંઈક બનાવીએ. સાડી, સેલા, બાંધણી બધામાંથી નવી સાડી, ચણિયા ચોલી, ઈન્ડો વેસ્ટર્ન બનાવડાવો. ડીઝાઈનર બ્લાઉઝમાં પરફેક્ટ ફીટીંગ ફીનીશીંગ સાથે રીઝનેબલ રેટની ગેરેન્ટી.
હેતલ શાહ
98210 59549

**Flats For Sale In Redwood, Mulund West**
2.5 BHK
Area - 1160 sq ft built up
Approx 930 Sq.ft carpet
Price - 2 Cr, Parking available
1 BHK
Area - 575 Sq.ft Built up
Approx 450 Sq ft Carpet
Price - 1.0 Cr,
Parking Not available
2 BHK
Area - 945 Sq ft Built up
Approx 725 Sq ft carpet
Price - 1.6 Cr, Parking available
9082041567
8928612125

Click Here

# સંધિવા, સ્થૂળતાવાળા પણ કસરત કરી ફિટનેસ મેળવી શકો છો : એક્વા થેરાપી દ્વારા મુલુંડમાં જ!!

શારીરિક ફિટનેસ જાળવવા માટેના વર્ગોની લોકપ્રિયતા વિશ્વભરમાં છે જ એમાં પાણીની અંદર રહીને ફિટનેસ મેળવવાની પધ્ધતિ તાજેતરમાં વધુને વધુ પ્રચલિત થઈ રહી છે. જે 'એક્વૅટીક થેરાપી' તરીકે ઓળખાય છે.

મુલુંડમાં આ પ્રકારની **'એક્વૅટીક થેરાપી'**ની ટ્રીટમેન્ટ અને વર્ગોના પ્રણેતા, સુપ્રસિધ્ધ **સ્પોર્ટસ ફિઝીયોથેરાપીસ્ટ, ડૉ.પ્રણાલી ગોગરી-છેડા** છે. ૨૦૦૯માં અમેરિકામાં માસ્ટર્સ કર્યા પછી. ત્યાંની નામાંકિત ક્લિનિકમાં જોડાયા. ત્યારે ત્યાં આ પ્રકારની એક્વા થેરાપી પ્રચલિત થઈ ચૂકી હતી. પરંતુ ભારતમાં ભાગ્યે જ એની જાણકારી કે સુવિધા હતી. ભારત આવીને આ પ્રવૃત્તિ શરૂ કરવાનું એમનું શમણું હતું. ૨૦૨૦થી મુલુંડ વેસ્ટમાં **'ધ ફ્લોટ હાઉસ'** નામના મલ્ટી એક્ટીવીટી સેન્ટરમાં ઈન્ડોર-

પૂલમાં એક્વા થેરાપીના વર્ગો ડૉ.પ્રણાલી ગોગરી દ્વારા શરૂ કરવામાં આવ્યા. પાણીની અંદર રહીને કરવામાં આવતી કસરતો, ખાસ કરીને ચોક્કસ શારીરિક સમસ્યાઓની પરિસ્થિતિમાં ઉપયોગી સાબિત થાય છે. પાણીનો (Buoyancy) તારણશક્તિનો ભૌતિક ગુણધર્મ છે. તેનાથી પાણીમાં દર્દીના શરીરનું વજન ૮૦% જેટલું ઘટી જતાં દર્દીને કસરત કરવામાં અને ઝડપથી સાજો થવામાં મદદરૂપ બને છે. સાંધાઓ પર દબાણ ઘટી જાય છે વળી પાણીમાં અંગોના હલનચલન કરવામાં પાણીનો અવરોધ સ્નાયુઓને મજબૂત કરવામાં સહાયરૂપ થાય છે. સ્વિમિંગ કે ફ્લોર કસરતો કરતા આ થેરાપી તદ્દન ભિન્ન છે. વળી સ્વિમિંગ પૂલનું ઉષ્ણતામાન નિયમન કરેલું હોવાથી સ્નાયુઓને આરામ મળે છે અને સાંધાઓની પીડામાં રાહત અનુભવાય છે.

ડૉ.પ્રણાલીના દર્દીઓ ૧૪ વર્ષથી ૮૦ વર્ષ સુધીના વિવિધ ફિટનેસ સ્તરના છે. સ્વિમિંગ જાણતા હોવું આવશ્યક નથી. ઘૂંટણના, સંધિવાના, કમર કે પીઠના, PCOD, જેમની ઘૂંટણ બદલીની સર્જરી થવાની હોય, હાડકાનું બરડપણું ધરાવતા, એવા તમામ પ્રકારના દર્દીઓ માટે 'એક્વૅટીક થેરાપી' ખૂબ જ ઉપયોગી છે.

જો ત્રણથી ચાર મહિના નિયમિતપણે આ સારવાર લેવામાં આવે તો વજન ઉતારવાના પરિણામો પણ ચોક્કસ મળે, એવો ડૉ. પ્રણાલીને દૃઢ વિશ્વાસ છે અને તેથી જ એમના ગ્રાહકવર્ગમાં ૩૦ થી ૫૦ વર્ષની મહિલાઓ, જેમને સ્નાયુબધ્ધતા સાથે વજન ઉતારવું છે, એમનો સમાવેશ છે.

AquaHeal PHYSIOTHERAPY

**એડ્રસ : ધ ફ્લોટ હાઉસ, ૧૦, બિશેન ઉદ્યોગ પ્રીમાઈસીસ, પી.કે.રોડ, વેલોક્સ મોટર વર્કશોપ પાસે, આશા નગરની પાછળ, મુલુંડ (વે).**

**સંપર્ક : ડૉ. પ્રણાલી ગોગરી છેડા : 91-37750676.**

**શૈલજા ચેતન શાહ (મુલુંડ-વેસ્ટ)**

એક્વાહીલ ફિઝિયોથેરાપી પાણીની અંદર અપાતી ફિઝિયોથેરાપી છે. ડૉ. પ્રણાલી ગોગરી-છેડાના માર્ગદર્શન હેઠળ મેં મારા એન્કલના દુ:ખાવા માટે ફ્લોટ હાઉસમાં એક્વાહીલ ફિઝિયોથેરાપી લીધી. અનુભવે લાગ્યું કે પાણીમાં એક્સરસાઈઝ ઝડપથી કરી શકીએ છીએ. અઘરી એક્સરસાઈઝ પણ સરળ બને છે અને લાંબો સમય કરવાથી પણ થાક નથી લાગતો.

આ થેરાપીથી મારો એન્કલનો દુ:ખાવો તો ચાલ્યો ગયો અને ચાલવામાં અને ટ્રેકિંગ કરવામાં આ એક્સરસાઈઝ ખૂબ મદદરૂપ થઈ.

એક્વાથેરેપીથી પગના દુ:ખાવા, સાંધાના દુખાવા, ઘૂંટણ, એન્કલ, કમર હાથના દુ:ખાવો. આ બધામાં ખૂબ રાહત થાય છે. વજન ઘટે છે અને બોડીનો સ્ટેમિના વધે છે અને તાજગી અનુભવાય છે. આનંદની વાત તો એ છે કે આપણા મુલુંડમાં સહેલાઈથી ઉપલબ્ધ છે અને સૌ કોઈએ તેનો ખાસ લાભ લેવો જોઈએ.

CONGRATULATIONS "SHRI HIRALAL MRUG"

FOR RECEIVING THE IEA INTERNATIONAL EXCELLENCE AWARDS FOR "THE BEST PHILANTHROPY" FROM THE HANDS OF LEGENDARY ACTOR & PRODUCER SHRI DHIRAJ KUMAR & DR. SANDEEP SINGH (S.P. SINGH) CHAIRMAN & EDITOR IN CHIEF OF IEA BOOK OF WORLD RECORD CONCLAVE 2024-25 AT HOTEL TAJ PALACE, COLABA, MUMBAI. SUNDAY, 22ND SEPTEMBER 2024

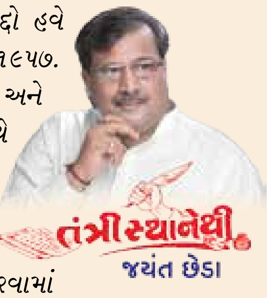
WITH BEST WISHES FROM :

ગુર્જરમાત ફન કલબ

Print Master

Click Here

# વન નેશન, વન ઈલેકશનથી જીડીપીમાં ૧.૫ ટકા સુધીની વૃદ્ધિ શકય




વન નેશન, વન ઈલેક્શાનનો મુદ્દો હવે ફરી ચર્ચામાં છે. ભારતમાં ૧૯૫૨, ૧૯૫૭. ૧૯૬૨ અને ૧૯૬૭માં લોકસભાની અને વિધાનસભાની ચૂંટણીઓ એક સાથે યોજાઈ હતી. વર્ષ ૧૯૬૮ અને ૧૯૬૯માં ઘણી વિધાનસભાઓ ભંગ કરવામાં આવી. એ પછી ૧૯૭૦માં લોકસભા પણ ભંગ કરવામાં આવી જેને લીધે એક દેશ, એક ચૂંટણીનો ૧૯૬૭ સુધી ચાલ્યો આવતો ક્રમ ખોરવાયો. ૧૯૮૩માં પૂર્વ પ્રધાનમંત્રી ઇન્દિરા ગાંધી સામે પણ એક દેશ, એક ચૂંટણીનો પ્રસ્તાવ આવ્યો હતો, પણ તેમણે તે ફગાવી દીધો હતો. આજે સરકારનો હેતુ એક સાથે ચૂંટણી યોજીને ખર્ચ, સમય અને વારંવાર એકથી વધુ સ્થળોએ યોજાતી વિવિધ ચૂંટણીઓને કાબૂ કરવાનો છે. જે માટે બંધારણમાં સંશોધન કરવું પડશે જે કરવું સરળ નથી. વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીએ ૨૦14માં વન નેશન, વન ઇલેક્શાનનું વચન આપેલું તે દિશામાં એક દાયકા પછી આગળ વધવાના સંકેતો મળી રહ્યા છે. વન નેશન, વન ઈલેક્શન અંગે વિચારણા કરવા પૂર્વ રાષ્ટ્રપતિ રામનાથ કોવિંદની અધ્યક્ષતામાં ૨ સપ્ટેમ્બર,૨૦૨૩ને રોજ ૮ સભ્યોની કમિટી રચવામાં આવી હતી. સમિતિએ આ મુદ્દે ૬૨ રાજકીય પક્ષોનો સંપર્ક કર્યો હતો ને તેમાંથી ૩૨ પક્ષોએ વન નેશન, વન ઇલેક્શાનને સમર્થન આપ્યું હતું અને ૧૫ પક્ષોએ વિરોધ કર્યો હતો. બાકીના ૧૫ પક્ષોની કોઈ પ્રતિક્રિયા જ ન હતી. આ સમિતિએ ૧૯૧ દિવસનાં રિસર્ચને અંતે ૧૪ માર્ચે રાષ્ટ્રપતિ દ્રૌપદી મુર્મુને ૧૮૬૨૬ પાનાંનો રિપોર્ટ સોંપ્યો છે. કોવિંદ કમિટીએ ૭ દેશોની ચૂંટણી પ્રક્રિયા પર સંશોધન કરીને રિપોર્ટ તૈયાર કર્યો છે. રિપોર્ટમાં ૨૦૨૯માં એક સાથે ચૂંટણી કરાવવાનું લક્ષ્ય છે. એને આધારે વિધાનસભા અને શહેરી સંસ્થાઓનું ચૂંટણીનું મોડેલ આપવામાં આવ્યું છે. એ મુજબ કેટલાંય રાજયોનું ચૂંટણી કેલેન્ડર બદલાય એમ બની શકે છે.

હાલના સંજોગોમાં વન નેશન, વન ઇલેક્શાન લાગુ કરવાનું થાય તો કેટલાંક રાજ્યોની વિધાનસભાનો કાર્યકાળ ઘટાડવાનો થાય, તો જે રાજ્યોમાં વિધાનસભાની ચૂંટણી ૨૦૨૪નાં ડિસેમ્બર સુધીમાં યોજાવાની છે, તેનો કાર્યકાળ લંબાવવાનો પણ થાય. જો બધા રાજકીય પક્ષો લો કમિશનના પ્રસ્તાવ પર સંમત થશે તો સમગ્ર દેશમાંલોકસભા અને રાજ્યોની વિધાનસભાઓની ચૂંટણીઓ એક સાથે ૨૦૨૯માં જ કરવામાં આવશે. એને માટે ૨૫ રાજ્યોમાં ડિસેમ્બર ૨૦૨૬ સુધીમાં વિધાનસભાની ચૂંટણીઓ યોજવાની થશે. આમ તો એક સાથે આ બધી ચૂંટણીઓ યોજવાનું મુશ્કેલ છે, પણ તે થાય તો તેનાં લાભ પણ છે. પહેલો લાભ તો એ કે એક બધી સાથે ચૂંટણીઓ થશે તો કરોડોના ખર્ચમાં રાહત થશે. નિષ્ણાતોનું માનવું છે કે એક સાથે ચૂંટણીઓ થશે તો 30 ટકા ખર્ચ ઓછો થશે. આર્થિક વિશેષજ્ઞોનું કહેવું છે કે એક સાથે ચૂંટણી યોજાય તો જીડીપીમાં ૧.૫ ટકા સુધીની વૃદ્ધિ થઈ શકે. આનો લાભ નાની પાર્ટીઓને પણ થશે. લોકસભાની અને વિધાનસભાની ચૂંટણીઓ માટે અલગ અલગ પ્રચાર નહીં કરવો પડે, પરિણામે ખર્ચ ઘટશે. ૧૫ ઓગસ્ટ, ૨૦૨૪ની સવારે વડાપ્રધાન મોદીએ લાલ કિલ્લા પરથી વન નેશન, વન ઇલેક્શાનની હિમાયત કરતાં કહ્યું હતું કે વારંવારની ચૂંટણી દેશની પ્રગતિમાં અવરોધ ઊભો કરી રહી છે. વન નેશન વન ઈલેકશનના દેખીતા ફાયદાઓ હોવા છતાં તે અંગેનો બંધારણીય સુધારો પસાર કરવામાં વિરોધ પક્ષોનો સહકાર પણ જરૂરી છે, જે હાલનું તેમનું વલણ જોતાં મુશ્કેલ લાગી રહ્યું છે. આમ હાલતો આ બાબતે દિલ્હી દૂર હોવાનું જણાઈ રહ્યું છે.

