

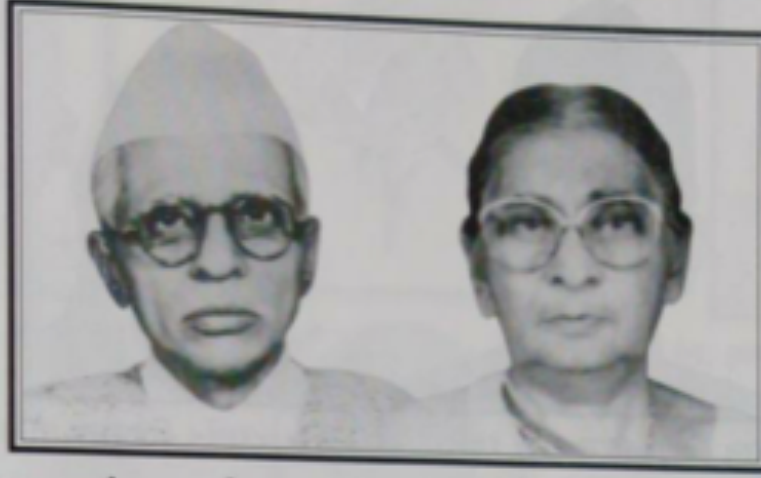


Chinchan Tarapur Ghoghari Dasha Porvad Vaishnav Vanik Samaj

# AASHISH ZARUKHO

1

.Zarukho Innauguration Date 28.10.2020 Time 16.45.



સ્વ. સર મંગળદાસ ગોવલદાસ શાહ    સ્વ. લલીતાબેન મંગળદાસ શાહ

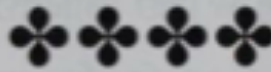
જ્ઞાતિ અને સમાજના કલ્યાણ અર્થે સતત જાગૃત અને કાર્યરત રહેતા અમારા

**પૂજ્ય પિતાશ્રી**

અને આવા સમાજકલ્યાણના ભગીરથ કાર્ય માટે અમ સહુને પ્રેરણા,  
પ્રોત્સાહન અને હિંમત આપનાર અમારા

**પૂજ્ય માતૃશ્રી**

ને અમારા સહુની ભાવભીની શ્રદ્ધાંજલિ



શ્રીમતી નિરંજના ધીરેન્દ્ર શાહ

શ્રીમતી પન્ના રસિકલાલ હેમાણી

શ્રીમતી અરુણા જશવંતલાલ શાહ

શ્રીમતી ભારતી પ્રફુલ્લચંદ્ર મહેતા

શ્રીમતી દક્ષા પિનાકિન લાલસોદાગર



An initiative by **SEA**



# LAUREATE

Exclusively For

IGCSE | A LEVELS | CHECKPOINT | AP

LANGUAGES | SCIENCES | MATHEMATICS | COMMERCE

BANDRA | JUHU

**Prof. Ankur Shah**

**9820418533**

[www.laureateindia.com](http://www.laureateindia.com)

**UPTREND  
WITH YOUR  
FRIEND**

REFER YOUR FRIEND AND AVAIL DISCOUNTS

VALID ONLY FOR JUHU BRANCH

**PROF. SHARAD SHAH'S**



## SHAH

**EDUCATIONAL ACADEMY**

BANDRA (WEST) | JUHU

( FOR COMMERCE )

**Contact No:**  
**9820 422953**

**Admission Open**

**UNDERGRADUATE**

**F.Y.J.C.**

**S.Y.J.C.**

**GRADUATION  
COURSES**

**B.Com**

**BAF**

**BBI**

**BFM**

**BMS**

**PROFESSIONAL  
COURSES**

**CA**

**CS**

**M.Com**



Badresh Shah



Amrish Shah

Navneetlal Gangadas Shah

(Import and Export through Mumbai Customs House)  
Authorised Clearing Agents of Mumbai Customs

**M/s WESTERN CLEARING**  
**&**  
**FORWARDING AGENCY PVT LTD**

Mumbai Customs House Agent No. 11/546

**M/s MIHIR AGENCIES**  
Mumbai Customs House Agent No. 11/991

**M/s YASH ENTERPRISE**  
Forwarding and Transport Contractors

\* \* \*

Room Nos. 15,17 & 18, 4th Floor, Rex Chambers, Opp.  
Indira Docks, Ballard Estate, Mumbai- 400 038

**TELEPHONES**

Office: 2269 93 37, 2261 93 38

Fax: 2269 26 43

Residence: 2361 74 61, 2367 63 80, 2367 66 29



# Zarukho Index

Sr No.	Article	Author
1	Team Introduction	
2	From the Admin Desk	Admin + Team
3	About Aashish (Gujarati)	Chhaya & Mahendra Shah
4	કારગીલ	Praduman Kapadia
5	કવિતા	Nilum Vijay Saraff
6	લોકડાઉન ની અસર	Heena (Swati) Haren Shah
7	આજની પરિસ્થિતિ	Rashmi Bhadresh Shah
8	વાત્સલ્ય મૂર્તિ	Kiran Samit Mapara
9	कहाणी-चिंचणीची	Courtesy- Daxa Lalsodagar
10	स्वजनो का दर्द	Pinakin Lalsodagar
11	जिंदगी ना मिलेगी..(Video)	Trisha Aashish Shah
12	Help Others	Nandini Devang Shah
13	Raise your Voice	Manoj J Shah
14	Benefits of Lockdown	Manoj J Shah
15	What Yoga is Not	Karan Ramesh Shah
16	Our Nyati Sitara	News
17	Guidelines for Zarukho	

# Introduction of Team Zarukho



નિરંજના ધીરેન્દ્ર શાહ  
આશીષ મંડળ ના સંસ્થાપક

બોમ્બે હોસ્પિટલ માંથી નિવૃત્ત થયા પછી સમાજસેવા ના વિચારો ઉદ્બલવતા આરોગ્ય,શિક્ષણ અને સ્વાવલંબન ની કુંપળ ઉગી નીકળી અને આશીષ મંડળ નો ઉદય થયો.”આરોગ્ય,શિક્ષણ અને સ્વાલંબન“-આશીષ વિવિધ પ્રવૃત્તિ વડે ધીમે ધીમે વૃક્ષ મોટું થયું અને શ્રી બાળકૃષ્ણ લાલજી ની કૃપા આપ સૌના સાથ અને સહકાર થી ૨૭ વર્ષ ના વહાણા વાયા અને ન્યાતી બંધન દ્રઢ થતું ગયું.

આશીષ મંડળ ને વધારે જોશીલું અને વેગવંતુ બનાવ્યું- દક્ષા બેન લાલદાગરે-વંશાવલી,ઇન્ટરનેટ વોટ્સએપ વડે જ્ઞાતિ ના બાળક થી લઈ વડીલોના હૃદયમાં રણકતો કરવાનું બીડું ઊઠાવ્યું. બાળક થી માંડીને વયોવૃદ્ધ સુધી બધાને નજરમાં રાખીને અનેક પ્રવૃત્તિમાં આગેવાની કરી છે

**પા પા પગલી માંડતું આશીષ મંડળે આજે હનુમાન કુદકો માર્યો અને ઝરૂખાનું સર્જન કર્યું.**

૧૯૯૩ નું વર્ષ-આશીષ મંડળ નો ઉદય.

માનનીય નિરંજનાબેન ના અંતરમાં ઉઠેલા અવાજનો કલરવ આજે આપણે સહુ માણી રહ્યા છીએ.

આ અવાજનો રણકો જ્ઞાતિ ના બાળક થી લઈ વડીલોના હૃદયમાં રણકતો કરવાનું જ એક ધ્યેય અને સમાજની સેવા કરવાનો મનસૂબો હતો.

૧૯૯૩ નું વર્ષ અમારે માટે આ દિશામાં અંગુલી નિર્દેશન કરી અને ઇચ્છનીય પ્રગતિ માટે વેગવંત બની રહ્યું. આજે આશીષ મંડળ અમારા જીવનનાં અસ્તિત્વ નો એક અનિવાર્ય ભાગ બની ગયો છે.

અનેક પ્રવૃત્તિઓથી શોભિત આશીષ મંડળ હવે ૨૭ વર્ષ પુરા કરી ૨૮માં વર્ષ ભણી કૂચ કરી આગળ વધી રહ્યું છે.સાથી કાર્યકર્તાઓની ઘગશ અને ન્યાતીજનો ના આશીષ પામી નિરંતર પ્રગતિ ના સોપાન સર કરતુ રહેશે એવી અમે સહુ કાર્યકર્તાઓ નિરંજનાબેનને ખાતરી આપીએ છીએ.

અમારા જેવા ખંતીલા અને ઉત્સાહી કાર્યકર્તાની જહેમત તેમજ શ્રી બાલકૃષ્ણ લાલજી, વડીલોના આશીર્વાદ તેમજ સર્વ જ્ઞાતિ બંધુઓ ની શુભેચ્છા,સાથ અને સહકારથી આશીષ મંડળે ૨૭ વર્ષ પુરા કર્યા,અને આ લાંબી વણથંભી મુસાફરીમાં અનેક સોપાન સર કર્યા.

આશીષ મંડળ દ્વારા સમાજના અનેક જ્ઞાતિબંધુ નો લાંબા સમયે પણ સંપર્ક સ્થાપિત થયેલ છે.વર્ષો થી અંધકારમાં ગરકાવ થયેલા અનેક સંબંધો અને ઓળખ ઉજાગર કરવાનું શ્રેય આશીષ મંડળને આપવું જ પડે.

આશિષનો અર્થ થાય છે આશીર્વાદ. સમાજને આશિષ આપતો અને સમાજ પાસેથી આશિષ મેળવતું મંડળ એટલે આશિષ મંડળ. છૂટા છવાયેલા આપણાં સમાજનાં તારલાઓ ને એક માળા માં પરોવીને કાર્ય કરે છે. જો આજે આપણી જ્ઞાતિ ના લોકો અમોને નજીકથી ઓળખે છે તો એ આશિષ મંડળ ના હિસાબે. આશિષ મંડળનો ખૂબ ખૂબ આભાર, અમારી ઓળખ જ્ઞાતિજનો ને આપવા બદલ.

વંશાવળી-જેના થકી આપણી પાછલી સાત પેઢી અને સંબંધોના વણઝાર ની ઓળખ મળી. સર્વ ન્યાતીજનોએક બીજા સાથે સંપર્કમાં રહે, અને આપણાં સમાજનું આગવું સ્થાન ઉભરે એવી અપેક્ષા.

જો આજે આપણી જ્ઞાતિ ના લોકો અમોને નજીકથી ઓળખે છે તો એ આશિષ મંડળ ના હિસાબે. આશિષ મંડળનો ખૂબ ખૂબ આભાર, અમારી ઓળખ જ્ઞાતિજનો ને આપવા બદલ.



**01. Daxa Pinakin Lalsodagar** (FT 11 B-06)

D/O of Lalita & Sir Mangaldas Shah

Education-B.A.

Work Exp:

Ex Employee of Pidilite, Bombay Hospital, & of General Insurance Corporation of India.

Program Organiser for Aashish Mandal since establishment.

Published Community Vanshawali book of 6 generation (1820 till Date).

Created Aashish Mandal WhatsApp group in 2012.

Created Aashish Website.

Director of NGO Grameen Pragati.

Sports Secretary for 10 yrs, General Secretary for Co-Op. Society.

Actively involved in Cancer institutions & Organ Donations.

Hobbies-helping People, Social Work, Travelling, Music.



**02. Dipali Pavitradas Thundial** (FT 18)

D/o Mamta & Chetan Dharamdas Shah

Education : B.Com (Accounting and Finance)

Participated in many events for Dance.

Had been part of organising committee at college and work place.

Worked for 10 years as Senior Accountant at Tulsidas Khimji Group.

Home Maker

Hobbies- Reading, Writing & Dancing.



**03. Hina (Swati) Haren Shah** (FT 43 C-20)

Education-B.Com,ECCED (Early Childhood Care Education)

Primary school teaching experience of 30 years.

Good knowledge of Essay writing.



**04. Jasmin Premal Shah** (FT 39 C-32)

Education-food Technology ,

Work Exp-IHMCTAN Bakery & Confectionery

PPTTC from National Academy ,

Teaching in pre-primary School since last 16 years

former secretary of innerwheel club of Bombay Northwest Mumbai.



**05. Jigna Rakesh Shah** (FT 17 C-06)

Education: B.Com(Accounting and Finance)

Work Exp-Health and wealth strategist-Health counselling and solutions for healthy living via Naturopathy, Water and organic supplements making strategies for Investment,

Active member of cultural committee of the society,

handling Gnyati News Group

Hobbies: Reading, writing, Cooking and music



**06. Manoj Jayantilal J Shah (FT45 D-31)**

Education : B.Com.

1. Former Exporter of Automobile Spare Parts
2. Life Member : All India (Press) Letter Writers Association
3. Life Member : Consumer Guidance Society of India
4. Committee Member: Shriji Medical Relief & Charitable Trust
5. Secretary of two Co-operative Housing Societies.
6. Associated with Aashish Mandal for the last 25 years.

Regular Judge in Aashish Mandal's Annual Programme, handling Gnyati News Group.

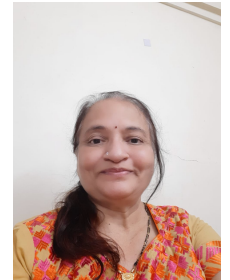


**07. Mina Yogesh Shah (FT 39)**

Education-B.Sc. BEd.

Work-Exp-Retired Teacher worked for BMC School for 34 years

Hobbies for Music, Dance n Cultural activities, Reading etc.



**08. Pinakin D. Lalsodagar**

Education-BSc , post graduate in pharmaceutical

analytical techniques, business administration,

diploma in motor mechanic trade, diploma in travel & Tourism etc.

Work Exp-Hoechst, Lok Group, PEN India,

Currently President HR and Admin in Real Estate Group

Hobbies-Writing Soft Music, Poetry, Story, Essay, Reading, Astrology,

Astronomy, Travelling etc.



**09. Priti Yogesh Shah (FT-15 C-41)**

D/O Lata and Sukumar Bhaidas Shah

Education : B.Com

Work Experience:

Doing invigilation for college exams & other competitive exams .

Was working as I-maths teacher with Germinating Brains.

Currently taking online tuitions & House Maker

Volunteer in Aashish Mandal, handling of Ladies Group, Gnyati News

Hobbies-Cooking, Reading Travelling, Music



**10. Rashmi Bhadresh Shah (FT 21 C-2)**

D/O Urmila and Govindlal Dani

Education-B.Com

Work Exp-Home Maker, Visharad in Haveli Sangit,

involved in PremPuri Ashram, Co-Organiser in Aashish Mandal

since establishment, actively involved in many Stree Mandal.

Hobbies-Music, Singing & Dance, Cooking, Writing



**11. Vinay Ramniklal Shah (FT 63 C-17)**

Education: Commerce diploma

Work-Ex senior officer of Tata Steel

Co-Organiser in Aashish Mandal since establishment,

Handling Gnyati News Group






# Online Organic Store

We have variety of grains such as whole grains, pulses, flours and a wide range of vegetables also.

**Certified Farmers By  
Rajasthan State Organic Certification Agency**

## Super Grains



 **Shuddh Deshi Organic**

## How We Work

**Certified Farmers**



**Multi Level Checks**



**Shuddh Deshi Organic**



**YOU**



- Support our framers  
Help Build Nation  
Switch to ORGANIC
- We can directly connect  
to our certified farmers
- Save Mother Earth



Daxa Lalsodagar  
96729 80150



Plot-90, Vinayak Vihar Colony, Main Patkar Road, Mansarovar - 302020, Jaipur (Rajasthan)  
www.shuddhdesiorganic.com |  : 8890405026, Contact: 9672980150



## એડ્મીન દક્ષા લાલસોદાગર ના ડેસ્ક અને ઝરુખા ના તંત્રી મંડળ તરફથી

તકલીફ = તક + લીફ (પાંદડું) સમયનું પાંદડું પલટાતા તકલીફ “તક” માં પરિવર્તિત થશે જ.  
લાગે છે જ્યારે જીવનમાં કંઈ જ બાકી નથી રહ્યું એવું લાગે ત્યારે.....

