ગુર્જરી

MARCH 2023

ENCORE ENTERPRISES

ABOUT US

Founded in 1999 by Dr. Bharat Sangani and Patrick Barber, Encore Enterprises, Inc. is a research-driven commercial real estate investment company focused on investing across multifamily, hospitality, mixed-use retail, office, and restaurants.

THE ENCORE EDGE

- 20+ year Track record
- Opportunistic, value-added deals with low correlation to asset type or economic cycle
- Disciplined approach has generated upside returns while preserving capital during economic downturns

IGNITE INVESTMENTS

Investments Offered By Ignite Investments

Contact Us: 214.259.2419 | spark@igniteinvestments.com

Dr. Bharat Sangani
Chairmain|Founder

encore.bz | igniteinvestments.com

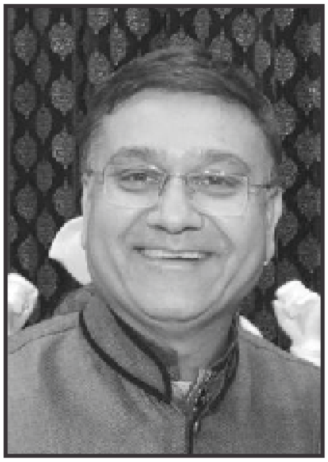
અનુક્રમણિકા

૧.	સ્પોન્સર્સ લીસ્ટ	૦૨
૨.	પ્રમુખશ્રીનો સંદેશ	૦૩
૩.	કમીટી મેમ્બર્સ ૨૦૨૩	૦૪
૪.	શ્રધ્ધા મનુષ્યની અનોખી શોભા	૦૫
૫.	તમામ રોગોના આયુર્વેદીક ઉપચાર	૦૭
૬.	મનને શાંત રાખવાની ખુબ સામાન્ય વાતો	૧૦
૭.	આગામી કાર્યક્રમોની તારીખ અને સ્થળ	૧૩
૮.	આગામી કાર્યક્રમોની તારીખ અને સ્થળ	૧૪
૯.	ભારત સરકારે બહાર પાડેલ ડીજીટલ કરન્સી	૧૫
૧૦.	વિટામીન B12 વિશે અગત્યની માહિતી	૧૯
૧૧.	મહાવીરનો કર્મવાદ	૨૨
૧૨.	કોલેસ્ટ્રોલનું પ્રમાણ ઘટાડવા	૨૪
૧૩.	અમીનો ઓટકાર	૨૬
૧૪.	દિવાળી ડીનર તથા નવરાત્રી ગરબાની ઝલક	૨૭
૧૫.	દિવાળી ડીનર તથા નવરાત્રી ગરબાની ઝલક	૨૮
૧૬.	સ્પોન્સર્સ ડીનરની ઝલક	૨૯
૧૭.	સ્પોન્સર્સ ડીનરની ઝલક	૩૦
૧૮.	શ્રી અટલ બિહારી બાજપાઈ વિશે	૩૩
૧૯.	કોમ્પ્યુટરની ભાષા અને વિશ્વનો સૌથી મોટો પોપટ	૩૭
૨૦.	ભારતીય મૂળના લીયો વરાડકર	૪૨
૨૧.	ધરતી પર વધારેમાં વધારે કેટલો ઊંડો ખાડો ખોદી શકાય ?	૪૬
૨૨.	મેમ્બરશીપ ફોર્મ	૪૯
૨૩.	સમાજ પબ્લીકેશન તથા જાહેરાતનો દર	૫૩

SPONSER'S LIST

1.	ENCORE ENTERPRISES	Front Inside Cover
2.	TELKA	Inside Back Cover
3.	APPLEBEES	Outside Back Cover
4.	REAL TASTE OF INDIA	06
5.	ICICI BANK	09
6.	RADIO CARAVAN	11
7.	AARTI JEWELLERS	12
8.	HOME WITH LOAN	18
9.	TRAVEL KING	21
10.	BEAM REAL ESTATE (Jack Godhwani)	23
11.	UNIVERSAL SOLAR	31
12.	INTUITIVE CLOUD	32
13.	FOSSIL CREEK LIQUOR	34
14.	HONEST : McKinney	34
15.	TILAK JEWELLERS	35
16.	SURE STAY	36
17.	GUJARAT DARPAN	37
18.	BOMBAY CHOWPATTY	38
19.	GOPAL RESTAURANT	39
20.	BAWARCHI BIRYANI	40
21.	NEW YORK LIFE	41
22.	INDIA BAZAAR	43
23.	DALLAS RENAL GROUP	44
24.	PARESH PATHAK	45
25.	MVP DIGITAL PRODUCTIONS	47
26.	MALANI JEWELLERS	48
27.	PROSPERITY BANK	50
28.	GURUTAX PRO	51
29.	BLAZE PIZZA	52
30.	TEXAS WHOLESALE	54
31.	SADAK	55
32.	JAGDISH	56

પ્રમુખશ્રીનો સંદેશ



વ્હાલા સમાજના યુવાનો અને યુવા હૃદય ધરાવતા વડીલો, આપ સૌના સહકારથી આપણે ૨૦૨૨ને યથાશક્તિ માણ્યું,

ચાલશો તો મંજીલના રસ્તા મળી જશે,
વિચારશો તો બધી વાતનું કારણ મળી જશે,
જીવન એટલું પણ મજબૂર નથી હોતું,
જીગરથી જીવો તો તો જલસા પડી જશે.

જી હા મિત્રો, સમાજના ટ્રસ્ટી ગણે,

આ વરસે તમારી સેવા કરવાની ફરી પાછી તક આપી છે અને મારામાં મુકેલા વિશ્વાસને હું તનતોડ મહેનત કરીને સાર્થક કરી શકુ એમા મને તમારા સહકારની અપેક્ષા છે. આપશો ને? જો જો નિરાશ ના કરતા.

સમાજના મોભા સમાન સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમો જેવા કે ગુજરાતી નાટકો, પ્રેરણા પુરક વક્તાઓના પ્રવચન, નવરાત્રીના ગરબા, દિવાળી ડીનર એ તો યોજીશું પણ એનાથી વિશેષ નવા પ્રયત્નો પણ કરીશું જે સમાજના ધોરણ ને વધુ ઊંચાઈએ લઈ જશે.

ઈશ્વર એમ જ કરાવે, શરૂઆત તો થઈ ગઈ છે. આજ સુધી સમાજના પીઠબળ સમા Sponsor ને માન સન્માન થી વધાવીને Welcome Dinner આપ્યું, સાથે સાથે નવા Sponsors ને પણ સમાજની આગવી પ્રવૃત્તિઓની ઓળખ આપી. એના કારણે એમનો પણ ઉત્સાહ મળતા સારો પ્રતિસાદ સાંપડ્યો.

સૌના સાથ સૌના વિકાસ એ માનનીય વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીજીના મંત્રને અનુસરી Dallas Fortworth ના બધા ગુજરાતી સમાજોને સાથી લઈને કાર્યક્રમોની ગુણવત્તા વધારવાનો નિર્ણય લીધો.

આ વાતને વધુ ઉચ્ચ સ્તર પર લઈ જવા FOGA (Federation of gujarati societies of America) ના નિર્માણ માં પાયાના પ્રાયોજક બન્યા. એનો લીધો ફાયદો આપ સૌને મળે એ જ આશાએ અમે આગળ વધ્યા. જેમાં રાષ્ટ્રીય સ્તરના કાર્યક્રમો આપની સમક્ષ લાવી શકીશું. આપણી યુવાશક્તિને પણ ગુજરાતી સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિમાં જોડાવા માટે પ્રોત્સાહન આપીશું અને સાથે રાખીશું જેથી કરીને આપણા સમાજનું ભવિષ્ય ઉજળું રહે. આપણા સમાજની દરેક પ્રવૃત્તિઓને TV9 પર પ્રદર્શિત કરવાનો કોલ આપણને આપ્યો છે. બસ અમે તો ૨૦૨૩ને યાદગાર બનાવવા થનગની રહ્યા છીએ, આપસૌ તૈયાર છો ને?

સંગાથે સમાજની સહારા દોડતા આવ્યા, જીગરથી જંપલાવ્યુ તો કિનારા દોડતા આવ્યા.

આપના,
હેમલ અને નિરાલી દોશીના જય શ્રીકૃષ્ણ
જ્યાં જ્યાં વસે ગુજરાતી, ત્યાં ત્યાં સદાકાળ ગુજરાત.

Committee Members 2023

Executive Committee

- Hemal Doshi (President) (972-805-2373)
- Bhavin Amin (Vice President) (214-208-0018)
- Varsha Patel (Secretary) (469-223-4642)
- Piyush Bhatt (Jt. Treasurer)
- Armaan Koladia (Finance Chair) (214-450-8335)
- Bellaben Shah (Jt. Finance Chair)
- Rakesh Patel (Treasurer)
- Naresh Chokshi (Jt. Treasurer) (214-240-8152)
- Shital Patel (Community Outreach) (469-223-4642)

Committee Members

- Harsha Gandhi (Senior Citizen Outreach)
- Amit Trivedi (Event Support)

Co. Op. Members

- Mansi Kothari (Youth Forum)
- Sarika Kabaria (Youth Forum)
- Jaymin Kavaiya (IT Member)
- Hitarth Trivedi (IT Member)
- Rajesh Patel (IT Member)
- Jay Mehta (IT Member)
- Hasmukh Navadia (IT Member)
- Rupal Chokshi (Community Outreach)

Advisory Board Members

- Baldevbhai Patel
- Dilipbhai Shah
- Mukeshbhai Shah
- Rajendrabhai Vankawala
- Tino Patel
- Bansibhai Shah
- Amit Rajpara

Trustees

- Sudhirbhai Parikh (Chief Trustee)
- Ramanbhai Patel (Joint Chief Trustee)
- Dr. Harivadan Shah
- Dr. Ramesh Vasani
- Dr. Nishendu Vasavda
- Dr. Kiran Parekh
- Upendra Vora
- Atman Raval
- Gaurang Pandya
- Saunak Desai (& Gurjari Editor)
- Jigish Shah (Transition)

Cultural Affairs Committee

- Rupal Desai & Vanita Patel (Arya Dance Academy)
- Vandita Parikh (Nurthya Shakti Academy)
- Induben Mangrola (Fogana)

શ્રદ્ધા... મનુષ્યત્વની અનોખી શોભા

ભગવદ્‌ગીતા નિત્યનૂતન લાગે છે. એના અર્થો અને પારાયણ તમને સ્વ-શોધ અને સ્વ-ઓળખથી માંડીને જગત વિશેની નિર્ભ્રાંતિના પાઠ ભણાવે છે. સત્તરમો અધ્યાય સૂક્ષ્મ પૃથ્થકરણના કૌશલ્યની પાઠશાળા છે. વ્યાસ અને કૃષ્ણ બન્નેની આ શૈલી અને શક્તિ કે આગળના અધ્યાયમાં કંઈક નિશાન કે અંગૂલનિર્દેશ મૂકી જાય, જેનાથી આગળનો અધ્યાય ઊઘડે અને વાચકની મતિ જગાડે, પ્રાજ્ઞની પ્રજ્ઞાને પરમનો સ્પર્શ કરાવે, સાધકમાં શક્તિની સ્ફૂર્તિ પ્રગટાવે. સોળમા અધ્યાયમાં કહ્યું કે જે લોકો શાસ્ત્ર પ્રત્યે ઉદાસીનતા દાખવીને માત્ર કામથી (પ્રબળ ઈચ્છાથી) પ્રેરાઈને કોઈ ધર્મકાર્ય કે કર્મ પણ કરે છે તેની કોઈ રીતે સદ્‌ગતિ થતી નથી, આ લોક કે પરલોકમાં તે સુખ પામતો નથી.

અર્જુનને દ્વિધા થઈ, જેને શ્રદ્ધા ના હોય અને શાસ્ત્ર કે વિધાનોક્ત વિધિ પ્રમાણે ધર્મકાર્ય ના કરે પણ માનો કે કોઈ વ્યક્તિ શાસ્ત્રોક્ત વિધિ નથી જાણતો પણ શ્રદ્ધા હોય તો શું ? શ્રદ્ધા તો શ્રદ્ધા છે, શ્રદ્ધાળું માણસ તો આસ્તિક છે, ધાર્મિક છે. એની નિષ્ઠા વિશે તમારે શું કહેવું છે ? શ્રી ભગવાન આ અધ્યાયમાં બહારથી જે શ્રદ્ધા દેખાય છે એ શ્રદ્ધા માત્ર 'લેબલ'થી જ પવિત્ર નથી થઈ જતી. કોઈ મંદિરમાં જાય છે કે યજ્ઞ કરે છે કે દાન કરે છે એટલી ક્રિયામાત્રથી મુમુક્ષુ નથી થઈ જતો. શ્રીકૃષ્ણએ જે જવાબ આપ્યો છે એ વાંચતા અને એનું મનન કરતાં જર્મન તત્વજ્ઞાની એમ્યુઅલ કાન્ટનું સિદ્ધવચન યાદ આવે છે, એ કહેતો, "We are decieved by the appearance of the Good." સારુ લાગતું હોય તે સારું ના પણ હોય. મંદિરે જનાર વ્યક્તિની માનસિકતા શું હોય છે એ અગત્યની પરિક્ષા છે, લિટમસ ટેસ્ટ છે. ખાલી માણસ શ્રદ્ધાળું હોય એ પૂરતું નથી. સોનાની પણ અગ્નિપરીક્ષા થવી જોઈએ. કારણ શ્રદ્ધા બહુ સૂક્ષ્મભાવ છે. એ અંતરના ઊંડાણમાં થતો પરમતત્વનો અપ્રતિમ સ્વીકાર છે. એ સ્વીકારનો ભાવ એટલો બધો ઊંડો અને પવિત્ર છે કે મનુષ્યને મન એની સાબિતીની જરૂર નથી. આવી હૃદયની સૂક્ષ્મ ભાવભંગિમાને કૃષ્ણ તપાસવાની કહે છે. એની નિષ્ઠા ત્રણ પ્રકારની હોય છે. એ સાત્વિક હોય અને રાજસિક પણ હોઈ શકે, એવી જ રીતે એનું નિરીક્ષણ અને પરીક્ષણ કરતાં તામસિક હોવાનું પણ ભાન પડે. ત્રણ પ્રકારની શ્રદ્ધા હોય છે અને શ્રદ્ધાનાં ચિહ્નો, આધાર સ્તંભો કહેવાય એવાં દાન, તપ, આહાર અને યજ્ઞને પણ આ ત્રિવિધાત્મક પરીક્ષણમાં મૂકવા જોઈએ. ભગવદ્ ગીતા એના વિદ્યાર્થીને સૂક્ષ્મને પણ તપાસવાનું કહે છે. કારણ સાત્વિક મનુષ્ય દેવોને, રાજસિક મનુષ્યો યક્ષ-રાક્ષસોને અને તામસિક લોકો પ્રેત-યોનિ કે અસુરોની પૂજા કરતા હોય છે. શ્રદ્ધા હોય કે યજ્ઞ કરતા હોય એવા બાહ્ય દેખાવથી છેતરાઈ ના જવાય એટલા માટે સત્તરમો અધ્યાય છે. અઘોર તપ તપતા હોય પણ એનો હેતુ અહંકાર કે પાપકાર્ય હોય તો એ તપનો કોઈ અર્થ નથી. રાવણ વિદ્વાન હતો અને શિવભક્ત હતો પણ એની શ્રદ્ધા એના અહંકારને પોષણ આપનાર હોઈ એને સાત્વિક ના ગણી શકાય. બીજાની પીડા માટે, માત્ર કામેષણા કે કશાક દુન્યવી લાભો માટે કરવામાં આવતી પ્રવૃત્તિઓનું પ્રેરકબળ ધાર્મિક લાગતું હોય તો પણ સાત્વિક ના હોઈ મુમુક્ષુત્વના માર્ગે લઈ જનારું નથી હોતું અને તેને લીધે તથાકથિત વિધાનોક્ત વિધિ અનુસરતા હોવા છતાં સાત્વિક શ્રદ્ધાના ભાવને લીધે એને અન્ય કર્મ જેવાં જ કર્મ ગણી લેવામાં આવે છે.

ભગવાન યજ્ઞ, દાન, તપ અને આહારને પણ ખૂબ જ મહત્વ આપે છે, કારણ સ્વભાવતઃ પ્રકૃતિનું ઘડતર અને ચણતર મનુષ્યની યજ્ઞાદિ ક્રિયાઓ મનુષ્યની અંદર રહેલી શ્રદ્ધા ઉપર આધારિત હોય છે.

સાત્વિક આહાર સ્નિગ્ધ, રસવંતા અને તાજા હોય છે એ મનુષ્ય બલ અને સ્વાસ્થ્ય વધારનારા હોય છે. જ્યારે તીખા, તીણા, ખાટા, ખારા અને ગરમ-તીક્ષ્ણ ખોરાક રાજસિક પ્રકારના હોય છે. આપણી કહેવત છે ને, 'અન્ન તેવા ઓડકાર'. આ કશીક એવી જ કહેવતનો ગુંજારવ છે કે, 'જેવું અન્ન તેવી શ્રદ્ધા.' ત્રણ કલાક પહેલા રાંધેલું વાસી, દુર્ગંધયુક્ત, સડેલું, રસહીન અન્ન તામસિક અન્ન હોવાથી મનુષ્યમાં વિકૃતિઓ પેદા કરે છે અને મનુષ્ય સાત્વિક શ્રદ્ધાના અભાવે ભટકેલ કે દુઃખી જોવા મળે છે.

