



હાલાઈ મુસ્લિમ ખત્રી ટ્રસ્ટ મુખપત્ર

# ટાઈમ્સ ઓફ ખત્રી

## Times of Khatri

### માસિક

હાલાઈ મુસ્લિમ ખત્રી સમાજની સેવાર્થે • આ માસિક પત્રિકાને રાજદ્વારી બાબતો સાથે કશો જ સંબંધ નથી. ફક્ત સમાજિક સેવાનો ધ્યેય છે.

વર્ષ-૮ અંક-૬ સળંગ અંક-૮૬  
તંત્રી : સ્વીક અબુબકર છાટબાર

માહે-બ્રિટિશ  
For abroad: £ 10

હિજરી-૧૪૪૫ જૂન-૨૦૨૪  
વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૧૨૦/-

## ઈસ્લામની દિકરીઓ

ફિરોજ ખાન, ટોરંટો (કેનેડા)



### ઝૈનબ અલ-ઓબેદ યુસેફ (૧૯૫૨ - ૧૯ માર્ચ ૨૦૧૬)

ઝૈનબ અલ-ઓબેદ યુસેફ (૧૯૫૨ - ૧૯ માર્ચ ૨૦૧૬) સુદાનીઝ એવિએશન એન્જિનિયર હતી. તે સિવિલ એવિએશન ઓથોરીટી (યુકે) તરફથી લાઇસન્સ મેળવનાર પ્રથમ સુદાનની મુસ્લિમ મહિલા હતી. તે ઇંગ્લેન્ડમાં રહેતી હતી. સુદાન એક ગરીબ આફ્રિકી દેશ છે જેનો મોટો ભાગ રણપ્રદેશ છે.

તેણે જુલાઈ ૧૯૭૩ થી મે ૧૯૯૨ સુધી સુદાન એરલાઇન્સ માટે કામ કર્યું. ત્યારબાદ તે પાછી આવી અને યુકેમાં સ્થાયી થઈ. ૧૯૬૦ના દાયકામાં સુદાનની સંસ્કૃતિ એવી મહિલાઓ માટે પ્રતિકૂળ હતી જેઓ એન્જિનિયરીંગ સહિત વિવિધ ક્ષેત્રોમાં ઉચ્ચ અભ્યાસ કરવા અને કામ કરવા માંગતી હતી. ઝૈનબે ઇલેક્ટ્રોનિક્સ, એવિએશન ઇલેક્ટ્રોનિક્સ, નેવિગેશન અને રડારના ક્ષેત્રોમાં અભ્યાસ કર્યો અને કામ કર્યું. તેણે સુદાનીઝ એરવેઝ ખાતે બોઇંગ ૭૦૭/બોઇંગ ૭૩૭/૩૪૭/વોકર ૫૦ અને વોકર એફ૨૭, સેસ્ના ૪૦૨/૪૦૪/૨૦૮ અને લંડન સાઉથ એન્ડ એરપોર્ટના બિઝકાફ્ટ ૧૯૦૦ જેવા વિવિધ પ્રકારના એરકાફ્ટ પર કામ કર્યું હતું.

ઝૈનબનો જન્મ ૧૩ જૂન, ૧૯૫૨ ના રોજ ખાર્તુમમાં થયો હતો. શહેરના જાણીતા અને પ્રતિષ્ઠિત વેપારી અલ-આબીદ યુસેફ અહેમદ શાધવાન અને તેની પત્નિ અસમા અલ-આબીદ અહેમદ શાધવાનની પ્રથમ પુત્રી હતી. તેના માતા-પિતા બંને ખૂબ ધાર્મિક હતા. ઝૈનબ પોતે પણ ધાર્મિક હતી.

અલ-મસીદ સ્કૂલ માટે પ્રખ્યાત ઉમ દાવા બાન ગામમાં ઉછરી. આ સ્કૂલ છોકરાઓ માટેની એક મોટી મદ્રેસા છે, જ્યાં સમગ્ર સુદાન અને દક્ષિણ આફ્રિકાના રણના લોકો તેમના

બાળકોને કુરાનનો અભ્યાસ કરવા મોકલે છે. ઝૈનબે તેની હાઈસ્કૂલ પૂરી કરી જેના માટે તેના પિતાના પ્રોત્સાહનને શ્રેય આપવામાં આવે છે, કારણ કે તેની ઉમરની સુદાનની છોકરીઓ તે સમયે લગ્ન માટે જવાનો શોધવા અને તેમના શૈક્ષણિક લાભને અટકાવવાનો રિવાજ હતો. ઝૈનબે ખાર્તુમ યુનિવર્સિટીમાં ૧૯૭૦ થી ૧૯૭૩ દરમિયાન ઇલેક્ટ્રોનિક્સ એન્જિનિયરીંગનો અભ્યાસ કર્યો હતો.

વાયરલેસ મેન્ટેનન્સ અને રિપેર શોપમાં એવિએશન એન્જિનિયર તરીકે કામ કર્યું. ૧૯૮૩ થી ૧૯૮૬ સુધી તેણે બ્રિસ્ટોલ, યુકેમાં બુનેલ ટેકનિકલ કોલેજમાં ઉચ્ચ એન્જિનિયરીંગ અને ઇલેક્ટ્રોનિક્સનો અભ્યાસ કર્યો. તેણે નાગરિક ઉચ્ચ સત્તામંડળમાંથી તેનું લાઇસન્સ મેળવ્યું. ૧૯૯૦ના દાયકામાં, તેણે કિંગ્સ્ટન યુનિવર્સિટીમાંથી એડવાન્સ્ડ મેન્યુફેક્ચરીંગ સિસ્ટમ્સમાં માસ્ટર ઓફ સાયન્સ ડિગ્રી મેળવી.

ઝૈનબ માત્ર ૬૪ની ઉંમરે વફાત પામી. અદાહ તેમની મજ્દરત કરે અને જન્મતમાં આલા મકામ આપે, આમીન.

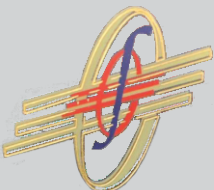
(સ્ત્રોત: સુદાની સ્ત્રીઓ)



મલ્ટીકલર ઓફસેટ મુદ્રિત “ટાઈમ્સ ઓફ ખત્રી”ને સજીવન રાખવા આપના દરેક સુખ, દુઃખના પ્રસંગે ‘ટાઈમ્સ ઓફ ખત્રી’ને હંમેશા યાદ રાખો અને આપનું ડોનેશન તુરંત મોકલશો..

