



Gujarati Samaj

Montreal - Quebec

જ્યાં જ્યાં કસે એક ગુજરાતી ત્યાં ત્યાં સદ્ગુરી ગુજરાત



Executive Committee

Mr. Dilip Shah
President

Mr. Pulkit Kantawala
Vice-President

Mr. Bipin Shah
Treasurer

Mr. Vijay Patel
Secretary

Mr. Zahir Fancy
Executive Advisor

Mr. Vinod Gandhi
Membership Promotion

Mr. Nilesh Gandhi
Cultural Activities

Mr. Minesh Jariwala
Publishing

Mr. Paresh Patel
Cultural Activities

Mr. Dhimant Patel
Cultural Activities

Board of Trustees

Mr. Raoji Patel
(2009-2013)
514-620-5601

Mr. Kantilal Shah
(2010-2014)
514-421-6553

Mr. Shirish Suchak
(2010-2014)
514-933-4066

Mr. Avnish Rughani
(2007-2011)
514-694-1676

Mr. Naresh Gandhi
(2008-2012)
450-466-4324

Message from the President

Namaste !

Eagerly awaited hot and long summer days are finally here and I am sure, everyone is enjoying them. Every Montrealer wants to make the best of these days to replenish themselves with fresh energy. We see people in the park walking briskly or jogging, enjoying fresh water on the beach, or getting dirty in their garden.

In the same scheme of enjoying the nature comes the picnic of OUR samaj. It is on Sunday, the 24th of July, so please, come one, come all. We do have one more event before the summer is over and that is International day celebration. Like every year, we will take part in this annual event organised by the city of Dollard-Des-Ormeaux. This year it is being organised on a larger scale and the venue has been shifted to the Centennial Park on Lake Road. It will be held on 21st of August from 12 to 4 pm. It will be worth enjoying.

This year our samaj is celebrating 35 years of pure fun. To enhance our fun we would like to make our Diwali show even more pleasant and our annual publication, the Diwali Ank, a memorable one. Anyone interested in taking part in our show is requested to contact Nileshbhai Gandhi or Pareshbhai Patel before September 15 to avoid any disappointment. Everyone is invited to contribute to our Diwali Ank by sending articles, poems, riddles or by advertising. Please contact Mineshbhai or Prityben Jariwala before September 15 for anything related to the Ank.

See you all on 24th of July.

Jai jai Garvi Gujarat.

Dilip Shah
President (2011)

July 2011

Inside this issue:

Samaj Picnic	3
Kid's Corner	4
Good Mood Food	5
Gujarati Article	6
Beauty Tips	7

આખી દુનિયામાં....

- ભરકત વીરાણી 'બેફામ'

આખી દુનિયામાં જિચારાં એક તું ને એક હું,
એક બીજાના સહારા એક તું ને એક હું.
જેની વચ્ચેથી વહે છે પ્રેમનો એક જ પ્રવાહ,
એ નદીના બે કિનારા એક તું ને એક હું.
ચાંદસૂરજને ય દીર્ઘા થાય છે જેની કટી,
બે જ છે એવા સિતારા એક તું ને એક હું.
એકબીજાની તરફ ટળીએ છનાં મળીએ નહીં,
જૂલતા એવા મિનારા એક તું ને એક હું.
બાકીની બેફામની ગજલો રે કે ન રહે,
રહી જશો બે શેઅર સારા એક તું ને એક હું.

UPCOMING EVENTS **Samaj Picnic**
International Day

JULY 24, 2011
AUGUST 22, 2011

Funeral Committee

Mr. Kumar Malde (Chairman)	514-333-1810
Mr. Narottam Pattni	514-630-9702
Mr. Lalit Vora	514-631-1393
Mr. Ashok Vashi	514-855-9235
Mr. Avnish Rughani	514-694-1676
Mr. Mahendra Mandavia	514-676-3994
Mr. Kantilal Lad	514-630-7834
Mr. Narendra Parmar	514-277-6660

Constitution Committee

Mr. Ashok Chauhan	514-626-4145
Mr. Prashant Ajmera	514-697-1597
Mr. Umesh Mehta	514-426-2122

Web/Newsletter Committee

Mr. Minesh Jariwala	webmaster@gujaratisamaj.ca
Mrs. Prity Jariwala	webmaster@gujaratisamaj.ca

Youth Committee

Jitesh Chauhan (President)	Jay Shah
Vijayeta Patel	Manasi Shah
Maulik Kantawala	Jai Patel
Shivam Gandhi	Farhan Fancy

