જાગૃતિ સંદેશ

JAGRUTI SANDESH

Price : 5/-
Total Page : 32

Vol 17 Issue No. 3 - Mumbai MARCH 2017

પરસ્પર પરિચય અને પ્રેમથી પાંગરતો પરિવાર

Best wishes from

RANGAT PRODUCTION

CHANDRESH SHAH

9820342788

Advt.

જૈન જાગૃતિ સેન્ટર સેન્ટ્રલ બોર્ડ

જાગૃતિ સંદેશ

૨૦૧, માથારૂ આર્કેડ, સુભાષ રોડ, વિલેપાર્લા (પૂર્વ), મુંબઈ-૫૭. ફોનઃ ૬૬૯૭૩૦૩૮/૬૫૭૨૬૬૩૬
www.jainjagruti.com
E-mail : admin@jainjagruti.com
editor@jainjagruti.com

માનદ્ તંત્રી : **શ્રી ચંદ્રકાંત એફ. શાહ**

કૅબિનેટ કમિટી

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

જેજેસી-સેન્ટ્રલ બોર્ડ ચૅરિટેબલ ટ્રસ્ટ-કમિટી

ચૅરમૅન	: શ્રી જિતેન્દ્ર એસ. કોઠારી
તા.ભૂ.પૂ.ચૅરમૅન	: શ્રી કિશોર એન. શાહ
વાઈસ ચૅરમૅન	: શ્રી રમેશ જે. મોરબિયા
	: શ્રી સંજય બી. શાહ
સેક્રેટરી	: શ્રી પ્રફુલ્લ વી. કામદાર
	: શ્રી અમિત બી. કોઠારી
ખજાનચી	: શ્રી હસમુખ કે. દેઢિયા

: ટ્રસ્ટીઓ :

શ્રી પ્રવીણ જી. શાહ	શ્રી કમલેશ સી. શાહ
શ્રી કિશોર એસ. શેઠ	શ્રી હર્ષદ જે. ગાંધી
શ્રી જયંતી કે. છાડવા	શ્રી નીતિન એમ. સંઘવી
શ્રી રસિક એન. કોઠારી	શ્રી શૈલેશ ડી. શાહ
શ્રી રાજેશ આર. ભણસાલી	શ્રી રાજેશ સી. ગાંધી
શ્રી ધર્મેશ એસ. જૈન	શ્રી રાહુલ એમ. ટિંબડિયા
શ્રી અનિલ જી. દોશી	શ્રી ચંદ્રકાંત એફ. શાહ

: ઈન્વાયટી :

શ્રી દિનેશ વી. શાહ	શ્રી કિરણ એચ. શાહ

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

છૂટક મૂલ્ય રૂા.૫/- **વાર્ષિક લવાજમ રૂા.૫૦/-**

Message From The CHAIRMAN.....

મારા સ્નેહાળ મિત્રો, ભાઈઓ તથા બહેનો - બાળકો,

જય જિનેન્દ્ર,

છેલ્લા મહિના દરમિયાન રાજકીય, આર્થિક, ધાર્મિક, ન્યાય, વ્યાપાર ક્ષેત્રે ઘણા રાષ્ટ્રીય-આંતરરાષ્ટ્રીય આશ્ચર્યજનક આંચકા આવેલા છે. આપણી સંસ્થા આ બધાં વિવિધ ક્ષેત્રોથી પર રહી શકે નહીં. આ બધાં ક્ષેત્રો વિશે આપણા સમાજના યુવાનો અને વયસ્કો ચર્ચા કરી પોતપોતાના અભિપ્રાયો આપતા જ હોય છે અને એ રીતે જનમત કેળવાતો હોય છે.

હજારો વર્ષથી પુરુષો દ્વારા આચરવામાં આવતા જુલમો મૂગા મોઢે સહન કરી રહેલી મહિલાનું આક્રંદ છેવટે વિશ્વને સંભળાયું. છેલ્લાં ૧૦૦ વર્ષથી જાગૃતિ આવી છે અને ધીમે ધીમે મહિલા તરફનો ઝોક બદલાતો ચાલ્યો છે. મહિલાઓ પણ જાગૃત બની રહી છે. જોકે, સંપૂર્ણ બદલાવ આવતા હજી સદી નીકળી જશે, કારણ બન્ને પક્ષ-બાજુનું માનસ બદલાતા સમય લાગશે જ. આ વિશે વિસ્તૃતમાં કટારલેખ અન્યત્ર છપાયો છે જેથી વિસ્તૃતમાં જતો નથી, પણ એક વાત તો કરવી જ રહી. દરેક સિક્કાની બે બાજુ હોય છે.

હાલના સમયમાં મહિલા તરફની સહાનુભૂતિનો જુવાળ ધીમેધીમે પરાકાષ્ઠા તરફ જઈ રહ્યો છે. ઘણાંબધાં પરિબળો થકી સામાજિક વલણ બદલાઈ રહ્યું છે. ભ્રૂણ પરીક્ષણ અને ભ્રૂણ હત્યા કાયદાની લપેટમાં આવી ગયાં છે. દહેજપ્રથા ધીમે ધીમે, જેમ જેમ શિક્ષણનો પ્રભાવ વધી રહ્યો છે તેમ તેમ લુપ્ત થતી જાય છે. મહિલા અનામત અને વિશેષ હકો (Previledge) તેજીથી વધી રહ્યા છે. (છેલ્લા આંકડા પ્રમાણે મહારાષ્ટ્રમાં ગ્રામપંચાયતોમાં ૪૫% સરપંચ તરીકે મહિલા ચૂંટાઈ આવી છે). ફક્ત પુરુષોનું ક્ષેત્ર ગણાય તેવા ઍરપાઈલોટ કે મિલિટરી ફોર્સ-પોલીસ ફોર્સમાં પણ મહિલાઓએ પગપેસારો કરી નાખ્યો છે. મહિલાઓ હવે હાંસિયામાં રહેવા માગતી નથી. હવે તેઓ ઊંચી ઉડાન માટે સજ્જ થઈ રહી છે. બંગાળના રાજા રામ મોહનરાય, ઈશ્વરચંદ્ર વિદ્યાસાગર કે મહારાષ્ટ્રના મહાત્મા ફૂલેના સખત પરિશ્રમથી મહિલાઉત્કર્ષનો યજ્ઞ ચાલુ થયો અને મહાત્મા ગાંધીએ મહિલાઓને જાગૃત કરી શિક્ષણ આપી પુરુષ સમોવડી બનાવવામાં સિંહફાળો આપ્યો, પણ મારે આ તબક્કે એટલું જ કહેવાનું કે આવો ઉત્સાહ અતિઉત્સાહમાં ન પરિણમે, વિવેકબુદ્ધિજન્ય પ્રમાણભાન જળવાઈ રહે તે જોવું જરૂરી છે.

આ ચૂંટણીમાં ત્રીજા ફોર્સ તરીકે યુવાન મતદારો ઊભરી આવ્યા છે. છેલ્લાં કેટલાંક વર્ષો દરમિયાન ભ્રષ્ટાચારે દેશ ઉપર જે રીતે ભરડો લીધો તેનાથી દેશની પ્રગતિને બદલે અધોગતિ થવા લાગી. તેનાથી આ યુવા વર્ગ વિચલિત થઈ ગયો હતો અને લાગ મળે ત્યારે એ ભ્રષ્ટાચાર આદરનારા વિલન વીરોને યોગ્ય સ્થાન બતાવી દેવા અધીરા બની ગયા હતા. તેમનો રોષ ભભૂકી ઊઠ્યો હતો. પાંચ રાજ્યોની ચૂંટણી આવી તો આવા દુ:શાસનોને નશિયત પહોંચાડવા તેઓ થનગની રહ્યા હતા. હવે મોકો આવ્યો. તેઓ સફળ થશે કે નહીં એ તો ૧૧મી માર્ચના રોજ જ્યારે E.V.M.માંથી રહસ્ય નીકળ્યું ત્યારે જ ખબર પડી, ત્યાં સુધી આપણે ધીરજ ધરવા સિવાય કોઈ રસ્તો નથી. ભારતના નશીબ સારા છે કે આવી પરિસ્થિતિમાં પણ પ્રજા હિંસક રસ્તો નથી અજમાવતી, નહીંતર આપણી નજર સમક્ષ કેટલાય દેશો ખુવાર થઈ ગયા છે.

પ્રિય દોસ્તો, હવે સમય આવી પહોંચ્યો છે હાયર ઍજ્યુકેશન અભિયાનના બારમા વર્ષના મણકાનો. આ અભિયાન થકી સમાજને કેટલો ફાયદો થયો છે એ તો સર્વે કરીએ અથવા સાધુ-મહાત્માઓ સાથે ચર્ચા કરીએ તો ખબર પડે. ભૂતકાળમાં સમાજમાં આવા પ્રકારની શિક્ષણને લગતી અનેકવિધ પ્રવૃત્તિઓ ચાલુ થઈ છે, પણ તે બધામાં આપણું અભિયાન અનેરું છે.

બીજો સમાજ પણ આપણું અનુકરણ કરી રહ્યો છે, આપણી પાસે Consulting માટે પણ આવે છે. જ્યારે આ પ્રોજેક્ટ આવી સરસ રીતે થઈ રહ્યો છે ત્યારે સેન્ટ્રલ બોર્ડ આ પ્રોજેક્ટ પ્રજ્વલિત રાખવા માટે આપની પાસેથી શું આશા રાખે છે? ફક્ત રૂા. ૧,૦૦૦/-થી રૂા. ૨,૦૦૦/- સભ્ય દીઠ! સેંકડો વિદ્યાર્થીઓ જો તમારા નાનકડા ફાળાથી તેમનું ભવિષ્ય ઊજળું બનાવી શકતા હોય તો મને લાગે છે કે એ એક લાભકારક પ્રવૃત્તિ ગણી શકાય!

સેન્ટ્રલ બોર્ડ આ વર્ષે પણ મે-જૂન-જુલાઈ દરમિયાન આપની પાસે ટહેલ લઈને આવી રહ્યું છે. આ અભિયાનના પ્રમોશન માટે એક નાના બાળકોનો ઑર્કેસ્ટ્રાનો પ્રોગ્રામ બનાવ્યો છે જે જોઈને તમે ભાવવિભોર બની જશો. આપણામાંથી દરેક જણ એક યા બીજા પ્રકારે સમાજના ઋણી છીએ જ એ નિર્વિવાદ હકીકત છે. આ ઋણ ચૂકવવા માટે આથી રૂડો અવસર ક્યારે આવશે?

તો દોસ્તો, વિચાર કરશો નહીં. સેન્ટ્રલ બોર્ડ આપની પાસે આવે તે પહેલાં જ આપનો ફાળો આપની કમિટીને મોકલી આપો, કારણ જુલાઈ મહિનાથી શરૂ થતી ટર્મની ફી ભરવા કેટલાય વિદ્યાર્થીઓ સંપર્ક કરી રહ્યા છે.

અભિયાનનું ઑર્કેસ્ટ્રા તૈયાર થઈ ગયું છે. જે સેન્ટરના ગામમાં ઑર્કેસ્ટ્રા બતાવવા માટે ઑડિટોરિયમ હોય તેઓએ તેમની અનુકૂળ તારીખ સેન્ટ્રલ બોર્ડને ફોન કરીને જણાવી દે જેથી આયોજન થઈ શકે.

મારું એવું માનવું છે કે દરેક ગામમાં જૈનો પ્રતિષ્ઠિત મહાજન તરીકે સામાજિક વગ ધરાવે છે. જૈનો જો ઇચ્છે તો દરેક ગામમાં આ રીતે જૈન જાગૃતિ સેન્ટરના નામે ચોક કે પ્રવેશદ્વારનું નિર્માણ થઈ શકે. એ માટે જરૂર છે નિષ્ઠાપૂર્વકના થોડા પરિશ્રમની.

હવે આવીએ મુખ્ય મુદ્દા હાયર ઍજ્યુકેશન પર. જેજેસી હાયર એજ્યુકેશન અભિયાનના અગિયારના ઉડાન માટે પાંખ પ્રસારે છે. આપણી જૈન કોમ ઘણા ફાંટાઓમાં વહેંચાયેલી હોવા છતાં સંઘટિત-મજબૂત એટલા માટે ગણાય છે કે બીજી જ્ઞાતિઓની નજરમાં આવી જઈએ એ હદે આપણે એકબીજાની પડખે ઊભા રહીએ છીએ અને સર્વદિશાય પ્રગતિ કરીએ છીએ. જેજેસીએ ચાલુ કરેલ આ અભિયાન આપણને આપણા જ્ઞાતિબંધુઓની ઉન્નતિ માટે ઉમદા કાર્ય કરવાની તક આપે છે. જેનાં ફળ આવતાં ૧૫/૨૦ વર્ષમાં દેખાશે. હું આપણા પરિવારના દરેક સભ્યોને આ અભિયાનમાં જોડાવા વિનંતી કરું છું.

રવિવાર તારીખ ૧૯-૩-૨૦૧૭ના રોજ ડૉ. અશ્વીનભાઈના વડપણ હેઠળ વિરમગામ સેન્ટરની પુનઃ સ્થાપના થઈ. વિરમગામ સેન્ટરને ખૂબખૂબ અભિનંદન...

આ અંક આપના હાથમાં આવશે ત્યારે S.S.C. તથા H.S.C. ની પરીક્ષા પૂર્ણ થવાની તૈયારી થઈ ચૂકી હશે. તથા ધોરણ ૧થી ૯ STDના બાળકોની પરીક્ષા આપવા માટેની દરેકના બાળકો સાથે મા-બાપ પણ Allert થઈ ગયા હશો તો દરેક વિદ્યાર્થીને Best of Luck.

લિ. સંજય બી. શાહ
ચૅરમૅન: જે.જે.સી. - સેન્ટ્રલ બોર્ડ

મનોરંજનની અટારીએથી

જે.જે.સી.		તારીખ	કાર્યક્રમ	
● અમૃતનગર	:	૦૨-૦૨-૧૭	‘કાબિલ’ - ફિલ્મ	◈
	:	૧૨-૦૨-૧૭	‘શીવગંગા વોટરપાર્ક રીસોર્ટ’ -	★
	:	૨૧-૦૨-૧૭	‘JOLLY LLB-2’ - ફિલ્મ	◈
	:	૨૫-૦૨-૧૭	‘પ્રેમનું Paytm’ - નાટક	◈
● બોરીવલી	:	૮-૦૨-૧૭	‘પ્રેમનું Paytm’ - નાટક	◈
		૧૨-૦૨-૧૭	ટિકુજીની વાડી - એક દિવસીય પિકનીક	◈
● ભાંડુપ વિક્રોલી	:	૧૭-૦૨-૧૭	‘પ્રેમનું Paytm’ - નાટક	◈
	:	૧૯-૦૨-૧૭	‘આનંદ મેળો’ -	★
● બીચસાઈડ	:	૧૪-૦૨-૧૭	‘Close to Your Hearts’ - ઑર્કેસ્ટ્રા	★
● ચેમ્બુર	:	૧૩-૦૨-૧૭	‘ગુજ્જુલાલ કરે ધમાલ’ - નાટક	★
● દહિંસર	:	૧૭-૦૨-૧૭	‘રેડી સ્ટેડી ગો’ - નાટક	◈
● દહિંસર (લેડીઝ વિંગ)	:	૨૭-૦૨-૧૭	‘Back to School’ -	◈
● ધોરાજી	:	૧૨-૦૨-૧૭	‘અંતાક્ષરી’ - ગેઈમ શો	★
● ઈંદોર	:	૧૫-૦૨-૧૭	‘નાકોડા તીર્થયાત્રા’ - પ્રવાસ	★
● ગોંડલ	:	૧૨-૦૨-૧૭	‘અંતાક્ષરી’ - ગેઈમ શો	★
● જેમ જગડુશા	:	૦૮-૦૨-૧૭	‘યુગપુરુષ’ - નાટક	◈
● જેજેસી-જુહુ	:	૧૧-૦૨-૧૭	‘લગોરી’ - નાટક	◈
	:	૧૨-૦૨-૧૭	‘Jolly LLB-2’ - ફિલ્મ	✦
	:	૧૫-૦૨-૧૭	‘Mr & Miss બારોટ’ - નાટક	★
	:	૨૧-૦૨-૧૭	‘ધ ગાઝી એટેક’ - ફિલ્મ	◈
	:	૨૩-૦૨-૧૭	‘ઈરાદા’ - ફિલ્મ	◈
	:	૨૬-૦૨-૧૭	‘મ્યુઝીકલ સફરનામા’ - ઑર્કેસ્ટ્રા	◈
● જુહુ બીચ	:	૧૩-૦૨-૧૭	‘Sanjeevani Bhelande’ - ઑર્કેસ્ટ્રા	★
● કચ્છ All Centre	:	૨૬-૦૨-૧૭	‘જીના ઈસી કા નામ હૈ’ - ઑર્કેસ્ટ્રા	★
● કાંદિવલી	:	૨૭-૦૨-૧૭	‘પ્રેમનું Paytm’ - નાટક	◈
● મલાડ	:	૨૩-૦૨-૧૭	‘પ્રેમનું Paytm’ - નાટક	★
● મોરબી	:	૧૮-૧૨-૧૬	‘રંગોળી સ્પર્ધા/સ્નેહમિલન’ -	★
● મુંબઈ	:	૧૨-૦૨-૧૭	‘ગ્રેટ ગુલઝાર’ - ઑર્કેસ્ટ્રા	★
	:	૨૩-૦૨-૧૭	‘લગોરી’ - નાટક	◈
	:	૨૬-૦૨-૧૭	‘રૉયલ ગાર્ડન રિસોર્ટ’ -	★
● મુંબઈ (લેડીઝ વીંગ)	:	૧૯-૦૨-૧૭	‘આનંદ મેળો’ -	★
● મુલુંડ	:	૧૨-૦૨-૧૭	‘બોલીવુડ ધમાકા નાઈટ’ - ઑર્કેસ્ટ્રા	★
● નવી મુંબઈ	:	૧૨-૦૨-૧૭	‘Wet N Joy વોટરપાર્ક’ - રીસોર્ટ	★

