‘નિયાંપો’

શ્રી કચ્છી મિત્ર મંડળ

હૈદરાબાદનું મુખપત્ર

વર્ષ : ૨૧ અંક : ૨૬૫

પ્રમુખ

કીર્તિકુમાર ટોકરશી કાપડિયા

મો. ૯૩૯૧૦ ૧૨૯૬૯

માનદ્ મંત્રી

પંકજ હિરજી સાવલા

મો. ૯૮૪૯૭ ૪૭૬૨૫

સંપાદકો

દર્શના દિનેશ દેઢિયા

ફોન. ૬૬૪૬ ૩૬૯૫,

મો. ૮૧૦૬૪ ૦૭૧૯૧

રમેશ મણીલાલ શાહ

ફોન. ૨૪૭૫ ૧૮૭૫,

મો. ૯૪૪૦૯ ૯૬૬૫૨

કાર્યાલય

શ્રી કચ્છી મિત્ર મંડળ

શ્રી કચ્છી ભવન, ૩-૫-૧૪૨,

ઈડનબાગ, રામકોટ,

હૈદરાબાદ ૫૦૦ ૦૦૧.

ફોનઃ ૨૪૭૫૨૩૮૩, ૬૫૯૪૨૩૮૩

email : hydkmm@gmail.com

મુદ્રક : **ચંદ્રપ્રભા ગ્રાફિક્સ**

૩૭, રૉયલ પ્લાઝા,

સુલતાન બજાર, હૈદરાબાદ-૯૫

ફોન ૦૪૦-૬૬ ૭૮૦ ૭૮૦

email :chandraprabhagraphics@gmail.com

કિંમત - રૂ. ૧/-

“નિયાંપો” માં પ્રગટ થતા કોઈ પણ લેખ, માહિતી, કે જાહેરાત માટે મંડળ કે સંપાદકોની કોઈ જવાબદારી રહેશે નહી, જેની નોંધ લેવા વિનંતી.

પ્રમુખશ્રીનો સંદેશ

કીર્તિકુમાર ટોકરશી કાપડિયા

જયજીનેન્દ્ર....

પર્યુષણ મહાપર્વ પુર્ણ થયેલ છે. ભાવિકોએ ભાવપુર્વક તપ જપ આરાધના કરેલ હશે. આપણી પર્યુષણપર્વ સમિતિએ પણ ક્ષમાપના કાર્યક્રમનો આયોજન સુંદર રીતે કરેલ. આ મહાપર્વની વિશેષતા એ છે કે, વર્ષ દરમ્યાન આપણે જે કોઈ સાથે જાણતા અજાણતા વેર બાંધ્યું હોય, મન દુખ થયેલ હોય, અથવા આપણા કારણે કોઈને તકલિફ થઈ હોય તે માટે આપણે હૃદયપુર્વક તેમની ક્ષમા માંગીએ છીએ. હું પણ મારા તરફથી તેમજ મારા સાથી કાર્યકરો વતી આજે સૌની ક્ષમા માંગું છું – મિચ્છામી દુક્કડમ્

જૈન ધર્મની ધાર્મિક વિધિઓ, ક્રિયાઓનું અનુપાલન કઠિન છે. ખાવામાં નિયંત્રણ, પીવામાં નિયંત્રણ, રાત્રીભોજન નિષેધ, સાધુ–સાધ્વીજીઓના પહેરવેશ, ખાવા પીવાના નિયમો, ઉઘાડા પગે વિહાર કરવાનું, ચોમાસા સિવાય એક સ્થાને સ્થિર નહીં રહેવાનું...

ધાર્મિક વિધિઓના અનુપાલન માટે શિસ્તતા જરૂરી છે. તેમ આપણા રોજિંદા નિત્ય જીવન માટે પણ શિસ્તપાલન બહુજ આવશ્યક છે. કમનસિબે, આપણે આ વિષયમાં જાગૃત નથી. આજે આપણા સમગ્ર દેશનું કલ્ચર એવું થઈ ગયેલ છે જ્યાં શિસ્તતા (discipline) ને મહત્વતા અપાતી નથી. દાખલા તરીકે સમયની પાબંધી (Punctuality) ઓફિસે જવાનું હોય, કોઈ પ્રસંગે જવાનું હોય, કોઈ સભામાં જવાનું હોય કે કોઈ હસ્ત મેળાપનો સમય હોય. કોઈ પણ પ્રસંગે સમય સાચવવા માટે લોકો સિરિયસ નથી. આ વિચાર શૈલી આપણે સુધારવાની જરૂરત છે.

જય હિંદ...

આ માસની ડાયરી

૧) ૧૬–૯–૨૦૧૭ મહિલા સમિતિ – ગરબા દાંડીયા ધમાલ

૨) ૧૭–૯–૨૦૧૭ શાંતિવન સમિતિ–કવાલી સુફી ગીતોની મહેફીલ

૩) ૧–૧૦–૨૦૧૭ મનોરંજન સમિતિ– શરદ પૂનમ

૪) ૨–૧૦–૨૦૧૭ શિક્ષણ સમિતિ– ક્વીઝ પ્રતિયોગીતા

૫) ૮–૧૦–૨૦૧૭ શિક્ષણ સમિતિ–વિધાર્થી બહુમાન કાર્યક્રમ

હવે આપ વેબ સાઈટ ઉપર “નિયાંપો” વાંચી શકો છો
www.shrikutchimitramandal.org

માનદ્ મંત્રીશ્રીનો અહેવાલ

પંકજ હીરજી સાવલા
૯૮૪૯૭૪૭૬૨૫

પર્યુષણ મહા પર્વ ખુબજ રૂડી રીતે ઉજવાયા, યથા શક્તિ નાના મોટા સૌએ તપસ્યા અને ધાર્મીક લાભ લીધેલ હશે, સાંવત્સરી ક્ષમાપના નિમિત્તે અમારા વતિ અથવા કર્મચારી ગણ વતિ કોઇ ભુલચુક થઈ હોય કે કાર્ય-કરતા કોઈનું મન દુભાયુ હોય તો 'મિચ્છામી દુક્કડમ્'

તા. ૧૫-૮-૨૦૧૭ ના દિવસે શાન્તિ પ્રાયમરી સ્કુલ દ્વારા કચ્છીભવન મધ્યે પ્રમુખ શ્રી કિર્તીભાઈ ટોકરશી કાપડીયાના વરદ હસ્તે ધ્વજવંદન કરવામાં આવેલ, સ્કુલના સર્વ વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમ રજુ કરવામાં આવેલ. સફળ કાર્યક્રમ પાછળ સ્કુલના સર્વ અધ્યાપીકાઓનું યોગદાન મહત્વપૂર્ણ રહેલ. સ્કુલનું સફળ સંચાલન કરનાર કરસપોન્ડેન્ટ શ્રી હેમાંગ મણીકાંત મોમાયાને અભિનંદન.

તા. ૨૭-૮-૨૦૧૭ ના દિવસે ક્ષમાપના સમ્મેલન ખુબજ હર્ષોલ્લાસ પુર્વક ઉજવાયેલ, કાર્યક્રમ દરમ્યાન ગુરૂભગવંતોની વાણીનો લાભ સૌને મળ્યો, તપસ્વી બહુમાન સાથે સ્વામિવાત્સલ્યનાં દાતા શ્રી કચ્છી વિસા ઓસવાલ જૈન મહાજન પરિવારનું બહુમાન કરવામાં આવેલ. અભિનંદન અને આભાર. સંપુર્ણ કાર્યક્રમનું સુન્દર અને વ્યવસ્થિત આયોજન બદલ સંચાલક શ્રી હેમાંગ મણીકાંત મોમાયાને અભિનંદન.

તા. ૩-૯-૨૦૧૭ ના દિવસે શિક્ષણ સમિતિ દ્વારા 'સોશ્યલ મીડીયા અવેરનેસ વર્કશોપ' નું આયોજન કરવામાં આવેલ. વરંગલથી પધારેલ શ્રીમતિ સોનલબેન કારાણી દ્વારા આ વિષય ઉપર મહત્વપૂર્ણ માહિતી આપવામાં આવેલ. ઉપયોગી એવા વર્કશોપમાં વધૂમાં વધૂ મેમ્બરોને ભાગ લેવું જરૂરી છે. સંચાલીકા શ્રીમતિ વાસંતીબેન શાહને ઉપયોગી અને જરૂરી એવા વર્કશોપનું આયોજન કરવા બદલ અભિનંદન.

આગામી કાર્યક્રમોમાં મહિલા સમિતિ, શાન્તિવન સમિતિ, મનોરંજન સમિતિ, શિક્ષણ સમિતિ, યુવા સમિતિઓ દ્વારા વિવિધ કાર્યક્રમોનું આયોજન કરવામાં આવી રહેલ છે, વધૂમાં વધૂ સભ્યો દરેક કાર્યક્રમમાં ભાગ લઈ કાર્યકર્તાઓનું ઉત્સાહ વધારવા વિનંતી છે.

માવજત અને શિક્ષણ સહાયતાના જરૂરીયાતમંદ સભ્યોની એપ્લીકેશન અવારનવાર આવે છે અને ઘટતું કરવામાં આવી રહેલ છે.

