



હાલાઈ મુસ્લિમ ખત્રી ટ્રસ્ટ મુખપત્ર

ટાઈમ્સ ઓફ ખત્રી

Times of Khatri

માસિક

હાલાઈ મુસ્લિમ ખત્રી સમાજની સેવાર્થે • આ માસિક પત્રિકાને રાજદ્વારી બાબતો સાથે કશો જ સંબંધ નથી. ફક્ત સમાજિક સેવાનો ધ્યેય છે.

વર્ષ-૭ અંક-૬ સળંગ અંક-૭૪
તંત્રી : રફીક અબુબકર છાટબાર

માહે-ઝિલ્કાદ
For abroad: £ 10

હિજરી-૧૪૪૪ જૂન-૨૦૨૩
વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૧૨૦/-

સમાજની આરસી

રજૂઆત: મોહમ્મદ હુસેન ઘડા, પોરબંદર

લેખક પોતાના દરેક આર્ટિકલ સાથે એ ખુલાસો કરતા રહ્યા છે કે તેમના દરેક આર્ટિકલમાં સામાજિક રજૂઆતો બધાને સ્વીકાર્ય ન પણ હોઈ શકે અને રજૂઆતમાં થોડી કડવાશનું પ્રમાણ પણ જોવા મળી શકે. લેખકની રજૂઆત જો કોઈને સહમતીપાત્ર નહિ લાગે તો એ બાબતનો લેશમાત્ર અફસોસ નહીં હોય, પરંતુ જો એક પણ પરિવાર એમની રજૂઆતને ઊંડાણે સમજી, વિચારી અને અપનાવશે તો એ વાતની ખુશી ચોક્કસપણે હશે.

આપણો સમાજ અદ્યાહના કરમથી આજે શિક્ષણ ક્ષેત્રે નોંધપાત્ર પ્રગતિ કરી રહ્યો છે, આર્થિક સક્ષમતામાં પણ ઘણો વધારો જોવા મળી રહ્યો છે, દિની ઇલ્મ પ્રત્યે ઉત્સાહ પણ ઘણો જોવા મળી રહ્યો છે, ત્યારે હજુ અમુક બાબતોમાં આપણે પછાત જોવા મળી રહ્યા છીએ, એ બાબતો પણ ઘણી અગત્યની છે. કારણ કે વ્યવહારૂ રીતે એ બાબતોને સમાજ વ્યક્તિગત અથવા તો પોતપોતાની અંગત બાબત ગણી અને ધ્યાને લેવાનું ટાળતો હોય છે, અથવા તો કોઈ વચ્ચે પડીને મોહરો થવા નથી માંગતા એ પ્રકારની વિચારધારા સાથે અવગણતા હોય છે.

શિક્ષણનો વ્યાપ વધવાને લીધે સામાજિક સંબંધોમાં આંતરિક સમજ વિકસે જેના લીધે શિક્ષિત સ્ત્રી પુરૂષો અથવા છોકરા છોકરીઓમાં ક્ષુદ્રક બાબતોથી થતાં વિખવાદ અને પરસ્પર સંબંધોમાં થતા ઝઘડાઓ પ્રમાણમાં ઓછા જોવા મળી રહ્યા છે. એટલું જ નહિ પરંતુ એ પણ ધ્યાને લેવા જેવી બાબત છે કે વર્તમાન દસકા દરમ્યાન વાલદૈન સંતાન (ખાસ કરીને પુત્ર)ના લગ્ન કર્યા બાદ રૂઢિચુસ્ત (ઓર્થોડોક્સ) વિચારધારાના વગળીને નથી રહેતા અને પોતાના પુત્ર/પુત્રવધુને પોતાની રીતે રહેવા માટે છૂટ આપતા થયા છે. જેથી કરીને પોતાના સંતાનોનું દામ્પત્ય જીવન સુખી રહે. ખૂબ જ સારી અને સરાહનીય બાબત છે. દરેક વાલદૈન એ આ બાબતને સમજવી જરૂરી છે, જેના પરિણામે ઔલાદ પણ વાલદૈન સાથે ખુશ રહે છે.

અહીં એક ખૂબ જ નાજૂક પરંતુ અગત્યનો મુદ્દો એ છે કે જ્યાં વાલદૈન પોતાના તરફથી ઉદાર માનસિકતા દેખાડે છે ત્યારે સંતાનોની (પુત્ર અને પુત્રવધુ બન્ને)ની પણ એ નૈતિક ફરજ બને

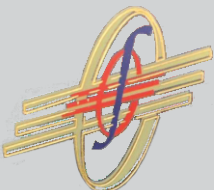
છે કે માં-બાપ દ્વારા તેમની ખુશી માટે જે ઉદારમતવાદી અભિગમ અપનાવવામાં આવ્યો હોય તેને બરાબર સમજી અને વાલદૈનની એવી વેદનાઓને વગર કહ્યે સાજી લેવી જોઈએ, જે વાલદૈન પોતાના સંતાનને કદી કહેતા નથી. આ એવો નાજૂક મુદ્દો છે કે ઘણાં સંતાનો વાલદૈનને સમજી નથી શકતા અને ક્યારેક એથી વિપરીત એવું પણ બની શકે છે કે સંતાન વાલદૈનના એ કુણા વલણને કમજોર સમજી અને વાલદૈનને જવાબદારી મુક્ત આરામ આપવાને બદલે પોતાની જવાબદારીઓ પણ વાલદૈન માથે નાખી દે એવું પણ બની શકે. સંતાનો એ વાલદૈનની શરાફત અને વિનમ્રતાને તેમની કમજોરી સમજવાને બદલે પોતાની ભૂલને સમયસર સુધારી લેવી જોઈએ.

આપણે વાત માત્ર પુત્ર અને પુત્રવધુની કરી, હવે વાત કરીએ પુત્રી અને જમાઈની. લેખક અવારનવાર સામાજિક કાર્યક્રમો દરમ્યાન વક્તવ્યમાં એ રજૂઆત કરતા રહ્યા છે કે માત્ર આપણાં જ નહિ સમગ્ર મુસ્લિમ સમાજની માટે એ દુર્ભાગ્યની વાત છે કે દીકરીના મા-બાપ પોતાનો જમાઈ પોતાની દીકરી માટે વાલદૈનને અવગણે એવું તો ઈચ્છે છે પરંતુ એ જ મા-બાપ પોતાનો દીકરો પરણાવે ત્યારે એ પોતાની વહુને અવગણે એવી ચાહત રાખતા હોય છે. ટૂંકમાં જમાઈ જો તેના માં બાપનું ધ્યાન રાખે તો એ માવણિયો અને જો દીકરો વહુનું ધ્યાન રાખે તો બાચડીનો ગુલામ! આ બેવડા ધોરણો વાલદૈન એ ભૂલવા પડશે. તો સાથે સાથે સંતાનો એ પણ સમજવું પડશે કે બધું માપમાં સાંડે લાગે. જો વાલદૈન પોતાના સંતાનની ખુશી માટે ઘણું જતું કરતા હોય છે તો સંતાનોએ પણ એ સમજવું જરૂરી છે કે માં બાપ આપણાં માટે જે કરે છે એ એમની ફરજ નથી પરંતુ આપણી ખુશી માટે કરે છે, તો આપણે પણ એ સમજવું જોઈએ કે શું આપણે વાલદૈનને એમનો હક્ક આપી રહ્યા છીએ?

