ગુર્જરી

September 2025

Upcoming Events

Sept 6 - Garba with Bhoomi Trivedi
Sept 13 - Garba with Geeta Rabari
Sept 27 - Garba with Khelaiya Group
Oct 26 - Diwali Dinner

Navratri & Diwali Special

IN A WORLD OF COMPLEXITY
WE SIMPLIFY INVESTING.

spark@igniteinvestments.com | 214.259.2419

IGNITE INVESTMENTS

Commercial Real Estate & Private Equity Investment Opportunities

ENCORE ENTERPRISES

SAMPLE INVESTMENTS

MULTIFAMILY

COFFEE

MIXED-USE RETAIL

ABOUT ENCORE

Founded in 1999, Encore Enterprises, Inc. is a research-driven commercial real estate investment company currently invested in multifamily, hospitality, mixed-use retail, office, and restaurants.

Ignite is the exclusive capital raising partner to Encore Enteprises, which has proven success in commercial real estate investing across strong secondary markets throughout the U.S.

DR. BHARAT SANGANI
Chairman & Founder | Encore Enterprises, Inc.

*Past performance is not indicative of future returns.

THE ENCORE EDGE

- 25+ year proven track record
- Diverse opportunistic and value-add deals across real estate sectors, exhibiting low correlation to economic cycles
- Disciplined approach has historically generated positive returns while preserving capital during economic downturns*

અનુક્રમણિકા

1. સ્પોન્સર્સ લીસ્ટ II
2. પ્રમુખશ્રીનો સંદેશ 01
3. DFW ગુજરાતી સમાજ – સચિવ અહેવાલ 02
4. કમીટી મેમ્બર્સ-2025 03
5. સેવ ધ ડેટ્સ (કાર્યક્રમ રૂપરેખા) 2025 04
6. સ્તન સ્વાસ્થ્ય : સ્તન કેન્સર કેટલું સામાન્ય છે? 07
7. ટાકો બેલ મોસાળ માં હોટ સોસ નું સગપણ! 09
8. Expansion of Consular Services! 10
9. Picnic & Kite Flying 11
10. Manhar Udas Program 12
11. Motivational Seminar by Jay Vasavda 13
12. Python Workshop 14
13. Water Park Fun with DFW Yuva Impact Team 15
14. Seniors Meet & Greet 16
15. જાગ્યા ત્યાંથી સવાર 20
16. તાવ પછી લાગતાં થાક કે નબળાઈમાં પણ ગોળ અકસીર છે. 23
17. દેશી ચોકલેટ ગોળ.... શિશુપ્રિય છે. 26
18. "બાળકો" - મા-બાપ કરતાં સવાયાં થાય છે. 29
19. ગુજરાતમાં વિકાસની વાઇબ્રન્ટ પ્રતિતિ... ! 33
20. યક્ષના પ્રશ્નો - યુધિષ્ઠિરના ઉત્તરો. 34
21. નિરોગી અને સ્વસ્થ જીવન જીવવાના ૮ પાવરફૂલ નિયમો 38
22. નવરાત્રીએ `મા'ની પ્રાર્થના... વિજયાદશમીએ જન-જનની કામના... 42
23. ઑટીટી ઍપ છોડો, આ ટીવી શૉ પણ ઓછા નથી। 48
24. પાંચ કડવા સત્ય આજે જ સમજી લો। 53
25. સમાજ પબ્લીકેશન તથા જાહેરાતનો દર 65
26. સોશિયલ મિડીયા પેજ 66

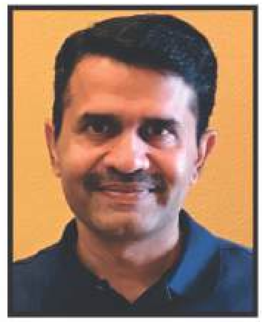
Sponsor's List

1	Encore Enterprise	Title-2
2	Telka wireless or Agyle Networks	Title-3
3	SSCP Dharod Family (Apple Bee's)	Title-4
4	Wills & Trusts	04
5	India Bazaar	05
6	Chalak Mitra Group (CMG)	06
7	Bharat Bhavan	08
8	Aarti Jewellers	17
9	Abacus Insurance & Financial Services	18
10	Bhartiya Niwas Senior Living	19
11	Bombay Chowpatty/Sizzler	21
12	Dallas Renal Group	22
13	Fossil Creek Liquor	24
14	Frog Roofing	25
15	Grand Center	27
16	Nizel Construction	28
17	Sawaii / Pista House	31
18	Tanishq	32
19	BRASSTAP	35
20	Dallas Fine Wine & Spirits Shop / DUCT TIME	36
21	Gopal Restaurent / Great Plains Bank	37
22	GuruTax Pro / Home with Loan	39
23	Honest Pavbhaji - McKinney / H&M Tax Group	40
24	Shital Balar - Realtor / SonnyReena LLC	41
25	SSCP Real Estate (Apple Bee's)	43
26	Malani Jewellers	44
27	NewYork Life	45
28	Omega Travels / Royal Sweets	46
29	RTI Snacks	47
30	The Dripbar Plano / Hope of Gujarat	50
31	Tilak Jewellers	51
32	Travel King / Universal Green Group	52
33	Shree Vimals	54
34	VP Realty / Akshar Travel Pvt Ltd	55
35	FOGA USA	56
36	Megh Technology	57
37	Digital Shadi (MVP Digital Studio)	58
38	Niren Patel CPA	59
39	Special Thanks for - DFW Gujarati Samaj Donors	60
40	Chase Hospitality / Holiday Inn Expresss DFW South	61
41	Surestay Plus Best Western / Gujarat Dharpan	62
42	Senior Samaj Organizations	63
43	Microsoft Azure	63
44	Partner Organization	64

"આધાર" અને "ઉધાર " આ બંન્ને ને "ધાર " હોય છે પણ ગરજ પુરી થઇ ગયા પછી એ "આપનાર " ને જ કાપે છે...

પ્રમુખશ્રીનો સંદેશ

DFW ગુજરાતી સમાજ – ગુર્જરી મેગેઝિન (ત્રીજીઆવૃત્તિ, 2025)



નમસ્તે,

ગૌરવ અને આનંદની સાથે હું આપ સૌનો ત્રિમાસિક ગુર્જરી મેગેઝિન- ત્રીજી આવૃત્તિ, 2025માં હાર્દિક સ્વાગત કરું છું.

DFW ગુજરાતી સમાજના પ્રમુખ તરીકે મને એ મોટી જવાબદારી પણ છે અને સાથે ખૂબ આનંદ પણ કે હું આ ઉજવણીઓ, સંસ્કૃતિ અને જોડાણથી ભરેલા સમાજનું નેતૃત્વ કરી શકું છું.

અમે 2025માં જે રીતે સમાજના દરેક વર્ગને ધ્યાનમાં રાખીને કાર્યક્રમો યોજ્યા છે, તે દર્શાવે છે કે આપણું સમાજ માત્ર પરંપરા સુધી મર્યાદિત નથી– આપણે નવી પેઢી, ટેક્નોલોજી, સાહિત્ય, સંગીત, આનંદ અને જીવનશૈલીના દરેક પાસાને ઉમંગભેર માણી રહ્યા છીએ.

અહીં થોડાં યાદગાર તહેવારો અને કાર્યક્રમોની ઝલક:

જૂન ૭- ખુલ્લી હવા, રંગબેરંગી પતંગો અને પરિવાર સાથે વહેંચાયેલું હાસ્ય-આપણો પિકનિક અને પતંગોત્સવ એક યાદગાર દિવસ રહ્યો.

જૂન ૨૦- સંગીતના પ્રેમીઓ માટે એ સંજોગે ભાગ્યશાળી રહ્યો, જ્યારે **મનહર ઉધાસ સાહેબનું "નયનને બંધ રાખીને" કોન્સર્ટ થયો** – ભાવનાથી ભરેલું રાત્રિ ભોજન.

Yuva Impact દ્વારા ટેક્નોલોજી પ્રેમી યુવાનો માટે પાયથન વર્કશોપ (જૂન ૨૧ અને જુલાઈ ૨૨) – જ્યાં ભવિષ્ય ઘડી રહેલું છે.

જૂન ૨૮- વોટર પાર્કમાં મોજ અને મસ્તી - યુવા વિંગે જિંદગીમાં પોઝિટિવ એનર્જી ભરી દીધી.

જુલાઈ ૨૦ - "રંગ કસુંબલ" - ગુજરાતી ભાષાની સુગંધ અને સંગીતની લહેરો સાથે એક સાહિત્યિક કાર્યક્રમ.

ઓગસ્ટ ૩- જય વસાવડા સાથે "એક બીજાને ગમતા રહીએ" – જીવનને મોજમાં જીવવાની એક નવી દૃષ્ટિ.

ઓગસ્ટ ૧૦ - Senior Meet & Greet – આપણા વડીલોના સન્માન માટે યોજાયેલો હૃદયસ્પર્શી દિવસ, જ્યાં DFW મેટ્રોપ્લેક્સના **આઠથી વધુ ગુજરાતી સિનિયર ગ્રુપ્સ** એકસાથે જોડાયા હતા. આ કાર્યક્રમમાં પ્રસિદ્ધ કલાકાર **પાર્થ દોશીનું** જીવંત સંગીત પ્રદર્શન વિશેષ આકર્ષણ રહ્યું. સૌએ એકબીજા સાથે સમય વિતાવ્યો. સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમોમાં ભાગ લીધો અને મીઠી યાદોને શેર કરી.

કાર્યક્રમ દરમિયાન જાહેરાત કરવામાં આવી કે આ પહેલી વાર આયોજિત થયેલો આ કાર્યક્રમ હવે દર વર્ષે યોજાશે. આ **બીજા સંસ્કરણ** માટે તારીખ નક્કી થઈ ગઈ છે – **ઓગસ્ટ 2026!**

આ બધું શક્ય બન્યું છે આપ સૌના સતત સહયોગથી – આપના પ્રેમ, હાજરી, અને મદદ વગર આપણા પ્રયાસો અધૂરા રહેત.

ગુર્જરી મેગેઝિન એ ફક્ત એક પ્રકાશન નથી - તે આપણું સમાજદર્પણ છે. અહીં આપણી ઓળખ, આપણી ભાવનાઓ, આપના યશસ્વી પગરણો અને સંસ્કૃતિની ઝાંખી છે. દરેક લેખ, કવિતા અને ફોટો આપણો વારસો ઉજાગર કરે છે.

આગામી તહેવારો – નવરાત્રિ અને દિવાળી - DFW ગુજરાતી સમાજ માટે ખાસ મહત્વ ધરાવે છે. નવરાત્રિની ઘુમરતી રમઝટ અને દિવાળીની રોશની માત્ર તહેવાર નથી, તે એક ભાવનાત્મક જોડાણ છે-આપણાં મૂળ સાથે, આપણાં પરિવાર સાથે અને આપસમાં એક બીજાના પ્રેમ સાથે.

હાર્દિક શુભેચ્છાઓ આપને અને આપના પરિવારને:

આ નવરાત્રિમાં શક્તિ અને ભક્તિનું તેજ આપના જીવનમાં પ્રગટે,

અને દિવાળીની દિવ્ય રોશની આપના ઘરમાં સમૃદ્ધિ, શાંતિ અને પ્રેમ લાવે.

ચાલો આપણે મળીને આજના યુગમાં પણ આપણા સંસ્કાર, ભાષા અને પરંપરાને જીવીએ, ઉજવીએ અને નવી પેઢી સુધી લઈ જઈએ.

સમસ્ત કમિટી તરફથી આપનો દિલથી આભાર!

સ્નેહપૂર્વક,
અરમાન કોલડિયા
પ્રમુખ – DFW ગુજરાતી સમાજ
ડલાસ–ફોર્ટ વર્થ, ટેક્સાસ

DFW ગુજરાતી સમાજ – સચિવ અહેવાલ
(બીજો ત્રિમાસિક ૨૦૨૫) ગુર્જરી મેગેઝિન

પ્રિય સભ્યો,

DFW ગુજરાતી સમાજ તરફથી ૨૦૨૫ના બીજા ત્રિમાસિક અહેવાલ સાથે આપની સમક્ષ હાજર થવામાં મને આનંદ થાય છે. ઉનાળાની મોસમમાં આપ સૌના સહકાર અને ઉત્સાહ સાથે અનેક મનોરંજક, શૈક્ષણિક અને સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમો સફળતાપૂર્વક યોજાયા. નીચે એ તમામ પ્રવૃત્તિઓનું સંક્ષિપ્ત વર્ણન આપેલ છે:

જૂન ૦૭ – પિકનિક અને પતંગોત્સવ

હલકાફૂલ મોજમસ્તી અને રંગીન આકાશ સાથે સભ્યો અને પરિવારોએ પિકનિક અને પતંગોત્સવનો આનંદ માણ્યો. સ્વાદિષ્ટ ભોજન, રમતો અને સંગીત સાથે આ દિવસ યાદગાર બની ગયો.

જૂન ૨૦ – મનહર ઉધાસ – "નયન ને બંધ રાખીને" લાઇવ કોન્સર્ટ

સુરિલી સાંજ મનહર ઉધાસના અમર ગીતો અને ગઝલો સાથે જીવંત બની. શ્રોતાઓએ સંગીતની દુનિયામાં ડૂબકી મારી અને ભાવવિભોર થઈ ગયા.

જૂન ૨૧ – યુવા ઇમ્પેક્ટ – પાયથન કોડિંગ વર્કશોપ

ટેક્નોલોજીના યુગમાં યુવાનોને પ્રોગ્રામિંગની ઓળખ આપવા માટે પાયથન વર્કશોપનું આયોજન થયું. માર્ગદર્શકોએ આધારભૂત થીમથી લઈને પ્રેક્ટિકલ પ્રોજેક્ટ સુધીનું માર્ગદર્શન આપ્યું.

જૂન ૨૮ – યુવા ઇમ્પેક્ટ – વોટર પાર્કમાં મજા

યુવાનો અને પરિવારો માટે પાણીની મજા માણવાનો અનોખો દિવસ. રમત-ગમત, વોટર સ્લાઇડ્સ અને ઠંડકથી ભરેલો આ કાર્યક્રમ સૌના ચહેરા પર હાસ્ય લઈ આવ્યો.

જુલાઈ ૨૦ – રંગ કસુંબલ – ગુજરાતી સાહિત્ય અને સુગમ સંગીતની સફર

ગુજરાતી સાહિત્યના મીઠા શબ્દો અને સુગમ સંગીતની સુવાસ સાથે સાંસ્કૃતિક સાંજ માણી. કાવ્યો, વાર્તાઓ અને સંગીતનો સુંદર મેળાવડો સૌના દિલમાં વસી ગયો.

જુલાઈ ૨૨ – યુવા ઇમ્પેક્ટ – પાયથન કોડિંગ વર્કશોપ

પહેલા વર્કશોપ પછીનું અનુસંધાન – યુવાનોએ વધુ ઊંડાણપૂર્વક કોડિંગના પાઠ શીખ્યા અને પોતાના પ્રોજેક્ટ્સ બનાવ્યા.

ઑગસ્ટ ૦૩ – જય વસાવડા – "એક બીજા ને ગમતા રહીયે"

પ્રખ્યાત પ્રેરણાત્મક વક્તા જય વસાવડાએ જીવનને બોજમાંથી મોજમાં ફેરવવા માટે હૃદયસ્પર્શી અને હાસ્યમય પ્રવચન આપ્યું. શ્રોતાઓ પ્રેરણા અને સકારાત્મકતા સાથે ઘરે પરત ફર્યા.

ઑગસ્ટ ૧૦ – સિનિયર્સ મીટ એન્ડ ગ્રીટ

સિનિયર સભ્યો માટે ખાસ મેળાપ – વાતો, સંગીત, રમતો અને સ્વાદિષ્ટ ભોજન સાથે સૌએ મિત્રતાનો ઉન્મેશ માણ્યો.

ઉપસંહાર:

DFW ગુજરાતી સમાજે આ ત્રિમાસિકમાં મનોરંજન, શિક્ષણ, પ્રેરણા અને એકતાના અનેક રંગો ભરી દીધા. તમામ સભ્યો, સ્વયંસેવકો અને પ્રાયોજકોનો હૃદયથી આભાર. આગળના ત્રિમાસિકમાં પણ સાથે મળીને વધુ રંગીન કાર્યક્રમો તરફ આગળ વધીએ.

સ્નેહપૂર્વક,
રવિ ઠક્કર
DFW ગુજરાતી સમાજ
ડલાસ-ફોર્ટ વર્થ, ટેક્સાસ

"માણસ ગમે તેટલો સમજદાર હોય પણ જો કોઇ ની 'લાગણી' ના સમજે તો એવી 'સમજદારી' નો કોઇ મતલબ નથી."

Committee Members 2025

Executive Committee

- Arman Koladia (President)
- Shitalben Patel (Vice President)
- Piyush Bhatt (Secretary)
- Ravi Thakkar (Jt. Secretary)
- Hitarth Trivedi (Treasurer)
- Hasmukh Navadia (Jt. Treasurer)
- Jaymin Kavaiya (Technology)
- Rakesh Patel (Finance Audit)
- Kamlesh Shukla (Ec Committee)
- Naresh Chokshi (Ec Committee)
- Shailesh Patel (Ec Committee)
- Bela Shah (Ec Committee)
- Harsha Gandhi (Ec Committee)
- Mansi Kothari (Ec Committee - Youth Forum)
- Mansi Taylor (Ec Committee)

Chief Trustee

- Atman Rawal

Trustees:

- Kiran Parekh
- Ramanbhai Patel
- Sudhir Parikh
- Upendra Vora
- Nishendu Vasavada
- Gaurang Pandya
- Saunak Desai
- Jigish Shah
- Hemal Doshi

Transition Trustee

- Bhavin Amin

Associate EC Member

- Rupal Chokshi
- Rajesh Patel
- Sachin Mehta
- Raj Chaudhary
- Pradip Amin
- Nirav Desai
- Mihir Talsania

Advisory Board Members

- Dilipbhai Shah
- Rajendrabhai Vankawala
- Tino Patel
- Amit Rajpara

Upcoming events:

Here's what's coming up:

Sept 6 - Garba with Bhoomi Trivedi

Sept 13 - Garba with Geeta Rabari

Sept 27 - Garba with Khelaiya Group

Oct 26 - Diwali Dinner

DFWGS Yuva:

- **Healthy Eating Workshop**
- **Garba Workshop**
- **Robotics**
- **Food drive**

WILLS & TRUSTS

Plan Today. Protect Tomorrow.

Secure your legacy. Provide for your loved ones.

WHY YOU NEED A WILL

- Decide who inherits your assets — not the state
- Appoint guardians for minor children
- Make sure your wishes are honored

WHY YOU MIGHT NEED A TRUST

- Avoid probate court delays and costs
- Maintain privacy of your estate
- Protect assets for future generations
- Provide for special needs or specific conditions

Free Consultation Available

Let us help you create a personalized estate plan.

TRIDENT FINANCIAL CONSULTANTS
Your Life, Your Freedom, *Your Way!*

Phone: Alok
945 446 5005

Your Legacy. Your Way

અફસોસ થી અતીત બદલાતું નથી, અને ચિંતાથી ભવિષ્ય બદલી શકાતું નથી... એટલે કર્મ જ શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે...!

INDIA BAZAAR
nobody gives you india like we do!™
10 LOCATIONS IN DFW METROPLEX!
EAST PLANO | WEST PLANO | VALLEY RANCH
SOUTH IRVING | CARROLLTON | LEWISVILLE
LITTLE ELM | ELDORADO/FRISCO | FRISCO | RICHARDSON
SCAN THIS CODE TO FIND YOUR NEAREST LOCATION'S ADDRESS & HOURS!
EVERYTHING THAT YOU NEED FOR UPCOMING NAVRATRI, KARWA CHAUTH, DHANTERAS, & DIWALI CELEBRATION IS AVAILABLE AT ALL INDIA BAZAAR LOCATIONS!
GLUTEN FREE OPTIONS
ORGANIC PRODUCTS
WHOLE GRAINS
NON-GMO PRODUCTS
ETHNIC PUJA ITEMS
FRESH FRUITS & VEGGIES
INDIABAZAARDFW.COM | SUPPORT@INDIABAZAAR.US | 972-312-0114 | FIND US ON:

RAJULA'S KITCHEN
Indian Vegetarian Eatery
LIVE
PREMIUM GUJARATI THALI (VEGETARIAN UNLIMITED)
EXCLUSIVELY AVAILABLE AT IRVING AND PLANO LOCATIONS
100% VEGETARIAN FOOD
JAIN FOOD
JAIN FOOD CATERING OFFERED! VEGAN & GLUTEN FREE OPTIONS AVAILABLE!
WE CATER!
CATERING FOR ALL FESTIVALS & SPECIAL OCCASIONS
WE OFFER JAIN FOOD (NO ONION NO GARLIC) 100% VEGETARIAN & LIVE CATERING OPTIONS!
NEW ARRIVAL
SUGARCANE JUICE 1 GALLON
Live Pani puri Available!
Fresh Live Roti
www.rkusa.com
WE HAVE LOCATIONS ACROSS THE USA
Scan the code to find your nearest one
DAILY FRESH PAV, THEPLA, SWEETS, SNACKS & MORE!
Gujarati Thali Catered Live at Your Event!
CALL US: (972) 878-7999

CMG
COMPANIES

FEATURED ON MAJOR PUBLICATIONS

www.cmg.team

“સારા માણસની કિંમત બે વખતે તો થાય જ છે, ગરજ હોય ત્યારે અને ગેરહાજર હોય ત્યારે...”

સ્તન સ્વાસ્થ્ય : સ્તન કેન્સર કેટલું સામાન્ય છે?

• યુ.એસ.માં સ્ત્રીઓમાં સ્તન કેન્સર સૌથી સામાન્ય નિદાન કરાયેલ કેન્સર છે. દર વર્ષે, સ્ત્રીઓમાં નવા નિદાન થયેલા કેન્સરમાંથી લગભગ 32% સ્તન કેન્સર છે.

• 2025 માં, આશરે 316,950 સ્ત્રીઓને આક્રમક સ્તન કેન્સરનું નિદાન થશે, જેમાં ડક્ટલ કાર્સિનોમા ઇન સિટુ (DCIS) (https://www.breastcancer.org/types/ductal-carcinoma-in-situ) ના 59,080 નવા કેસ હશે, જે બિન-આક્રમક છે.

• સ્તન કેન્સર ધરાવતી લગભગ 16% સ્ત્રીઓ 50 વર્ષથી ઓછી ઉંમરની હોય છે.

• લગભગ 66% સ્તન કેન્સરના કેસોનું નિદાન સ્થાનિક તબક્કે થાય છે - કેન્સર સ્તનની બહાર ફેલાય તે પહેલાં - જ્યારે સારવાર વધુ સારી રીતે કાર્ય કરે છે.

• ૨૦૦૦ ના દાયકાના મધ્યભાગથી સ્ત્રીઓમાં સ્તન કેન્સરના બનાવોમાં ધીમે ધીમે વધારો થઈ રહ્યો છે, જે મુખ્યત્વે સ્થાનિક-તબક્કા અને હોર્મોન રીસેપ્ટર-પોઝિટિવ (https://www.breastcancer.org/pathology-report/hormone-receptor-status) રોગના નિદાનને કારણે છે.

• હાલમાં યુ.એસ.માં સ્તન કેન્સરનો ઇતિહાસ ધરાવતી ચાર મિલિયનથી વધુ સ્ત્રીઓ છે. આમાં હાલમાં સારવાર લઈ રહેલી સ્ત્રીઓ અને સારવાર પૂર્ણ કરી ચૂકેલી સ્ત્રીઓનો સમાવેશ થાય છે.

• ૨૦૨૫ માં લગભગ ૪૨,૧૭૦ સ્ત્રીઓ સ્તન કેન્સરથી મૃત્યુ પામશે.

• બધા સ્તન કેન્સરમાંથી ૧% કરતા ઓછા પુરુષોમાં થાય છે. અમેરિકન કેન્સર સોસાયટીએ એવો પણ અંદાજ લગાવ્યો હતો કે ૮ માંથી ૧ સ્ત્રીને તેમના જીવનકાળમાં કોઇક સમયે સ્તન કેન્સરનું નિદાન થશે.

તમારા સ્તન સ્વાસ્થ્ય: ઝડપી પ્રશ્ન અને જવાબ

પ્રશ્ન: દરેક ઉંમરે સ્તન સ્વાસ્થ્ય શા માટે મહત્વપૂર્ણ છે?
જવાબ: કારણ કે ફેરફારો કોઈપણ સમયે થઈ શકે છે - કેટલાક સામાન્ય, અન્ય નહીં. તમારા શરીર સાથે સુસંગત રહેવાથી તમને કોઈપણ અસામાન્ય વસ્તુ વહેલામાં ઓળખવામાં મદદ મળે છે.