આપણા દરેક કાર્ય માટે ભવન બુકીંગનું પ્રમાણ વધારવું અનીવાર્ય થઇ ગયેલ છે. ઉતરોતર બુકીંગનું પ્રમાણ ખુબજ ઓછુ થતું આવી રહેલ છે, એના ઉપર ધ્યાન આપી નક્કર પગલા લેવા અનીવાર્ય થઈ ગયેલ છે. આ માટે નવા કાર્યો વિચારાધીન છે.

આભાર : શ્રી જયંત પારેખ બુક સેલેક્શન સેન્ટર (ઓ.૦૪૦-૨૩૪૪૬૮૪૦) કે.ડી.પી. અને એલ.એન.પી. ફાઉન્ડેશન નારાયણગુડા, હૈદરાબાદ તરફથી રૂ.૫૦૦૦/- મહાવીર ક્લીનીક માટે ભેંટ મળેલ છે

આવી રહેલ પર્વો દશેરા અને શરદ પુર્ણીમા ની શુભકામનાઓ

શ્રી ક.વી.ઓ. જૈન મહાજન અને કચ્છી જૈન ફાઉન્ડેશન, મુંબઈ પ્રસ્તુતીત

કલા ઉત્સવ ૨૦૧૮

દરેક મનુષ્યમાં એક સુષૃપ્ત કલા છુપાયેલી છે, જેને કચ્છી જૈન મહાજને ઉજાગર કરવા કલા ઉત્સવનું આયોજન કરેલ છે. આ વર્ષે ભારતભરમાં ઉજવાશે કલા ઉત્સવ – ૨૦૧૮.

તેલંગાના રીઝન માટે શ્રી કચ્છી મિત્ર મંડળ, હૈદ્રાબાદને આ જવાબદારી આપેલ છે, જેમા હશે વિવિધ હરીફાઈઓ, જેમા ભાગ લેવા સૌ KVO સભ્યોને આમંત્રણ છે. પોતાની છુપાયેલી કળા સમગ્ર સમાજો સામે લાવવાની આ સોનેરી અવસર આપ ઝડપી લેશો એવી આશા.

નીચે મુજબ હરીફાઈઓ નું આયોજન કરવામાં આવેલ છે.

1) **Aaja Nach Le** : **Duet Dance Competition**
Real Couple or Odd Couple (First Relation)
(a) Junior - 6 to 16 yrs, (b) Teens 17 to 25 yrs,
(c) Youth - 26 to 50 yrs, (d) Seniors 50yrs and above.

2) **Mann ki Baat** : **Elocution Competition**
Topic will be Announced.
(a) 5 to 11 yrs, (b) 12 to 16 yrs, (c) 17 to 25 yrs, (d) 26 to 30 yrs,
(e) 50 yrs and above.

3) **Taaliyon na Taale** : **Raas Garba Folk Dance Competition**
Maximum 8 to 12 Participants

4) **K.V.O. IDOL** : **Singing Competition**
Age 16 to 35 yrs.

5) **Mr. KVO Ms KVO** : **Fashion Talent Hunt**
Male - 18 to 27 yrs
Female - 18 to 27 yrs unmarried only.

6) **Different Strokes** : **(a) Painting (b) Photography (c) Animation (d) Documentary (e) Short Film (f) Rangoli**

સેમી ફાઈનલ રાઉન્ડ હૈદ્રાબાદ મધ્યે આયોજન કરવામાં આવશે. તા. ૨૦–૧૧–૨૦૧૭.

ફોર્મ ભરવાની છેલ્લી તા. ૩૧–૧૦–૨૦૧૭ Online Registration : www.kutchijainmahajan.com અથવા નીચે આપેલ નામ પર ફોર્મ આપી શકો છે. ફાઈનલીસ્ટ ને મુંબઈ કોમ્પીટીશનમાં તેલંગાના રીઝન ને રીપ્રેજન્ટ કરવાનું રહેશે. (તમામ ખર્ચ મુંબઈ મહાજન વતિ કરવામાં આવશે).

નોંધ : આ કમ્પટીશન ક.વી.ઓ. જૈન પરિવારો માટે છે. કાર્યક્રમની જાણકારી અને રૂલ્સ માટે સંપર્ક : હૈદ્રાબાદ કો ઓર્ડીનેટોર

Pankaj Hirji Savla-98497 47625, Premchand Keshavji Chheda-9346054660
Chief Convenor of Zones : **Dr. Kamini Gogri-96193 79589 (Mumbai)**

(ક્રી. ખ.)

મહિલા સમિતિ

સંચાલિક : દર્શના સાવલા
ફોન : ૯૦૩૨૭ ૬૭૧૧૧

મહિલા સમિતિ પ્રસ્તુત કરે છે.

ગરબા દાંડિયા ધમાલ

ON 16TH SEPTEMBER 2017 @ 4.00PM ONWARDS
AT KUTCHI BHAVAN, RAMKOTE, HYDERABAD

(૪.૩૦ પછી આવનારને રૂા. ૩૦/– આપી અલ્પાહારના પાસ આપવામાં આવશે)
(ચૌવિહારની વ્યવસ્થા રાખેલ છે.)

બેસ્ટ ગરબા અને બેસ્ટ દાંડિયાની હરિફાઈ હરિફાઈમાં ભાગ લેવા માટે **Traditional Dressing** ફરજીયાત છે. ખાસ નોંધ : (૪૬ & above ની age માટે બાંધની or કચ્છી વર્કની સાડી Traditional ગણાશે)

Age Group : 6-15, 16-30, 31-45, 46 & above. આ ચારે કેટીગરીમાં બેસ્ટ ગરબા, બેસ્ટ ડાંડીયા, બેસ્ટ ડ્રેસીંગના ઇનામો આપવામાં આવશે.

સ્પેશિયલ કોમ્પિટિશન :

૧) **Group of 6 or 8 members (with props)**

(બધા જ ગ્રુપ એક સાથે પરફોર્મસ કરશે. ૩–૫– મિનિટનું મ્યુઝિક વગાડવામાં આવશે.) **Music for group competition will be played by the musician. all groups will perform together.**

જેના **Registration** **માટે** **10 September 2017** પહેલા નામ લખાવવું ફરજિયાત છે.

Contact : Nisha Kakrecha - 9533330921

૨) જોડી કમાલ કી

(દાંડિયાની જોડી **45 Years below and 45 above** હોવી જોઈએ)

૩) **Twins (Best Dress)**

DEEPAK MAVJI DHAROD **Cell : 98490 53458**

BHAVANA TOURS & TRAVELS

RENT A CAR, INDIGO, SWIFT TAVERA, INOVA, TEMPO TRAVELLER & SEMI LUXURY BUSES

DAILY CITY TOUR, RAMOJI FILM CITY & KULPAK

Address : Near Kachiguda Petrol Pump, Beside Shanti Niketan High School, Kachiguda, Hyd-27

(જા.ખ.)

Pick up & Drop

CHERIAN NATIONAL

Motor Driving School **(ESTD. 1962)**

CONTACT : 5-9-169/4, Nampally, Chapel Road, Hyderabad **Cell : 98495 84518**

(જા.ખ.૬-૨૦૧૬)

સંપાદકીય

દર્શના દિનેશ દેઢિયા
રમેશ મણીલાલ શાહ

જય જિનેન્દ્ર,

હાલમાંજ, પર્વાધિરાજ પર્વ પર્યુષણ રૂડી રીતે સંપન્ન થઇ ગયેલ છે. વર્ષ દરમિયાન અમારા સંપાદકિય મંડળથી આપ કોઇને મનદુખ થયું હોય તો હૃદયથી આપ સૌને મિચ્છામિ દુક્કડમ.

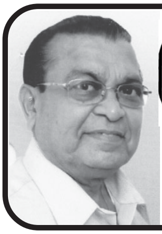
દેશના દરેક પ્રાંતોમાં સારો એવો વરસાદ પડેલ છે. દેશના અમુક પ્રાંતોમાં અતિશય વરસાદ આવેલ છે તેમજ નદીઓમાં પુર આવેલ, પ્રજાને તેમજ સાધન સામગ્રીને સારું એવું નુકશાન થયેલ છે. તે ઉપરાંત હવામાન એવું થયેલ છે કે બીમારીઓ સારી એવી ફેલાઈ ગયેલ છે જે, પાણીને કારણે વધારે પ્રમાણમાં છે.

અત્યારના વાતાવરણમાં, સૌએ શારિરીક સુખાકારી માટે તકેદારી રાખવી અતિ જરૂરી છે. બની શકે તો ઉકાળેલું પાણી પીવું હિતકારક છે. સ્વસ્થ રહો ખુશ રહો...

