જીવનપથ

₹ 10/-

1

Vol. No. 17, Issue No. 10 (રૂા. ૧૦/- પ્રચાર અર્થે) Mumbai, 15th July 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 'માતુશ્રી કાંતાબેન ચુનીલાલ ગગલદાસ શાહ (સેરીસા-ખેતવાડી)' પ્રેરીત જીવદયાની

જીવન જ્યોત જીવદયા વિંગ દ્વારા નવજાત ખિસકોલીના બચ્ચાંઓને જીવતદાન આપવાનો પ્રયાસ.

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

શ્રી ઉદયાન નટવરલાલ શાહ (અંધેરી)

તસ્વીર બોલે છે 'સાઈશા-નાઈશા દાણી ટોયબેંક'ની

'સાઈશા-નાઈશા દાણી ટોયબેંક' અંતર્ગત જીવન જ્યોત સંસ્થા દ્વારા પ્રત્યેક મહિને કેન્સરગ્રસ્ત ભુલકાઓ માટે અવનવા કાર્યક્રમોનું આયોજન કરવામાં આવે છે. આ મહિને ભુલકાઓ જાદુનો શો જોઈ, વિવિધ રમતો રમી, રમકડાં, ચોકલેટ, લહેજતદાર ભોજનીયાની રંગત માણી અવનવી ભેટ સોગાદો મેળવી આનંદવિભોર 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-૪૦૦ ૦૧૨.
ટેલી.: ૯૮૬૯૨૦૬૪૦૦/૯૦૭૬૧૬૯૩૫૫

જીવનપથ

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

સ્થાપક :
હરખચંદ કે. સાવલા (બાડા)

પ્રકાશક: 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
હઠ યોગની મુદ્રા - મહાવેદ મુદ્રા	૯
બોધકથા - માલિક અને નોકર	૧૧
થીગડાંમાં ખુદાની બંદગી	૧૩
બે પથ્થરની વાત	૧૪
ઉપેન્દ્ર ત્રિવેદી - એક અદકા અભિનેતા	૧૬
શબ્દોની શક્તિ	૧૯
ગુજરાતનું નાયગરા - ગીરા ધોધ	૨૧
નવલકથા- ‘કુંતી’	૨૨
ગુણકારી ફળો - ચેરી	૨૬
ચોમાસાની ઋતુમાં ફેલાતો ડેન્ગ્યુ રોગ	૨૭
આત્મવિશ્વાસ જ ભાવિ ઉન્નતિની સીડી છે	૨૮
મેદસ્વિતાનો ઈલાજ છે સૂર્ય નમસ્કાર	૩૧
સંગ્રહ કરશો તો એ સડી જશે	૩૩
સ્ટેન્ફર્ડ યુનિવર્સિટીની વાત	૩૫
અળસીનો ફેસપેક	૩૬
ગુરુ પૂર્ણિમા	૩૭
તંદુરસ્ત દિનચર્યા અપનાવો	૩૮
મારી શ્રીમંતાઈ	૩૯
લીલી મકાઈનો ઈન્સ્ટન્ટ હાંડવો	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

ૐ અરિહંતે નમો નમઃ

સંસારના પ્રત્યેક જીવની પ્રત્યેક પળ મંગલમય થાય એવી ભાવના મારી હર પળ હો...

તંત્રીના ટેબલ પરથી.....

અનુભૂતિ

આજે જગત જેવી અશાંતિની અકળામણમાં અટવાયું છે એવી અકળામણ અને અશાંતિ માનવે કદાચ આજ પહેલાં ક્યારેય અનુભવી નહીં હોય. ભ્રષ્ટાચાર અને કેન્સર જેવા રોગોને લીધે અસહ્ય શારીરિક વેદનાઓ માનવે ભલે વેઠી હોય, પણ આજની માનસિક તાણ કદાચ આજ પૂર્વ નહીં અનુભવી હોય. સમસ્ત સમાજ માટે અતિ આવશ્યક રોટી, કપડાં અને મકાનની અછત છે. એ અછતમાં દુકાળમાં અધિક માસની જેમ બેરોજગારી, મોંઘવારી અને સમાજના સુખી-ભદ્ર સમાજની બેજવાબદારી ભળ્યાં છે. એવું લાગે છે કે અછત માણસની છે ને મોંઘવારી માણસાઈની છે.

એક જમાનામાં માતા-પિતાના લોહીના સંસ્કારોથી અને એમના વ્યવહારોથી જીવન ભરેલું હતું. આશ્રમોમાં ગુરુના ઉપદેશથી ને એમના વ્યવહારથી માનવતા માનવમાં ઉતરતી. એ વખતે ભણતર ને ગણતર ઓછું હતું. છતાં લક્ષ્ય તરફ લઈ જતું હતું. માનવતા, પરમાત્માની અનુભૂતિ અને છેલ્લે મુક્તિ એ જ લક્ષ્ય સાધ્ય હતું.

આજનું ભણતર અને અર્થ-ધનપ્રધાન ગણતર માનવને અર્થ-ધન અને ભોગ તરફ એવો સિફતથી દોરી જાય છે કે જાણે એ જ માનવનું અંતિમ સાધ્ય કે લક્ષ્ય હોય. સુખમાં સ્થિરતા અને દુઃખમાં ધીરતા ઓસરતી ગઈ છે. માનવ માત્ર જાણ્યે અજાણ્યે શાશ્વત સુખની ભૂખથી પીડાય છે. અશાંતિની આગમાં બળતા અને શાશ્વત સુખને સતત ઝંખતા સંસારને ધરતી પર અવતરતા ભદ્ર પુરુષો ભાગ્યે જ આશ્વાસન રુપ બનતા હોય છે. સંસારના સંતાપ માટે અભદ્ર પુરુષોની પ્રવૃત્તિ જેટલી જવાબદાર છે તેટલી જ તેમની સંસાર પ્રત્યેની ઉદાસીનવૃત્તિ જવાબદાર છે.

જગતનાં સર્વ પ્રાણીઓને આત્મતત્ત્વ માનીને એમના પ્રત્યે પ્રેમ કરુણા, ક્ષમા, અહિંસા અને સહિષ્ણુતાનો ભાવ જન્મે, પરાયા માટે પણ પોતાના વ્યક્તિગત જીવનનાં સુખ, સામર્થ, લાલસા, યશ અને પ્રતિષ્ઠાનો સહજ ભાવે ત્યાગ કરી દ્વેષ, વેર, ઘૃણા, નિંદા જેવી વિરોધી વૃત્તિઓ આપોઆપ શાંત કરી ઈન્દ્રિયોનો આવેશને, સંયમની દોરીથી બંધાઈને વશ કરી લે છે, અંતકરણને શુધ્ધ કરી પરાયા માટે કાંઈક કરી છૂટવાની ભાવના જગાડી, નિષ્કામ ભાવે સત્કર્મ કરી લે ત્યારે સમજી લેવું કે પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર કે એની અનુભૂતિ થઈ ગઈ છે. – અસ્તુ

-: ખાસ નોંધ :-

દાતાઓએ જીવન જ્યોત સંસ્થાના બેંક ખાતામાં અનુદાન ભર્યા બાદ જીવન જ્યોત સંસ્થાના કાર્યાલય પર ઈમેલ : jeevan_jyot@yahoo.in અથવા વોટ્સએૅપ 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 જીવન જ્યોત સંસ્થાના કાર્યાલયમાં સંપર્ક સાધવા વિનંતી.

શ્રી જલારામ અન્નક્ષેત્ર

શ્રી એલ.ડી. શાહ (બિદડા) પ્રેરિત શ્રી જલારામ અન્નક્ષેત્ર ટાટા હોસ્પિટલ પાસે, વાડિયા હોસ્પિટલ પાસે તથા જે.જે. હોસ્પિટલની અંદર બહારગામથી આવેલ કેન્સરગ્રસ્ત તથા અન્ય મોટી બિમારી 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

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/-

ચિંતનના ચિદાકાશમાં

- શ્રીમદ્ વિજય રત્નસુંદરસૂરીશ્વરજી મહારાજ

''મહારાજ સાહેબ ! આજે માસખમણની ભાવનાથી કેટલા ભાગ્યશાળીઓએ પચ્ચક્ખાણ કર્યા હશે ?'' સાન્તાક્રુઝના ચાતુર્માસ દરમ્યાન મહિનાના પ્રથમ દિવસે પ્રવચન કરીને ઉપર આવ્યો ત્યારે એક ભાઇ પૂછવા આવ્યા.

''એટલે ?''

''એટલે એમ કે ભાવના જેમની માસખમણ કરવાની હોય અને આજે ૧૬ ઉપવાસના, ૧૫ ઉપવાસના, ૮ ઉપવાસના, ૫ ઉપવાસના કે ૩ ઉપવાસના પચ્ચક્ખાણ કર્યા હોય એવા ભાગ્યશાળીઓની સંખ્યા કેટલી હશે ?''

''એનો ખ્યાલ મને તો ક્યાંથી હોય ? કાલના પ્રવચનમાં આની તપાસ કરો તો કદાચ સંખ્યા મળી જાય પણ, તમારે સંખ્યા જાણીને કામ શું છે ? કારણકે આજે તો હજી પહેલો દિવસ છે. કેટલાક યુવાનોએ તો માત્ર એક જ ઉપવાસનું પચ્ચક્ખાણ લીધું છે.

આ તો જિનશાસનનો મૃત્યુંજય તપ છે. શરીર અનુકૂળ રહે, મન મજબૂત રહે, વાતાવરણ બરાબર રહે અને તપમાં આગળ વધાય એ વાત જુદી છે. બાકી તમારે માસખમણના તપસ્વીની પાકી સંખ્યા જાણવી જ હોય તો હજી દશ-બાર દિવસ જવા દો. ચિત્ર સ્પષ્ટ થઇ જશે.''

''આપની વાત સાચી છે પણ આ સંખ્યા જાણવામાં મને રસ નથી.''

''તો?''

''નીચે એક બહેન ઊભાં છે એમણે પુછાવ્યું છે.''

''તો મેં તમને જે વાત કરી છે એ તમે એમને જણાવો. થોડાક દિવસ રાહ જુએ.'' એ ભાઇ નીચે ગયા અને પાંચેક મિનિટમાં તો પાછા આવ્યા.

''કેમ, વાત કરી ?''

''હા, વાત તો કરી પણ એ બહેનને તો આજની સંખ્યા જાણવામાં જ રસ છે.''

''પણ કાંઇ કારણ ?''

''કારણ મેં એમને પૂછ્યું તો એમણે એમ જણાવ્યું કે મારે એ સહુને પ્રભાવના કરવી છે.''

"પણ શેની પ્રભાવના ? આજે તો પહેલો જ દિવસ છે." આ વાત ચાલતી હતી ત્યાં એ બહેન જ ઉપર આવી ગયાં અને પછી એમણે જે વાત કરી એ એમના જ શબ્દોમાં :

"મહારાજ સાહેબ ! ખ્યાલ તો મનેય છે કે આજે તપશ્ચર્યાનો પહેલો જ દિવસ છે અને તો'ય પ્રભાવના કરવાની મને હોંશ છે."

"ભાવના તમારી સારી છે પણ..."

"પણ મહારાજ સાહેબ ! કાંઇ નહીં તપશ્ચર્યાનો હું એવો અંતરાય લઇને આવી છું કે મનોબળ ગમે તેટલું મજબૂત બનાવીને તપશ્ચર્યા શરૂ કરું છું, ગાડી આગળ વધતી જ નથી. શરીર દાદ આપતું જ નથી.

જ્ઞાનનો અંતરાય તોડવા માટે એમ સાંભળ્યું હતું કે જ્ઞાનીની ભક્તિ કરવાથી જ્ઞાનનો અંતરાય તૂટી જાય છે. તો તપનો અંતરાય તોડવા માટે પણ આ રસ્તો મને ઠીક લાગે છે. તપસ્વીઓનું બહુમાન કરવું. બસ, આ હિસાબે જ હું એ સહુ તપસ્વીનું પ્રભાવના આપવા દ્વારા બહુમાન કરવા માગું છું."

"પણ આમાં આગળ કેટલા વધશે એ પ્રશ્ન છે."

"એટલે ?"

"માસખમણની ભાવનાથી આજે જેમણે પણ પચ્ચક્ખાણ કર્યા છે એમાં કેટલાક તો એવા છે કે જેમણે જીવનમાં પહેલો જ ઉપવાસ કર્યો છે. હવે એ બધા છેક ૩૦ ઉપવાસ સુધી પહોંચશે કે કેમ એમાં શંકા છે."

"ભલે ને ન પહોચે."

"તોય પ્રભાવના કરવી છે ?"

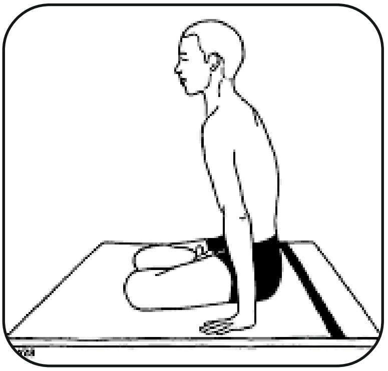
"હા."

"કારણ ?"

