Total - 44 Pages
R.N.I.No. : 11555 / 1966

જ્યોતિપુંજ
JYOTI PUNJ

Price Rs. 1/-
Vol No. 63 - Issue No. 10
January - 2020

આહાર

આરોગ્યમય જીવન માટે આહાર-પદ્ધતિ મુખ્ય છે. અનાજ, શાકભાજી અને ફળો આહાર તરીકે અને સ્વાસ્થ્ય માટે શ્રેષ્ઠ છે. અયોગ્ય આહાર રોગોનો જન્મદાતા છે. યોગ્ય આહાર શરીરનાં નાનાં મોટાં અંગો અને તેમનાં કાર્યોને પોષણ પૂરૂં પાડે, ગતિશીલ રાખે અને તેમનો ઘસારો પૂરો પાડે છે. અનાજ, શાકભાજી અને ફળોને રાંધવાથી અને મસાલાયુક્ત બનાવવાથી તેમાં રહેલાં પ્રજીવકો (વિટામીન્સ), એન્ઝાઈમો અને ક્ષાર નાશ પામે છે. ખાંડ, મીઠું અને અન્ય સ્વાદવર્ધક મસાલાઓથી ખોરાક કુપાચ્ય અને પોષણરહિત બની જાય છે.

ખાંડના અવિચારી ઉપયોગથી આધાશીશી, ચામડીના રોગો અને મૂત્રપિંડના રોગો જન્મ લે છે. રક્તમાં કૉલેસ્ટરૉલના વધારા માટે પણ ખાંડ જવાબદાર લેખાય છે. જે આગળજતા હૃદયને કમજોર બનાવે છે, હૃદયરોગનું કારણ બને છે.

મીઠામાં ગુણ કરતાં અવગુણ વધારે છે. મીઠું ખોરાકમાંથી બંધ કરવાથી અનિદ્રાનો રોગ દૂર થાય છે. ઊંઘ સારી આવે છે. લોહીના ઊંચા દબાણવાળા માણસોને મીઠું બંધ કરવાથી ફાયદો થાય છે. આહાર શાસ્ત્રના વિદ્વાનો ખાંડ અને મીઠાને સફેદ ઝેર ગણે છે.

આપણો ખોરાક સત્વ, તત્ત્વ થી સભર હોવો જોઈએ.

- સંકલન

શ્રી બાલાસિનોર નવયુવક સંઘ સંચાલિત

મહિલા વિભાગ

હોળી રસિયા

મંગળવાર, તા. ૧૮.૨.૨૦૨૦
સ્થળ : સંસ્કૃતિ હોલ, બાબુલનાથ
મુંબઈ - ૪૦૦૦૦૬
સમય : બપોરે ૨.૧૫ કલાકે

ઉપનગર વિભાગ કાર્યક્રમ-૨

આનંદ બજાર

રવિવાર, તા. ૨૨.૩.૨૦૨૦
સ્થળ : અડૂકિયા સ્કૂલ, રામગલી-શાંતિલાલ મોદી રોડ જંકશન,
કાંદિવલી (વેસ્ટ), મુંબઈ - ૪૦૦૦૬૭
સમય : સાંજે ૫ થી રાત્રે ૧૦ કલાકે

legrand® LIVE THE ADVANTAGE

AUTHORISED DISTRIBUTOR STOCKIST matchwell ELECTRIC COMPANY

COMPLETE PRODUCT RANGE – DEPENDABLE HOUSE

WHY LEGRAND AT MATCHWELL

INQUIRE TURNOVER SCHEME & DISCOUNT POLICY.
ELECTRICIAN INSURANCE SCHEME & WARRANTY POLICY

legrand® Product Brands

ARTEOR™	DRX™ MCCB
MYRIUS™	DX³ MCB
MYLINC™	DLP - LCS²
BRITZY	LYNCUS™
RX³ MCB-RCCB	EKINOXE™ DB
DPX³ MCCB	RETAIL DB

Why 1st Choice ?

* Energy Distribution upto 6300A
* Control and Command
* Voice Data Images
* Active International Presence.
* World leader in wiring Devices and Cable Management
* Product Design – A lever in differentiation-Continuation Innovation

AVAILABLE UNDER ONE ROOF - matchwell legrand®

MATCHWELL ELECTRIC COMPANY
HINDUSTAN TAPEX COMPANY

ADMINISTATIVE SHOP : Gr. Floor, 'C' BHANGWADI, KALBADEVI ROAD, MUMBAI - 400 002.
PHONE : 66336766/ 22080067/ 22063916. TALLKFREE :- 022-39567272 /373
E-mail : matchwellelectric@gmail.com / finematch@hotmail.com

DISPLAY SHOWROOM : Shop-8, Muljijetha CHS Ltd. 191-Princess street, Marine Lines (E), MUMBAI – 400 002
PHONE : 022-39567627/ 022- 49764924/ Kirit Dharia - 9820088069, (PRATIMA - 9820152644).
E-mail : tapesindustrial@yahoo.co.in ; Web www.matchwellelectric.com
SANJIV DHARIA – 8850964343/9820131333, (PARUL - 9320331333).

legrand® BCH LUKER (J.V. LUKER - USA) steelgrip PVC ELECTRICAL INSULATION TAPE
Pidilite WD-40 m-seal® KERAKOLL ADHESIVES WONDER TAPES

જ્યોતિ પુંજ

વર્ષ	અંક	તારીખ
૬૩	૧૦	૨૧-૦૧-૨૦૨૦

છુટક કિંમત : **રૂા.૧/-** વાર્ષિક લવાજમ : **રૂા.૧૦/-**

બંકિમ રજનીકાન્ત પરીખ (તંત્રી)
(જુનાગઢવાળા)
જતીન દેસાઈ / પ્રશાંત પરીખ
તુષાર કડકીઆ / નિમીષા જી. કડકીઆ

પત્રવ્યવહારનું સરનામું
બંકિમ પરીખ (ફોન : ૨૨૦૫૯૬૦૧)
ડાયમંડ ઈલેક્ટ્રીક કંપની, ઈ/૨૧ બી,
નિરવ મેન્શન, બીજે માળે, ભાંગવાડી
કાલબાદેવી રોડ, મુંબઈ-૪૦૦ ૦૦૨.
ફોન : ૯૮૨૦૪૩૪૩૨૨

❖❖❖

મંત્રી : ભાવેશ બીપીન મોદી (ઠાસરાવાલા)
એ. કે. એન્ટરપ્રાઈઝ
૫૪-બી, ગૌરક્ષક ચાલ, ૧ લે માળે, રૂમ નંબર -૧૩,
ફણસવાડી, મુંબઈ-૪૦૦ ૦૦૨
ટે.(ઓ.) : ૨૨૦૬૦૦૦૯ (મો.) : ૯૮૬૯૦૮૦૨૮૭

❖❖❖

: કાર્યાલય :
૧૧૮/૧૨૦, અર્દેશર દાદી સ્ટ્રીટ, વી.પી. રોડ,
મુંબઈ - ૪૦૦ ૦૦૪. ટે.નં. : ૨૩૮૮ ૭૦૦૬

❖❖❖

: સમય :
સોમવાર થી શનિવાર ૨ થી ૭ (સાંજે)
રવિવાર ૯.૩૦ થી ૧૧.૩૦ (સવારે)
દર બુધવારે સંસ્થાની ઓફિસ બંધ રહેશે.
Visit us at www.balasinor.org

રૌનક એન્ડ જસ્સી (હિન્દી)
અ રોમેન્ટીક મ્યુઝિકલ પ્લે

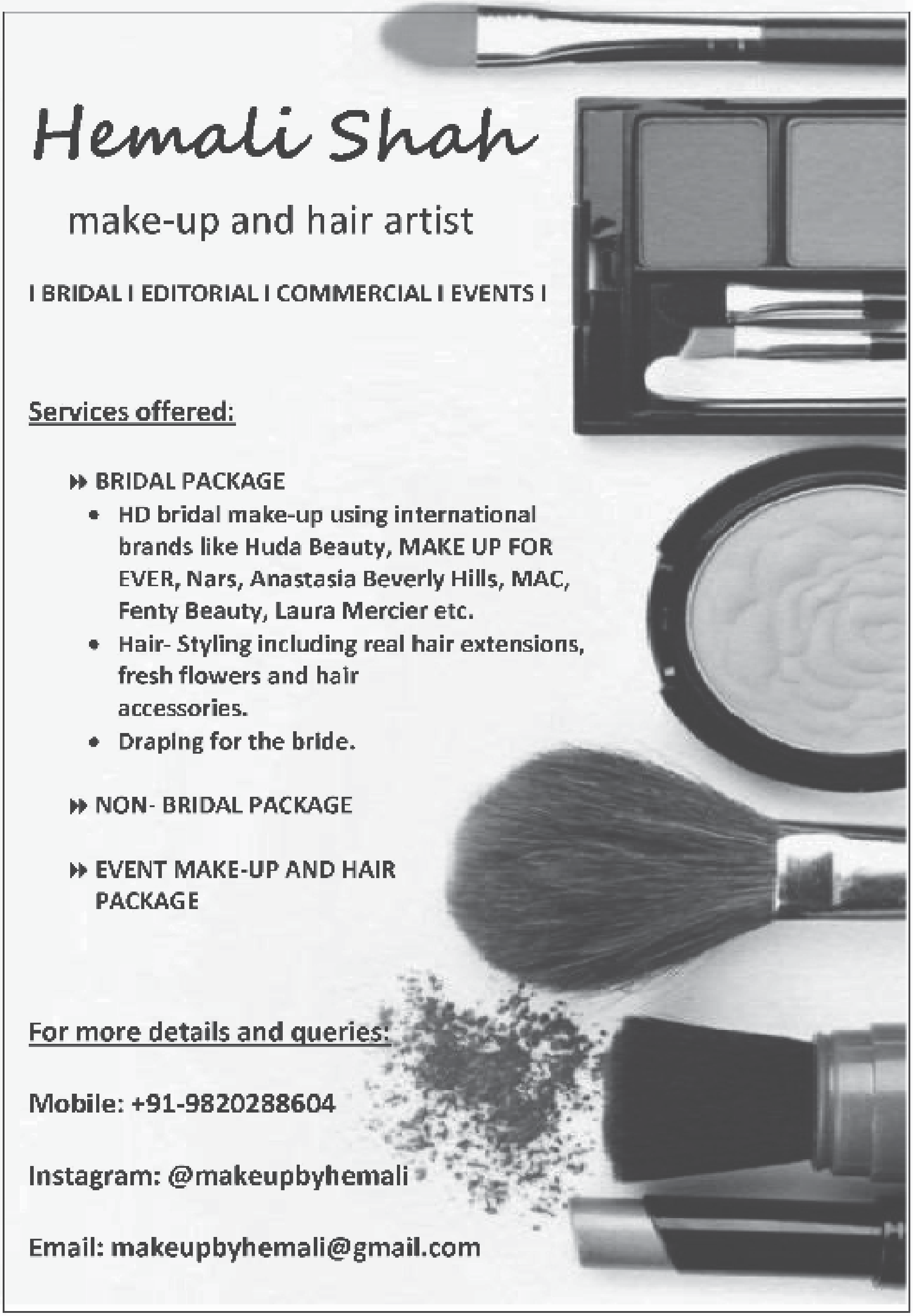
તંત્રી સ્થાનેથી

✍ **બંકિમ રજનીકાન્ત પરીખ (જુનાગઢવાળા)**

થોડા વખત પહેલાં જ મીઠીબાઈ કૉલેજની સામે (વિલેપાર્લે માં) આવેલ મુકેશ પટેલ ઓડિટોરીયમ, NMIMS માં દિગ્દર્શક ફિરોઝ અબ્બાસ ખાનનું પ્રેમપ્રચૂર, યાદગાર, લાગણીઓના તાણાવાણાથી ગુંથાયેલું, નયનરમ્ય મ્યુઝિકલ પ્લે (સંગીતમય ડ્રામા) રૌનક એન્ડ જસ્સી ધૂમ મચાવી રહ્યું હતું.

જ્યારથી ફિરોઝ અબ્બાસ ખાનનું **મોગલ-એ-આઝમ** જોયેલું ત્યારથી એક પ્યાસ હતી, એની ભવ્યાતીભવ્ય કળાકારીગરી જોવાની. એક બેનમૂન, અમિટ છાપ માનસપટ પર અંકાઈ ગયેલી ત્યારથી આવો એક લાજવાબ ડ્રામા જોવાની ઈચ્છા હતી.

મોગલ-એ-આઝમ એક જબરજસ્ત યાદગાર ફિલ્મ હતી. મ્યુઝિકલ ડ્રામાના રૂપે ફિરોઝ અબ્બાસે એને સંપૂર્ણ ન્યાય બક્ષ્યો હતો. પ્રેમની અનુભૂતિ, સંવેદના, તડપ, વેદના અને વિરહ ભાવજગતની સંપૂર્ણ બારીકાઈ અહીં નજરે પડતી હતી. વળી આ બંને મ્યુઝિકલ ડ્રામાનું મોટું જમા પાસું એટલે કલાકારો દ્વારા ગવાતા લાઈવ ગીતો. યાદગાર ગીતો જ્યારે સંપૂર્ણ માવજતથી ઘૂંટાઈને ગવાતા હોય ત્યારે દિલ બાગ બાગ થઈ જાય. મોગલ-એ-આઝમનું એવરગ્રીન ગીત ‘જબ પ્યાર કિયા તો ડરના ક્યા’ કાબેલે તારીફ હતું. કલાકારનો મધુર સ્વર, એક સાથે અનેક કલાકારોનો નૃત્ય દ્વારા પ્રગટ થતો જોમ અને જુસ્સો પ્રત્યક્ષ નિહાળો તો સત્યનું દર્શન પામી શકાય. કથામાં આવતા સંઘર્ષ, લડાઈના દૃશ્યો, હાથી, ઘોડા,


Hemali Shah
make-up and hair artist
I BRIDAL I EDITORIAL I COMMERCIAL I EVENTS I
Services offered:
BRIDAL PACKAGE
HD bridal make-up using international brands like Huda Beauty, MAKE UP FOR EVER, Nars, Anastasia Beverly Hills, MAC, Fenty Beauty, Laura Mercier etc.
Hair- Styling including real hair extensions, fresh flowers and hair accessories.
Draping for the bride.
NON- BRIDAL PACKAGE
EVENT MAKE-UP AND HAIR PACKAGE
For more details and queries:
Mobile: +91-9820288604
Instagram: @makeupbyhemali
Email: makeupbyhemali@gmail.com

રાજાશાહી વિરતાવાળું લશ્કર આક્રોશ અને જુસ્સાથી ભરપૂર હતા. નાટય જગત, સ્ટેજ ડ્રામાની નવીનતા એટલે મસમોટા સ્ટેજ પર બનાવેલું એટલું જ મોટું પગથિયાવાળું પ્લેટફોર્મ. જ્યારે સ્ટોરીમાં ક્લાઈમેક્સ સર્જાય છે, બે કલાકારો વચ્ચે વાદ- વિવાદ ચાલતો હોય ત્યારે એક એક થી અલગ થઈ જવા સ્વયં પ્લટેફોર્મ સેન્ટર (વચ્ચેથી) છૂટું પડી જઈ સ્ટેજની ડાબે-જમણે સરકતું સરકતું અંદર જતું રહે. પ્લેટફોર્મ પરના બંને કલાકાર ત્યાં ઉભા ઉભા જ વિરુધ્ધ દિશામાં પ્લેટફોર્મના સહારે ધકેલાઈ જાય. આફરીન પોકારી જવાય તેવો સુપર્બ આઈડીયા. ફરી પાછા ફરીશું રૌનક એન્ડ જસ્સી તરફ.

મદમસ્ત મુકેશ પટેલ ઓડિટોરીયમમાં પ્રવેશતાં સર્વત્ર ક્રીમ ક્રાઉડ નજરે પડે. કશું જ ચીલાચાલુ નહીં. સેવામાં હાજર અપ ટૂ ડેટ બહોળા કર્મચારી વર્ગ દ્વારા સર્વનો આદર સત્કાર. ક્યાંય એક ધક્કાનો અહેસાસ નહીં.

આ મ્યુઝિકલ પ્લેનું પોઝિટીવ પાસું એટલે ધ્યાન આકર્ષક સ્ટેજ અને નયન રમ્ય પ્રકાશ આયોજન. મનીષ મલ્હોત્રા તેમના કોસ્ચ્યુમ ડિઝાઈનર હતા. પટકથા અને ગીતો ઈકબાલ રાજ ના હતા. આખી પટકથામાં ઉર્દુ મિશ્રિત હિન્દી ભાષામાં કાવ્યમય વાક્યો, ડાયલોગ્સ હતા. ડાયલોગ્સ ડિલિવરી અને પંક્તિમય વાક્યવાળો આ અનોખો પ્રયોગ સુપર ડુપર હતો. સૌથી અલગ તરી આવતું, પ્રેક્ષકોને જડબેસલાક જકડી રાખતું એક અન્ય પોઝિટીવ પાસું એટલે મયુરી ઉપાધ્યા ની અફલાતૂન કોરિયોગ્રાફી. ભવ્યાતીભવ્ય મસમોટા સ્ટેજ પર, સ્ટેજ પર રહેલા પગથિયા અને પ્લેટફોર્મ પર હાજર અનેક કલાકારો પાસે એક જ કડીમાં કે એક જ ગીતમાં અલગ અલગ અવનવા સ્ટેપ્સ કરાવવા, જ્યાં નજર પહોંચે ત્યાં કંઈક નવીન સર્જનાત્મકતા નજરે પડે. એક જુઓ ને એક ભૂલો એવા ગીતના શબ્દોને અનુરૂપ એકશનો. ડ્રામા દરમ્યાન ડ્રામાના કલાકારો પોતે જ ગીત ગાતા હતા, આ પણ સુંદર લ્હાવો હતો.

કથાનું પોત પાતળું હતું, બે શાહી પરિવાર વચ્ચેની પેઢી દર પેઢી ચાલતી જૂની અદાવત વચ્ચે બે યુવાન હૈયાનું મિલન થવું. આ વાતની જાણ થતાં જે અગનજ્વાળા ફેલાય છે, પરાકાષ્ઠા સર્જાય છે ત્યારે આ પાંગળતા પ્રેમનું શું થાય છે ? એક એક પ્રસંગને પ્રેક્ષકો સમક્ષ તાદશ કરવાની શૈલી ખૂબસૂરત હતી. ક્ષણે ક્ષણે કંઈક નવું જોવા સાંભળવા મળશે તેવી તાલાવેલી સમગ્ર મ્યુઝિકલ ડ્રામા દરમ્યાન રહી હતી. સ્ટેજ ડ્રામાની એક ઈમ્પ્રેશન આપણે જે રાખતા હોઈએ છીએ એના કરતાં તદ્દન નવો ચીલો ચાતરીને જાણે સ્વર્ગમાં ઉતરી આવ્યા હોઈએ એવો સુંદર અનુભવ નવી નાટ્યાત્મક પ્રસ્તુતિકરણ જોઈને થાય.

સેલ્ફી લેવાનો ઝરૂખો રૌનક અને જસ્સીના ડ્રામાના થીમ જેવો જ ભવ્ય બનાવ્યો હતો. પ્રેક્ષકોને એનું એક આગવું આકર્ષણ હતું.

જ્યારે પણ રંગભૂમિ પર આવા અનોખા પ્રયોગો આવે તો જોવાનું ચૂકશો નહીં. આવો મોકો વારંવાર નથી આવતો. ★★★★★

Happy New Year
Welcome 2020

૨૦૧૯ ના સર્વમાં સફળ, અવ્વલ અભિનેતા આયુષમાન ખુરાનાને પૂછવામાં આવ્યું કે સફળતાનો અર્થ શો ? તેના મતે સફળતા સંતોષ અને મહત્વકાંક્ષા વચ્ચે સુંદર સમતુલન જાળવવાને કહેવાય. તમારે ક્યારેય વધુ પડતા મહત્વાકાંક્ષી ન બનવું જોઈએ કે સંતોષથી વધારે મેળવવા પ્રયત્ન ન કરવો જોઈએ. તમારું મન મધ્ય સ્તરે રાખવું જોઈએ.

