



સોરઠ વિશ્વશ્રીમાળી

SORATH VISASHRIMALI - RNI NO.: 22805/73

Vol. No. : 52 ❖ Issue : 01 ❖ Pages : 40 ❖ Mumbai ❖ January - 2024 ❖ Price : Rs.8/-



ડિસેમ્બર માસના મુખપત્રના ‘સૌજન્ય ઘાતા’

શ્રી ધીરજલાલ મનજી મહેતા

(ઘીરૂ બાપા)



આપણાં સમાજમાં ધીરૂબાપાના નામે જાણીતા થયેલા શ્રી ધીરજલાલ મનજી મહેતાની એક આગવી ઓળખ હતી. તેમનો જન્મ શેઠવડાળા ગામમાં તા.૨૭-૨-૧૯૨૨ના રોજ થયેલ. શરૂઆતમાં પ્રાથમિક અભ્યાસ પૂર્ણ કરી નાની ઉંમરમાં નોકરીએ લાગી ગયેલ. પહેલાં છ વર્ષ નોકરી કરી ત્યારબાદ ૬ વર્ષ દલાલી કરેલ, ત્યારબાદ અનુભવથી ઘડાયને પોતાનો કાપડનો સ્વતંત્ર ધંધો શરૂ કર્યો. જાતમહેનત, વ્યાપારી કુનેહ, વ્યવહારિકતા અને મીઠી જબાનથી ધંધાનો ખૂબ જ વિકાસ કર્યો હતો. ૨૯ વર્ષ ધંધો સંભાળી, ધંધાનું સુકાન તેમના પુત્રોને સોંપી તેઓ નિવૃત્ત થયા. સમજુ વડીલની અદાથી પુત્રો, જયેશભાઈ તથા વિરલભાઈ મોટા થતાં તેમના હાથમાં ધંધાની ધૂરા સોંપી સમાજ પ્રત્યેની જવાબદારી સંભાળી જે ત્યારે નિવૃત્ત થયેલા અનેક વડીલો માટે પ્રેરણાસ્ત્રોત સમાન છે. સ્વર્ગસ્થ પત્ની જયાબેન તથા ત્રણેય દીકરીઓ તેમની ધાર્મિક પ્રેરણા હતી.

તેઓ શાંત, સૌમ્ય અને સ્પષ્ટવક્ત્રતા હતા. ધંધાકીય નિવૃત્તિને ધાર્મિક અને સામાજિક પ્રવૃત્તિમાં પલટી નાખનાર દીર્ઘદૃષ્ટા બુદ્ધિગ્રહ હતા. તે વખતે ઘાટકોપરની કામાગલી, શ્રી મુનિસુવ્રત સ્વામી જૈન દેરાસરમાં પ્રવેશતા અને જમણા હાથે આવેલી ઓફિસમાં ફક્ત નજર ફેરવતા, તો એક બેઠા દડીના, ધોતિયું - ઝલ્લો પહેરેલ વ્યક્તિને બેઠેલ જોતા તો લોકોને ધીરૂબાપા જ છે તેમ સમજી જતાં. આ દેરાસરમાં જિંદગીના ચાર દાયકા સુધી કમિટી મેમ્બર, માનદ્ મંત્રી, ઉપપ્રમુખ અને પ્રમુખ પદ તેમજ ટ્રસ્ટી, મેનેજિંગ ટ્રસ્ટી વગેરે હોદ્દાઓ પર ક્રમાનુસાર રહી સેવા આપેલ હતી. ઉપરાંત આ દેરાસર હસ્તક ચાલતા ૬૦ ફૂટ રોડ, પંતનગર જૈન દેરાસર વગેરેમાં તેઓએ સેવાઓ આપેલ હતી. ધંધાકીય ક્ષેત્રમાં પણ તેઓ મુળજી જેઠા માર્કેટ મરચન્ટસ એસોશિયેશનમાં મંત્રી, ખજાનચી અને લવાદ કમિટીમાં સેવા આપેલ હતી. ગુરુ ભગવંતોની વૈયાવચ્ચ અને સંઘનું કાર્ય એ તેમનું જીવનધ્યેય હતું.

સમાજની અમૂલ્ય મૂડી સમાન પૂજ્ય ધીરૂબાપા કાર્તિક પૂનમ તા.૨૧-૧૧-૨૦૧૦ના રોજ સ્વર્ગવાસ પામ્યા અને સેવાની સુગંધ ચોતરફ મુકતા ગયા. આવા સેવાભાવી મુઠ્ઠી ઉંચેરા માનવીને સમાજના કોટિ કોટિ વંદના...

શ્રી સોરઠ વિશાશ્રીમાળી જૈન સમાજ

શ્રી તારાચંદ ધનજીભાઈ મહેતા કાર્યાલય,
૪, દેવકરણ મેન્શન, બિલ્ડીંગ નં.૭, બીજે માળે,
૨૪, વિઠ્ઠલદાસ રોડ, મુંબઈ - ૪૦૦૦૦૨.

ફોન : ૦૨૨ - ૨૨૦૬૯૧૭૨

સમય : બપોરે ૧ થી સાંજે ૬ (1.00 pm to 6.00 pm)

E-Mail:svjainsamajmumbai2@gmail.com

data@svjainsamaj.com www.svjainsamaj.com

તંત્રી : શ્રી રાજેન્દ્ર ઓત્તમચંદ પુનાતર - મો. ૭૦૨૧૨૦૧૨૮૦

સમાજની કારોબારી સમિતિ

શ્રી કિરીટકુમાર પ્રભુલાલ મહેતા	-----	પ્રમુખ
શ્રી મહેશભાઈ મથુરદાસ સાવડીયા	-----	ત.ભૂ.પ્રમુખ
શ્રી ધીરેનભાઈ દેવચંદ વસા	-----	ઉપપ્રમુખ
શ્રી આશિષભાઈ વિનોદરાય મહેતા	-----	માનદ્મંત્રી
શ્રી પરિમલભાઈ મનસુખલાલ ભીમાણી	-----	માનદ્મંત્રી
શ્રી યોગેશભાઈ વિનોદરાય વોરા	-----	ખજાનચી
શ્રી રાજેન્દ્રભાઈ ઓત્તમચંદ પુનાતર	-----	મુખપત્ર તંત્રી
શ્રી મહેશભાઈ કાંતિલાલ વોરા	-----	સભ્ય
શ્રી કિશોરભાઈ લાલચંદ રામાણી	-----	સભ્ય
શ્રી જયંતભાઈ યુનીલાલ દોશી	-----	સભ્ય
શ્રી સંજયભાઈ ધનસુખલાલ મહેતા	-----	સભ્ય
શ્રી કીર્તિભાઈ રસિકલાલ વસા	-----	સભ્ય
શ્રી કમલભાઈ કાંતિલાલ દોશી	-----	સભ્ય
શ્રી અતુલભાઈ ધનજીભાઈ વસા	-----	સભ્ય
શ્રી જયેશભાઈ શરદચંદ્ર વસા	-----	સભ્ય
શ્રી શૈલેષભાઈ વ્રજલાલ વોરા	-----	સભ્ય
શ્રી જયેશભાઈ યુનીલાલ વસા	-----	કો-ઓપ્ટ
શ્રી પ્રવિણચંદ્ર ચીમનલાલ વોરા	-----	કો-ઓપ્ટ

Bank Details

Name : SHRI SORATH VISA SHRIMALI JAIN SAMAJ
Banker : Bank of Baroda, M.J. Market, Mumbai - 400003.
S.B. A/C No. 03870100000044
IFSC : BARB0BULLIO (fifth digit will be numerical zero),
MICR : 400012047

NAME : SORATH VISA SHRIMALI JAIN SAMAJ TRUST
Banker : Union Bank of India
Princess Street, Mumbai - 400002
S.B./A/C.No. 319102010054364
IFSC : UBIN0531910

કાનૂની કાર્યક્ષેત્ર મુંબઈનું રહેશે.

Auditor : Viren Vasa & Associates
Chartered Accountant, Mumbai

લવાજમ દરો ભારતમાં આજીવન : રૂ.૨૭૦૦/-

મુદ્રણ અને પોસ્ટિંગ : લક્કી પ્રિન્ટર્સ
૪૦, મહેતા ઈન્ડ. એસ્ટેટ, લિબર્ટી ગાર્ડન કોસ રોડ નં. ૩,
મલાડ (વેસ્ટ), મુંબઈ - ૪૦૦૦૬૪

તંત્રી લેખ સંદર્ભે એક વાત...!!!

આપણાં સોરઠ વિશાશ્રીમાળી જૈન સમાજમાં પણ શુન્યમાંથી સર્જન કરીને પોતપોતાના ક્ષેત્રે સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરનારની સિદ્ધિઓને બિરદાવવાના કાર્યરૂપે આપણે તેમની સિદ્ધિઓને સમાજ સમક્ષ મૂકવા માટે એક લેખ માળા શરૂ કરવાનો વિચાર છે. જે આપણા સમાજના સભ્યો માટે પ્રેરણારૂપ બની શકે.

વિવિધ ક્ષેત્રે સિદ્ધિઓ મેળવનાર અથવા તેમના મિત્ર વર્તુળને વિનંતી કે આપણા સમાજના યશસ્વી વ્યક્તિઓ વિશે અમોને જાણ કરશોજી. જરૂર પડશે તો તેમની વ્યક્તિગત મુલાકાત લઈને તેમની સફળતાની સફરને આપણા સમાજના લોકો સમક્ષ મૂકવામાં આવશે.

રાજેન્દ્ર પુનાતર - મા.તંત્રીશ્રી

જેટલું તમે વાપરો એટલું તમારું...



ભગવાનનો બનાવેલો વાસ્તવિક સંસાર કોઈને દુઃખ રૂપ થતો નથી એ નક્કી છે. પણ આ મનની કલ્પના, મનની પત્ની, મનનાં છોકરાઓ વગેરે (વ્યવહારિક કુવામાં) નાંખે છે - ભગવાન તો દયાળુ છે, કૃપાળુ છે એણે આ જગત બધાના હિત માટે બનાવ્યું છે. ભાઈઓ - બહેનો માટે ખાવા પીવાનું આ બધું ભગવાને આપણા માટે, આપણા હિત માટે, આપણા સુખ માટે બનાવ્યું છે. બસ - એને વાપરતા આવડવું જોઈએ. વાપરવાની ખુબી છે. એ ખુબીની ચાવી આ છે. હે ભાઈ આ બધું ભગવાનનું છે. આપણું કાંઈ નથી એમ માનીને તમે વાપરો - આનંદથી રહો. ભાવથી ભક્તિ, ધર્મ આરાધના કરો, સત્સંગ કરો, હાલતા ચાલતા નવકાર મંત્ર જય જીનેન્દ્ર બોલો. ખાવો અને ખવડાવો. આપણું કાંઈ નથી આપણે ક્યાં કંઈ સાથે લાવ્યા હતા? કોઈ કાંઈ એને લઈ જવાના, કોઈ સાથે લઈ ગયું? આયુષ્ય પુરૂ થાય ત્યારે કોઈ કાંઈ સાથે આવતું નથી બસ સાવધાન.

એટલે જેટલું તમે વાપરો એટલું તમારું સત્કર્મ રૂપી ભાથું તમારે સાથે આવશે. સદ્ગુરૂની સેવાનું કામ કરતા રહેવું. ગુરૂજીની આજ્ઞાનું પાલન કરવું. માતા-પિતા, વડીલોની સેવા કરવી.

“જિંદગીમાં સમયથી વધારે કોઈ પોતાનું અને પારકું નથી હોતું. સમય તમારો હોય તો બધા પોતાના અને સમય તમારો ના હોય તો બધા પારકા.”

તંગ્રી સ્થાને થી....

શૂન્યમાંથી સર્જન...

શ્રી રાજેન્દ્રભાઈ પુનાતર - મો. ૭૦૨૧૨૦૧૨૮૦ / ૯૩ ૨૩ ૧૪ ૧૫ ૯૫.



તાજેતરમાં રશ્મી બંસલ લિખિત અને સોનલ મોદી અનુવાદિત પુસ્તક વાંચ્યું, જેમાં નાના નાના ગામો કે શહેરમાં વસેલા લોકોએ જોયેલા સ્વપ્ન અને તેને સાકાર કરવા માટે કરેલા પરિશ્રમની કથાઓ વર્ણવી છે. કોઈપણ ઉદ્યોગ ધંધો કે વ્યવસાય કરવા માટે કોઈ મોટી ડિગ્રી કે ટેકનિકલ જ્ઞાનની હંમેશા આવશ્યકતા હોતી નથી, જરૂર હોય છે, દૃઢ મનોબળ, આવી પડેલા પડકારોનો સામનો કરવાની તૈયારી અને હિંમતની. કોઈપણ કાર્ય નાનું નથી હોતું તે પાયાની સમજ હોવી જરૂરી છે. સ્વપ્નને સાકાર કરવા માટેનો રસ્તો સહેલો નથી હોતો. ડગલેને પગલે આવીને ઉભી રહેતી અડચણોને કઈ રીતે દૂર કરવી તે સમજ અનુભવોને કારણે આવી જતી હોય છે.



આ પુસ્તકમાં જેઓની કથા આલેખવામાં આવી છે તે બધાને સફળતા અનાયાસે પ્રાપ્ત થઈ નથી. મોટાભાગના દરેકને એક તબક્કે વ્યવસાય કે તેમણે લીધેલું કાર્ય છોડી દેવું પડે તે હદ સુધી તકલીફોનો સામનો કરવો પડ્યો છે. ત્યારના સમયમાં આજ જેટલી બેંક લોનની સગવડ ન હોવાથી પોતાના મિત્રો કે સગા સંબંધીઓ પાસેથી ધીરાણ લઈને મુડી ઊભી કરવી પડતી હતી. અને આ કાર્ય સૌથી વધારે કઠીન હતું. ધીરાણ આપનાર વ્યક્તિનો વિશ્વાસ સંપાદન કરવો એ લોઢાના ચણા ચાવવા જેટલું અઘરું કાર્ય હતું.

આ સર્વોએ ધંધાના સમીકરણને સમુળગા બદલાવી નાખ્યા. સામાન્ય રીતે ધંધાદારી રીતરસમને બદલે કંઈક નવી શૈલીઓ અપનાવીને ધંધા વ્યવસાયને એક નવું જ સ્વરૂપ આપ્યું. ફક્ત મોટા શહેરોમાં જ ધંધો વ્યવસાય કે પછી ઉદ્યોગ સ્થાપિત શકાય તે માન્યતાને સમુળગી બદલાવી નાખી. ટાંચા સાધનો, અનુભવનો અભાવ, આર્થિક રીતે નબળી સ્થિતિ વગેરે તકલીફોનો સામનો કરીને પણ પોતાનો ગોલ સિદ્ધ કર્યો. મુંબઈ કે મોટા મહાનગરોમાં આર્થિક રીતે કે બીજી રીતે સહકાર પ્રાપ્ત કરવો સહેલો છે, પરંતુ નાના નગરોમાં લોકો આર્થિક રીતે જોઈએ તેટલા સધ્ધર હોતા નથી. એટલે આર્થિક મદદ મેળવવામાં ખુબજ તકલીફ પડે. ઉદ્યોગોની વાત કરીએ તો ત્યારે આજના જેટલો ટેકનોલોજીનો વિકાસ થયો નહોતો. શરૂઆતમાં મોટેભાગે જાત મહેનત કે નાના યંત્રોથી જ બધું કામ ચલાવવું પડતું હતું. ઓટોમેટિક યંત્રો આર્થિક રીતે પણ પરવડે તેમ નહોતા. ઉપરાંત તેટલું પ્રોડક્શનનું માર્કેટિંગ પણ મળવું મુશ્કેલ હતું. મોટેભાગે ઉધાર માલ આપવો પડતો હતો અને સામે રો મટરીયલ લેવા માટે રોકડા અથવા તો ખુબ જ ઓછા દિવસની ઉધારી પર માલ મળતો હતો. એટલે ધંધાનો વિકાસ કરવા માટે વધારે મુડી જરૂરી બનતી. જે ઉભી કરવી ખુબ જ મુશ્કેલ કાર્ય હતું. આ ઉપરાંત આવી અનેક મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવામાં જિંદગીના અમુલ્ય વર્ષોનું બલિદાન આપીને તેઓ શિખરે પહોંચ્યા હતા. તેમને પડેલી તકલીફો વિશે લખવા બેસીયે તો પાનાઓ ઓછા પડે.

આ બધામાં એક વાત સામાન્ય એ હતી કે લગભગ દરેકે પોતાનું વતન છોડ્યું નથી. પરંતુ પોતાના વતન કે તેની આજુબાજુના નાના શહેરોમાં વ્યવસાય ઉદ્યોગ સ્થાપિત કર્યા. બધી જ વ્યક્તિઓ સામાન્ય બેકગ્રાઉન્ડ ધરાવતા કુટુંબોમાંથી આવતી હતી અને નાના ગામ કે નાના શહેરમાંથી પોતાના વિવિધ વ્યવસાયની શરૂઆત કરી હતી. તેવો સામાન્ય આર્થિક પરિસ્થિતિમાંથી પસાર થયા હોવાથી તેઓ હંમેશા *Down to Earth* રહ્યા. બીજાની મુશ્કેલીઓને તેઓ હંમેશા સમજી શક્યા છે અને એટલે જ તેઓને ત્યાં કામ કરતા વર્કરો સાથે તેઓનું વર્તન ખુબજ સૌજન્યપૂર્ણ રહ્યું છે. અને તેનો તેમને ધંધાક્રિય લાભ મળ્યો છે.

સફળતાનો નશો ક્યારેય તેઓના દિમાગ પર સવાર થયો નથી. કરોડો રૂપિયાનું ટર્નઓવર ધરાવતા હોવા છતાં પણ આજે સામાન્ય લોકો જેવું જ સાદગી ભર્યું જીવન જીવે છે. તેમને મળીએ તો ક્યારેય ન લાગે કે તે કેટલી મોટી હસ્તી છે. ઈડલી ઢોસાથી માંડીને નમકીન, મધમાખી ઉછેર, લેધર ગુડ્સ, એરોસ્પેસ રિફ્રેન્સ, આઈટી કંપની, પરફ્યુમરી, *Egames* થી માંડી મશીન ટુલ્સ સુધી વિવિધ ક્ષેત્રોમાં તેઓએ સફળતા હાંસલ કરી છે.

આ સર્વોને તેમની ધગશ, મહેનત અને કામ પ્રત્યેની જવાબદારી બદલ સલામ કરીએ



**પૈસાથી ધર્મ અને પુણ્ય પ્રાપ્ત કરી શકાશે
એવો કેટલાક લોકોને ભ્રમ ધાર્મિકતા સાથે ઉદારતા,
પુલ્લુ મન શુદ્ધતા અને સમદ્રષ્ટિ હોવી જોઈએ
માત્ર ક્રિયાકાંડથી કશું વળે નહીં**



- મહેન્દ્ર પુનાતર

સમ્રાટ બિમ્બીસારે એક વખત મહાવીર પ્રભુને પૂછ્યું ધર્મના માર્ગે જવા માટે શું કરવું જોઈએ. પ્રભુએ કહ્યું આ માટે જીવનના સત્યને સમજવું જરૂરી છે. સમ્રાટે કહ્યું પ્રભુ મારે આ સત્ય પ્રાપ્ત કરવું છે. આ માટે ગમે તે ક્રિમત ચૂકવવા હું તૈયાર છું. હું દુઃખમાંથી મુક્ત કરે એવું સત્ય ઈચ્છું છું.

મહાવીરે જોયું કે જગતને જીતનાર સમ્રાટ સત્યને પણ તેજ રીતે જીતવા માંગે છે. સત્યને પણ ખરીદવા ઈચ્છે છે. મહાવીરે બિમ્બીસારને કહ્યું જીવનનું સત્ય એમ મળી શકે નહીં. સમ્રાટે કહ્યું પ્રભુ મારી પાસે જે કાંઈ છે તે આપી દેવા હું તૈયાર છું મને મુક્તિનો માર્ગ બતાવો.

મહાવીરે કહ્યું આનો એક રસ્તો છે. સમ્રાટ તમે તમારા રાજ્યના પુણ્યશાળી શ્રાવક પાસેથી એક સામાયિકનું પુણ્ય મેળવી શકો તો આના ફળથી સત્ય અને મોક્ષની પ્રાપ્તિની તમારો માર્ગ પ્રશસ્ત બનશે.

બિમ્બીસાર પુણ્યા શ્રાવક પાસે ગયા અને કહ્યું : શ્રાવક હું એક સામાયિકનું ફળ મેળવવા આપની પાસે આવ્યો છું. ક્રિમત જે કાંઈ થશે તે આપીશ પણ મને નિરાશ કરશો નહીં. સમ્રાટની યાચના સાંભળીને શ્રાવકે કહ્યું મહારાજ સામાયિક તો સંયમ અને સાધનાનું નામ છે. રાગ-દ્વેષની વિષમતાને દૂર કરી સંયમમાં રહેવું એ જ સામાયિક છે. એ કોઈ બીજાને કેવી રીતે આપી શકે? તમે તેને ખરીદવા ઈચ્છો છો પણ એ અસંભવ છે. આ પુણ્ય તમારે પોતે જ મેળવવાનું છે. આ સિવાય બીજો કોઈ માર્ગ નથી. પુણ્ય કોઈને આપી શકાતું નથી અને લઈ શકાતું નથી. પ્રેમ અને સત્ય એ બે એવી ચીજ છે જે ખરીદી શકાય નહીં. દાનમાં પણ મેળવી શકાય નહીં. તેની પર ચડાઈ કરીને જીતી પણ શકાય નહીં. સાધના અને સ્વ અનુભવ દ્વારા તેને પ્રાપ્ત કરી શકાય.

જીવનના સત્યને માટે આપણે આપણા પોતાના અનુભવમાંથી પસાર થવું પડે. અંતરમાં ઉતરવું પડે. અનુભવ જેમ પ્રગટ થતો રહે તેમ સત્ય પ્રગટ થતું રહે. ધર્મના માર્ગે જવાનો આ રસ્તો છે. આ માટે સાચું શું છે અને ખોટું શું છે તે સમજવું પડે અને આ રસ્તો આપણે પોતે શોધી કાઢવાનો છે. જીવનના સત્યને જાણવા માટે અહંકારશૂન્ય બનવું પડે માણસ સીધો અને સરળ બને નહીં ત્યાં સુધી

જીવનનું સત્ય સમજાય નહીં. હકીકતમાં સત્યને ક્યાંય શોધવાની જરૂર નથી એ આપણી પોતાની પાસે જ છે. આ સત્ય પ્રાપ્ત કરવા માટે જાગવાની જરૂર છે.

દંભ, દિખાવટ, અસત્ય અને કપટના કારણે મુક્તિનો આ માર્ગ મળતો નથી. માણસ કેવો દેખાય છે. એ નહીં પણ ખરેખર કેવો છે તેના પર આનો આધાર છે. માત્ર ઉપર છલ્લી નૈતિકતાથી માણસ ધાર્મિક અને સદાચારી બની શકે નહીં. ઉપરથી સારા, સદાચારી નૈતિક અને પ્રમાણિક દેખાતા માણસો ખરેખર સારા છે ધાર્મિક છે એમ કહેવું મુશ્કેલ છે. માણસનું આંતરિક રૂપાંતર થાય નહીં ત્યાં સુધી કોઈપણ મહોરૂં તેને સાચો ધાર્મિક બનાવી શકે નહીં. માત્ર બાહ્ય આચરણ નહીં પણ અંદરનો ભાવ અને તેની આંતરિક શુદ્ધતા કેટલી છે તે ધર્મની દ્રષ્ટિએ મહત્વનું છે.

જીવન શુદ્ધિ અને વ્યવહાર શુદ્ધિ એ ધર્મનો પાયો છે બહાર તો આપણે સારા દેખાવાના કારણ કે તેમાં દંભ અને દેખાવ હોઈ શકે છે. આપણો અસલી ચહેરો એ નથી. કેટલાક માણસો બહાર બીજા પાસે જેવા દેખાતા હોય છે તેવા ઘરમાં પોતાના લોકો સાથે હોતા નથી.

ધર્મની શરૂઆત ઘરથી થવી જોઈએ. માણસ ઘરમાં કેવો છે તે તેની ધાર્મિકતાનું બેરોમીટર છે. માણસ બહાર ધાર્મિક દેખાતો હોય. મંદિર, દેરાસર કે ઉપાશ્રયમાં જતો હોય. પૂજા પાઠ કરતો હોય પરંતુ ઘરમાં તેનો વ્યવહાર પ્રેમપૂર્ણ ન હોય, વાતવાતમાં ગુસ્સે થતો હોય, ઘરના સભ્યોનું અપમાન કરતો હોય, પોતાનું ધાર્યું કરાવીને જંપતો હોય અને આખા ઘરને અધ્ધરતાલે રાખતો હોય તો તેની ધાર્મિકતાનો કોઈ અર્થ નથી. કેટલાક ધાર્મિક માણસો જિંદી અને જડ બની જતા હોય છે. તેઓ કોઈ વાતમાં બાંધણોડ કરતા નથી. જીવનની વાસ્તવિકતાને સમજતા નથી અને પોતાનો કક્કો સાચો ઠેરવવા અને પોતે કહે છે તે સાચું છે એ માટે અથડામણમાં ઉતરતા હોય છે. અસલી ચહેરો ઘરમાં પ્રગટ થાય છે. એમાં દેખાવ ચાલતો નથી. ઘરમાં સૌ એકબીજાને જાણતા હોય છે. તેમાં ચહેરાને છુપાવી શકાતો નથી. જે પણ આપણી સૌથી નજીક હોય તેની પાસે કશું છુપાવી શકાતું નથી. ધર્મની વાતમાં પણ આસક્તિ હોવી જોઈએ નહીં. સાચો ધાર્મિક માણસ તો ખુલ્લા હૃદયનો હોય જે બધાને પોતાનામાં સમાવી

શકે. ધાર્મિકતા સાથે ઉદારતા ખુલ્લુ મન, શુદ્ધ ભાવના, પ્રેમ અને સમદ્રષ્ટિ હોવી જોઈએ. માત્ર ક્રિયાકાંડથી કશું વળે નહીં. ધર્મ અને ભક્તિમાં પ્રેમ અને ભાવ જરૂરી છે.

પ્રેમ હોય, ભાવ હોય ત્યારે આપણે જે પણ કાર્ય કરીએ તે ભારરૂપ લાગતું નથી ઉલટાનું તે કાર્ય કરવાનું મન થાય. પ્રેમ નથી હોતો ત્યારે કર્તવ્ય બોજા રૂપ લાગે છે. કરીએ છીએ પણ તેમાં મન લાગતું નથી. સંતાનો જો મા-બાપને ખરેખર પ્રેમ કરતા હોય અને દિલથી ચાહતા હોય તો તેમની સેવા કરવામાં આનંદ અનુભવશે. પણ માત્ર કર્તવ્ય નિભાવવા માટે કરતા હશે તો આ તેમને ભારરૂપ લાગશે. પ્રેમ હોય તો સેવા કર્તવ્ય નહીં પણ ધર્મ બની જાય. જે સેવામાં પ્રેમ અને આનંદ હોય તે કર્યા વગર તમે રહી શકો નહીં. ધર્મ પણ પ્રેમ જેવો છે તેમાં શાશ્વત સુખ છે.