	:	૨૩-૦૨-૧૭	'યુગપુરુષ' - નાટક	◈
● નૉર્થ ઈસ્ટ	:	૧-૦૨-૧૭	કાબિલ - ફિલ્મ	◈
		૨-૦૨-૧૭	કાબિલ - ફિલ્મ	◈
	:	૬-૦૨-૧૭	'યુગપુરુષ'- નાટક	◈
	:	૧૧-૦૨-૧૭	રૉક ઑન પંજાબ - ઑર્કેસ્ટ્રા	◈
	:	૧૪-૦૨-૧૭	'Jolly LLB-2' - ફિલ્મ	◈
	:	૧૯-૦૨-૧૭	આનંદ મેળો	◈
● નૉર્થ વેસ્ટ	:	૦૮-૦૨-૧૭	'Romance Forever' - ઑર્કેસ્ટ્રા	★
	:	૧૨-૦૨-૧૭	'રૉક ઓન પંજાબ' ગુરદીપ મહેંદી - ઑર્કેસ્ટ્રા	◈
	:	૧૫-૦૨-૧૭	'યુગપુરુષ' - નાટક	◈
	:	૧૯-૦૨-૧૭	'ફનફેર'	★
● પેડર રોડ	:	૧૧-૦૨-૧૭	'પ્રેમનું Paytm' - નાટક	◈
	:	૧૨-૦૨-૧૭	'તળેગાવ' - પ્રવાસ	★
● રજવાડી	:	૦૨-૦૨-૧૭	'યુગપુરુષ' - નાટક	◈
	:	૧૩-૦૨-૧૭	'Jolly LLB-2' - ફિલ્મ	◈
	:	૨૨-૦૨-૧૭	'લગોરી' - નાટક	◈
	:	૨૬-૦૨-૧૭	'બૉક્સ ક્રિકેટ મેચ' -	★
● રૉયલ જગડુશા	:	૦૭-૦૨-૧૭	'યુગપુરુષ' - નાટક	◈
	:	૧૬-૦૨-૧૭	'Jolly LLB-2' - ફિલ્મ	◈
	:	૧૯-૦૨-૧૭	'ફનફૅર' -	★
● સાયન માટુંગા	:	૧૨-૦૨-૧૭	'Dil Se Valentine Day' - ઑર્કેસ્ટ્રા	★
	:	૨૧-૦૨-૧૭	'યુગપુરૂષ' - નાટક	◈
● શિવાજી પાર્ક	:	૧૩-૦૨-૧૭	'પ્રેમનું Paytm' - નાટક	◈
● વસઈ	:	૧૨-૦૨-૧૭	'વેલેન્ટાઈન ઈવનીંગ' - ઑર્કેસ્ટ્રા	★
● ઊપલેટા	:	૨૬-૦૨-૧૭	'વેલેન્ટાઈન ડે' - ઑર્કેસ્ટ્રા	★

સંજ્ઞા : જમણ સાથે ★ જમણ વિના ◈ નાસ્તો ✦

જૈન જાગૃતિ સેન્ટર - નોર્થ ઈસ્ટ દ્વારા આયોજિત

પાવનકારી

'સમેત શિખરજી' મહાયાત્રા - ૨૦૧૭

પાવાપુરી-રાજગીર-લચ્છવાડ-કુંડાપુર-શિખરજી-ઉવ્વસગહરં

(૧૧મી વખત સ્પેશ્યલ ટ્રેન દ્વારા યાત્રા)

તારીખ : ૨૧-૧૦-૨૦૧૭થી ૩૦-૧૦-૨૦૧૭

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

જૈન જાગૃતિ સેન્ટર તથા જૈન જાગૃતિ સેન્ટર-સેન્ટ્રલ બોર્ડ ચૅરિટેબલ ટ્રસ્ટ દ્વારા નીચેનાં સર્વે સેન્ટરો તથા સેન્ટ્રલ બોર્ડના પદાધિકારીના જન્મદિવસ નિમિત્તે ચૅરમૅન હાર્દિક શુભેચ્છા પાઠવે છે

APRIL CHARTER DATE

Sr. No.	Name Of Centre	Charter Date	President	Mobile No	Secretary	Mobile No.
1	Wadhwan	03-04-1999	Yogesh Shah	9879569090	Yogeshkumar Shah	9879569090
2	Jamnagar	04-04-1999	Shailesh Sheth	9428074899	Anil Mehta	9428074899
3	Beach Side	14-04-2005	Shailesh Shah	9821040426	Uday Sanghvi	9820013861
4	Suryapur Surat	19-04-1997	Nilesh Sanghavi	9825617833	Naresh Dhami	9825651191
5	Sayajinagari Vadodara	22-04-2001	Divyang Shah	9427313113	Milan Shah	9376230377
6	Ghatkopar	26-04-1980	Jayendra Dadia	9869000028	Pankaj Maru	9819799655
7	Bombay Down Town	26-04-1998	Dhiren Gosalia	9322618916	Dhiren Gosalia	9322618916
8	Madhapar	27-04-2003	Rohit Shah	9426788868	Nilesh Trevadia	9427442012
9	Nakhatrana	27-04-2003	Axay Shah	9825021569	Ketan Shah	9979918618

Sr. No.	Name	Date of Birth	Mobile No.	Email ID
1	Rajesh R. Bhansali	29-04-1951	9820045847	saumildiamond@sify.com

આરોગ્યને રાખો તંદુરસ્ત અને તરોતાજા

આધુનીક જીવનશૈલી, વ્યસ્તજીવન અને વધતા જતા પ્રદુષણની અસર લોકોના સ્વાસ્થ્ય પર પણ પડી છે. આ કારણોસર શરીરમાં ઝેરી તત્ત્વોનું પ્રમાણ વધી જાય છે. આજે દરેક વ્યક્તિ સ્વસ્થ રહેવા માંગે છે. ત્યાર આવતી જનરેશને સ્વસ્થ આરોગ્ય માટે ડિટોક્સીફિકેશન ટ્રિટમેન્ટ લેવાની જરૂર પડશે. ડિટોક્સીફિકેશન એટલે શરીરમાંથી ઝેરી તત્ત્વો બહાર ફેંકવાની પ્રક્રિયા.

કેટલાક લક્ષણો પરથી જાણી શકાય છે કે તમારે ડિટોક્સીફિકેશનની જરૂર છે કે નહીં, પણ એ પહેલા જોઈએ કે ડિટોક્સીફિકેશન એટલે શું?

ડિટોક્સીફિકેશન તમને બિમારીઓથી બચાવે છે. તે શરીરના આંતરિક ભાગમાં રહેલા હાનિકારક તત્ત્વોને દુર કરે છે. સાથે શરીરની હિલીંગ સિસ્ટમને મજબુત બનાવે છે.

પાચનતંત્ર સંબંધીત સમસ્યા, શરદી, ઉધરસ, માનસિક કે શારીરિક થાક, શરીરનો દુઃખાવો, મુડ સ્વિંગ, કોઈ કામમાં ધ્યાન ન લાગવુ, વજન નિયંત્રણમાં ન રહેવુ ઈત્યાદી ડિટોક્સીફિકેશનના લક્ષણો છે.

જ્યારે કબજીયાત, માનસિક તાણ, દુષિત પાણી પીવુ, વાતાવરણમાં રહેલા દુષિત તત્ત્વો શ્વાસમાં ભળી જવાથી, ચા-કૉફી અથવા આલ્કાહોલનું વધુ માત્રામાં સેવન કરવાથી શરીરમાં હાનિકારક રસાયણો વધી જાય છે. અને શરીરનું શારીરિક તંત્ર ખોરવાઈ જાય છે. આવી સ્થિતીમાં ડિટોક્સીફિકેશન શરીરમાં રક્તની શુદ્ધિકરણ અને આંતરિક અંગોની કાર્ય પ્રણાલીને સ્વસ્થ બનાવે છે.

તમારા શરીરમાં કોલેસ્ટ્રોલની માત્રા અધિક હોય અથવા તો ડાયાબિટીસ કે બ્લડપ્રેશરની સમસ્યા હોય તો દર બે મહિને ડિટોક્સ કરો. અને જો તમે માનસિક તાણ અનુભવતા હોય તો દર ૧૫ દિવસે શરીરને ડિટોક્સ કરવું જરૂરી છે.

અવસ્થા આવશે, આંખોને ચશ્માની ગરજ રહેશે ને હોઠો પર પુરાણા ગીતોની તરજ રહેશે

■ **કિરણ શાહ** (ભૂતપૂર્વ ચૅરમૅન)

મરણ તો આવે ત્યારે વાત, અત્યારે તો જિંદગી સાથે ગમતી મુલાકાત, હસતાં રહેવું, ફરતા રહેવું, ઝરણાની જેમ વહેતા રહેવું.

દરેક માણસને લાંબુ જીવવાની ઈચ્છા હોય છે, પણ કોઈને વૃદ્ધ થવાનું ગમતું નથી. ખરેખર તો જે વૃદ્ધાવસ્થાને સુંદર અને અર્થપૂર્ણ કરી જાણે છે એજ જીવી જાણે છે. હવે જાણે જીવનમાં કશું જ કરવાનું બાકી નથી, બાકી છે તે ''પામવાનું''. આ પામવાની પ્રક્રિયા એ સૂક્ષ્મ શાંતિ છે, જેમાં ટાગોરના શાંત તોમાર છંદની અનુભૂતિ થવી જોઈએ. જ્યાં સુધી મન પોતાની સંમતિ આપતું નથી, ત્યાં સુધી માણસનો ચહેરો વર્ષોની સૂચના આપતો નથી, કારણકે મન જ એનો શીલ્પી અથવા રચનાર છે.

આપણા વિચારોને તાજા કરવાથી આપણે આપણા શરીરને પણ તાજું કરીએ છીએ. આપણા વિચારોનું પરિવર્તન કરીને આપણા શરીરનું અને આપણી આદતોનું પણ પરિવર્તન કરી શકીએ છીએ. જો તમે વૃદ્ધાવસ્થાના વિચારો કરશો તો તમે વૃદ્ધાવસ્થા પ્રાપ્ત કરશો. જો તમે તારુણ્ય, શાશ્વત યૌવન અને ઉપયોગિતાના વિચાર કરતા હશો, તો તમારું શરીર યુવાવસ્થાથી પરિપૂર્ણ રહેશે. આપણું શાશ્વત તારુણ્ય બીજે ક્યાંય નહીં, પરંતુ આપણા મનમાં જ રહેલું છે. જે લોકો સૌંદર્યપ્રેમી હોય છે અને જેઓ શાંતિનો વિચાર અને વિકાસ કરે છે, તેઓ ઉદાસ અને ચિંતાગ્રસ્ત લોકો જેટલા જલ્દીથી વૃદ્ધ થતા નથી. પણ એટલું યાદ રાખજો કે ''સહેલું નથી જીવનનું સૌંદર્ય માણવું, ભાષા શીખવી પડે છે લાગણીની''. શરીર તો માત્ર મનનો દોરેલો નક્શો જ છે. આપણે તારુણ્યને ટકાવી રાખવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. જ્યાં સુધી પોતાના જીવનમાંથી રસ જતો રહે નહિ, જ્યાં સુધી પોતાનો ઉત્સાહ, શિથિલ થાય નહિ, ત્યાં સુધી કોઈ પણ માણસ વૃદ્ધ થતો નથી. વૃદ્ધાવસ્થા એ શારીરિક અવસ્થા કરતાં વધુ તો માનસિક અવસ્થા છે. પચાસ વર્ષે પણ વ્યક્તિ વૃદ્ધ હોઈ શકે અને ૭૦ વર્ષ બાદ પણ કોઈનામાં યુવાનીનો ઉત્સાહ જોવા મળે. જે લોકોના મગજ સંકુચિત હોય છે (યાદ રાખો સંકુચિત હૃદય પણ એક પ્રકારનો હૃદયરોગ છે) અને જેઓ બારે મહિના એક જ પ્રકારનું જીવન ગાળે છે, તેઓ સત્વરે વૃદ્ધ થઈ જાય છે, તેમના વિચારો પેઠે તેમનું જીવન પણ જડ થઈ જાય છે. માણસની માનસિક જડતા જ શારીરિક જડતાને ઉત્પન્ન કરે છે. વિજ્ઞાને સાબિત કર્યું છે કે જો બીજું બધું બરોબર હોય તો આનંદી માણસ સૌથી વધુ વખત જીવે છે. જ્યાં સુધી તમે શીખતા રહો ત્યાં સુધી તમે વૃદ્ધ થતા નથી, જેવું માણસ શીખવાનું બંધ કરે છે કે તે વૃદ્ધ થવાનો આરંભ કરે છે.

માણસ વૃદ્ધ થયેલો ક્યારે ગણાય? માણસ વર્તમાનના ભોગે ભૂતકાળને વાગોળે ત્યારે એ વૃદ્ધ થયેલો ગણાય. ''હું આમ કરીશ'' એમ કહેનારો જ્યારે ''મેં આમ કર્યું હોત તો'' એવો લહેકો સ્વીકારે ત્યારે એ વૃદ્ધ થયેલો ગણાય. માલની કિંમત મુજબ તેમાં દમ છે કે નહીં તેની ચકાસણી કરતો માણસ વૃદ્ધ થયેલો ગણાય. જેમ માણસની ઉંમર મોટી થતી જાય છે, તેમ તેને નવી પેઢી વધારે બેદરકાર લાગવા માંડે છે. ચાળીસની ઉંમર એ યુવાનીની વૃદ્ધાવસ્થા છે અને પચાસ એ વૃદ્ધાવસ્થાની યુવાની. યુવાવસ્થામાં દિવસો ટૂંકા હોય છે અને વરસો લાંબા, વૃદ્ધાવસ્થામાં દિવસો લાંબા અને વરસો ટૂંકા, યુવાવસ્થા એટલે મુર્ખામી, પ્રૌઢાવસ્થા એટલે સામનો અને વૃદ્ધાવસ્થા એટલે પસ્તાવો.

વય વધે તો પણ મૂલ્યનિષ્ઠ જીવન જીવવાનો દૃઢ સંકલ્પ હોય તો જીવનમાં સસ્તા સમાધાન નથી કરવા પડતા. આપણે આપણા વાણી વર્તન, કર્મ એવા રાખીએ કે સર્વે દિશાઓથી શુભભાવનાનો અવિરત પ્રવાહ આપણા તરફ વહેતો રહે. પ્રલોભનોથી દૂર રહીએ, ઓછી અપેક્ષાઓ રાખીએ, ગુણગ્રાહી થઈએ. મનુષ્ય સ્વભાવના છ શત્રુઓ કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, મદ અને માયાને રાખીએ અથવા controlમાં રાખીએ. વય પ્રમાણે રસ અને પ્રવૃત્તિના ક્ષેત્ર બદલતા રહીએ. યાદ રાખીએ કે કેટલુંક તજીએ તો જ બીજું કંઈક કામ થઈ શકે. છેલ્લા વીસેક વર્ષમાં જીવનમાં જે જીવનનું મહત્ત્વ હતું તેનું સ્થાન ધન-દૌલતે લઈ લીધું છે, એ વલણ વૃદ્ધાવસ્થાએ તો બદલવું જોઈએ. રૂપ, ધન અને સત્તાને બાદ કર્યા પછી વધેલા ''માણસ'' સાથે જ ''સત્ય સંવાદ'' સંભવ છે. આપણે યાદ રાખવાનું છે કે ''ઘરેડ''માં અટવાય એ ''ઘરડો'' એ સૂત્ર નહીં પણ ''વૃદ્ધી'' પામે તે ''વૃદ્ધ'' લાઈફ બિગીન્સ એટ સિક્સ્ટી એ આજના વડીલોનું સૂત્ર છે.

જિંદગીના લાંબા પ્રવાસમાં માઈલસ્ટોન તો અમુક અંતરે જ આવે, એમ જીવનયાત્રામાં કેટલીક ક્ષણો જ એવી હોય છે જે ચાલ્યાનો થાક ઓગાળી આપે અને આગળની દિશા સૂઝાડી આપે. આવી અવસ્થા આવે ત્યારે સંગીત સાથે જીવવું, પુસ્તક સાથે જીવવું, સાચા મિત્રો સાથે જીવવું, પોતાના સાથે જીવવું- માત્ર જીવવું એજ ઐશ્વર્ય!!

Dear Reader please promise!!

જ્યારે તમારી આંખે પણ ચશ્માની ગરજ રહેશે, ત્યારે તમારા હોઠો પર પણ પૂરાણા ગીતોની તરજ રહેશે!!

પ્રોબેટ મળતા એક્ઝિક્યુટરોને કઈ સત્તા મળે ?

■ કિશોર એમ. શાહ (સૉલિસિટર)

એક્ઝિક્યુટરો હાઈ કોર્ટમાં પ્રોવેટની અરજી કરે અને હાઈ કોર્ટ તરફથી તે મળી જાય ત્યાર બાદ એક્ઝિક્યુટરને વીલનો અમલ કરવાનો કાયદેસરનો અધિકાર મળે છે. આ હક્ક એક્ઝિક્યુટરને ઈન્ડિયન સક્સેશન ઍક્ટની કલમ ૨૨૭ હેઠળ મળે છે. પ્રોબેટ મળી ગયા પછી એક્ઝિક્યુટરોએ મરનારની ઈચ્છા મુજબ વીલમાં લખ્યું હોય તે રીતે વીલનો અમલ કરવાનો રહે છે. એક્ઝિક્યુટર પોતાની ઈચ્છા પ્રમાણે વીલનો અમલ કરી શકે નહીં. લખ્યા મુજબ જ વીલનો અમલ કરી શકાય. જો કોઈ કારણસર એક્ઝિક્યુટરો વીલમાંના લખાણથી વિરુદ્ધ કે પોતાના અંગત હિત માટે ખોટું કર્યું હોય તો તે વીલનાં કાયદેસરનાં વારસદારો કોર્ટમાં ફરિયાદ કરીને બીજા એક્ઝિક્યુટર નીમવાની અરજી કરી શકે છે. પ્રોબેટ મળ્યા પછી એક્ઝિક્યુટર લખ્યા પ્રમાણે સાચી ભાવનાથી વીલનો અમલ કરે તો તેની સામે પગલાં લઈ શકાય નહીં. પ્રોબેટની અરજી કરવી હોય ત્યારે મરનારની તમામ સ્થાયી-અસ્થાયી મિલકત લખવી જોઈએ. આના બે કારણ છેઃ એક લગભગ રૂા. ૧૪ લાખથી વધારે ગમે તેટલી કિંમતી મિલકત અરજીમાં લખી હોય તો પણ પ્રોબેટ ફી એકસરખી રૂા. ૭૫૦૦૦ જ ભરવી પડે છે. બીજુ કારણ એ કે જેને ''પાસિંગ ઑફ ધ પ્રૉપર્ટી'' કહેવાય છે તે પ્રોબેટ પરથી ફલિત થાય કે જેની તરફેણમાં મોટી ગીફ્ટ મળી હોય તે કાયદેસર રીતે પોતાનાં માતા-પિતા તરફથી મળે છે. જેની તરફેણમાં ગીફ્ટ મળી હોય તેને કોઈ પણ જાતનો ગીફ્ટ ટેક્ષ નથી ભરવો પડતો કારણ કે વીલ દ્વારા સ્થાયી કે અસ્થાયી મિલકત મળી હોય તેને સંપત્તિવેરો લાગતો નથી.

