₹ 10/-

જીવનપથ

JEEVANPATH

Vol. No. 15, Issue No.7
Website : www.jeevanjyot.in
Total 44 Pages
For Awareness ₹10/-
Mumbai, 15th March 2023
E-mail : jeevan_jyot@yahoo.in

ૐ સર્વે ભવન્તુ સુખીનઃ સર્વે સન્તુ નિરામયા ।

શ્રી જલારામ અન્નદાન ક્ષત્ર... જય શ્રી જલારામ બાપા

સામાજીક લોકહિત ધરાવતું, બિનધંધાદારી મુખપત્ર

'જીવન જ્યોત®' કેન્સર રિલીફ ઍન્ડ કેર ટ્રસ્ટ'નું નજરાણું

તસ્વીર બોલે છે 'માતુશ્રી કાંતાબેન ચુનીલાલ ગગલદાસ શાહ (સેરીસા-ખેતવાડી)' પ્રેરીત જીવદયાની

કબૂતરના પગમાં વાળ ફસાઈ જતા ઉડવાને અસક્ષમ થતા
જીવન જ્યોત જીવદયા વિંગના કાર્યકર્તા પગમાંથી વાળ કાપી રહેલા નજરે પડે છે.
નોંધ : આપની નજરમાં જ્યાં પણ દોરી, સુતલી અને માથાના વાળ
દેખાય તો ભેગા કરી કચરાના ડબ્બામાં નાખવા વિનંતી. કેમકે પંખીઓના પગમાં ભરાઈ જતાં
તેઓને ઉડવામાં અને ચાલવામાં ખૂબ તકલીફ પડતા તેઓ જખમી થાય છે. આપના સેવાના
આ કાર્યથી તેઓ કુતરા, બિલાડી અને મોટા ઉંદર (ઘુસ)નો શિકાર થતા બચી શકશે.

ગરીબ નિરાધાર કેન્સરગ્રસ્ત દર્દીઓના લાભાર્થે અને આ અંકના સૌજન્યદાતા

સ્વ. બિપિનભાઈ મોહનલાલ સુરાના આત્મશ્રેયાર્થે

હ. સરોજબેન બિપિનભાઈ સુરા (મલબાર હિલ)

તસ્વીર બોલે છે 'સાઈશા-નાઈશા દાણી ટોયબેંક'ની

સિટીયસ હેલ્થકેર ટેકનોલોજી પ્રા. લિ. કંપનીના સૌજન્યથી 'સાઈશા-નાઈશા દાણી ટોયબેંક' અંતર્ગત સંસ્થા દ્વારા બાળ કેન્સરગ્રસ્ત દર્દીઓ માટે ડ્રોઈંગ કોમ્પીટીશનનું કાર્યક્રમ રાખવામાં આવ્યું હતું. જેમાં બાળકો સુંદર ચિત્રો બનાવવામાં લીન બન્યા. સાથે 'D.J.'ના તાલ પર ડાન્સ કરી, સુમધુર નાસ્તાની લહેજત માણી અમુક ક્ષણો માટે પોતાનું દુ:ખ દર્દ વિસરી આનંદ વિભોર બની ગયા.

સ્થાપના : ૧૯૮૩

જીવન જ્યોત®

કેન્સર રિલીફ એન્ડ કેર ટ્રસ્ટ

૫/૬, કોંડાજી ચાલ, ટાટા હૉસ્પિટલની બાજુમાં, પેટ્રોલ પંપની સામે, જેરબાઈ વાડિયા રોડ, પરેલ, મુંબઈ-૧૨.ટેલી.: ૯૮૬૯૨૦૬૪૦૦/૯૦૭૬૧૬૯૩૫૫

બ્રાંચ ઓફિસો

જીવન જ્યોત મેડિકલ સેંટર, આર/૩, શ્રી સ્વામી સમર્થ કો.ઓપ.સોસાયટી, દાદોજી કોંડદેવ સ્ટેડિયમની સામે, થાણે (વેસ્ટ), પીન -૪૦૦ ૬૦૧.

જલગામ ઓફિસ
શાહ રાઘવજી લાલજી સતરા (ગુંદાલા)
૧૦૯, પોલન પેઠ, જળગામ ૪૨૫૦૦૧.
મો. ૦૯૬૭૩૩૬૪૨૯૦

કલકત્તા ઓફિસ :
વિનેશ શેઠ (ગોપાલ)
૫, ગ્રાઉન્ડ ફલોર, ખૈરૂ પ્લેસ, કલકત્તા - ૭૦૦૦૭૨

સાંગલી ઓફિસ :
મીના જેઠાલાલ મારૂ (હાલાપર)
૪૦૧/એ, વાત્સલ્યપુરમ, આદિનાથ નગર, આમરાઈની પાછળ, આદિનાથ મંદિરની સામે, સાંગલી -૪૧૬૪૧૬ (મહારાષ્ટ્ર)
મો. ૭૭૦૯૯૦૦૪૩૩

પનવેલ ઓફિસ :
સીઙ-૧૩:૦૪, સેક્ટર-૧૮, રોડ ૨, અભ્યુદય બેંકની બાજુમાં, ન્યુ પનવેલ (ઈસ્ટ) પીન - ૪૧૦ ૨૦૬

જીવનપથ

પથદર્શક : **સ્વ. ખેતશી માલશી સાવલા** (રાયણવાળા)
સ્થાપક : **હરખચંદ કે. સાવલા** (બાડા)
પ્રકાશક
જીવન જ્યોત કેન્સર રિલીફ એન્ડ કેર ટ્રસ્ટ

સહમુદ્રક અને તંત્રી :
હરખચંદ કે. સાવલા (બાડા)
સહતંત્રી : કુલીનકાંત ચાંપશી લુઠિયા (રાયધણજર)
કૉઓર્ડિનેટર : સમીર પારેખ
ક્રિએટીવ પેજ સેટર્સ, ગોરેગામ, મુંબઈ

જ્યાં પાના ફરે ત્યાં

તંત્રીની કલમે	૫
ચિંતનના ચિદાકાશમાં	૭
યોગના આસનો - લિંગ મુદ્રા	૯
સગડ મેળવી લીધા	૧૧
વાનગી - ઠંડાઈ	૧૫
મારૂ દુઃખ - માનવસર્જિત દુઃખ	૧૬
નવલકથા- 'કુંતી'	૧૯
મોં પર થતા કાળા ડાઘ અને તલનો ઉપાય	૨૩
હરિપ્રસાદ વ્યાસ : ગુજરાતી બાળસાહિત્યનાં સર્જક	૨૫
કરિયાવર	૨૮
વાણી અને શબ્દો મનુષ્યની સંસ્કારિતાનો માપદંડ છે.	૩૧
ગાંધીજીની આત્મકથા - એ સપ્તાહ	૩૩
અજમાવી જુઓ - દમ અને શ્વાસ	૩૯
સાચી શિખામણ	૪૦
ઉખાણાં	૪૨

__જીવનપથ__ દર મહિનાની ૧૫મી તારીખે પ્રગટ થાય છે.
(કાયદાકીય અધિકાર ક્ષેત્ર મુંબઈ રહેશે.)

હવે વેબસાઈટ ઉપર **"જીવનપથ"** વાંચી શકો છો. **www.jeevanjyot.in**
★ ટ્રસ્ટ રજી. નં. P.T.R.E.-17259 (M) ★ F.C.R.A. 083780700
★ CSR Registration No. CSR 00002659
★ Donation Exe. U/S 80 G (S) of I.T. Act obtained permanently vide No. TECH/MC.ME/80G/53
Email : jeevan_jyot@yahoo.in

તંત્રી સ્થાનેથી...

રચનાત્મક અભિગમ અપનાવો

આજનો નવો દિવસ છે અને એનું શું કરવું એ તમારા હાથમાં છે. ઉઠતાવેંત તમને જે પહેલાં વિચાર આવે તે તમારા આખા દિવસને રંગી શકે. એ વિચારો હકારાત્મક, સુખપૂર્ણ હોઈ શકે અથવા નકારાત્મક ગ્લાનિયુક્ત હોઈ શકે. બહારની પરિસ્થિતિ હેઠળ કદીયે ન આવો – દાખલા તરીકે હવામાનની અસર, વરસાદ ભલે ચોધારે વરસતો હોય, તમારું હૃદય જો પ્રેમ અને કૃતજ્ઞતાથી ભરેલું હોય તો તમારું સમગ્ર વલણ ભૂરા આકાશ અને સૂર્યપ્રકાશનું હશે. તમારા પર કેવી જબરદસ્ત જવાબદારી મુકાયેલી છે એનો તમને ખ્યાલ છે? જીવન તો તમે બનાવો તેવું બને છે. એટલે તમે જે પરિસ્થિતિમાં હો તેને માટે બીજા કોઈને દોષ દેતા નહીં. જાણજો કે એ તમારું પોતાનું જ નિર્માણ છે. તમારું વલણ બદલી નાખો, તો જ તમે તમારું સમગ્ર દૃષ્ટિબિંદુ બદલી શકશો. જીવન પ્રત્યે રચનાત્મક અભિગમ અપનાવો. તમારી આસપાસ તમને જે દેખાય છે તેમાંથી સર્વશ્રેષ્ઠનું નિર્માણ કરો. બાકીનાની ઉપેક્ષા કરો, એને જીવનબળ ન આપો, એ આપોઆપ નાબૂદ થઈ જશે.

એઈલીન કેડીના શબ્દો : ‘આજના દિવસે શાંતિ અને વિશ્વાસથી મારી પાસે આવો અને જાણો કે આજના દિવસ પર મારા આશીર્વાદ છે.’

■

આ પુસ્તક વાંચી લીધા પછી **પસ્તીમાં** નાંખી ન દેતાં તમારા કુટુંબમાં કે મિત્રોમાં ફરતું રહે અને **કેન્સરના** દર્દીઓ માટે **હુંફનું કવચ** બનવા અનુમોદન અર્થે ફેલાવો કરતાં રહો એવી અનુમોદના.

સાથે રહેતા કોણ-કોણ આપણા છે તે ગણવા મુશ્કેલ છે.

-: ખાસ નોંધ :-

દાતાઓએ જીવન જ્યોત સંસ્થાના બેંક ખાતામાં અનુદાન ભર્યા બાદ જીવન જ્યોત સંસ્થાના કાર્યાલય પર ઈમેલ : jeevan_jyot@yahoo.in અથવા વોટ્સઍપ નં. ૯૮૬૯૨૦૬૪૦૦ પર બેંક સ્લીપ સાથે પોતાનું નામ, સરનામુ, પેનકાર્ડ નં. તથા ડોનેશન કોરપસ અથવા જનરલમાં છે તે જણાવવા વિનંતી.

દાતા પાસેથી ઉપરોક્ત વિગત ન મળવાથી આપના આપેલ અનુદાનની રકમ પર સંસ્થાને ૩૫% ટેક્ષ ભરવો પડે છે. જેનાથી કેન્સરગ્રસ્ત દર્દીઓ માટે ફંડ ઓછું વાપરી શકીએ છીએ.

સંસ્થાની ઉત્કૃષ્ટ કામગીરી નિહાળી ગર્વમેન્ટ ઑફ ઈંડિયાની મિનીસ્ટ્રી ઑફ ફાઈનાન્સ તરફથી વિદેશથી અનુદાન સ્વીકારવાની વિશેષ મંજૂરી મળી છે. તો જે પણ દાતા અનુદાન આપવા ઈચ્છતા હોય તેઓ FCRAના બેંક એકાઉન્ટ નં. સંસ્થાના કાર્યાલયમાંથી મેળવી લેવા વિનંતી.

જાણવા મળ્યા પ્રમાણે કોઈક અજ્ઞાત વ્યક્તિ જીવન જ્યોત સંસ્થાનું નામ વાપરી ડુપ્લીકેટ રસીદ અને સર્ટીફીકેટ છપાવી અનુદાન ભેગું કરી રહ્યા છે. દાતાઓને જરાક પણ કોઈ શંકા લાગે તો તેઓ જીવન જ્યોત સંસ્થાના કાર્યાલયમાં સંપર્ક સાધવા વિનંતી.

શ્રી જલારામ અન્નક્ષેત્ર

શ્રી એલ.ડી. શાહ (બિદડા) પ્રેરિત શ્રી જલારામ અન્નક્ષેત્ર ટાટા હોસ્પિટલ પાસે, જે.જે. હોસ્પિટલની અંદર તથા સેંટ જ્યોર્જ હોસ્પિટલની અંદર બહારગામથી આવેલ કેન્સરગ્રસ્ત તથા અન્ય મોટી બિમારીને લઈને મુંબઈને આંગણે સારવાર લેવા આવતા પરિવારો માટે કાર્યરત છે જેમાં નિર્ધન, નિરાશ્રિત એવા પરિવારો મોટે ભાગે લાભ લે છે. આપ આપનું અનુદાન **જીવન જ્યોત કેન્સર રિલીફ એન્ડ કેર ટ્રસ્ટ**નો **સેવિંગ એકાઉન્ટ** નીચે આપેલ કોઈપણ બેંકમાં ડ્રાફ્ટ, ચેક અથવા રોકડેથી ભરી શકશો. કાઉન્ટર સ્લીપ અમને પોસ્ટ કરો ને ફોન પર અમને જાણ કરો કે કઈ યોજના માટે તમે પૈસા ભર્યા છે. તો અમે તમને સર્ટીફાઈડ રસીદ મોકલી આપીશું. **સંપર્ક મો. ૯૮૬૯૨૦૬૪૦૦/૯૦૭૬૧૬૯૩૫૫**

બેંકનું નામ / IFSC નં.	ખાતા નં.	બ્રાંચ
બેંક ઓફ મહારાષ્ટ્ર MAHB0000563	૨૦૦૫૯૮૨૬૭૫૬	પરેલ ભોઈવાડા
બેંક ઑફ બરોડા (દેના બેંક) BARB0DBSUNX (5th Character is Zero)	૯૯૨૯૦૧૦૦૦૦૮૪૬૧	લોઅર પરેલ
સ્ટેટ બેંક ઓફ ઈંડિયા SBIN0001884	૩૧૧૭૧૧૩૮૮૫	પરેલ
એચ.ડી.એફ.સી.બેંક HDFC0001473	૧૪૭૩૧૪૫૦૦૦૦૦૧૭	પરેલ

બહારથી દેખાય તે ફક્ત ઝલક હોય પણ અંદરથી દરેક વ્યક્તિ અલગ હોય.

પુણ્યનું ભાથુ બાંધવા માટેના વિકલ્પો

એક સમયનું સંપૂર્ણ ભોજન	૧૨,૫૦૦/-
એક સમય ફ્રી ભોજન (ટાટા હોસ્પિટલ પાસે)	૨,૦૦૦/-
એક સમય ફ્રી મિષ્ટાન ભોજન (ટાટા હોસ્પિટલ પાસે)	૩,૫૦૦/-
જમવા માટેની પંચવર્ષીય મિતી યોજના (ટાટા હો.)	૮,૦૦૦/-
જમવા માટેની કાયમી મિતી યોજના (ટાટા હો. પાસે)	૨૫,૦૦૦/-
આખો દિવસ હળદર, સાકર વાળુ દુધ (ટાટા હો. પાસે)	૭૦૦/-
એક સમય ફ્રી ભોજન (જે. જે. હોસ્પિટલ)	૪,૦૦૦/-
એક સમય ફ્રી મિષ્ટાન ભોજન (જે. જે. હોસ્પિટલ)	૭,૦૦૦/-
એક સમય ફ્રી ભોજન (સેંટ જ્યોર્જ હોસ્પિટલ)	૨,૦૦૦/-
એક સમય ફ્રી મિષ્ટાન ભોજન (સેંટ જ્યોર્જ હોસ્પિટલ)	૩,૫૦૦/-
વિશેષ સભ્ય	૩૧,૦૦૦/-
બ્લડ ડોનેશન કેમ્પ	૪૦,૦૦૦/-
દર્દીઓની એક દિવસની પિકનીક	૩૦,૦૦૦/-
ચેરી. એલોપેથીક ડિસ. માસિક ખર્ચ	૩૦,૦૦૦/-
એક કેન્સર ચેકઅપ કેમ્પ (૧૦૦ વ્યક્તિ)	૪૦,૦૦૦/-
વિવિધ પ્રકારના મેડીકલ ચેકઅપ કેમ્પ (૧૦૦ વ્યક્તિ)	૪૦,૦૦૦/-
ટોયબેંક માસિક ખર્ચ	૨૦,૦૦૦/-
ચેરી. હોમિયોપેથીક ડિસ. માસિક ખર્ચ	૧૫,૦૦૦/-
મહિને ૧ દર્દીના (દત્તક)	૨૫,૦૦૦/-
મહિને પ્રતિ દર્દીનું રેડીયેશનનો ખર્ચ	૧૫,૦૦૦/-
એક મહિનાની કબુતરની દવા	૭,૫૦૦/-
એક દિવસીય અનાજ માટેનો નકરો	૨,૫૦૦/-
સામાન્ય સભ્ય	૨,૦૦૦/-
એક દિવસીય સૂકા ઘાસનો નકરો	૨,૦૦૦/-
એક દિવસીય લીલા ઘાસનો નકરો	૧,૫૦૦/-
એક દિવસીય ગાય માટે રોટલી	૧,૦૦૦/-
એક દિવસીય કુતરા માટે દૂધ	૧,૦૦૦/-
વિવિધ કબુતરખાનામાં ચણનો નકરો	૧,૦૦૦/-
એમ્બ્યુલન્સ	૧,૦૦૦/-
ઓઝોનથેરેપી	૫૦૦/-
દાતાને નામે કાયમી યોજના	૧૨,૫૦,૦૦૦/-
સ્પોન્સરશીપ -૧ વર્ષના	૧,૨૫,૦૦૦/-
પેટ્રનશીપ	૧,૨૫,૦૦૦/-
વાઈસ પેટ્રનશીપ	૭૫,૦૦૦/-

જ્યાંથી અંત થયો હોય, ત્યાંથી નવી શરૂઆત કરો.

