



હાલાઈ મુસ્લિમ ખત્રી ટ્રસ્ટ મુખપત્ર

ટાઈમ્સ ઓફ ખત્રી

Times of Khatri

માસિક

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

વર્ષ-૮ અંક-૭ સળંગ અંક-૮૭
તંત્રી : સ્ક્રીક અબુબકર છાટબાર

માહે-મોહરમ
For abroad: £ 10

હિજરી-૧૪૪૬ જૂલાઈ-૨૦૨૪
વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૧૨૦/-

ચામડી જાડી રાખો

મોહમદ હુસૈન ઘડા, પોરબંદર

સંવેદનશીલ વ્યક્તિ મોટા ભાગે દુઃખી જ રહે છે. કારણ કે એ વધુ પડતા વિચારો (over thinking) નો શિકાર હોય છે. જે ન તો થયું હોય કે ન થવાનું હોય તેના વિચારો કરીને તેના પરિણામોના ભયથી વ્યથિત થઈ જતો હોય. આ પ્રકારના વ્યક્તિઓની એક ખાસિયત હોય છે કે એમને બધું જાણી લેવાની ખૂબ તાલાવેલી હોય છે. બે જણા વાતો કરતા હોય તો તેને એવું જ લાગશે કે હોય ન હોય મારી વાત કરતા હશે, એમ વિચારીને કોઈપણ બહાને તેમની નજીક જઈને સાંભળવાનો પ્રયાસ કરશે. એમાં જો પોતાની કોઈ ભૂલથઈ હોય અને એ ભૂલ જાણનારો વ્યક્તિ કોઈ સાથે ધીમા સ્વરે અંગત વાતો કરતો જુએ એટલે એમ જ વિચારશે કે જરૂર આ મારી જ વાતો કરે છે. મારી ભૂલ બધાને કહીને મારી છાપ ખરાબ કરશે, પછી બધા મારા વિષે શું વિચારશે. આ પ્રકારના વ્યક્તિઓનો મગજ વિચલિત રહેતો હોય છે.

જો કે સંવેદનશીલ હોવું ખરાબ છે એવું તાત્પર્ય નથી. માણસે સંવેદનશીલ હોવું જોઈએ પરંતુ સાથે સહજ પણ હોવું જોઈએ અને વિચારોના ઘોડાઓને કાબૂમાં રાખવાની ક્ષમતા પણ હોવી જોઈએ. બધું આપણી મરજી મુજબ નથી જ થવાનું અને આપણે ચોકસાઈ રાખીશું તો આપણી સંવેદનાઓ આપણા વિકાસનો પથ બની જશે એ સમજ કેળવવી જોઈએ. એટલે જ કહેવાય છે કે ચામડી જાડી રાખવી અને ખોટું લગાડવું, નારાજ થવું, મોઢા ચડાવવા એ બધા અવગુણોની જિંદગીમાંથી સંપૂર્ણ બાદબાકી જ કરી નાખવી જોઈએ. કારણ કે આ બધાના ગેરફાયદા અનેક છે. લાગણીશીલ વ્યક્તિ એ અકસર દુઃખી જ થવું પડે છે. અતિ સંવેદનશીલ વ્યક્તિઓ મોટાભાગે અંતર્મુખી પણ હોય છે. મનમાં વાત દબાવીને રાખશે અને મનમાં જ દુઃખી થયે રાખશે. નાની નાની વાતે રિસાય જશે. મનોમન જ દુઃખી થયે રાખશે. નાની નાની વાતે રિસાય જશે. મનોમન દુઃખી રહેવાના લીધે શરીરને પણ નુકશાન થશે. દિલ કમજોર બની જશે.

વ્યવહારું બનવું હોય તો સૌ પ્રથમ અતિ

સંવેદનશીલતાને ત્યજવી પડશે. બધું જાણવાની ઈચ્છા રાખવા કરતાં જે જણાવવામાં આવે એટલું જાણીને ખુશ રહેવું અને જે નથી જણાવવામાં આવતું એ આપણા કામનું નહીં હોય. આપણને કહેવા માંગતા નથી તો તેની મરજી. એ પ્રકારનું વલણ આપણને શાંતિ બક્ષે છે. ઘણાં લોકો તો એ હદ સુધી લાગણીશીલ હોય કે પોતાના અન્ય સગાને ત્યાં મહેમાન આવે અને પોતાને ત્યાં ન આવે તો દુઃખી થઈ જાય. લાગણી રાખવી સારી વાત છે, પરંતુ વ્યવહારું બની અને એવું વિચારી લેતા હોય કે આવે તો સર આંખો પર ન આવે તો એની મરજી, તો એ ક્યારેય દુઃખી ન થાય.

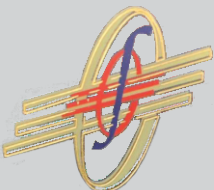
લેખકનું વ્યક્તિગત અવલોકન છે કે અતિ સંવેદનશીલ વ્યક્તિઓને પોતાની તરફ લોકોનું ધ્યાન આકર્ષિત કરવાનો અને એનાથીય વધુ પોતાના તરફ સહાનુભૂતિ મેળવવાનો વિશેષ શોખ હોય છે. જેમ કે કોઈ પ્રસંગે જાણ્યે અજાણ્યે ઓછો આવકાર મળે તો એક ખૂણામાં સોગીયો મોઢું કરીને એ જોતાં રહે કે કોઈ મને જુએ છે કે નહિ. અને મજાની વાત એ છે કે એવા પ્રસંગમાં કોઈને એમની તરફ જોવાનો સમય પણ હોતો નથી. એટલે એક બીજું દુઃખ ભળે છે કે કોઈને મારી પડી નથી.

ટૂંકમાં વધુ પડતા સંવેદનશીલ રહેવાથી નુકશાન જ થાય છે, અને ચામડી જાડી રાખી અને સમયની મજા લેવામાં ખુશ રહી શકાય છે. કોઈ બોલાવે તો ચ ભલે, ન બોલાવે તો ચ ભલે એમ રહેવામાં શારીરિક અને માનસિક બંને રીતે તંદુરસ્ત રહે છે.