સમાચાર-લેખન-કૃતિઓ મોકલવા માટે: E-mail: [timesofkhatri@gmail.com](mailto:timesofkhatri@gmail.com)

+91 9820223138



**Fauz EXPORTS**  
Manufacturer - Exporter - Importer  
(Serving Our Valued Customers Since 1994)

(Government Recognised Two Star Export House)

Asif Khatri  
Managing Director

179, Commercial Chambers,  
5th Floor, Office No. 70, Yusuf Meher Ali Road,  
Opp. Zakaria Masjid, Mumbai - 400 003. (INDIA)  
☎ +91 22 2345 5378 / 2345 5479  
✉ : [fauzexports@gmail.com](mailto:fauzexports@gmail.com)  
🌐 : [www.fauzexports.com](http://www.fauzexports.com)

## એડમીનની કયા-વ્યયા

રજૂઆત: અ.ગદાર એમ. સોનેજી “નૂરી”, દુબઈ

‘એડમીન’ શબ્દ એડમીનીસ્ટ્રેશન સાથે સંકળાયેલ છે. વ્યવસ્થા સંચાલક.. બહુ લાંબુ લયક ન કરતાં તેને ‘એડમીન’ તરીકે શબ્દાર્થ પ્રયોજાય છે. ‘એડમીન’ વધુ ખ્યાતિ ત્યારે પામ્યું કે જ્યારે ‘વોટ્સ એપ’ પર વિવિધ ગૃપોનું તુફાન ખડું થઈ ગયું. આ બધા ગૃપોને સંચાલન કરવા ‘એડમીન’નું નામાકરણ કરવામાં આવ્યું. વિશ્વ ફલક પર જેમ જેમ ગૃપો વધતાં ગયા તેમ તેમ ‘એડમીનો’ની ભરમાર પણ શરૂ થઈ ગઈ. ટૂંકમાં કોઈપણ જાતના મહેનતાણા વગર આ એક એવું પ્રાણી છે જે પોત પોતાના ગૃપનું સફળતાપૂર્વક સંચાલન કરે છે.. બધું જ Free માં....

એડમીનને સર્વહકક સ્વાધિન હોય છે. તે પોતાની મરજી મુજબ નિયમો બનાવે છે, ગૃપમાં દાખલ થનાર સભ્યનું સ્વાગત કરી પ્રવેશ આપે છે, ગૃપના સભ્યો તેનું સ્વાગત કરે છે અને આમ ગૃપની કાર્યવાહી શરૂ થાય છે. એડમીન પણ ઘણાં પ્રકારના હોય છે. કોઈ એડમીન શાંત હોય તો તે ગૃપના સભ્યોને ફેંકફેંકીની છૂટ હોય છે. એ ગૃપ સરળતાથી ચાલે રાખે છે. તેમાં લખવાને બદલે ફોરવર્ડ્સ મેસેજનો મારો વધારે હોય છે.

કોઈ એડમીન કડક સ્વભાવનો પણ હોય છે, જે પોતાના ગૃપના સભ્યોને અવારનવાર ચેતવણીઓના ધમકીભર્યા મેસેજ મોકલે રાખે છે. પોતે તો ડરે છે પણ તેના ગૃપના સભ્યોને પણ ડરાવે છે કે કોઈએ રાજકિય ચર્ચા કરવી જ નહીં - રાજકારણ ખેલવું જ નહિ - આ ગૃપના સભ્યો ડરી જઈને કોઈ વધુ પડતા મેસેજ મોકલવું જ નથી અને આમ તેની સભ્ય સંખ્યા ધીમે ધીમે ઘટતી જાય છે. જેવો જેવો એડમીન એવું એનું ગૃપ.

ધાર્મિક ભાવનાઓ ના ભડકે એટલે ઘણાં એડમીન તેના ગૃપની પહેલી શર્ત રાખે છે કે આ ગૃપમાં કોઈ ધાર્મિક મેટર લખવી કે મોકલવી નહીં. આમાં જે તે એડમીન પોતાની અસલિયત જનતાથી છૂપાવવાનો મુખ્ય ઉદ્દેશ ધરાવતો હોય છે. આમાં ઘણાં ઓછા લોકો દાખલ થતાં હોય છે. આવા એડમીનનું ગૃપ પોતાના સગા-વહાલાઓના નામથી ભરપૂર હોય છે. એક તો એવા એડમીનનું ગૃપ જોયું કે જેમાં તે એડમીન સિવાય બીજા કોઈ કાંઈ જ ના લખી શકે કે ના મોકલી શકે.

એડમીન થાળીમાં જે પીરસે તે જ ખાવાનું વાહ ! ભાઈ વાહ ! એ ગૃપ ક્ષણજીવી ગૃપ તરીકે થોડોક ટાઈમ ચાલે પછી ધીમે ધીમે વિલૂપ થઈ જાય છે.

એક એડમીનને ધૂન ચડી કે મારે સારા સમાચાર તો બધા જ આપે છે, મારે તો ‘મરણ’ના સમાચાર જ આપવા છે અને એ એડમીને ‘મૃત્યુ નોંધ એપ’ની શરૂઆત કરી. તમને આશ્ચર્ય થશે કે ગૃપ ખૂબ પ્રચલિત થઈ ગયું ને ગૃપના સભ્ય થવા ‘ઓન’ બોલાવા લાગ્યું. આ પ્રોત્સાહનથી એ એડમીન ૩/૪ ગૃપના માલિક થઈ ગયા, બોલો છે ને બોલબોલા!!! આનાથી વિશેષ સમાજ સેવા શું હોઈ શકે? ધન્યવાદ છે, તેવા એડમીનને. જેને સેવાભાવી એડમીન કહે છે. એક તો એવા એડમીન કે જે સભ્યોને ‘ગૃપમાં હવે FWD મેસેજ કર્યા છે તો ડિલીટ કરી નાખશું’ની ધમકી વારંવાર ઉચ્ચારતા હોય છે. અમુક તો ‘સાઈડ એડમીન’ હોય તે તો તેને ડિલીટ કરી પોતાનો વાંસો થપથપાવે છે. એને ‘ઉતાવળિયા એડમીન’ કહેવાય છે. હાલતા-ચાલતા ડિલીટ કરતાં રહે છે. આનાથી તે ગૃપની સંખ્યા પર અસર પડે છે. ઘણાં એડમીન સમજદાર હોય છે, તે તેને ડિલીટ કરી તો દે છે પણ સંખ્યાબળ જાળવી રાખવા તે તેને ફરી સભ્ય પદે બિરાજમાન કરી પણ દે છે, આવા એડમીનને ‘સમજોતા એડમીન’ કહે છે. ઘણાં એડમીન તો ૪/૫ ગૃપમાં પણ હોયને તેમાં બધામાં પણ એડમીનપણું અવાર-નવાર દર્શાવતા રહે છે. તેને ઘણાં ગૃપનું સંચાલન કરવાનું ફાવી ગયું હોય, તેને ‘એક્સપર્ટ એડમીન’ કહે છે.

અમુક એડમીન તો પોતાનું ગૃપ બનાવે તેમાં સૌને નિમંત્રણ આપે અને મોકો મળતાં જ તે બહું જ કર્ડમાં ફસાઈ ગયો છે, કર્ડ દૂર કરવા મદદની ટહેલ નાખે છે. આવી ટહેલ રમઝાન પહેલાં શરૂ થાય છે. બે-ત્રણ મહિના ચાલે છે. જે કાંઈ ‘લાભ’ મળે તે લઈ ગૃપનો સંકેલો કરી આવતા બીજા રમઝાન સુધી આરામ કરે છે. આવા એડમીનને ‘મૌસમી એડમીન’ કહે છે. તે તમને ભાવનાઓના પ્રવાહમાં ડૂબાડી તેમનો સ્વાર્થ પૂરો કરતા હોય છે. ઘણાં એડમીનો વારંવાર ગૃપ બદલતા રહે છે. જ્યાં ફાવે ત્યાં રહેવું એ સિધ્ધાંતને વળગી રહેનાર એવા એડમીનને ‘ફૂરફૂરિયા એડમીન’ કહે છે.

મોસમ રમઝાન પહેલાં શરૂ થાય છે અને બકરી ઈદ

Dr. Aziz Khatri - Mob. 093224 03733

Mohshin Khatri - Mob. 098674 66346



## KHATRI DIAGNOSTIC CENTRE

MUMBAI

### FACILITIES OFFERED:

Digital X-Ray, Pathology, Sonography, E.C.G., Color Doppler, E.E.G., Stress Test, 2D Echo, C.T. Scan, MRI, P.F.T., APG

Mohammed Husain Girach  
Mob. 96621 95028

Abulhasan Girach  
Mob. 90995 59155

## EMPIRE CREATION

Mfg. or Exclusive Dress Materials & Bandhani

Wholesaler and Retailers

Main Road, Navagadh (Jetpur)



આવતા અવતા તે ગૃપનું અવસાન થઈ જતું હોય છે.

