

દી સુરતી સુન્ની વહોરા મુદ્દિલમ એજ્યુકેશન સોસાયટી, સુરતનું મુખ્યગ્ર

# વહોરા સમાચાર

સુરત ખાતેની આપણી સોસાયટીની બિલ્ડિંગ



રબિઉલ આખર ૧૪૪૫

નવેમ્બર - ૨૦૨૩

તંત્રી: ભરત મંગોરા



[www.ssvmes.org](http://www.ssvmes.org)

[www.vohratimes.org](http://www.vohratimes.org)

vohrasociety@gmail.com



vohrasamachar@gmail.com

vohrasamachar@yahoo.com

## આપણી વહોરા સોસાયટી દ્વારા બેવા બહેનોને મદદ

આપણી વહોરા સોસાયટી દ્વારા વર્ષ ૨૦૨૩-૨૦૨૪ માં કુલ ૧૦૭૩ બેવા બહેનોને વાર્ષિક રૂ.૭૦૦૦/- પ્રમાણે કુલ રૂ.૭૫,૧૧,૦૦૦-૦૦ ની મદદ આપવામાં આવી છે જેની ગામવાર ચાદી નીચે મૂજબ છે.

ક્રમ	ઉત્તર વિભાગ		મધ્ય વિભાગ		દક્ષિણ વિભાગ	
૧	ભર્યા	૦૫	નાનીનરોલી	૩૫	વાડાગામ	૧૦
૨	અંકલેશ્વર	૦૭	ધરમપોર	૦૧	મરોલી	૦૨
૩	દીવા	૨૨	પાતલ	૦૨	ડાભેલ	૨૩
૪	દટાલ	૧૧	તડકેશ્વર	૪૮	સીમલક	૦૮
૫	દટાલ (અમદાવાદ)	૦૨	વરેઠી	૦૫	વેસ્માં	૧૨
૬	સારંગપુર	૦૧	કર્ણજ	૦૪	મા.ટંકોલી	૦૪
૭	ન.કરારવેલ	૧૫	છમુછલ	૦૧	નવસારી	૦૨
૮	જુતાલી	૦૪	કઠોદરા	૧૦	ભહાઇ	૦૨
૯	સેંગપુર	૦૧	સાયણા	૦૪	ખેરગામ (નવસારી)	૧૪
૧૦	કોસમડી	૧૫	મુંજલાવ	૦૭	મોલધરા	૦૬
૧૧	કોંટ	૧૭	બોધાન	૧૬	મટવાડ	૦૪
૧૨	સીલુડી	૨૧	ઘલા	૦૪	નાગધરા	૦૧
૧૩	ઝુંગારી (વાલીયા)	૦૨	કઠોર	૩૮	પેરા-સરોણા	૦૨
૧૪	કરસાડ	૦૩	ખોલવડ	૦૬	આલીપોર	૨૩
૧૫	કાપોદરા	૦૮	મોટાવરાછા	૦૨	થાલા	૦૨
૧૬	પીરામણા	૦૭	કોસાડ	૦૮	અંભેટા	૦૫
૧૭	સંજાલી	૦૧	કોસાડ (અવાસ)	૦૧	ચાસા	૧૧
૧૮	ખરોડ	૩૧	વરીયાવ	૨૧	જોગવાડ	૧૦
૧૯	ભાઈ	૫૩	બરબોધન	૦૪	ચીતાલી	૦૮
૨૦	ઉમરવાડા	૨૬	રાંદેર	૩૪	સરૈયા	૦૪
૨૧	આલુંજ	૧૦	સુરત	૩૮	ભોરીયા	૦૬
૨૨	પાનોલી	૧૮	ઉધના	૦૧	કાંકરીયા	૦૨
૨૩	રવિદરા	૧૮	એકલેરા	૦૪	અનાવલ	૦૧
૨૪	કરમાલી	૦૩	સામરોદ	૦૭	ફુમકોતર	૦૨
૨૫	ઘોડાદરા	૦૪	કછોલી	૦૧	હરણગામ	૧૫
૨૬	હથુરણા	૩૪	લાજપોર	૨૮	વકાસરીયા	૦૧
૨૭	ધામરોડ	૦૩	કફ્ફલેતા	૨૫	માણેકપોર	૦૪
૨૮	કોસંબા	૨૭	છટાળવા	૦૧	રેઠવાણીયા	૦૧
૨૯	ખરચ	૦૨	બલેશ્વર	૧૩	બામણવેલ	૦૨
૩૦	દીણોદ	૦૬	બારડોલી	૦૬	સુરખાદ	૦૨
૩૧	લુવારા	૧૫	વાંકાનેર	૦૩	વાંગારી	૦૧
૩૨	અંકડોદ	૦૫	શંકરતલાવડી	૦૪	વાંસદા	૦૧
૩૩	કોસાડી	૨૮	વાલોડ	૦૪	મુંબદ	૦૨
૩૪	માંગરોડ	૧૪	નવાપુર	૦૮	સરીખુર્દ	૦૧
૩૫	મોસાલી	૦૮	કડોદ	૦૪		
૩૬	શાહ	૦૧	બાજુપુરા	૦૧		
૩૭	વસરાવી	૦૮	વ્યારા	૦૧		
૩૮	અંબાવાડી	૦૧	સોનગઢ	૦૨		
૩૯	કાછીયાબોડી	૦૧	અંગ્રોલી (થારોલી)	૦૧		
		૪૬૪		૪૧૨		૧૬૬

કુલ બેવા બહેનો - ૧૦૭૩

કુલ રકમ રૂ.૭૫,૧૧,૦૦૦

## વહોરા સમાચાર

### ■ હૃદીશ શરીકુ

- કોઇ ભાઈની હાજત પુરી કરનાર એવો છે કે જાણે તમામ ઉમર ખુદાની બિદમતમાં ગુજરી દીધી...
- પડોશીને સતાવનાર દોગરી છે. જો કે તમામ રાત ઘણાદત કરે અને તમામ દિવસ રોગા રાખે.

### ■ સુવિચાર

અભિમાન કહે છે કે કોઇની જરૂર નથી અનુભવ કહે છે કે ધૂળની પણ જરૂર પડે છે...!!

**અંક : ૧૧**

**માસ : નવેમ્બર ૨૦૨૩**

**માહે : રબિઓલ આખર ૧૪૪૫**

**તંત્રી : મર્સટ મંગેરા**

### ■ સરેરાશ (Average) ના ગોઢાળા

- એક ગામમાં બધા લોકો ગરીબ અને એક મીલ માલિક ખૂબ ધનવાન - તે ગામની સરેરાશ ઉંચી આવે !!
- કોઇ માણસના એક હાથમાં બરફ હોય અને બીજા હાથમાં સળગતા કોલસાનો ટુકડો હોય અને એ જો કહે કે હું સરેરાશની દ્રષ્ટિએ સુખી છું, તો આપણે એને મહામુર્ખ જ કહીશું.

### ■ તંત્રી સ્થાનેથી...!

તમે કંઈ પણ કરો જિંદગીમાં - કેટલાક તો વગર ખોલાવ્યે આવી જ જવાના છે. તમને કહેવા માટે કે: આ વળી શું કરો છો તમે ?

અંગ્રેજીમાં એમને નેસેયર્સ (Naysayers) કહે છે - સતત કંઈ ને કંઈ વાતે ખોડખાંપણ કાઢતા રહે, તમારો વિરોધ કરતા રહે, તમારી ટીકા કરતા રહે, તમે કહેશો આ પૂર્વ છે તો આ નેસેયર્સ કહેશો કે આ તો પણિસ્થ છે. તમે કહેશો કે આ પણિસ્થ છે તો મારા બેટાઓ કહેશો કે આ પૂર્વ છે.

આવા અક્કલના બારદાનો સાથે સૌ કોઇને પનારો પડતો હોય છે. દરેકને પોતપોતાના ગંગા મુજબના નેસેયર્સનો સામનો કરવો પડે છે. એ લોકોનું કામ જ આ હોય છે - વિરોધ કરવાનું, વાંકુ પાડવાનું, પોતાની મહત્વા બતાવવા તમારી ટાંગખેંચ કરવાનું.

આ ટીકાકારો કંઈ વિશ્લષકો નથી હોતા. તેઓ તમારા કોઇ મુદ્દાનો સંદર્ભ આપીને વિરોધના પુરાવા નથી લાવતા. એમને તમારો વિરોધ કરવો હોય છે. નાનપણમાં એ લોકો ઝઘડો કરતા હશે ત્યારે તું નહીં તો તારો બાપ, એ નહીં તો તારો પડોશી, એ નહીં તો તારા પડોશીનો બાપ એ લેવલના ઝઘડા કરતા હશે.

તમે કોઇ પણ કાર્ય કરશો, તમારી ટીકા થવાની જ છે. તમારા મોઢે નહીં તો તમારી પીઠ પાછળ થશે. કદાચ તમારા સુધી એ ટીકા પહોંચે પણ નહીં. પણ થવાની જ એટલું જ નકકી.

▪ મર્સટ મંગેરા (કાંગવદી)

E-mail : mastamangerakangwai@yahoo.com  
Mob : 9426771991

તંત્રી, મુદ્રક અને પ્રકાશક :- અહુમદ ઈંગ્રિલીમ મંગેરા ('મર્સટ' મંગેરા) મુદ્રણ સ્થાન :- નારાજ પ્રિન્ટસેન્ટેસ, ઈંડિયનપુરા અંગાવાડી, સુરત  
પ્રકાશન :- વહોરા સમાચાર, કાચોલય રથળ :- સુર્ખીનગર, રેલ્વે સ્ટેશન સામે, સુરત - ૩૬૪ ૦૦૩ માલિક :- દી સુ. સુ. વ. મુ. ચો. સોસાયરી-સુરત.

**નેકી, તારાં નવલખ રૂપ**  
- મુસાજી દીપક બારડોલીકર

**કુરાન વિશે જાળવા જેવું**

કુરાન - મજુદનું ઉત્તરાણ ત્રેવીસ વરસ, પાંચ મહિના અને ચૌદ દિવસમાં સંપૂર્ણ થયું હતું. એની અંદર પાપ્ત રૂકુઅ, ૧૬૬૬ આયતો, ૧૧૪ સૂરતો, ૭ મંજિલો અને ૧૪ આયાતે સિજદા સમાવિષ્ટ છે.

કુરાનમાં અલ્લાહ શબ્દ ૨૬૮૮ વાર, રહમાન શબ્દ ૫૭ વાર અને રહીમ શબ્દ ૧૧૪ વાર આવે છે. નભીઓમાંથી પચીસનાં વર્ણન કરાયાં છે અને છ નભીઓમાં નામથી સૂરતોનાં નામ રખાયાં છે : (૧) સૂરાએ યુનુસ (૨) સૂરાએ ઇખ્રાઈમ (૩) સૂરાએ મુહમ્મદ (૪) સૂરાએ નૂહ (૫) સૂરાએ હૂદ (૬) સૂરાએ યુસુફ.

હિન્દુત્વ માર્ગથી એકમાત્ર એવાં ખાતૂન છે જેમનું વર્ણન એ જ નામની સૂરત યાને સૂરાએ માર્ગથી માર્ગ કરાયું છે અને હિન્દુત્વ ગ્રયદ બિન હારિસ એક એવા ખુશનસીબ સહાયી છે જેમનો ઉલ્લેખ સૂરાએ અહિઅબમાં કરવામાં આવ્યો છે.

સૂરાએ તૌબા સિવાયની કુરાનની દરેક સૂરતની શરૂઆત બિસ્મિલ્હાલથી થાય છે. અને બિસ્મિલ્હાલ સૂરાએ નમલનો એક હિસ્સો છે.

કુરાન મજુદના શબ્દોની સૌપ્રથમ ગણતરી ઉપલી હાકિમ હજજાજ બિન યુસુફે કરાવી હતી. હજજાજે આ કાર્ય બસારાના પાંચ મહાન કારીઓને સોંઘ્યું હતું, જેમાં હિન્દુત્વ હસન બસરી, હ. અબૂલ આલિયા, હ. નસર બિન આસિમ, હ. આસિમ અલ-હજરી અને હ. માલિક બિન દિનારનો સમાવેશ થતો હતો. કહે છે કે આ બુગુરોંએ જવના દારા વડે કુરાનના શબ્દોની ગણતરી કરી હતી. અને ચાર માસના અંતે આપેલા અહેવાલમાં કહ્યું હતું કે કુરાનના

શબ્દોની કુલ સંખ્યા ૮૬,૪૩૦ થાય છે.

કુરાન મજુદને ગીસ ભાગમાં વહેંચી નાખવામાં આવ્યું છે અને દરેક ભાગ સિપારા તરીકે ઓળખાય છે. આ વિભાજન વિષય યા બયાનના હિસાબે નહીં, પણ વિદ્યાર્થીઓની તાલીમમાં સુગમતા ખાતર કરાયું હતું.

એ સિવાય કુરાનનું સાત મંજિલોમાં વિભાજન જુદ રસૂલુલ્લાહે (સ.અ.વ.) કરી આપ્યું હતું. એ સાત મંજિલો આ પ્રમાણે છે : પહેલી મંજિલ સૂરહ ફાતેહાથી સૂરહ નિસામ સુધી, બીજી મંજિલ સૂરહ માઇદાથી સૂરહ તૌબા સુધી, ત્રીજી મંજિલ સૂરહ યુનુસથી નહલ સુધી, ચોથી મંજિલ સૂરહ બની ઈસરાઈલથી ફૂરકાન સુધી, પાંચમી મંજિલ સૂરહ શુઅરાથી યાસીન સુધી, છદ્દી મંજિલ સૂરહ વસ્સાઝ શતથી હજરાત સુધી અને સાતમી મંજિલ સૂરહ કાફથી સૂરહ નાસ સુધી.

કુરાન મજુદના પ્રથમ પહેલા હાલિઝ નભીએ કરીમ (સ.અ.વ.) હતા. આયતો ઉત્તરતી જતી અને આપ (સ.અ.વ.) તેને કંઠસ્થ કરતા જતા. સહાબાએ કિરામ પણ કુરાન હિઝાજ કરવાનો પ્રબળ શોખ ધરાવતા હતા. વિવિધ સાધનો દ્વારા જાળવા મળે છે કે આપ (સ.અ.વ.) ના સમયમાં ખુદ મદીનામાં સેંકડો હાલિઝે કુરાન હતા અને કિરાતમાં સાત સહાબા (રદ્દિ.) એ ખાસ નામના મેળવી હતી. એ હતા, હ. ઉસ્માન બિન અફફાન, હ. અલી બિન અભી તાલિબ, હ. ઉબ્દી બિન કાયબ, હ. ગ્રયદ બિન સાબિત, હ. અબ્ડુલ્લાહ બિન અસઉદ, હ. અબૂલ દરદા અને હ. અબૂ મુસા અશઅહી (રદ્દિ. અજમદન)

કુરાન મજુદની તિલાવતા સાત લઠણ લહેજામાં કરી શકાય છે. આપ (સ.અ.વ.) નો કોલ (અલ-હતકાન-૧ પ્રમાણે) છે કે : મારા

જુદાએ મને સાત હરફમાં (સાત લઠણમાં) પછવાનો આદેશ આપ્યો છે. આ કુરઆન સાત કિરાત પ્રમાણે નાઝિલ કરવામાં આવ્યું છે. સહેલું લાગે એ રીતે પછ્યા કરો.

કુરઆને સહીફાએ આસ્માની પણ કહે છે. એ સિવાય એનાં બીજા પણ કેટલાંક નામો છે, જેવાં કે : અલ- કિતાબ, કિતાબિલ-મુખીન, હુરકાન, અલ જિકર, અલ-મજુદ અલ-અજીજ વગેરે. આ બધાં નામો ખુદ કુરઆન -મજુદમાં દર્શાવાયેલાં છે.

કુરઆન એક વિશેષ નામ છે અને એના પરથી ઉપજાવાયેલા કેટલાક શબ્દો, શબ્દપ્રયોગો આ પ્રમાણે છે : કુરઆન ઉપાડવું (કુરઆન હાથમાં ઉપાડીને સોગાંદ લેવા), કુરઆન ઉપર હાથ ધરવો (હાથ ધરીને સોગાંદ લેવા), કુરઆન ખાં (કુરઆનનું પઠન કરનાર), કુરઆન ખાની (કુરઆન પઠન), કુરઆની (કુરઆનને લગતું).

અલ્લાહ-તઆલાના તે નભીઓ જેમનાં નામ કુરઆન-મજુદમાં દર્શાવાયાં છે તેમની ફેહરિસ્તા આ પ્રમાણે છે : આદમ, અલ-યસા, ઐયુબ, દાવૂદ, ગુલકફીલ, હારુન, હૂદ, ઈખાઈમ, ઈદરીસ, ઈસ્માઈલ, ઈલ્યાસ, ઈસા અલ મસીદ, ઈસ્હાક, લૂત, મૂસા, નૂહ, સાલેહ, શુઅબ, સુલૈમાન, ઉઝેર, યાકૂબ, યહૃયા, યૂનૂસ, યૂસુફ, અકરીયા, (અલે. અજમદન) અને અહમદ-મુહમ્મદ (સ.અ.વ.).

અલ-ઇલકાન અનુસાર પાંચ નભીઓ એવા હતા જેમનાં નામ તેમના જન્મ પહેલાં જહેર કરી દેવાયાં હતા, જે આ પ્રમાણે છે : અહમદ (સ.અ.વ.), યહૃયા (અલે.), ઈસા (અલે.), ઈસ્હાક (અલે.) અને યાકૂબ (અલે.)