પરંતુ બધું ત્યારે જ શક્ય છે જો આપણે સ્વમહિમાંથી બહાર આવીએ. હું નો ત્યાગ કરી શકીએ. આ મેં કર્યું, તે મેં કર્યું એ બધું ભૂલી શકીએ. મસ્તમૌલા જિંદગી જીવો, હસતા અને હસાવતા રહો, મળ્યું છે એમાં ખુશ રહો, નથી એનો અફસોસ ન કરો, તરકકીના બધા પ્રયાસ કરો અને નાઉમિદી તથા નારાજગીને જીવનમાંથી નાબૂદ કરી નાખો તો અડધી તકલીફો દૂર થઈ જશે.

અદાહ આપણને સૌને હસતા રહેવાની અને બીજાને હસાવવાની હિદાયત આપે, આમીન.

+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
🌐 : www.fauzexports.com

નેક નસીહતો

રજૂઆત: અ.ગઢાર એમ. સોનેજી “નૂરી”, દુબઈ 

દરેક ઇન્સાન ખતાવાર છે, કોઈ અઢાહના ખ્યારા બંદા પલા છે, જેની નઝરે કરમ થઈ જાય તો તેનું જીવન બીજા માટે નશીહતરૂપ પલા બની જાય છે. દુઃખના પહાડ નીચે દબાયેલ ઇન્સાનને જો નેક હિદાયત - નેક નસીહત મળી જાય તો તેનું જીવન બીજા માટે મિશાલે રાહ પલા બની જાય છે. ઇન્સાન પોતાનામાં સતત બદલાવ ચાહતો હોય છે. પલા તેને સારા મિત્રના રૂપે માર્ગદર્શક મળી જાય તો તેની દુનિયા જ બદલી જાય. સારી દુનિયાના માર્ગદર્શક એવા અઢાહના ખ્યારા નબી (સઢ્ઢાહુ અલૈહિ વસઢ્ઢમ)ના પવિત્ર મુખે નીકળેલ નેક નસીહતોથી આજે આપણે માહિતગાર થશું. ખૂબ જ અમૂલ્ય અને જીવન ઉપયોગી માહિતી નીચે પ્રદર્શીત છે.

સૌ પ્રથમ તો અલ્લાહની તરફથી મળતી અનગીનત નેઅમતો માટે આભાર માનતા રહેવું જોઈએ. ફકત સુંદર ગાડી, સુંદર લાડી, બંગલા અને સુંદર વસ્ત્રો જ નેઅમત નથી પલા ઈલ્મ, અકકલ, નેક ઔલાદ, સુંદર ચહેરો અને તેના ઉપર મુશ્કાન, અદબ, સારૂં વર્તન, તંદુરસ્તી પલા નેઅમત છે, અઢાહની રહેમત છે તે ના ભૂલવું જોઈએ. “મેરે થોડે હી બંદે શુકગુઝાર હૈ” આ કથન અનુસાર થોડે હી બંદાના લીસ્ટમાં સામેલ થવા અઢાહ ત્લાલાથી દુઆ કરતી રહેવી જોઈએ. એક હદિષનું મફહૂમ છે કે, જુમ્આના દિવસે એક ક્ષણ એવી પલા હોય છે કે જેમાં કોઈપલા મુસલમાન અઢાહ ત્લાલાથી જે પલા ચીજનો સવાલ કરે છે તે તેને અર્પણ કરવામાં આવે છે અને તે ક્ષણ અસર નમાઝ પછી હોય છે. (મુસનદ એહમદ-૨૭૦૪)

“નેક નસીહતો” પર અમલ કરવો જરૂરી છે. હુઝુરે અકરમ (સઢ્ઢાહુ અલૈહિ વસઢ્ઢમ)ની ખિદમતમાં એક શખ્સ હાજર થયો, સલામ બાદ અર્જ કરી જણાવ્યુંકે, મારે દીન-અને-દુનિયા સુધારવી છે. મારા પ્રશ્નોના ઉપર આપશો તો મોટી મહેરબાની થશે. એ સમયે હઝરત ખાલીદ બિન વલીદ પલા હાજર હતા. આપે ફરમાવ્યુંકે “જે ચાહે તે પૂછો...”

પ્રશ્ન-૧ હું સૌથી મોટો આલીમ બનવા ચાહું છું, તો શું કરું?
જ-૧ તકવા ઈખત્યાર કરો, સૌથી મોટો આલીમ બની જઈશ.

પ્રશ્ન-૨ હું સૌથી ધનવાન (ગની) બનવા ઈચ્છું છું, શું કરું?
જ-૨ “કનાઅત” ઈખત્યાર કરો. સૌથી મોટા ગની બની

જશો. (કનાઅત: થોડામાં ચલાવી લેવું.)

પ્રશ્ન-૩ હું સૌથી મોટો ઇન્સાફપસંદ થવા માંગું છું, તો શું કરું?

જ-૩ જે તારા માટે પસંદ હોય તો તે લોકો માટે પલા પસંદ કર, સૌથી મોટો ઇન્સાફ કરવાવાળો બની જઈશ.

પ્રશ્ન-૪ હું સૌથી સારો માણસ બનવા માંગું છું, તો શું કરું?
જ-૪ લોકોને નફો પહોંચાડ્યા કર, સૌથી સારો ઇન્સાન બની જઈશ.

પ્રશ્ન-૫ હું લોકોમાં સૌથી વધુ “અઢાહનો ખાસ બંદો” બનવા ઈચ્છું છું, શું કરું?

જ-૫ અઢાહ ત્લાલાનો ખૂબ જ ઝિક્ક સતત કરતો રહે તો તું તેનો ખાસ બંદો બની જઈશ.

પ્રશ્ન-૬ મારી ખ્વાહિશ છે કે, હું સૌથી તાકતવર બની જાઉં, કઈ રીતે?

જ-૬ અઢાહ ત્લાલા પર સંપૂર્ણ ભરોસો રાખ, સૌથી તાકતવર બની જઈશ.

