હાલાઈ મુસ્લિમ ખત્રી ટ્રસ્ટ મુખપત્ર

ટાઈમ્સ ઓફ ખત્રી

Times of Khatri

માસિક

HALAI MUSLIM KHATRI TRUST
A Team with Many Hands Devoted for Education

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

વર્ષ-૮ અંક-૧૧ સળંગ અંક-૯૧ માહે-જમાદીઉલ અવ્વલ હિજરી-૧૪૪૬ નવેમ્બર-૨૦૨૪

તંત્રી : રફીક અબુબકર છાટબાર For abroad: £ 10 વાર્ષિક લવાજમ રૂા. ૧૨૦/-

મારા અબ્બૂ...!

એમ. જે. દગીયા સાહેબ દ્વારા વોહટ્સએપ સાભાર

આમ તો અબ્બૂ કોઇના રૂમમાં જતાં નથી. પણ ક્યારેક મારા રૂમમાં આવતા અને જોતા કે બલ્બ ચાલુ છે અને રૂમમાં કોઇ નથી તો કહેતા, ‘રૂમમાં કોઇ નથી તો બલ્બની સ્વિચ ઓફ કેમ નથી કરતા! અકારણ વિજળી કેમ વ્યર્થ કરો છો?’

જયારે તેઓ વોશરૂમમાં જતાં અને નળમાંથી પાણી ટપકી રહ્યું હોય તો કહેતા, ‘તમને નળને બરાબર બંધ કરતા તકલીફ પડે છે? પાણીનો કેટલો અપવ્યય થાય છે. અલ્લાહ ત્આલાને તેનો હિસાબ આપવો પડશે.’

હંમેશા વાત-વાતમાં મારી ટીકા કરતાં રહે છે અને આરોપ લગાવતાં રહે છે કે હું દરેક કામમાં સુસ્ત છું. નાની-મોટી દરેક વાતમાં ટોકતા, ત્યાં સુધી કે બીમારીની હાલતમાં પણ કહેતા કે બરાબર દવા લેતો કેમ નથી? તેમને દરેક વાત પરફેક્ટ જોઇતી. કોઇ વસ્તુનો દુરૂપયોગ તેમને પરેશાન કરતો, પોતાના કામ જાતે કરી લેવા એવો તેમનો હંમેશા આગ્રહ રહેતો. રાત્રે મોડા સૂઈ જવાનું અને સવારે મોડા ઉઠવાનું.. તે પણ તેમને હંમેશા ખટકતું. નમાઝ-સલાત માટે મારૂં માથું ખાઇ જતાં.

છેવટે એક દિવસ આવ્યો જયારે મને એક કંપનીમાંથી ઇન્ટરવ્યૂનો લેટર આવ્યો. ઘરની કકળાટથી હું થાકી ગયો હતો. કયારનો હું આની રાહ જોઇ રહયો હતો. આજે હું એક સારી પોસ્ટ માટે મોટી કંપનીમાં ઇન્ટરવ્યૂ માટે જવાનો હતો. મેં મનમાં વિચાર્યું કે જો ઇન્ટરવ્યૂમાં પાસ થઇ ગયો, તો હું ઘર છોડીને જતો રહીશ અને અબ્બૂની નિરંતર નસીહતોથી મને છૂટકારો મળી જશે, હા...શ...!

સવારે ઉઠયો, સરસ કપડાં પહેર્યા, અત્તર લગાવ્યું અને નીકળવા લાગ્યો. દરવાજા પાસે કોઇએ મારા ખભા પર હાથ મૂકયો. હું ચમકયો, મેં પાછા વળીને જોયું તો અબ્બુ હતા. જોતાં જ લાગ્યું કે તેમનું શરીર થાકી ગયું છે, તેમની આંખોમાં બીમારીના ચિન્હો સ્પષ્ટ જોવાતા હતા. તેમણે મને થોડાક પૈસા આપ્યા અને કહ્યું કે ભૂખ લાગે તો કંઇક ખાઇ લેજે, ભૂખ્યો ન રહેજે. પછી કહ્યું, ‘હું ઇચ્છું છું કે તું આત્મ-વિશ્વાસ રાખજે અને કોઇ પ્રશ્નથી ન ગભરાતો.’ હું આ નસીહતને અણગમાથી સાંભળી અને હસ્યો. અંદરથી વિચારી રહયો હતો કે આ પણ કોઇ સમય છે શિખામણ આપવાનો. જાણે તેઓ મારી ખુશીની પળને ખરાબ કરવા માંગતા હોય!!

હું ઘરેથી નીકળ્યો. એક ટેક્ષી પકડી અને કંપની તરફ રવાના થઇ ગયો. જયારે હું ત્યાં પહોંચ્યો તો આશ્ચર્ય થયું, ન કોઇ વોચમેન હતો અને ન કોઇ રિસેપ્શન કાઉન્ટર, બસ એક બોર્ડ હતું જેના પર ઇન્ટરવ્યૂ હોલ તરફ જવા અંગેની કેટલીક સૂચનાઓ લખેલી હતી.

જેવો હું અંદર દાખલ થવા ગયો, તો જોયું કે દરવાજાનું હેન્ડલ લટકી ગયું હતું. મને તરત જ મારા અબ્બૂની શિખામણ યાદ આવી ગઇ કે હંમેશા હકારાત્મક વિચારો. તો મેં તેને બરાબર ફિટ કરી દીધું.

અંદર થોડેક આગળ ગયો. તો જોયું કે એક નાનો બગીચો છે. પાણીનો નળ ખુલ્લો હતો અને પાણી બધે ફરી વળ્યું હતું અને પાણી વ્યર્થ વહી રહયું હતું. એવું લાગ્યું કે કદાચ સેવક ચાલુ કરીને કોઇ બીજા કામે જતો રહયો હશે અને ભૂલી ગયો હશે. મને તે વખતે અબ્બૂની પાણી અકારણ બરબાદ કરવા પર નારાજગી યાદ આવી ગઇ, મેં દોડીને નળ બંધ કરી દીધો.

બિલ્ડીંગમાં પહોંચ્યો અને સીડીઓ ચડવા લાગ્યા. તો જોયું કે સીડી પર દિવસે પણ બલ્બ ચાલુ હતો. મને કંપની વિશે ખરાબ વિચારો આવવા લાગ્યા કે નામ તો ખૂબ મોટું છે, પણ અહીં તો બધું લોલમ-લોલ છે. અબ્બૂનો ચહેરો મારી આંખોની સામે આવી ગયો અને મેં બલ્બની સ્વિચ બંધ કરી દીધી.

જયારે હું હોલમાં પહોંચ્યો, તો જોયું કે ઘણા લોકો નોકરી માટે આવ્યા હતા. બધા તરફ એક નજર દોડાવી, તો મને લાગ્યું કે તેમના સામે હું એક મામૂલી માણસ છું. બધા સૂટેડ-બૂટેડ હતા અને માત્ર હું જ પેન્ટ-શર્ટ પહેરીને આવ્યો હતો.