પ્રશ્ન: મારે કેટલી વાર મેમોગ્રામ કરાવવો જોઈએ?
જવાબ: મોટાભાગની સ્ત્રીઓએ 40-45 વર્ષની ઉંમરે વાર્ષિક સ્ક્રીનીંગ શરૂ કરવી જોઈએ, પરંતુ જેમનો પારિવારિક ઇતિહાસ છે તેમને તેની જરૂર પડી શકે છે. તમારા માટે શું શ્રેષ્ઠ છે તે વિશે તમારા ડૉક્ટર સાથે વાત કરો.

પ્રશ્ન: મારે કયા સંકેતો પર ધ્યાન આપવું જોઈએ?
જવાબ: નવા ગઠ્ઠા, ત્વચામાં ગઠ્ઠા પડવા, સ્તનની ડીંટડીમાંથી સ્રાવ (ખાસ કરીને લોહીવાળું), અથવા સતત દુખાવો. આકાર અથવા કદમાં ફેરફાર પણ મહત્વપૂર્ણ છે.

પ્રશ્ન: શું જીવનશૈલી સ્તન સ્વાસ્થ્યને અસર કરે છે?
જવાબ: ચોક્કસ! સક્રિય રહેવાથી, સારું ખાવાથી, દારૂ મર્યાદિત કરવાથી અને ધૂમ્રપાન ન કરવાથી તમારા જોખમમાં નોંધપાત્ર ઘટાડો થઈ શકે છે.

પ્રશ્ન: શું પુરુષોને પણ સ્તન કેન્સર થઈ શકે છે?
જવાબ: હા, જોકે તે દુર્લભ છે. પુરુષોએ કોઈપણ ગઠ્ઠા અથવા સ્તનની ડીંટડીમાં ફેરફારની જાણ તેમના ડૉક્ટરને કરવી જોઈએ.

પ્રશ્ન: શું અંડરવાયર બ્રા અથવા ડિઓડોરન્ટ્સ કેન્સરનું કારણ બને છે?
જવાબ: આ દાવાઓને સમર્થન આપતા કોઈ વિશ્વસનીય વૈજ્ઞાનિક પુરાવા નથી. તેના બદલે નિયમિત તપાસ અને સ્વસ્થ આદતો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો.

સ્તન સ્વાસ્થ્ય ટિપ્સ એક નજરમાં

- તમારા સામાન્ય સ્વાસ્થ્યને જાણો
- નિયમિત તપાસ કરાવો
- સંતુલિત આહાર લો
- દારૂ મર્યાદિત કરો
- શારીરિક રીતે સક્રિય રહો
- ફેરફારોને અવગણશો નહીં

"વહેલી તપાસ એ તમારો શ્રેષ્ઠ બચાવ છે - તમારા ચેકઅપને અવગણશો નહીં - મેમોગ્રામ જીવન બચાવે છે! "

BHARAT BHAVAN

UNIQUE VEGETARIAN RESTAURANT

We offer **authentic pure Indian vegetarian** food from all over India, including **Jain food and contemporary fusion** foods.

WE ARE NOW OPEN FOR **DINE-IN CUSTOMERS**

OPENING HOURS

WEEKDAYS

FROM 5:00PM - 10:30PM ONLY

WEEKENDS

8:00 AM - 3:00PM

5:00PM - 10:30PM

WE ALSO OFFER CUSTOMIZED CATERING SERVICES FOR ALL OCCASIONS.

CATERING CONTACT-469-990-2010 / 945-257-4370

ટાકો બેલ મોસાળ માં હોટ સોસ નું સગપણ!

આજે સવારે જ નાનો દીકરો કોલેજ માંથી ક્રિસમસ ની રજા માં ઘરે આવ્યો. મેં હસતાં હસતાં પૂછ્યું "શું ખાઈશું લંચ માં આજે? ટાકો બેલ?" તેણે કહ્યું "સ્યોર!" કહી તેના ચહેરા પર સ્હેજ માર્મિક અને સીમિત આનંદનું સ્મિત આવ્યું. અને મને જાણે અવાજ સંભળાયો... "અરે, જા, ફરી અંદર જઈ ને થોડા વધારે ફાયર સોસ અને હોટ સોસ લઈ આવ ને!"

દરરોજ બાળકોને સ્કૂલમાં થી લઈને ઘરે જતાં પહેલાં 'ટાકો બેલ' મોસાળ પર થઈ ને જ ઘરે જવું એવો એક શિરસ્તો. ત્યાંથી તેમને ગમતું મેક્સિકન ફાસ્ટ ફૂડ લેવાનું આ નિયમ લગભગ બાર વર્ષ ચાલ્યો. વેજિટેરિયન સેવન લેયર બરીટો, જે હવે નથી મળતો, ચીઝ અને નાચો, બિન બરીટો, વગેરે ના ઓર્ડર બાળકો માટે. બંનેને ખૂબ જ ભાવે! અગિયારમા ધોરણ માં જાતે કાર ચલાવી સ્કૂલે જતા થયાં ત્યારથી એ બંને પણ એમ જ કરતા.

એન આર આઈ બાળકો નું અહીં અમેરિકામાં મોસાળ એટલે ટાકો બેલ.

ટાકો બેલ ને કોઈ ઘંટ સાથે કાંઈ લેવાદેવા નથી. તેના સ્થાપક નું નામ ગ્લેન બેલ હતું. તેણે ૧૯૫૪ માં મેક્સિકન ફાસ્ટ ફૂડ રેસ્ટોરન્ટ ની સ્થાપના કરી.

જેમાં મેક્સિકન વાનગી માં ટાકો નામની વાનગી છે, તેથી ૧૯૬૨ થી તેનું નામ પાડ્યું 'ટાકો બેલ'. તેની જાણીતી વાનગીઓ જેમ કે ચીઝ-ચિપ્સ, બરીટો, કેસેડિયા, મેક્સિકન પીઝા, કુસેરિટો, ચલુ પાસ, સોફ્ટ ટાકો, કંચ રેપ, વગેરે ઘણી.

ફાસ્ટ ફૂડ એટલે બહાર થી જ ઓર્ડર આપવાનો અને બારી માંથી જ લઈ લેવા નું સીધું અને જલ્દી. જોકે ટાકો બેલ માં અંદર બેસી ને પણ ખવાય.

આપણી આ ટાકો બેલ ની આ વાત ના કેન્દ્રમાં અમેરિકન એન આર આઈ છે, તેને "દેસી", અને એન આર આઈ ના અમેરિકા માં જન્મેલા બાળકોને "અમેરિકન દેસી", એમ હુલામણી રીતે સંબોધીશું. આ વાત કદાચ શબ્દસહ બધા જ દેસી ને લાગુ ન પણ પડે, પણ મોટાભાગના દેસી 'એગ્રી' થશે જ. થોડાં 'એન્ગ્રી' પણ થશે. એક અંદર ની જાણીતી વાત બહાર પાડવા ને કારણે અમેરિકન દેસી અને દેસી જયારે પણ વેકેશન કરીને ભારત થી પાછાં આવે ત્યારે એરપોર્ટની બહાર પહેલું ટાકો બેલ શોધી તેમાં થી ગમતી વાનગી બાળકો ઘરે પહોંચતાં પહેલાં રસ્તામાં જ ખતમ કરે!. ભારતમાં નાના-નાની ને ત્યાં મોસાળ માં આટ-આટલાં પકવાન અને ફરસાણ ખાઈ ને આવ્યા પછી પણ ટાકો બેલ ખાવા તત્પરા.

એકલા બાળકો જ કેમ? ઘરના બધા જ વળી!

સિનિયર બા દાદા પણ. જ્યારે પણ બહાર થી કંઈક સાદું ખાવાનું લેવા જવાનું છે એમ જાણે તો અમારા બા-દાદા પણ કહેતા

"અમારા માટે પણ ટાકો બેલ માંથી મેક્સિકન પીઝા- મીટ વગરનો-વેજી લાવજો, અમે પણ છોકરાં સાથે એ જ ખાઈશું. સાંજે બીજું કશું ન બનાવતા. અને હા, પેલા તીખા ફાયર સોસ ના પડીકા પણ ભૂલીશ નહિ, થોડા વધારે!" અમને બધા ને ફાયર અને હોટ સોસ નો ભારી ચટકો! કદાચ સોસ ને લીધે જ ટાકો બેલ વધુ ભાવે! જેમ ચટણી મજેદાર હોય તો ફાફડા જામે, એમ જ!

ટાકોબેલ ની વિશેષતા એ છે કે દેસી અને ખાસ ગુજ્જુ શાકાહારીઓ ને તેની વાનગીઓ નો સ્વાદ ભારતીય વાનગીઓ ના સ્વાદ ને મળતો લાગે તેમાં પેલો તીખો તમતમતો ફાયર કે હોટ સોસ નાખો એટલે મોઢું મઘમઘી જાય! અરે ભાઈ, શક્કરપારા અને અથાણું ના હોય તો ખોટ પુરે ટાકો બેલ ના આ ચિપ્સ અને હોટ સોસ.

મજા ની વાત તો એવી થાય કે આગલા દિવસે લાવેલો વેજી બરીટો, દાદી બીજે દિવસે ફ્રીઝ માંથી કાઢી માઇક્રોવેવમાં ગરમ કરી, તેનું ટોરટીયા (મકાઈ ની રોટલી) નું પડ ખોલીને, તેમાં ખૂબ બધો ફાયર સોસ નાખીને, એકદમ તમતમતો બનાવી, ચોકઠું મોઢામાં સરસ ગોઠવી ને એ.. ટેસ થી ખાય! સિનિયર વડીલ દેસીઓએ જેમ આ દેશ ને અપનાવ્યો તેવી જ રીતે ટાકો બેલ ને પણ!

જોકે કેટલાક ચુસ્ત ધાર્મિક સિનિયર ન પણ ખાતા હોય. અરે, અમે કેટલાક ને ઉપવાસ પછી પારણા કર્યા
બાદ તરત જ ટાકો બેલ ખાતાં પણ જોયા છે!

બાળકો ની બાસ્કેટ બોલ ની રમત કે ડાન્સ પ્રેકિટસ માં થી નીકળીએ તો ય ટાકો બેલ માં તો જવાનું જ હોય.

સાંજે કોઈને ત્યાં કોઈ પાર્ટી કે પ્રસંગે ગયા હોઈએ, અને જો ખાવાપીવા માં ઠેકાણું ન હોય, વળી પાછા વળતાં રાત્રે મોડું થયું હોય, તો જેવા કાર માં બેસીએ કે એક સહમતી હોય જ-

"ચાલો નજીક માં ટાકો બેલ હોય તે શોધી કાઢો."

કદીક જો ટાકો બેલ ના મળે તો જ બીજી પસંદગી પિઝા ની હોય. પણ મોટે ભાગે ટાકો બેલ બાર વાગ્યા સુધી ખુલ્લું જ હોય.

જો ટાકો બેલ કે પિઝા બંને ન મળે તો છેલ્લો આશરો ઘરે જઈ દૂધ અને સીરીઅલ ખાઈ ને સુઈ જવું. આ છે અમારી દેસી ની જિંદગી! અમદાવાદમાં તો રાત્રે બે વાગે પણ ગરમ ગરમ ભજીયા કે પાવભાજી મળે પણ એ સાહ્યબી દેસી ને અહીં નથી.

અને ખાસ તો ટાકો બેલ ની વાનગીઓ જરાય મોંઘી પણ નહીં. ત્રણ ડોલર માં પેટ ભરાઈ જાય. સસ્તું ભાડું ને સિદ્ધપુરની જાત્રા!

અરે, એક અગત્યની વાત કહેવાની રહી ગઈ. ફાયર સોસ, હોટ સોસ, કે કેચપ મફત માં જ મળે. તેના માટે જુદા પૈસા આપવાના હોય નહીં.

જેમ ગોટા સાથે જોઈએ તેટલી ચટણી મફત!

કોઈપણ દેસી ગુજરાતીના ઘર માં તમને આવાં મેકડોનાલ્ડ ના કેચપ ના, ટાકો બેલ ના ફાયર સોસ ના, અને હોટ સોસ ના નાનાં નાનાં ઢગલાબંધ પડીકા મળે જ.

સંઘરી રાખે. સેન્ડવીચ માં અને ચિપ્સ સાથે વાપરે.

ઘણા અમેરિકન ને આ જોઈ ને જો નવાઈ લાગે, ત્યારે દેસી કહે " WE INDIANS LOVE SPICIES!"

આતો થઈ વાત ટાકો બેલ થી વાનગીઓ ઘરે લાવવાની ઘણી વાર સાંજે જો સ્હેજ હળવું જ ખાવું હોય, અને મોટી રેસ્ટોરન્ટ માં જવા નો મૂડ ન હોય તો આપણા દેસી સહકુટુંબ ટાકો બેલ માં પધારે અંદર બેસી ને ખાવાના ફાયદા ની વાત તો એ છે કે જો ત્યાં અંદર બેસી ને ખાતાં હોઈએ તો સોફ્ટ ડ્રિક્સ ના ફક્ત એક જ વાર પૈસા આપવા પડે,

અને પછી જેટલી વાર ફરી ફરી ને ભરવાં હોય તેટલી વાર મફત!

ભલે સોફ્ટ ડ્રિક્સ જુદી જુદી સાઈઝમાં આવે, દેસી સામાન્યતઃ SMALL જ ઓર્ડર કરે! અને જેટલી વાર પીવું હોય તે ભર્યા કરે.

જોકે આમાં કાંઈ જ ખોટું નથી, કાયદેસર છે, વ્યાજબી છે, અને દેસી કોમન સેન્સ છે!

હવે નવી પેઢી ના અમેરિકન દેસી આમ નથી કરતાં અને દેસી માતા પિતા ને પણ તેમ કરતાં રોકે છે.

દેસી બીજો ફાયદો એ ગણે કે ટાકો બેલ માં ટીપ આપવા નો શિરસ્તો નથી, ફાસ્ટ ફૂડ છે છે તેથી.

ઇમિગ્રન્ટ થઇ ને ખાલી હાથ આવેલ દેસી, જે કરકસર કરી ને બે પાંદડે થયા હોય તે, અને તેમના સમજુ ઉંમર ના બાળકો વચ્ચે એક વિવાદ કાયમ રહે છે, કે રેસ્ટોરન્ટ માં કેટલી ટીપ આપવી.

પુખ્ત અમેરિકન દેસી બાળકો હંમેશાં એવો આગ્રહ રાખે જ કે ૨૦-૨૫ ટકા ટીપ મુકવી જ. તેમને હંમેશાં

વેઈટર માટે સદ્ભાવ હોય,

કારણ કે વેઈટર નો પગાર ખુબ જ ઓછો હોય અને ટીપ પર જ આધાર હોય.

સામાન્ય શિરસ્તો ઓછા માં ઓછી ૧૫ ટકા ની ટીપ નો છે. દેસી ગણી ને માત્ર ૧૫ ટકા મૂકે, ત્યારે પુખ્ત અમેરિકન દેસી હસે અને આગ્રહ કરે કે વધારે મુકો, નહીં તો પોતે વધારી ને મૂકી દે આ એક મીઠો ઝગડો તો ઘણો જાણીતો છે.

જો કે હવે હાઈટેક દોરડૅશ અને ઉબર-ઇટ્સ આવ્યા પછી થોડું બદલાયું છે.

પરંતુ હજીએ ટાકો બેલ નું આધિપત્ય દેસી અને અમેરિકન દેસી ના સ્વાદ ઉપર અજેય છે, અને રહેશે.

લેખક: વિજય ભટ્ટ (લોસ એન્જલ્સ)

Expansion of Consular Services!

Shital Patel, VP DFW Gujrati Samaj with Manjunath D. Chenneerappa (often styled D. C. Manjunath), who is the Consul General of India in Houston, Texas, serving Indian citizens and overseeing diplomatic relations across multiple U.S. states including Texas, Oklahoma, Louisiana, Nebraska, Arkansas, New Mexico, Colorado, and Kansas

"જેવી રીતે પાનખર વગર ઝાડ પર નવાં પાંદડા નથી આવતાં બસ એવી જ રીતે જીવનમાં મુશ્કેલી અને સંઘર્ષ વગર સારાં દિવસો નથી આવતાં..!"

Picnic & Kite Flying

Manhar Udas Program

“સાચા ખોટાની બધી ખબર હોવા છતા સંયમ રાખીને સંબંધ સાચવે તે જ સંસ્કાર !”

Motivational Seminar by Jay Vasavda

“માણસ પણ અજીબ છે. મરેલા માટે રોવે છે અને જીવતાને રડાવે છે.”

Python Workshop

Water Park Fun with DFW Yuva Impact Team

“લાલચ અને અપમાન એ નસકોરા જેવા છે, જે બીજા કરે તો ખૂંચે છે અને પોતે કરે તો ખબર પણ હોતી નથી.”

Seniors Meet & Greet

“વિચારોમાં અટવાઈ જવા કરતાં,પરિસ્થિતિમાં ઘડાઈ જવું સારું..”

SINCE 1997

AARTI JEWELERS®

SECOND SHOWROOM IN FRISCO

22KT PLAIN & ANTIQUE
22KT SOUTH INDIAN
18KT IGI CERTIFIED DIAMOND
24K BARS & BANGLES
CUSTOMS ORDER
SILVER ITEMS
ALL GEMS STONES

109 SOUTH CENTRAL EXPWY., RICHARDSON, TX 75080
Phone : 972 - 918 - 9933 | www.aartijewelers.com
8870, COIT ROAD, FRISCO 75035

Follow us @aartijeweler
Hours : 12:00 - 7:00pm (Tuesdays Closed)

ABACUS
Insurance & Financial Services

ABACUS INSURANCE & FINANCIAL SERVICES

HOME | AUTO | BUSINESS | LIFE

Abacus Insurance & Financial services, represents over 200 + (AM Best/Excellent) rated carriers and we are licensed in 40 states across USA. With our 22 years of combined experience in Insurance industry, we can optimize your insurance coverage while saving you 20% or more. We are recognized for our team of dedicated professional & knowledgeable insurance agents, we take pride in ourselves on customer experience & satisfaction.

Type of policies we offer

Personal line :

- Home
- Auto
- Life Insurance

Commercial line:

- Property
- Liability
- Pollution
- Flood
- BuilderRisk
- Umbrella

1304 W Walnut Hill Lane #245
Irving, TX 75038

www.abacusinsurance.net
(972) 600-8460

BHARTIYA NIVAS

Step into Bhartiya Nivas, an all-inclusive vibrant sanctuary for the 55+ community, where tradition and modernity blend in perfect harmony. Rooted in rich Indian heritage and thoughtfully designed for today's active seniors, our community is more than a place to live — it's a way to connect, celebrate, and thrive.

Live Life Fully.

- **Assisted Living & Memory Care coming soon!***
- Easy access to healthcare and personal assistance services *

HIGHLIGHTS

- All -Inclusive Rates
- Central Location
- Peace of mind with 24/7 Staffing
- Beautiful Studio, 1-bedroom and 2-bedroom apartments

WHY BHARTIYA NIVAS?

- Vibrant community
- Great calendar of activities
- Home-style Indian food
- Lovely gardens/courtyards

ભારતીયનિવાસ એક એવું સ્થાન છે જે અનોખી જીવનશૈલી પ્રદાન કરે છે, જ્યાં, સર્વાંગી સુવિધાઓ અને સમૃદ્ધ ભારતીય સંસ્કૃતિનું મિશ્રણ કરે છે. ભારતીયનિવાસ માં મિત્રો, ભારતીય સ્વાદપ્રેરિત ભોજન અને આપણી ભારતીય પરંપરાઓના તહેવારો સાથે જોડાઓ જે તમને તમારા પોતાના ઘર જેવો અનુભવ કરાવશે!

અમારો સર્વ સમાવેશી અભિગમ સુનિશ્ચિત કરે છે કે દરેક વ્યક્તિ, મન શરીર અને ભાવનાથી, સ્વાગત આદર અને સમર્થન નો અનુભવ મેળવે.

સ્મૃતિ સંભાળ અને સહાયિત જીવન સહાય ટૂંક સમયમાં ઉપલબ્ધ થશે.

જીવનનો આનંદ સંપૂર્ણ રીતે માણો.

*Contact us for more information about assistance options at Bhartiya Nivas

7750 LBJ Freeway, Dallas, TX 75251 **214-838-7750** www.BhartiyaNivas.com

જાગ્યા ત્યાંથી સવાર ટૂંકી વાર્તા, લેખક: ડૉ. પ્રવીણ શાહ

'પ્રીતિ, બાથરૂમમાં ટુવાલ કેમ નથી જડતો? મારે ઓફિસે જવાનું કેટલું મોડું થઇ રહ્યું છે, તેનું તને ભાન છે? આજે ટુવાલ ઠેકાણે ના હોય, તો કાલે કાંસકો ના હોય. કશું વ્યવસ્થિત હોતું જ નથી ને?' આકાશની બૂમો સાંભળીને પ્રીતિએ દોડતા આવીને ટુવાલ શોધી આપ્યો.

નાહીને તૈયાર થઇને, સવારનો નાસ્તો પતાવી આકાશ ઓફિસે જવા નીકળ્યો. પ્રીતિએ યાદ દેવડાવી, 'જોજો, સાંજે બજારમાં થઇને આવજો. આપણે તે દિવસે જે બુટ્ટી જોઇ રાખી હતી તે લઇ આવવાનું ભૂલતા નહિ.' સાંજે આકાશ આવ્યો, પણ બુટ્ટી તો ભૂલી જ ગયો હતો. પ્રીતિથી બોલ્યા વગર ન રહેવાયું, 'મને ખબર જ હતી કે તમે ભૂલી જશો. હવે તમને મારા માટે ક્યાં કશું યાદ જ રહે છે? લગ્નની શરૂઆતમાં તો તમને કેટલી બધી લાગણી હતી ! અને આજે? આજે એમાંનું શું રહ્યું છે?'

આકાશ ગુસ્સે થઇ ગયો, 'અત્યારે ઓફિસથી થાક્યોપાક્યો ઘેર આવ્યો છું, પણ ઘરમાં ય શાંતિથી બેસવા દેતી નથી. બસ, ફરિયાદો ચાલુ ને ચાલુ જ. તને પણ મારા માટે કેટલો પ્રેમ બચ્યો છે, તે હવે સમજી ગયો છું.'

આકાશ અને પ્રીતિ માટે આવી ઘટનાઓ રોજિંદી બની ગઇ હતી. એક વર્ષ પહેલાં તેઓનો પ્રેમ લગ્નમાં પરિણમ્યો, ત્યારે તો તેઓના હૃદયમાં પ્રેમનો સાગર ઘૂઘવતો હતો. બંનેનો સ્વભાવ ઉગ્ર અને ગુસ્સાવાળો તો હતો જ, પણ પ્રેમના પ્રવાહમાં એ ઉગ્રતા દેખાઇ ન હતી. લગ્ન બાદ એ ઉગ્રતા ધીરે ધીરે સપાટી પર આવવા લાગી. એક વર્ષના સમયગાળામાં તો પ્રેમના સાગરને બદલે માંડ માંડ ઝરણું જ બચ્યું હતું, અને તે પણ સૂકાવા લાગ્યું હતું.

આકાશ, 'પ્રીતિ, આજે તુ દાળમાં મીઠું નાખવાનું ભૂલી ગઇ.'

પ્રીતિ, 'આકાશ, કો'ક વાર ભૂલી યે જવાય. કાલે આપણા લગ્નને એક વર્ષ થયું, તે તમને યાદ રહ્યું? મેં યાદ કરાવ્યું ત્યારે તમને યાદ આવ્યું. અને સાંજે હોટેલમાં જમવાનો પ્રોગ્રામ બનાવ્યો, તે તમે ઓફિસના કામનું બહાનું બતાવી કેન્સલ કરી નાખ્યો.'

આકાશ, 'તને એમ લાગે છે કે મેં બહાનું કાઢ્યું હતું? કાલે ઓફિસમાં સાંજે અચાનક મીટીંગ ગોઠવાઇ ગઇ અને મારે મોડું થઇ ગયું. પણ તને તો મારી વાત સાચી જ નથી લગતી.'

પ્રીતિ, 'તમને ય મારી વાત ક્યાં સાચી લાગે છે? બે દિવસ પહેલાં હું તમારી પસંદગીનું શાક બનાવવા માટે, ભીંડા લેવા ના જઇ શકી, અને તમને એવું લાગ્યું કે તમારી પસંદગીની મને કોઇ કિંમત રહી નથી.'