માનવ મિત્ર સમિતિ

સંચાલક :
હરિલાલ ભીમશી સાવલા

દાતાઓના નામ	આશ્રમ રૂ.	ગૌશાલા રૂ. એક ઓટો	ડાયાલીસીસ (એક ના રૂ.૫૦૦લેખે)	પીપલ્સ ફોર એનીમલ	હોસ્પિટલ	જીવદયા (કબુતરને ચણ)
શ્રીમતી મણિબેન આર. ગોગરી	૧૦૦૦	-	૨	-	-	૧૦૦૦
શ્રીમતી દીના વિનોદ ધરોડ	૧૦૦૦	-	૨	-	-	૧૦૦૦
એક સદગ્રહસ્થ તરફથી	૫૦૦	૫૦૦	-	-	-	-
મયંક મારૂ	૧૦૦૦	-	-	-	-	-
શ્રીમતી કાંતાબેન એન. દેઢિયા	૫૦૧	-	-	-	-	-
જયેશ એસ. મહેતા	-	૫૦૦	૧	-	-	-
પ્રજ્ઞા જે. મહેતા	-	-	૧	૫૦૦	-	-
જૈનિલ પંકજ દેઢિયા	-	૫૦૦	-	-	-	-
શાંતાબેન શાંતિલાલ ગાલા	-	૫૦૦	-	-	-	-
દર્શન દેઢિયા	-	૨૦૦૦	-	-	-	-


દરેક પ્રકારના લાઇફ તથા જનરલ વીમા માટે સંપર્ક કરો :
લક્ષ્મીચંદ કેનિયા M.A. MDRT (USA)
ઓફિસ : ૪-૪-૨૨૮, ઈન્દ્રબાગ, સુલતાન બજાર, હૈદરાબાદ – ૫૦૦ ૦૯૫.
નિવાસ : ફ્લેટ નં. ૧૦૭-૧૦૮, શ્યામ એન્કલેવ, આર્ય સમાજ મંદિરની સામે, બડી ચાવડી,
સુલતાન બજાર, હૈદરાબાદ ૫૦૦ ૦૯૫. ફોન. (નિ.) ૬૪૫૬૨૭૫૪ (મો.) ૯૮૪૯૬ ૪૭૨૫૯

શિક્ષણ સમિતિ

સંચાલિકા: શ્રીમતી વાસંતી શાહ
૦૯૮૪૯૫ ૪૭૫૪૩

"We must remember that intelligence is not enough, intelligence plus character - that is the goal of true education" - Martin Luther King Jr.

All the students must have settled in their respective courses.

"Be smart than your smart Gadgets" workshop on dangers of social media and cyber crime was held on 3rd September 2017 at Kutchi Bhavan. About 85 persons took part in the workshop. Advocate and soft skills trainer Mrs. Sonal Karani conducted the workshop. A very big Thank you from Shri Kutchi Mitra Mandal Hyderabad, to Mrs. Sonal Karani was taking out time from her busy schedule for this workshop.

Our Next program is the much-awaited Preliminary round **QUIZ COMPETITION** to be held on Sunday 2nd October 2017.

Categories :

1. Class 7th to 10th
2. Class 11th to degree
3. Post Graduate and others (no age limit)

Please register your names on the following phone nos.

Mrs. Vasanti Shah - 98495 47543, **Mr. Poojan Saiya - 92904 75445,**
Ms. Gouravi Chheda - 92465 62325, **Mr. Rakshit Gala - 90301 24788**

Annual Merit Awards Function will be held on Sunday the 8th of October 2017. at 4pm Sharp. Please be on time.

The Gold Medalists will be intimated personally.

10TH CLASS

S.No.	Name	Parents Name	Surname	Village	Board	%
1)	Khush	Meenal Ramesh	Savla	Mothara	CBSE	10.0 CGPA
2)	Ashray	Sweata Samir	Shah	Anjar	CBSE	10.0 CGPA
3)	Femi	Manisha Dipesh	Gada	Mota Asambia	CBSE	9.8 CGPA
4)	Manan	Avani Anish	Chheda	Godhara	CBSE	9.6 CGPA
5)	Pooja	Manisha Thakershi	Meiseri	Bandhia	SSC	9.3 CGPA
6)	Jemin	Priti Jayesh	Vira	Lakhapar	CBSE	9.0 CGPA
7)	Umang	Deepal Kiran	Mota	Kuvapadhar	CBSE	9.0 CGPA
8)	Vanshika	Dipti Nayan	Savla	Moti Rayan	ISCE	88.4%
9)	Yashita	Bindu Jayesh	Dedhia	Bhujpur	CBSE	8.8 CGPA
10)	Bhavik	Vaishali Kamlesh	Rambhia	Mota Asambia	ISCE	88.0%
11)	Shraddha	Daksha Dhiren	Shah	Moti Sindodi	SSC	8.7 CGPA
12)	Neel	Bela Nimesh	Bheda	Bhujpur	SSC	8.7 CGPA
13)	Simran	Leena Vipul	Savla	Laija	SSC	8.3 CGPA
14)	Siddhant	Kalpana Deepak	Momaya	Varadia	SSC	7.5 CGPA

Contd...

12TH SCIENCE

1)	Jeet	Dipti Nayan	Savla	Moti Rayan	BiPC	96.9%
2)	Vatsal	Nirali Nimit	Shah	Mundra	BiPC	96.8%
3)	Amita	Kusum Vallabhji	Rambhia	Gundala	BiPC	96.8%
4)	Hemal	Rashmi Rajesh	Lodaya	Naliya	MPC	96.4%
5)	Mayank	Rakhee Roshan	Maru	Halapur	MPC	91.3%
6)	Yash	Bindu Jayesh	Dedhia	Bhujpur	MPC	90.2%
7)	Moksha	Deepali Sanjay	Mota	Varapadhar	MLT	84.6%

12TH COMMERCE

1)	Sakshi	Swetha Sagar	Gala	Devpur	IB	39/42+A
2)	Bhumika	Urvashi Hemang	Dand	Parjav	CEC	93.00%
3)	Surili	Bhavini Ashit	Patel	Sayera	MEC	91.7%
4)	Prachi	Mayuri Pankaj	Parekh	Ambardi	MEC	91.10%
5)	Aarti	Neeta Nitin	Satra	Gundala	MEC	90.70%
6)	Devanshi	Parul Nitin Kumar	Boricha	Hamipar	MEC	90.40%
7)	Karan	Reeta Jitender	Gala	Lakhapar	MEC	88.10%
8)	Umang	Alpa Sanjay	Rana	Anjar	CEC	85.80%
9)	Dhruv	Harita Vijay	Maroo	Halapur	CBSE	85.20%

GRADUATION

1)	Pankti	Rekha Piyush	Gada	Lathedi	BBA	9.83 CGPA
2)	Harsh	Trupti Naresh	Shah	Samakhiyari	BBA	83.93%
3)	Uday	Vijaya Devchand	Karani	Bada	B.Com	77.40%
4)	Priyal	Nisha Hemant	Sanghvi	Mundra	BMS	77.00%
5)	Riddhi	Jasmine Darshan	Shah	Anjar	MCJLSM	77.00%
6)	Komal	Geeta Kishore	Gala	Pratapur	B.Com	75.43%

PROFESSIONAL COURSES :

COMMERCE

1)	Neeti	Kajal Vipul	Shah	Vadala	CA	53.87%
2)	Vihit	Heena Vipul	Maru	Godhra	CA	51.63%
3)	Aakash	Pallavi Vilesh	Gala	Moti Khakhar	CFA	

SCIENCE

1)	Karan	Jasmine Darshan	Shah	Anjar	B.Tech	86.06%
2)	Riddhi	Raksha Tushar	Taunk	Kukma	B.Tech	74.69%
3)	Neha	Neetha Paresh	Chawan	Kumbhariya	B.Tech	73.69%
4)	Dr. Twinkle	Lata Ajeet	Gala	Desalpur	B.D.S.	66.83%

ARTS

1)	Devika	Kalpana Sushil	Kapadia	Patri	B.of Design	7.5 CGPA
2)	Apeksha	Rajul Dirgesh	Nishar	Vadala	B.Arch	60.6%

POST GRADUATE

1)	Deepal	Nisha Hemant	Sanghvi	Mundra	MBA	79.07%

20 Days Medicine only Rs. 499/-

AYURVEDIC (WEIGHT-LOSS) MEDICINE

Weight loss will be after 20 days 7 kg. West Material Discharge.

- AYURVEDIC (SUGAR) MEDICINE 30 DAYS ONLY RS. 350/-
- AYURVEDIC (THYROID) MEDICINE 20 DAYS ONLY RS. 350/-

Ph : 9395347264, 9392418463, 040-27564183

(જા.ખ.)

Flat For Rent No.201

FOR VEGETARIAN FAMILY
(Nimboli Adda Beside Sangam Hotel)
3 Bed Room, Hall, Kitchen, Washing Area, Gallery
with Furniture, A.C., Invertor Freeze, Aquadguard,
10 Fans, Moduler Kitchen. Contact : 81253 98579

(જા.ખ.)

Shop for

SALE OR RENT

Ph : 93924 18463, 93476 49457

(જા.ખ.)

ARIHANT STORES

A Speciality Stores for

Dry Fruits || Namkeen || Snacks

Quality. Taste. Variety.

CHOCLATES || CONDIMENTS

Ready to Eat

Soft Drinks || Pickles and

many mouth watering Food Items

at Kachiguda, Tourist Tiffin Lane,
Opp. TVS Showroom, Hyderabad.

Contact : SAMKIT LODAYA - CELL : 9000006323

All are Welcome

(જા.ખ.)

