



સોરઠ વિશ્વશ્રીમાળી

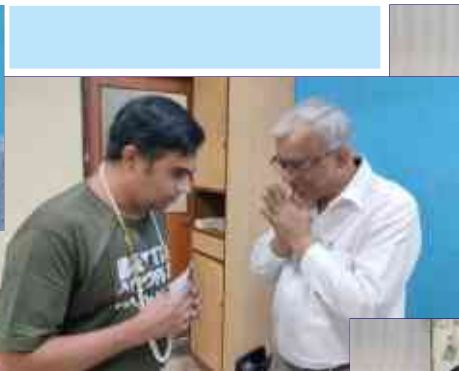
SORATH VISASHRIMALI - RNI NO.: 22805/73

Vol. No. : 53 ❖ Issue : 01 ❖ Pages : 36 ❖ Mumbai ❖ January 2025 ❖ Price : Rs.8/-

તપસ્વી બહુમાનના યાદગાર સંભારણા...



તપસ્વીઓનું બહુમાન



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 મથુરાદાસ 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 અતુલભાઈ ધનજીભાઈ વસા..... | સભ્ય |
| શ્રી જયેશભાઈ શરદચંદ વસા..... | સભ્ય |
| શ્રી શૈલેષભાઈ વ્રજલાલ વોરા..... | સભ્ય |
| શ્રી જયેશભાઈ યુનીલાલ વસા..... | કો-ઓપ્ટ |
| શ્રી પ્રવિણચંદ યીમનલાલ 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/-
પરદેશમાં (ફક્ત વાર્ષિક) : USD 20 (Yearly)

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

સંબંધમાં સમય આપવો બહુ જરૂરી છે નહીં તો સમય જ સંબંધ તોડી નાખે છે...

સંબંધમાં સમય આપવો બહુ જરૂરી છે નહીં તો સમય જ સંબંધ તોડી નાખે છે... 'સંબંધ' જીવવા માટે જો સૌથી 'સંબંધ'.

સંબંધ વગર જીવન ક્યારેય પણ સંપૂર્ણ બનતું નથી. સંબંધ કોઈપમ કેમ ના હોય, દરેક સંબંધને સમયની જરૂર પડતી હોય છે. એકબીજાને જેટલો સમય આપીશું તેટલા જ એકબીજાના સ્વભાવથી પરિચય બની શકાય છે. આપણા મનમાં કોઈના માટે કેવી રીતની લાગણી છે તે દર્શાવી બહુ જરૂરી છે. ઘણા લોકો અંતર્મુખી હોય છે. પોતાની લાગણી તેઓ કાયરેય પણ સ્પષ્ટ રીતે કહી નથી શકતા. અને પછી મનમાં અને મનમાં તેવું મક્કી કરી લેતા હોય છે કે સામેવાળાને હું પસંદ નથી. તેઓ મારી સાથે સંબંધ નહીં રાખે. સામેવાળાના દિલમાં આપણા માટે કેવી લાગણી છે તે જાણવી બહુ જરૂરી છે. પણ આપણે ઘણીવાર એવું વિચારતા હોઈએ છી કે આપણે આપણી લાગણી સામેવાળાને કહી દઈએ પરંતુ જો તેની 'ના' આવશે તો આપણાથી સહન નહીં થાય. પણ આ તો આપણા વિચારો છે, સામેવાળાના વિચારો જાણવા માટે તેની સાથે વાતો કરવી બહુ જરૂરી છે. કોઈના દિલમાં શું હોય તે તેની સાથે સમય વિતાવતા જ ખરબ પડે છે. જેમ જેમ સમય જાય છે તેમ તે અંદરની લાગણી બહાર આવે છે. અને આ લાગણી દ્વારા જ તો ખબર પડે છે કે આપણે કોઈના માટે કેટલા મહત્વનાં છીએ. પણ કેટલાક આ જ વાતથી ડરતા હોય છે. અને પછી પાછળ જતા જીવનભર માટે અફસોસ રહી જાય છે કે કાશ આપણે આપણા દિલની વાત એક વખત કહી દીધી હોત તો !!!

આજ વાત પરિવારનાં સભ્યો માટે પણ બહુ જરૂરી છે. દરેકને એકબીજાની સાથે વધારે નહીં પરંતુ અમુક ચોક્કસ સમય તો એકબીજાની સાથે રહેવું જ જોઈએ. આખા દિવસ દરમિયાન એક સમય એવો નક્કી કરવો જોઈએ કે આ સમયે આખો પરિવાર સાથે જ હોવો જોઈએ. અને આ સમયે જ એકબીજા માટે જે નારાજગી હોય તે એકબીજાને કહી દેવી જોઈએ. સમય જતા આ જ નારાજગી નફરત માં બદલે તેના પહેલા જ તેનો ઉકેલ લાવી દેવો જરૂરી છે. નફરતની કોઈ દવા નથી. નફરત એક એવી વસ્તુ છે જે દિવસે ને દિવસે વધતી જાય છે. માટે જ જ્યારે પણ કોઈના માટે મનમાં થોડી પણ નફરત આવી જાય તો તેની સામે સાથે બને એટલો સમય પસાર કરવો જોઈએ. અને પછી એક વાત નક્કી છે કે એકબીજાની સાથે સમય પસાર કર્યા પછી આ જ નફરત લાગણીમાં બદલાઈ જાય છે.

માટે જ દરેક દુઃખની એકબીજાને નારાજગીની દવા છે 'સમય' સમય અને સંબંધ બહુ મહત્વનાં છે. અને સંબંધોને સાચવી રાખવા સમય આપવો બહુ જરૂરી છે.

તંત્રી સ્થાને થી....



શ્રી રાજેન્દ્રભાઈ પુનાતર
મો. ૭૦૨૧૨૦૧૨૮૦
૯૩૨૩૧૪૧૫૯૫



ન બોલવામાં નવ ગુણ



એક કહેવત છે કે બોલે તેના બારે વેચાય તો બીજુ એ પણ કહેવત છે કે ન બોલવામાં નવ ગુણ. આ બંને વિરોધાભાસી વિધાન માંથી આપણે શું તારવણી કાઢવી ? બંને વિધાનો પોતપોતાની રીતે સત્ય છે. ક્યાં, ક્યારે, કેટલું બોલવું તેની સારી સમજ હોવી જોઈએ. તે જ રીતે જરૂર પડે ત્યારે કોઈ બાબતમાં ન બોલવામાં જ શાણપણ હોય છે. સમય અને સંબંધ પ્રમાણે વ્યક્તિએ પોતાની સુઝબુઝ પ્રમાણે બંને વિધાનો નો ઉપયોગ યથાચોગ્ય સમયે કરવો જોઈએ.

ઘણા લોકોને દરેક બાબતમાં પોતાની મોટાઈ બતાવવા અથવા તો પોતે બીજા કરતાં વધારે હોશિયાર છે તે બતાવવા માટે દરેક બાબતમાં ચંચુપાત કરવાની ટેવ હોય છે અને જ્યાં ને ત્યાં જે તે બાબતે પોતાનો વણમાગ્યો અભિપ્રાય આપતા ફરતા હોય છે. માની લઈએ કે તે કદાચ હોશિયાર પણ હોય, તો પણ બીજાઓને મૂરખ ન સમજવા જોઈએ. દરેક વ્યક્તિ કોઈને કોઈ બાબતમાં હોશિયાર જરૂર હોવાની. કોઈને અન્ડરએસ્ટીમેટ કરવાની જરૂર ન હોય. બીજાની લીટી નાની કરીને પોતાની લીટી મોટી છે તેવું બતાવનારાઓ નો તોટો નથી હોતો. આવા સમયે તેઓ ન બોલ્યામાં નવ ગુણ સમજે તો ઘણી સમસ્યાઓનો અંત આવી જાય.

ઘણા લોકોને બીજાની ખોડખાપણ કાઢવામાં અનેરો આનંદ આવતો હોય છે. તેઓ દરેક બાબતને નકારાત્મક રીતે લેતા હોય છે. શક્ય છે કે કોઈ સારી વ્યક્તિમાં કોઈ દોષ હોય પણ શકે, પરંતુ આપણે તેના ગુણો જોવાને બદલે તેના દોષ જોવામાં મશગુલ થઈ જઈએ છીએ, વાંકદેખા તે વક્રદ્રષ્ટાઓ દરેક બાબતમાં કંઈ ને કંઈ ખામી શોધતા હોય છે. કદાચ તેઓ એવું સિદ્ધ કરવા માગતા હોય છે કે મારામાં જેમ ખામી છે તેમ તમારામાં પણ ખામીઓ છે એટલે આપણે બંને સરખા છીએ. કોઈ મહાન વ્યક્તિની ખોડખાપણ શોધીને તેને આપણી ખોડખાપણ સાથે સરખામણી કરવાથી આપણે તેમના જેવા મહાન બની શકતા નથી.

કેટલાક લોકોને સામાન્ય વાતચીત જ નહીં, પરંતુ જાહેરમાં પણ કઠોર વાણી બોલવાની આદત પડી ગઈ હોય છે. પોતે જે વાત સાથે સહમત ન થતા હોય અથવા જે પોતાની સાથે સમહત ન હોય, તેમને ઉતારી પાડવા, તેમના વિશે જેમ તેમ બોલવું, તેવી આદત આપણે ઘણા લોકોમાં જોઈએ છીએ. શાસ્ત્રોમાં કહેવાયું છે કે ઘરમાનુંરાગી એ ઉદ્ધત અને કઠોરવાણી નો નિત્ય ત્યાગ કરવો જોઈએ. જે મનુષ્ય કુર અને કઠોર વાણી રૂપી કાંટા વડે લોકોને પીડા ઉપજાવે છે તેને મનુષ્યમાં મહા દરિદ્ર સમજવો.

તો પછી વાણી કેવી હોવી જોઈએ શાસ્ત્રોમાં કહ્યું છે કે બોલવા કરતા ન બોલવું વધારે સારું અને જો બોલવું જ પડે તો સત્ય જ બોલવું સત્ય અને પ્રિય બોલવું, અને વિશેષ-સત્ય તથા પ્રિય સાથે ધર્મયુક્ત બોલવું વાણીનો ઉપયોગ, યોગ્ય જગ્યાએ ઉપયોગ અને યોગ્ય વ્યક્તિ માટે કરેલો ઉપયોગ શ્રેષ્ઠ મનુષ્યના ગુણની નિશાની છે.

આપણા સૌના અનુભવ છે કે અયોગ્ય વ્યક્તિ કે યોગ્ય વ્યક્તિ દ્વારા કરેલા અયોગ્ય વિધાનો મહા અનર્થ સર્જી શકે છે પછી તે દેશ હોય, સમાજ હોય કે કુટુંબ હોય.

‘સંવર ભાવના’

- મહેન્દ્ર પુનાતર

ઇન્દ્રિયો બહારના અને ભીતરના

જગતને જોડવાનો સેતુ

ઇન્દ્રિયો પર અંકુશ મેળવવાનો સરળ રસ્તો એ છે કે આપણે આપણી કમજોરીને તપાસી લઈએ અને તેના પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીએ. સંયમ દ્વારા આ નબળાઈઓને શક્તિમાં રૂપાંતરિત કરી શકાય છે. એક ઇન્દ્રિય ઠીક દિશામાં જતી હશે તો બધી ઇન્દ્રિયો તે તરફ વળશે. ઇન્દ્રિયો બહારથી આપણને પદાર્થ સાથે જોડે છે અને અંદરથી ચેતના સાથે. શરીર પદાર્થ છે સંકલ્પ ચેતના.

સંસારના મહાસાગરમાં બાર ભાવનાઓ દીવાદાંડીરૂપ છે, જે આપણને મુક્તિના માર્ગે જવાનો રાહ ચીંધે છે. આ ભાવનાઓનું સતત ચિંતન અને મનન નવી દૃષ્ટિ આપે છે. અને જીવનમાં પરિવર્તન લાવે છે. આપણે સૌ મોહ-માયાનાં બંધનોમાં જકડાયેલા છીએ. આ બંધનમાંથી મુક્ત થવાનું એટલું સરળ નથી. પણ સાચી સમજ જો ઉભી થાય તો સાપની કાંચળીની જેમ આ બધા આવરણો એની મેળે દૂર થશે. આપણે બિનજરૂરી ભાર ઊંચકીને ફરી રહ્યા છીએ. મનથી મુક્ત થઈ જઈએ તો રસ્તો મળી રહે. આ બાર ભાવનામાં જીવન જીવવાનો, સુખ અને શાંતિથી રહેવાનો ભગવાન મહાવીરે બતાવેલો માર્ગ છે. આમાં ધર્મ સાથે જીવન જોડાયેલું છે.

અનિત્ય ભાવનામાં આપણે જોયું કે જગતની પ્રત્યેક વસ્તુ નાશવંત છે. અશરણ ભાવનામાં જાણ્યું કે માણસ ગમે તેટલો શક્તિશાળી અને તાકાતવર હોય પણ કોઈનું શરણ કામ આવતું નથી. સંસાર ભાવનામાં ખ્યાલ કર્યો કે સંસાર રાગ-દ્વેષનો સંગ્રામ છે. મોહ અને આસક્તિથી આપણે બંધાયેલા છીએ. એકત્વ ભાવનાનો બોધ એ છે કે આપણે એકલા આવ્યા છીએ અને એકલા જવાના છીએ. કશું સાથે આવવાનું નથી. અન્યત્વ ભાવનામાં એ સંદેશો મળ્યો કે અહીં કોઈ આપણું પોતાનું નથી. અશુચિભાવનામાં એ સત્ય સમજાયું કે કોઈ પણ વસ્તુ ગમે તેટલી સુંદર અને આકર્ષક

હોય પણ આ ચમક લાંબો સમય ટકતી નથી. રૂપ અને ધનનું અભિમાન નકામું છે. બધું જીર્ણ થવાનું છે અને હાથમાંથી છટકવાનું છે. જે વસ્તુ આજે જેવી છે તેવી કાલે રહેવાની નથી. આશ્લવ ભાવનામાં એ પ્રકાશ પડ્યો કે મન, વચન અને કાયાની અશુભ પ્રવૃત્તિથી કર્મો બંધાય છે અને કર્મો બધાને ભોગવવાં પડે છે. હવે આપણે સંવર ભાવના અંગે જાણવા પ્રયાસ કરીશું.

સંવરનો અર્થ છે બાહ્ય પ્રવૃત્તિમાંથી પરાવૃત્ત થઈ આત્માભિમુખ થવું તે અને બીજો અર્થ છે સમેટવું, રોકવું, નિગ્રહ કરવો. આ ભાવનાના ચિંતનમાં આપણે બે બાજુઓનો ખ્યાલ રાખવાનો છે. એક સાંસારિક પ્રવૃત્તિ અને જીવનની આપાધાપીમાંથી ધીરે ધીરે મુક્ત થઈને આત્મા તરફ વળવાનું છે. બહારનું જગત છોડીને ભીતરમાં પ્રવેશ કરવાનો છે અને બીજું કર્મોને આવતા રોકી શકાય તે માટેની સાધનામાં, આરાધનામાં લીન બનવાનું છે.

આપણે અગાઉ જોયું કે ઇન્દ્રિયોને વશ રાખવાથી અને તેના પર વિજય મેળવવાથી કર્મોને આવતા રોકી શકાય છે. ઇન્દ્રિયો દ્વારા જ કર્મો બંધાય છે. મૂળ વાત એ છે કે ઇન્દ્રિયો પર અંકુશ કઈ રીતે મેળવી શકાય? ઇન્દ્રિયો સામે લડવાનું નથી, પણ તેનાથી ઉપર ઉઠવાનું છે. દરેક ઇન્દ્રિય સાથે મન જોડાયેલું છે. મનના કારણે રસવૃત્તિ વધે છે. માત્ર ભોજનના ત્યાગથી રસનો પરિત્યાગ નહીં

થાય અને તેમાં પરાણો કરવાનું હશે અથવા મન વગર દમનથી કરવાનું હશે તો કદાચ પહેલા કરતાં રસવૃત્તિ વધશે. અકસર એવું બને છે જ્યારે ઉપવાસ કર્યો હોય ત્યારે જ ભોજનનો વધુ ખ્યાલ આવે છે. જે કાંઈ નથી કરવાનું તેની વારે વારે યાદ આવે છે. વિપરીતમાં વધુ રસ અને આકર્ષણ હોય છે. માત્ર ભોજનનો નહીં, પરંતુ તેના રસનો ત્યાગ કરવાનો છે.

આવી જ રીતે માત્ર આંખો બંધ રાખવાથી અર્થ સરવાનો નથી. માણસ બંધ આંખે પણ ઘણું ન જોવાનું જોઈ શકે છે અને તેનો આનંદ માણી શકે છે. આપણો મન અને કલ્પના દ્વારા વિચારના ઘોડાઓ દોડાવીએ છીએ અને ઘણું બધું જે હકીકતમાં આપણે જોઈ શકતા નથી તે જોઈએ છીએ. કાન બંધ રાખવાથી ન સાંભળવા જેવી વાત સાંભળવાની નથી એવું નથી. મન દ્વારા પણ ઘણું ઈચ્છિત સાંભળી શકાય છે અને મનના રંગો પૂરી શકાય છે. મન દ્વારા સ્પર્શનો પણ અનુભવ કરી શકાય છે. બધી ઈન્દ્રિયોની બાબતમાં આવું છે તેના પર દમન કરીને કે પડદો લગાવીને તેને આપણે રોકી શકીશું નહીં. જ્યાં સુધી અંદરનો રસ ખતમ નહીં થાય અને જ્યાં સુધી મન જોડાયેલું હશે ત્યાં સુધી તેને અટકાવી શકાશે નહીં. મન વિપરીતમાં રસ લેતું હોય છે. તમે તેને કહો કે આ નથી કરવાનું તો તેને તેમાં વધુ રસ જાગે છે. કોઈ આપણને કહે કે આ વસ્તુ ખાવાની નથી તેની બાધા લઈ લો તો આકરું થઈ પડશે. અમસ્તા તો આપણે ભાગ્યે જ એ વસ્તુ ખાતા હોઈએ પરંતુ એ વસ્તુ પર નિષેધ થયો એટલે એમાં અચાનક રસ જાગૂત થશે. ઈન્દ્રિયોને વશમાં રાખવા માટે હઠ, આગ્રહ, દમન કામ નહીં આવે. માત્ર સંયમ, જ્ઞાન અને સમજ દ્વારા આ સિદ્ધ થઈ શકશે.

દરેક ઈન્દ્રિયો આપણને કોઈ ને કોઈ વસ્તુ સાથે જોડે છે કનેક્ટિંગ લિંક્સ છે. તે જોડવાનો સેતુ છે. આંખની ઈન્દ્રિય દૃશ્ય સાથે જોડે છે. કાનની ઈન્દ્રિય ધ્વનિ સાથે જોડે છે. જે ઈન્દ્રિયો બહારના જગત સાથે જોડે છે તે ભીતરના જગત સાથે પણ માણસને જોડી શકે છે. દરેક ઈન્દ્રિય ભીતરમાં ઊતરવાનું દ્વાર છે, પરંતુ તેનો યોગ્ય ઉપયોગ થવો જોઈએ. સંયમ અને તપ દ્વારા ઈન્દ્રિયોને યોગ્ય માર્ગે વાળી શકાય છે. ઈન્દ્રિયો પર અંકુશ મેળવવાનો એક સરળ રસ્તો એ છે કે આપણે એ જાણવું જોઈએ કે આપણી સૌથી મોટી કમજોરી કઈ છે. કઈ ઈન્દ્રિયને આપણે વધુ પડતા વશ છીએ. આપણે આપણી આ નબળાઈને બરાબર સમજીએ તો વિધાયક સંયમ દ્વારા આ કમજોરીને શક્તિમાં રૂપાંતરિત કરી શકીએ. મોટું નિશાન સર કર્યા પછી બીજા નાનાં નિશાનોને સર કરવાનું સહેલું થઈ પડશે. એટલે આપણને જેમાં સૌથી વધુ રસ હોય તેને સંયમ દ્વારા સમજપૂર્વક નિયંત્રિત કરીએ તો એક અનોખી ઊર્જા ઊભી થશે અને આ ઊર્જા સંયમના માર્ગે જવામાં સહાયભૂત થશે. રસ્તો એક જ છે પણ દિશા બદલાઈ જાય છે. જે વૃત્તિઓ બહાર ભટકે છે તે ભીતરમાં શક્તિમાં રૂપાંતરિત થઈ જાય છે. બહાર જવાનું અને અંદર જવાનું દ્વાર એક જ છે. જે

દ્વાર આપણને બહાર લઈ જાય છે તે અંદર જવા માટે પણ કામમાં લઈ શકાય છે. બહુ બહાર ચાલી ગયા પછી હવે પાછા ફરવાનું છે. ઈન્દ્રિયો આપણને બહારથી પદાર્થ સાથે જોડે છે અને અંદરથી ચેતના સાથે જોડે છે. શરીર પદાર્થ છે અને સંલક્ષ્ય ચેતના.

એક ઈન્દ્રિય બીજી ઈન્દ્રિયનું અનુસરણ કરે છે. એક ઈન્દ્રિય ઠીક દિશામાં જતી હશે તો બધી ઈન્દ્રિયો તે તરફ વળશે. એક ઈન્દ્રિય સંયમ તરફ વળશે તો બાકીની બધી ઈન્દ્રિયો અસંયમ તરફ જવામાં અસમર્થ બની જશે. જે શ્રેષ્ઠ હોય છે તે હંમેશા શક્તિશાળી હોય છે અને તે બીજાને આકર્ષે છે. એક દીવો પ્રગટશે તો બધા દીવાઓ પ્રગટી જશે. જે ઈન્દ્રિય વધુ શક્તિશાળી હોય અને જેનાથી આપણે પરેશાન હોઈએ તેનાથી આ અંગે શરૂઆત કરવી પડશે. ભોજનમાં વધુ રસ હોય તો ઉપવાસથી શરૂઆત કરવી પડશે. વધુ પડતો લોભ અને પરિગ્રહ હોય તો ત્યાગ અને અપરિગ્રહથી શરૂઆત કરવી પડશે. વધુ પડતી વાસના હોય તો તે અંગેના સંયમથી શરૂઆત કરવી પડશે અને ધીરે ધીરે સમજપૂર્વક આમાંથી મુક્ત થવાનું રહેશે. આપણે આપણી નબળી કડીને શોધી લેવી જોઈએ અને તેના પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું જોઈએ.

