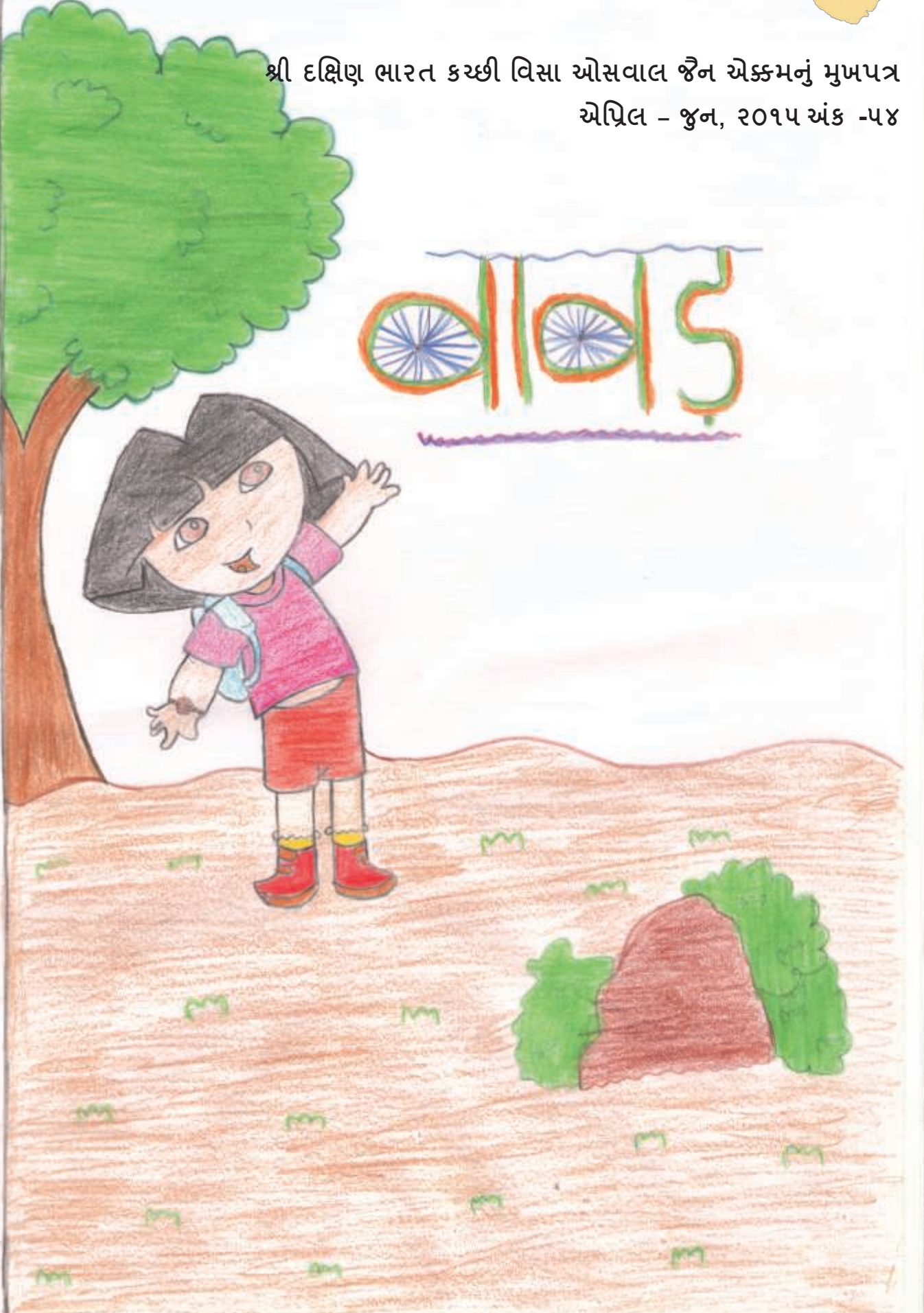


શ્રી દક્ષિણ ભારત કચ્છી વિસા ઓસવાલ જૈન એક્કમનું મુખપત્ર  
એપ્રિલ - જુન, ૨૦૧૫ અંક -૫૪

વાવડ







### URO VENEER WORLD

Veneer - Laminate - Plywood -  
Wall Panel - Decorative MDF

+91 9880589240  
+91 80 26756066 / 2134  
veneer@galagroup.in



### WOOD & MOULDINGS

Wooden Flooring - Wallpaper -  
Plywood - Solid Surface -  
Doors

+91 9880589246  
+91 80 33126376 / 6377  
wood@galagroup.in



### EURO HARDWARE WORLD

Handles - Locks - Hinges -  
Kitchen Accessories

+91 9845565779  
+91 80 26740580 / 33126300  
hardware@galagroup.in



### BATH WORLD

Flooring Tiles - Wall Tiles -  
Sanitary - CP Fittings -  
Cladding

+91 9880520000  
+91 80 33126380 / 6381  
ceramic@galagroup.in



### EURO LIGHTING WORLD

Decorative Light Fixtures -  
Designer Ceiling Fans

+91 9845027928  
+91 9480316530  
light@galagroup.in

**GALA GROUP, MYSORE ROAD CAMPUS**

VAVAD વાવડ

Apr—Jun, 2015

Issue 54



અનુક્રમણિકા

૧. પ્રમુખશ્રીનો સંદેશ	૨
૨. તંત્રી સ્થાનેથી	૩
૩. વાવડને પ્રત્યુત્તર- FROM YOU TO US	૩
૪. મહા સમ્મેલન અહેવાલ	૪
૫. એક્કમના નેજા હેઠળ આગામી કાર્યક્રમો	૭
૬. શાંત પળોમાં વિચારજો...	૭
૭. ઘટકના વાવડ	૮
૮. મહા સમ્મેલન—Photo Gallery	૯
૯. જીવન ચક્ર	૧૩
૧૦. કાવ્ય સરિતા	૧૪
૧૧. મહિલા મંચ	૧૫
૧૨. હેલ્થ ટિપ્સ	૧૬
૧૩. લગ્નજીવન	૧૬
૧૪. આપણી જીભ	૧૭
૧૫. દૃષ્ટિકોણ	૧૭
૧૬. EDITOR'S MESSAGE	૧૮
૧૭. RHYTHM DOWNPOUR	૧૯
૧૮. COVER PAGE DESIGN CONTEST & VIEW POINT CONTEST	૧૯

શ્રી દ.ભા.ક.વી.ઓ. જૈન એક્કમના હોદ્દેદારો

નં	નામ	હોદ્દો	ઘટક	મોબઈલ નં
૧.	શ્રી યુનીલાલ જીવરાજ ગાલા	પ્રમુખ	બેંગલોર	9341231959
૨.	શ્રી ચીમનલાલ લાલજી ગાલા	ઉપ- પ્રમુખ	આંધ્ર પ્રદેશ	9441184718
૩.	શ્રી વિશનજી વીરજી ગંગર	ઉપ- પ્રમુખ	ચેન્નાઈ	9380555999
૪.	શ્રી ધીરેન્દ્ર કાનજી ગંગર	ઉપ- પ્રમુખ	મદુરાઈ	9366102838
૫.	શ્રી પંકજ વીરજી ગાલા	ઉપ- પ્રમુખ	યુ.કે.જી.	9448137039
૬.	શ્રી ધીરજ કાનજી નાગડા	મંત્રી	બેંગલોર	9845204260
૭.	શ્રી રશ્મીકાંત લખમશી વિછીવોરા	ખજાનચી	બેંગલોર	9844056842

વાવડના તંત્રીઓ

શ્રીમતી પ્રતિભા રસેશ સાવલા - 9900180922 શ્રીમતી ભાવના મનોજ વિછીવોરા - 9448460056

VAVAD IS ALSO AVAILABLE ON ASANJOKUTCH.COM





## પ્રમુખશ્રીનો સંદેશ



હાલ સર્વે પોતાના કાર્યોમાં વ્યસ્ત હશો. ધંધાકીય વ્યક્તિગણ ગત વર્ષ પૂરું થયું એટલે એકાઉન્ટમાં વ્યસ્ત, ઘરમાં બાળકોની પરિક્ષાઓની તૈયારી માટે બહેનો વ્યસ્ત રહ્યા હશે. કુદરત પણ પોતાનો ખેલ ખેલી રહી છે. ક્યાંક ગરમી, ક્યાંક વરસાદ.

હાલ તુરતમાં જ બેંગલોર સ્થાને મહા સમ્મેલન “મહો મેળાવડો” ની પુર્ણાહુતી થઈ. એ યાદગાર પ્રસંગ હજી પણ દિલ-દિમાગથી પર થયો નથી. માણેલા પ્રસંગોની યાદ વિસરાતી નથી. હજી પણ શુભેચ્છા અને અભિનંદનના

સમાચારો આવી રહ્યા છે. આની સફળતા માટે દરેક ઘટકનો હું અત્યંત આભારી છું. ઘટકોના સર્વે પદાધિકારીઓનો અત્યંત આભારી છું. અમો જે રીતે આગળ વધી રહ્યા તેમાં આપ સર્વનો ખુબ જ સહકાર મળ્યો હતો. ખાસ કરીને ઉત્તર કર્નાટકનો હું વધુ આભાર માનીશ. અમારા આમંત્રણ ના જવાબમાં, અમારા તરફથી કોઈ નહિ આવશે એવા પ્રત્યુત્તર થી હું બહુજ દુઃખી થયો હતો. મેં પર્સનલ રીતે બધાને બંધુત્વની ભાવનાને જકડી રાખવા વિનંતી કરી અને ખરેખર અંતમાં તો તેમની હાજરી અન્ય ઘટકોના સભ્યોથી વધારે હતી. ઉ. કર્નાટકનો આભાર. આપે આવી અમારું આંગણું વધુ સુશોભીત કર્યું અને અમારા સમ્મેલનની સફળતામાં આપનો એટલો જ હિસ્સો છે. સર્વે ઘટકોને મારા અભિનંદન છે.

પહેલાં જણાવ્યા મુજબ મારા પ્રમુખપદની પુર્ણાહુતી થાય છે. વિદાયની વેળાએ પાછળ ફરીને જોઉં છું ત્યારે આપ સર્વની યાદ આવે છે. કોને કોને યાદ કરું ને કોને નહીં. મારા પર જે પ્રમુખપદ માટેનો વિશ્વાસ રાખ્યો હતો અને જે સ્વપ્નો સેવ્યા હતા તે આપ સર્વના સાથ થી પુરા કર્યાનો આભ સંતોષ છે. મારું સ્વપ્ન મહા સમ્મેલન હતું. જેની સફળતા માટે ફરી આપ સર્વનો આભાર. નુતન નવી કમિટીનું ગઠન થશે. નવા એકમના પ્રમુખને મારા ખુબ જ અભિનંદન.. અને તેમના કાર્યની સફળતા માટે નમ્ર પ્રાર્થના અને વિશ્વાસ.

મનુષ્ય જન્મ લીધો છે જિંદગી જીવવા માટે. જિંદગી એક કિતાબ જેવી છે. દરેક જણ જિંદગીની આ કિતાબમાં અક્ષરો પાડી જાય છે. કેટલાક પાના આપણને ગમે એવા હોય અને કેટલાક ન ગમે તેવા. જિંદગી ની કિતાબમાં ભૂતકાળમાં ખોટું લખાઈ ગયું હોય તો તેની ચિંતામાં પડવા કરતાં ભવિષ્યની કિતાબના કોરા પાના સારા કર્મોથી લખાય તેની ચિંતા કરો. હતાશા, નિરાશા, ભય જેવા સ્થાનોને રવાના કરી તમારી જાતને જીવનમાં એક મહત્વનું સ્થાન આપીને તમારી જિંદગીને ખુબ આનંદમયી બનાવો. જિંદગીમાં ખુશીઓનું શેડ્યુલ ન હોય. આનંદની અપોઈન્ટમેન્ટ ન હોય અને પ્રેમનું પ્લાનીંગ ન હોય. જિંદગી એવી રીતે જીવો કે ભવિષ્યમાં બધા જાણે કે તમે કેવી રીતે જીવ્યા હતા. જો તમારે જીવનમાં હમેશા આદરણીય રહેવું હોય તો તમે તમારો “આનંદ” ત્યારે છુપાવો કે જ્યારે તમારી આસપાસના લોકો ‘ઉદાસ’ હોય અને તમારી ઉદાસી પણ ત્યારે છુપાવો કે જ્યારે તમારી આસપાસના લોકો ખુશ હોય. જિંદગી પાસેથી તમે જે કંઈપણ સારામાં સારું લઈ શકતા હો તે લઈ લો કારણ કે જ્યારે જિંદગી લેવાનો શરૂ કરે છે ત્યારે શ્વાસને પણ છોડતી નથી. પોતાનું મુલ્ય સમજો અને વિશ્વાસ કરો કે તમે સંસારના સૌથી મહત્વપૂર્ણ વ્યક્તિ છો.

Breaking news – આનંદ અને હર્ષના વાવડ છે કે ઉત્તર કર્નાટકાએ એકમની મુખ્ય ઓફીસ માટે સમંતિ દર્શાવેલ છે. મહા સમ્મેલનમાં મુખ્ય ઓફીસ બાબત ચર્ચા થયેલ. મદુરાઈના શ્રી ધીરેન્દ્રભાઈએ ઉત્તર કર્નાટકના પદાધિકારીઓને વિનંતી કરી ત્યારે તેમણે એક મહિના બાદ પ્રત્યુત્તર આપશું એમ જણાવ્યું. આજે આ સુખદ સમાચાર આવેલ છે. યશ આપીશ શ્રી ધીરેન્દ્રભાઈ તથા અભિનંદન આપું છું ઉત્તર કર્નાટક ના સર્વે પદાધિકારીઓને. સમસ્ત એકમ આપની સાથે જ છે અને રહેશે અને પુરેપુરો સાથ સહકાર આપશે. આપના દરેક કાર્યો પ્રગતિશીલ અને સફળતા પ્રાપ્ત કરે એવી મારી શુભેચ્છા.

