જીવનપથ

₹ 10/-

Vol. No. 17, Issue No.7 (રૂા. ૧૦/- પ્રચાર અર્થે) Mumbai, 15th April 2025
Website : www.jeevanjyot.in Total 44 Pages E-mail : jeevan_jyot@yahoo.in

ૐ સર્વે ભવન્તુ સુખીનઃ સર્વે સન્તુ નિરામયા ।

'શ્રી જલારામ અન્નદાન ક્ષેત્ર... જય શ્રી જલારામ બાપા'
સામાજીક લોકહિત ધરાવતું, બિનધંધાદારી મુખપત્ર
'જીવન જ્યોત®' કેન્સર રિલીફ ઍન્ડ કેર ટ્રસ્ટ'નું નજરાણું

તસ્વીર બોલે છે, સંસ્થાના ગૌરવની

ગરીબ નિરાધાર કેન્સરગ્રસ્ત દર્દીઓના અન્નક્ષેત્રમાં તથા જીવદયા
અને ટોય લાયબ્રેરીમાં અનુદાન આપનાર અને આ અંકના સૌજન્યદાતા

પલ્લવીબેન એ. શાહ (સાયન)

તસ્વીર બોલે છે, સંસ્થાના ગૌરવની

પ્રભુ મહાવીરસ્વામીના જન્મ કલ્યાણક મહોત્સવ નિમિત્તે ભારત જૈન મહામંડળના ૧૨૫માં વર્ધાપણ દિવસ યોગી સભાગૃહમાં વિશેષ ઉલ્લાસથી ઉજવાયું. **પ.પૂ. આચાર્યશ્રી નયપદ્મસાગરસૂરીશ્વરજી મ.સા.**, પ.પૂ. રાષ્ટ્રસંત **પરમ ગુરુદેવ શ્રી નમ્રમુનિજી મ.સા.**ના શિષ્યા **પરમ સમાધિજી મહાસતીજી, પરમ શ્રીવત્સલજી મહાસતીજી, આચાર્ય શ્રી મહાશ્રમણજી**ના શિષ્યા **સાધ્વીજી પ્રિયવંદાજી**ની પાવન નિશ્રામાં તથા મહારાષ્ટ્રના ગવર્નર આદરણીય **શ્રી સી. પી. રાધાકૃષ્ણન,** ભારત સરકારના ઉદ્યોગ મંત્રી આદરણીય **શ્રી પિયુષ ગોયલ,** વિધાનસભાના સ્પીકર **શ્રી રાહુલ નાર્વેકર**, મહારાષ્ટ્ર રાજ્યના વિકાસ મંત્રી **શ્રી મંગલ પ્રભાત લોઢા,** સાંસદ સભ્ય **શ્રી મિલિંદ દેવરા,** પૂર્વ કેબિનેટ મંત્રી **શ્રી રાજ પુરોહિત** તથા સમગ્ર કાર્યક્રમના સંચાલક તથા ભારત જૈન મહામંડળના અધ્યક્ષ **શ્રી સી. સી. ડાંગી** તથા ભારતવર્ષમાંથી આવેલા મહામાનોની હાજરીમાં મહારાષ્ટ્રના ગવર્નરના હસ્તે જીવન જ્યોત સંસ્થાના મેનેજીંગ ટ્રસ્ટી **શ્રી હરખચંદભાઈ કલ્યાણજી સાવલા (બાડાવાલા)**ને **'જૈન રત્ન એવોર્ડ'** એનાયત કરવામાં આવ્યું. જે જીવન જ્યોત સંસ્થામાં સુવર્ણ અક્ષરે અંકિત થશે.

સ્થાપના : ૧૯૮૩

જીવન જ્યોત®

કેન્સર રિલીફ એન્ડ કેર ટ્રસ્ટ

૫/૬, કોંડાજી ચાલ, ટાટા હૉસ્પિટલની બાજુમાં, પેટ્રોલ પંપની સામે,
જેરબાઈ વાડિયા રોડ, પરેલ, મુંબઈ-૪૦૦ ૦૧૨.
ટેલી.: ૯૮૬૯૨૦૬૪૦૦/૯૦૭૬૧૬૯૩૫૫

જીવનપથ

પથદર્શક : **સ્વ. ખેતશી માલશી સાવલા** (રાયણવાળા)

સ્થાપક :
હરખચંદ કે. સાવલા (બાડા)

પ્રકાશકઃ જીવન જ્યોત કેન્સર રિલીફ એન્ડ કેર ટ્રસ્ટ

બ્રાંચ ઓફિસો

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 - કોલ્હાપુર
મીના જેઠાલાલ મારૂ (હાલાપર)
મો. ૭૭૦૯૯૦૦૪૩૩

નાલાસોપારા ઓફિસ :
૧૨, લક્ષ્મી શોપિંગ સેન્ટર, રાધાકૃષ્ણ હોટલની બાજુમાં, તુલીંજ રોડ,
નાલાસોપારા (ઈ)
ખુશ્બુ ગાલા- ૮૯૨૮૭૬૫૩૦૧

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

જ્યાં પાના ફરે ત્યાં

તંત્રીની કલમે	૫
ચિંતનના ચિદાકાશમાં	૭
યોગના આસનો - હઠયોગની મુદ્રાઓ	૯
બોધકથા - રાજાઓ અને ચંદ્ર	૧૧
વિદ્વાનોને આપજો, સાધુને નહિ !	૧૩
સબળ મનોબળ - મહાદેવી વર્મા	૧૫
‘તબિયત છે તો બધું છે.’	૧૭
ભગવાનનો ભાગ	૧૯
નવલકથા- ‘કુંતી’	૨૩
અહેસાન ફરામોશ દીકરો	૨૯
ક્ષતિરહિત કામ	૩૧
કેન્સર સૌપ્રથમ તમારા મનની અંદર પેદા થાય છે.	૩૩
ડાભ લીંબુ - ગ્રેપ ફ્રુટ	૩૪
જ્ઞાનચંદ વાસણવાળો	૩૬
વાનગી - ફરાળી બફ વડા	૪૦
ઉનાળાના ૧૨ અમૃત	૪૧
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

ૐ અરિહંતે નમો નમઃ
સંસારના પ્રત્યેક જીવની પ્રત્યેક પળ મંગલમય થાય એવી ભાવના મારી હર પળ હો...

તંત્રીના ટેબલ પરથી.....

મહાવીરનો કર્મવાદ

મેં તમને પૂર્વ ભવમાં દુઃખ આપ્યું છે દુઃખી કર્યા છે દુખ આપવામાં નિમિત્ત બન્યો છું તેથી જ તમને આ ભવમાં મને દુઃખ દેવાનો ભાવ થયો છે. આપણાં નજીદીકની વ્યક્તિઓ જ આપણને વધું દુઃખ આપતા હોય છે. તેનું કારણ શું ? અને તેવે વખતે શું કરવું ? જેની સાથે સૌથી વધુ પ્રેમ સંબંધ ને સૌથી વધુ દ્વેષ સંબંધ ભોગવવાના બાકી હોય તે જ વ્યક્તિઓ આપણી સૌથી નજદીક આવે છે. બાકી તો દુનિયામાં કરોડો લોકો છે. લેણદેણનાં સંબંધ વગર કોઈની આંખેય મળતી નથી. કોણ આપણાં મા-બાપ બનશે? કોણ સાથીદાર ? કોણ ભાઈ-બહેન ? કોણ પુત્ર-પુત્રવધુ ? કોણ દીકરી-જમાઈ ? કોણ પાડોશી ? કોણ સગાં-વ્હાલાં ? આ બધું જ આપણે આ સૃષ્ટિમાં જન્મ લેતાં પહેલાં પૂર્વ કૃત કર્મ પ્રમાણે નક્કી થઈ જાય છે.

જ્યારે કોઈ આપણા જ નજદીકના વ્યક્તિઓ આપણને દુઃખ આપતા હોય ત્યારે વિચારવું કે આ મારાં સગાં બન્યાં છે તે પણ મારાં જ કોઈ પૂર્વજન્મનાં લેણદેણને કારણે તે આજે મારી સાથે વેર રાખી રહ્યાં છે. તેનું કારણ મારા જીવે પૂર્વજન્મમાં ક્યારેક ને ક્યારેક જીવ સાથે વેર બાંધ્યું હશે. ભલે આજે હું મારી જાતને નિર્દોષ માનતો હોઉં પણ હું ક્યાં જાણું છું કે પૂર્વજન્મમાં મેં આનાથી અનેક ઘણું દુઃખ એ જીવને આપ્યું હશે. આજે જ્યારે એ જીવ મારી સાથે હિસાબ પૂરો કરવા આવ્યો છે કે મારાં જ કૃત્યની મને ભેટ પરત કરવા આવ્યો છે. ત્યારે હું સમતાભાવે સહર્ષ સ્વીકાર કરું તો જ આ વેરની ગાંઠ ભેદાશે, નહિ તો જન્મોજન્મ ચાલી આવશે. ના... ના... મહાવીરનો કર્મવાદ સમજ્યા પછી મારે એનો ગુણાકાર નથી કરવો. મને આ દુઃખ સમતાભાવે વેદવાની, હે... પ્રભુ, શક્તિ આપ... શક્તિ આપ...

ક્યારેય કોઈ વ્યક્તિ સાથે થોડો વખત સારા સંબંધ રહે છે પછી એ જ વ્યક્તિ દુશ્મન જેવી બની જાય છે ત્યારે સમજવું કે એની સાથે રાગના સંબંધ હતા તે પૂરા

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.

થયા. હવે વેરના સંબંધ ચાલુ થયા લાગે છે. આવે વખતે બે વસ્તુ ધ્યાનમાં રાખવી. રાગના સંબંધ ઉદયમાં હોય ત્યારે ખૂબ ખુશ ન થવું, અહંકાર ન કરવો, રાગને ટકાવી રાખવા કાવાદાવા ન કરવા, નહીં તો રાગના કર્મોના ગુણાકાર થઈ જશે. જ્યારે દ્વેષના કર્મ ઉદયમાં હોય ત્યારે અત્યંત દુઃખી ન થઈ જવું, રોકકળ ના કરવી. બંને સંબંધો સમતાભાવે સહન કરવા. વિચારવું કે રાગ પણ કાયમ રહેવાનો નથી, દ્વેષ પણ કાયમ રહેવાનો નથી.

કાચના વાસણ જેવા માનવીના મનનો શું ભરોસો ? દ્વેષના સંબંધ ઉદયમાં હોય ત્યારે વચ્ચે કોઇ ત્રીજી વ્યક્તિએ જ આમ કરાવ્યું એમ વિચારી કોઈના પણ પ્રત્યે દ્વેષના સંસ્કાર નાખશો નહિ. ત્રીજી વ્યક્તિને તો હંમેશા નિમિત્ત તરીકે જ જોજો. નિમિત્તને બચકાં ભરવા નહીં જતાં. મારાં નસીબમાં આમ બનવાનું જ હતું. માટે જ આ વ્યક્તિ આમાં નિમિત્ત બની છે એમ વિચારીને જે બન્યું છે તે બધું જ હસતે મોઢે સ્વીકાર કરી લેવું. આવી વખતે મહાપુરુષોના જીવનને યાદ કરવું.

ખુદ મહાવીર ભગવાનને એમનાં દીકરી-જમાઈ જ તેમની વિરુદ્ધમાં હતાં. તો શું મહાવીરે તેમના પર રોષ કર્યો ? જો રોષ કર્યો હોત તો તે મહાવીર બની શકત ? તમારાં નજીકનાં સગાંને જ તમને ખરાબ ચિતરવામાં બહુ રસ હોય છે. દૂરનાને તો શું પડી હોય? પાર્શ્વનાથ ભગવાનને એમનો સગો ભાઈનો જીવ, આઠ-આઠ ભવ સુધી તેમને મારવાવાળો બન્યો. એક નાની સરખી વેરની ગાંઠ કેટલું મોટું વૃક્ષ બન્યું?

ઈસુ ખ્રિસ્તને ખીલા ઠોકવાવાળા એમના જ માણસો હતા. આ બધાનો વિચાર કરી મનને સમજાવવું કે કસોટી તો સોનાની જ હોય.

મહાવીરનો કર્મવાદ સમજ્યા પછી દરેક દરેક જીવ આપણી સાથે હિસાબ જ પૂરો કરવા આવે છે તેમ સમજી હૃદયમાં સમતા ધારણ કરવી. છતાં પણ આ જીવ કરોડો વર્ષોના સંસ્કાર સાથે લઈને આવ્યો છે તે કારણે કદાચ તે વ્યક્તિ ઉપર કે નિમિત્ત ઉપર ખૂબ દુઃખ કે દ્વેષ પણ થઈ જાય, છતાં બને તેટલાં જલ્દી ભાનમાં આવી જઈ હૃદયથી દુશ્મનની પણ ક્ષમા માંગી લેવી. બને તેટલું આત્મભાવમાં લીન થવું તેથી કર્મ વેદાશે.

ખાસ નોંધ - સામી વ્યક્તિ સાથે વેર વિરોધ દ્વેષ કે બોલાચાલી થઈ તેનો વાંધો નથી પરંતુ આ બધું થયા પછી માફી ન માગવી કે પશ્ચાતાપ ન કરવો તેનો મોટો વાંધો છે. બસ આ પરમાત્મા શ્રી મહાવીર સ્વામીના કર્મવાદના સિદ્ધાંતના પડઘા સ્વરૂપ કર્મની ગાંઠો છોડવા અનેક વિકલ્પો જીવન જ્યોત સંસ્થામાં છે. એની સાથે સાથે સમતા અને પ્રેમનું કવચ આવનારા ભાવોમાં રક્ષા કવચ બની આપણને ઉગારશે. ■

નાની નાની જીતો મોટી સફળતાની સીડી છે.

-: ખાસ નોંધ :-

દાતાઓએ જીવન જ્યોત સંસ્થાના બેંક ખાતામાં અનુદાન ભર્યા બાદ જીવન જ્યોત સંસ્થાના કાર્યાલય પર ઈમેલ : jeevan_jyot@yahoo.in અથવા વોટ્સએપ 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 ૩૩% 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 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
એચ.ડી.એફ.સી.બેંક HDFC0000357	૧૪૭૩૧૪૫૦૦૦૦૦૧૭	પરેલ

ચિંતનના ચિદાકાશમાં

- શ્રીમદ્ વિજય રત્નસુંદરસૂરીશ્વરજી મહારાજ

''મહારાજ સાહેબ ! હમણાં પાંચેક દિવસ પ્રવચનમાં આવવાનું નહીં બને.'' રોજ પ્રવચનમાં સમય પહેલાં હાજર થઇ જનાર ૩૫-૩૭ વરસના એક યુવકે જ્યારે આ વાત કરી ત્યારે હું વિચારમાં પડી ગયો.