પ્રશ્ન-૭ હું ઈચ્છું છું કે મારું “ઈમાન” સંપૂર્ણ બને, તો શું કરું?

જ-૭ તારા પોતાના અખલાક સારા રાખ, તો તારું “ઈમાન” સંપૂર્ણ થઈ જશે.

પ્રશ્ન-૮ હું ચાહું છું કે, લોકોમાં સૌથી વધુ “ઈજતવાળો” બનું, કઈ રીતે?

જ-૮ લોકો સમક્ષ તારી જરૂરિયાત રજૂ ના કર, સૌથી વધુ ઈજતદાર બની જઈશ.

પ્રશ્ન-૯ સૌથી મોટી બૂરાઈ કઈ છે?

જ-૯ સૌથી મોટી બૂરાઈ બદઅખલાકી અને કંજુસાઈ છે.

પ્રશ્ન-૧૦ હું ચાહું છું કે મારી દુઆઓ કબૂલ થાય, તો શું કરું?

જ-૧૦ હરામનું ખાવાનું છોડી દે, તો તારી દુઆઓ કબૂલ થશે.

પ્રશ્ન-૧૧ હું ઈચ્છું છું કે મારી “રોઝી”માં બરકત થાય, શું કરું?
જ-૧૧ હંમેશા “વુઝુ” સાથે રહ્યા કર, તારી રોઝીમાં ઈખાફો થશે.

પ્રશ્ન-૧૨ હું અઢાહ અને તેના રસુલ સઢ્ઢાહુ અલૈહિ વસઢ્ઢમનો પ્રિય પાત્ર બનવા ચાહું છું, તો શું કરું?

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)



- ૪-૧૨ જે અદાહ અને તેના રસૂલ (સદાહાહુ અલૈહિ વસદમ)ને પસંદ છે તેને તું પણ પસંદ કર, અદાહ અને તેના રસૂલ (સદાહાહુ અલૈહિ વસદમ)નો પ્રિય પાત્ર બની જઈશ.
- પ્રશ્ન-૧૩ કયામતના દિવસે અદાહ ત્યાલાના ગઝબ (પ્રકોપ)થી બચવા ઈચ્છું છું તો શું કરું?
- ૪-૧૩ અદાહના બંદાઓ ઉપર ગુસ્સો કરવાનું છોડી દે તો તને તેના ગઝબથી બચાવી લેશે.
- પ્રશ્ન-૧૪ હું ચાહું છું કે, અદાહના ફરમાબરદારોમાં બની જાઉં, તો શું કરું?
- ૪-૧૪ ફરજોને પૂર્ણ કરો, તો અદાહના ફરમાબરદારોમાં ગણત્રી થશે.
- પ્રશ્ન-૧૫ હું અદાહ ત્યાલાથી ગુનાહથી પાક હોવાની સ્થિતિમાં મળવા ચાહું છું, તો શું કરું?
- ૪-૧૫ જનાબત પછી તરત જ ફૌરન ગુસ્લ કરી લો તો અદાહથી બેગુનાહ મળશે.
- પ્રશ્ન-૧૬ હું કયામતના દિવસે 'નૂર' સાથે ઉઠું, કઈ રીતે?
- ૪-૧૬ પોતાની જાત પર અને અન્યની જાત પર કોઈપણ જાતનો ખૂલ્મ ન કર તો કયામતના રોજ 'નૂર' સાથે ઉઠીશ.
- પ્રશ્ન-૧૭ હું ઈચ્છું છું કે, કયામતના દિવસે અદાહ મારા પર રહેમ કરે, શું કરું?
- ૪-૧૭ તારી ઉપર પણ રહેમ કર, અને અદાહના બંદાઓ ઉપર પણ રહેમ કર તો અદાહ તારી ઉપર કયામતના રોજ રહેમ કરશે.
- પ્રશ્ન-૧૮ હું ચાહું છું કે, મારા ગુનાહ ઓછા હોય, તો શું કરું?
- ૪-૧૮ વધુ પ્રમાણમાં 'અસ્તગફાર' પઢીશ તો કયામતના દિવસે અદાહ તારા ગુનાહ ઓછા કરશે.
- પ્રશ્ન-૧૯ હું ઈચ્છું છું કે, અદાહ ત્યાલા કયામતના દિવસે બેઈઝઝતીથી બચાવે, શું કરું?
- ૪-૧૯ પોતાની જાતને "જુના"થી બચાવી લો, અદાહ ત્યાલા બેઈઝઝતીથી બચાવશે.
- પ્રશ્ન-૨૦ મારી ઈચ્છા છે કે અદાહ ત્યાલા કયામતના દિવસે મારા "એબ" છૂપાવી દે, શું કરું?
- ૪-૨૦ પોતાના ભાઈઓના "એબો"ને છૂપાવો તો અદાહ તારા એબ છૂપાવશે.
- પ્રશ્ન-૨૧ ગુનાહથી છૂટકારા માટે શું કરું?
- ૪-૨૧ આંસુ, તવાજો અને બિમારીમાં ગુનાહથી છૂટકારો મળે છે.
- પ્રશ્ન-૨૨ અદાહના પ્રકોપને દુનિયા અને આખેરતમાં કઈ ચીજ ઠંડી કરે છે?
- ૪-૨૨ ચૂપકે ચૂપકે "સદકો" આપવો અને સૌ સાથે સદ્વર્તન કરવું.
- પ્રશ્ન-૨૩ જહન્નમની આગને કયામતના દિવસે કઈ ચીજ ઠારશે?
- ૪-૨૩ દુનિયામાં દુઃખો અને મુશ્કેલીઓ પર સબ્ર કરવાથી જહન્નમની આગ ઠંડી થઈ શકે છે.
- પ્રશ્ન-૨૪ હું 'અત્યુત્તમ' બનવા ચાહું છું, શું કરું?
- ૪-૨૪ અદાહની ઈબાદત એવી રીતે કર કે તુ અદાહને જોઈ રહ્યો છે, એ માટે કે તુ અગર નથી જોઈ રહ્યો તો અદાહ તો તને જરૂર જોઈ રહ્યો છે.

