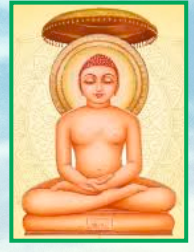




# જીવન પત્ર

₹ 10/- 1



Vol. No. 18, Issue No. 6  
Website : www.jeevanjyot.in

(રૂ. ૧૦/- પ્રથાર અર્થે)  
Total 44 Pages

Mumbai, 15th March 2026  
E-mail : jeevan\_jyot@yahoo.in



ૐ સર્વે ભવન્તુ સુખીનઃ સર્વે સન્તુ નિરામયા ।

‘મી જલારામ અમદામ લેત્ર... જય મી જલારામ બાપા’  
સામાજિક લોકહિત ધરાવતું, બિનપંધાદારી યુગપત્ર  
‘જીવન જ્યોત’ કેન્સર રિલીફ ઍન્ડ કેર ટ્રસ્ટ’નું નજરાણું



તસ્વીર બોલે છે ‘માતૃશ્રી કાંતાબેન યુનીલાલ  
ગગલદાસ શાહ (સેરીસા-ખેતવાડી)’ પ્રેરીત જીવદયાબી



ઝખ્મી કબૂતરને સારવાર માટે જીવન જ્યોત  
જીવદયા વિંગમાં લઈ આવવામાં આવ્યું.

ગરીબ નિરાધાર કેન્સરગ્રસ્ત દર્દીઓના અન્નક્ષેત્રમાં તથા જીવદયા  
અને ટોચ લાયબ્રેરીમાં અનુદાન આપનાર અને આ અંકના સૌજન્યદાતા  
સાઈશા-નાઈશા મેઘના નિલય દાણી (હરસોલ-માટુંગા)ના જન્મદિવસ નિમિત્તે



જીવન જ્યોત સંસ્થા અને મેવા સંસ્થા દ્વારા સંચાલિત ડાયાલીસીસ સેન્ટરમાં ડાયાલીસીસ કરાવી રહેલા દર્દીઓ.

તસ્વીર બોલે છે અંગદાનની



બ્રેઈન ડેડ શરીરમાંથી હાર્ટ અને અન્ય અંગો અન્ય દર્દીઓને નવજીવન બક્ષી શકે એ હેતુથી ભુજ હોસ્પિટલથી અમદાવાદ અને હોસ્પિટલથી ભુજ એરપોર્ટ શ્રીન કોરીડોર બનાવી મોકલવામાં આવ્યું ત્યારે હોસ્પિટલના સ્ટાફ, પરિવારજનો તથા પોલીસ ડિપાર્ટમેન્ટે વિશેષ સલામી આપી. આ સેવાના કાર્યમાં જીવન જ્યોત સંસ્થા અને શ્રી લોક સેવા સાર્વજનિક સંસ્થાએ આગવી ભૂમિકા બજાવી.



સ્થાપના : ૧૯૮૩

# જીવન જ્યોત®

## કેન્સર રિલીફ એન્ડ કેર ટ્રસ્ટ

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

### જીવનપથ

પથદર્શક : સ્વ. ખેતશી માલશી  
સાવલા (રાયાણવાળા)

સ્થાપક :

હરખચંદ કે. સાવલા (બાડા)  
પ્રકાશક: જીવન જ્યોત  
કેન્સર રિલીફ એન્ડ કેર ટ્રસ્ટ

### બ્રાંચ ઓફિસો

જલગામ ઓફિસ

શાહ રાઘવજી લાલજી સતરા (ગુંદાલા)

૧૦૯, પોલન પેક, જલગામ ૪૨૫૦૦૧.

મો. ૦૯૬૭૩૩૬૪૨૯૦

કલકત્તા ઓફિસ :

વિનેશ શેઠ (ગોપાલ)

૫, ગ્રાઉન્ડ ફ્લોર, ખૈરૂ પ્લેસ,

કલકત્તા-૭૦૦૦૩૨

સાંગલી - કોલ્હાપુર

મીનાજેઠાલાલ માઠ (હાલાપર)

મો. ૭૭૦૯૯૦૦૪૩૩

નાલાસોપારા ઓફિસ :

૧૨, લક્ષ્મી શોપિંગ સેન્ટર, રાધાકૃષ્ણ

હોટલની બાજુમાં, તુલીજી રોડ,

નાલાસોપારા (ઈ)

મુશ્મુ ગાલા- ૮૯૨૮૭૬૫૩૦૧

જીવન જ્યોત મેડિકલ સેન્ટર,

આર/૩, શ્રી સ્વામી સમર્થ સોસાયટી,

દાદોજી કોંડેવ સ્ટેડિયમની સામે,

થાણે (વેસ્ટ), પીન -૪૦૦ ૬૦૧.

### જ્યાં પાના ફરે ત્યાં

તંત્રીની કલમે .....	૫
ચિંતનના ચિદાકાશમાં.....	૭
અકસંતિયાને બે રાતના ઉજાગરા! .....	૯
યોગ વિજ્ઞાન- જ્વાસને રોકવો એટલે જ પ્રાણાયામ ? .....	૧૧
બોધકથા - કમનસીબ ઘંઘો.....	૧૩
ભણતર અને ભાવનું મહત્ત્વ.....	૧૫
તમારા શરીરમાં શેની કમી છે? .....	૧૭
વ્યક્તિ વિશેષ - કવિ શ્રી સુંદરમ્ .....	૨૧
વાનગીનો રસથાળ -કુકરમાં મકાઈનું ઘેરિયું .....	૨૩
નવલકથા- 'કુંતી' .....	૨૫
માથવપુરનો લોકમેળો .....	૩૧
પીડા આપતી યાદોને પાળવાનો શોખ .....	૩૨
ક્યાંથી અને કેવી રીતે મળી શકે મનની શાંતિ? .....	૩૪
નારી તું નારાયણી .....	૩૬
નીલગિરી માઉન્ટેન રેલ્વે.....	૩૮
પૂર્ણતા નહિ, પરિપૂર્ણતા .....	૪૦
એક માની ઝંખના .....	૪૧
હાસ્યના હસગુલ્લા .....	૪૨

જીવનપથ દર મહિનાની ૧૫મી તારીખે પ્રગટ થાય છે.

(કાયદાકીય અધિકાર ક્ષેત્ર મુંબઈ રહેશે.)

હવે વેબસાઈટ ઉપર “જીવનપથ” વાંચી શકો છો. [www.jeevanjyot.in](http://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

જીવન જ્યોત કેન્સર રિલીફ એન્ડ કેર ટ્રસ્ટ

ૐ અરિહંતે નમો નમઃ

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

તંત્રી રચાનેથી.....

## જીભ

જીભ એ તો મા સરસ્વતીની રંગભૂમિ છે. તેનો ઉપયોગ પ્રભુના ગુણગાન ગાવા માટે કરાય, કોઈના ઘા ઉપર નમક છાંટવા માટે નહીં પરંતુ ચંદનનો લેપ કરવા માટે કરાય.

કિલ્લોલ કરતું કુટુંબ કટુવાણીથી કલેશ અને કંકાસનું ધામ બની જાય છે. ત્યાંથી લક્ષ્મી પણ પાછી જતી રહે છે. માનવીની વાણી જ તેના મનનું દર્પણ છે. વાણી વડે વ્યક્તિનો પરિચય થાય છે.

જીભ સંબંધોને સાંધી શકે છે અને સંબંધોને કાપી પણ શકે છે. તેથી ક્યારેક હસીને બોલી લો. ક્યારેક હસીને ટાળી લો. જીભની મધુરતા એ સંબંધોની મધુરતા છે.

તેથી જ તો કવિ કહે છે -

‘ખુશામત તો ખુદા કો ભી ખ્યારી હૈ.’

વાચક ગણ, જીવનપથમાં પ્રસિદ્ધ 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 ઓફ ઈંડિયાની મિનીસ્ટ્રી ઓફ 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 સર્ટીફિકેટ 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 સ્કેપ 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 માટે ભાગે લાભ લે છે. આપ આપનું અનુદાન જીવન જ્યોત કેન્સર રિલીફ એન્ડ કેર ટ્રસ્ટનો 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% ટેક્સ ભરવો પડે છે. જેનાથી કેન્સરગ્રસ્ત દર્દીઓ માટે ફંડ ઓછું વાપરી શકીએ છીએ.

સંપર્ક મો. ૯૮૬૯૨૦૬૪૦૦/૯૦૭૬૧૬૯૩૫૫

બેંકનું નામ / IFSC નં.	ખાતા નં.	બ્રાંચ
બેંક ઓફ મહારાષ્ટ્ર MAHB0000563	20059826756	પરેલ ભોઈવાડા

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/-
ટોયબ્લેંક 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 ક્યુતરની 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 ક્યુતરખાનામાં 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/-
વાર્ઈસ પેટ્રનશીપ	૭૫,૦૦૦/-

## થિંતનના ચિદાકાશમાં

- શ્રીમદ્ વિજય રત્નસુંદરસૂરીશ્વરજી મહારાજ

### મર્યાદા ન ઓળંગવી

બે શબ્દો એવા છે કે જેના અર્થઘટનમાં જો સ્પષ્ટ હોઈએ તો જીવન ધન્ય ધન્ય બન્યું રહે અને જેના અર્થઘટનમાં જો અસ્પષ્ટ હોઈએ તો જીવન ગટરની દુર્ગંધને અને અમાસના અંધકારને, કીચડની ગંદકીને અને કંટકની તીક્ષણતાને ય શરમાવે એવું બન્યું રહે.

આ રહ્યા એ બે શબ્દો.

(૧). સ્વતંત્રતા (૨). સ્વચ્છંદતા.

જે પણ પરિબળને કો'ક સમ્યક્નું નિયંત્રણ છે એનું નામ સ્વતંત્રતા અને જેને કોઈ પણ પ્રકારનું સમ્યક્ નિયંત્રણ જ નથી એનું નામ સ્વચ્છંદતા.

બે કાંકાની મર્યાદામાં રહીને વહેતી નદી એ છે સ્વતંત્રતા અને કાંકાની મર્યાદાને તોડીને બેફામ વહી રહેલ નદી એ છે સ્વચ્છંદતા.