"એટલા માટે મહારાજ સાહેબ ! કે કમસે કમ એ સહુને માસખમણની ભાવના તો થઇ છે ને ? હું તો એવી કંગાળ છું કે જિંદગીનાં ૬૦ વરસ વીતી ગયાં છતાં ક્યારેય માસખમણ કરવાની મને ભાવના'ય નથી થઇ ! સાધના તો સત્ત્વ હોય તો થાય પણ ભાવના તો પક્ષપાત વિના ક્યાં શક્ય છે ? એ સહુની આ ઉત્તમ ભાવનાની અનુમોદના કરવા મારે પ્રભાવના કરવી છે."

ધન્ય જિનશાસન ! ધન્ય અહોભાવ ! ■

મુદ્રા વિજ્ઞાન હઠ યોગની મુદ્રા - મહાવેદ મુદ્રા



પદ્માસન કરી, મૂળબંધ કરી, બંને હાથની હથેળીઓ જમીન પર થાપાના Hipbone હાડકા પાસે રાખી, કરોડરજ્જુ સીધી રાખી, હાથને સીધા એટલે કે કોણીથી જરાપણ વળે નહીં એમ રાખી જમીન પર તાડન કરવું. તાડન એટલે પલાંઠી ઉંચકી જમીન પર ૪/૫ વાર પછાળવી. મહાબંધ મુદ્રાની સ્થિતિમાં વધુ ફાયદો થાય પણ તે મુદ્રામાં તાડન કરતી વખતે મૂળબંધ બરાબર થતો નથી.

લાભ :

- ત્વચાની સ્થિતિસ્થાપકતા ટકી રહે છે.
- વાળ જલદી સફેદ થતા નથી.
- વૃદ્ધાવસ્થામાં કંપનથી બચાય 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.

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.

માની લેવામાં મોટાઈ છે, પણ માફ કરી દેવામાં મહાનતા છે.

બોધકથા

માલિક અને નોકર

– અનુવાદ : આદિત્ય વાસુ

સમસ્યા

બે માણસો ઝઘડતા ઝઘડતા બાદશાહ અકબરના દરબારમાં આવ્યા. બંને એકબીજા સામે ફરિયાદો કરી રહ્યા હતા. બંને દાવો કરી રહ્યા હતા કે સામેનો માણસ તેનો નોકર હતો જેણે વર્ષો પહેલાં એને લૂંટી લીધો હતો અને હવે તે માલિક હોવાનો દેખાવ કરી રહ્યો છે.

બાદશાહે બીરબલને આ સમસ્યા ઉકેલવા કહ્યું.

બીરબલનો ઉકેલ

બીરબલે બંનેને ઊંધે મોઢે જમીન પર સૂઈ જવાનો આદેશ આપ્યો અને કહ્યું, ''હવે હું ધ્યાન ધરવા બેસું છું. જેવું મારું ધ્યાન સમાપ્ત થશે એટલે મને જાણ થઈ જશે કે કોણ સાચું બોલે છે અને કોણ બનાવટ કરી રહ્યું છે. જે જૂઠો હશે તેને મૃત્યુદંડ આપવામાં આવશે.''

બીરબલે તે પછી જલ્લાદને બોલાવી મગાવ્યો અને તેને તૈયાર રહેવાનો હુકમ આપ્યો. તે પછી પોતે ધ્યાન ધરવા બેસી ગયો. થોડી મિનિટો બાદ બીરબલે આંખો ખોલી અને તેણે આ બંને સૂતેલા માણસોની પાછળ ઊભા રહી જલ્લાદને હુકમ કર્યો : ''પેલો જૂઠો માણસ છે એનો વધ કરી નાખો.''

એ જ વખતે બેમાંથી એક માણસ ઊભો થઈ ગયો અને રડતાં રડતાં કરગરવા માંડ્યો, ''મહેરબાન, મારા પર દયા કરો. મને બચાવી લો.'' એટલે બેમાંથી ખોટો માણસ પકડાઈ ગયો અને તેને તે પ્રમાણે સજા કરવામાં આવી.

શીખ

અપરાધનો ભાવ જો વ્યક્તિમાં જગાવવામાં આવે તો તે ખૂબ જ ભરોસાપાત્ર સાક્ષી બની જાય છે અને અપરાધનો ભાવ જગાવવા માટે ડર જેવું અમોઘ શસ્ત્ર બીજું એકે નથી. જો ગેરવર્તાવ કે ગેરવ્યવહાર વિના સજાને નજરઅંદાજ કરવામાં આવે તો તેવું કરનાર એવું માની બેસે છે કે તેનું વર્તન યોગ્ય હતું. જો 'નોકરી જશે' નો ભય બતાવવામાં આવે તો ગેરવાજબી રીતે વર્તનાર પસ્તાવો કરશે અને માફી પણ માગશે.

■

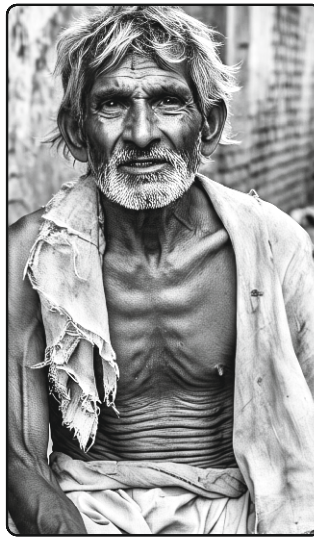
કેન્સરની ભયાનકતા સામે હૂંફનું કવચ...

નામ	ગામ	એરીયા	રૂપિયા
માતુશ્રી પ્રેમકુમારી દેવચંદ રવજી ગાલાના ૯૨માં જન્મદિવસ નિમિત્તે	રાયણ	પરેલ	૫૦,૦૦૦/-
ઉમેશ દામજી ગાલા	પ્રતાપર	મીરારોડ	૨,૫૦૦/-
કિરીટકુમાર મનુભાઈ શાહના જન્મદિવસ નિ.		વડોદરા	૯,૦૦૧/-
યતીન કાંતિલાલ ઝવેરી		પેડરરોડ	૫,૦૦૦/-
લક્ષ્મીચંદ નાનજી શાહ		અલ્કાપુરી	૫,૦૦૦/-
જીજ્ઞા ભરત શાહ હ. નર્બદાબાઈ મુલચંદ વિસરીયા		શિવરી	૫,૦૦૦/-
સ્વ. મંજુલા કિશોર શાહ હ. ઊર્મિલ કિશોર શાહ		દહિસર	૫,૦૦૦/-
સ્વ. કલ્પનાબેન વસંતલાલ શાહના આત્મશ્રેયાર્થે	ગઢસીસા	ઘાટકોપર	૫,૦૦૦/-
ઉષાબેન મણિલાલ ગાલા	કાંડાગરા	ગોરેગામ	૪,૦૦૦/-
સુનિલ સુમતિલાલ દોશી		સાંગલી	૨,૫૦૦/-
દીના ભરત દેઢિયા		સાયન	૨,૫૦૦/-
સરલા મહેતા		ગોવંડી	૨,૧૦૦/-
માતુશ્રી વેલબાઈ ઉમરશી મારૂ અને ઉમરશી રામજી મારૂની પુણ્યસ્મૃતિ નિ. હ. જયાબેન ખેતશી મારૂ	નાનાભાડિયા	મલાડ	૧,૧૦૦/-
માતુશ્રી જેઠીબેન પાસવીર સાવલા અને પાસવીર કેશવજી સાવલા (નાની તુંબડી)ની પુણ્યસ્મૃતિ નિ. હ. જયાબેન ખેતશી મારૂ	નાનાભાડિયા	મલાડ	૧,૧૦૦/-
મહેન્દ્ર આર. પટેલ		મીરારોડ	૧,૦૦૦/-
ઈલા નિખિલ કાનાની	ખંભાલિયા	ગુજરાત	૫૦૦/-

ગુસ્સો શાંતિનો શત્રુ છે.

ગુલાબી દ્રષ્ટાંતકથા

થીગડાંમાં ખુદાની બંદગી



એક ફકીર હતો. એની પાસે પૂરું પહેરવા ઓઢવાનું પણ નહોતું; જે હતું તે ય ચીંથરાં હતાં. થીગડાં પર થીગડાં મારીને એ ચલાવતો હતો.

એ જોઈ એક ગૃહસ્થે કહ્યું :

''આપણા ગામનો રાજા બહુ ઉદાર છે. જરી એના કાને વાત નાખશો તો તમને કોઈ વાતની તંગી નહિ રહે!''

આ સાંભળી ફકીરે કહ્યું : ''તમારી વાત સાચી, પણ મને એટલો વખત નથી!''

નવાઈ પામી ગૃહસ્થે કહ્યું : ''વખત નથી? આ થીગડાં મારવામાં વખત કાઢો છો, એટલો યે વખત એમાં નહિ જાય!''

ફકીરે કહ્યું : ''આ થીગડાં મારું છું એ તો ખુદાની બંદગી છે, સીધી ખુદાને પહોંચે છે. રાજાને અરજ કરવામાં મને શું મળવાનું? ઊલટું, આજે હળવોફૂલ થઈ ફરું છું તે એના ઉપકારના બોજ હેઠળ હું નમી જવાનો! ના, ભાઈ, ના! મને ફકીરને એવો ખોટનો ધંધો ન પાલવે! મારે તો મારા પગે ચાલીને બેહિસ્તમાં પહોંચવું છે, બીજાની ગાલ્લીમાં બેસીને નહિ!'' ■

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***

જે પોતાની ભૂલને સ્વીકારે છે, તે સાચી પ્રગતિ કરે છે.

બે પથ્થરની વાત

એક મૂર્તિકાર હતો જે સુંદર મૂર્તિ બનાવતો હતો. એકવાર એ મૂર્તિ બનાવવા માટે ડુંગરમાંથી બે પથ્થર લઈ આવ્યો. તે પહેલા પથ્થરને લઈને એમાંથી મૂર્તિ બનાવવાનું શરૂ કરવા લાગ્યો. જેવો તેણે છીણી અને હથોડીનો ઘા પથ્થર પર કર્યો કે પથ્થર દર્દનો માર્યો બૂમો પાડવા લાગ્યો, ''મને ખૂબ જ દુઃખાવો થાય છે. મારાથી સહન નથી થતું.'' મૂર્તિકાર પથ્થરની બૂમ સાંભળી રોકાઈ ગયો. થોડીવાર પછી એ ફરી એ પથ્થરને લઈ ઢાંકણી અને હથોડીથી એના પર ઘા કરવા માંડ્યો. ફરીથી પથ્થર બૂમો પાડવા લાગ્યો. આ બૂમોથી મૂર્તિકાર મૂર્તિ બનાવવા માટે ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી શકતો નહોતો. આથી એણે એ પથ્થરને બાજુ પર મૂકી દઈ બીજા પથ્થરને હાથમાં લીધો. એના પર મૂર્તિકાર ઢાંકણા અને હથોડીના ઘા કરતો હતો. આ પથ્થર સહનશક્તિ રાખીને પોતાના પર થઈ રહેલા બદલાવને મહેસૂસ કરતો હતો. એ જરા પણ બૂમ પાડતો નહોતો. આથી મૂર્તિકારે એક ધ્યાનથી તેનામાંથી અદ્ભૂત ભગવાનની મૂર્તિ બનાવી.

થોડા દિવસ પછી બીજા ગામમાંથી બે જણા મૂર્તિ ખરીદવા આ ગામમાં આવ્યા. એમના ગામમાં એ લોકોએ સુંદર મંદિર બનાવ્યું હતું. તેમાં ભગવાનની મૂર્તિ સ્થાપિત કરવાની હતી. એ લોકોને આ મૂર્તિ ખૂબ જ ગમી ગઈ. એમણે મોં માંગ્યા દામ આપી એ મૂર્તિ ખરીદી લીધી.

હવે આ લોકોને શ્રીફળ વધેરવા માટે એક પથ્થરની જરૂર હતી. એ લોકોએ મૂર્તિકારને પૂછ્યું તો એણે કહ્યું કે એની પાસે એક પથ્થર છે જે એને માટે કોઈ જ કામનો નથી. એમને જરૂર હોય તો ભલે એ પથ્થર લઈ જાય. આ એ જ પથ્થર હતો જે મૂર્તિકારે પહેલાં લીધો હતો અને એની બૂમો સાંભળીને એના પર કોતરકામ કરવાનું માંડી વાળ્યું હતું.

હવે આ બે જણ પેલી મૂર્તિ અને પથ્થર લઈને પોતાના ગામમાં આવ્યા. શુભ દિવસ જોઈને ખૂબ જ ધામધૂમથી ભગવાનની મૂર્તિની મંદિરમાં સ્થાપના

થઈ. જ્યારે પેલા બીજા પથ્થરને મંદિરની આગળ શ્રીફળ વધેરવા માટે રાખી દીધો.

હવે જે વ્યક્તિ મંદિરમાં આવતાં, તે પહેલાં મંદિરમાં રાખેલી પેલી મૂર્તિના દર્શન કરતાં, પ્રણામ કરતાં અને પછી બહાર રાખેલ પથ્થર પર ટચાક દઈને શ્રીફળ વધેરતા. આથી બહાર રાખેલા પથ્થરને ખૂબ જ પીડા થતી.