અંતે વિદાય વેળાએ પાછળ ફરીને જોઉં છું તો સમસ્ત મિત્રગણ ની હારમાળા આંખની સામે ચિત્રપટની જેમ પસાર થઈ રહી છે. વિતેલા વર્ષો દરમ્યાન કાર્યોને સફળ તથા સ્મરણીય બનાવવા મારા સતત પ્રયાસો દરમ્યાન કદાચ કોઈનું પણ મન મેં દુભવ્યું હોય તો તે બદલ સર્વે પદાધિકારીઓનો તથા સર્વે સભ્યોનો ક્ષમાપ્રાર્થી છું.

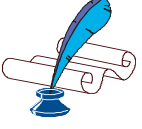
એકમના કોઈપણ સભ્યનું કે તેમના પરિવારજનોનું દુઃખદ અવસાન થયું હોય તો ભાવભરી શ્રદ્ધાંજલી. પરમકૃપાળુ પરમાત્મા તેમને શાંતી બક્ષે.

આપ સહુ સાથીઓની સંગે માણેલી મૈત્રીના સોગાદ સાથે અલવિદા.

નજદીક એટલા રહો કે સંબંધમાં પ્રેમ રહે  
દૂર પણ એટલા રહો કે આવવાની ઈંતેજારી રહે  
રાખો આશાઓ એટલી સંબંધો દરમ્યાન  
કે તૂટી જાય આશાઓ પણ સંબંધો બરકરાર રહે.

યુનીલાલ જીવરાજ ગાલા, પ્રમુખ ઐ.





## તંત્રી સ્થાનેથી



પ્રિય વાચક મિત્રો,

સૌ વાચક મિત્રોને જયજિનેન્દ્ર !!

આપણા દક્ષિણ એક્કમનું બેંગલોર સમ્મેલન “મહો મેળાવડો” ખૂબ જ રસપ્રદ અને ફળદાયી રહ્યું. દિલોજાનથી ભજવેલા હરીફાઈ પ્રોગ્રામે સમ્મેલન ચાર ચાંદ લગાવી દીધા તો યુવાન અતુલભાઈ ભેદાની દીર્ઘદ્રષ્ટી તેમ જ કચ્છ અને કચ્છીઓ પ્રત્યેના તેમના લગાવે આવતા સમયમાં આપણા સમાજ પ્રતિ આવનારી સમસ્યાઓ વિષે આપણને વિચારતા કરી દીધા. એ માટેના ઘટતા પ્રયાસો હવે આપણા સૌના બની રહે છે.

હમણાં જ બેંગલોરમાં મનહર ઉદાસનો પ્રોગ્રામ માણ્યો, જિંદગીના આનંદની કંઈ કેટલીયે રીતો છે. પરંતુ આ આનંદ રસથી સભર હોવા ઉપરાંત કર્ણ ઉપર મધુર પણ છે. શબ્દો સાથે સંગીત અને મધુર અવાજ આપણને લઈ જાય છે અતીતમાં અને દિલ પર છવાઈ જાય છે એ ખોવાઈ ગયેલું બાળપણ, યુવાનીના દોસ્તો અને ભૂલાઈ ગયેલા ગીતો અને ગઝલો. એક સાંજ આવા કોઈ ગાયકના નામે હોય, લેખક, ગીતકાર કે ગઝલકારને નામે હોય તો વરસોનું સરવૈયું મળી જાય છે.

થોડાં વરસ પહેલાં ‘મરીઝ’ નાટક બેંગલોરના ‘રંગશંકારા’ થીયેટરમાં માણ્યું. મનોજ શાહ દિગ્દર્શિત અને ધર્મેન્દ્ર ગોહિલ પ્રદર્શિત (enacted) આ નાટક ‘મરીઝ’ ગુજરાતના ગાલિબ કહેવાતા ગરીબીમાં ઉછરેલા ને જિંદગી આખી ગરીબ રહેલા ગઝલકારનું કવન છે. આ શાયરની ખુમારી એની ગઝલોમાં દેખાય છે. પણ જીવનની કૃષ્ણતાની ચરમસીમા એ છે કે પોતે લખેલી ગઝલો પૈસા માટે બીજાને નામ કરવી પડે છે.

“મોકલ્યા ગરીબ અને ધનવાન,

થોડા પીળા, થોડા લીલા, ઝાડનાં પાન,

ભગવાનને એવું શું સુઝ્યું હશે?”

આ ફરિયાદ ભગવાન સામેની ફરિયાદ ન રહેતાં આપણા ઉપરની ફરિયાદ થઈ જાય છે. સમાજનો એક સંસ્કૃત હિસ્સો જે જિંદગી જીવવા જેવી બનાવે છે, તેમની જોઈએ તેવી સરાહના ન થવી તે સૌ રસિકજનો માટે શરમની વાત બની રહે છે કારણ કે :

“પ્રથમ જો થાય છે આ જિંદગી તમામ ગઝલ પછી લખાય તો એનું છે એક નામ ગઝલ”.

પ્રતિભાના વંદન યે

વાવડને પ્રત્યુત્તર



FROM YOU TO US

વાવડ વિશેષાંક સુંદર રસપ્રદ લેખોથી સભર છે, અને લેખો ની કક્ષા ઉચ્ચતમ છે. પિન્ટીંગ પણ ખુબ સુંદર છે જેના વડે આપની મહેનત અને લગન દર્શિત થાય છે. તંત્રીઓ ને અભિનંદન.

~ ડૉ. ગિરીશ વિહીવોરા, મુંબઈ.

વાવડ વિશેષાંક શરૂઆત થી લઈ ને અંત સુધી વાંચ્યું અને હૃદય આનંદ થી ઉભરાઈ ગયું. વાવડ ખુબ રસસભર સાહિત્ય થી છલકાય છે. એની ક્વોલીટી બરકરાર રહે એવી વિનંતી. તંત્રીઓ ની મહેનત અને ખંતની સરાહના કરું છું. ખુબ ખુબ અભિનંદન અને આશીર્વાદ.

~શ્રી કલ્યાણજી સૈયા, ચેન્નાઈ.

I am short of words to appreciate the Mahasammelan Visheshank Vavad but in brief would like to say, it was a complete package of information, inspiring write-ups on people, beautiful layout, admirable poetries, write-ups on travel and undoubtedly was chiseled beautifully by the hands of the editors Mrs.Bhavna and Mrs.Pratibha. Thanks a ton.

~Tarachand Dharod, Hyderabad.

Dear Pratibhaben- Bhavnaben, You both are instrumental in bringing so many Kutchis together around the world with all the news, good articles, lovely pictures and very clear beautiful travel snaps. Congratulations for such a initiative with interesting issue of Vavad. Your editorial skill is exemplary.

Vavad in my hand is in Mega size and well edited. Travel pictures and colourful advts have added glamour. Portraits of committee members are very impressive, out of 32 only two faces of lady members are visible. Hopefully we may see more in the next election. If advt. rates are printed and along with a circulation in Khabar Patrika, Mumbai, it may get some financial support.

~Manek M Sangoi, Mumbai.

Vavad is superb. Your perseverance, dedication and hard-work are seen in this Visheshank. Its rich content gains for it an upper rank. My hearty congratulations to you for the release of Vavad Visheshank.

~Chandrakant Nandu (Editor – Pagdandi)

વાવડ વિશેષાંક માં રમણીય ચિત્રો તથા સુંદર લેખનો જોઈ આનંદ અનુભવ્યું. પિન્ટીંગ અને ફોન્ટ પણ ખુબ જ સુંદર છે. મારો લેખ છાપવા બદલ આભાર, ફરી પણ મોકલતો રહીશ. વાવડ વિશેષાંક માટે તંત્રીઓ ને ખુબ ખુબ અભિનંદન.

~ ડૉ. વિશ્વ નાગડા, મુંબઈ.

My heartiest congratulations to you for your exceptional South Ekam Mukhpatra "VAVAD". I found your Maha Sammellan Special Edition as a complete Magazine with an Elegant cover page & rich readable value. The decent layout, the clarity of photographs, the fonts of all the Gujarati, Hindi & English language along with the valuable information & interesting articles makes VAVAD a unique magazine from every aspect.

I appreciate the immense efforts & dedication of your whole team. It is a moment of pride for me to be associated with Vavad. My sincere thanks to Bhavna Vichhivora for inviting me to share my experience in "Travelogue".

~ Kiran Visharia, Mumbai

Thank you very much for the certificate you send for Saniya participating in the Rangoli Cover page contest. I appreciate your encouragement even for the participants.

Arti Chheda, Nizamabad. યે





## મહા સમ્મેલન અહેવાલ

પ્રેમ તણો એકક્રમ આપણો, પ્રેમ તણા કર્યો કરીશું,  
પ્રેમ પ્રેમ તણા બનવાને, પ્રેમના પંથે ડગ ભરશું,  
થાય ભલે મતભેદ છતાં મનભેદ કદી ના કરશું,  
પ્રેમ તણા માળાના મણકા, એ સમજણ ના વિસરસું,  
સાથે મળીને કરશું “મહો મેળાવડો”

શ્રી દક્ષિણ ભારત કચ્છી ઓસવાળ જૈન એકક્રમના નેજા હેઠળ બેંગલોર ઘટક દ્વારા આયોજિત મહા સમ્મેલન “મહો મેળાવડો” ના હુલામણા નામથી તા.૧૭ અને ૧૮ જાન્યુઆરી, ૨૦૧૫ના રોજ નિમ્હાંસ કનવેન્શન સેન્ટર મધ્યે યોજવામાં આવેલ.

તા.૧૭ જાન્યુઆરી, ૨૦૧૫:

સર્વે ઘટકોના સભ્ય મહેમાનોનું રેલ્વે સ્ટેશન પર ઉમળકા ભરેલ હૃદયથી સ્વાગત કરીને સૌને હોટેલોમાં ઉતારો આપવામાં આવેલ. નિત્યક્રમ પતાવ્યા બાદ સૌને નિમ્હાંસ કનવેન્શન સેન્ટર મધ્યે લાવવામાં આવેલ જ્યાં સૌ ઘટકના સભ્યો એક બીજાને મળ્યા હતા અને સૌએ ‘કોન્વીનેન્ટલ’ નાસ્તો માણ્યો હતો. આમંત્રિત મહેમાનો તેમ જ બેંગલોર સમાજના સભ્યોએ નાસ્તો માણીને ઓડીટોરીયમ તરફ પ્રયાણ કર્યું હતું.

સવારના ૧૦:૩૦ વાગ્યે શ્રીમતી ભાવિકા હિમાંશુ ગાલા અને શ્રીમતી કોમલ ભેદાએ પોતાની મધુર વાણીથી સૌ મહેમાનોનું સ્વાગત કરીને કાર્યક્રમનો સંચાર કર્યો હતો. શ્રી ઉદય ભેદા તથા સાથી કલાકારો દ્વારા નવકારમંત્રની આરાધના કરી હતી. દરેક શુભકાર્યોની શરૂઆત શ્રી ગણેશને વંદન કરીને થાય છે. મહા સમ્મેલનની શરૂઆત પણ કુમારી નુપુર દેહિયાએ ભરત નાટ્યમ દ્વારા શ્રી ગણેશ સ્તુતિ રજુ કરી પોતાની આબેહુબ નૃત્ય કળાથી સૌને મંત્ર મુગ્ધ કરી દીધા અને ઓડીટોરીયમ તાળીઓના ગડગડાટથી ગુંજી ઉઠ્યો હતો. ત્યાર બાદ એકક્રમના પ્રમુખ શ્રી યુનીલાલભાઈ ગાલા, સ્થાપક પ્રમુખ શ્રી કલ્યાણજી સૈયા, સ્થાપક તંત્રી શ્રી પ્રફુલ્લ ભેદા, ઘટકના પદાધિકારીઓ તથા અતિથી વિશેષ શ્રી અતુલ ભેદા, પ્રમુખ વક્તા શ્રી કિરીટ ગાલાને મંચ પર આમંત્રિત કરવામાં આવેલ. શ્રી યુનીલાલભાઈ ગાલા, શ્રી કલ્યાણજી સૈયા, શ્રી પ્રફુલ્લ ભેદા, શ્રી અતુલ ભેદા તેમ જ શ્રી કિરીટ ગાલાના હસ્તે દીપ પ્રગટાવી મંગલાચરણ થયા હતા. પ્રમુખ શ્રી યુનીલાલ ગાલાએ આવેલ સૌ મહેમાનો તેમ જ અતિથીઓને મનના માંડવેથી મીઠો આવકાર આપી અભિવાદન કર્યું હતું. અતિથી વિશેષ શ્રી અતુલભાઈ ભેદાનો પરિચય શ્રીમતી ભાવિની સાવલાએ આપેલ. ત્યારબાદ શ્રી અતુલભાઈએ ‘વર્તમાન સમયમાં જ્ઞાતીમાં થતા બદલાવ/ ફેરફારો’ વિષે પોતાના વિચારો રજુ કર્યા હતા. સમાજમાં

આવતા સમયમાં કઈ રીતે પરિવર્તન થઈ શકે છે અને એકક્રમ તેમ જ મુંબઈ મહાજનો એકસાથે મળીને સહભાગી થઈને કઈ રીતે કાર્યો થઈ શકે તેના વિષે ખુબજ સુંદર મંતવ્યો રજુ કર્યા હતા. તેઓશ્રીનું બહુમાન શ્રી યુનીલાલભાઈ ગાલાએ કર્યું હતું. ત્યાર બાદ શ્રી સુશીલભાઈએ મુખ્ય વક્તા શ્રી કિરીટભાઈ ગાલાનો પરિચય આપ્યો હતો અને તેમને મંચ પર આમંત્રિત કર્યા હતા. વર્તમાન સમયમાં જૂની પેઢી અને નવી પેઢી પોતાના વ્યવસાયમાં કઈ રીતે એકબીજાને મદદરૂપ થઈ શકે તેના વિચારો PRESENTATION દ્વારા આપણી માતૃભાષામાં સરળ ભાષામાં રજુ કર્યા હતા. તેઓશ્રીનું સન્માન શ્રી ધીરજભાઈએ કરેલ. બંને પ્રખર વક્તાઓએ સમગ્ર પ્રેક્ષકોને લગભગ બે કલાક સુધી જકડી રાખ્યા હતા. અહીં પ્રથમ સત્ર પૂર્ણ થયેલ અને સૌ ભોજન માટે પ્રયાણ કરેલ.