(સાભાર: કન્ઝુલ ઈમાન, પેજ-૨૯૪)

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 આપણું 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.



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 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

સમાજ-જીવનમાં પર્યાવરણની આવશ્યકતા

આપણે સૌ પર્યાવરણનો જ એક ભાગ છીએ. તેથી પર્યાવરણ છે તો આપણે છીએ એવું કહેવામાં કંઈ અતિશયોક્તિ નથી. કારણ કે મનુષ્ય જન્મે ત્યારથી પર્યાવરણ સાથે તેનો નાતો રહેલો છે. મનુષ્ય દેહ માટે જળ, વાયુ, પૃથ્વી, આકાશ અને અગ્નિ ખૂબ જ જરૂરી છે. આપણાં પૂર્વજો પણ પર્યાવરણના દાયરામાં રહીને લાંબુ આયુષ્ય ભોગવ્યું હોવાના અનેક દાખલા જોવા મળે છે. આજે માણસ પર્યાવરણથી વિમુખ થવાથી અનેક રોગોનો ભોગ બની ગયો છે અને તેનું આયુષ્ય પહેલાની સરખામણીમાં ઘણું ઓછું થઈ ગયું છે. આથી કહી શકાય કે પર્યાવરણ છે તો જીવન છે.

જીવસૃષ્ટિનું સર્જન થયું ત્યારથી જ માનવીએ માનવજીવનનાં દરેક તબક્કે પોતાના નિભાવ માટે અને એશો આરામ માટે કોઈને કોઈ રીતે પ્રકૃતિના તત્વોનો ઉપયોગ કર્યો છે. ધીમે ધીમે માનવીએ પ્રકૃતિના તત્વોનો એટલો તો ઉપભોગ કર્યો છે કે આજનો માનવી ઝાડ-પાનના જંગલોમાંથી સીધો સિમેન્ટ-કોંક્રીટના જંગલોમાં ફસાઈ ગયો છે. પ્રાચીન સમયમાં પણ પર્યાવરણની જાળવણી માટે અનેક પ્રયત્નો થયેલા. જેમાં રસ્તાઓની બાજુમાં વૃક્ષોના વાવેતર દ્વારા વૃક્ષારોપણ માટે પ્રજાને પ્રોત્સાહિત કરી હતી.

વૃક્ષોનો આપણાં જીવનમાં ખૂબ જ ઉપયોગ રહ્યો છે. વૃક્ષો આપણને પ્રાણવાયુ આપે છે. રણ વિસ્તારને આગળ વધતો અટકાવે છે. ફળ-ફૂલ, ગુંદર, લાખ અને વિવિધ ઔષધિઓ આપે છે. આજે આપણે ઉદ્યોગીકરણ અને શહેરીકરણના મોહમાં પ્રકૃતિના મહત્વના તત્વ અને આપણાં પ્રથમ મિત્ર એવા વૃક્ષોનું નિકંદન કાઢી નાંખ્યું છે. સુંદર રાય-રચીલા ફર્નિચરના મોહમાં જીવંત એવા વૃક્ષોને કાપી નાખતા ખચકાતાં નથી. લોકો પ્લાસ્ટીકનો આડેધડ ઉપયોગ કરીને તેનો કચરો ગમે ત્યાં ફેંકી દે છે. તેનું પરિણામ એ આવે છે કે આ કચરો જમીનમાં દટાઈ જાય છે અને તેટલી જમીન મૃત બની જાય છે. ત્યાં કોઈપણ બીજા અંકુરિત થઈ શકતું નથી અને છોડ કે વૃક્ષ તરીકે વિકસી શકતું નથી.

કાયદા દ્વારા પ્લાસ્ટીકની બેગના ઉપયોગ ઉપર પ્રતિબંધ મૂકવામાં આવ્યો છે. પ્લાસ્ટીકનો ઉપયોગ પર્યાવરણને ખૂબ જ નુકશાન પહોંચાડે છે. વૃક્ષોની અછતને લઈને આજે વાતાવરણમાં તાપમાનનું પ્રમાણ ઉત્તરોત્તર વધી

રહેલું જણાય છે. વૃક્ષો પશુ-પંખીઓને રહેઠાણ અને રક્ષણ પુરું પાડે છે. આજે પશુ-પંખીઓની સંખ્યા બહુ જ ઘટી ગયેલી જોવા મળે છે. આજે આપણને પંખીઓનો કલરવ કે કોચલનું ફૂંજન સાંભળવું દુર્લભ બની ગયું છે. આજે આપણે આપણાં મૂક મિત્ર એવા પશુ-પંખીઓના રક્ષણ માટે અને તેના અસ્તિત્વ માટે જોઈએ તેટલા જાગૃત બની શક્યા નથી. સમુદ્રો, નદીઓ, ઝરણાં અને તળાવો આપણાં જીવનમાં મહત્વનું સ્થાન ધરાવે છે.

પ્રાચીન માનવ સંસ્કૃતિઓનો વિકાસ આ નદીઓ અને જળાશયોને લીધે જ થયેલો હતો. પાણી વિના જીવન સંભવી શકે નહીં. પાણી આપણાં જીવનમાં ખૂબ મહત્વ ધરાવે છે. ખેતી માટે અને અન્ય જીવન જરૂરી કામોમાં પાણી ખૂબ જ ઉપયોગી છે. પાણી વિના આપણને અનાજ અને લીલાં શાકભાજી પ્રાપ્ત થઈ શકતાં નથી. ઉદ્યોગોમાં પેદા થતાં ગંદા કેમિકલચુકત કચરાનો નિકાલ નદીઓમાં કરવામાં આવે છે. પરિણામે નદી કે જેને માતા તરીકેનું સ્થાન આપવામાં આવેલું છે તે પણ અપવિત્ર બની ગઈ છે. આવા કેમિકલચુકત પાણીમાં ઉત્પાદિત શાકભાજી અને અનાજ આપણને મળે છે, જે આપણાં આરોગ્યને નુકશાનકર્તા છે.