જે મસ્તીને મર્યાદા છે એનું નામ સ્વતંત્રતા અને જે મસ્તી મર્યાદાહીન છે એનું નામ સ્વચ્છંદતા. આસમાનમાં ઊડી રહેલ પતંગ જમીન પર ઊભેલા કો'કના નિયંત્રણમાં હોય એ સ્વતંત્રતા અને માત્ર હવાના બળે આસમાનમાં ઊડી રહેલ કાગળ એ છે સ્વચ્છંદતા.

બંધારણની મર્યાદામાં રહીને સત્તાનો અધિકાર ભોગવતી સરકાર એ છે સ્વતંત્રતા અને બંધારણને ધોળીને પી જઈને સત્તાનો અધિકાર ભોગવતી સરકાર એ છે સ્વચ્છંદતા.

ખીલે બંધાયેલ ઢોર એ છે સ્વતંત્રતા અને હુરાયું બનીને સર્વત્ર ભટકી રહેલ ઢોર એ છે સ્વચ્છંદતા.

મર્યાદાની મજાક કરતો રહેતો રાગ એ છે સ્વચ્છંદતા અને મર્યાદાને હૃદયથી નમસ્કાર કરતો રહેતો પ્રેમ એ છે સ્વતંત્રતા.



## દ્રષ્ટાંત કથા

### અકરાંતિયાને બે રાતના ઉજાગરા!

ત્રણ માણસો લગ્નની મિજબાની માણવા ગયા હતા. મિજબાનીમાં ભાતભાતનાં મિષ્ટાન્ન હતાં - બત્રીસાં પકવાન, છત્રીસાં શાક! જોતાં જ જીભે પાણી છૂટે.

જીભ કહે : “ખાઓ, ખાઓ, ખાઓ!”

એક જણ કહે : “જીભ, હું ખાઈશ, પણ તું કહેશે એટલું નહિ, મારું સ્વાસ્થ્ય કહેશે એટલું!”

ભૂખ કરતાં એણે થોડું ઓછું ખાધું.

બીજો જણ કહે : “જીભ, હું ખાઈશ, પણ તું કહેશે એટલું નહિ, મારું પેટ કહેશે એટલું!”

એણે ઘરાઈને ખાધું.

ત્રીજો જણ કહે : “જીભ, હું ખાઈશ, તું કહેશે એટલું ખાઈશ!”

જીભ કહેતી હતી : “ખા, ખા! હજી ખા, હજી ખા!” અને એ ખા ખા કરતો રહ્યો.

પેટ ફાટફાટ થતું હતું, પણ જીભ કહે : “ખા! ખા! આવાં મિષ્ટાન્ન ફરી ક્યારે મળશે, કોણ જાણે! માટે ખા, ખા, ને ખા!”

ત્રીજા જણે ખૂબ જ ખાધું, ખૂબ જ ખાધું, પણ અતિ આહારે એને રાતે ઊંઘવા દીધો નહિ, એને આખી રાત ઉજાગરો થયો.

બીજે દિવસે એને ખાવાની રુચિ જ થઈ નહિ, એટલે એ ભૂખ્યો રહ્યો. ભૂખ્યો હોવાથી એ બીજી રાત પણ એને ઊંઘ આવી નહિ. આમ આજે ભૂખે એને ઊંઘવા દીધો નહિ, એને બીજો ઉજાગરો થયો. તેથી કહ્યું છે કે અકરાંતિયાને બે રાતના ઉજાગરા!

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



## યોગ વિજ્ઞાન શ્વાસને રોકવો એટલે જ પ્રાણાયામ ?

પ્રાણાયામની વ્યાખ્યા માટે અનેક મત છે. કેટલાક લોકો પૂરક, રેચક, કુંભક જેવા અંગોને સ્વતંત્ર પ્રાણાયામ સમજે છે, તો વળી કેટલાક કુંભક જેવા ભાગને જ પ્રાણાયામ કહે છે. પાતંજલ યોગ સૂત્રમાં ‘કુંભક’ ને પ્રાણાયામના સમાનાર્થી શબ્દ તરીકે વાપરવામાં આવેલ છે. આવો જ પ્રકાર હઠપ્રદીપિકામાં પણ જોવા મળે છે. હ.પ્ર. માં આઠ પ્રકારના પ્રાણાયામને ‘અષ્ટકુંભક’ કહેલ છે. આ પરથી ‘કુંભક’ જ પ્રાણાયામની ક્રિયામાં મુખ્ય અંગ છે એમાં શંકા જ નથી. કુંભક એટલે કે વિશેષ તંત્રથી શ્વાસને ‘અંદર’ અથવા ‘બહાર’ રોકી રાખવો. કુંભકને ધારણ કરવાનો સમય એ પૂરક-રેચકના સમય પ્રમાણે જ નક્કી કરેલા પ્રમાણમાં કરવામાં આવે છે અને કુંભકને ધારણ કરતી વખતે તેને કેટલીક મુદ્રા તેમ જ બીજમંત્રો સહિત કરવામાં આવે છે. કુંભકનું પરિણામ એ આ બધાનું સામુદાયિક પરિણામ હોય છે. તે ફક્ત શ્વાસને રોકવાનું પરિણામ નથી હોતું તેમ જ પ્રાણાયામમાં શ્વાસને અંદર અથવા બહાર રોકવા માટે ‘અભ્યંતર’ અથવા ‘બાહ્ય’ કુંભક કરવામાં આવે છે અને એટલે જ માત્ર શરીરમાં શ્વાસને રોકી રાખવો એટલે પ્રાણાયામ નહીં તેમ જ વધારે શ્વાસને વધુ સમય સુધી રોકી રાખવો એ પ્રાણાયામના તંત્રમાં બરોબર બેસતું નથી અને એટલે જ કેવળ શ્વાસને રોકી રાખવો એટલે ‘પ્રાણાયામ’ એમ કહેવું ઉચિત નથી. એટલું તો ચોક્કસ છે કે પ્રાણાયામનો દીર્ઘ અભ્યાસ થયા બાદ આપ મેળે જે શ્વાસ રોકવાની ક્રિયા થાય છે તેને ‘કેવળ કુંભક’ કહે છે પરંતુ તેમાં સજાગતાનો ભાગ અતિ અલ્પ હોય છે. એટલે કે પ્રયત્નપૂર્વક વધારે સમય સુધી શ્વાસને રોકવો એટલે જ પ્રાણાયામ નહીં. તેનાથી પ્રાણાયામના લાભ મળશે નહીં. ક્યારેક જો શ્વાસને રોકવાનો અતિરેક થાય તો ફેફસાંનો દોષ, ઉચ્ચ રક્તચાપ વગેરે થવાનો સંભવ રહે છે.





## બોધકથા

## કમનસીબ ધંધો



- અનુવાદ : આદિત્ય વાસુ

## સમસ્યા

બાદશાહ અકબરના દરબારીઓ હંમેશાં બીરબલને ભિડાવવા માટે તત્પર રહેતા. એક દિવસ એક દરબારીએ બીરબલને પૂછ્યું, “બીરબલ, આપ બાદશાહના દરબારમાં આવ્યા, તે પહેલાં આપનો ધંધો શું હતો ?”

બીરબલ : “હું ખેડૂત હતો. એ જ રીતે મારા પિતાજી પણ ખેડૂત હતા. તેમના પિતાજી પણ. અમે પેઢી દરપેઢી ખેડૂતો જ હતા.”

દરબારી : “તેઓ કેવી રીતે મૃત્યુ પામ્યા હતા.?”

બીરબલ : “તેઓ બધા જ ખેતરમાં મૃત્યુ પામ્યા હતા. મારા પિતા જ્યારે પાક લાણતા હતા ત્યારે મૃત્યુ પામ્યા હતા. મારા દાદા કૂવામાં પડી જતાં મૃત્યુ પામ્યા હતા. મારા દાદાના પિતા જ્યારે ખેતરમાં કામ કરતા હતા ત્યારે તેમના પર વીજળી પડતાં મૃત્યુ પામ્યા હતા.”

દરબારી : “તો તો આપનો ધંધો ખૂબ કમનસીબ ધંધો કહેવાય.”

## બીરબલનો ઉકેલ

બીરબલે પેલા દરબારીને સામો સવાલ કર્યો : “તમારા કુટુંબનો ધંધો કયો હતો ?”

દરબારી : “અમારા કુટુંબમાં બધા જ સૈનિકો હતા.”

બીરબલ : “તમારા પિતાજી કેવી રીતે મૃત્યુ પામ્યા હતા.?”

દરબારી : “તેઓ લડાઈના મેદાનમાં મૃત્યુ પામ્યા હતા.”

બીરબલ : “અને તેઓના પિતાજી.?”

દરબારી : “તેઓ પણ લડાઈના મેદાનમાં મૃત્યુ પામ્યા હતા.”

બીરબલ : “તો પછી સૈનિકનો વ્યવસાય પણ કમનસીબ જ ગણાય.”

થોડી વાર થોભીને બીરબલ બોલ્યો, “જહાંપનાહના બધા જ વડવાઓ પથારીમાં મૃત્યુ પામ્યા હતા. તમારી દલીલ પ્રમાણે તો પથારીમાં સૂઈ જવું એ ખતરનાક વસ્તુ હોઈ શકે.”



## પ્રેરક કથા

### ભારતર અને ભાવનું મહત્વ

એક મંદિર હતું. એમાં બધા જ માણસો પગાર ઉપર હતા. આરતી કરવાવાળો, પૂજા કરવાવાળો, ઘંટ વગાડવાવાળો, સફાઈ કરવાવાળો વગેરે. સુખરામ આ મંદિરમાં ઘંટ વગાડતા. એ ખૂબ ભક્તિથી ઘંટ વગાડતાં એમાં મશગુલ થઈ જતા. મંદિરની આરતીમાં આવતા લોકો ભગવાનની સાથે સાથે સુખરામના ભાવના દર્શન પણ કરતા. સુખરામની ખૂબ વાહ વાહ થતી.