પબ્લીક ટ્રસ્ટ હોય કે ના હોય પણ ટ્રસ્ટના નામે ઘણાં એપ ખુલી જાય છે. તેઓ પબ્લીક પાસે અપીલના સ્વરૂપે ધન ભેગું કરી અન્ય જરૂરિયાતવાળા લોકોને મદદ કરતાં હોય છે. આવા એડમીનોમાં ઘણાં ખૂબ સારું કામ કરતા હોય છે. જ્યારે ઘણાં ફક્ત ચંદા ઉઘરાણું કરતા હોય છે. આવા એડમીનોને 'ટ્રસ્ટીયન એડમીન' કહે છે.

લગ્ન ઈચ્છુક યુવક-યુવતિઓને સોનેરી સ્વપના દર્શાવતા ઘણાં મેરેજ બ્યૂરો વોટ્સ એપ ગૃપ જોવા મળશે. તેમાં ઘણાં એડમીનો 'તને કોઈ લેતુ નહોતું તે મને કોઈ દેતુ નહોતું' એવું ફીટ બેસાડવા પુરા પ્રયત્નશીલ એડમીનો જોવા મળ્યા છે. આવા લગ્ન ઈચ્છુક યુવક-યુવતિઓને આંબા/આંબલી દેખાડી લાકડે માંકડું ગોઠવી દેવામાં ઉસ્તાદ હોય છે. આવા એક એડમીનની વાત સામાવાળા પક્ષે મૂરતિયો (એડમીન) શું કામ કરે છે? ના જવાબમાં જણાવ્યું કે તેના હાથ નીચે ૨૫૦ થી ૫૦૦ લોકો કામ કરે છે. તે મહાન 'એડમીન'નું કામ કરે છે! સામાવાળા એ તરત 'હા' પાડી દીધી. લગ્ન થઈ ગયા પછી ખબર પડી કે તે વોટ્સએપનો એડમીન હતો. ફીમાં સૌની સેવા કરતો હતો. બોલો, આવા પણ એડમીન છે! તેને 'મેરેજીયા એડમીન' કહે છે. સામાજિક હેતુ માટે ચાલતા મેરેજ બ્યૂરોનો આમાં સમાવેશ થતો નથી, જેની નોંધ લેવી!!! બંધ બેસતી પાઘડી પહેરવી નહીં.

'ખામોશ એડમીન'ની ખૂબી એ છે કે તે ગૃપ બનાવી શાંતિથી તેના સભ્યોમાં થતી ફાઈટને (શબ્દાર્થ રૂપે) નીહાળે છે. આક્ષેપો પ્રતિ આક્ષેપોની ઝડી વરસતી હોય છે પણ તે એડમીનના પેટનું પાણી પણ હાલતું નથી. કોઈને 'ખામોશ' કહેવાની પણ તસ્દી નથી લેતા. આ ગૃપમાં ઝઘડાળુ પ્રકારના સભ્યો વધુ હોય છે. એટલે તેની સંખ્યા ઘટવાની શક્યતા જ નથી રહેતી, સભ્યો મળી રહે છે. ઘરની ભડાશ કાઢવાવાળા અહીં બેફામ બફાટ કરી ચેટ કરી આનંદ/મોજમાં રહે છે!! ઘણાં એડમીનો પોતાના ગૃપના સભ્યો માટે ગર્વ અનુભવતા હોય છે. મારી પાસે ૨૫૦/૫૦૦ના એવા ૩/૪ ગૃપો છે અને તે સુંદર રીતે ચાલે રાખે છે. જેમ વધુ ગૃપના એડમીન તેમ તમારી ખ્યાતિ વધુ. એડમીન સંભાલનાં તેમનું ફૂલહારથી સ્વાગત થાય છે.

એક એડમીનને તો એવી આદત કે કોઈના પણ કોમેન્ટ પર 'Nice' કે 'Nice Picture'ની કોમેન્ટ અવશ્ય નાખી જ દે.

ગૃપના એક સભ્યને ટી.બી. થયો તો તેણે 'X-Ray' છાતીનો ફોટો પડાવેલ તેની ફોટો કોપી મોકલી. આદતથી મજબૂર એડમીને 'Nice Photo'ની કોમેન્ટ કરી દીધી. સભ્યે પ્રથમ હોસ્પિટલમાં એડમીશન લઈ ગૃપમાંથી પોતાની જાતે જ ગૃપ ડિલીટ કરી દીધું. એવા બે ગૃપ એડમીનને હું જાણું છું કે ૩/૪ ગૃપ બનાવી એડમીન તો થઈ ગયા પણ એડમીનપણાથી કાંઈ ઘરસંસાર થોડો ચાલે? ઘણાં ટાઈમ પછી સમજ પડી કે ગૃહસંસાર ચલાવવો હોય તો એડમીન પદ ત્યજવું જરૂરી છે. કામઘંઘો શોધતા આફ્રિકા, દૂબઈ, કેનેડા, યુ.કે.માં તપાસ કરતાં બન્ને પોતાના ગૃપ અન્ય એડમીનને પધરાવી નોકરીસર વિદેશની ભૂમિ પસંદ કરી લીધી. જે મળી તે નોકરી સ્વીકારી લીધી. એડમીનપણું એ વ્યસન કરતાં પણ વધુ ખતરનાક ખેલ છે. બધું મફત ચંદનમાં જ કરવાનું. વેલુ-મોડું સમજવા માટે મારા એ એડમીન મિત્રોને સેલ્યૂટ. તેઓ ક્યારેક ક્યારેક ગૃપમાં તેમની હાજરી પૂરાવી દે છે.

ધાર્મિક મેટરવાળા ગૃપનો તો રાફડો ફાટ્યો હોય તેવું લાગે છે. સંશોધન કરતાં વધુ પડતા ગૃપો ધાર્મિક મેટરો તો ચલાવે છે પણ તેમાં ઘણાં ખરા તો મજ્જેસા-સ્ફૂલો માટે ચંદા ઉઘરાવવાનું કામ કરતાં નજરે પડ્યા છે. ભાવાત્મક મેટરો મૂકી તમારા ખીસ્સાનો ભાર હળવો કરવાનો જ હોય છે. ઘણાં સાચા અને સારા પણ હોય છે. 'ફેંકુ એડમીન'નું કામ જુદા જુદા ગૃપમાં આવેલ FWD મેસેજને એકબીજા ગૃપમાં FWD કરી, આજ તો ૩૦૦ એસ.એમ.એસ. કર્યા, આજ તો ૩૫૦ એસ.એમ.એસ. કર્યા તો ફેંકાફેંકીનો રેકોર્ડ ધરાવે છે. વાંદરાના હાથમાં તલવાર આવી જાય અને જે ખાનાખરાબી કરે તેવું યુધ્ધનું વાતાવરણ ઉભું કરવા માટે દિવસ-રાત જોયા વગર મોબાઈલને હેઠો મૂકે જ નહીં - હું જ ફેંકવામાં સર્વશ્રેષ્ઠ તેનું બિરૂદ ઝુકરબર્ગ મને જ આપશે - તેવી ડંફાશ પણ હાકે, ન થાકે, આંગળા શું ખભો પણ દુખવા લાગે તેટલી સતત મહેનત કરે છે, ખાવા-પીવાનું પણ ભૂલી જાય, આંખમાં બળતરા થતી હોય તો પણ ચેટની ફેંકાફેંકી રૂકવી ન જોઈએ. દેશની મહાન સેવા કરતા હોય તેવી લાગણી સાથે તેઓ કામ કરતાં હોય છે. તે મોટા સમાજસેવી હોય તેવી લાગણી અનુભવે છે. દરેક જ્ઞાતિબંધુ એવી લાગણી ધરાવતા થઈ જાય છે કે વોટ્સએપ ગૃપ અને તેના સર્વ એડમીન સમાજની કાચાપલટ કરી જ નાંખશે, આવા સ્વપ્ન જોતા થઈ જાય છે. અમૂક વર્ષો પછી ખબર પડે છે કે જે કાંઈ