METACOLOR

METACOLOR

[GALVANISED COLOUR COATED SHEETS]

Mfg by : **ESSAR STEEL INDIA LTD. - PUNE.**

APPLICATIONS

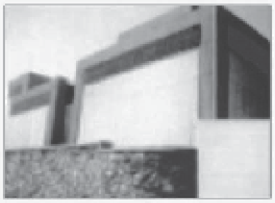
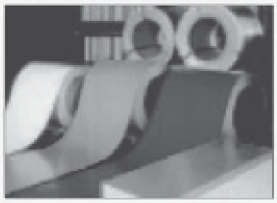
ROOFING & CLADDING FOR
INDUSTRIAL PROJECTS, HOTELS, FARM HOUSES & BUNGALOWS

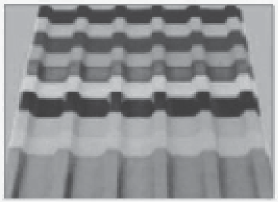
BISON PANEL

[CEMENT BONDED WOOD PARTICLE BOARD]

APPLICATIONS

PARTITIONS, FALSE CEILING, MEZZANINE FLOOR, WALL CLADDING,
WALL PANELING, SITE CABIN, PREFAB HOUSES & TRANSIT CAMPS



Authorised Dealers / Distributors

Ralson International

Office: 401, Akruti Arcade, J. P. Road, Opp. Wadia School, Andheri (West), Mumbai - 400 058
Tel.: 022-56937019 / 65005943 • Telefax: 56937020
Rahul Dharia - 98200 58457 • Rohan Dharia: 99200 59467 • Email: ralson@bom5.vsnl.net.in

શ્રધ્ધાંજલિ

'બોન્ડ' ના ઉપનામ થી મિત્રોમાં, ચાહકોમાં વિશેષ રૂપે ઓળખાતા શૈલેષભાઈ એમની ક્રિકેટની કારકિર્દીમાં સક્રિય હતા ત્યાં સુધી BNS ક્રિકેટના મુખ્ય સૂત્રધાર હતા. એક ક્રિકેટર, કોમેન્ટ્રેટર તેમજ BNS ક્રિકેટનો કાર્યભાર સંભાળવાની ત્રિવિધ કામગીરી સંભાળતા શૈલેષભાઈની BNS ક્રિકેટ માટેની અર્પૂવ નિષ્ઠા હતી. એમણે BNS ક્રિકેટ માટે લગભગ ૪૦ વર્ષ સુધી નિ:સ્વાર્થભાવે સેવાઓ આપી, અને આમ તેઓ અદ્વિતિય સમર્પણનું ઉત્તમ દૃષ્ટાંત હતા. ક્રિકેટની રમત પ્રત્યેની એમની ચાહના અદ્‌ભૂત હતી. પ્રતિ રવિવારે તેઓ સવારના સાત વાગે અચુક જીમખાનાના ગ્રાઉન્ડ ઉપર પહોંચી જતા અને મોડી સાંજ સુધી ત્યાં રહેતા અને રમત પૂર્ણ થયા બાદ રમતના પ્રત્યેક સાધનો પેડ, ગ્લોઝ વિગેરે પાછું ક્રિકેટની કીટમાં જહેમતપૂર્વક ગોઠવીને જ નિરાંતનો શ્વાસ લેતા. જેમ અંગ્રેજીમાં કહેવાય છે, 'Behind every Successful man, Stands a Woman' બરાબર એવી જ રીતે એમના ધર્મપત્ની ઉર્મિલાભાભીનો સહયોગ કદર કરવા યોગ્ય છે. તેઓ શૈલેષભાઈનો ક્રિકેટની રમત પ્રત્યેનો વિશેષ લગાવ સુપેરે જાણતા હતા, અને તેથી ક્યારેય પણ એમની આ નિષ્ઠા વિશે એમણે ફરિયાદ કરી નથી. અહીંયા શૈલેષભાઈની નિષ્ઠાનો એક સુંદર પ્રસંગ યાદ આવે છે. ઓક્ટોબર મહિનો હતો. વર્ષાઋતુના અંતિમ દિવસો હતા અને નવી ઋતુ શરૂ થવામાં હતી. એ દિવસે ભારે વરસાદની આગાહી હતી. શૈલેષભાઈને પીચની ચિંતા હતી. પીચ ખરાબ થશે તો બીજા દિવસે, રમતમાં વિઘ્ન આવશે, એમ વિચારે એમણે રાતોરાત બજારમાંથી તાડપત્રીઓ ભાડે લઈને વિલ્સન જીમખાનાની પીચ ઢાંકી દઈને સુરક્ષિત કરી. આશ્ચર્યની વાત એ છે, કે આ કાર્ય તેમણે રાતના આઠ વાગે શરૂ કર્યું હતું અદ્‌ભુત !

શૈલેષભાઈ સ્વયં એક ક્રિકેટર હતા. એક ઉત્તમ ઓફ સ્પીનર અને બેટીંગમાં ટેઈલ એન્ડર એમની કારકિર્દીના શરૂઆતના વર્ષોમાં તેઓ થોડી મેચો રમ્યા હતા, પણ ત્યારબાદ ક્રિકેટના આ ક્ષેત્રમાં એમણે પ્રબંધક કહો કે વ્યવસ્થાપકની કામગીરી નિભાવી. એક ખેલાડી તરીકે સક્રિય હોવા છતાં, ટીમ ઈલેવનમાં એમનું સ્થાન પણ હતું, પરંતુ એમના અંતરાત્માના અવાજને અનુસરીને તેઓ વ્યવસ્થાપક તરીકે વિશેષ સક્રિય રહેવા લાગ્યા. સંક્રમણનો આ સમય એમના માટે ખૂબ જ કપરો હતો પરંતુ નવું કાર્યક્ષેત્ર એમણે એટલા જ ઉત્સાહથી સ્વીકાર્યું. વ્યવસ્થાપક તરીકેનો એમનો કાર્યભાર વિશાળ હતો. અનેક કામગીરીઓ એમણે નિભાવવાની હતી. ગ્રાઉન્ડનું બુકીંગ વિવિધ સાધનોની ચોક્કસાઈપૂર્વક ગણતરી રાખવાની, ખેલાડીઓ માટે ભોજનનો પ્રબંધ કરવાનો, ખેલાડીઓની સગવડ-અગવડનો વિશેષ ખ્યાલ રાખવાનો, બહારગામથી આવનારા મહેનાનો માટે રહેવાની, ભોજનની, હોટલની, તેમને ક્રિકેટના ગ્રાઉન્ડથી હોટલ સુધી લાવવા લઈ જવા માટે વાહનોનો પ્રબંધ કરવો, ઉપરાંત ખેલાડીઓની પસંદગીમાં પણ પોતાનું મંતવ્ય રજૂ કરવાનું. આમ વ્યવસ્થાપક તરીકેનું તેમના કાર્યક્ષેત્રનું ફલક ખૂબ જ વિશાળ હતું.

ખેલકૂદને લગતા સામાનની દુકાનમાં જઈને ખૂબ જ કસી કસીને ખરીદી કરતા. BNS ના ચીકુ મારવાડીની ઓળખ ધારણ કરી હતી. સંસ્થાનો ખોટો ખર્ચ ન થાય એના માટે કલાકો સુધી સ્પોર્ટ્સની દુકાનમાં દુકાનદાર સાથે લમણાંઝીક કરતા હતા. આમાં એમનો અંગત

D P ZAVERI JEWEL

GOLD & DIAMOND JEWELLERY | UNCUT DIAMOND JEWELLERY

THE JEWEL WORLD
G-15, COTTON EXCHANGE BUILDING, ZAVERI BAZAR – KALBADEVI,
MUMBAI – 400002.
NAKKUL ZAVERII | JHEEL ZAVERI
+91 8655119400
Office No- 022-60605850 | 022-22415850
Email Id- nakkulzaverii@gmail.com

સ્વાર્થ કોઈ નહતો. એમનું ધ્યેય માત્ર નિઃસ્વાર્થભાવે સંસ્થાની સેવા કરવાનું જ હતું. ત્યારે એક પ્રસંગ યાદ આવે છે. Caxton Soprts નામની દુકાનમાં દુકાનદારે એમની મશ્કરી કરવાના ઈરાદાથી, એમને ક્રિકેટના બોલ વધારાના ડિસ્કાઉન્ટ સાથે આપવાની તૈયારી બતાવી. સીઝનનો લગભગ અંત હતો. નવી સીઝન આવવાની વાર હતી પરંતુ આ વિશેષ છૂટથી સંસ્થાને લાભ થશે, એ વાતનું એમને આકર્ષણ થયું અને એમણે તરત જ આગામી સીઝન માટે બોલની ખરીદી કરવાનું નક્કી કર્યું. તેમને ખુશી એ જ વાતની હતી કે, આગામી સીઝન માટે સારી શરૂઆત થઈ ગઈ છે.

સમયના વહેણની સાથે એમણે ધીરે ધીરે વ્યવસ્થાપકની જવાબદારીમાંથી નિવૃત્તિ લેવા માંડી અને વધારે સમય તેઓ બાલાસિનોર ખાતે વ્યતીત કરવા લાગ્યા. સુદર્શન તળાવની પાળી ઉપર બેઠા બેઠા તેઓ BNS ના ક્રિકેટનો એ સુવર્ણયુગ મનમાં ને મનમાં યાદ કરી લેતા BNS ક્રિકેટ હંમેશા એમનું ઋણી રહેશે. એમણે અમૂલ્ય સમયનો ભોગ આપ્યો, નિઃસ્વાર્થભાવે સદંતર સમર્પિત થઈને. હજુ યાદ આવે છે, રમતમાં જીત્યા પછીનો એમનો આનંદ, ખુશી, નાચગાન અને હાર્યા બાદ સાંત્વના, હમદર્દી.

શૈલેષભાઈ આજે જ્યારે તમે અમારી વચમાં નથી ત્યારે, અમે સહુ BNS ક્રિકેટ વતી આપનો અંતઃકરણપૂર્વક આભાર માનીએ છીએ. તમારા તરફથી અમને મળેલો પ્રેમ, લાગણી અને તમારી મિત્રતા અને કદી નહીં ભૂલી શકીએ. BNS ક્રિકેટ માટેનું તમારું યોગદાન કદી નહીં વિસરી શકીએ. પ્રભુ આપના પુણ્ય આત્માને સદ્‌ગતિ બક્ષે અને અમને આપના કટિબધ્ધ જીવનમાંથી નિરંતર પ્રેરણા મળતી રહે.....

★★★★★

S.R. Mody

Shree Light Corporation

173, K.M. Sharma Marg, (Lohar Chawl),
Manhar Bldg., Ground Floor,
Mumbai - 400002, Maharashtra (India.)

Tel. # 022-40221446/22081440.
Cell # 9082363153 (10.00 AM to 07.00 PM)

Authorised Dealers For :

Crompton Fans • Philips Lighting • Philips Switches,
Eveready Cell /Torch / Appliances & Duracell.

RR KĀBEL

SCAME INDIA
electrical solutions

legrand®

MK
Honeywell

eubiq

Schneider Electric

BHAVIK PARIKH

EEE® ESSEN ELECTRICAL ENTERPRISE

Block No. 2A, Ground Floor, Jawahar House, 285, Princess Street, Next to Saraswat Co-op. Bank Ltd.,
Near Parsi Dairy Farm, New Marine Lines (E) MUMBAI - 400 002.
Phone : 2201 0018 / 2206 4726 • E-mail : essenelec@gmail.com • www.essenelectric.com

શ્રી બાલાસિનોર નવયુવક સંઘ સંચાલિત

શ્રી રજનીકાંત કાન્તીલાલ કડકીઆ (ધરીવાલા) પુરસ્કૃત વાર્ષિક રસોત્સવ

૬૮ મો વાર્ષિક રસોત્સવ અહેવાલ

શ્રી બાલાસિનોર નવયુવક સંઘ દ્વારા સંચાલિત શ્રી રજનીકાંત કાન્તીલાલ કડકીઆ (ધરીવાલા) પુરસ્કૃત વાર્ષિક રસોત્સવમાં આ વર્ષે શ્રી મહેશભાઈ નટવરલાલ મોદી (શહેરાવાળા) જેવા મુખ્ય મહેમાનનો સાથ મળ્યો તે સાથે સંઘના આ વર્ષના વાર્ષિક રસોત્સવના સંયોજક શ્રી તેજસ હેમેન્દ્રભાઈ શાહ (ચકવા) એ એમની સંપૂર્ણ ટીમ સાથે આ આયોજનને સાર્થક કર્યું હતું.

આ વખતનો રસોત્સવ ઉપનગર શ્રી પ્રબોધન ઠાકરે નાટ્ય મંદિર, બોરીવલી તા. ૧૭-૧૧-૨૦૧૯ રવિવારના રોજ યોજાયો હતો. સવારથી સભાગૃહના પ્રાંગણમાં સંઘના હોદ્દેદારો અને કાર્યકર્તાઓ આપણી સંસ્કૃતિ પ્રધાન વસ્ત્રમાં સજ્જ પ્રવેશદ્વાર પર સૌને સત્કારવા ઉભા હતા. રસોત્સવના મુખ્ય મહેમાન શ્રી મહેશભાઈ નટવરલાલ મોદી (શહેરાવાલા) તેમના ધર્મપત્ની શ્રીમતી રીટાબેન અને મહેશભાઈના નાના ભાઈ શ્રી દિનેશભાઈ નટવરલાલ મોદી (શહેરાવાલા) અને તેમના ધર્મપત્ની શ્રીમતી સ્નેહલબેન અને તેમના કુટુંબીજનો તથા તેમના પરિવારનું પ્રવેશ દ્વાર પર સ્વાગત કરવામાં આવ્યું હતું.

પ્રવેશદ્વાર ઉપર આવનાર દરેક શ્રોતાઓને કાર્યકર્તાઓ દ્વારા સુંદર સોવિનીયર આપવામાં આવ્યું હતું. આ સોવિનીયરમાં સંઘની વિવિધ પ્રવૃત્તિઓનો દાતાઓના નામ વર્ષ ૧૯૫૧ થી અત્યાર સુધીના સંયોજક અને મુખ્ય મહેમાનની યાદી આપવામાં આવી હતી. અને તેમા આજના મુખ્ય મહેમાનનો પરિચય આપવામાં આવ્યો હતો.

કાર્યક્રમની શરૂઆતમાં આપણા ગામની બહેનો શ્રીમતી મનીષાબેન કડકીયા, શ્રીમતી સોનલબેન દેસાઈ અને શ્રીમતી પ્રીતિબેન ગાંધી એ મંગલાષ્ટક ગાઈને શરૂઆત કરી હતી.

I.S.W.P.

BHS

Mr. BHARAT K. DOSHI
98210 27136

ISWP

BINITA HARDWARE STORES

Stockiest of :

M.S. / S.S. / HIGH TENSILE BOLT- NUTS, WASHERS, RIVETS, WIRE NAILS,
ANCHOR FASTENERS, ALLEN BOLTS, "U" BOLTS ETC.

Shop No. 1, Gr. Floor, 3 - Narayan Dhuru X Lane, Mumbai - 400 003.
Tel. :2311 2115 / 2344 9280, Telefax :2345 1580
E-mail: nagdevi.mumbai@novatek.net.in

Mr. PRANAV B. DOSHI
98210 28730

Novatek Electro Engineers Pvt. Ltd.

"Leads you to The Quality Era"

National Distributors For Schneider Electric India P. Ltd.

Schneider Electric

H.O. (Mumbai) :
306, Prathamesh Tower , B-Wing , Senapati Bapat Marg , Lower Parel , Mumbai - 400 013.
Tel. : (+91-22) 2491 2634 / 35 / 2494 2080 Fax : (+91-22) 2491 2635
E-mail : sales.mumbai@novatek.net.in / operations.mumbai@novatek.net.in

BHIWANDI :
AU-6-7, Rajlaxmi Commercial Complex , At Post Kalher , Bhiwandi, Dist. Thane - 421 302.

BRANCHES :
Bangalore | Chennai | Gurgaon | Hyderabad | Kolkata

Merlin Gerin
Square D
Telemecanique
CONZERV® Smart Energy Management
MEHER
LEIPOLD
CLIPSAL®
DIGILINK®
APC® by Schneider Electric
LAPPGROUP

An ISO 9001 : 2008 Certified

www.novatek.net.in

આજના આ અવસર પર થ્રિલર મર્ડર મિસ્ટ્રી નાટક શ્રી હોમી વાડીયા દિગ્દર્શિત અને ધર્મેશ વ્યાસ અભિનીત 'ડંખ' ની સુંદર રજુઆત કરવામાં આવી હતી અને પ્રેક્ષકોએ નાટક માણ્યું હતું.

નાટકના મધ્યાંતરમાં આજના કાર્યક્રમનું સંચાલન સંઘના જ્યોતિપુંજના તંત્રી શ્રી બંકીમભાઈ પરીખે કર્યું હતું.

સંઘના મંત્રી શ્રી ભાવેશભાઈ મોદીએ પોતાના વક્તવ્ય દ્વારા સર્વેનું સ્વાગત કર્યું હતું.

ત્યારબાદ સંઘના પ્રમુખ શ્રી સૌમીલભાઈ મોદીએ શ્રી મહેશભાઈ મોદીનું મોમેન્ટો અર્પણ કરી બહુમાન કર્યું હતું અને સંઘના મંત્રી શ્રી ભાવેશભાઈ મોદી તેમના નાના ભાઈ શ્રી દિનેશભાઈ મોદીને શાલ અર્પી અભિવાદન કર્યું હતું.

સંઘના ઉપપ્રમુખ શ્રી સમીરભાઈ ગાંધીએ શ્રી મહેશભાઈના ધર્મપત્ની શ્રીમતી રીટાબેનને અને સહમંત્રી શ્રી જીગર કડકીયાએ શ્રી દિનેશભાઈના ધર્મપત્ની શ્રીમતી સ્નેહલબેનને ચોકલેટ બુકે અર્પણ કર્યો હતો.