શાંતિવન સમિતિ

સંચાલકઃ હંસકુમાર રાયચંદ સાંયલા
ફોન. ૯૨૪૬૫ ૩૨૫૪૫

શાંતિવન સમિતિ સહર્ષ રજુ કરે છે

કવાલી તથા સુફી ગીતોની મહેફિલ

રવિવાર તા. ૧૭-૦૯-૨૦૧૭

સાંજના ઠીક ૫.૦૦ વાગ્યાથી

સ્થળ : કચ્છી ભવન, રામકોટ, હૈદરાબાદ

૫૦ વર્ષની ઉપરના સમાજના વડિલો કાર્યક્રમને માણવાનું ચુકશો નહીં.

સમયસર પધારી પોતાનો સ્થાન ગ્રહણ કરશો.

સાથે સાથે રૂા. ૨૦/- ના ફુડ કુપન લેવા ભુલશો નહી.

Shanti PRIMARY SCHOOL

સંચાલકઃ હેમાંગ મણીકાંત મોમાયા
૯૮૮૫૧ ૦૧૦૧૦

A Salute to our Motherland

15th August was a twin celebration of Independence and festival of Janmastami. 70th Independence day was celebrated with full of enthusiasm zeal and patriotic fervour at Kutchi Bhavan.

Members and trustees of Kutchi Mitra Mandal attended the programme, Our president Shri Kirti Kumar Tokarshi Kapadia Hoisted the Flag. The students of III, IV and V class gave speech on this auspicious day, recalling the freedom fighters and their sacrifices.

The programme started with a prayer followed by dances by students of Shanti Primary School. All the parents, management and invities witnessed the spectacular skit performed by students of class II to V. This programme proved a good platform to exhibit the inherent talent of our students.

A token of appriciation was presented by **Shri Kirti Kumar Tokarshi Kapadia** (Rs. 5000/-), **Shri Suresh Bhai Hirji Gosar (Rs. 5000/-), Shri Ratilal Kesavji Chedda (Rs. 5000/-)** and **Shri Pradeep Keshavlal Sanghvi (Rs. 2500/-).** All the staff and teachers were given umbrellas as a token of love and appriciation by Shri Sureshbhai Hirji Gosar.

At the end every body enjoyed the delicious snacks sponsored by **Matushri Lataben Manikant Momaya.**

Aarogyam
Think Wellness. Think Aarogyam
રજુ કરે છે
આરોગ્યમ
વિન્ટર કેમ્પ
સ્વાસ્થ્ય ચિકિત્સા આજે, આવતીકાલના સ્વસ્થ જીવન માટે.
સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય ચિકિત્સા માટે એક ખાસ રક્ત પ્રશિક્ષણ પ્રણાલી
સ્પેશલ કેમ્પ દર
ફક્ત ₹ ~~1800~~ 1200 માં*
સુવિધા મેળવવા માટે
Mr. Nishant Dhanesh Shah
NBS Medical Services Private Limited
1-10-98/5/1, Mansarovar, Dwarkadas Society
Begumpet, Hyderabad – 500016
Contact: 8886810032
Terms and Conditions
• LIMITED PERIOD OFFER – Valid till – August 30th 2017
• FREE HOME COLLECTION FOR 2 or more members.
• For more details call 08886810032
*૧૦ – ૧૨ કલાકનો ઉપવાસ જરૂરી / *આ ઓફર ફક્ત કેમ્પ સમય દરમ્યાન સુધી ઉપલબ્ધ રહશે
આરોગ્યમ પ્રોફાઈલ
(૬૩ ટેસ્ટ્સ)
• Vitamin D Total & Vitamin B12
• Homocysteine
• HbA1c & Average Blood Glucose
• Thyroid Profile (3)
• Iron Deficiency Profile (3)
• Kidney Profile (5)
• Cholesterol Profile* (8)
• Liver Profile (11)
• Complete Hemogram (28)
હવે HbA1c, Vitamin D અને Homocysteine સાથે
Thyrocare
Think Thyroid. Think Thyrocare.
દ્વારા સંચાલિત
Expenses on Preventive healthcare checkup are eligible for a maximum tax deduction of upto ₹ 5000/- in a year if done either for self or spouse, dependent children or parent(s).

(જા. ખ.)

Yuva Samithi

સંચાલક : અંકિત એન. વોરા
૯૦૦૦૦ ૧૧૭૭૫

Jai Jinendra,

I would like to introduce myself, I Ankit Nitin Vora have been appointed by Kutchi Mitra Mandal working board to head KMM Yuva Samithi.

Presenting the first Yuva samiti program for this year

THE TREASURE HUNT

Sunday 15th October 2017

Vehicle - Your Choice (2 wheeler / 4 wheeler)

The treasure hunt is going to be Pan Hyderabad. The exciting clues are going to be a mix of riddles, actions, tasks etc.

Fee per Participant is Rs.100/- The teams have to be present by 9a.m. Treasure hunt begins at 10a.m. and ends at 12.30p.m. All participants are requested to join us back at Kutchi Bhavan at 12.30p.m. for prize distribution followed by Alpahaar.

*** The driver has to compulsory submit the driving licence or the team will not be eligible.**

Team - Minimum two participant, maximum 4 participant. Age 16 years and above.

Lat day for participant registration is 30-9-2017. Please register with Bhavin Gadda 9052011275, Priyanka Savla 7702152901.

We welcome any kind of donations for the treasure hunt. As a parent, I think it is your duty to see that your child is involved in taking in our community ahead. We have planned exciting programs & are sure about your participation & make it a grand sucess. It is the least that we as member of such a fantastic community can do to show our respect towards what the samaj has given us. **Participate and be Present**

We are looking forward for your suggestions & new ideas.
Any one interested contact - 9000011775

વૈદિક, જૈન પદ્ધતિથી લગ્ન વિધી, વાસ્તુ શાન્તિ, પિતૃદોષ, કાળસર્પ નિવારણ, સત્યનારાયણની પૂજા, રાંદલ (રન્નાદેવઈ) તેડવા, નડતા દરેક ગ્રહોની શાન્તિ, શ્રાદ્ધ, નાગ–નારાયણ બલી, દસમું, અગ્યારમું, બારમું, તેરમું વગેરે જન્મ કુંડી અને ફળાદેશ, આર્થિક, માનસિક, શારીરિક ચિંતાના પ્રશ્નો માટે સંપર્ક કરો

વિજયકુમાર શુકલા ફોન : ૨૪૪૧ ૪૯૦૩, ૯૩૯૧૨ ૩૩૪૦૮

ફોન કરો ત્યારે આપનો ફોન નંબર તેમજ સરનામું જરૂર આપશો

(જા. ખ.)

કચ્છી વિસા ઓસવાલ જૈન સમાજ, હૈદરાબાદ

જય જિનેન્દ્ર....!

વિતેલા વર્ષ દરમ્યાન અમારાથી કોઈ પણ ભૂલ–ચૂક થઈ હોય અથવા કોઈની લાગણી દુખાવી હોય તો મન વચન અને કાયાથી આપ સહુને અંતઃ કરણ પૂર્વક ખમાંવિયે છીએ..‘ મિચ્છામિ દુક્કડમ’.

શ્રી કચ્છી મિત્ર મંડળ આયોજિત સંવત્સરી ક્ષમાપનાના સ્વામીવાત્સલ્યનો લાભ અમોને આપવા બદલ અમે શ્રી કચ્છી મિત્ર મંડળના હોદેદારો અને ટ્રસ્ટીગણના આભારી છીએ અને સાથે આભારી છીએ પર્યુષણ સમિતિના સંચાલક શ્રી હેમાંગભાઈ મોમાયા અને એમના સાથી કાર્યકારોનો જેમણે સુંદર આયોજન કરેલ.

કચ્છી વિસા ઓસવાલ જૈન સમાજના દરેક પદાધિકારીઓંના પણ અમે આભારી છીએ જેના અનુદાન દ્વારા આ ભાગીરથ કાર્ય પાર પડેલ.

આપણી સંસ્થાની હમેશા કંઈક નવું કરવાની નેમ રહેલ છે, તેથી આ કાર્યક્રમમાં પણ અન્ય પેટા સંસ્થાના ઉત્સાહિત કાર્યકરોના આભારી છીએ, જેમનો જમણવાર દરમ્યાન અમને સારો સાથ મળ્યો તે માટે નિમ્ન લીખીત દરેક સંસ્થાના આભારી છીએઃ

૧) શ્રી ગુણ ગુલાબ મહિલા મંડળ
(૨) શ્રી શાંતિ ગુણ મહિલા મંડળ
(૩) શ્રી શાંતી શ્રાવિકા સ્નાત્ર મંડળ
(૪) શ્રી શાંતિ સ્નાત્ર સખી મંડળ
(૫) શ્રી ક. વિ. ઓ. યુથ ગ્રુપ
(૬) કચ્છી દસા ઓસવાલ યુથ ગ્રુપ
(૭) શ્રી કચ્છી ગુર્જર જૈન પરિવાર.

ફરી એક વાર આપ સહુનો ખુબ ખુબ આભાર.

આગામી કાર્યક્રમો : નવેમ્બર માસમાં નુખ પ્રમાણે અંતાક્ષકારીનો આયોજન કરવામાં આવશે જેની વિગતવાર જાણ પાછળથી આપવામાં આવશે.

જાન્યુઆરી માસમાં ઈન્ટરનેશનલ ટુરનો આયોજન કરવામાં આવશે જેની પણ વિગતવાર જાણ પાછળથી આપવામાં આવશે.