આથી એ પેલા મૂર્તિ તરીકે મંદિરમાં રહેલા પથ્થરને કહેવા લાગ્યો, ''મિત્ર, આપણે સાથે જન્મ્યા. સાથે બાળપણ વિતાવ્યું અને મોજમજા પણ કરી. તો આજે આવું કેમ? ભગવાને મારી સાથે જ કેમ આવું કર્યું? જે કોઈ લોકો અહીં આવે છે એ તારા દર્શન કરે છે. ફૂલહાર અને પ્રસાદ ચઢાવે છે અને મારા પર શ્રીફળનો સીધો ઘા કરે છે. આનાથી મને ખૂબ પીડા થાય છે.''

ત્યારે મૂર્તિ બનેલા પથ્થરે કહ્યું, ''મિત્ર, જે જીવનની અંદર દર્દ, પીડા, મુશ્કેલી સહન કરી પોતાનામાં બદલાવ લાવે છે તેનું લોકો હંમેશા માનસન્માન કરે છે. જે વખતે મૂર્તિકાર મૂર્તિ બનાવતો હતો તે વખતે તે ઢાંકણા અને હથોડીના ઘા સહન કરીને તારી અંદર બદલાવ લાવવા દીધો હોત તો આજે તારે આ પીડા સહન કરવી પડી ન હોત.''

એક વખત દર્દ, પીડા સહન કરી ગમે તેવી પરિસ્થિતિમાં પણ અડીખમ રહો તો જિંદગીભર નિરાંત અને જો પીડાથી બચતા રહ્યા અને બૂમો પાડતા રહ્યા, બહાના કરતા રહ્યા તો આખી જિંદગી શ્રીફળના ઘા માથા પર વાગતા રહેશે. ■

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)

વ્યક્તિ વિશેષ

ઉપેન્દ્ર ત્રિવેદી - એક અદકા અભિનેતા

ઉપેન્દ્ર ત્રિવેદીનો જન્મ ૧૪મી જુલાઈ, ૧૯૩૬માં ઈડર નજીકનાં કુકડીયા ગામે થયો હતો. તેમના માતાપિતા મધ્ય પ્રદેશના ઉજ્જૈન ખાતે વસ્યા હતા પણ ઉપેન્દ્રભાઈ પોતાના મોટાભાઈ પાસે મુંબઈમાં રહેતા હતા. તેમણે બોમ્બે (મુંબઈ) યુનિવર્સિટીમાંથી આર્ટસ વિદ્યા શાળામાંથી સ્નાતકની ઉપાધિ મેળવી હતી. આ સમયે એમણે ઘણાં નાટકોમાં કામ કર્યું હતું.

ચલચિત્ર જગતમાં તેમણે કારકિર્દીની શરૂઆત ૧૯૭૦માં કરી અને સતત ૪૦ વર્ષ સુધી એમાં રમમાણ રહ્યા. શરૂઆતમાં તેઓએ કોલેજની ફી ભરવા માટેના પૈસા કમાવા માટે કેટલાક ગુજરાતી ચલચિત્રોમાં સહાયક ભૂમિકાઓ ભજવેલી. તેમણે વનરાજ ચાવડો, મહેંદી રંગ લાગ્યો જેવા ચલચિત્રમાં ભૂમિકા ભજવેલી.

નાટક 'અભિનય સમ્રાટ'માં તેમણે અલગ અલગ સાત ભૂમિકાઓ કરેલી. આ જ અભિનય જોઈ રવિન્દ્ર દવેએ તેમને ચલચિત્ર 'જેસલ તોરલ' (૧૯૭૧)માં તક આપી. તેમણે કેટલાક ગુજરાતી ચલચિત્રોનું દિગ્દર્શન પણ કર્યું હતું. જેમાં 'માનવીની ભવાઈ' અને 'ઝેર તો પીધાં જાણી જાણી'નો સમાવેશ થાય છે.

તેમણે ૧૯૯૯માં ચલચિત્ર 'માબાપને ભૂલશો નહીં'માં નરેશ કનોડિયા સાથે જોડીદાર તરીકે પ્રથમ વખત અભિનય કર્યો હતો. એમની અને અદાકારા સ્નેહલતાની જોડીએ ૧૯૭૦-૮૦ના દાયકામાં ઘણી બધી સફળ ગુજરાતી ફિલ્મો આપી હતી.

તેઓને ૧૯૮૯માં પદ્મશ્રીથી સન્માનિત કરાયા હતા. ઉપરાંત તેમને પંડિત ઓમકારનાથ ઠાકુર એવોર્ડથી પણ નવાજવામાં આવ્યા હતા.

૧૯૮૦માં તેઓએ ગુજરાત ધારાસભાની ભિલોડા બેઠક પરથી ચૂંટાઈને રાજકારણમાં પદાર્પણ કર્યું. તેમણે ૩૧ માર્ચ ૨૦૦૦થી ૧૯ જુલાઈ ૨૦૦૨ સુધી ગુજરાત ધારાસભાના નાયબ અધ્યક્ષ તરીકેનો પદભાર સંભાળ્યો હતો. તેઓએ 'ગુજરાતી ફિલ્મ કોર્પોરેશન'ના ચેરમેન તરીકે પણ સેવાઓ આપી હતી.

તેમનું અવસાન ૪થી જાન્યુઆરી ૨૦૧૫ના ૭૮ વર્ષની ઉંમરે મુંબઈ ખાતે જ થયું હતું. ■

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
❖ આદિત્ય જોશી			
હ. ઓમ અનિલ જોશી		થાણા	૨૫,૦૦૧/-
❖ અર્જુનદાસ એ. અલરેજા		સાંતાક્રુઝ	૧૫,૦૦૦/-
❖ સમીર ચંદ્રવદન શાહ		વાલકેશ્વર	૧૪,૦૦૦/-
❖ સુનિતા ભુપેન્દ્ર પરીખ		તારદેવ	૧૦,૦૦૦/-
❖ કાલિંદી રાજેન્દ્ર શાહ		નેપીયન્સી રોડ	૮,૦૦૦/-
❖ અમૃત ચુનીલાલ ગાલા	વડાલા	મઝગામ	૭,૦૦૦/-
❖ રઘુનંદન કેડિયા		પરેલ	૭,૦૦૦/-
❖ માતુશ્રી પ્રેમકુમારી દેવચંદ રવજી ગાલાના			
૯૨માં જન્મદિવસ નિમિત્તે	રાયણ	પરેલ	૭,૦૦૦/-
❖ સંતોષ કેડિયા		પ્રભાદેવી	૪,૦૦૦/-
❖ સરલા મહેતા		ગોવંડી	૪,૦૦૦/-

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

નામ	એરીયા	યોજના	રૂપિયા
☛ સ્વ. શાંતાબેન શામળદાસ શાહના આત્મશ્રેયાર્થે			
હ. ભાવેશ મહેન્દ્ર શાહ (હરસોલ)	બોરીવલી	જીવદયા	૫,૦૦૦/-
☛ 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/-
☛ દિનેશ પોપટલાલ શાહ (હરસોલ)	બોરીવલી	જીવદયા	૧,૦૦૦/-
☛ સંદિપ દિનેશ શાહ (હરસોલ)	બોરીવલી	હલ્દીદૂધ	૧,૦૦૦/-
☛ ગૌતમ દિનેશ શાહ (હરસોલ)	બોરીવલી	હલ્દીદૂધ	૧,૦૦૦/-
☛ 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/-

સમય સાથે જોડાયેલો વ્યવહાર જીવનને અનુકૂળ બનાવે છે.

પ્રેરક વાત

શબ્દોની શક્તિ

શબ્દોની શક્તિનો કોઈ પાર નથી. શબ્દ ચિનગારી જેવો હોય છે. એ પ્રજવલિત થાય તો મોટી ક્રાન્તિ થઈ જાય. સરમુખત્યારો મોટી તોપ કે તલવારોથી જેટલા ડરતા નથી એટલા શબ્દોથી ડરે છે. સૌથી પહેલાં તો વાણી સ્વાતંત્ર્ય પર અંકુશ મૂકી દે છે.

નેતાજીના બે શબ્દો 'ચલો દિલ્લી' કે બાપુના બે શબ્દો 'ભારત છોડો' કે જયપ્રકાશ નારાયણના બે શબ્દો 'કટોકટી તોડો' કેટલી મોટી ક્રાન્તિ કરી ગયા એ આપણા ઈતિહાસના જ પ્રસંગો છે. શબ્દોમાં જેમ શક્તિ છે એમ ભક્તિ પણ છે. રામના નામે પથ્થર તરે છે.

વિનોબા ભાવેની ભૂદાન પ્રવૃત્તિ જોશમાં ચાલુ હતી. ત્યારે જંગલમાંથી પસાર થતાં વિનોબાજીને એક આદિવાસીએ રોક્યા. ખુલ્લી છરી સાથે તે ક્રોધથી કાંપતો હતો. વિનોબાએ એને કહ્યું ''અત્યાર સુધી મેં રામના અનેક સ્વરૂપ જોયાં છે પણ ક્રોધિત અવસ્થામાં રામને કદી જોયા નથી. તેં આજે મને તારામાં રહેલા ક્રોધિત રામનાં દર્શન કરાવ્યા તેથી હું પાવન થયો. એ રામનાં દર્શન કરીને મૃત્યુને ભેટવાનો મને કોઈ જ રંજ નથી.'' પેલા આદિવાસીએ છરી ફેંકી દીધી. આ છે શબ્દોની શક્તિ.

શબ્દકોશ એ શબ્દોનું મ્યુઝિયમ છે. કવિતા એ શબ્દોની આર્ટ ગેલેરી છે. શબ્દો ગંજીફાના બાવન પાનાં જેવા છે. તમને બાજી ગોઠવતાં ન આવડે તો જેમ બાજી હારી જાઓ તેમ શબ્દોનો ઉપયોગ કરતાં ન આવડે તો જિંદગીમાં દુખી થવાનો જ વારો આવશે.

ક્રોધમાં કહેવાઈ ગયેલા શબ્દો માટે પછીથી પશ્ચાતાપ જ થતો હોય છે. માટે શબ્દોનો યોગ્ય ઉપયોગ કરતાં ન આવડે તો જિંદગીમાં દુઃખી થવાનો જ વારો આવશે. ■

માનવતાના સાદને મળેલો પ્રતિસાદ

નામ	ગામ	એરીયા	રૂપિયા
❖ વેલબાઈ મુરજી જીવરાજ			
તાયાણી પરિવાર	વીઢ	ભાયંદર	૨૦,૦૦૦/-
❖ ચંદ્રકાંત ધારશી શીવજી ગાલાના ૭૫માં જન્મદિવસ નિ.			
અને ભાનુમતી ચંદ્રકાંત ગાલાની ૫૦મી લગ્ન વર્ષગાંઠ નિ.			
હ. નિર્મલ ચંદ્રકાંત ગાલા		મુલુંડ	૧૧,૦૦૦/-
❖ વીણાબેન શાહ			
હ. ડિપલ શાહ		અમદાવાદ	૧૧,૦૦૦/-
❖ દિપ્તી ભગુભાઈ મિસ્ત્રી		ગોરેગામ	૧૦,૦૦૦/-
❖ સિદ્ધાર્થ ટ્રેડર્સ			
હ. અશ્વિન ટી. પંડ્યા		વાશી	૮,૦૦૦/-
❖ પરાગ શાહ		સાંતાક્રુઝ	૬,૦૦૦/-
❖ રમેશ ધીરજલાલ અજમેરા		માટુંગા	૫,૦૦૦/-
❖ દિનેશ અજમેરા		અંધેરી	૫,૦૦૦/-
❖ અરૂણાબેન અને જયંતભાઈની લગ્ન વર્ષગાંઠ નિ.			
હ. જયંત નાનજી ઘરોડ	વડાલા	અંધેરી	૫,૦૦૦/-
❖ ધ્વનિ ધ્રુવીલ કારાણી			
હ. ધીરેન ખુશાલચંદ કારાણી	નરેડી	ઘાટકોપર	૫,૦૦૦/-
❖ લક્ષ્મીબેન માવજી નાનજી ગાલા	નાનાભાડિયા	ડોંબિવલી	૫,૦૦૦/-
❖ પાનબાઈ રતનશી ગાલા	ભારાપર	માહિમ	૫,૦૦૦/-
❖ ઈંદુબેન રમેશચંદ્ર દોશી			
હ. અભિલાશ લલિત શેઠ		ઘાટકોપર	૩,૦૦૦/-
❖ ટુર માર્ટ - હ. ઝુબીન કે. મોદી		લોઅર પરેલ	૨,૦૦૦/-
❖ ઉષાબેન મણિલાલ ગાલા	કાંડાગરા	ગોરેગામ	૧,૧૦૦/-
❖ સ્વ. નરેશભાઈ જગજીવનભાઈ સોલંકી		નાયગાંવ	૨૫૧/-

પ્રવાસનું વર્ણન

ગુજરાતનું નાયગરા - ગીરા ધોધ

ગુજરાતમાં ચોમાસાની મોસમ પ્રવાસીઓને કુદરતની એકદમ નજીક લઈ જાય છે. દક્ષિણ ગુજરાતમાં ડાંગ, નર્મદા અને વલસાડ જિલ્લામાં ઘણા નાનાં મોટાં ધોધ આવેલા છે. જેમાંથી જેને સૌથી વધુ પ્રખ્યાતિ મળી છે એ વઘઈના આંબાવાડા ખાતે આવેલો ગીરા ધોધ. ગીરા ધોધ ડાંગ જિલ્લાની ઓળખ છે. અહીં અંબિકા નદી પોતે જ ધોધરૂપે પડે છે અને આગળ વહી બીલીમોરા પાસે અરબી સમુદ્રને મળે છે. આ ધોધ લગભગ ૩૦ મીટર ઊંચાઈથી પડે છે.