આપણું સમગ્ર જીવન આપણા મનનું પરિણામ છે. આપણે કોઈથી છુટકારો મેળવવા માગીએ છીએ. રાગ-દ્વેષ અને મોહ દૂર કરવા ઈચ્છીએ છીએ, પણ તેને ભૂલી શકતા નથી એટલે સતત તે વસ્તુ આપણા મનમાં રહે છે. ખોટાને તોડવા અને દૂર કરવાની ઉતાવળ કરતા સાચાને પકડવાની કોશિશ કરવી જોઈએ. સાચું પકડાઈ જશે તો ખોટું એની મેળે દૂર થઈ જશે. સંસાર પ્રત્યે વિરક્ત બનવાની સાથે પરમાત્માને પામવાની કોશિશ થવી જોઈએ. ત્યાગની સાથે રાગની પકડ ઠીલી થવી જોઈએ. મનમાંથી મોહ દૂર ન થાય તો ત્યાગ વ્યર્થ બની જશે. મન જો ત્યાગી બની ગયું તો સંસારમાં રહેવા છતાં તમે સાધુ છો. ક્રોધ અને શાંતિ, પ્રેમ અને ઘૃણા, રાગ અને દ્વેષ, વાસના અને સંયમ, સારું અને ખરાબ બંને એકસાથે રહી શકે નહીં. કોઈ એકમાં શક્તિ કામે લાગે છે ત્યારે બીજામાં વિસર્જિત થાય છે. બેમાંથી એકને છોડવું પડે. સારું સ્વીકારીએ તો નઠારું છૂટી જશે. એક સદ્ગુણ આવી ગયો તો બીજા સદ્ગુણો આવવા શરૂ થશે. જે વસ્તુ પ્રબળ હશે તે બીજી નબળી વસ્તુઓને હટાવી દેશે. સાધના માટે ભીતરમાં ઊતરવા માટે શરીરશુદ્ધિની જેમ મનશુદ્ધિ પણ જરૂરી છે. મનની વ્યાકૂળતાનું કારણ મનની અંદર રહેલા વિકારો છે.

પ્રભુ મહાવીરે કહ્યું છે કે શત્રુ બહાર નથી. બહારના શત્રુઓથી ડરવાની જરૂર નથી. જે કોઈ ભયભીત થવા જેવું છે તે અંદર છે. આપણા વાસના અને વિકાર જ આપણા શત્રુઓ છે. સંવર ભાવનાનું ચિંતન આપણને આત્માભિમુખ બનાવે છે અને કર્મોને આવતા અટકાવવા માટેની શક્તિ ઊભી કરે છે.

(હવે પછી નિર્જરા ભાવના)

આરોગ્યની જાળવણી

- લેખક: ડૉ. શરદ ઠાકર (અમદાવાદ)

આજે વાત આરોગ્યની જાળવણી વિશે કરવી છે. બહારનું ખાવા-પીવા વિશે મને જે અંગત અનુભવો થયા છે એનું જ આ નિરૂપણ છે. કોઇએ બંધબેસતી પાઘડી માથે પહેરી લેવાની જરૂર નથી.

ભરતભાઈ સોની પુત્રજન્મના સમાચાર જાણીને હરખથી ઊછળી પડ્યા. દરેક સ્ટાફ મેમ્બરને પાંચસો-પાંચસો રૂપિયા આપી દીધા. રાજકોટના પ્રખ્યાત કેસર પેંડાનું એક કિલોનું બોક્સ લઈ આવ્યા. મારા ટેબલ પર મૂકી દીધું. મેં વિનય કર્યો, ભરતભાઈ, આટલું બધું ના હોય. હું પાંચ-છ પેંડા રાખી લઈ છું. એ બોલ્યા, અરે! આ તો કંઈ નથી સાહેબ! મારા ઘરમાં ૪૦ વર્ષ પછી દીકરો જન્મ્યો છે. ચાર દીકરીઓ થયા પછી આ કુંવર આવ્યો છે. તમને તો મારે ડિનર માટે લઈ જવા છે. સામાન્ય રીતે હું દર્દીઓ સાથે મારા કિલનિકની ચાર દિવાલોની બહારનો સંબંધ બાંધતો નથી, પણ જ્યારે કોઈ જેન્યુઇન પ્રેમ ઠાલવે ત્યારે ઝૂકી જઈ છું. ભરતભાઈનો પ્રેમાગ્રહ સ્વીકારીને મેં હા પાડી દીધી.

થોડા દિવસ સુધી તો ડિનર માટે જવાનો પ્રશ્ન જ ઉપસ્થિત થતો ન હતો. મેં ભરતભાઈનાં પત્નીને ત્રણ મહિના સુધી તકલીફ ન આપવાનું વિચાર્યું હતું. એ મર્યાદા પૂરી થઈ ગઈ તે પછી એક દિવસ ભરતભાઈનો ફોન આવ્યો, સાહેબ, આજે સાંજે તૈયાર રહેજો. હું મારી કારમાં તમને લેવા માટે આવું છું. તમે અને મેડમ અને મારું ફેમિલી. અમારા વિસ્તારની એક સારી રેસ્ટોરાંમાં ડિનર લેવા જઈશું.

અમે તૈયાર હતા. ભરતભાઈ, પ્રિયાબહેન અને ચાર દીકરીઓ વત્તા એક નાનો ટેણિયો. એમની કાર મોટી હતી. બધાં બેસી ગયા. નદીની પેલી બાજુના એરિયામાં આવેલી એક મોંઘી અને પ્રખ્યાત રેસ્ટોરાંમાં એ અમને લઈ ગયા. ભરતભાઈએ સવારથી ટેબલ બુક કરાવી રાખ્યું હતું. ભવ્ય એમ્બિયન્સ હતું. આરામદાયક ખુરશીઓ હતી. સજાવટ પામેલું ડિનર ટેબલ હતું. સુઘડ, સફાઈદાર યુનિફોર્મ ધારણ કરેલા વેઇટર્સ હતા. સ્ટુઅર્ડ આવી અને ઓર્ડર પૂછવા લાગ્યો. ત્યાં સુધીમાં એક વેઇટર આવીને ઝગારા મારતી કોકરી ગોઠવી ગયો. નેપ્ચિન્સ સુંદર હતા. ભરતભાઈ વાનગીઓ લખાવતા હતા ત્યારે અચાનક એક ઘટના બની. કાઉન્ટર પર બેઠેલા મેનેજર ઊભા થઈને અમારી પાસે આવ્યા. મને ઉદ્દેશીને પૂછવા લાગ્યા, સર, દિવ્ય ભાસ્કરમાં કોલમ લખો છો એ તમે જ ને? એમાં તમારો ફોટો આવે છે એટલે હું ઓળખી ગયો.

મારા માટે આ કોઈ નવાઈ પામવાની કે અભિમાન કરવા જેવી વાત ન હતી. ૨૫ વર્ષથી છાપે ચડેલા માણસ હોઈએ એટલે બે-પાંચ માણસો ઓળખી પણ જાય. મેં સહજતાપૂર્વક કહ્યું, હાં, એ જ હું. સાહેબ, એક વિનંતી છે અમારા કિચનમાં કામ કરતો હેડ

કૂક લાંબા સમયથી પરેશાન છે. એને ચામડીનો પ્રોબ્લેમ છે. તમે એને સાજો કરી આપશો? ભાઈ, હું ચામડીનો ડોક્ટર નથી. હું તો ... મેનેજર કેડો મુકે તેમ ન હતો. સાહેબ, તમે એકવાર જોઈ લો. પછી તમને લાગે તો બીજા કોઈ સારા ડોક્ટરનું નામ સજેસ્ટ કરજો. મનેજરની વિનંતી સાવ જ અસ્થાને ન હતી, પણ એ જે ભાવ સાથે કહી રહ્યો હતો, એની અવગણના હું ન કરી શક્યો. હું ઊભો થયો અને એની પાછળ જવા લાગ્યો. એ મને કિચનમાં લઈ ગયો. કિચનના બારણા પર મોટા અક્ષરોમાં સૂચના હતી: 'ઓન્લી ફોર સ્ટાફ મેમ્બર્સ'. મને એ વાંચીને આશ્ચર્ય થયું; ક્યો એવો ગધેડો ગ્રાહક હશે જે વગર પૂછ્યે કિચનમાં ઘૂસી જાય?

કિચનમાં પગ મૂકતાં જ મને આઘાત લાગ્યો. અમે ડિનર માટે જ્યાં બેઠાં હતાં એના કરતાં અહીંનું વાતાવરણ તદ્દન જુદું હતું. ભયંકર વાસ મારતું કિચન હતું. વોશબેસિન પાસે ડિશવોશર પડ્યું હતું. એની બાજુમાં ઍઠવાડ ભરેલું પીપડું પડ્યું હતું. ઉદરડાઓ દોડાદોડી કરતા હતા. દરેક ઉંદરનું કદ સસલા જેવડું હતું. એક ખૂણામાં સડેલા શાકભાજી પાથરેલાં હતાં. એમાં ઇયળો ખદબદતી હતી. કર્મચારીઓ માઈકોવેન ઓવન અને ગેસ સ્ટવ પર અલગ અલગ વાનગીઓ તૈયાર કરી રહ્યા હતા. કોલ સ્ટોરેજમાં કેટલાય દિવસથી સંઘરી રાખેલી બે-ત્રણ જાતની ગ્રેવી કાઢીકાઢીને એ લોકો સજ્જ બનાવી રહ્યા હતા, પણ સૌથી મોટો આઘાત તો હવે આવવાનો હતો. હેડ કૂક પ્લેટફોર્મના બીજા છેડા પર બેસીને આટો ગુંદી રહ્યો હતો. મેનેજર મને એની પાસે લઈ ગયા. એમણે કહ્યું, આ ડોક્ટર સાહેબ છે. તને જે થતું હોય તે જણાવી દે. એ તને સારી દવા લખી આપશે.

એ માણસે એનો જમણો પગ ઊભો કર્યો અને પિંડી ખુલ્લી કરી અને મારી સામે ધરી દીધી. ત્યાં ઘૂંટી આગળ મોટું ધારું પડ્યું હતું. જોતાંવેંત હું સમજી ગયો કે એ દુઝતું ખરજવું હતું. ઘૂંટીથી વિસ્તરીને એ પગની આંગળીઓ સુધી લંબાયેલું હતું. એમાથી ભયંકર દુર્ગંધ ઊઠતી હતી. પડ જેવું ચીકણું પ્રવાહી એમાં બાળેલું હતું. એ માણસે મને કહ્યું, સાહેબ, આખી રાત હું ઊંઘી શકતો નથી. ખૂબ જ ખંજવાળ આવે છે. અહીં બેઠો છું. તો પણ ખંજવાળ્યા વગર રહી શકાતું નથી. કેટલાય રૂપિયા ખર્ચી નાખ્યા પણ મટતું નથી. આવું કહીને એણે લોટવાળી આંગળીઓ એ ધારા પર મૂકી દીધી અને વલુરવા લાગ્યો. એની આંગળીઓ પર લોહી અને પડ બાઝી ગયાં. હું હજી કંઈક કહું કે સમજાવું તે પેલાં તો એણે એ જ હાથ વડે ફરીથી આટો ગુંદવા માંડ્યો.

આ મેં જાતે જોયેલી કડવી પણ સત્ય હકીકત છે. મેં એને શું

સલાહ આપી એ વાત અહીં અપ્રસ્તુત છે, પણ અમદાવાદ જેવા શહેરના પોશ એરિયામાં આવેલી એક મોંઘી રેસ્ટોરાંના કિચનની અંદરની આ વાસ્તવિકતા છે. હું બહાર આવીને ડિનર ટેબલ પાસે મારી ખુરશીમાં બેસી ગયો. માત્ર એટલું જ બોલી શક્યો, ભરતભાઈ, મને જરા પણ ભૂખ નથી. હું માત્ર આઈસક્રીમ લઈશ (આવી જ રીતે એક વાર અનાયાસે હું એક આઈસક્રીમ બનાવતી ફેક્ટરીમાં જઈ ચડ્યો હતો. ત્યાંની ગંદકી જોયા પછી મને લાગ્યું કે બધી કંપનીઓના આઈસક્રીમ્સ પણ ખાવા જેવા નથી હોતા. હું હરગિજ એવું કહેવા નથી મોગતો કે ભારતની તમામ રેસ્ટોરાંમાં આવું જ ચાલતું હશે, પણ હું એક સૂચન તો અવશ્ય કરીશ કે ગમે તેટલી સારી રેસ્ટોરાંમાં જમવા બેસતા પહેલાં એક નજર એના કિચનમાં કરી લેવી જરૂરી છે. જોકે, મોટા ભાગની રેસ્ટોરાંમાં કિચનમાં પ્રવેશ કરવાની મનાઈ હોય છે. શા માટે એ ભગવાન જાણે ?

બીજી એક ઘટનામાં અમે ચાર-પાંચ મિત્રો સપરિવાર ડિનર માટે ગયા હતા. એક ડોક્ટર મિત્રની સાથે એનું નાનું બાળક પણ હતું. એ બાળક માટે એની મમ્મીએ જરૂર પડે તો પીવડાવવાના આશયથી દૂધ પણ લીધું હતું. અમે જમતાં હતાં ત્યારે એ બાળકે રડવાનું ચાલુ કર્યું. એ મિત્ર દૂધ ભરેલું પાત્ર લઈને ઊભા થયા અને વેઈટરને વિનંતી કરી, મને બે મિનિટ માટે કિચનમાં જવા દેશો? આ દૂધ ઠંડું થઈ ગયું છે. મારે એ ગરમ કરવું પડશે. વેઈટરે ના પાડી દીધી, લાવો હું, ગરમ કરી લાવું. પણ મિત્રે જીદ પકડી કે દૂધ વધારે ગરમ નથી થવા દેવાનું, માત્ર નવશેકું જ રાખવાનું છે. એને કેટલું ગરમ કરવું એ માત્ર હું જ જાણું છું. એટલે વેઈટરે હા પાડવી પડી. એ મિત્ર કિચનમાં ગયા એવા જ પાછા આવ્યા. અમને કહેવા લાગ્યા, પ્લીઝ, કોઈ એક પણ વાનગી ખાશો નહીં. અહીંનું કિચન તો ઉકરડા કરતાંય વધારે ગંદું છે. મેનેજર સાથે ઝઘડો કરીને અમે નીકળી ગયાં.

ફરીથી કહું છું કે આ વાત બધાને લાગુ નથી પડતી. અત્યારે બીમારીના દિવસો ચાલે છે. નેવું ટકા બીમારીઓ પ્રદૂષિત પાણી અને ગંદા ખોરકથી ફેલાય છે. સમજદાર વાયકોએ પોતાનું આરોગ્ય જાળવી રાખવા માટે બહારનું ખાવાની વૃત્તિ પર સંયમ રાખવો જોઈએ.

આ તો સારી કહેવાતી રેસ્ટોરાંની વાત થઈ. ખૂમચાઓ, તાવડાઓ કે લારીઓમાં વેચાતી વાનગીઓની તો વાત જ કરવા જેવી નથી. અહીં મારો ઉદ્દેશ કોઈને દોષ આપવાનો નથી, પણ વાનગીઓ બનાવતા માણસોની અજ્ઞાનતા, આરોગ્ય વિશેની અપૂરતી જાણકારી, પૈસાનો લોભ અને શારીરિક બીમારીઓની હાજરી આ બધું લક્ષમાં લેવાવું જોઈએ. ઘરની ગૃહિણીએ બનાવેલી વાનગીઓ કદાચ બહારના જેટલી ચટાકેદાર ન હોય તો પણ એમાં ચોખ્ખાઈ હશે, પ્રેમ હશે અને આરોગ્ય હશે.

તણખો

- પાર્લમેન ગાંધી

એક અતિશય શ્રીમંત બહેન હતા. તેમની પાસે એક અતિ કિંમતી સુંદર સાડી હતી. આ સાડી તેમને ખુબ જ ગમતી. એમણે વિચાર કર્યો કે આ સાડી બગડે નહીં તેથી તેનો ઉપયોગ સાવ નજીકના જ સગાના પ્રસંગમાં કરવો. તેમને ત્યાં ઘણા પ્રસંગ આવ્યા અને ગયા. પણ આ વખતે નહિ મારી દિકરીના લગ્નમાં પહેરીશ એમ વિચારીને તેમણે એ સાડી ક્યારેય પહેરી જ નહિ.

એવામાં અચાનક જ તેમનું મૃત્યુ થઈ ગયું. એમના બધા સગા-વહાલાને એ ખબર હતી કે બહેનને એ સાડી ખૂબ જ પ્રિય હતી. આથી જ તેમણે એ સાડીનો ક્યારેય ઉપયોગ જ ન કર્યો. ઘરના બધા કુટુંબીજનોએ નક્કી કર્યું કે હવે આ સાડી તેમના મૃતદેહને જ ઓઢીડી દઈએ. આ રીતે જે સાડી જિંદગી આપી કિંમતી જણાવતી જેમ સાચવી તે પાછી ક્યારેય કામ ન આવે અને બળીને રાખ થઈ જાય એવા કામમાં અંતે વપરાઈ ગઈ.

કહેવાનું તાત્પર્ય એ જ છે કે મમત્વભાવ - રાગ જીવને પળે પળે મારી રહ્યો છે. ન તો એ વપરાશ કરવા દે છે કે ન તો ત્યાગ. અરે! જેના પ્રત્યે રાગ હોય તેના પ્રત્યે એવો તો પ્રેમભાવ જાગે છે કે તેના એક પણ દોષ દેખાતા નથી. આવો રાગ ભારે ખતરનાક છે. એ મીઠી છૂરી જેવો, મધિલપ્ત તલવાર જેવો છે જેને ચાટવા જઈએ તો જીભ કપાઈ જાય પણ છતાં તેનો સ્વાદ લેવાનો મોહ છૂટતો નથી. આપણો જે મહાન દુશ્મન છે. પળે પળે કર્મબંધનનો કરનાર છે તેવો રાગ આપણને મિત્ર જેવો લાગે છે એ આશ્ચર્ય જ છે ને! જેને શરણે એક પણ પણ જવા જેવું નથી તેવા રાગને આપણે આપણું આખું જીવન સમર્પિત કરી બેઠા છીએ. આમાં આપણું કલ્યાણ ક્યાંથી થાય ?

આ રાગ માત્ર વસ્તુઓ પ્રત્યે નથી, વ્યક્તિઓ પ્રત્યે પણ છે. માત્ર સગા-વહાલા પ્રત્યે નથી, મિત્રો પ્રત્યે પણ છે. આવો રાગ ભલભલા જ્ઞાનીઓને પણ આરાધનાના શિખરેથી પછાડી અધમતાની ખીણમાં ફેંકી દે છે. અરે! જેઓ જિંદગીમાં ક્યારેય પણ કોઈના ગુલામ નથી થયા તેઓ પણ હોંશે હોંશે આ રાગની કદમબોસી કરે છે.

સાવધાન! આ આકર્ષક લાગતી-મિત્રતાના સ્વાંગમાં આવેલા રાગથી દૂર જ રહેવું સાચું જે તેનાથી દૂર રહે છે તે ફાવી જાય છે, કામ કાઢી જાય છે.

અસ્તુ

મારી જ ભીતરે છતાં મારાથી ગુપ્ત છે.
ચર્ચાય સઘળું મધ્યમાં કાંઠાથી ગુપ્ત છે.
છે ટેરવાં અજાણ અને સોય પણ બધિર,
સંધાઈ જે ગાયું છે એ ટાંકાથી ગુપ્ત છે.

- અનંત રોઠોડ 'અનંત'

- કૃષ્ણકાંત ઉનડકટ

જિંદગી માત્ર જીવવા માટે નથી. જિંદગી કંઈક કરી છૂટવા માટે છે. જિંદગી પોતાની જાતને સાબિત કરવા માટે છે. કંઈ ન કરીએ અને નવરા બેઠા રહી એ તો પણ જિંદગી તો પસાર થવાની જ છે. જિંદગીની ક્ષિતરત જ સતત ચાલતા રહેવાની છે. આપણે એ નક્કી કરવાનું હોય છે કે, મારે મારી જિંદગી કેવી રીતે જીવવી છે? દુનિયામાં જે લોકો કંઈક કરી ગયા છે એ બધાએ પોતાનાં સપનાં સાકાર કરવા માટે સમય અને જિંદગી ખર્ચી છે. નામ ક્યારેય એમ ને એમ થઈ જતું નથી, નામ કરવું પડતું હોય છે. માણસ જેટલી મહેનત કરે એટલે સુધી પહોંચી શકે છે. ઘણા લોકો નસીબની વાત કરતા હોય છે. નસીબ જેવું કંઈક હશે તો પણ નસીબેય પુરુષાર્થ વગર ક્યારેય ચમકતું નથી. દરેકે પોતાની જિંદગી માટે સપનાંઓ જોયાં હોય છે. કંઈક બનવા માટે અને કંઈક હાંસલ કરવા માટે માણસ પ્રયાસો પણ કરતો જ રહે છે. ઘણા કિસ્સામાં માણસ થાકીને પ્રયાસ અધૂરો છોડી દે છે. હિંમત હારી જાય છે. મારાથી નહીં થઈ શકે, હું નહીં કરી શકું, આ મારી ત્રેવડની બહારનું છે, આવું બધું વિચારીને માંડી વાળે છે. માણસ મનથી પહેલાં હારતો હોય છે, મનથી હારી ગયા પછી વાસ્તવિક હાર થયા વગર નથી રહેતી. જે છેક સુધી લડી લેવાનું નક્કી કરે છે એને જ ધાર્યા પરિણામ મળે છે. હવે પૂરું કરીને જંપવું છે, જે થવું હોય એ થાય, પણ મેં જે આદર્શ છે એ અધુરું છોડવું નથી. એવો નિર્ણય જ સરવાળે સફળતા સુધી લઈ જતો હોય છે.

એક યુવાનની આ વાત છે. એનાં સપનાં ખૂબ જ ઊંચા હતાં. દર વખતે તેના મોઢે એવી જ વાતો હોય કે, આમ કરી નાખવું છે અને તેમ કરી નાવવું છે. થતું એવું કે, નવું કંઈક શરૂ કરે એ પછી થોડા જ સમયમાં એને એ કામમાં કંટાળો આવવા લાગે. એ જે કામ કરતો હોય એમાં પોતે જ પ્રોબ્લેમ શોધતો રહે અને પછી એવું વિચારે કે આ કામ કરવાથી કંઈ વળવાનું નથી. આના કરતાં તો બીજા ઘણાં કામો કરવા જેવાં છે. થોડા દિવસોમાં એ કામ બદલી નાખે. એક વખત તેના મિત્રએ તેને કહ્યું કે, આ તું શું કરે છે? વારંવાર વિચાર અને કામ બદલતો રહે છે. આવું કરીને તો તું તારો સમય, તારી શક્તિ અને તારી સંપત્તિ વેડફી રહ્યો છું. તું એક ધ્યેય નક્કી કર અને પછી એને વળગી રહે. વારંવાર નિર્ણયો બદલવા

જોખમી છે.