નીતિનભાઈ ધરોડ — પ્રમુખ
કિરણ રાંભીયા — માનદ્ મંત્રી

(જા.ખ.)

પર્યુષણ ઉત્સવ સમિતિ

સંચાલક : હેમાંગ મણિકાંત મોમાયા
૯૮૮૫૧ ૦૧૦૧૦

'ખામેમિ સવ્વે જીવા, સવ્વે જીવા ખમંતુ મેં
મિત્તિમેં સવ્વ ભૂએસુ, વેરં મજઝ ન કેણઈ'

સાંવત્સરિક ક્ષમાપના સ્નેહમિલન

તા. ૨૭-૮-૨૦૧૭ ભાદરવા સુદ ૬ વાર રવિવારના મંગલમય દિને કચ્છી ભવન મધ્યે સવારના ૧૧.૦૦ કલાકે પ.પૂજ્ય સાધ્વીજી શ્રી સંયમગુણાશ્રી મા. સાહેબ આદિ ઠાણા ૪ ની નિશ્રામાં સર્વે તપસ્વી ઓનું બહુમાન કરવામાં આવ્યું. આ વર્ષે વિવિધતાસભર પ્રત્યેક તપસ્વીનું બહુમાન એમને વિશેષ સ્થાન ઉપર બેસાડીને શ્રી કચ્છી મિત્ર મંડળના કારોબારી સમિતિના પ્રતિનિધી દ્વારા વિશેષરીતે કરવામાં આવ્યું. જેથી દરેક કારોબારી સમિતિના સભ્યોને તપસ્વીઓનું બહુમાન કરવાનો લાભ મળ્યો.

આ વર્ષે ૧ સોળ ઉપવાસ, ૧-૧૩ ઉપવાસ, ૨-૧૧ ઉપવાસ, ૨-૯ ઉપવાસ તથા ૩૪ અઠ્ઠાઈ કરનાર તપસ્વીઓનું બહુમાન કરવામાં આવ્યું.

પ.પૂજ્ય સાધ્વી શ્રી સંયમગુણાજી મ.સાહેબના મુખેથી વ્યાખ્યાન વાણીનો સૌને લાભ મળ્યો. શ્રાવકના પાંચ કર્તવ્ય તથા તેમાં ક્ષમાપનાનું વિશેષ મહત્વ વિષે પુજ્યશ્રીએ પોતાની સરળ શૈલીમાં સમજાવ્યું.

શ્રી કચ્છી મિત્ર મંડળ દ્વારા આજ રોજના સ્વામી વાત્સલ્યના લાભાર્થી પરિવાર શ્રી કચ્છી વિશા ઓસવાલ જૈન સમાજના પ્રતિનિધીઓનું બહુમાન કરવામાં આવ્યું અને આવો સુંદર લાભ લેવા બદલ તેમનો આભાર માનવામાં આવ્યો.

આવતા વર્ષના લાભાર્થી પરિવાર **શ્રી પ્રતાપભાઈ જીલુભાઈ વિરાજી જાડેજાનું** શ્રી કચ્છી મિત્ર મંડળ વતી બહુમાન કરવામાં આવ્યો. શ્રી કચ્છી મિત્ર મંડળ વતી સર્વે કાર્યકર્તાઓ જેમણે પણ આ કાર્યક્રમને સફળ બનાવવામાં સહાયરૂપ થયેલ તેમનો ખૂબ-ખૂબ આભાર.

સૌ એકબીજાને અંતકરણ પૂર્વક ખમાવતા કાર્યક્રમની પૂર્ણાહુતી કરી.

જીવન ચક્ર

પુત્ર જન્મ	દેવાંશ સ્નેહલ હેમાંશુ કિશોર ગોસર	હાલાપુર	
સગપણ	હાર્દિક ચંદ્રકાંત જીવરાજ મોતા	વારાપધર	હૈદરાબાદ
	વોમિની આશિત મુલજી મોમાયા	સાંયરા	હૈદરાબાદ
	હર્ષીત રાકેશ વિરચંદ નાગડા	તેરા	હૈદરાબાદ
	ભૂમી હેમંત હીરાલાલ મુનવર (જીવાણી)	કોઠારા (જખૌ) ભૂજ	

Manav Kalyan Seva Samiti

Jain Mandir Lane, Behind Bank of India,
Kachiguda. Hyderabad-500 027. Ph : 040-27557711

Charitable Clinic

DOCTORS ON PANEL

• ALLOPATHY • HOMEOPATHY • CARDIOLOGIST
• GYNAECOLOGIST • CHILDREN SPECIALIST

REGISTRATION FEES Rs. 10/- ONLY
Including Doctor Consultation & Medicines for 2 Days

ALLOPATHY

Dr. Chandrakant Ranade
MBBS,
Daily
9.00 AM to 11.00 AM
7.00 PM to 9.00 PM

HOMEOPATHY

Dr. Smt. C. Roshna
BHMS, DNHE,
Daily
11.30 AM to 1.30 PM

ALLOPATHY

Dr. K. Devaraj
MBBS,
Pulmonologist &
General Physician.
Daily 4.00 PM to 6.00 PM

SUNDAY CLOSED

Specialist Doctors

SUNDAY CLOSED

CARDIOLOGIST

Dr. PANKAJ JARIWALA
MD, DNB,
EVERY **FRIDAY**
(on Prior Appointment Only)
5 To 6 Patients Only
8.00 PM to 9.00 PM
Fees Rs.100/- Per Visit
(Non Refundable)

GYNAECOLOGIST

Dr. Anisha Gala
DGO, DNB,
EVERY
2nd & 4th **THURSDAY**
(on Prior Appointment Only)
5 To 6 Patients Only
3.00 PM to 4.00 PM
Fees Rs.50/- Per Visit
(Non Refundable)

CHILDREN SPECIALIST

Dr. Smt. S.V. Bhole
MBBS, BCH,
EVERY **SATURDAY**
9.30 AM to 10.30 AM
Fees Rs.10/- Per Visit

(જા.ખ.)

મનોરંજન સમિતિ

સંચાલિક : પ્રતાપ જીલુભાઈ જાડેજા
ફોન : ૯૯૫૯૯ ૪૪૮૨૨

મનોરંજન સમિતિ પ્રસ્તુત

શરદોત્સવ – ૨૦૧૭

રવિવાર તા. ૧–૧૦–૨૦૧૭

સમય : સાંજના ૬.૩૦ વાગ્યાથી

સ્થળ: શ્રી હનુમાન વ્યાયામશાળા,

રઘુનાથ બાગ, સુલતાન બાજાર, હૈદરાબાદ

પ્રતિ વર્ષાનુસાર આપણે સૌ સાથે મળી ઉજવશુ **શરદ પૂર્ણિમાનો ઉત્સવ**

આ કાર્યક્રમમાં સહપરિવાર સહભાગી થવા આપ સૌને ભાવભર્યુ નિમંત્રણ છે.

૧) વિવિધ હરીફાઈઓ : ૧) તોરણ સજાવટ, ૨) અમ્બ્રેલા સજાવટ, ૩) કાલાચશ્મા સજાવટ.

દરેક સજાવટ ઘરેથી સજાવી સ્થળ ઉપર સાંજના ૬.૩૦ વાગ્યા સુધી લાવવાની રહેશે.

૨) ચુડી ચાંદલા હરીફાઈ, બેસ્ટ પાયલ હરીફાઈ, બેસ્ટ બીન્દી હરીફાઈ

સર્વ હરીફાઈઓમાં ભાગ લેવા નીચે આપેલ નામ ઉપર રજીસ્ટ્રેશન કરાવવાનું જરૂરી છે.

૧) દર્શના સાવલા – ૯૦૩૦૧ ૧૪૫૪૫
૨) કાજલ ભણસારી – ૮૦૯૯૦ ૨૨૯૩૦

આ સાથે રહેશે ગરબા, દાંડીયા અને વેશભુષાની હરીફાઈઓ.

GROUP A	-	5 YRS. & BELOW BOY\S & GIRL'S
GROUP B	-	6 YRS TO 15 YRS BOY\S & GIRL'S
GROUP C	-	16 YRS TO 35 YRS GENTS & LADIES
GROUP D	-	36 YRS & ABOVE GENTS & LADIES

કપલ દાંડીયા હરીફાઈ : હરીફાઈમાં ફક્ત નિચે જણાવેલ જોડીઓ જ ભાગ લઈ શકશે.

૧) પિતા અને પુત્રી : Father & Daughter

૨) માતા અને પુત્ર : Mother & Son

વિશેષ સિનિયર સિટીઝન માટે ઓલ રાઉન્ડ પ્રાઈઝ

નોંધ : દૂધ પૌવાની લહેજત સાથે અલ્પાહાર ની વ્યવસ્થા રાખવામાં આવેલ છે.
પ્રવેશ ફક્ત શ્રી કચ્છી મિત્ર મંડળના સભ્યો અને એમના પરિવારજનો માટે જ છે.