એવી જ રીતે યજ્ઞ પણ ફલાકાંક્ષાથી કરવામાં આવે તો એ રાજસિક થાય છે અને જો એને પરપીડનના હેતુથી કરવામાં આવે તો તામસિક પ્રકારનું તપ કોઈ પ્રકારનું સુખ આપી શકતું નથી.

અહીં ભગવાન યજ્ઞ, દાન કે આહાર માટે ત્રણ ત્રણ શ્લોક કહે છે, પણ તપ માટે છ થી વધુ શ્લોક છે કારણ તપને સાત્વિક, રાજસિક કે તામસિક એવા વિભાગોમાં વહેંચતા પહેલા તપના ત્રણ પ્રકાર ગણાવે છે. તપ જ્યારે પવિત્રતા, સાદગી, ગુરુઓ, વડીલો પ્રત્યે આદર દાખવવા માટે આચરવામાં આવે છે તે તપ શારીર-તપ કહેવાય છે, જ્યારે વાણીને પ્રિય અને પવિત્ર બનાવનાર, ઉદ્વેગને દૂર કરનાર હોય ત્યારે આવું તપ વાંગ્મય તપ કહેવાય છે, જ્યારે મનને પ્રસન્નતા અને સૌમ્યત્વ અને સમત્વ આપનાર તપ માનસિક તપ ગણાય છે. આ જ રીતે દાન પણ જો યોગ્ય વ્યક્તિને યોગ્ય સમયે આપવામાં આવે તો એ સાત્વિક દાન કહેવાય . બાકી કોઈ ફલાકાંક્ષાથી પ્રેરાઈને કરવામાં આવતું દાન, માન કે પૂજાનો હેતુ હોય તો પણ આવું દાન રાજસિક કહેવામાં આવે છે. પરપીડન માટે કરવામાં આવનાર દાન કે યજ્ઞ ફળતાં નથી.

માત્ર ઓમ-તત્સત્ એ મંત્ર જ સાચી વાસ્તવિકતા પ્રગટ કરે છે, સાચી વાસ્તવિકતા સમજાવે છે.

ભગવદ્ ગીતાનું આ સૌદર્ય છે કે શ્રદ્ધા જેવા નાજુક અને અંતરતમ ખૂણે ચાલતા પ્રવાહોને સમજવાનું સમજાવે છે. એટલા માટે જ આ શાસ્ત્ર મનુષ્યને ઘડનારું અને માનવતાને મહેકાવનાર પુષ્પ જ નહીં પણ શાનદાર બગીચો છે. એક આધ્યાત્મિક ઉપવન છે, જે આપણને જીવનભર માર્ગદર્શન આપે છે.

- ભાગ્યેશ જહા

આ તમામ રોગોનો આયુર્વેદિક ઉપચાર જાણો એક લેખમાં...

આજે વાચક મિત્રો સાથે એવી વાતો હું શેર કરવા માંગુ છું કે જેમાં રોગના ઉપાયો ખૂબ જ સરળ અને ઘરગથ્થુ તથા અનુભવસિદ્ધ છે. આપણી આડોશ-પાડોશ કે ફળિયામાં અથવા તો આપણા રસોડામાં જ કેટલીયે વસ્તુઓ એવી હોય છે કે જેનાથી આપણે રોગનું નિવારણ કરી શકીએ છીએ. પરંતુ જે તે વસ્તુના ગુણો વિશેના પર્યાપ્ત જ્ઞાનની જાણકારીના અભાવે આપણે આ લાભથી વંચિત રહી જઈએ છીએ. આ રીતના ઉપાયોની કોઈ Side Effect થતી નથી તથા રોગ ધીરે ધીરે ઠીક થતો જાય છે અને તેના સતત અને સાચા ઉપયોગથી રોગને જડમૂળથી પણ કાઢી શકાય છે. ઘરગથ્થુ ઉપચારની સાથે સાથે નિષ્ણાંતની સલાહ મુજબ ખાવા-પીવાનો પથ્યક્રમ તથા પ્રાકૃતિક નિયમોનું પાલન અવશ્ય રોગને કાબૂમાં લઈ આવે છે. આજે આપણે કેટલાક રોગો અને તેના ઘરગથ્થુ ઉપચારો વિશે કેટલીક જાણકારી મેળવીશું.

(૧) શિર : શૂલ-માથાનો દુઃખાવો :

આજ કાલ માથાનો દુઃખાવો ખૂબ જ સામાન્ય બની ગયો છે. સામાન્ય માથાના દુઃખાવાની ફરિયાદ હોય તો નીચેના ઘરગથ્થુ ઉપચારો કરી શકો છો.

■ બે ગ્લાસ પાણીમાં ૧/૨ ચમચી સિંધવ નાખીને પીવું અને પછી ૨૦ મિનિટ આરામ કરવો. (બીપીની તકલીફ હોય તો આ પ્રયોગ કરવો નહીં.) ■ નાકનાં બંને નસકોરામાં બે-બે ટીંપા મધ નાખવું. ■ અડધા શિરમાં દુઃખાવો હોય તો તેના વિરુદ્ધ નસકોરામાં બે ટીંપા મધ નાખવું. ■ તુલસીનો ઉકાળો ૨૦ એમએલની માત્રામાં પી શકાય છે.

(૨) સ્મૃતિમાંદ્યતા-યાદશક્તિ કમજોર પડી જવી :

જેમની યાદશક્તિ કમજોર પડી ગઈ હોય તેને સ્મૃતિમાંદ્યતા કહેવામાં આવે છે, જે માટે,

■ બ્રાહ્મીના પાંદડાનો રસ દરરોજ પીવો. ■ બદામના તેલથી માથામાં માલિશ કરવી. ■ ગળો, જીરું અને તુલસીનો ઉકાળો પીવો. ■ સર્વાંગાસન, ભ્રામરી પ્રાણાયમ તથા જલનેતિ ક્રિયા પણ સ્મૃતિ વધારવા માટે ખૂબ ઉપયોગી છે.

(૩) ગળું અને સ્વરની સમસ્યા :

■ ગળામાં દર્દ હોય તો હળદર અને સિંધવ નમકના પાણીના કવલ કરવા. ■ ગળામાં ખારાશ માટે મરી અને ગોળનો ઉકાળો પીવો. ■ જેઠીમધની ગોળી ૨-૨ ગોળી સવાર-સાંજ ચૂસ્યા કરવી. ■ તાંબાના વાસણમાં રાખેલું પાણી પીવું.

(૪) ખાંસી :

■ જો ખાંસીનો વેગ વારંવાર આવી રહ્યો હોય તો તુલસી અને અરડૂસીનો ઉકાળો દિવસમાં ૨ વાર પીવો. ■ સૂંઠ, કાળાં મરી અને પિપ્પલી સમપ્રમાણમાં લઈ તેનું ચૂર્ણ બનાવી અડધી ચમચી પાવડર મધ સાથે ચાટવો અથવા તેનો ઉકાળો બનાવીને પણ લઈ શકાય છે. ■ કાળાં મરી અને ગોળનો ઉકાળો અથવા આદું અને ગોળનો ઉકાળો દિવસમાં બે વાર પીવો.

(૫) તાવ (જ્વર) :

■ તાવ માટે દિવસમાં ત્રણ વાર ગળોનો ઉકાળો પીવો. ■ દિવસમાં ૨ વાર તુલસીનો ઉકાળો પીવો. ■ પાણી હંમેશા ગરમ જ પીવું તથા આહારમાં મગ, રાગી, જુવાર અને ચોખાની ગન્જી બનાવીને સિંધવ નમક સાથે લેવી જોઈએ. ઉપરાંત મોસંબી, સંતરા અને લીંબુ પાણી ૧ ચમચી મધ સાથે લેવું. ■ ગળો ઘનવટીની ૨-૨ ગોળી સવાર-સાંજ ભૂકો કરીને સુખોષ્ણ જળ સાથે લઈ શકાય છે.

(૬) મધુમેહ :

આ રોગ મુખ્યત્વે અનિયમિત ભોજન, વ્યાયામની કમી, માનસિક તનાવ તથા વારસાગત કારણોથી થતો જોવા મળે છે. આ રોગમાં આહાર-વિહારની નિયમિતતાથી બહુ લાભ થાય છે.

■ ઘંઉના લોટના બદલે જવના લોટની રોટલી ખાવી તે ડાયાબિટીસના દર્દીને ખૂબ લાભકારક છે. ■ રાત્રે ૧ ચમચી મેથી ૧ ગ્લાસ પાણીમાં પલાળી દેવી. સવારે તે પાણી પી જવું તથા મેથીના દાણાને ચાવીને ખાઈ લેવા. ■ આહારમાં ચોખાનો ઉપયોગ નહિવત કરવો. ઉપરાંત રાગી, મેથી, કઢી પત્તા, આંબળા, જીરું, લસણ, કાળાં જાંબુ, હળદર, અશ્વગંધા ચૂર્ણ, ગળો વગેરેનો ઉપયોગ વધારે કરવો.

(૭) મૂત્રસંબંધી રોગ :

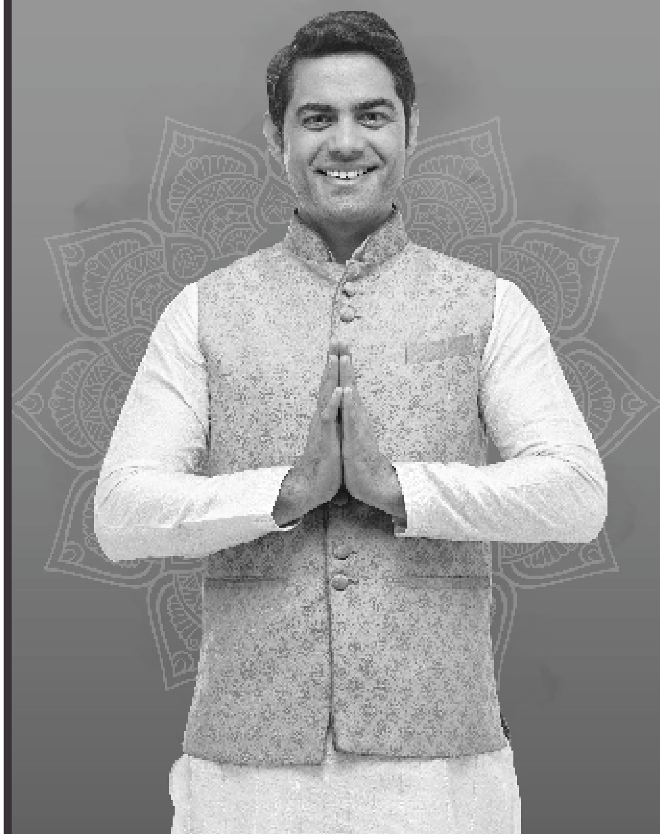
પેશાબને રોકી રાખવાની કુટેવ, સ્વચ્છ પાણી ન પીવું. નિયમિત સમયે ભોજન ન કરવું, (ટાઈટ) ચુસ્ત વસ્ત્ર પહેરવા વગેરે મૂત્રસંબંધી રોગો ઉત્પન્ન કરે છે. તેના ઉપયોગ અલગ અલગ છે, જેમાં,

■ પેશાબમાં જલન કે બળતરા થતી હોય તો ઉશીરનાં પાંદડાનો કાઢો લેવો જોઈએ. ■ વારંવાર પેશાબ જવાની જે વ્યક્તિઓને સમસ્યા હોય (વડીલોને આ સમસ્યા વધારે સતાવતી હોય છે.) તેમણે જીરાનો કાઢો પીવો જોઈએ. ■ પેશાબ રોકાઈને આવતો હોય તો તજનો ઉકાળો સવાર-સાંજ લેવો જોઈએ. ■ મૂત્ર સાફ આવે તે માટે નારિયેળનું પાણી+૧ ચમચી મધ+૨ એલચી નાખીને પીવું જોઈએ. ■ બહુ ગરમ પાણીથી સ્નાન ન કરવું.

આ ઘરગથ્થુ ઉપચારોથી મૂત્ર સંબંધી રોગો પર કાબૂ મેળવી શકાય છે. બીજા પણ ઘણા એવા રોગો છે કે જેમાં ઘરગથ્થુ ઉપાયો પરિણામ આપી શકે છે.

- વૈદ્ય જ્હાન્વી ભટ્ટ

ICICI Bank



Namaste* Texas!

Get in touch with our newly opened representative office in Plano

- NRI Home Loan
- ICICI Bank Money2India (Money transfer service to India)

For more information:

ICICI Bank Limited, Texas Representative Office,
8305 Preston Road, Suite 400C, Plano, TX 75024

texasrep@icicibank.com

+1-972-480-6851

Monday to Friday | 8:30 AM to 5:00 PM

* "Namaste" is a Hindi language word, equivalent to "Hello".
Disclaimer: ICICI Bank Limited Sunnyvale, California (the "Representative Office") is a representative office of ICICI Bank Ltd ("ICICI Bank"), a bank company incorporated in India and regulated by the Reserve Bank of India (RBI). The Representative Office is not a chartered bank or a trust company or depository institution, and is not authorized to accept deposits or trust accounts. The Representative Office is licensed by state and federal banking authorities for the sole purpose of conducting approved representational functions for ICICI Bank. The information provided herein is not intended for distribution to, or use by, any person in any jurisdiction where such distribution or use would be contrary to law or regulation. ICICI Bank and the "I man" logo are the trademarks and property of ICICI Bank. Money2India products and services are provided in the United States by ICICI New York branch and are subject to specific terms & conditions. Other NRI products and services are provided by ICICI Bank under applicable terms and conditions in India.

મનને શાંત રાખવું કે સ્થિર રાખવું આજે પડકારરૂપ છે પણ છતાં અશક્ય તો નથી જ. બસ, થોડું ધ્યાન રાખો તો મન પર પણ કાબૂ મેળવી શકાય છે, અને આપણે તો અહીં મનને શાંત રાખવાનું છે. આવો જાણીએ મનને શાંત કેવી રીતે રાખી શકાય !

માફ કરતા શીખો...

મનને શાંત રાખવું હોય તો માફ કરતા શીખવું પડે. માફ કરશો તો માફ કરવાનો આનંદ માણી શકશો. ભગવાને આપણે એક સરસ વરદાન આપ્યું છે અને એ છે ભૂલવાનું વરદાન. જેને ખૂબ યાદ રહે છે તે શાંતિથી જીવી શકતો નથી. માટે વાતને ભૂલતા શીખો. માફ કરતા અને ભૂલતા શીખી જશો તો મનને શાંત રાખી શકશો.

હું કોણ ?

આપણને બધી જગ્યાએ છવાઈ જવું છે. ટૂંકા સમયમાં ખૂબ પ્રસિદ્ધ થઈ જવું છે. આપણે બધી જગ્યાએ આપણી છાપ છોડવા માંગીએ છીએ. બધા આવું કરવા માંગે છે. જો તમે પણ આવું વિચારતા હશો તો મનને શાંત ક્યારેય નહી રાખી શકો. મનને શાંત રાખવું હોય તો પોતાની ઓળખ બનાવવાની લાલચથી દૂર રહો. જો ઓળખ નહીં બને તો મન શાંત નહીં રહી શકે ! માત્ર મનથી કામ કરતા રહો ઓળખ બનવી હશે તો બની જશે.

કોઈના કામમાં દખલ ન કરો...

આ કામમાં મોટા ભાગમાં લોકો માહેર હોય છે. કોઈના કામમાં દખલ કરવી આપણો સામાન્ય સ્વભાવ બની ગયો છે. બને તો આનાથી દૂર રહો. કોઈ પૂછે નહીં ત્યાં સુધી આપણે કોઈના કામમાં દખલ ન કરવી જોઈએ. મનને શાંત રાખવું હોય તો આપણે આપણાં જ કામમાં ધ્યાન આપવું જોઈએ. ચંચુપાત બંધ કરો.

ક્ષમતાને જાણો....

કોઈ કામ કરવાની આપણી સ્વયંની ક્ષમતા કેટલી છે તે માત્ર આપણે જ જાણતા હોઈએ છીએ. કોઈ આપણા વખાણ કરે અને આપણે કોઈ પણ કામ કરવા તૈયાર થઈ જઈએ તેમાં જોખમ છે. કામ કરો પણ આપણી ક્ષમતા પ્રમાણેનું. આપણી ક્ષમતા હોય એટલું જ કામ હાથમાં લેવું જોઈએ. જો ક્ષમતા કરતા વધારે કામ હશે તો તણાવ રહેશે અને મન પણ અશાંત રહેશે.

ઈર્ષાથી બચો...

મનને શાંત રાખવું હોય તો ઈર્ષાથી બચો. કોઈની ઈર્ષા આપણે ન કરવી જોઈએ. ઈર્ષા કરો છો તેનો મતલબ તમે જેની ઈર્ષા કરો છો તે વ્યક્તિથી ખુશ નથી. તેનાથી તમે દુ:ખી જ થાવ છો. ઈર્ષા કરવાની જગ્યાએ આનંદમાં કેવી રીતે રહી શકીએ એવા કામમાં ધ્યાન આપવું જોઈએ. બીજું ઈર્ષા કરવા કરતા કોઈના સારા કાર્યોની પ્રશંસા કરો. એવું કરવાથી મનને શાંતિ મળે છે તે ક્યાંયથી નહીં મળે.

પસ્તાવો થાય એવું કામ ન કરો...

ઘણી વાર આપણાથી એવું કામ થઈ જાય છે કે કંઈ બોલાય જાય પછી પસ્તાવો થાય છે. પછી આપણે તેના વિચારોમાં રહીએ છીએ અને આપણું મન અશાંત રહે છે. આવું ન કરવું હોય તો ધીરજ અને ધૈર્ય આ બે શબ્દને બરાબર સમજી લો. પસ્તાવો ન હોય તો બધી જગ્યાએ ધીરજ અને ધૈર્ય રાખો. થોડો સમય લો, વિચારો અને પછી એક્શન લો. પસ્તાવાનો વારો નહીં આવે અને મન પણ શાંત રહેશે.