**Dr. Aqsa Khatri**  
M.S. (Gynec), FMAS  
RCOG Trainee, London UK



**Kutch Women's Hospital**

Complete Obstetric & Gynec Care

1st Floor, Paras Apartment, Plot No. 72,  
Vijay Nagar, Hospital Road, BHUJ-Kutch

☎ 02832-296396 📠 95865 15690

follow us:  
f dr.aqsa4439  
📷 gynec\_doctor\_aqsa

24 Hrs.  
Emergency  
Facility  
Available

Ahmed Raza ☎ +971 6 5350313 📞 +971 55 5983786 [www.maplestar.ae](http://www.maplestar.ae) Muhammed Akib ☎ +971 4 359 3987 📞 +971 58 849 4679



مبیل ستار للکمپیوٹر ش.ذ.م.م.  
MAPLESTAR COMPUTERS L.L.C.

Dubai : Shop No.10, Next to Gateway Hotel, Bur Dubai (UAE) • Sharjah : Shop No.9 &10, Industrial Area No.6, Sharjah (UAE)

IMPORT • EXPORT • BUY • SELL • REPAIRS • SPARES • LAPTOPS • DESKTOPS • MONITORS • AIO • RAM • HDD • SSD

જ્ઞાતિ માટે કે સમાજ માટે કાર્ય થયું છે તે જમીની હકીકત કાર્ય કરીને થયું છે, હા, ગૃપની 'ચેટ' પ્રેરણા પૂરી પાડે તેમાં કોઈ શંકા નથી પણ ગામેગામ જઈ લોકોના દુઃખ દર્દ જાણી તેમને 'હેલ્પ' કરવી એ અલગ વસ્તુ છે અને વોટ્સએપ પર એડમીનની સલાહ વાંચી આ કાનેથી સાંભળી બીજા કાને કાઢી નાખવી તેમાં જમીન આસમાનનો ફર્ક છે.

'રોજગાર એપ'નો એડમીન ખુદ બેરોજગાર હોય છે. તે પણ કોઈ સારી તકની રાહ જોતો હોય છે. તેમાં બેરોજગાર યુવાનોને હસતા હસતા ગૃપમાં દાખલ કરે છે. ૪૫ વર્ષથી આવી બેકારી ઈન્ડીયાએ જોઈ નથી છતાં એડમીન તેમને સબ્રની સાથે ધીરજ ધરવાની વણમાંગી સલાહ ગૃપમાં અવારનવાર નાખતા રહે છે. એમ્પ્લોઈમેન્ટમાં નોંધાવ્યે ૧૦ વર્ષ થઈ ગયા. હજુ સુધી ૧ પણ ઈન્ટરવ્યૂ આપવું નથી. સરકારે ભરતી પ્રથા જ બંધ કરી દીધી હોય તેવું લાગે છે, સૌથી મોટા ગૃપનું બિઝ્ડ આ 'બેરોજગાર ગૃપ'ને મળેલ છે. ભવિષ્યમાં રાષ્ટ્રપતિના હસ્તે ઈનામ પણ મળી જાય!! આવા ગૃપના એડમીનને 'બેકારીયન એડમીન' કહે છે.

એક ગૃપ એડમીનને એટેક આવી ગયો. તેના ગૃપ સભ્યો વિશાળ સંખ્યામાં હતા પણ હોસ્પિટલમાં ફક્ત તેના મા-બાપ-પત્નિ અને બાળકો - કુલ પાંચ જણા જ હાજર હતા. ખરેખર મુશ્કેલી વખતે કોઈ સગા સિવાય સાથ નથી આપવું તે જણાવી તેણે હોસ્પિટલમાંથી જ બધા ગૃપમાંથી મુક્તિ મેળવી. હવે છેલ્લા સમાચાર પ્રમાણે તેનું બી.પી. નોર્મલ છે અને તેણે બધા ગૃપમાંથી વિદાય લઈ પોતાની જાતને સંભાળી લીધી છે.

શાયરી-કવિતા-ગઝલ માટેના ગૃપ પણ સારી જમાવટ રાખે છે. બે ચાર ગઝલની પંક્તિઓ સંભળાવે નહીં અને

સાંભળે નહીં તો તેને 'સાયરાના એડમીન'ને અપસુખ થઈ જાય. ખાધેલું હજમ ન થાય, ઉલ્ટી ન થઈ જાય તે માટે માવાનો ફાંકડો ઠબકારી શાયરી લખી જ નાખે -

કયા મેરેજ ફેક્ટરી મે હડતાલ હૈ?

યા વોટ્સએપ બના કંગાલ હૈ?

યારો કા નેટ પેક કા ખૂરા હાલ હૈ?

તો ફીર ચે કયો હૂવા ખૂરા હાલ હૈ?

કોઈને બરબાદ કરવો હોય તો મોબાઈલ પકડાવી દો. પહેલાં જે વરરાજાનો વટ પડતો હતો તે હવે 'એડમીન'નો પડે છે. જેલરનું ૭૫% કામ હવે એડમીનોએ સંભાળી લીધું છે. પહેલાં દિવાસ્વપ્નો દેખાડતા હવે સોશિયલ મીડિયાનો જમાનો છે. પહેલાં તાળીઓના ગડગડાટ સંભળાતા હવે 'લાઈક'નો જમાનો છે. ગામના ચોરે ખાટપંચાતો બેસતી હવે તેનું સ્થાન વોટ્સએપે લઈ લીધું છે. અજાણ્યા માણસોના શંભૂમેળાને 'મેસેન્જર' કહે છે. પહેલાં હાજરી પત્રકનું મહત્વ હતું, હવે તેને ઓનલાઈન કહેતા થઈ ગયા. ઘણાં પ્રસંગો પણ હવે ઓનલાઈન પૂરા થઈ જાય છે. જીવનમાંથી ઘણું બધું ડિલીટ થઈ ગયું હોય તેમ લાગે છે. નફરત એટલી ડાઉનલોડ ના કરતા બાકી લાઈફ 'હેક' થઈ જશે.

એડમીનના જેટલા વખાણ કરીએ એટલા ઓછા છે. સૌ પોતપોતાના ક્ષેત્રે સુંદર કામગીરી (મફત ચંદનમાં) સંભાળે છે, તે પણ એક પ્રકારની સેવા જ છે, સમાજ સેવા કહો કે દેશ સેવા - આ એવી 'સેવા' છે, જેમાં 'મેવા' નથી. 'એડમીન' સાહેબોની સેવા માટે રાષ્ટ્રપતિ કોઈ એવોર્ડ જાહેર કરવાનું ૪ જૂન પછી સત્તામાં આવેલ સરકાર વિચારે છે, ત્યાં સુધી લગે રહો.. આભાર એડમીન સાહેબો...