દિકરો હોય કે દિકરી તેના ઘડતરમાં વાલદૈનએ સેવા, સહનશીલતા અને ત્યાગભાવના શીખવાડવી જરૂરી છે, નહિ કે લડાઈ ઝઘડા, વડીલો સામે તડફડ બોલવાની કળા, ખોટી ઝીંદ અને માત્ર પોતાને જ હોશિયાર સમજવાની વૃત્તિ. દીકરો હોય કે

અનુસંધાન પાના નં. ૫ ઉપર..

+91 9820223138



Fauz Exports
Manufacturer - Exporter - Importer
(Serving Our Valued Customers Since 1994)

(Government Recognised Two Star Export House)

Asif Khatri
Managing Director

179, Commercial Chambers,
5th Floor, Office No. 70, Yusuf Meher Ali Road,
Opp. Zakaria Masjid, Mumbai - 400 003. (INDIA)
☎ +91 22 2345 5378 / 2345 5479
✉ : fauzexports@gmail.com
🌐 : www.fauzexports.com

મૌતને યાદ રાખો

દુનિયામાં જેનો જન્મ થયો, જેનામાં રૂઠ છે તે દરેક રૂઠવાળાને ચોક્કસ સમયે આ દુનિયામાંથી વિદાય થવું પડશે તે સનાતન સત્ય છે. જેની જેટલી જિંદગી તેટલું તેનું રહેઠાણ અહીં છે. દુનિયા એક મુસાફરખાનું છે, કોઈ માટે કાયમી રહેઠાણ નથી, તે વાત જેટલી વહેલી સમજાઈ જાય તે શાણો માણસ કહેવાય. આટલી બધી નિશ્ચિત વાત એટલે મૌત. ‘કુદ્દો નક્સીન જાએકતુલ મૌત’ અર્થાત દરેક જીવે (નક્સે) મૌતનો સ્વાદ ચાખવાનો છે.

મૌત સબકો આત્મી હૈ, કીમ ઈસસે છૂટા હૈ,
તું ક્યા નહીં હોગા યે ખ્યાલ જુઠા હૈ,
ચઢતા સૂરજ ધીરે ધીરે ઢલતા જાએગા..

મૌતની આ ઘુટીને જીવનની દરેક પરિસ્થિતિમાં હર હાલમાં યાદ એ માટે રાખવું જરૂરી છે કે મૌત બાદ કબ્રમાં એક મુદ્દત સુધી રહેવું અને પછી કયામતના દિવસે સૌને ફરીથી જગાડવામાં આવશે, કરેલા કર્મોનો હિસાબ-કિતાબ થશે. આની તૈયારી માટે જ દુનિયામાં આગમન થયું છે. મક્સદ ઇબાદતે ઇલાહી.

ઇસ્લામિક દ્રષ્ટિકોણથી જુઓ તો મૌત એ નષ્ટ કે ક્ષત થઈ જવાનું નામ નથી, તે ધ્યાનમાં રહે. મૌત એ શરીરથી રૂઠનું અલગ થઈ જવાનું નામ માત્ર છે. આ એક એવું આવરણ છે જે રૂઠ અને શરીરના વચ્ચે કાયમ થઈ જાય છે અને આ એવી પ્રક્રિયા છે જે એક ઘરથી બીજા ઘર તરફનું પ્રયાણ માત્ર છે.

કયા ભરોસા ઈસ જિંદગીકા, આજ જી રહે હૈ કપડે બદલ બદલ કે, એક દિન એસા આવેગા એક કપડેમેં લોગ લે જાએંગે કંઘે બદલ બદલ કે.

પ્રગતિશીલ દુનિયામાં શરીરના અંગોનું પ્રત્યારોપણ તો શક્ય છે પણ આજની તારીખે ‘રૂઠ’ અંગે કોઈ પ્રકાશ પાડી શક્યું નથી. વૈજ્ઞાનિકો ‘રૂઠ’ વિષે ખામોશ છે. એ જ રીતે ડુપ્લીકેટ ઇંડા તો બનાવી શક્યા પણ તેમાંથી તેનું એક ચુકું રૂઠ સાથેનું કોઈ ના બનાવી શક્યું. અદ્વાહની શાન બહુ મોટી છે.

મૌતથી બધા ડરતા હોય છે, જ્યારે દીને ઇસ્લામે મૌતને મોમીન માટે એક તોહફો ગણાવ્યો છે. હઝરત ઉમર (રદીયદ્લાહુ તઆલા અન્હો)ને પૂછવામાં આવ્યું કે સૌથી બુદ્ધિશાળી ઇન્શાન કોણ છે? તેમણે જવાબમાં જણાવ્યું કે “જે મૌતને અધિક યાદ કરે અને મૌત પછીના સમય માટે સૌથી

સારી તૈયારી કરે! બુઝુર્ગાને દીન પણ ફરમાવે છે કે આંખ બંધ થાય તે પહેલા જાગી જાય.

હુએ નામવર બે નિશાં કેસે કેસે
જમીં ખા ગઈ નવજવાં કેસે કેસે

આજના રંગરેલીયાવાળા માહોલમાં આપણે એવા તો ખોવાઈ ગયા છીએ કે જેમાં વધુ સમય રહેવાનું છે (આખેરત) તેને ભૂલાવી બેઠા છીએ. દુનિયા તલબીમાં એવા તો ખોવાઈ ગયા છીએ કે, જ્યાં મોજ મસ્તી, નાચ ગાન, સંગીતની મહેફીલોમાં મસ્ત, સુખચૈન અને એશોઆરામમાં ગળાફૂલ થઈ મૌતને ભૂલાવી ચૂક્યા હોઈએ તેવું નથી લાગતું? આપણાં અસ્તિત્વનો મૂળભૂત હેતુ જ ભૂલાવી બેઠા છીએ. ભવિષ્ય ઉજળું બનાવવાના પ્રયત્નમાં ફાની દુનિયાના ચક્રકરમાં એવા તો ઉલજી ગયા છીએ કે મૌતને ભૂલાવી બેઠા તો નથી ને? મનન કરવા માટે સમય છે. મૌતની સખ્તી શું છે? જાણવું છે? જો મૃત્યુ પામનાર ઊઠીને બતાવે કે મૌતની સખ્તી કેવી છે તો તે જાણી સૌની ઊંઘ ઊડી જાય.

મૌત એ એવી મંઝીલ છે જે દુનિયા અને આખેરતની ભયંકરતા કરતાં પણ ભયંકર છે. મૃત્યુ પામનારના પગોને ફરીસ્તાઓ પકડી ના રાખે તો ઇન્સાન જંગલોમાં ભાગી જાય. કોરોના કાળનો એ સમય યાદ કરો, લાખો લોકો મૃત્યુના મુખમાં હોમાઈ ગયા. લાશોના ઢગલા જોયા, સગા-વહાલા હાથ લગાડતા પણ ડરી ગયેલા. એ મંજરને આજે લોકો ભૂલી ગયા છે. મૌતનો એક ઝટકો ૭૦ તલવારના ઝટકાથી પણ વધુ છે.

આજ મીટ્ટી કે ઉપર તો કલ મીટ્ટી કે નીચે

મૌત એ ઇબ્રત હાંસિલ કરવાનું સાધન છે. મૌતની તકલીફમાં નેક બંદાને આસાની મળતી હોય છે. તેમની રૂઠ આટામાંથી વાળને કાઢી લેવા જેવી આસાની હોય છે. શહીદની મૌત વખતે તેને ફક્ત એક કીડીના ચટકા જેટલી જ તકલીફ થાય છે. જીવન એક પરપોટા સમાન છે. ક્યારે તે પરપોટો ફૂટી જાય તે નક્કી નથી. બુઝુર્ગાને દીન નમાઝ પઢતા તો તેને જીવનની આખીરી નમાઝ સમજતા. બીજા વખતની નમાઝ પહેલા મૌત આવી જાય તો!!! એટલે મન પરોવી ઇત્મિનાન સાથે નમાઝ પુરી કરતા. આપણે તેના ઉપરથી શીખ લેવી જોઈએ.