આકાશ અને પ્રીતિ વચ્ચે આમ જ ચાલતું રહ્યું. બીજા બે મહિનામાં તો બંને એકબીજાથી અત્યંત ત્રાસી ગયાં. તેમની વચ્ચે કોઇ હકારાત્મક વાત થતી જ ન હતી. તેઓ કંઇ જ જતું કરવા માગતાં ન હતાં. બંને પોતપોતાની જીદ પર અડગ હતાં. છેવટે તેમણે નક્કી કર્યું કે હવે તો સાથે જીવાશે નહિ. બસ, હવે તો છૂટાછેડા જ. ડાયવોર્સ !

એક દિવસ તેઓ ફેમિલી કોર્ટના વકીલ દશરથભાઇ પાસે પહોંચી ગયાં. પોતપોતાનો કેસ રજૂ કર્યો તથા ડાયવોર્સ પેપર તૈયાર કરવા વિનંતિ કરી. દશરથભાઇએ બંનેને સાંભળ્યા. પછી કહ્યું, 'તમે એક વાર હજુ શાંતિથી વિચારી જુઓ.'

'નહિ, અમારે કંઇ જ વિચારવાનું બાકી નથી રહ્યું.' બે ય જણ એક સાથે બરાડી ઉઠ્યાં. દશરથભાઇએ કંઇક વિચાર કરીને કહ્યું, 'સારું જુઓ, હું પેપર્સ તૈયાર કરું છું. પણ મારી એક વાત સાંભળો. તમને બંનેને એકબીજાની ખામીઓ અને ભૂલો જ દેખાયા કરે છે ને? તો તમે સામી વ્યક્તિની ભૂલોની રોજેરોજ નોંધ કરતા જાઓ. આ રીતે એક મહિના સુધી કરો. એ નોંધ તમને ડાઇવોર્સ અપાવવામાં મદદરૂપ થશે. બરાબર એક મહિના પછી આપણે મળીશું અને ડાયવોર્સ કેસ કોર્ટમાં મૂકી દઇશું.'

બંને જણ કમને સંમત થયાં, અને શરૂઆત કરી સામાની ભૂલો નોંધવાની. પહેલે જ દિવસે પ્રીતિએ નોંધ્યું, 'આકાશે છ વાગે ઘેર આવવાનું કહ્યું હતું, પણ સાત વાગે આવ્યો. મોડા આવવાનો ફોને ય ના કર્યો.' આકાશે નોંધ કરી, 'સવારે હું નાહીને પરવાર્યો, પણ પ્રીતિએ નાસ્તો તૈયાર કરવામાં મોડું કર્યું. ઓફિસે જવામાં મોડું થઇ ગયું.' આવી બધી નોંધ ચાલ્યા કરી. શરૂઆતમાં તો બહુ ઉત્સાહથી સામા પક્ષની ભૂલો નોંધાતી રહી. પણ પછી તેમાં ધીરે ધીરે થોડી ઓટ આવવા માંડી.

પંદરેક દિવસ થયા. એક બપોરે પ્રીતિ બધું કામકાજ પરવારીને સહેજ આડી પડી હતી. તેને થયું કે લાવ, આકાશની ભૂલોનું લીસ્ટ જોઉં તો ખરી. એમ કરીને તેણે પોતાની નોંધની ડાયરી ખોલી. વાંચવાનું શરુ કર્યું. અત્યારે તેનું મગજ ઘણું શાંત હતું. પહેલી ભૂલ વાંચી, 'આકાશ છને બદલે સાત વાગે ઘેર આવ્યા.' તેને થયું કે, 'હશે, ઓફિસમાં કામ બહુ આવી ગયું હશે, ફોન કરવાનો ય સમય નહિ મળ્યો હોય. આ ભૂલ કંઇ બહુ મોટી ભૂલ લગતી નથી.' આવું વિચારીને એ ભૂલ છેકી નાખી.

આકાશને પણ એક દિવસ ઓફિસમાં, પોતે કરેલી નોંધ જોવાનું મન થયું. પ્રીતિની પહેલી ભૂલ પર નજર કરી, 'નાસ્તો તૈયાર કરવામાં મોડું થયું હતું.' તેને વિચાર આવ્યો કે, 'પ્રીતિને રોજ સવારમાં કેટકેટલાં કામ હોય છે, એમાં એક દિવસ નાસ્તો મોડો તૈયાર થયો, તો તેમાં શું થઇ ગયું? રોજ તો આવું નથી થતું ને?' એમ વિચારી, આ ભૂલ બહુ મોટી ન લાગતાં, તેના પર ચોકડી મારી દીધી.

આમ ને આમ, પચીસ દિવસમાં તો બંનેના લીસ્ટમાંથી બધી જ ભૂલો નીકળી ગઇ, અને નવી નોંધ કરવાનું પણ બંધ થઇ ગયું. બંનેને લગ્નની શરૂઆતના પ્રેમભર્યા પ્રસંગો યાદ આવવા માંડ્યા. હવે તો તેમનું લડવાનું પણ બંધ થઇ ગયું, અને લાગણી પૂર્વક વર્તવાનું શરુ થઇ ગયું. મહિનાનો છેલ્લો દિવસ આવ્યો ત્યારે તો તેઓ સુખી લગ્નજીવનનાં નવાં સ્વપ્નોમાં ખોવાઇ ગયાં હતાં.

મહિનો પૂરો થયાના બીજા દિવસે રવિવાર હતો. સવારમાં આકાશ બહારથી જલેબીફાફડા લઇ આવ્યો. મોજમસ્તી કરતાં બંને જણ જલેબીફાફડા ઝાપટતાં હતાં, તેવામાં દશરથભાઇ આવી ચડ્યા. તેમણે વાતાવરણ જોયું, અને ખ્યાલ આવી ગયો કે તેમની તરકીબ કામ કરી ગઇ હતી. એક નવજીવન બક્ષવાનો તેમને આનંદ હતો. બધા શાનમાં સમજી ગયા. કોઇએ ય 'ડાયવોર્સ' શબ્દનો ઉચ્ચાર સરખો કર્યો નહિ. દશરથભાઇ પણ નાસ્તામાં જોડાઇ ગયા.

"શબ્દ અને નજરનો ઉપયોગ બહુ જ સાવચેતીથી કરવો, એ આપણા ઉછેર અને સંસ્કારનું બહુ મોટું પ્રમાણપત્ર છે."

Bombay Chowpatty

972-677-7658

BOMBAY SIZZLER
BAR & GRILL

972-255-5400

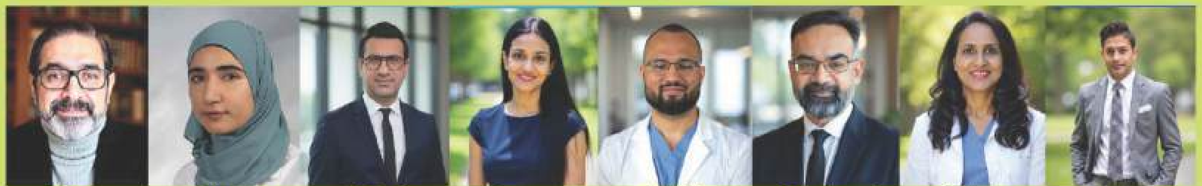
ked's
ICE CREAM, WAFFLES & CRÊPES

825 West Royal Lane, Irving, TX 75039
#110, 120, 130
WE CATER!!!

“ઈર્ષાળુ માણસ સાથે દોસ્તી ના કરવી.. કેમ કે કોલસો ગરમ હોય તો હાથ બાળે, અને ઠંડો હોય તો હાથ કાળા કરે.”

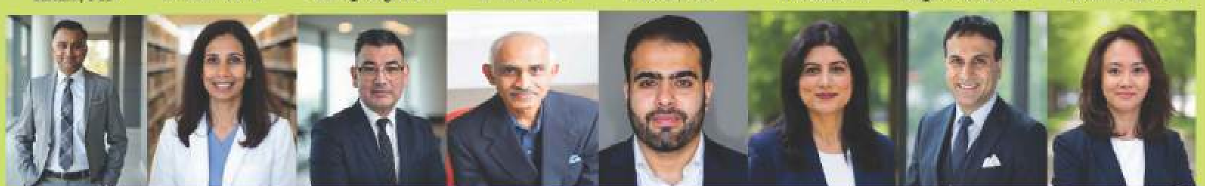
DALLAS RENAL GROUP
Leaders in Kidney Care

20 years of Excellence



Irfan Agha, MD | Aiman Ajaz, MD | Fahad Alobaidi, MD | Deepa Amberker, MD | Eldrid Baez, MD | Muhammad Chaudhry, MD | Ratna Danda, MD | Ammar Haque, MD

Amna Ilahe, MD | Ajay Kallam, MD | Swapna Katipally, MD | Shehpar Khan, MD | Mahboob Khan, MD | Naseer Khan, MD | Apurva Lapsiwala, MD | Saqib Mahmud, MD



Parin Makadia, MD | Madhavi Mallareddy, MD | Joshua Martinez, DO | Suresh Margassery, MD | Mohammad Hussain, MD | Rama Nadella, MD | Samir Nangia, MD | Hoang-Lan Nguyen, DO

Chinedu Nwachukwu, MD | Smitha Pamulaparthy, MD | Tanazul Pariswala, MD | Joonho Park, MD | Vik Prakash, MD | Mamatha Racheruvu, MD | Sunil Sherchan, MD | Magdalena Sikora, MD

Silvi Simon, MD | AbdulRehman, Syed, DO | Hanna Thomas, MD | Jennifer Truong, MD | Taryn Turner, DO | Latha Velusamy, MD | Sri Venkataraman, MD

SOUTH DALLAS | NORTH DALLAS | EAST DALLAS | GRANBURY | ARLINGTON | WAXAHACHIE

GARLAND | ROCKWALL | PLANO | LAWTON | MCKINNEY | MANSFIELD

Follow us on :

DallasRenalGroup.com

“જેવી રીતે પૈસાની કદર કરો છો ને, બસ એ જ રીતે... સંબંધોની પણ કરજો...કારણ કે, બંનેને ગુમાવવા તો સહેલા છે પણ... કમાવવા ખૂબ અઘરા છે...”

તાવ પછી લાગતાં થાક કે નબળાઈમાં પણ ગોળ અકસીર છે.

વૈદ્ય સુષમા પ્રવીણ હીરપરા M. 9825368884

નબળાઈ અને થાક એ બંને શબ્દો આમ તો સમાન જ લાગતા હોય છે. પરંતુ બંને વચ્ચે તફાવત છે.

નબળાઈ: (WEAKNESS) : નબળાઈ એટલે સ્નાયુઓની કે શારીરિક શક્તિ ઓછી હોવી અને તે વ્યક્તિને હાથ-પગ કે અન્ય સ્નાયુઓને હલાવવા માટે વધારાનો પ્રયત્ન કરવો પડે છે. જો સ્નાયુઓની નબળાઈ સતત કોઈ દુ:ખાવાના ભાગરૂપે હોય તો દુ:ખાવા સાથેની, એના કારણે નબળાઈ હોય છે.

થાક: (TIREDNESS): થાક એટલે શક્તિનો અભાવ. જો પૂરતો આરામ ના મળ્યો હોય તો થાકની અનુભૂતિ થાય છે. પછી તે શારીરિક હોય અથવા માનસિક હોય. વધુ પડતો શારીરિક કામનો બોજો, ઉજાગરા, ચિંતા, ડિપ્રેશન, તણાવમુક્ત પરિસ્થિતિથી પણ થાક લાગતો હોય છે.

તેથી કોઈ પણ ડોક્ટરને ફરિયાદ કરતા પહેલાં "થાક' ' અને "નબળાઈ" નો તફાવત જાણવો જોઈએ, જેનાથી ડૉક્ટર પણ સરળતાથી નિદાન કરી શકે.

કારણો:

નબળાઈ માટે જવાબદાર અનેક કારણો હોઈ શકે છે. જેમ કે Low thyroid level (Hypotheroidism) તથા High thyroid level (Hyper thyroidism). બંનેમાં નબળાઈ સામાન્ય હોય છે. સામાન્ય રીતે અન્ય કારણોમાં જો શરીરમાં રહેલાં વિટામીન્સ કે મિનરલ્સનું લેવલ નીચું રહે તો પણ નબળાઈ રહે છે.

માયેસ્થેનિયા ગ્રેવીસ (Myasthania Gravis) નામના રોગમાં સ્નાયુઓની કાર્યક્ષમતા અનિયંત્રિત થતાં અતિશય નબળાઈ લાગતી હોય છે.

અચાનક સ્નાયુની નબળાઈ થવી એ એક ગંભીર રોગનું લક્ષણ છે. જેને કારણે મગજ કે સ્પાઈનલ કોર્ડ-કરોડરજ્જુમાં ગંભીર બિમારી સૂચવે છે.

થાક માનસિક અને શારીરિક બે પ્રકારના હોય છે. તણાવ એ થાકનું સૌથી મોટું કારણ છે. ઘણીવાર અમુક દવાઓના કારણે પણ થાક લાગતો હોય છે. બે અઠવાડિયાથી વધુ સતત થાકની અનુભૂતિ થાય તો અવશ્ય ડૉક્ટરની સલાહ લેવી જોઈએ.

ઓક્સિજન: લોહીમાં જે પદાર્થો ઓક્સિજનનું વહન કરતાં હોય છે તે હિમોગ્લોબીન છે. તે ઓછું થાય તો પણ થાક લાગે છે. ડાયાબિટીસ જેવા મેટાબોલિક ડિસઓર્ડરથી પણ થાક લાગે છે. જ્યારે શરીરમાં અમુક પ્રકારની વિષાક્તતા વધી જાય તો પણ થાક લાગતો હોય છે.

સારવાર: કોઈપણ પ્રકારની સ્થિતિમાં કારણ જોઈને ચિકિત્સા કરવી જોઈએ. ઉદાહરણ તરીકે - જો વ્યક્તિમાં હિમોગ્લોબીન ઓછું હોય અને તેને કારણે નબળાઈ કે થાક લાગતો હોય તો ચિકિત્સામાં લોહભસ્મ આપવી જોઈએ. જેમ કે પુનર્નવા મંડૂર, સપ્તામૃત લોહ વગેરે જેવી આયુર્વેદિક ઔષધો આપીને થાકની ફરિયાદ મટાડી શકાય છે.

દુખાવાઓ: જો કોઈ પણ પ્રકારના દુખાવાઓ થતાં હોય, જેમ કે સાંધાના દુખાવાને કારણે જો નબળાઈ રહેતી હોય તો તેનું કારણ જાણીને સારવાર કરવી જોઈએ. સાંધાનો દુખાવો ઘણા કારણોસર થતો હોય છે. Degenerative Changes ઘસારાને કારણે થતા દુખાવામાં સુવર્ણ વસંત માલતી. લઘુવસંત માલતી, પટોલાદિ ધૃતના કોમ્બીનેશનથી આપવાથી ચમત્કારિક પરિણામ મળે છે. ફ્રેક્ચર થયા પછીના દુખાવામાં આભા ગુગળ લેવાથી હાડકુ ઝડપથી સંધાય છે, પરિણામે દુખાવાઓ - નબળાઈ મટે છે.

આમ - Undigested Food Particles ને કારણે થતાં સાંધાના દુખાવાઓમાં ન પચેલાં ખોરાકને પચાવવા માટે અગ્નિતુંડી વટી, શંખવટી, આમપાચનવટીમાંનું કોઈપણ ઔષધ આપવાથી નબળાઈમાં રાહત રહે છે.

વાઈરલ ફીવર: વાઈરલ ફીવરમાં પણ તાવ મટી ગયા પછી પણ નબળાઈ રહેતી હોય છે. આમાં તુલસીનો ઉકાળો અકસીર સાબિત થયો છે. તુલસીના પાંદડા 10-12 નંગ, એક ચપટી સૂંઠનો પાવડર, એક ચમચી ગોળ, એક કપ પાણીને મિક્સ કરીને ઉકાળીને દિવસમાં બે વાર લેવાથી તુરંત રાહત મળે છે.

કોઈપણ પ્રકારના તાવ પછી નબળાઈમાં આયુર્વેદે સંશમની વટી સૂચવી છે. જેમાં ગળો મુખ્ય ઘટક છે. તે નિયમિત રૂપે લેવાથી તાવ પછી નબળાઈનાં ક્રમશ: રાહત મળે છે.

ચરકસંહિતા: ચરકસંહિતા પ્રમાણે, તે મેધ્યરસાયણ છે. તેમાં મુખ્યત્વે બર્બેરીન આલ્કલોઈડ છે, કે જે મુખ્ય ક્રિયાશીલ તત્ત્વ છે. જે શરીરમાં રહેલાં શ્વેતકણો કે જેનું મુખ્ય કામ શરીરની રોગ પ્રતિકારક શક્તિને સાચવી-જાળવી રાખવાનું છે. ગપોદાન-સંશમની વટીથી રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે છે.

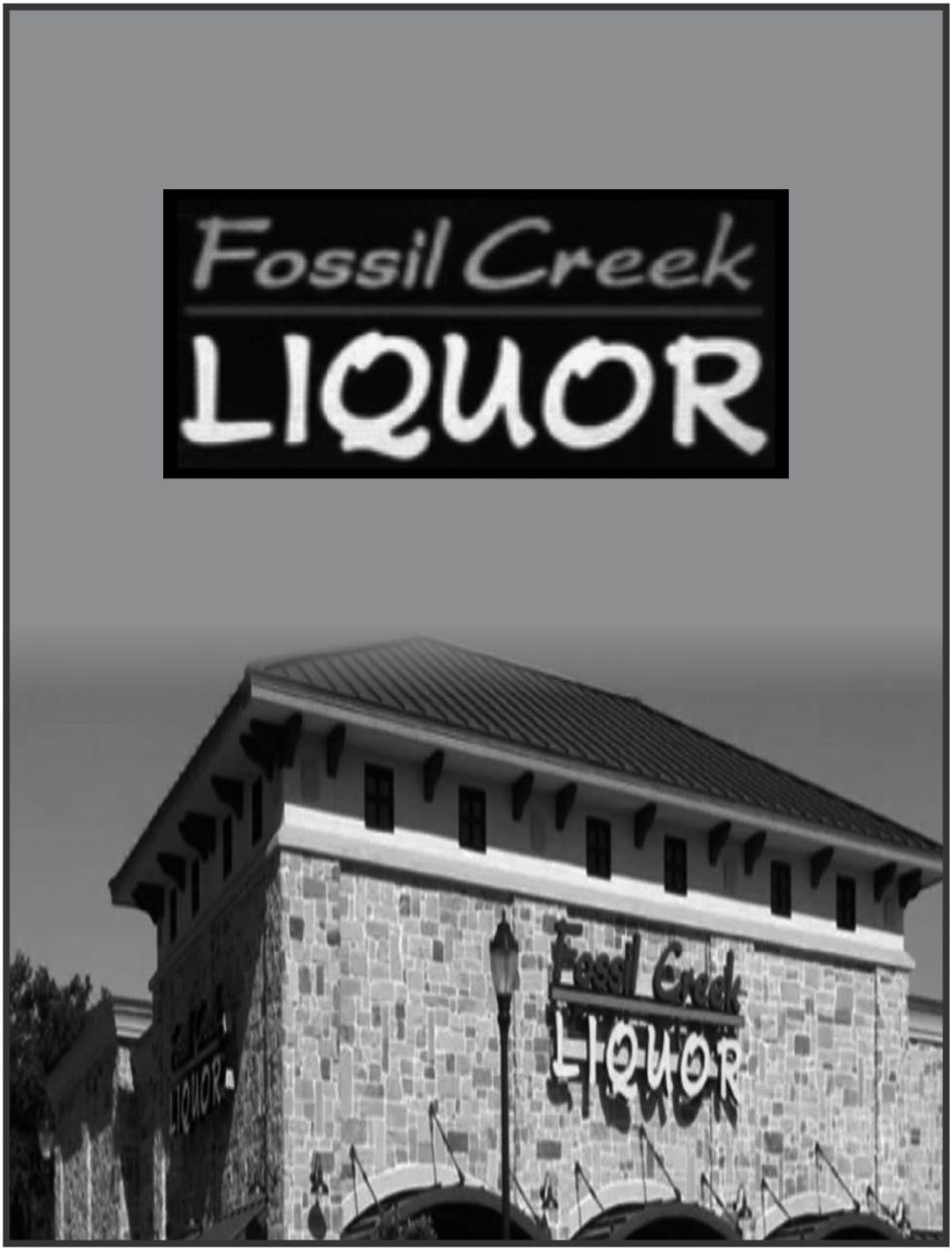
TIPS: આ ઉપરાંત થાક-નબળાઈને દૂર કરનાર અન્ય TPS:

> લો બ્લડપ્રેશરને કારણે જેને નબળાઈ અને થાક લાગતાં હોય, તેમણે નિયમિત લીંબુનું શરબત પીવું જોઈએ. સૂંઠ + ઘી + ગોળની લાડુડી પણ લઈ શકાય.

> Fruits - ફળો વધારે ખાવા. ફ્રુટની શર્કરા તરત શક્તિ આપે છે.

> વધારે પડતાં વજન-સ્થૌલ્યના કારણે સ્ફૂર્તિના રહેતી હોય, તો વજન ઘટાડવાના પ્રયત્નો કરવા. કારણ કે મેદ અને કફના આવરણને કારણે પણ થાક લાગતો હોય છે. કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ - ઘઉં -ચોખા ઘટાડીને, નિયમિત 40-45 મિનિટ ચાલવાથી ધીમે ધીમે વજન ઉતરે છે. અને શરીરમાં શક્તિનો સંચાર થાય છે.

- શરીરમાં કેલ્શિયમ - વગેરેની માત્રા જળવાઈ રહે તે માટે રોજ ગાયનું દૂધ અને ગાયનું ઘી પ્રમાણસર લેવું.
- વાસી ખોરાકથી શરીરમાં આમ - Toxins વધે છે, માટે તાજો ખોરાક ખાવો.
- ઉજાગરાથી પણ થાક અને નબળાઈ લાગે છે. પૂરતી ઊંઘ લેવી.


Fossil Creek
LIQUOR
Fossil Creek
LIQUOR

Free Inspection
• Roof Installation
• Storm Damage
• Roof Replacement
• Emergency Services
• Repair and Maintenance
FROG
ROOFING
OTHER SERVICES :
• Window installations
• Bathroom remodels
• Fences
• Decorative concrete
• House painting
500+
Projects Completed
Fully insured
WARRANTY
City permit and inspection
Work backed up by Warranty
WARRANTY 5 YEARS WARRANTY
GAF
CERTIFIED
RESIDENTIAL AND COMMERCIAL ROOFING
FROG
ROOFING
15+
Years experienced professional team
500+
Satisfied & Repeat Clients
120+
Five Star Ratings on Google
NIKHIL MANDE
214-677-6811

દેશી ચોકલેટ ગોળ.... શિશુપ્રિય છે.

વૈદ્ય સુષમા પ્રવીણ હીરપરા M. 9825368884

શિશુપ્રિયઃ શહેરની સ્ત્રીને તમે પૂછો કે બાળકોને સૌથી વધુ શું ભાવે ? તો જવાબ મળશે 'ચોકલેટ', પણ ગામડામાં પૂછો તો દાદીમાં કહેશે 'ગોળ' આસપાસ રમતાં છોકરાંને બતાવતાં કહેશે જુઓ એમના હાથમાં ગોળ છે. માટે જ ગોળનું એક નામ શિશુપ્રિય છે.

ઈક્ષુસાર: શેરડીના રસની પ્રક્રિયા કરીને બનાવવામાં આવતો હોવાથી ગોળનું બીજું નામ 'ઈક્ષુસાર' છે. શેરડીના તમામ ગુણ ગોળમાં આવી જાય છે. જેમાં 50% સુક્રોઝ (ગ્લુકોઝ + ફ્રુક્ટોઝ) પ્રોટીન, ઝીંક, લોહ, સિલેનીયમ છે તથા ગોળ એન્ટી ઓક્સિડન્ટ છે.

ઋષિમુનિઓ: ચરક વગેરે ઋષિઓએ ગોળને ધાતુ પોષક કાથો છે. આપણા શરીરની સાત ધાતુઓ રસ, રક્ત, માંસ, મેદ, અસ્થિ, મજ્જા અને શુક્રને પોષણ આપે છે. જેમ કે,

રસધાતુ રસ ધાતુની શરીરમાં ઊણપ હોય તો હૃદયના ધબકારા વધી જાય છે. જે હૃદસ્પંદનાધિક્ય કહે છે. આધુનિક પરિભાષામાં Palpitation કહેવાય છે. જ્યારે આ પ્રકારની સમસ્યા હોય ત્યારે ગોળનું પાણી કે શરબત બનાવી પીવામાં આવે તો હૃદયના ધબકારા ઝડપથી નિયંત્રિત થાય છે. આયુર્વેદ ગોળને હૃદ્ય કહે છે.