એક દિવસ મંદિરનું ટ્રસ્ટ બોર્ડ બદલાયું. નવા ટ્રસ્ટીઓએ એવું ફરમાન કર્યું કે આપણા મંદિરમાં કામ કરતાં બધા જ માણસો ભાગેલા હોવા જોઈએ. અશિક્ષિત હોય એમને છૂટા કરી દેવામાં આવે. સુખરામને પણ ટ્રસ્ટીઓએ કહ્યું તમારો આજ સુધીનો પગાર લઈ લો. હવેથી તમે નોકરી પર આવતા નહીં. સુખરામે કહ્યું ભલે હું ભાગેલો નથી પણ હું મારું કામ ખંતથી કરું છું. તમે મારો ભાવ જુઓ. પણ ટ્રસ્ટીઓ ન માન્યા. બીજા દિવસથી મંદિરમાં નવા લોકોને રાખવામાં આવ્યા પણ આરતીમાં લોકોને પહેલા જેવી મજા આવતી નહોતી. ઘંટ વગાડનાર સુખરામની ગેરહાજરી લોકને વરતાવા માંડી. થોડા લોકો ભેગા થઈ સુખરામ પાસે ગયા અને એમને મંદિરમાં આવવા વિનંતી કરી. પણ સુખરામે જવાબ આપ્યો કે હું આવીશ તો ટ્રસ્ટીઓને લાગશે કે હું નોકરી લેવા માટે આવું છું માટે હું ત્યાં આવીશ નહીં.

ત્યાં આવેલ લોકોએ એમને ઉપાય જણાવ્યો કે મંદિરની બરાબર સામે તમને એક દુકાન ખોલી આપીએ. ત્યાં તમારે બેસવાનું અને આરતીના સમયે ઘંટ વગાડવા આવી જવાનું. પછી કોઈ તમને નહીં કહે કે તમને નોકરીની જરૂર છે. આમ સુખરામે મંદિરની સામે દુકાન શરૂ કરી. થોડા સમયમાં જ એ દુકાન એટલી સરસ ચાલી કે સુખરામે એમાંથી બીજી સાત દુકાન કરી અને પછી એક ફેક્ટરી પણ તેમણે સ્થાપી. હવે સુખરામ રોજ મર્સીડિઝ ગાડીમાં મંદિરમાં ઘંટ વગાડવા આવતા.

સમય વિત્યો, વાત જુની થઈ ગઈ. મંદિરનું ટ્રસ્ટ ફરીથી બદલાઈ ગયું. નવા ટ્રસ્ટે મંદિરનો જીર્ણોદ્ધાર કરવાનું નક્કી કર્યું. એ માટે દાનની જરૂર પડી.

જીવન જ્યોત કેન્સર રિલીફ એન્ડ કેર ટ્રસ્ટ ટ્રસ્ટીઓએ વિચાર્યું કે સૌ પ્રથમ આ મંદિરની સામેની ફેક્ટરીના માલિકને જ વાત કરીએ. ટ્રસ્ટીઓ સુખરામ પાસે આવ્યા, કહ્યું : “સાત લાખનો ખર્ચો છે. અગર તમે થોડી મદદ કરશો તો સારું થશે.”

સુખરામે એક પણ સવાલ કર્યા વગર ગુમાસ્તાને સાત લાખનો ચેક લખી આપવા કહ્યું. ચેક ટ્રસ્ટીને આપ્યો. ટ્રસ્ટીએ ચેક જોયો અને કહ્યું આમાં સહી તો કરી જ નથી. સુખરામ બોલ્યા “મને લખતાં કે સહી કરતાં આવડતું નથી. લાવો એના પર અંગૂઠો મારી આપું. બેન્કમાં ચાલી જશે.”

આ સાંભળી ટ્રસ્ટી ચોંકી ગયા. એ બોલ્યા, “સાહેબ, તમે અભણ છો તો પણ તમે આટલું બધું મેળવી શક્યા છો તો જો ભણેલા હોત તો તમે ક્યાંના ક્યાં હોત?”

આ સાંભળી સુખરામ બોલ્યા, “જો ભણ્યો હોત તો આ મંદિરમાં ઘંટ જ વગાડતો હોત!”

સારાંશ : કાર્ય ગમે તેવું હોય, સંજોગો ગમે તેવા હોય, તમારી લાયકાત તમારી ભાવનાઓથી જ નક્કી થાય છે. ભાવના જો શુદ્ધ હશે તો ઈશ્વર અને ભવિષ્ય ચોક્કસ જ તમારો સાથ આપશે. ■



### 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 હાર્ડબ્લડપ્રેશર અને એને લગતી અનેક વ્યાધિઓને નોતરે છે. કેન્સર જેવી ઘણી બિમારીઓમાં જ્યારે સારું મીઠું ખાવાની મનાઈ હોય છે અને વૈજ્ઞાનિક લોકોના ઉપવાસમાં જ્યાં સારું મીઠું વપરાતું નથી ત્યાં દરેક જગ્યાએ પહાડી સિંધવ મીઠું વપરાય છે.

દર્દીઓના લાભાર્થે સિંધવ મીઠું - ૫૦/- રૂ. કિલો

ગાયનું શુદ્ધ ઘી ૬૫૦/- રૂ. કિલો

કાચી ઘાણીનું શિંગતેલ - ૩૦૦/- રૂ. 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.

## આરોગ્ય સંપદા

# તમારા શરીરમાં શેની કમી છે?

આ સવાલનો જવાબ તમારું શરીર વિવિધ લક્ષણો દ્વારા તમને આપતું જ હોય છે. શરીરમાં રહેલા પોષક તત્ત્વોની ઉણપને ઓળખવી મહત્વની છે.

**વિટામીન-B** : B૧થી લઈને B૧૨ સુધીના B મહત્વનું માઈક્રોન્યુટ્રિઅન્ટ છે જે પાણીમાં ઓગળી જાય છે. એ તમારા શરીરમાં વપરાય છે પણ જો એ ન વપરાય તો એ પેશાબ દ્વારા બહાર નીકળી જાય છે. વિટામીન B શરીરમાં ઊર્જા આપવાનું અને ન્યુરો-ટ્રાન્સમિટરને રક્ષણાત્મક સ્તર આપવાનું કામ કરે છે. ખરાબ જીવનશૈલી અને અનિયમિત તેમ જ પૌષ્ટિક ન હોય એવો ખોરાક લેવાથી એ અછત ઊભી થાય છે. થાક લાગે, કામ કરતાં ભૂલી જાઓ, અન્નિદ્રા, હતાશા, ચિંતા, મૂડ-સ્વિન્ગ્સ જેવી સમસ્યાઓ થાય. સ્નાયુમાં નબળાઈ, ઝણઝણાટી થાય, આંતરડામાં એની માત્રા ઓછી થવાથી પાયનમાં સમસ્યા આવે ને કબજિયાત થાય.

**વિટામીન-D** : આ વિટામીન સૂર્યપ્રકાશના સંપર્કમાં આવવાથી મળે છે પરંતુ જો એ ન મળે તો હાડકાં નબળા પડે, નકારાત્મકતા વધે, હતાશા અને ચિંતા વધે. ચામડી શુષ્ક થઈ જાય, કમરનો દુઃખાવો થાય. શરીરમાં કેલ્શિયમને પચાવવામાં વિટામીન D અને વિટામીન K2 મહત્વનું કામ કરે છે.

**મેગ્નેશિયમ** : આજકાલ આ ખૂબ જ ચર્ચામાં છે. એ સ્નાયુઓને આરામ (રિલેક્સ) કરવાનું કામ કરે છે. શરીરમાં જો મેગ્નેશિયમ ઓછું થાય તો સ્નાયુઓ નબળા પડે, સોજા આવે, દુઃખાવો થાય, ઉંઘવામાં ફાવે નહીં, ચિડિયાપણું આવે, કબજિયાત પણ થાય.

**સેલેનિયમ અને ઝીન્ક** : આની શરીરને ખૂબ જ ઓછી માત્રામાં જરૂર પડતી હોય છે. પરંતુ જો એની કમી વર્તાય તો પહેલું લક્ષણ વાળમાં જોવા

જીવન જ્યોત કેન્સર રિલીફ એન્ડ કેર ટ્રસ્ટ

મળે. વાળ પાતળા થઈ જાય, ચહેરા પર ખીલ આવે, ત્વચા પર ચાકાં થાય, કોઈ પણ જખમ થયો હોય તો એની રૂઝ આવતાં વાર લાગે અને રોગપ્રતિકારક શક્તિ નબળી પડે.

**આયર્ન :** લોહીમાં ઓક્સિજન પહોંચાડવામાં આયર્ન મદદ કરે છે અને ઊર્જા જગાડે છે. શરીરમાં વૃદ્ધિ હોર્મોન્સને પોતાનું કામ કરવામાં એ મદદ કરે છે. કેટલાક હોર્મોન્સ બનાવવાનું, રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધારવાનું અને મગજના કામ સારી રીતે કરવામાં આ તત્વ ખૂબ જ મહત્વનું છે. એની જો અછત હોય તો નખ બટકણા થાય, શ્વાસ ચઢે, હાડકાં નબળા પડે, ચહેરાનો રંગ ફિક્કો પડે, ચક્કર આવે, ઘબકારા અનિયમિત થાય, હાથપગ ઠંડા થઈ જાય, હોઠના છેડે કાપા પડે, જીભ લાલ અને સુઝેલી લાગે, ન ખાવાની વસ્તુઓ ખાવાનું મન થાય, હાથ પગ હલાવ્યા કરવાનું મન થાય, પાયન બગડે, ખોરાક ગળવામાં તકલીફ પડે, કાનમાં ભણકારા થાય.

**મેંગેનીઝ :** પાયનમાં મહત્વનો ભાગ અદા કરતું આ તત્વ શરીરની રક્ષણાત્મક સ્થિતિને સરળતા સાથે કામ કરવા માટે અગત્યનું છે. શરીરમાં એની કમી કોઈ પણ જખમને રૂઝવામાં સમય લગાડે, હાડકામાં દુઃખાવો થાય, ચક્કર આવે, સાંભળવામાં તકલીફ પડે, આર્થરાઈટીસ જેવો દુઃખાવો થાય, સ્નાયુઓનાં સંકલનમાં સમસ્યા થાય, પ્રજનન ક્ષમતાને લગતી સમસ્યા આવે, ચિડિયાપણું થાય.