આપણી આસપાસ એવા ઘણા લોકો હોય છે જેને આપણે પૂછવું પડે છે કે, આજકાલ શું કરે છે? કયું નવું કામ હાથમાં લીધું છે? એક યુવાને કહ્યું કે, મારી પાસે ચાવી છે પણ તાળું નથી એટલે હું બધાં તાળાંને ચાવી લગાવી જોઉં છું અને રાઈટ લોકની રાહ જોઉં છું. તેના મિત્રએ આ વાત સાંભળીને કહ્યું કે, તારો રસ્તો જ ખોટો છે, પું પહેલાં તાળું શોધ અને પછી તેની ચાવી બનાવ. તાળું હશે તો ચાવી બની જશે, પણ ચાવી લઈને જ ફરતો રહીશ તો કદાચ તારે જે તાળું જોઈએ છીએ એ ક્યારેય નહીં મળે. સૌથી પહેલાં નિર્ણય કરવાનો હોય છે અને પછી એ નિર્ણયને સાર્થક કરવાનો હોય છે. નિર્ણય સાર્થક કરવા માટે સંઘર્ષ કરવો પડે છે. નિર્ણય વારંવાર બદલતા રહીએ તો ક્યારેય ધાર્યું હોય ત્યાં સુધી પહોંચી શકાતું નથી. એક સરસ સૂઝી કથા છે. એક વખત માખીઓ પરવાના એટલે કે પતંગિયા પાસે ગઈ. તેણે કહ્યું, તમારે તો બહુ સારું છે, પ્રકાશ શોધીને એની પાસે ફરતા રહેવાનું. માખીઓએ પછી કહ્યું કે, તમારું આટલું બધું માન કેમ છે? તમારા અને અમારામાં આમ તો કંઈ ફેર નથી. તમને પણ પાંખો છે અને અમને પણ પાંખો છે, તમેય ઊડો છો અને અમેય ઊડીએ છીએ. તમારા જેટલું જ નામ અને ઈજ્જત અમને પણ મળવાં જોઈએ. એના માટે અમારે શું કરવું જોઈએ? માખીઓની આ વાત સાંભળી ને પતંગિયાઓએ કહ્યું, તમને એવું લાગતું હોય તો જે અમે કરીએ છીએ એ તમે પણ કરવા માંડો માખીઓએ પૂછ્યું શું? પતંગિયાઓએ કહ્યું કે, અમે પ્રકાશની શોધમાં જ હોઈએ છીએ. દીવો, મીણબત્તી, લાઈટ કે બીજો કોઈ પ્રકાશ હોય ત્યાં અમે પહોંચીએ છીએ. તમે પણ પ્રકાશની શોધમાં નીકળ પડો. માખીઓ કહે, એમાં શું મોટી વાત છે? આટલું કહીને માખીઓ પ્રકાશની શોધમાં નીકળી પડી. બીજા દિવસે માખીઓ પાછી આવી અને પતંગિયાને કહ્યું કે, અમે પ્રકાશને શોધી લીધો છે. એ પછી માખીઓએ ગણાવવાનું શરૂ કર્યું. પેલા ગામમાં આટલા દીવા છે, ત્યાં મીણબત્તી બળે છે, આટલી જગ્યાએ બલ્બ ચાલુ હોય છે. માખીઓ કહ્યું. અમે પ્રકાશ શોધી લીધો, હવે તમે શું કહેશો? પતંગિયાએ પછી માર્મિક વાત કરી. તેણે કહ્યું કે, પ્રકાશ મળી ગયો હતો તો પછી પાછા શા માટે આવ્યા? અમારી

મંજિલ જ પ્રકાશ છે મંજીલ મળી જાય પછી પાછા વળવાનું ન હોય. પરવાના તો શમાને પામવા સળગી પણ જતા હોય છે. મંજિલની ખબર હોય એ પૂરતું નથી, મંજિલને મેળવીને એને માણતા પણ આવડવું જોઈએ. આપણી જિંદગીમાં પણ ઘણી વખત એવું થતું હોય છે. જેની ઝંખના હોય એ મળી જાય છે પછી આપણે એનાથી મોટું ફેરવી લેતા હોઈએ છીએ. ધ્યેયપ્રાપ્તિ ન થાય ત્યાં સુધી પ્રયાસો કરતા રહેવા પડે છે. ધ્યેય સિદ્ધ થઈ જાય પછી જ ઓળખ બનતી હોય છે.

કોઈ ધ્યેય નક્કી કરીએ ત્યારે એક વાત એ પણ યાદ રાખવાની હોય છે કે, મુશ્કેલીઓ અને પડકારો તો આવવાના જ છે. કોઈ રસ્તો સીધો નહીં હોવોનો. એ વિશે પણ એક સરસ વાત કહેવાતી આવી છે કે, સરળ રસ્તાઓ ઘણી વખત કયાંય જતા હોતા નથી. સાચો માણસ એ છે જે બીજાના રસ્તે ચાલતો નથી, પણ પોતાનો માર્ગ પોતે જ બનાવે છે. એક ગામડું હતું. એ ગામમાં ખેડૂત રહેતો હતો. ઘરેથી ખેતર સુધી રોજ ચાલીને જાય. એને એક દીકરો હતો. એ પણ તેની સાથે ખેતરે જતો. એક દિવસ દીકરાએ પિતાને પ્રશ્ન કર્યો. આપણે જે રસ્તે જઈએ છીએ એ કેડી કોણે બનાવી? પિતાએ કહ્યું, એ તો મને ખબર નથી. આ કેડી તો વર્ષોથી છે. તું જેમ મારી સાથે આવે છે એમ હું પણ મારા પિતા સાથે આ કેડી પરથી જ જતો હતો. દીકરાએ કહ્યું, તમને નથી લાગતું કે, આપણા માટે આ કેડી ખોટી છે? પિતાને આશ્ચર્ય થયું. તેણે દીકરાને સવાલ કર્યો, કેમ આવું કહે છે? દીકરાએ કહ્યું, આપણું ખેતર તો નજીક છે, આ કેડી ફરી ફરીને જાય છે એટલે આપણે મોટું ચક્કર મારવું પડે છે. એના કરતાં એવું કરીએ તો આપણે આપણા ઘરથી આપણા ખેતર સુધીની નવી કેડી જ બનાવીએ. પિતાને થયું કે, આ વિચાર મને કેમ ક્યારેય ન આવ્યો? ઘણી વખત આપણે જે રસ્તો હોય એના પર જ ચાલતા રહેતા હોઈએ છીએ. બીજો કોઈ રસ્તો હોઈ શકે છે અથવા તો નવો રસ્તો બની શકે એમ છે એના વિશે આપણે ક્યારેય વિચાર જ નથી કરતા. જે કંઈક જુદું વિચારી શકે છે એ જ કંઈક નવું કરી શકે છે. વિચારોને પણ ઘણી વખત મોકળાશ આપવી પડતી હોય છે. વિચારોને બાંધી રાખીએ તો વિચારો પણ એક હદથી વધુ, જુદું, નોખું અને અનોખું વિચારતા નથી. આપણો રસ્તો, આપણી મંજિલ આપણે નક્કી કરવાનાં હોય છે અને ત્યાં સુધી પહોંચવા માટે જે પ્રયાસો કરવા પડે એ કરવામાં પણ ક્યારેય પાછી પાની થવી ન જોઈએ. કુદરતે દરેક માણસને શક્તિ આપી છે, જે શક્તિને પિછાણી જાણે છે એ જ જિંદગીને માણી જાણે છે!

છેલ્લો સીન: અસમંજસ અને અવઢવમાં જે અટવાય છે એ ક્યારેય ધાર્યું ધ્યેય સિદ્ધ કરી શકતા નથી. મંજિલે પહોંચવા માટે મુકામથી પરિચિત હોવું જરૂરી છે. પોતાની જાત સાથે સ્પષ્ટ રહેવું પડે છે કે આ અને આનાથી ઓછું કે ઊંચું ક્યારેય નહીં! -કેયુ.

- સૌજન્ય: સંદેશ

BIO-DATA

Raj Atul Vora



Date & Time of Birth : 31-01-1997, 10.44 Pm

Place of Birth : Dombivli, Mumbai

Height : 5.9" **Weight :** 74 Kg

Occupation : Head of Sales & Accounts
At Winner Force

Qualification : Master of Commerce

Hobbies / Interest : Adventure, Swimming

Native Place : Junagadh, Gujarat

Religion :

Shree Sorath Visha Shrimali Deravasi Jain

Contact No : +91 9819302311/ +91 9220126121

Residential Address : A/202, Sakar Residency,
Patharli Road, Near Royal Garden Hotel,
Dombivali East, Thane, Maharashtra – 421201.

Family Details:

Grand Father :

Late Shri Shantilal Khimchandlal Vora

Grand Mother :

Late Smt. Kantaben Shantilal Vora.

Father : Shri Atul Shantilal Vora (retired).

Mother : Smt. Aruna Atul Vora (Housewife).

Twin Brother : CA Ronak Atul Vora (married).

Sister-in-law : Khushbu Ronak Vora.

Paternal Side:

Paternal Aunt (Faiba) :

Smt. Charuben Praveenkumar Shah.

Maternal Side:

Maternal Grand Father :

Late Shree Bhagwandas Purshottam Patel

Maternal Grand Mother :

Chandan Bhagwandas Patel.

બધે જ શબ્દોની નહીં સાથની જરૂર હોય છે

- આરતી રામાણી 'એન્જલ'

આગળ ડગ ભરતા જ્યારે કદમો અટકાતા હોય ત્યારે એ કદમોને એક સહારાની જરૂર પડે છે. એ સહારો એટલે પ્રેરણાત્મક વાત. પ્રેરણા આપતા વક્તાઓ ખરેખર, પોતાના ભાષણ દરમિયાન એવા શબ્દો વાપરતા હોય છે કે એ કદમો આપોઆપ દોડવા લાગે, પરંતુ શું દરેક બાબતોમાં આ પ્રેરણાત્મક ભાષણો કારગર નીવડી શકે ?

દરેક વ્યક્તિની માનસિક અને શારીરિક અવસ્થા અલગ અલગ હોય છે. જેમ કોઈક મશીનમાં ફક્ત ઇંધણ પૂરવાથી જ એ ચાલુ થઈ જતું હોય છે એ જ રીતે ઘણીવાર કોઈક વ્યક્તિમાં પ્રેરણારૂપી ઇંધણ પૂરવાથી એની ગાડી ચાલવા લાગે છે, પરંતુ ઘણીવાર ઇંધણ પૂરવાથી પણ કંઈ જ ફરક પડતો નથી હોતો. ઘણીવાર માણસ પોતાની પરિસ્થિતિથી કથળી જાય છે; ક્યારેક આર્થિક કટોકટીથી તો ક્યારેક સંઘર્ષોથી, ક્યારેક ઘર કંકાસથી તો ક્યારેક એકલતાથી, ક્યારેક માનસિક પરિસ્થિતિથી તો ક્યારેક શારીરિક પરિસ્થિતિથી. આ બધી અવસ્થામાં એને ગમે તેટલી પ્રેરણા આપતી વાતો કહેવામાં આવે ભેંસ આગળ વાંસળી વગાડવા જેવું જ થઈ પડે. એને એમ લાગતું હોય કે આ બધાં શા માટે આવો બકવાસ કરતા હશે ?

હકીકત છે, જ્યારે આપણે કોઈ એવી મુશ્કેલીમાં ફસાઈ જઈએ જેમાંથી નીકળવાની કોશિશો બાદ પણ નીકળી શકાતું ના હોય કે કોઈ રસ્તો જ સૂઝતો ના હોય ત્યારે આપણને કંઈ જ ગમતું નથી હોતું. કોઈ દવા કે કોઈ ભાષણ આપણાં પર કંઈ જ અસર નથી કરી શકતું. આપણે

બધાથી અળગા થઈ જઈએ છીએ! બસ એકાંત જ આપણો સાચો સાથી બની જાય છે અને સાચી વાત પણ છે કે આપણી એકે પરિસ્થિતિનો કોઈને અંદાજો નથી હોતો. આપણે મનમાં

શું અનુભવીએ છીએ એ કોઈને ખબર જ નથી હોતી અને ઘણીવાર કોઈને જણાવવા છતાંપણ કોઈને તેની પડી નથી હોતી ત્યારે આપણે એ બધી વાતો ફક્ત આપણા પૂરતી સીમિત રાખતાં રાખતાં તનાવની ઊંડી ખીણમાં ગરકાવ થતા જઈએ છીએ ત્યારે અગર કોઈ સાચી ભાવનાથી આપણી પાસે આવી બે શબ્દો પણ કહે તો આપણે વધારે ચીડિયાં બની જઈએ છીએ.

જ્યારે વ્યક્તિ દલદલમાં ફસાયો હોય ત્યારે એને એમ કહેવાથી કે “તું હિંમત ના હારતો એટલે દલદલ તારું કંઈ નહીં બગાડી શકે”, એનો ઉત્સાહ વધારતા રહીએ કે “તું જલ્દી એમાંથી બહાર નીકળી જ જઈશ, અમને તારાં પર વિશ્વાસ છે તુ કરી જ શકીશ, જલ્દી આપણે અહીં દલદલની બહાર મળીશું” શુ આ

બધું અસરકારક બની શકે ? નહીં. એ સમયે એને અપાતા આ બધા પ્રેરણાત્મક શબ્દો, સમય અને શબ્દોનો બગાડ સિવાય બીજું કંઈ જ નથી હોતું. દલદલમાં ફસાયેલી કઈ વ્યક્તિ આટલી ધીરજ મનમાં રાખી શકે અને રાહ જોઈ શકે કે ક્યારેય દલદલ એને પૂરેપૂરી અંદર ખેંચી લે ? એને તો સામે પોતાનું કરૂણ મૃત્યુ જ પોતાની

આંખો સામે દેખાતું હોય છે અને પ્રેરણા આપતી વ્યક્તિમાં પણ એને યમરાજના જ દર્શન થતા હોય છે. એ સમયે ખરી રીતે એને પ્રેરણા આપવાની કોઈ જરૂર જ નથી હોતી અલબત્ત,



એને એ સમયે મદદની જરૂર હોય છે, સાથની જરૂર હોય છે, ભાષણની નહીં. કોઈ વસ્તુ વડે એને સહારો આપી દલદલમાં અંદર ખૂંચતા બચાવી બહાર કાઢવાની જરૂર હોય છે. જે કામ મૌન દ્વારા જ થઈ શકે. મોઢું બંધ હોય તો દિમાગ કંઈક વિચારી શકે, પરંતુ આપણે તો પ્રથમ જીભનો ઉપયોગ કરવાનું જ પસંદ કરીએ છીએ, દિમાગ તો છેલ્લું જ હથિયાર હોય છે !

કોઈ વ્યક્તિ લાંબી માંદગીમાં પટકાણી હોય એ સમયે એની પાસે બેસી અને પ્રેમના બે શબ્દો કહીએ, સહાનુભૂતિ બતાવીએ એ વાત અલગ છે કે એનાથી એનાં મનને થોડી શાતા મળે, પણ ત્યાં જઈને પણ આપણે ભાષણ આપવાનું ચાલુ કરી દઈએ કે તારે આમ કરવું જોઈએ, તારે તેમ કરવું જોઈએ, ફલાણા ઉપાયો કરવા જોઈએ કે ફલાણી વ્યક્તિની સલાહ લેવી જોઈએ તો આપણી એ બધી વાતો એનાં માનસિક તાપમાનમાં વધારો કરવા સિવાય બીજું કંઈ જ કામ કરી નથી શકતી. એ સમયે કલાકોના કલાકો પ્રેરણાત્મક ભાષણો આપવાથી પણ કોઈ ફાયદો થવાનો નથી, કારણકે પ્રેરણા ત્યારે આપવાની હોય જ્યારે વ્યક્તિ પોતાની પરિસ્થિતિથી વાકેફ નથી હોતી કે પરિસ્થિતિનો અહેસાસ એ કરી નથી શકતી હોતી, પરંતુ જ્યાં ખબર જ હોય કે મારે આવતીકાલે સ્ટ્રેચર પર લાંબુ પડવાનું જ છે. શરીરમાં ચીરફાડ કરાવવાની જ છે ત્યારે એને કંઈપણ કહેવું બેકાર જ છે. એને એમ જરૂર કહી શકાય કે જલદી સાજા થઈ જાઓ એવી પ્રાર્થના અમે કરીશું. એ સિવાય કોઈ નાણાકીય સહાય જોઈતી હોય તો એ પણ આપણે કરી શકીએ બાકી શબ્દોનાં વેરાતા ફૂલડાં એનાં માટે બાણોના પ્રહાર સિવાય બીજું કંઈ જ નથી હોતું.

આપણે જોઈએ છીએ કે આજ કાલ દરેક માણસોને ખાસ કરીને યુવા વર્ગને પ્રેરણા આપવી ખૂબ જરૂરી થઈ પડે છે, કારણ કે એમને હજુ પોતાની સાચી દિશાની ખબર નથી હોતી. કયા રસ્તે જવાથી એનું ભવિષ્ય ઉજ્જવળ બનશે એની જાણ નથી હોતી એ માટે સહારા રૂપી મોટીવેટ કરતી સ્પીચ આપી એને યોગ્ય પથ પર લાવવા જરૂરી બને છે જેથી એ કોઈ ગેરમાર્ગે ના દોરાઈ જાય કે કોઈ ખોટી બાબતનો શિકાર ના બની જાય બાકી જ્યાં મૌનથી કાર્ય ચાલતું હોય ત્યાં ફક્ત મૌન જ કાર્ય કરી શકે વળી બધે જ શબ્દોની નહીં સાથની જરૂર હોય છે.

જ્યાં મૌનથી કામ ચાલતું હોય ત્યાં શબ્દો શાને છે વેડફવા ? જરૂરી નથી દરેક પરિસ્થિતિઓમાં બેક શબ્દો કહેવા. જ્યાં લાગે ભેંસ પાસે વાંસળી વગાડવા જેવું થાય છે કાર્ય, ત્યાં શબ્દોનો પ્રહાર નહીં હૂંફ ને મદદ છે આપવા જેવા.

મોરલ સ્ટોરી: અથાગ પરીશ્રમ છતાં સફળતા કેમ મળતી નથી ?

એકવાર સ્વામી વિવેકાનંદ તેના આશ્રમમાં તેમના પાળેલા કુતરા સાથે ચાલવા નિકળ્યા હતા. અચાનક એક યુવક આવ્યો અને સ્વામીજીના પગમાં પડીને કહેવા લાગ્યો કે સ્વામીજી હું જીંદગીથી ખૂબ પરેશાન છું. હું દરરોજ સખત મહેનત કરું છું પરંતુ આજ સુધી મને સફળતા મળી નથી. ખ્યાલ નથી આવતો કે ભગવાને મારા ભાગ્યામાં શું લખ્યું છે ?

યુવકની મુશ્કેલી સ્વામીજી તરત સમજી ગયા. તેણે યુવકને કહ્યું ભાઈ, તું મારા કુતરાને દૂર એક રાઉન્ડ મારીને આવ પછી હું તારા પ્રશ્નનો જવાબ આપીશ.

યુવકને પણ થોડુંક અજુગતું લાગ્યું પરંતુ તે કંઈ બોલ્યા વગર કુતરાને લઈ જતો રહ્યો.

થોડીવાર પછી તે કુતરાને લઈને તે યુવક આશ્રમમાં પરત આવ્યો. સ્વામીજીએ જોયું તો કૂતરું જોર જોરથી હાંફી રહ્યું હતું.

જ્યારે યુવકના ચહેરા ઉપર હજુ પણ તેજ યથાવત હતું.

સ્વામીજીએ કહ્યું કે ભાઈ, મારું કૂતરું આટલું થાકી કેમ ગયું ? તને તો



કોઈ થાક દેખાતો નથી ?

યુવકે કહ્યું કે સ્વામીજી, હું તો ધીરે ધીરે આરામથી ચાલી રહ્યો હતો. પરંતુ આ કૂતરું તો બહુ જ અશાંત હતું, તે માર્ગમાં આવતા દરેક પશુઓની આગળ પાછળ દોડતું હતું. એટલા માટે તે થાકી ગયું ગયું લાગે છે.

આ સમયે સ્વામીજીએ કહ્યું કે તારા પ્રશ્નનો જવાબ પણ આજ છે. તારું લક્ષ્ય પણ તારી આજુબાજુમાં છે, પરંતુ તુ તારા લક્ષ્યને છોડીને બીજા લોકોની આગળ-પાછળ દોડયા કરે છે. જેનાથી તું મેળવવા માગે છે તે તારાથી દૂર જતું રહે છે.

યુવક સ્વામીજીનો જવાબ સાંભળીને પોતાની ભૂલોને સુધારવામાં લાગી ગયો.

મોરલ સ્ટોરી: શું સમસ્યાઓની વચ્ચે હસતાં હસતાં રહેવું શક્ય છે ?

બાળકોને સોશિયલ મીડિયાથી બચાવવાની જવાબદારી કોની ?

(કેળવણીના કિનારે)

- ડૉ. અશોક પટેલ

વાલીએ બાળકને શીખવાડવું પડશે કે ઇન્ટરનેટ ક્યારે વાપરવું, કેટલું વાપરવું અને કેવું વાપરવું

આપણે સૌ મોબાઇલ અને સોશિયલ મીડિયાનો ઉપયોગ કરતા શીખ્યાં છીએ, પરંતુ તેનો ઉપયોગ ક્યારે કરવો, કેટલો કરવો અને કેમ કરવો તે નથી શીખ્યાં. આજના ટેકનોલોજીના યુગમાં વિવિધ એપ્લિકેશને માણસને જકડી લીધો છે. તેમાં સસ્તું ઇન્ટરનેટ તેને મદદ કરે છે. હા. જે ઘણો મોટો ફાયદો સમાજને થાય છે. જે થવો જ જોઈએ, પણ એક સિક્કાની બે બાજુની જેમ સસ્તાં ઇન્ટરનેટ અને વિવિધ એપ્લિકેશનનો જેમ ફાયદો ઊઠાવીએ છીએ તેમ તેનાથી થતા નુકશાનથી બચતાં પણ આવડવું જોઈએ.

ભારતમાં મોબાઇલ અને વિવિધ એપ્લિકેશનને કારણે આજે પુખ્ત વયની હજારો વ્યક્તિ છેતરાય છે. ત્યારે એવું ચોક્કસ કહી શકાય કે આજે પણ હજારો વ્યક્તિને મોબાઇલ કે સોશિયલ મીડિયા કે અન્ય એપ વાપરતાં કે સાવચેત રહેતાં આવડતું નથી. આવી પરિસ્થિતિ વચ્ચે બાળકોને કેવી રીતે બચાવવા તે વાલી, સમાજ અને સરકાર સામે એક પડકાર છે.