આને વાલા પલ, જાને વાલા હૈ, હો સકે તો इसमें जिंदगी बिता दो, पल जो ये जानेवाला है  
। थोड़ा सा हसाके, थोड़ा सा रुलाके, पल ये भी जाने वाला है।

કહેવાય છે કે એક નાનો જંતુ હાથી ના કાનમાં ઘુસી જાય તો એ જંતુ હાથી ને ગાંડો કરી મુકે છે, એ જ વસ્તુ છેલ્લા કેટલા વખત થી માણસ જાત સાથે થઈ રહ્યું છે. એ કોરોના નામના જંતુએ આખી દુનિયાને ભરડા માં લીધી છે. અને આશીષ મંડળ પણ એનાથી બાકાત નથી રહ્યું. પરંતુ એ નાના અમથા જંતુ સામે ઘૂંટણ તો ટેકાય નહિ, એટલે આશીષ મંડળે આ કપરા સમય નો પણ સદુપયોગ કર્યો.!!! અત્યારની આપત્તિ, એ આફતના આવરણ હેઠળ છુપાયેલા આશીર્વાદ છે. એક નવી - અત્યાર સુધી બંધ રહેલી - દિશા ઊઘડી રહી છે, જેને આપણે અત્યાર સુધી અવરજવરનું એકમાત્ર દ્વાર માની બેઠા હતા તે જડબેસલાક બંધ થઈ ગયા પછી આ તકલીફો જ આપણને અન્ય દરવાજો શોધવાની ફરજ પાડે છે.

બંધ દરવાજે ટકોરા મારતા દિશા નો નવો દ્વાર ઊઘડ્યો અને નવી પ્રવૃત્તિ કરવાની પ્રેરણા જાગી.

# સાજનાની કમિટી ની સહાયતા વડે અને આશીષ મંડળ ના સહકાર થકી જ્ઞાતિજનો ની એક Directory અને આજીવન સભ્યપદ ની નોંધણી અને નવા સભ્ય બનાવવાનું નક્કી કર્યું.

# બધા આશીષ મંડળના કાર્યકર્તાઓની મીટીંગ માં 2020 વર્ષ નો વાર્ષિક કાર્યક્રમ ઓન-લાઈન કરવાનું નક્કી કર્યું.

# આપણા જ સમાજ ના વિશિષ્ટ ક્ષેત્ર માં પ્રવૃત્ત એવી વ્યક્તિ સાથે લોકોને ઓન-લાઈન બોલાવીને વેબીનાર શરૂ કર્યાં.

# તારીખ ૮ ઓગસ્ટ ના રોજ સમાજના વિવિધ ક્ષેત્રે સાથે સંકળાયેલા વ્યવસાયિકો સાથે મીટીંગ કરી જેથી કરીને આપણા જ સમાજ ના લોકો એકબીજા સાથે ઓળખાણ કરી વ્યવસાય વિકસાવી શકે.

# “આશીષ ઝરુખો” નામના ડિજિટલ મેગેઝીન નું પ્રકાશન

## ઝરુખો

“ઝરુખો” એ આવી ચીંચણ ની દશા પોરવાડ જ્ઞાત  
“આશીષ” એ પાડી છે નવી જીવનશૈલી ની ભાત

ગીત સંગીત ને કલા સાહિત્ય થી તરબતર  
જ્ઞાતિને આશીષ ની ભેટ છે આ પ્રેમસભર

દરેક ને તક રહેશે ઝરુખે ટહુકો દેવાની  
દુનિયા ને આપણા દૃષ્ટિકોણ બદલવાની

સમજો “ઝરુખો” છે જ્ઞાતિ નો અનોખો ચોતરો  
માંહે ના સર્જન ના વિતરણ નો જાણો ચબૂતરો

ઇચ્છાશક્તિ થી મહેનત નિરંજના દક્ષા તંત્રી મંડળની  
આપ સહુ આનંદ લેશો એવી વિનંતી અમ સહુની

આશા છે ચિંચણ ઘોઘારી દશા પોરવાડ જનો  
“ઝરુખો” ને આપશો આવકાર આપ સહુ ઘણો

Click on this link: <https://youtu.be/W7WcEWamGqM>

“ઝરુખો” શબ્દ નો સાદો સરળ અર્થ છે-મહેલ, હવેલી ની પાળી ઉપર ઉભા રહીને (Balcony) જ્યાંથી રાજાઓ પોતાના રાજ્યને, પ્રજાને અને સૈન્ય ને નિહાળતા અને કુદરત ને પણ માણતા હતા. હકીકત માં આ ઝરુખો શબ્દ બહુ જ વિશાળ અને ગહન અર્થ ધરાવે છે.

અંબા માતા ની મેડીના ઝરુખામાંથી ઝળહળતા દીવા આપણને અજવાળા તરફ દોરી જાય છે. આંખોના ઝરુખા માં થી પોતાના પ્રિય પાત્રને પ્રેમથી નીરખી શકાય છે. તો આ ઝરુખો જ આપણને અનંત ક્ષિતિજ સુધી જોવાની તક આપે છે. મનમાં સાત્વિક અને સકારાત્મક ભાવ ઉત્પન્ન કરી પોતાના મનની અભિવ્યક્તિ નિઃસંકોચ, સ્વતંત્ર, મુક્તપણે કરી શકે છે.

ઝરુખા ની મહત્તા ને લીધે જ આશીષ મંડળે પોતાના જ્ઞાતિજનો માં રહેલી અને ઘરબાઈ ગયેલી આવડત, સુષમ કળા ને વાચા આપવા એક Digital પત્રિકા આશીષ ના ઝરુખેથી ચાલુ કરવાનું બીડું ઉઠાવ્યું છે. જેમાં જ્ઞાતીની દરેક વ્યક્તિ ઉંમર નો બાધ રાખ્યા વીના ગુજરાતી, મરાઠી, હિન્દી અથવા અંગ્રેજી ભાષામાં સ્વ-લેખન ફોટો અને વીડિઓ પણ મોકલી શકાશે.

ઝરુખા ની મહત્તા ને લીધે જ આશીષ મંડળે અત્યારના સંજોગો ને નિહાળતા, ઝરુખેથી આપણને દુનિયા બતાવવાનો નાનકડો પ્રયાસ ચાલુ કર્યો છે.

જેમાં સમાજ ની દરેક વ્યક્તિ

ઝરુખો દ્વારા આશીષ મંડળ નો, માતૃભાષા ગુજરાતી ની અસ્મિતા જાળવવાનો આ નમ્ર પ્રયાસ છે એમ કદાચ તમે કહી શકો છો.

છાયા શાહે (FT 1 C-44) જણાવ્યું કે -”આશીષ”-આપણી ચિંચણ જ્ઞાતિનો ધબકાર. કદાચ દરેક ચિંચણયાની આગવી ઓળખ જો આજના સમય માં ટકી રહી છે તો તેનું શ્રેય “ આશીષ “ ને જ જાય છે. એ કહેવું કે માનવું અતિશયોક્તિ તો નથી જ.” આશીષ “ એ પોતાના ૨૬ વર્ષનાં પ્રયાસમાં ઘણાં સામાજિક, ધાર્મિક કાર્યો અને અનેક મેળાવડા, પ્રવાસ, પિકનિક વગેરે કર્યા અને જ્ઞાતિ ને એકજૂટ જોડાયેલી રાખવાનો સતત પ્રયત્નો કર્યો.

તેની આ કૂચ આજે પણ અટકી નથી. “ આશીષ “ હવે આપણી સમક્ષ લઈને આવ્યું છે આશીષ નું નવું ડિજિટલ રૂપ - નજરાણું તેનું નામ છે - ‘ ઝરુખો ‘

તો આવો આપણે જ્ઞાતિજનો “ ઝરુખા “ માં ભેગા મળીને એકબીજાની વધુ નજીક આવીએ. “ઝરુખા” નાં નવા પદાર્પણ માટે “ઝરુખા” ની આ “જનેતા” એવા “આશીષ” નાં પ્રણેતા પૂ. સૌ. નિરંજના બેન તથા સૌના લાડીલા સૌ. દક્ષાબેન ને અભિનંદન

આપણો - પોતાનો - ચિંચણજ્ઞાતિ નો “ઝરુખો”.

તો એને શબ્દતણા અક્ષત અને શુભેચ્છા સુમનથી વધાવીએ.

ઝ - ઝંખનાપૂર્ણ, રૂ - રૂચિકારક ખો - ખોજની ભીતરમાં.....

સ્મિતા ગૌરાંગ શાહે (FT 13 D-133) ઝરુખો મેગેઝીન માટે તેમણે જણાવ્યું કે-Daxaben-Your Imagina-

tion, energy & enthusiasm are really commendable!!! A very timely & useful initiative that will be mutually beneficial. It is easier to trust & deal with Community Members.

# વેબીનાર

આશીષ મંડળે આપણી જ જ્ઞાતિ ના સિતારાઓને વીણી લઈને વેબીનારનું આયોજન કર્યું હતું. આજ સુધીના દરેક વેબીનારના વક્તા આપણી જ્ઞાતિ જ ના છે,તેમની પ્રતિભા સમાજના લોકો સુધી પહોંચાડની તક આશીષ મંડળે ઝડપી લીધી.

પ્રથમ વેબીનાર તારીખ ૨૩ એપ્રિલ ૨૦૨૦ ના રોજે કાન ની કઈ રીતે સંભાળ લઈ શકાય? કે જેથી કરીને ભવિષ્ય માં કાન માં પહેરવાનું મશીન વાપરવાનો વખત ના આવે.કારણ કે વાતચીત કરવા અને સાંભળવા માટે કાન ખુબ જ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. તો તે માટે ડોક્ટર દેવાંગી દલાલ (FT 24 D 67) સાથે કર્યો.

બીજો તારીખ ૩૦ એપ્રિલ ૨૦૨૦ ના રોજે વાતચીત નો પ્રભાવ રોજની દિનચર્યા માં કેવી રીતે વધારી શકો છો, તો તે માટે ડોક્ટર દેવાંગી દલાલ (FT 24 D 67) સાથે કર્યો.

ત્રીજો વેબીનાર કિરણ ચિમનલાલ શાહ (FT ૩૦ C 1) સાથે સાઈબર ચોરો થી તમારા પૈસા,તમારી વ્યક્તિગત માહિતી, અને ઈન્ટરનેટ ના ક્ષાયદા અને સગવડ નો આનંદ કેવી રીતે મેળવવો તે વિષય ઉપર,

ચોથો વેબીનાર આજની જીવનશૈલી ના સંદર્ભ માં આયુર્વેદઅને પ્રોબયોટીક્સ એ વિષય ઉપર ડૉ.કુણાલ અને સિદ્ધાર્થ મનોજ બટુકભાઈ શાહ (FT 13 D-117) સાથે, ૭ મી જુન ૨૦૨૦ સાથે કર્યો.

પાંચમો વેબીનાર અનૂજા આશીષ શાહ (FT 24 D 86) સાથે આજની જીવનશૈલી માં નૃત્ય નું મહત્વ એ વિષય ઉપર રાખવામાં આવ્યો હતો.

છઠ્ઠો વેબીનાર પાંચમી જુલાઈ ૨૦૨૦ ના રોજે Chartered Accountant ના કોર્સ ઉપર પૂરી જાણકારીનો લાભ હાર્દિક પારસ એડનવાલા (FT 2 E-3) પાસેથી મેળવ્યો.

સાતમો વેબીનાર ૯મી ઓગસ્ટે પારસ અશોક એડનવાલા (FT 2 D-4) સાથે મૂડી બજાર દ્વારા સંપત્તિ નું સર્જન.- કેપીટલ માર્કેટ ઉપર રાખ્યો હતો.

આઠમો વેબીનાર આજના સમયને અનુરૂપ યોગ ના વિષય ઉપર કરણ રમેશ શાહ (FT 45 E-17) અને દીપિકા રાજેશ શાહ (FT 1 C-24) સાથે રાખ્યો હતો.અને એનો લાભ એટલે આજની તારીખ માં પણ ભાઈ-બહેનો એ યોગ કરવાનું ચાલુ રાખ્યું છે.

પરિમલ વૈકુન્તલાલ શાહે જણાવ્યું કે Excellent Web Meeting. Would like to consider joining Karan's Class after knowing details of the Class. Great Job by Aashish Team & Daxa-ben..Congrats for selecting a subject of practical day to day utility. Big Thank you.Keep it up.

નવમો વેબીનાર લોક લાગણી ને માન આપીને આજની જીવનશૈલી ના સંદર્ભ માં આયુર્વેદઅને પ્રોબયોટીક્સ એ વિષય ઉપર મનોજ બટુકભાઈ શાહ ,ડૉ.કુણાલ અને સિદ્ધાર્થ મનોજ બટુકભાઈ શાહ (FT 13 D-117) સાથે, ૪.૧૦.૨૦૨૦ ના કર્યો.



# આપણી ગુજરાતી અસ્મિતા અને સંસ્કૃતિ ને જાળવવી ખુબ જ જરૂરી છે અને તેની જવાબદારી આપણી જ છે. આપણે બધા આપણા મૂળ સાથે જોડાયેલા રહીએ અને ખીલતા રહીએ. આપણે તો ચીંચણના એટલે ચીંચણીયા કહેવાઈએ તો આશીષ મંડળે ચીંચણીયાની રસોઈ હેઠળ બધી બહેનો પાસેથી નામ મંગાવ્યા અને અને સાથે એની બનાવાવની રીત સાથે ઈન્ટરનેટ ઉપર મુકવામાં આવશે. સમાજની બહનોએ ફોન ઉપર જણાવ્યું કે કોરોના ના આ કપરા વખત માં અમારો સમય ક્યાં નીકળી ગયો તે ખબર જ ના રહી. અને રોજ નવી નવી વાનગી કરવાનો ઉત્સાહ દિન-બ-દિન બમણો થતો ગયો. એટલું જ નહિ નવો ધંધો ચાલુ કરવાનો વિચાર પણ કર્યો.

આશીષ મંડળે એક ચિનગારી (એક જ દે ચિનગારી, મહાનલ એક જ દે ચિનગારી) આપી અને અમને સમજાવ્યું કે અમારી ઘરની ચાર દીવાલોની દુનિયા માં બીજું ઘણું બધું કરી શકાય છે.

# સાથે સાથે મંદિર- હવેલી, સાજનું, ચીંચણ ગામ નો ઇતિહાસ એ વિગરે તો ૨૦૦૩ની સાલમાં પ્રગટ થયેલા પોરવાડ સંદેશ માં આવી ગયું છે, સાથે એપ્રિલ ૨૦૧૩ ની સાલમાં આપણા રીતરીવાજો-.ગીતા અતુલ શાહ, નિરુપમા દીપક શાહ અને તે વખતના તંત્રીમંડળે ખુબ જ જહેમત લઈને માહિતી ભેગી કરી ને અંક બહાર પડ્યો હતો. આશીષ મંડળ પાછું એનું સંકલન કરીને એને ઈન્ટરનેટ ઉપર મુકશે, જેથી કરીને આ અમૂલ્ય વારસો અને ખજાનો જળવાઈ રહે.

લોક ડાઉનમાં તારીખ પ્રમાણે ક્રમવાર આશીષ મંડળ નો પ્રોગ્રામ.

- 17.03.2020 News-announced No post of Corona Virus as per Govt Guidelines
- 23.03.2020 No Negative News Campaign on WhatsApp
- 01.04.2020 On line New Life Membership-Direct Payment to Sajna Account
- 23.04.2020 Webinar-1st-Care of Ear-Dr.Devangi Parag Dalal (FT-24 D-73)
- 30.04.2020 Webinar-2nd-Communication-Dr.Devangi Parag Dalal (FT-24 D-73)
- 10.05.2020 Webinar-3rd-Digital Security-Kiran Chimanlal Shah (FT 30 C-01)
- 07.06.2020 Webinar-4th-Ayurveda & Probiotics in Today's Life-Dr Kunal (FT 13 D-117), Siddharth Shah (FT 13 D-119)
- 14.06.2020 Webinar-5th On Importance of Dance in Today's Life-Anuja Aashish Shah (FT 24 D 86)
- 05.07.2020 Webinar-6th-Chartered Accountancy-Hardik Paras Adenwala (FT 2 E-3)
- 08.07.2020 Invited Ladies to take part in Anuja Dance Class which is organized by Aashish Mandal
- 30.07.2020 Aashish Zarukho Magazine – Announcement
- 07.08.2020 Announcement of 7th Online Annual Get-together
- 08.08.2020 Meeting of Business & Professionals
- 09.08.2020 Webinar-7th Wealth Creation through Capital Market-Paras Adenwala (FT 2 D-4)
- 16.08.2020 Webinar-8th-on Yoga-Importance in your Daily Life-Karan Ramesh Shah (FT 45 E-17)& Dipika Rajesh Shah (FT 1 C-24)
- 07.09.2020 Provided Vanshawali form on line
- 22.08.2020 Inviting Article for Aashish Zaukho (Last Date 10th Sept.)
- 25.09.2020 Invited Ladies to take part in Neha Amish Shah Dance Class which is organized by Aashish Mandal-By Neha Amish Shah (FT 13 D-92)

- 02.10.2020 Decided to provide special timings for the connivance of participation of Drawing, Rangoli,& Aarati Thali Competition.
- 04.10.2020 9th Webinar On Public Demand Webinar-Ayurveda & Proboitics in Today's Life with more Informtion.-Manoj Bhatukbhai Shah (FT 13 C-80), Dr Kunal (FT 13 D-117 & Siddharth Shah (FT 13 D-119)
- 10.10.2020 As a special arrangements Online request for Aarti Thali was entertained

આશીષ મંડળનો હવે આગામી પ્રયાસ જ્ઞાતિ ને વધારે સુસંગઠિત કરવાનો રહેશે.માટે નજીકના ભવિષ્યમાં દેશવિદેશમાં અનેક સ્થળે વસેલા જ્ઞાતિ ના સભ્યોને online ભેગા કરીને જ્ઞાતિના ઉત્કર્ષ માટે તેમના અભિપ્રાય લેવાનો છે.