## ખત્રી બિરાદરો જોગ...

કોઈપણ સમાજને શિક્ષિત, ચેતનવંતો, કુરિવાજવિહીન બનાવવા માટે જો કોઈ મુખ્ય સ્ત્રોત પૈકી હોય તો તે સમાજનું મુખપત્ર છે. જેના થકી સમાજમાં પ્રવર્તી રહેલા પ્રવાહોને વાચા આપવામાં આવે છે, પોતાના વિચારોને સમગ્ર સમાજ સામે રજૂ કરી શકાય છે, સમાજના દૂષણો પ્રત્યે ધ્યાન દોરવામાં આવે છે, તેને ડામવાના વિચારો રજૂ કરવામાં આવે છે. આવી તમામ જવાબદારીઓ 'ટાઈમ્સ ઓફ ખત્રી' બખૂબી બજાવી રહ્યું છે અને તેનો ફાયદો પણ આપ લોકોની સમક્ષ દેખાઈ રહ્યો છે. તેવા સમયે આપણી પણ ફરજ બની રહે છે કે આપણું આ

મુખપત્ર આજના મોંઘવારીના સમયમાં ટકી રહે, વર્ષો સુધી સમાજની સેવામાં સેતુરૂપ કાર્ય કરતું રહે, એ માટે આપનું લવાજમ તાત્કાલિક ઓફિસ કાર્યાલયે મોકલી આપવું. આપની આ લવાજમરૂપી સહાયથી જ આપણું 'ટાઈમ્સ ઓફ ખત્રી' ટકી રહેશે.

આપના સારા-નરસા પ્રસંગોએ આપણાં સમાજના મુખપત્રને યાદ રાખી સમાચારની વિગતો ઈમેઈલ ચોક્કસ કરશો. આપણાં મુખપત્રને આવા સમયે ફૂલ નહીં તો ફૂલની પાંખડી આપશો તેવી અપીલ છે.

Muzakeer Raza Azhari  
+91 - 70414 59591  
visionconnect@yahoo.com

*All Types of Digital eGovernance  
Banking & Insurance Service's Provider  
Tours & Travels Booking Center*

Jetpur - 360 370, GUJ, IN

જુનેદ - મો. ૯૦૬૭૭ ૬૦૨૦૦  
અબુભાઈ - મો. ૯૮૨૪૫ ૮૨૪૮૮

## ફેમસ પાન & સોડા શોપ

અમારે ત્યાંથી દરેક જાતના ઠંડા પીણા મળશે.  
જેલ રોડ, જુનાગઢ.

Abu Khatri

Mob. 88 66 72 72 88  
98245 82488

## SAFEKILL

### Pest Services

Quality is Our Motto

Near Fast Track Court, Jail Road, Junagadh-362 001.

## ખાલી પેટ પર ફળ ખાવું

આપણે બધા વિચારીએ છીએ કે ફળો ખાવાનો અર્થ ફક્ત ફળો ખરીદવા, તેને કાપીને ફક્ત મોંમાં નાખવા. તે એટલું સરળ નથી જેટલું તમે વિચારો છો. ફળો કેવી રીતે અને 'ક્યારે' ખાવા તે જાણવું અગત્યનું છે.

ફળ ખાવાની સાચી રીત કઈ છે?

તમે લોકોને ફરીયાદ કરતાં સાંભળ્યા છે: જ્યારે હું દુરિયન ખાઉં છું ત્યારે મારું પેટ ફૂલી જાય છે, જ્યારે હું કેળું ખાઉં છું ત્યારે મને ટોઇલેટ તરફ દોડવાનું મન થાય છે, વગેરે...

વાસ્તવમાં જો તમે ખાલી પેટે ફળ ખાશો તો આ બધું નહીં થાય!

ફળ અન્ય ખાદ્યપદાર્થોના પટ્ટીફાઈંગ સાથે ભળે છે અને ગેસ ઉત્પન્ન કરે છે અને તેથી તમે ફૂલી જશો! સફેદ વાળ, ટાલ પડવી, નર્વસ આઉટબ્રેક અને આંખોની નીચે ડાર્ક સર્કલ.. આ બધું જો તમે ખાલી પેટ ફળ લો તો નહીં થાય.

ડૉ. સ્ટીફન માક કેન્સરની બિમારીના દર્દીઓની સારવાર 'અન-ઓર્થોડોક્સ' રીતે કરે છે અને ઘણાં દર્દીઓ સાજા થાય છે. તે તેના દર્દીઓની બિમારીઓને દૂર કરવા માટે સૌર ઉર્જાનો ઉપયોગ કરતાં પહેલા, તે બિમારી સામે શરીરમાં કુદરતી ઉપચાર પર વિશ્વાસ રાખે છે.

તેમના લેખના અંશો - તે કેન્સર મટાડવાની એક વ્યૂહરચના છે. મોડેથી, કેન્સરના ઇલાજમાં સફળતાનો દર ૮૦% છે. કેન્સરના દર્દીઓએ મરવું ન જોઈએ. કેન્સરનો ઇલાજ પહેલેથી જ મળી ગયો છે - તે આપણે જે રીતે ફળો ખાઈએ છીએ. તમે માનો કે ના માનો તે છે. પરંપરાગત સારવાર હેઠળ મૃત્યુ પામેલા સેંકડો કેન્સરના દર્દીઓ માટે હું દિલગીર છું.

આ બાબતે સંશોધન કરનારા ડૉ. હર્બર્ટ શેલ્ટનના જણાવ્યા મુજબ, નારંગી અને લીંબુ જેવા કેટલાક ફળો એસિડિક હોય છે. કારણ કે તમામ ફળો આપણાં શરીરમાં આલ્કલાઈન બની જાય છે એવું કંઈ નથી. તેનો અર્થ એ છે કે તમારા ભોજન પછી ફળ ન ખાવા! ફળો ખાલી પેટ પર ખાવા જોઈએ. જો તમે ખાલી પેટે ફળો ખાઓ છો, તો તે તમારી સિસ્ટમને ડિટોકસિફાય કરવામાં મુખ્ય ભૂમિકા ભજવશે, જે તમને વજન ઘટાડવા અને જીવનની અન્ય પ્રવૃત્તિઓ માટે મોટી માત્રામાં ઊર્જા પ્રદાન કરશે.

ફળ એ સૌથી મહત્વપૂર્ણ ખોરાક છે. ધારો કે તમે બ્રેડની

બે સ્લાઈસ અને પછી ફળની સ્લાઈસ ખાઓ. ફળનો ટુકડો પેટમાંથી પસાર થઈને સીધો આંતરડામાં જવા તૈયાર છે, પરંતુ ફળની પહેલાં લેવામાં આવેલી બ્રેડને કારણે તેને આમ કરવાથી અટકાવવામાં આવે છે. આ દરમિયાન બ્રેડ અને ફળનું આખું ભોજન સડી જાય છે અને આથો આવે અને એસિડમાં ફેરવાય છે. જે ક્ષણે પેટમાં રહેલા ખોરાક અને પાચક રસના સંપર્કમાં આવે છે, તે જ ક્ષણે ખોરાકનો સંપૂર્ણ સમૂહ બગડવા લાગે છે. તેથી કૃપા કરીને તમારા ફળોને 'ખાલી પેટ' અથવા ભોજન પહેલાં ખાઓ!