ઓસ્ટ્રેલિયા જેવા દેશે ઇન્ટરનેટ પરની સોશિયલ મીડિયા એપથી બાળકોને બચાવવા માટેની કાર્યવાહી શરૂ કરી દીધી છે. ભારતમાં પણ વિચારવું પડશે. અહીં પ્રશ્ન થાય કે, બાળકોને ઇન્ટરનેટને કારણે થતા નુકશાનથી બચાવવાની મુખ્ય જવાબદારી કોની? મુખ્ય જવાબદારી વાલીની અને વાલીના સહયોગમાં શાળા-કોલેજોએ પણ આવવું પડશે.

સરકાર જાગૃતિ લાવવાના પ્રયત્નો કરશે. યોગ્ય જગ્યાએ અને સમયે ચેતવણી આપશે, કાયદા બનાવશે, પણ દરેક બાળકના સંપર્કમાં રહેવું સરકાર માટે શક્ય નથી. આવા સંજોગોમાં વાલી અને શાળા-કોલેજોની ભૂમિકા મહત્વની છે. બાળક ઇન્ટરનેટ કે સોશિયલ મીડિયા પરની એપનો સારો કે ખરાબ ઉપયોગ ઘરમાંથી નહિ પણ ઘર બહારથી વધુ શીખે છે. ખાસ કરીને તેના મિત્રો પાસેથી.

એકવાર ઇન્ટરનેટ કે સોશિયલ મીડિયાનો સામાન્ય ઉપયોગ કરતા આવડી જાય પછી મિત્રો કરતાં સોશિયલ મીડિયાની એપ કે ઇન્ટરનેટ પરથી એ જાતે જ શીખવા લાગશે. અહીં મિત્રો કે ઇન્ટરનેટ પરથી જે શીખવામાં આવે છે. તેમાં ઘણું બધું તેમના માટે ફાયદામાં નથી હોતું. એકવાર ચસકો પડી જાય પછી તેમાંથી છૂટવું તેમના માટે અઘરું બની જાય છે. અહીંથી બાળકને સામાન્ય પરિસ્થિતિમાં લાવવું મુશ્કેલ છે. માટે જ બાળક ઇન્ટરનેટ કે સોશિયલ મીડિયા પરની એપ વાપરતાં શીખે ત્યારથી જ તેને સાચી માહિતી આપવાની

સાથે અવારનવાર સમજણ અને ચેતવણી પણ આપવી પડે.

સોશિયલ મીડિયા કે ઇન્ટરનેટને કારણે બાળક બગડી જાય કે ખરાબ પરિસ્થિતિમાં મુકાય ત્યારે મોટાભાગના વાલી સરકાર કે સમાજ કે ઇન્ટરનેટનો દોષ કાઢે છે. પોતે પોતાના બાળકને સાચું શીખવી ના શક્યા તેનો દોષ બીજા પર ઢોળવાથી પરિસ્થિતિ સુધરવાની નથી. બાળક ઇન્ટરનેટનો દુરુપયોગ કરે છે તેની સૌથી પહેલાં ખબર તેના મિત્રને હોય છે. આ મિત્રો મોટાભાગે શાળા-કોલેજના હોય છે. જેથી શિક્ષક પોતાની નૈતિક ફરજ સમજીને થોડું ધ્યાન રાખે તો બાળકના મિત્રો દ્વારા જ આ માહિતી શિક્ષકને મળી જાય છે.

આ ઉપરાંત શિક્ષકે વર્ગમાં શીખવતી વખતે ઇન્ટરનેટ કે સોશિયલ મીડિયા અંગેના વિવિધ ઉદાહરણોનો અનુબંધ સ્થાપીને બાળકે માહિતી અને સમજ આપવી જોઈએ. બાળક છે વાલીનું પણ તે વધુ માને છે શિક્ષકનું. વાલીને તો ત્યારે ખબર પડે છે, જ્યારે બાળકને વધારે નુકસાન થયું હોય. કારણકે દરેક વાલી પોતાના બાળકને દુનિયાનું શ્રેષ્ઠ બાળક માને છે અને આંધળો વિશ્વાસ મૂકે છે, પણ સમાજમાં બનતા બનાવોને ધ્યાને લઈને દરેક વાલીએ પોતાના બાળકને પ્રેમની સાથે સોશિયલ મીડિયા અંગેની જાગૃતિ કે ચેતવણી આપવી જોઈએ.

ઘરમાં બાળકને ચાલતાં, ખાતાં શીખવાડો છો, નૈતિકતાના પાઠ આપો છો તેમ હવે એક વધુ જવાબદારી પણ નિભાવવી પડશે અને તે છે ઇન્ટરનેટ ક્યારે વાપરવું, કેટલું વાપરવું અને કેવું વાપરવું. દરેક વાલીને પોતાના બાળક માટે વધુ સગવડ અને મોકળાશ આપે છે, તો સાથે વાલી જોવું પડશે કે તેના મિત્રો કોણ છે અને તેઓ શું કરે છે?

બાળકને કઈ બાબતમાં રસ છે, બાળક ક્યારે ખુશ હોય છે અને ક્યારે નાખુશ હોય છે અને કેમ? બાળક ઘરમાં અને ઘર બહાર કઈ કઈ પ્રવૃત્તિ કરે છે. સમયાંતરે બાળકના મિત્રોના વાલીને મળીને ચર્ચાઓ કરવી પડશે. બીજાનું બાળક છે, આપણે શું? એમ વિચારવાથી હવે નહિ ચાલે. બાળક જન્મે કે નાનું હોય ત્યારે સ્વચ્છ જ હોય છે. પણ બગડે છે ઘર અને સમાજના કેટલાક વાતાવરણથી. તો આ વાતાવરણને ઓળખવું પડશે. વાલી વાતાવરણ નહીં બદલી શકે, પણ બાળકને અવશ્ય બદલી શકશે.

અશોકી: બાળકની બગડવાની શરૂઆત થાય તેની સૌ પ્રથમ ખબર તેના મિત્રોને પડે છે, ત્યારબાદ શિક્ષકને અને વાલીને. વાલીએ બાળકના મિત્રો અને શિક્ષકના સંપર્કમાં રહીને બાળક વિષે માહિતી મેળવવામાં શરમ કે સંકોચ રાખવા ના જોઈએ.

રોટલો

- ઝવેરચંદ મેઘાણી

ગુજરાતના હાલાર પંથકના એક ગામમાં સંધ્યાએ કસુંબલ ચુંદડી ધારણ કરી આકાશને માંડવે પથારીવાળી છે એવી રુજયુ પુંજયુ વેળાએ અજાણી ભોમકાના એક આદમીએ આ ગામની બજારમાં પગ મુક્યો.

ઘેરદાર ચોરણો ઉપર આછી પછેડીની ભેંટ્ય પાસાબંધી કેડયું ઉપર ચોવીસ આંટાની ગોળ પાઘડી દાઢીમુછના કાતરામાં કાબરચીતરી પ્રોઢતા કળાય છે પણ, ચહેરાની ચામડીની રતાશ એના સુખીપાને છતી કરે છે.

ગામના નગરશેઠ સાંજવેળાના ઘરાકને સાચવતા ખાતાવહી રોજમેળ અને ઘડીયુ જેવા ચોપડાને ઉથાપતા જાય છે અને નામું ખતવતા જાય છે. ગામમાં શેઠનો કરીયાણા ગંધીયાણાનો બહોળો વેપાર... અને ગામના દાનસ્તા વેપારીની એની છાપ... એટલે સાંજના હટાણાની ઘરોકોની ધીંધ જામી છે.

‘શેઠ...!!’ ઘરાકોની ઘેરામાંથી પેલો પાઘડીવાળો આદમી આગળ આવીને બોલ્યો ‘એક જણને થાય એટલું સીધું તોળી દો ને!!’

સાવ અજાણ્યોસ્વર સાંભળીને શેઠની નજર દુકાનના બારસાખ ભણી મંડાણી ચોપડામાં વચ્ચે ટચલી આંગળી ટેકવીને ચશ્માને ખુણેથી ઉંચી થયેલી એક જ નજરે આંગતુકના ગજને માપી લીધો.

પગથી માથા સુધીના પહેરવેશ અને ચહેરાની સુરખી ઉપરથી ચતુર વણીકે અનુમાન કર્યું કે આ માલધારી સોરઠનો જ હોવો જોઈએ.

‘આમ કેણી’પાથી આવો છો ભાઈ?’ ‘શેઠે આંગતુકની ઉપર માયાભરી આંખ ટેકાવી’ બૌ આઘેથી શેઠ ગીરના નેહડેથી’ આવતલે ટુંકો જવાબ આપ્યો.

‘ઓ હો અમારા હાલારમાં?’

‘હા બળદો વેંચવાના હતા’

‘વેંચાઈ ગયા?’

‘હા’

‘જ્ઞાતી એ?’

‘દેવી પુતર છું મારુ નામ સામતભા’

હવે શેઠ ગાદીએથી ઉભા થયા

‘આ પંથકમાં કોઈ સગું સાગવુ છે ભાઈ?’

“સગુ તો માતાજીનું નામ શેઠ.. પણ રાંધતા આવડે છે હો” કહીને ચારણ હસી પડ્યો.

‘અરે દેવીપુતરને હાથે રાંધવુ પડે..?’

શેઠે ચોપડાની દોરો બાંધી અને પોતાના દીકરાની સામુ જોયુ, સંસ્કારી વાણીયાનો દીકરો આંખની ભાષા સમજી ગયો.

‘હા બાપુજી હમણા કે’વરાવી દઉ.’

દીકરાએ હળવુ હસીને ટુંકમાં જવાબ આપ્યો.

શેઠે સામતભાનો હાથ પકડ્યો.

‘ભગવાનની દયા છે. ગઠવી આજ વાળુ મારે ઘરે કરવાનું છે અને રાતવાસો પણ, સવારે તમતમારે સુખેથી નીકળજો’

ગઠવીને શેઠની વાણીમાં આખા હાલારની ખાનદાની દેખાણી આ પંથક એને હરખોળો ભાસ્યો, પરાણે બાવડું પકડીને શેઠ આ ગઠવીને પોતાને ઘરે લઈ ગયા.

વિંધાવડ જેવડા ફળીમા દશેક ભેંશુ બોંધેલી હતી. એક ઓસરીયે ચાર મોટા ઓરડા વેપારવાણજની સાથે શેઠનો દુધ-ધીનો પણ મોટો વહીવટ ચાલતો હશે એવું લાગ્યું. ફળીયામાં ઢોલીયા ઢળાયા, ઘડકલા પથરાય ગયા. ભેંશુ દોવહાણી અને શેઠ ગઠવી સાથે વાળુ કરવા બેઠા. ધીમા તરખોળ બાજરાના સોડમદાર રોટલાને છલકતી તાંસળીમાં દુધ પીરસાણા.

શેઠ જમતા-જમતા ઉભા થાય અને ગઠવીની તાંસળીમાં પરાણે દૂધ પીરસે દીકરા પણ તાણ્ય કરે. બારસાખે ઉભા શેઠાણી પણ આગ્રહ કરે’ નિરાંતે વાળુ કરજો હો ભાઈ, દેવી પુતર અમારે આંગણે ક્યાંથી!!’

આમ વાળુ પાણી પરવારી ગઠવી અને શેઠે ફળીયામાં ઢોલીયે આવી દેહને લંબાવ્યા, પોત-પોતાના પંથકની અને સુખદુઃખની આડી-અવળી વાતો કરી પછી સુખરાત કરી.

સવારમાં જાગ્યા ત્યારે..અજાણ્યાપણું ઓગળી ગયું હતું. હાલતી વેળાએ ગઠવીએ શેઠાણીના હાથમાં પાંચ રૂપિયા આપીને ‘લો બોન આ મારુ કાપડું.’ થોડી આનાકાની પછી શેઠાણીએ રૂપિયા તો લીધા પણ ફરી પાછા આવવાનું વચન લીધું. (પાંચ રૂપિયા એ સમયે સાવ નાની રકમ નહોતી)

‘બોન તમારે ઘરે ભાણા ભાણીના લગનમાં જરૂર આવીશ, જય માતાજી’ કરી ગઠવી પંથે પડ્યા.

સામત ગઠવી નેહડે આવ્યા સમય વિતતો રહ્યો અને આ વાત ઉપરથી પંદર વરસના વાણા વીતી ગયા.

ગીરના જંગલ ગાજે છે, ઝાડે ઝાડ પાને પાન પહાડે પહાડ નદીએ નજી સાંજ વેળાએ ટાઢાપહોરના ગીત ગણગણે છે. વંકીધરાના આબડખુબડ રસ્તાઓ અને ઢોળઢોળાવને પાર કરતા વીસેક જેટલા જાનના ગાડા દણેણા.. દણેણા.. ચાલ્યા જાય છે. જાનની હારે પાંચ વળાવીયા સીપાઈ છે, ગીતો ગવાઈ છે. વાતોની ઝકોળ બોલે છે. નદીના વહેણમાંથી અને ઝાડીઓની બુહડમાંથી આવતો ઠંડો પવન વાતાવરણને પ્રફુલ્લીત કરી રહ્યો છે જાનેયા અને જાનડીઓના લગનનો ઉમંગ ગીરની રળીયાતની જાણે

વાર્તા માંડી રહ્યો છે. અનેએકાએક બધુ થંભી જાય છે.

ઘરતીના પેટાળમાંથી ફુટયા હોય એવા વીસેક લુંટારા ભેખડ ઉપરથી ઘસી આવ્યા ને ગાડાને ઘેરી વળ્યા. ‘ઉભા રાખો ગાડા!’ ની ત્રાડ પડીને ગાડા હાંકનારા થયરી ઉઠયા.

વરરાજ સાથે સૌથી આગળના ગાડે બેઠેલા શેઠ હજુ તો કાંઈ વિચાર કરે એ પહેલા એને લમણે બંદુકનું નાળયું આવ્યું ‘ક્યાની જાન છે એલા!’

લુંટારાનો કરડાકી ભરેલો સ્વર ગીરના ખાખરાના ઝાડવાની ડાળીઓમાં ભરાઈને વિખરાય ગયો.. ‘હાલાર પંથકના સરપદડ ગામની છે બાપુ’ શેઠની પાઘડીના આંટા ડોકમા આવી ગયા. ‘એલા એઈ વળાવીયા! હથીયાર મુકી ઘો નિકર શેઠને આ વરરાજના માથા ગોળીથી વીંધાઈ જાશે.’

વળાવીયા લાચાર બની જોતા રહ્યા. ચાર લુંટારાએ પછેડી પાથરી રાખી એમા જાનૈયાના ઘરેણા માંડ્યા પડવા કોઈ પાસે વાલની વાળી પણ બચી નહી, વરરાજા માટે રાજદરબારમાથી લાવેલા હિરામોતીના કિંમતી ઘરેણા પણ લુંટારાએ આંચકી લીધા. આખી જાન કકળી ઉઠી કારણકે શેઠની તમામ મિલકત વેંચાઈ જાય તો પણ રાજદરબારના એ ઘરેણાની કિંમત ચુકવાઈ એમ નહોતી.

શેઠ સહીત સૌના મોઢા કાળા ઠણક થઈ ગયા, લુંટારા ઘરેણાના પોટલા ચડાવીને ઘોડે ચડી જંગલમાં અદ્રશ્ય થયા, મોટી ઘાડ પાડીને હરખાતા લુંટારા જંગલના આડબીડ રસ્તે નિરાંતે ચાલ્યા જાય છે. એમા પાછળથી સાદ સંભળાયો.. ‘એલા કેણી પા!’

લુંટારાએ જોયુ તો, કરોડપાણા નેસનો મોભાદાર ગઢવી સામતભા હાથમા ડાંગ રમાડતો નજીક આવતો દેખાયો. આ સામતભા કો’કવેળા અસુરા નેસડે આવેલા ભુખ્યા દુખ્યાને પુછતો નહી કે, તમે કોણ છો અને રોટલો આપતો સામતભાની રોટલાની રખાવટથી લુંટારા વાકેફ હતા અને, અંતરીયાળ ગીરમા સામતભાનું ઝુંપડું અગ્નિપુર્ણાના આશ્રમ સમાન હતું. આ લુંટારાએ પણ ઘણીવાર પોતાના પેટની આગ શેકી હતી એટલે ગઢવી પાસે છુપાવવાનો કોઈ અર્થ નહોતો.

‘મોટો હાથ માર્યો છે ગઢવી! વાણીયાની જાન હતી’

‘વાણીયાની જાન?’ ગઢવીને કપાળે કરચલી પડી ‘ક્યા ગામની?’

‘હાલાર પંથકના સરપદડની’

‘હું..’ સામતભા સમસમી ગયા.. ‘ઈ તો મારા ભાણાની જાન!’

‘રાખો રાખો સામતભા નાતે વાણીયા વેપારીને પાછા ક્યા આવ્યુ સરપદડ ઈ વળી તમારો ભાણો ક્યાનો એવો કયો નાતો?’

‘રોટલાનો ભાઈ રોટલાનો !’

ખરે ટાણે જે આ પેટની આગ ઠારે એની હારે સંબંધમાં નાત-જાત નો આવે અને ઈ શેઠાણી તો મારા ઘરમના બોન મારે કાપડુ કરવું પડે..’

‘કાઈક ફોડ પાડો ગઢવી.’ અને ગઢવીએ પંદર વર્ષ પહેલાની વાળુ વાળી રાતની વાત કરી...વાત સાંભળીને લુંટારાની કઠણાછાતીમાં પણ પરપકારની સરવાણી ફુટી... સામતભાને ખભે હાથ મુકીને લુંટારો બોલ્યો... “વાત જો રોટલાના રખાવટની હોયને ગઢવી. તો,કોક’દી વેળાકવેળા રોટલો તો મે પણ તમારો ખાધો છે. ભલે તમને ખબર નઈ હોય પણ ઉપરવાળાએ આજ મને રોટલાનું ઋણ અદા કરવાની વેળા આપી છે ઈ કેમ જાવા દઉ...? લ્યો આ તમારા ભાણાની જાનના ઘરેણા જાવ...સોંપી દો...”

ઘરેણાનું પોટલુ હાથમાં આપીને લુંટારા ગીરની ઝાડીઓમાં ઓગળી ગયા.

ઉતરેલે મોઢે..ધીમે ધીમે ચાલતી જાનના ગાડા...ગીરના ઉબડખાબડ રસ્તે..હવે હોશ વગરના ચાલ્યા જાય છે થોડીવાર પહેલાનો ઊંમંગ અને ઉસરંગ ઓગળી ગયો છે બળદોનો ઘુઘરમાળ પણ હવે જાણે લગ્નગીતના છોળને મરશીયાનો સુર રેલાવી રહ્યા છે...એવામાં પાછળથી સાદ સંભળાયો...શામજી શેઠ!!”

લુંટારાના અવાજથી ફફડેલા જાનૈયૈને કાળજા ફરી થડકી ગયા...

“મુંજાશોમા બાપ..લ્યો આ તમારા ઘરેણા પે’રી લ્યો કહીને સામતભા આગળ આવ્યા...” તમે કોણ ભાઈ...! કહીને શેઠ ગાડેથી નીચે ઉતર્યા...જાનૈયાને ભગવાને વહાર કરો હોય એમ હરખાતા પોતપોતાના દાગીના પહેરવા લાગ્યા...

“મને ન ઓળખ્યો શેઠ...?” ગઢવી બે ડગલા આગળ આવ્યોને શેઠે નીરખીને જોયો... “હું સામતભા ગઢવી તમારે આંગણે મે રોટલો ખાધો છે. યાદ આવ્યું...?”

અને શેઠે ગઢવીને પોતાની બાથમાં લઈ લીધો..

ગઢવીએ ઘરેણા પાછા કેમ આવ્યા એની માંડીને વાત કરી અને શેઠને કહ્યું “રોટલો દેવાનું નીમ તો મે તમારા ઘરેથી જ લીધું હતું બાપ અને એનું વળતર પણ આજ તમને જ મળ્યું..”

“અરે...તમે તો મારો રોટલો લાખનો કરી દીધો ગઢવી...!!” કહીને શેઠે ગઢવીને ફરી પાછો બથમાં લીધો..

“હવે તો મારે પણ ભાણાભાઈની જાનમાં આવવાનું છો હો.. બોન... પણ પેલા... આ ગરીબને નેહડે... લાપસી ખાઈને પછી જાવાનું છે..” અને શામજી શેઠના દિકરાની જાનના ગાડા...ગઢવીના નેહડા બાજુ વળી ગયા.

વ્યક્તિ નિર્માણની દિશામાં એક અદ્ભુત પ્રયોગ

લેખન : શ્રીમતી પારૂલબેન ભરતકુમાર ગાંધી (રાજકોટ)

ભગવાન મહાવીરે આત્માને પરમાત્મા બનવાનો માર્ગ બતાવ્યો. તેમણે એ પોતાના પુરૂષાર્થ દ્વારા સ્થાપિત કર્યું કે માનવી પણ ઇશ્વર બની શકે છે, નરમાંથી જ નારાયણ બની શકાય છે. આ રહસ્યનું ઉદ્ઘાટન એ આ જગતને તેની અમુલ્ય દેન છે. આ માટે ભગવાન પોતે સતત જાગ્રત રહ્યા એટલું જ નહિ બીજાઓની જાગૃતિનું સમર્થન અને મૂર્છાનું ખંડન કરતાં રહ્યા. તેમની પ્રતિક્રિયા અને પ્રક્રિયા બધા માટે સમાન હતી. તેમાં તારા મારા કે વહાલા-દવલાના કોઈ ભેદ નહોતા.