Happy Raksha Bandhan



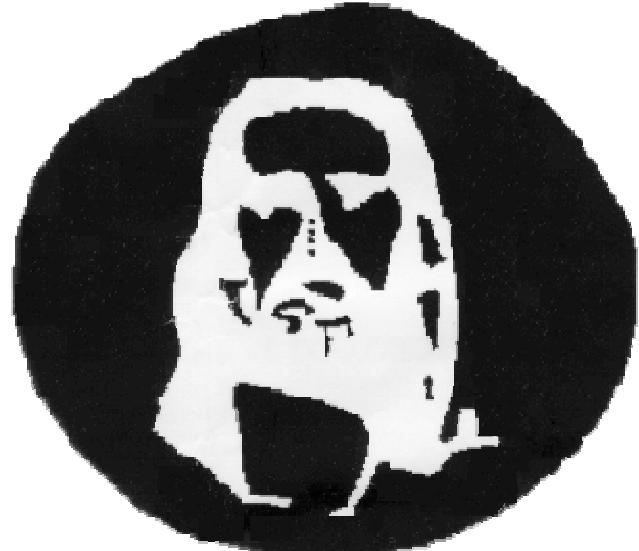
*Rakhi Day is Righteous Day
by*

*President of India
A.P.J.Abdul Kalam*

*This full moon day our hearts are in brim
Feeling of faith and serenity in mind.
We light the lamps and our hearts glow
Radiance of happiness and peace are in flow.
Harmonious homes are like streams of joy
Flowing and flourishing the landscape en route.
Nobility in heart and character in deed
Righteous homes alone make a beautiful State.
Sisters will tie the thread on the brothers
Abiding them to do only what is right and clean.
Put the Kumkum and blessed rice on the head
Where will dwell right thoughts and noble action.*

Afterimage Illusions

An afterimage or ghost image is an optical illusion that appears in one's vision after the exposure to the original image has ceased (eg. the bright glow after looking into strong light). Stare at the four black dots in the center of the image for 30 - 60 seconds. Then close your eyes and tilt your head back. Keep them closed. You should see a white circle with an image inside it. What do you see?



Gujarati Samaj of Montreal

Cordially invite you and your family to

The Annual Summer Picnic

On Sunday, July 24, 2011

(July 31, 2011 in case of rain)

10 am to 6 pm

**At Glengarry
Provincial Park**



20800 South Service Road,
Lancaster, Ontario
K0C 1N0
1-800-437-2233

Directions

- Go onto AUTOROUTE 40 O / AUTOROUTE TRANSCANADIENNE O.
- Take exit 32 on the left to merge onto Autoroute 540 S toward Autoroute 20/ON-401/Salaberry de Valleyfield/Toronto
- Continue onto Autoroute 20 W entering Ontario
- Continue onto ON-401 W
- Take exit 814 for County Road 2/County Road 34 toward Lancaster/Alexandria/Hawkesbury
- Turn right onto County Road 2
- Turn left onto S Service Rd
- Destination will be on the right



**Great Food for
Everyone!**



HOPE TO SEE YOU ALL AT THE PICNIC



www.gujaratisamaj.ca



**For more information, please call
an Executive Committee Member**

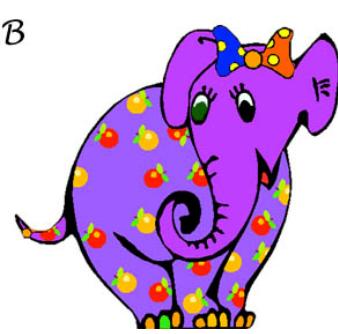
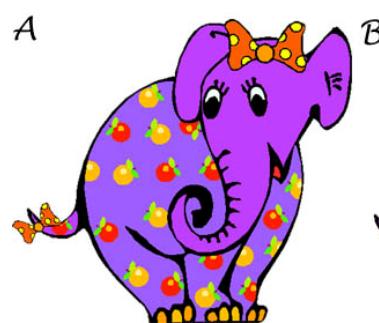


Spot the Difference

Dinosaur (7 differences)



Pretty Elephant (7 differences)



These jokes (or riddles) make you think a little! We hope you enjoy them!

1. If the red house was made out of red bricks, and the blue house was made out of blue bricks, what was the green house made out of?
2. What belongs to you, other people use it a lot, but you hardly ever use it?
3. What starts with a T, ends with a T, and is full of T?
4. If you drop a white hat into the Red Sea, what does it become?
5. Why is 6 afraid of 7?
6. There was a red bungalow. Everything in it was red – the walls, the carpets, the furniture. What colour were the stairs?
7. What is the longest word in the English language?
8. What starts with e, ends with e, but has only one letter?
9. What has no beginning, no end, and nothing in the middle?
10. No one wants to have one of these. But when you do have one, no one wants to lose it! What is it?
11. What has stripes and is found in Antarctica?
12. Why did Mickey Mouse become an astronaut?