''ખાસ કારણ ?''

''બહારગામ જવાનું છે.''

''પણ ક્યાં ?''

''લોનાવલા.''

''લોનાવલા ? અને એય અત્યારે ? પાંચ - સાત દિવસમાં તો પર્યુષણ શરૂ થાય છે ?

''મને ખ્યાલ છે. પણ હમણાં જન્માષ્ટમી આવે છે ને ?''

''એટલે ?''

''એટલે બીજું કાંઇ નહીં. આ દિવસોમાં દર વરસે મિત્રો સાથે લોનાવલા જાઉં જ છું.''

''પણ ત્યાં કરવાનું શું ?''

''આપ મને શું કામ બોલાવો છો ? જન્માષ્ટમીના દિવસો અને લોનાવલાનું સ્થળ, આટલા માત્રથી આપને ખ્યાલ આવી જ ગયો હશે છતાં મારી આગળ જ આપ જો બોલાવવા માગતા હો તો કહું છું કે હું જુગાર રમવા જાઉં છું.''

''પણ તારે પૈસાની ક્યાં ખોટ છે?''

''પૈસાનોય પ્રશ્ન નથી કે હાર-જીતનો'ય પ્રશ્ન નથી. બસ, એક જાતનો શોખ છે. એને પૂરો કરવા લોનાવલા જાઉં છું. આમ તો આપને જણાવવા આવ્યો ન હોત પણ બે દિવસ પહેલાંના જાહેર પ્રવચનમાં આપે એક વાત કરી હતી ને કે ખરાબ કામ કરતાં પહેલાં સારા માણસને વચ્ચે રાખવા. બસ, એ હિસાબે આપને જણાવવા આવ્યો છું.''

''મને માત્ર જણાવવા જ આવ્યો છે કે હું જે સલાહ આપું એ સ્વીકારવાય આવ્યો છે?''

''સલાહ આપવાની છૂટ છે પણ..''

‘‘પણ શું ?’’

‘‘હું લોનાવલા તો જવાનો જ અને ત્રણ રાત જુગાર તો રમવાનો જ. આ ખ્યાલમાં રાખીને આપ જે પણ સલાહ આપવા માગતા હો એ આપો.’’

‘‘એક કામ કર.’’

‘‘શું ?’’

‘‘લોનાવલા ન જ જાય અને જુગાર રમવાનું માંડી વાળે તો તો બહુ સારું; પણ એ બાબતમાં તું જ્યારે કોઇ બાંધછોડ કરવા નથી જ માગતો ત્યારે મારી સલાહ છે કે લોનાવલામાં હોય ત્યાં સુધી રાત્રિભોજન ન કરવું.’’

‘‘એ મારાથી બનશે.’’

‘‘આપું નિયમ ?’’

‘‘હા, પણ પાણી પીવાની છૂટ. કાં તો ચોવિહાર અને નહીં બને તો તિવિહાર.’’

એ યુવક નિયમ લઇને ગયો તો ખરો પણ બરાબર ત્રીજે દિવસે એ પ્રવચનમાં બેઠેલો દેખાયો. હું વિચારમાં પડી ગયો. આ લોનાવલા ગયો જ નથી કે શું ? પણ પ્રવચન પછી એ ઉપર મળવા આવ્યો અને એણે જે વાત કરી એ એના જ શબ્દોમાં -

‘‘મહારાજ સાહેબ ! આપે તો ગજબ કર્યો.’’

‘‘કેમ શું થયું ?’’

‘‘જુગાર સીધેસીધો ન છોડાવ્યો તો વાયા વીરમગામ છોડાવ્યો.’’

‘‘પણ થયું શું એ તો કહે !’

‘‘આપની પાસેથી રાત્રિભોજન ત્યાગનો નિયમ લઇને લોનાવલા ગયો તો ખરો અને રાતના સહુ મિત્રો સાથે જુગાર રમવા બેઠો તો ખરો, પણ માંડ બે ત્રણ કલાક ગયા હશે અને ઝોકાં આવવા લાગ્યાં.

મિત્રોએ હોટલમાંથી ચા-ચેવડો-ગાંઠિયા મંગાવ્યા પણ મારે તો ખાવાના હતા જ નહીં એટલે હું તો એમ ને એમ બેસી જ રહ્યો. મારા નિયમની મિત્રોને વાત કરી તો એમણે મને એટલું જ કહ્યું કે ‘‘દોસ્ત ! પેન્ટ સાથે જો ટોપી ન જ જામે તો રાત્રિભોજનના ત્યાગ સાથે જુગાર શેં જામે ? તું અહીં ખોટો આવી ગયો છે. પાછો મુંબઇ રવાના થઇ જા!’’ આપને ખબર હતી જ ને કે આવું જ બનવાનું છે ! ચાલો, સારું થયું, નિયમ ફળ્યો! ■

યોગના આસનો

હઠયોગની મુદ્રાઓ

આધ્યાત્મિક દિશામાં આગળ વધી શકાય અને ધ્યાનમાં સાધક પ્રગતિ સાધી શકે તે માટેની થોડી સરળ મુદ્રાઓ ધ્યાનનાં ઊંડા અભ્યાસી શ્રી રમેશજી અગ્રવાલનાં નિર્દેશન હેઠળ પ્રસ્તુત કરી છે.

આ મુદ્રાઓના અભ્યાસથી ધ્યાનને અનુકૂળ મનોસ્થિતિનું નિર્માણ થઈ ધ્યાનના ઉચ્ચ સ્તર સુધી પહોંચી શકાય.

આ માટેના સંદર્ભ અને આધાર 'ગોરક્ષ પદ્ધતિ', 'શિવસંહિતા', 'ઘરેણ્ડ સંહિતા', અને 'હઠયોગ પ્રદીપિકા'માંથી લીધેલ છે.

આ મુદ્રાઓ કરતી વખતે ઉલ્લેખ કરાયેલા 'બંધ' વિશેની જાણકારી નીચે મુજબ છે.

૧. **ઉડ્ડીયાન બંધ :** ફેફસામાંથી બધો શ્વાસ કાઢીને પેટને કરોડરજ્જુ તરફ સંકોચન કરી, શ્વાસ બહાર જ રોકી ને ઉડ્ડીયાન બંધ થાય.

૨. **જાલંદર બંધ :** નાક દ્વારા શ્વાસ ભરીને, દાઢીને કોલરબોનની વચ્ચે અડાળીને, રોકાયેલો શ્વાસ બહાર ન નીકળી શકે તે રીતે દબાણ આપીને જાલંદર બંધ બને, તેને 'કોક મુદ્રા' પણ કહે છે.

૩. **મૂળબંધ :** શ્વાસ પુરો બહાર કાઢી, ગુદા (Anus)ના સ્નાયુને ઉપર તરફ ખેંચી મૂળબંધ બને.

આ બધી મુદ્રાઓ કરતી વખતે ચિત્તને આજ્ઞાકેન્દ્ર, બે ભ્રકૃટિઓની વચ્ચે સ્થાપિત કરવાનું છે. ■

કવિતા **- અંકિત ત્રિવેદી**

ઝોકું જલેબી નથી તો યે ખવાઈ જાય છે,
આંખો તળાવ નથી તો યે ભરાઈ જાય છે,
ઈગો શરીર નથી તો યે ઘવાઈ જાય છે,
દુશ્મની બીજ નથી તો યે વવાઈ જાય છે,
હોઠ કપડું નથી તો યે સિવાય જાય છે,
કુદરત પત્ની નથી તો યે રિસાઈ જાય છે,
બુદ્ધિ લોખંડ નથી તો યે કટાઈ જાય છે, અને
માણસ હવામાન નથી તો યે બદલાઈ જાય છે.

જીવન જ્યોત કેન્સર રિલીફ એન્ડ કેર ટ્રસ્ટ

પુણ્યનું ભાથુ બાંધવા માટેના વિકલ્પો

એક સમયનું સંપૂર્ણ સાદુ ભોજન	૧૪,૫૦૦/-
એક સમયનું સંપૂર્ણ મિષ્ટાન ભોજન	૨૬,૦૦૦/-
એક સમય ફ્રી ભોજન (ટાટા હોસ્પિટલ પાસે)	૪,૦૦૦/-
એક સમય ફ્રી મિષ્ટાન ભોજન (ટાટા હોસ્પિટલ પાસે)	૭,૦૦૦/-
જમવા માટેની પંચવર્ષીય મિતી યોજના (ટાટા હો.)	૧૮,૦૦૦/-
જમવા માટેની કાયમી મિતી યોજના (ટાટા હો. પાસે)	૪૫,૦૦૦/-
આખો દિવસ હળદર, સાકર વાળુ દુધ (ટાટા હો. પાસે)	૭૦૦/-
એક સમય ફ્રી ભોજન (જે. જે. / વાડિયા હોસ્પિટલ પાસે)	૪,૦૦૦/-
એક સમય ફ્રી મિષ્ટાન ભોજન (જે. જે. / વાડિયા હોસ્પિટલ પાસે)	૭,૦૦૦/-
એક સમય ફ્રી ભોજન (સાંગલી હોસ્પિટલ)	૨,૫૦૦/-
એક સમય ફ્રી મિષ્ટાન ભોજન (સાંગલી હોસ્પિટલ)	૫,૦૦૦/-
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/-

બોધકથા

રાજાઓ અને ચંદ્ર

– અનુવાદ : આદિત્ય વાસુ

સમસ્યા

બાદશાહ અકબરે એક વખત બીરબલને અગત્યના કામ અર્થે કાબુલ મોકલ્યો હતો. કાબુલમાં લોકોએ બીરબલને જાસૂસ માની લીધો એટલે તેને પકડીને સ્થાનિક રાજા પાસે ખડો કરી દેવામાં આવ્યો.

સ્થાનિક રાજાએ પૂછ્યું, ''તમે કોણ છો અને મારા રાજ્યમાં શું કરી રહ્યા છો?''

બીરબલ : ''હું હિન્દમાંથી આવેલો મુસાફર છું.''

સ્થાનિક રાજા : જો તમે આટલા મોટા મુસાફર હો તો મને જણાવો કે તમને મારો વહીવટ કેવો લાગ્યો?''

બીરબલ : ''આપ નામદાર પૂનમના ચંદ્ર જેવા છો. કોઈ રાજા આપની શક્તિ અને કીર્તિની તોલે આવી શકે તેમ નથી.''

સ્થાનિક રાજા બીરબલના જવાબથી ખુશ થયો, પરંતુ તેણે વધુમાં પૂછ્યું, ''તો આપના રાજા કેવા છે ?''

બીરબલ : ''તે એકમના ચંદ્ર જેવા છે. તે અંગે બીજું કાંઈ કહેવા જેવું નથી.''

સ્થાનિક રાજા એટલો ખુશ થયો કે બીરબલને થેલી ભરીને સોનાના-સિક્કાઓ ભેટ આપ્યા.

બીરબલ પાછો હિન્દ આવી ગયો. અકબરના દરબારીઓને બીરબલના ઉપરના વાર્તાલાપની જાણ થઈ ગઈ હતી એટલે તેઓએ બાદશાહના કાન ભંભેર્યા.

બીરબલનો ઉકેલ

દરબારમાં બીરબલ પધારતાં તેઓ બંને વચ્ચે નીચે મુજબ વાર્તાલાપ થયો.

અકબર : ''તો બીરબલ, તમારું કાબુલના રાજાએ ખૂબ સારું સ્વાગત કર્યું હતું તેમ સંભળાય છે.''

બીરબલ : ''જી, જહાંપનાહ, તેઓએ આપના ખબરઅંતર પૂછ્યા હતા.''

અકબર : ''મેં સાંભળ્યું છે કે તમોએ તેઓની સરખામણી પૂનમના ચંદ્ર સાથે કરી હતી જ્યારે અમારી સરખામણી એકમના ચાંદ સાથે કરી હતી.''

બીરબલ : ''સાચી વાત છે, જહાંપનાહ.''

અકબર : ''તમારા શહેનશાહનું આવું અપમાન કરવાની તમારી હિંમત કેવી રીતે ચાલી?''

બીરબલ : ''જહાપનાહ, મેં તો ખરેખર આપની પ્રશંસા કરી હતી. એકમનો ચંદ્ર હંમેશાં વધતો જતો હોય છે - જેનો અર્થ થાય કે એકમનો ચંદ્ર આબાદી, સમૃદ્ધિ અને કીર્તિમાં વધારો કરે છે. હિન્દુ અને મુસ્લિમ બંને પ્રજા બીજના ચંદ્રને માનપૂર્વક જુએ છે જ્યારે પૂનમનો ચંદ્ર તો રોજેરોજ ઘટતો જતો હોય છે જેથી તેની સત્તા અને કીર્તિ ઘટતાં જતાં હોય છે.''

અકબર આ ખુલાસો સાંભળી અનહદ રાજી થયો અને બીરબલને કહ્યું, ''મને ખબર હતી કે તમે મારા વિશ્વાસુ મદદગાર છો.''

શીખ

તમારે જે કાંઈ કહેવાનું હોય તેના શબ્દો ખૂબ જ ચતુરાઈપૂર્વક પસંદ કરજો જેથી તમે જેનાં વખાણ કરી રહ્યા હો તે ખુશ તો થાય, પરંતુ તેને એ પણ ખ્યાલ આવે કે તમે બીજાઓને ઉતારી પાડતા નથી જ્યારે સંપૂર્ણ સત્ય કહેવાનું ન હોય ત્યારે સુગર કોટેડ જૂઠ બોલવાનું ટાળવા માટે કુશાગ્ર બુદ્ધિની જરૂર પડે છે - તેવા સમયે તે ગર્ભિત સત્ય બોલતા હોય છે. રાજદ્વારી કુનેહ એ એક કલા છે - તેને શીખી લેવી જોઈએ અને તેને સુંદર રીતે વાપરવાની આવડત કેળવી લેવી જોઈએ. જો લાંબા સમય સુધી સર્વોચ્ચ સ્થાને રહેવું હોય તો આ કલા જાણવી જરૂરી છે. રાજદ્વારી કુનેહ એ વાહનમાં ઈંધણ હોય તેવું તમારા જીવનમાં કામ કરે 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

ગાયનું શુદ્ધ ઘી ૬૫૦/- રૂા. કિલો

કાચી ઘાણીનું શિંગતેલ - ૩૮૦/- 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)
સરનામું : ૫/૬, કોંડાજી ચાલ, જેરબાઈ વાડિયા રોડ, ટાટા હોસ્પિટલની બાજુમાં, પરેલ, મુંબઈ-૧૨.
ટેલી : ૯૮૬૯૨૦૬૪૦૦.