Dr. Aziz Khatri - Mob. 093224 03733

Mohshin Khatri - Mob. 098674 66346



KHATRI DIAGNOSTIC CENTRE

MUMBAI

FACILITIES OFFERED:

Digital X-Ray, Pathology, Sonography, E.C.G., Color Doppler, E.E.G., Stress Test, 2D Echo, C.T. Scan, MRI, P.F.T., APG

Mohammed Husain Girach
Mob. 96621 95028

Abulhasan Girach
Mob. 90995 59155

EMPIRE CREATION

Mfg. or Exclusive Dress Materials & Bandhani

Wholesaler and Retailers

Main Road, Navagadh (Jetpur)



આંખ ખોલો ઉઠો, યાદ રબકો કરો,

ઉઘ્ર યુંહી ગંવાને સે કયા ફાયદા? - ડૉ. ઇકબાલ

દૌલત અને હુસ્નની દુન્યવી લાલચમાં આવી ન જતા કારણ કે દૌલત તો દુનિયામાં જ ખત્મ થઈ જશે અને હુસ્ન તો આખરે મીઢીમાં મળી જશે. માટે મૌતને યાદ કરી ઇમાનની સલામતીની દુઆ આખરેત માટે ખૂબ કામ આવશે.

હીઠાના કબ હૈ તેરા, ઇબાદત કુછ તો કરલે
કહાવત હૈ કિ ખાલી હાથ ઘર જાયા નહીં કરતે

મૌતને યાદ કરવાનો ફાયદો એ છે કે ઇન્સાન ગુનાહની તરફ નહીં જાય.. પોતાની અકડ ખતમ થઈ જશે. ખુદાની પકડ સખ્ત છે તે ધ્યાનમાં રહેશે. મૌત અંગે હઝરત ખાલિદ બીન વલીદ ફરમાવે છે કે, જો મૌત ના લખી હોય તો જિંદગી તેની હિફાજત કરશે. જ્યારે મૌત નકડી હોય તો જિંદગી દૌડતી આવશે ને ગલે લાગી જશે. જિંદગીથી વધારે કોઈ જીવી શકતું નથી અને મૌત પહેલાં કોઈ મરતું નથી. દુનિયાના બુઝદિલોને મારો આ સંદેશો પહોંચાડી દો કે જીહાદના મૈદાનમાં જો મૌત લખી હોત તો આ ખાલિદ બીન વલીદને પથારી પર મૌત ના આવત.

જીવનમાં ઘણી વખત ખૂબ મુશ્કેલી આવી પડે તો પણ ક્યારેય મૌતની તમન્ના ના કરવી, તે સખ્ત મનાઈ છે. એટલે કે આપઘાત કરી જિંદગી ટૂંકાવવી નહીં. જે તે હાલતમાં આપઘાત કરશે તે હાલતમાં કયામત સુધી તેને સજા આપવામાં આવશે. કારણ કે “મૃત્યુથી આમાલનો સીલસીલો ખતમ થઈ જાય છે. જ્યારે કે મોમીન માટે લાંબી જિંદગી એ ભલાઈની નિશાની છે.” મુસ્લિમ શરીફની હદીષનું મફહૂમ છે.

બધા લોકો અત્યારે ઊંઘી રહ્યા છે પરંતુ

જ્યારે તે મૃત્યુ પામશે ત્યારે જાગી જશે

લોકો બે વસ્તુથી વધુ ખોફાઈ રહે છે. (૧) દુનિયાની રાહતો તે દિલમાંથી છીનવી લે છે તે મૌતથી (૨) અદાહ સમક્ષ કયામતમાં ઊભા રહેવાનો ડર/ખોફ. આ ખોફ અને ડર દિલમાંથી નીકળી જાય તે માટે હઝરત ઉમર ઇબ્ને અ.અઝીઝ ખલીફાએ વક્ત રોજ રાત્રે ઉલમાઓની મહેફીલ બોલાવતા અને તેમાં મૌત અને આખિરતની વાતોનું વર્ણન કરી એટલા રોતા કે જાણે કોઈનું મૃત્યુ થઈ ગયું હોય! હઝરત હસન બસરી રદીઅદ્લાહુ અન્હુ જ્યારે પણ વાતચીત કરતાં તેમાં મૌત, દૌઝખ ને આખરેતની વાત કરતા. કહણ કાળજાવાળા ઇન્સાનને નશીહત છે કે તે મૌતને વારંવાર યાદ કરતો રહેશે તો તેનું દિલ

પીગળીને નરમ થઈ જશે. આ નશીહત મા આઈશા સિદ્દીકા રદીઅદ્લાહુ અન્હાની છે. મૌતને કાયમ યાદ રહે તે માટે હઝરત ખશયમ રદીઅદ્લાહુ અન્હુ તેમના ઘરમાં જ કબ્ર ખોદાવી રાખી હતી અને તેમાં કેટલીકવાર સુતા પણ હતા. મૌતને યાદ રાખવાના બે ફાયદા છે (૧) જો તુ મુશીબતમાં હશે તો તારા દિલને શુકુન રહેશે (૨) જો તુ રાહતમાં હશે તો નેઅમત કડવી લાગશે.

મૌત અંઝામે જિંદગી હૈ મગર,
લોગ મરતે હૈ, જિંદગી કે લિયે.

મૌતને યાદ ત્રણ પ્રકારથી થતી હોય છે. (૧) ગાફેલ લોકો, તે એવી રીતે યાદ તો કરે છે પણ નફરતની દ્રષ્ટિથી. તેને ડર હોય છે કે દુનિયાની લજજતો માણી શકાતી નથી. એવા લોકો મૌતને યાદ તો કરે છે, તે મૌતને મુસીબત સ્વરૂપે જુએ છે. અદાહની ઇબાદતથી દૂર થઈ જાય છે. મૌતને ભૂલી દુનિયાની રંગરેલીઓમાં ડૂબી જાય છે. (૨) બીજો પ્રકાર એવા લોકોનો છે કે જેના દિલમાં મૌતનો ખોફ વધુ જણાય છે. જેથી તે તૌબા કરવામાં વધુ ધ્યાનિત હોય છે. આ રીતે મૌતને યાદ કરવું તે અદાહને વધુ પસંદ હોય છે. આમ મૌતનો અણગમો રાખવો એ બુઝ નથી, ગુનાહ નથી બશર્તે ક્ષમાપ્રાર્થી હોય.

કોઈ ફિલોસોફરે યોગ્ય જ કહ્યું છે કે,

જહાં મેં ઇબ્રત કે હરસુ નમુને હૈ
મગર તુમે અંધા કિયા રંગ-ઓ-બૂને,
કામી ગૌર સે ભી દેખા હૈ તુમે
જો આબાદ થે વી મહેલ અબ સુને
જીગર જી લગાને હી દુનિયા નહીં હય,
યે ઇબ્રત હી જાં હય, તમાશા નહીં હય.