# રે કળજુગ : મુલુંડની ૧૦ વર્ષીય ભત્રીજીનું શારીરિક શોષણ કરનાર કાકાની ધરપકડ

મુલુંડ પોલીસ અધિકારીના જણાવ્યા મુજબ માસુમ ભત્રીજી પર બળાત્કાર તા.૧૫ અને તા.૧૬ ઓગસ્ટના દિવસે થયો હતો પરંતુ આ મામલો એક મહિના પછી ૧૬ સપ્ટેમ્બરે સામે આવ્યો હતો જ્યારે પીડિતાએ પેટમાં અસહ્ય દુઃખાવાની ફરિયાદ કરતા તેના માતા-પિતા તેને મુલુન્ડની એમ.ટી. અગ્રવાલ હોસ્પિટલમાં ચેકઅપ માટે લઈ ગયા હતા જ્યારે ડોક્ટર પીડિતાની તપાસ કરી રહ્યા હતા ત્યારે તેણે ડોક્ટરને તા.૧૫ અને તા.૧૬ ઓગસ્ટે ઘટેલી ઘટના અંગે જણાવ્યું હતું ત્યારબાદ ડોક્ટરોએ પોલીસને ઈન્ફોર્મ કરતા સમગ્ર ઘટના બહાર આવી હતી. પીડિતાએ પોલીસને આપેલા નિવેદનમાં કહ્યું હતું કે જ્યારે તેના માતા-પિતા બહાર ગયા હતા ત્યારે તેના કાકા રોજની જેમ ઘરે આવ્યા હતા અને તેને અયોગ્ય રીતે સ્પર્શ કરીને ગુડ ટચ અને બેડ ટચ વિશે શીખવ્યું હતું અને બાદમાં સતત બે દિવસ કામુક કાકાએ ભત્રીજી પર રેપ કર્યો હતો. આરોપીએ બીજે દિવસે એટલે કે તા.૧૬ ઓગસ્ટના પીડિતાના પ્રાઈવેટ પાર્ટમાંથી લોહી નીકળતું જોયું તો તેણે પીડિતાને માતા-પિતાને કંઈપણ કહેશે તો તેમને મારી નાખવાની ધમકી આપી હતી અને તેને મોબાઈલ પર હત્યાનો ભયંકર વિડીયો બતાવ્યો હતો તેથી પીડિતા તા.૧૬ સપ્ટેમ્બર સુધી ચૂપ બેસી રહી હતી પરંતુ પેટનો દુઃખાવો અસહ્ય બની જતાં તેણે ચૂપ્પી તોડી હતી.

અગ્રવાલ હોસ્પિટલના ડોક્ટરોએ પીડિતાની ઈજાઓ ગંભીર હોવાથી તેને સાયન હોસ્પિટલમાં ખસેડવાનું સૂચન કર્યું હતું. સગીરાને બળાત્કારને કારણે પેટમાં દુઃખાવો, રક્તસ્ત્રાવ, ઉઝરડા, યોનિમાર્ગમાં દુઃખાવો વગેરેનો સામનો કરવો પડયો હતો.

પોલીસે પીડિતા અને તેના માતા-પિતાના નિવેદનો નોંધીને જરૂરી તબીબી તપાસ કરાવી હતી અને પોક્સો તથા આઈપીસીની વિવિધ કલમો હેઠળ બીજા દિવસે પીડિતાના ઘરની નજીકમાં જ રહેતા અને કોલ સેન્ટરમાં કામ કરતા આરોપીની ધરપકડ કરી હતી.

# દેવીદયાલ રોડ સ્થિત વિનસ બિલ્ડીંગના ગેરકાયદેસર.... (પાંચમા પાનેથી ચાલુ)

કર્યો હતો. તેઓ કરારની શરતો જાળવવામાં નિષ્ફળ ગયા અને સોસાયટીના પદાધિકારીઓના સંદેશાવ્યવહારના જવાબો મોકલવાનું પણ બંધ કર્યું. તેથી સોસાયટીએ ૧૯૮૦માં મુંબઈ હાઈકોર્ટમાં તેમની સામે કેસ દાખલ કર્યો. એક મહિનામાં જ નામદાર હાઈકોર્ટે સોસાયટીની તરફેણમાં ચુકાદો આપીને સોસાયટીને પ્લોટ ટ્રાન્સફર કરવાનો નિર્દેશ આપ્યો અને આગળના રસ્તાનો ઉપયોગ કરવાની સત્તા આપી. આ સોસાયટી બે પ્લોટ પર આવેલી છે મુલુંડ પશ્ચિમમાં નં. સીટીએસનંબર ૧૧૯૦/૨એ અને ૧૧૦૯/૩૫૨ ૧૧૩૯ અને ૧૧૪૯ દેવીદયાલ રોડ ઉપર.

૪૫ વર્ષ પહેલાં, ઉપરોક્ત મિલકતો સોંપતી વખતે, કોર્ટના આદેશ પ્રમાણે, આ પરિવારે સોસાયટીને પ્લોટની પૂર્વ બાજુના ૨૫ ફૂટ પહોળા રોડનો ઉપયોગ અને જાળવણી કરવાની જવાબદારી સાથે કબજો આપ્યો. તે સમયે તે એક કાચો રસ્તો હતો અને બીએમસીએ સોસાયટીને ઈમારતો બાંધવાની પરવાનગી આપતાં નિર્દેશ આપ્યો હતો કે તેને પાકા રસ્તામાં રૂપાંતરિત કરવામાં આવે અને સોસાયટી દ્વારા રોડની આખી લંબાઈમાં એક ગટર બનાવવામાં આવે. સોસાયટીએ આ શરતો પૂરી કરી ૦૭-૦૧-૧૯૮૫ના રોજ રોડ કમ્પ્લીશન સર્ટિફિકેટ મેળવ્યું. ત્યારથી સોસાયટીના સભ્યો આ રસ્તાનો ઉપયોગ કરી રહ્યા હતા.

ત્યારબાદ ૨૦૧૫માં બીએમસીએ સોસાયટીને રીડેવલપમેન્ટ માટે પરવાનગી આપી હતી કારણ કે સોસાયટી પાસે કટોકટીની સ્થિતિમાં ફાયર બ્રિગેડની સરળ અવરજવર માટે એક એક્સેસ રોડ તરીકે આ રસ્તો છે. ડેવલપર મેસર્સ ચેતના ગ્લોબલ એ સોસાયટી સાઇટ પર બાંધકામ સામગ્રીના પરિવહન માટે આ રોડનો ઉપયોગ કરીને રીડેવલપમેન્ટનું કાર્ય શરૂ કર્યું.

માર્ચ ૨૦૨૦માં કોવિડ રોગચાળા દરમિયાન આ પરિવારના અન્ય વંશજો, જે સોસાયટીની બાજુમાં આવેલા પ્લોટના માલિકો છે તેમણે રસ્તાના પ્રવેશદ્વાર પર વાંસનો ઉપયોગ કરીને બેરિકેડ્સ ઉભા કર્યા હતા જેનાથી ડેવલપર દ્વારા વાહનો માટે રસ્તાના ઉપયોગ પર પ્રતિબંધ મૂકવામાં આવ્યો હતો તદુપરાંત, સિક્યોરિટી ગાર્ડે સોસાયટીના સભ્યોને ગેરકાયદેસર રીતે રસ્તાનો ઉપયોગ કરતા અટકાવ્યા હતા. એમનો ઉદ્દેશ રીડેવલપમેન્ટના કામમાં વિક્ષેપ અને વિલંબ કરવાનો હતો. આ બાબત ૧૭-૦૩-૨૦૨૦ના રોજ બીએમસીટી વોર્ડ, મુલુંડના વોર્ડ ઓફિસરના ધ્યાન પર લાવવામાં આવી હતી. બીએમસી વોર્ડ ઑફિસ તરફથી કોઈ જવાબ ન આવવાથી ઓક્ટોબર ૨૦૨૩ અને મે ૨૦૨૪ના રોજ વધુ બે રિમાઇન્ડર મોકલવામાં આવ્યા હતા. આ સંદર્ભે સોસાયટીએ જુલાઈ ૨૦૨૪ના રોજ મુલુંડ પોલીસ સ્ટેશનમાં ફરિયાદ પણ નોંધાવી હતી.

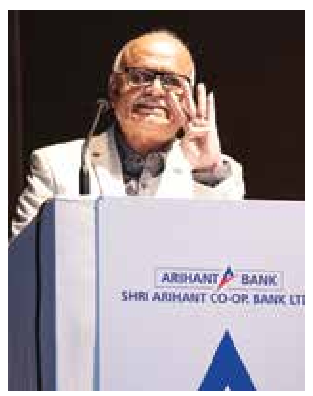
બીએમસી સત્તાવાળાઓની નિષ્ક્રિયતાથી ઉત્સાહિત થઈને આ પરિવારના સભ્યોએ, તા.૦૪-૦૯-૨૦૨૪ના રોજ, રાત્રિના સમયે અંધકારની આડમાં ચોરી છૂપીથી, કામચલાઉ બેરીકેડની જગ્યાએ ઈંટની દિવાલ બાંધીને કાયમી અવરોધ ઊભો કર્યો છે.

વધુમાં છેલ્લા બે દિવસથી આ પરિવાર અને અન્યોએ સિમેન્ટ કોંક્રીટની દિવાલ બનાવવાના હેતુથી ઈંટની દિવાલ પાછળ સ્ટીલના સળિયા અને અન્ય જરૂરી સામગ્રીઓ એકઠી કરી છે. દેખીતી રીતે, આ પહેલેથી જ લાગેલા ઘા પર મીઠું ભભરાવવાનું કૃત્ય છે અને કાયદાના ચહેરા પર થપ્પડ સમાન છે. સોસાયટીમાં રીડેવલપમેન્ટની કામગીરી લગભગ પૂર્ણ થઈ ગઈ છે અને જો સત્વરે રસ્તો સાફ કરવામાં નહીં આવે તો સોસાયટીના સભ્યો કે જેમાં ઘણા વરિષ્ઠ નાગરિકો છે કે જેઓ ૮ વર્ષથી ઘરની બહાર છે તેઓને કાયમી અસુવિધા થશે. આ સોસાયટીના સભ્યો એવા ૫૪ પરિવારો એવી આશા રાખે છે કે બીએમસીઅને પોલીસ તેમને સમયસર ન્યાય મેળવવામાં મદદ કરશે. આવી સ્થિતિમાં સોસાયટી દ્વારા પોલીસ વિભાગ પાસેથી તાત્કાલિક સહકાર અને કાર્યવાહીની અપેક્ષા રાખવામાં આવે છે.

Your Business Advertisement In Our SOCIAL MEDIA Contact : 9322257731

Click Here

# શ્રી અરિહંત કો-ઓપરેટિવે બેંકનો વાર્ષિક ચોખ્ખો નફો રૂા.૨.૫૨ કરોડ



અગ્રગણ્ય સહકારી બેંક શ્રી અરિહંત કો-ઓપરેટિવે બેંકની ૪૧મી વાર્ષિક સામાન્ય સભા તાજેતરમાં બેંકના ચેરમેન યશોધન રાયચંદ કારાણી ના અધ્યક્ષસ્થાને મુલુંડ મધ્યે મહાકવિ કાલિદાસ નાટ્યમંદિર સભાગૃહ માં યોજાઈ હતી. બેંકના વાઇસ ચેરમેન ડોલરભાઈ શાહએ સભાસદોને, બોર્ડ ઓફ ડાયરેકર્સને તેમજ બેંકના મેનેજરો અને ઓફિસરોને આવકાર્યા હતા. તેઓએ તા.૩૧-૦૩-૨૪ના બેંકનો નફો, ડિપોઝિટ, ધિરાણ સંબંધી અને સિક્યોરિટી સંબંધી માહિતી સભાસદોને આપી હતી. આ સભામાં ગત વર્ષ દરમિયાન બેંકના અવસાન પામેલા સભાસદોની આત્માની શાંતિ માટે મૌન સાથે પ્રાર્થના કરવામાં આવી હતી.

બેંકના ચેરમેન યશોધન રાયચંદ કારાણીએ જણાવ્યું હતું કે, આ વર્ષે બેંકની કામગીરી ખૂબજ સારી રહી છે. સર્વે તરફથી ખૂબજ સાથ-સહકાર મળ્યો છે. સભાસદોનો અમારા પ્રત્યેનો જે વિશ્વાસ છે તે કામ રહેશે તેવી આશા વ્યકત કરી હતી. તેઓએ બેંકની વિવિધ સેવાઓની જાણકારી ઉપસ્થિત સભાસદોને આપી હતી.

તેઓએ જણાવ્યું કે, આપણી બેંકે આ વર્ષમાં સારી કામગીરી કરી દરેક ચેલેન્જને સ્વીકારી બેંકના ગ્રાહકો અને સભાસદોના સાથ-સહકારથી સારૂં પરિણામ જાળવી શક્યા છીએ. તેમજ બેંકના સ્ટાફે પણ એટલી જ ધગશથી અને ઉત્સાહથી કામ કરેલ છે. જે કંઈ બાબત આપણે નક્કી કરીએ તેમાં રિઝર્વ બેંક ઓફ ઈન્ડિયાની મંજૂરી જરૂરી હોવાથી રિઝર્વ બેંક ઓફ ઈન્ડિયા જે સૂચનાઓ અને માર્ગદર્શન આપે છે તે તેનું આપણે પાલન કરવાનું હોય છે તે પ્રમાણે બેંકની કામગીરી ચાલે છે.

SADA AAPKE SANG, ARIHANT

ARIHANT BANK

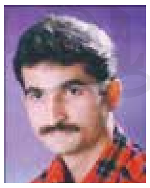
૩૧ માર્ચ ૨૦૨૪ ના રોજ બેંકે કુલ રૂા.૫૬૩.૯૨ કરોડ નો બિઝનેસ હાંસલ કર્યો, જેમાં કુલ ધિરાણ રૂા.૨૦૩.૩૦ કરોડ અને રૂા.૩૬૦.૬૧ કરોડ ની થાપણોનો સમાવેશ થાય છે. બેંકે ૩૧ માર્ચ, ૨૦૨૪ ના રોજ કર પછી ચોખ્ખો નફો રૂા.૨૫૨.૯૮ લાખનો હાંસલ કર્યો હતો. અને અગાઉના સતત બે વર્ષોની ખોટ પછી, બેંકે સંચિત ખોટ રૂા. ૩.૫૨ કરોડથી ઘટાડીને રૂા. ૦.૯૯ કરોડ પર લાવી છે.