પછી જોયું કે જે વ્યક્તિ પણ ઇન્ટરવ્યૂ રૂમમાં જતો તે થોડીક મિનિટોમાં જ પાછો આવી રહયો હતો. મેં વિચાર્યું કે જો આ લોકો પોતાની બધી કાબેલિયત છતાં સફળ નથી થઇ રહયા, તો મારૂં શું થશે? મેં ઇન્ટરવ્યૂ છોડવાનું નકકી કરી

+91 9820223138

Asif Khatri
Managing Director

Fauz EXPORTS
Manufacturer - Exporter - Importer
(Serving Our Valued Customers Since 1994)
(Government Recognised Two Star Export House)

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

નાંખ્યું. પરંતુ જેવો હોલમાંથી બહાર નીકળવા ગયો, મારૂં નામ પોકારવામાં આવ્યું. મેં મારી જાતને અલ્લાહને સુપ્રત કરી અને રૂમમાં દાખલ થઇ ગયો. સામે ચાર લોકો બેસેલા હતા. દેખાવે સેલિબ્રિટી જેવા લાગતા હતા. હું હજુ બેસવા માટે અનુમતિ માંગવાનું વિચારતો હતો કે તેમાંથી એક સૌથી વધારે પ્રતિભાશાળી લાગતા વ્યક્તિએ મલકાઇને કહ્યું, ''બેસો, બોલો કયારથી તમે આ નોકરી જોઇન્ટ કરો છો?''

મને એવું લાગ્યું કે તેઓ મારી મજાક કરી રહયા છે. હું આભો બનીને તેમને જોઇ રહયો હતો. તેમણે કહ્યું, ''ના જેન્ટલમેન, અમે મજાક નથી કરી રહયા, તમારી ઇચ્છા પૂછી રહયા છીએ કે કયારથી કામ શરૂ કરશો?''

મને મારા અબ્બૂની નશીહત યાદ આવી કે ગમે તે સંજોગોમાં આત્મ-વિશ્વાસ જાળવી રાખજો. મેં કહ્યું, સર, જયારે હું ઇન્ટરવ્યૂમાં પાસ થઇશ તો કામ સંભાળીશને.''

તેમાંથી એક વ્યક્તિએ કહ્યું, ''તમે ઇન્ટરવ્યૂમાં સફળ થઇ ગયા છો.''

હું હેરાન હતો કે હજુ તો કોઇ વાતચીત થઇ નથી, મારી કોઇ પરીક્ષા લીધી નથી, કોઇ પ્રશ્ન પૂછયો નથી અને હું સફળ કેવી રીતે થઇ ગયો?! મારી પરેશાનીને જોઇને તેમાંથી એક વ્યક્તિએ કહ્યું, ''અમે કંપનીમાં કેટલીક જગ્યાઓએ ખરાબીઓ જાણી-જોઇને મૂકી દીધી હતી. જેથી જોઇ શકીએકે કોણ ઉમેદવાર તેને બરાબર કરે છે? આ જ અમારી પરીક્ષા હતી અને તમે બધી વસ્તુઓને ઠીક કરી નાખી. તમે કંપની માટે ખૂબ ઇમાનદાર અને વફાદાર સાબિત થશો.''

આ પળે મારા અબ્બૂની છબી મારા સામે આવી ગઇ. આજે મને એ વાતનો અહેસાસ થયો કે તેઓ કડક સ્વભાવના જરૂર હતા, પણ હંમેશા મારી ભલાઇ ઇચ્છતા હતા. તેમની એક એક નસીહતે આજે મારી સફળતાના દ્વાર ખોલી નાંખ્યા હતા. હું તલપાપડ હતો કે કયારે ઘર પહોંચું અને અબ્બૂના હાથ ચૂમી લઉ.

પણ જયારે હું ઘર પહોંચ્યો, તો જોયું કે ઘરમાં મોટો સમૂહ એકઠો થયો હતો, સૌના ચહેરા ઉદાસ હતા. મને લાગ્યું કે ઘરે પહોંચવામાં મેં ખૂબ વિલંબ કરી નાખ્યો છે. તેમની નશીહતો અને પ્રેમની કદર કરવામાં મેં ઘણું મોડું કરી નાંખ્યું હતું. મારા અબ્બૂ આ દુનિયાથી વિદાય લઇ ચૂકયા હતા. મેં તેમના ચહેરાને ચૂમીને કહ્યું, ''અબ્બૂ! તમે મને હંમેશા સીધો રસ્તો બતાવ્યો. અને હું તમારા વિશે હંમેશા ખોટું જ વિચારતો રહયો. અલ્લાહ મને માફ કરે.''

સાચે જ દુનિયામાં એક પિતા જ એવી વ્યક્તિ છે, જે પોતાના પુત્રને પોતાના કરતાં વધારે સફળ જોવાની ખેવના રાખતો હોય છે.

નબી કરીમ સલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમે ફરમાવ્યું, ''પિતા જન્નતનો વચ્ચેનો દરવાજો છે (જન્નતમાં જવાનો સૌથી ઉત્તમ માર્ગ), હવે તમારા પર નિર્ભર છે કે (તેની અવજ્ઞા કરીને) તેને બરબાદ કરી નાખો અથવા (તેનું આજ્ઞાપાલન કરીને) તેની રક્ષા કરો.'' (સુનન ઇબ્ને માજા, ૩૬૬૩)

(સાભારઃ મુહમ્મદ જમાલ પટીવાલા, મોડાસા)

આપણી કૌમનું ગૌરવ

સુરતના રહીશ અફઝલ ઇલ્યાસ ગિરાચે કેનેડામાં Environmental Systems Engineering & Management, Master's Degree પ્રાપ્ત કરી છે. તે બદલ તેમનું સન્માન કરવામાં આવ્યું. આપણાં સમાજ માટે ખરેખર ગૌરવની વાત છે. ''અફઝલ''ને અને તેમના પુરા પરિવારને ખૂબ ખૂબ અભિનંદન. અલ્લાહ પાક તેને ઔર તરકકી આપ અને ખૂબ ઊંચાઇઓ સર કરે તેવી દુઆ, આમીન

ગત્ અંકનો સુધારો

ગત્ ઓકટોબર-૨૦૨૪ના અંકમાં પેઇજ નં. ૮ ઉપર ''સમાચાર દર્પણ''માં ''ઉન્નતિ કે સિતારે''માં ''જનાબ અ.વાહિદ મો.હુસેન દગીયાના સુપુત્ર **મો.યાસીન**'' શરતચૂકથી લખાઇ ગયેલ છે. જેના બદલે ''જનાબ અ.લતીફ કાસમ માંધુના સુપુત્ર **મો.યાસીન**'' એમ સુધારીને વાંચવું.

