શ્રી સૌરાષ્ટ્ર દશા મોઢ માંડલિયા વણિક મહાજન, અમદાવાદ
(રજી. ટ્રસ્ટ)

સ્નેહ-સેતુ

ત્રિમાસિક પત્રિકા

કહાન ફ્લેટની બાજુમાં, દોલતખાના, સારંગપુર, અમદાવાદ. ટે.: ૨૨૧૪૪૩૪૩

વર્ષ : ૯ - અંક : ૫૧ - માર્ચ-૨૦૨૨

MAKE IN INDIA

WE WORK TOGETHER WE ARE A TEAM WE WILL SUCCEED

UNIQUE ROTOPACK PVT LTD

Plot No 6,
Swastik Industrial Estate,
Nr. Virat Industrial Estate,
Indore Highway,
Tal. Daskroi Gram, Chandial,
AHMEDABAD Gujarat 382430

MANUFACTURER:

Flexible Laminated Pouch
Mono Cartons
Specialized Boxes
Corrugated Cartons
Labels • Stickers

Tarunkumar V. Dhrafani
Bhupeshkumar V. Dhrafani
Anil Kumar V. Dhrafani
93771 72545

INDUSTRIES SERVED

- AGARBATTI
- FOOD
- FMCG
- AGRICULTURE
- PHARMACEUTICAL
- AND MANY MORE

AHMEDABAD
info@urplindia.com
www.urplindia.com

શ્રી સૌરાષ્ટ્ર દશા મોઢ માંડલિયા વણિક મહાજન, અમદાવાદ
(રજી. ટ્રસ્ટ)

સ્નેહ-સેતુ

ત્રિમાસિક પત્રિકા

પ્રકાશન : માર્ચ-૨૦૨૨ • વર્ષ : ૯ • અંક : ૫૧

સ્નેહસેતુમાં જાહેરાતના દર

વિગત		આખુ પાનુ	અડધુ પાનુ	૧/૪ પાનુ
આખા વર્ષના (કુલ અંક-૪)	કવર (મલ્ટીકલર)	૧૫,૦૦૦/-	૮,૦૦૦/-	---
	ઈનસાઈડ કવર (મલ્ટીકલર)	૧૨,૦૦૦/-	૬,૫૦૦/-	---
એક અંકના	મલ્ટીકલર પ્રિન્ટીંગ	૪,૦૦૦/-	૨,૫૦૦/-	---
	સીંગલકલર પ્રિન્ટીંગ	૧,૨૦૦/-	૬૦૦/-	૩૦૦/-

લખાણ મોકલવા અંગે

સંસ્થાના સભ્યો પોતાના વિચારો અને મંતવ્યો માનદ્‌મંત્રીશ્રીને મોકલી શકે છે. ઉપરાંત બાળકો, યુવકો, યુવતીઓ કે અન્ય સભ્યોએ કોઈ ક્ષેત્રે કોઈ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરી હોય કે ઉચ્ચ માન–સન્માન મેળવેલ હોય તેઓ પણ પોતાની વિગત ફોટા સાથે 'સ્નેહ–સેતુ'માં પ્રકાશન અર્થે મોકલી શકે છે. અનુકૂળતા મુજબ તે પ્રકાશિત કરવામાં આવશે.

- માનદ્ મંત્રીશ્રી

નોંધ: સ્નેહ–સેતુમાં પ્રકાશિત થતા લેખો લેખકોના પોતાના વિચારો, મંતવ્યો અને સંકલન છે. તેમના આ વિચારો, મંતવ્યો કે સંકલિત માહિતી સાથે તંત્રી કે સંસ્થાના હોદ્દેદારો સહમત હોય તે જરૂરી નથી.

- માનદ્ મંત્રીશ્રી

અનુક્રમણિકા

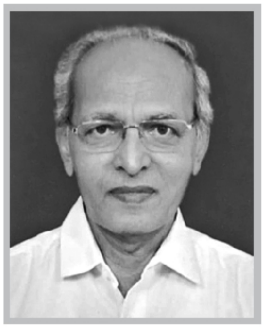
૧. 'માં' – અનામિકા જોષી	૦૨
૨. પ્રથમ સોપાન	૦૩
૩. દુ:ખદ અવસાન સમયે	૦૪
૪. માનદ્ મંત્રીશ્રીનો અહેવાલ	૦૫
૫. મજા કરો મજા	૦૬
૬. કોષાધ્યક્ષ અહેવાલ	૦૭
૭. સંસ્થા દ્વારા કાયમી ધોરણે ચાલતી યોજનાઓ	૦૮
૮. શ્રી માતંગી વેલફેર સોશીયલ ટ્રસ્ટ	૦૯
૯. નોટબુક વિતરણ	૧૦
૧૦. જીવનનું ઝારણ – ગીરીશચંદ્ર લક્ષ્મીચંદ ગાંધી 'જય ગીરી'	૧૧
૧૧. ઘર – ગીરીશચંદ્ર લક્ષ્મીચંદ ગાંધી 'જય ગીરી'	૧૨
૧૨. વડીલ વિભાગ – શ્રી વ્રજલાલ એમ. દોશી	૧૩
૧૩. પ્રકૃતિના સાનિધ્યમાં – શ્રી નિરંજનભાઈ દામાણી	૧૫
૧૪. વિશ્વ પૃથ્વી દિન – સુનીલ ચાંદોરીકર	૧૭
૧૫. મન્ડે માર્ક : રાજીવ મણીયાર	૧૯
૧૬. સફળતા માટેની સપ્તપદી – જયેશ પરીખ (રાહી ફાઉન્ડેશન)	૨૧
૧૭. હસે તો મોજ છે... – જયેશ પરીખ (રાહી ફાઉન્ડેશન)	૨૨
૧૮. કર ભલા તો હો ભલા – જયેશ પરીખ (રાહી ફાઉન્ડેશન)	૨૩
૧૯. ૬૦ પ્લસ – પ્રદીપભાઈ વડોદરીયા	૨૪
૨૦. નિકલ પડા હૂં નહીં સોચો ક્યા અંજામ હોગા... – પ્રવિણભાઈ સોલંકી	૨૭
૨૧. શ્રદ્ધાંજલિ	૨૯
૨૨. એકબીજાને પરસ્પર સમજતાં રહેવું... – શ્રીમતી સુષ્માબેન રાઠોડ	૩૦
૨૩. નારી તું નારાયણી... – શ્રીમતી રશ્મીબેન શાહ	૩૩
૨૪. મહિલા વિભાગ – લાગણીના રંગો.. – શ્રીમતી જયશ્રીબેન ઠાર	૩૫
૨૫. વાનગી વિભાગ – નીતાબેન ગાંધી	૩૭
૨૬. સભ્યપદ અંગે / દવાના બીલોમાં ૫૦% સહાય અંગે...	૩૯
૨૭. સંસ્થાના સભ્ય થવા માટેનું ફોર્મ	૪૦

માં

વો માં હૈ
તો ગલત કૈસે હો સકતી હૈ ભલા?
પરવરિશમેં કોઈ કમી ન રહ જાએ. ટીફીનમેં ખાના એકદમ સ્વાદિષ્ટ બનાએ.
બચ્ચોં કે કપડે વક્ત પે ધુલ જાએં. એક ભી દાગ રહ ન જાએ.
વો માં હૈ, વો ગલત કૈસે હો સકતી હૈ ભલા?
નૌકરી કરની ચાહી તો બચ્ચોને રોક દિયા.
કુછ ઘર પર હી કરના ચાહા, તો સબને ટોક દિયા.
તુમ માં હો, તુમ અપના વક્ત બચ્ચોં સે ભલા કૈસે છીન સકતી હો?
તુમ માં હો, તુમ ભલા અપને લીયે કૈસે જી સકતી હો?
બચપનમેં હમ બચ્ચોંને માં પર કુછ ઐસા પ્યાર જતાયા,
કિ માં કો હમેશા સહી કરને કે લિયે મજબૂર હી પાયા.
માં, તુમ દોસ્તો કે સામને નાક મત કટવાના, સુનો માં, સ્કૂલ મેં તુમ કુછ પ્રોપર પહન કે આના.
આપ અંગ્રેજી બોલને કી કોશિશ મત કિયા કરો.
આપ રહેને હી દો, ઘર પર રહા કરો.
જો બચ્ચોં કી ગલતિયોં કા હજાર બાર માફ કર દેતી હૈ,
વો માં, ખુદ કભી ગલત નહીં હો સકતી હૈ.
ખૈર હમ બચ્ચોં કે સાથ માં ભી બડી હુઈ. પર આજ ભી દેખતી હૂં
ઉન્હેં અપને આંખો કે કોને સે મુઝે દેખતે હુએ,
જૈસે પુછ રહી હો કી, સહી તો પહના હૈ ? યહી બોલના હૈ ન?
ખેર હમ બચ્ચોં કે સાથ માં ભી બડી હુઈ. પર આજ ભી દેખતી હૂં,
ઉન્હેં અપને આંખો કે કોને સે મુઝે દેખતે હુએ, જૈસે પુછ રહી હો કિ,
સહી તો પહના હૈ ન ? યહી બોલના હૈ ન ?
ઐસે કરૂં કે વૈસે કરૂં ? જીસ માં સે હમને સબ કુછ સીખા,
વો તાઉમ્ર હમ બચ્ચોં સે સીખને કી કોશિશ કરતી રહી કી,
માં હોકર કહીં મૈં ગલત ન હો જાઉં?
તો આજ માં, મૈં આપસે માફી માંગતી હું.
વાદા કરતી હૂં કી આપ કે સાથ ખડી રહૂંગી. આપ સહી કરો યા ગલત, આપસે જૂડી રહૂંગી.
કભી હમ સે ન કોઈ ઈજાજત માંગના. જો મન કરે બસ વો કરતે જાના.
માં આપ ગલત હો સકતી હો, મગર આપ જૈસી હો, માં હી રહોગી.
આપકો ભગવાન બનાકર નહીં રખેંગે.
આપ ઈન્સાન બનકર જીઓગી. ખુલકર ગલતિયાં કરના.
ખુલકર જીના ઔર જૈસે આપ હમારે સાથ ખડીથી ના,
વૈસે મૈં આપકે સાથ ખડી રહુંગી.

- અનામિકા જોષી (કવિયિત્રી)

પ્રથમ સોપાન



પ્રિય વિદ્યાર્થીઓ તથા વિદ્યાર્થીનીઓ,

'સ્નેહ સેતુ"નો આ અંક તમને મળશે ત્યારે તમો બધા વાર્ષિક પરિક્ષાઓની તડામાર તૈયારીમાં ઓતપ્રોત હશો, કે પરિક્ષાઓ આપી રહ્યા હશો. દર વર્ષે આવતો આ પરિક્ષા ઉત્સવ માનસિક તાણ, ચિંતા, આશા, ઉત્તેજના અને છેલ્લે પરિણામની પ્રતિક્ષાનો અનુભવ કરાવતો હોય છે પરંતુ આપણા માનનીય વડાપ્રધાનશ્રીએ કહ્યું તેમ, પરિક્ષાને પ્રસંગમાં ફેરવીને પૂર્ણ મહેનતથી, પોતાનામાં પૂરેપૂરો આત્મવિશ્વાસ રાખીને, સમજણપૂર્વકની યોગ્ય તૈયારી સાથે અને માનસિક બોજ વગર પરિક્ષાખંડમાં જશો તો તમો ચોક્કસ સફળતા પ્રાપ્ત કરશો તેવી મને પૂર્ણ શ્રદ્ધા છે.

પરિક્ષા આપી દીધી હોય તેઓને, પરિક્ષા આપી રહ્યા હોય તેઓને અને પરિક્ષા આપવાની તૈયારી કરી રહ્યા હોય તે દરેક વ્હાલા વિદ્યાર્થીઓ–વિદ્યાર્થિનીઓને ખૂબ ખૂબ શુભેચ્છા. તમો તમારી મહેનતનું યોગ્ય ફળ મેળવો અને સારામાં સારા ગ્રેડ સાથે ઉત્તીર્ણ થાવ તેવી અંતરની અભિલાષા સાથે શુભકામનાઓ પાઠવું છું.

ALL THE BEST – BE POSITIVE – BE CONFIDENT

સ્નેહી સભ્યશ્રીઓ,

મર્યાદા પુરૂષોત્તમ શ્રીરામ અને તેમના પરમસેવક રામભક્ત શ્રી હનુમાનજીની જન્મજયંતિ પ્રસંગે સર્વેને હાર્દિક શુભકામનાઓ. તેઓના આશીર્વાદ થકી આપણે બધા સુખમય અને સ્વાસ્થ્યમય રહીએ તેવી પ્રાર્થના.

"ખુશ કરીને ખુશ થઈએ" MAKE HAPPY BE HAPPY

'સ્નેહ સેતુ'ના ગત અંકમાં આ વિશે થોડી માહિતી આપેલ હતી. સંસ્થા દ્વારા તબીબી ખર્ચ માટે સંસ્થાની આર્થિક સ્થિતિ આધારિત મર્યાદિત સહાય નિયમિત આપીએ છીએ તે આપણે સૌ જાણીએ છીએ. આ સિવાય અચાનક આવી પડતા તબીબી ખર્ચ સમયે જરૂરિયાતમંદ પરિવારોને ઘણી તકલીફ પડે છે. "મોઢ સેવા સમિતિ" નામનું મોટું ગ્રુપ ચાલે છે. જેમાં કોઈ પણ વણિક જ્ઞાતિના જરૂરિયાતમંદ સભ્યને આવી સહાય આપવામાં આવે છે તે આપણી સંસ્થાના ઘણા સભ્યો જાણે છે, કેમ કે આપણી સંસ્થાના ઘણા સભ્યો આ ગ્રુપમાં જોડાયેલા છે અને આર્થિક સહાયની દરેક અરજી વખતે નાની–મોટી રકમ નિયમિત આપે છે. 'મોઢ સેવા સમિતિ' દ્વારા રૂા. ૨૫,૦૦૦/– થી રૂા. ૧.૫ થી ૨ લાખ સુધીની રકમ ફક્ત ૧–૨ દિવસમાં ભેગી થઈ જાય છે.

આપણી સંસ્થા પણ ૮૦૦ થી વધુ પરિવારજનો સાથેની મોટી સંસ્થા ગણાય. તો આપણી જ સંસ્થાના જરૂરિયાતમંદ સભ્યો માટે આ પ્રકારનું ગ્રુપ આપણે જ બનાવીને તેઓને મદદરૂપ કેમ ન થઈ શકીએ ?

આપણે તબીબી સહાય માટે આ પ્રકારનું ગ્રુપ બનાવી મદદરૂપ થઈ શકીએ. જેમાં જરૂરિયાતમંદ વ્યક્તિ પોતાની અરજી મોકલી શકે. અરજીની ચકાસણી બાદ આપવા યોગ્ય રકમ નક્કી કરી દરેકને ફોરવર્ડ કરવામાં આવે. સાથે લાભાર્થીના બેંક ખાતાની વિગત મોકલવામાં આવે, અને જેને જે નાની–મોટી સહાય કરવી હોય તે લાભાર્થીના બેંક ખાતામાં ડાયરેક્ટ જમા કરાવી દે અને મંજુર થયેલ રકમ પુરી થઈ જાય એટલે દરેકને જાણ કરી

દેવામાં આવે કે હવે આ ખાતામાં કોઈએ રકમ જમા કરાવવી નહીં. સહાય કરવી સ્વૈચ્છિક છે.

આ હેતુથી જ આપણે 'Make Happy Be Happy' ગ્રુપ બનાવેલ છે. તો આપણે વધુમાં વધુ સભ્યો આ શુભ કાર્યમાં જોડાઈએ અને આપણા જ પરિવારજનોને "ખુશ કરીને ખુશ થઈએ."

સર્વેના સાથ–સહકાર અને ખુશહાલીની અપેક્ષા સહ

– બકુલ દોશી
(પ્રમુખશ્રી)

મારી પાસે એવા લોકોને નફરત કરવાનો સમય નથી કે જે મને નફરત કરે છે...
કેમ કે,
હું એવા સ્વજનોમાં વ્યસ્ત છું, જે મને પ્રેમ કરે છે.

દુ:ખદ અવસાન સમયે ભોજન વ્યવસ્થા

સ્નેહી પરિવારજનો,

સંસ્થા દ્વારા આ માનદ્ સેવા ચાલુ છે.

પરિવારમાં કોઈ સ્વજનનું અવસાન થાય ત્યારે તેમના પરિવારજનો અને અંતરંગ સગાઓ સ્વજન ગુમાવ્યાની ગમગીનીમાં ક્ષુબ્ધ હોય છે અને સ્વર્ગસ્થના અંતિમ પ્રયાણની તૈયારીમાં વ્યસ્ત હોય છે. આવા દુ:ખદ સમયે ઘરમાં રસોઈ બનાવવાનું શક્ય ન હોય તે સ્વાભાવિક છે અને તેથી ભોજન માટેની વ્યવસ્થા અન્યત્ર કરવાની દોડધામ રહે છે.

આપણે બધાએ જોયેલી અને કદાચ અનુભવેલી આ કાયમી વિટંબણા છે. આ માટે આવા દુ:ખદ સમયે જે તે પરિવારને ઓછામાં ઓછા એક સમયની ભોજનની વ્યવસ્થા કરી શકીએ તો તેઓને સહકારરૂપ થવા સાથે તેમના દુ:ખમાં સહભાગી પણ થઈ શકીએ.

આ માટે આ મુજબની વ્યવસ્થા નક્કી કરેલ છે: જે પરિવારમાં આવી દુ:ખદ ઘટના બને તે પરિવારના સભ્યે કે તેમના નજીકના સગાએ માનદ્ મંત્રીશ્રી કમલેશભાઈ મુછાળા (૯૮૨૫૩ ૨૩૩૭૦), શ્રી બળવંતરાય શાહ (૯૮૭૯૫ ૯૪૩૧૮) અથવા કોઈપણ ટ્રસ્ટીનો સંપર્ક કરી – (૧) નામ, પૂરૂં સરનામું, ફોન નં. (૨) ક્યા સમય માટે (બપોરનું કે રાત્રિ ભોજન) અને (૩) કેટલા સભ્ય માટે ભોજનની વ્યવસ્થા કરવાની છે તેની વિગત આપવી.

(વ્યવસ્થામાં સુવિધા રહે તે માટે ૩ થી ૪ કલાકનો સમય આપવા વિનંતી).

જણાવેલ સભ્ય સંખ્યા મુજબનું ભોજન સમયસર ઘેર પહોંચતું કરવામાં આવશે. ભોજન તૈયાર કરીને ઘેર પહોંચતું કરવા સુધીની તમામ વ્યવસ્થાની માનદ્ સેવા **શ્રી બળવંતરાય શશીકાંત શાહ (કલ્યાણી)** આપે છે.

ન કરે નારાયણ ને કોઈ પરિવારમાં આવો અઘટીત બનાવ બનશે તો સદ્ગતને શ્રદ્ધાંજલિ સાથે પરિવારજનોના દુ:ખમાં સહભાગી થઈશું. જયશ્રી કૃષ્ણ, જય સ્વામીનારાયણ.

- પ્રમુખશ્રી, સર્વે ટ્રસ્ટીઓ તથા યુથ વીંગ-મહિલા વિંગના સભ્યો

માનદ્ મંત્રીશ્રીનો અહેવાલ

- શ્રી કમલેશ મુછાળા

સર્વે જ્ઞાતિજનો,

આ અંક આપના હાથમાં આવશે ત્યારે આપ સૌ હોળી–ધૂળેટીનો આનંદ માણી મહારાષ્ટ્રીયન નવ વર્ષ ગુડી પડવો તેમજ ચૈત્ર નવરાત્રીની તૈયારી કરતા હશો.

સામાજિક પ્રવૃત્તિ જે ગત બે મહિનામાં ખૂબ જ મહત્ત્વપૂર્ણ થઈ તે આપણી સંસ્થાની વેબસાઈટનું વર્ચુઅલ લોન્ચીંગ. જે તારીખ ૨૬/૧/૨૦૨૨ના દિવસે લોકાર્પણ થયેલ છે.

આ વેબસાઈટનું વર્ચ્યુલ લોકાર્પણ આપણા સમાજના અગ્રણી દાનવીર શ્રી મુકેશભાઈ મણિલાલ શાહ (અનમોલ ગ્રુપ)ના વરદ હસ્તે થયેલ હતું. આ પ્રસંગે ઓનલાઇન લગભગ ૮૫ લોકોએ હાજરી આપેલ હતી.

શ્રી મુકેશભાઈ શાહે ઉદ્‌ઘાટન બાદ પ્રારંભિક પ્રવચનમાં આજના જમાનામાં વેબસાઈટ કેટલી મહત્ત્વની છે તે જણાવેલ હતું.

આપણા આમંત્રણને માન આપી આપણા સમાજના અગ્રણી મહાનુભાવો એ પોતે પોતાના મંતવ્યો રજુ કરેલ હતા. આ મહાનુભાવોમાં શ્રી ચીમનભાઈ શાહ (વટવાવાળા), શ્રી પીનાકીનભાઈ શાહ, શ્રી મનીષભાઈ જીવાણી, શ્રી નિલેશભાઈ કલ્યાણી, શ્રી મનોજભાઈ કોઠારી, શ્રી રાજુભાઈ દામાણી, શ્રી ભૂપેન્દ્રભાઈ પારેખ, શ્રી દીલીપભાઈ કલ્યાણી, શ્રી મયુરભાઈ બોઘાણી, શ્રી જીગરભાઈ શાહ, શ્રી રાજેશભાઈ પરીખ વિગેરેનો સમાવેશ થાય છે.

સંસ્થાના મેનેજીંગ ટ્રસ્ટી શ્રી અનીલભાઈ દોશીએ આ પ્રસંગે આશીર્વચન આપેલ હતા.

પ્રમુખ શ્રી બકુલભાઈ દોશીના વક્તવ્ય વગર તો સંપૂર્ણ પ્રોગ્રામ અધુરો જ લાગે. આ પ્રસંગે તેમણે પોતે પણ આજના જમાનાને અનુરૂપ તેમજ આપણી આવનારી પેઢી તેમજ ભવિષ્ય માટે વેબસાઈટ કેટલી ઉપયોગી છે તેની વિસ્તૃત જાણકારી આપેલ હતી. દુનિયા સાથે કદમ મિલાવવા વેબસાઈટનું મહત્ત્વ પણ સમજાવેલ હતું.

આ સમગ્ર કાર્યક્રમનું સુંદર સંચાલન શ્રી મનિષભાઈ દામાણીએ કરેલ હતું.

વેબસાઈટ બનાવવા માટે જેમણે ખૂબ જ મહેનત કરેલ છે તેવા સંસ્થાના યુથ સભ્યો શ્રી પિયુષ શેઠે, જયમીન રૂપાણીએ અને જીગર શાહે વેબસાઈટ કેવી રીતે કાર્ય કરશે તેમજ વેબસાઈટમાં કેટલી માહિતી આપી હતી. તેમજ સાથે વબેસાઈટ થકી આપણે આપણી સંસ્થાના સભ્યભાઈઓની બીઝનેસ ડિરેક્ટરી પણ બનાવી શકીશું. તેની વિસ્તૃત સમજ આપેલ હતી.

અંતમાં સંસ્થાના સહમંત્રી શ્રી મનિષભાઈ મહેતા એ સર્વે હાજર રહેલા સભ્યો તથા પ્રસંગને દીપાવનાર દરેક વક્તાનો આભાર વ્યક્ત કરેલ હતો.

આશા છે આપ સૌ આપણી સંસ્થાની વેબસાઈટનો ઉપયોગ કરતા રહેશો અને ખાસ જણાવવાનું કે આપ આપની માહિતી વેબસાઈટ ઉપર લોગ–ઇન કરીને જે કોઈ સુધારો હોય તે જાતે કરવાનો છે. આપના પરિવારમાં આવેલ નવા સભ્યો તેમજ સભ્યોના ભણતર કે અન્ય કોઈ માહિતી આપને લાગે તે સુધારી શકશો, જરૂરથી ઉપયોગ કરી સુધારા કરી દેશો જેથી આપના પરીવારની સંપૂર્ણ માહિતી અપટુડેટ થઈ જાય.

વેબસાઈટનો શરૂઆતનો તબક્કો છે, તેથી વેબસાઈટના ઉપયોગ સમયે નાની–મોટી ક્ષતિઓ કદાચ સામે આવશે. બધા સભ્યોને ખાસ વિનંતી છે કે વેબસાઈટ સમયાંતરે જોતા રહે અને તે દરમિયાન વેબસાઈટમાં કે તેના ફંક્શનમાં કોઈ ક્ષતિ જણાય કે મુશ્કેલી લાગે તો ભાઈ પિયુષ શેઠ (૯૦૯૯૦ ૬૬૭૧૫) અથવા મને (૯૮૨૫૩ ૨૩૩૭૦) વ્હોટ્સએપથી જાણ કરવા વિનંતી.

