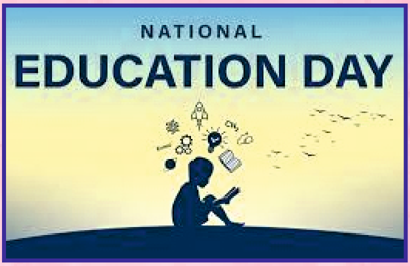
જીવનપથ

₹ 10/- 1

Vol. No. 18, Issue No. 2 | (રૂા. ૧૦/- પ્રચાર અર્થે) | Mumbai, 15th November 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 સમાજના સહયોગની

આપની સોસાયટી કે આપની દુકાનોમાં દવા દાનના ડબ્બા રાખી વણવપરાયલી દવાઓ ભેગી કરી જીવન જ્યોત સંસ્થામાં આવતા ગરીબ નિરાધાર દર્દીઓ માટે હૂંફનું કવચ બની સહાયરૂપ થવા નમ્ર વિનંતી.

દવા દાનના ડબ્બા મૂકવા માટે સંપર્ક :

પારૂલ ગડા (સાભરાઈ)

મો. ૯૮૩૩૦૨૧૫૦૫

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

શ્રી મનોજ મેઘજી છેડા (રતાડિયા ગણેશ - અંધેરી)

તસ્વીર બોલે છે આનંદની ઉજવણીની

જીવન જ્યોત સંસ્થાની ૪૩મી વર્ષગાંઠ અને સંસ્થાના સંસ્થાપક અને મેનેજીંગ ટ્રસ્ટી શ્રી હરખચંદભાઈ સાવલા (બાડાવાલા) ની ૬૭મી વર્ષગાંઠ કેન્સરગ્રસ્ત ભુલકાઓ સાથે ઉજવી અનહદ આનંદની લાગણી અનુભવી રહ્યા છીએ.

બાળ કેન્સરગ્રસ્ત દર્દીઓ કેક કાપી, કેડબરી, ચોકલેટ તથા સુમધુર ભોજનની લહેજત માણી, ડી.જે. ના તાલ પર ઝૂમી, અવનવી ભેટ સોગાદો મેળવી આનંદવિભોર બની વર્ષગાંઠની ઉજવણી કરી.

સ્થાપના : ૧૯૮૩

જીવન જ્યોત®

કેન્સર રિલીફ એન્ડ કેર ટ્રસ્ટ

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

જીવનપથ

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

સ્થાપક :
હરખચંદ કે. સાવલા (બાડા)

પ્રકાશકઃ જીવન જ્યોત કેન્સર રિલીફ એન્ડ કેર ટ્રસ્ટ

બ્રાંચ ઓફિસો

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

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

સાંગલી - કોલ્હાપુર
મીના જેઠાલાલ મારૂ (હાલાપર)
મો. ૭૭૦૯૯૦૦૪૩૩

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

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

જ્યાં પાના ફરે ત્યાં

તંત્રીની કલમે	૫
ચિંતનના ચિદાકાશમાં	૭
યોગ વિજ્ઞાન - પ્રાણાયામ	૯
બોધકથા - દુર્ભાગ્ય લાવનાર વ્યક્તિ	૧૧
જૂતાં અને પગ	૧૩
મૌનનું મહત્ત્વ	૧૪
નફરતની થેલી	૧૬
કવિ શ્રી સુરેશ દલાલ	૧૮
ઘર ગૃહસ્થિ	૨૧
સલામ છે એ માસ્ટરને	૨૫
ભાઈ-બીજ	૨૭
શંખેશ્વર જૈન તીર્થ	૨૮
નવલકથા- 'કુંતી'	૩૧
સૌંદર્ય કેવી રીતે વધારશો ? સૌંદર્ય વધારવાના ઉપાય	૩૫
વાનગી વિશેષ -પનીર લીફાફા	૩૬
સકારાત્મક શબ્દોનો પ્રયોગ જ જીવનમાં કરવો જોઈએ	૩૮
કૃષ્ણ તમે ક્યાં છો?	૪૦
ધરતી પરનું અમૃત એટલે મધ	૪૧
ઉખાણાં	૪૨

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

હવે વેબસાઈટ ઉપર "જીવનપથ" વાંચી શકો છો. **www.jeevanjyot.in**

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

ૐ અરિહંતે નમો નમઃ

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

તંત્રીના ટેબલ પરથી.....

પોતાનું આકાશ

દરેકને પોતાનું એક આકાશ છે. દરેકની પોતાની એક બારી છે. આપણી બારીમાંથી દેખાતું આકાશ એ આપણું પોતાનું અંગત આકાશ છે. સમજણની બારી ખૂલે તો જીવનમાં એકબીજાના સ્વીકારનો પ્રકાશ પ્રવેશ કરે છે અને એ સાથે પીડા, એકલતા અને અભાવનો અંધકાર નીતરી જાય છે. આકાશ કોઈને બાંધતું નથી એ મુક્તિનું પ્રતિક છે એટલે જ ધરતીના ભાગલા પાડનાર માણસ આકાશને વહેંચી નથી શક્યો. આસમાની કલ્પનાનો રંગ છે. દરેક કલ્પનાઓને સમાવતું અને સ્વીકારતું આકાશ સાતેસાત રંગોને હેતથી રમાડે છે. સૌના અસ્તિત્વનો સ્વીકાર કરે છે અને એટલે જ મેઘધનુષ ધરતીને નહીં પણ આકાશને મળ્યું છે. અફાટ શક્યતાઓથી ભરેલું આકાશ એ સૌનો અધિકાર 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*

-: ખાસ નોંધ :-

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.

છાપા, ચોપડા, પસ્તી, કપડાં, રમકડાં, દવાઓ, ઘરવખરીની વસ્તુઓ તેમજ વિવિધ સ્ક્રેપ જીવન જ્યોત સંસ્થાની રસીદ વગર ન આપવા નમ્ર 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.

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.

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

પ્રેમ જ્યારે વાસનાનું રૂપ ધારણ કરે છે ત્યારે એ રામાયણ સર્જે છે. જ્યારે એ આસક્તિનું રૂપ ધારણ કરે છે ત્યારે આક્રમક બનીને કો'કનું ખૂન પણ કરી નાખે છે જ્યારે એ અધિકારનું રૂપ ધારણ કરે છે ત્યારે કો'કના ચહેરા પર એ એસિડ પણ રેડી શકે છે અને જ્યારે એ વેરનું રૂપ ધારણ કરે છે ત્યારે એ પાંચ-પંદરને નહીં પણ ભલું હોય તો લાખો-કરોડોને'ય મોતને ઘાટ ઉતારી નાખવામાં પાછું વાળીને જોતો નથી.

પણ સબૂર!

આ જ પ્રેમ જયારે નિર્મળ હોય છે, સ્વાર્થમુક્ત અને અધિકારમુક્ત હોય છે, દંભમુક્ત અને ડરમુક્ત હોય છે ત્યારે ચમત્કારોની જે હારમાળા સર્જે છે એનું શબ્દોમાં બયાન કરવું મુશ્કેલ જ નહીં, પણ અશક્ય છે.

વાસનાલંપટને એ વાસનાવિજેતા બનાવી દે છે. લોભાંધને એ પરમ ઉદાર બનાવી દે છે, દંભીને એ સરળ બનાવી દે છે, ક્રોધાંધને એ ક્ષમાવાન બનાવી દે છે, દુર્જનને એ સજ્જન બનાવી દે છે, સજ્જનને એ સંત બનાવી દે છે અને સંતને એ પરમાત્મા બનાવી દે છે.

પ્રશ્ન એ થાય કે એક જ 'પ્રેમ' પદાર્થ હાહાકારસર્જક અને ચમત્કારસર્જક પણ બની રહે છે એનું કારણ શું છે ?

કારણ એક જ છે.

આગ કેવી છે એ મહત્ત્વનું નથી હોતું, પણ આગ કોના હાથમાં છે એ જેમ મહત્ત્વનું હોય છે તેમ પ્રેમ કેવો છે એ મહત્ત્વનું નથી, પણ પ્રેમ કરનાર કોણ છે, એ મહત્ત્વનું છે.

એટલું જ કહીશ કે આગની જેમ જ પ્રેમ દાહક પણ છે અને પાવક પણ છે.

આત્માનું અહિત કરતો પ્રેમ દાહક છે તો આત્માનું હિત કરતો પ્રેમ પાવક છે. અને હું તો ત્યાં સુધી કહીશ કે એ જ પ્રેમ છે કે જે આત્મહિતને માટે જ પ્રવર્તે છે અને પ્રયત્નશીલ બને છે.

આવા પ્રેમના આપણે માલિક ખરા ? ■

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	: હલ્દી દુધ યોજના
	અને માતુશ્રી લાછબાઈ હીરજી કરમશી ભેદા (સમાઘોઘા)	
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.

સમયની કિંમત સમજવી તે જીવનનું સાચું મુલ્ય છે.

યોગ વિજ્ઞાન

પ્રાણાયામ

ગેરસમજણ જેવી પરિસ્થિતિ યોગમાં પ્રાણાયામની થઈ છે. આ વિષયમાં ગેરસમજણ, દંતકથાઓ, ભૂલભરેલી કલ્પનાઓ લોકમાનસમાં એવી ઘર કરી ગયેલ છે કે મોટાભાગના લોકોના મનમાં યોગ પ્રત્યે આદર હોવા છતાં પ્રાણાયામના અભ્યાસની ભાંજગડમાં કોઈ પડતું નથી. આ બધું જ અશાસ્ત્રીય અને અવાસ્તવિક છે, માટે પ્રાણાયામના વિરોધીઓ તેની હાંસી ઉડાડે છે, તો વળી બીજી તરફ યોગપ્રેમીઓ આ વિષયમાં અતિશયોક્તિભર્યા તેમજ પ્રસંશાથી ભરપૂર દાવા કરીને તેને હાસ્યાસ્પદ બનાવે છે. આવા સમયે આ બન્ને પ્રકારના લોકોને જો ઉચિત માહિતી પ્રાપ્ત થાય તો પ્રાણાયામ વિશેની ઘણીખરી ગેરસમજણ દૂર થઈને માનવીના મનને ગુણવાન, સુદૃઢ અને દરેક રીતે સમર્થ બનાવનાર પ્રાણાયામની અજ્ઞાતવાસમાંથી મુક્તિ થશે એમ કહી શકાય.

ઘણીખરી ગેરસમજોને જૂના ગ્રંથોનો આધાર છે. પરંતુ તેમાંથી મોટાભાગની સમજ તેમજ ગેરસમજો એ યોગ વિશેનું અજ્ઞાન, યોગીઓનું સમાજ વિમુખી એક અલગ જ પ્રકારનું જીવન, યોગ સામર્થ્ય તથા યોગસિદ્ધિની અલૌકિક દંતકથા, શ્રદ્ધાળુનો અંધવિશ્વાસ તેમજ અશ્રદ્ધાળુના તુચ્છ દૃષ્ટિકોણ જેવા કારણોને લીધે નિર્માણ થઈ છે. તેના અસ્તિત્વથી યોગનો અને તેમાંયે પ્રાણાયામનો અભ્યાસ આજ સુધી પરંપરાગત, રૂઢિચુસ્ત અને ફક્ત અનુભવસિદ્ધ જ રહ્યો છે. તેમાં ચિકિત્સક બુદ્ધિનો બહુ જ થોડો પ્રવેશ થયો છે. આધુનિક વિજ્ઞાનયુગમાં જ્ઞાનની સીમા વિસ્તરવા લાગી છે. આધ્યાત્મવિદ્યા તથા વિજ્ઞાન બન્ને એકબીજાની નજીક આવવા લાગ્યા છે. યોગ જેવું ગહન શાસ્ત્ર વસ્તુનિષ્ઠ કસોટીની એરણે ચડવા લાગ્યું છે અને તેણે સાધારણ જનજીવનમાં પ્રવેશ કર્યો છે. આવા સમયે પ્રાણાયામ જેવા મહત્ત્વના યોગાંગ વિશે વધુ સ્પષ્ટ ચિત્ર વિવિધ સ્વરૂપે લોકો સમક્ષ આવવું જ જોઈએ અને તો જ આ મંથનમાંથી 'સુસ્પષ્ટ' પ્રાણાયામનું રત્ન પ્રગટ થઈને ધર્મ, અર્થ, કામ તથા મોક્ષ જેવા ચારેય પુરૂષાર્થ સાધ્ય કરવામાં મદદ થશે.

શું પ્રાણાયામ જોખમકારક છે ?

પ્રાણાયામના ખોટા અથવા અતિરેક ભર્યા અભ્યાસ વડે અનેક સાધકોને ત્રાસ થયો છે. સાદા માથાના દુઃખાવાથી લઈને ગાંડપણની સ્થિતિ સુધી પ્રાણાયામના

અનિષ્ટ પરિણામ થયાનાં દાખલા સમાજમાં મોજુદ છે. હઠપ્રદીપિકામાં શરૂઆતમાં જ અયોગ્ય અભ્યાસના જોખમની લાલબત્તી ધરવામાં આવી છે કે –

प्राणायामदियुक्तेन सर्वरोगक्षयो भवेत
अयुक्ताभ्यासयोगेन सर्वरोग समुद्भवः ।।

એટલે કે યોગ્ય રીતે પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવાથી દરેક પ્રકારના રોગ દૂર થાય છે. પરંતુ તેના અયોગ્ય અભ્યાસ વડે દરેક પ્રકારના રોગ નિર્માણ થાય છે.