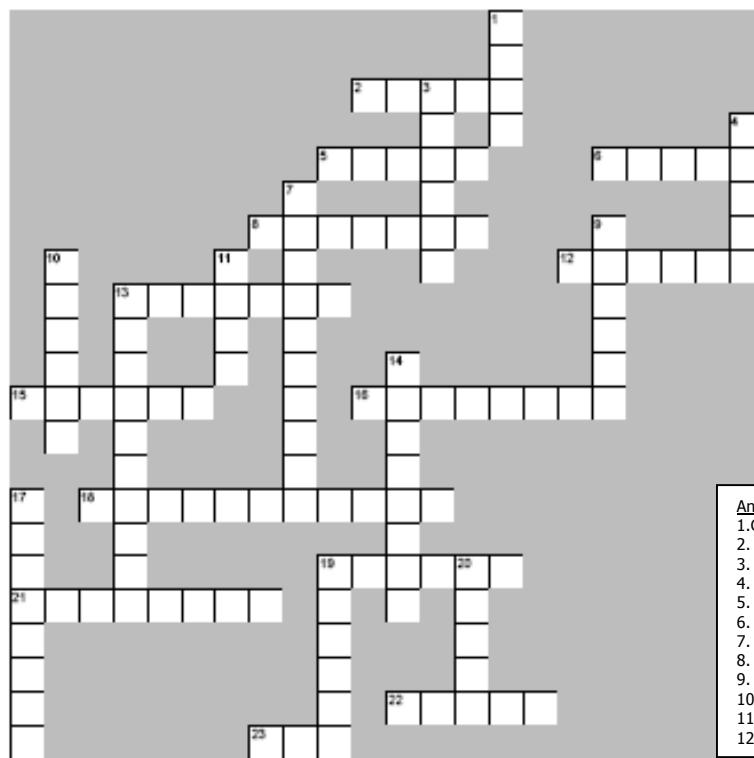
Use these clues about Krishna and his pastimes to fill in the puzzle

Across

- 2 Krishna's girl friends
- 5 musical instrument made of bamboo
- 6 Krishna's beloved
- 8 the Supreme Personality of Godhead
- 12 Krishna's mother in Vrindavana
- 13 it is made of flowers and Krishna wears it around his neck
- 15 Krishna's birth mother
- 16 Krishna's birth father
- 18 donkey demon killed by Krishna
- 19 Krishna played his flute on the bank of this river
- 21 snake demon killed by Krishna
- 22 the color of Krishna's hair
- 23 the type of animal that Krishna herds

Down

- 1 horse demon killed by Krishna.
- 3 witch demon killed by baby Krishna
- 4 the evil king who tried to kill Krishna
- 7 whirlwind demon killed by Krishna
- 9 serpent that Krishna danced on
- 10 Krishna steals this from the gopi's pots
- 11 the color of Krishna
- 13 Krishna lifted this hill to protect his friends from Indra's rainstorm
- 14 Krishna's older brother
- 17 bird demon killed by Krishna
- 19 the color of Krishna's dhoti
- 20 Krishna's father in Vrindavana



Answers:

- 1. Glass
- 2. Your name
- 3. Teapot
- 4. Wet
- 5. 7 8 9
- 6. There are no stairs
- 7. Smiles
- 8. Envelope
- 9. A doughnut
- 10. An Argument
- 11. A lost zebra
- 12. To visit Pluto

Vegetable Barbeque

For the marinade

- ¾ liter yogurt
- 3 onions, grated
- 4 large sized tomatoes
- 2 tbsp tandoori masala
- 1 tsp chili powder
- 5 tbsp oil
- salt to taste



To be ground into ginger-garlic paste

- 50 mm piece ginger
- 10 cloves garlic

Other ingredients

- 500 grams paneer, cubed
- 500 grams baby potatoes, boiled,
- 250 grams capsicum cubes
- 250 grams onion cubes
- 250 grams tomato cubes

Method

For the marinade:

- Tie the curds in a cloth, hang and allow to drain.
- Prepare tomato puree by putting 4 large tomatoes into hot water for 10 minutes and then grating into a pulp.
- Heat the oil and fry the grated onions until golden brown. Add the ginger-garlic paste and fry for 1 minute.
- Add the tomato puree, tandoori masala and chilli powder and fry again for 2 to 3 minutes.
- Add the curds and fry again for 3 to 4 minutes. Add salt and remove from the heat.