ગુલાબી દ્રષ્ટાંતકથા

વિદ્વાનોને આપજો, સાધુને નહિ !

એક હતો સાધુ. એ જંગલના એકાંતમાં રહેતો હતો. જંગલનાં કંદમૂળ ખાતો, નદીનું પાણી પીતો અને ભગવાનના ભજન કરતો.

વખત જતાં રાજાના કાને વાત આવી. રાજાને થયું કે આવો સાધુ તો મારા રાજ્યની શોભા છે. એટલે એ લાવલશ્કર લઈને સાધુનાં દર્શન કરવા ગયો. સાધુને કહે : ''મહારાજ, આપ મારા નગરમાં આવીને રહો, ત્યાં હું આપને જોઈએ તેવું એકાન્ત આપીશ. ત્યાં આપ શાન્તિથી તપસ્યા કરી શકશો અને આપનાં દર્શનનો મને તથા પ્રજાજનોને લાભ મળશે એ વધારામાં!'

પહેલાં તો સાધુએ ના પાડી, પણ પછી રાજાના અત્યંત આગ્રહથી તેણે તેની વિનંતિનો સ્વીકાર કર્યો.

રાજાએ ખૂબ ધામધૂમથી ગામમાં સાધુનો સત્કાર કર્યો અને પોતાના રાજમહેલની જોડે જ આવેલા બાગમાં એમને ઉતારો આપ્યો તથા એમના માટે અન્નવસ્ત્ર વગેરેનો સુંદર બંદોબસ્ત કર્યો. રાજાના ગુરુ તરીકે સાધુની પ્રતિષ્ઠા થઈ ગઈ. લોકોનાં ટોળાં ને ટોળાં એમનાં દર્શને આવવા લાગ્યાં અને એમની સેવાચાકરી કરવા તત્પર રહેવા લાગ્યાં.

બે-ચાર દિવસ, બે-ચાર દિવસ કરતાં સાધુ ત્યાં જ રહી ગયા. સુંદર વસ્ત્રાભૂષણો, ધરાઈને ઝાપટવાનું, મન થાય તેવાં પકવાનો અને પ્રશંસાના ધોધમાં સાધુનાં ધર્મ-ધ્યાન ભુલાઈ ગયાં, તપસ્વી સંત મટીને સાધુ છીછરો વાહવાહ ભૂખ્યો આળસુ બાવો બની ગયો.

તપસ્વી સાધુમાં આવો ફેરફાર થયેલો જોઈને રાજા વિચારમાં પડી ગયો. તેણે પ્રધાનને પૂછ્યુંઃ ''પ્રધાનજી, આમ કેમ?''

પ્રધાન વિચારશીલ પુરુષ હતો. તેણે કહ્યું : ''મહારાજ, શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કે વિદ્વાનોને ધન-માલ આપજો, યશ પણ આપજો, પણ સાધુસંતને તેવું કશું આપશો નહિ. સાધુસંતનો સત્કાર કરવાની આ જ રીત છે. આપે સાધુને નગરમાં આવી વસવા કહ્યું ત્યારે પણ મને આવા પરિણામનો ભય હતો જ, પણ આપનો અતિશય આગ્રહ હતો, તેથી તે વખતે મેં કંઈ કહ્યું નહિ. સાધુસંતને ભર્યે ભાણે માનપાન આપવાનું પરિણામ આપે જોયું.'' ■

સફળતા એ જ છે, જ્યારે તમે કોઈપણ પડકારોને સ્વીકારો.

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

સમાજને ઉપરોક્ત પ્રવૃત્તિઓમાં લાભ લેવા વિનંતી.

સાચા મૈત્રી સંબંધ જીવનને ઉજ્જ્વળ બનાવે છે.

નારી સશક્તિકરણ

સબળ મનોબળ – મહાદેવી વર્મા

સુપ્રસિદ્ધ હિન્દી કવિયત્રી મહાદેવી વર્માના શરૂઆતના દિવસોનો આ પ્રસંગ છે. એકવાર એમના મનમાં બૌદ્ધ ભિક્ષુણી થવાનો વિચાર આવ્યો. પણ છેવટની ઘડીએ એવું તે શું બન્યું કે એ વિચાર બદલાઈ ગયો. આ એમના જ શબ્દોમાં સાંભળીએઃ

''ત્યારે હું કોલેજના પ્રથમ વર્ષમાં ભણતી હતી. મનમાં વિચાર આવ્યો કે ભિક્ષુણી બની જાઉં. મેં લંકાના બૌદ્ધ-વિહારમાં પત્ર લખ્યો. એમને જણાવ્યું કે ''હું ભિક્ષુણી થવા માંગું છું. દીક્ષા માટે લંકા આવું કે આપના કોઈ ભિક્ષુકો ભારત આવશે?''

એમણે જવાબ આપ્યો ''અમે ભારત આવીએ છીએ અને નૈનીતાલમાં રોકાશું. તમે ત્યાં આવીને મળો.'' મેં ભિક્ષુણી બનવાનો નિશ્ચય કરી લીધો. મારી બધી મિલકત દાન કરી દીધી. જ્યારે નૈનીતાલ પહોંચી અને જોયું ત્યાં તો અંગ્રેજો જેવો ઠાઠમાઠ છે, મને થયું આ કેવો ભિક્ષુ છે. ભાઈ! આવો ઠાઠમાઠ રાખવો હોય તો ભિક્ષુ શા માટે બનવું ? ખેર, તો પણ હું ગઈ.''

સિંહાસન પર ગુરુજી બેઠા હતાં. એમણે ચેહરો પંખાથી ઢાંકી રાખ્યો હતો. એમને જોવા હું આગળ વધી. એમણે વદન ફેરવી ફરી ચહેરો ઢાંકી દીધો. હું જોવાનો પ્રયત્ન કરતી અને એ ચહેરો ઢાંકી દેતા. કેટલીય વાર આવું બન્યું અને મને ગુરુનો ચહેરો જોવા ન જ મળ્યો. જ્યારે મંત્રીવર મને વળાવવા બહાર સુધી આવ્યા, ત્યારે મેં પૂછ્યું, 'ગુરુજી મોં પર પંખો કેમ રાખે છે ?' એમણે જવાબ આપ્યો, 'તે સ્ત્રીનું મોઢું જોતા નથી.'

મેં મારા સ્વભાવ પ્રમાણે એમને સ્પષ્ટ કહી દીધું, 'જુઓ આવી નિર્બળ વ્યક્તિને હું ગુરુ નહિ બનાવું. આત્મા ન તો સ્ત્રી છે, ન પુરુષ. ફક્ત માટીના આ શરીરને જ આટલું મહત્વ કે આ જોવાય અને આ ન જોવાય?'

પછી હું પાછી આવી. એમના ઘણા પત્ર આવ્યા. વારેવારે પૂછાવતા કે, 'આપ દીક્ષા ક્યારે લેશો ?'

મેં કહ્યું, ''હવે શું દીક્ષા લઈએ ? આવા નિર્બળ મનોબળવાળા મને શું આપશે ?''

આ રીતે મહાદેવીજી બૌદ્ધ ભિક્ષુણી બનતાં બનતાં રહી ગયા અને મહાદેવીના રૂપમાં હિન્દી જગતને મળ્યો છાયાવાદનો એક મહાન સ્તંભ !■

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. ૬ ઉપર** જણાવેલ બેંકમાં અનુદાન ભરી શકશો. **સંસ્થાને અપાતું દાન ૮૦ જી અંતર્ગત કર રાહતને પાત્ર છે.**

નામ	ગામ	એરીયા	રૂપિયા
❖ પ્રમિલા પ્રતાપરાય ઓઝા		અંધેરી	૫૧,૦૦૦/-
❖ ધીરજ અર્જુનભાઈ સિંગલ		પરેલ	૧૧,૦૦૦/-
❖ મીરાબેન દિલીપભાઈ દોશીની પુણ્યસ્મૃતિ નિ. હ. નિરૂપમાબેન દિલીપભાઈ દોશી		વાપી	૧૧,૦૦૦/-
❖ બંસી ચંદે હ. અશોક અમૃતલાલ શાહ		ઘાટકોપર	૧૧,૦૦૦/-
❖ અતુલ કે. સાંઘાણી		અંધેરી	૮,૦૦૦/-
❖ દમયંતીબેન નવિન શાહ	દેઢિયા	બોરીવલી	૭,૦૦૦/-
❖ જીનલ ખુશાલ દેઢિયા	નાની ખાખર	માટુંગા	૭,૦૦૦/-
❖ સુનિતા ભુપેન્દ્ર પરીખ		તારદેવ	૫,૦૦૦/-
❖ મિવાન ખુશ્બુ અપુર્વ સતિઆ	નાનીતુંબડી	લાલબાગ	૪,૦૦૦/-
❖ નયના સાવલા		પરેલ	૪,૦૦૦/-
❖ હિતેન કાપડિયા		શિવરી	૪,૦૦૦/-

જીવન દ્રષ્ટિ

‘તબિયત છે તો બધું છે.’

મનોહર પરિકર, સુષ્મા સ્વરાજ અને અરુણ જેટલી; આ બધા પાસે પૈસા, પદ, પ્રતિષ્ઠા અને કાબેલિયત બધું જ હતું પણ વ્યસ્તતાને કારણે કદાચ તબિયત પર ધ્યાન ન આપી શક્યા, અને જીવન ગુમાવ્યો એમ કહી શકાય.

અરુણજી ખાવાના ખૂબ શોખીન હતા. જલેબી, સમોસા મનપસંદ હતા અને ઉપરથી ડાયાબિટીસ હતું એટલે કિડની ફેલ થઈ ગઈ અને કેન્સર થયું. એમની એવી ઈચ્છા હતી કે પહાડોની વચ્ચે જિંદગી જીવવી પરંતુ એ સપનું અધૂરું જ રહી ગયું.

આ કિસ્સા પરથી આપણે શું શીખવાનું? વૃદ્ધતાના લીધે મોત આવે એ વ્યાજબી છે પણ બીમારીને લીધે મરવું પડે એ ખોટું. આ બધું થવાના મુખ્યત્વે બે કારણો - વધુ પડતો શારીરિક શ્રમ અને વધુ પડતો માનસિક થાક.

બસ, આ બે બાબતોથી પોતાની જાતને બચાવી લેજો. કોઈપણ માટે ક્યારેય પણ ભૂખ્યા, તરસ્યા કામ ન કરતા. પોતાના બાળકો માટે પણ નહીં. કારણકે જો તમારું શરીર સ્વસ્થ હશે તો જ તમે આગળ જતાં બાળકોનું ધ્યાન રાખી શકશો અને એમના માથે બોજ બની નહીં રહો એ નફામાં. ઈચ્છાઓનો ક્યારે અંત નથી અને ભાગ્યમાં હશે તે મળીને જ રહેશે માટે મહેનત જરૂર કરવાની પણ ચિંતા હરગીઝ નહિ કરવાની. જીવનમાં પદ, પૈસો, પ્રતિષ્ઠા બધું જ અગત્યનું છે પણ એ બધાથી પહેલાં તમારું શરીર છે. એને સાચવશો તો તમારું જીવન સાર્થક જ છે.

મન પ્રફુલિત અને સંતોષી હશે તો શરીર આપમેળે સુડોળ રહેશે જ અને મન અળવીતરું હશે તો સાથે સાથે શરીરને પણ બગાડશે. એક વાત યાદ રાખજો કે શરીરનું મૃત્યુ થાય ત્યારે સૌ રડે છે પરંતુ મનનું મૃત્યુ થાય ત્યારે પોતાને જ રડવું પડે છે. એના માટે સંતોષ રાખવો ખૂબ જ જરૂરી છે. વધુ પડતી અપેક્ષા કે મોટા સપના ન રાખો. જે છે એમાં સંતુષ્ટ રહો તો કદાચ તમે આસમાનની ઊંચાઈ ભલે ન મેળવી શકો પણ સુખી સંસાર જરૂર જ મેળવી શકશો. ■

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

નામ	એરીયા	યોજના	રૂપિયા
☛ સ્વ. મિતેષ મહેન્દ્ર શાહના આત્મશ્રેયાર્થે			
હ. કુસુમબેન મહેન્દ્ર શાહ (હરસોલ)	બોરીવલી	જીવદયા	૫,૦૦૦/-
☛ પ્રવિણચંદ્ર શાહની વાર્ષિક પુણ્યતિથિ નિમિત્તે			
હ. ભારતી પી. શાહ પરિવાર	અમદાવાદ	જીવદયા	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/-
☛ ઈન્દીરાબેન ચંપકલાલ સોની	અમદાવાદ	અન્નદાન	૧,૦૦૦/-
☛ કપિલાબેન રમણલાલ ચોક્સી	અમદાવાદ	અન્નદાન	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/-
☛ છાયા હસુ મહેતા	બોઈસર	જીવદયા	૫૦૦/-

પ્રેરક કથા

ભગવાનનો ભાગ

નરસિંહ નાનપણથી ભરાડી હતો. ભાઈબંધ ઘણા અને નરસિંહ એનો પ્રમુખ. ભાઈબંધોને ભેગા કરી એ આમલી પાડે, કોઈના ખેતરમાંથી સિંગના પાથરા ઉપાડે, કેરીના કાતરા પાડે અને પછી ગામની પાદરે વડનું ખૂબ મોટું ઝાડ હતું, એની નીચે બેસીને બધી વસ્તુના ઢગલાં કરતાં અને પછી ભાગ પાડે. બધા ભાઈબંધના ભાગ કરી છેવટે એક વધારાનો ભાગ કરે. ભાઈબંધ પૂછે પણ ખરા કે 'આ ભાગ કોનો?' તો જવાબ મળે 'ભગવાનનો'.