પ્રાણીઓ પણ પર્યાવરણનો જ એક ભાગ છે અને તે પણ આપણાં જીવનમાં ખૂબ જ જરૂરી છે. પાલતું પ્રાણીઓ જેવા કે, ગાય, ભેંસ, બકરી વગેરે આપણને દૂધ આપે છે. બળદ, હાથી આપણને ભારે વજન લઈ જવા માટે ઉપયોગી બને છે. ઘોડા, ઉંટનો ઉપયોગ મુસાફરી માટે કરવામાં આવે છે. પાલતું પ્રાણીઓના મળ-મૂત્રનો ખાતર તરીકે ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. ઘેટાના ઉંનનો ઉપયોગ ગરમ કપડાં બનાવવામાં થાય છે.

આ ઉપરાંત વિવિધ ઔષધિઓ, સૌંદર્ય પ્રસાધનો, ખાદ્ય પદાર્થો બનાવવા માટે પણ પ્રાણીઓની ચરબીનો વિવિધ રીતે ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. આમ, આપણાં પાયાની જરૂરિયાતો હવા, પાણી અને ખોરાક એ ત્રણેયની પૂર્તિ પર્યાવરણ જ કરે છે. પર્યાવરણની અગત્યતા કે આવશ્યકતા તો ઉપરોક્ત ચર્ચા કરેલ છે તેના કરતાં અનેકગણી છે. તે માનવીના સમાજ જીવનમાં અનેક રીતે ઉપયોગી સાબિત

અનુસંધાન પાના નં. ૭ ઉપર

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, જૂનાગઢ.

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.

આરોગ્ય અને વ્યસન મુક્તિ

રજૂઆત: રફીક ઘાટબાર, દુબઈ

આપણી પૃથ્વી ઉપર જીવસૃષ્ટિનો વસવાટ થયેલો છે. આ જીવસૃષ્ટિમાં મનુષ્યજીવન, પ્રાણીજીવન અને વનસ્પતિજીવનનો સમાવેશ થયેલો જોવા મળે છે. આ ત્રણેય જીવસૃષ્ટિ એકબીજા પર આધારિત રહેલી છે. મનુષ્ય જીવનમાં માનવનો સમાવેશ થાય છે. માનવ એ સામાજિક પ્રાણી છે. સમાજમાં રહીને તે પોતાનું, કુટુંબનું, સમાજનું, ગામનું અને આ જ રીતે આગળ જતાં દેશનું ઘડતર કરે છે.

આજે આપણે જોઈએ છીએ કે આપણા સમાજમાં ઘણાં બધાં દૂષણો ફેલાયેલા છે. ઘણાં બધાં કુરિવાજો, કુટેવો, ભ્રષ્ટાચાર વગેરે અનેક જગ્યાએ અમુક રીતે ફેલાયેલાં જોવા મળે છે. આજનો માનવી સમયની સાથે તાલ મિલાવીને કાર્ય કરે છે. ઘણી વખત આવું કરવા જતાં તે થાકી જાય છે અથવા તો કંટાળી જાય છે. તેના માથે જવાબદારી વધી ગઈ છે. પોતાના ઘર, કુટુંબ, પરિવારની ભરણપોષણ કરવાની, તેને સમાજમાં આગળ લાવવા માટે સતત મહેનત કર્યા કરે છે. આમ કરતાં તે ક્યારેક વ્યસનનો ભોગ બની જાય છે. દા.ત. એક માનવ દિવસ મહેનત, મજૂરી, નોકરી કરીને સાંજે થાક ઉતારવા બીડી, સિગારેટ, તમાકુનું સેવન કરવા લાગે છે. તેમ કરતાં તેને એમ લાગે છે કે તેના થાક ઉતરી જાય છે. એક દિવસ, બે દિવસ, ત્રણ દિવસ એમ ધીમે ધીમે તે વ્યસની બની જાય છે. કોઈ મનુષ્ય માનસિક તણાવથી પણ મુક્ત થવા વ્યસનનો આસરો લે છે.

આમ, મનુષ્ય જન્મથી વ્યસની નથી હોતો. તે સમય, સંજોગોને આધીન વ્યસનનો આશરો લે છે. અપવાદરૂપે કોઈક કુટુંબોમાં મોટા મનુષ્યોને તમાકુ, બીડી, સિગારેટનું વ્યસન કરતાં જોઈ નાનાં બાળકોને નાનપણથી જ તેનો વારસો મળે છે. મા-બાપ અભણ હોવાથી તેને તેમ કરતાં રોકી શકતા નથી.

આપણે જાણીએ છીએ કે કોઈપણ ચીજ (વસ્તુ)નું સેવન વારંવાર કર્યા વિના ચાલે નહિ એવી સ્થિતિનું નિર્માણ થાય ત્યારે માણસ એ ચીજ વસ્તુનો વ્યસની થઈ ગયો છે એમ કહેવાય.

પશ્ચિમના દેશોનું આંધળું અનુકરણ કરીને આપણે પણ દિનપ્રતિદિન વધારે ને વધારે વ્યસની બનતાં જઈએ છીએ. આપણાં જીવનમાં સંઘર્ષ, દુઃખ, કલેશ આવે છે. તેનાથી દૂર

જવા અને બચવા માનવ વ્યસનનો આશરો લે છે. વ્યસનના નશામાં ડૂબી જઈ ઘડીભર માણસ તેના દુઃખને ભૂલી જવા, મથે છે. કેટલાક લોકો બે ઘડી આનંદ લૂંટવા પણ વ્યસનનો આશરો લે છે. હકીકતમાં વ્યસનથી દુઃખ નથી જતું કે નથી મળતું સુખ. વ્યસન તો વધારે દુઃખ આપનાર અને સુખને ઝૂંટવી લેનાર નશો છે. તેનાથી પણ માણસ બરબાદ થાય છે. કદી પણ આબાદ થતો નથી. તેની પાછળ માણસ પૈસા વેડકે છે. તબિયત બગાડે છે, દુઃખી થાય અને છેવટે મૃત્યુને વહેલું બોલાવે છે.