How to proceed:

- Add the paneer, potatoes, capsicum and onion pieces and allow to marinate.
- Just before serving, add the tomato pieces.
- On individual skewers, arrange one piece each of paneer, potato, capsicum, onion and tomato.
- Cook on a hot charcoal sigri in front of the guests and serve hot.

કંડાઈ

હોળીના તહેવારમાં ધરે જ કંડાઈ બનાવીને મજા કરી શકો છો

સામગ્રી:

- 21/2 કપ પાણી
- 2 ટેબલસ્પૂન વરિયાળી
- 1/2 ટીસ્પૂન ઈલાયચી
- 4 આખા લવિંગ
- 2/3 કપ કિસમિસ
- 1/2 કપ જીણું સમારેલી બદામ
- 1/4 કપ સમારેલા પિસ્તા



1/4 કપ મગસ્તરી

- 1 લીટર દૂધ
- 1/4 ટીસ્પૂન પીસેલું કેસર

રીત:

- એક સોસપેનેમાં પાણીને ઉકાળો.
- હવે તેમાં વરિયાળી, ઈલાયચી, લવિંગ ઉમેરીને ઢાકી દો અને ગેસ પરથી ઉતારી લો.
- 10 મિનિટ સુધી એમ જ રહેવા દો.
- કિસમિસ, બદામ, પિસ્તા અને મગસ્તરીને એક બાઉલમાં મિક્સ કરો અને તેને વરિયાળીના પાણીમાં ઉમેરો.
- ઢાકીને ઓછામાં ઓછું 1 કલાક રહેવા દો.
- હવે આ મિશ્રણને જલેન્ડ કરો. ધ્યાન રાખો કે બદામ પિસ્તા અને કિસમિસ સ્મૃથ પેસ્ટ જેવા કશ થઈ જાય.
- હવે તેને ગાળી લો.
- જો કોટનના સ્વચ્છ કપડાથી ગાળો તો કાપડને થોડું નીચોવીને વધારાનું પાણી પણ કાઢી લો.
- 2 ટેબલસ્પૂન જેટલું દૂધ ગરમ કરો અને તેમાં કેસર ઉમેરો.
- હવે પહેલા તૈયાર કરેલ વરિયાળીનું મિશ્રણ, કેસર દૂધ અને બાકીનું દૂધ મોટા જગમાં મિક્સ કરીને કંદુ થવા દો.
- બરફના ટુકડા સાથે સર્વ કરો.

કેળાની કિમી સ્વાદિષ્ટ વાનગી - બનોકી પાઈ

બનોકી પાઈ એ કેળામાંથી બનાવેલી કિમી સ્વાદિષ્ટ વાનગી છે, જો તેને તાજી જ સર્વ કરવામાં આવે. મારબેલાની ટીવોલી ગાર્ડન હોટેલના શેફ્ટ સચીન સહેગવે આ ડિશને હોટ ચોકલેટ સોસ સાથે પીરસીને સૌને મુખ કરી દીધા હતાં. એણે ખાસ તમારા માટે એની રીત પણ આપી છે જેથી તમે એને ધરે પણ બનાવી શકો છો.

સામગ્રી:

- તૈયાર કેકર પાઈ કસ્ટ અથવા પચી શકે એવો બિસિક્ટ કસ્ટ
- 3 કેળા
- 1 કેન ગળ્યુ કરેન્સ્ટ મિલ્ક
- હોટ ચોકલેટ પાવડર અથવા કેકોઆ, જસ્ટિંગ માટે
- 300 મિલી ક્રીમ

રીત:

કરેન્સ્ટ મિલ્કના કેનને એક વાસણમાં પાણી ભરીને અઢીથી બે કલાક સુધી ઉકળવા દો. ધ્યાન રાખો કે પેનમાંથી પાણી ન સૂક્યા. જો જરૂર જણાય તો પાણી ઉમેરતા રહો. એ બાદ કેનને બહાર કાઢીને થોડી મિનીટ સુધી એમ જ રહેવા દો. હવે કેનને ખોલો. કરેન્સ્ટ મિલ્ક તમને કિમી બ્રાઉન કેરમેલ જેવું લાગશે. કેરમેલને સરળી રીતે હવાવો જેથી ગદ્દા હોય તો ભાંગી જાય. તમારી પાઈ કસ્ટ ઉપર આ કેરમેલ રેહો અને કિઝમાં કંડુ થવા માટે મૂકી દો. કેળાને નાના ટુકડામાં કાપી લો અને તૈયાર કરેલ ટોકી ફિલ્બિંગ પર પાથરી દો. હવે કિમને ફીણીને કેળાની ઉપર રેડી દો. અન્તમાં કેકોઆ અથવા હોટ ચોકલેટ પાવડરને એના પર પાથરીને પીરસો.