ભોજન બાદ બીજું સત્ર ‘FASHION SHOW CUM INTRODUCTION’ થી શરૂ થયું હતું. આ કાર્યક્રમનો મુખ્ય ઉદ્દેશ અપરણિત યુવા યુવતીનો પરિચય. દરેક ઘટકને ડ્રેસ કોડ અને થીમ આપવામાં આવેલ જેના પ્રમાણે સૌ ઘટકોના યુવા યુવતીઓએ ગુપમાં PERFORMANCE કરી પોતપોતાનો પરિચય આપવાનો હતો. બેંગલોર ઘટક: રેટ્રો, ચેન્નાઈ ઘટક: બ્લેક એન્ડ વાઈટ, હૈદરાબાદ ઘટક: ટ્રેડીશનલ. મદુરાઈ અને ઉત્તર કર્ણાટક ઘટકો કારણસર ભાગ લીધો ન હતો. દરેક ઘટકોના યુવા-યુવતીઓએ થીમ પ્રમાણે વસ્ત્રો પરિધાન કરી મનમોહક નૃત્યો અને પોતાની ઓળખાણથી સમગ્ર ઓડીટોરીયમમાં આનંદ અને ઉમંગનું મોજું ફરી વળ્યું હતું. જાણે કોઈ અંતરરાષ્ટ્રીય ફેશન શો માણી રહ્યા હોઈએ એવો આભાસ થઈ રહ્યો હતો. ત્યાર બાદ ઉત્તર કર્ણાટક ઘટકના અપરણિત યુવા યુવતીઓએ તેમનો પરિચય આપ્યો હતો. અહીં બીજો સત્ર પૂર્ણ થતા હાઈ-ટી માટે છુટા પડ્યા હતા.

વિશ્રામ બાદ ત્રીજું સત્ર શ્રી રાજીવ તલરેજાનું “ફેમિલી ગોલ સેટિંગ” વિષય ઉપર સૌ માટે વર્કશોપ રાખવામાં આવેલ. સૌને પોતાના કુટુંબના સભ્યો સાથે બેસીને આ વર્કશોપમાં ભાગ લેવાનો હતો. સૌ માટે આ એક નવો જ અનુભવ હતો. ‘ફાઈનાન્સ, હેલ્થ અને રીલેશનશીપ’ આ ત્રણ બાબત વિષે સૌને પોતાના કુટુંબના સભ્યો સાથે ચર્ચા કરી એક વર્ષ માટે ‘ગોલ’ નક્કી કરવાના હતા. PRESENTATION અને રમુજી દુયકાઓ આપી સૌને જ્ઞાન સાથે ગમ્મત કરાવી હતી. તેઓ શ્રી નું સન્માન શ્રી સુશીલભાઈએ કરેલ. અહીં ત્રીજો સત્ર પૂર્ણ થયેલ અને સૌ વર્કશોપ વિષે ચર્ચા કરતા ભોજન માટે છુટા પડેલ.

ભોજન બાદ હળવા મૂડમાં આજના અંતિમ સત્ર ‘મ્યુઝીકલ તંબોલા’ માણવા સૌ ઓડીટોરીયમમાં ભેગા થયા હતા. તંબોલાની ટીકીટો સૌને વિના મૂલ્ય આપવામાં આવી હતી જેમાં સુપ્રસિદ્ધ હિન્દી તેમ જ ગુજરાતી ગીતોના શબ્દો પ્રિન્ટ કરવામાં આવેલ. આ કાર્યક્રમના સુત્રધાર શ્રીમતી એકતા શાહ તેમના સાથી કલાકારો સાથે હિન્દી તેમ જ ગુજરાતી ગીતોને મધુર કંઠ અને તાલમાં રજુ કરી સૌને સંગીતમય કરી દીધા હતા અને સૌ પ્રેક્ષકોને ભરપૂર મનોરંજન પૂરું પાડ્યું હતું. સંગીત પ્રેમી નાના મોટા સૌએ આ અનોખા

મસ્તીભર્યા મનભાવન કાર્યક્રમને મન મુકીને માણ્યો હતો. વિજેતાઓને ઇનામો આપવામાં આવેલ. પહેલા દિવસના કાર્યક્રમોની યાદો સાથે સૌ ઉતારો આપવામાં આવેલ હોટેલ તરફ પ્રયાણ કરેલ.

**રવિવાર તા:૧૮-૧-૨૦૧૫:**

બેંગલોરના ખુશનુમા વાતાવરણમાં સવારના નાસ્તાને માન આપી સૌ ઓડીટોરીયમમાં આજના સ્પર્ધાત્મક 'LIGHTS CAMERA ACTION!!' અને અન્ય કાર્યક્રમો માણવા ભેગા થયા હતા. સ્પર્ધાત્મક કાર્યક્રમ માટે સૌ ઘટકોને એક ફિલ્મ આપવામાં આવેલ જેમાં બેંગલોર-અમર અકબર એન્થની, હૈદરાબાદને હમ કિસીસે કમ નહી અને ચેન્નાઈને જોધા અકબર. આ સ્પર્ધામાં ચાર રાઉન્ડ રાખવામાં આવ્યા હતા:

ડાન્સ રાઉન્ડ-તાગડ ધીન્ના

સીન રાઉન્ડ- એન્ટરટેઈનમેન્ટ કે લિયે કુછ ભી કરેગા

કવાલી/સુફી રાઉન્ડ- જુનૂન

કવીઝ રાઉન્ડ - સવાલ હમારે જવાબ આપકે

બેંગલોરે પ્રથમ અમર અકબર એન્થનીના ટાઈટલ અને અન્ય ગીતનું ફ્યુઝન રજુ કરેલ જેમાં નયન રમ્યો પરિધાન, સ્ટેજ ની સુંદર સજાવટ તથા ફિલ્મમાં ગીતને અનુરૂપ દ્રશ્યો અને ડાન્સ રજુ કરીને પ્રેક્ષકોને મંત્ર મુગ્ધ કરી દીધા હતા. પ્રેક્ષકો જાણે લાઈવ થુટીંગ જોઈ રહ્યા હોય એવો અભાસ થતો હતો.

નાની ઉંમર પણ ચહેરા પરના હાવ-ભાવ, ભાષાની લય અને શરીરના અંગોના લટકા મોટી ઉંમરના ડોશીમાં એટલે મઠામાં ની અદામાં શ્રીમતી ભાવના મનોજ વિચ્છીવોરાએ “મઠામાં રોક્સ ઇન સિડની” નો હાસ્ય દરબાર રજુ કરીને પ્રેક્ષકોને મનોરંજન પૂરું પાડ્યું હતું. ખરેખર એમના ચહેરાના હાવભાવ અને દેશી કચ્છી ડોશીમાંના બોલવાની છટા રજુ કરીને સૌને છક કરી દીધા હતા અને દેશી કચ્છી ડોશીમાંની ઓળખાણ કરાવી હતી. જ્યારે મઠામાં એ WESTERN SONG કચ્છી ભાષામાં ગાયુ ત્યારે હાસ્યની પરાકાસ્ટા હતી અને સૌએ તાળીઓથી ઓડીટોરીયમ ગુંજાવ્યું હતું. ખરેખર સૌને માટે એક યાદગાર હાસ્ય રજૂઆત બની રહી હતી.

ત્યાર બાદ ચેન્નાઈ ઘટકે જોધા અકબરનું સુફી ડાન્સ રજુ કર્યું હતું. ઐતિહાસિક ફિલ્મનો પુરો સેટ જાણે સ્ટેજ પર લગાડવામાં આવેલ એવો અભાસ થતો હતો. દરેક કલાકારોના કોસ્ચ્યુમ્સ અને નૃત્ય જોઈને પ્રેક્ષકો આશ્ચર્ય ચકિત થઇ ગયા હતા. પ્રેક્ષકો સૌ પરફોર્મન્સ સાથે ઝૂમી રહ્યા હતા.

ત્યાર બાદ હૈદરાબાદ ઘટકે હમ કિસીસે કમ નહી ફિલ્મના ગીત પર ડાન્સ રજુ કર્યું હતું. તાલના સથવારે અને સુર સંગમથી ડાન્સની રજૂઆત કરવામાં આવી હતી.

ત્યાર બાદ બીજા ‘સીન રાઉન્ડ’ ની શરૂઆત કરવામાં આવી હતી. આ રાઉન્ડમાં આપેલ ફિલ્મના ફેમસ થયેલ સીનની રજૂઆત સાથે એજ સીનને રમુજી અથવા કોઈ સંદેશ આપે એવી રજૂઆત કરવાની હતી. ત્રણેય ઘટકોએ સીનની રજૂઆત એવી કરી હતી જાણે પ્રેક્ષકો ફિલ્મને પ્રત્યક્ષ માણી રહ્યા હોય.

ત્યાર બાદ ત્રીજા ‘કવાલી રાઉન્ડ’ની શરૂઆત કરવામાં આવી

હતી. આ રાઉન્ડમાં આપેલ ફિલ્મની ફેમસ થયેલ કવાલી/ સુફી ગીતની પોતાના સ્વરોમાં ગાઈને રજૂઆત કરવામાં આવી હતી. પ્રથમ હૈદરાબાદ ઘટકના કલાકારોએ હમ કિસીસે કમ નહી ફિલ્મની ફેમસ થયેલ કવાલીની રજૂઆત સુંદર રીતે ગાઈને કરી હતી. બાદમાં બેંગલોર ઘટક કલાકારોએ અમર અકબર એન્થની ફિલ્મની ફેમસ થયેલ કવાલી-પરદા હૈ પરદા...રજુ કરી હતી. આબેહુબ,નયન રમ્ય સ્ટેજની ગોઠવણી, બે ઝુલતા મિનારામાં નૃત્ય અને પ્લે બેક સીંગર જેવા સુમધુર અવાજમાં કવાલીની જોરદાર રજૂઆત કરી હતી જાણે ફિલ્મમાં જોયેલ કવાલીની લાઈવ રજૂઆત !! પ્રેક્ષકોએ ઓડીટોરીયમને તાળીઓના ગડગડાટ અને વન્સ મોરના નારાથી ગજવી મુક્યો હતો. પ્રેક્ષકોની લાગણીને માન આપી કવાલીની એક નાની ઝલક રજુ કરવામાં આવી હતી. આવીજ આબેહુબ રજૂઆત ચેન્નાઈ ઘટકના કલાકારોએ સુફી ગાઈને કરી હતી. સુફીને ગાવું એ ખરેખર નાની વાત નથી. કલાકારો જાણે જોધા અકબર ની લાઈવ સુફી રજુ કરી રહ્યા હતા ! નયનને ચમક આપે, કર્ણને ગુંજાવે અને મનને ડોલાવે એવી સુફી ચેન્નાઈ ઘટકના કલાકારોએ કરેલ. પ્રેક્ષકોના વન્સ મોરના નારાને માન આપીને એક નાની ઝલક રજુ કરી હતી. અહી ભોજન માટે વિશ્રામ લેવામાં આવેલ.

ભોજન બાદ સ્પર્ધા માણવા સૌ સમયસર ઓડીટોરીયમમાં ગોઠવાઈ ગયા હતા. સ્પર્ધાનો છેલ્લો ‘કવીઝ’ રાઉન્ડ શરૂ કરવામાં આવ્યો હતો જેનું સંચાલન મુંબઈ ના શ્રીમતી માધુરીબેન ગડા એ કરેલ. આ રાઉન્ડમાં દરેક ઘટકોને આપવામાં આવેલ ફિલ્મ અને એ ફિલ્મમાં કામ કરતા કલાકારોને અનુલક્ષીને પ્રશ્નો પૂછવામાં આવ્યા હતા. સારી રસાકસી બાદ સૌ ઘટકોને સરખા અંક પ્રાપ્ત થયા હતા. સાથે સ્પર્ધાત્મક રાઉન્ડ પુરો થયો હતો.