નભીઓ સિવાય જે અન્ય વ્યક્તિત્વોનો તેમનાં નામ સહિત ઉલ્લેખ કરાયો છે તેમની નામાવલિ

આ પ્રમાણે છે : તાલૂત, જાલૂત, કારુન, ઈમરાન, ઝલકરનૈન, હિરાઓન, લુકમાન, આગર, ઝયદ, અલી-લહબ, સામીરી, અજીજ, ઝૂનૂન, તુલ્લા (પ્રાચીન યમનનો શાલ) વગેરે.

ફરિસ્તાઓમાંથી જિબીલ, મિકાઈલ, હારુત તથા મારુતનાં નામ કુરઆનમાં દર્શાવાયાં છે. એ સિવાય અલ્લામા સયૂતીએ વિવિધ હવાલાઓથી નોંધા પ્રમાણે અર્રઅદ, બર્ક, સજલ, માલિક અને ફઈદ પણ ફરિસ્તાનાં નામ છે. આમ કુલ નવ નામ થાય છે. વળી એક મત એવો પણ છે કે કુરઆનમાં રૂહ તથા સકીનાનો જે ઉલ્લેખ થયો છે તે પણ ફરિસ્તાનાં નામ છે. જિબીલનો ઉલ્લેખ રૂહલ-અમીન તથા રૂહલ કુદુસ તરીકે પણ થયો છે.

જિન મખલૂકમાંથી માત્ર એક ઈબ્લીસનું નામ મળે છે. એનો શયતાન તથા તાગૂત તરીકે પણ ઉલ્લેખ થયો છે.

વિશ્વમાં સૌથી વધુ પઢાતી અને સાધંતા-આખેઆખી કંઠસ્થ થઈ શક્તિ કોઇ કિતાબ હોય તો તે કુરઆને કરીમ છે. ■

### લુકમાને કહ્યું

લુકમાને તેમના પુત્રને કહ્યું : આ વહાલા ! આ વિશ્વ તો એક અતિ ઊંડો દર્શિયો છે. અને ઘણા માણસો તેની અંદર ગરક થઈ ગયા છે. તું અલ્લાહના ડરને તારું વહાણ બનાવ, ઈમાનને તારાં હલેસાં બનાવ અને અલ્લાહના વિશ્વાસને તારો સઠ બનાવ કે તું આત્મોદ્ધાર પામી શકે. એ સિવાય આત્મોદ્ધારનો કોઇ માર્ગ હું જોતો નથી.

(ઇલ્યાસ-ઉલ્લમુદીન : ઈમામ ગાગ લી)

## આધ્યાત્મિક સફર

ઉર્દુ લેખક : મૌ. ઇફતિભારાનામદ કાશિમી જમરતીપૂરી  
અનુવાદક : ગુણુક્ષણ પટાણ (ગુજરાતી)

### માનવ ઈન્ડ્રીયોન્ઝ વિશ્વ - દુનિયા

માનવબાળ જયારે પેદા થાય છે ત્યારે તે સમયે તે બાળક તમામ બાબતોથી બે - ખબર હોય છે. પછી ધીમે ધીમે તેનામાં વસ્તુઓની સમજ વિકસે છે. તે બહારની દુનિયાના પરિચયમાં આવે છે અને બાહ્ય વસ્તુઓથી પ્રભાવિત થવા લાગે છે. પ્રભાવિત થવાની આ લાગણી એક સરખી હોતી નથી, પરંતુ જુદી જુદી હોય છે, તેથી તેનો પ્રતિભાવ પણ એકસરખો હોતો નથી, પરંતુ જુદો જુદો હોય છે. બાળક નુકસાનકારક વસ્તુઓને ઓળખીને તેમનાથી દૂર રહે છે અને ફાયદાકારક અર્થાત્ લાભ પહોંચાનાર વસ્તુઓની સમજ કેળવીને તથા તેમના વિશે જ્ઞાન મેળવીને તેમને પ્રાપ્ત કરવા માટે પરિશ્રમ કરે છે. એવી જ રીતે માનવી પોતાના અંદરની દુનિયા અને તેમાં પેદા થનારા પરિવર્તનોથી ધીમે ધીમે માહિતગાર થતો જાય છે અને પછી તેના ઉપર પોતાના ભાવિ જીવનની સફળતા માટે પોતાની આવડતોને કામે લગડે છે.

જ્ઞાન અને ડાયપણની આ ખૂલ્લીઓ (આવડત) માનવ ઇન્ડ્રીયોના અનોખા વિશ્વની અજાયબીઓ છે, જેને કુદરતે માનવીના અસ્તિત્વને ટકાવી રાખવા માટે જરૂરી બનાવી છે. માનવીને આ ઈન્ડ્રીયોના સાજા - સમા રહેવા માટે હંમેશા અલ્લાહ તરાલાના ઋષિ રહેવું જોઈએ - શુકરુગુરાર બનીને રહેવું જોઈએ, કેમ કે આ કૃપાઈષ્ટ ગાપપણા પાલનહારની મહાન નેઅમત (ઉપકારક બક્ષીસ) છે. કુર્ચાન ફરમાવે છે :

وَاللَّهُ أَعْلَمُ بِمَا فِي الْأَرْضِ لَا تَعْلَمُونَ قَبْلًا وَجَهَلَ لَكُمُ الْتَّحْقِيقُ وَالْكَسَارُ وَالْأَقْبَارُ كَمَا تَرَى

ભાવાનુવાદ : અલ્લાહ તરાલાએ તમને તમારી માતાઓના પેટમાંથી કાઢ્યા, એવી હાલતમાં કે

તમે કંધ નહોતા જાણતા. તો એ (અલ્લાહ તરાલાએ) તમને કાન આચ્યા, આંખો આપી અને વિચારનારા હુદય આચ્યા, જેથી તમે આભારી બનો. (સ્લો. નહલ, આયત: ૭૮)

મજકુર આચ્યત ઉપર ચિંતન - મનન કરવાથી ત્રણ એવી મહત્વની સુષ્પ્ષ્મ અને ગૂઢ વાતો જાણવા મળે છે જેનાથી અલ્લાહ તરાલાના સર્જન અને વાણીની મહાનતા પર આશ્રય પણ થાય છે અને ઇમાન અને યકીન (શ્રદ્ધા) માં પણ વધારો થાય છે.

પ્રથમ તો એકે બાહ્યન્દ્રિય સમજ-જ્ઞાનના માધ્યમે માંથી કુર્ચાન શરીરે ફક્ત શ્રવણ અને દંધિ-નજરની ચર્ચા પર જ સંતોષ માન્યો છે. આ સંતોષ વાક્યાનો ટૂંકસાર કહેવાય છે, જે કુર્ચાનની ખાસ શીલી છે, કેમ કે કુર્ચાન વિજ્ઞાનને લગતું કોઇ પુસ્તક નથી, પરંતુ કુર્ચાને કરીમ તો કિતાબે હિંદાયત - સન્માર્ગ તરફ દોરી જનાર પવિત્ર ગ્રંથ છે. તેની વર્ણનશક્તિની એક ખાસ વિશિષ્ટતા છે કે તે પોતાના ઉત્તરાણના મૂળ હેતુના સંબંધથી સાર્વત્રિક અને પાયાની દ્વિકર્તો તરફ ફક્ત ઈશારો જ કરે છે. કુર્ચાન શરીર નકામા વર્ણનો કે વિવરણો તરફ આંખ આડા કાન કરે છે - ઉપેક્ષા કરે છે, કેમ કે બાહ્યન્દ્રિયોની સમજના અમલીકરણમાં શ્રવણશક્તિ અને દંધિ જોવાની શક્તિના માધ્યમોનું મહત્વ અને લાભ બીજા માધ્યમોના મુકાબલામાં - સ્પર્ધામાં યોડા વધારે જ છે. એટલે નેઅમત (ઉપકારક બક્ષીસ) સ્વરૂપે અલ્લાહ તરફ થી આપવામાં આવેલા માધ્યમોના પ્રગટીકરણ માટે આ બને મહત્વના માધ્યમો (શ્રવણ અને દંધિ) નું વર્ણન જ પૂર્તું છે.

બીજી મહત્વની બાબત આ છે કે, આચ્યતમાં દંધિ - નજરની પહેલાં શ્રવણ - સાંભળવાની ચર્ચા કરવામાં આવી છે. આ અભિમતા અને વિલંબ માટે અનેક તાર્કિક કારણો હોઈ શકે છે. પ્રથમ તો એ કે શ્રવણ દ્વારા જ એ

દ્વારા અવાજોનું પ્રત્યક્ષીકરણ કરીને - સમજ કેળવીને પરસ્પર જાણકારી - માહિતી પહોંચાડવામાં આવે છે, પરંતુ નજર કારા ફક્ત સીધા માર્ગની વસ્તુઓને જોઈને જ ઓપખવામાં કે સમજવામાં આવે છે. તેવી જ રીતે દંચિઠીન થયા પછી એટલે કે અંધાપો આવ્યા પછી પણ જીબની કેળવણી અને વિદ્યાપ્રાપ્તિ શ્રવણશક્તિ કારા શક્ય બને છે, પરંતુ શ્રવણ શક્તિ ગુમાવ્યા પછી આ કામ મુશ્કેલ બની જાય છે.

બીજુ બાબત એ કે શ્રવણશક્તિ જન્મતાંની સાથે તરત જ પોતાનું કામ શરૂ કરી દે છે. બાળક પેદા થતાંની સાથે જ અવાજ સાંભળી શકે છે, પરંતુ વસ્તુઓને થોડા કસમય પછી જ સ્પષ્ટ રીતે જોઈ શકે છે. તેથી આધુનિક શારીરિક સંશોધન મુજબ એવું સિદ્ધ કરવામાં આવ્યું કે તાજું અવતરેલું બાળક ઉચ્ચો અવાજ સાંભળીને તેના જવાબમાં હલન - ચલન કરવા લાગે છે, જો કે ધીમા અવાજ ઉપર કોઇ પ્રત્યાધાત આપતું નથી.

ઇ મહિનાની ઉત્તે સુધી બાળકની આંખોમાં - નજરમાં વસ્તુઓની સ્પષ્ટ આકૃતિઓનથી આવતી, કેમ કે આંખોના પડદાના આકારની બનાવટ ઇ મહિના પછી જ પૂર્ણ થાય છે.

બીજુ બાબત એ કે સાંભળવાની શક્તિ કોઇ પણ જાતના વિલંબ વિના નિરંતર પોતાનું કામ કર્યે જ જાય છે, પરંતુ જોવાની શક્તિ આંખ બંધ કરવાથી કે સૂઈ જવાથી પોતાનું કામ રોકી લે છે. એ જ કારણ છે કે તીવ્ર અવાજ કે ઘોંઘાટની સાથે જ માનવી ઉંઘમાંથી જાગ્રી જાય છે, પરંતુ ગમે તેવી ભયભીત કરી દે તેવી વસ્તુ સામે આવી જાય તો પણ ઊંઘતો માણસ બેધથાન પણે ઊંઘતો જ રહે છે.

ચોથી બાબત એ કે સાંભળવાની શક્તિ - શ્રવણશક્તિ પોતાના કાર્ય માટે પ્રકાશ ઉપર અવલંબિત નથી. તેને પ્રકાશ ઉપર આધાર રાખવો પડતો નથી.

અંધકાર અને પ્રકાશ બને સાંભળવા માટે બરાબરના છે. અંધકાર હોય કે પ્રકાશ, બને પરિસ્થિતિઓમાં બાળક શ્રવણનું કાર્ય - સાંભળવાનું કાર્ય ખૂબ જ જારી રીતે કરી શકે છે, પરંતુ જોવાની શક્તિ એટલે કે આંખો ફક્ત પ્રકાશમાં જ પોતાનું કામ કરી શકે છે. જોવા માટે હંમેશા પ્રકાશની જરૂર પડતી જ રહેછે. આ પ્રકારના નિરીક્ષણથી એ બાબત સમજમાં આવે છે કે પ્રત્યક્ષીકરણની વિશાળતામાં શ્રવણ નજર કરતાં બધી જ રીતે વધારે મહત્વનું છે અને ... (આલ અહુમુ હુવત અકદમ) અર્થાત્ ખાસને જ અગ્રિમતા આપવામાં આવે છે. એટલા માટે કુર્ચાન શરીરક્રમાં શ્રવણ શક્તિને જોવાની શક્તિ - દંચિ ઉપર શ્રેષ્ઠતા આપવામાં આવી છે.

આયતમાં બીજુ મહત્વની બાબત એ છે કે શ્રવણ શક્તિની ચર્ચા એકવચનના વિવરણમાં જયારે દંચિ - જોવાની ચર્ચા બહુ વચનના વિવરણમાં કરવામાં આવી છે. કુર્ચાની આ શૈલી વર્ણના ચમત્કાર - હિક્મતની દલીલ છે, કેમ કે શ્રવણની મદદથી ફક્ત એક વસ્તુ અવાજ નું જ્ઞાન થાય છે અથવા તો અવાજની સમજ પડે છે જયારે નજરના માધ્યમથી તો વિવિધ વસ્તુઓ રંગ, પ્રકાશ, સ્થૂપતા (દળ) બનાવટ વગેરે જેવી વિવિધ પરિસ્થિતિઓ કે હકીકતોનું જ્ઞાન થાય છે. એક સમે એક જ બાજુની બધી જ વસ્તુઓને નિહાળી શકાય છે, પરંતુ બરાબર આપણી સામે કોઇ અવાજ ઉત્પન્ન થાય કે અવાજ થાય તો અવાજના સ્પંદનો બને કાનોમાં એક સાથે પહોંચે છે. બને કાનોના પડદામાં સમાન અસર પેદા થાય છે, પછી બનેને એક જ વસ્તુનું ભાન કરાવે છે. જયારે સામે પડેલી કોઇ વસ્તુ ઉપર નજર નાખવાથી જમણી આંખના પડદા ઉપર પ્રતિબિંબિત થનારું ચિત્ર ડાઢી આંખના પડદા પ્રતિબિંબિત થનારા ચિત્રથી તિન્ન

- જુદું હોય છે. જમણી આંખ જે તે વસ્તુને તેની જમણી બાજુથી જુઓ છે અને ડાબી આંખ તે જ વસ્તુને તેની ડાબી બાજુથી જુઓ છે.

આ રીતે આચરણમાં .. કાંઈક્સ .. (અફિદાન) નું વિવરણ બહુવચનનું છે, કેમ કે એક હૃદય પર વિવિધ કાર્યો અને વિચારોનો પૂરો સમૂહ હુમલો કરે છે. સારી, ખરાબ, દુઃખ - રંજ અને પુશોની વિવિધ લાગાણીઓ તેના ઉપર પસાર થયા કરે છે. બુલ્ઝિ હેરાન - પરેશાન છે. આ રીતની સુંદર વ્યવસ્થા સાથે સમજ (પ્રત્યક્ષીકરણ) અને અનુભૂતિ (એહસાસ) માટે માનવીના શરીરમાં વિવિધ ઘંટો ગોઠવવાવાળી જાતએ પાક (અલ્વાહ તાતાલા) કેટલી મહાન કુદરતવાળી હશે ? !

માનવી વિવિધ જ્ઞાનેન્દ્રિયો (SENSES) નું સંગ્રહાલય છે, જેને સંશોધકોએ બે વિભાગમાં વહેંચ્યું છે : (૧) પાંચ બાહ્ય જ્ઞાનેન્દ્રિયો અને (૨) પાંચ ભીતરી (અંદરની) જ્ઞાનેન્દ્રિયો.

આ જ્ઞાનેન્દ્રિયોમાંથી દરેક પોતપોતાની જગ્યાએ એક ખુદાઈ ચમત્કાર છે અને તેમની યોગ્યતાઓ અને આવડતો ઘણી જ આશ્રયેજનક બાબત છે.

પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો અર્થાત્ સ્વાદ પારખવાની શક્તિ, સુંધવાની શક્તિ, શ્રવણ શક્તિ, જોવાની શક્તિ અને સ્પર્શ કરવાની શક્તિ. આ પાંચ બાહ્ય જ્ઞાનેન્દ્રિયોની સહાયથી માનવી બહારની નરી આંખે જોઇ શકતી આ નાશવંત દુનિયાને ઓળખવા લાગે છે અને એના આધારે પોતાની જિંદગીને સુખ - ચેનવાળી અને આરામદાયક બનાવવા માટેના પ્રયત્નો કરે છે.

પાંચ ભીતરી (અંદરની-અંતર્િક) ઇન્ડ્રિયો અર્થાત્ સંયુક્ત ભાગ, વિચાર, ભ્રમ, યાદશક્તિ અને પરિચર્તન શક્તિ. આ જ્ઞાનેન્દ્રિયો દ્વારા માનવી પોતાના અંદરની દુનિયાથી પરિચિત થાય છે. શરીરની અંદર પેદા થનારી

આંગિક અને રાસાયણિક સંતુલનમાં થતી અસમતુલાને સમજે છે અને પછી બાહ્ય વિશ્વની જરૂરિયાતો મુજબ દરેક પ્રકારની અડચણો અને ખાપીઓને પૂર્ણ કરવા અથવા તો તેમને દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે.