આમ, વ્યસન એ મનુષ્ય માટે કલંકરૂપ સાબિત થયું છે. આજકાલ નાના-નાના ફૂલ જેવા કોમળ ભૂલકાંઓ પણ તમાકુ-ચૂનો, પાન-મસાલા, ગુટકાના બંધાણી બનવા માંડ્યા છે. ફક્ત મોટા શહેરોમાં જ નહિ પરંતુ નાના નાના ગામડાનાં બાળકો પણ ચોરી છૂપીથી આનો શિકાર બનવા લાગ્યા છે અને શરમની વાત એ છે કે છોકરીઓ પણ હવે આ વ્યસનની શિકાર બનવા લાગી છે.

વ્યસન ઘણાં પ્રકારના હોય છે. બીડી-ધુમ્રપાનનું વ્યસન, દારૂનું વ્યસન, ઠંડાપીણાનું વ્યસન.. આવા તો અનેક પ્રકારના ઘણાં વ્યસનો આપણને જોવા મળે છે. કહેવાય છે ને કે “જેવી જેની દ્રષ્ટિ તેવી તેની સૃષ્ટિ” દા.ત. એક લીમડાનું વૃક્ષ છે. પ્રથમ કઠિયારાની નજરે પડે છે, તો તે તેને કાપીને વેચવાનો વિચાર કરે છે. એક સુથારને તે વૃક્ષોમાંથી સારાં બારી-બારણા, ફર્નિચર બનાવવાનો વિચાર આવે છે. અકે ચિત્રકાર તેને પોતાના રંગોથી સજાવવા માંગે છે. લેખકને તે જોઈને વૃક્ષના મહત્વ પર લેખ લખવાનો વિચાર આવે છે. આમ, દરેક વ્યક્તિ પોત પોતાના સ્થાને તે વૃક્ષ વિશે વિચારે છે. વ્યસનનું પણ કાંઈક આવું જ છે. આપણને કુદરતે આ મહામુલા જીવનમાં સુખ, સંપત્તિ બક્ષી છે. મનુષ્ય સામાજિક સંબંધોના રિતરિવાજોમાં ખોવાઈ ગયો છે. જેનાથી પર રહીને સુખમય જીવન, આનંદમય જીવન, આશામય જીવન જીવવું હોય તો વ્યસનનું આગમન આપણાં આંગણે કદી પણ થવા દેશો નહીં. વ્યસનને નિવારવા શિક્ષણ જરૂરી છે. કુદરતે બક્ષેલું આ જીવન ફક્ત જેમતેમ જીવવા માટે નથી. દરેક વ્યક્તિ તેને

અનુસંધાન પાના નં. ૮ ઉપર

NEW

RAJ

PLASTIC

3-GOKULNAGAR, RAJKOT - 360 002.

Samir R.

Mob. 92272 13606

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

Mob. 88668 38281

88667 37270

Shop No. 1, Nagar Boarding,
Opp. Virani School,
Tagore Marg, Rajkot-360002.
E-mail: sarfaraz_8725@yahoo.com



7 Steps to Improve Your Eyesight

Page | 5

Vitamin C and E: Slows the progression of cataracts.

National Eye Institute, conducted clinical trials to evaluate the effect of vitamins on the progression of eye diseases, such as age-related macular degeneration (AMD) and cataract. The list of vitamins used was very similar to the one listed above. They found that people with intermediate or late AMD who took these supplements every day were less likely to lose their central vision. They also concluded that the high levels of vitamins and minerals recommended in the AREDS2 (now the formula is available with the name) trials are difficult to achieve from diet alone.

Step 6: PROTECT YOUR EYES WITH A VISION-ARY DIET

I have categorized food in my book, 7 Steps to Dental Health: A Holistic Guide for Your Mouth and Body. The overriding principle is to select healthy foods based on various categories of foods. A VISION-ary diet consists of the following principles:

1. Food high in micronutrients (Mainly anti-oxidants, such as Vitamins, and phytonutrients).
2. Food high in all eyes-specific nutrients is described in Step 5.
3. Unfortunately, our food is polluted/toxified /radiated. Even our body is polluted with contaminations and toxicity. In sourcing, the fruits and vegetables make extra efforts to get locally sourced, free from herbicide and non-GMO produce. One way to guarantee that will be sourcing organic food from your local farms and local Framers market.
4. Explore foods which have been made live by going through various age-old traditions, such as sprouting and fermentation contain many health benefits (get my free book).
5. Enzymes, vitamins and proteins in some plant foods are dormant or locked; this is nature's way of protecting them from unintended use or waste. As such, the nutrients in these foods are not readily absorbed by the body. However, you can enhance the availability of enzymes, proteins and vitamins in many legumes, grains and seeds by sprouting them. Review the benefits of Sprouting listed in the resources. Download my article, Benefits of Sprouting (see the Resources).

Foodshigh In Antioxidantsand Nutrients

Oranges, strawberries and blueberries: high in Vitamin C, our eyes have 20 times more Vitamin C than the blood, primarily to protect against UV rays in sunlight, and blue light on various screens.

Carrots, Sweet potatoes, Butternut squashes and Apricots: provides Vitamin A to help your retinol (help you to see in the dark) and boost the immune system.

Almonds, Sunflower seeds, and Avocados: provide Vitamin E, which helps with the neurological functions of your eyes (your eyes are an extension of your brain).

Spinach (and other green leafy vegetables): provide Lutein, which protects you from vision loss.

Kale: exceptionally rich in lutein, zeaxanthin and related eye-friendly carotenoids. One cup of raw kale contains 26.5 mg of Lutein and Zeaxanthin - which would cost as much as \$1 a pill when obtained in supplement form.

Salmon and pumpkin seeds: provide Omega 3, which is an excellent anti-oxidant for your arteries and our eyes have hundreds of tiny capillaries.

Acai berry, Raspberry, Blueberries, Grapes and Goji berries: provides anthocyanin which fights off infection and inflammation.

Egg yolks, Kale, Carrots, Sweet potatoes, Yellow peppers and Pumpkins: provide **Beta-Carotene, Lutein, and Zeaxanthin, which** protect your macula from sun damage. The macula is a circular structure in the centre of the retina that has a dense concentration of receptor cells on it. It's very important for focusing your vision on what's right in front of you.