પછી સૌ પોતપોતાના ભાગ લઈને રમવા દોડી જતા ને ભગવાનનો ભાગ ત્યાં જ મૂકી જતાં. 'રાતે ભગવાન પોતાનો ભાગ આવીને ખાઈ જશે' એમ બધાને સમજાવે. બીજા દિવસે સવારે વડલે જઈને જોતા, તો ખરેખર ભગવાન એનો ભાગ ખાઈ ગયા હોય અને બોરના ઠળિયા ત્યાં જ પડ્યા હોય. પછી તો આ રોજની રમત થઈ ગઈ. આમ રમતા રમતા નરસિંહ મોટો થયો. ગામડેથી શહેરમાં કમાવવા ગયો.

બે હાથે ઘણું ધન ભેગું કર્યું. જેમ જેમ કમાણી વધતી ગઈ, તેમ તેમ નરસિંહનો લોભ પણ વધતો ગયો. ધન તો ઘણું ભેગું કર્યું. પણ એ હવે 'ભગવાનનો ભાગ' કાઢવાનું ભૂલી ગયો. લગ્ન કર્યા. છોકરા છૈયાને પરણાવ્યા. નરસિંહ બધાની જરૂરિયાત પૂરી કરે. જોઈતું હોય તે બધું લાવી આપે. આ બધી પળોજણમાં 'ભગવાનનો ભાગ' તો સાવ ભુલાઈ જ ગયો.

ધીમે ધીમે નરસિંહને થાક લાગવા માંડ્યો. પત્ની પણ માંદગીમાં ગુજરી ગઈ. હવે એ સાવ ભાંગી ગયો. શરીર સાથ નહીં આપે એવું લાગવા માંડ્યું. છોકરાઓ ધંધે ચડી ગયા એટલે 'હવે હું કામ નહિ કરું તો ચાલશે' એમ વિચારીને એણે કમાવવાનું બંધ કર્યું. છોકરાઓએ વ્યવહાર પોતાના હાથમાં લઇ લીધો. પછી તો એ મકાન મિલકતના ભાગ પાડ્યા. પણ એકપણ છોકરાએ નરસિંહને ખુશીથી એમ ન કહ્યું કે 'બાપા અમારી સાથે ચાલો.'

નરસિંહ પાછો પોતાને ગામે પોતાના જૂના મકાનમાં એકલો રહેવા લાગ્યો. હાથે રાંધીને ખાય અને દિવસો પસાર કરે. એક દિવસ નરસિંહને શરીરમાં કળતર

જેવું લાગ્યું. ભૂખ ખૂબ લાગી હતી પણ પથારીમાંથી ઉઠાતું ન હતું. આજે એને ભગવાન યાદ આવ્યા. મનમાં વિચાર્યું કે, 'હે ભગવાન ! નાનો હતો ત્યારે રમતા રમતા તારો ભાગ કાઢવાનું ભૂલતો નહીં, પછી જેમ જેમ મોટો થયો એમ મારું મારું કરવામાં, ભેગું કરવામાં, તને સાવ જ ભૂલી ગયો. પ્રભુ હું જેને મારા માનતો હતો, એ મારા કોઈ રહ્યા નહીં. આજે પાછો હું એકલો થઈ ગયો, ત્યારે ફરી તારી યાદ આવી. મને માફ કરજે !' ખરા હૃદયથી થયેલો પસ્તાવો આંખમાંથી આંસુ બનીને વહેવા લાગ્યો.

ત્યાં ડેલી ખખડી. નરસિંહએ સહેજ ઊંચા થઈને જોયું તો કાનજી કોળી, એનો નાનપણનો સાથી. બિચારો પગે લંગડો એટલે એ લોકો એને રમતમાં ક્યાંય ભેગો રાખતા નહીં. એ આજે હાથમાં કંઈક વસ્તુ ઢાંકીને લાવ્યો હતો. નરસિંહે એને સૂતા સૂતા જ આવકાર આપ્યો.

કાનજીએ લાવેલ વસ્તુ નીચે મૂકી અને નરસિંહને ટેકો આપી બેઠો કર્યો. પાણીનો લોટો આપ્યો અને કહ્યું 'લ્યો કોગળા કરી લો, તમારા માટે ખાવાનું લાવ્યો છું.' નરસિંહે કપડું આઘું કર્યું, ત્યાં ભાખરી, ભરેલા ભીંડાનું શાક અને અડદની દાળ જોઈને આંખમાં આંસુ આવી ગયા. આજે કેટલા દિવસે એને આવું ખાવાનું મળ્યું.

જૂની યાદ તાજી કરતા નરસિંહ બોલ્યો, 'કાનજી આપણે નાના હતા, ત્યારે તું અમારી સાથે રમવા આવતો. પણ તું પગે લંગડો એટલે અમે તને અમારી સાથે રમાડતા નહીં. પણ તે છતાં તું આજે મારા માટે ખાવાનું લાવ્યો. ભાઈ! હું ક્યારે તારું ઋણ ચૂકવીશ ?'

પાણીનો લોટો બાજુમાં મૂકતા કાનજી બોલ્યો, 'તમે તો પહેલા જ ઋણ ચૂકવી દીધું છે. હવે મારો વારો છે.' નરસિંહને કાંઈ સમજાયું નહિ. વધુ પૂછતા કાનજી બોલ્યો, 'તમે બધા બોર વીણી, આમલી પાડીને, પેલા વડની નીચે બેસી ભગવાનનો ભાગ કાઢતા. અને કહેતા કે રાતે ભગવાન આવશે ને એનો ભાગ ખાઈ જશે. તમારા ગયા પછી હું જ ત્યાં જતો અને એનો ભાગ હું ખાઈ જતો. બીજે દિવસે ત્યાં બોરના ઠળિયા પડ્યા હોય એટલે તમને બધાને એમ લાગતું કે ભગવાન એનો ભાગ ખાઈ ગયા પણ ખરેખર તો હું ખાઈ જતો. સાથે એમ પણ વિચારતો કે હું ક્યાં ભવે આ ઋણ ચૂકવીશ?'

ગઈકાલે રાત્રે પાદરે વાત થતી હતી કે તમારું કોઈ નથી અને તબિયત સારી નથી. એટલે રાતના વિચાર આવ્યો કે ઋણ ચૂકવવાનો સમય આવી ગયો છે. એટલે આ ખાવાનું લઈ આવ્યો છું. હવે તમારે ક્યારેય પણ રાંધવાનું નહીં. મારા ઘરેથી રોજ તમારે માટે ખાવાનું આવી જશે. અને હા! હું હા કે ના સાંભળવાનો નથી.

નરસિંહની આંખમાંથી આંસુ વહેવા લાગ્યા. નાનપણમાં ખાલી રમતાં રમતાં અણસમજમાં 'ભગવાનનો જે ભાગ' કાઢ્યો હતો એના બદલે એણે મને સંભાળી લીધો. બંને જણ એકબીજાને ભેટી પડ્યા.

ઈશ્વર માટે જાણે-અજાણે પણ કરેલું કશુંય એળે જતું નથી. એ એકનું અનેક કરી પાછું આપી જ દે છે.

– **અજ્ઞાત** ■

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.

❖ સોમચંદ ભોજા શાહ	નવાગામ	શિવરી	૨,૧૦૦/-
❖ સુરેશ સોમચંદ શાહ	નવાગામ	શિવરી	૨,૧૦૦/-
❖ ગુણવંતી સુરેશ શાહ	નવાગામ	શિવરી	૨,૧૦૦/-
❖ તેજસ સુરેશ શાહ	નવાગામ	શિવરી	૨,૧૦૦/-
❖ માતુશ્રી લાછબાઈ હીરજી કરમશી ભેદાના આત્મશ્રેયાર્થે			
હ. પરિંદાબેન રશ્મીકાંત ભેદા	સમાઘોઘા	માટુંગા	૧,૫૦૦/-
❖ ઉષાબેન મણિલાલ ગાલા	કાંડાગરા	ગોરેગામ	૧,૧૦૦/-

ગત મહિનામાં સંસ્થાએ કરેલ પ્રવૃત્તિનો ચિત્તાર

- અન્નક્ષેત્રે ભોજનના ૨૮ કાર્ડ અને હલ્દી દૂધના ૨૧ કાર્ડ બનાવી આપ્યા.
- ૧૬૭ કેન્સરગ્રસ્ત દર્દીઓના પરિવારોમાં અનાજ વિતરણ કરવામાં આવ્યું.
- પ્રતિદિન ૧૦૧૪ દર્દીઓને ફળનું વિતરણ કરવામાં આવ્યું.
- ૨૧ દર્દીઓને બ્લડ માટે સહાય કરવામાં આવી.
- ૭ દર્દીઓને રહેવાની સગવડ કરી આપવામાં આવી.
- ૧૧ દર્દીઓને અલગ અલગ ટ્રસ્ટમાં સારવાર માટે અપીલ લેટર બનાવી આપવામાં આવ્યા અને અન્ય સંસ્થાઓમાંથી સારો એવો પ્રતિસાદ મળ્યો.
- કેન્સરના દર્દીઓને રૂ. ૯,૯૭,૨૪૫/-ની દવા લઈ આપવામાં આવી.
- અન્ય દર્દીઓને રૂ. ૪,૮૩,૨૨૦/-ની દવાઓ આપવામાં આવી.
- અપંગ વ્યક્તિઓને ૪ વૉકર, ૩ વૉકિંગ સ્ટીક, ૫ કમોડચેર, ૪ વ્હિલચેર, ૬ પલંગ, ૪ ઓકિસજન મશીન અને ૩ ઓકિસજનના બાટલા આપવામાં આવ્યા.
- ૪ વ્યક્તિઓને કેન્સર જણાતા એમની ફાઈલ બનાવી આપવામાં આવી.
- ૯૪ દર્દીઓએ ફ્રી એમ્બ્યુલન્સ સેવાનો લાભ લીધો.
- ૪ દર્દીઓને કોલોસ્ટોમી બેગ રાહતના દરે આપવામાં આવી.
- ૪ લાવારિશ કેન્સરગ્રસ્ત દર્દીની કફન-દફન વિધિ કરવામાં આવી.
- રસ્તામાં બેહાલ સ્થિતિમાં પડી રહેલા ૧૩ વ્યક્તિઓને વૃધ્ધાશ્રમમાં ભરતી 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/-

નવલકથા

'કુંતી'

(ગતાંકથી ચાલુ)

- રજનીકુમાર પંડ્યા

જે લત્તાનું નામ લઈને ડૉક્ટર રિક્ષામાં બેઠા એ સાંભળીને રિક્ષાવાળો પણ હસ્યો... બદનામ લત્તો હતો એ. બહારગામના માણસો તો બેધડક એમાં જતા, પણ શહેરનો માણસ એમાં કંઈક વાજબી કામે આવ્યો હોય તોય પ્રવેશતાં પચાસ વાર ખચકાતો. એવું નહીં કે બુઢ્ઢાઓ ન જતા, સિત્તેર સિત્તેર વરસના પણ જતા, પણ એ બુઢ્ઢા જતા જે મનથી જ નહીં, તનથી'ય કડેધડે હોય, જ્યારે આ બુઢ્ઢો તો એંસી-બ્યાસીનો હશે ને વળી જમણા અંગે લકવો મારી ગયો હતો. વોકિંગ સ્ટિકના સહારા વગર ચાલી શકતો નહોતો. રિક્ષાવાળાએ રિક્ષા મારી તો મૂકી પણ મનોમન કુતૂહલનો ચરખો ચાલુ થઈ ગયો. શો સ્વાદ લેવાનો છે આ ડોસો ત્યાં જઈને ? શું એના કોઈ પોત્રા-બોત્રાને ત્યાં શોધવા નીકળ્યો હશે? જોકે એમાં મીનમેખ નહોતી લાગતી કે ડોસો એવા કોઈ મેલા કામે જ ત્યાં જઈ રહ્યો હતો, નહીંતર પોળના નાકે આવીને, ચાની લારીવાળા સાથે આડીતેડી વાત કરીને, પછી એની ઘરાકી જામ્યા પછી એની નજર ચુકાવીને, શા માટે લંઘડાતા -લંઘડાતા ચાલીને અધવચ્ચેથી નહીં, પણ છેક સ્ટેન્ડે આવીને એણે રિક્ષા પકડી ?

આ જ વખતે ડૉક્ટરના ફફડાટ-ભય અને સંતાપથી ઘેરાયેલા મનમાં વિચારોનું બીજી રીતનું ઘમસાણ ચાલું હતું, બે વાર નિષ્ફળ અને અધૂરા ફોન કર્યા પછી અર્જુન સાથે ચિઠ્ઠી મોકલી હતી, પણ પછી એ તો એકતરફી વ્યવહાર થયો હતો. સામેથી જવાબ મેળવવાની એ નુસખામાં કોઈ જ ગુંજાઈશ નહોતી. છેવટે ફરી હિંમતકુમાર સાથે ફોનથી વાત કરી હતી અને એ પણ બહુ ડરથી અને ચકળવકળ આંખે ચોતરફ જોતાં જોતાં. એક વકીલ અને બે સાથીઓને લઈને એમને આ તારીખે આટલા વાગે આવી જવાનું કહ્યું હતું, પણ જમાઈએ જ્યારે''ક્યાં ?'' પૂછ્યું ત્યારે બહુ કફોડી સ્થિતિમાં મુકાઈ જવું પડ્યું હતું. ક્યાં બોલાવવા એમને ? એમના ઘરનું સરનામું જાણતા નહોતા ને એ વિગતવાર લખીને કાગળમાં ટપકાવી શકાય

એવી કોઈ જ શક્યતા નહોતી. અધવચ્ચે જ ક્યાંક મળવું રહ્યું. જમાઈના

વારંવાર પુનરાવર્તિત થતાં ‘ક્યાં ? ક્યાં ? ક્યાં ?’ પ્રશ્નના જવાબમાં એમનાથી એવી જગ્યાનું નામ દેવાઈ ગયું હતું જે જગ્યાએ વરસો સુધી એમનો આવરજાવર રહ્યો હતો, જ્યાં સૌથી વધારે પરિચિતો હતા, જેમને ડૉક્ટરે અવારનવાર રાજા–બાદશાહની જેમ આવીને ન્યાલ કરી દીધા હતા, જ્યાં મણિભદ્ર કે બીજાં કોઈ સગાંવહાલાંઓ ફરકે તેવી કોઈ જ સંભાવના નહોતી. હતી તો ગંદી જગ્યા પણ એ ગંદી જગ્યાનાં પાણી સજ્જનોની વસતિ કરતાં ઓછાં ઊંડા હતાં. જમાઈને–હિંમતકુમારને કહ્યું ત્યારે એ પણ ઘડીભર વિચારમાં પડી ગયા હતા એમ ફોન પર જ પરખાઈ આવ્યું હતું; પણ પોતે જ્યારે એમ કહ્યું કે હવે બીજો કોઈ જ ઇલાજ નથી. હવે મણિભદ્ર તો ઠીક, પણ એની મા રતનભદ્રાએ પણ એમના ઉપર હાથ ઉપાડી લીધો હતો અને હવે તો જે કરવું હોય તે જલદી કરવું પડશે ત્યારે એ ભલો જીવ આ જગ્યાએ આવવા પણ સંમત થઈ ગયો હતો.