જો તમે ફળ ખાવાની સાચી રીતમાં નિપુણતા મેળવી લીધી હોય, તો તમારી પાસે સૌંદર્ય, આયુષ્ય, સ્વાસ્થ્ય, ઉર્જા, સુખ અને સામાન્ય વજનનું રહસ્ય છે.

જ્યારે તમારે ફળોનો રસ પીવાની જરૂર હોય, માત્ર 'તાજા' ફળોનો જ્યુસ પીવો, કેન, પેક અથવા બોટલમાંથી નહિ. જ્યુસ પાણી પીવો જે ગરમ કરવામાં આવ્યો હોય.

રાંધેલા ફળો ન ખાઓ કારણ કે તમને પોષક તત્વો બિલકુલ મળતા નથી. તમને તેનો સ્વાદ જ મળશે. રાંધવાથી તમામ વિટામીન નાશ પામે છે. જ્યુસ પીવા કરતાં આખું ફળ ખાવું સાફ છે. જો તમારે તાજા ફળોનો રસ પીવો હોય તો, તેને ધીમે ધીમે મોઢામાં ભરીને પીવો, કારણ કે તમારે તેને ગળી જતાં પહેલા તેને તમારી લાળ સાથે ભળવા દેજો જોઈએ.


તમે તમારા શરીરને શુદ્ધ કરવા અથવા ડિટોક્સિફાય કરવા માટે ૩-દિવસના ફળ ઉપવાસ પર જઈ શકો છો. ફક્ત ફળો ખાઓ અને તાજા ફળોનો રસ પીવો.

**કિવિ:** નાનું પણ શક્તિશાળી. આ પોટેશિયમ, મેગ્નેશિયમ, વિટામીન-ઈ અને ફાઈબરનો સારો સ્ત્રોત છે. તેમાં વિટામીન-સીનું પ્રમાણ નારંગી કરતાં બમણું છે.

**સફરજન:** રોજ એક સફરજન લો અને ડૉક્ટરને દૂર રાખો. સફરજનમાં વિટામીન-સીનું પ્રમાણ ઓછું હોવા છતાં, તેમાં એન્ટિઓક્સિડન્ટ્સ અને ફ્લેવોનોઇડ્સ હોય છે, જે વિટામીન-સીની પ્રવૃત્તિમાં વધારો કરે છે. જેનાથી કોલોન કેન્સર, હાર્ટ એટેક અને સ્ટ્રોકના જોખમોને ઘટાડવામાં મદદ મળે છે.

**સ્ટ્રોબેરી:** રક્ષણાત્મક ફળ. મુખ્ય ફળોમાં સ્ટ્રોબેરીમાં

અનુસંધાન પાના નં. ૮ ઉપર...



NEW  
**RAJ**  
PLASTIC

Samir R.  
Mob. 92272 13606

Mfg.: All type of Plastic Items and Gas Lighter Parts

3-GOKULNAGAR, RAJKOT - 360 002.



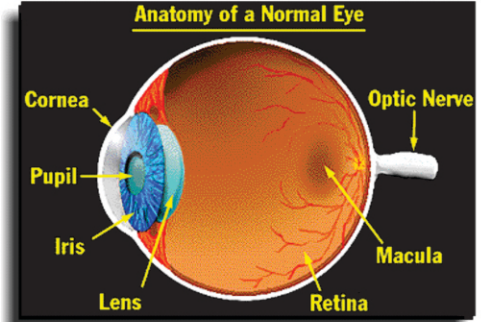
Mob. 88668 38281  
88667 37270

Shop No. 1, Nagar Boarding,  
Opp. Virani School,  
Tagore Marg, Rajkot-360002.  
E-mail: sarfaraz\_8725@yahoo.com

## Step 4: GIVE YOUR EYES SOME (R & R) (Rest and Recreation)

Getting enough sleep is essential for eye health. Sleep allows your eyes to fully rest, repair, and recover. Insufficient sleep may weaken your vision, so shoot for 8 hours of sound sleep at night. You can measure the quality of sleep by using various smartwatches at the night.

Sleep in pitch dark, studies have found that children sleeping with some night light may develop myopia. Soothe your eyes with cold water/compression. If your eyes feel overly tired or gritty, lie down and place a cool pad (or dry eye mask or gel mask) over your closed eyes for a few minutes. Cooling the pad in the fridge is good enough.



### Relief from Fatigued and Strained Eyes

Here are some simple tips to alleviate pressure (as in Glaucoma), strain (as in staring at a computer screen for a long time), and gritty eyes:

- Splash cold water on closed eyes frequently throughout the day.
- Apply a cold or hot wet compress to your closed eyes for a few minutes.
- Use moisturizing eye drops (also known as tear drops) throughout the day. If you find the need to use them frequently, consider opting for preservative-free tear drops.

## Step 5: TAKE SOME MICRONUTRIENTS FOR YOUR EYES

Our eyes require multiple micronutrients to function optimally. Although natural tear drops are not micronutrients they are non-medicated solutions for dry eyes. Dry eyes affect many in different ways, as described above. Just one or two drops daily in each eye will relieve and refresh your eyes.

Look for a formula based on the following:

**Lutein and zeaxanthin the carotenoids:** They absorb high-energy blue and ultraviolet light that can damage your eyes, and reduces the risk of macular degeneration and cataracts. The yellow spot near the center of a retina is known as the macula. This "yellow spot" acts as a natural sunblock, which is why adequate consumption of lutein and zeaxanthin (another yellow carotenoid) may prevent macular degeneration and other retinal diseases associated with ultraviolet light-induced oxidative stress.

**Zinc:** found naturally in your eyes. It is a powerful antioxidant that protects against cell damage.

**Vitamin B1 (thiamine):** Believed to reduce your risk of getting cataracts, and reduces inflammation and uveitis, (an inflammatory eye condition that can lead to blindness).

**Omega-3 fatty acids, e.g. fish oil:** Photoreceptor cells in your retina contain a large quantity of omega-3 fatty acids. It's believed that it helps in the development of retinal cells, regenerate cornea after damage due to light exposure and aging and reduces the risk of AMD (Age-related Macular Degeneration).

Max Haroon, Healthy Aging Foundation [contact@maxharoon.org](mailto:contact@maxharoon.org) © 2024

Download this article at:

<https://drive.google.com/file/d/1mQH37x7dAVcDEJR9nLYYaNjiQBfWcEVH/view?usp=sharing>

Since  
1945

જૂના અને જાણીતા

માહિર - મો. ૯૯૦૪૧ ૨૦૧૨૫  
ફોન : ૦૨૮૫-૨૬૨૩૩૩૮

**ખત્રી યાકુબ ઈશાક ચરમાવાલા**

અમારે ત્યાંથી બ્રાન્ડેડ કંપનીના કાચ-ફેમ તથા ગોગલ્સ, લેન્સ ખૂબ જ વ્યાજબી ભાવે મળશે.

સર્કલ ચોક, જૂનાગઢ.

## જીવનમાં સફળ થવા માંગતા હોવ તો આ ૭ વ્યક્તિઓથી દૂર રહો

તમે ગમે તે રોજગાર કે ધંધામાં હોવ એમાં સફળ થવા માટે અનેક વાતોની જરૂરત હોય છે. અમુક વાતો આપણાં હાથમાં હોય છે, જ્યારે અમુક અદાહ પાકની મરજી ઉપર છોડવી પડે છે.