> ખોટું થયું હોય તો વારસદાર અદાલતમાં બીજા એક્ઝિક્યુટરને નીમવાની માગણી કરી શકે

પ્રોબેટ મુજબ મિલકત જેને મળી હોય તે પોતાના આવકવેરા કે સંપત્તિવેરાના રિટર્નમાં તે પ્રૉપર્ટી બતાવે તો કોઈ પણ તેને કોઈ પ્રશ્ન કરી શકે નહીં, આને પાસિંગ ઑફ ધ પ્રૉપર્ટી કહેવાય છે.

હાર્દિક અભિનંદન

શ્રી પરાગભાઈ કિશોરભાઈ શાહ
પ્રમુખ - જેજેસી નૉર્થ વેસ્ટ

શ્રી પરાગભાઈ કિશોરભાઈ શાહ જેઓ મુંબઈ મ્યુનિસિપલ કૉર્પોરેશનની તાજેતરમાં થયેલી ચુંટણીમાં વૉર્ડ નં. ૧૩૨ (ઘાટકોપર ઈસ્ટ)માંથી ચુંટાયેલ છે. તેઓ ManInfraના Managing Director છે. સ્વચ્છ પ્રતિભા ધરાવતાં પરાગભાઈને જૈન જાગૃતિ સેન્ટર્સના ૧૬૬ સેન્ટરો તેમ જ ૬૫,૦૦૦ સભ્યો વતી ખુબ ખુબ અભિનંદન.!!!

શુભેચ્છકો
જૈન જાગૃતિ સેન્ટર સેન્ટ્રલ બોર્ડ
તેમજ
જૈન જાગૃતિ સેન્ટર સેન્ટ્રલ બોર્ડ ચૅરિટેબલ ટ્રસ્ટ,

સ્વાસ્થ્ય શ્રેણી - મિત્ર Flax Seeds

''પહેલુ સુખ તે નિરોગી કાયા, સદીઓ રહે યૌવનની માયા.''

પ્રાચીનકાળમાં આપણા ઋષિ મુનિઓ યોગ, તપ, દૈવિક આહાર અને ઔષધિઓના સેવનથી સેંકડો વર્ષો સુધી સ્વસ્થ જીવન જીવતા. આપણા પુર્વજો પણ સમતોલ, સાત્વિક, જૈવિક આહારના કારણે તંદુરસ્ત આયુષ્ય ભોગવતા.

આપણને બધાનેઃ સારા વાળ, સારી ચામડી, સારા નખ તેમજ શારીરિક, માનસિક અને ભાવનાત્મક સ્વાસ્થ્ય પણ સરસ જોવે છે. આપણે હ્દયરોગ, સ્તન કેન્સર કે પ્રોસ્ટેટ કેન્સરથી પણ બચવું છે. આપણે ઈચ્છીએ છીએ કે આપણી કિડની બરાબર કામ કરે તથા ડાયાબિટીસ આપણાથી દૂર રહે. પરંતુ એ શક્ય બને ખરું? હા શક્ય બને. તે માટે આપણે 'સુપર ફુડ-સરગવા'નો તો રોજિંદા આહારમાં સમાવેશ કરવો જ રહ્યો. સાથો સાથ એવા જ બીજા એક 'સુપર ફુડ - અળસી - Flax seeds'નો પણ રોજિંદા આહારમાં સમાવેશ કરવો જ પડશે.

છેલ્લા કેટલાક સમયથી અળસી વિશે પત્રિકાઓ, વર્તમાન પત્રો, ઈન્ટરનેટ, ટી.વી. ઉપર ઘણુંબધું જાહેર થતું રહ્યું છે. તથા આ વિશે ઘણું બધું લખાતું રહ્યું છે. પરંતુ આ મહત્ત્વના સુપર ફુડને આપણે ભુલી ગયા છીએ.

અળસીનું ટેક્નીકલ નામ 'લિનન યૂજી ટેટિસિનન' એલક્ષેકે ઘણું મહત્ત્વનું બી છે. અળસીના છોડમાં વાદળી ફુલ આવે છે. અળસીનું બી તલ જેવું નાનું, ભુરું કે સોનેરી રંગનું ચીકણું હોય છે. પ્રાચીન કાળથી જ અળસીનો પ્રયોગ ભોજન, કાપડ કે રંગરોગાનને બનાવવામાં થતો રહ્યો છે. અળસીમાં મુખ્ય પૌષ્ટિક તત્ત્વ ઓમેગા-૩ ફેટી એસિડ એલફા લિનોનેનિક એસિડ, લિગનેન, પ્રોટીન અને ફાયબર હોય છે. અળસીમાં ૨૩ડ ઓમેગા-૩ ફેટી એસિડ, ૨૦% પ્રોટીન, ૨૩% ફાયબર હોય છે. લિગનેન, વિટામીન બી ગ્રુપ, સેલેનિયમ, પોટેશિયમ મેગ્નેશિયમ, ઝીંક વગેરે હોય છે. તદુપરાંત કેલ્શિયમ, ક્રોમિયમ, કોપર આયર્ન, ફોલેટ વગેરે તત્ત્વો હોય છે. એમાં રહેલા તેલમાં ૩૫થી ૫૦ ટકા ઓમેગા-૩ એલ્ફા લેનોલિક એસિડ હોય છે. અળસી ગર્ભાવસ્થાથી વૃધ્ધાવસ્થા સુધી ખૂબ જ ફાયદાકારક છે.

આપણા સ્વાસ્થ્ય પર અળસીના આશ્ચર્યજનક પ્રભાવોને સારી રીતે સમજવા માટે આપણે 'ઓમેગા-૩ અને ઓમેરા-૬ ફેટી એસિડ'ને વિસ્તારથી સમજવા પડશે. આપણા શરીર માટે ઓમેગા ૩, અને ઓમેગા-૬ બન્ને આવશ્યક છે. શરીરમાં આ નથી બની શકતાં, આપણે આને ભોજનમાં જ લેવા પડશે. ઓમેગા-૩ અળસી ઉપરાંત અખરોટ, બદામમાં પણ હોય છે. ઓમેગા-૬ મગફળી, સોયાબીન, સનફ્લાવર, મકાઈ વગેરે તેલોમાં ભરપુર પ્રમાણમાં હોય છે. આપણા શરીરના વિભિન્ન અવયવો - ખાસ કરીને મગજ, સ્નાયુઓ અને આંખોના વિકાસ અને સુચારુ સંચાલનમાં મહત્ત્વપૂર્ણ ફાળો આપે છે. આપણી કોશિકાઓની દીવાલો ઓમેગા-૩ યુક્ત ફોસ્ફોલિપિડથી બને છે. જ્યારે આપણા શરીરમાં ઓમેગા-

૩ની અછત થઈ જાય છે ત્યારે આ દીવાલો નરમ અને લચીલા ઓમેગા-૩ના બદલે કડક અને કુરૂપ ઓમેગા-૬ ફેટથી બને છે અને ત્યારથી જ ઉચ્ચ રક્તચાપ, મધુપ્રમેહ પ્રકાર-૨, કેન્સર, ઓર્થોરાઈટીસ, સ્થુળતા વગેરે બિમારીઓની શરૂઆત થઈ જાય છે. જ્યારે શરીરમાં ઓમેગા-૩ની કમી તથા ઈન્ફ્લેમેશન પેદા કરનારો ઓમેગા-૬ ભારે પડે છે ત્યારે પ્રોસ્ટાગ્લેડિન-ઈર બને છે, જે જિમ્ફોસાઈટ્સ અને મેક્રોફાજને પોતાની પાસે એકત્ર કરે છે અને તે સાઈટોકાઈન બનાવે છે. સાઈટોકાઈન ઈન્ફ્લેમેશન કરે છે અને કોક્સ એન્જાઈમનું નિર્માણ કરે છે.

ઓમેગા-૬ શરીરમાં રોગ પેદા કરે છે તો ઓમેગા-૩ આપણી રોગ પ્રતિરોધક ક્ષમતા વધારે છે. છેલ્લા કેટલાક દાયકાઓમાં આપણા ભોજનમાં ઓમેગા-૬ની માત્રા વધી રહી છે અને ઓમેગા-૩ની કમી થઈ રહી છે. મલ્ટીનેશનલ કંપનીઓ તથા મોટી ફુડ કંપનીઓ દ્વારા વેચાઈ રહેલા 'ફાસ્ટ ફુડ અને જંક ફુડ' ઓમેગા-૬થી ભરપુર હોય છે. બજારમાં મળતા બધા જ રીફાઈન્ડ તેલ ઓમેગા-૬ ફેટી એસિડથી ભરપુર હોય છે. આપણા શરીરમાં ઓમેગા-૩ બહુ ઓછો અને ઓમેગા-૬ ભરપુર પ્રમાણમાં હોવાને કારણે આપણને ઉચ્ચ રક્તચાપ (હાઈ બી.પી.), હૃદયઘાત સ્ટ્રોક, ડાયાબિટીસ, ગઠિયો વા, સ્થુળતા, અવસાદ, કેન્સર, દમ વગેરે રોગો વધુને વધુ થઈ રહ્યા છે. શરીર સ્વાસ્થ્ય માટે અતિ મહત્ત્વ એવા ઓમેગા-૩ની આ કમી ૩૦થી ૫૦ ગ્રામ અળસી ખાઈને સરળતાથી પૂરી કરી શકીએ છીએ.

અળસી ત્વચાને આકર્ષક અને ગોરી બનાવે છે. અળસી ખાવાથી અને તેના તેલના માલિશથી ત્વચાના ડાઘ-ધબ્બા ચકામા, કરચલી વગેરે દૂર થાય છે. અળસી તમને યુવાન બનાવી રાખે છે આપણે દરરોજ ૩૦થી ૫૦ ગ્રામ અળસીનું સેવન કરવું જોઈએ. સૌ પ્રથમ અળસીને કડાઈમાં ઘી કે તેલ વગર થોડું શેકી લ્યો. પછી ૩૦ ગ્રામ અળસી દરરોજ મિક્સીમાં વાટીને લોટમાં મેળવી રોટલી, પરોઠા વિ.માં ખાવ.

અળસી આપણા રક્તચાપ (બ્લડ પ્રેશર)ને સમતોલ રાખે છે. અળસી આપણા રક્તમાં સારા કોલેસ્ટ્રોલ (NDL Cholesterol)ની માત્રા વધારે છે અને ટ્રાઈગ્લિસરાઈડ્ઝ તથા ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલ (LDL Cholesterol)ની માત્રાને ઓછી કરે છે. હૃદયની ધમનીઓમાં લોહીનાં ઘઠ્ઠા બનતા નથી અને હૃદયઘાત કે સ્ટ્રોક જેવી બિમારીઓથી બચાવે છે. અળસી હૃદયની ગતિને નિયંત્રીત રાખે છે અને વેંટ્રીકુલર એરિદમિયાથી થનાર મૃત્યુદરને કમી કરે છે.

અળસીમાં બીજું મહત્ત્વપૂર્ણ પૌષ્ટિક તત્ત્વ લિગનેન છે. અળસી લિગનેનનો સૌથી મોટો સ્ત્રોત છે. અન્ય ખાદ્યાન્નો કરતાં અળસીમાં લિગનેન સો ગણું વધુ હોય છે. લિગનેન એન્ટીબેકટેરીયલ, એન્ટીવાયરલ, એન્ટી ફંગલ અને એન્ટી-કેન્સર હોય છે.

રજોવૃત્તિ દરમિયાન થનારી પરેશાનીઓ જેમકે હોટ ફ્લેશેજ વગેરેમાં અળસી ઘણો ફાયદો કરે છે. લિગનેન પ્રોસ્ટેટ ગર્ભાશય, સ્તન, આંતરડા, ત્વચા વગેરેના કેન્સરના ઉપચારમાં બહુ મહત્ત્વ ધરાવે છે. જો માના સ્તનમાં દૂધ ન ઉતરતું હોય તો તેને અળસી ખવડાવ્યાના ૨૪ કલાકમાં જ સ્તનમાંથી દૂધ આવવા માંડે છે. અમેરિકામાં થયેલ સંશોધનોથી ખબર પડી છે કે અળસીમાં ૨૭થી વધુ કેન્સર રોધક તત્ત્વો હોય છે.

અળસીમાં ફાયબર સૌથી વધુ હોય છે. તેથી અળસી કબજીયાત હરસ-મસા, ભગંદર, આઈ.બી.એસના રોગીઓને ઘણી રાહત આપે છે. અળસીના સેવનથી કબજીયાતમાં પહેલા

દિવસથી જ આરામ મળે છે. તાજેતરમાં થયેલ સંશોધનથી જાણ થઈ છે કે કબજીયાત માટે આ અળસી ઈસબગુલની ભુસી કરતાં વધુ લાભદાયક છે. અળસી પિત્તની થેલીમાં પથરી બનવા દેતી નથી અને જો પથરી હોય તો પણ અળસીના સેવનથી ઓગળવા માંડે છે.

ત્વચાની બિમારીઓ જેવી કે ખીલ, એક્ઝીમા, દાદર, ખસ, ખંજવાળ, ચાંદા વગેરેમાં અળસી અસરકારક છે. અળસીમાં રહેલો ઓમેગા-૩ વાળને સ્વસ્થ, સુંદર, ચમકદાર તથા મજબૂત બનાવે છે. ત્વચાને આકર્ષક અને ગોરી બનાવે છે. નખ સ્વસ્થ અને સુંદર બને છે. અળસી ખાવાથી અને તેના તેલના માલિશથી ત્વચાના ડાઘ-ધબ્બા ચકામા, કરચલી વગેરે દૂર થાય છે. અળસી તમને યુવાન બનાવી રાખે છે અને તમે પોતાની ઉંમર કરતા ૧૦ વર્ષ નાના દેખાવ છો.

અળસી આપણા મનને શાંત રાખે છે. એના સેવનથી ચિત્ત પ્રસન્ન રહે છે. સારા વિચાર આવે છે, તણાવ દૂર થાય છે. બુધ્ધિ અને સ્મરણશક્તિ વધે છે. ક્રોધ આવતો નથી. અળસીના સેવનથી મન અને શરીરમાં એક દૈવિક શક્તિ અને ઊર્જાનો પ્રવાહ ઉત્પન્ન થાય છે. અળસી એલ્ઝાઈમર્સ, મલ્ટીપલ સ્કોરોસિસ, અવસાદ અને પાર્કીસન્સ બીમારીમાં બહુ લાભદાયક છે. ગર્ભાવસ્થામાં શિશુની આંખો તથા મગજના સંપૂર્ણ વિકાસ માટે ઓમેગા-૩ અત્યંત આવશ્યક છે. નાના બાળકોને થતી બીમારીઓ જેવી કે એલર્જી, અસ્થમા, ઝાડા, નાક-કાન અને ગળાના ઈન્ફેક્શન પણ અળસી-ઓમેગા-૩ની કમીને કારણે થતા હોય છે. વૃધ્ધાવસ્થામાં થનારી પ્રોસ્ટેટની બિમારીઓ, નપુસંકતા, શિઘ્ર-પતન વગેરેના ઉપચારમાં પણ અળસી મહત્ત્વનો ફાળો આપે છે.

અળસી બ્લડસુગર નિયંત્રણમાં રાખે છે. ડાયાબિટીસના દર્દીને સારા રાખે છે. અળસી સ્થુળતાના રોગીને પણ રાહત આપે છે. અળસીના સેવનથી પેટ વધુ સમય ભરેલુ લાગે છે. મોડે સુધી ભુખ લાગતી નથી આ બી.એમ.આર.ને વધારે છે અને આપણે વધુ કેલેરી ખર્ચ કરીએ છીએ.

જર્મનીની પ્રખ્યાત વૈજ્ઞાનિક ડૉ. જોહાના બુડવિગની ચર્ચા વિના અળસીનો કોઈ પણ લેખ અધુરો ગણાય. તેમણે અળસી અને પનીર દ્વારા કેન્સરના ઉપચારમાં ઘણા સંશોધનો કર્યા, તથા બધા જ પ્રકારના કેન્સર, ગઠીયા હૃદયાઘાત, ડાયાબિટીસ વિગેરે બિમારીઓનો ઈલાજ અળસીનું તેલ તથા પનીરથી કર્યો, જેમાં તેમને ૮૦ ટકા કરતાં વધુ સફળતા મળી હતી. જેનો કોઈ ઈલાજ નથી કહીને હોસ્પિટલમાંથી ડિસ્ચાર્જ કરવામાં આવેલ દર્દીઓને પણ સારા કર્યા હતા. ૧૩ વર્ષ પહેલા ડૉ. અર્નેસ્ટને કેન્સર થયું. તેમનું આમાશય કાઢી નખાયુ, પરંતુ બે વર્ષ પછી તેમનાં આખા શરીરમાં કેન્સર ફેલાઈ ગયું. તેમને કેમોથેરેપીની સલાહ આપવામાં આવી પણ તેમણે લીધી નહીં. ડૉ. જોહાના પાસે પોતાનો ઈલાજ કરાવ્યો, તેઓ આજે પણ સ્વસ્થ જીવન વિતાવી રહ્યા છે. ડૉ. જોહાનાનું નામ ૭ વખત નોબલ પુરસ્કાર માટે ચયન થયું પણ તેમને 'નોબલ પુરસ્કાર' આપવામાં ન આવ્યો, કારણ કે તેમની સામે શરત રાખવામાં આવી કે અળસી પનીરની સાથે કીમોથેરાપી તથા રેડીયોથેરાપી પણ કામમાં લેશે, જે તેમને મંજુર ન હતું.

અળસી આપણા શરીરના ઉષ્ણતામાનને એવી રીતે નિયંત્રણમાં રાખે છે કે જુન મહિનામાં પણ આપણને ગરમી લાગતી નથી.

બોડી બિલ્ડર માટે અળસી આવશ્યક અને સંપૂર્ણ આહાર છે. અળસીમાં ૨૫ડ આવશ્યક એમાઈન્સ એસિડયુક્ત સારો પ્રોટીન હોય છે. પ્રોટીનથી જ માંસપેશીઓ વધે છે. અળસી ભરપુર શક્તિ આપે છે. કસરત કર્યા પછી થાક મટી જાય છે. મિ. ડિકેનના લેખ 'આસ્ક ધી ગુરુ'માં અળસીને નં. વન બોડી બિલ્ડિંગ ફુડનો ખિતાબ મળ્યો છે. આપણે દરરોજ ૩૦થી ૫૦ ગ્રામ અળસીનું સેવન કરવું જોઈએ. સૌ પ્રથમ અળસીને કડાઈમાં ઘી કે તેલ વગર થોડું શેકી લ્યો. પછી ૩૦ ગ્રામ અળસી દરરોજ મિક્સીમાં વાટીને લોટમાં મેળવી રોટલી, પરોઠા વિ.માં ખાવ. વાટીને મુકી રાખવાથી બગડી જતું હોવાથી રોજ વાટવું અને ખાવું. તમે દાળ, સલાડ, દહી વિ.માં પણ લઈ શકો. વધારે ઉપયોગી રીત ૩૦થી ૫૦ ગ્રામ અળસી ત્રણ ગ્લાસ પાણીમાં નાખીને ઉકાળો, અડધુ પાણી રહે ત્યારે તે કાઢો પી જવો. આ પ્રમાણ વ્યક્તિદીઠ છે. આખી અળસી પચવામાં અઘરી છે તેમજ તે ચવાય તો પણ તોડવામાં અઘરી હોઈને પાવડર કે કાઢાના રૂપમાં જ ઉપયોગ કરીને સંપૂર્ણ તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત કરો- રોજ વાપરવાનું ચુકશો નહીં.