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)

હાલાઈ મુસ્લિમ ખત્રી જમાઅત, જૂનાગઢ દ્વારા આયોજીત ૩૧મો શૈક્ષણિક ઉત્તેજન ઈનામી મેળાવડો અને ગ્યારવી શરીફની ન્યાઝ

મેનેજીંગ કમીટી, જૂનાગઢ હાલાઈ મુસ્લિમ ખત્રી જમાત

તા. ૧૩-૧૦-૨૦૨૪ રવિવારના રોજ હાલાઈ મુસ્લિમ ખત્રી જમાત-જૂનાગઢ દ્વારા ૩૧મો શૈક્ષણિક ઉત્તેજન ઈનામી મેળાવડો તેમજ ગ્યારવી શરીફની ન્યાજનું આયોજન ‘નશીબા હોલ’ બુકર ફળીયા ખાતે કરવામાં આવ્યું હતું. કાર્યક્રમની શરૂઆતમાં મો.નૂહ ડૉ.વસીમ મચ્છરે કુરઆને પાકની તિલાવત કરી હતી. ત્યારબાદ ફાતિમા જીશાન મચ્છર, અનમ આફતાબ મચ્છર, ઈફરાહ બશીર ગિરાચ, ઝુવેરીયા જુનેદ ગિરાચ, અમાન રાજાવાઢા, મો.નૂહ ડૉ. વસીમ મચ્છરે નઅતે પાક પેશ કરી વાતાવરણ ખુશ્નુમા બનાવ્યું હતું. આમંત્રિત મહેમાનોનું સ્વાગત શાહિદ વસીમ મચ્છર અને હીબા આફતાબ મચ્છર બંને ભૂલકાઓએ પુષ્પગુચ્છથી કર્યુ હતું. હજ્જે બયતુલ્લાહની સફર કરી આવનાર ડૉ. વસીમ મચ્છર અને ઉમરાહ કરી પરત આવનાર હનીફભાઈ મચ્છરનું અબુભાઈ ગિરાચે અને મુમતાઝબેન મચ્છરનું મહોતરમા કુલસુમબેન ગિરાચે ફૂલહાર વડે સ્વાગત કર્યુ હતુ તેમજ જૂનાગઢ જમાતના બુઝુર્ગ વ્યક્તિ અ.અઝીઝ આહમદ ગિરાચનું અબુભાઈએ શાલ ઓઢાડીને સન્માન કર્યુ હતું. મો.રફીક કીડી અને તેમની અહેલીયા બહારગામ હોવાથી હાજર રહી શકયા નહોતા. હાલાઈ મુસ્લિમ ખત્રી ફેડરેશન-રાજકોટના ઉપપ્રમુખ, ઈકો ફાઉન્ડેશનના નવા નિમાયેલા પ્રમુખ અને જૂનાગઢ જમાતના પ્રમુખ અબુભાઈ ગિરાચનું હાલાઈ મુસ્લિમ ખત્રી ફેડરેશન-રાજકોટના પ્રમુખ અને ઈકો ફાઉન્ડેશનના પૂર્વ પ્રમુખ મુસ્તાકભાઈ ગિરાચે ફૂલહાર વડે સન્માન કર્યુ હતું તેમજ હાલાઈ મુસ્લિમ ખત્રી ફેડરેશન-રાજકોટના ખજાનચી, ઈકો ફાઉન્ડેશનના ખજાનચી અને જૂનાગઢ જમાતના ખજાનચી મુસાભાઈ ગિરાચનું મુસ્તાકભાઈ ગિરાચે ફૂલહાર વડે સન્માન કર્યુ હતું.

નર્સરીથી લઈને પી.એચ.ડી. સુધીના વિદ્યાર્થીઓને ટકાવારી પ્રમાણે ઈનામ વિતરણ કરવામાં આવ્યા હતા. ઈનામના દાતાઓની વિગત આ પ્રમાણે છે.

પ્રથમ ક્રમાંકના દરેક વિદ્યાર્થીઓને ડૉ. અ.અઝીઝ ગિરાચ મુંબઈ તરફથી - રાબિયા પ્રાઈઝ આપવામાં આવેલ. જેનું વિતરણ હાજીયાણી ફાતમાબેન હાજી અ.રઝાક ઘુમરા દ્વારા કરવામાં આવેલ. આ તબકકે ડૉ. સાહેબ તરફથી મોકલવામાં આવેલ મોટીવેશનલ મેસેજ વાંચવામાં આવ્યો હતો.

બીજા ક્રમાંકના દરેક વિદ્યાર્થીઓને અ.રઉફ મો.સિદ્દીક ધડા - હૈદ્રાબાદ તરફથી - જીલેખા પ્રાઈઝ આપવામાં આવેલ. જેનું વિતરણ ફરઝાનાબાનુ મો.શબ્બીર ધડા દ્વારા કરવામાં આવેલ.

ત્રીજા ક્રમાંકના દરેક વિદ્યાર્થીઓને અ.મજીદ અ.કરીમ રાજાવાઢા-પૂના તરફથી આપવામાં આવેલ. જેનું વિતરણ યુનુસ અ.સત્તાર રાજાવાઢા દ્વારા કરવામાં આવેલ.

આશ્વાસન ઈનામ દરેક વિદ્યાર્થીઓને ડૉ. દાનિશ મો.શફી ધડા - નવસારી દ્વારા આપવામાં આવેલ. જેનું વિતરણ મુસાભાઈ ગિરાચ દ્વારા કરવામાં આવેલ.

નર્સરી, એલ.કે.જી., એચ.કે.જી.ના ભૂલકાઓને ઈનામ વિતરણ કરવામાં આવ્યું હતું. કુલ ૭૮ વિદ્યાર્થીઓને ઈનામ આપવામાં આવ્યા હતા.

શરીફભાઈ કાસમભાઈ ઘુમરા-જૂનાગઢ તરફથી દરેક વિદ્યાર્થીઓને બોલપેન આપવામાં આવી હતી.

આ ઉપરાંત આપણાં ખત્રી સમાજની માતબર સંસ્થાઓ દ્વારા પણ વિદ્યાર્થીઓને ઈનામ વિતરણ કરવામાં આવ્યા હતા.

અનુસંધાન પાના નં. ૮ ઉપર

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:
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
ميبل ستار للكمبيوتر 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

દાદા-દાદીની મહત્તા

સાભાર, એષા દાદાવાળા (ફેસબુક)

એ પંચોતેરના હતા ત્યારે એમણે કહેલું કે, હું આખી દુનિયા ફરીશ-એકલો. પહેલા એ ફારઈસ્ટ ગયા. પછી ઓસ્ટ્રેલિયા ગયા. યુ.કે., સ્વીટ્ઝર્લેન્ડ, ઈટાલી બધે ફરી આવ્યા. એમની છાતી બે એટેક ખમી ચૂકી હતી. પગની એક નસમાં લોહી બરાબર પહોંચતું ન્હોતું. યુ.કે.માં એમના દિમાગ પર તાવ ચડી ગયેલો-ત્યાંની હોસ્પિટલમાં એડમિટ કરવા પડેલા અને મારા મામાએ યુ.કે. જવાની બધી તૈયારીઓ કરી લીધેલી ત્યારે એ ફોન પર એટલું જ બોલેલા-કોઈએ આવવાની જરૂર નથી. આઈ એમ ૮૦ યર્સ ઓલ્ડ યંગ બોય. એમનું નામ ડૉ.ઈન્દ્રજીત હરિલાલ ડૉક્ટર. મારા નાના. એમને જોઈને એ ઉંમરે મને બે વાત સમજાયેલી. મજા ઉમરની મોહતાજ હોતી નથી અને એકલા-એકલા ઘરડા થવાની પ્રક્રિયા ખૂબ કઠીન હોય છે. સાયગલના ગીતો વચ્ચે મલાઈવાળી ચાની ચુસ્કીઓ લેતા, એકલા-એકલા દુનિયા ફરતા-સંગીત-કવિતાઓ વચ્ચે પોતાનાં આનંદને અકબંધ રાખતા ઈન્દ્રજીત ડૉક્ટરને પણ મેં જોયા છે અને અડધી રાત્રે કંપની માટે ટી.વી. ચાલુ રાખીને ઊંઘી જતા ઈન્દ્રજીત ડૉક્ટરને પણ મેં જોયા છે!

