₹ 10/- 1

જીવનપથ

Vol. No. 17, Issue No.5 (રૂા. ૧૦/- પ્રચાર અર્થે) Mumbai, 15th February 2025
Website : www.jeevanjyot.in Total 44 Pages E-mail : jeevan_jyot@yahoo.in

ૐ સર્વે ભવન્તુ સુખીનઃ સર્વે સન્તુ નિરામયા ।

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

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

"પતંગની મજા કંઈ કેટલાય અબોલ જીવો માટે બને છે સજા."
કાચ પાયેલા માંઝાથી ઘાયલ થયેલા કબૂતરની દારુણ પરિસ્થિતિ જોઈ પતંગ ચગાવનારાઓને 'જીવન જ્યોત જીવદયા વિંગ' તરફથી નમ્ર વિનંતી છે કે પતંગ ચગાવવાનું છોડી દો, તેથી કંઈ કેટલાય અબોલ જીવોને જીવતદાન મળશે.

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

શ્રી મેઘજી લખમશી શાહ (ઘાટકોપર)

તસ્વીર બોલે છે રક્તદાન શિબિરની

શ્રી માધાપર જખ્ખબૌતેરા સંઘ મુંબઈ અને
માતુશ્રી ભાગ્યવંતીબેન જખ્ખુભાઈ રવજી નંદુ (નાના ભાડિયા)ના સૌજન્યથી
જીવન જ્યોત સંસ્થા દ્વારા રક્તદાન શિબિરનું આયોજન કરવામાં આવ્યુ.
તસ્વીરોમાં દીપ પ્રાગટ્ય અને શિબિરનું ઉદ્‌ઘાટન કરી રહેલા દાતા પરિવાર તથા
અન્ય મહાનુભવો દ્રષ્ટિમાન થઈ રહ્યા છે. નિજ શરીરમાંથી એકઠું થયેલુ રક્ત
બહારગામથી આવેલા જરૂરતમંદ નિરાશ્રિત બાળ કેન્સરગ્રસ્ત દર્દીઓ માટે
અર્પણ કરી રહેલા તથા સર્ટિફિકેટ અને ભેટ મેળવી રહેલા વીર સૈનિકો.

સ્થાપના : ૧૯૮૩

jeevan jyot®
CANCER RELIEF & CARE TRUST

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

પનવેલ ઓફિસ :
સીડ-૧૩:૦૪, સેક્ટર-૧૮,
રોડ ૨, અભ્યુદય બેંકની બાજુમાં,
ન્યુ પનવેલ (ઈસ્ટ)

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 - ઉપાધ્યાય મુદ્રા	૯
બોધકથા - મરઘી કે ઈંડું?	૧૧
ૐના જપનું મહત્વ	૧૩
મોરારજીભાઈ દેસાઈ - સ્વતંત્રતાના સેનાની અને રાજકારણી	૧૫
રાજમુગટ કરતાં ભિક્ષાપાત્ર સારું!	૧૭
જે પ્રસન્ન છે તે પ્રિય છે - માંદગીમાં મુસ્કુરાવાની કળા	૧૯
સ્વાસ્થ્યવર્ધક ખજૂર	૨૨
નવલકથા- 'કુંતી'	૨૪
નાજુક સંબંધના પાયાને મજબૂત કરવા માટે સાસુ અને વહુ બંનેનું યોગદાન જરૂરી છે	૨૯
વાનગી - રાગીનું ગરમાણું	૩૨
બાવન પત્તાનો ખેલ	૩૩
કાવ્ય કુસુમ	૩૪
એક સ્મિતની કમાલ	૩૫
પક્ષીનો મનુષ્યને બોધપાઠ	૩૭
પીઝાની બીજી બાજુ	૩૯
ગિલોય ઘનવટી (ગળો)	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

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

તંત્રીના ટેબલ પરથી....

ગમ્યું એટલે વહેચ્યું

કીડીને પગનો દુખાવો નથી થતો કે
હાથીને નથી વિચાર આવતો વજન ઘટાડવાનો
કરોળિયાને પડવાનો ડર નથી લાગતો કે
સમડીને નથી લાગતો ઊંચાઈનો ડર
હરણને ઘુંટણનો દુઃખાવો નથી થતો કે
સાપને નથી સરકવાનો કંટાળો
સિંહને શિકારની કદી ચિંતા નથી કે
જિરાફને થતો નથી કદી મણકાનો ઘસારો
પાણીમાં પડી રહેતી ભેંસને થતી નથી શરદી કે
ઉભા ઉભા જીવનાર ઘોડાને લાગતો નથી થાક
ટહુકા કરવામાં કોયલનું ગળું બેસતું નથી કે
પક્ષીઓને નથી મળતો બાપનો તૈયાર માળો.
આપણને જ
ભય, ચિંતા, ડર, કંટાળો, ઘસારો, તૈયાર વસ્તુઓ
ભોગ, રોગ, થાક શું કામ ?
મનની પશુતા છોડી પશુ પક્ષીની જેમ સહજ જ
સરળ જીવન જીવીએ તો કેમ ?
તો ચાલો એક વાર પ્રયત્ન તો કરી જોઈએ !!! ■

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.

-: 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 કોઈપણ બેંકમાં ડ્રાફ્ટ, ચેક અથવા રોકડેથી ભરી શકશો. કાઉન્ટર સ્લીપ અમને પોસ્ટ કરો ને ફોન પર અમને જાણ કરો કે કઈ યોજના માટે તમે પૈસા ભર્યા છે. તો અમે તમને સર્ટીફાઈડ રસીદ મોકલી આપીશું. **સંપર્ક મો. ૯૮૬૯૨૦૬૪૦૦/૯૦૭૬૧૬૯૩૫૫**

બેંકનું નામ / IFSC નં.	ખાતા નં.	બ્રાંચ
બેંક ઓફ મહારાષ્ટ્ર MAHB0000563	૨૦૦૫૯૮૨૬૭૫૬	પરેલ ભોઈવાડા
બેંક ઑફ બરોડા (દેના બેંક) BARB0DBSUNX (5th Character is Zero)	૯૯૨૯૦૧૦૦૦૦૮૪૬૧	લોઅર પરેલ
સ્ટેટ બેંક ઓફ ઈંડિયા SBIN0001884	૩૧૧૭૧૧૩૮૮૮૫	પરેલ
એચ.ડી.એફ.સી.બેંક HDFC0000357	૧૪૭૩૧૪૫૦૦૦૦૦૧૭	પરેલ

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.

ચિંતનના ચિદાકાશમાં

- શ્રીમદ્ વિજય રત્નસુંદરસૂરીશ્વરજી મહારાજ

'માનવજીવન એ જોખમી જીવન પણ છે અને જવાબદારી ભરેલું જીવન પણ છે. નિમિત્તો ગમે તેવાં વિચિત્ર આવે, પરિસ્થિતિ ગમે તેવી વિષમ સર્જાય, આત્માને અશુભ અધ્યવસાયોનો શિકાર થતો બચાવવાનો જ છે. આ તો સંસાર છે. પુણ્ય આપણું નબળું છે એટલે એવાં નિમિત્તો અને એવી પરિસ્થિતિઓ તો લમણે ઝીંકાતી જ રહેવાની છે. જો આપણે રહ્યા ગાફેલ, બગાડી બેઠા અધ્યવસાયો અને ઉઠાવી બેઠા અશુભ કર્મો બાંધવાનું જોખમ તો ભવાંતરમાં આપણી રેવડી દાણાદાણ થઇ જવાની છે.

એક બાજુ આપણે આ સાવધગીરી રાખવાની છે તો બીજી બાજુ સાવધગીરી એ રાખવાની છે કે આપણું વર્તન એવું ન બની જાય કે આપણાં મુખમાંથી એવાં વચનો ન નીકળી જાય કે જેને કારણે આપણા પરિચયમાં આવનારા કે આપણી નિકટ રહેનારા મનના ભાવો બગાડીને કર્મો બાંધ્યા જ કરે.

ટૂંકમાં, આપણે અશુભ કર્મબંધ કરવાનો નથી અને અન્ય જીવોને અશુભ કર્મબંધમાં નિમિત્ત બનવાનું નથી. આ બન્ને જવાબદારી આપણે સાવધ રહીને અદા કરવાની છે. ઘાટકોપરમાં ચૈત્ર માસની નવપદની ઓળીની આરાધના ચાલુ હતી. ત્યાં ચારિત્રપદ પરના પ્રવચનમાં આ વિષય પર સારો એવો વિસ્તાર થયો.

પ્રવચન બાદ બપોરના એક ભાઇ મળવા આવ્યા.

''સાહેબ ! એક વાત કરવી છે.''

''બોલો.''

''સ્વભાવ ખૂબ જ ગરમ હતો મારો. મામૂલી પણ અપેક્ષા તૂટે કે સ્વાર્થ ઘવાય એટલે એમાં નિમિત્ત બનનાર પર તૂટી પડવાની જ વાત. પછી સામે કોણ છે એ જોવાનું નહીં. પત્ની હોય તો પત્ની અને પપ્પા હોય તો પપ્પા. બાબો હોય તો બાબો અને મિત્ર હોય તો મિત્ર.

પણ આ સ્વભાવે અહીં જ પરચો બતાવ્યો. આવા જ કો'ક આવેશમાં હું હતો અને અચાનક છાતીમાં એકદમ દુઃખાવો ઊપડ્યો. સમય સવારનો હોવાથી પરિવારના સહુ સભ્યો ઘરમાં હાજર હતા. તાત્કાલિક ડૉક્ટરને બોલાવી લાવ્યા.

ડૉક્ટરે આવીને મને તપાસ્યો અને વિના વિલંબે હોસ્પિટલમાં દાખલ થઇ જવાની સલાહ આપી. હોસ્પિટલમાં દાખલ થયો. કાર્ડિયોગ્રામ લીધો. ઍટેક આવી ગયાનું નિદાન થયું. ઉપચારો ચાલુ થયા અને બચી ગયો.

બસ...

એ દિવસ અને એ પળ. ક્રોધને કહો તો ક્રોધને અને આવેશને કહો તો આવેશને, તિલાંજલિ આપી દીધી. આજે ખૂબ સ્વસ્થ છું. મન સહજરૂપે જ શાંત બની ગયું છે. માત્ર મોતના ભયથી જ ગુસ્સો કાબૂમાં આવી ગયો છે એવું નથી, ક્રોધના પરલોકના વિપાકોની વિચારણાએ પણ એમાં મહત્ત્વનો ભાગ ભજવ્યો છે. દુર્ગતિગમનની શક્યતાએ પણ એમાં મહત્ત્વનો ભાગ ભજવ્યો છે. દુર્ગતિગમનની શક્યતાએ પણ ક્રોધને સ્થગિત કરવામાં મોટો ફાળો આપ્યો છે પણ આજે આપે વ્યાખ્યાનમાં જે વાત કરી છે કે આપણે તો અશુભ કર્મબંધથી બચવાનું છે પણ આપણાં વચન-વર્તનથી કોઇ અશુભ કર્મ ન બાંધી બેસે એ અંગેય આપણે સાવધગીરી દાખવવાની છે. આ બાબતમાં આપનું થોડુંક માર્ગદર્શન લેવું છે.

''પૂછો.''

''આપણાં સુંદર વચન-વર્તાવ છતાં સામી વ્યક્તિ અપાત્રતાને કારણે કર્મબંધ કરતી હોય તો ત્યાં શું કરવાનું ?''

''એ જીવની અપાત્રતા સમજીને એની ભાવદયા ચિંતવવાની પણ એટલા માત્રથી આપણાં વચન-વર્તાવને અશોભનીય નહીં બનાવી દેવાનાં. અલબત્ત, આમાં મોટી મુશ્કેલી એ છે કે આપણાં વચન-વર્તાવ જ ગલત છે કે પછી સામી વ્યક્તિ જ અપાત્ર છે એનો નિર્ણય કોણ કરશે ? છતાં રોજિંદા વ્યવહારથી યત્કિંચિત્ અનુમાન કરીને એ અંગે સમ્યક્ અભિગમ કેળવી શકાય.''

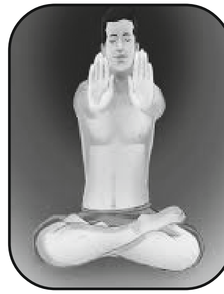
''મહારાજ સાહેબ ! આપ શું કહેવા માગો છો એ હું સમજી ગયો છું. મને એક નિયમ આપો.''

''શેનો ?''

''સામી વ્યક્તિને ગુસ્સે કરાવવામાં મારાં ગલત વચન-વર્તાવ જ કારણ છે એવો ચુકાદો મારું ખુદનું અંતઃકરણ આપશે ત્યારે હું એ દિવસે ભોજનમાં ભાત છોડી દઇશ. અહીંથી એક વાર શરૂઆત તો કરું, આગળ જેમજેમ ફાવટ આવતી જશે તેમતેમ ત્યાગમાં વધારો કરતો જઇશ.'' ■

યોગના આસનો

ઉપાધ્યાય મુદ્રા



મંત્ર : ''ૐ હ્રીં ણમો ઉવજ્ઝાયાણં''

વિધિ : મંત્રનું ઉચ્ચારણ કરી, શ્વાસ ભરી બંને હાથ સીધા ઉપર લઈ જઈ, બંને હથેળીઓ આકાશ તરફ ખોલી, અંગૂઠાઓની ટોચ અને બંને તર્જનીની ટોચ મેળવી, શ્વાસ રોકી, આકાશ તરફ અપલક દ્રષ્ટિ રાખવી. પછી ધીરેધીરે શ્વાસ છોડતા પૂર્વસ્થિતિએ આવવું.