શાસ્ત્રના આ ઈશારાના ગૂઢ અર્થને સમજી લઈને **'गुरुपदिष्टमार्गेण'** પ્રાણાયામ કરીએ તો કોઈપણ પ્રકારનો ત્રાસ થવાનો સંભવ રહેતો નથી. પ્રાણાયામ એ પ્રાણ સાથેની રમત છે અને તેનો અભ્યાસ કરતી વખતે યોગ્ય એવી કાળજી લેવી પણ આવશ્યક છે. પ્રાણ ઉપર નિયંત્રણ લાવવું એ એકાદ જંગલી પ્રાણીને નિયંત્રણમાં લાવવા સમાન છે એમ હઠયોગમાં કહેલ જ છે, પરંતુ જોખમ હોય એટલા માટે આવો સિદ્ધિદાયક અભ્યાસ ટાળવો હિતકારક નથી. કોઈપણ વાતમાં જોખમ તો હોય જ છે અને ફકત આટલા અમથા જોખમને કારણે આપણે એ વાતને ટાળતાં નથી જ. પરંતુ જોખમ ઊભું જ ન થાય તેની કાળજી લઈએ છીએ. વીજળીનો વપરાશ કરવો, વિમાનમાં મુસાફરી કરવી, આગગાડીમાં પ્રવાસ કરવો જેવી બાબતોમાં શું ઓછું જોખમ છે? પરંતુ તેનો ઉકેલ શોધીને માનવે તેનો ભરપૂર ઉપયોગ ચાલુ રાખ્યો છે કે નહીં ? આ સાધનોની મદદ વડે પોતાના સુખ સગવડમાં વૃદ્ધિ કરી છે કે નહીં? જો આ બધી બાબતોમાં માનવ પલાયનવાદને ન સ્વીકારતો હોય તો પછી પ્રાણાયામના અભ્યાસની બાબતમાં જ આ પ્રશ્ન શા માટે નિર્માણ થાય ?

જેટલા વિપુલ પ્રમાણમાં પ્રાણાયામનો અભ્યાસ થશે તેટલો જ તે વધુ લાભદાયક અને જોખમરહિત થશે. કાંટા હોય એટલે ગુલાબની સુગંધ ન લેવી એમાં શાણપણ નથી. માત્ર કાંટા કાઢવાનું તંત્ર આત્મસાત્ કરીને ગુલાબની સુગંધને જ નિષ્કંટક બનાવવી જોઈએ. ખરબચડા પથ્થર અથવા કાંટાથી પગ છોલાઈ જાય છે માટે પર્વતારોહણના આનંદથી દૂર રહેવું એના કરતાં પગમાં બુટ પહેરીને પર્વતારોહણનો આનંદ લૂંટવાનો માર્ગ વધુ શ્રેયસ્કર છે. પૂર્વતૈયારી સારી રીતે કરીએ, આપણી મર્યાદાને સારી રીતે જાણી લઈએ અને પછી એ મુજબ પ્રાણાયામના અભ્યાસનું આયોજન કરીને તેના અભ્યાસના અતિઉત્સાહમાં સહજતાનો ભોગ ન આપીએ, જોખમના ઈશારા તરફ દુર્લક્ષ ન કરીએ તેમ જ અભ્યાસમાં યોગ્ય એવી સાવધાની રાખીએ તો પ્રાણાયામનું જોખમ ટાળીને તેના લાભ જરૂરથી લઈ શકાય. ■

બોધકથા

દુર્ભાગ્ય લાવનાર વ્યક્તિ

– અનુવાદ : આદિત્ય વાસુ

સમસ્યા

અકબરના મહેલમાં એક નોકર એવો હતો જેનું મોં સવાર સવારમાં જો જોવામાં આવે તો તે જોનાર વ્યક્તિનું કશુંક ખરાબ બને જ બને. એક દિવસ અકબર સવારે ઊઠ્યો અને તેની નજરમાં સૌપ્રથમ પેલો નોકર આવી ગયો. એ પછી અકબરનો એ દિવસ સૌથી ખરાબ ગયો – કશું જ બરાબર થયું નહીં. બધું જ ઊલટું થતું ગયું.

સૌથી પહેલાં તેનો પૌત્ર માંદો પડી ગયો, પછી સંદેશાવાહક સમાચાર લાવ્યો કે રાજ્યના છેવાડાના ભાગમાં બળવો શરૂ થઈ ગયો છે, તે પછી અકબરને પેટનો સખત દુખાવો ઊપડ્યો.

ખરાબ સમાચાર, દુખાવો અને ભૂખને લીધે અકબરે આ બધા માટે પેલા નોકરને કારણભૂત ગણ્યો. દરબારમાં બધા માટે આ નોકર ભયજનક છે તેમ ગણીને અકબરે તે નોકરને ફાંસીની સજા ફરમાવી. નોકર બિચારો શું કરે? તે દોડ્યો બીરબલ પાસે વિનંતી કરવા અને બચાવવા.

બીરબલનો ઉકેલ

બીરબલ બાદશાહ પાસે ગયો અને કહ્યું, ''જહાંપનાહ, હું અહીં પેલા નોકરની નિર્દોષતા સાબિત કરવા આવ્યો છું. શું આપની હાજરીમાં હું તેને સવાલો પૂછી શકું?''

અકબરે સંમતિ આપી.

બીરબલે પેલા નોકરને બોલાવ્યો અને તેને પૂછ્યું : ''ગઈ કાલે સવારે સર્વપ્રથમ તેં કઈ વ્યક્તિને જોઈ હતી?''

નોકરે જવાબ આપ્યો : ''બાદશાહ હજૂરને.''

બીરબલ તે પછી બોલ્યો, ''જહાંપનાહ, ગઈ કાલે સવારે સર્વપ્રથમ આપે આ નોકરને જોયો હતો અને તે પછી આપને ઘણી બધી ફરિયાદોનાં કારણ બન્યાં હતાં. આ નોકરે પણ ગઈ કાલે સવારે સર્વપ્રથમ આપને જોયા હતા અને હવે આજે તેને તેની જિંદગી ખોવાનો વારો આવ્યો છે. હવે કહો સૌથી વધુ અપશુકનિયાળ કોણ?''

બીરબલ શું કહેવા માગે છે તે

અકબરના ધ્યાનમાં તરત આવી ગયું એટલે તેણે કહ્યું, ‘‘બીરબલ, તમે સાચા છો - મારો નિર્ણય ઉતાવળિયો હતો.’’

શીખ

ભાગ્ય અને દુર્ભાગ્ય આપણા મનની પેદાશ છે. તેને બહારના કોઈ પણ બનાવ સાથે સંબંધ હોતો નથી. આપણા જીવનમાં જે કાંઈ બધું બને છે તેનું વિશ્લેષણ કરી તેને તર્કથી જોડી દેવાનો આપણો સ્વભાવ પડી ગયો છે. જ્યારે કોઈ તાર્કિક જવાબ ન મળે ત્યારે આપણે સારા કે ખરાબ નસીબ સાથે તે બનાવને જોડી દઈએ છીએ. સખત મહેનત અને પદ્ધતિસરનું મેનેજમેન્ટ કહેવાતા ‘ખરાબ નસીબ’ને ‘સારા નસીબ’માં ફેરવી નાખવાની શક્તિ ધરાવે છે. ■

કેન્સરની ભયાનકતા સામે હૂંફનું કવચ...

નામ	ગામ	એરીયા	રૂપિયા
❖ સ્વ. કલ્પનાબેન વસંતલાલ શાહના આત્મશ્રેયાર્થે	ગઢસીસા	ઘાટકોપર	૫,૦૦૦/-
❖ ઉષાબેન મણિલાલ ગાલા	કાંડાગરા	ગોરેગામ	૪,૦૦૦/-
❖ ઈંદુ સંગોઈ		બોરીવલી	૧,૫૦૦/-
❖ નયનાબેન મિસ્ત્રીના શ્રાધ્ધ નિ. હ. રમેશ ગણપતલાલ મિસ્ત્રી		કાંદિવલી	૧,૦૦૧/-
❖ કલાવતી રમેશ મિસ્ત્રીના શ્રાધ્ધ નિ. હ. રમેશ ગણપતલાલ મિસ્ત્રી		કાંદિવલી	૧,૦૦૧/-
❖ ગણપતલાલ મિસ્ત્રીના શ્રાધ્ધ નિ. હ. રમેશ ગણપતલાલ મિસ્ત્રી		કાંદિવલી	૧,૦૦૧/-
❖ રાજીવ ડુંગરશી છેડા		અલ્ટમાઉન્ટ રોડ	૧,૦૦૧/-
❖ સુલસા કે. શાહ		લાલબાગ	૧,૦૦૦/-

જીવનપથ : વાર્ષિક સભ્ય

નામ	ગામ	એરીયા	રૂપિયા
* ચંચલ તારાચંદ શાહ	દેઢિયા	વડાલા	૨૦૧/-

દ્રષ્ટાંત કથા

જૂતાં અને પગ

ભગત જાત્રાએ જવા નીકળ્યા હતા. માથે ધોમ ધખતો હતો. ધરતીની ધૂળ એવી તપી ગઈ હતી કે પગ દાઝી જતા હતા. અંગારા પર ચાલતા હોય એમ ભગત ઠેકડા મારતા, જાણે નૃત્ય કરતા ચાલતા હતા. એમના પગમાં જોડા નહોતા, જોડા ખરીદવાના એમની પાસે પૈસા પણ નહોતા.

ભગતથી બોલાઈ ગયું : ‘‘હાય, હું કેવો કમનસીબ છું! હે પ્રભુ, હે દીનાનાથ, મને તું બે જૂતાં નથી આપી શકતો શું?’’

આવી રીતે રસ્તો પાર કરી ભગત એક શહેરના મંદિરમાં દર્શન કરવા દાખલ થયા. ત્યાં એકાએક એક માણસને જોઈ એમની આંખો સ્થિર થઈ ગઈ. એ માણસના બેય પગ કાપી નાખેલા હતા; એ પગ વગરનો હતો.

ભગતે ધડાધડ પોતાના બેય ગાલ પર તમાચા મારી પોતાને સંબોધી કહ્યું: ‘‘હું કેવો કૃતઘ્ન છું! ધિક્કાર છે મને! ભગવાને મને કેવી અપાર સંપત્તિ દીધી છે તેનો વિચાર કરવાને બદલે હું મારા જૂતાંનો વિચાર કરું છું, અને મને જૂતાં નહિ દેવા માટે હું ભગવાનનો દોષ કાઢું છું. મને જૂતાં નથી, પણ આને તો પગ જ નથી! પગ નથી છતાં એ મંદિરમાં ભગવાનનો પાડ માને છે, અને હું – હું શું કરું છું? મને જૂતાં નહિ દેવા બદલ ભગવાનને દોષ દઉં છું.’’ ■

ટોયબેંક

નામ	એરીયા	રૂપિયા
* આકાંક્ષા સુભાષ આશરની પુણ્યસ્મૃતિ નિ. હ. સુભાષ વિઠ્ઠલદાસ આશર	ફોર્ટ	૨૦,૦૦૦/-

અમો હ્રદયથી આભારી છીએ

☛ **કોમ્પ્યુટર સર્વિસ** : રક્ષાબેન કીર્તિભાઈ (કોટડા) ★ ટ્રાયકોર્ન સિસ્ટમવાળા (દાદર)

☛ **સંસ્થાને લાગનારા સ્ટીકર** : ડાયમંડ સ્ટીકરવાળા દિનેશભાઈ ગોગરી (બિદડા)

☛ **બેનર અને એડર્વટાઈઝમેન્ટ** : ૧) બેનર હાઉસ – નરેશ દેઢિયા
૨) વિક્ટોરિયા ડિઝીટલ–જીતુભાઈ નાગડા (મોથારા)

☛ **ડાયરીઓ** : ગુડલક બુક ઈન્ડસ્ટ્રીઝ – વિસનજીભાઈ હંસરાજ દેઢિયા (ગઢસીસા)

જીવન દ્રષ્ટિ

મૌનનું મહત્ત્વ

– ભારતી પી. શાહ, *અમદાવાદ*

મનુષ્ય સામાજિક પ્રાણી છે. સંસારિક જીવન પ્રાપ્ત કર્યા પછી બોલવું, વાત કરવી એ તેના માટે સ્વાભાવિક પ્રક્રિયા છે. મનુષ્યની સવાર જ બોલવાથી શરૂ થાય છે. પંખીઓનો મધુર કલરવ, પતંગિયા અને ભમરાના ગુંજન, અબોલ પશુના પોકાર, આ બધું જ એક બોલવાની પ્રક્રિયા છે. મંદિર જેવા ધાર્મિક સ્થળોએ થતી પૂજા, આરતી, મંત્ર શ્લોકોના ઉચ્ચારણ એ બધી મનની, આત્માની ભાષા છે.

બોલાયેલા શબ્દોમાં મીઠાશ પણ હોય છે અને કડવાશ પણ. મીઠા શબ્દો મિત્રતા, પ્રેમ, ભાઈચારા જેવા સંબંધોને જન્મ આપે છે. કડવા શબ્દો વેરઝેર, શત્રુતા અને દુઃખને પ્રોત્સાહન આપે છે.

જીવનમાં બોલવું ચાલવું જરૂરી છે. પરંતુ ઘણીવાર 'મૌન' રહેવું, ઉત્તમ પરિણામ લાવે છે.