ચોમાસામાં જ્યારે અંબિકા નદીમાં પુષ્કળ પાણી હોય ત્યારે આ ધોધ ઘણો જ જાજરમાન અને રૌદ્ર લાગે છે. ઘણે દૂરથી ધોધની ગર્જના સંભળાય છે. ધોધ પડતો હોય એ જગ્યાએ તો પાણીમાં ઉતરાય જ નહીં, ડૂબી જવાય અથવા ખેંચાઈ જવાય. પણ ધોધ પડ્યા પછી નદી વળાંક લે છે. એટલે નદી કિનારે ધોધની બરાબર સામે ખડકાળ પથ્થરો પર ઊભા રહીને ધોધના દર્શન કરી શકાય છે.

ડાંગ જિલ્લાના વઘઈથી સાપુતારા જવાના રસ્તે બે કિલોમીટર જેટલું જાવ એટલે ગીરા ધોધ પહોંચી જવાય. વઘઈથી ગીરા ધોધ ચાર કિ.મી. દૂર છે. ગિરિમથક સાપુતારા અહીંથી ૫૦ કિ.મી. દૂર છે. સુરત ૧૫૦ કિ.મી., અમદાવાદ ૪૪૦ કિ.મી. અને મુંબઈ ૨૫૦ કિ.મી. દૂર છે. રહેવા માટે વઘઈ અને સાપુતારામાં હોટેલો છે. ટ્રેનથી આવો તો બીલીમોરા સ્ટેશન વધારે નજીક છે. બાકી વલસાડથી પણ જઈ શકાય.

ચોમાસા પછી ડિસેમ્બર સુધી આ ધોધ જોવા માટે ઉત્તમ સમય છે. ધોધની નજીક છેક નદીના કિનારા સુધી વાહનો જઈ શકે છે. નજીકમાં જ આંબાવાડા ગામ છે અને વાંસદાના ગાઢ જંગલો છે.

ગીરા ધોધની મુલાકાત દરમિયાન જો સમય હોય તો આસપાસની પિકનિકની જગ્યાઓની પણ મુલાકાત લઈ શકાય. વાંસદા નેશનલ પાર્ક - ૬ કિ.મી., જાનકી વન ૨૪ કિ.મી., વઘઈ બોટેનીકલ ગાર્ડન - ૨ કિ.મી., ઉનાઈ ગરમ પાણીના કુંડ ૩૦ કિ.મી., સાપુતારા - ૫૦ કિ.મી., માયાદેવી - ૩૩ કિ.મી. છે. ■

નવલકથા

(ગતાંકથી ચાલુ)

‘કુંતી’

- રજનીકુમાર પંડ્યા

‘‘બેન્કના લોકરની ચાવી તમે લીધી છે ?’’

સણસણતા પથરા જેવી રોજની તોછડી જબાનથી મણિભદ્રે ડૉક્ટરની સાવ નજીક આવીને બહેરા હોય એમ ઊંચા અવાજે પૂછ્યું.

જવાબમાં રોજની માફક ઘાયલ શ્વાનની જેમ ડૉક્ટર બેસી ગયેલા ગળે બની શકે તેટલા કડવા વેણમાં આનો પ્રતિભાવ વાળે જ; પણ મણિભદ્રને બહુ આશ્ચર્ય થયું. ડૉક્ટર પલંગમાં પગ લાંબા કરીને શાંતિથી બેઠા રહ્યા. ન તો એની જીભ પર કોઈ કડવું વેણ આવ્યું કે ન ચહેરા ઉપર કોઈ આવેશની નાની સરખી પણ ઝલક. એ શાંતિથી કોઈ મેગેઝિનનું પૂઠું વાળીને વાંચતા હતા એમ વાંચતા રહ્યા. વાંચતા હતા એ ફકરો પૂરો કરીને એમણે મેગેઝિનને એક તરફ મૂક્યું, પછી નિરાંત જીવે ઢાંકેલા લોટાનું પાણી પીધું. પછી ઓશીકા નીચેથી નેપ્કિન કાઢીને હોઠ લૂછ્યા. અને પછી જ બહુ ઠંડકથી જવાબ વાળ્યો : ‘‘મેં ક્યાંથી લીધી હોય દીકરા ! હું થોડો બેન્કે જઈ શકું એમ છું ?’’

‘‘પણ તો જાય ક્યાં ?’’ મણિભદ્રે પોતાની બ્રીફકેઈસ ખીજ અને ઉતાવળમાં ઊંધી વાળી દેતાં કહ્યું : ‘‘થોડા દિવસ ઉપર તો આમાં હતી !’’ એણે ફરી ભોંય પર પડેલા કાગળોના કવરોમાં અને નાનીમોટી ચાવીઓના ઢગલામાં ચાવી શોધવાનો નિષ્ફળ પ્રયાસ કર્યો.

ડૉક્ટરે ‘‘જાય ક્યાં ?’’નો જાણે કોઈ જવાબ જ ન હોય અને લોકરની ચાવી સાથે એમને કંઈ લેવા-દેવા ન હોય એમ ફરી ચશ્માં ચડાવ્યાં અને મેગેઝિન વાંચવા માંડ્યા. પછી લાંબા કરેલા પગની પગ પર આંટી ચડાવી.

ડૉક્ટરની આ બેફિકરાઈ મણિભદ્રને બહુ અસહ્ય લાગી. એણે ઝટપટ ઝટપટ બ્રીફકેઈસમાં બધું ઠાંસીને, ચીડથી બે હાથનું વજન દઈ એને બંધ કરી. ડૉક્ટરના ઓરડાનું બારણું જોરથી પછાડી, બંધ કરીને એ મા પાસે ગયો. બોલ્યો : ‘‘ડોસો તો આજે કંઈ બહુ ખુશમિજાજમાં છે ને કાંઈ!’’

''વહુ થાળી પીરસ !'' રતનભદ્રાએ રોટલી વણતી પુષ્પા તરફ જોઈને આદેશ આપ્યો. પુષ્પાએ પાટલો માંડીને થાળીવાટકો મૂક્યાં એટલે મણિભદ્ર એના પર બેસી ગયો. પછી રતનભદ્રાએ પેલા સવાલના અનુસંધાનમાં પૂછ્યું : ''સારું ને ! એ ખુશમિજાજમાં હોય તો એમાં આપણે રાજી થવાનું ને ! આપણું લોહી ઓછું પીએ.''

માની આ નિરાંત પણ મણિભદ્રને ગમી નહીં. કેમ જાણે લોકરની ચાવી ખોવાયાનો એનો ઉચાટ, એ ઉચાટની તીવ્રતા, એનું મહત્ત્વ કોઈ સમજતું જ નહોતું. પુષ્પાને તો રોટલી બરાબર ગોળ બને અને ચોડવતી વખતે દાઝી ન જાય એની કાળજી લેવા સિવાય જાણે કે બીજો કોઈ રસ નહોતો. રતનભદ્રાને ડૉક્ટર રાજી રહે એમાં કોઈ રહસ્યનાં નહીં, રાજીપાનાં દર્શન થતાં હતાં. મણિભદ્ર ઉપરતળે થઈ રહ્યો હતો કારણ કે લોકરમાં જે હતું તે અતિશય કિંમતી હતું અને અત્યારે એ જરૂરી પણ હતું. ડૉક્ટરની બીમારી તો ભરતીઓટ જેવી હતી. સોમે સાજા હોય તો મંગળે મરવા પડ્યા હોય; બુધવારે બેઠા થઈ ગયા હોય અને ગુરુવારે લહેરથી ગપ્પાં મારતા હોય; તો શુક્રવારે વળી સાવ અવાચક હોય. શનિવારે એમનું અસ્ખલિત ભસવાનું ચાલુ હોય. આ સંજોગોમાં જે કંઈ કરવું ઘટે તે તરત કરી લેવું જરૂરી હતું. વીલમાં હજુ કોઈ પ્રેક્ટિસિંગ તબીબની સાક્ષી તરીકે સહી બાકી હતી; જે લખી આપે કે સહી કરતી વખતે ડૉક્ટર સંપૂર્ણ સ્વસ્થ મનોદશામાં હતા. એવા તબીબની શોધ કરી એની પાસે તારીખ વગરની સહી કરાવવી ભારે કપરું કામ હતું. હવે એક આર.એમ.પી.ને માંડ એ માટે તૈયાર કર્યા હતા, ત્યાં લોકરની ચાવી ખોવાઈ ગઈ કે જેમાં એ વીલ પડ્યું હતું.

લુશલુશ ખાઈને એ ફરી ડૉક્ટર પાસે ગયો. હવે એણે ડૉક્ટરના આ ખુશમિજાજનો પણ લાભ ઉઠાવવાનું નક્કી કરી લીધું. પોતે પણ જઈને ડૉક્ટર પાસે, ખુરશી નાખીને વરિયાળી ચાવતો એવી રીતે બેઠો જાણે કે આજે સાવ નવરો હોય. પણ ડૉક્ટરે એની હાજરીની બહુ નોંધ ન લીધી. એમણે તો મેગેઝિનનો કોઈ રસપ્રદ ધાર્મિક લેખ પેન્શનરો આખેઆખો વાંચી જાય એમ વાંચી લીધો; ફરી વાંચ્યો, ફરીફરીને વાંચ્યો, વળી બાજુમાંથી પેન લઈને અન્ડરલાઇનો કરી. આ બધો સમય

મણિભદ્ર એમ ને એમ હાથ જોડીને બેસી રહ્યો. મનમાં ચડતા ક્રોધના જુવાળને એણે માંડ દાબી રાખ્યો, પણ એ દમનની પ્રતિક્રિયા એની આંખોમાં વારંવાર ઝલકી જવા માંડી.

''બહુ સરસ લેખ છે !'' ડૉક્ટરે અંતે મેગેઝિનને નીચે મૂકી દીધું, ચશ્માં ઉતાર્યાં અને મણિભદ્રને હસીને કહ્યું : ''હવે મેગેઝિનોમાં આવા સારા લેખો આવતા થયા છે. અમારા વખતમાં તો બસ વાર્તાઓ અને કવિતાઓ જ આવ્યાં કરતી.'' મણિભદ્રના મનમાં ઉપહાસ પ્રગટ્યો. ઊંહ, જિંદગી આખી ગોરખધંધામાં કાઢી, ને હવે ધાર્મિક-આધ્યાત્મિક લેખો પર ફિદા થયા છે ! આ ઉંમરે પણ નજરનો મેલ ગયો નથી ને મનમાં આવાં ફિનાઈલો છાંટ્યા કરો છો ! છટ્ ! હાઈપોક્રાઈટ (દંભી). પણ આજે ગરમ થવાનું નહોતું કારણ કે કામ કઢાવવાનું હતું. એણે હસીને મેગેઝિન હાથમાં લીધું. બોલ્યો : ''તમારે આવું ધાર્મિક વાચન જોઈએ તો વધારે લાવી આપીશ.'' અને એ મેગેઝિનનાં પાનાં ઉથલાવવા માંડ્યો. એમ કરતાં કરતાં એણે ડૉક્ટરે અન્ડરલાઇન કરેલો લેખ ખોળી કાઢ્યો તો એ સ્તબ્ધ જ થઈ ગયો ! ડૉક્ટરે જે લેખ આટલી બધી વાર સુધી પોતાને પણ રાહ જોતો બેસાડી રાખીને અત્યંત રસથી વાંચ્યો હતો તે કોઈ ધાર્મિક કે આધ્યાત્મિક વિષય પરનો નહોતો. અરે, ઇશ્કી કે રંગીલા વર્ણનનો પણ નહોતો, એ તો યુવાનોને કારકિર્દી પસંદ કરવાના માર્ગદર્શન વિષેનો હતો. ઉફ, આ પંચાસી-સત્તાસીની ઉંમરે એમણે હવે કઈ કારકિર્દી પસંદ કરવાની હતી ? ને બીજું પણ કોણ હતું કે જેમના માટે એમણે આવો લેખ વાંચવો પડે ? એની સ્મૃતિમાંથી બહાર આવીને એક શોકભરી યાદ એના ચિત્તમાં પ્રસરી ગઈ. પોતાનો પુત્ર કદમ જો જીવતો હોત તો આજે કોલેજના પગથિયે ઊભો હોત. પણ તે દિવસે વરસો અગાઉ, ઝાંખરિયાની પાળી પરથી કુંતી સાથે વાત કરતાં કરતાં એને પલભરમાં ખોઈ લીધો. એ હોત, અને એના માટે ડૉક્ટર આવું બધું વાંચતા હોત ! પણ હવે કોણ હતું ડૉક્ટરના જીવનમાં ?

એકાએક ખટકાની જેમ એક વાત એના દિમાગમાં આવી, કુંતી ! એનો છોકરો આજે આવડો જ હોય. તે દિવસે એ મરી ન ગયો અને જીવતો રહી ગયો.