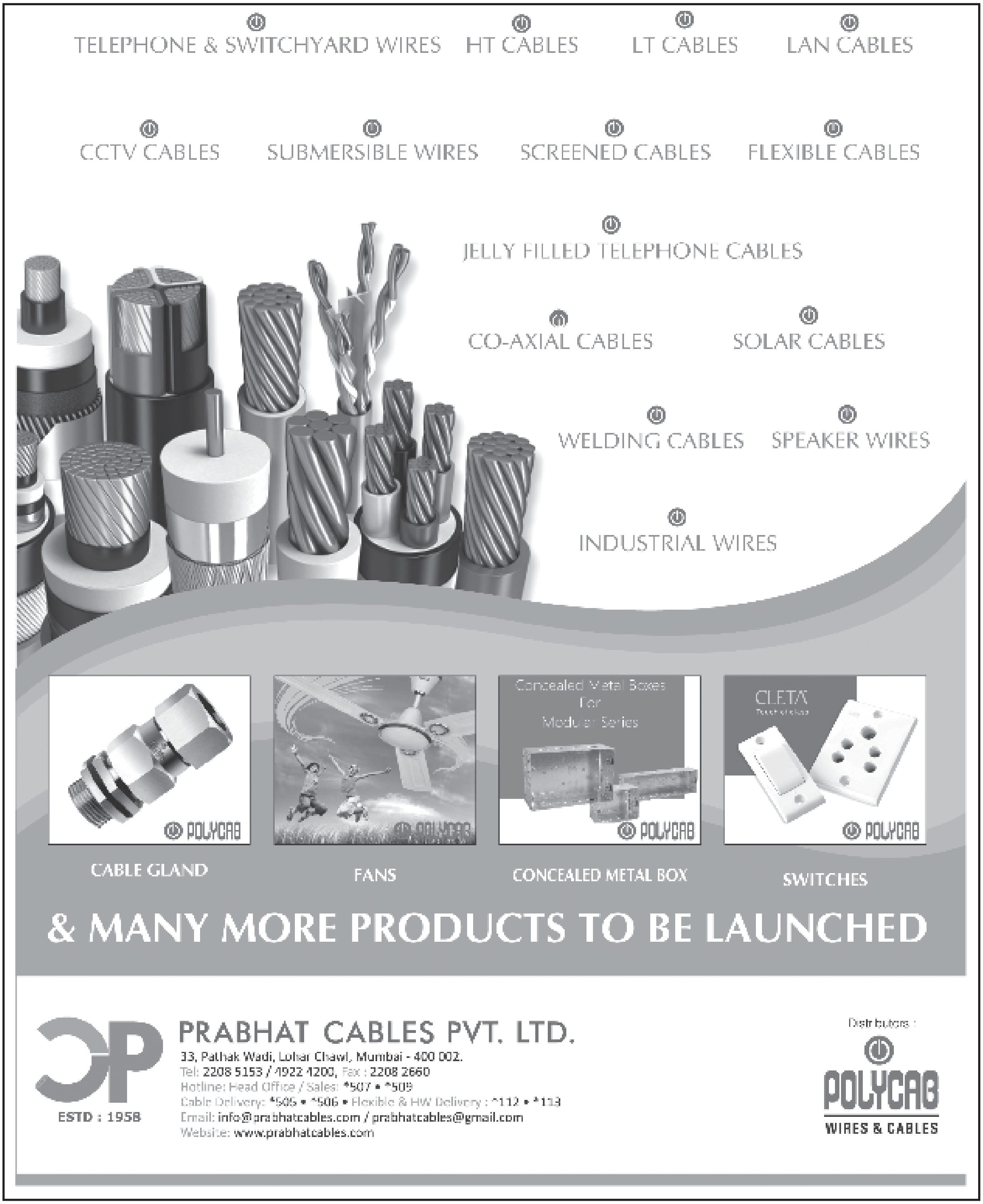
સંઘના સહમંત્રી શ્રી અલ્પેશ ધારીઆએ શ્રી પ્રબોધન ઠાકરેના હોદ્દેદારનું બહુમાન કર્યું અને સંઘના આ વર્ષના કન્વીનર શ્રી તેજસભાઈ શાહએ નાટકના દિગ્દર્શક શ્રી હોમી વાડીયાનું બહુમાન કર્યું હતું.

ત્યારબાદ મુખ્ય મહેમાન શ્રી મહેશભાઈ મોદીએ તેમનું મંતવ્ય રજુ કર્યું. સંઘના પ્રમુખ શ્રી સૌમિલભાઈ મોદીએ ભાવપૂર્ણ સંબોધન કર્યું હતું અને ઉપસ્થિત સર્વેનો આભાર માન્યો હતો અને જાહેરાત કરી હતી કે આજના મુખ્ય મહેમાને રૂા. ૧,૫૧,૦૦૦/- નું માતબર દાન આપ્યું છે અને આવેલા શ્રોતાઓને કાજુપુરી પણ મુખ્ય મહેમાન તરફથી આપવામાં આવી હતી.

સંયોજક શ્રી તેજસભાઈ શાહએ તેમનું મંતવ્ય રજુ કર્યું હતું અને અંતમાં સહમંત્રી શ્રી અલ્પેશભાઈ ધારીઆએ આભાર વિધિ કરી હતી.

ત્યારબાદ મંધ્યાન્તર પછીનો નાટકના ભાગનો આનંદ માણી અને જતી વખતે સર્વેને કાજુપુરી આપવામાં આવી હતી.

અંતે સર્વે એક બીજાને 'જય જય શ્રી ગોકુલેશ' કહીને છુટા પડયા હતા. ★★★★★


TELEPHONE & SWITCHYARD WIRES
HT CABLES
LT CABLES
LAN CABLES
CCTV CABLES
SUBMERSIBLE WIRES
SCREENED CABLES
FLEXIBLE CABLES
JELLY FILLED TELEPHONE CABLES
CO-AXIAL CABLES
SOLAR CABLES
WELDING CABLES
SPEAKER WIRES
INDUSTRIAL WIRES
Concealed Metal Boxes
For
Modular Series
CLETA
CABLE GLAND
FANS
CONCEALED METAL BOX
SWITCHES
& MANY MORE PRODUCTS TO BE LAUNCHED
PRABHAT CABLES PVT. LTD.
33, Pathak Wadi, Lohar Chawl, Mumbai - 400 002.
Tel: 2208 5153 / 4922 4200, Fax : 2208 2660
Hotline: Head Office / Sales: *507 • *509
Cable Delivery: *505 • *506 • Flexible & HW Delivery : *112 • *113
Email: info@prabhatcables.com / prabhatcables@gmail.com
Website: www.prabhatcables.com
ESTD : 1958
Distributors :
POLYCAB
WIRES & CABLES

શ્રી બાલાસિનોર નવયુવક સંઘ સંચાલિત
શ્રીમતી શાંતાબેન કાંતિલાલ દોશી પુરસ્કૃત
મહિલા વિભાગ

ફેબ્રુઆરી મહિનાનો કાર્યક્રમ

તા. ૧૮.૦૨.૨૦૨૦ મંગળવાર
સમય : બપોરે ૨.૧૫ કલાકે
સ્થળ : સંસ્કૃતિ હોલ, બાબુલનાથ

‘હોળી રસિયા’

ના કાર્યક્રમનું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે. જેમાં હોળીના રસિયા ઉપર આપણી જ બહેનો દ્વારા નૃત્યનો કાર્યક્રમ પ્રસ્તુત કરવામાં આવશે.

આ કાર્યક્રમના પાસ તા. ૪-૨-૨૦૨૦ મંગળવારના રોજ બપોરે ૩ થી ૪ માં રૂા. ૧૦૦/- લઈ સંસ્થાની ઓફિસેથી આપવામાં આવશે.

અથવા કમિટીની બહેનો પાસેથી તા. ૪-૨-૨૦૨૦ પહેલા લઈ શકાશે.

તા.ક. : બાલાસિનોર મહિલા વિભાગના સભ્ય ન હોય તેમ છતાં આવવા ઈચ્છતી બહેનો રૂા. ૧૩૦/- આપી કાર્યક્રમમાં આવી શકશે.

મંત્રી – ભાવેશ મોદી **સંયોજક – કૃપા દેસાઈ (૯૮૧૯૫૭૧૯૮૪)**

NIRAV
Photo Arts

• HD VIDEO SHOOTING • PHOTOGRAPHY
• DESIGNER ALBUM • ONLINE VISION MIXING
• CANDID & PRE WEDDING PHOTOSHOOT & CINEMATOGRAPHY
• STUDIO SETUP • VIDEO HIGHLIGHT
• NEW PHANTOM HELICAM SHOOT • JIMMY JIB
• PRODUCT SHOOT • LED WALL • SCREEN PROJECTOR
• CUTOUT BANNAR WITH DESIGNING WITH STAND

Nirav Parekh / Harshad Parekh
9322515351 / 28282773 / 9821376776

304 A, Sai Dham, L.T.Road, Opp. Fish Market, Dahisar (West), Mumbai- 400 068. INDIA. Mobile : 9322515351 / 9821376776
E-mail : niravphoto@yahoo.com

ગોપાલ જયંતિલાલ ભટ્ટ (ગોર)
(જ્યોતિર્વિદ-મુંબઈ)
Sankalp Astrologist & Palmist
તથા
દક્ષેસ ભટ્ટ

જ્યોતિષ ને લગતું દરેક કાર્ય, જન્માક્ષર મેળાપક, હસ્તોત્રી પત્રિકાના, ગ્રહોના જાપ અનુષ્ઠાન, લગ્ન, ગ્રહશાંતિ, વાસ્તુશાંતિ, જ્યેષ્ઠા શાંતિ, આશ્લેષાશાંતિ, મુળશાંતિ, કાલસર્પદોષ શાંતિ, પિતૃદોષ શાંતિ, શ્રીમંત સંસ્કાર, નવચંડી, નારાયણ બલિ, ડાઉઝીંગ ટેલિથેરીપી દ્વારા વિવિધ પ્રશ્નનું યોગ્ય માર્ગદર્શન તથા મહાપૂજાનું વેદોક્ત પુરાણોક્ત શાસ્ત્રોકાર અને પુષ્ટિ માર્ગ વિધિ થી સંતોષ પૂર્વક કાર્ય કરનાર.

૬, શાસ્ત્રીભુવન, બ્લોક નં.૧૩/૧૬ ૧ માળે, જવ્રેશ્વર ગલ્લી, બાણગંગા ક્રોસ રોડ, વાલકેશ્વર, મુંબઈ – ૪૦૦ ૦૦૬
પીપળા શેરી, બજારમાં–બાલાસિનોર ફોન : ૦૨૬૯૦ ૨૬૭૦૪૯
Email : gopaljbhatt@yahoo.co.in • bhattgopal59@gmail.com
✆ : ૨૩૬૭ ૩૪૯૯, ૨૩૬૧૩૬૨૨
મોબાઈલ : ૯૮૨૦૫ ૨૮૦૨૨

।। શ્રી ગોકુલનાથો જયતિ ।। ૨૫મું વર્ષ

કાંદિવલીમાં વસતા સૌ બાલાસિનોરવાસીઓ

ફગવા ઉત્સવ

સર્વદા સેવ્ય ચતુર્થાત્મજ શ્રીગોકુલનાથ પ્રભુચરણના પરમ અનુગ્રહથી પૂજ્યચરણ શ્રીપરમગુરુ ગોસ્વામી શ્રીદેવકીનન્દનાચાર્યશ્રીના આત્મજ પૂજ્યચરણ શ્રીગુરુદેવ શ્રીચતુર્થપીઠાધીશ્વર ગોસ્વામી શ્રીવિઠ્ઠલરાયશ્રી સાન્નિધ્યમાં મુંબઇ - કાંદિવલીમાં વસતા શ્રીગોકુલેશચરણશરણ અનુરાગી બાલાસિનોરવાસીઓ ફગવા ઉત્સવ ઉજવાશે.

ફગવા ઉત્સવનો મંગળ અવસર ગુર્જર મહા વદ ૮' સંવત્ ૨૦૭૬ તદનુસાર તાઃ ૧૬-૦૨-૨૦૨૦ના રવિવારે ઉદ્વવાશે.

સર્વદા સેવ્ય ચતુર્થાત્મજ શ્રીગોકુલનાથ પ્રભુચરણના ખેલના દર્શન, શ્રીપદવંદન, વચનામૃત અને રસિયા સાથે આ અવસરના સહભાગી થવા આપ સહુને ભાવભર્યું આમંત્રણ છે.

❖ શોભાયાત્રા ❖

મનોરથીના નિવાસસ્થાન ૧૦૪ શ્રી તિજ કો.ઑ. સોસાયટી, દેવ નગરની બાજુમાં, ભાટીયા સ્કુલની પાછળ કાંદીવલી (વેસ્ટ) ખાતે મો.: 9320386341
નિવાસ સ્થાન : 022- 2863 8245 મો.– 9820463910 બપોરે ૧.૩૦ કલાકે સમાજ બેસશે.
તેમજ શોભાયાત્રા તેમના નિવાસ સ્થાનેથી બપોરના ૩.૦૦ કલાકે નીકળશે.

❖ ખેલના દર્શન ❖

સાંજે ૬.૦૦ યુવક મંડળ સપ્તાહ ગ્રાઉંડ, કમલા વિહારની સામે, પોઈસર જીમખાન રોડ, કાંદિવલી (વેસ્ટ), મુંબઈ – ૪૦૦ ០૬૭.
ખાતે શ્રી ઠાકોરજીના ખેલનાં દર્શન થશે.
સાથે જ સૌ બાલાસિનોરવાસી સેવક – વૈષ્ણવો સાંજે દર્શન, શ્રીપદવંદન બાદ પ્રસાદ અવશ્ય લેશો.

મનોરથી મંજુલાબેન બાબુલાલ મોદી (મેઘાલિયાવાળા)
ઉર્વશીબેન ગોપાલભાઈ, હિનાબેન મહેન્દ્રભાઈ, કીરણબેન શશિકાંતભાઈ, શિલ્પાબેન પરેશકુમાર, ડૉ. મુગેન, સાહીલ, ઉત્સવ, હેમાલી, મિતલ, ડેલિસા
જૈ જૈ શ્રીગોકુલેશ

સ્નેહાધીન – શ્રી ગોકુલેશ સેવક–વૈષ્ણવ સમાજ
લી. કાંદીવલીમાં વસતા બાલાસિનોરવાસીઓના આપ સર્વોને જૈ જૈ શ્રીગોકુલેશ

શ્રી ગોકુલેશો જયતિ

શ્રી બાલાસિનોર ગોકુલનાથજી મંદિર

બાલાસિનોર

શ્રી ફગવા ઉત્સવ

શ્રી બાલાસિનોર દશાનીમા તથા મુંબઈમાં રહેતા સર્વે દશાનીમા વૈષ્ણવો જોગ
ઉત્સવોનો ઉત્સવ એટલે ફગવા ઉત્સવ આ વર્ષે ફગવા ઉત્સવનું આયોજન

❖ ઉત્સવના મનોરથી ❖

સ્વ. મણીબેન મણીલાલ શાહનો પરિવાર

પ્રવીણચંદ્ર મણીલાલ શાહ　　રાજુભાઈ મણીલાલ શાહ
વિજય મણીલાલ શાહ (કનુભાઈ)　　સ્વ. શોભનાબેન પ્રવીણચંદ્ર મોદી

❖ કાર્યક્રમ ❖

રવિવાર, તા. ૧-3-2020

સમય રાત્રે ૮.૩૦ કલાક ઓર્કેસ્ટ્રા અને દાંડીયારાસ
સ્થળ - પાર્ટી પ્લોટ

સોમવાર, તા. ૨-3-2020

સમય રાત્રે ૮.૩૦ કલાક નૃત્ય-નાટિકા કૃપાશ્રી યમુનાજી
(આસ્થાની અલૌકિક ગાથા નાટય સ્વરૂપે
સ્થળ - પાર્ટી પ્લોટ

મંગળવાર, તા. 3-3-2020

સમય બપોરે ૩.૦૦ કલાકે સમાજ બેસશે
સ્થળ : નિવાસ સ્થાન - હોળી ચકલા
સમય સાંજે ૫ થી રાત્રે ૯ કલાક રસીયા અને ભજન સંધ્યા
સ્થળ - પાર્ટી પ્લોટ

બુધવાર, તા. ૪-3-2020

ફગવા મહોત્સવ સવારે ૯.૩૦ કલાકે ગોકુલનાથજીના મંદિરેથી શોભાયાત્રા ફગવે પધારશે
અને ઠાકોરજીના ખેલના દર્શન અને રસિયા ગવાશે

નોંધ - તા. ૧,૨,૩,૪ ના રોજ સવારે નાસ્તાની વ્યવસ્થા દસાનીમા ની વાડીમાં રાખી છે.
તા. ૧,૨,૩ બપોરે અને રાત્રે પ્રસાદની વ્યવસ્થા - પાર્ટી પ્લોટ પર રાખી છે.
તા. ૪-૩-૨૦૨૦ રોજ રાત્રે પ્રસાદની વ્યવવસ્થા - પાર્ટી પ્લોટ પર રાખી છે.
તા. ૫-૩-૨૦૨૦ રોજ પ્રસાદની વ્યવવસ્થા - સવારે ૧૧.૩૦ ક. પાર્ટી પ્લોટમાં

।। श्रीगोकुलनाथो जयति ।।

जयतु गोकुलस्वामी वैश्वानरसुतात्मज :।
मोदन्ते स्वाश्रितान् सर्वान् यत् पादपद्मपाँसव :।।

चि. श्रीगोकुलनाथ शुभ यज्ञोपवीत प्रस्ताव

મિતિ વ્રજ ફાગણ સુદ ૨ થી ૫, ૨૦૭૬ તદનુસાર તાઃ ૨૫ થી ૨૮ ફેબ્રુઆરી ૨૦૨૦

આપણા ઘરના, અમારા અલૌકિક આત્મીય સમસ્ત સેવક-વૈષ્ણવ જન!

સર્વદા સેવ્ય દાદાજી શ્રીગોકુલનાથપ્રભુચરણ ના મહત્ કૃપાબળે અમારા (મારા પૌત્ર અને ચિ. શ્રીવિઠ્ઠલરાયના આત્મજ) ચિ. શ્રીગોકુલનાથ લાલનનો યજ્ઞોપવીત પ્રસ્તાવ કરવાનો આહ્લાદકારી નિશ્ચય હૃદયમાં કેળવ્યો છે. શ્રીદાદાજીના ચરણરજની કૃપાબળે આ માંગલિક પ્રસંગ ફાગણ સુદ ૨ થી ૫, સં. ૨૦૭૬ તદનુસાર તાઃ ૨૫ થી ૨૮ ફેબ્રુઆરી ૨૦૨૦ શુભ દિને નિર્ધાર કરેલ છે.

અમો, ઉત્સાહની ઉતાવળે આ માંગલિક સૂચનાનો આનંદ આપ બધા પણ પોતાના હૃદયમાં માણી શકો તેથી જ આ શુભ નિર્ધારની પ્રાથમિક જાણ આપ સૌને કરી રહ્યા છીએ.

અનેકાનેક આશીર્વાદ અને શુભેચ્છાઓ સહિત....

ગોસ્વામી શ્રીદેવકીનન્દનાચાર્ય
ગોસ્વામી શ્રીવિઠ્ઠલરાય
શ્રીગોકુલનાથજીકૌ ઘર, શ્રીમદ્ગોકુલ
ભાદ્રપદ સુદ ૮, શ્રીરાધાષ્ટમી
૬ સપ્ટેમ્બર ૨૦૧૯

ततश्च आचार्यो माणवकाय उपवीतं ददाति स च प्रतिगृह्य परिधत्ते -

यज्ञोपवीतं परमं पवित्रं प्रजापतेर्यत् सहजं पुरस्तात् ।
आयुष्यमग्र्यं प्रतिमुञ्च शुभ्रं यज्ञोपवीतं बलमस्तु तेज :।।

पारस्करगृह्यसूत्रम् काण्ड २, कण्डीका २, मन्त्र ११

આચાર્ય-ગુરુ જ્યારે બ્રહ્મચારી-બટુકને યજ્ઞોપવીત પહેરાવે છે, ત્યારે યજ્ઞોપવીત ધારણ કરનાર બટુકના મુખથી નિસ્સૃત થતો વેદ-મન્ત્ર....

હે આચાર્ય! મને આપે પ્રદાન કરેલ બ્રહ્મ-સ્વરૂપ આ સૂત્રને હું વેષ્ટિત કરું છું. (અર્થાત્ મારા કંઠ અને વક્ષ પર બાંધી લઉં છું). યજ્ઞરૂપ પ્રજાપતિએ વેદમાં વિધાન કરાયેલા કર્મ કરવાનો અધિકાર સિદ્ધ થાય તે માટે *ઉપવીતં* યાનિકે યજ્ઞોપવીતની રચના કરી છે.