આધ્યાત્મિક લાભ :

- આ મુદ્રાના અભ્યાસથી સ્વાધ્યાય વૃત્તિ અને અધ્યયન વૃત્તિ પ્રત્યે રુચિ વધે છે. વિદ્યા ગ્રહણ કરવાની શક્તિ વધે છે.
- વિકાર અને વિજાતીય દ્રવ્યોનું વિસર્જન થાય છે.
- વિનયનો વિકાસ અને હૃદયની વિશાળતા વધે છે.

શારીરિક લાભ :

- આ મુદ્રાથી ગર્દનના દર્દ દૂર થાય છે.
- આંખોની રોશની અને દ્રષ્ટિની તીક્ષ્ણતા વધે છે.
- થાઈરોઈડ, પેરાથાઈરોઈડ, પિચ્યુટરી, પિનિયલ અને થાયમસ ગ્રંથિઓના સ્રાવ સંતુલિત થાય 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.

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/-

પરિશ્રમ એ જીવનનો સાચો સહયોગી છે, જે સફળતા તરફ દોરી જાય છે.

બોધકથા

મરઘી કે ઈંડું?

– અનુવાદ : આદિત્ય વાસુ

સમસ્યા

દિવસના અંતે દરબાર પૂરો થવાની તૈયારી હતી અને એક પંડિત દરબારમાં આવ્યો અને બાદશાહને કહેવા લાગ્યો કે તે એક પ્રશ્ન પૂછવા માગે છે. અકબર આખા દિવસની કાર્યવાહી પછી થાકી ગયો હતો એટલે તેણે બીરબલને કહ્યું, ‘‘તમે જલદીથી આ પંડિતના સવાલનો ઉત્તર આપી દો. હું હવે દરબાર બરખાસ્ત કરવા માગું છું.’’

પંડિતે કહ્યું, ‘‘હું આપને પસંદગી આપીશ. હું કાં તો એક મુશ્કેલ સવાલ પૂછીશ યા તો ૧૦૦ સરળ સવાલો પૂછીશ.’’

બીરબલે જોયું કે સો સવાલો સુધી બેસવાની અકબરની ધીરજ નહીં રહે એથી તેણે પંડિતને એક મુશ્કેલ સવાલ પૂછવાનું ઇજન આપ્યું.

પંડિત : ‘‘કોણ પહેલું આવ્યું? મરઘી કે ઈંડું?’’

બીરબલનો ઉકેલ

બીરબલ : ‘‘અલબત્ત, મરઘી પહેલી આવી.’’

પંડિત : ‘‘તમે કઈ રીતે છાતી ઠોકીને આ વાત કહી શકો છો?’’

બીરબલ : ‘‘પંડિત મહાશય, જો હું ભૂલતો ન હોઉં તો આ આપનો બીજો સવાલ છે. મેં એક જ સવાલનો જવાબ આપવા સંમતિ આપી હતી.’’

શીખ

જો તમે કોઈને કોઈ વાતમાં બાંધી દેવા માગતા હોવ તો કોઈ વિકલ્પોનાં દ્વાર ખુલ્લાં ન રાખતા અને ખ્યાલ રાખજો કે તમે તો ક્યાંક બંધાઈ જતા નથી ને! નહીં તો તમે જ તમારી જાળમાં ફસાઈ જશો.

■

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.

ગત મહિનામાં સંસ્થાએ કરેલ પ્રવૃત્તિનો ચિત્તાર

- અન્નક્ષેત્રે ભોજનના ૪૩ કાર્ડ અને હલ્દી દૂધના ૨૩ કાર્ડ બનાવી આપ્યા.
- ૧૫૩ કેન્સરગ્રસ્ત દર્દીઓના પરિવારોમાં અનાજ વિતરણ કરવામાં આવ્યું.
- પ્રતિદિન ૯૫૪ દર્દીઓને ફળનું વિતરણ કરવામાં આવ્યું.
- ૨૮ દર્દીઓને બ્લડ માટે સહાય કરવામાં આવી.
- ૩ 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. ૮,૫૩,૨૪૦/-ની દવા લઈ આપવામાં આવી.
- અન્ય દર્દીઓને રૂ. ૪,૮૨,૨૦૫/-ની દવાઓ આપવામાં આવી.
- અપંગ વ્યક્તિઓને ૪ વૉકર, ૩ વૉકિંગ સ્ટીક, ૬ કમોડચેર, ૪ વ્હિલચેર, ૪ પલંગ, ૬ ઓક્સિજન મશીન અને ૮ ઓક્સિજનના બાટલા આપવામાં આવ્યા.
- ૧૧ વ્યક્તિઓને કેન્સર જણાતા એમની ફાઈલ બનાવી આપવામાં આવી.
- ૧૩૯ દર્દીઓએ ફ્રી એમ્બ્યુલન્સ સેવાનો લાભ લીધો.
- ૪ દર્દીઓને કોલોસ્ટોમી બેગ રાહતના દરે આપવામાં આવી.
- ૨ 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/-

ૐના જપનું મહત્વ

જીભ વગર જેનું ઉચ્ચારણ કરી શકાય એવી સાર્વત્રિક ધ્વનિ ૐ છે. ૐ (ઓમ)માં ત્રણ ધ્વનિનું સંયોજન છે. Aa.... Uu.... Mm.... આ ત્રણ ધ્વનિને સાર્વત્રિક ધ્વનિ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. એના સિવાય બીજો કોઈ અવાજ નથી, જે તમારી જીભના ઉપયોગ કર્યા વગર બોલી શકાય. જે લોકો બોલી શકતા નથી એ પણ ૐનો ઉચ્ચાર કરી શકે છે, કારણ કે એ બોલવામાં જીભની કોઈ ભૂમિકા નથી.

ૐ ના જપના ફાયદા

☛ માનસિક શાંતિ, સ્ટ્રેસ અને ટેન્શનમાંથી કાયમી મુક્તિ મળે છે.

☛ એના જાપથી બ્લડપ્રેશર નોર્મલ રહે છે, જેથી હાર્ટએટેકથી બચી શકાય છે.

☛ પેટમાં કંપન થવાથી પાચનશક્તિ મજબૂત બને છે.

☛ થાક દૂર થાય છે જેથી શરીરમાં હંમેશા તાજગી અનુભવાય છે.

☛ સુતા પહેલાં ૐનું ઉચ્ચારણ કરવાથી ઊંઘ સારી આવે છે.

☛ કરોડરજ્જુમાં કંપન થાય છે જેથી કરોડરજ્જુ મજબૂત બને છે. જેનાથી કમરની તકલીફ દૂર થાય છે.

☛ મગજમાં કંપન થાય છે જેથી એકાગ્રતા અને મગજની ક્ષમતા વધે છે.

☛ ફેફસાની ક્ષમતામાં વધારો થવાથી શરીરમાં ઓક્સિજન વધારે મળે છે.

☛ નિયમિત રૂપે જો દરરોજ ૧૦ મિનિટ ઉંડા શ્વાસ લઈને ૐનું ઉચ્ચારણ કરવામાં આવે તો ઘરે બેઠા ઘણા રોગો દૂર થાય છે.

☛ ગળામાં વાઈબ્રેશન (કંપન) થવાથી થાઈરોઈડનો પ્રોબ્લેમ દૂર થાય છે.

☛ ગભરામણ જેવી સમસ્યા દૂર થાય છે.

☛ રક્તભ્રમણ (બ્લડ સરક્યુલેશન) યોગ્ય રીતે થાય છે.

ૐનો ધ્વનિ એ કુદરતનો મૂળભૂત ધ્વનિ છે. કુદરતના સંશોધનમાં નાનામાં નાના અણુઓ એટલે કે મોલેક્યુલ્સનું કંપન પણ ૐના કંપન (વાઈબ્રેશન)ને મળતું આવે છે.■

કેન્સરની ભયાનકતા સામે હૂંફનું કવચ...

નામ	ગામ	એરીયા	રૂપિયા
❖ હર્ષા પરેશ પારેખ		પરેલ	૧૫,૦૦૦/-
❖ ભારતી છેડા, હ. સંકેત છેડા		થાણા	૫,૪૦૦/-
❖ માતુશ્રી પાનબાઈ ચાંપશી રાંભિયા			
હ. પ્રદિપ ચાંપશી રાંભિયા	રામાણિયા	ડોંબિવલી	૫,૧૦૦/-
❖ ચિમનલાલ વસનજી શાહ		મુલુંડ	૫,૦૦૦/-
❖ લક્ષ્મીચંદ નાનજી શાહ		અલ્કાપુરી	૫,૦૦૦/-
❖ હર્ષાબેન મણિલાલ ગાલા	કાંડાગરા	ગોરેગામ	૪,૦૦૦/-
❖ શ્રીમતી સાકરબેન પ્રેમજી ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ		વર્લી	૩,૭૬૯/-
❖ જેઠીબેન ગાંગજી વાલજી રાંભિયા			
હ. કાંતિલાલ ગાંગજી રાંભિયા	ડેપા	ચર્નીરોડ	૩,૦૦૦/-
❖ સ્વ. કલ્પનાબેન વસંતલાલ			
શાહના આત્મશ્રેયાર્થે	ગઢસીસા	ઘાટકોપર	૨,૫૦૦/-
❖ ચેતન પંકજ ગાંધી		વાશી	૨,૦૦૦/-
❖ સુનિલ કાંતિલાલ ગાંગજી રાંભિયા			
હ. કાંતિલાલ ગાંગજી રાંભિયા	ડેપા	ચર્નીરોડ	૧,૫૦૦/-
❖ પ્રિતેશ હેમંત વોરા		જલગાંવ	૧,૦૦૨/-
❖ મહેન્દ્ર આર. પટેલ		મીરારોડ	૧,૦૦૦/-
❖ હર્ષદ શાહ		ઘાટકોપર	૫૦૦/-
❖ તિર્થ સોલંકી		દાદર	૫૦૧/-
❖ અરવિંદ જયંતિલાલ ભટ્ટ			
હ. અનિલા અરવિંદ ભટ્ટ		દહિંસર	૫૦૦/-

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

મોરારજીભાઈ દેસાઈ - સ્વતંત્રતાના સેનાની અને રાજકારણી

શ્રી મોરારજી દેસાઈનો જન્મ ગુજરાતના વલસાડ જિલ્લાના ભડોલી ગામે ૨૯ ફેબ્રુઆરી ૧૮૯૬નાં રોજ થયો હતો. ૧૯૧૮માં તેમણે તત્કાલીન બોમ્બે પ્રોવિન્સની વિલ્સન સિવિલ સર્વિસમાંથી સ્નાતકની પદવી મેળવી. તેમણે ૧૨ વર્ષ સુધી નાયક કલેકટર પદે સેવા આપી.

૧૯૩૦માં ભારતના મહાત્મા ગાંધી દ્વારા છેડાયેલા સ્વાધિનતા સંગ્રામ વચ્ચે શ્રી મોરારજીભાઈએ બ્રિટીશ ન્યાયમાંથી શ્રદ્ધા ગુમાવી દીધી. સ્વાધિનતા સંગ્રામમાં ઝૂકાવવા સરકારી સેવામાંથી ત્યાગપત્ર પણ આપી દીધું હતું. આ ચળવળ દરમિયાન તેઓ જેલમાં પણ ગયા હતા. ૧૯૩૧માં તેઓ અખિલ ભારતીય કોંગ્રેસ સમિતિના સભ્ય બન્યા હતા. ૧૪ નવેમ્બર ૧૯૫૩માં કેન્દ્રીય કેબિનેટમાં વાણિજ્ય અને ઉદ્યોગ મંત્રીપદ પર જોડાયા હતા. ત્યારબાદ ૨૨ માર્ચ ૧૯૫૮માં નાણા મંત્રાલય (Finance Minister) નો કાર્યભાર સંભાળ્યો હતો.

પોતે જે પ્રકારનું આર્થિક આયોજન અને મહેસુલી વહીવટ તંત્ર ઈચ્છતા હતા. એ દિશામાં પગલાં પણ લીધા હતા. સંરક્ષણ અને વિકાસની જરૂરિયાતોને પહોંચી વળવા માટે તેમણે મહેસૂલી આવક વધારી દીધી હતી. ખોટા ખર્ચ ઘટાડ્યા હતા અને સરકારના વહીવટી ખર્ચમાં પણ કાપ મૂક્યો હતો.

તેઓ ગાંધીજીના રસ્તે ચાલનારા સામાજિક સેવક, સંસ્થા સ્થાપક અને મહાન સુધારાવાદી હતા. ગુજરાત વિદ્યાપીઠના તેઓ કુલપતિ હતા. તેમના વડાપ્રધાન તરીકેના કાર્યકાળ દરમિયાન પણ વિદ્યાપીઠની મુલાકાત લેતા, તેમજ ઓક્ટોબર મહિનામાં ત્યાં જ નિવાસ કરતા. પોતે સાદાઈથી જીવન જીવતા. પોતે વડાપ્રધાન હોવા છતાં જાતે જ પોસ્ટકાર્ડ લખતા હતા. સરદાર પટેલે તેમને ખેડા જિલ્લાના

ખેડૂતો જોડે મંત્રણા કરવા માટે નિમ્યા હતા. જે છેવટે અમુલ સહકારી મંડળીને સ્થાપના માટે કારણભૂત બની હતી.