ત્રીજો પ્રકાર એ આરીફોનો છે. એમાં મૌતને યાદ કરવા પાછળ તેમનો હેતુ મૌત પછી અદાહ અને તેના રસુલ (સદ્દાદ્લાહુ અલૈહિ વસદ્દમ)ના દિદારનો હોય છે. કબ્રમાં તો આપના દિદાર થઈ જશે સવાલ/જવાબ વખતે પરંતુ અદાહના દિદાર માટે તે રાહ જોશે તેમની દુઆ હંમેશા એ હોય છે કે અદાહ મૌતને આસાન કરી દે અને કયામતના દિવસે અદાહના દિદાર કરી ખુશહાલી પ્રાપ્ત કરે. તેમનો મૌતને યાદ કરવાનો તરીકો એ હોય છે કે ના તો તેમને મૌત તરફ કોઈ ધૂણા હોય છે ના કે મૌતની આતુરતાપૂર્વક રાહ જુએ છે. અદાહના હુકમ પર રાજી હોય છે. આવા લોકો જ ભલાઈ અને સલામતીના સ્થાને પહોંચી

અનુસંધાન પાના નં. ૮ ઉપર...



Dr. Aqsa Khatri
M.S. (Gynec), FMAS
RCOG Trainee, London UK



Kutch Women's Hospital

Complete Obstetric & Gynec Care

1st Floor, Paras Apartment, Plot No. 72,
Vijay Nagar, Hospital Road, BHUJ-Kutch

02832-296396 **95865 15690**

follow us:
f dr.aqsa4439
gynec_doctor_aqsa

**24 Hrs.
Emergency
Facility
Available**

AHMEDRAZA JAMIL MANDHU
0555983786
04-3593987
applestarcomp
applestarcomp@hotmail.com
www.applestarcomp.com

M.AKIB JAMIL MANDHU
+971588494679



اَبِل ستار کمپیوٹر
APPLESTAR COMPUTER
L.L.C.

We are dealing with...

LAPTOP & TABLET REPAIRING
TONER & CARTRIDGE REFILL
C.C.T.V. CAMERA & NETWORKING,
USED & NEW LAPTOPS/TABLETS
ALL SPARE PARTS

AL RAFA ROAD, KHALEED BIN WALID STREET, BUR DUBAI UAE, P.O. BOX: 242886

પેટ ઘણું ચતુર છે, તમારું ગુલામ તો નથી જ

કાંતિ ભટ્ટના બ્લોગમાંથી સામાર 

તમારો ૨૫ ટકા ખોરાક જ તમને જિવાડે છે, બાકીનો ડૉક્ટરને કરોડપતિ બનાવે છે.

આધુનિક તબીબી વિજ્ઞાનના પિતામહ હિપોક્રેટસે ૨૫૦૦ વર્ષ પહેલાં સાદી કહેવત કહેલી. 'લેટ ફૂડ બી ચોર મેડિસિન એન્ડ મેડિસિન ચોર ફૂડ'. આહારને જ ઔષધરૂપ બનાવો. સૂક્ષ્મ પ્રમાણમાં પેટ ઊણું રાખીને ચાવી ચાવીને મૂંગા મોઢે ખાઓ. ઇજિપ્તમાં એક જૂની કબર ઉપર શિલાલેખ વાંચવા મળ્યો. તેમાં લખેલું કે તમે જે ખાઓ છે (વધુ પડતું) તેમાંથી ૨૫ ટકા જ તમને જીવતા રાખે છે. બાકીનો ૭૫ ટકા આહાર ડૉક્ટરોને જિવાડે છે! આજે 'જિવાડે' નહીં ડૉક્ટરોને કરોડપતિ બનાવે છે.

ઘણાં ડૉક્ટરો પોતે વધુ પડતા વજનથી-ઓબેસિટીથી પીડાય છે. સુપ્રીમ કોર્ટના અમેરિકન જસ્ટિસ ઓલીવર વેન્ડેલ હોમ્સ પોતે એમડી ડૉક્ટર હતા. એક દર્દીએ જંક ફૂડવાળા પર કેસ કર્યો. તેને ચૂકાદો આવ્યો કે હું પણા ડૉક્ટર હતો. પણ મારો અનુભવ છે કે તમામ દવાને દરિયામાં ફેંકી દો અને કુદરતી આહાર ખાઓ તો જીવશો પણ તકલીફ એ થશે કે એલોપથિક દવા થકી બિચારી સમુદ્રની માછલીઓ મરી જશે! એમીલ સોવેસ્ટર નામના અંગ્રેજ ડાયેટિશિયન આજના માનવીને કટાક્ષમાં કહેલું કે આધુનિક માનવ પોતાના પેટને ગુલામ જેવું મને છે અને જે કાંઈ સ્વાદિષ્ટ લાગે તે પેટમાં પધરાવે છે, પણ પેટ તો ઇન્ટેલિજન્ટ છે તે મોકેથી વેર વાળે છે.

'ફિટ ફોર લાઇફ' નામના પુસ્તક ઉપરથી તેમજ દેવલા અનેક નિસર્ગોપચાર કેન્દ્રોના ડૉક્ટરોને મળીને કેટલીક ઓબેસિટી અને આહારને લગતી માર્ગદર્શક કે ચોંકાવનારી વાતો અહીં રજૂ કરી છે.

(૧) માઇકલ કાઉર્ડ અને તેની પત્નીએ મળીને આહાર ઉપર પુસ્તક લખ્યું છે, તેમાં કહ્યું કે કે આદિ માનવનું મગજ નાનું હતું. 'પેટ' મોટું હતું (ક્ષુધા). તેથી જે મળે તે પેટ ભરીને ખાતો. આજે માણસનું મગજ પહેલાં કરતાં ૨-૩ ગણું વિકસ્યું છે. આંતરડા નાના થતાં ગયા છે. તેથી (બ્રેઇન એસ્પાન્સનથી) માણસે ઓછામાં ઓછો રાંધેલો આહાર અને વધુમાં વધુ કાચો (કચુંબર) આહાર અને ફુટ લેવા જોઈએ. મગજનું કામ કરનારા માટે આ સલાહ છે.

(૨) અમેરિકામાં 'અમેરિકન ન્યુટ્રીશન એસોસિયેશન ઊભાં થયા છે અને તેના સભ્યો કાચા આહારનો પ્રસાર કરે છે. આજે

કુદરતી ચિકિત્સાવાળા ચેરી નામના ફુટનો રસ સવારે નરણે કોઠે લે છે. આપણાં આલુબુખારા જેવા આ ફળ વિદેશમાં થાય છે અને સુકવીને નહીં તાજા ખવાય છે. એક જમાનામાં ૪૦ વર્ષ પહેલા દક્ષિણ અને ઉત્તર ભારતમાં ૨૯૭૦ ટન ચેરી થતી. તેમાં ઉત્તમ કુદરતી વિટામીન 'સી' મળે છે. જૂના ખરજવા પર ચેરીના બીનો મલમ અકસીર છે. તે એક નર્વ ટોનિક છે. મગજનો થાક ઉતારે છે. ચેરીના વિટામીન 'સી' થકી શરીરમાં ચુરિક એસિડ ઓછો થાય છે. આ એસિડ જ સાંધાના દુઃખાવાનો વિલન છે.

(૩) ઉત્તર આફ્રિકામાં જન્મેલી ડૉ. એમિલી કેનએ હાર્વર્ડ યુનિવર્સિટીમાં શિક્ષણ લીધું. એલોપેથી પ્રત્યે નફરત થતાં તેણે અમેરિકામાં સિએટલ શહેરમાં આવેલી બેસ્ટિચર યુનિ.માં નિસર્ગોપચાર અને એક્યુપંકચર શીખ્યું. ડૉ. એમિલી કેને તાજેતરમાં મેનોપોઝ પર પુસ્તક લખ્યું છે. તેમાં ફળના રસને મુખ્ય ઔષધ બતાવ્યું છે. ડૉ. એમિલી ગાજરનો રસ પીવાની ભલામણ કરે છે.