ચિંતનના ચિદાકાશમાં

- શ્રીમદ્ વિજય રત્નસુંદરસૂરીશ્વરજી મહારાજ

'આપણી નબળી કડી એ છે કે પૈસા કમાવાની તક નથી હોતી તોય આપણે એને સામે ચડીને ઊભી કરીએ છીએ, જ્યારે દાનની તક કદાચ સામે ચડીને આવી પણ જાય છે તોય પહેલા નંબરમાં તો આપણે એને દૂર જ કરીએ છીએ. કદાચ દાન કરવું જ પડે છે તોય દાનમાં શક્તિ કરતાં ઓછું આપીએ છીએ. અને એમાંય મન તો પાછું કચવાતું જ હોય છે.

આવો માયકાંગલો દાનધર્મ આપણને વિશુદ્ધ કોટિનો અને વિશિષ્ટ કોટિનો પુણ્યબંધ ક્યાંથી કરાવે ? નબળું પુણ્ય પ્રચંડ પુરુષાર્થ છતાં સફળતા ન અપાવે અને મલિન પુણ્ય જે પણ સફળતા મળે એમાં આસક્ત બનાવીને નવો પાપબંધ કરાવ્યા વિના ન રહે. સાવધાન ! દાન કરો તો શક્તિ પ્રમાણે કરો અને ભરપૂર પ્રસન્નતાથી કરો.''

મુંબઇના એક પરામાં ચાલતાં પ્રવચનોમાં દાનના વિષય પર આવી જાતજાતની છણાવટ ચાલતી હતી. એક યુવકના મનમાં આ વાત જડબેસલાક ગોઠવાઇ ગઇ. આપવું જ છે તો પછી ગણીગણીને શું કામ આપવું ? રડતાંરડતાં શું કામ આપવું? આપવું જ પડે ત્યારે જ શું કામ આપવું? વગર ગણ્યે આપવું, ઉલ્લાસપૂર્વક આપવું અને સામે ચડીને જ આપવું.

એણે મનમાં ને મનમાં એક દૃઢ નિર્ધાર કરી લીધો અને બીજા જ દિવસેથી એનો અમલ પણ ચાલુ કરી દીધો.

મુંબઇની પોતાની દુકાનમાં એણે પરચૂરણનો એક ડબ્બો ખુલ્લો મૂકી દીધો. જે પણ ભિખારી દુકાને માગવા આવે એને એ ડબ્બો દેખાડી દે અને કહી દે કે તને ઠીક લાગે એટલા પૈસા તું તારી મેળે જ લઇ લે.

એનો આ અનુભવ એના જ શબ્દોમાં.

''મહારાજ સાહેબ ! શરૂઆતમાં તો કોઇ ભિખારીના મગજમાં આ વાત બેસે જ નહીં. એ માની જ ન શકે કે આ રીતે કોઇ પૈસા આપી શકે, પણ એમને સહુને અનુભવ થઈ ગયો પછી એમના મગજમાં આ વાત બેઠી.

અલબત્ત, ડબ્બામાંથી પરચૂરણ લેતાં એમને સંકોચ ન થાય એ માટે શરૂઆતમાં હું એ ડબ્બાથી દસ બાર ફૂટ દૂર જ ઊભો રહેતો. ધીમેધીમે એ લોકો

ટેવાઇ ગયા અને હવે તો હું બિલકુલ બાજુમાં ઊભો હોઉં છું તોય તેઓ પોતાના હાથે પરચૂરણ લઇ લે છે.''

''એક એક ભિખારી મુઠ્ઠી ભરીને પરચૂરણ લેતો હોય અથવા તો વારંવાર લઇ જતો હોય એવો અનુભવ ખરો ?''

''શરૂઆતમાં કદાચ એકાદ અઠવાડિયું આપ કહો છો એવું બન્યું હશે પણ અત્યારે તો ગાડી બિલકુલ સીધી જ ચાલે છે. એક ભિખારી એક જ વખત આવે છે અને એની જરૂરિયાત પ્રમાણે જ પરચૂરણ લે છે.''

''પરચૂરણમાં તું શું રાખે છે ?''

''શરૂઆતમાં દસ પૈસા, ચાર આના, આઠ આના રૂપિયો વગેરે રાખતો હતો પણ ખૂબ વિચારતાં એમ લાગ્યું કે અત્યારની મોંઘવારીમાં ચાર - આઠ આનામાં ભિખારીનું કાંઇ જ ન વળે એટલે હવે રૂપિયો જ રાખવાનું ચાલુ કર્યું છે.''

''આનંદ આવે છે ?''

''આનંદનું આપ શું પૂછો છો ? ભિખારી જે લઇ જાય છે એ તો નાશવંત છે પણ એના બદલામાં તેઓ દુઆના જે શબ્દો બોલે છે એ સાંભળીને તો ક્યારેક આંખમાં આંસુ આવી જાય છે. એમ થાય છે કે આ રીતના દાનમાં આટલાં બધાં વરસ હું મોડો કેમ પડ્યો ?

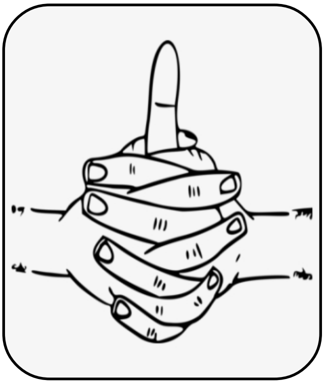
આપ કદાચ નહીં માનો પણ દિવાળીની ધનતેરસ આવી ત્યારે પચાસ વરસથી ઉપરના દરેક ભિખારીને ૧૦૦-૧૦૦ની નોટ આપી, જે અશક્ત ભિખારીઓ દુકાને નહોતા આવી શક્યા એમને એમના સ્થાને જઇને આપી અને એનાથી નીચેની ઉંમરના ભિખારીઓને ૧૦-૧૦ની નોટ આપી.

અત્યારે તો આ રીતનું દાન માત્ર ભિખારીના ક્ષેત્ર પૂરતું જ શરૂ કર્યું છે પણ આપ અંતરના એવા આશીર્વાદ વરસાવો કે જિનશાસનનાં સાતેય ક્ષેત્રોમાં આના કરતાં પણ ચડિયાતા ઉલ્લાસથી મન મૂકીને સંપત્તિનો સદુપયોગ હું કરતો રહું અને એના દ્વારા મારા આત્માને વિશુદ્ધ પુણ્યબંધનો સ્વામી બનાવીને વહેલી તકે મુક્તિસુખનો અધિકારી બનાવી દઉં.''

दानं वपनं – આપવું, છોડવું કે ફેંકવું એ દાન નથી પણ વાવવું એ દાન છે. દાનની આ વ્યાખ્યા જો આપણા મગજમાં બરાબર ગોઠવાઇ જાય તો આજે દાનની તક વખતે જે દેખાય છે એ નિરુત્સાહ ગાયબ થઇ ગયા વિના ન રહે. ■

જીંદગી માણસને ચાન્સ તો આપે જ છે.

યોગના આસનો લિંગ મુદ્રા



બંને હાથની આંગળીઓને એકબીજામાં ફસાવીને, ડાબો અંગૂઠો સીધો રાખી પાછળની બાજુ તેના મૂળ પર જમણા અંગૂઠાથી સહેજ દબાણ આપી, આંગળીઓના ટોચથી પણ બંને હથેળી પાછળના પોઈન્ટ પર સહેજ દબાણ આપી લિંગમુદ્રા અથવા અંગુષ્ઠ મુદ્રા બને. હાથ બદલીને પણ આ મુદ્રા બની શકે, ત્યારે જમણો અંગૂઠો સીધો રહે.

લાભ :-

☛ લિંગમુદ્રા કરવાથી શરીરમાં ગરમી વધે છે તેથી ઠંડી લાગતી હોય ત્યારે ખૂબ અસરકારક છે. ગમે તેવી ઠંડીમાં આ મુદ્રા કરવાથી શરીરમાં પસીનો થાય એટલી ગરમી પેદા થાય છે.

☛ આ મુદ્રાથી શરીરમાં ગરમી વધવાથી કફના બધાં દોષ જેવા કે ખાંસી, શરદી, સાયનસ, દમ, અસ્થમા, શરદીનો તાવ, ન્યુમોનિયા, પ્લુરસી, ટી.બી. વગેરે શરદીના કોઈ પણ હઠીલા દર્દ દૂર થાય છે.

☛ ઋતુ બદલવાથી થતી તકલીફમાં રાહત મળે છે.

☛ એરકન્ડીશનમાં મૂંઝારો થાય ત્યારે આ મુદ્રાથી સારું લાગે છે.

☛ આ મુદ્રાથી પાચનશક્તિ વધે છે અને શરીરની ચરબી ઓગળી શરીર સપ્રમાણ બને છે. આ મુદ્રા સાથે સૂર્યમુદ્રા કરવાથી જલ્દી પરિણામ મળે.

☛ માસિકસ્રાવ ઓછો થતો હોય કે સમય પહેલા બંધ થાય ત્યારે આ મુદ્રાથી સારું થાય છે. સાથે સૂર્યમુદ્રા કરવી જોઈએ.

☛ નાભિ પોતાના સ્થાનથી ખસી હોય તો તેના મૂળ સ્થાને આવે.

☛ આ મુદ્રા કરવાથી સ્ત્રીઓ બ્રહ્મચર્યનું પાલન આસાનીથી કરી શકે. ■

વાચક ગણ, જીવનપથમાં પ્રસિધ્ધ થતાં લેખ-કાવ્ય-નવલિકા-નોવેલ તથા અન્ય લખાણ જે તે લેખકોના મંતવ્ય હોય છે, એમાં પ્રસિદ્ધ થતાં કોઈપણ લેખ કે અન્ય સાહિત્ય સાથે તંત્રી મંડળ કે ટ્રસ્ટી મંડળ સહમત છે એમ માની લેવું નહીં. આ આખો પ્રયાસ કેન્સરગ્રસ્ત દર્દીઓના ઉત્થાન માટે છે. છતાં ઉપસ્થિત થનાર વાદ માટે ન્યાયક્ષેત્ર મુંબઈ રહેશે. - ***જીવનપથ તંત્રી મંડળ***

સંસ્થાની અનેકવિધ પ્રવૃત્તિઓમાં કેટલીક પ્રવૃત્તિઓ દાતાઓના નામથી ચાલે છે જેમાં મુખ્યત્વે :

૧) શ્રીમતી નલિનીબેન બિપિનચંદ્ર મહેતા : કેન્સર ડિટેક્શન સેન્ટર
૨) શ્રીમતી ચંપાબેન ઝુમખરામ શાહ : કોલોસ્ટોમી બેગ સેન્ટર
૩) શ્રીમતી સાકરબેન એલ. ડી. શાહ (બિદડા) : જલારામ અન્નદાન ક્ષેત્ર
૪) શ્રીમતી પુષ્પાવંતી કિશોરભાઈ ભોજરાજ (મેરાઉ) : એમ્બ્યુલન્સ સેવા
૫) શ્રીમતી નયનાબેન બિપીનભાઈ દાણી (માટુંગા) : વરિષ્ઠ નાગરીક આઈકાર્ડ સેવા
૬) શ્રી મહેન્દ્રભાઈ મણિલાલ ગાંધી (લિંબોદ્રા) : બ્લેક મોલાઈસીસ દવા
૭) શ્રી ડુંગરશી મુલજી મારૂ (કારાઘોઘા) : આધુનિક ઉપકરણો
૮) કુ. સાઈશા-નાઈશા દાણી (માટુંગા) : ટોયબેંક
૯) માતુશ્રી ખેતબાઈ દેવરાજ મારૂ (હાલાપુર) : ચેરી. ડિસ્પેન્સરી
૧૦) માતુશ્રી કાંતાબેન ચુનીલાલ ગગલદાસ શાહ (સેરીસા): જીવદયા
૧૧) માતુશ્રી ચંદ્રાબેન જયંતિલાલ ચત્રભુજ મોદી : હલ્દી દુધ યોજના
અને માતુશ્રી લાછબાઈ હીરજી કરમશી ભેદા (સમાઘોઘા)
૧૨) શ્રી હરીરામ માથુરામ અગ્રવાલ (ચેમ્બુર) : ફ્રુટ વિતરણ
૧૩) માતુશ્રી સુશીલાબેન કાંતિલાલ દાણી (હરસોલ) : એનિમલ એમ્બ્યુલન્સ મેઈન્ટેનેંસ
૧૪) માતુશ્રી લલિતાબેન બિહારીલાલ શાહ (સાંતાક્રુઝ) : ઓઝોન થેરેપી સેન્ટર
૧૫) માતુશ્રી તારાબેન જયંતિલાલ વાઘાણી (માટુંગા) : જીવન જ્યોત ડ્રગ બેંક
૧૬) દેવીકા સોમચંદ લાલકા (અમલનેર)
(સ્વ. કુ. હંસાબેન રતનશી લોડાયા) : કોમ્પીટીશન યોજના
૧૭) મયુરભાઈ મહેતા તથા જીતેન્દ્રભાઈ પારેખ : એમ્બ્યુલન્સ નિભાવ ફંડ
૧૮) માતુશ્રી ઈંદુમતિબેન મહેન્દ્રભાઈ ગાંધી (લિંબોદ્રા): પેથોલોજી લેબ
૧૯) શ્રીમતી મંજુલાબેન નટવરલાલ શાહ (હરસોલ) : બ્લડ બેંક
૨૦) શ્રી નટવરલાલ બુલાખીદાસ શાહ (હરસોલ) : મેડિકલ કેમ્પ
૨૧) શ્રીમતી નલિનીબેન રસીકભાઈ જાદવજી શાહ : એમ્બ્યુલન્સ સેવા
૨૨) સ્વ. શ્રી ઈન્દરચંદ લખ્ખીચંદ ખીંવસરા (ધુલિયા) : પસ્તી યોજના
૨૩) ડૉ. રમેશ મંત્રી : અનાજ વિતરણ

સમાજને ઉપરોક્ત પ્રવૃત્તિઓમાં લાભ લેવા વિનંતી.

આજે વ્હેલા ઉઠી ના શકયા તો કઈ નહિ, કાલે ઉઠવાનો પ્રયાસ કરજો.

બોધકથા

સગડ મેળવી લીધા

સમસ્યા

એક વખતની વાત છે. બીરબલનો પત્તો નથી. બાદશાહ અને બીરબલ વચ્ચે કોઈક વાતે ઝઘડો થયો અને બીરબલ ગુસ્સામાં ને ગુસ્સામાં મહેલ છોડી ચાલ્યો ગયો અને સોગન ખાધા કે હવે ફરી તે મહેલમાં પગ નહીં મૂકે. થોડો વખત ગયો પણ પછી તો બાદશાહને બીરબલ વગર ગમે નહીં, તે ઇચ્છતો હતો કે બીરબલ પાછો આવે, પરંતુ કોઈને ખબર ન હતી કે બીરબલ ક્યાં છે. ત્યાં તો બાદશાહના મગજમાં ચમકારો થયો. તેણે એક હજાર સોનામહોરનું ઇનામ મળે તેવી એક શરત પ્રજા સમક્ષ મૂકી. આ શરત પ્રમાણે આ ઇનામ એ વ્યક્તિને આપવામાં આવશે કે જે વ્યક્તિ તડકામાં છત્રી વગર ચાલે છતાંય તેણે છાંયડામાં તો રહેવાનું જ.