ત્યાર બાદ એક્કમના પ્રમુખ શ્રી યુનીલાલભાઈ ગાલા, સ્થાપક પ્રમુખ શ્રી કલ્યાણજીભાઈ સૈયા, સ્થાપક મંત્રી શ્રી પ્રકુલભાઈ ભેદા, બેંગલોર સમાજના લાડીલા શ્રી અશ્વિનભાઈ સાવલા અને લોકલાડીલા શ્રી કિરણભાઈ ગાલાને મંચ પર આમંત્રિત કરવામાં આવ્યા હતા. પ્રથમ વાવડની સફળતા માટે મુખ્ય ફાળો આપનાર તંત્રી શ્રીમતી ભાવના મનોજ વિચ્છીવોરા અને શ્રીમતી પ્રતિભા રસેશ સાવલાને અભિનંદન આપવામાં આવ્યા હતા. તેઓએ વાવડની સફર દરમ્યાન થયેલ અનુભવો અને પોતાના મંતવ્યો રજુ કર્યા હતા. સમ્મેલનના આયોજનને લક્ષમાં રાખીને વાવડ-જાન્યુઆરી-૨૦૧૫નો અંક સમ્મેલન વિશેષાંક તરીકે પ્રકાશિત કરવામાં આવેલ જેનું વિમોચન વાવડ ટીમના વરદ હસ્તે કરવામાં આવેલ. મહા સમ્મેલન વિશેષાંકના મુખ પૃષ્ઠ ડ્રોઈંગ સ્પર્ધાના વિજેતા બેંગલોરના શ્રીમતી કાશ્મીરા ધીરજ નાગડા તેમ જ અત્યારસુધી બેંગલોરથી પ્રકાશિત થયેલ વાવડમાં રાખવામાં આવેલ ‘મુખ-પૃષ્ઠ ડ્રોઈંગ’ સ્પર્ધા અને ‘વ્યુ પોઈન્ટ’ સ્પર્ધાના વિજેતાઓને ઇનામ આપવામાં આવ્યા હતા તેમજ આ સ્પર્ધાઓમાં ભાગ લેનાર સૌને સર્ટીફિકેટ આપવામાં આવ્યા હતા. મહા સમ્મેલનને શીર્ષક આપવા માટે સ્પર્ધા રાખવામાં આવી હતી. જેમાં બધા ઘટકો પાસેથી લગભગ ૨૦૦ જેટલા નામોના સુચન આવ્યા હતા. તેમાંથી ‘મઠી મેળાવડો’ નામને સિલેક્ટ કરવામાં આવ્યું હતું. આ નામ નું સુચન આપનાર







હતા બેંગલોરના શ્રીમતી નિર્મળા યુનીલાલ ગાલા. આ નામ શ્રી કલ્યાણજીભાઈને હૃદયમાં અંકિત થઈ ગયું હતું અને તેમણે એના પર એક કવિતા પણ લખી હતી. વિજેતા શ્રીમતી નિર્મળાબેનને જ્યારે સ્ટેજ પર બોલાવવામાં આવ્યા ત્યારે શ્રી કલ્યાણજીભાઈના હૈયાના આનંદનું વર્ણન કરવું મુશ્કેલ છે. તેમણે શ્રીમતી નિર્મળાબેનને હરખથી વધામણી આપીને પારિતોષિક અર્પણ કરેલ.

ત્યારબાદ શ્રી સુશીલભાઈ સંગોઈએ શ્રી નીતિન કુરિયાની મદદથી PRESENTATION દ્વારા એક્કમની વેબ સાઈટ વિષે માહિતી આપી હતી. ત્યાર બાદ એક્કમના પ્રમુખ શ્રી યુનીલાલભાઈ, સ્થાપક પ્રમુખ શ્રી કલ્યાણજીભાઈ અને સ્થાપક મંત્રી શ્રી પ્રફુલભાઈના હસ્તે તાળીઓના ગડગડાટ વચ્ચે વેબસાઈટ લોન્ચ કરવામાં આવી હતી.

ત્યાર બાદ સર્વે ઘટકોના પ્રમુખોએ પોતાના મંતવ્યો રજૂ કર્યા હતા અને સૌએ બેંગલોર ઘટકનો સુંદર આયોજન બદલ હૃદય થી અભિનંદન આપી ખૂબ ખૂબ અંતઃકારણ પુર્વક આભાર વ્યક્ત કર્યો હતો અને આ મહા સમ્મેલન એક યાદગાર સંભારણું બની રહેશે એમ એક સુરે જણાવ્યું હતું.

એક્કમના મંત્રી શ્રી ધીરજભાઈએ આ મહા સમ્મેલનની સફળતામાં સહભાગી સૌનો આભાર માન્યો હતો. ત્યાર બાદ શ્રી યુનીલાલભાઈને 'દિલ કી બાત' કરવા વિનંતી કરેલ જેનું આલોખન આ મુજબ હતું:

ગઈ કાલથી સૌ મહેમાનો આ મહા સમ્મેલનની સફળતા બદલ ખૂબજ અભિનંદન આપે છે. આભાર માને છે. પણ હું આપ સૌને જાણાવું છું કે આભાર મને નહીં પણ એમને કે:

ટ્રાન્સપોર્ટ અને આવાસ કમીટીના સભ્યો જેમણે સતત બે દિવસથી સવારના ૪-૦૦ વાગ્યાથી રાતના ૧૨-૦૦ વાગ્યા સુધી કોઈ પણ ટાઇમ જોયા વગર આવનાર મહેમાનોને સ્ટેશનથી હોટલ, હોટલથી ઓડીટોરીયમ, ઓડીટોરીયમથી હોટલ અને હોટલથી સ્ટેશન કોઈ પણ ભૂલ વગર સરળતાથી સગવડ કરી આપી.

કેટરિંગ કમીટી જેમણે સતત બે દિવસ સવારના ૫-૦૦ વાગ્યાથી રસોડે હાજર રહીને આપ સૌ મહેમાનોને મનગમતા ભોજન પીરસ્યા.

ઓડીટોરીયમ કમીટી જેમણે બે દિવસ દરમિયાન યોજનાર કાર્યક્રમો માટે જોઈતી દરેક વ્યવસ્થા, ડાઈનીંગ એરિયા માટે જરૂરી વ્યવસ્થા, સ્ટેજ વ્યવસ્થા અને અન્ય વ્યવસ્થાનું સમયથી પહેલા તૈયાર રાખી હતી.

પ્રોગ્રામ કમીટી જેમણે આ કાર્યક્રમની સફળતા માટે રાત દિવસ મહેનત કરી કલાકારોને જોઈતી સગવડ કરી આપી.

બેંગલોર સમાજની કમીટીના દરેક સભ્યો કે જેઓ છેલ્લા બે મહિનાથી સતત કાર્યશીલ રહ્યા.

બેંગલોર સમાજના સ્થંભ સમાન લાડીલા શ્રી અશ્વિનભાઈ અને શ્રી કિરણભાઈ જેમણે પહેલેથી એક જ વાત કરી હતી - કોઈ પણ વાતની ચિંતા કરશો નહીં. કાર્યક્રમ યાદગાર અને સફળ બની રહે એ જ એક ધ્યેય મનમાં રાખશો. આવા પીઠબળ વગર સમ્મેલનને સફળ બનાવવું અશક્ય હતું.

સમ્મેલન સફળ બની રહે માટે આ સૌએ અથાગ મહેનત કરી હતી. હું તો સતત છેલ્લા ૪ મહિનાથી પથારી વશ હતો. આ સમ્મેલનની સફળતાનો યશ આપ સૌ કાર્યકરોને છે. મને મળેલ અભિનંદન સૌ કાર્યકરોને સમર્પિત કરું છું.

આ આલોખન વખતે શ્રી યુનીલાલભાઈ હૃદયથી એટલા બધા ગળગળા થઈ ગયા હતા કે આ સંબોધન વખતે પ્રેક્ષકોના આંખોમાંથી અશ્રુ સરી પડ્યા હતા.

આ સમગ્ર સમ્મેલનનું સંચાલન માયસોરના શ્રીમતી ભાવિકા હિમાંશુ ગાલાઅને બેંગલોરના શ્રીમતી કોમલ દર્શન ભેદા દ્વારા પ્રોફેશનલ રીતે કર્યું હતું.

અંતે સ્પર્ધાના પરિણામો જાહેર કરવામાં આવ્યા હતા. સ્પર્ધાના વિજેતા હતા બેંગલોર ઘટક. બીજા સ્થાને હૈદરાબાદ ઘટક અને રનર-અપ તરીકે ચેન્નાઈ ઘટક. વિજેતા તરીકે બેંગલોર ઘટકનું નામ જાહેર થતાંજ ઓડીટોરીયમ તાળીઓના ગડગડાટ થી ગુંજી ઉઠ્યો હતો અને વિજેતાઓના મુખ પર અનેરા ગૌરવ અને હર્ષની લાગણી પ્રસરી ગઈ હતી.

સમગ્ર બે દિવસ માટે સવારનો નાસ્તો, બપોરના તેમ જ સાંજના ભોજન માટે બેંગલોરના અગ્રગણ્ય કેટરર શ્રી ગુમાનભાઈ એ સાંભળ્યું હતું. બે દિવસ સુધી નીત નવી વાનગીઓ મહેમાનોને પીરસીને બેંગલોર ઘટકને ગૌરવવંત કર્યા હતા તે બદલ તેમનો ખૂબ ખૂબ આભાર.

અંતે સૌ મહેમાનો, એક્કમના મહાનુભાવો એકમેકને હૈયાભેર ભેટીને આનંદ અને ઉમંગનો આસોપાલવનનો તોરણ બાંધી મહા સમ્મેલન 'મઠી મેળાવડો' નું ભવ્યાભિભવ્ય ક્ષમાપન સ્મરણીય બન્યું હતું અને સૌ બે દિવસના મીઠા સ્મરણો લઈ પોત પોતાના સ્થાનકે ઉમળકાભેર છુટા પડ્યા હતા.

**અતિથી વિશેષ શ્રી અતુલભાઈ ભેદાનું 'વર્તમાન સમયમાં આપણી જ્ઞાતિમાં થતા બદલાવ-ફેરફારો' વિષય ઉપર રજૂ કરેલા વિચારો:**

શ્રી અતુલભાઈ ભેદાએ 'વર્તમાન સમયમાં આપણી જ્ઞાતિમાં થતા બદલાવ' વિષય પર પોતાના વિચારો રજૂ કર્યા. સર્વ પ્રથમ કચ્છી વિશા ઓશવાળ સમાજનાં ઇતિહાસમાં તેમણે ડોકાવ્યું અને તેની સાથે દક્ષિણ ભારતમાં આપણા જ્ઞાતિનો પગપસારો ક્યારે અને કેવી રીતે થયો તેની ઝલક બતાવી. દક્ષીણ ભારત કચ્છી વિશા ઓશવાળ એકમની સ્થાપના તથા કાર્યોની સરાહના કરી બધા ઘટકોના પદાધિકારીઓને તેમની કામગીરી બદલ વધાવ્યા. આપણા સમાજમાં સગપણ સંબંધી સમસ્યાઓ પર પ્રકાશ પાડી તેનું નિવારણ કઈ રીતે કરવું તે વિશે 'પ્રેક્ટીકલ' માર્ગદર્શન કર્યું.

આપણા સમાજમાં હાલ સગપણ એક મોટી સમસ્યા છે. શ્રી અતુલભાઈ એ બધાને આવાહન કર્યું કે, આ સમાજ પ્રત્યે તેમની જવાબદારી છે, તેને પિછાણી બધાએ પોતાનાથી બનતું કરવું જરૂરી છે. અતુલભાઈ ના હાસ્ય સભર વક્તવ્ય એ બધાનું ઇન્ટરસ્ટ જાળવી રાખ્યું.

છૂટાછેડા પણ અત્રે એક સળગતું પ્રશ્ન છે. અતુલભાઈના મતે આ સમસ્યાનું કારણ છોકરો-છોકરી ન હોતા બન્ને પક્ષના માતા-પિતા વચ્ચે રહેલ 'એક્સપેક્ટેશન ગેપ' છે. જો બધા એ



દિશા માં વિચારી પોતાની અપેક્ષાઓ ઓછી કરે તો આ સમસ્યાનું નિવારણ સહેલાઈ થી કરી શકાય. છેલ્લે કાચબા અને સસલાની વાર્તા નું નવું 'version' રજુ કરી એમણે બધાનું દિલ જીતી લીધું. શ્રી અનુલભાઈ ભેદા ખુબજ પ્રખર વક્તા છે. એમના વક્તવ્ય દરમ્યાન, પોતાની સરલ તથા પ્રભાવશાળી શૈલીથી તેમણે પ્રેક્ષકો ને મંત્રમુગ્ધ કર્યા હતા.

**મુખ્ય વક્તા:** શ્રી કિરીટભાઈ ગાલા -  
'વ્યવસાય/ધંધામાં જૂની અને નવી પેઢીનો સમન્વય' વિષય ઉપર રજુ કરેલા વિચારો:

કિરીટભાઈએ બીઝનેસમાં આવતાં 'જનરેશન ગેપ' વિષે પોતાના વિચારો રજુ કર્યા. ક્યા કારણોથી 'જનરેશન ગેપ' ઉભી થાય છે અને એક નવા 'અપ્રોચથી' તેને કઈ રીતે હેન્ડલ કરવી એની માટે એમણે ખુબજ પ્રેક્ટીકલ સૂચનો કર્યા.

કિરીટભાઈના મતે આજના કાળમાં બીઝનેસમાં નફો વધારવા કરતાં તેને જાળવી રાખવું અને વિકસાવવું વધારે અગત્યનું છે. એમણે કીધું કે આપણા પારંપરિક બીઝનેસમાં વડીલો સામાજિક મોભો અને સામાજિક મહત્વને વધારે પ્રાધાન્ય આપે છે જ્યારે ડ્લોબલાઇઝેશન ના કારણે નવી પીઢીનું 'સોશિયલ વર્લ્ડ' ઘણું મોટું થઈ ગયું છે. તેથી વડીલોએ નવી ટેકનોલોજીને અને નવા વિચારોને અપનાવવા જરૂરી છે જ્યારે યુવા વર્ગે વડીલોનું આદર કરી પોતાની 'core values' કદી પણ બદલવા ન દેવી. આ અત્યંત જરૂરી છે. આ રીતે બન્ને જણા અગર સમયની જરૂરીયાત ને સમજે તો બિઝનેસમાં આવતાં જનરેશન ગેપ ને મિટાવી શકશું. આવી સાચી સમજણ દ્વારા એમણે આ સમસ્યા માટે બધાને એક નવો દૃષ્ટિકોણ આપ્યો.

એમણે એક સુંદર વાત રજુ કરી કે બીઝનેસ સાથે પોતાના શોખને પણ 'ડેવલપ' કરવા. પોતાની અંદર રહેલી ખૂબીઓને વિકસાવવી. એમના મતે મહિલાઓ ખુબજ પ્રેક્ટીકલ રીતે વિચારે છે તેથી મહિલાઓને બિઝનેસમાં ઇન્વોલ્વ કરવાનો તેમણે સંદેશ આપ્યો. પોતાના ક્રાંતિકારી વિચારોથી એમણે પ્રેક્ષકોને વિચારસરિતા બદલાવવા પ્રેર્યા. કિરીટભાઈના વક્તવ્ય માં જીવન તથા બીઝનેસ માટે એમની દીર્ઘદૃષ્ટિ દર્શિત થતી હતી.