મૌન હૃદયની ભાષા છે અને વાર્તાલાપ કરવા માટેની ઉત્તમ કલા છે. વિષમ અને અશાંત પરિસ્થિતિમાં મૌન રહેવામાં સાર છે, કારણ કે આવી પરિસ્થિતિમાં શાંતિના ફળ ઉગે છે. સંત મહાત્મા, ગુરુ, આચાર્ય, જ્ઞાનીઓ લોકોને માર્ગદર્શન આપવા સભાઓ ભરે છે. આવી સભાઓમાં બધાએ તેમને શાંતિથી સાંભળવા અને માર્ગદર્શન પ્રાપ્ત કરવું આવશ્યક છે. આવી સભામાં જો અજ્ઞાનીઓ જીભાજોડી કરીને પરિસ્થિતિ બગાડે તેના કરતા મૌન ધારણ કરે તે ઉત્તમ છે.

મૌનમાં ઘણી તાકાત છે. તપસ્યા દ્વારા મૌન ધારણ કરવાથી અનેક લાભદાયી અને ઉત્તમ વસ્તુઓનું સર્જન થાય છે. મૌનને કારણે જીવનનો માર્ગ પ્રકાશમય બની જાય છે.

મૌન અને એકાંત સિક્કાની બે બાજુઓ જેવા છે. મૌન અને એકાંત આત્માને ઢંઢોળે છે, આત્માને સત્યના ઉજ્જ્વળ માર્ગે લઈ જાય છે અને એક સાચા મિત્રની ગરજ સારે છે.

ઘણાં માણસોને નાની અમથી બાબતોમાં પણ ખૂબ બોલબોલ કરવાની ટેવ હોય છે, પરંતુ હકીકતમાં જરૂર પૂરતું અને બને તેટલું ઓછું બોલવામાં ડહાપણ રહેલું છે. મનુષ્ય સામાજિક પ્રાણી હોવાથી ઘણીવાર તે ક્રોધનો ગુલામ બની જાય છે, પરિણામે અશાંતિ સર્જાય છે, તેના કૌટુંબિક સંબંધો બગડી જાય છે. મનુષ્યએ તેના સૌથી મોટા શત્રુ ક્રોધને જીતવો આવશ્યક છે.

ક્રોધનો ગુલામ મનુષ્ય પશુ સમાન છે, ભલે કોઈ મનુષ્ય અભણ હોય, દરિદ્ર હોય, દુનિયાની ચડતી પડતીથી અજાણ હોય, પરંતુ જો તેણે ક્રોધને જીત્યો હોય તો તે સમાજમાં સન્માનને પાત્ર બને છે. મનુષ્ય મૌન રહીને પણ આંખો વડે ઘણી સારી વાતો કહી જાય છે.

ધર્મમાં 'મૌન એકાદશી'નું ખૂબ જ મહત્ત્વ છે. મૌન એકાદશીએ પ્રભુભક્તિ અને ધાર્મિક ક્રિયાઓ દ્વારા મનને શાંતિ પ્રાપ્ત થાય છે. જીભને વશમાં રાખી, મનને મૌનની સીડીઓ ચડવા દેવાથી જીવન મંગલમય બની જાય 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.

નફરતની થેલી

લે. પ્રાધ્યા શ્રી તન્મયભાઈ એલ. શાહ (વિધિકાર)

જિંદગી પ્રેમમય જીવવામાં જે આનંદ છે તે નફરત ભરીને જીવવામાં ક્યારેય નથી. પૂર્વનાં કાળમાં સ્કુલમાં પણ એવું શિક્ષણ અપાતું હતું. હાલમાં આ પ્રેમભર્યું શિક્ષણ તો નથી અપાતું ઉપરથી આસક્તિ રાગ વધે તેવું સેક્સભર્યું સાથે નફરતભર્યું શિક્ષણ અપાય છે.

વર્ષો પૂર્વે વિદેશમાં એક પ્રાથમિક શાળામાં શિક્ષકે એક વિચિત્ર પ્રયોગ કર્યો. ધોરણ પાંચમાં ભણતાં બાળકોને ઘરેથી એક અપારદર્શક પ્લાસ્ટીકની કોથળીમાં થોડા બટેકા ભરીને લાવવા કહ્યું. વિદ્યાર્થી અને તેમનાં વાલીઓ આશ્ચર્યચકિત બની ગયા છતાં પણ શિક્ષકે કહ્યું હતું એટલે બીજા દિવસે બધા બટેકા લઈ આવ્યા.

ક્લાસ શરૂ થયો અને શિક્ષકે બધાને બટેકા બહાર કાઢવાનું કહ્યું. પછી શિક્ષકે એકેક બટેકા પર માર્કર પેનથી દરેક વિદ્યાર્થીને જેને નફરત કરતો હોય એનું નામ લખવા કહ્યું. પછી લખીને પાછા તે કોથળીમાં ભરી દેવાના. જેના નફરત કરનારા વધારે તેના બટેકા વધારે, જેના નફરત કરનારા ઓછા એના બટેકા ઓછા થયા. વધારાના બટેકા અલગ કાઢી નાંખવાના પછી તે લખેલા બટેકા દરરોજ બે અઠવાડિયા સુધી વિદ્યાર્થી જ્યાં જાય ત્યાં સાથે રાખવાનું કહ્યું. બે અઠવાડિયા પછી શું કરવાનું? તે ત્યારે જણાવીશ.

શરૂઆતમાં તો બાળકોને મજા આવી પણ દિવસો જતાં તે કોથળીમાં બટેકાની ગંધ અને વજન ઊંચકીને પરેશાન થઈ ગયા. એમાં પણ જેના બટેકા વધારે હતાં તે વધારે પરેશાન થઈ ગયા. બે અઠવાડિયા બે મહિના જેવા લાગ્યા અને પંદરમાં દિવસે શિક્ષકે એ કોથળી ફેંકી દેવાનું કહ્યું ત્યારે બાળકોને એક વેઠમાંથી છૂટ્યાની લાગણી અનુભવાઈ.

બધાએ કોથળી કચરાપેટીમાં નાંખી દીધી. પછી શિક્ષકે કહ્યું - બોલો બે અઠવાડિયા બટેકા ઉપાડવાનું કેવું લાગ્યું?

બધા છોકરાઓ બોલ્યાઃ સર, ખૂબ જ કંટાળાજનક અને ખરાબ લાગ્યું. એક બાજુ વજન, બીજી બાજુ દુર્ગંધ એ બંનેથી પીડાઈ ગયા.

શિક્ષકે કહ્યુંઃ બાળકો આ તમને પ્રેક્ટિકલ બોધપાઠ આપવા માટે તથા જીવનનાં પાઠ ભણાવવા માટે પ્રયોગ કર્યો હતો. તમને કાંઈ સમજાયું? જુઓ વ્હાલા બાળકો તમે તમારા હૃદયમાં જ્યારે કોઈના પ્રત્યે નફરત ભરી રાખો છો ત્યારે તમારા હૃદયની પણ આ જ દશા થાય છે. જીવન ભારે થઈ જાય છે, માથામાં બોજ લાગે છે. સાથે સાથે વેરની તીવ્ર દુર્ગંધ આવવા લાગે છે. બીજાને પણ દુર્ગંધ આપે છે. તમે બે અઠવાડિયામાં જ બટેકાના ભારથી કંટાળી ગયા તો વિચારો કે આખી જિંદગી કોઈની નફરતનો ભાર રાખીને જીવશો તો હૃદયની કેવી અવદશા થશે? માટે જિંદગી પ્રેમસભર જીવો એનો ભાર ક્યારેય લાગતો નથી અને એનામાંથી સુગંધ જ આવે છે. જીવનમાં સુખી થવાય છે.

આજ પછી તમારા હૃદયમાંથી નફરતને કાઢી નાંખજો. જોજો ભાર ઉતરી ગયો હોય એવા હળવા ફૂલ થઈ જશો. દુર્ગંધ રવાના થઈ જશે.

વિદ્યાર્થીઓમાં સન્નાટો છવાયો પણ તેઓને ઘણીમોટી વાત સમજવા મળી એનો આનંદ સ્પષ્ટ થતો હતો.

આપણે પણ પ્રેમનો જીવનપથ અપનાવી નફરતને દૂર કરી સ્વસ્થ જીવન જીવીએ એ જ અભિલાષા. ■

માનવતાના સાદને મળેલો પ્રતિસાદ

નામ	ગામ	એરીયા	રૂપિયા
❖ તુષારભાઈ (તારાચંદ) કલ્યાણજી વેલજી ગડાની ૨જી પુણ્યતિથિ નિ.			
હ. ઉષાબેન તુષાર કલ્યાણજી ગડા	બાડા	માટુંગા	૧૧,૦૦૦/-
❖ પ્રવિણ રામજી ભેદા	ગોધરો	વિલેપાર્લા	૧૧,૦૦૦/-
❖ જીનેશ રાજુ દોશી		ચેમ્બુર	૫,૦૦૧/-
❖ ચેતન બાબુલાલ લાપસિયા		બોરીવલી	૫,૦૦૧/-
❖ લક્ષ્મીચંદ નાનજી શાહ		અલ્કાપુરી	૫,૦૦૦/-
❖ અનિલા વિનયભાઈ દોશી		પેડર રોડ	૧,૫૦૦/-
❖ કુંવરજી દેવજી નાગડા	ડુમરા	ખાર	૧,૫૦૦/-
❖ કુસુમ કાંતિલાલ ગડા	રાયધણજર	થાણે	૧,૫૦૦/-
❖ ઉષાબેન મણિલાલ ગાલા	કાંડાગરા	ગોરેગામ	૧,૧૦૦/-
❖ મુલબાઈ સાવલા		દાદર	૧,૦૦૦/-
❖ હિંમત મેઘજી પાલણ છેડા		દાદર	૧,૦૦૦/-

વ્યક્તિ વિશેષ

કવિ શ્રી સુરેશ દલાલ

સુરેશ પુરુષોત્તમદાસ દલાલ ગુજરાતી ભાષાના કવિ, નિબંધકાર, બાળસાહિત્યકાર અને સંપાદક હતા. એમનો જન્મ ૧૧મી ઓક્ટોબર ૧૯૩૨ના થાણા મહારાષ્ટ્રમાં થયો હતો. ૧૯૪૯માં મેટ્રિક પાસ કર્યા બાદ ૧૯૫૩માં ગુજરાતી વિષય સાથે બી.એ. અને ૧૯૫૫માં એમ.એ.ની ડિગ્રી લીધી. ૧૯૫૬માં મુંબઈની કે.સી. કોલેજમાં તેમણે ગુજરાતી ભાષાના અધ્યાપક તરીકે ફરજ બજાવી હતી. ત્યારબાદ ૧૯૬૯માં પીએચ.ડી.ની પદવી પણ પ્રાપ્ત કરી હતી. ૧૯૬૦-૬૪ સુધી એમ.આર. કોલેજ ઓફ કોમર્સમાં, ૧૯૬૪-૭૩ સુધી કે.જે. સોમૈયા કોલેજમાં અને ૧૯૭૩થી એસ.એન.ડી.ટી. વિમેન્સ યુનિવર્સિટીમાં ગુજરાતી અધ્યક્ષ તરીકે સેવા આપી હતી.

તેમના કાવ્ય સંગ્રહો : એકાન્ત, તારીખનું ઘર, અસ્તિત્વ, નામ લખી દઉં, હસ્તાક્ષર, સિમ્ફની, રોમાંચ, વિસંગતિ, ઘરઝૂરાપો, એક અનામી નદી વગેરે છે. તો બાળકાવ્ય સંગ્રહમાં ઈટ્ટા-કિટ્ટા, ધીંગામસ્તી, અલકચલાણું, ટિંગાટોળી, બિન્દાસનો સમાવેશ થાય છે.

વાર્તાસંગ્રહમાં પિનકુશન અને નિબંધ સંગ્રહમાં મારી બારીએથી ભૂરા આકાશની આશા, અમને તડકો આપો, મોજાને ચીંધવા સહેલાં નથી, સમી સાંજના શમિયાણામાં નો ઉલ્લેખ છે. સંપાદન ગ્રંથો-કાન્ત વિષયક ઉપહાર, ઉમાશંકર વિષયક કવિનો શબ્દ, સુંદરમ્ વિષયક તપોવન, વેણીભાઈ પુરોહિત અને બાલમુકુંદ દવે વિષયક સહવાસ વગેરે છે.

એમને મળેલા પુરસ્કારો :

- ૧૯૮૩નો રણજિતરામ સુવર્ણચંદ્રક
- ૨૦૦૫નો સાહિત્ય અકાદમી એવોર્ડ તેમના કાવ્યસંગ્રહ અખંડ ઝાલર વાગે માટે મળ્યો હતો.
- ૧૯૬૮નો નર્મદ સુવર્ણ ચંદ્રક તેમના પુસ્તક પદ્ધતિ માટે એનાયત કરાયો હતો.

આ ઉપરાંત તેઓ 'કવિતા' માસિકના સંપાદક પણ રહી ચૂક્યા છે.

૧૦મી ઓગસ્ટ ૨૦૧૨ના રોજ મુંબઈ ખાતે તેમનું અવસાન થયું હતું.

તેમની એક સાપ્તાહિક કટાર 'ગુજરાત મિત્ર'ની રવિવારીય પૂર્તિમાં વર્ષો સુધી પ્રગટ થઈ.

તેઓ એક આકંઠ અનુરાગી કવિતાના હરતાં ફરતાંદ્વવિશ્વવિદ્યાલય સમા હતા. ■

કાવ્ય

તારું નામ લખી દઉં

- સુરેશ દલાલ

ફૂલ પાંદડી જેવી કોમળ
મસ્ત પવનની આંગળીએથી
લાવ, નદીના પટ પર તારું નામ લખી દઉં

અધીર થઈને કશુંક કહેવા
ઉડવા માટે આતુર એવા
પંખીની બે પાંખસમા નવ હોઠ જરા જ્યાં ફરકે
ત્યાં તો જો
આ વહેતાં ચાલ્યા અક્ષરમાં શો
તરંગની લયલીલાનો કલશોર મહીલો ધબકે

વૃક્ષ ઉપરથી સરી પડેલા છેડાને તું સરખો કરતાં
ઢળી પાંપણે ઊંચે જોતી
ત્યારે તારી માછલીઓની મસ્તી શી બેફામ
લાવ નદીના તટ પર ઠામેઠામ લાવી દઉં

લાવ મહેંદી રંગ્યા હાથ
લાવને મારું ત્યાં નામ લખી દઉં
લાવને નદીના પટ પર તારું નામ લખી દઉં...