''અશક્ય'' બધા લોકો બોલી ઊઠ્યા.

બીરબલનો ઉકેલ

બીજા દિવસે એક ગામડિયો દોરી ગૂંથેલા ખાટલાને માથે મૂકી ઇનામ લેવાને આવી પહોંચ્યો. તેણે કહ્યું, ''હું તડકામાં ચાલીને આવ્યો છું, પરંતુ સાથે હું ખાટલાની દોરીના છાંયડામાં પણ છું.''

એ અદ્‌ભુત ઉકેલ હતો. તેને પૂછવામાં આવતા તેણે કહ્યું કે, ''આ મારો વિચાર નથી, પરંતુ મારી સાથે રહેતા એક ભાઈએ મને આ વિચાર આપ્યો હતો.'' આનંદમાં આવીને બાદશાહ બોલી ઊઠ્યો, ''બીરબલ સિવાય બીજા કોઈને આવો વિચાર આવી ન શકે.''

અને પછી બાદશાહ અને બીરબલ ગઈ ગુજરી ભૂલી જઈ ફરી એક થઈ ગયા.

શીખ

જો તમે યોગ્ય પડકાર આપો તો બુદ્ધિશાળી વ્યક્તિને શોધી કાઢવી મુશ્કેલ નથી. ઘણા લોકો પાસે ખૂબ જ બુદ્ધિ અને હોશિયારી હોય છે, પરંતુ યોગ્ય તક અને પડકાર વગર તે સુષુપ્ત અવસ્થામાં પડી રહેલી હોય છે. એક ઉપરી તરીકે તમારું કર્તવ્ય છે કે તમારા હાથ નીચે કામ કરતા લોકોમાં જેઓ ખરેખર બુદ્ધિશાળી અને હોશિયાર છે તેઓને ભેટસોગાદ વગેરે આપીને તેઓની શક્તિઓનો કેમ ઉપયોગ કરવો તે શીખી જવું જોઈએ. ■

શંકા એ જ અપશુકન જે કામમાં શંકા પડી તે કામ બગડ્યું જ.

ગત મહિનામાં સંસ્થાએ કરેલ પ્રવૃત્તિનો ચિત્તાર

- અન્નક્ષેત્રે ભોજનના ૪૪ કાર્ડ બનાવી આપ્યા.
- હલ્દી દૂધના ૧૩ કાર્ડ બનાવી આપ્યા.
- ૧૫૩ કેન્સરગ્રસ્ત દર્દીઓના પરિવારોમાં અનાજ વિતરણ કરવામાં આવ્યું.
- દરરોજ ૧૯૯ દર્દીઓને ફળનું વિતરણ કરવામાં આવ્યું.
- દરરોજ ૬૭ દર્દીઓને સવારના અને ૭૩ દર્દીઓને બપોરના નાસ્તો આપવામાં આવ્યો.
- ૩૩ દર્દીઓને બ્લડ માટે સહાય કરવામાં આવી.
- ૧૦ દર્દીઓને રહેવાની સગવડ કરી આપવામાં આવી.
- ૧૯ દર્દીઓને અલગ અલગ ટ્રસ્ટમાં સારવાર માટે અપીલ લેટર બનાવી આપવામાં આવ્યા અને અન્ય સંસ્થાઓમાંથી સારો એવો પ્રતિસાદ મળ્યો.
- કેન્સરના દર્દીઓને રૂ. ૫,૮૨,૩૨૦/-ની દવા લઈ આપવામાં આવી.
- અન્ય દર્દીઓને રૂ. ૪,૩૭,૮૯૦/-ની દવાઓ આપવામાં આવી.
- અપંગ વ્યક્તિઓને ૩ વૉકર, ૨ વૉકિંગ સ્ટીક, ૧ કમોડચેર, ૩ વ્હિલચેર અને ૩ પલંગ આપવામાં આવ્યા.
- કોવિડ-૧૯ મહામારીની વિકટ પરિસ્થિતિમાં ૨ ઓક્સિજન મશીન અને ૪ ઓક્સિજનના બાટલા આપવામાં આવ્યા.
- ૧૧ વ્યક્તિઓને કેન્સર જણાતા એમની ફાઈલ બનાવી આપવામાં આવી.
- ૧૯૨ દર્દીઓએ ફ્રી એમ્બ્યુલન્સ સેવાનો લાભ લીધો.
- ૬ દર્દીઓને કોલોસ્ટોમી બેગ રાહતના દરે આપવામાં આવી.
- ૩ લાવારિશ કેન્સરગ્રસ્ત દર્દીઓની કફન-દફન વિધિ કરવામાં આવી.

❖ ❖ ❖

માઝા મુકતી મોંઘવારી, અસહ્ય બનતી સારવાર, કપરી પરિસ્થિતિમાં ગરીબી અને બે છેડા ભેગા કરવા મુશ્કેલ હોય છે. એવી પરિસ્થિતિમાં આપ દિલેર દાતા રણમાં વીરડી સમાન લાગો છો. અહીં આપેલ પ્રવૃત્તિઓમાં સાથ સહકાર આપવા વિનંતી :

જમાડવાનો એક દિવસનો ખર્ચ ₹	૨૫,૦૦૦/-
અનાજનો એક દિવસનો ખર્ચ ₹	૨,૫૦૦/-
કેન્સર સારવાર ₹	૨૫,૦૦૦/-
દવા માટે ₹	૧૦,૦૦૦/-
કેમોથેરેપી સારવાર માટે ₹	૪૦,૦૦૦/-
વ્હિલચેર ₹	૬,૫૦૦/-
કાખઘોડી ₹	૬૦૦/-
વોકર ₹	૧,૨૦૦/-
કાનનું મશીન	દાતાના સહાયથી
એમ્બ્યુલન્સ ₹	૧,૦૦૦/-

કુરૂપ મન કરતા કુરૂપ ચહેરો સારો.

સંત વાણી

પછી શું કરું?

પહેલી જ વાર અમેરિકામાં રેલ્વેલાઈન ચાલુ થઈ રહી હતી... પાટાઓનું ચેકિંગ કરવા નીકળેલા ઈજનેરે નજીકના ખેતરમાં કામ કરતા એક ખેડૂતને જોયો...બૂમ પાડી તેને બોલાવ્યો... 'અલ્યા! ક્યાં રહે છે?'

'અહીંથી ચાર-પાંચ માઈલ દૂર.'

'રોજ અહીંયાં ચાલીને આવતા કેટલો ટાઈમ લાગે છે?'

'જતા-આવતા અઢી કલાક તો ખરા જ!'

'જો, એક ખુશ ખબર છે...આ રસ્તે આજથી બરાબર એક મહિના બાદ રેલ્વે ચાલુ થવાની છે...તેમાં બેસીને તું આવીશ તો તને અઢી કલાકને બદલે માત્ર ત્રણ-ચાર મિનિટ જ લાગશે...તારો ઘણો સમય બચી જશે.'

'તમારી એ વાત તો સાચી, પરંતુ બચી ગયેલા સમયમાં મારે કરવાનું શું?'

ખેડૂતના આ પ્રશ્નનો જવાબ ઈજનેર ન આપી શક્યો...

મશીનના ઝડપી યુગમાં જીવતા આજના માનવો પાસે પણ આનો જવાબ નથી...મશીને સમય તો ઘણો બચાવી દીધો છે, પરંતુ સમયનો સદુપયોગ કરવાની કળા જ ન હોવાના કારણે બચી ગયેલા એ સમયમાં માનવો શેતાન કરતાં ભયંકર બની ગયા છે....પણ આ બધું તેઓને કોણ સમજાવે? ■

પ્રિય વાચકો, આપે આપનું લવાજમ ન ભર્યું હોય તો વાર્ષિક (રૂા.૨૦૧/-) કે આજીવન (રૂા.૨૦૦૧/-) લવાજમ ભરી સંસ્થાને સહાયભૂત થાઓ. જો આપની પાસે બે કોપી આવતી હોય તો સંસ્થાના કાર્યાલયમાં ફોન કરી જણાવશો. **મોબાઈલ નં. ૯૮૬૯૨૦૬૪૦૦/૯૦૭૬૧૬૯૩૫૫**
'જીવનપથ' માસિક ગુજરાતી, હિંદી અને અંગ્રેજી - ત્રણ ભાષામાં પ્રકાશિત થાય છે.
જીવન જ્યોત કેન્સર રિલીફ એન્ડ કેર ટ્રસ્ટ - ૫/૬, કોંડાજી ચાલ, ટાટા હૉસ્પિટલની પાસે, જેરબાઈ વાડિયા રોડ, પરેલ, મુંબઈ-૧૨.

શ્રી જલારામ અન્નદાન ક્ષેત્ર

જઠરાગ્નિ જો તૃપ્ત ન હોય અને બહારગામથી આવેલા કેન્સરના દર્દીઓ અને સાથે આવેલ આપ્તજન પણ ભૂખ્યો તરસ્યો હોય તે સમયે કેન્સર સામે યુદ્ધ ન લડી શકાય. અને તેથી જ જીવન જ્યોત કેન્સર રિલીફ એન્ડ કેર ટ્રસ્ટ આવા નિરાશ્રિત દર્દીઓને દરરોજ બે સમયે શાક-રોટલી, મસાલા-ભાત, ફળ, હલ્દીવાળું દૂધ, સૂકું અનાજ વગેરે જરૂરિયાત પ્રમાણે આપે છે. આપ આમાં સહભાગી થવા **પાના નં. ૫ ઉપર** જણાવેલ બેંકમાં અનુદાન ભરી શકશો. **સંસ્થાને અપાતું દાન ૮૦ જી અંતર્ગત કર રાહતને પાત્ર છે.**

નામ	ગામ	એરીયા	રૂપિયા
❖ કીર્તિકુમાર શાહની પુણ્યસ્મૃતિ નિ.			
હ. અમી, રાગિણી, રેણુકા		થાણા	૧૦,૦૦૦/-
❖ ગુણવંતીબેન ગાંગજી રતનશી સાવલા	ડોણ	પરેલ	૪,૦૦૦/-
❖ સોમચંદ શાહ	નવાગામ	શિવરી	૩,૫૦૦/-
❖ પારૂલ સુનિલ પટેલ (યુ.એસ.)ના જન્મદિવસ નિ.			
હ. પ્રેમકુમારી દેવચંદ ગાલા	રાયણ	પરેલ	૩,૫૦૦/-
❖ શિવજી કાનજી વીરાની ૨૯મી પુણ્યતિથિ નિ.			
હ. સુનિલ વીરા	નાની તુંબડી	અંધેરી	૩,૫૦૦/-
❖ પ્રેમિલા હરખચંદ શાહ	માપર	ગ્રાંટરોડ	૩,૫૦૦/-
❖ ચંદુલાલ કોન્ટ્રેકટરની પુણ્યતિથિ નિ.			
હ. કુલિન મુરલીધર કોન્ટ્રેકટર		મહાલક્ષ્મી	૩,૫૦૦/-
❖ સિધ્ધિ ઈલેક્ટ્રીકલ્સ		પરેલ	૩,૫૦૦/-
❖ શાંતિલાલ મોદી		ફોર્ટ	૩,૫૦૦/-
❖ પારૂલ મોદીની પુણ્યસ્મૃતિ નિ. હ. જયેશ મોદી		ફોર્ટ	૨,૦૦૦/-
❖ મુક્તાબેન દોશી		ફોર્ટ	૨,૦૦૦/-
❖ કિરીટભાઈ સંઘવી		ફોર્ટ	૨,૦૦૦/-
❖ રમણલાલ એસ. લિંબચિયા		માટુંગા	૨,૦૦૦/-
❖ પ્રવિણા આર. લિંબચિયા		માટુંગા	૨,૦૦૦/-
❖ જેરામભાઈ અરજણભાઈ મિસ્ત્રીની પુણ્યતિથિ નિ.			
હ. શાંતિલાલ જે. મિસ્ત્રી		ગિરગામ	૨,૫૦૦/-
❖ હિરાબેન રમણિકલાલ પડિયા		ઘાટકોપર	૨,૦૦૦/-
❖ સુનિલ કાંતિલાલ રાંભિયાની પુણ્યસ્મૃતિ નિ.			
હ. કાંતિલાલ ગાંગજી રાંભિયા	ડેપા	ઠાકુરદ્વાર	૨,૦૦૦/-

❖ માતુશ્રી જેઠીબાઈ ગાંગજી રાંભિયાની પુણ્યસ્મૃતિ નિ. હ. કાંતિલાલ ગાંગજી રાંભિયા ડેપા	ઠાકુરદ્વાર	૨,૦૦૦/-
❖ પિતાશ્રી ગાંગજી વાલજી રાંભિયાની પુણ્યસ્મૃતિ નિ. હ. કાંતિલાલ ગાંગજી રાંભિયા ડેપા	ઠાકુરદ્વાર	૨,૦૦૦/-
❖ શાંતાબેન સી. પટેલ	દાદર	૨,૦૦૦/-
❖ પ્રીતી કિશોર પરીખ	પરેલ	૨,૦૦૦/-
❖ હિતેન કપાડિયા	પરેલ	૨,૦૦૦/-
❖ સ્વ. જયેશ (બંટી) કાંતિલાલ છેડાની પુણ્યસ્મૃતિ નિ. હ. કાંતિલાલ મેઘજી છેડા ભોરારા	દાદર	૨,૦૦૦/-
❖ શાંતાબેન પી. શાહના જન્મદિવસ નિ.	કુર્લા	૨,૦૦૦/-

હોળી સ્પેશિયલ - વાનગી

ઠંડાઈ

સામગ્રી :

- ☛ એક કપ કાચી વરિયાળી
- ☛ ¼ કપ બદામ
- ☛ ½ કપ ખસખસ
- ☛ એક ચમચી આખા મરી
- ☛ પાંચ કપ પાણી
- ☛ પાંચ કપ સાકર (ખડી સાકર હોય તો વધારે સારું)
- ☛ એક ચમચો એલચીનો ભૂકો
- ☛ ચપટી કેસર

રીત : બધી વસ્તુઓને જુદી જુદી પીસી લેવી. એલચી સિવાયની બધી વસ્તુઓ બે કપ પાણીમાં એક કલાક પલાળી રાખવી. પલાળેલા મસાલાને એક કપ પાણી નાંખી ગ્રાઈન્ડરમાં ફેરવવું અને ગરણીથી ગાળી, પાણી જુદા વાસણમાં રાખવું.

ફરી પાછું ગાળેલા મસાલાને એક કપ પાણી નાખી ગ્રાઈન્ડરમાં ફેરવવું. એને ગાળી એ પાણી જુદા વાસણમાં ભેગું કરવું.

ગાળેલા પાણીમાં સાકર નાખી એક જ ઉભરો લાવી ગેસ બંધ કરવો. આમ સીરપ તૈયાર.

સીરપ ઠંડુ થઈ જાય પછી મસાલા, એલચીનો ભૂકો અને કેસર વાટીને નાખવા.

આ સીરપને વધારે દિવસ રાખવું હોય તો પા ચમચી સોડિયમ બેન્જાઈટના બે-ત્રણ ટીપા જુદા પાણીમાં ઓગાળી પછી જ સીરપમાં નાખવું. ■

મારુ દુઃખ

માનવસર્જિત દુઃખ

- ફાધર વાલેસ

(એકવાર એક આત્મીય મિત્રની સાથે હું મારા કામની અને મારા કાર્યધ્યેયની વાત કરતો હતો. લોકોની સેવા કરવાની વાત હતી, દુનિયાનાં દુઃખ ઓછા કરવાની ઉમેદ હતી. એમાં એણે મને કહ્યું : ''જીવનમાં ઘણાં સાચાં દુઃખ હોય છે તે અનિવાર્ય છે. પણ ખોટાં દુઃખોથી તમે લોકોને બચાવશો તો મોટું કાર્ય થશે.'')

જગતમાં અનેક દુઃખ આવે છે જે અનિવાર્ય છે. આપણા વાંક વગર થાય છે, આપણા સાચા પ્રયત્નો છતાં થાય છે. એટલે કે સાચાં દુઃખ છે, કુદરતી છે, વાસ્તવિક છે. મોત છે અને રોગ છે અને પૂર છે અને ધરતીકંપ છે. અને દોષ વગર નિષ્ફળતા અને પ્રયત્ન છતાં હાર. એવા ઘણાં દુઃખ છે જે આપણા હાથની વાત નથી, જેને માટે આપણે કશું કરી શકતા નથી, જે આવે ત્યારે આવે અને પડે ત્યારે પડે. વીજળી છે, આંધી છે, રેલ છે. એમાં માણસ સપડાય તે સપડાય, ને એમાં કશું ચાલતુ નથી. જેમ તે લાવ્યો નથી તેમ એ રોકી પણ ન શકે. કુદરતી આફત છે, જીવનનાં પૂર છે, સંસારનાં દુઃખ છે.