બધા સભ્યોને વેબસાઈટ જોતા રહેવા અને તમારી પરીવારની માહિતીમાં ફેરફાર હોય તો કરતા રહેવા વિનંતી, જેથી આપણે બધા સંસ્થાની પ્રવૃત્તિથી માહિતગાર રહીએ. વેબસાઈટ ઉપર “સ્નેહ સેતુ” પણ વાંચી શકશો.

અંતમાં કદાચ આ વર્ષ આ ગરમીમાં વાર્ષિક મેળાવડો કરવો શક્ય નથી. તેથી વર્ષના અંતમાં જો બધું બરાબર રહેશે તો ચોક્કસથી મેળાવડો કરીશું અને હા. કોરોના હજુ સંપૂર્ણ ગયો નથી. આપે સમયસર વેક્સીન લઈ જ લીધા હશે, માસ્ક પહેરજો અને આપનું તથા આપના પરીવારનું ખાસ ધ્યાન રાખશો.

મજા કરો મજા...

– ઈન્ટરનેટ જાણવા માટે વાપરો તો તર્યા, માણવા માટે વાપરો તો મર્યા.

– મિત્રો, પુસ્તક, રસ્તો અને વિચાર ખોટા હોય તો ખોવાઈ જઈએ. સાચા હોય તો છવાઈ જઈએ.

– સંબંધ બાંધવા એ લોન લેવા જેટલા સહેલા હોય છે. પણ તેને નિભાવવા હપ્તા ભરવા જેટલા જ અઘરા હોય છે.

– ઉંચાઈ પર પહોંચવા માટે પહેલા જમીન ઉપર દોડવું પડે છે. વિશ્વાસ ન હોય તો વિમાનને જોઈ લો.

– બોલતા હોઠ પ્રશ્ન કરે છે, બંધ હોઠ પ્રશ્નો ટાળે અને મલકતા હોઠ પ્રશ્નોનું નિરાકરણ લાવે.

– સંબંધો સાણસીની જેમ નિભાવવા જોઈએ. પાત્ર ગમે તેટલું ગરમ જણાય, પણ એક વખત પકડ્યા પછી છોડવાનું ન હોય.

– ભોગવો એટલું તમારૂં, ભેગું કરો એ બીજાનું.

- મૌલિન વૈષ્ણવ (વડોદરા)

કોષાધ્યક્ષ અહેવાલ

- શ્રી ભૂપેન્દ્ર પારેખ (કોષાધ્યક્ષ)

સ્નેહી સભ્યશ્રીઓ,

જય શ્રીકૃષ્ણ,

ડિસેમ્બર–૨૦૨૧ના અંકમાં પ્રકાશિત કરેલ અનુદાન બાદ નીચે મુજબ અનુદાન તથા ખુશીભેટ સંસ્થાના સભ્યો તરફથી મળેલ છે. તેની યાદી અત્રે પ્રસ્તુત કરેલ છે.

રૂા. ૨૫,૦૦૦=૦૦	શ્રી ચીમનભાઈ શાંતિલાલ શાહ (વટવાવાળા) – જન્મદિવસ નિમિત્તે ખુશી ભેટ
રૂા. ૧૫,૦૦૦=૦૦	પ્રિયાબેન પાર્થભાઈ કલ્યાણી, ગાંધીનગર – શુભેચ્છા ભેટ
રૂા. ૧૧,૦૦૦=૦૦	શ્રી મુકેશભાઈ મણીલાલ શાહ (અણમોલ ગ્રુપ) – વેબસાઈટ ઉદ્‌ઘાટન પ્રસંગે
રૂા. ૩,૦૦૦=૦૦	ટ્રસ્ટીઓ તરફથી (પિકનિક ઉજવણીની ખુશીમાં)
રૂા. ૨,૦૦૦=૦૦	શ્રી મનોજભાઈ રજનીકાંત કોઠારી – અનુદાન ૨/૧/૨૦૨૨
રૂા. ૨,૧૦૦=૦૦	શ્રી મનોજભાઈ રજનીકાંત કોઠારી – અનુદાન ૨/૨/૨૦૨૨
રૂા. ૨,૧૦૦=૦૦	શ્રી મનોજભાઈ રજનીકાંત કોઠારી – અનુદાન ૨/૩/૨૦૨૨
રૂા. ૨,૧૦૦=૦૦	શ્રી દીપકભાઈ રતિલાલ પારેખ (ચિ. ભાવિકના લગ્નપ્રસંગે ખુશીભેટ)
રૂા. ૧,૦૦૦=૦૦	શ્રી રાજુભાઈ (જીતેશ) એચ. દામાણી (ભત્રીજા ચિ. પાર્થના લગ્નપ્રસંગે ખુશી ભેટ)
રૂા. ૫૦૦=૦૦	ચિ. તેજસ ભૂપેન્દ્રભાઈ પારેખ (જન્મદિવસ નિમિત્તે ખુશી ભેટ)
રૂા. ૩૮,૮૦૦=૦૦	**કુલ**

ઉપરોક્ત દરેક દાતાઓનો ટ્રસ્ટીમંડળ વતી હું હૃદયથી ખુબ ખુબ આભાર માનું છું. સાથે સાથે આપ દરેક સભ્યને જણાવવાનું કે સમાજના જરૂરીયાતમંદ સભ્યોને મેડીકલ સહાય તથા શૈક્ષણિક સહાય આપવાનું કાર્ય ચાલુ જ છે. જેથી દરેક સભ્યોને મારી નમ્ર વિનંતી છે કે આ બધા સારા કાર્યમાં સમાજને નાનુ–મોટું અનુદાન કરીને કુદરતનો રાજીપો મેળવવાનો લાભ ચોક્કસ લેશોજી. આપનું અનુદાન કોઈપણ ટ્રસ્ટી સભ્યને અથવા નીચે આપેલ બેંકની વિગતમાં ડાયરેક્ટ જમા કરાવીને જાણ કરવી.

સંસ્થાના બેંક ખાતાની વિગત

A/c. Name: SHREE SAURASHTRA DASHA MODH MANDLIA VANIK MAHAAN

Bank: BANK OF INDIA

Branch : RAILWAYPURA BRANCH

SB A/C. NO.: 2 0 1 7 1 0 1 0 0 0 0 9 5 0 2

IFSC CODE : B K I D 0 0 0 2 0 1 7

સંસ્થા દ્વારા કાયમી ધોરણે ચાલતી યોજનાઓ

(૧) દવામાં ૨૫% વળતર સાથે ડોર ડિલીવરી :

"સ્વર્ણિમ સ્વાસ્થ્ય યોજના" અંતર્ગત સંસ્થાના કોઈપણ સભ્ય દવાના બીલમાં ૨૫% વળતર સાથે ડોર ડિલીવરી યોજનાનો લાભ લઈ શકે છે. આ માટે સંસ્થાએ "Eswasthya Mediserve Pvt. Ltd." સાથે એમઓયુ કરેલ છે. તેઓને ૦૭૯–૪૮૪૮૪૮૪૮ ઉપર વ્હોટ્સઅપ દ્વારા પ્રિસ્ક્રીપ્શન મોકલવાથી જરૂરી દવા ૨૫% વળતર સાથે ડોર ડિલીવરી મેળવી શકશો. બીલનું પેમેન્ટ દવાની ડિલીવરી સમયે આપવાનું છે. આ અંગેની વિગતવાર માહિતી સ્નેહસેતુના સપ્ટે. ૨૦૨૦, અંક–૪૫ માં પ્રકાશિત કરેલ છે. આમ છતાં વધુ માહિતી કે માર્ગદર્શનની જરૂરી હોય તો કોઈપણ ટ્રસ્ટીનો સંપર્ક કરશો. વધુમાં વધુ પરિવારો આ યોજનાનો લાભ લે તેવી આશા છે.

(૨) દવાના બીલમાં ૫૦% રોકડ સહાય :

સંસ્થાના જરૂરિયાતમંદ પરિવારોને દવાના બીલમાં ૫૦% રોકડ સહાયની યોજના નિયમીત ચાલે છે. આ લાભ લેવા દવાના બીલો વ્હોટ્સઅપ દ્વારા શ્રી દિલીપભાઈ કલ્યાણી (૯૮૨૫૦ ૩૬૫૩૧) ને મોકલવા. તેઓ જરૂરી કાર્યવાહી કરીને દવાના નેટ બીલની ૫૦% રકમ તમારા બેંક ખાતામાં ટ્રાન્સફર કરી આપશે.

(૩) શૈક્ષણિક સહાય:

આર્થિક રીતે સક્ષમ ન હોય તેવા પરિવારના ધોરણ ૮ થી ૧૨ ના વિદ્યાર્થીઓને મેરીટ આધારિત અપાતી નિયમીત સ્કોલરશીપ આપવાનું ચાલુ છે. જરૂરિયાતમંદ પરિવારના બાળકો આ બંને યોજનાઓનો મહત્તમ લાભ લઈ શકે છે. આ માટેના ફોર્મ કોઈપણ ટ્રસ્ટી પાસેથી મેળવી શકશો અને ફોર્મ ભરીને તેઓને પરત આપી શકશો.

(૪) મુંબઈ સ્થિત બંને ટ્રસ્ટ તરફથી મળતી શૈક્ષણિક સ્કોલરશીપ :

જરૂરિયાતમંદ પરિવારના ધોરણ ૮ થી ૧૨માં અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીઓ આ સ્કોલરશીપ મેળવી શકે છે. આ માટેના ફોર્મ પણ સંસ્થાના કોઈપણ ટ્રસ્ટી પાસેથી મળી શકશે. જે મેળવી જરૂરી માહિતી ભરી તેઓને પરત પહોંચાડી શકશો.

(૫) ઉચ્ચ અભ્યાસ માટે વગર વ્યાજની લોન :

સંસ્થાના વિદ્યાર્થીઓને ઉચ્ચ અભ્યાસ માટે રૂા. ૫૦,૦૦૦/– સુધીની વગર વ્યાજની લોનની યોજના ચાલુ છે. હવેથી દર વર્ષે બે વિદ્યાર્થીઓને આ યોજનાનો લાભ ઉપલબ્ધ થશે. આ લાભ લેવા ઈચ્છતા હોય તેઓએ સંસ્થાનો સંપર્ક કરવો.

Inaction breeds doubt and
fear action breeds confidence and courage.

Richness is not earning more, spending more or saving more;
but
Richness is when you need "No More..."

શ્રી માતંગી વેલફેર સોશીયલ ટ્રસ્ટ, અમદાવાદ

- શ્રી રાજુભાઈ દામાણી (માનદ્ મંત્રીશ્રી)

સંસ્થાના સર્વે સભ્યશ્રીઓ,

સંસ્થા દ્વારા દર મહિને ૨૮ થી ૩૦ જરૂરિયાતમંદ પરિવારોને નિયમિત આપવામાં આવતી ‘કીચન કીટ’, દિવાળીના તહેવારોમાં અપાતી ‘દિવાળી શુભેચ્છા ભેટ’ અને કેરીની સીઝનમાં અપાતા કેરીના બોક્સ માટે સભ્યો તરફથી સતત અનુદાન મળતું રહે છે.

છેલ્લા ત્રણ મહિના દરમિયાન આ માટે સંસ્થાને મળેલ અનુદાન અને ભેટની યાદી નીચે મુજબ છે.

રૂા.	૧,૦૦,૦૦૦=૦૦	રીટાબેન અજયભાઈ કલ્યાણી (ગાંધીનગર) – કીચન કીટ માટે (સ્વ. અજયભાઈ કલ્યાણીના સ્મરણાર્થે)
રૂા.	૧૫,૦૦૦=૦૦	ચેતનાબેન ચારૂદત્તભાઈ શાહ (મુંબઈ) – કીચન કીટ માટે
રૂા.	૧૫,૦૦૦=૦૦	વિદ્યાબેન દીલીપભાઈ દોશી (યુ.એસ.એ.) – કીચન કીટ માટે
રૂા.	૧,૫૦૧=૦૦	શ્રી મયુરભાઈ મનુભાઈ શાહ (બોઘાણી) – લગ્નની વર્ષગાંઠ નિમિત્તે
રૂા.	**૧,૩૧,૫૦૧=૦૦**	**કુલ**

સંસ્થાના આ ઉમદા કાર્યમાં અનુદાન આપી સેવાકીય ભાવના પ્રદર્શિત કરનાર તમામ દાતાશ્રીઓનો સંસ્થાવતી હાર્દિક આભાર માનું છું.

સર્વે સભ્યોને હાર્દિક વિનંતી છે કે, તમારે ત્યાં આવતા નાના–મોટા શુભ પ્રસંગોએ અને સ્વજનોની યાદમાં સંસ્થાના આ સેવાકીય કાર્યમાં સહભાગી થતા રહેશો. તમારૂં અનુદાન તમો નીચે આપેલ સંસ્થાના બેંક ખાતામાં સીધું જમા કરાવી શકો છો.

“સુરક્ષા છત્ર”

છેલ્લા ત્રણ મહીના દરમિયાન “સુરક્ષા છત્ર”ના બે સભ્યોના દુ:ખદ અવસાન થતાં તેઓના વારસદારને રૂા. ૫૦,૦૦૦/–નો ચેક આપવામાં આવેલ છે. (આજ સુધી અપાયેલ કુલ ચેક ૩૨ x રૂા. ૫૦,૦૦૦/–) સંસ્થા સ્વર્ગસ્થને હાર્દિક શ્રદ્ધાંજલી અર્પણ કરે છે.

“સુરક્ષા છત્ર”ના સભ્ય થવા માટે સંસ્થાના કોઈપણ ટ્રસ્ટીનો સંપર્ક કરી શકો છો.

સંસ્થાના બેંક ખાતાની વિગત

A/c. Name: SHRI MATANGI WELFARE SOCIAL TRUST

Bank: BANK OF INDIA

Branch : GURUKUL

SB A/C. NO.: 2 0 4 8 1 0 1 1 0 0 0 8 6 8 5

IFSC CODE : B K I D 0 0 0 2 0 4 8

નોટબુક વિતરણ વ્યવસ્થા

આ વર્ષેથી લગભગ આપણા બાળકોના રેગ્યુલર અભ્યાસ તેમજ સ્કૂલો ચાલુ થઈ જશે. ગત બે વર્ષ કોરોનાકાળમાં થોડું અસ્તવ્યસ્ત થઈ ગયું હતું. હવે લગભગ બધા જ શૈક્ષણિક કાર્ય યોગ્ય સમયે તેમજ રેગ્યુલર ચાલુ થઈ જ જશે.

દર વર્ષની માફક દરેક અભ્યાસ કરતા બાળકોને ચોપડાની જરૂરિયાત રહેશે. આ વર્ષે સમાજે સારી ક્વૉલિટી તેમજ પૂરા ૨૦૦ પાનાના અને મોટી સાઈઝના ચોપડા આપવાનું નક્કી કરેલ છે. જેથી આ વર્ષે પ્રત્યેક અભ્યાસ કરતા ધો. ૧ થી ૧૨ ના વિદ્યાર્થી/વિદ્યાર્થીનીઓને ૯ ચોપડા આપવાનું નક્કી કરેલ છે, જેની સર્વેએ ખાસ નોંધ લેવી. વિતરણ વ્યવસ્થા માટે નીચેના મુદ્દાઓ ખાસ ધ્યાનમાં લેવા, જેથી કરીને આપને કોઈ અગવડ પડે નહીં અને વિતરણ વ્યવસ્થા જળવાઈ રહે.

(૧) ચોપડા ફક્ત ધો. ૧ થી ૧૨ માં પ્રવેશ મેળવનાર બાળકોને જ આપવામાં આવશે.

(૨) ચોપડા લેતી વખતે આપના બાળકની માર્કશીટની આગળ-પાછળની ઝેરોક્ષ કઢાવી તેમજ પાછળની સાઈડ ઉપર આપના પરિવારનો કુટુંબ રેફરન્સ નં. તેમજ વાલીનું સંપૂર્ણ નામ-અટક સાથે લખવું જરૂરી છે તેમજ મોબાઈલ નં.-ટેલીફોન નં. ખાસ લખવો.

(૩) ચોપડા લેવા મરજીયાત છે. જો આપને ચોપડા ન લેવા હોય તો પણ માર્કશીટની ઝેરોક્ષ આપવી જરૂરી છે. આપની માર્કશીટનો ઉપયોગ વાર્ષિક મેળાવડા વખતે ઈનામ વિતરણ માટે થાય છે.

(૪) માર્કશીટની ઝેરોક્ષ પાછળ સંપૂર્ણ વિગત નહીં ભરેલ હોય તો તે રદ ગણાશે. તે બાબતે કોઈ વાદવિવાદને અવકાશ નહીં રહે તે ધ્યાનમાં રહે.

(૫) ચોપડા આપે આપના રહેણાંકના વિસ્તારમાંથી જ લેવાના રહેશે.

(૬) ચોપડા લેવાનો સમય સવારે ૯-૩૦ થી ૧૧-૦૦ તેમજ સાંજે ૬-૩૦ થી ૮-૩૦ સુધીનો છે.

(૭) ચોપડા લેવા જતા પહેલા આપના વિતરણ સ્થળ ઉપર ફોન કરીને જવું, જેથી કરીને આપને કોઈ અડચણ ન થાય.

(૮) ચોપડા વિતરણ તા. ૩૦-૦૬-૨૦૨૨ થી તા. ૩૧-૦૭-૨૦૨૨ સુધી રહેશે. જો કોઈ ફેરફાર હશે તો વોટ્સઅપ ગ્રુપથી અલગથી જાણ કરીશું.

(૯) ગ્રેજ્યુએટ તેમજ પો.ગ્રેજ્યુએટ થનાર તેમજ ધો. ૧૨ માં પાસ થનાર દરેક વિદ્યાર્થીઓએ તેમની માર્કશીટ વિતરણ સ્થળ ઉપર પહોંચાડવી. તેઓની માર્કશીટ વાર્ષિક મેળાવડા વખતે ઈનામ વિતરણમાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે.

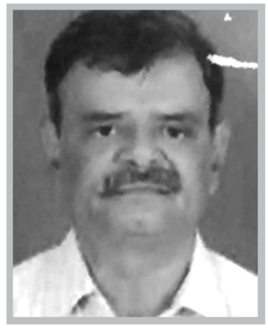
(૧૦) આશ્વાસન ઈનામ માટે જુનિયર કે.જી./સિનીયર કે.જી.ના બાળકોની માર્કશીટ આપવી જરૂરી છે.

વિસ્તાર મુજબ વિતરણ કેન્દ્ર નીચે મુજબ છે:

(૧)	કૃષ્ણનગર	શ્રી ચંપકભાઈ મુછાળા	૯૪૦૯૦ ૫૪૬૭૮
(૩)	નરોડા	શ્રી મનોજભાઈ દિવાન	૯૯૭૭૧ ૭૨૪૯૧
(૪)	નારણપુરા	શ્રી સુરેશભાઈ શાહ	૯૯૦૪૨ ૨૨૭૧૧
(૫)	ઘાટલોડિયા	શ્રી ગિરીશભાઈ શાહ	૯૪૨૬૩ ૩૬૭૬૯
(૬)	ઘોડાસર, મણીનગર	શ્રી જયંતિભાઈ દોશી	૭૩૫૯૬ ૫૫૧૮૬
(૭)	સરસપુર, ઓઢવ, રખીયાલ	શ્રી નવીનભાઈ દોશી	૦૭૯-૨૨૯૨૩૦૬૪
(૮)	વાસણા	શ્રી ચંદ્રેશભાઈ ધારૈયા	૭૬૨૨૯ ૯૦૦૮૬
(૯)	સેટેલાઈટ	શ્રી બકુલભાઈ દોશી	૯૯૨૫૨ ૦૩૭૨૪
(૧૦)	ગાંધીનગર	શ્રી વસંતભાઈ કલ્યાણી	૦૭૯-૨૩૨૨૭૪૮૩

- શ્રી કમલેશ મુછાળા (મા.મંત્રી)

જીવનનું ઝારણ



- ગીરીશ એલ. ગાંધી "જય ગીરી"

- નિરાશાની "નાડ" નારાયણને હાથ છે. માટે અંતરથી નારાયણનું નામ ભજતા રહો સમાધાન સહ સંતોષ મળશે.
- સ્વાર્થી માનસ તો દરેક માનવીમાં વત્તા-ઓછા પ્રમાણમાં હોય જ છે. પરંતુ કેટલી હદ સુધી સ્વાર્થી બનવું તે મળેલા સંસ્કાર અને શિક્ષણ ઉપર અવલંબે છે.
- આચાર વગરના વિચાર ગમે તેટલા સુઘડ, સુંદર અને ઉપયોગી હોય પરંતુ તે સંબંધિત માનસ ઉપર અત્યાચારનો અહેસાસ કરાવે છે.
- સારા નરસા સંજોગોમાં સંપત્તિવાન કરતા સંબંધો વધારે સાથ સહ સંતોષ આપે છે.
  - કયા કારણસર મળ્યો તેને, તેની મને ખબર નથી.
  - મળ્યા પછી ભૂલી શકીશ કે કેમ તેની મને ખબર નથી.
  - દિલ આપી દીધું, દિલાવરી ક્યારે મળી તેની મને ખબર નથી
  - પણ જ્યારે ખબર પડી ત્યારે ----------?????
  - એ બીજો કોઈ નહિ પણ જીગરજાન દોસ્ત હતો.
- જ્યારે તમે નાની મોટી બાબતોથી તિરસ્કૃત થતાં હોવ ત્યારે પોતાની વાણી, વર્તન અને વ્યવહારનો જાત અભ્યાસ કરવો, સમાધાન મળી જશે.
- કુદરતની ત્રણ ઋતુઓ છે જેનો સામનો જુદી જુદી રીતે થાય : શિયાળો : ગરમ કપડાથી, ઉનાળો : કુદરતી પવન, અથવા કૃત્રિમ સાધનો જેવા કે પંખો, એ.સી. અને ચોમાસુ : છત્રી, રેઇનકોટ વગેરે. જ્યારે પારિવારિક કે સામાજિક સંબંધોમાં વાણી, વર્તન અને વ્યવહાર રૂપી ત્રણ ઋતુનો સામનો કરવા માટેનો એક જ ઉપાય છે અને તે છે "મૌન" જેનું મૂલ્ય સમય આવે સમજાય છે.
- કોઈએ કરેલ મદદનું મૂલ્યાંકન કે ટીકા કરવી બહુ જ સરળ છે પરંતુ ટીકા કરનાર પોતે ક્યારેય કોઈને મદદરૂપ થઈ શકતો નથી કે વિચારી શકતો પણ નથી.
- પુરુષાર્થ અને પ્રરબ્ધથી જીવનમાં મળેલું માણતા રહો અંત ક્યારે આવશે તેની કોઈને ખબર નથી
- કોઈનું અપમાન કરવું તે આવેશ અને અહંકારનું પરિણામ છે, જ્યારે કોઈને માન આપવું અને આદર કરવો તે સંસ્કાર અને શિક્ષણનું પરિણામ છે.
- મુશ્કેલીને મહાત ત્યારે જ કરી શકાય જ્યારે સમાધાનનું સમીકરણ બદલાય.
- કોઈની પણ કોઈ પણ ક્ષેત્રની સૌમ્ય અને સૂચક પ્રગતિના પોષક બની પ્રગતિને પ્રોત્સાહિત કરવી તેજ તેના પ્રત્યેની સાચી લાગણી સભર ભાવનાની તેને અનુભૂતિ કરાવે છે.
- સલાહ આપવી સહેલી છે, પરંતુ સાહેબ, સ્નેહ આપવો અઘરો છે. જેટલો સલાહ આપવાનો હક ધરાવો છો તેટલા જ હકથી સ્નેહ આપો. પરસ્પર સંતોષ પ્રાપ્ત થશે.
- કોઈ પણ કાર્ય પછી તે ધાર્મિક હોય, પારિવારિક હોય, સામાજિક હોય કે આગતા-સ્વાગતા હોય તે કોઈને પણ દેખાડી દેવાની ભાવના કરતા પોતાની હેસિયત અને સંસ્કાર મુજબ લાગણી અને ભાવના સભર કરવાથી તેનું મૂલ્યાંકન થઈ શકે છે અને સમજાય પણ છે.
- પ્રગતિના પંથ પર પથરાયેલા પુષ્પો પર ચાલતા ચાલતા ક્યારેક કાંટા પણ વાગવાના પરંતુ નિરાશ થયા વગર પંથ કાપત રહેશો તો આગળ તમારી આશા અને અરમાનોના ઉજ્વળ ભાવિનો ઉજાશ પથરાયેલો છે.
- મારા મારા કરતો માનવી જીવતો રહ્યો પણ ક્યારે પરાયો થઈ પાંજરે પુરાઈ ગયો તેની ખબર ના પડી
- ગરીબાઈના ગરબા ગાવા કરતા પુરુષાર્થના પથ ઉપર ચાલતા રહો પ્રારબ્ધ થકી "પુરણ" મળી રહેશે.
- ખોવાયેલા સંબંધો શોધવા જતા "સધાયેલા" સંબંધો સંકોચાય ન જાય તે માટે જાગૃત રહેવું.

ઘર

ઘર માટે સામાન્ય રીતે એવું માનવામાં આવે છે કે જ્યાં પરિવારના સભ્યો સુખશાંતિથી રહી પોતાનું જીવન મંગલમય રીતે જીવતા હોય.