અનોખું દવાખાનું, અનોખા ડૉક્ટર – ૨૪નીકુમાર પંડ્યા

ક્યાંય પણ ઊભા હોઈએ અને કોઈના મૌંભાંથી ‘મૌંઘવારી’ શરૂઆત નીકળે કે તરત જ ગમે એવા અજાણ્યા માણસો વચ્ચે સંવાદ થડ થઈ જય..... ‘આ તુવેરની દાળની વાત લો ને. પચીસ-નીસ રૂપિયે કિલો મળતી હતી અને ગ્રાન્યાર મહિનામાં તો સીધી નેવું-પંચાયું પર પહોંચી ગઈ. લોકો ખાય શું?’..... ‘અરે, આ નોટબુક જુઓને. પંદર રૂપિયાની એક નોટ અને એક એક વિપયની ગ્રાન્યા ગ્રાન્ય, ચાર ચાર નોટો ક્યાં જઈને અટકે? છોકરાને ભાગવા થી રીતે?’

આવી ચર્ચા કોઈ પણ સ્થળે, સમયે નીકળી પડે અને એ સાચીય હોય, કારણે કે ખરીદનાર તરીકે ખંખેરાતો માણસ જ્યારે કાંઈક વેચનારો બને છે ત્યારે ખંખેરાનું વટક ગ્રાહકને ખંખેરીને વાળી લે ને તો જ પોતાના બિસ્સાની ખોટ સરબર કરી શકે. સરકસના ડાગલાની સ્લેપસ્ટીક કોમેરીનું આ ટ્રેજિક સ્વરૂપ છે. જેમાં દેકેના લાથમાં જે સોટી છે તે મારાનારાને મારવા માટે નથી, પણ બાજુનાને મારવા માટે છે. મૌંઘવારી કમાનારા સૌને આ રીતે રૂપરોશે છે.

પણ ના. મુંબઈમાં એક સ્થળ એવું છે કે જેને મૌંઘવારી રૂપરોશી નથી. એ સ્થળ છે ઘાટકોપરમાં આવેલું ડૉ. રસિકભાઈ ગાંધીનું દવાખાનું, ‘દવાખાના’ને મૌંઘવારી ન રૂપરોશે એ માન્યામાં ન આવે એવી વાત છે. બીજે ક્યાંય જતાં અગાઉ લોકો પોતાનું ગજવું તપાસી લે છે. ગજવાની ત્રેવડ હોય એ મુજબ જ રૂપિયા ખર્ચે પણ દવાખાનામાં જતાં અગાઉ કે ગ્રાન્યા પછી ગજવા પર હાથ મૂકીને તપાસી લેવાથી કશો અર્થે સરતો નથી. વિવિધ તપાસ માટે તેમ જ ડૉક્ટરની હી તરીકે કેટલા રૂપિયાનો આંકડો પડશે એનો કશી અટકળ થઈ શકતી નથી. ડૉ. ગાંધીના દવાખાનામાં આવ્યા પછીય આવું જ થાય. તેમની હી સાંભળીને આંચડો લાગે પણ એ આંચડો સુખા હોય. કારણુંકે હજુ આજની તારીખે તેમની તપાસ હી છે ફુન્ટ ગ્રાન્ય રૂપિયા. આ હીમાં છેલ્લો વધારો ચોવીસ વરસ અગાઉ 1976માં કરવામાં આવ્યો હનો અને એક રૂપિયામાંથી વધારીને તે ગ્રાન્ય રૂપિયા કરવામાં આવી હતી.

ડૉ. રસિકલાલ ગાંધીએ 1963માં ગ્રાન્ટ મેડિકલ કોલેજમાંથી એમ.બી.બી.એસ. પાસ કર્યું અને ત્યાર પછી સર્વોદય દવાખાના નામના એક ટ્રૂસ્ટના દવાખાનાથી પોતાની કારકીર્દીનો આરંભ કર્યો. આ દવાખાનાનો લાભ કેટલાય મધ્યમવર્ગિય લોકો ને તેમ જ ગરીબો લેતા હતા. પણ બે જ વરસમાં નાનાંમોટાં કારણોવશાન આ દવાખાનું બંધ પડી ગયું. પણ તેમને સારવાર મળતી રહેતે માટે નવરોજ લેનમાં તેમણે પોતે જ દવાખાનું જ શરૂ કરી દીયું અને માત્ર એક રૂપિયાની મામૂલી તપાસ હી રાખીને દરદીઓને તપાસવાનું શરૂ કર્યું. સેવાના સંસ્કાર તો તેમને તેમનો ઉછેર કરનાર દૂરનાં ફુર્થા તરફથી મળેલા હતા, જે પણ્ણી સરલાભેનાના સહયોગથી વિસ્તરના જ રહ્યા.