હાલ જે રીતે ધર્મ થઈ રહ્યો છે તેમાં અંતઃકરણ પૂર્વકની ભાવના કરતા દેખાવ વધ્યો છે. સૌ કોઈને લાગે છે કે પૈસાથી ધર્મ પ્રાપ્ત કરી શકાશે. એટલે ધર્મસ્થાનોમાં તો પૈસાની બોલબાલા છે. એક બાજુ ધર્મગુરુઓ કહે છે પૈસા પાછળ પરો નહીં, પૈસાનો મોહ રાખો નહીં. અને બીજી બાજુ ધર્મસ્થાનોમાં પૈસાનું વર્ચસ્વ છે. અહીં ગમે તેવું ધન હોય તે આવકાર્ય છે. અહીં પૈસાથી માન સન્માન પ્રાપ્ત થાય છે. નામ કીર્તિ અને અહંકારને પોષણ મળે છે.

આપણે એક બાજુ ધર્મ કરીએ છીએ અને બીજી બાજુ પડદા પાછળ અધર્મ આચરીએ છીએ. પ્રેમ, દયા અને કરૂણા એ ખરો ધર્મ છે. કોઈનું દુઃખ જોઈને હૃદય દ્રવી ન ઉઠે અને આપણો હાથ લાંબો ન થાય તો સમજવું કે આપણામાં કંઈક ઉણપ છે. ધર્મ કર્યા પછી આપણે જેવા છીએ તેવા રહીએ છીએ. ધર્મ પણ એક વહેવાર જેવો બનતો જાય છે.

ધર્મ પ્રત્યેની આસ્થા અને શ્રદ્ધા દિલની હોવી જોઈએ અને તે મુજબનું આચરણ હોવું જોઈએ. કોઈના દુઃખની વાત સાંભળીએ. પુસ્તકમાં એવું કંઈ વાંચીએ કે પછી ટેલિવિઝન કે સિનેમાના પડદા પર બીજાનું દુઃખ પીડા અને અન્યાયના દ્રશ્યો નિહાળીએ ત્યારે આપણે ઘડી ભર ભાવુક બની જઈએ છીએ. હૃદય દ્રવી ઊઠે છે અને આંખો ભીની પણ થાય છે. પરંતુ વાસ્તવિક જીવનમાં તો આવું ડગલેને પગલે જોઈતા હોઈએ છીએ. ત્યારે કરુણા અને દયા પ્રગટ થતી નથી. દુઃખી અને લાચાર માણસો માટે હાથ લાંબો થતો નથી. કોઈ બીમાર કે અસહાય વ્યક્તિને મદદ કરવાનું મન થતું નથી. આ માટે આપણી પાસે દલીલ હોય છે. બીજાનું દુઃખ અને પીડા જોઈને થોડીવાર અરેરાટી કરીને મોઢું ફેરવી લઈએ છીએ. કેટલીક વખત લાગે છે પ્રેમ, દયા અને કરૂણાના ઝરણાઓ સાવ સુકાઈ ગયા છે. ધર્મની જીવન પર જેટલી અસર થવી જોઈએ તેટલી થઈ નથી.

॥ શ્રી શંખેશ્વર પાર્શ્વનાથાય નમઃ ॥

ગાય અને ભેંસનું શુદ્ધ ઘી



સ્વાદ લિજ્જતદાર - સુગંધ ખુશ્બુદાર
એક વાર ખાશો તો માંગશો વારંવાર

વિરમગામના પ્રખ્યાત જૈન દુગ્ધાલયનું
શુદ્ધ ઘી હવે મળશે મુંબઈમાં તમારા ઘર આંગણે

એક કિલો, પાંચ કિલો અને પંદર કિલોમાં ઉપલબ્ધ

હોલસેલ અને રિટેલમાં ઉપલબ્ધ

ફૅલાલ: ૭૨૨૧૦૭૨૧૦૭



શ્રીના અંતરની મનોકામના

- દર્શનાબેન પરિમલભાઈ ભીમાણી (ઘાટકોપર)



સાલું રોજ વિચારું, આજે રજા લઉં કે કાલે રજા લઉં...
ને ફરી કામે લાગી જાઉં છું...

થોડી આઠસની પણ મજા લઉં. પણ શરૂઆત ક્યાંથી કરું... ?
છે જીવનની થોડી જવાબદારીઓ એને મુકું ક્યાં... ?
પછી વિચારું છું કાલે રજા લઉં...

આંખ ખોલુંને મને પણ કોઈ ચા નો કપ હાથમાં આપે....
શું મને પણ મારા સપનામાંથી અચાનક જાગવાની મજા મળે... ?

હિંચકા પર બેસું ને ન્યૂઝ પેપર વાંચતા કોઈ કહે....
ગરમા ગરમ નાસ્તો તૈયાર છે, એવો સાદ સાંભળવા મળે... ?
અને ગરમ નાસ્તામાં મીઠું જરા ઓછું છે એવું કહેવાની તક મળે... ?

બહારથી આવું ને પાણીનો ગ્લાસ ધરે અને પૂછવા આવે...
ગરમાગરમ ચા પીશો... ? એવી મીઠી નજરો મળે....
તો ક્યારેક થાય જમવાનું બનાવવાનો બ્રેક મળે કે ના મળે.... ?
શું મને પણ ખરેખર લંચબ્રેક માણવાનો સમય મળે... ?

સાંજનું જમવાનું કોઈ મને પૂછીને બનાવે તો....
શું મને પણ મન-ગમતું જમવાનો અવસર મળે.... ?

આવી એક રજા મળે... તો શું મને માણવી ગમે... ?



ડૉક્ટરની ડાયરી

દુઆ કા રંગ નહીં હોતા, મગર યે રંગ લે આતી હૈ !!

- ડૉ. શરદ ઠાકર

ડૉ. શરદ ઠાકર ૫ દિવસ પહેલા એક દિવસ ચૂપ રહેવાને બદલે એમણે પોતાની અંતિમ ઈચ્છા વ્યક્ત કરી, 'બેટા, તુ વહુમાંથી દીકરી બની ગઈ હવે તું મારી મા બનીશ? મારે આવતા જન્મે તારી કૂખે અવતરવું છે.'

જિંદગી ટૂંકી વાર્તા નથી. જિંદગી નવલકથા પણ નથી જેમાં બધી ઘટનાઓ સળંગ ક્રમાનુસાર ચાલતી રહે. જિંદગીમાં ક્યારેક એવી ઘટનાઓ બની જાય છે જેનો એકબીજાની સાથે જરા પણ સંબંધ ન હોય તેમ છતાં એ બધી એકમેક સાથે જોડાયેલી લાગે. હેતલબેનના જીવનમાં આવું જ બન્યું. ૩૫ વર્ષનાં હેતલબેન અને ૩૭ વર્ષના હર્ષદભાઈ બે દિકરીઓના મમ્મી પપ્પા, મધ્યમ વર્ગના સમૂહ કુટુંબમાં રહે. બે દિયર દેરાણી અને એમનાં બાળકો પણ ખરાં. સાસુમાં ગુજરી ગયા હતા. વયોવૃદ્ધ સસરા હયાત. નાની દિકરી ત્રણ વર્ષની થઈ ત્યારે એક રાત્રે બેડરૂમમાં હેતલબેનને પતિની સમક્ષ પોતાના મનની વાત રજૂ કરી, 'સાંભળો છો? આપણી ટીનાએ ત્રણ વર્ષ પૂરા કર્યાં. હવે આપણે પ્રેગનન્સી માટે પ્રયત્ન કરીએ?' હર્ષદભાઈ નોકરી પરથી થાકીને આવ્યા હતા. એમાં ત્રીજા બાળકનું યોગદાન આપવાની વાત એમને ખૂંચી ગઈ. એમણે ઠપકાભર્યા અવાજમાં કહ્યું, 'આ જમાનામાં બેથી વધારે સંતાનો તો શ્રીમંતોને પણ પરવડતાં નથી. તું કઈ હેસિયત પર ત્રીજા વાર માં બનવાની વાત કરી રહી છે. ભગવાનની દીધેલી બે દીકરીઓ તો છે. તો પછી?' હેતલબેને પતિના છેલ્લા વાક્યનો છેડો પકડી લીધો. બે દિકરીઓ જ છે ને! દીકરો તો નથી ને? તને દીકરી-દીકરા વચ્ચે કોઈ ફરક લાગે છે. આ જમાનામાં આવો ભેદભાવ કરે છે? સરકાર કહે છે એ તું જાણે છે ને? બેટી બચાઓ, બેટી પઢાઓ. હેતલબેને પોતાની મૌલિક દલીલ રજૂ કરી, હું ક્યાં સ્ત્રી ભૂણાહત્યાની વાત કરું છું. આપણી બંને દીકરીઓને હું પ્રેમથી સાચવું છું ને! સમાજને મારા તરફથી બે દીકરીઓની ભેટ આપી દીધા પછી જો હું એક દીકરાની આશા રાખું તો એમાં ખોટું શું છે? બસ આ છેલ્લો ચાન્સ હર્ષદભાઈએ પૂછ્યું ધાર કે આ છેલ્લા પ્રયત્નમાં પણ દીકરી જ આવી તો? તને ખાતરી છે કે ત્રીજા ડિલિવરીમાં દીકરો જ આવશે? આવી ખાતરી તો કોણ આપી શકે? હેતલબેન ચૂપ થઈ ગયા. ૫૬મું ફેરવીને સૂઈ ગયા. આ ઘટના સાથે સહેજ પણ નિસ્ખત ન હોય તેવી ઘટના બે વર્ષ

પછી બનવા પામી. હર્ષદભાઈના વયોવૃદ્ધ પિતાને પેરેલિસિસનો એટેક આવ્યો. બિચારા મનુદાદા પથારીવશ થઈ ગયા. એમની સારવાર કરનાર ફિઝિશિયને દવા ઉપરાંત સલાહ પણ આપી બાપુજીને ખૂબ સાચવવા ૫૬શે. લાંબો સમય પથારીમાં સૂતા રહેવાથી પાછળના ભાગમાં ભાઈ પડી જવાની શક્યતા રહે છે. પથારીની ચાદરમાં એક પણ કરચલી રહેવી ન જોઈએ. દિવસમાં ત્રણ-ચાર વાર પીઠ ઉપર ટેલ્કમ પાઉડર છાંટવાનું રાખજો. એકવાર જો અલ્સર્સ થઈ ગયાં તો હેરાનગતિનો પાર નહીં રહે. પથારી ભીની થવી ન જોઈએ. સ્પન્જબાથ ઝાડો-પેશાબ પથારીમાં જ કરાવ્યાં પછી શરીર અને પથારી બંને કોરાં કરી નાખજો. દાદા ભલે લાંબુ ન જીવે પણ જેટલું જીવે તે પીડારહિત જીવે એવું કરજો. આ તો મોટી ઉપાધિ આવી પડી. મનુદાદાના બધા દીકરાઓ આખો દિવસ નોકરીએ ગયા હોય. ઘરમાં એકલી વહુવારુઓ જ હાજર હોય. સસરાની શારીરિક સફાઈ કરવામાં વહુઓને મર્યાદા તો નડે જ એટલે દિવસનો અને રાતનો મળીને બે માણસો રાખવા પડ્યા. આવું કામ કરવા માટે પગાર પણ વધારે આપવો પડે દર મહિને ૨૨ હજાર રૂપિયા પગાર પેટે જ ખર્ચાઈ જવા લાગ્યા. એક મહિનો પસાર થઈ ગયો. પરિવારમાં મંત્રણા ચાલી. આવું ક્યાં સુધી ચાલશે. પિતાજી માટે બધાને ખૂબ લાગણી પણ ઘરની આર્થિક સ્થિતિ એટલી સદ્ગર નહીં કે છૂટા હાથે નાણાં ખર્ચી શકાય અને પિતાજીની સારવાર પાછળના બીજા ખર્ચાઓ તો ઉભા જ હતા. નાની વહુ હેતલબેને મોટો નિર્ભય લઈ લીધો. મીટીંગમાં તો એણે આટલું જ કહ્યું, 'આવતીકાલે મહિનાની છેલ્લી તારીખ છે. બંને માણસોને પગાર આપીને છૂટા કરી દઈશું.' પહેલી તારીખથી હું કંઈક નવી વ્યવસ્થા કરી લઈશ. આ નવી વ્યવસ્થા એટલે શું? એ કોઈને સમજાઈ નહીં. હેતલબેન સવારના પહોરમાં સસરાના રૂમમાં ગયા. પગ પર માથું અડાડીને સસરાની સન્મુખ જઈ બેઠા. પછી બોલવાનું શરૂ કર્યું, 'બાપુજી, અત્યારસુધી હું તમારી પુત્રવધૂ હતી. આજે તમારી દીકરી બનીને કશુંક માગવા આવી છું. આવતીકાલથી તમારી સેવાની જવાબદારી હું સંભાળીશ હું મારા મનમાંથી સસરા અને વહુ વચ્ચેની જે મર્યાદા આપણા સમાજમાં ચાલતી આવે છે એને આજથી જ ભૂલી જાઉં છું. તમે પણ હવે મને દીકરાની વહુ સ્વરૂપે ન જોશો. બધી શરમ, બધું સંકોચ છોડી દેજો. આ એક મહિનામાં મેં ઘણું બધું શીખી લીધું છે કે પેરેલિસિસવાળા દર્દીની સંભાળ કેવી રીતે

લેવાય.' લાચાર મનુદાદા આંખોમાંથી આંસુ વહાવી રહ્યા. બીજા દિવસથી ખરેખર હેતલબેને સસરાની સુશ્રુષાની જવાબદારી પોતાના માથા પર લઈ લીધી. દાદાને નિર્વસ્ત્ર કરીને આખા શરીરે સ્પન્જબાથ આપવું. એમના માથા પર પાઉડર છાંટવો. તેમને ઝાડો-પેશાબ કરાવવા. પછી અંગોની સફાઈ કરવી. કપડાં પહેરાવવા. ચાદર બદલવી આ તમામ ક્રિયાઓ હેતલબેન જાતે કરવા માંડ્યાં. દાદાના અચેતન અંગોને કસરત કરાવતી વખતે વહુ ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ બની જતી હતી અને પોતાના હાથથી દાદાજીના મોંમા ભોજનના કોળિયા મૂકતી વખતે તે અણપૂર્ણા બની જતી હતી આવી ચકરી હેતલબેનને બે-ચાર અઠવાડિયાં નહીં પણ પૂરા આઠ મહિના સુધી કરી. મનુદાદાની આંખોમાંથી હવે આંસુની સાથે હવે આશીર્વાદ પણ વરસતા હતાં. હોઠ ફફડાવીને મંદ સ્વરમાં તેઓ બોલી જતા હતા, 'હેતલ, તું મારી વહુ થઈને જે સેવા કરી રહી છે' બાપુજી મેં કહ્યું ને કે હું તમારી વહુ નહીં પણ દીકરી છું. હેતલબેન મનુદાદાને અટકાવીને આ વાક્ય બોલી જતાં હતાં. મનુદાદા ચૂપ થઈ જતા હતા. એક દિવસ ચૂપ રહેવાને બદલે એમણે પોતાની અંતિમ ઈચ્છા વ્યક્ત કરી દીધી. બેટા, તુ મારી વહુ તરીકે આ ઘરમાં આવી હતી. એમાંથી મારી દીકરી બની ગઈ. હવે એક કામ કરીશ? તું મારી માં બનીશ? મારે આવતા જન્મે તારી કૂખે અવતરવું છે. વાતાવરણ અત્યંત સંવેદનાસભર બની ગયું. ૮૦ વર્ષનાં સસુર અને ૩૫ વર્ષની પુત્રવધૂ ચુપચાપ આંસુ વહાવતા. એ પછી પાચમાં દિવસે મનુદાદાએ દેહ છોડી દીધો. કારજક્રિયા સંપન્ન થયા પછી એક મહિના બાદ બીજી ઘટના બની જેને ઉપરની ઘટના સાથે કશી જ નિસ્ખત ન હતી. મોડી રાત્રે થાકેલા પતિને હેતલબેને સમાચાર આપ્યા. સાંભળો છો? આજે સવારથી મને ઊલટી-ઉબકા શરૂ થયાં છે. આવતીકાલે આપણે ડોક્ટરને ત્યાં જઈ આવીએ. હર્ષદભાઈએ વાતને હસી કાઢતા કહ્યું, પાગલ તો નથી થઈ ગઈ ને? તને પ્રેગનન્સી રહેવાની શક્યતા જ ક્યાં છે? તું તો ઓરલ પિલ્સ લે છે. હેતલબેને મોં મલકાવ્યું. તમારી વાત સાચી છે. હું છેલ્લા છ વર્ષથી નિયમિતપણે ગોળીઓ ખાતી રહી છું. પણ ગયા મહિને મેં પિલ્સ લેવાનું બંધ કરી દીધું હતું. એવું કરવાનું કઈ કારણ? હર્ષદભાઈ અકળાયા? કારણ છે મારે માં બનવું છે. આ વખતે મારે દીકરાની માં બનવું છે. તમારે મને કંઈ કહેવાનું નથી. મારે ગર્ભનું જાતિ પરીક્ષણ પણ કરાવવું નથી. હેતલબેનના અવાજમાં મક્કમતા હતી. હર્ષદભાઈએ એમની જૂની અને જાણીતી દલીલ ફરીથી દોહરાવી ધાર કે આ સુવાવડમાં પણ દીકરી આવી તો? તને ખાતરી છે કે દીકરો જ આવશે? આ પ્રશ્નનો જવાબ પૂરા મહિને મળી ગયો. હેતલબેનના નવજાત પુત્રને રમાડવા માટે આવતા તમામ સગાઓના હોઠ પર એક જ વાક્ય હતું. દીકરો અદ્દલ મનુદાદા જેવો દેખાય છે.

સકલ વિશ્વનું પરમ મંગલ હો જય મંગલ હો!

પં.શ્રી ભુવનસુંદરજીવિજયજી ગણિ, પં.શ્રી ગુણસુંદરજીવિજયજી ગણિ

રાજગૃહિના શ્રેણિક રાજ અને ધારિણી મહારાણીના પુત્ર મેઘકુમારે વૈરાગ્યથી સાધુ ભાગવતી દીક્ષા લીધી. રાત્રિમાં સાધુઓને જવા-આવવાના કારણે એમના પગની ધૂળવાળાથી થયેલા સંચારાના કારણે મેઘકુમાર મુનિને રાત્રીમાં ઉંઘ જ આવી નહીં, દુષ્કાર થયું દીક્ષાજીવન છોડવાનો વિચાર થયો. એ વિચારપૂર્વક એઓ પ્રભુશ્રી મહાવીર-વર્ધમાન સ્વામી પાસે આવ્યા. પ્રભુએ એમનો વિચાર જાણેલો જ હતો એટલે મેઘકુમારના જીવે હાથીના ભવના સસલાની જે જીવદયા કરી હતી. એને યાદ કરાવી વિતરાગ સર્વજ્ઞ અભયદાન દાતા શિરોમણી પ્રભુ ખુદ ધર્મસારથી બની મેઘકુમાર મુનિને સમજાવે છે તે અત્યંત પવિત્ર કિમતી શબ્દો છે. હે મેઘ! તે પ્રાણી-ભૂત-જીવ-સત્ત્વોની અનુકમ્પાથી તમોએ તમારો સંસાર ટૂંકાવ્યો પરીક કર્યો અને તમે મનુષ્યના આયુષ્યનો બંધ કર્યો. “સર્વસંયમવંત મેઘકુમાર મુનિ સાધુધર્મમાં સ્થિર થયા. અનુક્રમે પાંચ અનુતર પૈકીના વિજયમાનમાં તેત્રીસ સાગરોપમના આયુષ્યવાળા દેવ બન્યા. ત્યાંથી મહાવિદેહે ક્ષેત્રમાં મનુષ્ય બની ચારિત્રવાન બની મોક્ષ પામશે. અહો! જીવ અનુકંપાનો કેટલો મહાન પ્રભાવ! દયાપ્રધાન જીવનની કેવી બલિહારી!

લોકો જેમને માટે “બિલકુલ કામ ન આવે” એવું સમજી કાં કતલખાને જવા દે છે અથવા તો રખડતા મૂકી દે છે તેવા ખોડા પશુ-દોરને જીવાડવા ખાવાનું-પીવાનું-રહેવાનું-દવા વગેરેની સગવડ પુરી પાડતી અને એમને શાતા-સમાધિ આપવાના નક્કર પ્રયત્નોવાળી પાંજરાપોળનો આદર્શ બતાવનાર પરમકૃપાળુ ત્રિભુવનભાનુ સુંદરગુણકંદ પરમેશ્વરને વંદના એમના એ આદર્શને ઝીલનાર દયાળુ દીલવાળા ભવ્યાત્માઓ ખરેખર ધન્યવાદના પાત્ર છે.

લોહિયાળ-કાંતિ-કાપાકાપી-કતલ-મારામારી આદિ દ્વારા માનવ વસતીને અડધી કરી નાખી. બાકીના બચેલા લોકોને સુખી કરવાનો કલ્પના કોઈ જગ્યાએ સાંભળ્યું છે તે હરગીઝ ન જ શોભે. બીજા માનવની ઘોર હિંસા બાદ વસતી ઘટાડવાનો અને એ પછી બચેલા લોકોને ભાગે બમણી જગા, બમણાં મકાન આવશે. આવી રીતના બચેલા લોકોની સુખ-સગવડતાની કલ્પના કહો, મોત પામેલા લોકોની ભયંકર શ્રાસ-પીડા-મુશીબત-અસમાધિ પર ઊભી થયેલી સુખની આ કલ્પના ત્રણ કાળમાં કોઈને સુખી ન જ કરી શકે... અકલ્પના પણ કરનાર માટે ભયંકર દુઃખ-ત્રાસ પ્રદાયક બને જ બને. બીજાને કારણે પીડા કરીને શું ખરું સુખ મળે ખરું? “સકલ વિશ્વનું જય મંગળ હો. કલ્યાણ હો ભલું - હો” પરમ કૃપાભંડાર પરમાત્માએ આપેલ એ ભાવનાને સાકાર કરવાના પ્રયત્નથી જ સાચા-સંપુર્ણ-સર્વકાળના સુખના માર્ગે આગળ ધપાય છે. એ સનાતન સત્ય સ્વીકારવું જ રહ્યું અસ્તુ!

જેના માંગલિક ગ્રામ ગવાય છે

પં.શ્રી ભુવનસુંદરવિજયજી ગણિ

જેમણે વર્ધમાન આયંબિલ ઓળીના તપની ૮૮ ઓળી પૂર્ણ કરી હતી. જેઓ મોક્ષભિલાષ - પાપભિરુતા આદિ ગુણો પૂર્વક જિનશાસનના સારા જ્ઞાતા હતા, જેઓના વૈરાગ્ય-સંવેગપૂર્ણ વ્યાખ્યાન ભવ્યજીવોના હૈયાને હચમચાવી દેતા હતા એવા એક પંન્યાસજી મહારાજશ્રી એ બોટાદમાં રાત્રિ પ્રવચનમાં કાકંદીના ધન્ના અણગારની સજ્જાયના માધ્યમથી વૈરાગ્ય નિતરતી વાણી લહેરાવી આ એ ધન્નાજી અણગાર હતા. જેમણે ૩૨ કોડ સોનેયા અને ૩૨ યુવાન-રૂપવતી-સોવનવર્ણી-મૃગનયણી ધર્મપત્નીઓ છોડીને સંસાર ત્યાગ કરી જૈન સાધુ દીક્ષા લીધેલી દીક્ષા લેતાની સાથેજ એમણે યાવજીવ છટુના પારણે છઠ અને પારણામાં આયંબિલ એ રીતના તપથી ઓછો તપ ન કરવાનો અભિગ્રહ કરેલો આયંબિલમાં પણ એ તપસ્વી અણગાર ધન્નાજી કદમ રસ કસ વગરનો માંખી પણ જે ખાવાનું પસંદ ન કરે એવો જ આહાર વાપરતા હતા. આઠ માસ આ રીતે તપ કરી પછીથી આયુષ્યના છેલ્લા નવમાં માસમાં એમણે અણસણ કરેલું કાયાને બળેલા બાવળ જેવી કાળી ભટ્ટ બનાવી દીધેલી પૂ.પંન્યાસજી મહારાજશ્રી એ આ રીતે આ મુનિવરના ગુણાનુવાદ કરતા કરતા જ યાવજીવ માટે મીઠાઈનો ત્યાગ પ્રતિજ્ઞા પૂર્વક કરી લીધો. આનું નામ છે બોધની સાથેજ તદનુરૂપ આચરણ એ પંન્યાસજી મહારાજ પછી તો બન્યા મહાન દૈનાચાર્ય શિબિરના આદ્યપ્રેરક અને શિબિરના માધ્યમથી હજારો ગુમરાહ યુવાનોને ધર્મ સુધી પહોંચાડનારા એમણે ૧૦૦ ઓળી પૂર્ણ કર્યા બાદ પછીથી ૧૦૧-૧૦૨ એમ ૧૦૮ આયંબિલની વર્ધમાન ઓળી પૂર્ણ કરેલી એમનું માંગલિક નામ ન્યાયવિશારદ આચાર્યદેવ શ્રીમદ્ વિજયભુવનભાનુસૂરીશ્વરજી મ.

એકી ક્રિયા ચાલે કે કેમ? એકલું જ્ઞાન ચાલે કે કેમ? સ્વાધ્યાય અનેકાંત વાદની સર્વોચ્ચ સિદ્ધાંતને વરેલા શ્રી જિનશાસનના શબ્દો છે. જ્ઞાન અને ક્રિયા એ બંને એકી સાથે જરૂરી છે. જ્ઞાનક્રિયાભ્યામ મોક્ષ: એ એનો ટંકશાળી સિદ્ધાંત છે. શ્રી જિનશાસનનો રથ બે પૈડાથી ચો છે, એ પૈડાના નામો છે. જ્ઞાન અને ક્રિયા નિશ્ચય અને વ્યવહાર સામાન્ય અને વિશેષ આદિ દ્રવ્યસ્તિક નય પર્યાયાસ્તિક નમ તે અવસરે બંનેની જરૂર પડે.

જ્યારે શ્રી જૈનશાસનને મંત્રગર્ભિત શ્રી ગૌતમસ્વામીનો રાસ મળે છે

પં.શ્રી ગુણસુંદરવિજયજી ગણિ

પરમ વિનય ભંડાર, અનંતલબ્ધિનિધાન, પચાસ હજાર

કેવળજ્ઞાની મુનિવર્યોના ગપરુવર શ્રી ગૌતમસ્વામીજીનો રાસ પ્રાય: અનેકાનેક સંઘમાં વિક્રમના નવાવરસના પ્રથમ દિવસે નરસ્મરણ સહિત વંચાય છે. ભવ્યો એને આદર સહિત માણતા હોય છે.

રાસના રચયિતા પૂ.ઉપાધ્યાયજી વિનયપ્રત્ન મહારાજ છે. આ રાસ મેં શા માટે રચ્યો. એની એકદમ સ્પષ્ટતા એઓશ્રી જણાવે છે કે મારો સંસારી ભાઈ દરીદ્ર થઈ ગયો હતો એને ફરીથી સંપત્તિવાન બનાવવા માટે મન્ત્રથી યુક્ત ગૌતમસ્વામીનો રાસ રચ્યો એના ગણવાથી ઓ મારો ભાઈ પુન: ધનવાન થયો. જુઓ એ ટંકશાળી શબ્દો.