સાહિત્યકારી, વિવેચકો વિગેરેએ ઘરને મંદિરની ઉપમા આપી છે, તો કોઈ કહે છે કે પૃથ્વીનો છેડો ઘર છે. ખરેખર આ ઉપમાઓ એ સનાતન સત્યની સાર્થક્તાની સમીપ છે.

જે ઘરમાં સંસ્કારની સુવાસ મહેંક્તી હોય, પ્રેમનો પ્રવાહ વહેતો હોય, ભાવનાથી ભીંજાતું હોય અને લાગણીની લહેર લહેરાતી હોય તે ઉપરોક્ત ઉપમાઓની સાર્થક્તા સાબિત કરે છે.

આવા ઘરમાં રહેતા પરિવારના દરેક સભ્યો પરસ્પર પ્રેમ અને ભાવનાની લાગણીથી જોડાયેલા હોય છે. બાંધછોડની નીતિથી એકબીજાને અનુકૂળ થતા હોય છે. વ્યક્તિગત અહંકારને દૂર કરીને એકબીજાના થવા પ્રયત્નશીલ રહેતા હોય છે.

જ્યાં સવાર શુભકામનાઓ સાથે શરૂ થાય છે, સવારના ચા–પાણી શક્ય હોય ત્યા સુધી સાથે લેવાય છે, સાંજનું ભોજન પણ શક્ય હોય ત્યાં સુધી સાથે લેવાય છે. જે દરમિયાન સામાજિક, વ્યાવહારિક તેમજ હસી–ખુશીનું આદાનપ્રદાન થાય છે. જેનાથી પરસ્પર પોતીકાની ભાવના અને લાગણી પેદા થાય છે.

ઘરની સ્વચ્છતા અને સુઘડતા મનને સુખ શાંતિનો અહેસાસ કરાવે છે. ઘરમાં વસાવેલ રાચરચીલું, ફર્નીચર વગેરેની નિયમીત રીતે સાફસુફી તેમજ જાળવણી ઘરની શોભામાં વધારો કરે છે. જે ઘરમાં રહેતા પરિવારના સભ્યોના સંસ્કાર અને રહેણી–કહેણીનું પ્રતિબિંબ પાડે છે. જેમ આપણા દેહ ઉપર સારો, સ્વચ્છ અને સુઘડ પોશાક ધારણ કરી તેમજ મેકઅપ કરી આકર્ષક બનાવી હાર્દિક ખુશી અને શાંતિ અનુભવીએ છીએ તેવી જ રીતે ઘરમાં વસાવેલ તમામ ચીજવસ્તુને સ્વચ્છ અને સુઘડ રાખવાથી માનસિક શાંતિ અને ખુશી પ્રાપ્ત થાય છે.

ઘરમાં બહાર સમય પરિવર્તન સાથે "અમે બે અમારા બે" જ રહેતા હોય છે. અપવાદરૂપે કિસ્સાઓમાં માબાપને સ્થાન મળે છે. ત્યારે ઘર જેવું વાતાવરણ બનાવવા માબાપ અથાગ પ્રયત્નો કરે છે. પરંતુ સાથ સહકાર ન મળતા તે ઘર અંતે નિવાસસ્થાન બની જાય છે. આવા નિવાસસ્થાનમાં દીકરો–વહુ અને માબાપ રહેતા હોય છે. બાકી જેઠ–જેઠાણી, દિયર–દેરાણી વગેરે રહેતા હોય તે એક ઇતિહાસ બની ગયો છે. આજના સમયમાં તે અપેક્ષિત પણ નથી.

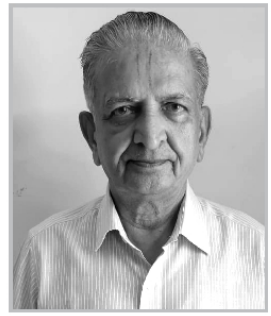
કેવું હોય છે આ નિવાસસ્થાનનું વાતાવરણ કે દીકરો–વહુ પોતાની અનુકૂળતા મુજબ રહેતા હોય છે અને માબાપ પોતાની રીતે રહેતા હોય છે. સાથે ખાવીપીવું તેમને ગમતું નથી. વાતચીત પણ જરૂર પૂરતી કરવાની વગેરે આગવા લક્ષણો નિવાસસ્થાની સાર્થક્તા સાબિત કરે છે. હા, એટલું ચોક્કસ છે કે માબાપની દેખભાળ માનભેર થતી હોય છે. લાગણી અને ભાવના પણ અનુભવી શકાય છે. પરંતુ વાણી–વર્તન અને વ્યવહારથી જુદાઈની લાગણીની અનુભૂતિ થાય છે. તેમ છતાં માબાપની કુટુંબના સભ્યો પ્રત્યેની મમતા લાગણી અને પરસ્પર સામાજિક પ્રતિષ્ઠા તેમજ આર્થિક સંકડામણને કારણે પરિસ્થિતિને અનુકૂળ થવું પડે છે. આ પણ માબાપની પાછલી જિંદગીનો એક તબક્કો હોય છે જે નિભાવવો જ રહ્યો. અંત નિવાસસ્થાનમાં પણ ઘર જેવી અનુભૂતિથી જીવન જીવવામાં શાણપણ છે.

ઘર અને નિવાસસ્થાનમાં રહેલો તફાવત ઉપરોક્ત વિચારોને આધીન કરેલો છે, જેમાં અપવાદ અને વિચારભેદ પણ હોઈ શકે છે.

- ગીરીશચંદ્ર લક્ષ્મીચંદ ગાંધીના જય ગીરી

વડીલ વિભાગ

- શ્રી વૃજલાલ એમ. દોશી



જગતમાં મોટામાં મોટું આશ્ચર્ય કયું ?

મહાભારતના વનપર્વમાં યક્ષ–યુધિષ્ઠિરનો સંવાદ આવે છે. તેમાં યક્ષે યુધિષ્ઠિરને એક પ્રશ્ન પૂછેલો કે, આ દુનિયામાં મોટામાં મોટું આશ્ચર્ય કયું છે ? યુધિષ્ઠિરે જવાબ આપ્યો છે : દરરોજ સેંકડો જીવો યમરાજને ઘેર જઈ રહ્યાં છે તે જોવા છતાં (તો પણ) બીજા બાકી રહેલા લોકો તો એમ જ માને છે કે આપણે મરવાના જ નથી અને એમ માની આ દુનિયામાં મનસ્વી રીતે રહે છે, વર્તે છે. બાકીના લોકો દુનિયામાં સ્થિર રહેવા ઇચ્છે છે, જાણે કે પોતે તો મરવાના જ નથી. આથી મોટું આશ્ચર્ય બીજું શું હોઈ શકે ? આજ મોટામાં મોટું આશ્ચર્ય છે.

પાંચમાં યોગેશ્વરે નારાયણ ભગવાનનું સ્વરૂપ બતાવ્યું. તે પછી નિમિરાજાએ કહ્યું : અમને કર્મયોગ માટે કાંઈક કહો. આ કર્મ, અકર્મ, વિકર્મમાં મને કાંઈ સૂઝ પડતી નથી. ત્યારે છઠ્ઠા યોગેશ્વર આવિર્હોત્ર બોલ્યા : રાજા, તે યોગ્ય કહ્યું છે. આ કર્મ અકર્મ અને વિકર્મનો અર્થ સમજવામાં ભલભલા વિદ્વાનો ગુંચવાયા છે. જો કે વેદો કર્મ કરવાની આજ્ઞા કરે છે અને તે માટે કર્મના ફળસ્વરૂપે સ્વર્ગાદિની લાલચ આપે છે, પરંતુ તેમનો ઉદ્દેશ્ય તો કર્મ છોડાવવાનો જ છે. કર્મમાં અકર્મ જુએ અને અકર્મમાં કર્મને જુએ એટલે કર્મના ફળમાં આસક્તિ રાખ્યા વગર અનાસક્તપણે જે કર્મ કરે તે જ શ્રેષ્ઠ. કર્મ કરો પણ "મા ફલેશુ કદાચન્" વૃત્તિ રાખીને કર્મ કરો. દરેક કર્મ ઈશ્વરાર્પણ બુદ્ધિથી કરો. આ પ્રમાણે કર્મનું રહસ્ય સમજાવ્યું.

સાતમાં યોગેશ્વર દ્રુમિલે ભગવાનની લીલાઓનું વર્ણન કર્યું. ભગવાનના અનેક અવતારોની કથા સંભળાવી. આઠમાં યોગેશ્વર ચમસે ભક્તિહીન પુરૂષોની ગતિનું વર્ણન કર્યું. ભક્તિહીન પુરૂષો નર્કમાં પડે છે. તે પછી કરભાજન નામના નવમા યોગેશ્વરે પરમેશ્વરની પૂજાવિધિઓ બતાવી. છેવટે નારદજી કહે છે : 'વસુદેવજી બહોત ગઈ થોડી રહી.' સમય થોડો છે, કામ ઘણું કરવાનું છે. શ્રીકૃષ્ણ મારો છોકરો છે તેવી ભાવના ન રાખો. એ સાક્ષાત્ પરમાત્મા છે.

આ બાજુ દેવોએ ભગવાન પાસે આવી પ્રાર્થના કરી : પ્રભુ આ સ્વધામમાં પધારો. પ્રભુએ કહ્યું : મારે પણ પૃથ્વીનો હવે ત્યાગ કરવો છે.

દ્વારકામાં મોટા મોટા અપશુકન થવા લાગ્યા. વૃદ્ધ યાદવો ભગવાન પાસે આવ્યા. પ્રભુએ કહ્યું આપણને ઋષિઓનો શાપ થયો છે. હવે અહીં રહેવું ઇષ્ટ નથી. માટે આપણે પ્રભાસક્ષેત્રમાં જઈએ. આ સાંભળી સર્વે પ્રભાસ જવાની તૈયારી કરવા લાગ્યા. ઉદ્ધવે આ વાત સાંભળી. ઉદ્ધવ સમજી ગયા કે યાદવોનો સંહાર કરી ભગવાન આ લોકોનો પરિત્યાગ કરશે. ઉદ્ધવજી ભગવાન પાસે આવ્યા. કહેવા લાગ્યા : હું આપને શરણે આવ્યો છું. તમારા વિરહમાં હું કેવી રીતે જીવી શકીશ ? તમે જ્યાં જશો ત્યાં હું તમારી સાથે આવીશ.

ઉદ્ધવનો જ્ઞાનોપદેશ

ભગવાન કહે છે : ઉદ્ધવ, તું સાથે આવ્યો નથી તો તને સાથે ક્યાંથી લઈ જાઉં ? ઉદ્ધવ, હું તને માર્ગદર્શન કરીશ. આ બધો સપનાનો ખેલ છે, ભ્રમ છે. સંસાર અસત્ય છે, આત્મા જ સત્ય છે. એમ કહી ત્યાગ–સંન્યાસનો ઉપદેશ આપ્યો. ઉદ્ધવે કહ્યું, ત્યાગનો માર્ગ મુશ્કેલ છે મને સહેલો ઉપાય બતાવો. મને જ્ઞાન આપો. મારા પર કૃપા કરો, ભગવાન કહે છે : ઉદ્ધવ, મેં તારા ઉપર કૃપા કરી છે. મનુષ્ય જન્મ આપ્યો તે ઓછી કૃપા છે ? આપણા ઉપર

ઈશની, સંતની અને શાસ્ત્રની કૃપા છે. હવે તું જ તારા ઉપર કૃપા કરજે. આત્મકૃપા વગર ઈશકૃપા કે શાસ્ત્રકૃપા સફળ થતી નથી. ઉદ્ધવ, તારો ઉદ્ધાર તું જાતે કરજે. તું જ તારો ગુરૂ થા.

આત્મા જ આત્માનો ગુરૂ છે.

ઈશ્વરે તો કૃપા કરી છે, હવે જીવે પોતાની ઉપર કૃપા કરવાની છે. જીવનું એક લક્ષ્ય નક્કી કરો અને તે મેળવવા પ્રયત્ન કરો. સાધના કરો તો સફળતા મળશે. ઘણાને જીવનના લક્ષ્યની ખબર નથી. માનવજીવનનું લક્ષ્ય છે પરમાત્માને પ્રાપ્ત કરવાનું. માનજો પ્રભુએ મને ઘણું આપ્યું છે. મનને રોજ સમજાવવું કે મારી લાયકાત કરતાં ઠાકોરજીએ મને ઘણું વધારે આપ્યું છે.

પ્રભુનું ભજન કરશો તો ઈશ્વર કૃપા કરશે જ. માટે પ્રભુનું ભજન કરો. ઉદ્ધવ, મેં તો તારા ઉપર કૃપા કરી જ છે. પરંતુ તું હવે તારી જાત ઉપર કૃપા કર. વિચાર કરો, અનીમિલ જેવા પાપી ઉપર ભગવાને કૃપા કરી તો મારા ઉપર કૃપા શું નહીં કરે ? અનીમિલ ચોરી કરતો, તેણે વેશ્યા રાખી હતી. તેવાનો પણ ભગવત્ કૃપાથી ઉદ્ધાર થયો. હવે એવો સંકલ્પ કર કે મેં સંસારનો બહુ અનુભવ કર્યો. હવે આ જ જન્મમાં મારે ભગવાનના દર્શન કરવા છે. ઉદ્ધવ, એવો દૃઢ નિશ્ચય કર કે આ જ જન્મમાં મારે પરમાત્માનાં ચરણોમાં જવું છે.

હવે ભયંકર કલીકાળ આવશે. વિધિપૂર્વક કર્મ થશે નહીં. ભવિષ્યમાં મનુષ્ય જન્મ મળે તો પણ સંગનો દોષ લાગશે. ઉદ્ધવ, તું જ તારો ગુરૂ છે. તને તારી જાત પર લાગણી ન થાય ત્યાં સુધી બીજાને તારા ઉપર કેમ લાગણી થાય ? ઉદ્ધવ, અંદરથી લાગણી ન થાય ત્યાં સુધી જીવન સુધરતું નથી. માટે તું તારો ગુરૂ થઈ જીવન સુધારવા પ્રયત્ન કર. ઉદ્ધવ, મારા સિવાય જે દેખાય છે તે મિથ્યા છે એમ માન. ભગવાન કહે છે તારૂ ધન હું માગતો નથી, તારૂ મન માંગું છું. ઉદ્ધવ, સર્વમાં એક ઈશ્વરના જ દર્શન કરજે. તારૂં મન મને આપ. ભગવાન ધન માગતા નથી પણ મન માગે છે, સમય માગે છે.

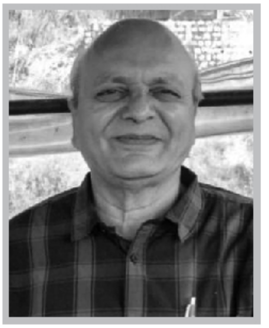
ઉદ્ધવ પ્રાર્થના કરે છે : પ્રભુ, મને આત્મતત્ત્વનો ઉપદેશ કરો. આપના વગર કોણ તે ઉપદેશ કરી શકશે ? ભગવાન કહે છે. અનેક પ્રકારના શરીરોનું મેં નિર્માણ કર્યું છે, પરંતુ તે સૌમાં મનુષ્ય શરીર મને અત્યંત પ્રિય છે. આ મનુષ્ય શરીરમાં એકાગ્રચિત્ત તીક્ષ્ણ બુદ્ધિવાળો મનુષ્ય ઈશ્વરનો સાક્ષાત્ અનુભવ કરી શકે છે. એ સંબંધમાં એક પ્રાચીન ઇતિહાસ કહેવામાં આવે છે. એ અવધૂત દત્તાત્રેય અને યદુરાજાના સંવાદ રૂપમાં છે.

યદુરાજા - દત્તાત્રેયનો સંવાદ

ઉદ્ધવ, આવા પ્રશ્નો યદુરાજાએ દત્તાત્રેયને કહેલા. યદુરાજાએ ત્રિકાલદર્શી અવધૂત બ્રાહ્મણને સહ્યાદ્રી પર્વતની તળેટીમાં નિર્ભય વિચરતા જોયા. યદુરાજાએ તેમને પ્રશ્ન કર્યો : તમારું શરીર પૂરું છે તેવું મારૂં શરીર નથી. હું જોઉં છું કે, સંસારના મોટાભાગના લોકો કામ અને લોભના દાવાનળમાં બળી રહ્યા છે પરંતુ આપને તે અસર કરતા નથી. આપ મુક્ત છો. આપ તો આપના સ્વરૂપમાં કેવળ સ્થિર રહો છો. આપને આત્મામાં આવા અનિર્વચનીય આનંદનો અનુભવ કેવી રીતે થાય છે ? આપની પાસે શું કીમીયો છે ? દત્તાત્રેયજી કહેવા લાગ્યા : રાજન્, મેં નિશ્ચય કરી લીધો છે કે સંસારની જડ વસ્તુઓમાં આનંદ નથી. જડ વસ્તુઓમાંથી મનને હટાવી સર્વના દૃષ્ટા આત્મસ્વરૂપમાં દૃષ્ટિ સ્થિર કરી હું દૃષ્ટાને નિહાળું છું. દૃષ્યમાંથી દૃષ્ટિ હટાવી જે કેવળ દૃષ્ટાને જુએ છે તેને આનંદ મળે છે.

દત્તાત્રેયજી કહે છે, રાજન, આનંદ બહાર નથી, વિષયોમાં નથી. પણ આનંદ અંદર છે. હું "હું પણા"ને ભૂલી ગયો છું. ભગવાન વિષયોમાંથી દૃષ્ટિ હટાવી લઈ મેં દૃષ્ટિને અંતર્મુખ કરેલી છે. હું મારા સ્વરૂપમાં સ્થિત છું. પ્રારબ્ધ અનુસાર જે મળે તેમાં હું આનંદ માનું છું. તું પણ તારા મનને સુધાર. તારા મનને રોકવા બીજો કોણ આવશે ? તારા મનને તારે જ રોકવું પડશે. મેં મારી દૃષ્ટિને ગુણમય બનાવી છે. હું સર્વના ગુણ જોઉં છું.

પ્રકૃતિના સાનિધ્યમાં



- શ્રી નિરંજનભાઈ દામાણી (જેતપુર)

આજના યુગની સતત સંઘર્ષ, સ્પર્ધા અને ભાગદોડવાળી ચીલાચાલુ જીવન-પ્રણાલીમાં વિદ્યાર્થીથી લઈ વડીલો સુધી કોઈને પણ ફુરસદ નથી. એ સાચું છે કે આપણે ન્યુ ઇન્ડિયાના કન્સેપ્ટમાં જીવીએ છીએ. જીવનમાં સ્પર્ધા, સફળતા તથા સ્ટેટસ જરૂરી છે અને એ મેળવવા વ્યક્તિને સતત પ્રવૃત્તિમય રહેવું પડે છે. પરંતુ ઘણી વખત પ્રવૃત્તિનો વ્યાપ, વ્યસ્તતા એટલી વધી જાય છે કે જે માનવીના જીવનમાં સતત તનાવ, ચિંતા, ડર, એકલતા તથા ગંભીર બિમારીઓ સર્જે છે. સતત વ્યસ્તતા, કાર્યરતતા વ્યક્તિને પ્રવૃત્તિ પછી જરૂરી થઈ પડે એવો આરામ મેળવવાથી વંચિત કરી દે છે. આવી વ્યક્તિ જીવનને સુદૃઢ, સુચારૂરૂપથી ચલાવવા જરૂરી આરામ, શાંતિ કે હળવાશ ક્યારેય મેળવી શકતી નથી. સારૂ વાંચન, કુટુંબ સમાજના સભ્યો સાથે સમય પસાર કરવો, હળવું સંગીત સાંભળી મનને શાંતિ પ્રદાન કરવી કે પ્રાકૃતિક સ્થળની મુલાકાતની વાત તો દુરની થઈ જાય છે. જ્યારે વ્યક્તિને રાત્રીની થોડા કલાકની ઊંઘ મેળવવા ઊંઘની ટેબલેટ્સ લેવી પડે. આ સર્વે આજના આધુનિક જીવનની અનિવાર્ય દેન છે. વ્યક્તિનું મગજ દિવસનો સારો એવો સમય કોમ્પ્યુટર, લેપટોપ, મોબાઈલ ત્યા વિચારોથી વ્યસ્ત રહે છે. આજનો વિદ્યાર્થી પુસ્તકોને બદલે વિઝ્યુઅલ્સ એટલે કે યુ-ટ્યુબ વિડિયો શિક્ષણ પર વધુ આધારિત બન્યો છે. સતત ઓનલાઇન રહેવાથી મગજને વધુ થાક, તાણ અને તનાવ સહેવા પડે છે. આમ આવા રોજિંદા જીવનથી વ્યસ્ત આપણે સૌ પ્રકૃતિ એટલે કે કુદરતને ભૂલી ગયા છીએ. બ્રહ્માંડ ત્યા પ્રકૃતિના સર્જનહારને ભૂલી ગયા છીએ. તેમની સાથે જીવવાના આનંદથી વંચિત બની ગયા છીએ. આ સમયે જરૂરી છે પ્રકૃતિને સમજવાની તેની સાથે સમય વિતાવવાની, હકારાત્મક ઉર્જા દ્વારા માનસિક શાંતિ મેળવવાની, નિસર્ગતા સાનિધ્યમાં સ્વયંને સમજવાની અને આ ધું એક માત્ર નેચર એટલે કે કુદરત જ આપી શકે.

પ્રકૃતિનું સાનિધ્ય અનેરી શીતળતા પ્રદાન કરી વ્યક્તિને હૃદય મનથી પ્રફૂલ્લિત બનાવી દે છે. સુંદર, સૌમ્ય, શાંત અને ઠંડક બક્ષતી પ્રકૃતિ વ્યક્તિનો થાક ભુલાવી જાદુઈ ઉર્જ પ્રદાન કરે છે. જાહેર આરોગ્ય સંશોધક સ્ટેમેટેકીસ અને મિશેલ મુજબ પ્રકૃતિનું સાનિધ્ય, અવલોકનની પ્રક્રિયાએ ગુસ્સો, ચિંતા ત્યા તનાવ ઘટાડી તનાવયુક્ત હોર્મોન્સનું નિર્માણ ઘટાડે છે. તેમજ આનંદમય સંવેદનાઓ વધારી સ્વાસ્થ્ય સુધારણામાં ફાળો આપે છે. શારીરિક દર્દ, રક્તચાપ ઘટાડે છે. આનુવાંશિક રીતે પણ આપણે ઝાડ, છોડ, પાણી શોધવા કાર્યક્રમબદ્ધ (પ્રોગ્રામ્ડ) છીએ.

એક દિલચસ્પ સંશોધન મુજબ પ્રકૃતિની સામાન્ય જીવન પર પડતી અસર જોઈએ. મગજ પર પડતી અસરોના એક અભ્યાસ મુજબ જે લોકોના ઈન્ટરવ્યુ લેવાયા તેમાંના ૯૫% એ કહ્યું કે તેઓના સ્વભાવમાં બહાર પ્રકૃતિ સાથે સમય વિતાવવાથી સુધારો થયો છે. તેઓ નિરાશા, તનાવ અને અતિરેકમાંથી બહાર આવી શાંત અને સંતુલિત બન્યા છે. ઉલરીચ, કીમ અને સેરવિન્કાના અભ્યાસ મુજબ પ્રકૃતિના સાનિધ્યનો સમય અને કુદરતી નઝારાના દૃશ્યો હકારાત્મક મુડ (સ્વભાવ) તેમજ મનોવૈજ્ઞાનિક સ્વાસ્થ્ય, સાર્થકતા અને ઉત્સાહ સાથે સંકળાયેલ છે. કુદરતના સુંદર મનોહર સ્વરૂપના દૃશ્યોનો નઝારો અપણી ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની ક્ષમતા વધારે છે. તાજગી બક્ષે છે. એક અન્ય રસપ્રદ અભ્યાસમાં એન્ડ્રીઆ ટેયલરનું બાળકો અને તેમના અભ્યાસ અંગેનું સંશોધન બતાવે છે કે જો બાળકો કુદરતના સૌંદર્યને માણે છે તો તેઓની ધ્યાન કેન્દ્રીત કરવાની ક્ષમતા, અવધીમાં વધારો થાય છે. કુઓ અને કોલેના કુદરતી સ્થળોના સાનિધ્યથી થતી અસરોના અભ્યાસ મુજબ આવું સાનિધ્ય એકબીજા સાથે

જોડી વિશાળ દુનિયા સાથેનું જોડાણ શક્ય બનાવે છે. યુનિવર્સિટી ઓફ ઈલીનોઈસનો એક અભ્યાસ સૂચવે છે કે પબ્લિક હાઉસિંગના રહેવાસીઓ કે જેઓના ઘર પાસે કુદરતી ઝાડ, પાન ત્થા લીલોતરીનો વ્યાપ છે. કુદરતી વાતાવરણમાં જેનો વસવાટ છે તેઓ અન્યો સાથે વધુ પરિચિત છે. પડોશીઓ સાથે ઐક્ય સાધવાની મજબુત લાગણી છે. એકબીજાને મદદ કરી ટેકો આપવામાં વધુ કાળજી લે છે. તેઓ અન્યની સરખામણીમાં વધુ મજબુત, સ્વસ્થ અને એક જૂથ છે. પ્રકૃતિની મોજ સાથે જીવતા લોકોમાં સમુદાય પરત્વે ઉમદા ભાવ હોય છે. આપસી પ્રેમ હોય છે. જીવનની જરૂરિયાતો અંગે તેઓ સુંદર સંકલન ધરાવે છે. ખાસ કરીને ગરીબાઈમાં જીવવા માટે આ એક આશ્ચર્યજનક અદ્‌ભુત અભ્યાસ છે. જોડાણનો આ અનુભવ મગજ (બ્રેઈન)ની ગતિવિધી માપવાના અભ્યાસમાં સમજાવેલ છે તે મુજબ તેમાં ભાગ લેનારાઓ કુદરતના દૃશ્યો જુએ છે. ત્યારે તેમના મગજના પુર્જા કે જે સહાનુભૂતિ, પ્રેમ સાથે સંકળાયેલ છે તે ખીલી ઉઠે છે, કાર્યાન્વિત થાય છે પરંતુ તે જયારે શહેરી દૃશ્યો જુએ છે તો મગજના પુર્જા કે જે ચિંતા અને તનાવ સાથે સંકળાયેલ છે તે કાર્યાન્વિત બને છે. દેખાઈ આવે છે કે કુદરત એ જેમ લાગણીઓને પ્રોત્સાહિત કરે છે તેમ એકબીજાને અને સાથે પર્યાવરણને જોડે છે.