યોગદર્શન

વાયુના પ્રકોપ માટે આપણી સ્વભાવ, પરિસ્થિતી પણ ઘણા બધા અંશે જવાબદાર હોય છે. કુદરતી વસ્તુઓ પણ આવુ થઈ શકે. જેમ કે સંડાસ, બાથરૂમ, વાછૂટ, છીંક દબાવવા થી, આગળનું ખાવાનું પચ્યા પહેલા જ બીજું ખાવુ, મોડા સુધી જાગવુ, મોટેથી બોલવું, ખાતા ખાતા બોલવું, સખત કામ કરવું, ઉંચાનીચા રસ્તે વાહનમાં જવુ, વધારે ખાવુ, સુકુ સુકુ ખાવુ જેમકે સુકુ શાક અને રોટલી, આછી દાળ અને ભાત, તુરી કડવી વસ્તુ વધારે ખાવી, ભારે ખોરાક જેમ કે ડ્રાયફ્રુટ વધારે ખાવો, સતત ચિંતાનો સ્વભાવ રાખવો વધારે પ્રમાણમાં ઉપવાસ કરવા, વધારે પ્રમાણમાં જાતીય સક્રીયતા, ઠંડા પ્રકારના ખોરાકનું જેમ કે આઈસ્ક્રીમ, કુલ્ફી મિલ્ક શેક, ગોલાનું વધારે પડતુ સેવન, કરવો.

શરીરમાં વાયુનુ પ્રમાણ ઓછુ થવાથી શારીરિક શકિત ઓછી થઈ જાય છે. શકિતનો અભાવ લાગે, સમજણ શકિતનો અભાવ લાગે, વ્યકિત અડીને બેસી જાય, નાખુશ રહે, બોલવાની ઓછી ઈચ્છા ન થાય, પાર્ટીમાં પણ એકલો બેસી રહે, ઉબકા આવે, અપચો થઈ જાય. આની મુખ્ય જગ્યા એટલે નાભિ થી પગ સુધી નાભિ, આતરડા, પૈઢુ, મુત્રપિંડ, જાંઘ, પગ અને હાડકા.

વાતના જરૂર કરતા વધી અથવા ઘટી જવાથી ૮૦ જેટલા રોગ થાય છે જેમ કે સાઈટિકા, પેરાલીસીસ, પ્રેશર-વધારે-ઓછું, ડીપ્રેશન, શરીરના વિવિધ ભાગમાં દુઃખાવો, એડકી, ઉબન, ઉલ્ટી અપચો, કબજીયાત, પેટમાં ગયેલું ખાવાનું પાછુ આવવું, પેપ્ટીક અલ્સર, ખોડો, એકઝીમા, સોરીયાસીસ, ઈન્સોસિયા, વગેરે વગેરે...

ઉપચાર વાતના રોગથી પાછા આવવા અથવા બચવા ૧૨ પોઈન્ટ હાથ ધરી શકાય. જીત નક્કી.

(૧) વાયુ વધી જ ગયો હોય તે વખતે - તર્જની- અંગુઠાની બાજુની આંગળી, અંગુઠાના તળમાં મુકી ઉપર અંગુઠો દાબી દેવો - આવુ બંન્ને હાથમાં ૩ થી ૫ મીનીટ કરવું.

(૨) કાકડી, વાલોળ, ગુવાર, બટાટા, રીંગણા, ભાત, કઠોળ, મમરા, ચણા નો લોટ (ખાવા થી) દૂર રહેવું.

(૩) તુરી, કડવી, મસાલેદાર વાનગી, આથાવાળી વસ્તુ, થંડી વાનગીનો ઉપયોગ ટાળવો.

(૪) ઘી, તેલ (તળેલુ નહી) નો ઉપયોગ વધારે કરવો.

(૫) જમ્યા પછી થોડો સમય વજસનમાં બેસવું, સુવું નહીં, થોડુ ચાલવું.

(૬) ગરમ પાણીનો શેક, ગરમ પાણી થી નહાવું.

(૭) શરીરમાં પરાણે હલન ચલન કરવું.

(૮) તેલ થી માલીશ કરાવી શકાય.

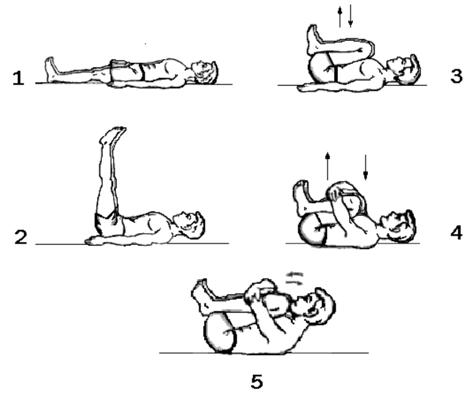
(૯) પ્રેમ અને ખાતરી આપીને ડર ઓછો કરાવી શકાય.

(૧૦) હીંગ-મરી-લીંબુનો ઉકાળો, જલજીરા, અજમા મીઠાનો ફાકડો આમાથી એક જ

(૧૧) જમ્યા પહેલા ૧૫-૨૦ મીનીટ પહેલા આદુનો ઉપયોગ કરવો. મીઠું-લીંબુ સાથે ખાઈ શકાય. સૂંઠ પણ ચાલે જમ્યા પછી ૧૫-૨૦ મીનીટે. એક કપ ગરમ પાણી પીવું.

(૧૨) યોગીક ઈલાજ - ડાયનેમિક આસન કરવા પવન મુક્તાઆસન તેના પ્રકાર અને ક્રિયા, હસ્તપાદ આસન, ધનુરાસન, ભુજંગાસન શશાંકઆસન, ભારકના આસન, વક્રાસન, સુપ્ત વક્રાસન, પશ્મિોતનાસન, જાનુશિસાસન, કવાલભાંતિ, અગ્નિસાર ક્રિયા, તડાગસર્વાગાસન, શિર્ષાસન, ઉજૈયી સાથે શૂન્ય.

(૧) પવનમુક્તાઆસન



(૧) મેટ ઉપર સીધા સુવું

(૨) શ્વાસ કાઢતા કાઢતા બન્ને પગ વાળીને પેટ ઉપર લાવવા

(૩) બન્ને હાથ વડુ પગને **hug** કરવું.

(૪) બની શકે તો માથું પણ ઘુંટણ પાસે લાવી શકાય.

આસન દરમિયાન શ્વાસ લેવો નહીં, પાછા આવતી વખતે શ્વાસ લેવો.

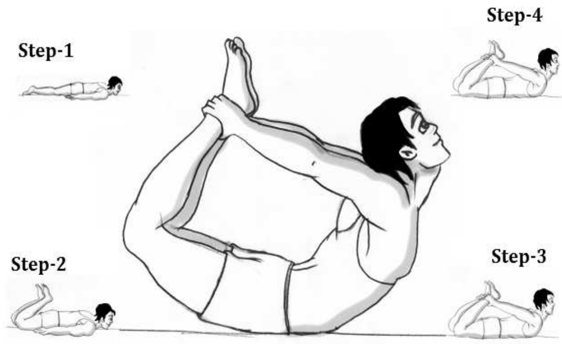
પવન મુક્તાસન ક્રિયામાં ઉપર બતાવેલ આસનમા આવ્યા પછી અપ કરવું, ઉપર ખભા સુધી, નીચે પાની સુધી, શ્વાસ નોર્મલ રાખવું. આવુ કેપેસીટી પ્રમાણે કરવું.

કરોડકજ્જુના સીરીયસ પ્રોબ્લમવાળાએ, ગર્ભવતી, ઘુંટણની ફરિયાદવાળાએ કરવું નહીં.

(૨) ધનુરાસનઃ

(૧) મેટ ઉપર ઉંઘા સુઈ જવું (૨) પગ પાછળ વાળવા

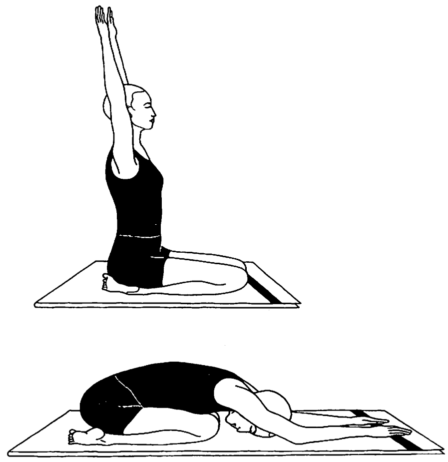
(૩) પગની ઘુંટી જમણા હાથ વડે જમણી અને ડાબા હાથ વડે ડાબી ઘુંટી પકડવી. (૪) શ્વાસ છોડતા, પગની શરીર થી દુર લઈ જવા. (૫) સાથે હાથ પણ ખેંચાશે. (૬) માથું પણ ઉપર કરવું. (૭) પાછા આવતા શ્વાસ લેવો કેપેસીટી પ્રમાણે કરી શકાય.



DHANURASANA

ધ્યાનમાં રાખવા જેવી બાબતઃ પાની એકબીજાથી દુર ન જાય.

કરોડરજજુની ફરિયાદવાળા, ગર્ભવતી, મેન્સીસવાળા, બીપીવાળાએ આ આસન નહી કરવું.



(૧) વજાસનમાં બેસવું (૨) શ્વાસ ઈંતા બન્ને હાથે કાનની લાઈનમાં ઉપર લેવા (૩) શ્વાસ કાઢતા કાઢતા હાથ જમીન ઉપર મુકવા માથુ પણ જેટલુ નીચે જાય જવા દેવું (૪) કેપેસીટી પ્રમાણે આસનમાં રહી શ્વાસ લેતા પાછા આવવું.

ધ્યાનમાં રાખવા જેવી વાત –

hip ઉપર ન આવી જાય તેનું ખાસ ધ્યાન રાખવું.

બીપી કંટ્રોલમાં હોય તો જ કરે. વધારે સમય આસનમાં રહેવું નહીં. ગર્ભવતી, મેન્સીસે કરવું નહીં.

આ અંકમાં વાત દોષ માટે જેમ માહિતી આવી છો તેમ ધીરે ધીરે પિત્ત દોષ અને કફ દોષની માહિતી આપવામાં આવશે.

સાભાર – ઘોઘારી જૈન દર્પણ

ગરીબમાં ગરીબ પણ કરી શકે એવું મહાદાન એટલે ચક્ષુદાન

ચક્ષુદાન સાથે ત્વચાદાન પણ આપવાની ભાવના રાખો

Summer holiday
અમેરિકન ડ્રીમ્સ
૨૩ રાત્રિ / ૨૪ દિવસ
ટુરની તારીખ : ૨,૯,૨૩,૩૦ જૂન
₹ 4,25,000/-
PER PERSON ONWARDS
અમેરિકન એક્સપિરીયન્સ
૧૫ રાત્રિ / ૧૬ દિવસ
ટુરની તારીખ : ૨૦ એપ્રિલ
૪,૧૮,૨૫ મે |૧૩ જુલાઈ |૧૦ ઓગષ્ટ
₹ 2,84,000/-
PER PERSON ONWARDS
ડીસ્કવર સાઉથઈસ્ટ-૧
૦૬ રાત્રિ/૦૭ દિવસ
ટુરની તારીખ : ૨૦,૨૭ એપ્રિલ
૨૫ મે | ૧,૮ જૂન
(NO COMPROMISE)
₹ 77,000/-
PER PERSON ONWARDS
ડીસ્કવર સાઉથઈસ્ટ-૨
૧૨ રાત્રિ/૧૩ દિવસ
ટુરની તારીખ : ૩૦ એપ્રિલ
૮,૧૪,૧૯,૨૮ મે | ૬ જૂન
(NO COMPROMISE)
₹ 1,32,000/-
PER PERSON ONWARDS
હોંગકોંગ-ચીમલોંગ-મકાઉ
૦૭ રાત્રિ/૦૮ દિવસ
ટુરની તારીખ : ૪, ૧૨, ૨૦, ૨૭ મે
₹ 1,32,000/-
PER PERSON ONWARDS
દુબઈ સાથે બોલીવુડ અને IMG પાર્ક
૦૬ રાત્રિ/૦૭ દિવસ
ટુરની તારીખ : ૧ મે થી ૧૫ ઓગષ્ટ
₹ 44,500/-
PER PERSON ONWARDS
ભૂતાન-લેન્ડ ઓફ ધ થંન્ડર ડ્રેગોન
૦૬ રાત્રિ/૦૭ દિવસ
(EX. KOLKATA)
ટુરની તારીખ : ૭,૧૪,૨૧,૨૮ મે | ૪ જૂન
₹ 49,900/-
PER PERSON ONWARDS
અમારી સ્પેશ્યાલિટી : વેલ્યુ
સ્વાદિષ્ટ શાકાહારી અને જૈન ફુડ ટૂર પર
PLEASE NOTE:
• The above packages are Calculated @ ROE of Rs. 67 (USA / SE / HSM / Dubai) & Rs. 73 (Europe)
• GST 9% Extra.
• T&C Apply*.
Advt.

યુરોપીયન એપીક
૧૮ રાત્રિ / ૧૯ દિવસ
ટુરની તારીખ : ૫,૧૨,૧૯,૨૬ મે
૯,૨૩ જૂન | ૧૪ જુલાઈ |૧૮ ઓગષ્ટ
₹ 2,97,500/-
PER PERSON ONWARDS
યુરોપીયન યુરેકા
૧૫ રાત્રિ/૧૬ દિવસ
ટુરની તારીખ : ૬,૧૩,૨૦,૨૭ મે
૩,૧૭ જૂન | ૮,૨૯ જુલાઈ | ૧૨,૨૬ ઓગષ્ટ | ૧૬ સપ્ટેમ્બર | ૧૭ ઓક્ટોબર
₹ 2,63,200/-
PER PERSON ONWARDS
રશિયા સાથે સ્કેનડિનેવ્યિા
૧૮ રાત્રિ/૧૯ દિવસ
ટુરની તારીખ : ૩૧ મે
૨૮ જૂન | ૧૯ જુલાઈ
₹ 3,13,000/-
PER PERSON ONWARDS
એનસેન્ટ ચાઈના
૧૦ રાત્રિ/૧૧ દિવસ
(EX.DELHI)
ટુરની તારીખ : ૧૪,૨૬ મે
૧૩ જૂન
₹ 1,48,000/-
PER PERSON ONWARDS
મેઝમરાઈઝીંગ ચાઈના-જાપાન
૧૬ રાત્રિ/૧૭ દિવસ
(EX.DELHI)
ટુરની તારીખ : ૧૫ મે
₹ 3,13,600/-
PER PERSON ONWARDS
સિનીક જાપાન
૦૬ રાત્રિ/૦૭ દિવસ
(EX. MUMBAI)
ટુરની તારીખ : ૨૫ મે
₹ 1,81,500/-
PER PERSON ONWARDS
advistamarcom.com
ફોર મની ટુર | અનુભવી અને ફ્રેન્ડલી ટૂર મેનેજર | ગુજરાતનાં જાણીતા ટૂર ઓપરેટર |
ર ઉપલબ્ધ ૧૦૦% રીપીટ મહેમાન ગુણોત્તર | નોલેજેબલ ટુર્સ | પારદર્શિતા અને ભાવના સેવા આપવા માટે
not just a business, but a philosophy
FLAMINGO®
transworld pvt. ltd.
www.flamingotravels.co.in
મુંબઈ ઓફિસ : 905, 9મો માળ, કે.પી. ઔરમ, સેવન હીલ્સ હોસ્પિટલ પાસે, મરોલ મરૂષી રોડ, અંધેરી (પૂર્વ), મુંબઈ
M : DHRUV : 7506513303
E : mumbaiteam@flamingotravels.co.in
Find us on :

જેજેસી કાંદિવલી અષ્ટમ યુવક-યુવતી પરિચય મેળો

જેજેસી કાંદિવલી યુવા મેળાનો દિપ પ્રાગટ્ય કરતા જેજેસી સેન્ટ્રલ બોર્ડ ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટના ચૅરમૅન શ્રી જિતેન્દ્રભાઈ કોઠારી, જેજેસી સેન્ટ્રલ બોર્ડના ચૅરમૅન તથા જેજેસી કાંદિવલીના પ્રમુખ શ્રી સંજયભાઈ શાહ તથા જેજેસી સેન્ટ્રલ બોર્ડના વાઈસ ચૅરમૅન શ્રી પ્રફુલભાઈ કામદાર, શ્રીમતી રન્નાબેન, શ્રીમતી નિલાબેન સોગઠી, શ્રી નિખિલભાઈ, શ્રીમતી સરોજબેન તથા અન્ય મહાનુભાવો.