તેઓ એવા પ્રથમ વડાપ્રધાન હતા જે કોંગ્રેસને બદલે અન્ય કોઈ રાજકીય પક્ષમાંથી ચૂંટાયા હતા. તેઓ દક્ષિણ એશિયાના બે દુશ્મન દેશો - ભારત અને પાકિસ્તાન વચ્ચે શાંતિ માટેના પ્રયત્નો માટે જાણીતા હતા. ઘર આંગણે તેમણે ૧૯૭૪ના અણુધડાકા પછી ભારતના અણુ કાર્યક્રમમાં મહત્વનો ભાગ ભજવ્યો હતો.

તેઓ એકમાત્ર એવા વ્યક્તિ હતા જેઓને ભારત દેશના સર્વોચ્ચ સન્માન 'ભારત રત્ન' (૧૯૯૧)માં તેમજ પાકિસ્તાન દેશનો સન્માન 'નિશાને પાકિસ્તાન' (૧૯૯૦)થી સન્માનિત કરવામાં આવ્યા હતા. આજે પણ માત્ર ૨ રૂપિયા ૨૦ પૈસામાં ખાંડ આપનાર વડાપ્રધાન તરીકે લોકો તેમને યાદ કરે છે. જેનાથી રેશનિંગની દુકાનો બંધ થઈ હતી.

આ ઉપરાંત ચૂસ્ત સિદ્ધાંતવાદી, નિયમિતપણે સ્વમૂત્ર તેમજ ફળાહાર જેવા કુદરતી ઉપચાર વડે તંદુરસ્ત શરીર જાળવનાર તરીકે પણ લોકો તેમને યાદ કરે છે.

'ઈન માય વ્યુ' તેમની આત્મકથા છે, તેનું ગુજરાતી અનુવાદ 'મારું જીવન વૃતાંત' નામે પણ ત્રણ ભાગમાં નવજીવન ટ્રસ્ટ દ્વારા પ્રકાશિત કરવામાં આવ્યું છે.

રાજકીય નિવૃત્તિ બાદ તેમણે મુંબઈમાં પરિવાર સાથે જીવન ગાળ્યું. ૧૯૮૭માં ઓક્ટોબર માસ સુધી (૯૨ વર્ષની ઉંમર) સુધી વિદ્યાપીઠના પદવીદાન સમારોહમાં હાજરી આપવાનો તેમનો ક્રમ તેમને નિષ્ઠાની જેમ સાચવ્યો. ૧૦ એપ્રિલ ૧૯૯૫ રોજ ૯૯ વર્ષની ઉંમરે મગજમાં લોહી ગંઠાતા મુંબઈ ખાતે તેમનું અવસાન થયું હતું. ૧૨મી એપ્રિલની સાંજે અમદાવાદમાં સાબરમતી આશ્રમ પાસે આવેલી ગૌશાળાની ભૂમિ પર પુરા રાષ્ટ્રીય સન્માન સાથે તેમની અંતિમ ક્રિયા કરવામાં આવી હતી. આ સ્થળ હાલ 'અભયઘાટ' તરીકે ઓળખાય છે. ■

સફળતા એ સુખના બિંદુઓનું સંકલન છે, જે દિવસો સુધી ચાલે છે.

ગુલાબી દ્રષ્ટાંતકથા

રાજમુગટ કરતાં ભિક્ષાપાત્ર સારું !

એક હતો રાજા. મરતી વખતે એણે પોતાના દરબારીઓને બોલાવીને કહ્યું કે મારા મરી ગયા પછી બીજી સવારે નગરના દરવાજામાં થઈને ગામમાં જે પહેલો પ્રવેશ કરે તેને રાજા બનાવજો!

બધાએ આ વાત કબૂલ કરી. તે પછી રાજાએ દેહ છોડ્યો.

બીજે દિવસે સવારે બધા નગરના દરવાજા આગળ જઈને ઊભા. જેવો દરવાજો ઊઘડ્યો કે પહેલો એક ભિખારી તેમાં પ્રવેશ્યો. 'રાજાજીનો જય હો!' કહી બધાએ ભિખારીના માથા પર રાજમુગટ મૂક્યો, અને એને રાજપોશાક પહેરાવી ગાદી પર બેસાડી દીધો.

આમ રસ્તામાં ભટકતો અને જ્યાંથી ત્યાંથી અન્ન માગી પેટ ભરતો, અને ચીંથરાં વીણી શરીર ઢાંકતો ભિખારી ગામનો રાજા બની ગયો. દરબારીઓને આ ગમ્યું નહિ, પણ મૃત રાજાના માન ખાતર બધા ચૂપ રહ્યા. એવામાં ગામ પર દુશ્મનોની ચડાઈ આવી. દરબારીઓએ રાજાને કહ્યું : ''થાઓ આગળ, દુશ્મનોને મારી કાઢો અને લોકના જાનમાલનું રક્ષણ કરો!''

રાજા બનેલા ભિખારીની ચિંતાનો પાર ન રહ્યો.

એવામાં એનો જ એક જૂનો સાથીદાર એને આવી મળ્યો. તેણે કહ્યું : ''અલ્યા, તું તો મોટો રાજા બની ગયો ને કાંઈ! ધન્ય છે તને ! તારી સૂકી ડાળીએ વાસંતી ફૂલ આવી ગયાં અને અમારે તો હજી પાનખરની પાનખર જ રહી!''

ત્યારે રાજા બનેલા ભિખારીએ કહ્યું : ''આમાં મારે રાજી થવા જેવું કશું નથી! પહેલાં મારે કેવળ મારાં જ અન્ન વસ્ત્રની ચિંતા કરવાની હતી, હવે આખી દુનિયાની ચિંતાનો ટોપલો મારા માથે ચડ્યો છે. એના ભારથી હું મરું છું. આવા રાજમુગટ કરતાં તો આપણું ભિક્ષાપાત્ર વધારે સારું હતું.''

આમ કહી રાજમુગટ અને રાજ-વસ્ત્રાભૂષણો ઉતારી નાખી ભિખારીની પાછળ ભિખારી બની એ ચાલી નીકળ્યો. ■

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

નામ	એરીયા	યોજના	રૂપિયા
☛ મહેન્દ્ર શામળદાસ શાહના જન્મદિવસ નિમિત્તે	બોરીવલી	જીવદયા	૫૦૦૦/-
☛ સ્વ. અરવિંદભાઈ વલ્લભદાસ સોનેચાના આત્મશ્રેયાર્થે હ. હંસાબેન અરવિંદભાઈ સોનેચા પરિવાર	કાંદિવલી	દવા	૨,૦૦૦/-
☛ સ્વ. મહેન્દ્રભાઈ મણિલાલ ગાંધી (લિંબોદ્રા)ના આત્મશ્રેયાર્થે હ. ઈન્દુબેન, અલ્પેશ, સંજય ગાંધી પરિવાર	બોરીવલી	જીવદયા	૧,૨૦૦/-
☛ સ્વ. નટવરલાલ બુલાખીદાસ શાહ (હરસોલ)ના આત્મશ્રેયાર્થે હ. મંજુલાબેન નટવરલાલ શાહ પરિવાર	કાંદિવલી	જીવદયા	૧,૦૦૦/-
☛ સ્વ. કમળાબેન અને સ્વ. કાંતિલાલ નગીનદાસ શાહ (હરસોલ)ના આત્મશ્રેયાર્થે હ. કાંતિલાલ નગીનદાસ શાહ પરિવાર	ભાયંદર	દવા	૧,૦૦૦/-
☛ સ્વ. કમળાબેન અને સ્વ. બેચરદાસ દોશીના આત્મશ્રેયાર્થે હ. દિલીપ બી. દોશી	મુલુંડ	દવા	૫૦૦/-
☛ સ્વ. શારદાબેન અને સ્વ. ચિમનલાલ સાકળચંદ શાહ (ઉવારસદ)ના આત્મશ્રેયાર્થે હ. હેમા પ્રદિપ શાહ	પૂના	જીવદયા	૫૦૦/-

જીવન દ્રષ્ટિ

જે પ્રસન્ન છે તે પ્રિય છે - માંદગીમાં મુસ્કુરાવાની કળા

- ડૉ. મનુ કોઠારી

સૌ પ્રથમ આપણે સૌએ એ સ્વીકારી લેવું જોઈએ કે માંદગી કોઇ આપત્તિ કે અભિશાપ નથી. એવું લેવાયું છે કે આપણું શરીર હંમેશાં આદર્શ સ્થિતિમાં જ રહેવું જોઇએ, જે ખરેખર શક્ય નથી.

રોગને લીધે મૃત્યુ થાય છે એ વાતમાં કોઇ વજૂદ નથી. એ વાત પણ સ્વીકારો કે રોગથી મૃત્યુ થતું નથી. રોગ એ શરીરનો ધર્મ છે, જ્યારે મૃત્યુ એ સમયનો ધર્મ છે.

કેટલાક ડૉક્ટરોએ પોતાની મહત્તા વધારી નાખવા માટે રોગોનું ભયાનક ચિત્રણ ઊભું કર્યું છે. હૃદયરોગ, હાઇપરટેંશન, કેન્સર, ડાયાબિટીસ જેવા કહેવાતા જીવલેણ રોગો મૂળમાં તો ઉંમર સહજ રોગો છે. જેમ ઉંમર સહજ શારીરિક ફેરફારો મારી નાખતાં નથી તેમ આ કહેવાતા જીવલેણ રોગો પણ મારી શકતા નથી. મોટામાં મોટી એ વાત છે કે ડૉક્ટરો જેને કિલર રોગ કહે છે એ મૃત્યુ માટે ખાસ કારણભૂત હોતા જ નથી.

અમેરિકામાં કેન્સર વિશે થયેલા એક સર્વેના તારણમાં સ્પષ્ટ લખ્યું હતું, ‘કેન્સર મારતું નથી, સમય મારે છે.’ હૃદયરોગ જીવલેણ નથી, પણ મૃત્યુનો સમય પાકી જાય ત્યારે હૃદયરોગ જીવલેણ બને છે. રોગને મિત્ર ગણી, હસતા મોઢે વધાવી લેવો. રોગને મિત્ર એટલા માટે કહે છે કે એ તમને તમારા શરીરની નબળી કાર્યક્ષમતા વિશે ખબરદાર કરે છે.

અચિકિત્સિક વ્યાધિ વિકાર હોય ત્યારે મૃત્યુની ફીકરમાં જીવવા કરતાં પ્રસન્ન રહીને મૃત્યુની રાહ જોવી. મૃત્યુ એ તો ઈશ્વરનું વરદાન છે. રોગ સાથે ઝઘડો કરવો અનુચિત છે. દસમાંથી માત્ર એક જ રોગમાં ડૉક્ટર કામ આવે છે. બાકીના કિસ્સાઓમાં મોટા ભાગે ડોકટરો લાકડાની તલવાર જ ફેરવતા હોય છે.

આજે ડૉક્ટરો એલોપેથી ઉપરાંત બીજી અનેક જુદી જુદી સારવાર પધ્ધતિઓ

અજમાવતા જોવા મળે છે. શા માટે? કેમકે આમાંની કોઈપણ પધ્ધતિ સો ટકા સચોટ નથી. બીજું એ કે કેન્સર જેવી બિમારી થાય ત્યારે લોકો અપરાધભાવ અનુભવે છે. દર્દીને એમ થાય છે કે મેં ખાવાપીવામાં સરખું ધ્યાન ન આપ્યું એટલે બિમારી પેસી ગઇ, પણ હકીકત જુદી છે.

જગતમાં સરેરાશ દર પાંચમાંથી એક વ્યક્તિને કેન્સર થાય છે. એટલે જેને રોગ ન હોય એણે મૂછ ઊંચી ન કરવી અને જેને હોય એણે હતાશ ન થવું. જીવલેણ રોગ સાથે પણ લાંબુ જીવી શકાય છે અને અત્યંત તંદુરસ્ત શરીર સાથે પણ ગમે ત્યારે મૃત્યુ પામી શકાય છે. ડૉક્ટરોએ મૃત્યુને રોગ સાથે જોડી દીધું છે એટલે કદાચ આ વાત માનવામાં નહીં આવે, પણ અમેરિકામાં દર પાંચમી નાદારી મેડિકલ બિલને કારણે જ નોંધાય છે.

એટલે રોગ આપણને પજવે નહીં ત્યાં સુધી એને છંછેડવો નહીં. મેડિકલ ચેક-અપ કરાવવા ગયા હોય અને રિપોર્ટમાં કેન્સર આવે તો ઊંચા-નીચા ન થવું પણ કેન્સર સાથે આનંદથી જીવવું.