બહુ વિચારો નહીં... કામમાં ધ્યાન આપો...

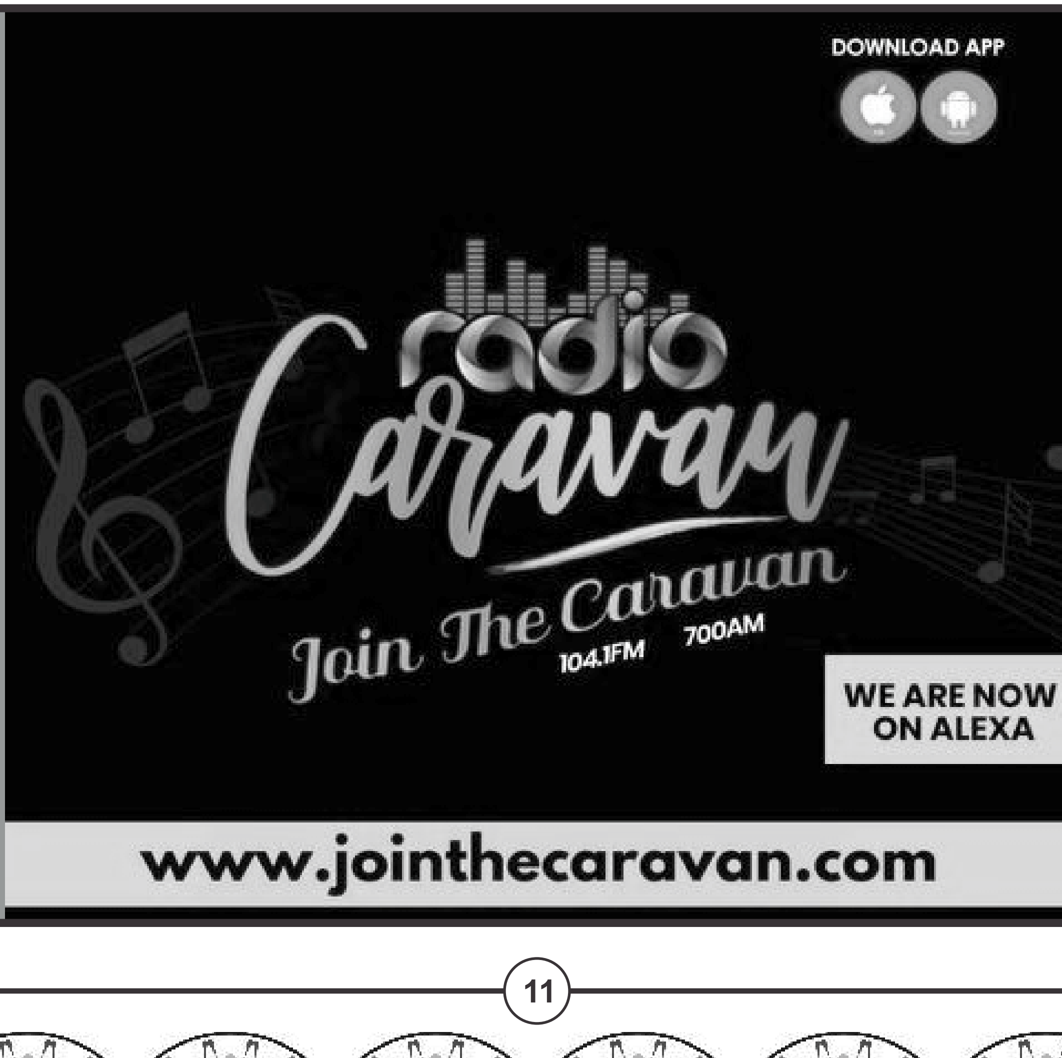
માત્ર સ્વયંના કામમાં ધ્યાન આપો. આવું કરવાથી તમારું કામ પણ સુધરશે અને બીજાઓ વિશે બહુ વિચારવાનો સમય નહીં મળે. માટે લોકો વિશે બહુ ના વિચારો, પોતાનું કામ મનથી કરતા રહો.

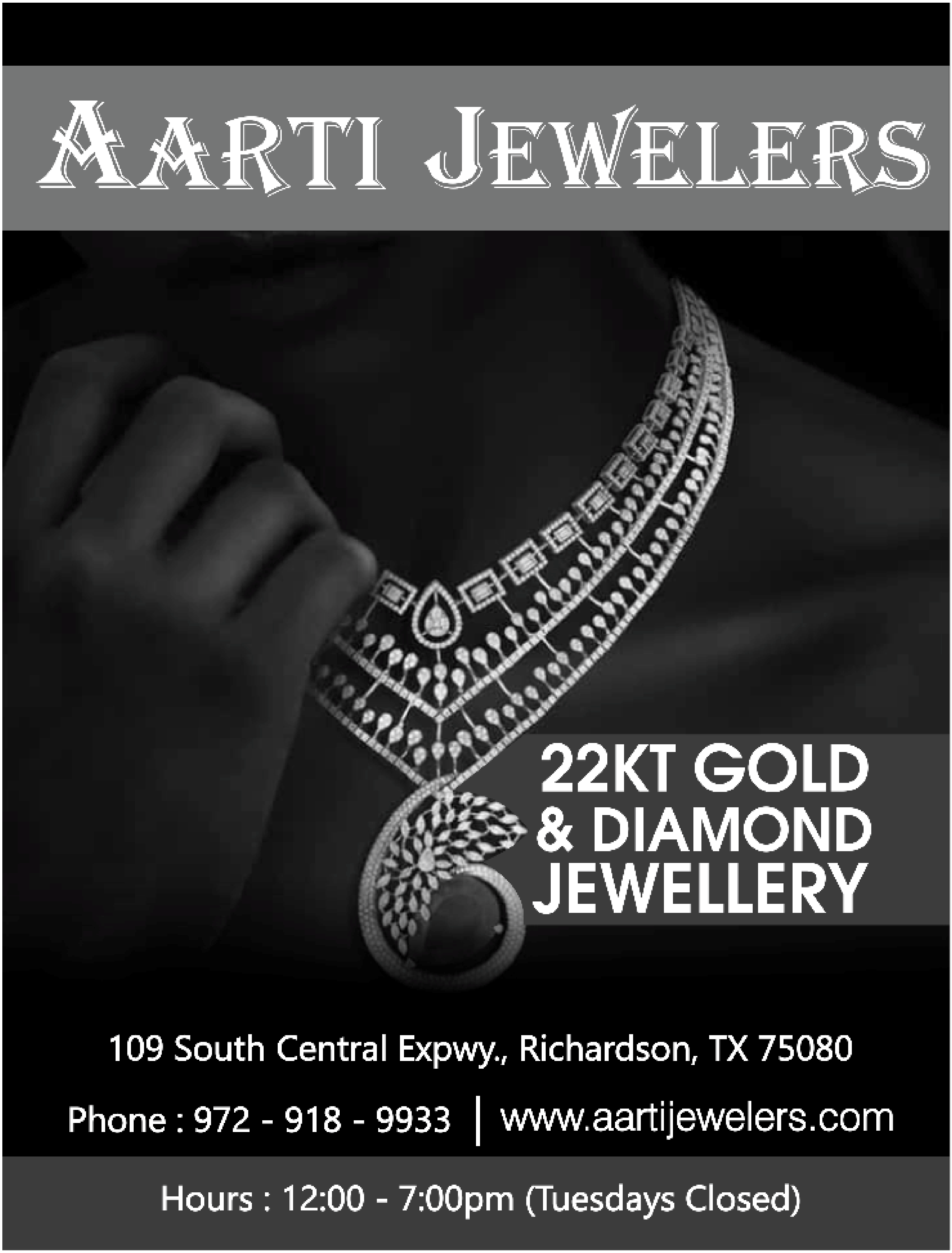
ધ્યાન કરો...

મનને શાંત રાખવાનો સૌથી શ્રેષ્ઠ ઉપાય ધ્યાન કરવાનો છે. રોજ ધ્યાન કરો. મનને શાંત રાખવાની કોશિશ કરો. પ્રેકટિસ કરો, નિયમિત પ્રાણાયમ કરો.

આયુર્વેદ કહે છે...

જ્યારે પણ મન આકુળ-વ્યાકુળ હોય ત્યારે એક કામ કરો. પલાઠીવાળીને એક જગ્યાએ બેસી જાવ. આંખો બંધ કરો અને નાકના જે બે નસકોરા છે તેના પર ધ્યાન આપો. ડાબી બાજુને ચન્દ્રનાડી કહેવાય અને જમણી બાજુને સૂર્ય નાડી. જો મન અશાંત હોય તો આપણે ચન્દ્રનાડી એક્ટિવ કરવાની છે. આ માટે પલાઠીવાળીને એક જગ્યાએ બેસી જાવ અને જમણી બાજુનું નાક બંધ કરી ડાબી બાજુથી ઊંડા શ્વાસ લો. આવું થોડીવાર કરવાથી ચન્દ્રનાડી એક્ટિવ થઈ જશે જે મનને શાંત રાખે છે.




AARTI JEWELERS
22KT GOLD
& DIAMOND
JEWELLERY
109 South Central Expwy., Richardson, TX 75080
Phone : 972 - 918 - 9933 | www.aartijewelers.com
Hours : 12:00 - 7:00pm (Tuesdays Closed)

DFW Gujarati Samaj
DFW GUJARATI SAMAJ
ESTABLISHED 1991
Dhvanit
THAKER
Presented by
AAPNE GUJARATI
લવ યુ જિંદગી
Dhvanit a kidhu etle final...
Venue:
DFW Gujarati Samaj Event Center
(420 Belle Grove Dr, Richardson, TX 75080)
Date: April 8, 2023
Time: 4:00 pm to 7:00 pm
Tickets: $ 15 (Per Person)
Light Snacks will be served
Contact: (469) 573-4650
Visit https://DFWGujaratiSamaj.org

DFW Gujarati Samaj
DFW GUJARATI SAMAJ
ESTABLISHED 1991
Venue:
Radha Krishna Temple at Allen
(1400 N Watters Rd, Allen, TX 75013)
Date: April 15, 2023
Time: 6:00 pm onwards
Tickets: $ ## (Per Person - TBD)
(Food for Purchase)
Contact: (469) 573-4650
Visit https://DFWGujaratiSamaj.org

DFW Gujarati Samaj
Ponk Party & Musical Melody Night
&KIDS Performance
Saturday March 18, 2023
Time: 6:30 PM @ SLPS Community Center
1910 N Britain Rd., Irving, TX, 75061
DFW GUJARATI SAMAJ
ESTABLISHED 1991
Founder & Life (Online) $10 (per person)
Associate (Online) $15 (per person)
Non-Members (Online) $20 (per person)
Seniors @ Gate $10 (Per Person) with Valid State Issued ID
Purchase tickets online @ https://DFWGujaratiSamaj.org/ || @ Gate Everyone pays $25 (per person)

DFW Gujarati Samaj

Picnic & Kite Flying

Venue: Hickory Creek Park
1201 Point Vista Rd, Hickory Creek, TX 75065
Date: Sunday, April 30, 2023
Time: 3:00 pm CST onwards

Kites & Threads available for purchase.
Contact: support@DFWGujaratiSamaj.org for more information

Complimentary Food (while supplies last)

NAVRATRI GARBA NIGHTS

7th, 14th, 21st & 28th October 2023

at
FRISCO FLYER EVENT CENTER
6300 Frisco Way, Frisco,
TX - 75034

DIWALI DINNER

4th November 2023

at
SLPS COMMUNITY CENTER
1910 N. Britain Rd,
Irving, Tx 75061

ભારતીય રીઝર્વ બેન્કે ૧ ડિસેમ્બરથી રિટેલ ડિજિટલ રુપિયો લોન્ચ (પ્રસિદ્ધ) કર્યો છે ત્યારે શું છે આ ડિજિટલ રુપિયો ? કેવી અસર પડશે તેના આવવાથી સામાન્ય નાગરિકો પર, અને કેવા છે તેની સામેના પડકારો તે અંગે જાણીએ આ મુખપૃષ્ઠ વાર્તામાં....

ભારતમાં ડિજિટલ કરન્સી યુગનો પ્રારંભ

કેન્દ્ર સરકાર છેલ્લા ઘણા સમયથી દેશમાં ચલણ સ્વરુપે ડિજિટલ આર્થિક વ્યવહારને પ્રોત્સાહન આપી રહી છે ત્યારે ભારતીય ચલણ રુપિયાને ડિજિટલ યુગમાં લઈ જવાની દિશામાં RBI એટલે કે રિઝર્વ બેંક ઓફ ઈન્ડિયાએ વધુ એક ક્રાંતિકારી કદમ ઉઠાવ્યું છે.

- દેશમાં ૧ ડિસેમ્બરના રોજ I નો પાઈલોટ પ્રોજેક્ટ સફળતાપૂર્વક લોન્ચ કરવામાં આવ્યો હતો. રિઝર્વ બેંક ઓફ ઈન્ડિયાએ પહેલા જ દિવસે ૧.૭૧ કરોડ રુપિયા જાહેર કર્યા.
- રિઝર્વ બેન્ક દ્વારા જારી કરવામાં આવેલા ઈ-રુપી ડિજિટલ ટોકન તરીકે કરવામાં આવેલા, ઈ-રુપી ડિજિટલ ટોકન તરીકે કામ કરશે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો સેન્ટ્રલ બેન્ક ડિજિટલ કરન્સી (CBDC) એ RBI દ્વારા બહાર પાડવામાં આવેલી ચલણી નોટોનું ડિજિટલ સ્વરુપ છે.
- ડિજિટલ રુપિયાના વ્યવહારો વ્યક્તિ (P2P) અને પર્સન ટુ મર્ચન્ટ (P2M) બન્ને રીતે કરી શકાય છે. આ સિવાય કોઈએ વેપારીને ચૂકવણી કરવી હોય તો તે તેની પાસે હાજર QR કોડ સ્કેન કરી ચૂકવણી કરી શકે છે.
- અગાઉ એક નવેમ્બરના રોજ કેન્દ્રીય બેંકે જથ્થાબંધ વ્યવહારો માટે ડિજિટલ રુપિયો શરુ કર્યો હતો, ત્યારે તેના પ્રથમ દિવસે જ ૨૭૫ કરોડની લેવડ-દેવડ થઈ હતી.

સૌ પ્રથમ વાત કરીએ ડિજિટલ ચલણ અંગે, ડિજિટલ ચલણ મુખ્યત્વે ત્રણ પ્રકારનું હોય છે. પ્રથમ ક્રિપ્ટો કરન્સી - આ પણ એક ડિજિટલ ચલણ છે, જે નેટવર્કમાં લેણ-દેણ કરવા માટે ક્રિપ્ટોગ્રાફીનો ઉપયોગ કરે છે. જો કે તેના પર કોઈપણ સરકાર કે દેશનું નિયંત્રણ ન હોવાથી તેમાં જોખમ પણ રહેલું છે. 'બિટકોઈન' અને 'એથેરિયમ' આનાં ઉદાહરણ છે. બીજી છે વર્ચ્યુઅલ કરન્સી. આ ચલણ એ ડેવલોપર્સ કે પ્રક્રિયામાં સામેલ જુદા જુદા હિતધારકો સાથે મળી એક સંગઠન દ્વારા અનિયમિત ડિજિટલ ચલણ (કરન્સી) છે. અને ત્રીજુ સેન્ટ્રલ બેંક ડિજિટલ કરન્સી જે 'સબસીડી'ના નામે પણ ઓળખાય છે. તે કોઈપણ દેશની કેન્દ્રીય બેંક દ્વારા બહાર પાડવામાં આવે છે. હાલ ભારતની સેન્ટ્રલ બેંક આર.બી.આઈ.એ જે ઈ-રુપિયો બહાર પાડ્યા છે તે આમાં આવે છે. જે સૌથી સુરક્ષિત માનવામાં આવે છે. હવે વાત રિઝર્વ બેંક ઓફ ઈન્ડીયા દ્વારા તાજેતરમાં જ ઈ-રુપી શરુ કરાયો છે તેની.

આર.બી.આઈ. દ્વારા આ ડિજિટલ કરન્સીને CBDC નામ આપવામાં આવ્યું છે. સામાન્ય માણસો ખૂલ્લા બજારમાં આ ડિજિટલ કરન્સીનો ઉપયોગ કરી શકે તે માટે ચાર બેંકો ઈ-રુપી બહાર પાડશે.

ભારતીય રિઝર્વ બેન્કના જણાવ્યા મુજબ, પાયલટ પ્રોજેક્ટ દરમિયાન ડિજિટલ રુપિયાનું નિર્માણ, વિતરણ અને રિટેલ ઉપયોગની સંપૂર્ણ પ્રક્રિયાનું ટેસ્ટિંગ કરાશે. પાયલટ પ્રોજેક્ટમાં ડિજિટલ રુપિયાનું ચલણ દેશનાં ચાર શહેરો દિલ્હી, મુંબઈ, બેંગલુરુ અને ભુવનેશ્વરમાં શરુ કરાશે. ત્યાર પછી બીજા તબક્કામાં અમદાવાદ, ગંગટોક, ગુવાહાટી, હૈદરાબાદ, ઈન્દોર, કોચ્ચિ, લખનઉ, પટના અને શિમલા જેવાં શહેરોમાં ડિજિટલ ચલણ શરુ કરાશે.