આ બ્રહ્મસૂત્ર *પરમ* એટલે પરમાત્માને જણાવે છે. આ બ્રહ્મસૂત્ર તેના ધારણ કરનારના સંપૂર્ણ અસ્તિત્વને પવિત્ર

કરનારું છે. પ્રજાપતિનું સ્વરૂપ ધારણ કરી સર્જનકર્તા બ્રહ્માની સાથે જ આ બ્રહ્મસૂત્ર પ્રગટ થયું છે. તેથી સૃષ્ટિના આરંભથી આ બ્રહ્મસૂત્ર બ્રહ્માની જેમ શુદ્ધ સ્વરૂપે પ્રગટ થયું છે.

આ બ્રહ્મસૂત્ર (મને - બ્રહ્મચારી-બટુકને) ફલપ્રદ દીર્ઘાયુષ્યને પ્રાપ્ત કરાવે તેમજ જેનો પ્રતિકાર ન થઇ શકે તેવા ધર્મને સિદ્ધ કરાવનારા નિર્મળ બળને પ્રદાન કરે છે.

કાર્યક્રમ

મિતિ ફાગણ સુદ ૨, ૨૦૭૬ તાઃ ૨૫ ફેબ્રુઆરી ૨૦૨૦

ગ્રહશાંતિ : સવારે ૯.૦૦ કલાક

મિતિ ફાગણ સુદ ૩, ૨૦૭૬ તાઃ ૨૬ ફેબ્રુઆરી ૨૦૨૦

ગરબા : સાંજે ૬.૦૦ કલાક

મિતિ ફાગણ સુદ ૪, ૨૦૭૬ તાઃ ૨૭ ફેબ્રુઆરી ૨૦૨૦

ગણેશસ્થાપન : સવારે ૯.૦૦ કલાક

કુલદેવતા સ્થાપન : સવારે ૯.૩૦ કલાક

વૃદ્ધિ સભા : સવારે ૧૧.૩૦ કલાક

પુણ્યાહવાચન : સાંજે ૫.૦૦ કલાક

વિનેકી (શોભાયાત્રા) : સાંજે ૬.૦૦ કલાક

મિતિ ફાગણ સુદ ૫, ૨૦૭૬ તાઃ ૨૮ ફેબ્રુઆરી ૨૦૨૦

મેધાજનન : સવારે ૧૧.૦૦ કલાક

પ્રસ્તાવ સ્થળ: નવલખી મેદાન, વડોદરા

પૂજ્યચરણ શ્રીગુરુદેવની આજ્ઞાનુસાર
ઉપનયન પ્રસ્તાવ સમિતિ

નોંધ – આપણા શ્રી ગોકુલનાથજીના ઘરમાં ૩૫ વર્ષ પછી આ અલૌકીક પ્રસંગ આવેલ છે. તો તમામ બાલાસિનોરના શ્રી ગોકુલનાથજીના ઘરના ચરણ–શરણ અનુરાગી વૈષ્ણવોએ અવશ્ય આ પ્રસંગે આવિને પ્રસંગની શોભામાં અભિવૃદ્ધી કરશો.

Selected Business Superbrand INDIA 2008 Industry Validated

TOTAL ELECTRICAL SOLUTIONS

● Electrical Wires – Housegard & Hotgard ● Flame Retardant Low Smoke Electrical Wires – Flamegard ● Single & Multi Core Flexible Cables ● Single Core Flexible Cables for UPS Cabling ● PVC Winding Wires & 3-Core Flat Cables ● Trunk & Distribution CATV Cables ● Branch & Drop Co-axial Cables ● 105^{0}C Temperature Resistant Auto Cables ● Cat 5 E+, Cat 6 and Cat 6+ LAN Cables & Components ● Telephone & Switchboard Cables ● Power & Control Cables ● Jelly Filled Telephone Cables ● Optic Fibre Cables ● PVC Sheets ● Finoswitch Electrical Switches - Premium & Classic ● Finoglow - Compact Fluorescent Lamps

Finolex Cables Limited
AN IS/ISO 9001 COMPANY
Finolex gets people together

AUTHORISED DISTRIBUTORS AND CHANNEL PARTNER

Pushti Electricals Pvt. Ltd.

17, Picket Cross Road, Lohar Chawl, Mumbai :- 400 002
Tel.: 2206 6230 ● 2208 7429 ● 2206 5726 ● 6637 7929
● E-mail : sales@pushtiindia.com ● Fax : 2206 7929
● Web.: www.pushtiindia.com

શ્રી બાલાસિનોર નવયુવક સંઘ આયોજીત
શ્રી દક્ષેશભાઈ કડકીયા / શ્રી મિનિષભાઈ કડકીયા (કડકીયા એન્ટરપ્રાઈઝ) અને
શ્રીમતી કુસુમબેન નવનીતલાલ શાહ (અઘોળી) પુરસ્કૃત
આંતરિક રમત-ગમત ઉપનગર વર્ષ ૨૦૧૯-૨૦

સ્પર્ધાના નામો

(૧) કેરમ સીંગલ્સ અને ડબલ **(૨) કેરમ સીંગલ્સ**

(૩) કેરમ સુપરહિટ મુકાબલા **(૪) ચેસ**

આ સ્પર્ધાનું આયોજન તા. ૯-૨-૨૦૨૦ રવિવારના રોજ સવારે ૯.૩૦ વાગે શરૂ થશે. પ્રત્યેક વ્યક્તિ દીઠ ૫૦/-. પ્રવેશ ફી ભરવાની રહેશે. બધી રમતો એક જ દિવસમાં રમાડવામાં આવશે અને કન્વીનરને ગેમ રદ કરવાનો અથવા બદલવાનો અધિકાર રહેશે.

જેઓને ઉપર જણાવેલ રમતમાં ભાગ લેવો હોય તેઓએ નીચે જણાવેલા કાર્યકર્તાનો સંપર્ક કરવા વિનંતી.

(૧) શ્રી સન્ની સંજય ગાંધી - ૯૯૩૦૮૪૭૬૩૦

(૨) શ્રી ઉર્મિલ નવિનચંદ્ર કડકીઆ - ૯૮૧૯૧૮૩૩૭૯

સ્થળ : શ્રી અપૂર્વભાઈ / શ્રી શ્રેયાંશભાઈ હીરાલાલ પરીખ, બાલાસિનોર કો.ઓપ. હાઉસીંગ સોસાયટી, બંગલો નંબર ૨૭, એસ.વી. રોડ, બંબા ખાનાની સામે, કાંદિવલી (વેસ્ટ), મુંબઈ - ૪૦૦૦૬૮

મંત્રી - શ્રી ભાવેશ બિપિન મોદી **સંયોજક - શ્રી સન્ની સંજય ગાંધી**

અન્ન, આર્થિક જીવન નિર્વાહ સહાય અંગે
ગીરીપુજા કોકિલાબેન પ્રવિણચન્દ્ર પુનમચંદ બીન ચુનીલાલ કડકીઆ (વલ્લભઘેલા) આર્થિક રાહત યોજના, શ્રીમતી કલાબેન ચીમનલાલ કડકીઆ (બનડા) અન્ન સહાય યોજના અને શ્રીમતી તારાબેન રતીલાલ પરીખ જીવન નિર્વાહ યોજના

ઉપરોક્ત યોજનાઓ હેઠળ પ્રતિ વર્ષે સહાય આપવામાં આવે છે. ચાલુ વર્ષે પણ તા. ૧-૪-૨૦૨૦ થી તા. ૩૧-૩-૨૦૨૧ દરમ્યાન સહાય આપવાની છે. આ અંગેના અરજીપત્રકો તા. ૨૭-૧-૨૦૨૦ થી તા. ૨૮-૦૨-૨૦૨૦ સુધી નીચેના સ્થળોએથી આપવામાં આવશે. જરૂરી વિગતો ભરી આપ તા. ૧૦-૩-૨૦૨૦ સુધી અરજીપત્રકો આપી શકો છો.

સ્થળો:

૧) **શ્રી બાલાસિનોર પ્રગતિ સમાજ** : ૪૫-૪૯ બાલકૃષ્ણ કૃપા, ૧લે માળે, બાબુ ગેનુ રોડ, મુંબઈ - ૪૦૦૦૦૨

૨) **શ્રી વાડાસિનોર દશાનિમા નવયુવક મંડળ** : ૮/૯ મહેતા હાઉસ, બીજે માળે, પંડિત રમાબાઈ રાનડે રોડ, ભારતીય વિદ્યા ભવનની સામે, ચોપાટી, મુંબઈ - ૪૦૦૦૦૭

૩) **મે. શૈલેશ ટયુબ એન્ડ હાર્ડવેર માર્ટ**: ૧૬, નારાયણ ધ્રુવ સ્ટ્રીટ, બીજે માળે, મુંબઈ - ૪૦૦૦૦૩

૪) **શ્રી મણીકાંતભાઈ કડકીઆ**: મોટા મંદિરની સામે, બજાર, બાલાસિનોર

સંયોજક - યોગેશ ર. ધારીયા

શરીરની સ્વસ્થતા માટે જરૂરી તત્વો અને ક્ષારો

✍ સંકલન - તંત્રી મંડળ

સામાન્ય રીતે શરીરને નિરોગી અને કાર્યરત રાખીને જીવન સુખી બનાવવા માટે પ્રત્યેક વ્યક્તિના રોજીંદા આહારમાં નીચે મુજબનાં તત્વો હોવા જરૂરી છે.

(૧) **પ્રોટીન :-** શરીરનાં વૃદ્ધિ, વિકાસ અને સમારકામ માટે જરૂરી તત્વ એવા પ્રોટીનનું આહારમાં મહત્વનું સ્થાન હોવું ઘટે. અમુક ઍમિનો એસિડ શરીરમાં જ બને છે, જે નથી બની શકતાં તે બહારથી આહારમાં લેવા જોઈએ. દા.ત. સર્વ કઠોળના યોગ્ય સંયોજનમાંથી.

(૨) **ચરબી :-** શરીરને ગરમી આપવા માટે તથા શરીરને સુડોળ રાખવા માટે ચરબી જરૂરી ગણી શકાય. દૂધ, ઘી, માંસ વિગેરે પ્રાણીજ ચરબી અને તેલીબિયાં, તેલ વિગેરે વનસ્પતિ ચરબીમાં વર્ગીકૃત થાય (જેમાંથી ચરબી પ્રાપ્ત થાય)

(૩) **કાર્બોદિત પદાર્થો :** શરીરને ગરમી અને કાર્યશક્તિ પૂરી પાડવાનું કાર્ય કાર્બોદિત પદાર્થો કરે છે. તેમાં શર્કરા અને સ્ટાર્ચનો સમાવેશ થાય છે. બધા જ ધાન્યોમાંથી આ ઘટક મળે છે. વધારે પડતો કાર્બોદિત પદાર્થો લેવાથી પાચનશક્તિ ઘટે છે.

(૪) **પ્રજીવકો (વિટામીનો) :-** વિટામીન જીવન માટે જરૂરી છે. શરીરમાં થતી ચયાપચયની ક્રિયા માટે સૂક્ષ્મ માત્રામાં જરૂરી છે. અત્યાર સુધી 'એ, બી, સી, ડી, ઈ, કે અને પી' આટલા વિટામીન શોધાયા છે.

વિટામીન 'એ' :- લીલાં પાંદડાવાળી ભાજીઓ, કોબી, ગાજર, લાલ-પીળા ફળો તથા શાકમાંથી પર્યાપ્ત માત્રામાં પ્રાપ્ત થાય છે.

વિટામીન 'ડી' :- માનવ-ચામડીમાં રહેલાં ૭ ડિહાઈડ્રો કૉલ્સ્ટ્રોરૉલનું સૂર્યપ્રકાશ દ્વારા વિટામીન 'ડી' માં રૂપાંતર થાય છે. વિટામીન 'ડી' દૂધમાં પણ ઉપલબ્ધ છે.

વિટામીન 'કે' :- પ્રજીવક 'કે' ઘેરા લીલા રંગનાં પાંદડાવાળી તાજી ભાજીઓમાં હોય છે.

વિટામીન 'સી' :- પ્રજીવક 'સી' શરીરની રોગ પ્રતિકારક શક્તિ અનેક ગણી વધારે છે. શાકભાજી બાફવા માટે વપરાયેલું પાણી ફેંકી દેવું નહીં. ખાટાં-મીઠાં ફળો, લીલી ભાજીઓમાંથી, મોટા પ્રમાણમાં બટેટાં ખવાતા હોવાથી તેમાંથી ઘણું પ્રજીવક 'સી' મળી રહે છે.

પ્રજીવક 'ઈ' :- આ પ્રજીવક પ્રજનન માટે જરૂરી છે. તેમજ તે હૃદયરોગ, મધુપ્રમેહ, દમ, થ્રોમ્બોસિસ, રક્તવાહિનીઓના રોગો, શરીરમાંના જીર્ણતાના ફેરફારો રોકવા માટે પણ ઉપયોગી છે. અંકુરિત ઘઉં, ભાજીઓ, સૂકો મેવો ઈત્યાદિ પદાર્થોમાંથી તે મેળવી શકાય છે.

પ્રજીવક 'પી' :- આ વિટામીન રક્તવાહિનીઓના સ્વાસ્થ્ય તેમજ લોહીનું દબાણ યોગ્ય રીતે જાળવી રાખવાં માટે જરૂરી છે. ખાટાં-મીઠાં ફળો અને ભાજીઓમાંથી તે ઉપલબ્ધ બને છે.

પ્રજીવક 'બી' :- પ્રજીવકોનું આ એક જૂથ છે. તેમાં થાયામિન, નિર્યસિન, રિબોફ્લેવિન, પાઈરિર્ડાસિન, ફોલેટ અને બી૧૨ નો સમાવેશ થાય છે. આ જૂથમાં અન્ય સભ્યો પણ છે.

પ્રજીવક બી૧ (થાયામિન) :- આ પ્રજીવક ભૂખ વધારનાર, સ્નાયુઓને કાર્યક્ષમ રાખનાર તથા જ્ઞાનતંતુઓને સ્વસ્થ રાખનાર છે. કઠોળ, યીસ્ટ, અંકુરિત ઘઉં, હાથ વડે છડાયેલા ચોખા, સોયાબીન, દૂધ, લીલી ભાજીઓ તથા

શાક-ફળમાંથી તે ઉપલબ્ધ થાય છે. શાકભાજી અથવા ચોખાને ખુલ્લાં રાંધવાથી આ પ્રજીવક નાશ પામે છે.

પ્રજીવક બી૨ (રિબોફ્લેવિન) :- કોષોમાં થતા ચયાપચય, વૃધ્ધિ, સ્વસ્થતા, પ્રતિકારક શક્તિના વિકાસ તથા દીર્ધાયુ માટે જરૂરી છે. તે યુવાની જાળવે છે. સ્નાયુ સબળ બનાવે, નેત્ર શક્તિ વધે છે, પાચન યોગ્ય રીતે થાય છે. તે દૂધ, યીસ્ટ, સોયાબીન, અંકુરિત ઘઉં, પપૈયું, કેળા વગેરે પદાર્થોમાંથી મળે છે.

નિયોસિન :- ભૂખ તથા માનસિક સ્વસ્થતા માટે આ પ્રજીવક જરૂરી છે. ધાન્યો, કઠોળો, દૂધ, યીસ્ટ, બટેટાં વગેરેમાં તે રહેલું છે.

પ્રજીવક બી૬ (પાઈરિર્ડાક્ષિત) : આ ત્રણ તત્વોનો એક સંયુક્ત પદાર્થ છે જે પ્રોટીનના ચયાપચય માટે જરૂરી મનાય છે. દૂધ, શાકભાજીઓ તથા ધાન્યોના થૂલામાં તે પૂરતા પ્રમાણમાં મળે છે. પ્રજીવક બી ૧૨ :- આની ઉણપથી ક્રક્ત્ત ના ઉત્પાદન પર અસર થાય છે. એક પ્રકારનો પાંડુરોગ તેમજ કરોડરજ્જુમાં જીર્ણતાના ફેરફારો થાય છે. બી ૧૨ દૂધ, ચીઝ, ગાજર, બીટમાંથી મળે છે.

ફૉલેટ : આની ઉણપથી પાંડુરોગ તથા પાચનતંત્રના રોગ થાય છે. આ પ્રજીવક લીલાં પાદડાંવાળી ભાજીઓમાં રહેલુ છે.

'બી' જૂથના ઉપર્યુક્ત પ્રજીવકો સંયુક્તરૂપે વધુ અસરકારક બને છે. વધુ સમય આ પ્રજીવકો ગરમીના સંસર્ગમાં આવે તો નાશ પામે છે. રાંધવામાં સોડા ન વાપરવો. તેનાંથઈ તેમનો હ્રાસ થાય છે.

(૫) **શરીર માટે ક્ષારોનું મહત્વ :-** માનવી માટે અનિવાર્ય ક્ષારો અને શરીરમાં તેમની સરેરાશ માત્રા નીચે મુજબ છે. કેલ્શિયમ-૧૦૦૦ ગ્રામ, ફૉસ્ફરસ-૭૮૦ ગ્રામ, પોટૅશિયમ-૧૪૦ ગ્રામ, સલ્ફર-૧૪૦ ગ્રામ, સોડિયમ-૧૦૦ ગ્રામ, ક્લોરિન-૯૫ ગ્રામ, મેગ્નેશિયમ-૧૯ ગ્રામ, લોહ-૪.૨ ગ્રામ, કાર્બન-૭૨ મિ.ગ્રામ, આયોડિન-૧૩ મિ.ગ્રામ, મૅંગેનીઝ-૧૨ મિ.ગ્રામ, ફ્લોરિન-૨.૬ મિ.ગ્રામ, ઝીન્ક-૨.૩ મિ.ગ્રામ, ક્રોમિયન-૨.૦ મિ.ગ્રામ, કોબાલ્ટ-૧.૫ મિ.ગ્રામ.

ક્ષારો વગર જીવનની કલ્પના જ ન થઈ શકે. માનવી શરીરમાં ચાલતી વિવિધ જટિલ પ્રક્રિયાઓમાં ક્ષારો ખૂબ જ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે.

ક્ષારોના મુખ્ય ગુણધર્મો આ મુજબ છે.

(૧) ક્ષારો શરીરનાં કોષોમાં આવશ્યક ઘટકો છે.
(૨) હાડકાં, દાંત તથા નખો મુખ્યત્વે ક્ષારોના બનેલા છે.
(૩) ક્ષારો શ્વનસકાર્યના પિગમૅન્ટ (Respiratory Pigments), ઍન્ઝાઈમો અને એન્ઝાઈમ તંત્રોનું અનિવાર્ય અંગ છે.
(૪) કોષોનાં આવરણ (cell Membrance) અને કેશવિહાનીઓની પારગમ્યતા (permeability) નું ક્ષારો નિયંત્રણ કરે છે.
(૫) સ્નાયુઓ અને જ્ઞાનતંતુઓની ઉત્તેજીત થવાની ક્ષમતાનું નિયંત્રણ પણ ક્ષારો જ કરે છે.
(૬) શરીરમાં રહેલા પ્રવાહીઓના દબાણનું સંતુલન જાળવી રાખે છે.
(૭) ક્ષારો શરીરમાં અમ્લ- પ્રતિઅમ્લ સમતુલા (Acid-base) Balance જાળવી રાખે છે.
(૮) ક્ષારો શરીરની ગ્રંથિઓમાં સ્ત્રાવોનાં ઘટકો છે.