આપણા બાળકો પર આપણા વિચારો ન થોપી, એમને ગમતા ફિલ્ડમાં આગળ વધવા દેવું જરૂરી છે. આજના કાળમાં એમની માટે ક્યા ઓપ્શન ખુલા છે તેની માહિતી આપી. વાલીઓને પોતાના બાળકોને સમજવાની તથા તેમને એક મોકળું આકાશ આપવાનો સંદેશ આપ્યો.

એમની વાક્યાતુરીથી એમણે ઓડીયન્સને જકડી રાખ્યા તથા બીઝનેસ ની સીમાઓને વધારવા દિશા આપી.

## એક્કમના નેજા હેઠળ આગામી કાર્યક્રમ

આગામી યુથ કેમ્પનું આયોજન ચેન્નાઈ ઘટક દ્વારા તા.૨-૩-૪ ઓક્ટોબરના રોજ લોનાવાલા મઘે કરવામાં આવેલ છે. ડેલીગેશન ફી રૂ.૧૦૦૦/- રાખવામાં આવેલ છે. અન્ય વિગત આવતા અંકમાં જણાવવામાં આવશે. ષ

**મહા સમ્મેલનની ૭ DVD નો એક સેટ દરેક ઘટકમાં મોકલવામાં આવેલ છે. ૭ DVD ની વિગત:**

- ◆ DVD-1: Inaugural Session & address by Chief Guest Sri Atulbhai Bheda- Latest Changing Trends in our Society
- ◆ DVD-2: Key Note Address by Sri Kirit Gala – Bridging Generation Gap in Business
- ◆ DVD-3: Workshop by Sri Rajiv Talreja- Family Goal Setting
- ◆ DVD-4: LIGHTS, CAMERA, ACTION!—Comepetitive Round
- ◆ DVD-5: Fashion Show cum Introduction by unmarried Youth
- ◆ DVD-6: Musical Tambola by Ms.Ekta Shah
- ◆ DVD-7: Photographs

ઉપરોક્ત DVDની કોપી મેળવવા નીચે જણાવેલ કમિટીના સભ્યને સંપર્ક કરવા વિનંતી:

- ચેન્નાઈ: શ્રી ભાવેશ ગોગરી - ૮૧૪૪૦૦૬૮૦૩
- હૈદરાબાદ: શ્રી તારાચંદ ધરોડ - ૯૮૪૯૦૧૭૭૫૨
- મદુરાઈ: શ્રી પ્રવીણ દેઢિયા - ૯૯૪૪૦૨૧૮૨૪
- ગદગ: શ્રી પંકજ ગાલા - ૯૪૪૮૧૩૭૦૩૯
- હુબલી: શ્રી વીરેન્દ્ર છેડા - ૯૨૪૩૨૮૧૨૬૪
- બેલ્લારી: શ્રી નરેન્દ્ર સાવલા- ૯૪૪૮૦૭૨૯૯૭
- ગુલબર્ગા: શ્રી જીવરાજ મેગજી ગાલા - ૮૦૮૮૩૦૪૧૩૦
- બીજાપુર: શ્રી રજનીકાંત ગોગરી - ૯૪૪૮૧૦૨૯૦૭

## શાંત પળોમાં વિચારજો...

હે માનવ, તું સવારથી સાંજ સુધી કામ કરી રહ્યો છે. શા માટે? તું તારા માટે, તારા પરિવાર માટે એને સુખી કરવા માટે, બાળકોની ઈચ્છા પૂરી કરવા, એમને સારા સંસ્કાર આપવા, તારી ઈચ્છાઓ પૂરી કરવા, તારા ભવિષ્ય માટે મહેનત કરી રહ્યો છે. અને આવી મહેનત પ્રત્યેક માનવી કરી રહ્યો છે. ત્યારે શું તું વિચારે છે કે હું કાંઈ ભૂલ કરી રહ્યો છું? નથી વિચારતો ને. કોઈ નથી વિચારતું કારણ સર્વો ને એમ જ લાગે છે, કે અમે કોઈ ભૂલ નથી કરતાં. હું તમોને એમ પૂછું છું તમે ક્યારે એવું વિચાર્યું છે હું હમણાં અહીં છું એનાથી પહેલા ક્યાં હતો અને મરણ પછી ક્યાં જવાનો છું? એની પણ ખબર નથી. તો એ માટે શા માટે વિચારવું? જો આવો વિચાર તમને આવે છે તો એક જૈન શ્રાવક માટે શું તે યોગ્ય છે?

ને આવો વિચાર તમને આવે છે, તો તમારે તમારા બાળકોને એવા સંસ્કાર આપવાના છે, જેના વર્તનથી બીજા ને ખબર પડે કે, એ જૈન શ્રાવક નો છોકરો કે છોકરી છે. એવા સંસ્કાર તમે કેવી રીતે આપશો? બાળક ને જીવ અને અજીવની ઓળખાણ આપો જેથી એને વ્યવહારમાં ને વર્તનમાં જીવો ને બચાવવાના રક્ષણ કરવાનાં, અનુકંપાના ભાવો આવે. પૃથ્વી, પાણી વાયુ, વનસ્પતિ માં જીવો છે. વનસ્પતિ માં જીવો ને કારણે જ એક બીજ મોટું વૃક્ષ બને છે. બે ઇન્દ્રીયવાળા જીવોમાં જીવ છે. કીડી, મંકોડા, માખી, મચ્છર વગેરેમાં જીવો છે. તેઓને પણ આપણી જેમ જીવવાનું ગમે છે. મરવું કોઈને નથી ગમતું તો તે જીવોને આપણે શા માટે મારવાનું. જો આવા સંસ્કાર તમે તમારા બાળકોને આપી શકશો તો એક સાચા શ્રાવક ને જન્મ આપી શકશો. તમારો બાળક ભવિષ્યમાં ભગવાન મહાવીરનો સાચો શ્રાવક બની શકશે. તમારા બાળક માટે તમે જો આટલું કરી શકશો તો તમે તમારા પરિવાર માટે કાંઈક કરી શક્યા નો સંતોષ તમને થશે. પ્રભાબેન શાંતિલાલ છેડા, બેલ્લારી. 8392267382





## બેંગલોર ઘટક

- ◆ શ્રી દક્ષિણ ભારત એક્કમના નેજા હેઠળ બેંગલોર ઘટક દ્વારા તા.૧૭ અને ૧૮ જાન્યુઆરી, ૨૦૧૫ના મહા સમ્મેલન "મહો મેળાવડો" નું ભવ્ય અને સફળ આયોજન થયું હતું જેનો વિસ્તૃત વૃતાંત વાવડના આ અંકમાં આપવામાં આવેલ છે.
- ◆ લગાતાર ચોથા વર્ષે બંગલોરના ચાર કચ્છી સમાજો(દસા, વિશા , લોહાણા અને ભાટિયા)ના સંયુક્ત ઉપક્રમે રવિવાર તા.૧- ૨- ૨૦૧૫ ના રોજ સાંજના ૩-૦૦ વાગ્યે કચ્છી નાટક "સસ વઉ સોખી ત પોય કેર ડોખી" નો શો રાખવામાં આવેલ જેને સૌએ ખૂબ માણ્યો હતો.

શ્રી ક.વી.ઓ.વનિતા વુંદ:

સંસ્થાને ૧૦ સફળ વર્ષ પુરા થયા તે નિમિત્તે રવિવાર તા. ૮-૨-૧૫ના રોજ હોટલ જલ-પાન, રાજાજીનગર મધ્યે સવારના ૧૧:૩૦ વાગ્યે સંસ્થાના સભ્યો તેમજ તેમના હસબન્ડ સાથે ઉજવણી રાખવામાં આવી હતી. શરૂઆતમાં સંસ્થાના પ્રમુખ શ્રીમતી જશ્મીન ચેતન સાવલાએ સૌને આવકાર્યા હતા. સંસ્થાની દસ વર્ષની પ્રગતિનો ચિતાર રજુ કર્યો હતો અને કેવી રીતે આ સંસ્થા સૌ સભ્યોને એક તાંતણે બાંધી રાખે છે એ જણાવ્યું હતું. ત્યાર બાદ સંસ્થાના સ્થાપક પ્રમુખ શ્રીમતી કાશ્મીરા ધીરજ શાહે સંસ્થાની પ્રવૃત્તિઓને વધારે વેગ મળે તે માટે સૌ સભ્યોને પ્રયત્ન કરવા જણાવ્યું હતું, સંસ્થાની ૧૦ વર્ષની સફળ સફર માટે સમાજના પ્રમુખ શ્રી ચુનીલાલભાઈ ગાલાએ શુભેચ્છા વ્યક્ત કરી હતી. ત્યાર બાદ શ્રીમતી ભાવના વિહીવોરા રચિત સંસ્થા ની પ્રવૃત્તિઓ તેમજ ભાગ લેનાર સભ્યો વિષે સુંદર કવિતા વાંચી સંભળાવવામાં આવી હતી. ત્યાર બાદ અવની ગડા, ભક્તિ અને વિશાલ ગાલાએ અલગ અલગ ગ્રુપ બનાવી બધાને અવનવી ગેમ્સ રમાડી હતી. સ્વાદીસ્ત ભોજન માણી સૌ છુટા પડ્યા હતા.

જી



હૈદરાબાદ સમાજ નો ગૌરવ

કચ્છી વિસા ઓસવાલ સમાજ, હૈદરાબાદ ના મુરબ્બી શ્રી.ધનજી લખમશી સાવલા, ગામ નવાવાસ ને મહાવીર જયંતી તા.૨-૪-૨૦૧૫ ના દીવસે શ્રી જૈન સેવા સંઘ, હૈદરાબાદ દ્વારા "જૈન રત્ન" ના ખિતાબથી નવાજવામાં આવેલ છે.

એ સમસ્ત સમાજ ને ગૌરવ લેવા જેવી વાત છે. શ્રી.ધનજી લખમસી સાવલા ને હાર્દિક અભિનંદન. જી

## આંધ્ર પ્રદેશ ઘટક

કચ્છી મિત્ર મંડળ:

- ◆ તા. 17-18 જાન્યુઆરી 2015 ના બેંગલોર માં યોજાયેલ મહા સમ્મેલન
- ◆ "મહો મેળાવડો" માણ્યો. સુનિયોજિત આ મહા સમ્મેલન યાદોં માં વસી ગયું દરેક વાતનું આયોજન ખુબજ સરસ થયું હતું. ભોજન, ઉતારો, ઓડીટોરીયમ વિગેરે ની વ્યવસ્થા લાજવાબ હતી. મહા સમ્મેલન ના આયોજકો અને બેંગલોર ઘટક ના સર્વ સભ્યો ને ખુબ ખુબ અભિનંદન.
- ◆ તા. 28.1.15 ના વસંત માઝુ દિગ્દર્શિત કચ્છી નાટક "સસ વહુ સુખી ત પોય કેર દુખી" માણ્યું. સાસુ-વહુ ના ખાટા મીઠા સંબધ પર આધારિત આ નાટક જોવાની ખુબ મજા આવી.

સેવા સમાજ:

- ◆ તા. 11.2.15ના એક ટ્રેકીંગ નું આયોજન કરવામાં આવેલ. શીરુમલૈના ડુંગરો માં આશરે 7 કી મી અંદર જંગલ માં ટ્રેકીંગ કરવાની મજા આવી.
- ◆ તા. 1.3.15 Meals on Wheels: એક અનોખો કાર્યક્રમ રજુ થયો મદુરાઈ ની ગલીઓમાં મળતી ખાસ ટ્રેડીશનલ વાનગીઓની મજા ગલી ગલી ફરીને માણી.
- ◆ તા. 19.4.15 ના મળેલ સામાન્ય સભામાં શ્રી ગુજરાતી સેવા સમાજ ના પ્રમુખ ફરી એક વાર શ્રીમતી ભારતી સંગોઇ બન્યા અને મંત્રી બન્યા શ્રી હેપીન લાલન.

મહિલા મંડળ :

- ◆ તા. 10.1.15 ના સહજતાથી ગણિત ના દાખલા કેમ ગણવા એ સમજાવ્યું

## મદુરાઈ ઘટક





Matho Medavado—A view of the stage at NIMHANS CONVENTION CENTRE, Bangalore



Chief Guest : Sri Atul Bheda



Keynote Speaker : Sri Kirit Gala



Family Goal Setting Workshop: Sri Rajiv Talreja





Registering the delegates



Invocation: Ganesh Vandana



Guests from Pune and Kolhapur



Thematic Fashion Show by the youth of each region : Retro <math>\Leftrightarrow</math> Black and White <math>\Leftrightarrow</math> Unity in Diversity



Socializing and networking over breakfast, lunch and dinner : An integral part of the Samellan



Bhavika and Tanuj



Fun time all the time



Ekta Shah and her team



Ekta : capturing the audience



Young and old alike : with Ekta



Complementing the music with dance ...





The competitive rounds: Dance, Action and Qawali. Setting the stage on fire with outstanding performances







The inimitable 'Matha Man'



Release of the VAVAD Special Issue



Launch of the DBKVO Website



Quiz teams from the Ghataks



Celebrating the success : winning teams of Lights Camera Action ....



Pillars of support .... Well wishers always..



Audience always engrossed ....



Team Bangalore did it in style ... literally!



Even the youngest were all in the game ...



Colourful ... on and off the stage ...



MCs : Bhavika and Komal: winning hearts



Guests from KDO Samaj



The Master of flawless execution...



... and the Master of memorable endings!



- ◆ તા. 14.2.15 ના થયેલ સામાન્ય સભા માં છાયાબેન શાહ પ્રમુખ અને પ્રીતીબેન મંત્રી તરીકે નિમાયા.
- ◆ તા. 7.3.15 ના "મહિલા દિન "નિમિત્તે બહેનોનું "બોન ડેન્સીટી" નું ચેકઅપ થયું અને મહિલાઓ ઉપર ભારતી સંગોઇ એ એક ક્વીઝ રમાડી.
- ◆ તા. 4.4.15 સીમા દેઢિયા એ અનોખી રમત રમાડી બધાના ખુશ કર્યા.