ઇન્દ્રભૂતિ ગૌતમ ભગવાનના પ્રથમ શિષ્ય અને પ્રથમ ગણધર હતા. ભગવાને પ્રરૂપેલો અનેકાંત વાદ એ માત્ર જૈન ધર્મનો જ નહિ પરંતુ ભારતીય સંસ્કૃતિના સિધ્ધાંતોમાંનો એક મહત્વનો સિધ્ધાંત છે. જગતની કોઈપણ સમસ્યાનું સમાધાન એટલે અનેકાંતવાદ. સમગ્ર વિશ્વમાં આજે જૈન ધર્મના નામનો ડંકો વાગે છે તેનું કારણ પણ એ જ છે કે અનેકાંત એ જૈન ધર્મનું હાર્દ છે. કોઈપણ વાત ને જુદા જુદા દૃષ્ટિકોણથી જોઈ દરેકનો સમન્વય કરવો, દરેક વાતને સરખું મહત્વ આપવું તે જ અનેકાંતવાદ. દૃષ્ટાંત જોઈએ તો ચાર પ્રજ્ઞાયશ્ચ વ્યક્તિ હતી. તેઓ રસ્તા પરથી પસાર થઈ રહ્યા હતા. ત્યાં એક હાથી નીકળ્યો. આ ચારેય વ્યક્તિ તેને જોવા ગયા. આખું તો હતી નહિ તેથી તેને અડીને તેઓ વારાફરતી જોવા લાગ્યા. તેના એક એક અંગને અડીને તેનું વર્ણન કરવા લાગ્યા. પહેલી વ્યક્તિના હાથ હાથીનો પગ આવ્યો તેથી તે કહે કે હાથી થાંભલા જેવો જાડો છે. બીજી વ્યક્તિના હાથમાં હાથીની પૂંછડી આવી તો તે વ્યક્તિ કહે હાથી તો દોરી જેવો પતલો છે. ત્રીજી વ્યક્તિના હાથમાં સૂંઠ આવી તો તે વળી કહે કે હાથી જાડો થાંભલા જેવો પણ નથી ને પતલો પણ નથી. ચોથાના હાથમાં હાથીનો કાન આવ્યો તો તે વળી કહે કે હાથી તો સુંપડા જેવો છે. આ વાતનો અર્થ એટલો જ કે આ ચારેય વ્યક્તિની વાત તો સાચી જ હતી. તેમાંની એકપણ વ્યક્તિ ખોટું બોલી નહોતી. છતાં તે વાત સંપૂર્ણપણે સત્ય નહોતી, અર્થાત તે અધુરી હતી. બસ, આ જ વાત છે જે લોકોમાં મતભેદ, ઝઘડા, કજિયા ઊભા કરે છે.

ગૌતમ ગણધર પણ ભગવાનના અનેકાંતવાદના ચુસ્ત સમર્થક હતા. એક દિવસ તેઓ ભગવાનના પ્રથમ શ્રાવક આનંદના આરાધનાગૃહમાં ગયા. આનંદ ૧૨ વ્રતધારી આદર્શ શ્રાવક હતા. તેમણે ગૌતમસ્વામીનો યથોચિત આદરસત્કાર કર્યો અને વાત-વાતમાં જણાવ્યું કે ભગવાનના માર્ગની અપ્રગટપણે સાધના કરતાં કરતાં મને અવધિજ્ઞાન એટલે કે જેમાંથી અલોક વગેરે પ્રત્યક્ષ દેખાય તેવું જ્ઞાન થયું છે. ત્યારે ગૌતમસ્વામીએ તેમને કહ્યું કે ‘શ્રાવકને પ્રત્યક્ષજ્ઞાન થઈ શકે છે પણ આપ કહો છો તેવું વિસ્તૃત જ્ઞાન ન થઈ શકે. આપ તે ખોટું બોલ્યા છો તેનું પ્રાયશ્ચિત કરો.’ ત્યારે ગૌતમે કહ્યું કે , ‘શું ભગવાને સાચી વાત કહેનારને પ્રાયશ્ચિત

લેવાનું વિધાન કર્યું છે’ ત્યારે ગૌતમે કહ્યું કે ‘કદાપી નહિ’ ત્યારે આનંદે કહ્યું કે ‘તો પછી આપ જ પ્રાયશ્ચિત કરો, મારી વાત તો સત્ય જ છે.’

ગૌતમસ્વામી ત્યાંથી નીકળી ભગવાન પાસે આવ્યા. તેમને આખો વૃત્તાંત સંભળાવ્યો. ત્યારે ભગવાને તેમને કહ્યું કે ‘આનંદે જે કહ્યું તે સત્ય છે માટે તેના સત્ય વચનને સમર્થન આપી તમે તેમની ક્ષમા માગી પ્રાયશ્ચિત કરો’. ગૌતમ તુરત જ આનંદના આરાધનાગૃહમાં ગયા અને તેમની ક્ષમા માંગી.

ભગવાનના પટ્ટશિષ્ય પ્રથમ ગણધર એવા પ્રધાન શિષ્યનું એક શ્રાવક પાસે જવું, તેના સત્ય જ્ઞાનનું સમર્થન કરવું અને પોતાની અજાગ્રત દશાનું પ્રાયશ્ચિત કરવું, શ્રાવક આનંદની ક્ષમા માગવી. વ્યક્તિ નિર્માણની દિશામાં કેટલો અદ્ભુત પ્રયોગ છે. ભગવાન જો ઇચ્છત તો પોતાના પટ્ટશિષ્ય ગૌતમની પ્રતિષ્ઠાને અખંડ રાખવા માટે આનંદને જૂઠો પાડી શકત, પરંતુ ભગવાન જાણતા હતા કે અસત્યના સમર્થનની ગૌતમની પ્રતિષ્ઠા ન તો સુરક્ષિત રહેશે, ન ગૌતમનો આત્મા સુરક્ષિત રહેશે. જો ગૌતમનો પક્ષ લીધો હોત તો ગૌતમનો અહમ્ અમર બની જાત પણ તેનો આત્મા મૃત્યુ પામત. અસત્યનો પક્ષ લેવાથી આત્માનું ઇષ્ટ કદાપિ ન થઈ શકે.

બસ, આ પ્રસંગ પરથી આપણને બોધ મળે છે કે સિધ્ધાંતનિષ્ઠા - મુલ્યનિષ્ઠાથી મોટું કંઈ જ નથી. આત્માનો અવાજ જ સાચો છે અને હોઈ શકે. આત્માની વિસ્મૃતિની ક્ષણો એ મોટામાં મોટી દુર્ઘટનાની ક્ષણો હોય છે જે પણ દુર્ઘટના માનવીના જીવનમાં ઘટે છે તે બધી આવી નબળી ક્ષણોમાં જ થાય છે. આથી જીવનમાં પળે પળે જાગૃતિ રાખવી જોઈએ. જ્યાં જ્યાં સિધ્ધાંતનિષ્ઠાનો ઊંચ થતો દેખાય, મૂર્છાભાવ દેખાય, મમત્વ દેખાય ત્યાં હંમેશા આત્માના અવાજને અનુસરીને કાર્ય કરવું જોઈએ. દુન્યવી વસ્તુસ્થિતિ ત્યાં ગૌણ બની જાય છે. સિધ્ધાંતનિષ્ઠા થી મહાન અન્ય કશું જ નથી.

વર્તમાન પરિસ્થિતિમાં આ બાબતનો અભાવ જોવા મળે છે. જેને કારણે માનવીય મૂલ્યોનો, નૈતિકતાનો અને ન્યાયનો હ્રાસ થતો જોવા મળે છે. દંભ, દેખાવ, આડંબર અને ભપકાએ માનવીને ભાન ભૂલાવ્યું છે. પોતાની ભૂલને માનવી સ્વીકારતો નથી એટલું જ નહિ એ વાત ખોટી છે તે જાણવા છતાં તેને તર્કથી સાચી સાબિત કરવા પ્રયત્ન કરે છે. આજે ઘણી બાબતોમાં એક સરખા નિયમ નક્કી થાય છે પરંતુ તેનો અમલ બધા માટે સમાન ધોરણે થતો નથી. જેને કારણે અશાંતિ અને અજંપો ચારે બાજુ જોવા મળે છે. ક્યાં ભગવાનના મહાવીરની વ્યક્તિ નિર્માણની અદ્ભુત ભાવના અને ક્યાં વર્તમાન પરિસ્થિતિ. આપણે ખરેખર માર્ગ ભૂલ્યા છીએ. આપણે પસંદગીમાં થાપ ખાધી છે. કહેવું છે એટલું જ કે,

જે અસરકારક છે એની જ પસંદગી ન કરતા...

જે હિતકારક પણ છે તેની જ પસંદગી કરવી જોઈએ.

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
કીર્ણા 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 આંદરણાં 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 મુસાફીર 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 “મંજુષા” 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 તહિં જડે રે લોલ.”

: જાન્યુઆરી માસનાં મુખપત્રના સૌજન્યદાતા :
ભાવણીની 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 આપનું 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

૧૦૦ માં જન્મ દિવસે



જન્મ :
૨૪-૧૨-૧૯૨૪



અરિહંત શરણા :
૨૬-૦૧-૨૦૦૦

સ્વ.શ્રી જેઠાલાલ જીવનભાઈ વોરા (મઘરવાડા નિવાસી)

પરિવાર જેનું મંદિર હતું. પરિશ્રમ જેનું કર્તવ્ય હતું. પરમાર્થ જેની ભક્તિ હતી. ધર્મ કદી ભુલ્યા નહીં. વ્યવહાર કદી ચૂક્યા નહીં. એવા અમારા પિતાશ્રી આજે આપનાં ૧૦૦માં જન્મ દિવસે આપને યાદ કરતાં અમારા નયનો સજલ થઈ જાય છે. ધર્મ પ્રત્યેની આપની અખૂટ શ્રદ્ધા આજે પણ અમોને પ્રેરણા અને બળ આપે છે.

આપે આજથી ૨૫ વર્ષ પહેલાં ૨૬-૧-૨૦૦૦ નાં અચાનક લીધેલ વિદાય અમારા મનમાંથી વિસરાતી નથી. અમારું મન માનતું નથી કે આપ અમારી વચ્ચે નથી. આજે અમો એજ પ્રાર્થના કરીએ છીએ કે આપનાં દિવ્ય આત્માને પરમ કૃપાળુ પરમાત્મા ચીર શાંતિ આપે.

શ્રીમતી લક્ષ્મીબેન જેઠાભાઈ જીવનભાઈ વોરા પરિવાર

પુત્રો: હર્ષદરાય, સુર્યકાંત, પ્રફુલ્લચંદ, વિજય

પુત્રવધુ: ભાવના, રજનીકા, જયના, વૃષ્ટિ

પુત્રી: મીના, પ્રતિભા, ઇંદુ

જમાઈ: અતુલકુમાર, સ્વ.મુકેશકુમાર, જયેશકુમાર

પૌત્ર: હેમલ, સુરીલ, પૌત્રી: કિંજલ શ્રેયસકુમાર, શીતલ અમિતકુમાર, મહેક

દૌહિત્ર: સ્વ.તીરથ, ભવ્ય દોહીત્રી: અંકિતા સાવનકુમાર, પ્રિયા મિરલકુમાર

પ્રપૌત્રી: મિષ્ટી, મૈથીલી, ખ્વાઈશ, માયરા

શ્રી જીવનભાઈ લક્ષ્મીચંદ વોરા પરિવાર



વાંચ્યું... ગમ્યું... ઘણ્યું...



“મિત્રોની ‘કંપની’ સ્ટીરોઇડ જેવી હોય છે.” !!!

નદી કિનારે ૫૦૦૦ ચોરસ વાર ના મોટા પ્લોટમાં અજયનો આલીશાન બંગલો હતો. શહેરના અતિ ધનિક લોકોમાં એની ગણતરી થતી. અજય તેની પત્ની રીટા અને પુત્ર સુકેન તથા પિતા હસમુખરાય સાથે ભવ્ય વીલામાં રહેતો હતો. એક દિવસ ડાઇનિંગ ટેબલ પર સહુ જમવા બેઠા હતા ત્યારે હસમુખરાયે કહ્યું “બેટા મને ઘરડા ઘરમાં મૂકી આવને !!” અજય અને રીટા બંને એકદમ ચોંકી ઉઠ્યા અને વિચાર્યું કે અમારી માવજતમાં કોઈ ખામી રહી ગઈ કે શું ?

અજયે કહ્યું “કેમ પપ્પા, અમારા થી કોઈ ભૂલ થઈ ગઈ કે કોઈએ તમને કંઈ કહ્યું ?” હસમુખરાયે હસતા હસતા કહ્યું: “ના બેટા ના; તું વહુ અને સુકેન જેટલી સાર સંભાળ મારી કોઈ રાખી શકે ? પણ હું અહિંયા એકલો આખો દિવસ કંટાળી જાઉં છું અને ઘરડા ઘર માં મારા ત્રણ જુના મિત્રો છે તો મારે ટાઇમ પાસ થઈ જશે.”

અજયે તરત જ કહ્યું “પપ્પા, સમાજ અમારા માટે શું વિચારશે, ૫-૬ મહિના જવા દો હું કંઈ વ્યવસ્થા કરી આપીશ.”

હસમુખરાય પણ માની ગયા. વાત વિસરાઈ ગઈ.

અજયે વિલા ની બાજુમાં જ એક નાનું આઉટ હાઉસ બનાવવાનું શરૂ કર્યું અને જોત જોતામાં એક સુંદર મજાનું આઉટ હાઉસ તૈયાર થઈ ગયું.

હસમુખરાયે પૂછ્યું; બેટા, આ શું કામ બનાવ્યું ? આપણું આટલું માટું ઘર છે ને !! અજયે કહ્યું કે મહેમાનો માટે છે ને આવતા રવિવારે તમારા હાથે ઉદ્ઘાટન કરવાનું છે. રવિવાર આવી ગયો. ફેમિલી મેમ્બર્સ અને થોડા મિત્રો ને બોલાવવામાં આવ્યા હતા, આઉટ હાઉસ પર રીબીન બાંધવામાં આવી હતી, હસમુખરાયે તાળીઓનાં ગડગડાટ સાથે રીબીન કાપી.

અજયે કહ્યું “પપ્પા દરવાજો પણ તમે જ ખોલો” હસમુખરાયે બારણું ખોલ્યું, સામે ખુરશી પર તેમના ત્રણ મિત્રો બેઠા હતા, હસમુખરાય ખુશી થી ઝૂમી ઉઠ્યા અને ત્રણ મિત્રોને ગળે લગાડી દીધા. અજય રુમમાં દાખલ થયો તો ચારે વડીલો એને ભેટી પડ્યા. અજયે કહ્યું કે પપ્પાની ઇચ્છા હતી કે તમારી સાથે જિંદગી વિતાવે એટલે હું તમને ઘરડા ઘરમાંથી અહીં લઈ આવ્યો, આજ થી આ ઘર તમારું જ છે અને તમારે મોજથી અહીં જ રહેવાનું છે, અને હા, મેં એક કેર ટેકર શંભુકાકા ને પણ રાખ્યા છે જે તમારી તેહનાતમાં આખો દિવસ હાજર રહેશે.

ચારે વડીલોની સાથે સાથે અજયની આંખમાંથી અશ્રુઓ વહી ગયા.

અજય બારણું બંધ કરીને બહાર નીકળ્યો અને રૂમમાંથી ખડખડાટ હાસ્યનાં અવાજો આવવા લાગ્યાં.

અજય મનોમન બોલી ઉઠ્યો “મિત્રોની ‘કંપની’ સ્ટીરોઇડ જેવી હોય છે” !!!

મિત્રતા થી ઉત્તમ કોઈ ટોનીક નથી. હસતા રહો અને હસાવતા રહો.

ઓળખછુપાવીને બીજાને મદદ કરવાની અનોખી પદ્ધતિ

યુરોપનો એક દેશ છે નોર્વે. ક્યારેક ત્યાં જાવ તો એક દ્રશ્ય જરૂર જેવા મળે: એક રેસ્ટોરન્ટ છે તેના કાઉન્ટર પર આવીને એક સ્ત્રી કહે છે પાંચ કોફી, એક સસ્પેન્સન તે પાંચ કોફીના પૈસા ચૂકવે અને ચાર કપ કોફી લઈ જાય છે.

થોડીવાર પછી એક પુરૂષ આવે છે અને કહે છે ચાર લંચ, બે સ્પેન્સ તે ચાર લંચના પૈસા ચૂકવે છે અને બે લંચ પેકેટ લઈ જાય છે.

પછી એક બીજી વ્યક્તિ આવે છે અને કહે છે દસ કોફી, છ સસ્પેન્સન તે દસ કોફીના પૈસા ચૂકવે છે અને ચાર કોફી લઈ જાય છે.

થોડી વાર પછી લઘર વઘર કપડામાં એક વૃદ્ધ વ્યક્તિ આવીને પૂછે છે કોઈ સસ્પેન્ડેડ કોફી ?

કાઉન્ટર ગર્લ કહે છે યસ અને તેને એક કપ ગરમ કોફી આપે છે.

થોડીવાર પછી એક દાઢી વાળી વ્યક્તિ આવીને પૂછે છે કોઈ સસ્પેન્ડેડ લંચ ? કાઉન્ટર મેન કહે છે યસ અને તેને ગરમ લંચનું પેકેટ અને પાણીની બોટલ આપે છે.

આ ક્રમ દિવસભર ચાલતો રહે છે. પોતાની ઓળખ છુપાવીને જરૂરતમંદની મદદ કરવાની આ પદ્ધતિ અદ્ભુત છે !!!

ઓળખ છુપાવીને બીજાને મદદ કરવાની નોર્વેના નાગરિકોની આ પરંપરા છે !!!

BIO-DATA

MANSI NILESH GANDHI

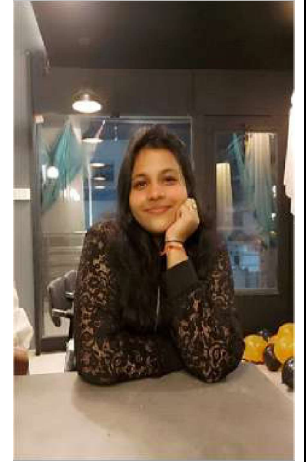
PERSONAL DETAILS

DATE OF BIRTH : 02 -11 -1999
TIME OF BIRTH : 9:40 PM ,AKOLA , MAHARASHTRA
HEIGHT : 5'-3"
CASTE : MACCHU KATHAVISA SHRIMALI JAIN
NATIVE : MORBI (HADMATIYA)
EDUCATION : DIPLOMA IN INTERIOR DESIGNING
(MUMBAI UNIVERSITY) , B.COM
OCCUPATION : FREELANCER
HOBBIES : TRAVELLING , MUSIC , DANCING , ART
E MAIL : mgandhi261@gmail.com



FAMILY DETAILS

GRAND FATHER : LATE SHRI JAYANTILAL GANDHI
GRAND MOTHER : LATE SMT. HANSABEN JAYANTILAL GANDHI
FATHER : NILESH JAYANTILAL GANDHI
CONTACT NO. : 9021275657
OCCUPATION : BUSINESS MAN
: JITENDRA STORES, GANDHI ROAD ,
AKOLA – 444001
: NEETA AGENCY, TELIPURA ROAD ,
AKOLA – 444001
MOTHER : HEENA NILESH GANDHI (HOMEMAKER)
CONTACT NO. : 9518505348
SISTER : SALONI NILESH GANDHI
(PERSUING MASTERS IN BIOTECH)
RESIDENCE : “SURYODAY”, TAPADIA NAGAR ,
MAA HOSP. LANE, AKOLA – 444005



PATERNAL FAMILY

UNCLE : JITENDRA JAYANTILAL GANDHI
: SHIRISH JAYANTILAL GANDHI

MATERNAL FAMILY

NANA : LATE SHRI SHANTILAL TALAKCHAND VORA , (VANTHALI - SORATH)
NANI : LATE SMT. GUNVANTI SHANTILAL VORA
MAMA : JAY SHANTILAL VORA (MUMBAI)

ઉગ્ર તપસ્વીઓનું બહુમાન

શ્રી સોરઠ વિશા શ્રીમાળી જૈન સમાજ-મુંબઈ દ્વારા ઉગ્ર તપશ્ચર્યા કરનાર તપસ્વીઓના બહુમાનનો સમારંભ શુક્રવાર તા.૨૦-૧૨-૨૦૨૪ ના રોજ અંધેરી ખાતે રાખવામાં આવ્યો હતો. કાર્યક્રમ બપોરના ૩.૦૦ કલાકે રાખવામાં આવ્યો હતો. ૩.૦૦ થી ૩.૩૦ ચા/કોફી તથા બિરિંકટની વ્યવસ્થા રાખવામાં આવી હતી. કાર્યક્રમ ૪.૦૦ કલાકે શરૂ થયો હતો. શરૂઆતમાં મંત્રી શ્રી પરિમલ ભીમાણીએ હાજર રહેલા સર્વને સમાજ તરફથી આવકાર્યા હતા. ત્યારબાદ શ્રી જયંતભાઈ દોશીએ નમસ્કાર મહામંત્ર તથા સરસ્વતી મંત્રના પઠનથી સહુને મંત્રમુગ્ધ કર્યા હતા.

મંત્રીશ્રી પરિમલ ભીમાણીએ આ કાર્યક્રમની પશ્ચાદ ભૂમિકા જણાવતા કહ્યું હતું કે આજથી પાંચેક વર્ષ પહેલા સમાજના મોભી શ્રી ભૂપેન્દ્રભાઈ ગોકળદાસ સંઘવીએ સમાજને પાંચ લાખ રૂપિયાનું અનુદાન આપ્યું હતું જેના વ્યાજમાંથી સમાજમાં ઉગ્ર તપશ્ચર્યા (માસ ક્ષમણ, વર્ષોત્તપ કે સિદ્ધિ તપ) જેવી તપસ્યા કરનાર તપસ્વીઓનું દર વર્ષે બહુમાન કરવામાં આવે છે. છેલ્લા બે વર્ષથી (આ ત્રીજું વર્ષ છે) આજ સ્થળે તપસ્વીઓનું બહુમાન દાતા પરિવારના પ્રિતિનિધિની ઉપસ્થિતિમાં કરવામાં આવે છે.

આ વર્ષે ૩૦ ઉગ્ર તપસ્વીઓના નામો આવ્યા હતા જેમાં ૩ પુરૂષોનો સમાવેશ થયો હતો. સૌથી ઉગ્ર તપશ્ચર્યા ૬૮ ઉપવાસની હતી જે શ્રીમતી હર્ષાબેન ગીરીશભાઈ મહેતા દ્વારા કરવામાં આવી હતી. હાજર રહેલા તપસ્વીઓનું બહુમાન દાતા પરિવારના પ્રિતિનિધિ શ્રી કેતનભાઈ રસિકલાલ સંઘવી ના હસ્તે કરવામાં આવ્યું હતું. દરેક તપસ્વીઓને મોતીની માળા પહેરાવી ૫૦૦/- રૂપિયા નું કવર બહુમાન રૂપે આપવામાં આવ્યું હતું.

તપસ્વીઓના બહુમાન માટેના પરિપત્ર, તેમની નામાવલી, ફોન દ્વારા દરેક તપસ્વીઓને સપર્ક, કરવાની સંપૂર્ણ જવાબદારી શ્રી સંજયભાઈ મહેતાએ સુંદર રીતે નિભાવી હતી. તેમને ખૂબ ખૂબ ધન્યવાદ.

બહુમાન બાદ તપસ્વીઓએ તેમના અનુભવ તથા યાદગાર સંભારણા રજૂ કર્યા હતા, જે ખરેખર આશ્ચર્યચકિત કરનારા અને પ્રેરણાદાયક હતા. સહુના અનુભવમાં સમાન બાબત હતી મનની મક્કમતા અને પૂજ્ય ગુરૂભગવંતો પ્રત્યેની અપાર શ્રદ્ધા અને દેવગુરૂ ભગવંતના અસીમ આશીર્વાદ.