Rajendra Sarvaiya



Parth Sarvaiya

**MAHUDI REAL ESTATE CONSULTANTS**

1, Vrindavan Building, Tagore Road  
Santacruz (w), Mumbai - 400054.  
Parthsarvaiya@hotmail.com

**Services Offered :-**

- Buy-Sale
- Registration
- Loans
- Legal
- Investments

**MAHUDI REAL ESTATE CONSULTANT**

**RAJENDRA SARVAIYA:-9821077331**  
**PARTH SARVAIYA:- 9819623454**

**RESIDENTIAL & COMMERCIAL**



# આશીષ ના ૨૬ વર્ષ અને આશીષ પરિવાર ને...

છાયા અને મહેન્દ્ર (હસુ) પરમાનંદ શાહ

FT 1 C 43

Cell 7030678964



આશીષ સેવાનું સાચું સરનામું અને સંગઠન નું સાચું પ્રતિક એટલે આશીષ, ધગશ અને પુરુષાર્થનું જ્વલંત ઉદાહરણ એટલે આશીષ. આપણા સમાજની સાચી ઉન્નતિ એજ એનું ધ્યેય. નારી તેમજ બાળ-વિકાસના કાર્યો દ્વારા સમાજના લોકોને એક મજબૂત છતાંય પ્રેમના તાંતણે સતત બાંધી રાખી જાતી ને સાચી ઓળખ આપનાર આપણી સૌથી જૂની અને નિરંતર જીવંત સંસ્થા એટલે આશીષ. આજથી ૨૫ વર્ષ પહેલાં પ.પૂ. નિરંજનાબેન તથા દક્ષાબેને જાતીને દુનિયાના નકશામાં વિશિષ્ટ સ્થાન આપી સર્વેને એકત્રિત કરવાનું સ્વપ્ન સેવ્યું, અને આજે તેનું નક્કર સ્વરૂપ આપણી સમક્ષ જીવંત ધબકતું છે.

આશીષ વિષે શું કહેવું?

૨૬ વર્ષનો તેનો જીવંત કાર્યકાળ જ તેની ઓળખ બતાવે છે. ૨૬ વર્ષને સુનહરા કરવા લગાતાર પ્રગતિના પથપર આપ સૌના સહકાર થી આગળ વધી રહ્યો છે, તો આવો તમારા સહુના સહયોગ થી સેવાનો આ અવિરત યજ્ઞ વધુ પ્રકાશમય બનાવીએ. આશીષ એ સંસ્થા કરતા એક સુંદર પરિવાર છે. તેના લીધે જ આજે ચીંચણની પોરવાડ જ્ઞાત એકજૂટ થઈ પ્રેમના તાંતણે બંધાઈને એકત્ર રહી છે એમ કહેવામાં જરાયે અતિશયોક્તિ નથી જ.

તો આવો આપણા પોતીકા આશીષને વધારે સાથ-સહકારથી દરેક જ્ઞાતીજન વધુ ને વધુ સક્ષમ બનાવાની પ્રતીજ્ઞા લઈએ-અને સમાજસેવાના કાર્યના યજ્ઞને સદાયે પ્રજ્વલિત રાખીએ...

આશીષ નું સુંદર વોટ્સએપ ગ્રુપ એકજ મિનીટમાં – ક્ષણમાં દેશ-દેશાન્તરમાં જ્ઞાતીના સમાચાર પેહોંચાડે છે, એ સેવા પણ અતુલ્ય છે, આમ આશીષ ભાવનગર-પારડી-દહાણું, -વાણગામ-ચીંચણ-મુંબઈ અને પરદેશમાં પણ વ્યાલું અને લાડકું છે. દર વર્ષે આશીષ નો વાર્ષિક મેળાવડો સુંદર જ્ઞાતીમેળો બની રહે છે.

તો એવા આશીષને ઘણા અભિનંદન અને ઝાઝેરી શુભેચ્છા. Long Live આશીષ.

અગણિત-અમૂલ્ય ૨૫ વર્ષના લોકાદર્પણ બન્યા. સમયના સંગાથે, ઘણી ચડઉતર કરી પણ, અડીખમ રહ્યા સદાયે...

પ્રલોભનો કે વિટંબણા ના શરણાગત ન બનતા તમે, રહ્યા સદાય કાર્યદક્ષ – કાર્યસિદ્ધ અડીખમ

લોકહિતના કાર્યો કરવા જ, સદાય અવિચલ ને સક્ષમ રહ્યા તમે. નિસ્વાર્થ સેવાના યજ્ઞમાં, હોમાયા પરિશ્રમ ના કાર્યો તમામ પ્રચંડ ઉષ્મા પ્રગટી અને “ચીંચણની જ્ઞાત”, બંધાણી આશીષ ના તાંતણે, મત-મતાંતરો ની ચડભડમાં પણ, અડગ આશીષ બની રહ્યા તમે.

ચીંચણ-તારાપુર પોરવાડના સાચા, હિતચિંતક બની રહ્યા તમે, જ્ઞાતીના એક અતુટ શ્રુંખલાના સુંદર મણકા બની ગયા તમે – આશીષ

યુગને પલટાવી, આશીષ સૌના લાડકવાયા હિતચિંતક બન્યા તમે.

# કારગિલ વિજય દિવસ નિમિત્તે કારગિલ યુદ્ધનેકેન્દ્રમાં રાખી બનેલી ફિલ્મો પર એક નજર

પ્રદુમન કાપડિયા  
FT 21 C 43  
Cell -8369167323



દેશના ઐતિહાસિક વિજયોમાંનો એક છે કારગિલ વિજય દિવસ. પાકિસ્તાને ભારતના કારગિલ વિસ્તારમાં ઘૂસણખોરી કર્યા બાદ ભારતીય સેનાએ જડબાતોડ જવાબ આપી પાકિસ્તાનીઓને ખદેડી મુક્યા હતા. ત્યારથી ભારત રફ જુલાઈએ કારગિલ વિજય દિવસ તરીકે ઉજવી રહ્યો છે. લડાઈ દરમિયાન ભારતના અનેક સપૂતોએ દેશ માટે સર્વોચ્ચ બલિદાન આપ્યું હતું. આજે જ્યારે દેશભરમાં કારગિલ વિજય દિવસની ઉજવણી થઈ રહી છે ત્યારે યુદ્ધમાં શહીદ થનાર જવાનોને શત શત નમન. દેશમાં કોઈ પણ ઘટના બને તો એનું પ્રતિબિંબ બૉલિવુડમાં જાવા મળે છે. કારગિલ યુદ્ધ પણ એમાં બાકાત નથી. કારગિલ યુદ્ધ પર આધારિત કે એને કેન્દ્રમાં રાખી અનેક ફિલ્મો-ગીતો બન્યાં છે. કારગિલ વિજય દિવસ પર આવી ફિલ્મો અને ગીતો પર પર એક નજર કરીએ.

- પ્રાઇસ ઑફ બુલેટ્સ : ભારતનું પહેલવહેલું ઇન્ટરનેટ સૉંગ કારગિલ યુદ્ધ દરમિયાન પેન્ટાગ્રામ દ્વારા રિલીઝ કરાયું હતું. ફરહાન અખ્તર દિગ્દર્શિત ગીતમાં જાણીતા ગીતકાર જાવેદ અખ્તર અને સંગીતકાર શંકર મહાદેવન જોવા મળ્યા હતા.
- ૨૦૦૧માં રિલીઝ થયેલી દિગ્દર્શક દિલીપ ગુલાટીની ફિલ્મ શહીદ-એ-કારગિલમાં ભારત-પાકિસ્તાન વચ્ચેનો સંઘર્ષ દર્શાવવામાં આવ્યો હતો.
- મહેશ સુખધરે દિગ્દર્શિત ૨૦૦૨માં રિલીઝ થયેલી કન્નડ ફિલ્મ સૈનિકામાં કારગિલ યુદ્ધમાં ભાગ લેનાર સૈનિકની વાત આલેખવામાં આવી હતી. દાસરી ચૈતન્ય દ્વારા નિર્મિત ફિલ્મમાં સી. પી. યોગિશ્વર અને સાક્ષી શિવનંદા મુખ્ય ભૂમિકામાં હતા.
- બૉલિવુડની સૌથી લાંબી – ચાર કલાકની ફિલ્મ એલઓસી : કારગિલના દિગ્દર્શક હતા વૉર ફિલ્મો બનાવવા માટે જાણીતા જે. પી. દત્તા. ૨૦૦૩માં આવેલી ફિલ્મના કેન્દ્રમાં કારગિલ યુદ્ધ હતું.
- સહારા ઇન્ડિયા દ્વારા કારગિલના શહીદોને શ્રદ્ધાંજલિ અર્પવા ખાસ મિશન ફૂટેજ શો તૈયાર કરવામાં આવ્યો હતો. દૃશ્ય-શ્રાવ્ય શોમાં યુદ્ધના શહીદોની વણકહી વાતો જણાવવામાં આવી હતી.
- અમિતાભ બચ્ચન સહિત અનેક કલાકારોને ચમકાવતી ફરહાન અખ્તર દિગ્દર્શિત લક્ષ્ય ૨૦૦૪માં રિલીઝ થઈ હતી. ફિલ્મના કેન્દ્રમાં કારગિલ હોવા છતાં એમાં કલ્પનાના રંગો ઉમેરવામાં આવ્યા હતા.
- જ્યારે અશ્વિની ચૌધરી દિગ્દર્શિત ફિલ્મ ધૂપમાં કારગિલ યુદ્ધ પછીની વ્યથા દર્શાવવામાં આવી હતી. ધૂપના કલાકારો હતા ઓમ પુરી, રેવતી અને સંજય સુરી.
- મલયાલમમાં બનેલી કુરુક્ષેત્ર (૨૦૦૮)ના લેખક-દિગ્દર્શક ઇન્ડિયન આર્મીના ભૂતપૂર્વ ઑફિસર મેજર રવિ. ફિલ્મમાં ૧૯૯૯ના કારગિલ યુદ્ધની વાત વણી લેવામાં આવી હતી.
- ૨૦૧૧માં રિલીઝ થયેલી પંકજ કપૂર દિગ્દર્શિત મૌસમ હકીકતમાં રોમાન્ટિક ડ્રામા ફિલ્મ છે. પરંતુ એમાં ૧૯૯૨થી ૨૦૦૨ સુધીના સમયગાળાને દર્શાવાયો છે. ફિલ્મની વાર્તામાં કોમી તોફાનો, આતંકવાદી હુમલો અને ૧૯૯૯ના ભારત-પાક યુદ્ધને આવરી લેવાયા છે.
- ઓટીટી પ્લેટફોર્મ પર રિલીઝ થવાની છે એ ગૂંજન સક્સેના : ધ કારગિલ ગર્લ એ કારગિલ યુદ્ધમાં ભાગ લેનાર ભારતની પહેલી લડાકુ મહિલા પાયલટ ગૂંજન સક્સેનાની બાયોપિક છે. જાહ્નવી કપૂર અભિનીત ફિલ્મનું દિગ્દર્શન શરન શર્માનું છે.



**Jayshree Jigar Shah**  
**Home-made Chocolates**  
**Contact-9320567775**

Carmel filled, Plain DARK & MILK, Mix nuts, Almond-raisins  
 Coconut bounty, Peanut



**Parul Naimish Dalal (FT 42 D 24)**  
**Finance advisor**

LIC LIFE INSURANCE & POST OFFICE Scheme Agent  
 Address: A-2/201, Mahendra Park, Palghar Road,  
 Near Bank of India, Boisar-401501,  
 Tal. & Dist. Palghar,  
 Maharashtra, India.

Mob.No.8007965287  
 EMAIL ID: pndalal71@gmail.com



**Sejal Niraj Shah (FT 5 D-056)**  
**Contact No: 9979028428**  
**Art & Craft Class**

All type of Painting, Water Colour, oil colour, charcol, Glass Painting, Meenaka-  
 ri Painting on canvas Tanjori Painting, Clay Mrunal, Decoupage on bottle, knife  
 Painting, etc



**Rekha Narendra Shah (FT 24 C-40)**

બધી જાતના શિયાળુ પાક + મેથી ના લાડવા + મુખવાસ +  
 સુવાવડી બહેનોને લગતી બધી જ સામગ્રી ની વસ્તુઓ  
 Mob: 9833089982

# લોકડાઉન ની અસર

હિના (સ્વાતી) હરેન શાહ  
(FT 43 C-20)

Cell No 8097119293

E-mail-shahswatiharenn@gmail.com



ધમ ધમતી જિંદગી હતી, દરેક વ્યક્તિ પોતપોતાની જિંદગી જીવવામાં મશગુલ હતી. કોઈને ઉંચી ઉડાન મેળવવી હતી તો કોઈ પોતાનું ધ્યેય પ્રાપ્ત કરવા ઈચ્છતું હતું. આ રીતે ન જાણે કેટલા આકાંક્ષા સાથે મનુષ્યના જીવનમાં કેટલા બનાવો બનતા હતા મોલ, સુપરમાર્કેટ, સિનેમા ગૃહ, નાટ્યગૃહ, પાર્ક, બધી જગ્યાએ મનુષ્ય ખીચોખીચ ભરાયેલા હતા મનુષ્યને મનુષ્ય નો ડર ન હતો.

બધા એકબીજાને ગળે મળતા હતા મોજ-મસ્તી માં પોતાનું જીવન જીવતા હતા. ગેટ ટુ ગેઘર પિકનિક પાર્ટી ન જાણે કઈ કેટલાયે સેલિબ્રેશન નો આનંદ ઉઠાવતા હતા.

પણ અચાનક એક દિવસ એક નાનકડા વિષાણુ - COVID 19 કોરોના નો જન્મ થીનના વું-હાન શહેરમાં થયું કોરોના એ મનુષ્ય જીવનને અસ્તવ્યસ્ત કરી નાખ્યું. આખી દુનિયામાં ભય નો હાહાકાર મચી ગયો.

કહેવાય છે કે આ વાઈરસ જે નિર્જીવ પણ બધાનો જીવ લીધે છૂટકો કરે છે મનુષ્યનું તંત્રજ્ઞાન વિજ્ઞાન પ્રગતિ બધાએ આ વાઈરસ સામે માથું ટેકવી દીધું. સૌપ્રથમ થીનના વુંહાન શહેર થી ઇટલી,

અમેરિકા અને ન જાણે કેટલાય દેશોની સફર કરીને આ વાઈરસે ભારતમાં પ્રવેશ કર્યો, જેમ બધા દિવસ એક સરખા હોતા નથી, અને સિક્કાની બે બાજુ હોય છે એવી રીતે મનુષ્ય ટોળામાંથી એકદમ એકલો પડી ગયો ગયો એની જિંદગી માં સોપો પડી ગયો. આઝાદ પક્ષીને પિંજરામાં કેદ કરનાર મનુષ્ય પિંજરામાં આવી ગયો સંસર્ગજન્ય રોગ ને કારણે બધા એકબીજાથી ડરવા લાગ્યા. સામાજિક દુરી રાખવા લાગ્યા સ્કૂલ-કોલેજ, મોલ, નાટ્ય ગૃહો, પાર્ક ભીડભાડવાળી જગ્યા બંધ થઈ ગઈ સૌથી મોટી અજાયબી ની વાત એ છે જેના થકી પ્રવાસ કરીને રોજીરોટી મેળવતા હતા, એ ટ્રેન પણ બંધ થઈ ગઈ. લોકોના કામ ધંધા બંધ પડી ગયા જે લોકો સમય નથી ફરિયાદ કરતા હતા એ લોકો ને ઘરે બેસવા નો સમય આવ્યો તેણે પોતાની જિંદગીની અમૂલ્ય પળો ઘર બનાવવા માટે ગુમાવી હતી, એને ઘરમાં રહેવાનો મોકો મળ્યો ઘર-પરિવાર સાથે સમય વિતાવવા મળ્યો. બધા આત્મનિર્ભર બની ગયા. કામવાળી, રસોઈ કરનારી બાઈ, વાળંદ અને ન જાણે કેટલાય ની ભૂમિકા પોતે ભજવવા લાગ્યા. બધા કામમાં પારંગત બની ગયા. પોતાનામાં છુપાયેલી કળા ધીમે ધીમે બહાર નીકળવા લાગી. જેને ચિત્રકલા અથવા ગાવાનો શોખ, કે પછી બીજી કોઈ પણ કળા તેનામાં છુપાયેલી હતી, પણ સમયના અભાવે તે થઈ શકતી ન હતી, આજે કુદરત એમને સમય આપ્યો બધા પોતપોતાના શોખ પૂરા કરવા લાગ્યાં. ઓનલાઈન શોપિંગ કરતા શીખી ગયા. વર્ક ફ્રોમ હોમ કરવા લાગ્યા. બને તેટલું બહાર ન નીકળતા ઘરે બેસીને જ કઈ રીતે કામ થાય એનો પર્યાય શોધવા લાગ્યા.