બેંકની એડવાન્સિસ રૂા.૨૦૦.૦૦કરોડનાસીમાચિહ્નને વટાવીને રૂા.૨૦૩.૩૧ કરોડ સુધી પહોંચી ગઈ છે. CD રેશિયો અગાઉના વર્ષ ૪૪.૧૦% થી વધીને ૫૬.૩૮% થયો છે. બેંક ચેરમેન, વાઈસ ચેરમેન તેમજ સમગ્ર બોર્ડે તથા કર્મચારીગણના સઘન-અથાગ પ્રત્યનથી નોંધપાત્ર રિકવરી ને કારણે ગ્રોસ ''NPA'' અને નેટ ''NPA'' માં નોંધપાત્ર ઘટાડો થયો છે: ગ્રોસ એનપીએ : રૂા. ૧૪.૯૯ કરોડ (૯.૦૦%) થી રૂા.૬.૦૮ કરોડ (૨.૯૯%) નેટ એનપીએ : રૂા. ૮.૪૩ કરોડ (૫.૨૭%) થી રૂા.૧.૭૪ કરોડ (૦.૮૮%)

બેંકના CEO અશોક સાવલકરએ વાર્ષિક સામાન્ય સભામાં એજન્ડા મુજબની કાર્યવાહી હાથ ધરેલ અને તે મુજબના ઠરાવ પ્રસ્તાવો રજૂ કરેલ જે ઉપસ્થિત સભાસદોએ સર્વાનુમત્તે મંજૂર કર્યા હતા. સભાસદો પૈકી ભૂતકાળના ડાયરેક્ટરો-કુમારભાઈ દંડ, નીતિનભાઈ સાયલા, મુકેશભાઈ મૈશેરી, હંસકુમારભાઈ છેડા તરફથી બેંકની પ્રગતિ તેમજ વિકાસલક્ષી બાબતો પર ખૂબજ નિખાલસ અને સારા વાતાવરણમાં ચર્ચાઓ કરી હતી. બેંકના વિકાસ અંગે મંતવ્યો વ્યકત કર્યા હતા. સભાસદો તરફથી થયેલ સૂચનોની નોંધ લઈ તેનો અમલ થાય તે અંગે વ્યવસ્થા ગોઠવવા મેનેજમેન્ટ તરફથી CEO ને જણાવાયું હતું.

બેંકના વાઇસ ચેરમેન ડોલરભાઈ શાહએ બેંકના સભાસદો, થાપણદારો, સર્વે ડાયરેકટરો, કાયદાના સલાહકાર, બેંકના મેનેજરો તથા કર્મચારીગણ પ્રત્યે સભામાં ઉપસ્થિત રહેવા બદલ આભારની લાગણી વ્યક્ત કરી હતી. આ સભાનું સફળ સંચાલન બેંકના ડાયરેક્ટરો CA હિતેશ ધરમશી તથા રિતેશ ખોનાએ કર્યું હતું.

Click Here



# સાપ્તાહિક રાશિ ભવિષ્ય

જ્યોતિશ વિશારદ્ • વાસ્તુશાસ્ત્રી • જેમોલોજિસ્ટ
સમીર સેજપાલ : ૯૮૧૯૨૯૮૪૦૪ તા. ૨૫ સપ્ટેમ્બર – ૧ ઓક્ટોબર ૨૦૨૪

**મેષ (અ,લ,ઈ) :** સાચી દિશામાં આગળ વધવા અંતરના અવાજને અનુસરવાનો સમય છે. ધીરજ રાખતા શીખો અને જે થોડી ઘણી સમસ્યાઓ દેખાય છે એ હવે દૂર થઈ જશે. વેપારમાં વિસ્તરણ કરવાનો કે આગળ જતાં ટકી રહે એવી પાર્ટનરશિપ કરવાનો યોગ્ય સમય છે. જોકે એ માટે સખત કામ કરવાની તૈયારી પણ રાખવી પડશે. સ્થળાંતર કરવા કે અન્ય સ્થળે રહેવા જવાની ઈચ્છા હશે તો થોડા વખતમાં જ શુભ સમાચાર મળશે. લાંબા સમયથી જે પ્રવાસ વિચાર્યો હશે એ હવે સાકાર બનશે એમ જણાય છે. પડવા-વાગવાના યોગ છે. **સ્ત્રીવર્ગ માટે :** સંતાનો પાછળ સમયનો ભોગ આપવો પડશે. લોકો પર શંકા ન કરો, તેમને મદદ કરો, સમજ્યાને?

**વૃષભ (બ,વ,ઉ) :** એક તરફ કામનો ભારે બોજો હશે અને બીજી તરફ ઊકલી ન શકાય એવી પરિસ્થિતિનો સામનો પણ કરવો પડશે. હાલ તમારા વ્યક્તિત્વના ઊચ્ચ પાસાંઓને ખીલવવાનો સમય છે. એકાંતમાં બેસી વિચારવામાં, ધ્યાન અથવા પ્રેરણાત્મક સાહિત્ય વાંચવા પાછળ વધુ સમય ગાળવાનો પ્રયાસ કરો. ગેરસમજ દૂર કરી સત્ય કેમ શોધવું એ જાણવા આધ્યાત્મિક દુનિયાદારીની સમજનો સહારો લેતા રહો એવી મારી ખાસ સલાહ છે. કામકાજની વ્યસ્તતા અને ભાવનાત્મક સંબંધો વચ્ચે સમતુલા જાળવો. ફેમિલી મેમ્બરોની ભૂલ સુધારવા પ્રેમથી શિખામણ આપજો. **સ્ત્રીવર્ગ માટે :** તમારી લાગણીશીલતાનો લાભ કોઈ ઊઠાવે નહીં એનું વિશેષ ધ્યાન રાખો

**મિથુન (ક,છ,ઘ) :** આમ તો તમે ખૂબ સહનશીલ છો, પણ એક વખત ગુસ્સો આવી જાય તો તમે એને કાબૂમાં રાખી નથી શકતા એનું આશ્ચર્ય છે. જે સ્થિતિ બદલી નથી શકતા એને જતી કરવામાં આટલો વિલંબ શા માટે? ભૂતકાળના વિચારોમાં ડૂબેલા રહેવાને બદલે મક્કમ પગલા સાથે આગળ વધો એવી મારી ખાસ સલાહ છે. બિનજરૂરી કાર્યો પર લક્ષ આપવાને બદલે મહત્વના કાર્યો પર ધ્યાન આપો. તમારી તમામ શક્તિને કામકાજ પાછળ કામે લગાડો. આમ કરશો તો ધારતા હશો એ કરતા પણ ઝડપથી સારા પરિણામો મળશે અને તમારો ઊત્સાહ વધી જશે. **સ્ત્રીવર્ગ માટે :** સમજદારી અને શાંત અભિગમથી દાંપત્ય જીવનમાં સમગ્રપણે સુધારો લાવી શકશો.

**કર્ક (ડ,હ) :** હાલના પરિવર્તન અને પ્રગતિના સમયને કુદરતી રીતે આગળ વધવા દો. જીવનસાથી સાથે સંબંધો દૃઢ બનાવવા આ સમય પોઝિટિવ છે. સહનશીલ બનશો તો ટેન્શન દૂર રાખી શકશો. તમારી આંતરિક શક્તિ અને વ્યવહારૂતા સાથે પ્રેમ તેમજ અન્યની કાળજી લેવાની ભાવનાથી અન્યને આકર્ષી શકશો અને સંબંધીઓ પણ સ્પષ્ટ સલાહ મેળવવા માટે પ્રથમ તમારી તરફ નજર દોડાવતા રહેશે એમ જણાય છે. સલામત યોજનાઓમાં થોડા પૈસા ઇન્વેસ્ટ કરી આર્થિક સ્થિતિને મજબૂત બનાવવા તરફ ધ્યાન આપજો. વડીલોના સ્વાસ્થ્ય તરફ પણ લક્ષ આપજો. **સ્ત્રીવર્ગ માટે :** અહમને છોડશો તો મુશ્કેલ સમસ્યા ઊકેલી શકશો.

**સિંહ (મ,ટ)** : હાલનો સમય આત્મમંથનનો છે. નુકસાનકારક આદતમાંથી છુટકારો મેળવીને અને ભૂલોનું પુનરાવર્તન ન કરવાની પ્રતિજ્ઞા કરી યોગ્ય માર્ગ પર આગળ વધી શકશો. જોખમોનો સામનો કરવા શક્તિઓનું સંયોજન કરો અને સમસ્યા વણસે એ અગાઉ તમારી બુધ્ધિને કામે લગાડો એવી મારી સલાહ છે. ફેમિલીની ફાઈનેન્સની સમસ્યાઓ ઉકેલવાની અને કાનૂની દસ્તાવેજોનું અધ્યયન જેવી બાબતોમાં વ્યસ્ત રહેવું પડશે. જેમના પર ભરોસો હોય તેવા મિત્રોનું માર્ગદર્શન મેળવો તો સારૂં. અપરિણીતોને રસપ્રદ હશે એવી વિજાતીય વ્યક્તિ સાથે મુલાકાત થશે. **સ્ત્રીવર્ગ માટે :** તમારા પ્રિયજનને કોઈક ચિંતા સતાવી રહી છે એનો ઊપાય શોધી કાઢો.

**કન્યા (પ,ઠ,ણ)** : તમારી ચીવટની આદતને કારણે પ્રત્યેક કામ જાતે કરવાનો આગ્રહ રાખી રહ્યા છો. અત્યારે તમે કેવી રીતે કામ કરી રહ્યા છો એના પર હવે પછીની કર્મની ગતિનો આધાર છે. નિયમોનું કડકાઈથી પાલન કરવાનું અને વધુ પડતી ટીકા કરવાનું ટાળો. અનેક કાર્યો બાકી હોવાથી અન્ય લોકોને પણ કામ ફાળવો એવી મારી સલાહ છે. જોખમી અને લલચામણું વળતર આપે એવી સ્કીમો કરતા સલામત અને લાંબા ગાળાનું રોકાણ કરજો. એકાદ વડીલ સાથે મતભેદ થશે, પણ પછી તમને સમજાશે કે તેઓ સાચા હતા. વાહન અકસ્માતમાં ઇજા થઈ શકે છે. **સ્ત્રીવર્ગ માટે :** સહેજ ચેન્જ ખાતર તમારા વિશે વિચારો. લોકો શું કહેશે એવી ચિંતા ન કરો, સમજ્યાને?

**તુલા (ર,ત)** : હાલનો સમય હસી-મજાકનો, મિત્રોને મળવાનો, નવા મિત્રો બનાવવાનો અને લોકો પર પ્રભાવ પાથરવાનો છે. આવા સમયમાં એકધારૂ યંત્રવત્ કામ કરવાનો કંટાળો આવશે. નોકરી માટેની નવી ઓફર સ્વીકારવાની લાલચને વશ ન થશો. હાલ શેર-સટ્ટામાં ઈન્વેસ્ટ કરવા યોગ્ય સમય નથી. અચાનક વધારાની આવક ઊભી થઈ જતા બચત કરવાની ખાસ સલાહ છે. નજીવુ ઈન્ટિરિયર ડેકોરેશન કરો એવી શક્યતા છે. એની ખરીદીમાં થોડો સમય વ્યતીત થશે એમ દેખાય છે. નવું વાહન ખરીદી શકો છો અને વિદેશ પ્રવાસના યોગ પણ છે. **સ્ત્રીવર્ગ માટે :** ભૂતકાળના વિચારો કરવાને બદલે હાલ તમારી પાસે જે છે એનો આનંદ માણો.

**વૃશ્ચિક (ન,ય)** : ભૂતકાળમાં જે પ્રયાસો કર્યા હશે એની સંપૂર્ણ અસર હવે તમે જોઈ રહ્યા છો. એ પ્રયાસોના પરિણામે હાલના સ્થાને પહોંચ્યા છો એમ જણાય છે. અંતરના ઊંડાણથી સાચો પ્રેમ અને લાગણીઓ પ્રગટ કરવાનો સમય છે. જેને અત્યંત ચાહતા હશો એવી વ્યક્તિ સાથે વિદેશ પ્રવાસ શક્ય છે. કર્મની હાલની ગતિમાં પ્રિયજન તમને લાડ લડાવશે અને તમારી કાળજી લેશે. એ જોઈને તમારૂં મન આનંદથી ઝૂમી ઊઠશે. ખાસ તો ફાઈનેન્સની બાબતમાં તમારાથી તદ્દન જુદા વિચારો ધરાવતા લોકોના વિચારો સાંભળવા પ્રયાસ કરો. એકાદ સોદો પાર પાડવાની ઊતાવળમાં કદાચ એકાદ-બે મુદ્દા ધ્યાન બહાર રહી જવાની શક્યતા છે. **સ્ત્રીવર્ગ માટે :** હાલ ધીરજ અને સમજદારીપૂર્ણ અભિગમ જાળવવાની સલાહ છે.

**ધન (ભ,ધ,ફ,ઢ)** : હાલના ખલેલવાળા તબક્કામાં એક કદમ આગળ રહી શકશો અને રમૂજવૃત્તિ જાળવી શકશો એમ દેખાય છે. ઈશ્વરે પ્રદાન કરેલી શક્તિને કારણે પ્રિયજનની વણકહી લાગણીઓને અંતરની પ્રેરણાથી સમજી શકશો. જાણે કે તમારૂ ત્રીજુ નેત્ર ખૂલી ગયુ હોય એમ લાગશે. અચાનક તમારા વિશેનું વિશાળ ચિત્ર નજર સમક્ષ તરવરવા લાગશે. મન અને વાણી પર સંયમ રાખી શક્તા હોવાથી આગળનો માર્ગ એકદમ સરળ બની જશે. તમારા આશ્ચર્ય વચ્ચે પરિવારનો એક સભ્ય અચાનક એકદમ સ્વતંત્રતાથી વર્તવા લાગશે. એને પ્રેમથી સમજાવવાનો આગ્રહ રાખજો. **સ્ત્રીવર્ગ માટે :** મહિલાઓની સંતાન પ્રાપ્તિની ઈચ્છા પૂર્ણ થશે. સ્વાસ્થ્યનું વિશેષ ધ્યાન રાખવું.

**મકર (ખ,જ)** : હાલનો સમય હળવાશભર્યો અને રોમેન્ટિક છે. તમે અભિપ્રાયોનું પારસ્પરિક આદાનપ્રદાન કરતા હોવાથી ભાવનાત્મક જીવન સરળતાથી આગળ વધતુ રહેશે. બિઝનેસ સંબંધી વિચાર વિશે મનમાં કોઈ ખચકાટ હોય તો કાઢી નાખજો. લોકો શું બોલે છે એની ચિંતા કર્યા વિના મસ્તીથી જીવવાનો સમય છે. કાળજી લેવાના સ્વભાવને લીધે માતા કે સાસુ સાથેના સંબંધો સારા રહેશે. પૂરતી ઊંઘ તથા આરોગ્યપ્રદ ખોરાક લો એવી મારી ખાસ સલાહ છે. પ્રવાસનો કાર્યક્રમ વિલંબમાં મુકાતા નક્કી કરેલા દિવસે નીકળી નહી શકો એમ જણાય છે. **સ્ત્રીવર્ગ માટે :** અણધારી ભેટ કે પૈસાની બક્ષિસ મળવાની શક્યતા છે. સોના-ચાંદી કે ઘરેણાની ખરીદી શક્ય બને.