એને પણ ભૂંસી નાખવાની ઇચ્છા એ દિવસોમાં બહુ તીવ્રપણે જાગી હતી; પણ પછી જિંદગીની અંધાધૂંધ દોટમાં એ નિશાન તો જરૂરી મર્યાદાની બહાર નીકળી ગયું. એ આજે આવડો જ હોય. તો શું એના માટે ?

પણ ના, બીજી જ મિનિટે એના મનમાં સમાધાન આપોઆપ ઊગી ગયું. કુંતી માટે તો ડૉક્ટરને કેટલી ભારોભાર નફરત અને એના છોકરાને તો ડૉક્ટરે જોયો જ ક્યાંથી હોય ? મન નકામું શંકાશીલ થઈ ગયું છે. અરે, જેના લગ્નમાં ડૉક્ટર પાનેતરને બદલે ખાંપણ લઈ જવાની વાત કરતા હતા એના અળશિયા માટે...

છોડ... છોડ... અત્યારે એ બધી વાતનો વિચાર કરવાનો પણ વખત નથી. અત્યારે જે કામ કરવાનું છે એ એટલું તો તાકીદનું છે કે જેને જરાય બળ નહીં, પણ કળથી કઢાવવાની જ હવે પેરવી કરવાની છે. બીજા કોઈ વિચારને અત્યારે દિમાગમાં પેસવા જ ન દેવાય.

''બાપુજી !'' ઘણા વખતે એના હોઠે આ સંબોધન આવ્યું અને એ સાથે જ મોં પર મીઠું સ્મિત. બહુ કુશળ નાટકિયો સ્થળ પર જ સંવાદ ગોઠવીને બોલે એમ એ બોલ્યો : ''ચાવી જડતી નથી... મારી સાથે બેન્ક ઉપર આવશો ને !''

આને માટે બહુ સજાવટ કરવી પડશે એવી એની ધારણા હતી; તૈયારી પણ. પણ ત્યાં ડૉક્ટર બોલ્યા : ''કેમ નહીં ? લોકર તોડાવવા માટે બેન્કને ઍપ્લિકેશન કરવી પડશે. એને માટે ફી પણ ભરવી પડશે. મારે તો આવવું જ પડે ને ! મારા નામનું લોકર છે, એટલું તો હું સમજું ને બેટા!''

ચાવી ખોવાઈ જવાનો ઉચાટ પણ ભૂલી જવાય એવાં શીળાં વાક્યો બોલતા હતા. નસીબ સીધાં હતાં, નહીંતર આ તરફથી ઈંટ અને આ તરફથી પથ્થર આવો જ રોજનો ખેલ હતો. પણ આજે તો જાણે કે પાણીપત નહીં, લખનૌ સરજાઈ ગયું હતું.

''બોલ,'' ડૉક્ટર બોલ્યા : ''ક્યારે જવું છે ?''

''આજે જ.'' મણિભદ્રે તક ઝડપી લેતાં કહ્યું : ''અત્યારે જ વળી. થાઓ તૈયાર, હું રિક્ષા લઈને આવું છું.''

ખરેખર ડૉક્ટર તરત તૈયાર થઈ ગયા. મણિભદ્ર રિક્ષા લઈને આવ્યો ત્યારે તો એ નીચે રતનભદ્રાએ આપેલી ચા વખાણ કરી કરીને પીતા હતા. રિક્ષા આવી કે તરત જકડાઈ ગયેલા જમણા હાથે થોડું કષ્ટ કરીને રકાબી નીચે મૂકી અને રિક્ષામાં બેસી ગયા. *(ક્રમશઃ)* ■

ગુણકારી ફળો

ચેરી

પ્રકૃતિના અનુપમ મિઠાસવાળા ફળમાં કેવળ ખૂબસુરતી જ નહી પણ ફાયદા પણ છે. એને ખાવાથી ફક્ત દિલના રોગીઓને નહીં પણ કેન્સરનો ખતરો પણ ઓછો થઇ જાય છે. ચેરીમાં મેલાટેનિન નામનું તત્ત્વ ભરપૂર માત્રામાં હોય છે. આ તત્ત્વ આપણાં શરીરમાં રોગ પ્રતિરોધક ક્ષમતાને વધારવા મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા અદા કરે છે.

ચેરીમાં એંથોસાઇનિન નામક લાલ પિગમેન્ટ પણ હોય છે. આ એન્ટી ઓક્સીડેંટની જેમ જ કામ કરે છે. વિટામીન-સી અને એંથોસાઇનિનથી આપણા શરીરમાં આવેલ કોલજેન મજબૂત થાય છે. ડોકટરોનું કહેવું છે કે ચેરી હાર્ટએટેક તથા કેન્સરના ખતરાને ૫૦% સુધી ઓછા કરી દે છે. તે આર્થરાઇટીસ અને માથાના દુઃખાવાના ઇલાજમાં પણ સહાયક છે. એના સિવાય ચેરીના ફળ ઉલ્ટી તથા જીવ આકરવિકાર થાય તો તે દૂર થઇ જાય છે. બોકાઇટિસ, અસ્થમા અને ડાયેરિયાના ઇલાજમાં પણ ચેરી મદદગાર હોય છે. ડાયટિશિયન ચેરીને વિટામીન-સી નો સારો સ્ત્રોત માને છે. એમાં થયમીન, રાઇબોફ્લેવિન, વિટામીન બી-૬ અને પૈટાથોનિક અમ્લ પણ ખૂબ માત્રામાં હોય છે. એમાં નાયસિન, ફોલેટ અને વિટામીન એ નો પણ અંશ હોય છે. પોટેશિયમ અને મૈગનીજ જેવા ખનિજોથી યુક્ત ચેરીમાં કોપર, આયરન, કેલ્શિયમ અને ફોસ્ફરસ પણ થોડી માત્રામાં હોય છે. ■

અજમાવી જુઓ

ચોમાસાની ઋતુમાં ફેલાતો ડેન્ગ્યુ રોગ

ડેન્ગ્યુ એ મચ્છર દ્વારા ફેલાતો રોગ છે. મચ્છર જ્યારે કોઈને કરડે છે ત્યારે એમાંથી ડેન્ગ્યુ વાયરસ વ્યક્તિમાં પ્રવેશે છે. ડેન્ગ્યુમાં અચાનક ખૂબ જ તાવ આવે છે, શરીરમાં ધ્રુજારી આવવી, સ્નાયુ અને સાંધામાં દુખાવો, ભૂખ ન લાગવી, શરીર પર લાલ ચાઠા દેખાવા, અસમાન રીતે લોહી નીકળવું, જેમકે નાક, પેઢા કે પેશાબમાં લોહી પડવાના લક્ષણો જોવા મળે છે.

ડેન્ગ્યુને અટકાવવાના ઉપાયો :

- ☛ પાણી ઉકાળી ઠંડુ કરીને પીવું.
- ☛ બને ત્યાં સુધી મચ્છરદાનીનો ઉપયોગ કરવો.
- ☛ ઘરમાં યોગ્ય અંતરે પેસ્ટીસાઈડ્સ દ્વારા મચ્છરનો નિકાલ કરવો.
- ☛ ઘરમાંથી બહાર જતી વખતે લાંબી સ્લીવના કપડાં પહેરવા.
- ☛ શરીર પર કે કપડાં પર મચ્છર દૂર રાખવાનું ક્રીમ લગાડવું.
- ☛ ઘરમાં કે ઘરની નજીક પાણી ન ભરાઈ જાય એની તકેદારી રાખવી.
- ☛ રસ્તા પર લારી પર મળતા ખોરાકથી દૂર રહેવું.
- ☛ પગમાં પણ ભેજના કારણે ફંગસ થઈ શકે છે, તેનું ધ્યાન રાખવું.
- ☛ ભીના કપડા કે મોજા લાંબા સમય સુધી પહેરી ન રાખવા.
- ☛ કોઈપણ ખોરાક લેતા પહેલાં અને ટોયલેટ બાદ ખાસ હાથ સાબુથી ધોવા.

આમ તો ચોમાસામાં અનેક પ્રકારના રોગ થઈ શકે છે જેવા કે મલેરિયા, કોલેરા, ટાઇફોઈડ, કમળો, ચિકનગુનિયા, વાયરલ ફીવર, લેપ્ટોસ્પાઈરોસીસ વગેરે. પરંતુ યોગ્ય તકેદારી રાખવાથી આપણી આજુબાજુ તથા ઘરમાં સ્વચ્છતા જાળવવાથી મોટાભાગના રોગ અટકાવી શકાય છે. ■

ચિંતાથી હંમેશા દૂર રહેવું, કારણ કે તે શરીરને નબળું કરે છે.

આત્મવિશ્વાસ જ ભાવિ ઉન્નતિની સીડી છે

– હેમાબેન વીરા *(ગામ-બેરાજા)*

પરમાત્માએ જિંદગી કાયર થઈ જીવવાવાળા માટે નહીં પણ પડકારો ઝીલી મજબૂત થવા માટે આપી છે. મનુષ્યમાં અનેક ગુણો ભરેલા છે. એકથી એક ચડિયાતા ગુણો મનુષ્યમાં છુપાયેલા છે. મહેંદીનું પાંદડું બહારથી લીલું હોય છે પણ મહેંદી પીસવામાં આવે તો તેની લાલીમા બહાર આવે છે. શેરડીના ટુકડાને સંચામાં પીસવામાં આવે તો રસમાં અખંડ ધારા વહેવા લાગે છે.

પરમાત્માએ મનુષ્યને જીવન આપ્યું પણ જીવવાનો નકશો નથી આપ્યો. મનુષ્યને પોતાની કોઠાસુઝથી, આવડતથી જાતે તૈયાર કરવાનો હોય છે. મનુષ્યને જીવનમાં મનગમતા ચિત્ર પુરવાની સ્વતંત્રતા છે, પણ મનુષ્ય નકારાત્મક વિચારો કરી પોતાનું અવમૂલ્યન કરે તો પરિણામ શૂન્ય જ આવે એટલે સકારાત્મક દ્રષ્ટિકોણથી આગળ વધવું જોઈએ.

આત્મવિશ્વાસ એટલે પોતાની શક્તિ પર પોતાના અટ્ટ અને અડગ વિશ્વાસ. આ કામ મારાથી નહીં થાય એવી કલ્પનાનો શિકાર બનનાર કોઈપણ કામમાં સિદ્ધિ મેળવી શકતો નથી. પોતાને રંક, નિરૂપાય અને લાચાર માનવો એ જાત પ્રત્યેનો અવિશ્વાસ છે. આત્મવિશ્વાસએ જ મોહનદાસ કરમચંદ ગાંધીને મહાત્મા ગાંધીજી બનાવ્યા અને ગુલામના પુત્ર અબ્રાહમ લિંકનને અમેરિકાના રાષ્ટ્રપ્રમુખ બનાવ્યા.

એકલવ્ય પાસે મજબૂત મનોબળ હતું એટલે ગુરુ દ્રોણાચાર્યની માટીની પ્રતિમા બનાવી તેમને ગુરુ પદે સ્થાપ્યા. બાણ વિદ્યામાં કુશળતા પ્રાપ્ત કરી અર્જુન પણ તાક્યું તીર મારવામાં કાબેલ હતા. મત્સ્યવધ કરી એણે દ્રોપદીને પ્રાપ્ત કર્યા હતાં.

'ચિંથરે વિટ્યાં રતન' આ ધરતી પર કષ્ટની તાલીમ દ્વારા જાતમહેનત જિંદાબાદનું શિક્ષણ પ્રાપ્ત કરવા મોકલે છે. મનોબળ હોય તો જ મોતી પ્રાપ્ત કરનાર મરજીવો બની શકે 'તીરે ઉભો જુવે તમાશો ને કોડી નવ પામે' એ વાતનો કોણ ઇન્કાર કરી શકે?

જે પ્રગતિ કરવા માંગે છે, તે કદી થંભતો નથી.

વૈજ્ઞાનિક શોધો અને પ્રગતિને કારણે આવતીકાલનો માનવી મંગળ કે ચંદ્ર પર રહેઠાણ કરતો થઈ જશે. અથાગ પરિશ્રમ કરનાર અને મનોબળનું પરિશ્રમ કરનાર અને મનોબળનું પરિણામ એક પગે દિવ્યાંગતા (ખોડ) અનુભવતા અનેક ભાઈ-બહેનોએ રમતગમતના ક્ષેત્રે પણ અવનવી સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરી છે.

આત્મબળથી જેઓ મનવાંછિત વસ્તુ પ્રાપ્ત કરવા માટે નિરાશા, હતાશાને ઠુકરાવીને કાર્યરત રહ્યા છે, એવા લોકો પર પરમેશ્વરના આશીર્વાદ ઉતર્યા જ હશે. મનુષ્યને હંમેશા આત્મનિરીક્ષણની આદત કેળવવી જોઈએ અને જે ગુણની ઉણપ પોતાના કાર્યોને નિરાશા બક્ષે છે તેને હાંકી કાઢવાની હિંમત કેળવવી પડે.