રક્તધાતુ: જે લોકોને HB - હીમોગ્લોબીન ઓછું રહેતું હોય. અનિમિક હોય એવી વ્યક્તિઓ બપોરેના જમવા સાથે ગોળ ખાવો જોઈએ. કારણ કે ગોળની અંદર લોહ અને તામ્રતત્ત્વ રહેલાં છે, જે રક્તની માત્રા વધારે છે.

માંસઃ મેદ: જે બાળકોનું શરીર સૂકલકડી હોય, માંયકાંગલું હોય, હાડકાં સાથે ચામડી ચોટેલી હોય, આંખો ઊંડી ઉતરી ગઈ હોય એવા બાળકો કુપોષિત-Malnutritative કહેવાય. એમને કોપરુ સાથે ગોળ ખવડાવવામાં આવે તો માંસ પેશી પુષ્ટ થાય છે. ક્રમશઃ ચરબી વધે છે. ગાલ રતુવાડા થાય છે. દુર્બળ શરીરમાં શક્તિનો સંચાર થઈને બાળક નું શરીર સૌષ્ઠવ વધે છે.

અસ્થિઃ અસ્થિ ધાતુની ઉણપથી ઘણી સમસ્યા થાય છે. 45-50 વર્ષની બહેનોને ઓસ્ટિયોપોરોસીસની સમસ્યા થાય છે. તેમના હાડકા બટકણાં એટલે કે સામાન્ય ઈજાથી પણ ફ્રેક્ચર થઈ જાય તેવાં નબળા થઈ ગયા હોય છે. ઉપરાંત જેમનાં વાળ, નખ, દાંતની સમસ્યાઓ રહેતી હોય તેવી વ્યક્તિઓએ પણ ગોળ અને ગોળમાંથી બનતી ચીજો અવારનવાર લેવી જોઈએ કારણ કે ગોળમાં કેલ્શિયમ અને ફોસ્ફરસ જેવાં તત્વો રહેલાં છે, જે હાડકાંને પર્યાપ્ત માત્રામાં પોષણ આપે છે. હાડકાંને જો પૂરતાં પ્રમાણમાં પોષણ મળતું રહે તો દાંત, વાળ, નખને પણ પૂરતું પોષણ મળતાં વાળ ખરવાની કે નખ બટકાઈ જવાની સમસ્યા આવતી નથી. માટે, આવા લોકોએ ગોળ અને જીરુ ખાવાથી સમસ્યાઓ હલ થાય છે.

મજ્જા: મજ્જા ધાતુનું સંતુલન ખોરવાય ત્યારે જ્ઞાનતંતુ સંબંધિત અને વાયુને લગતી સમસ્યાઓ થતી હોય છે. ગોળક ઘી + સૂંઠ સાથે અન્ય ઔષધો લેવાથી ચમત્કારિક પરિણામ મળે છે.

દુષ્યંતભાઈની પુત્રવધૂનો ફોન આવ્યો કે બહેન પપ્પાને હાંફચઢે છે. ભૂખ નથી લાગતી. ખાતા નથી એટલી બધી નબળાઈ છે કે બાથરૂમ સુધી પકડીને લઈ જવા પડે છે. કાર્ડિયોગ્રામ અને બધા જ રીપોર્ટસ નોર્મલ આવ્યા છે. શું કરું ?

મેં કહ્યું પા ચમચી સૂંઠ + એક ચમટી ગોળ + અડધી ચમચી ગાયનું ઘી મિક્સ કરીને આપો. દર બે કલાકે આપજો. જો જમવા માંડે તો દિવસમાં ત્રણ વાર જ આપવું. 28 કલાકમાં તો ફરી ફોન આવ્યો - સુષ્માબેન, thank you very much.... પપ્પાને આજે 50% જેટલું સારું છે. રોગ, ઉંમર, ચિંતા વગેરેને કારણે વાયુનો ઉપદ્રવ શરીરને નોર્મલ દોષોને બગાડે છે. તેમાં આ સૂંઠ + ઘી + ગોળનો યોગ અક્સીર અને ઈન્સ્ટન્ટ પરિણામ આપનાર રહ્યો છે.

શુક્ર: અપૂરતા શુક્રાણુઓની જેમને સમસ્યા હોય એમણે ગોળ વાળી વાનગીઓ જેમ કે શીરો, લાપશી, સુખડીનું નિયમિત અને પ્રમાણસર સેવન કરવું. એનાથી શુક્રાણું સંખ્યામાં વધારો થાય છે તથા motility જેવી શુક્રાણુઓની અન્ય સમસ્યામાં પણ ઝડપી પરિણામ મળે છે.

ત્રિદોષમાં ગોળઃ દોષોના અસંતુલનમાં ગોળ યોગવાદી તરીકે કામ કરે છે.

- જેમને વાયુની સમસ્યા વધારે હોય તેમણે સૂઠ સાથે ગોળ લેવો.
- જેમને પિત્તની સમસ્યા વધારે હોય તેમણે હરડે સાથે ગોળ લેવો.
- જેમને કફની સમસ્યા વધારે હોય તેમણે આદુ સાથે ગોળ લેવો.

ગોળ ઉપર આધુનિકોનું સંશોધન

+ **Antioxident:** ગોળ એ એન્ટિઓક્સીડન્ટ છે. જે શરીરના તથા લીવરના ટોક્સીન્સને શરીરમાંથી સાફ કરે છે.

રોગ સંક્રમણ સામે રક્ષણ આપીને રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે.

+ પાચક સ્ત્રાવોને વધારનાર છે. તેથી પાચન સુધરે છે. ભૂખ લાગે છે. કબજીયાત દૂર કરે છે. તેથી જ ભોજન સાથે પછી પણ ઘણાં લોકો ગોળ ખાવાનું પસંદ કરે છે.

+ **PMS :** માસિકને લગતી સમસ્યાઓ, મુડસ્વીંગ્સ, વગેરેમાં ગોળ ઔષધની ગરજ સારે છે. આમાં પણ સૂંઠ + ગોળનું સંયોજન (વાયુ ને પ્રાકૃત બનાવે) શ્રેષ્ઠ સાબિત થયું છે. કારણ તેનાથી endorphins કે જે હેપી હોર્મોન્સ તરીકે ઓળખાય છે તેનો સ્ત્રાવ વધારે છે.

+ વિટામીન અને મીનરલ્સ જેમ કે આયર્ન, કેલ્શિયમ, મેગ્નેશીયમ, પોટેશિયમ, સેલનિયમ, ઝીંક વગેરેને કારણે ત્વચાને ચમકાવે છે. ઉંમરની ચાડી ખાતી મોં પરની કરચલીઓ અને આંખના કુંડાળાને રોકવા સમર્થ છે. Aging Process (વાર્ધક્યની ગતિ) ને મંદ પાડે છે.

* **Weight Loss :** ગોળમાં રહેલું પોટેશીયમ શરીરની સૂક્ષ્મ ધાતુ ક્રિયાને સંતુલિત કરીને માંસપેશીને મજબૂત બનાવે છે. જેને કારણે ચરબી ઘટે છે. શરીરના Water Retention ને પાણીના ભાગને ઘટાડીને વજન ઉતારે છે. (આયુર્વેદમાં તેથી તેને મૂત્રશોધક કહ્યું છે.) સોજા ઘટાડે છે.

+ **બ્લડપ્રેશર:** પોટેશિયમ, સોડિયમના કારણે શરીરના એસિડ લેવલને કંટ્રોલમાં રાખીને બ્લડ પ્રેશરને નોર્મલ રાખે છે.

આટલો ગુણકારી ગોળ જો વધુ પ્રમાણમાં ખવાય તો બાળકોને કરમિયા થઈ શકે છે અને ડાયાબિટીસ વધી શકે છે.

GRAND CENTER

The Ultimate One-Stop-Shop for All Your Event Needs!

Elegant Banquet Halls- 800+ events hosted

- Two beautiful banquet rooms:
- Grand Ballroom: Accommodates up to 400 guests
- Intimate Room: Perfect for up to 80 guests
- Decorations & themed setups
- Sound system, audio/video setup
- Bartender services & professional servers

State-of-the-Art Auditoriums- 1,000 events hosted

- Large Auditorium: Seats 650 people
- Small Auditorium: Seats 150 people
- Fully equipped with advanced audio, video & lighting systems

GRAND DHABA

Main Hoon Punjab - A True Punjabi Cuisine

- Authentic Punjabi cuisine made fresh daily from scratch
- Bold, mouthwatering flavors that feel just like home
- Dine-in available – enjoy a cozy and welcoming atmosphere
- Weekend Buffets – unbeatable value at just $18.99
- Catering available within a 100-mile radius
- Order Online through: DoorDash, Uber Eats, Grubhub, Toast
- Conveniently located inside Grand Center, Plano, TX

CONTACT US

GAGAN BHALLA 469 878 1112

300 Chisholm Place, Plano, TX, 75075

“કેવી રીતે વાત કરવી એના કોઈ ક્લાસ નથી હોતા...પણ તમે જે રીતે વાત કરો છો તેના પરથી તમારો ક્લાસ નક્કી થતો હોય છે!! “

"બાળકો" - મા-બાપ કરતાં સવાયાં થાય છે.

બાળ ઉછેર અને બાળ વિકાસના અનુભવો અને પ્રક્રિયા કોઈક વાર કઠીન હોય છે, પણ તેથી વધારે તે વિસ્મયી, રમુજી અને આનંદમય હોય છે. બાળકો એક-બે વર્ષે ચાલવાનું શરૂ કરે, ત્રણ વર્ષે બોલતા થાય અને ચાર-પાંચ વર્ષે તો પ્રશ્ન પૂછતા અને સંગીત ગાતા થઈ જાય.

એક સંગીત સમારંભમાં પાંચ વર્ષથી નાના બાળકો લાવવાની મનાઈ હતી. થોડી અખત્રાબાજ અને નિર્ભય માતાઓ બે-ત્રણ વર્ષના બાળકો સાથે ઘૂસી ગયેલી. સંગીત શરૂ થયું એટલે ત્રણ વર્ષના ટીનુએ ગાવાનું શરૂ કર્યુ. બંધ જ ના થાય.

આશ્ચર્યની વાત તો એ હતી કે નાનકા ટીનુભાઈ સૂરમાં ગાતા હતા. બાજુમાં બેઠેલા પપ્પાએ કહેરવા તાલમાં તાળીઓથી રીધમ આપવાનું શરૂ કર્યુ. તેથી, આ ઈમ્પ્રોસ્ટુ સંગીતમાં શ્રોતાઓ પણ આશ્ચર્ય સાથે આનંદ અનુભવવા લાગ્યા અને તાળીઓ સાથે જોડાઈ ગયા.

આ બધું થઈ રહ્યું એટલે હૉલમાં ઘોંઘાટ વધી ગયો. તેથી ડાબી બાજુના પાછળના ખૂણામાં બેઠેલી એક બહેનની બે વર્ષની બાળકીએ આ સંગીત-લીલામાં ભાગ લેવા માટે રૂદન સાથે નક્કી કર્યુ ને જોર-જોરથી રડવા લાગી.

હવે બધાનું ધ્યાન પાછળ જવા માંડ્યું. સ્ટેજ પરના સંગીતકારો-ગાયકો પણ. બધું સંગીત અચાનક બંધ થઈ ગયુ. પણ ટીનુભાઈનું ગાવાનું અને બેબી બહેનનું રડવાનું ચાલુ જ રહ્યું. બેબી બહેનના રૂદનથી એવું લાગતું હતું કે જાણે કોઈ આગળની આઈટમની કરૂણ ઈન્ટ્રોડક્શન પરિચય આપવાની તૈયારી ના કરતું હોય?

... આ અનપ્લાન્ડ નાટકથી પ્રોગ્રામના આયોજક ધૂંઆ-પૂંઆ થઈ ગયા, તે સ્વાભાવિક છે અને તેથી લાલ-ચોળ થઈ ગયા ને ઉભા થઈને હાથમાં માઈક લઈને (ખરૂં કહું તો એક ગાયક પાસેથી માઈક ઝૂંટવી લઈને) બન્ને માતાઓને વિનંતી વગર જ સંગીતજ્ઞ બાળકોને લઈને હૉલ નિકાલ થવાની વૉર્નીન્ગ આપી. માતાઓ તરત જ સમજી ગઈ અને હૉલમાંથી બન્ને બાળકો સાથે ગૌરવ, વ્યંગ અને નારાજીથી ભરેલી શ્રોતાઓની તાળીઓના ગડગડાટ સાતે બહાર જવા લાગી. આયોજકની વૉર્નીન્ગની સાથે જ અસર થઈ હતી. બીજી પાંચ-સાત બહેનો પણ સાથે સાથે તેમનાં ૨-૩ વર્ષના બાળકો લઈને પાછળ ભાગી હતી.

આમ તો નાનાં બાળકો હંમેશા નિષ્પાપ અને નિર્દોષ હોય છે. પણ તેમનાથી સર્જાતી આવી નિકાલસ વિડંબણા અનુભવ્યા પછી જરૂરથી નીચેની વાસ્તવિક્તા યાદ આવી જાય.

"બાળક આપણું ભવિષ્ય છે પણ વર્તમાન કોઈક વાર ખરાબ કરી શકે."

વર્ષગાંઠને દિવસે પપ્પાએ પાંચ વર્ષના મોન્ટુએ ચોકલેટો લઈ આપી. મોન્ટુભાઈએ તો પપ્પાની સામે બેસીને એક પછી એક ચોકલેટો ખાવાની શરૂ કરી દીધી. ટીવી જોતાં-જોતાં ખાતો હતો, એટલે ખ્યાલ ના રહ્યો કે ક્યારે બંધ થવું. પપ્પાએ સલાહ આપી.

"બેટા બહુ ચોકલેટ ના ખવાય, દાંત પડી જાય" - મોન્ટુ - "યાદ છે પપ્પા? તમારા દાદા ૧૦૫ વર્ષે ગુજરી ગયા હતા."

પપ્પા - "ચોકલેટ ખાતાં હતા?"

મોન્ટું - "ના, પણ પારકી પંચાત નહોતા કરતાં."

મોન્ટુની આ સીક્સરથી પપ્પા ચોંકી ગયાં. તેમને ખ્યાલ આવી ગયો કે બાળકો જેમ મોટા થાય તેમ, નિર્દોષતા ઓછી થાય ને નિપુણતા વધે.

એક દિવસે એક કુટુંબ ડીનર સાથે લેતું હતું. ત્યાં મમ્મીએ બાળકો સામે પપ્પાના વખાણ કર્યા.

"તમારા પપ્પાએ તો નાની ઉંમરે કૉલેજ માંથી ફર્સ્ટ ક્લાસમાં પાસ થઈને જાતે જ નોકરી શોધેલી અને થોડા જ વર્ષોમાં ત્રણ-ચાર પ્રમોશન મળેલા."

ત્યાં આઠ-નવ વર્ષનો ચિરાગ બોલ્યો.

"ગમે તે હોય, પણ દુનિયામાં બાળકો તેમના પપ્પા કરતાં વધારે હોંશિયાર હોય છે. મમ્મી બીજામાં - હંમેશા ? અલ્યા તું તો હજુ એલીમેન્ટ્રી સ્કૂલમાં છે ને તને ક્યાંથી ખબર?"

ચિરાગ - "શૂન્યની શોધ કોણે કરી?"

મમ્મી - "બ્રહ્મગુપ્તે"

"અમેરિકા કોણે શોધ્યો?"

મમ્મી - "કોલમ્બસે"

"ઇલેક્ટ્રીસિટીની શોધ કોણે કરી?"

મમ્મી - "એડીસને"

ચિરાગ - "તો વાત થઈને, હું આજ કહેવા માંગુ છું - કે આ બધી શોધો તેમના બાપાઓએ કેમ ના કરી ? પુત્રો તેમનાં પિતા કરતાં વધારે હોંશિયાર હોય છે. દુનિયામાં તો આવા ઘણાં દાખલા છે, ઇતિહાસ તેનો સાક્ષી છે."

મમ્મી એક ભારતીય નારી હતી, અર્ધાંગિની હતી તેને લાગ્યું કે પુત્રએ પતિનું સ્વમાન વીંધ્યુ છે અને તે પણ આખા કુટુંબ સામે ? અને મમ્મી ગુસ્સામાં આવી ચિરાગને થપ્પડ મારવા જતી હતી ત્યાં પિતાએ તેનો હાથ પકડી તેને રોકી, અને કહ્યું.

"ચિરાગની વાત સાચી છે, દુનિયામાં ઘણા પુત્રો બાપ કરતાં સવાયા થયા છે, ને ભવિષ્યમાં પણ થશે."

પુત્ર એ સર્જેલો આ રમુજી પણ ફીલોસોફીકલ સંવાદ પિતા માટે બધું મોટી ભેંટ હતી જેનો વિચાર માત્ર કે - "પુત્ર પોતાના કરતાં સવાયો થશે" એવી અનુભૂતિ હર એક પિતાને સાચે જ ગમતી હોય છે.

એક દિવાળી નિમિત્તે માતા-પિતા તેમની લાડકી દિકરીને પૂછે છે, "બેટી અમે તને આજે દિવાળી નિમિત્તે શું ભેંટ આપીએ? તારે શું જોઈએ છે?"

"સ્વપ્ન ની દુનિયા થી જિંદગી શરૂ થઈ જાય છે, બાકી.....આંખ ખુલ્યા પછી ફક્ત જવાબદારી દેખાઈ જાય છે."

"લીપસ્ટીક" છ-સાત વર્ષની દિકરીએ તરત જ જવાબ આપ્યો.
"લીપસ્ટીક ? હજુ તું થોડી નાની છે, થોડી મોટી થા પછી લીપસ્ટીક લઈ આપીશું."
દસ-અગિયાર વર્ષની થઈ ત્યારે પિતાએ પૂછ્યું.
"બેટી તારે આ વર્ષે દિવાળીની ગીફ્ટમાં શું જોઇએ છે ?"
"મોબાઈલ ફોન, આઈફોન જેવો સ્માર્ટ મોબાઈલ."
પિતા - "અગિયાર વર્ષની ઉંમરે મોબાઈલ ફોન ?" શું જમાનો આવ્યો છે. હજુ તો તું મીડલ-સ્કૂલમાં છું, હાઈસ્કૂલમાં આવી જા, પછી મોબાઈલ લાવી આપીશું.
... પછી બેટી જોત જોતામાં પંદર-સોળ વર્ષની મુગ્ધા બની જાય છે અને દિવાળીના દિવસે ટુ-વ્હીલર - બજાજ કે હોન્ડા જેવી - બાઈકની, નાના સ્કૂટરની માંગણી કરે છે, પછી તેને કોલેજમાં આવશે ત્યારે મળશે એવું વચન અપાય છે.
... અને જ્યારે ૧૮ વર્ષની ઉંમરે કોલેજમાં આવે છે ત્યારે દિવાળીને દિવસે તે જાતે જ કહે છે,
"મમ્મી-પપ્પા આ વર્ષથી તમે મારે માટે દિવાળીની ગીફ્ટનું ટેન્શન ના લેતા, મેં મારો જીવનસાથી -ફીયાન્સે-જાતે જ શોધી કાઢ્યો છે. આપણા બાજુવાળા કાકા ડ્રાઈવર ઈબ્રાહીમભાઈનો છોકરો જહૉન જે મારી સાથે જ ભણે છે અને ક્રિકેટની ટીમનો કેપ્ટન છે. આવતી સાલ આઈ.પી.એલ. ટુર્નામેન્ટની હરાજીમાં સિલેક્ટ થઈ જવાની આશા રાખે છે."
તો આ પ્રમાણે, બાળકો ક્યારે મોટાં થઈ જાય છે તેની માતા પિતાને ખબર પણ પડતી નથી ને દિવાળીની ગીફ્ટ આપવા જતાં "અનએક્સ્પેક્ટેડ" "લાઈફ લોન્ગ" ગીફ્ટ પોતાને જ મળી જાય છે.

પુત્રીની આ દિવાળીની ભેટમાં શુભ-લાભ તો હતા જ પણ સાથે સાથે "જનરેશન ગેપ" ને કારણે હિન્દુ-મુસ્લીમના સામાજીક, ધાર્મિક તથા થોડી કાલ્પનિક "ડાઈવર્સિટી"ને કારણે મા-બાપના હૃદયના એક ખૂણામાં ક્યાંક શુભ સાથે અશુભ અને લાભ સાથે ગેરલાભનો અણસાર લાગતો હતો.

એ તો બેટીની વાત હતી, પણ બેટા માટે એવું જ હોય છે. પુત્ર જ્યારે અઢાર વર્ષનો યુવાન થાય છે ત્યારે પિતાએ તેને માત્ર પુત્ર તરીકે નહીં પણ મિત્ર તરીકે માન આપવું, મિત્ર ગણવો એવું શાસ્ત્રમાં લખ્યું છે, ને વાત પણ એમ બની.