**કુંભ (ગ,સ,શ,ષ)** : અત્યાર સુધીમાં મળેલી સફળતા તેમ જ કેટલા મોરચે વિજય મેળવવાનો બાકી છે એનુ વાસ્તવિક મૂલ્યાંકન કરશો તો આગામી રણનીતિ ઘડી શકશો. કીર્તિ પ્રાપ્તિનો સમય શરૂ થઈ ગયો છે. ઘરના મેમ્બરો સાથે સંઘર્ષ ટાળવાની ખાસ સલાહ છે. સંબંધોની બાબત અને ઓફિસમાં અગત્યના નિર્ણયો લેવા પડશે. સલામત અને અગાઊ પ્રસ્થાપિત માર્ગે આગળ વધવુ કે સમસ્યાઓનો પટારો ખોલે એવા પડકારોનો સામનો કરવો એની મૂંઝવણ રહેશે. કશુક આશ્ચર્યજનક બનવાની શક્યતા છે. તમારી પ્રેરણાશક્તિ પર શ્રધ્ધા રાખો અને સંપૂર્ણ આત્મનિર્ભર બનવાના ઊદ્દેશ સાથે આગળ વધો. **સ્ત્રીવર્ગ માટે :** મિત્રો કે સંબંધીઓ ઘરે આવતા ભારે ખર્ચની શક્યતા છે.

**મીન (દ,ચ,ઝ,થ)** : તમારે કામમાં સંપૂર્ણ ડૂબેલા રહેવું પડશે. નજીકના ભવિષ્યમાં એમાંથી કોઈ છુટકારો નહી મળે અને તમને એનો અફસોસ પણ નહી હોય. નિરર્થક વિધિઓમાં અટવાયેલા રહીને મહત્વની કામગીરીને અસર ન પહોંચે એનું વિશેષ ધ્યાન રાખજો. ફેમિલીના યુવાન મેમ્બરોમાં સમજદારી કેળવાય એટલા માટે અવારનવાર તેમને સમજાવવાનો પ્રયાસ કરતા રહેજો. સટ્ટો કરશો તો આ સમયમાં પૈસો ગુમાવો એવી શક્યતા છે. એક ખાસ મૈત્રીમાં સંઘર્ષ ઊભો થવાની શક્યતા છે એટલે એ જાળવી રાખવા ઈચ્છો છો કે નહીં એ વિશે મનોમન નક્કી કરો લો. **સ્ત્રીવર્ગ માટે :** એકાદ નબળી પળ તમને સમાધાન કરવાની સ્થિતિમાં લાવી દેશે. કઈ દિશામાં આગળ વધવું એ વિશે સહેજ વિમાસણ ઊભી થશે.

# ધૂમ્રપાન Quit Smoking વ્યસન

● આદત છોડવી છે, પ્રયાસ કર્યા, પણ ફરી ફૂંકવાનું શરૂ થયું. કારણ નથી સમજાતું? સામાન્ય અનુભવ છે.

● ૭૫% પીનારને આદતથી છૂટવું છે.

● અસંખ્ય પીનારના નિષ્ફળ પ્રયાસ થાય છે.

● વ્યસનનો નશો છે.

● તંબાકુની અંદર રહેલા ‘નિકોટિન’ કેમિકલનું જબરજસ્ત વ્યસન છે

● છોડવું છે પણ છૂટતું નથી નું કારણ નિકોટિન છે. નિષ્ફળ પ્રયાસ બાદ વ્યક્તિ નર્વસ, હતાશ-નિરાશ બને છે.

● વ્યક્તિ વ્યક્તિને નિકોટિનની અસર અલગ અલગ હોય છે.

ધૂમ્રપાન કર્યા બાદ ૧) ધુઆ ફેફસામાં જાય છે અને નિકોટિન રક્તમાં બહુજ ઝડપી ચૂસાય શોષાય છે. અને મગજ-બ્રેનમાં ૨૦ સેકન્ડમાં જ પહોંચી જાય છે. ૨) વ્યક્તિના સોચ-વિચાર, વર્તન ઉપર વ્યાપક અસર કરે છે. દવા-ગોળી જેવી જ અસર કરે. લઈએ ત્યારે સારું લાગે અને છોડીએ ત્યારે ‘તલપ’ લાગે છે. બંધ કરતા બેચેની અનુભવાય છે. આદત મન-તનથી બંધાય છે.

તમારા મન ઉપરનું કંટ્રોલ નબળું, ઢીલું બને છે ત્યારે ધૂમ્રપાન રોજની દિનચર્ચાનો હિસ્સો બને છે. છોડ્યા બાદ, સારુ સ્વાસ્થ્ય થાય. ત્યારે સમજાય કે વ્યક્તિની અનેક પ્રવૃતિ ધૂમ્રપાનના સંબંધમાં હતી. સવારના ઉઠતા, જમ્યા બાદ, ટીવી જોતા, કામના બ્રેક, ડ્રાઈવીંગ, વાચંન, દારૂ, ચા, કોફી વખતે ધૂમ્રપાન વધારે થાય છે. સચ્ચી સમજ બાદ સમજાય કે આના વગર ચાલી શકે છે.

સિગરેટમાં ૪૦૦૦ કેમિકલો-રસાયણો હોય છે. અનેક કેમિકલ મોઢા, ગળા, સ્વર પેટી, ફેફસાના કેન્સર, શ્વાસનળીમાં સોજા, સંકોચન કરે છે. દમની બીમારી થાય છે.

**ધૂમ્રપાન છોડ્યા બાદ સારા સમાચાર એ કે શરીર ફરી સારું થાય છે.**

● ૨૦ મિનિટ બાદ હ્રદયની ગતિ નોર્મલ થાય છે.

● ૧૨ કલાક બાદ કાર્બન મોનક્સાઈડ લેવલ ઘટે છે.

● ૨ થી ૧૨ અઠવાડીયા બાદ રક્તભ્રમણ સુધરે છે.

● ફેફસા સારા કામ કરે છે.

● ૧-૯ મહિના બાદ શ્વાસ, ખાંસીની તકલીફ, ચેપ, ઘટે છે. બલગમ સરળ રીતે નીકળે છે.

● ૧ વર્ષ બાદ હ્રદયરોગ બીમારીનું પ્રમાણ ૫૦% ઓછું થાય છે.

● ૫ વર્ષ બાદ બ્રેન સ્ટ્રોકના ચાન્સ ઘટે છે.

● ૧૦ વર્ષ બાદ ફેફસા કેન્સરનું પ્રમાણ ૫૦% ઘટે છે.

● ૧૫ વર્ષ બાદ હ્રદયની સ્થિતિ ધૂમ્રપાન ન કરેલા વ્યક્તિ જેવી થાય છે.

● કુટુંબીક, નોકરી-ધંધા, સામાજીક ગમતી પ્રવૃત્તિઓની જવાબદારી સારી સ્ફૂર્તિથી કરી શકે એવું મનોબળ ઊંચકાય છે.

તમારા ડૉક્ટરના માર્ગદર્શન-સલાહ હેઠળ ધૂમ્રપાન છોડવું શક્ય છે જ!

– ડૉ.જયંતીલાલ પી.ખોના (LCEH (Mum.)
Ph.: 8779985316

Click Here

## વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીના જન્મદિવસે મુલુંડની હોસ્પિટલોમાં દર્દીઓને ફળોનું વિતરણ કરાયું

પ્રધાનમંત્રી નરેન્દ્ર મોદીના જન્મદિવસ નિમિત્તે મુલુંડ મેટરનિટી હોસ્પિટલ અને અગ્રવાલ હોસ્પિટલમાં પૂર્વ નગરસેવિકા સમિતા કાંબલે દ્વારા દર્દીને ફળોનું વિતરણ કરવામાં આવ્યું હતું પ્રસંગે વોર્ડ પ્રમુખ સુનિલ ટોપલે, સુરેશ ઠક્કર, અરવિંદ ટાંક, હેમા જૈન, જ્યોતિ કુશવાહા, ઉર્મિલા મોર્યા, મીના ભાજપના વોર્ડ ક્રમાંક ૧૦૭ ના કાર્યકરો હાજર હતા.

## ભૂતપૂર્વ નગરસેવિકા સમિતા કાંબલે દ્વારા સ્વચ્છતા અભિયાન હાથ ધરાયું

દર વર્ષની જેમ આ વર્ષે પણ મનોજભાઈ કોટક અને ધારાસભ્ય શ્રી મિહિરભાઈ કોટેચાના માર્ગદર્શન હેઠળ ગણેશ વિસર્જન પછી થતા કચરાનું નિવારણ કરવા માજી નગરસેવિકા સમિતા કાંબલે દ્વારા સ્વચ્છતા મિશન હાથ ધરાયું હતું. મુલુંડ પાંચ રસ્તા ખાતે તેમના કાર્યકરો અને નગરપાલિકાના સફાઈ કામદારોએ વિસર્જન પછી થતા કચરો સાફ કરી સ્વચ્છ શહેરનો સંદેશ આપ્યો હતો. આ ડ્રાઈવમાં સવિતા રાજપૂત, દીપા કદમ, ઉર્મિલા મોર્યા, જ્યોતિ કુશવાહા, સુનિલ સદાનંદ ટોપલે આદિ જોડાયા હતા.

**Click Here**

# સત્યધ્યાન વિદ્યાપીઠમાં પૂ.શ્રી સત્યાત્મા સ્વામીજીના ચાતુર્માસનો ભવ્ય કાર્યક્રમ સંપન્ન થયો

મુલુંડમાં આંબેડકર રોડ સ્થિત સત્યધ્યાન વિદ્યાપીઠમાં ઉત્તરાદી મઠના ૧૦૦૮ શ્રી સત્યાત્મા સ્વામીજીનો ચાતુર્માસના ભવ્યાતિભવ્ય કાર્યક્રમ સંપન્ન થયો હતો. આ કાર્યક્રમ એટલી સુંદર રીતે ઉજવાયો હતો કે ભાવિકો તેની વિદ્યાપીઠ દ્વારા આજ સુધી ઉજવાયેલા કાર્યક્રમોમાં સૌથી શ્રેષ્ઠ અને ઐતિહાસિક કાર્યક્રમ તરીકે ગણના કરી રહ્યા છે.

આ કાર્યક્રમના સફળ આયોજનમાં ધર્મેશ મીરાણીએ આપેલા સહકારનો સિંહફાળો રહ્યો હતો. ધર્મેશભાઈએ આ કાર્યક્રમ માટે સત્યધ્યાન વિદ્યાપીઠને લાગીને આવેલો વિશાળ પ્લોટ, તેના પર આવેલા સ્ટોર રૂમ્સ, બાથરૂમ્સ, વોશરૂમ્સ તેમ જ ઈલેક્ટ્રીસીટી સહિત દરેક સગવડ કોઈ પણ ચાર્જ લીધા વિના આપી હતી. સત્યધ્યાન વિદ્યાપીઠના ટ્રસ્ટીઓ, ભક્તો અને શુભેચ્છકોએ મીરાણી પરિવારનો આભાર માનતો અને તેમના સ્વસ્થ અને સુખી જીવનમાટે શુભકામના વ્યક્ત કરતો પત્ર પાઠવ્યો હતો.

# કિટો આહારના સંભવિત જોખમી પરિબળો

આજકાલ ઘણા લોકો વજન ઘટાડવા માટે કિટો આહાર (ડાયેટ પ્લાન) અપનાવે છે જેમાં બહુ ઓછા પ્રમાણમાં કાર્બોહાઈડ્રેટ (Low Carb), મધ્યમ પ્રમાણમાં પ્રોટીન (mid-Protein) અને ખૂબ વધુ પ્રમાણમાં ચરબી (high Fat) વાળા આહારનો સમાવેશ થાય છે. આ કિટો આહાર અપનાવવામાં કેટલાક સંભવિત જોખમી પરિબળોનો સમાવેશ થાય છે તે વિષે આપણે આજે ચર્ચા કરીશું.

## સ્વાસ્થ્ય સુધા

લેખક
રીટા જૈન
9819070772
DIETICIAN
(Msc. In food science and datetics), specelization in Diebeties educator, yoga and wellness coach.

**૧. એલડીએલ કોલેસ્ટ્રોલમાં વધારો :**

કેટોજેનિક આહાર અપનાવતી કેટલીક વ્યક્તિઓના એલડીએલ (ખરાબ) કોલેસ્ટ્રોલમાં વધારો જોવા મળી શકે છે, ખાસ કરીને એલડીએલ કોલેસ્ટ્રોલના કણો (પાર્ટીકલ્સ)નું કદ. નાના, ગીચ એલડીએલ કોલેસ્ટ્રોલના કણોને લીધે એથરોસ્ક્લેરોસિસ (ધમનીઓનું સખત થવું) અને હૃદય રોગ થવાનું ઊંચું જોખમ રહેલું છે.

**૨. પોષક તત્ત્વોની ઉણપ :**

કિટો આહારનું લાંબા સમય સુધી પાલન કરવાથી હૃદયના સ્વાસ્થ્ય માટે ફાયદાકારક છે એવા ફળો, શાકભાજી અને આખા અનાજ ખાવા ઉપરના પ્રતિબંધને કારણે ફાઈબર, વિટામિન્સ અને ખનિજો જેવા આવશ્યક પોષક તત્વોની ઉણપ થઈ શકે છે.

**૩. ઉચ્ચ પ્રમાણમાં સંતૃપ્ત (Saturated Fats) નું સેવનઃ**

કિટો આહારમાં મોટાભાગે સંતૃપ્ત ચરબીનો મોટા પ્રમાણમાં સમાવેશ થાય છે, જે વધુ પડતી માત્રામાં લેવાથી હૃદય અને રક્તવાહિનીઓના રોગ (cardiovascular disease)ના જોખમમાં વધારો કરવામાં ફાળો આપી શકે છે.

**નિષ્કર્ષ :**

જો કેકિટો આહાર વજન ઘટાડવામાં, કોલેસ્ટ્રોલ રેશિયોને સુધારવામાં અને લોહીમાં સુગરના બહેતર નિયંત્રણ દ્વારા હૃદયના સ્વાસ્થ્ય લાભો પ્રદાન કરી શકે છે, પરંતુ ખાસ કરીને એલડીએલ કોલેસ્ટ્રોલમાં સંભવિત વધારો અને સંતૃપ્ત ચરબીના સેવનને કારણે કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર સ્વાસ્થ્ય પર તેની લાંબા ગાળાની અસરો વિવાદાસ્પદ રહી છે. આહાર શરૂ કરતા પહેલા વ્યક્તિગત સલાહ માટે હેલ્થકેર પ્રોફેશનલની સલાહ લેવી મહત્વપૂર્ણ છે.