આમ પ્રકૃતિએ અપણ જીવન સાથે સંકળાયેલ ઈશ્વરની અદ્‌ભુત કૃપા છે. પ્રકૃતિ એ માતા સમન છે. જેમ માતાનું સાનિધ્ય વ્હાલરૂપી શીતળ પ્રેમ વરસાવે છે. તેમ પ્રકૃતિના ખોળે પણ માનવી દિવ્ય ઠંડક મેળવી જીવનને નવી તાજગી બક્ષે છે. નિયમિત સમયાંતરે દરેક વ્યક્તિએ પ્રાકૃતિક સ્થળો જેવા કે નયનરમ્ય સુંદર પહાડો, બરફાચ્છાદિત પ્રદેશો, સુંદર સુમધુર સંગીતમય વહેતી નદી, લીલાછમ જંગલો શાંતીમય, અનંતતાનો અનુભવ આપતા રમણીય સી–બીચ વી. માંથી કોઈપણ એક સ્થળની અવશ્ય મુલાકાત લેવી જોઈએ ત્થા આવા સુંદર સ્થળે સમય વીતાવી શાંતી મેળવવી જોઈએ. જે હ્રદય મનને પુલકિત બનાવી અનેરી ઉર્જા સાથે સામાન્ય જીવનને ચેતનામય, પ્રગતિમય, તાજગીસભર બનાવશે. ડોક્ટરો પણ લાંબી બિમારી ભોગવેલ દર્દીને એકદમ સારા થવા પ્રાકૃતિક સ્થળોની મુલાકાત સુચવે છે.

દુનિયાની ગણ માન્ય વ્યક્તિઓના પ્રકૃતિ, કુદરત વિશેના વિચારો જોઈએ.

- પ્રકૃતિ એ મુલાકાતનું સ્થળ નથી તે ઘર છે – ગેરી સિન્ડર
- નૈસર્ગિક નવા નવા સ્થળો એ વિતાવેલ મારા સમગ્ર જીવને મને બાળકની જેમ આનંદિત કરેલ છે – મેરી ક્યુરી
- ફક્ત એક ગુરૂને પસંદ કરો – પ્રકૃતિને – રેમબ્રાન્ડર
- જો તમે ખરેખર પ્રકૃતિને પસંદ કરો છો તો તમને દરેક સ્થળે સુંદરતા અનુભવાશે. – વિન્સેટ વાન
- ધરતીનું કાવ્ય ક્યારેય અસ્ત થતું નથી – જહોન કિટ્સ
- જીવનનું લક્ષ્ય તમારા હ્રદયની ધડકનને બ્રહ્માંડની ધડકન સાથે મેચ કરવાનું છે તો તમારી પ્રકૃતિને કુદરતની પ્રકૃતિ સાથે મેચ કરો – જોસેફ કેમ્પબેલ
- મેં જે ફળદ્રુપતા (પ્રાચુર્ય) મેળવી તે પ્રકૃતિની દેન છે જે મારૂ પ્રેરણાસ્ત્રોત છે – ક્લાઉટ
- નિસર્ગની ગતિને અપનાવો તેનું રહસ્ય શાંતી છે – રાલ્ફ વાલ્ડો એમરસન

તાત્પર્ય એ છે કે નિસર્ગના સાનિધ્યમાં વિતાવાતો સમય અદ્‌ભૂત, દિવ્ય બની રહે છે. જે વ્યક્તિને પુલકિત બનાવી દિવ્ય ચેતના તાજગી અને આશાપ્રદાન કરી કુદરતની અનુભૂતિ કરાવી બ્રહ્માંડના પ્રેમનો સાનંદાનુભવ કરાવે છે. તેનો આત્મા પ્રકાશિત બને છે. તેમજ તે ઉમદા સંતોષ સાથે જાગૃત ઉર્જા અનુભવે છે.

આપણે પણ નિસર્ગમાંથી તાજગીસભર પ્રેરણા મેળવવા સમય ફાળવીએ.

‘૨૨મી એપ્રિલ’ – વિશ્વ પૃથ્વી દિન’
“સમસ્યાઓ અને સમાધાન”

- સુનીલ ચાંદોરીકર

છેલ્લા કેટલાક વર્ષોમાં આખા વિશ્વમાં ધરતીકંપો, ભૂસ્ખલનો, અતિવૃષ્ટિ, જલપ્રલય, દાવાનળ, દુષ્કાળ, વાવાઝોડું, ગરમીનો પ્રકોપ, અતિ ઠંડી, હિમ પ્રપાત જેવી અનેક કુદરતી ઘટનાઓ જોવા મળી. તેના પરિણામે હજારોની સંખ્યામાં જાનહાની, મિલકતોની તારાજી, ઢોર–ઢાંખરની પાયમાલી, લાખો એકર્સમાં પાકની બરબાદી પણ થઈ હતી. જાણે અજાણે આવી ઘટનાઓમાં માનવસર્જિત ગંભીર બેદરકારીઓ પણ સામે આવી છે. આના ઉકેલ તરીકે આખા વિશ્વમાં ‘૨૨મી એપ્રિલ’ના દિવસને ‘પૃથ્વી દિન’ તરીકે ઉજવવામાં આવે છે. તેનો આશય પૃથ્વી પરની કુદરતી સંપદાઓ જળ, વાયુ, વનસંપદા, પર્વતોની હારમાળાઓ, નદીઓ, સરોવરો, મહાસાગરો વગેરેમાં થતી અસમતુલાઓ પર નિયંત્રણ કરવાનો છે. ૨૧મી માર્ચ આ દિવસે રાત–દિવસ એક સરખા હોય છે. ત્યારે અમેરિકન સેનેટર જેરાલ્ડ નેલ્સને ૨૧મી એપ્રિલે એક સંસ્થાની સ્થાપના કરી હતી અને ૨૨મી એપ્રિલના દિનને ‘ વિશ્વ પૃથ્વી દિન’ તરીકે ઉજવવાનું નક્કી કર્યું. હવે આ સંસ્થામાં ૧૯૨ દેશો જોડાયા છે. આખા વિશ્વમાં ૨૨મી એપ્રિલે પૃથ્વી પરનું ભારણ ઘટાડવા, કુદરતી સંપદાઓની સમતુલાઓ જાળવવાનો પ્રયાસ કરવામાં આવે છે. તે માટે નીચે પ્રમાણેનો કાર્યક્રમ ઘડી કાઢવામાં આવ્યો છે.

(૧) જળ સંરક્ષણ : ‘પાણીનો બગાડ’ તે આપણી એક પ્રકારની માનસિક અને સામાજિક બીમારી છે અને તે જ સમસ્યાનું કારણ પણ છે. પાણી બચાવવાની ઝુંબેશ આપણાથી જ શરૂ કરવી પડે. ટપકતાં નળ, દાઢી અને બ્રશમાં વેડફાતું પાણી, આર.ઓ. સિસ્ટમ, વોશિંગ મશીન, ડીશવોશ મશીનનો વ્યાપક ઉપયોગ જળસંકટનું કારણ છે. આ ઉપરાંત વરસાદી પાણીને સમુદ્રમાં વહેતું અટકાવવાના પ્રયાસોનો અભાવ. આખા વિશ્વમાં જળસંકટનું મુખ્ય કારણ બને તો નવાઈ નહીં. આ ઉપરાંત બગીચાઓ, લોન, ઘરમાં વધતા ઓછા પ્રમાણમાં છોડની જાળવણીમાં પણ પાણીનો બગાડ જોવા મળે છે.

(૨) કેમિકલનો વધુ પડતો ઉપયોગ : રોજબરોજના ઉપયોગમાં હાનિકારક તત્ત્વોવાળા કેમીકલ્સથી બનેલા સાબુ–શેમ્પુ ડિટરજન્ટના કારણે પણ પાણીનો વપરાશ વધે છે. આ ઉપરાંત બાથરૂમ–ટોઈલેટ્સ – ચોકડી વિગેરેમાં પણ આવા કેમીકલ્સનો ઉપયોગ અટકાવવો જોઈએ. તેના બદલે પાણી અને વિનેગરનો સરખુ પ્રમાણ લઈ ઉપયોગ કરવો. આ ઉપરાંત બેકીંગ સોડા – મીઠાનો પણ ઉપયોગ કરી શકાય. શાકભાજી અને કીટકનાશકમાં પણ કેમિકલ્સનો વધુ પડતો ઉપયોગ પાણીના બગાડતું કારણ બને છે. તેના બદલે પ્રાકૃતિક ઉપયોગોનો પ્રયોગ કરવો જોઈએ.

(૩) હાનિકારક કચરાંનો વૈજ્ઞાનિક ઢબે નિકાલ :– રોજબરોજના ઉપયોગમાં લેવાતા અન્નનો એઠવાડ માંસાહારી ખોરાકનો એઠવાડ, મરેલા ઢોર વિગેરેનો નિકાલ ગમે ત્યાં ગટર–પાણીની નીકમાં ન કરતાં સરકારના સેનિટેશન વિભાગ દ્વારા કરવામાં આવે તે જરૂરી છે.

(૪) જળ પ્રદૂષણ :– આપણે ત્યાં નદી કિનારે શબનો નિકાલ કરવાની પ્રથા છે. તે ઉપરાંત નદી, તળાવ – સમુદ્રમાં નાહવાનું, કપડાં ધોવાની તેમજ શૌચક્રિયાઓ જેવી પ્રવૃત્તિઓથી જળ પ્રદૂષણ વધે છે. આપણોદેશ ધાર્મિક પ્રવૃત્તિઓનો દેશ છે. ધાર્મિક તહેવારોમાં પીઓપી / માટીની બનાવેલી મૂર્તિઓ વિસર્જન કરવામાં આવતું

હોવાથી પણ પ્રદૂષણ વધે છે. આ ઉપરાંત મોટી મોટી ફેક્ટરીઝ પ્લાન્ટસ, કારખાનાઓમાંથી પણ ગંદા રસાયણો પણ નદી–તળાવ–સમુદ્રોમાં ઠલવાતા હોય છે. તે અટકાવવાનો પ્રયાસ કરવો જરૂરી છે. આપણે આવી રીતે કામ કરતી સંસ્થાઓના સદસ્ય બનીને સહયોગ આપવો જોઈએ. નદી–તળાવ–સમુદ્રની સાફ સફાઈ ઝુંબેશમાં સહયોગ આપવો જોઈએ.

(૫) વાયુ (હવા) પ્રદૂષણ માટે :– વિજળીનો ઓછો ઉપયોગ કરવો. આપણે ત્યાં કોલસા અને કુદરતી ગેસ આધારિત વિજળીના મથકો છે જેના પરિણામે આખા વિશ્વમાં પ્રદૂષણનું પ્રમાણ વધ્યું છે.

સૌર ઉર્જાનો વધુ ઉપયોગ કરવાથી વિજળીની ખપન (વપરાશ) ઘટાડો થશે. ઘરમાં બિનજરૂરી વપરાશ અટકાવવો. જતી–આવતા ઘર, ઓફિસ કે ફેક્ટરીમાં બિનજરૂરી વીજ વપરાશ અટકાવવો. ફ્રીઝ / એસી / હીટર / ગીઝર / ઓવન વગેરેના વપરાશમાં નિયમોનું પાલન કરી વપરાશ ઘટાડવો. ઘરમાં સીએફએલ. ઉપકરણોવાળા વીજસાધનોનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. કપડાંઓ ઓછા ગરમવાળાં પાણીમાં ધોવા જોઈએ. ઘરની આસપાસ વૃક્ષો રોપવા જોઈએ.

(૬) વિમાની પ્રવાસ / ગાડીનો વપરાશ પર નિયંત્રણ : જરૂર જણાય તો જ પ્રવાસ કરવો જરૂરી છે તેમાં પેટ્રોલ–ડિઝલ ગાડીનો ઉપયોગ, વિમાની પ્રવાસ અટકાવવાથી કાર, ટ્રક, વિમાન વગેરે દ્વારા કાર્બન ઉત્સર્જનમાં નિયંત્રણ મેળવી શકાય. રસ્તાઓ અવારનવાર – દુરસ્ત કરવા જોઈએ. રોજબરોજમાં પગપાળા – સાયકલનો ઉપયોગ કરવો. મોટા શહેરોમાં કાર–પુલ – વાહનપુલની સુવિધાઓ ઉભી કરવી. વાહનોની મરામત, ઈલે. વાહનોના વપરાશ વિગેરે પર વિશેષ ભાર મૂકવો. જૂના વાહનોનો નિકાલ કરવો, ઈલે. વાહનોનું ઉત્પાદન વધારવું, વ્યાપ વધારવો. જેથી ડીઝલ–પેટ્રોલના વપરાશમાં ઘટાડો કરવો જરૂરી છે. વૃક્ષારોપણની ઝુંબેશનો એક ચળવળની રીતે ઉપયોગ કરવો જોઈએ. કાગળ, લાકડું, પ્લાસ્ટિક વગેરેના વપરાશ પર નિયંત્રણ કરવું આવશ્યક છે. વપરાશ ઘટાડવા. ડિજીટલ ટેક્નોલોજીનો ઉપયોગ કરવો જરૂરી છે. આપણે ત્યાં નદીઓ / તળાવોમાં રેતી–પથ્થરો વગેરેનું ખનન કરવાથી પ્રદૂષણ વધે છે. વન–વૃક્ષો, પશુ–જીવ વગેરેને બચાવવાનો સઘન પ્રયત્ન કરવો જરૂરી છે.

If you want to achieve greatness stop asking for permission.
--Anonymous

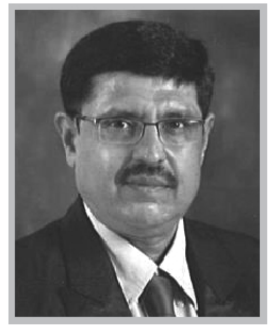
Things work out best for those who make the best of how things work out.
--John Wooden

To live a creative life, we must lose our fear of being wrong.
--Anonymous

If you are not willing to risk the usual you will have to settle for the ordinary.
--Jim Rohn

Monday MARK by RAJEEV MANIAR

Rajeev Maniar
Life Skill Mentor & Trainer
9825028399 | www.rajeevmaniar.com



"PANI-PURI"

Once a working lady wished to eat pani-puri. She thought of eating pani-puri after while going home after the office hours. She left the office and on the way to the pani-puri vendor, a thought came to her mind that she might miss the regular bus and she would be late for cooking dinner for the whole family. So she cancelled the idea of eating pani- puri.

So, she hurried to the bus-stop and boarded her regular bus which was on time. She reached her house on time.

Her Mother-in-law welcomed here with a huge smile and said to her – I have a surprise for you, my daughter-in-law. I wished to eat pani-puri today – so I have made for the whole family – Let's enjoy!

Friends, many times it happens that when we think of others, others will think for you as well. Think of others as well & **Make Your MARK®**

"Happy Women's Day in Advance".

"PHOTO-FRAME"

Once a couple went for an outing to a hill station. The place was very beautiful. On a trivial matter, there was a small fight between the couple. Both of them were arguing to prove that each of them is correct.

The people nearby were least bothered about them, however there was a small boy who was selling beautiful picturesque photo frames observing the couple fighting. He slowly went up to the couple and asked them to see the Photo-frame. The man was not in a mood to see the frame because of the fight.

The natural beauty scene on the photo-frame was so beautiful, that immediately the lady said – Wow! What a beautiful Scene!! Where is this place? She asked the boy. The boy smilingly said – Auntie… you are standing in front of the same place & pointed the finger towards it! Please stop fighting and enjoy the beauty of this place as you are here only for 30 minutes!!

Friends, our journey in this world is short and we would never know when it would end. Stop Fighting with your loved ones on trivial matters & **Make Your MARK®**

INTERVIEW

Once there was an advertisement given for open-interview. One young man went for the interview. There were 7 other candidates sitting in the room. He approached the receptionist and the receptionist gave a form to be filled. The young man filled out his form and sat down with the seven other applicants in the waiting area.

After a few minutes, the young man stood up, crossed the room to the door of the inner office, and walked right in. Naturally the other applicants were wondering what was going on? They were sure that the young man who went into the office made a mistake and would be disqualified!

Within a few minutes, however, the employer escorted the young man out of the office and said to the other applicants: "Gentlemen, thank you very much for coming, but the job has just been filled."

The other applicants began grumbling to each other, and one spoke up saying: "Wait a minute, I don't understand. He was the last to come in, and we never even got a chance to be interviewed. Yet he got the job. That's not fair!"

The employer said: At the end of the form, there is a puzzle which you had to unscramble. It was written “If you can solve this, rush in to the cabin for interview”. "None of you solved it. This young man did. So, he gets the job!

Friends, Let’s ask ourselves - Are we finding time to solve the puzzle which can change our life? Spare time to solve puzzle of life & **Make Your MARK®**

"THE POOR GIRL”

Once a wealthy man in a small town wanted someone to take over his business as a he was getting old and had no children. To find the best person for his business he announced a gathering in the middle of the town and put a very simple test.

The test was to buy only 1 thing of Rs. 20/- which can do 4 things – It can be eaten, It could be drank, It can be planted and something what we do not eat to be given to Cow to eat!

Many educated boys and girls tried but no one could think or find out one thing of Rs. 20/- which could serve the purpose. One very poor girl decided to take up the challenge. She went to the businessman and asked for Rs. 20/- as she did not have money. She asked all of them to wait and went to the Market.

She bought a “WATERMELON” and came back. She cut the Watermelon and said to the Businessman - Here it is – You can EAT a Watermelon, you can squeeze and DRINK the Juice, you can PLANT the seeds and the thick outer part of the melon can be FED to the Cow.

The businessman was very happy with the answer and made this poor girl the entity of his business. Friends, more than education, practical knowledge plays a role in real life. Use your knowledge & **Make your Mark®**

FRIENDS, HAPPY TO SHARE, THAT MONDAY MARK IS IN ITS 5TH YEAR...
A BIG THANK YOU FOR YOUR PATRONAGE, LIKES & TRUST TO MAKE IT POSSIBLE.
KEEP READING MONDAY MARK!

સફળતા માટેની સપ્તપદી

શ્રી જયેશ પરીખ (ઉપપ્રમુખ, સમસ્ત વૈષ્ણવ વણિક પરિવાર - બૃહદ)

પ્રિય પરિવારજનો,

"લોકોની ટીકાથી તમારો માર્ગ ના બદલતા
કારણ કે.......
સફળતા શરમથી નહીં, સાહસથી મળે છે."

મિત્રો, બધા સફળ અને અસફળ લોકોમાં એક વસ્તુ સમાન હોય છે. દિવસના ૨૪ કલાક, ૧૪૪૦ મિનિટ અને ૮૬૪૦૦ સેકન્ડ.

હવે તમે આ સમયનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરો છો તે મહત્ત્વનું છે.

જીવનમાં કેવળ જાણવું જરૂરી નથી, પરંતુ તેને અમલમાં મૂકવું આવશ્યક છે.

ચાર પ્રકારના માણસ હોય છે.

(૧) જે કેવળ ધનના ઢગલા ઉપર ઊભો છે, તે સ્વાર્થને કારણે દુનિયાને જોઈ શકતો નથી. (૨) જે કેવળ જ્ઞાનના સહારે જીવન યાત્રા પસાર કરવા માંગે છે, તે પણ બહુ બધી ચીજોથી વંચિત રહી જાય છે. (૩) જેની પાસે જ્ઞાન અને ધનનો સમન્વય હોય તેની સાથે દુનિયાને જોવાની સાચી ક્ષમતા હોય છે. (૪) જેની પાસે ધન અને જ્ઞાન બંનેનો અભાવ હોય તે દુનિયામાં બધી ચીજોથી વંચિત રહે છે.

Secret of success : # Expect little from people, # Expect a lot from yourself.

મિત્રો, જીવનમાં અતિરિક્ત માટેની દોડ માનવીને સૌથી વધારે દુ:ખી કરે છે. અતિરિક્ત ધન, અતિરિક્ત પહેચાન, અતિરિક્ત શોહરત અને અતિરિક્ત પ્રતિષ્ઠા મેળવવાની લાલસા અને અસંતોષ માનવીને નિરાશાની ગર્તામાં ધકેલી દે છે.

દરેક વ્યક્તિને દુનિયાની તમામ વસ્તુ નથી મળતી, પરંતુ ઈશ્વર જે આપે છે તે શ્રેષ્ઠ આપે છે તેમ સદૈવ માનવું.

નિષ્ફળતાનો સ્વાદ ચાખવા મળે તો ગભરાવા, મૂંઝાવા કે દિશાહીન થવાની સહેજે જરૂર નથી. કદાચ નિષ્ફળતા એ જ સફળતાનું પ્રથમ કદમ અથવા કોઈ નવો માર્ગ સૂચિત કરતી હોય એવું પણ બને. યાદ રાખો....

કોઈ તમારી સરાહના કરે કે નિંદા કરે પરંતુ લાભ તમારા પક્ષે જ છે. કારણ કે....

પ્રશંસા પ્રેરણા આપે છે અને

નિંદા સાવધાન તથા સાવચેત રહેવાનો અવસર પ્રદાન કરે છે. સ્વકેન્દ્રી બનવાને બદલે સર્વકેન્દ્રી બનશો તો સફળતા તમારા કદમ ચૂમશે.

પુરુષાર્થ, પરિશ્રમ અને પરાક્રમથી સફળતાની મંઝિલ નજીક આવે છે.

પૂજ્ય સ્વામી વિવેકાનંદજી સફળતા માટે સુંદર શીખ–બોધ અને માર્ગદર્શન આપે છે, જે પ્રેરક અને પ્રોત્સાહક છે.

(૧) કદી પોતાને કમજોર ના સમજો. I AM BEST. (૨) જેટલો સંઘર્ષ વધારે એટલી જ શાનદાર જીત. (૩) એક સમયે એક કામ હાથમાં લો, અને સર્વસ્વ ઝોકી દો. (૪) જીવનના અંતિમ શ્વાસ સુધી જ્ઞાન અને અનુભવ મેળવો. (૫) જીવનમાં વધારે સંબંધ કરતા, સંબંધમાં જીવન હોય એ જરૂરી છે. (૬) દિલ અને દિમાગની લડાઈમાં દિલનો અવાજ સાંભળવાનું પસંદ કરજો. (૭) કોઈ દિવસ આપના જીવનમાં સમસ્યા કે પડકાર ના આવે તો સમજજો કે તમે રસ્તો ભટકી ગયા છો.

મિત્રો, યાદ રાખો...

પહેલા ..શરૂઆતમાં દરેક સાચી, સત્ય અને સુંદર વાતની મજાક ઉડે છે. પછી તે વાતનો વિરોધ થાય છે. અને અંતે તે વાતનો સ્વીકાર થાય છે. માટે સફળતા માર્ગમાં આવતી આવી અકળામણને ધ્યાનમાં લેશો નહીં.

ઊઠો, જાગો અને ધ્યેય પ્રાપ્તિ ના થાય ત્યાં સુધી લક્ષ્ય પ્રાપ્તિ માટે અવિરત, નિરંતર, અથાક અને સતત પ્રયત્ન કરતા રહેશો તો આપના કદમો મા સફળતા ચોક્કસ સુખનું સરનામું બનીને આવશે.

સૌ પરિવારજનોને ધારેલું મળે અને હંમેશાં ઈશ્વરનું સુધારેલું થાય તેવી શુભેચ્છા અને શુભકામના.