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

નામ	એરીયા	યોજના	રૂપિયા
☛ સ્વ. ભાવેશ મહેન્દ્ર શાહના આત્મશ્રેયાર્થે			
હ. મહેન્દ્રભાઈ શામળદાસ 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/-
☛ 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. સરસ્વતીબેન અને સ્વ. રસિકલાલ શાહ (ઉનાવા)ના આત્મશ્રેયાર્થે			
હ. ધવલ શિરીષ શાહ	સાયન	જીવદયા	૫૦૦/-
☛ 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/-

સાચા પાત્રની ઓળખ ખરાબ સમયમાં થાય છે.

ઘર ગૃહસ્થિ

- હેમાબેન વીરા *(ગામ-બેરાજા)*

દરવાજાની બેલ વાગી તો પિયુના હાથ થંભી ગયા, એના ચહેરાની રેખાઓ તંગ બની ગઈ. પોતાની અસ્તવ્યસ્ત સાડી અને વિખરાયેલા વાળ પર નજર પડી, એ પોતે શા માટે અપરાધી ભાવનાનો અહેસાસ કરે છે. સવારે તો સૌના આવા જ હાલ હોય છે, શા માટે પરેશાન થઈ રહી છે, પરંતુ બેલની તીવ્રતા સાંભળી પિયુ સમજી ગઈ કે આવી રીતે બેલ વગાડનાર બીજું કોણ હોઈ શકે. પિયુએ પારસ તરફ નજર કરી, તેના ભાવવિહીન ચહેરા પાછળ છુપાયેલી ઉત્સુકતા અને ઉત્સાહ છાના ન રહ્યા. પતિના હાવભાવ એ સારી રીતે ઓળખી ગઈ. પુરુષ પોતાના ઉત્સુકતા પર ઢાંકપિછુડો કરવાના લાખ પ્રયાસ કરે, પરંતુ પત્નીની છઠ્ઠી ઈન્દ્રિય તિક્ષ્ણ નજરથી પોતાની જાતને ભોળો ઠરાવી શકે નહીં. પિયુ ઘણીવાર વિચારી ચૂકી હતી કે તેને સજીધજીને રહેવું જોઈએ, પણ એ ઘરના કામમાંથી ઊંચી આવે તો જ ઠીકઠાક રહી શકે ને ?

પેલી રોજ બનીઠનીને વ્યવસ્થિત રહે છે, એમાં પિયુ શું કરે? એને નથી ઘરની ચિંતા કે નથી પતિની, બસ પતંગિયાની જેમ આમતેમ ઉડતી રહે છે. બીજીવાર ડોરબેલ વાગી એટલે પારસ ગુસ્સે થયો. તેણે પોતાની જાતને સંભાળી લીધી, ચહેરા પરના ભાવને સહજ બનાવી તેણે બારણું ખોલ્યું. ''હાય ! પિયુ કેમ છે? શું વાત છે કેમ આવી ફરી રહી છે? જરા બનીઠની તો રહે.'' આવું બોલીને પારસ તરફ જવા લાગી.

''અરે પારસ હજી સુધી તૈયાર નથી થયો, જા ફટાફટ તૈયાર થઈ જા. તારે મારી સાથે બેંકમાં આવવાનું છે.''

''બસ હવે થયો, મીતા ભાભી તમે ત્યાં સુધી ચાય પીઓ.''

''પિયુ, ચા સાથે જરા નાસ્તો પણ તૈયાર કરી લે.'' પારસે હુકમ કર્યો અને તેના આદેશને ન પાળવાની પિયુની હિંમત ન ચાલી એટલે ઈચ્છા ન હોવા છતાં તૈયારી કરવા ચાલી ગઈ.

નાનો રાહી પણ એક ખૂણામાં છુપાઈ ગયો. તે પણ સમજવા લાગ્યો હતો કે મીતા આન્ટીના આવવાની સાથે જ પપ્પા બદલાઈ જતા હતા. મમ્મી નોકરાણીની

જેમ રસોડામાં ઘૂસી જતી હતી ને મીતાભાભીના આવવાથી એ દોડીને રસોડામાં છુપાઈ ગયો. મમ્મીને મીતા આંટી નથી ગમતા. રાહીની વાત સાંભળી પિયુની આંખમાંથી આંસુ વહેવા લાગ્યા. મીતા મને પણ ગમતી નહોતી પરંતુ પતિને કોણ સમજાવે.

શરૂ શરૂમાં પિયુ અને મીતા વચ્ચે ઘેરી મિત્રતા હતી. પરંતુ મીતાની અસલિયત ધીરે ધીરે સામે આવતી ગઈ અને મિત્રતા છૂટી ગઈ. મીતા પારસના જીગરી દોસ્ત જોનીની પત્ની હતી. તેમના લગ્ન થયા પછી તે દિવસથી મીતાને પિયુ વચ્ચે અતૂટ દોસ્તી બંધાઈ ગઈ હતી. પિયુએ તો મીતાને ઘર વસાવવા ખૂબ જ મદદ કરી હતી. જોની બચપણથી જ અનાથ હતો પોતાની જાતે જ આગળ વધ્યો હતો અને એક પેઢીના મેનેજર તરીકે હતો. તેની હોશિયારીની સૌ પ્રસંશા કરતા હતા.

પરંતુ સંઘર્ષના કારણે તે ગંભીર પ્રકૃતિનો અને એકાંત પ્રિય બની ગયો હતો. જીવનમાં કડવા મીઠા અનુભવોના લીધે તે ખૂબ જ વિચાર કર્યા પછી પગલું ભરતો ને પૈસાની જરૂરિયાતને સમજતો હતો. તેથી લગ્ન પણ ખૂબ જ સાદાઈથી કર્યા હતા. તેનાથી વિરુદ્ધ સ્વભાવની મીતા હતી. સ્વચ્છંદ સ્વભાવની, એના જીવનનું લક્ષ હતું – ખાઓ – પીઓ અને મોજ કરો. ફરવાનો અને શોપિંગ કરવાનો જબરો શોખ હતો. આ સ્વભાવથી પ્રભાવિત બની હતી.

મીતાના સતત ખોટા ખર્ચા અને જ્યાં ત્યાં ભટકતા રહેવાની આદત જોનીને પસંદ ન હતી. એ જ્યારે જ્યારે મીતાને ટોકતો ત્યારે એ એને માથાનો દુખાવો કહી ઉતારી પાડતી. જોની ઇચ્છતો હતો કે એ ઘર સંભાળે, પૈસાની કિંમત સમજે પરંતુ એની કોઈ અસર મીતા પર થતી નહોતી.

ધીરે ધીરે બંને વચ્ચે તિરાડ પડવા લાગી. વાતવાતમાં તકરાર થવા લાગી. જે દિવસે બંને ઝઘડા કરતા તે દિવસે મીતા પિયુ પાસે આવીને આંસુ સારવા લાગતી. પિયુ અને પારસ મીતાને સમજાવતા ને સમાધાન આપતા ત્યારથી એ વધુ વધુ આવવા લાગી ને પારસ ને મીતા વધુને વધુ નજીક આવવા લાગ્યા.

પિયુ વિરોધ કરતી અને કહેતી ‘મીતા જરા વિચાર તો કરવો જોઈએ, તું આખો

દિવસ ફરતી રહે તો કોઈ પણ પુરુષ ફરિયાદ તો કરે જ ને? જોની ભાઈએ ગરીબાઈ જોઈ છે એટલે ગમે તેમ પૈસા વેડફવાની ના કહે છે.'

તો પારસ ગુસ્સે થઈને કહેતો ''તું તો ૧૮ મી સદીની સ્ત્રી હોય તેવું લાગે છે પછી શા માટે આમ કરે છે. એ છે જ કંજૂસ. કોઈને આરામથી જીવવાનો શોખ હોય તો એમાં ખરાબ શું છે? બધા તારા જેવી થોડા હોય કે આમ વિખરાયેલા વાળ સાથે જૂની સાડી પહેરી ફર્યા કરે, સાચું કહું મીતા ભાભી ! અરે આટલી સુંદર સફાઈદાર પત્ની મળી છે તો જોનીએ તેનું મૂલ્ય સમજવું જોઈએ...''

આ સાંભળી પિયુનું મન તદખી ઉઠતું. પારસ એ ભૂલી ગયો કે જો પિયુ પણ પૈસા વેડફીને ફરતી હોત તો આજે જે ઘર વસાવ્યું છે તે વસાવી શકાયું ન હોત. આરામથી ચીજો મળી શકત ખરી? એક દિવસે પિયુએ હિંમત કરી પારસને પૂછી લીધું કે ''આખરે તમારી બંને વચ્ચે શું સંબંધ છે ?''

''શું મૂર્ખાઈ ભર્યા સવાલ કરે છે તને ખબર નથી એ જોનીની પત્ની છે.''

''એ જોનીની પત્ની છે તો રોજ રોજ અહીં શા માટે આવે છે ? ને શું તમારી વચ્ચે શારીરિક સંબંધ છે?'' મર્યાદા મૂકી પિયુએ પારસને પૂછી લીધું.

''હા છે ! તારાથી થાય તે કરી લે !'' પારસે અકળાઈને જવાબ આપ્યો અને ઘર બહાર નીકળી ગયો. કોઈ પણ પરિસ્થિતિમાં પુરુષ માટે સરળતાથી છટકી જવાનો આ ઉત્તમ માર્ગ હતો.

પિયુને લાગ્યું કે પરસ્પર પરના વિશ્વાસનું શું કશું જ મહત્વ નથી! બસ છળકપટ અને જુઠ્ઠા આવરણ ઓઢી જીવન વિતાવી શકાય ખરું ! પારસને તો આ રીતે ઉભા કરેલા પરિવારની જરા સરખી કિંમત હતી નહીં અને તે એક એવી સ્ત્રી માટે આ બધા તરફ બેદરકાર હતો કે જે સ્ત્રીનો મન પૈસો હતો અને કામ કરાવી લેવા પુરુષને હવસનો પૂતળો બનાવતી હતી. પિયુ પારસને જાણ કર્યા કરતી હતી કે મીતા અન્ય પુરુષો સાથે પણ ફરતી હતી.

જોની ઓફિસના કામે ઘણા દિવસ બહારગામ ગયો હતો ત્યારે પારસ એને મળવા

દિવસે ગયો અને એક સાંજે એ સીધો મીતાના ઘરે ચાલ્યો ગયો. દરવાજો ખુલ્લો હતો પરંતુ મીતા ઘરમાં એકલી ન હતી તેની મા પણ હાજર હતી. અને મીતાની માને નમસ્તે કહે તે પહેલા જ મીતાના શબ્દોથી એ ચોંકી ગયો.

''મા તું નકામી ચિંતા કરે છે. જોની એમાંનો નથી, જે છુટાછેડા લે. પોતાની આબરૂનો ખ્યાલ રાખનારો છે, જો એવું ન હોત તો તેણે મને ઘરમાં સંઘરી ન હોત, મા હું જીવનને સંપૂર્ણ રીતે માણી લેવા માંગું છું.''

''અને આ પારસનું શું ! એ તને પ્રેમ કરે છે ?'' મા ની આ વાત સાંભળી મીતા ખડખડાટ હસવા લાગી અને બોલી ''એ તો બેવકૂફ છે. સમય કાઢવા માટે અને કામ કરાવી લેવા માટે એ ખોટો નથી. પૈસા પણ પડાવી લીધા છે, એને મૂર્ખ બનાવવો સહેલો છે.''

''પણ તું બીજાને પણ મળે છે?''

''હા મા, જો બીજાને ન મળું તો ખર્ચ કેવી રીતે કાઢવો ? ખૂબ લોકો સાથે દોસ્તી રાખવી પડે છે ત્યારે કામ થાય છે.''

''પણ બેટા ક્યાં સુધી આ બધું ચાલતું રહેશે?''

''વધુ પડતું વીણવા જઈશ તો નાળની જેમ તૂટી જશે. એ વાતનું ધ્યાન રાખજે કે જોનીને કોઈ વાતની ગંધ સુધા આવવી જોઈએ નહીં.''

''સમજુ છું મા ! પણ હું શું કરું? પેલો પારસ જળોની જેમ મને વળગી પડ્યો છે. તેનાથી હવે મન ભરાઈ ગયું છે. જો એનો પીછો છોડાવી શકું તો નિતેશને બુદ્ધુ બનાવી શકાય. એ પારસ કરતાં પણ પૈસે ટકે સધ્ધર છે.''