પણ ઘણું ખરું દુઃખ એવું નથી. જીવનમાં ઘણું ખરું દુઃખ માણસે હાથે કરીને ઊભું કરેલું દુઃખ છે. ખોટુ દુઃખ છે, જૂઠૂં છે, એવાં દુઃખ ખોટાં હોય છે કારણ કે ખોટી રીતે આવે છે, આવવાં જોઈતાં નહોતાં, પણ આપણે એ બોલાવીએ

સાંગલી ખાતે : અન્નદાનક્ષેત્ર

૩૯ વર્ષથી મુંબઈ, પરેલ ખાતે કેન્સરગ્રસ્ત દર્દીઓની સેવા સુશ્રૂષા કરતી 'જીવન જ્યોત' સંસ્થા સાંગલી ખાતે ૩ વર્ષ પૂર્ણ કરેલ છે. ત્યાં 'શ્રી સિધ્ધિ વિનાયક ગણપતિ કેન્સર હોસ્પિટલ'માં અંદાજે ૧૦૦ જેટલા દર્દીઓ અને બરદાસીઓને વિના મુલ્યે શુધ્ધ, સાત્ત્વિક તથા કંદમૂળ વિનાનું ભોજન આપવામાં આવે છે. જેનો નકરો નીચે મુજબ છે. સંસ્થાને અપાતું દાન ૮૦-જી હેઠળ કર રાહતને પાત્ર છે.

સાદું ભોજન	(એક સમય)	૩,૧૦૦/- રૂા.
એક દિવસીય	(બે સમય)	૬,૨૦૦/- રૂા.
મિષ્ઠાન ભોજન	(એક સમય)	૩,૫૦૦/- રૂા.
એક દિવસીય	(બે સમય)	૭,૦૦૦/- રૂા.

છીએ, નોતરીએ છીએ, જાતે કરીને વચ્ચે લાવીએ છીએ. પછી આપણે દુઃખી થઈએ છીએ, પણ ખોટા નાટક અમથા ઈર્ષ્યા છે અને વેર છે, ઝઘડા છે અને નિંદા છે, લોભ છે અને હિંસા છે. એ દુઃખો બમણાં છે કારણ કે દુઃખ છે અને ખોટાં છે. કુદરતી દુઃખોમાં કુદરતી ધર્મને આધીન થવાનું આશ્વાસન છે. માનવસર્જિત દુઃખોમાં માણસની બૂરાઈનો ભોગ બન્યાનો વધારાનો વસ-વસો છે. એટલે એ દુઃખ મોટા છે.

મેં કયાંક લખ્યુ છે : ''રોગ આવે તો ભલે, રેલ આવે તો સહન કરીશું, અકસ્માત થયો તો ચલાવી લઈશું. પણ યુદ્ધ, ઝઘડા, હિંસા આવે એ ન સમજાય ને ન ખમાય... કુદરતે સર્જેલાં દુઃખમાં ઓસડ છે, શિખામણ છે, સમાધાન છે. માનવીએ સર્જેલાં દુઃખમાં નર્યો ત્રાસ જ છે. એમાં દુઃખ તો છે અને દુઃખને માથે પાપ પણ છે. દેહને નુકસાન ને દિલને નુકસાન. માણસ કુદરતી મોતે જાય તો એનું દુઃખ છે, પણ એનું આશ્વાસન પણ છે. કુદરતી ધર્મ છે, જીવનનો ક્રમ છે. પણ માણસ જો માણસના ઘાથી જાય તો બમણું દુઃખ થાય એ ગયો એનું દુઃખ છે, અને ખોટી રીતે ગયો એનું બીજું વધારાનું દુઃખ છે. એ ગયો, પણ એ રીતે ને એ સમયે ને એ કારણે એ જવો જોઈતો નહાતો. માણસને હાથે ગયો, માણસને પાપે ગયો. અને દિલમાં હમેશાં એનો રંજ રહેશે, એનો રોષ રહેશે. સાચાં દુઃખ પૂરતાં છે. ખોટાં દુઃખ અસહ્ય છે.'' ■

સિંધવ મીઠું : આરોગ્યપ્રદ મીઠું

સમુદ્રી સફેદ મીઠા કરતાં પહાડી સફેદ મીઠામાં અનેક ઔષધિ ગુણો છે. સફેદ સમુદ્રી મીઠું જે આપણે રોજિંદા આહારમાં વાપરીએ છીએ, જે હાઈબ્લડપ્રેશર અને એને લગતી અનેક વ્યાધિઓને નોતરે છે. કેન્સર જેવી ઘણી બિમારીઓમાં જ્યારે સાદું મીઠું ખાવાની મનાઈ હોય છે અને વૈષ્ણવ લોકોના ઉપવાસમાં જ્યાં સાદું મીઠું વપરાતું નથી ત્યાં દરેક જગ્યાએ પહાડી સિંધવ મીઠું વપરાય છે.

દર્દીઓના લાભાર્થે સિંધવ મીઠું - ૫૦/- રૂા. કિલો

તેમજ ગાયનું શુદ્ધ ઘી ૬૫૦/- રૂા. કિલો

'જીવન જ્યોત કેન્સર રિલીફ એન્ડ કેર ટ્રસ્ટ' માંથી દરેક વ્યક્તિઓને મળી શકશે.
ફક્ત વાપરનાર વ્યક્તિઓ જ આ યોજનાનો લાભ લે. સમય : (૧૧ થી ૫) (રવિવાર બંધ)
સરનામુ : ૫/૬, કોંડાજી ચાલ, જેરબાઈ વાડિયા રોડ, ટાટા હોસ્પિટલની બાજુમાં, પરેલ, મુંબઈ-૧૨.
ટેલી : ૯૮૬૯૨૦૬૪૦૦.

માનવતાના સાદને મળેલો પ્રતિસાદ

નામ	ગામ	એરીયા	રૂપિયા
❖ પ્રાચીબેન સંજીવભાઈ નંદુના ઉપધાન તપ નિ.			
હ. સંજીવ માવજીભાઈ નંદુ	બાડા	મુલુંડ	૨૫,૦૦૦/-
❖ જય વિજય ફાર્મા		ગિરગામ	૧૦,૦૦૦/-
❖ નીલા ઈન્દ્રવદન વખારીયા			
હ. સ્મિતા બી. શાહ		મલબાર હિલ	૧૦,૦૦૦/-
❖ સ્વ. શાંતાબેન હંસરાજ ગોસરની પુણ્યતિથિ નિ.			
હ. મનિષ અને પરેશ હંસરાજ ગોસર	ડુમરા	સાયન	૬,૦૦૦/-
❖ લક્ષ્મીચંદ નાનજી શાહ		અલ્કાપુરી	૫,૦૦૦/-
❖ સુલશા શાહ		લાલબાગ	૨,૦૦૦/-
❖ લક્ષ્મીબેન વૃજલાલ શાહ	નાની ખાખર	પરેલ	૧,૧૦૦/-
❖ રાહુલ રતિલાલ ભેદા	મેરાઉ	મુલુંડ	૧,૦૦૦/-
❖ મિનલ કિરણ મામણિયા	ભુજપુર	પરેલ	૧,૦૦૦/-

માતુશ્રી કાંતાબેન ચુનીલાલ ગગલદાસ શાહ (સેરીસા)ના સૌજન્યથી

જીવદયા

- રૂા. ૪,૯૮,૩૨૦/- રૂપિયાની દવાઓ અબોલ પ્રાણીઓ માટે વાપરવામાં આવી.
- મુંબઈમાં ટ્રાફિકથી ધમધમતા માર્ગ પર અકસ્માત નડતા ૨૯ પશુ-પક્ષીઓને સારવાર માટે હોસ્પિટલમાં મોકલવામાં આવ્યા.

નામ	ગામ	એરીયા	રૂપિયા
❖ વિમળાબેન લહેરીકાંત પારેખ		મુલુંડ	૫,૦૦૦/-
❖ શાંતાબેન પી. શાહના જન્મદિવસ નિ.		કુર્લા	૨,૦૦૦/-
❖ નરેનભાઈ રાજાભાઈ નંદુ			
હ. મણીબેન કુંવરજી નંદુ	વાંઢ	ડોંબિવલી	૧,૧૦૦/-
❖ ધીરજ જૈન			
હ. સરોજ જૈન		લાલબાગ	૧,૦૦૦/-
❖ રામજી નાનજી સોલંકી		ઘાટકોપર	૧,૦૦૦/-
❖ અંબિકા ટ્રેડિંગ કંપની		ઘાટકોપર	૫૦૦/-
❖ ઈંદુબેન પ્રમોદ રાણા		કાલાચૌકી	૫૦૦/-

ક્યાંક તો આપણી જરૂર હશે દુનિયામાં, ઇશ્વરે અમસ્તી જ તો મહેનત નહીં કરી હોય આપણને બનાવવાની.

નવલકથા

'કુંતી'

(ગતાંકથી ચાલુ)

- રજનીકુમાર પંડ્યા

એની ઉત્કંઠા સૂરજમલજીએ વાંચી લીધી. સામે ટિપાઈ પર પડેલી બ્રીફકેઈસ એમણે માગી. કુંતીની છાતીમાં ધકધક થઈ રહ્યું. શું આજે પણ કાલનું જ પુનરાવર્તન થવાનું હતું ? જોકે આજે તો એ જમી કારવીને બેઠા હતા.

ખરેખર, અંદર બોટલ ભરી હોય એવી જ વજનદાર બેગ હતી. કુંતીએ મનને કાઠું કરી લીધું. આજ બસ, ભાગવું નથી; સામનો કરવો છે એ ઘડીનો. એને જીતી લેવી છે ને કાં હારી જવી છે; પણ ભાગવું તો નથી જ.

''ખોલ !'' એમણે કહ્યું અને કુંતીએ બેગ ખોલવા માટે ફરી કે યુ એન ટી આઈનો પોતાના જ નામનો કોડવર્ડ લગાડ્યો. બ્રીફકેઈસ ખોલી.

પણ ના, એમાં બાટલી નહોતી. એક લાંબા આકારનું સોનેરી પતરું મઢેલું ઘડિયાળ હતું. કુંતીને હાશકારો થયો કે કાલ જેવું એમાં કાંઈ નહોતું. ને નવાઈ પણ લાગી કે અહીંના ખંડેખંડમાં ઘડિયાળો છે, અમદાવાદના બંગલે પણ ઘડિયાળોની કોઈ જ કમી નથી ! શા માટે આ નવું ઘડિયાળ ?

''નવાઈ લાગી ને ?'' સૂરજમલજી બોલ્યા અને મરક્યા : ''પણ એમાં જ એક નવાઈ ભરેલી છે. આવ બતાવું.''

નાનું છોકરું ઉત્સાહથી રમકડું બતાવે તેમ એમણે એ ચાલુ સમય બતાવતા ઘડિયાળની બાજુના ભાગમાં આવેલું એક બટન દાબ્યું; તો એ જ ક્ષણે કાંટા એના એ જ રહ્યા પણ નીચેના ડાયલના અક્ષરો બદલાઈ ગયા. જાણે કે આખું ડાયલ જ બદલાઈ ગયું ! આખો પરિઘ સો ખંડમાં વિભાજિત થઈ ગયો અને એની અંદર એક બીજું નાનું વર્તુળ હતું જે બાર ખંડમાં વિભાજિત થઈ ગયું.

''મોટું વર્તુળ છે એ મારા આયુષ્યનું છે.'' એ બોલ્યા : ''મારો મતલબ કે એને વાપરનારાના જીવનનું. અંદરનું નાનું વર્તુળ ચાલુ સાલનું – જેમ કે આ ૧૯૮૪ની સાલ છે, તો મારી બર્થ-ડેઈટ આ ઠેકાણે આવે છે.'' એમણે ચોથા

આંકડા ઉપર આંગળી મૂકી. એની પર રેડિયમથી ચળકતા અક્ષરોમાં લખ્યું હતું એપ્રિલ. તે પછીનો શબ્દ મે–નો આવતો હતો. એ બંનેની વચ્ચે ત્રીસ દિવસના ત્રીસ આંકા હતા. એમણે એમાં ૪થી તારીખ પર આંગળી મૂકી.

રચના અલબત્ત નવી હતી. કુંતીના મનમાં વિચાર આવ્યો, પણ તેથી શું આ બધી જાતને વ્યસ્ત રાખવાની બાલિશ ચેષ્ટાઓ હતી. સમય બતાવતી ઘડિયાળ તો એક અનિવાર્યતા છે, જેનાથી દિવસના સમયના ચોક્કસ મુકામો નક્કી થઈ શકતા હતા; પણ આ આયુષ્યની ઘડિયાળનો શો મતલબ !

પણ કુંતી આવું બધું બોલીને એમને નારાજ કરવા માગતી નહોતી. એણે માત્ર મંદ, જોઈને સાધારણ રાજી થઈ હોય એવું સ્મિત કર્યું અને એમની દવાની શીશી લેવા ઊઠી.

''કુંતી !'' સૂરજમલજી બોલ્યા : ''બેસ, બે ઘડી બેસ. બે મિનિટ દવા મોડી લઈશ તો ડાયાબિટીસ મને ખાઈ જવાનો નથી; પણ આ ક્ષણે તને આ ઘડિયાળ બતાવવામાં મને જે આનંદ આવે છે એને તું મારી ન નાખ !''

મોટી ઉંમરના માણસોને, સાઠ પછી ખાસ આવાં બધાં નખરાં સૂઝતા હોય છે. કુંતીને એની ખબર હતી. એના બાપુજીને વચ્ચે એક વાર દૂરબીન માંડીને બારીમાંથી તારાદર્શન કરવાની ધૂનકી ઊપડી આવી હતી. પણ થોડા જ દિવસોમાં એ ધૂનકી શમી ગઈ. ધાબા ઉપર જઈને તારાદર્શન કરવાને બદલે એમણે બારીમાંથી દૂરબીન માંડીમાંડીને પાસ–પાડોશની તારિકાઓનું દર્શન કરવા માંડ્યું હતું. પાડોશમાં આથી થોડી બોલાચાલી પણ થઈ હતી. એક જણે ડોક્ટરને ઉપાલંભ પણ આપ્યો હતો. બારીમાંથી દૂરબીન માંડીને જોવા કરતાં તમારા ઘરમાં જ માંડો ને ? ત્યાં... કુંતીને આ યાદ આવ્યું એટલે એને હસવું આવી ગયું.

સૂરજમલજી બોલ્યા : ''આમાં હસવા જેવું કંઈ જ નથી. આમાં બટન દાબીને જોઉં એટલે કોઈ પણ પળે મને અહેસાસ થાય કે હું જિંદગીના કયા પડાવે પહોંચ્યો! કેટલાં વરસ, કેટલા મહિના, કેટલા દિવસ, કલાક મિનિટનો થયો. તેં જોયું? આ આખેઆખા ડાયલના ચાર ખંડને ચાર અલગ અલગ રંગ છે ! પહેલો

ભાગ આછા લીલા રંગનો છે. પછીનો અર્ધો પીળા-સોનેરી રંગનો છે. પહેલો જીવનના લીલા અંકુરનો વિકાસ બતાવે છે, બીજો સોનેરી વર્ષો બતાવે છે. પચાસમાં વર્ષ પછી ભગવો શરૂ થાય છે અને પોણોસો વર્ષ પછી શ્યામ, એ મોતનો રંગ છે.''

હજુય કુંતીને આ આખીય વાત બાળકની બોર્ડ-ગેઈમ જેવી લાગતી હતી.. રમતમાં બધું જ હોય છે, માત્ર સચ્ચાઈ ખૂટતી હોય છે; સચ્ચાઈ એટલે વાસ્તવિકતા. આ ઘડિયાળ તમે કેટલાં વરસના, મહિનાના, દિવસના, કલાકના, મિનિટના અને સેકંડના થયા તે બતાવે છે; પણ ખરેખર કેવડા થયા, થઈ શક્યા તે ક્યાં બતાવે છે ! તમારી વયવૃદ્ધિ બતાવે છે, પણ અંદરની સમૃદ્ધિ ક્યાં બતાવે છે ! અરે તમારો કાંટો ભગવા રંગની સફર કરતો હોય, પણ તમારી વૃત્તિઓ સોનેરી રંગમાં વિચરતી હોય એનો ઢંઢેરો આમાં ક્યાં છે ? અરે, તમારી સો વર્ષની પૂરી આયુષ્ય તમે કેમ માની લીધી ? તમે એંસી વરસની ઉંમરે પાટા પરથી ખડી નહીં પડો ? ખાતરી છે ?