મહાન રશિયન ચિંતક એલેકઝાંડર સોલ્ઝેનિત્સિકને ૧૯૫૫માં કેન્સર થયું હતું, ત્યારે એ જેલમાં હતા. જેલવાસ દરમિયાન એમને એક કોરિયન સર્જને કહેલું કે તમારી બિમારી અસાધ્ય છે, ઓપેરશન પણ શક્ય નથી. એટલે તમે ત્રણેક મહિનાથી વધુ જીવી શકો એમ નથી. પણ એ પછી આ ભાઇએ કલમ ઉપાડી, લખવાનું શરૂ કર્યું એમને નોબેલ પ્રાઇઝ પણ મળ્યું. માનશો? આજે ૨૦૧૮માં પણ આ કેન્સરનો દર્દી જીવિત હતો અને પેલા કોરિયન સર્જન હયાત ન હતા!

એલેકઝાંડર કેન્સરના નિદાન પછી ૭૩ વર્ષ જીવ્યા. ૧૯૬૬માં તેમણે 'કેન્સર વોર્ડ' નામે અદ્ભુત પુસ્તક લખ્યું. અને ૧૯૭૦માં તેમને સાહિત્યનું નોબેલ પ્રાઈઝ પણ મળ્યું.

આ શરીર જેવું અદ્ભુત જગતમાં કંઇ જ નથી. કદરૂપામાં કદરૂપી વ્યક્તિના શરીરમાં જેટલી ભવ્યતા છે એટલી મંદિરમાં પણ નથી. એટલે રોગથી થાકી હારી કે કંટાળી જવાને બદલે ચિત્ત પ્રસન્ન રાખી મોજથી જીવ્યા કરવું, ચમત્કાર જોવાની ઇચ્છા થાય તો રોજ સવારે ઊઠી દર્પણમાં મોં જોઇ લેવું. દરરોજ સવારે આપણે જીવતા ઊઠીએ છીએ એથી મોટો કોઇ ચમત્કાર જ નથી.

રોજ સવારે ઊઠી સૂર્યનાં કિરણો પામો. સુંદર મજાનાં ફૂલો સૂંઘો. લીલાં પાન

જોઈ હરખાઓ. હવાની લહેરખીને મનમાં ભરી લો. રોજ સવારે મળતા શ્વાસથી ઊંચી કોઈ જ ભેટ કે સોગાદ નથી. બિમારીને પકડીને ઉદાસ થઈ બેસી રહેવા કરતાં મોઢું મલકતું રાખો

શ્રી કૃષ્ણ ભગવાને કહ્યું છે કે : 'જે પ્રસન્ન છે એ એમને પ્રિય છે !' ■

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.

❖ જયશ્રી ચુનિલાલ રાંભિયા	ગુંદાલા		
હ. ગુણવંતી જયંતિલાલ ગડા (મોટા લાયજા) અને			
રશ્મી જગદીશ દેઢિયા (દેશલપુર)		માટુંગા	૪,૯૦૦/-
❖ સ્વ. લાલજી મેઘજી છેડા			
હ. તારાચંદ લાલજી છેડા	કાંડાગરા	ગોરેગામ	૪,૦૦૦/-
❖ સ્વ. પુરબાઈ લાલજી મેઘજી છેડા			
હ. ભાવના તારાચંદ છેડા	કાંડાગરા	ગોરેગામ	૪,૦૦૦/-
❖ સ્વ. હેમકુંવરબેન શાંતિલાલ છેડાની ૪થી પુણ્યતિથિ નિ.			
હ. શાંતિલાલ લાલજી છેડા	વડાલા	વાશી	૨,૫૦૦/-
❖ માતુશ્રી લાછબાઈ હીરજી કરમશી ભેદાના સ્મ.			
હ. પરિંદાબેન રશ્મીકાંત ભેદા	સમાઘોઘા	માટુંગા	૧,૫૦૦/-
❖ ઉષાબેન મણિલાલ ગાલા	કાંડાગરા	ગોરેગામ	૧,૧૦૦/-

રૂા. ૭૦૦/- પ્રમાણે સર્વે દાતાઓ

★ અરવિંદ જયંતિલાલ ભટ્ટ હ. અનિલા અરવિંદ ભટ્ટ (દહિંસર), ★ મધુસુદન નગીનદાસ સંઘવી (ઘાટકોપર), ★ લાલજીભાઈ મહેતા, હ. હર્ષદ મહેતા (વિલેપાર્લા), ★ કેસર નવિન દેઢિયા (ખારોઈ-અંધેરી), ★ હેમલતા રતિલાલ ધરોડ (પત્રી-ઘાટકોપર), ★ આશા મહેતા (ભાયખલા)

અજમાવી જુઓ

સ્વાસ્થ્યવર્ધક ખજૂર

સામાન્ય રીતે આપણે બધા જુદી જુદી ઋતુ પ્રમાણે જુદા જુદા ફળો ખાતા હોઈએ છીએ પરંતુ ખજૂર એ કેવું ફળ છે જે બારેમાસ મળે છે અને બારેમાસ ખાઈ શકાય તેવું ફળ છે. ખજૂરમાં ૬૦ થી ૭૦ ટકા શર્કરા હોય છે. જેમાં ગ્લુકોઝ અને ટ્રેકટોઝનું પ્રમાણ સૌથી વધારે છે. ખજૂર માત્ર પૌષ્ટિક ફળ જ નહીં પરંતુ અનેક રોગોની ઉત્તમ ઔષધી પણ છે.

ખજૂરમાં જુદા જુદા વિટામિન, પ્રોટીન ફોસ્ફરસ, કેલ્શિયમ, પોટેશિયમ, સોડિયમ, કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ, આયર્ન વગેરે તત્ત્વો હોવાથી તે શક્તિવર્ધક ફળ છે. ખજૂર શરીરમાં રક્તકણો વધારે છે અને સાથે સાથે શરીરમાં રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે. ખજૂર પાચનશક્તિને પણ સુધારે છે.

ખજૂર નાના નાના બાળકો માટે ઉત્તમ ટોનિક છે. થાક દૂર કરવા માટે અને શરીરમાં બળ વૃદ્ધિ કરવા માટે પ્રતિદિન દૂધમાં ખજૂરુ ઉકાળીને પીવું જોઈએ. આમ કરવાથી શરીરમાં નવું લોહી બને છે. ખજૂર સૂંઠનું ચૂર્ણ, સાકર અને ઘીને દૂધમાં ઉકાળીને સવાર સાંજ પીવાથી તાવ મટી જાય છે. ખજૂર દાંત અને હાડકાને પણ મજબૂત બનાવે છે. ખજૂર એક એવું ફળ છે જે બાળકોથી લઈને પ્રૌઢ વયના લોકો બારેમાસ ખાઈ શકે છે. ખનિજ તત્ત્વોથી ભરપૂર ખજૂર પાંડુરોગ, પેટના દર્દો અને ટીબીના દર્દીઓ માટે નવજીવન આપનાર ગણાય છે.

શિયાળામાં થતી શરદી, બ્રોન્કાઈટીસ, અસ્થમા તેવી તકલીફોમાં રક્ષણ આપવાનું કામ ખજૂર કરે છે. દિવસ દરમિયાન પાંચ-છ ખજૂર ખાવાથી શરીરમાં સ્ફૂર્તિ અને તાજગી રહે છે. દરરોજ ખજૂર ખાવાથી શરીર તંદુરસ્ત રહે છે. કબજિયાતના દર્દી માટે ખજૂર રામબાણ ઈલાજ છે. પલાળી રાખેલી ખજૂરની પેશીઓને મસળીને તેનું પાણી પીવાથી મળને આગળ ધકેલવામાં મદદ થાય છે. ઓછું વજન ધરાવતા, હાઈટ વધતી ન હોય, બુદ્ધિ મંદ હોય, શરીરનો બાંધો નબળો હોય તેવા બાળકોના વિકાસ માટે ખજૂર અથવા ખજૂરપાક ખાવો લાભકારી છે.

ખજૂર હૃદયરોગની તકલીફો પણ દૂર કરે છે. રોજ સવારે ચાર પાંચ પેશી ઠળિયા કાઢેલી ખજૂર ગુલકંદ કે આમળાના ચ્યવનપ્રાશ સાથે ખાવાથી ફાયદો

અવશ્ય થાય છે કારણ કે તેનાથી લોહીનું પ્રસરણ કરવાની શક્તિ નિયમિત બને છે. કિડનીની તકલીફ હોય અથવા પેશાબમાં ખનિજ તત્ત્વો જતા હોય કે હાથે-પગે સામાન્ય સોજા વર્તાતી હોય તો રોજ રાતે ચાર થી પાંચ પેશી ખજૂર ગાયના દૂધ સાથે ચાવી ચાવીને ખાવામાં આવે તે જરૂરી છે અને ફાયદામંદ છે.

ખજૂરનું શરબત, ખજૂરપાક અને ખજૂરનું દૂધ; આ બધા ખજૂરના જુદા જુદા રૂપો છે જે આપણને આરોગ્ય બક્ષે છે. – **ભારતી પી. શાહ,** *અમદાવાદ*

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
❖ પ્રકાશ હરીલાલ સતરાની પુણ્યસ્મૃતિ નિ.			
હ. હેમલતા હરીલાલ સતરા	છસરા	ભાંડુપ	૨૫,૦૦૦/-
❖ નમન ચેતન સાવલાની ૫મી પુણ્યતિથિ નિ.			
હ. જીનલ વિરલ શાહ		મુલુંડ	૧૮,૫૦૦/-
❖ જીનલ ખુશાલ દેઢિયા	નાનીખાખર	માટુંગા	૧૪,૦૦૦/-
❖ કાલિંદી રાજેન્દ્ર શાહ		નેપીયન્સી રોડ	૧૦,૫૦૦/-
❖ મિહિરના જન્મદિવસ નિ.			
હ. ચિતલ નરેશ		મુલુંડ	૭,૦૦૦/-
❖ રૂમાહ એ. વાહલ		જુહુ	૭,૦૦૦/-
❖ માતુશ્રી ઝવેરબેન નાનજી ગોસર	મંજલ રેલડિયા	હૈદ્રાબાદ	૭,૦૦૦/-
❖ હિતેન કાપડિયા		શિવરી	૪,૦૦૦/-
❖ જયશ્રી ચુનીલાલ રાંભિયા	ગુંદાલા		
હ. ગુણવંતી જયંતિલાલ ગડા (મોટા લાયજા)			
અને રશ્મી જગદીશ દેઢિયા (દેશલપુર)		માટુંગા	૪,૦૦૦/-
❖ દિવ્યા પારેખ		મલાડ	૪,૦૦૦/-
❖ મધુસુદન નગીનદાસ સંઘવી		ઘાટકોપર	૪,૦૦૦/-
❖ ગીતા રમેશ ગાલા	દેશલપુર	હૈદ્રાબાદ	૨,૫૦૦/-

નવલકથા

'કુંતી'

(ગતાંકથી ચાલુ)

- રજનીકુમાર પંડ્યા

કેવું વિચિત્ર ! આંખ ખુદ જોવાની ના પાડી દે તેવું દશ્ય ! સરલાબહેન નહીં, જાણે પલંગમાં સુવડાવેલું એક ઇજિપ્શિયન મમી દેખાતું હતું ! પહેલી જ વાર કુંતીને સમજાયું કે કાળા માથાના અલગ અલગ માણસની પ્રભુએ આંખ અલગ અલગ બનાવી નથી. કદાચ એટલે જ ગુપ્તપણે કામ કરવા માગનાર માણસ મોઢે બુકાની બાંધી દેતો હશે. સરલાબહેન આખા શરીરે અને મોંએ સફેદ પાટામાં એવી રીતે વીંટળાઈને પડ્યાં હતાં કે જાણે કે ઊડી જવા માગતા જીવને એમાં જકડી–પકડી રાખ્યો હોય. મોં પરની સફેદ બુકાનીમાંથી માત્ર આંખો અને નાકનાં ફોયણાં જ ખુલ્લાં દેખાતાં હતાં. એ ફોયણાંમાં પાછી ઑક્સિજનની નળીઓ ખોસી હતી.

કુંતી અને હિંમતના આગમનથી એમની આંખોમાં ઓળખાણનો ભાવ પ્રગટ્યો, જાણે કે એમણે આંખોથી જ અભિવાદન કર્યું. કુંતીએ જાતને માંડ કાબૂમાં રાખી અને ચહેરા પરથી આંસુની સાથેસાથે આઘાતની લાગણી પણ લૂછી નાખી. ઓઢણા નીચે દેખાતા એમના પગને સહેજ એ સ્પર્શી, પછી હિંમત પણ.

''થોડી જ વાર પહેલાં એ જરા ભાનમાં આવ્યાં છે.'' સ્વામીજી બોલ્યા : ''વારંવાર ભાન ચાલ્યું જાય છે અને આવે છે. બહુ સારું થયું કે તું આવી અને એમનું ભાન આવ્યું.''

એમના જમણા હાથે બાટલાની નળીઓ ચડાવેલી હતી, પણ એ જમણો હાથ ખુલ્લો હતો. ભાન આવ્યું એની પ્રતીતિ કરાવવા માટે જ હોય એમ એ હાથ જરી ઊંચો કર્યો. ત્યારે લાગ્યું કે એ અશક્તિમાં પણ આશીર્વાદ આપવાની મુદ્રામાં ઊંચો થયો હતો.