મીતાની અસલીયત જાણતા પારસનું મન દુઃખી થઈ ગયું પરંતુ પોતાની જાતને ધિક્કારવા સિવાય તેની પાસે કશો માર્ગ ન હતો. એ કશું કરી શકે તેમ નહોતો. આમાં મીતાનો સોદો જ હતો. સ્વયં પોતે જ દોષિત હતો જે પોતાની જાત પર કાબુ રાખવાના બદલે તેની તરફ આકર્ષાયો હતો. પોતાના ભલા ભોળા મિત્રની પત્ની સાથે સંબંધ બાંધી પાછો ઘરે પણ ફર્યો હતો. પોતાના પતિને સાચવી ન શકનાર પત્ની બીજા કોઈને વફાદાર બની શકે ખરી? ઘર તરફ પાછો ફરતો પારસ એ નક્કી નહોતો કરી શકતો કે તેને ખુશ થવું જોઈએ કે પોતાની જાતને અપરાધી સમજવું જોઈએ? ■

સલામ છે એ માસ્ટરને

કેરાલાના કન્નુર જિલ્લાના મટન્નુર પાસે આવેલા ઉરૂવાચલ વિસ્તારમાં ગાડી આવીને ઊભી રહે છે. એમાંથી ૨૭ વર્ષના સી. સદાનંદન ઉતરે છે. તેઓ રાષ્ટ્રીય સેવા સંઘના કાર્યવાહક છે એટલે દરેકના મનમાં રાષ્ટ્રવાદ જન્માવવા માટે વિસ્તારમાં ફરતા રહેવું એ એમનો સ્વભાવ છે. પણ આ વખતે તેઓ બહેનના લગ્ન હોવાથી સગાઓને આમંત્રણ આપવા મટન્નુર ગયા હતા. પાછા આવતી વખતે એક સ્નેહીને મળી આવતાં હતાં ત્યારે અંધારાનો લાભ લઈ કેટલાક લોકોએ તેમના નામની બૂમ પાડી. સંઘના ઘણાં લોકો એમને ઓળખે જેમાં અજાણ્યાઓનો પણ સમાવેશ ખરો. તેઓ સસ્મિત અવાજની દિશામાં ફર્યા અને નમસ્કારની મુદ્રામાં હાથ જોડ્યા. બીજી જ સેકન્ડે તેમને ધક્કો લાગ્યો. અવાજ કરનારાઓએ તેમના પર હુમલો કર્યો. ઘાતકી રીતે તેમણે સદાનંદજીના બંને પગ કાપી તેમને નજીકના અવાવરૂ જેવા મકાનમાં ફેંકી દીધા.

બહાર નીકળતી વખતે હુમલાખોરોએ ત્યાં હાજર રહેલા લોકોને ધમકી આપી કે કોઈએ એમને મદદ કરવાની નથી. પરિણામે ઘાયલ અવસ્થામાં પડેલા સદાનંદજીને મદદ કરવા કોઈએ જ હિંમત ન કરી, પણ એ લોકોએ પોલીસને જાણ કરી. એ સમયગાળામાં બે સહાયકકર્તા થિલ્લકેરી અને સુરેશ ત્યાં પહોંચી ગયા અને હોસ્પિટલમાં દાખલ કર્યા.

લોહી નીતરતી અવસ્થામાં પણ સદાનંદજીના હોઠ પર રાષ્ટ્રગીતનું ગાન ચાલું હતું. એમના પર હુમલો કરનારા CPI(M) એટલે કે કોમ્યુનિસ્ટ પાર્ટી ઓફ ઈન્ડિયાના કાર્યકરો હતા. ડોક્ટરોએ એમનો જીવ તો બચાવી લીધો પણ તેમણે આજીવન હવે ઘુંટણના સહારે રહેવું પડશે એમ પણ જણાવ્યું. પાંચ ફીટ નવ ઈંચના સદાનંદજી માત્ર ૧૦ મિનિટમાં જ ચાર ફીટ એક ઈંચના થઈ ગયા હતા. પણ એ હિંમત ન હારતાં એટલું જ બોલ્યા, ‘‘એ લોકોએ મારા પગ કાપી નાખ્યા પણ મારો હેતુ, મારી ભાવના નહીં.’’

બંને પગ ગુમાવી ચૂકેલા સદાનંદજીએ નવેસરથી જીવન જીવવાનું શરૂ કર્યું. ૩ વર્ષની અથાગ મહેનત પછી એમણે પ્રોસ્થેટીક પગના આધારે ફરી ચાલવાનું શરૂ કર્યું. એટલું જ નહીં પણ ૧૯૯૯માં તેમણે ફરીથી માસ્તરી પણ શરૂ કરી દીધી. શ્રી દુર્ગા વિલાસમ, હાયર સેકેન્ડરી સ્કૂલમાં વિદ્યાર્થીઓને સમજ વિજ્ઞાન વિષય ભણાવતા તેમણે ફરી એકવાર સંઘની વિચારધારા અને રાષ્ટ્રવાદની પરિભાષાના પ્રચાર પ્રસારમાં લાગી ગયા. આ વખતે તેમની હિંમત અને અથાગ પરિશ્રમને જોઈને સૌ કોઈની બોલતી બંધ થઈ ગઈ. એક જાહેર સભામાં એમણે કહ્યું હતું કે, ‘‘મારા પગ કાપનારા એ ભૂલી ગયા છે કે હું વ્યક્તિ નહીં, વિચાર છું અને વિચાર ક્યારે પણ મરતા નથી.’’

શ્રી સદાનંદજીને બધા ‘માસ્ટર’નું સંબોધન કરે છે. એની પાછળનું કારણ એ નથી કે એ શિક્ષક છે પણ હકીકતમાં સૌ કોઈને શીખવતા રહેવાની માનસિકતા તેઓ ધરાવે છે. ‘‘તમારો ઈરાદો બુલંદ હોય તો જગતની કોઈ તાકાત તમને રોકી શકતી નથી. ઘાતકી હુમલા પછી પણ તેમણે પોતાનું કામ ચાલુ રાખ્યું જે દર્શાવે છે કે જો મનમાં નિષ્ઠા હોય અને એ નિષ્ઠામાં દઢતા હોય તો તમને કોઈ અટકાવી શકતું નથી.’’

૧૨મી જુલાઈ ૨૦૨૫ના ભારતના પ્રેસિડન્ટ શ્રીમતી દ્રોપદી મુર્મુએ દેશના ચાર અગ્રણી નાગરિકોને રાજયસભાના સભ્ય તરીકે જોડાવા આમંત્રિત કર્યા એમાં શ્રી સદાનંદજીનું પણ નામ હતું. એમણે રાષ્ટ્રીયસ્વયં સેવક સંઘની છત્રછાયામાં રહીને દેશવાસીઓમાં દેશદાઝ વધારવાનું કામ કરવા બદલ, પાશવી અત્યાચાર સહન કરવા છતાં સહેજ પણ હિંમત હાર્યા નહીં અને પોતાનું કામ અવિરત પ્રમાણે ચાલુ રાખ્યું. જેના સન્માન રૂપે તેમને રાજયસભામાં આમંત્રિત કરવામાં આવ્યા છે. તેઓ કહે છે, ‘‘આ મારું નહીં પણ રાષ્ટ્રનું સન્માન છે અને જ્યારે રાષ્ટ્રનું સન્માન થયું છે ત્યારે માનવતા પરનો વિશ્વાસ વધ્યો છે.’’ ■

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

ગત મહિનામાં સંસ્થાએ કરેલ પ્રવૃત્તિનો ચિતાર

- અન્નક્ષેત્રે ભોજનના ૨૩ કાર્ડ અને હલ્દી દૂધના ૭ કાર્ડ બનાવી આપ્યા.
- ૧૪૭ કેન્સરગ્રસ્ત દર્દીઓના પરિવારોમાં અનાજ વિતરણ કરવામાં આવ્યું.
- પ્રતિદિન ૬૬૯ દર્દીઓને ફળનું વિતરણ કરવામાં આવ્યું.
- ૩ દર્દીઓને બ્લડ માટે સહાય કરવામાં આવી.
- ૪ દર્દીઓને રહેવાની સગવડ કરી આપવામાં આવી.
- ૯ દર્દીઓને અલગ અલગ ટ્રસ્ટમાં સારવાર માટે અપીલ લેટર બનાવી આપવામાં આવ્યા અને અન્ય સંસ્થાઓમાંથી સારો એવો પ્રતિસાદ મળ્યો.
- કેન્સરના દર્દીઓને રૂ. ૯,૦૮,૨૬૦/-ની દવા લઈ આપવામાં આવી.
- અન્ય દર્દીઓને રૂ. ૩,૯૩,૫૪૦/-ની દવાઓ આપવામાં આવી.
- અપંગ વ્યક્તિઓને ૪ વૉકર, ૨ વૉકિંગ સ્ટીક, ૩ કમોડચેર, ૪ વ્હિલચેર, ૨ પલંગ, ૧ ઓક્સિજન મશીન અને ૩ ઓક્સિજનના બાટલા આપવામાં આવ્યા.
- ૬ વ્યક્તિઓને કેન્સર જણાતા એમની ફાઈલ બનાવી આપવામાં આવી.
- ૩૧ દર્દીઓએ ફ્રી એમ્બ્યુલન્સ સેવાનો લાભ લીધો.
- ૨ દર્દીઓને કોલોસ્ટોમી બેગ રાહતના દરે આપવામાં આવી.
- ૧ લાવારિશ કેન્સરગ્રસ્ત દર્દીની કફન-દફન વિધિ કરવામાં આવી.
- રસ્તામાં બેહાલ સ્થિતિમાં પડી રહેલા ૨ 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/-

પ્રવાસ વર્ણન

શંખેશ્વર જૈન તીર્થ

શંખેશ્વર જૈન તીર્થ ગુજરાત રાજ્યના પાટણ જિલ્લામાં શંખેશ્વર ખાતે આવેલું છે. આ મંદિરના મૂળ નાયક તીર્થંકર પાર્શ્વનાથ છે. આ સ્થળ ૧૨૫ સે.મી. ઊંચી પદમાવતી દેવીની પ્રતિમા માટે પ્રસિદ્ધ છે. પદમાવતી દેવીની મૂર્તિ ઉપરાંત સરસ્વતી, મહાલક્ષ્મી, નાકોડા ભૈરવ અને મણિભદ્રવીરની પ્રતિમાઓ પણ અહીં જોઈ શકાય છે. આ તીર્થસ્થળની નજીક જ ૧૦૮ ભક્તિવિહાર પાર્શ્વનાથ, રાજેન્દ્રસૂરિ નવકાર મંદિર, આગમ મંદિર તીર્થ, ભક્તામર મંદિર અને કલાપૂર્ણ ગુરુમંદિર પણ આવેલા છે.

મૂળનાયક શ્રી શંખેશ્વર પાર્શ્વનાથ ભગવાન શ્રી ભીડભંજન પાર્શ્વનાથ ભગવાનની ગભારાની ત્રણ મૂર્તિઓ અને બીજા નંબરની દેરીમાંની પદ્માવતી દેવીની મૂર્તિ એમ પાંચ પ્રતિમા સિવાયની સમગ્ર પ્રતિમાઓને ઉત્થાપન કરી એમાં જરૂરી સમારકામ કરાવી ઉપયુક્ત પાંચ મૂર્તિઓ સિવાયની બાકીની બધી મૂર્તિઓની વિક્રમ સંવંત ૧૯૬૭ના મહા સુદ પાંચમ અને શનિવારના રોજ ફરીથી પ્રતિષ્ઠા કરવામાં આવી હતી.

જૈન આચાર્ય મેરુતુંગે આ સ્થળને એમના સાહિત્યમાં શંખપૂર તરીકે વર્ણવ્યું હતું. ગામની ઉત્તરે આવેલા પાળિયા વિક્રમ સંવત ૧૩૨૨ (ઈ.સ. ૧૨૬૫)નો સમય દર્શાવે છે. હાલનું પાર્શ્વનાથ મંદિર ઈ.સ. ૧૮૧૧માં બાંધવામાં આવ્યું હતું.

જૈન ગ્રંથોમાં જણાવ્યા પ્રમાણે શ્રીકૃષ્ણએ શંખેશ્વરની સ્થાપના કરી હતી. આથી શંખેશ્વર મહાભારત જેટલું જ પ્રાચીન હોવાનું માનવામાં આવે છે. આ ઉપરાંત શ્રીકૃષ્ણએ પાર્શ્વનાથની સાત ફેણવાળી પ્રતિમાની સ્થાપના કરી હોવાની માન્યતા છે. શંખેશ્વરમાં આવેલા મંદિરનો પાંચ વખત જીર્ણોદ્ધાર થયો હતો.

શંખેશ્વર નગરના લોકોનો મુખ્ય વ્યવસાય ખેતમજૂરી તેમ જ પશુપાલન

છે. અહીં મુખ્યત્વે ઘઉં, જીરું, વરિયાળી, બાજરી, કપાસ, દિવેલા, રજકો તેમ જ અન્ય શાકભાજીના પાકની ખેતી કરવામાં આવે છે.

શંખેશ્વર તીર્થ જવા માટે નજીકનું રેલવે મથક રાધનપુર છે. વિમાનમાર્ગે અમદાવાદ પહોંચી ત્યાંથી શંખેશ્વર ૧૦૦ કિ.મી. છે.

શંખેશ્વર તીર્થમાં ચૈત્રી પૂનમ, કાર્તિકી પૂનમ અને પોષ દસમીના એમ ત્રણ મોટા મેળા ભરાય છે. ■

માતુશ્રી કાંતાબેન ચુનીલાલ ગગલદાસ શાહ (સેરીસા)ના સૌજન્યથી

જીવદયા

- રૂા. ૪,૨૩,૮૯૦/- રૂપિયાની દવાઓ અબોલ પ્રાણીઓ માટે વાપરવામાં આવી.
- મુંબઈમાં ટ્રાફિકથી ધમધમતા માર્ગ પર અકસ્માત નડતા ૧૪ પશુ-પક્ષીઓને સારવાર માટે હોસ્પિટલમાં મોકલવામાં આવ્યા.