ડૉ. અનુતારા ટેલન્ટસએ તો આર્થરાઇટિસ ન થાય તે માટે ચેરીનો રસ પીવા કહ્યું છે. નિસર્ગોપચાર ડૉ. મેડેલિન ઈનોસન્ટએ પણ કહ્યું છે કે ખોરાકને રાંધવાથી ઘણા પાચક રસો-એન્ઝાઇમ નાશ પામે છે. ફળો, કચુંબર વગેરે પ્રિ ડાયજેસ્ટ ફૂડ છે. તેણે લોકોને ઘોડાનો દાખલો આપેલો. ઘોડાના અને માણસના દાંત લગભગ સરખા છે. ઘોડા શાકાહારી છે, ભૂખ લાગે તો જ ખાય છે. તે કેટલું બળકું દોડી શકે છે.

(૪) અમેરિકાની 'સેન્ટર ફોર સાયન્સ એન્ડ પબ્લિક ઈન્ટરેસ્ટ' નામની સંસ્થાએ પૂર્વ પ્રમુખ બુશને દરખાસ્ત કરેલી કે દરેક કોલાના પીણાં કે ગબ્યા-બોટલ્ડ પીણાં ઉપર ચેતવણી છપાય કે ૧૨ ઓંસથી વધુના પીણાંમાં મોટા પ્રમાણમાં કૃત્રિમ ગળપણ હોય છે. અમેરિકામાં ૩૦ કરોડ લોકો ઓબેસિટીવાળા છે. તેઓ ખોટા આહાર થકી અને કૃત્રિમ ગળપણવાળા બોટલના પીણાં થકી પીડાય છે. વોશિંગ્ટન યુનિ.એ સર્વે કર્યો તો ૬૬.૫ ટકા એલોપથિક ડૉક્ટરે કહ્યું કે અમને સ્થૂળતા નિવારવાના ઈલાજનું સ્પષ્ટ જ્ઞાન નથી તો તે માટે ડૉક્ટરોને તાલીમ અપાય! લ્યો કરો વાત! ૫૦ ટકા અમેરિકનો લીલાં શાકભાજી ખાતા નથી.

રેસ્ટોરાંનો 'મરેલો' ખોરાક ખાય છે. તેમાં મહત્તમ કાર્બોહાઇડ્રેટ (ઘઉં-મકાઈ વગેરે) હોય છે. તેનું પ્રમાણ માત્ર ૨૦

અનુસંધાન પાના નં. ૮ ઉપર....








Muzakeer Raza Azhari
+91 - 70414 59591
visionconnect@yahoo.com

*All Types of Digital eGovernance
Banking & Insurance Service's Provider
Tours & Travels Booking Center*



Jetpur - 360 370, GUJ, IN

જુનેદ - મો. ૯૦૬૭૭ ૬૦૨૦૦
અબુભાઈ - મો. ૯૮૨૪૫ ૮૨૪૮૮

ફેમસ પાન & સોડા શોપ

અમારે ત્યાંથી દરેક જાતના ઠંડા પીણા મળશે.
જેલ રોડ, જૂનાગઢ.

Abu Khatri Mob. 88 66 72 72 88
98245 82488



SAFEKILL
Pest Services
Quality is Our Motto

Near Fast Track Court, Jail Road, Junagadh-362 001.

તાલીમ (શિક્ષણ) મેળવવાની કોઈ ઉંમર નથી હોતી

ફિરોઝખાન, ટોરંટો, કેનેડા

વાત ૨૦૧૨ની છે. પ્રાઇવેટ કોલેજનો હોલ વિદ્યાર્થીઓ અને કોલેજના સ્ટાફથી ભરેલો હતો. ચારે બાજુ ગણગણાટ થઈ રહ્યો હતો. સ્ટેજને બહુ સારી રીતે સજાવવામાં આવ્યું હતું. કોલેજ પ્રેસિડન્ટનો મોટો ફોટો સ્ટેજ પર લગાવવામાં આવ્યો હતો. બધા એમના આવવાની આતુરતાથી રાહ જોઈ રહ્યા હતા. કોલેજના જે વિદ્યાર્થીઓએ ડિપ્લોમા કોર્સ પુરા કરેલા એમને સર્ટિફિકેટ વહેંચવાનો કાર્યક્રમ હતો. એક રીતે કોન્વોશન દિવસ.

પ્રેસિડન્ટના આગમન સાથે જ હોલમાં એકદમ શાંતિ છવાઈ ગઈ. પ્રેસિડન્ટએ સૌનું અભિવાદન કર્યા બાદ લેટ થયા બદલ માફી માંગી. કાર્યક્રમ શરૂ કરવાની પરવાનગી આપી. એ પહેલા જેમને સર્ટિફિકેટ મળવાના હતા એ સહુને મુબારકબાદી આપી.

એક ખૂણામાં રાખેલ માઈક પરથી એક શ્વેત અને બીજી અશ્વેત એમ બે મહિલાઓ સ્ટુડન્ટ્સના નામો બોલતા હતા. જેના નામ બોલાય એ સ્ટેજ પર જઈને પ્રેસિડન્ટના હાથે સર્ટિફિકેટ મેળવતા.

‘ડિપ્લોમા ઇન બિઝનેસ’ એડમિનિસ્ટ્રેશનનો કોર્સ કરેલા સ્ટુડન્ટ્સના નામો બોલાતા હતા. જેના નામો બોલાતા એમને સર્ટિફિકેટ આપવામાં આવતા. શ્વેત એમસી (માસ્ટર ઓફ સેરેમની)એ એક નામ પોકાર્યું. જેનું નામ પોકાર્યું એ યુવાન દેખાતા એક વૃદ્ધનું નામ હતું. તેઓ સ્ટેજ પર જવા માટે પોતાની સીટ પરથી ઉભા થયા. એ જોઈને પ્રેસિડન્ટે કહ્યું ‘નોટ યુ સર (તમે નહીં સાહેબ)’ એ વ્યક્તિ બેસી ગઈ. બીજી વખત

એમનું નામ પોકારાયું. તેઓ ફરીથી ઉભા થયા એટલે પ્રેસિડન્ટે ફરી કહ્યું ‘સાહેબ, તમે નહીં.’ એ વ્યક્તિ બેસી ગઈ. ત્રીજી વખત એમનું નામ પોકારાયું. તેઓ ફરી ઉભા થયા. આ વખતે પ્રેસિડન્ટ એ થોડીક નારાજગી અને ગુસ્સા સાથે કહ્યું ‘સાહેબ, તમને કેટલી વખત કહ્યું કે તમે નહીં.’ એ વ્યક્તિ બેસવા જતી હતી તેટલામાં એમસી એ પ્રેસિડન્ટને જઈને કહ્યું, સર! જેમનું નામ પોકારવામાં આવી રહ્યું છે તે આજ વ્યક્તિ છે.

પ્રેસિડન્ટને આશ્ચર્ય થયું. તેઓ સ્ટેજ પરથી નીચે ઉતરી એ વ્યક્તિ પાસે ગયા અને કહ્યું ‘આઈ એમ સોરી’ એ વ્યક્તિનો હાથ પકડી તેમને સ્ટેજ પર લઈ ગયા. સર્ટિફિકેટ આપ્યા બાદ ઓડિયન્સને કહ્યું, ‘આપણી કોલેજને સ્થાપિત થયે ૧૫ વર્ષ થયા. આટલા વર્ષોમાં આટલી મોટી ઉમરના સ્ટુડન્ટને આજે પહેલી વખત સર્ટિફિકેટ આપતા ગર્વ અનુભવું છું. એમણે બિઝનેસ એડ્મીનીસ્ટ્રેશનનો ડિપ્લોમા ૮૫ ટકા સાથે પાસ કર્યો છે. એમસી તરફ જોઈને આદેશ આપતા કહ્યું કે આ સાહેબનો ફોટો પાડી આપણી કોલેજમાં લગાડવો. પછી એ સ્ટુડન્ટને પૂછ્યું, સર! જો તમે ખોટું ના લગાડો તો હું તમારી ઉમર જાણી શકું?

