.5th Edition Date 28.06.2021.

સ્વ. સર મંગળદાસ ગોવનદાસ 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 માતુશ્રી

ને અમારા સહુની ભાવભીની શ્રદ્ધાંજલિ

શ્રીમતી નિરંજના ધીરેન્દ્ર શાહ FT 48 B-07
શ્રીમતી પન્ના રસિકલાલ હેમાણી FT 11 B-02
શ્રીમતી અરુણા જશવંતલાલ શાહ FT 2 C-04
શ્રીમતી ભારતી પ્રફુલ્લચંદ્ર મહેતા FT 11 B-04
શ્રીમતી દક્ષા પિનાકિન લાલસોદાગર FT 11 B-06

An initiative by SEA

LAUREATE

Exclusively For

IGCSE | A LEVELS | CHECKPOINT | AP

LANGUAGES | SCIENCES | MATHEMATICS | COMMERCE

BANDRA | JUHU

Prof. Ankur Shah FT 60 D-33

9820418533

www.laureateindia.com

Zarukho Index

Sr No.	Article	Author
1	Guidelines for Zarukho	
2	From Editorial:	Dipali Pavitradas Thundial
3	ખુશ-ખબર	
4	મારૂ ચિંચણ ગામ	નિરંજના ધીરેન્દ્ર શાહ
5	કવિ દાદ - શ્રદ્ધા સુમન	છાયા મહેન્દ્ર (હસુ) શાહ
6	એક બુંદ	તન્વી સમીર (બંટી) મપારા
7	"માં"	હીના (સ્વાતી) હરેન શાહ
8	દેવાલય ની શોધમાં	પીનાકીન લાલસોદાગર
9	પપ્પા…	શ્રેયસ હિતેશ શાહ
10	कहाणी-चिंचणीची भाग - ५	प्रसाद भट्ट
11	યોગ વિષે સંક્ષિપ્ત માહિતી	મધુકાન્તા શશીકાંત શાહ
12	योग आसन…स्वास्थ्य साधन	रश्मि भद्रेश शाह
13	पांच दीये	दक्षा लालसोदागर
14	अप्रतिम लेख	दक्षा लालसोदागर
15	Word/Book Introduction	Udit Jamnadas Shah
16	Raise Your Voice	Manoj Jayantilal Shah
17	Our Gnyati Sitara	
18	Photos	
19	Kids Corner	

Zarukho" Tantri Mandal

Daxa Pinakin Lalsodagar	(FT 11 B-06) – Admin
Dipali Pavitradas Thundial	(FT 18 C-31)
Hina (Swati) Haren Shah	(FT 43 C-20)
Jasmin Premal Shah	(FT 39 C-32)
Jigna Rakesh Shah	(FT 17 C-06)
Manoj Jayantilal (J) Shah	(FT 45 D-31)
Mina Yogesh Shah	(FT 39 C-16)
Pinakin D Lalsodagar	(FT 11 B-07)
Priti Yogesh Shah	(FT 15 C-41)
Rashmi Bhadresh Shah	(FT 21 C-02)
Vinay Ramniklal Shah	(FT 63 C-17)

Guidelines For Aashish Zarukho

1. Articles will be accepted in following four languages:
Matru Bhasha-Gujarati , Rajya Bhasha-Marathi, Rastra Bhasha-Hindi, & Vishva Vyapi Bhasha-English

2. Any Gnyati Member can send articles which will be published.
After approval by Team Zarukho & whose decision will be final.
Once the Article is ready, you can send it to Admin Daxa Lalsodagar only -via Email daxa81@gmail.com or via whatsApp (No-9672980150)
Article should be self written or should be typed on A4 size paper. If not Typed then typing charges will have to be paid by sender.
No deadline for sending the Article
"Zarukho" will be published on every alternate month on the 28th
there is no fees to avail "Zarukho" Magazine

3. Article can be supported with Audio, Video or Photographs.

4. Article must contain recent Passport size photo, Family Tree No., Individual No., contact number & email Id of the sender of the Article.
Article can be in any Drawing, Sketch, Self taken Photographs, any Book, and Movie Review, Poem, song, or Essay.

5-For Advertisement charges in Aashish "Zarukho" for One Year (Oct-2020-Sept-2021)

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 of Rs.1500/-will be payable.

For Advertisement you can contact Parulben Naimish Dalal (Cell-8007965287)

Zarukho Layout and Design by Vaibhav Sanghavi. (www.photoframiac.com)

Space for One Line Advertisement

ખુશ-ખબર ****** Special News

આ વર્ષનો ૨૮મો વાર્ષિક મેળાવાડો તારીખ ૨૪ ઓક્ટોબર ૨૦૨૧ ના રોજે છે.

આજની પરિસ્થિતિ ને ધ્યાનમાં રાખતા આ વર્ષે પણ આ પ્રોગ્રામ ઓનલાઇન કરવામાં આવશે.

એન્ટ્રી મોકલવાની છેલ્લી તારીખ,૨૦ સપ્ટેમ્બર રહેશે.

This Year also due to current situation Aashish Mandal Annual Get-together will be online.

28th Annual Programme will be held on 24th of October 2021.

Last date for sending Entry will be on 20th September 2021.

	Subject ******* વિષય	
ડ્રોઇંગ		Drawing
વક્તૃત્વ	પંચ તત્વ - વાયુ, ધરતી, અગ્નિ, જળ, અને આકાશ	Elocution
ફેન્સી ડ્રેસ		Fancy Dress
રંગોળી		Rangoli
આરતી થાળી		Aarti Thali
સ્કેચ	Five Elements Air, Earth, Fire, Water & Sky	Sketch
કલાકાર	Individual Dance Performance Time 1 Min Group Dance of 4 & More Time 3-5 Min	Kalakar
નિબંધ	પંચતત્વ નું આપણી જિંદગી માં મહત્વ Importance of Five Elements in our day-to-day life	Essay

From Editorial:

Dipali Pavitradas Thundial
FT 18 C 31
Contact No: 809727086

Just Keep Swimming

Challenges and difficulties are a part of Life. After a year of 2020 everyone must have understood this. Thank God during this whole pandemic we had gadgets. Imagine how our elders survived during two years of lockdown during the era of Indira Gandhi. They didn't had these whatsapp to showcase their cooking talents like we do in Aashish ladies group. Nor they had gynati news to get info on fingertips of any deaths in family. Telephone? Nope. We organise video call by which we are part of individuals happy and sad moments. Nothing was available earlier. How they survived?. We have so much complaints about staying at home. Not going out. How did they survive. 1975-1977 is considered as Darkest phase. But what helped our elders was they are patient enough to deal with situations. They believed in Go with Flow Mantra.

I know it's pretty easy to tell someone hang in this situation, have a positive outlook when actually they are going through tough times because if it happens to you, keeping your chin up isn't always the easiest things to do. But trust me it's not something impossible. There are lot of things you can do to help yourself stand back up and move forward. Whether you have been dealing with a setback while working towards your goal, lost a loved one, or just feel down because you are running out of finances. Words of encouragement definitely helps. Encourage yourself with some positive words daily to shook yourself. Words can have a powerful impact on your mindset. "Sticks and stones may break my bones but words can never hurt me" Nah.. That's lie. Words do affects us. If you get negative thoughts keep saying "Maane kai thavanu nathi. I'm strong. I will get through this " Trust me. I lost my two friends who did suicide. These kept me thinking, we have phone to call our near and dear friends. Talk to them. We have helpline number. Speak out. Clear your thoughts. Don't keep inside. Don't make 1000 Facebook friends. Just have one friend whom you can talk entirely. For me best remedy is talk to strangers. Trust me. They won't even judge you and give you best advice. Do that. Divert mind. Shift your focus on something that makes you happy. Failure after failure is part of life. Feeling like Dead end, though no matter how hard you try, the life that you want will always be just out of reach. Remember everyone goes through failure. And more will come in future. But show must go on.

I was seeing my 2-year boy playing with neighbour 1 year girl. I saw he was building the blocks and she was happy to break it. My son would smile and again build it. She would again break it. Doesn't this sound like "If one dream should fall and break into a thousand pieces, never be afraid to pick one of those pieces up and begin again"

Why this simple formula we can't apply in our real life? It's human to error. Whenever we make mistake or get knocked down by life, why we need to look back at it long. Mistakes are life's way of teaching. They are like stepping stones of success. Never quit. Your turn will come. Just keep swimming.

Online Organic Store
शुद्ध देसी Organic
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
Support our framers
Help Build Nation
Switch to ORGANIC
We can directly connect to our certified farmers
Save Mother Earth
हम है शुद्ध देसी किसान
Shuddh Deshi Organic
How We Work
Certified Farmers
Multi Level Checks
Shudd Deshi Organic
YOU
Daxa Lalsodagar
96729 80150
FT 11 B-06
USDA ORGANIC
Plot-90,Vinayak Vihar Colony, Main Patrkar Road, Mansarovar - 302020, Jaipur (Rajasthan)
www.shuddhdesiorganic.com | : 8890405026, Contact: 9672980150

મારુ ચિંચણ ગામ

નિરંજના ધીરેન્દ્ર શાહ
વંશાવલી ફેમિલી ટ્રી નંબર: ૪૮ બી-૭
સંપર્ક-૯૮૭૦૦૬૫૬૬૧

ચિંચણ નામના નાના ગામમાં મારો જન્મ ૪-૩-૧૯૩૫ માં થયો. બાળપણ આનંદમાં વીત્યું.
પિતા સર મંગળદાસ શાહ ઓનરરી મેજિસ્ટ્રેટ હોવાથી તેમની સાથે નિહાળતી ગુજરાતી નિશાળમાં સાતમા ધોરણ સુધી ભણી પછી કે.ડી. હાઈસ્કૂલમાં એસ.એસ.સી. સુધીનું ભણતર પુરુ કર્યું. સમુદ્રના કિનારે મોજા નિહાળતા ભણવાનો આનંદ અનેરો હતો. દેદાળા ની વાડી માં અમારું ઘર હતું રહેવા ગયા ત્યાંથી બળદગાડી માં સ્કૂલમાં ભણવા આવતી અને ઘણી વખત સાંજે સ્કૂલ છૂટ્યા પછી ચોપડી વાંચતા વાંચતા ચાલતી દેદાળે પહોંચી જતી. ત્યાં ફૂલોનો શોખ એટલે ગુલાબ છોડને ઉગાડતા અને ગુલાબ ને જોતા આનંદ માણતી.
કે. ડી. હાઇસ્કૂલમાં દરેક ધોરણમાં પહેલો બીજો નંબર લાવતા સ્કોલરશીપ મળતી હતી. એસ.એસ.સી.માં સારા માર્કે પાસ થઈ. હવે આગળ શું ભણવું શું કરવું ? પાછળ જ ચાર નાની બહેનોને પણ ભણાવવાની જવાબદારી વિગેરે વિચારો કરતા ક્યાં સ્વાવલંબન થી ભણી શકાય? તો નર્સિંગ જ એવો અભ્યાસ લાગ્યો જેમાં ભણતર સાથે રળવાનું અને રહેવાનું થાય. ગળથુથીમાં મળેલા પિતાના સેવાની ભાવના ના સંસ્કાર અને સહકાર તથા મારા આત્મવિશ્વાસને કારણે મેં ૧૯૫૪માં જે.જે.હોસ્પિટલ માં નર્સિંગના કોર્સ માટે એડમિશન લીધું. ત્રણ વર્ષનો જનરલ નર્સિંગનો કોર્સ અને નવ મહિનાનો મીડવાઈઝરી નો કોર્સ પૂરો કર્યો. મીડવાઈઝરી માં નર્સિંગ કાઉન્સિલમાં બીજે નંબરે પાસ થઈ માતા લલીતાબેન અને પિતાને બહુ આનંદ થયો અને દીકરી ઉપર ગર્વ પણ કર્યો.
પછી હાજીઅલી પાસે આવેલી ઓલ ઇન્ડિયા ઇન્સ્ટિટયૂટ ઓફ ફિઝિકલ મેડિસિન્સ એન્ડ રિહેબિલિટેશન માં રિહેબિલીટેશન ઓક્યુપશનલ હેલ્થ નો પોસ્ટ ગ્રેજ્યુએટ અભ્યાસ પૂરો કર્યો. રેડ ક્રોસ ના હોમ નર્સિંગ ટ્રેનિંગ ૧૯૬૦ બી. સી. જી. વેક્સીનેશન ટેકનિકલ (૧૯૬૭ માં) કોર્સ પૂરો કર્યો.
જે. જે. હોસ્પિટલ માં ૧૯૫૪ થી ૧૯૬૫ સુધી જુદા જુદા લગભગ બધા જ વિભાગો મા "સિસ્ટર" તરીકે કામ કર્યું. ૧૯૬૫માં બોમ્બે હોસ્પિટલમાં પબ્લિક હેલ્થ સિસ્ટર તરીકે નિયુક્ત થઈ. ત્યાં સેન્ચ્યુરી મીલમાં અને ચંદનવાડી ની ફરજ બજાવી છે. ત્યાં સ્ટુડન્ટ નર્સોને ઘોડિયાઘર ના ફિલ્ડ વર્ક ના અનુભવ માટે લઈ જવાની મિલ મજૂરો ને કુટુંબ નિયોજન અને આરોગ્ય બાબત સલાહ આપવાની ફરજ બજાવી છે.
વિદ્યાર્થીની નર્સોને મિડવાઇઝરી વિભાગમાં શિક્ષિકા તરીકે સેવા આપી છે. મહારાષ્ટ્ર નર્સિંગ કાઉન્સીલ માં બે વર્ષ પરીક્ષક તરીકે કામ કર્યું છે. વિવિધ વિભાગોમાં બોમ્બે હોસ્પિટલમાં કામ કરતા કરતા સમાજના તથા અન્ય લોકોને મારાથી થાય તેટલી મદદ કરી છે. મારા કા વડે સહાય કરાતા મને અત્યંત આનંદ અને આત્મસંતોષ મળે છે.
૧૯૬૦માં ધીરેન્દ્ર હરીલાલ શાહ સાથે પ્રેમ લગ્ન થયા પછી ત્યાં સમંતી, સાથ અને સહકાર સાથે મેં મારી કારકિર્દી ચાલુ રાખી છે. ૨૦૦૦ની સાલમાં બોમ્બે હોસ્પિટલમાંથી રિટાયર થયા પછી મારી સેવા ભાવના નું કાર્ય અવિરત ચાલુ રહે તે માટે મેં ૧૯૯૩ ની સાલમાં આશિષ મંડળની સ્થાપના કરી જેમાં આરોગ્ય, શિક્ષણ અને સ્વાવલંબન ના ધ્યેય સાથે નું કાર્ય ચાલુ રાખી સમાજસેવા કરી રહી છું.
પ્રભુ મને મારા કાર્યમાં સહાય કરે એ જ અભ્યર્થના.