જગ્યારે માનવી આ ઇન્ડ્રિયોની જમાવટનું સૌંદર્ય અને આશ્રયેજનક કાર્યોનો અભ્યાસ કરે છે અથવા તો તેમનું પરિભ્રણ કરે છે ત્યારે તેમની ખામી રહિત બનાવટ અને ભૂલ રહિત આચરણથી પ્રભાવિત થયા વિના નથી રહેતો અને છેવટે એનો રોમેરોમ પોતાના અત્યંત કૃપાળું સર્જનહારની મહાન ઉદારતા પર આભારવશતાના જુસ્સાથી તરબોગ થઇ જાય છે.

માનવ ઇન્ડ્રિયોની ગોઠવણ અને બનાવટ અત્યંત આશ્રયેજનક છે. કુદરતે તેમને માનવ જરૂરિયાતોને બરાબર અનુરૂપ ગોઠવી છે. ઉદાહરણ તરીકે સાંભળવાનું અંગ - કાન ને જ લઇએ તો તેના દ્વારા અવાજોને સમજવામાં કુદરતે ખુબ જ હિકમત (સમજપૂર્વકની ચતુરાઈ - કારીગરી) પૂર્વક એક વિશિષ્ટ સંતુલન કર્યું છે. (સમતુલ પ્રસ્થાપિત કરી છે.) આને કારણે જ કાન વડે સીમિત વર્તુળોમાં જ અવાજના આંદોલનોનો અનુભવ કરી શકાય છે. સાંભળવાના - અંગ ઇન્ડ્રિયની હદમાં એક ખાસ હેતુને આધિન યોગ્યતાનું નિયમન પેદા કરવામાં આવ્યું છે. જો કાનનાં સર્પકમાં આ યોગ્યતા - વ્યવસ્થાતંત્ર અને હદબંધી ન હોત અને આપણા કાન વધારે પડતા સંવેદનશીલ હોત તો આપણને પ્રત્યેક ક્ષણે - ડગાએ ને પગાએ - હૃદયના ધખકારાથી લઇને જમીન પર સરકનારા અત્યંત નાનામાં નાના જીવજતુઅઓનો સપણપાટ પરા સંભળાતો રહેત અને આવી રીતે દરેક વખતે આવા બિનજરૂરી અવાજોથી આપણે એટલા બધા કંટાળી જાત કે આપણું જીવન કંટાળાજનક બનીને રહી જાત - આપણું જીવન અનેક પ્રકારના ઉચાટ અને ચિંતાઓથી

ઉમરાઈ જાત અને આપણે એવી ઈરણ કરત કે આના કરતાં તો સારું થાત કે આપણે બહેરા હોત !!

એવી જ રીતે આપણી નજરની પણ એ જ મર્યાદા છે કે તે અમુક ચોકકસ હદ કે અંતર સુધી જ આકાર અને ચહેરા જોઇ શકે છે. કુદરતે તેની અંદર પણ એક તદ્દન યોગ્ય સમાધાનકારી સંતુલન રાખ્યું છે. આપણે આપણી આંખો વડે એક ચોકકસ અંતરથી ચોકકસ હદની ચોકકસ વસ્તુઓને ચોકકસ રીતે - વિશિષ્ટ પ્રકારે જોઇ શકીએ છીએ અને આ જ બાબત આપણા માટે દરેક રીતે ફાયદાકારક અને શાંતિ - સંતોષનું કારણ છે, કેમ કે સુષ્મર્દર્શક યંત્રો કારા નિરીક્ષણથી એક હકીકત સ્પષ્ટ રીતે જાણવા મળે છે કે અવકાશમાં અસંખ્ય સુષ્મ જીવાણુંઓ (બેકટેરીયા) તરી રહ્યા હોય છે, ત્યાં સુધી કે આપણી ખાણી - પીણીની વસ્તુઓમાં આ જીવાણુંઓ મવજૂદ હોય છે. જો આપણી નજરની શક્તિ વધારે તેજસ્વી કે પ્રભળ હોત તો આપણે હંમેશા પોતાને આવા જીવાણુંઓથી ઘેરાયેલા જોઇ શકત અને દૂધ, દહીં જેવી ખાદ્ય વસ્તુઓએ સ્વરૂપે ઘણા બધા જીવાણુંઓને આપણી અન્નનખી - ગાળામાંથી નીચે ઉત્તરતા જોતા તો પછી શું થાત ? ! આપણે આપણા જીવનથી ગભરાઈને આંખો જ બંધ કરી લેત અને જીવન કરતાં મૃત્યુને વધારે પસંદ કરત.

જરા એક બીજું ઉદાહરણ પણ જોઇએ. આપણા શરીરમાં અલ્લાહ તાંત્રાલાએ- કુદરતે સ્પર્શની જાણવાની (સમજવાની) એક વિશિષ્ટ આવડત મૂકી છે, જેને કુલ્પે લમસાડ - સ્પર્શ શક્તિ કહે છે. તેની હકીકત એવી છે કે આપણી ચામડીની નીચે ધોરી નસો અથવા તો નસો (કેશવાહીઓ) ની એક જાળ પથરાયેલી છે, જેને ખૂબ જ સંવેદનશીલ બનાવવામાં આવી છે. આ જાળ આપા શરીરમાં ફેલાયેલી હોય છે, પરંતુ આપણી

અંગારીઓના ટેરવા, હોઠ અને જનગેન્ડ્રિયો ઉપર આવીને રોકાઈ જાય છે. નસોના આ સંથોજન - સમૂહને લીધે આ ત્રણે મહત્વના અંગો અમુક હદ સુધી સ્પર્શને વધારે તીવ્રતાથી અનુભવે છે, પરંતુ સંબંધની રીતે આપણા શરીરના થોડુંક ઓછું મહત્વ ધરાવતા ભાગો - જેમ કે આપણી પીઠ ઉપર કેટલીક જૂજ નસો હોય છે, પરિણામે ત્યાં સ્પર્શનું વધારે ભાન થતું નથી.

આમાં કુદરતની વિવેકબુદ્ધિ અને હિતકારીતા વધારે કારણભૂત હોય છે, કેમ કે જો પરિસ્થિતિ આનાથી વિપરિત હોત અર્થાત્ આપણી અંગારીઓના ટેરવા એક હદે વધારે સંવેદનશીલ હોત અને પીઠ વધારે નસો એકઠી થઈ ગઈ હોત તો વિચાર કરો કે આપણને માનસિક તાણાનો કેવો સામનો કરવો પડત ! અને આપણે દરેક સમયે - ક્ષણ - પ્રતિસ્થાન બિનજરી ટેન્શન (Tension) - તાણાનો શિકાર થઈ જાત. આપણે આપણા દાઢોનો પણ યોગ્ય રીતે ઉપયોગ ન કરી શકત અને આપણને નાનામાં નાની બાબતોનો સ્પર્શ પણ સત્તાવતો રહેત. ઉદાહરણ તરીકે આપણી પીઠની તરફના કપડાં ઉપર જો સણ (Fold) પણ પડત તો સંવેદનની તીવ્રતાને લીધે પીઠ તેનો અનુભવ કરી લેત અને આ રીતે પ્રત્યેક કષે આપણને એક પ્રકારના ચીડિયાતાપણાનો (Irritation) (ગુસ્સાનો) સામનો કરવો પડત !

પરંતુ આપણો પાલનહાર કેવો દયાળું અને બુદ્ધિમતાવાળો છે કે તેણે આપણી અંદર ફક્ત સંવેદનાની દુનિયા જ બનાવી નથી, પરંતુ તેની કાર્યપણાલિ-કાર્યવ્યવસ્થામાં સમતોલપણાને અને સંતુલનને પણ બરાબર ધ્યાનમાં લીધા છે:

**فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَكْبَرُ الْعَالَمُونَ**  
ભાવાનુવાદ : આમ ઘણો જ બરકતવાળો છે અલ્લાહ. તમામ કારીગારોથી ઉત્તમ કારીગાર. (સ્વ. મુઅમ્રિનૂન : આયત : ૧૪) ■

## માનસિક સ્વસ્થતા

આપણે શારીરિક તંદુરસ્તીનો તો જિયાલ રાખીએ છીએ, પરંતુ માનસિક નિરોગીપણું અને દિમાગી સિહૃતનો બોઇએ તેવો જિયાલ રાખતા નથી. પરિણામે આપણે બોઇએ છીએ કે ઘણા માણસો માનસિક રોગનો ભોગ થઈ પડે છે. અને એમને એનું ભાન પણ રહેતું નથી, પરંતુ એની અસર એમના નિત્ય જીવન ઉપર શરૂ થાય છે. નિત નવી સમસ્યાઓ એમના માટે ઉભી થાય છે અને તે વધતીજ જાય છે. તેઓ પોતાની સમસ્યા અને સવાલોનો હવ અને ઉકેલ આણવામાં એનાથી છુટકારો મેળવવામાં નિષ્ફળ થયા માંડે છે અને એ નિષ્ફળતાઓ એમને બુઝાદિલ અને ડરપોક બનાવી દે છે. તેઓ પોતે સમજવા માંડે છે કે તેઓ બિયારા છે. તેઓ કંઇજ નથી. જીવનના મેદાનમાંથી તેઓ ભાગવા અને નાસી છુટવા ચાહે છે. કામ છોડી બેસે છે અને હતાશ થઈ જાય છે.

આજે અત્રે માનસિક નિરોગી એવા ઇન્સાનોના મહત્વના લક્ષણો રજુ કરીએ છીએ એને વાંચી તમે તમારી માનસિક સિહૃતની ચકાસણી કરી શકો છો. ત્યાર બાદ અમે એ પણ બતાવીશું કે માનસિક તંદુરસ્તી જળવવા સાર માણસે શું કરવું બોઇએ. હમદર્દી હોય છે. તે બીજાઓને લાભ પહોંચાડવામાં આનંદ અનુભવે છે. બીજાઓની ભૂલો અને ક્ષતિઓને માફ કરવામાં ઉદાર દિલે કામ લે છે. સામાન્ય રીતે લોકો સાથેનો એનો સંબંધ ભાઈયારાનો હોય છે.

**સુખી જીવન :** માનસિક રીતે નિરોગી માણસ એવી નીતિ રીતી અપનાવે છે કે જેનાથી એને આરામ મળી શકે. તે એવી વાતોથી બચે છે જેનાથી એના સુખ અને ચેન ઝુંટવાઈ જવાનો ભય હોય. તે આનંદી રહે છે અને નિષ્ફળતા મળતા ચા વિદ્ધો આવી પડતાં સહેજ પણ ગભરાતો નથી, બલ્કે દુઃખને દુર કરવામાં લાગી જાય છે.

**હળી મળીને કામ કરવાની ભાવના:** માનસિક રીતે સિહૃતમંદ ઇન્સાન પોતાના કામોને બીજાઓ સાથે મળી હળીને કરે છે. એના દિલમાં બીજાઓ માટે

**આત્મ વિશ્વાસ:** માનસિક સ્વસ્થતાવાળો માનવી ઉમંગી અને ઉત્સાહી હોય છે. તે સંકલ્પ દટ્ટતા અને ચકીનો અમલની શક્તિથી માતામાલ હોય છે. તે સફળતા મેળવવાના અથાગ પ્રયત્નોમાં વાગોતો રહે છે. નિષ્ફળતા મળતાં હતાશ કે ભગ્ન હૃદયી થઈ જતો નથી. તે કંડા દિલો દિમાગથી પોતાની સફળતાના સાધનો પર વિચાર કરે છે. નિજની ખામીઓ અને ભૂલોને દર્ઢિ સામે રાખે છે. અને પછી કામ્યાબી મેળવવા માટે નવી યોજના ઘડે છે અને પહેલાં કરતાં વધુ લગન વધુ દિલચ્ચી અને જુસસાની સાથે આગળ વધે છે.

**સંસ્કારી રીતભાત:** માનસિક રીતે નિરોગી માનવી પોતાની ભાવના અને લાગણીઓ પર કાબુ ધરાવે છે. તે લાગણીઓના પ્રવાહમાં વહી જતો નથી તે પોતાની લાગણીઓને સુસ્પષ્ટ છતાં સંસ્કારિક રીતે વ્યક્ત કરે છે. વાત વાતમાં ઉકળી જવું, સાધારણમાં સાધારણ વાતોમાં વરસી પડવું અને નાક ભવાં ચટાવવાં કપાળે કરચણીઓ પાડવી ચીડીયતપણું અને બદનિષ્ઠાળીનું પ્રદર્શન કરવું, વિચાર્ય વિના મૌંઅ આવે તેવું બિન જવાબદારી ભર્યું બોલવું એ એની આદત હોતી નથી. તે કદી કદાચ જ ગુર્સો કરે છે. અને તે કારણસર જ હોય છે. એટલંજ નહિ એનો રોષ પ્રગટ કરવાની રીત પણ સંસ્કારી હોય છે.

**તંદુરસ્તીનો જિયાલ:** માનસિક સ્વસ્થતાવાળો માણસ પોતાની તંદુરસ્તીનો જિયાલ રાખે છે બિમાર પડી જવાચ ચા બિમારી આવી પડે તેવી હાતતમાં એને દૂર કરવા સાર નિષ્ઠાપૂર્વક અને સારો ઇલાજ દવાદાર સારવાર કરાવવામાં વિલંબ કરતો નથી. સિહૃત ઝુંટવાઈ જવાનો અને માનવીનો કાલ્પિત ભય અને સત્તાવતો નથી.

માનસિક સ્વસ્થતાવાળા માનવીની ચા નિશાનીઓ છે. એના રાહદર્શનમાં તમે તમારી માનસિક નિરોગીનાનું અવલોકન કરો અને જુઓ કે તે સિહૃતમંદ છે કે નહીં. અતે આ વાત ચાદ રાખી લ્યો કે ઉપરોક્ત નિસાનીઓમાંની કોઇ એક બે તમારામાં ન હોય તો એનાથી તમારી દિમાગી સિહૃતને નુકશાન પહોંચતું નથી. એ ઉણાપ તો ઘણા ઘણા માણસોમાં

જોવામાં આવે છે. માનસિક અસ્વસ્થતા ત્યારે સમજવી કે જ્યારે ઉપરની ઘણી બધી નિશાનીઓ તમારામાં ન હોય યા પછી એ ઉણપ લાંબા સમય સુધી તમારામાં કાયમ રહે. યા એ ઉણપ વારંવાર જોવામાં આવે.

**માનસિક સમતુલા:** માનસિક રીતે નીરોગી દનસાન ઉટાળનો આંટી ધૂંટીઓ, પરેશાનીઓ અને મુશ્કેલીઓમાં પડીને પોતાની માનસિક સમતુલા ગુમાવતો નથી. તે કપરામાં કપરા કસોટી કાળમાં પણ સાનભાન ગુમાવી બેસતો નથી. તે દુનિયાની સામે પોતાને દયાપાત્ર બનાવીને રજુ નથી કરતો. તે જરૂર જણાતાં બીજાઓથી સલાહ મશવેરો કરે છે. પરંતુ કોઈ પર પોતાનો એ હક નથી સમજતો કે તેઓ તેની અવશ્ય મદદ કરશે. તે બીજા પર બહુ આધાર રાખતો નથી. એની પોતાની છાણાનુસાર કામ ન થાય તો તે અસ્વસ્થ થતો નથી તેમ રોદણાં રડવા બેસતો નથી.

**નીડરતા:** માનસિક નીરોગી માનવી કોઈ પણ વસ્તુ ચા માનવી ચા પરિસ્થિતિથી વિના કારણે ગભરાતો નથી. કોઈ અંભાણ ભગ્યથી પરેશાન થતો નથી. તે વિધ્યા અને અડચણોથી ખબરદાર રહે છે. એને દૂર કરવાની ગુંડિત પ્રયુક્તિઓ કરે છે. અને વ્યવસ્થિત જીવન પણ ગુંજારે છે.

**અંતરનો અવાજ:** માનસિક નીરોગી વ્યક્તિ પોતાના આત્મા પોતાના અંતરની અવાજ પર ચાલે છે. તે સીધા અને સાચા માર્ગને અપનાવીને સાંદું જીવન ગાળે છે. તે જે કંઈ પોતા માટે પસંદ કરે છે તેજ બીજાઓ માટે પણ પસંદ કરે છે. તે કોઈ એવું કામ નથી કરતો જેનાથી કોઈને હાનિ થાય, કે નુકશાન પહોંચે તે પોતાના લાભ કરતાં દેશ અને સમાજના લાભને ઉપરવટ આપે છે. તે બીજાઓના આરામ અને સુખ ખાતર પોતાના આરામ અને સુખનો ભોગ આપે છે.

**વાણી અને વર્તન એક સરખાં:** માનસિક રીતે નીરોગી માનવીના મનમાં હોય છે તે જ હોઠ પર પણ હોય છે અને તે બોલે છે તેજ પ્રમાણે વર્તન કરે છે. અનું બાબુ અને ભીતર એક હોય છે. તે જેવો પોતાના ઘરમાં હોય છે તેવો જ ઘર બહાર પણ હોય છે.