- જયેશ અને નિહારીકાના પ્રણામ (રાહી ફાઉન્ડેશન)

હસો તો મોજ છે, બાકી ઉપાધી તો રોજ છે

શ્રી જયેશ પરીખ (ઉપપ્રમુખ, સમસ્ત વૈષ્ણવ વણિક પરિવાર - બૃહદ)

પ્રિય પરિવારજનો,

"મોજમાં રહેવાનું, જોશમાં જીવવાનું, ખાલી મૌત આવે ને ત્યારે જ મરવાનું !
રોજ રોજ ક્રોધ કે સંતાપ ત્યજીને, જીવન જ અમૃત બને એમ ઠરવાનું,
આપણે તો ભાઈ થાય એટલું કરવાનું"

જીવન યાત્રામાં દરેક માણસ પોતાની ભીતર ઘણું બધું સંઘરીને બેઠો હોય છે, એવું લાગે છે કે જાણે બારૂદના ઢગલા ઉપર બેઠો હોય. જરાક સ્પાર્ક થાય તો પણ ધડાકો થઈ જાય. બધાને ભીતરમાંથી ખાલી થવું છે, હળવું થવું છે અને ક્યાંક પહોંચવું છે, પરંતુ મંઝિલ, માર્ગ, કેડી કે કિનારો મળતો નથી. કહેવું છે .... છલકાવું છે પણ સાચો આધાર મળતો નથી. રડવું છે પણ યોગ્ય મજબૂત ખભો મળતો નથી.

માટે જિંદગી ભારે થતી જાય તે પહેલા હળવા અને મોકળા થવાની જરૂર છે. હળવા થવા માટે સરળ થવું પડે. ચિંતામુક્ત થવું પડે. તણાવયુક્તમાંથી તણાવમુક્ત થવું પડે. હાસ્ય ને હરપળનો સાથીદાર બનાવવો પડે. હાસ્ય મુક્ત હોવું જોઈએ. કોઈની મશ્કરી, અપમાન કે ઉપાલંભ કરતું ના હોવું જોઈએ.

મિત્રો, જીવનમાં પોતે હસતા, બીજાને હસાવતા અને જે ના ગમે તેને હસી કાઢતા શીખે તે કદી દુઃખી થાય નહીં તે ચોક્કસ છે. સહન કરે અને ક્ષમા કરે તેના જીવનમાં સફળતા હાથવેંતમાં હોય છે.

ભાર વિનાનું જીવન માનવીને સદૈવ પ્રફુલ્લિત રાખે છે. કહેવત છે કે "હસે તેનું ઘર વસે" હસતી વ્યક્તિ હંમેશા સર્વપ્રિયતા પ્રાપ્ત કરતી હોય છે. જ્યાં તમે હોવ ત્યાં આનંદ અને ખુશી હોય અને જ્યાં તમે ના હોવ ત્યાં ખાલીપો વર્તાય એ ગમતાં હોવાની અને સર્વ સ્વીકૃત હોવની નિશાની છે. લોકોને હંમેશાં તમારી હાજરીનો ઇન્તજાર હોય. આ અનુકૂળ પરિસ્થિતિ અને સાનુકૂળ વાતાવરણ પેદા કરવા માટે "ગમતું કામ કરો અથવા તે કામને ગમતું કરો."

મિત્રો, જિંદગીની ઘટમાળમાં રોજ સવાર પડે અને આખા દિવસની દિનચર્યાનો નકશો માનસપટ ઉપર અંકિત થઈ જાય છે. નવી સવાર, નવી શક્તિ અને નવી ઊર્જા લઈને આવે છે. સમસ્યા, પડકાર અને અવરોધ પણ આવે. એ તો દરેકના જીવનમાં આવે. ભગવાન પણ આમાંથી મુક્ત નથી. જે સમસ્યા આપે એ જ સમાધાન આપે. ઈશ્વર ક્યાં તો સમસ્યાનું સમાધાન કરી આપે નહીં તો એ પડકારનો સામનો કરવાની શક્તિ આપે.

દરેક પરિસ્થિતિમાં સ્થિતપ્રજ્ઞ રહેવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ. યાદ રાખો......

"વખાણે ખુશ થવું નહીં, નિંદા એ ડરવું નહીં,
બન્ને આત્મચિંતનની પળ છે, તે કદી કોઈએ ભૂલવું નહીં."

જીવનમાં કર્તવ્ય નિભાવવાની તાકાત હોય તો જ અધિકાર મેળવવાની આશા રાખવી.

મિત્રો, તકલીફમાં તક છૂપાયેલી છે. પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિને તમે કેવી રીતે handle કરો છો, એ મહત્ત્વનું છે. ચિંતા કરવાથી મુશ્કેલી હલ નથી થઈ જતી, પરંતુ આજના આનંદ અને શાંતિને તમારાથી દૂર કરે છે.

સમાપનમાં સુંદર વાત...

મન ભરી ને જીવો, મનમાં ભરીને નહીં...
વાણી, વર્તન, વ્યવહાર અને વિવેકથી..... કોઈના દિલમાં ઉતરી જજો,

સૌ કોઈ આધિ – વ્યાધિ અને ઉપાધિથી મુક્ત રહો તેવી પ્રભુ પ્રાર્થના. સદાય વદન ઉપર સ્મિત રહે તેવી શુભેચ્છા અને શુભકામનાઓ.

- જયેશ અને નિહારીકાના પ્રણામ (રાહી ફાઉન્ડેશન)

કર ભલા તો હો ભલા

શ્રી જયેશ પરીખ (ઉપપ્રમુખ, સમસ્ત વૈષ્ણવ વણિક પરિવાર - બૃહદ)

પ્રિય પરિવારજનો,

જીવન યાત્રામાં......

ખૂબસૂરત ચહેરો એક દિવસ મુરઝાઈ જાય છે, બળવાન શરીર એક દિવસ થાકી જાય છે,
પદ અને કદ એક દિવસ જતું રહે છે, પરંતુ સારા માણસની સારપ હંમેશા સાથે જ રહે છે.

મિત્રો, ભલા હોવું એટલે જ ભગવાનની સમીપે હોવું અને એની સમીપે હોવું એટલે સુખી, શાંત અને સ્વસ્થ હોવું.

ભલા રહેવું એટલે સરળ, સહજ અને નિર્મળ રહેવું સાથોસાથ નિષ્કપટ રહેવું. ભલું એ જ રહી શકે જે વિનમ્રતા ને વર્યું હોય.

ઉદાર હોય, પરોપકારી હોય અને જતું કરવાની ભાવનાને આત્મસાત કરી હોય તે ભલું રહી શકે અને ભલું કરી શકે. જે સંતોષને સાથીદાર બનાવે એ જ સાચા અર્થમાં Joy Of Giving ને અપનાવી શકે અને તેની સાચી અનુભૂતિ કરી શકે.

ભલા વ્યક્તિ માટે.....

સાદગી પરમ સૌંદર્ય છે, ક્ષમા ઉત્કૃષ્ટ બળ છે,
વિનમ્રતા સુંદર રજુઆત છે, પોતીકાપણું સર્વશ્રેષ્ઠ સંબંધ છે.

ભલા થવા માટે યાદ રાખો કે તમારા ભોળપણનો કોઈ ગેરલાભ ના ઉઠાવી જાય. કોઈને મદદગાર થવા માટે સમયસર પહોંચવું જરૂરી છે. સલાહને બદલે સહારો અને ટીકા ને બદલે ટેકો આપવાની તૈયારી રાખવી જોઈએ. સામેવાળી વ્યક્તિને પ્રભાવિત કરવાને બદલે પ્રફુલ્લિત કરો તો તે વધુ યોગ્ય રહેશે. ઘણીવાર છેતરવા કરતાં છેતરાવામાં મજા હોય છે.

દયાવાન, ઊર્જાવાન અને ધૈર્યવાન વ્યક્તિ જ ભલો થઈ શકે છેઅને ભલાઈ કરી શકે છે. ભલો માણસ નકારાત્મકતાથી દુર રહીને સકારાત્મકતાનું વાતાવરણ ઉભું કરી શકવાને સમર્થ હોય છે. કોઈએ મશહૂર શિલ્પકારને પૂછ્યું કે આટલી સુંદર – બેનમૂન કળા કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરી છે ? બેજાન પથ્થરમાંથી આકર્ષક – અમૂલ્ય પ્રતિમાનું સર્જન કરો છો ?

શિલ્પકારનો અદ્‌ભુત જવાબ..... પથ્થરમાં સૌંદર્ય તો છે જ...હું તો ફક્ત તેને તરાશી તેમાંથી નકામો ભાગ દૂર કરીને પ્રતિમાનું સર્જન કરું છું. એમાંય જો ભગવાનની પ્રતિમા ને કંડારવાની સદભાગ્ય મને સાંપડે તો તેને મારું પરમ સૌભાગ્ય સમજુ છું. કહેવાય છે કે....

"જે ને "હું" ના દેખાય, તેને જ "તું" દેખાય..

કેટલી સચોટ અને સટિક વાત છે. ભલું થવા માટે..યાદ રાખો

કોઈ ભૂલ માટે કમજોર માણસના મનમાં બદલો લેવાના વિચાર ઘુમરાતા હોય છે, જ્યારે શક્તિશાળી માણસ માફ કરી દે છે અને બુદ્ધિમાન, શાણા, ચતુર અને ભલા માણસો નજરઅંદાજ કરે છે.

ઘણીવાર ભલા માણસને કમજોર માનવામાં આવે છે અથવા મૂર્ખ માનવામાં આવે છે. આવો સુંદર પંક્તિ માણીએ..

"સારા લોકો પાસે એક ખાસ વસ્તુ હોય છે, તે ખરાબ સમયમાં પણ સારા હોય છે."

મિત્રો, કડવી વાસ્તવિકતા એ છે કે ઘણીવાર સારા માણસોની અડધી જિંદગી બીજાને ખુશ રાખવામાં અને બાકીની જિંદગી બીજાએ આપેલા દુ:ખોને સહન કરવામાં જતી રહે છે. તેમ છતાં એ વ્યક્તિ સારી જ રહે છે. એ એના સંસ્કાર અને સમર્પિત ભાવ છે.

અસરદાર પંક્તિથી સમાપન

"રહુ છું હું નિખાલસ, બનાવટ મને ફાવતી નથી, કહું છું મોઢા ઉપર, સમજાવટ મને ફાવતી નથી,
ફરું છું મારી મોજમાં, ટોળામાં જમાવટ મને ફાવતી નથી, રહું છું પારદર્શી, ત્યાં મિલાવટ મને ફાવતી નથી."

સૌ ભલા બનો અને ભલું કરો તેવી શક્તિ ભગવાન આપે તેવી પ્રભુ પ્રાર્થના.

- જયેશ અને નિહારીકાના પ્રણામ (રાહી ફાઉન્ડેશન)

"60⁺ PLUS"

- શ્રી પ્રદીપભાઈ વડોદરીયા (રાજકોટ) મો.: ૯૯૭૨૫ ૨૨૪૫૪

કેમ છો ?? દરેક સિનીયર સિટીઝનને મારા હાર્દિક નમસ્કાર !!

એ તમને ખબર છે કે ૬૦ વર્ષ પછી જ સાચી જીંદગી જીવવાની મજા છે. પણ હા, એમાં કોઈને કદાચ પ્રશ્ન ઉદ્‌ભવે કે નિવૃત્તિ એટલે તેમાં વળી પ્રવૃત્તિની જંજાળ શા માટે ??

માનવ જીવન એવો વ્યાપક વિષય છે, જેમાં વિવિધ પાસા વિશે ઘણું લખાયું છે. વ્યવસાય કે નોકરીમાં નિવૃત્ત થયેલા વડીલોનું જીવન અને તેમના પ્રશ્નો માનવ જીવનનું એક મહત્ત્વનું પાસું છે.

જીવનમાં પ્રવૃત્તિશીલ રહી અનેક કાર્યો થયા હોય તે પછી નિવૃત્તિ તરફ વળીએ ત્યારે નવી પ્રવૃત્તિથી જીવન માણીએ તો તે આનંદદાયક બને.

મારા સંપર્કમાં આવેલા કેટલાંક નિવૃત્ત વડીલોને મેં નજીકથી જોયા અને જાણ્યા છે. મારા એ અંગેના અનુભવના આધારે મારા મનમાં આ લેખ લખવાનો વિચાર–પ્રેરણા મળી છે તેનું મેં અહીં સંકલન કર્યું છે. આ લખાણ વાંચીને કોઈની નિવૃત્તિ તેની મનગમતી સત્પ્રવૃત્તિથી ઉજળી બનશે તો મને આનંદ થાશે.

સિનીયર સિટીઝનની ગરીમા માણો એવું ક્યારેય તમને ના થવું જોઈએ કે હવે તો બુઢ્ઢા થઈ ગયા હવે શું ?? જો તમને આવા વિચાર આવતા હોય તો પછી આ લેખ બે વખત વાંચવાનું રાખજો મને ખાત્રી છે કે તમે તાજગી અનુભવશો.

જો ૬૦ વર્ષ પુરા થયા તો આજથી આવું વિચારવાનું ચાલુ કરો કે તમારૂં શરીર ૬૦ વર્ષનું થયું પણ દિલ તો ૨૦ વર્ષનું જુવાન છે કેમ પણ... આટલું વિચાર્યું તો મજા પડી ગઈ ને ??

હવે કઈ રીતે નિવૃત્તિમાં પ્રવૃત્તિ કેળવવી એ વાત કરીએ.

સૌ પ્રથમ જો સિનીયર સિટીઝનની ગરીમા ખરેખર માણવી હોય તો,

(૧) ઘરમાં સાથે રહેતા પુત્ર–પુત્રવધુને ક્યારેય પૂછવું નહિં કે કેટલું કમાવ છો ? – ક્યાં જાવ છો ? ક્યારે આવશો ? આ શું કામ ખરીદી કરી ? – આવું શું કામ ખાવ છો ??

(૨) ક્યારેય આપણા જમાનાની વાત સાથે હાલના જમાનાની વાત સરખાવશો નહિ જેમ કે અમારા જમાનામાં તો અમે ક્યારેય આવા ફેન–ફતૂર નથી કર્યા !! અમે ક્યારેય એરકંડીશનનો ઉપયોગ નથી કર્યો !! આવી મોંઘી કારની શું જરૂર છે !! – આવી મોંઘી ગીફ્ટ લેવાની શું જરૂર છે !! વગેરે વગેરે.

(3) પુત્ર – પુત્રવધુ સાથે રહેવું હોય તો એમનો નિર્ણય એમને લેવા દયો. એમને જેમ જીંદગી માણવી હોય તેમ માણવા દયો એમાં માથું ન મારો.

એક વાત સમજી લઈએ કે આપણા પુત્ર – પુત્રવધુ કે પુત્રી એ આપણી કોઈ પ્રોપર્ટી નથી. હા, એ આપણું અંગત અંગ જરૂર છે કે ગણી શકાય પણ એમના ઉપર આપણો કોઈ જ અધિકાર નથી અને માટે જ એમને એમની રીતે જીવવા દયો.

આટલું જો સમજાય ગયું હોય તો આપણે કઈ રીતે આનંદ કરવો – કઈ રીતે પ્રવૃત્તિ કરીને આપણે આપણી જીંદગી પણ રંગીન બનાવવી એ જોઈએ.

સૌ પ્રથમ ધ્યાનમાં રાખવા જેવી વાતો સમજીએ.

(૧) સૌ પ્રથમ "પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા", હેલ્થનું ધ્યાન રાખવું – દવા લેવી પડતી હોય તો તે રેગ્યુલર લેવી જ અને દાંત અને પગ જ્યાં સુધી મજબૂત ત્યાં સુધી તબિયત સારી જ રહેશે. એના માટે રેગ્યુલર જીવન રાખવું અને હળવી કસરત – યોગા જરૂરથી કરવા જ અથવા મોર્નીંગ વોક કે સ્વીમીંગ કરવું.

(૨) નિવૃત્તિ દરમિયાન તમારી પાસે જે કાંઈ બચત હોય તે મરણ મુડી તરીકે પોતાની પાસે રાખીને એનો જરૂર પડ્યે ઉપયોગ કરવો અને એનું જતન પણ કરવું જરૂરી છે.

અમારા એક સ્નેહી જાપાન રહે છે તેમની પાસેથી મને જાણવા મળ્યું કે ત્યાં લોકો મોટી ઉંમર સુધી કામ કરે છે અને આશ્ચર્યની વાત છે કે જાપાનીસ લોકોની સરેરાશ ઉંમર ૯૦ વર્ષની આસપાસ છે અને એ ઉંમરેય તે લોકો કંઈને કંઈ રચનાત્મક પ્રવૃત્તિ કરતા હોય છે.

આથી આપણી સમક્ષ વિચારવાનો પ્રશ્ન એ ઉપસ્થિત થાય છે કે ૭૦–૭૫ થી આગળ લંબાતી જિંદગી સાર્થક અને ઉત્તમ પ્રવૃત્તિઓથી સભર અને આનંદદાયક બની રહે તે માટે શું કરવું જોઈએ.

આ માટે સૌથી પ્રથમ નિવૃત્તિ તરીકે ઓળખાતી સ્થિતિને આપણે મનગમતી પ્રવૃત્તિથી ભરવા સંનિષ્ઠાથી પ્રયત્નશીલ રહેવું જોઈએ. નિવૃત્તિનો ખાલીપો ભરવા થતી પ્રવૃત્તિ પાછળ નાણાકીય લાભની ગણતરી ન હોય. મહત્ત્વ મનગમતું કામ મળે તેનું હોય છે. તેને રચનાત્મક કાર્ય પણ કહી શકાય. જો કે બધાને મનગમતી પ્રવૃત્તિ કદાચ ન પણ મળે. એ સંજોગોમાં માણસે અનુકૂલન સાધતા શીખી જવું જોઈએ. નોકરી કે ધંધામાંથી નિવૃત્તિ લેવાથી માણસનું મન નિવૃત્ત થતું નથી. મન તો સતત કંઈ ને કંઈ વિચારતું રહે છે એટલે તંદુરસ્તી સારી હોય અને મનગમતી પ્રવૃત્તિ મળે તો નિવૃત્ત થયેલ માણસે તે સ્વીકારી લેવી જોઈએ કેમ કે મન નવરું પડતાં જ તે કંઈને કંઈ વિચારે ચડી જતું હોય છે અને જો અધ્યાત્મનો રંગ ન લાગેલો હોય તો મન સારા કરતા વધુ નકારાત્મક વિચારે ચડી જતું હોય છે. આવા વડીલો ઘરમાં ને બહાર અણગમતા થઈ પડતા હોય છે.

માનવજીવનમાં કશું શાશ્વત નથી કારણ કે જે લોકોએ વ્યવસાયમાં મુખ્ય વ્યક્તિ તરીકે જિંદગી વિતાવી હોય કે સરકારી કચેરી કે બેન્ક વગેરેમાં અધિકારી તરીકે નોકરી કરી હોય અને નિવૃત્તિ પછી સત્તા હાથમાંથી સરી જાય છે ત્યારે તેની મન પર નકારાત્મક અસર પડતી હોય છે. આવા લોકો સતત મનથી દુ:ખી અને દુભાયેલા રહેતા હોય છે એમણે સમજવું જોઈએ કે માનવજીવનમાં કશું કાયમી અને શાશ્વત નથી. ભલભલા સમ્રાટો આવ્યા અને ગયા એટલે સત્તાહીન થયેલા લોકો થોડા વાસ્તવિક બને તો મનથી દુ:ખી નહિં થાય.

જો આવી કોઈ તક ન મળે તો સાહિત્યની અભિરૂચિ હોય તે મનગમતા વિષયનું વાંચન કરીને નિવૃત્તિને સાર્થક કરી શકાય. જેમનામાં વાચન–લેખન પ્રત્યે મનનો ઝુકાવ ન હોય તેઓ ઘરમાં પૌત્ર–પૌત્રીઓને અભ્યાસમાં મદદરૂપ થઈ શકે એટલે કે કશુંક વિધાયક કામ થાય તો નિવૃત્તિ સાર્થક લાગે. નિવૃત્ત થયેલામાંથી કેટલાક લોકોમાં નવા જમાના સાથે તાલ મેળવવાની વૃત્તિ કે ક્ષમતા નથી હોતી. તેમને "જૂનું એટલું સોનું" જ લાગતું હોય છે. આ પરિસ્થિતિમાં એડજસ્ટ થતા શીખવું પડે છે એટલે કે આજનો જમાનો અને પહેલાનો જમાનો અને પોતાનો જમાનો સારો સાબિત કરવા મિથ્યા પ્રયત્નો કરતા જ રહે છે. પરિણામે તેઓ પરિવારમાં તેમજ સામાજિક વર્તુળમાં કંઈક અળખામણા થઈ પડતા હોય છે એટલે નિવૃત્ત થયેલા વડીલોએ પોતાના જમાનાની વાતોમાં રાચવાને બદલે શક્ય તેટલું નવા જમાના સાથે સમતુલન સાધવું જોઈએ. આ લખી નાખવા કે સલાહ આપવા જેટલું સહેલું નથી પણ નિષ્ઠા અને મનનું ખુલ્લાપણું હોય તો કોઈ પણ બાબત અશક્ય રહેતી નથી.

બીજી એક મહત્ત્વની વાત. મોટાભાગના વડીલો માનતા હોય છે કે તેમણે પોતે નોકરી કે વ્યવસાયમાં સક્રિય હતા ત્યારે ખૂબ કામ કર્યું છે, તેથી તેઓ તન અને મનથી થાકેલા છે. આ માન્યતામાં અર્ધસત્ય રહેલું છે. જેને કોઈ

શારીરિક તકલીફ હોય તે માણસ શરીરથી થાકી જાય તે સંભવિત છે પણ માણસનાં મન અને મગજ કદી થાકતા નથી, સિવાય કે મન અને મગજની કોઈ તકલીફ હોય.

શરીરથી સ્વસ્થ વ્યક્તિ ઉંમરલાયક થાય ત્યારે વધતી ઉંમરને કારણે તેને ચાલતા કે કશું શારીરિક શ્રમનું કાર્ય કરતા થાક લાગી શકે, પણ મગજ તો તેને જેટલું વધુ કાર્યરત રાખો તેટલું વધુ સક્ષમ રહે છે. તે વૈજ્ઞાનિક રીતે સિદ્ધ થયેલી બાબત છે એટલે કે મોટી ઉંમરના નિવૃત્ત માણસો તેમના મગજનો જ સવિશેષ ઉપયોગ કરવાનો હોય તેવી પ્રવૃત્તિ તો કરી જ શકે. ટૂંકમાં, માણસ મનથી પોતે હવે ઉંમરલાયક થયો છે તેથી મગજને ઉપયોગનું કામ ન કરી શકે તેવો ખ્યાલ દૂર કરવો અત્યંત જરૂરી છે. મગજ ક્યારેય થાકતું નથી એ ધ્યાનમાં રહે.

નિવૃત્તિને કારણે સત્તા ચાલી જાય, પદને કારણે મળતી સગવડો બંધ થાય એટલે પોતે હવે પોતાનું સર્વસ્વ ગુમાવી દીધું છે એમ મનથી માનનારો એક વર્ગ છે. જેમ ઘરમાં પણ નવી પેઢી થતા તેનું ચલણ ઘરમાં વધે તો પોતે હવે કોઈ કામના નથી રહ્યા તેમ માનીને દુ:ખી રહેનારને એટલું જ કહેવાનું કે શ્રીકૃષ્ણને પણ પાછલી અવસ્થામાં દ્વારકામાં પોતાની અવગણના થવાનો અનુભવ થતો હતો 'શ્રીમદ્ ભાગવત'માં લખેલું છે.

જીવનમાં સૌથી મોટું દુ:ખ અપેક્ષામાંથી ઉદ્ભવે છે. એક કવિએ લખ્યું છે તેમ કોઈનો પ્રેમ ઓછો હોતો નથી, પણ આપણી અપેક્ષા જ એટલી બધી હોય છે કે ગમે તેટલું સાચવવામાં આવે તો પણ કેટલાંક વડીલો નાના બાળક જેવા રિસાળ પ્રકૃતિનાં બની જતા હોય છે એટલે કે કોઈ પણ જાતની અપેક્ષા રાખ્યા વગર નિવૃત્તિના સમયમાં માણસે મનગમતી પ્રવૃત્તિ શોધી, તેમાં નિષ્ઠાપૂર્વક મંડ્યા રહેવું જોઈએ. આમાંથી મળતો આનંદ, સમાજમાં તેમના કાર્યની થતી કદર, સેવા કાર્યની ભાગીદારીમાંથી જન્મ તો આનંદ અને સૌથી વિશેષ તો પોતે કરેલા કાર્યમાંથી મળતા સાત્ત્વિક આનંદની તોલે બીજું બધું તદ્દન સામાન્ય કોટિનું જ લાગશે. આવા પ્રવૃત્તિશીલ વડીલો વરિષ્ઠ નાગરિક તરીકે પણ શોભી ઉઠે છે. જે કોઈ નાનીસૂની સિદ્ધિ નથી. આના પરિણામે ૬૦ કે ૭૦ વર્ષ પછીના જે કંઈ વર્ષો આયુષ્યમાં બચ્યા હશે તે બધા અમૃતમય બની રહેશે.