બહુમાન કાર્યક્રમ બાદ સહુને માટે ચોવિહારની વ્યવસ્થા રાખવામાં આવી હતી. ત્યારબાદ સહુ છૂટા પડ્યા હતા.

માનદ મંત્રીઓ

શ્રી આશિષ મહેતા

શ્રી પરિમલ ભીમાણી



શ્રી સોરઠ વિશાશ્રીમાળી જૈન સમાજ - મુંબઈ

Shri Sorath Visasrimali Jain Samaj Mumbai

શ્રી તારાયંદ ધનજીભાઈ મહેતા કાર્યાલય

૪, દેવકરણ મેન્શન, બિલ્ડીંગ નં.૭, બીજે માળે, ૨૪, વિક્રલદાસ રોડ,

મુંબઈ - ૪૦૦૦૦૨. ફોન : ૦૨૨ - ૨૨૦૬૯૧૭૨ સમય : બપોરે ૧ થી સાંજે ૬ (1.00 pm to 6.00 pm)

E-Mail:svjainsamajmumbai2@gmail.com • www.svjainsamaj.com

તારીખ: ૧૬-૦૧-૨૦૨૫

માનનીય સભ્યશ્રી,

ત્રિવાર્ષિક સામાન્ય સભા

શ્રી સોરઠ વિશા શ્રીમાળી જૈન સમાજ મુંબઈના સભ્યોની ત્રિવાર્ષિક સામાન્ય સભા નીચે જણાવેલ કામકાજ માટે શનિવાર તા.૨૨.૦૨.૨૦૨૫ ના સાંજે ૪.૦૦ કલાકે મળશે તો સહુ સભ્યોને સમયસર પધારવા વિનંતી.

કાર્યસૂચિ

- ૧) ગત ૧૭.૧૨.૨૦૨૧ ની મિનિટસ પસાર કરવી.
- ૨) વર્ષ ૨૦૨૧-૨૨, ૨૨-૨૩ અને ૨૩-૨૪ ના ઓડીટેડ હિસાબો રજૂ કરી પસાર કરવા.
- ૩) વર્ષ ૨૪-૨૫, ૨૫-૨૬ તથા ૨૬-૨૭ એમ ત્રણ વર્ષ માટે ઓડિટરની નિમણૂક તથા મહેનતાણું નક્કી કરવું.
- ૪) આવતા ત્રણ વર્ષ માટે નવી કારોબારીની રચના કરવી.
- ૫) પ્રમુખશ્રીની મંજૂરીથી જે રજૂ થાય તે.

લી. શ્રી સોરઠ વિશા શ્રીમાળી જૈન સમાજ મુંબઈ વતી,
શ્રી આશિષ વી. મહેતા
શ્રી પરિમલ એમ ભીમાણી
માનદ્ મંત્રીઓ.

સ્થળ : મુંબઈ ટેક્ષટાઇલ મર્ચન્ટસ મહાજન.

૨૫૦, શેખ મેમણ સ્ટ્રીટ, મુળજી જેઠા માર્કેટ, મુંબઈ - ૪૦૦૦૦૨.

સમય: સાંજે ૪.૦૦ કલાકે

નોંધ: ત્રણ વર્ષના ઓડિટ થયેલા હિસાબો જોવા માટે તા.૧૭.૦૨.૨૫ તથા તા.૧૮.૦૨.૨૫ ના રોજ સાંજે ૪.૦૦ થી ૬.૦૦ વા. સુધી સમાજની ઓફિસમાં રાખવામાં આવશે.

તા.ક. કોરમને અભાવે મુલતવી રહેલ સભા અડધો કલાક પછી તેજ સ્થળે તેજ કામકાજ માટે ફરીથી મળશે જે માટે કોરમની જરૂરીયાત રહેશે નહીં. સભામાં હાજર રહેનાર સમાજના સભ્ય હોવા જરૂરી છે.

અભ્યાહારની વ્યવસ્થા રાખેલ છે.

શ્રી ઘાટકોપર મંડળ સમાજ ઉત્કર્ષ ટ્રસ્ટ

SHRI GHATKOPAR MANDAL SAMAJ UTKARSH TRUST

મેડિકલેઈમ પ્રીમિયમ ભરવા બાબત

સાલ ૨૦૨૫-૨૬ 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 | ૨૩-૦૨-૨૦૨૫ | સવારે ૧૦ થી બપોરે ૧૨ સુધી | ૮૭૯૩૭૨૬૬૮૩ |
| ૨) શ્રી મનીષભાઈ તથા શ્રી ધવલભાઈ વસા પેકેજિંગ, ૯૦ ફિટ રોડ, ભાંચંદર (વેસ્ટ) | ૨૩-૦૨-૨૦૨૫ | 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) | ૨૩-૦૨-૨૦૨૫ | 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. વૈદ્ય માર્ગ, ઘાટકોપર (પૂર્વ), મુંબઈ-૪૦૦૦૭૭. | ૦૨-૦૩-૨૦૨૫ | સવારે ૧૦ થી બપોરે ૧૨ સુધી | ૯૮૯૨૫૯૭૯૯૬ |

નોંધ :

- ૧) પ્રીમિયમ ભરીને રસીદ (કાઉન્ટર) લઈને સાચવીને 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 ૦૨-૦૩-૨૦૨૫ના 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

ગુમરાહ

- ગિરીશ ગણાત્રા

‘મે આઈ હેવ યોર ટીકીટ પ્લીઝ?’ ટિકીટ ચેકરે ફર્સ્ટ-કલાસના કમ્પાર્ટમેન્ટમાં મુસાફરી કરી રહેલા મુસાફરોને પૂછ્યું. એક પછી એક મુસાફરે પોતાની ટિકિટો બતાવવાની શરૂ કરી. ટિકિટના નંબરો, તારીખ અને મુસાફરીનો મુકામ જોઈ, ટિકિટો પર પેન્સિલથી લીટી મારી, ટિકિટ ચેકરે પાછી આપી, પરંતુ કમ્પાર્ટમેન્ટમાં બેઠેલા છઠ્ઠા મુસાફરે ટિકિટ ચેકર પાસે ટિકિટ પાછી લેતાં પૂછ્યું:

‘સાહેબ, આપનું નામ ઇશ્વરલાલ બારોટ તો નહિને?’ ‘હા જી. હું જ ઇશ્વરલાલ બારોટ’ કહી એણે પોતાના બ્લુ-કોટ પરની બ્રાસની પટ્ટી પર કોતરાયેલા નામ ‘આઈ.સી.બારોટ’ તરફ આંગળી ચીંધીને કહ્યું. રેલ્વેએ અમારી ઓળખ માટે હવે અમને નામનો આ બેજ આપ્યો છે, બોલો, કંઈ કામ હતું?’ ‘ના જી’.

‘તો પછી મારા પૂરા નામની તમને કંઈ રીત ખબર પડી?’ ‘અણસાર પરથી. ચહેરા પરનો અણસાર પકડી આપને મેં નામ પૂછ્યું.’ ‘મને ઓળખો છો.?’ ‘ઓળખું છું?’ મુસાફરે આશ્ચર્ય વ્યક્ત કરતાં કહ્યું, ‘અડધી રાતે વડોદરા સ્ટેશન પર ઉતારી ગાલ પર તમાચાની જે રમઝટ બોલાવી હતી, એ હજુય યાદ છે!’

કમ્પાર્ટમેન્ટમાં બેઠેલા ચારેય મુસાફરોના કાન હવે સરવા થયા. ‘માફ કરજો સાહેબ, મને આવું કશુંય યાદ નથી.’ ટી.સી. એ કહ્યું, ‘જો કે હવે ઉંમર થઈ. સત્તાવનમું વર્ષ ચાલે છે. યાદદાસ્ત જરા નબળી પડી ગઈ છે... તમારી ભૂલ તો નથી થતી ને?’ મુસાફરે હસીને ઊભા થઈ, માનપૂર્વક ઇશ્વરલાલ બારોટના બંને હાથ પકડી પોતાની પાસે બેસાડતાં કહ્યું, ‘સાહેબ, આપની કોઈ ભૂલ થતી નથી. ભૂલ તો એ વખતે મારી થઈ હતી. અત્યારે હું આડત્રીસ વર્ષનો છું. બીસ-બાવીસ વર્ષ પહેલાંની ઘટના અત્યારે યાદ ન આવે એ સ્વાભાવિક છે, પણ પેલા તમાચાને માર કાનમાં તે તમરો બોલાવી ગયો તે હું ભૂલ્યો નથી. ક્યારેક કાનમાં બહેરાશ જેવું લાગે ત્યારે તમારા તમાચાને હું આજેય યાદ કરું છું...’

રાજકોટથી આવતો કીર્તિ-મેઇલ સાંજે સાત વાગે વાંકાનેર સ્ટેશન પર આવ્યો ત્યારે સેકન્ડ કલાસના સ્લીપર કોચમાં બે ટિકિટ ચેકરો ચડયા. એક હતા સીનિયર ચેકર મંગતાણી અને બીજા એના મદદનીશ ઇશ્વરલાલ



બારોટ. બંને સાદા વેશમાં હતા, પરંતુ જેવી ટ્રેન શરૂ થઈ કે બન્નેએ ડબ્બાના જુદા જુદા છેડાથી મુસાફરોની ટિકિટો તપાસવી શરૂ કરી. બેઉ ના હાથમાં રિઝર્વેશનનાં ફોર્મ તથા ટિકિટ-ચેકર તરીકેની ઓળખરૂપે રેલવે એ આપેલો બેજ હતો. ટિકિટ રિઝર્વ કરાવતી વેળા ભરાયેલા ફોર્મમાં નામ, ઠામ, ઉંમર અને એમાં અપાયેલી ટિકિટનો નંબર જોઈ ખોટા નામે મુસાફરી કરતા મુસાફરોને પકડવામાં આવતા હતા.

રિઝર્વેશન ફોર્મ સાથે મુસાફરોની ટિકિટની તપાસણી કરતાં કરતાં ટિકિટ ચેકર આઈ.સી.બારોટ આગળ વધ્યા. એક કમ્પાર્ટમેન્ટમાં ઉપરથી બર્થ પર લંબાવીને સૂતેલા એક સોળ-સત્તર વર્ષના કિશોરને ઢંઢોળીને કહ્યું: ‘ટિકિટ, પ્લીઝ’ કિશોરે ટિકિટ આપી. ટિકિટ પરનો નંબર જોઈ ટી.સી.ને નંબરનું રિઝર્વેશન ફોર્મ કાઢ્યું અને પછી પૂછ્યું: ‘શું નામ છે?’ ‘અ.. અ.. અ.. કમલ’ ‘બાપનું નામ?’ ‘બાબુભાઈ.’ ‘અટક?’ ‘ત્રિવેદી.’ ‘ઉંમર વર્ષ?’ ‘સત્તર’ ‘પરંતુ તમારા રિઝર્વેશન ફોર્મમાં તો નીરૂબહેન ધીરુભાઈ પરીખનું નામ છે.’ ‘મને ખબર નથી.’ ‘ટિકિટ ક્યાંથી લીધેલી? કોની પાસેથી લીધેલી?’ ‘અમારા એક ઓળખીતા ટ્રાવેલ-એજન્ટ પાસેથી.’ ‘રેલ્વેમાન્ય ટ્રાવેલ એજન્ટ પાસેની આ ટિકિટ નથી. કોઈ બીજા મુસાફરને નામે મુસાફરી કરવી એ રેલવેનો ગુનો બને છે. નીચે ઊતરો’. કિશોર નીચે ઉતર્યો. ‘ઉપર પડેલી તમારી બેગ કે જે કાંઈ સામાન હોય તે પણ નીચે ઊતારો.’ કિશોર પાસે માત્ર એક જ સૂટ-કેસ હતી. એ લઈને એ નીચે ઊતર્યો. એ દરમિયાન બીજા ટિકિટ ચેકર મંગતાણી પણ આવી પહોંચ્યા. કિશોરને લઈને ડબ્બાના છેડેના ભાગમાં એટેન્ડન્ટની સીટ પાસે આવ્યા, અને કહ્યું: ‘ક્યાં જવાનું છે?’ ‘મુંબઈ.’ ‘તમારી આ રાજકોટથી મુંબઈ સુધીની ટિકિટ હવે રદ ગણાશે. રિઝર્વેશન ચાર્જસ, દંડ વગેરે ભરી નવી ટિકિટ કઢાવી તમે મુસાફરી કરી શકો છો નહિતર વિગમગામ કે અમદાવાદ સ્ટેશને તમને પોલીસના હવાલે કરવામાં આવશે. બોલો, શું કરવું છે?’ કિશોર ગભરાયો. રેલવેના તમામ નિયમોથી અજાણ અને જિંદગીમાં પહેલી જ વખત આવો બનાવ બનતો હોવાથી એ ગભરાઈ ગયો. ટિકિટ ચેકર બારોટે કહ્યું: ‘પૈસા

હોય તો દંડ ભરી નવી ટિકિટ અને એનું રિઝર્વેશન કરાવી લો.’ ‘હા, હા, એમજ કરો ને’ કહી કિશોરે પાકીટ કાઢ્યું. પાકીટમાં સા-સો રૂપિયાની નોટોની થોકડી જોઈ મંગતાણીની દાઢ સળકી. એ બોલ્યાશ્ર ‘ગાડી જ્યાંથી શરૂ થઈ ત્યાંથી એટલે કે વેરાવળથી મુંબઈ સુધીની ટિકિટ કઢાવવી પડશે.’ ‘પણ

સાહેબ, હું તો રાજકોટ થી બેઠો છું.’

‘તમે ક્યાંથી બેઠા છો એની એમને ખબર નથી. ગમે ત્યાંથી બેઠા હો પણ ઓરિજિનેટિંગ સ્ટેશનથી ટિકિટ કઢાવવી પડે એવો રેલવેનો નિયમ છે... હા, પણ એ નિયમમાં છૂટછાટ મૂકવી કે તમને મુસાફરી કરવા દેવી કે નહિ એ બધું અમારા પર છે.’ મંગતાણી લુચ્ચું હસ્યા. કિશોર મૂંઝાયો. એને મૂંઝવણમાં પડેલો જોઈ મંગતાણીએ ચાલ બદલી, ‘બારોટ, તમે એની ટિકિટ બનાવસો નહિ. અમદાવાદ સ્ટેશને આપણે એને પોલીસને હવાલે કરી દઈશું.’ કહી એ બીજા કમ્પાર્ટમેન્ટમાં ચેકિંગ કરવા ચાલ્યા ગયા. ગયા એટલે

કિશોરે બારોટને પગે લાગતા કહ્યું, ‘સાહેબ, આટલો ગુનો માફ કરો. હવેથી ભૂલ નહિ કરું. મને મુંબઈ જવા દો.’ બારોટે કિશોર સામે જોયું. એની કીમતી સૂટ-કેસ પર નજર ફેવી અને પછી પૂછ્યું: ‘મુંબઈ શું કામે જાઓ છો?’ કોને ત્યાં જાઓ છો? મુંબઈનું એડ્રેસ શું? કિશોર ગેંગેફેકે થઈ ગયો. એ હટ્ટો કટ્ટો પહોળો, ફેશનેબલ કપડાં પહેરેલો, રૂપાળો, મૂંઝવણનો દોરો ફૂટતો કિશોર મુસાફરીમાં આવેલા આ અણધાર્યા વળાંકથી ગભરાઈ ગયો. ટિકિટ ચેકર ઉપરા



છાપરી પૂછાયેલા એકેય સવાલનો જવાબ આપી શક્યો નહિ. એને ગભરાયેલો જોઈ ટિકિટ ચેકર બારોટે હુકમ કર્યો : ‘બેગ ખોલો.’ કિશોરે પાકીટમાંથી ચાવી કાઢી બેગ ખોલી. ટી.સી. બેગ તપાસી. બેગમાં રંગબેરંગી અદ્યતન ફેશનના કપડાં, ડાયરી, કેમેરા, ગોગલ્સ, સેન્ટની બોટલ અને એક નાનકડો પ્લાસ્ટિકનો ડબ્બો પણ જોવામાં આવ્યો. ‘આમાં શું છે?’ ‘કશું જ નહિ. દાઢીનો સામાન છે.’ ટી.સી.એ કિશોરના ચહેરા સામે જોયું અને પછી ડાબા હાથ વડે જોરથી એક તમાચો કિશોરના ગાલ પર ઠોકી દીધો. અને બોલ્યા: ‘ડબ્બો ખોલ.’ એ નાનકડા ડબ્બામાં સોનાની બંગડાઓ, માળા હીરાના બૂટિયાં, બાજુબંધ, વીંટી, ચેઇન વગેરે દાગીના જોઈ પૂછ્યું. ‘આ ક્યાંથી લાવ્યો?’ કિશોરે કશો જવાબ ન આપ્યો. બારોટે બેગમાં રેહલી એક ડાયરી ઊંચકી અને એનાં પાનાં ફેરવવા માંડ્યા. પાને પાને ચિતરાયેલા સિને અભિનેતા, પ્રોડ્યુસરો, એક્ટિંગ અને ડાન્સિંગ શાળાઓના નામ, સરનામાં અને ટેલિફોન નંબરો જોઈને બધું સમજી ગયા. ડાયરીનાં પાનાંઓની વચ્ચે છાપામાંથી કાળજીપૂર્વક કાઢેલા મુંબઈના સ્ટુડિયોના નામો જોઈ એની શંકા મજબુત બની. એમણે કિશોરને કહ્યું: ‘બેગ બંધ કરી અહીં આ એટેન્ડન્ટની સીટ પર બેસ’. ટિકિટ ચેકર બારોટ ફરી એના કામે લાગી ગયા. વિરમગામ સ્ટેશન આવ્યું. મંગતાણીએ પણ પોતાનું કામ પૂરું કરી બારોટ પાસે આવી કહ્યું: ‘છોકરાને હવી બીજા ડબ્બામાં

લઈ લો.’ છોકરાને લઈને રિઝર્વેશનના બીજા ડબ્બામાં આવ્યા. મંગતાણીએ ધીરેથી બારોટને પૂછ્યું: ‘પેલા છોકરાનું શું કરવાનું છે?’ બારોટ કશું બોલ્યા નહિ.

‘માલ પડાવવા જેવો છે. એનું પાકીટ સો-સોની થોકડીઓથી જ છલકાય છે. એક-એક નોટ પાકી કરી લઈએ.’ ‘મંગતાણી સાહેબ,’ બારોટ કહ્યું, ‘આજે આપણે એને લૂંટશું તો કાલે એ આપણને લૂંટશે. બધું વ્યાજ સાથે આપણે એને પાછું આપવું પડશે.’ ‘આપણે?’ ‘આપણે એટલે કે આપણા સમાજે. માટો થઈને એ સમાજને લૂંટશે.’ ‘જેને લૂંટવા હોય એને લૂંટે. આપણું શું? સમાજ બોડી બામણીના ખેતર જેવો છે. જેને જે કરવું હોય એમ કરે. આપણે આપણી ભાખરી શેકી લઈએ.’ ‘સાહેબ, આ કેસ મને સોંપી દો તો?’

‘એમ! એકલા એકલા ખાવાની ઇચ્છા થઈ કે શું? ખબર છે ને કે ઘંઘામાં સરખા હિસ્સે ભાગ પાડવાનો હોય’ ‘તમારી સાથે હું પહેલી વખત કામ કરું છું.’ બારોટ કહ્યું. ‘એટલે તમને મારો અનુભવ નથી અને મને તમારો અનુભવ નથી. તમારે જે કરવું

હોય તે કરો. હું તમારી પાસે કશો ભાગ નહિ માંગુ, પમ આ કેસ તમે મને સોંપી દો.’ ‘અચ્છા! તો એમ વાત છે? ચાલો, આ કેસ તમારો. હું વચ્ચે નહિ આવું. પણ પાંચેય ડબ્બામાંથી તમને કશો ભાગ નહિ આપું.’ ‘કબૂલ.’ અમદાવાદ સ્ટેશન આવ્યું. છોકરો હવે ગભરાયો. ટિકિટ ચેકર એને પોલીસના હવાલે કરશે તો? એ ગભરાતો, બીતો, ફફડતો, એટેન્ડન્ટની સીટ પર બેઠો રહ્યો. બારોટે ડબ્બો બદલાવ્યો. છોકરાને પાતેની સાથે લેતા ગયા. અમદાવાદ સ્ટેશને એમણે એને ચા પણ પીવડાવી. અમદાવાદ છોડ્યા પછી બંને ટિકિટ ચેકરો પોતાના કામે ગાલી ગયા અને નડિયાદ આવતાં સુધીમાં તો બંનેએ પોતાનું કામ પૂરું પણ કરી નાખ્યું. આ બધો વખત બારોટની નજર પેલા કિશોર પર ફરતી રહી. વડોદરા સ્ટેશન આવતા બારોટે પેલા કિશોરને હુકમ કર્યો: ‘ચાલ, તારી બેગ લઈ લે. અહીં ઊતરવાનું છે.’ ‘પણ સાહેબ, મને પોલીસના હવાલે ન કરતા. હું ચાર્જ ભરવા તૈયાર છું.’