આત્મવિશ્વાસ, આત્મજ્ઞાન અને આત્મસંયમ આ ત્રણ વસ્તુઓ જીવનને બળ અને સફળતા પ્રાપ્ત કરાવે છે. આત્મવિશ્વાસ એ પરાક્રમનો પાયો છે. આત્મવિશ્વાસ વધારવાની રીત એ છે કે તમે જે કાર્ય કરો, જેને કરતા તમે ડરો છો એમ કરતાં જેમ જેમ તમને સફળતા મળતી જશે તેમ તેમ તમારો આત્મવિશ્વાસ વધુ મજબૂત થતો જશે.

સ્વામી વિવેકાનંદ એટલે જ કહેતા કે આત્મવિશ્વાસ જેવો કોઈ બીજો મિત્ર નથી. મનોબળ એટલે ઈચ્છાશક્તિને મજબૂત બનાવી પોતાના મનોવંશિક કાર્યને પાર પાડવા મથી પડવું. ઋગ્વેદમાં મનોબળનું મહત્વ દર્શાવતા કહેવામાં આવ્યું છે કે પોતાના મનોબળથી તૃપ્ત થનાર હરણ પોતાની સામે સિંહને આવતો જોઈને પડકારી શકે છે. જ્યારે શિયાળ ભૂંડને આવતું જોઈ ભાગી જવાની કોશિશ કરતું હોય છે. એટલે વિપરીત સ્થિતિમાં ડગમગાતા મનને આત્મવિશ્વાસનું બળ પૂરું પાડવા એ તાક્યું તીર સફળ બનાવનારાનું સાધન છે.

મનોબળનું મહત્વ સમજાવતા કહે છે કે ઉત્સાહ એ જ ઈન્દ્ર છે. ઉત્સાહ એ જ દેવ છે. મનુષ્ય કાર્યનો આરંભ કરતા પહેલા જાતજાતના તર્ક-વિતર્ક અને શંકાઓમાં અટવાય છે. એટલે ગભરાયેલા હૈયે કરેલું કામ સફળ થતું નથી. સારા કામ કરવામાં ધનની અછત નડતી નથી પણ સંકલ્પની અછત હાનિકારક નિવડે છે. ઈતિહાસ અને પુરાણો એ વાતના સાક્ષી છે. રાજા રઘુ કહે કે પુરુષાર્થી માનવો સમક્ષ દેવતાઓએ હાર સ્વીકારવી પડી હતી.

અર્જુનનો સંકલ્પ દ્વિધામાં પડ્યો ત્યારે કૃષ્ણ ભગવાને જ તેને સંકલ્પી બનાવી યુદ્ધ માટે તૈયાર કર્યો હતો. મનુષ્ય જાતજાતની બાધાઓ (માનતાઓ) રાખે છે. બહાદુર મનુષ્યએ એવી બાધા રાખવી જોઈએ કે હું બાધા (અડચણો)થી ડરીશ નહીં કારણ કે હું ઈશ્વરનો વરદ પુત્ર છું. પરમાત્માએ એકમાંથી અનેક બનાવવાનું મનોબળ કેળવ્યું ત્યારે મનુષ્યનું નિર્માણ થયું. 'માનવ જબ જોર લગાતા હૈ, તબ પથ્થર પાની બન જાતા હૈ.' આત્મવિશ્વાસ, મનોબળ અને સંકલ્પના તીર જેની પાસે હોય તે અંધારામાં અઘરું કાર્ય અવશ્ય કરી શકે છે. ■

માતુશ્રી કાંતાબેન ચુનીલાલ ગગલદાસ શાહ (સેરીસા)ના સૌજન્યથી

જીવદયા

- રૂા. ૪,૩૧,૫૦૦/- રૂપિયાની દવાઓ અબોલ પ્રાણીઓ માટે વાપરવામાં આવી.
- મુંબઈમાં ટ્રાફિકથી ધમધમતા માર્ગ પર અકસ્માત નડતા ૨૮ પશુ-પક્ષીઓને સારવાર માટે હોસ્પિટલમાં મોકલવામાં આવ્યા.

નામ	ગામ	એરીયા	રૂપિયા
❖ માતુશ્રી લક્ષ્મીબેન રામજી છાડવાની પુણ્યસ્મૃતિ નિ.			
હ. નલિન રામજી છાડવા	ડેપા	સોલાપુર	૧૦,૦૦૦/-
❖ કાલિંદી રાજેન્દ્ર શાહ		નેપીયન્સી રોડ	૭,૦૦૦/-
❖ આરવ કૌશલ શાહના જન્મદિવસ નિ. (ન્યુજર્સી, યુ.એસ.એ.)			
હ. ભાવિન મણિલાલ ગોગરી		હુબલી	૬,૦૦૦/-
❖ સુરેશ છાબરિયા		સાંતાક્રુઝ	૩,૦૦૦/-
❖ દિનેશ શાહ, સંદિપ શાહ,			
ગૌતમ શાહ	હરસોલ	બોરીવલી	૩,૦૦૦/-
❖ બિપીન કે. ફુરિયા		પાંજરાપોળલેન	૨,૫૦૦/-
❖ માતુશ્રી પ્રેમકુમારી દેવચંદ રવજી ગાલાના			
૯૨માં જન્મદિવસ નિમિત્તે	રાયણ	પરેલ	૨,૦૦૦/-
❖ ચિરાયુ એન. ભટ્ટ		વડોદરા	૧,૩૦૦/-
❖ ઉષાબેન મણિલાલ ગાલા	કાંડાગરા	ગોરેગામ	૧,૧૦૦/-
❖ હર્ષદ મહેતા		વિલેપાર્લા	૧,૦૦૦/-

આરોગ્ય ગંગા

મેદસ્વિતાનો ઈલાજ છે સૂર્ય નમસ્કાર

અનેક વૈજ્ઞાનિક પરીક્ષણોની એરણ પર શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય આપવાની બાબતમાં પાવરફુલ સાબિત થયેલા સૂર્યનમસ્કારના અભ્યાસને સર્વાંગી વ્યાયામ તરીકે પણ ઓળખાય છે. આ ક્રિયામાં તમારા શરીરનાં તમામ અંગની કસરત થઈ જાય છે. શારીરિક સ્વાસ્થ્ય સાથે માનસિક અને આધ્યાત્મિક ઉન્નતિમાં પણ એનું અદેકરું મહત્ત્વ છે.

- ☛ સૂર્ય નમસ્કારમાં સામેલ કરવામાં આવેલાં વિવિધ આસન તમારા શરીરના સ્નાયુઓની ક્ષમતા વધારે છે, લચીલાપણું વધારે છે.
- ☛ સૂર્ય નમસ્કાર તમારી એકાગ્રતા વધારવામાં મદદ કરે છે. તમે વધુ સ્પષ્ટતાપૂર્વક વિચારી શકો એ માટે તમને સજ્જ કરે છે.
- ☛ સૂર્ય નમસ્કાર તમારા મનને શાંત કરે છે. સ્ટ્રેસ અને ચિંતાને દૂર કરે છે.
- ☛ સૂર્ય નમસ્કાર તમારા કોર સ્નાયુ, તમારા હાથ અને પગના સ્નાયુઓની ક્ષમતા પર અદ્ભુત કામ કરે છે.
- ☛ સૂર્ય નમસ્કાર શરીરના શુદ્ધિકરણ માટે પણ ઉપયોગી છે. તમારી શારીરિક ક્ષમતા અનુસાર જો સૂર્યનમસ્કારની ગતિ વધારતા જાઓ તો એ ડીટોક્સનું કામ કરે છે અને સાથે સાથે તમારા પાચનતંત્રને પણ મજબૂત બનાવે છે.
- ☛ સૂર્ય નમસ્કાર તમારામાં ઊર્જા-એનર્જીનું પ્રમાણ વધારે છે અને થાકને ઘટાડે છે.
- ☛ સૂર્ય નમસ્કારનો અભ્યાસ આપણામાં સહજ રીતે જ સમર્પણભાવ પ્રગટ કરે છે અને જીવન તેમ જ આ બ્રહ્માંડની વ્યાપક ઊર્જા પ્રત્યે અનુગ્રહ જગાવે છે.
- ☛ સૂર્ય નમસ્કારનો અભ્યાસ વ્યક્તિમાં જાત પ્રત્યેની જાગૃતિ વધારવામાં મદદરૂપ થાય છે. વ્યક્તિ પોતે પોતાના શરીરમાં અને શ્વાસ સાથે વધુ સભાનતા સાથે જાગ્રત રહે છે.

આજે આપણું જીવન બેઠાડું થઈ ગયું છે. જેને લીધે મોટાપો, હાર્ટને લગતી સમસ્યા, ડાયાબિટીસ જેવી જીવનશૈલીને લગતી અનેક સમસ્યાનું કારણ છે. વળી આજકાલ મોબાઈલ ફોનનો જે રીતે આપણે ઉપયોગ કરી રહ્યા છીએ એમાં આપણી ગરદન અમુક વિશિષ્ટ સ્થિતિમાં રહેતી હોય છે જેણે ગરદન અને કરોડરજ્જુની સમસ્યા પણ વધારી છે. અહીં જ સૂર્યનમસ્કાર બાજી મારી જાય છે. આપણી બગડી રહેલી મુદ્રાને સૂર્યનમસ્કારમાં રહેલા આસનોથી સુધારી શકાય છે. ભારતીય લોકોમાં ચરબીનો ખાસ મારો પેટની આસપાસ મળશે જે પેટની ચબરીને દૂર કરવામાં પણ સૂર્યનમસ્કાર મદદરૂપ થાય છે. ■

ગત મહિનામાં સંસ્થાએ કરેલ પ્રવૃત્તિનો ચિત્તાર

- અન્નક્ષેત્રે ભોજનના ૨૪ કાર્ડ અને હલ્દી દૂધના ૧૩ કાર્ડ બનાવી આપ્યા.
- ૧૪૨ કેન્સરગ્રસ્ત દર્દીઓના પરિવારોમાં અનાજ વિતરણ કરવામાં આવ્યું.
- પ્રતિદિન ૮૦૫ દર્દીઓને ફળનું વિતરણ કરવામાં આવ્યું.
- ૭ દર્દીઓને બ્લડ માટે સહાય કરવામાં આવી.
- ૧૦ દર્દીઓને રહેવાની સગવડ કરી આપવામાં આવી.
- ૪ દર્દીઓને અલગ અલગ ટ્રસ્ટમાં સારવાર માટે અપીલ લેટર બનાવી આપવામાં આવ્યા અને અન્ય સંસ્થાઓમાંથી સારો એવો પ્રતિસાદ મળ્યો.
- કેન્સરના દર્દીઓને રૂ. ૮,૯૩,૪૦૦/-ની દવા લઈ આપવામાં આવી.
- અન્ય દર્દીઓને રૂ. ૩,૬૦,૩૫૦/-ની દવાઓ આપવામાં આવી.
- અપંગ વ્યક્તિઓને ૩ વૉકર, ૨ વૉકિંગ સ્ટીક, ૩ કમોડચેર, ૪ વ્હિલચેર, ૫ પલંગ, ૪ ઓક્સિજન મશીન અને ૨ ઓક્સિજનના બાટલા આપવામાં આવ્યા.
- ૪ વ્યક્તિઓને કેન્સર જણાતા એમની ફાઈલ બનાવી આપવામાં આવી.
- ૪૩ દર્દીઓએ ફ્રી એમ્બ્યુલન્સ સેવાનો લાભ લીધો.
- ૪ દર્દીઓને કોલોસ્ટોમી બેગ રાહતના દરે આપવામાં આવી.
- ૧ લાવારિશ કેન્સરગ્રસ્ત દર્દીની કફન-દફન વિધિ કરવામાં આવી.
- રસ્તામાં બેહાલ સ્થિતિમાં પડી રહેલા ૬ 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/-

પ્રસંગ કથા

સંગ્રહ કરશો તો એ સડી જશે

જીવ માત્ર લેવાનું પસંદ કરે છે. વિશાળ જીવસૃષ્ટિમાં દરેક જીવ પોતાના માટે જરૂરી હોય એ ગમે તે રીતે મેળવી લેવા મથે છે. વનસ્પતિ એક બીજા પાસેથી ખોરાક ખેંચે છે તો પ્રાણીઓ પોતાને જોઈતી વસ્તુઓ બીજા પાસેથી ઝૂંટવી લે છે. એટલું જ નહીં એનો સંગ્રહ પણ કરે છે. વનસ્પતિ પોતાના માટે ખોરાકનો સંગ્રહ પોતાના મૂળમાં કે પ્રકાંડમાં કરે છે. ગાજર, મૂળા, બટેટા એવા સંગ્રહના નમૂનાઓ છે. પ્રાણીઓ પણ પોતાના માટે ખોરાક સંઘરી રાખે છે. પોતાની જરૂરિયાત માટે અન્ય વસ્તુઓ ઉપર કબજો જમાવી રાખે છે પરંતુ એ સાથે જ આપવવાની ક્રિયા પણ કુદરતમાં સાથોસાથ ચાલે છે. જે વધારાનું હોય છે તે આપોઆપ જ બીજે ચાલ્યું જાય છે.