નિર્ધનીમૂત નિજમ્રાતુ: સંપત્તિ સિધ્ધયર્થ મન્ત્રગર્ભિત!

ગૌતમરાસો વિહિત:, તદ્ગુણને જાત: પુનનિવાન!

હા! આ વાત બરાબર છે. ધર્મિ આત્માને ધર્મમાં સ્થિર કરવાના કારણભૂત આ ઉપાય હોઈ શકે છે.

હા! ખરેખર ગૌતમનામે નવેનિધાન!

મંગલ શ્રી ગૌતમ: પ્રભુ....

ગૌતમસ્વામી દેને દીએ દીક્ષા તે લહે કેવળ સિરિ

બધ્ધિવાળો ભવ્યાત્મા ચિંતામણિને મેળવ્યા શું કાંકરાને ગ્રહણ કરે?

|| વિશ્વાસમાં બ રહે તો ભઈલા ||

પં.શ્રી ગુણસુંદર વિજયજી ગણિ

“એ સત્તર વર્ષનો યુવાન ભે મરણ પામ્યો. પેલી દશ વર્ષની બાય ખાસ કોઈ રોગ વગર ભલે મૃત્યુને શરણ થઈ પણ હું તો ૭૦ વર્ષ ઉંમરે પહોંચી ગયો છું. આયુષ્યમાં સારી રીતે ગોઠવાઈ ગયો છું. હું કાંઈ ૧૦૦ વર્ષ પહેલાં મરવાનો નથી.” આ વિચારતા એની આંખ સામે રહેલા ખાલી ઘડા ભરાઈ રહ્યા છે ભરેલા ઘડા ખાલી થઈ રહ્યા છે. એનું રહસ્ય સમજવા દેતા જ નથી. ઘડપણમાં ગોવિંદ ગાશુ. ના વિચારવાળાએ સમજી રાખવું જોકે આયુષ્ય પાનીના પરપોટા જેવું ચંચ છે. મૃત્યુ સ્વરૂપ રાક્ષસ કો શરમ નથી રાખતો કે એણે પોતાનું કર્તવ્ય કર્યું છે કે નહીં. ઉગેલાનું જો આથમવાનું નક્કી છે. ભરતીવાળાની જ ઓટ નક્કી છે ખિલે જો કરમાવાનું નક્કી છે તો જન્મેલાનું મૃત્યુ પણ નક્કી જ છે. અને એ ક્યારે ત્રાટકશે એ ખબર પણ પડવા દેતું નથી માટેજ એનો વિ ન કરતો ભઈ! યાગ રહે સનાતન સત્ય.

મિલતે હો બિછડજાને કો, જન્મેલા મરે જ મરે

ઉત્પન્ન થયેલી કોઈ પણ વ્યક્તિ કે વસ્તુ કાયમી ટકે એ સંભવિત નથી જ.

અને આ મૃત્યુ સર્વ અભાવકારી છે. અહીંની ગમે તેટલી સંપત્તિ-સત્તા-પરિવાર-વૈભવ-બાદશાહી બધું જ અહીં છોડીને જ કપડાં રહિત અહીંથી વિદાય થવું પડે છે.

‘સંવેદના ના સંદનો’

‘જીવનનું સાચું રહસ્ય’

મિ.સંયમ શાહ તમે એકલા આવ્યા છો કે સાથે કોઈ રિલેટિવ પણ આવ્યા છે? ડૉ. ગંભીરતાપૂર્વક પૂછ્યું. સમજી ગયો, સાહેબ મારા પ્રેઈનનો રિપોર્ટ સારો નહીં આવ્યો હોય, પણ એ જે હોય તે તમે મને જ કહી શકી છો, સર.... મારા ફેમિલીને જણાવવાની જરૂર નથી હકીકતમાં અમારા ઘરમાં સૌથી મજબૂત મન ધરાવતો સભ્ય હું જ છું. મારી વાઈફ તો બિચારી સાવ પોચી છે અને મા બાપ ઘરડાં થઈ ગયાં છે. બાળકો નાના છે, જે હોય તે મને એકલાને જ કહી દો.

ભલે ત્યારે... ડૉ. જેટલું કહી શકાય તેટલું કહેવાનું શરૂ કર્યું. મિ.સંયમ તમને પ્રેઈન ટ્યૂમર છે. સામાન્ય રીતે ટ્યૂમર હોય. ત્યારે અમે બાયોપ્સીની સલાહ આપીએ છીએ. પણ તમારા કેસમાં એવું શક્ય નથી. ચોર ટ્યૂમર ઈઝ ઈનઓપરેબલ. એ એવી જગ્યાએ આવેલું છે અને એની સાઈઝ પણ એટલી મોટી છે કે ઓપરેશન કરવા જતાં... ડૉક્ટરની વાત સાંભળીને સંયમને આંચકો તો જોરદાર લાગ્યો અને એ આંચકો સકારણ હતો. એની ઉંમર હજી તો ચાલીસ જ વર્ષની હતી. જિંદગીના કીમતી વર્ષો એણે બિઝનેસ જમાવવામાં જ ખર્ચી નાખ્યા હતા. અલબત્ત, એમાં સારો સમય આવ્યો ત્યારે જ આ માઠા સમાચાર સામે આવી ઊભા રહ્યા. ડૉક્ટર મને સાચેસાચું જણાવી દો મારી પાસે કેટલા વર્ષો બચ્યા છે? ઉપરછલ્લી સ્વસ્થતાં દાખવીને ડૉક્ટરને પૂછી લીધું.

વર્ષો નહીં. મિ.સંયમ, તમારી પાસે માત્ર થોડાક મહિનાઓ જ બચ્યા છે. કેટલા એ હું ન કહી શકું. વધુમાં વધુ છે. જો કીમોથેરપી ન લો... તો કદાચ એક-બે મહિનામાં જ... સંયમ શાહ ભાંગી પડ્યા. હાથમાં રિપોર્ટ લઈને ડૉક્ટરનો આભાર માનીને એ ધીમે ડગલે બહાર નીકળ્યા. એક પળમાં તો વીતેલું આખું જીવન આંખો સામેથી પસાર થઈ ગયું. એમની નજરમાં એમની પોતાની જે તસવીર ઊભરી એ કંઈ ખાસ વખાણવાલાયક ન હતી. હોય પણ ક્યાંથી? મબલખ ધન કમાવાની લાલચમાં એમણે ખાસ મિત્રો બનાવ્યા જ ન હતા. જે કંઈ સંબંધો હતા તે બધા પ્રોફેશનલ હતા. એમનું સ્મિત પણ આલબમિયું હતું.

મનમાં એમ હતું કે હાથમાં રિપોર્ટ લઈને, ડૉક્ટરનો આભાર માનીને એ ધીમે ડગલે બહાર નીકળ્યા. એક પળમાં તો વીતેલું આખું જીવન આંખો સામેથી પસાર થઈ ગયું. એમની નજરમાં એમની પોતાની જે તસવીર ઊભરી એ કંઈ ખાસ વખાણવા લાયક ન હતી હોય પણ ક્યાંથી? મબલખ ધન કમાવવાની લાચમાં એમણે ખાસ મિત્રો બનાવ્યા જ ન હતા. જે કોઈ સંબંધો હતા તે બધા પ્રોફેશનલ હતા. એમનું સ્મિત પણ આલબમિય

હતું. મનમાં એમ હતું કે એક વાર પચીસ-પચાસ કરોડ રૂપિયા કમાઈ લઈશું એ પછી જિંદગીને સારી માણીશું. એય ને મિત્રો બનાવશું. મહેફિલો જમાવીશું. પત્નીને અને બાળકોને પૂરતો સમય આપીશું. પડોશીના ઘરે જઈને ચા પીશું અને અફસોસ એ બધું હવામાં અધ્ધર જ રહી ગયું. મનના મનસૂબા મનમાં જ રહી ગયા. અચાનક વિદાયની વેળા આવી પહોંચી ‘સલામ સાબ’ સંયમ શાહ ચમક્યા. કિલનિકની બહાર લિફ્ટમેન ઊભો હતો તે પૂછતો હતો, કૈસા હૈ આપકો? અચ્છા હો ગયા ના, સા’બ? યે ડૉક્ટર સાબ બહોત અચ્છે હૈ. જો પેશન્ટ ઉસકી સારવાર લેતા હૈ ઉસકા હાં દોબારા આનેકી જરૂરત નહીં રહેતી સા’બ. આની પહેલાં સંયમે આ લિફ્ટમેનને ચાર-પાંચ વાર જોયો હતો. ભારે વાતોડિયો માણસ લાગ્યો હતો. એને દર વખતે એ સલામ, સા’બ બોલીને વાતચીત વધારવાની કોશિશ કરતો, પણ સંયમ એને ટાળતો રહેતો હતો. આવા નાના માણસોની સાથે જરાક હસીને બોલો એટલે સમજો કે ગયા કામથી ત્રીજે દિવસે હાથ લાંબો કરવાના જ, છોટી બહેન કી શાદી હૈ. સૌં-બસો, પાંચ સો પડાવીને જ રહે. પણ આજે બધું બદલાઈ ચૂક્યું હતું. સંયમે આજે મૃત્યુને જોઈ લીધું હતું. કોને ખબર આ લિફ્ટમેન ફરી ક્યારેય જોવા મળશે કે નહીં? એણે પણ હસીને એના ખભા પર હાથ મૂક્યો, ક્યા નામ હૈ તુમહારા? પાંચમા માળેથી ગ્રાઉન્ડ ફ્લોર સુધી ઉતરતામાં તો સારી એવી શબ્દોની આપલે થઈ ગઈ. બહાર નીકળીને સંયમે પાકીટમાંથી પચાસનું પત્તુ કાઢીને એ ગરીબ માણસના હાથમાં મૂકી દીધું. પેલાનો ચહેરો ખીલી ઉઠ્યો. ‘આપ બો’ત અચ્છે હૈ સા’બ’. રસ્તો કોસ કરીને એ ગાડી પાસે પહોંચ્યો. ડ્રાઈવરે દરવાજો ખોલી આપ્યો. ડ્રાઈવર એના માલિકથી ખૂબજ ગભરાતો હતો. પણ આજે એ જ માલિક એને કંઈક બદલાયેલા લાગ્યા. જેવી ગાડી ચાલુ થઈ તે સાથે જ માલિકની વાતો પણ ચાલુ થઈ ગઈ. ‘રાજુ એક વાત પૂછું? તને અમદાવાદમાં કાર ચલાવતા ક્યારેય કંટાળો નથી આવતો?’ ડ્રાઈવર ગભરાયો. એને લાગ્યું કે આજે પોતાની નોકરી ગઈ બીતાં બીતાં એણે જવાબ આપ્યો. નહીં સાહેબ, કંટાળો શેનો? આ તો મારું કામ છે. મારી રોજીરોટી છે. સાહેબ તમને એવું કેમ લાગ્યું? ‘બસ એમ જ એક કામ કર, આજે તું મારી જગ્યાએ આવી જા. આજે ગાડી હું ચલાવીશ.’ ‘અરે સાહેબ તમારી તબિયત?’ ‘મારી તબિયતની ચિંતા છોડ? તારી પત્નીનું નામ દીકરા-દીકરી કેટલાં છે? શેમાં ભણે છે?’ ડ્રાઈવરને લાગ્યું કે એના માલિક આજે ગાંડા થઈ ગયા છે. એ સાચવી સાચવીને જવાબ આપતો ગયો. છેલ્લા પાંચ વર્ષથી એ સંયમના ડ્રાઈવર તરીકે નોકરી કરતો હતો. આજ સુધીમાં માલિકના મોંએથી એણે

આવું જ સાંભળ્યા હતું. કાલે કેમ વહેલો ચાલ્યો ગયો હતો ? આજે કેમ મોડો આવ્યો ? હાડકાં હરામનાં થઈ ગયા છે, કેમ ? કામ કરતાં જોર આવે છે અને દર ત્રીજા મહિને પગાર વધારો માગતા શરમ નથી આવતી. એ બદલે ઘર પહોંચ્યો પછી આવું સાંભળવા મળ્યું.

‘ભ’ ઈલા તારે ઘેર જવું હોય તો જા, મારે ગાડીમાં ક્યાંય જવું નથી. કારણ વગર તારે અહીં બેસી રહેવાની જરૂર નથી, બૈરી-છોકરા સાથે મઝા કરજે. રાજુથી બોલાઈ ગયું, સાહેબ, તમે ખરેખર માણસ છો. સાંજે સંયમે પહેલી વાર પત્ની અને બાળકોની સાથે બેસીને ડિનર લીધું. બંને બાળકોની સાથે સ્કુલ વિશે વાતો કરી. એમને ચિત્રો દોરવામાં મદદ કરી નાની ગુફી બોલી ઉઠી, ‘પપ્પુ, તમે કેટલા ગુડ-ગુડ પપ્પા છો રોજ અમારી સાથે આવી રીતે. સવારે પડોશમાં રહેતા અનિમેષભાઈનું મોં રહી ગયું. અરે સંયમભાઈ, તમે ? સવાર સવારમાં અમારે ત્યાં ? સૂરજ કઈ દિશામાં ઊગ્યો છે આજે ? અરે, સરોજ... પાણી લાવજે તો... એકલા પાણીથી નહીં પતે, અનિમેષભાઈ, આજે તો ચા પિવડાવવી જ પડશે. સંયમે હકકથી કહીં દીધું. સરોજબહેન સાંભળી ગયાં, ચાની સાથે નાસ્તો પણ લઈ આવ્યાં, અડધા કલાકમાં ઘરોબો સ્થપાઈ ગયો, ઝઘડો તો હતો જ નહીં, પણ પડોશીઓના મને સંયમ સાવ અતડો અને અભિમાની માણસ હતો. આજે લાગ્યું કે આ માણસ તો સંબંધ કેળવવા જેવો છે. જતી વખતે સંયમે ઠરાવ પસાર કરી નાખ્યો. આથી સવારની ચા તમારે ત્યાં અને સાંજની ચા મારા ઘરે પણ બે દિવસમાં તો સંયમે સૌને ખુશ કરી દીધા. અત્યાર સુધી એને સ્વાર્થી. અતડો ને અભિમાની મનાતા આવેલા. તમામ લોકો હવે બોલતા હતા, ‘ભાઈ, વાહ માણસ તે આનું નામ’ ચાર દિવસ પછી ડોક્ટરનો ફોન આવ્યો. મિ.સંયમ શાહ આઈ એમ વેરી વેરી સોરી તમારા પ્રેઈનનો રિપોર્ટ એકદમ નોર્મલ છે. આઈ મીન, મિ. એસ.એસ.શાહ નામધારી બે દરદીઓ હોવાના કારણે રેડીયોલોજીસ્ટના હાથે જ ભૂલ થઈ ગઈ. ત...ત...તમે સાવ જ સાજાસારા છો... એબ્સોલ્યુટલી નોર્મલ.... તો હવે સો વર્ષ સુધી જીવતા રહી શકો છો. મારી તમને બેસ્ટ વિશીઝ છે.... સંયમ શાહ

તમે મને ઓળખતા હતા એ સંયમ તો ક્યારનોય મરી ગયો. ડોક્ટર હવે તો મારો પુર્નજન્મ થયો છે. હવે મને સમજાઈ ગયું તે જિંદગીનો સાટો મર્મ જિંદગીમાં વર્ષો ઉમેરવાનો નથી, પણ વર્ષોમાં જિંદગી ઉમેરવાનો છે. જીવન જિંદગી આપની છે પરિવાર સાથે પાડોશી સાથે સમાજ સાથે પ્રેમ ભર્યો વર્તાવ કરી જિંદગી જીવી લઈએ.

‘એક દિવસ આ બધું જ છોડીને જવાનું છે એવું સમજાય તો આપના વિચારો, આપનું વર્તન અને આપનું જીવન સદંતર બદલાઈ જાય છે.’

જ્ઞાનના ત્રણ પ્રકાર

પં.શ્રી ભુવનસુંદર વિજયજી ગણિ, પં.શ્રી ગુણસુંદર વિજયજી ગણિ

હું નિર્ધનને ધન દેઉં રે કરું રંકને રાય;
લોક સકળ સુખ ભોગવે, પામી મુજ પસાય.

શ્રીપાળરાજાના રાસમાં આવતી આ વાત છે. મયણાસુંદરી જીવ-અજીવ-પુણ્ય-પાપ આદિ નવતત્ત્વના પદાર્થોની સારી જ્ઞાતા હતી. જ્યારે એણી પિતાએ રાજાએ રાજ્યસભામાં અભિમાનપૂર્વક જણાવ્યું, હું કરું તે થાય.

ત્યારે જિનશાસનનાં ટંકશાળી વચન વિરુદ્ધની આ વાત એણીએ સ્વીકારી નહીં અને રાજ્યસભામાં જ અસત્યપ્રલાપની સામે સત્ય પ્રરૂપણા કરી જણાવ્યું કે

સુખ દુઃખ સહુએ અનુભવે રે કેવળ કર્મ પસાય
અધિકું ન ઓછું તેહમાં રે, કીધું કોણે ન જાય

જિનશાસન માન્ય આ વચન ખાતર એણીએ પોતાના પોતાનો અવિવેક યુક્કોધ તો સહન કર્યો જ સાથે જ કોઢિયાને પરણવા સુધીની તૈયારી પણ ખુમારી પૂર્વક સ્વીકારી લીધી. જેવું જ્ઞાન એવા જ બોલ એવું જ આચરના પોપટિયું જ્ઞાન નહીં પણ આચરણ યુક્ત સજ્ઞાન અહીં ૨૫૦ *Litu Counts* આચરણ યુક્ત જ્ઞાનની ગુણવત્તા જ મેદાન મારી ગઈ. શ્રીપાળરાજાના રાસમાં ઉપાધ્યાય શ્રી યશોવિજયજી ગણિવર મ. સાહેબ ના પ્રણ વિભાગ જણાવે છે પાણી દેવું, દૂધ દેવું, અમૃત જેવું પાણી જેવું.

(૧) ઉદક કલ્પજ્ઞાન :- પાણીની દેવું એટલે પાણી પીતી વખતે શાંતિ થાય, પરંતુ પછી થોડીવાર થયે ફરી તૃષ્ણા લાગે તેમ તે જ્ઞાન મેળવતી વખતે આનંદ થાય. પણ પછી કઈ નહીં.

(૨) પંચ કલ્પજ્ઞાન :- દૂધ જેવું એટલે દૂધ પીવાથી થોડા વધારે કાળ સુધી આનંદ પછી તૃષ્ણા થાય, તેમ આ જ્ઞાનથી કેટલાક કાળ સુધી આનંદ રહે, પછી તે જ્ઞાનનો આનંદ ભૂલાય.

(૩) અમૃત કલ્પજ્ઞાન :- અમૃત જેવું એટલે જેમ અમૃત પીવાથી પછી તૃષ્ણા લાગતી નથી તેમ આ જ્ઞાનથી ભવભ્રમણની તૃષ્ણા નાશ પામે છે. ફરી ભવભ્રમણ થતું નથી.

બેસ્ટ બ્રેઈન ફૂડ : મગજની તંદુરસ્તી માટે ભોજનમાં આ કોમ્બિનેશન અપનાવો
મગજને આપો ૫ પ્રકારનું ભોજન, જે તમને ડિપ્રેશન અને ઍંગઝાટીથી બચાવે છે
 - તારા પાકર પોક

ભોજનનો સીધો સંબંધ આપણા શરીર ઉપરાંત મૂઝ સાથે પણ છે. હાર્ડ યુનિવર્સિટીમાં મનોચિકિત્સક ડૉ. ઉમા નાયડુ કહે છે કે, આઈસક્રીમ, પિત્તા, બર્ગર જેવા જંક ફૂડ સ્વાદ તો આપે છે. પરંતુ મૂઝ પર સકારાત્મક અસર કરતા નથી. ન્યૂયોર્કમાં કોલંબિયા યુનિવર્સિટીમાં મનોચિકિત્સક ડૉ. ડ્રુ રેમ્સે કહે છે કે, ભોજનમાં રહેલા ઝિન્ક, સેલેનિયમ અને મેગ્નેશિયમ સહિતના ખનિજ પદાર્થ કોશિકાઓની વિવિધ ગતિવિધિઓ અને મગજના ઉત્કોને ઊર્જા પ્રદાન કરે છે. આયરન, ફોલેટ અને વિટામિન બી-૧૨ શરીરમાં સેરોટોનિન બનાવવામાં મદદ કરે છે. સેરોટોનિન કેમિકલ મૂઝને પ્રભાવિત કરે છે. ડૉ. નાયડુ અને ડૉ. રેમ્સેએ મગજને તંદુરસ્ત રાખવા માટે સૌથી સારા ખાદ્ય પદાર્થોનું એક કોમ્બિનેશન તૈયાર કર્યું છે, જે ડિપ્રેશન અને ઍંગઝાટીથી બચાવે છે. જેમાં સી-ફૂડ, લીલા શાકભાજી, ફળ, નટ્સ અને બીન્સ તથા ડાર્ક ચોકલેટ સામેલ છે. એ ખાદ્ય પદાર્થ જે તમારો મૂઝ સારો રાખે છે.

(૧) લીલાં પાંદડાવાળો સલાડ : લીલા પાંદડાવાળી શાકભાજીમાં વધુ પ્રમાણમાં પોષક તત્ત્વ હોય છે. પાલક, બીટ અને સલાડમાં ફાઈબર, વિટામિન-સી અને વિટામિન-એ હોય છે. તમે આ પદાર્થોને સૂપ તરીકે પણ લઈ શકો છો. સપ્તાહમાં એક વખત સમુદ્રી શેવાળનું થોડું પ્રમાણ ભોજનમાં સામેલ કરી શકાય છે. જેમાં આયોડીન, ફાઈબર, ઝિન્ક અને ફાઈટોન્યૂટ્રિએન્ટ્સ (કુદરતી રસાયણ) પણ હોય છે.

(૨) જૂદા-જૂદા રંગોનાં ફળ-શાકભાજી : ભોજનમાં જેટલા વધુ રંગ હશે. મગજ માટે તેટલું સારું રહેશે. લાલ મરચુ, બ્લ્યૂ બેરી, પ્રોકલી અને રિંગાણ જેવા ફળ અને શાકભાજી આપણી યાદશક્તિ, ઊંઘ અને મૂઝને પ્રભાવિત કરે છે. ભોજનમાં એવોકાડોને પણ સામેલ કરી શકાય છે. કેમકે તે હેલ્થી ફેટનો સારો સ્ત્રોત છે. તે બીજા શાકભાજીઓમાંથી ફાઈટોન્યૂટ્રિએન્ટ્સ અવશોષણ વધારે છે.

(૩) બીન્સ અને નટ્સ : દરરોજ જમવામાં અડધો કપ બીન્સ, માવો અને બીયાં ખાઓ. કાજુ, બદામ, અખરોડ અને કોખાના બીયાં સહિત સૂકી મેવો શ્રેષ્ઠ સ્નેક છે. તેમને ફાય વાંજન અને સલાડમાં મિલાવીને પણ લઈ શકાય છે. દાળ અને ફળીઓનું સૂપ અને સલાડમાં સામેલ કરી શકાય છે. તે ઍંગઝાટી દૂર કરવામાં કે ઘટાડવામાં મદદ કરે છે.

(૪) હળદર અને કાળા મરી :- ડૉ. રેમ્સેના અભ્યાસ અનુસાર હળદરથી યાદશક્તિ સુધરે છે. એકાગ્રતા વધે એક ચપટી કાળી મરી હળદરમાં મિલાવવાથી આપણા મગજ અને શરીર માટે ઉપયોગી બની જાય છે. ઈલાયચી, કેસર અને આદુ પણ મગજ માટે સારા હોય છે.

(૫) ડાર્ક ચોકલેટ અને ચીસ્ટ :- દહીં, ખાટી કોબી જેવા ચીસ્ટ ધરાવતા ખાદ્ય પદાર્થો આંતરડાની કાર્યક્ષમતામાં વધારો કરે છે. ૧૪,૦૦૦ વયસ્કો પર કરવામાં આવેલા એક સરવે અનુસાર, જે લોકો નિયમિત રીતે ડાર્ક ચોકલેટ ખાય છે. તેમના અંદર ડિપ્રેશનનું જોખમ ૭૦ ટકા ઓછું હોય છે.

સૌજન્ય : દૈનિક ભાસ્કરમાંથી

શ્રી સોરઠ વિશા શ્રીમાળી શુભેચ્છક મિત્ર મંડળની ભેટ નીચે લખેલ બેંક ખાતામાં જમા કરશોજી.

Name : **Shri Sorath Visa Shrimali Subhechhak Mitra Mandal.**

Banker : **Bank of India**

Bullion Exchange Branch : **Mumbai**

A/c. No. : **000810100006108**

80/G : **AACTS 1446 GF 20214 dt. 28-05-21**

(આપની મોકલેલી રકમની દરેક વિગત, મોકલનારનું નામ, સરનામું, મોબાઈલ નંબર શ્રી વિનોદભાઈ મહેતાને મોબાઈલ નં. ૯૮૩૩૫૦૦૫૦૮ માં વોટસએપ ઉપર મોકલી આપવા વિનંતી.

૫૦% ડાયાબિટિસ પીડિતોમાં ફેટી લિવર અને આંખોને જોખમ, વજન તથા કોલેસ્ટ્રોલને નિયંત્રણમાં રાખો

– ડૉ.સુનીલ એમ. જૈન

ડાયાબિટિસ એક એવી સ્થિતિ છે, જે લગભગ સમગ્ર શરીરને નુકસાન પહોંચાડે છે. જોકે, હૃદય, કિડની, આંખો અને લિવરને તેનાથી વહેલું અને ગંભીર નુકસાન પહોંચે છે. લિવર પર ધ્યાન ન આપવાને કારણે નોન-આલ્કોહોલિક ફેટી લિવરનું જોખમ વધે છે. લગભગ ૫૦% ટાઈપ-૨ ડાયાબિટિસ પીડિતોમાં નોન-આલ્કોહોલિક ફેટી લિવરની સમસ્યા હોય છે. જ્યારે ૨૪ થી ૭૦ વર્ષ સુધીના લોકોમાં આંખોની રોશની જવાનું આ સૌથી મોટું કારણ છે. આંકડા અનુસાર ભારતમાં લિવર ફેલિયોર કે લિવર ટ્રાન્સપ્લાન્ટ માટે ડાયાબિટિસ બીજું સૌથી મોટું કારણ છે. ડાયાબિટિસ શરીરના મુખ્ય અંગોને કેવી રીતે નુકસાન પહોંચાડે છે અને આ નુકસાનથી બચવા માટે પીડિતોએ શું કરવું જોઈએ તે જાણીએ.

ડાયાબિટિસ આ અંગોને સૌથી વધુ પ્રભાવિત કરે છે.

હાર્ટ :- ડાયાબિટિસ પીડિતો આ ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલ ૭૦ થી ઓછું રાખવું જોઈએ.

ડાયાબિટિસ પીડિતોમાં ટ્રાઈગ્લિસરાઈડ વધુ પ્રમાણમાં હોય છે. ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલ એટલે કે એલડીએલ વધુ અને સારું કોલેસ્ટ્રોલ ઓછું થવા લાગે છે. વધુ શુગરને કારણે એલડીએલમાં એવું પરિવર્તન આવે છે, જેનાથી તો રક્તવાહિનીમાં પહોંચીને સોજો પેદા કરે છે. નલિકાઓમાં પ્લેક બની જાય છે. જે બ્લડ ફ્લો ઘટાડે છે.