ઘ

શ્રીમતી બિંદુ કાન્તિલાલ દામજી ગામ કોક્લીયા, શ્રી ગણેશ કો-ઓપરેટીવ બેંકની મેનેજીંગ કમિટીમાં સભ્ય તરીકે ચુંટાઈ આવ્યા છે. જૈન સોશીયલ ગ્રુપ - ગુલબર્ગા તરફથી એમનું સન્માન કરવામાં આવેલ. ઘ

## ઉત્તર કર્ણાટક ઘટક

### સ ગા ઈ ની વ ધા ઈ

#### બેંગલોર ઘટક

- |                                 |              |         |
|---------------------------------|--------------|---------|
| ◆ ચી. પૂજન ઉદય જાદવજી ભેદા      | ભુજપુર       | બેંગલોર |
| ક. અંકિતા સુરેશ શામજી રાંભીયા   | ડેપા         | નાસિક   |
| ◆ ક. રોશની હરિશંદ્ર મણીલાલ ભેદા | ભુજપુર       | બેંગલોર |
| ચી. પારસ મહેશ મુરજી ગાલા        | મોટા આસંબીયા | મુંબઈ   |

#### આંધ્ર પ્રદેશ ઘટક

- |                                 |         |          |
|---------------------------------|---------|----------|
| ◆ ચી. મયુર પંકજ ચીમનલાલ રાંભીયા | સમાઘોઘા | હૈદરાબાદ |
| ચી. નીરા મોહન ખેરાજ પાસડ        | શેરડી   | નાગપુર   |

### લ ઝ ની વ ધા ઈ

#### આંધ્ર પ્રદેશ ઘટક

- |                                |        |          |
|--------------------------------|--------|----------|
| ◆ ચી. જેકીન જયંતીલાલ ધનજી સઈયા | બેરાજા | હૈદરાબાદ |
| ચી. તેજલ જયેશ ધનજી છેડા        | પુનડી  | મુંબઈ    |
| ◆ ચી.ખ્યાતી ખુશાલ ગાલા         | સાભરાઈ | હૈદરાબાદ |
| ચી.નીરવ ગોવિંદજી હરીયા         | સાભરાઈ | થાણા     |

#### મદુરાઈ ઘટક

- |                         |       |        |
|-------------------------|-------|--------|
| ◆ નીકી હેમંત રામજી છેડા | બિદડા | મદુરાઈ |
| ઝીલ નવીન મણીલાલ સાવલા   | ડેપા  | મુંબઈ  |

### અ રિ હં ત શ ર ણ

#### બેંગલોર ઘટક

- |                            |       |       |
|----------------------------|-------|-------|
| ◆ સ્વ. ચંચળબેન મગનલાલ ધરોડ | ઉ. ૮૪ | પત્રી |
|----------------------------|-------|-------|

#### આંધ્ર પ્રદેશ ઘટક

- |                               |      |            |          |
|-------------------------------|------|------------|----------|
| ◆ સ્વ. હંસાબેન મણીલાલ સાવલા   | ઉ.૭૯ | લાચજા      | હૈદરાબાદ |
| ◆ સ્વ. ખેતબાઈ વીરજી દેઢિયા    | ઉ.૮૬ | ગઢશીશા     | હૈદરાબાદ |
| ◆ સ્વ. દેવકાબેન આનંદજી નાગડા  | ઉ.૮૭ | મોટી વરંડી | હૈદરાબાદ |
| ◆ સ્વ. લક્ષ્મીબેન હરખચંદ મોતા | ઉ.૮૬ | કોડાય      | હૈદરાબાદ |
| ◆ સ્વ. રશ્મી નેમચંદ ગાલા      | ઉ.૫૦ | ઉનણોઠ      | હૈદરાબાદ |

#### મદુરાઈ ઘટક

- |                          |      |         |           |
|--------------------------|------|---------|-----------|
| ◆ સ્વ. ભવાનજી કોરશી વોરા | ઉ.૭૫ | સમાઘોઘા | કોઇમ્બતુર |
|--------------------------|------|---------|-----------|

#### ઉત્તર કર્ણાટક ઘટક

- |                     |      |          |
|---------------------|------|----------|
| ◆ કેવલ તલકચંદ વીરજી | ઉ.૨૪ | ગુલબર્ગા |
|---------------------|------|----------|





## ઈચ્છા

સુંદર ને શરમાળ, મધુર ને મોહનીય આપ શ્રી 'ઈચ્છા'  
મન - આત્માના અવાજમય પડઘામાં સ્વપ્નશીલ જાગે અમ ઈચ્છા  
નજાકત, નમણી ને નવેલી નાર, મીઠાં બોલમાં શોભનીય 'ઈચ્છા'  
આશ-અરમાનોથી અનેક પ્રકારમાં...ઉષ્માસભર છે અમ ઈચ્છા.

દૂર...દૂર તો સાવ નજીકમાં મંડરાય સોન પરીશી 'ઈચ્છા'  
મનમાં ન સમાય, સ્મિતોમાં છલકાય, છે રહસ્યમય અમ ઈચ્છા  
જગતમાં ભળે, સ્વમાં ભળે, ચોપાટીની ચટપટ ભેળસમ 'ઈચ્છા'  
કલ્પનામાં સળવળે, નયનોમાં શમે, સંતાકુકડીમય રમે અમ ઈચ્છા.

જગતના અવનવા નિયમમાં વણાઈને, ભલે જગમાં આદર્શમય 'ઈચ્છા'  
કસોટીમય સંજોગોમાં ઉભરે, સમજણના સથવારે ફળે અમ ઈચ્છા  
'ધીર' ધમ્ભીર ને જંજીરમય જીવનમાં, તમ ઈચ્છા સંગાથમાં રહસ્યમય 'ઈચ્છા'  
પ્રભુના બળે, ચમત્કારોની હરોળમાં, પુરુષાર્થથી પામો સફળ ઈચ્છા.

'ધીર' છોટુભાઈ ધરોડ, બેંગલોર. 9343829299

## શાયરી

યૂં હી ફૂલ નહીં ખિલતે हैं रास्तों पर  
मालीका रास्ता गुजरता है इन रस्तोंसे !

इक नकाब हटाकर हमने दूसरा पहन लिया,  
रंगमंचके असुलोंको आखिर समझ लिया !

खुदकी लो में इतना जला चाँद  
सुबह होने तक सूरज बन गया !

ओशकी बूंद ने क्या किस्मत पाई है  
कभी पते के रंगसे पता लगता है  
कभी उसमें आसमां दिखाई देता है  
कहाँ से कहाँ पहुंचा देता है  
जब खुदा हाथ लग जाता है !

सारा आलम सो रहा है सुबहके इंतजारमें  
हमने नींद गंवाई है सुबहके इंतजारमें !

પ્રતિભા રસેશ સાવલા, બેંગલોર. 9900180922



## महिला MUNCH

### GRAPE MARGARITA

Grape margarita, the sweet yet tart flavour of grapes is enhanced when combined with strawberries. This mocktail is so named because of the margarita glass it is served in. Traditionally, all margaritas are served with a salt rim garnish.

Preparation Time: 10 mins

M a k e s 4 g l a s s e s  
INGREDIENTS

2 tsp lemon juice  
2 cups crushed fresh black grapes  
2 1/2 tbsp strawberry crush  
1 1/2 cups crushed ice

FOR THE GARNISH : Red coloured salt rim

METHOD :

Combine the lemon juice, grapes, strawberry crush and ½ cup of crushed ice in a mixer and blend till it resembles a slush.

In each salt-rimmed margarita glass, place ¼ cup of crushed ice and pour equal quantity of the juice over it. Serve immediately.

### GAUVA SPRITZER

Guava spritzer, a luscious drink that pampers your senses! we have used pink guavas to make this drink, but if you can't find any, you could use white guavas and cheat a wee bit by adding a few drops of pink food colour instead! for the ginger juice, grate the ginger and squeeze out the juice. Glass used: pilsner glass

Preparation Time: 10 mins

Cooking Time: 15 mins

Makes 4 glasses

INGREDIENTS :

1/4 cup sugar  
1 1/2 cups pink guava, cut into 25 mm. (1") cubes  
1 tbsp ginger juice  
1/2 tsp lemon juice  
4 bottles chilled soda  
8 ice-cubes

For The Garnish : 4 slices pink guava

METHOD :

Combine 1 cup of water with the sugar in a broad pan and cook on a medium flame till the sugar dissolves, while stirring twice in between.

Add the guava and cook on a medium flame till the guavas are tender. Keep aside to cool.

Blend in a mixer to a smooth purée and strain using a strainer.

Add the ginger juice and lemon juice and mix well.

In each pilsner glass, place 2 ice-cubes and pour equal quantity of the juice. Drop 1 slice of guava and top it with a bottle of soda. Serve immediately.

Handy tip :

Use 3 cups of pink guava juice as an alternative to fresh pink guavas, when they are not in season.

### VIRGIN MARY

Virgin Mary, an extremely famous and popular drink, Virgin Mary needs no introduction! This drink, which gets its base flavour from tomato juice and tabasco sauce, is traditionally served in salt-rimmed glasses. The salted rim provides extra zest to every sip of the drink. Virgin Mary is the perfect alternative to the alcoholic blend bloody mary, which contains vodka, tomato juice, tabasco etc. Glass used: rock glass

Preparation Time: 10 mins

Makes 4 glasses

INGREDIENTS :

4 cups chilled tomato juice  
1 tsp lemon juice  
4 drops tabasco sauce  
1/2 tsp worcestershire sauce  
pepper to taste  
1 cup crushed ice

For The Garnish : salt rim, 4 lemon slices, 4 green chillies, slit

METHOD :

1. Combine all the ingredients in a cocktail shaker and shake well.

2. In each salt-rimmed rock glass, pour equal quantity of the juice.

Serve immediately garnished with a lemon slice.

For Garnish :

Rub a lemon wedge along the rim of the rock glass.

Place the glass gently over a plate containing salt.

Dust of the excess salt and use as required







## હેલ્થ ટિપ્સ

### સરગવો છે અનેક રોગોનો ઈલાજ, જાણો તેના ખાસ ગુણો વિશે

સરગવો કે ફૂલ અને પાન તંદુરસ્તીનો ખજાનો છે. સરગવાના તાજા ફૂલ હર્બલ ટોનિક છે. તેની વનસ્પતિ નામ મોરિંગા ઓલિફેરા છે. તેના પાનમાં અનેક પોષક તત્વ છે. જે સ્વાસ્થ્યની દ્રષ્ટિથી ખૂબ લાભકારી છે. ફિલીપિસ, મેક્સિકો શ્રીલંકા મલેશિયા જેવા દેશોમાં પણ સરગવાનો પ્રયોગ વધુ કરવામાં આવે છે. દક્ષિણ ભારતમાં વ્યંજનોમા તેનો ઉપયોગ ખૂબ કરવામાં આવે છે. આર્યુવેદમાં 300 રોગોનો સરગવા દ્વારા ઉપચાર બતાવ્યો છે. તેથી આજે અમે તમને પરિચિત કરાવવા જઈ રહ્યા છે સરગવાની વિશેષ ઉપયોગિતા અને તેના ગુણો સાથે.

1. સરગવામાં કાર્બોહાઈડ્રેટ, પ્રોટીન, કેલ્શિયમ, પોટેશિયમ, આયરન, મેગ્નેશિયમ, વિટામિન-એ, સી અને બી કોમ્પ્લેક્સ પુષ્કળ માત્રામાં જોવા મળે છે. એક અભ્યાસ મુજબ તેમા દૂધની તુલનામાં 4 ગણુ કેલ્શિયમ અને બે ગણુ પ્રોટીન જોવા મળે છે. પ્રાકૃતિક ગુણોથી ભરપૂર સરગવો એટલા ઔષધીય ગુણોથી ભરપૂર છે કે તેના સિંગોનુ અથાણુ અને ચટણી અનેક બીમારીઓમાંથી મુક્તિ આપવામાં મદદરૂપ છે. આ ફક્ત ખાનારાઓ માટે જ નહીં પણ જે જમીન પર તેને લગાડવામાં આવે છે એ માટે પણ લાભકારી છે.

2. સરગવો પાચન સાથે સંકળાયેલ સમસ્યાઓ દૂર કરે છે. જાડા, ઉલટી, કમળો અને કોલાઈટિસ થતા તેના પાનનો તાજો રસ એક ચમચી મધ ને નારિયળ પાણી સાથે લો. આ એક ઉત્તમ હર્બલ દવા છે.

3. સરગવાના પાનનો પાવડર કેંસર અને દિલના રોગીઓ માટે સારી દવા છે. આ બ્લડપ્રેશર કંટ્રોલ કરે છે. તેનો પ્રયોગ પેટમાં અલ્સરની સારવાર માટે કરવામાં આવે છે. આ પેટની દિવાલના પડની રિપેરિંગનુ કામ કરવામાં સક્ષમ છે. આ શરીરમાં ઉર્જાનુ સ્તર વધારે છે.

### ઘરેલુ ઉપાય - આટલુ કરશો તો સાઈનસથી મુક્તિ મળી જશે

સાયનસ માટે થનારો સૌથી સરળ ઉપાય ઓપરેશન છે. પણ મોટાભાગના બાબતોમાં આ સફળ થતુ નથી. તેથી જાણો સાઈનસ સંક્રમણને દૂર કરવાના ઘરેલુ નુસ્ખા..

1. એક ચમચી મેથી દાણાને એક કપ પાણીમાં પાંચ મિનિટ સુધી ઉકાળો. ત્યારબાદ આ પાણીને ગાળી લો. આ ની જેમ પાણી પીવો ફાયદો થશે.