બારોટ કશું બોલ્યા નહિ. એ એને વડોદરા સ્ટેશનની ટી.સી.ની ઓફિસમાં લઈ ગયા. કિર્તિ-એક્સપ્રેસ ઊપડ્યો ત્યાં સુધી એ કશું બોલ્યા નહિ, પણ જેવું ટ્રેન પ્લેટફોર્મ છોડ્યું કે એમણે કિશોરની પૂછપરછ શરૂ કરી. ‘શું નામ કહ્યું તે તારું?’ ‘અશોક.’ ‘બારોટ જોરથી એક તમાચો એના ગાલ પર ઘરી દીધો.’ ‘ઘડીક પહેલા તે તારું નામ કમલ બાલુભાઈ ત્રિવેદી કહ્યું હતું. અને હવે અશોક બની ગયો?’ અને પછી બીજો તમાચો ઠોકી દેતા કહ્યું: ‘બધું

સાચેસાચું કહી દે. નહિતર પોલીસમાં સોંપી દઈશ તો એ તને મારી મારીને ઘોંઘાળીશ.' 'સાચું કહું છું સાહેબ મારું નામ અશોક છે. વાંકાનેર સ્ટેશને મેં તમને મારું ખોટું નામ કહ્યું હતું પણ મારું સાચું નામ અશોક હસમુખલાલ પંચાલ છે. ખોટું બોલતો હોઉં તો ડાયરીના પહેલે પાને મેં મારું નામ અને સરનામું લખ્યું છે એ જોઈ લો. 'સારું. શુ ભણે છે?' 'મેટ્રિકની પરીક્ષા આપી.' 'ક્યાં રહે છે?' રાજકોટ. 'બાપ શું કરે છે?' 'ધંધો.' 'શોનો?' 'ઓઇલ એન્જિનના પાર્ટ્સ બનાવવાની ફેક્ટરી છે' સારી ચાલતી હશે નહીં? હા ઓઇલ એન્જિન પણ બનાવીએ છીએ. મુંબઈ શું કામ જાય છે? કિશોર મૂંઝાયો. પણ એક બીજા તમાચાની પ્રસાદીએ સાચું કહી દીધું: 'ફિલ્મ લાઇનમાં કામ કરવા માટે.' 'હં.. બારોટે કિશોરની સામે જોતાં કહ્યું, 'તો ફિલ્મ ટેકટર બનાવાનો વિચાર છે, એમને!' પછી કાન આમળતા કહ્યું, 'ઘરેથી કહીને નીકળ્યા છે?' 'ના.' 'બેગમાં રહેલા દાગીના કોના છે?' 'માના, બહેનનાં.' 'ચોરીને લાવ્યો છે?' અશોકે જવાબ ન આપ્યો. ટિકિટચેકરે એના ઘરનું સરનામું અને ફોન નંબર લીધાં. એક નોકરને એના પર ધ્યાન રાખવાનું કહીને સ્ટેશન માસ્તરની ઓફિસમાં ગયા. રાજકોટ સ્ટેશને ઓફિસની ઘંટડી ખખડાવી અશોકના ઘેર ફોન કરવાનું કહ્યું. એકાદ કલાક પછી હસમુખરાય પંચાલનો ફોન આવ્યો અને બારોટ જોડે વાત કરી. એ વખતે સ્ટેશનની ઘડિયાળમાં રાતના અઢી વાગ્યા હતા. સ્ટેશન પરના એક ટી-સ્ટોલ પર બારોટ સાહેબ અને અશોકે ચા અને ખારી બિસ્કિટનો નાસ્તો કર્યો. બીજા દિવસે સવારે દસ વાગ્યે વડોદરા સ્ટેશનના રિટાયરિંગ રૂપમાં ઊંઘયા અશોકને જગાડી, એમણે એના પિતાને હવાલે કર્યો. પિતાના હાથમાં અશોકની સોંપણી કરતાં કહ્યું: 'જા ભાઈ ઘરે પાછો જા. તું દેવાનંદ, રાજેશખન્ના કે અમિતાભ બનવાને બદલે તાતા કે બિરલા બનશે તો એમાં તને અને આ દેશને ફાયદો છે...'

...હં... હવે શુ કરો છો? 'બિઝનેસ. તમારી મહેરબાનીથી બબ્બે ફેક્ટરીઓ ચલાવું છે. આ મારું કાર્ડ. કોઈ પણ કામ કહેશો તો એ કરતાં મને આનંદ થશે એ રાત્રે તમે મને ઘેર પાછો ન વાળ્યો હોત તો...તો...' 'જુઓ સાહેબ, મેં તમારા પર કોઈ ઉપકાર કર્યો નથી.' બારોટ સાહેબ બોલ્યા, 'રેલ્વેની ફરજ બજાવતાં અમારે ઘણા મુસાફરોને સાચી ટ્રેન બતાવવી પડતી હોય છે. તે દિવસે તમે ખોટી ટ્રેનમાં બેસી ગયા હતા. મેં મારી ફરજ બજાવી, તમને સાચી દિશા બતાવી. બસ, સાહેબ. આથી વિશેષ મેં કશું કર્યું નથી...! અને હા, તમને મેં મારેલા તમાચાનો માર એ રેલવેના ટિકિટ ચેકરે મુસાફરને મારેલો માર નહોતો, એક બાપે દીકરાને મારેલો માર હતો એમ સમજજો.. ચાલો સાહેબ, તમારી માફી માંગું છું., જો કંઈ ખોટું કર્યું હોય તો...' કહી બારોટ સાહેબ બીજા કમ્પાર્ટમેન્ટમાં ગયા અને મુસાફરોને કહ્યું: 'મેં આઈ હેવ યોર ટિકિટ, પ્લીઝ?'

યોગ મુદ્રાઓનું વિજ્ઞાન

ડૉ.હંસાજી યોગેન્દ્ર

ડિરેક્ટર, ધ યોગા ઇન્સ્ટીટ્યુટ, મુંબઈ

આ મુદ્રાઓ વજન, તણાવ મેનેજ કરવાથી માંડીને ઇન્યુનિટી વધારવામાં મદદરૂપ છે.

સૃષ્ટિના પાંચ તત્ત્વ - અગ્નિ, વાયુ, આકાશ, પૃથ્વી અને જળ શરીરનો મૂળભૂત આધાર છે. જેમાં અસંતુલન બીમારીનું કારણ બને છે હાથની પાંચેય આંગળીઓ પંચ તત્ત્વો દર્શાવે છે. મુદ્રાઓ આંગળીની તંત્રિકાના માધ્યમથી મગજ સાથે સંબંધ સ્થાપીને આંતરિક ઊર્જાને સંતુલિત કરે છે. જેનાથી વિવિધ ગ્રંથીઓ, અંગો અને નર્વ પર અસર થાય છે.

(૧) જ્ઞાન મુદ્રા: મગજમાં ઓક્સીજન વધારે છે

આ મુદ્રામાં તર્જનીનો આગળનો ભાગ અંગૂઠાના આગળના ભાગને સ્પર્શે છે. જેનાથી મેટાબોલિઝમ સુધરે છે. મગજમાં બ્લડ ફ્લો વધે છે. મગજને ઓક્સિજન વધુ મળે છે. જેથી તે સારી રીતે કામ કરે છે.

(૨) પ્રાણ મુદ્રા : ઇમ્યુનિટી સુધારે છે.

આ મુદ્રા અનામિકા અને નાની આંગળીના છેડાને અંગુઠા સાથે સાંકળીને બનાવાય છે. તેનાથી કફ અને અગ્નિ તત્ત્વ સંતુલિત થાય છે. ભૂખ-તરસ કાબૂમાં રહે છે. શરીરની ઇમ્યુનિટી સુધરે છે.

(૩) પૃથ્વી મુદ્રા : તણાવ નિયંત્રિત કરે છે.

તેમાં અંગૂઠાનો છેડો અનામિકાના છેડાને સ્પર્શે છે. હાર્મોન કોર્ટિસોલને નિયંત્રિત કરે છે. જેને તણાવ હોર્મોન પણ કહે છે. શારીરિક ઊર્જા વધારીને વજન સંતુલિત કરવામાં મદદ કરે છે.

(૪) સૂર્યમુદ્રા : વજન ઘટાડવામાં મદદ કરે છે.

આ મુદ્રા અનામિક આંગળીને વાળઈને તેના પર અંગૂઠો મૂકવાથી બને છે. જે અગ્નિ તત્ત્વ સાથે સંબંધિત છે. થાઇરોઇડ ફંક્શન સુધારે છે. શરીરની ગરમી વધારીને વજન ઘટાડવામાં મદદ કરે છે.

- સૌજન્ય: દિવ્ય ભાસ્કરમાંથી



1. Gyan Mudra



2. Shoenya Mudra



3. Apan Mudra



4. Prana Mudra



5. Vayu Mudra



6. Prithvi Mudra

શબ્દોનું મહત્વ

આપણાથી જાણતા-અજાણતા કોઈનું ખરાબ થઈ જાય છે. અને પછી આપણે તે વાતને ભૂલી પણ જઈએ છીએ. પણ જેની સાથે ખરાબ કર્યું છે તે માણસ ક્યારેય પણ ભૂલતો નથી કે આપણે તેની સાથે ખરાબ કર્યું હતું. તે જીવનભર માટે તે વાતને દિલમાં છુપાવીને રાખે છે.

કોઈને પ્રેમ આપીશું તો સામેથી જ એટલો પ્રેમ મળે પણ જો દિલમાં કોઈના માટે નફરત હોય છે તો તે નફરત પણ આપણને મળે જ છે. માણસ માત્ર ભૂલને પાત્ર. આ કહેવત આપણને બધાને ખબર જ છે. પણ જ્યારે એકની એક ભૂલ વારંવાર કરીએ છીએ ત્યારે તે ભૂલ નથી હોતી, પરંતુ આપણે જાણી જોઈને પોતાનું કે બીજાનું ખરાબ કરીએ. આપણે સારું કરીશું કે ખોટું કરીશું દરેક વાતનો અહેસાસ આપણને હોય જ છે. ઘણીવાર આપણે એવું વિચારતા હોઈએ છીએ કે આપણાથી જે ખોટું થયું છે તે ફક્ત આપણે જ જાણીએ છીએ. પણ એવું નથી હોતું. સમય જતા જ્યારે તે જ વસ્તુ આપણી સાથે બને છે. ત્યારે આપણને તરત જ યાદ આવી જાય છે કે આપણે બીજાની સાથે કંઈક કર્યું હતું. આપણો વર્તમાન ગમે તેટલો સારો હોય, પરંતુ ભૂતકાળમાં કરેલી ભૂલો માટે ભવિષ્યમાં હંમેશા તૈયાર રહેવું પડે છે. કોઈના માટે સારું કરીશું કે ખરાબ કરીશું તેનું પ્રતિબિંબ આપણા જીવન ઉપર પડવાનું જ છે. માટે આપણા સારા કર્મોથી આપણે આપણા વર્તમાનને સારો બનાવવાનો છે.

કોઈનો વિશ્વાસ તોડવો તે કોઈના દિલ તોડવા કરતાં પણ વધારે ખરાબ છે. વિશ્વાસ એક એવી વસ્તુ છે જેમાં જો કોઈના ઉપર આપણે આંખ બંધ કરીને વિશ્વાસ રાખીએ અને તે જ માણસ આપણો વિશ્વાસ તોડી નાખે તો તેનાથી ખરાબ બીજું કંઈ જ નથી. ભરોસો પોતાનાઓ ઉપર જ મુકાય છે. પણ જ્યારે પોતાના જ વિશ્વાસ તોડી નાખી ત્યારે માણસ અંદરથી તૂટી જાય છે.

આપણે હંમેશા હસતો માણસ ખુશ જ હોય એવું નથી હોતું. હંમેશા વધારે એ જ માણસ દુઃખી હોય છે જે પોતાનો ચહેરો હંમેશા હસતો રાખે છે. દુનિયામાં બધા સુખી નથી હોતા. દરેકને કંઈક ને કંઈક નાની મોટી તકલીફ રહેતી હોય છે. પણ આવા લોકો પોતાની હસીમાં પોતાના દુઃખો ને ભૂલી જાય છે પોતાના દુઃખ ભૂલવા માટે બીજાને હસાવે છે. પણ અંદરથી ખૂબ જ તૂટેલા હોય છે.

દુનિયામાં એવા માણસો પણ છે જે ખૂબ જ સુખી હોય છે. જેમને

ક્યારેય તકલીફ શું હોય તેની પણ ખબર નથી હોતી. પોતાના જીવનમાં જેણે ફક્ત અને ફક્ત સુખ જ જોયું હોય છે. પણ પોતાના સુખને કોઈની નજર ના લાગે માટે હંમેશા એવું બતાવે છે કે તેને જીવનમાં ખૂબ જ દુઃખ છે. અને બધા પાસેથી તેઓ સાંત્વના લેતા હોય છે. આવી રીતે કરવું તેમને ગમતું હોય છે.

આપણે એવું કહીએ છીએ કે જેનાથી કોઈનું સારું થતું હોય ત્યારે ખોટું બોલી શકાય છે કે ખોટું કરી શકાય છે. 'હા' આ વાત પણ એટલી સાચી છે. પણ જીવનમાં એક બે વાર એવું થાય તો વાંધો નથી. પરંતુ હંમેશા આપણાથી ખરાબ થઈ જાય અને પછી સામેવાળા ઉપર તેનો આરોપ મૂકી દઈએ તો તે વસ્તુ ખોટી છે. પહેલા કહ્યું તે જ પ્રમાણે આપણાથી સારું કે ખરાબ છે પણ થશે તેનું પ્રતિબિંબ આપણી જિંદગીમાં આજે નહીં તો કાલે પણ પડવાનું જ છે. કંઈ ખોટું કરીને છૂટી નથી જવાતું. જીવનમાં જેટલું બીજાની સાથે કરીશું તેટલું જ આપણી સાથે થવાનું છે. સમય ખૂબ જ બળવાન છે. તે આપણને આપણું પ્રતિબિંબ બતાવીને જ રહે છે.

એક નાની સત્ય ઘટના -આડતીયા-રીઝવાન

સારા કર્મો ખર્ચી નાંખજો તમારી મુડી

પોરબંદરનો ૧૬ વર્ષનો છોકરો પિતાને ખારી સિંગ અને દાળીયા વેચતા જોઈએ, ગામના નોલ્કટી સ્ટોરમાં પિતાના મદદ કરવાના આશયથી પરચૂરણ કામ કરવા લાગ્યો.

પહેલા પગારમાં શેઠે મહેન્ટુ હતો એટલે ૧૭૫ રૂપિયા આપ્યા. ખીસ્સામાં પૈસા મૂકી પહેલો પગાર હતો એટલે ખુશ થતો ઘરે જતો હતો ત્યારે રસ્તામાં દવાની દુકાન પાસે એક વૃધ્ધ પોતાના બિમાર દિકરાના ઇલાજ માટે દવા લેવા ઉભા હતા.

તેમની પાસે માત્ર ત્રીસ રૂપિયા જ હતા. છોકરાએ તેમને દુકાનદાર પાસે કાકલુટી કરતાં જોયા અને પગારના ૧૭૫માંથી ખૂટતા ૧૧૦ રૂપિયા આપી દીધા. વૃધ્ધ તેના મા બાપનો આભાર માનવા છેક તેના ઘર સુધી ગયો અને આશિર્વાદ આપ્યા.

તેના દિલમાંથી નિકળેલી દુવા ભવિષ્યવાણી બની ગઈ. છોકરો ઇસ્ટ આફ્રિકાના ઉદ્યોગજગતમાં સૌથી મોટું માથું ગણાતા રીઝવાન આડતીયા બની ગયો. આજે તે કોગેફ ગ્રુપનો ચેરમેન છે અને વર્ષો પહેલાં દીધેલા ૧૧૦ રૂપિયામાંથી આજે તે ૧૧૦થી વધુ ડિપાર્ટમેન્ટલ સ્ટોરના માલિક બની ગયા છે.

તેમણે એક ઇન્ટરવ્યુમાં કહ્યું હતું ૩૦૦૦ હજાર કમાતા હોવ તો ત્રણસો સારા કામમાં ખર્ચી નાંખજો, ઘર ચલાવવામાં કદાચ ત્રણસોની તૂટ વધારે પડશે પણ ઉપરવાળાની રહેમ જ્યારે વરસસે તો તમે જોતા રહી જશો.

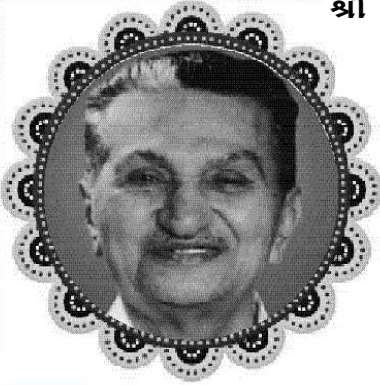
શ્રી સોરઠ વિશા શ્રીમાળી શુભેચ્છક મિત્રમંડળ - મુંબઈ

શ્રી કાંતિલાલ ભગવાનદાસ શાહ કાર્યાલય, ૨૦/૨૪, ખૂની હનુમાન ગલી,
પ્રાગજી વૃંદાવન પ્રીમાર્થસીસ કો. ઓ. સોસાયટી લી., રૂમ નં. ૪૩, ૩જે માળે, મુંબઈ - ૪૦૦ ૦૦૨. ફોન ૪૯૧૩૪૦૩૦

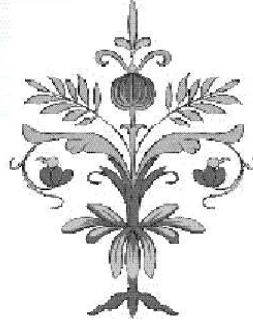
રાહત દરે અનાજ વિતરણ યોજના

ડીસેમ્બર માસ ૨૦૨૪ ના અનાજ વિતરણના કાયમી દાતા પરિવાર

શ્રી ગિરધરલાલ જીવનભાઈ વોરા
પરિવારના સૌજન્યથી



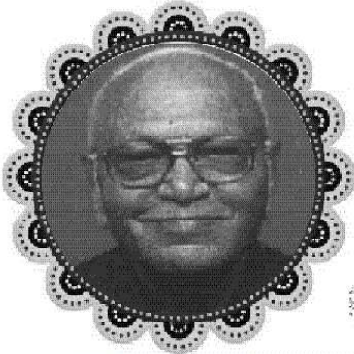
સ્વ. શ્રી ગિરધરલાલ જીવનભાઈ વોરા



સ્વ. શ્રીમતી સમજુબેન ગિરધરલાલ વોરા

જાન્યુઆરી માસ ૨૦૨૫ ના અનાજ વિતરણના કાયમી દાતા પરિવાર

શ્રી કાંતિલાલ ભગવાનદાસ શાહ પરિવારના સૌજન્યથી

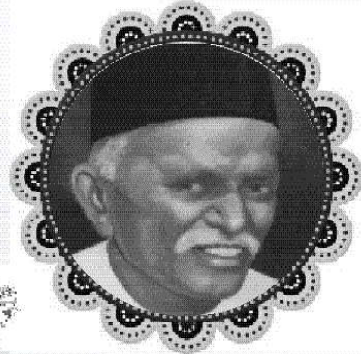


સ્વ. શ્રી કાંતિલાલ ભગવાનદાસ શાહ



સ્વ. શ્રી વિમળાબેન કાંતિલાલ શાહ

શ્રી ઝવેરચંદ ભુરાભાઈ ભીમાણી
પરિવારના સૌજન્યથી



સ્વ. શ્રી ઝવેરચંદ ભુરાભાઈ ભીમાણી

શ્રી સોરઠ વિશા શ્રીમાળી શુભેચ્છક મિત્રગંઢળ - મુંબઈ

શ્રી કાંતિલાલ ભગવાનદાસ શાહ કાર્યાલય, ૨૦/૨૪, જૂની હનુમાન ગલી,
પ્રાગજી વૃંદાવન પ્રીમાઈસીસ કો. ઓ. સોસાયટી લી., રૂમ નં. ૪૩, ૩જે માળે, મુંબઈ - ૪૦૦ ૦૦૨. ફોન ૪૯૧૩૪૦૩૦

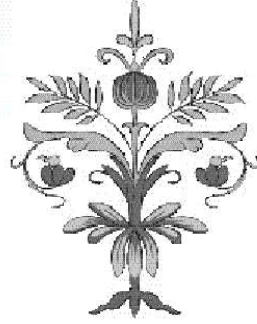
રાહત દરે અનાજ વિતરણ યોજના

ઓક્ટોબર માસ ૨૦૨૪ના અનાજ વિતરણના કાયમી દાતા પરિવાર

શ્રી નરોત્તમદાસ જીવનભાઈ વોરા
પરિવારના સૌજન્યથી



સ્વ. શ્રી નરોત્તમદાસ જીવનભાઈ વોરા



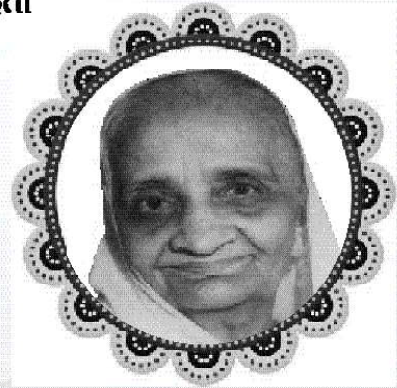
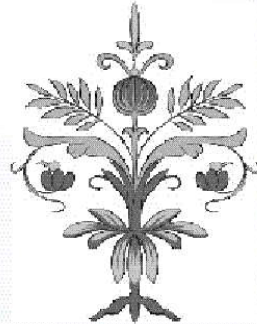
સ્વ. શ્રીમતી દિવાળીબેન નરોત્તમદાસ વોરા

નવેમ્બર માસ ૨૦૨૪ના અનાજ વિતરણના કાયમી દાતા પરિવાર

શ્રી તારાચંદ ધનજીભાઈ મહેતા
પરિવારના સૌજન્યથી



સ્વ. શ્રી તારાચંદ ધનજીભાઈ મહેતા



સ્વ. શ્રીમતી સમરતબેન તારાચંદ મહેતા

થોડી ધીરજ ધરજે...

ચિરંજીવ...

ક્યારેક એવું ય બને કે જે કહેવું હોય તે મોઢામોઢ ન કહી શકીએ. પણ જેને કહેવું છે તે આત્મીય છે એટલે પછી લખીને આપણી વાત મૂકવી. માત્ર સંકોચ રાખીએ તે બરાબર નહીં. બાપ તરીકે મારે થોડું જે કહેવાનું છે તે આ પત્રમાં કહી દઉં - એટલે મનને સંતોષ થાય કે જે કહેવાનું છે તે કહી દીધું.

મારી ઉંમરમાં વધારો થાય છે. પાંસઠ વરસે હવે થાય છે કે શરીર લથડતું જાય છે. શરીર સ્વાસ્થ્ય જાળવવા પ્રયત્ન કરું છું પણ કુદરતની સામે કેટલું લડાય. સિત્તેર-પંચોતેર પણ વટાવવા પડે. કઈ ઉંમરે મૃત્યુ આવે એ કંઈ આપણા હાથમાં નથી. એટલે કઈ કઈ પળે તારે ધીરજ રાખવી પડશે તેની યાદી બનાવી છે તે તું ધ્યાન દઈને વાંચ.

કેટલાક ૮૦ વરસે ય કડેઘડે હોય. પણ અત્યારે તો મારી વાત કરવી છે. શક્ય છે કે કાને થોડું સંભળાય. મશીન મૂકવાથી જોઈએ તેવો ફાયદો ન થાય. ત્યારે કાને હાથ મૂકી, ફરી બોલવાનું કહેવું પડે. ઇશારાથી યે સમજાવવું પડે ત્યારે મોં ન બગાડતો. કદાચ વારંવાર આમ થાય તો ગુસ્સો ન કરતો. આવું જ કદાચ આંખે ય થાય. ન દેખાય. ઓછું દેખાય. ત્યારે પૂછાય જાય કે ફલાણું ભાણામાં કેમ નથી. ત્યારે ય ધીરજ ધરજે અને તારી વહુને ય ધીરજ ધરે એમ કહી રાખજે. સમજું છું કે ક્યારેક અમે સાવ બાળક જેવું કરી લઈએ છીએ ત્યારે બાળક સાથે વર્તો છો તેમ અમારી સાથે નથી વર્તતા. આ ડોસાને તો શું કહેવું એવો કોષિત ભાવ આવી જાય છે - બસ ત્યારે જ વૃદ્ધજનોને સંભાળી લેવા. આ વખતે જ ધીરજ ધરજે. થોડી ઉંમર વધતી જશે ત્યારે કુદરતમાં રહેલી ઠંડી કે ગરમી સહન નહીં થાય. ત્યારે પરાણે બાથરૂમમાં ધકેલતા નહીં. ચામડી ઠંડુ કે ગરમ પાણી સહન નહીં કરી શકે. ન ન્હાવાની અમારી નાદાનિયત છે તેને ધીરજ ધરી સ્વીકારી લેજે.