જેમ દરેક વસ્તુ ની સીમા મર્યાદા હોય છે તેમ અમુક અંશે ઘરમાં રહેવાની મજા પડી પોતાના માણસો અને પોતાના મિત્ર સગા સંબંધી મળવાનું કાપ આવી ગયો.

બાળકો પણ ઓનલાઇન ભણતા થઈ ગયા આજ સુધી જે હાથમાં મોબાઈલ આપતા વડીલો અચકાતા હતા તે હવે ભણતર માટે છોકરાઓને વાપરવા આપવા લાગ્યાં

પણ કહેવાય છે ને જેનામાં ઘગશ હોય તે પહાડમાંથી પણ રસ્તો કાઢે છે બધા પોતપોતાના જીવનનિર્વાહ માટે રસ્તો કરવા લાગ્યા અને આવા કપરા સમયમાં આશિષ મંડળ જે મૂળ થી જ ખૂબ પ્રવૃત્તિશીલ છે મે વેબીનાર ઠયાલુ કર્યું એમાં તજ નિષ્ણાંત સલાહ સુચન નિશા સૂચન લોકો સુધી પહોંચતી કરવામાં આવી ડ્રોઈંગ, યોગા નૃત્ય જેવા કળામાં પણ આશિષ મંડળ એ આગળ પડતો ભાગ લીધો. લોકોની છૂપી કલાને પ્રોત્સાહન આપ્યું છે ચીંચણની જૂની પ્રસિદ્ધ વાનગીઓની રેસિપી બુક બહાર પાડીવાનું છે તે જણાવ્યું.

આ રીતે કોરોના જેવા ભયંકર રોગ અને લોકડાઉન ની સામે લોકોને પ્રોત્સાહન આપી સકારાત્મક વિચાર આપી પોઝિટિવ કેવી રીતે લેવું એ બધામાં આશિષ મંડળે આગેવાની કરી જનસેવા એ જ પ્રભુસેવા માં માનનાર આશિષ મંડળ લોકડાઉન ના ખરેખર ફાયદો ઉઠાવ્યો.

## પ્રભુની સંગાથે

નીલમ વિજય સરાક્ષ (FT 56 C-16)  
FT 21 C 43  
Cell - 89764888890



પ્રકૃતિ નાં સર્જન માં બ્રહ્માએ માનવીને દીધું મન  
સંસાર - સાગરમાં અનેક તરંગ વિચારે છે મન,

મન હોય તો માળવે જવાય એ સમજો  
સદ્-વિચાર દ્વારા સદૈવ રાખો મનનો મલાજો

મન, મોતી, ને કાચ તૂટ્યા પછી નાં સંધાય  
સ્વજનના સ્નેહથી મનની માવજત થાય

સદગુણો નાં ભંડાર થી મનને રાખો તરબતર  
સત્સંગ અને ભક્તિભાવ રાખો સદૈવ મનની ભીતર

મનને સમજો તો છે એ ખૂબ જ સુકોમળ  
વિચારોના મંથનથી સદૈવ આવે એમાં વમળ

કલિયુગમાં વિજ્ઞાન સંશોધન માં થઈ મનની પ્રગતિ,  
પણ આજે કોરોના એ લાવી દીધી મનની અધોગતિ

હે, માનવ મનને સમજ ન રાખતો મનમાં ડર  
પ્રભુ નાં સંગાથ ને આશિષ વસે મનની ભીતર

હૃદયની લાગણીથી મનને રાખજો જાગૃત  
અંતરાત્મા થી પ્રભુ સૌના મનમાં ભરજો અમી-હેત



Rupal Chetan Mandani (FT 54 C-01)

**DRYFRUITS**

**JAI SHREE GANESH**  
YOUR SATISFACTION MAKES US

KISMIS	RATE	AKHROT	RATE
Indian Kismis	200	Akhrot Akha	1300
Afghan Kismis	400	Akhrot Akha (S)	1500
Afghan Kismis (S)	600	Akhrot Tukda	1000

KAJU	RATE	ANJEER	RATE
Kaju (w320)	900	Anjeer (small)	800
Kaju (w240)	1000	Anjeer (Big)	1200
Kaju (w210)	1200		
Kaju Tukda	700	<b>PISTA</b>	<b>RATE</b>
Salted Kaju	1200	Pista Sada	1300
		Pista Tukda	1000
		Pista Salted	1000

BADAM	RATE	JALDALU	RATE
Badam (small)	750	ELAICHI	3500
Badam (big)	900	BLACK KISMIS	400
Badam Roasted	800	DATES	400
Mamro Badam	3200		

CONTACT : 9619299920 / 7506732993  
GMAIL : JAISHREEGANESH969@GMAIL.COM / CHETANSMANDANI@GMAIL.COM

**Jai Shree Ganesh**

This diwali add a bit of delight to your festive gift hampers from Jai shree ganesh

We accept all types of orders such as corporate Diwali gift, dryfruit box, fancy dry fruit box, Dryfruits hampers, and much moreeeee!!!!!!

For more details  
Contact : 7506732993 / 9619299920  
Gmail : jaishreeganesh969@gmail.com

**ANTIVIRAL SANITIZATION**  
service for home and workplace  
available now !

**CALL NOW : 9820489313**

**SAY NO TO CORONA**  
Prevention is better  
than cure

**ANKEET**  
PEST CONTROL SERVICES



**Chirantan V. Shah**  
Mob: 9820489313

**Tel: 2869 1522  
2868 3723  
9029089313**

**Specialist in**  
Termite Control, Herbal, Gel  
& General Disinfestation

**ANKEET**  
Pest Control

28/285, Sukh Shanti, Link Road,  
Kandivali (W), Mumbai-400 067  
Branches: Goregaon (W) Borivali (W).  
E-Mail: ankeetpestcontrol@gmail.com

# વાત્સલ્ય મૂર્તિ

કિરણબેન સમીત શાહ  
(FT 13 5-86)



"આશિષ ઝરૂખો" નો મેસેજ વાંચ્યો ને થયું કે આશિષ એટલે આશીર્વાદ ને સતત આશિષ વર્ષાવતી વ્યક્તિ દરેક ના જીવન માં તે " મા", મા પ્રત્યેક ક્ષણે પોતાના બાળક ને ચેતન કે અચેતન મન થી તેનું ક્ષેમ ઈચ્છતી હોય છે.તો આ ઝરૂખે "મા" વિષે જ લખું.

મા એટલે શ્રીજી નું એવું સર્જન કે જ્યાં શ્રીજી પોતાના ભૂલકાઓ પાસે ચોવીસ કલાક હાજર ના રહી શકે એટલે મા સ્વરૂપે પ્રત્યેક બાળક ને હેત ની હેલી થી સતત નવડાવતી મા નું સર્જન કર્યું.

મા શબ્દ માં એટલું મમત્વ ભરેલું છે કે નાના ભૂલકાં થી લઈને મોટા ભાવુક થઈ જાય. મા સહુને વહાલી હોય,પણ આજ માનું બીજું સ્વરૂપ એટલે "સાસુમા ". આ સંબંધ આપણા સમાજ મા વખોડાયેલો છે , આ સંબંધ માટે અપરણીત છોકરીઓમા એક ડર ફેલાયેલો હોય છે ઘણી વાર પરિચીત સ્ત્રીઓ ની વાતો થી કે પરિવાર ના બીજા સભ્યો ના અનુભવ ને કારણે કે સાસુ આકરા જ હોય,એ સગી મા જેવા વહાલા ના લાગે.એવી એક સામાન્ય માન્યતા ઘર કરી ગયેલી હોય છે.ઘણી વાર આવી માન્યતા ને કારણે આ સહજ ને સરળ સંબંધ ને ઘણું સહેવું પડે છે. સાસુ-વહુ પોત પોતાની વ્યક્તિગત ધારણા ને કારણે એકબીજા સાથે સહજ થઈ શકતા નથી.એક વાર સાસુ નું બિરુદ મળે એટલે એક મા માટે અગ્નિપરીક્ષા નો સમય શરૂ થાય ને વહુ માટે ખંડા ની ધાર પર ચાલવાનો,એક બાજુ સાસુ ની વહુ પાસે ની અપેક્ષા ઓ ને બીજી બાજુ એજ વહુ ને પોતાના ઘર ની પરંપરા ને રીતભાત થી પરિચીત કરવાની ને ઘરનાં માહોલ ને અનુરૂપ થવામા વહુ ને મદદરૂપ થવા ની સાથે એણે એક શિક્ષક ની સાથે થશોદા પણ બનવું પડે છે.બીજાની લાડકવાચી દીકરી ને પોતાના જિગર નો ટુકડો એવો દીકરો સોપવો ને દીકરાની રુચિ ગમાં-અણગમાં નો ખ્યાલ આપવા થી લઈ એક વહાલસોથી વહુ ની પણ મા બનવાની જવાબદારી નિભાવવાની હોય છે.મારી બાબતે તેઓ સાંગોપાંગ ખરા ઉતર્યા કારણ આઠ મહિના મા તેમણે મને માની ખોટ સાલવા નથી દીધી.એક મા જેવા જ હેત થી એમણે મારી ભૂલો સુધારી છે ને પ્રેમ થી સમજાવી છે.

મારી જ વાત કરુ મારા લગ્ન થયે આઠ જ મહિના થયા છે,મારા સાસુ "વર્ષા બેન" પણ સહુ એમને માન થી" વર્ષા બા" કહે. એમનો મિલનસાર , હસમુખા સ્વભાવ ને કારણે સહુ મા પ્રિય . સદૈવ સ્નેહ નીતરતી આંખો ને ચહેરા પર હાસ્ય એ એમની ઓળખ,ગમે તેવી કપરી પરિસ્થિતિમાં પણ સાદા ધૈર્યશીલ,ખંતીલા, ઉત્સાહી. કરકસર થી ઘર ચલાવતા, રસોઈ મા નીપૂણ,એમને સંગીત નો શોખ અને અવાજ પણ કર્ણપ્રિય , નવું શીખવાનો ને શિખડાવાનો પણ શોખ, ધાર્મિક ગ્રંથો ને સાહિત્ય વાંચન પણ ગમે , સિલાઈ થી લઈ ને સિકાઈ (રસોઈ)સુધી ના બધાજ શોખ, સુંદર મરોડદાર અક્ષર, એવોજ મરોડદાર રંગોલી નો શોખ, ટૂંક માં એક સ્ત્રી માં હોવા જોઈએ તે બધાજ ગુણ. સર્વગુણસંપન્ન એવું મનભાવન વ્યક્તિત્વ ના સ્વામીની એવા અમારા વર્ષા બા.

આ આઠ મહિના ના ટૂંકા ગાળામાં મે જેટલા જાણ્યા કે સમજ્યા એ વિશે લખવાની કોશિશ એટલે નાના મુખે મોટી વાત, છતાં કોશિષ તો બને છે. અહીં હું તેમને મમ્મી જ કહીશ, મમ્મી ને આ વર્ષે ૧૭ સપ્ટેમ્બરે,૨૦૨૦ એ ૬૬ પૂરા થશે,પણ એજ તરવરાટ



જેવો નવ-યૌવનામાં હોય. જીવન માં ઘણી ચડતી પડતી જોઈ, ઘણા અનુભવો નું ભાતું બાંધ્યું, દસ ઑપરેશન માં થી ગુજરેલા છતાં જીવન જીવવા નું જોશ અકબંધ , સદૈવ નવું શીખવાનો ઉત્સાહ , બને વહુઓ સાથે નીત નવી વાનગીઓ બનાવવાનો ને ખાવા ને ખવડાવવા નો શોખ એમને વાનગી સ્પર્ધા સુધી લઈ ગયો , ૨૦૦૮ માં રસોઈ શો માં ભાગ લઈ ને ૧ રાઉન્ડ પૂર્ણ કરી ને રવા ડીલાઈટ નામની વાનગી દ્વારા લાખો દર્શકો સુધી પહોંચવા નો એમને મોકો મળ્યો.સ્વભાવે ધાર્મિક ને કીર્તન પણ ગમે,ને લાલાજી ની સેવાનો જબરો શોખ,સવારે રોજ ૨ કલાક સેવા મા ગાળે, હવેલી એ દર્શન અને ઝારીજી ભરવા તીર્થયાત્રા પણ ચાલુ જ હોય .

સામાજીક સંબંધો માં પણ વહાલા મમ્મી , બહેન, માસી,મામી, ફઈ,કાકી, દાદી,ને શાકવાળી થી માંડી કામવાળી સુધી ના બા ,ને ડોક્ટર માટે પણ વર્ષા બા , પૌત્ર નીવ ના પણ લાડલા બા .

એમનો ઉછેર ધાર્મિક વાતાવરણ માં થયેલો તે છતાં તેઓ આજના આધુનિક યુગમાં આજ ના ટ્રેન્ડ પ્રમાણે ઢળી જાણે છે.તે જમાનામાં આપણો સમાજ રૂઢિચુસ્ત છતાં તેઓ એ તેમનું બી. એ. SNDT B.A ચર્ચગેટ થી પૂરું કરેલું .ત્યાર બાદ પપ્પા ને પરણી ને સદા માટે નયનરમ્ય એવું ગુજરાત ને પ્રકૃતિ એ ખોબલે ખોબલે બક્ષેલી સુંદરતા થી ભરપૂર ને પ્રદૂષણ મુક્ત એવા વલસાડ વાસી થઈ ગયા,ત્યાર બાદ પપ્પા ને તેમની આ ઘડકને પપ્પા ના દરેક નિર્ણય પછી એ સામાજીક હોય કે વ્યવહારિક બધા મા ખૂબ સાથ આપ્યો,ને જ્યારે પપ્પા વલસાડ મ્યુનિસિપાલિટી હોસ્પિટલ મા એકાઉન્ટન્ટ તરીકે નોકરી કરતા ત્યારે પપ્પા નું ઘર પોતાની આવડત , કરકસર, કોઠાસૂઝ, વ્યવહારિકતા થી પાઈ પાઈ જોડી ને બે દીકરા ઓ નું જીવન ઘડતર કરી તેમને સારા સંસ્કાર તો આપ્યાજ પણ માણસાઈ સિંચી ને માણસ પણ બનાવ્યા, પપ્પા રીટાયર થયા બાદ તેમણે પોતાનો સર્જીકલ આઈટમ નો ધંધો શરૂ કર્યો તેમાં પણ તેમની કોઠાસૂઝ , વ્યવહારિકતા, કાર્યદક્ષતા, નિર્ણયશક્તિ થી પપ્પા ની સફળતામાં સફળતા પૂર્વક ભાગ પડાવ્યો, પપ્પા ના ફેન્ડ, ફિલોસોફર, માર્ગદર્શક બની ધંધા નું આયુષ્ય વધાર્યું,ને એક સફળ પુરુષ ની પાછળ એક વ્યવહાર દક્ષ સ્ત્રી નો હાથ હોય છે એ કહેવત સાચા અર્થ માં મૂર્તિમંત કરી.

મમ્મી આમ તો નારિયળ જેવા છે , ઉપર થી સખત ને અંદર થી મલાઈ જેવા નરમ,ને મોટા કે નાના ને કોઈ પણ મદદ ની જરૂર હોય સદૈવ મદદ રૂપ થવા તત્પર.આમ સેવાભાવી સ્વભાવ ને કારણે જરૂરિયાતમંદ ને પણ શક્ય તેટલી ગાંઠ નું ગોપીચંદ કરી ને પણ મદદ કરવા ની ટેવ.જ્યારેક કદર ના પણ થાય તો પણ નિસ્વાર્થ ભાવે કોઈ ને ઉપયોગી થયા નો આનંદ માણે,એમને નાની નાની વાતમાં ખુશી ગોતી લેતાં આવડે.કોઈ મોટા માન ની અપેક્ષા વગર.