આ વાત સારી પેઢે લક્ષ્માં રાખી લ્યો કે માનસિક

સ્વસ્થતાનો સવાલ પોતાની જાતનો અંગત સવાલ છે. દરેક જણે તેને પોત પોતાની રીતે હલ કરવાનો હોય છે. એટલે તમારે જાતેજ વિચારવા અને શોચવાનું રહ્યું કે પરિસ્થિતિને અનુકૂળ કેવી રીતે બનાવવી. વાતાવરણને વિચારીને કેવી રીતે પરિવર્તન શીલ થતું. કોઈ અનુભવી અને જાણકાર પાસેથી સલાહ અને માર્ગ દર્શન મળી શકે છે, પરંતુ એના પર અમલ કરવાનું કાર્ય તો આપણું પોતાનુંજ છે. આ કાર્ય એકાએક અને ઉતાવળે ન બને. એના માટે સમય અને ધીરજ આવશ્યક છે. પ્રથમ વાત માનસિક તૈયારીનીછે. એના પછી દટ નિશ્ચય અને સતત પરિશ્રમની જરૂર છે એના વિના કોઈપણ સુધારણાની આશા ભામક છે. પોતાના સવાલોનું નિરાકરણ કરવા માટે માણસે વાસ્તવિકતાને વિચારવી લોઈએ. હક, ધૂન, ચા જીદ અને જુસામાં આવીને હકીકત પ્રતિ આંખ મીચામણાં ન કરવાં જોઈએ એવીજ રીતે ડંફાસ અને ડીંગો મારવાથી, અસ્ત્રીયતને છુપાવવા બનાવટ કરવાથી વાસ્તવિકતા પર પડદો નાખવાથી બચવું જોઈએ. એવી કોઈ વાત મોથી ઉચ્ચારવી ન જોઈએ જેનાથી સમાજમાં મોભો ગુમાવાય અને નજ એતું કોઈ કામ કરવું જોઈએ જેનાથી લોકો આપણા ઉપર આંગળી ઊઠાવે આપણે હાસ્યાપદ બની જઇએ.

દરેક જણને જોઈએ કે તે પોતાનું ગજુ, પાત્રતા અને શક્તિને પારખીને ચાલે. હેસિયત પ્રમાણે જવાબદારીઓ સંભાળે અને પ્રગતિનો પ્રોગ્રોમ બનાવે. ચક્કીન અને અમલના પુરા બળ વડે કામ્યાબીના માટે જદો જહદ કરે. શોખી, અર્ડબર, અને ખોટો દેખાવ કરવાથી બચે. કોઈપણ સવાલનું નિરાકરણ કરવા પહેલાં ચા કોઈ નિર્ણય લેવા પહેલાં એના દરેક પહું પર સારી રીતે સોચી વિચારી લેવું જોઈએ. પોતાના હેતુને સ્પષ્ટ અને નિશ્ચિત રૂપમાં દર્શિ સામે રાખવું જોઈએ. જે કામ કરવાનો નિશ્ચય કરે, તે કામ મહિલ્યાનું અને જરૂરી હોય અને એ કામ કરવા માટે પોતાની લાયકાત, આવકત અને સાધનો વિષે પણ અગાઉથી વિચારી લેવાનું હોય. વિચાર કર્યા વિના કોઈ કામમાં કુદી પડવું એ ખોટું સાહસ લેખાશે જેનું પરિણામ વિપરીત આવે તો નવાઈ જેવું નથી.■

## સમાજ સુધારણામાં નમાજનું સ્થાન

### નમાજનો બુનિયાદી મકસદ

કુર્અન શરીફમાં અલ્લાહ તઆલાનો ઇરશાદ છે:-  
 (તરજુમો) યકીનન નમાજ બેહયાદ અને બદીથી રોકે છે-પરંતુ નમાજમાં એવી કદ શક્તિ છે કે તે એવી બુરાઈઓથી સુરક્ષિત રાખે? પ્રત્યેક કામની શરૂઆત ઇચ્છાથી થાય છે. એ ઇચ્છા પાછળથી નિશ્ચય-નિર્ધાર બની જાય છે. અને જયારે નિશ્ચય-નિર્ધાર થઇ જાએ તો તક મળતાં જ અમલનું રૂપ ધારણ કરેછે. દુન્યાભરની કાનુની કાર્યવાહીઓ ઇન્સાનને અમલથી તો રોકી શકે છે, પરંતુ ઇરાદા અને ઇચ્છાથી હટાવી શકતી નથી. પરંતુ નમાજ જ એવી તદ્દ્દીર છે જે બેહયાદ અને બુરાઈના કામો પર શરૂઆતથી કડક પહેરેગીરી રાખે છે. તે આ રીતે કે તે ઇન્સાનને ચોકકસ સમજ આપે છે કે આ મૃષ્ટિનો સર્જનહાર અને માલિક દરેક હાલતમાં એને જુએ છે. એના દિલમાં સંતાયેલી ઇચ્છાઓને જાણે છે. આજ શ્રદ્ધા અને યકીન બેહયાદ અને બુરા કામો પર ચોકીઆતનું કામ કરે છે, આ તસવ્યુર, આ યકીન, આ માન્યતા કેવી રીતે જને છે? જુઓ નમાજી આ ફરજ બજાવવા પહેલાં માત્ર ખુદાના ખૌફ ખાતર પોતાના કપડાં તથા પોતાના શરીરની તહારત (પાકી) નું નીરીક્ષણ કરે છે. ચોકસાએ કરે છે. નમાજ દરમિયાન એનું ધ્યાન અને ભાન રાખી આ કોશીશ કરે છે કે રૂકુઅ, સિજદા, ક્યામ અને કાએદહમાં તેજ પઢે જેની અજ્ઞા આપવામાં આવી છે. જો કે એનો અવાજ સાંભળનાર ત્યાં પ્રત્યક્ષ હોતું નથી માત્ર ખુદાનો ખૌફ અને એની હાજરીનો તસવ્યુરજ એને એવું કરવાને પ્રેરે છે અને તત્પર કરે છે. પછી તે ગમે ત્યાં હોય, ગમે તેવી હાલતમાં હોય, એકલો હોય યા જમાઅત સાથે હોય કાયદેસરની નમાજ અદા કરે છે. હાલાંકે ખુદા સિવાય કોઈ વ્યક્તિ એની નમાજનો હિસાબ રાખતો નથી. આ બધું

માત્ર ખુદાનો ખૌફ, બદલો અને સજા પર યકીનના કારણે છે. આ ખૌફે ખુદા જગ્યા અને સજા પર ઇમાન તથા વારંવારના કોલકરાર શપથ અને દુઆની અસર નમાજીની અમલી જુંદગી પર અવશ્ય પડવી જોઈએ. એક એક લફજ એક એક અંદાજ પર મનન કરો તો જણાશે કે અગાન અને અકામતથી લઇને સલામના માટે મોં ફેરવવા સુધી નમાજી એક એવા ટ્રેનિંગ કોર્સ થી પસાર થાય છે જેની તાસીરથી ઇન્કારની મજાલ શાયદ જ કોઈને હોય.

### ધમાની શક્તિ અને આંતરિક સુધારણા

અલ્લાહ તઆલાએ પોતાની ઇચ્છાથી તમામ સર્જનોમાંથી ફક્ત ઇન્સાનને જ એક મુનાસિબ હદ સુધી આગાદી આપેલ છે. આ આગાદીનો લાભ ઉઠાવતાં તે ચાહેતો ખુદાનો બંદો બનીને પોતાની પ્રાકૃતિક વાસનાઓને આ મુકર્રર કરેલ હદો અને શરતો મુજબ પુરી કરે અને ચાહે તો પોતાના નફસનો બંદો બનીને પોતાની આ વાસનાઓને પુરી કરવા માટે શયતાનનો માર્ગ ધારણ કરે. પહેલી સુરતમાં એનો અમલ ઇબાદત લેખશે અને બીજી સુરતથી રોકનારી શક્તિ એની પોતાની શક્તિ છે જે ઇસલામના પાયાના અકાઈદ (તવહીદરિસાલત જિહાદ) પર પુષ્ટ ગીથી પેદા થાય છે. અને નમાજની વ્યવસ્થા એના સમયો એની દુઆઓ અને વિવિધ કિયા પર મનન કરવામાં આવે તો એ રૂપણ સમજાય છે કે પાયાના અકાઈદ પર ધમાન પેદા કરવાનો આ બધી ચીજો ભારે પુષ્ટ કારક બને છે. વળી તે જિક્રો અને મામુલાત વળીફા જો સમજું બુગીને પછવામાં આવે અને મસ્તુદની બહારની દુનિયામાં પણ એમને યાદ રખાય તો ઇન્સાન પોતામાં એવી ધમાની શક્તિ અનુભવે છે કે જુદ અનેખરાબીઓની નિકટ ભટકવાનો જિયાલ વટીક પેદા નથી થતો બસ આજ તે હેતુ જેના માટે અલ્લાહ તઆલાએ મુસલમાનો પર નમાજ ફરજ કરી છે.

નમાઝના સામાજિક લાભો

નમાજનો મૂળભૂત હેતુ ઉપર વર્ણવવામાં આવ્યો  
પરંતુ એ હેતુ યદિ પુરો થાય છે તો એની સાથે સાથે  
બીજા જરૂરી અને મહત્વાની વિધાન આપો આપ પ્રાપ્ત  
થઈ જાય છે. જે સમાજની ઘડતરમાં ઇંટ અને ચુનાનું  
સ્થાન ધરાવે છે.

મરકણીયત (કન્દ) ઇન્સાન એક રીતે જોતાં એટલો નિર્બળ અને આજુગ છે કે તે પોતાના જીવનની સુરક્ષા કરવાના હેતુથી સામુદ્દરિક - સમુહજીવન-જીવવાને લાચાર છે. આ ઇજટેમાં જિંદગીના કેટલાક હકો અને ફરજો પણ હોય છે. જેની અદાયગી યદિ થતી રહે, તો સમાજમાં શાંતિ અને પ્રગતિનું વાતાવરણ સર્જય છે. વળી સોસાયટીને પોતાની વ્યક્તિત્વોની સુધારણા અને સંગઠન માટે એક કન્દની જરૂરત ઉભી થાય છે. નમાજનું સ્થળ કિવા મરણું એજ કેન્દ્રનું નામ છે જ્યાં દિવસમાં પાંચ વાર બધા વર્ગના મુસલમાનો હાજર થાય છે. અહીં એમને સમાજની હાલત અને પોતાના કર્તવ્યનું ભાન થાય છે. સમાનતા ભાઈચારો અને સંપ એકતાની અમલી તાત્કાલિક મપો છે. ગરીબ અને પીડીત, દુઃખી અને પરેશાન ભાઈઓની સહાયની લાગણી ઉમરે છે. નેક અને પુણ્યશાળી લોકોના જીવનનું અનુસરણ કરવાનું મન થાય છે. પોતાની સુધારણાના વિચારો જન્યે છે જે ચારિત્ર અને ઘડતર માટે ઘણી કિમતી બાબત છે. વળી જુમાના ખુલ્લામાં તાત્કાલિક અને તર્ભિયતનો અનોખો મૌકો પણ હાથ લાગે છે.

અગ્રેસ રની પસંદગી

સમુહજીવનની સફળતા માટે એક કાઇદ અમીર યા અગ્રેસરનું હોવું જરૂરી છે અને નમાજ કાયમ કરવામાં ઇસ્લામનું હોવું એજ જરૂરતની પ્રતિ ઇશારો કરે છે. ઇમામની પસંદગીના સ્વરૂપમાં મુસ્લિમ સમાજને અમીરની તર્બિયત આપાય છે ઇમામના માટે અમુક શરતો મુકર્રર છે. તે બધીય એ વાતની સમર્થક છે કે

તે મુસલમનોમાં સૌથી બહેતર મુસલમાન હોય અને એની કેટલીક ફરજો પણ નકકી છે જેનો આશય આ છે કે તે તખીલીમો તર્ભિયત અને રાહનુમાઈનો પુરો હક અદા કરતા રહે.

અગ્રેસરી

ઇમામ અને મુક્તદીનો જુદી જુદી ફરજો અને  
હકો છે, ઇમામ લોકોમાં ભપીભપીને પોતાની ફરજો  
અદા કરે છે અને જો કોઈ પોતા કરતાં ચઢીઆતો  
માણસ મળી આવે તો પોતે જાતે જ ઇમામતની  
જગ્યા ખાલી કરી આપે છે. ફરજશનાસ છે અને  
નમાજમાં જો કોઈ ગલતી થઈ જાય તો એનો સ્વીકાર  
(સિજદએ સહવના રૂપમાં) પણ કરી લે છે. ઇસ્લામી  
સમાજમાં કયાદત (આગેવાની) ની ખુસુસિયત આજ  
હોવી જોઈએ આગેવાનીનું શિક્ષણ આ રીતે મળવું  
જોઈએ જેવી રીતે ઇમામને મળે છે.

સાંભળવું અને માનવું

નમાજમાં ઇમામ અને મુક્તદીમાં વિશ્વાસ, સન્નાન  
અને અમલીકરણનો રિસ્તો કાયમ રહે છે. મુક્તદીઓ  
દરેક રીતે ઇમામની પથરવી કરે છે. સિવાય કે  
ઇમામથી ગલતી થઈ ગઈ હોય ગલતી અગાર  
નાનકડી થઈ ગઈ હોય તો મુક્તદી ઘણા જ એહેતેરામ્  
સાથે સુખાનલ્લાહ કહીને એની સુધારણા કરશે.  
પરંતુ જો તે ખુલ્લભ ખુલ્લા બગાવત પર ઉતરી આવે  
તો મુક્તદી એની હતાઅત (તાબેદારી અનુસરણ)  
થી આગાંદ થઈ જાય છે. ઇસ્લામી સમાજમાં  
અગ્રેસરી અને આમ લોકોની વચ્ચે આજ પ્રકારનો  
સાંભળવા અને માનવાનો સંબંધ ઉચિત છે.

ਪੰਜਾਬ ਸਨੌਰ

નામાજ કરવામાં મુસ્લિમ સમાજને પરસ્પર સહાયતા અને સહકારનું શિક્ષણ પણ મળે છે. એક ગામના વસવાટ પહેલાં મસજીદનું સ્થળ નક્કી કરવું, અનાં જાંધકામ, એની વ્યવસ્થામાં સહાયતા અને પરસ્પરની મદદનાં ઉમદા સ્વરૂપ આંખ સામે ઉપસી આવે છે.

### ફરગ શનાસી

ફરગનું ભાન એ એવો ગુણ છે જેનું એક ઘરના ખાડિમથી લઈને દેશના વડાઓ સુધીમાં હોવું ઘણું જ જરૂરી છે. એના વિના ન કહિ કોઈ કામ થઈ શકે છે અને ન થવાની શક્યતા છે અને નમાજ એનું પ્રત્યક્ષ ઉદાહરણ છે જે ફરગ પ્રતિ પેરે છે. અજાન સાંભળતાજ મરજુદની તરફ લપકવું. ફાવે તેવી લાગારી અને માજુરીમાં પણ કોઈ રીતે નમાજ અદા કરવું અને વળું યા તથા મુની જોગવાઈ કરવી આ દાવાની સાક્ષી રૂપ છે.

### સમાનતા

એક નમાજ જ એવો ફરીજો છે જેને અદા કરવાને માટે બધા મુસલમાનો પોતાના માહધન હોદો, નામના, લાયકાત, ઈલ્મોહુનર અને હેસિયત તથા દરજાને છોડી ખબેથી ખબા મેળવીને એકજ હારમાં ઉભા થઈ થઈ જાય છે. ઇકબાલ ના કથન મુજબ

### બન્દાઓ સાહિબો મુહલતાજ ગાની એક કુઅએ, તેરી સરકારમે પણોચે તો જની એક કુઅએ.

અલ્લાહના ઘરપાં ઉંચનીચ નથી ત્યાં બધા સરખા છે. જે પહેલો આવ્યો તો તે પહેલી સફ (હરોળ) પાં હશે. એક નવાબ યા ધનવાન પાછળથી આવે તો પાછળી હરોળમાં હશે. આ સફબંધી જેવી રીતે વર્ગીય ભેદને મટાડ છે એવી રીતે વંશ, જાતી, રંગ, દેશ વગેરેના લેદને પણ નાખુદ કરે છે. અને આજ તે સામુદ્દરિયક છે. જેને કાયમ કરવામાં ઈસ્લામ સિવાય કોઈ કામ્યાબ થયું નથી.

માનવ જીવનની સુધારણામાં મનેચ્છાઓને કાબુમાં રાખવાનું સંયમી બનાવવાનું ખાસ મહત્વ છે અને નમાજ એનો ઉત્તમ તરીકો છે. ઠંડીની ઋતુમાં વહેલી પરોઢે ઠંડા પાણીથી વળું કરવું, ગમે તેવી મોસમમાં જરૂરત મુજબ નહાવું, સ્થાનિક યા પ્રવાસમાં આ ફરજ અદા કરવું અને કોઈ અડચણોને આડે ન આવવા દેવું અને બિમારી તથા નિર્ભળતાનો વિચાર ન કરવો એક નમાજીના માટે ઉત્તમ શિક્ષણ છે.

### ઇઃલાસ

બધાય નેક કામોનું મૂળ અને જડ ઇઃલાસ છે એટલે દીનમાં તમામ જાતની નેકીઓના માટે ઇઃલાસનું મહત્વ સ્પષ્ટ કરવા માટે અલ્લાહ તઆલાએ કુર્ઝાનમાં અને રસુલુલ્લાહ (સ.અ.વ.) એ દર્દીસમાં અરોક સ્થળે સ્પષ્ટીકરણ કર્યું છે દવે જુઓ કે નમાજ કેવી રીતે મુસલમાનમાં એ સિફત પેદા કરે છે.