Click Here

JHUMEGI RAAT...
RAAS RANG KE SATH...
CREDAI-MCHI THANE
ASHAR
PROMISES DELIVERED
Presents
THANE
રાસ રંગ
2024
03-12 October 2024
7 PM to 10 PM
FIROZ LADKA
HELI MAJMUDAR
Bollywood Dhol King
Hanif Aslam
with
Umesh Barot
RUPALI KASHYAP
DRAVITA CHOKSI OBEROI
THIS YEAR VENUE
OCTROI GROUND KOPRI THANE,
NEAR HARIOM NAGAR, EASTERN EXPRESS HIGHWAY, THANE (W)
SCAN HERE
TO BOOK YOUR TICKETS
For Sponsorship and Advertisment
9322682010/8828802198
SCAN FOR LOCATION
Tickets Available On book my show
Follow us on:
www.raasrang.in
Supported By
Media Partner
Door Partner
Live Telecast On
Outdoor Partner
Barter Partner
Radio Partner
जनसेवा प्रतिष्ठान
KALPATARU
DOORS & PLYWOOD
India's No.1 Door Company
सोहम
BRIGHT
BXI
Radio City
BIG FM
104.8 FM

# Click Here

## મુલુંડના રક્ષિત મેદાન પર કાટમાળ ઠાલવીને જમીન હડપ કરવાની યોજના?

મુલુંડ પૂર્વ ફાયર બ્રિગેડની સામે મનોરંજનના મેદાન માટે અનામત રાખવામાં આવેલ સરકારી પ્લોટ મનોરંજન માટે અનામત છે અને તેના પર અનેક અનધિકૃત બાંધકામો કરવામાં આવ્યા છે જેની એક પિટિશન એડ્વોકેટ સાગર દેવરે દ્વારા દાખલ કરવામાં આવી છે. ઉપરોક્ત અરજીની સુનાવણીમાં મુંબઈ મહાનગરપાલિકાએ સોગંદનામું રજૂ કર્યું છે અને જણાવ્યું છે કે મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેશન જમીન મનોરંજનના મેદાન માટે ઈચ્છે છે અને કલેક્ટર કચેરીએ પણ સ્પષ્ટતા કરી છે કે ઉક્ત જમીન મનોરંજનના મેદાન માટે આરક્ષિત છે અને તમામ બાંધવામાં આવેલ બાંધકામો અનધિકૃત છે. આમ છતાં પાલિકા એસડબલ્યુએમ વિભાગના કોન્ટ્રાક્ટરને જગ્યા પર રોડ બનાવવાની મંજૂરી કેવી રીતે આપી શકે તેવો પ્રશ્ન સ્થળના નાગરિકો ઉઠાવી રહ્યા છે. મૂળભૂત રીતે રહેણાંક વિસ્તારમાં સરકારી જમીન પર મનોરંજન માટે જમીન અનામત રાખવામાં આવી છે અને તે સંદર્ભે કેસ હજી પેન્ડિંગ છે.

# હાઈકોર્ટની જલદ ટિપ્પણી : SRA બિલ્ડિંગ એટલે હાઈરાઈઝ ઝૂંપડપટ્ટી

મુંબઈ શહેરમાં ઝૂંપડપટ્ટીના પુનર્વિકાસ (સ્લમ રિહેબિલિટેશન ઓથોરિટી-એસઆરએ) તરીકે જે ઈમારતોનું બાંધકામ કરવામાં આવી રહ્યું છે એ બાંધકામ નબળું હોવા અંગે બોમ્બે હાઈ કોર્ટે શુક્રવારે ચિંતા વ્યક્ત કરી આ બાંધકામ 'વર્ટિકલ સ્લમ' ઊભી ઝૂંપડપટ્ટી છે એવો કટાક્ષ કર્યો હતો. ન્યાયમૂર્તિ જી એસ કુલકર્ણી અને ન્યાયમૂર્તિ સોમશેખર સુંદરેસનની ખંડપીઠે જણાવ્યું હતું કે આ ઈમારતો વચ્ચેની જગ્યા ખૂબ જ સાંકડી હોવાથી હવા ઉજાસ ઘરમાં નથી પહોંચી શકતાં. અદાલતે જણાવ્યું હતું કે 'આ ઊભી ઝૂંપડપટ્ટીઓ અમને યોગ્ય નથી લાગતી. બાંધવામાં આવેલી ઇમારતો વચ્ચે બહુ જગ્યા નથી હોતી. હવાઉજાસના આવનજાવન માટે કોઈ જગ્યા જ નથી. બે ઈમારત વચ્ચે પણ સાંકડમોકડ જોવા મળે છે. આવા બાંધકામને કારણે સ્વાસ્થ્ય સંબંધી સમસ્યાઓ ઊભી થશે. આના કરતાં તો અતિક્રમણ કરીને એ લોકો (ઝૂંપડપટ્ટીવાસીઓ) રહે એ એમના હિતમાં છે.' ખંડપીઠે આ બાબતને બંધારણની કલમ ૨૧ (જીવન અને વ્યક્તિગત સ્વતંત્રતાનો અધિકાર) સામે ગંભીર મુદ્દો ગણાવ્યો હતો. સુપ્રીમ કોર્ટે જારી કરેલા નિર્દેશો બાદ મહારાષ્ટ્ર સ્લમ એરિયા (ઇમ્પ્રુવમેન્ટ, ક્લિયરન્સ એન્ડ રિડેવલપમેન્ટ) એક્ટનું 'પર્ફોર્મન્સ ઓડિટ' હાથ ધરવા માટે ગયા મહિને ખંડપીઠની રચના કરવામાં આવી હતી. સર્વોચ્ચ અદાલતે આ કાયદાની કામગીરી અંગે ચિંતા વ્યક્ત કરી હતી. વિદેશમાં જાહેર આવાસ યોજનાનાં ઉદાહરણો ટાંકી હાઈ કોર્ટે શુક્રવારે કહ્યું હતું કે કાયદાની જોગવાઈઓનો કડક અમલ થવો જોઈએ. અદાલતે નોંધ્યું હતું કે શહેરમાં સ્થળાંતરિત કામદારોનો ધસારો વધતો રહેશે, અને અધિકારીઓએ થોભો અને રાહ જુઓની નીતિ ન અપનાવી જોઈએ. અદાલતે મામલાની વધુ સુનાવણી ૧૫ ઓક્ટોબર પર મુલતવી રાખી છે.

# મનપા દ્વારા થાણે-મુલુંડ વોટર ટનલનું કામ શરૂ કર્યું

મુંબઈના પાણી પુરવઠાના ઈન્ફ્રાસ્ટ્રક્ચરને અપગ્રેડ કરવા તરફના એક મહત્વપૂર્ણ પગલારૂપે બૃહન્મુંબઈ મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેશન એ થાણેમાં યેવઈ અને કશેલીને મુલુંડથી જોડતી ૨૧ કિલોમીટરની પાણીની અવરજવર ટનલ પર કામ શરૂ કર્યું છે. પૂર્વીય ઉપનગરોમાં પાણી પુરવઠો વધારવાનો પ્રોજેક્ટ હાલના પાઈપલાઈન નેટવર્કને પૂરક બનાવશે જેને બેકઅપ તરીકે જાળવી રાખવામાં આવશે.

ટનલ બાંધકામ અંદાજે રૂ. ૪,૫૦૦ કરોડના ખર્ચે બે તબક્કામાં અમલમાં થશે. સંબંધિત પ્રશાસનના અધિકારીના જણાવ્યા અનુસાર વર્ક ઓર્ડર જાહેર કરવામાં આવ્યો છે અને બાંધકામ આગામી મહિનામાં શરૂ થવાનું છે. એકવાર કામ પૂર્ણ થયા પછી આ પ્રોજેક્ટ મુંબઈની પાણી વિતરણ વ્યવસ્થાને મજબૂત બનાવશે, લીકેજનું જોખમ ઘટાડશે અને વધુ વિશ્વસનીય પાણી પુરવઠાની ખાતરી કરશે.

કશેલીથી મુલુંડ સુધીની પાણીની ટનલ હાલના મુંબઈ-નાસિક હાઈવેના વિસ્તરણ સાથે પેરેલલ થવાની અપેક્ષા છે. ઉપરાંત બીએમસી યેવઈ જળાશયથી કશેલી સુધીની ૧૪ કિમીની ટનલ પણ બાંધશે. માર્ચમાં ટેન્ડર બહાર પાડ્યા પછી મનપાએ હવે કોન્ટ્રાક્ટરની નિમણૂક કરી છે અને બંને ટનલ છથી સાત વર્ષમાં પૂર્ણ થવાની ધારણા છે.

૧૧૦ મીટર ભૂગર્ભ ટનલ બાંધવાના નિર્ણયનો ઉદ્દેશ્ય સપાટી-સ્તરના માળખાગત વિકાસને કારણે પાણીની પાઇપલાઇનને નુકસાનના જોખમને ઘટાડવાનો છે. મનપા અધિકારીએ જણાવ્યું હતું કે, પાણી પુરવઠાને ભૂગર્ભમાં લઈને લીક થવાની અને દૂષિત થવાની શક્યતા ઓછી થશે.

મનપા શહેરના પાણી પુરવઠાને મજબૂત કરવા માટે અન્ય મોટા ટનલ પ્રોજેક્ટ્સ પર પણ વિચાર કરી રહી છે, જેમાં મરોલ અને માહિમ, મલબાર હિલ અને ક્રોસ મેદાન, અને વેરાવલી અને યારી રોડ, તેમજ ગુંદાવિલી અને ભાંડુપ કોમ્પ્લેક્સ વચ્ચેના જોડાણનો સમાવેશ થાય છે.

## ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન થતો ડાયાબિટીસ : Gestational Diabetes Mellitus (GDM)

*આ પ્રકારનો ડાયાબિટીસ સગર્ભા સ્ત્રીઓમાં થાય છે અને તેને સગર્ભાવસ્થા (ગેસ્ટેશનલ) ડાયાબિટીસ મેલીટસ (જીડીએમ) તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. તે ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન થાય છે અથવા સામાન્ય રીતે ગર્ભાવસ્થાના બીજા અથવા ત્રીજા ત્રિમાસિકમાં પ્રથમ વખત જોવા મળે છે. સગર્ભા સ્ત્રીઓના શરીરમાં થતા હોર્મોનલ ફેરફારોના પરિણામે જીડીએમ થઈ શકે છે. ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન, ગર્ભનાળ (પ્લેસેન્ટા) એક એવું હોર્મોન છોડે છે જે લોહીમાં સુગરના સ્તરને નિયંત્રિત કરનારા હોર્મોનના કાર્યમાં દખલ કરે છે જો શરીર સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન ઇન્સ્યુલિનની વધતી જતી માંગ સાથે તાલમેલ સાધી ન શકે, તો જીડીએમ થવાની શક્યતા રહે છે.*

***જીડીએમ આપને અને આપના બાળકને કેવી રીતે અસર કરે છે?***

*જીડીએમ ધરાવતી મોટાભાગની સ્ત્રીઓ તંદુરસ્ત ગર્ભાવસ્થામાંથી પસાર થઈને તંદુરસ્ત બાળકને જન્મ આપે છે. પ્રારંભિક નિદાન, યોગ્ય સારવાર અને વારંવાર તપાસણી તંદુરસ્ત ગર્ભાવસ્થા અને તેના પરિણામોને સુનિશ્ચિત કરે છે. પરંતુ, જો લોહીમાં ગ્લુકોઝનું સ્તર નિયંત્રિત ન થાય તો તે જીડીએમ ધરાવતી માતા અને તેના બાળક માટે ચોક્કસ જોખમો વધારે છે.*

***ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન તમારે કઈ વધારાની કાળજી લેવાની જરૂર છે?***

*આપના બ્લડ ગ્લુકોઝના સ્તરને યોગ્ય પ્રમાણમાં રાખવા માટે કાળજી લેવી જોઈએ. આપના બ્લડ ગ્લુકોઝના સ્તરને નિયંત્રિત કરવું એ ગર્ભાવસ્થા અથવા જન્મ દરમિયાન સમસ્યાઓ અટકાવવાની ચાવી છે. તમારા ડોક્ટર તમને તમારા લક્ષ્યો નક્કી કરવામાં મદદ કરશે.*

***આપના બ્લડમાં ગ્લુકોઝના સ્તરને નિયંત્રિત કરનારા મુખ્ય પરિબળો***

*૧. **સ્વસ્થ આહાર :** સંતુલિત, મધ્યમ કાર્બોહાઇડ્રેટ, પર્યાપ્ત પ્રોટીન, તંદુરસ્ત ચરબી અને ઉચ્ચ ફાઇબર યુક્ત આહાર તંદુરસ્ત ગર્ભાવસ્થા અને બાળજન્મ સુનિશ્ચિત કરશે. આપ સમજદારીપૂર્વક ખોરાક પસંદ કરવા માટે ડાયેટિશિયનની મદદ લઈ શકો છો. તેમના દ્વારા સૂચવેલો ડાયેટ પ્લાન આપને અને આપના બાળક માટે જરૂરી પોષણ પૂરું પાડશે અને સાથે સાથે તમારા બ્લડ ગ્લુકોઝનું સ્તર પણ વધવા નહીં દે.*

*૨. **શારીરિક પ્રવૃત્તિ :** દરરોજ ઓછામાં ઓછી 30 મિનિટ કસરત કરવાનું લક્ષ્ય રાખો.*

*• ચાલવું • સ્વિમિંગ-તમને આરામદાયક લાગતો સ્ટ્રોક પસંદ કરો. • ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન કરી શકાય તેવા હળવા એરોબિક વર્ગો • પાણીની કસરતના વર્ગો-પાણીનું તાપમાન ૨૮ ડિગ્રીથી વધુ ન હોવું જોઈએ. • પિલાટેસ • યોગ.*

*૩. **નિયમિત સ્વ-નિરીક્ષણ :** સ્વ-નિરીક્ષણ તમે આહાર, કસરત અને સારવારને કેટલો સારો પ્રતિસાદ આપી રહ્યાં છો તે સમજવામાં મદદ કરી શકે છે અને તમારા ડોક્ટરને સારવાર વધુ અસરકારક બનાવવામાં મદદ કરી શકે છે.*

*બ્લડ ગ્લુકોઝ ઉપર સારી રીતે નિયંત્રિત ધરાવતી મોટા ભાગની સ્ત્રીઓ ગૂંચવણો (કોમ્પ્લિકેશન) વિના તંદુરસ્ત બાળક જન્મ આપે છે.*

Click Here

# ગોરેગાંવ મુલુંડ લિંક રોડ સિગ્નલ ફૂટપાથની દુર્દશા ક્યારે સુધરશે?

લાંબા સમયથી ગોરેગાંવ મુલુંડ લિંક રોડ સોનાપુર સિગ્નલ પાસેની ફૂટપાથની હાલત ખસ્તા અવસ્થામાં છે. જેને લીધે રાહદારીઓ સમયાંતરે ઈજાગ્રસ્ત થતાં રહે છે.