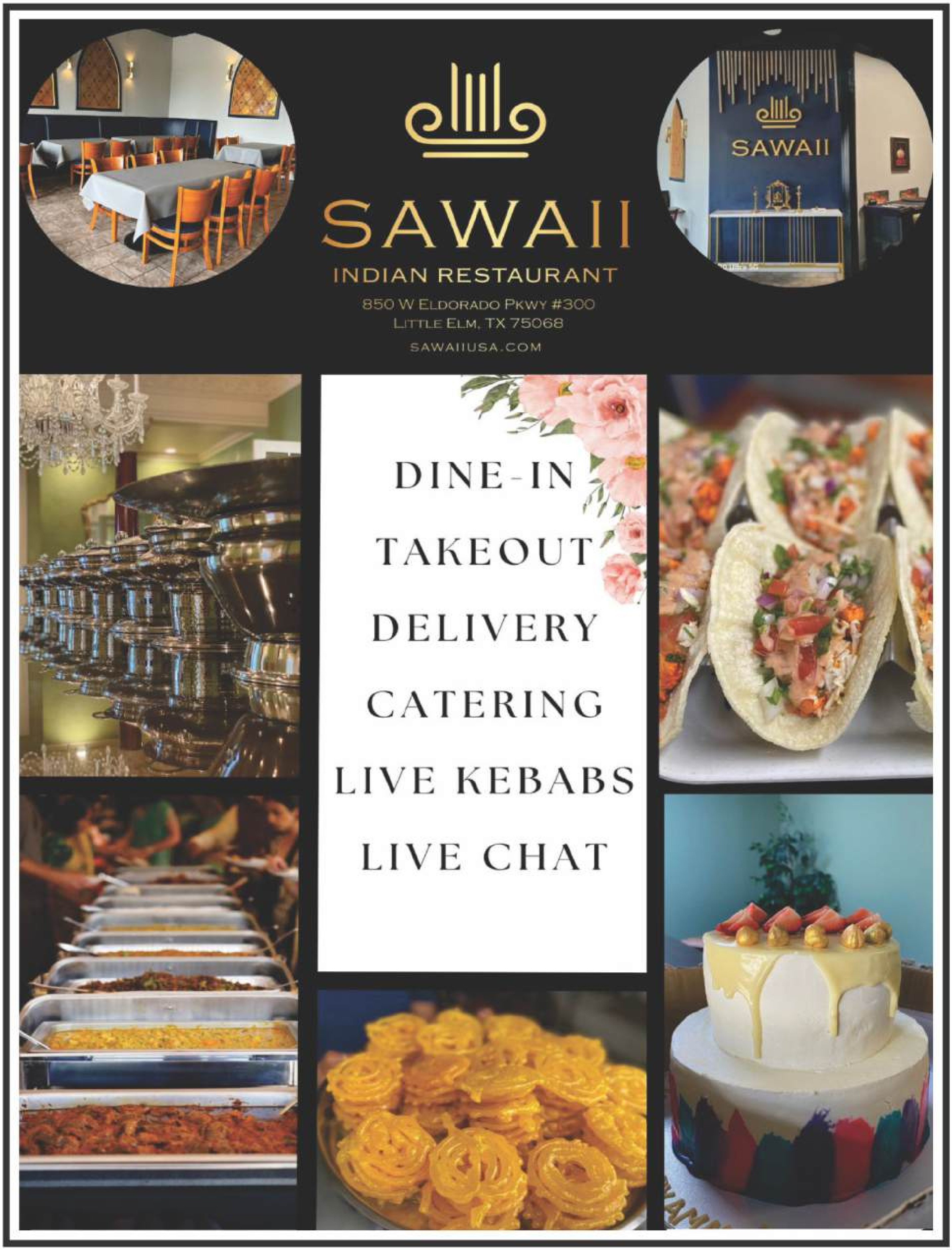
એક ફાધર્સ ડેના દિવસે જ પુત્રને શું સુજ્યું, કે તે એકા એક પુત્રમાંથી મિત્ર થઈ ગયો. પિતા રાબેતા મુજબ નોકરીથી સાંજે ઘેર આવીને સોફા પર બેસી ટીવીમાં સમાચાર વાગોળતા હતા, ને યુવાન પુત્ર ધમપછાડા કરતો કરતો ઘરમાં દાખલ થયોને બીજા સોફા પર માફીયાના બોસની માફક પગ લંબાવીને આરામમાં બેસી ગયો.
પિતા બોલ્યા-ભાઈ "આજે તુ બહુ થાકી ગયો લાગે છે."
યુવાન - "વાત ના પૂછો ડેડ, આઈ હેટ ફાધર્સ ડે નો ટ્રાફીક. જાણે ગામના બધા ફાધર્સ અને સન્સ એક સાથે ફાધર્સ ડે ની ગીફ્ટ લેવી નીકળી પડ્યા ના હોય ? ઘરે આવતા પૂરો દોઢ કલાક થયો. અને એમાં તમારા માટે ગીફ્ટ તો ના જ લવાઈ."
પપ્પા - "કંઈ વાંધો નહીં, તુ જ મારી સાચી ગીફ્ટ છે."
પુત્ર - "સાચે જ, તમે મને તમારી ગીફ્ટ માનો છો."
પપ્પા - "સાચે જ, તને કંઈ શંકા લાગે છે ?"
યુવાન - "સાચે જ તો પપ્પા એક કામ કરો. આ ગીફ્ટ બહુ જ થાકી ગઈ થઈ છે, તો તેને થોડું ઠંડુ પાણી પીવરાવો... પપ્પા, ચમકી ગયા. આવો ઓર્ડર તો તેમણે પહેલીવાર પુત્રના મોં એ સાંભળ્યો અને તે પણ ફાધર્સ ડે ના દિવસે."
પપ્પા - "અલ્યા બે પૈસાના છોકરા, તને તારાથી ત્રણ ગણી ઉંમરવાળા બાપને આમ પાણી માટે ઓર્ડર કરે છે તો શરમ નથી આવતી ? એક ઉચકીને મોં પર ઠોકી દઈશ તો બત્રીસે બત્રીસ બહાર આવી જશે."
યુવાન - "જરૂર થી પપ્પા, તમે ગાંધીજીના ચેલા છો અને અહિંસામાં માનો છો પણ હિંસા કરી શકો છો કારણ કે લાફો મારવાનો તમારો પિતા-સિદ્ધ હક છે. હું હવે અઢાર વટાવી ગયો છું માટે મિત્ર ગણાઉં એટલે મિત્ર તરીકે પણ મને સમજવાનો પ્રયત્ન કરી શકો છો. જો કે આજે ફાધર્સ ડે છે એટલે પુત્ર તરીકે પણ ચાલશે. તમારા ગુરૂ ગાંધીજી તેમના પુત્ર હરિલાલને છેક સુધી સમજી શક્યા ન્હોતા, પણ તમને વાંધો નહીં આવે કારણ કે મારાં મમ્મી કસ્તૂરબા જેવી બીકણ બાઈ નથી, એક બાહોશ એને તડ ને ફડ કરવાવાળી ઈન્દીરાગાંધી જેવી છે જેણે તમોને બહુ સારી ટ્રેનીંગ આપી છે. પછી યુવાન પુત્ર એ પિતા સમક્ષ છેલ્લી ચોખવટ કરી."
"અને હા, જ્યારે પાણીનો ગ્લાસ લઈને આવો ત્યારે સાથે સાથે લાફો મારી લેજો. જેથી બે વાર સોફામાંથી ઉઠવું નહીં પડે, મારે તો તમારા હાથનું ઠંડુ પાણી આજે પીવુ જ છે અને ફાધર્સ ડે હોવાથી લાફો પણ ઉધાર નથી રાખવો."

પિતા હસતા હસતા ઉભા થતા હતા ત્યાં જ નાની બહેન ત્રણ ગ્લાસ ઠંડુ પાણી, ચા અને દાળવડા લઈને આવી અને પિતાએ પુત્ર-પુત્રી સાથે પ્રેમથી ફાધર્સ ડેની હસતાં-હસતાં ગરમા ગરમ ઉજવણી કરી.

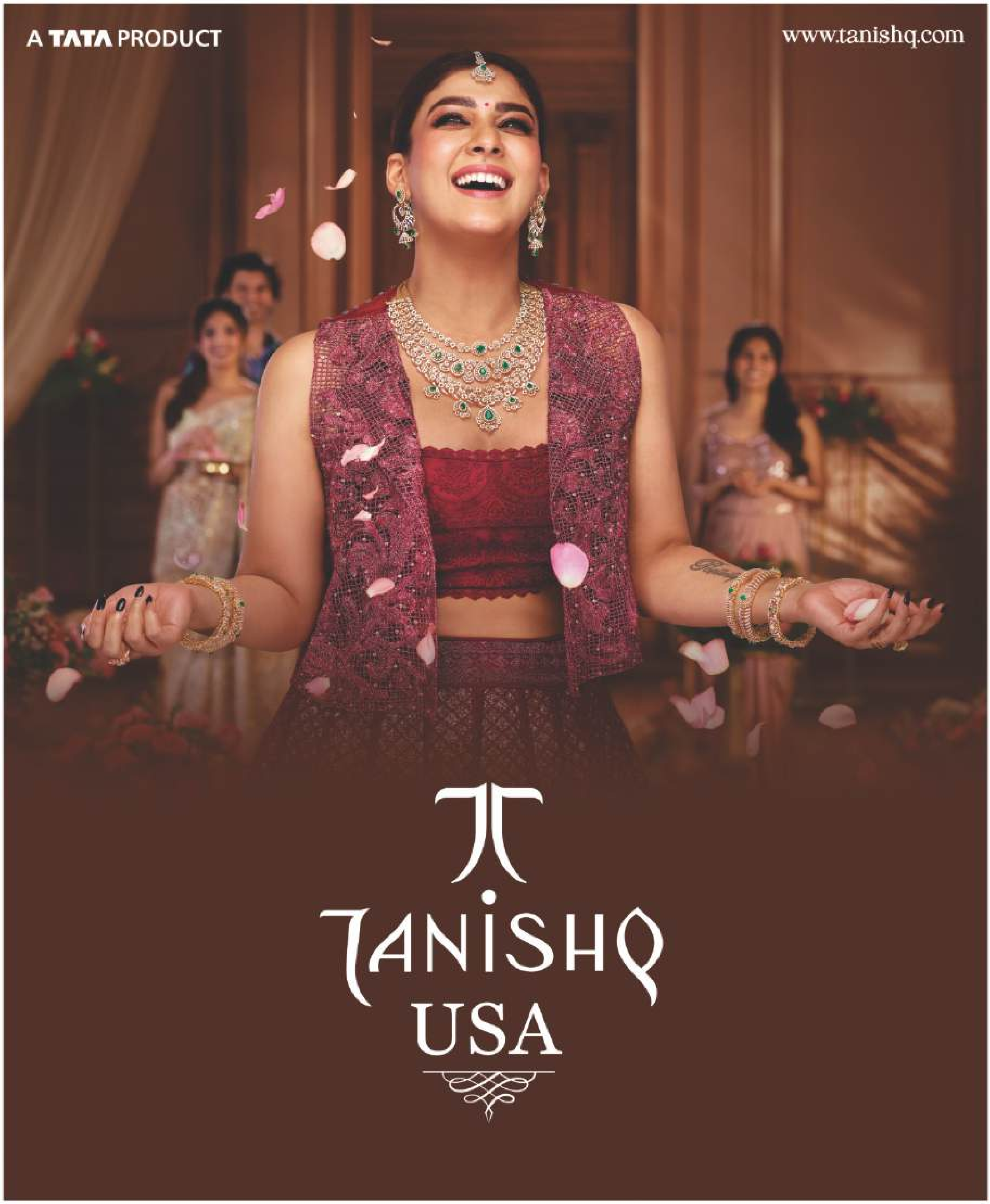
આમ માતા-પિતા અને સંતાનો વચ્ચે પ્રેમની સંગત થાય અને તેમાંથી આખા કુટુંબ માટે રંગત જન્મે તો તેનાથી વધારે પ્રસન્નતા શું હોઈ શકે ? ... અને એમાંય સંતાનો મા-બાપ કરતાં સવાયાં થતાં હોય ત્યારે શેક્સપીયર્સનું નીચેનું વિધાન સ્મૃતિપર આવી જાય તે સ્વાભાવિક છે.
"સંતાનોની સામે મા-બાપ જીતે ત્યારે બન્ને રડે છે પણ, મા-બાપ સામે સંતાનો જીતે ત્યારે બન્ને હસે છે."

સર્જક - સુધીર જે. દવે - 817-658-6345
sudhurminadave@gmail.com
(તા.ક. સર્જકને પ્રતિભાવ-કોમેન્ટ્રી-મોકલવા વાચકોને વિનંતી.)

"સબંધોના મહેલમાં જ્યારે સ્વાર્થનુ તાળુ લાગેલું હોય, ત્યા લાગણીના દરવાજા કદાપિ નહી ખુલે."



"તમે ક્યારેય એ નોંધ લીધી છે કે દુનિયામાં, જિંદગીમાં પ્રતિ વર્ષ બહુ ઝડપથી ઘટતી કોઈ બાબત હોય તો એ છે આત્મીયતા ભર્યા સબંધો..!"



2809 Preston Road, Suite No 1200
Frisco, Texas 75034

ગુજરાતમાં વિકાસની વાઇબ્રન્ટ પ્રતિતિ... !

ભારત સરકારના નેશનલ સ્ટાર્ટઅપ રેન્કિંગમાં છેલ્લા ત્રણ વર્ષથી ગુજરાત બેસ્ટ પરફોર્મર છે અને લોજિસ્ટિક પરફોર્મન્સ ઈન્ડેક્ષ અને નીતિ આયોગના એક્ષ્પોર્ટ પ્રીપેડનેસ ઈન્ડેક્ષમાંય પ્રથમ છે. ચોથી ઔદ્યોગિક ક્રાંતિ માટે હિન્દુસ્તાન દુનિયાને દિશા દેખાડી રહ્યું છે, જેમાં વિકસિત ગુજરાત પથદર્શકની ભૂમિકા ભજવશે.

Economic growth story of Gujarat | નિરંતર વિકાસ ગુજરાતની ઓળખ છે

નિરંતર વિકાસ ગુજરાતની ઓળખ છે. ગત અઠવાડિયે સુરતમાં રૂા. ૩૪૭૩.૫૪, ભાવનગરમાં ૬૫૦૦ કરોડ, અંબાજીમાં ૬૯૦૦ કરોડ રૂપિયાના વિકાસકાર્યોના લોકાર્પણ, તથા અમદાવાદમાં મેટ્રો ટ્રેન અને વિશ્વના સૌથી મોટા નમો સ્ટેડિયમમાં ૩૬માં નેશનલ ગ્ોમ્સના ઉદ્ઘાટનથી ગુજરાતની આ વિકાસ યાત્રા આગળ ધપી. આ વિકાસકાર્યો વ્યક્તિથી લઈ શહેર અને રાજ્યની સુખાકારીમાં વધારો કરનારા બની રહેશે. દા.ત. મેટ્રો ટ્રેનથી મુસાફરીના સમયમાં ૩૫થી ૪૦ મિનિટની બચત અને દર ૨૧ કિલોમીટરે ૩૫થી ૪૦ રૂપિયા ખર્ચની બચત થશે. નેશનલ ગ્ોમ્સમાં ૩૬ રાજ્યોના ૭ હજારથી વધુ એથલેટ્સ અને ૩૫ હજારથી વધુ કોલેજ - યુનિવર્સિટી- સ્કૂલોની ભાગીદારીથી ૫૦ હજારથી વધુ ખેલંદાઓ જોડાયા, જે આવતી કાલે ઓલમ્પિકમાં દેશનું નામ ઉજળું કરશે.

વડાપ્રધાનશ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદી અને ગૃહમંત્રી શ્રી અમિતભાઈ શાહે પાછલા થોડાક જ મહિનામાં લોકાર્પિત કરેલ વિકાસ કાર્યોની યાદી ગુજરાતને આગામી સમયમાં વધુ વાઇબ્રન્ટ બનાવશે તેવી પ્રતિતી નાગરિકજનોને થઈ રહી છે. જાણે આઝાદીના અમૃત મહોત્સવે પ્રત્યેક જિલ્લામાં ૭૫ અમૃત સરોવર બનાવવાના કાર્યનો પ્રારંભ જળવંતો રહ્યો. અમૃત સરોવરોમાં નવા નીર આવતાં અંતરિયાળ વિસ્તારોમાં પીવાના અને સિંચાઇના પાણીના પ્રશ્નોનું નિરાકરણ થવા લાગ્યું. 'ગુજરાતમાં ખાદી ફોર નેશન અને ખાદી ફોર ફેશન'ના સંકલ્પને આગળ ધપાવતા વડાપ્રધાન સાથે ૭૫૦૦ નાગરિકોએ એક સાથે ચરખો કાંતીને 'ખાદી ફોર ટ્રાન્સફોર્મેશન' સાથે જોડી દીધો. આથી ખાદી ગ્રામોધોગના ૧૫ હજાર જેટલાં કારીગરો ઘરે બેઠાં રોજગારી પ્રાપ્ત કરતાં થયાં અને ખાદીનું વેચાણ ૩૮ કરોડથી વધીને ૩૬૭ કરોડે પહોંચ્યું.

અમદાવાદમાં ૨૧૦ કરોડથી વધુના ખર્ચે સ્પોર્ટ્સ કોમ્પલેક્ષ, ફ્લાય ઓવરબ્રિજ, લેક રી-ડેવલપમેન્ટ અને 'અટલ ફૂટ ઓવરબ્રિજ'ની આઇકોનિક ભેટ દેશ-વિદેશના સહેલાણીઓ માટે નવી ઓળખ બની રહેશે. પાંચ હજાર કરોડ રૂપિયાના વિકાસ કાર્યોથી કચ્છ - ભૂજ નવપલ્લવિત બન્યા. કચ્છી માડુઓની પાણીની જરૂરિયાતો સંતોષવા રૂ ૧૭૪૫ કરોડના ખર્ચે બનેલ નર્મદા કેનાલ થકી ૧૮૨ ગામોના ૧,૧૨,૭૭૮ હેક્ટર વિસ્તારને સિંચાઈ તથા ૯૪૮ ગામો તથા ૧૦ નગરોને પીવાના પાણીની સુવિધા ઉપલબ્ધ થઈ. સરહદ ડેરીમાં દૈનિક પાંચ લાખ લીટરથી વધુ દૂધનું ઉત્પાદન અને ખેડૂતોને વાર્ષિક ૮૦૦ કરોડની આવક થતી થઇ. ધરમપુરમાં ૨૦૦ કરોડના ખર્ચે ૨૫૦ બેડની 'શ્રીમદ રાજચંદ્ર ચેરિટેબલ - મલ્ટી સ્પેશિયાલિટી હોસ્પિટલ' આદિવાસી વિસ્તારમાં વસતાં લાખો લોકોની આરોગ્ય સુખાકારીનું નિમિત્ત બની રહી છે, અને કલોલની ૭૫૦ બેડની 'પ્રેમ સ્વરૂપ સ્વામી મલ્ટી સ્પેશ્યાલિટી હોસ્પીટલ'થી ઉત્તર ગુજરાતથી રાજસ્થાન સુધીના નાગરિકોને ઉત્તમ સારવાર મળશે.

રાજ્ય સરકારના મહાત્વાકાંક્ષી પ્રોજેક્ટ 'એસ્ટોલ પ્રોજેક્ટ' અંતર્ગત ૨૦૦ માળ જેટલે ઉંચે પાણી ચડાવીને આધુનિક યુગનું ભગીરથ ઈજનેરી કાર્ય સંપન્ન થયું. જેનાથી ઉંચાઈ પર નિવાસ કે વ્યવસાય કરતાં સાડા ચાર લાખ લોકોની તૃષા સંતોષાશે. નેશનલ ફોરેન્સિક યુનિવર્સિટીની સ્થાપના થકી ગુજરાત સમગ્ર વિશ્વમાં ફોરેન્સિક એક્સપર્ટ પૂરા પાડવા સક્ષમ બનશે.

પ્રાકૃતિક કૃષિ ક્ષેત્રે ગુજરાતને મૉડેલ બનાવવાની કેન્દ્ર સરકારની ભાવનાને સાર્થક કરતાં માત્ર સુરતના જ ૪૧ હજાર ખેડૂતોએ પ્રાકૃતિક કૃષિને અપનાવી ખેતીના નવા અધ્યાય તરફ પ્રયાણ કર્યુ અને અન્ય સ્થાનોએ પણ ભારે આવકાર પ્રાપ્ત થયો છે. નવસારી, સુરત, વલસાડ, તાપી અને ડાંગ જિલ્લામાં પાણી પુરવઠાં, આરોગ્ય સેવાઓ, માર્ગ - મકાન, ઉર્જા અને શહેરી વિકાસના કુલ ૩૦૫૦ કરોડના વિકાસ કાર્યોના લોકાર્પણથી સર્વાંગી વિકાસ ઉપરાંત આદિવાસી વિસ્તારોમાં રોજગારીના નવા અવસરો ઉભા થયા. સાબર ડેરીના ૧૦૩૦ કરોડના વિવિધ પ્લાન્ટ્સના લોકાર્પણ અને ખાતમુહુર્ત થયા. આધુનિક આયામોથી ડેરીની ક્ષમતા અનેક ગણી વધી છે, જે એક લાખ કરોડના ગુજરાત ડેરી માર્કેટમાં ઘરખમ વધારો કરશે. સુઝૂકી કંપની દ્વારા હાંસલપુરમાં

૭૩૦૦ કરોડના ખર્ચે ઈવી બેટરી પ્લાન્ટ ઉભો થયો, આજે સુઝુકી સહિત લગભગ ૧૨૫ જાપાનીઝ કંપનીઓ ગુજરાતમાં ગુજરાતના લોકોને મેન્યુફેક્ચરરીંગની તાલિમ પુરી પાડવા કાર્યરત બની ગઈ છે.

ઉર્જા માટે અગાઉ થયેલા વિરાટ પ્લાન્ટ, સોલાર એન્ડ વિન્ડ પાવર પ્લાન્ટ વગેરેને કારણે આજે ગુજરાત પુન:પ્રાપ્ય ઉર્જા ક્ષેત્રે રાષ્ટીય સ્તરે પ્રસ્થાપિત થઈ ૯ નેશનલ એવોર્ડ જીતી ચુક્યું છે. ગુજરાતના ગિફ્ટ સિટીને વૈશ્વિક આર્થિક ગતિવિધિનું કેન્દ્ર બનાવવા તરફેય ગુજરાતની લાંબી છલાંગ ! IFCA ના મુખ્યાલયનો શિલાન્યાસ, આઈઆઈબીએક્સ અને NSI - IFSC - SGX કનેક્ટનાં લોકાર્પણ સાથે ત્રણ વિદેશી બેંકોનાં આંતરરાષ્ટ્રીય બેંકિંગ એકમોનું ઉદ્ઘાટન તથા ન્યૂ ડેવલપમેન્ટ બેંક દ્વારા ભારતીય પ્રાદેશિક કાર્યાલયની સ્થાપના રોજગારીની નવી તકો ઉભી કરશે. આધ્યાત્મિક ક્ષેત્રેય વિકાસના વેગને વધારવા ૧૨૫ કરોડના ખર્ચે યાત્રાધામ પાવાગઢની કાયા પલટ અને શક્તિપીઠ અંબાજીને રેલ્વે લાઈનથી જોડવાનો નિર્ણય આધ્યાત્મિકતા અને પ્રવાસનના બેવડા લાભ અપાવશે.

આ લોકાર્પણો, યોજનાઓ, ખાત - મુહૂર્તો થકી 'ગતિશીલ ગુજરાત'નું સૂત્ર સાર્થક થઈ રહ્યું છે. ગુજરાત વિકાસના દરેક ક્ષેત્રોમાં અગ્રહરોળમાં હતું, છે અને રહેશેની આ પ્રતિતિ છે. મુખ્ય મંત્રીશ્રી ભુપેન્દ્રભાઈ પટેલના નિવેદન મુજબ આ વર્ષે કેન્દ્રએ ગુજરાતને ૪૭ હજાર કરોડ રૂપિયાથી વધુના વિકાસ કામોની ભેટ ધરી છે. આ સર્વાંગી પ્રગતિથી ગુજરાત આજે દેશના કુલ GDP માં ૭.૯૨ ટકાનું પ્રદાન આપે છે. ભારત સરકારના નેશનલ સ્ટાર્ટઅપ રેન્કિંગમાં છેલ્લા ત્રણ વર્ષથી ગુજરાત બેસ્ટ પરફોર્મર છે અને લોજિસ્ટિક પરફોર્મન્સ ઈન્ડેક્ષ અને નીતિ આયોગના એક્ષ્પોર્ટ પ્રીપેડનેસ ઈન્ડેક્ષમાંય પ્રથમ છે. ચોથી ઔધોગિક ક્રાંતિ માટે હિન્દુસ્તાન દુનિયાને દિશા દેખાડી રહ્યું છે, જેમાં વિકસિત ગુજરાત પથદર્શકની ભૂમિકા ભજવશે.

યક્ષના પ્રશ્નો - યુધિષ્ઠિરના ઉત્તરો.

(૧) પૃથ્વી કરતાં પણ વધુ મહત્વનું શું ? - માઁ
(૨) સૌથી મોટું સુખ - સંતોષ
(૩) સૌથી મોટું ધન - સ્વાસ્થય
(૪) શ્રીમંત થવા શું ત્યાગવું પડે ? - ઈચ્છાઓ
(૫) પવનથી વધુ ઝડપી - મન
(૬) સાચુ જ્ઞાન કયું છે ? - ઈશ્વરનું જ્ઞાન
(૭) કયા રોગનો ઈલાજ નથી - લોભ
(૮) ધર્માદા કોને કહેવાય ? - પ્રાણી માત્રની રક્ષા
(૯) કઈ વસ્તુની માલિકી શ્રેષ્ઠ ગણાય ? - જ્ઞાન
(૧૦) શાંતિ શું છે ? - હૃદયની સ્થીરતા

સ્તુતિમાં શુક્રદેવજી એ ભગવાનનાં પાંચ સ્વરૂપને નમસ્કાર કર્યાં છે.

(૧) ભગવાનનું પહેલું સ્વરૂપ ગોલોકમાં બીરાજતા પરબ્રહ્મ પરાત્પર પુરૂષોત્તનું સ્વરૂપ છે. એમને ગીતાના દસમા અધ્યાયમાં જગતના ચલ-અચલમાં જે જે ઉત્તમ તત્ત્વો છે. એ તમામ ભગવાનની વિભુતિ છે. જ્યાં જ્યાં કોઇ વ્યક્તિમાં વિશેષ સદગુણ આપવા વિષેશ શક્તિ જુઓ ત્યારે એને વંદન કરો એ ઈશ્વરનું વિભુતિ સ્વરૂપ છે. દા.ત. વિજ્ઞાન ક્ષેત્રે આઇનસ્ટાઇન ભગવાનની વિભુતિ હતા. રાજકીય ક્ષેત્ર શ્રી નરેન્દ્ર મોદી, રમત ક્ષેત્રે વિરાટ કોહલી, આધ્યાત્મ ક્ષેત્રમાં સ્વામી વિવેકાનંદ.

(૩) ભગવાનનું ત્રીજું સ્વરૂપ છે. અંતર્યામી સ્વરૂપ, ભગવાન પ્રત્યેકના હૃદયમાં અંતર્યામી સ્વરૂપે બીરાજે છે મન અને અંતર્યામીનો ઝગડો થાય છે. હંમેશા અંતર આત્માનું સાંભળવું.

(૪) ભગવાનનું ચોથું સ્વરૂપ છે એ સમષ્ટિ સ્વરૂપ છે. આ જગતને ભગવાને ધારણ કરેલું છે. પર્વતો, જંગલો, નદીઓ આ સર્વે પરમાર્માનું જ સ્વરૂપ છે. સમસ્ત જગતને પ્રભુ સ્વરૂપે જોવું.

(૫) પાંચમું સ્પરૂપ એ અર્થા સ્વરૂપ છે. જેની આપણે સેવા કરીએ છીએ. એ સેવ્ય સ્વરૂપને વંદન કરવા.

- વર્ષા પરીખ.

"આખા દુનિયા ભર ની લાગવગ કાંઈ જ કામ ન આવ્યું...અંતિમ ઓળખ DNA.. થી જ થઈ.."