**પોટેશિયમ :** આ તત્વ પ્રવાહીના સંતુલનને વધારવામાં, ચેતાતંત્રની પ્રગતિ સાધવામાં, બ્લડ પ્રેશરને સંયમ રાખવામાં, કિડનીના કામમાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. એની ઉણપ સ્નાયુઓને નબળા કરે, કબજિયાત કરે, બ્લડ પ્રેશર વધારે, માનસિકતામાં ખલેલ પહોંચાડે. આની કમી હોય ત્યારે વારંવાર પેશાબ લાગે અને તરસ પણ વધારે લાગે. આંખનું ફરકવું, ચહેરા પર ઝણઝણાટી થવી એ પણ એના લક્ષણ છે.

**બોરોન :** ખૂબ જ ઓછા પ્રમાણમાં પણ મહત્વનું કામ કરતું આ તત્વ છે. હાડકાંની સ્વસ્થતા માટે, હોર્મોનની સંતુલિતતા માટે, મેગ્નેશિયમને પચાવવા

જીવન જ્યોત કેન્સર રિલીફ એન્ડ કેર ટ્રસ્ટ

માટે, ઘાને જલ્દી રૂઝવા માટે અને મગજને વ્યવસ્થિત કામ કરવા માટે આ મહત્વનું છે. એની ઉણપ હાડકાનું સ્વાસ્થ્ય બગાડે, યાદશક્તિ ઘટે, હાથ અને આંખના સંકલનમાં વિક્ષેપ પડે, શરીરમાં સોજા આવે.

આ પોષક તત્ત્વોની ઉણપને કેવી રીતે દૂર કરશો?

મોટા ભાગનાં આ તત્ત્વો સંતુલિત અને પોષક આહારમાંથી મળી રહે છે. આપણા રોજિંદા જીવનમાં લીલા શાકભાજી, સીઝન પ્રમાણે આમળા જેવી બેરીઝ વધારે ખાઓ. બદામ, ખજૂર, અખરોટ, જરદાલુ, કિસમીસ જેવા સૂકા મેવા પણ એનું પ્રમાણ હોય છે.

વિટામીન B સાથે જો અશ્વગંધા અથવા બ્રાહ્મીનું સેવન કરશો તો એનું શોષણ વધશે. કેલ્શિયમ સાથે જો વિટામીન K2 અને વિટામીન D ના પૂરક તત્ત્વો (સપ્લીમેન્ટ્સ) લેવામાં આવે તો એ હાડકાને મજબૂત કરશે. કોળાના બી, ડાર્ક ચોકલેટ, આવાકાડો, ઓલીવ ઓઈલ વગેરેમાં પૂરતા પ્રમાણમાં મેગ્નેશિયમ હોય છે. પાકેલું કેળું, અનાનસ અને બેરીઝમાં સારા પ્રમાણમાં પોટેશિયમ હોય છે. શાકભાજી જેવા કે ફલાવર, બ્રોકોલીમાં સેલેનિયમનું પ્રમાણ વધુ હોય છે. ઝાડા થવાના કારણે અચાનક પોટેશિયમ શરીરમાંથી ઘટી જાય તો ખડી સાકર અને લીંબુ-મીઠું નાખી પાણીનું શરબત બનાવી પીઓ.

આયર્ન સાથે બીજા પણ ઘણાં તત્ત્વો ઓર્ગેનિક ગોળમાંથી મળી શકે છે. ગોળની ચિક્કી, ગોળના પાણીને આપણા ખોરાકનો હિસ્સો બનાવો.

આપણી દાળ અને કઠોળમાં આ તત્ત્વો અધિક પ્રમાણમાં રહેલા છે. એને સારી રીતે ખાતા રહો. આથાવાળા ખોરાકમાં વિટામીન B ની માત્રા વધુ હોય છે. આંતરડા સાફ હશે તો આ તત્ત્વોનું પાચન સારી રીતે થશે. આ માટે ઈસબગુલનું સેવન કરો. એ પેટની ગરમી ઘટાડીને આંતરડાનો મળ ખેંચીને બહાર કાઢી શકે છે. લાંબા ગાળે ઈસબગુલનું સેવન કરવાથી શરીરમાં રહેલ ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલ પણ ઘટે છે. પાણી સાથે સવાર-સાંજ બે ચમચી ઈસબગુલ લઈ શકાય. ■



## વ્યક્તિ વિશેષ

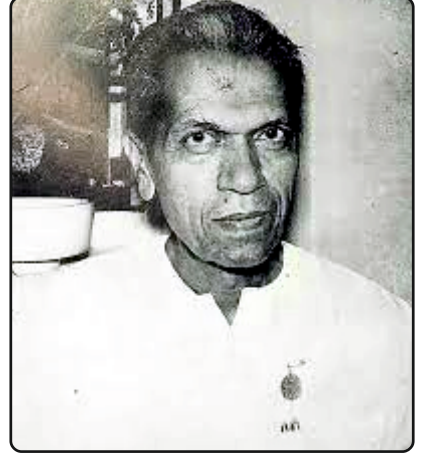
## કવિ શ્રી સુંદરમ્

કવિ શ્રી સુંદરમ્નું ખરું નામ ત્રિભુવનદાસ પરશોતમદાસ લુહાર હતું. પણ તેઓ તેમના ઉપનામ સુંદરમ્થી વધુ જાણીતા હતા. તેમનો જન્મ ૨૨મી માર્ચ ૧૯૦૮ના રોજ ભરૂચ જિલ્લાના મિયાં માતરમાં થયો હતો. તેમણે પ્રાથમિક શિક્ષણ માતર ગામમાં જ પૂરું કર્યું અને અંગ્રેજી માધ્યમમાં પાંચ ગ્રેડ સુધીનું શિક્ષણ આમોદ ખાતે પૂર્ણ કર્યું. ત્યારબાદ ભરૂચમાં આવેલી છોટુભાઈ પુરાણીની રાષ્ટ્રીય ન્યુ ઇંગ્લીશ શાળામાં અભ્યાસ કર્યો. ૧૯૨૯માં તેમણે ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ખાતેથી ભાષાવિશારદ તરીકે સ્નાતકની પદવી મેળવી અને સોનગઢમાં આવેલી ગુરુકુળમાં અધ્યાપન કાર્ય શરૂ કર્યું. તેમણે ભારતની સ્વતંત્રતાની ચળવળમાં પણ ભાગ લીધો હતો અને થોડો સમય જેલમાં પણ રહ્યા હતા.

તેઓ ૧૯૪૫માં શ્રી અરવિંદના સંપર્કમાં આવ્યા અને પોંડિચેરી ખાતે સ્થાયી થયા. ૧૯૭૦માં તેઓ ગુજરાતી સાહિત્ય પરિષદના પ્રમુખ રહ્યા હતા.

તેમણે કવિતાથી લેખન કાર્યની શરૂઆત કરી પરંતુ તેઓ સાહિત્યના અન્ય પ્રકારોમાં પણ સફળ થયા હતા. તેમનું સર્જન આધ્યાત્મિક તેમ જ સામાજિક તત્ત્વો ધરાવતું હતું. તેમણે વિવિધ ફિલસૂફીના તબક્કાઓમાં સર્જન કર્યું હતું.

૧૯૩૪માં તેમને ‘કાવ્યમંગલા’ માટે ‘રણજિતરામ સુવર્ણ ચંદ્રક’ મળ્યો હતો. ૧૯૫૫માં તેમના કવિતા સંગ્રહ યાત્રા માટે તેમને ‘નર્મદ સુવર્ણ ચંદ્રક’ અને ૧૯૪૬માં વિવેચન માટે ‘મહિડા પુરસ્કાર’ મળ્યો હતો. ૧૯૬૮માં તેમના વિવેચન પરના સર્જન અવલોકન માટે તેમને ગુજરાતીનો ‘સાહિત્ય અકાદમી



જીવન જ્યોત કેન્સર રિલીફ એન્ડ કેર ટ્રસ્ટ પુરસ્કાર' મળ્યો હતો. ૧૯૮૫માં તેમને ભારતનો ત્રીજો સર્વોચ્ચ પુરસ્કાર 'પદ્મભૂષણ' પણ એનાયત થયો હતો.

અમદાવાદમાં એમના નામનો 'કવિશ્રી સુંદરમ્ ચોક' પણ રાખવામાં આવ્યો છે. તેમનું અવસાન ૧૩મી જાન્યુઆરી ૧૯૯૧ના રોજ થયું હતું. ■

## કવિતા

- કવિ શ્રી સુંદરમ્

હા રે અમે ગ્યાં'તાં,  
હો રંગના ઓવારે  
કે તેજના કુવારે  
અનંતના આરે,  
કે રંગ રંગ વાદળિયાં

હા રે અમે નાહ્યાં  
હો રંગના ઓવારે  
કે તેજના કુવારે  
કુમકુમના ક્યારે  
કે રંગ રંગ વાદળિયાં

હા રે અમે ઉડ્યાં  
હો મોરલાના ગાણે  
કે વાયરાના વહાણે  
આશાના સુકાને  
કે રંગ રંગ વાદળિયાં

હા રે અમે પોઢ્યાં  
છલકતી છોળે  
દરિયાને હિંડોળે  
ગગનને ગોળે  
કે રંગ રંગ વાદળિયાં

હા રે અમે થંભ્યાં  
હો મહેલના કિનારે  
પંખીના ઉતારે  
કે ડુંગરાની ધારે  
કે રંગ રંગ વાદળિયાં

હા રે અમે જાગ્યાં  
ગુલાલ ભરી ગાલે  
ચંદન ધરી ભાલે  
રંગાયા ગુલાલે  
કે રંગ રંગ વાદળિયાં

હા રે અમે પહોંચ્યાં  
હો આભલાને આરે  
કે પૃથ્વીની પાળે  
પાણીના પથારે  
કે રંગ રંગ વાદળિયાં

હા રે અમે નાચ્યાં  
તારાના તરંગે  
રઢિયાળા રંગે  
આનંદના અભંગે  
કે રંગ રંગ વાદળિયાં.