The egg (which resembles the mammalian eye) has a wide range of nutrients to support eye health, including vitamin A, E (including tocotrienols), Omega-3 fatty acids, as well as lutein and zeaxanthin.

Max Haroon, Healthy Aging Foundation 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.

Coping with the Heat: Tips for staying Cool and Hydrated

Max Haroon, Healthy Aging Foundation

The recent heat waves have taken a toll on many, especially the elderly and vulnerable populations. As July approaches, we can anticipate even hotter days than June. So, how can you cope with the increasing heat?

The first instinct might be to stay indoors, but that's not always feasible. The next crucial step is to stay hydrated by drinking plenty of water. For an adult, consuming about two liters of water daily is typically adequate.

Research shows that proper hydration helps regulate body temperature and blood pressure. Additionally, it can boost your mood, memory, and productivity. However, with increased hydration, there is a downside: it can deplete your body's electrolytes (such as sodium and potassium) as they are excreted along with the water.

So, what's the solution?

To combat this, consider adding electrolytes to your water during the hot summer months. You can buy electrolyte supplements from pharmacies or health food stores, but you can also make your own. A simple homemade mix could include a sugar source, lemon juice, and a pinch of pink Himalayan salt. Alternatives include using regular table salt or coconut water, both of which can temporarily boost electrolyte levels.

In addition to improving hydration, maintaining electrolyte balance helps prevent heat stroke and reduces muscle cramps. By preparing ahead and understanding the importance of electrolytes, you can stay safer and more comfortable during the scorching summer days.

અનુસંધાન પાના નં. ૪નું ચાલુ...
થાય છે.

માણસ પર્યાવરણના બધા જ તત્વો-વસ્તુઓનો આજે અમર્યાદિત ઉપયોગ કરે છે. પણ આજના સમયમાં તેના અમર્યાદિત ઉપયોગના લીધે પર્યાવરણના આ ચક્રમાં વિક્ષેપ પેદા થતાં ગ્લોબલ વોર્મિંગ, ધરતીકંપ, સુનામી, ઓઝોન ઇક્વિટ જેવી સમસ્યા પેદા થઈ છે. આજે આપણે આપણી આવશ્યકતાની મર્યાદિત પૂર્તિના બદલે અમર્યાદિત પૂર્તિ માટે જળ, જમીન, પેટ્રોલિયમ પદાર્થો-ખનીજ તેલ વગેરેનો વપરાશ જરૂર ક્રતાં વધારે કરતાં થયા છીએ. તેથી પર્યાવરણના તત્વો વચ્ચે સમતુલા ખોરવાઈ છે તેને લઈને આજે અનિયમિત ઓછો-વધુ વરસાદ, અનિયમિત તાપમાન, અનિયમિત વધુ-ઓછી ઠંડી, ધરતીકંપ, સુનામી, રણોનું વિસ્તરણ વગેરે જેવી કુદરતી આપત્તિઓ આવ્યા જ કરે છે. વળી, વાતાવરણમાંના ઓઝોનના સ્તરમાં ગાબડું પડી ગયું છે. આ બધું આપણા માટે ચિંતાનો વિષય છે. જે પર્યાવરણની અસમતુલાને પરિણામે જ થઈ રહ્યું છે.

વધુમાં જણાવીએ તો, પર્યાવરણની સમતુલા

જોખમાવાથી માનવ-સમાજ જીવન પર પણ જોખમ તોળાઈ રહ્યું છે ત્યારે જો આપણે સમયસર નહિ ચેતી જઈએ અને પર્યાવરણની રક્ષા માટે જાગૃત નહિ થઈએ તો “જે પોષતું તે મારતું એવો દીસે કમ કુદરતી” એ ઉક્તિ મુજબ ઘણી કુદરતી આફતોનો સામનો કરવા માટે તૈયાર રહેવું પડશે.

કારણ કે પર્યાવરણ એ કુદરતની ભેટ છે અને કુદરત જ્યારે રૂઠે ત્યારે માનવ તેની સામે લાચાર છે, તેથી જો આપણે પર્યાવરણનું જતન નહિ કરીએ તો તે માત્ર આપણાં માટે જ નહિ પરંતુ આપણી આવનારી પેઢી માટે પણ ઘણું ખતરનાક નીવડી શકે છે. તેથી ટૂંકમાં જણાવીએ તો, પર્યાવરણ એ માનવ સમાજ તથા સમગ્ર જીવસૃષ્ટિ માટે ખૂબ જ ઉપયોગી છે. આમ, માનવ સમાજ અને પર્યાવરણની આવશ્યતા વિશે પ્રસ્તુત લેખમાં કરેલ સમગ્ર ચર્ચાના અંતે એટલું જણાવી શકાય કે, સમગ્ર જીવસૃષ્ટિ માટે પર્યાવરણનું માતા જેટલું જ મહત્વ છે. તેનો વિવેકપૂર્ણ ઉપયોગ કરીએ અને આપણે કુદરતના નિયમોને આધિન રહીએ તો પર્યાવરણમાં સમતુલા પેદા થશે અને તે આવનાર પેઢી માટે શાણપણનું ભાથું છે.

- પંકજકુમાર જે. વાઘેલા, સાભાર: ઈન્ડિયા વોટર પોર્ટલ



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

હજજે બચતુદાહ

કોડિનારના રહીશ (હાલ-ગાંધીનગર) જનાબ અલ્તાફ હાજી એહમદ મકકડ અને તેમની અહેલિયા ઝરીનાબેન અલ્તાફ મકકડ તા. ૫-૬-૨૦૨૪ના રોજ હજજે બચતુદાહ માટે મુંબઈથી રવાના થયેલ છે. આ ખુશીના મોકા ઉપર જનાબ અલ્તાફ હાજી એહમદ મકકડ તરફથી જૂનાગઢ જમાઅતને રૂ. ૫૦૦, ઈકો ફાઉન્ડેશનને રૂ. ૫૦૦, ટાઈમ્સ ઓફ ખત્રીને રૂ. ૫૦૦, ખાદીમને રૂ. ૫૦૦, ફેડરેશનને રૂ. ૫૦૦, કોડિનાર જમાઅતને રૂ. ૫૦૦ બક્ષિસ મળેલ છે. શુક્રિયાહ સહ મુબારકબાદ.