નામ	ગામ	એરીયા	રૂપિયા
નિર્મળાબેન રમણિકલાલ પોપટ હ. મીનાબેન મયંક પોપટ		દાદર	૫,૫૦૦/-
લોપા અજય મહેતા		કાંજુરમાર્ગ	૪,૦૦૦/-
સુરેશ છાબરિયા		સાંતાક્રુઝ	૩,૦૦૦/-
રંજનબેન કાંતિલાલ નરશી ગાલા		ઘાટકોપર	૨,૧૦૦/-
ગાંગજી વીરજી વોરાની ૧૩મી પુણ્યતિથિ નિ. અને આણંદજી વીરજી વોરાની ૫મી પુણ્યતિથિ નિ. હ. અશ્વિન આણંદજી વોરા	બિદડા	ભાયખલા	૨,૦૦૦/-
માતુશ્રી હીરબાઈ દામજી ગાલાની પુણ્યતિથિ નિ. હ. જ્યોતિ અશોક ગાલા	માપર	વસઈ	૨,૦૦૦/-
જયવંતી કલ્યાણજી ગાલા	નાનાભાડિયા	માટુંગા	૨,૦૦૦/-
પ્રતિક્રમણ ગ્રુપ		અંધેરી	૨,૦૦૦/-
અંધેરી કો.ઓ.સોસાયટી ગ્રુપ		અંધેરી	૨,૦૦૦/-
કંચનબેન શાહ		અંધેરી	૨,૦૦૦/-
ઉષાબેન મણિલાલ ગાલા	કાંડાગરા	ગોરેગામ	૧,૧૦૦/-
મધુસુદન રાજપુત		દાદર	૫૦૦/-

આપણા તહેવારો

ભાઈ-બીજ

ભાઈબીજ એક એવો તહેવાર છે જેમાં સુગંધ છે ભાઈ-બહેનના મીઠા સંબંધોની. આ એ તહેવાર છે જે પ્રતિક છે કર્તવ્ય અને મંગલ કામનાનું. આ એક માન્યતા છે જેણે કેટલાય સંબંધોને અતૂટ બંધનોમાં બાંધી મૂક્યા છે. ભાઈની સલામતી માટે અને લાંબા આયુષ્ય માટે જાણે કેટલા વર્ષોથી આ તહેવાર બહેનો મનાવતી આવી છે. ધર્મ, ભાષા અને બંધનોથી અલગ ભાઈબીજ તહેવાર કોઈનો બંધક હોય તો તે ફક્ત ભાવનાઓનો અને ભાઈબહેનની પવિત્ર જોડીનો.

ભાઈબીજ એટલે કે યમ દ્વિતીયા. આ દિવસે યમરાજે પોતાની બહેન યમીને ઘરે ભોજન કર્યું હતું. અને બે વરદાન આપ્યા હતા. એક તો દર વર્ષે આજના દિવસે દરેક ભાઈ પોતાની બહેનને ઘરે જમવા જશે અને એને ભેટ આપશે. બીજું વરદાન એ આપ્યું હતું કે આજના દિવસે કોઈ પણ ભાઈનું અપ મૃત્યુ નહીં થાય. જે ભાઈ ભાઈબીજના દિવસે પોતાની બહેનને ત્યાં જમશે એ નરકનું બારણું નહીં જુએ. ભાઈ રોગી હોય અથવા તો બહેનના ઘરે જવાનું ના બને તો આ ભાઈબીજની વાર્તાનું સ્મરણ કરનારને પણ ભોજન કર્યા જેટલું જ ફળ મળે છે એવી માન્યતા છે.

આ દિવસે બહેન ભાઈને પોતાને ઘેર જમવા બોલાવે છે. આગળના દિવાળીના દિવસોમાં ખૂબ ગળ્યું ખાધું હોવાથી આ દિવસે ખીચડી, કઢી, શાક, રોટલા, મીઠાઈ વગેરે બનાવવાનો ક્રમ છે.

રક્ષાબંધનના દિવસે દરેક બહેનને ભાઈને ઘેર જવાનો અધિકાર મળે છે. તો ભાઈબીજના દિવસે ભાઈને બહેનના ઘરે જવાનો અધિકાર છે. આ બંધનની વચ્ચે કોઈ પણ વિઘ્ન આવી શકતું નથી એવી માન્યતા છે.

ભાઈબીજનો તહેવાર ગુજરાત, મહારાષ્ટ્ર, હરિયાણા, ગોવા, પશ્ચિમ બંગાળ, કર્ણાટકમાં વધારે લોકપ્રિય છે. પૌરાણિક કથા મુજબ યમુનાને યમની બહેન માનવામાં આવે છે. આ દિવસે એટલે કારતક સુદ બીજના દિવસે યમરાજા બહેન યમુનાને ત્યાં ભોજન કરવા ગયા હતા એવી માન્યતા સાથે આ પર્વ મનાવવામાં આવે છે. આ વર્ષે ભાઈબીજનો તહેવાર ૨૩મી ઓક્ટોબર ૨૦૨૫ને ગુરુવારે મનાવવામાં આવ્યો.

બહેન ચાહે ભાઈનો પ્યાર, નહીં ચાહે મોંઘા ઉપહાર.
સંબંધ અતૂટ રહે સદીઓ સુધી, મળે મારા ભાઈને ખુશીઓ અપાર.દ ■

નવલકથા

‘કુંતી’

(ગતાંકથી ચાલુ)

- રજનીકુમાર પંડ્યા

સુરેન્દ્રનાથને શબ્દે શબ્દે હરિરાજસ્વામીનાં મનઃચક્ષુ સામે એ અપરમાતા સંતોષ કૌરનું ચિત્ર કોઈ અદશ્ય પીંછી વડે આલેખાતું જતું હતું. હા, જેનો પતિ ‘પંદર દિવસમાં હરિદ્વાર-કાશ્મીર જઈને પાછો આવું છું’ એમ કહીને ઘર બહાર નીકળી ગયો હોય અને પછી જીવનભર પાછો ન ફર્યો હોય એ સ્ત્રીની વેદના કેવી દારુણ હશે ? એના ચહેરાની બારીકમાં બારીક રેખાઓમાં એ વ્યક્ત થઈ જતી હતી. હરિરાજસ્વામીએ ધ્યાનથી જોયું. હા, એ પંજાબી વૃદ્ધ ગૃહિણીની મુખરેખાઓમાં કોઈ અલૌકિક ખૂબસૂરતી હતી, જે કામવિવશ પિતા મુખરામની નજરે કદી ચડી નહીં. કારણ કે એ શરીરની નહીં, એમાં વસેલા આત્માની ખૂબસૂરતી હતી. બાકી ચહેરો તો કોઈ સામાન્ય પંજાબી સ્ત્રીનો હોય એવો જ હતો. મોટી મોટી આંખો અને ઝીણા પાતળા હોઠ; કપાળ ઢંકાય ત્યાં સુધીની ઓઢણી અને નાકમાં મોટી નથ. પૂરા અસલી પંજાબી પહેરવેશમાં એણે કપાળે મોટો રૂપિયા જેવો ચાંદલો કર્યો હતો, જેમાં ફોટોગ્રાફરે એ વખતે ફેશન હશે એ મુજબ ઉપરથી લાલ રંગ પૂરી આપ્યો હતો. હરિરાજસ્વામીને મનમાં દુઃખભર્યું હસવું આવ્યું. ફોટો લીધાની જે સાલ લખી હતી એ સાલમાં તો આ સ્ત્રીનો પતિ આ પૃથ્વી પર હયાત નહોતો. એ પંડિત પતિએ તો એનાથી વર્ષો અગાઉ પોતાની કાશ્મીરી પત્નીના ત્રાસથી વાજ આવીને ગુલમર્ગની ખીણમાં કૂદી પડીને જીવનનો અંત આણી દીધો હતો. પણ એ મોતની કાલિમા આ ફોટોગ્રાફમાંની વૃદ્ધ પત્નીને સ્પર્શી નહોતી. પતિની હયાતી પત્નીના ચાંદલામાં ખાતરીપૂર્વક વ્યક્ત થતી હતી. એવું લાગતું હતું કે મૃત્યુની મેશ પર કંકુના એક ટપકાએ જાણે કે જીત મેળવી લીધી હતી.

‘‘દદ્દુ !’’ સુરેન્દ્રનાથે કહ્યું : ‘‘આપને મુઝે કહા કિ પરદાદા મુખરામજી તો સન બયાલીસ સે પહેલે હી પરલોક સિધાર ગયે થે; તો ઇસ હિસાબસે તો મેરી યહ પરદાદીજી બેવા સાબિત હુઈ, મગર ક્યા કહું ?’’

હરિરાજસ્વામીએ એની સામે જોયું. ફોટોગ્રાફને હાથમાં જ પકડેલો રાખીને એમણે પૂછ્યુંઃ ''ક્યા ?''

''વો બેવા હોતે હુએ ભી જબ મરી તબ એક સુહાગનકી ભાંતિ મરી. સુહાગનકા સિર્ફ ભેસ હી નહીં, સુહાગનકા તેજ ભી ઉનકે માથે પે ચમક રહા થા. દદ્દું, મુઝે બરાબર યાદ હૈ, મરને કે સમય પર વો પૂરે હોશો-હવાસમેં થીં. મૈં, સિર્ફ મૈં હી ઉનકે પાસ થા. ઉનકે સિહાને બૈઠા મૈં અપની પઢાઈ કર રહા થા. ઘર કે સબ લોગ ગુરુદ્વારા ગયે હુએ થે. ગુરુનાનક કા જન્મદિન થા. પરદાદી યૂં તો બહુત દિનોંસે બીમાર થીં, પર વો દિન ઉનકો કુછ જ્યાદા ઠીક લગ રહા થા... તો ઉન્હોંને ખુદને સબકો સમજા કે ગુરુદ્વારા ભેજ દિયા, ઔર કહાં કિ ઘર પર સિર્ફ સુરીન્દર, યાની કિ મેરા રહના હી કાફી હૈ. સબ ચલે ગયે તો મૈં અપની ઇતિહાસકી કિતાબ લે કે ઉનકે સામને પઢને બૈઠ ગયા ઔર ઉનકો હવા દેતા રહા. કુછ દેર બાદ ઉન્હોને યકાયક પાની માંગા. મૈંને કિતાબ બગલમેં રખ દી ઔર ઉઠકે ઉનકો પાની દિયા તો મુઝે પૂછને લગી કિ બેટે, તૂ દૂસરોં કિ ઇતિહાસ તો પઢ રહા હૈ મગર ક્યા તેરે ખુદ કે ખાનદાન કે ઇતિહાસસે વાકેફ હૈ ? ક્યા તુઝે માલૂમ હૈ કિ હમ કૌન હૈં, કહાં સે આયે હૈં ? ફિર બોલી, બેટે, જો ઈન્સાન અપને ખુદ કે ઇતિહાસસે વાકેફ ના હો વહ જિંદગીમેં ઠોકરે ખાતા હી રહેતા હૈ. વો ઇતના બોલી ઔર દદ્દુ, મૈં બરબસ રો પડા. મૈંને કહા, દાદીજી, તૂ આજ મુઝે ઐસા ક્યૂં પૂછ રહી હૈં?''

સુરેન્દ્રનાથ અત્યારે પણ વાત કરતાં કરતાં આર્દ્ર થઈ ગયો. પરદાદીની મૃત્યુશૈયા અને એના ઓશીકે પોતે બેઠો છે એ દૃશ્ય ફરી એની નજર સામે રચાઈ ગયું. હરિરાજસ્વામી સમજી શક્યા કે થોડી જ વાર પહેલાં સુરેન્દ્રે જે સિલસિલાબંધ કુટુંબકથા કહી હતી એની આટલી બધી વિગતો ક્યાંથી આવી ! પંડિત મુખરામ ચોપડા ઘર છોડીને ચાલ્યા ગયા પછી એ પરિવાર માથે શું શું વીત્યું હતું એની રજેરજ વાત વૃદ્ધા પરદાદીએ એ મરણની ઘડી પહેલાંની થોડી

જ મિનિટોમાં એને કહી હતી. પતિ 'આજ આવશે, કાલ આવશે'ની આશાની હવાઈ સીડીનો જ્યારે અંત આવી ગયો ત્યારે પોતાની યુવાનીના એ દિવસોમાં એ જુવાન થવા આવેલા પુત્ર કુલજીતને લઈને અમૃતસર–બટાલા વચ્ચે રોજીરોટીની શોધમાં આથડતી રહી. કોઈ સગાંવહાલાંએ એને આશરા માટે ઑફર કરી ત્યારે 'મૈં તો સુહાગન હૂં ઔર જવાન બેટેવાલી હૂં. મૂઝે કીસી કે છપ્પર (છાપરા) કિ ક્યા જરૂરત ? વો તો કીસી બેવા (વિધવા) કે લિયે જરૂરી હોતા હૈ' – કહીને નમ્રતાપૂર્વક એનો અસ્વીકાર કર્યો હતો. છેવટે કોટલા સુલતાનપુર ગામમાં માતા–પુત્ર જરા ઠરીઠામ થયાં, કુલજીતનાં લગ્ન પણ થયાં; ત્યાં તો દેશના ભાગલા આવી પડ્યા અને એ ગામ રાતોરાત હિંદુસ્તાન મટીને પાકિસ્તાન બની ગયું. ત્યાં રહેવામાં જોખમ લાગ્યું એટલે બંને ફરી ભારત ચાલ્યાં આવ્યાં. બટાલામાં એણે પોતાની મરણમૂડી વેચીસાટીને પણ કુલજીતને કાપડની ફેરી કરાવી હતી. કુલજીત ખભે ગાંસડી નાખીને ગામેગામ ફરતો અને પરિવારને પોષતો. પણ એ રખડપાટમાં જ ક્યાંકથી એને શીતળાનો ચેપ લાગ્યો અને અચાનક એ ગામતરું કરી ગયો. એ વખતે એને સંતાનમાં એક માત્ર પુત્ર જ્યોતિસ્વરૂપ હતો. વૃદ્ધા સંતોષકૌર આ બીજો ઘા પણ સહન કરી ગઈ અને વિધવા વહુ તથા એના અઢાર વર્ષના પુત્રને ઘેર સંચો ચલાવીને પોષતી રહી. જ્યોતિસ્વરૂપ પણ વહેલો પરણ્યો ને વહેલો ધંધેધાપે લાગ્યો. બટાલાની એક મુસ્લિમ પેઢી જાવેદ એન્ડ કું. માં નોકરીએ રહ્યો અને એવો ધંધો જમાવી આપ્યો કે થોડાં જ સમયમાં એ લોકોએ એને ભાગીદાર પણ બનાવી દીધો.