જેજેસી સેન્ટ્રલ બોર્ડના ચૅરમૅન શ્રી સંજયભાઈ શાહનું સન્માન કરતા શ્રી જેજેસી સેન્ટ્રલ બોર્ડ ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટના ચૅરમૅન શ્રી જિતેન્દ્રભાઈ કોઠારી

શ્રી ફાલ્ગુનભાઈ ગાંધીનું સન્માન કરતા શ્રી કમલેશભાઈ પારેખ

જેજેસી કાંદિવલી યુવામેળાના સમારંભના અધ્યક્ષ જેજેસી સેન્ટ્રલ બોર્ડ ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટના ચૅરમૅન શ્રી જિતેન્દ્રભાઈ કોઠારી

જેજેસી કાંદિવલી અષ્ટમ યુવક-યુવતી પરિચય મેળો

અતિથી વિશેષ દાતાશ્રી પ્રદીપભાઈ સોગઠીનું સન્માન કરતા શ્રી પિયુષભાઈ શાહ

અતિથી વિશેષ શ્રીમતી નીલાબેન સોગઠીનું સન્માન કરતાં શ્રીમતી મનીષાબેન શાહ

શ્રી કાંતિભાઈ એ. જાગાણી (જાણીતા સમાજસેવક)નું સન્માન કરતા શ્રી રમેશભાઈ પારેખ

દિપ પ્રાગટ્યના સ્પોન્સરર શ્રીમતી સરોજબેન કે. શાહનું સન્માન કરતા શ્રીમતી નિલાબેન જે. વોરા તથા શ્રીમતી મીનાબેન એમ. શાહ

મુખ્ય આધાર સ્તંભ દાતા શ્રી ભરતભાઈ મોદીનું સન્માન કરતા શ્રી મુકેશભાઈ શાહ

પરિચય સંમેલનમાં ઉપસ્થિત યુવતીઓ પોતાનો બાયોડેટા આપવા સજ્જ

જૈન શાસનમાં પ્રથમવાર એક જૈન સંત ભારત સરકાર દ્વારા 'પદ્મભૂષણ'થી સન્માનિત
સિદ્ધ હસ્ત લેખક - પ્રખર વ્યાખ્યાનકાર
પ. પૂ. આચાર્યદેવ શ્રીમદ્ વિજય રત્નસુંદરસૂરીશ્વરજી મ.સા.
'પદ્મભૂષણ' એવોર્ડથી સન્માનિત

ભારત સરકાર તરફથી વિવિધ ક્ષેત્રોમાં નોંધપાત્ર પ્રદાન બદલ પ્રજાસત્તાક પર્વએ મહાનુભાવોને પદ્મ પુરસ્કારો એનાયત કરવામાં આવે છે. કરોડો પરિવારમાં પ્રેમ અને આનંદનો જન્મ કસવનાર એવા ૩૧૦ પુસ્તકોના રચયિતા સંઘ હિંતચિંતક, રાષ્ટ્રીયસંત ''સરસ્વતી લબ્ધપ્રસાદ'' પ. પૂ. શ્રીમદ્ વિજય રત્નસુંદરસૂરીશ્વરજી મહારાજ સાહેબને પદ્મભૂષણ એવોર્ડથી નવાજવામાં આવેલ છે. આધ્યાત્મિક-સામાજિક ક્ષેત્રે નોંધપાત્ર પ્રદાન બદલ તેઓને પદ્મભૂષણ એવોર્ડથી સન્માનિત કરવામાં આવેલ છે. સૌ પ્રથમવાર કોઈ એક જૈન સંતને ઉચ્ચ ગૌરવશાળી એવોર્ડથી નવાજવામાં આવ્યા તે જૈન શાસન માટે એક ગૌરવની વાત છે.,

પૂજ્ય ગચ્છાધિપતિ શ્રી જયઘોષસૂરીશ્વરજી મ.સા.ના સમુદાયના પ. પૂ. શ્રી રત્નસુંદરસુરીશ્વરજી મ.સા.એ પ્રખર વિદ્વાત પૂજ્ય આચાર્ય શ્રી ભુવનભાનુસૂરીશ્વરજી મ.સા. પાસેથી વિદ્વતાને અભ્યાસ કરેલ છે. પૂ. શ્રી રત્નસુંદરસૂરીશ્વરજી મ.સાહેબે પોતાના પ્રભાવી પ્રવચનો અને અનેક પુસ્તકમાળાથી ધર્મની સાચી સમજ-જ્ઞાન-ઉપદેશ આપી જનસમુદાયને એક સાચી દિશા આપવા સુંદર પ્રયત્નો કરેલ છે. ગુજરાતીમાં ૩૦૦થી પણ વધુ પુસ્તકો લખીને લગભગ પુસ્તકોમાં આધ્યાત્મિક-સામાજીક-સાંસ્કૃતિક ઉત્થાનની વાતો સરળ અને સચોટ રીતે રજૂ કરેલ છે. તેઓનાં પુસ્તકોનો હિન્દી, મરાઠી, ઇંગ્લીશ, ઉર્દૂ, સિંધીમાં પણ અનુવાદ થયેલ છે. આચાર્ય શ્રી રત્નસુંદરવિજયજી મ.સા.ના લખેલા ૩૦૦માં પુસ્તકના વિમોચન ઉત્સવ પ્રસંગે એક વર્ષ પહેલાં તા. ૧થી ૧૦ જાન્યુઆરી ૨૦૧૭માં સાયન-મુંબઈમાં વિશાળ ભવ્ય આયોજન સાથે ઉજવવામાં આવ્યો હતો. જેમાં યુવાનો માટે એક થીમપાર્કમાં જાણે એમ્યુઝમેન્ટ પાર્કમાં ફરતાં હોય તેવું વાતાવરણ અનુભવવા મળેલ. યુવાનોનાં જીવન ચારિત્રમાં-વિકાસમાં એક જબરજસ્ત પરિવર્તન આણતા પ્રસંગો - આયોજનો હતા. એડવાન્સ ટેકનોલોજી તેમજ આધ્યાત્મિકતા -સંસ્કારીતા સાથેની રજૂઆતો પ્રસંગો થકીથી યુવાનોમાં અદ્‌ભુત પરીવર્તન જોવા મળેલ. પ્રભાવી શંખેશ્વર તીર્થની પ્રતિકૃતિ... ૫૦ ફીટનાં સરસ્વતી દેવીની સુંદર પ્રતિમા... સૌને આકર્ષિત કરવા સાથે ધર્મ ભાવની પ્રતિતી થતી હતી. આ ૩૦૦માં પુસ્તક ''મારું ભારત સારુ ભારત''નું વિમોચન વડાપ્રધાન શ્રી નરેન્દ્ર મોદીએ વિડીયો કોન્ફરન્સથી કરેલ હતું.

લાખો જીવોનાં પરિવર્તન કરનાર આચાર્ય શ્રી રત્નસુંદરવિજયજી મ.સા.ના પ્રવચનો સાંભળી જૈન-જૈનેતરો જીવન પરિવર્તન પામી સાચી દિશા સાથે સાચો રાહ પામેલ છે. તેઓએ રાષ્ટ્રહીત-રાષ્ટ્ર ચિંતન સાથે રાષ્ટ્રીય ધર્મ નિભાવી ''રાષ્ટ્રીય સંત'' તરીકે સન્માન મેળવ્યું છે. તેઓના પ્રભાવી પ્રવચનો નૈતિકતા-આધ્યાત્મિકતા સાથે સામાજીક ઉત્થાન અને ભારતીય સંસ્કૃતિને જાળવવા વ્યક્તિનાં વિકાસ ઉપર ફોક્સ કરતા રહ્યા છે. એક પ્રસિદ્ધ ગુજરાતી અખબારને પોતાના પ્રતિભાવ આપતા તેઓએ જણાવેલ કે ''જૈન સાધુ કોઈ એવોર્ડ મેળવવા માટે કે કોઈ અપેક્ષાથી જિનશાસનની, સમાજની કે રાષ્ટ્રની સેવા કરતાં નથી. જોકે સરકારે જિનશાસનનાં એક સાધુને આ એવોર્ડ માટે ઉચિત ગણ્યા એ જિનશાસન માટે ગૌરવની વાત છે. મને આધ્યાત્મિક પ્રચાર માટે આ એવોર્ડ મળ્યો છે.''

ભારતીય સંસ્કૃતિને જાળવવા-જીવંત રાખવાના તેમના પ્રયત્નો ઉલ્લેખનીય છે. સેક્સ એજ્યુકેશન બંધ કરાવવા બાબતે તેઓએ રાષ્ટ્રીય સ્તરે પ્રયાસો કરતાં દિલ્હી જઈને સરકાર સમક્ષ અસરકારક રજૂઆત સાથે લડત આપતા સરકારને પોતાનો નિર્ણય પાછો લેવો પડેલ હતો. મીટની નિકાશ બંધ કરાવવા સંપૂર્ણ પ્રતિબંધ મૂકવા અથાગ પ્રયત્નો સાથે તેઓની અગ્રેસર ભૂમિકા રહેલી છે. નિરાશા-હતાશા-ડિપ્રેશનમાં સરી જતા યુવાનોને સાચી સમજ આપી તેમાંથી બહાર લાવી જીવનની સાચી દિશા સૂચવી છે. તેઓની સતત ચાલતી વ્યાખ્યાનમાળાઓ - પ્રકાશિત થતા રહેતા સુંદર પુસ્તકોની શૃંખલાના વાંચનથી અનેક લોકોના હૃદયપરિવર્તન થાય છે. પ. પૂજ્ય શ્રી રત્નસુંદરવિજયજી મહારાજ સાહેબને સરકાર તરફથી મળેલ પદ્મભૂષણ એવોર્ડથી સમગ્ર જૈન સમાજ ગદ્‌ગદ્ ભાવો સાથે ગૌરવ અનુભવે છે.

યુવામેળો

જેજેસી-કાંદિવલી છેલ્લાં આઠ વર્ષથી લગ્નોત્સુક યુવક-યુવતીનો યુવામેળો સફળતાપૂર્વક કરે તો છે જ, પણ તેમની રસમ/પદ્ધતિ જરા જુદી છે. તેમના યુવામેળામાં મર્યાદિત એન્ટ્રીઓ હોય છે. આ યુવામેળામાં ભાગ લેવા માટેની Eligibilityની Datumline લઘુતમ ગ્રૅજ્યુએશન છે. ગ્રૅજ્યુએટ તથા પોસ્ટ ગ્રૅજ્યુએટ થયેલાં યુવક-યુવતી જ આ યુવામેળામાં પ્રવેશ પામે છે. તેથી આ યુવામેળો Graduate, M.A., M.Sc. C.S. C.A., MBA, Doctor, Engineerથી ઊભરાય છે.

દર વર્ષે ૨૬ જાન્યુઆરીની આસપાસ તેનું આયોજન થાય છે. આ વર્ષે પણ ૨૯ જાન્યુઆરી, ૨૦૧૭ના રોજ યુવામેળાનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. 'જાગૃતિ સંદેશ' તરફથી આંખેદેખ્યો અહેવાલ લેવા શ્રી આર્મેશકુમારને પ્રતિનિધિરૂપે મોકલવામાં આવેલ. તેમની પાસેથી આવેલ અહેવાલ વાંચીએ.

આયોજનનો દિવસ ૨૯ જાન્યુઆરી ને રવિવાર હોઈ વાતાવરણમાં શાંતિ હતી. કાંદિવલી વેસ્ટમાં આવેલ પ્રખ્યાત Thakoor International Schoolમાં સમય પ્રમાણે પહોંચી ગયો. સ્કૂલના વિશાળ Well Decorated Banquet Hallમાં આ આયોજન કરવામાં આવેલ. હૉલની લૉબીમાં વ્યવસ્થા જાળવવા સેન્ટરની કારોબારીના સભ્યો બેસી ગયા હતા. તેમને મદદ કરવા Spouse Committee Members પણ હાજર હતા. સમય થતો ગયો તેમ તેમ Well dressed, young અને Energetic યુવક-યુવતીઓ તેમના વડીલો સાથે આવતાં ગયાં. દરેક ઉમેદવારના ચહેરા પર આત્મવિશ્વાસની આભા સ્પષ્ટ દેખાઈ આવતી હતી.

આ યુવામેળાના આયોજક હમણાં થોડા સમય પહેલાં જ રજતજયંતી વર્ષ ઊજવી ચૂકેલ કાંદિવલી સેન્ટર છેલ્લાં ૨૮ વર્ષથી સેન્ટ્રલ બોર્ડમાં કાર્યરત રહેલ તથા હાલમાં સેન્ટ્રલ બોર્ડના ચૅરમૅનપદે બિરાજતા શ્રી સંજય શાહનું માદરે સેન્ટર હોઈ, વ્યવસ્થા ઊડીને આંખે વળગે તેવી હતી.

વધારે માહિતી જોઈતી હોવાથી હું હૉલમાં લટાર મારી રહ્યો હતો ત્યાં સેન્ટરના સેક્રેટરી શ્રી જગદીશ વોરા મળી ગયા. મારું કાર્ડ આપી પરિચય આપ્યો. તેઓ મને પ્રથમ જ જ્યાં બધા નાસ્તો, ચા-પાણી (નવકારશી) કરી રહ્યા હતા ત્યાં લઈ ગયા. બધા ઉમેદવારના વડીલો પ્રફુલ્લિતપણે નવકારશી માણી રહ્યા હતા. વડીલો સાથે વાત કરતાં તેમનો આનંદ પરખાઈ આવતો હતો. તેમને સંતોષ હતો કે ભલે આજના અતિવ્યસ્ત આ જમાનામાં કોઈ જ શુભેચ્છકો સગપણનો પ્રૉબ્લેમ હલ કરવામાં રસ લેતા ન હોય, પરંતુ કમ સે કમ જેજેસી તો અમારામાં રસ લઈ અમારી મદદે આવ્યું છે. અમારી મૂંઝવણ ૫૦% ઓછી કરી નાખી છે. ધન્યવાદ છે આવી પરગજુ સંસ્થાને અને તેના કાર્યકર્તાઓને.

ત્યાર બાદ મેં જગદીશ વોરા પાસેથી વધારે માહિતી મેળવી.

ı જેજેસી કાંદિવલી યોજિત આ કેટલામો યુવામેળો છે?

o ખરેખર જોઈએ તો અમારું એક સગપણ માહિતી સેન્ટર સફળતાથી ચાલે છે અને આ તેનું By-Product છે અને આજે આ આઠમો યુવામેળો છે.

ı કેટલાં યુવક-યુવતીએ ભાગ લીધો છે?

o ૧૨૪ યુવકો અને ૭૬ યુવતીઓ. તેમના બબ્બે વડીલો સાથે આવેલ છે.

a એક વેધક સવાલ. તમે આ યુવામેળો કેમ ફક્ત ગ્રૅજ્યુએટ અથવા Above Graduate પૂરતો સીમિત રાખો છો? તો પછી ઓછું ભણેલાં યુવક-યુવતીઓની મદદે કોણ આવશે.? તેમનો હાથ કોણ પકડશે?

o જુઓ, દરેક સંસ્થાને સમય અને નાણાંનું લિમિટેશન હોય છે. અમારા પ્રમુખ સંજયભાઈ ખૂબ જ અનુભવી અને દૂરદર્શી છે. બધા માટેના Open મેળામાં ખૂબ જ Entryઓ આવે છે. હવે તમે જ વિચારો કે S.S.C. કે બારમું ભણેલાં યુવક-યુવતીઓને વધુ ભણેલા ઉમેદવાર પસંદ કરે? અશક્ય છે. દરેકને પોતાનો સમકક્ષ ઉમેદવાર જ જોઈએ છે એ તો આપણો અનુભવ છે. હવે જ્યારે આવાં યુવક-યુવતી પોતાનો પરિચય સ્ટેજ પરથી આપતાં હોય ત્યારે ભણેલા ઉમેદવારો માટે સમય વેડફાઈ જ જાય. કાં તો આ પ્રોસેસ Fast Track પર કરવી પડે અથવા બધું જ અધકચરું થાય. એના કરતા Margin જ નક્કી કરી નાખીએ તો દરેકનો સમય વેડફાય નહીં અને યુવામેળો પરિણામલક્ષી બની જાય. બાકી અમારી બીજી લિમિટમાં ઉંમર પણ આવે છે. અમારા યુવામેળામાં ૩૨ વર્ષ સુધીના જ ઉમેદવાર ભાગ લઈ શકે છે. સંજયભાઈએ બધું વિચારીને જ આ લિમિટ બાંધી છે.

Thank you સાહેબ! જમીને જજો.

ત્યાર બાદ સ્ટેજ ફંક્શન ચાલુ થયું. સેન્ટ્રલ બોર્ડમાંથી સર્વશ્રી જિતેન્દ્ર કોઠારી, પ્રફુલ્લ કામદાર, કિશોર શેઠ, રાજેશ ભણશાલી, રમેશ સંઘવી, અમિત કોઠારી, ચન્દ્રકાન્ત શાહ તથા ટ્રસ્ટી શ્રી રાહુલભાઈ ટિંબડીઆ ખાસ પધારેલ. મંચસ્થ મહાનુભાવોમાં દરેક પદાધિકારીઓ ઉપરાંત આ યુવામેળાનાં દાતાઓ શ્રીમતી સરોજબહેન કિરીટભાઈ શાહ તથા મોદી પરિવાર વતી શ્રી ભરતભાઈ ચુનીલાલ મોદી, શ્રીમતી નીલાબેન પ્રદીપભાઈ સોગઠી, શ્રી નિખિલ ભાઈલાલ શાહ અને ડૉ. રત્નાબેન બીપીન દોશીએ સ્થાન લીધુ.

સંપૂર્ણ કાર્યક્રમનું સંચાલન દરેક વર્ષની જેમ શ્રી સંજય શાહ તેમની હળવાશવાળી શૈલીથી કર્યું. આવા ભારે માહોલમાં Humour ઉમેરી સંચાલન કરવામાં આવતા ઉમેદવારો અને તેમના વડીલો હળવાશ અનુભવે છે અને કાર્યક્રમ પણ માણે છે.

છેલ્લે પર્સનલ ઈન્ટરવ્યૂ સાથે કાર્યક્રમ સમાપ્ત થયો.

મેં કાંદિવલી સેન્ટરની મહેમાનગતી માણી વિદાય લીધી.

बिना दवाई के सरल और सचोट उपचार से, रजवाडी ठाठ से जीने की कला

♦ हार्ट ब्लोकेजेस कम करना ♦ कमर दर्द ♦ साईटीका का पिडादायक दर्द ♦ स्पोडीलाईसीस ♦ घुटने का दर्द ♦ माईग्रेन ♦ डिप्रेसन ♦ वजन घटाना एवं अन्य रोगों के इलाज की सलाह और उपचार किसी भी तरह की दवा दिये बिना और आप जो दवाईयां ले रहे है वह बंद करवाये बिना सिर्फ बाहरी उपचार, बिना साईड इफेक्ट, नुकसान रहित और लाभदायक ।

नीचे की अल्टरनेटीव थेरेपी का उपयोग करके।

मेरीडीयन मसाज थेरेपी ♦ एक्युप्रेसर थेरेपी ♦ पास थेरेपी ♦ बुहांग इनस्टूमेंट ♦ सभी मेरीडीयनोलेजी पर आधारित और नेचरोपथी थेरेपी के विशेषज्ञ

आपके घर आकर तपास कर सही इलाज किया जायेगा।

Raajendra S. Shah (Sr. therapist) Matunga, Mumbai.

Mob.: 9820002953 •Tel.: 022-24121234

Advt.

શ્રી ઘંટાકર્ણ મહાવીરાય નમઃ

અતિથી ભવન - મહુડી તીર્થ

યાત્રાએ પધારતા યાત્રિકો માટે
A.C.-Non A.C. - લકઝરીયસ VIP Suits

- ❖ ક્વીક સર્વિસ
- ❖ વિનયી વિવેકી સ્ટાફ
- ❖ સુંદર મનભાવન ગાર્ડન
- ❖ વિનયી હીંચકા - ઝૂલા
- ❖ અધ્યતન અદ્દભૂત ફુવારો
- ❖ ચોમેર લીલીછમ લીલોતરી

સવારનો નાસ્તો - બપોરનુ ભોજન - સાંજનું ડિનર

લકઝરીયસ A.C. રૂમ્સ દરેક સુવિધાઓ સાથે
નૉન A.C. રૂમ્સ પણ આકર્ષક સુશોભિત કરેલ છે.