એમના મનમાં થોડી બળતરા પણ થઈ આવી. શા માટે સારા માણસ અને એમાં જમાઈને જ આવા લત્તાનો નઝારો કરાવવો જોઈએ ? અરે, કમ સે કમ કોઈ મંદિરે બોલાવી શકાયા હોત !

ખેર, જે થવાનું હતું એ થઈ ગયું હતું. મંદિરોમાં જેટલા ચુગલીખોરો અને ચાડીખોરો હતા એના કરતાં અહીં ઓછા હતા; કારણ કે ત્યાં સૌ પોતાની જાતને પુણ્યશાળી સમજતા હતા અને અહીં સૌ જાતને અપરાધી ! અને અપરાધીઓ વચ્ચે પરસ્પર સગવડિયું સલામત મૌન રહેતું હોય છે. આવીને એમણે ચોકમાં રિક્ષા ઊભી રખાવી, નીચે ઊતર્યા, પૈસા ચૂકવીને એમણે ચોતરફ ઉત્સુકતાભરી નજર દોડાવી પણ કોઈ દેખાયું નહીં. જોકે જમાઈને તો કદી જોયા જ નહોતા, પણ આ જગ્યાએ કોઈ કોઈની રાહ જોઈને ઊભું હોય તો તરત જ પરખાઈ આવે. શું થયું હશે ? કેમ નહીં આવ્યા હોય ? બરાબર સમજ્યા નહી હોય કે પછી જગ્યાની બદનામીનો વિચાર કરીને પાછળથી વિચાર ફેરવ્યો હશે ?

ડૉક્ટર વિમાસણમાં હજુ એકાદ ક્ષણ જ ઊભા હશે, ત્યાં તો ત્રણ–ચાર દલાલો એમને ઘેરી વળ્યા. એક લાંબા દાંતવાળો, મેંદીથી લાલ રંગેલા વાળ અને ગળે જરિયાન રૂમાલવાળો દલાલ તો બહુ જૂનો હતો, પણ એની આજુબાજુ એના હરીફો કે સાગરીતો જે પાનથી હોઠને લાલ લાલ રંગેલા જુવાનિયાઓના ચહેરા અપરિચિત હતા. એમની આંખોમાં આમંત્રણને બદલે ઠઠ્ઠા વધારે હતા.

''અબે હટ્ટ !'' પેલા જૂના દલાલ જમાલે બીજાઓને ધમકાવ્યા : ''તુમ લોગ ક્યાં યહા ઘાસ ખાને આયે હો ! છોડો, દાક્તરસાહેબ તો મેરા પૂરાના ગીરાક હૈ....'' પછી ડૉક્ટર તરફ જોઈને બોલ્યા : ''ક્યું સાબ, બહોત અર્સે કે બાદ ? બીમાર થે ક્યા ? અબ તો ઠીક હો ગયે હો ના આપ ?''

''અરે !'' બીજાએ પાનની પિચકારી એક તરફ થૂંકી, બોલ્યો, ''ઠીક નહીં તો યહાં આતે કૈસે?''

''તો ફિર ?'' ત્રીજાએ ટાંગ અડકાડી : ''લંગડા ઘોડા રૈસ મેં દૌડને કે લિયે થોડા હી આયેંગા !''

ડૉક્ટરે ચોતરફ મકાનો પર નજર ફેરવી. બારીમાંથી ડોકા કાઢી કાઢીને ઊભેલી બે બદામની છોકરીઓ પણ એમના તરફ ઉપાલંભથી જોઈ રહી હતી. ડૉક્ટરે એમના તરફ જોયું એટલે એ લોકોએ હલકા ચેનચાળા શરૂ કર્યાં. એક જણી બૂમ પાડીને બોલી : ''આઈયે આઈયે ઇશ્કીચાચા, યહાં કબ્રકા ભી ઇંતજામ હૈ.''

''અરે.'' બીજી પ્રૌઢા રંગેલા દાંતવાળી બોલી : ''અરે, હમ તો રહેતે હી હૈ કબ્ર મેં સાલોંસે, આઈયે ના ! આપકી એક ટાંગા તો કબ્ર મેં હૈં, દૂસરી ભી રખ દીજિયે ના !'' એના બોલવાની સાથે જ સૌ ખડખડાટ હસ્યાં.

હજારો વાર આવી ચૂક્યા હતા. પણ એ વખતે આ મૃગજળમાં એમને સુખ મળ્યું હતું. આજે જાણે કે હજારો વીંછીના ડંખની વેદના થતી હતી. વણજોયેલા જમાઈ સામે એમને ખીજ ચડી આવી : ''આવ્યા નહીં કેમ ? અરે, નહોતું આવવું તો ના પાડી દેવી હતી, બીજો રસ્તો વિચારત, પણ આમ મૂંઝવણભરી સ્થિતિમાં મૂકી દેવાની શી જરૂર હતી ?''

એકાએક ચોકમાં પડતી બીજી ગલીના નાકે એક રિક્ષા ઊભી રહી અને એમાંથી એક દૂબળો અને લંબતરડા ચહેરાવાળી ઊતરતી યુવાનીવાળો પુરુષ ઊતર્યો. બે-ચાર દલાલો એને ઘેરી વળવા જતા હતા, ત્યાં એણે એમને સ્ફૂર્તિથી, ઘેરામાંથી માર્ગ કાઢીને દૂર કર્યા. સફેદ શર્ટ અને સફેદ પેન્ટવાળા એ માણસે ગજવામાંથી રૂમાલ કાઢીને મોં પરનો પરસેવો લૂછ્યો અને ચોતરફ કોઈની શોધ માટે હોય એવી નજર ફેરવી.

એ જ... ડૉક્ટરના મનમાં ઝબકારો થયો, એ જ હોવા જોઈએ હિંમતકુમાર! એ લંઘડાતી ચાલે એમની નજીક આવ્યા. એ જ વખતે હિંમતે પણ એમની સામે જોયું. સાવ કૃશકાય, ખેંચાઈ ગયેલા જમણા અંગ, ચોળાઈ ગયેલી કાળી, મેલીદાટ ટોપી અને એમાંથી કાન પાસે ડોકાતાં સફેદ વાળના છૂંછા, ચાર દિવસની વધી ગયેલી સફેદ દાઢીના કોંટા, સુકાઈ ગયેલી ખારેક જેવા મોંવાળો એ પુરુષ.. નક્કી ડૉક્ટર ગજેન્દ્રપ્રસાદ જ હોવા જોઈએ, એ એના મનમાં નક્કી થઈ ગયું. એ આગળ આવ્યો અને ડૉક્ટરના ચરણસ્પર્શ કર્યા.

ચોતરફથી આ દશ્ય જોઈને અટ્ટહાસ્યનો જોરદાર અવાજ ઊઠ્યો – જાણે કે ટીવીના પરદા ઉપર એ સૌએ કોઈ રમૂજી દશ્ય જોયું હોય ! હિંમતને મન એ નવાઈ અને ક્ષોભ બંને હતાં, પણ ડૉક્ટર જાણે કે એ બધું જ પચાવીને બેઠા હતા. એ એટલા બધા ઢીલા અને ગળગળા થઈ ગયા કે વારેવારે જમાઈને બરડે અને માથે હાથ ફેરવતા રહ્યા. હિંમત પણ પછી બધો જ ક્ષોભ વીસરીને એમની દયનીય હાલત જોઈ રહ્યો. શું આ માણસની ઉપર હાથ ઉપાડતાં હશે એનો દત્તકપુત્ર પેલો મણિભદ્ર અને એની માતા !

''તમે એકલા જ આવ્યા છો ?'' ડૉક્ટરે હિંમતને પૂછ્યું.

''બાપુજી....'' એક તીણો, ધ્રુજતો સ્ત્રીસ્વર ઊભી રહેલી રિક્ષામાંથી સંભળાયો.''

હિંમતને ડૉક્ટરે સાક્ષી કે વકીલ સાથે કેમ નથી આવ્યા તેવો સવાલ પૂછ્યો હતો પણ એનો જવાબ આ સ્ત્રીસ્વરમાં મળશે એવી તો એમને કલ્પનાય નહોતી... પળ એક માટે એમને સંશય થયો, શું ભણકારો હતો ? પણ ક્ષણનાય નાનકડા અંશમાં એમને સમજાઈ ગયું કે અવાજ કુંતીનો હતો !

હા, એ રિક્ષામાં જ બેઠી હતી; નીચે ઊતરી નહોતી. રિક્ષા ઉપર શા માટે વરસાદી પડદા પાડેલા હતા અને શા માટે હિંમતને ઉતાર્યા પછી એ રિક્ષા ઊપડી ગઈ નહોતી એનું રહસ્ય હવે સમજાતું હતું.

એ ફરી બે ડગલાં લંઘડાતી ચાલે આગળ આવ્યા અને રિક્ષાનો પડદો જરી ઊંચો કરી જોયું તો એમની પુત્રી કુંતી. લાલચટકચોળ મોટા ચાંદલાવાળા ચહેરે,

વાળની થોડી સફેદ લટવાળા કપાળે અને આંસુ વહી જતી આંખે એમની સામે જોઈ રહી હતી. ''અરે ! આવડી મોટી થઈ ગઈ કુંતી ?''

ડૉક્ટરે નજીક જઈને એના માથે હાથ ફેરવ્યો અને ક્યાંય સુધી ફેરવતા રહ્યા. કુંતી એ સુખને પી રહી.

''બાપુજી !'' હિંમત બોલ્યો : ''એણે આવવાની જીદ કરી... મેં બહુ કહ્યું કે ન અવાય, તારાથી આવી જગ્યાએ ન અવાય. તો પણ...''

એ બોલ્યો : ''તો પણ શું કહું ? એ મને કહે કે મારા બાપને મળવા અહીં તો શું, પણ ધગધગતી ભઠ્ઠીમાં પગ મૂકવાય તૈયાર છું.''

કુંતીની ઈચ્છા રિક્ષાની બહાર પગ દઈને, દોડીને પિતાના પગમાં લેટી પડવાની હતી, પણ આ જગ્યા એને એમ કરતાં રોકતી હતી. આજુબાજુની દરેક બારી અને બારણાની વચ્ચે સજીધજીને ઊભેલી જીવતી રંગેલી પૂતળીઓની નજરનાં તીર એ ભૂમિ પર પગ મૂકતાંવેંત એને માટે બાણશૈયા ખડી કરી દે તેમ હતું. અરે, આટલું થોડું મોં બહાર કાઢીને વાત કરવાથી પણ એ લોકોની આંખોમાં અંદરોઅંદર હલકા ઈશારા શરૂ થઈ ગયા હતા.

એ તો સારું થયું કે પેલા બુઢ્ઢા દલાલ જમાલે સૌ લફંગાઓને એ રિક્ષા પાસે આવતા રોક્યા.

''બેટા...'' ડૉક્ટરના મોંમાંથી માંડ શબ્દો નીકળ્યા : ''તારે મને મળવા અહીં આવવું પડ્યું! ભગવાન મને આને માટે ક્યારેય માફ નહીં કરે.''

''બાપુજી !'' કુંતીને એ સાંભળવાની કશી જ પરવા નહોતી, એ તો બસ એના એક વખતના પડછંદ, પાણીદાર, પાંચ હાથ પૂરા પિતાને આ પરવશ અને પામર હાલતમાં જોઈને ભાંગી જ પડી હતી. એના કરતાં તો પેલા ચોરીછૂપીથી સ્મશાને એમના દર્શન કર્યા ત્યારે ઘણી સારી દશા હતી.

''બાપુજી !'' એનાથી માંડ બોલાયું : ''કેમ છો તમે ?'' એ હોઠ બીડી ગઈ ને વળી બોલીઃ ''બહુ પજવે છે એ લોકો હેં ?'' એને જવાબની પણ રાહ નહોતી. દરેક સવાલની સાથે એ નજર સામે ઊભેલો જીવતો જવાબ જોઈ લેતી હતી. બોલી, ''કેવા થઈ ગયા છો સાવ ! બાપુજી, એક વખતના તમે....''