(ક્રમશઃ) ■

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.

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
❖ નિખિલ ભરત મકવાણા		કાંદિવલી	૫,૦૦૦/-
❖ ખોડિદાસ કલ્યાણજી મકવાણા		કાંદિવલી	૪,૦૦૦/-
❖ વસુમતી ગુણવંતરાય રાઠોડ			
હ. ગુણવંતરાય ગીલાભાઈ રાઠોડ		મુલુંડ	૨,૦૦૦/-
❖ માતુશ્રી લાછબાઈ હીરજી કરમશી ભેદાના આત્મશ્રેયાર્થે			
હ. પરિંદાબેન રશ્મીકાંત ભેદા	સમાઘોઘા	માટુંગા	૧,૫૦૦/-
❖ રાજેશ ગાલા		શિવરી	૧,૫૦૦/-
❖ ઉષાબેન મણિલાલ ગાલા	કાંડાગરા	ગોરેગામ	૧,૧૦૦/-
❖ સુષમા રાજેશ ગાલા		શિવરી	૧,૦૦૦/-
❖ આશા મહેતા		લાલબાગ	૭૦૦/-
❖ ચિરાગ તારાચંદ શાહ	દેઢિયા	વડાલા	૭૦૦/-
❖ સ્વ. હિરબાઈ દામજી ગાલા	માપર	વડાલા	૭૦૦/-
❖ મંજુબેન પંકજ કજરિયા		વર્લી	૭૦૦/-
❖ હસવંતી નટવરલાલ મહેતા	નખત્રાણા	ડોંબિવલી	૭૦૦/-
❖ કૌશિક ચંપકલાલ શાહની પુણ્યતિથિ નિ.			
હ. સંકેત મોહિશ શાહ		ડોંબિવલી	૭૦૦/-

મહિલા વિશેષ

સૌંદર્ય કેવી રીતે વધારશો ? સૌંદર્ય વધારવાના ઉપાય

પ્રકૃતિ સ્વયં સુંદર છે અને દરેક સુંદર રહે તેમ ઇચ્છે છે. સૌંદર્ય અને યૌવન સ્વાસ્થ્યની સાથે ચાલે છે. જો યૌવન ટકાવી રાખવું હોય તો આપણું સ્વાસ્થ્ય સારું હોવું જરૂરી છે.

દરેક સ્ત્રી પોતાની રીતે સુંદર છે અને તે સુંદરતાને કાયમી ટકાવી રાખવું તે આપણા જ હાથમાં છે. સૌંદર્ય જાળવી રાખવા માટે શરીરના દરેકે દરેક અંગની કાળજી રાખવી જરૂરી છે. આ માટે દરરોજ ૧૫-૨૦ મિનિટ શરીર પાછળ ખર્ચવાથી શરીરમાં ખરેખર અનેરું પરિવર્તન આવી જશે. સૌંદર્ય એ કોઈ જાદુઈ ફોર્મ્યુલા કે કોઈ સારા બ્યુટીપાર્લરની દેન નથી; પરંતુ દરરોજ રાખવામાં આવતી સંભાળ છે.

સ્વાસ્થ્ય માટે આહારવિહાર, નિયમિતતા, કસરત તથા વિચારોનું મહત્ત્વ પણ ઘણી અગત્યતા ધરાવે છે. પૌષ્ટિક પરંતુ શક્તિદાયક આહાર લેવો. ઘી, માખણ જેવા કે ચરબીવાળા આહારને જ આપણે પૌષ્ટિક ગણીએ છીએ; પરંતુ તેનાથી તો શરીર વધુ બેડોળ બને છે. કઠોળ, મગ, લીલાં શાકભાજી, ફળ, ફળોના રસ, લીલાં નારિયેળનું પાણી, લીંબુ વગેરેનો ઉપયોગ વધુ કરવાથી શરીર સાચા અર્થમાં સશક્ત બને છે, બેડોળ નહિ.

તે જ રીતે ખૂબ પૌષ્ટિક આહાર લઈએ; પરંતુ તેને પચાવવા પૂરતી મહેનત ન કરીએ તો આપણા શરીરની સુંદરતા કેવું રૂપ પામશે? તેનાથી તો શરીરમાં ચરબી જમા થતી જશે અને શરીર વધુ બેડોળ બની જશે. માટે ખોરાકની સાથે સાથે થોડો શ્રમ પડે તેવાં કાર્યો પણ કરવાં જોઈએ, જેથી આપણું શરીર આપણે લીધેલ આહારની કેલરીને યોગ્ય પ્રમાણમાં પચાવી શકે. શ્રમ ન પડતો હોય તેવી વ્યક્તિઓ માટે દિવસે સૂવું તે પણ તેનું સૌંદર્ય હણનાર એક કારણ છે. તેનાથી પણ શરીરમાં ચરબી ઝડપથી વધે છે. ખોરાક હંમેશાં નિયમિત અને નિયત પ્રમાણમાં લેવો જોઈએ. ■

વાનગી વિશેષ

પનીર લીફાફા

– આશાબેન દસોંદી (માટુંગા)

સામગ્રી : ***લોટ બાંધવા માટે***

- ૧ કપ મેંદો (ચાળીને લેવો)
- ૧ ચમચી મીઠું
- ૧/૨ કપ પાણી
- ૧/૨ કપ ઘઉંનો લોટ
- દોઢ ચમચો તેલ

સ્ટફીંગ કરવા માટે

- ૬ લીલાં મરચાં
- ૧ નાનો ટૂકડો આદુ
- ૧/૨ કોબી
- ૧/૩ કપ મકાઈના દાણા (બાફેલા)
- ૧/૩ કપ લીલા કાંદાનો લીલો ભાગ
- ૧/૩ ચમચી ઓરેગેનો
- સ્વાદ પ્રમાણે મીઠું
- ૧૦૦ ગ્રામ મલાઈ પનીર છીણેલું
- ૨ ક્યુબ ચીઝ – છીણેલું
- વધારામાં ૨ ચમચા ઘઉંનો લોટ
- ૪ કળી સૂકું લસણ
- ૧/૨ કપ ગાજર
- ૧/૨ કપ કાપેલા કાંદા
- ૧/૩ કપ લીલું કેપ્સીકમ
- ૧ ચમચી ચીલી ફ્લેક્સ
- ૧/૨ ચમચી ચાટ મસાલો
- ૨ ચમચા તેલ
- ગરમ પાણી
- ૨-૩ ચમચી કોથમીર
- રોટલી વણવા મેંદાનું આટામણ

રીત : કણક બાંધવા ઉપરની સામગ્રી – ઘઉંનો લોટ, મેંદો, મીઠું ને તેલ લઈ કણક બાંધવી. પછી એને ૧૫ મિનિટ રેસ્ટ આપવો. સ્ટફીંગ માટે – મરચાં – આદુ – લસણ – ગાજર – કોબી – કેપ્સીકમ બધાને ચોપરમાં ચોપ કરી લેવા. એક પેનમાં તેલ લઈ, તેલ ગરમ થાય એટલે એમાં કાપેલા કાંદા અને મકાઈના દાણાને સાંતળી લો. પછી ચોપ કરેલાં શાકભાજી નાખી સાથે ચીલી ફ્લેક્સ, ઓરેગેનો અને મીઠું નાખી હલાવો. ઉપરથી લીલા કાંદા ને કોથમીર નાંખી મિક્સ કરો. ગેસ બંધ કરી આ મિશ્રણને ઠંડુ થવા દો.

આ મિશ્રણને એક બાઉલમાં કાઢી એમાં છીણેલું પનીર અને ચીઝ નાંખી મિક્સ કરો. આમ આ સ્ટફીંગ તૈયાર છે. બાંધેલી કણકને થોડું તેલ લઈ – એને કેળવી લો. રોટલીના લુવા જેટલા લુવા કરવા. આટામણ વાપરી એની રોટલી વણી લેવી. ગરમ તવી પર એને કાચી પાકી શેકી લેવી અને પછી એને સુતરાઉ

કપડામાં મૂકી રાખવી જેથી રોટલી સૂકાઈ ન જાય. ૨ ચમચા મેંદો અથવા ઘઉંનો લોટ એક વાટકીમાં લઈ એમાં ગરમ પાણી ઉમેરી એની લાઈ (પેસ્ટ) બનાવવી. હવે પાટલી પર એક રોટલી લઈ એની વચ્ચેના ભાગમાં ૩-૪ ચમચી જેટલું મિશ્રણ મૂકી એ તૈયાર કરેલા મિશ્રણને ચોરસ આકારમાં ફેલાવવું. હવે રોટલીની એક બાજુએ મિશ્રણ મૂકી એના પર તૈયાર કરેલ પેસ્ટ લગાડી - સામેની તરફની રોટલી એના પર મૂકવી. એના પર ફરી પેસ્ટ લગાડી બીજી બાજુની રોટલી એના પર મૂકી છેલ્લે એની સામેની બાજુની રોટલી પર પેસ્ટ લગાડી મૂકવી. આમ એક ચોરસ લીફાફા તૈયાર થશે. આમ જરૂર પ્રમાણે લીફાફા તૈયાર કરી એને સુતરાઉ કપડામાં ઢાંકીને રાખવા જેથી એ સુકાઈ ન જાય. આ લીફાફાને તળી પણ શકાય અથવા થોડા તેલમાં સાંતળી પણ શકાય. આ લીફાફા ૩-૪ દિવસ માટે ફ્રીજમાં સ્ટોર પણ કરી શકાય. પીરસતી વખતે એને કોથમીર-ફુદીનાની લીલી ચટણી અને ટોમેટો કેચઅપ સાથે મૂકી શકાય. ■

ગીતા જયંતિ - માગસર સુદ અગિયારસ

ગીતા - વિશ્વમાં એક માત્ર એવો ગ્રંથ છે કે જેનો જન્મદિવસ ઉજવાય છે. ગીતામાં ક્યાંય 'શ્રી કૃષ્ણ ઉવાચ' લખેલું નથી પણ 'ભગવાન ઉવાચ' લખેલું છે. ભગવાને ગીતા ગાઈ ત્યારે તે વસુદેવ - દેવકી કે નંદ યશોદાના પુત્ર રૂપે કે પછી કંસના ભાણેજ ન હતા પણ સૃષ્ટિ નિર્માણ કરનાર ચૈતન્ય શક્તિ રૂપે હતા. તેથી ગીતા ફક્ત હિન્દુઓનો ગ્રંથ નથી પણ સકળ વિશ્વના માનવમાત્રને ઉદ્દેશીને લખાઈ છે. જીવન એક સંગ્રામ છે.

ગીતા માનવને જીવન જીવવાની હિંમત આપે છે. ભગવાને અર્જુનને નિમિત્ત બનાવી વિશ્વના માનવમાત્રને ગીતાના જ્ઞાન દ્વારા જીવન અભિમુખ કરવાનો ચિરંતર પ્રયાસ કર્યો છે.

જીવન રડવા માટે નથી, ભાગી જવા માટે નથી. જીવન હસવા માટે છે, રમવા માટે છે, મુસીબતોની સામે હિંમતથી ઝઝૂમવા માટે છે, અખંડ આશા અને અતૂટ શ્રદ્ધાના બળે વિકાસ કરવા માટે છે, તે માનવમાત્રને જીવનમાં પ્રતિ ક્ષણે આવતા નાના મોટા સંગ્રામોની સામે હિંમતથી ઊભા રહેવાની શક્તિ બક્ષે છે. ■

આરોગ્ય ગંગા

સકારાત્મક શબ્દોનો પ્રયોગ જ જીવનમાં કરવો જોઈએ

– રાજયોગી બ્રહ્મકુમાર નિકુંજજી

સામાન્ય રીતે આપણે સહુ આખા દિવસમાં નકારાત્મક શબ્દોનો પ્રયોગ કેટલી હદે કરીએ છીએ એની કલ્પના કદાચ આપણામાંથી કોઈને નહીં હોય. દાખલા તરીકે જ્યારે કોઈ બાળક પોતાની મા પાસે ખોટું બોલે છે તો તેને એમ કહેવામાં આવે છે કે ‘તારે ખોટું ન બોલવું જોઈએ.’ હવે જો આ વાત તેને એમ કહીને સમજાવવામાં આવે કે ‘બેટા, આપણે હંમેશા સત્ય બોલવું જોઈએ’ તો એનું સકારાત્મક પરિણામ નીકળશે. જ્યારે કે પહેલાં કહેલી વાત જેમાં ‘ના’ શબ્દનો પ્રયોગ કરવામાં આવે છે એ બાળકને નકારાત્મક રૂપે પ્રેરિત કરે છે અને તે આગળ ચાલીને જૂઠુ બોલવાનો આદી બની જાય છે. આનું મૂળ કારણ એ છે કે મનોવૈજ્ઞાનિક રીતે મનુષ્યને જ્યારે કોઈ કાર્ય માટે ‘ના’ કહેવામાં આવે છે તો એ એને કરવા માટે વધુ ઉત્સુક બની જાય છે અને એટલે જ મનોવૈજ્ઞાનિક ઘણા દરદીઓનો ઈલાજ કરવા માટે ‘વિપરીત માનસિકતા’ અર્થાત્ Reverse Psychology નો પ્રયોગ કરે છે જેથી તેઓ માણસની બુદ્ધિને હકારાત્મક રીતે પ્રેરિત કરી શકે.