આ દુર્દશા જલદી સુધારી નાગરિકોને રાહત આપવી જરૂરી છે.

# મેટ્રો લાઈન-૪ના ટ્રેક પ્લીન્થનું કામ તેજ ગતિથી શરૂ થયું

**મુંબઈ મેટ્રો લાઈન-૪ના ટ્રેક પ્લીન્થનું કામ માજી વાડા પાસે શરૂ કરાયું. આપુર્વ કીર્તિ ઈન્ફ્રાસ્ટ્રક્ચરએ બ્લાસ્ટ લેસ ટ્રેક મુલુંડ ફાયર બ્રિગેડથી ગાયમુખ સુધી બેસાડવાનું તેજગતિથી કાર્યનો પ્રારંભ કર્યો.**

# મુલુંડ ચેકનાકા પાસે રસ્તા રોકો આંદોલન કરી રહેલા AIMIMના દેખાવકારો વિરૂદ્ધ FIR નોંધાઈ

સોમવારે મોડી રાત્રે કોપરી હાઇવે પર AIMIM કાર્યકર્તાઓની વિરોધ રેલી બાદ, દેખાવકારો વિરૂદ્ધ રસ્તો રોકો માટે FIR નોંધવામાં આવી છે.સોમવાર, તા. ૨૩ સપ્ટેમ્બરના લગભગ ૧૧.૩૦ વાગ્યાની આસપાસ AIMIM પાર્ટીના સભ્યોએ દાવો કર્યો હતો કે તેમના સાંસદ ઈમ્તિયાઝ જલીલ સુધી પહોંચી શકાય તેમ નથી અને તેઓ વર્તમાન પરિસ્થિતિથી અજાણ હતા અને તેઓ હાઈવે પર કલાકો સુધી રાહ જોઈ રહ્યા હતા. પોલીસે ભીડને કાબૂમાં લેવા માટે લાઠીચાર્જનો પણ આશરો લીધો હતો.

AIMIM ના ભૂતપૂર્વ સાંસદ ઇમ્તિયાઝ જલીલની આગેવાની હેઠળના એક મોટા વિરોધ મોરચામાં, અન્ય રાજકીય અને સામાજિક જૂથો સાથે, મુસ્લિમ સમુદાયના ૧૨,૦૦૦થી વધુ

સભ્યોએ ભાજપના ધારાસભ્ય નિતેશ રાણે અને ઉપદેશક રામગીરી મહારાજ સામે તેમના કથિત દ્વેષપૂર્ણ ભાષણો બદલ પગલાં લેવા માટે એકઠા થયા હતા. જો કે, સોમવારે મોડી રાત્રે વિશાળ ભીડને મુંબઈમાં પ્રવેશવાની મંજૂરી આપવામાં આવી ન હતી અને મુલુંડ ચેક નાકાથી પરત ફરવું પડ્યું હતું.

'તિરંગા સંવિધાન રેલી' નામના આ વિરોધ મોરચાની શરૂઆત છત્રપતિ સંભાજીનગરથી થઈ હતી અને તેમાં મરાઠવાડાના વિવિધ ભાગોમાંથી સેંકડો વાહનો સમૃદ્ધિ એક્સપ્રેસ વે દ્વારા મુંબઈ તરફ જતા હતા. આ કાફલાને કારણે ટ્રાફિકમાં મોટો અવરોધ ઊભો થયો હતો. પ્રથમ વખત કોઈ વિરોધ રેલીએ એક્સપ્રેસ વેને જામ કર્યો હતો. પોલીસે આ રેલીને મુલુંડ ચેકનાકા પાસે રોક્યો હતો અને રસ્તા રોકો કરવા માટે તેમને ભારતીય દંડ સંહિતાની વિવિધ કલમો હેઠળ તેમની વિરુદ્ધ FIR નોંધી હતી.

મુલુંડ ચેકનાકા પર કાયદો અને વ્યવસ્થાની સ્થિતિ જાળવવા માટે સોમવારે રાત્રે ભારે પોલીસ દળ તૈનાત કરવામાં આવ્યું હતું. એડિશનલ પોલીસ કમિશનર, એસીપી અને વરિષ્ઠ પોલીસ ઇન્સ્પેક્ટર પણ સ્થળ પર હાજર હતા.

# કોર્ટિકલ વિઝ્યુઅલ ઈમ્પેરમેન્ટ (સીવીઆઈ) અંગે જાગૃતિનો મહિનો

**સીવીઆઈ શું છે?**

સેરેબ્રલ વિઝ્યુઅલ ઈમ્પેરમેન્ટ (જેને ઘણીવાર કોર્ટિકલ વિઝ્યુઅલ ઈમ્પેરમેન્ટ અથવા સીવીઆઈ કહેવાય છે) એ મગજના તે ભાગોને નુકસાન થવાને કારણે થતી સમસ્યા છે જે ભાગ આંખ સામેની વસ્તુને જોવાની અથવા દ્રષ્ટિમાં પરિવર્તિત કરવાની પ્રક્રિયા કરે છે. તે બાળકો અને નાના બાળકોમાં સૌથી સામાન્ય છે, પરંતુ પુખ્તાવસ્થામાં પણ ચાલુ રહી શકે છે.

સીવીઆઈ ધરાવતા બાળકને દ્રષ્ટિની સમસ્યા હોય છે જે તેમના મગજને કારણે થાય છે અને જે તેમની આંખોની સમસ્યા દ્વારા સમજાવી શકાતી નથી. સામાન્ય રીતે, આંખો મગજને વિદ્યુત સંકેતો (ઇલેક્ટ્રિકલ સિગ્નલ) મોકલે છે, અને મગજ તેમના ઉપર પ્રક્રિયા કરીને એ સંકેતોને તમે જુઓ છો તે દૃશ્યોમાં પરિવર્તિત કરે છે. જો તમને સીવીઆઈની સમસ્યા હોય, તો તમારા મગજને આ સિગ્નલો પર પ્રક્રિયા કરવામાં અને સમજવામાં તકલીફ પડે છે.

યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સમાં સીવીઆઈ એ બાળકોમાં દ્રષ્ટિ ગુમાવવાનું મુખ્ય કારણ છે. સીવીઆઈ ધરાવતા કેટલાક બાળકો માટે, સમય જતાં દ્રષ્ટિ સારી થાય છે, પરંતુ દરેક વ્યક્તિ અલગ હોય છે. જો તમારા બાળકને સીવીઆઈની સમસ્યા હોય, તો ખાતરી કરો કે તેમને વિકાસ અને શીખવામાં મદદ કરવા માટે પ્રારંભિક નિદાન અને ઉપચાર, શૈક્ષણિક સહાય અને અન્ય વિશેષ સેવાઓ મળી રહે છે.

**સીવીઆઈના લક્ષણો શું છે?**

સીવીઆઈ દષ્ટિની વિવિધ પ્રકારની સમસ્યાઓનું કારણ બની શકે છે જે હળવીથી ગંભીર સુધીની હોઈ શકે છે. સીવીઆઈ ધરાવતા બાળકોને નીચે જણાવેલી બાબાતોમાં મુશ્કેલીઓ પડી શકે છે :

- તેઓ જે વસ્તુઓ જુએ છે તેની સામે પ્રતિક્રિયા આપવામાં મુશ્કેલી
- તેમની આંખ સામે જે હોય તેના અમુક ભાગોને જોવું, જેમ કે વ્યસ્ત ગતિશીલ દ્રશ્યો
- ચહેરાઓ અને વસ્તુઓને ઓળખવામાં મુશ્કેલી
- સાંકડી કે વેરણછેરણ પડેલી જગ્યાઓમાં પડેલી વસ્તુઓને ઓળખવામાં મુશ્કેલી
- તેઓ જેને જોઈ રહ્યા હોય તે વસ્તુ સુધી પહોંચવામાં મુશ્કેલી
- તેઓ શું જોઈ રહ્યા છે તે સમજવામાં મુશ્કેલી

માતા-પિતાને તેમના સીવીઆઈ ધરાવતા બાળકમાં આ લક્ષણો પણ દેખાઈ શકે છે.

- દ્રશ્ય સંકેતો પર ધીમે ધીમે પ્રતિક્રિયા આપે છે
- હલનચલન કરતી વસ્તુઓને જોવાનું પસંદ કરે છે
- વસ્તુઓને તેમની દ્રષ્ટિના ચોક્કસ ભાગમાં જોવાનું પસંદ કરે છે, જેમ કે તેમની પેરિફેરલ (બાજુની) દ્રષ્ટિ સાથે
- સીવીઆઈ ધરાવતા કેટલાક બાળકો પ્રકાશના સ્ત્રોત તરફ એકીટશે જોતા હોય છે (જેમ કે દીવાઓ અથવા સૂર્ય), જ્યારે અમુક સીવીઆઈ ધરાવતા બાળકો પ્રકાશ પ્રત્યે સંવેદનશીલ હોય છે.
- સીવીઆઈધરાવતા બાળકોમાં ઘણીવાર અન્ય વિકલાંગતા અથવા સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ હોય છે, જેમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે :
- વિકાસલક્ષી વિકલાંગતા
- સેરેબ્રલ પાલ્સી (મગજની વિકૃતિ જે હલનચલનની સમસ્યાઓનું કારણ બને છે)
- એપીલેપ્સી (મગજની વિકૃતિ જે શરીરમાં ખેંચના હુમલાનું કારણ બને છે)
- બહેરાશ અથવા સાંભળવામાં મુશ્કેલી

**સીવીઆઈ શેના કારણે થાય છે?**

સીવીઆઈમગજમાં ઇજાને કારણે થાય છે. મોટેભાગે, આ ઇજાઓ જન્મ પહેલાં, દરમિયાન અથવા તેના થોડા સમય પછી થાય છે. નાના બાળકોમાં CVIના સામાન્ય કારણોમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છેઃ

- મગજમાં ઓક્સિજન અથવા રક્ત પુરવઠાનો અભાવ-જે ઘણીવાર સ્ટ્રોકને કારણે હોય છે
- હાઈડ્રોસેફાલસ (જ્યારે મગજમાં પ્રવાહી જમા થાય છે)
- મગજ સુધી પહોંચતા ચેપ
- માથામાં ઈજા
- અમુક આનુવંશિક પરિસ્થિતિઓ વહેલા (પ્રિમેચ્યોર) જન્મેલા બાળકોમાં સીવીઆઈથવાની શક્યતા વધુ હોય છે.

**સીવીઆઈની સારવાર શું છે?**

સીવીઆઈ માટે કોઈ ઈલાજ નથી, પરંતુ દ્રષ્ટીનું પુનઃસ્થાપન (વિઝન રિહેબિલિટેશન) સીવીઆઈ ધરાવતા લોકોને તેમની દ્રષ્ટિનો મહત્તમ ઉપયોગ કરવામાં મદદ કરી શકે છે. સીવીઆઈ ધરાવતા કેટલાક બાળકો માટે, દ્રષ્ટિની સમસ્યાઓ સમય જતાં પોતાની મેળે સારી થઈ જાય છે. આંખના નિષ્ણાતોજાણી શક્ય નથી કે આવું શા માટે થાય છે.

જો તમારા બાળકને સીવીઆઈ હોય, તો તેમની સંભાળ અને સારવાર માટે શ્રેષ્ઠ વિકલ્પ શોધવા માટે આંખના નિષ્ણાત ડોક્ટર સાથે મળીને કામ કરવું મહત્વપૂર્ણ છે. કેટલાક બાળકોને સીવીઆઈ ઉપરાંત અન્ય સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ માટે સારવારની જરૂર પડી શકે છે.

Click Here

# हार्दिक अभिनंदन

## अखिल भारतीय श्री जैन श्वेताम्बर मूर्तिपूजक युवक महासंघ, न्यू दिल्ली

## श्री जीग्नेश हिंमतलाल दोशी

(राष्ट्रीय उपाध्यक्ष, अखिल भारतीय श्री जैन श्वेताम्बर मूर्तिपूजक युवक महासंघ, न्यू दिल्ली)

इनके द्वारा कीए गये सामाजीक कार्यो से प्रेरीत

क्राउन युनीवर्सीटी इन्टरनेशनल, अमेरीका (USA) द्वारा

**HONORARY DOCTORATE IN SOCIAL SERVICE**

की पदवी प्राप्त हुई है ।

अंतराष्ट्रीय अध्यक्ष : श्री सुनील जी सिंघवी (चेयरमैन व्यापारी बोर्ड-न्यू दिल्ली - भारत सरकार)

राष्ट्रीय संगठन मंत्री : श्री नरेंद्रजी भंडारी, मुंबई

अध्यक्ष : श्री हरेश कुमारपाल शाह, पूना

**Click Here**

# શ્રી કચ્છી દશા ઓસવાલ જૈન સર્વોદય મંડળ મુલુંડની વાર્ષિક સામાન્ય સભા યોજાઈ

શ્રી કચ્છી દશા ઓસવાલ જૈન સર્વોદય મંડળ મુલુંડની વાર્ષિક સામાન્ય સભા રવિવાર તા. ૨૨.૦૯.૨૦૨૪ના સવારે ૯.૩૦ કલાકે શ્રી વીરજી જીવરાજ મેપાણી હોલ (દેવપુંજ) ખાતે યોજવામાં આવેલ જેમાં મંડળના આજીવન સભ્યો સારી સંખ્યામાં ઉપસ્થિત રહ્યા હતા

સભાનુ પ્રમુખ સ્થાન મંડળના પ્રમુખ મયૂર મણિકાંત ધુલ્લાએ લીધેલ અને ઉપસ્થિત તમામ સભ્યોનું સ્વાગત કરેલ. વાર્ષિક સામાન્ય સભાની શરૂઆત નવકાર મંત્રના પઠન સાથે કરી હતી.

મંડળ પ્રવૃતિનો વાર્ષિક અહેવાલ સેક્રેટરી જીગ્નેશ કુંવરજી મોતાએ આપેલ તેમજ ઓડિટેડ રિપોર્ટ અને અન્વેષિત એકાઉન્ટ રિપોર્ટ રાજેન્દ્ર મુલચંદ ધુલ્લા દ્વારા રજૂ કરવામાં આવેલ. મહિલા વિભાગનો વાર્ષિક અહેવાલ મહિલા પ્રમુખ શ્રીમતી વિરાજ મયૂર ધુલ્લા દ્વારા રજૂ કરવામાં આવેલ. એજન્ડા મુજબની કાર્યવાહી પૂર્ણ થતા પ્રમુખશ્રીએ વાસુપૂજ્ય દાદાની જય બોલાવેલ. સભા બાદ મંડળ વતી સામુદાયિક ક્ષમાપના કરાવવામાં આવેલ અને ત્યારપછી બધાએ ચા નાસ્તાની મજા માણી હતી.