'તું પાણીમાં આંગળી બોળે એટલે પાણી મીઠું થઇ જાય..' સતત ત્રેવીસ વર્ષ સુધી એમણે મારી પાસે ગ્લાસમાં આંગળી બોળાવીને પાણી પીધું. એ જતાં રહયા પછી એક દિવસ પાણી ભરેલા ગ્લાસમાં મેં આંગળી બોળી જોઈ. પાણી બિલકુલ મીઠું ન્હોતું. એ જુઠ્ઠું બોલતા હતા. સતત જુઠ્ઠું બોલતા રહયા-અનેકવાર બોલતા રહયા. હું નાની હતી ત્યારે સાયગલનાં અવાજમાં સો જા રાજકુમારી.. ગાતા ત્યારે એ મને રાજકુમારી કહેતા. હું કવિતાઓ લખતી થઇ એ પછી એમણે જ મને સમજાવેલું કે આપણો જન્મ રાજકુમારી બનવા થયો નથી. આપણે તો 'રાજા'બનવાનું છે!!!

હું ત્રેવીસ વર્ષની હતી ત્યારે એ ગુજરી ગયેલા. આજે ચાળીસમા વર્ષે મને એવું લાગે છે કે એમણે હજું થોડું વધારે જીવવું જોઈતું હતું. જિંદગીમાં નાના-નાની કે દાદા-દાદીનું હોવું ખૂબ જરૂરી છે. તમે ચાર વર્ષના હોવ ત્યારે પણ, તમે ચૌદના થાવ ત્યારે પણ, તમે ચોવીસ કે ચાળીસના થાવ ત્યારે પણ!!

આજે દાદા-દાદી દિવસ છે! દરેકનાં ઘરમાં એક ઈન્દ્રજીત હરિલાલ ડૉક્ટર તો જીવતા જ હશે. પાયજામા પર જ પેન્ટ ચડાવવાની એમને આદત હશે. પેપર ખરીદવા આપેલા ૨૦ રૂપિયામાંથી બચેલા પચાસ પૈસાનો પણ હિસાબ માંગતા હશે. ડૉક્ટરે ટુ-વ્હીલર ચલાવવાની ના પાડી હોવા છતાં ડ્રાઈવર રાખવાની એ ધરાર ના પાડતા હશે. સબડકા મારીને ચા પીવાની એમને આદત હશે! મમ્મી-પપ્પા અને તમારી વચ્ચે એ ''ઢાલ'' બનીને ઊભા રહેતા હશે. એમની એકલતાને નજરઅંદાજ કરી એમણે સતત તમને કંપની આપી હશે! સાઈઠમા, સિત્તેરમા, એંશીમા વર્ષે એમણે તમારા દોસ્ત બનવાની કોશિષ કરી હશે!

હું એવું સાફપણે માનું છું-જીવનમાં નાની ઉંમરે દાદા-દાદીની જેટલી જરૂર હોય છે એટલી જ જરૂર જીવનમાં પાછલી ઉંમરે પણ હોય છે! નાના હોઈએ ત્યારે વાર્તા કહેવા માટે અને મોટા થઈએ એ પછી આપણી ''વાર્તા''ઓ સમજવા માટે!

માનાં મહાત્મ્યની મોટી મોટી વાતો વચ્ચે આપણને શીખડાવાયેલું કે ''હિમાલયમાં જેવી શાંતિ મળે એવી જ શાંતિ માનાં ખોળામાં મળતી હોય છે!'' મને લાગે છે કે શાંતિના મૂળમાં પણ ''દાદા-દાદી'' નામના બે ઘરડા માણસો છે! માની અંદર રહેલા ઉદ્વેગને એમણે પોતાના હિસ્સામાં સમાવી લીધો હોય છે! એવું પણ કહેવાય છે કે-પિતાનો ખભો એ દુનિયાનું સૌથી મજબૂત બાંધકામ છે. એ કયારેય તૂટી કે ધસી પડતું નથી. કારણ કે-આ મજબૂત બાંધકામનાં ચણતરની અંદર દાદા-દાદી નામના બે ઘરડા માણસોએ જીવેલા વર્ષો ઈંટની જેમ ગોઠવાયેલા હોય છે.

દાદા-દાદીને વાર્તા બનાવતા ફાવે છે. એક જંગલ હતું. જંગલમાં એક સિંહ રહેતો હતો... દાદાની વાર્તાનો સિંહ બુલેટ ચલાવતો હોય અને દાદીની વાર્તાનો સિંહ સિંહણને શાક સમારવામાં મદદ પણ કરતો હોય. દાદા-દાદી બાળકની અંદર એની જાણ બહાર એક એવું બીજ રોપી આપે છે-જે આગળ જઈને વટવૃક્ષ બને છે અને જિંદગીના આકરા તડકાઓને ઝીલી લ્યે છે!

ગ્રાન્ડ પેરેન્ટિંગ એ પેરન્ટિ માટે મળેલો એક બીજો ચાન્સ છે! જેમાં મોટેભાગે પોતાના બાળકોના ઉછેર દરમિયાન કરાયેલી ભૂલોને સુધારી લેવાતી હોય છે! અને એટલે જ જે લોકો સારા મમ્મી-પપ્પા નહીં બની શકયા હોય એ લોકો દાદા-દાદી તરીકે તો એકદમ શ્રેષ્ઠ જ હોય છે!

તમે કયારેય પણ વૃધ્ધ થઈ ગયેલા તમારા દાદા કે દાદીને ધારી ધારીને જોયા છે? એમના ચહેરા પર પડી ગયેલી

અનુસંધાન પાના નં. ૬ ઉપર

CSC HDFC BANK BAJAJ Allianz ICICI Lombard Nibhaye Vaade
All Types of Digital eGovernance
Banking & Insurance Service's Provider
Tours & Travels Booking Center
Muzakeer Raza Azhari
+91 - 70414 59591
visionconnect@yahoo.com
VISION CONNECT
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.

લઘુકથા

એમ. એચ. ઘડા, પોરબંદર

એક મનની વાત લઇને ઉપસ્થિત થયો છું. આજના સમયની કડવી સચ્ચાઇ એક લઘુકથા સ્વરૂપે રજૂ કરૂં છું.

વાત શહેરના એક એવા પ્રતિષ્ઠિત વેપારીની જેની શાખ ગામેગામ, આર્થિક રીતે મજબૂત, સમાજિક કાર્યોમાં પણ સક્રિય, નમાજના પાબંદ અને દરગાહના ઉર્ષ-ન્યાઝમાં છૂટા હાથે રૂપિયા વાપનારા, લોકોમાં સખીનું બિરૂદ, વર્ષે લાખો રૂપિયાની ન્યાઝ ખવડાવે, અનેક હજ્જ કરેલા. કથામાં એમનું નામ આસિફ આપવામાં આવેલ છે.