ધીર ધીર એક કુશળ અને સેવાભાવી ડૉક્ટર તરીકે તેમની ખ્યાનિ પ્રસરવા માંડી. જશેરખાવાળા દાકનર તરીકે સૌ તેમને ઓળખતા થઈ ગયા. આસપાસના કેટલાય જરૂરતમંદ લોકોનો પ્રવાહ ડૉ. ગાંધી તરફ વળ્યો. સૌને તેમનામાં એટલી શ્રદ્ધા જન્મી ચૂકી હતી કે અહીં સારવાર માટે જવામાં રૂપિયા-પૈસાનો પ્રશ્ન નહીં નદે, આર્થિક લાચારી નહીં અનુભવવી પડે અને એ શ્રદ્ધા અહીં આવ્યા પછી પાકી બાંધવરીમાં પલટાવા માંડી, કેમ કે દવાખાનામાં પેસનાં જ ડૉક્ટરની સિદ્ધિઓ દર્શાવતા હોટા કે લાખાણને બદલે એવું લાખાણ નજરે પડે જેમાં લાયું હોય ‘અહીં દવાનો ચાર્જ આપવો ફરજિયાન નથી.’ જરા વિચારી તો જુઓ કે આવું વાંચીને જ દર્દીને અને તેના સ્વજનને કેટલી રાહત થઈ જય ! દરદીઓ જે સંખ્યામાં ડેમટી પડતા અને ચંતોપણું રિસ્મત બંધને જતાં એ જ ડૉ. ગાંધીને મન સોશી હી હતી. આથી તેમનું લક્ષ એક જ રહેવા માંહું કે બને એટલી વધુ સંખ્યામાં દરદીઓને તપાસવા. તેમણે જોયું કે પોતે બેઠા બેઠા દરદીને તપાસે છે, એમાં ડિઅબેસમાં ઘણો સમય વેડફાઈ જય છે. એને બદલે પોતે જો સતત ઊભા રહીને તપાસે તો બેસવા જેટલી મિનિટો બચી જય અને એનો ઉપયોગ વધુ દરદીઓને તપાસવામાં થઈ શકે. બસ, આ વિચાર મનમાં આવ્યો એટલે પછી પોતાને કેટલું થાકી જવું પડશે એનો વિચાર ન આવ્યો. તપાસના દરદીઓની સંખ્યામાં બમણો વધારો થઈ ગયો. રોજના સાડા ગ્રાન્યોસ્થી ચારસો દરદીઓ તપાસાવા લાગ્યા.

વર્ષોથી ડૉ. ગાંધી પોતે આખો ટિવિસ ઊભા રહીને જ દરદીઓને તપાસે છે, છતાં કોઈ દરદીને અને નથી લાગતું કે સાહેબે મને ઉતાવળે તપાસ્યો. આને કારણે જ ડૉ. ગાંધીને ત્યાં દૂર દૂરથી આવેલા દરદીઓની ભીડ થવા લાગ્યી. કોઈ કોઈ છેક મુલુંડ-વિંકોલી અને વાસી જેવાં દૂર દૂરનાં પરંમાંથી દરદીઓ આવવા લાગ્યા. ડૉ. ગાંધીની સેવાપ્રવૃત્તિથી સૌ પરિચિત હતા જ, તેથી ઘણા દાનાઓ પણ દાન દેવા માટે તેમનો સંપર્ક કરવા લાગ્યા. ડૉ. ગાંધીએ પોતે દાન સ્વીકારવાને બદલે એવી ગોઢવણ કરી કે દાન દેનારે ડૉક્ટરને કર્યું આપવાને બદલે આસપાસના અમુક કેમિસ્ટર્ને ત્યાં એ રકમ જમા કરવાની. જેથી દરદીઓને સીધા જ દવા ખરીદ અને એ ખરીટીનું બિલ દાનની રકમાંથી જ બાદ થઈ જય. જેથી દાન અને દાન પ્રાણ કરનાર બેચેની ગરિમા જગણવાય. આ ઉપરાંત ભીજી એક વિવસ્થા પણ તેમણે કરી. તે પોતે તો ફેમિલી ડિજિશિયન છે, તેથી ઘણા કિરસામાં દરદીઓને સ્પેશયાલિસ્ટ ડૉક્ટર પાસે મોકલવાની જરૂર પડે. સામાન્ય શિરસ્નો એવો છે કે જે તે સ્પેશયાલિસ્ટ ડૉક્ટર પોતાને ત્યાં મોકલવા દરદી દીઠ અમુક રકમનો હિસ્ટ્રો મોકલવાર ડૉક્ટરને આપે. ડૉ. ગાંધીએ આ પણ રકમનો સદૃષ્ટ્યોગ કરવાનું વિચાર્યું આ રીતે મળતી રકમ તેઓ બારોબાર જ કેમિસ્ટરને ત્યાં જમા કરવી દે છે. જેમાંથી જરૂરતમંદ દરદીઓને સીધી જ દવા મળી જય છે.