તાજેતરમાં કરવામાં આવેલા મનોવૈજ્ઞાનિક સંશોધનમાં એવું જોવામાં આવ્યું છે કે આપણે દુઃખ, ચિંતા, મુશ્કેલી, વિક્ષેપ, સમસ્યા વગેરે નકારાત્મક શબ્દોનો પ્રયોગ પોતાના શબ્દભંડોળમાંથી પૂર્ણપણે કાઢી નાખવા જોઈએ. કારણ કે જેટલો આપણે આ નકારાત્મક શબ્દોનો પ્રયોગ કરીશુ એટલો આપણે એનો સામનો કરવો પડશે અને એટલે જ એક પરેશાન અને દુઃખી વ્યક્તિએ ક્યારેય એમ ન કહેવું જોઈએ કે ‘હું પરેશાન છું’ કારણ કે જેટલો તે આ શબ્દોનો પ્રયોગ કરશે એટલાં એનાં જીવનમાં પરેશાનીઓ અને દુઃખ વધતા જશે. હંમેશા સુખ, ખુશી, સરળ, સારું એવા શબ્દોનો સકારાત્મક રીતે વધુ પ્રયોગ કરવો જોઈએ.

આ બધું સાંભળીને ઘણાં લોકો એમ કહે છે કે હકારાત્મક શબ્દો બોલવાથી શું થશે?

આવા લોકોએ સમજવું જોઈએ કે જો આપણે રોજ એક જ બીજ વાવીએ તો એ બીજ જેવું જ વૃક્ષ ઉગે છે એ જ રીતે હકારાત્મક શબ્દો મનમાં વાવશો તો મનની જમીન હકારાત્મકતાથી ભરાઈ જાય છે. એના કારણે આપણે પડકારો સામે વધુ મજબૂત બનીએ છીએ અને આસપાસના લોકો પણ આપણી ઉપસ્થિતિમાં આરામદાયક અનુભવે છે. એમ કહેવાય છે કે જો રૂમમાં અંધારું હોય તો એને બહાર કાઢવા માટે પ્રકાશ કરવો પડે એવી જ રીતે નકારાત્મક અવગુણોને કાઢવા માટે આપણે હકારાત્મક ગુણો તેમ જ આદતોને ધારણ કરવાની જ આવશ્યકતા છે. ■

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
❖ હીરજી ઉમરશી ભેદાની પુણ્યતિથિ નિ.			
હ. ચંચલબેન હીરજી ભેદા	બારોઈ	ઘાટકોપર	૧૧,૦૦૦/-
❖ આકાક્ષા સુભાષ આશરની પુણ્યસ્મૃતિ નિ.			
હ. સ્નેહા સુભાષ આશર		ફોર્ટ	૭,૦૦૦/-
❖ સવિતાબેન મહેન્દ્રભાઈ મિસ્ત્રીની પુણ્યસ્મૃતિ નિ.			
હ. અવંતી બિરેન પંચાલ		મલાડ	૪,૦૦૦/-
❖ ભાવેશ રણછોડદાસ ઠક્કર		મુલુંડ	૪,૦૦૦/-
❖ ઈલાબેન સવાની - હ. જીનલ સવાની		મુલુંડ	૪,૦૦૦/-
❖ હિતેન કપાડિયા		શિવરી	૪,૦૦૦/-
❖ ચંદનબાઈ હસ્તીમલજી પરમારની પુણ્યસ્મૃતિ નિ.			
હ. હસ્તીમલજી પરમાર		પ્રભાદેવી	૪,૦૦૦/-
❖ જયંતિલાલ વી. શાહ		વડાલા	૪,૦૦૦/-

કૃષ્ણ તમે ક્યાં છો?

– ડૉ. હર્ષ દહેજીઆ

હું જાણું છું કે તમે મારા સામાન્ય વિશ્વમાં મારાં માતા-પિતાની અને પૂર્વજો જેવા વાસ્તવિક નથી, હું તમને યમુનાના કિનારે કે વૃંદાવનની શેરીઓમાં જોઈ શકતો નથી, તેમ છતાં હું ખોટો જ ઠર્યો છું. કારણ કે તમે ખરેખર મારા રોજિંદા સંસારનો એક ભાગ છો.

હું ક્યારેક તમને મારી આંખોથી જોઈ શકીશ નહીં, હાથ વડે સ્પર્શ કરી શકીશ નહીં કે કાનથી સાંભળી શકીશ નહીં. હું તમારા કમળચરણોને સ્પર્શી શકીશ નહીં કે તમને ગોધૂળી વેળાએ જોઈ શકીશ નહીં, પરંતુ તેનાથી કોઈ ફરક પડતો નથી કેમ કે તમે હજુ પણ મારી સાથે જ છો.

ભલે હું કદંબના વૃક્ષ નીચે તમારી રાહ જોતો હોઈશ અને રૂબરૂ તમને મળી શકીશ નહીં. પણ જ્યારે ત્યાં પવન ફૂંકાતો હશે અને તેના લીધે પાંદડાઓમાંથી વરસાદનાં ટીપાંઓ મને સ્પર્શશે ત્યારે હું મારા મનમાં તમારી જ વાંસળી સાંભળીશ.

ઘણાં ગીતો અને વાર્તાઓ દ્વારા તમે મારા માટે વાસ્તવિક છો. હું અનુભવું છું કે વિવિધ કલાભવનોમાં ઘણાં ચિત્રોથી મારા આંતરિક કાન અને ત્રીજી આંખથી મેં તમને જોયા પણ છે.

કવિઓ અને ગાયકોએ તેમ જ લઘુચિત્રકારોએ તમારી સુંદર છબીઓ બતાવી છે. તેમ જ અનેક રાજવંશોએ પિછવાઈ ચિત્રકારો પાસે પણ છબીઓ બનાવડાવી છે જે તરત જ તાત્કાલિક બની ગઈ અને અવાસ્તવિક છતાં પણ મારા જેવા માટે વાસ્તવિક જ બની છે.

તમારા મુખડાનો ઘનશ્યામ રંગ મારા મનમાં રંગાઈ ગયો છે. તમારા પિતાંબરનો પીળો રંગ મારા વિચારોને સ્પર્શી ગયો છે. દરેક ફૂલમાં તમારી વનમાળાની સુગંધ હું લઉં છું. મોરના નૃત્યમાં હું તમારા પગલાનો અનુભવ કરું છું અને તમારી વાંસળીનો સૂર મારા શ્વાસમાં છે.

દરેક ઋતુઓ મને તમારી લીલાની યાદ અપાવે છે. દરેક નિકુંજ તમારી રાધા સાથેની ક્ષણોની યાદ અપાવે છે. દરેક પંગત ગોપીઓ સાથેના તમારા મેળાપથી ગુંજી ઊઠે છે. દરેક અષ્ટમી મને ગોકુળની યાદ અપાવે છે. તો દરેક પૂર્ણિમા મારા માટે રાસનો લય લાવે છે.

ખોટા લોકો તમને ખોટા માર્ગ પર લઈ જઈ શકે છે.

હું કોઈ ધાર્મિક વિધિઓ કે કર્મકાંડ કરતો નથી, હું કોઈ પૂજાપાઠ પણ કરતો નથી. હું કોઈ સત્સંગમાં હાજરી આપતો નથી, પરંતુ તે છતાં મનના મૌનમાં તમારી લીલાઓ અને ક્રીડાઓ ઉજવું છું.

જ્યારે કળી ફૂલ બની ખીલે છે, જ્યારે પાંદડાં પોતાનો રંગ બદલે છે, જ્યારે આકાશમાં કાળાં વાદળા ભેગાં થાય છે, જ્યારે કોયલનું ગીત સાંભળું છું એ બધામાં હું તમને જ શોધું છું.

જ્યારે મીઠા શબ્દો બોલવામાં આવે છે, જ્યારે મધમાખી મધ ઉત્પન્ન કરે છે, જ્યારે હું મારા આંતરિક મનમાં મધુર ધારનો અનુભવ કરું છું ત્યારે હું જાણું છું કે તમે મારા નિકટ છો. ■

આરોગ્ય ગંગા

ધરતી પરનું અમૃત એટલે મધ

આયુર્વેદમાં મધના ૧૬ ફાયદા ગણાવ્યા છે.

- ફુદીનાના રસમાં મધ ભેળવીને પીવાથી પેટનું દર્દ મટે છે.
- દાંત અંબાઈ જતા હોય તો મધ સાથે રોજ મીઠું ભેળવી દાંત પર ઘસો.
- તુલસીના રસમાં મધ ભેળવી નાના બાળકોના પેઢા પર ઘસો જેનાથી બાળકોના દાંત સરળતાથી કોઈ તકલીફ વગર ઉગે છે.
- આદુના રસ સાથે મધ લેવાથી કફ મટે છે.
- શેકેલા લીંબુના રસમાં મધ મેળવી ચાટવાથી ખાંસી મટે છે.
- અરડૂસીના રસ સાથે મધ લેવાથી ઉધરસ મટે છે.
- તુલસી અને આદુના રસને મધ સાથે લેવાથી શરદી મટે છે.
- હળદર અને સૂંઠના ચૂર્ણ સાથે મધ લેવાથી શ્વાસની તકલીફ દૂર થાય છે.
- પેશાબની તકલીફમાં એલચીના દાણાના ચૂર્ણ સાથે મધ ચાટવું.
- પાણીમાં મધ ભેળવી કોગળા કરવાથી કાકડા મટે છે.
- ગોળ સાથે મધ મિક્સ કરી લેવાથી ઉલટી મટે છે.
- કબજીયાતમાં ટમેટાના રસમાં મધ મેળવીને પીવાથી લાભ થાય છે.
- રાત્રે સૂતી વેળા મધ ચાટવાથી ઊંઘ સારી આવે છે.
- શતાવરી ચૂર્ણ સાથે મધ લેવાથી એસિડીટી મટે છે.
- ૧ કપ દૂધમાં એક ચમચી મધ ભેળવી પીવાથી અશક્તિ દૂર થાય છે.
- દિવસમાં ચાર વાર મધ ચાટવાથી કફ મટે છે. ■

ઉખાણાં

૧. એવું શું છે જે ખરીદતી વખતે લીલી હોય છે
પરંતુ ઉપયોગ કર્યા પછી લાલ થઈ જાય છે.

૨. એવું કોણ છે જે મુંગો, બહેરો અને અંધ છે
પરંતુ હંમેશા સત્ય જ કહે છે.

૩. એવું શું છે જે હંમેશા આવે છે પરંતુ ક્યારેય પહોંચતા નથી.

૪. એવું શું છે જેને પીટતાં લોકોને આનંદ આવે છે.

૫. એવું શું છે જે જંગલમાં રહે છે અને શહેરમાં પણ રહે છે.

૬. એવું શું છે જેના પાસે ગળું છે પણ માથું નથી.

૭. એવું કયું વૃક્ષ છે જેના પર ચઢી શકતા નથી.

૮. તેલ વિના જે પ્રજવલિત થાય છે, પગ વિના જે ચાલે છે
પ્રકાશ ફેલાવવો ને અંધકાર દૂર કરવો એ એનું કામ છે.

૯. એવી કઈ વસ્તુ છે જે આપણે પીવા માટે ખરીદીએ છીએ,
પરંતુ પીતા નથી.

૧૦. એવું શું છે જે છોકરીનો શ્રૃંગાર પણ છે અને છોકરીનું નામ પણ છે.

૧૧. એવી કઈ કલી છે જે બાગમાં નથી રમતી ઘરની દિવાલ પર રમે છે.

૧૨. એવી કઈ વસ્તુ છે જે પાણીથી બનેલી છે પરંતુ સૂરજ પણ એને સૂકવી નથી શકતો.

જવાબો :

(૧) મહેંદી (૨) અરીસો (૩) આવનાર (૪) ઢોલ (૫) વનસ્પતિ (૬) બોટલ
(૭) કેળ (૮) સૂરજ (૯) ગ્લાસ (૧૦) પાયલ (૧૧) છીપકલી (૧૨) પરસેવો

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

તસ્વીર બોલે છે ઉત્સવની ઉજવણીની

દર વર્ષની જેમ આ વર્ષે પણ દાનવીર દાતા શ્રીમાન શ્રી દિનેશ મોદી તરફથી દિવાળીના સપરમા દિવસે કેન્સરગ્રસ્ત મહિલાઓને સાડીનું વિતરણ કરવામાં આવ્યું. દિવાળીની મિઠાઈ, સાડી અને બિસ્કિટ મેળવી આનંદિત થયેલી કેન્સરગ્રસ્ત મહિલા દર્દીઓ.

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,

કૌન બનેગા કરોડપતિ ફેમ

તસ્વીર બોલે છે અનુકંપાદાનની

મહારાષ્ટ્રના અનેક ગામડાંઓમાં પુરગ્રસ્ત લોકોને જીવન જ્યોત સંસ્થા દ્વારા અનાજ, કપડાં અને ધાબળાનું વિતરણ કરવામાં આવ્યું.

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**