કિડની : પાંદડાવાળાં શાકભાજી અને લસણ ફિલ્ટરની ક્ષમતા વધારે છે.

વધેલા શુગરથી કિડનીના ફિલ્ટર એકમ નેફ્રોનને ગંભીર નુકસાન પહોંચે છે. બ્લડને ફિલ્ટર કરવામાં સમસ્યા આવવા લાગે છે. યુરીનમાંથી માઈક્રોએલબૂમીન પ્રોટીન બહાર જવા લાગે છે. શરીરમાંથી અપશિષ્ટ અને વધારાનું પાણી બહાર કાઢી શકતા નથી. લોહીમાં ઝેરી તત્વો વધવા લાગે છે. કિડની કામ કરવાનું બંધ કરી દે છે.

શું કરવું : ડાયાબિટિસ છે તો યુરીનમાં માઈક્રોએલ્યુમિન અને કિડનીની ક્ષમતાની તપાસ દર વર્ષે કરાવો. પાંદડાવાળા શાકભાજી, સફરજન અને લસણ ખાઓ.

આંખો : ધુમ્રપાનનું કેમિકલ રેટિનાને પ્રભાવિત કરે છે, તેનાથી બચો.

સમજો કે આંખ એક કેમેરા છે. તેનો આગળનો ભાગ લેન્સ અને પાછળનો ભાગ રેટિના ફિલ્મ છે. લાંબા સમય સુધી શુગર હાઈ રહેતા રેટિના પરની ઝીણી રક્તવાહિનીઓમાં સોજો આવી જાય છે. તેમાંથી પ્રવાહી નિકળીને આંખના પડદા પર આવી જાય છે, નબળી નલિકાઓમાંથી લોહી વહે છે. જે રેટિનાને પ્રભાવિત કરે છે. જેના કારણે ઝાંખુ દેખાવા લાગે છે.

શું કરવું : વર્ષમાં એક વખત રેટિનાની તપાસ જરૂર કરાવો. જો ધુમ્રપાન કરો છો તો તેને બંધ કરો. ધૂમાડામાંથી નિકળતા કેમિકલથી સોજો વધે છે. આંખમાં બ્લડ ફ્લો ઘટે છે.

લિવર : અલ્ટ્રાસાઉન્ડ કે ફિબ્રોસ્કેન કરાવો, વજનને નિયંત્રિત રાખો. ડાયાબિટિસમાં ઈન્સ્યુલિન હોર્મોનની સક્રિયતામાં અભાવથી લિવરમાં ચરબી જમા થવાની શરૂ થઈ જાય છે. પીડિત ખાંડ, ગોળ અને ગરિષ્ટ ભોજન કરી શકતો નથી, સાથે જ કસરતનો પણ અભાવ છે તો લિવરમાં ચરબી જામવા લાગે છે. આ ચરબી લિવરના સેલ્સને ડેમેજ કરે છે. જેનાથી લિવરની ગંભીર સમસ્યાઓ સામે આવે છે.

શું કરવું : અલ્ટ્રાસાઉન્ડ કે ફિબ્રોસ્કેન કરાવો. લિવર ફંક્શન સાથે સંબંધિત ટેસ્ટથી પણ ઓળખ કરી શકાય છે. લિવર પર ચરબીને ઓછું રાખવા માટે વજન નિયંત્રિત રાખો.

નોંધ : ઉપરના કોઈપણ પ્રયોગો કરતા પહેલા નિષ્ણાંત ડીગ્રીધારી તબીબની સલાહ લેવી જરૂરી છે.

શ્રી સોરઠ વિશાશ્રીમાળી જૈન મહિલા મંડળ ઘાટકોપરનો ૩૨માં વર્ષમાં પ્રવેશ



શ્રી સોરઠ વિશાશ્રીમાળી જૈન મહિલા મંડળ ઘાટકોપરના ૩૨મા વર્ષનો છેલ્લો કાર્યક્રમ મંગળવાર, તા.૧૯-૧૨-૨૦૨૩ના જોલી જિમખાનામાં 'સ્નેહ મિલન' સમારંભ યોજેલ હતો. ગત વર્ષની પરંપરા મુજબ સ્વચ્છ ભોજનનું આયોજન કરવામાં આવેલ અને નવા વર્ષનું લવાજમ ભરી લેાણી આપવામાં આવેલ. બહેનોની બપોરે ૧૨ કલાકે આવવાની શરૂઆત થઈ ગઈ હતી. અને ૧ વાગ્યા સુધીમાં બધાજ સભ્યો હાજર થઈ ગયા હતા. ભોજનો આનંદ માણતા-માણતા મંડળના સભ્યો શ્રીમતી રાજુલબેન દિપકભાઈ સંઘવી અને શ્રીમતી ભાવનાબેન અશોકકુમાર પારેખે પોતાના સુંદર શબ્દો દ્વારા મંડળના કાર્યક્રમોને ખુબજ બિરદાવ્યા હતા - તેમજ આધુનીક ટેકનીક વિષે અવગત કરવા તેમજ મંડળના કાર્યક્રમોને સ્પોન્સર કરવા સ્વયંભુ આગળ આવવા વિનંતી કરી હતી.

પરંપરાગત આ ૩૨માં વર્ષની ઉજવણી નિમિત્તે વર્ષના છ કાર્યક્રમોમાં સૌથી પહેલો કાર્યક્રમ પણ સાંઈ ગ્રાન્ડ હોટલમાં જમણાવાર કરી ઉજવાયો હતો. બીજો કાર્યક્રમમાં કુર્કીંગ ડ્રેમોસ્ટ્રેશન રાખેલ તેમજ ચૌવિહાર કરી માણેલો. ત્રીજો કાર્યક્રમમાં સહેલીઓ સાથે પીકચર જોવાની મઝા માણી હતી. ચોથા કાર્યક્રમમાં ધાર્મિક પ્રવૃત્તિ એટલે કે પંચકલ્યાણક પૂજા ભણાવીને ચૌવિહાર કરાવેલ. ત્યારબાદ પાંચમો કાર્યક્રમ 'તોલ - મોલ કે બોલ'માં બોલી બોલીને બધા બહેનોએ ખૂબજ મજા લૂટી હતી અને છેલ્લો આ સ્નેહ મિલનના ભોજન કાર્યક્રમમાં વાનગીઓની લીજ્જત ઉઠાવી હતી. આ રીતે ૩૨માં વર્ષની ઉજવણી સહુ કોઈએ માણી હતી અને દરેક કાર્યક્રમનાં ડોનરોનો પ્રમુખ શ્રીમતી દર્શનાબેન પરીમલ ભીમાણીએ આભાર વ્યક્ત કરેલ. વર્ષ દરમ્યાન યોજેલ દરેક કાર્યક્રમોની સફળતાનો સંપૂર્ણ યશ કારોબરીની સમિતિના સભ્યોની સખત મહેનત અને પરીશ્રમને આભારી છે.

શુગરી ડ્રિન્ક પીવાથી માત્ર ૨૦ મિનિટમાં શુગર વધી જાય છે, હૃદયરોગનું જોખમ ૩૮% વધુ

લિક્વિડ શુગર, હૃદય રોગ, સ્થૂળતા અને ડાયાબિટીઝ નો જોખમ વધારે છે....

- ડૉ. કાજલ પાંડ્યા ચેપ્થો ચીફ ડાયટેશિન



મનુષ્યનું પાચન તંત્ર લિક્વિડ કેલરી માટે બનેલું નથી. સોડા, સ્પોર્ટ્સ ડ્રિન્ક્સ, જ્યુસ અને બીજા ગળ્યા પીણા પીવાથી ભૂખ દૂર થતી નથી. સાથે જ જો આ શુગરી ડ્રિન્કની સાથે વ્યક્તિ લાંબો સમય બેસી રહે છે તો તેને જીવનશૈલી સંબંધિત બીમારીઓ જેમકે ડાયાબિટિસ, હાઈપરટેન્શન, કિડની વગેરે થવાનું જોખમ વધી જાય છે. બ્રિટિશ ફાર્માસિસ્ટ નીરજ નાઈક દ્વારા કરાયેલા એક સંશોધનમાં જાણવા મળ્યું છે કે, કોકના ૩૫૦ એમએલના એક કેનમાં લગભગ ૩૭ ગ્રામ કન્સન્ટ્રેટ શુગર એટલે કે ૧૦ ચમચી જેટલી ખાંડ હોય છે.

આટલું જ નહીં, માત્ર એક કેન કોક પીવાથી ૧૦ મિનિટમાં જ વ્યક્તિના શરીરમાં શુગરનું સ્તર વધી જાય છે. કોક જેવા તમામ સોફ્ટ ડ્રિન્કમાં રહેલું કેફીન ૪૦ મિનિટમાં જ શરીરમાં અવશોષિત થઈ જાય છે.

જેના કારણે ડોપામાઈન હોર્મોન વધે છે. પરીક્ષણમાં એ વાત પણ જોવા મળી કે, સોફ્ટ ડ્રિન્ક પણ વ્યક્તિને નશાની જેમ એડિક્ટ બનાવે છે.

લિક્વિડ શુગર એટલે શું? પીણાના સ્વરૂપમાં મળતા લગભગ તમામ ગળ્યા પદાર્થ લિક્વિડ શુગર છે.

સોડા, કોલ્ડડ્રિન્ક, ચાથી માંડીને ખાંડથી તૈયાર થતા તમામ પ્રકારના શેક, ફ્રૂટ પંચ વગેરે તમામ લિક્વિડ શુગર ગણાય છે. ખાંડ વગરનું ફ્રૂટ જ્યુસ પણ લિક્વિડ શુગર જ છે. તેમાં શુગર કોન્સન્ટ્રેટ સ્વરૂપમાં હોય છે. જેનાથી શરીરની કેલરી ઈન્ટેક વધે છે. જે અનેક પ્રકારની સમસ્યાઓનું કારણ બને છે.

શુગરની તંદુરસ્તી પર શું અસર થાય છે? સ્થૂળતા, ડાયાબિટિસ થવાનું સૌથી વધુ જોખમ લિક્વિડ શુગર વજનને નિયંત્રિત કરતા હોર્મોન લેપ્ટિનને પ્રભાવિત કરે છે. જેના કારણે થોડા સમયમાં જ વ્યક્તિને વધુ કેલરી ખાવાનો અહેસાસ થવાનું બંધ થઈ જાય છે. જેના કારણે સ્થૂળતા વધે છે. રિસર્ચ મુજબ વધુ શુગર ખાનારા વ્યક્તિમાં હૃદય સંબંધિત રોગનું જોખમ ૩૮% વધુ હોય છે.

શુગરી ડ્રિન્કમાં કેટલી શુગર? ૩૫૦ એમએલના એક કેનમાં ૧૦-૧૩ ચમચી ખાંડ બ્રિટિશ રિસર્ચ અનુસાર એક ૩૫૦ એમએલના સોફ્ટ ડ્રિન્કમાં લગભગ ૧૦ થી ૧૩ ચમચી ખાંડ હોય છે. આ ખાંડ શરીરમાં વધેલા કેલોરીના પ્રમાણથી ઓબેસિટી હાઈપોવેન્ટિલેશન સિન્ડ્રોમ (OSH)નું જોખમ વધારે છે. તેનાથી વ્યક્તિમાં સ્થૂળતાનું જોખમ ઝડપથી વધે છે.

રાત્રે કેટલી નુકસાનકારક? તેમાં કેફીન હોય છે. ઊંઘ સંબંધિત બીમારીઓ વધે છે. સ્લીપ ફાઉન્ડેશનના અનુસાર ૮૬ ટકા સોફ્ટ ડ્રિન્કમાં કેફીનનું પ્રમાણ વધુ હોય છે. કેફીન એલર્ટનેસ વધારે છે. આથી રાતના સમયે સોફ્ટ ડ્રિન્ક જેમકે કોક, સોડા વગેરે પીવાથી અનિદ્રાની ફરિયાદ વધે છે. અન્ય શુગરી ડ્રિન્ક રાત્રે પીવાથી શારીરિક ગતિવિધિ મર્યાદિત હોવાનો કારણો ડાયાબિટિસનું જોખમ વધી જાય છે.

મહાવીરનો કર્મવાદ

આપણી સાવ નજીકની વ્યક્તિઓ જ આપણને વધુ દુઃખ આપતી હોય છે. તેનું કારણ શું? અને તે વખતે શું કરવું?

જેની સાથે સૌથી વધુ પ્રેમ સંબંધને સૌથી વધુ દ્વેષ સંબંધ ભોગવવાના બાકી હોય તે જ વ્યક્તિઓ આપણી સૌથી નજીક આવે છે. બાકી તો દુનિયામાં કરોડો લોકો છે. લેણદેણના સંબંધ વગર કોઈ આપણી સાથે જોડાતું નથી.

કોણ આપણાં મા-બાપ બનશે? કોણ જીવનસાથી? કોણ ભાઈ-બહેન? કોણ પુત્ર-પુત્રવધુ? કોણ દીકરી-જમાઈ? કોણ પાડોશી? કોણ સગાં-વહાલાં?

આ બધું જ આપણે આ સૃષ્ટિમાં જન્મ લેતાં પહેલાં પૂર્વ જીવનનાં કર્મ પ્રમાણે નક્કી થઈ જાય છે. જ્યારે કોઈ આપણા જ નજીકના વ્યક્તિઓ આપણને દુઃખ આપતા હોય ત્યારે વિચારવું કે આ મારા સગાં બન્યાં છે તે પણ મારાં જ કોઈ પૂર્વજન્મનાં લેણદેણને કારણે તે આજે મારી સાથે વેર રાખી રહ્યાં છે. તેનું કારણ મારા જીવે પૂર્વજન્મમાં ક્યારેક એ જીવ સાથે વેર બાંધ્યું હશે.

ભલે આજે હું મારી જાતને નિર્દોષ માનતો હોઉં પણ હું ક્યાં જાણું છું કે પૂર્વજન્મમાં મેં આનાથી અનેક ઘણું દુઃખ એ જીવને આપ્યું હશે.

આજે જ્યારે એ જીવ મારી સાથે હિસાબ પૂરો કરવા આવ્યો છે કે મારાં જ કૃત્યની મને ભેટ પરત કરવા આવ્યો છે. ત્યારે હું સમતાભાવે સહર્ષ સ્વીકાર કરું તો જ આ વેરની ગાંઠ ભેદાશે. નહિ તે જન્મોજન્મ ચાલી આવશે.

ના... ના... મહાવીરનો કર્મવાદ સમજ્યા પછી મારે એનો ગુણાકાર નથી કરવો. મને આ દુઃખ સમતાભાવે વેઠવાની હે...પ્રભુ, શક્તિ આપ... શક્તિ આપ... ક્યારેક કોઈ વ્યક્તિ સાથે થોડો વખત સારા સંબંધ રહે છે. પછી એ જ વ્યક્તિ દુશ્મન જેવી બની જાય છે. ત્યારે સમજવું કે એની સાથે રાગના સંબંધ હતા તે પૂરા થયા. હવે વેરના સંબંધ ચાલુ થયા લાગે છે.

આવે વખતે બે વસ્તુ ધ્યાનમાં રાખવી. રાગ અને પ્રેમના સંબંધોનો ઉદય થાય ત્યારે ખૂબ ખુશ ન થવું. અહંકાર ન કરવો, રાગને ટકાવી રાખવા કાવાદાવા ન કરવા. નહીં તો રાગનાં કર્મોનો ગુણાકાર થઈ જશે.

જ્યારે દ્વેષના કર્મનો ઉદય થાય અને દુશ્મનાવટ થાય ત્યારે અત્યંત દુઃખી દુઃખી ન થઈ જવું મ રોકકળ ના કરવી.

બંને સંબંધો સમતાભાવે વેઠવા. વિચારવું કે રાગ પણ કાયમ રહેવાનો નથી, દ્વેષ પણ કાયમ રહેવાનો નથી. કાયના વાસણ જેવા માનવીના મનનો શું ભરોસો? દ્વેષના સંબંધ ઉદયમાં હોય ત્યારે વચ્ચે કોઈ ત્રીજી વ્યક્તિએ જ આમ કરાવ્યું એમ વિચારી કોઈના પણ પ્રત્યે દ્વેષના સંસ્કાર નાખશો નહિ. ત્રીજી વ્યક્તિને તો હંમેશા નિમિત્ત તરીકે જ જોજો. નિમિત્તને દોષ દેવાનો કોઈ મતલબ નથી. મારા નસીબમાં આમ બનવાનું જ હતું. માટે જ આ વ્યક્તિ આમાં નિમિત્ત બની છે એમ વિચારીને જે બન્યું છે તે બધું જ હસતે મોઢે સ્વીકાર કરવું. આવી વખતે મહાપુરુષોના જીવનને યાદ કરવું.

ખુદ મહાવીર ભગવાનને એમના દીકરી-જમાઈ જ તેમની વિરુદ્ધમાં હતાં. તો શું મહાવીરે તેમના પર રોષ કર્યો? જો રોષ કર્યો હોત તો તે મહાવીર બની શકત? તમારા નજીકનાં સગાંને જ તમને ખરાબ ચીતરવામાં બહુ રસ હોય છે. દૂરના ને તો શું પડી હોય?

પાર્શ્વનાથ ભગવાનને એમના સગા ભાઈનો જીવ, આઠ-આઠ ભવ સુધી તેમને મારવા વાળો બન્યો.

ગાંધીજીને આખી દુનિયા માન આપે છે, તેમનો ખુદનો દીકરો જ તેમના વિરુદ્ધમાં હતો.

ઈસુ ખ્રિસ્તને ખીલા ઠોકવાવાળા એમના જ માણસો હતા.

આ બધાનો વિચાર કરી મનને સમજાવવું કે કસોટી તો સોનાની જ હોય, પિત્તળની ના હોય.

અગર હું પિત્તળની કક્ષામાં છું, તો મારે મારી ભૂલો સુધારી સોનાની કક્ષામાં આવવું. જો હું સોનાની કક્ષામાં છું તો જાતને ભગવાનને ભરોસે છોડી દેવી.

આ જીવ કરોડો વર્ષોના સંસ્કાર સાથે લઈને આવ્યો છે તે કારણે કદાચ તે વ્યક્તિ ઉપર કે નિમિત્ત ઉપર ખૂબ દુઃખ કે દ્વેષ પણ થઈ જાય, છતાં બને તેટલાં જલ્દી ભાનમાં આવી જઈ હૃદયથી દુશ્મનની પણ ક્ષમા માંગી લેવી.

બને તેટલું આત્મભાવમાં લીન થવું તેથી કર્મ વેઠાશે.

ચારિત્રથી બુદ્ધિ આવે છે,

બુદ્ધિથી ચારિત્ર નથી આવતું.

ધર્મ કોઈપણ હોય સારા માણસો બનો,

કેમકે હિસાબ તમારા કર્મનો થશે...ધર્મનો નહિં.



SAGAR RAJENDRA DOSHI

Datamatics Global Services Ltd.



Father : Late Shri Rajendra Vadilal Doshi

Mother : Alka Rajendra Doshi
(8591766834)

Height/Weight : 5' 7" / 72 kg.

Date of Birth : 1st June 1994

Birth Time : 04.35 A.M., Nalasopara

Education : M.Com (MU), B.A.F. (KES College)

Hobbies : Cricket, Travelling, Music Etc.

Religion : Sorath Visashrimali Deravasi Jain

Grand Parents : Late Shri Vadilal Vachharaj Doshi
Late Smt. Chandanben Vadijalal Doshi

Mosal : Shri Kantilal Chottalal Savadia
Late Smt. Kanchanben Kantilal Savadia

Mama : Rajesh Kantilal Savadia

Native Place : Bhukhli - Sanathli

Residence : 701, Sparkle 9 CHS, Dahanukar Wadi,
Datta Mandir Road, Kandivali (W),
Mumbai - 67.

Uncle : Jawahar Vadilal Doshi
Arvind Vadilal Doshi - 9892582597
Jitendra Vadilal Doshi

Email : Sagardoshi777@yahoo.in

જાન્યુઆરી માસના મુખપત્રના “સૌજન્ય ઘાતા”

રતીલાલ કુરજી મહેતા



જન્મ : તા.૦૩-૧૦-૧૯૧૩

અરિહંત શરણ : તા.૧૬-૧૨-૧૯૯૫

આપનું કુટુંબ પ્રત્યેનું વાત્સલ્ય અને મીઠી સ્નેહભરી યાદો કાયમનું સંભારણું બની છે. અથાગ પરિશ્રમ સાથેની જીવનયાત્રા હર ઘડી યાદ કરીએ છીએ. તમારા સ્મરણ સાથે પ્રાર્થના કરીએ છીએ કે અમે એકબીજાના દ્રષ્ટિબિંદુ સમજી શકીએ જીવનમાં લાગણીઓને વહાવીને સંવેદનશીલ બની શકીએ. જીવનમાં શુભ સંકેતોને અમે પારખી જ્યાં જ્યાં ચૈતન્યનો ધબકાર છે ત્યાં અંતરમનમાં તમારા દર્શન કરી શકીએ. પ્રભુ તમારા આત્માને પરમશાંતિ બક્ષે તેવી અભ્યર્થના

પરિવારજનો

મહેશ રતીલાલ મહેતા
કિરણબેન મહેશ મહેતા

નિશાંત હેમંતભાઈ મહેતા
કૃપા નિશાંત મહેતા
ધ્વની નિશાંત મહેતા
જિયાના નિશાંત મહેતા

કુણાલ કમલેશજી ગાંધી
કીશા કુણાલ ગાંધી
સનવ કુણાલ ગાંધી

D-102, Vishal Complex, S.V. Road, Malad (W),
Mumbai - 400064. Cell : 9867227209

“People May Doubt, What you Say
But they will always, Believe What you do”

જાન્યુઆરી માસના મુખપત્રના “સૌજન્ય દાતા”
“માતૃ દેવો ભવ” “મા તે મા બીજ બધા વગડાના વા”
સ્વ.મંજુલાબેન કાંતિલાલ ધરમશી પારેખ



ઈશ્વરને માણસનાં ઘરમાં આવવાનું મન થયું ત્યારે તે મા બનીને આવ્યા. પ્રેરણાશક્તિ અને પથદર્શક માયાળુ માતા સ્વ.મંજુલાબેન કાંતિલાલ પારેખનો જન્મ તા.૧૫-૫-૧૯૩૭ના રોજ પ્રેમાળ પિતા દેવજીભાઈ અને માયાળુ માતા કુસુંબાબેનની કુખે મોટી પાનેલી ગામે થયો હતો. નાનપણથી જ ધર્મના ઉચ્ચ સંસ્કારો ધરાવતાં એવા મંજુલાબેન સમજતા હતા કે ચોર્યાશી લાખ યોનિમાં અનંતવાર પરિભ્રમણ કર્યા બાદ મહામૂલો અને અમૂલ્ય એવો માનવભવ મળે છે, તેમાં સોનામાં સુગંધ ભળે તેમ પતિ કાંતિલાલનો જીવનમાં સાથ અને સહકાર મળ્યા. દેવ, ગુરુ અને ધર્મનો ત્રિવેણી સંગમ મળ્યો છે. તો આ ચાર દિવસનાં ચાંદરણાં જેવી જિંદગીનો સદ્ઉપયોગ કરી લેવો. કર્મખ્યે વાધિકાસ્તુ મા ફલેષુ કદાચેન દારા, તેઓ કર્મ કર્યે જતાં, ક્યારેક ફળની ઈચ્છા ન રાખતાં પારકાને

પોતાના કરવાની કળા આત્મસાત કરી હતી. ગિરીશ - હરેશ જેવા પુત્રો, મીતા - જ્યોતી જેવી પુત્રીઓ, નીતા - રૂપલ જેવી પુત્રવધૂઓને પણ દીકરીઓ સમાન રાખતા અને કિંજલ, કુનાલ, ફોરમ, ઋષભ તથા પારસ જેવા પૌત્રાદિ સર્વે કુટુંબીજનોના હૃદયમંદિરમાં દેવી જેવું સ્થાન ધરાવતા હતા. તેમણે પ્રેમ અને વાત્સલ્ય દ્વારા કુટુંબને એક તાંતણે જોડી રાખ્યું હતું. લક્ષ્મી તો ચંચળ છે તેઓ સારી રીતે સમજતા અને તેથી જ તે લક્ષ્મીનો સદ્ઉપયોગ કરતાં.

જીવ માટે શરીર એક સાધન છે. કર્મોનો હિસાબ ચોખ્ખો થઈ જાય અને લેણદેણના સંબંધો પૂરા થાય એટલે જીવે શરીર છોડવું પડે છે. વીર કહે “આ પંખીડાનો મેળો, વેળાએ સૌ ઊડી જાય” પરંતુ આત્મા તો અમર છે અને જેમણે શ્રમણ ભગવાન મહાવીરના શાસનને પામી તેના અહિંસા, કરુણા, દયાના સિદ્ધાંતોને જીવનમાં ઉતારી એક આદર્શ જીવન જીવ્યા અને ભવસાગર તરી ગયા. જ્યારે આપણે તો ભવના મુસાફર ભુલા રે પડ્યા જેવા છીએ. સાંજના ઢળતા મંદિરમાં દીપમાળા પ્રગટે ને ધૂપસળીની મહેંક ચોમેરે પ્રસરે એમ મંજુલાબેનના સુસંસ્કારોની મહેંક તેમના સર્વ પરિવારજનોનાં હૃદયમાં પ્રસરી રહેલ છે. તેઓ તા.૧૦-૧-૧૯૮૮ ને શનિવારના રોજ સ્વર્ગવાસ પામેલ હતાં.

એમની યાદમાં શ્રી કાંતિલાલભાઈએ જૂનાગઢમાં ઉપરકોટની વાડીમાં “મંજૂષા” હોલ બનાવેલ છે. ઉપરાંત શંખેશ્વર, ઈંડર, પૂના-કાત્રજ, શાહપુર વગેરે તીર્થસ્થાનોમાં તેમના નામની રૂમો ધર્મશાળાઓમાં બનાવેલ છે. તેમના પરિવારે સ્વ.મંજુલાબેન કાંતિલાલ પારેખ ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટની સ્થાપના કરી છે, જેમાંથી નિયમિત જરૂરિયાતમંદ વ્યક્તિઓને જરૂરિયાત પૂરી પાડવામાં આવે છે. આપણાં સમાજને, શુભેચ્છક મિત્રમંડળ, મુંબઈ વગેરે સંસ્થાઓને તેમનું યોગદાન મળતું જ રહે છે. આવા સમાજપ્રેમી અને દાનવીર વ્યક્તિને સોરઠ વિશાશ્રીમાળી જૈન સમાજ ક્યારેય ભૂલી શકશે નહીં.

માતાની મમતાથી મોટું કોઈ મયુરાસન આ જગતમાં નથી જ માટે “જનનીની જોડ સખી નહિ જડે રે

સ્મરણાંજલિ

જન્મ :

તા.: ૦૧-૦૧-૧૯૪૧



અનંતયાત્રા :

તા.: ૦૧-૦૧-૨૦૨૧



સ્વ. જ્યોત્સનાબેન ચંપકલાલ શેઠ

દ્રષ્ટિમાં હજુએ રમે છે તમારો હસતો ચહેરો
આપનો માયાળુ સ્વભાવ, આપના જીવનની સાદાઈ
સુખ-દુઃખમાં સદાય હસતા રહ્યા તમે, સૌના હૃદયમાં વસતા રહ્યા તમે,
અણધાર્યા છોડી ગયા જીવન છતાં જીવિત હોવાનો ભાસ છે,
દર્શન નથી તમારા દેહના પણ હૃદયમાં તમારો વાસ છે.