ઉંમરના ય રોગ છે. ખાવું ભાવે કે ન ભાવે. ચવાય કે ન ચવાય. દૂધપાક પુરી કે બાસુંદી જેવા જમણ મૂક્યા હોય ને જીભે લાગે નહી ત્યારે ધીરજ ધરવી પડશે ભાઈ. નહીતર પછી અમારું શું થશે? બધું તારા શીરે નાખતો જાઉં છું તે હું જાણું છું. પણ આમાં બીજું શું થઈ શકે? કાને બહેરાશ આવવી - આંખે ઝાંખપ આવવી - શરીરમાં શક્તિ ઓછી થતી જવી - ક્યારેક લવારા જેવું થઈ જવું - આ બધું વચસ્ક માટે કુદરતી છે. તમને હેરાન કરવાનો કોઈ ઇરાદો તો ન જ હોય ને. તું સમજી શકે તેવું આ બધું છે.

એવું ય મોટી ઉંમરે બને કે ક્યારેક પથારી બગાડી જાય. આ વખતે ધીરજ દુર્લભ છે. પણ ધીરજ ધરજે આમાં કોઈ મોટો ભોગ આપવાની વાત નથી પણ કેર લેવાની વાત છે. આ બધું લખ્યે જઉં છું ત્યારે એ દ્રશ્યો પણ તાદ્રશ્ય થાય છે. કે જ્યારે તમે નાના બાળક હતા. બાળક તરીકે તમને સાચવવા દરેક મા-બાપે સજ્જ રહેવું જ પડે. ચાલે જ નહીં. પે'લી વાતનો ખૂબ જાણીતી છે કે બાપને સો વાર કાગડો, તેનું સંતાન બોલાવી શકે. ધરમાં ક્યારેક તોડફોડ પણ કરે ત્યારે ય માબાપ તો ધીરજથી જ બધું સંભાળી લે. સંતાનના ઝાડો-પેશાબ તરફ માબાપને સૂગ ન હોય. હવે

અમારી ઉંમર થઈને લાચારી પણ છે. તેથી ધીરજ ધરશો તો અમને સુખ થશે. કુદરત તરફથી વૃદ્ધાવસ્થાની પીડા આવી. કેટલીક પીડા સમજીને પોતે જ ઓછી કરવાની. દરેક બાબતે દોડી ન જવું ને ધરનાને હેરાન ન કરવા. પણ લાચાર હોઈએ ત્યાં શું કરવું?

કોઈ કારણથી માંદગી આવી. માંદગી લાંબી ચાલી. સમયની મારામારી હોય. આર્થિક બોજો પીડાકારક હોય ત્યારે વૃદ્ધજનનો લવારો વધારે હોય. બસ.. ત્યારે જ ધીરજ ધરજે.

પે'લી એક વાર્તા જાણો છે? એકમા હતી. તેને એક આંખ નહીં. દીકરો મોટો થયોને હાઈસ્કૂલમાં દાખલ કરવો પડ્યો. મા ને ક્યારેક સ્કૂલમાં આવવું પડે પણ દીકરાને ગમે નહીં કારણકે એક આંખલી માં ની તેના દોસ્તારો મશ્કરી કરે. ધરે જઈને મા સાથે ઝઘડો કરે. પછી તો માનું મોઢું જોવાનું તેને ય ન ગમે. વધુ ભણવા દૂર શહેરમાં ચાલ્યો ગયો. લગ્ન કર્યાં. બાળકો થયા પણ માનો ઓછાઓ પોતાના સંતાનો પર ન પડે તે વિચાર દઢ થતાં તે પરદેશ સેટલ થયો. પરદેશ ક્યાં ગયો છે તેનું સરનામું મેળવ્યું. મૃત્યુ આવતાં પહેલાં દીકરાનું, પુત્રવધુનું અને તેના બોળકોનું મોં જોવા મા તલપાપડ થવા લાગી. થોડું ઘરમાંથી વેંચી, થોડું આડોશીપાડોશી પાસેથી ઉધાર લઈ, દીકરાને મળવા - જોવા મા તો ઉપડી. દીકરાનું ઘર મળી ગયું. તેનું કમ્પાઉન્ડ પસાર કરી ઘરને ઉંબરે હજી પહોંચી ત્યાં તો દીકરો દોડતો દોડતા આવ્યોને ત્રાડ જ પાડી: 'તું અહીં આવી જ કેમ? તારું મોઢું મારે મારા દીકરાને નથી બતાવવું. જા. ચાલીજા અહીંથી..' ઉંબરે પગ થંભી ગયા. મા પાછી વળી ગઈ.

એ વાતને ઘણાં વરસ વીતી ગયા. જે ગામમાં દીકરો ભણ્યો હતો તે શાળાની રજતજયંતિ ઉજવવાની હતી. જુના બધા વિદ્યાર્થીઓ આવવાના હતા તેની ખબર માને પડી. જો કે મા તો મૃત્યુની રાહ જોતી હતી. આજે આવે કે કાલે આવે. પણ પોતાનો દીકરો આવશે તેવી અડગ શ્રદ્ધા માના મનમાં હતી. ટુંકો એક પત્ર લખ્યોને પડોશીને આપતાં કહ્યું મારો દીકરો શાળાના રજતજયંતિ પ્રોગ્રામમાં આવેને મારું મૃત્યુ થઈ ગયું હોય તો તેને મારો આ પત્ર પહોંચાડજો.

દીકરો ગામમાં આવ્યો. તેની મા એ લખેલો પત્ર તેને મળ્યો. મા તો પરલોક પહોંચી ગઈ હતી. મા લખતી હતી: બેટા, તું નાનો હતો ત્યારે તારી આંખને ઇજા થઈ. પછી એ વકરીને તારી એક આંખ ગઈ. મને થાય કે મારા દીકરાને બેઉ આંખ હોય તો દુનિયાનું કેવું સુંદર દર્શન કરી શકે. હરી ફરી શકે. એટલે તારા ભવિષ્યને નજર સમક્ષ રાખી મારી એક આંખનો ઉજાસ તને આપ્યો. તારું ભાવિ સુધરે. ત્યારથી મેં તો એક આંખથી રોળવી લીધું. તારી મારા તરફની ઘૂણા યે સહન કરી લીધી. આ પત્ર તને મળે ત્યારે કદાચ હું નહીં હોઉં. પણ માના આશિર્વાદ તો તારી સાથે જ હશે. તારા માટેની બધી શુભકામનાનો સાથે આ પત્ર પૂરો કહું છું.

- તારી મા

દીકરાની આંખ તો ઉઘડી પણ મોડું થઈ ગયેલ. તમે બન્ને અત્યારે તમારી ફરજ બજાવી જ રહ્યો છો. ભવિષ્યમાં સ્વાસ્થ્ય સંબંધી સૂગચઢે ત્યારે ધીરજ ધરજે...

૭૬ ટકા ભારતીયોમાં વિટામિન-ડી નું પ્રમાણ ઓછું, ડાયટથી ત્રણ માસમાં ૫૦ ટકા કમી દૂર કરી શકાય

વર્ષ ૨૦૨૦માં દેશનાં ૮૧ શહેરોને આવરી લઈને કરવામાં આવેલા નવેસરના અભ્યાસમાં દાવો કરવામાં આવ્યો છે કે ૭૬ ટકા ભારતીય લોકોમાં વિટામિન-ડી નું પ્રમાણ ઓછું છે. એક અભ્યાસ પ્રમાણે, વિટામિન-ડી નું ઓછું પ્રમાણ યુવાનો માં વધુ છે. વિટામિન-ડીની કમીનાં કારણે શારીરિક વિકાસ, મેટાબોલિક ફંક્શન, ઇમ્યુનિટી, હાડકા અને માનસિક આરોગ્ય પર અસર થાય છે. ડિપ્રેશન અને અનિદ્રા પણ વધે છે. તેનાથી પણ ડાયબીટીસનો ખતરો છે.

વિટામિન ડીની કમી કેમ થઈ રહી છે.

આઉટડોર એક્ટિવિટી ઘટવાથી, અલ્ટ્રા પ્રોસેસ્ડ ફૂડનો વધારે પડતા ઉપયોગ, પોલ્યુશન તેમજ સ્કીનના ઘેરા રંગ પણ તેનું કારણ છે. આ ઉપરાંત કેટલાક પાચન તેમજ ગેસ્ટ્રોઇન્ટેસ્ટાઇનલ ડિસઓર્ડર પણ જવાબદાર છે.

ફેટની સાથે વિટામિન ડી ભળી જાય છે.

ફૂલ ટાઇડમાં વિટામિન-ડી થી ભરપૂર ચીજોને સામેલ કરો: કલીવલેન્ડ ક્લિનિકના કહેવા મુજબ જે લોકો બપોરે અને રાત્રે ભોજનમાં વિટામિન-ડીથી ભરપૂર પદાર્થોને સામેલ કરે છે તેમાં આશરે ત્રણ માસમાં તેની કમીને ૫૦ ટકા સુધી પૂર્ણ કરી શકાય છે.

લેહ્થી ફેટ જરૂરી - વિટામિન ડી, ફેટમાં ભળી જાય છે. તેના વધારે અવાશોષણ માટે ભોજનમાં ફુલ વેટ દૂધ, નટ્સ, ડેરી પ્રોડક્સને ચોક્કસપણે સોમલ કરો.

પૂર્ણ, અનાજ, શાકભાજી અવશોષણ વધારે છે : જનરલ ઓફ અમેરિકન ઓસ્ટિયોપેથી એસોસિએશનના કહેવા મુજબ ભોજનમાં મેગ્નેશ્યમયુક્ત ચીજો શરીરને એક્ટિવ કરીને તેને વિટામિન-ડી ને અવશોષિત કરવામાં મદદ કરે છે. દાળ, પૂર્ણ અનાજ શાકભાજી અને ખાસ કરીને પાંદડાવાળા શાકભાજીને ભોજનમાં સામેલ કરી શકાય છે.

વિટામિન-ડી ની ઊણપ સમયથી વહેલાં મૃત્યુનું જોખમ વધારી શકે છે: હાડકાં અને ઇમ્યુન સિસ્ટમ માટે વિટામિન-ડી ની ઘણી જરૂર હોય છે. આ એક ફેટ-સોલ્યુબલ ન્યૂટ્રિએન્ટ છે જે શરીરની હાડકાં અને ઇમ્યુન સિસ્ટમ માટે અત્યંત જરૂરી હોય છે. ઓસ્ટ્રેલિયન સેન્ટર ફોર પ્રિસિસઝન હેલ્થના રિસર્ચમાં વિટામિન-ડી ની ઊણપ અને સમયથી વહેલા થતા મૃત્યુનું જોખમ વધી શકે છે. રિસર્ચમાં જોવા મળ્યું કે, ૫૦ એનએમઓએલના વિટામિન-ડી સીરમ સ્તરવાળા લોકોની તુલનામાં ૨૫ એનએમઓએલના વિટામિન-ડી સીરમ સ્તરવાળા વ્યક્તિઓ માટે મૃત્યુ દરમાં ૨૫% નો વધારો થયો છે. વિટામિન-ડી સોજા અને કેટલીક આલ્પ્ય સંબંધિત સ્થિતિનું જોખમ ઘટાડવામાં પણ મદદ કરે છે.

વિટામિન-ડી ની ઊણપ ટાળો: ટેનિંગ ટાળવા માટે, આપણે મોટાભાગે તડકામાં જવાનું ટાળીએ છીએ, પરંતુ સૂર્યપ્રકાશ એ વિટામિન-ડી નો શ્રેષ્ઠ સ્ત્રોત છે. તેની ઊણપથી આળસ અને વધુ પડતી ઊંઘ જેવી સમસ્યાઓ પણ થઈ શકે છે. તેથી દરરોજ થોડો સમય સૂર્ય પ્રકાશ લો. તેનાથી તમારું શરીર ગરમ રહેશે અને તમને વિટામિન-ડી પણ મળશે.

- સૌજન્ય: મુબંઈ સમાચારમાંથી

નાનો પણ રાઈનો દાણો રાઈ અને સરસવ ખૂબ ઉપયોગી છે.

આજકાલ આપણે બધા એટલી બધી હાડમારી ભરી જીવન જીવી રહ્યા છીએ અને એવા સમયે રાતે શાંતિવાળી ઊંઘ તો ક્યાં આવે ? આપણામાંથી મોટાભાગના લોકો તણાવ અને ભાગદોડીભરી લાઈફના કારણે રાત્રે ઊંઘ ન આવવાની સમસ્યાથી પીડાતા હશે અને જો રાતના સમયે પૂરી ઊંઘ ના આવે તો આરોગ્ય સંબંધિત સમસ્યાઓ સતાવી શકે છે. જો તમને પણ આ સમસ્યા સતાવી રહી હોય તો આજે અમે અહીં તમારા માટે એક એવો અકસીર રામબાણ ઇલાજ લઈને આવ્યા છીએ.

રાઈના તેલને આયુર્વેદમાં આરોગ્ય માટે સૌથી ફાયદાકારક માનવામાં આવે છે. રાઈના તેલના સેવન કરવાથી જો તેના માલિશથી મસલ્સને પણ આરામ મળે છે. રાઈના તેલની માલિશથી બ્લડ સર્ક્યુલેશન સુધરે છે અને ફિઝીકલ એક્ટિવનેસ વધે છે. દરમિયાન જો તમને પણ રાતે નિરાંતે ઊંઘવા માગતા હોવ તો તમે રાતના સમયે તળિયે સરસવના તેની માલિશ કરશો તો પગ પર આવતો વધારાનો સ્ટ્રેસ દૂર થાય છે, મગજ શાંત પડે છે અને સરસમજાની ગાઠ ઊંઘ આવી જશે.

આ સિવાય જે મહિલાઓને માસિક દરમિયાન પેટમાં દુખાવો અને કેમ્સ આવતા હોય એવી મહિલાઓએ પણ રાતે સૂતા પહેલા તળિયા પર રાઈના તેલની માલિશ કરવી જોઈએ, આને કારણે પીરિયડ્સમાં થતાં દુખાવામાં રાહત અનુભવાય છે અને મસલ્સ રિલેક્સ થાય છે.

અનિદ્રા એટલે કે ઇન્સોમિનિયાની સમસ્યાથી પીડાતા લોકોએ રાતના સૂતા રહેલાં સરસવના તેલને હૂંફાળુ ગરમ કરીને પગ પર સારી રીતે માલિશ કરવી જોઈ. આવું કરવાથી માનસિક તણાવ દૂર થાય છે અને બ્લડ સર્ક્યુલેશન પણ ખુબ જ સરળતાથી થાય છે. આ માલિશથી બોડી અને માઈન્ડ બંને રિલેક્સ થશે સરસ ઊંઘ પણ આવી જશે.

લાસ્ટ બટ મોસ્ટ ઇમ્પોર્ટન્ટ થિંગ એટલે જે લોકોને તાણ અને એન્જાયટીની સમસ્યા છે એવા લોકોએ દરરોજ રાત્રે રાઈનું તેલ હૂંફાળું ગરમ કરીને તેનાથી માલિશ કરવી જોઈએ. આ ઉપાય કરવાથી તણાવ, સ્ટ્રેસ, એન્જાયટીથૂ છુટકારો મળે છે અને માઈન્ડ એકદમ રિલેક્સ થાય છે.

- સૌજન્ય: મુબંઈ સમાચારમાંથી

સંસ્થા સમાચાર



શ્રી સોરઠ વિશાશ્રીમાળી જૈન સમાજ - મુંબઈ

સમાજને ભેટ

૫૧૦૦/- છોડવડી નિવાસી હાલ મુલુન્ડ શ્રી મણીલાલ નાથાલાલ શેઠ પરિવાર તરફથી સ્વ.મણીલાલ નાથાલાલ શેઠના આત્મશ્રેયાર્થે ભેટ

૧૦૦૦/- સ્વ.નયનાબેન મગનલાલ પુનાતરની પ્રથમ પુણ્યાતિથિ નિમિત્તે શ્રી મગનલાલ રૂપચંદ પુનાતર તરફથી સપ્રેમ ભેટ

૫૦૦/- મજેવડી નિવાસી હાલ ઘાટકોપર શાંતિલાલ ગીરધરલાલ રામાણી પરીવાર તરફથી સ્વ.જશવંતીબેનના આત્મશ્રેયાર્થે ભેટ

મુખપત્રને ભેટ

૫૧૦૦/- છોડવડી નિવાસી હાલ મુલુન્ડ શ્રી મણીલાલ નાથાલાલ શેઠ પરિવાર તરફથી સ્વ.મણીલાલ નાથાલાલ શેઠના આત્મશ્રેયાર્થે ભેટ

૧૦૦૦/- સ્વ.નયનાબેન મગનલાલ પુનાતરની પ્રથમ પુણ્યાતિથિ નિમિત્તે શ્રી મગનલાલ રૂપચંદ પુનાતર તરફથી સપ્રેમ ભેટ

૫૦૦/- મજેવડી નિવાસી હાલ ઘાટકોપર શાંતિલાલ ગીરધરલાલ રામાણી પરીવાર તરફથી સ્વ.જશવંતીબેનના આત્મશ્રેયાર્થે ભેટ

શ્રી ડો. શાંતિલાલ રતિલાલ કોરડીયા મેડિકલ રાહત યોજના

૫૧૦૦/- છોડવડી નિવાસી હાલ મુલુન્ડ શ્રી મણીલાલ નાથાલાલ શેઠ પરિવાર તરફથી સ્વ.મણીલાલ નાથાલાલ શેઠના આત્મશ્રેયાર્થે ભેટ

૧૦૦૦/- સ્વ.નયનાબેન મગનલાલ પુનાતરની પ્રથમ પુણ્યાતિથિ નિમિત્તે શ્રી મગનલાલ રૂપચંદ પુનાતર તરફથી સપ્રેમ ભેટ

શ્રી સોરઠ વિશાશ્રીમાળી શુભેચ્છક મિત્ર મંડળ -મુંબઈ

શ્રી તારાચંદ ધનજીભાઈમહેતા તબીબી રાહત ચાલુ ખાતે

રૂ.૫૦૦૦/- છોડવડી નિવાસી હાલ મુલુન્ડ શ્રી મણીલાલ નાથાલાલ શેઠ પરિવાર તરફથી સ્વ.મણીલાલ નાથાલાલ શેઠના આત્મશ્રેયાર્થે ભેટ

આર્થિક સહાય ખાતે

રૂ.૧૭૫૦/- શ્રીમતી બિનીતાબેન તુષારભાઈ શાહ તરફથી ભેટ

રૂ.૫૦૦૦/- છોડવડી નિવાસી હાલ મુલુન્ડ શ્રી મણીલાલ

નાથાલાલ શેઠ પરિવાર તરફથી સ્વ.મણીલાલ નાથાલાલ શેઠના આત્મશ્રેયાર્થે ભેટ

અનાજ વિતરણ ચાલુ ખાતે

રૂ. ૧૦૦૦/- હેમાંશુભાઈ શશીકાંત સંઘવી તરફથી ચિ.મનાલી ના લગ્ન પ્રસંગે ભેટ

રૂ.૧૦૦૦/- શ્રીમતી કંચનબેન ધનજીભાઈ વસા ના પુત્ર તેમજ શ્રીમતી નીલાબેનના પતિ તેના પરિવાર તરફથી સ્વ. હેમાંશુભાઈના આત્મશ્રેયાર્થે ભેટ.

અવસાન વૈધ :

શ્રી સોરઠ વિશાશ્રીમાળી જૈન મરણ

■ છોડવડી નિવાસી હાલ મુલુન્ડ શેઠ શ્રી નાથાલાલ મોનજી શેઠના સુપુત્ર શ્રી મણીલાલ નાથાલાલ શેઠ (ઉં.વ.૮૧), તારીખ ૧૦-૧૨-૨૦૨૪ના મંગળવારના રોજ અવસાન પામેલ છે તેવો સ્વ.મંજુલાબેન ના પતિ તેમજ ડો.મનસુખભાઈ શેઠ સ્વ.ડો.શશીકાંતભાઈ શેઠ તેમજ સ્વ.ચંદનબેન રજનીકાંત વસા ના ભાઈ તેમજ રેખાબેન હર્ષદભાઈ સંઘવી, ઇલાબેન જયેશભાઈ શાહ, સરયુબેન જયંતભાઈ પટેલ, ભાવનાબેન આશિતભાઈ શાહ તેમજ પરેશભાઈ ચેતનભાઈ રોહિતભાઈ ના પિતાશ્રી તેમજ નીતાબેન, હિનાબેન, હેતલબેનના સસરા, જીનલ, યશ, વીરાલી, ધર્મીન, મીત, નિશિત, જૈનમ ના દાદા તેમજ પાટણવાવ નિવાસી ઝવેરચંદ ઓધવજી વસા ના જમાઈ.

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

IFCI Code : BKID0000008

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.

ભાવભરી શ્રદ્ધાંજલી



જન્મ :
૨૪-૦૧-૧૯૪૩



અરિહંત શરણા :
૦૫-૧૨-૨૦૨૪

સ્વ. મધુકાંતભાઈ મનસુખલાલ મહેતા

જામકંડોરણા નિવાસી હાલ મુલુંડ, મુંબઈ

સદાય હસતો ચહેરો, બીજાને મદદ કરવા સદાય તત્પર,
મિત્ર વતુર્ણમાં ભાવભુર્ય સ્થાન ધરાવનારા
અમારા વડીલ કલ્યાણ મિત્રને ભાવભરી શ્રદ્ધાંજલી



શ્રી હસમુખભાઈ પુનાતર
શ્રી રાજેશભાઈ શાહ
શ્રી ભરતભાઈ જે. મહેતા
શ્રી હરેશભાઈ જી. વોરા
શ્રી ભરતભાઈ કે. મહેતા

શ્રી નટુભાઈ વસા
શ્રી બિપીનભાઈ પુનાતર
શ્રી રાજેન્દ્રભાઈ પુનાતર
શ્રી દીપકભાઈ શેઠ
શ્રી સમીરભાઈ ધનવંત મહેતા

લગડી ગ્રુપ - મુલુન્ડ

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