વિનંતી

હું અને મારી જ્ઞાતી- "ચિંચણ ઘોઘારી દશા પોરવાડ"
મને મારી જ્ઞાતીનું અભિમાન છે. આ મારી નાની જ્ઞાતીને મજબૂત બનાવવાની જરૂર છે. આ માટે જ્ઞાતીબંધન દ્રઢ કરવાના આશીષ મંડળના પ્રયત્નોને આપણે સૌએ સાથે મળીને વેગ આપવો જોઇયે.

કોઈપણ સુધારો લાવવો હોય તો સંગઢન વિના શક્ય નથી.
ફક્ત આજીવન રૂપિયા ૧૦૦/- (રૂપિયા સો પુરા) ભરીને સમાજના સભ્ય ઠાવ્યા છે.આજેઆ ઝરૂખા માં બેસીને હું નિરંજના ધીરેન્દ્ર શાહ આપ સૌને હાકલ કરું છું, અને વિનંતી કરું છુંકે આપ જો સમાજના સભ્ય ના હોવ તો સભ્ય બની સમાજને, આપણી જ્ઞાતીને સંગઠિત કરવામાં શ્રી બાલકૃષ્ણ લાલજી ના આશીર્વાદ લઈને મદદ કરો.

કવિ દાદ - શ્રધ્ધા સુમન

છાયા મહેન્દ્ર (હસુ) શાહ
વંશાવલી ફેમિલી ટ્રી નંબર: 1 C 44
સંપર્ક -૭૦૩૦૬૭૮૯૬4

આ ભુમિમાં જ દૈવત જેવું છે કશુંક
વાવો મહાભારત અને ગીતા નીકળે
છે આ કાલિદાસ ને ભોજના ખંડેરો
જરાક ખોતરો ત્યાં કવિતા નીકળે
હજુ ક્યાંક ધબકે છે લક્ષ્મણ રેખા
રાવણો જ્યાંથી બીતા બીતા નીકળે
કૃષ્ણના ટેરવાં જો આવીને ફંફોસે
તો વાંસળીના ટુકડાં સંજીતા નીકળે
ગૂરૂ દત્ત જેવાની જો ફૂંક જાય લાગી
તો ધુણા ગીરના હજુ ધખીતા નીકળે
શુ તાસીર છે ભુમિને હજી રાજા
જનક જેવા હળ હાંકે તો સીતા નીકળે.

એક બુંદ

તન્વી સમીર (બંટી) મપારા
વંશાવલી ફેમિલી ટ્રી નંબર: 5 ડી 52
સંપર્ક -૯૪૦૮૭૦૬૬૦7

હું પાણીનું એક બુંદ,
વરસાદ થઇ ધરતી પર આવું..

ક્યારેક દુકાળ તો ક્યારેક
મુશળધાર થઈ વરસી જાઉં..

નાના મોટા સૌ કોઈ સાથે
મોરની કળાના રૂપમાં હરખાવું
પ્રેમી પંખીડા ના પ્રેમ ને અને,
ખેડૂતોના હેત ને વધાવું..

જ્યારે દુકાળ થાવું ત્યારે દરેકના મુખ પર ઉદાસીનતા ના રૂપમાં છવાઈ જાવું..

ખેડૂતો અને કળા કરતા મોરને રાહ જોવડાવું..

વસંત બાદ ગરજ ગરજ ની ગાજવીજ સાથે
વાદળ ના રૂપમાં મારુ આગમન કરાવું..

હું પાણીનું એક બુંદ,
વરસાદ થઇ ધરતી પર આવું !!

Bhadresh Shah
FT 21 C 001

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

Amrish Shah
FT 21 C 005

Dilip N. Mehta
Life Time Advisor
FT 35 D-021

Vaibhav Investments

INSURANCE AND INVESTMENT CONSULTANCY

Mob : 9820003175

Website : www.vaibhavinvestments.njfundz.com

Dilip Navnitlal Mehta

26, Rupal Apts No. 1,
98, D. S. Phalke Road, Dadar (East), Mumbai 400014

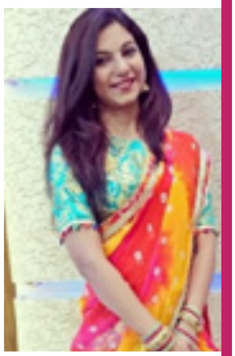
આવો....
સ્વાગત કરીયે આપણાં “ઝરૂખા”નું અને આશીષ આપીએ
તેને દીર્ઘાયુ ના...

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

“માં”

હીના (સ્વાતી) હરેન શાહ
વંશાવલી ફેમિલી ટ્રી નંબર: ૪૩ સી-૨૦
સંપર્ક-૮૦૯૭૧૧૯૨૯૩

માં કેવી રીતે કહું તારો મહિમા
કોને આપું તારી ઉપમાં

નદી જેવી મીઠી છે તું ,
પણ નદી કરતા વિશાળ છે તું.
સાગર જેવી વિશાળ છે તું,
પણ મનથી ખારાશ વગરની છે તું.

સુરજની જેમ પ્રકાશ આપે છે,
પણ ગરમ મિજાજ વગરની છે તું.

ચાંદ જેવી શીતળ છે તું,
પણ દાગ વગરની મમતા થી સભર છે તું.

ફૂલ ની જેમ જીવન ને સુગંધિત કરે છે તું,
પણ કાંટા વગરનો પ્રેમ આપે છે તું.

માં કેવીરીતે કહું તારો મહિમા,
કોને આપું તારી ઉપમા?
મહિમા અને ઉપમા
શબ્દ પણ છે,
તારા વગર અધૂરા,
કારણ એમાં પણ સમાયેલી છે તું.

દેવાલય ની શોધમાં

પીનાકીન લાલસોદાગર
વંશાવલી ફેમિલી ટ્રી નંબર: ૧૧ B-૮
સંપર્ક-૯૬૭૨૯ ૮૦૧૮૦

સરળ પિતા અને ભાવુક માં
બાળપણ વીત્યું જાણે સ્વપ્નલોક માં

માસી મામા ને પ્રેમાળ ભાઈ
સગા સ્નેહીઓ માં જિંદગી સમાઈ

પાડોશીઓ ને દોસ્તોનો અમૂલ્ય સાથ રહ્યો
માથે એ દિવસોમાં વાયુદેવનો હાથ રહ્યો

જીવન શરૂઆત માં જીવ્યા દેવાલય સંગ
આરતી એ ઘણી કરી પણ લાગ્યો ના રંગ

જુવાનીના ઝંઝાવાતો થી ગયી સ્વપ્નોની રાત
જીવનસંગીની વગર મારી નોખી હોત વાત

ત્યારથી જ તારી શોધ આદરી તી મેં
ક્યાં ક્યાં કોશિશો કરી તી જોઇ તી તેં ?

આટલી સમીપ હતો બાળપણથી હું
તેં લાંબા ચગડોળે ચઢાવ્યો મને શું ?

વાંધો નથી તને ઓળખી ગયો છું હું
ચગડોળે કે સ્વપ્ને ફરી નહીં ચડીશ હું

કાપી લાંબી સફર હવે થાકી ગયો છું હું
કેટકેટલા ખભે ચડી પહોંચી ગયો છું હું

આવ્યો છું તારે દ્વાર બે શબ્દ તો બોલ
દયામય, હવે તો મંગલ મંદિર ખોલ....

Viral Mahendra(Hasu) Shah (FT 1 D-087)
Mob: 9764448342

Krishna Connection

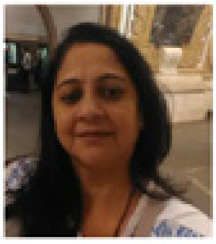
Specialisation in:

Graphologist
Signature Analyst
Numerologist
Doodle Expert

Contact: 9322223220

Meeta Sameer Shah
(FT 21 C-108)

Heera Moti Hing



Amita Jayesh Shah
(FT 26 C-16)

Contact: 9833905733

Email: amitashah27@gmail.com

Handicraft Items

Address:

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

Tanvi Simit Mapara
(FT 13 E-155)

Email Id: tanvi.cherry20@gmail.com

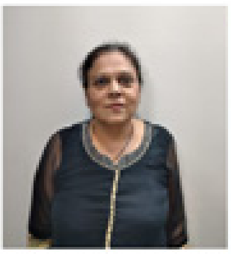
Contact: 940870660

Homemade Items

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



Shilpa Manish Shah
(FT 11 C -7)

Contact: 9820900722

પપ્પા...

શ્રેયસ હિતેશ શાહ
વંશાવલી ફેમિલી ટ્રી નંબર: ૧૮ C-૨૭
સંપર્ક-૯૨૨૩૩૦૧૦૪૪

પપ્પા...
બહુ જલ્દીથી સમજાતા નથી
એટલે એમને સમજવામાં બહુ ઉતાવળ કરવી નહીં.

'હું નહીં હોઉં ત્યારે મારી કિંમત સમજાશે'
પપ્પા આવું કહે-ત્યારે બિલકુલ સાચું કહેતા હોય છે.

પપ્પાનાં ચશ્મા આપણાં કરતા વધારે અનુભવી હોય છે.
એને ખાડાં-ખાબોચિયાં વધારે જલ્દી દેખાઇ જતા હોય છે.

એ ક્યારેય શબ્દોથી વ્યક્ત નથી થતા
એમની તકલીફો વિશે ખૂલીને કહેતા નથી.
સાલું, આપણી જેમ એ ક્યારેય રડતાં પણ નથી.