મનગમતી પ્રવૃત્તિમાં નોકરી જ કરવી એવું નથી પણ પૌત્ર–પૌત્રીને ભણાવવા કે એમને ઘરમાં ગમ્મત કરાવવી કે સોસાયટીનું કામ સંભાળવું કે કોઈ સંસ્થામાં પોતાના અનુભવનો લાભ આપવો કે કોઈ વૃદ્ધ આશ્રમમાં સેવા આપવી આવી અનેક પ્રવૃત્તિ કરી શકાય છે. વાંચન–લેખન પણ એક પ્રવૃત્તિ જ છે. ટૂંકમાં વ્યસ્ત રહેવું જેનાથી મસ્ત રહેવાશે. આપણું કામ આપણે જ કરીએ એ પણ એક સરસ પ્રવૃત્તિ જ છે. જેમ કે સવારમાં ઉઠતા જ 'ચા' પીવાની આદત હોય તો આપણે જ બનાવી લેવાની અને ઘરમાં કોઈને પણ પીવી હોય તો એમની પણ સાથે બનાવી શકાય.

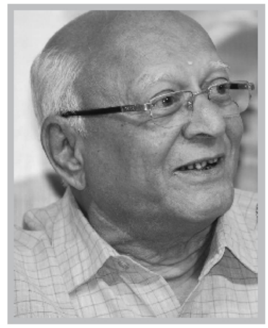
અને છેલ્લે ખાસ અમલમાં મુકવા જેવું જોઈએ.

(૧) અત્યારે પણ ટીપ–ટોપ તૈયાર થઈને જ રહેવાનું. (૨) ઘરના દરેક સભ્યોને અનકંડીશનલ પ્રેમ આપશો. (૩) કોઈની પણ પાસે કોઈ જ અપેક્ષા નહિં રાખીએ. (૪) વર્તમાનમાં જ જીવન જીવતા શીખી લઈએ. (૫) કોઈનામાં માથું ન મારવું અને દલીલમાં ન પડવું. (૬) કોઈપણ જાતનું "અભાવ"નું દુ:ખ ન કરવું. (૭) પ્રવૃત્તિ છોડશો નહિં. (૮) હંમેશ માટે પ્રસન્નતામાં રહેવું જેથી આનંદમાં રહી શકાશે. (૯) બસ, આટલું કરીએ તો "અભી ભી મૈં જવાન હું" આવું જરૂરથી અનુભવ થાશે.

આપની નિવૃત્તિ પ્રવૃત્તિમય બની રહે તેવી શુભેચ્છા સાથે વિરમું છું.

નિકલ પડા હૂં નહીં સોચા ક્યા અંજામ હોગા, કહતે હૈં લોગ રૂક જાઓ ટ્રાફિક જામ હોગા
સબર હૈ પાસ મેરે, રૂકના મેરા કામ નહીં, રૂક જાઉં તો બદનામ, ચલતા રહા તો નામ હોગા.

- પ્રવીણ સોલંકી



એમ્બ્યુલન્સમાં દરદી એ પ્રાર્થના કરતો હોય છે કે

જેમ અહીં ટ્રાફિક જેમ છે એમ ઉપર જવાના રસ્તે
પણ ટ્રાફિક જેમ થઈ જાય જેથી હું ત્યાં મોડો પહોંચું !!

ક્યાંય પણ મોડા પડવા માટે જો એક જ વાક્યમાં બહાનું બનાવવું હોય તો બહાનાનો બાદશાહ શબ્દ છે ટ્રાફિક જેમ ! ‘શું કરૂં યાર, ઘરેથી વહેલો નીકળેલો; પણ રસ્તામાં ટ્રાફિક એટલો હતો કે મોડું થઈ ગયું.” ટ્રાફિક જેમ એવા શબ્દો છે જે બધા અનુભવી ચૂક્યા હોય છે એટલે સહજ રીતે એ બહાનું ચાલવી લે છે, કોઈ પુરાવા આપવા નથી પડતા. ટ્રાફિક જેમ એ કુદરત છે. કુદરત ગમે ત્યારે, ગમે ત્યાં, ગમે તેમ રૂઠી શકે છે ને કુદરતના ઘર પાસે આપણું કંઈ ચાલતું નથી. એમાં પણ મુંબઈ ટ્રાફિક જેમની રાજધાની છે. અહીં ટ્રાફિક જેમની મોસમ બારેમાસ રહે છે. બારેમાસ રસ્તાની ક્યાંક ચીરફાડ થતી હોય છે. કાં પોસ્ટમોર્ટમ.

રસ્તા ‘ખોદાતા’ રહેવું એ મુંબઈનો સ્વભાવ છે. ક્યાંક મ્યુનિસિપાલિટીવાળા ખોદે છે, ક્યારેક ટેલિફોનવાળા ખોદતા રહે છે, ક્યાંક ગેસની પાઈપલાઈનવાળા તો ક્યાંક રેલ્વે ડિપાર્ટમેન્ટવાળા ખોદતા રહે છે. ક્યાંક પીડબલ્યુડીવાળા ખોદતા હોય છે તો ક્યાંક નામ ન જાણી શકાય એવા ડિપાર્ટમેન્ટ ખોદતા હોય છે. એમાં વળી આજકાલ મેટ્રો રેલવેનું કામ ચાલી રહ્યું છે. એ પડ્યા ઉપર પાટું મારવાનું કામ કરી રહ્યું છે. બ્રહ્મ સત્ય હોય કે ન હોય, મુંબઈ માટે ખોદાવું સત્ય અને સનાતન બની ગયું છે. ચારે બાજુ ધરતી ખોદાઈ રહી છે અને પ્રજા નામની સીતા અગ્નિપરિક્ષા આપી રહી છે.

ટ્રાફિક જેમને કારણે પરિક્ષાના સમયે વિદ્યાર્થીઓ મૂંઝાય છે. પરિક્ષામાં પાસ થવાય કે ન થવાય, પણ રસ્તો જલ્દી પાસ થઈ જાય એવી પ્રાર્થના કરતા હોય છે. એમ્બ્યુલન્સમાં દર્દી એ પ્રાર્થના કરતો હોય છે કે, જેમ અહીં ટ્રાફિક જેમ છે એમ ઉપર જવાના રસ્તે પણ ટ્રાફિક જેમ થઈ જાય જેથી હું ત્યાં મોડો પહોંચું ! બંબાવાળા લાચાર થઈને ટન ટન ટન ટન કરતા રહે છે, પણ માર્ગ મોકળો કરવા આજુબાજુ જગ્યા જ નથી હોતી. જાયે તો જાએ કહાં ? ઘટના સ્થળે પહોંચે એ પહેલાં બધુ ભસ્મીભૂત થઈ ગયું હોય છે અને ઓથોરીટી મોડા પડવા માટે તેમના માથા પર માછલાં ધુએ એ નફામાં.

કોઈને મુસાફરી માટે એરપોર્ટ પહોંચવાનું હોય, રેલવે કે બસ સ્ટેશન પહોંચવાનું હોય એ બધાના જીવ ઉંચા થઈ જાય છે. ક્યારેક એટલી હદે ઉશ્કેરાઈ જાય છે કે ન યાદ હોય એ ગાળો યાદ કરીને બોલવા માંડે છે. સરકાર, પોલીસ, સમગ્ર તંત્રની મા-બેન પરણી નાખે છે. રીક્ષા કે ટેક્સીમાં પ્રવાસ કરનારાઓને બેવડો માર પડે છે. એકતો મોડા પડવાની ચિંતા અને બીજી બાજુ ફરતું મીટર !

આમ આદમી માટે તો ‘ટ્રાફિક જેમ’ ભગવાનને ભાંડવાનું બહાનું બની ગયું છે. ઈશ્વરને પોકારી-પોકારીને ભાંડે છે કે હે પ્રભુ ! તે અમને હાથ આપ્યા, પણ કામ કેમ ન આપ્યું ને પગ આપ્યા તો ચાલવા માટે નો રસ્તો કેમ ન આપ્યો ? ફૂટપાથ ફેરિયાઓએ કબજે કરી છે ને રસ્તો વાહનોએ ! ત્યાં ગેબી અવાજ સંભળાય છે કે હે વત્સ ! તું આમ આદમી છે. “આમ” એટલે કેરી. કેરીનો ધર્મ જ ચુસાવાનો છે ! ખુશ થા કે તું તારો ધર્મ બજાવી રહ્યો છે. ને આમ પણ તારે ક્યાંય પહોંચવાનું તો હોતું જ નથી પછી મોડા પડવાનો ભય શું કામ ? આમ આદમી આ બધું ચૂપચાપ સાંભળી લે છે. સાંભળી લેવું પડે છે; કારણ કે....

આંખમાં અંગાર છે ને કાંઈ થૈ શકતું નથી
આદમી ઝૂંઝાર છે ને કાંઈ થૈ શકતું નથી.

ભગવાન બુદ્ધે કહ્યું છે કે, જેણે હજાર શત્રુઓ પર વિજય ભેળવ્યો છે એના કરતાં જેણે આત્મા પર વિજય મેળવ્યો છે એજ સાચો વિજેતા છે. એમ જેણે હજારો માઈલ પ્રવાસ ભલે કર્યો હોય, પણ જ્યાં સુધી મુંબઈના ટ્રાફિકમાં પ્રવાસ નથી કર્યો ત્યાં સુધી તેની મુસાફરી એળે ગઈ સમજવી.

આમ જુઓ તો ટ્રાફિક જેમના ફાયદાઓ પણ છે, પણ લોકોને સારી વસ્તુ જલદી નજરમાં નથી આવતી ને ખરાબ વસ્તુની જાહેરાત કરવાનું તે ભૂલતો નથી. ટ્રાફિક જેમ વાહનમાં બેઠેલાને ફિલોસોફર બનાવે છે. સૌથી પહેલા મનમાં પ્રશ્ન ઉભો કરે છે, 'ટુ બી ઓર નોટ ટુ બી" જીવવું કે મરવું ? બસ એજ એક સવાલ છે. હેમ્લેટની અવસ્થામાં તે પોતાની જાતને પૂછે છે, "આગળ જવું કે પાછો વળું ?" ને તેને પણ ગેબી અવાજ સંભળાય છે કે તારી મેળે હવે તું નથી આગળ વધી શકવાનો કે નથી પાછો ફરી શકવાનો ! ધાર્યું ધણીનું થાય છે, તારૂં નહીં ! યાદ કર, ગીતામાં શ્રીકૃષ્ણે અર્જુનને શું કહ્યું હતું કે તારે જે માટે શોક ન કરવો જોઈએ એ માટે તું શોક કરી રહ્યો છે. હે મુસાફર, ટ્રાફિક જેમનો શોક ન કર. ભલે તું આગળ કે પાછળ ન જઈ શકે, પણ તું સ્થિર અવસ્થા ભોગવી રહ્યો છે. એ શું ઓછી વાત છે ? આજકાલ કેટલા લોકો આવી અવસ્થા પામી શકે છે ? પૃથ્વી ફરે છે, મન ફરે છે, વમન ફરે છે, હવા ફરે છે, દિશા ફરે છે – બધુ અસ્થિર છે ને તું જ સ્થિર છે ત્યારે તું સમાધિવસ્થામાં છે એ તારૂં સદ્‌ભાગ્ય સમજ ! હે વત્સ ! જરા એટલો પણ વિચાર કર કે દરેક મુસાફરને મંઝિલ નથી મળતી અને જેને મળે છે તેને સમયસર નથી મળતી. એટલે જે મળ્યું છે એને મનગમતું કર. વળી વત્સ, વિચાર કર કે કેટલા માણસો પાસે કાર છે ? ટ્રાફિકમાં એ આગળ વધે કે ના વધે, પણ કાર છે એનો આનંદ લે ! લોકો આશ્વાસનમાં જ જીવતા હોય છે. જેમ જેની પાસે કાર નથી એ લોકો આશ્વાસન લે છે કે કાર નથી તો શું થયું, બે પગ તો છે. જેમ સર સલામત તો પઘડિયાં બહોત એમ પગ સલામત તો રાસ્તા બહોત !

હે મુસાફર, ગીતાનો શ્લોક યાદ કર. 'કર્મણ્યેવાધિકારસ્તે મા ફલેષુ કદાચન' કાર આગળ વધે કે ના વધે, ફળની આશા ન રાખ. તું ફક્ત કર્મ કર. તારૂં કર્મ છે હાથમાં સ્ટીયરીંગ રાખવાનું. યાદ રાખ તું ડ્રાયવર છે, ઈશ્વર નથી. કાર ભલે તારી હોય, એ ક્યારે આગળ વધશે એ ઈશ્વર આધિન છે. ટ્રાફિક જેમ તને એ જ સમજાવે છે કે કાર તું ચલાવે છે એવું મિથ્યાભિમાન તું ન રાખ. 'હું ચલાવું, હું ચલાવું, એ જ અજ્ઞાનતા કારનો ભાર તો પેટ્રોલ તાણે.'

હે અજ્ઞાની ! ટ્રાફિક જેમ તને આડકતરી શિખામણ આપે છે એ તારા ધ્યાનમાં કેમ ન આવ્યું ? એ તને ચેતવણી આપી રહ્યો છે કે, "કારનો મોહ ત્યાગ. આમ તો જે–જે શબ્દો પાછળ 'કાર' લાગે છે. એ બધા ત્યાગવા જેવા છે. દાખલા તરીકે અહંકાર, વિકાર, ચમત્કાર, સરકાર ! ફક્ત બે જ કારાંત શબ્દો તને તારી શકશે, એક 'ઓમકાર' અને બીજો 'નવકાર' ! તું આ બન્નેના શરણે જા. કાર તો આજે છે, કાલે કદાચ ન પણ હોય. તું જાણતો નથી કે કાર ત્યજવામાં કેટલાક દુન્યવી ફાયદા પણ છે. પૈસાની બચત થશે. પેટ્રોલ ભરાવવાની લાઈનમાં ઊભા રહેવું નહીં પડે, ગેરેજ તું ભાડે આપી શકીશ, કારને બદલે તું ટ્રેઈનમાં જઈશ તો બધે સમયસર પહોંચી શકીશ. કાર ન હોવાથી તારે થોડું ચાલવાનું થશે એટલે સ્વાસ્થ્ય સુધારશે, રસ્તામાં બે–ચાર માણસો સાથે મુલાકાત થશે, કુદરતી હવા મળશે, દસ દસ ફર્લાંગે આવતાં સિગ્નલો અને સ્પીડબ્રેકરો નહીં નડે. રસ્તામાં આવતા ખાડા–ટેકરા, રખડતી ગાયોની મારકણી અદાઓ, ફેરિયાઓની અડચણો, આજુબાજુ ફેલાયેલા કચરાની દુર્ગંધ તારામાં નવો આત્મવિશ્વાસ પેદા કરશે. માટે હે વત્સ ! કારનો મોહ છોડીશ તો સુખી થઈશ એવી આશા રાખું છું. બાકી તો આ કળીયુગ છે ન બનવાનું ઘણું બને છે, શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે ને.....

સીદતી સન્તો વિલસન્ત્યસન્તઃ પુત્રા મિયન્તે જનકધિરાયુ !
પરેષુ મૈત્રી, સ્વજનેષુ વેરમ્ પષ્યન્તુ લીકાઃ ! કલિકૌતુકાતિ !!

સ્વજનો દુઃખી રહે છે, દુર્જનો વિલાસ ભોગવે છે, પુત્ર મરી જાય છે, પિતા દીર્ઘાયુ ભોગવે છે, પારકા સાથે

દોસ્તી અને પોતાના સાથે વેર બંધાય છે ! આ બધાં કળીયુગનો પ્રતાપ છે વત્સ !

અને છેલ્લે......

ટ્રાફિક જેમ માત્ર રસ્તા ઉપર જ થાય એવું નથી; ટ્રાફિક જેમ આકાશમાં પણ થાય છે. એરોડ્રામમાં પણ થાય છે, મંદિરમાં પણ થાય છે. દરિયાઈ માર્ગે પણ થાય છે. સૌથી વધારે ખતરનાક ટ્રાફિક જેમ મગજનો છે.

સિગ્મન્ડ ફ્રોઈડ કહે છે, મગજ વિચારોનું કારખાનું છે. એ કારખાનું કામ, ક્રોધ, મોહ, માયા, આસક્તિ જેવા નાના-નાના રાક્ષસો ચલાવતા હોય છે. એ માત્ર પ્રોડક્ટ પર ધ્યાન રાખે છે. કારખાના પર એનો કાબૂ નથી. એટલે વિચારોનું સતત ધમસાણ યુદ્ધ ચાલુ રહે છે. 'આ કરી નાખું, તે કરી નાખું, આનું ભલું કરૂં કે પેલાને બતાવી દઉં, જેવા વિચારો પોતાની જાત સાથે લડતા હોય છે. એકની વહારે બુદ્ધિ આવે છે, બીજાની વહારે લાગણી. એક તર્કથી લડે છે, બીજો વ્યવહારૂ બનીને ! પણ લડાઈનું કોઈ અંતિમ પરિણામ આવતું નથી. કોઈ જીતી શક્તું નથી કે કોઈ હાર માનવા તૈયાર થતું નથી એટલે માણસના વિચારોની સતત લડાઈ ચાલુ રહે છે, જે મરે છે ત્યારે જ પુરી થાય છે.

ફ્રોઈડ કહે છે કે માણસ સફળ જીવન ત્યારે જ જીવી શકશે જ્યારે પોતે મરતાં પહેલાં પોતાની ઇચ્છાઓને મારી શકશે.

સમાપન :

વિચારવાવાળા વિચાર કર, વિચારવાની એક વાત કહું છું.
જીવનમાં એથી હોય શું વિશેષ, વિચાર જાય ને વિચાર આવે.

સદ્ગત સભ્યોને હાર્દિક શ્રદ્ધાંજલિ

સંસ્થાના નીચે જણાવેલ સભ્યોના દુ:ખદ અવસાન થયેલ છે. સંસ્થા તેઓના અવસાનથી રંજની લાગણી અનુભવે છે. અવસાન પામેલ નીચેના તમામ સદ્ગત પ્રત્યે સંસ્થા હાર્દિક શ્રદ્ધાંજલિ અર્પણ કરે છે.

પરમકૃપાળુ પરમાત્મા તેઓના આત્માને પરમ શાંતિ અર્પે તેવી પ્રાર્થના કરવા સાથે તેઓના પરિવારજનો પ્રત્યે અંતરની સંવેદના વ્યક્ત કરીએ છીએ.

(૧)	સ્વ. અનસુયાબેન વાડીલાલ અંબાણી	તા. ૧૯-૦૧-૨૦૨૨
(૨)	સ્વ. સરોજબેન વૃજલાલ છગનલાલ દોશી	તા. ૨૪-૦૧-૨૦૨૨
(૩)	સ્વ. રૂપાબેન સંજયભાઈ શાહ	તા. ૨૭-૦૧-૨૦૨૨
(૪)	સ્વ. ચંદ્રિકાબેન ધીરજલાલ મુછાળા	તા. ૧૬-૦૨-૨૦૨૨
(૫)	સ્વ. કાંતાબેન લીલાધરભાઈ શાહ (રૂપાણી)	તા. ૦૬-૦૩-૨૦૨૨
(૬)	સ્વ. વસંતરાય અમરશીભાઈ સોલંકી	તા. ૨૧-૦૩-૨૦૨૨
(૭)	સ્વ. હંસાબેન રસીકભાઈ મુછાળા	તા. ૨૪-૦૩-૨૦૨૨
(૮)	સ્વ. તારાબેન રમણીકલાલ ફોજદાર	તા.

ૐ શાંતિઃ ૐ શાંતિઃ ૐ શાંતિઃ

- પ્રમુખશ્રી, ટ્રસ્ટીઓ અને યુથવીંગ-મહિલાવીંગના સભ્યો

એકબીજાને પરસ્પર સમજતાં રહેવું તે પણ પ્રેમ જ છે...

- શ્રીમતી સુષ્માબેન અનીલભાઈ રાઠોડ (વડોદરા)

મારા મતે તમને તો કોઈ પ્રેમ જ નથી..... આ જૂનો અને જાણીતો ડાયલોગ્ઝ મેં અને તમે ઘણી બધી વાર સાંભળ્યો છે અને હજુ પણ સાંભળતા રહેશું.... મારે તો કાયમ હંમેશને માટે બધું જ એડજસ્ટ કરવાનું... મારા કામની તો કોઈ કદર જ નથી... ના ના તમને તો માણસની કદર જ નથી.... બસ મુંગા મોંઢે સહન કરીએ છીએ એટલે હંમેશાં સહન જ કર્યા કરવાનું... આજનું આ યંગ જનરેશન જુઓ.... જરાક ક્યાંક એમની પાસેથી પણ શીખો... તમને તો આઈ લવ યુ કહેવામાંયે તકલીફ પડે છે, આજ સુધીમાં પરણ્યા પછી ક્યારેય બોલ્યા છો ખરા? યાદ કરો!!! આપણી પહેલી મુલાકાત ક્યારે થયેલી કે પછી આપણું એન્ગેજમેન્ટ – એનીવર્સરી પણ યાદ છે? આ બર્થ–ડે અને મેરેજ એનીવર્સરી તો વોટ્સ્એપ અને ફેસબુક દ્વારા જ તમને યાદ આવેલી ને? સાચુ બોલજો...

.... આજે તો મારી બેન બરાબર ગરમ થયેલી જ છે. આવા ઘણા ડાયલોગ્ઝ પત્નીને સંભળાવ્યા છે અને હજુ જાણે બાકી રહી ગયું હોય તેમ આગળ બોલે જ જાય છે.

... યાદ કરો છેલ્લે જાતે તમે મારા ક્યારે ગિફ્ટ લાવ્યાં છો? હા, હું મારી જાતે ગમે તેટલું મોંઘુ–સસ્તુ મારા માટે લઈ આવું તો તમારી ના નથી, પણ તમે મને ક્યારેય સરપ્રાઈઝ આપી? અમારા એમને તો બસ કોઈ શોખ જ નહીં, સામેથી તો ક્યારેય પાર્ટી કરવામાં કે હોટેલમાં જવામાં રસ જ ના હોય.... બધા જાય છે તો જઈએ એ જ માનસિકતા.... પણ ક્યારેય પિક્ચર–નાટકની ટિકીટ લઈને ઘરે આવ્યાં?? ચાલ, જલ્દી તૈયાર થઈ જા, આપણે બહાર જમીને એક મ્યુઝિકલ નાઈટના પ્રોગ્રામમાં જઈશું કે પછી પિક્ચર જોશું... એ શબ્દો તો તમારી ડિક્શનરીમાં છે જ નહીં... લાગે છે કે આ બધું સાંભળવા તો બીજો જન્મ લેવો પડશે. બસ પછી આવતાં જીવમાં પણ તમે આવાને આવા જ રહ્યાં તો પતી ગયું.

ઉપરની વાતો વાંચ્યા પછી બહેનો તમને આ સંવાદો ચિર–પરિચીત લાગશે. મોટા ભાગની બહેનોને થશે કે આમાં ક્યાંક તો મારી પોતાની વાતો જ છે, કે પછી આ વાતો જોઈ, વિચારી, જાણી કે અનુભવી હોય તેવું ફીલ થશે. અથવા તો હવે પછીના સમયમાં આમાંથી કોઈ વાતનો અનુભવ થાય તેવું પણ બની શકે. મોટાભાગના ઘરમાં બોલાતા આ કોમન ડાયલોગ્ઝ છે. આમા બોલનાર કોણ ? અને સાંભળનાર કોણ ? વક્તા–શ્રોતા આવે વિચારી જ બધું હશે...!!!

લગ્ન પછી સૌથી મોટો સવાલ એક જ આવતો હોય છે કે તેઓ કદી મને I LOVE YOU કહેતા જ નથી કે પછી કોઈ લાગણી રજુ કરતાં જ નથી મને તો ક્યારેય કોઈ ગિફ્ટ કે પછી સરપ્રાઈઝ આપ્યું જ નથી કે પછી આપતા આવડતું જ નથી અરે આ માટે એક .... વાત કરું ! જો જો કોઈને કહેતા. – મારી શિક્ષીત બહેનો પણ શરમાયા વગર બોલે છે... “આની મા” એ કાંઈ શીખવાડ્યું જ નથી.” “બોલો આમા “માં” ક્યાં વચ્ચે આવી...

આવી બધી વાતો પુરૂષો દ્વારા ક્યારેય નથી કહેવાતી, મોટાભાગે તો આવી વાતો સ્રીઓ દ્વારા જ કહેવાતી હોય છે. લગભગ મોટાભાગની સ્રીઓની ઈચ્છા, અંદરની મનની ઈચ્છા હોય છે કે તેમનો જીવનસાથી સમયાંતરે શબ્દો દ્વારા કે બીજી કોઈ પણ રીતે પ્રેમની આવી લાગણી અભિવ્યક્ત કરે.