પરંતુ મનુષ્યની બાબતમાં એમ બનતું નથી. વનસ્પતિ કે પ્રાણીઓ જે કાંઈ સંઘરે છે તે પોતાના જીવનને ટકાવી રાખવા માટે હોય છે પરંતુ મનુષ્ય તો પોતાની સિત્તેર વર્ષની જિંદગી ચાલી શકે એટલું સંઘરી રાખવા પ્રયત્ન કરે છે. આ રીતનું એનું વર્તન કુદરતના સામાન્ય નિયમોથી વિરુદ્ધનું છે. કુદરતના માળખામાં અમુક હદ સુધી જ દરેક વસ્તુ સહ્ય હોય છે. મનુષ્ય એને અતિક્રમી જીવે છે. એની સંગ્રહખોરી પાછળ ડર, લોભ, અહંકાર જેવી ઘણી વૃત્તિઓ પણ કામ કરતી હોય છે. એને નિયંત્રિત કરવા માટે દરેક કાળે ડાહ્યા માણસોએ ઉદારતા, દિલેરી, ત્યાગ, દયાદાન માટે બોધ આપ્યો છે. ઉદારતાથી જ મનુષ્ય જીવનની સમતુલા જાળવી શકે છે. જ્યારે એ સમતુલા ખોરવાય છે ત્યારે ઝઘડા, બળવા, લૂંટફાટ શરૂ થઈ જાય છે.

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.

જો આપણે ઉદારતા કે ત્યાગની ભાવના કેળવી ન શકીએ તો એનો દંડ આપણે ભોગવવો જ પડે છે. છતાં ત્યાગની ભાવના એ કામ કે લોભ જેવી સહજ વૃત્તિ નથી. એને કેળવવી પડે છે. પ્રેમ અને અનુકંપામાંથી એનો જન્મ થાય છે. લેવું એ જીવમાત્ર માટે સહજ છે પણ આપવું એ સહજ નથી. એ એક સંસ્કાર છે. સંસ્કારી મનુષ્ય જ એ પ્રમાણે વર્તી શકે છે પરંતુ કેટલીક વ્યક્તિઓમાં એ સંસ્કાર એમના વ્યક્તિત્વ સાથે એટલા ઓતપ્રોત થઈ જાય છે કે એ એમનો સ્વભાવ બની જાય છે.

અંગ્રેજ કવિ પોપે એકવાર મિત્ર સ્વીટને કહ્યું હતું, ''મારી પાસે પૂરતા પૈસા છે અને વર્ષે દહાડે સોએક પાઉન્ડ આપવાનું મને પરવડે છે. કોઈનું કશું ભલું કર્યા વિના ધરતી ઉપર હું માત્ર ઠાગાઠૈયા કરવા માંગતો નથી. હું જીવતો હોઉં એ સ્થિતિમાં જ હું બીજાને આપવાનો આનંદ અને મેં જે કાંઈ આપ્યું હોય એ બીજાને માણતા જોવાનો આનંદ માણવા ઈચ્છું છું. મારો કોઈ મિત્ર મુશ્કેલીમાં હોય અને મારી પાછળ મારું સ્મારક બને એટલું ધન હું છોડી જાઉં તો એવી પરિસ્થિતિને હું શરમજનક જ ગણું.''

કોઈ તમારી પાસે કંઈક માંગણી કરે અને તમે એને કશું જ આપી શકો એમ ન હો તો એને તમારો પ્રેમ આપજો. પ્રેમના બે મીઠા શબ્દો આપજો. એ પણ બહું મોટું દાન છે. માત્ર મેળવી લેવાથી કે સંગ્રહ કરવાથી સારું જીવન જીવી શકાતું નથી. જીવનનો સ્વભાવ વહેંચવાનો છે. પાણી જ્યારે સંઘરાઈ રહે છે, પાણી જ્યારે વહેતું નથી ત્યારે તે ગંધાઈ જાય છે. ■

પ્રભુને પ્રાર્થના

અંદરથી જાગો ત્યારે જ
સાચી સવાર થાય છે
બાકી તો રોજ રાત પછી
એક સવાર થાય જ છે.
મને એક એવી સવાર આપો પ્રભુ
કે હું તમારી પાસેથી કંઈ માંગવાને બદલે
તમે જે આપ્યું છે તેને માણતા અને વહેંચતા શીખું.

આ જાણો છો? સ્ટેન્ફર્ડ યુનિવર્સિટીની વાત

કેલિફોર્નિયામાં રહેતા એક સુખી સંપન્ન દંપતીએ ૧૮૮૪ની સાલમાં પોતાના એકના એક દીકરાને ટાઈફોઈડના કારણે ગુમાવ્યો. આ છોકરો માત્ર ૧૫ વર્ષનો હતો. એના અકાળે થયેલા અવસાનને કારણે દંપતી દુઃખી તો ખૂબ જ થયું પણ જેવી ભગવાનની ઈચ્છા એમ માની સ્વીકારી લીધું. એમણે નક્કી કર્યું કે ભલે ભગવાને આપણો એક દીકરો લઈ લીધો પણ હવે કેલિફોર્નિયાના તમામ દીકરા-દીકરીઓ આપણા જ છે એમ માનીને એ બધા માટે કંઈક કરવું છે.

દીકરાએ હાવર્ડ યુનિવર્સિટીમાં એડમિશન લીધું અને હજુ એક વર્ષ પણ નહોતું થયું. એની ભણવાની બહુ ઈચ્છા હોવા છતાં અભ્યાસે વિદાય લીધી. દંપતીએ નક્કી કર્યું કે આપણે આપણા દીકરાની સ્મૃતિમાં હાવર્ડ યુનિવર્સિટીમાં કંઈક કરીએ જેથી અનેક વિદ્યાર્થીઓને એનો લાભ મળે.

દંપતી હાવર્ડના પ્રેસીડન્ટને મળવા માટે ગયું. એમને મળતા પહેલાં બહુ લાંબો સમય રાહ જોવી પડી. મુલાકાત થઈ તો દંપતીએ એમને વિનંતી કરતાં કહ્યું, ''સાહેબ, અમારો એકનો એક દીકરો અહીં અભ્યાસ કરતો હતો. અમે એમની યાદમાં આપની આ યુનિવર્સિટીમાં કંઈક કરવા માંગીએ છીએ.''

દંપતી એના પહેરવેશ પરથી બહુ જ સામાન્ય લાગતું હતું. આથી પ્રેસીડન્ટે એમને કહ્યુંઃ ''તમને ખબર છે આ યુનિવર્સિટીના જુદા જુદા વિભાગ પાછળ શું અને કેટલો ખર્ચ થાય છે? બધું મળીને સાડા સાત મિલિયન ડોલરની આ સંપત્તિ છે. તમે આ યુનિવર્સિટીમાં એવું તો શું કરી શકશો કે તમારા દીકરાની યાદ જળવાઈ રહે?''

આવેલ દંપતી એકબીજાની સામે જોઈ રહ્યા. આંખના ઈશારાથી બંનેએ કંઈક વાત કરી લીધી અને પ્રેસીડન્ટનો આભાર માની બહાર નીકળી ગયા. પ્રેસીડન્ટે પોતાના સહાયકને કહ્યું, ''જોયું મેં કેવા એમને સમજાવી દીધા?''

પેલા દંપતીએ બહાર આવીને હસતા હસતા એકબીજાને તાળી આપતા કહ્યુંઃ ''એક યુનિવર્સિટી ઊભી કરવાનો ખર્ચ આટલો જ છે તો ચાલો દીકરાની યાદમાં આપણે એક યુનિવર્સિટી જ ઊભી કરી દઈએ.''

આ દંપતી હતું સ્ટેન્ફર્ડ દંપતી. દીકરાની યાદમાં ઊભી કરેલી આ યુનિવર્સિટી એટલે વિશ્વની ટોચની યુનિવર્સિટીઓ પૈકી એક એવી સ્ટેન્ફર્ડ યુનિવર્સિટી.■

દુશ્મનના મોંમાં પણ તમારું નામ સન્માનપૂર્વક આવે તે જ યશ છે.

મહિલા વિશેષ

અળસીનો ફેસપેક

અળસીમાં Anti-inflammatory (બળતરા વિરોધી) અને Anti-Oxident ગુણો હોય છે. જે શરીરને નુકસાન પહોંચાડતા ફ્રી રેડિકલ્સથી બચાવે છે. ત્વચાને સરળ મુલાયમ બનાવે છે. ખાસ કરીને શુષ્ક ત્વચા ધરાવતા લોકો જો અળસીનો ફેસમાસ્ક લગાવે તો ત્વચાને Hydration મળશે, ત્વચાની રચના સારી થશે અને ત્વચાની ગંદકીને બહાર કાઢશે.

આ અળસીને શેકીને એનો પાવડર કરી – ચાળણીથી છાણી લો.

આની સાથે મધ ઉમેરવાનું છે. મધનો ઉપયોગ ત્વચાની કાળજી માટે ખૂબ જરૂરી છે. એ ત્વચામાં ભીનાશને જાળવી રાખવાનું કામ કરે છે. એની એન્ટી-બેક્ટેરિયલ પ્રોપર્ટી (ગુણધર્મ) ખીલની સમસ્યા અને ખંજવાળથી બચાવે છે. એ નેચરલ ગ્લો વધારવાનું કામ કરે છે.

ત્રીજી વસ્તુ જે ઉમેરવાની છે એ છે દહીં. દહીંમાં રહેલું લેક્ટિક એસિડ (દુગ્ધામલ) ત્વચાના મૃત કોષોને દૂર કરવાનું કામ કરે છે. એનાથી ચહેરા પરના ધાબા (પીગમેન્ટેશન) દૂર થાય છે. એ પ્રિ-બાયોટિક હોવાને કારણે ચહેરાના ગ્લોની સાથે ત્વચામાં ઉત્પન્ન થતા તેલને દૂર કરે છે. ચામડીની હેલ્થ સુધારે છે. જો કોઈને દહીંની એલર્જી હોય તો ખાલી અળસી અને મધનો ઉપયોગ કરી શકાય. આ ફેસપેકને અઠવાડિયામાં બે વાર ચહેરા પર લગાડવું.

૧ ચમચી અળસીના પાવડરમાં અડધી ચમચી મધ અને અડધી ચમચી દહીં મિક્સ કરવું. એમાં ચપટી હળદર પણ નાખી શકાય. હળદરમાં એન્ટી-બેક્ટેરિયલ (પ્રતિ-જીવાણું) ગુણ હોવાથી તે ચહેરાને ઇન્ફેક્શનથી બચાવે છે. આ બધાને મિક્સ કરી ચહેરા પર લગાડવું. ૧૫ -૨૦ મિનિટ પછી સુકાઈ જાય ત્યારે ધોઈ લેવું.

આનો નિખાર ધીમે ધીમે જોવા મળશે. અળસી કે દહીંને પહેલીવાર ઉપયોગમાં લેતા હો તો ત્વચામાં બળતરા ન થાય માટે પેચ ટેસ્ટ કરી લેવો જરૂરી છે. આનું રીઝલ્ટ તમને ૧૫ દિવસ પછી જોવા મળશે, તેથી જરૂર પ્રમાણે એનો ઉપયોગ કરવો. ■

મહેનત કરનાર માટે સફળતા હંમેશા શક્ય છે.

આપણાં તહેવારો

ગુરુ પૂર્ણિમા

गुरू गोविन्द दोऊ खड़े, काके लागूं पांय।

बलिहारी गुरू आपकी, गोविन्द दियो मिलाय।।

ગુરુ પૂર્ણિમા એ એક ધાર્મિક તહેવાર છે જે બધા આધ્યાત્મિક અને શૈક્ષણિક ગુરુઓને આદર આપવા માટે સમર્પિત છે. તે ભારત, નેપાળ અને ભૂતાનમાં હિન્દુઓ, જૈન અને બૌદ્ધ ધર્મીઓ દ્વારા એક તહેવાર તરીકે ઉજવવામાં આવે છે. આ તહેવાર પરંપરાગત રીતે પોતાના પસંદ કરેલા આધ્યાત્મિક શિક્ષકો અને નેતાઓનું સન્માન કરવા માટે ઉજવવામાં આવે છે.

હિન્દુ કેલેન્ડર અનુસાર અષાઢ મહિનામાં પૂર્ણિમાના દિવસે આ પર્વ ઉજવવામાં આવે છે. તેને વ્યાસ પૂર્ણિમા તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. કારણ કે તે મહાભારતના લેખક અને વેદોનું સંકલન કરનાર ઋષિ વેદ વ્યાસના જન્મદિવસે આવે છે.

ગુરુ શબ્દ સંસ્કૃત મૂળ શબ્દો ગુ અને રુ પરથી આવ્યો છે. 'ગુ'નો અર્થ અંધકાર અથવા અજ્ઞાન થાય છે અને 'રુ'નો અર્થ દૂર કરનાર થાય છે તેથી ગુરુ એ અંધકાર અથવા અજ્ઞાન દૂર કરનાર છે.

આ દિવસે ગુરુ અથવા શિક્ષકના માનમાં ધાર્મિક કાર્યક્રમ ગુરુપૂજાનો સમાવેશ થાય છે. આ દિવસે શિષ્યો ગુરુની પૂજા કરે છે. તેમને માન આપે છે. ભારતીય શિક્ષણવેદો આ દિવસે તેમના શિક્ષકોનો આભાર માને છે.

સામાન્ય રીતે શિષ્યો દ્વારા પ્રસાદ અને ગુરુના પગનું પ્રતિકાત્મક ધોવાથી થયેલું ચરણામૃત જે તેમની કૃપાનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે એનું વિતરણ કરવામાં આવે છે. ગુરુ ગીતા જેવા હિન્દુ શાસ્ત્રોના વિશેષ પાઠ આખો દિવસ કરવામાં આવે છે. ઘણી જગ્યાએ ભજન, સ્તોત્રો અને ખાસ કરીને કિર્તનસત્ર અને હવન પણ કરવામાં આવે છે.