(અનુસંધાન પાના નંબર ૨૯)

TUSHAAR DAWDA & ASSOCIATES

TDA

STRUCTURAL AUDITORS | CONSULTING CIVIL ENGINEERS | REPAIRS & REHABILITATION CONSULTANTS

TUSHAAR Y. DAWDA, CIVIL ENGINEER (B. TECH), I.I.T. BOMBAY

Registration & Membership

• BMC Licensed Structural Engineer • BMC Licensed Surveyor (At par with Architect)
• Institution of Engineers – M.I.E., Chartered Civil Engineer • PEATA
• American Concrete Institute (India Chapter) • Indian Society of Structural Engineers

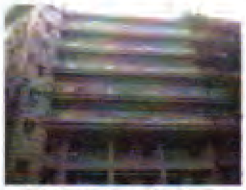
Services

• Structural Auditing (Inspection above False ceiling **WITHOUT BREAKING;** and External Areas of High Rise Buildings with **SPECIAL EQUIPMENTS**) • Consultation for Repair Works • NDTs • Waterproofing • Tendering • Estimation • Monitoring • **LEAKAGE DETECTION** (using **GLOBALLY ACCLAIMED** instruments for **WATER** leakages)

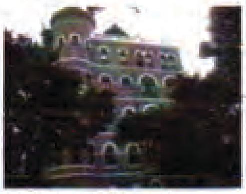
INTERIOR DESIGN AND EXECUTION WORKS UNDERTAKEN

Clientele

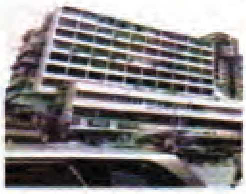
• Ambuja Cement • Royal Bombay Yacht Club, Gateway of India • Bombay Gymkhana • Mahalaxmi Chambers, near Breach Candy • Marol Church • Anjuman-I-Islam, C.S.M.T. • Holy Cross Church, Prabhadevi • Automotive Manufacturers', dealers of Maruti and Ashok Leyland • Parvati Industrial Premises, near Shah & Nahar, Lower Parel • Dudhwala Builders • Casby Group • Regal Cinema • A.H. Wadia Baug C.H.S.L., 4 Bldg. – 8 Floors and 1 Bldg. – 10 Floors • Odyssey – 1 C.H.S.L. – 27 storey tower at Hiranandani, Powai



Anjuman-I-Islam College, C.S.M.T.



Royal Bombay Yacht Club, Gateway of India



Mahalaxmi Chambers, Near Breach Candy

Odyssey – 1, Hiranandani, Powai

B - 102, Giridwar Apartment, Near P.N.B. A.T.M., Mathuradas Road, Kandivali (W), Mumbai - 400067.
Ph. : + 91 98672 52867 / + 91 22 28085542
Email : tushaardawda@gmail.com. Website _ tushaardawda.com

હિંડોળા ખાટ

રમતમાં કરોડપતિ બનવા પહેલાની તૈયારી

કૌન બનેગા કરોડપતિ ? દ્વારા ઘર ઘરમાં નાના-મોટા સૌના દિલ પર રાજ કરતા અમિતાભ બચ્ચનને આ વર્ષે ૨૦૧૯ નો દાદા સાહેબ ફાળકે પુરસ્કૃત (એવોર્ડ) થી નવાજવામાં આવ્યા હતા.

નીચે લખેલ ભારતીઓને કયો સર્વોચ્ચ ખિતાબ ફિલ્મ તેમજ ભારતીય નાગરીકતા માટે પ્રાપ્ત થયો તેના નામ યોગ્ય ખાનામાં લખો.

(૧) લત્તા મંગેશકર (૨૦૦૧), (૨) પંકજ અડવાણી (૨૦૧૯), (૩) મનોજ બાજપાઈ (૨૦૧૯), (૪) સચીન તેંડુલકર (૨૦૧૪), (૫) ટિજન બાઈ (૨૦૧૯) (૬) મનોજકુમાર (૨૦૧૫), (૭) પ્રણવ મુખર્જી (૨૦૧૯), (૮) મહેન્દ્ર સિંઘ ધોની (૨૦૧૮), (૯) ગૌતમ ગંભીર (૨૦૧૯), (૧૦) પ્રાણ (૨૦૧૨), (૧૧) સ્વ. ભૂપેન હજારિકા (૨૦૧૯), (૧૨) બચેન્દ્રી પાલ (૨૦૧૯).

દાદા સાહેબ ફાળકે	ભારત રત્ન	પદ્મ વિભૂષણ	પદ્મભૂષણ	પદ્મશ્રી

જવાબ : દાદાસાહેબ ફાળકે એવોર્ડ - (૬), (૧૦), ભારત રત્ન - (૧), (૪), (૭), (૧૧), પદ્મ વિભૂષણ - (૫), પદ્મ ભૂષણ - (૨), (૮), (૧૨), પદ્મશ્રી - (૩), (૯)

શરીરમાં તત્ત્વ, ક્ષારની ઉણપથી અથવા વધુ પ્રમાણમાંથી થતા રોગો

યોગ્ય જોડી જોડો

તત્ત્વ/ક્ષાર		રોગ
૧.	ચરબીનું વધી જવુ	ક) રક્તપિત્ત, વજનમાં ઘટાડો, વંધ્યત્વ
૨.	વિટામીન 'એ' ની ઉણપ	ખ) ગંડમાલા
૩.	વિટામીન 'ડી' ની ઉણપ	ગ) રક્તમાં યુરિક એસિડનો વધારો, શ્વસનતંત્રનો ચેપ, કાન, નાક ના રોગો
૪.	વિટામીન 'કે' નો અભાવ	ઘ) બેરીબેરીનો રોગ થાય છે
૫.	વિટામીન 'સી' ની ઉણપ	ચ) પાંડુરોગ ના શિકાર થાય છે.
૬.	વિટામીન 'બી' ૧ ની ઉણપ	છ) રક્તવાહિનીઓમાં કોલેસ્ટરોલની જમાવટ, લોહીનું ઊંચુ દબાણ, હૃદયરોગ
૭.	વિટામીન 'બી' ૨ ની ઉણપ	જ) પથરી થઈ શકે
૮.	લોહની ઉણપ	ઝ) હાડકાં નરમ પડે છે, કરોડ વાંકી થઈ જાય છે, દાંતમા સડો થાય છે.
૯.	આયોડિનની ઓછપ	ટ) મોઢામાં ચાંદા પડે, પાચનતંત્રના રોગો, સ્નાયુમાં દુર્બળતા
૧૦.	સોડિયમની ઉણપ	ઠ) રક્ત જામતું નથી, રક્તસ્ત્રાવ થયા કરે છે

જવાબ: (૧) છ, (૨) ગ, (૩) ઝ, (૪) ઠ, (૫) ક, (૬) ઘ, (૭) ટ, (૮) ચ, (૯) ખ, (૧૦) જ

જે. જે. શ્રી ગોકુલેશ

LALSON

MFG OF ELECTRICALS, ENGINEERING & FABRICATION PRODUCTS

CONTROL PANEL ACCESSORIES
BUSH & SHEET METAL WORKS
FABRICATION WORKS

lalson®

FIBER MOULDING WORKS(FRP)
PLASTIC MOULDING
BAKELIT MOULDING

Bhadresh Lalchand Mody.
+91 98693 59912

Bhavik Bhadresh Mody
+91 98213 72989

Head Off:- A1/A2, Buildnig No :-3, Manisha Industrial Estate, Palghar Boisor Road, Palghar (west), 401404.
Tel: - 02525-250218, Mobile: +91 90221 66973, +91 93226 53868
Email:- lalsonindia@gmail.com, saleslalson@gmail.com

PLASTIC & BAKELITE WORK
Unit 1:- 14/15, Manisha Industrial Estate, Palghar Boisor Road, Palghar(west)

FIBER MOULDING WORK
Unit 2:- C1/C2, Diamond Industrial Compound, Kaman, Vasai(east)

CONTROL PANEL ACCESSORIES
Unit 3:- 33, Bombay Talkies Compound, opp Goodluck Transport, Malad(west).

શ્રી બાલાસિનોર નવયુવક સંઘ સંચાલિત

શ્રીમતી મીનાબેન સુધીરભાઈ ધારીઆ (રંગુનવાળા) પુરસ્કૃત

ઉપનગર વિભાગ - કાર્યક્રમ - ૨

મોજ મસ્તી આનંદ બજાર ગેઈમ્સ-ફૂડ

રવિવાર તા. ૨૨-૩-૨૦૨૦

સ્થળ : અડુકિયા સ્કૂલ, રામ ગલી - શાંતિલાલ મોદી રોડ જંકશન, કાંદિવલી (વેસ્ટ), મુંબઈ - ૬૭

સમય : સાંજે ૫ થી રાત્રે ૧૦ કલાક

મુખ્ય મહેમાન : શ્રી શ્રીકાંતભાઈ કાંતીલાલ ધારીઆ (એસ. કે. ધારીઆ એન્ડ કંપની)

આનંદ બજારમાં કુલ ૨૫ સ્ટૉલ રહેશે. તેમાં

૧૨ ફૂડ સ્ટૉલ રહેશે. જેમાં એક સ્ટૉલની કિંમત **રૂા. ૧૫૦૦/-** રાખવામાં આવી છે. તેમજ

વસ્તુ-વેચાણ માટેના ૩ સ્ટૉલ રહેશે. જેમાં એક સ્ટૉલ ની કિંમત **રૂા. ૨૦૦૦/-** રહેશે. તેમજ

૧૦ સ્ટૉલ ગેઈમ્સ માટેના રહેશે. (જે વેચાણ માટે નથી)

આનંદ બજારમાં સ્ટૉલ રાખવાની ઈચ્છા ધરાવનારે તેમના નામ સંસ્થાના સહમંત્રી

શ્રી જીગર મણીકાંત કડકીઆને તા. ૧૦.૨.૨૦૨૦ થી તા. ૧૭.૨.૨૦૨૦ દરમ્યાન નોંધાવી દેવા.

(મો. ૯૮૨૦૩૩૧૫૩૫)

આનંદ બજાર માટે **એન્ટ્રી ફી રૂા. ૨૦૦/-** રાખવામાં આવી છે.

જેમાં વ્યકિતદીઠ ફી માં રૂા. ૫૦/- ની કૂપન ફુડ માટે તેમજ **રૂા. ૫૦/- ની કૂપન ગેઈમ્સ માટે મળશે.**

આનંદ બજારની મુલાકાત લેનાર સર્વેને સંસ્થા તરફથી એક આકર્ષક ભેટ આપવામાં આવશે.

ઉઠો, જાગો, દોડો જલ્દી સ્ટૉલ માટે નામ નોંધાવો.

કાઉન્ટ ડાઉન શરૂ થઈ ચૂક્યું છે

મંત્રી - ભાવેશ મોદી - ૯૮૬૯૦૮૦૨૮૭ સંયોજક - વસંત પરીખ - ૯૮૨૧૦૫૪૩૨૯

શ્રી બાલાસિનોર નવયુવક સંઘને મળેલ દાન

૧. **શ્રીમતી રાગીણીબેન જયેશભાઈ દોશી** તરફથી મહિલા વિભાગ માટે **રૂા. ૫૧,૦૦૦/-**

૨. **શ્રી જતીનભાઈ ભીખાલાલ કોટીયા** તરફથી મેડીકલેઈમ યોજના માટે તેમની પુત્રી ચિ. કોમલના લગ્ન પ્રસંગે **રૂા. ૫૧,૦૦૦/-**

૩. **શ્રીમતી નીનાબેન હરીશ પરીખ (ભગત)** હસ્તે હરીશ ચીમનલાલ પરીખ (ભગત) તરફથી મેડીકલેઈમ યોજના માટે **રૂા. ૩૧,૦૦૦/-**

૪. **શ્રીમતી સોનલબેન અલ્પેશ નવનીતલાલ શાહ (ખડગોધરાવાળા)** તરફથી તેમના પુત્ર ચિ. ધ્વનીલ ના લગ્ન પ્રસંગે **રૂા. ૧૧,૦૦૦/-**

૫. **શ્રીમતી કામીનીબેન અમરીષભાઈ નવનીતલાલ ધારીઆ** તરફથી તેમની પુત્રી ચિ. શિવાની ના લગ્ન પ્રસંગે **રૂા. ૧૧,૦૦૦/-**

સંસ્થા ઉપરોક્ત સર્વે દાતાનો આભાર માને છે.

SWETA ELECTRIC CORPORATION

71, MANGALDAS ROAD, LOHAR CHAWL, MUMBAI - 400 002

TEL NO.: 22087171 / 22088662 / 65207269

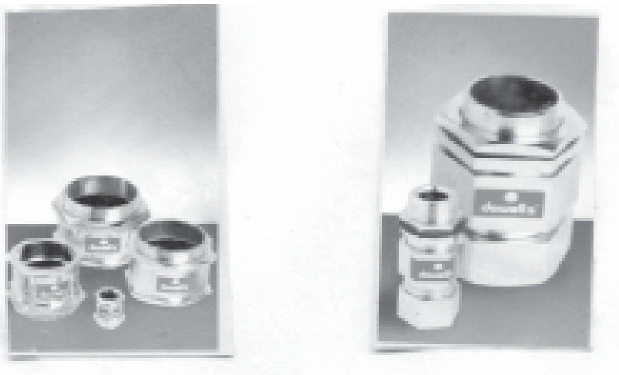
Email: sweta@xlelectricals.com

PRAFUL SHAH : MOB: 98339 25359

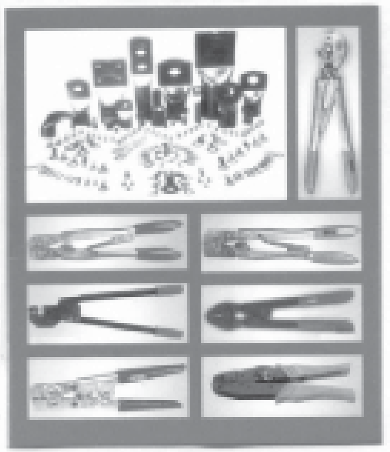
AUTHORISED DEALERS

dowell's®

AN ISD 9001 - 20001 CERTIFIED CO



BRASS CABLE GLANDS



LAUG AND TOOLS

(પાના નંબર ૨૩ થી ચાલુ)

(૯) શરીરમાં પાણીના ચયાપચય તથા રક્તની રાશિ (Volume) ના નિયંત્રણમાં ક્ષારો મહત્વનો ભાગ ભજવે છે.

(૬) કેલ્શિયમ :- કેલ્શિયમ સોજા અને રક્તસ્ત્રાવને અટકાવે છે. તેની ઊણપથી હાડકાં નરમ પડે છે. રક્તભ્રમણ ધીમું પડે છે અને રક્તની જામવાની ક્ષમતામાં ઓટ આવે છે.

૫૫ વર્ષની વય પછી અજ્ઞાત કારણોને લીધે હાડકામાંથી કેલ્શિયમ ઓછું થવા માંડે છે, જેથી હાડકાની ઘનતા (Osteoporosis) ઘટે છે. મેથી, સરગવો તથા અન્ય ભાજીઓ, બીટ, અંજીર, દ્રાક્ષ, તરબૂચ, દૂધ, સૂકો મેવો, બાજરી, તલ, અડદ વગેરેમાં કેલ્શિયમ સારા પ્રમાણમાં હોય છે.

(૭) ફોસ્ફરસ :- તે શરીરની વૃધ્ધી અને પુષ્ટિ માટે આવશ્યક છે. તેને કારણે પાચકરસો કાર્યક્ષમ બને છે. તે શર્કરા અને ચરબીના ચયાપચયમાં સહાય કરે છે. તે મગજ અને જ્ઞાનતંતુઓની કાર્યશક્તિ માટે પણ જરૂરી છે.

દૂધ, યીસ્ટ (Yeast), સૂકો મેવો, સોયાબીન, ગાજર, પેરુ (જમરૂખ), ખજૂર વગેરે ફોસ્ફરસનાં સારા પ્રાપ્તિ સ્થાનો છે.

(૮) લોહ :- ફેંફસામાંથી શરીરના દરેક કોષમાં પ્રાણવાયુ પૂરો પાડવા માટે લોહતત્ત્વ જરૂરી છે. કોષોની શ્વસનક્રિયા માટે પણ તે આવશ્યક છે. સગર્ભાવસ્થામાં લોહની જરૂરિયાત ઘણી વધી જાય છે.

લીલ ભાજીઓ (ખાસ કરીને મેથી અને ફુદીનો), કેરી, ખજૂર, તલ, બાજરો, ચણા, સોયાબીન, મગ, અડદ, પિસ્તા ઈત્યાદિમાં લોહ પર્યાપ્ત પ્રમાણમાં રહેલું છે.

(૯) પોટેશિયમ :- કોષો અને માંસપેશીઓ (સ્નાયુઓ) ના બંધારણ માટે પોટેશિયમ જરૂરી છે. પોટેશિયમ સ્નાયુઓની સ્થિતિસ્થાપકતા જાળવી રાખે છે. લસણ, મૂળા, બટેટા, કોળુ, ટમેટા, પાલખ, જમરૂખ, સફરજન, દૂધ વગેરેમાંથી પોટેશિયમ મળી રહે છે.

(૧૦) સોડિયમ :- સોડિયમ પેટના અમ્લરસ (હાઈડ્રોક્લોરિક એસિડ) ના ઉત્પાદનમાં સહાય કરે છે.

બીટ, ગાજર અને ફણસીમાંથી તે સારા પ્રમાણમાં મળે છે.

(૧૧) મેગ્નેશિયમ :- હાડકા તથા દાંતના સ્વાસ્થ્ય માટે આવશ્યક છે અને સ્નાયુતંત્રની સબળતા જાળવી રાખે છે.

જમરૂખ, મૂળા, પાલક, બટેટા વગેરેમાંથી મળી રહે છે.

(૧૨) આયોડિન :- શરીરમાં ચયાપચયમાં મદદ કરે છે. આયોડીન ભાજીઓમાંથી જોઈતા પ્રમાણમાં મળે છે.

(૧૩) ક્લોરિન :- પેટમાં અમ્લરસ (હાઈડ્રોક્લોરિક એસિડ) ના ઉત્પાદન માટે ક્લોરિન આવશ્યક છે. તે રક્તશોધક છે તથા સાંધાઓનું અક્કડપણું રોકે છે.

ગાજર, જરદાલુ, બીટ, ફણસી, બટેટાં, પાલક, કોબી, ટમેટાં, કેળા, ખજૂર, સીંગ વગેરેમાં ક્લોરિન રહેલું છે.

(૧૪) સલ્ફર :- સલ્ફર (ગંધક) રક્તશોધક ક્ષાર છે. તે યકૃતને કાર્યક્ષમ બનાવે છે અને ચામડી પર ચમક લાવે છે.

બીટ, કોબી, મૂળા, લસણ, કાંદા વગેરમાંથી મળી રહે છે.

(૧૫) મૅંગેનીઝ :- સ્નાયુઓને સબળ બનાવે છે અને શરીરની રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે.

લસણ, બીટ, કોબી, જમરૂખમાંથી મળી રહે છે.

(૧૬) ફ્લોરિન :- તે હાડકાં તથા દાંતના બંધારણ માટે જરૂરી છે. કોપર (તાંબુ) શરીરમાં લોહના શોષણ માટે જરૂરી છે. ઝિન્ક (જસત) પ્રોસ્ટેટના સ્વાસ્થ્ય માટે આવશ્યક છે. કોબાલ્ટ હિમોગ્લોબિનના ઉત્પાદનમાં સહાય કરે છે. પાલખ, મેથી વગેરે ભાજીઓ, જમરૂખ, ગાજર, બીટ, બટેટાં વગેરમાંથી આ બધા તત્વો મળી રહે છે.

રોજીંદા શાકભાજી તથા ફળનું સર્વ સાધારણ પૃથ્થકરણ
શું ખાવાથી શું પ્રાપ્ત થાય છે ?