મમ્મી એ એમના જીવન માંથી બે નવજીવન આપેલા એવા એમના બે લાડકવાયા વહાલસોયા જિગરના ટુકડાઓને એમની બે વહુઓ ને સોંપી ને વહુઓ ને કૃતાર્થ કરી. પોતાની ખંત , ચીવટ ને મહેનત થી કંડારેલા શિલ્પ ને વધુ સુંદર ને સમૃદ્ધ બનવાના રસ્તાઓ પર ચાલવાનો ઉમંગ અને ઉત્સાહ ભર્યો. વહુઓ એમના મૂકેલા વિશ્વાસ મા ખરી ઉતરે ને જીવન ને નંદનવન બનાવે ને એમની તપસ્યા ને સાર્થક કરવાના દીલ થી પ્રયત્ન કરે ને એમની મમતા નું ઋણ ચૂકવી શકે એજ અભ્યાર્થના.

આટલા ટૂંકા ગાળામાં એક હીરા ના પાસા ની જેમ તેમના વ્યક્તિત્વ ના વિવિધ પાસાઓ નો પરિચય થયો.એક સમય ને સંજોગો ના માર થી ઘડાયેલું જીવન કવન એટલે મમ્મી . આમ અમારા સૌ ના લાડકવાયા હેતાળ, સેવાભાવી, કલારસિક, વાત્સલ્ય નું ઝરણું એવા વાત્સલ્ય મૂર્તિ વર્ષા બા ને વંદન સાથે છેલ્લે આ લેખ ના દ્વારા એમના કદ મા જન્મદિન ની શુભેચ્છા પાઠવવા ની લાલચ રોકી શકતી નથી.શ્રીજી તમને નિરોગી ચિરાયુ બક્ષે. શાહ ને વોરા પરિવાર તરફ થી જન્મદિન ની ખુબ ખુબ શુભેચ્છાઓ. અમે બધા તમને ખુબજ પ્રેમ કરીએ છીએ . બસ આમજ ગુલાબ ના પુષ્પ ની જેમ તમારા કાર્યો સદૈવ મહેકતા રહે ને અમે બધા તેની મીઠી સુગંધ માણી શકીએ એજ શ્રીજી ચરણે પ્રાર્થના

# આજની પરિસ્થિતિ ને અનુરૂપ એક સુંદર કાવ્ય

(જન્મભૂમિ પ્રવાસી માંથી સાભાર)

રશ્મિ ભદ્રેશ શાહ  
(FT 21 C-02)

શહેર આજે શાંત છે. કૈક ઉદાસ પણ ગીયોગીય ભીડ થી મુક્ત નગરની શેરીઓ સૂમસામ અને સ્વચ્છ દીશે છે. વિધવાના લલાટ જેવી હંમેશા નીર ઉદ્વેશે ભાગતા ખીચોખીચ વાહનોના પૈંડા હેઠળ ચગદાતી કુટાતી આસ્ફાલ્ટ ની કાળી સડકો થોડો નિરાંતનો શ્વાસ લઈ રહી છે.

આકાશ ને આંબતી ઇમારતનું અટ્ટહાસ્ય ગાયબ છે. આ ઇમારતો કેવળ ભવ્ય દિવાલો જ હોય એવી પ્રતીતિ થાય છે. નરીમાન પોઇન્ટ કે મરીન ડ્રાઇવ ની પાળી કે ચોપાટી કોઈએ એમને કવોરેન્ટાઇન માં મૂક્યા હોય એવા એકલા ને ગમગીન દેખાય છે.

વાતાવરણમાં પક્ષીઓના કલરવ એકધારો ગુંજે છે. જાણે કે એકમેક ને કહી ન રહ્યા હોય પેલો માનવી ઘરમાં ભરઈ પેઠો છે. તો ચાલ આજે મોકળે મને મહાલીયે વૃક્ષોના પર્ણો સાથે નિર્ભયતાથી ગોઠડી માંડીએ ડાળીઓને ગળે વળગી એ મન મૂકીને આપણા સ્વરને વહેતા મૂકીએ.

તો વળી ક્યાંક કોઈ પક્ષી અન્ય પક્ષીના કાનમાં કહી રહ્યું હતું આ માનવી આજ લાગનો, આજ લગી આપણું આકાશ ઝૂંટવીને, આપણ ને પિંજરામાં કેદ કરીને હરખાતો હતો, હવે એને ભલે સમજાતું કે, ખુદના ઘરમાં જ રહીને કેદ થવું કોને કહેવાય ?" રસ્તે રખડતા શ્વાન, ભસવાનું ભૂલી ગયા હોય એમ ટૂંટિયું વાળીને સૂતા છે. એક જણ પણ રસ્તા પર દેખાતો નથી તો એ ભસે પણ કોની સામે?

સોસાયટી નાં કમ્પાઉન્ડ માં લોકોની, ગાડીઓની અવરજવર બંધ છે. નિયમિતપણે વોક લેતા વૃદ્ધો, આજે આરામ કરી રહ્યા છે.

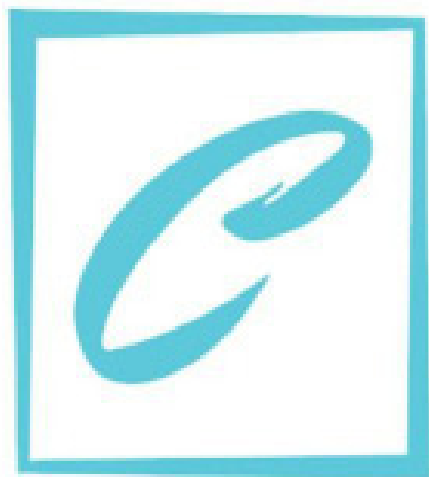
બાળકોની કિકિયારી અને પાપા પગલી સંભળાતી નથી અને સોસાયટી નું ગાર્ડન ઉજ્જડ લાગે છે.

સમગ્ર શહેરને કોઈએ એનેસ્થેસિયા આપ્યો હોય એ નીદ્રાધિન ભાસે છે. " આ શહેર કદી સૂતું નથી" એવો દાવો આજે પોકળ લાગે છે.

રોજિંદી ધમાલથી ટેવાયેલો અને ચંત્રવત જીવતો મનુષ્ય ઘરની ચાર દીવાલોમાં કેદ છે અને જાણે ઘરમાં જ કાળાપાણીની સજા ભોગવતો હોય એટલે હદે ગૂંગળામણ અનુભવે છે. આ ચાર દીવાલો ઊભી કરવા એ જિંદગીભર મહેનત કરવા બહાર રહે અને આ દીવાલોની અંદર રહેવું કેમ ગોઠે ?

"આપણે એકમેકથી જોડાયેલા છીએ એ સમજવા એકમેકથી દૂર રહેવું પડે." એને કરુણા કહેશું, વિટંબણા કે વિધિની વક્તા ?

ઘરની બહાર નીકળવું તો શક્ય નથી, પણ ભીતર પ્રવેશ થશે ખરો ?



**CREDIT FAIR**  
Fair Finance For Everyone

**Why pay extra  
when you can get it at  
0% EMI**

**Home Renovation**

**Education**

**E-Bike**

**Healthcare**



[info@creditfair.in](mailto:info@creditfair.in)



+91 99672 35047



**Directors: Aditya Damani & Ashish Mehta**



# “આજની જીવનશૈલી માં નૃત્ય નું મહત્વ”

“Importance of Dance in Today's Life”



અનુજા આશીષ શાહ  
(FT 24 D-86)



દક્ષા લાલસોદાગર  
(FT 11 B-6)

૧૪.06.૨૦૨૦ ના દિવસે અનુજાબેને આ વેબીનાર માં અલગ અલગ પ્રકારના નૃત્ય અને તેનું નું મહત્વ વિષે વિગતવાર માહિતી આપી હતી.”

અનુજાએ લોકોને કસરત કરવા અને ડાન્સ માં ભાગ લેવા પ્રેરણા ઉજાગર કરી.

આશીષ મંડળ દ્વારા, અનુજાને ન દક્ષાબેને આ કસરત અને વાર્ષિક મેળાવડા વખતે જ્યાં બહેનોને નૃત્ય ની તાલીમ માટે વિનંતી કરી હતી જે માન્ય રાખવામાં આવી હતી. જેનું ફળ આપણને બધા ૧લી નવેમ્બરે ના દિવસે જોવા મળશે!!!! દક્ષાબેને કહ્યું કે તે આશિષ મંડળ ની વિનંતી ને માન આપીને આજના આ કપરા સમય માં આશિષ મંડળ માટે ડાંસ નો વેબીનાર કર્યો અને સર્વ જ્યાં બહેનો ને કસરત અને સાથે સાથે નૃત્ય માં ભાગ લેતા કર્યા, જેના થકી બધાનો જીવન પ્રત્યે હકારાત્મક અભિગમ રહ્યો. તારા અવાજ રહેલા એક જાદુ છે જે અમારા લોકોમાં વિશ્વાસ પેદા કરીને તારી બતાવેલી કસરત અને નૃત્ય માં ભાગ લેવા ખુશી થી પ્રેરિત કરે છે.

અને જણાવ્યું કે તુ જે પ્રેમ ભર્યા કસરત કરવા આદેશ આપે છે તે સરાહનીય છે, અનુજા આવીજ રીતે બીજી બહેનોને પણ તારા જ્ઞાન અને કળા નો લાભ મળે અને તું તારા ભવિષ્ય નાં પ્રયાસો માં યશસ્વી થાય એવી અમારી સદ્ભાવના.

ચાલો વાંચીએ બધી બહેનો નું આ માટે શું કહવું છે.:

આશીષ મંડળે એક ચિનગારી (એક જ દે ચિનગારી, મહાનલ!. એક જ દે ચિનગારી) આપી અને અમને સમજાવ્યું કે અમારી ઘરની ચાર દીવાલોની દુનિયા માં રહીને બીજું ઘણું બધું કરી શકાય છે.

૧-રૂપલ ચેતન મંદાની (FT 54 Indi-C-01) આ લૉકડાઉન નાં સમય માં તે જે એમને વર્કઆઉટ કરાવ્યું તેનાથી અમને કઈક નવું શીખવા અને માણવા મળ્યું. તારા વર્કઆઉટ થી અમે એટલા ઇન્સ્પાયર થયાં છે કે અમે અમારી રૂટિન લાઈફ માં જાગૃત થઈને અમારા માટે ૧૫ મિનિટ ફાળવવા લાગ્યા. એની માટે હું ખૂબ ખુશ છું અને હું અનુજા ને ખૂબ આભાર પાઠવું છું.

૨-રાધિકા નીલેશ શ્રોફ્ફ (FT 49 Indi-D-06) અનુજા બેને અમને જે ધીરજ અને આનંદ પૂર્વક ડાંસ શીખવ્યો છે એવું કોઈ નાં કરી શકે. અમારી ઉંમર પ્રમાણે સહેલાઈ થી કેવી રીતે ડાંસ કરવો એ શીખવ્યું છે. ગ્રેસ પૂર્વક કેવી રીતે કરવું એ પણ એણે અમને શીખવ્યું છે. અનુજા ને કારણે અમે રેગ્યુલર થઈ ગયા અને શરીર નાં દુખાવા પણ દૂર થઈ ગયા.

૩-પારુલબેન નિમિશ દલાલ- (FT 42 Indi-D-24) અનુજા પાસે છેલ્લા ચાર પાંચ મહિના થી વર્કઆઉટ કરી રહી છું તેની જે નાના અને મોટા બંને ને સાથે રાખીને અપર બોડી અને લોવર બોડી ની એક્સરસાઇઝ કરાવાની જે પદ્ધતિ છે તે ખૂબ જ



સરસ છે અને તેનાથી મને ૪ મહિના માં ૪-૫ કિલો વેઈટ લોસ થયો છે અને આજે પણ હું ૫૦ સૂર્ય નમસ્કાર એક સાથે કરી શકું છું અને એ ફક્ત અનુજા ને કારણે. એ અનુજા નો ખૂબ ખૂબ આભાર.

૪-કિંજલબેન વિરલ શાહ (FT 1 D-88) થેંકયુ અનુજા તે જે અમને આ લોકડાઉન નાં સમય માં આપણું ગ્રૂપ શરૂ થયું છે એના પર જે ધીરજ થી અને ખંત થી વર્કઆઉટ કરાવ્યું છે એનાથી અમને ફિઝીકલી અને મેન્ટલી ઘણો ફાયદો થયો છે. અમે ખૂબ રેગયુલર થઈ ગયા છે.તું જે રીતે અમને શીખવાડે છે અમે ખૂબ એન્જોય કરીએ છે.એને પ્રમાણિકતા થી ફોલો કરવાથી અમને ઘણો ફાયદો પણ થયો છે .

૫-નીલમ વિજય સરાક્કુ ( FT 56 C-16) મારી ઉમર ૭૫ વર્ષ ની છે -સૂર્ય નમસ્કાર અને બધી કસરત કરવાથી મારા માં મનોબળ ઘણું જ આવ્યું છે ને મારા શરીર માં તાકાત પણ ઘણી આવી છે. તારો સંગાથ અમને ઘણો કામ લાગ્યો.

૬-છાયા મહેન્દ્ર શાહ-(FT 01 C 44) અનુજા,તું આશિષ મંડળ દ્વારા અમને મળી અને તારા જે સાચા દિલ થી અને ધીરજ થી પ્રયત્નો ચાલુ છે અને જે ખંત અને મહેનત થી ઇન્ટરેસ્ટ લઈ રહી છે અમે ૬૦+ વય નાં પણ ડાન્સ માં ઇન્ટરેસ્ટ લેતા થઈ ગયા છે. પોઝીટીવ અને નિયમિત પણે અમે વધી રહ્યા છે તેમ તું પણ આગળ વધે તેવી પ્રગતિમય ભવિષ્ય ની શુભેચ્છા.

૭-કાજલ તેજસ શાહ-( FT 02 D 06) There are no limited words to honour you. Your knowledge and dedication of the subject, most important your patience. You taught various exercises to all types of age groups without a pinch of tiredness or frustration on your face or tone. Indeed you are a blessed soul for your deeds.

Due to pandemic people could not move out of their houses and your exercise sessions which included yoga and dance too, made us enjoy a lot and was fun too.

Most of the time I have classes during your sessions, I saw to it that even for 30 minutes, I could attend the sessions.Keeping in mind my sciatica problem I adopted an exercise for myself, which I do it regularly. Thanks a ton. God bless you.

૮-નયના રાજન મહેતા-મારી જિંદગી માં હજુ સુધી કોઈ દિવસ ડાન્સ નથી કર્યો.મને ખુબ જ સારું લાગે છે.

૯-રશ્મિબેન ભદ્રેશ શાહ-આશિષ મંડળ દ્વારા યોજાયેલી ડાંસ સેમિનાર થકી અનુજા સાથે નો સંપર્ક મારા માટે ખૂબજ ફળદાયી રહ્યો.દક્ષા ની વિનંતી ને માન આપીને અનુજા એ ઓનલાઇન વર્કઆઉટ અને ઓનલાઇન ડાંસ ની પ્રેક્ટિસ કરાવી અમને બધાને ફિઝીકલી અને મેન્ટલી ફીટ કરી દીધા.અનુજા ની સ્ટેપ્સ સમજાવવાની કળા જોઈ અમે બધા ખુશ ખુશ થઈ ગયા.તારું મેડીટેશન સેસન પણ ઘણું ઇફેક્ટિવ રહ્યું.અનુજા તું તારા મિશન માં આગળ વધે એવા અમારા સર્વ નાં આશીર્વાદ.

૧૦-રોહિણી કલ્પેશ શાહ-(ઓસ્ટ્રેલિયા) મારો અનુજા સાથે નો ૨ મહિના નો અનુભવ ખૂબ જ સુંદર રહ્યો છે.અનુજા એ ડાન્સ, મેડીટેશન અને વર્કઆઉટ નો સમન્વય કરીને અમને સુષુપ્ત અવસ્થા માંથી જાગ્રત અવસ્થા માં લઈ આવી છે.અમને ફિસિકલી અને મેન્ટલી ખૂબ જ સરસ લાગે છે.અમારા માં એક પોઝીટીવિટી આવી છે.કુશળ કોરિયોગ્રાફર અને સુંદર અનુજા એ અમને સુંદર એવું નૃત્ય પણ શીખવાડ્યું છે. અનુજા તું બસ આ જ રીતે પ્રગતિના પંથે આગળ વધતી રહે અને ઉંચાઈઓ નાં શિખરો સર કરતી રહે એવીજ અમારી અભિલાષા.