શાદી મુબારક

રાજકોટના રહીશ જનાબ ઈકબાલ નુરમોહમ્મદ વિજળીવાઢાની નેક દુખ્તર અસ્મા ની નિકાહ પ્રભાસપાટણના રહીશ જનાબ હાજી ઈસ્માઈલ અદારખા ઘડાના નેક ફરઝંદ મોહમ્મદ રિયાઝ સાથે તા. ૦૯-૦૬-૨૦૨૪ના રોજ રાજકોટ મુકામે થયેલ છે. આ ખુશીના પ્રસંગે દુલ્હન પક્ષ તરફથી રાજકોટ જમાઅતને રૂ. ૫૦૦, ઈકો ફાઉન્ડેશનને રૂ. ૫૦૦, ફેડરેશનને રૂ. ૫૦૦ અને હાલાઈ મુસ્લિમ ખત્રી ટ્રસ્ટને રૂ. ૫૦૦ બક્ષિસ મળેલ છે. શુક્રિયાહ સહ મુબારકબાદ.

મીઠું મોઢું

કોડિનારના રહીશ જનાબ રફીક હાજી અહમદ મકકડના નેક ફરઝંદ આસીમ નું મીઠું મોઢું માંગરોળના રહીશ જનાબ મોહમ્મદ હાજી અમીન અબુબકર ગિરાય (ભાણવડવાળા)ની નેક દુખ્તર નસરીન સાથે તા. ૨૨-૦૬-૨૦૨૪ના રોજ માંગરોળ મુકામે થયેલ છે. આ ખુશીના પ્રસંગે જનાબ મોહમ્મદ હાજી અમીન અબુબકર ગિરાય તરફથી ખાદીમને રૂ. ૨૦૧, ટાઈમ્સ ઓફ ખત્રીને રૂ. ૨૦૧, તેમજ જનાબ રફીક હાજી અહમદ મકકડ તરફથી ખાદીમને રૂ. ૨૦૧, ટાઈમ્સ ઓફ ખત્રીને રૂ. ૨૦૧ બક્ષિસ મળેલ છે. શુક્રિયાહ સહ મુબારકબાદ.

તદાક

લોધિકાના રહીશ જનાબ આમદભાઈ છાટબારના પુત્ર ઔરંગઝેબ (ઓરેન) ની શાદી સોલવન્ટના રહેવાસી રફીકભાઈ રાજાવાઢાની સુપુત્રી નીખત સાથે થયેલ, જે બન્ને પક્ષોની સહમતીથી તદાક થયેલ છે. (ખબર આપનાર: ઔરંગઝેબ આમદભાઈ છાટબાર)

અનુસંધાન પાના નં. ૫ નું ચાલુ...

જીવે છે. પરંતુ જીવન કેવી રીતે જીવવું તે અગત્યનું છે. સાડું જીવન જીવવા માટે નિર્વ્યસની બનવું જરૂરી છે. સાડું જીવન જીવવા પરવરદિગાર આપણને નિર્વ્યસની બનાવે.

વ્યસન કરવાથી ઘણા બધા રોગો થાય છે. જેમ કે ઉધરસ, તાવ, શરદી, લ્યુપસ ઈરીથોમેટ્સ, વાળ ખરવા, મોમાં ચાંદા પડે, મોતીયો આવવો, ચામડી પર કરચલી પડવી, શ્રવણશક્તિ ઘટવી, ફેફસાના રોગો, દાંતનો સડો, ચામડીનું કેન્સર, હાડકા પોલાં થઈ જવા, હૃદયરોગ, હોજરીમાં ચાંદા પડવા, સ્ત્રીઓમાં ગર્ભાશય અને ગર્ભાશયના મુખનું કેન્સર, શુક્રાણુઓની તકલીફ અને નપુસંકતા, લોહીની નળીઓનો રોગ વગેરે જેવા રોગો થાય છે. ભારતમાં દર વર્ષે અંદાજે ૧૧ કરોડથી પણ વધારે રૂપિયાની સિગારેટ પીવાય છે. તો તેની સામે થતી રોગોની બરબાદી પાછળ પણ રોજ એટલા જ કરોડ રૂપિયા ખર્ચાય છે.

ધૂમ્રપાનથી સમયનો અને નાણાંનો વ્યય થાય છે.

ભારતમાં દર વર્ષે ૧૧ લાખ ટન તમાકુવાળી પાનની પિચકારી મરાય છે. કેન્સર અને ક્ષયના દર્દીઓમાં ૮૦ ટકા વ્યસની હોય છે. ધૂમ્રપાનના કારણે દેશમાં દર વર્ષે લગભગ ૧૦ લાખ લોકો અકાળે મૃત્યુ પામે છે અને બીમારીઓની પાછળ દર વર્ષે ૭૦ કરોડ રૂપિયા ખર્ચાય છે અને હોસ્પિટલોના ૧૦૦૦૦ પલંગનો ઉપયોગ થાય છે. ધૂમ્રપાનને કારણે માનવશ્રમ, કલાકોની જે હાનિ થાય છે તેની કિંમત લગભગ ૨૬૦ કરોડ રૂપિયા કરતાં પણ વધારે ગણાય છે.

આપણાં દેશમાં દર મહિને ૧૪૦ કરોડ એટલે કે વર્ષમાં ૧૬ અબજ ૮૦ કરોડ રૂપિયાની તમાકુ પીવાય છે!!! જો આટલું ધન બચાવી શકાય તો એનાથી બેરોજગારીની સમસ્યાનો ઉકેલ લાવી શકાય.

નિર્વ્યની બનવા માટેના થોડા ઉપાયો : સારા મિત્રોની સોબત રાખવી, ઈબાદત કરવી, સારા વાંચનની ટેવ પાડવી, આ વ્યસન છોડવું મારા માટે અશક્ય છે, તેવો વિચાર મનમાંથી કાઢી નાંખવો.