કાગળની નોટ જેવા આકારમાં જ ડિજિટલ રુપિયા

આ બેન્કો દ્વારા કાગળની નોટ જેવા આકારમાં જ ડિજિટલ રુપિયા જારી કરશે. ડિજિટલ વોલેટના માધ્યમથી, વ્યક્તિથી વ્યક્તિ અથવા વ્યક્તિથી દુકાનદાર, વેપારી વચ્ચે નાણાંકીય વ્યવહાર થઈ શકશે. સામાન્ય માણસને વસ્તુઓની ખરીદી માટે ડિજિટલ રુપિયાની ચૂકવણી કરવી હોય તો તે ક્યુઆર કોડ મારફત કરી શકશે. આ સિવાય ડિજિટલ રુપિયાથી સામાન્ય માણસો પરસ્પર પણ લેવડ-દેવડ કરી શકશે. આ ડિજિટલ રુપિયા યુઝર્સ મોબાઈલ ફોન અથવા અન્ય ડિવાઈસમાં બેન્કો દ્વારા અપાતા વોલેટમાં સ્ટોર કરી શકશે. વધુમાં આ ડિજિટલ રુપિયા રાખવા માટે કોઈ બેન્કમાં ખાતાની જરુર નહીં પડે. મહત્વની બાબત એ છે કે, આ ડિજિટલ રુપિયા વોલેટમાં રાખવા પર બેન્કો તરફથી કોઈ વ્યાજ ચૂકવાશે નહીં. જ્યારે હાલ કાગળની નોટોને બેન્કોના ખાતામાં મૂકવા પર ગ્રાહકોને વ્યાજ મળે છે.

ડિજિટલ રુપિયાનું મૂલ્ય કાગળની નોટોના મૂલ્ય સમાન જ

આર.બી.આઈ.એ જણાવ્યું હતું કે, ડિજિટલ રુપિયાનું મૂલ્ય કાગળની નોટોના મૂલ્ય સમાન જ હશે. તમે ઈચ્છો તો ડિજિટલ રુપિયા બેન્કમાં આપીને કાગળની નોટો પણ મેળવી શકો છો. આર.બી.આઈ.એ ડિજિટલ ચલણને બે કેટેગરીમાં વિભાજિત કર્યું છે, જેમાં હોલસેલ માટે સીબીડીસી-ડબલ્યુ અને રિટેલ માટે સીબીડીસી-આરનો સમાવેશ થાય છે. સીબીડીસી માટે કોમર્શિયલ બેન્કો નહીં, આર.બી.આઈ. જવાબદાર હોવાથી તે વર્તમાન ડિજિટલ નાણાં કરતા અલગ પડશે.

ડિજિટલ રુપિયાનો આશય વર્તમાન નાણાકીય વ્યવસ્થાને બદલવાનો નહીં પરંતુ તેમાં વપરાશકારોને વધારાની સુવિધા પૂરી પાડવાનો છે. ટેકનોલોજીના આ યુગમાં ડિજિટલ રુપિયો ભારતના ડિજિટલ અર્થતંત્રમાં વધુ ગતિ લાવશે અને નાણાંકીય સમાવેશ વધારશે. આજે સામાન્યમાં સામાન્ય માણસ પણ મોબાઈલનો વપરાશ કરતો થયો છે ત્યારે નાણાંકીય સિસ્ટમ સુધી તેની પહોંચ વધશે અને પેમેન્ટ સિસ્ટમ વધુ કાર્યક્ષમ બનશે.

ભારતીય અર્થતંત્ર ડિજિટલ બનશે.

ભારતના અર્થતંત્રને ડિજિટલ સ્વરુપમાં વિકસિત કરવાની દિશામાં આરબીઆઈનું આ પગલું ઘણું જ મહત્વપૂર્ણ છે. આરબીઆઈએ પહેલા ૧ નવેમ્બરથી હોલસેલ સેગમેન્ટ માટે ડિજિટલ રુપિયો લોન્ચ કર્યો હતો. હોલસેલ સેગમેન્ટમાં પ્રાયોગિક ધોરણે સરકારી સિક્યોરિટીઝમાં સેકન્ડરી માર્કેટના નાણાંકીય વ્યવહારોની પતાવટ કરવાની છૂટ અપાઈ હતી. હવે રિટેલ સેગમેન્ટમાં આ પ્રાયોગિક પ્રોજેક્ટમાં મળનારા અનુભવોના આધારે આગામી તબક્કામાં દેશમાં તેના ચલણમાં વધુ પ્રસાર કરાશે.

શું છે આ ડિજિટલ રુપિયો ?

ભારતનું ડિજિટલ ચલણ ક્રિપ્ટોકરન્સી નથી. બન્નેના સર્જન માટે બ્લોક ચેઈન ટેકનોલોજીનો ઉપયોગ ચોક્કસ થશે પણ બન્ને વચ્ચે ફરક છે, એક, જેને સેન્ટ્રલ બેંક એટલે કે આર.બી.આઈ.ની માન્યતા હશે એટલે તે ભારતના ચલણ રુપિયાનું ડિજિટલ સ્વરુપ હશે. બીટકોઈન કે એથેરિયમ કે શિબુ જેવા વર્તમાન ક્રિપ્ટોને કોઈપણ દેશની સેન્ટ્રલ બેન્કે માન્યતા આપી નથી. જેમ રૂા. ૧૦૦ની નોટનું મૂલ્ય સમગ્ર દેશમાં એક જ સમાન છે, તેમ ડિજિટલ સ્વરુપના ચલણનું મૂલ્ય પણ નિશ્ચિત અને સમાન જ હશે. અત્યારે પણ આપણે પેટીએમ કે ફોનપે કે અન્ય ડિજિટલ વોલેટમાં આ જ રીતે ડિજિટલ ચૂકવણી કરી રહ્યા છીએ. ક્રેડિટ કાર્ડ અને ડેબિટ કાર્ડનો ઉપયોગ પણ ડિજિટલ સ્વરુપમાં થઈ રહ્યો છે. છતાં રોકડ નોટ અને સિક્કા પણ છે. ભવિષ્યમાં નોટોના સ્થાને માત્ર ડિજિટલ રુપિયો જ હોય એવુ પણ બની શકે ! કેન્દ્ર સરકારના ડિજિટલ રુપિયાની જાહેરાત બજેટ ૨૦૨૨-૨૩માં કરી હતી. ડિજિટલ ચલણથી ધીમે ધીમે કરન્સી નોટ અને સિક્કા છાપવા પાછળનો ખર્ચ ઘટી જશે. દરેક નાણાકીય વ્યવહાર ડિજિટલ હશે એટલે તેના ઉપર દેખરેખ શક્ય બનશે અને તેના ઉપર ટેક્સની વસૂલાત પણ સરળ બનશે એ ડિજિટલ ચલણના ફાયદા છે.

ડિજિટલ રુપિયો અન્ય ડિજિટલ ચલણથી અલગ કઈ રીતે...

સવાલ એ પણ થશે કે ડિજિટલ રુપિયો અન્ય ડિજિટલ ચૂકવણીથી અલગ કેવી રીતે ? કારણ કે ડિજિટલ ટાન્જેક્શન તો બેંક ટ્રાન્સફર વોલેટ્સ અને કાર્ડ મારફતે તો થઈ જ રહી છે. તેવામાં ઈ-રુપિયો અલગ કેવી રીતે ? ત્યારે અહીં સમજવાની જરુર છે કે, મોટાભાગની ચૂકવણી (પેમેન્ટ્સ) એક ચેકની જેમ કરે છે, તમે બેંકને સૂચના આપો છો ત્યારબાદ તે તમારા એકાઉન્ટમાં જમા રકમમાંથી વાસ્તવિક રુપિયાની ચૂકવણી કે ટ્રાન્જેક્શન કરે છે. આમ દરેક ડિજિટલ ટ્રાન્ઝેક્શનમાં અનેક સંસ્થા, લોકો સામેલ હોય છે. જે આ આખી વિધિ (પ્રોસેસ) પૂર્ણ કરે છે, જેમાં સમય લાગે છે. જ્યારે ડિજિટલ રુપિયામાં એક ક્લિકથી જ ચૂકવણી શક્ય છે.

બિટકોઈન જેવી ક્રિપ્ટો કરન્સીથી કેટલું અલગ

આગળ જોયું તેમ ડિજિટલ કરન્સીનો વિચાર નવો નથી. તેના મૂળમાં બિટકોઈન જેવી ક્રિપ્ટો કરન્સી છે. બિટકોઈન બાદ 'ઈથર' ડોઝકોઈનથી માંડી અનેક ક્રિપ્ટોકરન્સી શરુ થઈ ચૂકી છે. ખાનગી ક્રિપ્ટો કરન્સી ખાનગી કંપનીઓ દ્વારા બહાર પાડવામાં આવતી હોવાથી તેના પર સરકારી નિયંત્રણ હોતુ નથી અને તેના પર ટ્રાન્જેક્શનની કોઈ માહિતી મળતી ન હોવાથી આતંકવાદી ઘટનાઓ સહિતની અન્ય ગેરકાયદેસરની ગતિવિધિઓમાં તેનો છૂટથી ઉપયોગ થાય છે. આ કારણે ડિમાન્ડ (માંગ)ને આધારે તેની કિંમતમાં ભારે ઉતાર-ચડાવ આવતા હોય છે. બિટકોઈનની કિંમત અત્યાર સુધી ૫૦ ટકા ગગડી ચૂકી છે. જ્યારે આની સામે ડિજિટલ રુપિયાની વાત કરીએ તો તેને આપણે ત્યાં આર.બી.આઈ. દ્વારા બહાર પાડવામાં આવ્યો છે. પરિણામે તેની કિંમતમાં ઉતાર-ચડાવનો કોઈ પ્રશ્ન જ નથી રહેતો. એક રુપિયાનો સિક્કો અને ડિજિટલ રુપિયો એકસરખી જ કિંમતનો થાય છે. ઉપરથી આ ડિજિટલ રુપિયા કોની પાસે કેટલા છે તે તમામ માહિતી રિઝર્વ બેંક પાસે હશે.

ડિજિટલ ચલણ મુદ્દે વિશ્વ હાલ ક્યાં છે ?

રિઝર્વ બેંકોની સેન્ટ્રલ બેંકના રુપમાં કામ કરતી સ્વિસ સંસ્થા ઈન્ટરનેશનલ સેટલમેન્ટ બેંકના એક સર્વે મુજબ વિશ્વના ૮૬% રિઝર્વ બેંક ડિજિટલ ચલણ પર સંશોધન કરી રહ્યા છે. આમાંના ૬૦ ટકા તો એ ચલણને અમલમાં લાવવાના અંતિમ ચરણમાં છે. હજુ યુરોપિયન સેન્ટ્રલ બેંકની પ્રમુખ ક્રિસ્ટીન લેગાર્ડ કહે છે કે અમે ૨૦૨૫ સુધીમાં ડિજિટલ યુરો શરુ કરવાનું વિચારી રહ્યા છીએ. આ મુદ્દે પડોશી દેશ ચીન ખૂબ જ આગળ છે. આ દિશાના છ વર્ષના સંશોધન બાદ પીપલ્સ બેંક ઓફ ચાઈના દ્વારા એપ્રિલ ૨૦૨૦માં બે પાયલોટ પ્રોજેક્ટ શરુ કર્યા હતા. અને લોટરી સિસ્ટમ મારફતે ઈ-યૂઆન વહેંચવામાં આવ્યા હતા. અને જૂન ૨૦૨૧ સુધી ૨.૪ કરોડ લોકો અને કંપનીઓએ ડિજિટલ યુઆનના વોલેટ બનાવી લીધા હતા. ચીનમાં ૩૪૫૦ કરોડ ડિજિટલ યુઆન (૪૦ હજાર કરોડ રુપિયા)ની લેણ-દેણ યુટિલિટી બિલ્સ, રેસ્ટોરન્ટ અને ટ્રાન્સપોર્ટમાં થઈ ચૂકી છે.

બ્લૂમબર્ગના એક અહેવાલનું માનીએ તો ૨૦૨૫ સુધી ડિજિટલ યુઆનની ચાઈનીઝ અર્થશાસ્ત્રમાં ભાગીદારી ૯% સુધી પહોંચી જશે. જાન્યુઆરી ૨૦૨૧માં બેંક ઓફ ઈન્ટરનેશનલ સેટલમેન્ટ્સે જણાવ્યુ હતું કે વિશ્વભરમાં ૮૬% કેન્દ્રીય બેંક ડિજિટલ ચલણ એટલે કે કરન્સી પર કામ કરી રહ્યા છે. 'બાહમાસ' ઓક્ટોબર ૨૦૨૦માં સૌપ્રથમ 'સૈંડ ડોલર' નામથી સીબીડીસી વાવ્યું હતું. ત્યારબાદ જમૈકા, નાઈજીરિયા સહિત ૮ પૂર્વી કેરેબિયાઈ દેશોએ પણ આ પ્રકારની પહેલ કરી હતી. કેનેડા, જાપાન, સ્વિડન, સ્વિટ્ઝરલેન્ડ, યુકે અને યુનાઈટેડ સ્ટેટ્સ (અમેરિકા) સાથે સાથે યુરોપિયન યુનિયન પણ બેંક ઓફ ઈન્ટરનેશનલ સેટલમેન્ટ્સના સાથે મળી આ પ્રકારની ડિજિટલ ચલણની શક્યતાઓ ચકાસી રહ્યું છે.

HomeWithLoan.com

Direct Lender/Broker

RESIDENTIAL & COMMERCIAL

No or Low Closing cost loans

NEW OR PRE-OWNED HOME LOANS

Purchase or Refinance

LOANS FOR H-1B, EAD CARD BORROWERS

Close your loan on time

CALL 972-798-2110

Fair Deal Realty

CASH BACK REBATE ON NEW HOME PURCHASE

low COMMISSION TO SELL YOU HOME

CASH BACK WHEN YOU RENT AN APPARTMENT

WWW.HOMEWITHLOAN.COM

tino@HOMEWITHLOAN.COM

WE Help you buy a Home with an affordable loan

Laxmi Narayan Enterprises Inc DBA New world Realty DBA HomeWithloan.com

4815 State Hwy 121, Suite # 2, The Colony, TX 75056 NMLS # 186131

વિટામીન B12 વિશે અગત્યની માહિતી

શું તમારું પણ વિટામીન B12 ઘટી જાય છે ? તો આ લેખ તમારે વાંચવો જોઈએ.

વિટામીન B12ની ઉણપથી માનવીય શરીરમાં થતી તકલીફો, વિટામીન B12 ઘટવાના કારણો, B12ની ઉણપના લક્ષણો, B12ની ઉણપથી શરીરને શું નુક્શાન થઈ શકે ? વિટામીન B12 થી ભરપુર વસ્તુઓ.... વિશે જાણવું હોય તો આ લેખ તમારા માટે છે.

શું તમારામાં પણ વિટામીન B12 ઘટી જાય છે ?
જાણો તેની ઉણપના કારણે અને શું ખાવાથી થશે ફાયદો ?

ગુજરાતીમાં કહેવત છે કે પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા. પરંતુ આજના આધુનિક યુગમાં લોકોની જીવનશૈલી એટલી જ જટિલ બની ગઈ છે કે કોઈને કોઈ તકલીફો જોવા મળે છે. આજકાલ લોકોમાં વિટામીન્સની ઉણપ વધુ પ્રમાણમાં જોવા મળે છે. ખાસ કરીને લોકોમાં વિટામીન B12ની તકલીફ વધુ પ્રમાણમાં જોવા મળે છે. આ વિટામીનના ઉણપના લીધે ઘણા ગંભીર રોગો થતા હોય છે અને જો સમય રહેતા તેની સારવાર કરવામાં ન આવે તો તે ખતરનાક પણ સાબિત થઈ શકે છે.

આજે આપણા આ લેખમાં વિટામીન B12 વિશે જાણીશું. તેની ઉણપ, તેનાથી થતો રોગ અને તે શેમાંથી મેળવી શકાય તે જાણીશું.

શરીરમાં વિટામીન B12 નું કાર્ય

વિટામીન B12 શરીરમાં સંક્રમણ સામે લડવામાં મદદરુપ થાય છે. આ ઉપરાંત હાડકા મજબૂત કરવા, ઈજાને જલદી સાજી કરવામાં મદદ કરે છે. શરીરમાં હોર્મોનને નિયંત્રિત કરે છે. શરીરમાં વિટામીન B12 ની ઉણપ થાય ત્યારે રક્તકણોની સંખ્યામાં ઘટાડો થવા લાગે છે.

વિટામીન B12 ની ઉણપના લક્ષણો

શરીરમાં વિટામીન B12 ની ઉણપથી સામાન્ય રીતે થાક લાગવો, આળસ આવવી, કમજોરી, માથાનો દુઃખાવો અને ચક્કર આવવા જેવા લક્ષણો જોવા મળે છે. આ ઉપરાંત ત્વચામાં પીળાશ આવવી, ગભરામણ થવી, જઠરને લગતી મુશ્કેલીઓ, મોઢામાં ચાંદા પડવા, ચીડિયાપણું, દ્રષ્ટિ દોષ અને ડિપ્રેશન જેવા લક્ષણો જોવા મળે છે.

વિટામીન B12 ની ઉણપથી શરીરને શું નુક્શાન થઈ શકે છે ?

વિટામીન B12ની ઉણપથી શરીરને ઘણું નુક્શાન થઈ શકે છે. મહત્વની વાત એ છે કે તે નુક્શાન જીવલેણ પણ સાબિત થઈ શકે છે. વિટામીન B12ની ઉણપથી એનિમિયા થઈ શકે છે, એટલે કે શરીરમાં વિટામીનની ઉણપથી લોહી ઘટી જાય છે. શરીરના કોઈપણ પ્રકારના વિકાસમાં મુશ્કેલી આવી શકે છે.