**Click Here**

## નાટ્યમપૂજા અને ટ્વીઝરક્રેસ્ટ દ્વારા પ્રી-નવરાત્રી ઈવેન્ટ

# ‘નાટ્યમ ગરબા’નું ભવ્ય આયોજન

નાટ્યમપૂજાના સ્થાપક પૂજા દેઢિયા દ્વારા મુલુંડમાં પ્રથમ વખત પ્રી-નવરાત્રી ઇવેન્ટ‘નાટ્યમ ગરબા’નું ખૂબ જ ભવ્ય આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. આ કાર્યક્રમમાં ગરબા પ્રેમીઓઓએ ખૂબ મજા માણી હતી.

કાર્યકર્મની શરૂઆત માતાજીની આરતીથી કરવામાં આવી હતી. કાર્યક્રમમાં ભાગ લેવા આવનાર સૌ ઉપસ્થિતોને પ્રવેશ સમયે ડિસ્કાઉન્ટ વાઉચર્સ આપવામાં આવ્યા હતા.

આ અનોખી સ્પર્ધામાં ભાગ લેવા માટે સ્પર્ધકો ડહાણુ, પુણે, નાગપુર અને અન્ય અનેક સ્થળોથી આવ્યા હતા. આ ઇવેન્ટમાં ભાગ લેનારા સ્પર્ધકો એટલા ટેલેન્ટેડ હતા કે તેમાંથી વિજેતા નક્કી કરવાનું કામ નિર્ણાયકો (જજીસ) માટે પણ કઠિન હતું. આ સ્પર્ધામાં નિર્ણાયક તરીકે હતા સેલિબ્રિટી જજ જૈનિલ મહેતા અને એમની સાથે અન્ય જજ તરીકે ફોરમ ઓઝા અને ગોરલ જોશીએ નિર્ણાયકની ભૂમિકા નિભાવી હતી.

આ ભવ્ય ઇવેન્ટમાં ડાંડિયા કિંગ નૈતિક નાગડાની સરપ્રાઈઝ એન્ટ્રીએ સૌ ઉપસ્થિતોને ચકિત કરી દીધા હતા. સ્પર્ધકો માટે પણ કઠિન એવી આ સ્પર્ધામાં વિજેતાઓને ટ્રોફીઓ સહિત મોટા ઈનામો આપવામાં આવ્યા હતા જેમાં શ્રેષ્ઠ ગરબા રમનાર વિજેતાઓને ૯દિવસનો સ્પોન્સર કરેલો મનાલી પ્રવાસ, ભારે ડિઝાઇનર કપલ ડ્રેસ આઉટફિટ્સ, અને મોટા હેમ્પર્સ ઇનામ રૂપે આપવામાં આવ્યા હતા.

આ ઇવેન્ટના ટાઇટલ સ્પોન્સર હતા. ટ્વીઝરક્રેસ્ટ-સાગર રાઠોડ, જનરલ સ્પોન્સર : પેલેસ બેન્ક્વેટ-જય ગડા અને પાન્ડોરા પ્રોડક્શન-પ્રકાશ રાયમંગયા.

ગિફ્ટિંગ સ્પોન્સર: સેવન એડવેન્ચર ટૂર્સ-વિકાસ કનોજિયા, ક્વોરકી બક્સા-શીતલ વેદ, ઓલિવિયા-નિદા મેમણ, વસ્ત્રમોહ-કૃપા દેઢિયા, મૈત્રી ડિઝાઇન સ્ટુડિયો-મૈત્રી વોરા, ગ્રાફોલોજી બાય મહેક-મહેક વસા, રિદ્ધિ ડિઝાઇન સ્ટુડિયો-રિદ્ધિ ભાનુશાલી

મિડિયા પાર્ટનર : ગુર્જરમાત. સ્પર્ધકોને પ્રોત્સાહિત કરવા માટે જયંતભાઈ છેડા અને જસ્મિનાબેન છેડા ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

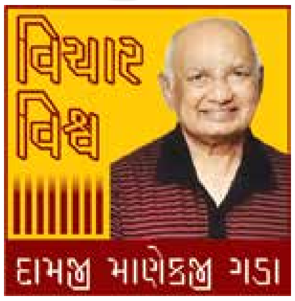
સ્પોન્સર: બ્લિસ ઘ યોગા સ્ટુડિયો-રચના શેઠિયા, આલ્મન્ડ બ્રેઈન એકેડેમી-તન્વી દેઢિયા અને દર્શન દેઢિયા. ફૂડ કેટરિંગ : ગીતા કેટરર્સ-પુનિત કુલેરિયા, ખાસ આભાર: જય ગડા (પેલેસ બેન્ક્વેટ)

આયોજનમાં સહયોગ આપનાર ટીમ : પ્રણય ઠક્કર, હસ્તી શાહ, ધૈર્ય જોબનપુત્રા, અવિન ગડા, સેજલ નાગડા.

સમગ્ર ઇવેન્ટનું સુંદર સંચાલન પ્રસિદ્ધ હોસ્ટ હિના ઠક્કરએ કર્યું હતું.

Click Here

# મારા ડાયરીના થોડા પાનાં : ‘ફીલોસોફર અને યુવાનો’




ચીનના મહાન ફિલસૂફ લાઓત્ઝે કહતા ‘મને કોઈ હરાવી શકે તેમ નથી’. એક પહેલવાનથી આ સહન ન થયું. તેણે લાઓત્ઝે પાસે આવીને કુસ્તી માટે પડકાર ફેક્યો. લાઓત્ઝે કહે ‘કરો દિવસ નક્કી’ આઠ દિવસ પછી કુસ્તી થશે તેમ નક્કી કર્યું સમગ્ર ચીનના સમાચાર ફેલાઈ ગયા. લાઓત્ઝે કુસ્તી લડે છે.

તારીખ આવી સમય થયો એટલે લાઓત્ઝે મેદાન પર આવ્યા પહેલવાન પણ આવ્યો. પરંતુ સૌના આશ્ચર્ય વચ્ચે લાઓત્ઝે અખાડામાં સૂઈ ગયા અને બોલ્યો. ‘પહેલવાન હવે મારી છાતી પર આપીને બેસો અને જનતાને જાણ કરો.’ હું વિજેતા બન્યો છું. હું જીતી ગયો છું. પહેલવાન મૂંઝાઈ ગયો. આવી કુસ્તી લડવાનો કે જીતવાનો શો અર્થ?

એ સમજી ગયો લાઓત્ઝના પગમાં પડ્યો અને બોલ્યો, ‘આપે તો જીતવાના અહંમને જીતી લીધો છે. પછી આપને કોણ હરાવી શકે?’ લાઓત્ઝે કર્યું એટલું જ કહું છું કે અને મને કોઈ હરાવી શકે તેમ નથી કારણ કે હું પ્રથમથી જ હારી ચૂક્યો છે. ચીનના બીજા ફિલોસોફર કન્યુશીંગ જણાવે છે. સાહિત્યકાર અને કલાકારની કોઈ જાત કે ધર્મ હોતો નથી. તેને માટે કોઈ ગામ કે રાજ્ય રાષ્ટ્ર હોતું નથી. તે લોકના પ્રતિનિધિ હોય છે. અને પોતાનું કાર્ય સમાપ્ત કરીને તે વિદાય લે છે. લોક સંસ્કૃતિ લોકભાષાનો તે હિમાયતી હોય છે. છતાં પણ તે સંકુચિત વિચારોઓથી પર હોય છે.

ગ્રીસ મહાન ચિંતનકાર અને ફિલોસોફર, એ ગ્રીસની સંસ્કૃતિના બહુ જ રત્ન હતા. સોક્રેટિસ, પ્લેટો, પાયગોરસ એમાંથી સોક્રેટિસએ માનવી સત્ય પૂજારી હતાં. મહાન નીતિવાન, ચારિત્ર્ય જેનું હતું એ સોક્રેટિસ એક અસામાન્ય વીર પુરૂષ હતો. તે સદ્‌ભાવી હતો લોકોની ભલાઈ માટે તેણે પોતાનું આયુષ્ય ખરચી નાખ્યું. તેની ઉત્તમ કોટીની નીતિમત્તા અને સદભાવ ભર્યું વર્તન સહન ન કરી શકનાર મેલી બુધ્ધિનો માણસો તેના પર ખોટો આરોપો મૂક્યાં હતાં.

સોક્રેટિસ અતિશય ધર્મપરાયણ મહામાનવ હતો. લોક અભિપ્રાયની તેને પરવા ન હતી. તેને મૃત્યુનો ભય ન હતો. તે પાક્કો સુધારક હતો. એથેન્સના સાર્વજનિક અને રાજકીય જીવનમાં જે નીતિભ્રષ્ટ્રતા પનપી હતી. તેને દૂર કરવા તે સતત પ્રયત્ન કરતો હતો. તેના આ લોકજાગૃતિના અભિનયથી તે એથેન્સના ઘણા માણસોના સંપર્કમાં આવ્યો. તેના વિચારોના પ્રભાવ એથેન્સના ઘણા યુવાનો મન પર પડ્યો. તેના વિચારોથી તે આકર્ષિત થયા.

તેની શિખામણમાં મુખ્યત્વે બીજાનું શોષણ કરીને પોતાની જાહોજલાલીમાં વૃધ્ધિ કરનાર માણસોને માટે તે અંતરાય રૂપ બનેલો પરંપરાથી ધર્મમાં ચાલી આપની રીત રસમનો તે પાલન કરતો હતો. પણ ધર્મના નામ પર ઉત્પન્ન થયેલ ભષ્ટ્રાચાર વિરૂધ્ધ તેણે સંઘર્ષનું આવાહન કરેલ. તેનું પોતાનું આચારણ શુધ્ધ હતું. જે સમાજમાં અતિશય ભૌતિક સુખનો ઉપયોગ કરનાર એક માલિક વર્ગ અને તેની સેવામાં આર્થિક ગુલામીમાં પનપનાર બહુસંખ્ય સેવકો વર્ગ નિર્માણ થાય છે. તે સમાજમાં શાંતિ અને સુખ નિર્માણ થવું અશક્ય છે.

જ્યાં બહુસંખ્ય આર્થિક ગુલામી ભોગવનાર સેવકવર્ગને પોતાની જીવનની અને પોતે સાધનો વડે જીવન જીવી શકનાર છે. તેના પર વિશ્વાસ નથી તે સમાજમાં શાંતિ અને નીતિમત્તા અશક્ય છે. સાર્વજનિક લોક સેવા આ એક ધર્મ છે. એ ધર્મ બુધ્ધથી તેની દિક્ષા લેવી જોઈએ. મંદિરમાં જઈને કે ઉપાસના કરીને જે મનને સુખ મળે છે. તે ધર્મનું બાહ્ય સ્વરૂપ છે.

સોક્રેટિસ સત્યના પૂજારી હતો. તે સમયમાં ગ્રીસના અલગ પ્રત્યે લોકશાહી હતી. ગ્રીસમાં લોકસભામાં જે સભ્ય હતા મોટા ભાગે શ્રીમત કુંટુંબમાં નબીરા હતો એ સભ્યો સોક્રેટીસ ઉપર આરોપ મૂકેલ કે ગ્રીસના યુવાનો ખોટા રસ્તે દોરે છે. જાહેર રસ્તા પર યુવાનો સમજતા હતાં. આપણો વિકાસ શાંતિ મારગે આવશે તે વખતે એન્સન અને ગ્રીસ વચ્ચે યુધ્ધ થયા હતાં. સોક્રેટીસ સંદેશોથી લોકસભા સભ્ય તેના અસમંત હતાં. સોક્રેટિસ સૂચન કરે ત્યાં ગ્રીસ માફી માગે. સોક્રેટિસ આ સૂચન તાબે ન થયાં. આખરે સોક્રેટિસ સત્ય માટે ઝેર પીવાનું પસંદ કર્યું.

ગ્રીસમાં બીજા ફિલોસોફર પ્લેટો, પાયગોરસ, આર્કમિડિઝ, તેને વિનંતી કરી પણ સોક્રેટિસ સત્ય માટે ઝેર પીવું પસંદ કર્યું છે. ભારતમાં કટોકટીમાં સમયે જયપ્રકાશ નારાયણ સંપૂર્ણ ક્રાંતિ માટે લોકો આ પડકાર ઝીલયા સૂચના કરતાં હતાં. દેશભરમાં યુવાનો સંપૂર્ણ ક્રાંતિ જંગમાં સામેલ થયાં હતાં. જયપ્રકાશ નારાયણ જેલમાં પુરવામાં આવેલ હતાં. જયપ્રકાશ જેલ છૂટ્યા ત્યાર પછી થોડા સમય પછી તેમને જસલોક હોસ્પિટલમાં દાખલ કરવા હતાં.

ડોક્ટરો જણાવ્યું હતું તેમની બન્ને કીડની કામ કર હતી. જ્યારે તેમની સારવાર ચાલુ કરી ત્યારે સમાજવાદી નેતા ચંદ્રશેખર અને મોહન ધારીયા, દંડવતે તેમની તબિયત જોવા આવેલ હતાં. હું અવારનવાર મારા બાળકો સાથે જયપ્રકાશ નારાયણને જોવા જતો હતો. ચંદ્રશેખર અને મોહનધારીયા આપસમાં વાતચીત કરેલ. જયપ્રકાશ નારાયણ ઊંઘમાં કહેલ હે મેરી બેટી ઈન્દીરા એ કામ કરી તે અસંભવ હૈ!

# પ્રભુ ભક્તિ સાથે ભવોભવ ના ફેરા તોડનારી ‘‘ચૈત્ય પરિપાટી’’

પર્યુષણ મહાપર્વ પાવનભાવના , ક્ષમાપના અને.ધર્મ સમજીને પૂરા કર્યા, પરંતુ આપણું કર્તવ્ય એવું ચૈત્ય પરિપાટી શું. આપણે પૂરૂં કર્યું?!

દરેક જઈને માટે ઉત્તમ મોકો પ્રભુની ધન્યતા ને પામવાનો, શ્રદ્ધાને દઢ કરવાની તક એજ ચૈત્ય પરિપાટી, પરમાત્માના દર્શન અનાદિકાળના રાગ-મોહને તોડવાની તાકાત ધરાવે છે. જેમ શ્રીમંતની એક રહેમ નજર જો ભિખારી પર પડે તો, ભિખારીના દિદારમાં ફેરફાર થઈ જાય.. રાજાની એક રહેમ નજર ગુનેગાર પર પડે તો, ગુનાની સજાથી છુટકારો મળી જાય.. તેમ સર્વજીવહિતચિંતક પરમાત્માની એક જ નજર ફક્ત આપણા રાગને જ નહિ પણ આપણા આખા સંસારનો વિચ્છેદ કરવાની તાકાત ધરાવે છે. પ્રશ્ન છે ફક્ત પરમાત્મા પ્રત્યેની શ્રદ્ધાનો..