પણ આ બધું વિચિત્ર અને આખું મહાભારતનું રણમેદાન પોતાનામાં લઈને ફરતા માણસને કહેવાનો કોઈ અર્થ નહોતો. હા, સ્વામીજી હોત તો કંઈક બોલ્યાનો પણ અર્થ !

પણ એ ક્યાં છે ? ક્યાંક પંજાબનાં નગરો અને ગામડાંઓમાં કોઈને શોધવા માટે ભટકતા હશે. ભગવાં વસ્ત્રો પહેરે છે અને જ્ઞાન એમનામાં રંગ પકડતા પીળા પાનની જેમ રંગ પકડતું જાય છે. એમને કદી આવી ઘડિયાળની જરૂર નથી લાગી ને એ આવાં રમકડાં પણ શોધી નથી લાવતા; એમને એની જરૂર જ નથી.

''કુંતી !'' થોડી વાર પછી કુંતીએ આપેલી દવા ગળતાં સૂરજમલજી બોલ્યાઃ ''ગઈ કાલે પેલી બોટલ મેં કબાટમાં જ એમ ને એમ મૂકી દીધી. તું ગઈ પછી એમાંથી મેં એક ઘૂંટડો ભર્યો અને મોં કડવું કડવું થઈ ગયું. સમજાતું નથી કે એમાં લોકોને શી મજા આવતી હશે ! મને તો એમ કે શરબત જેવું હશે.''

(ક્રમશઃ) ■

જીંદગીનો કયો પાઠ કયારે કામ લાગી જાય કોને ખબર..?

બિપિનભાઈ દાણી (હરસોલ) એકતા પરિવાર (I.G.) માટુંગાની પ્રેરણાથી કેન્સરગ્રસ્ત દર્દીઓના લાભાર્થે

નામ	એરીયા	યોજના	રૂપિયા
☛ શ્રી હરીશકુમાર કાંતિલાલ દાણી (હરસોલ)ના આત્મશ્રેયાર્થે		કાયમી	
હ. શ્રીમતી નયનાબેન હરીશકુમાર દાણી	મુંબઈ	મીતી યોજના	૫૧,૦૦૦/-
☛ સ્વ. લખમશી પૂંજા ચંદેરીયાની ૪૫મી પુણ્યતિથિ નિ.			
હ. મહેન્દ્રભાઈ લખમશી ચંદેરીયા	તિલકનગર	દવા	૨,૫૦૦/-
☛ સ્વ. અરવિંદભાઈ વલ્લભદાસ સોનેચાના આત્મશ્રેયાર્થે			
હ. હંસાબેન અરવિંદભાઈ સોનેચા પરિવાર	કાંદિવલી	દવા	૨,૦૦૦/-
☛ સ્વ. મહેન્દ્રભાઈ મણિલાલ ગાંધી (લિંબોદ્રા)ના આત્મશ્રેયાર્થે			
હ. ઈન્દુબેન, અલ્પેશ, સંજય ગાંધી પરિવાર	બોરીવલી	જીવદયા	૧,૨૦૦/-
☛ સ્વ. નટવરલાલ બુલાખીદાસ શાહ (હરસોલ)ના આત્મશ્રેયાર્થે			
હ. મંજુલાબેન નટવરલાલ શાહ પરિવાર	કાંદિવલી	જીવદયા	૧,૦૦૦/-
☛ સ્વ. કમળાબેન અને સ્વ. કાંતિલાલ નગીનદાસ શાહ (હરસોલ)ના આત્મશ્રેયાર્થે			
હ. કાંતિલાલ નગીનદાસ શાહ પરિવાર	ભાયંદર	દવા	૧,૦૦૦/-
☛ સ્વ. કમળાબેન અને સ્વ. બેચરદાસ દોશીના આત્મશ્રેયાર્થે			
હ. દિલીપ બી. દોશી	મુલુંડ	દવા	૫૦૦/-
☛ સ્વ. શારદાબેન અને સ્વ. ચિમનલાલ સાકળચંદ શાહ (ઉવારસદ)ના આત્મશ્રેયાર્થે			
હ. હેમા પ્રદિપ શાહ	પૂના	જીવદયા	૫૦૦/-

અમો હ્રદયથી આભારી છીએ

☛ **કોમ્પ્યુટર સર્વિસ** : રક્ષાબેન કીર્તિભાઈ (કોટડા) ★ ટ્રાયકોર્ન સિસ્ટમવાળા (દાદર)
☛ **સંસ્થાને લાગનારા સ્ટીકર** : ડાયમંડ સ્ટીકરવાળા દિનેશભાઈ ગોગરી (બિદડા)
☛ **બેનર અને એડર્વટાઈઝમેન્ટ** : ૧) બેનર હાઉસ - નરેશ દેઢિયા
૨) વિક્ટોરિયા ડિઝીટલ-જીતુભાઈ નાગડા (મોથારા)
☛ **ડાયરીઓ** : ગુડલક બુક ઈન્ડસ્ટ્રીઝ - વિસનજીભાઈ હંસરાજ દેઢિયા (ગઢસીસા)

કોઈ સાથે સંબંધો કેટલા પણ ખરાબ થઈ જાય, તેને તોડીએ નહીં તો સારું.

મહિલા વિશેષ

મોં પર થતા કાળા ડાઘ અને તલનો ઉપાય

આયુર્વેદમાં આને વ્યંગ કહે છે. તે ચામડીના સાત પડમાંના ‘લોહિતા’ નામના બીજા પડમાં થાય છે.

આ રોગમાં મુખની ત્વચા પર એકદમ પાતળા તથા કાળા ગોળાકાર ડાઘ (ચકામાં) પડે છે, જે પીડા રહિત હોય છે. આ મોટે ભાગે ત્વચામાંનાં રંગદ્રવ્યો (મેલેનીન તત્ત્વો)ની ખામીને લીધે થાય છે. જો મોટા ડાઘા હોય તો ત્વચાના અથવા લોહીના બગાડને લીધે તે થતા હોય છે.

આ ઉપરાંત ‘હોર્મોન્સ’ના અસંતુલનને લીધે પણ આમ થાય છે. કેટલાકને સૂર્યના તડકામાં ચહેરા પર બદામી રંગનાં ટપકાં થતાં હોય છે, જેને આધુનિક ભાષામાં ‘ફ્રેકેલ્સ’ કહે છે. જેની ત્વચા અતિશય સેન્સેટીવ હોય તેને આમ વધુ થતું જોવા મળે છે. તે જ રીતે ઘણાંને મોં પર કે ગળા પર અતિશય તલ જેવા ઝીણા ઝીણા કાળા ડાઘ પડે છે, જેને આપણે સાદી ભાષામાં ‘તલ’ કહીએ છીએ. પરંતુ તે પણ ત્વચાની એક વિકૃતિ જ છે.

ઉપાય અને ચિકિત્સાઃ

(૧) સૌંદર્યપ્રસાધનોનો ઉપયોગ સદંતર બંધ કરવો.
(૨) નાહવા માટે સાબુનો ઉપયોગ પણ બંધ કરવો તથા સ્નાનરજ કે ચણાના લોટથી નાહવું.
(૩) રોજ રાત્રે સ્વાદિષ્ટ વિરેચન ચૂર્ણ એક ચમચી લેવું.
(૪) ‘વર્ણકલેપ’ રોજ એક વાર મધ-લીંબુના રસમાં મેળવી પેસ્ટ જેવું બનાવી આખા મોં પર તથા ગળા પર લગાડવું. સુકાયા બાદ નવશેકા પાણીથી ધોવું.
(૫) રોજ એક વાર ‘કુંકુમાદિ તેલ’થી મોં પર મસાજ કરવું.
(૬) સૂર્યના તડકામાં ચહેરા પર બદામી રંગનાં ટપકાં (ફ્રેકલ્સ) થતાં હોય તો થોડી છાશ ને લીંબુનો રસ ભેળવી આ મિશ્રણ લગાડવું.
(૭) નિર્મળીનાં બીને દૂધમાં ઘસી તેનો લેપ કરવો.

પાણી ગમે તેટલું ડોળુ હોય પણ આગ તો ઓલવી જ શકાય.

(૮) તુલસીને વાટી પેસ્ટ બનાવી ડાઘ પર લગાડવું કે તેનો રસ લગાડવો. તે સુકાયા બાદ ધોઈ લેવું.

(૯) તુરિયાનાં પાન કે ફુદીનાનાં પાંદડાં વાટી ચહેરા પર લગાડવાથી ડાઘ વગેરે દૂર થાય છે.

(૧૦) કાકડીનું છીણ કે રસ લગાડવાથી પણ ફ્રેકલ્સ-બ્લેકહેડ્સ વગેરે મટે છે.

(૧૧) એક ચમચી દહીં, એક ચમચી મધ અને ઈંડાનો પીળો ભાગ મેળવી લગાડવું.

(૧૨) લોધ્ર, મજીઠ, હળદર, નિર્મળીનાં બી, ચંદન, ચણાનો લોટ કે જવનો લોટ, મસૂરનો લોટ વગેરે મેળવી તેનાથી નાહવું કે તે મધમાં મેળવી તેનો લેપ કરવાથી પણ ખૂબ ફાયદો થાય છે.

(૧૩) લીંબુનો રસ અને ગુલાબજળ મેળવી ડાઘ પર લગાડવું.

ખોરાકમાં લીલાં શાકભાજી, ફણગાવેલા મગ, ફળો વગેરે વધુ લેવાં, ધીરજથી નિયમિતરૂપે ઉપરના ઉપાયો કરવાથી થોડા સમયમાં આ બધી તકલીફો દૂર થાય છે. ■

કડવી તુંબડી

કેટલાક ભક્તો તીર્થયાત્રાએ જતા હતા. સંત તુકારામે તેમને કહ્યું : ‘‘મારાથી તો અવાય એમ નથી, પણ મારી આ તુંબડીને લઈ જાઓ, એને દરેક તીર્થમાં સ્નાન કરાવજો.’’

ભક્તો અનેક તીર્થોની યાત્રા કરીને પાછા આવ્યા. તેમણે તુંબડી પાછી આપી કહ્યું : ‘‘અમે એને એકેએક તીર્થમાં સ્નાન કરાવ્યું છે.’’

તુકારામે એ જ તુંબડીનું શાક કરી ભક્તોને પીરસ્યું, તો ભક્તોએ એ થૂંકી નાખ્યું. કહે : ‘‘આ તો કડવી છે.’’

તુકારામે કહ્યું : ‘‘આટ આટલાં તીર્થમાં સ્નાન કર્યું તોયે એ કેમ કડવી રહી?’’

ભક્તો કહે : ‘‘એનો સ્વભાવ જ એવો, પછી તીર્થ શું કરે?’’

તુકારામે કહ્યું : ‘‘ખરી વાત : ગમે એટલી જાત્રા કરીએ, પણ આપણો સ્વભાવ ન બદલીએ તો આપણે પણ આ કડવી તુંબડી જેવા જ છીએ.’’ ■

વ્યક્તિ વિશેષ

હરિપ્રસાદ વ્યાસ : ગુજરાતી બાળસાહિત્યનાં અમર પાત્રો સર્જનાર સર્જક

સં. - આશાબેન દસોંદી *(માટુંગા)*

ગુજરાતી બાળસાહિત્યનાં અમર પાત્રોનાં નામ પૂછવામાં આવે, તો બહુમતી ગુજરાતીઓ તરફથી બે જ નામ મળશેઃ બકોર પટેલ અને મિયાં ફુસકી.

મિયાં ફુસકીના લેખક જીવરામ જોષી વિશે ઠીક ઠીક લખાયું છે, પરંતુ બકોર પટેલના સર્જક હરિપ્રસાદ વ્યાસ વિશે લખવાનું તો બાજુ પર રહ્યું, તેમનું નામ પણ કેટલા જાણતા હશે તે સવાલ.

બકોર પટેલનું નામ પડતાં જ, બકરાનો ચહેરો, એવી જ દાઢી, લાંબા કાન, પણ ખૂબી- ખામીઓ બધી માણસની-એવું એક પાત્ર નજર સમક્ષ તરવરે છે. તે આરામ-ખુરશીમાં બેઠાં બેઠાં 'પ્રાણી સમાચાર' નામનું અખબાર વાંચતા હોય કે પછી હાથમાં તંબુરો લઈને ટટ્ટાર મુદ્રામાં ઊભા હોય, એવાં ચિત્રો અત્યંત જાણીતાં છે. લાખો ગુજરાતી વાચકોની બાળપણની સ્મૃતિમાં બકોર પટેલનાં આ ચિત્રો અંકાયેલાં હશે.

'બકોર પટેલનાં છબરડા', 'બકોર પટેલનાં પરાક્રમ', 'બકોર પટેલ-આસમાનમાં- આવાં જુદાં જુદાં ૩૭ પુસ્તકોની વાર્તાઓમાં બકોર પટેલ અને તેમની આસપાસ ઊભી કરાયેલી પાત્રસૃષ્ટિ જીવંત બની છે. બકોર પટેલનાં પત્ની શકરી પટલાણી, પટેલની મિત્રમંડળીમાં ડોક્ટર ઊંટડીયા, વાઘજીભાઈ વકીલ, હાથીશંકર ધમધમીઆ- ગજરાબહેન, કામ કરનારાં ખુશાલડોશી અને બીજાં અનેક.

નવાઈની વાત એ છે કે લેખક હરિપ્રસાદ વ્યાસ અમદાવાદના, બકોર પટેલની વાર્તાઓ છપાય સુરતના 'ગાંડીવ પ્રકાશન'ના બાળસામયિક 'ગાંડીવ'માં, પણ પાત્રો અને સ્થળો બધાં મુંબઈનાં.

બકોર પટેલ ઉચ્ચ મધ્યમ વર્ગના શેઠિયા. મૂર્ખ બની જાય એવા ભોળા ને મૂર્ખ બનવાનું પોસાય એટલા સમૃદ્ધ. ક્યારેક કાવતરાં કરે તો પણ ભોળા માણસ જેવાં. પેટમાં પાપ નહીં તરંગતુક્કા લડાવે, તેમાં રમુજી રીતે નિષ્ફળ જાય ને પાછા હસતાં હસતાં બેઠા પણ થઈ જાય.

બકોર પટેલ જેવું અમર પાત્ર કેવી રીતે અસ્તિત્વમાં આવ્યું? લેખક હરિપ્રસાદ વ્યાસને તે કેવી રીતે સૂઝ્યું? તેના જવાબ હરિપ્રસાદ વ્યાસે હાસ્યલેખક મહેન્દ્ર પી. ઠક્કર 'છોટમ'ને આપેલી મુલાકાતમાંથી મળે છે. બકોર પટેલની વાર્તાઓ ૧૯૩૨થી છપાવાની શરૂ થઈ.

મુલાકાતમાં જણાવ્યા પ્રમાણે, હરિપ્રસાદ વ્યાસ અને 'ગાંડીવ' પ્રકાશનના નટવરલાલ માળવી વચ્ચે પ્રાણીઓનાં પાત્રોવાળી બાળકથાઓ ગુજરાતીમાં નથી, એવી વાત થતી હતી. તેમાંથી હરિપ્રસાદને તેમના મોસાળના બકોરભાઈ યાદ આવ્યા. તેમના નામ પરથી બકરાનું નામ બકોર પટેલ રાખ્યું અને બકોર પટેલનાં પત્નીનું નામ, 'બકરી'ના પ્રાસમાં 'શકરી' રાખ્યું.

એ જ મુલાકાતમાં હરિપ્રસાદે જણાવ્યું હતું, ''રશિયન બાળસાહિત્યમાં પ્રાણીઓના નિમિત્તે માનવસમાજ પર ટીકા કરનારી કથાઓ છે. તેનો ઉલ્લેખ નટવરલાલ માળવીને Red Virtue by Ella Winter માંથી મળ્યો.'' તેના વિશેની ચર્ચામાંથી હરિપ્રસાદે બકોર પટેલનું પાત્ર સર્જ્યું.

પ્રચંડ લોકપ્રિયતા અને વેચાણ ધરાવતાં પુસ્તકો-પાત્રોના સર્જક હરિપ્રસાદ વ્યાસ માટે લેખન તેમની મુખ્ય આજીવિકા ન હતું-તેમાંથી એટલી આવક થતી ન હતી.