આસિફભાઇની શહેરની મધ્યમાં આવેલ માર્કેટમાં મોટી દુકાન. જયાં રોજ ગ્રાહકોની મોટી સંખ્યામાં અવરજવર રહે. આસિફભાઇ અને તેમના એકના એક ફરઝંદ દુકાનનો સમગ્ર કાર્યભાર સંભાળે. ધંધાકિય લેવડ-દેવડ સબબ આસિફભાઇની દુકાને જવાનું થાય ત્યારે તેઓ બેસાડે, સ્પેશ્યલ કડક ચાનો ઓર્ડર આપે અને ચા અકસર મોડી આવે ત્યાં સુધીમાં તેમના હજ્જના અનુભવો સાંભળવાનો લાભ મળે. આસિફભાઇ તરફથી થયેલ અનેક ન્યાઝનો લાભ મળેલ.

એક દિવસ આસિફભાઇની દુકાને બેઠા હતા ત્યાં એક શખ્સ આવ્યા. દુકાનની બહારથી સલામ કર્યા. અમે બધાએ વ અલયકુમ અસ્સલામ જવાબ આપ્યો. આસિફભાઇએ કહ્યું, 'બોલો ભા.'

'હાજી સા'બ હકડી મુશ્કેલી આય ઇન્જે લાય આવ્યો અયા, આયજો નામ બહુ સુણીયો અયા.' આસીફભાઇઃ 'અંદર અચો.' એ ભાઇ અંદર આવ્યા.

મધ્યમવર્ગ જેવા દેખાતા એ ભાઇ, પેશાની પર નમાજનું નિશાન, હાથમાં એક થેલી. અંદર આવ્યા.

આસિફભાઇઃ 'બોલો ભા, કુરો નામ આયજો.'

ભાઇઃ 'અબ્દુલમજીદ'

'હા મજીદ ભા કિયે ગામથી અચો'

'આવ ઇ ગામ મેં જ રિયાતો. મિજી ૨ ધીયુ ઇન, હકડો છોકરો આય, છોકરો દસમી ભણેતો. આવ પ્રાઇવેટ મેતાજી જો કમ કરાતો.'

આસિફભાઇઃ 'કુરો કમ થી આવ્યા'

ભાઇઃ 'હાજી ભા, મિકે ઘર ગુજરાન મે કંઇ વાંધો નય અચનું, અલ્લાહ જો કરમ આય. પણ મિજે છોકરે જો રોડ એક્સિડેન્ટ થઇ વિયો આય ને દવાખાને ગીની વિયા અયું. છોકરે કે બહુ લગીયો આય'

આ વાત એ ભાઇ આસિફભાઇને સંબોધીને કરી રહયા હતા અને આસિફભાઇ કાઉન્ટર પર બીજું કંઇક કામ કરતા કરતા ડોકું હલાવતા હતા. એ ભાઇ ઘડીક મારી સામુ જોઇને પણ વાત કરે એ ઉમ્મિદ સાથે કે બન્નેમાંથી જેને પણ વાત ગળે ઉતરે એ મને મદદ કરશે. મજીદભાઇએ વાત આગળ વધારી.

'ડૉક્ટર વટે ગીની વિયાસ તો ડૉક્ટર નારી ને ચીયા કે છોકરે જો તાત્કાલિક ઓપરેશન કર્યો ખપનું કમસે કમ ૮૦ હજાર જો ખર્ચો થીનું. આય તાત્કાલિક ૪૦ હજાર જમા કરાય ડીયો પછી અસા કેસ હાથ મેં ગીનું.'

'આયજે વટે આવ ઇ ઉમિદ ગીની ને આવ્યો અયા કે આય મિજે છોકરે લાય મદદ કરના. છોકરે જો તાત્કાલિક ઇલાજ નહિ થીયે તો મીજો હકડો જ છોકરો આય. મીજી જિંદગી જો ઇ જ સહારો આય. આંય ખૂબ સખી અયો, ન્યાઝુ ખરાયોતો, અલ્લાહ આયકે ખૂબ બરકત ડિયે, મીજી ઇ મદદ કરી ડીના તો અલ્લાહ આયકે હજાર ગણા ડીનું. આવ વડી ઉમિદ ગીનીને આવ્યો અયા.'

હવે આસિફભાઇના ચેહરાના હાવભાવ તદ્દન બદલી ગયા અને એ ભાઇની વાત સાંભળવા ઇચ્છુક ન હતા. પરંતુ એક મજબૂર માટે હજાર અપમાન હસીને સહી લેવા તેની મજબૂરી હોય છે.

થોડીવાર આમતેમ જોઇને આસિફભાઇ બોલ્યાઃ 'હાજી સા'બ હેવર તો મિજે વટે એડી કોઇ ખાસ રકમ નાય. પણ આય આવ્યા અયો તો ફૂલ જી પાંખડી આયકે ડિયાતો' એમ કહી અને ખિસ્સામાંથી ૫૦૦ની નોટોની એક થપ્પી કાઢી. એ જોઇ મજીદભાઇની આંખોમાં ઉમિદની ચમક આવી ગઇ. એમ થયું કે અમીરની પાંખડી પણ ઘણી મોટી હશે. આસિફભાઇએ ૨ નોટ ગણીને આપી. મજીદભાઇ અવાચક થઇ ગયા. કહ્યું, 'હાજી સા'બ ૧૦૦૦ રૂપિયે મેં મીજે છોકરે જો ઉપરેશન ની થિયે.' ટૂટતી ઉમિદના દર્દની રેખાઓ મુખે ઉપસી આવી હતી. 'ડૉક્ટર ૪૦ હજાર જમા કરાઇનજો ચુઇ આય, આયજે લાય ઇ વડી રકમ નાય હાજી સાહબ, આવ થોડા થોડા કરીને પાછા ડી ડિનુસ.' એમ કહી મજીદભાઇ ઉભા થઇ ગયા. ગળે ડૂમો ભરાઇ આવ્યો. રડતા અવાજે હાથમાં ૫૦૦ ની ૨ નોટો રાખી કરગરવા લાગ્યા. 'હાજી સાહબ આવ આયજી સખાવતજા કિસ્સા સુણીને બહુ ઉમિદ ગીનીને આવ્યો અયા.' એક પળ રોકાઇને ખિસ્સામાંથી ફાટેલું રૂમાલ કાઢી આંખમાં આવેલ આંસુના ટીપાં લૂછયાં પછી ફરી ખુરશી પર બેઠા.

આસિફભાઇ દુકાન કાઉન્ટરના ખાનામાંથી ફાઇલ કાઢી કાગળિયાઓ ઉથલાવી રહયા હતા. મજીદભાઇ સામે જોયા વગર પોતાના માણસને બોલાવી પાણી આપવા કહયું. માણસ પાણી લાવ્યો. મજીદભાઇએ અડધું પીધું નોહતું ત્યાં આસિફભાઇ ઉભા થઇ બહાર નીકળવા લાગ્યા. મજીદભાઇ એ ગ્લાસ કાઉન્ટર પર મૂકયો અને બહાર જતાં આસિફભાઇ પાછળ દોટ મૂકી.