કોથમીર :- **પાણી** ૮૭.૯ % , **પ્રોટીન** ૩.૩ %, **ચરબી** ૦.૬ %, **કાર્બોદિત પદાર્થ** ૬.૫ %, **કેલ્શિયમ** ૦.૧૪ %, **ફૉસ્ફરસ** ૦.૦૬ % , **લોહ** ૧૦ મિ. ગ્રામ/૧૦૦ ગ્રામ, **પ્રજીવક એ**૧૦૪૬૦ થી ૧૨૬૦૦ આં.રા.એ./૧૦૦ ગ્રામ , **પ્રજીવક સી.** ૧૩૫ મિ.ગ્રામ/૧૦૦ ગ્રામ

ફુદીનો :- **પાણી** ૮૩.૦૦ % , **પ્રોટીન** ૪.૮% , **ચરબી** ૦.૬ % , **કાર્બોદિત પદાર્થ** ૮.૦૦ % , **કેલ્શિયમ** ૦.૨૦ % , **ફૉસ્ફરસ** ૦.૦૮ % , **લોહ** ૧૫.૬ મિ. ગ્રામ/૧૦૦ ગ્રામ, **પ્રજીવક એ** ૨૭૦૦ આં.રા.એ./૧૦૦ ગ્રામ, **ખનીજ પદાર્થ** ૧.૬ %.

મેથી :- **પાણી** ૮૧.૮ % , **પ્રોટીન** ૪.૯ % , **ચરબી** ૦.૯ %, **કાર્બોદિત પદાર્થ** ૯.૮ %, **કેલ્શિયમ** ૦.૪૭ %, **ફૉસ્ફરસ** ૦.૦૫%, **લોહ** ૧૬.૯ મિ. ગ્રામ/૧૦૦ ગ્રામ, **પ્રજીવક એ** ૩૯૦૦ આં.રા.એ./૧૦૦ ગ્રામ, **ખનીજ પદાર્થ** ૧.૬ %, **પ્રજીવક બી** ૭૦ આં.રા.એ./ ૧૦૦ ગ્રામ.

પાલખ :- **પાણી** ૯૧.૭ % , **પ્રોટીન** ૧.૯ % , **ચરબી** ૦.૯ %, **કાર્બોદિત પદાર્થ** ૪.૦૦ % , **કેલ્શિયમ** ૦.૦૬ %, **ફૉસ્ફરસ** ૦.૦૧%, **લોહ** ૫ મિ. ગ્રામ/૧૦૦ ગ્રામ, **પ્રજીવક એ** ૨૬૦૦ થી ૩૫૦૦આં.રા.એ./૧૦૦ ગ્રામ, **પ્રજીવક સી** ૪૮ મિ. ગ્રામ/૧૦૦ ગ્રામ , **ખનીજ પદાર્થ** ૧.૫ %, **પ્રજીવક બી** ૭૦ આં.રા.એ./ ૧૦૦ ગ્રામ.

તાંદળીયાની ભાજી :- **પાણી** ૮૫.૦ % , **પ્રોટીન** ૩.૦ % , **ચરબી** ૦.૩ %, **કાર્બોદિત પદાર્થ** ૮.૧ % , **કેલ્શિયમ** ૦.૮ %, **ફૉસ્ફરસ** ૦.૦૮ %, **લોહ** ૨૨.૯ મિ. ગ્રામ/૧૦૦ ગ્રામ, **પ્રજીવક એ** ૨૫૦૦ થી ૧૧૦૦૦ આં.રા.એ./૧૦૦ ગ્રામ, **પ્રજીવક સી** ૧૭૩ મિ. ગ્રામ/૧૦૦ ગ્રામ , **ખનીજ પદાર્થ** ૩.૬ %, **પ્રજીવક બી** ૧૭૩ આં.રા.એ./ ૧૦૦ ગ્રામ.

મૂળા તથા મૂળાની ભાજી :- **પાણી** ૯૪.૪ % , **પ્રોટીન** ૦.૭ % , **ચરબી** ૦.૧ %, **કાર્બોદિત પદાર્થ** ૪.૨ % , **કેલ્શિયમ** ૦.૦૫ %, **ફૉસ્ફરસ** ૦.૦૩ %, **લોહ** ૦.૦૪ મિ. ગ્રામ/૧૦૦ ગ્રામ, **ખનીજ પદાર્થ** ૦.૪ %, **પ્રજીવક બી** ૬૦ આં.રા.એ./ ૧૦૦ ગ્રામ.

સરગવાના પાંદડાની ભાજી:- **પાણી** ૭૫.૦ % , **પ્રોટીન** ૬.૭ % , **ચરબી** ૧.૭ %, **કાર્બોદિત પદાર્થ** ૧૩.૪ % , **કેલ્શિયમ** ૦.૪૪ %, **ફૉસ્ફરસ** ૦.૦૭ %, **લોહ** ૦.૭ મિ. ગ્રામ/૧૦૦ ગ્રામ, **પ્રજીવક એ** ૧૧૩૦૦ **પ્રજીવક સી** ૨૨૦ આં.રા.એ./ ૧૦૦ ગ્રામ.**ખનીજ પદાર્થ** ૨.૩ %, **પ્રજીવક બી** ૭૦ આં.રા.એ./૧૦૦ ગ્રામ.

લીલી હળદર :- **પાણી** ૧૩.૧ % , **પ્રોટીન** ૬.૩ % , **ચરબી** ૫.૧ %, **કાર્બોદિત પદાર્થ** ૬૯.૪ % , **કેલ્શિયમ** ૦.૧૫ %, **ફૉસ્ફરસ** ૦.૨૮ %, **લોહ** ૧૮.૬ મિ. ગ્રામ/૧૦૦ ગ્રામ, **પ્રજીવક એ** ૫૦ આં.રા.એ./૧૦૦ ગ્રામ, **ખનીજ પદાર્થ** ૩.૫ %.

આમળા :- **પાણી** ૮૧.૨ % , **પ્રોટીન** ૦.૫ % , **ચરબી** ૦.૧ %, **કાર્બોદિત પદાર્થ** ૧૪.૧ % , **કેલ્શિયમ** ૦.૦૫ %,

ફૉસ્ફરસ ૦.૦૨ %, **લોહ** ૧.૦૨ મિ. ગ્રામ/૧૦૦ ગ્રામ, **પ્રજીવક સી** ૬૦૦ મિ.ગ્રામ/૧૦૦ ગ્રામ, **રેસા તત્વો** ૩.૪ %. તેમાંથી ગૅલિક એસિડ અને આલ્બ્યુમિન પણ મળી આવે છે.

કાંદા-ડુંગળી :- પાણી ૮૬.૮ % , **પ્રોટીન** ૧.૨ % , **ચરબી** ૦.૧ %, **કાર્બોદિત પદાર્થ** ૧૧.૬ % , **કેલ્શિયમ** ૦.૧૮ %, **ફૉસ્ફરસ** ૦.૦૫ %, **લોહ** ૦.૭ મિ. ગ્રામ/૧૦૦ ગ્રામ, **પ્રજીવક સી** ૧૧ મિ.ગ્રામ/૧૦૦ ગ્રામ, **કેરોટિન** ૫૦ આં.રા.એ./૧૦૦ ગ્રામ, **પ્રજીવક બી ૧** ૧૨૦ માઈક્રો ગ્રામ/૧૦૦ ગ્રામ, **પ્રજીવક બી૨** ૧૦ માઈક્રો ગ્રામ/૧૦૦ ગ્રામ, **નિયેસિન** ૦.૪ માઈક્રો ગ્રામ/૧૦૦ ગ્રામ.

આદુ :- પાણી ૮૦.૯ % , **પ્રોટીન** ૨.૩ % , **ચરબી** ૦.૯ %, **કાર્બોદિત પદાર્થ** ૧૨.૩ %, **લોહ** ૨.૬ મિ. ગ્રામ/૧૦૦. તે ઉપરાંત **પ્રજીવક એ, પ્રજીવક સી, કેલ્શિયમ, ફૉસ્ફરસ** વગેરે તત્ત્વો થોડી માત્રામાં રહેલાં છે.

કાકડી :- પાણી ૯૬.૪ % , **પ્રોટીન** ૦.૪ % , **ચરબી** ૦.૧ %, **કાર્બોદિત પદાર્થ** ૨.૮ % , **કેલ્શિયમ** ૦.૦૧ %, **ફૉસ્ફરસ** ૦.૦૩ %, **લોહ** ૧.૫, **પ્રજીવક બી** ૯૦ આં.રા.એ.

કોબી :- પાણી ૯૦.૨ % , **પ્રોટીન** ૧.૮ % , **ચરબી** ૦.૧ %, **કાર્બોદિત પદાર્થ** ૬.૩ % , **કેલ્શિયમ** ૦.૦૩ %, **ફૉસ્ફરસ** ૦.૦૫ %, **લોહ** ૦.૮ મિ. ગ્રામ/૧૦૦ ગ્રામ, **પ્રજીવક એ** ૨૦૦૦ મિ.ગ્રામ/૧૦૦ ગ્રામ, **પ્રજીવક સી** ૧૨૪ મિ.ગ્રામ/ ૧૦૦ ગ્રામ, **ખનીજ પદાર્થ** ૦.૬ % , **પ્રજીવક બી૧** ૬૦ માઈક્રો ગ્રામ/૧૦૦ ગ્રામ, **પ્રજીવક બી૨** ૩૦ માઈક્રો ગ્રામ/૧૦૦ ગ્રામ, **નિયેસિન** ૦.૪ મિ. ગ્રામ/૧૦૦ ગ્રામ.

ગાજર :- પાણી ૮૬.૦ % , **પ્રોટીન** ૦.૯ % , **ચરબી** ૦.૨ %, **કાર્બોદિત પદાર્થ** ૧૦.૭ % , **કેલ્શિયમ** ૦.૦૮ %, **ફૉસ્ફરસ** ૦.૫૩ %, **લોહ** ૧.૫ મિ. ગ્રામ/૧૦૦ ગ્રામ, **પ્રજીવક એ** ૨૦૦૦ થી ૪૩૦૦ આં.રા.એ./૧૦૦ ગ્રામ, **પ્રજીવક બી** ૬૦ આં.રા.એ./૧૦૦ ગ્રામ, તેમાં **પ્રજીવક સી, ડી** તેમજ **નિયેસિન, થાઈરીડૉક્ષિન, ફેબિક એસિડ, બાયોટીન, પન્ટૉથિનિક એસિડ** સૂક્ષ્મ પ્રમાણમાં તેમજ **પોટૅશિયમ, સોડિયમ, મેગ્નેશિયમ, તાંબુ, ક્લોરિન** વગેરે ક્ષારો થોડી માત્રામાં છે.

કોળું :- પાણી ૯૨.૬ % , **પ્રોટીન** ૧.૪ % , **ચરબી** ૦.૧ %, **કાર્બોદિત પદાર્થ** ૫.૩ % , **કેલ્શિયમ** ૦.૦૧ %, **ફૉસ્ફરસ** ૦.૩ %, **લોહ** ૦.૭ મિ. ગ્રામ/૧૦૦ ગ્રામ, **પ્રજીવક એ** ૮૪ મિ.ગ્રામ/૧૦૦ ગ્રામ, **ખનીજ પદાર્થ** ૦.૬ % , **પ્રજીવક બી** ૨૦૦ આં.રા.એ.

અંજીર :- પાણી ૮૦.૮ % , **પ્રોટીન** ૩.૫ % , **ચરબી** ૦.૨ %, **કાર્બોદિત પદાર્થ** ૧૮.૭ % , **કેલ્શિયમ** ૦.૦૬ %, **ફૉસ્ફરસ** ૦.૦૩ %, **લોહ** ૧.૨ મિ. ગ્રામ/૧૦૦ ગ્રામ, **પ્રજીવક એ** ૨૭૦ આં.રા.એ./૧૦૦ ગ્રામ, **રેસા તત્ત્વ** ૨.૩ % , ક્ષારો ૦.૭ %.

બીટ :- પાણી ૮૩.૮ % , **પ્રોટીન** ૧.૭ % , **ચરબી** ૦.૧ %, **કાર્બોદિત પદાર્થ** ૧૩.૬ % , **કેલ્શિયમ** ૦.૨૦ %, **ફૉસ્ફરસ** ૦.૦૬ %, **પ્રજીવક સી** ૮.૮ મિ. ગ્રામ/૧૦૦ ગ્રામ, **પ્રજીવક બી૧** ૨૨૦ મિ.ગ્રામ./૧૦૦ ગ્રામ, **પ્રજીવક બી૨** ૯૦ મિ.ગ્રામ., **નિયેસિન** ૦.૪ મિ.ગ્રામ/૧૦૦ ગ્રામ.

બટેટા:- પાણી ૭૪.૭ % , **પ્રોટીન** ૧.૬ , **કાર્બોદિત પદાર્થ** ૨૨.૯ % , **કેલ્શિયમ** ૦.૦૧ %, **ફૉસ્ફરસ** ૦.૦૩ %, **લોહ** ૦.૭ મિ. ગ્રામ/૧૦૦ ગ્રામ, **પ્રજીવક એ** ૪૦આં.રા.એ./૧૦૦ ગ્રામ. તે ઉપરાંત **પ્રજીવક બી૧ , બી૨** તેમજ **નિયેસીન** અને સાધારણ માત્રામાં **પ્રજીવક સી** પણ છે.

ટમેટા :- પાણી ૯૪.૩ % , **પ્રોટીન** ૦.૯ % , **ચરબી** ૦.૪ %, **કાર્બોદિત પદાર્થ** ૩.૯ %, **પ્રજીવક એ** ૧૦૦ આં.રા.એ./૧૦૦ ગ્રામ, **પ્રજીવક સી** ૩૯ મિ.ગ્રામ/ ૧૦૦ ગ્રામ, **ક્ષારો** ૦.૯ % , **બી૧ અને બી૨ પ્રજીવકો** થોડી માત્રામાં રહેલાં છે. ટમેટાના **ક્ષારોમાં કૅલ્શિયમ, ફૉસ્ફરસ, પોટૅશિયમ, મેગ્નેશિયમ, ક્લોરિન, સોડિયમ, લોહ અને આયોડિન**નો સમાવેશ થાય છે.

કારેલા :- પાણી ૯૪.૪ % , **પ્રોટીન** ૧.૬ % , **ચરબી** ૦.૨ %, **કાર્બોદિત પદાર્થ** ૪.૨ % , **કેલ્શિયમ** ૦.૦૨ %, **ફૉસ્ફરસ** ૦.૦૭ %, **લોહ** ૨.૨ મિ. ગ્રામ/૧૦૦ ગ્રામ, **પ્રજીવક એ** ૨૧૦ આં.રા.એ./૧૦૦ ગ્રામ, **પ્રજીવક સી** ૮૮ મિ.ગ્રામ/ ૧૦૦ ગ્રામ, **ખનીજ પદાર્થ** ૦.૮ % , **પ્રજીવક બી** ૨૪ આં.રા.એ. ગ્રામ/૧૦૦ ગ્રામ.

ફણસી :- પાણી ૮૨.૦૦ % , **પ્રોટીન** ૧.૭ % , **ચરબી** ૦.૧ %, **કાર્બોદિત પદાર્થ** ૪.૫ % , **કેલ્શિયમ** ૦.૦૫ %, **ફૉસ્ફરસ** ૦.૦૩ %, **લોહ** ૧.૭ મિ. ગ્રામ/૧૦૦ ગ્રામ, **પ્રજીવક એ** ૨૨૧ આં.રા.એ./૧૦૦ ગ્રામ, **પ્રજીવક સી** ૧૪ મિ.ગ્રામ/ ૧૦૦ ગ્રામ, **રેસા તત્ત્વો** ૧.૮ % , **પ્રજીવક બી૧** ૭૮ મિ.ગ્રામ/૧૦૦ ગ્રામ, **પ્રજીવક બી૨** ૫૯ મિ.ગ્રામ/૧૦૦ ગ્રામ, **નિયેસિન** ૦.૩ મિ. ગ્રામ/૧૦૦ ગ્રામ.

લીંબુ :- પાણી ૮૫.૦૦ % , **પ્રોટીન** ૧.૦ % , **ચરબી** ૦.૯ %, **કાર્બોદિત પદાર્થ** ૧૧.૧ % , **કેલ્શિયમ** ૦.૦૭ %, **ફૉસ્ફરસ** ૦.૦૩ %, **લોહ** ૨.૩ મિ. ગ્રામ/૧૦૦ ગ્રામ, **પ્રજીવક સી** ૩૯ મિ.ગ્રામ/ ૧૦૦ ગ્રામ, **રેસા તત્ત્વો** ૧.૮ %. તે ઉપરાંત **પ્રજીવક એ** થોડી માત્રામાં રહેલી છે.

લસણ :- પાણી ૬૨.૮ % , **પ્રોટીન** ૬.૩ % , **ચરબી** ૦.૧ %, **કાર્બોદિત પદાર્થ** ૨૯.૦ % , **કેલ્શિયમ** ૦.૦૩ %, **ફૉસ્ફરસ** ૦.૩૧ %, **લોહ** ૧.૩ મિ. ગ્રામ/૧૦૦ ગ્રામ, **પ્રજીવક સી** ૧.૩ મિ.ગ્રામ/ ૧૦૦ ગ્રામ. તે ઉપરાંત પ્રજીવક એ થોડી માત્રામાં રહેલી છે.

નાળિયેર :- પાણી ૯૫.૫ % , **કેલ્શિયમ** ૨૯ મિ.ગ્રામ/૧૦૦ ગ્રામ, **ફૉસ્ફરસ** ૩૭ મિ.ગ્રામ/૧૦૦ ગ્રામ, **લોહ** ૦.૧ મિ. ગ્રામ/૧૦૦ ગ્રામ, **નિયેસિન** ૦.૬૪ મિ.ગ્રામ/૧૦૦ ગ્રામ, **સોડિયમ** ૧૦૫ મિ.ગ્રામ/૧૦૦ ગ્રામ, **પોટૅશિયમ** ૩૧૨ મિ.ગ્રામ/૧૦૦ ગ્રામ, **મૅગ્નેશિયમ** ૩૦ મિ.ગ્રામ/૧૦૦ ગ્રામ, **તાંબુ** ૦.૦૪ મિ.ગ્રામ/૧૦૦ ગ્રામ, **સલ્ફર** ૨૪ મિ.ગ્રામ/૧૦૦ ગ્રામ, **ક્લોરિન** ૧૮૩ મિ.ગ્રામ/૧૦૦ ગ્રામ. તે ઉપરાંત ૧૦૦ ગ્રામમાંથી **પેન્ટોથિનિક એસિડ** ૦.૫૨ મિ.ગ્રામ, **બાયોટિન** ૦.૦૨ મિ. ગ્રામ, **રિબોક્વેલિન** ૦.૦૧ મિ.ગ્રામ તેમજ **થાઈરિડૉક્ષિન** અલ્પ માત્રામાં મળે છે.

સફરજન :- પાણી ૮૫.૯ % , **પ્રોટીન** ૦.૩ % , **ચરબી** ૦.૧ %, **કાર્બોદિત પદાર્થ** ૯.૫ % , **કેલ્શિયમ** ૦.૦૧ %, **ફૉસ્ફરસ** ૦.૦૨ %, **લોહ** ૧.૭ મિ. ગ્રામ/૧૦૦ ગ્રામ, **ખનીજ પદાર્થ** ૦.૪ % , **પ્રજીવક બી** ૪૦ આં.રા.એ./૧૦૦ ગ્રામ. તેમાં અલ્પ પ્રમાણમાં **પ્રજીવક સી** તથા **તાબાંનો ક્ષાર** પણ છે.