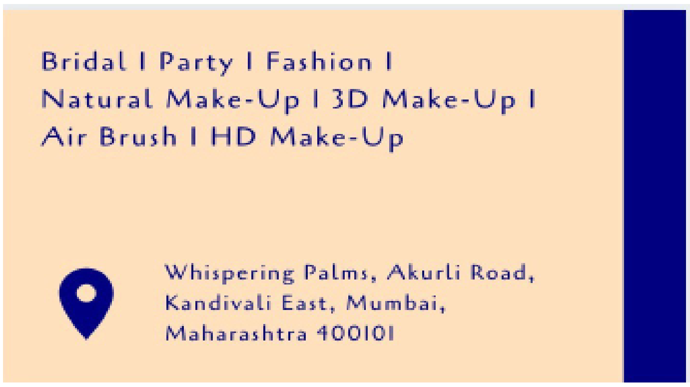
પાણી આપ, પેપર ક્યાં છે, મારો રૂમાલ નથી મળતો
આવી બૂમાબૂમ કરતાં આ માણસનો અવાજ
એ ધુમાડો થઇ જાય
છે...ક પછી આપણાં સુધી પહોંચે છે.

રોજ થોડાં-થોડાં ખર્ચાયેલા
લોનનાં હપ્તાંઓ વચ્ચે વહેંચાયેલા
પપ્પાને
આઇ લવ યુ...આઇ નીડ યુ...
ન કહ્યું હોય તો કહી દેજો

કારણ કે
ફ્રેમ થઇ ગયા પછી
પપ્પા આળસુ થઇ જતા હોય છે.
તસ્વીરમાંથી હાથ બહાર કાઢી
માથે મૂકવા જેટલી તસ્દી પણ એ લઇ શકતા નથી.
પપ્પા બહુ યાદ આવો છો.....

Dipak Kapadia (FT 32 D-16)
Chirag Kapadia (FT 32 E-29)

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 (FT 32 E-029)

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.

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

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

Hemendra Amratlal 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 Deposit

Mobile: 9322885098
E-Mail: hemendrashah52@gmail.com
Address:
A/C 110, Nand Dham, L. T. Road. Borivali (West), Mumbai-400092

कहाणी-चिंचणीची भाग - ५

प्रसाद भट्ट

या पोरवाड मंदिराला लागूनच आमचं भटांचं मोठ्ठ घर होतं. गोकुळ गल्ली हे आमच्या रस्त्याचे नांव. अगदी भिंतीला भिंत लागून. मागे ६-७ गुंठे जागा. नारळीची, फणसाची झाडं, प्राजक्त, सोनचाफा, हिरवा चाफा, पांढरा चाफा, केळी, जास्वंद, अशी छान बाग होती. मागून थेट घराकडे बैलगाड़ी येऊ शकेल असा रस्ता पण आहे. कधी न आटणारी विहीर आहे. गोड पाणी. बाजूलाच न्हाणीघर, कपडे-भांडी धुवायची गच्ची. म्हणजे फरसबंदी असलेली जागा. विहीर पावसाळ्यात हाताने पाणी काढण्याइतकी भरायची. त्यात कुत्री, मांजरे पडत. ती काढणे हा मोठा कार्यक्रम असे. मग पोटॅशिअम परमॅंग्नेट घालावे लागे. लोकांच्या विहिरीचे पाणी उन्हाळ्यात आटले, की आमच्या विहिरीवर पाणी भरायला येत. तीन हातरहाट होते, लाकडी. दोरी सुंभाची. म्हणजे नारळाच्या काथ्याची. कधीतरी दोरी तुटून बादली विहिरीत पडायची. मग गळ टाकून ती काढणे तासाभराचे काम. दुपारी ऊन पडले, की तळ स्वच्छ दिसायचा. मग काढणे सोपे जायचे.

गावाची रचनाच अशी, की समुद्राला समांतर मुख्य रस्ता. डावी-उजवी कडे जाणाऱ्या गल्ल्या. बैलगाड़ी तरी जाईलच इतक्या रुंद. या गल्ल्या पण आंतून जोडलेल्या. जणूकाही तज्ञ नगररचना केल्यासारखी सुनियोजित रचना!पूर्वेकडच्या गल्ल्यांची सीमा खाडीच्या विस्तारापर्यंत आणि पश्चिमेकडच्या गल्ल्या समुद्रापर्यंत जात.

पूर्वेकडे मुख्य रस्त्याच्या मागच्या गल्लीत चाळी बांधलेल्या होत्या. सिंधी कॉलनी असे एक नांव त्यापैकी एक. अणुभट्टी उभारण्याच्या कामासाठी अनेक कारागीर, तज्ञ मंडळी, पदवीधर, असे सगळे येऊन राहिले होते. त्यात शीख, सिंधी, दाक्षिणात्य, बंगाली, आसामी, सगळेच होते. ते बरेचसे इथे आणि इतरही घरांत भाड्याने रहात. गावकऱ्यांना ते एक उत्पन्नाचे साधन झाले होते.

યોગ વિષે સંક્ષિપ્ત માહિતી

મધુકાન્તા શશીકાંત શાહ
વંશાવલી ફેમિલી ટ્રી નંબર: ૩૭ C ૪
સંપર્ક-૯૧૬૭૬ ૭૭૪૯૦

21 જૂન રાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ તરીકે માન્યતા મળવાથી યોગગુરૂ સ્વામી રામદેવ યોગ ને ઘરમાં સ્થાન આપ્યું છે અને લોકોએ વ્યક્તિગત યોગ્ય સ્થાન આપ્યું છે. યોગ કરવાથી શારીરિક શક્તિ સ્ફુર્તિ મળે છે સ્વસ્થ જીવન જીવાય છે. " કરો યોગ-રહો નિરોગી " રોગી યોગ કરે તો તે નિરોગી રહે છે અને નીરોગી થઇ સમાજને ઉપયોગી બને છે.
યોગને સમજવા યોગસૂત્ર અને સમજવું જરૂરી છે. " મિત્તસ્ય વૃત્તિ નિરોધય " એટલે કે યોગ દ્વારા મિત્ત (મન) ની વૃત્તિ નો વિરોધ એટલે (વિરોધ) તે માટે પતંજલિ યોગ ગુરુએ યોગને અષ્ટાંગ યોગમાં વિભાજિત કર્યો છે. તે યમ, નિત્રમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ.
આ અષ્ટાંગ નું પોતપોતાનું આગનું સ્વરૂપ છે. પ્રથમ ચાર ચરણ એ બહિરંગ (બહારના) જે શરીરની બાહ્ય ક્રિયા સાથે જોડાયેલા છે. બાકીના ચાર યોગ જે શરીરની આંતરિક ક્રિયા દ્વારા અનુભવાય છે. જેમાં મન, ધ્યાન મુખ્ય છે. સાધક યમ અને નિયમ નું પાલન કર્યા વગર યોગી નથી બની શકતો. યમ, નિયમ યોગના આધાર સમા છે. અષ્ટાંગ યોગ યમથી સમાધિ સુધી ની યોનિક ક્રિયા છે. સમાધિ સુધી પહોંચવા સાધકે કઠિન તપશ્ચર્યા કર્યા પછી સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે.
હાલ આપણો દેશ કોરોનાની મહામારી થી સંક્રમિત છે. તે માટે યોગ એ ઉત્તમ ક્રિયા છે. જે અપનાવવાથી શ્વાસોશ્વાસ પર નિયંત્રણ કરી સ્વસ્થ રહી શકીએ છીએ તો આપણે યોગ્ય આગવું સ્થાન આપો. શરીરની શક્તિને સૂક્ષ્મ વ્યાયામ તથા પ્રાણાયામ કરી ઉર્જા પ્રાપ્ત કરે સ્વસ્થ થઇ જઇએ. હાલના lockdown ના સમયમાં બાળકોને લઈ મોટેરા (જુવાન) માટે પણ શારીરિક વ્યાયામ ઓછો થઈ બેઠાડું જીવન થઈ ગયું છે.
…

योग आसन...स्वास्थ्य साधन

रश्मि भद्रेश शाह
वंशावली फेमिली ट्री नम्बर: २१ सी-२
संपर्क: ९८२०२ ७६३२९

सुन लो सुन लो काम की बात
योगासन के बहुत हैं लाभ।

तन मन रख्खे निर्विकार
करें रोज सूर्य नमस्कार

अंतर्मन मे हो अनुशासन
जब करते हम पद्मासन

भोजन का हो अच्छा पाचन
करें नित्य हम वज्रासन

करें फेफड़े अच्छा काम
रोज करेंगे प्राणायाम

ओज से मस्तक दमकाती
बड़े काम की कपालभाति
स्नायुओं मेरहे तरी
जब हो गुंजित "भ्रामरी

लंबाई का पाता धन
नित्य करें जो ताड़ासन

रीढ़ मे आए लचीलापन
करलो भैय्या हल आसन

सर्व अंग पुष्टि का साधन
होता है सर्वांगासन

जोड़ों का अच्छा संचालन
करते जब हम गरुड़ासन

उदर अंगो का हो नियमन

जब हम करें मयूरासन

याद दाश्त होती अनुपम
जो नित करता शीर्षासन

कमर लचीली का कारण
बनता है त्रिकोणासन

चौड़ी छाती का साधन
रोज लगाओ दण्डासन

मन का होता शुद्धि करण
जब लगता है सिद्धासन

हो थकान का पूर्ण शमन
अंत मे कर लो
शवासन – चैतन्यसना

और अंत मे रख लो याद
यम नियम बिना बने न बात

करें योग का नित्य प्रयोग
दूर रहेंगे सारे रोग,
आदि व्याधि से न होंगें त्रस्त
तन मन होगा पूर्ण स्वस्थ |

Chirag Vijay Sharaff (FT 56 D-25)
Mob: 9821022519

पांच दीये

दक्षा लालसोदागर
वंशावली फेमिली ट्री नम्बर: ११ बी-६
सम्पर्क-९६७२९८०१५०

एक घर मे पांच दिए जल रहे थे।

एक दिन पहले एक दिए ने कहा -

इतना जलकर भी मेरी रोशनी की लोगो को कोई कदर नही है...

तो बेहतर यही होगा कि मैं बुझ जाऊं।

वह दिया खुद को व्यर्थ समझ कर बुझ गया ।

जानते है वह दिया कौन था ?

वह दिया था उत्साह का प्रतीक ।

यह देख दूसरा दिया जो शांति का प्रतीक था, कहने लगा -

मुझे भी बुझ जाना चाहिए।

निरंतर शांति की रोशनी देने के बावजूद भी लोग हिंसा कर रहे है।

और शांति का दिया बुझ गया ।
उत्साह और शांति के दिये के बुझने के बाद, जो तीसरा दिया हिम्मत का था, वह भी अपनी हिम्मत खो बैठा और बुझ गया।

उत्साह, शांति और अब हिम्मत के न रहने पर चौथे दिए ने बुझना ही उचित समझा।

चौथा दिया समृद्धि का प्रतीक था।

सभी दिए बुझने के बाद केवल पांचवां दिया अकेला ही जल रहा था।

हालांकि पांचवां दिया सबसे छोटा था मगर फिर भी वह निरंतर जल रहा था।

तब उस घर मे एक लड़के ने प्रवेश किया।

उसने देखा कि उस घर में सिर्फ एक ही दिया जल रहा है।
वह खुशी से झूम उठा।
चार दिए बुझने की वजह से वह दुखी नही हुआ बल्कि खुश हुआ।
यह सोचकर कि कम से कम एक दिया तो जल रहा है।

उसने तुरंत पांचवां दिया उठाया और बाकी के चार दिए फिर से जला दिए ।

जानते है वह पांचवां अनोखा दिया कौन सा था ?

वह था उम्मीद का दिया...

इसलिए अपने घर में अपने मन में हमेशा उम्मीद का दिया जलाए रखिये ।

चाहे सब दिए बुझ जाए लेकिन उम्मीद का दिया नही बुझना चाहिए ।

ये एक ही दिया काफी है बाकी सब दियों को जलाने के लिए ....

ख़ुशियाँ आएँगी, कुछ समय बाद सब सामान्य होगा , उम्मीद का दिया जलाए रखें |

Ashish Jitendra Mehta (FT 19 C-25)

अप्रतिम लेख

दक्षा लालसोदागर
वंशावली फेमिली ट्री नम्बर: FT 11 B-06
संपर्क: 96729 80150

दोन दिवसांपूर्वीची गोष्ट..
कुटुंबासह कुठल्यातरी मॉलमध्ये होतो.
मुलगा 'प्ले झोन' मध्ये, सौ. (विन्डो) शॉपिंगमध्ये आणि मी एसी ची छान गार हवा अंगावर घेत एका कोपऱ्यात पेपर वाचत बसलो होतो.