બીજી તરફ જોવા જઈએ તો એવરેજ પુરૂષોને આવું ઓછું ફાવતું હોય છે. તેના માટે સ્પર્શ, સંવેદના, ચિંતા અને વ્યવહાર બધું એક જ હોય છે. ઘણી સ્ત્રીઓની ફરિયાદ એવી પણ હોય છે કે પહેલા તો બધું જ આવડતું હતું, બધું જ લાવતો હતો, ગિફ્ટ શોધતો હતો. સરપ્રાઇઝ આપતો હતો, તો હવે કેમ નથી કરતો ? બસ ફક્ત શો ઓફ જ હતો. એ બધો સાચો પ્રેમ નહોતો ? ફક્ત ને ફક્ત મને ઈમ્પ્રેસ કરવા માટે જ બધું કરતો હતો ? ખબર છે ને કે એક વખત આવી ગઈ પછી ક્યાં જવાની છે ?

........હસતા – હસતાં આપણે કહી શકીએ કે ‘બેન તમારી સાથે રહીને ભાઈ બધું જ ભૂલી ગયા......... સંગતની અસર..... પણ તેઓ એટલે કે ફરિયાદ કરનારી બહેનો એ નથી સમજતાં કે જ્યારે તમે પ્રેમમાં હતા ત્યારે આ બધાની ખરીદી કરવાના પૈસા પિતાશ્રી આપતાં હતા. અને હવે પોતાની આવકમાંથી પ્રેમ અને પરિવાર બન્ને ચલાવવાના છે. પહેલા ગિફ્ટ આવતી હતી, અને અપેક્ષા કરતાં વધારે સારી ! મોટી ગિફ્ટ આવતી હતી, કારણ કે ત્યારે બીજા કોઈ ખર્ચની પ્રાયોરીટી નહોતી પણ હવે પ્રેમ વ્યક્તિ કરવાની સાથે પરિવારનું ભરણ–પોષણ પણ કરવાનું છે. એ પણ એક જવાબદારી છે. લાઈટબીલ, મોબાઈલ બિલ, ઈન્સ્યોરન્સના પ્રીમીયમ, ઘર–ગાડીઓના મેન્ટેનન્સ, છોકરાઓની સ્કૂલ–કોલેજના ખર્ચા, પેટ્રોલ, ખીસ્સા ખર્ચી, ટ્યૂશન–સ્કૂલ ફી...... ટૂંકમાં ઘર ચલાવવાના સંપૂર્ણ ખર્ચની જવાબદારી હોય છે. એટલે તો કહેવત છે ને કે ‘તાવડી તેર વાના માંગે’... પાછા સાજા–માંદાના ખર્ચા કે અણધાર્યા મહેમાન–સારા ખરાબ પ્રસંગોના ખર્ચા તો સજ્જ બનીને ઉભા જ હોય છે. એની પણ તૈયારી રાખવાની. જ્યારે આવું બધું વિચારશો ને ત્યારે તમે ઉપરની વાતો ભૂલી જશો.

એક સમયે સંઘર્ષ કરીને ઉપર આવતાં પુરૂષોના મનમાં પ્રેમની સરપ્રાઈઝ કરતાં આ સરપ્રાઈઝનો ડર વધુ સતાવતો હોય છે. આ વાત આપણે સૌ જાણીએ છીએ છતાં પણ આ વાતનો વાસ્તવિકતાનો સહજતાથી સ્વીકાર કરી શકતા નથી કે સ્ત્રીઓ અને પુરૂષોની લાગણી જુદા–જુદા સ્તરે કામ કરતી હોય છે. સ્ત્રીઓ માટે લાગણીઓની અભિવ્યક્તિ અનિવાર્ય છે જ્યારે પુરૂષો માટે લાગણીનો અનુભવ સ્ત્રીને સતત એવું થતું હોય છે કે સામેની વ્યક્તિ તેના પ્રત્યેની લાગણીને અવિરતપણે વ્યક્ત કર્યા જ કરે. પુરૂષ માટે આ બાબત ઘણી જ મુશ્કેલ છે. તેને ઘેલછાપણું લાગે છે.

સ્ત્રી માટે રોમાંસ અત્યંત જરૂરી છે તે રોમાંસને પોતાના જીવન સાથે જોડે છે. તેના માટે લાગણીની અભિવ્યક્તિ જ જીવનની સાર્થકતાને રજુ કરનાર હોય છે. તેની સતત અપેક્ષા એવી હોય છે તેના પ્રત્યેની લાગણી શબ્દો દ્વારા રજુ થવી જોઈએ. બીજી તરફ જોઈએ તો પુરૂષનું એવું નથી હોતું. તેના માટે સ્પર્શ કરવો, પત્ની પ્રત્યેની કાળજી, ચિંતા પત્નીની સગવડો સાચવવી તેનું વર્તન તેમાં જ તેનો પ્રેમ અને પ્રેમની અભિવ્યક્તિ બધું જ આવી જાય છે. પત્ની ફોન ના ઉપાડે અને પતિ ગુસ્સો કરે એ જ તેનો પ્રેમ છે. બીમાર પત્નીને ડોક્ટર પાસે જવા માટે ધમકાવતો પતિ પણ તેનો પ્રેમ અને ચિંતા જ વ્યક્ત કરતો હોય છે. તે નવું મકાન કે ગાડી ખરીદીને આપે કે પછી ઘરનું ફર્નિચર કે કોઈ ઈલેક્ટ્રોનિક્સ ગેઝેટ્સ ખરીદે, અને રોજીંદી જીવનશૈલીમાં સગવડોનો વધારો કરે તે જ તેનો પ્રેમ છે.

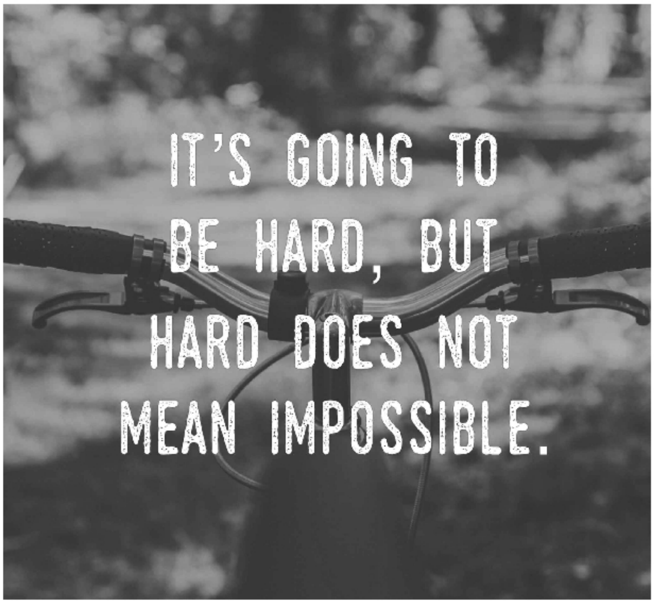
આપણે ત્યાં વેલેન્ટાઈન્સ–ડે મનાવવામાં આવે છે. એ દિવસે પરસ્પર ખાસ તો પતિદેવ પ્રેમની અભિવ્યક્તિ કરે છે. સાથે અવનવી ભેટ–સોગાદ અને ફુલો આપે છે. આ તો થઈ નવા નવેલા પતિદેવોની વાતો આપણે ક્યારેય એકબીજાને સમર્પિત પતિ કે પત્નીને વેલેન્ટાઈન્સ તરીકે સ્વીકારતાં જ નથી. પ્રેમ અને પરિચયને અલગ

દૃષ્ટિકોણથી જોવામાં આવે છે. જેની સાથે જીવનના દરેક તબક્કા પસાર કર્યા છે કે પછી કરવાના છે તેનાથી મોટું કોઈ પ્રિયપાત્ર હોય જ ના શકે.

ખાસ કરીને પ્રેમની અભિવ્યક્તિ કરવાની વાત આવે ત્યારે સ્ત્રી અને પુરૂષે પોતાની પદ્ધતિથી વિરૂદ્ધ જઈને રહેવું પડે તો જ પરિચય અને પ્રેમને એક કરી શકાય.

આપણે લગ્ન પછી આવતી એનિવર્સરીમાં કે પછી બર્થ–ડે પર એકાદ ગિફ્ટ ઓછી આપીશું તો ચાલશે, અરે નહી આપીએ તો પણ ચાલશે. પણ એકબીજાને ગમતાં રહેશું તો વધારે આનંદથી રહીશું. પરસ્પરની સમજણથી કે પરસ્પરની પ્રેમાળ લાગણી જ તમારા પ્રિય પાત્ર માટેની સૌથી મોટી પ્રેમની અભિવ્યક્તિ છે. આખો ગુલાબનો હાર આપો કે પછી મોંઘીદાટ ગિફ્ટ આપો પણ પરસ્પર પ્રેમ જ ના ઉદભવ્યો હોય તો એ શું કામનુ ????? માત્ર પ્રેમની અભિવ્યક્તિ કરવાથી કે પરસ્પર ગિફ્ટ આપવાથી સંબંધ ટકી રહે અને ટકવો જોઈએ તેવું માનતા લોકો પ્રેમ નહીં પણ બાર્ટર કરતાં હોય છે. સ્ત્રી અને પુરૂષ પરિણયવાદ કહેવાતા શબ્દો કરતાં જીરવાતા મૌનને સમજી જાય, હું તને ચાહું છું એવું સતત કહેવા કરતા તેનો અનુભવ થવો જરૂરી છે અને આ અનુભવ જ સાચા સ્નેહને ઉજાગર કરે છે.

દરેક વાચક ફ્રેન્ડ્ઝને જણાવવાનું કે
મારી યુ ટ્યુબ કુકીંગ ચેનલ ચાલુ કરી છે. યુ-ટ્યુબ ચેનલનું નામ
"Sushma's Cooking with Healthy side kick"
મારી રેસીપી જોઈને ગમે તો લાઈક અને સબસ્ક્રાઈબ ચોક્કસ કરજો.



નારી તું નારાયણી

- શ્રીમતી રશ્મીબેન એમ. શાહ (અમદાવાદ)
મો.: ૯૮૨૫૭ ૯૩૪૭૬

ભારતની આઝાદીને ગૌરવપૂર્ણ પંચોત્તેર વર્ષ પુરા થઈ રહ્યા છે ત્યારે તેના ઇતિહાસ અને તેમાં પણ આપણા 'ગરવી ગુજરાત'ની ગૌરવવંતી નારીઓના યોગદાન વિશે જાણીએ.

'ભારતીય સ્વતંત્રતા ચળવળ' એ ભારતમાં બ્રિટિશ શાસનનો અંત લાવવાના અંતિમ ઉદ્દેશ સાથે ચલાવવામાં આવેલી ઐતિહાસિક લડતની ઘટનાઓની શ્રેણી હતી. આ ચળવળ વર્ષે ૧૮૫૭થી વર્ષ ૧૯૪૭ સુધી ચાલી હતી.

ભારતીય સ્વતંત્રતા માટેની પહેલી રાષ્ટ્રવાદી ક્રાંતિકારી ચળવળ બંગાળમાં શરૂ થઈ હતી. ૨૦મી સદીના પ્રારંભિક કાળમાં લાલ, બાલ, પાલ, અરબિંદો ઘોષ અને વી. ઓ. ચિદમ્બરમ પિલ્લાઈ જેવા નેતાઓના માર્ગદર્શન હેઠળ આ ચળવળે વ્યાપક રાજકીય સ્વરૂપ પકડ્યું અને તે સ્વરાજ્યની માંગણી, લડત તરફ વળી.

૧૯૨૦ના દાયકાથી કોંગ્રેસે મહાત્મા ગાંધીના અહિંસા, સવિનય કાનૂન ભંગ અને એવા ઘણા અભિયાનો અપનાવ્યા હતા. સુભાષચંદ્ર બોઝ, ભગતસિંહ, સૂર્યસેન જેવા રાષ્ટ્રવાદી ક્રાંતિકારીઓએ સ્વશાસન મેળવવા માટે સશસ્ત્ર ક્રાતિનો ઉપદેશ આપ્યો હતો. રવિન્દ્રનાથ ટાગોર, સુબ્રમણ્યા ભારતી, બંકિમચંદ્ર ચટ્ટોપાધ્યાય જેવા કવિઓ અને લેખકો, રાજકીય જાગૃતિ માટેના સાધન તરીકે સાહિત્ય, કાવ્ય અને ભાષણોનો ઉપયોગ કરતા હતા.

સરોજીની નાયડુ, પ્રીતીલતા વાડેદરા, બેગમ રોકેયા જેવી નારીવાદી નેતાઓએ ભારતીય મહિલાઓની મુક્તિ અને તેમની રાષ્ટ્રીય રાજકારણમાં ભાગીદારીને પ્રોત્સાહન આપ્યું હતું. બી. આર. આંબેડકરે સ્વરાજ્યની ચળવળમાં ભારતીય સમાજના વંચિત વર્ગના મુદ્દાને વણી લીધો.

ભારતીય સ્વરાજની ચળવળ એક જનસમુહ આધારિત આંદોલન હતું. જેમાં સમાજના વિવિધ વર્ગ સહભાગી હતા. મહિલાઓનું પણ મહત્ત્વપૂર્ણ યોગદાન હતું અને એમાં પણ ગુજરાતની ગૌરવવંતી મહિલાઓના યોગદાન વિશે જાણીએ.

(૧) કસ્તુરબા ગાંધી : ૧૧ એપ્રિલ, ૧૮૬૯માં ગુજરાતના પોરબંદરમાં જન્મેલા કસ્તુરબા ગાંધીને આપણે ગાંધીજીના પત્ની તરીકે ઓળખીએ છીએ. હંમેશા ગાંધીજીની સાથે રહીને તેમને સ્વતંત્રતાની ચળવળને અગળ વધારવામાં મદદ કરી હતી. તેમણે દક્ષિણ આફ્રિકામાં ૧૯૦૪ થી ૧૯૧૪ સુધી ફિનિક્સની ચળવળમાં સક્રિય ભૂમિકા ભજવી હતી. તેમણે ભારતીયોને ખરાબ કાર્ય પરિસ્થિતિમાં કામ કરાવવા અંગેના વિરોધમાં ૩ માસની સખત કામના કેદી તરીકે જેલ થઈ હતી. ભારતમાં પણ ગાંધીજી જ્યારે જેલમાં હોય ત્યારે તેમનું બધું કામ કસ્તુરબા સંભાળતા હતા. સામાજિક ક્ષેત્રે બદલાવ લાવવા ઘણું કાર્ય કર્યું હતું. ૨૨ ફેબ્રુઆરી, ૧૯૪૪ના રોજ તેઓએ દેહ ત્યાગ્યો હતો.

(૨) મણીબેન પટેલ : ગુજરાતના કરમસદમાં ૩ એપ્રિલ, ૧૯૦૩ના રોજ જન્મેલા મણીબેન પટેલનું જીવન શિસ્ત અને માતૃભૂમિ માટે બલિદાના આપવા તૈયાર રહેવાના પ્રતિક સમાન હતું. સરદાર વલ્લભભાઈ પટેલના આ

પુત્રીએ મહિલાઓને આઝાદીની લડાઈમાં જોડાવા પ્રેરણા આપી હતી. તેમણે પિતા સરદાર પટેલને સતત સાથ આપ્યો હતો. 'ભારત છોડો' આંદોલન દરમિયાન તેમને યરવડા જેલમાં કેદ કરવામાં આવ્યા હતા. વર્ષ ૧૯૭૬ની કટોકટી દરમિયાન પણ તેમની ધરપકડ કરવામાં આવી હતી. વર્ષ ૧૯૯૦માં તેમણે આ દુનિયામાંથી વિદાય લીધી હતી.

(૩) ઉષા મહેતા : ગુજરાતના સુરત પાસે આવેલા સારસ ગામમાં ૨૫ માર્ચ, ૧૯૨૦માં તેમનો જન્મ થયેલ. પાંચ વર્ષની વયથી જ ગાંધીજી દ્વારા ચલાવાતા કેમ્પમાં ભાગ લેતા હતા. 'સીમોન કમીશન'ના સૂચન સામે તેમણે 'સીમન ગો બેક' ચળવળમાં ભાગ લીધો હતો. વર્ષ ૧૯૪૨માં 'ભારત છોડો' આંદોલન સમયે તેમણે કોંગ્રેસના ગુપ્ત રેડિયોનું સંચાલન કરવાની જવાબદારી સંભાળી હતી. ભારત આઝાદ થયું પછી 'ગાંધી વિચાર'ના પ્રચાર–પ્રસાર માટે કામ કરતા રહ્યા હતા. તેઓ ૧૧ ઓગષ્ટ, ૨૦૦૦ના રોજ મૃત્યુ પામ્યા હતા.

(૪) મૃદુલા સારાભાઈ : અમદાવાદના ઉદ્યોપતિ જુથ સારાભાઈ પરિવારમાંથી આવતા મૃદુલા સારાભાઈનો જન્મ ૬ મે, ૧૯૧૧માં થયો હતો. તેઓ નાનપણથી જ ગાંધીજીના પ્રભવમાં હતા. તેઓ સત્યાગ્રહીઓને પાણી પીવડાવવાનું કામ કરતા હતા. કોંગ્રેસના 'સેવાદળ'માં જોડાઈને 'મીઠાના સત્યાગ્રહ'માં ભાગ લીધો હતો. તેમણે વિદેશી વસ્તુઓ અને કપડાંનો પણ વિરોધ કર્યો હતો. ૨૬ ઓક્ટોબર, ૧૯૭૪ના વર્ષમાં તેઓ મૃત્યુ પામ્યા હતા.

(૫) પરિનબેન નવરોજી : ગુજરાતના કચ્છ માંડવીમાં ૧૨ ઓક્ટોબર, ૧૮૮૮ના રોજ જન્મેલા પરીનબેન, દાદાભાઈ નવરોજીના પૌત્રી હતા. માત્ર આઝાદ ભારત જ નહીં પરંતુ ભારતની સ્થિતિ વધુ સારી બને તે દિશામાં કામ કરવાનું સ્વપ્ન જોતા હતા. તેમણે બિહારમાં મજૂરોના શોષણ સામે અવાજ ઉઠાવ્યો હતો. 'મીઠાના સત્યાગ્રહ'માં તેઓ પ્રથમ મહિલા પ્રમુખ બન્યા હતા. ગાંધીજીની સૂચનાથી હિન્દીને રાષ્ટ્રભાષા તરીકે પ્રસારિત કરવાનું બીડું ઉઠાવ્યું હતું. તેઓ ૧૭ ફેબ્રુઆરી, ૧૯૫૮માં મૃત્યુ પામ્યા હતા.

(૬) મણીબેન નાણાવટી : ગુજરાતમાં ૨૭ ફેબ્રુઆરી, ૧૯૦૫માં જન્મેલા મણીબેન કાંતણને ભારતભરમાં ફેલાવનારા પ્રથમ મહિલા હતા. દલિત, મહિલા અને બાળકો માટે કપડાં સીવતા અને આઝાદીની ચળવળ માટે કામ કરતા તેમણે ૧૦ મહિના જેલવાસ ભોગવ્યો હતો. વર્ષ ૨૦૦૦માં ૯૫ વર્ષની વયે તેઓ મૃત્યુ પામ્યા હતા.

(૭) મણીબેન કારા : ૧૯૦૫માં મુંબઈમાં જન્મેલા મણીબેન સામાજિક કાર્યકર હતા. તેમણે મજૂરો માટે ઘણા કાર્ય કર્યા હતા. મજૂરોના હક્ક માટે 'ઓલ ઇન્ડિયા ટ્રેડ યુનિયન'માં જોડાયા હતા. ટ્રેડ યુનિયનના રાષ્ટ્રીય નેતા તરીકે તેમણે મજૂરોને આઝાદીની લડતમાં જોડાવા પ્રેરણા આપી હતી. ૧૯૩૨ના વર્ષમાં તેમની ધરપકડ કરવામાં આવી હતી. વર્ષ ૧૯૭૯માં તેઓ મૃત્યુ પામ્યા હતા.

(૮) હંસાબેન મહેતા : સુરતના નાગર કુટુંબમાં ૩ જુલાઈ, ૧૮૯૭માં જન્મેલા હંસાબેન મહેતા મનુભાઈ મહેતાના પુત્રી હતા. તેઓ શિક્ષણવિદ્ હતા. ભારતની કો–એજ્યુકેશનલ યુનિવર્સિટીના પ્રથમ મહિલા વાઈસ ચાન્સેલર હતા. તેઓ આઝાદીની લડતમાં આક્રમક હતા. આ કારણે મુંબઈમાં તેમને 'ડિકટેટર' તરીકે ઓળખવામાં આવતા. લંડનમાં સરોજીની નાયડુંને મળ્યા બાદ તેમના આગ્રહથી મહિલા ચળવળ શરૂ કરી હતી. બરોડા સ્ટેટમાં ચીફ મેડિકલ ઓફિસર ડૉ. જીવરાજ મહેતા સાથે તેમના લગ્ન થયા હતા. આઝાદીની ચળવળ દરમિયાન અનેકવાર જેલવાસ ભોગવ્યો હતો. ૪ એપ્રિલ, ૧૯૯૫માં તેઓ મૃત્યુ પામ્યા હતા.

ધન્ય છે ગુજરાતની ધરાને અને ધન્ય છે ગુજરાતની ગૌરવવંતી મહિલાઓને !!

લાગણીનાં રંગો

- જયશ્રીબેન ઠાર (પૂના)

કેસૂડાની કળીએ બેસી ફાગણીયો લહેરાયો

ફાગુન એ પ્રિયા–પ્યારીનો ગુઢ અને વ્હાલીસી લાગણીને સમુહમાં વ્યક્ત કરવાનો તહેવાર. પરમ, પવિત્ર અને પાવન પ્રેમનો ઉત્સવ હોવાથી રાધા–કૃષ્ણનો અતિ પ્યારો અને ન્યારો પર્વ. હોળી એ દરેક ઉત્સવથી મોટો અને રંગોથી ભરેલો તહેવાર. આપણા પુષ્ટિમાર્ગમાં આ ઉત્સવને ૪૦ દિવસ સુધી મનાવવામાં અવે છે. ચૈત્રી પ્રેમના લાલ, લીલો, પીળો, કેસરી જેવા રંગોને એક બીજા ઉપર છાંટીને એકબીજાનો લગાવીને અંતરના આનંદને અભિવ્યક્ત કરવામાં આવે છે. જે પર્વ આપણો સર્વેશ્વર પ્રભુ 'શ્રીકૃષ્ણ'ને ભક્તોનાં સખા બનાવી દેતો, ઉત્કૃષ્ટ આનંદ આપતો ઉત્સવ હોય, તો તે આપણા જેવા માનવી માટે બેશક ખુશી આપનારો ને મહત્ત્વનો તહેવાર બને.

હોળી એ વિવિધ રંગોથી ભરેલો પર્વ છે. અબીલ, ગુલાલ, ચોખા, ચંદન અને કેસુડાના રંગથી જીવન અને સમયને ભરી દે છે. નવરંગી ચૂંદડી ઓઢી ને તન અને મનને ભીંજવી દેતો, તારા–મારા, ઊંચ–નીચ, અમીર–ગરીબ, નાના–મોટા, દોસ્ત–દુશ્મન એ બધી જ રેખાને મીટાવી દઈને માત્ર ને માત્ર 'સખા પ્રેમ'નો ઉત્સવ. બધું જ ભૂલી ને ગળે લગાવવાનો આનંદ.

પુષ્ટિ માર્ગમાં આ ફાગ ઉત્સવમાં રાસેશ્વર શ્રીકૃષ્ણ પોતાના પ્યારા ભક્તોનાં સખા બની જાય છે. એવા પરમ સખા બને છે કે શ્રી ઠાકોરજીના વ્રજભક્તો, ગોપ–ગોપીઓ અને તેના દાસો આ દિવસોમાં પ્રભુની મશ્કરી કરે છે. તેમને મીઠી મીઠી 'ગાળી' આપે છે. શ્રીકૃષ્ણને ગોપી બનાવીને સોળે શણગારથી સજ કરે છે. આપણાં વ્હાલો 'વ્રજરાજ' અતિ અતિ આનંદથી ઉપભોગ માણે છે. આથી જ આ દિવસોમાં જ્યારે જ્યારે શ્રી ઠાકોરજીને ખેલવવામાં આવે છે ત્યારે ત્યારે તેમના ચરણને વસ્ત્રથી ઢાંકી દેવામાં આવે છે.

રંગ શબ્દ સાંભળતા જ આંખની સામે સુંદર વૈવિધ્યપૂર્ણ રંગોથી ભરેલી દુનિયા છવાય જાય છે. મન પ્રસન્ન થઈ જાય છે. દિલની ધડકન નગારા વગાડવા લાગે અને તન તેના તાલે તાલે નાચવા લાગે ખરૂને ?