'હાજી સાહબ આયકે અલ્લાહ ખૂબ ડીનું, અજ મીજી એત્રી મદદ કર ડિયો આય કે અલ્લાહ ઇનજા હજાર ઘણા પાછા ડીનું મીજી

NRP
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
Bharat
fast food

મદદ કરો હાજી સાહબ, આયજી મહેરબાની' એમ કહી આસિફભાઇનો હાથ પકડી રોવા લાગ્યા.

હવે આસિફભાઇને ગુસ્સો આવી ગયો. ઝટકા સાથે હાથ છોડાવી બોલવા લાગ્યાઃ 'ખપના હુન તો જે ડીના ઇ ગીની ગીનો નકર પાછા રાખી ડીયો. આય હકડા નયો, આયજે જેડા ડી મેં ૧૦ અચેતા, બધે કે ડીનીયે રખજે તો અસાજો ઘર વીને ને ઓસરી રિયે.' આસિફભાઇ ગુસ્સાથી લાલઘુમ થઇ ગયા હતા. 'આવ આયજા નાટક સારી રીતે ઓળખતો, રૂપિયા ભેગા કરનજા આયજા પેતરા ઇન બધી, હવે વીનો અસાજે હજાર કમ ઇન, આયજે ઘોડી નિવરા નયું.'

હવે મજીદભાઇ રીતસર ભાંગી પડયા હતા. ડૉક્ટર ૪૦ હજાર જમા કરાવ્યા વગર ઓપરેશન કરવાના નહોતા. જે ઉમિદ લઇને આવ્યા હતા એ ઠગારી નીવડી હતી. રડતી આંખે ૧૦૦૦ રૂપિયા આસિફભાઇના હાથમાં મૂકયા અને જતાં જતાં એટલું જ બોલતા ગયાઃ 'શેઠ અલ્લાહ બધી નારેતો, ગીનો આયજા રૂપિયા જિનકે કમ અચન ઉનકે દિજા. મિજે કમ જા નિન.' આસિફભાઇએ રૂપિયા પરત ખિસ્સામાં મૂકયા. મજીદભાઇ રોતી આંખે ટૂટેલ હૈયે ચાલતા થયા. આસિફભાઇ પોતાનું મોટરસાયકલ સામે પાર્કિંગમાં લેવા જવા લાગ્યા. આસિફભાઇ પોતાનું કામકાજ પતાવી પરત દુકાને આવ્યા ત્યાં બપોર થઇ ચૂકી હતી. કાઉન્ટરનો હિસાબ લઇ ઘરે જવાબ બહાર નીકળ્યા ત્યાં દુકાનના માણસે અવાજ આપ્યો. 'હાજી સાહેબ આયજો મોબાઇલ હીડો પીયો આય વગેતો.' કોઇ જરૂરી કોલ હશે એમ વિચારી આસિફભાઇ પાછા પગે આવ્યા. ફોન ઉઠાવ્યો, સામેથી અવાજ આવ્યો, 'હેલો ! આસિફભાઇ બોલો છો ?'

આસિફભાઇઃ 'હા, હું આસિફભાઇ બોલું છું. આપ કોણ બોલો છો ?'

'હું સિટી એ ડિવિઝન પી.એસ.આઇ. ચુડાસમા બોલું છું.' આસિફભાઇ મુંઝાણા, 'હા, બોલોને સાહેબ'

'હોન્ડા સીટી કાર નંબર (ગાડી નંબર આપ્યો) તમારી છે ?' નંબર આસિફભાઇની ગાડીના જ હતા. હવે ટેન્શન વધી ગયું, 'હા સાહેબ, મારી જ છે.'

'શહેરથી ૧૦ કિમી હાઇવે પર ગાડીનું અકસ્માત થયું છે. ગાડીમાં સવાર ૨ જણા માંથી એકનું સ્પોટ ડેથ થયેલ છે. બીજો સિરિયસ છે. મૃતકની ઓળખ માટે સિટી હોસ્પિટલ પહોંચો.'

ફોન મૂકીને ઘડીકવાર તો આસિફભાઇ બેબાકળા થઇ ગયા. એમનો પુત્ર થોડીવાર પહેલાં જ ગાડી લઇને તેના મિત્ર જોડે રવાના થયો હતો. આંખમાં ઝળઝળિયા આવી ગયા. દોડતી બાઇકે સિટી હોસ્પિટલે પહોંચ્યા. ત્યાં પીએસઆઇ ચુડાસમા મળ્યા. તરત મૃતક રૂમમાં લઇ ગયા. ત્યાં લાશ બતાવવામાં આવી. જોતાં જ આસિફભાઇ ઉપર આભ ફાટયું. હૈયાફાટ રૂદન કરવા લાગ્યા. એ એમનો પુત્ર જ હતો જે મૃત એમની સામે હતો.

આ ઘટનાને ઘણાં દિવસ વિતી ગયા. અચાનક એક દિવસ મજીદભાઇ વાળા બનાવની ફરી યાદ આવી. તપાસ કરાવતા જાણવા મળ્યું કે આસિફભાઇથી નિરાશ થઇ ને મજીદભાઇ માયૂસ દિલે નાકામ થઇને પોતાના પુત્રને ન બચાવી શકવાનો અફસોસ લઇ રડતી આંખે પરત હોસ્પિટલ પહોંચ્યા. જયાં તેમના સગાવ્હાલા બધા આવ્યા હતા. કોઇએ કહ્યું કે છોકરાને ઓપરેશન રૂમમાં લઇ ગયા છે. મજીદભાઇની સમજમાં કશું ન આવ્યું. ૪૦ હજાર વગર ઓપરેશનમાં લઇ ગયા. ઉમિદ હૈયે ઝળકી. રડતી આંખે, ચહેરે સહેજ ખુશીની રેખા ઉપસી. ઓપરેશન થિયેટર બહાર બાંકડા પર બેસી ગયા. મનોમન અલ્લાહ પાસે દુઆ માંગવા લાગ્યા. સમય બહુ કપરો લાગતો હતો. એક એક ક્ષણ કઠિન વીતી રહી હતી. ૨ કલાક પછી ડૉક્ટર બહાર આવ્યા અને છોકરાના પિતા કોણ છે એ પૂછયું. મજીદભાઇ ઝડપથી ડૉક્ટરની નજીક ગયા. ડૉક્ટરે કહ્યું, 'તમારા પુત્રનું સફળ ઓપરેશન થઇ ગયું છે. અત્યારે ૨૪ કલાક ઓબ્ઝર્વેશનમાં રાખશું, ઇશ્વર ચાહે તો વાંધો નહિ આવે.'