મોસાળના ગામ બોડકા (તા. મીંયાગામ-કરજણ)માં જૂન ૧૬, ૧૯૦૯ના રોજ જન્મેલા હરિપ્રસાદ અમદાવાદમાં 'ઝેનિથ લાઇફ ઍન્ડ જનરલ ઇન્સ્યોરન્સ કંપની'માં કામ કરતા હતા. અમદાવાદમાં તેમનું સરનામું હતુઃ ૨૬૪૫, શ્રી રામજીની શેરી બહાર, ખાડિયા. ત્યાં ત્રણ માળના મકાનમાં વચલા માળે તે ભાડેથી રહેતા હતા અને બકોર પટેલની પ્રચંડ સફળતા પછી પણ છેક ૧૯૭૬ સુધી

તે ભાડાના ઘરમાં જ રહ્યા. તે હકીકત ત્યારના ગુજરાતી પ્રકાશકો અને લેખકોની સ્થિતિ વિશે વિચારતા કરી મૂકે એવી છે, જીવનનાં સાવ છેલ્લાં વર્ષોમાં તે બહેરામપુરાની કમલા નહેરુ પાર્ક સોસાયટીના બંગલામાં રહેવા ગયા.

આઝાદીના એકાદ દાયકા પછી ખાનગી વિમા કંપનીઓનું રાષ્ટ્રીયકરણ થતાં, હરિપ્રસાદની નોકરી ગઈ. થોડો વખત લેખનની આવક પર ગાડું જેમતેમ ગબડ્યું. પણ આર્થિક ભીંસ અનુભવાતી હતી. ઘરની કપરી સ્થિતિ જોઈને હરિપ્રસાદ વ્યાસના મોટા પુત્ર કિરીટભાઈ એસ.એસ.સી. પછી તરત ટેલિગ્રાફ કંપનીમાં નોકરીએ લાગી ગયા. તેમના બીજા પુત્ર દિલીપભાઈ ત્યારે હાઈસ્કૂલમાં હતા.

હરિપ્રસાદ વ્યાસે બાળવાર્તાઓ ઉપરાંત સુરતથી પ્રગટ થતા 'ગુજરાત મિત્ર'માં ૧૯૪૧થી ૧૯૭૯ સુધી લાગલગાટ ૩૮ વર્ષ સુધી હાસ્યની કોલમ 'પરિભ્રમણ' લખી. તેમના હાસ્યલેખોના ઘણા સંગ્રહ થયા, તેમણે હરિન વેદ, અરુણ, વિનોદી જેવાં વિવિધ ઉપનામે હાસ્યલેખન કર્યું. તે સિવાય 'સંદેશ' દૈનિક, 'સમાજજીવન' સામયિક અને 'સમાજ' માસિકમાં લેખો લખ્યા અને 'મહિલાજગત' માસિકનું સંપાદન કર્યું.

સંતાનો નાનાં હતાં ત્યારે લથડેલી તબિયતે પણ હરિપ્રસાદે કામ ચાલુ રાખવું પડતું હતું. બંને પુત્રો અને પુત્રી દક્ષાબહેન કમાતાં થયાં, ત્યારે બકોર પટેલના લેખકની આર્થિક સ્થિતિ કંઈક ઠેકાણે આવી. ત્યાર પછી દિલીપભાઈ અમેરિકા ગયા અને ભણીને સિલિકોન વેલીમાં, સાન હોઝેમાં સ્થિર થયા. હરિપ્રસાદ વ્યાસના જીવનનાં છેલ્લાં થોડાં વર્ષ અમેરિકામાં દિલીપભાઈના ઘરે વિત્યાં. જુલાઇ ૧૩, ૧૯૮૦ના રોજ તેમનું અવસાન થયું ત્યારે સાન હોઝે નજીક આવેલા શહેર મિલપિટસમાં તેમની અંતિમ વિધિ થઈ અને પ્રશાંત મહાસાગરમાં તેમનાં અસ્થિનું વિસર્જન કરવામાં આવ્યું.

હરિપ્રસાદ વ્યાસની ભૌતિક નિશાનીઓ પ્રશાંત મહાસાગરમાં ભળી ગઈ, પણ તેમનાં સર્જનો, ખાસ કરીને બકોર પટેલ, ગુજરાતી સાહિત્યનો ગૌરવપૂર્ણ હિસ્સો છે અને રહેશે. ■

મહાત્માઓના હાથ જેના પર ફરે તે સરખો થાય અને આપણાં હાથ જેના પર ફરે તે ખોખરો થાય.

પ્રેરક પ્રસંગ

કરિયાવર

હરખભેર હરીશભાઈએ ઘરમાં પ્રવેશ કર્યો : 'સાંભળ્યું ?'

અવાજ સાંભળી હરીશભાઈનાં પત્ની નયનાબેન હાથમાં પાણીનો ગ્લાસ લઈને બહાર આવ્યા. 'આપણી સોનલનું માંગું આવ્યું છે. ખાધેપીધે સુખી ઘર છે. છોકરાનું નામ દિપક છે. અને બેંકમાં નોકરી કરે છે. સોનલ હા કહે એટલે સગાઇ કરી દઈએ.'

સોનલ એમની એકની એક દીકરી હતી. ઘરમાં કાયમ આનંદનું વાતાવરણ રહેતું. હા ક્યારેક હરીશભાઈનાં સિગારેટ અને પાન-મસાલાનાં વ્યસનને લઈને નયનાબેન અને સોનલ બોલતાં પણ હરીશભાઈ ક્યારેક ગુસ્સામાં અને ક્યારેક મજાકમાં આ વાત ને ટાળી દેતા. સોનલ ખૂબ સમજદાર અને સંસ્કારી હતી. એસ.એસ.સી પાસ કરીને ટ્યુશન, ભરતકામ કરીને પપ્પાને મદદરૂપ થવાની કોશિશ કરતી. હવે તો સોનલ ગ્રેજ્યુએટ થઇ ગઈ હતી અને નોકરી કરતી હતી પણ હરીશભાઈ એની આવકનો એક રૂપિયો લેતા નહિ અને કાયમ કહેતા, 'બેટા આ પૈસા તારી પાસે રાખ તારે ભવિષ્યમાં કામ લાગશે.'

બંને ઘરની સહમતીથી સોનલ અને દિપકની સગાઇ કરી દેવાઈ અને લગ્નનું મુહૂર્ત પણ જોવડાવી દીધું. લગ્નને આડે હવે પંદર દિવસ બાકી હતા. હરીશભાઈએ સોનલને પાસે બેસાડીને કહ્યું 'બેટા તારા સસરા સાથે મારી વાત થઇ, એમણે કરિયાવરમાં કઈ જ લેવાની ના કહી છે, ના રોકડ, ના દાગીના અને ના તો કોઈ ઘરવખરી. તો બેટા તારા લગ્ન માટે મેં થોડી બચત કરીને રાખી છે એ આ બે લાખ રૂપિયાનો ચેક હું તને આપું છું, તારે ભવિષ્યમાં કામ લાગશે, તું તારા એકાઉન્ટમાં જમા કરાવી દેજે.'

'ભલે પપ્પા' સોનલ ટૂંકો જવાબ આપીને પોતાના રૂમમાં જતી રહી. સમય ને જતાં ક્યાં વાર લાગે છે ? શુભ દિવસે આંગણે જાન આવી, સર્વેના હરખનો પાર નથી. ગોરબાપાએ ચોરીમાં લગ્નની વિધિ શરુ કરી. ફેરા ફરવાની ઘડી આવી, કોયલનો જેમ ટહુકો થાય એમ સોનલનાં હૈયેથી બે શબ્દો નીકળ્યા, 'ઉભા રહો ગોરબાપા, મારે તમારા બધાની હાજરીમાં મારા પપ્પાની સાથે થોડી વાત કરવી છે.'

ખુશીની આપણે જેટલી લહાણી કરીશું તેટલી તે આપણી પાસે વધારે આવશે.

'પપ્પા તમે મને લાડકોડથી મોટી કરી, ભણાવી, ગણાવી ખૂબ પ્રેમ આપ્યો. એનું ઋણ તો હું ચૂકવી નહિ શકું પરંતુ દિપક અને મારા સસરાની સહમતીથી તમે આપેલો બે લાખ રૂપિયાનો ચેક તમને હું પાછો આપું છું, એનાથી મારા લગ્ન માટે કરેલું ભારણ ઉતારી દેજો અને આ ત્રણ લાખનો બીજો ચેક જે મેં મારા પગારમાંથી કરેલી બચત છે, જે તમે નિવૃત થશો ત્યારે કામ લાગશે. હું નથી ઈચ્છતી કે ઘડપણમાં તમારે કોઈની પાસે હાથ લંબાવવો પડે. જો હું તમારો દીકરો હોત તો આટલું તો હું કરત જ ને !!!'

હાજર રહેલા બધાની નજર સોનલ ઉપર હતી, 'પપ્પા હવે હું તમારી પાસે કરિયાવરમાં જે માંગુ એ આપશો ?' હરીશભાઈ ભારે અવાજમાં 'હા બેટા,' એટલું જ બોલી શક્યા, 'તો પપ્પા મને વચન આપો કે આજ પછી તમે સિગારેટને હાથ નહિ લગાડો, તમાકુ, પાન-મસાલાનું વ્યસન આજથી છોડી દેશો. બધાની હાજરીમાં હું કરિયાવરમાં બસ આટલું જ માંગુ છું.'' દીકરીનો બાપ ના કેવી રીતે કહી શકે. લગ્નમાં દીકરીની વિદાય વખતે કન્યા પક્ષનાં સગાંઓને તો રડતાં જોયાં હશે પણ આજે તો જાનૈયાઓની આંખો પણ ભીંજાઈ ગઈ.

દૂરથી હું સોનલના આ લક્ષ્મી સ્વરૂપને જોતો જ રહ્યો. ૨૦૧ રૂપિયાનું કવર મારા ખિસ્સામાંથી બહાર કાઢી શક્યો નહિ. સાક્ષાત લક્ષ્મીને હું શું લક્ષ્મી આપું!! પણ એક સવાલ મારા મનમાં જરૂર થયો. 'ભૃણહત્યા કરતાં સમાજનાં સંસ્કારી લોકોને સોનલ જેવી લક્ષ્મીની જરૂર નહિ હોય?' ■

અનાજ વિતરણ

નામ	એરીયા	રૂપિયા
* રાણી તનેજા	મહાલક્ષ્મી	૫,૦૦૦/-
* કલ્પનાબેન ઠક્કર	મહાલક્ષ્મી	૫,૦૦૦/-

જીવનપથ : આજીવન સભ્ય

નામ	એરીયા	રૂપિયા
* અશોક શાંતિલાલ એન્ડ કંપની	માટુંગા	૨,૦૦૧/-

શણગાર તો શરીર ને હોય સાહેબ, સુંદર તો પ્રભુની કૃપા હોય તો થવાય.

કેન્સરની ભયાનકતા સામે હૂંફનું કવચ...

નામ	ગામ	એરીયા	રૂપિયા
❋ અશ્વિન શેઠ		લોઅર પરેલ	૨૫,૦૦૦/-
❋ ગીતા પ્રકાશ શાહ		ગ્રાંટરોડ	૧૫,૦૦૦/-
❋ વિમળાબેન લહેરીકાંત પારેખ		મુલુંડ	૧૦,૦૦૦/-
❋ કશમલ શેઠ - હ. ચાર્મી શેઠ		લોઅર પરેલ	૯,૦૦૦/-
❋ મુલચંદ રવજી વિસરીયાની ૬ઠ્ઠી પુણ્યતિથિ નિ.			
હ. નર્બદાબાઈ મુલચંદ વિસરીયા	કોડાય	શિવરી	૫,૦૦૦/-
❋ સ્વ. નાનજીભાઈ ડી. શાહના જન્મદિવસ નિ.			
હ. ભાનુમતી નાનજીભાઈ શાહ	કપાયા	વિલેપાર્લા	૫,૦૦૦/-
❋ દેવ્યાની સનત રાઠોડ		મહાલક્ષ્મી	૫,૦૦૦/-
❋ સ્વ. શાંતાબેન ધીરજલાલ ઠક્કર		મહાલક્ષ્મી	૫,૦૦૦/-
❋ સ્વ. ધીરજલાલ ભગવાનજી ઠક્કર		મહાલક્ષ્મી	૫,૦૦૦/-
❋ હિરેન્દ્ર શાહ		વડાલા	૫,૦૦૦/-
❋ ધવલ વિસરીયા		દાદર	૫,૦૦૦/-
❋ સરલા જગદીશ શાહ	મુંદ્રા	દાદર	૨,૦૦૦/-
❋ ઉમેશ શાહ		વડાલા	૧,૭૦૦/-
❋ ઈન્દુ રમણિક સંગોઈ	સાડાઉ	બોરીવલી	૧,૫૦૦/-
❋ છગનલાલ કનાઘિયા		વડાલા	૧,૦૦૫/-
❋ દિશા અને જહાન્વી સુનિલ રાણા		કાલાચૌકી	૧,૦૦૦/-
❋ ઈશ્વર આર. સાયર		કિંગસર્કલ	૫૦૧/-
❋ હસમુખ ગાલા	કાંડાગરા	વર્લી	૫૦૦/-
❋ તન્મય વિનીત પરીખ		પરેલ	૫૦૦/-

અવયવદાન અને નેત્રદાન

જીવન બાદ પણ થતું એક સત્કાર્ય એટલે નેત્રદાન અને અવયવદાન. આજના આ વૈજ્ઞાનિક યુગમાં મૃત્યુબાદ આપણા શરીરના અમુક ભાગો જો બીજાને જીવાડવા કામ લાગતા હોય તો એને બાળી નાખવા કે દાટી નાખવા કરતા જરૂરત મંદ વ્યક્તિને કામમાં આવે તેવી રીતે દાનમાં આપવા જેનાથી મૃત્યુ બાદનું સત્કાર્ય પણ શક્ય બને. તેથી જ જીવનબાદ અવયવદાન ઉત્તમમાં ઉત્તમ દાન થઈ શકે છે.

વાણી અને શબ્દો મનુષ્યની સંસ્કારિતાનો માપદંડ છે.

- હેમાબેન વીરા (બેરાજા)

મધુર પણ મંગલકારી વાણી વરદાન છે જ્યારે ઈર્ષા, દ્વેષ અને વેરવૃત્તિથી બોલવાની કડવી વાણી અભિશાપ છે. ઘણા લોકોના હૈયામાં કંઈક જુદું હોય છે અને હોઠે કશુંક જુદું, મનુષ્ય ચાલાકીપૂર્વક હૈયામાં રહેલા વિષને જીભ પર આવતા રોકી મધુર શબ્દો બોલી બધા લોકોને ઓળ-ધોળ કરી દે છે.

માટે જ આપણા મહાનુભવોએ કહ્યું છે કે હિતકારી પરંતુ અપ્રિય વચન કહેનાર અને સાંભળનાર બંને દુર્લભ છે. શાસ્ત્રોમાં કહેવામાં આવેલી વાત અનેક પ્રકારે કલ્યાણકારી હોય છે. પરંતુ કટુ શબ્દોમાં કહેવામાં આવેલી વાત અનર્થકારી હોય છે. કડવા વેણરૂપી બાણ મોંઢામાંથી નીકળીને બીજાના મર્મ સ્થાનને આઘાત પહોંચાડે છે, એનાથી દુભાયેલો મનુષ્ય રાત-દિવસ બેચેન રહે છે.

સ્નાન, વિલેપન અને સુંદર રીતે ઓળેલા વાળ પણ મનુષ્યની શોભા વધારતા નથી, પરંતુ સંસ્કારયુક્ત વાણી જ મનુષ્યની શોભા વધારે છે. બીજા આભૂષણો નષ્ટ થઈ જાય છે પણ મીઠી વાણી રૂપી આભૂષણ સદાય ટકી રહે છે. સજ્જન મનુષ્ય સામેથી વ્યક્તિની કટુ વાણી સાંભળ્યા છતાં કટુતાનો ઉત્તર કટુ વાણીથી આપતા નથી.

કોયલ પણ કાળી છે અને કાગડો પણ કાળો છે તો બંને માં ફેર શું? વસંત સમયે કાગડો કટુવાણી ઉચ્ચારવાનું ભૂલતો નથી, જ્યારે કોયલ પોતાના મધુર સ્વરથી આખા જગતને વશ કરી લે છે.

વાણી એ મનુષ્યની ઓળખ છે, જેવો બોલ તેવો તોલ, શબ્દો મનુષ્યની સંસ્કારીતાનો માપદંડ છે. વાત કહેવી એ પણ કળા છે. જબાન હાથી પર સવારી કરાવી શકે ને જબાન શિરોચ્છેદ પણ કરાવી શકે. જીભ જીવનને મહેકાવવા માટે છે, બહેકાવવા માટે નથી. વાણી-સંયમ મનુષ્યને વિશ્વવિજેતા બનાવી શકે છે. જ્યારે કટુ કહેનાર અને આઘાતજનક વાણી શૂળીએ ચડાવી શકે છે.