નમાજની તરતીબ (પઢવાની કિયા) પર નાર નાખીએ તો જણાશે કે શરૂમાં સુખાનકલ્લાહુમ્મની દુઆ અને અત્તહિયાતમાં એ વાતનો ઇકરાર કરવામાં આવે છે કે આ જગતમાં બાદશાહી અને સત્તા ફક્ત અલ્લાહ તઆલાની છે. સુરાએ ફાતેહામાં એ હકીકતને તસ્વીભ કરવામાં આવે છે કે અલ્લાહ જ સૌનો સર્જનહાર છે. તે માલિક છે, રોગી આપનાર છે, કથામતના દિવસનો માલીક છે, ઈબાદતના લાયક અને દુઆઓનો કબુલ કરનાર છે. વધુમાં આ કે અલ્લાહ તઆલાની એ બધી સિફાતો પર ઇમાનની જહેરાત કરવામાં આવે છે. જેની અસર બંદાઓના જીવન પર પ્રભાવ પાડે છે. સારાંશ કે એ બધોય યકીન અને ઇમાન ઇઃલાસથી તે હાલત પેદા કરે છે. જે આમાતની કુલુલિયતનો દરજાને અપાવવા માટે જરૂરી છે.

ઉપરોક્ત કાર્યોનું આવશ્યક પરિણામ એ આવે છે કે નમાજનું ચારિઓ નેકીના પાયા પર ઘડતર અને મજબુત અને તે મુસ્લિમ સમાજની એક વ્યક્તિ બનવાને લાયક બની જાય છે.

આવી રીતે મુસ્લિમ સમાજની બધીય ખરાબીઓ અને આફતોનો ઇલાજ અને નિરોગી થવાનો નુસ્ખો જે હિકમતોના માલિકે તજવીજ ફરમાવ્યો છે. અને જે ઈસ્લામના સુવર્ણકાળમાં અનુભવાઈ ચુક્યો છે. તે નમાજનું કાયમ કરવું છે અને એના પછી ઝકતની અદાએગી, નેક કામો તરફ બોલાવવું અને બુરા કામોથી રોકવું. આજે પણ મુસ્લિમ સમાજના બગાડની સુધારણા આ નુસ્ખા દ્વારાજ થઈ શકે છે.

## સિંધવની આરોગ્યપ્રદ અસર

આયુર્વેદ શરીરની ઉત્પત્તિ, પોપણ અને રોગ માટે આહારને જવાબદાર માને છે. માતા-પિતા હારા કરવામાં આવતાં આહારથી પાચન, પોપણ-ધાતુપાકને અંતે ઉત્પત્તા થતી શરીરની સત્તખાતુ-રસ રક્ત, માંસ, મેદ, અસ્થિ, મજાં અને શુક્ક પેડીની અંતિમ ધાતુ શુક્કનું નિર્માણ, પોપણ થાય છે તથા ગુણવત્તા જળવાય છે. આવા પિતા તરફથી મળેલા શુક્કનીજ અને માતા તરફથી મળેલાં અંડબીજાનાં ફ્લાનાં પરિણામે ગર્ભબીજ બની માતા હારા લેવામાં આવતા આહારથી પોપાઈ અને નવજાત જન્મ લે છે. નવજાત શિશુનાં જન્મથી પુષ્ટ સ્વર્થ માનવાનાં વિકાસનો મુખ્ય આધાર પણ ખોરાક પર રહેલો છે. શરીરની વિવિધ ધાતુઓ-બોડી ટીશ્યુઝનાં પોપણ-વિકાસનો આધાર ખોરાક પર રહેલો છે. આ બાબત આયુર્વેદ પંચ મહાભૂતનાં સિદ્ધાંતથી સમજાવે છે. પૃથ્વી, જળ, વાયુ, અજિન તથા આકાશ-પાંચ તત્ત્વોથી સમગ્ર સૃષ્ટિ પણ રગાઈ છે. જે-ને વનસ્પતિ, અનાજ, પ્રાણીજ પદાર્થોનો ખોરાકમાં પ્રયોગ થાય છે. તેનું પંચભૌતિક તત્ત્વોના વધુ ઓદ્ધા હોવાને આધે પાર્થિવ, જલિય, આગનેય, આકાશી, વાયવીય પદાર્થો બને છે. જે આહાર દ્રવ્યોમાં પૃથ્વી તત્ત્વ વધુ હોય તેને પાર્થિવ તત્ત્વ જે આહારમાં અજિન તત્ત્વ વધુ તેને આગનેય કહે છે. ગળ્યો, ખાટો, તીખ્યો, કડવો, ખારો અને તુરો આપ કુલ જ રસ હોય છે.

પ્રત્યેક ખાદ્યપદાર્થ કે દ્રવ્યમાં આ છ રસમાંથી એક રસ વધુ હોય છે. તેને તે પદાર્થનો મુખ્ય રસ કહે છે. જેમકે લીમડો કડવો, આંબલી, લીંબુ ખાટાં, મરી-તીખ્યાં. દરેક રસનું પંચભૌતિક બંધારણ જો સમજ શકીએ તો તેને શરીરની ધાતુઓના પંચભૌતિક બંધારણને અનુરૂપ જે તે પદાર્થનો દ્વારા તરીકે પ્રયોગ કરી શકાય. તેવી જ રીતે પંચમહાભૂત અને વાયુ, પિતા અને કફનો પરસ્પર મું સંબંધ છે તે જાણવાથી જે તે દોષોની વિકૃતિમાં કયા પદાર્થો વાપરવા તે જાણી શકાય. આ ઉપરાંત દરેક પદાર્થનો આહારમાં ઉપયોગ કર્યા પછી પાચકરસ સાથે ભળવાથી, પાચનક્રિયા બાદ તેમાં થતાં ફરશારને કારણે તેની વાયુ, પિતા, કફદોષો તથા શરીરની કૈવ-રસાયણિક કિયાનો પર અસર થાય છે. જેમકે લીંબુને પ્રથમ સ્વાદ ખાટો છે પરંતુ પાચકરસ સાથે ભળયા બાદ તેની ખાદ્ય ઘટી જાય છે. તેવી જ રીતે પીપળી-લીંડી પીપળ ખાવામાં તીખ્યી છે. આથી સામાન્ય સમજથી આપણે તેને અજિન મહાભૂત વધુ હોવાથી પિતા વધારનારી માનીએ પરંતુ અપાવાદરૂપે પાચન બાદ પીપળીનો રસ ગળ્યો બને છે. આથી જ પીપળી પાચન સુધારે છે. તથા હાયપર એસિડીટી માં પણ મદદ કરે છે. વાયુ મદ થયો છે, વધ્યો છે કે તેની ગુણવત્તા બગડી છે જેથી તેનું કામ યોગ્ય નથી થઈ રહ્યું. આ બધી બાબતો સૂચવતાં સિમટમસ વેદ પારખી શકે છે અને તે આધારે દોષોની શું સ્થિતિ છે એ ડિસાબધી ખોરાક, ધરગણ્યુ ઉપગ્રાર અને દ્વારા સર્ગવી શકે. અહીં ખોરાક શી રીતે દ્વારું કામ કરી શકે તે માર્ગ વેશાનેક અભિગમ જરૂરી છે. ખોરાકમાં મીઠાનું મહાત્વ ગમે તેટલા સારા

પદાર્થો, મસાલા-વિષિથી રસાઈ બનાવી હોય પરતું જો તેમાં મીઠું - ખારાશ ભૂલી જઈએ કે વધુ પડી જાય તે સ્વાદ - બેસ્વાદ થઈ જાય. મીઠાનું મહાત્વ માત્ર સ્વાદ પૂરતું જ છે તેવું પણ નથી. શરીર-મનાની સ્વસ્થતા માટે મીઠું મબત્વપૂર્ણ છે. મીઠાનાં રહેલાં વિવિધ ક્ષારથી શરીરમાં સ્કૂર્ટ મને મનાની કિયાશીલતા જળવાઈ રહે છે. આ ઉપરાંત તેમાં રહેલાં સોડિયમ, પોટેશિયમ જેવા કારોએકબીજા સાથે સાયુજ્યથી શરીરની વિવિધ જૈવરસાયણિક કિયાઓ માટે જવાબદાર છે. શરીરમાં સોડિયમ કે પોટેશિયમ જેવા કાર ઘટી જતાં માંસપેશીમાં શિથિલતા અનુભવાય છે. મનાની એકાગ્રતા, સક્રિયતા જળવાતી નથી. સોડિયમનું પ્રમાણ વધતાં બ્લડપ્રેશર વધી જાય છે. તેવી રીતે પોટેશિયમનું પ્રમાણ વધતાં હંદયાં ધબકારામાં અનિયમિતતા, અશક્તિ જેવી તકલીફ થતી હોય છે. આમ આપણા ખોરાકમાં ખારાશ-કારોનું મહાત્વ સ્વાદ પૂરતું મર્યાદિત નથી.

આયુર્વેદીય દ્રષ્ટિકોણથી ખારા રસમાં અજિન અને જલ મહાભૂત વધુ હોય છે. ખોરાકના પાચન માટે આવશ્યક પાચનકાંજિન તથા રસ, રક્ત વગેરે ધાતુઓની મેટાબોલિક પ્રોસેસ તથા રસ - રક્ત ધાતુઓના યોગ્ય સંચારણ માટે આવશ્યક ઉજી માટે ખારો રસ મહાત્વપૂર્ણ છે.

ખારાશ માટે આપણો સાદું મીઠું, સિંધવ, સંચળ બીડલવણનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. દરેકની બનાવત-ગુણવત્તા આધારે આરોગ્ય પર અલગ અસર થાય છે. સિંધાલુણ-સિંધવ વિશે જાણવા જેવું. સામાન્ય રીતે ફરાળી મીઠા તરીકે વપરાતું સિંધાલુણ કુદરતી રીતે મળતાં ઘણા બધા કારો ધરાવતું મીઠું છે. જે મોટેભાગ પીળાશ પડતું જરૂર અને તેમાં રહેલાં મિનરલ્સને આધારે કુદરતી રીતે હલકું ગુલાબી કે જાંબલી પણ હોય છે.

ભારતની એક પ્રતીક્રિયા યુનિવર્સીટીમાં થયેલા સંશોધનમાં કિડનીના રોગીઓમાં મીઠાનો ઉપયોગ કરવાથી થતાં તુકશાન અને ઝાપદા અંગે જાણવા માટે સામાન્ય ટેલ્બલ સોલ્ટ, સિંધવ, સંચળ વગેરેના ઉપયોગની શી અસર થાય છે, તે વિશે અત્યાસ કરાયો. કિડનીનાં દર્દીઓમાં લેસર ઇન્ડયુરડ બ્રેકડાઉન સ્પેક્ટ્રોસ્કોપી ની મહદ્દી વિવિધ મીઠાની શરીર પર થતી અસર વિશે અત્યાસ, કરતાં સિંધવ વધુ ફાયદાકારક પૂરવાર થયું પ્રયોગનાં તારણોમાં વિવિધ મીઠાનાં ક્વોન્ટિટેટીવ એલિમેન્ટ એનાલિસિસ" મેઝરમેન્ટથી મેળવાયા હતા. તેની તુલના અન્ય પદ્ધતિ છછળ એટોમિક એબ્ઝોલ્યન સ્પેક્ટ્રોસ્કોપી સાથે પણ કરાઈ. તેમાં પણ અન્ય મીઠાનોની તુલનામાં સિંધાલુણ શરીર માટે ફાયદાકારક છે. તેવું તારણ મળ્યું.

કિડનીના રોગમાં જ્યારે રક્તનું શુદ્ધી કરવા પોગ્ય ન થઈ શકે ત્યારે પોટેશિયમ તથા અન્ય કારોની અસમતુલાની અસર બ્લડપ્રેશર, હાર્ટરીટ, જલનો સ્વાદ, શરીરની સ્કૂર્ટ-ન્યાયુમોનાં બણ પર વિપરીત થાય છે. તે સમયે પોટેશિયમ વધુ હોય તેવો ખોરાક બંધ કરી, મીઠાનો ઉપયોગ ખૂલ્બ ઓછો કરવા જણાવાય છે. તેવા રોગીઓ નિયત માત્રામાં સિંધવ વાપરી શકે છે.

## ડાયાનિટીસ

જ્વલોઝ શરીરના કોપોમાં ઘૂસી જઈ શકે છે. લિપરમાં નવા જ્વલોઝનું ઉત્પાદન આ દવાથી અટકી જાય છે અને આંતરડાળાંથી વધુ જ્વલોઝ લોડીમાં ભાગો અટકે છે. વળી, આ દવાથી દર્દની ભૂખ મરી જતી હોવાથી દર્દનો પોરાક ઘટે છે જેને લીપી દર્દનું વજન અને ડાયાનિટીસ બંને ગાંભૂમાં આવે છે. મેટફોર્માનથી જ્વલોઝ ઉપરાં લોહીમાંની ચરણી પણ નિયંત્રણમાં આવે છે.

આ દવાના આંતલા ક્ષાપદા હોવાં જતાં કેટલાક ગેરક્ષયદા પણ છે. સૌથી મોટો ગેરક્ષયદો અની જીવલેણ આઉઝસર છે. લેક્ટીન એસિડોસીસ તરીકે ઓળખાતી આ આઉઝસર ફેનફોર્માન દવાથી ઘણા લોડીમાં અને મેટફોર્માનથી અમૃક જ લોડીમાં થતી જોવા મળી છે. ખાસ કરીને જે દર્દની ડિડની ખરાળ થઈ ગઈ હોય તે લોડીમાં આ દવાની આવી ભયાનક આઉઝસર જોવા મળે છે. આ સિવાય આ દવાથી ઉલ્ટી, ગેલરમણ, જાગ, અરૂપિ વગેરે સામાન્ય આઉઝસરો થાય છે. ક્યારેક વીટામીન બી-૧૨ની ઉલ્ટાપ પણ આ દવાથી ઉલ્ટી થાય છે.

મોટ ભાગે આ દવાઓ સલ્ફેનાઈલયુરિયા જુથની દવાની સાથેસાથ આપવામાં આવે છે. (ખાસ કરીને જે દર્દિમાં એકલી સલ્ફેનાઈલયુરિયા દવા અસર જ રહ્યી હોય એમાં). જાડા દર્દિઓમાં પૂછ શરૂઆતના તબક્કામાં એકલી મેટફોર્માન વપરાય છે. આ દવા બાળપણના ડાયાનિટીસ અને સુગર્બાર્સસ્થાના ડાયાનિટીસ દરમ્યાન ઉપયોગી નથી થતી અને જોખમી સાબિત થાય છે.

### (3) એકાર્બોઝ:

એકાર્બોઝ (જ્વલોઝ, ઈંડાર્બ, ડાયાર્બાર્બ વગેરે) નામ ની દવા આંતરડામાં સ્વાર્થ, સૂક્ષ્મ અને માલ્ટોજ નું પાચન બંધ કરી દે છે, જેને કારણે એમાંથી જ્વલોઝ છુટો પડવાનું અને પછી લોહીમાં જવાનું ભૂમુખ થઈ જાય છે. આ દવા લેવાથી આંતરડામાં પચ્ચા વગરના ખોરાકી ઘટડો જમા થવાને લીપી ગેસ - અપચો જેવી ફિરિયાદ દર્દી કરે છે.

### (4) ગ્લાટોઝન:

રેલ્સીગ્લાટોઝન અને પાયોગ્લાટોઝન નામની ગ્લાટોઝન જુથની દવાઓ બાઈંગવાનાઈડ દવાઓની જેમ કામ કરે છે અને એ ઉપરાંત શરીરમાં જ્વલોઝ અને ચરખીનો ઉપયોગ વધારે છે. આ જુથની દવા લેવાથી વજન વધી જવાની શક્યતા રહે છે. આ જુથની પહેલી દવા (ટ્રોંગ્લાટોઝન) લેવાથી ઘણાં દર્દિઓના લિવરને ભારે નુકસાન થવાથી મૃત્યુ પણ થયા હતા જેને કારણે આ દવા (ટ્રોંગ્લાટોઝન) પર

પ્રતિબંધ મૂડવામાં આવ્યો હતો. આ જુથની કોઈ પણ દવા ચાલુ હોય તો ચોડા ઘોડા

સમયે લિવરની લેબોરેટરી તપાસ કરાવતા રહેવું જરૂરી છે.

### (5) મેગ્લીટીનાઈડ:

મેગ્લીટીનાઈડ જુથની દવામાં રેપાગ્લીનાઈડ (પુરેપા, રેપીલીન) અને નેટાજીનાઈડ નો સમાવેશ થાય છે. આ દવાઓ ઓચાક ખાખા પછી તરત લેવાથી લોહીમાં શુગર બહુ વધારે રહેતી નથી. કોઈ વાર શુગર ઘટી જવાની શક્યતા આ દવા લેવાથી થઈ શકે છે. લિવરની તકલીફ વાળા દર્દિઓમાં આ દવા ન આપવી જોઈએ.