હાર્ટએટેકનું જોખમ વધી જવું.

વિટામીન B12ની ઉણપથી શરીરમાં લોહીનું સ્તર ઝડપથી ઘટે છે. જેની સીધી અસર હૃદયના ધબકારા પર પડે છે. ધબકારાની ગતિ વધી જાય છે. પરિણામે હાર્ટ એટેકનો ખતરો વધી જાય છે.

પેરેસ્થેસિયાનું જોખમ અને લક્ષણો

આ ઉપરાંત વિટામીન B12ની ઉણપથી હાર્ટ એટેક નહિં પરંતુ પેરેસ્થેસિયાનું પણ જોખમ વધી જાય છે. નિષ્ણાંતોના કહેવા મુજબ વિટામીન B12ની ઉણપથી પેરેસ્થેસિયા જેવી બિમારી થવાની શક્યતાઓ રહે છે. પેરેસ્થેસીયાના લીધે નર્વસ સિસ્ટમ પર દબાણ આવે છે. ક્રોનિક પેરેસ્થેસિયાના લીધે ચેતાતંતુઓને હાનિ પણ પહોંચી શકે છે.

વિટામીન B12ની ઉણપથી જો પેરેસ્થેસિયા હોય તો, દર્દીને પગમાં બળતરા થાય છે. ઘણી વખત બળતરા શરીરના અન્ય ભાગોમાં અનુભવાય છે. આ ઉપરાંત પેરેસ્થેસિયા પીડિત વ્યક્તિને ખંજવાળ અને કળતર રહે છે.

પાણીમાં દ્રાવ્ય

વિટામીન B12 એક એવું પોષક તત્વે છે જે પાણીમાં ઓગળી જાય છે. તે નસોને સ્વસ્થ રાખવામાં મદદરુપ થાય છે. આ ઉપરાંત તે ડીએનએ અને રક્ત કણોના નિર્માણમાં પણ મદદ કરે છે.

વિટામીન B12ની ઉણપ હોય તો આટલી વસ્તુઓનું કરો સેવન

વિટામીન B12ની ઉણપને દૂર કરવા કેટલીક વસ્તુઓના સેવન પર ધ્યાન આપવું જરુરી છે. આ વસ્તુઓનો પોતાના આહારમાં સમાવેશ કરવાથી થોડા ઘણા અંશે વિટામીન B12ની ઉણપથી બચી શકાય છે.

શાકાહારી લોકોમાં વિટામીન B12 વારંવાર ઘટી જાય છે એવું કહેવામાં આવે છે. પણ આ ખોટી વાત છે. માંસાહારમાં વિટામીન B12 મળતું હશે પણ એનો મતલબ શાકાહારમાં તે નહીં મળે એવું નથી. અનેક વસ્તુઓ છે જેમાં આ વિટામીન ભરપુર માત્રામાં છે. બસ આપણે તેનું નિયમિત યોગ્ય પ્રમાણમાં સેવન કરવાનું છે. વિટામીન B12ની ઉણપ દૂર કરવા ડેરી પ્રોડક્ટ સૌથી સારુ માધ્યમ છે. એવામાં તમે દૂધ, દહીં, પનીરને પોતાના આહારમાં સામાવેશ કરી શકો છો. આ સિવાય સોયાબીન, ઓટ્સ અને બ્રોકોલીનો પણ ભોજનમાં સમાવેશ કરી શકાય. આ ઉપરાંત મશરુમમાં ભરપૂર માત્રામાં વિટામીન B12 હોવાથી તેનું સેવન પણ ફાયદાકારક નીવડે છે.

નોંધ : આ લેખ આપને માહિતી આપવા માટે જ અહીં પોસ્ટ કરવામાં આવ્યો છે. વિટામીન B12ની ઉણપ કે તે સંદર્ભની સારવાર જાણકાર વૈદ્ય કે ડૉક્ટર પાસે જઈને જ કરાવવી જોઈએ.

Complimentary Travel Checklist

1. Decide where you want to go.
2. Call Travel King International.
3. Relax.

We Make Travel Easy.

TRAVEL KING
INTERNATIONAL
EST. 1979

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

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

Always Travel Like A King.

❀ ❀ મહાવીરનો કર્મવાદ ❀ ❀

◆ આપણી સાવ નજદીકની વ્યક્તિઓ જ આપણને વધુ દુઃખ આપતી હોય છે તેનું કારણ શું ? અને તેવે વખતે શું કરવું ?

◆ જેની સાથે સૌથી વધુ પ્રેમ સંબંધને સૌથી વધુ દ્વેષ સંબંધ ભોગવવાના બાકી હોય તે જ વ્યક્તિઓ આપણી સૌથી નજદીક આવે છે. બાકી તો દુનિયામાં કરોડો લોકો છે.

◆ લેણદેણમાં સંબંધ વગર કોઈ આપણી સાથે જોડાતું નથી.

◆ કોણ આપણા માં-બાપ બનશે ? કોણ જીવનસાથી ? કોણ ભાઈ બહેન ?

◆ કોણ પુત્રવધુ ? કોણ દીકરા-જમાઈ ? કોણ પાડોશી ? કોણ સગા-વ્હાલા ?

◆ આ બધું જ આપણે આ સૃષ્ટિમાં જન્મ લેતા પહેલા પૂર્વ જીવનમાં કર્મ પ્રમાણે નક્કી થઈ જાય છે. જ્યારે કોઈ આપણા જ નજદીકના વ્યક્તિઓ આપણને દુઃખ આપતા હોય ત્યારે વિચારવું કે આ મારા સગા બન્યા છે તે પણ મારાં જ કોઈ પૂર્વજન્મના લેણદેણને કારણે તે આજે મારી સાથે વેર રાખી રહ્યા છે.

◆ તેનું કારણ મારા જીવે પૂર્વજન્મમાં ક્યારેક એ જીવ સાથે વેર બાંધ્યુ હશે.

◆ ભલે આજે હું મારી જાતને નિર્દોષ માનતો હોઉં પણ હું ક્યાં જાણું છું કે પૂર્વજન્મમાં મેં આનાથી અનેક ઘણું દુઃખ એ જીવને આપ્યું હશે.

◆ આજે જ્યારે એ જીવ મારી સાથે હિસાબ પૂરો કરવા આવ્યો છે કે મારાં જ કૃત્યની મને ભેટ પરત કરવા આવ્યો છે. ત્યારે હું સમતાભાવે સહર્ષ સ્વીકાર કરું તો જ આ વેરની ગાંઠ ભેદાશે.

◆ નહિં તો જન્મોજન્મ ચાલી આવશે.

◆ ના... ના... મહાવીરનો કર્મવાદ સમજ્યા પછી મારે એનો ગુણાકાર નથી કરવો. મને આ દુઃખ સમતાભાવે વેઠવાની, હે પ્રભુ, શક્તિ આપ... શક્તિ આપ...

◆ ક્યારેક કોઈ વ્યક્તિ સાથે થોડો વખત સારા સંબંધ રહે છે. પછી એ જ વ્યક્તિ દુશ્મન જેવી બની જાય છે ત્યારે સમજવું કે એની સાથે રાગના સંબંધ હતા તે પૂરા થયા. હવે વેરના સંબંધ ચાલુ થયા લાગે છે.

◆ આવે વખતે બે વસ્તુ ધ્યાનમાં રાખવી. રાગ અને પ્રેમના સંબંધોનો ઉદય થાય ત્યારે ખૂબ ખુશ ન થવું, અહંકાર ન કરવો. રોગને ટકાવી રાખવા કાવાદાવા ન કરવા, નહીં તો રાગના કર્મોનો ગુણાકાર થઈ જશે.

◆ જ્યારે દ્વેષના કર્મનો ઉદય થાય અને દુશ્મનાવટ થાય ત્યારે અત્યંત દુઃખી દુઃખી ન થઈ જવું, રોકકળ ન કરવી.

◆ બંને સંબંધો સમતાભાવે વેઠવા. વિચારવું કે રોગ કામય રહેવાનો નથી, દ્વેષ પણ કાયમ રહેવાનો નથી. કાચના વાસણ જેવા માનવીના મનનો શું ભરોસો ? દ્વેષના સંબંધ ઉદયમાં હોય ત્યારે વચ્ચે કોઈ ત્રીજી વ્યક્તિએ જ આમ કરાવ્યું એમ વિચારી કોઈના પણ પ્રત્યે દ્વેષના સંસ્કાર નાખશો નહિં.

◆ ત્રીજી વ્યક્તિને તો હંમેશા નિમિત તરીકે જ જોજો. નિમિત્તને દોષ દેવાનો કોઈ મતલબ નથી.

◆ મારાં નસીબમાં આમ બનવાનું જ હતું, માટે જ આ વ્યક્તિ આમાં નિમિત્ત બની છે એમ વિચારીને જ બન્યું છે તે બધું જ હસતે મોઢે સ્વીકાર કરવું.

◆ આવી વખતે મહાપુરુષોના જીવનને યાદ કરવું.

◆ ખુદ મહાવીર ભગવાનને એમના દીકરી-જમાઈ જ તેમની વિરુધ્ધમાં હતા. તો શું મહાવીર તેમના પર રોષ કર્યો? જો રોષ કર્યો હોત તો તે મહાવીર બની શકત?

◆ તમારા નજીકનાં સગાને જ તમને ખરાબ ચિતરવામાં બહુ રસ હોય છે. દૂરના ને તો શું પડી હોય?

◆ પાર્શ્વનાથ ભગવાનને એમના સગા ભાઈનો જીવ, આઠ-આઠ ભવ સુધી તેમને મારવા વાળો બન્યો.

◆ ગાંધીજીને આખી દુનિયા માન આપે છે. તેમનો ખુદનો દીકરો જ તેમના વિરુધ્ધમાં હતો.

◆ ઈસુ ખ્રિસ્તને ખીલા ઠોકવાવાળા એમના જ માણસો હતા.

◆ આ બધાનો વિચાર કરી મનને સમજાવવું કે કસોટી તો સોનાની જ હોય, પિત્તળની ના હોય.

◆ અગર હું પિત્તળની કક્ષામાં છું, તો મારે મારી ભૂલો સુધારી સોનાની કક્ષામાં આવવું. જો હું સોનાની કક્ષામાં છું તો જાતને ભગવાનને ભરોસે છોડી દેવી.

◆ આ જીવ કરોડો વર્ષોના સંસ્કાર સાથે લઈને આવ્યો છે તે કારણે કદાચ તે વ્યક્તિ ઉપર કે નિમિત્ત ઉપર ખૂબ દુઃખ કે દ્વેષ પણ થઈ જાય. છતાં બને તેટલાં જલ્દી ભાનમાં આવી જઈ હૃદયથી દુશ્મનની પણ ક્ષમા માંગી લેવી.

◆ બને તેટલું આત્મભાવમાં લીન થવું તેથી કર્મ.

કોલેસ્ટ્રોલનું પ્રમાણ ઘટાડવા આ ૮ વસ્તુઓનું સેવન કરતા રહો.

હાર્ટ એટેક આવવા માટે સૌથી વધુ જવાબદાર જો કોઈ ચીજ હોય તો તે કોલસ્ટ્રોલનું વધતુ જતું પ્રમાણ છે. આજકાલ વૃદ્ધો તો ઠીક યુવાનોમાં પણ કોલેસ્ટ્રોલની સમસ્યા વધતી જાય છે. આ માટે તમારે કેટલીક ચીજવસ્તુઓનું નિયમિત સેવન કરવાની આદત પાડવી પડશે. રોજિંદા ખોરાકમાં રાખવામાં આવતી આ સામાન્ય સાવધાની તમને કોલેસ્ટ્રોલ વધવા જેવી જીવલેણ સમસ્યાઓમાંથી મુક્ત રાખી શકે છે.

તો આવો, જોઈએ કઈ ચીજો ખાવાથી કોલસ્ટ્રોલને ઘટાડી શકાય છે...

(૧) આમળાં : આમળાં શરીરમાં કોલેસ્ટ્રોલનું સ્તર નિયંત્રિત કરવા માટે ખૂબ જ ઉપયોગી ખોરાક છે. આમળાંમાં ફાઈબર, પ્રોટીન અને શુગર મળી આવે છે, જેમાં વધારે માત્રામાં ફાઈબર મળી આવે છે, જે શરીરમાં કોલેસ્ટ્રોલના પ્રમાણને નિયંત્રિત કરે છે.

(૨) રાજમા : રાજમા ખાવામાં સ્વાદિષ્ટ હોય છે. સાથે જ તેમાંથી વિપુલ માત્રામાં ફાઈબર મળી આવે છે, જે કોલેસ્ટ્રોલના પ્રમાણને નિયંત્રિત કરે છે, જેથી ભોજનમાં રાજમાને સામેલ કરશો તો ચોક્કસ લાભ થશે.

(૩) અડદની દાળ : અડદની દાળનું સેવન કરવાથી શરીરને ચોક્કસ લાભ થાય છે. અડદની દાળમાંથી મળી આવતુ ફાઈબર કોલેસ્ટ્રોલને કાબૂમાં રાખી તમને હાર્ટએટેકથી બચાવે છે.

(૪) માછલી : માછલીમાંથી ફેટી એસિડ મળી આવે છે. આ ફેટી એસિડ એક ઉત્તમ રોગપ્રતિકારક તત્વ હોવા ઉપરાંત લોહીમાં બીટા-એમિલાઈડ પ્રોટીનનું સ્તર પણ વધારે છે, જે તમને કોલેસ્ટ્રોલથી બચાવે છે.

(૫) અખરોટ : એક મુઠ્ઠી અખરોટ ખાવાથી માત્ર ચાર-પાંચ કલાકમાં જ તેના ફાયદા દેખાવા લાગે છે. અખરોટથી માત્ર કોલેસ્ટ્રોલ જ કંટ્રોલ નથી થતો, તે શરીરની નસોને પણ વધારે મુલાયમ બનાવે છે, જેથી લોહીનું પરિભ્રમણ સરળ બનાવી હાર્ટએટેકને અટકાવે છે.

(૬) બદામ : બદામનું સેવન શરીર માટે ખૂબ જ ફાયદાકારક સાબિત થઈ શકે છે. બદામના સેવનથી લોહીનું પરિભ્રમણ સરળ બને છે, જેથી હૃદય પર વધારે બોજ પડતો નથી.

(૭) બીટ : કોલેસ્ટ્રોલથી લડવામાં સૌથી વધારે ઉપયોગી કોઈ ચીજ હોય તો તે બીટ છે. બીટ માત્ર કોલેસ્ટ્રોલને કાબૂમાં નથી રાખતું, તેનાથી શરીરને એક નવી ઊર્જા પણ મળે છે.

(૮) લીલાં શાકભાજી : ખોરાકમાં લીલાં શાકભાજીનું વધુ પ્રમાણમાં સેવન કરવાથી કોલેસ્ટ્રોલ વધવાની સમસ્યા તમારાથી કાયમ માટે દૂર રહે છે. લીલાં શાકભાજીમાંથી વિટામિન અને ફાઈબર મળી આવે છે. જે શરીરમાં લોહીનું પરિભ્રમણ સરળ બનાવે છે.

અમીનો ઓટકાર.....

બેંગ્લોર શહેરના જાણીતા ઉદ્યોગપતિ નંદન મલ્હોત્રાની એક દિકરી સ્વાતિના લગ્નનો ભવ્ય પ્રસંગ હતો.

શહેરથી દૂર એક ભવ્ય ફાર્મ શહેરથી દૂર એક ભવ્ય ફાર્મ હાઉસમાં છેલ્લા ચાર દિવસથી પ્રસંગોની ઉજવણી થઈ રહી હતી. એકની એક દિકરીના જીવનમાં યાદગાર પ્રસંગમાં નંદનભાઈ એ કોઈ એક કસર કે કમી રાખી ન હતી. આજે સાંજે લગ્ન હતા, સ્વાતિની આજે વિદાય થવાની હતી.

આખા ફાર્મ હાઉસમાં વેડિંગ પ્લાનરે ભવ્ય રીતે સજાવટ કરી હતી. રોશનીની ઝગમગાટ, મ્યુઝિક પાર્ટી, ફૂલોની જાજમથી લઈને લગ્ન મંડપ બધામાં જાહોજલાલીની ઝલક સ્પષ્ટ દેખાઈ આવતી હતી. પ્રખ્યાત કેટરિંગ સર્વિસમાં પ્રખ્યાત નવીન વાનગીઓ અને મિઠાઈની સોઢમ મધમધતી હતી. સો જેટલી આઈટમો લાઈન બંધ ગોઠવાઈ હતી. મોટા શહેરોની પ્રખ્યાત આઈટમો પણ સામેલ હતી.

ફાર્મ હાઉસથી થોડે દૂર સામેની સાઈડમાં એક નાનકડા ખખડધજ કૂબામાંથી દિવા નો આછો પ્રકાશ દેખાઈ રહેલ. સાથે નાના બાળકનો કણસવાનો અવાજ આવતો હતો. ગરીબ યુવતી રૂપા તેના નાના ત્રણ બાળકો સાથે એમાં રહેતી હતી. તેનો પતિ કાળુ બાળકોની જવાબદારીઓ, રૂપલીની ઉપર નાંખી ભાગી ગયેલ હતો. રૂપા એ કામચોર કાળુની રાહ જોવાની મુકી દીધી હતી.

ઉપર આભ ને નીચે ધરતી !!

ગરીબના ખોરડે વિજળીના દિવા ક્યાંથી ઝગમગે ?