શુદ્ધ ઘીની ઘરમાં બનાવેલ મિઠાઈ

મગદરીયા લાડુ (પાંચ ધાન્યના)
ફીણીયા લાડુ
નાચણી (રાગી), ખજુર લાડુ (સુગર ફ્રી)
અલશી મખાના લાડુ (કેલશિયમ-વિટામીનથી ભરપુર)
ડ્રાયફ્રૂટ લાડુ (ઘઉંના)
ગોળ પાપડી
ગોળીયા લાડુ
અડદિયા પાક (શિયાળુ પાક)
કોકોનેટ બિસ્કીટ
સાંગલીના ભડંગ
શીંગદાણાની ચટણી
સિકંદરના ખારી સીંગ
સિકંદરના ચણા
ફાર્મા ગ્રેડ સ્પેશીયલ દવા માટેની હળદર

Contact

PRAVIN K. CHHEDA

102, Uma Residency, Near Jineshwardham,
Kachiguda, Hyderabad. (R) Ph : 2755 2939

PRAVIN CHHEDA - 89857 59320
PREMILA CHHEDA - 90146 66932

(જા.ખ.)

ઘરની બનાવેલ તલની ચિક્કી, શિંગદાણાની ચિક્કી, ફરસી પુરી,
ચકરી, સેવ ઈત્યાદી ઓર્ડર મુજબ બનાવી આપવામાં આવશે.
નીતા વીરા, બડીચાવડી, હૈદરાબાદ. મો. ૮૧૦૬૫૭૬૮૮૦

વિવિધા

હેલ્થ ટીટ્બિટ્સ

ડાબે પડખે સૂઈ રહેવાના કેટલા બધા ફાયદા છે : ખબર છે ?

ડાબે પડખે સુવાથી કરોડના હાડકાં પર જોર ઓછું પડે છે. જો તમને કમરનો દુઃખાવો કાયમ રહેતો હોય તો ડાબે પડખે સુવાથી કમરનો દુઃખાવો ઓછો થઈ જાય છે.

વૈજ્ઞાનિકોએ ઘણા બધા પ્રયોગો પછી શોધી કાઢયું છે કે તમારા શારીરિક અને માનસિક આરોગ્ય માટે તમે રાત્રે કઈ રીતે સુઈ જાઓ છો તે સૌ કોઈએ જાણવું ખૂબ જરૂરી છે... તમે કેટલા કલાક સુઈ જાઓ છો તે અગત્યનું નથી પણ કેવી રીતે સુઈ જાઓ છો તે અગત્યનું છે.

છેલ્લા સંશોધન પ્રમાણે જે લોકો ડાબે પડખે સુઈ જાય છે તેઓ જમણે પડખે સુઈ જનારા કરતા વધારે તંદુરસ્ત બને છે આ વાતનો ઉલ્લેખ આપણા દેશના આયુર્વેદના પુરાણા ગ્રંથ 'ચરક સંહિતા'માં પણ કરેલ છે.

રાત્રે પથારીમાં સુઈ જાઓ ત્યારે, ડાબે પડખે સુઈ રહેવાથી થતાં ફાયદા :

૧) તમારા શરીરની 'લીમ્ફેટીક સિસ્ટમ' વધારે સક્રિય થાય છે. જેની અસરથી શરીરમાં (ખાસ કરીને મગજમાં) એકઠા થયેલા ઝેરી પદાર્થો (ટોક્સીન્સ) અને બિન ઉપયોગી કચરો 'લીમ્ફનોડ'ની મારફતે બહાર નીકળી જાય છે.

૨) હૃદયને ફાયદો થાય છે. ગ્રેવીટિને કારણે હૃદય મારફતે જુદા જુદા અંગોને લોહી પહોંચાડનારી આર્ટરીમાં લોહીનું પરિપ્રભણ સારું થાય છે. અને લીમ્ફનોડ મારફતે હૃદયે તરફ જતી લીમ્ફની નળીઓમાં લીમ્ફ સારી રીતે જાય છે.

૩) હાર્ટ બર્ન (એસિડિટી) થતો અટકે છે. ડાબે પડખે સુવાથી હોજરીમાંથી એસિડ અને ખોરાકનો નહીં પાચન થયેલો ભાગ અન્નનળીમાં પાછો જતો નથી. એટલે એસિડિટી થતી નથી. હવે તમને જ્યારે એસિડિટી જેવું લાગે ત્યારે થોડી વાર ડાબે પડખે સુઈ રહેજો. એસિડિટીના લક્ષણો ઓછા થઈ જશે.

૪) ડાબે પડખે સુઈ જવાથી તમારી હોજરી અને પેન્ક્રિયાસ પેટમાં થોડા ઉંચે રહેવાથી હોજરીના પાચક રસો અને પેન્ક્રિયાસમાંથી નીકળતા એન્ઝાઈમને કારણે લીધેલા ખોરાકનું પાચન સારી રીતે થાય છે એટલે પાચન શક્તિ સુધરે છે. ડાબે પડખે સુઈ જવાથી ખોરાકનું પાચન થયા પછી વધેલો નકામો કચરો મોટા આંતરડામાંથી મળાશયમાં સરળતાથી જાય છે. આને કારણે તમે સવારે ઉઠો કે તમારે મળત્યાગ માટે જવું પડે છે.

૫) ડાબે પડખે સુઈ જવાથી તમારી કરોડના હાડકાં પર જોર ઓછું પડે છે. આને કારણે જો તમને કમરનો દુઃખાવો કાયમ રહેતો હોય તો ડાબે પડખે સુવાથી કમરનો દુઃખાવો ઓછો થઈ જાય છે.

૬) ગર્ભવતી સ્ત્રી ડાબે પડખે સુઈ જવાનું રાખે તો તેને થતો કમરનો દુઃખાવો તો ઓછો થઈ જશે પણ સાથે-સાથે લિવર પર ગર્ભાશયનું દબાણ નહીં આવવાથી લોહીનું પ્રરિપ્રભણ સારી રીતે થશે જેનો લાભ ગર્ભાશય, તેમાં રહેલ ગર્ભ અને કીડનીને મળશે.

૭) તમારી સ્પ્લીન (બરોળ) એક મોટી લીફ ગ્લેન્ડ છે જે તમારા શરીરની ડાબી બાજુએ છે. ડાબી બાજુએ સુઈ જવાથી તેમાં એકઠો થયેલો કચરો જલ્દી નીકળી જવાથી તમારા શરીરમાં સ્ફૂર્તિ આવે છે.

૮) ડાબે પડખે સુઈ જવાથી નસકોરા બોલતા બંધ થઈ જશે કારણ, તમારી શ્વાસ નળી ઉપર થતું તમારી જીભ અને ગળાના સ્નાયુઓનું દબાણ ઓછું થઈ જશે.

૯) ડાબે પડખે સુઈ જવાથી તમારા મગજમાં એકઠા થયેલા ટોક્સીન પદાર્થ સરળતાથી નીકળી જાય છે. એટલે તમે જ્યારે સવારે પથારીમાંથી ઉઠો છો ત્યારે તમને એકદમ સ્ફૂર્તિ લાગે છે.

સંકલન : **રમેશ શાહ**

યોગ ભગાવે રોગ

આપણા દેશમાં કોઈપણ તકલીફ થતાં તબિયત સારી કરવા દવાઓ લેતા હોય છે. ફિટનેસ માટે ખર્ચા કરે છે, પણ યોગ એક એવો ઉપાય છે જે તકલીફને જડમૂળથી નાબૂદ કરે છે.

લોકો કહેશે કે યોગાસન કેવી રીતે બીમારી દૂર કરી શકે ! એનો જવાબ એ છે કે જુદા જુદા રોગ માટે જુદા જુદા આસન દર્શાવવામાં આવ્યા છે. આપણે જોઈએ કે કઈ બિમારીમાં કયું યોગાસન કરવાથી લાભ થાય છે.

સ્થૂળતા કે જાડિયાપણું : આજકાલની જીવનશૈલીમાં જંક ફૂડ, ચૉકલેટસ, પેસ્ટ્રીસ, સૉફ્ટ ડ્રિન્કનું સેવન વધુ પડતું કરવામાં આવતું હોવાથી સ્થૂળતાની સમસ્યા વકરી રહી છે. આનો ઉપાય છે કપાલભાતિમાં કેવી રીતે કરશો ?

સુખાસનમાં બેસીને પહેલાં ઊંડો શ્વાસ અંદર ખેંચો. થોડી ક્ષણ પછી ઉચ્છવાસ બહાર કાઢવા પર ધ્યાન ખાપો, શ્વાસ લેવાની ક્રિયા આપોઆપ થતી રહે છે. શરૂઆતમાં ૧૦ વાર ઉચ્છવાસ બહાર કાઢો. ધીમે ધીમે સમય વધારતા જાવ. આ ક્રિયા દરમિયાન પેટ અંદર–બહાર થવાનો અનુભવ થશે.

હર્નિયા અથવા હાઈ બીપીની તકલીફ હોય અથવા તો પછી પેટનું ઑપરેશન કરાવ્યું હોય એવાઓએ આ ક્રિયા કરવી નહીં.

અસ્થમા : પ્રદૂષિત વાતાવરણમાં આ રોગ કોને ક્યારે થાય તે કહી શકાય નહીં, આનો ઉપાય છે ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ. કેવી રીતે કરશો ?

આ ક્રિયા ખૂબ ધીમી ગતિથી કરવી જોઈએ. લાંબો ઊંડો શ્વાસ લો. ફેફસામાં જવા દો. ધીરે ધીરે ઉચ્છવાસ બહાર કાઢો. શરૂઆતમાં એકાદ બે મિનિટ કરો, ત્યાર પછી મિનિટ વધારીને પાંચ મિનિટ સુધી પ્રાણાયામ કરો. આમ કરતાં થાકી જવાય તો બ્રેક લો.