એ વ્યક્તિએ જવાબ આપ્યો ‘સીતેર વર્ષ’. એમનો જવાબ સાંભળતાં જ હોલ તાળીઓથી ગુંજી ઉઠ્યો. એ વ્યક્તિનું નામ આ પોસ્ટકર્તા ફિરોઝખાન છે.


ઈકરામાં આપેલ આદેશ ફક્ત નાના બાળકો કે યુવાનો માટે જ નથી. તાલીમ મેળવવાનો એ આદેશ બધા માટે છે. તાલીમ વિના તમારી અને સમાજની પ્રગતિ અશક્ય છે.

અનુસંધાન પાના નં. ૧નું ચાલુ....

દીકરી, આ બધું જિંદગીમાં કયાંય કામ આવવાનું નથી. ઉલ્ટાનું આવી શિક્ષા મેળવનાર સંતાનના માં બાપ વિશે સમાજ વગર પરીક્ષા એ ટકાવારી આપી શકે છે કારણ કે સંતાન જે કરે છે એ અંતે તો વાલદૈનની જ વિરાસત હોય છે. દીકરો હોય કે દીકરી, તેના લગ્ન બાદ તેના તરફથી કશું ખોટું થઈ રહ્યું હોય તો તેના ઉપરાણા લઈ જાણ્યે અજાણ્યે તેની જિંદગી ખરાબ કરવાને બદલે સંતાનને પોતાનું ઘર બચાવવા તેની ભૂલ બતાવવી જોઈએ અને સંબંધોની ગરિમાને સમજી અને ફરી એ ભૂલનું પુનરાવર્તન ન કરે એ માટેનો આગ્રહ કરવો જોઈએ.

જેમ લેખની શરૂઆતમાં કહ્યું એમ આપણો સમાજ વિવિધ ક્ષેત્રે ખૂબ જ નોંધપાત્ર તરક્કી કરી રહ્યો છે, સામાજિક ક્ષેત્રે આપણી અંદર રહેલી થોડી ઘણી ખામીઓને સમજવા માટે આપણી સંસ્થાઓ સમયાંતરે એવી બાબતોના પરામર્શ માટેના પરિસંવાદો (સેમિનાર)ના આયોજન કરે એ ઇચ્છનીય છે. શક્ય છે કે આવા પરિસંવાદોની તાત્કાલિક સાર્વત્રિક અસર જોવા ના મળે પરંતુ જો એક પરિવાર પણ સમજી શકશે તો આવનારા સમયમાં એ એક માંથી અનેક સમજશે અને સમાજની તરક્કી થશે.

અદાહ આપણને સૌને નેક સમજ આપે, આમીન.



NEW RAJ PLASTIC

Samir R.
Mob. 92272 13606

Mfg.: All type of Plastic Items and Gas Lighter Parts

3-GOKULNAGAR, RAJKOT - 360 002.



**Mob. 88668 38281
88667 37270**

Shop No. 1, Nagar Boarding,
Opp. Virani School,
Tagore Marg, Rajkot-360002.
E-mail: sarfaraz_8725@yahoo.com

ઈસ્લામનો સુવર્ણ કાળ: ૧૦૦ મુસ્લિમ વૈજ્ઞાનિકો

ફિરોઝખાન, ટોરંટો, કેનેડા

(કમાનુસાર ચાલુ...)

ઇબ્ને મુહર (૧૦૯૧-૧૧૬૨)

એક મહાન વિજ્ઞાની

ઇબ્ને મુહર અગિયારમી સદીમાં એક ખૂબ ફેમસ ડૉક્ટર, સર્જન હતા. આ સાથે જ તેઓ એક સારા શાયર પણ હતા. અમુક લોકો એમને સાયન્ટિસ્ટ એટલે વૈજ્ઞાનિક પણ માનતા હતા. તેમણે વિજ્ઞાન ક્ષેત્રે અનેક શોધો કરી અને લખી. એમણે લખેલા લેખોનો અનુવાદ યુરોપની ઘણી બધી ભાષાઓમાં કરવામાં આવ્યો છે.

ઇબ્ને મુહરનું અસલી નામ અબુ મરવાન અબ્દ-અલ-મલિક ઇબ્ને અબીલ અલ-ઇબ્ને મુહર હતું. યુરોપના પુસ્તકોમાં એમનું નામ એવેન્ઝોર અથવા એવેન્ઝર લખેલું હતું. તેઓ મૂળ અરબસ્તાનના ઇલાહના હતા. તેમનું કુટુંબ તે સમયના અંડાલુસ એટલે કે આજનું સ્પેન દેશમાં હિજરત કરી ગયું હતું. તેમનો સંબંધ ધર્મશાસ્ત્રીઓ, ડૉક્ટરો અને સ્કોલરો સાથે હતો. તેઓના કુટુંબમાં અનેક સ્કોલરો હતા. તેમના પર દાદા વલી હતા. એમના દાદા પણ વલી અને ડૉક્ટર હતા. એમના વાલિદ પોતે એક એમના સમયના ડૉક્ટર અને લેખક હતા. એમનો દિકરો પણ ડૉક્ટર, શાયર અને હાફિઝ હતો. એમની દિકરી એક સરસ દાઇ હતી. દાઇ એટલે કે જે સ્ત્રી મહિલાઓની કિલિવરી કરાવે છે. આમ જુઓ તો એમણે જે જ્ઞાન મળેલું તે વારસાગત હતું.

ઇબ્ને મુહરનો જન્મ ૧૦૯૧માં સ્પેનમાં ઇસ્લામીલીયા જે અત્યારે સવિલે નામથી ઓળખાય છે, ત્યાં થયો હતો. તેમણે ફિક્હનો પણ અભ્યાસ કર્યો હતો. ડૉક્ટરી નોલેજ એમણે એમના વાલિદ અબી અલ પાસેથી મેળવેલું. કહેવત છે ને કે બાપથી બેટા સવાયા. ઇબ્ને મુહર એમના વાલિદથી ખુબ આગળ નીકળી ગયેલા. તેઓ બહુ નાની ઉંમરમાં જ લગભગ બધાં જ વિષયોમાં પારંગત બની ગયેલા.

ઇબ્ને મુહરે અભ્યાસ પૂરો કર્યા બાદ તેઓ સ્પેન અને મરાકકશની કોર્ટોમાં જોડાયેલા. મરાકકશની કોર્ટના ઇન્ચાર્જ અલી ઇબ્ને યુસુફ તાશીફૂને કોઈ ગલતફેમીના કારણથી ઇબ્ને મુહરને જેલમાં નાખેલા. જ્યારે અબુ મુહમ્મદ અબ્દ-અલ મોમીન રાજા બન્યા ત્યારે તેમણે ઇબ્ને મુહરને જેલમુક્ત કર્યા, એટલું જ નહિ એમણે પોતાના ખાનગી ડૉક્ટર તરીકે અને વઝીર તરીકે એમની નિમણૂક કરેલી. ઇબ્ને મુહરે પોતાની બે પુસ્તકો અબુ મુહમ્મદને અર્પણ કરેલી. આ સિવાય એમની લખેલી અને જગમશહૂર કિતાબ ‘અલ-તૈષિર’ એમણે એમના સમયના ગ્રેટ ઇસ્લામિક ફિલોસોફર અને ફિઝિશિયન ઇબ્ને રષદને અર્પણ કરેલી કે જેમણે ઇબ્ને મુહરને એ પુસ્તક લખવા

પ્રેરિત કરેલા.