શ્રદ્ધાસુમન અર્પિત :

શ્રી ચંપકલાલ જેઠાલાલ શેઠ પરિવાર

(એડીસઅબાબા, ઈથીયોપિયાવાળા, હાલ મુંબઈ)

સ્વ. વ્રજકુંવરબેન દલીચંદ નાનજી શાહ (ધોરાજીવાળાની સુપુત્રી)

પુત્રી-જમાઈ : શ્રીમતી ભારતીબેન અશોક શાહ, શ્રીમતી મયુરીબેન પંકજ વોરા
શ્રીમતી ચેતનાબેન ભરત સાવડીયા

પુત્ર-પુત્રવધુ : શ્રી નૈનેશભાઈ - જાગૃતીબેન

પૌત્ર : જીનય, યશ

દોહિત્ર-દોહિત્રી : માનસી, વિશાલ, જેનીલ, હર્ષિલ, હેત્વી, રીયા

: જાન્યુઆરી માસનાં મુખપત્રના સૌજન્યદાતા :
ભાવભીની શ્રધ્ધાંજલી



સ્વ. વૃજલાલ પાનાયંદ મહેતા (જેતપુર - ભિવંડી)

અરિહંતશરણ : તા.૩૦-૦૧-૧૯૮૮

જાય છે આ ઘરથી પરથી, પાછા કદી ફરતા નથી.
ભલેને વિતે દિવસો અને વર્ષો સૌં વિસારે કદીય પડતા નથી.
તમે એવી જીંદગી જીવી ગયા કે સદા સૌં યાદ કરે,
કર્મો સદા એવા કર્યા કે સૌંના હૃદયમાં ગુંજ્યા કરે.

વાણીમા વાત્સલ્યતા, ધર્મમાં આસ્થા, દિલમાં ઉદારતા, પરોપકારમાં પ્રભુતા,
જીવદયા પ્રેમી, જેવા સદા અલંકારોથી ઓપતું આપતું જીવન, અમારા ઊરમાં યાદ બનીને
ભિરાજશે, આપના અંતરના આશિષ એ જ અમારી જીવન જીવવાની શક્તિ.

સ્વ.પ્રભાબેન વૃજલાલ પાનાયંદ મહેતા પરિવાર

પુત્રો : ગુણવંતરાય, સ્વ.બળવંતરાય

પુત્રવધુઓ : સ્વ. ભારતીબેન, ગં.સ્વ.સુશીલાબેન

પૌત્રો : અલ્પેશ, નિકુંજ અને વૈભવ

પૌત્રવધુઓ : કુંતલ, દિશા અને કેતકી

પુત્રી : સ્વ. કાંતાબેન, ધીરજબેન અને સ્વ. શાંતાબેન

પૌત્રીઓ : રાજુલ નિપુલકુમાર વોરા, રૂપલ ચિંતનકુમાર વોરા

પ્રપૌત્ર : પ્રશમ, આરવ અને દર્શ

પ્રપૌત્રી : પલક, ધ્રુવી

પરિપૂર્ણ

સાંજ ઢળી ગઈ તો ય નંદિતા બાલ્કનીમાં ખુરશી ઢાળીને બેસી રહી. નીચે રસ્તા પરની અવરજવર પણ હવે વધવા લાગી છે. આમ તો નંદિતાના ફ્લેટનું બિલ્ડિંગ મુખ્ય રસ્તાની અંદર ફટાતી ગલીમાં છે એટલે મોટાં વાહનોની તો ખાસ અવર જવર નહીં પણ નાનાં વાહનોનાં કર્કશ ધ્વનિના લીધે ય વાતાવરણમાં ઘોંઘાટ લાગી રહ્યો છે. રોજ તો નંદિતા આ સમયે ઓફિસમાં જ હોય પણ આજે તો પપ્પા જવાના હતા એટલે એ કામ પર ગઈ જ નથી. એરપોર્ટથી પપ્પાને મૂકીને એ આવી. અને આવી ત્યારની બાલ્કનીમાં બેઠી છે. અંદર જવાનું મન થતું નથી. ઘરમાં ધીમે ધીમે છવાઈ રહેલો અંધકાર જાણે નંદિતાના દૃઢ્યને ય ભરડો લઈ રહ્યો છે. આટલા અવાજની વચ્ચે ય શૂન્યતા છવાઈ ગઈ છે. પપ્પાના જવાથી જો આટલી એકલતા લાગશે એમ ખબર હોત તો એમને જવા જ ના દીધા હોત. જોકે એણે પ્રયત્ન તો કર્યો જ હતો.

‘ના જશો... રહી જાઓ...’ કાલે રાત્રે જ એણે પપ્પાને કહ્યું હતું.

‘અને મારી ફ્લાઈટની ટિકિટ?’

‘એ તો કેન્સલ પણ કરાવી શકાય...’ ‘પછી?’

‘પછી શું? પછી તમારે અહીં રહેવાનું મારી સાથે...’

કામવાળી કાલે સાંજે આવી ન હતી. પપ્પા એ વખતે રસોડાની સીંકમાં વાસણ સાફ કરી રહ્યા હતા. નંદિતા બાજુમાં ઊભી ઊભી વાસણો વીંછળી રહી હતી. પપ્પાના હાથ એકદમ રોકાઈ ગયા. તે બાજુમાં ફરી ગયા નંદિતાની બરાબર સામે...

‘કેમ? બીક લાગે છે?’

નંદિતા કાંઈ બોલી નહીં. નીચું જોઈને વાસણ વીંછળતી રહી.

પપ્પાએ પોતાના બન્ને હાથ ધોઈ નાંખ્યા અને સિંકનો નળ બંધ કર્યો અને નંદિતાના ભીના હાથ પોતાના હાથમાં લીધા...

‘જો બેટા, દરેક માણસ ગમે તેટલી ભીડમાં રહેતો હોય, મેળામાં જીવતો હોય, કે લોકો વચ્ચે ઘેરાઈને રહેતો હોય મનના ક્યાંક કોઈ ખૂણે તો એકલો જ જીવે છે.’

‘પણ તમારે ત્યાં દિલ્હીમાં કામ શું છે? અહીં જ રહો

ને... મારી સાથે...’

‘ત્યાં મારું કામ છે નંદિ... હું એ છોડીને કેટલા દિવસ અહીં રહું?’

‘પછી ભલે હું અહીં એકલી એકલી ડુંગર નીચે દબાઈ મરું...’

‘નહીં મરે તું... ચિંતા ના કર... હા. તું થોડી ઠીલી ચોક્કસ થઈ ગઈ હતી અને એટલે જ હું તરત અહીં આવી ગયો. પણ હવે મને ખબર છે કે તું બહાર નીકળી ગઈ છે. બી બ્રેવ બેટા. બધું ઓ.કે. છે.’ અને તે ફરીથી વાસણ સાફ કરવા લાગ્યા.

કદાચ પપ્પા સાચા છે અથવા તો નથી, પણ નંદિતાને એ બરાબર ઓળખે છે. ખરાબ સમયને પાછળ દોડીને આગળ નીકળી જવાની નંદિતાની ક્ષમતાની એને જાણ છે. પણ નંદિતા તોય આશ્ચસ્ત નથી. રાહુલ સાથેના સમયને ખરાબ સમજીને સાવ જ ભૂલી જવો એ કદાચ એના માટે શક્ય નથી. પપ્પા સાથે હોય તો કદાચ એ શક્ય બને. પણ પપ્પાની વાત થોડી ન્યારી છે. દિલ્હીમાં કોઈ પગમાથા વિનાના ફાલતુ એન.જી.ઓ.માં એ ડિરેક્ટર છે. આમ તો આવા સ્થાને કોઈ સ્ત્રી હોય પણ લોકોએ હોંશે હોંશે આ પદ તેમને સોંપ્યું છે અને પપ્પા ય આખા ય એન.જી.ઓ.નો ભાર પોતાના માથે લઈને ફરે છે. પોતાના એવા કામને એ અનહદ પ્રેમ પણ કરે છે. નંદિતાની સાથે એટલે તો એ રહેતા નથી. હા, જ્યારે જ્યારે નંદિતાને જરૂર હોય ત્યારે ત્યારે નંદિતાની પાસે આવી જાય પણ પછી તરત જ દિલ્હી પાછા જવા તૈયાર નિર્ણય લેવાની અને તેને વળગી રહેવાની દૃઢતા પપ્પા પાસેથી નંદિતાને વારસામાં મળી છે. પપ્પાએ પણ હંમેશા નંદિતાના દરેક નિર્ણયને માન આપ્યું છે. પછી એ નંદિતાનો પોલિટીકલ સાયન્સ છોડીને સોફ્ટવેર શીખવાનો નિર્ણય હોય, કે પછી દિલ્હી છોડીને મુંબઈ જોબ લેવાનો નિર્ણય હોય કે પછી રોહિતની સાથે રહેવાનો નિર્ણય હોય. કોઈ પણ હોય, પપ્પાએ ક્યારેય નંદિતાનો સાથ છોડ્યો નથી.

નંદિતા બાલ્કનીમાંથી ઊભી થઈ અંદર બેડરૂમમાં આવી અને હાથ લાંબો કરીને સ્વિચ ઓન કરી. સામે લાકડાની પાટ પર જ પપ્પાનો હાઉસકોટ પડ્યો હતો. હમણાં જતી વખતે એમણે કપડાં બદલ્યાં ત્યારે ઉતારીને ત્યાં મૂક્યો હશે. કદાચ એ ભૂલી ગયા હતા. પાટ ઉપર બેસીને નંદિતાએ કોટ હાથમાં લીધો. પપ્પાના પ્રિય પર્ફ્યુમની આછી સુગંધ તેની આસપાસ ફરી વળી. થોડી મિનિટો સુધી તે હાઉસકોટના

રેશમી પોત પર હાથ ફેરવી રહી.

આ વખતે પપ્પા સાથે બહુ વાતો થઈ હતી. એ આ વખતે તો આરામથી રોકાયા પણ ઘણું... જાણે કે પાછા જવાની ઉતાવળ જ ના હોય. નંદિતા ઓફિસથી આવે એટલે બન્ને જમીને મોડે સુધી સાથે બેસી રહેતા ક્યારેક કેટલીય વાતો કરતા રહેતાં તો ક્યારેક ચૂપચાપ... પપ્પાથી તો આમેય કશું છૂપું ન હતું પણ તો ય નંદિતા તો જાણે હૈયું ખાલી કરવા જ બેઠી હોય એમ કલાકો સુધી બોલ્યા કરતી... ક્યારેક ક્યારેક તો આખી રાત... પપ્પા ધીરજપૂર્વક સાંભળતા, સાંભળ્યા કરતા... નંદિતાનો હાથ હાથમાં લઈને... અથવા તો પ્રેમથી તેના માથે હાથ ફેરવતાં રોહિતના ચાલ્યા જવાથી નંદિતાના જીવનમાં જે ખાલી ખૂણો સર્જાયો હતો તેને પૂરવા એ ભરચક પ્રયત્ન કરી રહ્યા હતા.

‘ભૂલી જા એને... ક્યાં સુધી એની પાછળ ગાંડાં કાઢીશ ?’

એ દિવસે રવિવાર હતો. નંદિતાને ઓફિસમાં રજા એટલે સવારથી જ રોહિતપુરાણ લઈને પપ્પાની પાછળ પાછળ ફરી રહેલી. એમાં ય બપોરે જમીને પપ્પા સહેજ આડે પડખે થયા ત્યાં નંદિતાએ તેમને ડિજિટલ કેમેરામાં રોહિતની તસ્વીરો બતાવવાનું ચાલુ કર્યું. પપ્પા થોડા અકળાઈ ગયા.

‘ભૂલી જા એને... ક્યાં સુધી એની પાછળ ગાંડો કાઢીશ ?’

‘ના... હું એને કદી માફ નહીં કરું...’

‘તેથી શું ? તું એને માફ કરે કે ના કરે એને કોઈ ફેર પડતો નથી. તને પડે છે. પછી અને હૃદય પર વેંઢારીને કેમ ફેરે છે ? એ તારા દિલ પરનો ભાર છે કે એને...’

‘ના પપ્પા, હું એને પ્રેમ કરતી હતી.. દિલથી... એને...’

અને હજીય કરે છે.... જો નંદિતા જૂની કહેવત છે માટીના દેવને કોડીની જ આંખ હોય તારે લાયક હતો જ નહીં...

એ તમે હવે મને કહો છો ? તમે છેલ્લી વાર આવ્યા ત્યારે મળ્યા હતા ને એને ત્યારે તો તમે કાંઈ બોલ્યા નહીં....

‘જો હું કહેત તો તું માનત ? બેટા, ભૂલો કરવાની દરેકને સ્વતંત્રતા હોય છે. પણ ભૂલ કરીને તેમાંથી કંઈક શીખીને આગળ વધ દીકરી... રોહિત તારા જીવનનું પૂર્ણવિરામ તો નથી...’

નંદિતા પપ્પા સામે જોઈ રહેલી. ઘણી વખત એ એકદમ પ્રેક્ટિકલ વાતો કરે છે. દુનિયામાં બધું ય પ્રેક્ટિકલ છે. જીવનની અસંખ્ય થપાટો સહન કરીને અડગ ઊભેલા પપ્પા

જેટલી પ્રેક્ટિકલ વાતો કરે છે. એટલી જ પ્રેક્ટિકલ વાતો રોહિત કરે છે. બસ માત્ર નંદિતાને સમજાતું નથી. જીવનના પૂર્ણવિરામ - અલ્પવિરામ વગેરે વિશે નંદિતા ખાસ નથી જાણતી પણ સાથે જીવેલી ક્ષણો, એકમેકને આપેલા સાચા ખોટા વચનો, હાથમાં હાથ લઈને કરેલી પ્રેમની ખાટીમીઠી વાતો વગેરેનું કોઈ તો મૂલ્ય હશે ? કે સઘળુંય સાવ જ કોડીનું ? નંદિતાનાં માના અવસાન પછી પપ્પાને ય એકલતા સાલી હશે. આખી ય દુનિયામાં એ એકલા અને ઉપરથી નંદિતાની જવાબદારી... માત્ર આ પ્રેક્ટિકલ હોવાના કારણે જ એ ટકી ગયા હશે. માની વિદાયને જીવનનું અલ્પવિરામ બનાવી એ આગળ નીકળી ગયા હશે અને બધુ ય પ્રયત્નપૂર્વક ધીમે ધીમે ભૂલી ગયા હશે. પણ નંદિતા ભૂલતી નથી. ભૂલી શકતી નથી. જેમ પપ્પા આજે હાઉસકોટ ભૂલી ગયા છે તેમ રોહિત પણ ભૂલી ગયો હતો. ઘણુંબધું... એનું MP3 પ્લેયર, એનું બ્રાઉન બ્લેઝર, એનું શેવિંગ ફોમ, એની બાથરૂમ સ્લીપર અને બીજું કેટલુંય... બધું કેટલાય દિવસ સુધી અટવાતું રહેલું... ઘરમાં અને નંદિતાની નજરોમાં પણ... અને પછી પપ્પા આવ્યા... તેમણે એ બધું ય એક કાળી બેગમાં ભરીને ખૂણામાં મૂકી દીધું. પણ રોહિત ? એ તો તોય અટવાતો જ રહ્યો... આખા ઘરમાં ગમે ત્યારે... ગમે ત્યાં... પપ્પા તો જો કે પહેલેથી જ આખી વાતની વિરુદ્ધ હતા.

‘તમે લોકો લગ્ન કર્યા વિના સાથે રહેશો ?’

‘હા પપ્પા... એવું જ...’

‘તને નથી લાગતું કે આ ખોટું છે ?’

‘ખોટું ? કેમ... ?’

‘બેટા, દરેક સંબંધ, દરેક લાગણી પોતાની સાથે જવાબદારી લઈને આવે છે. આવા છેડા છૂટા જેવા સાવ જ રિસ્પોન્સીબિલિટી વિનાના સંબંધોમાં હું તો નથી માનતો.’

‘પણ પપ્પા હું પ્રેમ કરું છું એને...’

‘તો પરણી જા...’

‘પણ એ ના પાડે છે... એને થોડો સમય જોઈએ છે.’

‘સમય ? શેના માટે ?’

‘અમે બન્ને એકબીજાંને થોડું સમજી લઈએ.’

સમજવા માટે શરતો ના હોય નંદિતા. જે સંબંધમાં સમર્પણ પાયાની બાબત છે તે સંબંધની શરૂઆત જ ખોટી રીતે થઈ રહી છે. માટે હું માનું છું કે આ બરાબર નથી પછી તો તારી મરજી..

આજે લાગી રહ્યું હતું કે પપ્પા સાચા હતા. એક જ છત નીચે પોતપોતાના કિલ્લામાં સુરક્ષિત બનીને ક્યાં સુધી રહી શકાય ?

નંદિતાએ હાઉસકોટ વાળીને બાજુમાં મૂક્યો અને ઘડિયાળ સામે જોયું. સાડા આઠ થવા આવ્યા હતા. તે ઊભી થઈ અને ફ્લેટનું બારણું બંધ કરીને દાદરા ઊતરી ગઈ. જ્યારે રોહિત હતો ત્યારે તો બન્ને સાંજે ઓફિસેથી આવીને સાથે મળીને કંઈક રસોઈ કરતા સાથે જ જમતાં અને પછી લટાર મારવા નીકળતાં. સાંજે ફરવા જવું રોહિતને બહુ ગમતું. રસ્તાને અડીને બનેલી ઈંટોની ફૂટપાથ પર હાથમાં હાથ નાંખીને ચાલવું. થોડા થોડા અંતરે ફૂટપાથ પર લારીવાળાઓ ઊભા રહેતા. એમની પાસેથી ક્યારેક હજમાહજમનું પાણી પીવું ક્યારેક ફળોનો તાજો રસ પીવો. ક્યારેક પાણીપુરી ખાવી તો ક્યારેક નજીકના પાર્લરમાંથી આઈસ્ક્રીમ ખાવો. પણ આજે રોહિત નથી. પપ્પા પણ નથી. નંદિતા એકલી એકલી ફૂટપાથ પર ચાલતી રહી. બધા લારીવાળાને એક પછી એક પાર કરતી એ ફૂટપાથના છેવાડે આવેલી નાનકડી રેસ્તોરાંના અંદર ઘુસી. રોહિતનું આ ફેવરીટ રેસ્તોરાં હતું. આમ તો એ હતું નાનું પણ મેક્સિકન ફૂડમાં એની માસ્ટરી હતી. નંદિતા અંદર જઈને ખૂણાના ટેબલ પર બેસી ગઈ. લાગવી તો ના જ જોઈએ પણ ખબર નહીં કેમ ભૂખ લાગી રહી હતી. પપ્પા ફરી યાદ આવી ગયા.

મન કેમ ભટકે છે તારું ? એ દિવસે પપ્પા અહીં સામે જ બેઠાં હતા. નંદિતા પરાણે એમણે અહીં ઠસડી લાવેલી

‘મારું મન ? કેમ ?’

‘કેમ શું ?’ હું જાણતો નથી ? જે રસ્તે તમે બન્ને રોજ સાથે ફરવા જતાં જે રેસ્તોરામાં જમવા જતાં. જે થીએટરમાં પિક્ચર જોવા જતાં. જે સુપરમાર્કેટમાં ખરીદી કરવા જતાં.. છેલ્લા અઠવાડિયાથી તારી સાથે સાથે તું બધે મને ફેરવી રહી છે... થાકી ગયો હવે હું... અહીં બધે ફરવાથી તને શું મળે ? તારા મનને સ્થિર કર, બેટા...

નંદિતાએ ડોકી હલાવી હતી. બોલવું સહેલું છે. પણ મન એમ કંઈ સ્થિર થતું નથી. હાલ્યાં જ કરે છે... જળમાંના પ્રતિબિંબની જેમ.

વેઈટરે આવીને પાણીનો પ્યાલો મૂક્યો, સાથે સાથે મેનુકાર્ડ પણ મૂક્યું.

‘નાયોઝ વિથ રેડ સાલ્સા...’ નંદિતાએ મેનુમાં જોયા વિના જ ઓર્ડર આપી દીધો.

‘મારે તને કંઈક કહેવું છે...’ રોહિતે કહ્યું હતું જ્યારે બન્ને છેલ્લી વાર અહીં આવ્યાં ત્યારે પેલી બાજુ એકદમ વચ્ચેના ટેબલ પર બન્ને બેઠેલાં. રોહિતે નંદિતાએ એને છેલ્લી વર્ષગાંઠ પર આપેલું આછા વાદળી રંગનું શર્ટ પહેરેલું. રોહિતે આ જ મંગાવેલું. નાયોઝ વિથ રેડ સાલ્સા...

નંદિતા રેસ્તોરાંની બહાર કાચમાંથી એક નાનકડી બાળકી તેની મમ્મીનો હાથ ખેંચીને કંઈક બતાવી રહી હતી તે જોઈ રહી હતી. તેનું ધ્યાન રોહિત તરફ ન હતું.

‘તને કહું છું, નંદિતા.... ધ્યાન ક્યાં છે તારું ?’

નંદિતાતો આંગળી કરીને રોહિતને એ દૃશ્ય બતાવ્યું.

રોહિતે એ તરફ જોયું પણ એને એમાં કંઈ ખાસ લાગ્યું નહીં. એણે તરત જ મોં ફેરવી લીધું.

‘એમાં શું જોવાનું છે ?’ તું પણ નંદિતા... પ્લીઝ મારી વાત સાંભળ...

‘હા, બોલ... બાય ધ વે તું આજે હેન્ડસમ લાગે છે...આ બલુ કલર...’

નંદિતા, પ્લીઝ....

ઓ.કે. ઓ. કે. બોલ... નંદિતાએ રોહિતની સામે પડેલા ગ્લાસમાંથી સહેજ પાણી પીધું ગળું ખંખાર્યું અને કહી નાંખ્યું.

આપણે છૂટા પડીએ છીએ નંદિતા હું કાલે ફ્લેટ છોડીને જઈ રહ્યો છું.

એક ક્ષણ તો નંદિતાને સમજાયું નહીં, પણ પછી ધીમે ધીમે તેને કળવળી...

જઈ રહ્યો છું એટલે ? ક્યાં જઈ રહ્યો છું ? મને છોડીને ? કેમ પણ ? નંદિતાના ગળામાંથી જાણે કે ચીસ જ નીકળી હતી. એ દિવસે પ્રશ્નો ઘણા હતા... રેસ્તોરાંથી પાછા આવતાં રસ્તામાં. ઘેર આવીને અને રાત્રે મોડા સુધી જ્યાં સુધી રોહિતને ઊંઘ ના આવી ત્યાં સુધી નંદિતા એણે પૂછતી રહી અને એ બોલતો રહ્યો. એની પાસે દરેક પ્રશ્નનો જવાબ હતો. એના નિર્ણય બાબતે એ તદ્દન સ્પષ્ટ હતો. હવે એ અને નંદિતા એક છત નીચે રહી શકે એમ ન હતાં. એ નંદિતાને છોડીને જઈ રહ્યો હતો. નંદિતાના આંસું, એની ધમકીઓ કે એની આજીજી કંઈ પણ રોહિતને રોકી શકે એમ ન હતાં. એ દિવસે નંદિતા આખી રાત જાગતી રહેલી... માંડ દસ ઈંચ દૂર સૂતા રોહિતને જોઈ રહેલી. બીજે દિવસે સવારે રવિવાર હતો... રોહિત એ દિવસે વહેલો ઊઠી ગયેલો. જલદીથી તૈયાર થઈને પોતાની બેગ લઈને જતો રહેલો. એકદમ સરળતાથી. જાણે નંદિતા

સાથે કોઈ બંધન હતું જ નહીં અને વાત તો સાચી જ ને ? કોઈ બંધન હતું જ ક્યાં ? પપ્પા સાચું કહેતા હતા.. છોડાછૂટા જેવા સંબંધો....

જમીને નંદિતા એકલી ચાલતી ચાલતી ઘેર પાછી આવી. ઈંટવાળી એ જ ફૂટપાથ પર થઈને... રસ્તામાં એક પછી એક બધા જ લારીઓ પસાર કરીને... ફ્લેટનું બારણું ખોલતાં જ અંદર ઘુમરાઈ રહેલો સૂનકાર જાણે કે તેને આવીને વળ્યો... ગભરાઈને તેણે લાઈટ ચાલુ કરી. સામે પપ્પા સાથેનો તેનો મોટા કદનો ફોટો હસી રહેલો.

આજે તારી મોમ હોત તો ? પપ્પાએ પૂછ્યું હતું. નંદિતા અને પપ્પા સાથે બેસીને કાલે મોડી રાત્રે ટી.વી. જોઈ રહ્યા હતા. પપ્પા સોફા પર અને નંદિતા તેમના ખોળામાં માથું નાખીને ભોંય પર બેઠેલી પપ્પાનો સવાલ સાંભળીને તે એકદમ ઊભી થઈ ગઈ. પપ્પા ભાગ્યે જ મોમને યાદ કરે છે. જેણે કે પોતાના હૃદયના એ ખૂણામાં બીજા કોઈનો પ્રવેશ-નિષેધ હોય. પણ આજે અચાનક જ. મોમનો ઉલલેખ સાંભળીને નંદિતા એકદમ બેઠી ગઈ.

મોમ હોત તો, બેટા ? પપ્પાએ ફરી પૂછ્યું.

‘તો ?’

‘તો કદાચ તારા જીવનમાં આ સમય આવ્યો ના હોય.’

‘કેમ ?’

‘કારણ કે પોતાના અને પોતાની સાથે સંકળાયેલાં બધાંના જીવન વિશે એ સભાન હતી. આટલી સહજ રીતે તને એ તારી લાગણીઓ, તારી સંવેદનાઓએ સાથે રમત રમવા ના દેત. તારું જીવન કેટલું અમૂલ્ય છે એ તને સમજાવત. એ અમારા માટે કેટલું અમૂલ્ય છે એ પણ તને સમજાવત. તું કદાચ મારી સાથે છે એના કરતાં એની સાથે વધુ સહજ બની શકત...’

‘એવું નથી, પપ્પા...’