ક્યારેક ફુગ્ગા, ચકરડી, તો ક્યારેક ફુલ લઈને વેચી ગુજારો કરતી રૂપલીને પોતાનું સૌથી નાનુ બાળક બિમાર હોવાથી બે દિવસ થયા કશું વેચવા જઈ શકાયું ન હતું. સાત વરસની મોટી દિકરીને ફુલ વેચવા મોકલેલ, જીવન સિક્કાની બે બાજુ જેવું અહિંયા દેખાતુ હતું. સામે ફાર્મ હાઉસમાં નંદન શેઠને ત્યાં રોશનીનો ઝગમગાટને રૂપલીના કૂબામાં અંધકાર.

ત્યાં પકવાનની મોજને, અહીં બટકું રોટલાના સાંસા.

આજે ફાર્મ હાઉસમાં લગ્ન જોઈ રૂપલી ખુશ થાય છે. હાશ ! મારા ભુખ્યા બાળકો માટે આજે કશુંક ખાવાનું મળશે, કશીક નવી મિઠાઈ મારા અભાગી છોકરાઓને ચાખવા મળશે. થોડાક ફુલ વેચાશે. જીંદગી ગરીબ સાથે જ અજબ ગજબના ખેલ ખેલતી હોય છે. એક માંદલુ છોકરૂ કાંખમાં અને એક આંગળીએ લઈ, મોટી છોકરીને ફુલ વેચવા આપી ઝટપટ ફાર્મ હાઉસ પાસે જઈ ખુણામાં બેસી ગઈ. ભવ્ય પ્રસંગ માણવાની લ્હાયમાં બધા પોત પોતાની મસ્તીમાં ઉતાવળે અંદર જતા હતા. કોઈ એની સામે નજર સુધ્ધા નાખતા નથી. બધા મહેમાનો નંદન શેઠની ભવ્ય જાહોજલાલીની પ્રશંસનીય કામગીરી જોઈ અંજાઈ જાય છે. શેઠની તારિફના ફુલ બાંધે છે. કોઈ રોશની જોવામાં મશગુલ છે.

કોઈ પોતાના કપડાના વખાણ કરે છે, કોઈ ફોનમાં વ્યસ્ત છે. વેડિંગ પ્લાનરે સજાવેલ ફુલની હારમાળા વચ્ચે તેના ફુલને કોણ હાથ અડાડે ?

બે વખત કોઈ અંદરથી આવીને અપમાન કરીને તગેડી મૂકે છે, પણ આજે તે જવાનું નામ જ લેતી નથી !! ગરીબની મજબૂરી કોને સમજાય ? તેની ભુખ નો અહેસાસ કોને હોય !!

લગ્ન પ્રસંગમાં એક આઠેક વર્ષનો બાળક એના મમ્મી પપ્પા સાથે આવે છે. પ્રવેશ દ્વાર પર બેઠેલ ગરીબ પરિવાર પર એ સંસ્કારી આરવની નજર પડે છે. તેના નાનકડા દિલમાં દયાનો દિપક પ્રગટ થાય છે. તેનું નાનકડું હૃદય દ્રવી ઉઠે છે. એનું કારણ આરવની અંદર એના દાદીએ કરેલ સંસ્કારનું સિંચન હોય છે. તે દરરોજ દાદીની પ્રવૃત્તિઓ જોતો. બાળપણમાં આપેલ શીખ હંમેશ ફલદાયકને યાદગાર હોય છે. હંમેશ દાદી ભુખ્યાને જમાડવા તત્પર રહેતા. પક્ષીઓને ચણ, ગાય કૂતરાને રોટલી આપતા. આરવ પૂછે છે, ‘‘બા તમે રોજ કેમ બધાને, જમાડો છો ?’’ દાદી શીખવાડે છે, ‘‘બેટા ગરીબને જમાડવાથી ભગવાન ખુબ ખુશ થાય છે. તેના આશીર્વાદ અને તેના અમીના ઓડકારની આપણને દૂવા મળે. આપણા જીવનને એક સારી પુણ્યની દિશા મળે, તો જીવનની દશા પણ સુધરી જાય.’’

સંસ્કાર માણસને જીવનમાં આગળ લઈ જાય છે. તેને બધુ અત્યારે યાદ આવે છે દાદીની શીખ તેના નાનકડા અંતરઆત્માને જગાડે છે.

આરવ અંદર જઈ દોડીને જમવાની આખી થાળી ભરીને ચુપકીથી દરવાજાની બહાર બેઠેલ રૂપાને આપી આવે છે. કુબેરનો ભંડાર મળ્યો હોય એવી ખુશીઓ સાથે લઈને ઝટપટ પોતાના બે દિવસથી ભુખ્યા બાળકોને કોળિયા ભરાવે છે. ભરપેટ જમીને તૃપ્ત થયેલ બાળકો અમીનો ઓટકાર ખાય છે. આરવને રૂપલી ખુબ ખુશ થઈ આશીર્વાદ આપે છે. કોઈના પેટને ઠારીએ તો એ અંતરનો ઓડકાર ખાય છે. નાનકડો આરવ દોડીને મમ્મી પાસે ધીમેથી ગોઠવાઈ જાય છે !!!

- અલકા પબારી

કોતરી ના શકું.....

દર્દને શબ્દથી કોતરી ના શકું, આંસુને આંખમાં સંઘરી ના શકું.
ઝાંઝવા સાથ દેતા નથી કોઈ દિ, પ્યાસને પ્યાસથી છેતરી ના શકું.
કર્મની કાતર બની ગઈ છે બુદ્ધી, ભાગ્યને વેંત પણ વેતરી ના શકું.
મેનકા ગાયના રૂપમાં હોય તો, ધ્યાનનો આખલો જોતરી ના શકું.
ચાંદની રાતથી દાઝી તી લાગણી, ઊગતા સૂર્યને નોતરી ના શકું.
આંગણે હું લડું છું અમરા ગણી, ગામમાં આપને ખોતરી ના શકું.

- સુધીર દવે

દરેક પળમાં પ્રેમ છે, દરેક ક્ષણમાં ખુશી છે.
ખોઈ બેસો તો યાદ છે, જીવી લો તો જીંદગી છે.

- કિરણ કવિ હૃદય

PHOTOS

PHOTOS

PHOTOS

PHOTOS

Universal Green Group

BEST WISHES TO GUJARATI SAMAJ

VARIETY OF BUSINESS EXPERIENCE FROM SOLAR INDUSTRY TO ELECTRIC VEHICLES TO REAL ESTATE PROJECTS, **UNIVERSAL GREEN GROUP** IS A VERSATILE COMPANY THAT IS PERFECT RECIPE FOR ANY SUCCESSFUL VENTURE.

Call Now: 1-866-765-2795

info@universalgreengroup.com • www.universalgreengroup.com

305 W Spring Creek Pkwy, Suite 100 B, Plano, Texas 75023

intuitive.cloud
One of the fastest growing Cloud & SDx Engineering companies supporting enterprise customers across 40+ countries in Americas, EMEA & APAC.
Intuitive Superpowers:
App Modernization, AppSecOps, DevSecOps & SRE
Data & AI/ML (DB, DW, Data Lake, Lakehouse)
Cloud Infrastructure Engineering
Cloud Security & GRC
Hybrid Cloud, SDDC, SD-WAN, SDN
Digital Workspace (M365/O365, G Suite)
CRN FAST GROWTH 150 2021
We are hiring
Please send your resumes to TAG-MGMT@Intuitive.Cloud
intuitive.vc
Cross-border Venture Capital firm funding cutting-edge technology startups from Seed to Growth stage in Cloud, CyberSecurity, App/DevSecOps, Data, AI/ML and FinTech.
For more information: www.intuitive.vc
linkedin.com/in/jaymodh
We are proud to sponsor and support Gujarati Samaj and DFW Community:
Ashok & Hasmita Modh
Jay & Priya Modh
Indraneel & Nidhi Shah

૨૫ ડિસેમ્બર : શ્રી અટલબિહારી વાજપાઈના જન્મદિન નિમિત્તે વિશેષ : બાળ અટલજી

૨૫ ડિસેમ્બર, ૧૯૨૪ના રોજ અટલજીનો જન્મ થયો હતો. અટલજીની માતાનું નામ કૃષ્ણાદેવી હતું. તે ખૂબ જ સરળ સ્વભાવના હતાં. નિત્ય રામાયણનો પાઠ અને તુલસીની પૂજા કરતાં. અટલજીને ચાર-ભાઈ અને ત્રણ બહેનો હતી. અટલજીના દાદા બધાં ભાઈ-બહેનોને રામાયણની ચોપાઈઓ તથા સંસ્કૃત શ્લોક કંઠસ્થ કરાવતા હતા.

અટલજી બાળપણથી જ ભણવામાં ખૂબ તેજસ્વી હતા. તેઓ તેમના વર્ગમાં હંમેશા પ્રથમ ક્રમાંકે ઉત્તીર્ણ થતા. ગ્વાલિયરમાં બી.એ. સુધીનો અભ્યાસ કરીને કાનપુરની ડી.એ.વી. કોલેજમાં એમ.એ. અને કાયદાનો અભ્યાસ કરવા માટે ગયા. નવાઈની વાત તો એ છે કે પિતા કૃષ્ણજી અને પુત્ર અટલજીએ એક સાથે કાયદાનો અભ્યાસ કરવા માટે પ્રવેશ મેળવ્યો. તેનું કારણ એ હતું કે અટલજીના પિતા નિવૃત્ત થઈ ગયા હતા અને તેમને વકીલાતનો અભ્યાસ કરવો હતો તેથી તેઓ કાનપુર આવી ગયા હતા અને આમ પિતા-પુત્રનો એક સાથે એક વર્ગખંડમાં અભ્યાસ શરૂ કર્યો હતો.

એ સમયે પિતાજી જ્યારે પ્રિન્સિપાલના રૂમમાં પ્રવેશ્યા ત્યારે તેમણે વિચાર્યું કે આ સજ્જન કોઈના એડ્મિશન માટે આવ્યા હશે પણ જ્યારે ખબર પડી કે તેઓ અભ્યાસ માટે આવ્યા છે, ત્યારે તેમની નવાઈનો કોઈ પાર રહ્યો નહીં. કોલેજના છાત્રાલયમાં પિતા-પુત્રની જોડીને બધા વિદ્યાર્થીઓ જોઈ રહેતા. ક્યારેક વર્ગમાં પિતાજીને મોડું થઈ જાય તો પ્રોફેસર પૂછતાં, 'તમારા પિતાજી ક્યાં ગાયબ છે ?' અને આખો વર્ગ ખડખડાટ હસી પડતો. છેવટે બંને એ નક્કી કર્યું કે તેઓ જુદા જુદા વર્ગમાં અભ્યાસ કરશે.

અટલજી કાયદાના બીજા વર્ષનો અભ્યાસ પૂરો કરી શક્યા નહીં. તેઓ લખનૌ ગયા, જ્યાં એક સામાયિકના સંપાદક તરીકે કામ શરૂ કર્યું. ઉનાળાના વેકેશનમાં તેઓ તેમના ગામ બટેશ્વર પહોંચી જતા. તેમને ન્હાવાનો ભારે શોખ. યમુના નદીમાં તેમના મિત્રો સાથે કલાકો સુધી સ્નાન કરતા. એક વાર એવું બન્યું કે બધાં મિત્રો યમુના નદીમાં ન્હાતા ન્હાતા ઊંડા પાણીમાં તરવા ગયા. અટલજીને પાણીમાં તરવાનું ઓછું ફાવે. તેઓ પાણીમાં ડૂબવા લાગ્યા. આ જોઈને કિનારે ઉભેલા લોકોએ તેમને પાણીમાંથી બહાર કાઢીને બચાવ્યા.

વતન બટેશ્વરમાં તેઓ દાદાજીની ખૂબ સેવા કરતા. તેઓ માટે ભૂડાના કૂવામાંથી પીવાનું પાણી જાતે ભરી લાવતા. કારણ કે આ એક માત્ર કૂવો એવો હતો કે જેનું પાણી મીઠું હતું. બાકીના કૂવાઓનું પાણી ખારું હતું.

દાદાજી પણ અવારનવાર ગ્વાલિયાર આવતા હતા. તે સમયે અટલજી ખૂબ નાના હતા. એક દિવસે કોઈક કારણસર ઘરમાં તેમને માર પડ્યો. અટલજી ધ્રુસકે ધ્રુસકે રડવા લાગ્યા. તો પિતાજી કહેવા લાગ્યા, 'ચૂપ... થઈ જા.' અટલજીના રડવાનો અવાજ સાંભળી ઓસરીમાં રામાયણ વાંચતા દાદાજી ઘરમાં આવ્યા. દાદાજીને જોઈ અટલજી વધારે જોરથી રડવા લાગ્યા. દાદાજીએ તેમને છાના રાખ્યા અને પૂછ્યું, 'કેમ રડે છે બેટા ?' બાળ અટલજી કહેવા લાગ્યા, જુઓને દાદાજી એક તો મને મારે છે અને પાછા કહે છે ચૂપ રહે. દાદાજીએ કહ્યું, 'અરે ભાઈ, એક તો બાળકને મારો છો અને પાછા ચૂપ રહેવાનું કહો છો ? તેને રડવાનો તો અધિકાર આપો.' બાળ અટલ દાદાના ખોળામાં લપાઈને આપોઆપ ચૂપ થઈ ગયા. જન્માષ્ટમીનો ઉત્સવ તેમને ખૂબ પ્રિય હતો. તેમની મોટી બહેન સાથે મળીને ઘરના વડીલો પાસેથી ફાળો ભેગો કરતા અને બજારમાં જઈ કૃષ્ણ-જન્મોત્સવની તૈયારી માટે સામાન ખરીદી લાવતા. બાળ ગોપાળ કનૈયાને ખૂબ સારી રીતે શણગારતા અને મધરાતે બાર વાગે ધામધૂમથી જન્માષ્ટમી ઉજવતા. તેઓ ગ્વાલિયરના મેળામાં કલાકો સુધી ફર્યા કરતા અને ચગડોળ જેવી રમતોનો આનંદ માણતા. અટલજી ગ્વાલિયરની આર્યકુમાર સભામાં સત્સંગ સાંભળવા જતા. ત્યાં એક દિવસ તેમના એક મિત્રે તેમને રાષ્ટ્રીય સ્વયંસેવક સંઘની શાખામાં આવવાનો આગ્રહ કર્યો. બીજા જ દિવસે તેઓ સંઘની શાખામાં જવા લાગ્યા. ત્યારથી તેમને દેશભક્તિ ને સેવાનો એવો રંગ લાગ્યો કે તેમણે પોતાનું આખું જીવન રાષ્ટ્રને ચરણે સમર્પિત કરી દીધું. સંઘના પ્રચારક બની સંઘકાર્ય તો કર્યું જ અને જનસંઘમાં જોડાઈને રાષ્ટ્રના એક પ્રખર નેતા અને સાચા અર્થમાં 'ભારતરત્ન' દેશના વડાપ્રધાન બન્યા.

Fossil Creek
LIQUOR

HONEST®

McKinney

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

TILAK
JEWELERS

SureStay®
PLUS HOTEL
by BEST WESTERN
640 E Park Blvd. Plano TX 75074
214-448-6565
kapish6565@yahoo.com

કોમ્પ્યુટરની ભાષા અને મેમરી

કોમ્પ્યુટરને કામ કરવા માટે વિશિષ્ટ ભાષા હોય છે અને તે મુખ્ય ત્રણ પ્રકારની હોય છે. મશીન લેંગ્વેજ કે જેમાં ૧ અને શૂન્યનો ઉપયોગ થાય છે. દરેક સૂચના કે માહિતીને કોમ્પ્યુટર ૧ અને ૦ની જુદી જુદી ગોઠવણીમાં ફેરવીને યાદ રાખે છે. બીજી ભાષા એસેમ્બલી લેંગ્વેજ કહેવાય છે. આ ભાષામાં મશીન લેંગ્વેજમાં રહેલી ખામીઓ દૂર કરવામાં આવી છે. ૧૯૫૦માં તેનો વિકાસ થયો હતો. આ ભાષા સરવાળા બાદબાકી માટે વિશેષ કોડનો ઉપયોગ કરે છે. જ્યારે ત્રીજી ભાષા હાઈ લેવલ લેંગ્વેજ ઉચ્ચ કક્ષાની અને જટિલ હોય છે. તેનો ઉપયોગ પ્રોગ્રામ રચવામાં થાય છે. હાઈ લેવલ લેંગ્વેજમાં કોબોલ, ફોટ્રોન, બેઝિક, પારકલ, સી પ્લસ જેવી ઘણી ભાષા વિકસી છે.

કોમ્પ્યુટર બધી માહિતી અને સૂચનાઓને મેમરીના રૂપમાં સંઘરે છે. મેમરી નાના લાખો ટુકડાઓનો સમૂહ છે તેને બીટ કહે છે. મેમરી ચાર પ્રકારની હોય છે. ઈન્ટર્નલ, મેઈન, રેમ, રોમ અને એક્સટર્નલ મેમરી કે મેઈન મેમરી એટલે સેન્ટ્રલ પ્રોસેસરમાં હોય છે. રેમ એટલે રેન્ડમ એક્સેમ મેમરી, રેમ માત્ર વીજપ્રવાહ હોય છે ત્યારે જ કામ કરે છે તે ડેટાનો સંગ્રહ કરતી નથી. રોમ એટલે રીડ ઓનલી મેમરી. આ મેમરીનો કાયમી સંગ્રહ થાય છે અને તે ગમે ત્યારે વાંચી શકાય છે.