**ડાયાનિટીસની દવાઓ ડાયાનિટીસ મટકતી નથી.  
દવા લેવાથી માત્ર ડાયાનિટીસના દર્દીમાં વધી ગરેવ ગ્વુકોજ દવાની  
આસર હોય ત્યાં સુધી ઘટે છે.**

**જ દિવસે દવા લીધી એ દિવસે જ લોની આસર થાય અને દવા બંધ  
કરી એ દિવસથી આસર બંધ!**

**આ કારણાસર જ ડાયાનિટીસની દવા કાયમી લીધી પડે છે.**

**દર્દીઓ માટે આશીર્વાદસ્પ ઇન્સ્યુલિનનાં ઇન્જેક્શન**



### શરીરમાં ગ્વુકોજના કારણ માટે જરૂરી કુદરતી ઇન્સ્યુલિન શું છે?

આખા હિવસમાં પોચાજના પાચનમાંથી આસરે ૪૦૦ થી ૫૦૦ ગ્રામ જેટલો જ્વલોઝ લોહીમાં પ્રવેશો હોય છે. જ્વલોઝનું લોહીમાં યોગ્ય પ્રમાણ જગાવાઈ રહે એ માટે શરીરના ઘણા બધા અવધયો અને અંતઃઆપો અવિચત કામ કરતા રહે છે. અંતરડા, લિવર, (યકૃત), સ્વાદુપિંડ, સાયુઝો વગેરે અવધયો જ્વલોઝના નિયમનામાં કંયાંક ક્ષાળો આપે છે. એ જ રીતે ઇન્સ્યુલિન, જ્વલોઝનો, એસ્ટ્રીનાલીન અને ગ્રોથ હોર્મોન જેવા અંતઃઆપો પણ જ્વલોઝના નિયમનનાં અગત્યનો ભાગ લાગ્યે છે.

જ્યારે ખોરાક વાટે એક સાથે ઘણો બધો જ્વલોઝનો જથ્થો લોહીમાં પડોયે ત્યારે, તરત જ સ્વાદુપિંડમાંથી ઇન્સ્યુલિન નામનો અંતઃશાય નિકળવા માટે છે. આ ઇન્સ્યુલિનની અસર શરીરના ઘણા ઘણા અવધયો પર થાય છે. સૌથી અગત્યની અસર લિવર, સાયુઝો અને ચરખીની ડોષો પર થાય છે.

સ્વાદુપિંડમાંથી નીકળેલ ઇન્સ્યુલિન લોહીમાં બધો છે અને આ લોહી સૌથી પડેલાં લિવરમાં પડોયે છે. એટલે ઇન્સ્યુલિનની અસર પણ સૌથી પડેલાં લિવર પર થાય છે. લિવર, શરીરમાં જ્વલોઝ વર્ષી જાય ત્યારે, વધારાના પેસા જેમ બેંકમાં જમા થાય એમ, લિવર અને સાયુઝોમાં વધારાનો જ્વલોઝ જમા થઈ જાય છે. ઇન્સ્યુલિનની અસર ડેણ, લિવરમાં પહોંચેલ જ્વલોઝ, એકલીજ સાથે જોડાઈને વાઈડોઝન અનાવે છે. આ જ્વલોઝને બેંકમાં આપતી ચલણી નોટોના થખા સાથે સરખાતી શક્યતા. જેમ જેમ નવા ને નવા જ્વલોઝના ઘટડો લિવરમાં આવતા જાય, એટા જ્વલોઝના નવો નયો

## દાઇન્લાડપ્રેશર

હોય છે. કોઈ પણ મુજારના બદલાની અપેક્ષા રાખ્યા વગર કામ કરવાથી શરૂઆતો સંતોષ પદ્ધતો અને પોતાને કોઈ લાભ થશે કે નહીં એની ચિંતા નહીં રહે. કોઈના પણ કામ બદલ કૃતશીતાની અપેક્ષા રાખનાર દુઃખી થાય છે. જ્યારે ત્યે અન્ય માટે જારી કામ કરો છો ત્યારે ત્યે તમારી પોતાની જાતની પણ સર્વોત્તમ સેવા કરો છો. મનમાં દર્શા અને મૈત્રીનો ભાવ ખીલે આપે એમ ચિંતા પટવા લાગે છે. તમને સર્તાર્પ કરવાની તક મળી અને તમારું સદ્ગુર્ભાગ્ય સમનો. હંમેશ તમારા સદ્ગુર્ભાગ્યને ગણતરીમાં લો અને દુર્ભાગ્યને યાદ પણ ના કરો.

(૭) શાંતિ, હિંમત, વિશ્વાસ અને આશાભર્યા વિચારોથી મન ભરી દો:- કેમના મનમાં નશરાત્રક વિચારો આવ્યા કરતાં હોય છે તેમને ચિંતા વધુ સતતો છે. જે માણસ આત્મવિશ્વાસ અને હિંમત દ્વારા છે તેને ચિંતા હેરાન નથી કરતી. રોજ ત્યે તમારો વિશ્વાસ મજબૂત બનાવો. ત્યે હુંણો એ કામ થઈ શકે એવું હું મનોભળ કેળવો. આશાવાદી અભિગમ ધર્ષી બધી ચિંતાને નાફ કરે છે. કોઈ પણ ચિંતા થાય ત્યારે અપ્રિય પરિણામ આવવાની સરેરાશ શકૃતા તપાસો. ખૂબ ભાગ્યે જ થનારી પરિસ્થિતિ જ તમારા માટે સર્જાંશે એવું કરી ના વિચારો. એ ઉપરાંત જેકાં નાની સમસ્યા પાછળ કેટલી ચિંતા વ્યાજ્બી ગણાય એ વિચારતા શરીરો. નાની સમસ્યા પાછળ દિવસોના દિવસોનો સુધી ચિંતા કરવાનું ગેરવ્યાજ્બી જ ગણી શકાય. એ જ રીતે જુની અપ્રિય ઘટનાને યાદ કરીને વર્તમાનનો આનંદ ગુમાપણો નથી. નાની નાની અચચણો કે તકદીઝીથી મનને ગ્રોહિત થવા ન દેશો. મેટ્થી ઊડા શ્વાસોશ્વાસ લેવાની ટેવ પાડો.

(૮) કુદરત અથવા ઈશ્વર પર શ્રદ્ધા રાખો:- ઘરી બધી વસ્તુઓ માણસના કાબૂમાં હોતી નથી. તમને જેણી પર શ્રદ્ધા હોય એ ભગવાન કે કુદરતની (ઉપર પૂરો વિશ્વાસ મૂડી ભગવાન કે) કુદરતને ગમ્યું એ ખરું તથા ભગવાન કે કુદરત જે કર્શે તે સારુ જ કર્શે એવો ભાવ કેળવો. તમારું હેરેક કાર્ય ઈશ્વરને સર્પિત કરો અને જે કંઈ ઘટનાઓ બને છે એમાં ત્યે એક નિયમિત છો. ત્યે દુનિયાની બહુ અંધી વસ્તુઓ પર કાબૂ ધરવાં છો અને કુદરતની વિરાટ તાડાત આગળ વામણાં છો - આ હકીકત સ્વીકારને તમારી બધી ચિંતા ઈશ્વર અથવા કુદરતને હવાલે કરી દો. આમ કરવાથી તમારો અહુમ્ય અને તમારી ચિંતા પણ ઓગળી જશો.

આમ, ચિંતાથી દૂર રહેવા માટે મનને તૈયાર કરવું ખાસ જરૂરી છે. ચિંતાએ માણસને જન્મથી નથી મળતી. જન્મ પણી વિકલ્પી એ કુટેવ છે. ખોટી ચિંતા (ભય) એ પાપ છે એવું વાણાં ધર્મબ્રથો કહે છે. માટે માનસિક, શારીરિક અને આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્ય જાળવવા ચિંતાને કાયમી ભક્તારો આપી દો.

**દાઇન્લાડપ્રેશરના યોગ (શવાસન - પ્રાણાયમ - દ્વાન)** અંગેના સંશોધનો

યોગ(શવાસન)ની જ્લાડપ્રેશર પરની અસર અંગે ડો. સુંદર અને સાથીઓનો એક અભ્યાસ એકા દાઈઓલોજીજિક (૧૯૮૪;૩૮(૩):૨૦૩-૮) માં પ્રસિદ્ધ થયો હતો કેમાં જાણવા મય્યું હતું કે, નિયમિત શવાસન કરનારા માઈલ હાઈબ્લાડ્રેશરના દર્દીઓમાંથી હ૫ ટકા દર્દીઓને માત્ર શવાસન કરવાથી જ જ્લાડપ્રેશર કાબૂમાં રહે છે અને દ્વા લેવાની જરૂર નથી પડતી. જે દર્દીઓને દ્વાની જરૂર પડતી હોય અને શવાસન કરવાથી ઓછી દ્વાને જ્લાડપ્રેશર કાબૂમાં રહે છે. શવાસન છોડી દેવાથી ઘટેલું જ્લાડપ્રેશર ફી પાછું વધી જાય છે.

યોગસનની જ્લાડપ્રેશર પરની અસર અંગેનો આવો જ ત૪ દર્દીઓ પરનો એક અન્ય અભ્યાસ કેન્સેર (૧૯૭૫; ૨(૭૮૨૫):૧૮૩-૫) માં પ્રસિદ્ધ થયો હતો કેમાં નિયમિત યોગસનની રિલેકેશન ટેકનિકના અભ્યાસથી હાઈબ્લાડ્રેશરનાં દર્દીઓમાં સરેરાશ જ્લાડપ્રેશર ૧૬૮/૧૦૦ થી ઘટીને ૧૪૧/૮૪ જેટલું થયું હતું, જે આંકડાશાસ્ત્રની દર્દિઓ નોંધપાત્ર ગણાય છે. અલબત્ત જ્યાં સુધી નિયમિતપણે આસનો કરવામાં આવે ત્યાં સુધી જ આ ક્ષયદો ચાલુ રહે છે.

અપ્રિલ ૨૦૦૪ની અમેરિકન જર્નલ ઓફ હાઇપરટેન્શનમાં એક રસપ્રદ અભ્યાસ લેખ પ્રસિદ્ધ થયો છે, જે મુજબ માત્ર શાસોશાસને ધીમા અને નિયમિત કરવાની કસરત હાઈબ્લાડ્રેશરના દર્દીનું જ્લાડપ્રેશર ઘટાડવા માટે ઉપયોગી સાખિત થઈ છે. શાસોશાસને ઊડા તથા ધીમા કરવાથી ધમનીમાં આવેલ પ્રેશર માપવાના રિસેપ્ટર (બેચે રિસેપ્ટર) ની સંવેદન શીલતા વધે છે, હફયના ધ્બકારાઓ વચ્ચેનું અંતર સારી રીતે વધુ ઘટ થાય છે. (હાઈ રેટ વેનિબેલીલી વધે છે), નાની ધમનીઓમાં રક્તપ્રવાહ વધે છે અને ધમનીઓનો અવરોધ (પેરિફ્રલ રેસિસ્ટન્સ) ઘટે છે. આ બધી ટેકનીકલ અસરોનું કુલ પરિણામ જ્લાડપ્રેશર ઘટાડે છે. આ અભ્યાસમાં રોજની પંદર મિનિટના નિયંત્રીત ધીમા ઊડા શાસોશાસથી ઉપરના (સિસ્ટોલીક) જ્લાડપ્રેશરમાં પાંચ-૭ મિ. મિ. મર્યુરી જેટલો અને નીચેના (ડયાસ્ટોલીક) જ્લાડપ્રેશરમાં નાશ થી ચાર મિ. મિ. મર્યુરી જેટલો ઘટાડો નોંધાયો હતો. આવા જ બીજા અનેક અભ્યાસમાં ઉપરના (સિસ્ટોલીક) જ્લાડપ્રેશરમાં સરેરાશ ૧૨ થી ૧૫ મિ. મિ. મર્યુરી અને નીચેના (ડયાસ્ટોલીક) જ્લાડપ્રેશર માં હ થી ૧૦ મિ. મિ. મર્યુરી જેટલો ઘટાડો નોંધાયો છે.

અમેરિકાના દૂધ અન્ડ ડ્રગ એડમિનિસ્ટ્રેશને (યુ.એસ.એડ.ડિ.એ) થોડા વર્ષોથી, ધીમા અને નિયંત્રિત શાસ લેવાની સૂચના આપતી ક્લેસ્ટ જેવી ર્યાનાને જ્લાડપ્રેશર ઘટાડવા માટેની “દ્વા વગરની સારવાર” તરીકે વેચવાની અમેરિકાના છુટ આપી છે. “રેસ્પિરેટ” તરીકે ઓળખાતા આ સાધનની મદદથી દરરોજ પંદર (કમસ)

## **FROM MOBILE PHONES TO ARTFICIAL INTELLIGENCE**

**What should we Surti Sunni Vohra Muslims and all Muslims do to save ourselves from its religiously and socially bad effects?**

**Ismail Ahmed Lambat, Manchester.**

### **CONTINUED from last issue**

We feel we Surti Sunni Vohra Muslims must play a much needed role in learning and monitoring whatever is made available through mobile phones and with the help of Artificial Intelligence. To play such a role we feel we must all participate and not to leave this important work for others to attend to. We need our Ulema and Alimas, our university/college educated men and women, our Tablighi brothers and sisters, our practising brothers and sisters as well as those brothers and sisters who are not very close to their religious practices. We feel all of us irrespective of our educational attainments and our nearness or distance from our religion need to acquire much needed awareness about the damaging effects of some of the uses of the mobile phones and artificial intelligence.

We feel before we ask others about their use of their mobile phones we should ask ourselves about the hours we spend on our mobile phones, the news and gossip we listen to and the films we watch and decide for ourselves if we are using our time as Muslims or simply wasting our time.

Our Ulema and our Alimas, our university/college educated men and women our Tablighi brothers and sisters and everyone else, men as well as women who help make up our Muslim community must, we feel examine their own uses of their mobile. We believe that this first stage will

allow our brothers and sisters to think of the many hours they spend on their mobile phones and ask themselves if the time they spent bring them any spiritual or worldly benefits or their time was simply wasted and decide for themselves if the time they spent on their mobile phones was really necessary and come together to make available information on their use of the mobile phone and try to understand and accept the harms the mobile phone is doing to their and everyone's religious beliefs and our religious and social practices.

Some of our readers may say that it would be impossible to get our people to change their uses of their mobile phones. We feel we should not be in a hurry to draw such conclusions. We feel if we tried to reach out to our people with proper planning and approach we will get help from the **ALMIGHTY ALLAH TA ALA**. Our people's historical weakness is to find excuses not to try to achieve or acquire something that needs a lot of hard work, a lot of thinking, a lot of planning and a lot of time. To bring about changes to the thinking of our people we feel is not something that will happen overnight but if we tried the **ALMIGHTY ALLAH TA'ALA** will help us.. We feel our Surti Sunni Vohras are like a pool of stagnant water. When we throw a little stone into the pool of stagnant water, it helps create a ring. The little stone disappears from our sight and the ring it helped create also disappears. This is exactly what happens when we try to bring about some changes to our peoples' thinking and practices. From our experiences we know that our people very seldom attend meetings of any sort. They do attend

Bayaaans, which is good but ask those leaving the Bayaaans what they learnt and what were they able to take away with them. Some will not provide us with an answer, some will smile and walk away and some will say the Bayaan was good but will not say more. One of the reasons for these types of responses is that unfortunately, and we are sorry to say so but our people's concentration span is very short. In brief, we go to Bayaaans to listen to Bayaaans but not to learn or add onto what we already know.

Our problem and we all suffer from it is that we start off by looking at the negatives rather than the positives. We feel if a start is made by those who are interested in drawing our people's attention to the good and bad uses of the mobile phones they will get others and many others who also have similar views of mobile phones. However a start must be made by some with hope and prayers that their concern will reach others and many others.

We feel all of us irrespective of our educational attainments and our nearness or distance from our religion, we all, Surti Sunni Vohras, other Muslims and everyone else need to learn more about what all we can access over our mobile phones and what A.I. will make available. This sort of awareness will enable all of us to avoid what is harmful for us as Muslims and as people. We feel if those who are deeply and genuinely interested in helping their fellow Muslim brothers and sisters as well as all those who want to avoid accessing what is not good for them on their mobile phones

should make all the necessary effort to learn about what is made available over the mobile phones and reach out to others to help raise their awareness so that they too can stop listening to and watching what is harmful for them. We feel, with the help from the ALMIGHTY ALLAH TA'ALA we will come to have increasing numbers of those who will learn to stop using their mobile phones to listen to or watch what they should not.

Let us, Surti Sunni Vohras and all others who wish to learn to use mobile phones as Muslims and as respectable people let us all work towards learning more about what we and what other people access over their mobile phones. If we are truthful to ourselves and if we have what our religion requires of us in our hearts we will soon learn that many of the things we listen to and watch on our mobile phones is wrong. We feel, though it is difficult, we need to persuade ourselves and convince ourselves to give up what is not good for us. No one can force us but we can force ourselves to leave what is HARAAM for us to listen to and to watch.

Many Governments across the World are worried about what all ARTIFICIAL INTELLIGENCE will make available and influence their citizens. In England there are plans to ban mobile phones in schools and a Dar-ul-uloom in Pakistan is also considering banning mobile phones on its premises. Should we Muslims, irrespective of where we live and what we do not feel concerned about the mobile phones and some of its uses?

## ૧ દેશ-વિદેશના સમાચાર

### રાંદેર

**ઇન્ટોકાલે પુરમલાલ :-** હવાબીજી-કાસીમ ઇખાઈમ આરીફની છોકરી તે ઇસુફ ગુલામ હુશેન ભામની ઓરતનો રંગુન-બર્મા ખાતે ઇન્ટોકાલ થયો છે. (ઇ.લી.)