ઇબ્ને મુહરે કુલ નવ પુસ્તકો લખેલા. દરેક પુસ્તક અલગ વિષય પર લખેલું. એમના લખેલા દરેક પુસ્તક જે તે વિષયમાં સીમાચિન્હ બની ગયા હતા. એમના પુસ્તકોનો અનુવાદ સર્વપ્રથમ લેટિન ભાષામાં થયો અને ત્યારબાદ અન્ય ભાષાઓમાં કરવામાં આવ્યો. એમનું સૌથી ફેમસ પુસ્તકનું નામ ‘અલ તૈષિર ફીલ મુઝાવત’ છે. આ પુસ્તકમાં એમણે અનેક બીમારીઓના ઇલાજો અને ખોરાકના નિયમો લખેલા હતા. યુરોપ, અમેરિકા અને અનેક દેશોમાં આ પુસ્તકમાં જે એમણે લખેલું એનો અનુવાદ કરી એમાં સુધારા વધારા કરી ત્યાંની કોલેજો અને યુનિવર્સિટીઓમાં આજે પણ ભણાવાય છે.

એક સાયન્ટિસ્ટ તરીકે એમણે જે પુસ્તકો દાકતરી પર લખ્યા એ લખતા પહેલાં તેઓએ ખૂબ અવલોકન કરેલું તેમજ અનેકાનેક પ્રયોગો કરેલાં. તેઓ ઘણાં પ્રયોગોમાં નિષ્ફળ પણ ગયા હતા અને તે છતાં તેમણે પ્રયોગો કરવાનું ચાલું રાખેલું. જે પ્રયોગોમાં એમણે નિષ્ફળતા મળેલી એ શા માટે મળી? એના શું કારણો હતા અને અંતે કેવી રીતે સફળતા મેળવેલી એ બધું વિગતવાર એમણે પોતાના પુસ્તકોમાં આલેખેલું છે.

એમણે ફિઝિયોલોજી, બીમારીઓ, બીમારીઓના ઇલાજો, પ્રોફિલેક્સિસ એટલેકે એ બીમારીઓથી બચવા લેનારા ઉપાયો, ટોક્સિકોલોજી એટલેકે વિષ વિજ્ઞાન, ઇકોલોજી અને આહાર વિજ્ઞાન પર અનેક લેખો અને પુસ્તકો લખેલાં. આ સિવાય મીડિયાસ્ટીનલ ટયુમર બીમારી પર લેખ લખનારા એ સર્વપ્રથમ સાયન્ટિસ્ટ હતા. શ્વાસનળીમાં થતાં રોગો વિષે અને એના ઇલાજો વિષે લખનાર પર એ સર્વપ્રથમ સાયન્ટિસ્ટ હતા. આંતરડાની બીમારીઓ, લકવો, મોઢામાં અને નાકમાં ચાંદા પડવા વિષે લખનારા પણ તેઓ પહેલા હતા. તેમણે દુનિયાને આ બીમારીઓની ઓળખ કરાવી એટલું જ નહિ એના ઇલાજો પણ બતાવેલા. જે પેશન્ટો મોઢાની તકલીફોના કારણે ખાઈ શકતા ન હતા તેમને અન્ય કયા રસ્તાઓથી ખોરાક પહોંચાડવો એ બતાવનાર પણ તેઓ પહેલા સાયન્ટિસ્ટ હતાં. ભેજવાળી જમીન પરથી આવતી હવાના કારણે કયા કયા રોગો થાય છે અને એમના ઇલાજ શું છે એ બતાવનાર પણ ઇબ્ને મુહર હતા. દિવસમાં કેટલી વખત કેટલી માત્રામાં કઈ દવા લેવી એનું જ્ઞાન આપનારા તેઓ પ્રથમ હતા.

આવા મહાન જ્ઞાન ધરાવનાર વિજ્ઞાનીની વફાત મગજમાં થયેલાં ટયુમરથી પસેમજ ઇશુબીલયમાં ૧૧૬૧માં થયેલી (ઇબ્રા લીલાહે..) દોસ્તો, સમય મળે તો જરાક વિચાર જરૂર કરશો કે આપણે કયાં હતા અને કયાં આવી ગયા?

Since
1945

જૂના અને જાણીતા

માહિર - મો. ૯૯૦૪૧ ૨૦૧૨૫
ફોન : ૦૨૮૫-૨૬૨૩૩૩૮

ખત્રી યાકુબ ઇશાક ચરમાવાલા

અમારે ત્યાંથી બ્રાન્ડેડ કંપનીના કાચ-ફેમ તથા ગોગલ્સ, લેન્સ ખૂબ જ વ્યાજબી ભાવે મળશે.

સર્કલ ચોક, જૂનાગઢ.

7Steps to Dental Health

A Holistic Guide to a Healthy Mouth and Body

Max Haroon

E-mail: max@healthyaging.institute

Seven Dental Hygiene Tools

You need the following basic tools to perform the correct oral hygiene:

1. Toothbrush

2. Rubber Tip

3. Interdental Toothbrush (Sliding hinge system allows you to change the angle) or *Dental Floss

4. Tongue Scraper

5. Natural Toothpaste (free from Fluoride, SLS, and other toxicity)

6. Soda-salt solution: Make a solution of Baking Soda (½ tsp) and sea- salt (½ tsp) with one glass of water and store in a bottle. Make a fresh one after a week. Use it to brush your teeth or as a mouthwash

7. Electric Toothbrush



Please refer to the book for a detailed description of these and other tools.

Seven Steps of Oral Hygiene

Most food, such as fruit, fruit juices, honey, raisins, yogurt, soft drinks and wine are acidic (low pH value). As such they weaken the enamel of teeth. In such a situation perform Step 1 and wait for 30 minutes before performing the rest of the steps.

Follow this simplified seven-step routine after every meal. Details of this routine are given in Chapter 2 of the book.

Step 1: Rinse and brush with Soda-salt solution in water

The purpose is to clean your mouth of food debris and to reduce acidity, which is caused by the bacteria feasting on fermentable carbohydrates in your food. The brushing is very gentle.



Step 2: Clean spaces between the teeth using the Interdental brush or dental floss

The purpose is to remove food fibres and debris stuck in your teeth, which were not removed by the above step of brushing. Use an Interdental brush dipped in the baking-salt solution, and insert the brush in between the teeth, one tooth at a time. If you have dextrous fingers then use dental floss instead.



Step 3: Brush using the (a very small amount) toothpaste

Brush your teeth using the techniques explained in Chapter 2. Brush all surfaces of teeth (chewing, front and the back). Do not forget to gently brush your upper and lower palate and your cheeks. Visit a demo on YouTube: https://youtu.be/LqCpZm6s_dE



Step 4: Remove plaque on your gum line using a rubber tip

The purpose is to remove freshly formed plaque, one tooth at a time, so you will not get a build-up of tartar.



To be continued...



Dr. A. G. DHADA

M.S. (Ortho)

Consulting Orthopaedic & Hand Surgeon

Dhada Hospital

Fracture, Accident, Orthopaedic & Surgical Hospital,

Address: Near Raj Talkies, Tembhode Road, Palghar 401 404.