## વાનગીનો રસથાળ

## કુકરમાં મકાઈનું ઘેરિયું

સામગ્રી :

૧ કપ પીળી મકાઈનો લોટ

૩ કપ પાણી

૧ ચમચો તલ

૧ ચમચી અજમો

૨ ચમચી પાપડખાર

૧<sup>૧</sup>/<sub>૨</sub> ચમચી મીઠું

<sup>૧</sup>/<sub>૨</sub> ચમચો જીરું

૧ લીલું મરચું કાપેલું

૧ નાનો ટૂકડો આદુ

<sup>૧</sup>/<sub>૪</sub> કપ કોથમીર

<sup>૧</sup>/<sub>૪</sub> કપ લીલું લસણ અથવા ૮ કળી સુકું લસણ

૧-૨ ચમચા તેલ

મેથીયાનો સંભાર <sup>૧</sup>/<sub>૨</sub> ચમચી

૧ કપ વટાણા

**રીત :** કુકરમાં ૩ કપ પાણી ગરમ કરો. પાણી ઉકળે ત્યારે એમાં અજમો, તલ, પાપડખાર, મીઠું નાખો.

આદુ-મરચાં-કોથમીર અને લીલા લસણની પેસ્ટ બનાવી એમાં નાખો. સાથે વટાણા પણ નાખો.

૧-૨ ચમચા તેલ નાંખી ઉકળવા દો. પછી એમાં મકાઈનો લોટ ધીમે ધીમે

થોડો થોડો નાંખતા જાઓ અને હલાવતાં જાઓ. જે ચમચા અથવા વેલાણથી હલાવો એના પર તેલ લગાડવું જેથી એ બરાબર મિક્સ કરે.

ઢાંકણ ઢાંકી - ૨ સીટી વગાડો. કુકર થંડુ થાય એટલે એને ખોલી, કોથમીર અને લીલું લસણ ભભરાવો.

પીરસતી વખતે ઉપરથી તેલ અને મેથીયાનો સંભાર નાંખી સજાવો. આને ગરમાગરમ ખાવાની જ મજા આવશે. ■



જીવન જ્યોત કેન્સર રિલીફ એન્ડ કેર ટ્રસ્ટ

## ● 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, હલદીવાળું 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	એરીયા	રૂપિયા
❀ સ્નેહા શાહ	માટુંગા	૧૫,૦૦૦/-
❀ મીરા દિલીપ દોશીની પુણ્યસ્મૃતિ નિ. હ. નિરૂપમા દિલીપ દોશી	વાપી	૧૫,૦૦૦/-
❀ જયેશ વલ્લભદાસ ટોલિયા	દહિંસર	૧૨,૫૦૦/-
❀ હીરજી પાચાણ ગાલાની દઠી પુણ્યતિથિ નિ.	દાદર	૭,૦૦૦/-
❀ જીનલ ખુશાલ દેઢિયા	માટુંગા	૭,૦૦૦/-
❀ અશોક એસ. દોશી	પેડરરોડ	૭,૦૦૦/-
❀ સુંદરબાઈ હંસરાજ ગડા	ઘાટકોપર	૪,૦૦૦/-
❀ સુનિતા બી. પરીખ	તારદેવ	૪,૦૦૦/-
❀ હિતેન કપાડિયા	શિવરી	૪,૦૦૦/-

ભક્ત ભગવાનને : “સાંભળ્યું છે કે આપ કરુણાસાગર હોવાના કારણે બધાના બધા જ અપરાધો માફ કરી દો છો. મારા અપરાધો માફ કરી દેશો?”

ભગવાન ભક્તને : “રાતના સૂતા પહેલાં આ જગતના જીવોના અપરાધો તું માફ કરી દે, સવારના ઊઠતા પહેલાં તારા, બધા જ અપરાધો હું માફ કરી દઈશ.”

## નવલકથા

(ગતાંકથી ચાલુ)

# ‘કુંતી’

- રજનીકુમાર પંડ્યા

“દદુ !” સુરેન્દ્રનાથનો ચહેરો એકદમ ગંભીર થઈ ગયો. એ બિલકુલ દબાયેલા અવાજે, કોઈ મહાભયાનક શબ્દનો ઉચ્ચાર કરતો હોય એમ બોલ્યો : “બ્રાઉન સુગર ! આપ જાનતે નહીં, મગર મેં તો ઘાટઘાટકા પાની પી ચુકા હું. લડકે કે ચહેરે સેહી મેં ભાંપ ગયા થા. કિસીને ઉસકો બ્રાઉન સુગર કા ચસકા લગાયા હૈ. બિલીવ મિ દદુ, મેરી આંખેં ઐસી બાતો મેં ધોખા નહીં ખા સકતી. લડકે ને કલ રાત બ્રાઉન સુગર કી ડોઝ લગાયી થી, ઈસ બાતમેં શક નહીં !”

સંન્યાસી અને સ્થિતપ્રજ્ઞ હોવા છતાં સ્વામીજીનો ચહેરો તમતમી ગયો. અર્જુન ! આવો અંગૂઠા જેવડો છોકરો અને બ્રાઉન સુગર ? ઓહ પ્રભુ !

પણ સુરેન્દ્રનાથે વાતવાતમાં એક સંકેત અજાણતાં જ આપી દીધો હતો. કહ્યું હતું : “કિસીને ઉસકો બ્રાઉન સુગર કા ચસકા લગાયા હૈ.”

એ ‘કિસીને’ એટલે કોણ ?

સ્વામીજીને સમજતાં વાર ન લાગી. એમની નજર સમક્ષ મણિભદ્રની છબી ઊપસી આવી.

એમણે ઊભા થઈને બારીમાંથી બહાર જોયું. હજુ પણ કુંતી અને હિંમત ધીરે ધીરે ચાલતાં જતાં દેખાતાં હતાં. અર્જુન એમની પાછળ પાછળ ઘસડાયે જતો હતો.

“સુરેન્દ્ર !” એમણે પણ સોફામાં બેસીને નિઃશ્વાસ નાખતાં કહ્યું : “તુમ અભી અકેલે હી બટાલા જાઓ. સબકો મેરી યાદ દિલાના... મેં અભી નહીં આ સકતા. તુમ જાઓ ઔર સ્વિડનવાલી બાત પર જલ્દ સે જલ્દ અમલ કરો, મેં બાદ મેં આ જાઉંગા.”

“કયૂં ?” સુરેન્દ્રનાથને નવાઈ લાગી : “ચહાં કા કામ તો હોતા હી રહેગા. અભી તો આપ ચલિયે ના હમારે સાથ !”

“નહીં બેટે !” એ જરા વિચાર કરીને બોલ્યા : “ચહાં એક છોટા સા યુદ્ધ મેં નિપટ લૂં...”

સંન્યાસીને વળી યુદ્ધ શું ! સુરેન્દ્રનાથ મરકીને જવાની તૈયારીમાં પડી ગયો.



જીવન જ્યોત કેન્સર રિલીફ એન્ડ કેર ટ્રસ્ટ

“બલેક સાઈડ નથી બાપુજી !” મણિભદ્રે બ્રીફકેઈસ ટેબલ પર મૂકી, પછી પોતે પલંગ પર એમની બાજુમાં બેઠો : “આ તો સિલ્વર સાઈડ છે, સિલ્વર સાઈડ! હવે એણે એક પંજાબી શેકને ફાંસ્યો છે અને એ એને સ્વિડન લઈ જઈને એના છોકરાનો મેળાપ કરાવવાનો છે.”

“હું...” ડૉક્ટરે માત્ર હોંકારો આપ્યો અને ગલાસ મોંએ માંડ્યો.

“પણ એમાં...” મણિભદ્ર જીભનો ડચકારો કરીને બોલ્યો : “એમાં એક જણ ભારે દુઃખી થઈ જશે. અને તે..”

“કોણ ?” ડૉક્ટર બોલ્યા : “હિંમતકુમાર ?”

“ના રે !” મણિભદ્ર બોલ્યો : “એને તો બધું “એમાં શું ?” જ લાગે છે; પણ દુઃખી થઈ જશે કુંતીનો છોકરો અર્જુન... એને તો બિચારો એક પાર્ટનર પેદા થઈ ગયો ને ? માના પ્રેમમાં, બાપની મિલકતમાં, અરે, તમે જે વીલમાં - એમને નામે કરી છે એ મિલકતમાં... શું કો'ણો ?”

પહેલી વાર મણિભદ્રે વીલની આટલી વાત ઉચ્ચારીને અને તે પણ પોતાના નહીં, અર્જુનના સંદર્ભમાં. ડૉક્ટરના નશા ભરેલા મગજને પણ નવાઈ લાગી.

ત્યાં મણિભદ્ર બોલ્યો : “ભલે વીલમાં તમે એનું અને કર્ણ બંનેનું નામ લખ્યું; છતાં અર્જુનને ખાતરી હતી કે કર્ણ નથી જ આવવાનો. પણ હવે કુંતી આકાશમાંથી એની એ પહેલા ખોળાની પેદાશને નીચે ઉતારવા બેઠી છે એટલે અર્જુન બિચારો દુખી થઈ ગયો છે.”

“તું,” ડૉક્ટરે એકદમ ખિજાઈને કહ્યું : “મને આ વાત શા માટે કરે છે ? શું એ તારી પાસે આવ્યો હતો ?”

“બીજા કોની પાસે જાય ?” મણિભદ્રે બ્રીફકેઈસમાંથી પાનના બંધાવેલાં પડીકાં કાઢ્યાં, એનો બાપ એ તો નામનો જ બાપ છે ને તમે તો અશક્ત. હવે બિચારાની નજર ઠરી ઠરીને મારા પર ઠરે જ ને ! ગમે તેમ તોય હું એનો મામો... બાપ... જે ગણો તે.” પછી ડૉક્ટરની નજરમાં લાલ ટશિયાં ફૂટ્યાં તે એણે જોયું. બોલ્યો : “મતલબ કે મામો એ બાપની જગ્યાએ જ ગણાય ને !”

ડૉક્ટર સાંભળી રહ્યા. શું કહેવા માગતો હતો આ ? ખરેખર અર્જુન આની પાસે આવ્યો હશે ?