આપણાં હાથમાં જે હોય છે તેમાં અથાક મહેનત, સમયનો સદુપયોગ, ધીરજ વગેરે છે. પરંતુ આ સિવાય એક બીજી વાત પણ છે અને તે છે તમારા સગા-સંબંધીઓ, મિત્રો અને ઓળખીતાઓ. અંગ્રેજીમાં એક પ્રખ્યાત કહેવત છે: 'ફ્રેન્ડ્સ મેક એન્ડ બ્રેક' અર્થાત તમારા મિત્રો તમારી બાજી બનાવી શકે અને બગાડી પણ શકે છે.

જો તમારે સફળ થવું હોય તો નિમ્નલિખિત સાત લોકોથી દૂર રહો.

૧. નિરાશાવાદી: આવી વ્યક્તિઓ હંમેશા નિરાશાની જ વાતો કરી તમારી હિમ્મત તોડી નાખે છે.
૨. ગપોડી કે ગપ્પીદાસો: આ લોકોને હું 'બાત બહાદુર' કહું

૩. રજૂઆત: ફિરોઝ ખાન, ટોરંટો (કેનેડા) ઇ. ફક્ત ગપ્પા મારવા સિવાય કશું જ કરતા નથી. તમારો કિંમતી સમય વેડકે છે.
૪. અજ્ઞાની: જેમને તમે જે કામ કરો છો એનું જરાય જ્ઞાન હોતું નથી અને છતાં ખૂબ જ્ઞાની હોવાનો ડોળ કરી તમને વણમાગી સલાહ આપતા હોય છે.
૫. ફરિયાદ કરનાર: દરેકે દરેક વાતમાં ફરિયાદો જ કરતા હોય છે. તમારા કામમાં નુકસ કાઢતા હોય છે.
૬. કામચોર: પોતે તો કશું કરે નહીં અને તમને કરવા પણ ના દે.
૭. નિયંત્રણ પ્રેમી: જાતે કેં કરે નહીં, વિચારે પણ નહીં પરંતુ તમને દરેક કામ કરતાં ટોકશે.
૮. તરંગી કે મનમોજી: આ લોકોની વાતો હંમેશા અધ્ધર હોય છે, હવામાં જ વાતો કરતાં હોય છે. ઉપરોત દર્શાવેલ સાત પ્રકારના લોકોથી દૂરીમાં જ તમારી સફળતા રહેલી છે.

## ઉબુટુ

માનવ સ્વભાવમાં સ્વાર્થ અને નિસ્વાર્થ બે ભાવના સમાંતર હોય છે. પોતાની એધણાઓ, ઈચ્છાઓથી કોઈ એકમાં મનુષ્ય પોતાની રૂતિ દાખવે છે. સ્વ જરૂરિયાતો, ઈચ્છાઓને આધારે મનુષ્ય સ્વાર્થી બને છે ને ઉદ્ધાત ભાવના, નિખાલસતા અને પરોપકારી વૃત્તિના કારણે નિસ્વાર્થતા સર્જાય છે. સ્વાર્થી વૃત્તિમાં પોતાનું હિત સમાચેલું હોય છે. એ બેની વચ્ચે એક પરિબળ હોય છે, જે આપણાં સમાજમાં ખૂબ જ અલ્પ અંશે અમલમાં છે. જો આ પરિબળનો વ્યાપ વધે તો સમરસતા, સંગઠન, પરસ્પર પ્રેમ, વિશ્વાસ, એકતા, અને લાગણીઓની વહેંચણીનો સેતુ સર્જાય... આ પરિબળ આપણા વર્તમાનમાં શિક્ષિત સમાજમાં નહિવત્ છે, જ્યારે આફ્રિકાના જંગલી કબીલાઓમાં વધુ છે. જે પરિબળને 'ઉબુટુ' કહેવામાં આવે છે.

વૃત્તિ વિશ્લેષક સમાજ શાસ્ત્રી પોતાની શોધના અનુસંધાને આફ્રિકાના ગૂઢ કબીલાઓમાં ગયો. પોતાની શોધ ને તેના નિષ્કર્ષની તારવણી માટે તેણે આફ્રિકન જનજાતિના બાળકોને એક રમત બતાવી. તેણે ઝાડના થડ પાસે સ્વાદિષ્ટ ફળોની એક ટોપલી મૂકી અને તે સર્વ બાળકોને કહ્યું, 'તમારા

સૌ માંથી જે બાળક સામેના ઝાડ પર સૌથી ઝડપથી પહોંચશે તેને આ ફળોની ટોપલી ઇનામ સ્વરૂપે આપવામાં આવશે. આ ફળો મેળવવા માટે તમે સૌ એક કતારબંધ ઉભા થઈ જાઓ.

સર્વ છોકરાઓ કતારમાં ઉભા રહી ગયા. સમાજ શાસ્ત્રીએ દોડ માટે તેમને સ્ટાર્ટ સિગ્નલ આપ્યું. ત્યારે તે આશ્ચર્યચકિત થઈ ગયો કે ટોળામાંથી કોઈએ પણ ઝડપી દોડ ન લગાવી, તેઓએ એકબીજાના હાથ પકડી લીધા અને એક સાથે ચાલીને સામેના ઝાડ પર પહોંચ્યા અને ફળોની ટોપલી ઉપાડીને બધાં ફળો એકબીજાની સાથે વહેંચી લીધા.

પોતાની ધારણાથી વિપરિત બનેલા પ્રસંગથી આશ્ચર્યચકિત થયેલા સમાજ શાસ્ત્રી એ ટોળાને ઉદ્દેશીને પૂછ્યું 'તમે આવું કેમ કર્યું? તમારામાં દરેકને સમાન તક હતી કે તે પોતાની શક્તિનો ઉપયોગ કરી ફક્ત તેના માટે જ ટોપલી મેળવી શકતો હતો. તો પછી શા માટે તમારા માંથી કોઈએ પણ વ્યક્તિગત પ્રયાસ ન કર્યો?' તેઓએ જવાબ આપ્યો 'ઉબુટુ'.

સમાજ શાસ્ત્રી એ ઉત્કંઠા દર્શાવતા જણાવ્યું, 'એટલે અનુસંધાન પાના નં. ૮ ઉપર...



**Dr. A. G. DHADA**

M.S. (Ortho)  
Consulting Orthopaedic  
& Hand Surgeon

### Dhada Hospital

Fracture, Accident, Orthopaedic & Surgical Hospital,  
Address: Near Raj Talkies, Tembhode Road, Palghar 401 404.  
Timing: 10:00 am to 1:00 pm Tel.: 02525 254229 / 251472

### City General Hospital

General & Industrial Trauma Centre  
Address: Near SBI, Khodaram Baug, Tarapur Road,  
Boisar, Dist. Thane, Timing: 4:00 pm to 7:00 pm  
Tel.: 02525 267181 Mobile: +91 98231 82340

MUSTAK - +91 9879909192  
KADAR - +91 98792 79296

# SHAMIYANA DYEING

MANUFACTURERS & PRINTERS OF ALL TEXTILE PRODUCTS

JETPUR-NAVAGADH, GUJARAT (INDIA) - 360 370.  
Tel.: +91-2823-224345, Fax: +91-2823-220982, E-mail: shamiyanadyaing@gmail.com

If undelivered please return to:

ટાઈમ્સ ઓફ ખત્રી  
Times of Khatri

Halai Muslim Khatri Trust

Gokulnagar, Street No. 3, B/h. 50 Feet Road,  
Kothariya Main Road, RAJKOT-2. Mob. 94272 52547