અતિથી ભવનની રૂમ્સમાં સ્પેશ્યલ સુવિધાઓ:

- ❖ દરેક રૂમમાં ટીવી.
- ❖ યાત્રિકો માટે બીસ્લેરી પાણી
- ❖ દરરોજ સવારમાં ન્યૂઝ પેપર
- ❖ સાબુ, તેલ, વિ.ની વ્યવસ્થા

એક વખત જરૂરથી પધારો. આપને ક્યારેય કોઈ અન્ય જગ્યાએ ઉતરવાની ઈચ્છા નહીં થાય

બુકીંગ સંપર્ક : નરેશભાઈ (મેનેજર): ૦૮૭૩૨૯૯૧૩૫૩
મુંબઈ સંપર્ક : રસીકભાઈ કોઠારી : ૦૯૮૨૧૯ ૨૮૪૧૧

Advt.

Luxurious Family & Couple Tour

શ્રી રાજયશ હોલીડેઝ સંગાથે

ચાલો ભુતાન

Deluxe Hotels, Pure Veg & Jain food by Marwadi Cook, Toyota Coach.

Special Air Package

દાર્જીલીંગ - સીક્કીમ

Deluxe હોટલ્સ, / Pure Veg & Jain food by Marwadi cook

Go Cashless : Pay by Credit Card / Paytm / Online / NEFT

ગ્રુપ-મંડલ-સંસ્થા માટે સ્પેશિયલ રેટ

7, Geeta Estate, Gr. Floor, I.B. Patel Road, Goregaon (E), Mumbai-400 063.
Tel. +91-22-2685 5172 / 2685 5739 Mob. : 99672 97027 / 98694 37125

www.rajyashworld.com

શ્રી Rajyash Holidays

Advt.

COMMITTEE MEMBER?

Mark these dates on your calendar

By CA. Ramesh Prabhu, Chairman, Maharashtra Societies Welfare Association
For more details contact on 09820106766 / email: rsprabhu13@gmail.com

A member of the managing committee of a co-operative housing society, should be aware of the deadlines for significant tasks during the year that must be adhered to. Ramesh S. Prabhu lists few prominent cut-off dates

A co-operative housing society is a legal body registered under Maharashtra Co-operative Societies Act, 1960. The society is required to function within the provisions of MCS Act, 1960, MCS Rules, 1961 and the registered bye-laws of the society. The management of the co-operative society vests with the duly elected managing committee through the Maharashtra State Co-operative Election Authority as per the Maharashtra Co-operative Societies (Election to Committee) Rules, 2014.

The managing committee is responsible and accountable to the members of the society and to the registrar of co-operative societies. The committee is required to comply with the statutory compliances as per the act, rules and bye-laws.

Tasks galore

After the close of financial year, the society is required to prepare a list of active members, and non-active members, issue notice to the non-active members, complete the accounts, allow the members for inspection of the accounts, submit the same for audit, get the audit completed, obtain the audit report, prepare the annual activity report, issue notice for Annual General body meeting, hold the AGM, file six types of annual returns by online to the registrar website, file the return of appointment of auditors, file the audit rectification reports, pay regular tax deduction at source, file the quarterly TDS return, file income tax returns, file service tax returns and attend to the members request throughout the year.

(Ramesh S. Prabhu is Chairman, Maharashtra Societies Welfare Association)

The time bound compliances to be done by the respective persons/ authorities regarding the various legal compliances by the CHS in the year 2017 are as below:

SR. No.	Dates/ on or before	Activities to be done	Act, provisions of Bye law and MCS Act 1960	Competent Authority	Time Limit
1.	7th of every month	Make the payment of TDS on various contracts like security, housekeeping, maintenance, etc	Under income Tax Act, 1961	In the treasure of govt through the net banking or challan	On 7th of every month for the TDS done for the previous month

2.	On last day of the month following the quarter	File quarterly return of TDS	Under income Tax Act, 1961	To the income tax on government website	On last day of the month following the quarter
3.	30th September	File income tax returns for the previous year	Under income Tax Act, 1961	To the income tax dept on government website	By 30th September for the previous year
4.	31st March	Close the books of account and receive all the accrued interest certificate from the banks on the Fixed Deposit and classify the members into active and non-active member	Under Rule 61 of the MCS Rules, 1961 and Bye-laws No. 163	-	-
5.	30th April	Issue notice to non-active members having classified them as the non-active member	Section 26 of the MCS Act,1960	To the non-active members	Within 30 days of close of co-operative year
6.	15th May	Finalise the accounts statement such as balance sheet, Income and expenditure account	Under Rule 61 of the MCS Rules, 1961		
7.	16th May To 31st May	Allow the inspection of accounts statement to the verification of members of the society	Under Rule 61 of the MCS Rules, 1961	To the members of the society	
8.	1st June	Hand over the books to the auditor for completing the audit	Under Rule 61 of the MCS Rules, 1961	To the auditor	
9.	31st July	Get the audit completed	Under Rule 61 of the MCS Rules, 1961 and bye laws No. 151 (b)	From the auditor	
10.	31st Aug	Get the audit report from the auditor	Section 81 of the MCS Act	From the auditor	Within a period of five months from the closure of financial year and in any case before issuance of notice of the holding of the Annual General Body Meeting
11.	30th Sept	Call the Annual General Body meeting	Section 75 of the MCS Act	To all the members	Within six months of close of every co-operative year
12.	30th September	Filing of annual returns	Bye Laws 146, U.s 79(1A)	On the co operative department website	Within six months of close of every co-operative year
13.	30th October	Return of appointment of auditor:- Statutory auditor in its General Body Meeting from the panel of auditors approved by state government	151 (a), U/s 81, u/s 75(2A) and U/s 79(1B)	On the co-operative department website	Statutory auditor shall not be appointed for more than three consecutive years
14.	Within three months of completion of audit	Preparation of audit rectification report	153 (a), U.s 82 and Rule 73	Office bearers /committee members	The audit rectification shall be done by the committee within three months from the date of audit report. The committee shall submit audit rectification report to the registrar and the Annual General Body meeting of the society.

જેજેસી સેન્ટ્રલ બોર્ડ ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટ

201, માથારૂ આર્કેડ, એક્સિસ બેંકની ઉપર, સુભાષ રોડ, વિલે પાર્લે (પૂર્વ), મુંબઈ – ૪૦૦ ૦૫૭.
ફોન : ૬૫૭૨ ૬૬૩૬ • ટેલીફેક્સ : ૬૬૯૭ ૩૦૩૮ • Email: admin@jainjagruti.com • Website : www.jainjagruti.com

પ્રિય સ્વજન,

આવનાર યુગમાં આધુનિકતાની સાથે જો શિક્ષણનું મહત્વ સમજીને વિકાસ તરફ ગતિ કરીશું તો આપણે સાચા અર્થમાં પ્રગતિ કરી શકીશું. વિજ્ઞાનની હરણફાળની સાથે વિવિધ પ્રકારની નવી નવી શૈક્ષણિક દિશાઓ ખૂલી રહી છે. ઉચ્ચ શિક્ષણનું મહત્વ આજના યુગની આવશ્યકતા છે. આપણા જૈન પરિવારનાં કોઈ પણ તેજસ્વી પુત્ર તે પુત્રી આર્થિક તકલીફ કે ખેંચને કારણે તેની રુચિ અને ઇચ્છા મુજબનું શિક્ષણ મેળવવાથી વંચિત ન રહેવાં જોઈએ. આપણા સમાજના દરેક પરિવારે આવા વિદ્યાર્થીઓને સહાયરૂપ બનીને એક શક્તિશાળી સમાજનું નિર્માણ કરવાનું છે.

જેજેસી સેન્ટ્રલ બોર્ડ અને જૈન જાગૃતિ સેન્ટર સેન્ટ્રલ બોર્ડ ટેરિટેબલ ટ્રસ્ટ દ્વારા વર્ષ ૨૦૦૫ થી કોઈ વિદ્યાર્થી ક્યારેય ઉચ્ચ અભ્યાસથી વંચિત ન રહી જવા પામે એ હેતુથી હાયર અજ્યુકેશન આર્થિક સહાય યોજનાની શરૂઆત કરવામાં આવી છે. આ યોજના હેઠળ હાલ સુધીમાં ૭૬૦૫ વિદ્યાર્થીઓને રૂા. ૫૦.૪૯ કરોડની રકમનો લાભ મળવા પામ્યો છે. એક અંગ્રેજી ઉક્તિ છે.

"The aim of education is to develop human facilities of man and make him a different man from what he was yesterday."

આપણી યોજના અન્વયે ભારતમાં અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીને વધુમાં વધુ વાર્ષીક રૂા. ૨.૦૦ લાખ અને વિદેશમાં અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીને વધુમાં વધુ રૂા. ૩.૦૦ લાખ જેટલી આર્થીક સહાય (ટ્રસ્ટ નિયમ મુજબ) આપવામાં આવે છે. આપ સહુ સભ્યોને નમ્ર અરજ કરીએ છીયે કે ઉચ્ચ અભ્યાસ અભિયાનમાં આપનો વધુમાં વધુ ફાળો નોંધાવીને આપણું સમાજ પ્રત્યેનું તથા દેશ પ્રત્યેનું ઋણ અદા કરવાની તક ઝડપી લેવાનુ ચુકશો નહિ.

આ વર્ષે એટલે કે વર્ષ ૨૦૧૭ માં આ પ્રોજેક્ટને સફળ બનાવવા માટે આશરે રૂા. ૧૦ કરોડનું ભંડોળ એકત્રિત કરવું આવશ્યક છે કે જેથી આપણો સમાજ વિકાસ ની રાહ પર તેજ ગતિ કરી શકે. વર્ષ ૨૦૧૬ સુધી માં શૈક્ષણિક આર્થીક સહાય માટે વિતરણ કરેલ રકમની વિગત નીચે મુજબ છે, જેનો અભ્યાસ કરી આગામી વર્ષ માટે આપના તરફથી વધુ ને વધુ રકમનો ફાળો નોંધાવીને અમારો ઉત્સાહ વધારશો.

વર્ષ	ટ્રસ્ટ દ્વારા કુલ રકમનું વિતરણ રૂા.	લાભ લેનાર વિદ્યાર્થીઓની સંખ્યા
૨૦૦૫	૧૦,૩૧,૦૦૦/-	૫૦
૨૦૦૬	૨૬,૭૦,૫૦૦/-	૧૨૦
૨૦૦૭	૪૮,૭૩,૫૦૦/-	૧૮૮
૨૦૦૮	૨,૨૭,૯૭,૭૫૦/-	૫૪૨
૨૦૦૯	૨,૯૮,૪૪,૦૦૦/-	૭૦૬
૨૦૧૦	૩,૭૨,૦૮,૪૫૦/-	૭૬૧
૨૦૧૧	૪,૯૦,૮૩,૬૩૧/-	૮૭૭
૨૦૧૨	૬,૬૯,૭૫,૦૨૦/-	૯૬૫
૨૦૧૩	૬,૩૩,૩૦,૫૪૪/-	૯૧૯
૨૦૧૪	૬,૯૮,૨૬,૯૧૬/-	૮૬૨
૨૦૧૫	૭,૯૩,૯૩,૨૦૪/-	૮૬૮
૨૦૧૬	૭,૭૯,૫૧,૩૪૨/-	૭૪૭
કુલ	૫૦,૪૯,૮૫,૮૫૭/-	૭૬૦૫

નોંધ : ગત ત્રણ વર્ષ દરમ્યાન આપણા ટ્રસ્ટ દ્વારા ૪૫ સ્ટુડંટ્સને બેંક લોન વ્યાજના રૂા. ૯૦.૧૦ લાખ ચુકવ્યા છે તે રકમ સ્ટુડંટ્સને આપણા ટ્રસ્ટમાંથી વગર વ્યાજની લોન તરીકે ચુકવવામાં આવી છે.

આપના સાથ અને સહકારની અપેક્ષા સહ, જય જિનેન્દ્ર !

લિ.

સંજય બી. શાહ
ચેરમેન
જેજેસી સેન્ટ્રલ બોર્ડ

જીતેન્દ્ર એસ. કોઠારી
ચેરમેન
જૈન જાગૃતિ સેન્ટર સેન્ટ્રલ બોર્ડ ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટ

નોંધ : આ યોજનામાં આપે પાઠવેલ યોગદાનને આયકર કલમ ૮૦-જી હેઠળ કરમુક્તિની માન્યતા મળશે અને ભારત સરકારના FCR Act. 2010 હેઠળ મળેલ રજિસ્ટ્રેશન ને કારણે વિદેશમાથી ફોરેન કરન્સીમા પણ ડોનેશન મેળવી શકીએ છીએ. યોગદાન આપનાર દાતાનાં નામ આપણા મુખપત્ર જાગૃતિ સંદેશ માં છાપવામાં આવશે. આપનો ચેક JAIN JAGRUTI CENTRE CENTRAL BOARD CHARITABLE TRUST ના નામે લખશોજી.

સંતાનો પર ગુસ્સે થતા પહેલા એક મિનિટ થોભજો

રજા આપો ભળી જાઉ અવાજોમાં,
ફરી પાછો વળી જાઉ અવાજોમાં,
નથી જોઈ શકતી આગ એ સાચું,
હકિક્ત છે બળી જાઉ અવાજોમાં

બિઝનેસમાં માત્ર તમારો વિકાસગ્રાફ નહી પણ માર્કેટની સાઈઝ પણ જોવો.

મેનેજમેન્ટ ગુરૂઓનું માનવુ છે કે ધંધામાં માત્ર તમારો વિકાસનો ગ્રાફ ઉંચેને ઉંચે ચડતો જાય એનાથી સંતોષ ન માની લેવો જોઈએ. બલ્કે તમારા ધંધાના થતા વિકાસની સાથોસાથ માર્કેટ કેટલું મોટુ છે એનો પણ વિચાર કરવો જોઈએ. જો તમે માર્કેટનો વિચાર કરશો તો તમને તમારા ધંધાનો વિકાસ નહીવત લાગશે જેને કારણે તમે વધુ વિકાસ કરવા કટીબદ્ધ બનશો અને એવું થાય તો જ ધંધામાં સફળ થવાય છે.

સંસારમાં સંતાનો પર ગુસ્સે થતા પહેલા સિક્કાની બીજી બાજુનો પણ શાંત રીતે વિચાર કરજો.

એક માતાએ કહ્યું, મારા સંતાનનો હું અલગ રીતે ઉછેર કરવાં માગું છું પણ એમાં એક સમસ્યા છે. મારા પતિનું બાળપણ ખુબ સંઘર્ષમાં વિત્યું છે. તેને કારણે તે એવું ઈચ્છે છે કે બાળપણમાં તે જે રીતે રહ્યા હતા તે રીતે અમારો પુત્ર રહે ઉપરાંત મારા પુત્ર પર એટલા બધા નિયંત્રણો લાદે છે કે જેના કારણે તેનો વિકાસ રૂંધાય જાય છે. મેં આ અંગે અનેકવાર એમને સમજાવવાની કોશીષ કરી પણ તેઓ સમજતા જ નથી. તો હું શું કરૂ? દરેક મા-બાપ તેનું સંતાન હોંશિયાર જ બને તેવું ઈચ્છતા હોય છે. આ માટે તેનો ઉછેર ખુબ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે.

દરેક દંપતીએ સાથે બેસી સંતાનના ઉછેર અંગે ખુલ્લા મને ચર્ચા કરી સહિયારો નિર્ણય લેવો જોઈએ. જો પતિ-પત્ની સંતાનનો ઉછેર કેવી રીતે કરવો તે બાબતે એક મત ન હોય તે સંતાન બગડવાની શક્યતા વધારે છે.

તમારા પતિનો ઉછેર સંઘર્ષ કાળમાં થયો છે તેમને અનુભવ પણ વધારે હશે. આ સંજોગોમાં તેમની સાથે આ બાબતમાં ચર્ચા પણ કરી લેવી જોઈએ.

સંતાનો તમારી અપેક્ષા પ્રમાણેનું વર્તન ન કરે ત્યારે ગુસ્સે થવાને બદલે બાળક આવુ વર્તન કેમ કરે છે તેનું કારણ જાણવાની કોશીષ કરો.

ઘણી વખત બાળકોને અપાતો અપુરતો સમય, આસપાસનું કે કુટુંબનું વાતાવરણ વગેરે બાબતો પણ સંતાનના વર્તન માટે જવાબદાર છે.

તમે નાનપણમાં ભણવામાં બહુ હોંશિયાર હતા કે સમયસર લેશન કરતા હતા અથવા મહિનામાં માત્ર એક જ પિક્ચર જોતા હતા એટલે તમારૂ બાળક પણ આ જ કેડીએ ચાલે એવી અપેક્ષા ન રાખવી જોઈએ. નાનપણમાં તમે ભોગવેલી શિક્ષા તમારૂ સંતાન પણ ભોગવે તેવો હઠાગ્રહ વ્યાજબી નથી.

તમારી ડૉક્ટર કે એન્જિનિયર બનવાની ઈચ્છા હતી પણ સંજોગવશાત તમે ડૉક્ટર ન બની શક્યા. તો તમારા બાળકમાં તમારી એ ઈચ્છા પરાણે આરોપવાની કોશીષ ન કરવી જોઈએ.

બાળક તમારી અપેક્ષા પ્રમાણેનું વર્તન ન કરે તો તેના કારણો જાણો. તેની મુશ્કેલી પણ જાણો. તમારી અપેક્ષા પ્રમાણે બાળકે વર્તન કરવું જ જોઈએ એવો આગ્રહ ભલે રાખો પણ હઠાગ્રહ ન રાખો.

બાળકને સૌથી વધારે તમારી ફિઝીકલી હાજરીની જરૂર હોય છે. તેને સમય અને પ્રેમ આપો સાથોસાથ ઉડવા માટેનું મુક્ત આકાશ પણ આપો.

તેનામાં વિશ્વાસ મુકો અને લાગણીના સેતુથી જોડાવ તો તમારા વિશ્વાસને એ ક્યારેય ઠેસ નહીં પહોંચાડે. તેને જરૂર પડે સહારો આપો પણ એ કાયમ તમારા સહારે જ ચાલતો રહે એવું ન થવા દયો.