ખંડમાં દર્દી સિવાય માત્ર ત્રણ જ જણ હતાં : કુંતી, હિંમત અને સ્વામીજી. સરલાબહેને જમણા હાથ વતી કંઈક ઇશારો કર્યો એટલે સ્વામીજીએ નર્સને બોલાવવા માટેના કોલબેલની સ્વિચ દાબી અને નર્સ અંદર આવી.

સરલાબહેને એની સામે જોઈને ફરી વાર હાથ વતી ઇશારો કર્યો. મોં પરનું આવરણ હટાવી લેવાની એ સૂચના હતી. નર્સે એ માનવી કે ન માનવી એ પૂછવા સ્વામીજી તરફ જોયું. લાગતું હતું કે મોં પરથી આવરણ હટાવી લેવાની નર્સની નામરજી હતી. એ ખંચકાઈને ઊભી રહી ગઈ.

''ખોલી નાખો સિસ્ટર.'' સ્વામીજીએ કહ્યું.

''સ્ટ્રેઈન પડશે.'' સિસ્ટર બોલી : ''એક તો ગાસ્પિંગ (બહુ ઝડપી શ્વાસોચ્છ્વાસ) ચાલે છે અને બોલવાથી એના પર વધુ ઈફેક્ટ થશે.''

''નહીં બોલવા દેવાથી એમને જે સ્ટ્રેઈન પડશે એની તમને કલ્પના નથી સિસ્ટર. પ્લીઝ, થોડી વાર માટે પણ ખોલી નાખો....''

સિસ્ટરે નજીક આવીને સરલાબહેનના મોં પરની પટ્ટી દૂર કરી અને એ સાથે જ કુંતીએ જોયું કે સદ્ભાગ્યે એમની મક્કમ જણાતી મોંફાડને કોઈ જ ઈજા થઈ નહોતી. ચહેરા ઉપર જડબા, કાન કે કપાળ પર ઈજાઓ થઈ હશે, પણ હોઠ અને આંખ બચી ગયાં લાગતાં હતાં. પણ લાગે કે હજુ ચહેરા ઉપરનાં બીજાં આવરણ દૂર થાય તો પૂરેપૂરાં સરલાબહેન એમની અસલ મોંકળા સાથે પ્રગટ થાય, અને ચહેરા ઉપર એ જ રૂક્ષતા પાથરીને બોલે : ''આવી તો ભલે આવી કુંતી, પણ કર્ણનું નામ લઈશ નહીં મારી પાસે...''

પણ આજે સરલાબહેનની આંખમાં જરા આર્દ્રતા પ્રગટી. છતાં પહેલાં તો એમ જ બોલ્યાં : ''મારે તને ઠપકો આપવો છે કુંતી....''

બહુ મંદ, ક્ષીણ, પાતળા, માત્ર જાત સાથે વાત કરતાં હોય એવા ધીમા અવાજે એમણે કહ્યું અને કુંતીએ મરકીને એ ઝીલી લીધું. એ તો જાણતી હતી. અરે ! સ્વામીજી ખુદ ફોન પર કહેતા હતા તેમ એણે કોઈ ઠપકો સાંભળવા જ અહીં આવવાનું હતું. પણ શેનો ઠપકો ? શા માટે ? એના અનેક જવાબો મળ્યા હતા, એમાંથી સાચો કયો હશે ?

''બોલો બહેન !'' કુંતીએ કહ્યું અને એની જીભે શબ્દો આવી ગયા : ''જીવનભર તમારો ઠપકો સાંભળતી આવી છું. એમાં નવાઈ નથી. કહો, હવે આ

આવી તમારી દશામાં પણ કહી દો... એટલે તમને શાતા વળે,'' પણ એમ એ બોલી નહીં. સરલાબહેનની આ અવસ્થામાં એમને આવું કંઈ પણ કહેવું ઠીક નહોતું. એ માત્ર એટલું જ બોલી : ''તે દિવસે ટાઉનહોલમાં તમારી સામે બોલી હતી, તમને નહીં ગમ્યું હોય. હું જાણું છું... પણ...'' બોલતાં બોલતાં એને થયું કે આ પણ ઠીક નથી. એ વાત ફરી ઉચ્ચારવી એ આખા બનાવને ફરીને જન્માવવા જેવી વાત છે. અત્યારે તો માત્ર તબિયતની જ પૃચ્છા હોય.

''જે કંઈ બન્યું એને માટે તમારી માફી માગું છું બહેન, પણ અત્યારે એ વાતને યાદ શું કરવા કરો છો ? તમારી તબિયતની વાત કરો ! સાજાં ક્યારે થાઓ છો ? ને ઝટપટ આશ્રમમાં પાછાં ક્યારે આવો છો ?''

સરલાબહેને આ પીડા વચ્ચે પણ મરકવા પ્રયત્ન કર્યો એ તરત જ પરખાઈ ગયું. છૂટા છૂટા શબ્દોમાં હાંફતાં હાંફતાં એ બોલ્યાં : ''અહીંથી જવાનું નક્કી છે, પણ ક્યાં ? એ નક્કી નથી. પણ જતાં પહેલાં...'' –એ પૂરું બોલી શક્યા નહીં.

''પેશન્ટને કહો,'' સિસ્ટરે તરત જ સ્વામીજીને કહ્યું : ''સેન્ટીમેન્ટલ ન બને... એની અસર એમની ટોટલ રિકવરી પર થાય છે.''

''દેવી !'' હરિરાજસ્વામી બોલ્યા : ''જિંદગી આખી લાગણીવેડાથી પર રહ્યાં છો; અત્યારે પણ રહો. બોલો, તમે શું કહેવા માંગતાં હતાં કુંતીને.. હવે જરા ભાનમાં આવ્યાં છો તો જલદી કહો..''

''ભાનમાં કે બેભાનમાં...'' સરલાબહેને પોતાના હૃદયની જગ્યાએ હાથ દીધો. નર્સે દોડી આવીને, ઊંચકીને પાછો એની જગ્યાએ મૂકી દીધો. એને કદાચ ડૉક્ટરના આવી જવાની બીક હતી. એ આવી જાય તો પેશન્ટનાં સગાંવહાલાંના કહેવાથી આવી છૂટ આપવા બદલ ચોક્કસ એને ધમકાવી કાઢે.

''ભાનમાં કે બેભાનમાં...'' સરલાબહેને ચડતા શ્વાસે કહ્યું : ''મને કુંતી તારું જ સ્મરણ રહ્યું છે. તેં મારી એક ઇચ્છા કદી પૂરી ન કરી... કદી યે... કદી યે...'' એમણે શબ્દો પર એટલો બધો ભાર આપ્યો કે ફરી એ થાકી ગયાં. થોડી પળો

એમ ને એમ પસાર થઈ ગઈ. દવાખાનાના એ સ્પેશ્યલ વોર્ડમાં સફેદ દીવાલો, સફેદ પરદા અને દવાની ગંધ વચ્ચે માત્ર એમના શ્વાસની ઝડપી આવનજાવનનો અવાજ સંભળાઈ રહ્યો. કુંતી એકકાન થઈ ગઈ અને હિંમત પણ... અને સ્વસ્થ રહેવાનો પ્રયત્ન કરતા સ્વામીજી પણ... અંતે સરલાબહેન ફરી જીભની થોડી હરકત કરી શક્યાં. એ માંડ માંડ બોલ્યાં : ''કોણ જાણે કેમ પણ હું કદી મારા હૃદયની વાત મારી જીભ પર લાવી શકી નહીં. મારા સ્વભાવમાં એ નહોતું, અને પરિણામે મેં જિંદગીમાં નફા કરતાં ખોટનું પલ્લું નમી જાય એટલું બધું ખોયું છે....'' આમ બોલતાંવેંત એમની નજર સ્વામી તરફ વળી. કહ્યું : ''મેં કોને ખોયા અને શું ખોયું એ તમે જાણો છો.'' આ એક વાક્યમાં એમની બુઝાતી જતી નજર સામે ૧૯૪૨ના વખતનો પોતાનો આખો ભૂતકાળ તાદૃશ્ય થઈ ગયો. જેને 'ખોઈ દીધા' હતા એ વ્યક્તિ સંન્યાસીરૂપે નજર સામે જ હતી અને એમનો જે અંશ શરીરમાંથી પોતે ખોઈ નાખ્યો હતો એ બહુ પીડાકારક રીતે એમને સ્મરણમાં ચડી આવ્યો. પણ ચડતા શ્વાસની આવનજાવનમાં એ છેલ્લા થોડા કલાકોમાં એમની માફી માગી ચૂક્યાં હતાં. પણ કુંતી ? એને શું કહેવાનું હતું?

''બહેન !'' કુંતી બોલી : ''તમે બહુ બોલવાનું કષ્ટ ન કરો. સાજા થાઓ પછી કહેજો.''

''આજે અને અત્યારે નહીં કહી શકું તો કુંતી, ક્યારેય નહીં કહી શકું.'' એમના હોઠ પાસેના નાના ઘામાં લોહી ધસી આવ્યું. સ્વામીજીએ ઊઠીને રૂથી એને સાફ કર્યું. એટલે સરલાબહેન બોલ્યાં: ''માટે સાંભળી લે, નહીં સાંભળે તો જિંદગીભર મારી પાસે રહ્યા છતાં, તું મને ઓળખ્યા વગરની જ રહી જઈશ.''

એમને ઓળખવાનાં ક્યાં બાકી હતાં ! કુંતીને મનોમન એક સણકા સમાન હસવું આવ્યું. જે હતાં તે સરલાબહેન હતાં; બરછટ, કડક, શિસ્તનાં આગ્રહી, આશ્રમનાં સંચાલિકા તરીકે એક યંત્રમાનવ જેવાં, જેમને એક માતાની વરસો સુધીની કાકલદી પણ પિગળાવી શકી નહોતી. આથી કઈ વિશેષ ઓળખ હતી એમની !

(ક્રમશઃ) ■

માનવતાના સાદને મળેલો પ્રતિસાદ

નામ	ગામ	એરીયા	રૂપિયા
કિરણ ચંદુલાલ મહેતા		કાંદિવલી	૩૧,૦૦૦/-
અલ્કા પંકજ ખારા		નેપીયન્સી રોડ	૨૫,૦૦૦/-
હિતેશ લીલાધર શાહનંદ		ઘાટકોપર	૨૧,૦૦૦/-
ઓમાનંદ ઈન્ડસ્ટ્રીસ		નાગપુર	૨૦,૦૦૦/-
ઉમેશ બી. દલાલ		અંધેરી	૧૦,૦૦૦/-
સુનિતા ભુપેન્દ્ર પરીખ		તારદેવ	૧૦,૦૦૦/-
ફ્રેની આદિ પીઠાવાલા		અંધેરી	૧૦,૦૦૦/-
સ્વ. જગજીવનદાસ શાહની પુણ્યસ્મૃતિ નિ.			
હ. ઊર્મિલ કિશોર શાહ		દહિસર	૫,૦૦૦/-
સ્વ. માયા દિપક છેડા	ગોધરો	સાયન	૫,૦૦૦/-
કુંજલબાળાબેન કોઠારી		બ્રીચકેન્ડી	૫,૦૦૦/-
વેલબાઈ વેલજી ગાલા			
હ. મણીબેન વી. ગાલા	સાડાઉ	બોરીવલી	૫,૦૦૦/-
સુલસા કમલેશ શાહ		લાલબાગ	૨,૦૦૦/-
કેતકી હીરાનંદાની		અંધેરી	૨,૦૦૦/-
નીશી અને કરણના લગ્નપ્રસંગે			
હ. તારાબેન દામજી સૈયા	ગેલડા	દાદર	૨,૦૦૦/-
ઉષાબેન મણિલાલ ગાલા	કાંડાગરા	ગોરેગામ	૧,૧૦૦/-
ડાહ્યાલાલ મગનલાલ ગાલા		મલાડ	૧,૦૦૧/-
લક્ષ્મીબેન વૃજલાલ ભવાનજી ઘેલા	નાનીખાખર	પરેલ	૧,૦૦૦/-

શાંતિ એ સત્ય અને સંયમથી પ્રાપ્ત થાય છે, તેને જાળવવાનું શીખો.

નાજુક સંબંધના પાયાને મજબૂત કરવા માટે સાસુ અને વહુ બંનેનું યોગદાન જરૂરી છે

– હેમાબેન વીરા *(ગામ-બેરાજા)*

શોખથી કે પછી મજબૂરી હોય, પરંતુ આજકાલ પરણેલા બાળકોનું મા બાપથી અલગ સંસાર વસાવવાનું ચલણ ખૂબ વધી રહ્યું છે. આ ચલણને કારણે વહુ સાસુના ઘરે જાય છે તો ક્યારેક સાસુ વહુના ઘરે જાય છે. નવી વહુના નવા સંસારમાં સાસુનું પહેલવેલું આગમન જાણે-અજાણે ભવિષ્યમાં પરસ્પર સંબંધો બનાવવામાં કે બગાડવામાં મહત્વનું કારણ બની જાય છે.