“હા, મારી પાસે આવેલો. મને કહે કે મામા, મારો ભાઈ ભલે આકાશમાંથી

જીવન જ્યોત કેન્સર રિલીફ એન્ડ કેર ટ્રસ્ટ

જમીન પર આવે, પણ તમે મને જમીન પરથી આકાશમાં લઈ જાઓ. પછી હું શું કરું ?” એ પાનનાં પડીકાને એક તરફ મૂકતાં બોલ્યો : “મારી તો ફરજ ખરી કે નહીં, એવું વેણ પૂરું કરવાની ?”

ડૉક્ટરે બીજો પેગ ભર્યો.

મણિભદ્ર બોલ્યો : “ન માનતા હો તો કંઈ નહીં, બાકી આ માટે હું એને મારી સાથે જ લઈ આવ્યો છું, કહો તો બોલાવું, ને તમારી સાથે જ એને આકાશની સફર કરાવું.”

ડૉક્ટર શું વિચારે-સમજે યા જવાબ આપે એ પહેલાં તો મણિભદ્રે દાદરા પાસે જઈને “અરે આવ તો બેટા અર્જુન...” એવી બૂમ પાડી અને ધીરે ધીરે, ધીમી ચાલે એ પાતળી સોટી જેવો, દૂધલિયો છોકરો ઉપર આવ્યો. આવીને યંત્રવત્ ડૉક્ટરને પગે લાગ્યો અને પછી ઘબ્બ દઈને ખુરશીમાં એવી રીતે બેઠો કે એ જુનવાણી ખુરશીના પાયા હચમચી જાય.

“ક્યાં છે ?” અર્જુને મણિભદ્ર સામે આંખો માંડીને પૂછ્યું : “લાવો, જલદી લાવો.”

ડૉક્ટર જોઈ જ રહ્યા. કેવી અસંબદ્ધ વાતો કરતા હતા આ લોકો ! અને અર્જુન! કેવો લાગતો હતો સાવ ! સાવ જુદો જ, અને જુદો જ દુનિયામાંથી આવતો હોય એવો.

પણ મણિભદ્રે બેફિકરાઈથી પાનનું એક પડીકું ખોલ્યું; પછી બ્રિફકેઈસમાંથી એક નાનકડી ચપટી પ્લાસ્ટિકની દાબડી કાઢી. એના ઉપર રબ્બર બેન્ડથી એક નાનકડી સોય ભરાવી હતી. એણે સોય કાઢી. દાબડીમાંના પદાર્થમાંથી એના ટીપકાને સહેજ સ્પર્શ પસાર કર્યું, પછી પાનના પડીકામાંથી પાન કાઢીને એમાં વચ્ચે સોયના ટોપકાને મૂક્યું - જાણે કે પાન વડે એ ટોપકું લૂછ્યું અને અર્જુનના હાથમાં આપી દીધું.

જિંદગીમાં કદી પાન ન ખાધું હોય એવી ઉતાવળ, અધીરાઈથી અર્જુને પાન મોઢામાં મૂકી દીધું.

“હવે...” મણિભદ્રે ડૉક્ટર તરફ જોઈને કહ્યું : “થોડી વારમાં એ આકાશમાં હશે અને તમે...” સામેની ચોકડી તરફ આંગળી ચીંધી : “તમે પાતાળમાં... વ્હીસ્કી ઘરડા મણસને પાતાળલોકમાં લઈ જાય છે, પણ આ...” એ દાબડી તરફ

જીવન જ્યોત કેન્સર રિલીફ એન્ડ કેર ટ્રસ્ટ

નજર કરી બોલ્યો : “આ એના દોહીતરને આકાશમાં... શું કો'છો ?”

પછી એ ઘબ ઘબ કરતો દાદરો ઊતરી ગયો.

ડોક્ટરે જોયું, અર્જુન ખુરશી પર પાછળ ડોક ઢાળીને બેસી રહ્યો હતો અને એના હાથની અદબ છૂટી ગઈ હતી. હાથ લબડી પડ્યા હતા.

“અરે...” ડોક્ટરના મનમાં ધિક્કારની લાગણી પેદા થઈ ગઈ... “વીલ હાથ કરવા માટે આવો પ્રપંચ ! છટ્... આના કરતાં તો પેલું વીલ બાળી દેવું જોઈએ.” એ આગળ વિચાર ન કરી શક્યા. ઊભા થઈને ચોકડી પાસે ગયા ને ત્યાં જ ઢગલો થઈને પડી ગયા.

(ક્રમશઃ) ■

## માનવતાના સાદને મળેલો પ્રતિસાદ

નામ	ગામ	એરીયા	રૂપિયા
❖ શ્રી પ્રેમજી ડુંગરશી નંદુ ચેરી.	ટ્રસ્ટ	અબ્દુલ રહેમાન સ્ટ્રીટ	૫૦,૦૦૦/-
❖ હિતેશ ધીરજલાલ ગંગર		થાણા	૫૦,૦૦૦/-
❖ ચાહુબેન ગિરીશ શાહ		માટુંગા	૨૫,૦૦૦/-
❖ ડો. રતિલાલ હીરજી વોરાના	૮૧માં જન્મદિવસ નિ.		
હ. શાંતાબેન રતિલાલ વોરા	કુંદરોડી	મલાડ	૨૫,૦૦૦/-
❖ ઓમાનંદ ઈન્ડસ્ટ્રીસ		નાગપુર	૨૦,૦૦૦/-
❖ રૂક્ષાણીબેન જે. શાહ		સાંતાકુઝ	૧૧,૦૦૦/-
❖ અમરલાલ લઇમનદાસ કાલરા		અંધેરી	૫,૦૦૦/-
❖ સુનિતા બી. પરીખ		તારદેવ	૫,૦૦૦/-
❖ ટુર માર્ટ - ઝુબીન કે. મોદી		લોઅર પરેલ	૨,૦૦૦/-
❖ વિજય જે. રૂપાણી		ભાંડુપ	૨,૦૦૦/-
❖ ઉષાબેન મણિલાલ ગાલા	કાંડાગરા	ગોરેગામ	૧,૧૦૦/-
❖ હીરજી જેઠાભાઈ સાવલા			
હ. મનસુખલાલ હીરજી	નવાગામ	મુલુંડ	૧,૦૦૧/-



## આપણા તહેવારો

### માધવપુરનો લોકમેળો

માધવપુરનો લોકમેળો દર વર્ષે ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ અને રૂકમાણીના વિવાહ પ્રસંગની યાદમાં યોજાય છે. આ લગ્ન સમારંભને માણવા અને દર્શન કરવા દેશભરમાંથી ભગવાન શ્રીકૃષ્ણના ભક્તજનો એકઠા થાય છે જે મેળાનું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે.

પોરબંદર (ગુજરાત) જિલ્લાના માધવપુર ગામે આ લોકમેળો દર વર્ષે ચૈત્ર સુદ નોમથી સતત પાંચ દિવસ સુધી યોજાય છે.

એક લોકવાયકા પ્રમાણે ભગવાન સ્વયં રૂકમાણીની વિનંતીથી તેમનું અપહરણ કરી અહીં મંદિરમાં આવી એમની સાથે લગ્નગ્રંથીથી જોડાયા હતા. એ પ્રસંગની યાદમાં દર વર્ષે અહીં આ મેળો યોજવામાં આવે છે. એમના લગ્ન પ્રસંગની યાદમાં અહીં લગ્ન અંગેની ગણેશ સ્થાપના, મંડપવિધિ, વરઘોડો, સ્વયંવર જેવી અનેક વિધિના પ્રસંગો વિધિવત રીતે યોજાય છે.

પ્રથમ દિવસે ગણેશજીની સ્થાપના કરી લગ્નપત્રિકાઓ મોકલવામાં આવે છે. પછી શ્રી કૃષ્ણની ભવ્ય જાન પણ જોડાય છે. આ મેળામાં કચ્છથી મેર જાતિના લોકો વિશેષ રીતે જોડાય છે. તેઓ તેમના સજાવેલા ઊંટને લઈને આવતા હોય છે. શ્રી કૃષ્ણની જાન વખતે લોકભક્તિ અને કીર્તન કરે છે તથા રાસ રમે છે.

ભગવાનશ્રીનું ફુલેકું કડછા સમુદાય દ્વારા ઘોડેસવારો સાથેનું સામૈયું, ભગવાનનો દોડતો રથ અને ચોરીના ચાર ફેરા જેવા પ્રસંગો જોવા દેશભરમાંથી શ્રદ્ધાળુ લોકો આવે છે. આ મેળાનો એક દુહો જાણીતો છે.

“માધવપુરનો માંડવો, આવે જાદવકુળની જાન,

પરણે રાણી રૂકમાણી, જ્યાં વર દુલહા ભગવાન.”

આ વર્ષે આ મેળો ૭મી માર્ચના શરૂ થશે અને એની પૂર્ણાહૂતિ ૧લી એપ્રિલના થશે. ■



જીવન જ્યોત કેન્સર રિલીફ એન્ડ કેર ટ્રસ્ટ

આપણી પણ સ્થિતિ આવી જ છે, જિંદગીભર આપણે જેને માટે ઘણું કર્યું, પોતાની જાત ઘસી નાંખી એ લોકોએ તે ઉપકાર યાદ રાખ્યો નથી. એ બધાનો વ્યવહાર પણ આપણા તરફ સારો ન પણ હોય. બધા પોતપોતાની જિંદગીમાં સેટ થઈ ગયા છે અને આપણને નાના-મોટા પ્રસંગે યાદ પણ નથી કરતા. એનાથી તમે દુઃખી રહો છો. જરા યાદ આવે કે તરત જ પીડાનો ઊભરો આવે. જેની અસર તમારા મન પર થવા માંડી છે. તમારા માટે એ બધા માણસો જવાબદાર છે જે તમારા ઉપકારો ભૂલી ગયા છે. જેમણે ઉપકારનો બદલો વાળવાને બદલે નુકસાન કર્યું છે. પણ હકીકતમાં એ નકારાઓ નહીં પણ તમે જ તમને પોતાને દુઃખી કરી રહ્યા છો. પેલા નગુણાઓ તો પોતાની જિંદગી મોજથી જીવી રહ્યા છે. તેઓ દુઃખી નથી.