पेपर खरं तर, नांवाला.
माणसं वाचत बसलो होतो.
विविध चेहऱ्यांची, आकारांची
माणसं जणू 'आज जगाचा शेवटचा दिवस असावा' असे भाव आणून शॉपिंग करत होती.
(एवढ्या वस्तू विकत घेऊन माणसं त्या वस्तू घरात कुठे ठेवतात, हा मध्यमवर्गीय प्रश्न मला कायम सतावतो. असो.)

माझं 'माणसं-वाचन' चालू असतानाच माझ्या शेजारी एक तरुण येऊन बसला.
जेमतेम चाळीशीचा असावा.
जीन्स आणि खोचलेला टी शर्ट. पायात बूट.
अंगावर ब्रुट.
हातात मराठी पुस्तक.
खिशातला शुभ्र रुमाल काढून त्याने कपाळावरचा घाम पुसला.
रुमालाची (होती तशी) व्यवस्थित घडी घातली आणि (त्याच) खिशात ठेवली. त्याच्या हालचाली शांत झाल्यावर त्याने पुस्तक उघडले. ते पुस्तक माझ्या आवडत्यांपैकी एक होतं.
न राहवून मी म्हटलं, 'मस्त पुस्तक आहे.' त्याने माझ्याकडे बघत हसून मान हलवली..

पाच एक मिनिटांनी तो माझ्याकडे वळून म्हणाला, 'वाचन आवडतं?'

'प्रचंड. रीडिंग इज माय 'फर्स्ट लव्ह'.
'आजूबाजूला 'सौ' नाही हे बघत मी म्हटलं.

'किती वाचता रोज?'
'रोज असं नाही...अं.. अं...काही खास ठरवलेलं नाही.
इच्छा झाली की वाचतो.'
अनपेक्षित योर्करला कसंबसं खेळत मी म्हटलं.

'खायला आवडतं?'
कॉन्जीक्युटीव्ह योर्कर.

'प्रचंड. इटिंग इज माय 'सेकंड लव्ह'.'

'हो? मग रोज जेवता की इच्छा होईल तेव्हा....?'

'नाही नाही...रोज दोन वेळा..
आणि मधे-मधे काहीना काही खादाडी चालू असतेच..
'हिट विकेट !

तो तरुण हसला. म्हणाला, 'मी दिवसभरात एक तास वाचतो. वाचल्याशिवाय झोपत नाही. आंघोळ, जेवण.. तसंच

वाचन !'

'बरा वेळ मिळतो तुम्हाला.'
दयनीय चेहरा करत मी म्हटलं..

'वेळ मिळत नाही. मी काढतो.
'वेळ' ही जगातली सगळ्यात 'टेकन फॉर ग्रान्टेड' गोष्ट आहे असं मी मानतो..

फॉर दॅट मॅटर, आयुष्यच घ्या ना !
फारच गृहीत धरतो आपण आयुष्याला !
'मी रिटायर झाल्यावर भरपूर वाचन करणार आहे' असं कोणी म्हटलं नां! की माझी खात्री होते, नवज्योत सिंग सिद्धूसारखा रेड्यावर हात आपटत तो 'यम' त्याला हंसत असेल !'

मी हसलो. तसा किंचित गंभीर होत त्याने विचारलं, 'तुम्ही कधी पाहिलंय यमाला?'

मी आणखी हसू लागलो. 'आय ॲम प्रीटी सिरीयस.. तुम्ही पाहिलंय यमाला ?

हो, मी पाहिलंय. दोन वर्षांपूर्वी.
रस्ता क्रॉस करत होतो. समोरून भरधाव गाडी आली. त्या दिव्यांच्या प्रकाश झोतातही मी अंधार पाहिला. त्या दोन सेकंदात मला 'मृत्यूने' दर्शन दिलं. त्यानंतर जागा झालो तो हॉस्पिटलमध्येच.
गंभीर इजा होऊन सुद्धा मी कसाबसा वाचलो होतो..

हॉस्पिटलमधून घरी आलो तो नवा जन्म घेऊन..
मी 'देव' पाहिला नव्हता पण 'मृत्यू' पाहिला होता. मृत्यू तुम्हाला खूप शिकवतो.

माझी मृत्यूवर श्रद्धा जडली. आजूबाजूला रोज इतके मृत्यू दिसत असूनही 'मी' अमर राहणार असं ज्याला वाटतं, तो माणूस !

तुम्हाला माहितीय, माणूस मृत्यूला का घाबरतो?'

'अर्थात ! मृत्यूनंतर त्याचे सगे सोयरे कायमचे दुरावतात..
मृत्यूमुळे माणसाच्या इच्छा अपूर्ण राहतात.' मी म्हटलं..

'साफ चूक' ! माणूस यासाठी घाबरतो कारण मृत्यूनंतर 'उद्या' नसतो !'

'मी समजलो नाही.'

'प्रत्येक काम आपल्याला 'उद्यावर' टाकायची संवय असते..
वाचन, व्यायाम, संगीत ऐकणे...
गंमत म्हणजे, आहेत ते पैसे देखील आपण 'आज' उपभोगत नाही..
ते कुठेतरी गुंतवतो..... भविष्यात 'डबल' होऊन येतील म्हणून !

या 'उद्या' वर आपला फार भरवसा असतो..
मग तो आपल्या जगण्याचा एक भाग बनतो..

आपण मृत्यूला घाबरतो कारण मृत्यू तुम्हाला हा 'उद्या' बघायची संधी देत नाही !

मृत्यू म्हणजे – आहोत तिथे,
आहोत त्या क्षणी फुल स्टॉप !

खेळ ऐन रंगात आला असताना कुणीतरी येऊन तुम्हाला खेळाच्या बाहेर काढावं, तसा मृत्यू तुम्हाला या जगातून घेऊन जातो.

तुमच्यावरील या ‘अन्याया’ विरुद्ध आवाज उठवायला देखील तुम्ही उरत नाही..

माझ्या मृत्यूनंतर मी माझा लाडका ‘उद्या’ पाहू शकणार नाही, या हतबलतेला माणूस सगळ्यात जास्त घाबरतो..

म्हणून हॉस्पिटलमधून घरी आल्यावर ठरवलं, यापुढचं आयुष्य उघड्या डोळ्यांनी जगायचं..

इतके दिवस जेवण नुसतंच ‘गिळलं’.
या पुढे एकेका घासाची मजा घ्यायची..
आयुष्याची ‘चव’ घेत जगायचं. ’

‘म्हणजे नक्की काय केलं?’
माझी उत्सुकता आता वाढली होती.

‘माझ्या आयुष्याची जबाबदारी मी स्वतःवर घेतली..

मी माझ्या आयुष्याचा Chief Executive Officer झालो !’

‘कंपनीचा सीईओ इतपत ठीक आहे. आयुष्याचा ‘सीईओ’ वगैरे... जरा जास्तच होत नाही का?’ मी विचारलं.

‘वेल... तुम्हाला काय वाटतं हे माझ्यासाठी महत्वाचं नाही..

आयुष्य कसं जगायचं याचे नियम मी ‘माझ्यापुरते केलेत त्यामुळे...’
‘मग..तुमच्या कंपनीत किती माणसं आहेत?’ त्याला मधेच तोडत, मस्करीच्या सुरात मी विचारलं.

‘म्हटलं तर खूप, म्हटलं तर कोणीच नाही.’ तो खांदे उडवत म्हणाला.

मला न कळल्याचं पाहून तो पुढे बोलू लागला..
‘मी फक्त माझ्या बोर्ड ऑफ डायरेक्टर्स सोबत डील करतो..

दे व्हर्च्युअली कंट्रोल माय लाईफ.

माझ्या बोर्डवर विविध माणसे डायरेक्टर आहेत..

फरहान अख्तर,   शिवाजी महाराज,   अब्दुल कलाम,   डॉ.बी आर आंबेडकर
चार्ली चॅप्लीन,   महात्मा गांधीजी,   अमिताभ, हेलन केलर,
जे आर डी टाटा, इत्यादि इत्यादि’....

माझ्या चेहऱ्यावरील बदलत जाणारे भाव न्याहाळत त्याने आणखी काही नावे घेतली.

‘या लोकांबद्दल वाचलं तेव्हा एक लक्षात आलं.
या प्रत्येकामध्ये काहीना काही वैशिष्ट्य आहे.
काही क्वालिटीजमुळे मला ही माणसं ग्रेट वाटतात.

मी काय करतो... अं...उदाहरण देतो...
समजा खोटं बोलण्यावाचून पर्याय नाही अशा परिस्थितीत सापडलो की माझे ‘एथिक्स डायरेक्टर’ गांधीजींना विचारतो, काय करू?

मग ते सांगतील ते करतो.

व्यायाम करायला जाताना सकाळी उठायचा कंटाळा आला तर माझे ‘हेल्थ डायरेक्टर’ फरहान अख्तर मला काय म्हणतील, या विचाराने मी उठून बसतो आणि व्यायाम करायला जातो.

कधीतरी काहीतरी घडतं आणि खूप निराश वाटतं.

मग माझ्या ‘इन्स्पीरेशन डायरेक्टर’ हेलन केलरना पाचारण करतो. त्यांना भेटून आपल्या अडचणी फारच मामुली वाटू लागतात.

कधी दुःखी झालो तर ‘इंटरटेनमेंट डायरेक्टर’ चार्ली चॅप्लीन भेटायला येतात...’

माझ्या चेहऱ्यावरील विस्मयचकित भाव पाहून तो म्हणाला..
’मला माहितीय की ऐकायला हे सगळं विचित्र वाटत असेल’.
पण एक गोष्ट सांगतो. आयुष्य जगणं ही जर परीक्षा असेल, तर प्रत्येक माणसाने स्वतःचा ‘सीलॅबस’ बनवावा हे उत्तम !
आपण अनेकदा ‘इतरांप्रमाणे’ आयुष्य जगायचा प्रयत्न करतो आणि तिथेच फसतो..

जगायचं कसं? या प्रश्नावर चिंतन करणारी लाखो पुस्तके आज बाजारात आहेत.

हजारो वर्षे माणूस या प्रश्नाचं उत्तर शोधतोय..

गौतम बुद्धांनी मात्र फक्त चार शब्दांत उत्तर दिलं -Be your own light..

मला तर वाटतं, याहून सोपं आणि याहून कठीण स्टेटमेंट जगात दुसरं नसेल !’

मी त्या तरुणाला नांव विचारलं, त्याने लगेच सांगितलं. आम्ही एकमेकांचा निरोप घेतला.

चार पावलं चालून गेल्यावर तो तरुण पुन्हा वळून माझ्याकडे आला. म्हणाला, ‘सगळ्यात महत्वाचं सांगायचं राहिलं.

मी एका ॲक्सिडेंटमध्ये वाचलो आणि इतकं काही शिकलो.

तुम्ही...प्लीज..कुठल्या ॲक्सिडेंटची वाट पाहू नका !’ आम्ही दोघेही हसलो.

अपघात फक्त वाहनांमुळेच होतात, असं थोडीच आहे?
ओळखपाळख नसलेला तो तरुणही अपघातानेच भेटला की !

घरी जायला आम्ही रिक्षात बसलो. ‘प्ले झोन’ मध्ये खेळून पोरगं आधीच दमलं होतं..
वाऱ्याची झुळूक रिक्षात येऊ लागली..