‘એવું જ છે, બેટા... ગમે તેમ હોય હું પુરુષ... સ્ત્રીની સંવેદનાઓની મને શી સમજ ? અત્યારે મને એમ લાગે છે કે તારા ઉછેરમાં મેં ક્યાંક કોઈક ભૂલ-ક્ષતિ તો નથી રહી ગઈ ને ? કદાચ રહી જ ગઈ હશે નહીં તો તું એક મૂર્ખની જેમ કોઈ વ્યક્તિનાં પ્રેમમાં પડીને આમ ડિપ્રેશનની કક્ષાએ કેમની પહોંચી જાય ? શું સંજોગો સામે લડવાની તારી શક્તિ ક્ષીણ હશે ? તારી મોમ ગઈ ત્યારે તો તું સાવ નાની... બાળઉછેર વિશેનું મારું જ્ઞાન પણ સાવ શૂન્ય. પણ તે છતાં ય

મેં તો જાણે તને એકલા હાથે મોટી કરવાનું બીડું જ ઝડપેલું. મારી યુવાનીનું ઝનૂન જ હશે અથવા તો હશે કોઈ અકળ ક્ષણે તારી મોમને મારા મનમાં જે આપેલું વચન... જે હોય તે... તને એકલે હાથે હું મોટી તો કરી શક્યો પણ તને સમજ ના શક્યો. તારા પર મેં મારી ઈચ્છાઓ લાદી નથી, પણ તારી ઈચ્છાઓને મૂલવી પણ ના શક્યો. કદાચ ક્યાંક કોઈ ઠેકાણે મારું પિતૃત્વ નિષ્ફળ ગયું છે. હવે અત્યારે આ ક્ષણે તેની છણાવટ કરવી નક્કામી છે. પણ એક વાત કહું ? જીવન વિશેની એક સાદી સમજ મેં કેળવી છે અને હું માનું છું કે આપણું જીવન ઈશ્વરે આપણને આપેલું વરદાન છે. તારું જીવન એ માત્ર તારું નથી. એની ઉપર તારા જન્મદાતા તરીકે થોડો ય પણ મારો હક ખરો. તું તારી ઈચ્છા પ્રમાણે તારું જીવન જીવી શકે પણ તારી ઈચ્છા પ્રમાણે એને વેડફી ના શકે. રોહિત જો તને તારા પ્રેમને છોડીને એક નવા જીવનમાં ગોઠવાઈ શકે તો તું કેમ નહીં ? સમય સાથે સંકળાયેલી એક ઘટના જે આપણને દુઃખી કરે, આપણી પ્રગતિમાં અંતરાયરૂપ બને તે ઘટનાને સમયના એ જ કાળની પાસે છોડીને આગળ નીકળી જવું એ જ જીવન... મારી વાત સમજે છે તું ?’

પપ્પાના અવાજના પડઘા ચારે તરફ જાણે નંદિતાને સંભળાઈ રહ્યા : મારી વાત સમજે છે તું ? સામે જ તસ્વીરમાં હસી રહેલા પપ્પાની સામે જોઈને નંદિતા ધ્રુસકે ધ્રુસકે રડી પડી.

સવારે એલાર્મ વાગ્યું એના પહેલાં જ નંદિતા ઊઠી ગઈ. બે દિવસ પાછી ઑફિસમાં પ્રેઝન્ટેશન હતું. તેના માટે જરૂરી તૈયારી કરવાની હતી. બ્રશ કરીને માઈકોવેવમાં દૂધ ગરમ કરવા મૂક્યું ત્યાં જ બેલ વાગી. તેણે દોડીને બારણું ખોલ્યું.

‘ગાર્બજ...’ ફ્લેટનો જમાદાર હતો. રોજ સવારે દરેક ઘરમાંથી કચરો એકઠો કરીને રોડની સામેની બાજુ ઊભી રહેતી સુધરાઈની ગાડીમાં ઠાલવી દેતો.

એક મિનિટ... નંદિતાએ કહ્યું. તેણે ખૂણામાં પડેલી પેલી કાળી બેગ ઉપાડી કે જેમાં રોહિતની ચીજો ભરેલી હતી. બેગની ચેઈન ખોલીને પોતાના જમણા હાથમાં પહેરેલું બ્રેસલેટ કાઢીને એમાં નાખી દીધું. બારણા પાસે આવીને તેણે જમાદારની સામે મીઠું સ્મિત કર્યું. જમાદારના હાથમાં કાળી બેગ આપી દીધી. અને પછી હળવેથી ફ્લેટનું બારણું બંધ કર્યું.

સતત અસફળતા મળી રહી છે તો તેનાથી નિરાશ થવું જોઈએ નહીં. ક્યારેક ગુચ્છાની છેલ્લી યાવીથી તાળું ખૂલી જાય છે. એટલે કોશિશ કરતા રહો, એક દિવસ સફળતા જરૂર મળશે.

પરાયા પોતીકા

પવન છુપાઈને નદીકાંઠે લીંમડાના ઘેઘૂર વૃક્ષ તળે વિસામો લેતો હતો. વૃક્ષનિકંદનનું ઘોર પાપ આચરનારા દુરાચારી માનવો પર સબોસબ લૂના કોરડા વીંઝતો સૂર્ય પવનને ક્યાંય ફરકવા દેતો ન હતો. માને જોઈને શિશુ ઉમળકાથી દોડે તેમ ઘર દેખાતાં નારણની પગની ગતિ બેવડાઈ ગઈ. માથેથી ઊતરતા પરસેવાથી પરેશાન નારણે ઘરની ધૂળિયેલ પગખાર પર પગ મૂક્યો અને ઊંડો શ્વાસ લીધો.

પંદર દિવસના અવકાશ પછી ઘર ખૂલ્યું બંધિયાર અતૃપ્ત હવાએ તેને બાજુપાશમાં જકડી લીધો. એણે એ પાશમાંથી છટકવા ઝટપટ પાછલું બારણું અને બારીઓ ખોલી નાખ્યાં. વાડાને અડીને વહેતો નદીનો એક વહેણો ભરઉનાળે ઊંડા ધરામાં જળરાશિ સાચવી માંડ જીવી રહ્યો હતો. વહેણને પેલે પાર ધરતીના ધાવણને મશીનથી શોધી પોષાયેલી શેરડીના ખેતરો સ્થિર ઊભાં હતાં.

મોંઘીવાડ પર આચ્છાદિત પરોપજીવી અમરવેલની જેમ ઉદાસી નારણ પર આવૃત થઈ શ્વસ્યા કરતી હતી. આજે સુરત બસસ્ટેશને એ સજ્જડ બંધ બારી ખોલવાનો નિષ્ફળ પ્રયાસ કરતો હતો. અચાનક એની નજર ઘણે દૂર ઉભેલા પુત્ર મયૂર, પુત્રવધૂ અંકિતા અને પૌત્ર સુયજ પર સ્થિર થઈ ગઈ હતી.

ત્રણેક વર્ષ પૂર્વે અનોખીએ એને સમાચાર આપ્યા હતા. મામા મયૂરને ઘેર દીકરો આવ્યો છે. સુયજ નામ રાખ્યું છે. નારણ એકદમ રોમાંચિત થઈ ગયો હતો. મયૂરની માં હયાત હોત તો ત્યારે ઘરમાં ચોક્કસ મીઠું ધ્યાન રંધાયું હોત...

મામા, તમે જશો ને? અનોખીએ સહજ રીતે પૂછી લીધું હતું. પણ... એ પ્રશ્નથી બર્ફીલું શાનદાર નાજુક શિલ્પ લોખંડી હથોડાના એક જ ઘાથી બેરવિખેર થઈ જાય તેમ નારણના ઉલ્લાસ શીર્ષાવિશીર્ષા થઈ ગયો હતો.

પિતા પુત્રનો સ્નેહસભર સંબંધ વણસ્યો, અંકિતાના આગમન પછી જ, પોતીકો મયૂર ધીરે ધીરે પરાયો થવા માંડ્યો હતો. નારણને યાદ આવ્યું. પરી શી સુંદર, સારા ખાનદાનની દીકરી સાથે પુત્રને રંગેચંગે પરણાવવાના સ્વપ્ના પર પરનાતી, શામળી, માંજરી, સૂકી, બટકબોલી, અંકિતાએ કાળી શાહી ઢોળી દીધી હતી. કોર્ટમેરેજ પછી પોતાના આશિષ લેવા આવેલા ગૌરવણી, ઊંચા, દૃષ્ટપુષ્ટ, દેખાવડા, પુત્રની પસંદગી જોઈને નારણને ઓછું આવી ગયું હતું. ઊંચી જાતનું ગુલાબનું ફૂલ ક્યાં કદરૂપા કાંટાળા થોરમાં ભેરવાઈ ગયુંનો વસવસો કરતાં નારણે અણગમા સાથે એમને આશિષ આપ્યા હતા.

આજ સુધી પોતાને પૂછ્યા વગર એક ડગલું નહીં ભરનારો મયૂર હવે વારંવાર - બાપુજી, આ બાબતે મારે અંકિતાને પૂછવું પડશે. જો હું નહીં પૂછું તો એને ખોટું લાગે. કહી ડગલે ને પગલે અંકિતાની પસંદગી - નાપસંદગીનો વિચાર કરતો હતો. ગામનું ઘર છોડીને ધંધાર્થે શહેરમાં સ્થાપી થવાનો નિર્ણય મયૂરે જાહેર કર્યો ત્યારે ભર્યા મેળામાં પોતે સાવ એકલો પડી ગયાનો અહેસાસ નારણને ઘેરી વળ્યો હતો. છતાં હસતા મોઢે નારણે મયૂરને શહેરમાં દુકાન લેવા પાંચ લાખ રૂપિયા આપ્યા હતા. ધંધામાં સ્થાયી થવાની મથામણ કરતો મયૂર સહપરિવાર છ મહિના પછી ગામ આવ્યો હતો. વાતવાતમાં ગંજાવર રકમની ડિપોઝિટ તોડવાની માંગણી મયૂરે કરી હતી. નારણે નરમાશથી પૂછ્યું હતું. બેટા, કારણ? જો પછી એ રકમ તારી જ છે ને!

મયૂર અકારણ છેડાઈ ગયો હતો, બાપુજી, દરેક વખતે કારણ જાણવાની જરૂર નથી. જો મારા જ પૈસા હોય તો પહેલાં કે પછી મને આપી દો ને.

જીવનભરની પૂંજીને કારણ જાણ્યા વિના સગા પુત્રનેય શી રીતે આપી શકાય? નારણ અસંમજસમાં પડી ગયો. નારણના મૌનથી અકળાયેલો મયૂર મર્યાદા ઓળંગીને એલફેલ બોલીને નારણને ઉશ્કેરતો હતો. પરાકાષ્ટાએ નારણ ખુદ પર કાબૂ ન રાખી શક્યો. અને મયૂરે આખરી નામું જાહેર કરી દીધું હતું. તો બાપુજી, હું આ ઘરમાં પગ નહીં મૂકું અને તમારેય મારા ઘરે આવવાની જરૂર નથી હવે...

અંકિતાની આંખોમાં જતી વખતે ઉઠેલી ચમક નારણને દઝાડતી ગઈ હતી. મયૂરની પાબંદીને નારણ આજ સુધી વળગી રહ્યો હતો. મોડે મોડે નારણને બાતમી મળી હતી કે અંકિતાની ઘરેણાં ખરીદવાની હોશ માટે મયૂરને મોટી રકમની જરૂર હતી. દાઝી ગયા પછી ઉઠેલા ફરફોલા ઝાઝું પીડે તેમ એ ઘટનાની સ્મૃતિ નારણને વધારે પીડતી હતી.

હું અ..અ... જોઈશ પછી, જવાય તો... કહી નારણે વાતને બીજે માટે ચઢાવી દીધી હતી. અનોખી ઝાઝું પૂછવાનું ટાળતી રહી હતી. પછી નારણ ન જઈ શક્યો. મયૂર પણ ગમે તેમ તોય પોતાનો જ દીકરો ને? નારણ મ્લાનવદને વિચારે ચઢી જતો. મયૂર ફરી કદી ઘરે આવ્યો નહીં.

ઉડતી ખબર ક્યારેક નારણના ઘરે વિસામો લેતી. નારણ ત્યારે મયૂર વિશે રજેરજ જાણવા ઉત્કંઠિત થઈ જતો હતો. વાત લાવનારને હું? એમ? પછી કેવી રીતે? અચ્છા? હવે કેવું ચાલે છે? એમ એકાધિક પ્રશ્નો પૂછી મયૂર વિશે ઝીણી ઝીણી વિગત મેળવી લેતો સમાપને ભગવાનની દયાથી એ સદા સુખી રહે એવા શુભાશિષ ઉચ્ચારી મૌન થઈ જતો. એ

મૌનનું ભારણ ઘણા દિવસો સુધી રહ્યા કરતું હતું. ક્યારેક ઉકળતી ચાને જોતાં એ વિચાર્યા કરતો. મારે સમાધાન કરી લેવું જોઈએ. પણ સમાધાન એટલે શું? પુત્રવધૂના મનઘડંત ઉન્માદને પોષવા પરસેવો રેડી એકઠી કરેલી કમાણીને પળવારમાં જતી કરી દેવી? ના, ના, એ નહીં બને. ઊભા થતા પ્રશ્નો અને પીડાદાયી ઉત્તરો નારણને સમાધાનકારી વલણ અપનાવતા રોકતા હતા.

સવારથી ઘરને બિછાને પડેલા નારણને તે દિવસે આસિત અને અનોખીએ પડખેના શહેરી દવાખાને સવારથી દાખલ કરી દીધો હતો. સ્વસ્થ થઈને સાંજે ફરેલા નારણને મળવા નાના ગામના નાના ફળિયાનું એકેએક ઘર આવી ગયું હતું. અનોખીએ કહ્યું હતું, મયૂરને અમે ફોન કર્યો છે... એટલે જ નારણ આતુરતાથી દરેક આવનારને જોયા કરતો હતો.

આસિતના બાપુ - બાલુભાઈ - નારણના બાલમિત્ર, સહાધ્યાયી અને સહકર્મી હતા. નાની ઉંમરે હૃદયરોગનો હુમલો આવ્યોને બાલુભાઈનું અચાનક મૃત્યુ થઈ ગયું. ખરે ટાંકણે બાલુભાઈની વિધવા સુમિત્રાને બહેન માની નારણે છાસવારે મદદ કરી હતી. આસિતને ભણાવવા, ધંધો જમાવવા નારણે સહકાર આપ્યો હતો. એક જ વર્ષે મયૂરની માનો સ્વર્ગવાસ થયો, બે મહિના પછી આસિતને નારણે સાચવી લીધો હતો. એટલું જ નહીં પોતાના મોસાળમાં દૂરની બહેનની દીકરી અનોખી સાથે આસિતનાં ધૂમધામથી લગ્ન કરાવ્યા હતા. પિયરસગાઈને નાતે જ અનોખી નારણને મામા કહી સંબોધતી હતી.

મયૂરને ઝંખ્યા કરતો નારણ રાહ જોતાં જોતાં મયૂર આખરે ન આવ્યો ને! વિચારે બેહદ દુઃખી થઈ ગયો હતો. પ્રિયતમ વ્યક્તિને કોઈકે ઝુંટવી લીધાનો ઝૂરાપો એને વળગી પડ્યો હતો. સમજદાર અનોખીએ એના મનને વાંચી લીધું હતું. મામા, તમે કોઈ વાતે ઓછું ન આણશો. અમે છીએ ને... નારણની ના છતાં અનોખી સવાર-સાંજ થાળી ઢાંકી જતી હતી. વ્યવહારુ નારણ આસિત અનોખીની મનાઈ છતાં મહિને - પંદર દિવસે શાકભાજી અને કરિયાણાની ઘેલી એમને રસોડે મૂકી આવતો હતો.

પંદર દિવસ પછી ઉઘડેલા ઘરને સાફ કરતા નારણને અસિતના દીકરા આરવે વિચારતંદ્રામાંથી ઢંઢોળ્યો. દાદા મારા માટે શું લાવ્યા? નારણ બિસ્કિટ પેકેટ એને ઘરે તે પહેલાં રમકડાંની થેલીને આરવે ફરશ પર ઠાલવી દીધી. પત્તાં, લખોટી, ભમરડા, ચીચકા, બસ... જાતભાતનાં રમકડાં. આરવ રમવામાં મશગૂલ થઈ ગયો.

એ રાત્રે ચિત્રવિચિત્ર ભ્રમણાઓથી નારણને બેચેની ઘેરી

વળી. એને અંદેશો થઈ ગયો કે હવે એની પાસે ઝાઝો સમય નથી. બીજે દિવસે બેંકમાંથી પચાસ હજારનો ઉપાડ કરી આસિત - અનોખીને એણે તેડ્યાં.

નારણનો અવાજ થોડો ક્ષીણ થઈ ગયો હતો. સુખેદુઃખે તમે બંનેએ મારા સગા દીકરાથીયે અધિક મારી સેવા કરી છે. હું સાજોમાંદો હોઉ તો જરૂર પડેય ખરી. મારા તરફથી તમારા બંને માટે નાનકડી રકમ... નારણ આટલું બોલતાં હાંફી ગયો. એણે નોટનું બંડલ આસિતને ધર્યું.

નારણનો હાથ પ્રેમથી પાછો ઠેલતાં આસિત બોલ્યો. કાકા, તમે તો મારા બાપુજીને ઠેકાણે છો. અમે તમને સાચવી લઈશું પૈસાની જરૂર નથી.

નારણના અતિશય આગ્રહથી આસિતે અનિચ્છાએ દસ હજાર લીધા. બીજી રકમ જાળવીને નારણે બંનેની હાજરીમાં કબાટમાં મૂકી અને ચાવી ઓશીકા નીચે મૂકી દીધી.

બીજી સવારે ઝીણો તાવ-શરદી જેવી સામાન્ય બીમારી હોવાથી આસિત ડોક્ટરને ઘરે જ તેડી લાવ્યો. ચેકઅપ, ઈજેક્શન, દવા... નારણને હવે સારું લાગતું હતું.

ફળિયામાં બેસુમાર રડતાં કૂતરાઓના અવાજથી અનોખી વહેલી સવારે જાગી ગઈ. ફફડતા જીવે એ દોડીને નારણના ઘરે પહોંચી ગઈ. ખુરશી અડકાડેલું બારણું ખૂલી ગયું. અનોખીની મરણપોકથી ધીરે ધીરે ફળિયું નારણના ઓટલે એકઠું થવા માંડ્યું.

મયૂર અને અંકિતા વેળાસર આંખે આંસુનાં તોરણ બાંધી હાજર થઈ ગયાં. ફળિયાની ફિટકાર વરસાવતી આંખોથી છેદાઈ ગયો હોય તેમ મયૂર નારણના પગ પકડીને હીબકા ભરવા માંડ્યો. શોકમગ્ન માણસોની અવરજવર વધી પડી.

આસિતે અનોખીને તેડી મધુર-અંકિતાને રસોઈઘરમાં બોલાવ્યાં. ચૂપચાપ થોડી પળો વીતી ગઈ. આસિત રુંધાયેલા કંઠે બોલ્યો. અમે ઘણી ના પાડી તોય કાકાએ દસ હજાર રૂપિયા અમને આપ્યા હતા. બે હજાર ડોક્ટરની ફી અને દવાદારૂમાં વપરાયા છે. આ આઠ હજાર તમારા જ છે. એણે મયૂરને હાથમાં પૈસા પકડાવ્યા.

અને બીજા ચાળીસ હજાર કબાટમાં છે. ચાવી ઓશીકા નીચે છે. તમને જરૂર પડે તો... અનોખી આંસુ લૂછતાં બોલી.

અંકિતાની આંખો આકોશથી છલકાઈ ગઈ. મયૂરને ખભે હાથ મૂકતાં એ બોલી. મયૂર જોયું? પોતાના દીકરા માટે પૈસા નહોતો ને પારકા માટે તિજોરી ખુલ્લી રાખીને બેઠાતા.

અવાચક ઊભેલા આસિતની પડખે અનોખીની આંખોમાંથી આંસુના બે ખુદ સરી પડ્યાં.

યોગનો સરળ અર્થ છે શરીર અને વ્યક્તિત્વને શિસ્તબદ્ધ કરવું, તેને એક ઉદ્દેશ્ય માટે તૈયાર કરવું. ઈન્ડિયન યોગ એસોસિયેશનના પ્રેસિડેન્ટ અને યોગગુરુ ડૉ.હંસાજી યોગેન્દ્ર જણાવે છે કે, કેવી રીતે અષ્ટાંગ યોગ વ્યક્તિને નૈતિક, શારીરિક અને માનસિક રીતે શિસ્તમાં લાવવાની સૌથી સારી રીતે છે.

મન અને શરીરને સંપૂર્ણ બનાવવાના ૬ યોગ

પાશ્ચોતનાસન : પાચન શક્તિ માટે

જમીન પર સીધા ઊભા રહો. ડાબા પગને જમણા પગની પાછળ ઓછામાં ઓછો બે ફૂટ લઈ જાઓ. બંને હાથને ઉપર કરો અને ધીમે-ધીમે આગળની તરફ વાંકા વળો. વાંકા વળતા સમયે હાથને પણ આગળની તરફ લાવો. તમારો ચહેરો જ્યારે ડાબા ઘૂંટણની નજીક આવે છે તો હથેળીઓને જમણા પગ પર મૂકી દો. કરી શકો તો હાથને કમરની પાછળ હાથ જોડવાની મુદ્રામાં લાવી શકો છો. આ યોગ મુદ્રામાં પોતાની ક્ષમતા મુજબ થોડા સમય રહો. પછી ધીમે-ધીમે સામાન્ય સ્થિતિમાં આવો.

ફાયદો : પાચન શક્તિમાં સુધારો, કરોડરજ્જુનાં હાડકાં, કુલ્હા, ખભા અને કાંડામાં સ્થિતિસ્થાપકતા આવે છે. પગ મજબૂત થાય છે. મગજ અને મન શાંત થાય છે.

અષ્ટાંગ નમસ્કાર : આઠ અંગો પર અસર

વજાસનમાં બેસો. હાથને જમીન પર મૂકો અને ત્યાં સુધી આગળ નમતા રહો જ્યાં સુધી સંપૂર્ણપણે જમીનને ન સ્પર્શો. શરીરનું જન સંભાળવા માટે શરીરના પગ, ઘૂંટણ, છાતી અને દાઢી તથા હાથ જમીન પર હોય એ સુનિશ્ચિત કરો ત્યાર પછી પેટને જમીન પરથી ઊંચું કરો. થોડો સમય આ પોઝિશનમાં રહો અને પ્રથમ અવસ્થામાં પાછા ફરો.

ફાયદો : આ યોગ છાતીને પહોળી કરવામાં મદદ કરે છે. ફેફસાં સંબંધિત બીમારી રોકવામાં મદદરૂપ. હાથને મજબૂત કરે છે. તેના નિયમિત અભ્યાસથી પેટની ચરબી ઘટાડી શકો છો. તે પગની આંગળીઓને મજબૂત કરે છે. પાચનમાં પણ સુધારો થાય છે.

આંજનેયાસન : સ્થિતિસ્થાપકતા વધે છે.

વજાસનમાં બેસી જાઓ. ડાબા પગને પાછળની તરફ લઈ જાઓ અને જમણા પગના તળિયાને જમીન પર મૂકો. બંને હાથને માથાની ઉપર લઈ જઈ એકબીજા સાથે જોડો. ધીમે-ધીમે પાછળની તરફ નમવાનો પ્રયાસ કરો. હાથને શક્ય

હોય એટલા પાછળ લઈ જાઓ. ૨૦ થી ૩૦ સેકન્ડ સુધી આ સ્થિતિમાં રહો. ત્યારપછી સામાન્ય સ્થિતિમાં પાછા ફરો.

ફાયદો : ફેફસાં મજબૂત થાય છે અને છાતીની આજુબાજુની માંસપેશીઓને ફાયદો થાય છે. શરીરમાં ઊર્જાનો અનુભવ થાય છે. શરીરની સ્થિતિસ્થાપકતા વધારવા માટે આ આસન ઉપયોગી છે.

ઉતાન શિશુનાસન : કરોડરજ્જુ માટે

વજાસનમાં બેસી જાઓ. ઊંડો શ્વાસ લેતા બંને હાથને ઉપર તરફ લઈ જાઓ. ધીમે-ધીમે શ્વાસ છોડીને આગળની તરફ વાંકાવળીને માથાને જમીનની નજીક રાખો. હવે હથેળીને પણ જમીન પર મૂકો. હવે થોડા સમય સુધી આ મુદ્રામાં રહીને સામાન્ય રીતે શ્વાસ લેતા રહો. શ્વાસ ખેંચતા વજાસનની મુદ્રામાં આવી જાઓ.

ફાયદો : કરોડરજ્જુની સ્થિતિસ્થાપકતામાં મદદ કરે છે. તણાવ દૂર કરે છે. પીઠ અને ખભાનું સ્ટ્રેચિંગ કરે છે. મન અને શરીરને શાંત કરે છે.

કુક્કુટાસન : બાજુ, ખભા માટે

પન્જાસનમાં બેસી જાઓ. જમણો હાથ જમણી જાંઘ અને ડાબી પિંડલીની વચ્ચે કઈ જાઓ અને ડાબો હાથ ડાબી જાંઘ અને ડાબી પિંડલીની વચ્ચે લઈ જાઓ. હાથને નીચે કોણી સુધી લઈ જાઓ. શ્વાસ લેતા જઈને શરીરને જમીનથી શક્ય હોય એટલું હવામાં ઊંચકો, શરીરનું વજન હથેળી પર ટકાવો. ધીમે-ધીમે શ્વાસ લો અને છોડો. જ્યાં સુધી શક્ય હોય આ સ્થિતિમાં રહો. ઊંડો શ્વાસ છોડતા રહીને ધીમે-ધીમે અગાઉની સ્થિતિમાં આવો.

ફાયદો : બાજુ, ખભા, કોણી મજબૂત થાય છે. ફેફસાંની ક્ષમતા વધે છે. શરીર સંતુલિત થાય છે. એકાગ્રતા વધે છે. મન શાંત થાય છે.

આનંદ ભાલાસન : મગજ અને મન માટે

પીઠના બળે ઊંઘૂ જાઓ. ધીમે-ધીમે શ્વાસ લો અને છોડો, શ્વાસ છોડતા જઈને ઘૂંટણને છાતી તરફ વાળી તળિયાને છત

તરફ રાખો. કૂલ્હાને જમીન સ્પર્શેલા રાખો. હાથ વડે બંને પગના તળિયા પકડો. હવે ધીમે-ધીમે ઘૂટણને ફેલાવો. ધીમે-ધીમે શરીરને એક તરફ અને બીજી તરફ ફેરવો. આ આસનને ૩૦ સેકન્ડથી ૧ મિનિટ સુધી કરી શકાય છે.

ફાયદો : હાથ અને પગ બંનેને રાહત આપે છે. તણાવ, ચિંતા અને થાક દૂર કરે છે. પીઠને રાહત આપે છે. પીઠના નીચેના ભાગનો દુઃખાવો દૂર કરે છે. મગજ શાંત રહે છે. પાચનતંત્રને સ્વસ્થ બનાવે છે.

આવતા-જતા આ પાંચ યોગ ક્રિયાઓ કરો

ક્યારેક વ્યસ્તતાને કારણે કસરત કે યોગ માટે સમય મળતો નથી. અહીં કેટલીક નાની ક્રિયાઓ જણાવી છે. જે ઘરે હોવ કે ઓફિસમાં, ગમે ત્યાં કરી શકાય છે. આ ક્રિયાઓ તમને વ્યસ્ત દિનચર્યામાં પણ ક્યારેય થાક લાગવા નહીં દે...

(૧) દીવાલથી થોડા દૂર ઊભા રહો. પોતાના હાથને દીવાલ પર મૂકો. વાંકા વળો અને શરીરને જમીનને સમાંતર લઈ જાઓ. છાતીને જમીનની તરફ ધક્કો મારો.

(૨) દીવાલ તરફ પોતાની બાજુ લગાવીને ઊભા રહો, હાથને આગળથી પાછળ લઈ જાઓ, હથેળી દીવાલ પર ટકાવેલી રાખો.

(૩) દીવાલની સામે મોઢું રાખીને ઊભા રહો. બંને હાથ દીવાલ પર મૂકો અને છાતીને ધીમે-ધીમે દીવાલ તરફ લઈ જઈને દબાવો અને મૂલ સ્થિતિમાં પાછા આવો. કેટલીક વખત રિપીટ કરો.