સર્વાઈકલ સ્પોન્ડિલાઈટિસ : આધુનિક જીવશૈલી સાથે સંકળાયેલી આ તકલીફ છે. ખાસ કરીને ખુરશી પર બેઠા–બેઠા કમ્પ્યૂટર પર કામ કરનારાને આ તકલીફ થતી હોય છે. રોજ આઠ કલાક એક જ સ્થિતિમાં બેસવાનું હોવાથી તેમની ડોક, ખભા, અને પીઠ પર વધુ દબાણ આવે છે. આ માટે ભુજંગાસન કરી શકો. કેવી રીતે કરશો ?

સપાટ જમીન પર ચટાઈ પાથરો. ઊંધા સૂઈ જાવ. બંને હાથના ખભા બગલ તરફ વાળો. ઊંડો શ્વાસ લો. હાથ ટેકવીને ધડને ઉપર લઈ જાવ. ડોકને પાછળ તરફ ફેરવો. થોડી સેકંડ આ અવસ્થામાં રહો. ધીમે ધીમે ઉચ્છવાસ છોડતી વખતે પૂર્વ સ્થિતિમાં આવો. આ આસન બીજી અવસ્થામાં પાછળથી ઘૂંટણ વાળીને ધડને હાથના બળે ઉપર ઉઠાવો. ઊંડા શ્વાસ લો. થોડી સેકંડ એ અવસ્થામાં રહો. ફરી પૂર્વ સ્થિતિમાં આવો. દરરોજ આ આસન તમારી ક્ષમતા પ્રમાણે પાંચ મિનિટ કરી શકો.

હાઈ બ્લડપ્રેશર : આ તકલીફ હોય તો ચંદ્રભેદી પ્રાણાયામ કરવાથી ખૂબ ફાયદો થાય છે. સાવ સહેલું છે. કેવી રીતે કરશો ?

એક ચટાઈ પર સુખાસનમાં બેસીને ડાબા હાથના અંગૂઠાથી જમણા નસકોરાને થોડી ક્ષણ બંધ કરો. ડાબા નસકોરાથી શ્વાસ લો અને જમણા નસકોરાથી ઉચ્છવાસ બહાર કાઢો. આ ક્રિયા કરતી વખતે આંખ બંધ કરો. બધું ધ્યાન શ્વાસોચ્છ્વાસ પર કેન્દ્રિત કરો. આ આસન કરતી વખતે શાંત વાતાવરણ અને મનની એકાગ્રતા રાખશો તો સંપૂર્ણ લાભ મળશે. શરૂઆતમાં આ આસનથી હૃદયની તકલીફથી બચી શકાય છે.

ડાયાબિટીસ : આ તકલીફ માટે મંડૂકાસન કરવાથી ફાયદો થાય છે. કેવી રીતે કરશો?

બંને પગને પાછળ વાળીને ધૂંટણ પર વજાસન મુદ્રામાં બેસો. ડાબા હાથની મુઠ્ઠી વાળીને નાભિ પાસે રાખો. મુઠ્ઠી પર જમણા હાથથી ધીરે ધીરે દબાવો, છાતી ફુલાવી ઊંડા શ્વાસ લો. ધીમે ધીમે આગળ તરફ ઝૂકતા જાવ. ઝૂક્યા પછી તમારી ક્ષમતા પ્રમાણે એક–બે મિનિટ શ્વાસ રોકો. ચહેરા તરફ લોહીનો પ્રવાહ જઈ રહ્યો હોવાનું લાગતાં ઉચ્છવાસ બહાર કાઢતાં સીધા બેસો ને ધૂંટણ પર હાથ રાખો. આ ક્રિયા ચાર–પાંચ વાર કરો. સમગ્ર ક્રિયા દરમિયાન આંખો બંધ રાખો, ગરદન સીધી રાખો. આમ કરવાથી પૅન્ક્રિયાસની કવાયત થાય છે. શરીરમાં ઈન્સ્યુલિન પ્રવાહિત થાય છે. નિયમિત કરવાથી શુગર લેવલ ઘટે છે. ધૂંટણની તકલીફ હોય તો સુખાસનમાં બેસીને આ ક્રિયા કરી શકાય છે.

સંકલન : પંકજ વલ્લભજી સાવલા

NOISE POLLUTION

Experts say that more than 100 decibels of sound badly affects our hearing power. According to the World Health Organization (WHO), 45 decibels of sound is considered ideal for cities. But in large cities of India, sound measurement levels are generally more than 90 decibels.

High noise levels can contribute to cardiovascular effects in humans and an incrfeased incidence of coronary heart disease.

Loud sound over stimulates delicate hearing cells, leading to the permanent injury or death of the cells. Once lost, hearing cannot be restored in humans.

Noise Pollution affects both health and behavior. Unwanted sound (noise) can damage psychological health. Noise pollution can cause hypertension, high stress levels, tinnitus, hearing loss, sleep disturbances, and other harmful effects.

High noise levels have also been known to damage the physical health of small children.

So how to fight this demon called noise pollution :

1) Show consideration to your neighbours by talking softly.
2) Cell Phones ringing annoy the hell out of many people; keep the ring tone to the lowest level. And in public places like trains, airports etc. Please keep them on silent mode.
3) Try to avoid calls when we visit people in their homes or hospitals. No one is interested in your perosnal conversations.
4) Your type of music is your choice why should others be forced to listen. Please use Headphones.
5) Stop unnecessary Honking on roads. Ask your children's bus driver, auto driver to stop using the horn to call you.
6) Noise is at its peak in most of the social events. Whether it is marriage, parties, or place of worship. Show consideration to people living nearby and minimize the use of loud speakers.

Noise pollution not only affects humans, but it has an adverse effect on the environment also. Animals and Birds are altering their natural behaviours or relocating to avoid noisy areas. Have you seen a sparrow recently ? I bet the answer is no. We have only one world, if we do not take steps to protect it, then we are doing injustice to our future generations.

VASANTI A. SHAH

You are beautifuL... we just compliment it !

Air Brush & HD Make-up

abha
be gorgeous

Bridal Pre Bridal Services

SALOON & MAKE-UP STUDIO

by Bhavini Patel

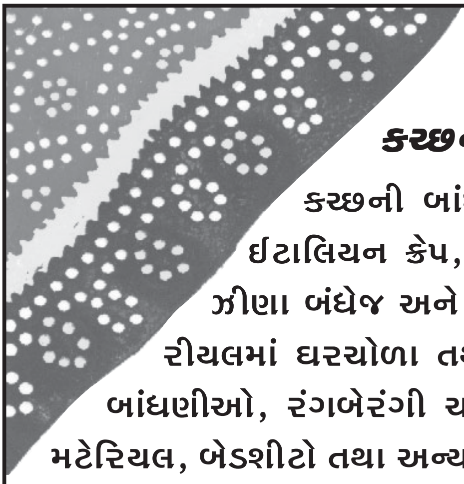
Fresh Batch Starting from 1st March for

SELF GROOMING COURSE	PROFESSIONAL MAKE-UP COURSE	PROFESSIONAL HAIR STYLE COURSE

3-4-58/2, Lingampally. Opp. Raghavendra Temple, Kachiguda,
Hyderabad - 500 027. Ph : 99081 83870 E-mail : bhavinipatel.abha@gmail.com
Monday to Saturday 11.00 am to 8.00 pm - Sunday Closed

(જા.ખ.)

ALSO AVAILABLE BRIDAL JEWELLERY FOR RENT



R.S. BANDHANI HOUSE

કચ્છની કલામય બાંધણીઓ હૈદરાબાદમાં

કચ્છની બાંધણીઓનો ખજાનો પ્યોર સિલ્ક, ગંજીસિલ્ક, ઈટાલિયન ક્રેપ, જોરજટ ઈટાલિયન સામો તથા બનારસીમાં ઝીણા બંધેજ અને મીનાકારીમાં આકર્ષક અવનવી બાંધણીઓ, રીયલમાં ઘરચોળા તથા શ્રીમંત પ્રસંગ માટે ગ્રીન કલરમાં વિવિધ બાંધણીઓ, રંગબેરંગી ચણિયાચોળી અને અદ્યતન નવા પંજાબી ડ્રેસ મટેરિયલ, બેડશીટો તથા અન્ય આકર્ષક વેરાયટીઓ હોલસેલ ભાવે રીટેલમાં મળશે.

નવલબેન મહેન્દ્રકુમાર ભોગીલાલ ધરમશી

૩–૨–૩૫૭/૧, ૧લે માળે, લાલબહાદુર હાઈસ્કુલની બાજુમાં, નિમ્બોલિ અડ્ડા,
હૈદરાબાદ ૫૦૦ ૦૦૨૭. ફોન. ૨૪૬૦ ૦૮૧૦, ૨૪૬૫ ૫૬૨૨.

(જા.ખ.)

ITS A QUIZ TIME
..?! ..?! ..?! ..?!