જીભનો વિશ્વાસ ન કરો, જીભ ખૂબ ચાલાક છે, એ બોલીને સંતાઈ જાય છે. પણ, એના દ્વારા બોલાયેલા કડવાં વચનોની સજા બોલનારાને ભોગવવી પડે છે. એટલે સમજદાર મનુષ્ય ખૂબજ વિચારીને બોલે છે, જ્યારે વાચાળ

મનુષ્ય વગર વિચાર્યે બોલી ને પાછળથી પછતાય છે, કડવી પણ દુર્ભાગ્યની આમંત્રણ પત્રિકા છે.

મનને મૌન રહેવાની તાલીમ આપવી એ પણ એક પ્રકારની ધર્મ સાધના છે. ક્રોધ પર વિજયપ્રાપ્તિનો અનમોલ મંત્ર મૌન છે. એટલે જ આપણા જ્ઞાની મહાત્માઓએ કહ્યું છે મૌનના વૃક્ષ પર શાંતિના મધુર ફળ બોલે છે. વાચાળતા ચાંદી છે જ્યારે મૌન સુવર્ણ વિજયનો ઈતિહાસ બનાવે છે.

પરમાત્માએ આપણને બે કાન આપ્યા છે, બે આંખો આપી છે પરંતુ જીભ એક જ આપી છે અર્થ એ થયો કે આપણે બીજાની વાત શાંતિથી સાંભળીએ તટસ્થપણે જોઈએ અને ઓછું બોલીએ કારણ કે શાસ્ત્રો કહે છે કે કોઈપણ તલવાર એટલી ભયાનક ઘા નથી કરતી જેટલી વિફરેલી જીભ કરે છે.

પારિવારીક સંબંધોમાં પણ વડીલો નાનેરાઓને ઘડતર કરવાનો અધિકારને સર્વસ્વ ગણી તેમની નાની-મોટી ભૂલો ગણી આકરા શબ્દોમાં ઝાટકણી કાઢે છે. પરિણામે બાળકોના મનમાં વડીલો પ્રત્યે એક પ્રકારની નફરતનો ભાવ પેદા થાય છે.

આપણી જીભ કેવળ ત્રણ ઈંચ લાંબી હોય છે પણ એ છ ફૂટ લાંબા મનુષ્યની કતલ કરાવી શકે છે. મનુષ્ય બીજાને છેતરવા માટે કે લાભ પ્રાપ્તિ માટે જીભની મધુરતાથી સ્વાર્થ માટે મીઠું બોલે છે અને એમાં એ પોતાનો ઉદેશ સફળ બનાવતો હોય છે. મનુષ્ય ભય ખાતર સંબંધ બગડવાની શકયતાનો વિચાર કરીને સાથી કે હિતકારી સલાહ આપવાનનું ટાળે છે. કારણકે સાચું કહેવા ને સાચું સહેવા હિમ્મત જોઈએ. આજનો મનુષ્ય અંદરથી ભીરૂ છે એટલે મારે શું કામ સાચું કહેવાનું એમાની હિતકારી કહેવામાં પાછી પાની કરે છે. મનુષ્યનો અહંકાર એને બીજાની સાચી સલાહ સાંભળવામાં અંતરાયરૂપ બને છે એટલે સાચું કહેનાર કોઈને ગમતો નથી.

સત્ય બોલવા, મૂલ્ય ચૂકવવા અને પરિણામ સહેવા મનોબળ ને ઉદારતા જોઈએ. આત્મદર્શનની ભાવના જોઈએ. એમનું સત્ય સામેની વ્યક્તિના ક્રોધનું નિમિત્ત બનશે. સત્ય એ અમૃત છે એ પચાવવાની તાકાતને અભાવે લોકો મધુરભાષી બનવાનું પસંદ કરે છે. ભોગવાદી મનુષ્યને અસંયમી બનાવે છે. જ્યારે યોગવાદ એને શાંત અને સહિષ્ણું બનાવે છે. ઈન્સાનિયત લાચાર બનતી જાય છે એટલે જ આજનું જગત અશાંત છે. ■

(ગતાંકથી ચાલુ)

ગાંધીજીની આત્મકથા

‘નવજીવન’ ને ‘યંગ ઈન્ડિયા’

ગમે તેવી ધીમી તો પણ શાંતિ જાળવનારી હિલચાલ એક તરફથી થઈ રહી હતી, ત્યારે બીજી તરફથી સરકારની દમનનીતિ પુરજોરમાં ચાલી રહી હતી. પંજાબમાં તેની અસરનો સાક્ષાત્કાર થયો. ત્યાં લશ્કરી કાયદો એટલે જોહુકમી શરૂ થઈ. આગેવાનોને પકડ્યા. ખાસ અદાલતો તે અદાલતો નહોતી, પણ એક સૂબાનો હુકમ ઉઠાવનારી વસ્તુ થઈ રહી હતી. તેણે પુરાવા ને પ્રમાણ વિના સજાઓ કરી. લશ્કરી સિપાહીઓએ નિર્દોષ લોકોને કીડાની જેમ પેટે ચલાવ્યા. આની આગળ જલિયાંવાલા બાગની ઘોર કતલ તો મારી આગળ કંઈ વિસાતની નહોતી, જોકે પ્રજાનું અને દુનિયાનું ધ્યાન તો એ કતલે જ ખેંચ્યું.

પંજાબમાં ગમે તેમ કરીને પ્રવેશ કરવાનું મારી ઉપર દબાણ થયું. મેં વાઈસરોયને કાગળો લખ્યા, તાર કર્યા, પણ પરવાનગી ન મળે. પરવાનગી વિના જાઉં એટલે અંદર તો જવાય નહીં, પણ માત્ર સવિનયભંગ કર્યાનો જ સંતોષ મળે. આ ધર્મસંકટમાં મારે શું કરવું એ વિકટ પ્રશ્ન મારી પાસે આવી પડ્યો. હું મનાઈ હુકમનો અનાદર કરીને પ્રવેશ કરું તો તે વિનયી અનાદર ન ગણાય, એમ મને લાગ્યું. શાંતિની જે પ્રતીતિ હું ઈચ્છતો હતો તે હજુ મને નહોતી થઈ. પંજાબની નાદિરશાહીએ લોકોની અશાંત વૃત્તિને વધારી હતી. આવે સમયે મારો કાનૂનભંગ બળતામાં ઘી હોમવા જેવો થાય એમ મને લાગ્યું, ને મેં સહસા પંજાબમાં પ્રવેશ કરવાની સૂચનાને માન ન આપ્યું. આ નિર્ણય મારે માટે કડવો ઘૂંટડો હતો. રોજ પંજાબથી ગેરઈન્સાફના ખબર આવે, ને રોજ મારે તે સાંભળવા ને દાંત પીસી બેસી રહેવું !

આટલામાં મિ. હોર્નિમેન, જેમણે ‘‘ક્રોનિકલ’’ને એક પ્રચંડ શક્તિ બનાવી મૂક્યું હતું, તેમને પ્રજાને સૂતી મૂકી સરકાર ચોરી ગઇ. આ ચોરીમાં જે ગંદકી હતી તેની બદબુ મને હજુયે આવ્યા કરે છે. હું જાણું છું કે મિ. હોર્નિમેન અંધાધૂંધી

નહોતા ઇચ્છતા. મેં સત્યાગ્રહ સમિતિની સલાહ વિના પંજાબ સરકારના હુકમનો ભંગ કર્યો તે તેમને નહોતું ગમ્યું. સવિનયભંગ મુલતવી રાખ્યો તેમાં તે પૂરા સંમત થયા હતા. મુલતવી રાખવાનો ઇરાદો મેં પ્રગટ કર્યો તેના પહેલાં જ મુલતવી રાખવાની સલાહનો તેમનો કાગળ મને મોકલાયો હતો, તે મારો ઈરાદો પ્રગટ થયા પછી અમદાવાદ ને મુંબઈ વચ્ચેના અંતરને લીધે મને મળી શકયો. એટલે તેમના દેશનિકાલથી મને જેટલું આશ્ચર્ય થયું તેટલું જ દુઃખ થયું.

આમ થવાથી ''ક્રોનિકલ''ના વ્યવસ્થાપકોએ તે ચલાવવાનો બોજો મારી ઉપર મૂકયો. મિ. બ્રેલ્વી તો હતા જ, એટલે મારે બહુ કરવાપણું નહોતું રહેતું. છતાં મારા સ્વભાવ પ્રમાણે મારે આ જવાબદારી બહુ થઇ પડી હતી. પણ મારે તે જવાબદારી લાંબો સમય વેઠવી ન પડી. સરકારની મહેરબાનીથી તે બંધ થયું.

જેઓ ''ક્રોનિકલ''ના વહીવટમાં કર્તાહર્તા હતા તેઓ જ ''યંગ ઇન્ડિયા''ના વહીવટ ઉપર અંકુશ રાખતા–ઉમર સોબાની અને શંકરલાલ બેંકર. આ બંને ભાઈઓએ ''યંગ ઇન્ડિયા''ની જવાબદારી ઓઢવાનું મને સૂચવ્યું. ને ''યંગ ઈન્ડિયા''ને ''ક્રોનિકલ''ની ખોટ કંઈક હળવી કરવા માટે અઠવાડિયાના એક વખતને બદલે બે વખત કાઢવાનું તેમને ને મને ઠીક લાગ્યું. સત્યાગ્રહનું રહસ્ય સમજાવવાની મને હોંશ હતી. પંજાબ વિશે હું કંઈ નહીં તો પણ યોગ્ય ટીકા કરી શકતો હતો, અને તેની પાછળ સત્યાગ્રહરૂપી શક્તિ પડી છે એમ તો સરકારને ખબર હતી. તેથી આ મિત્રોની સૂચનાનો મેં સ્વીકાર કર્યો. પણ અંગ્રેજી મારફતે પ્રજાને સત્યાગ્રહની તાલીમ કેમ આપી શકાય? ગુજરાતમાં મારા કાર્યનું મુખ્ય ક્ષેત્ર હતું. ભાઇ ઇન્દુલાલ યાજ્ઞિક એ વેળા તે જ ટોળીમાં હતા. તેમના હાથમાં માસિક ''નવજીવન'' હતું, તેનું ખર્ચ પણ પેલા મિત્રો પૂરું પાડતા. આ છાપું ભાઈ ઇન્દુલાલે અને તે મિત્રોએ મને સોંપ્યું, ને ભાઈ ઇન્દુલાલે તેમાં કામ કરવાનું પણ માથે લીધું. આ માસિકને સાપ્તાહિક કર્યું.

દરમિયાન ''ક્રોનિકલ'' સજીવન થયું, એટલે ''યંગ ઇન્ડિયા'' ફરી સાપ્તાહિક થયું, ને મારી સૂચનાથી તેને અમદાવાદમાં લઈ ગયા. બે છાપાં બે નોખે–નોખે

ઠેકાણે ચાલે તેમાં ખર્ચ વધારે થાય ને મને અગવડ વધારે થાય. ''નવજીવન'' તો અમદાવાદમાં જ નીકળતું હતું. આવાં છાપાંને સ્વતંત્ર છાપખાનું જોઈએ એ તો મેં ''ઇન્ડિયન ઓપીનિયન''ને વિશે જ અનુભવ્યું હતું. વળી અહીંના તે વખતનાં છાપાના કાયદા પણ એવા હતા કે, મારે જે વિચારો પ્રગટ કરવા હોય તે વ્યાપારદ્રષ્ટિએ ચાલતા છાપખાનાવાળા છાપતાં સંકોચાય. એ પણ છાપખાનું વસાવવાનું પ્રબળ કારણ હતું. અને તે અમદાવાદમાં જ સહેલાઈથી થઈ શકે તેમ હતું. એટલે ''યંગ ઇન્ડિયા'' અમદાવાદમાં લઈ ગયા.

આ છાપાં મારફત મેં સત્યાગ્રહની તાલીમ પ્રજાને આપવાનો યથાશક્તિ આરંભ કર્યો. બંને છાપાંની નકલો જૂજ ખપતી હતી તે વધતી વધતી ૪૦,૦૦૦ની આસપાસ પહોંચી હતી. ''નવજીવન''ની ઘરાકી એકદમ વધી, જ્યારે ''યંગ ઇન્ડિયા''ની ધીમે ધીમે વધી. મારા જેલ જવા બાદ તેમાં ઓટ થયો ને આજે બંનેની ઘરાકી આઠ હજારની નીચે ચાલી ગઈ છે.

આ છાપાંમાં જાહેર ખબર ન લેવાનો મારો આગ્રહ અસલથી જ હતો. તેથી કોઈ ગેરલાભ થયો નથી એવી મારી માન્યતા છે, અને છાપાંની વિચારસ્વતંત્રતા જાળવવામાં આ પ્રથાએ બહુ મદદ કરી છે.

આ છાપાંની મારફતે હું મારી શાંતિ મેળવી શક્યો. કેમ કે જોકે તુરત મારાથી સવિનયભંગનો આરંભ ન કરી શકાયો, પણ હું મારા વિચારો છૂટથી પ્રગટ કરી શક્યોઃ જેઓ સલાહસૂચન માટે મારા તરફ જોઈ રહ્યા હતા તેમને આશ્વાસન આપી શક્યો. ને મને લાગે છે કે, બંને છાપાંએ તે અણીને સમયે પ્રજાની ઠીક સેવા કરી અને લશ્કરી કાયદાના જુલમને હળવો કરવામાં ફાળો ભર્યો.

(ક્રમશઃ) ■

જીવન જ્યોત કેન્સર રિલીફ એન્ડ કેર ટ્રસ્ટ છેલ્લાં ૪૦ વર્ષથી બહારગામથી આવતા કેન્સરગ્રસ્ત દર્દીઓ તથા અકસ્માતમાં ઘવાયેલા પશુ-પક્ષીઓ માટે સતત કાર્યશીલ રહ્યું છે. સંસ્થાના સર્વાંગી વિકાસ માટે આપ આપનું યોગદાન
'**જીવનપથ**'ના સાધારણ ખાતામાં બેંક ઓફ મહારાષ્ટ્ર (ભોઈવાડા બ્રાંચ)
જીવનપથ ખાતા નં. ૨૦૦૫૯૮૩૭૮૩૭ - IFSC Code No. MAHB ૦૦૦૦૫૬૩

● માતુશ્રી ચંદ્રાબેન જયંતિલાલ ચત્રભુજ મોદી ●
અને માતુશ્રી લાછબાઈ હીરજી કરમશી ભેદા (સમાઘોઘા)
હલ્દી દુધ યોજના

ગાયનું દુધ અને હલ્દી પાવડર જેવા ઔષધી ગુણ વડે કેન્સરગ્રસ્ત દર્દીઓની એસિડીટી, દવાઓની તીવ્ર ગરમી સામે રક્ષણ મળે અને તેમની રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે એવા આશયથી હલ્દી દુધ યોજના ચાલુ કરવામાં આવી છે. જેનો એક દિવસનો નકરો રૂ. ૭૦૦/- રાખવામાં આવ્યો છે. એવા સહૃદયી દિલેરદાતાઓની યાદી આ પ્રમાણે છે.

સંસ્થાને અપાતું દાન ૮૦ જી અંતર્ગત કર રાહતને પાત્ર છે.

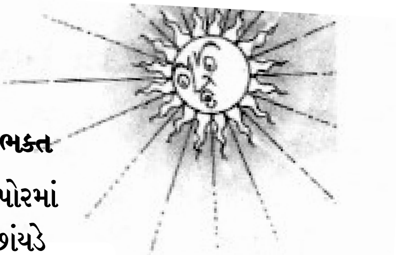
❉ હેતલ છોટાણી		મુલુંડ	૧,૧૦૦/-
❉ ચેતન ચુનીલાલ રાંભિયા	નાના ભાડિયા	ભાયંદર	૧,૦૦૦/-
❉ શાંતાબેન પી. શાહના જન્મદિવસ નિ.		કુર્લા	૧,૦૦૦/-
❉ હરકિસન એમ. પારેખ		લાલબાગ	૫૦૧/-
❉ તેજસ કોઠારી અને પરિવાર		બોરીવલી	૩૦૦/-

રૂા. ૭૦૦/- પ્રમાણે સર્વે દાતાઓ

★ ધ્રીવી શાહ (નવાગામ-શિવરી), ★ આશા મહેતા (ભાયખલા), ★ જિગીશા શાહ (વડોદરા), ★ દીપ પંચાલ (મલાડ), ★ રાજેન્દ્ર શાહ (શિવરી), ★ મુલચંદ રવજી વિસરીયાની ૬ઠ્ઠી પુણ્યતિથિ નિ., હ. નર્બદાબાઈ મુલચંદ વિસરીયા (કોડાય-શિવરી)

''પ્રભુ, આખા શરીરને હું જ તમારી પાસે લઇ આવું છું છતાં ભક્ત પોતાની આંખે તમારા દર્શન કરે. પોતાના બે હાથ તમારી સામે જોડે, મોઢેથી તમારી સ્તુતિ બોલે, મારી કોઇ ગણના જ નહીં,?''
પગની આ ફરિયાદ સાંભળી પ્રભુ એટલું જ બોલ્યા,
''વત્સ, બહાર જઈને મારો ભક્ત સહુને શું કહે છે ? આજે ભગવાનને હું પગે લાગી આવ્યો ! બોલ, તારી કદર થાય છે કે અવગણના ?'' ભક્તના પગ મૌન !!