(૪) હાથને દરવાજાની સાઈડવાળી પેનલ પર મૂકો અને છાતીને આગળની તરફ ખસેડતા આગળ વધો અને પહેલાની સ્થિતિમાં પાછા આવો. કેટલીક વખત રિપીટ કરો.

(૫) એક ખુરશીમાં બેસો અને જમણા પગને આગળની તરફ લાંબો કરો, તેના પગના અંગૂઠાને બંને હાથ વડે પકડો. આગળ જુઓ અને નીચે જતા સમયે વાંકા વળવું નહીં. બીજા પગે પણ આમ જ કરો. હાથને વિપરીત ઘુંટણ પર મૂકો અને પાછળની તરફ જોવા માટે પાછળની તરફ ખેંચતા વાંકો વાળો.

યોગનાં ૮ અંગ અને તેમનો અર્થ

મન, બુદ્ધિ, કર્મને જાગૃત અને મજબૂત કરવાનું માધ્યમ છે અષ્ટાંગ યોગ

સામાન્ય રીતે લોકોમાં પાંચ પ્રકારની ખામીઓ હોય છે.

રાગ, દ્વેષ, અહંકાર, ભય અને અવિદ્યા. રાગ એટલે કોઈની સાથે જોડાણ. દ્વેષ એટલે કોઈને નાપસંદ કરવું. તેનું ખરાબ વિચારવું. અહંકારમાં સન્માનની ભૂખ હોય છે. ભય-અજ્ઞાત પ્રત્યે ચિંતા આપે છે. અવિદ્યા એટલે નાસમજ, ક્ષમતાનો અભાવ. આ ખામીઓને દૂર કરવા માટે શિસ્ત જોઈએ, જે યોગના આઠ અંગ (૧) યમ, (૨) નિયમ, (૩) પ્રાણાયામ, (૪) પ્રત્યાહાર, (૬) ધારણા, (૭) ધ્યાન, (૮) સમાધિથી આવે છે. જાણીએ કેવી રીતે.

યમ અને નિયમ : વ્યવહારને શિસ્તબદ્ધ કરે છે

યોગના પ્રથમ બે અંગ યમ અને નિયમ વ્યક્તિને નૈતિક રીતે શિસ્તબદ્ધ કરે છે. તે વ્યક્તિના વ્યવહારને શિસ્તબદ્ધ કરે છે. યમનો અર્થ છે. અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય અને અપરિગ્રહનું પાલન કરવું. નિયમનો અર્થ છે. શૌચ, સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વર-પ્રણિધાન (કર્મફળો) ઈશ્વરને સમર્પિત કરવાનું) પાલન કરવું.

ઉદ્દેશ્ય : મન વિચલિત કરતી ઈચ્છાઓ પર નિયંત્રણ

આસન, પ્રાણાયામ અને પ્રત્યાહાર : શરીરને શિસ્તબદ્ધ કરે છે.

આસન, પ્રાણાયામ અને પ્રત્યાહાર યોગના ત્રણ અંગ વ્યક્તિને શારીરિક રીતે શિસ્તબદ્ધ બનાવે છે. પતંજલિના અનુસાર યોગ-સાધના માટે જરૂરી સુખ-પૂર્વક બેસવાની રીત આસન છે. હઠયોગમાં તેનો વિસ્તૃત અર્થ લેવાયો છે. જેમાં શરીરને ફિટ રાખવાના અનેક આસન છે. પ્રાણાયામ પ્રાણ વાયુને નિયંત્રિત કરે છે તો પ્રત્યાહારનો અર્થ છે - ઈચ્છાઓને સંયમિત કરવી.

ઉદ્દેશ્ય : મન અને શરીરને સ્થિર અને તંદુરસ્ત બનાવવું

ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ : મનને શિસ્તબદ્ધ કરે છે

ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિનો સંબંધ માનસિક શિસ્ત સાથે છે. ધારણાનો અર્થ નાભિચક્ર, હૃદયકમલ, નાસિકાગ્ર કે જીભના આગળના ભાગ પર ચિત્તને સ્થિર કરવાનો છે. ધ્યાન ચિત્તને સંપૂર્ણપણે એકાગ્ર કરવાનું છે. ધ્યાનમાં તમારું ધ્યાન બિંદુ અને ધ્યાનની અવસ્થાના અનુભવ પર ટકે છે. સમાધિમાં આ અનુભવ જ સમાપ્ત થઈ જાય છે.

ઉદ્દેશ્ય : માનસિક શિસ્ત લાગુ કરવી.



તમે પોતાને કેટલા અપડેટ રાખો છો ? - દુરબીન

લેખક : શ્રી કૃષ્ણકાંત ઉનડકટ

ઘણા લોકો કેટલાંક મુદ્દે એવું વિચારે છે કે, આપણને શું ફેર પડે છે? દેશ અને દુનિયાની ઘટનાઓથી દરેક માણસને નાનો કે મોટો ફેર પડતો દ હોય છે! દુનિયા રોજે રોજ બદલી રહી છે. ડિજિટલ ટેકનોલોજીમાં તો એટલા ચેન્જિસ આવી રહ્યા છે કે આપણી બુદ્ધિ બહેર મારી જાય. તમે થોડાક દિવસ કંઈ નવું વાંચ્યા, જોયા કે સાંભળ્યા વિના રહો તો તમે પાછળ રહી જાવ એટલી સ્પીડે બધું બદલી રહ્યું છે. મોબાઈલ એપ્લિકેશનમાં સમયે સમયે અપડેટ આવ્યા રાખે છે. દરેક દરેક ક્ષેત્રમાં રોજેરોજ નવી નવી ટેકનોલોજી આવી રહી છે. લોકોની લાઈફ સ્ટાઈલ પણ દિવસે ન બદલાય એટલી રાતે અને રાતે ન બદલાય એટલી દિવસે બદલાતી રહે છે. દેશ અને દુનિયામાં જે પરિવર્તનો આવી રહ્યા છે એનાથી આપણે કેટલા અપડેટ રહીએ છીએ? હવે લોકોના વર્તનમાં અગાઉના સારખામણીમાં ઘણા ફેરફાર થતાં જોવા મળે છે. જે વ્યક્તિ જે ફિલ્ડમાં હોય એમાં પુરેપૂરો રસ લે છે પણ બીજા ક્ષેત્રો વિશે જાણવાની જરાયે દરકાર કરતા નથી. આપણે એના વિશે જાણીને શું કામ છે? આપણે ભલા અને આપણું કામ ભલું. એક રીતે જોવા જઈએ તો તેમાં કશું ખોટું નથી પણ બધા વિશે થોડું થોડું જ્ઞાન હોય તો એમાં ખોટું શું છે? જ્ઞાન વિશે એવું કહેવાતું રહ્યું છે કે, જ્ઞાન જેટલું વધુ હશે એટલું કામ લાગશે. કોઈ વિષયની જાણકારી હશે તો ક્યારેક કોઈક જગ્યાએ ઉપયોગી થશે.

કેરિયર અને નોલેજ વિશે ખૂબ ચર્ચાઓ થતી રહે છે. એક સવાલ દરેક યંગસ્ટર્સને થતો હોય છે કે, કેરિયર શેમાં બનાવવી? એ વિશે ચાણક્યએ કહેલી એક વાત યાદ રાખવા જેવી છે. ચાણક્યએ કહ્યું હતું કે, તમે જે કામમા કુશળ હોવ એ કામમાં જોડાયેલા રહો. તમને જેમા મજા આવતી હશે, તમને જે કામ ફાવતું હશે, એ જ કામ તમને આગળ લઈ જશે. તેમારી પંસદનું નહીં હોય એવું કામ તમને ઠસરડો જ લાગશે. કામના પેશન વિશે એક સરસ

મજાની વાત છે. એક વિદ્યાર્થીએ તેના ગુરુને પૂછ્યું, પેશન એટલે શું? મારું પેશન મને કેવી રીતે ખબર પડે? ગુરુએ કહ્યું, ગમે તે થાય મારે આ કરવું છે એવો જેના વિશે વિચાર આવે એ તમારું પેશન છે. કેટલાંક કિસ્સાઓમાં આપણે પણ એવું કહેતા હોઈએ છીએ કે, એકેય રૂપિયા ન મળે તો કંઈ નહીં પણ મારે આ કામ કરવું છે! સામા ખર્ચવા પડે તો પણ આપણે આપવા તૈયાર હોઈએ છીએ. કૂચે મરવામાં પણ મજા આવે એ પોતાનું પેશન છે. સફળ થવા માટે પોતાના ક્ષેત્રના નોલેજ સાથે આપણી આજુબાજુમાં જે બની રહ્યું હોય એની જાણકારી પણ જરૂરી છે.

અમેરિકામાં હમણાં સફળ લોકો પર એક સર્વે પ્થયો હતો. આ સર્વેમાં એવું બહાર આવ્યું હતું કે, જે લોકો પોતાના કાર્યક્ષેત્ર ઉપરાંત વિવિધ ક્ષેત્રોની ગતિવિધિઓથી અવગત હતા તેઓ વધુ સફળ હતા. તેનું કારણ એ હતું કે, તેઓ કોઈપણ મુદ્દા પર વાત કરી શકતા હતા. બધા સાથે ભળી શકતા હતા. માણસે અનેક લોકોને મળવાનું થતું હોય છે. બધાને માત્ર આપણને રસ હોય એ જ વાતમાં રસ હોય એવું જરૂરી નથી. માણસને નજીક લાવવા માટે તેના રસના વિષયો છેડવા પડે છે. પ્રેમીઓ કે દંપતિ માટે પણ આ બહુ જરૂરી છે. પ્રેમિકાની વાતમાં રસ ન હોય કે કંઈ ખબર પડતી ન હોય તો એને પ્રેમીમાંથી રસ ઉડી જાય છે. વિવિધ ક્ષેત્રનું નોલેજ હશે તો તમે વાતચીત કે ચર્ચા કરી શકશો.

પોતાનું વજૂદ ટકાવવા માટે માણસને પોતાના ગામ, શહેર, પ્રદેશ અને દેશમાં શું ચાલી રહ્યું છે એની પણ જાણકારી હોવી જોઈએ. ઘણા લોકોના મોઢે આપણે એવી વાત સાંભળીએ છીએ કે, આપણને રાજકારણમાં નવા ભારનો રસ નથી. રાજકારણમાં રસ હોવો જોઈએ. જાણવું એટલા માટે જરૂરી છે ખરેખર એનામાં દેશનું ભલી કરવાની ક્ષમતા છે ખરી. કારણકે

એની સાથે આપણી જિંદગી જોડાયેલી છે. સરકારના નિર્ણયો દેશની વ્યક્તિ માટે મહત્વનાં હોય છે. માત્ર દેશમાં જ નહીં દુનિયામાં જે ચાલી રહ્યું છે એની પણ જાણકારી હોવી જોઈએ. દુનિયા હવે ગ્લોબલ વિલેજ બની ગઈ છે. એખ દેશ બીજા દેશ પર આધાર રાખતો થઈ ગયો છે. હવે બજી જ ચીજવસ્તુઓ બધે જ મળવા લાગી છે. હજુ અઢી-ત્રણ દાયકા પહેલાંની વાત છે. વિદેશથી કોઈ આવતું તો લોકો ત્યાંથી ચીજ વસ્તુઓ મંગાવતા હતા. હવે ફોરેનથી આવનાર કોઈ પૂછે કે, તમારા માટે શું લઈ આવું? તો એવો જ જવાબ મળે છે કે, કંઈ નહીં બધું મળે છે. વિદેશ સાથે રોજનો વ્યવહાર થઈ ગયો છે.

આપણો દેશ યંગસ્ટર્સનો દેશ છે. દુનિયામાં સૌથી વધુ યુવાનોની સંખ્યા આપણા દેશમાં છે. આપણા દેશનો યંગસ્ટર્સ હોશિયાર, મહેનતુ અને ડાહ્યો છે. એનામાં કાબેલિયતની કોઈ કમી નથી. અલબત્ત, યુવાનોમાં પણ એક વર્ગ એવો છે જે પોતાના કામ સિવાય બાકીની બાબતોને લાઈટલી લે છે. મોટા ભાગે એને એટલી જાણકારી હોય છે જે સોશિયલ મીડિયા પર ફરતું હોય છે. સોશિયલ મીડિયામાં કંઈ ખોટું નથી પણ એક વાત યાદ રાખવા જેવી છે કે, સોશિયલ મિડિયા નોલેજનો સોર્સ નથી. તમને સોશિયલ મીડિયા પરથી ઈન્ફર્મેશન મળી જશે પણ બાકીનું કંઈ નહીં સમજાય. તેનું એક ઉદાહરણ સમજવા જેવું છે. આપણા દેશમાં જી-૨૦ની બેઠક દબદબાભેર યોજાઈ ગઈ. બાઈડેનથી માંડીને અનેક નેતાઓ ભારત આવ્યા. તેમનું આગમન, સ્વાગત, સંબોધન વિદેરે બધું જ સોશિયલ મીડિયા પર અવેલેબલ હતું. એની જાણકારી હોવી સારી વાત છે. ભારતમાં જે થયું તેનાથી આપણાં દેશને કેટલો ફાયદો થયો છે? ભારતને જોવાની દુનિયાની નજર કેટલી બદલાઈ છે?

આંતરરાષ્ટ્રીય સંબંધોના સમીકરણો કઈ રીતે કામ કરે છે? આ બધું જાણવું પણ જરૂરી છે.

અમેરિકાના એક એક્સપર્ટ હમણાં એક સરસ વાત કરી. તેમણે કહ્યું કે, પોતાની જાતને અપડેટ

રાખવા માટે પણ સમય ફાળવો. જે નવું આવે છે એના વિશે જાણો અને શીખો. રસ લેશો તો જરાયે અઘરું નહીં લાગે. નવો મોબાઈલ આવે તો આપણે થોડા જ સમયમાં તેનાથી યુઝ-ટુ થઈ જઈએ છીએ. મોબાઈલ ફાવી જાય છે કારણકે આપણને તેમાં રસ છે. જેવાતમાં રસ લેશો એ બધું જ આવડી જશે. આજ એક્સપર્ટ બીજી એક વાત પણ કરી છે. તેમણે કહ્યું કે, જિંદગીનો અહેસાસ માણવા કોઈપણ એક શોખ વિકસિત કરો. વાચો, લખો, મ્યુઝિક શીખો, મ્યુઝિક સાંભળો, કોઈપણ રમત રમો, ફરવા જાવ, પર્વતારોહણ કરો, કંઈકને કંઈક કરતા રહો. મેન્ટલી અને ઈમોશનલી પણ લાઈફને અપડેટ કરવી પડે છે. હવે થાય છે એવું કે, સમય મળે ત્યારે લોકો વેબ સીરિઝ જોયે રાખે છે, મોબાઈલ લઈને બેસી રહે છે. તેના કારણે શોખના વિષયોમાં જે સમય આપવો જોઈએ એ અપાતો નથી. તમે જરાક એ વિચારજો કે, તમારા રોજિંદા કામ સિવાય તમને બીજું કંઈ આવડે છે? આવડતું હોય તો સારી વાત છે પણ ન આવડતું હોય તો હજુ કંઈ મોડું થયું નથી. દરેક એ પણ વિચારવું જોઈએ કે, હું અપડેટ તો છું ને? સરકારી નોકરી મળી જાય પછી ઘણા લોકો એવું વિચારે છે કે, બસ જે ધ્યેય હતું એ સિદ્ધ થઈ ગયું છે. હવે નવું કંઈ જાણવાની કે શીખવાની જરૂર નથી. આવી માનસિકતા ધીમે ધીમે આપણા મગજ પર કાટ ચડાવી દેતી હોય છે. આપણે અપડેટ ન રહીએ તો બીજાને કે દુનિયાને કોઈ ફેર પડવાનો નથી, હા તમને પોતાને ચોક્કસ ફેર પડશે!

હા, એવું છે!

કોઈપણ અભ્યાસ, જાણકારી કે જ્ઞાન ક્યારેય નકામું હોતું નથી. એ જરૂર પડે ત્યારે કામ લાગે જ છે. કામ ન લાગે તો પણ જ્ઞાન એક જાણકાર વ્યક્તિની ઈમેજ તો ખડી કરે જ છે. બોધા કે મૂરખા સાબિત થવું ન હોય તો એટલી તો જાણકારી રાખવી જ જોઈએ કે, મારા ગામથી માંડી મારા દેશમાં અને દુનિયામાં શું ચાલી રહ્યું છે! સૌજન્ય “સંદેશ”



ORACLE INTERNATIONAL



(An ISO9001:2015 TUV CERTIFIED Company)
Manufacturer & Exporter of Brass Components

Contact Person :
Mr. Jay Shah (Director)
Mobile : +91 9624640055



Contact Person :
Mr. Dhaval Shah (Director)
Mobile : +91 99042 24204

Factory & Head Office :

Plot No.-10, Hari Om Industrial Estate
Behind Essar Petrol Pump, Near Kansumra Jamnagar - 361005,
Gujarat (India) Tel. No. (0288) 2568527 / 2568528.
Email : info@oracleint.com / sales@oracleint.com
Website : www.oracleint.com

Sister Concern :

M/s. Everest Brass Industries

Factory & Head Office :

Works - Plot No.10,
Hari Om Industrial Estate
Behind Essar Petrol Pump,
Near Kansumra, Jamnagar - 361005,
Gujarat India
M. : +91 9428860154 / 9328218008
Email : everestbrass@gmail.com



Mumbai Office :

Mr. Jayesh Vasa,
C-4, 1st Floor, Shreyas Apt.,
Ashok Road, Near Damodarwadi,
Kandivali (E), Mumbai - 400101.
Mobile : +91 9322266714
Email : jvasa05gmail.com

શું વંશ એટલે દીકરો જ

આરતી રામાણી “એન્જલ” - બેંગ્લોર

આપણાં સમાજમાં દીકરા કે દીકરીનાં લગ્ન થાય, ત્યારથી જ પરિવારના સભ્યો એક અપેક્ષા સેવે છે, કે જલ્દીથી મારા પરિવારનો વંશ વધારનાર કુળદીપક આવી જાય! કુળદીપક સાંભળવામાં કેટલું સાઝું લાગે છે ને? કુળદીપક એટલે દીકરો અને દીકરો એટલે વંશ! કેટલી કમનસીબી છે ભારત દેશની, કે હજુ અહીંના લોકો દીકરાને જ વંશ ગણે છે. ભારત બહારની કોઈપણ માન્યતા, રિવાજોને ભારતનાં લોકો ખૂબ સરળતાથી અપનાવી લેશે; એ ભલે લીવર્ઈનમાં રહેવાનું હોય, કે પછી માત્ર દેખાવ ખાતર મોડર્ન બનવાનું હોય, પરંતુ દીકરીઓને વંશ ગણવાની ત્યાંની વાત કદી નહીં અપનાવે!

નવાં નવાં નુસખાઓ અજમાવે, કે જેથી પુત્રવધૂ દીકરાને જ જન્મ આપે. કેમ ભૂલી જઈએ છીએ કે આપણે પણ એક દીકરી છીએ. જો આપણાં માતા-પિતાએ પણ આવું જ વિચાર્યું હોત. તો શું આપણું અસ્તિત્વ હોત ખરાં? હજુ ભારત દેશના લોકો દીકરીને પથરો ગણે છે. જ્યારથી જન્મે ત્યારથી ફક્ત રસોડાં પ્રથામાં જ તેને જવા માટે તૈયાર કરવામાં આવે. શા માટે? એ દીકરી બની આવી એમાં શું કોઈ મોટું પાપ કર્યું છે તેણે? સરકાર ખૂબ મોટાં પ્રમાણમાં વીડિયો વાયરલ કરે છે. કે દીકરી પણ વંશ કહેવાય. પરંતુ આ વાતને મહત્તા કેટલાં ટકા લોકો આપે છે? આપણે ભૂણ પરીક્ષણ કરાવવું કાનૂની ગુનો છે, જ્યારે ભારત બહારનાં ઘણાં દેશોમાં તે ગુનો નથી ગણાતો! જાણો છો શા માટે? ત્યાં દીકરીઓને જન્મ દેવો એટલે કોઈ ગુનો નથી. કોઈ માતાને મજબૂરીથી ગર્ભપાત કરાવો નથી પડતો. એટલે ત્યાં છૂટથી બધા લિંગ પરીક્ષણ કરાવી શકે છે અને પહેલેથી દીકરાના કે દીકરીનાં જન્મને વધાવવાની તૈયારી કરી શકે છે. જ્યારે અહીં ફક્ત ખબર પડે કે પુત્રવધૂને ચડતા દિવસો છે ત્યાં જ દીકરાના જન્મ માટે માનતાઓ મનાવા લાગે! હજુ કેટલી દયનીય માનસિકતા છે આપણાં દેશના લોકોની!

દીકરી જન્મે એટલે તેનાં લગ્ન માટે જે પૈસા ભેગા કરવામાં આવે છે, તે જ પૈસા જો તેનાં ભણતર પર ખર્ચવામાં આવે, તો દીકરી તેનાં લગ્નનો ખર્ચો જાતે જ કાઢી લેશે અને પોતાનું ભવિષ્ય જાતે ઘડી શકશે. નૅશનલ ફેમિલી હેલ્થ સર્વે (પાંચ) અનુસાર ભારતમાં ૧૦૨૦ પુરૂષો સામે સ્ત્રીની સંખ્યા ૧૦૦૦ છે, જે પહેલાં કરતાં સારી કહેવાય, પરંતુ હવે પછી જે સર્વે થશે તેમાં પરિણામ શું આવશે કોને ખબર? કારણ બધાંને દીકરો જ જોઈએ છે, જેથી પુત્રવધૂ ઘરમાં આવે. પતિ, સાસુ, સસરા, ઘરનાં બીજાં સભ્યોની સેવા કરે, પરંતુ જો બધે જ દીકરા હશે તો પુત્રવધૂ આવશે ક્યાંથી એ વિશે વિચારવું જ રહ્યું! આપણે બધાં એમ માનીએ છીએ કે હવે આ વિચારોમાં પરિવર્તન આવ્યું છે. પણ આ બાબતમાં તો દૂરથી ડુંગર રળિયામણા જ છે. જ્યારે થોડાં અંદર ઊતરી ચકાસીશું તો દર ૧૦૦માંથી ૮૫ ઘર એવાં હશે, જ્યાં પુત્રવધૂને દીકરા માટે જોર દેવાયું હશે, બસ કુદરતની ઈચ્છા સામે તેમનું ચાલ્યું નહીં હોય.

સરકાર પણ આ માટે કેટલું કરે? કેટલી યોજનાઓ કાઢે છે જેથી કમ સે કમ એ લાલચે તો દીકરીઓને પણ ન્યાય મળે! તેને પણ જન્મવાનો, ભણવાનો અધિકાર મળે, પરંતુ માનસિકતાને કોણ બદલી શકે? કારણ એક જ છે; બસ પોતાનો વંશ આગળ વધારવો, પરંતુ શું વંશ એટલે દીકરો જ? આપણે બધાં એ જ ભૂલી ગયાં છીએ, કે વંશની ભીતર પણ એક અંશ છુપાયેલો છે

અને પોતાનો અંશ તો એક દીકરી પણ હોઈ શકે, કારણ અંશ વગર વંશનું કોઈ અસ્તિત્વ જ નથી!

સંસ્થા સમાચાર

શ્રી સોરઠ વિશાશ્રીમાળી જૈન સમાજ - મુંબઈ

સમાજને ભેટ

રૂ. ૫૦૦/- શ્રી દીપકભાઈ દિનેશભાઈ વોરા તરફથી તેમની સુપુત્રી ચિ.વિધીના લગ્ન પ્રસંગે

મુખપત્રને ભેટ

રૂ. ૨૫૦/- શ્રી દીપકભાઈ દિનેશભાઈ વોરા તરફથી તેમની સુપુત્રી ચિ.વિધીના લગ્ન પ્રસંગે

નવું સરનામું

Alkaben Rajendrabhai Doshi
701, Sparkle 9 C.H.S., Dahanukar Wadi,
Datta Mandir Road, Beside Dr. Chirag Mehta
Hospital, Kandivali (West),
Mumbai - 400067. Mob.: 9167070248

અવસાન ગોંધ :

સોરઠ વિશા શ્રીમાળી જૈન મરણ

❑ ભાદાઝાળીયા નિવાસી હાલ મુલુંડ પ્રવીણચંદ્ર પરમાનંદ રામાણી ના ધર્મપત્ની નયનાબેન પ્રવીણચંદ્ર રામાણી તા.૧૬-૧૨-૨૦૨૩નાં અરિહંત શરણ પામેલ છે.

❑ રાણપુર ભેંસાણ નિવાસી હાલ મીરારોડ સ્વ. મકનજી પાનાચંદ કોરડીયા ના પુત્ર અશોકભાઈ મકનજી કોરડીયાના ધર્મપત્ની અ.સૌ.ચાણલતાબેન ઉ.વ.૭૬ તા.૦૮-૧૨-૨૦૨૩ ના અરિહંત શરણ પામેલ છે.

❑ સોરઠ વંથલી નિવાસી હાલ અંધેરી સ્વ.કિશોરભાઈ વનમાળીદાસ શાહ ના ધર્મપત્ની વનમાલાબેન કિશોરભાઈ શાહ ઉ.વ.૮૮ તે અભિનંદન કિશોરભાઈ શાહ, રશ્મિ રાજેશ શાહ, અ.સૌ.સુરભિ કિશોર ગાંધી, અ.સૌ.પલ્લવી મંજિલ શાહના માતૃશ્રી તેમજ કાશ્મીરા અભિનંદન શાહના સાસુ, જય અને યશના દાદી, સંપ્રતિ, શ્રધ્ધા, આત્મા, સૌરભ, મોક્ષદા તેમજ ઋતુજાના નાની. તા.૧૦-૧૨-૨૦૨૩ના બપોરે અરિહંત શરણ પામેલ છે.

❑ ધોરાજી નિવાસી હાલ કાંદિવલી સ્વ.વૃજલાલ જગજીવનદાસ વોરાનાં પત્ની, વિજયાબેન વૃજલાલ વોરા (ઉ.વ.૮૮) તા.૩૧-૧૨-૨૦૨૩ રવિવારના રોજ અવસાન પામેલ છે. તે સ્વ. કિરીટભાઈ, શૈલેષભાઈ, કૈલેષભાઈ, રાજુભાઈ અને સ્વ.જ્યોતિબેનના માતા તથા ગીતાબેન, રૂપલબેન, નીતાબેન, બીનાબેન અને રાજેન્દ્રકુમારના સાસુ તથા કેવીન-ખ્યાતિ, કેવલ-કાજલ, આગમ-પુજા, હેનલ-પાર્થ અને પ્રિયાના દાદી અને ભાવિકા-સંજયકુમાર અને હાર્દિક-હેમાલીના નાની તથા પિયરપક્ષે પાટણવાવ નિવાસી મોહનલાલ અમુલખ વસાના દિકરી. લૌકિક વ્યવહાર બંધ છે.