અણસમજ ને ઓછી સમજ સાસુ અને વહુના સંબંધોમાં હંમેશા અદ્રશ્ય અંતર જાળવી રાખે છે. જો બંનેના દિલના દ્વાર સંપૂર્ણ રીતે ખુલ્લા હોય, ઔપચારિકતાની જગ્યાએ આત્મિયતાના તાર જોડાય તો આ સંબંધ સાસુ-વહુ ન રહેતા મા-દીકરીનો સંબંધ બની શકે છે.

જો હૈયાના દ્વારને ખોલવા માટેનો પહેલો પ્રયાસ વહુના આગમન સાથે જ કરાય તો અણબનાવનો કોઈ કારણ જ રહેતું નથી. આ માટે જરૂરી છે કે વહુ અને સાસુ બંને પોતપોતાની ફરજો સમજે સાથે પોતપોતાની ભૂમિકા યોગ્ય રીતે પૂરી કરે તો સારું પરિણામ આવે. સાસુનું નવી વહુને ત્યાંનું આગમન પહેલીવારનું છે તો બંને એ ઘણી વસ્તુ પર ધ્યાન આપવું જોઈએ.

વહુની ફરજ, સાસુ આવે ત્યારે તેને બોજો સમજશો નહીં, અણગમો બનાવશો નહીં. તમે તમારા મમ્મી આવે છે ત્યારે એમનું સ્વાગત કરો છો, તેવું તમે તમારા સાસુનું પ્રેમ અને આદરથી સ્વાગત કરો. સાસુનો રૂમ અને કબાટ વ્યવસ્થિત કરીને રાખો, જો તમારું ઘર ઉપર નીચે હોય તો એમની ઉંમરનું ધ્યાન રાખી શક્ય હોય તો નીચેના રૂમ તેમને આપો તેમની સગવડ, જરૂરિયાતની ચીજ વસ્તુઓ ભેગી કરીને રાખો. રોજિંદા વપરાશની વસ્તુઓ રાખો, સાસુના સ્વભાવ અને દિનચર્યા વિશે જાણકારી પતિ પાસેથી મેળવી શકો છો, સગવડ કરવાની સુવિધા રહે. સાસુ આવે તે પહેલા તેમની પસંદગીનું ભોજન બનાવી રાખો. તેમને કોઈ વસ્તુની પરેજ હોય તો તેને ધ્યાનમાં રાખી રસોઈ બનાવશો. સાસુનું આગમન તમારી સ્વતંત્રતામાં બાધા રૂપ બન્યું છે, એવું તેમને ન લાગે તેનું ધ્યાન રાખશો.

તેમના આવવાની સાથે તેમના પર ઘરની બધી જવાબદારી નાખી તમે મુક્ત ન બની જાઓ, અને ઘરના સામાન્ય કામકાજથી તેમને દૂર પણ રાખશો નહીં, એમ કરશો તો તેમને પારકાપણું લાગી શકે, શક્ય હોય તો બંને વચ્ચે સમતોલપણું જાળવી વચ્ચેનો માર્ગ અપનાવશો, સાસુને પોતાપણું લાગશે અને તમને મદદ પણ મળશે.

જો તમે નોકરી કરો છો તો સાસુ રહે ત્યાં સુધી તો નહીં, એક બે દિવસ રજા લેશો તો સારું લાગશે. સાસુનો સ્વભાવ અને આશાઓ સમજવાનો પ્રયાસ કરશો અને યોગ્ય ઈચ્છાઓ પૂરી કરવાનો શક્ય તેટલો પ્રયાસ કરજો. સાસુ વહુ વચ્ચે વિચારસરણીમાં અને લાઈફ સ્ટાઈલમાં પસંદના પસંદમાં મતભેદ ઊભો થાય ત્યારે મતભેદને મનભેદ ના બનાવશો. કટાક્ષ કરવાને બદલે મનથી ચર્ચા કરશો. થોડું ઘણું તેમનું સાંભળો તથા માનો, થોડું પોતાનું કહો અને કરો. ખુબ જ સમજદારીથી પોતાને માટે પણ સ્પેસ સુરક્ષા રાખશો અને તેમને પણ તેમની સ્પેસ જરૂર આપો.

દરેક પગલે સાસુને એવું પણ ન દર્શાવશો કે આ ઘર તેમનું નથી પણ તમારું જ છે. તેમના મોટાપણું અને અનુભવના આધારે તમને કોઈ સલાહ સૂચન આપે તો માનો ન માનો પણ તેના પર વિચાર જરૂર કરશો.

ફુરસદ હોય ત્યારે સાસુ સાથે સાસરિયાના સભ્યોનું સ્વભાવ, પસંદ, નાપસંદ, વિચારસરણી, દિનચર્યા વગેરે જાણવા-સમજવાનો પ્રયાસ કરશો. ખાસ કરીને તમારા પતિનું બાળપણ, સ્કૂલ, કોલેજ, મિત્રો, પસંદ-નાપસંદ વિશે ચર્ચા કરશો, તેમને પણ ગમશે અને તમને જાણકારી પણ મળશે. ફુરસદ સમયે તેમને શહેરના જોવાલાયક સ્થળોએ ફરવા લઈ જજો. તમારા અડોશપડોશ મિત્રો સાથે ઓળખાણ કરાવશો. સાસુ પાછા ઘરે જાય ત્યારે હાશકારો ન કરતા, તેમને કોઈ યાદગીરી ભેટ આપશો. તમારા સારા વ્યવહાર અને સારો સ્વભાવ, સારી યાદોના સથવારે ફરી રહેવા આવવાનો આગ્રહ કરશો.

સાસુએ શું કરવું ?

નવી વહુને ત્યાં તમે પહેલીવાર જઈ રહ્યા છો ત્યારે વહુ માટે ભેટ જરૂર લઈ જાઓ. વહુની પરીક્ષા લેવા કે તેનું નિરીક્ષણ કરવા નહીં પરંતુ એક મા બનીને જાઓ. તમે બધા પૂર્વગ્રહો છોડીને જશો તો મજા આવશે. વહુને ત્યાં જઈ માલિકીપણાનો હક જતાવશો નહીં. ઘર વહુનું છે કાયમ માટે યાદ રાખો. તમે

ત્યાં સન્માનિત છો છતાં તમારી મર્યાદાને સમજો. વહુએ કરેલી ઘરની સજાવટ કે ગોઠવણમાં કશો ફેરફાર કરશો નહીં કે કોઈ ભૂલ કાઢશો નહી.

જો તમને તમારા અનુભવની વાત કહેવી છે તો પહેલા વહુને ગમશે કે નહીં તે જાણી લો, પછી પ્રેમથી તમારી વાત સમજાવી લો. વહુની ગેરહાજરીમાં દીકરાના કાન ભરશો નહીં, વહુને વગોવશો નહીં. તમે મા દીકરા વાત કરતા હો અને વહુ આવે તો મૂંગા ન થઈ જશો. વહુને ઘરના કામમાં મદદ કરજો. વહુના રસોઈની પ્રશંશા કરો. ક્યારેક તમારા હાથે બનાવેલી વાનગી દીકરા વહુને ખવડાવો. આમ કરો ત્યારે દીકરાની પસંદગીનો ધ્યાન રાખજો સાથે વહુની પસંદગીને પણ મહત્વ આપજો.

વહુને સંપૂર્ણ રીતે તમારા કાબુમાં રાખવાનો પ્રયાસ કરશો નહીં પરંતુ તેને મુક્ત રહેવા દેજો. તેના અડોશપડોશ અને મિત્રોમાં તેનું માન-સન્માન જળવાઈ રહે તેની ખૂબ જ કાળજી રાખશો. દીકરા-વહુની દિનચર્યામાં બાધારૂપ નહીં પણ સહાયરૂપ બનશો. દીકરા-વહુ વચ્ચે ખટરાગ ઉભો થવા દેશો નહીં. વહુની વિચારધારા અને સ્વભાવને સમજશો. માત્ર તમારા પુત્રના જ સુખ આનંદનો વિચાર ન કરો, વહુના સુખ આનંદનો પણ વિચાર કરો. દીકરા સાથે વહુને પણ પ્રેમ, મમતા અને આત્મિયતા આપો જેથી તેના મગજમાં સાસુ શબ્દનો 'હાઉ' હોય તો નીકળી જાય. તમારા પ્રવાસને સમજદારી અને આત્મિયતાથી ખૂબ જ યાદગાર પ્રવાસ બનાવો કે વહુ તમારા પુનઃઆગમનની સાચા મનથી રાહ જુએ.

પ્રસ્થાન સમયે ખૂબ ખૂબ આશીર્વાદ સાથે સાથે સુંદર મધુરી યાદોના ભંડાર છોડીને જજો. વહુ અને સાસુ બંને સતેજ રહે તો નવી વહુના ઘરે સાસુનું પહેલું આગમન તેમના સુંદર સંબંધોનું સશક્ત પાયો બની શકે છે. બંને તરફથી તમામ વ્યવહારિક બાબતોમાં ધ્યાન આપવું જરૂરી છે પરંતુ સૌથી મહત્વની વાત તો છે અરસપરસને આપેલી આત્મિયતા. એ આત્મિયતાની પણ એક આગવી ભાષા છે. તે ન તો શબ્દોમાં વ્યક્ત કરી શકાય છે, ન તો મોંઘીદાટ ભેટમાં વ્યક્ત કરી શકાય છે. આ તો હૈયામાં ઉભરાતો એક સ્નેહ છે એમ કહી શકાય છે. આ સ્નેહનું આદાનપ્રદાન પહેલા દિલથી જ શરૂ થાય છે. તો પસાર થતા સમય સાથે વધુ મજબૂત બની રહે અને ધીરે ધીરે સાસુ-વહુના જ નહીં પરિવારના બધા જ સંબંધોમાં સુખ અને આનંદનો સંચાર થતો જ રહેશે. ■

વાનગી વિશેષ

વિસરાતી જતી વાનગી -

રાગીનું ગરમાણું

- આશાબેન દસોંદી (માટુંગા)

સામગ્રી :

- ૧ ચમચી ઘી
- ૧ ચમચી રાગીનો લોટ
- ૧ કપ દૂધ
- ૨ ચમચા ખાંડ અથવા દેશી ગોળ
- ૧/૨ ચમચી એલચી પાઉડર
- ૧/૨ ચમચી જાયફળનો પાઉડર
- ૧ ચમચો કાજુના ટુકડા
- ૧ ચમચી બદામની કતરણ
- ૫ થી ૧૦ કિસમિસ

રીત : એક કડાઈમાં ઘી લઈ ગરમ કરો પછી એમાં રાગીનો લોટ નાખી શેકવું. ધીમી આંચ પર બરાબર શેકવાથી સુગંધ આવે એટલે દૂધ ધીમે ધીમે નાખવું અને સતત હલાવતા રહેવું. ત્યારબાદ ખાંડ અથવા ગોળ નાંખી હલાવતા રહેવું.

એને સારી રીતે ઉકાળવું. થોડું ઘટ્ટ થાય એટલે એમાં એલચી પાવડર અને જાયફળ પાવડર નાખવો. છેલ્લે કાજુના ટુકડા અને બદામની કતરણ તેમજ કિસમિસ નાંખવી. બાઉલમાં કાઢી સર્વ કરો.

ઉપરથી બદામની કતરણથી સજાવવું. આ ગરમાણું ઠંડીમાં ગરમ અને ગરમીમાં ઠંડુ બંને રીતે પીરસી શકાય છે. ■

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*

બાવન પત્તાનો ખેલ

આપણે પત્તા રમીએ છીએ, પણ શું આપણે જાણીએ છીએ કે આ પત્તાનો અર્થ અને તેની ડિઝાઈનનું વિજ્ઞાન શું છે ?

લિસ્સા લંબચોરસ કાગળમાંથી બનેલા ૪ પ્રકારના પત્તા હોય છે - કાળી, ફુલ્લી, લાલ અને ચોકટ. જેમાં ૧ થી ૧૦ સુધીના અંક અને ગુલામ, રાણી અને બાદશાહના ચિત્રો વાળા કાર્ડ હોય છે. આ પત્તાનો પ્રકૃતિ સાથે સંબંધ છે.

દરેક જાતનાં ૧૩-૧૩ કાર્ડ મળીને કુલ ૫૨ પત્તા બને છે.

૫૨ પત્તા = ૫૨ અઠવાડિયા
૪ ડિઝાઈન = ૪ ઋતુઓ
૧૩ પત્તા = દરેક ઋતુના ૧૩ અઠવાડિયા.
બધા પત્તાના અંકનો સરવાળો
૧ થી ૧૩ = ૯૧ X ૪ = ૩૬૪ સાથે એક જોકર =
૩૬૪+૧ = ૩૬૫ દિવસ = ૧ વર્ષ
એકસ્ટ્રા ૧ જોકર = ૩૬૫+૧ = ૩૬૬ દિવસ એટલે લીપ વર્ષ
૫૨ પત્તામાં ૧૨ ચિત્ર કાર્ડ = ૧૨ મહિના.
લાલ અને કાળો રંગ = દિવસ અને રાત
૦૨ - દુગ્ગી = પૃથ્વી અને આકાશ,
૦૩ - તીરી = બ્રહ્મા, વિષ્ણુ, મહેશ,
૦૪ - ચોકો = ચાર વર્ણ, વેદ - આશ્રમ - યુગ
૦૫ - પંજો = પંચ પ્રાણ (પ્રાણ, અપાન, વ્યાન, ઉદાન, સમાન)
૦૬ - છક્કો = ષડ રિપુ (કામ, ક્રોધ, મદ, લોભ, મોહ, મત્સર)
૦૭ - સત્તો = સાત સમુદ્ર
૦૮ - અઠ્ઠો = અષ્ટ સિદ્ધિ
૦૯ - નવ્વો = નવ ગ્રહ
૧૦ - દસ્સો = દસ ઈન્દ્રિયો
ગુલામ = મનની વાસના
રાણી = માયા
બાદશાહ = મન બધી ઈન્દ્રિયોનો શાસક
અને અંતમાં જ્યાંથી બધી જ શરુઆત થાય છે તે...
૦૧ - એક્કો = માણસનો અંતરાત્મા (ઇશ્વર)

આ છે જીંદગીના બાવન પત્તાનો ખેલ. ■

કાવ્ય કુસુમ

શબ્દો સમજાય અને ન વાગે,
એ બહુ જરૂરી છે.