2. અડધો કપ પાણીમાં થોડા ટીપા નીલગીરીના તેલના નાખો. આ પાણીને ઢાંકીને ઉકાળો. ફરી સ્ટીમ લો. આ સાઈનસ માથાના દુખાવાથી તરત રાહત આપવાનો નુસખો છે.

3. જ્યારે સાઈનસની સમસ્યા વધી જાય તો સરગવાની સિંગોનુ સૂપ, ડુંગળી. લસણ કાળા મરી અને આદુ નાખીને બનાવો. આ સૂપને ગરમ ગરમ પીવાથી ખૂબ લાભ થાય છે.

4. ડુંગળીનો રસ નાકમાં નાખવાથી સાઈનસના માથાના દુખાવામાં તરત રાહત મળે છે.

5. રોજ કાચા લસણની એક કળી ખાવાથી પણ સાઈનસ ઈફેક્શનથી રાહત મળે છે.

6. એક કપ પાણી ગરમ કરી લો. આ પાણીમાં આદુને ઝીણો સમારીને નાખી દો. થોડીવાર પછી ગાળીને ધીરે ધીરે આ પાણીને પી જાવ. રાહત મળશે.

7. એક લસણ અને એક ડુંગળી એક સાથે પાણીમાં ઉકાળી તેની વરાળ લેવાથી સાઈનસના માથાના દુખાવામાં લાભ થાય છે.

### લગ્નજીવન

ખલીલ જિબ્રાનને કોઈ જિજ્ઞાસુ વ્યક્તિએ પ્રશ્ન પૂછ્યો, ‘ગુરુદેવ લગ્ન વિશે આપ શું કહો છો ?’ જિજ્ઞાસુ વ્યક્તિને જવાબમાં ખલીલ જિબ્રાન કહે છે કે: તમે સાથે જ જન્મ્યા હતા અને સદા સાથે જ રહેવા સર્જાયા છો. શ્વેતપંખીધારી દેવદૂતો તમને સ્વર્ગમાં લઈ જવા આવશે ત્યારે પણ તમે સાથે જ હશો.

પરંતુ તમારા આ સાયુજ્ય વચ્ચે થોડો અવકાશ – થોડુંક અંતર અવશ્ય રાખજો, જેથી કરીને સ્વર્ગની શીતળ લહેરોનું નૃત્ય તમારા બંને વચ્ચે સદા ચાલતું રહે. અરસપરસને યાહતા રહો પણ એ પ્રેમન એક બંધન ન બનાવી દેતા. નદીના બે કિનારાઓ વચ્ચે વહેતા જળપ્રવાહની જેમ તમારા આત્માઓ વચ્ચે પ્રેમના પ્રવાહને વહેતો રાખો.

સાથે મળીને ગીતો ગાતાં રહો, ઉલ્લાસપૂર્વક સાથે નાચો, પરંતુ બંને માટે પોતપોતાના એકાંતનો આદર પણ કરો. વીણાના પ્રત્યેક તાર જુદા એકાંકી હોય છે તો પણ સહેજ ઝંકારથી એ બધા તારો વચ્ચેથી એક જ સંગીત રેલાય છે. તમારાં હૃદય એકબીજાને અર્પણ કરો પણ એકબીજાના કબજેદાર ન બનો, એકબીજા ઉપર માલિકી ભાવ લાવવાની વૃત્તિ ન રાખો.

જીવનના દરેક પ્રસંગે સાથે ઊભા રહો પણ એક બીજાની સાવ જોડાજોડ નહિ. તમે જોયું હશે કે મંદિરના થાંભલાઓ એકબીજાથી થોડેક અંતરે દૂર રહેવા છતાં આખા મંદિરનો એ આધાર બની રહે છે. સાચા પ્રેમી મંદિરના થાંભલા સમાન હોય

છે. સ્વતંત્ર હોવા છતાં તે એકબીજા સાથે સજોડે રીતે જોડાયેલા હોય છે. આખા મંદિરને એ મજબૂત આધાર આપે છે અને છતાં એ પ્રત્યેક પોતાનું અલગ કર્તવ્ય બજાવે છે. મંદિર થાંભલા એટલા નજીક નથી કે મંદિર તૂટી પડે અને એકબીજાથી દૂર ચાલ્યા જાય તો પછી મંદિર ટકી ન શકે. એમ ખાસ અંતર, એક ખાસ સંતુલન આખા મંદિરને મજબૂત રીતે ઊભું રાખી શકે છે. એક લગ્નના સહજીવનમાં પણ એક અલગ પ્રકારની સ્વંત્રતા, સંતુલન અને યોગ્ય અંતર લગ્ન જીવનના પ્રેમનું મહાન મંદિર બની શકે છે. બે વૃક્ષો એકબીજાની નજીક છાયામાં સંપૂર્ણ વિકસી શકતાં નથી, પરંતુ જો વચ્ચે થોડું અંતર હોય ત્યારે જ બંને વૃક્ષો પૂર્ણ વિકસી શકે છે.

## આપણી જીભ

એક હતા શેઠજી. તેમને ઊધરસ થઈ. પરંતુ શેઠજીને ઠંડી અને ખાટી વસ્તુઓ ખાવાની ટેવ હતી. જે વૈદ્ય પાસે જાય, તે વૈદ્ય કહે: ‘પહેલાં ઠંડી અને ખાટી વસ્તુઓ ખાવાનું મૂકી દો. પછી દવા થાય.’

છેલ્લે એક વૈદ્ય મળ્યા. તેણે કહ્યું: ‘હું દવા કરું છું. તમારી મરજીમાં આવે તે ખાજો.’

વૈદ્યે દવા આપી અને શેઠજી ઠંડી અને ખાટી વસ્તુઓ ખાતા રહ્યા. થોડા દિવસ પછી મળ્યા તો શેઠજી બોલ્યા: ‘વૈદ્યજી ! ઊધરસ વધી નથી. પરંતુ ઓછી પણ થઈ નથી.’

વૈદ્યજીએ કહ્યું: ‘તમે મારી દવા ખાતા રહો. ઠંડી અને ખાટી વસ્તુઓ પણ ખાતા રહો. ત્રણ લાભ થશે.’

શેઠજીએ પૂછ્યું: ‘ક્યા-ક્યા લાભ ?’

વૈદ્યજી બોલ્યા: ‘પહેલો લાભ એ કે ઘરમાં ચોરી નહીં થાય, બીજો લાભ એકે ફૂતરું કરડશે નહિ, અને ત્રીજો લાભ એ થશે કે ઘડપણ આવશે નહિ.’

શેઠજીએ કહ્યું: ‘આ તો ખરેખર લાભની વાતો છે, પરંતુ ઊધરસની ઠંડી ખાટી વસ્તુઓ ખાવાથી આ બધા લાભ કેવી રીતે મળશે ?’

વૈદ્યજી બોલ્યા: ‘ઊધરસ હોય અને ઠંડી અને ખાટી વસ્તુઓ ખાધે રાખો તો ઊધરસ કોઈ દિવસ મટશે નહિ. દિવસમાં ઊધરસ થશે, રાત્રે ઊધરસ થશે, તો ઊધરસના અવાજને લીધે ચોર કેવી રીતે આવશે ? ઊધરસ ખાઈ ખાઈને કમજોર થઈ જશે. લાકડી વગર ચલાશે નહિ. હંમેશાં હાથમાં લાકડી હોવાથી ફૂતરું પાસે આવશે નહિ, તો પછી કરડશે કેવી રીતે ? અને કમજોરીને લીધે મરી જશે જવાનીમાં જ, એટલે ઘડપણ આવશે નહિ.’

શેઠજી હવે સમજી ગયા. પરંતુ આપણને સમજ પડતી નથી, આ જીભને લીધે આપણે શું શું કરીએ છીએ. કેટલું નુકસાન ભોગવીએ છીએ એટલી હદ સુધી કે આપણી માનવતાને ત્યજી દઈએ છીએ.

## દૃષ્ટિકોણ

વિશ્વયુદ્ધ પહેલાંનું જગત ઘણું મોટું હતું. સ્થળકાળનાં અંતર વધારે હતાં. વ્યાપાર ઉદ્યોગની ખિલવણીનો પ્રારંભ થયો હતો. નવી નવી દિશાઓ ઊઘડતી હતી, હરીફાઈની તો હજુ શરૂઆત થઈ હતી. અમેરિકાની એક બૂટ-ચંપલની કંપનીએ પોતાના માર્કેટિંગ મેનેજરને આફ્રિકા જવાનો હુકમ કર્યો. તે માર્કેટિંગ મેનેજર સ્ટીમર દ્વારા આફ્રિકા ગયા. એ જ સ્ટીમરમાં જાપાનની એક બૂટ-કંપનીનો માર્કેટિંગ મેનેજર પણ હતો. અમેરિકાની અને જાપાનની કંપનીનું ધ્યેય એક જ હતું કે આફ્રિકામાં પોતાની કંપનીનો વેચાણનો વિકાસ કરવાનું. બંને માર્કેટિંગ મેનેજરની કામગીરી એક સમાન જ હતી, કે આફ્રિકાની બજારમાં પોતાની કંપનીનો માલ વેચાય.

બંને માર્કેટિંગ મેનેજરની પરિસ્થિતિ એક સરખી હોવા છતાં મનના વિચારોમાં અસમાનતા મોટી હતી. આફ્રિકા પહોંચી અમેરિકન માર્કેટિંગ મેનેજરે તેમની કંપનીમાં તાર કર્યો: ‘આફ્રિકાની મારી દૂર સાવ નિષ્ફળ થઈ છે. અહીં કોઈ બૂટ કે ચંપલ પહેરતું નથી. અહીં વેચાણની કોઈ શક્યતા નથી. હું તરત જ પાછો ફરું છું.’

જ્યારે જાપાની માર્કેટિંગ મેનેજરે કંપનીમાં તાર કર્યો: ‘અહીં કોઈનાય પગમાં બૂટ-ચંપલ જોવા મળતાં નથી. આપણને બહુ મોટું બજાર મળી શકે એમ છે. નાનાં બાળકોથી લઈ દરેક વ્યક્તિના સાઈઝનાં બૂટ-ચંપલ તરત જ રવાના કરો અને તેમની સાથે કંપનીના પંદર-વીસ સેલ્સમેન પણ તાત્કાલિક મોકલજો.’

આમ એક વાત તો નક્કી જ છે કે બિઝનેસ એની જગ્યાએ કદી સારો કે ખરાબ હોતો નથી. બિઝનેસ આપણા મગજમાં આપ્યો છે ત્યાં સારો કે ખરાબ હોય છે. જો ખોટાં રોદણાં રોયા કરીએ તો બિઝનેસ પણ એ જ રીતે લંગડાતો ખોડંગાતો ચાલે. જો યોગ્ય રીતે આપણે વિચારીએ તો બિઝનેસ પણ બરાબર ચાલે, જેટલા સારા વિચારો તેટલું આપણું ઘડતર અને જીવન સારું.

◆ નીલેશ મહેતા ✍

વાવડનું આવતું અંક ઉત્તર કર્નાટકા ઘટકથી પ્રકાશિત થશે. તે બદલ તેમને ખુબ ખુબ વધાઈ અને શુભેચ્છા.





## EDITOR'S MESSAGE

### FROM ME TO YOU ...



We often feel confounded at the play of destiny in our lives. At times we feel quite paralyzed by its power and so surrender ourselves. The Yog Vashishta says, "There is nothing in this world which is not attainable by human effort – provided one has strong will and enthusiasm." This is what I have learnt while working for Vavad and it has been great to work with the team.

*I still can't forget the day when the first E-Vavad was launched and Dheerajbhai called me and said, "Bhavana Bhabhi the baby is born!!" and what joy all of us working on it had felt.....the scope of words can never wrap the overwhelming happiness that poured of our hearts. Friends I did not know anything about editing when I started. Believe me!! I was supposed to work with Dheerajbhai Shah and Sushil Sangoi, both of whom were so capable, experienced and knowledgeable. Sometimes people carry so much air and attitude about what they are that it becomes difficult to work with them. A kind of insecurity surges into our being. But both of them kept saying, " Even we do not know anything. This is a learning process for all of us..." This kind of a modest approach and openness to new ideas washed off all my fear and tension and I could give it my best. They made it all so easy for me.*

*The one person who has like my shadow been with me on this journey is Dheerajbhai Shah. Hats off to his sincerity, constant motivation and his drive to get Vavad published on time – **without him Vavad wouldn't** have reached your door-step so timely. At odd ends when I was loaded with so much of content yet to be put up, this humble soul has taken my burden off by doing the typing himself. His humility and selflessness **has really touched me!!** In today's times we need such strong pillars to keep up the existence of our Samaj. I have really learnt a lot from him and have really enjoyed working with him. Thank you so so much Dheerajbhai for your unfailing support.*

*The next person who in spite of his busy schedules has given so much to Vavad is Sushil Sangoi. He has designed the layout so beautifully with the right fonts, headings and very apt clip art, and has taken care of small details so meticulously. He has been like an online 24x7 help for any kind of problem or query related to Vavad. Sushil has been the one who pushed me to take up the task of Vavad. I was reluctant and he was so insistent...**he finally won....and that's how the Vavad chapter began in my life...Thank you so much Sushil** for all the help and the encouragement. For all the rewards and compliments I have got for Vavad, you owe a share.*

*Special thanks to my co-editor Pratibha Savla and our President Shri Chunnibhai Gala who has throughout appreciated our effort which has been such a motivating factor. I want to thank all the participants of the Cover-page and Viewpoint Contest. Heartfelt thanks to the parents for encouraging the children to participate. Readers the Vavad Team has always made an effort to give you the very best. A big big thanks to all the readers for their encouragement, support and for being a part of Vavad by sending their articles, poems, recipes, games and valuable contributions.*

*Every journey that begins has to end.....so it is with this lovely journey with Vavad, which has given me so much!! I have received much more than I have given to it. I wish all the best to the next team. We will be with you for any help and support.....The show must go on. On this journey, by my word or deed if I have hurt someone I ask your forgiveness...please forgive me. Michhami Dukkadam.*

*Till we meet again keep smiling.....  
- Bhavana Vichhivora. ॐ*





## RHYTHM DOWNPOUR

Yanni – Arabic Music

LINK : YOUTUBE-ARABIC MUSIC 3:35 by tunisia mix.com

Soulful uplifting music.