Ramesh M. Shah
M : 94409 96652

Answers for the last month's quiz is :-

A. Answer 87	

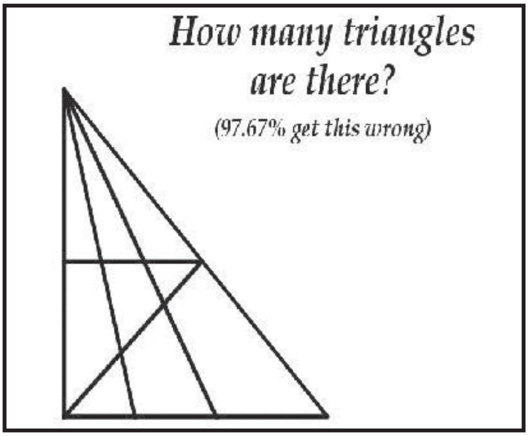
B) ૧) પંખિડાને આ પિંજરૂ....
૨) હંસલા હાલારે
૩) દિકરી મારી લાડકવાયી
૪) ચકડોળ ચાલે
૫) રાખના રમકડા
૬) તમે મારા દેવના દિધેલ
૭) સાથિયા પુરાવો
૮) મોર બની થનગનાટ કરે
૯) શિવાજીને નિંદરું ના
૧૦) નજરના જામ છલકાવી
૧૧) ઝટ જાઓ ચંદન હાર લાવો
૧૨) ડુંગરે ડુંગરે કાદુ તારા
૧૩) દિકરીને ગાય હોરે ત્યાં
૧૪) મારી વેણીમાં ચાર ચાર ફુલ
૧૫) પંખીડા તું ઉડી જજે...
૧૬) તારી આંખનો અફીણી
૧૭) છેલ્લાજી રે મારે હાટુ
૧૮) પાંદડુ લીલુને રંગ રાતો
૧૯) નયનને બંધ રાખીન
૨૦) રાજરે વાવડીના પાણી

The persons who have given correct answers are :

A & B :
Geeta Hanskumar Shah
Femi Gada
Heena Vijay Dedhia
Rashmi Rajesh Lodaya
Mona Jitendra Shah
Jitendra L. Shah

B :
Hasti Paresh Savla
Mona Jitendra Shah
Jitendra L. Shah
Punamchand A. Shah
Uttam Jain
Manilal Damji Mota
Neev Mehul Feria
Kunjal Rakesh Gala
Shweta Gala
Neena Dharod
Dev & Heer

QUIZ FOR THE MONTH :



How many Triangles you can figure out from the above Triangle? Apply your mind.

You can send your answers by Whatsup on the above mobile number.Let us see who can figure out the maximum number of triangles.

પરિચયથી
પરિણય
સુધી સફરના સાથી
એટલે
asanjoKUTCH
First Ever Kutchhi Digital E-directory
ની એક માત્ર મેટ્રીમોનીયલ વેબસાઈટ
'અસાંજો કચ્છ' ની ખાસ વિશેષતાઓ
ફક્ત કચ્છી સમાજ માટેની સૌથી મોટી મેટ્રીમોનીયલ વેબસાઈટ
૫૦૦૦ થી પણ વધુ શિક્ષિત પાત્રોમાંથી પસંદગી
૧૦૦% ચકાસણી કર્યા બાદ સ્વીકારાયેલ બાયોડેટા
ફ્રી રજીસ્ટ્રેશન
સૌથી વધુ સક્સેસ રેટ
(જા.ખ.)
આજે જ રજીસ્ટર કરો...
www.matrimony.asanjokutch.com
Email : matrimony@asanjokutch.com | Phone : 022-29674007/8/09

Yummy Tummy
Dosa Plaza

Varieties of Mumbai Famous Special Dosa's Available Made on Coal Stove

- Jini
- Dilkush
- Schezwan
- Mysore Masala
- Chopsey
- Noodles
- Paneer Chilly
- Manchurian

"and many more delicious options"

★ Hygienic
★ Good Quality
★ Delicious &
★ Pure Vegetarian

Jain Dosa's Available

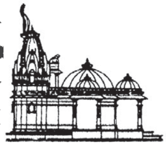
 # 4-4-930/A, Opp. H.V.S. High School, K S Lane, Beside Royal Plaza, Hanuman Tekdi Lane, Sultan Bazar, Hyderabad - 500095 (T.S.)

Chintan Shah
Cell: 9985098895

Email : yummytummydosaplaza@gmail.com
www.yummytummydosaplaza.com
Find us on fb@facebook.com/yummy.tummy.dosa

(જા.ખ.)

We undertake Catering Orders



શુભ ॥ અનંત ચૌવિશી જીન નમો ॥ લાભ

શ્રી કુલપાકજી તીર્થ યાત્રી સંઘ (Regd.)

(માતુશ્રી વિમળાબેન મગનલાલ ભેદા પરિવાર)
૩-૪-૨૧૫/એ, આર.કે. કૉમ્પ્લેક્સ, બેન્ક ઓફ ઈન્ડીયાની ઉપર,
કાચીગુડા, હૈદરાબાદ ૫૦૦ ૦૨૭. ફોન : ૦૪૦-૬૬૩૬ ૨૫૪૫, ૨૭૫૬ ૨૫૪૫
સંચાલક : હંસકુમાર રાયચંદ સાયલા ફોન. ૯૨૪૬૫૩૨૫૪૫, પ્રચાર સંયોજક : રિદ્ધીશ રમેશ જાગીરદાર

મહામંગલકારી નવકાર મહામંત્ર જાપ હરીફાઈ

સહર્ષ જણાવવાનું કે શ્રી કુલપાક તીર્થ યાત્રી સંઘના તત્વાવધાનમાં સમસ્ત જૈનો માટે મહા મંગલકારી નવકાર મહામંત્ર જાપ હરીફાઈનું આયોજન કરવામાં આવેલ છે. આ હરીફાઈમાં ભાગ લેનારને પેપરના એકબાજુ સુંદર હસ્તાક્ષરમાં શુદ્ધ લેખન યુક્ત શ્રી નવકાર મહામંત્ર ૧૦૮ વાર લખી મોકલવાનું રહેશે.

નવકાર મંત્રનું જાપ લખતા લખતા તમારા મનમાં શ્રી કુલપાકજી તીર્થ યાત્રી સંઘ પ્રત્યે જે પ્રતિભાવ ઉત્પન્ન થાય તે લખીને સાથે મોકલવાનું છે. આ લેખન માટે અક્ષર મર્યાદા નથી, ગુજરાતી, હિન્દી, અંગ્રેજી ભાષામાં લખી શકો છો. પ્રવેશી ફી રૂપે રૂા. ૧૦૦૦/– નું "Shri Kulpakji Teerth Yatri Sangh" ના નામનું ડ્રાફ્ટ બનાવી મોકલવાનું રહેશે. તા. ૩૧ ડિસેમ્બર ૨૦૧૭ સુધી શ્રી સંઘના ઉપરોક્ત સરનામે પહોંચે એવી રીતે મોકલવાનું રહેશે. ૧ માર્ચ ૨૦૧૮ સુધી આ હરીફાઈનું નિર્ણય બહાર પાડવામાં આવશે તથા સ્પર્ધકોને જણાવવામાં આવશે.

પ્રથમ પારીતોષીક – રૂા. ૨૧૦૦૦/– નગદ
દ્વીતીય પારીતોષક – રૂા. ૧૧૦૦૦/– નગદ
તૃતીય પારીતોષક – રૂા. ૫૦૦૦/– નગદ
પાંચ પ્રોત્સાહના ... પારીતોષીક રૂા. ૨૦૦૦/– (નગદ પ્રત્યેક)

વિજેતાઓને રવિવાર તા. ૮ એપ્રીલ ૨૦૧૮ ના આયોજીત શ્રી કુલપાકજી તીર્થ યાત્રામાં હૈદરાબાદથી લઈ જવામાં આવશે તથા તીર્થ ક્ષેત્રે આયોજીત વિશેષ સમારંભમાં પારીતોષીકથી નવજવામાં આવશે. પોતાના ગામથી હૈદરાબાદ સુધીની રેલ્વેની આવા–જવાની સ્લીપર ક્લાસની ટીકીટના પૈસા આપવામાં આવશે.

વિશેષ નોંધ : સમારંભમાં ઉપસ્થીત વિજેતાઓનેજ પારીતોષીક આપવામાં આવશે. પારીતોષીક પાછળથી મોકલવામાં નહીં આવે.

પારીતોષીક આપવાનું લાભ લેવા ઈચ્છનાર સંચાલક – શ્રી હંસકુમાર સાયલાને મો. ૯૨૪૬૫૩ ૨૫૪૫
ફોન : ૦૪૦–૬૬૩૬ ૨૫૪૫, ૦૪૦–૨૭૫૬ ૨૫૪૫ પર સંપર્ક કરશો.

શ્રી કુલપાકજી તીર્થ યાત્રાના કાયમી સંઘપતિ તથા વિજ્ઞાપન સૌજન્ય :

માતુશ્રી દેવયાનીબેન કલ્યાણજી
રામજી રવજી સોજપાલ ગાલા પરિવાર,

ગામ મોટા લાયજા–કચ્છ, હાલ સાયન–મુંબઈ
હસ્તે શ્રીમતી મમતાબેન (તારાબેન) ભુપેન્દ્ર કલ્યાણજી ગાલા મુમુક્ષુ પરિવારના જયજિનેન્દ્ર

(જા.ખ.)