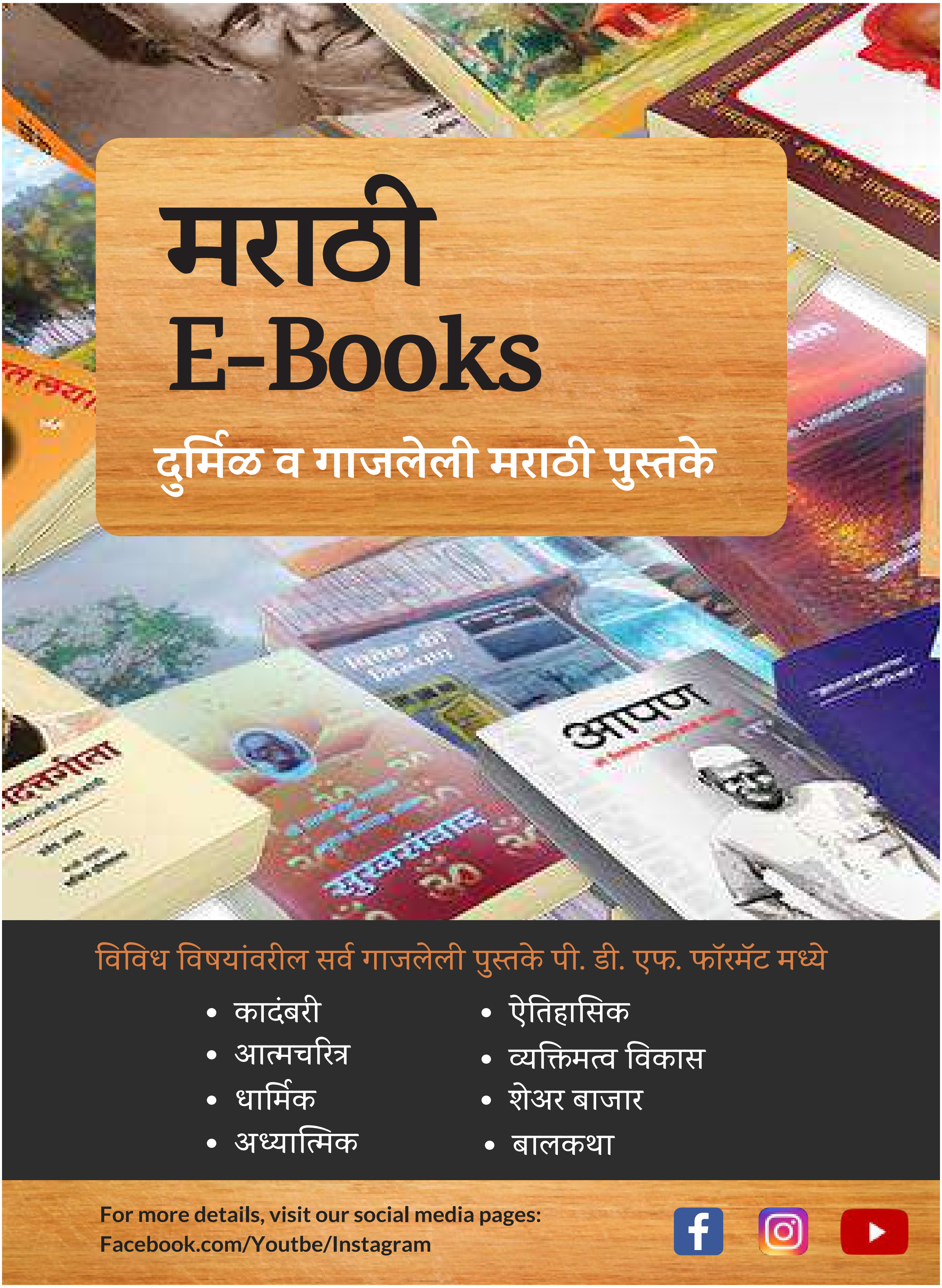
मांडीवर बसल्या बसल्या मुलगा झोपून गेला होता..

त्याच्या मऊ मऊ केसांमधून हात फिरवताना संध्याकाळच्या गप्पा आठवत होत्या.

मनात आलं, ‘आपल्या पोराने जर असे ‘बोर्ड ऑफ डायरेक्टर्स’ नेमले, तर त्यात ‘त्याचा बाप’ असेल का?’

परवाच्या रात्री बराच वेळ जागा राहिलो.

कोण जाणे, कदाचित हाच प्रश्न यापुढील आयुष्य ‘चवीने’ जगत राहायची उर्जा देत राहील !
Be the CEO of your own Life



https://drive.google.com/file/d/15PRagVRbucHCQJX8Pa3G_u_ta9iAVQuX/view?usp=sharing

Jiten Kaushik Dalal
(FT 21 C 111)

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

Ultimate solutions Providers

Mehul Jaykumar Shah
FT 24 D-087

Anuja Ashish Shah
(FT 24 D-86)

Aashish Jaykumar Shah
FT 24 D 085

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, હિમાલ્યન રોકસોલ્ટ, ચા, કોફી, ચોકલેટ, કાશ્મીરી ડ્રાયફ્રુટ, જ્યુસ અને પાવડર, હર્બલ અને હેલ્થકેર પ્રોડક્ટ, પ્લાન્ટબેઝ લોન્ડ્રી પાઉડર, લીકવીડ, ડિશવોશ લીકવીડ તથા અલગ અલગ જાતની હર્બલ કલીનીગ 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

❦ Home-Made Chocolates ❦

Home-made Chocolates

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

Jaishree Jigar Shah
(FT 18 C-028)

Contact: 9320567775

❦ Financial Advisor ❦

Financial Advisor

LIC Life Insurance &
Post Office Scheme Agent

Parul Naimish Dalal
(FT 42 D-024)

Mob: 8007965287
Email Id: pndalal71@gmail.com

Address: Bldg 24,Flat no 1
Saibaba Nagar
Opp.CIDCO Colony
Chitralaya Road
Boisar 401501.

❦ Art & Craft Class ❦

Art & Craft Class

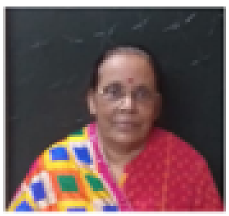
All type of Painting, Water Colour, oil colour, charcol ,Glass Painting, Meenakari Painting on canvas Tanjori Painting, Clay Mrunal , Decoupage on bottle, knife Painting, etc

Sejal Niraj Shah
(FT 5 D-056)

Contact No: 9979028428

❦ Home-Made Items ❦

બધી જાતના શિયાળુ પાક ✦
મેથી ના લાડવા ✦ મુખવાસ ✦
સવુ ।વડીબહેનોનેલગતીબધીજસામગ્રીનીવસ્તુઓ



Rekha Narendra Shah
(FT 24 C-040)

Mob: 9833089982

Word/Book Introduction

Udit Jamnadas Shah
Vanshavali Family Tree No: FT 45 C-23

As per my commitment, here is the second word (in a pair, this time) which is Non-Translatable.
It is; Saguna/Nirguna is NOT=Qualified/Quality-less
The term Nirguna lays emphasis on the negation of material qualities, whereas Saguna stresses on the affirmation of transcendental spiritual qualities. Nirguna Brahman also means a manifestation of Bhagawan in which His qualities remain imperceptible and unmanifest. It's important to note here that imperceptibility of qualities does not mean their absence.
In Brahma Sutras, Brahman is defined as That from which the origination, sustenance and dissolution of the entire cosmos takes place. The second sutra states that the essential characteristics of Brahman are creatorship and preservation of the cosmos. If Brahman is the source and cause of the cosmos, then how can It be devoid of gunas? Right?
The universe around us has many attributes and this implies that Brahman cannot be without attributes too because Brahman as cause and the universe as effect represent two different states of one and the same substance.
The word Nirguna means that Brahman is without any gunas or material attributes. The Chandogya Upanishad (8.1.5) says that Brahman is free from all conditioning such as old age, death, hunger, sorrow, thirst, and so on. The Upanishadic texts deny the phenomenal/material attributes but not the transcendental ones.

CREDIT FAIR₹
Fair Finance For Everyone

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

FT 19 C-25

Home Renovation

Education

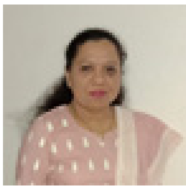
E-Bike

Healthcare

info@creditfair.in

+91 99672 35047

Directors: Aditya Damani & Ashish Mehta



Rupal Chetan Mandani
(FT 54 C-01)

Raise Your Voice

Manoj Jayantilal Shah
Vanshavali Family Tree No: 45 D 31
Email : manojsh247@gmail.com
Contact: 9867299688

There used to be a B.E.S.T. bus stop opposite the famous August Kranti Maidan at Gowalia Tank with a shelter for bus route nos. 132, 122, 104 & 81 - the four bus routes operating through Gowalia Tank. All of a sudden the B.E.S.T. authorities on July 1, 1986 cancelled the bus stop with a shelter and instead kept a single rod bus stop for these 4 routes. This inconvenienced the regular travelers and specially senior citizens for whom the shelter was a relief in the hot sun and during the rainy season.

When I came to know of the B.E.S.T. move of cancelling the shelter I went and questioned the B.E.S.T. authorities at the B.E.S.T. Depot just opposite the cancelled bus stop shelter. They informed me that this decision was taken by the higher authorities. So, I wrote to the B.E.S.T. authorities at Colaba and sent a letter in the press raising my voice against this decision by the B.E.S.T. authorities.

I didn't receive any reply from the B.E.S.T. authorities but my letter was published in MID DAY on July 8, 1986. After two months of my letter being published in MID DAY, the B.E.S.T. authorities gave a reply to my published letter clarifying that the bus stop was an obstruction to the traffic and was shifted 20 feet away southwards and that a shelter would be provided to the shifted bus stop. I was surprised by their reply and questioned their reply by firing another letter asking them how can a bus stop on the footpath be an obstruction to traffic and that the new bus stop which was shifted 20 feet southwards was also on the footpath. Though I didn't receive a reply from the B.E.S.T. department as usual but the shelter was provided to the new bus stop which was aim for the commuters and specially the senior citizens.

I would like to inform everyone reading this that we should write our complaints to the concerned government department as well as in the newspapers. Even if the government department doesn't reply to our letter but if our complaint gets published in any newspaper then they will definitely take action on our complaint. This is another incident which proves Pen is Mightier than the Sword.......

No sheltered bus stops

For the past many years the 132, 122, 104 & 81 routes bus stop at Gowalia Tank had a shelter with it. But all of a sudden sheltered bus stop has been cancelled by the B.E.S.T. authorities and another bus stop adjacent to the previous one has been put up which does not have a shelter.

This change has taken place in the monsoon season which is certainly strange. Why was the old bus stop changed in the first place?

— Manoj Jayantilal Shah,
Bhulabhai Desai Road.

MID-DAY
July 8,1986.

BEST replies

This has a reference to the letter of Manoj Shah published in the issue dated July 8, regarding the bus stop at A.K. Maidan or of routes 81, 104, 132, etc.

The bus stop was an obstruction to the traffic and was therefore shifted about 20 feet southwards. A shelter willbe provided at the shifted stop.

V.G. Kher,
PRO, BEST.

MID-DAY
September 3,1986.

Our Gnyati Sitara

Harini Navin Rana
FT 22 E-15

After addressing 1000 plus MBA students and PhD scholars across 4 campus of Jaipuria Institute of Management in India. They institute has planted a tree under her name in Bhilwara, Rajasthan which can be seen through this certificate.

સમીર પાલેજા

ગુજ્જુ ગર્લની સિક્સર...

મુંબઈની યુવતી **હરિણી રાણા**એ મેળવ્યું 'આઈસીસી'ના લીડરશિપ પ્રોગ્રામમાં સ્થાન.

ખેલકૂદના પ્રચાર-પ્રસાર માટે તથા જનરેશન નેક્સ્ટને અર્થપૂર્ણ પ્રોત્સાહન આપવા માટે ભારતને તારા જેવી વધુ મહિલાઓની જરૂર છે. મારી શુભકામના તારી સાથે છે, હરિણી રાણા...

ભારતના સ્પોર્ટ્સ મિનિસ્ટર કિરણ રિજિજુએ તાજેતરમાં આ ટ્વીટ કરીને ગુજ્જુ ગર્લ હરિણી રાણા (*ચિત્રલેખાઃ ૩ સપ્ટેમ્બર, ૨૦૧૮*)નો ઉત્સાહ અનેક ગણો વધારી દીધો. કારણ એટલું જ કે એમનો આંતરરાષ્ટ્રીય ક્રિકેટ

Chitralekha Magazine

સમાવેશ છે.

અચ્છા, તો આ પસંદગી કેવી રીતે થઈ?

આ પ્રશ્નના ઉત્તરમાં હરિણી રાણા *ચિત્રલેખા*ને કહે છે કે માર્ચ, ૨૦૨૦માં ઑસ્ટ્રેલિયાના વિક્ટોરિયા રાજ્યની સરકારે યોજેલા ગ્લોબલ બિઝનેસ સમિટ ઑન વીમેન ઈન સ્પોર્ટ્સના કાર્યક્રમમાં હું પણ એક સહભાગી હતી. આ કાર્યક્રમનું સમાપન આઠ માર્ચે મહિલાઓની ટી-ટ્વેન્ટી ફાઈનલથી થયું. એ મૅચ જોવા ૮૦,૦૦૦થી વધુ પ્રેક્ષકોએ સ્ટેડિયમ છલકાવ્યું ત્યારે આઈસીસીના સંચાલકોએ મહિલા ક્રિકેટને વધુ લોકપ્રિય બનાવવાની તક ઝડપીને એ ક્ષેત્રમાં લીડરશિપ રોલમાં ટેલેન્ટેડ છોકરીઓને આગળ લાવવા એક મેન્ટોરશિપ કાર્યક્રમની જાહેરાત કરી હતી. મેં એમાં ઍપ્લાય કર્યું હતું.