BRASSTAP ROCKWALL | SACHSE | CITYLINE

NEWKS FRISCO

Your Go-To Spots for Eats and Drinks

OUR SERVICES:

- *50+ craft beers on tap*
- *Fundraising nights and event hosting*
- *On-site participation at local festivals*
- *Group specials and catering partnerships*
- *Full catering for meetings, events, and team lunches*

DISCOUNT VOUCHER

GIFT VOUCHER

10% OFF

DALLAS

FINE WINE & SPIRITS SHOP

"We sell Spirits/ Liquor as well"

Boutique shop chock-full of domestic & imported wines, with free tastings Fridays & Saturdays.

Address: 3518 Oak Lawn Ave, Dallas, Taxas 75219, Phone: +1 214-599-0089

DUCT TIME

AIR DUCT - DRYER VENT - CHIMNEY SWEEP

AIR DUCT & DRYER VENT CLEANING

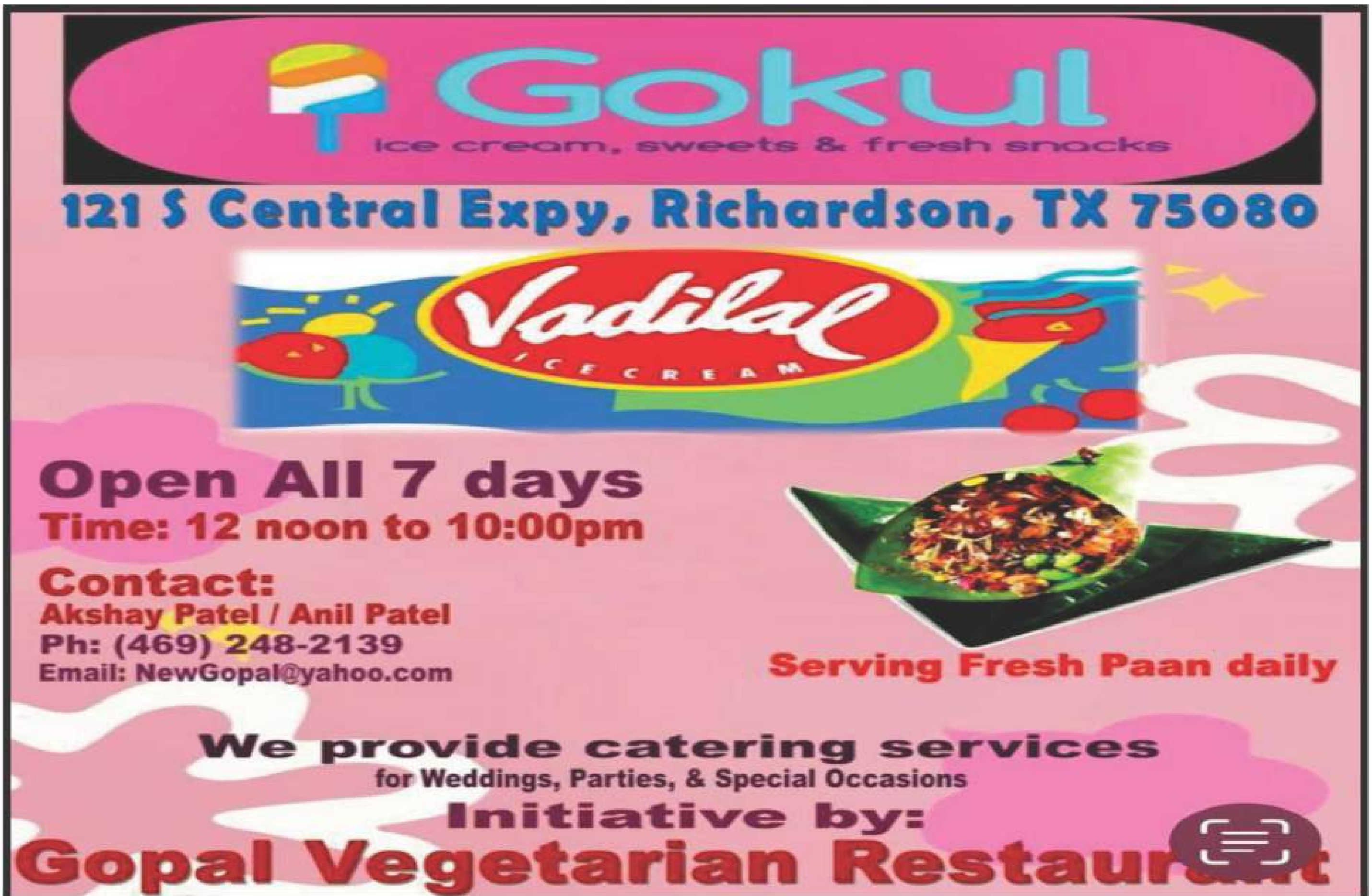
DFW's Trusted Air Duct Cleaning Experts

FREE ESTIMATES

972-877-2500
CALLDUCTTIME.COM

LICENSED & INSURED

CONTACT: JITU PATEL
RESIDENTIAL - COMMERCIAL


Gokul
ice cream, sweets & fresh snacks
121 S Central Expy, Richardson, TX 75080
Vadilal
ICE CREAM
Open All 7 days
Time: 12 noon to 10:00pm
Contact:
Akshay Patel / Anil Patel
Ph: (469) 248-2139
Email: NewGopal@yahoo.com
Serving Fresh Paan daily
We provide catering services
for Weddings, Parties, & Special Occasions
Initiative by:
Gopal Vegetarian Restaurant

Great Plains Bank
Personal and Commercial Loan options that fit your needs
• Bridge loans
• HELOC
• Commercial loans
• SBA loans
Achieve your dreams
Anya Thakkar
NMLS #1492580
7000 Preston Rd. Frisco, TX
C: 903-990-8886
E: athakkar@gpbanktx.net
Consult your tax advisor regarding the deductibility of interest. This is not a commitment to lend or extend credit. Offer is subject to credit approval. Some restrictions may apply.
Bank NMLS# 458937
Member FDIC
Great Plains National Bank

નિરોગી અને સ્વસ્થ જીવન જીવવાના ૮ પાવરફૂલ નિયમો
૨૫ મિનિટ રોજની આ રીતે પસાર કરો પછી જુવો કમાલ!

યાદ રાખો મન કાબૂમાં હશે તો બધું જ શક્ય છે. મનનો ખેલ અસરકારક હોય છે. એટલે જ કહેવાય છે ને કે "મન ચંગા તો કથરોટ મેં ગંગા..." આ આઠ નિયમ પણ લગભગ મનને લગતા જ છે પણ અસરકારક પણ એટલા જ છે. અપનાવી જુવો નક્કી ફાયદો થશે.

૧) ગમતા કામને વધારો: તમે ક્યારેય વિચાર કર્યો કે જ્યારે તમે ગમતું કામ કરતા હોવ ત્યારે તમને કોઇ દુઃખ, તણાવ જેવું કંઇ લાગે છે? નહીં લાગતું હોય. કેમ કે તમે ગમતું કામ મનથી કરી રહ્યા છે. માટે જીવનમાં તમારાં રસ અને રુચિનું વર્તુળ શક્ય એટલું વધારો; જેથી કંટાળા માટે અવકાશ જ ન રહે. યાદ રહે : નીરસતા અને કંટાળો વૃદ્ધાવસ્થાને જલદી ખેંચી લાવે છે. અકાળે વૃધ્ધ ન થવું હોય તો ગમતું કામ કરતા રહો, વધારતા રહો...

૨) આગળ વધતા રહો: કોઈપણ સંજોગોમાં જીવનને આગળ ધપાવવા આતુર રહો. ભુતકાળને ભૂલી જાવ, ભવિષ્યની ચિંતા છોડો, વર્તમાનમાં જીવો અને આગળ વધવાનું વિચારો, તેના માટે કામ કરો. પાછળ દૃષ્ટિ રાખશો નહિ; અગ્રગામી બનો. નકારાત્મકથી દૂર રહો. કાલે પણ જીવવાની મજા આવશે એ ભાવ સાથે આજને આનંદથી જીવી નાખો.

૩) પ્રેમનો દરિયો બનો: આનંદમાં રહેવાનો આ ઉત્તમ માર્ગ છે. જે આનંદમાં રહે છે તે કદી બિમાર પડતો નથી. માટે મન-મગજમાં પ્રેમાળતા જાળવી રાખો. પાડોશીઓ, સ્વજનો અને મિત્રો જ નહિ; અજાણ્યાઓ માટે પણ પ્રેમનો દરિયો બનો. તમે આપેલા પ્રેમના વિપુલ પડઘા તમને મળ્યા જ કરશે; જેથી તમારું જીવન વધારે સભર બનશે. યાદ રાખો પ્રેમથી બધુ જ શક્ય છે.

૪) લાગણીને કાબુમાં રાખો: લાગણીશીલ હોવું સારી વાત છે પણ તમે જો વારંવાર લાગણીમાં વહી જશો તો તેની મન પર અને શરીર પર અસર થશે. મનને કાબુમાં રાખવું ખૂબ અઘરૂ છે પણ શક્ય હોય એટલું તો આપણે કરી જ શકીએ. માટે લાગણીને શક્ય હોય એટલી કાબૂમાં રાખો. લાગણીતંત્રને તમારા ઉપર સવાર થવા દેશો નહિ. અકળામણ, ઉકળાટ, અધીરતા, ગુસ્સો - આ બધાંને તો તમારી પાસે ફરકવા જ ન દેશો. મનની સમતા જાળવી રાખો. સંજોગોવશાત્ જીવનમાં વિષમતા આવે તો પણ તરત સ્વસ્થ બની જાઓ. મન જાગૃત રાખો.

૫) ચિંતાથી રહો દૂર: ચિંતા એ ચિતા સમાન છે એ તો આપણને ખબર જ છે છતાં આપણે ચિંતામાં ડૂબેલા રહીએ છીએ. આવું કેમ? કેમ કે અમૂક પરિસ્થિતિ આપણા હાથા કે કાબૂમાં નથી હોતી. જીવનમાં ચિંતા તો રહેવાની જ. પણ મહત્વની વાત એ છે કે આપણે જેની ચિંતા ન કરવી જોઇએ એની ચિંતા કરીએ છીએ. આ ફોગટની ચિંતા તો આપણે છોડી જ શકીએ. બને એટલું ચિંતાની દૂર રહેવાનું છે. ચિંતાઓના શિકાર ન બનશો. જગત છે એટલે ચિંતાઓનાંકારણો તો આવવાનાં છે. પરંતુ એમની પ્રતિક્રિયાઓ પ્રશંસા ભલે જાહેરમાં પણ ખામી તો ખાનગીમાં જ કહેવાય ! મારા ઉપર સવાર થવા દેશો નહિ. (રિએક્શન) ને તમારા બને એટલા નિશ્ચિત રહેવાની જીવનમાં ટેવ પાડો.

૬) આશાવાદી બનો: આશા અમર છે માટે આશાવાદી બનો. સારા વિચાર મન-હૃદયમાં રેલાવા દો. યાદ રાખો : કોઈપણ અમંગલ ને અભદ્રતાનો પ્રતિકાર (સામનો) કરવાનું ઉત્તમ ઔષધ આશાવાદ છે. ગમે તેવી મુશ્કેલી આવે આશા રાખો બધુ ઠીક થઈ જશે. યાદ રાખો ગમે તેવો ખરાબ સમય આવે પણ તે હંમેશાં માટે રહેવાનો નથી. રાત પછી સવાર થાય છે. અંધારા પછી અજવાળું થાય જ છે.

૭) શ્રધ્ધા રાખો: શ્રદ્ધાનો કોઈ સુંદર પાયો રચી રાખો. એ સઘન પાયા પર જીવનમંદિરની માંગણી કરેલી હશે તો, જગતના ગમે તેવા ઝંઝાવાતો પણ એમાંની એક કાંકરીય નહિ ખેરવી શકે.

૮) થોડી શરીરની કાળજી રાખો: આ વાત ખૂબ જરૂરી છે. શરીરની કાળજી રાખ્યા વગર તો સ્વસ્થ્ય જીવન જીવી જ ન શકાય. થોડું ખાવા-પીવામાં ધ્યાન રાખો, કસરત, યોગ કરો અને પ્રફૂલ્લિત રહો. યોગ્ય આહાર લો. ટૂંકમાં શરીરની કાળજી રાખો. યોગ્ય આહારવિહાર, ઊંડા શ્વાસ, પૂરતો વિશ્રામ, જરૂરી શ્રમ અને થોડો વ્યાયામ આ બધાંના સંતુલન દ્વારા શરીરને સબળ રાખો.

રોજ ફક્ત પચીસ જ મિનિટ આપો પછી જુવો કમાલ

#૧ પ્રથમ પાંચ મિનિટ ઊંડા શ્વાસ લો.
#૨ પછી પાંચ મિનિટ તમને ફાવે તે એક આસન કરો.
#૩ ત્યાર પછીની પાંચ મિનિટ એકાગ્રચિત્તે ધ્યાન કરો.
#૪ પછી પાંચ મિનિટ કેવળ સારા વિચારો - શુદ્ધ ચિંતન જ કરો
#૫ અને છેલ્લે પાંચ મિનિટમાં તમારી જાતને ભુલાવી દે એવો વિશ્રામ લેવા શવાસન કરો

આટલું કરી જુવો પછી જુઓ કે ઉપરોક્ત પાંચ ક્રિયા માટે વાપરેલી પચીસ મિનિટ તમારું ૨૦૨૫ વર્ષનું આયુષ્ય વધારી આપે છે કે નહિ !

You Earned It
We'll Help
You Keep It.
GuruTaxPro
For All Your Tax Needs
• Accurate Tax Filings
• Maximized Deduction
• Fast Return Credits
GURU DORASALA CEO
EA Admitted to practice before IRS
CALL US
(512) 234-3366 (512) 317-0443
tax@gurutaxpro.com
www.GuruTaxPro.com
1640 Higland falls Dr.Ste 302,Leander,Tx,78641
ACCREDITED BUSINESS
BBB
IRS
IRS e-file

Securing Your Future
Call or Text 972-798-2110
VIRAJ PATEL
NMLS: 1200136
TINO PATEL
NMLS: 275714
Real Estate
Mortgage
Insurance
VR REALTY
HOME WITH LOAN .com
Dhan insurance
All Under One Roof!
info@homewithloan.com
COMPANY NMLS 18613

HONEST®
McKinney

H&M
TAX GROUP
Get timely support from an experienced tax professional in Dallas for all your tax and accounting needs.
13601 Preston Rd.
Ste. W104
Dallas TX 75240
http://hmtaxgroup.com
h&m TAX GROUP
Mohammad Mousa - CPA, MSc, MBA / Noshad Hooda - EA, FCCA, FPFA
CALL US TODAY @ 469-498-8000

WISHING YOUR FAMILY A:
DREAM
Home
THIS NAVRATRI SEASON
Shital Balar
REALTOR®
How May I Help You ?
(214) 558-1131
shital@living-dallas.com
LIVING
DALLAS

SONNYHVAC.COM
SCAN ME
214 738 0260
Residential | Commercial
HVAC | Refrigeration
SONNYREENA LLC

નવરાત્રીએ `મા'ની પ્રાર્થના... વિજયાદશમીએ જન-જનની કામના...
મનની અયોધ્યામાં રામરાજ્યની સ્થાપના

રા. સ્વ. સંઘે પ્રારંભેલા જન્મભૂમિના - `મા ભારતી"ના અવિરત અનુષ્ઠાનના શતાબ્દીવર્ષનો શુભારંભ પણ આ વિજયાદશમીએ થવા જઈ રહ્યો છે. રાષ્ટ્રના સમવેત સ્વરોને શબ્દબદ્ધ કરી સંચારિત કરવાના નારદીય યજ્ઞનો પણ વિજયાદશમીએ શુભારંભ થયેલો.

દિવસ અને રાત્રી પણ એકાકાર થઈ જાય છે તે દિવ્ય દિવસો એટલે- શક્તિ આરાધનાના નવલાં નોરતાંના નવ દિવસ. ગણત્રીમાં છેલ્લે આવતો નવ(૯) પૂર્ણ અંક છે. તે પછી આગળ વધવા શૂન્યનો સમન્વય સાધવો અનિવાર્ય થઈ પડે છે.

શિવ-શક્તિની, પૂર્ણની પૂર્ણ આરાધના કરતાં કરતાં દિવસ અને રાત્રીના ભેદ મટી જાય ત્યારે ફેમીનીઝમ, વોકેઇઝમ જેવાં સંકુચિત ખ્યાલોમાં, ટૂકડામાં રાચતાં ઈઝમોનું સાવ નિરર્થક હોવું સિદ્ધ થાય છે. `ટૂકડે-ટૂકડે' માનસિકતા (કમ્પાર્ટમેન્ટલ થિન્કગ)ની બિમારીનો એક માત્ર ઉપાય- એકાત્મ દર્શનની પરમ ચેતનાનું પ્રાગટ્ય. નવરાત્રીએ રચાતા રાસમાં રાસની સિવાયની ઓળખો શૂન્ય સ્તરે હોય છે. આવા સ્તરે ન પહોંચાય ત્યાર સુધી એ નૃત્ય છે. આવા સ્તરે નહીં જ પહોંચવાની નેમ હોય ત્યારે એ નર્યો ડાન્સ છે.

ઐક્યની, ઐક્યમાં રહેલી અખંડિતતાની, અખિલ બ્રહ્માંડની અનુભૂતિ માટેની શક્તિઆરાધના એ અખિલાઈની સાધના છે. આ સાધના પરિપૂર્ણ ત્યારે બને છે જ્યારે નવ ખંડથી આગળ વધીને નવ ગ્રહો સાથે, અને નવ નિધિથી આગળ વધીને નવધા ભક્તિ સાથે અનુસંધાન કેળવવાની અનન્ય સંકલ્પશક્તિ જાગે છે. ૯ (નવ) રાત્રીએ શૈલપુત્રી, બ્રહ્મચારિણી, ચંદ્રઘંટા, કૂષ્માંડા, સ્કંદમાતા, કાત્યાયની, કાલરાત્રી, મહાગૌરી, સિદ્ધિદાત્રી એમ ૯ દુર્ગાનાં ગુણસમુચ્ચય-મૂલ્યોના પથ પર પ્રશસ્ત થવું એટલે પૂર્ણતા તરફની વ્યષ્ટિથી (વાયા સમષ્ટિ-સૃષ્ટિ) પરમેષ્ટિની યાત્રાએ ચાલી નીકળવું.

માત્ર આજે નહીં, યુગો-યુગોથી સત્કાર્યની યાત્રામાં રાક્ષસોનો ઉપદ્રવ થતો આવ્યો છે. લવજેહાદ એ રાક્ષસોનું મારિચી સ્વરૂપ છે. કાયરોએ જ રૂપ બદલવું પડે છે. રાક્ષસોનું સૌથી પ્રિય કાર્ય છે- યજ્ઞને અપવિત્ર કરવો. નવરાત્રી એ અનુષ્ઠાન છે, યજ્ઞકાર્ય છે. રાક્ષસો યજ્ઞથી દૂર ભાગે એ શ્રીરામનો પ્રભાવ છે. શ્રીરામકાજ માથે લેનાર બજરંગીશક્તિ લવજેહાદીઓને પડકારે એ સહજકર્મ છે.

નવરાત્રીના અનુષ્ઠાન પછી મહિષાસુરમર્દિની દુર્ગાના આશીર્વાદ ઉતરે ત્યારે વિજયાદશમીએ શ્રીરામના હાથે રાવણનો વધ અટલ છે. વીરોનું સીમોલ્લંઘન અટલ છે. પૂજિત અસ્ત્ર-શસ્ત્રો થકી વિજયના સંકલ્પનું સાકાર થવું અટલ છે.

નવરાત્રીમાં માની આરતી પછી આદ્યશક્તિની સ્તુતિ અચૂક થતી હોય છે. તેમાં છેલ્લે છેલ્લે ગાઈએ છીએ.. અંતર થકી અતિ ઉર્મિ થતાં ભવાની, ગાઉં સ્તુતિ તવ બળે નમીને મૃણાનિ..

માં અંબા-ભવાનીનાં અનેક રૂપો પૈકીનું દુર્ગાનું આ મૃણાનિ સ્વરૂપ એટલે જ માતૃભૂમિ, જગતમાતા ભારતી! જેને વંદન કરતાં 'वंदे मातरम्'ગાનની રચના ૧૮૭૦માં થયેલી. તેના ઉદઘોષ સાથે અગણિત ક્રાંતિવીરોએ ફાંસીના ફંદાને હસતાં હસતાં ચૂમી લીધેલો. પોતાના સર્વસ્વનું બલિદાન આપેલું.

શ્રીરામને સ્વર્ગથી ય પ્રિય જનની અને જન્મભૂમિ છે. તેઓ શ્રી લક્ષ્મણજીને કહે છે કે,

अपि स्वर्णमयी लंका न मे लक्ष्मण रोचते ।
जननी जन्मभूमिश्च स्वर्गादपि गरीयसी ॥

રા. સ્વ. સંઘે પ્રારંભેલા જન્મભૂમિના - `મા ભારતી'ના અવિરત અનુષ્ઠાનના શતાબ્દીવર્ષનો શુભારંભ પણ આ વિજયાદશમીએ થવા જઈ રહ્યો છે. `સાધના સાપ્તાહિક'નો; રાષ્ટ્રના સમવેત સ્વરોને શબ્દબદ્ધ કરી સંચારિત કરવાના નારદીય યજ્ઞનો પણ વિજયાદશમીએ શુભારંભ થયેલો.

જનની અને જન્મભૂમિને ગૌરવ મળે એવાં કાર્ય કરવાં , એ જ રામકાજ! રામકાજ એ જ રાષ્ટ્રકાર્ય. આવાં સર્વ કાર્યોથી મનની અયોધ્યામાં અને તેને પગલે રાષ્ટ્રમાં શ્રીરામરાજ્યની પુનઃ પ્રસ્થાપના થવી સાવ સહજ છે. રાષ્ટ્રકાર્યના સૌના સર્વ સંકલ્પો સાકાર થાય તેવી શુભકામનાઓ!

"કોઈની બોલતી બંધ કરવા કરતાં કોઈને બોલતા કરી દઇએ, જીવન માણવા માટે છે, તાણવા માટે નહીં."

SSCP
REAL ESTATE

- Portfolio Purchases
- Individual Site Purchases
- Direct Buyer!
- No Broker Fees
- Offers in 3-5 Days
- 30-60 Day Closing

OUR CURRENT TENANTS

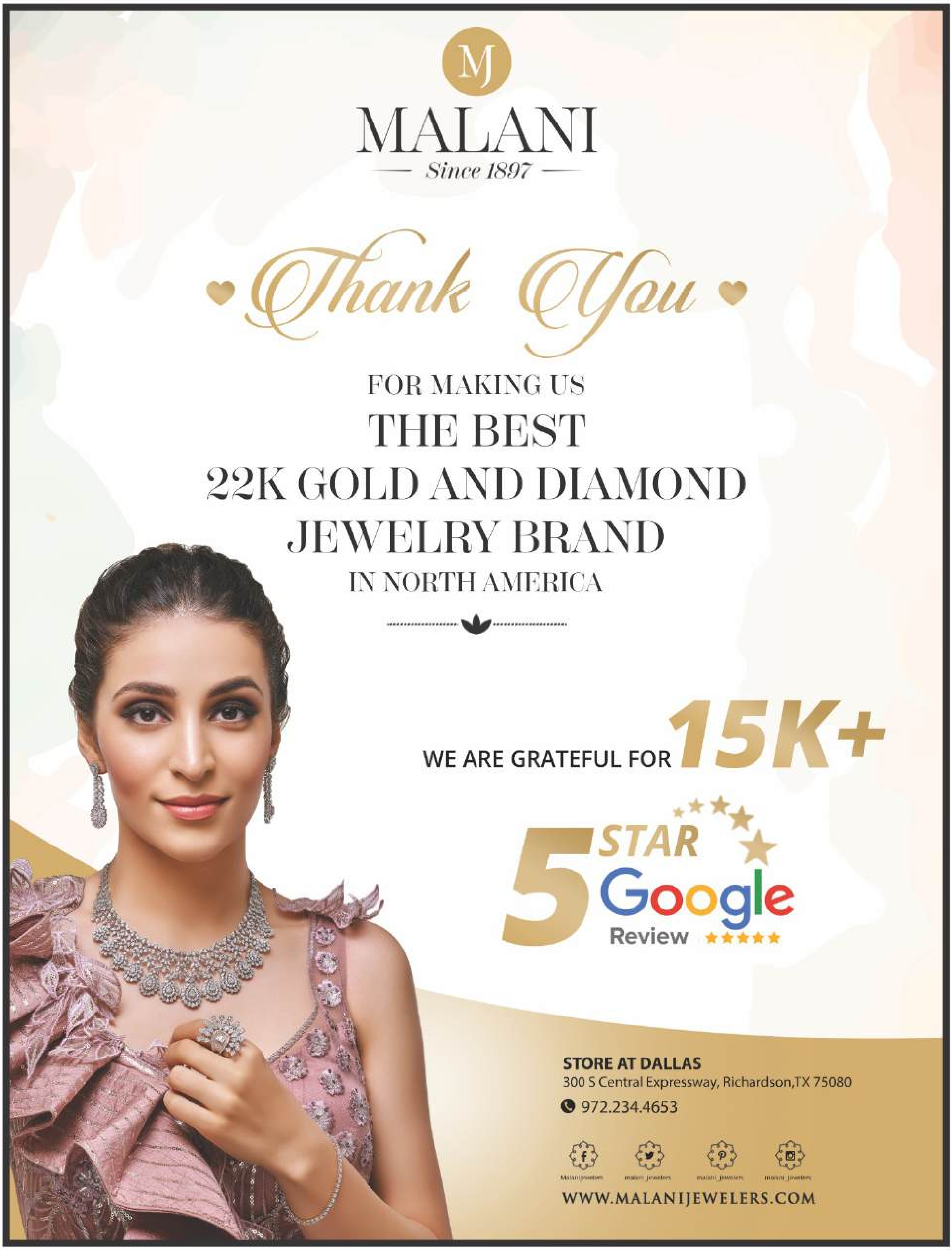
Taco Bueno

UNLOCK YOUR BUSINESS VALUE!
CONTACT US TODAY!