પોતાના વિસ્તારના આવા અનોખા સેવાભાવી અને પરોપકારી ડૉક્ટરનું સન્માન કરવાનો નિર્ણય ઘાટકોપરનાં સામાજિક મંડળોએ કર્યો અને 1996માં તેમના સન્માનનું આયોજન કરવામાં આવ્યું. સૌની લાગણી ડૉ. ગાંધીને માનધન અર્પણ કરવાની હતી પણ. તેમણે એ માટે ચોખ્ખી ના ભાણી દીધી. છેવટે એ રકમનું ટ્રૂસ્ટ બનાવી એમાંથી મેડિકલ વાઈનમાં ભાણી રહેલા સામાન્ય વર્ગના વિદ્યાર્થીઓને અભ્યાસાર્થીયમાં મદદરૂપ થવું એવો નિર્ણય લેવાયો. આ પ્રસ્તાવ મુકાપો કે પંદર-વીસ મિનિટમાં જ સવા ગ્રાન્ય લાખ ભેગા થઈ ગયા. અનેક દાનાઓએ આ ઉમદા કર્યાને ટેકો આપ્યો અને દાનનો પ્રવાહ વહેવડાય્યો. આ ટ્રૂસ્ટની સહાય દુવારા અત્યાર સુધી બાર વિદ્યાર્થીઓ એમ.બી.બી.એસ. અને છ વિદ્યાર્થીઓ ડેન્ટિસ્ટ બની ચૂક્યા છે. રાહતદરે તપાસ ઉપરાંત ડૉ. ગાંધીએ વિવિધ પ્રકારના કેમ્પનું પણ આયોજન હાથ ધર્યું. બોડી ચેકઅપના કેમ્પ, ડાયાનિટીસની તપાસના કેમ્પ, હીપેટાઈટિસ બીની રસીના કેમ્પ – એમ વિવિધ રોગોને લગતા કેમ્પમાં અનેક લોકોએ લાભ મેળવ્યો છે.

ડૉ. ગાંધી કહે છે, ‘મને મારી જરૂરત પૂર્તું મળી રહ્યું છે, પછી વધારાનું રાખીને શું કરવાનું?’ તેમની ગ્રાન્યેય પુરીઓ ચેતના, વૈશાલી અને મીતા પરણીને પોતાના સંસારમાં સુઝી છે. એટલું જ નહીં, પિતાજના આ સેવાકાર્યમાં યથાયોગ પણ આપે છે. ડૉ. ગાંધીના આ સેવાયજીમાં તેમનાં પત્ની સરલાભેનનો સતત સાથ સહકાર છે.

Mango for Skin: Summer Beauty Benefits

Mangoes are delicious for your skin and not just for your taste buds. Does that sound strange to you? Well, while mango is loved by thousands and thousands of Indians for having catered to their appetite for ages with its exotic sweetness and flavor, not many people are aware of the beauty benefits that this soft, juicy fruit is capable of. Mangoes can be amazing for your skin. Therefore, do not forget to treat your skin with its pulpy flesh while gorging on frozen mango slices and relishing mango shakes in this summer.

Mango for Your Skin- Top Five Beauty Facts:

- Mango, which is rich in Vitamin A (beta-carotene), contains powerful anti-oxidants; thus, it helps in imparting a younger-looking skin.
- It helps in regeneration of skin cells.
- It is useful in restoring the elasticity of skin.
- Including mango in skincare regimen ensures that dry skin is moisturized and it helps to prevent wrinkle formation.
- It helps to shield the skin from clogged pores and sun damages.