# कहाणी-चिंचणीची-भाग-१

मूळ लेखक श्री प्रसाद कमळाकर भट यांच्या पुस्तकांतून, साभार

Prasad Kalmalkar Bhat



आशिष मंडळ च्या प्रोग्रॅम आयोजक श्रीमती दक्षा लालसोदागर यांच्या विनंतीला मान देऊन, मी आशिष मंडळाला माझे लेख छापण्याची परवानगी दिली आहे.

माझं गाव चिंचणी ही डहाणू व पालघर या तालुक्याच्या ठिकाणानंतरची दुसऱ्या क्रमांकाची बाजारपेठ होती. त्यामुळे चिंचणीला आठवडा बाजार नसे. उलट, भात गिरणी, कापड बाजार, किराणा, तेलाची घाणी, पोह्यांची गिरणी, लाह्या फोडून देणारे, या सुविधा असल्याने, आजूबाजूच्या गावांतून लोक खरेदीसाठी चिंचणीला येत असत! त्यावेळी इथे मूग, मटकी, गवार, गेहू, तूरडाळ यासारखी थंडीत दवावर वाढणारी पिके पण घेत असत. पण मुख्य शेती, व मुख्य अन्न म्हणजे तांदूळच! जाडा आणि कोलम हे दोन ठळक प्रकार. कोलम वाडा कोलम किंवा सुरती कोलम लावीत असत. पेंढा, गुरांना खाद्य म्हणून वर्षभर वापरीत असत. भात कणग्यात (बांबूच्या चोयट्या वापरून केलेली दंडगोलाकृती टाकी) साठवित आणि तांदूळ पोत्यात किंवा पत्र्याच्या चौकोनी डब्यांत. गंजु नये म्हणून डब्यांना रंग लावीत असत, तर कणगे शेणाने सारविलेले असत. घर /शाळा शेणाने सारविण्याचे काम महिन्या पंधरा दिवसांनी असे. जरूरी प्रमाणे तांदूळ भात-गिरणीत भरडून आणीत असत. कोलम खाण्यासाठी आणि जाडा भाकरी साठी असा प्रघात होता. गरीब लोक जाडाच तांदूळ खात. खरा तर, तोच भात अधिक चविष्ट आणि गोड लागे! लाल दाणे मधून मधून असणारा भात खूपच स्वादिष्ट!



Meeta S Shah  
93222 23220

### **KRISHNA CONNECTION**

- **Graphologist**
- **Signature Analyst**
- **Numerologist**
- **Doodle Expert**



**Meeta Sameer Shah  
(FT 21 C-108)**



**Name - Tanvi Simit Mapara (FT 13 E-155)  
Contact-9408706607**

Handicrafts Item

Address - 602, Vasant blaze, Dharampur Road,  
Abramavalsad , Gujarat -396002.

Email Id - tanvi.cherry20@gmail.com



**Amita Jayesh Shah (FT 26 C-16)  
Heera Moti Hing**

Contact: 9833905733.

E mail -amitashah27@gmail.com



**Shilpa Manish Shah (FT 11 C -7)**

**Homemade**

Chai Masala ₹ /-300 for 100 grams

All Purpose Zadpola ₹ 50 for 50 grams & ₹ 100  
for 100 grams

A herbal ointment to cure various aches

# ज़िन्दगी ना मिलेगी दुबारा

झलक आशीष शाह  
(FT 24 E-115)



खेलो-कूदो और हमेशा हसते रहो, वो हर एक चीज़ करो, जो आप करना चाहो.....  
इस मनुष्य जीवन के वो हसीन पल, को अच्छे से जीना सीखिए ।  
आपको जो भी मौका मिले उसका अच्छे से इस्तमाल करिए  
क्योंकी ज़िन्दगी ना मिलेगी दुबारा.....  
अपने हर एक डरपर काबू पाना सिखिए,  
आपके लिए थोड़ा समय बिताओ, और सोचिये  
आप में यैसा क्या है, जो आप पूरी दुनिया को दिखा सके ।  
और आपके साथ जो भी हो उसमे कुछ अच्छा सोचिये ।  
भविष्य के बारे में सोच कर अपना आज खराब मत करिए  
क्योंकी ज़िन्दगी ना मिलेगी दुबारा (३)

Click on this link:

<https://youtu.be/ZLhIBITFFyw>



# स्वजन खोने का दर्द

पिनाकिन लालसोदागर  
(FT 11 B-07-20)  
Cell No 9672980180  
E-mail-pinakin81@gmail.com



वर्षा की क्या मजाल हमसे यँ जित ले,  
अविरत अश्रुधारा वो भी तो देख ले.

जहां आनंद के फव्वारे थे, आज सिर्फ खेद है,  
जहां खुशीयों के गीत थे, आज दुःखी संगीत है.

समझ स्वजनों के संग निकले लम्बी सफ़र है  
फिर इतनी त्वरा से क्यों आया उनका मुकाम है

जानते है तू है बड़ा क्यों जताता इस तरह  
स्वजनों से बिछड़ने को क्या जाने तू विरह

सुख:चैन छिन लिया आज बस विषाद है  
जौवन के सुकर्मों का क्या यही हिसाब है ?

आंख रोये, दिल रोये, रोये सब आत्मा,  
और भी रुलाएगा क्या तू परमात्मा ?

एक स्वजन दोस्त की ये दिल की कहानी  
मेरी कलम लिखखी उनकी दास्ताँ रूहानी

Authorised Stockist For:



**Nainesh Shah**

**Dhanesh & Co**

2, Damji Shamji Ind. Complex,  
Mahakali Caves Road,  
Behind Sanghi Oxygen,  
Mahakali Caves Road, Andheri East,  
Mumbai 400 093, INDIA

Tel: 022 26873757, 26873598

Mobile: 9867304409

Email: dhanesh\_co@yahoo.co.in

Rohini K. Shah  
9969593794



Kalpesh K. Shah  
9324913457

**STAR ESTATE AGENCY**

Contact for:

Sale, Purchase & L.L. Flat Shop,  
Industrial Gala, Plot Housing Loan

Contact For : Investment & Insurance Consultant

Park Unique, Shop No.3, C.S. Road No.3, Near Shakti Nagar,  
Dahisar (E), Mumbai - 68. Tel. : 022 40106862.  
Email : kalpeshshah5555@gmail.com

# Raise Your Voice

Manoj Jayantilal Shah

(FT 45D 31)

Email : manojsh247@gmail.com



I was studying in F.Y.J.C. (Std. XI) in the year 1984. With the vacations approaching we college friends were planning of going to Matheran. As it was our first trip with new college friends I suggested that we go to MTDC Resort, Matheran which is 20-25 minutes before Matheran and we have to get down at Aman Lodge station so we could do some trekking also. Everyone agreed on the place and so I suggested that to get the latest information like rates, booking details, etc. we should get it from MTDC Office at Nariman Point. So, my friend and I visited MTDC Office at Nariman Point, near Mantralaya. There we contacted the Regional Director for the information and she directed us to Government of India Tourist Office, opp. Churchgate Railway Station to get whatever information we want from there. Then, we went to Government of India Tourist Office as directed.

After reaching the office we requested the customer care executive for details of various hotels as well as MTDC Resort at Matheran. They gave us a 6 page pamphlet titled Matheran. While we were leafing through the pamphlet I observed that on the last page was written Published in 1979. I immediately asked the customer care executive that this leaflet was 5 years old, and also asked her whether she has any latest pamphlet. She said that this was the latest they had. I asked her that if any foreigner came then would she give the same leaflet and same reply which she gave to me. She said Yes as she didn't any latest pamphlets on Matheran. Regarding rates of hotels she said that I should call the respective hotel and ask for the latest rates.

After leaving the Government Tourist Office, my friend and me both were pretty angry that this way Government Tourist Office spoils India's name with foreigners. So, we decided to teach these people a lesson and get the Tourist Office updated. For two days of thinking I decided that I should write a letter in the newspaper so that everyone comes to know and some action is taken. Those days MID-DAY newspaper was just 9 months

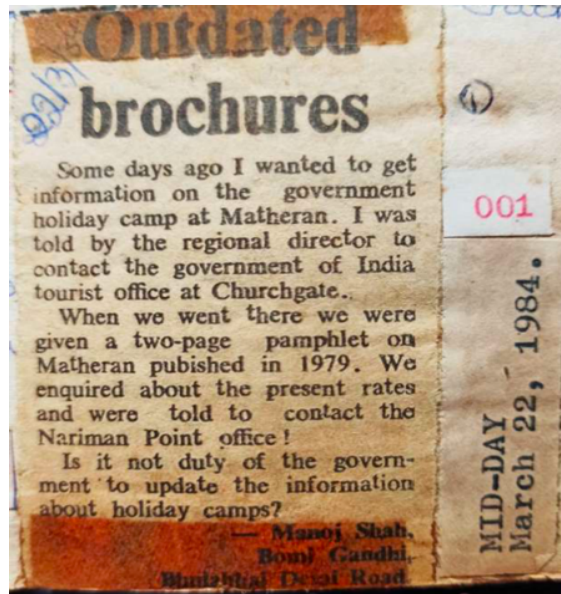
old and used to give 2 full pages for 'Letters to the Editor' page. So, I wrote our experience to MID-DAY and to my surprise in one week my letter was edited and published on March 22, 1984 with the heading "Outdated Brochures" (I have attached the published letter).

I was overjoyed that the first letter written by me to a newspaper has been published. Next day morning I took the copy of the newspaper to college and showed it to my friends and we were hoping some action will be taken. On March 26, 1984 while I was in college my residence door bell rang and door was opened by my elder brother. The person who had come was in khaki uniform and asked my brother for Manoj sahab. My brother was surprised why some person in khaki uniform was asking for his younger brother and addressing me as Sahab. So, he inquired and asked who he was and why he was inquiring about me. The person told my brother that Director of Government of India Tourist Office had sent her car to pick Manoj sahib to meet her. My brother told him that I had gone out and that I will be reaching home after 3 pm. When I reached home my elder brother told me about what happened in the morning and asked why he had come. Then I showed him MID-DAY newspaper's article. At 3 pm sharp again our house door bell rang and the same person came to pick me up. I told him that I cannot come alone as my friend was also with me when I had visited their office. I also told that person that we both will visit together the next day at 3 pm.

Next day on March 27, my friend and I again visited Government of India Tourist Office and met the Director for the inquiry. The first thing the lady gave us was January 1984 printed pamphlet on Matheran. We were surprised how in less then a week the latest pamphlet was available. I asked her how this latest pamphlet was available in less then a week and why the customer care executive didn't give it to us last week. She was surprised why it happened. She then asked us that name of the executive who had given us the old pamphlet. We gave the name and she immediately called the executive and asked us to identify her. We identified her and she was suspended for 7 days for dereliction of duty. Then, she asked us why we didn't approach her before writing our complaint in the newspaper. So, I told her that nowhere is it written that for any complaints we should contact the Director. So, immediately she called her deputy and told him to put a board outside, stating for any complaints or grievances we should contact the Director, Govt of India Tourist Office. .

After this inquiry was completed and seeing the action taken in front of us we were assured us that Pen is Mightier than the Sword. This was just the beginning for me and my adventure with the writing letters in the press.....





## Benefits of Lockdown

Manoj Jayantilal Shah

(FT 45D 31)

Email : manojsh247@gmail.com

Due to Corona-Covid-19 Virus most of the countries have effected different types of Lockdowns. Some have imposed very short lockdowns while many countries like India have imposed long lockdowns. But these lockdowns have taught us many things and we have come to know certain things. To name a few :

01-United States of America which was considered to be a safe and beautiful country is not so now.

02-China cannot think of World welfare.

03-European countries are not that educated and improved that we were thinking them to be

04-How much immunity we Indians have that much immunity is not present in any other country's citizens

05-No Pastor, Maulvi, or Priest, can cure any infected person

06-Who will live and who will die is in the hands of God

07-Health worker, police and municipal workers are the real heros. Not any film star or cricket star

- 08-If gold, silver or petrol are not used then they are worthless
- 09-First time animals and birds must have felt that they also have a right on mother earth
- 10-Children living in cities must have for the first time seen stars shining in the sky
- 11-We and our children can live without eating junk food and can live a healthy life
- 12- It is not difficult to live a clean and simple life like we were thinking about
- 13-Our rich industrialists have humanity and now they don't need to prove it
- 14-Indians have it in them to handle toughest of tough situations no doubt about it
- 15-The world over has faith in India's culture and heritage
- 16-It taught everyone how to live without maids and cooks
- 17-It taught everyone that money is important but it cannot buy your life.
- 18-Men who are working in MNC's and having habit of eating in Office mess have started learning to cook and bake also while working from home.
- 19-Finally, on a lighter note, it taught all male family members the importance of the work done by a wife and it taught all female family members how to take help of male members of the family.

# Help Others. Help Yourself!

Nandini Devang Shah

(FT 55 D-04)

Cell-9820032501



We often observe that people raised in the cradle of materialism tend to associate happiness with ‘getting’ something, whereas those raised in the awareness of human values, are inherently programmed to respond positively to ‘giving’.

Since childhood we have been instilled with the ‘bhava’ of Seva and of Sharing. Placing the need of others before us has been inculcated in me by my parents. Putting the happiness of another or rather of everyone first has been recognized as a high level of selflessness.

Sarva jano sukhino bhavantu ; One of the highest mantras is recited in many Hindu rituals and ceremonies and is passed forward to each new generation by our elders. It is the highest prayer – Let all beings in the world be happy!

Does helping others make us feel better?

In today’s fast-paced life, most of us are reeling under emotional and mental stress.

Since depressions, anxiety, insecurity, stress involve a high degree of focus on the self, focusing on the needs of others literally helps shift our thinking.

Very often we are embroiled in our own feelings of disappointment, hurt and sadness and are unable to snap out of the cycle of lowness. We await the right time and the right feeling, of love, care and concern to arise within us, before we extend a helping hand to another. Instead if at that moment we jump into action to help another, most often than not, we would find ourselves instantaneously experiencing immense emotional benefit from the act of kindness and help given.

Even on a day when I was moping about a deal at work gone sour, and feeling hopeless about myself, a small spontaneous gesture of extending help to a stranger lifted my energy. A harried man alighted from a taxi holding a Rs. 2000 note and an equally impatient taxi-driver was demanding exact change for the fare. Both were pointing fingers at each other and seemed to be on the verge of a strong verbal attack. A quick responsive action on my part, of tendering exact rupee denomination change to the passenger at once brought a look of relief on both their faces. I also noticed the hesitant smile they

exchanged in tiding over a tense moment.

Just this simple act of looking beyond myself to help a stranger served to instantly lift me out of my gloom.

The act of help also benefits us most when it is laced with selflessness. To hold an expectation of a result or benefit or gain from it, lands us into the vicious cycle of give and take. Our relation with the other becomes a "Help Transaction" throwing us deeper into self-damage than self-help!

Feeling good and doing good can combine to create a positive feedback loop . Where DOING GOOD helps us to FEEL GOOD, and FEELING GOOD also makes us more likely to DO GOOD!

Helping others may just be the key to overcoming the challenges of our life!

Few of us are immune to the frustrations and challenges of daily life – family disharmony, conflicts at work, illness, stress over money. When we get depressed or anxious we turn to medication or therapy.

But there is a simple, age-old principle that eludes us –  
**HELP OTHERS. HELP YOURSELF!**

Research indicates that those who consistently help other people, experience less depression, greater calm, fewer pains and better health. They may even live longer.

It is an observed fact that people who give time, money or support to others are more likely to be happy and fulfilled with their lives.

While 'doing good' is generally good for the doer , the caregiver should not be overwhelmed and feel over burdened with her/his duties.

Those who give consistently within their abilities and at the same time have fun and take care of themselves can experience joy & happiness and better health & longevity too.

So How can we help others –and also help ourselves ?

Volunteer- Just 2 hours a week at a local blind school or at a home for elders or be a part of one of the many social service projects in your community

Informally offer help to family, friends & neighbors – Offer a ride to someone who does not own a car, look after a neighbour's plants when they are on vacation, help senior persons with the use of technology like smart phones, laptops.

Living in joy and togetherness goes a long way in building our world family.

Listen - sometimes all others need is a compassionate ear to make them feel heard and cared. Offer your time to just be a "listening friend" to someone.

Contribute – Set aside an amount every month you would like to give for a cause close to your heart. Look for opportunities to contribute towards that which 'connects' with you. There are a vast number of Seva projects In the areas of food, education, health, rural development etc . Share with tana , mana and dhana.

Create Joy and satisfaction - Work at home...make fundraising calls. Be a well-wisher and help raise funds for a noble cause or for a project that resonates with you.

Be outgoing and connect with others. Remain in high energy by attending Satsanghs,



Webinars, Meditation or Yoga camps regularly. Happy people are like fragrant flowers, spreading their sweetness where ever they go!