(ક્રમશઃ) ■

માનવતાના સાદને મળેલો પ્રતિસાદ

નામ	ગામ	એરીયા	રૂપિયા
❖ હોરમાઝ બહાદુર ટોડીવાલા		મરીનડ્રાઈવ	૨૭,૦૦૦/-
❖ શૈલેષભાઈ ચિત્તલિયા		કાંદિવલી	૨૫,૦૦૦/-
❖ ઓમાનંદ ઈન્ડસ્ટ્રીસ		નાગપુર	૨૦,૦૦૦/-
❖ પિતાશ્રી માવજી નેણશી દેઢિયાની ૧૧મી પુણ્યતિથિ નિ. અને માતુશ્રી લક્ષ્મીબેન માવજી દેઢિયાની ૨૫મી પુણ્યતિથિ નિ. હ. દેઢિયા પરિવાર	ભુજપુર	વસઈ	૧૧,૦૦૦/-
❖ પ્રેમ ઠાકુર હ. પ્રતિક મનસુખલાલ શાહ		પરેલ	૧૦,૮૦૦/-
❖ કિરીટ વસંતરાય મહેતા		વિલેપાર્લા	૧૦,૦૦૦/-
❖ અમરસી વેલજી ગાલા		મુલુંડ	૧૦,૦૦૦/-
❖ વસંતકુમાર મોરારજી શાહ હ. નીરજ રાજેશ શાહ		તારદેવ	૮,૦૦૦/-
❖ લક્ષ્મીચંદ નાનજી શાહ		અલ્કાપુરી	૫,૦૦૦/-
❖ ગીતા રમેશ ગાલા	દેશલપુર	હૈદ્રાબાદ	૨,૫૦૦/-
❖ વરૂણ વિરચંદ કુંવરજી લાલકાના લગ્ન પ્રસંગે હ. માતુશ્રી હીરબાઈ કુંવરજી - લાલકા પરિવાર	વારાપધર	ઘાટકોપર	૨,૫૦૦/-
❖ શશીકાંત પંચાલ હ. અભિષેક શશીકાંત પંચાલ		શિવરી	૧,૫૦૦/-
❖ હીરજી જેઠાલાલ સાવલાની પુણ્યતિથિ નિ. હ. મનસુખલાલ હીરજી સાવલા	નવાગામ	મુલુંડ	૧,૧૧૧/-
❖ ઉષાબેન મણિલાલ ગાલા	કાંડાગરા	ગોરેગામ	૧,૧૦૦/-
❖ માતુશ્રી ઝવેરબેન ખીમજી નંદુ			૫૦૦/-
❖ જયંતિભાઈ દેઢિયા		વિલેપાર્લા	૧૦૦/-

અહેસાન ફરામોશ દીકરો

- હેમાબેન વીરા *(ગામ-બેરાજા)*

રેલ્વે સ્ટેશનના એક માણસે આ વૃધ્ધને ઝાડના છાંયડા નીચે બેસી ભીની આંખે કોઈની રાહ જોતા જોઈને નજીક જઈને પૂછયું ''અંકલ કેમ ઉદાસ થઈને બેઠા છો? કેમ રડો છો? કોની રાહ જુઓ છો?'' વૃધ્ધે કહ્યું, ''હું મારા દીકરાની રાહ જોઉ છું.'' માણસે કહ્યું ''કયા ગયો છે તમારો દીકરો ?'' વૃધ્ધે જવાબમાં કહ્યું ''અમારે મુંબઈ જવાનું છે અને એ મને લેવા આવ્યો છે, બે-ત્રણ કલાક થઈ ગયા છે, ટિકીટ લઈ ને હજી આવ્યો નથી, હું હવે કંટાળ્યો છું.'' મેં દાદાને કહ્યું ''એ હવે નહિ આવે. કેમકે મુંબઈની ટ્રેન ઉપડતા બે કલાક થઈ ગયા છે, એ તમને છોડીને ચાલી ન ગયો હોય...''

''અરે? દીકરા એ મોળું કર્યુ? ને વૃધ્ધ દાદા ધ્રુસકે ધ્રુસકે રડી પડયા.'' દીકરો મને ખૂબજ વ્હાલો છે, પેટે પાટા બાંધીને મેં એને ભણાવ્યો છે, મનગમતી છોકરી સાથે પરણાવ્યો છે, એના માટે બધું જ ખર્ચી નાખ્યું છે... મેં.''

દાદાના ડુસકા વધી ગયા, જોઈને લોકો ટોળે વળ્યા. બધાએ સમજાવ્યું- 'ન રડો, થવાનું તે થઇ ગયું.' ''અરેરે મારો દીકરો હવે નહી આવે, દીકરો હવે મારો નથી રહ્યો, હું કયા જાઊં.'' દાદાના મનમાં એક જ પ્રશ્ન ઉઠતો હતો, ને આ ચાર શબ્દનો નાનકડો અર્થ એમની ભીંતરમાં પીડા પેદા કરતો. મારી પત્ની બિમાર હતી, એનું પણ મન હતું દીકરાને મળવાનું તો'ય એ ન આવ્યો.

હવે તેઓ એકલા જ હતા, થોડી જમીન વેંચીને એને ભણાવ્યો હતો ને શહેરમાં ભણાવવા માટે બચેલી જમીન પણ વેંચી દીધી હતી. દીકરો હતો ને દીકરા માટે બધું જ કરી છૂટવા દાદા તૈયાર હતા... ખૂબ ભણશે એટલે એને સારી નોકરી પણ મળશે ને ખૂબ ખૂબ પૈસા કમાવશે, જમીન તો પછી પણ લેવાશે ...પણ દીકરાની જીંદગી બની જશે. મારો દીકરો તો મોટો સાહેબ બનશે, જો જો ને આખા ગામમાં મારો વટ પડી જશે.

એણે કહ્યું કે ''પપ્પા ! દીપા મને ગમે છે'' એટલે દાદાએ દીપાના પપ્પા આગળ વાત કરીને એમની હા થતાં જ વાત પતી ગઇ ...પછી તો ઘડિયા લગ્ન લેવાયા ને પરણ્યા પછી બંને જણા ને નોકરી મળતા મુંબઇ ચાલ્યા ગયા. પત્ની પણ ચાલી

ગઈ દાદા એકલા પડી ગયા. હા, એટલું સારું છે કે ગામમાં ઘર છે, ઘર પણ ખૂબ મોટું છે ને મજાનું... જમીન પણ વેચાઈ ગઈ છે. ઠીક છે થોડી બચત છે, તો ખર્ચો નીકળે છે. ઘર મસ્ત છે – મજાનું છે પણ દાદા એકલા છે, એકલતાની 'નાગણ' સતત એમને દંશ દીધા કરે છે. દાદા સતત ફફડયા કરે છે. દીકરો છે પણ દૂર થઈ ગયો છે. એનો પણ પોતાનો સંસાર છે. નોકરી પણ એવી છે કે રજા ન મળે. બિચારો શું કરે ?

બે –ત્રણ મહીને મુખીના ખોરડે એનો ફોન આવે છે. ફોન પર રોંદણા રડે છે. ''એ મકાનનું ભાડું ખૂબ છે. ખર્ચો વધી ગયો છે. શું કરું? પગારમાં પુરુ થતું નથી. શું કરું?''

એક દિવસ ફોન કરી એ કહેતો હતો કે હું કાલે જ આવું છું. ને રાજી રાજી થઈ ગયા દાદાજી. સાંજ સુધી તો આખા ગામમાં વાત ફેલાઈ ગઈ કે આવતી કાલે દાદાનો દીકરો વતન આવે છે.

દાદા માટે બીજા દિવસનો સૂરજ જાણે સોનાનો ઉગ્યો. મારો દીકરો આવે છે, પત્નીના ફોટા સામે જોઈને એ બોલ્યા જો ''આજે તો આપણો દીકરો આવે છે, તું થઈને રાજી.''

'બાપુજી !' કહીને પગે લાગ્યો, જમ્યા પછી કહે ''બાપુજી હું તમને લઈ જવા આવ્યો છું, અહીં એકલા રહેવાનું નથી.'' ત્યા વળી એ સાંજે તેમને કહ્યું ''બાપુજી હવે આ ઘરનું શું કરવાનું છે, ઘરાક શોધી રાખ્યો છે ..તમારે હવે મુંબઈમાં દીકરા–વહુ ને લાડકા પૌત્ર સાથે જ રહેવાનું છે.''

સોદો પતી ગયો. રૂપિયા મળી ગયા ને બીજે જ દિવસે દાદાને લઈને સ્ટેશને પહોંચ્યો. ''બાપુજી, તમે અહીં ઝાડ નીચે બેસો હું ટીકીટ લઈ આવું.''

દાદા બેઠા રાહ જોઈને, ન આવ્યો દીકરો. એના મકાનના પૈસા લઈ ટ્રેનમાં બેસી ગયો. કોઈએ કહ્યું ''દાદા, દીકરો હવે પાછો નહિ આવે, તમે ઘરે જતા રહો.''

''ઘરે? કયા ઘરે ? કોના ઘરે ?'' દાદાએ રડતા રડતા કહ્યું. ''ઘર તો વેચાઈ ગયું હવે ?''

''હવે?''

''હવે તો મારો આશરો વૃધ્ધાશ્રમ જ છે.'' અને ઢીલા પગે દાદા વૃધ્ધાશ્રમ તરફ ચાલવા લાગ્યા. ■

ક્ષતિરહિત કામ

એક મૂર્તિકાર મંદિર માટે મૂર્તિ તૈયાર કરી રહ્યો હતો. એક મુલાકાતી મૂર્તિકારની કલા જોવા માટે ત્યાં આવ્યો. મૂર્તિકાર પોતાના કામમાં વ્યસ્ત હતો. મુલાકાતી પણ સુંદર મૂર્તિ જોઈને આનંદિત થયો.

મૂર્તિકાર જેવી મૂર્તિ ઘડી રહ્યો હતો બિલકુલ તેવી જ એક મૂર્તિ બાજુમાં જોઈ એ મુલાકાતીએ પૂછ્યું, 'આ બાજુમાં પડી છે તે બિલકુલ આના જેવી જ તમે બીજી મૂર્તિ ઘડી રહ્યા છો. આ મંદિરમાં એક સરખી બે મૂર્તિ મૂકવાની છે?'

'ના ભાઈ! માત્ર એક જ મૂર્તિ રાખવાની છે.' મૂર્તિકારે જવાબ આપ્યો.

'તો પછી એક સરખી બે મૂર્તિઓ શા માટે ?' મુલાકાતીએ પૂછ્યું.

મૂર્તિકારે જવાબ આપતા કહ્યું કે 'આવો, જરા મૂર્તિની બાજુમાં જઈ સહેજ ધ્યાનથી જુઓ. તો આપને દેખાશે કે મૂર્તિ ઘડતી વખતે નાક પાસે છીણી સહેજ વધુ લાગી જવાથી એક નાનો ટોચો પડ્યો છે. માટે આ મૂર્તિ નવી બનાવું છું.'

જવાબ સાંભળીને મુલાકાતી ખડખડાટ હસી પડ્યો. એણે મૂર્તિકારને કહ્યું, 'ભાઈ ! હું અત્યારે મૂર્તિથી માત્ર પાંચ ફૂટ દૂર છું અને છતાંય મને મૂર્તિમાં કોઈ ખામી નથી દેખાતી, તો આ મૂર્તિ મંદિરમાં મુકયા પછી લોકો ૨૦ ફૂટ દૂરથી જોવાના છે, એમને ક્યાંથી આ નાનો ટોચો દેખાશે?'

મૂર્તિકારે પોતાનું કામ ચાલુ રાખતાં કહ્યું, 'ભાઈ! બીજાને દેખાય કે ન દેખાય પણ મને દેખાય છે કે આ મૂર્તિમાં ટોચો છે, મૂર્તિમાં થોડી અધુરાશ છે. એ કદાચ બીજા કોઈને ખબર ન પડે પણ મને તો ખબર છે કે મૂર્તિ ખામીવાળી છે. મારા કામમાં નાની પણ ખામી રહે તે મને બિલકુલ પસંદ નથી.'

મિત્રો, આપણે કોઈપણ કામ હાથમાં લઈએ છીએ ત્યારે એ કામને શ્રેષ્ઠ રીતે પૂર્ણ કરીએ. કામમાં રહેલી નાની ક્ષતિ પણ બીજાના ધ્યાનમાં આવે એમ ન હોય તો પણ ક્ષતિ દૂર કરીને સંપૂર્ણ ક્ષતિરહિત કામ કરવાની ભાવના આપણને આપણા કામમાં બીજા કરતાં જરૂરથી જ અલગ પાડશે. ■

ગોળની કમાલ અને કમાલનો ગોળ

- ભારતી પી. શાહ, અમદાવાદ

ધરી ફરતે ફરતી ધરા, દિસે છે ગોળ,
નભમાં ઘુમતા ચાંદા, સૂરજ છે ગોળ.
ભાસ્કર ફરતે ઘૂમતાં, નક્ષત્ર ગોળ,
ટમટમતાં તારલાં દિસે, મને સદા ગોળ.
સૌભાગ્યનો શૃંગાર, ચાંદલો છે ગોળ,
મારી આંખોના, તેજની કીકી ગોળ.
રોજના ભોજનમાં, રોટલી રોટલા ગોળ,
ભોજનને સ્વાદ દેતો પાપડ ગોળ.
ભોજન માટેના, થાળી કટોરાં ગોળ,
થાળીમાં બેઠાં, સલાડના પતીકા ગોળ.
જળ ભરેલું મારું માટલું છે ગોળ,
માટલાની બેઠક, ઈંઢોણી છે ગોળ.
જળથી ભરેલાં, કુવા તળાવ પણ ગોળ,
દરેક વાહનમાં, વસે પૈડાં છે ગોળ.
સર્કસમાં ચકડોળ, ફરે છે ગોળગોળ,
પૈડાં સંગે જીવન દોડે, માનવીના ગોળ.
રમવા માટે લખોટા લખોટી ગોળ,
મેચો માટેના સઘળા દડા હોય ગોળ.
કેરમની રંગબેરંગી, કુકરીઓ પણ ગોળ,
ખેલદિલીની રમતો, મનમાં ભરે ગોળ.
સગાઈ સંબંધની વીંટી છે ગોળ,
લગ્નમાં ચોરીના સાત ફેરા હોય ગોળ.
પતિ પાછળ પત્ની ફરે સદા ગોળ,
જન્મમરણના ફેરા સદાય રહે ગોળ.
ખોરાકમાં સ્વાદ ભરે છે ગોળ,
બધા શુભ પ્રસંગનો રાજા છે ગોળ.
'ગોળની કમાલ' અને 'કમાલનો ગોળ',
મિઠાશ ભરશે જીવનમાં, બંને ગોળ.

કેન્સર સૌપ્રથમ તમારા મનની અંદર પેદા થાય છે.

- ડૉ. મયંક શાહ

જે પણ વ્યક્તિ તંબાકુ લે છે કે સ્મોકિંગ કરે છે તેને કેન્સર થવાનો ભય વધુ છે પરંતુ એવું કેમ બને છે કે એક વ્યક્તિ ૧૦ વર્ષથી સિગરેટ પીએ છે અને તેને કેન્સર થયું પરંતુ એક વ્યક્તિ ૨૦ વર્ષથી પીએ છે તેને હજી કેન્સર નથી થયું? એવું કેમ બને છે ? હવામાં પ્રદુષણ તો એક સરખું જ છે છતાં કોઈને એનાથી કેન્સર થાય છે અને કોઈને નહીં. ઘણા લોકો તો એવા પણ છે જે જીવનમાં પૌષ્ટિક ખોરાક જ લીધો હોય, કોઈ કુટેવ નથી છતાં એને કેન્સર થયું છે; આ બધાનો જવાબ છે - મન. મનમાં જે ઝેરી તત્ત્વો તમારા પર હાવી થાય છે એ ઝેર તમારા શરીરમાં રહેલા કેન્સરનું કારણ બને છે.