વિશ્વનો સૌથી મોટો પોપટ : પામકો પોપટ

ઓસ્ટ્રેલિયામાં જોવા મળતા પામકો પોપટ કેટુ સૌથી મોટા પોપટની જાત છે. કહેવાય છે આ પોપટ લીલા રંગનો નથી. પામકો કેટુ રાખોડી રંગના હોય છે. વાંકી પણ સૌથી મોટી ચાંચવાળા આ પોપટને માથે કલગી હોય છે. આ પોપટ બે ફુટ લાંબા હોય છે અને લગભગ એક કિલો વજનના હોય છે. આ પોપટની ચાંચ મોટી અને મજબૂત હોય છે. તે ઝાડની ડાળી પણ કાપી શકે છે અને જાત જાતની વ્હીસલ જેવા અવાજ કાઢે છે. આ પોપટની બીજી વિશેષતા પણ છે, નર પામ કોકેટી ઝાડની ડાળીમાંથી લાંબી લાકડી કાપી ચાંચમાં પકડી ઝાડના થડ સાથે અથડાવી ઢોલ વગાડે છે અને વાતાવરણ ગજવી મૂકે છે. દેખાવમાં વિચિત્ર લાગતા આ પોપટને ન્યુ ગીયાનાના લોકો પાળે છે.

For more information Log on to : gujaratdarpan.com

Bombay Chowpatty

Bombay Sizzlers

TIKKA TACO

BOMBAY SIZZLER

All three at same location

We Cater For All Events

825 W Royal Lane, Suite 130, Irving TX 75039

Bombay Chowpatty : 972-677-7658

Tikka Taco : 972-707-7277

Bombay Sizzlers : 972-255-5400

Vegetarian Restaurant

GOPAL

125 S, Central Expway Richardson, TX 75080

Akshay Patel

Ph : 214-716-0651 • Cell : 469-878-6232

SERVICE

SERVING COMMUNITY
SINCE 1991 (24 YRS.)
Small or Big
Indoor or Out door
In Town or Out of Town
E-mail : newgopal@yahoo.com
www.newgopal.com

- This is an Indian Vegetarian restaurant specializing in food from the state of Gujarat in Western India. I have been here a couple of times and the food has been excellent. Always hot and fresh.
- Gopal is a pure vegetarian restaurant located in Richardson, Texas since 1991. We specialize in serving fresh, authentic and made to order Gujarati Thali.
- We also specialize in tiffin and catering service.

BAWARCHI BIRYANIS
INDIAN CUISINE
INDIAN CUISINE
BawarcHi
BIRYANIS
The food you love... The tradition we follow
DINE-IN
TAKE-OUT
CATERING
DELIVERY
BANQUET HALL
SWEETS
BAKERY
WE DO
CATERING
FOR ALL OCCASIONS
LIVE
DOSA
CHAAT
CHINESE
WE SERVE HALAL MEAT
(972) 234-9009 | (972) 200-5590 | (469) 995-9443
8201 Ohio Drive, Suite # 110, Plano TX – 75024
HOURS OF OPERATION
Mon-Thu : 10:30 AM to 10:00 PM
Friday : 10:00 AM to 10:30 PM
Saturday : 9:30 AM to 10:30 PM
Sunday : 9:30 AM to 10:00 PM
info@bawarchiplano.com
www.bawarchiplano.com
www.bawarchibiryanis.com
www.bawarchirestaurants.com

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

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

Rajesh Sanchala, Agent
rrsanchala@ft.newyorklife.com
214-564-3416

Audrey Sreshta, Agent
asreshta@ft.newyorklife.com
214-674-8932

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

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

Insure. Prepare. Retire.

NEW YORK LIFE

Be good at life.

©2023 New York Life Insurance Company, 12201 Merit Dr, Suite 1000,Dallas, TX 75251.

ભારતીય મૂળના લિયો વરાડકર કે જેઓ બીજી વખત આયર્લેન્ડના પ્રધાનમંત્રી બન્યા છે

ત્રીસ મહિનાના લાંબા ગાળ બાદ ભારતીય મૂળના લિયો વરાડકર ફરી એક વખત આયર્લેન્ડના વડાપ્રધાન બની ગયા છે. તેઓ બીજી વખત દેશના વડાપ્રધાન બન્યા છે. આયર્લેન્ડના ૨૦૨૦માં થયેલી ચૂંટણી પછી ફાઈન ગેલ પાર્ટી, ફિએના ફેલ પાર્ટી અને ગ્રીન પાર્ટીની સંયુક્ત સરકાર બની હતી. ગઠબંધનમાં બનેલી આ સરકારમાં બે પાર્ટીઓના નેતા અડધી-અડધી ટર્મ માટે વડાપ્રધાન બનશે એવું નક્કી થયું હતું. તે મુજબ અત્યાર સુધી નાયબ વડાપ્રધાન રહેલા લિયો વરાડકર હવે દેશના વડાપ્રધાન બન્યા છે. જો અત્યારે વડાપ્રધાન રહેલા ફિએના ફેલના મીહોલ માર્ટિન હવે નાયબ વડાપ્રધાન રહેશે.

લિયો વરાડકરનો જન્મ ૧૮ જાન્યુઆરી, ૧૯૭૯માં ડબલિનમાં થયો હતો. તેમની માતા આર્યલેન્ડનાં હતા અને તેઓ વ્યવસાયે નર્સ હતાં. જ્યારે તેમના પિતા અશોક ભારતીય મૂળના હતા અને વ્યવસાયે ડૉક્ટર હતા. અશોક વરાડકર મૂળ મહારાષ્ટ્રના સિંધુદુર્ગ જિલ્લાના વરાડ ગામના હતા અને મુંબઈમાં રહેતા હતા. પરિવાર સાથે ૧૯૬૦માં આયર્લેન્ડ જઈને વસ્યા હતા અને ત્યાં જ લિઓનો જન્મ થયો હતો. ૨૦૦૩માં ડબલિનના ટ્રિનિટી કોલેજથી મેડિકલની ડિગ્રી લઈને લિયો વરાડકરે પ્રેકટિસ ચાલુ કરી હતી. વિદ્યાર્થીકાળમાં જ તેમણે રાજકારણમાં એન્ટ્રી કરી હતી. ૨૦૦૭માં ડબલિન વેસ્ટથી ફાઈન ગેલ પક્ષની ટિકિટ પર ચૂંટણી જીતીને કાઉન્સેલર બન્યા હતા. ત્યારે તેઓ ફક્ત ૨૪ વર્ષના હતા.

૨૦૧૧માં તેમની પાર્ટી ફાઈન ગેલ ચૂંટણી જીતી હતી ત્યારે તે સમયે તેઓ ટુરિઝમ અને સ્પોર્ટ્સ મિનિસ્ટર હતા. ૨૦૧૪માં આરોગ્ય ખાતુ તેમને મળ્યું હતું. ૨૦૧૭માં તેઓ વડાપ્રધાન બન્યા હતા. ત્યારે તેઓ દેશના સૌથી નાની ઉંમરના વડાપ્રધાન બની ગયા હતા. ૨૦૧૯માં તેઓ પોતાના પરિવાર સાથે સુંધુદુર્ગમાં પોતાના પૈતૃક ગામમાં ગયા હતા. ત્યારે સમગ્ર ગામમાં ઉજવણી થઈ હતી અને તેમના હાથે ગામમાં ગ્રામદેવતાની વિશેષ પૂજા પણ કરાવી હતી. તે વખતે તેઓએ ભારત વારંવાર આવવાની ઈચ્છા વ્યક્ત કરી પોતાના માદરે વતનનો પ્રેમ વ્યક્ત કર્યો હતો.

વરાડકરની રાજનીતિક ઉપલબ્ધિઓ :

ભારતીય મૂળના લિયો વરાડકરની રાજનૈતિક ઉપલબ્ધિઓએ પણ તેઓને સતત બીજી વખત પ્રધાનમંત્રી બનવામાં મહત્વની ભૂમિકા નિભાવી છે. જ્યારે તેઓ પ્રથમ વખત પ્રધાનમંત્રી બન્યા હતા ત્યારે બ્રિટનમાં બ્રેક્ઝિટ લાગુ કરવાની તૈયારીઓ ચાલી રહી હતી અને આયર્લેન્ડ બ્રિટ સાથે સીમા વ્યાપાર કરવાની ચર્ચા ગૂંચવાઈ હતી ત્યારે તેઓએ પોતાના કોઠાસૂઝથી બ્રિટન સાથેના સીમા વેપારની ગૂંચવણનો ઉકેલ લાવી આયર્લેન્ડ વાસીઓના મનમાં ખાસ સ્થાન બનાવી દીધું હતું. વરાડકરે તે માટે બ્રિટન સાથે સાત સાત વખત વાતચીત કરી સીમા પાર લોકોના આવવા-જવા પર સખત નિયંત્રણો ન લાદવા સમજાવી દીધું હતીં. ત્યાર બાદ ૨૦૨૦ની ચૂંટણીઓમાં તેઓ ઉપપ્રધાનમંત્રી બન્યા ત્યારે સમગ્ર વિશ્વની જેમ આયર્લેન્ડ પણ કોવિડ મહામારી સામે ઝઝૂમી રહ્યું હતું અને તેમના માથે આયર્લેન્ડને કોવિડ મહામારી વખતે સુરક્ષિત રાખવાનો મોટો પડકાર હતો. તે વખતે પણ તેમણે દેશમાં સખત લોકડાઉન લગાવી દેશમાં વર્ક ફ્રોમ હોમ ફરજિયાત કરી દીધું હતું. તેમના આકરા નિર્ણયે તેમની છબી એક મજબૂત નેતા તરીકેની બની એટલું જ નહીં તેઓ કોરોના મહામારી દરમિયાન ખુદ સેવામાં ઊતર્યા હતા અને લોકોનો ઈલાજ કર્યો હતો. તેમની આ લોખંડી અને માનવતાવાદી છબીને કારણે પણ તેમને ૨૦૨૨ની સામાન્ય ચૂંટણી જીતવામાં ખૂબ મદદ મળી. વરાડકરની જીત પાછળ અહીંના હિન્દુઓનું પણ ખાસ્સુ યોગદાન રહેલું છે. આ કેથોલિક ઈસાઈ દેશમાં હજારોની સંખ્યામાં હિન્દુઓ અહીં રહે છે અને અહીં ઈસાઈ બાદ હિન્દુધર્મ સૌથી વધુ ઝડપથી પ્રસરેલો ધર્મ છે.

અત્રે ઉલ્લેખનીય છે કે હાલ યુરોપમાં ત્રણ-ત્રણ દેશોનું નૈતૃત્વ ભારતીયો કરી રહ્યા છે. આયર્લેન્ડ લિયો વરાડકર પુર્તગાલમાં એન્ટોનિયોકોસ્ટા અને બ્રિટનમાં ભારતીય મૂળના ઋષિ સુનક પ્રધાનમંત્રી પદ સંભાળી રહ્યા છે. તે જ સાબિત કરે છે કે વિશ્વમાં ભારતીય મૂળના લોકોનું વર્ચસ્વ અને એનાથી વિશેષ તેઓનો સ્વીકાર વધી રહ્યો છે.

WEST PLANO
VALLEY RANCH
PLANO
ELDORADO /FRISCO
LITTLE ELM
RICHARDSON
SOUTH IRVING
FRISCO
LEWISVILLE
CARROLLTON

10th

INDIA BAZAAR
nobody gives you india like we do!™

Celebrating 20 YEARS
2004 - 2024
INDIA BAZAAR

SCAN QR CODE TO FIND YOUR NEAREST LOCATION

LOCATION IS NOW OPEN IN CARROLLTON AT
4132 TX-121 SUITE-100
CARROLLTON, TX
75010

INDIABAZAARDFW.COM | SUPPORT@INDIABAZAAR.US | 972-312-0114 | FIND US ON:

INDIAN GROCERIES HOME DELIVERED TO 5 MILLION DESIS IN NORTH AMERICA!

WHY ORDER THROUGH THE GHAR BAZAAR APP?

- FREE HOME DELIVERY
- SAME LOW IN-STORE PRICES
- FROZEN, FRESH FRUITS, VEGETABLES & DAIRY DELIVERED IN TEMPERATURE CONTROLLED VEHICLES.
- ENJOY GROCERY SHOPPING FROM ANYWHERE
- NO MEMBERSHIP FEE

SCAN TO DOWNLOAD THE APP FROM APPLE STORE

SCAN TO DOWNLOAD THE APP FROM GOOGLE PLAY STORE

GHAR BAZAAR

DOWNLOAD GHAR BAZAAR MOBILE APP NOW!

WWW.GHARBAZAAR.COM FACEBOOK.COM/GHARBAZAARDFW
FOR QUESTIONS & CONCERNS CALL: 972-377-1435 | EMAIL: SUPPORT@GHARBAZAAR.COM

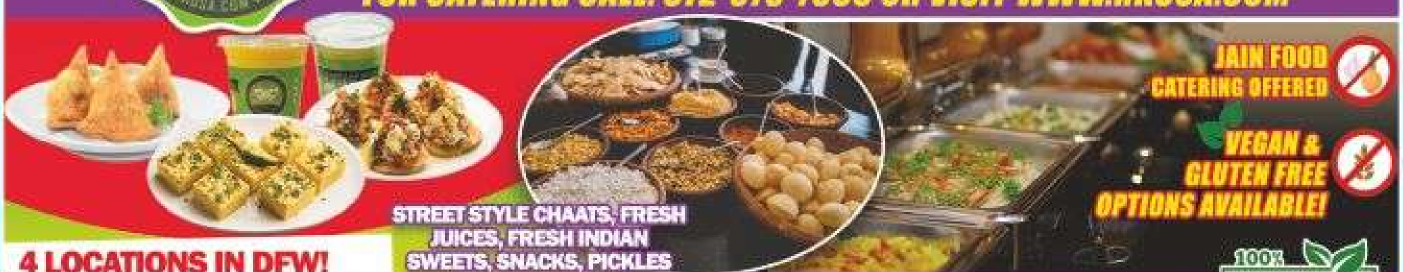
GHAR BAZAAR

RAJULA'S KITCHEN
INDIAN VEGETARIAN EATERY
FRESH SNACKS ✶ DAILY FRESH ✶ CHAATS ✶ STREET FOOD ✶ WWW.RKUSA.COM

WE OFFER LIVE CATERING
FOR PANI PURI, CHAATS, PAV BHAJI & MORE!

DISHES CUSTOMIZED & SERVED JUST THE WAY YOU AND YOUR GUESTS LIKE THEM!

FOR CATERING CALL: 972-878-7999 OR VISIT WWW.RKUSA.COM



JAIN FOOD CATERING OFFERED

VEGAN & GLUTEN FREE OPTIONS AVAILABLE!

STREET STYLE CHAATS, FRESH JUICES, FRESH INDIAN SWEETS, SNACKS, PICKLES AND MUCH MORE !

4 LOCATIONS IN DFW!

PLANO - 820 W SPRING CREEK PKWY PLANO, TX-75023
LEWISVILLE - 2151 S EDMONDS LANE LEWISVILLE TX 75067.
FRISCO/ELDORADO - 14339 ELDORADO PKWY. FRISCO, TX-75035.
IRVING - 8600 N MACARTHUR BLVD. IRVING, TX 75063.

100% VEGETARIAN FOOD

DELICIOUS AUTHENTIC INDIAN FOOD
ASK FOR A CUSTOM MENU!
*T&C MAY APPLY

DALLAS RENAL GROUP
Leaders in Kidney Care

Dallas Renal Group provides professional, courteous, compassionate, convenient and state of the art medical care. Our mission is to empower patients and their families with knowledge and necessary skills to better appreciate their medical conditions so that patients can make choices that will enable them to lead a healthy life.

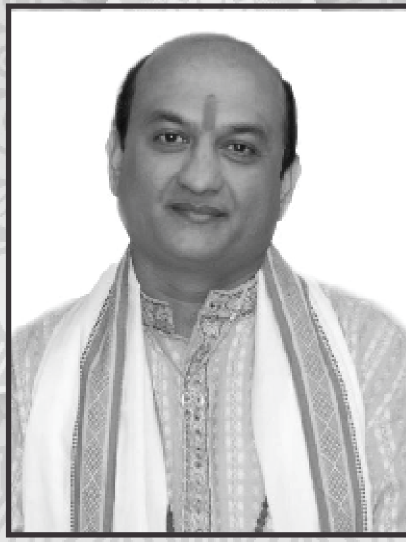
DFW Gujarati Samaj,

Thank you for promoting social, cultural, spiritual, and educational activities to make a positive difference in the community

DallasRenalGroup.com

Follow us on :

Hindu Priest



પરેશ પાઠક
Paresh Pathak

6921 Chisholm Trail North Richland Hills, TX 76182
Email : pareshpathak15@gmail.com   Website : http://hindupriestdfw.com
Cell : (214) 675-9805   Home : (817) 281-4103

હિન્દુ મહારાજ

સત્યનારાયણ કથા
શાંતી હવન
લગ્ન વિધી
બેબીશાવર
ભુમી પૂજન

નવા ધંધાની પૂજા વિધિ
(નવા) ગૃહ પ્રવેશ
મૃત્યુ વિધિ
વિગેરે તમામ હિન્દુ વિધિઓ

ઘર ફોન : ૮૧૭ ૨૮૧ ૪૧૦૩, મોબાઈલ : ૨૧૪ ૬૭૫ ૯૮૦૫

અમેરીકામાં સર્વ જગ્યાએ પોતે આવશે વાહનની જરૂરીયાત વિના

છેલ્લા ૨૫ વર્ષથી ફુલ ટાઈમ હિન્દુ વિધીઓ કરાવનાર

ધરતી પર વધારેમાં વધારે કેટલો ઊંડો ખાડો ખોદી શકાય? વિજ્ઞાનીઓને આટલી સફળતા મળી છે.

વિજ્ઞાનીઓએ ૧૯ વર્ષ સુધી ખોદકામ કર્યું અને તેઓ ૧૨ કિલોમીટર સુધી પહોંચી શક્યા, આનાથી આગળનું ખોદકામ શક્ય ન બનતા વિજ્ઞાનીઓએ આ પ્રોજેક્ટ અહીં અટકાવ્યો હતો.