કાવ્ય કુસુમ



બળતા બપોરમાં

- મૂળજીભાઈ ભક્ત

બળતા બપોરમાં
વાતા વંટોળમાં
રાયણની કોકડી ખાઈ
હાંરે અમે વનમાં ભટકતાં ભઈ !

બળતા બપોરમાં
વાતા વંટોળમાં
કેરી કપુરિયાં ખાઈ
હાંરે અમે વનમાં ભટકતાં ભઈ !

બળતા બપોરમાં
વાતા વંટોળમાં
વડલાને છાંયડે
ખાતા'તાં રોટલો ને દહીં
હાંરે અમે વનમાં ભટકતાં ભઈ !

બળતા બપોરમાં
વડલાને છાંયડે
ગાયો ચરાવતા ભઈ
હાંરે અમે નાના ગોવાળિયા થઈ

બળતા બપોરમાં
વડલાને છાંયડે
પાવો વગાડતા ભઈ
હાંરે અમે નાના ગોવાળિયા થઈ !

મઝામાં છું

- ઈરા ગુલાટી

ટ્રીન ટ્રીન ફોનની ગંટડી વાગી
ને સામેથી અવાજ આવ્યો
કેમ છો?
ઘુંટણોએ જવાબ આપી દીધો છે
જરા ચાલવામાં પણ તકલીફ છે
ફોન પર ખબર પૂછવાની
ફેશન છે
એટલે જવાબ આપું છું
મઝામાં છું!
આંખોએ પણ જવાબ આપવા માંડ્યો છે
છાપું વાંચું છું પણ કંઈ યાદ રહેતું નથી
મોંજા પણ બે રંગનાં
પહેરી લઉં છું
ડોકટર સિવાય કોઈને ફરિયાદ કરતો નથી
કોઈ પૂછે તો કહી દઉં છું
કે મઝામાં છું !
ઘડપણ આવ્યું છે પણ
મન માનતું નથી
શરીર દુખે છે
પણ આંખોમાં
મલકાટ એવો જ છે
એટલે જ્યારે કોઈ પૂછે તો
કહું છું મઝામાં છું !

અજમાવી જુઓ

દમ અને શ્વાસ

- ઘી સાથે હળદર ચાટવાથી, એની ઉપર ગરમ દૂધ પીવાથી દમમાં આરામ થાય છે.
- બે ચમચી આદુનો રસ મધ સાથે લેવાથી દમમાં રાહત થાય છે.
- રોજ ગાજરનો રસ પીવાથી દમનો રોગ જડમુળથી મટે છે.
- હળદર, મરી અને અડદનો ધુમાડો શેકીને લેવાથી દમમાં રાહત થાય છે.
- થોડા લવિંગ ચાવી તેનો રસ ગળવાથી દમ મટે છે.
- એલચી, ખજૂર અને દ્રાક્ષ મધમાં ચાટવાથી દમ મટે છે.
- હળદર ને સૂંઠનું ચૂર્ણ મધ સાથે લેવાથી દમ મટે છે.
- થોડા મરી દસ જેટલા કે જરૂર હોય તો વધારે વાટી મધ સાથે રોજ ચાટવાથી દમ મટે છે.
- અજમો ગરમ પાણી સાથે લેવાથી શ્વાસમાં રાહત થાય છે.
- દરરોજ થોડી ખજૂર ખાઈ ઉપર ગરમ પાણીના પાંચ ઘૂંટડા પીવાથી કફ પાતળો થઈ બહાર નીકળી જાય છે અને દમ મટે છે.
- બે ત્રણ સૂકા અંજીર સવારે અને રાત્રે દૂધમાં ગરમ કરીને ખાવાથી કફ ઘટે છે અને દમ મટે છે. ■

બાદશાહ કરતાં ચડિયાતો

હાતિમ તાઈ ખૂબ દયાળુ બાદશાહ હતો. એકવાર તેણે આખા ગામને જમાડ્યું. પછી પ્રસન્ન ચિત્તે તે ફરવા નીકળ્યો. ત્યાં રસ્તામાં તેણે એક કઠિયારાને લાકડાં વીણી ભારો બાંધતો જોયો.

હાતિમે તેને પૂછ્યું : ‘‘બાદશાહને ત્યાં આખું ગામ જમી ગયું, તું કેમ ગયો નહિ? તારો એક દિવસનો રોટલો બચી જાતને !

કઠિયારાએ કહ્યું : ‘‘હું મારા શ્રમનો રોટલો ખાઈ શકું છું, પછી શું કરવા બાદશાહના ઘરનું મફતનું ખાઈ એનો ઓશિયાળો બનું?!

હાતિમે ઘેર આવી પોતાના વજીરને આ પ્રસંગ વર્ણવી કહ્યું કે ‘‘હું મારા કરતાં એ કઠિયારાને દયાદાનમાં ચડિયાતો ગણું છું. ■

બાળ વાર્તા

સાચી શિખામણ

– ભારતી પી. શાહ *(અમદાવાદ)*

સાંજ પડી અને શાળા છૂટી. વિદ્યાર્થીઓ ઘર તરફ વળ્યા. કેટલાક સ્કુલવેનમાં બેસે, કેટલાક ઓટોમાં અને કેટલાક પૈદલ ઘર તરફ વળે. નાનકડી રિયા પોતાના ભાઈ વિનુ સાથે ઘર તરફ ચાલે. તેમનું ઘર શાળાની નજીક હોવાથી બંને ભાઈ-બહેન ચાલતાં ચાલતાં ઘરે જાય. રિયા સ્વભાવે શાંત અને શિસ્તપ્રિય બાળા હતી. વિનુ જરા તોફાની અને ચંચળ હતો.

હમણાં હમણાં શાળાએથી છૂટી વિનુ રિયાને લઈને રસ્તામાં આવતાં એક બાગમાં જાય, ત્યાં રિયાને એક બાંકડા ઉપર બેસાડે અને તે પતંગિયા પકડવા જાય. છોડના ફૂલો ઉપર બેઠેલા પતંગિયાની નજીક ચૂપચાપ સરકે અને ધીરેથી તેમને પકડી લે અને પછી પતંગિયાને સાથે લાવેલી કાચની બોટલમાં પૂરે. આવા બે-ત્રણ પતંગિયા પકડે, બોટલમાં પૂરે અને ઢાંકણ વાસી દે. ઘણીવાર તે ગિલોલ વડે વૃક્ષ પર બેઠેલા પક્ષીઓ અને વાંદરાને મારે.

વિનુને આવા તોફાનમાં ખૂબ મઝા આવતી. બોટલમાં પૂરેલા પતંગિયા બહાર નીકળવા માટે મથામણ કરતાં ત્યારે વિનુ તેમને જોઈને આનંદ લૂંટે.

વિનુ રિયાને લઈને ઘર તરફ ચાલે. રસ્તામાં વિનુ નાનકડી રિયાને પોતાના તોફાન અંગેની કોઈપણ વાતની ફરિયાદ ઘરે ન કરવા માટે ધમકાવે. ઘેર મોડા પહોંચે અને માતા જાણવા માંગે કે કેમ મોડા આવ્યા, તો તરત જ વિનુ કહી દે કે તેને આજે એક્સ્ટ્રા પિરીયડ હતો અથવા મેચ હતી. નાનકડી રિયા માતાને સચ્ચાઈ કહેવા પ્રયત્ન કરે તો વિનુ તેની તરફ આંખો કાઢીને તેને ચૂપ કરી દેતો.

આમ અવારનવાર થતું એટલે વિનુની માતાએ વિનુના પિતા સમક્ષ ફરિયાદ કરી. વિનુના પિતાએ એકવાર વિનુની ગેરહાજરીમાં રિયા પાસેથી બધી સચ્ચાઈ જાણી લીધી. સચ્ચાઈ જાણ્યા પછી વિનુના માતા-પિતા ખૂબ જ દુઃખી થઈ ગયા. વિનુના પિતાએ વિનુને સાચે રસ્તે વાળવા કેટલાક મક્કમ નિર્ણય લીધા.

શાળામાં બે દિવસની રજા હતી ત્યારે વિનુના પિતાએ વિનુને સ્ટોરરૂમમાં પૂરી દીધો અને ત્યાં પાણીની બોટલ આપી દીધી. અને કડક સૂચના આપતાં કહ્યું, ''તારે આ સ્ટોરરૂમમાં જ રહેવાનું છે. ખાવાપીવાનું બંધ, મિત્રોને મળવાનું બંધ, ફોન-મોબાઈલ બંધ, મૂંગા જીવો ઉપર તેં જે હિંસા આદરી હતી, તેની આ સજા છે. મૂંગા જીવોની પીડા આજે તને સમજાશે.'' આટલું બોલીને વિનુના પિતાજી ત્યાંથી જતા રહ્યાં.

સ્ટોરરૂમમાં વિનુ બેસી રહ્યો. જેમ જેમ સમય વિતતો ચાલ્યો તેને એકાંત સતાવવા લાગ્યું. ભૂખ પણ લાગી હતી, તેણે પોતાની માતાને બૂમ પાડી. પણ ત્યાં કોઈ જ આવ્યું નહીં. તેને છવી અને મંથનના બોલ યાદ આવ્યા, ''જ્યારે તારા માતા-પિતાને તારા આ પરાક્રમની ખબર પડશે ત્યારે તું શું કરીશ? મૂંગા જીવોને સતાવવા એ એક પ્રકારની હિંસા છે, માટે તું તેમને સતાવવાનું બંધ કર.'' વિનુને છવી અને મંથનની વાત ન માનવા બદલ પસ્તાવો થયો.

સાંજ પડતાં તો વિનુ બેહાલ બની ગયો અને જોરજોરથી રડવા લાગ્યો, ''પિતાજી, મને બહાર કાઢો... હું તમારી માફી માંગુ છું....'' વિનુના માતા-પિતાને દયા આવી. તેમણે વિનુને સ્ટોરરૂમમાંથી બહાર કાઢી જમાડ્યો. વિનુના પિતાએ તેના માથે હાથ ફેરવતાં કહ્યુ, ''બેટા, પુરાઈ રહેવાની પીડાનો અનુભવ તેં કર્યો, તેવી જ પીડા બોટલમાં પુરાયેલા પતંગિયાને થાય છે. આપણાં શરીર પર ઘા પડે તો આપણે ડોક્ટર પાસે જઈને ઈલાજ કરાવીએ. ગિલોલથી તું પક્ષીઓ અને વાંદરાને મારે તો એ મૂંગા જીવ ક્યાં ઈલાજ કરાવે? તેમને પણ પીડા અને વેદના થાય છે. ઘણીવાર બોટલમાં પૂરેલા પતંગિયા મરી ગયા, કેટલું બધું પાપ... જીવ નાનો હોય કે મોટો, બધામાં લાગણી, પીડા, વેદના એકસરખી જ થાય છે. તારા આનંદ માટે મૂંગા જીવોને આટલી બધી પીડા... !''

''બસ પિતાજી બસ, હવે હું બધું સમજી ગયો છું, મને માફ કરો. હવેથી હું આવું નહીં કરું.'' વિનુએ રડતાં રડતાં કાન પકડીને પિતાજી સમક્ષ માફી માંગી. પિતાજી બોલ્યા, ''બેટા, દયા પરમો ધર્મ. નાના-મોટા બધા જીવો પર દયા રાખવી એ સૌથી સાચો ધર્મ છે.'' તે દિવસથી વિનુ સુધરી ગયો. ■

જીંદગી એ મિનારો છે, મૃત્યુ એ કિનારો છે.

ઉખાણાં

સં. - આશાબેન દસોંદી *(માટુંગા)*

૧) લાગે ઢમઢોલ શરીર, પણ નથી મારો કંઈ ભાર
દેહ છે મારો રંગબેરંગી, બાળકોનો છું હું સંગી.

૨) સવા વેંતનું સાપોલિયું, મુખે લોઢાનાં દાંત,
નારી સાથે રમત રમું, જોઈને હસે કાંત.

૩) આખો દિવસ ઉંઘ્યા કરું, રાત પડે ને રડ્યા કરું,
જેટલું રડું એટલું ગુમાવું તો બોલો મિત્રો હું કોણ?

૪) ગોળ ગોળ ફરતી જાય, ફરતી ફરતી ગાતી જાય,
દાણો દાણો ખાતી જાય, તોય એનું પેટ ન ભરાય.

૫) જીભ વગર ટકટક કરે, ચાલે પણ નહીં પગ,
કાંટા પણ વાગે નહીં, જાણે આખું જગ.

૬) ચાર ભાઈ આડા, ચાર ભાઈ ઉભા,
એક એકના અંગમાં બબ્બે જણ બેઠા.

૭) મારી બકરી આલો પાલો ખાય,
પાણી પીવે તો ટપ દઈ મરી જાય.

૮) છત વિનાનું છાપરું, જે દુનિયા સઘળી ઢાંકે,
ચાંદા-સૂરજ તારાનું ઘર, જે સઘળા લોકો આંકે.

૯) ટચૂકડી છોકરીને ટચૂકડા કાન;
ગળે બાંધો દોરી તો ઝટ થાય કામ.

૧૦) એક જળકૂકડી એવી જે ડબલ ડૂબકી મારે,
પચાસ માઈલ પાણીમાં ચાલો, તોપના ગોળા ખાળે.

(જવાબ આવતા અંકમાં) ■

ગયા અંકમાં આપેલા ઉખાણાંના જવાબો :

૧) કરોળિયો ૨) કીડી ૩) સુગરીનો માળો ૪) હિપ્પોપોટેમસ ૫) કોબી
૬) ખજૂર ૭) શેરડી ૮) પારિજાત ૯) પપૈયું ૧૦) સોનલ

તસ્વીર બોલે છે જીવન જ્યોત વૃધ્ધાશ્રમની

જીવન જ્યોત વૃધ્ધાશ્રમમાં બિમાર વૃધ્ધો સાથે ધુળેટીનું આનંદ માણી રહેલાં તથા એમની જીંદગીને રંગીન બનાવવાના પ્રયાસ કરી રહેલાં જીવન જ્યોત સંસ્થાના સ્થાપક અને મેનેજીંગ ટ્રસ્ટી શ્રી હરખચંદભાઈ સાવલા (બાડાવાલા)
તથા વૈષ્ણવીજી અને સંસ્થાના એડવોકેટ શ્રીમતી પ્રજ્ઞાબેન ગાલા (લાયજા).

જીવન જ્યોત વૃધ્ધાશ્રમમાં જૈન બિમાર વૃધ્ધની આપવિતી સાંભળી એમનું માનસિક મનોબળ વધારી રહેલાં જીવન જ્યોત સંસ્થાના સ્થાપક અને મેનેજીંગ ટ્રસ્ટી શ્રી હરખચંદભાઈ સાવલા (બાડાવાલા).

RNI. MAHGUJ/2008/39251 Post Reg. MCE/163/2021-23.
Licence to Post Without Prepayment No. MR/TECH/WPP-185/EAST/2021-23.
Posted at Mumbai Patrika Channel Sorting Office, Mumbai- 400 001
Published and Posting on 15th of every month.

To,

કૌન બનેગા કરોડપતિ ફેમ

તસ્વીર બોલે છે અનુકંપાદાનની

આપ દાનવીર દાતાઓના ઘરોમાંથી આવેલી વસ્તુઓ કેન્સરગ્રસ્ત બાળકોના ચહેરા પર અનહદ્ ખુશી લઈ આવે છે. બાળ કેન્સરગ્રસ્ત દર્દીને બેગ અને બિસ્કીટ આપી રહેલાં જીવન જ્યોત સંસ્થાના સ્થાપક અને મેનેજીંગ ટ્રસ્ટી શ્રી હરખચંદભાઈ સાવલા (બાડાવાલા).

Printed, Published, Edited & Owned by - **Mr. H. K. Savla,** Published from **Jeevan Jyot Cancer Relief & Care Trust,** 3/9, Kondaji Chawl, Jerbai Wadia Road, Opp. Tata Hospital, Parel, Mumbai-400 012. & Printed at **Paras Prints,** Gala # 32, Singh Indu. Estate-3, Ram Mandir Road, Goregaon (W), Mumbai 400104 ***Editor*** : **H. K. Savla**