મન અને શરીરને આપણે જુદાં પાડીએ છીએ એ જ આપણી ભૂલ છે. આ બંને વસ્તુ અલગ થઈ જ ન શકે. મનમાં કોઈ પ્રકારની લાગણી જે મનનું સંતુલન બગાડતી હોય છે એની કોઈ ને કોઈ અસર જોવા મળે છે. મનમાં દબાયેલું દુઃખ, વ્યક્ત ન થઈ હોય એવી લાગણીઓ, વર્ષોનો અફસોસ, નફરત આ બધી તીવ્ર લાગણીઓને કારણે શરીર પર કોઈને કોઈ અસર થાય જ છે અને આ અસર કેન્સરનું રૂપ પણ લઈ લેતી હોય છે.

આ કોઈ માન્યતા નથી, હકીકત છે. જેટલા પણ કેન્સરના દર્દીઓ મારી પાસે આવે છે અને જ્યારે અમે તેની વિગત લઈએ છીએ ત્યારે કોઈને કોઈ માનસિક ખલેલ (Disturbance) અમને જોવા મળે જ છે.

કેન્સરનું નિદાન થયું હોય તે મોટેભાગે એલોપથી ટ્રીટમેન્ટ લેતા હોય છે. જેમાં કેમોથેરેપી, રેડીએશન, સર્જરી જેવી વ્યવસ્થાઓ છે. જેના વડે કેન્સર ઠીક થઈ શકે છે. આ ઈલાજ પણ ઘણી સારી કક્ષાનો ઈલાજ જ ગણાય છે. એ લેવો પણ જરૂરી છે પરંતુ ફક્ત એ જ ઈલાજથી કામ ચાલતું નથી. જ્યાં સુધી આપણે મનને ઠીક નથી કરી શકતાં, ત્યાં સુધી શરીરને જ ઠીક કર્યા કરીએ તો રોગથી સંપૂર્ણ મુક્તિ અઘરી છે. જે દર્દીઓ હોલિસ્ટિક અપ્રોચ ધરાવે છે, (સર્વગ્રાહી અભિગમ) અને શરીરની સાથે મનને પણ ઠીક કરવાની જહેમત ઉઠાવે છે તેમને જલ્દીથી સારું પરિણામ મળે છે અને ઘણાં ફાયદા છે. જે દરેકને એના સ્તર મુજબ આવતા હોય છે. ઘણાને કેમોથેરેપી લેવાની જરૂર નથી પડતી, તો ઘણાને આ લેવાથી કેન્સર મટી જાય છે અને સર્જરીની જરૂર નથી પડતી, તો ઘણાને ૧૫ ને બદલે ૧૦ કીમોમાં જ કામ થઈ જાય છે. જરૂર છે તમે એના કારણને શોધો અને એની સારવાર કરી એને મટાડવાનો પ્રયત્ન કરો. ■

આરોગ્ય સંપદા

ડાભ લીંબુ - ગ્રેપ ફ્રુટ

ડાભ લીંબુ જેને ગ્રેપ ફ્રુટ કે પપનસ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. એ લીંબુ જેવા જ દેખાતા પણ કદમાં ઘણા મોટા લગભગ સંતરા જેવડા હોય છે. એ લીંબુનો જ એક પ્રકાર છે પણ અન્ય ફળની જેમ એટલા પ્રખ્યાત નથી. છઠ્ઠપૂજામાં એનો ખાસ ઉપયોગ થાય છે કારણ કે આ પૂજામાં એવા ફળ ધરાવવામાં આવે છે જેને પશુ-પક્ષીઓએ એઠા ન કર્યા હોય અને શુદ્ધ હોય. આ ફળનું બાહ્ય આવરણ ખૂબ જ કડક હોય છે એટલે એને પૂજામાં સમાવેશ કરવામાં આવે છે.

૧) આ ફળ વજન ઘટાડવા મદદ કરે છે. એમાં દ્રવ્ય ફાઈબર પ્રોટીન હોય છે. પેટમાં એની હાજરીને કારણે લાંબા સમય સુધી ભૂખ લાગતી નથી. જેથી લોકોને વજન ઘટાડવામાં મદદરૂપ છે.

૨) આ ફળમાં રહેલું સાઈટ્રિક એસિડ કિડની સ્ટોનથી બચાવે છે. દરરોજ ૧૦૦ મીલીલીટર આનો રસ પાણીમાં ભેળવીને પીવામાં આવે તો કિડનીની પથરી રોકવામાં મદદ કરે છે.

૩) આ ફળમાં વિટામીન-સી અને એન્ટિઓક્સિડન્ટ ભરપૂર પ્રમાણમાં છે. આ બંને તત્ત્વો રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે. શરીરને મોટા ભાગની બીમારી સાથે લડવામાં મદદ કરે છે.

૪) આ ફળમાં ઓછી માત્રામાં આયર્ન હોય છે પરંતુ એમાં રહેલું વિટામીન-સી શરીરને આયર્ન શોષવામાં મદદ કરે છે અને અમુક વધારે છે અને હિમોગ્લોબીન વધારે છે અને એનિમિયા અટકાવે છે.

૫) અસ્થમાથી પીડિત લોકો જેઓ પુષ્કળ પ્રમાણમાં વિટામીન-સીનું સેવન કરે છે તેમને અસ્થમાના હુમલા ઓછા આવે છે. એ શ્વસનમાર્ગ અને ફેફસાના સ્વાસ્થ્ય માટે પણ ફાયદાકારક છે.

૬) આ ફળમાં વિટામીન-સી અને એન્ટીઓક્સિડન્ટ ભરપૂર માત્રામાં છે. જે કેન્સરના કોષો સામે લડવાનું કામ કરે છે. તેમ જ સારા કોષોને થતાં નુકસાનને રોકવામાં મદદ કરે છે.

૭) એક અભ્યાસ અનુસાર જે લોકો રોજ લીંબુનું સેવન કરે છે અને ચાલવા જાય છે તેમનું બ્લડપ્રેશર લીંબુનું સેવન ન કરનારાની સરખામણીમાં વધુ કંટ્રોલમાં રહે છે. હાઈપરટેન્શનનું જોખમ પણ ઓછું રહે છે.

૮) જો દરરોજ આ ફળનું સેવન કરવામાં આવે તો હાર્ટએટેકનું જોખમ ઘટી જાય છે. એમાં રહેલું વિટામીન-સી જ નહીં પણ ફાઇબર અને પ્લાન્ટ કમ્પાઉન્ડ પણ હાર્ટના સ્વાસ્થ્યને સુધારે છે.

૯) આ ફળમાં પોટેશિયમ, કાર્બોહાઈડ્રેટ અને ફેટનું પ્રમાણ લગભગ નહીંવત જેવું જ હોય છે. સોડિયમ, કોલેસ્ટ્રોલ નહીંવત છે એટલે ડાયાબિટીસના દર્દીઓ માટે આ ખૂબ ઉપયોગી છે. ■

માતુશ્રી કાંતાબેન ચુનીલાલ ગગલદાસ શાહ (સેરીસા)ના સૌજન્યથી

જીવદયા

- રૂા. ૫,૯૧,૨૧૦/- રૂપિયાની દવાઓ અબોલ પ્રાણીઓ માટે વાપરવામાં આવી.
- મુંબઈમાં ટ્રાફિકથી ધમધમતા માર્ગ પર અકસ્માત નડતા ૪૭ પશુ-પક્ષીઓને સારવાર માટે હોસ્પિટલમાં મોકલવામાં આવ્યા.

નામ	ગામ	એરીયા	રૂપિયા
વનિતા રતિલાલ શાહ		વિલેપાર્લા	૫,૦૦૦/-
નિલેશ મનુભાઈ શાહ		પૂના	૩,૦૦૦/-
અતુલ કે. સાંઘાણી		અંધેરી	૩,૦૦૦/-
વિપુલ માવજી છેડા		મલાડ	૨,૦૦૫/-
લોપા અજય મહેતા		કાંજુરમાર્ગ	૨,૦૦૦/-
અમૃતા શીવજી પ્રજાપતિ		સાકીનાકા	૨,૦૦૦/-
નવિન ધરમશી મિરાણી		થાણા	૨,૦૦૦/-
ઉષાબેન મણિલાલ ગાલા	કાંડાગરા	ગોરેગામ	૧,૧૦૦/-
રમેશ લધ્ધા		વિલેપાર્લા	૧,૦૦૦/-
જાલુ હોમી ઘડિયાલી		પરેલ	૫૦૦/-
કાંતિલાલ ઘરોડ		દાદર	૫૦૦/-
રવજી ભોજરાજ ગાલા	લાકડિયા	જોગેશ્વરી	૩૦૦/-

પ્રેરક પ્રસંગ

જ્ઞાનચંદ વાસણવાળો

- પાર્થિવ નાણાવટી

''સ્મિતા જોતો પેલો વાસણવાળો નીકળ્યો લાગે છે. તેને બોલાવ મારે કામ છે.''

''હવે તમે પણ શું ? ઘરમાં છે એટલા વાસણ વપરાતાં નથી. છોકરાઓ વિદેશ અને છોકરી પરણીને સાસરે જતી રહી, વધ્યા નવરા તમે અને હું - તમારે જુના કપડાં આપી વાસણ લઈને શું કરવું છે ?''

મેં ભીની આંખે કહ્યું, ''સ્મિતા ! તને કહું એટલું કર - તેને બોલાવ.''

સ્મિતાએ પેલા વાસણવાળાને બૂમ મારી અને ઘરમાં બોલાવ્યો.

એ ભાઈ ઘરમાં આવ્યા. માથેથી વાસણ ભરેલો સૂંડલો નીચે ઉતારી બોલ્યાઃ ''કાકા બોલો.''

ભીની આંખે હસીને મેં કીધું, ''બેટા, ભીની અને તરછોડાયેલ લાગણીના બદલામાં વાસણ આપો છો ?''

એ મારી સામે જોઈ જ રહ્યો. મેં પૂછ્યું, ''ભાઈ, તારું નામ ?''

''જ્ઞાનચંદ.'' એ બોલ્યો.

મેં કીધું, ''જ્ઞાનચંદ, ચા - કોફી, પાણી - નાસ્તો; શું ફાવશે ?''

જ્ઞાનચંદ ભીની આંખે બોલ્યો, ''સાહેબ, ગરીબ વ્યક્તિને પસંદગી જેવું ન હોય, એ તો લાગણી જુએ ત્યાં ભીનો થઈ જાય. મારા જીવનમાં એક વ્યક્તિ તમે પહેલા નીકળ્યા કે સામેથી પૂછ્યું, ''ગરમી છે, ઠંડુ પાણી આપશો તો આભાર...''

મેં સ્મિતાને લીંબુ પાણી બનાવવા કીધું.

જ્ઞાનચંદ બોલ્યો : ''કાકા, બોલો તમારી શું સેવા કરૂ?''

''બેટા, લાગણીઓનો વેપાર કરે છે ? આ ધંધો છોડી, જૂની લાગણીઓ સામે નવી લાગણીઓ આપવાનું ચાલુ કર... ધંધો સારો ચાલશે.''

''અરે કાકા, તમે પણ મજાકીયા લાગો છો. લો, ત્યારે જુના કપડાં બતાવો એટલે વાસણ બતાવું.'' એ બોલ્યો.

હું ઊભો થયો. રૂમમાં ગયો. થોડીવાર પછી બેગ સાથે બહાર આવ્યો અને બેગમાંથી મારા જુના પણ નવા જ કપડાં એની સામે મૂકી દીધું, ''લે બેટા, આ તારા માટે છે, હવે હું આ કપડાં પહેરવાનો નથી. નિવૃત્ત વ્યક્તિને આ કપડાનું શું કામ? હવે તો લેંઘો જભ્ભો મારો પોશાક થઈ ગયો છે.''

''સાહેબ, તમારાં કપડાં ખૂબ કીમતી છે. તેને લાયક મારી પાસે કોઈ વાસણ નથી.'' એ બોલ્યો.

''અરે બેટા, મારે વાસણ થોડા જોઈએ છે? વાસણ તો જરૂરી રાખી બીજા બધા માળિયે ચડાવી દીધા. હવે ક્યાં કોઈ પાસે ઘરે આવવાનો કે બોલાવવાનો સમય છે. બહુ ઈચ્છા થાય તો સીધા હોટલનું સરનામું આપી, જમાડી, હાથ જોડી વિદાય કરે છે. તને નથી લાગતું ધીરે ધીરે લોકો લાગણી વગરના થતા જાય છે ?''

સ્મિતા લીંબુ પાણી લઈ આવી. હવે જ્ઞાનચંદ થોડો આરામથી બેઠો અને બોલ્યો,

''કપડાંથી ઓળખે છે દુનિયાને, પૈસાથી તોલાતું માણસપણું,
લાગણી રડતી રહી બજારમાં અને જૂઠું હાસ્ય લાખોમાં વેચાણું.''

પ્રેમ કે લાગણી આપવાનો શોખ ન રાખશો, કાકા. આમાં શ્વાસ આવતો નથી અને જીવ જતો નથી. લાગણીની કિંમત એ જ કરી શકે જેણે કોઈને લાગણી

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.

આપી હોય. મફતમાં મળતી સલાહ કે પ્રયત્ન વગર મળતો પ્રેમ, સિદ્ધિ કે ધનદોલતની કિંમત સંસારને હોતી નથી. એક સમયે સ્ટેશને મૂકવા જતાં ત્યારે આંખ ભીની થઈ જતી, હવે સ્મશાનમાં પણ કોરી હોય છે.

અંતમાં એટલું જ કહું કે જેટલું જીવન ઈશ્વરે જે પરિસ્થિતિમાં આપ્યું છે એ આનંદથી જીવી લેવું. દરેક વ્યક્તિની ઈચ્છા પ્રમાણે જીવન નથી મળતું એટલે દરેક વ્યક્તિએ પોતાની લડાઈ જાતે લડવાની આદત પાડવી પડે છે. કોઈનો હાથ અને કોઈનો સાથ કેટલો સમય?''

મેં કહ્યું, ''તે તો જીવન જીવવા માટે અમને ટોનિક આપી દીધું. જે ટોનિક મને કોઈ આશ્રમ કે કોઈ સાધુ સંત પાસેથી ન મળ્યું એ તારી પાસેથી મળ્યું.''