**અન્ય :-** (૧) પાછલી ઓલી નગરીના મસ્જુદના સને ૨૦૨૩-૨૦૨૪ ના ટ્રસ્ટીઓ જ.ઇમરાન મોહંમદ જીવા સા.-મેનેજુંગ ટ્રસ્ટી, જ.ઇરફાન મોહંમદ જીવા સા. તથા જ. અહમદ ફારુક ઇસ્માઇલ સા. - ટ્રસ્ટી (૨) રાંદેર પીર ઉમર કારીની તાઇવાડા જુમ્મા મસ્જુદના સને ૨૦૨૩-૨૦૨૪ ના ટ્રસ્ટીઓ જ.ઇમરાન અહમદ ભામ સા.-મેનેજુંગ ટ્રસ્ટી, જ.ઇખાઈમ હસમ બપોરીયા સા. તથા જ. કાસીમ ગુલામમોહંમદ ઇસ્માઇલ સા. - ટ્રસ્ટી (૩) રાંદેર મસ્જુદ કુવ્વતે ઇસ્તામના સને ૨૦૨૩-૨૦૨૪ ના ટ્રસ્ટીઓ જ.મોહંમદ ઇસ્માઇલ મહેતર સા.- મેનેજુંગ ટ્રસ્ટી, જ.ઇહમદ ઇખાઈમ મોદન સા. તથા જ.અમર અનીસ હાટીયા સા.- ટ્રસ્ટી (૪) રાંદેર ચુનારવાડા મસ્જુદના સને ૨૦૨૩-૨૦૨૪ ના ટ્રસ્ટીઓ જ. ઇખાઈમ યુસુફ અશરફ સા.-મેનેજુંગ ટ્રસ્ટી, જ.યુસુફ મોહંમદ સઈદ સા. તથા જ. અહમદ યુસુફ મોદન સા.-ટ્રસ્ટી

સરનામું બદલાયું છે.  
હેઠળ ગમારી નવી દુકાનમાં અપથ્ય પદારો.

૦૨૬૧-૨૪૫૨૧૫૫  
મો. ફોર : ૯૮૭૯૪ ૫૬૫૩૦  
E-mail : libas1978@gmail.com

કદ્દની - પાયલમા, પણાણી સૂર્ત,  
અરણી ગણાણી "ઇન્ફીરિયન ટેમ્પર ઈંફોર્મેટ" કાન્ડાની વિશાળ કેન્દ્ર મળશે.  
૬૫ માટે એહેશામનું ક્રાપ્ટ, દુવાલ  
થાંને બેલ્ટ મળશે.  
ગમારી એક વાતની મુલાકાત કુલાણલાણ  
આપને લાભાર્યી થશે.



૧૮૫૩, બડી મસ્જુદ (મરક્કા) ની સમે, રાણીતાપ મેરીન રોડ, સુરત-૩. (ગુજરાત-ઇન્ડિયા)

(૫)નગરીના મસ્જુદ મોચીવાડના સને ૨૦૨૩-૨૦૨૪ ના ટ્રસ્ટીઓ જ.અહમદ આજમ ઇસ્માઇલ સા.-મેનેજુંગ ટ્રસ્ટી, જ.અહમદ મોહુશેન મુલ્લા સા. તથા જ.ઇખાઈમ કાસમ સાલેહભાઈ સા.-ટ્રસ્ટી

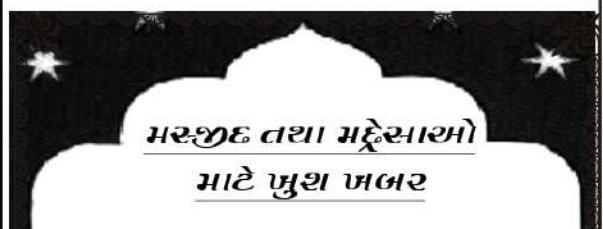
### એકલેરા

**ખુશ આમદીદ (જન્મ) :-** ફરહાદ ફારુક સુરતી ને ત્યાં છોકરીનો જન્મ નામ મસીહા રાખ્યું છે.

**પરદેશ ગમન :-** રાખીયા ઇખાઈમ બોડા સા.આફિકા પરત,પત્રકાર હનીફ અ.હય પટેલ તથા સલીમ અ.હય પટેલ વતનની મુલાકાત લઈ કેનેડા પરત ગયા છે.

**ઉમરાણ મુખારક :-** જ.મહમદ મહમુદ ભારા પટેલ સા. સહપારિવાર સાથે ઉમરા કરવા ગયા છે.

**અન્ય :-** ગમની પ્રાથમિક શાખાના ૮ ઓરડાનું



ખાનેક જાતવી વેશાઈંગ,  
લેટેક ડિઝાઇન, વિવિધ કલર સાથે

તૂર્ણ, સાર્જની વિગોરે દેશોની ઇન્ડોર્સ સફો, ગાલીચા, વુલન, મખમલ, કોટન તેમજ એકેલીક અને પી.વી.સી.ની સહો તેમજ ચાટાઈઓ, બાળકોને બેસવાના પાથરણા, આસન, કારપેટ વ્યાજબી બાવે હાજર સ્ટોક્પાં મળશે.

**નોંધ :** આપની એકવારની મુલાકાત આપને  
સંતોષ આપનાર પુરવાર થશે.  
-:: શો ઇમનું જરનામું ::-

### આગ્રા કારપેટ્સ એમ્પોરીયમ

૩, આદર્દી માર્ક૆ટ, મેઇન રોડ,  
બાટા શુઝની સાથે, બરુદ્ધ  
કોન નંબર (૦૨૬૪૨) ૨૬૮૦૭૪  
મોબાઇલ: ૯૮૭૬૧૭૭૭૨૮, ૭૮૮૪૪૯૬૮૫૭૭

બાંધકાર પૂર્ણ થયું છે. તેનું ઉદ્ઘાટન સમારોહ શ્રી સંદીપભાઈ દેસાઈ સા. (ધારાસભ્ય) ના હસ્તે તા. ૨૦-૧૦-૨૦૨૩ ના રોજ રાખવામાં આવ્યું હતું. જેમાં અતિકભાઈ દેસાઈ, જીલ્લા પ્રાથમિક શિક્ષણાધીકારી ડૉ. દિપકભાઈ દરજી તથા ભાવીનીબેન પટેલ જીલ્લા પંચાયત પ્રમુખ હાજર રહ્યા હતા.

### વરીયાવ

**પરદેશથી આગમન:-** હવા શોકત આટીયા ફેલિલી સાથે પેરીસથી વતનની મુલાકાતે આવ્યા છે.  
**પરદેશ ગમન:-** અહમદ (મુના) મોહમ્મદ ભાઈમીઅં સા. આણિકા તથા યાકુબ યુસુફ ખાંડીયા યુ.કે.થી આવી બર્મા ગયા છે.

### રવિદરા

**ઇન્ટોકાલે પુરમલાલ:-** ફરીદ ગુલામ પટેલનો ઇન્ટોકાલ થયો છે. (ઇ.લી.)

### ખરોડ

**શાદી મંગાણી:-** ફરહીનબાનું અબ્દુલસમદ સદર ના નિકાહ કોસમડી મુકાપે મો. સદી સીરાજ બદાત

સાથે થયા છે.

**ઇન્ટોકાલે પુરમલાલ:-** બાઈ ફાતમા સુલેમાન બૈયાતનો ઇન્ટોકાલ થયો છે. (ઇ.લી.)

### બાદી

**ઇન્ટોકાલે પુરમલાલ:-** હુશેન મહમદ બૈયાતનો ઇન્ટોકાલ થયો છે. (ઇ.લી.)

**ઉમરાહ મુખારક:-** ઇસ્માઇલ મુસેજી ધોરાત એમની અહેલીયા સાથે, મુસ્તાક મહમદઅલી વડીયા, ઉસામા ઉસ્માન દિવાંગારી તથા મહમદ રફીક ઇબ્રાહીમ તરકી ઉમરાહ કરવા ગયા છે.

**અન્ય:-** અંકલેશ્વર ઇન્ડસ્ટ્રીયલ ટેવલોપમેન્ટ સોસાયટી સંચાલિત શ્રીમતી જયાબેન મોદી મલ્ટી સ્પેશિયાલિટી હોસ્પિટલ તેમજ ઘરડા કેમિકલ્સ લિમીટેડ કંપની કારા ભાડી ગામ ખાતે નિઃશુલ્ક સર્વરોગ નિદાન કેમ્પનું આચ્યોજન કરવામાં આવ્યું હતું. આ કેમ્પમાં ૩૫૦ થી વધુ લોકોએ લાભ લીધો હતો. શ્રીમતી જયાબેન મોદી હોસ્પિટલમાંથી આંખોની તપાસ માટે ઓપ્ટિયેક્રિક મહેશ પટેલ, ઓર્થોપેડીક ડૉ. પરિમલ પ્રજાપતિ, ડૉ. તુષાર પાટીલ, ડૉ. અવની, ડૉ. વિલાસ સહિતના તપીબોએ

### એ.વાય.દાદાભાઈ ટેકનીકલ ઇન્સ્ટીટ્યુટ, કોસંબામાં વાતી મીટિંગ

તા. ૧૭-૧૦-૨૦૨૩ મંગળવારે સવારે ૧૧:૦૦ કલાકે એ.વાય.દાદાભાઈ ટેકનીકલ ઇન્સ્ટીટ્યુટ કોસંબા ખાતે સંસ્થામાં અભ્યાસ કરતા અને ધી સુરતી સુની વહોરા મુસ્લિમ એજયુકેશન સોસાયટીમાંથી સ્કોલરશીપ મેળવતા ધી સુરતી સુની વહોરા સમાજના વિદ્યાર્થી તથા વાલીઓની એક મીટિંગ રાખવામાં આવી હતી, જેમાં ૮૦ કરતા વધુ વાલીઓ તેમના બાણકો સાથે પદ્ધાર્ય હતા.

મીટિંગની શરૂઆત તિલાવતથી થઈ હતી. ત્યાર બાદ સંસ્થાના કાયરેક્ટર જ. એમ.એમ.દાલગાવલ સા. એ આજની મીટિંગનો હેતુ તથા સોસાયટી જે ખર્ચ કરે છે તે મુજબ રીજલ્ટ મળવું જોઈએ તે માટે મહેનતની સપ્ત જૃદ છે તેમ જણાવ્યું હતું.

ત્યારબાદ સોસોયટીના ટ્રસ્ટી જ. યુસુફભાઈ પટેલ સા. (સાવાવાવા) એ વિદ્યાર્થી / વિદ્યાર્થીનીઓના કેરીયર બાબતે, સોસાયટી તથા સંસ્થા કારા થતા પ્રયત્નો બાબતે વિસ્તૃત માહિતી આપી હતી.

આ પ્રસંગે સોસાયટીના સેકેટરી જ. સઇદભાઈ દરસોત સા. તથા આસી. સેકેટરી જ. જીયાઉદ્ડીનભાઈ કારી સા. પણ હાજર રહ્યા હતા.

ત્યારબાદ દરેક વિદ્યાર્થી પાસે બાંહેઘરી પત્ર તેમના વાલીની સહી સાથે ભરાવવામાં આવ્યા હતા.

તથીથી તપાસની સેવા આપી હતી. ઘરડા કેમિકલ્સ લિ.માંથી ડૉ.નૈતિક તેમજ ગોપાલ રાઠવા ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. ઘરડા કેમિકલ્સ લી.ના સહયોગ વતી હોસ્પિટલ કારા હોસ્પિટલના ડે. મેડિકલ સુપ્રીટેન્ડન્ટ ડૉ. આત્મી દેલીવાલા, ટ્રૂસ્ટના જનરલ મેનેજર ડૉ. નિનાં જાલા કારા રોજશ પટેલ સા.તેમજ ગામના સરપંચનો આત્માર વ્યક્ત કરવામાં આવ્યો હતો.

कोसंबा

**શાદી મંગણી:-** અચાર ઇથાડીમ જીવા ની શાદી મરીયમ સોયબ મોતાલા સાચે થઈ છે.

**ઇન્ટેકાલે પુરમલાલ :-** રસીદ ગોરા વાય. એમ. મુલ્લાંનો ઇન્ટેકાલ થયો છે. (ઇ.લી.)

**પરદેશથી આગમન:-** સોયબ ગુલામ જીવા ફેમિલી સાથે કેનેડાથી, શાફી કોલ્યા ફેમિલી સાથે સા. આહિ કાથી તથા યુનુસ ઈખાહીમ બાવા ફૂલેતથી આવ્યા છે.

**પરદેશ ગમન:-** ઇલ્યાસ અહમદ હાવેજુ  
સા.આફિકા ગયા છે.

**અન્ય:-** (૧) કોસંબા ખેડુત સેવા સરકારી મંડળી લી. ની ૧૧૫ મી સાધારણ સભા તા.૨૪-૮-૨૦૨૩ ના રવિવારના રોજ મળી હતી. જેમાં

સભાના પ્રમુખ તરીકે જ. યુસુફ ઇધાડીમ ખાનજી  
સા.ની વરણી કરવામાં આવી હતી. આ સભામાં  
મંડળીના હિસાબ કિતાબ મંજુર થયા અને ખાતર  
અને બાકીદાર વિશે ચર્ચા-વિચારણા કરવામાં  
આવી હતી. (૨) ડૉ. બિલાલ તથા ડૉ. અનવર  
મોતાલા સા.ની ડે-કેર હોસ્પિટલની દુઆ મુશ્કતી  
મોહુંમદ સારોદીવાળા સા. એ કરી હતી.

५८

**ઇન્ટેકાલે પુરમલાલ:-** આયશા હનીફ નાડત નો ઇન્ટેકાલ થયો છે. (ઇ.લી.)

બલે શ્વર

**ઇન્ટેકાલે પુરમલાલ**:- અહીમદ હા. અ. રહમાન  
મંગોરાણો ઇન્ટેકાલ થયો છે. (ઇ.લી.)

બરબોધન

**ખુશ આમદીદ (જન્મ):-** કાસીમ દાવુદ માકડાને  
ત્યાં છોકરાનો જન્મ નામ રૂહાન રાખ્યું છે.

વેદમાં

**પરદેશથી આગમન:-** ઇલ્યાસ મહમુદ ઘાંચી,  
સુહેલ યુસુફ બોડીયાત, મુસાભાઈ બોધાણીયા  
યુ.કે.થી, નસીમા સઈદ તડા, આયશા ઇસ્માઇલ

ઇન્દ્રકાલે પુરમલાલ

આપણી સોસાયટીના કોંઠ ગામના પ્રતિનિધિ તેમજ વહોરા સમાચાર પેપર ના એક તણખલાની વાર્તાના લેખક જ. હનીકભાઈ નાડત સા. ના અહેલીયા મોહતરમાં આયશાબહેન નો તા.૨૩-૧૦-૨૦૨૩ ના સોમવારના રોજ ઇન્ટેક્લાલ થથો છે. (ઇ.લી.)

અલ્લાહપાક મર્હુમની બાબ - બાબ મગફીરત ફરમાવી જનતુલ ફીરદૌસમાં આલા મુકામ અતા ફરમાવે અને સર્વે કુટુંબીજનોને સાથે જમીલ અતા ફરમાવે. આમીન.

વલોરા સમાચારના જહેરાતના દરો

આખ પેજ રી. ૨૦૦૦

અંદ્ર પેજ ના. ૧૨૦૦

ਪਾ ਪੰਜ ੩। ੬੦੦

**નોંધ:-** વહોરા સમાગ્રામમાં આવતી જહેરાત કે લેખ સાથે તંત્રી કે સંસ્કરણ સહમત છે એવું માનવું નહીં. કોઈ પણ સંસ્કરણીય જહેરાત લેટરપેડ ઉપર રથા સહી-સિક્કા વાળી હશે તો જ છાપવા અંગે વિચારણા કરવામાં આવશે.

બદ્ધોચા આમાંથી ખરિલિધી શેરા

વહો રા સમાચારમાં સમાચાર મોકલનાર પ્રતિનિધિ ભાઇઓને નમ્ર વિનંતી કે ગામના કે સંસ્થાના સમાચાર ટુંકા અને મુદ્દાસર લખવા તથા દર માસની ૨૦ તારીખ પહેલા મોકલી આપવા.

પટેલ, જકર ઈંગ્રીસ તદા કેનેડાથી, મહમદ યુસુફ પટેલ પનામાથી તથા ઈન્દ્રિયાજ ઈસ્માઇલ પટેલ પનામા-કેનેડા ની મુલાકાત લઈ વતન પરત આવ્યા છે

કાર્ય

**ખુશ આમદીદ (જન્મ) :-** મુખ્ય સુલેમાન ડોબાને  
ત્યાં છોકરીનો જન્મ નામ ઝીકરા રાખ્યું છે.

**પરદેશ ગમન:-** સુલેમાન યાકુબ ડોબા એમની અહેલીયા સારાખીબી તથા દુખતર ઝુબેદા સાથે તેમજ મહમુદભાઈ હાંશેજુ યુ.કે.ની શુલેચા મૂલાકાતે ગયા છે.

**અન્ય:-** ધી કઠોર મુસ્લિમ કોમ્યુનીટી ડેવલોપમેન્ટ ટ્રસ્ટ, સોનીવાડ, લીબાસ ટેલરની પાછળ, કઠોર દ્વારા આયોજિત ૧૨ માં સમૂહ લગ્નનું આયોજન તા. ૨૫-૧૨-૨૦૨૩ ના સોમવારે કરવામાં આવ્યું છે. (ઇ.એ.) જેમાં જે દીકરીના માતા-પિતા પોતાની દીકરીના લગ્ન કરવા ઈચ્છતા હોય એવા ગરીબ, યતીમ અને માજુરીન જરૂરતમંદ હોય તેઓએ નોંધણી ફોર્મ ટ્રસ્ટની ઓફિસેથી લઈને ભરી આપવા મહેરબાની કરશોજુ. ફોર્મ ભરવાની ઘેલ્લી તા. ૩૦-૧૧-૨૦૨૩ છે.