ગુજરાતી તરીકે ગર્વની વાત એ કે ક્રિકેટ રમતા ૨૯ દેશમાંથી ૩૦૦ મહિલાની અરજી આવી હતી, પણ ફાઈનલ ૪૦ સિલેક્શનમાં હરિણી રાણા ચમકી. હવે સપ્ટેમ્બરમાં એને મેન્ટોરશિપ પ્રોગ્રામની રૂપરેખા મળશે અને નવેમ્બરથી એની ટ્રેનિંગ શરૂ થશે. આ તાલીમ દેશ-વિદેશમાં વિવિધ અનુભવો આપનારી બની રહેશે.

મેન્ટોરશિપ પ્રોગ્રામ વિશે પોતાની અપેક્ષા જણાવતાં હરિણી કહે છે કે મને ક્રિકેટ ગવર્નન્સ વિશે જાણવા મળશે. દુનિયાનું ક્રિકેટ સંગઠન કેવી રીતે ચલાવવું, એમાં ડિસિઝનમેકિંગ કેવી રીતે થાય છે, એ બધાનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ મળશે. છ મહિનાનો આ કાર્યક્રમ અમારા જેવાં તાલીમાર્થીઓ માટે પથદર્શક બની રહેશે. એટલે કે અમારા જેવાં પ્રોફેશનલ્સ એમાં કેવી રીતે યોગદાન આપી શકે એ સ્પષ્ટ થશે. ટૂંકમાં, મહિલા ક્રિકેટ ક્ષેત્રે અમે ગ્રાઉન્ડ લેવલનાં લીડર બનીને પરિવર્તનના નિમિત્ત બની શકીશું.

આર્થિક પરિસ્થિતિને કારણે કોલેજની ફી ભરવાની મુશ્કેલીથી માંડીને નાની વયે ભારતમાં ટીવી ક્ષેત્રે બીજી સ્પોર્ટ્સ એડિટર બનવાની અચીવમેન્ટમાં ગળાકાપ સ્પર્ધા અને પુરુષ સહકર્મીઓની ઈર્ષા સહિત અનેક પડકારોનો સામનો કરનારી હરિણી રાણા ગુજરાતી છોકરીઓને સંદેશ આપતાં જણાવે છે કે મેં પડકારને ઝીલીને હાર્ડ વર્ક કર્યું એટલે આ સ્થાને પહોંચી. બીજું, અમારા

આધ્યાત્મિક ગુરુ મોરારિબાપુએ મને ૧૯૯૯માં ઈંગ્લૅન્ડમાં ક્રિકેટ વર્લ્ડ કપ જોવા ન મોકલી હોત તો હું અહીં સુધી ન પહોંચી હોત. બાપુના આશીર્વાદથી મળેલો આધ્યાત્મિકતાનો ટચ મને સફળતાથી છકી જવા દેતો નથી અને નિષ્ફળતામાં નિરાશ થવા નથી દેતો.

જાણવા જેવી વાત એ છે કે લૉકડાઉનમાં ગણિકાઓને રાશન આપવાથી માંડીને નપાણિયા ગામમાં પીવાયોગ્ય પાણીની વ્યવસ્થા કરવા-ગરીબ બાળકોનો શિક્ષણખર્ચ ઉઠાવવા સુધીનાં સેવાકાર્યોમાં હરિણી સહભાગી બની છે. એણે કોવિડ પેશન્ટ્સ માટે બેડ-દવાનો તથા અમુક લોકોના વૅક્સિનેશનનો ખર્ચ પણ ઉપાડ્યો. સિનિયર સિટિઝન્સ તથા મૅનેજમેન્ટ સ્ટુડન્ટ્સ માટે લાઈફ લેસન્સ ફ્રોમ સ્પોર્ટ્સ વિષય પર ઑનલાઈન સેમિનાર્સ પણ કર્યા.

કોવિડ જનિત આરોગ્યની તથા આર્થિક સમસ્યા વચ્ચે રાણાપરિવાર માટે હરિણીની આઈસીસીના કાર્યક્રમ માટેની પસંદગી ખૂબ પૉઝિટિવ ન્યૂઝ છે. હરિણી કહે છે કે સ્પોર્ટ્સ ક્ષેત્રે મિડિયા અને મૅનેજમેન્ટ એમ બન્ને પાંખમાં કામ કરવાનો અનુભવ મારા માટે લાભકારી રહેશે. બન્ને વિભાગ માટે અલગ અલગ સ્કિલ મેં ખીલવી હોવાથી ગ્રાઉન્ડ લેવલે હું સારું કામ કરી શકીશ.

હરિણીની ઈચ્છા સૌથી પહેલાં ગુજરાતી મહિલા ખેલાડીઓ માટે કામ કરવાની છે. એ કહે છે કે ગુજરાતીઓ માટે સફળતાની વ્યાખ્યામાં સ્પોર્ટ્સ ક્ષેત્ર આવતું નથી, પણ મારે એ માનસિકતા બદલવી છે. ગુજરાતની બાળકી શા માટે એના પેરન્ટ્સને કહી ન શકે કે જુઓ, મારે મેરી કોમ બનવું છે. ખેલાડી, પત્રકાર, મૅનેજર કે પછી ઍડ્મિનિસ્ટ્રેટર તરીકે ગુજરાતી અને ભારતીય કન્યાઓ દેશમાં જ નહીં, આંતરરાષ્ટ્રીય સ્તરે કરિયર બનાવે એ માટે હું પ્રયત્ન કરીશ.

છેલ્લે હરિણી હસીને કહે છે કે કરિયરની વ્યસ્તતામાં અંગત જીવન પ્રત્યે હું ધ્યાન ન આપી શકી, પણ હવે યોગ્ય પાત્ર મળે તો લગ્નજીવનમાં સેટલ થવા તૈયાર છું. ■

દિવ્ય ભાસ્કર ભુજ 23-05-2021

ચાલો, બનાવીએ 'મેક ઇન ગુજરાત' મહિલા ચેમ્પિયન

ઓલિમ્પિક્સ અથવા અન્ય કોઈ મલ્ટિ-સ્પોર્ટ ટુર્નામેન્ટનું કવરેજ કરતી હતી ત્યારે, જ્યાં ભારતના વિવિધ રાજ્યોનું પ્રતિનિધિત્વ કરતા ખેલાડીઓને જોતી, એક ગુજરાતી યુવતી તરીકે મને વિચાર આવતો કે કેમ આપણા રાજ્યમાંથી મેરી કોમ જેવાં રોલ મૉડલ ન હોઈ શકે? જેમના પર ગુજરાત ગર્વ અનુભવી શકે અને મારા વતનવાસીઓ એમ કહી શકે કે આ 'મેડ ઇન ગુજરાત ચેમ્પિયન' છે.

સ્પોર્ટ્સ ઇવેન્ટ્સને રેગ્યુલર ફોલો કરતા મારા કેટલાક મિત્રો મેં રાજ્યની ટોપ પાંચ મહિલા એથ્લેટ્સનું નામ કહેવા જણાવ્યું તો તેઓ કોઈ જવાબ આપી શક્યા નહોતા. જો કે સિનેમા, મીડિયા ક્ષેત્રની અગ્રેસર મહિલાઓના નામ તેમને ખબર હતી. પણ તેનો અર્થ એ નથી કે આપણી પાસે કોઈ મહિલા એથ્લેટ નથી જે ગુજરાતને ગર્વ અપાવે.

ગેસ્ટ એડિટર
-હરિણી રાણા, સ્પોર્ટ્સ બ્રોડકાસ્ટર

ભારતની નં. 1 ટેનિસ પ્લેયર અંકિતા રૈનાનો જન્મ અને ઉછેર અમદાવાદમાં થયો, ડાંગના સરિતા ગાયકવાડે એશિયન ગેમ્સમાં બ્રોન્ઝ મેડલ મેળવ્યો, આણંદના લજ્જા ગોસ્વામી કોમન વેલ્થ ગેમ્સ ખાતે સિલ્વર મેડલ જીત્યાં. ચેસ પ્લેયર ધ્યાની દવે, સ્વિમર માના પટેલ અને ટેનિસ પ્લેયર ઝીલ દેસાઈ, વૈદેહી ચૌધરી, આકાંક્ષા ભાણ પણ સતત પ્રગતિ કરી રહ્યાં છે. મીરાં ઇરડા જે વડોદરાનાં છે, તે ભારતના ફોરમ્યુલા 4 રેસર છે. રાજકોટમાં જન્મેલાં માનસી જોશી પેરા બેડમિન્ટન વર્લ્ડ ચેમ્પિયન છે, ક્રિકેટર્સ અમી ધીઆ અને અપર્ણા પોપટ પણ મૂળ ગુજરાતી છે જેમણે મુંબઈમાં તાલીમ મેળવી છે.

ગુજરાત એક પહેલું રાજ્ય હતું જ્યાં ખેલ મહાકુંભનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું, જેનો હેતુ ગ્રામીણ વિસ્તારની પ્રતિભાને પ્રોત્સાહન આપવાનો છે. તેના થકી દેશભરમાં 'ખેલો ઇન્ડિયા' મૂવમેન્ટનો પાયો નખાયો. સ્પોર્ટ્સ ઓથોરિટી ઓફ ગુજરાતે એથ્લેટ્સ માટે શ્રેષ્ઠ સુવિધાઓ ધરાવતી એકેડમિક્સ બનાવી છે અને દેશભરના વિવિધ હિસ્સામાંથી કોચીઝ ટીમને તાલીમ આપવા માટે આવે છે.

હું માનું છું કે સરકાર અને સમાજના સંયુક્ત પ્રયત્નથી ગુજરાતમાં મહિલા સ્પોર્ટિંગ રોલ મોડલ્સ તૈયાર થઈ શકે છે. સમયની માગ છે કે આ ક્ષેત્રમાં ઊંડે ઉતરીને એવો માર્ગ તૈયાર કરીએ જ્યાં ગ્રામીણ વિસ્તારના પ્રતિભાશાળી બાળકોને નાની ઉંમર થી ટ્રેનિંગ અને તમામ સપોર્ટ મળે, જેથી એમની પ્રતિભા ચેમ્પિયનશિપ માં પરિવર્તિત થઈ શકે. એકંદરે આ લાંબા ગાળાનું રોકાણ છે. સમાજ અને સરકાર સહિત સૌએ સામૂહિક સ્તરે પ્રયત્ન કરવાની જરૂર છે કે આ વર્ષે ગુજરાતમાં નાના ગામમાં અથવા મેટ્રો સિટીમાં જન્મેલી નાની દીકરી તેના માતા-પિતાને કહી શકે કે પોતે મોટી થઈને મારે ગુજરાતની મેરી કોમ કે સાનિયા મિર્ઝા બનવુ છે.

સામાન્ય ગુજરાતી દીકરી જેનું મીડિયા અથવા ખેલકૂદમાં કોઈ જાતની ઓળખાણ નથી, એવી હું મારા આધ્યાત્મિક માર્ગદર્શક મોરારિબાપુ અને મારા માતાપિતા ને કારણે આ સ્વપ્ન જીવી રહી છું અને હું એમની ઋણી છું. મને ત્રીસ વર્ષની ઓછી આયુમાં સ્પોર્ટ્સ બ્રોડકાસ્ટર બનવાની તક મળી સાથે જ ક્રિકેટ વર્લ્ડ કપ, ઓલિમ્પિક ગેમ્સ, વિમ્બલ્ડન, ઓસ્ટ્રેલિયન ઓપન, કોમનવેલ્થ ગેમ્સનું કવરેજ કરવા મળ્યું તથા વિશ્વવિખ્યાત એથ્લેટ્સના ઇન્ટરવ્યૂ કરવાનો અવસર મળ્યો છે. જો નિર્ધાર મક્કમ હશે તો પાર્યું પાર પાડી શકીશું. એક દિવસ એવો આવશે જ્યારે અમદાવાદમાં આવેલા વિશ્વના સૌથી મોટા સ્ટેડિયમમાં આપણે સૌ સાથે મળીને ગુજરાતમાંથી બહાર આવીને દેશ-દુનિયામાં નામના મેળવનાર એથ્લીટ્સ, સ્પોર્ટ્સપર્સનનું અભિવાદન કરીશું.