તમે અત્યારે બાળકો માટે ત્યાગ કરો છો પણ એનો ઉછેર એવો કરો કે જેથી તેને પણ કશુંક જતુ કરવાની, ત્યાગ કરવાની ભાવના થાય એવા સંસ્કાર મળે અને બાળકમાં સંસ્કારના શ્રેષ્ઠ બીજ રોપાયા હશે તો તેના ભવિષ્યની તમારે ક્યારેય ચિંતા નહી કરવી પડે અને આવુ થાય ત્યારે જિંદગી જીવવા લાગે ગેરેંટીથી...

બ્રેકફાસ્ટ

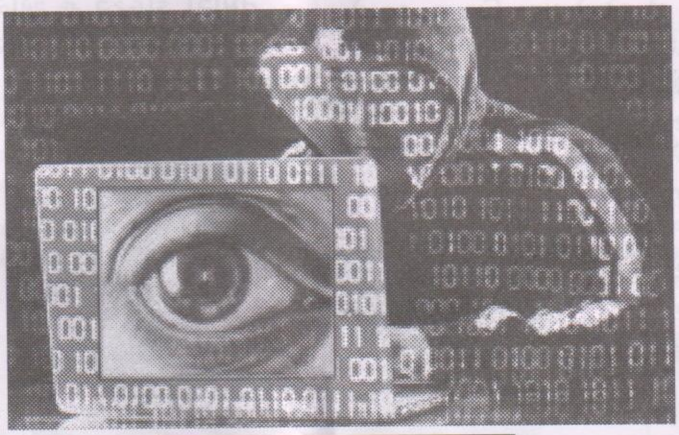
ભાવનગર જિલ્લામાં ઠેરઠેર ઘુસી જતા વન્યપ્રાણીઓમાંથી એક ખતરનાક સિંહણને એક ભાઈ ખરીદીને ઘરે લાવ્યા. લોકોના ટોળેટોળા એકત્ર થઈ ગયા કોઈએ પૂછ્યુ આ ખતરનાક સિંહણને ઘરે કેમ લાવ્યા? એટલે એ ભાઈએ કહ્યું મારી પત્ની ગયા મહિને જ ગુજરી ગઈ છે એટલે એના વગર ઘર સુનુ સુનુ લાગતુ હતુ એટલે

બહુ સિફ્તથી થાય છે સેલફોન અને નેટ દ્વારા મહિલાઓની છેડતી

આપણા સમાજમાં પુરુષોનો એક ચોક્કસ વર્ગ એવો છે જેને મહિલાઓની છેડતી કરવામાં આનંદ આવે છે. એક સમયે સારા કે સેક્સી કપડા પહેરીને પસાર થતી યુવતીને જોઇને ગલીના નાકે કે કોલેજ કેમ્પસમાં બેઠેલી ટપોરીઓની ટોળકી સીટી મારીને કે અશ્લીલ ચેષ્ટા કરીને તેની છેડતી કરતી હતી. આંખ મીચકારવી, બુચકારો બોલાવવો કે ઊંડો શ્વાસ લઇને છોડવો જેવી હરકતો દ્વારા સુંદર લલનાની ઠઠ્ઠા કરવામાં આવતી હતી. હા, તેના પરિણામરૂપ ક્યારેક તમાચા કે સેન્ડલનો માર પણ પડતો હતો.

પરંતુ જ્યારથી આપણે ટેક્નોસેવી થયા છીએ ત્યારથી આવી હરકતો પણ અત્યંત જટિલ બની ગઇ છે. મોબાઇલ અને નેટના આગમનથી આવી ચેષ્ટાઓ બંધ થઇ ગઇ છે. પરંતુ અશ્લીલ હરકતો કરનારાઓને છૂટો દોર સાંપડ્યો છે. તેઓ પડદા પાછળ રહીને મહિલાઓની અત્યંત નિમ્ન કક્ષાની છેડતી કરે છે અને તેમનો વાળ પણ વાંકો થતો નથી.

આજની આધુનિક યુવતીઓ પણ તેમની છેડતી કરનાર પુરૂષ સામે કોઇ પગલાં લઇ શકતી નથી કે તેને તમાચો કે સેન્ડલ મારી શકતી નથી, કારણ કે આવી મનોવૃત્તિ ધરાવનાર પુરૂષ તેના મોબાઇલ ફોન પર પોતાના મોબાઇલ ફોનથી ગંદા ફોન કરે છે. ગલીના ખૂણે બેસીને આવતી જતી છોકરીઓની ઠઠ્ઠા મશ્કરી કરનારા ટપોરીને બદલે આ વ્યક્તિ વધુ શિક્ષિત, ટેકનોસેવી, હિંસક અને યોજનાબધ્ધ કામ કરનાર હોય છે.



> કોઇપણ ગુના સામે આંખ આડા કાન કરવાની વૃત્તિ આપણા સમાજની સૌથી મોટી ભૂલ છે. આને કારણે જ ઓનલાઇન સ્ટોકિંગના કિસ્સાઓ ઝપાટાભેર વધે છે. સોશ્યલ મિડિયા પર અવિચારીપણે મૂકવામાં આવતી બેફામ કે અશ્લીલ વાતો પણ સાઇબર સ્ટોકિંગનો જ એક પ્રકાર ગણાય.

એક ૧૯ વર્ષની તરુણીએ નવો સેલફોન લીધો હતો. થોડા દિવસ બાદ તેને એક પુરુષનો ફોન આવ્યો હતો. અવાજ પરથી તે યુવાન હોવાનું કલ્પીને તેણે તેની સાથે સામાન્ય વાતચીત શરૂ કરી હતી. આ અજાણ્યા અવાજ અને તેની વચ્ચે કોઇ ઓળખ નહોતી છતાં તેણે ટાઇમપાસ ખાતર તેને જવાબ આપીને વાતચીત કરવાનું ચાલું રાખ્યું હતું. પછી તો આ સિલસિલો બની ગયો હતો. પરંતુ થોડા વખત પછી ધીમે ધીમે પુરૂષનો સ્વર એકદમ આક્રમક બની ગયો હતો. તેણે તરૂણીને પોતાની સાથે મિત્રતા કરવાનું દબાણ શરૂ કર્યું હતું. તે પુરૂષને તરૂણી વિશે ઘણી માહિતી હતી અને તરૂણીને શંકા છે કે તે તેના મોબાઇલ સર્વિસ પ્રોવાઇડરના ડેટાબેઝમાંથી મેળવી હશે.

તરૂણી તેની સાથે મિત્રતાની સતત ના પાડતી હોવાથી એક દિવસ તે એટલો ગુસ્સે થયો કે તરૂણીને ખૂબ ગાળો ભાંડી હતી. જ્યારે તરૂણીએ તેના અન્ય મિત્રને આ વ્યક્તિ સાથે વાત કરવાનું કહ્યું તો તેણે જુદા જુદા ૨૦ જેટલા અવાજમાં તેને મુર્ખ બનાવવા વાત કરી હતી. આ કારણે તરૂણી અને તેનો મિત્ર મુંઝાઇ ગયા હતા.

એવું નથી કે આવું માત્ર મોબાઇલફોનમાં જ શક્ય છે. ચેટરૂમમાં પણ આવું થાય છે. ઇન્ટરનેટ પરથી યુવતીના વર્ચ્યુઅલ પ્રોફાઇલ લઇને તેને જાતજાતના અશ્લીલ પ્રશ્નો પૂછવામાં આવે છે. ક્યારેક તો બે વ્યક્તિઓની ચેટિંગમાં ત્રીજી વ્યક્તિ અચાનક આવી ચઢે છે. તે વ્યક્તિ દ્વારા પૂછવામાં આવતાં પ્રશ્નો કે કરવામાં આવતી વાતો એટલી ગંદી હોય છે કે યુવતીના માનસ પર તેની જબરજસ્ત અસર થાય છે. આ પ્રકારની હેરાનગતીનો ભોગ બનેલી એક યુવતીને હવે

નેટ દ્વારા લગ્નવિષયક પૂછપરછ આવે છે તો પણ અજાણ્યો ઇ-મેઇલ રિસીવ કરતાં ડર લાગે છે.

કમ્પ્યુટર અને મોબાઇલ આજની આધુનિક જીવનશૈલીમાં અનિવાર્ય બની ગયા છે. આ પ્રકારની ઘટનાઓ બનવાને કારણે યુવતીઓ તેનો ઉપયોગ બંધ કરે એવું તો ન બની શકે. હા, આવા બનાવોથી તેના પર ગંભીર માનસિક અસર થાય છે. છતાં તેણે તેનો વપરાશ તો કરવો જ પડે છે. સેલફોન પર અશ્લીલ મેસેજ ન આવે તે માટે સ્પેલીંગ ઓપ્શન બંધ કરો અને માત્ર પ્રિડિકટીવ ટેક્સ્ટ જ રાખો જેથી ગાળના શબ્દો ન આવી શકે. આ રીતે અશ્લીલ મેસેજ અટકાવી શકાશે. અથવા શક્ય હોય તો તમારા સેલફોનનો નંબર બદલાવી નાંખો.

> ઓનલાઇન સ્ટોકિંગ અને પજવણી કૂદકે ને ભૂસકે વધી રહી છે, ખાસ કરીને ભારતમાં. આવી સ્થિતિમાં જો આ સમસ્યા પર સમયસર ધ્યાન નહીં આપવામાં આવે તો તે આત્મહત્યા, અપહરણ કે ખંડણી જેવા ગંભીર ગુનાઓ સુધી દોરી જશે.

થોડાં સમય અગાઉ મુંબઇની એક કોલેજમાં અભ્યાસ કરતી વિદિતા મિશ્રાને ફેસબુક પર કોઈ અજાણી વ્યક્તિએ અણછાજતો મેસેજ મોકલ્યો. મેસેજ વાંચીને ઉકળી ઉઠેલી વિદિતાએ તેનો જડબાતોડ જવાબ આપ્યો. તેણે આ સંદેશાનો સ્ક્રીનશોટ લઈને પોતાના સખત પ્રતિભાવ સાથે ઓનલાઇન પોસ્ટ કરી દીધો. સામાન્ય રીતે યુવતીઓ આવા મેસેજ નજરઅંદાજ કરી દેતી હોય છે. પણ વિદિતાએ આ મેસેજને વખોડી કાઢતો પ્રતિભાવ આપવા સાથે તેને ઓનલાઇન પોસ્ટ કર્યો. અને માત્ર ૨૪ કલાકની અંદર આ પોસ્ટ વાઇરલ થઈને 3000 લોકો સુધી શેર થઈ. આ પોસ્ટ જોનારાઓમાં સિનિયર પોલીસ અધિકારીઓનો સમાવેશ પણ થતો હતો. તેમણે વિદિતાને આ મેસેજ વિરુદ્ધ પોલીસ ફરિયાદ કરવામાં મદદ કરવાની તૈયારી પણ બતાવી. વિદિતાની હિમ્મતને ભારે દાદ મળી. પણ સઘળી વાત અહીં જ અટકી ગઈ. આ કેસમાં બીજુ કાંઈ ન થઈ શક્યું. અને અણછાજતો મેસેજ મૂકનારને તેનાથી કોઈ ફરક ન પડ્યો.

મુંબઇનો આ કેસ તો સાઇબર સ્ટોકિંગ (છૂપાઇને પાછળ પડવું કે પજવણી કરવી)નો સામાન્ય ગુનો કહીએ તોય ચાલે. વાસ્તવમાં સાઇબર સ્ટોકિંગના આના કરતા પણ વધુ ડરામણા કિસ્સા અવારનવાર બનતાં રહે છે. બેંગલોરમાં એક યુવકે એક કોલેજ કેમ્પસની ૨૦૦ જેટલી કન્યાઓ સાથે છોકરી બનીને ઓનલાઇન દોસ્તી કરી. તેણે આરંભમાં સારી સારી વાતો કરીને આ કોલેજ ગર્લ્સનો વિશ્વાસ સંપાદન કરી લીધો. ત્યાર પછી તેણે બધી છોકરીઓને પોતપોતાના જાતીય આનંદના અનુભવો શેર કરવાનું કહ્યું. આ છોકરીઓ એ વાતથી બિલકુલ અજાણ હતી કે તેની ઓનલાઇન ફ્રેન્ડ વાસ્તવમાં છોકરો છે. તેમણે પોતપોતાના સેક્સ વિષયક અનુભવો તેની સાથે શેર કર્યા પછી આ ઓનલાઇન ફ્રેન્ડે પોત પ્રકાશ્યું. તે આ છોકરીઓ પાસેથી પોતાનું મોઢું બંધ રખાવવા નગ્ન ફોટા તેમ જ રોકડની માગ કરવા લાગ્યો. જોકે આ બ્લેકમેલરની ધરપકડ કરી લેવામાં આવી. અને અન્ય યુવતીઓ આવી કોઈ જાળમાં ન ફસાય તેથી આ કિસ્સાને મિડિયામાં ખાસ્સી પ્રસિદ્ધિ આપવામાં આવી.

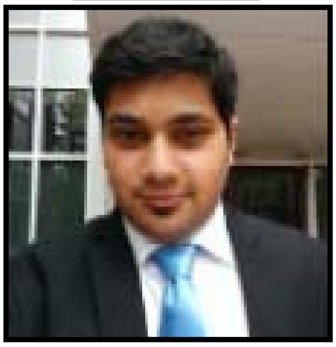
નિષ્ણાતો કહે છે કે મોબાઇલ ફોનના વધતા જતા ચલણ, હાથવગા બનેલા ઇન્ટરનેટ અને સોશ્યલ મિડિયાના અસીમ (ખરેખર તો બેફામ) ઉપયોગને કારણે વિશ્વભરમાં સાઇબર ગુનાઓમાં ઉછાળો આવ્યો છે. આજે દુનિયાના ૪૦ ટકા લોકો ઇન્ટરનેટથી સંકળાયેલા છે. એક અભ્યાસ મુજબ આગામી ત્રણેક વર્ષમાં વધુ ૪૫ કરોડ મહિલાઓ ઓનલાઇન આવશે. એક સર્વે મુજબ ઓનલાઇન રહેતી ૭૦ ટકા મહિલાઓ એક યા બીજી રીતે સાઇબર વાયોલન્સ (હિંસા અથવા અપરાધ)નો ભોગ બને છે. આનું કારણ એ છે કે સ્ટોકર કે અપરાધી વૃત્તિ ધરાવતી વ્યક્તિ માત્ર એક બટન દબાવીને સામી વ્યક્તિને ડરાવી ધમકાવીશકે છે. થોડા સમય અગાઉ મહિલાઓ તેમ જ છોકરીઓ સાથે થતાં સાયબર વાયોલન્સ વિષયક રજૂ થયેલા યુનાઇટેડ નેશન્સ (યુએન)ના રીપોર્ટમાં જણાવવામાં આવ્યું હતું કે ૧૮ થી ૨૪ વર્ષની વય જૂથની યુવતીઓ સૌથી વધુ પ્રમાણમાં સ્ટોકિંગ કે

સ્ટોકિંગનો શિકાર બનેલી યુવતીઓ ફરિયાદ નોંધાવવા આગળ નથી આવતી. જ્યારે ૨૦ ટકા જેટલી મહિલાઓ સ્વયં એ વાતથી અજાણ હોય છે કે તેઓ સાઈબર વાયોલન્સમાં સપડાઈ છે. થોડાં સમય અગાઉ યુએનના એક પ્રોગ્રામ હેઠળ માઈક્રોસોફ્ટે દિલ્હી, મારકેશ અને રીઓ ખાતેના પછાત વિસ્તારોના કરેલા અભ્યાસમાં મહિલાઓની સલામતી વિષયક ઘણી બાબતો સામે આવી હતી. ચાહે તે ઓનલાઈન હોય કે ઓફલાઈન. આ અભ્યાસમાં જણાવવામાં આવ્યું હતું કે નીચલા મધ્યમ વર્ગની સ્ત્રીઓ પાસે મોબાઈલ ફોન હોય છે. પરંતુ સ્માર્ટ ફોન નથી હોતાં. પરિણામે સ્ત્રીઓની સલામતી માટે શરૂ કરવામાં આવેલી એપ્સ તેમના માટે નકામી પુરવાર થાય છે. વળી જે તે મહિલા પાસેનો મોબાઈલ અવારનવાર તેમના સંતાનો કે અન્ય પરિવારજનો થોડા સમય માટે વાપરવા લઈ લેતાં હોય છે. તેથી મોબાઈલ ધારક હોવા છતાં આ ફોન હમેશાં તેની પાસે હોય જ એવું નથી બનતું. આ ઉપરાંત તેમને તેમના હકો વિશે ખાસ કોઈ જાણકારી નથી હોતી. અને તેઓ વહીવટકર્તાઓ પર ભરોસો નથી કરતી. એક સાઈબર સલામતી નિષ્ણાત કહે છે કે ઓનલાઈન સ્ટોકિંગ અને પજવણી કૂદકે ને ભૂસકે વધી રહી છે, ખાસ કરીને ભારતમાં. આવી સ્થિતિમાં જો આ સમસ્યા પર સમયસર ધ્યાન નહીં આપવામાં આવે તો તે આત્મહત્યા, અપહરણ કે ખંડણી જેવા ગંભીર ગુનાઓ સુધી દોરી જશે. વળી સાઈબર ગુનેગારો સરળતાથી પોતાની ઓળખ છૂપી રાખી શકતા હોવાથી તેઓ મહાનુભવોની સતામણી કે સ્ટોકિંગ કરતાં પણ નથી ખચકાતા. તેમને એ વાતની પણ ખાતરી હોય છે કે લોકોમાં આ પ્રકારના સાઈબર ક્રાઈમ સામે ખાસ જાગૃતિ નથી અને નબળાં સાઈબર કાનૂનો તેમનું કાંઈ બગાડી શકવાના નથી. પરિણામે તેઓ નિર્ભિક બનીને સ્ટોકિંગ કરે છે. એક સાઈબર કાનૂન નિષ્ણાત કહે છે કે કોઈપણ ગુના સામે આંખ આડા કાન કરવાની વૃત્તિ આપણા સમાજની સૌથી મોટી ભૂલ છે. આને કારણે જ ઓનલાઈન સ્ટોકિંગના કિસ્સાઓ ઝપાટાભેર વધે છે. તેઓ પોતાની વાત વ્યવસ્થિત રીતે સમજાવતાં કહે છે કે સોશ્યલ મિડિયા પર અવિચારીપણે મૂકવામાં આવતી બેફામ કે અશ્લીલ વાતો પણ સાઈબર સ્ટોકિંગનો જ એક પ્રકાર ગણાય. શાળાઓ તેમ જ કોલેજોમાં આ સમસ્યા વકરી રહી છે અને જે વિદ્યાર્થીનીઓ ઓનલાઈન સ્ટોકિંગનો ભોગ બને છે તેમના જ માતાપિતા તેમની પુત્રીઓનીપીડાથી અજાણ હોય છે.