રંગના અનેક સ્વરૂપો છે. લાલ, લીલો, ગુલાબી, વાદળી, જાંબલી કલરના રંગો તો હોય જ છે. પણ વિવિધ લાગણીથી ભરેલા થોડા અનોખા રંગો હોય છે. જેને 'લાગણીનાં રંગો' એવું નામ આપી શકીએ. મનને હૈયુ વિષાદથી છવાયેલા હોય તો વિષાદનો રંગ, પ્યારથી સભર હોય તો અનુરાગનો રંગ, કરૂણાથી વ્યાપ્ત હોય તો કરૂણાનો રંગ, માતૃત્વથી તૃપ્ત હોય તો વાત્સલ્યનો રંગ આ રીતે લાગણીના સાત રંગથી ભરેલું આપણું જીવન છે. સમય અને સંજોગને આધારિત આ રંગો આપણા જીવનની પળોને તેના કલરનાં પ્રકાશ (તેજ)થી પ્રકાશિત કરે છે. આપણા આયુષ્યનો એ સમય આપણે એ રંગના કલરમાં વીતાવીએ છીએ.

પિયા સંગ ખેલો હોલી, ફાગુન આયો રે
ચુનરીયાઁ ભીગોલી ગોરી, ફાગુન આયો રે
ધીન નક, નક ધીંન, ધીં ધીન ધીં નક ધીન....

ખુશી ફાગુનનું આ ગીત સમાજનાં કાર્યક્રમમાં ગાઈ રહી હતી. મહિલા મંડળે આ વખતે 'ફાગુન' ઉપર ગીત ગાવાનો થીમ રાખેલો. ખુશી 'ફાગુન'નું આ ગીત તો ગાઈ રહી હતી, પણ તેનું હૈયું અંદરથી આનંદનાં વિયોગના

વલોણાથી વલોવાય રહ્યું હતું. નામ પ્રમાણે ખુશ દેખાતી ખુશીનું અંતર આનંદની પ્યારી યાદોનાં વર્ષાથી ભીંજાય રહ્યું હતું. આથી દિલ–દિમાગથી આનંદની હૈયાતી ને મહેસૂસ કરીને તે આ મધુર ગીત ગઈ રહી હતી.

છેલ્લા બે વર્ષથી સમયનાં બદલાતાં રૂપે અથવા એમ કહીયે કે કોરોનાની ક્રૂરતા એ માનવીની જીંદગીમાં ભૂકંપ જેવી ઉથલ–પાથલ મચાવી છે. જેનાથી આપણે સર્વ ભલીભાતી પરિચિત છીએ. કરોનાની કૃપાથી અગણિત ફેમીલી એ પોતાના અંગોતોને ગુમાવ્યા છે. કેટ–કેટલી નારીનાં જીવનસાથીનો સાથ ઝૂંટવી લીધો છે. ખુશી સાથે પણ કાળે આ રમત રમી છે. આનંદના પ્રેમથી ભરેલી સંધ્યના રંગોની સાંજ સાંજ હંમેશ માટે તેના જીવનની થમી ગઈ.

આનંદની વિદાય બાદ ખુશીની આ પહેલી હોળી હતી. ખુશી અને આનંદ બન્ને ને આ તહેવાર વિશેષ પ્રિય હતો. જેવા બન્નેનાં નામ તેવા જ બન્નેનાં સ્વભાવ હોવાથી જીવનને જીવતા ને માણતા હતાં. આ વર્ષની હોળી એ ખુશીના મન ને આનંદની યાદોનાં રંગે રંગી દીધી હતી. વિષાદનાં રંગે ખુશીને ઘેરી લીધી હતી. ખુશીનાં સ્વજનો ખુશીની આ સ્થિતિ ન જોઈ શકતા હતા કે સહન કરી શકતાં હતાં. એક જ સવાલ બધાના માનસપટ ઉપર છવાયેલો રહેતો ? કેવી રીતે ખુશીને આ દુ:ખના કાળા રંગમાંથી બહાર કાઢવી.

ખુશી ને સંગીતનો શોખ હતો. તેનો કંઠ પણ મીઠો હતો. તેથી જ્યારે તેમના સમાજ દ્વારા હોળી ઉત્સવ નિમિત્તે 'ફાગ ગીત'નું આયોજન કર્યું. ત્યારે દરેકનાં મનમાં એક આશાનો દીવો પ્રજ્વલિત થયો. તેઓ સર્વ ખુશીને લઈને તે પ્રોગ્રામમાં પહોંચી ગયા અને આગ્રહ કરીને ખુશીને તેમાં ભાગ લેવડાવ્યો.

ગીત ગાતા ગાતા ખુશી પણ આનંદની યાદમાં ગીતનાં શબ્દો સાથે તલ્લીન થઈ ગઈ. આનંદમયી બની ગઈ. તેના મુખ ઉપર નવી તાજગી અને ચમક આવી ગઈ. ખુશીને ખુશાલ જોઈ બધાના મોઢામાંથી હર્ષને હરખનાં ઉદ્‌ગાર સરી પડ્યાં. આખો હોલ હર્ષ–ઉલ્લાસનાં રંગે રંગાય ગયો. ખુશી ખુદને જ્ઞાત ન રહ્યું કે તે ક્યારે આ રંગમાં ભીંજાવા લાગી.

સમાજની મહિલાઓ દ્વારા અને સ્વજનોના પ્રયત્નથી ખુશીના જીવનમાં હર્ષ, પ્રેમ, આત્મવિશ્વાસ અને પ્રભુની કૃપાનાં અનેક રંગના બાદલો છવાયા. ખુશીની આ સાલની હોળી પણ અબીલ, ગુલાલ, ચોવા, ચંદન અને કેસુડાની મહેકથી મહેકવા લાગી.

આપણે આપણી ચારેબાજુ નજર કરીશું તો ખુશી જેવી ઘણી બહેનો આપણી દૃષ્ટિ સમક્ષ આવશે. બહુ દૂર જવાની જરૂર નથી માત્ર આપણી આસપાસ કે સોસાયટીમાં જ નજરે પડશે.

આપણે પણ આવી કોઈ ખુશીનાં જીવનને ફરી ખીલવવા પ્રેમરૂપી જલ બનીયે, કે વસંતનો વાયરો બનીએ કે કેસુડાની મહેક બનીએ તો આપણું જીવન સાર્થક બનશે.

આપણા હિન્દુ ધર્મમાં તહેવારો જ માનવીનાં ઓક્સિજન છે. ઉત્સવોનું આગમન જ માણસમાં ફરી ઉત્સાહને શક્તિ ભરી દે છે. આપણા દરેક તહેવારો ધર્મથી સંકળાયેલા છે. ભક્તિ જ શક્તિ આપે છે. એ શક્તિથી અન્યનાં જીવનને ખુશાલીનાં રંગે રંગી દઈએ.

વાનગી વિભાગ

- નીતાબેન ગાંધી (અમદાવાદ)

ફાલુદા

સામગ્રી : ફાલુદાની સેવ માટે : ૧ કટોરી કોર્નફ્લોર, ૩ ટી–સ્પૂન ખાંડ, ૩ કટોરી પાણી, ૫–૬ ટીપા વેનિલા એસેંસ, ૧ કપ દૂધ, ૨ ચમચી રોઝ શિરપ, ૪ ચમચી તકમરિયા, ૧ સ્કૂપ વેનિલા આઈસક્રીમ, ૨ ચમચી ડ્રાયફ્રૂટ કતરણ, કલરફૂલ ટૂટીફ્રુટી અથવા જેલી ક્યૂબ થોડા આઈસ ક્યૂબ

રીત : નોનસ્ટિક કડાઈમાં કોર્નફ્લોર ખાંડ અને પાણી મિક્ષ્ત કરી ગેસ પર મિડિયમ તાપે સતત હલાવતા રહેવું મિશ્રણ ઘટ્ટ થાય અને ટ્રાન્સ્પરન્ટ કલર થાય પછી વેનિલા એસેંસ નાખી સરખું મિક્સ કરી ગરમ હોય ત્યારે જ સંચામાં ભરી એકદમ ઠંડા પાણીમાં સેવ પાડી થોડીવાર રહવા દેવું.

તકમરિયાને ૩ થી ૪ કલાક અગાઉ પાણીમાં પલાળી પાણી કાઢી થોડું રોઝ શીરપ મિક્સ કરવું. સર્વિંગ ગ્લાસમાં બરફના ક્યૂબ મૂકી રોઝ શીરપ રેડવું ત્યારબાદ ફાલુદા સેવ ઉપર તકમરિયા નાંખી ઉપર દૂધ ધીમે ધીમે રેડવું. બરફના ક્યુબ નાખી ઉપર વેનિલા આઈસ્ક્રીમના સ્કૂપ ઉપર ડ્રાયફ્રુટની કતરણ ઉપર રોઝ શીરપના બે ડ્રોપ્સ નાખી ફાલુદા સર્વ કરવું.

નોંધ : દૂધ ગરમ કરી ઠંડુ કરી ગમે તે ફ્લેવરનું લઈ શકાય. વધારે સ્વીટ ટેસ્ટ ના થાય તેનું ધ્યાન રાખવું.

ફ્રેશ કોકમનું શરબત

સામગ્રી : ૨૦૦ ગ્રામ ફ્રેશ કોકમ, ૨ ટે. સ્પૂન ધાણા, ૨ ટે. સ્પૂન જીરૂ, ૧ ટે.સ્પૂન સંચળ પાવડર, ૧ ટે.સ્પૂન મરી પાવડર, ૧૫૦ ગ્રામ સાકર અથવા ખાંડ ચપટી લીંબુના ફુલ અથવા અડધા લીંબુનો રસ

રીત : રાત્રે નવસેકા પાણીમાં કોકમ પલાળી સવારે પેસ્ટ બનાવી ગાળી લેવી. તપેલામાં બે ગ્લાસ પાણીમાં સાકર નાખી ઉકાળી ચિકાશ પડતી ચાસણી તૈયાર કરવી. કોકમની પેસ્ટ ઉમેરી પાચ મિનિટ ઉકાળવું લીંબુના ફુલ અથવા લીંબુરસ મિક્સ કરવો. ત્યારબાદ ગેસ બંધ કરી બધા મસાલા મિક્સ કરવા હલાવી ઠંડુ થાય પછી બોટલમાં ભરી લેવું. સર્વિંગ ગ્લાસમાં બરફના ક્યુબ મૂકી કોકમ શીરપ રેડી સોડા સાથે પીવાથી મસાલા સોડા જેવો ટેસ્ટ લાગશે. ઉનાળાની ગરમીમં એસીડીટીમાં રાહત આપે છે. ગોળનું પણ બનાવી શકાય. વધારે લીંબુરસ પણ નાખી શકાય.

નોંધ : ફ્રેશ કોકમનો કલર અને ટેસ્ટ ખૂબ જ સરસ લાગે છે.

મસ્ક મેલન પંચ

સામગ્રી : ૧૦૦ ગ્રામ મસ્ક મેલન, ૨ ચમચી સાકર, ૧૦–૧૨ ફુદીનાના પાન, ૧ ચમચી ચાટ મસાલો, ૧ ચમચી વ્હાઈટ મરી પાવડર, ૨ ચમચી લીંબુરસ, ઇચ્છાનુસાર સ્પ્રાઇટ, બરફના ક્યુબ

રીત : મસ્ક મેલન સમારી સાકર મિક્સ કરી બે, ત્રણ બરફના ક્યુબ ઉમેરી પ્યૂરી બનાવવી. ફુદીના પાન ચાટ મસાલો, મરી પાવડર અને લીંબુનો રસ નાખી ફરી રફ ચર્ન કરવું. સર્વિંગ ગ્લાસમાં ૧૦, ૧૨ બરફના ક્યુબ

મૂકી ઉપર મસ્ક મેલન પ્યુરી રેડી ફરી બરફના ક્યૂબ મૂકી સ્પ્રાઈટ રેડી લીંબુની સ્લાઈસ અને ફુદીનાના પાન વડે સજાવી ચાટ મસાલો સ્પ્રીંકલ કરી પંચ સર્વ કરવું. ગમે તે ફ્લેવર શીરપ પણ લઈ શકાય.

સ્ટ્રોબરી મોજિતો (મોઇતો)

સામગ્રી : ૧૦૦ ગ્રામ ફ્રેશ મિડિયમ સાઈઝ સ્ટોબરી, ૨ ચમચી ફુદીનાના પાન, ૧ લીલી પાતળી છાલનું લીંબું, ૪–૫ મિન્ટ પીપર, ૧ ચમચી સ્ટોબરી શીરપ, ૧ બોટલ એકદમ ચિલ્ડ સોડા

રીત : સ્ટ્રોબરી બારીક સમારી ખાંડ મિક્સ કરી થોડીવાર ગેસ પર ગરમ કરવું ખાંડ બરાબર ઓગળી એક રસ થાય ત્યારબાદ એક ચમચી લીંબુનો રસ મિક્સ કરી સ્ટ્રોબરી ક્રશ તૈયાર કરવું (રેડી પણ ચાલે). ખાંડણીમાં લીંબુની સ્લાઈસ ફુદીનાના પાન અને મિન્ટ પીપર ખાંડી મિશ્રણ તૈયાર કરવું. સર્વિંગ ગ્લાસમાં બરફના ક્યુબ મૂકી ઉપર સ્ટ્રોબરી ક્રશ નાખી તૈયાર કરેલ મિન્ટવાળું મિશ્રણ એડ કરી હલાવી ફરી બરફના ક્યુબ નાખી ચિલ્ડ સોડા નાખી ઉપર લીંબુની ફરતી છાલખમણી સફેદ ભાગ ના આવે તે ધ્યાન રાખવું. એકદમ ફલેવર ફુલ લાગશે.

સ્ટ્રોબરી અને ફુદીના પાન સાથે ગાર્નિશ કરી સાઈડમા લીંબુની સ્લાઈસ લગાવી સ્ટ્રોબરી મોઈતો સર્વ કરવો. લીલી છાલના લીંબુ લેવાથી કડવાશ નથી લાગતી, ક્યારેક પીળી છાલના લીંબુમાં કડવાશ હોય છે.

હાસ્યનો હોજ

એક વાર પતિ–પત્નીનો જોરદાર ઝઘડો થયો.
પતિ ગુસ્સામાં...
જા–જા... તારા જેવી દસ મળશે.
પત્ની હસીને...
તો ય હજુ મારા જેવી જ જોઈએ છે ને?!?!

પતિ–પત્ની લગ્નમાં જતા હતા. ત્યાં રસ્તામાં ગાડીના ટાયરમાં પંક્ચર પડ્યું. પત્ની તરત કચકચ કરવા લાગી. હવા બરાબર ચેક નહોતી કરી? સ્પેરવ્હીલ છે? તેમાં તો હવા બરાબર છે ને? ઘરેથી નીકળતાં ચેક કરીને ના નીકળાય??
ત્યાં રસ્તામાંથી એક બાઈક સવાર પસાર થયો.
તેમણે પૂછ્યું કે ભાઈ, કંઈ મદદ કરૂં?
પતિએ કહ્યું : તું આની સાથે થોડીવાર વાતો કર તો હું ટાયર બદલી નાખું.

લગ્નમાં ડી.જે. વાળો અચાનક બેહોશ થઈ ગયો, કારણ કે...
વરરાજાએ કહ્યું કે,
ભાઈ કોઈ પતંજલીનું રીમીક્સ હોય તો વગાડો ને..
જે કાન માટે હેલ્ધી હોય..

અફ્રીદી : આપણે કોઈપણ ભોગે સચીનને આ વખતે સદી નહીં ફટકારવા દઈએ. સાહેબ વાત તો સાચી... પણ એ બાવલીયો જબરો ફોર્મમાં છે. થોડીવાર બંને વિચારવા લાગ્યા.
અફ્રીદી : મારી પાસે જબરો આઈડીયા છે. આપણે ટોસ જીતીને પહેલી બેટીંગ કરીશું અને ૧૦૦ રનની અંદર જ ઓલઆઉટ થઈ જઈશું.

બકો લગ્નમાં જમવા ગયો. ત્યાં પ્લેટ ઉપર મુકેલ ટીસ્યુ પેપર જોઈને તેને થયું કે આ પણ કોઈ ખાવાની વાનગી જ હશે. તે લઈને મોઢામાં મુકવા જતો હતો ત્યાં બકુડાએ રાડ પાડી.... ખાતા નહીં, ખાતા નહીં... હાવ મોળું છે....

ભુરો: ભાભી જુઓ પેલી છોકરી ક્યારની ભાઈ સામે તાકી રહી છે.
ભાભી: હા હું પણ જોઉં છું કે તમારા ભાઈ ક્યાં સુધી એમની ફાંદ અંદર ખેંચી રાખે છે!!!

સભ્યપદ અંગે ખાસ

- સંસ્થાના નિયમ મુજબ જે નામનું સભ્યપદ હશે તે સભ્યનું અવસાન થતાં તે સભ્યપદ રદ ગણાશે.
- આવા સંજોગોમાં સભ્યના વારસદારે કે પરિવાર ઈચ્છે તે કોઈપણ પુખ્ત ઉંમરની વ્યક્તિએ સભ્યપદ મેળવવાનું રહેશે.
- સભ્યના અવસાન બાદ જો આ રીતે નવું સભ્યપદ મેળવવામાં નહીં આવે તો તે પરિવારો સંસ્થાની વિવિધ યોજનાના લાભથી વંચિત રહેશે.

આ અંગે ધ્યાન દોરવાનું કે...

- હાલમાં સંસ્થાના ઘણા પરિવારોએ આ નિયમ મુજબ નવું સભ્યપદ મેળવેલ નથી.
- પરિવારમાંથી અલગ રહેવા ગયેલ ઘણા સભ્યોએ પણ હજું નવું સભ્યપદ મેળવેલ નથી.
- સંસ્થાની સહાયક યોજના માટે આવતી અરજીઓમાં આ વિસંગતતા જોવા મળે છે.

તેથી ખાસ વિનંતી કે...

- જે સભ્યોનું અવસાન થયું હોય તેઓના પરિવારજનોએ નવું સભ્યપદ મેળવી લેવું.
- અલગ રહેવા ગયેલા સભ્યોએ પણ નવું સભ્યપદ મેળવી લેવું.
- સભ્યપદ ફી રૂા. ૧૫૦૦/– ભરી નવું સભ્યપદ મેળવી શકશો.

ખાસ નોંધઃ જે નામનું સભ્યપદ હશે તેના પરિવારને જ સંસ્થાની વિવિધ યોજનાનો લાભ મળશે તે ધ્યાનમાં લેશો.

ઉપરાંત, સંસ્થાના નિયમ મુજબ એક સાથે રહેતા પરિવારજનો પણ અલગ-અલગ સભ્યપદ લઈ શકે છે. પરિવારની સભ્યપદ ધરાવતી વ્યક્તિ ઉપરાંત પરિવારની પુખ્ત ઉંમરની કોઈપણ વ્યક્તિ સભ્યપદ મેળવી શકે છે. તેની પણ નોંધ લઈ ઈચ્છા ધરાવતા ભાઈઓ-બહેનો સભ્યપદ મેળવી શકશે.

- કમલેશ મુછાળા (માનદ્ મંત્રી)

(સંસ્થાના સભ્ય થવાનું ફોર્મ આ અંકના છેલ્લા પાના ઉપર પ્રકાશિત કરેલ છે)

દવાના બીલોમાં અપાતી ૫૦% સહાય અંગે ખાસ

- દવાના બીલો પુરા થયેલ મહિના પછીના મહિને ૧૦ તારીખ સુધીમાં મોકલવા. ૨ મહિનાથી જૂના બીલો ધ્યાનમાં લેવામાં નહીં આવે. પેમેન્ટ બે મહિનાનું સાથે મોકલવામાં આવશે.
- ફક્ત દવાના બીલો જ મોકલવા. ડોક્ટરના ફીના બીલો, લેબોરેટરીના બીલો, અન્ય રિપોર્ટના બીલો કે કોસ્મેટીકના બીલો મોકલવા નહીં.
- બીલની સાથે અલગ કાગળ ઉપર (૧) બીલ નં. (૨) તારીખ (૩) બીલની રકમની વિગત સાથે કુલ રકમની યાદી મોકલવી.
- બીલમાં દર્દીનું નામ અને ડોક્ટરનું નામ, સભ્યપદ નં. અને મોબાઈલ નં. અવશ્ય લખવું. સાથે ડોક્ટરના પ્રિસ્ક્રીપ્શનની નકલ ખાસ મોકલવાની રહેશે.
- ઉપર જણાવ્યા મુજબ બીલો જ ૫૦ ટકા સહાય માટે ધ્યાનમાં લેવામાં આવશે.

ખાસ નોંધ: સમાજના સભ્ય થયેલ હશે તે જ પરિવારને આ લાભ મળશે.

- પ્રમુખશ્રી તથા ટ્રસ્ટીઓ

શ્રી સૌરાષ્ટ્ર દશા મોઢ માંડલિયા વણિક મહાજન, અમદાવાદ

(ટ્રસ્ટ રજી.નં. ઈ-૮૯૬૫, અમદાવાદ)

કહાન ફ્લેટની બાજુમાં, દોલતખાના, સારંગપુર, અમદાવાદ. ફોનઃ ૦૭૯-૨૨૧૪૪૩૪૩

સંસ્થાના સભ્ય થવા માટેનું ફોર્મ

હું આપણી સંસ્થાનો સભ્ય થવા ઈચ્છું છું. સંસ્થાના ધારા–ધોરણ અને નિયમોને આધીન હું સભ્ય થવા અને સંસ્થાના નિયમો પાળવા હું અને મારા પરિવારના સભ્યો અમારી સંમતિ આપીએ છીએ. જરૂરી માહિતી નીચે મુજબ છે.

નામ: ....

(મુખ્ય વ્યક્તિનું નામ) (પિતા / પતિનું નામ) (દાદા / પતિના પિતાનું નામ) (અટક)

મુળ વતન: .... મો.નં.: .... ઈ–મેઈલ: ....

રહેણાંકનું પૂરૂં સરનામું: ....

....

વ્યવસાય / નોકરી: .... ટે.નં.: ....

વ્યવસાયનું સરનામું: ....

....

પરિવારની કુલ સભ્ય સંખ્યા: પુરૂષ .... મહિલા .... (૧૮ વર્ષથી નીચેના સંતાનો) ....

અમદાવાદમાં કેટલા સમયથી વસવાટ કરો છો? ....

કોઈ સંસ્થામાં કાર્યકર / હોદ્દેદાર તરીકેનો અનુભવ હોય તો તેની વિગત: ....

સંસ્થાના પરીચિત વર્તમાન સભાસદનું નામ: ....

સભાસદનો સભ્યપદ નં.: .... સભાસદનો મો.નં.: ....

સભાસદનું પૂરૂં સરનામું: ....

સંસ્થાની આજીવન સભ્યપદ ફીના રૂા. ૧૫૦૦/– આ સાથે મોકલેલ છે.

(રોકડા / ચેક / ટ્રાન્સફરની વિગત: ....)

નોંધઃ (૧) ફોર્મ સાથે રહેણાંકનું છેલ્લું ઈલેક્ટ્રીક બીલ સામેલ કરવું. (૨) અધૂરી માહિતીવાળું ફોર્મ રદ થશે. (૩) સભ્યપદની અરજી કારોબારીમાં મંજૂર થશે તો જ સભ્યપદ ચાલુ થશે.

તારીખ: .... અરજદારની સહી: ....

સભ્યપદ મંજૂર / નામંજૂર .... તારીખ: ....

સંસ્થાના પદાધિકારીની સહી

CELEBRATING 50th GOLDEN JUBILEE YEAR

Since 1969

SHREE GANESH ™

૫૦ વર્ષનો અતુટ વિશ્વાસ

આજ કા સ્વાદ કલ કી સુરક્ષા

હિંગ | કાશ્મીરી મરચું | મરચું | હળદર | ધાણાજીરૂ

HARIHAR FOODS PVT. LTD.

(An ISO 22000:2005 Certified Company)

519/1, Phase IV, Ramol Chokdi, G.I.D.C. Vatva, Ahmedabad

www.shreeganeshmasala.com • Like us on

ડો. પરીન દિપકભાઈ પટેલ

MBBS MS FHNS

મોઢા અને ગળાના કેન્સર સર્જન

(કન્સલટન્ટ હેડ એન્ડ નેક કેન્સર સર્જન
HCG કેન્સર સેન્ટર, અમદાવાદ)

ASTHA
Oncology Associates

Fellow IFHNOS - MSKCC USA
ટાટા મેમોરિયલ (મુંબઈ)
AIMS (કોચી)

મોઢા અને ગળાના દરેક પ્રકારના કેન્સર જેવા કે,

- ગલોફાના
- જીભ
- ટોન્સિલ (કાકડા)
- થાઈરોઈડ ગ્રંથિ
- પેરોટિડ (લાળગ્રંથિ)
- સ્વરપેટી
- નાક, કાન અને સાયનસને

લગતા તમામ કેન્સરની સંપૂર્ણ સારવાર ઉપલબ્ધ...

જ્ઞાતિજનો માટે સાચી સલાહ, સચોટ નિદાન તેમજ વ્યાજબી સારવાર
અત્યંત આધુનિક અભિગમથી...

... સંપર્ક ...

HCG
adding life to years

HCG કેન્સર સેન્ટર,

સોલા બ્રિજ પાસે, એસ.જી. હાઈ–વે, અમદાવાદ.
Mo. No. 9898901813 / 9898767537
E-mail : parinqp2002@gmail.com