આ સાંભળી મજીદભાઇ ધબ કરતા બાંકડે બેસી ગયા અને આંખોમાંથી ચોધાર ખુશીના આંસુ વહેવા લાગ્યા. થોડીવાર પછી સ્વસ્થ થઇ પુત્રને જોવા આઇસીયુમાં ગયા અને પુત્રને જીવંત જોઇ અલ્લાહનો શુક્ર અદા કરવા લાગ્યા. સગા વહાલાઓ તેમની પીઠ થાબળવા લાગ્યા, ત્યાં અચાનક ઉભા થઇ પૂછયું કે ઓપરેશન ખર્ચના રૂપિયા કયાંથી આવ્યા ? ત્યારે કોઇએ કહ્યું કે તમારા ગયા પછી અહીં સામાજિક સંસ્થાના એક ટ્રસ્ટી કોઇ સગાને જોવા આવ્યા હતા. અમોને જાણ થઇ કે આ સંસ્થા ગરીબ મરિઝોના ઇલાજ માટે કાર્યરત છે. અમોએ તરત એમને જઇને બધી વાત કરી. આજીઝી કરી. એમણે ડૉક્ટર સાહેબને મળીને કહ્યું કે આ છોકરાનું તાત્કાલિક ઓપરેશન કરો. જો એના વાલી નહિ આપી શકે તો અમારી સંસ્થા ચૂકવી આપશે. બસ આ રીતે આપણું કામ થઇ ગયું.

આ કથા ઘણાં બોધપાઠ આપી જાય છે.

(૧) સખાવત શ્રેષ્ઠ નેકી છે. પરંતુ માત્ર દેખાવ માટે નહીં. દેખાવની લાખ સખાવત અને ન્યાઝો પછી જો કોઇ જરૂરતમંદને ટાણે કામ ન આવે એવી સખાવત માત્ર ખર્ચા સિવાય કશું નથી.

(૨) આંગણે આવેલ ગરીબ, લાચાર, જરૂરતમંદને કયારેય અપમાનિત ન કરશો. જો દિલની આહ નીકળી જશે તો ક્ષણભરમાં તહસનહસ કરી શકે છે.

સૌથી મોટો બોધ એ લઇ શકાય કે સમયની જરૂરિયાતને સમજી આર્થિક સક્ષમ લોકો એ દેખાડવા માટે, વાહ વાહ માટે કરવામાં આવતી દાવતોની જગ્યાએ સમયસર પૂરતી મદદ કરી તારવામાં આવે તો એ હજાર સખાવતોથી અફઝલ છે.

અલ્લાહ આપણને સૌને નેક તૌફિક આપે, આમીન.

અનુસંધાન પાના નં. ૪ નું ચાલુ....

કરચલીઓ, સફેદ થઇ ગયેલા વાળ, ધ્રુજતી આંગળીઓ, નાની-નાની વાતમાં ભીની થઇ જતી આંખો, થાકી જતા પગ, વાંચી-વાંચીને કંટાળી ગયેલા ચશ્મા, હાંફી ગયેલા ઘૂંટણો, જે જીવાયું-એમાંથી મોટાભાગનું ભૂલી જવાની કોશિષ કર્યા કરતું મન..!! કયારેક એમને ધારીને જોજો...કારણ કે જો તમારી પાસે દાદા-દાદી નામનાં બે માણસો છે તો તમે નસીબદાર છો!!

નાના હોઇએ ત્યારે ''આપણે પાણીમાં આંગળી બોળીએ અને પાણી મીઠું થઇ જાય'' એવી વાતો કરી આપણામાં હવા ભરવા અને મોટા થયા પછી બધી હવા નીકળી ગયા બાદ ખભા પર હાથ મૂકી બધું બરાબર થઇ જશેની ખાતરી આપવા દાદા-દાદી હોવા જ જોઇએ!!!

Since 1945
જૂના અને જાણીતા
માહિર - મો. ૯૯૦૪૧ ૨૦૧૨૫
ફોન : ૦૨૮૫-૨૬૨૩૩૩૮
ખત્રી યાકુબ ઇશાક ચશ્માવાલા
અમારે ત્યાંથી બ્રાન્ડેડ કંપનીના કાચ-ફ્રેમ તથા ગોગલ્સ, લેન્સ ખૂબ જ વ્યાજબી ભાવે મળશે.
સર્કલ ચોક, જૂનાગઢ.

2. **Lifestyle Factors**
   Unhealthy habits such as smoking, excessive alcohol consumption, poor diet, and a sedentary lifestyle contribute to an increased risk of mortality.

3. **Environmental Factors**
   Exposure to environmental hazards, pollution, and other external factors can impact mortality risk.

4. **Falls**
   Regarded as the leading cause of hospitalization and death.

5. **Muscle Mass**
   The gradual decrease in muscle mass with each passing decade serves as a precursor to many risk factors.

6. **Bone MIneral Density (BMD)**
   Decline in bone density, akin to the reduction in muscle mass, is associated with increased mortality risk.

It's essential to recognize that these factors can be controlled, and exercise plays a prime role in managing them. Understanding the intricate interplay of these elements is crucial, as an individual's overall health is shaped by the combination of these factors. Furthermore, advancements in medical science and public health interventions can occasionally alleviate the impact of specific risk factors.

Types of Exercises

Exercising for Healthy Longevity" is a comprehensive topic that underscores the significant role physical activity plays in promoting a long and healthy life. The three forms of exercises outlined include:

Aerobic exercises
This involves activities such as walking, jogging, and swimming, which contribute to improved cardiovascular health.

Strength training
Discusses the importance of building and maintaining muscle mass for promoting longevity.

Flexibility exercises
Highlights the significance of activities like yoga in maintaining joint health and flexibility.

The following specific type exercises should be incorporated into a daily routine:

1. **Breathing**
   Focuses on deep and extended inhalation, holding your breath and long exhalation - a crucial prerequisite for oxygen supply to your lungs.

2. **Warm-up and Cool down**
   Bringing motion and vibrations to the muscles before exercise and the importance of cooling down after the workout.

3. **Cardio Equipment**
   Includes the use of a mini-trampoline for vibration or jumping and an elliptical machine.
4. **Grip Strengthening (Pull and Push)**
   Incorporates exercises like the Dead Hang, where one hangs from a bar with palms facing away

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

RNI Regd. No. GUJGUJ/2017/76920 | Times of Khatri November-2024 | Postal Regd. No. Rajkot/707/2024-2026

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 દર્પણ

જશ્ને સગાઈ

જેતપુરના રહીશ જનાબ અ.લતીફ કાસમ માંધુના નેક ફરઝંદ **મો.યાસીન** ની સગાઈ કેશકાલ (છત્તીસગઢ)ના રહીશ જનાબ રફીક હુસેન વિજળીવાઢાની નેક દુખ્તર **રૂકૈયા** સાથે તા. ૦૩-૧૦-૨૦૨૪ના રોજ જેતપુર મુકામે થયેલ છે.