તમે એ લોકોને, એ ઘટનાને પોતાના મનમાં સાચવી રાખ્યાં છે. કોઈ પણ વ્યક્તિ કે ઘટના કે અનુભવોને તમારા મનમાં આવીને અડો જમાવવાની છૂટ ન જ હોવી જોઈએ. કોઈને અધિકાર નથી તમારી શાંતિ કે સ્વસ્થતાની લગામ પોતાના હાથમાં લેવાની. એ લગામ એના હાથમાં ત્યારે જ આવે જ્યારે તમે પોતે સામે ચાલીને તેના હાથમાં પકડાવી દો. તમે તમારી માનસિક સ્વસ્થતા તેના હવાલે કરી દો છો એનો અર્થ એ થયો કે એ વ્યક્તિ, એ ઘટના કે અનુભવ તમારા માટે પોતાની જાત કરતાં પણ મહત્ત્વનાં થઈ ગયા છે. શાંતિથી વિચારો કે તેઓ બધાં એટલું મહત્ત્વ આપવા જેવા છે? તેમનાં કૃત્યોને યાદ કરીને જ્યાં સુધી તમે દુઃખી થતાં રહેશો ત્યાં સુધી એનું મહત્ત્વ રહેશે. આવું કરવાથી તેમને કશું જ નુકસાન નથી પણ સંપૂર્ણ નુકસાન તમને પોતાને જ છે.

તમને પીડા આપનાર ઘટનાને, અનુભવને પાળી ન રાખો. ગલીમાં રખડતા દરેક કૂતરાને તમે ઘરમાં સ્થાન નથી આપતા એ જ રીતે આ ઘટનાઓને પણ સ્થાન ન આપો. પીડા આપતી બધી બાબતોને છોડી દો અને તમે એનાથી મુક્ત થઈ જાઓ. વાસ્તવમાં તમે એ બધાને છોડી નથી રહ્યા પણ તમે એનાથી મુક્ત થઈ રહ્યા છો. ■

## ક્યાંથી અને કેવી રીતે મળી શકે મનની શાંતિ?

- હેમાબેન વીરા (બેરાજા)

અમારી સોસાયટીમાં સાંજના સમયે અમે બધા ભેગા થતા ત્યારે દરેક પોતપોતાની વાતો કરતા. ૫૦ વર્ષના શાંતિભાઈ પણ આવતા, પૈસે ટકે સુખી છે. ઘરમાં પણ દેખીતી શાંતિ છે. સારી નોકરી છે, બે દીકરા છે, એક દીકરાની સગાઈ થઈ ગઈ છે, બીજો ભણે છે. છેલ્લા એક બે વર્ષથી શાંતિભાઈને મનથી બરાબર લાગતું નથી. પહેલા જેવી મજા નથી આવતી. કોઈની સાથે વાતચીત પણ કરવાનું ઓછું ગમે છે. તેમને પોતાને એવું લાગે છે કે કંઈક ખૂટે છે, પહેલા જેવી જિંદગી રહી નથી. ક્યારેક એવા વિચાર પણ આવે છે કે મન હળવું કેવી રીતે થઈ શકે. ક્લિનિકમાં જઈને ફક્ત એક જ ફરિયાદ કરતા હતા કે બરાબર લાગતું નથી, ક્યાંક કશું થઈ તો નહીં જાયને? આવા વિચારો આવતા શાંતિભાઈ અવારનવાર ગભરાઈ જાય છે.

અનુપમાની ઉંમર ૪૦ વર્ષની છે. લગ્નને ૧૫ વર્ષ થયા, એક દીકરી છે. સ્કૂલમાં ભણે છે. તેના પતિનો સારો બિઝનેસ છે, પરંતુ આખો દિવસ વ્યસ્ત રહે છે. ટૂંકમાં અત્યારે ફક્ત ત્રણ જણા છે. અનુપમાના સાસુ-સસરા ગુજરી ગયા છે. અનુપમાને કોઈ ભાઈ-બહેન નથી અને તેનો પતિ પણ એકનો એક દીકરો છે. અનુપમા છેલ્લા કેટલાય સમયથી શરીરમાં કંઈક ને કંઈક નાની મોટી તકલીફથી હેરાન પરેશાન છે. તેના પતિ તેની કાળજી તો ખૂબ જ લે છે પરંતુ તેને એવું લાગે છે કે તે ફક્ત તેની ફરજ બજાવે છે. ક્લિનિકમાં જઈને એવું કહેતી હતી કે ઘર ખાલી ખાલી લાગે છે, પતિ કાળજી લે છે પરંતુ ઉપર છલ્લી હોય તેવું દેખાય છે. અનુપમા મનથી સતત અશાન્ત રહે છે. એનો એક સવાલ એવો પણ હતો કે કોઈ દવા હશે કે જેનાથી મન શાંત રહે કોઈ વિચાર જ ન આવે.

જીવન જ્યોત કેન્સર રિલીફ એન્ડ કેર ટ્રસ્ટ

મિત્રો ! ઉપર જે બે કિસ્સાનું વર્ણન કર્યું તેવી જ તકલીફ અત્યારે ઘણા બધા લોકોની હોય છે. જ્યાં ને ત્યાં મનની શાંતિ માટેની કથાઓ તથા વ્યથાઓ ચાલતી હોય છે. શિબીરો યોજાતી હોય છે, પ્રવચનો ગોકવાય છે. મનની શાંતિ માટે ઘણા બધા પુસ્તકો વાંચવા મળે છે, પુસ્તકો છપાય છે. ધાર્મિક સ્થળોમાં જાતજાતની પ્રાર્થનાઓ, ભજન, કીર્તન વગેરે સતત ચાલતા જ હોય છે કે મનની શાંતિ માટે ભાગ લો, આનો શું અર્થ થયો?

અત્યારની જિંદગીમાં મોટાભાગના લોકો ક્યાંક ને ક્યાંક, ક્યારેક માનસિક અશાંતિથી પીડાતા હોય છે. બધી જ રીતે સુખ હોવા છતાં મનની શાંતિ મળતી નથી. એનાથી ઊંધું જે લોકો પાસે કશું જ નથી તે લોકોને કોઈ જ અશાંતિ નથી. આરામથી ફૂટપાથ ઉપર ઘસઘસાટ ઊંઘતા હોય છે. મૂળ સવાલ એ છે કે આપણને મનની શાંતિ જોઈતી હોય તો ક્યાંથી અને કેવી રીતે મળી શકે? શરૂઆતમાં બે વ્યક્તિનું વર્ણન કર્યું તે ફક્ત દાખલાઓ જ છે. અસંખ્ય લોકોને મન શાંત રાખવું છે. બહાર અનેક પ્રયત્ન કરવા છતાં મનની શાંતિ મળતી નથી. હકીકતમાં મન શાંત રાખવું હોય તો એ આપણા જ હાથમાં છે. વ્યક્તિ પોતે જ પોતાનું મન શાંત રાખી શકે છે. પોઝિટિવ વિચારો, સકારાત્મક વર્તન, શુદ્ધ પાણી અને સમતોલ આહાર જો વ્યક્તિ પોતાના આચરણમાં ઉતારે તો ચોક્કસપણે મનથી શાંત રહી શકાય છે. જરૂર જણાય તો નિષ્ણાંત અથવા અનુભવી વ્યક્તિઓની સલાહ સૂચન લઈ શકાય, પણ અંતે તો વ્યક્તિ પોતે પોતાની જ રીતે મન શાંત રાખી શકે છે. ટૂંકમાં મનની શાંતિ બહાર મળતી નથી, શાંતિ જાતે જ મેળવી શકાય છે.

જીવનમાં આવ્યા કરે પાનખર અને વસંત;  
મમતા આશક્તિ તૂટે તેને સુખ શાંતિ અનંત.

# નારી તું નારાયણી

- ભારતી પી. શાહ, અમદાવાદ

સંસાર રથના બે પૈડાં પુરુષ અને સ્ત્રી. બંને પૈડા સમાન... છતાં સમાજમાં પુરુષને મહત્ત્વ શા માટે, સત્તા, આધિપત્ય વગેરે.. શા માટે? હકીકતમાં સ્ત્રી પુરુષની અર્ધાંગિની... પ્રેરણા... લક્ષ્મી ગણાય છે. પુરુષનો સંસાર અને જીવન ત્યારે જ સુખી બને જ્યારે ઘરસંસારની સંચાલક સ્ત્રી હોય, જે ચાર દિવાલોને ઘર... મંદિર બનાવે છે.

સ્ત્રી ભણેલી હોય કે અભણ, પરંતુ તે છે રસોડાની રાણી... વરસોથી તે રસોડાની મહાન રસાયણ શાસ્ત્રી છે. વગર સૂક્ષ્મદ્રશકિ પાણીની સ્વચ્છતા માપી લે છે. દૂધમાં મેળવણ નાંખી દહીં બનાવે, દૂધમાં ખટાશ નાંખી ફાડીને પનીર બનાવે, હાંડવો, ઢોકળા, કેકને ફૂલાવવા માટે સોડિયમ બાયકાર્બોનેટનો ઉપયોગ કરે. વગર અભ્યાસે પ્રત્યેક વાનગીના બંધારણને પારખે... અદ્ભૂત... ગમે તેટલા માણસની રસોઈ, વાનગી બનાવે અને અંદાજે મસાલા વાપરે... ના માપવાનું ના તોલવાનું... અને છતાં પોતાને ઘરની ગૃહિણી જ માને.

જેમ જેમ વસ્તી વધારો થાય તેમ મોંઘવારી વધે. રોટી, કપડાં, મકાન... બધું જ મોંઘું થાય... ઘરના બજેટમાં ગણતરી કરીને બધું જ વ્યવસ્થિત કરતી આ અર્થશાસ્ત્રી પોતાને માત્ર ઘરની ગૃહિણી જ સમજે.