નેપાળમાં 'ગુરુપૂર્ણિમા' શાળાઓમાં એક મોટો દિવસ હોય છે. આ દિવસે વિદ્યાર્થીઓ સ્વાદિષ્ટ વાનગીઓ, માળા અને ટોપી આપીને શિક્ષકોનું સન્માન કરે છે. આને શિક્ષક- વિદ્યાર્થીના સંબંધોના બંધનને મજબૂત બનાવવાની એક શ્રેષ્ઠ તક તરીકે લેવામાં આવે છે.

૨૦૨૫ના વર્ષમાં 'ગુરુ પૂર્ણિમા' ૧૦મી જુલાઈ, ગુરુવારે આવે છે. ■

જીવન શૈલી

તંદુરસ્ત દિનચર્યા અપનાવો

વૃદ્ધત્વ એ એક પ્રાકૃતિક પ્રક્રિયા છે. એને રોકી શકાય નહીં પણ તંદુરસ્ત દિનચર્યાને અપનાવીને આ લક્ષણો અને સમસ્યાને દૂર કરી શકાય.

- ચાળીસની ઉંમરમાં ચહેરા પર આવતી કરચલીઓ સ્નાયુઓ સંકોચાવાને કારણે થાય છે. એને દૂર કરવામાં તકેદારી રાખવા શરીરને હાઈડ્રેટ રાખવું બહું જરૂરી છે.
- ધુમ્રપાન અને શરાબના સેવનની આદત હોય તો એને બંધ કરી દેવું અને તંદુરસ્ત ખોરાક ખાવાની આદત પાડવી જોઈએ. જન્ક ફૂડ બંધ કરી દેવું જોઈએ.
- ડ્રાયફ્રુટસ, ઘી, ગ્રીન ટી અને હળદર એન્ટીએજીંગ પ્રોસેસ માટે ઉપયોગી છે એટલે એનું સેવન વધારવું જોઈએ. તંદુરસ્ત ખોરાક ટાઈપ ટુ ડાયાબિટીસ અને સ્ટ્રોક જેવી બિમારીઓ થવાની સંભાવનાને ઓછી કરે છે.
- બેતાળા આવતા રોકવા માટે આંખોનું જતન કરવું ખાસ જરૂરી બની જાય છે. સ્ક્રીન ટાઈમ (Screen Time) ને શક્ય હોય એટલો ઓછો કરીને આંખોને આરામ આપવો જોઈએ. નિયમિત ચેકઅપ પણ કરાવતા રહેવું જોઈએ.
- ૬૦ વર્ષની ઉંમરમાં હાડકા નબળા પડવા, ચામડી ઢીલી થવી, આંખોની દ્રષ્ટિ ઓછી થવી અને સ્નાયુની નબળાઈ જેવી સમસ્યાઓ થવી સામાન્ય ગણાય છે. એને રોકવા અથવા સ્થિતિને સુધારવા માટે શરીરને બહારની સાથે અંદરથી પણ તંદુરસ્ત રાખવું જરૂરી છે. એને માટે તંદુરસ્ત ખોરાક અને તંદુરસ્ત જીવનશૈલી અપનાવવી જરૂરી છે.

રોજિંદા આહારમાં પ્રોટીન અને કેલ્શિયમ સાથે એન્ટી ઓક્સિડન્ટ અને ખનિજ (Minerals) મળે એવા ખોરાકને સામેલ કરવાથી શરીર તંદુરસ્ત રહે છે. આ સાથે રોજિંદી કસરત અથવા યોગની સાથે સવાર અથવા સાંજ ચાલવા જવું એ સામેલ કરવાનું હિતાવહ માનવામાં આવે છે.

શરીરને જેટલું સક્રિય રાખશો એટલી બિમારીઓ થવાની શક્યતા ઓછી રહેશે. ■

કવિતા

મારી શ્રીમંતાઈ

મારી બધી જ કલ્પનાઓ અલગ છે શ્રીમંતાઈની

ઘરમાં રોજના જરૂર પૂરતા તાજા ફળ, શાકભાજી, દૂધનું
હાજર હોવું એટલે મારા માટે એ મોટી શ્રીમંતાઈ

અચાનક કોઈ ઘરે મહેમાન (દોસ્ત) આવે અને એને
પેટ ભરીને પ્રેમથી જમાડી શકું એ જ મારી શ્રીમંતાઈ

મને કોઈ મિત્ર કે સંબંધી, કોઈ પણ કામ વગર કાંઈ નહિ,
બસ એમ જ યાદ આવી જાય અને ફોન કરું અને
જો એ મારી સાથે નિરાંતે વાત કરે એ મારા માટે શ્રીમંતાઈ

કોઈ મારા ઉપર વિશ્વાસ મૂકીને મારી સાથે એના જીવનની
અનમોલ વાતો શેર કરે એ મારા માટે શ્રીમંતાઈ

બાકી રહેલી જિંદગી મૌજથી જીવી શકું, તે માટે મારી પાસે
મારા કહી શકાય એવા મિત્રોનું વર્તુળ હોવું એ જ મારી શ્રીમંતાઈ.

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.

વાનગી વિશેષ

લીલી મકાઈનો ઈન્સ્ટન્ટ હાંડવો

– **આશાબેન દસોંદી (માટુંગા)**

સામગ્રી :

- ૧ કપ હાંડવાનો લોટ
- ૨ ચમચી લીલા આદુ-મરચાંની પેસ્ટ
- ૧/૨ વાટકી ખાટું દહીં
- ૧/૨ ચમચો લાલ મરચું
- ચપટી હીંગ
- ૧/૨ ચમચી ખાવાનો સોડા
- ૧/૨ કપ છીણેલું ગાજર
- ૧/૨ કપ કાપેલી કોથમીર
- ૧/૨ કપ રવો
- ૧ મકાઈ
- ૧/૪ ચમચી હળદર
- ૧ ચમચો ખાંડ
- ૧ ચમચી લીંબુનો રસ
- મીઠું સ્વાદ અનુસાર
- ૧/૨ કપ કાપેલું કેપ્સીકમ
- ૩ કળી લસણ

વઘાર માટે :

- ૧ ચમચો તેલ
- ૧/૪ ચમચી જીરું
- ૧/૪ ચમચી રાઈ
- ૧ ચમચો તલ
- ૪-૫ લીમડાના પાન (કાપીને નાખવા)

બનાવવાની રીત : એક વાસણમાં હાંડવાનો લોટ અને રવો લઈ ભેગું કરવું એમાં દહીં નાખી જોઈતું પાણી ઉમેરી મિશ્રણ તૈયાર કરવું. પણ એ વધુ ઢીલું ન હોવું જોઈએ. પછી ઢાંકીને અડધો કલાક રહેવા દેવું.

૧ મકાઈ લઈ એના દાણા કાઢી લેવા. થોડા દાણા બાજુ પર રાખી, બીજા દાણા સાથે આદુ-મરચાની પેસ્ટ, ૩ કળી લસણ નાંખી પાણી વગર જ એને વાટી લેવું.

હવે તૈયાર કરેલા લોટનું મિશ્રણ લઈ, એમાં આ મકાઈની પેસ્ટ નાખી હલાવો. જરૂર પૂરતું પાણી નાખો. હળદર, લાલ મરચું, ખાંડ, ચપટી હીંગ નાંખી હલાવો.

પછી એમાં છીણેલું ગાજર, કેપ્સીકમ, કોથમીર નાખી હલાવો. ત્યાર બાદ એમાં સોડા નાંખી ઉપર લીંબુનો રસ નાખી સરસ હલાવી લો. (જરૂર લાગે તો થોડું પાણી ઉમેરી શકાય.)

હવે એક નોન-સ્ટીક પેન લઈ એમાં તેલ નાખી, ગરમ થાય એટલે રાઈ, જીરું, લીમડાના પાન અને સફેદ તલ નાખી એમાં તૈયાર કરેલું મિશ્રણ રેડી દેવું. અને ફેલાવી દેવું. એના ઉપર તલ અને લાલ મરચું ભભરાવવું. બાજુ પર રાખેલા મકાઈના દાણા છૂટા છૂટા નાખવા.

આને ૩થી ૫ મિનિટ નીચેથી લાલ થાય ત્યાં સુધી થવા દેવું. પછી ઉપરની બાજુ નીચે લઈ ફરી એને પણ લાલ થવા દેવું. બંને બાજુથી લાલ ક્રીસ્પી થાય એટલે તવેથાની મદદથી પ્લેટમાં લઈ લેવું. ઠંડુ થાય એટલે એના ટૂકડા કરી લીલી ચટણી, ટોમેટો કેચઅપ સાથે પીરસવું. ■

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.

નામ	ગામ	એરીયા	રૂપિયા
❖ માતુશ્રી લાછબાઈ હીરજી કરમશી ભેદાના આત્મશ્રેયાર્થે			
હ. પરિંદાબેન રશ્મીકાંત ભેદા	સમાઘોઘા	માટુંગા	૧,૫૦૦/-
❖ રચના તુલસીદાસ કટીરા		મુલુંડ	૧,૧૦૦/-
❖ સરલા મહેતા		ગોવંડી	૧,૧૦૦/-
❖ ઉષાબેન મણિલાલ ગાલા	કાંડાગરા	ગોરેગામ	૧,૧૦૦/-
❖ ક્રિશ મુકેશ છેડા		વડાલા	૧,૦૦૦/-
❖ કિર્તી વાલજી દેઢિયા	પ્રાગપુર	દાદર	૭૦૦/-
❖ હર્ષદ મહેતા		વિલેપાર્લા	૭૦૦/-
❖ ઝવેરબેન શાહ		શિવરી	૭૦૦/-

ઉખાણાં

સં. - આશાબેન દસોંદી *(માટુંગા)*

૧ પેટ મારું પોલું અને માર ખાઈને બોલું, મારે એનું ગળું ઝાલી આમ તેમ ડોલું.

૨ લાલ કિલ્લામાં કાળા સિપાહી, લીલી દિવાલમાં ગયા સમાઈ.

૩ રાતા ચણાને પેટમાં પાણાં, ખાતા એને રંક ને રાણા.

૪ સૂ સૂ કરતો આવું છું, વાદળ ખેંચી લાવું છું,
ફૂલ પાન હલાવું છું, નદી જળ ફેલાવું છું.

૫ કાળો છે પણ કાગ નહીં, દરમાં પેસે પણ નાગ નહીં,
ઝાડે ચઢે પણ સાપ નહીં, છ પગ પણ પતંગિયું નહીં.

૬ લાલ ભેંસે ટોપી પહેરી કાગળ ખાવા બેઠી,
ખાધું એટલું ગામે ગામ, મેં તો વહેંચી દીધું.

૭ છીછરી તલાવડી છીછરી પાળ, પાણી ના રહે પૈસા ભાર.

૮ કાળી-ધોળી કાબરી નગરી જોતી જાય, લાખો પૈસા ખરચતાં મૂલ ન એનું થાય.

૯ તપેલીમાં તપેલી, મહી કલંગી ઘોડો,
ખોલાય તો ખોલો, નહીંતર માથું ફોડો.

૧૦ કોઈ દિ'ના અટકું, મારું છું ના મટકું, હાથ પર ચીટકું ને ગામે ગામ ભટકું.
ટકટક બબડું ને ગરમાંય લટકું, આળસુના પીરને હમેંશા હું ખટકું.

૧૧ કાળી કાળી કંકુબાઈ, આંબા ડાળે ડોલે,
મીઠાં ફળ ખાતી ખાતી, મધુર ટહુકા બોલે.

૧૨ લીલું અંગ ને રાતી ચાંચ, મીઠું મીઠું બોલે,
ઝાડે બેસી હિંચકા ખાતો, ડાળી ઉપર ડોલે.

જવાબો :

૧) ઢોલ ૨) તરબૂચ ૩) ચણા બોર ૪) પવન ૫) મંકોડો ૬) ટપાલપેટી
૭) હથેળી ૮) આંખ ૯) તાળું ૧૦) ઘડિયાળ ૧૧) કોયલ ૧૨) પોપટ

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

તસ્વીર બોલે છે અનુકંપાદાનની

આપ દાનવીર દાતાઓના ઘરોમાંથી આવેલાં કપડાં
કેન્સરગ્રસ્ત બાળકીને આપી રહેલાં જીવન જ્યોત સંસ્થાના
સ્થાપક અને મેનેજીંગ ટ્રસ્ટી શ્રી હરખચંદભાઈ સાવલા (બાડાવાલા).

દાતાઓના સહયોગ
વડે અપંગ દર્દીને
વ્હિલચેર મળવાથી
એના ચહેરા પર
આનંદની અનુભૂતિ
દર્શાઈ રહી છે.

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 અનુકંપાદાનની

આપ દાનવીર દાતાઓના ઘરોમાંથી આવેલાં રમકડાં સંસ્થા દ્વારા કેન્સરગ્રસ્ત બાળકીને આપી એના ચહેરા પર ખુશી લાવવાનો પ્રયાસ કરવામાં આવે છે.

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**