To,

Posting Dt. 7th of every month at Rajkot RMS

## સમાચાર ધર્મણ

## શાદી મુબારક

જેતપુરના રહીશ જનાબ ઓસમાણ અબ્દુલ્લાહ રાજાવાઢાની નેક દુખ્તર **ફીઝાબાનુ** ની નિકાહ બાલાગામના રહીશ જનાબ સત્તાર મુસા રાજાવાઢાની નેક ફરઝંદ **મો.શબ્બીર** સાથે ઝાલોરી હોલ, જેતપુર ખાતે જમાત તથા મહેમાનોની હાજરીમાં તા. ૨૮-૦૪-૨૦૨૪ના રોજ થયેલ છે. આ ખુશીના પ્રસંગે દુલ્હન પક્ષ તરફથી જેતપુર જમાઅતને રૂ. ૧૧૦૦, અંજુમનને રૂ. ૨૫૦, હાલાઈ મુસ્લિમ ખત્રી ટ્રસ્ટને રૂ. ૨૫૦, ફેડરેશનને રૂ. ૨૫૦, ઇકો ફાઉન્ડેશનને રૂ. ૨૫૦ તથા દુલ્હા પક્ષ તરફથી જેતપુર જમાઅતને રૂ. ૭૫૦, અંજુમનને રૂ. ૨૫૦, હાલાઈ મુસ્લિમ ખત્રી ટ્રસ્ટને રૂ. ૨૫૦, ફેડરેશનને રૂ. ૨૫૦, ઇકો ફાઉન્ડેશનને રૂ. ૨૫૦ બક્ષિસ મળેલ છે. શુક્રિયાહ સહ મુબારકબાદ.

જૂનાગઢના રહીશ જનાબ અમીનભાઈ એ. ભેડાના નેક ફરઝંદ **વસીમ** ની નિકાહ બાલાગામના રહીશ જનાબ મોહંમદહુસેન એ. રાજાવાઢાની નેક દુખ્તર **ઝેબા** સાથે તા. ૧૫-૦૫-૨૦૨૪ના રોજ થયેલ છે. આ ખુશીના પ્રસંગે દુલ્હા પક્ષ તરફથી જૂનાગઢ જમાઅતને રૂ. ૫૦૦, ફેડરેશનને રૂ. ૫૦૦, હાલાઈ મુસ્લિમ ખત્રી ટ્રસ્ટને રૂ. ૫૦૦, ઇકો ફાઉન્ડેશનને રૂ. ૫૦૦ તથા દુલ્હા પક્ષ તરફથી જૂનાગઢ જમાઅતને રૂ. ૫૦૦, ફેડરેશનને રૂ. ૫૦૦, હાલાઈ મુસ્લિમ ખત્રી ટ્રસ્ટને રૂ. ૫૦૦, ઇકો ફાઉન્ડેશનને રૂ. ૫૦૦ તથા મર્હુમ સુલેમાન હાજી ઇશાક રાજાવાઢા ફેમીલી તરફથી રૂ. ૧૦૦૦ ખાદિમને, રૂ. ૫૦૦ જૂનાગઢ જમાઅતને બક્ષિસ મળેલ છે. શુક્રિયાહ સહ મુબારકબાદ.

રાજકોટના રહીશ જનાબ ઇમરાન દાઉદ છાટબારની નેક દુખ્તર **સોહાના** ની નિકાહ પોરબંદરના રહીશ જનાબ મુસ્તાક હાજી હાસમ દગીયાના નેક ફરઝંદ **મુન્નવર** સાથે તા. ૧૫-૦૫-૨૦૨૪ના રોજ રાજકોટ જમાઅત રૂબરૂ થયેલ છે. આ ખુશીના પ્રસંગે દુલ્હન પક્ષ તરફથી રાજકોટ જમાઅતને રૂ. ૧૦૦૦, ફેડરેશનને રૂ. ૫૦૦, તથા દુલ્હા પક્ષ તરફથી જૂનાગઢ જમાઅતને રૂ. ૫૦૦, ફેડરેશનને રૂ. ૫૦૦, તથા દુલ્હા પક્ષ તરફથી રાજકોટ જમાઅતને રૂ. ૫૦૦, ફેડરેશનને રૂ. ૫૦૦ બક્ષિસ મળેલ છે. શુક્રિયાહ સહ મુબારકબાદ.

## અનુસંધાન પાના નં. ૫ નું ચાલુ...

સૌથી વધુ એન્ટીઓક્સિડન્ટ શક્તિ હોય છે અને શરીરને કેન્સર પેદા કરતા, રક્તવાહિનીઓ બંધ થવાથી અને મુકત રેડિકલ સામે રક્ષણ આપે છે.

**નારંગી:** સૌથી મીઠી દવા. દિવસમાં ૨-૪ નારંગી ખાવાથી શરદી દૂર રાખવામાં, કોલેસ્ટ્રોલ ઓછું કરવામાં, કિડનીની પથરીને રોકવા અને ઓગાળવામાં તેમજ આંતરડાના કેન્સરનું જોખમ ઓછું કરવામાં મદદ મળી શકે છે.

**તરબૂચ:** શાનદાર તરસ છીપાવનાર. ૯૨% પાણીથી બનેલું. તે ગ્લુટાથિઓનની વિશાળ માત્રાથી પણ ભરેલું છે, જે

આપણી રોગપ્રતિકારક શક્તિને વધારવામાં મદદ કરે છે. કેન્સર સામે લડતા ઓક્સિડન્ટ લાઇકોપીનનો મુખ્ય સ્ત્રોત પણ છે. તરબૂચમાં જોવા મળતા અન્ય પોષક તત્વો વિટામીન-સી અને પોટેશિયમ છે.

**જામફળ અને પપૈયા:** વિટામીન-સી માટે ટોચના પુરસ્કારો. તેમની ઉચ્ચ વિટામીન-સી સામગ્રી માટે સ્પષ્ટ વિજેતા છે.

જામફળમાં પણ ભરપૂર માત્રામાં ફાઇબર હોય છે, જે કબજિયાતને રોકવામાં મદદ કરે છે. પપૈયા કેરોટીનથી સમૃદ્ધ છે, આંખો માટે સારા છે.

## અનુસંધાન પાના નં. ૭ નું ચાલુ....

શું? આના વિશે મને જણાવો.'

ટોળાના એક છોકરા એ બધા ફળોની વહેંચણી કરી હતી તેણે કહ્યું, 'જ્યારે આપણે સમૂહમાં છીએ, એકબીજા સાથે પરસ્પર જોડાણ અને સંકળાયેલા છીએ. આપણામાંથી કોઈ એક જ કેવી રીતે ખુશ રહી શકે? જ્યારે આપણાં બાકીના બધાં દુઃખી હોય! અમારી સંસ્કૃતિમાં 'ઉબુન્ટુ'નો અર્થ થાય છે 'હું છું, કારણ કે આપણે છીએ...'

સમાજ શાસ્ત્રી 'ઉબુન્ટુ'ના અર્થથી તે આદિજાતિના સુખનું રહસ્ય જાણ્યાં છે, એ સુખ જેમાં ન મળવાનો ક્રોધ કે દુઃખ નથી કે ફક્ત સ્વ ને મળે તે માટેની લાલસા અને તેના માટે અધમતા કે કઠોરતા નથી. વહેંચણીમાં નિષ્પક્ષતા અને સમાનતા છે, પરિણામે અદેખાઈ કે અસંતોષ નથી. 'ઉબુન્ટુ' એ વર્તમાન વિશ્વમાં પછાત, ગમાર, જંગલી જીવન જીવતા કબીલાઈ સમાજમાં વ્યાપિત છે. જે પોતાને સંસ્કારી, આધુનિક માનતા સમાજ કરતાં ઘણી ઉત્તમ છે.