Mango Skin-care Recipes:

- 1. Mango Body Scrub (to make skin soft):** You would need one mango, one spoon of honey, two spoons of milk and half-a-cup of sugar. Blend the ingredients thoroughly and use this scrub while taking bath. Rub it vigorously all over your body and then, rinse with warm water, followed by cold water. Your skin will feel smooth and supple.
- 2. Raw Mango Astringent (for acne prone skin):** If you have acnes and you want to treat it with a natural astringent, boil some raw mangoes (without peeling them) in water and let it cool; use this solution for your skin.
- 3. Mango Face Cleanser (to remove tanning):** Mix the pulp of mango with flour and honey to make a thick paste. Let it stay on your face for about fifteen minutes and wash by scrubbing gently. It cleanses your face and also helps to remove summer tanning when used regularly.
- 4. Mango-Milk Face Mask (for exfoliating normal skin):** You would need peeled ripe mango (1/4), two spoons of whole milk, powdered almonds and crushed oats. The components have to be mixed thoroughly in a blender. Apply it on your face as well as on your neck. Wait for twenty minutes and rinse in lukewarm water.
- 5. Mango Pulp Face Mask (for oily skin):** Just wash your face in cold water and apply the smashed pulp of mango on it; keep for about ten minutes and wash off.
- 6. Mango-Honey Face Pack (suitable for all skin types):** Take two spoons of smashed mango pulp and mix it with one spoon of honey and one spoon of almond oil. Apply on your face and wait for fifteen minutes. Rinse it with cool water.
- 7. Mango-Yoghurt Face Pack (to relieve dry sensitive skin):** This face pack is a soothing and nourishing treat for sensitive skin. Just mix the pulp of a mango with six spoons of yoghurt. Apply it on your face and wash off after fifteen minutes.

Tips and Warnings: Do not use the mango-skin in your beauty regimen as you might suffer from skin irritation. It is also advised that you use separate knives to scrape the skin and cut the pulp. Avoid using the mango pulp close to the mango skin. It should be perfectly fine if you peel the mangoes properly; but if you still feel that the fruit is not suiting your skin type, do not use it for your skin care treatments.

Olive Oil

Since ages we women all over the world have been obsessed with looking beautiful and fetching, even going great lengths to achieve it. But there is one practice that unites us and that is taking care of our skin. Healthy skin glows and glowing skin reflects youth and vitality. Olive oils are of three types- **Pure, virgin and extra virgin.** Pure Olive oils are generally used for external purposes like moisturizing the skin, oiling your hair etc. Extra virgin and virgin oils are used in cooking and other consumption uses.

Medicinal uses of Olive Oil:

1. When taken internally, Olive oil stimulates metabolism and helps indigestion.
2. 1 teaspoon of Olive oil with lemon juice on an empty stomach relieves constipation.
3. Olive oil is known to reduce cholesterol levels.

Cosmetic uses of Olive oil:

1. Olive oil can be used as a MOISTURIZER for dry skin. You could apply it all over you at night and wake up in the morning all soft and smooth skinned.
2. Daily use of Olive oil is also known to reduce stretch marks.
3. During winters, you could add Olive oil to your face packs in order to prevent your skin from feeling dried up.
4. Olive oil also helps relieve chapped lips.
5. Olive oil could be used as a make-up remover and leave a fine layer of oil on your skin to nourish it all night long.
6. Soaking your nails in a cup of Olive oil softens your cuticles and makes your mails less brittle.
7. Oiling your hair with Olive oil can cure split ends and dandruff as well.
8. Olive oil repairs sun damaged skin and protects against skin cancer.

Some face and hair packs using Olive oil are as follows:

- 1. FACE PACK:** Olive oil + honey + egg yolk + rinse with warm water = radiant skin
- 2. BATH:** Olive oil + essential oils + warm water = nourished, relaxed body
- 3. HAIR PACK:** egg yolk + olive oil = dandruff free hair, warm olive oil = conditioned hair



Listening to your needs

Your mutual fund representative analyzes your needs and guides you throughout your lifetime.

- › Tax-Free Savings Accounts (TFSA) › Registered Retirement Income Funds (RRIF) › Life Income Funds (LIF) › Registered Retirement Savings Plans (RRSP) › Registered Education Savings Plans (RESP) › Mutual Funds

A partner you can trust.

Vijaykumar Patel

Mutual Fund Representative

83 Mulberry DDO, QC, H9A 1Y6

Phone: 514-683-1944 Cellular: 514-799-7732 Fax: 514-620-7002

Email: jaipatel123_1999@yahoo.com

www.investia.ca



MUTUAL FUND DEALER

Investia is a member of the Industrial Alliance group.

Mutual funds are not guaranteed. Their values change frequently, and past performance may not be repeated. Mutual fund securities are not covered by the Canada Deposit Insurance Corporation (CDIC) or any other government deposit insurer. Please read the fund prospectus carefully and seek professional advice before investing. Commissions, trailing commissions, management fees and expenses may be associated with mutual fund investments. There can be no assurances that the full amount of your investment in the fund will be returned to you.