''કાકા, એનું કારણ છે. એ લોકો સંસાર છોડી સંસારીને સલાહ આપે છે. જ્યારે હું સંસારમાં રહી, સંસારીને સલાહ આપું છું. હું સંસારીની તકલીફ સમજુ છું. સલામત જગ્યાએ બેસી યુદ્ધ માટે માર્ગદર્શન આપવું અને રણમેદાનની વચ્ચે ઉભા રહી યુદ્ધ માટે માર્ગદર્શન આપવામાં આભ-જમીનનો ફરક હોય છે.''

''વાત તો તારી સાચી છે જ્ઞાનચંદ. જેમને પરિવાર નથી, તેને પરિવારની જરૂરિયાત અને આખરી તારીખ, ને મોંઘવારી સાથે શું મતલબ?''

જ્ઞાનચંદે લીંબુ પાણી પીધું ને પછી બોલ્યો, ''કાકા, આ મતલબી સ્વાર્થી દુનિયામાં કોઈ પ્રેમથી બેસાડી પાણી પીવડાવે તો તેનો પણ આભાર માનવાનું ભુલાય નહી.'' તે બે હાથ જોડી બોલ્યો, ''તમારો બંનેનો ખૂબ ખૂબ આભાર!''

(અનુસંધાન આવતા અંકમાં)

અમો હૃદયથી 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)

જાણીતા સાહિત્ય સર્જક રજનીકુમાર પંડ્યાનું નિધન

ગુજરાતના જાણીતા લેખક, પત્રકાર અને સાહિત્યકાર રજનીકુમાર પંડ્યાનું ૮૬ વર્ષની વયે નિધન થયું છે. તેઓ રાજકોટના જેતપુરના મૂળ વતની હતા.

તેઓ પત્રકાર, વાર્તાકાર, નવલકથાકાર અને ચરિત્રનિબંધોના લેખક હતા. તેમણે ગુજરાતી ભાષાને અનેક યાદગાર કૃતિઓ આપી હતી. જેમાં 'કુંતી' નવલકથાથી તેમને અપાર લોકચાહના મળી હતી, આ નવલકથાને શ્રેણીબધ્ધ રીતે અહિં જીવનપથમાં દરે મહિને પ્રકાશિત કરીએ છીએ. નવલકથા, વાર્તા, જીવનચરિત્ર અને ઝબકારના તેમના જીવનચિત્રો ગુજરાતી સાહિત્યમાં ખૂબ લોકપ્રિય છે. સાહિત્ય અને પત્રકાર ક્ષેત્રે અનેક એવોર્ડથી સન્માનિત થયા હતા.

તેમની સાહિત્યિક કૃતિઓનો હિન્દી, મરાઠી, તમિળ અને જર્મન જેવી અનેક ભાષાઓમાં અનુવાદ થયો છે, જે તેમની લોકપ્રિયતાનો પુરાવો છે. તેમના નિધનથી ગુજરાતી સાહિત્ય જગતને એક મોટી ખોટ પડી છે, જે ક્યારેય પુરી નહીં શકાય.

જીવન જ્યોત કેન્સર રિલીફ એન્ડ કેર ટ્રસ્ટ અને જીવનપથ પરિવાર ખૂબજ દુઃખની લાગણી અનુભવે છે, અને શ્રધ્ધા-સુમન અર્પે છે. ■

કેન્સરની ભયાનકતા સામે હૂંફનું કવચ...

નામ	ગામ	એરીયા	રૂપિયા
❖ ડૉ. રતિલાલ હીરજી વોરાના ૮૦માં જન્મદિવસ નિ.			
હ. વોરા પરિવાર	કુંદરોડી	મલાડ	૨૫,૦૦૦/-
❖ મીરાબેન દિલીપભાઈ દોશીની પુણ્યસ્મૃતિ નિ.			
હ. નિરૂપમાબેન દિલીપભાઈ દોશી		વાપી	૨૫,૦૦૦/-
❖ ખેતશી ગાંગજી ભેદાની પુણ્યસ્મૃતિ નિ.			
હ. દર્શન હિતેશ ભેદા	મેરાઉ	મુલુંડ	૧૧,૦૦૦/-
❖ ઉમેશ દામજી ગાલા	પ્રતાપર	મીરારોડ	૧૦,૦૦૦/-
❖ સ્નેહ જી. છાડવા	ડેપા	સાયન	૧૩,૦૦૦/-
❖ હીરજી લખમશી ગાલા		મુલુંડ	૫,૦૦૦/-
❖ મનિષા રાજેશ ધ્રુવ		વડાલા	૫,૦૦૦/-
❖ જીનલ સવાની		થાણા	૫,૦૦૦/-
❖ સ્નેહા સુભાષ આશર		ફોર્ટ	૫,૦૦૦/-
❖ સ્વ. કલ્પનાબેન વસંતલાલ શાહના			
આત્મશ્રેયાર્થે	ગઢસીસા	ઘાટકોપર	૫,૦૦૦/-
❖ ઉષાબેન મણિલાલ ગાલા	કાંડાગરા	ગોરેગામ	૪,૦૦૦/-
❖ ખુશાંત ભાવેશ ઓઝા	રાજસ્થાન	વડાલા	૨,૦૦૦/-

વાનગી વિશેષ

વિસરાતી જતી વાનગી -

ફરાળી બફ વડા

- આશાબેન દસોંદી (માટુંગા)

સામગ્રી :

- ૬ મીડિયમ બાફેલા બટેટા
- ૩-૪ ચમચા આરાલોટ
- સ્વાદ પ્રમાણે મીઠું

સ્ટફિંગ માટે :

- ૩-૪ ચમચા શિંગનો ભુક્કો
- ૩-૪ ચમચા નાળિયેરનું ખમણ
- ૨ ચમચા કાજુના ટુકડા અને કિસમિસ
- ૧ ચમચો આદુ-મરચાંની પેસ્ટ
- ૧ લીંબુનો રસ
- ૧ ચમચી તજ-લવિંગનો પાવડર
- ૨ ચમચી કોથમીર
- ૧ ચમચી મરી પાવડર
- ૨-૩ ચમચી ખાંડ
- સ્વાદ પ્રમાણે મીઠું

રીત : બટેટા ગરમ હોય ત્યારે જ છાલ કાઢી છીણી લેવા. સરસ માવો તૈયાર કરી લેવો. આમાંથી પાંચ બટેટાનો માવો એક થાળીમાં લઈ એમાં આરાલોટ અને મીઠું ઉમેરી મિક્સ કરી લોટ જેવું કરવું. એના મીડીયમ ગોળા વાળવા.

સ્ટફિંગની સામગ્રી બધી જ મિક્સ કરી એમાં બાકી રહેલ એક બટેટાનાં બાફેલા પૂરણને નાખી એને મિક્સ કરી એમાં નાના નાના ગોળા વાળવા.

હવે બટેટાના પૂરણના એક ગોળાને લઈને - થેપીને પૂરી જેવું બનાવવું. એમાં સ્ટફિંગનો ગોળો મૂકી બધી બાજુથી પૂરણની પૂરી ભેગી કરી ગોળ વાળવા. સરસ રીતે ગોળ પેટીસ વળવી જોઈએ. એને આરાલોટમાં રગદોળો.

પેણીમાં તેલ ગરમ કરો એને ધીમા તાપે ગરમ કરી પેટીસ તળી લો.

બીજી રીત : એક અપ્પમનું વાસણ લઈ, એમાં બધે જ તેલ લગાડી આ બનાવેલ પેટીસ મૂકી ઉપરથી ૧-૧ ટીપું તેલ નાખી શેકી લો. એક બાજુ લાલ થાય એટલે એને ઉથલાવી બીજી બાજુ પણ શેકી લો.

આ ફરાળી પેટીસ રાયતા સાથે ગરમાગરમ સર્વ કરો.

રાયતાની રીતઃ

૧ કપ દહીં લઈ એમાં ૧/૨ ચમચી આદુ-મરચાંની પેસ્ટ, ૧/૨ ચમચી ખાંડ, સ્વાદ પ્રમાણે મીઠું, ૧/૨ ચમચી મરી પાવડર, ૧/૨ ચમચી જીરા પાવડર, ૨-૩ ચમચી કોથમીર, ૨ ચમચા ખમણેલી કાકડી અને ૧ ચમચો શીંગનો પાવડર ઉમેરી હલાવી લો. તમારું રાયતું તૈયાર ! ■

આરોગ્ય ગંગા

—: ઉનાળાના ૧૨ અમૃત :—

(૧) ઉનાળાનું પહેલું અમૃત
ખારી, મીઠી છાશ! ૪/૫ ગ્લાસ પીવો ત્યારે મનમાં થાય છે હાશ.

(૨) ઉનાળાનું બીજું અમૃત
કાચી કેરીનો બાફલો, ૨/૪ ગ્લાસ પીવો તો ગરમીનો દૂર થાય કાફલો.

(૩) ઉનાળાનું ત્રીજું અમૃત
લીલા નારિયેળનું પાણી, જલ ક્ષય મટાડે ભલે જાત હોય બફાની.

(૪) ઉનાળાનું ચોથું અમૃત
તીખી, રડાવતી ડુંગળી, ગમ્મે તેટલી લું લાગે, તેને જાય છે ગળી.

(૫) ઉનાળાનું પાંચમું અમૃત
લીંબુ ખાટું ખાટું, શરબત બનાવી ને પીવો, તો લું ને મારે પાટું.

(૬) ઉનાળાનું છઠ્ઠું અમૃત
લીલું લીલું તરબૂચ! તેના શરબત પીવાથી દૂર થાય, ઓછા પેશાબની ગૂંચ.

(૭) ઉનાળાનું સાતમું અમૃત
ગુલાબનો ઠંડો ગુલકંદ! દૂધમાં નાખી પીવો તો સ્વાદે છે મનપસંદ.

(૮) ઉનાળાનું આઠમું અમૃત
કોકમનું શરબત ! હાર્ટ પર, એસિડિટી પર આ શરબત! ફેરવે મોટી કરવત.

(૯) ઉનાળાનું નવમું અમૃત
મીઠો સુગંધી વાળો, પાણી માં નાખી પીશો તો નહિ નડે કાળો ઉનાળો.

(૧૦)ઉનાળાનું દસમું અમૃત
કેરી ડુંગળીનું કચુંબર, તડકામાંથી આવ્યા હો તો ગરમી કરે છૂમંતર.

(૧૧)ઉનાળાનું અગિયારમું અમૃત
કાચી કેરીનો મુરબ્બો, સખત તાપ ને લુ ને તે પાછળથી મારે ધબ્બો.

(૧૨)ઉનાળાનું બારમું અમૃત
પાકી કેરીનો રસથ સૂંઠ, ઘી નાખી પીશો તો રાજી થશે નસે નસ.

ઉનાળાના આ છે અમૃત બાર, જે ઉનાળાના રોગો ને કરે છે ઠાર.

ઉખાણાં

સં. - આશાબેન દસોંદી *(માટુંગા)*

૧) ના જીવ, ના ખાય, ના પીએ. રહે ‘મૂળ’ ત્યાં લગી જીવે;
અંધારાથી એ બહુ ડરે, જોતાં જ છુપે નિજ ઘરે.

૨) ઘર એક, રહેનારા બે, સવાર-સાંજ ઝઘડે;
રહે ના ખાલી ઘર કદી, એનું નામ કહો જલ્દી.

૩) અંધકાર ઊંચું છે એક પ્રાણી, એની પીઠ છે ત્રિકોણી,
જે રણનું જહાજ-ગાડી, એને જોઈએ થોડુંક જ પાણી.

૪) રાતા રાતા રતનજી, પ્લેટમાં રાખે પાણાં,
વળી ગામે ગામે જાય, એને ખાય રંક અને રાણા.

૫) વાણી નહીં પણ બોલી શકે, પગ નથી પણ ચાલી શકે;
વાગે છે પણ કાંટા નહી, એના હિસાબે દુનિયા ચાલે.

૬) ઘરમાં મહેમાનોને દેવાય, વોટમાં નેતાઓને દેવાય, આરામ કરવામાં વપરાય.

૭) પીળા પીળા પદમસી ને પેટમાં રાખે રસ,
થોડા ટીપાં વધુ પડે તો દાંતનો કાઢે કસ.

૮) તડકો લાગે તો ઉભો થતો, છાંયો આવે તો મરી જતો,
જો કોઈ મહેનત કરે તો ફરી પાછો ઊભો થતો, હવા આવે તો મરી જતો.

૯) એક બગીચામાં અનેક ફૂલ, તે ફૂલોનો એક રાજા;
રાજા જ્યારે આવે બગીચામાં ત્યારે નાચતાં ફૂલો આખા.

૧૦) જેમ જેમ સેવા કરતો જાઉં છું, તેમ તેમ કદ મારું ઘટતું જાય,
રંગબેરંગી મારો સ્વભાવ છતાં પાણી સાથે મળી જાઉં.

જવાબો :

૧) પડછાયો ૨) પ્રકાશ ૩) ઊંટ ૪) બોર ૫) ઘડિયાળ
૬) ખુરશી ૭) લીંબુ ૮) પરસેવો ૯) ચંદ્ર અને તારા ૧૦) સાબુ

ડિઝાઈનીંગ અને ટાઈપસેટીંગ : **સમીર પારેખ, ક્રિએટીવ પેજ સેટર્સ,** ગોરેગામ, મુંબઈ

તસ્વીર બોલે છે, સંસ્થાના ગૌરવની

RNI. MAHGUJ/2008/39251 Post Reg. MCE/163/2024-26.
Licence to Post Without Prepayment No. MR/TECH/WPP-185/EAST/2024-26.
Posted at Mumbai Patrika Channel Sorting Office, Mumbai- 400 001
Published and Posting on 15th of every month.

To,

તસ્વીર બોલે છે, સંસ્થાના ગૌરવની

Printed, Published, Edited & Owned by - **Mr. H. K. Savla,** Published from **Jeevan Jyot Cancer Relief & Care Trust,** 3/9, Kondaji Chawl, Jerbai Wadia Road, Near Tata Hospital, Parel, Mumbai - 400 012. & Printed at **P. H. Printer,** 18-P, D. L. Jain Compound, Opp. Voltas Ltd., 64, Dr. B. A. Road, Chinchpokli (E), Mumbai 400 012 ***Editor*** : **H. K. Savla**