Kerry Assa - *Director of Real Estate*

214-926-4873 Kassa@sscpmanagement.com

sscpmanagement.com



“અંધારામાં રાખવાવાળા ને એ ખબર નથી હોતી કે થોડીવાર પછી અંધારામાં પણ દેખાવા લાગે છે..! “

Our team of financial professionals is here to help keep good going.

Sudhir N Parikh, Agent
sparikh@ft.newyorklife.com
214-577-7760

Rajesh Sanchala, CLU,CHFC,RICP
Agent
rrsanchala@ft.newyorklife.con
214-564-3416

Hemant Patel, Agent
patelhk@ft.newyorklife.com
214-298-1599

Dhirenkumar Mistry, Agent
dmistry@ft.newyorklife.com
214-621-5091

©2023 New York Life Insurance Company,
5055 LBJ FWY SUITE 1600 Dallas, TX 750244

Insure. Prepare. Retire.

NEW YORK LIFE Be good at life.

OMEGA TRAVEL & TOURS

FOR ALL YOUR TRAVEL NEEDS
INTERNATIONAL / DOMESTIC /CORPORATE
LAST MINUTE TRAVRL DEALS
SPECIAL PACKAGES TO: EUROPE,
USA,AFRICA,AUSTRALIA,MEXICO,CARREBEAN,
SOUTH AMERICA.

Trupti Dixit
OMEGA TRAVEL &TOURS LLC
8339 Charleston street
Irving Tx 75063

Cell: 214-912-4800

E-mail: truptidixit@hotmail.com

ROYAL SWEETS & FAST FOOD

Easygoing Eatery Offering Indian Food & Handmade Confections In A Simple Setting.

Business Hours
Mon - Sun
11:15 AM - 9:15 PM

Carryout Hours
Mon - Sun
11:15 AM - 8:45 PM

Delivery Hours
Mon - Sun
11:15 AM - 8:45 PM

8600 N MacArthur Blvd Apt 138 Irving, TX 75063
(972) 636-1385
Order On : www.royalsweetsandfastfood.com

"વટ,અક્કડ અને અભિમાન આ એક માનસિક બીમારી છે. જેનો ઈલાજ ડોક્ટર નહીં પણ સમય કરે છે."

“માનવી પાપકર્મ કરવા માટે કોઈપણ સમયની રાહ જોતો નથી..પરંતુ...પુણ્યકર્મ કરવા માટે તિથિ,વાર અને તહેવારની રાહ જોવે છે...!”

ઑટીટી ઍપ છોડો, આ ટીવી શૉ પણ ઓછા નથી ।
ભારતમાં કોણ ઠાલવી રહ્યું છે વિકૃતિ...!!

OTT પ્લેટફોર્મ અને ટીવી ચેનલો પર અશ્લીલ શૉ અને લવ જિહાદના ષડયંત્ર આજે ચતવાની જરૂર છે. "હાઉસ એરેસ્ટ", "બિગ બોસ", "સ્પ્લિટ્સવિલા" અને અન્ય શૉના ઉદાહરણ સાથે જાણો યુવાનો પર તેનો ખતરનાક પ્રભાવ.

OTT અને ટીવી શૉમાં વધતી અશ્લીલતા અને લવ જિહાદના વધતા કિસ્સા ચિંતાજનક.

બિગ બોસ જેવા રિયાલિટી શૉથી યુવાનોને મળતા અશ્લિલ વિચારો ચિંતાજનક.

એજાઝ ખાનના ઑટીટી શૉ 'હાઉસ ઍરેસ્ટ' સામે ઍક્સ પર લોકોનો આક્રોશ ફાટી નીકળ્યો હતો અને મહારાષ્ટ્રના મહિલા આયોગે પણ તેની ગંભીર નોંધ લીધી હતી. પરંતુ ઑટીટી જ નહીં, ટીવી પર પણ રિયાલિટી શૉના નામે અશ્લીલતા અને લવજિહાદને પ્રોત્સાહન આપવામાં આવે છે.

થોડા સમય પહેલાં 'ઍક્સ' પર એજાઝ ખાનના ઑટીટી શૉ 'હાઉસ એરેસ્ટ' સામે તેમાં આવતી અશ્લીલતાના કારણે વિવાદ થયો. લોકોએ વિરોધ કર્યો. તેમાં લવજિહાદનો દૃષ્ટિકોણ પણ ભળ્યો કારણકે પ્રતિસ્પર્ધી યુવતીઓ હિન્દુ હતી અને સંચાલક (હૉસ્ટ) એજાઝ ખાન મુસ્લિમ. મહારાષ્ટ્ર રાજ્ય મહિલા આયોગે પણ કહ્યું કે જે ઍપ પર શૉ છે તે 'ઉલ્લુ'નો વિરોધ થવો જોઇએ. પરિણામે 'ઉલ્લુ'એ તે શૉ હટાવી લીધો.

કોઈ કહી શકે કે આ શૉ તો ઑટીટી ઍપ પર હતો. ઍપ પર બાળકો ન જોઈ શકે. પરંતુ આ શૉના ટુકડા ફેસબુક, ઇન્સ્ટાગ્રામ, યુટ્યૂબ અને ઍક્સ સહિત બધે જ મૂકાતા હતા. અને ફેસબુક, ઇન્સ્ટા, ઍક્સ પર પણ અશ્લીલ સામગ્રીને વધુ પ્રમૉટ કરાય છે જ્યારે ગુણવત્તાવાળી, હિન્દુવાદી સામગ્રીની રીચ (પહોંચ) ઘટાડી દેવામાં આવે છે, જેથી એ જેમને જોવામાં રસ છે, જેમણે ચેનલ સબસ્ક્રાઇબ કરી હોય કે એકાઉન્ટ ફૉલૉ કર્યું હોય તેમને પણ જોવામાં નથી આવતી.

આનું કારણ એક ષડયંત્ર છે. ભારતની જનતાને અશ્લીલતા તરફ વાળી દેવી, યુવા વર્ગને આમાં જ રચ્યોપચ્યો રાખવો અને પરિણીત આધેડ વર્ગને તે તરફ વાળી પરિવારને છિન્નભિન્ન કરવો. એટલે એક મોટો વર્ગ અત્યારે અશ્લીલ રીલ બનાવવામાં પડ્યો છે. આની પાછળ રાતોરાત મળતી લોકપ્રિયતા તો છે જ પરંતુ તેના કારણે કમાણી પણ થાય છે. આની શરૂઆત ટિકટૉક નામની ચીનની ઍપે કરી હતી. શરૂઆતમાં કેટલાક અનામી કલાકારો (જેમને કામ ન મળતું હોય) તેમને સામાન્ય માણસ તરીકે રજૂ કરી આવા વિડિયો બનાવડાવે. પછી જાહેરાત કરાવડાવે કે આવા વિડિયોથી અમને કમાણી થાય છે એટલે સામાન્ય જનો પણ તે માર્ગે ચાલી નીકળે.

ટિકટૉકની વધતી લોકપ્રિયતા જોઈને ફેસબુક, ઇન્સ્ટાગ્રામ, યુટ્યૂબ અને ઍક્સે પણ આવી સામગ્રીને પ્રમૉટ કરવાનું ચાલુ કર્યું. તેને ફેસબુક-ઇન્સ્ટાએ રીલ નામ આપ્યું અને યુટ્યૂબે શૉર્ટ. પરિણામે એક મોટો વર્ગ આ માર્ગે ચાલી નીકળ્યો છે. અશ્લીલ રમૂજો કરવી, અંગપ્રદર્શન થાય તેવાં વસ્ત્રો પહેરી ડાન્સ કરવો.....લોકો જાણતા નથી કે એઆઈ તો માત્ર બે જણની તસવીર નાખો તો તેમની વચ્ચે અંગત પળોનો ખોટો વિડિયો બનાવી નાખે છે તો જો તમે આવા ડાન્સવાળા વિડિયો મૂકશો તો તે બધો ડેટા એઆઈ પાસે જાય જ છે. એઆઈનું કામ તો સરળ થઈ જશે.

પાંચ જુલાઈના જ સમાચાર છે. આગરામાં એક એવો અપરાધ બન્યો છે જેમાં એઆઈની સહાયથી યુવતીની અશ્લીલ છબિઓ બનાવી તેને બ્લેકમેઇલ કરી અને તેના પર સામૂહિક બળાત્કાર ગુજારવામાં આવ્યો.

અશ્લીલતામાં જ રચ્યોપચ્યો રહેતો યુવા વર્ગ ભણવામાં પાછળ રહી જાય. ડૉક્ટર, એન્જિનિયર, ટૅક્નૉલૉજી નિષ્ણાત, વૈજ્ઞાનિક, સીએ, સીએસ, આઇએએસ ન બની શકે. અને જેનો બાળ તેમજ યુવા વર્ગ બગડ્યો તે દેશનું ભવિષ્ય અંધકારમય છે. અને જે પરિણીત આધેડ વયનો વર્ગ આના લીધે બગડે તેનાથી પરિવાર છિન્નભિન્ન થાય છે. અત્યારે પત્ની દ્વારા પ્રેમી સાથે મળી પતિની કે પતિ દ્વારા પ્રેમિકા સાથે મળી પત્નીની હત્યાના કિસ્સા વધી રહ્યા છે તેની પાછળ ક્યાંક આવા શૉ, સૉશિયલ મીડિયા પણ કારણભૂત છે જ.

પરંતુ ફેસબુક, ઇન્સ્ટા, યુટ્યૂબ અને ઍક્સથી દૂર હોય અને જેઓ મોબાઇલનો ઉપયોગ માત્ર વાતચીત કરવા માટે કરે છે તેઓ પણ અશ્લીલતાથી દૂર નથી. ટીવીમાં પણ આવી જ સામગ્રી આવે છે અને ઑટીટી જેટલું જ તે ભયાવહ છે, કદાચ તેનાથી વધુ. કારણકે ટીવી પર તે આવે છે. કલર્સ, ઝી, સ્ટાર વગેરે ચેનલો પર ધારાવાહિકોમાં હવે લફરાં બતાવાય છે. કેટલીક મર્યાદામાં અંગત પળોનાં દૃશ્યો બતાવાય છે. ઍન્ડ ટીવી પર 'ભાભીજી ઘર પર હૈ' જેવું અશ્લીલ ધારાવાહિક આવે છે. કલર્સ ટીવી પર સોળેક વર્ષથી બિગ બૉસ શૉ આવે છે, તેમાં વિવાદાસ્પદ ભૂતકાળ ધરાવતા અને સમાજમાં શૂન્ય પ્રદાન હોય તેવા લોકોને શોધી-શોધીને લાવવામાં આવે છે. તેમાં એક ઠગ સ્વામી ઓમને સાધુ તરીકે રજૂ કરી તેની છબિ વિકૃત માણસ તરીકે રજૂ કરાઈ હતી જેથી હિન્દુઓને લાગે કે બધા સાધુ આવા જ હોય. ઝઘડા બતાવવા, પ્રતિસ્પર્ધીઓને કૂતરા બનાવી તેમની પાસે ચાર પગે ચલાવડાવી, પ્લાસ્ટિકના નકલી હાડકાં મોઢામાં મૂકાવવા આવું બધું કરવાથી વ્યક્તિ માંસાહારી ન હોય તો પણ તે માંસાહારી બનવા પ્રેરાય, કારણકે પૈસા મળે.

"જે વ્યક્તિ પાસે નમવાની સભ્યતા હોય તોએ વ્યક્તિ પાસે નમાડવાની તાકાત પણ હોય છે."

આજકાલ એલજીબીટીક્યૂની એક નવી પ્રજાતિ નીકળી છે- ઑથેરકિન. આ લોકો પોતાની જાતને કોઈ પ્રાણી તરીકે ઓળખાવે છે. આ પ્રજાતિમાંના કેટલાક પોતાને શ્વાન કહે છે. જર્મનીમાં ૨૨ સપ્ટેમ્બર ૨૦૨૩ના દિને બર્લિન રેલવે મથક પર આવા લોકોનું એકત્રીકરણ થયું હતું. તેઓ પોતાને શ્વાન તરીકે ઓળખાવતા હતા. તેમની જેમ જ ચાર પગે ચાલતા, ભસતા. તેઓ પાછા જે લોકો પોતાને માણસ તરીકે ઓળખાવે તેમની સાથે રહેતા હોય. એટલે અમેરિકામાં એવું દૃશ્ય સામાન્ય છે જેમાં કોઇ યુવતી આવા શ્વાન તરીકે ઓળખાવતા યુવકને ગળામાં શ્વાનની જેમ જ પટ્ટો બાંધી લઈને મૉલમાં જાય. ઑસ્ટ્રેલિયામાં એક જણ પોતાને ડ્રેગન તરીકે ઓળખાવે છે. તે માટે તેણે જાતજાતની શસ્ત્રક્રિયા પણ કરાવી છે અને તેવો મેકઅપ પણ કરે છે.

એટલે 'બિગ બૉસ'ના ઉપરોક્ત કાર્યથી વ્યક્તિને પ્રાણી બનવાની દુષ્પ્રેરણા મળે. આપણે માણસને એમ કહેતા હોઈએ છીએ કે માણસ થા, પરંતુ અહીં તો આ લોકો ભારતીય સમાજને પ્રાણી બનાવવા માગે છે. કહેવાનો અર્થ એ છે કે વિદેશની આવી ગટર સંસ્કૃતિ (ખરેખર તો વિકૃતિ)ને ભારતમાં ઠાલવવાનું માધ્યમ છે આવો બિગ બૉસ જેવો શૉ. આ બિગ બૉસે રાખી સાવંતને પ્લેટફૉર્મ આપ્યું. તેણે પૉર્ન અભિનેત્રી સન્ની લિયોનીને ભારતમાં લાવી. (સન્ની લિયોની વિદેશી નથી, તે ભારતીય વંશની છે, તેનું મૂળ નામ કરણજીત કૌર વોહરા છે અને શીખ પરિવારની છે.) અને પછી તમે ઇકૉ સિસ્ટમ જુઓ. એ સન્ની લિયોનીને હિન્દુ વિરોધી મહેશ ભટ્ટે પોતાની અશ્લીલ ફિલ્મ 'જિસ્મ ૨'માં સ્થાન આપ્યું અને પછી હિન્દુ વિરોધી ધારાવાહિકો બનાવનાર એકતા કપૂરે પોતાની 'રાગિણી એમએમએસ ૨' ફિલ્મમાં લીધી. આ રીતે સન્ની લિયોનીને એક પછી એક ફિલ્મ મળતી થઇ ગઈ. અને સન્ની લિયોની માટે મીડિયાએ પણ એવી ધારણા ઊભી કરી દીધી કે પૉર્ન ફિલ્મોમાં કામ કરવામાં વાંધો શું છે?

તે પછી આ ઉલ્લુ ઍપ વગેરે પર પૉર્ન વેબ શ્રેણીઓ ચાલુ થઈ ગઈ. એ જાણીને આઘાત લાગશે કે તેમાં કામ કરતી હિરલ રાદડિયા, નેહલ વડોલિયા, અંકિતા દવે વગેરે ગુજરાતી અભિનેત્રીઓ છે. અને આ લોકોના પાછા ઇન્ટરવ્યૂ પણ ઠાવકી વાત કરતા સૌરભ દ્વિવેદીના 'લાલભાઈ ટૉપ' વગેરે પર થાય છે અને તેમને કોઈ કામ નહોતું મળતું, તેમને કામ મેળવવા કેટલો સંઘર્ષ કરવો પડ્યો વગેરે દયા ઉપજે તેવી વાતો બોલાવડાવી તેમને સન્માનજનક બનાવવા પ્રયાસ થઈ રહ્યો છે.

ટીવી પર ફરી પાછા ફરીએ તો આ સન્ની લિયોનીનો એમ ટીવી પર એક શૉ આવે છે 'સ્પ્લિટ્સવિલા'. સન્ની લિયોની તેનું સંચાલન કરે છે. આ શૉમાં કેટલીક યુવતીઓ અને યુવાનો હોય છે. તેઓ પોતાના સાથી શોધે છે. તેઓ જીવનભર સુખદુઃખમાં સાથે રહેવા સાથી નથી શોધતાં, પરંતુ હરવાફરવા માટે, ભોગ ભોગવવા માટે સાથી શોધે છે જેને અમેરિકી ભાષામાં ડેટિંગ કહે છે. આ માટે યુવતીઓને અને યુવાનોને કેટલાંક કાર્યો આપવામાં આવે છે. તેમાં ચુંબનથી માંડીને અંગત પળો બતાવાય છે.

એક એપિસૉડમાં 'કિસ કિસ કો' કાર્ય આપવામાં આવ્યું હતું હતું. તેમાં બે કપ્તાન હોય. તેમણે પોતાની ટીમમાંથી એક-એક જણને પસંદ કરવાના. એટલે બે યુવતી અને એક યુવક સામસામે આવે અને યુવતીઓએ યુવકને નિશ્ચિત સમયમાં જેટલા બને તેટલાં વધુ ચુંબન કરવાનાં. અને આ બધાં અપરિણિત હોય છે. આનાથી સમાજમાં શું સંદેશો જાય છે? આ બધું સામાન્ય છે. પરંતુ આનાથી આગળ જઈને આમાં લેસ્બિયન, ગે, બાયસેક્સ્યુઅલ વગેરે દર્શાવી ભારતનો યુવા વર્ગ ન હોય તોય તેને એલજીબીટીક્યૂ બનવા પ્રેરવામાં આવે છે.

આ શૉમાં પણ લવજિહાદને પ્રોત્સાહન અપાય છે. ગયા વર્ષે 'સ્પ્લિટ્સવિલા'ની સ્પર્ધક નાયેરા આહુજાએ આક્ષેપ કર્યો હતો કે અરબાઝ પટેલે તેની સાથે (શૉમાં) ચક્કર ચલાવ્યું ત્યારે તેની લિઝા બિન્દ્રા સાથેની સગાઈ છુપાવી હતી. અરબાઝને સ્ત્રીઓની લાગણી સાથે રમત રમતા આવડે છે. તેણે અરબાઝને 'અનેક પત્નીઓનો પતિ' કહ્યો હતો. અરબાઝ પટેલે સ્પર્ધક કશિશ કપૂર સામે અશ્લીલ ટીપ્પણી કરી હતી જેનાથી કશિશ કપૂર ખૂબ દુઃખી થઈ ગઈ હતી. અરબાઝને ક્ષમા માગવી પડી હતી.

આવા શૉમાં વિજેતાઓને લાખો રૂપિયા પુરસ્કાર મળે છે. તે પછી ફિલ્મ, જાહેરખબર, મૉડેલિંગ મળવાની સંભાવના ઊભી થાય છે. આથી કૉલેજમાંથી પાસ થયેલા યુવાન-યુવતીઓ આ શૉમાં ભાગ લેવા ઉમટી પડે છે, આવા શૉમાં ભાગ લેનારા બધા યુવાન-યુવતીઓને ફિલ્મો, જાહેરખબર, મૉડેલિંગ વગેરે ન પણ મળે ત્યારે તેઓ ડિપ્રેશનમાં ચાલ્યા જાય છે.

એક સમય હતો કે યુવતીઓ પોતાનું ચારિત્ર્ય બચાવવા જૌહર કરતી હતી. ફિલ્મોમાં પણ શિયળ બચાવવા હીરોની બહેનને કે હિરોઇનને આત્મહત્યા કરતી અથવા અપરાધીની હત્યા કરતી બતાવવામાં આવતી હતી પરંતુ આજે આ ફિલ્મો, રિયાલિટી શૉએ ચારિત્ર્યને પણ વેચી શકાય તેવી જણસ બનાવી દીધી છે.

કલર્સ ચેનલ પર 'લાફ્ટર શૅફ'માં સેલિબ્રિટી યુગલો વચ્ચે વાનગી બનાવવાની સ્પર્ધા હોય છે. એક તરફ, ૮૦ કરોડ ગરીબોને કેન્દ્ર સરકાર નિઃશુલ્ક રાશન પૂરું પાડે છે ત્યારે આ સેલિબ્રિટી યુગલો આવી રસોઈ બનાવી જનતાના નિઃસાસા વહોરે છે કારણકે બધાની વાનગી કંઈ સ્વાદવાળી ન હોય. તે પછી ફેંકી દેવાનું ને. અને આ શૉમાં જે યુગલ છે તેમાંથી કૃષ્ણા અભિષેક અને કાશ્મીરા શાહ પરણેલાં છે. બાકી પરણેલાં નથી. દા. ત. સ્ટેન્ડ અપ કૉમેડિયન સુદેશ લહેરી પરણેલાં છે, પરંતુ તેમની સાથે નિયા શર્મા નામની અભિનેત્રી છે. અને આ શૉમાં નિયા હોય કે કાશ્મીરા, ખૂબ જ અંગપ્રદર્શક કપડાં પહેરવામાં આવે છે. દ્વિઅર્થી મજાક કરવામાં આવે છે.

કલર્સ અને એમટીવી બંને હવે અંબાણી પરિવારના સ્વામીત્વની છે અને મૂકેશ અંબાણી-નીતા અંબાણી હિન્દુ સંસ્કૃતિ અને કળાને અદ્ભુત પ્રોત્સાહન આપે છે. નીતાબેન તો માતાની સ્તુતિ પર સુંદર ભારતીય નૃત્ય પણ કરે છે. અનંત અંબાણીના લગ્નમાં મૂકેશભાઈએ સુંદર રીતે 'વિવાહ સંસ્કાર'નું મહત્ત્વ પણ સમજાવ્યું હતું. ત્યારે તેમની ચેનલો અને જિયોસ્ટાર ઍપ પર આવા શૉ આવતા હોય તો તેમનું ધ્યાન કોઈએ દોરવાની આવશ્યકતા છે.