સંબંધ સચવાય અને મન ન કચવાય,
એ બહુ જરૂરી છે.

નીકળી જાઉં હું ગમે તેટલું આગળ
સત્યની શોધમાં, સમય રહેતા પાછું વળાય,
એ બહુ જરૂરી છે.

લંબાઈ માપીને શું કરીશું આ જિંદગીનું
દુઃખના દિવસો જલ્દીથી, સુખના ધીરે-ધીરે જાય,
એ બહુ જરૂરી છે.

અંતે ભળી જવાનું છે રાખમાં એ જાણતો હોવા છતાંય દોડે જાઉં છું,
કારણ કે દીપક બુજાય એ પહેલા ઝળહળી જવાય,
એ બહુ જરૂરી છે.

મિત્રતાનું ક્ષેત્રફળ માપવાનું સમીકરણ અલગ પણ હોઈ શકે,
લંબાઈ અને પહોળાઈ માપવામાં, ઊંડાઈ વિસરાઈ ન જાય,
એ બહુ જરૂરી છે.

સંવાદ સર્જાય કે નહિ એ અગત્યનું નથી,
એક-મેક ને જોઈ ને આંખો ચમકી જાય,
એ બહુ જરૂરી છે.

હસું-રડું, અથડાઉં-પછડાઉં, જાઉં ઉપર કે નીચે પડી જાઉં,
અસ્તિત્વથી અંત સુધી વ્યક્તિએ ઝઝુમતા રહેવું,
એ બહુ જરૂરી છે.

શબ્દો સમજાય અને ન વાગે,
એ બહુ જરૂરી છે.

સંબંધ સચવાય અને મન ન કચવાય,
એ બહુ જરૂરી છે.

રંગતરંગ

એક સ્મિતની કમાલ

એક હોટલના વેઈટરે એક ગ્રાહકને સવારના પહોરમાં હસતા મુખે ચાનો કપ ધર્યો. એના એ સ્માઈલ – હસતા મુખે કમાલ કરી.

પેલા ગ્રાહકનું જીવન સાવ જૂનું હતું પરંતુ જાણે એમાં નવપલ્લવિત શાખાઓ ફૂટી એણે ખુશ થઈને ૫૦ રૂપિયા પેલા વેઈટરને બક્ષિસ આપી.

વેઈટરને સ્માઈલનાં બદલામાં આવતી આવી બક્ષિસની કલ્પના પણ હતી નહીં. એણે એમાંથી ૨૦ રૂ. એક ભિખારીના હાથમાં મૂકી દીધા. સવાર-સવારમાં ૨૦ રૂપિયા મળશે એવી તો કલ્પના ભિખારીને ક્યાંથી હોય? એ ખુશખુશાલ થતો કાલથી ભૂખી સૂઈ ગયેલી એની માને મળવા દોડ્યો.

રસ્તામાં ભરપૂર અવરજવરવાળા રસ્તા પર એક નાનું ગલુડીયું રસ્તો પાર કરી રહ્યું હતું. એણે પોતાની જાતની પણ પરવા કર્યા વગર રસ્તા વચ્ચે જઈને ગલુડિયાને ઊંચકી લીધું અને પ્રેમથી તેના માથે હાથ ફેરવ્યો.

આ દશ્ય મોંઘીદાટ કારમાં બેઠેલા એક શેઠે જોયું. એમણે વિચાર્યું કે આ ભિખારીને જેની સાથે કોઈ સંબંધ નથી, એવા ગલુડિયાને પણ પ્રેમ કરે છે, તો એ ક્યો ઓછો ધનવાન છે ? મારી પાછળ દોડધામ કરનાર મારી કંપનીના મજૂરો, મારી ગાડીનો ડ્રાઇવર, મારો પરિવાર એ બધાની ઉપેક્ષા કરનારો હું શ્રીમંત ક્યાંથી કહેવાઉં? એ શ્રીમંતે ખુશ થઈને ગાડીના ડ્રાઇવરને અને કંપનીના બધા માણસોને એક-એક હજાર રૂપિયા બક્ષિસ સ્વરૂપે આપી દીધા.

શેઠનાં સ્નેહભર્યા ચહેરે મળેલા ૧૦૦૦ રૂા. લઈ ડ્રાઇવર પોતાના પરિવારને લઈને સમુદ્ર ફરવા ગયો. જેવો એ ગાડીમાંથી ઉતર્યો, એક યુવાનને ત્યાં ઊભો જોયો. તે બંનેની આંખો એક ક્ષણ માટે મળી અને પેલો યુવાન દરિયાની દિશાથી વિરુદ્ધ ચાલવા લાગ્યો. ડ્રાઇવરે પૂછ્યું 'કોણ છો તમે?' યુવાને ઉત્તર આપ્યો કે 'ભાઈ હું જિંદગીથી હતાશ થયેલો માણસ છું અને આપઘાત કરવા જઈ રહ્યો હતો પરંતુ મેં એક સંકલ્પ કરેલો કે કોઈપણ માણસ જો મને રસ્તામાં હસતા મુખે

જોવા મળશે તો મારે આપઘાત ન કરવો. તમારી ખુશીએ મારી જિંદગી બચાવી છે. એ માટે આપનો આભાર હું જિંદગીભર નહીં ભૂલું.'

આમ જ – આપણા ચહેરા પરનું સ્મિત અનેકના જીવનમાં અપરંપાર ખુશી સર્જી શકે છે જેની કલ્પના પણ ન કરી શકીએ. ક્યાં છીએ આપણે ? જે આપણા હાથમાં જ નથી એવા ભવિષ્યની ખોટી કલ્પનાઓ કરી જીવનમાંથી ખુશી ખોઈ બેઠા છીએ.

જિંદગી રોજ એક જ વાત શીખવે છે કે –
જીવતા શીખ. એક સાંધતા તેર તૂટશે પણ એને સાંધતા શીખ.
માટે 'મન ભરીને જીવો – મનમાં ભરીને નહીં.'
આપના મુખ પર હંમેશ માટે સ્મિત રાખતા રહો.

માતુશ્રી કાંતાબેન ચુનીલાલ ગગલદાસ શાહ (સેરીસા)ના સૌજન્યથી

જીવદયા

- રૂા. ૫,૭૯,૬૦૦/- રૂપિયાની દવાઓ અબોલ પ્રાણીઓ માટે વાપરવામાં આવી.
- મુંબઈમાં ટ્રાફિકથી ધમધમતા માર્ગ પર અકસ્માત નડતા ૧૪૭ પશુ-પક્ષીઓને સારવાર માટે હોસ્પિટલમાં મોકલવામાં આવ્યા.

નામ	ગામ	એરીયા	રૂપિયા
મીના મયંક પોપટ		દાદર	૫,૦૦૦/-
મધુસુદન નગીનદાસ સંઘવી		ઘાટકોપર	૫,૦૦૦/-
કાલિંદી રાજેન્દ્ર શાહ		નેપીયન્સી રોડ	૪,૫૦૦/-
સુરેશ છાબરિયા		સાંતાક્રુઝ	૩,૦૦૦/-
સ્વ. વસંત મેઘજી વજપાર સંગોઈની ૧લી પુણ્યતિથિ નિ. હ. મયુરી વસંત સંગોઈ	કપાયા	ડોંબિવલી	૨,૧૦૦/-
ઉષાબેન મણિલાલ ગાલા	કાંડાગરા	ગોરેગામ	૧,૧૦૦/-
નવિન ધરમશી મિરાણી		થાણા	૧,૦૦૦/-
મધુલતા વિનોદ દેસાઈ		ઘાટકોપર	૧,૦૦૦/-
લાલજીભાઈ મહેતા- હ. હર્ષદ મહેતા		વિલેપાર્લા	૧,૦૦૦/-
રમીલાબેન રામજી શાહ		ઈર્લા	૫૦૦/-

પ્રેરક વાત

પક્ષીનો મનુષ્યને બોધપાઠ

– **ભારતી પી. શાહ,** *અમદાવાદ*

મનુષ્ય બુદ્ધિશાળી સામાજિક પ્રાણી છે. મનુષ્યએ પોતાની બુદ્ધિથી અનેક અવનવી શોધો કરીને વિકાસની કેડી કંડારી છે. વિશ્વમાં અત્યારે મનુષ્ય સર્વેસર્વા ગણાય છે પરંતુ ઘણીવાર નાના જીવો પણ મનુષ્યને બોધપાઠ આપી જાય છે. કીડી મહેનત અને એકતાનો ઉપદેશ આપે છે, મધમાખી સમૂહમાં કામ કરવાની પ્રેરણા અને કૂતરો વફાદારીનો સંદેશ આપે છે. તેમ પક્ષીઓ પણ મનુષ્યને બોધપાઠ આપે છે.

પ્રભાત થાય, સૂર્યદેવની સવારી આવે તે પહેલાં ગમે તેટલાં થાકેલા પક્ષીઓ જાગી જાય છે અને તે પણ હસતાં હસતાં મધુર ગીતો ગાતાં ગાતાં... મનુષ્ય આવું કરી શકે છે ? મનુષ્ય પોતાની ઈચ્છાનુસાર જાગે છે, આગલાં દિવસની સારી–નરસી હકીકત મોં પર ચોંટાડીને ઊઠે છે, વળી તે ક્યારેય મીઠા મધુર ગીતો ગાતા ઉઠતો નથી.

પક્ષીઓ સંધ્યાટાણે માળા તરફ પાછા વળે, પરિવાર સાથે જમી લે અને પછી રાત્રે કશું ખાતા નથી અને ફરતા નથી, ત્યારે મનુષ્ય, મનુષ્ય તો અડધી રાત સુધી ખાય–પીએ છે અને રખડે છે. પક્ષીઓ અનાજના દાણા, ફળફળાદી વગેરે ખાય છે, તે ક્યારેય પોતાનો ખોરાક બદલતા નથી પરંતુ આજના સમયમાં શાકાહારી મનુષ્ય માંસાહારી બનતા અચકાતો નથી.

પક્ષીઓ પોતાની જરૂરિયાત જેટલું જ ખાય છે, ક્યારેય ઠાંસી ઠાંસીને ખાતા નથી. વધારાના દાણા કે અનાજ પડી રહેવા દેશે પરંતુ સંગ્રહખોરી ખાતર એક પણ સાથે લઈ જતા નથી અને મનુષ્ય, મનુષ્ય શુભ પ્રસંગે જેવા કે જમણવાર, પાર્ટી, હોટલમાં ઠાંસી ઠાંસીને ખાય છે અને તક મળે તો ભોજન સાથે લઈ જવાનું પણ ચૂકતો નથી. તમે જ કહો કોણ વધારે સંતોષી છે, મનુષ્ય કે પક્ષી અબોલ જીવો ?

સાહસ વિના સફળતા મેળવવી મુશ્કેલ છે.

પક્ષીઓ બધા મહેનતુ છે. તેઓ પોતાના શરીરથી ખૂબ કામ લે છે. તે દૂર દૂર સુધી ઉડીને અનાજ શોધી લાવવું, પોતાના માળા જાતે બનાવવા અને રાત્રે આરામ કરે છે. દિવસ સિવાય ક્યારેય કામ કરતા નથી ત્યારે મનુષ્યને આરામનો કોઈ સમય જ નથી. જ્યારે ઈચ્છા થાય ત્યારે ઊંઘી લે. કેટલાક મનુષ્યને મહેનત કરવી ગમતી નથી. તે પૈસાના જોરે આરામથી બેસી રહે છે અને ઓર્ડર કરીને બીજા પાસે કામ કરાવે છે.

પક્ષીઓ પોતે પોતાના બચ્ચાનો ઉછેર કરીને બધી જ જાતની તાલીમ જાતે જ આપે છે. પક્ષીઓ પોતાના બચ્ચાને ટ્રેઈન કરવા બીજા પાસે મોકલતા નથી. મનુષ્ય ઘણીવાર પોતાના બાળકોને ઉછેર માટે કેરટેકર જેવી વ્યક્તિઓનો સહારો લે છે. મનુષ્ય અનેક બાબતમાં બાળકને ટ્રેઈન કરવા માટે ભાડાની વ્યક્તિઓ રાખે છે.