ઊંઘ ન આવે તો ઊંઘવાની ચિંતા નહીં. જાગવાનો પ્રયાસ કરો

સવારનું રુટીન ઊંઘ નક્કી કરે છે

ડૉ. પ્રમોદ જવાહર (એમબીબીએસ)



સારી ઊંઘનો સૌથી સારો નિયમ છે મગજને શાંત રાખવું. જોકે, જ્યારે ઊંઘ ન આવે તો મગજને શાંત રાખવું અઘરું થઈ જાય છે. ખાસ કરીને જ્યારે આવું સતત થઈ રહ્યું હોય. જોકે, વિજ્ઞાન આધારિત કેટલીક બિન-પારંપરિક રીતો પણ છે, જેને અપનાવવામાં આવે તો ઊંઘ સરળતાથી આપવા લાગે છે. આ દ્વારા રીત ઊંઘ ન આવવાની સમસ્યામાં ઘણી રાહત આપી શકે છે.

પ્રયત્ન કરીને ઊંઘવાનો પ્રયાસ ન કરો :
અમેરીકાની મિશિગન યુનિવર્સિટીમાં સ્લીમ

સાઈકોલોજિસ્ટ ડાયરેક્ટ કોનરોયના અનુસાર ઊંઘ અંગે કરવામાં આવતી ચિંતા અને ઍંગઝાયટીને કારણે વ્યક્તિને ઊંઘ આવતી નથી. તેનાથી વિરુદ્ધ પથારીમાં સૂઈ રહેલી વ્યક્તિ જો આખી રાત જાગવાનો પ્રયાસ કરશે તો એક સમયે અચાનક જ ઊંઘ આવી જશે અને તમે ઊંઘી જશો.

થોડી ચિંતા પણ જરૂરી : સારી ઊંઘના પ્રયાસમાં ચિંતાથી બચવાનો પ્રયાસ કરશો તો વધુ હેરાન થશો. આ સ્થિતિમાં ઊંઘવાના થોડા કલાક પહેલા સમસ્યાઓ પર વિચાર કરી લો તો ફાયદાકારક રહેશે. ૧૫ મિનિટનો સમય ફાળવીને આખા દિવસની ચિંતાઓને એક કાગળ પર લખી લો.

તમારી સવારને સુધારો : ઊંઘ પર સવારની દિનચર્યાની સૌથી વધુ અસર થતી હોય છે. સવારે ચોક્કસ સમયે જાગી જવું અને સૌથી પહેલા સૂર્યના પ્રકાશમાં જાઓ. આ ઈન્ટર્નલ કલોકને સેટ કરશે. રાત્રે ઊંઘવાનો સમય પણ તેનાથી જ નક્કી થશે.

સૃષ્ટિ અંગે વિચારો : કુદરતી ધ્વનિ અને અંધકાર ઊંઘ માટે બે મહત્વપૂર્ણ તત્ત્વ છે. યુ.એસ. ઓલિમ્પિક વેઈટ લિફ્ટિંગ ટીમના સ્લી મેડીસિન ફિઝિશિયન જેફરી ડર્મરના અનુસાર તણાવ, બીપી, હાર્ટ રેટ અને મસલ્સના તણાવને સૃષ્ટિ ઘટાડે છે. તારાઓને તમે ક્યારે ધ્યાનથી જોયા હતા. તેના અંગે વિચારો તુટતો તારો ક્યારે જોયો હતો. તેના અંગે વિચારો.

ફોકસ માટે ૪-૭-૮નો નિયમ : શ્વાસ પર ફોકસ કરવાથી તે ચિંતાઓ દૂર કરીને તમને વર્તમાન ક્ષણમાં લાવે છે. મસ્તિષ્ક શાંત થાય છે. તેના માટે ૪-૭-૮ના નિયમને અપનાવો. એટલે કે ૪ સેકન્ડ્સ સુધી શ્વાસ લો. પછી ૭ સેકન્ડ્સ સુધી અટકાવો અને પછી ૮ સેકન્ડ્સ સુધી તેને બહાર છોડો.

શ્રી સોરઠ વિશાશ્રીમાળી જૈન મહિલા મંડળ બોરીવલી



શ્રી સોરઠ વિશાશ્રીમાળી જૈન મહિલા મંડળ બોરીવલીનો આ વર્ષનો ધાર્મિક કાર્યક્રમ તા.૧૦-૧૦-૨૩ના રોજ આયોજિત કરવામાં આવ્યો હતો. જેમાં ઉગ્ર તપસ્યાના બહુમાન સાથે શ્રી પિયુષભાઈ શાહના સુરસંગીત જોડે “ઋણ સ્વીકાર” પર આધારિત હતો. તા.૧૦ ઓક્ટોબર મંગળવારે શાંતિનગર હોલ ખાતે રાખેલ આ પ્રોગ્રામમાં તપસ્વી બેનોની અનુમોદનામાં નાનો લાભ લઈ મોટું પુણ્યનું ભાથુ બાંધવા મંડળની બેનોઓ ખૂબ ઉત્સાહપૂર્વક ભાગ લીધો.

ઉગ્ર તપસ્યા કરનાર મંડળની બેનોએ ૫૧ ઉપવાસ, સિધ્ધતપ, ધર્મચક્ર તપ, ચત્તારી અઠ દસ દોય અને વરસી તપ જેવી આકરી તપસ્યા કરી છે. જેમાં મંડળની ૧૧ બેનો વરસીતપ કરી રહી છે. આ ભાગ્યશાળી બેનોનું ચાંદીના સિક્કાથી બહુમાન કરવામાં મંડળે અહોભાગ્ય અનુભવ્યો.

મંડળે આ તપસ્યા તથા એની અનુમોદનાના કાર્યમાં વધુ ને વધુ સભ્ય બેનો લાભ લઈ શકે એ ઉદ્દેશ્યથી રૂ.૧૦૦૦ નો નકરો રાખ્યો હતો. સભ્યબેનોએ જેના પ્રતિસાદ રૂપે પોતાનો ફાળો સામે ચાલીને, ફોન કરીને આનંદપૂર્વક લખાવ્યો જે મંડળ માટે પ્રોત્સાહનરૂપ બન્યું. મંડળ વધુ સારી રીતે માટે આ કાર્યક્રમનું આયોજન કરી શક્યું.

શ્રી પિયુષભાઈએ વધુ સારી રીતે બેનો જોડાઈ શકે એ માટે ત્રણ ચઢાવા નક્કી કર્યા જેમાં બેનોએ પૈસાથી નહીં પણ આરાધનાના પચ્ચખાણ લઈને ચઢાવો બોલવાનો હતો. જેમાં મોન, સંચમ, પંચસૂત્ર જેવી ત્રણ આરાધના એક વર્ષ સુધી કરવાના પચ્ચખાણ લે એમને દાદાની પ્રતિમાજીને વધામણા કરવાનો લાભ મળે એવી વ્યવસ્થા થઈ હતી. જેમાં દાદાનાં અક્ષતથી વધામણા, ટગરની કળીથી વધામણા તથા ગુલાબની પાંખડીથી વધામણા કરવાના ચઢાવા આરાધનાથી બોલવામાં આવ્યો જેમાં ઘણી બેનોએ આનંદભેર ભાગ લીધો.

દાદાની પ્રતિમાજીને ખૂબ સુંદર સજાવટથી શણગારવામાં આવી હતી. જેમાં બેનો ઉલ્લાસપૂર્વક ઉચ્ચ ભાવ સાથે જોડાયા.

ત્યારબાદ કોણ બનશે લક્કી વુમનની સ્કીમ હેઠળ રૂ.૧૦૦૦નો ફાળો લખાવી જે બેનોએ ભાગ લીધો હતો તેમનો લકી ડ્રો કાઢવામાં આવ્યો. જેમાં એક ડ્રો સકલ સંઘને તિલક કરવાનો ડ્રો, તપસ્વીઓને બહુમાન કરવાનો બીજો ડ્રો તથા ત્રીજો ડ્રો તપસ્વીઓને માળા પહેરાવવાનો લાભ આપવા કરવામાં આવ્યો.

એકબાજુ પિયુષભાઈનું સુરીલુ સંગીત, બીજી બાજુ દાદાના વધામણા તથા આરાધના જોડે તપસ્વીઓનું બહુમાનમાં આનંદભેર ભાગ લઈ આ પ્રસંગ દીપી ઉઠ્યો હતો. એ જ આનંદને વધારનાર બીજો લાભ વરસીતપના તપસ્વીઓને બેસણા કરાવવાનો મોકો હતો.

પ્રમુખશ્રી તુલાબેનને ખૂબ હોંશ અને ઉત્કટ ભાવના હતી કે વરસીતપ કરનાર બેનોને બેસણા કરાવીએ અને કમીટીની બેનોએ આ વિચારને તરત જ વધાવી લીધો હતો. તુલાબેનની હોંશ પુરી થઈ જ્યારે બીજી બાજુ તપસ્વીઓ બેસણા કરવા બેઠા. આ બેસણા કરાવવા માટે પણ સભ્ય બેનો તથા કમીટી બેનોએ સ્વેચ્છાએ ભાગ લીધો. કોઈએ ઘરેથી દ્રવ્યો લાવીને પીરસ્યા તો ઘણાએ પ્રભાવના કરીને પુણ્યનું ભાથુ બાંધવાનો લાભ લીધો.

મંડળના સભ્ય તથા કેટરીંગનો બિઝનેસ ચલાવતા શ્રીમતી દિપાલીબેને આ કાર્યમાં સુંદર વ્યંજનો તો પીરસ્યા પણ ભાવથી બેસણા કરનાર તપસ્વી બેનોને પોતાના તરફથી સ્પેશીયલ મેનુ પીરસી અનુમોદનાનો લાભ લીધો. સભ્ય બેનોએ ચોવિહાર કરી દિપાલીબેનનું ફૂડ માણ્યું. સૌ બેનોનો સાથસહકાર અમૂલ્ય હતો. જાણે દરેકનાં ઘરનો કોઈ પ્રસંગ હોય એવું પ્રતિત થતું હતું.

સેક્રેટરી ફાલ્ગુનીબેને માઈક સંભાળી દરેક કડીઓને જોડી શબ્દોના ફૂલથી પ્રસંગને વધાવ્યો અને આનંદ વ્યક્ત કર્યો.

સભ્યબેનોએ હંમેશની જેમ મંડળને સારાનરસા પ્રસંગ નિમિત્તે યાદ કરીને ભેટ લખાવી પોતાનો ફાળો આપ્યો.

આ કાર્યક્રમના અંતિમ ચરણમાં આગામી વધુ એક પ્રોગ્રામની જાહેરાત કરવામાં આવી, જેમાં એક નવા નાટકની જાહેરાત થઈ જેની ટીકીટનું વિતરણ હોલમાં જ કરવામાં આવ્યું.

આ સૌ બેનો આગામી નાટકના કાર્યક્રમને માણવાના ઉત્સાહ સાથે છુટા પડ્યા.

પ્રમુખશ્રી
શ્રીમતી તુલાબેન મહેતા

સેક્રેટરી
શ્રીમતી ફાલ્ગુનીબેન મહેતા
શ્રીમતી કવિતાબેન મહેતા

શ્રી ઘાટકોપર મંડળ સમાજ ઉત્કર્ષ ટ્રસ્ટ

SHRI GHATKOPAR MANDAL SAMAJ UTKARSH TRUST

મેડિકલેઈમ પ્રીમિયમ ભરવા બાબત

સાલ ૨૦૨૪-૨૫ માટેનું પ્રીમિયમ ભરવા માટેના સેન્ટરો અને અન્ય અગત્યની સૂચના :
-: સેન્ટરોની વિગત તથા તારીખ અને સમય :-

નામ અને સરનામું	તારીખ	સમય	કોન્ટેક્ટ નંબર
૧) શ્રી હર્ષદભાઈ જ. વોરા ચિરાગ સ્ટોર્સ, આત્મવલ્લભ બિલ્ડિંગ-૮ આચોલે રોડ, નાલાસોપારા (પૂર્વ) ૪૦૧૨૦૯	૨૫-૦૨-૨૦૨૪	સવારે ૧૦ થી બપોરે ૧૨ સુધી	૮૭૯૩૭૨૬૬૮૩
૨) શ્રી મનીષભાઈ તથા શ્રી ધવલભાઈ વસા પેકેજિંગ, ૯૦ ફિટ રોડ, ભાયંદર (વેસ્ટ)	૨૫-૦૨-૨૦૨૪	સવારે ૧૦ થી બપોરે ૧૨ સુધી	૯૦૨૨૯૦૯૯૫૭ ૯૮૨૦૫૮૫૧૪૮
૩) શ્રી સોરઠ વિશાશ્રીમાળી જૈન મિત્રમંડળ- કાંદિવલી રાજેશ્વરી પ્રોપર્ટી, C/O. આરતી ઘરઘંટી, શોપ નં.૭, પંચવટી બિલ્ડિંગ, એસ.વી.રોડ, કાંદિવલી (વે)	૦૩-૦૩-૨૦૨૪	સવારે ૧૦ થી બપોરે ૧૨ સુધી	૯૮૨૧૦૪૫૪૨૨
૪) શ્રી પરિમલભાઈ ભીમાણી શ્રી ઘાટકોપર મંડળ સમાજ ઉત્કર્ષ ટ્રસ્ટ સી.-૧૮, ભગત એસ્ટેટ, વલ્લભભાગ કોસ લેન, એમ પી. વેઘ માર્ગ, ઘાટકોપર (પૂર્વ), મુંબઈ-૪૦૦૦૭૭.	૦૩-૦૩-૨૦૨૪	સવારે ૧૦ થી બપોરે ૧૨ સુધી	૯૮૯૨૫૯૭૯૯૬

નોંધ :

- ૧) પ્રીમિયમ ભરીને રસીદ (કાઉન્ટર) લઈને સાયવીને રાખવું.
- ૨) પ્રીમિયમ નોટિસ આપના રજિસ્ટર્ડ એડ્રેસ ઉપર આપને મળી જશે જેમાં પૂરતી વિગત હશે. તમારે જે કોઈ ફેરફાર હોય તો આ નોટિસ ઉપર પૂરતી કાળજી સાથે જણાવી શકશો.
- ૩) તારીખ ૦૩-૦૩-૨૦૨૪ના ઘાટકોપર સેન્ટરે સવારે ૧૦ થી બપોરે ૧૨ વાગ્યા સુધી પ્રીમિયમ ભરી શકાશે. બાદમાં કોઈ પ્રીમિયમ લેવામાં આવશે નહિં.
- ૪) કોઈ પણ સંજોગોમાં આપને પ્રીમિયમ નોટિસ ન મળી હોય તો પણ ઉપર જણાવેલ કોઈ પણ સેન્ટરે થી ફોર્મ ભરીને પ્રીમિયમ ભરી શકાશે.
- ૫) પ્રીમિયમની રકમ ફક્ત ચેક મારફતે ભરી શકાશે.
- ૬) ચેક SHRI GHATKOPAR MANDAL SAMAJ UTKARSH TRUST નામનો બનાવવાનો છે
- ૭) NEFT મારફત પ્રીમિયમની રકમ સ્વીકારવામાં આવશે નહીં. પ્રીમિયમની રકમ ચેક મારફતે સ્વીકારવામાં આવશે.

લી.શ્રી ઘાટકોપર મંડળ સમાજ ઉત્કર્ષ ટ્રસ્ટવતી

શ્રી ધીરેનભાઈ દેવચંદભાઈ વસા

ટ્રસ્ટી

સંસ્થા સમાચાર
શ્રી સોરઠ વિશાશ્રીમાળી જૈન મંડળ (ભાયંદર)
૪૫મી વર્ષગાંઠ - સ્નેહમિલન - યાત્રા પ્રવાસ
ગિરનાર (જૂનાગઢ)



શ્રી સોરઠ વિશાશ્રી માળી જૈન મંડળ (ભાયંદર)ની ૪૫મી વર્ષગાંઠ નિમિત્તે ત્રણ દિવસીય પાટણવાવ - વંથલી - જૂનાગઢ યાત્રા પ્રવાસનું આયોજન કરવામાં આવેલ હતું. તા.૩૦-૧૧-૨૦૨૩ને ગુરુવારનાં રોજ સૌરાષ્ટ્ર જનતા દ્વારા જૂનાગઢ જવા રવાના થયેલ હતા. ૧-૧૨-૨૩ના સવારે જૂનાગઢ પહોંચ્યા. ત્યાંથી બસ દ્વારા પાટણવાવ જવા રવાના થયા. પાટણવાવ દેરાસરમાં મૂળનાયક શ્રી આદેશ્વર ભગવાન બીરાજમાન છે. દેરાસરની બનાવટ સિદ્ધચક્ર મુજબની છે. અને આવી જગ્યામાં સિદ્ધચક્ર પૂજન ભણાવવાનો અભૂતપૂર્વ લાભ મળ્યો. આ પૂજન શ્રી દિનેશભાઈ શેઠ (જૂનાગઢ) દ્વારા ખૂબજ સુંદર રીતે ભણાવવામાં આવેલ હતું. જેમાં સંગીતના સૂર શ્રી ધવલભાઈ સંઘવી (ધોરાજી) દ્વારા પૂરવામાં આવ્યા હતા. પાટણવાવ નવકારશી તથા સ્વરૂચી ભોજન ઉપલેટાનાં શ્રી ગટુભાઈ દ્વારા કરાવવામાં આવ્યું હતું.

પાટણવાવથી બપોરે રવાના થઈ વંથલી ગયા હતા. વંથલી આપણું ૧૦૦ વર્ષ જુનું તીર્થ છે. જ્યાં શ્રી શીતલનાથ દાદા બીરાજમાન છે. ત્યાંની બધીજ પ્રતિમા પ્રગટ પ્રભાવી છે. સાંજે ચોવિયાર તથા આરતી - મંગળદિવો કરી જૂનાગઢ જવા રવાના થયેલ. જૂનાગઢ આગમન તથા રાત્રિ રોકાણ.

તા.૨-૧૨-૨૦૨૩ને શનિવારે સવારે મોટા ભાગના લોકોએ સગવડતા મુજબ ગિરનારજીની યાત્રા કરેલ હતી. દાદાના દરબારનો નજારો દેવલોક જેવો હતો. બધા પહોંચી પોતાનો થાક ભૂલી ગયા અને પ્રભુમય બની ગયા હતા. યાત્રા કરી પરત આવી બધાએ આરામ કર્યો. ત્યારબાદ ચોવિયાર કરી ભાવનાનું આયોજન હતું જેમાં મંડળનું વાર્ષિક મિલન પણ યોજેલ હતું. ભાવનામાં સુંદર ભક્તિ શ્રી ધવલભાઈ સંઘવી દ્વારા કરાવવામાં આવેલ હતી.

વાર્ષિક સંમેલનમાં દાતા પરિવારનાં બહુમાન, શૈક્ષણિક પારિતોષિક તથા તપસ્વીઓનાં બહુમાન કરવામાં આવેલ. આ યાત્રા પ્રવાસ સફળ બનાવવા માટે નીચે મુજબના દાતાઓના સહકાર મળેલ છે.

સંઘપતિ - માતુશ્રી કાંતાબેન ચુનીલાલ વસા પરિવાર (પાટણવાવ)

સંઘ સહાયક - માતુશ્રી મંજુલાબેન મગનલાલ વસા પરિવાર
 માતુશ્રી નિરંજનાબેન મહેન્દ્રભાઈ ભણસાલી
 માતુશ્રી નિર્મળાબેન દિપચંદ વોરાની સ્મૃતિ નિમિત્તે “શત્રુંજય પરિવાર”

માતુશ્રી રેખાબેન મનહરલાલ મહેતા
 હ.: પિન્કી કલ્પેશભાઈ મહેતા

માતુશ્રી પ્રભાવતીબેન વ્રજલાલ સાવડીયા પરિવાર

માતુશ્રી દક્ષાબેન કાંતિલાલ શાહ પરિવાર
 શ્રી રોહિતભાઈ વસંતરાય શેઠ

માતુશ્રી જયાલક્ષ્મીબેન શાંતિલાલ મહેતા
 જામકંડોરણા હ.: શરદ શાંતિલાલ મહેતા
 ભાયંદર

માતુશ્રી સુશીલાબેન પ્રભુદાસ મહેતા તથા દિપ્તીબેન મનીષભાઈ મહેતા

માતુશ્રી દિવાળીબેન ન્યાલચંદ પારેખ હ.: ચંદ્રકાન્ત પારેખ

માતુશ્રી નિલમબેન નગીનદાસ વોરા
 માતુશ્રી હંસાબેન એમ. મહેતા હસ્તે કેતન મહેતા

શૈક્ષણિક - શ્રી અનંતરાય લવચંદ મહેતાના સ્મરણાર્થે (મુલુંડ)

તપસ્વી બહુમાન - માતુશ્રી કાંતાબેન ચુનીલાલ વસા પરિવાર (પાટણવાવ)

આ સમગ્ર યાત્રા પ્રવાસને સફળ બનાવવા માટે સમગ્ર દાતા પરિવાર તથા દરેક યાત્રિકોનો ખૂબ ખૂબ આભાર. કમિટી મેમ્બરની મહેનત તથા યુવા વર્ગના સહયોગથી આ યાત્રા પ્રવાસને ચાર ચાંદ લગાવી દીધા. - જય જીનેન્દ્ર.

શ્રી સોરઠ વિશાશ્રીમાળી જૈન મંડળ ભાયંદર

ડિસેમ્બર માસના મુખપત્રના “સૌજન્ય ઘાતા”
શ્રીમતી જ્યાબેન ધીરજલાલ મનજી મહેતા



“ઝરણું પ્રેમનું વહેવડાવી હૃદયમાં,
ખીલવ્યા ઉપવન સંબંધના,
નિર્મળ સ્ફટિક સમા સ્નેહ થકી
ખમાવ્યા પરિતાપો સંબંધના,
જિંદગી પરિવારની શણગારી
ધર્મ સિંચનથી”

“આપના જીવનથી પરિવારજનોના
જીવનમાં ખીલી પૂનમ
ધર્મથી બનાવ્યો આખા
પરિવારને મધુવન”

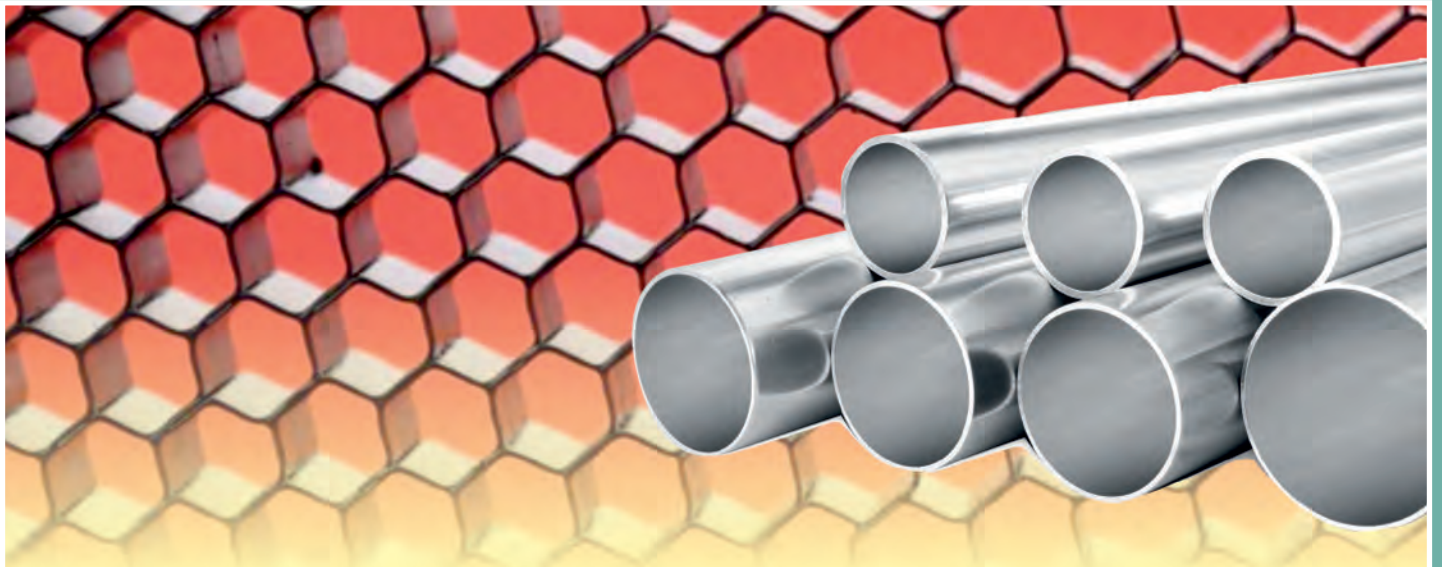
શ્રીમતી જ્યાબેનનો જન્મ તા.૨૩-૪-૧૯૨૯ના રોજ થયો હતો. તેઓ શાંત, સરળ સ્વભાવ, વ્યવહાર કુશળતા, ઉત્તમ કુટુંબ ભાવના ધરાવતા અને દરેકની સાથે હળવું - મળવું, સરસ વાણી - વર્તન વહેવાર કેમ સાચવવો તેની સૂઝ ધરાવતાં હતાં. આપણાં સમાજમાં અને ઘાટકોપરના વડીલો અને મંડળમાં આગવી પ્રતિભા ધરાવતાં હતાં. તેમાં પિયર તથા શ્વસુર પક્ષ, બંનેમાં લાડલા હતા.

તેમના પરિવારમાં બે પુત્રો જયેશ અને વિરલ, પુત્રવધૂઓ પુનમ અને મધુરિકા, ત્રણ દીકરીઓ ચંદનબેન, આશાબેન અને શિલ્પાબેન, પૌત્ર પુનિત જયેશભાઈ, પૌત્રવધૂ દેવલ પુનિતભાઈ તેમજ ત્રણ પૌત્રી પૂજા, વિધિ અને રચના.

પ્રેમાળ માતા, આદર્શ ગૃહિણી અને પરિવારના મોભી તરીકે તેમણે સૌ પ્રત્યે પ્રેમ અને સ્નેહ વર્ષાવ્યો હતો. તેઓનો સ્વર્ગવાસ તા. ૧૫-૪-૧૯૯૯ના રોજ થયેલ હતો.

પ્રેમ, દયા અને કરુણાના મહાસાગર જેવા જ્યાબહેન ધીરજલાલ મહેતાને માનભરી અંજલી. આવા પરિવારના માતૃશ્રીને કોટી કોટી વંદન....

- ધીરજલાલ મનજી મહેતા પરિવાર



BHARAT ALUMINIUM COMPANY AAKASH EXTRUSIONS PVT LTD

**Authorised & Exclusive Dealer of
JINDAL ALUMINIUM Ltd.**

**Ramesh Sanghvi : 9930250250
Aakash Sanghvi : 9820910093
Badal Sanghvi : 9820555157**

**Concerned Person :
Aakash Sanghvi
✉ : aakashextrusions@gmail.com**

**Sales Office : Asha House 2, Ground Floor, Plot No: 808-C,
Dr Babasaheb Ambedkar Road, Dadar TT Circle, Mumbai-400 014.**

Printed & Published by **Jayesh S. Vasa** on Behalf of **Shri Sorath Visashrimali Jain Samaj**, Printed at Lucky Printers, First Floor, 40, Mehta Industrial Estate, Liberty Garden, Malad (West), Mumbai - 400 064 & Published from Shri Sorath Visashrimali Jain Samaj, Tarachand Dhanjibhai Mehta Karyalaya, Devkaran Mansion, Block No.7, 2nd Floor, Vithaldas Road, Mumbai - 400 002. Editor: **RAJENDRAO. PUNATAR**