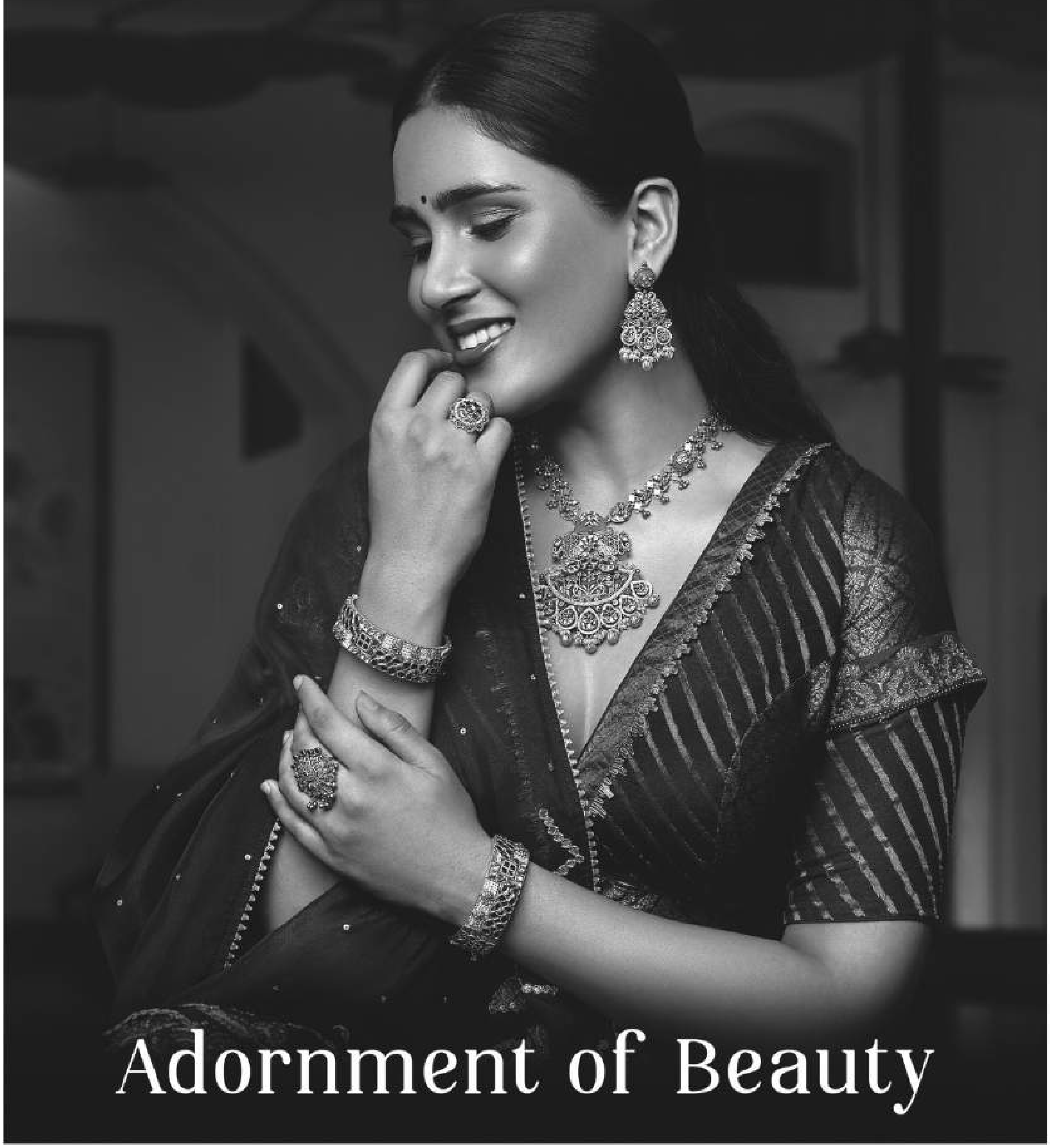
Hope of Gujarat

HOPE IN HAPPINESS

Founded by ASHOK BAROT

+1 (386) 832-7192 hopeofgujarat@gmail.com

www.hopeofgujarat.com



TILAK
JEWELERS

8300 N MacArthur Blvd, #100, Irving, TX 75063
972-594-8252 | tilakdallas | tilakjewelers

“સબંધોના મહેલમાં જ્યારે સ્વાર્થનુ તાળું લાગેલું હોય, ત્યા લાગણી ના દરવાજા કદાપિ નહી ખુલે.”

We Make Travel Easy.

TRAVEL KING
INTERNATIONAL
EST. 1979

- ✓First & Business Class Travel
- ✓Custom Vacation Packages
- ✓Honeymoon Planning
- ✓Private Jet Charters & Memberships
- ✓Travel Insurance
- ✓Expedite Passports & Visas
- ✓Corporate Travel Programs
- ✓Travel Expense & Billing
- ✓Destination Weddings
- ✓Cruise Bookings
- ✓Group Tours
- ✓VIP Customs & Immigration

(972) 235-9500
Agent@FlyTravelKing.com
www.FlyTravelKing.com

UNIVERSAL Green Group

UNIVERSAL EV Chargers | **UNIVERSAL** Green Developers | **UNIVERSAL** Solar System

BEST WISHES TO GUJARATI SAMAJ!

LAKESIDE ESTATES, 2737 EASTRIDGE BLVD, PRINCETON, TX!

SMART SPACES. THOUGHTFUL DESIGNS. HOMES BUILT FOR HOW YOU TRULY LIVE.

Discover beautifully crafted homes in peaceful communities, designed with modern features, open layouts, and room to grow—perfect for families, entertainers, and dreamers alike.

Contact us: **+1 (855) 542-5854**

UNIVERSAL EV CHARGERS

POWER UP YOUR BUSINESS! EV CHARGING STATIONS AT NO COST—ASK US HOW!

Universal EV Chargers offers turnkey, hassle-free EV charging solutions at No Cost—backed by grants, expertise, and a nationwide footprint. Let's electrify your property!

Contact us: **+1 (866) 350-2738**

પાંચ કડવા સત્ય આજે જ સમજી લો ।
આ દુનિયામાં સર્વશક્તિમાન એક જ વ્યક્તિ છે અને છે તમે સ્વયં!

આ પાંચ મુદ્દાના આધારે કહેવાનો અર્થ એ જ છે કે કોઇ કોઇને કંઇ બનાવી શકે નહી, હા એ બનવા માટે સહાલ જરૂર આપે, અંતેઓ કંઇક બનવા તમારે જ કંઇક કરવું પડે.

આપણને બધું જ ખબર હોય છે પણ થોડા ફાયદા માટે આપણે જાણતા – અજાણ બનીએ છીએ. બસ આ અજાણ્યા બનવાથી આપણે મુક્ત થવાની જરૂર છે અને સત્ય તરફ ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. આવો આવ કેટલાંક કડવા લાગે તેવા સત્ય જાણીએ...

#1 કોઇ ડોક્ટર તમને સારું સ્વાસ્થ નહી આપી શકે

ડોક્ટર શું કરી શકે? આપણે માદા પડીએ તો સાજા કરી શકે, પણ આપણને હંમેશાં સ્વસ્થ રાખી શકે? ના...આપણે માદા પડીએ પછી જ ડોક્ટર પાસે જઈએ છીએ. કહેવાનો અર્થ એ જ છે કે સ્વસ્થ રહેવું હોય તો આપણે જાતે જ ધ્યાન રાખવું પડે. આપણા શરીરને ઓળખવું પડે અને તે મુજબ આહારશૈલી, જેવનશૈલી વિકસાવવી પડે. અહીં આયુર્વેદ એટલે યાદ આવે છે કેમ કે આયુર્વેદ જીવનશૈલી છે તેને અપનાવો અને માદા જ ન પડો.

#૨ કોઇ ફિટનેસ ટ્રેનર તમને પાતળા નહીં બનાવી શકે

ફિટનેસ ટ્રેનર તમને સલાહ આપી શકે પણ એ સલાહ પર તમારે જ કામ કરવું પડશે. એક અજ્ઞાત વિચારકે કહ્યું છે કે જગતની કોઇ પુસ્તકમાં અવું કશું નથી લખ્યું જે તમને ખબર ન હોય. પુસ્તક તો તે બધુ તમારી સામે મુકે છે બસ, એમ અહીં કહેવાનો અર્થ એ જ છે કે પાતળા કેમ થવું ? ક્યાં કેટલો પરિશ્રમ કરવો અને આહારમાં કેટલો કંટ્રોલ કરવો એ તમને ખબર જ હોય છે માત્ર મન બનાવીને તમારે તેને અપનાવવાની જરૂર છે...

#૩ કોઇ શિક્ષક તમને હોંશિયાર નહીં બનાવી શકે

સ્વયંનો શિક્ષક સ્વયં બની સ્વયંને જ્ઞાન આપવું એજ આજે સર્વશ્રેષ્ઠ જ્ઞાન છે. જગતનો કોઇ શિક્ષક તમને હોંશિયાર નહીં બનાવી શકે, શિક્ષક તમને જ્ઞાન આપશે, માર્ગદર્શન આપશે તેના પર તો તમારે જ મહેનત કરી આગળ વધવું પડશે.

#૪ કોઇ અમીર તમને અમીર નહીં બનાવી શકે

આપણને મહેનત કર્યા વગર કંઇક મેળવવાની આશા હોય છે. આ માનવ સ્વભાવ છે પણ આવું થતું નથી. અપવાદ હોય શકે. આપણને પૈસાદાર વ્યક્તિ ગમતા હોય છે. તેની જીવનશૈલી આપણે ફોલો કરતા હોઇએ છીએ પણ યાદ રાખો આવું કરવાથી આપણે અમીર થઈ જવાન નથી. અમીર થવું હોય તો તમારે કામ જ કરવું પડશે. મહેનત કરવી પડશે. એટલે કોઇ અમીર તમને અમીર નહીં બનાવી શકે. અમીર તેના અનુભવના આધારે તમને સલાહ આપશે પણ સલાહ મુજબ કામ તો તમારે જ કરવું પડશે...!

 # ૫ કોઇ કોચ તમારી બોડી નહીં બનાવી શકે

બોડી બનાવવી હોય તો કોચની જરૂર પડે પણ કોચ કરે છે શું? માત્ર માર્ગ દરર્શન આપે. શું ખાવું , કેટલું ખાવું, ક્યારે ખાવું, ક્યારે ઊંઘવું, કેવી રીતે અને કેટલી કસરત કરવી...આ તમને કોચ જણાવશે પણ આ બધું કરવાનું કોણે? તમારે! કોચ સહાલ આપી શકે પણ તમારી બોડી બનાવી શકે નહી...!

ટૂંકમાં...

આ પાંચ મુદ્દાના આધારે કહેવાનો અર્થ એ જ છે કે કોઇ કોઇને કંઇ બનાવી શકે નહી, હા એ બનવા માટે સહાલ જરૂર આપે, અંતેઓ કંઇક બનવા તમારે જ કંઇક કરવું પડે. તો આગળ વધવા આ કડવા સત્યોને સ્વીકારો અને આગળ વધો, કોઇ પાસેથી વધારે અપેક્ષા ન રાખો, યાદ રાખો બંધુ તમારે જ કરવાનું છે...

श्री VIMAL'S

PURE VEGETARIAN

SWEETS · NAMKEEN · CHAAT'S · THALI'S

WE DO CATERING!

VIMAL KANSARA +1 (817) 881-2121

+1 469-565-2492 +1 214-414-6599

@shreevimals.official

SHREEVIMALS.COM

CONTACT@SHREEVIMALS.COM

535 W AIRPORT FREEWAY, STE 100, IRVING TX 75062

VIREN SHAH

VP REALTY SERVICES
PROPERTY MANAGEMENT

817-874-3536

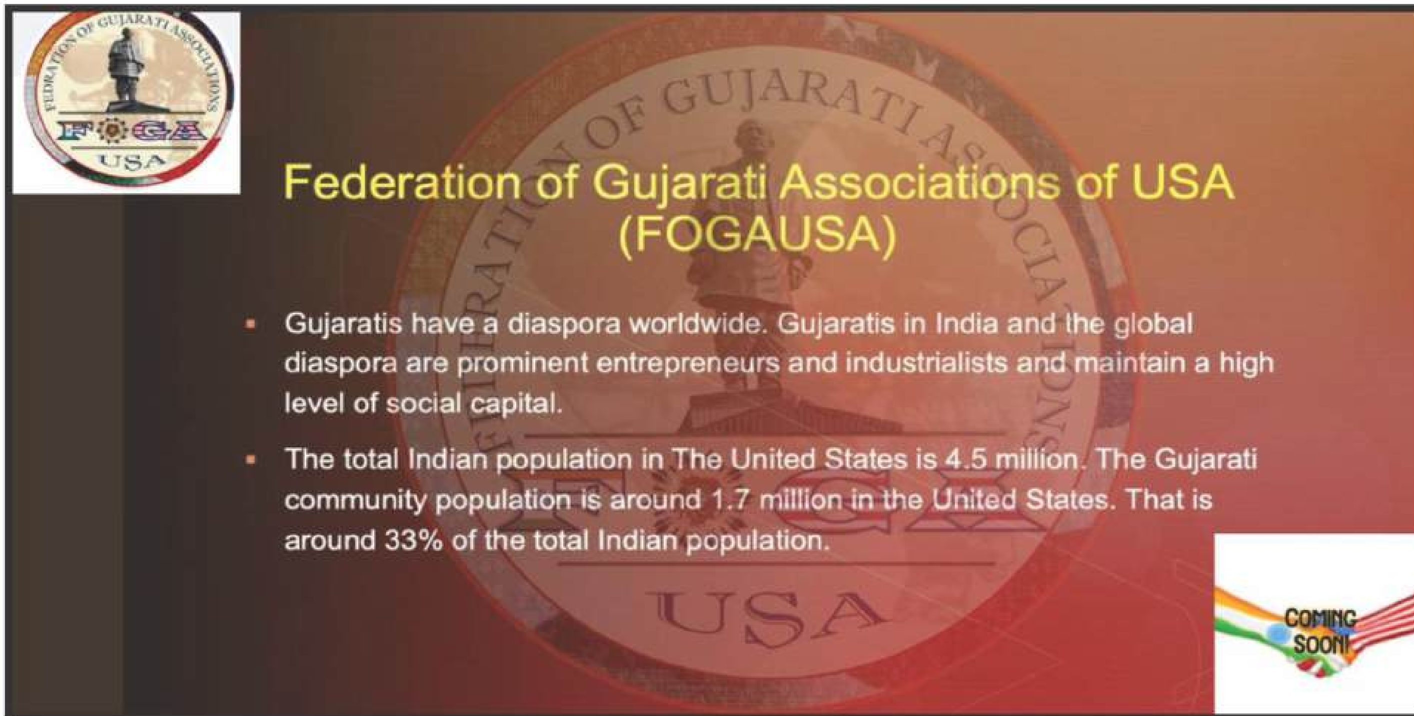
Gujarat's No.1

28 Years
CELEBRATION
1997 - 2020

Akshar® Travels Pvt. Ltd.

Akshar Group of Companies

3,50,000	270	28	20
HAPPY FAMILIES	EMPLOYEES	YEARS OF EXPERIENCE	LOCATIONS



ફોગા (ફેડરેશન ઓફ ગુજરાતી એસોસિયેશન) નો હેતુ યુએસએ માં ગુજરાતીઓને એકીકૃત કરવાનો, ગુજરાત સાથે આર્થિક સંબંધોને ઉત્તેજન આપવા, સાંસ્કૃતિક વારસાને પ્રોત્સાહન આપવા અને માનવવાદી કારણોને સમર્થન આપવાનો છે. તમારા DFW ગુજરાતી સમાજ દ્વારા ઓગસ્ટ 2nd, 3rd & 4th 2024 દરમિયાન ડલાસમાં યોજાનારી આગામી ઇવેન્ટમાં સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમો, બિઝનેટ સહિત અને બ્રેકઆઉટ સત્રો છે. મુખ્ય ઉદ્દેશો ગુજરાતીઓને એક કરવા, તેમના હિતોનું રક્ષણ કરવા, નેટવર્કિંગની સુવિધા આપવા, યુવા પેઢીને ભારતીય સંસ્કૃતિ સાથે જોડવા, ગુજરાતી અવાજને વિસ્તૃત કરવા, ગુજરાતી ડાયસ્પોરાના અવાજને વિસ્તૃત કરવા વૈવાહિક સેવાઓ પ્રદાન કરવા અને ગુજરાતી મહિલાઓને સશક્તિકરણ કરવાનો છે.

માં માતૃભુમી અને માત્ર ભાષા ,આ ત્રણે , નિસ્વાર્થ ભાવે આપણને પોસતા રહ્યાં છે. અમેરિકા માં વસતા વહાલા મારા ગુજરાતીઓ, આપણે સૌ મા , માતૃભાષા અને માતૃભુમીને વહાલ કરતા હોઇએ છીએ. જેમ ઘરમાં દિવો પ્રગટાવી પ્રભુ ભકતી કરતા હોઇએ , અને જ્યારે ભેગા મળીને મંદિરમાં આરતી કરતા હોઇએ ત્યારે ફરક માત્ર પ્રત્યેકની ભકતી ભેગી થઈ એક અનોખી સહિયારી ગરિમા પ્રકાશિત થાય છે. એ બતાવે છે કે સાથમાં છે તાકાત. તેમ આપણે જયા જયા વસીએ છીએ ત્યાં ત્યાં યથા શકતી ગુજરાત ઊભું કરીએ જ છીએ , પરિણામે નાના મોટા ગુજરાતી સમાજ સ્થપાતાં હોય છે.

કહ્યું છે ને કે
સંપ માટીએ કર્યો ને ઇંટ બની
ઇંટો ભેગી તો ભીંત બની
ભીંતો એ મળી ને બનાવ્યું મકાન
એમાંથી સર્જાય નગર
નગરે વસાવ્યો સમાજ.
આ જ રીતે નાના મોટા જો આપણા સમાજ
ભેગા થાય તો
ગુજરાત થી દુર વસાવીએ ગુજરાત.

ડો.વાસુભાઈ પટેલના અથાગ પ્રયાસ અને એમના અલગ અલગ રાજ્યો માં વસતા ગુજરાતી આગેવાનોના સાથ થી FOGA , federations of Gujarati association of America ની સ્થાપના થઇ , અને આપણા ટ્રસ્ટી શ્રી આતમનભાઈ રાવલ અને શ્રી હેમલભાઇ દોશી એ એમના પ્રથમ અધિવેશનને DALLASના આંગણે યોજવાનું બીડું જડપયુ . DFW ગુજરાતી સમાજનાં સહ યોગે આ અધિવેશન યોજવામાં આવેલ છે.

આપણી ગુજરાતીઓ ની એક સંગઠિત શક્તિની National level પર જરૂરત જણાઈ. આપણા personal કે સામુહિક પ્રશ્નો નો સાનુકૂલ presentation America માં કે ગુજરાતમાં કે ભારત સરકારમાં રજૂઆત કરી શકાય.
અમેરિકામાં વસતા NRIઓ માં આપણે 37% ગુજરાતીઓ છીએ. અને છતા આપણી embassy માં ગુજરાતી ઓ ને પ્રાધાન્ય ઘણું ઓછું છે.FOGA આપણને નવું બળ આપશે.

megh technologies

60+
Professionals at your disposal

1200+
Projects Executed

500+
Clients served from 12 Countries

Corporate Office

911, Sanket Heights, Sun Pharma Road,
Old Padra Road, Vadodara, Gujarat,
India -390020

Dubai Office

Office number 106, 1st floor,
Sarah Building,
Garhoud, Dubai, U.A.E

www.MeghTechnologies.com

“જે થવાનું છે તે થવા નું જ છે અને થાય જ છે એમાં જ ખુશી શોધવાની છે.”

Niren Patel, CPA PLLC

Partner in Prosperity

આપની સમૃદ્ધિ ના સાથી

1700 Alma Dr, Suite 200, Plano, TX 75075

972 468 6111 | www.nirenpatelcpa.com

CPA & Professional Consultants

Serving clients across US since 2002

We proudly serve in ગુજરાતી

✦ Services we provide:

- ★ Accounting
- ★ Payroll
- ★ Sales Tax
- ★ Company Formation
- ★ High Net Worth Tax Planning
- ★ Business Tax Returns (Multi-State)

✦ Industries we serve:

- ★ Hotel / Motel
- ★ C-Stores / Gas Stations
- ★ Healthcare
- ★ Real Estate
- ★ Restaurant & Fast Food Chains
- ★ Small Businesses
- ★ Sports Bar

“જેવી રીતે, પાનખર વગર ઝાડ પર. નવાં પાંદડા નથી આવતાં.? બસ એવી જ રીતે જીવનમાં, મુશ્કેલી અને સંઘર્ષ વગર સારાં દિવસો નથી આવતાં..!”

D/FW GUJARATI SAMAJ, INC.

A Non-Profit Organization

429 Belle Grove,
Richardson, TX - 75080

D/FW Gujarati Samaj Publication
Gujarati Magazine

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

This Gurjari is compliled by
Saunakbhai Desai & Bela Shah

આપનું સરનામું બદલાયું છે ?

આપનું સરનામું બદલાયું હોય તો આપનું નવું સરનામું અમને તરત જ મોકલી આપશો. ગુર્જરી બલ્ક રેટથી રવાના કરવામાં આવે છે એટલે પોસ્ટ ખાતા તરફથી અંકો તમને 'ફોરવર્ડ' કરવામાં આવશે નહીં. આપ અથવા આપના સંબંધી કે મિત્ર સભ્ય હો છતાં ગુર્જરી ન મળતું હોય તો અમારો સંપર્ક સાધો જેથી વિના વિલંબે આપને ગુર્જરીના અંકો મળતા રહે. આ બાબત માટે આપનો સહકાર ઘણો અનિવાર્ય છે.

વધુ માહિતી માટે સંપર્ક કરો :

dfwgujaratisamaj@gmail.org

GUJARATI SAMAJ MEMBERSHIP
www.dfwgujaratisamaj.org
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

Special Thanks for

DFW Gujarati Samaj Donors

Meenaben & Piyush Patel

Sureskhaben & Chandrakant Patel

Bpmp Management Inc

Rasilaben & Maheshbhai Patel

Inaben & Rajendra Vankawala

Prafulbhai & Manishaben Patel

Satish Gupta

Rakesh Patel

CHASE HOSPITALITY

Chase Hospitality Group

Nilaben and Narendrabhai Pranav

Holiday Inn

Holiday Inn Express DFW Airport South

Sureshbhai Patel

Gordhanbhai Patel

“સારા માણસો શોધવા જઈશું તો થાકી જઈશું, પણ, માણસોમાં સારું શું છે તે શોધીશું તો ફાવી જઈશું. “

SureStay®
PLUS HOTEL
by BEST WESTERN

640 E Park Blvd. Plano TX 75074
214-448-6565
kapish6565@yahoo.com

WE ARE LOCAL
PILLAR OF INDIAN/GUJARATI COMMUNITY

First free Gujarati magazine in North America delivering traditional, cultural & valuable social life of Indian-American Gujarati community Since 1994

ગુજરાત દર્પણ

PUBLISH FROM
NJ, CA, TX and IL-GA

Contact: TX - Subhash Shah: 510-449-8712

Website: www.gujaratdarpan.com • Email: gujaratdarpan@gmail.com

Senior Samaj Organizations

GUJARATI SENIOR SOCIETY OF PLANO (GSSP)

BHARTIYA SENIOR CITIZENS OF DALLAS (BSC)

ABHI TO MAI JAWAN HOON

SENIOR CITIZEN SAMAJ EKTA MANDIR (SCS)

JSNT SENIOR FORUM (JSNT SF)

OUR DESI SENIOR SAMAJ (ODSS)

Microsoft Azure

“એક મિનિટમાં જીવન બદલાતું નથી, પણ એક મિનિટમાં વિચારીને લીધેલો નિર્ણય આખુ જીવન બદલવાની ક્ષમતા રાખે છે!”

Partner Organization

SPCS - SAURASHTRA PATEL CULTURAL SAMAJ

CLPS - DFW CHAROTAR LEUA PATIDAR SAMAJ

KPSNA - DFW KADWA PATEL SAMAJ

DFW HINDU TEMPLE SOCIETY - EKTA MANDIR

TEXAS INDO AMERICAN PHYSICIANS SOCIETY (TIPS)

IANT - INDIA ASSOCIATION OF NORTH TEXAS

UGNT - UNITED GUJARATIS OF NORTH TEXAS

BAPS - SWAMINARAYAN SANSTHA

RKT - RADHA KRISHNA TEMPLE

VAISHNAV SANGH OF DALLAS

HAVELI - VYO / SHRINATH DHAM

ISMAILI SAMAJ

PARSI SAMAJ

For Online Member Registration

YouTube

Website

Twitter

https://www.DFWGujaratiSamaj.org

Thanks!

Join our WhatsApp Group

WhatsApp

Scan me & stay up to date

Visit Samaj Website for Donations !!!

Website

https://www.DFWGujaratiSamaj.org

Thanks!

Do you have any questions?

dfwgujaratisamaj@gmail.com

www.DFWgujaratisamaj.org

Facebook

Instagram

TikTok

SCAN ME

Thanks!

TELKIA
IT Services- WiFi - Automation
RETHINK WIRELESS CONNECTIVITY, EXPLORE PRIVATE NETWORKS FOR YOUR BUSINESS
HOTEL
Call us @ 1.888.998.3552 for a free consultation today !!

DFW GUJARATI SAMAJ
A Non-Profit Organization
429 Belle Grove, Richardson, TX - 75080

SSCP

Non-Profit US
Postage PAID
PLANO, TX
Permit #548

LEADING MULTI-BRAND RESTAURANT OWNER & OPERATOR

OUR RESTAURANT BRANDS

Applebee's GRILL + BAR · cicis pizza · CORNER BAKERY · SONIC · Roy's

Our mission is to create limitless career opportunities, where people can grow both personally and professionally.

JOIN OUR FAMILY!

Franchise Opportunities for Cicis Pizza, Corner Bakery & Roy's
Call us Today: (972-644-9494) ext. 100

Jignesh Shah M. : 9687114548