ચૈત્યપરિપાટીમાં પ્રભુના દર્શન કરતાં આપણે ધન્યતા અનુભવવાની છે. હે પ્રભુ ! મારી આંખો વિકારગ્રસ્ત હોવા છતાં મહાપુણ્યોદયે નિર્વિકારી પ્રભુ તારા દર્શન થયા. હું દ્વેષમાં ડુબેલો હોવા છતાં સમતાસાગર પ્રભુ તારા દર્શન થયા. હું વિષયાભિલાપી હોવા છતાં નિરાભિલાષી ત્રિલોકનાથ તારા દર્શન થયા. ’દુઃખ ટળ્યા સુખ મળ્યા સ્વામી તુજ નિરખતાં. ‘‘ બસ આ ભાવ ચૈત્યપરિપાટીમાં ઘૂંટવાનો છે.

પ્રભુના દર્શન પામી આપણી અધમતા છોડવાની છે. - બંગલો મળે તો ઝૂંપડી છૂટે, શરબત મળે તો ગંદુપાણી છૂટે, મીઠાઇ મળે તો રોટલી છૂટે, બસ પ્રભુ મળે એટલે ભવોભવના પાપો છૂટે. જેમ સળગતો એવો કોલસો નદીને મળતાં જ ઠંડકનો અનુભવ કરે છે બસ, પ્રભુ તને મળતા જ મારા વિષયો - કષાયો તારા શીતલ સ્પર્શે શાંત થઈ ગયા છે. આવી શુભભાવધારામાં રહેવાનું છે.

તો સાથે એ વાતની પણ નોંધ લેવાની છે કે ચૈત્યપરિપાટી જે ભવોભવના ફેરા તોડનારી છે તેમાં મારા નિમિત્તે કોઇને અધમ વિચાર આવે, કોઇને લોકોત્તર જિનશાસન તરફ આંગળી દેખાડવાનું થાય. કોઇને અસભ્ય ભાષા બોલવી પડે તેવા વસ્ત્રો નહીં પહેરું, તેવો વ્યવહાર નહીં કરું, તેવી વાણી નહીં બોલું. આવા શુભ સંકલ્પ સાથે કરેલી ચૈત્યપરિપાટી યથાર્થ સાર્થક ફળવાળી બનીને જ રહેશે. અંતમાં ઉત્તમની પાસે ઉત્તમ દ્રવ્ય સમર્પણ કરતાં આત્માને ઉત્તમોત્તમ ચીજ મળે છે, અને તે આત્મા ઉત્તમ જ બને છે

.ચૈત્યપરિપાટી ક્યારે કરવાની પર્યુષણમાં કે પર્યુષણ પછી ? પુણ્યશાળી! ૩૬૦ દિવસ ચૈત્યપરિપાટી કરવાની. જીવદયામૂર્તિ કુમારપાળ મહારાજા દરરોજ ૩૨ દેરાસરનાં દર્શન-વંદન કરી નવકારશી વાપરતા હતા. આચાર્ય શ્રી બપ્પભટ્ટસૂરિશ્વરજી શત્રુંજયતીર્થના ઋષભદેવ, ગિરનારના નેમિનાથ, ભરૂચના મુનિસુવ્રતસ્વામી, મોઢેરાના વીરપ્રભુ, અને મથુરાના સુપાર્શ્વનાથ- પાર્શ્વનાથ એમ પાંચ તીર્થોના દર્શન કરીને પછી જ વાપરતા હતા. વર્તમાનકાળમાં પણ આવા ઘણા શ્રમણ-શ્રમણી ભગવંતો-શ્રાવક-શ્રાવિકાઓ છે. જે અમુક દેરાસરોને જુહારી-દર્શન-પૂજનનો લાભ લે છે. સમ્યગ્દર્શનને નિર્મળ કરે છે.

દિવસે ચૈત્યપરિપાટી કરવાની કે સૂર્યાસ્ત પછી પણ ચાલે? ભાગ્યશાળીઓ! ચૈત્યપરિપાટી દિવસે પણ કરવાની અને રાત્રે પણ કરવાની. સાહેબજી ! એ કેવી રીતે ? ધર્માત્માઓ! દિવસે સામુહિક કે વ્યક્તિગત શાસનની શોભામાં અભિવૃદ્ધિ થાય એ રીતે ચૈત્યપરિપાટી કરવાની છે. અને રાત્રે જુદા જુદા તીર્થોના મૂળનાયક ભગવાનને યાદ કરીને મનથી દર્શન-વંદન કરીને ચૈત્યપરિપાટી કરવાની છે.

એક વાત નોંધી રાખજો-ભગવાન મળે છે પુણ્યથી, પણ ફળે છે તો ભક્તિથી જ ચૈત્યપરિપાટી પ્રભુભક્તિનો એક પ્રકાર છે. પ્રભુ ભક્તિરૂપ ચૈત્યપરિપાટીથી સ્વભાવમાં શાલીનતા, મનમાં પ્રસન્નતા, અને જીવનમાં નિર્મળતાની પ્રાપ્તિ અચૂક થઇને જ રહેશે. તો ચાલો આ પર્યુષણ મહાપર્વમાં સંસાર અને સંસારના સાધનોમાંથી સમય બચાવીને કાંઇક વિશિષ્ટ રીતે ચૈત્યપરિપાટી કરીને જીવનને ધન્ય-મંગલમય બનાવીએ.

Click Here

Owner, Printer and Publisher : **Jayant Vasanji Chheda** • Printed at : **MID DAY Infomedia Limited,** R/843/3, TTC Industrial Area, MIDC Rabale, Navi Mumbai - 400 701.
• Published from 601, Abhinandan Apt., Sambhav CHS, Sarvoday Parshwanath Nagar, Mulund (West), Mumbai-400 080. • **Editor : Jayant V. Chheda • R.N.I. Regn. No. 69568/98**

# મુલુંડના કાલિદાસ ગ્રાઉન્ડ ખાતે સતત ૧૭મા વર્ષે પ્રેરણા રાસ ૨૦૨૪નું ધમાકેદાર આયોજન રાસડા લેવા ખેલૈયાઓનો થનગનાટ

મુલુંડના કાલિદાસ ગ્રાઉન્ડ ખાતે આ વર્ષે પણ ખેલૈયાઓ તથા દાંડિયા, ગરબા અને રાસ રસિકો મન ભરીને નવરાત્રોત્સવ માણી શકે તે માટે ગુરુવાર તા. ૦૩ ઓકટોબરથી રવિવાર, તા.૧૨ ઓકટોબર સુધીના દસ દિવસો દરમ્યાન પ્રેરણા રાસ ૨૦૨૪નું ભવ્ય આયોજન થઈ રહ્યું છે અને પ્રેરણા પરિવારની આયોજન સમિતિ તેની તડામાર તૈયારીઓમાં લાગી ગયું છે.

આ વર્ષે એમજે ફેમ મનિષ જોશી તેમના બેન્ડ સાથે ગીત અને સંગીતના સૂર રેલાવા તૈયાર છે. જ્યારે નીરવ બારોટ, અર્પિતા ઠક્કર, શ્રુતિ કલ્યાણી અને રાહુલ પોરેચા પણ તેમના સુમધુર અવાજમાં તેમને સાથ આપશે. ગીત સંગીતના આ મહારથીઓ ભકિતગીતો, લોકગીતો તથા સુપ્રસિદ્ધ ગીતોની જમાવટ કરશે. મુલુંડના કાલિદાસ ગ્રાઉન્ડ ખાતે સતત ૧૭મા વર્ષે આયોજિત પ્રેરણા રાસ ૨૦૨૪ની હવે સહુ કોઈ આતુરતાથી રાહ જોઈ રહ્યા છે.

# થાણાના ઓક્ટ્રોય ગ્રાઉન્ડ કોપરીમાં રાસ રંગ સાથે દસ રાતની મોજે મોજ

ક્રેડાઈ મચી થાણે અને આશર ગ્રુપ બિલ્ડર પ્રસ્તુત જનસેવા પ્રતિષ્ઠાનના આત્મીય સહયોગથી રાસ રંગ ૨૦૨૪ અંતર્ગત બોલીવુડ ઢોલકીંગ હનિફ અસલમ સાથે ઉમેશ બારોટ ખેલૈયાઓને અવિરત ગરબા રાસનો આનંદ આપવા તા.૩ ઓક્ટોબર ગુરૂવારથી તા.૧૨ ઓક્ટોબર રવિવાર દશેરા સુધી આવી રહ્યાં છે.

સાથે લોકપ્રિય ગાયક ફિરોઝ લડકા, હેલી મઝમુદાર, રૂપાલી કશ્યપ અને દ્રુવિતા ચોકસી ઓબેરોય ઓક્ટ્રોય ગ્રાઉન્ડ, કોપરી, હરિઓમ નગર, ઈન્સ્ટર્ન એક્સપ્રેસ હાઈવે થાણે સ્થળે રોજ સાંજે ૭ થી નવરાત્રની રમઝટ જમાવશે.

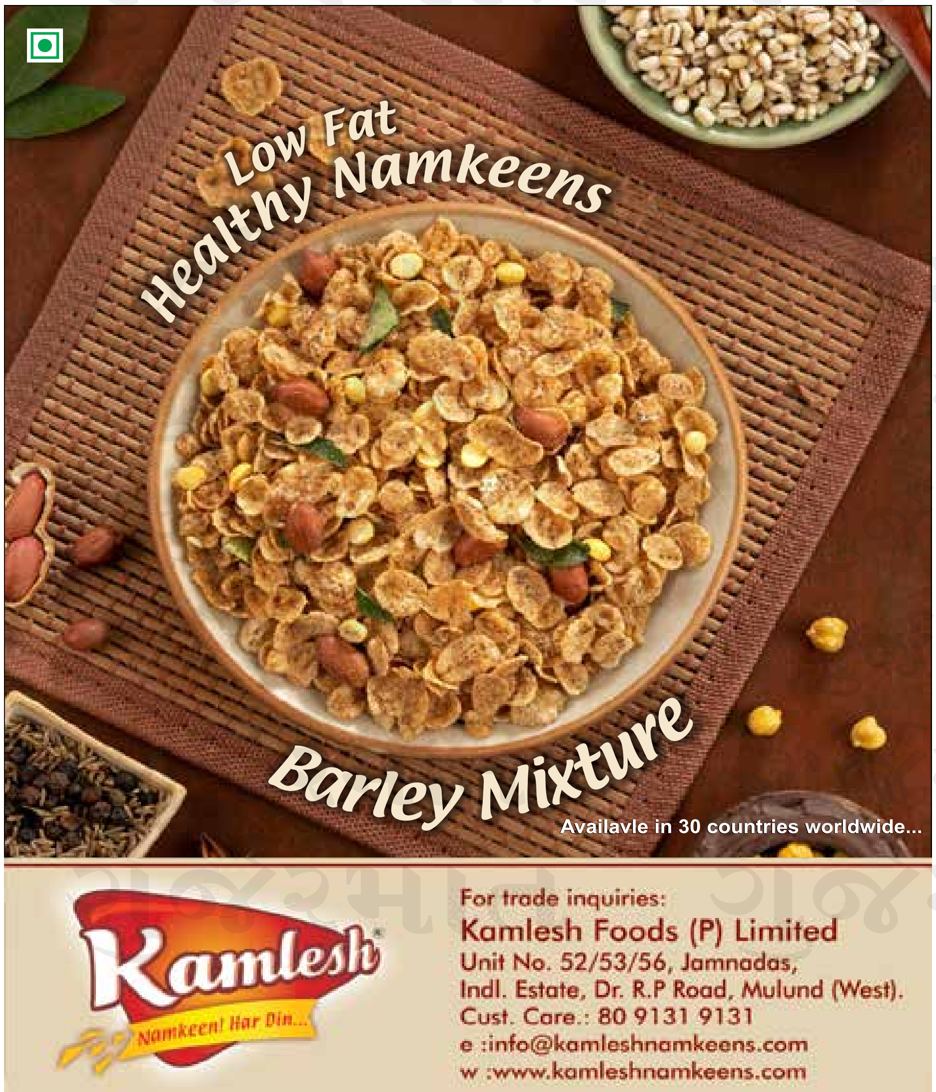
દર વર્ષની આ ઈવેન્ટની ખેલૈયાઓ ૩૫૫ દિવસથી અવિરત રાહ જોઈ રહ્યાં છે. તેનો ઈન્તજાર તા.૩ ઓક્ટોબરના સમાપ્ત થઈ રહ્યો છે.

અહીં પહોંચવવા યુવા યુવતીઓ કેવા થનગની રહ્યાં છે. તેનો પુરાવો તા.૩ ઓક્ટોબરના સાંજે જોવા મળશે એ નક્કી

# મુલુંડના જાણીતા સમાજસેવક હીરાલાલ મૃગ The Best Philanthropy એવોર્ડથી સન્માનિત

મુલુંડના જાણીતા સમાજસેવક, ઉદ્યોગપતિ અને કચ્છી લોહાણા અગ્રણી હીરાલાલ મૂળજી મૃગને તા.૨૨ સપ્ટેમ્બર રવિવારના કોલાબા સ્થિત હોટલ તાજ પેલેસ સ્થળે જાણીતા ફિલ્મ અભિનેતા, નિર્માતા ધીરજ કુમાર અને IEA બુક ઓફ વર્લ્ડ રેકોર્ડ કોન્કલેવ ૨૦૨૪-૨૫ના ચેરમેન અને એડિટર ઈન ચીફ ડૉ.સંદીપ સિંહ, એસ.પી.સિંહના હસ્તે તેમના સમગ્ર સેવાકાર્યને લક્ષમાં લઈ The Best Philanthropy શ્રેષ્ઠ પરોપકારી ઈન્ટરનેશનલ એક્સેલેન્સ એવોર્ડ એનાયત કરાયો.

મૂળ કચ્છ જખૌ હાલે મુલુંડના હીરાલાલ મૃગ મુલુંડમાં થતી સામાજિક-ધાર્મિક પ્રવૃત્તિઓમાં સદાય અગ્રપણે રહી પોતાનો યત્કિંચિત ફાળો આપે છે. તેઓને આ અગાઉ અઢળક એવોર્ડ મળ્યાં છે. જે તેમની સેવા પ્રવૃત્તિઓની સન્માનિતતા દર્શાવે છે.



Click Here