બાળકને જન્મ આપ્યા બાદ, તેના ઉરછેર માટે ખુદ ડોક્ટર અને આયા બની જાય. નવજાત શિશુની વેદના ઓળખવી અને ઉપચાર કરવા. આયુર્વેદના ખજાનાનો



જીવન જ્યોત કેન્સર રિલીફ એન્ડ કેર ટ્રસ્ટ

ઉપયોગ કરી કાઢા બનાવવા... મસાલાના ઉપયોગ કરી લેપ બનાવવા... અબોલ બાળકની ભાષા અને પીડા સમજતી વૈદ્ય પોતાને માત્ર ગૃહિણી જ માને.

બાળક મોટું થાય. તેના ભવિષ્યનો વિચાર કરે, પરિવારના પ્રત્યેક સભ્યના મન વાંચવા, ઘરમાં સભ્યોમાં ઉદ્ભવેલી ત્રુટિ વાંચી લે, સુલઝાવી દે. પોતાને મનોવૈજ્ઞાનિક માનવાને બદલે માત્ર ગૃહિણી જ ગણે.

ઘરમાં શુભ પ્રસંગે હાથોને મહેંદીથી સજાવે, આંગણાને રંગોળીથી શોભાવે, ઘરને સુશોભિત કરે, તેની આ પ્રક્રિયા કોઈપણ કલાકારને શરમાવે તેવી છે. વાતાવરણને આનંદ ઉલ્લાસથી ભરવા વાંજિત્રોના તાલ પર નાયતી, ગાતી, ઝૂમતી સ્ત્રી જગતની શ્રેષ્ઠ કલાકાર જ કહેવાય.

વ્યાયામશાળા કે યોગધ્યાન માટે સમય નથી ફાળવી શકતી પરંતુ પ્રભુપૂજન અને પ્રાર્થના દ્વારા બધાના સ્વાસ્થ્યની માંગણી કરતી સ્ત્રી, સ્ત્રી નહીં પરંતુ સાચા દિલની મીરાંબાઈ છે.

સ્ત્રી માતા સ્વરૂપે મમતાની ખાણ, પતિ માટે પ્રેરણાની ખાણ, ભાઈ માટે પ્રેમની ખાણ, ઘર માટે લક્ષ્મીની ખાણ... ન જાણે કેટલાય ગુણોની ખાણ... જરૂર પડે રણચંડી બનતી... વતન માટે લક્ષ્મીબાઈ, સરોજિની નાયડુ, જીજાબાઈ, અહલ્યાબાઈ બનતી... એકમાં અનેકરૂપો ધારણ કરતી... સ્ત્રી... સર્વગુણ સંપન્ન હોવા છતાં અભિમાનનો છાંટો નહીં... લોકોની ભલાઈ માટે સમંદર બની જાય છે.

અનેક શક્તિઓથી ભરેલી સ્ત્રીને પારખવી મુશ્કેલ છે. પુરુષ ભલે પોતાની જાતને સર્વોપરિ, મુખિયા સમજતો હોય પરંતુ સ્ત્રી વગર અધૂરો છે. મેડમ ક્યુરી, કલ્પના ચાવલા, સુનિતા વિલિયમ, પી.ટી. ઉષા જેવી અનેક મહિલાએ વિજ્ઞાનક્ષેત્રે, અવકાશક્ષેત્રે, રમતગમતક્ષેત્રે લાંબી છલાંગ ભરીને પોતાની સર્વોપરિતા સાબિત કરી છે.

ખરેખર, ધાર્મિક ગ્રંથોએ તેમને 'નારાયણી'નું બિરૂદ આપ્યું છે તે પ્રશંસનીય છે.



જીવન જ્યોત કેન્સર રિલીફ એન્ડ કેર ટ્રસ્ટ

પહોંચે છે. આ ટ્રેનનો સમય ચેન્નઈ અને મેટ્ટુપાલયમ વચ્ચે ચાલતી નીલગિરી એક્સપ્રેસ વાયા કોઈમ્બતુરને સંલગ્ન છે. ખાસ કરીને આ ટ્રેન ઉનાળામાં વિશેષ ચલાવવામાં આવે છે.

આજકાલ નીલગિરી રેલ્વેના સ્ટેશનોને કોમ્પ્યુટરાઈઝડ ટિકિટ પ્રણાલીમાં આવરી લેવાયા છે પણ ધરોહર સ્થળની ગરિમાં અકબંધ રાખવા રેલ્વે પ્રાચીન કાળ જેવી જ ટિકિટો આપે છે.

નીલગિરી પેસેન્જર ટ્રેન ૪૬ કિ.મી.નું અંતર ૨૦૮ વળાંકો, ૧૬ બોગદા, ૨૫૦ પુલ પાર કરીને પૂરું કરે છે. ઉપર તરફનું ચઢાણ આ ટ્રેન

૨૯૦ મિનિટ (૪.૮ કલાક)ના સમયમાં પૂર્ણ કરે છે અને ઉતરણ તે ૨૧૫ મિનિટ (૩.૬) કલાકમાં પૂર્ણ કરે છે.

નીલગિરી દક્ષિણ ભારતના તામિલનાડુ અને કેરળ પ્રદેશોમાં સ્થિત એક પર્વતમાળા છે તે પશ્ચિમ ઘાટનો એક અંગ છે. ૨૬૩૭ ફૂટની ઊંચાઈવાળો ડોડાબેટ્ટા પર્વત નીલગિરી પર્વતમાળામાં સૌથી ઊંચો પર્વત છે.

આ અલૌકિક દૃશ્યો જોવા માટે આ ટ્રેનમાં મુસાફરી કરવા ખાસ પ્લાન કરવો જોઈએ જ.

## કાવ્ય કુસુમ

### ઉર્મિઓ

- જસમીન દેસાઈ 'દર્પણ'

ઉર્મિઓ તો રે! કોઈને જ મજબૂર નથી...  
ઉર્મિઓને કોઈ વિસામાની જરૂર નથી...

સંબંધો કેરા તાંતાણો ભલે બંધાઈએ...  
ઉર્મિ કેરા તાંતાણાથી કશું મજબૂત નથી...

ઉર્મિ વિણ માનવીને 'માનવ' ન કહીએ..  
ઉર્મિવાળો, સો-સો-ગાઉએ પણ દૂર નથી...

પ્રભુ, તું જે જે ન આપે તે કબુલ છે...  
બસ, ઉર્મિઓ ન આપે એ મંજૂર નથી..

ઉર્મિ કેરાં માપ-તાગ કાઢવાં તે શાને..?  
સાયું, ઉર્મિઓથી કશું-કોઈ ઉત્તુંગ નથી...



## જીવન દ્રષ્ટિ

## એક માની ઝંખના

આપણે ક્યારેય આપણી મમ્મીને એવું પૂછ્યું છે કે, “આજે તારો રવિવાર છે - બોલ તારે શું ખાવું છે? બોલ તારે કોને મળવું છે કે તારી શું ઈચ્છા છે?” કદાચ પૂછીએ તો ભીની આંખે એ માત્ર એટલો જ જવાબ આપે, “તમને જે ગમે તે” પણ આ સવાલથી એને મળેલો સ્નેહ અને સન્માન કદાચ આવનારા અનેક રવિવાર સુધી એને ઘબકતી અને હસાવતી રાખી શકે!



વારંવાર ચિડાતી, ગુસ્સો કરતી, અકળાતી મા કે પત્ની ક્યારેય આવી નહોતી. જે પત્ની કે જે મા તમને અત્યારે કંટાળાજનક સલાહો આપતી કે બડબડ કરતી લાગે છે એ જ ક્યારેક ખૂબ ખુશમિજાજ હતી! ગમતું-અણગમતું બધું જ બીજાની ઈચ્છા મુજબ કરીને, પોતાના દિવસને સંતાનો અને પતિના તો ક્યારેક સાસુ સસરાના સમયની આજુબાજુ ગોઠવીને જીવી ગયેલી આ સ્ત્રીને પોતાનો સમય મળ્યો જ નથી. એટલે જ કદાચ એ આવી થઈ ગઈ હશે. દિવસો, મહિનાઓ, વરસો સુધી રૂટિનમાં જીવીને કદાચ એની આ હાલત થઈ છે. એ મુક્તિ, એ બ્રેક એને ફરી પાછી તાજી થઈને જીવવા માટે પ્રેરી શકશે. એનો કંટાળો, એની અકળામણ બધું જ એ બ્રેકમાં ઓગળી જશે.

માતૃત્વ બોજ નથી પણ જ્યારે જબરદસ્તી કે જવાબદારી બની જાય ત્યારે એ માતૃત્વમાં મજા તો નથી જ રહેતી. માતૃત્વ એ માત્ર પેઢી કે વંશવેલો ચલાવવાની કોઈ પ્રવૃત્તિ છે કે સાચે જ “મા” બનવા માગતી, એક સારો નાગરિક, સારો માણસ ઉચ્છેરવા માગતી કોઈ સ્ત્રીની ઝંખના? ■



## તસ્વીર બોલે છે આંતરરાષ્ટ્રીય મહિલા દિવસ ઉજવણીની



આંતરરાષ્ટ્રીય મહિલા દિવસ નિમિત્તે કેન્સરગ્રસ્ત મહિલાઓને સાડી અને બિસ્કિટ આપી રહેલા સંસ્થાના સ્થાપક અને મેનેજિંગ ટ્રસ્ટી શ્રી હરખચંદભાઈ સાવલા (બાડાવાલા) અને ગવર્નમેન્ટ મેડિકલ અધિકારી શ્રીમતી વૈશાલી વીર.

## તસ્વીર બોલે છે કુટ વિતરણની



સાંગલીમાં જીવન જ્યોત સંસ્થા અંતર્ગત કેન્સર હોસ્પિટલમાં કેન્સરગ્રસ્ત દર્દીઓને કુટ આપી રહેલા મીનાબેન માડ (હાલાપર) અને અન્ય સાથી કાર્યકર્તાઓ.

To,



તસ્વીર બોલે છે સંસ્થાના ગૌરવની



સંસ્થાની ઉત્કૃષ્ટ કામગીરી નિહાળી સંસ્થાના સ્થાપક અને મેનેજિંગ ટ્રસ્ટી  
શ્રી હરખચંદભાઈ સાવલા (બાડાવાલા)નું અભિવાદન કરી રહેલા  
ગવર્નેન્ટ મેડિકલ અધિકારી શ્રીમતી વૈશાલી વીર.