અલ્લંજ

**શાદી મંગણી:-** પેરીસ નિવાસી ઉવેશ મો. હનીફ  
નો રાતની શાદી મરીયમબીબી મવ. ઇસ્માઇલ  
ટોપીથા (ભડક) સાથે પેરીસ ખાતે થઈ છે.

**પરદેશથી આગમનાઃ** - હન્તીફ ઇલ્યારા  
 જોગિયાત દુબઈથી, ઝુલેખા આદમ (બાબુ)  
 ટોપીયા સા.આફિકાની તથા રૂક્કેયાગોરી ઐયુબ  
 ટોપીયા કેનેડાની શુભેચ્છા મુલાકાત લઈ વતાન  
 પરત આવ્યા છે.

**પરદેશ ગમન:-** મરીયમબીબી મૌ.ઇસ્માઇલ  
ટોપીયા પેરીસ તથા કારી અ.રશીદ યાકુબ  
ટોપીયા વતનની મુલાકાત લઈ સા.આફિકા પરત  
ગયા છે.

અંકડોટ

**પરદેશથી આગમન:-** મૌસીક મુસા કાળી એમની અહેલીયા સાથે જામ્બીયાથી, હાજરા હનીફ પટેલ મલાવીથી, સાબેરા મૌયાકુબ કાળી તથા અ.રહેમાન મહમદ કાળી એમની અહેલીયા સાથે રીયુનન્યથી વતનની મુલાકાતે આવ્યા છે.  
**પરદેશ ગમન:-** જેનબ સરફરાજ પટેલ એમની બે છોકરીઓ સાથે સા.આફિકા પરત તથા મૌ. મહમદ મુસેજી કાળી (માસ્તર) એમની અહેલીયા સાથે કેનેડા પરત ગયા છે.

ઓમરવાડી

**શાદી મંગાણી :-** ઝડપી બીજાલ ગંગાતા  
 (અંકલેશ્વર) ની શાદી દઢાલ મુકાપે આસીફબાનુ  
 સાદીક સરીગત સાથે થઈ છે.

બાટલી - ચુ.કે.

**રજુ કર્તા :- ૪. મોહંમદભાઈ પાંડોર સા. જીતાલીવાલા**

**ઇન્ટેકાલે પુરમલાલ:-** સોબાન ઇલ્યાસ કોલા લાજીપોરવાળાનો તા.૧૧-૧૦-૨૦૨૩ ના રોજ  
૨૦ વર્ષની ઉભરે ઇન્ટેકાલ થયો છે. (ઇ.લી.) એઓ આલીભ બનતા હતા.

**આગમન:-** માસુમભાઈ કરોલીયા અને યુનુસ છસ્થાઇલ દાજુ આલીપોરવાળા હોલી તે માટે તર્કી જણને પરત આવ્યા છે.

દ્વારા - યુ.કે.

**ઇન્ટેકાલે પુરમલાલ :-** સારાબેન ઇસ્માઇલ અછાલા બારડોલીવાળાનો ઇન્ટેકાલ થયો છે. (ઇ.લી.)

## Self preference

### ADDRESS AND SALUTE TO OUR DIRTY BUT DEAR MOTHERLAND VILLAGE PANOLI

O' panoli ! We feet and love you very much  
Your name and fame is very high in the world  
O' panoli we remember you often from far & abroad  
Because you are the dearest place for us  
O' panoli we do not forget you, for you are so special  
Your attraction and affection is so marvelous in our heart.  
O' panoli you made from lakhi, gani, hatia, bathia and badat  
And became green by chenia, momla, patel, hafezi & dhudhat  
O' panoli mohammadiyah, hamidiyah, hayatussalehat & high school are your pride  
The scholar of your pride are twinkling in many countries of the world  
O'panoli masjidejumaa, kinara, munavvar and mohannmadi are your soul  
They will be succeed in both the world who fulfil! the house of Allah  
O' panoli motu talav, vakalyu, muse talav are your water tank  
By that your farms, birds, animals and panolian keep away their thirst  
O' panoli your area is dhauthu, dungar vagu, ran vagu & satpir  
But now you change and transfer from Village to town  
O' panoli your dweling make graves in many countries of the world  
May almighty accept and grant their good deed, it's your great fortune  
O' panoli wherever live your people they live in good progress & prosperity  
May your name and fame always stay on top in both the world  
O' panoli you always be happy, live in good progress and become a center of islam  
Your people become star and twinkle in the sky of both the world

## **Self-Sense**

Work while you work and play while you play That is the way to be  
happy and gay



# THE MUSLIM HOSTEL TRUST

(Registered Under Bombay Public Trust Act, 1950. No. Surat B-48 )

11/1525, OPP. ANGLO URDU HIGH SCHOOL, BEHIND SURAT MUNICIPAL CORPORATION, SODAGARWADA, SURAT-395 003.

## સુરત શહેરમાં રહી અભ્યાસ કરતા મુસ્લિમ વિદ્યાર્થીઓ જોગ (ફક્ત છોકરાઓ માટે)

સ્કુલ, કોલેજ તથા ડીપ્લોમા કોર્સ કરતા મુસ્લિમ વિદ્યાર્થીઓ (છોકરાઓ)  
માટે રહેવા તેમજ જમવા સાથેની વ્યવસ્થા સાથે અધ્યયતન સુવિધાવાળી  
બોયડ હોસ્ટેલમાં પ્રવેશ ઇચ્છતા વિદ્યાર્થીઓ એ તાત્કાલીક સંપર્ક કરવો.

સુરત શહેરના મુખ્યાસરા વિસ્તારમાં એંગલો ઉર્ડુ સ્કુલની સામે,

મસ્જિદની સામે, સુરત

સુવિધાઓ :- R. O. પ્લાન્ટ, ન્હાવા માટે ૨૪ કલાક ગરમ પાણી, રીડીંગ

રૂમ તથા દરેક વિદ્યાર્થી માટે અલગ પલંગની વ્યવસ્થા સાથે.

વહેલા તે પહેલાના ધોરણે પ્રવેશ માટે તાત્કાલીક સંપર્ક કરો.

ઓફિસ :- મો. શાખ્બીર એ. ઘીવાલા. યુ. પ, રાહત એપાર્ટમેન્ટ,

પટની એપાર્ટમેન્ટની સામે, મુલ્લા મસ્જિદની બાજુમાં

મુખ્યાસરા મેઇન રોડ સુરત.

પ્રમુખ

મો. શાખ્બીર એ. ઘીવાલા

મો.નં. ૮૮૨૫૩ ૭૧૫૭૧

સેકેટરી

મુખ્યાસરાભાઈ શેખ

મો. નં. ૮૮૨૫૧ ૪૦૬૪૧

સ્ટ્ર. X. ૧૫.

પાનોલી જી. આઇ.ડી.સી.માં રેઝિયનિયલ ફાઉન્ડેશન દ્વારા મેગા મલ્ટી સ્પેશયાલીટી મેડીકલ કેમ્પનું આયોજન



તા. ૭-૧૦-૨૦૨૩ ના પાનોલી જી.આઇ.ડી.સી.માં રેઝિયનિયલ ફાઉન્ડેશન દ્વારા મેગા મલ્ટી સ્પેશયાલીટી મેડીકલ કેમ્પનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. જેમાં ૧૦ નામચીન ડૉક્ટરોએ સેવા આપી હતી. આ કેમ્પમાં ૭૮૦ દર્દીઓએ ફી ચેક અપ અને ફી દવાઓનો લાભ લીધો હતો, જેમાં ૬૮ દર્દીઓને ફી ઓપરેશન કરાવામાં આવશે. આ કેમ્પમાં ૭૦ લોકોએ સ્પેશિયલ બ્લડ ડોનેશન કર્યું હતું. રેઝિયનિયલ ફાઉન્ડેશન તમામ ડૉક્ટર્સ, નર્સીંગ સ્ટાફ, તમામ વોલીન્ટીયરસ, સંજાળી વેલ્ફેર ટ્રસ્ટ, વેલકેર હોસ્પિટલ ખરોડ, સાર્વજનીક હોસ્પિટલ અંકલેશ્વર, યસ ઓર્થોપેડીક, કુમાર પાલ ગાંધી બ્લડબેંક, તમામ ડોનર્સ અને પાનોલી જી.આઇ.ડી.સી. ની કંપનીઓનો આભાર વ્યક્ત કરે છે.



ઓર બી દુ: ખ હૈ જમાને મેં મોહલ્લત કે સિવા, રાહ્તે ઓર બી હૈ વસ્ત કી રાહ્ત કે સિવા.

**રેઝિયનિયલ ફાઉન્ડેશન મેનેજમેન્ટ:-** રેઝિયનિયલ ફાઉન્ડેશન છેલ્લા ૧.૫ (દોઢ) વર્ષથી પાનોલી જી.આઇ.ડી.સી. તેમજ આજુ બાજુના ગામો જેવા કે સંજાળી, પાનોલી, ખરોડ, ભાડી, બાકરોલ, આલુંજ, રવીદરા અને કરમાલીમાં કાર્યરત છે. રેઝિયનિયલ ફાઉન્ડેશન હેલ્થ, એજયુકેશન અને એન્વાયરમેન્ટ માટે કામ કરે છે. રેઝિયનિયલ ફાઉન્ડેશનમાં સંજાળીના મો.સાકીર લૈયાત અને પાનોલીના બકર નોરાત ડિરેક્ટર હોય.

૧.૩૫

### ટોરોન્ટો-કેનેડા ખાતે વોલીબોલ ટુન્ડ્રામેન્ટ સંપન્ન

ટોરોન્ટો- કેનેડા ખાતે રહેતા આપણા સમાજના ભાઈઓ તરફથી વોલીબોલ ટુન્ડ્રામેન્ટનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. આ ટુન્ડ્રામેન્ટ થકી મળેલ રકમ રૂ.૨,૧૩,૫૩૦/- જ. યુસુફભાઈ મુલ્લાં સા. એ આપણી બેવાબહેનો માટે બેવાફ્ડમાં જ. ઐયુબભાઈ પાંચભાયા સા. હસ્તે મોકલ્યા છે. જાકુમુલ્લાહ. અલ્લાહ રઘ્યુલ ઇજગતથી દુઆ કરીએ કે માબુદે કરીમ આપણી ખિદમતને કબૂલ ફરમાવી એનો બહેતરીન અઝર બન્ને જહાંનમાં અતા ફરમાવે. આમીન.

- જનાબ ફૈલ યુસુફ પટેલ સા. સા.આફિકા તરફથી રૂ.૫૦,૦૦૦/- સોસાયટીના ઝકાતફંડમાં જનાબ ચાકુબભાઈ રાવત સા. કોંઠ હસ્તે મળ્યા છે.
  - જનાબ ગુલામ સુલેમાન છોટા સા. ચીચપાડા તરફથી રૂ.૫૦,૦૦૦/- સોસાયટીના ઝકાત તથા બેવાફ્ડમાં જનાબ મુસ્તકીમ ગુલામ છોટા સા. હસ્તે મળ્યા છે.
  - જનાબ મોહમ્મદ હનીફ અહમદ પટેલ સા. વરેઢી તરફથી રૂ.૧૨,૦૦૦/- સોસાયટીના ઝકાતફંડમાં મળ્યા છે.
  - એક મુસ્લિમબહેન તરફથી રૂ.૪,૫૭૮/- ઝકાતના સોસાયટીને દીનીયાતફંડમાં જનાબ કારી અસ્લમ સા. હસ્તે મળ્યા છે.
- અલ્લાહ રઘ્યુલ ઇજગતથી દુઆ કરીએ કે માબુદે કરીમ આપણી ખિદમતને તથા સખી દાતાઓની જેરાતને કબૂલ ફરમાવી એનો બહેતરીન અઝર બન્ને જહાંનમાં અતા ફરમાવે. આમીન.

### શાદી મુખારક

આપણી સોસાયટીના હિંતેછુ હમદર્દ તેમજ લેસ્ટર - ચુ.કે. ખાતેના માન્ડ્ પ્રતિનિધી **જનાબ યુસુફ કાસમ મેમાન સા.** ની નેક દુખ્તર મરીયમ ની શાદી **જનાબ ઐયુબભાઈ દિલેર સા.** ના નેક ફરજંદ મુહમ્મદ સાથે તા.૧૩.૧૦.૨૦૨૩ ના જુમાના રોજ લેસ્ટર - ચુ.કે. ખાતે થઇ છે. આ ખુશીના પ્રસંગે સોસાયટીના કાર્યકર્તાઓ નવંદંપતીને તથા તેમના વાલેફૈનને મુખારકબાદી પાઠવે છે.

**અલ્લાહપાક દુલ્હા - દુલ્હનની જોડીને આબાદ અને સુખી રાખી મોહંબતથી ભરપૂર લાંબુ આચુષ્ય બક્સે અને બન્ને ખાનદાનમાં મોહંબત અતા ફરમાવે. આમીન.**

### આપણા સમાજનું ગોરવ

#### M.Sc



બરબોધન ગામના વતની વસીમ દાવુદ માકડા એ **M.Sc (Management With Project Management)** ની પરીક્ષા ચુનિવર્સિટી ઓફ લિંકન, લંડન-ચુ.કે. માંથી પાસ કરી આપણા સમાજનું નામ રોશાન કર્યું છે. તે બદલ મુખારકબાદ.

ઇ-વહોરા સમાચાર પેપર જોવા માટે

vohratimes.org ઉપર જોઇ શકો છો.

**વહોરા સમાચાર લવાજમના વાર્ષિક દર નીચે પ્રમાણે છે.**

દેશમાં વાર્ષિક લવાજમ રૂ.૨૦૦, દેશમાં લાઇફ મેબર ફી રૂ.૩૦૦૦, પરદેશમાં વાર્ષિક લવાજમ (બાય એર મેલ) રૂ.૧૩૦૦, પરદેશમાં લાઇફ મેબર ફી રૂ. ૫૦૦૦ (એર ચાર્જ રૂ. ૧૦૦૦ વાર્ષિક ભરવાના રહેશે.), છુટક નકલ કિંમત રૂ.૨૦.૦૦

## એ.વાય.દાદાભાઈ ટેકનીકલ કોલેજમાં આધુનિક કોમ્પ્યુટર લેબોરેટરીનું ઉદ્ઘાટન



ધી સુરતી સુની વહોરો મુસ્લીમ એજયુકેશન સોસાયટી સંચાલિત એ.વાય.દાદાભાઈ ટેકનીકલ ઇન્સ્ટીટ્યુટ, કોસંબા ખાતે તા. ૭ ઓક્ટોબર ૨૦૨૩ શનિવારે સવારે ૧૧:૦૦ કલાકે સંસ્થામાં નવી આધુનિક કોમ્પ્યુટર લેબોરેટરી જેમાં ૧૦૦ લેટેસ્ટ કોમ્પ્યુટર, એલ.સી.ડી. પ્રોજેક્ટર વિગેરે ની વ્યવસ્થા છે તેનું ઉદ્ઘાટન તથા સંસ્થાનું મેગેઝીન **Rahaia** (રાહે) ની છઢી એડીશનનું વિમોચન નો કાર્યક્રમ સફળતાપૂર્વક યોજાયો હતો. આ પ્રસંગે મુખ્ય મહેમાન તરીકે ગુજરાત ટેકનોલોજીકલ યુનીવર્સિટીના પૂર્વ ઇન્ચાર્જ વાઇસ ચાન્સેલર અને હાલના ડાયરેક્ટર શ્રી ડૉ. પંકજરાય પટેલ સા. ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. સાથે અન્ય ખાસ આમંત્રિતોમાં PGP Glass ના જનરલ મેનેજર શ્રી એ.એમ. મકવાણા સા., ગાંધી કોલેજના આચાર્ય શ્રીમતિ બિન્દુ ગોયેલ, જી.ટી.યુ ના ઝોન ડીન ડૉ. જયેશ શાહ સા. તથા સમગ્ર દક્ષિણ ગુજરાતની વિવિધ કોલેજોના આચાર્યો, ડાયરેક્ટર તથા ટ્રસ્ટી મેમ્બરો પણ પદ્ધાર્યા હતા. સાથે સંસ્થામાંથી સફળ થયેલ વિદ્યાર્થીઓ તથા સોસાયટી ટ્રસ્ટીગણ ખાસ કરીને પ્રમુખ જ. મહેમદ મહેમદ ભાણા પટેલ સા., સેકેટરી જ. સહદ્દુલ્લાલ દરસોત સા., ચેરમેન જ. સલીમભાઈ પટેલ સા., ટ્રેઝરર જ. ઈકબાલભાઈ ઉનીયા સા., ટ્રસ્ટીઓ જ. યુસુફભાઈ પટેલ સા. (સાવાવાલા), જ.આદમભાઈ પાંચભાયા સા., જ.મોહમેમદભાઈ અશરફ સા.., જ. મેહમુદભાઈ વોરાજી સા.., જ. સુલેમાનભાઈ અમલા સા., જ.ફીરોજભાઈ મમુજી સા.., જ.જીયાઉદીનભાઈ કાજી સા.. તથા અન્ય ઘણા વડીલો આ પ્રસંગે ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.