Timing: 10:00 am to 1:00 pm Tel.: 02525 254229 / 251472


City General Hospital

General & Industrial Trauma Centre

Address: Near SBI, Khodaram Baug, Tarapur Road,

Boisar, Dist. Thane, Timing: 4:00 pm to 7:00 pm

Tel.: 02525 267181 Mobile: +91 98231 82340



SHAMIYANA DYEING

MANUFACTURERS & PRINTERS OF ALL TEXTILE PRODUCTS

JETPUR-NAVAGADH, GUJARAT (INDIA) - 360 370.

Tel.: +91-2823-224345, Fax: +91-2823-220982, E-mail: shamiyanadyaing@gmail.com

MUSTAK - +91 9879909192

KADAR - +91 98792 79296

If undelivered please return to:



ટાઇમ્સ ઓફ ખત્રી
Times of Khatri

Halai Muslim Khatri Trust

Gokulnagar, Street No. 3, B/h. 50 Feet Road,
Kothariya Main Road, RAJKOT-2. Mob. 94272 52547

To,

Posting Dt. 7th of every month at Rajkot RMS

સમાચાર ધર્મણ

ઉન્નતિ કે સિતારે

જામનગરના રહીશ (હાલ સુરત) જનાબ મહંમદહુસેન જે. ધુમરાના સુપુત્ર મુનવ્વર NIHON KOHDEN (M.N.C.) માં Senior Engineer ની પોસ્ટ પર કામ કરે છે, તેને Territory Manager ની પોસ્ટ પર પ્રમોશન મળેલ છે. આ ખુશીના પ્રસંગે રૂ. ૧૦૦ ટાઇમ્સ ઓફ ખત્રીને બક્ષિસ મળેલ છે. શુક્રિયાહ સહ મુબારકબાદ.

પોરબંદરના રહીશ જનાબ અબ્દુલરઝાક આદમ ગિરાચના ફરઝંદે અવ્વલ મોહંમદહુસૈન એ ૯૬.૨૨ PR મેળવી GMC-પોરબંદર સ્કૂલમાં દ્વિતીય સ્થાન મેળવેલ છે. પોરબંદર ખત્રી સમાજના વિદ્યાર્થીઓ નીકહતબાનુ પટેલ, મોહંમદ હાદી કારાતેલા, મોહંમદહુસેન ગિરાચ વગેરે એ શિક્ષણ ક્ષેત્રે ઉત્કૃષ્ટ પરિણામો મેળવી પોરબંદર જમાઅતનું ગૌરવ વધારેલ છે. ખૂબ ખૂબ મુબારકબાદ.

રૂપશતે જહાં

● જૂનાગઢના રહીશ અ.મજીદ ઓસમાણ કાટ બામણા (રાહિલ/રમીઝના પપ્પા)નું તા. ૧૫-૫-૨૦૨૩ના રોજ ઇન્તેકાલ થયેલ છે.

અનુસંધાન પાના નં. ૩નું ચાલુ....

જતા હોય છે. તેઓ અદાહની ઇબાદતમાં એટલા મશગૂલ હોય છે કે જીવન-મરણ એક સરખું જ લાગે છે. અદાહની યાદમાં ડૂબેલાને મૌતનો ડર હોય ખરો? આ સ્થિતિને ફના ફિદાહનો દરજ્જો આપી શકાય.

એક 'યે જહાં' જીસમેં હમ જી રહે છે

એક 'વો જહાં' જહાં જાન્યા જરૂર છે

દોનોં જહાં કે બીચ ફાસલા બસ એક સાંસ હા

જો ચલ રહી છે તો યે જહાં, ગર ફક ગઈ તો 'વો જહાં'

મા આયશા સિદ્દીકા રદીઅદ્દાહુ અન્હા ફરમાવે છે કે જેણે શહીદના મરતબા જેટલો સવાબ મેળવવો હોય તેણે દિવસમાં ૨૦ (વીસ) વખત મૌતને યાદ કરી લેવું જોઈએ. “અદ્દાહુમ્મા બારિક લે ફિલ મૌતે વમા ફી બાદલ મૌત” ભલે પછી તે પથારી પર મરણ પામે. મૌતને યાદ કરવાથી તમે સંયમી-પરહેઝગાર બની જશો અને તે ગુનાહોના કફ્ફારો બની જાય. “કફા બિલ મૌતિ વાઈઝન” અર્થાત લોકોને નશીહત

(બોધ) આપવા માટે મૌતનું વર્ણન પુરતું છે. આજનો વિષય પણ એ જ મકસદ માટે છે. મૌત એ મોમીન માટે તોહફો (ભેટ) પણ છે. જિંદગી એવી જીવો કે તમારા ગયા પછી પણ લોકો તમને યાદ કરે.

ખવાબે ગફલત મે સોયે હુએ મોમીનો

એશો ઇશરત બદામેસે કયા ફાયદા?

આંખ ખોલો ઉઠો, યાદ રખ હો કરો,

ઉમ્ર યુંહી ગંવાને સે કયા ફાયદા?

- ડૉ. ઈકબાલ

ગણતરીના શ્વાસો બાકી છે, બિમારી પહેલા તંદુરસ્તીને ગનીમત જાણ મુસાફર તો ચલતા ભલાની જેમ બાકીના દિવસો ખિદમતે ખલ્ક, ઇબાદતે ઇલાહી અને ઇશ્કે રસુલમાં વિતાવી લે. અહીં કોઈ કાયમી નથી. અહીં ફક્ત એન્ડ્રેન્સ ટુ એક્ઝીટ પાસ છે. જિંદગી બરફની જેમ ઓગળતી જાય છે. અદાહ પાસે દુઆ છે, મૌત આએ તો ગુંબદે ખિદરા કે સામને મદીનામેં આયે, ઇમાન કે સાથ ઉઠાએ, આમીન.

પાના નં. ૪નું ચાલુ....

ટકા હોવું જોઈએ. ૮૦ ટકા ફળ-શાકભાજીનો આહાર હોવો જોઈએ. કાર્બોહાઈડ્રેટને પચાવવા લીવરે ખૂબ કામ (ઓવર વર્ક) કરવું પડે છે. બ્રેડના આહારથી અને હવે શહેરોમાં વડાપાંઉ થકી લીવર બગાડે છે. જમવામાં બે-ત્રણ આઈટમ જ હોવી જોઈએ- મેની કિશીઝ બ્રિંગ મેની કિશીઝ. આજના કહેવાતા સિવિલાઈઝેશને આહારને વંદાવ્યો છે. ઘડપણ નિવારવા શાકભાજી અને ફળનો રસ ઉત્તમ છે. ‘હિલિંગ પાથ ઇઝ એ નેચર પાથ’ નામના પુસ્તકના લેખક કહે છે કે પ્રોસેસ્ડ ફૂડ

પોષણ આપતા નથી, હૃદયરોગ આપે છે.

(૫) છેલ્લે ડૉ. લેરી જેકબઝ તેના પુસ્તક લેટ ફૂડઝ બી ચોર મેડિસિન પુસ્તકમાં લખે કે વૃદ્ધાવસ્થા નિવારવા તેમજ ગર્ભવતીના ગર્ભનું રક્ષણ કરવા અને કરોડરજજીના રોગ નિવારવા કુદરતી ફોલિક એસિડ મેળવવા પાલક, શતાવરી, કંદગોબી, ગાજર અને મૂળા ખાઓ. જીવારના કે ચોખાના ઢોકળામાં ફોતરાવાળી મગની દાળ અને અંદર લીલા શાક નાખીને તેને સપ્તાહમાં બે-ત્રણ વખત ખાઓ તો કુદરતી ફોલિક એસિડ મળશે.