બ્રહ્માંડના બધા જ ગ્રહોમાંથી પૃથ્વી ગ્રહ એવો છે જ્યાં માનવ સહિત અન્ય જીવ-જંતુ રહે છે, એવું કહેવાય છે કે વિજ્ઞાનીઓએ પૃથ્વી પર રહી બ્રહ્માંડના અન્ય ગ્રહો વિશે ખૂબ માહિતી મેળવી છે પણ પૃથ્વીની સંપૂર્ણ માહિતી મેળવી નથી. એક અંદાજ પ્રમાણે માનવ હજી પૃથ્વીની માત્ર ૧૦ ટકા જેટલી જ માહિતી મેળવી શક્યો છે. આ સંદર્ભે એક રોચક માહિતી આપણે આ લેખમાં જાણવાના છીએ. તમે વિચાર્યું છે કે તમે પૃથ્વીની જમીન પર ખાડો ખોદો તો તે ખાડો કેટલી ઊંડાઈ સુધી ખોદી શકો ? કોઈએ આ પ્રયત્ન કર્યો છે ? પ્રયત્ન કર્યો હોય તો તે કેટલો સફળ પ્રયોગ રહ્યો છે ? વિજ્ઞાનીઓએ આ પ્રયોગ કર્યો છે. આવો જાણીએ આ પ્રયોગ વિશે...

આજથી ૫૧ વર્ષ પહેલા આવો એક પ્રયોગ શરુ કર્યો હતો. જમીનમાં ખાડો ખોદીએ તો કેટલા ઊંડા જઈ શકાય તેવો પ્રયોગ રશિયા (ત્યારનું સોવિયત સંઘ) એ કર્યો હતો. રશિયાના વિજ્ઞાનીઓ ૧૨ કિલોમીટરનો ઊંડો ખાડો ખોદી શક્યા હતા. રશિયાએ એવું નામ રાખ્યુ હતું ''કોલા સુપર બોરહોલ'' નોર્વે સાથે સંકળાયેલી રશિયાની સરહદ પાસે આ પ્રોજેક્ટ અંતર્ગત ૨૪મે ૧૯૭૦ના રોજ ખોદકામ શરુ કરવામાં આવ્યું હતું. વિજ્ઞાનીઓએ ૧૯ વર્ષ સુધી ખોદકામ કર્યુ અને તેઓ ૧૨ કિલોમીટર ઊંડે સુધી પહોંચી શક્યા. આનાથી આગળનું ખોદકામ શક્ય ન બનતા વિજ્ઞાનીઓએ આ પ્રોજેક્ટ અહીં અટકાવ્યો હતો. આ પ્રોજેક્ટનો હેતુ પૃથ્વીની ઊંડાઈ માપવાનો હતો.

એવું કહેવાય છે કે ૧૨ કિલોમીટરનો ખાડો ખોદ્યા પછી પૃથ્વીની પેટાળમાં ગરમી ખૂબ વધી જતા વિજ્ઞાનીઓ માટે આનાથી આગળ કામ કરવું શક્ય ન હતું. ૧૮૦ ડીગ્રી સેલ્સીયસ કરતા વધારે તાપમાનના કારણે મશીન આપોઆપ બંધ થઈ જતા હતા. આ પ્રોજેક્ટ માટે Uralmash-4E અને Uralmash-15000 જેવા શક્તિશાળી મશીનનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો. આ મશીનની મદદથી ૪૦,૨૩૦ ફૂટ (૧૨૨૬૨ મીટર લગભગ ૧૨ કિલોમીટર) ઊંડે સુધી પહોંચી શકાયું હતું.

આ પ્રોજેક્ટને આગળ વધારવા હવે અદ્યતન ટેકનોલોજી અને અઢળક પૈસાની જરુર છે. મીડિયાના અહેવાલ પ્રમાણે o નામની કંપનીએ આ બીડું જડપ્યું છે. આ માટે ૬.૩ કરોડ ડોલરનું ફંડિંગ પણ તેણે ભેગુ કર્યું છે. આ કંપનીનો દાવો છે કે તે ૨૦ કિલોમીટર સુધી પૃથ્વીના પેટાળમાં ખાડો ખોદી ૧૨ કિલોમીટરનો રેકોર્ડ તોડશે.

SERVING THE DFW GUJARATI SAMAJ FOR OVER 30 YEARS!
DIGITAL SHAADI
CINEMA & PHOTO
• SAME DAY EDITS
• ONSITE PHOTOBOOTHS
• FREE ENGAGEMENT SESSIONS
• FULL VIDEO + PHOTO PRODUCTION TEAM
SPECIAL SAMAJ
MEMBER PRICING!
DFW Gujarati Samaj
PARTHIV MISTRY: 214.676.3257 // MUKESH MISTRY: 214.415.4401
WWW.DIGITALSHAADI.COM // WEDDINGS@DIGITALSHAADI.COM
@DIGITALSHAADI
Find us on: facebook
TikTok

MJ
MALANI
Since 1897
Receive a
FREE
PEARL NECKLACE
on ANY Jewelry Purchase of $1000 or more at
www.malanijewelers.com
*T&C Apply | Web Offer Only
This
Month Of
LOVE
Pamper Yourself!
STORE AT DALLAS
300 S Central Expressway, Richardson,TX 75080
972.234.4653
WWW.MALANIJEWELERS.COM

DFW Gujarati Samaj

A Non-Profit Organization

429 Belle Grove,
Richardson, TX - 75080
www.dfwgujaratisamaj.com

MEMBERSHIP FORM

Name : ______________________________

Spouse Name : ______________________________

Street Address : ______________________________

City : ____________ State : ____________ Zip : ____________

Telephone : (Home) ____________ Cell : ____________

Childern's Name : ______________________________

Email Address : ______________________________

Communication Preference : Email [ ] Postal Mail [ ]

Gurjari will be sent via US Postal Mail.

Membership Levels	New [ ]	Renewal [ ]	New Address [ ]
Life	500 [ ]	Cash [ ]	Cheque [ ]
Associate Member			

Senior Citizens [ ] (Age 65 & over, State issued Driving License or ID Card required)

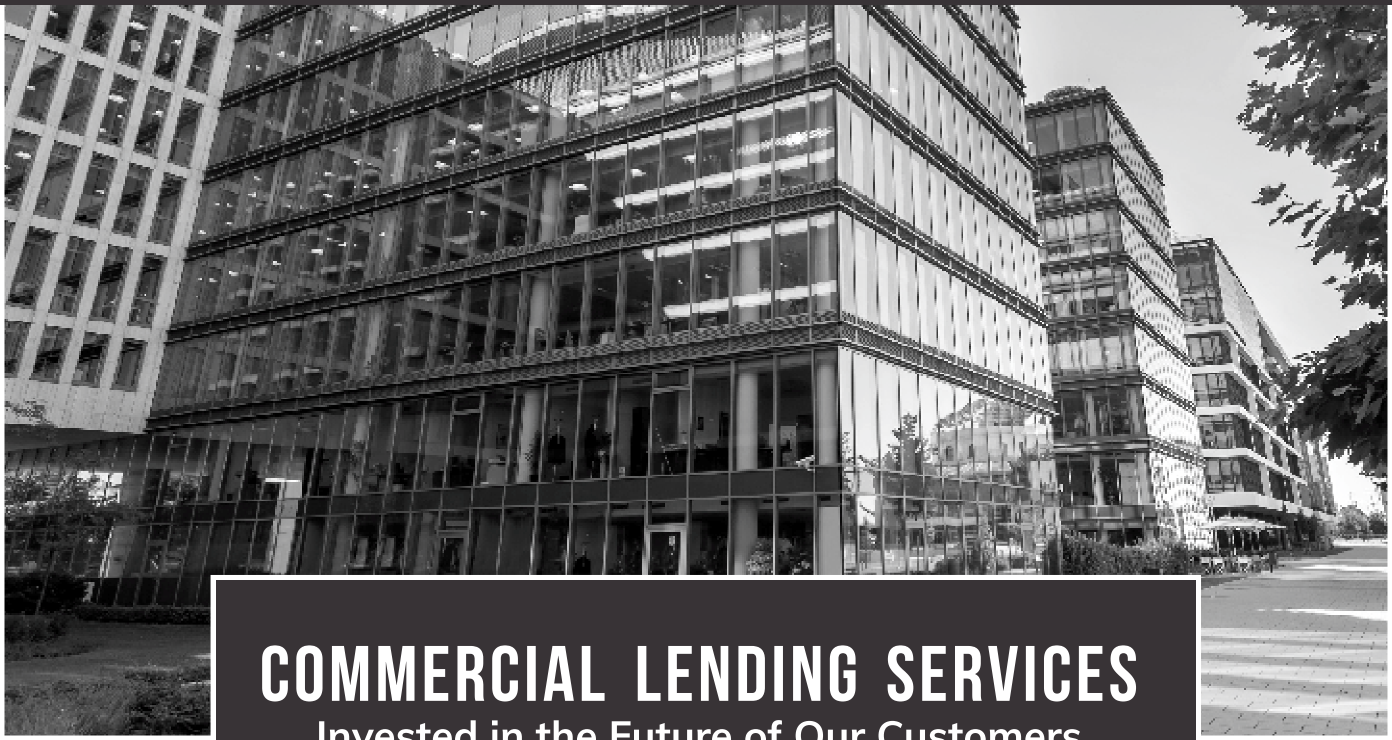
Notes : ______________________________

Membership can be renewed at www.dfwgujaratisamaj.com or mail membership form and fees at the above Samaj address.
Family Membership is for Married Couple and their 18 years unmarried childrens.
For Senior Citizen Membership, Photocopy of State issued ID card or Driving License required.

Membership start on January and end on 31st December of Current Year.

PROSPERITY BANK®

prosperitybankusa.com |



COMMERCIAL LENDING SERVICES

Invested in the Future of Our Customers

We listen and ask questions to understand your vision and long-term goals. Our objective is to provide our customers with relevant industry experience and competitive professional services.

Credit Services

- Working Lines of Credit with flexible structures
- Financing options for expansion, acquisition, & capital assets
- Specialized Professional Practice, Energy, & Commercial Real Estate loans

Treasury Management Services

- edicated Treasury Officers who work with your business.
- A variety of solutions that streamline business reporting & operations
- Tailored packages of product solutions that meet your needs & maximize your time

Visit with an experienced lender for more information!

Parimal Patel | President - Commercial Lending
321 N Central Expressway, Ste 100 | McKinney, TX 75070
Cell: 972-900-7014 | Office: 972-548-4000

EQUAL HOUSING LENDER

Loans subject to credit approval. This ad is not a commitment to lend.

Member FDIC

GuruTaxPro

For All Your Tax Needs

BEST SERVICE ASSURED

1640 Highland Falls Dr. Ste 302,
Leander, TX 78641.

- ☑ Tax Preparation and Planning
  - Individual & Business
  - Multi States Tax Filing
- ☑ All other business services
  (Bookkeeping , Payroll)
- ☑ Foreign compliance
  (FBAR, FATCA, 5471, etc)
- ☑ ITIN & Certifying acceptance agent Services
- ☑ Indian Tax service & Repatriation
- ☑ Notary Services

TAX TIME

IRS

IRS e-file

BBB ACCREDITED BUSINESS

Guru Dorsala

EA Admitted to Practice Before IRS

+1(512)234-3366 +1(512)317-0443

tax@gurutaxpro.com www.gurutaxpro.com

7601 N MacArthur Blvd

Suite 130, Irving,

TX 75063

469-677-2202

3148 State Hwy 161

Suite 400, Grand Prairie,

TX 75052

972-639-3635

Dnp.pizza@gmail.com

D/FW GUJARATI SAMAJ, INC.

A Non-Profit Organization

429 Belle Grove,
Richardson, TX - 75080

D/FW Gujarati Samaj Publication
Gujarati Magazine

Advertising	Sudhir Parikh	972-491-1818
	Kiran Parekh	469-371-6600
	Saunak Desai	214-641-7556

(This Gurjari is compiled by Saunakbhai Desai & Harsha Gandhi)

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

Advertising Rates

	One Year	One Time (1 issue)
Full Page	$300	$100
Half Page	$180	$65
Center Page	$500	$150

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

આપનું સરનામું બદલયું છે ?

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

વધુ માહિતી માટે સંપર્ક કરો :

dfwgujaratisamaj@gmail.com

GUJARATI SAMAJ MEMBERSHIP
www.dfwgujaratisamaj.com

TW

TEXAS WHOLESALE

SADAK®

STREET FOOD

WE CATER

FOR ALL OCCASIONS

945-465-2021

CHAAT

DOSA

SNACKS

TEA

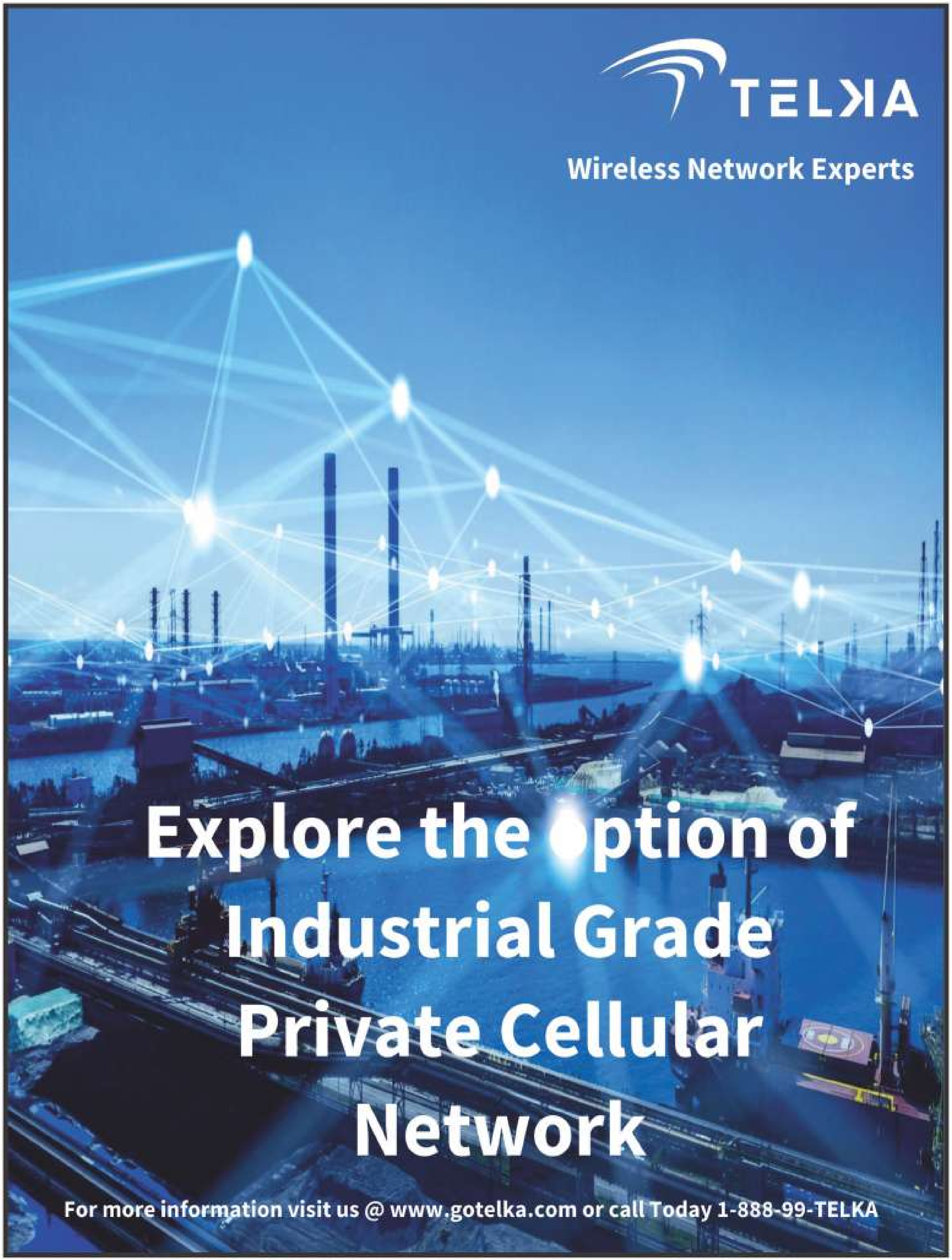
JUICES

WEBSITE: WWW.SADAKFOOD.COM

11453 Harry Hines Blvd

#100,Dallas, TX 75229

Jagdish
Vadodara's Taste Since
1938
Dine in
Take Out
Delivery
Catering
Taste of Gujarat Since 1938
Location
535 W Airprort Fwy Suite 100 Irving, TX 75062
FIND US ON: www.jagdishfarshantexas.com
Experience a burst of flavors in every bite!
469-565-2492
Gujarati dishes
South Indian Dishes
Indo Chinese
Sweets
Namkeen
Elevate your Event With Our Catering Services!
DELICIOUS
AUTHENTIC
INDIAN FOOD


TELKA
Wireless Network Experts
Explore the option of
Industrial Grade
Private Cellular
Network
For more information visit us @ www.gotelka.com or call Today 1-888-99-TELKA

DFW GUJARATI SAMAJ
A Non-Profit Organization
429 Belle Grove, Richardson, TX - 75280

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

Sunil & Sharmila Dharod, thank you for supporting DFW Gujarati Samaj.

cicis pizza
jmc distribution
Roy's
Applebee's GRILL + BAR
SONIC
SSP REAL ESTATE
PUJA FOUNDATION

MILI ENTERPRISE : +91 98251 97930