શાદી મુબારક

રાજકોટના રહીશ જનાબ મોહંમદ અશરફ અબુબકર ઘુમરાની નેક દુખ્તર **નિગાર** ની નિકાહ રાજકોટના રહીશ જનાબ ઓસમાણ અલીમોહંમદ ગિરાચના નેક ફરઝંદ **સમીર** સાથે તા. ૨૯-૦૯-૨૦૨૪ના રોજ રાજકોટ મુકામે થયેલ છે. આ ખુશીના પ્રસંગે દુલ્હન પક્ષ તરફથી રાજકોટ જમાતને રૂા. ૧૫૦૦, ફેડરેશનને રૂા. ૫૦૦, ઈકો ફાઉન્ડેશનને રૂા. ૫૦૦, હાલાઈ મુસ્લિમ ખત્રી ટ્રસ્ટને રૂા. ૫૦૦, ખત્રી અંજુમનને રૂા. ૫૦૦, દુલ્હનના નાની નૂરજહાં અ.અઝીઝ સોનેજી તરફથી રાજકોટ જમાતને રૂા. ૫૦૦, મામા સલીમ અ.અઝીઝ સોનેજી (ન્યુઝીલેન્ડ) તરફથી રાજકોટ જમાતને રૂા. ૫૦૦, જનાબ આદિલ અ.અઝીઝ સોનેજી (દુબઈ) તરફથી રાજકોટ જમાતને રૂા. ૫૦૦, દુલ્હા પક્ષ તરફથી રાજકોટ જમાતને રૂા. ૧૫૦૦, ફેડરેશનને ૫૦૦, ઈકો ફાઉન્ડેશનને ૫૦૦, હાલાઈ મુસ્લિમ ખત્રી ટ્રસ્ટને રૂા. ૫૦૦, અંજુમનને રૂા. ૫૦૦ બક્ષિસ મળેલ છે. શુક્રિયાહ સહ મુબારકબાદ.

ઉપલેટાના રહીશ જનાબ મુસ્તાક હાજીભાઈ ધડાની નેક દુખ્તર **મોઈના** ની નિકાહ રાજકોટના રહીશ જનાબ ઈકબાલ મોહંમદ લીયાના નેક ફરઝંદ **કૌસેન** સાથે તા. ૧૯-૧૦-૨૦૨૪ના રોજ ઉપલેટા મુકામે થયેલ છે. આ ખુશીના પ્રસંગે દુલ્હન પક્ષ તરફથી ઉપલેટા જમાતને રૂા. ૫૦૦, અંજુમનને રૂા. ૫૦૦, ફેડરેશનને રૂા. ૫૦૦, દુલ્હા પક્ષ તરફથી મર્હુમ મોહંમદ હાજી ઈસ્માઈલ લીયા તરફથી ફેડરેશનને રૂા. ૫૦૦, અંજુમનને રૂા. ૫૦૦, ઉપલેટા જમાતને રૂા. ૫૦૦ બક્ષિસ મળેલ છે. શુક્રિયાહ સહ મુબારકબાદ.

રૂખ્શતે જહાં

વાંકાનેરના રહીશ આઈશાબેન સુમાર છનછરાનો ઈન્તેકાલ થયેલ છે. ઈન્ના લિલ્લાહે વ ઈન્ના ઈલયહે રાજેઊન.
લેસ્ટર (યુ.કે.) સ્થિત અબ્દુલ વાહિદ સુલેમાન કારાતેલાનો ઈન્તેકાલ થયેલ છે. ઈન્ના લિલ્લાહે વ ઈન્ના ઈલયહે રાજેઊન

અનુસંધાન પાના નં. ૩ નું ચાલુ....

હાલાઈ મુસ્લિમ ખત્રી ફેડરેશન-રાજકોટ દ્વારા દરેક વિદ્યાર્થીઓને કવર ફેડરેશન પ્રમુખ મુસ્તાકભાઈ ગિરાચ તેમજ જો.સેક્રેટરી જનાબ અખ્તરભાઈ ગિરાચ તથા ખજાનચી જનાબ મુસાભાઈ ગિરાચના હસ્તે વિતરણ કરવામાં આવેલ.

ઓલ મુસ્લિમ ખત્રી અંજુમન-પોરબંદર દ્વારા ધો. ૮ થી ૧૨ પ્રથમ ક્રમાંકના વિદ્યાર્થીઓને તેમજ કોલેજ કક્ષાના દરેક વિદ્યાર્થીઓને કવર જનાબ મો.રફીક મચ્છર, મો.અમીન ગિરાચ હસ્તે વિતરણ કરવામાં આવેલ.

હાલાઈ મુસ્લિમ ખત્રી ટ્રસ્ટ-રાજકોટ દ્વારા ધો. ૧ થી ૧૨ પ્રથમ ક્રમાંકના દરેક વિદ્યાર્થીઓને કવર ટ્રસ્ટના સેક્રેટરી જનાબ મો.સમીર આર. ઘુમરા તેમજ ખજાનચી જનાબ આસીફભાઈ છાંટબારના હસ્તે વિતરણ કરવામાં આવેલ.

હાલાઈ મુસ્લિમ ખત્રી જમાત-રાજકોટ દ્વારા બીજા ક્રમાંકના દરેક વિદ્યાર્થીઓને કવર નવા ચૂંટાયેલા પ્રમુખ મો.સીરાઝ વલોરાના હસ્તે વિતરણ કરવામાં આવેલ.

હાલાઈ મુસ્લિમ ખત્રી ફેડરેશન-રાજકોટના પૂર્વ ખજાનચી જનાબ આસીફભાઈ છાટબારે પોતાના વકતવ્યમાં દરેક વ્યક્તિને સંગઠીત અને પોઝિટીવ રહેવાની ભલામણ કરી હતી. મો.રફીક વી. મચ્છરે વિદ્યાર્થીઓને આવતા વર્ષે વધુ માર્ક આવે તેવી રીતે મહેનત કરવાની સલાહ આપી હતી. મો.યુનુસ રાજાવાઢા એ ફાયનાન્સીયલ સીકયુરિટી બાબતે દરેકને સમજ આપી હતી.

એન્કર તરીકે જૂનાગઢના નવયુવાન એહમદરઝા મો.હનીફ મચ્છરે પહેલી વખત સેવા આપી હતી છતાં પ્રસંગોચિત સ્પીચ આપી વિવિધ ઉદાહરણો દ્વારા શ્રોતાઓને સારો મેસેજ આપ્યો હતો. સલાતો સલામ બાદ ગ્યારવી શરીફની પૌષ્ટીક અને સ્વાદિષ્ટ ન્યાઝ પીરસવામાં આવી હતી. હાલાઈ મુસ્લિમ ખત્રી જમાત-જૂનાગઢ આમંત્રણને માન આપી બહારગામથી પધારેલ તમામ આગેવાનોનો આભાર માન્યો હતો. ત્યારબાદ ધીરેધીરે સૌ પોત પોતાના ઘર તરફ ગતિમાન થયા હતા.

Printed by NAZIR V. SHERASIA and published by SAMIR R. GHUMARA, Secretary of trust on behalf of HALAI MUSLIM KHATRI TRUST and printed at STAR COMPUTER, C-101, POOJA COMPLEX, HARIHAR CHOWK, RAJKOT-1, GUJARAT and published at HALAI MUSLIM KHATRI TRUST, RAJKOT at GOKULNAGAR, STREET NO. 3, B/H. 50 FEET ROAD, KHOTHARIYA MAIN ROAD, RAJKOT. Editor RAFIK ABUBAKAR CHHATBAR.