દિવ્ય ભાસ્કર ભુજ 23-05-2021

વાચકોના સવાલ
ફીમેલ ગેસ્ટ એડિટર હરિણી રાણાએ આપેલા જવાબ

યુવતી છે એટલે ઝડપથી આગળ આવી જશે એ માન્યતા ભૂલ ભરેલી

Q. મેચ દરમિયાન જબરદસ્ત માનસિક તાણ વચ્ચે કામ કરવું પડે છે, સ્ત્રી તરીકે પ્રેશર કેવી રીતે મેનેજ કરો છો? ■ ખ્યાતિ રાણા, મુંબઇ

પત્રકારત્વમાં સમય મેનેજમેન્ટ અને કામનું પ્રેશર વધુ રહેતું હોય છે. આધ્યાત્મિકતામાં હું વિશ્વાસ કરું છું અને એની મદદથી હું સ્વસ્થતા સાથે કામ કરી શકું છું.

Q. તમે તમારી જાતને આસપાસ સર્જાતી અવ્યવસ્થાથી કેવી રીતે દૂર રાખી શકો છો? ■ દિવ્યા દેસાઇ, વડોદરા

એક સ્ત્રીને આ ક્ષેત્ર અપનાવે એવું વાતાવરણ મળે તેવું જરૂરી નથી. પણ મેં નકારાત્મકતાને દૂર રાખી મારા કામ પર ધ્યાન આપવાનું વલણ અપનાવ્યું. એ અઘરું હતું પણ મજબૂત માનસિકતા સાથે તમે આસપાસ સર્જાતી અવ્યવસ્થાને દૂર રાખી શકો છો.

Q. પુરુષોનું વર્ચસ્વ ધરાવતા રમતગમતના ક્ષેત્રમાં તમને થયેલા સારા-નરસા અનુભવ જણાવશો? ■ સમીર બારડવાલા, સુરત

આ ક્ષેત્રમાં એક મહિલા તરીકે પોતાનું સ્થાન બનાવવું એ ઘણું અઘરું હતું, પરંતુ નરસા અનુભવો સામે મને સારા અનુભવો પણ યાદગાર મળ્યા છે. બીજું કે ઘણું શીખવા મળ્યું છે જેમ કે ટીમ વર્ક કેવી રીતે કરવું, હાર થઈ તો હતાશ થયા વગર નવી શરૂઆત કરવાની, દરરોજ સવારે ઊઠી અને લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરવા માટે મહેનત કરવી આ બાબતો મને રમતગમત ક્ષેત્રમાંથી શીખવા મળી છે.

Q. પ્રોફેશનલ કરિયરમાં આટલાં વર્ષ દરમિયાન એવી કઇ બાબત છે કે જેણે તમને સતત દોડતાં રાખ્યાં છે? ■ રાજેશ રાઠવા, રાજકોટ

આ ક્ષેત્ર માટેનું આકર્ષણ અને જોશ એ મને સતત દોડવા માટે તાકાત આપે છે અને તેના લીધે મારો જુસ્સો જળવાઈ રહે છે.

Q. આપણે ત્યાં એવી પ્રચલિત ઉક્તિ છે કે સિદ્ધિ તેને જઇ વરે જે પરસેવે નહાય. આ ઉક્તિ તમારા કિસ્સામાં ચરિતાર્થ થતી જણાય છે. જીવનમાં તમે સિદ્ધિ-ઉપલબ્ધિ મેળવવા માટે તમારે પણ ખૂબ પરસેવો પાડવો પડ્યો હશે. આ સિદ્ધિ મેળવવા માટે તમારે કેવો સંઘર્ષ કરવો પડ્યો એ જણાવશો? ■ ભાવેશ ભટ્ટ, ભાવનગર

સંઘર્ષનો સામનો બધાએ કરવો જ પડતો હોય છે, મારે પણ ખૂબ કરવો પડ્યો હતો. એક સમયે મારી પાસે કોર્સ ફી ભરવા માટે પણ પૈસા નહોતા એ સમયે મારા પ્રિન્સીપલે મને મદદ કરી હતી. પુરુષલક્ષી આ ક્ષેત્રની પસંદગી પણ એક મોટું જોખમ જ હતું મારા માટે. સ્થાન બનાવવું ખૂબ જ અઘરું પણ હતું. પરંતુ માતાપિતા અને માર્ગદર્શકોના આશીર્વાદના કારણે મારો સંઘર્ષ અને મહેનત લેખે લાગ્યો.

Q. શું તમને લાગે છે કે પ્રોફેશનલ સફળતા માટે પર્સનલ લાઇફ કોરાણે રહી જાય છે? ■ પારુલ ચાવડા, અમદાવાદ

એક છોકરી હમેશાં એ દુવિધામાં રહેતી હોય છે કે કરિયર પર લગ્નથી વધુ ધ્યાન આપું તો સમાજ શું કહેશે. મારું એવું માનવું છે કે દરેક કામ એના યોગ્ય સમયે થાય જ છે. હું સિંગલ છું, જો હું એ ના હોત તો આજે આ સવાલ મને પૂછવામાં ન આવ્યો હોત. સમાજ એ આ માનસિકતા બદલવી જ જોઇએ. મહિલાઓ અને તેના કાર્યને માન આપી અને સ્વીકાર્ય કરવું રહ્યું. એવું માનવું તદ્દન અયોગ્ય છે કે છોકરી છે તો એ સરળતાથી આગળ વધી શકે છે. વાસ્તવિકતા ઘણી જુદી હોય છે. છોકરીઓને આજે પણ સંઘર્ષ કરવો જ પડે છે.

‘I strongly believed in letting my work do the talking’

Naina Arora

naina.arora@htdigital.in

When I began in 2006, little did I think I'd reach here," smiles Harini PN Rana, a sports media and management professional who has shattered the glass ceiling, and how! She is among 40 women to be chosen from 45 countries for the 100% Cricket Future Leaders Program, enabling girls to take up leadership roles in cricket.

Rana's story is one of hard work, perseverance and belief. Having started out as a reporter, she became India's second female sports editor of a TV news channel, under the age of 30. She has reported from 14 countries, witnessed some of the most prestigious sporting events and interacted with athletes across the world.

"In my school days, in 1999, my spiritual mentor sent me to watch the Cricket World Cup in England, which exposed me to the industry," she recalls, adding that sports was never looked at as a "parameter of success".

Her journey, she says, was laden with "rejection, failures, self-doubt, heartbreaks and gender bias". "I have been doubted on my understanding of the game and its boardroom functioning. I've experienced the highs of breaking a big story, interviewing legends, reporting on stories that have caused a shift in power corridors. But over the years, I realised we must let our work do the talking," says the Mumbai born, who also covered the 26/11 terror attacks for over 40 hours non-stop.

Interacting with top sportspersons has come with some beautiful life teachings for Rana, who learnt "consistency and hard work from Sachin Tendulkar", how to be "neutral through highs and lows from MS Dhoni". She adds, "I learnt to never give up on my dreams from Sania Mirza, physical and mental transformation from Virat Kohli, moving a team to chase a common goal from Rohit Sharma and mental toughness from Leander Paes."

Terming her recent selection as a "huge honour and responsibility", Rana says, "It's not often that you make it to a list where cricket's governing body looks at selected members as talent that has the potential to be future leaders in world cricket. As an Indian, I feel proud to be representing our nation. I'm a girl who had nothing to lose and looked at every constraint as a catalyst to chase my dreams more aggressively. And, I always strongly believed in letting my work do the talking," she concludes.

> In my life, one thing led to another, and that made me believe in the power of my dreams.
>
> **HARINI RANA,** Sports media and management professional

Harini has been featured in today's Hindustan Times - all country edition.

Vina Ramehs Gujrati.

Family Tree No: 42 C 19

Daughter of Kantaben &
Chaganlal Vitthaldas Dalal

Got a Prize for Signing Bhajans

Contact: 001 8626861349

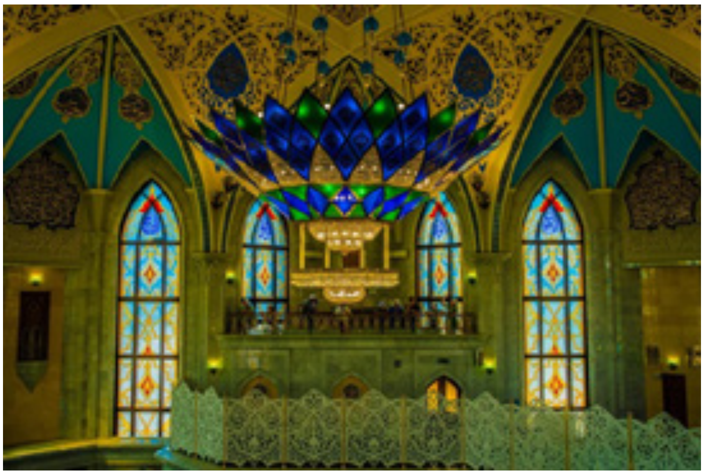
જન્મ ભૂમિ મુંબઇ...

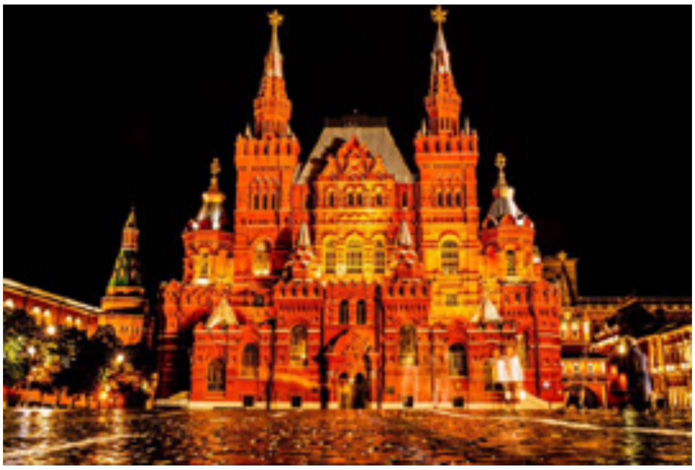
રંગભૂમિના કલાકારોનાં પગલાં અંકિત કરે છે ડૉ. સુધીર શાહ અને સંગીતા જોશી

હૉલીવૂડના 'વૉક ઑફ ફેમ'માંથી પ્રેરણા લઈને ડૉ. સુધીર શાહ અને સંગીતા જોશીએ તેમના પંચગિનીમાં આવેલા બંગલામાં ઍમ્ફી થિયેટર અને ટાઈમ કેપ્સૂલ બનાવી છે. ત્યાં ગુજરાતી અને મરાઠી રંગભૂમિના કલાકારોના પગલાં અંકિત કરવાનું વિચાર્યું છે. આની શરૂઆત ગુજરાતી નાટ્ય અભિનેતા સિદ્ધાર્થ રાંદેરિયાના પગલાં લેવાથી કરવામાં આવી છે. હવે જાણીતી કલાકાર જોડી દીપક-રાગિણીના પગલાં લેવામાં આવશે.

ડૉ. સુધીર શાહે જણાવ્યું હતું કે, હૉલીવૂડને બાદ કરતાં કલાકારોની યાદગીરી માટે આવું કાર્ય કોઈએ કર્યું નથી. અમે ગુજરાતી અને મરાઠી કલાકારોને ચિરંજીવ બનાવવા ઈચ્છીએ છીએ. ટાઈમ કેપ્સુલમાં તમામ કલાકારોની વિગતો સાથે આ જાણકારી મૂકવામાં આવશે. એકસો વર્ષ બાદ આ કેપ્સુલને ખોલવામાં આવશે જેથી કલાકારો અમર બની જશે. સંગીતા જોશીના ફેસબુક પ્રોફાઈલ અને યુ ટયુબ ચેનલ પર સિદ્ધાર્થના પગલાં લેવાનો કાર્યક્રમ જોઈ શકાય છે.