Make a Happiness Board. Make others and yourself smile. Put together a collection of sayings or photos that make you smile, and stick them someplace visible. This can be in your home, office, society. Encourage all around you to paste happy memories on this. Each time we glance at it, a cheerful vibration runs through us. Try it!

Share your learnings, realisations and joyous experiences of your life's journey by writing articles or poems. There is a writer, dancer, painter, artist hidden in each of us. Let your creativity flow! It is a beautiful way to co- facilitate each other's growth.

Be yourself. Do something you've always wanted to do. Do what you have always wanted to do as a child. Just be a child again ! Many programs organized by our Gnyati group help you to be just this – Be Your Joyful Self !

By being in touch with our child-like nature, enjoying every moment of our day, living in gratitude and reaching out to people with our Love and Seva ; We will help make the world a better place and make ourselves feel better too !

**HELP OTHERS ! HELP YOURSELF !**

# Swasthya



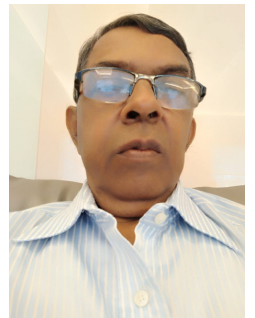
**Karan Ramesh Shah (FT 45 E-17)**  
Isha Hatha Yoga Teacher

**Contact No: 9619701066**  
**E-Mail-Karan2010shah@gmail.com**

---

## **Hemendra Amritlal Shah (FT 26 B-25)** **Insurance & Investment Consultant**

Call us today to invest your savings in the right product  
Life Insurance Corporation of India -( LIC )-Insure & Be Secure  
Bonds, Mutual Funds, Debentures, Company. HDFC Fixed Deposits



Contact:  
**Mobile--9322885098**  
**E-Mail:--hemendrashah52@gmail.com**

ADDRESS:  
A/C 110, Nand Dham, L. T. Road. Borivali ( West ), Mumbai-400092

# What Yoga is & what it truly is

Karan Ramesh Shah

FT 45 E-17

9619701066

E-mail-karan2010shah@gmail.com



*What Yoga is NOT ..and what it Truly IS!*

These are challenging times and everyone is looking forward to enhancing their immunity! Yoga is definitely an effective tool towards it. In fact it is a whole science which offers an equal opportunity for everyone to gain from it, regardless of your beliefs. Western approach towards Yoga has distorted it completely and whacky forms of Yoga are being rebound today such as Power yoga, Pilate yoga, Hot yoga, Pet Yoga and not to forget - Beer yoga! It feels like there is a competition to see who stretches far and better. But then we are missing the whole point of What Yoga truly is. The divine & deeper aspects of Yoga have always been ignored and followers tend to settle on low hanging fruits of therapeutic benefits which are anyways there. What Yoga really is can be explained better with What Yoga is Not. Once you take away all the false connotations associated with something, what's left behind is the truth, isn't it?

## Not an Exercise or an Art form

Yoga is definitely not an Exercise form or an Art form because it is not a competition to who does how many counts nor is it a way of entertainment. It is a subtle process to activate and direct your vital energies in an upward direction.

A doctor prescribes you medication only till you have a problem. Once the problem is over, medication can be stopped. Yoga is not a stop gap arrangement, it is a commitment to yourself, it must be cultivated as a discipline in one's life.

If you simply do it daily, your back pain, headache, etc will surely go, you will receive all the therapeutic benefits, but these are just the side-effects, the real thing will slowly blossom and manifest within you - because this is a way of gradually working up your energies to a higher possibility.

## Nor a Religion

Yoga is Hindu just the way gravity is Christian. Just because the law of gravity was propounded by Isaac Newton, who lived in a Christian culture, does it make gravity Christian?



Yoga's antiquity goes back to 15 millennia when even the idea of religion did not exist in the human mind, but yoga did. Yoga predates all religion. It is simply a technology to take this human mechanism to its fullest potential.

### Yoga - A Union

When you keep practicing daily, with awareness, devotion and discipline towards the practices, you come to a possibility of Yoga. The word "yoga" essentially means, "that which brings you to reality". Literally, it means "union."

"That which is me is everywhere. I am the existence and source of creation is within me. My spine, being the axis of the universe, allows me to experience the entire creation just sitting here" - Have you heard this before from Yogis? Wonderful word to hear, but can become an experiential reality only if you turn inwards.

As Sadhguru says - 'In is the Only Way Out'!

### Learn it the Right Way

Yoga should be offered and learnt in a certain way, with certain care and caution as it is based on the intrinsic energy science of your system. It has to be practiced in a particular way, in a particular sequence. One can't be doing a selective asana for selective benefit. It does not work that way.

More so than the flexibility, the corefocus of the Asanas should be on correctness of the postures, how you breath, how much aware you are when doing the Asanas - it is an important aspect of Yoga. Without it, it will just become an exercise or entertainment. You could use all sorts of straps and contraptions and then try to bend - Even a circus artist can have much more flexibility than an average Yoga practitioner - but that is not Yoga. At Swāsthya, all these things are taken care of in our live class, where Yoga is transmitted (not taught) in a Guru-Shishya Parampara (Master-Disciple Tradition). Isha Hatha Yoga is a way of offering Yoga in a way where you do not rely on anything else. All you need is your body, no Yoga bricks, straps or ropes- no accessories at all. We slowly build it up to a certainpossibility, all by itself with regular practice!



What is Isha Hatha Yoga?

The moment you attach the word “yoga” to something, it indicates that it is a complete path by itself.

The world renowned Isha Hatha School of Yoga, founded by Sadhguru, a Yogi and Mystic, seeks to bring back classical yoga in its purest form – not studio yoga, book yoga or the various innovations that are brought in around the world without any understanding of basic principles – but proper classical yoga, which is a phenomenally powerful science. It is a system that is precisely and meticulously put together as a means of reaching higher dimensions.

And at Swāsthya, we know that because we are experiencing the sweet fruits of its offering and carrying it forward. It’s been a living reality for us. That’s all our motto is - to offer Authentic Classical Undistorted Yoga to the world and ensure that there is atleast a drop of spirituality in every life that we are able to touch.

Our Offerings at Swāsthya

Swāsthya means health. It also means being firmly established in oneself so you can explore higher dimensions of life! This is an initiative by me and my fellow Hatha Yoga Teacher and Friend, Arvind Falke.

It is our wish that everyone should experience the true essence of Yoga through our programs. We offer a wide range of programs and practices designed to suit your lifestyle.

Some of the core Hatha Yoga Practices we offer are Surya Kriya, BhutaShuddhi, Yogasanas and Angamardana. Besides this, we also conduct regular Online Workshops, Yogic Diet Sessions as well as fully customized workshops.

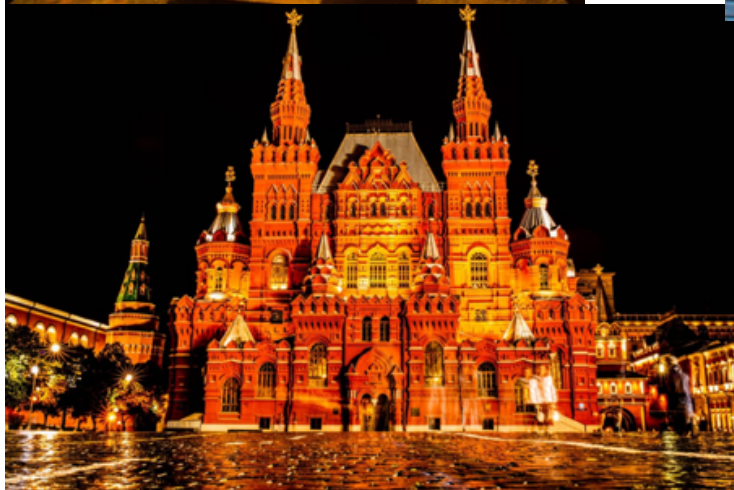
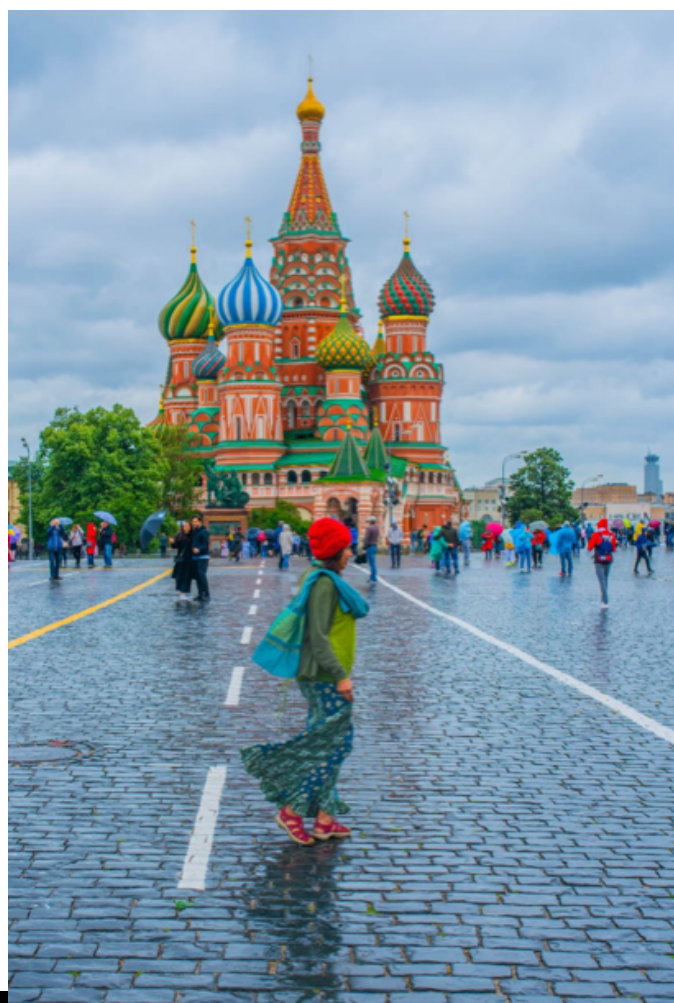
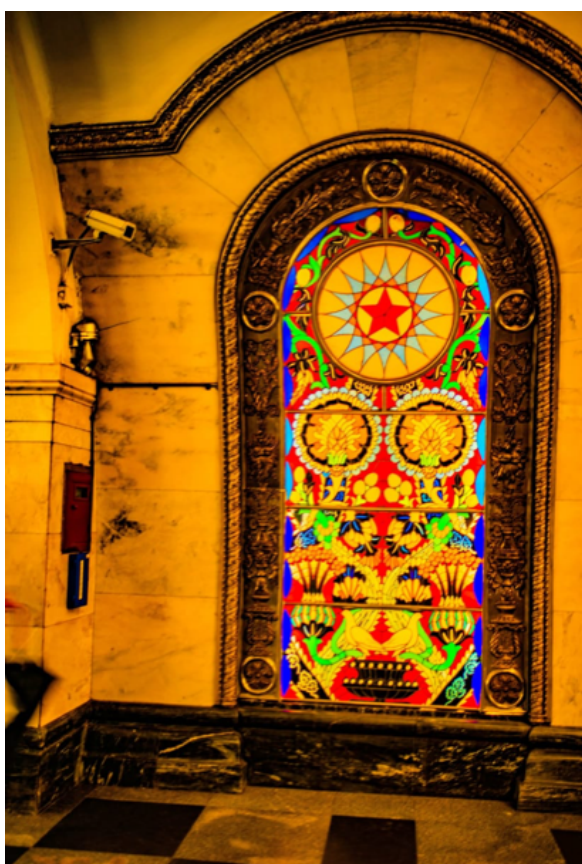
With our initiative called Swāsthya we are looking forward to bringing this profound possibility of Yoga in your life.



Gnyati members on a trip to Elephanta Caves in late 1930s. Photo sent by Nalin Shah from Santacruz. No.8 is C. Jamanadas, No. 9 is Nalinbhai's father Kantilal Shah. Identify other members of the group...



Photographs(1,2) by Nalin Kantilal Shah (FT 56 C 31)



Photographs(3,4,5) By Dr. Huzefa Mehta (FT 48 C-18)  
From Russia.



# Sajana Committee Members for the Year 2020,2021,2022



Members from R to L

Sujit Madhusudan Shah, Prashant (Pappu) Kantilal Shah, Rakesh (Babulin) Chandrakant Shah, Rupal Manish Shah Nilum Vijay Saraff, (behind Aakash Bhadrash Parekh) Gnyati Sheth Vikram Praful Shah, (Behind Aashish Jaykumar Shah) Ajay Ramniklal Shah, Jitendra (Mafat) Kakubhai Shah, Nilesch Mahendra Shroff, Ritesh Hasmukh Shah, Sanjay Ramniklal Shah



## Panna Rasiklal Hemani (FT 11 B-02)

(Daughter of Late Lalitaben & Sir Mangaldas Govandas Shah) who, does a lot of Charity for Education etc. has given a donation of Rs.50 lacs to K.D.High School to built a Prathan Hall which now bears her name.

This Earlier also she had donated Rs 5 lacs to the same school & had decided to do something more in the future.

She Continues with her Philanthropic charity activates in other organisation also with special thrust on Education & women empowerment.

Click on this link: [https://youtu.be/EV\\_dR4\\_rWE0](https://youtu.be/EV_dR4_rWE0)





**Ab safety security k liye nishchint ho jaayiye Kyun ki** **ZKTeco**

Time Attendance & Access Control System

Security Inspection System

Entrance Control System

Q3 H5 5922

Software Solution

Smart Door Locks

Walk Through Metal Detector

X-Ray Baggage Scanner

Turnstile

Parking Barrier

Swing Barrier with Face Depot

Flap Barrier

Full Height Turnstile

easy TimePro AL408

www.zktech.in | india@zktech.com

## Ultimate solutions Providers

**SHREEJI ENTERPRISES**

**fire alarm**

**home alarm, digital door**

**cctv surveillance**

209/210, Bhavya Arcade, Nr. Aayush Hospital, N.H.No. 8, VAPI-396 191  
Ph. (O) : 0260-2424632 / 9429895428  
Email : shreejienterprises.zicom@gmail.com

## OUR ORGANIC PRODUCTS

**WILD DRYFRUITS, GRAINS & PULSES, SPICES, CHOCOLATES, COSMETIC, HEALTHCARE & HOUSEHOLD CLEANING PRODUCTS**

YOU ARE INVITED TO A GRAND OPENING FROM  
TOMORROW

## "ORGANIC COMMUNITY"

WE DEAL IN ALL 100% CERTIFIED ORGANIC PRODUCT CERELS, PULSES & LENTILS, FLOUR, SPICES, SUGAR, SALT, READY TO EAT, OIL & GHEE, MILLET, TEA & COFFEE, CHOCOLATES, KASHMIR DRY FRUITS, JUICES & POWDER, HERBAL AND HEALTHCARE PRODUCTS, PLANT BASES LAUNDRY POWDER, LIQUID, DISH WASHING LIQUID, HERBAL CLEANING MATERIAL.

અમારે ત્યાં દરેક પ્રકારની ૧૦૦% પ્યોર સર્ટિફાઈડ ઓર્ગેનિક વસ્તુઓ મળશે. જેમાં ચોખા, કઠોળ અને લોટ, મસાલા, ખાંડ, ગોળ, હિમાલયન રોકસોલ્ટ, ચા, કોફી, ચોકલેટ, કાશ્મીરી ડ્રાયફ્રુટ, જ્યુસ અને પાવડર, હર્બલ અને હેલ્થકેર પ્રોડક્ટ, પ્લાન્ટબેઝ લોન્ડ્રી પાઉડર, લીકવીડ, ડિશવોશ લીકવીડ તથા અલગ અલગ જાતની હર્બલ કલીનીંગ પ્રોડક્ટ મળશે.

**READY TO EAT PRODUCTS ALSO AVAILABLE  
GROWN BY NATURE**

**PURE ORGANIC PRODUCTS AVAILABLE**

Shop No. 1, Almadina Complex, Next to Vishram Hotel,  
N.H.No. 48, Killa-Pardi, Dist. Valsad, Gujarat - 396 125  
PH. : 0260-2375960



**RISING STAR ACADEMY**  
STARTING ONLINE WORKOUT  
CLASSES

**WORKOUT ONLINE**

Want to get perfect body shape?  
Join online workout and fitness classes at your own door steps.....

Want to be Fit?  
NO TIME FOR GYM?

**CONTACT:**  
**ANUJA ASHISH SHAH**  
**MOBILE NO-9979073385**

Workout for all age groups:  
Cardio Exercises  
Core (Belly) Exercises  
Upper Body  
Lower Body  
Meditation and Breathing Exercises

**Scan To Pay**

**Batch Time : 6Am to 7Am**  
**Mon - Fri (5 Days a Week)**

**Google Pay - 919979073385**

Anuja Shah





# Our Gnyati Sitara

## *Heartiest Congregations*

Siddhi (FT 15 C -41)

Daughter of Priti & Yogesh Shah  
has got 96.8 % In Xth Std.