નારંગી-સંતરા :- પાણી ૮૭.૮ % , **પ્રોટીન** ૦.૯ % , **ચરબી** ૦.૩ %, **કાર્બોદિત પદાર્થ** ૧૦.૬ % , **કેલ્શિયમ** ૦.૦૫ %, **ફૉસ્ફરસ** ૦.૦૨ %, **લોહ** ૦.૧ મિ. ગ્રામ/૧૦૦ ગ્રામ, **પ્રજીવક એ** ૩૫૦ આં.રા.એ./૧૦૦ ગ્રામ, **પ્રજીવક સી** ૬૮ મિ.ગ્રામ/ ૧૦૦ ગ્રામ, **પ્રજીવક બી** ૧૨૦ મિ.ગ્રામ., **સોડિયમ** ૨.૧ મિ.ગ્રામ/૧૦૦ ગ્રામ, **પોટૅશિયમ** ૧૯.૭ મિ.ગ્રામ/૧૦૦ ગ્રામ, **મૅગ્નિશિયમ** ૧૨.૯ મિ.ગ્રામ/૧૦૦ ગ્રામ, **તાંબુ** ૦.૦૭ મિ.ગ્રામ/૧૦૦ ગ્રામ, **સલ્ફર** ૯.૩ મિ.ગ્રામ/૧૦૦ ગ્રામ, **ક્લોરિન** ૩.૨ મિ.ગ્રામ/૧૦૦ ગ્રામ.

લીલી દ્રાક્ષ :- પાણી ૮૫.૫ % , **પ્રોટીન** ૦.૮ % , **ચરબી** ૭.૧ %, **કાર્બોદિત પદાર્થ** ૧૦.૨ % , **કેલ્શિયમ** ૦.૦૩ %, **ફૉસ્ફરસ** ૦.૦૨ %, **લોહ** ૦.૦૪ મિ. ગ્રામ/૧૦૦ ગ્રામ, **પ્રજીવક એ** ૧૫ આં.રા.એ./૧૦૦ ગ્રામ, **પ્રજીવક સી** ૧૦ મિ.ગ્રામ/ ૧૦૦ ગ્રામ, **પ્રજીવક બી૨** ૧૦ મિ.ગ્રામ/૧૦૦ ગ્રામ, **નિયેસિન** ૦.૩ મિ.ગ્રામ/૧૦૦ ગ્રામ.

અનાનસ :- પાણી ૮૬.૫ % , **પ્રોટીન** ૦.૬ % , **ચરબી** ૦.૧ %, **કેલ્શિયમ** ૦.૧૨ %, **ફૉસ્ફરસ** ૦.૦૧ %, **લોહ** ૦.૯ મિ. ગ્રામ/૧૦૦ ગ્રામ, **પ્રજીવક એ** ૬૦ આં.રા.એ./૧૦૦ ગ્રામ, **પ્રજીવક સી** ૬૩ મિ.ગ્રામ/ ૧૦૦ ગ્રામ, **પ્રજીવક બી૨** ૧૨૦ આં.રા.એ./૧૦૦, **શર્કરા** ૧૨.૦ %

દાડમ :- પાણી ૭૮ % , **પ્રોટીન** ૧.૭ % , **ચરબી** ૦.૧ %, **કાર્બોદિત પદાર્થ** ૧૪.૫ % , **કેલ્શિયમ** ૦.૦૧ %, **ફૉસ્ફરસ** ૦.૦૭ %, **લોહ** ૦.૦૩ મિ. ગ્રામ/૧૦૦ ગ્રામ, **પ્રજીવક સી** ૧૬ મિ.ગ્રામ/ ૧૦૦ ગ્રામ, **પ્રજીવક બી ૨** ૧૦ મિ.ગ્રામ/૧૦૦ ગ્રામ.

કાળા જાંબુ :- પાણી ૭૮.૨ % , **પ્રોટીન** ૦.૭ % , **ચરબી** ૦.૧ %, **કાર્બોદિત પદાર્થ** ૧૯.૭ % , **કેલ્શિયમ** ૦.૦૨ %, **ફૉસ્ફરસ** ૦.૦૧ %, **લોહ** ૧.૦૦ મિ. ગ્રામ/૧૦૦ ગ્રામ. તે ઉપરાંત **પ્રજીવક સી**, ઉપરાંત **બી જૂથનાં પ્રજીવકો, ફૉબિક એસિડ** અને **કૉલીન** પણ છે.

પપૈયું :- પાણી ૮૯.૬ % , **પ્રોટીન** ૦.૫ % , **ચરબી** ૦.૧ %, **કાર્બોદિત પદાર્થ** ૯.૫ % , **કેલ્શિયમ** ૦.૦૧ %, **ફૉસ્ફરસ** ૦.૦૧ %, **લોહ** ૦.૪ મિ. ગ્રામ/૧૦૦ ગ્રામ, **પ્રજીવક એ** ૨૦૨૦ આં.રા.એ./૧૦૦ ગ્રામ, **પ્રજીવક સી** ૪૬ થી ૧૩૬ મિ.ગ્રામ/ ૧૦૦ ગ્રામ, **ક્ષારો** ૦.૪ %.

મોસંબી :- પાણી ૮૪.૬ % , **પ્રોટીન** ૧.૫ % , **ચરબી** ૧.૦ %, **કાર્બોદિત પદાર્થ** ૧૦.૯ % , **કેલ્શિયમ** ૦.૦૯૧ %, **ફૉસ્ફરસ** ૦.૦૨ %, **લોહ** ૦.૩ મિ. ગ્રામ/૧૦૦ ગ્રામ, **પ્રજીવક એ** ૨૬ આં.રા.એ./૧૦૦ ગ્રામ, **પ્રજીવક સી** ૬૩ ૧૩૬ મિ.ગ્રામ/ ૧૦૦ ગ્રામ, **નિયોસિન** ૦.૨ મિ.ગ્રામ/૧૦૦ ગ્રામ . તે ઉપરાંત **પ્રજીવક બી૧** ૨.૦ માઈક્રોગ્રામ/૧૦૦ ગ્રામ તેમજ **પ્રજીવક ઈ** ૧ મિ.ગ્રામ/૧૦૦ ગ્રામ પણ છે.

કલિંગર (તરબૂચ) :- પાણી ૯૫.૭ % , **પ્રોટીન** ૦.૧ % , **ચરબી** ૦.૨ %, **કાર્બોદિત પદાર્થ** ૩.૮ % , **કેલ્શિયમ** ૦.૧ %, **ફૉસ્ફરસ** ૦.૦૧ %, **લોહ** ૦.૨ મિ. ગ્રામ/૧૦૦ ગ્રામ.

જમરૂખ (પેરુ) :- પાણી ૭૬.૧ % , **પ્રોટીન** ૧.૫ % , **ચરબી** ૦.૨ %, **કાર્બોદિત પદાર્થ** ૧૪.૫ % , **કેલ્શિયમ** ૦.૦૧ %, **ફૉસ્ફરસ** ૦.૦૪ %, **લોહ** ૧ મિ. ગ્રામ/૧૦૦ ગ્રામ, **પ્રજીવક સી** ૩૦૦ મિ.ગ્રામ/ ૧૦૦ ગ્રામ. ☆☆☆

તમારા સ્નેહભાવને પરંપરાગત ગુજરાતી અલંકારોથી વ્યક્ત કરો !

પેઢી દર પેઢીના વારસાગત અનુભવથી અમારી કારીગરીએ ઘણા પારખુ ગ્રાહકોને સંમોહીત કર્યા છે.
નકશીકામની ગુણવત્તા કહો કે પછી શ્રેષ્ઠકૃતિની રચના,
જોતાં જ ગમી જાય એવા અલંકારો અમે આપની સમક્ષ પ્રસ્તુત કરીએ છિએ.

પધારો; પરંપરાગત ગુજરાતી અલંકારોની ઉત્કૃષ્ટ શ્રેણી
અમારા એકમાત્ર બુટિક - એસ. વી. રોડ, અંધેરી ખાતે નિહાળો.

સોની શિવલાલ જ્વેલર્સ પ્રા. લિ.

Since 1962

સુવર્ણ અને હિરાનું કલાત્મક સંગ્રહસ્થાન, ખરીદદાર, વેચનાર, નિકાસકર્તા અને સરકારમાન્ય વેલ્યુઅર

શો-રૂમ : શોપ નં. ૧ અને ૨, સેન્ટર સ્કવેઅર બિલ્ડીંગ, ફિદાઈ એકેડમીની બાજુમાં,
એસ. વી. રોડ, અંધેરી (વેસ્ટ), મુંબઈ ૪૦૦૦૫૮ | ફોન : +૯૧-૨૨-૨૬૭૦ ૫૪૫૪ / ૪૦૧૩ ૯૧૫૫

બાલાસિનોર વિદ્યામંડળ

ઋણ સ્વીકાર

શ્રી બાલાસિનોર તાલુકા સ્ત્રી કેળવણી મંડળ ગૃહ ઉદ્યોગનાં મેનેજીંગ ટ્રસ્ટી મુરબ્બી શ્રી મણીકાંતભાઈ છોટાલાલ કડકીઆ તરફથી વાર્ષિક સામાન્ય સભા ૨૦૧૯માં શ્રીજી સાયન્સ કૉલેજ અને M.S.W. કૉલેજના પ્રથમ અને દ્વિતીય ક્રમે ઉત્તિર્ણ થનારા વિદ્યાર્થીઓનો પારિતોષિકથી નવાજવા રૂા. ૨,૫૦,૦૦૦/- નું માતબર દાન 'શ્રી બાલાસિનોર તાલુકા સ્ત્રી કેળવણી મંડળ ગૃહ ઉદ્યોગ ન્યાસ ફંડ' પેટે મળ્યું છે. તેના વ્યાજમાંથી પ્રત્યેક વર્ષે ઉપર જણાવેલ કોલેજના બબ્બે વિદ્યાર્થીઓને પારિતોષિક આપવામાં આવશે. મંડળ તથા કૉલેજના આચાર્ય, આધ્યાપકો અને વહીવટી સ્ટાફ આ નિમિત્તે મુરબ્બી શ્રી મણિકાંત કાકાનો ખૂબ ખૂબ આભાર માને છે. અને જ્યોતિપુંજના જાહેર માધ્યમ દ્વારા ઋણ સ્વીકાર કરે છે.

પ્રગતીનાં પંથે

શ્રીજી સાયન્સ કૉલેજ અને M.S.W. કૉલેજના સંપૂર્ણ બિલ્ડીંગની ઉપર પહેલો માળ બનવાની શરૂઆત થઈ ગઈ છે અને તેના ખર્ચ પેટે રૂા. ૭૫,૦૦,૦૦૦/- મંડળ તેના સ્વ. ભંડોળ ફંડમાંથી ફાળવશે.

મંડળ તરફથી આગામી શૈક્ષણિક વર્ષથી નર્સિંગ કૉલેજ શરૂ કરવા માટેની કાર્યવાહી દરમ્યાન જાણવા મળ્યું કે આપણી પાસે બધી સુવિધાઓ હોવા છતાં ૨૦૦ બેડની હોસ્પીટલ આપણા મંડળના નામે ન હોવાથી આપણી નર્સિંગ કૉલેજ માટેની દરખાસ્ત મંજુર થાય એમ નથી તેથી K.M.G. હોસ્પીટલના મેનેજમેન્ટ સાથે ચર્ચા વિચારણા કરીને K.M.G. હોસ્પીટલના નામે દરખાસ્ત કરવાનો નિર્ણય લીધો છે. આપણા મંડળની માળખાકીય સુવિધાઓના જરૂરી પ્લાન, અન્ય સુવિધાઓની સૂચી અને MOU K.M.G. હોસ્પીટલને સુપ્રત કર્યું છે.

શ્રી ગોવિંદ ગુરુ યુનિવર્સિટીના માનનીય કુલપતિ શ્રી પ્રતાપસિંહ ચૌહાણ સાહેબે સદર યુનિવર્સીટી સંલગ્ન દરેક સંચાલક મંડળો/કૉલેજો ને પરિપત્ર દ્વારા યુનિવર્સિટીમાં દરેક વિષયમાં પ્રથમ આવનાર વિદ્યાર્થીઓને પારિતોષિક આપવા માટે સ્વૈચ્છિક ન્યાસ ફંડ આપવા જાહેર અપીલ કરી હતી. તેના પ્રત્યુત્તરમાં બાલાસિનોર વિદ્યામંડળે B.A. માં સંસ્કૃત વિષયમાં યુનિવર્સિટીમાં પ્રથમ આવનારને અને M.Com. માં યુનિવર્સીટીમાં પ્રથમ આવનારને પારિતોષિક આપવા રૂા. ૧,૫૧,૦૦૦ ના બે પારિતોષિકો માટે ન્યાસ ફંડ આપ્યું છે. આ ન્યાસ ફંડોના વ્યાજમાંથી ૧૦ વર્ષ સુધી યુનિવર્સિટીમાં પ્રથમ આવનારને બાલાસિનોર વિદ્યામંડળ પુરસ્કૃત પારિતોષિક આપવામાં આવશે.

સુવર્ણ જંયતિ સમારોહ નિમિત્તે સૌ દાતાઓ તરફથી સ્વૈચ્છિક મળેલા દાન રૂા. ૮૪,૭૧,૭૨૨/- માંથી રૂા. ૭૮,૩૫,૭૨૨/- બેંકમાં જમા થઈ ગયા છે અને હવે ફક્ત રૂા. ૬,૩૬,૦૦૦/- બેંકમાં જમા થવાના બાકી છે.

મંડળને ચૈતન્યવંતુ બનાવવામાં સીધી/આડકતરી, પરોક્ષ/અપરોક્ષ રીતે સંયોજીત/અસંયોજીત રહીને

।। શ્રી ગોકુલેશો જયતિ ।।

શ્રી ગોવિંદ જ્યોતિષ કાર્યાલય

જયો. કર્તા : પુરાણી હેમંતકુમાર રામકૃષ્ણ

(બી.એ.વીથ સંસ્કૃત) (જયોતિષ વિશારદ મુંબઈ)

જયોતિષ, લગ્ન, વાસ્તુ, નવચંડી તથા મહાપુજાનું વેદોક્ત તથા પુરાણોકત સંતોષકારક કાર્ય કરનાર

એડ્રેસ : ૩/૭૦, કૈલાસ કો. ઓ. સોસાયટી, રામબાગ લેન, ઓફ.એસ.વી. રોડ, શાસ્ત્રીનગર, બોરીવલી (વેસ્ટ) મુંબઈ - ૪૦૦ ૦૯૨.

(૧) ટે. નં. (ઘર) : ૨૮૬૨૩૫૧૭

(૨) મોબાઈલ : ૯૮૯૨૬૨૧૧૮૭

SHAH & SHAH ENTERPRISE

1st Floor, GK Building, 35 Vithaldas Road, Lohar Chawl, Mumbai – 400002.

022 - 2201 7283 info@shahent.co.in www.shahent.co.in

+91-98198 17568 / 98670 13920 Lohar Chawl Talk Free Extension – *743

Authorized Stockists:

MERSEN

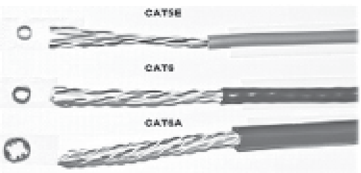
Expertise, our source of energy

Solar PV Fuse | Time Delay Fuse | Midget Fast-Acting Fuse | UltraSafe™ FuseHolder

Protistor fuse (all sizes) | BS Semiconductor fuse | Semiconductor | SPDs

D-Link

Building Networks for People



મનીષા નિમીશ શાહ (ઉજળાવાળા) ના જે જે શ્રી ગોકુલેશ

યોગદાન દેનારા સહુનો આભાર વ્યક્ત કરીએ છીએ.

પ્રશંસનીય દાન

આપણી સંસ્થાને રૂા. ૧,૦૦,૦૦૦ (અંકે રૂપિયા એક લાખ પૂરા) નું માતબર ગુપ્તદાન અતિસંસ્કૃત અને અત્યંત ઉમદા ભાવનાશીલ પરિવાર તરફથી નામ અને જાહેરાત ન આપવાની કે ન કરવાની આકરી શરતે બાલાસિનોર વિદ્યામંડળને સુવર્ણ જયંતિ મહોત્સવ નિમીત્તે મળ્યું છે.

સંસ્થાને રૂા. ૭,૫૦૦ નું દાન ડૉ. રજતભાઈ પુનમચંદ મોદી પરિવાર તરફથી સુવર્ણ જયંતિ મહોત્સવ નિમિત્તે મળ્યું છે.

સંસ્થાના સૌ કારોબારી સભ્યો જ્યોતિપુંજના જાહેર માધ્યમ દ્વારા દાતા પરિવારનો જાહેરમાં આભાર વ્યક્ત કરતાં કૃતજ્ઞતાની લાગણી અનુભવે છે અને પરમ કૃપાળુ પરમાત્માને દાતા પરિવારના સુખ, શાંતિ અને ઉત્કર્ષ માટે પ્રાર્થના કરે છે.

લિ. બાલાસિનોર વિદ્યામંડળ કારોબારી સમિતી વતી

શ્રી બાલાસિનોર વિદ્યા મંડળ

સંગીતા કિરણ દોશી વ્યાખ્યાન માળા

મણકો – ૪૦

વક્તા : માનનીય શ્રી કુંદન વ્યાસ

(તંત્રીશ્રી જન્મભૂમી દૈનિક પત્ર)

વિષય : 'આપણા દેશનું ભવિષ્ય'

તારીખ : મંગળવાર, ૦૩ માર્ચ, ૨૦૨૦

સમય : સાંજે ૫.૩૦ થી ૭.૩૦ કલાક

સ્થળ :

લાયન્સ કલબ હોલ, તળાવ દરવાજા, બાલાસિનોર

સૌને હાજર રહેવા અમારું ભાવભર્યું નિમંત્રણ છે.

લી. બાલાસિનોર વિદ્યામંડળ કારોબારી સમિતી વતી

Dent Villa
The Complete Family Dental Care

Dr. Shikha Dharia
B.D.S

Treatments we offer are:

• A complete dental consultation with digital x-ray.
• Complete prophylaxis (clean up) and gum care.
• Restoring of compromised tooth with fillings, root canal, crown and bridges, extraction, implants, dentures.
• Smile designing and esthetics.
• Complete prophylaxis for children.
• Dental Jewellary / Sport guard and snore guard / Silensor.

Address:

9/10, Ground Floor, Keshavji Vallabhji Building, Opp. Geeta Building,
Pandita Ramabai Marg, Gamdevi, Grant Road (W), Mumbai: - 400 007.

Contact: 8879088330

Timings: 10.00am to 8.00 pm Monday to Saturday

KAYCEE KI pla BRISK MARQUARDT MET

MODY ELECTRO TRADERS
M. C. MODY & BROS. (E.D.)

VIRAL select BOHMEN

HIKSON CE ETI

UPGREEN CORPORATION ELMECO ALTOS ELECTRONICS

Off.: 125 'A' Maskati Mahal, Lohar Chawl, Mumbai - 400 002

Off.: 22080026, 22061909, 22054803 - Fax : (91-22) 22084703
Email: sales@modyelectraders.com www.modyelectrotraders.com

શ્રી વાડાસિનોર ગોકુલેશ સમાજ

૪૫/૪૯, બાબુગેનુ રોડ, મુંબઈ-૪૦૦૦૦૨

ફગવા ઉત્સવ

વાડાસિનોર સમસ્ત દશાનિમા વૈષ્ણવો જોગ

શ્રી વાડાસિનોર ગોકુલેશ સમાજ આયોજીત **શ્રીમતી સુમનબેન સુર્યકાંત શાહ તથા શ્રીમતી કુંજબાળા હેમેન્દ્ર શાહ (ચકવા)** પુરસ્કૃત શ્રી ફગવા ઉત્સવ શુક્રવાર, તા. ૨૧-૦૨-૨૦૨૦ના શુભ દિને મુંબઈમાં ધામધૂમથી ઉજવવામાં આવશે.

-: ઉત્સવના મનોરથી :-

આ ઉત્સવના મનોરથી **શ્રી પંકજ શાંતિલાલ પરીખ, શ્રીમતી સ્મિતા પંકજ પરીખ (જુનાગઢવાળા)** તથા તેઓનો સમસ્ત પરિવાર છે.