જરા પક્ષીઓનો માળો તો જુઓ ઇકો ફ્રેન્ડલી. પોતાની જરૂરિયાત જેટલો જ અને મનુષ્ય ? જરૂરિયાત કરતાં મોટા મોટા ઘર... દેખાડો કરતો ફરે છે.

પોતાના બચ્ચાનાં મોમાં દાણો મૂકતા પક્ષી અને છાતીએ બચ્ચું વળગાડીને ઝાડેઝાડે ફરતી વાંદરી, પેટની કોથળીમાં બચ્ચાને સાચવતી કાંગારૂમાં... બચ્ચાને જરા પણ આંચ આવવા દેતી નથી. કેવો અદભુત બાળ પ્રેમ... હંમેશા ટોળામાં હળીમળી રહેવાનું અને મનુષ્ય... જવા દોને વાત... પોતાના જ પરિવારના સભ્યો સાથે, બાળકો સાથે, કુટુંબીજનો, પડોશી સાથે નજીવી બાબતોમાં લડતો ફરે છે.

ઈશ્વરે બનાવેલા કુદરતી તત્ત્વો હવા, સૂર્ય, ચંદ્ર, વનસ્પતિ; આ બધા જ ઉપકારી છે અને મનુષ્યને પરોપકારી બનવાનો બોધપાઠ આપે છે. સ્વાર્થી મનુષ્ય તે બધા જ બોધપાઠની અવગણના કરે છે.

વાચકો આપને નથી લાગતું કે આપણે બધાએ પક્ષીઓ પાસેથી કાંઈ તો શીખવું જોઈએ. જો તેમ થાય તો આ ધરતી પરથી અશાંતિ, હિંસા, સ્વાર્થ, દગો બધું જ નષ્ટ પામે અને દરેક મનુષ્યને મંગલમય શાંતિવાળું જીવન પ્રાપ્ત થાય. ■

જીવન દ્રષ્ટિ

પીઝાની બીજી બાજુ

પત્નીએ સવારમાં જ કહ્યું ''આજે ધોવા માટે વધારે કપડાં નહીં કાઢતા. કામવાળી બે દિવસ માટે નહીં આવે.''

પતિ : ''કેમ ?''

પત્ની : ''ગણપતિના તહેવાર માટે તે તેની દીકરીના છોકરાને મળવા જવાની છે અને હા ગણપતિના તહેવારમાં એને ૫૦૦ રૂપિયાનું બોનસ પણ છે ને ?''

પતિ : ''હમણાં દિવાળી આવે જ છે ને, ત્યારે આપીશું.''

પત્ની : ''અરે ગરીબ કે બિચારી. દીકરીને મળવા જાય છે તો તેને પણ સારું લાગશે. આ મોંઘવારીના જમાનમાં આટલા પૈસામાંથી એ શું તહેવાર ઉજવશે?''

પતિ : ''તું પણ જરૂરથી વધારે દયાળુ થઈ ગઈ છે.''

પત્ની : ''ના હોં, ચિંતા ના કરો. આજે તમે મને પીઝા ખાવા લઈ જવાના હતા, એ પ્રોગ્રામ હું કેન્સલ કરી નાખું છું. તમારું બજેટ સલામત જ રહેશે. વાસી પાઉંના એ ટૂકડામાં ખાલી ખોટા ૫૦૦ રૂપિયા તો ખર્ચાઈ જ જશે.''

પતિ : (મનમાં) ''વાહ અમારા મોઢામાંથી પીઝા છીનવી ને બાઈને બોનસ?''

ત્રણ દિવસ પછી કચરો કાઢતી કામવાળીને સાહેબે પૂછ્યું, ''કેમ રહીં તમારી રજા ? મજા આવીને?''

કામવાળી : ''સાહેબ, ખૂબ મજા આવી. બે દિવસમાં ૫૦૦ રૂપિયા તો ખર્ચી નાખ્યા. દીકરીના છોકરા માટે ૧૫૦ રૂ.નું શર્ટ લીધું. બેબી માટે ૪૦ રૂ.ની ઢીંગલી, દીકરી ને ૫૦ રૂપિયા મીઠાઈના આપ્યા. ૫૦ રૂ.ના પ્રસાદ મંદિરમાં ધરાવ્યો. ૬૦ રૂપિયા તો આવવા-જવાનું ભાડું જ થઈ ગયું. વધેલા ૭૫ રૂપિયા દીકરીના છોકરાના હાથમાં આપ્યા બુક અને પેન્સિલ લેવા માટે.''

કચરા-પોતા કરતી વખતે પૂરેપૂરો હિસાબ હતો એની પાસે.

પતિ : ''૫૦૦ રૂ.માં આટલું બધું ?'' મનમાં જ વિચાર આવવા લાગ્યા.

તેની સામે આઠ ટૂકડા કરેલા પીઝા ફરી રહ્યા હતાં. દરેક ટૂકડો એને વ્યર્થ લાગી રહ્યો હતો. પોતાના આ એક પીઝાના ખર્ચની બરોબરી તે કામવાળી બાઈના તહેવારનાં ખર્ચ સાથે કરી રહ્યો હતો.

પહેલો ટૂકડો છોકરાના ટીશર્ટનો, બીજો ટૂકડો દીકરીને આપેલ મીઠાઈનો, ત્રીજો ટૂકડો મંદિરમાં ધરાવેલ પ્રસાદનો, ચોથો ટૂકડો આવવા-જવાના ભાડાનો, પાંચમો ટૂકડો ઢીંગલીનો, છઠ્ઠો બંગડીનો અને સાતમો જમાઈને કમરપટ્ટાનો. છેલ્લો આઠમો - સૌથી ઉત્તમ, બાળકો માટે લીધેલ ચોપડી અને પેન્સિલનો.

આજ સુધી એણે હંમેશા પીઝાની એકબાજુ જ જોઈ હતી. કયારેય પણ પીઝા પાછળથી કેવો દેખાય છે, એ જોવાનો પ્રયત્ન જ કર્યો નહોતો. પરંતુ એ આજે આઠ ટૂકડા એને જીવનનો અર્થ સમજાવી રહ્યા હતા.

'જીવન માટે ખર્ચ' કે 'ખર્ચ માટે જીવન' એને એક ઝટકે સમજાઈ ગયું હતું.

કહ્યું છે ને -

''કિસી કી મુસ્કુરાહટોં પે હો નિસાર,
કિસી કા દર્દ મિલ શકે તો લે ઉદાર,
જીના ઈસીકા નામ હૈ !''

■

અનાજ વિતરણ

નામ	એરીયા	રૂપિયા
❖ વસંતબેન ચંપકભાઈ તન્ના		
હ. વિજેતા જે. ઠક્કર	મહાલક્ષ્મી	૨,૦૦૦/-
❖ નલિનીબેન વસંત કોટક		
હ. જગદીશ ડી. ઠક્કર	મહાલક્ષ્મી	૨,૦૦૦/-
❖ ધીરજલાલ ભગવાનજી ઠક્કર	મહાલક્ષ્મી	૨,૦૦૦/-
❖ શાંતાબેન ધીરજલાલ ઠક્કર		
હ. કલ્પનાબેન જગદીશ ઠક્કર	મહાલક્ષ્મી	૨,૦૦૦/-
❖ ચંપકભાઈ ગોવર્ધન તન્ના		
હ. ઉર્વી એસ. શાહ	મહાલક્ષ્મી	૨,૦૦૦/-

અજમાવી જુઓ

ગિલોય ઘનવટી (ગળો)

ગિલોય ઘનવટી એ આયુર્વેદિક દવા - ઔષધ છે. જે ગિલોય (Tinospora Cordifolia) નામની વનસ્પતિના પાન અને દાંડીમાંથી બનાવવામાં આવે છે. ગિલોય રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારનાર છે અને તે ઘણા રોગમાં ઉપયોગી માનવામાં આવે છે.

ઉપયોગ :

- ગિલોય એ એન્ટીપાયરેટિક ગુણધર્મો ધરાવે છે, જેનો અર્થ એ કે તે તાવ ઘટાડવામાં મદદ કરે છે. ખાસ કરીને મેલેરિયાને લીધે આવતા તાવમાં ખૂબ જ અસરકારક છે.
- ગિલોય રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધારવા માટે ખૂબ જ ઉપયોગી છે. તે શરીરને ચેપ સામે લડવામાં મદદ કરે છે.
- ગિલોય રક્તમાં શર્કરાનું સ્તર નિયંત્રિત કરવામાં મદદ કરે છે.
- એમાં એન્ટી-ઈન્ફલેમેટરી (બળતરા વિરોધી) ગુણધર્મો છે, જે સાંધાના દુઃખાવા અને સોજા ઘટાડવામાં કામ આવે છે.
- ત્વચાના રોગ જેમ કે ખીલ, ફોલ્લીઓ અને એક્ઝીમા (ખરજવા) માટે પણ ઉપયોગી છે.

ગિલોય ઘનવટી નું સેવન કેવી રીતે કરવું ?

ગિલોય ઘનવટીની સામાન્ય માત્રા એક-બે ગ્રામ દિવસમાં બે વાર છે, તેને પાણી કે દૂધ સાથે લઈ શકાય છે પણ એનું સેવન કરતાં પહેલાં તમારા ડોક્ટરની સલાહ લેવી યોગ્ય છે.

ખાસ નોંધ : **ગિલોય ઘનવટી** ગર્ભવતી અને સ્તનપાન કરાવતી મહિલાઓ માટે લેવી ઉચિત નથી.

■

ઉખાણાં

સં. - આશાબેન દસોંદી *(માટુંગા)*

૧) એવું શું છે કે ખરીદતી વખતે લીલી હોય પરંતુ ઉપયોગ કર્યા બાદ લાલ થઈ જાય છે?

૨) કોણ છે જે મૂંગો, બહેરો અને અંધ છે પરંતુ હંમેશા સત્ય કહે છે?

૩) એવું શું છે જેને પીટતાં લોકોને આનંદ આવે છે ?

૪) એવું શું છે જેની પાસે ગળું છે પણ માથું નથી ?

૫) એવો કયો પતિ છે જે જંગલમાં રહે છે અને શહેરમાં પણ રહે છે?

૬) તેલ વિના જે પ્રજ્વલ્લિત થાય છે, પગ વિના જે ચાલે છે એણે તો પ્રકાશ ફેલાવવો છે અને અંધકાર દૂર કરવો છે.

૭) એવું ક્યુ વૃક્ષ છે જેના પર ચઢી શકાતું નથી ?

૮) એવી કઈ વસ્તુ છે જે પાણીથી બનેલી છે પરંતુ સૂરજ પણ એને સૂકવી શકતો નથી ?

૯) એવી કઈ વસ્તુ છે જે પીવા માટે ખરીદીએ છીએ પણ એને પીતા નથી ?

૧૦) એવું શું છે એક છોકરીનું નામ પણ છે અને એનો શૃંગાર પણ છે?

૧૧) એવી કઈ વસ્તુ છે જે બાગમાં રમતી નથી પણ ઘરની દીવાલ પર રમે છે?

૧૨) એવી કઈ વસ્તુ છે જેને પાંખ નથી છતાં ઉડી શકે છે ?

જવાબો :

૧) મહેંદી ૨) અરીસો ૩) ઢોલ ૪) બોટલ ૫) વનસ્પતિ ૬) સૂરજ
૭) કલ્પવૃક્ષ ૮) પરસેવો ૯) ગ્લાસ ૧૦) પાયલ ૧૧) ચીપકલી ૧૨) પતંગ

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

તસ્વીર બોલે છે જલારામ અન્નદાનક્ષેત્રની

શ્રીમતી માયાબેન અને શ્રી રમેશભાઈ દેઢિયા (ભુજપુર) હરહંમેશ સંસ્થાની પડખે ઉભા રહી કેન્સરગ્રસ્ત દર્દીઓ માટે હૂંફનું કવચ બની જીવન જ્યોત સંસ્થાની જ્યોતને પ્રજ્વલિત રાખી છે.
કેન્સરગ્રસ્ત દર્દીઓ જલ્દીથી સાજા થઈ જાય એવી ભાવના સાથે શ્રી રમેશભાઈ પોતાના કરકમળ દ્વારા પ્રેમપૂર્વક ભોજન પીરસી રહ્યા છે.

તસ્વીર બોલે છે જીવન જ્યોત વૃધ્ધાશ્રમની

જીવન જ્યોત વૃધ્ધાશ્રમમાં બિમાર વડિલો ભોજન કરી રહેલાં દ્રષ્ટિમાન થાય 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

કેન્સર જેવી ભયાનક બિમારીમાંથી સાજા થઈ ગયેલા મહિલા દર્દીને આવકનું સાધન ઉભું થાય એ હેતુથી જીવન જ્યોત સંસ્થા દ્વારા ગોદડી સીવવાનું કાર્ય શીખવાડવામાં આવે છે. કેન્સરગ્રસ્ત મહિલા દર્દીના હસ્તે રંગબેરંગી ગોદડી સીવડાવી ફૂટપાથ પર રહી સારવાર લઈ રહેલાં કેન્સરગ્રસ્ત દર્દીને અર્પણ કરી રહેલાં સંસ્થાના સંસ્થાપક અને મેનેજીંગ ટ્રસ્ટી શ્રી હરખચંદભાઈ સાવલા (બાડાવાલા) તથા અન્ય કાર્યકર્તાઓ.

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**