Spirit of Nature - Yanni

LINK : YOUTUBE-SPIRIT OF NATURE 5:37 by nuvolablanca49

Felt as if the Water and Dolphins are dancing on the tunes of his Violin. Amazing video with beautiful music and stunning clips.

-Bhavana Vichhivora. ❧

## DESIGN COVER PAGE CONTEST

વાવડ જાન્યુ-માર્ચ ૨૦૧૫ અંકના મુખ પુષ્ટ ચિત્ર સ્પર્ધામાં ભાગ લેનાર બાળકો :

- ◆ ક્રિષ્ના નીલેશ કારાણી, બેંગલોર.
- ◆ ભક્તિ મયુર શાહ, બેંગલોર.
- ◆ સાનિયા મીનેશ છેડા, નિઝામાબાદ.



સ્પર્ધાના વિજેતા: ભક્તિ મયુર શાહ,  
બેંગલોર.

Winner: Bhakti Mayur Shah,  
Bangalore.



## WINNERS FOR VIEWPOINT CONTEST ...

### Winner for Gujarati

### કસરત અને સ્વાસ્થ્ય



સ્વાસ્થ્ય ફક્ત રોગ અથવા દુર્બળતા ન હોવી એને નહીં પણ શારીરિક, માનસિક, સામાજિક બધી રીતે ખુશહાલી એટલે સ્વાસ્થ્ય. સ્વસ્થ વ્યક્તિ રોજીંદી ગતિવિધિઓથી નિપટી એના અનુકૂળ જીવન જીવવામાં સક્ષમ હોય છે. સ્વસ્થ વ્યક્તિનો સાચો અર્થ સ્વયં પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી જીવન જીવવાના સ્વસ્થ તરીકા અપનાવવા છે. એક વ્યક્તિ સ્વસ્થ ત્યારેજ ગણાય છે જ્યારે એનું શરીર સ્વસ્થ અને મન શાંત હોય. માનવ શરીરની તુલના એક મશીન સાથે કરવામાં આવે છે. એના દરેક કર્મનું સુચારૂ ઢંગથી ચાલવું જરૂરી છે. એના માટે એને સમયસર તેલ તથા સફાઈની જરૂર પડે છે. એજ રીતે માનવ શરીરને પણ બાળપણથી બુઢાપા સુધી સુચારૂ ઢંગ થી ચલાવવા માટે કસરત રૂપી તેલની જરૂર પડે છે.

એક સામાન્ય ધારણા છે કે કસરત આપણા શરીર ને આકાર આપે છે. પણ કસરતના ઘણા જ ફાયદા છે. કસરત આપણા શરીરના પ્રત્યેક અંગને પ્રભાવિત કરે છે. કસરત એ સ્વસ્થ જીવનની ચાવી છે. કસરત વજન કંટ્રોલ કરે છે. હૃદય રોગ નું જોખમ ઘટાડે છે. હાડકા ને માંસ પેશીઓને મજબૂત અને લચીલા

બનાવે છે. માનસિક સ્વાસ્થ્ય આપે છે. આપણું મૂડ સુધારે છે. રોજીંદી ગતિવિધિઓ કરવા યોગ્યતા, લાંબુ જીવન જીવવાના અવસર આપે છે. સાંધાની હલનચલન શક્તિ વધારે છે. ચરબી ઘટાડે છે. શરીરની રોગ પ્રતિકારક ક્ષમતા વધારે છે. સર્જરી ના અવસર ઘટાડે છે.

આજના બેઠાડું જીવનમાં જ્યાં દરેક કામ માટે મશીન હાજર છે, બાળકો માટે કોમ્પ્યુટર મોબાઈલ જેવા આધુનિક સાધનો અને ફાસ્ટફૂડ નો જમાનો છે તે ફક્ત ચરબી વધારવાના જ કામ કરે છે. એટલે કસરતને એક અનિવાર્ય અંગ સમજી બાળપણથી

જ શરૂઆત કરવી જોઈએ. કસરત સ્વસ્થ સુરક્ષિત અને ઓછી ખર્ચાળ હોવી જોઈએ.

કસરતો ફક્ત શારીરિક આકારને નહીં પણ દરેક અંગને પ્રભાવિત કરે છે. ફેફસાની કાર્યક્ષમતા વધારે છે, ઓક્સીઝન નો સપ્લાય વધારે છે. કોલેસ્ટ્રોલ ઘટાડે છે. રક્તપ્રવાહ વધારે છે. શરીરના દરેક અવયવની કાર્યક્ષમતા વધારે છે, જેથી હૃદયરોગ, મધુમેહ, કેન્સર, ડીપ્રેશન, અનિદ્રા જેવા કઈ રોગો દૂર થવાના સંજોગો ઊભા થાય છે. દિમાગ માટે પણ ઉપયોગી છે. રક્ત, ઓક્સીજન પ્રવાહ વધવાથી શોર્ટ અને લોંગટર્મ મેમોરી લોસ જેવી બિમારી દૂર થાય છે.

આજે મનુષ્ય પાસે દરેક ભૌતિક સુખ હોવા છતાં, નિદ્રા માટે સ્લીપીંગ પીલ્સ લઈને સુવું પડે છે એનું કારણ આ બેઠાડું જીવન અને દિનચર્યામાં કસરતનો અભાવ છે. દરેક વ્યક્તિની કસરત કરવાની ક્ષમતા અલગ અલગ હોય છે. કસરત ભલે વોકીંગ, જોગીંગ, સાઈકલીંગ, એરોબિક્સ, મેડીટેશન ગમે તે કરો, પણ વ્યવસ્થિત અને યોગ્ય ટ્રેનીંગ હેઠળ કરવી જોઈએ. જરૂરથી વધારે કસરત કરવી જોખમથી ભરેલી છે. એજ રીતે એક દિવસ કસરત કરી પાંચ દિવસ છોડી દેવી એ પણ બરાબર નથી. કસરત ક્યારે કરવી, કેટલી વાર કરવી, કઈ કરવી એ દરેક વ્યક્તિની ક્ષમતા ઉપર આધાર રાખે છે. પણ કસરત બાળપણથી કરીને વૃદ્ધાવસ્થા સુધી કરવી અનિવાર્ય છે. કસરતથી વ્યક્તિ પોતાના જીવનને વધારે યોગ્ય અને સ્વાવલંબી જિંદગી જીવવાની તાકાત આપે છે. મનમાં સ્ફૂર્તિનું સંચાર રહે છે. થકાવટ દૂર ભાગી આપણા મૂડને પ્રકુલ્લીત કરે છે તથા ઉર્જાનું સંચાર કરે છે.

સ્વસ્થ જીવન જીવવા માટે કસરત અને જરૂરી પોષણ એ બંનેનું મહત્વપૂર્ણ યોગદાન છે એટલે આપણને બધાને સ્વસ્થ જીવન જીવવા માટે કસરતને આપણી દિનચર્યામાં અનિવાર્ય સ્થાન આપી સુંદર જીવન જીવવાની શરૂઆત કરવી જોઈએ.

કસરત એ જ સ્વસ્થ જીવનની ચાવી છે.

~ રેખા પ્રકાશ કેનિયા, બેલ્લારી. 9663146467





## Winner for English

### Topic: Exercise and health

Today, with an astounding number of reports about increasing obesity rates, diseases and conditions related to being overweight and out-of-shape, it is impossible to ignore the importance of fitness and well-being in our lives. Health professionals attribute cancer, diabetes and mental issues such as depression to deficiencies in fitness and well-being.



While concentrating on exercise and diet can help people suffering from these diseases, you shouldn't wait until you develop an illness to begin a health and fitness routine. Regular exercise and the consumption of a healthy diet can lead to a host of benefits, including increased energy, happiness, health and even a long life. Exercise and diet are pivotal to **determining a person's overall health, and making them** both part of your lifestyle can make a dramatic difference in how you look and feel. A healthy diet should consist of fruits, vegetables, whole grains, low-fat dairy products. On top of eating well, you must also minimize your consumption of cholesterol, sodium, sugar and saturated fat. In conjunction with regular exercise, a healthy diet can reduce your risk of heart disease, osteoporosis, type-2 diabetes, high blood pressure and some cancers.

The popular saying "HEALTH IS WEALTH" gives a large meaning to our life as health is considered the most valuable and precious for every individual. Good health means not only a state of absence of disease in the body but a complete physical, mental, social as well as spiritual well being of an individual. A healthy environment facilitates good health but it is the unhealthy environment due to over population, excessive industrialization, air and water pollution etc. that is threatening the life with many dreadful diseases.

Today competition in each field is so intense that nobody can escape from the hectic schedule of life. Earlier, a few decades ago, people used to work differently, enjoying the different colors of life. But it is noticed now that people are working under stressful conditions and without satisfaction, which is detrimental to their physical fitness. As a result they are suffering from many diseases. Physical fitness is very necessary for a healthy and tension free life. Physical fitness includes diet, exercise and sleep. These three basic things have their own importance in each individual's life and everyone should be sensible with

regard to these for a healthy life. Diet is the kind of food that we take. As our life depends upon it we must know, how much to eat and when to eat. Therefore, one should "eat to live and not live to eat". Whatever is pleasing to your eyes, whatever is pleasing to your tongue and whatever you feel pleased after eating may be taken as long as your digestion, body weight, strength and activities are normal. Diet should be simple and light rather than heavy, but it should be always rich and nutritious. Fruit must be supplemented with the meals.

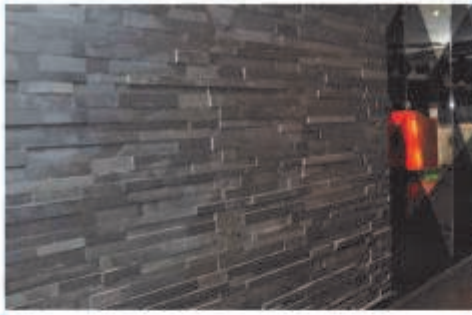
Those who take fruit and fresh vegetables in diet enjoy the longevity of life, good health, agility in activity, spirituality of mind and humanity of outlook. A diet rich in fruits and fresh vegetables lowers the incidence of disease such as cancer, diabetes, cataract, heart attack etc. Fast food and soft drinks should be strictly avoided although every individual has his own requirements. Each of us has a physical body made of muscles, blood, bones and various other living tissues. When any of these are injured or not working properly then we get ill. Nobody likes to be ill. So it is important that we keep our body healthy. Exercising the body is one way of keeping it healthy. If we do not exercise then our muscles become weaker and we are less able to do things properly. Also the bones can become weaker and thus break easily. There are many types of exercises that we may participate in. We may play badminton, football, netball or whatever games that we prefer. We may also jog, walk, swim or climb a mountain. Older folks prefer less strenuous exercises like Tai Chi, Yoga or a leisurely stroll in the park. For the really fit young people, there are rock-climbing, gymnastics and other physically demanding activities.

We exercise to keep the body healthy. However there are some who overdo things and end up injuring themselves. It is fine to jog for a few kilometres. It is madness to jog until we are exhausted. Also there are people who become addicted to their exercises. They become unhappy when they are unable to exercise or when they lose to someone in a competition. Exercise is important. No exercise may result in a weak body. Too much exercise may result in injury. Neither extremes are good. It is up to us to be sensible in exercising.

Yashita Dedhia, Hyderabad. 9246571480

*Perspective : HEALING doesn't mean the damage never existed. It means the damage no longer controls our lives!*





### STONE WORLD

Natural Stone Claddings -  
Stone Floorings - Carving  
Panels

+91 9886156789

+91 80 33126349 / 6350

stone@galagroup.in



### EURO FLOORING PVT. LTD.

Natural Wooden Flooring -  
Laminated Flooring

+91 9880589246

+91 80 33126364

woodfloor@galagroup.in



### MAHAVEER CORPORATION

Aluminium Composite Panels

+91 9739300015

+91 80 26746677 / 26755271

aep@galagroup.in



### VRIDHI WOODS

Decorative Lumber - Beading -  
Frames

+91 9880589244

+91 80 26750281

vridhi@galagroup.in



Address : 339/1, Gala House, Mysore Road Campus,

Bapuji Nagar, Mysore Road, Bangalore - 560026

Ph.: +91 80 26749845/ 26756066

E: info@galagroup.in, W: www.galagroup.in

Land Mark: Opp. Satellite Bus Stand,

**ONE STOP SOLUTION FOR ALL YOUR INTERIOR NEEDS**





# AMSTEEL CASTINGS Pvt. Ltd

FACTORY:35-A, SIPCOT INDUSTRIAL COMPLEX,  
HOSUR - 635 126, (NEAR BANGALORE) TN, INDIA.  
PHONE :+91 (04344) 276952, 276753  
FAX :+91 (04344) 276609  
E-mial :info@amsteel.co.in



## COMPANY PROFILE

**Amsteel Castings** was launched in 1996, It has fast surpassed several of its more established competitors in becoming a leading global supplier of steel and alloy castings. The company supplies raw and machined industrial castings in carbon steel, alloy steel, stainless steel, duplex stainless steel and nickel based alloy grades to cater to critical applications in a diverse range of industries such as Petrochemicals, Power Generation, Nuclear Power Plants, Oil and Gas, Earth Moving equipment and Engineering industries, in various International Specifications.

Amsteel Castings is an ISO 9001 certified company with approvals for a variety of marine and nuclear applications. It has won many **National** and **Regional** export awards. Along with its affiliate, **Electralloy Special Steel Castings**, established in 1981, the company can accommodate a diverse portfolio of castings, single piece weighing up to 4000Kgs, in various grades.