Photos





Photos of Russia
By Huzefa (Dr) Mehta
Family Tree No: 48 C 18

Kids Corner

Zalak Aashish Shah
Vanshavali Family Tree No: 24 E 15
Mother: Anuja
Prize winning Item

Neev Bharat Shah.
Vanshavali Family Tree no: 13 E 85
Mother: Sheetal
Prize Winning Drawing

Trip to Himachal Pradesh

Mayank Jigar Shah
Mother-Jayahri
Contact: 9320567775
Family Tree N:o 18 D-45

Date 1 May 2021

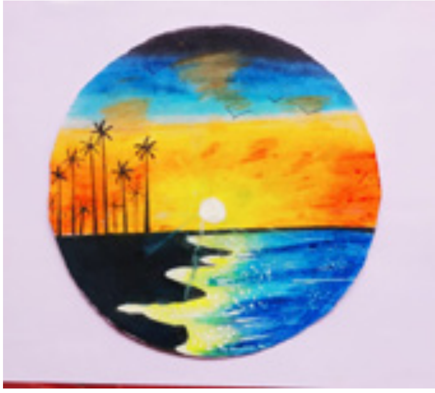
Due this Pandemic situation we didn't went on summer vacation last year. So sharing you the trip details which we had 2 years back. I went for summer vacation with my family to Himachal Pradesh. We went there by airplane it took 2 Hours to reach the Chandigarh from Mumbai. And when we landed Chandigarh airport we noticed that one of our bag was missing due to electronic device(power bank) in the bag and it was at Mumbai airport only. Our trip was preplanned and our innova was waiting outside the airport.

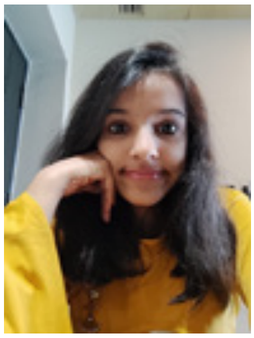
Then we headed towards Shimla and stayed in a hotel named "Aachman Regency" for 2 days. The very next day our bag was delivered at hotel itself from airport. The hotel was very clean the food was good and they provided us heater & tea maker and there was a issue of water cut due to to power cut most of the time.

We rested and next day we went for sight seen and shopped for thermal wear. When we were leaving for our next destination, we saw that our car was covered with snowfall. But thankfully the driver and the other staff of the hotel removed the snow with the shovel, it took almost 2 hours to clear the snow. We got late around 2 hours to leave for Manali. Then we headed towards Manali and it took almost half day to reach hotel Himgir in Manali. On the journey an incident happened with us a roof a tea stall felled on our car due to strong wind and we all were shocked and then we safely moved towards the hotel.

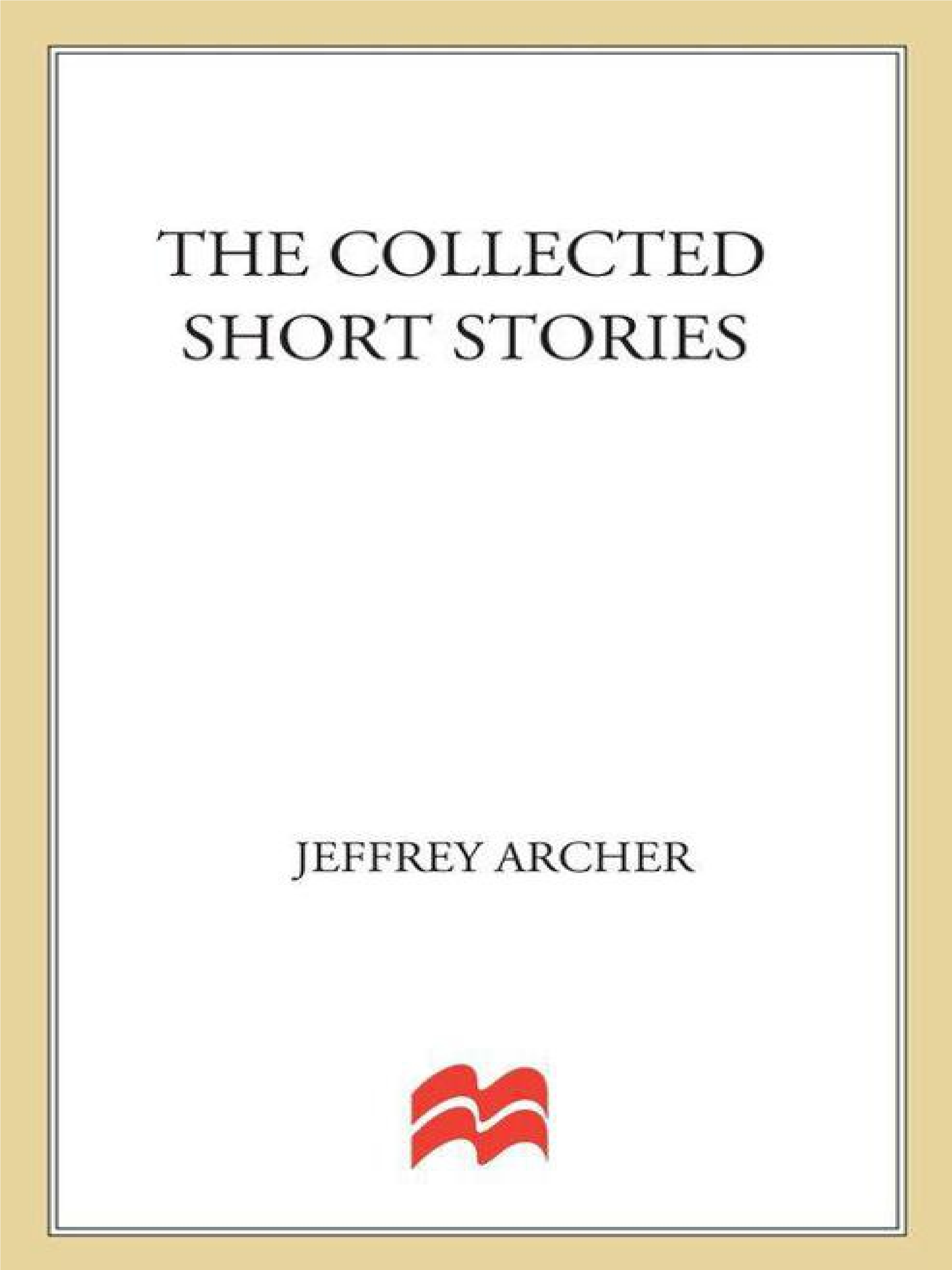
When we reached the hotel it was very nice and ambience was good and all things were well maintained. And next day morning we had our breakfast and left for sightseen. Our first sightseeing was Solang Valley but due to heavy snowfall this place was closed. And so on River rafting was also shutdown due to bad weather most of the places were closed for sightseeing. Then we went to Hidama Temple, Vashisht hot water spring and some market place for shopping.

Our third and last destination was Dalhousie where we stayed at Hotel Sagarika. Dalhousie is a place like heaven on Earth. This is also known as Switzerland of India .Khajjiar was so beautiful just like in our movies. We roamed around mall road for shopping. Finally, last destination was done and then next day we had a return flight to Mumbai. So from Dalhousie it took 10 to 12 hours to reach Chandigarh airport. Unfortunately, our flight was delayed by 2 hours. Finally our trip comes to an end which was extremely wonderful and lots of memories to cherish.





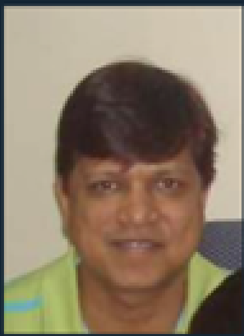
Siya Ketan Shah
Vanshavali Family Tree No:15 D 51
Mother- Vaishali
Contact: 95273 29984



https://drive.google.com/file/d/1kV8AoRJyeTmJdoxgNzM8tb_BA4lUvOLv/view?usp=sharing

Authorised Stockist for:

L&T SWITCHGEAR
SAFE & SURE



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

FT No: 63 D-03

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 40106682.
Email: kalpeshshah5555@gmail.com

Jasmine Premal Shah
FT 39 C-32

Contact no 9920627922

Indian style granola bar with or without dry fruits, sugar free, kids special healthy ones on customer demand.

Maitri Shipping Agencies

CLEARING & FORWARDING AGENT
(GSTIN: 27AAHFM2981R2ZF)

Rajendra Gordhandas Shah

FT 18 B-11

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 : 2681 7410 | Email: maitrishipping@yahoo.co.in

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)

Aashish Ramesh (Jitubhai) Shah
FT 2 C-033
Mob: 9821041645

With Best Compliments from Ashish Shah

SHRILCON GROUP

SG

GLOBAL LOGISTICS

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. : U2696

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

Snehal Hemant Shah (FT 24 C-091)

माँ KA MAGIC™

HAPPINESS IS HOMEMADE

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!

ATLANTIC INDUSTRIES

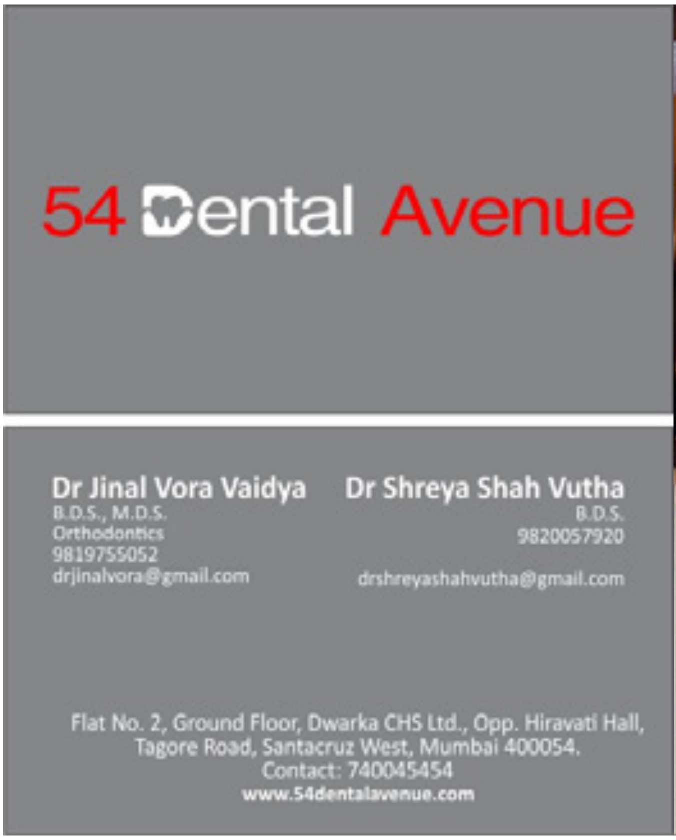
"A division of Atlantic industries estd 2006"

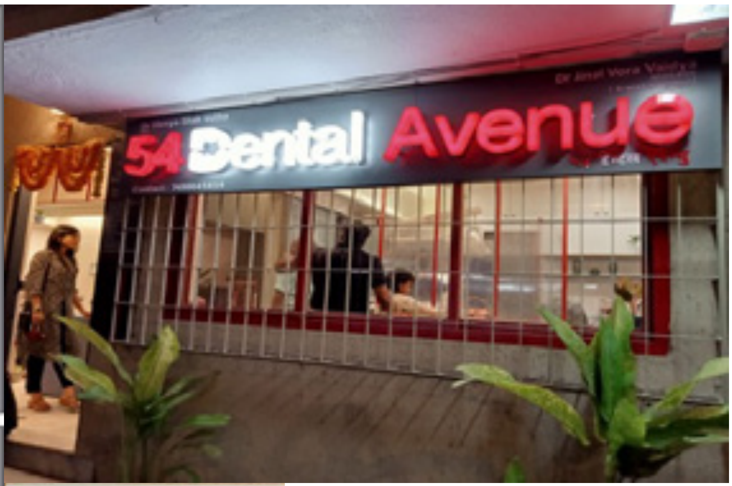
www.legalformatsindia.com is now Live!

Get legal documents and precedents at your fingertips with just few clicks now!

Take a peek at our website, come visit us at https://legalformatsindia.com/

Try, experience and we shall be your only choice!





Dr Shreya Shrikant Vrutha (FT 32 D 17)

Mob: 9820057920

Snehal Hemant Shah (FT 24 C-091)

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 / info@atlanticindustries.in

Website :: www.atlanticindustries.co.in

ATLANTIC™

Quality | Safety | Excellence

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