યુએનના મહિલાઓ સામે આચરતા ઓનલાઈન ગુનાઓના અભ્યાસમાં જણાવવામાં આવ્યું હતું કે છોકરીઓ અને મહિલાઓ સામેનું ઓનલાઈન વાયોલન્સ શારીરિક શોષણ જેટલું જ ગંભીર ગણાય.

નિર્ભયા બળાત્કાર કેસ પછી ભારતમાં સ્ત્રીઓની તરફેણ કરતાં કાયદા કડક બનાવવામાં આવ્યાં છે. આમ છતાં સાઈબર સ્ટોકિંગને આ વાત ખાસ લાગુ નથી પડતી. આનું મુખ્ય કારણ એ પણ છે કે લોકો સામાજિક દબાણ કે ડરને કારણે સાઈબર ગુનેગારને સંડોવતા ઈલેક્ટ્રોનિક પુરાવાઓનો નાશ કરી દે છે અથવા ડીલીટ કરી નાખે છે. વળી ગયા વર્ષે સાઈબર કાનૂનમાં ઉમેરવામાં આવેલી એક કલમ મુજબ ફરિયાદીએ એવું પ્રમાણપત્ર પણ રજૂ કરવું પડે કે તે જે કમ્પ્યુટર પ્રિન્ટઆઉટ, સીડી કે પેનડ્રાઈવર આપી રહ્યો/રહી છે તેની સાથે કોઈ પ્રકારના ચેડાં કરવામાં નથી આવ્યાં. પરિણામે અગાઉથી નબળા કાનૂનને કારણે લંબાતી તપાસ કે ધરપકડની પ્રક્રિયા વધુ વિલંબમાં પડે છે. નિષ્ણાતો કહે છે કે આપણો કાનૂન સાઈબર સ્ટોકિંગ સામે સુરક્ષા આપવા પૂરતો કે એટલો વિસ્તૃત પણ નથી કે પોલીસ તેની ફરિયાદને પ્રાધાન્ય આપે. પરંતુ જો આપણે ડિજિટલ ઈન્ડિયા પ્રોગ્રામને સફળ બનાવવો હશે તો તેમાં મહિલાઓનું યોગદાન અને સશક્તિકરણ ચાવીરૂપ ભૂમિકા ભજવશે. સમય પાકી ગયો છે કે સાઈબર કાનૂનને મજબૂત બનાવવામાં આવે.

BIO-DATA



Name : **DEVANG ANIL SHAH**
Father Name : Anil Harish Shah (Mob.No. 9326841533)
Mother Name: Jigna Anil Shah (Mob.No. 9320492779)
Date of Birth : 25 / 09 / 1988
Place of Birth : Mumbai Height : 5.9"
Qualification : Bachelor's in Management Studies – Raheja College
MBA in Entrepreneurship (Babson College, Boston, USA)
Occupation : Own Business (Healthy Karma Foods Pvt. Ltd..)
Interests : Philosophy, Entrepreneurship, Food, Reading
Caste : Katha Satyavis Vijapur Dashashimadi Jain
Address : D-401, Bhoomi Arcade, Ashok Nagar, Kandivali East, Mumbai – 400 101
Email : Saniltex@gmail.com

Social Media Handles
Skype : devang.shah25
Facebook : https://www.facebook.com/devang.shah
Twitter : https://twitter.com/njoychaos
Linked In : http://lnkd.in/dvGqAg4

Personal Inspirations :
Malcolm Gladwell
Jim Collins
Mark Cuban
Steve Jobs
Warren Buffet
Narayan Murthy

Favorite Book :
Outlier
Good to Great
The Polyester Prince
The Alchemist
The Making of an American Capitalist

Advt.

ચારિત્ર્યનું ઘડતર

કોઈપણ રાષ્ટ્રના નિર્માણ માટે પ્રથમ પગલુંઃ ચારિત્ર્ય ઘડતર છે.

રાષ્ટ્ર અને તેમા રહેતા લોકોના ચારિત્ર્યને સીધો સંબંધ છે. જો ચારિત્ર્ય ઘડતર કરવામાં કોઈ રાષ્ટ્ર આગળ વધી ગયું તો તેણે બીજું કાંઈ જ કરવાની જરૂર નથી રહેતી.

૨૨૦૦ વર્ષ પહેલાં ચીનની પ્રખ્યાત દીવાલ બાંધવામાં આવેલી એનું એક કારણ એ હતું કે પ્રજા શાંતિથી જીવી શકે એ લોકોએ એવું વિચારેલું કે દિવાલ પાર કરીને કે એમાં છીંડા પાડવાની જરૂર નહોતી પડી, કારણ કે દરેક વખતે એ લોકોએ ચોકીદારોને લાંચ-રુશવત આપી હતી એ દીવાલમાં અલગ અલગ જગ્યાએ રાખવામાં આવેલા દરવાજામાંથી જ દાખલ થઈને ચઢાઈ કરી હતી.

ચીનાઓએ મહાન દીવાલ તો બનાવી નાખી, પણ દીવાલની ચોકીદારી કરનારાઓના ચારિત્ર્યનું ઘડતર કરવાનું ભૂલી ગયા.

આમ જ આપણા ભારતમાં હાલ નોટ બદલીનો કિસ્સો તાજો જ છે. ભ્રષ્ટાચાર દુર કરવા મોટો નિર્ણય તો લેવાઈ ગયો, અમલમાં પણ મુકાઈ ગયો પરંતુ બેંક વાળાઓમાંથી જ અમુક ફુટેલા નીકળ્યા અને ઐતિહાસિક સુંદર ઘટનાને વગોવી નાખી.

જો બધા જ બેંક કર્માચારીઓ ચારિત્ર્યવાન, નિષ્ઠાવાન, દેશભક્ત હોત તો આપણા દેશમાંથી ભ્રષ્ટાચાર નાબુદ થઈને જ રહેત.

કોઈ રાષ્ટ્રની સભ્યતાને ખતમ કરવી હોય તો...

કુટુંબના માળખાને તોડી પાડો.

શિક્ષણ વ્યવસ્થાને ખતમ કરી નાખો.

દેશના આદર્શ સ્ત્રી પુરુષોની છબીને ઝાંખી પાડી દો.

જાગૃત મા-બાપ, શિક્ષકો અને અનુકરણીય સ્ત્રી-પુરુષો (રોલ મોડેલ) લોકોમાં મૂલ્યોનાં બીજરોપવા કે ચારિત્ર્યનું ઘડતર કરવાવાળું કોઈ જ ના રહે અને દેશનું પતન થઈને જ રહે. લોકોમાં ચારિત્ર્ય ઘડતર એ ઘર, પરિવાર, ગામ, શહેર અને દેશ માટે મુખ્ય જવાબદારી છે.

- નિશા વિરાણી સાવલિયા

લગ્નઇચ્છુક યુવક-યુવતીઓની યાદી

યુવક

નં	નામ, જ.તા., ઊંચાઇ, અભ્યાસ, વ્યવસાય	જ્ઞાતિ-મૂળ વતન-હાલ	સંપર્ક
૧)	હેમંત જયંતભાઇ લાઠિયા, ૨૨-૯-૧૯૮૪, ૬'-૦'' B.E.I.T.,	દશાશ્રીમાળી સ્થાનકવાસી જૈન જુનાગઢ -	(ઘર) ૨૮૯૭૨૩૦૧ (મો) ૯૫૯૪૦૧૫૧૨૪
૨)	દેવાંગ મહેન્દ્રભાઇ ભણશાલી, ૨૭-૩-૧૯૭૧, ૫'-૫'' S.Y.B.Com.,	દશાશ્રીમાળી મૂ. પૂ. જૈન પોરબંદર - અંધેરી	(ઘર) ૨૬૮૭૮૦૦૯ (મો) —
૩)	પ્રિતેશ કિર્તીકાંત શાહ, ૧૫-૭-૧૯૮૩, ૫'-૬'' S.S.C.,	દશાશ્રીમાળી સ્થાનકવાસી જૈન સુરેન્દ્રનગર - કાંદિવલી	(ઘર) ૨૯૬૭૨૧૦૮ (મો) ૯૮૨૦૦૮૩૭૮૨૯
૪)	હેમંત સુરેન્દ્રભાઇ શાહ, ૩-૧૨-૧૯૮૫, ૫'- ૭'' B.Sc.(IT), M.C.A. (નિર્દોષ છૂટાછેડા)	વિજાપુર વિસા ઓશવાળ વિજાપુર - મુંબઇ	(મો) ૯૩૨૨૫૯૩૬૭૯ (મો) ૯૦૦૪૧૮૯૩૪૧
૫)	જય રાજેન્દ્રભાઇ શાહ, ૨૫-૨-૧૯૮૭, ૫'- ૧૦'' M.S. Computer - USA	જૈન શ્વે. વિજાપુર વિશા ઓશવાળ વિજાપુર – USA	(ઘર) ૨૬૨૦૪૭૯૧ (મો) ૯૦૦૪૧૮૯૩૪૧
૬)	મિનય મહેશભાઇ મહેતા, ૪-૧૧-૧૯૮૮, ૬'-૦'' M.B.A., B.M.S., – નિર્દોષ છૂટાછેડા	ઘોઘારી વિશાશ્રીમાળી જૈન શિહોર – ભાયંદર	(મો) ૯૩૨૦૫૪૪૩૫૧ (મો) ૯૮૬૯૬૭૧૭૦૫
૭)	તેજસ ચંદ્રકાંતભાઇ ટિંબડિયા, ૨૫-૮-૧૯૮૨, ૫'-૧૧'' S.S.C., – સેલ્સ મૅનેજર	દશા શ્રીમાળી સ્થા. જૈન બિલખા (જૂનાગઢ) - વસઈ	(ઘર) ૯૩૨૧૨૨૯૯૭૮ (મો) ૯૩૨૩૧૭૯૧૦૦
૮)	ભાવિન હસમુખભાઇ શાહ, ૨૮-૧-૧૯૭૬, ૫'- ૯'' M.B.A., (શનિ છે)	વિજાપુર સત્તાવીસ વિશા.દેરા.જૈન માણસા - વિલેપાર્લે	(ઘર) ૨૬૧૪૯૯૬૯ (મો) ૭૦૪૫૫૯૦૩૦૪

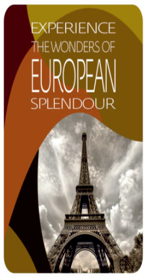
યુવતી

નં	નામ, જ.તા., ઊંચાઇ, અભ્યાસ, વ્યવસાય	જ્ઞાતિ-મૂળ વતન-હાલ	સંપર્ક
૧)	ફોરમ જીતેન્દ્રભાઇ સંઘવી, ૯-૧૧-૧૯૮૩, ૫'- ૧'' B.Com., -	ઝાલાવાડ વીશાશ્રીમાળી સ્થા. જૈન જોરાવરનગર - કાંદિવલી	(ઘર) ૨૮૮૭૧૩૪૭ (મો) ૯૩૨૦૦૦૫૧૬૨
૨)	ધ્વનિ ભરતકુમાર શાહ, ૧૪-૫-૧૯૯૦, ૫'- ૬'' M.Com., -	શ્રી કઠોર જૈન વિશાશ્રીમાળી જ્ઞાતિ કઠોર સુરત - ઘાટકોપર	(ઘર) — (મો) ૯૮૬૯૩૧૭૬૨૩
૩)	દિપાલી બિપીનચંદ્ર ઝવેરી, ૨૬-૪-૧૯૭૬, ૫'- ૦'' S.S.C., - (હળવો મંગળ છે)	શ્રી સુરત વિશા ઓશવાળ જૈન દેરાવાસી સુરત - અંધેરી	(ઘર) — (મો) ૯૭૬૯૦૫૮૭૧૫
૪)	મેઘા રાજેન્દ્રભાઇ શાહ, ૭-૬-૧૯૮૪, ૫'- ૨'' B.M.S., M.B.A. -	જૈન શ્વેતા. વિજાપુર વિશા ઓશવાળ વિજાપુર - મુંબઇ	(મો) ૯૩૨૨૨૨૭૫૭૧ (મો) ૯૦૦૪૧૮૯૩૪૧
૫)	જલ્પા જયકાન્ત શાહ, ૨૨-૧-૧૯૮૫, ૫'- ૪'' B.Com., - (નિર્દોષ છૂટાછેડા)	ઘોઘારી વિશાશ્રીમાળી જૈન શિહોર - ગોરેગાવ	(મો) ૯૩૨૩૩૩૪૩૦૭ (મો) ૯૮૨૦૦૪૧૦૭૧
૬)	રૂચી અતુલભાઇ શાહ, ૨૭-૧-૧૯૯૨, ૫'-૦'' B.C.A., -	સત્તાવીશ વિશા પોરવાડ દેરા.જૈન વલસાડ – યુએસએ	USA+૧(૭૩૨)૮૧૦૯૬૦૭ (મો) ૯૯૮૭૪૬૪૧૧૨
૭)	ડોલી મનુભાઇ શાહ, ૨૨-૪-૧૯૮૮, ૫'-૪'' B.Com., -	ગુજરાત જૈન દેરાવાસી પાટણ – અંધેરી	(મો) ૯૯૨૦૮૫૩૮૫૦ (મો) ૯૯૨૦૩૧૭૭૧૬

એક માત્ર ટૂર કંપની "વર્ડ ઓફ માઉથ" થી પ્રગતી ના પંથે

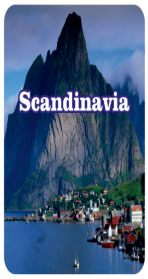
કુલીન કુમાર હોલીડેઝ

ભારત ભરમાં અગ્રણી ટુર ઓપરેટર તરીકે કુલીન કુમાર હોલીડેઝ નું નામ ખૂબજ આદરપૂર્વક લેવાય છે. ફેમેલી ગૃપ ટુરમાં પોતાનું આગવુ સ્થાન પ્રાપ્ત કરનાર આ ટુર ઑપરેટર કંપની સન. ૧૯૭૫ થી ટ્રાવેલ ક્ષેત્ર પ્રવૃત છે, તથા ઉત્તરો ઉત્તર સફળતાના શિખરે પહોચ્યા છે. વિશ્વમાં ૫૦ થી પણ વધુ અંતરાષ્ટ્રીય પ્રવાસ ડેસ્ટીનેશન્સ ઓફર કરીને તેમને પ્રવાસીયો ને પસંદગીની અપાર વિવિધ તકો આપી છે. અમેરીકા, કેનેડા, યૂરોપ, ઓસ્ટ્રેલિયા, ન્યુઝીલૈંડ, સાઉથ અને ઈસ્ટ આફ્રીકા, સાઉથ અમેરીકા ના બ્રાઝીલ, આર્જેન્ટીના, સહીત સ્કેન્ડીનેવીયન દેશોની, તથા એશિયાના વિવિધ દેશોમાં સફળતા પૂવર્ક ટુર ઓપરેટ કરીયે છે. પછી તે ટેલર મેડ ટુર હોય કે ગૃપ ટુર હોય કે પછી પ્રસંગીક ટુર હોય.

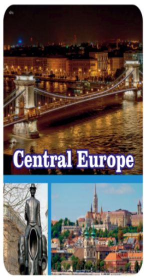


પ્રવાસ દરમ્યાન નિષ્ણાત રાજસ્થાની મહારાજ દ્વારા શુદ્ધ સ્વાદષ્ટિ વેજીટેરીયન ભોજન બનાવી તથા તેમાં પ્રવાસીયો પ્રેમ પુવર્ક વિવિધ ભોજન નો આનંદ માણે છે.

ભારતીય દેશી ટુરો માં તથા પ્રસિધ્ધ તીર્થ સ્થાનોમાં જૈન વૈષ્ણવ તથા હિંદુઓની ચારધામ યાત્રા, સ્પેશિયલ ટ્રેનો માટે પણ સુનિયોજીત ટુરો ગોઠવવામાં આવે છે. તથા દાયકાઓથી આ લાઇનના અનૂભવની, કુષળ સેવાઓ આપી, આજે પણ નામાંકીત રહયા છે.



સુંદર આયોજન, ભોજનની ગુણવત્તા, સુંદર સંચાલન સહીત વેલ્યુ ફોર મની નો પુરેપુરો ખ્યાલ રાખવામાં આવે છે. તેથી લાખ્ખો પ્રવાસીઓના ઉમળકાભેર આર્શિવાર્દ અને પ્રતિસાદ તેમોને મળતા રહે છે તેજ અમારી સિધ્ધી છે.



kulinkumarholidays
family group tours

51/A, J.S.S. Road, Cutch Castle, Opera House, Mumbai - 4, (INDIA) | Tel. : +91-22-4355 5555 Toll Free : 1800 103 8055 | sales@kulinkumar.com www.kulinkumar.com | PUNE BRANCH : Tel. : +91-20-25537344 | AHMEDABAD BRANCH : Tel. : +91-79-40036900

Advt.

Patrika Chenal Stg. Office, Mumbai-1 to be Published on 15th & Posted on 25-26/3/2017
Price Rs.5-00 JAGRUTI SANDESH RNI No. 66215/96 Regd. No. MCN/296/2016-2018

સમસ્ત જૈન સમાજ નું ગૌરવ વધારનાર જેજેસી નોર્થવેસ્ટ ના
કર્તવ્યનિષ્ઠ પ્રમુખ શ્રી પરાગ કિશોર શાહ

મ.ન.પા.ની ચુંટણી માં ઘાટકોપર પૂર્વ વોર્ડ ક્ર:૧૩૨ માં ઉમેદવારી નોંધાવીને
રૂ.૭૦૦ કરોડ ની મિલકત જાહેર કરનાર સમાજસેવી સજ્જનને ઐતિહાસિક બહુમતીથી વિજયી થવા બદલ

હાર્દિક અભિનંદન અને લાખ લાખ શુભકામનાઓ !

જેજેસીનોર્થઈસ્ટ,જેજેસીજેમજગડુશા,જેજેસીરોયલજગડુશા,
જેજેસી ચેમ્બુર,જેજેસી ઘાટકોપર,જેજેસી રાજાવાડી,
જેજેસીગોલ્ડનગારોડીયા,જેજેસીનોર્થવેસ્ટ,
જેજેસી લેડીસ વીગ મુંબઈ ઈસ્ટ..

Advt.

Printed & Published by : **SANJAY B. SHAH** on behalf of **JAIN JAGRUTI CENTRE,** Printed at **ARIHANT PRINTING PRESS,** Plot No. 310, Saibaba Nagar, Behind Trikal Bldg.,Pant Nagar, Ghatkopar (East), Mumbai - 400 075 and Published from Jain Jagruti Centre, Central Board Charitable Trust, 201, Mathura Arcade, Subhash Road, Vile Parle (East), Mumbai - 400 057. Editor : **CHANDRAKANT F. SHAH**