-: કાર્યક્રમ :-

તા. ૨૦.૦૨.૨૦૨૦ના રોજ સાંજના ૫.૦૦ કલાકે મનોરથીનાં નિવાસસ્થાને, ૪૦૩/એ લલ્લુભાઈ પાર્ક રોડ, અંધેરી (વેસ્ટ), મુંબઈ -૪૦૦૦૫૬. સમાજની કિર્તનીયા મંડળી રસીયાની રમઝટ બોલાવશે.

તા. ૨૧.૦૨.૨૦૨૦ ના રોજ સાંજે ૬.૦૦ કલાકે સ્ત્રી મંડળ, સિક્કાનગર , વી.પી. રોડ, મુંબઈ-૪૦૦૦૦૪ થી કળશનો વરઘોડો નિકળી લાડ વાડી, સી.પી. ટેન્ક જશે. ત્યાં મનોરથીનાં પરિવાર તથા શ્રી ફગવા ઉત્સવના કાયમી દાતાશ્રીનું સન્માન કરવામાં આવશે.

-: ભાવભીનું આમંત્રણ :-

તેજ દિવસે સાંજે ૭.૩૦ કલાકે શ્રી વાડાસિનોર ગોકુલેશ સમાજ વતિ, વાડાસિનોર વાસીઓ, મુંબઈમાં તેમજ પરામાં રહેતા સર્વે દશાનિમા વૈષ્ણવોને સહકુટુંબ સહ પરિવાર પ્રસાદ ગ્રહણ હેતુ લાડ વાડીમાં પધારવા અમારું ભાવભીનું આમંત્રણ છે.

આશા છે આ પ્રસંગે આપ મોટી સંખ્યામાં ઉપસ્થિત રહી પ્રસંગને દીપાવશો.

લી.

શ્રી વાડાસિનોર ગોકુલેશ સમાજ વતી

શ્રી નવનીતલાલ ચંદુલાલ પરીખ (સરકાર) - પ્રમુખ

શ્રી મંજુલ શૈલેષકુમાર ધારિયા (હેડમાસ્તર) - ઉપપ્રમુખ

શ્રી જસ્મિન બિપીન શેઠ, શ્રી કિર્તી કડકીઆ, શ્રી બિપીન દોશી - માનદ્ મંત્રીઓ

તથા સમસ્ત કારોબારી સમિતિના સભ્યો

તથા શ્રી પંકજ શાંતિલાલ પરીખ, શ્રીમતી સ્મિતા પંકજ પરીખ (જુનાગઢવાળા) તથા

તેઓના સમસ્ત પરિવારના જય જય શ્રી ગોકુલેશ

શ્રી વાડાસિનોર દશાનિમા વિદ્યોત્તેજક મંડળ તથા
બાલાસિનોર વિદ્યોત્તેજક ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટ
શૈક્ષણિક સહાય અંગેના અરજીપત્રક મેળવવા અંગે જરૂરી માર્ગદર્શન

ઉપરોક્ત મંડળ/ટ્રસ્ટ સંચાલિત પ્રવૃત્તિના અનુસંધાનમાં ચાલુ વર્ષ (૨૦૧૯-૨૦૨૦) ના શૈક્ષણિક સહાય લેવા ઈચ્છુક વિદ્યાર્થી મિત્રોએ નીચે જણાવેલ સ્થળેથી અરજીપત્રક મેળવી લેવા અને સંપૂર્ણ વિગતો સાથે ભરીને તેજ સ્થળે આપી જવા.

અરજીપત્રક સંપૂર્ણ વિગતો ભરીને પાછા આપવાનું સ્થળ

૧. **શ્રી જગદીશ શાંતિલાલ પરીખ (જુનાગઢવાળા)** - બાલાસિનોર ગ્રાહક સહકારી મંડળી લી. ગણેશ કૃપા, સિક્કા નગર, વી.પી. રોડ, મુંબઈ-૪૦૦૦૦૪. **સમય :** સોમવાર થી શનિવાર બપોરે ૩ થી ૫.૩૦ કલાક દરમ્યાન

૨. **શ્રી કીર્તિભાઈ હીરાલાલ કડકીઆ (લટકારી)** - શ્રી બાલાસિનોર પ્રગતિ સમાજ, બાલકૃષ્ણ કૃપા, ૧ લે માળે, ૪૫/૪૭ બાબુગેનુ રોડ, મુંબઈ - ૪૦૦૦૦૨. **સમય :** સોમવાર થી શનિવાર બપોરે ૪ થી ૬ કલાક દરમ્યાન.

મંજૂર થયેલ શૈક્ષણિક સહાયનો ચેક મેળવવાનું સ્થળ :

૧. **શ્રી અસીત રમેશચંદ્ર દેસાઈ** - શ્રીપતી આર્કેડ, ૨૩ માં માળે, એ.કે. માર્ગ, નાનાચોક, મુંબઈ-૪૦૦૦૩૬
સમય : સોમવાર થી શનિવાર બપોરે ૩ થી ૫ કલાક દરમ્યાન.

માનદ્ મંત્રીઓ

શ્રી જસ્મીન બીપીન શેઠ - ૯૮૨૦૮૩૦૦૬૦ **શ્રી ધર્મેશ જયંતીલાલ શાહ - ૯૮૨૦૩૪૧૩૭૧**

Rakesh Dharia - 9819685882

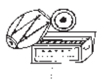
- Civil
- Carpenter
- Painting
- Aluminium
- P.O.P.Work
- Electric
- Fabricators

Krish
INTERIORS

A-604, Saraswati C.H.S.Ltd.
C.S.Road No.4, Near Shakti Nagar
Dahisar (East),
Mumbai - 400068

જે જે શ્રી ગોકુલેશ

લગ્નગીતો, સંગીત સંધ્યા તથા પ્રાર્થના સભા માટે



સંપર્ક સાધવો

ભરત ડોસા : ૯૨૨૧૩૧૮૩૩૩
રણજીત : ૯૮૨૧૧૭૨૨૨૩
મિના : ૯૨૨૧૧૬૫૫૫૨

Email : ranjeetdossa@yahoo.com
Website : www.rhythmicgroups/.com

G/3, Raman Smruti, 138, V.P.Road,
Sicka Nagar, Mumbai - 400 004
Resi : 022-23811333 / 66372275

મહાત્મા ગાંધી ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ, વેરાસા

શ્રીમતી અનુબેન શેઠના પ્રમુખપદે તથા માજી પ્રમુખ શ્રીમતી તરૂબેન પ્રફુલભાઈ શેઠના અથાગ પ્રયત્નોથી ગરીબ અને મધ્યમવર્ગના નીચલા સ્તરના તેજસ્વી વિદ્યાર્થીઓના વિકાસ માટે મહાત્મા ગાંધી ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટના નેજા હેઠળ ચાલતી વેરાસા પ્રાથમિક શાળાના વિદ્યાર્થીઓના અભ્યાસ અને યુનિફોર્મ વિગેરે માટે સ્પોન્સર શીપ માટે અપીલ કરવામાં આવે છે અને આશા છે કે આ ઉત્કૃષ્ટ કાર્ય માટે દાતાશ્રીઓનો સહકાર મળી રહેશે.

ધોરણ ૫ થી ૮ કુલ ૧૦ વિદ્યાર્થી રૂા. ૫૦૦૦/- વિદ્યાર્થી દીઠ

ધોરણ ૧ થી ૪ કુલ ૪૦ વિદ્યાર્થી રૂા. ૨૫૦૦/- વિદ્યાર્થી દીઠ

આ સિવાય દાતાશ્રીઓને સંસ્થાના વિકાસ માટે રૂા. ૧૦૦૦/- થી વધુ દાન માટે આહવાન છે. ઈશ્વરે બંને હાથે આપ્યુ છે તેઓ તેમના બાળકોની વર્ષગાંઠ નિમિત્તે રૂા. ૫૦૦૦/- થી વધુનું ભોજન મિતિ આપીને દિવસ યાદગાર બનાવી શકે છે.

વધુમાં વિદ્યાર્થીઓની રૂા. ૫૦૦૦/- ની ભોજન મિતિ નોંધાવી આ કાર્યમાં સહભાગી થવા આમંત્રણ છે. મિતિના દિવસે દાતાશ્રી તરફથી શાળાના તમામ વિદ્યાર્થીઓને જમાડવામાં આવશે.

આ વર્ષનો વાર્ષિક મેળાવડો તા. ૨૯-૨-૨૦૨૦ના રોજ શાળાના પટાંગણમાં યોજવામાં આવશે. સર્વે મહેમાનોને હાજરી આપી શોભા વધારવા વિનંતી.

દાન આપવા સંસ્થાના - પ્રમુખ શ્રીમતી અનુબેન શેઠ મોબાઈલ નંબર - ૯૮૨૧૨૩૪૩૧૩

તથા - ઉપપ્રમુખ રાજેન્દ્ર દેસાઈ મોબાઈલ નંબર - ૯૮૨૦૦૮૦૧૯૪

પ્રમુખશ્રી/મંત્રીશ્રી - મહાત્મા ગાંધી ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ, વેરાસા

બાલાસિનોર નાગરિક સહકારી બેંક લિ.

સહકાર ભવન બાલાસિનોર-૩૮૮૨૫૫

બેંકના સભાસદો/ગ્રાહકોનેખાસ ધ્યાનમાં લેવા બાબતે નોટીસ

આથી બેંકના તમામ સભાસદો/ગ્રાહકોને જણાવવાનું કે પ્રિવેન્શન ઓફ એન્ટીમની લોન્ડીરીંગ એક્ટ (PMLA) ACTR 2002 ની જોગવાઈઓ અનુસાર તથા રીઝર્વ બેંક ઓફ ઈન્ડિયાના આદેશ અનુસાર બેંકના તમામ સભાસદો/ખાતેદારો/ડિપોઝીટરો/લોકર્સ ધારકોને કે જેમને"KYC" ના ડોક્યુમેન્ટ આપવાના બાકી છે. તેમના આ નોટીસ મળેથી તા. ૨૮-૦૨-૨૦૨૦ સુધી માં જમા કરાવી દેવા જેથી આપનું એકાઉન્ટ લાઈવ કરી શકાય. તેમજ બેંક દ્વારા ચાલુ વર્ષે ઉજવનાર ૫૦ વર્ષ સુવર્ણ જયંતિ મહોત્સવ પ્રસંગમાં તમામ સભાસદોના નવા ઓળખકાર્ડ બનાવવાનું નક્કી કરેલ છે. તો તમામ સભાસદોએ પોતાનું જુનુ ઓળખપત્ર જમા કરાવી સાથે આધાર કાર્ડ, પાન કાર્ડ, ચુંટણી કાર્ડ તથા ફોટા નકલો જમા કરાવવાની રહેશે. ઉપરોક્ત ડોક્યુમેન્ટોની માહિતી જમા નહીં કરાવો તો સુવર્ણ જયંતિ મહોત્સવ પ્રસંગમાં સભ્યોને આપવામાં આવનાર સ્મૃતિ ભેટ થી વંચિત રહેશે. જેની ખાસ નોંધ લેવા વિનંતી છે.

તા. ૧૬-૧૨-૨૦૧૯ **બોર્ડ ઓફ ડિરેક્ટર્સના આદેશથી**

કે.એમ.જી. જનરલ હોસ્પિટલ, બાલાસિનોર

બાલાસિનોરની કે.એમ.જી. જનરલ હોસ્પિટલ (કુણીવાલા કેમ્પસ) માં નીચે મુજબના કેમ્પ યોજવામાં આવેલ.

૧) **ઈકો કેમ્પ :** તા. ૧-૧૨-૧૯ ના રોજ યોજવામાં આવેલ. કુલ ૫૩ દર્દીઓના ઈકો રાહતદરે કરવામાં આવેલ.

૨) **છારી કાઢવાનો કેમ્પ :** તા. ૨૦-૧૨-૧૯ ના રોજ યોજવામાં આવેલ. કુલ ૪૪ દર્દીઓની આંખમાંથી રાહત દરે છારી કાઢવામાં આવેલ.

૩) **શ્રીમતી કલાવતીબેન અને કાન્તિલાલ સાંકરલાલ મહેતા સ્ત્રી રોગ નિદાન અને ઓપરેશન કેમ્પ :** તા. ૧૨, ૧૩ અને ૧૪ ડીસેમ્બર ૨૦૧૯ના રોજ કેમ્પ યોજવામાં આવેલ. કુલ ૧૧૪ દર્દીઓનું નિદાન વિનામૂલ્યે કરવામાં આવેલ. તે પૈકી ૦૭ દર્દીઓના ઓપરેશનો મફત કરવામાં આવેલ છે.

૪) **શ્રીમતી તરૂલતાબેન મોદી (દેવ) ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ સર્વરોગ નિદાન કેમ્પ :** તા. ૧૬, ૧૭ અને ૧૮ ડીસેમ્બર ૨૦૧૯ના રોજ કેમ્પ યોજવામાં આવેલ. કુલ ૭૫૪ દર્દીઓ નોંધાયેલા. જરૂરીયાતવાળા તમામ દર્દીઓને સાત દિવસની રૂા. ૯૧૫૨૨.૬૧ ની દવાઓ ફ્રી આપવામાં આવેલ. આ કેમ્પમાં વિવિધ વિભાગોના જેવા કે સર્જીકલ, ગાયનેક, ફિઝીશીયન, આઈ, માનસિક, ઈ.એન.ટી., ઓર્થો, સ્કીન જેવા વિવિધ વિભાગોના નિષ્ણાંત ડૉક્ટરોએ સેવાઓ આપેલ.

શ્રી કે.એમ.જી. જનરલ હોસ્પીટલ ટ્રસ્ટમાં વધુ નોંધાયેલ દાન

૧.	શ્રી બાલાસિનોર વિકાસ કો.ઓ.ક્રેડીટ સોસાયટી લી. (બાલાસિનોર)	-	રૂા. ૧૦૦૦૦૦/-
૨.	શ્રી સચીન પ્રવીણચંદ્ર ગાંધી (યુ.એસ.એ.)	-	રૂા. ૧૦૦૦૦૦/-
૩.	શ્રી જતીન કિર્તનલાલ કડકીઆ (બેરા)	-	રૂા. ૩૧૦૦૦/-
૪.	શ્રી હર્ષદ બાબુલાલ ગાંધી	-	રૂા. ૧૧૦૦૦/-
૫.	શ્રી અનીલ સનતકુમાર પરીખ	-	રૂા. ૧૦૦૦૦/-

ડીમ્પલ રૂપેશ પરીખ દર્દી આર્થિક રાહત મિતી યોજનામાં રૂા. ૧૧૦૦૦/- નો ફાળો નોંધાવી ગરીબ દર્દીઓને રાહત દરે દવાઓ આપવા સહભાગી થવા દાતાશ્રીઓને વિનંતી.

કે.એમ.જી. જનરલ હોસ્પિટલ ટ્રસ્ટમાં રૂા. ૫૦૦૦/- ભરી આજીવન સભ્ય થવા માટે વિનંતી.

આ વર્ષનો દાતાશ્રીઓનો સન્માન સમારંભ તા. ૩-૩-૨૦૨૦ને મંગળવારના રોજ સવારે ૯.૩૦ કલાકે શ્રી કુન્દનભાઈ વ્યાસ (વરિષ્ઠ પત્રકાર અને સી.ઈ.ઓ., જન્મભૂમી ગ્રુપ ઓફ ન્યુઝ પેપર્સ) ના મુખ્ય મહેમાન પદે યોજવામાં આવેલ છે. સર્વે બાલાસિનોરવાસીઓને હાજર રહી સમારંભની શોભા વધારવા આમંત્રણ છે.

શ્રી નિતીન પરીખ, શ્રી પરેશ પરીખ -
માનદ્ મંત્રીશ્રીઓ

પ્રકીર્ણ વિભાગ **મૃત્યુ નોંધ**

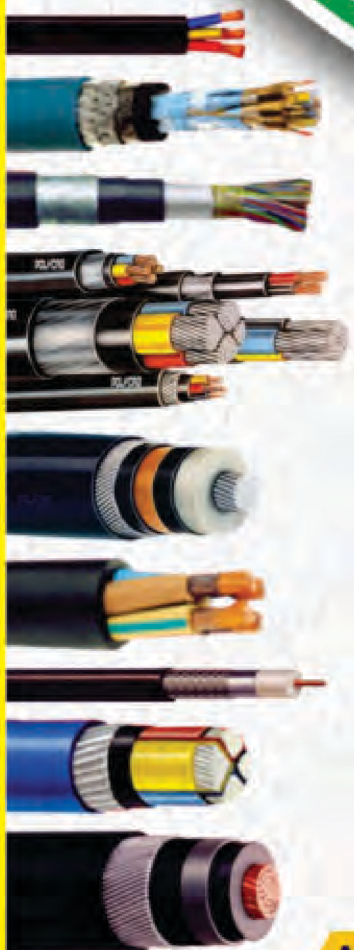
	વર્ષ
❖ રસિકલાલ મુળજીભાઈ દેસાઈ	૯૦
❖ શૈલેશ ઓચ્છવલાલ પરીખ (U.S.A.)	૭૦
❖ કિર્તનલાલ સાકરલાલ દેસાઈ	૯૫
❖ દિનેશ નટવરલાલ મોદી	૬૦

પ્રભુ સદ્ગતના આત્માને શાંતિ અર્પે એવી પ્રાર્થના.

Authorised Distributors

POLYCAB

WIRES & CABLES



- FR/FR-LSH-PVC INSULATED INDUSTRIAL MULTI STRAND CABLES
- PVC INSULATED INDUSTRIAL FLEXIBLE SINGLE / MULTI CORE CABLES
- 3 CORE FLAT SUBMERSIBLE CABLES / SERVICE WIRES
- HT / LT POWER AND CONTROL CABLES
- RAILWAY SIGNALLING / QUAD CABLES
- COAXIAL / TELEPHONE / LAN CABLES
- WELDING / BRAIDED CABLES
- JELLY FILLED TELEPHONE CABLES
- INSTRUMENTATION CABLES
- SPEAKER / CCTV CABLES
- RUBBER CABLES
- FIRE SURVIVAL CABLES
- LIGHTING & LUMINARIES
- SWITCHES & SWITCHGEARS
- UPVC CONDUITS & FITTINGS
- CABLE GLANDS & LUGS
- FANS & APPLIANCES

AMRISH KACHARIA +91 9769025153

PRABHAT WIRES LLP

1st Floor, Govind Niwas, 99/101, Lohar Chawl, Mumbai - 400 002.
Tel.: +91 22 4972 4848 (10 Lines) • Talk Free : *7444 / *7619
Email : sales@prabhatwires.in | Website : www.prabhatwires.in

WPP License No. MR/TECH/WPP-147/South/2018-20
Regd.No.MCS / 050 / 2018 - 20
Posted at Mumbai Patrika Channel Sorting Office,
Mumbai - 400 001 on 20th & 21st of every month

ANUKOOL selections

BACK TO SCHOOL VIA ANUKOOL

SCHOOL UNIFORMS & ACCESSORIES
FOR ALL LEADING SCHOOLS

NAVIN PAREKH

RASESH PAREKH

Anukool Selections, 542, Sandhurst Bridge, Chowpatty,Mumbai - 400 007.
Contact: 2361 2848 - 2369 4166, E: anukoolselections@gmail.com,
www.anukoolselections.com

Printed, Published & Edited by Bankim Rajnikant Parikh on behalf of Shree Balasinor Navyuvak Sangh & Printed at Lohana Hitechhu, 6/B, Mohatta Bhavan, 3rd Floor, E. Moses Road, Worli Mumbai - 400018 & Published at 118/120, Ardeshar Dadi Street, 2nd Floor, V.P.Road, Mumbai - 400004.