Shakshi (FT 43 D-31)

Daughter of Heena & Haren Babubhai Shah  
FYJC-91.5%



Dhruv (FT 22 F-01)

Payalben & Hemal Dinesh Lallubhai Shah

Won Gold Medal for CCI Junior Table Tennis Championship title-2020.

Runner up in Maharashtra State Championship,  
also was part of Maharashtra Team at All India Level,

Currently holds position at No 6 at All India Level,  
Selected by Government of India for Prestigious Khelo India Program



Krutika Manan Shah (FT 41 D-21)

Daughter of Kalpana & Jitendra (Mafat) Vrajlal Shah

She has acquired 1st position in the festive recipe contest of mom's magic cooking-  
"Tyohaar ki Bahaar" contest held in the month of August-2020.

She passed all the themes -Rakhi special, Independence tricolor, Janmashtami vrat,  
Ganeshotsav recipes theme and got the first prize for innovation n creativity  
in the recipes & plating.

Few of her food creations are shared here.



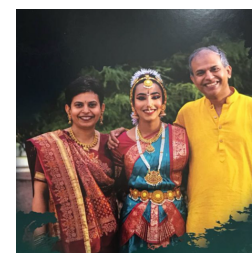
Devangana (FT 25 E-117)

Daughter of Piyush and Kaushal Shah

grand daughter of Gnyatiseth Shri Mangaldas Shah (Vangaon resident)

She has completed her Bharatanatyam Arangetram on 14th March 2020  
at the Chandler Community Centre in Chandler, Arizona (USA).

She is a 9th grade student at the Arizona College Prep.



Mehul (FT 24 D-87)

Son of Surabhi & Jaykumar Shah

Co-coordinator of Social Media Cell of Indian National Congress 2017 in Paradi Taluka

Member of Junior Chamber International (NGO ) In 2018

Member have many project For Benefits of society such as awareness campaign

Project Co-coordinator for a project were our JCI PARDI LOM Distributed 30000  
sanitary napkins to needy girls and we registered our self in India book and Asia book of records.

Active Member for much other local institution which works like NGO for Benefits of Society.

LOM President of Jr. Chamber International Paradi for year 2020

President with my team worked For helping needs in COVID-19 Pandemic

working for student individual development trainings , & other community areas .

Member of JEN a Business networking organisation

Achievements : Achievements in 2020 : Best UNSDG Goal Project , Skill Development Project for Women , Or-



ganising Business meets ,  
Best Community work in Pandemic Period , Max Membership Growth was rewarded in each sector

Hardik (FT 2 E-03)

Son of Alpana (Daughter of Aruna & Jashvant Shah) & Paras Ashok Adenwala  
Cleared his C.A in First Trial



ધ્વનિ આશિષ મહેતા (FT 19 D-29)

વારિશા અને આશિષ જીતેન્દ્ર ગોરધનદાસ મહેતા (બંગલા વાળા) ની પુત્રી

એ સેન્ટ જોન યુનિવર્સિટી, ન્યુ યોર્કમાંથી ફાર્માસ્યુટિકલ સાયન્સ,

ઔષધીય રસાયણશાસ્ત્ર માં અનુસ્નાતક ની પદવી ખુબજ સફળતા પૂર્વક પ્રાપ્ત કરી છે.ધ્વનિ એ હવે પીએચ.ડી.

ફાર્માસ્યુટિકલ સાયન્સમાં - ઔષધીય રસાયણશાસ્ત્ર માં કરવાનું શરુ કર્યું છે. જુલાઈ ૨૦૨૦ માં, ધ્વનિએ એમએસસીની પદવી મેળવી.

ધ્વનિ હાલમાં રસીની અસરકારકતામાં સુધારો કરવા, પરોપજીવી વિરોધી

રસી ના ઉમેદવારો વિકસાવવા એલજી) માટે નાના-પરમાણુ આધારિત

ઉપચારની રચના માટે કાર્બોહાઇડ્રેટ એન્ટિજેન એજેલના એનાલોગના

સંશ્લેષણ પર કામ કરી રહી છે. આ ઉપરાંત ધ્વનિ ડ્રોઇંગ, સ્કેચિંગ અને નૃત્યની મજા પણ માણે છે





## **Maitri Shipping Agencies**

CLEARING & FORWARDING AGENT  
(GSTIN: 27AAHFM2981R2ZF)

We welcome **‘Aashish Zarukho’**  
&  
Best Wishes!

---

C&F Divn.: 101, Airview Building, Sutar Pakhadi Road, Sahar Village, Near Air Cargo Complex, Andheri (East), Mumbai - 400 099.  
C&F Divn.: Rangoli Building Office No. 1, Air Cargo Complex, Andheri (East), Mumbai - 400 099.  
Mobile: 9820522269 | Telephone : 2691 7410 | Email: maitrishipping@yahoo.co.in

# Guidelines For Aashish Zarukho

1. It will have articles in four Languages:

Matru Bhasha-Gujarati , Rajya Bhasha-Marathi, Rastra Bhasha-Hindi, Vishva Vyapi Bhasha-English

2. Any Gynati Member can send the Article but it has to be approved by Team Zarukha to publish. Team Zarukho decision will be final to publish articles in magazine.

3. Article will be with Video & Photographs.

4. Article must contain recent Passport size photo, Family Tree No., Individual No., contact number & email id. of the sender.

Article –Can be Any Sketch, self taken Photo, any poem, song, Movie or drama you like with the description, etc.

5. Article should be self written & should be typed on A4 size paper.

6. Article has to be sent to Admin Daxa Lalsodagar only

-via Email at [daxa81@gmail.com](mailto:daxa81@gmail.com) or or via whatsapp (No-9672980150)

7. For **Advertisement** in Aashish Zarukho

One Line Rs.150/-(below the Page)

Quarter Page Rs.350/-

Half Page Rs.600/-

Full Page Rs.2000/-

Advertisement with Video Link Additional Cost Rs.1500/-

Zarukho Layout and Design by Vaibhav Sanghavi. ([www.photoframiac.com](http://www.photoframiac.com))

Space for One Line Advertisement



એક ડગલુ તંદુરસ્ત જીવન તરફ  
ચાલો સાથે મળીને કરીએ એક સહીયારો પ્રયાસ....  
“ તંદુરસ્ત પાણી અપનાવીને...  
ચલાવીએ રોગમુક્ત અભિયાન”

## કેંગન લાઈવ વોટર

દિન-પ્રતિદિન વધતા જતા અશુદ્ધ  
હવા-પાણી ખોરાકના કારણે  
આજ કોઈના કોઈ નાના-મોટા  
રોગના ભોગ બનતા માનવી પાસે તંદુરસ્ત  
જીવન જીવવાનો....બાળકો, પરિવાર, સ્નેહીજનો,  
સમાજને રોગમાંથી મુક્ત કરવાનો....  
તેમજ ભવિષ્યમાં પણ કોઈ રોગના ભોગ નહી બનવાનો  
વિકલ્પ એટલે ફક્ત... કેંગન લાઈવ વોટર  
...પાણી...

બીમારી લાવી પણ શકે છે અને  
બીમારી મટાડી પણ શકે છે....

નિર્ભર  
એના પર છે કે  
તમે કેવું પાણી  
પીવો છો !!!



**Jigna Rakesh Shah (FT 17 C-06)**

Health and wealth strategist

Health: Health counseling and solutions for healthy living  
via Reiki and Naturotherapy, Water and organic  
supplements

Wealth: wealth counselor for smart investing and easy  
money making strategy

Contact No: 9029364108

Email: jignashah2371@gmail.com



**Neha Amish Shah**

**(FT 13 D-92)**

**Contact no. : 9725500265**

**#NEHA'S DRESS**

**COLLECTION-VADODARA**

Contact for online home delivery of Bedsheets, Diwan sets ,  
Cushion covers and Dresses with reasonable rate.

**#CHOC-O-LOT**

We take orders for different varieties of Chocolates and  
Brownie.

(Masters In Bharatnatyam)



આવો....

સ્વાગત કરીયે આપણાં નવા “ઝરુખા”નું અને  
આશીષ આપીએ તેને દીર્ઘાયુ ના...

ખૂબ ખૂબ શુભેચ્છાઓ સાથે હાર્દિક અભિનંદન.

શુભેચ્છક..

અમિતા અને હિમાંશુ પુરુષોત્તમ “ચિંતા” શાહ  
દીપિકા અને રાજેશ પુરુષોત્તમ “ચિંતા” શાહ  
ચિ.રજત રાજેશ શાહ

\* \* \* \* \*

**Dipti Anand Oza (FT 1 D-66)**

**Indian Dress Factory**

**Fashion has always been a repetition of ideas...**

But what makes it new is the way we put it together....

At Indian Dress Factory we customize  
attires as per your fashion desires.

To know more about us please visit and follow us on  
Instagram @IndianDressFactory

And Facebook @IndianDressFactory

**Contact no. 9967092190**





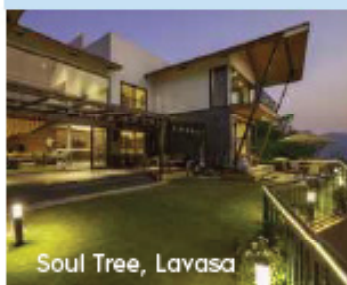
VISTA  
- ROOMS -



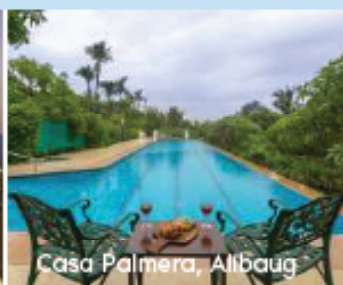
Casa De Joy, Goa

**IT'S TIME TO TAKE THAT BREAK THAT YOU DESERVE!**

Escape to an exclusive villa with a private pool, luxurious amenities and trained professional staff, for a relaxed and stress-free getaway! With over 500+ Villas across India to choose from, book your getaway today!



Soul Tree, Lavasa



Casa Palmera, Alibaug



Lake Mansion, Lonavala

[WWW.VISTAROOMS.COM](http://WWW.VISTAROOMS.COM) | +91 7676 879 879



Viral M. Shah

**Viral M. Shah**  
+91 9764 448 342

**Trik**  
**CORPORATION**

*Your one stop solution is*

Electricals  
Sanitaryware  
Wellness  
Domestic & Kitchen Appliances

**Authorised Dealer**

**HAVELLS** **STANDARD** **Grabtree** **Goldmedal** **LAFTT** **Sumigami** **Panasonic** **Vinay**

**hindware** **CERA** **Joquar** **SYSKA LED** **EON** **Futura** **Livingpure**

Show Room : Shop No. 01-02, Bldg. L-2, Sundaram Apt. Ostwal Emphere, Navapur Road, Boisar (W.R.), Dist. Palghar - 401501. 02525 266175.  
Rdg. Office : Flat No. 03-04, Bldg. A-2, Mahendra Park, Near : B.O.I., Palghar Road, Boisar (W.R.), Dist. Palghar - 401501. 02525 273044.  
E-mail : trikcorporation2009@gmail.com [www.trikcorporation.com](http://www.trikcorporation.com)





Chirag Sharaff



## Structural Engineering Corpn.

6, Ali Shekhan Compound,  
Chincholi Bunder Road,  
Near B.M.C. School,  
Malad (W), Mumbai-400064.  
Tel.: 022-2882 0304 / 2881 1021  
Mob.: 9821147218  
Fax: 022-2844 3568

- Rubber Bearing for Submersible Pumps & Motors
- Oil Seals, 'O' Rings, Diaphragms
- Any Moulding item as per Specification Drawing or Sample.

Chirag Vijay Sharaff (FT 56 D-25)

Cable lugs and connectors

Made in India

Sales@secorubbers.com  
+919821022519

**Jiten Kaushik Dalal  
(FT 21 C 111)**



A little away from Main market, amid silence, Couple & family friendly, On Top of the Hill, Niche Nature views, amongst pretty strawberry farms, Spectacular Sunrise & 180° view of Entire Panchgani Valley and Dhoom Lake, and a delicious Pure Veg Garden Restaurant to fulfill your taste of festive cravings

Bookings Open from 5th November 2020  
Be our founder guests of newly renovated & launched Hotel.  
For Bookings & group Bookings Pls contact : Jiten Dalal  
+918082578501 / +918369033147

**Hotel Valley Exotica**

Near Janani Mata Temple, Pangari, Panchgani- Mahabaleshwar Road, Panchgani. 412805.



**Meeta Ketan Shah (FT 59 C-04)**

Contact No: 9820166343

**Meetaben's Super Market :**

Tasty Dry Nasta, Kitchen & House decor, Grocery,  
Readymade Apparels Kurti/Saree/Nightwear, Cleaning tools,  
Innovative ideas products, Cosmetics, Imitation Jewellery  
Purse, Bags, Dryfruits / Mukhwas / Papad



**Ketan Dwarkadas Shah**

Contact No: 9819300791

Address: B/1904, NL Aryavarta  
NL Complex, Off. Link Road,  
Anand Nagar, Dahisar (East)  
Mumbai - 400068





With Best Compliments  
from Ashish Shah

Ashish Shah  
+91 9821041645

**Importer of Secondhand  
Machines from Europe & U.K.:**

Offset Printing Machines ●

Cutting Machines ●

Folding Machines ●

Binding Related Machines ●

Foil Stamping Machines ●

Auto Die Cutting Machines ●



Warehouse : A-4, Navjivan Ind. Estate, Opp. Dhuri Resort, Navjivan, Valiv Road,  
Vasai - East, Dist. Palghar - 401208, India. Email : jem.inc2011@gmail.com

## Dipak Kapadia (FT 32 D-16)

We, at Struct Care Consulting Engineers Pvt. Ltd., aim to provide you with A COMPLETE AND EFFECTIVE REPAIR AND REHABILITATION SOLUTION for various problems in your building such as structural deterioration, leakages from external facade, cracks in plaster, waterproofing, plumbing and suggest remedial measures along with estimated cost and methodology for repairs. After calling quotation (i.e. Tendering), we also guide and help the client to appoint a good contractor. At time of actual execution, we provide supervision, set specifications and check the bills thereby relieving the client of all the tensions of repairs & rehabilitating their premises. We also ensure that every rupee spent by the client is spent wisely while making the STRUCTURE DURABLE.



\* \* \* \* \*



“Boost your confidence with makeover “

Kavita Shrenik Jithra.

Qualification : BA in psychology , Internationally trained and certified professional makeup artist (Amsterdam)

Working experience : Celebrity makeup, bridal makeup, fashion make-up, party makeup. Takes classes for self grooming and certified diploma course in makeover.





Manish Jashwantlal Shah (FT 11 C-6)

**Manish Shah**  
Chairman / C. E. O.  
Cell : +91 98198 74529

---

**SHRILCON LOGISTICS PVT LTD**  
\*\*\*\*\*

(ISO 9001:2008 Certified Company) • CIN No. : U26960MH2011PTC214300  
Shipping, Freight Forwarding & Logistics Solutions  
B-413, 119 Business Point, Sahar Road, Near Sahar Cargo Complex, Andheri (E),  
Mumbai - 400 099, India. • Tel: +91-22-2682 8770 / 1 / 2 / 3 • Fax : +91-22-26828774  
E-Mail: info@shrilcongroup.com / shrilconlogistics@gmail.com  
Website : www.shrilcongroup.com

\* \* \* \* \*



माँ ka magic is our venture of Homemade Indian Snacks where serving supreme quality is our prime concern . The snacks we provide is absolutely homemade in a pure, hygienic place using top branded ingredients . The secret ingredient that goes in serving is the love of a mother , hence ,the name माँ ka magic. Our staff entirely consists of women which provides the women a scope of empowerment . At माँ ka magic , We believe in #GOVOCALFORLOCAL!



"A division of Atlantic industries estd 2006"





**We just dont go through, We grow through...**



### **ATLANTIC INDUSTRIES**

189/C, 1st Floor, Bombay Talkies Compound, Vishwakarma Marg,  
Near Majid Bhai Plastic Wala, Opp. Universal Engg. Somvari Bazar,  
Malad West, Mumbai : 400 064

Mob.: +91 9820370753 / 9867266726

Landline :022 28801313

E-Mail :: [sshah1378@gmail.com](mailto:sshah1378@gmail.com) / [info@atlanticindustries.in](mailto:info@atlanticindustries.in)

Website :: [www.atlanticindustries.co.in](http://www.atlanticindustries.co.in)



Click on this Link: <https://youtu.be/R6siqhwnq8E>