



# જાગૃતિ સંદેશ

Price : 5/-

Total Page : 32

Monthly

**JAGRUTI SANDESH**

Vol 21

Issue No. 2

-

Mumbai

February 2021

રંગ ઉડાવે પિચકારી, રંગ થી રંગી જાય દુનિયા સારી,  
હોળી ના રંગ તમારા જીવનને ખુશીઓથી રંગી દે  
આજ શુભકામના અમારી...

# Happy Holi



જૈન જાગૃતિ સેન્ટર સેન્ટ્રલ બોર્ડ ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટના ચેરમેન શ્રી જીતેન્દ્રભાઈ કોઠારી,  
જૈન જાગૃતિ સેન્ટર સેન્ટ્રલ બોર્ડના ચેરમેન શ્રી પ્રફુલભાઈ કામદાર તથા  
ટ્રસ્ટના વાઈસ ચેરમેન શ્રી. સંજયભાઈ શાહ  
તથા સેન્ટ્રલ બોર્ડના તથા દરેક ગુજરાત સેન્ટરના પદાધિકારીઓની હાજરીમાં  
દરેક વિદ્યાર્થી-વિદ્યાર્થીનીઓને શિક્ષણ માટે ચેક અર્પણ કરેલ હતા.





**જૈન જાગૃતિ સેન્ટર સેન્ટ્રલ બોર્ડ**

**જાગૃતિ સંદેશ**

૨૦૧, માથારૂ આર્કેડ, સુભાષ રોડ, ગરવારે પોલિસ્ટરની નજીક,  
એક્સિસ બેંકની ઉપર વિલેપાર્લા (પૂર્વ), મુંબઈ-૫૭.  
ફોન: ૦૨૨-૬૬૯૭૩૦૩૮/૦૨૨-૬૬૯૫૬૬૯૯  
Website: www.jainjagruti.com  
E-mail: admin@jainjagruti.com  
editor@jainjagruti.com

માનદ તંત્રી : શ્રી ચંદ્રકાંત એફ. શાહ

**કેબિનેટ કમિટી ૨૦૨૦-૨૦૨૧**

- ચેરમેન : શ્રી પ્રફુલ્લ વી. કામદાર  
તા.ભૂ.પૂ.ચેરમેન : શ્રી સંજય બી. શાહ  
વાઈસ ચેરમેન : શ્રી કિશોર એસ. શેઠ  
શ્રી વિનોદ એ. જૈન  
સેક્રેટરી જનરલ : શ્રી જયંતીભાઈ કે. છાડવા  
સેક્રેટરી : શ્રી ઉદય ડી. સંઘવી  
શ્રી અનિલ જી. દોશી  
શ્રી મીતેશ એમ. અંબાવી  
શ્રી ભાવિન જે શાહ  
ડેવલપમેન્ટ સેક્રેટરી : શ્રી રાજેશ સી. ગાંધી  
ખબાનચી : શ્રી રાજેશ આર. ભણસાલી  
: શ્રી પ્રફુલ પી મહેતા  
તંત્રી : શ્રી ચંદ્રકાંત એફ. શાહ

**જેજેસી-સેન્ટ્રલ બોર્ડ ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટ-કમિટી**

- ચેરમેન / કાયમી ટ્રસ્ટી : શ્રી જિતેન્દ્ર એસ. કોઠારી  
તા.ભૂ.પૂ.ચેરમેન/અનુદાન ટ્રસ્ટી : શ્રી કિશોર એન. શાહ  
વાઈસ ચેરમેન / ટ્રસ્ટી : શ્રી રમેશ જે. મોરબિયા  
વાઈસ ચેરમેન / કાયમી ટ્રસ્ટી : શ્રી સંજય બી. શાહ  
સેક્રેટરી / કાયમી ટ્રસ્ટી : શ્રી પ્રફુલ્લ વી. કામદાર  
સેક્રેટરી / ટ્રસ્ટી : શ્રી અમિત ડી. કોઠારી  
ખબાનચી / ટ્રસ્ટી : શ્રી હસમુખ કે. દેડિયા

(અનુદાન ટ્રસ્ટી)

શ્રી પ્રવીણ જી. શાહ, શ્રી કમલેશ સી. શાહ

કાયમી ટ્રસ્ટી :

- શ્રી હર્ષદ જે. ગાંધી શ્રી અનિલ જી. દોશી  
શ્રી રાજેશ સી. ગાંધી શ્રી રાજેશ આર. ભણસાલી

(ટ્રસ્ટી)

- શ્રી કિશોર એસ. શેઠ શ્રી શેલેષ ડી. શાહ  
શ્રી જયંતી કે. છાડવા શ્રી ધર્મેશ એસ. જૈન  
શ્રી ચંદ્રકાંત એફ. શાહ

આમંત્રિત

- શ્રી દિનેશ વ્હી. શાહ શ્રી કીર્તિ કે. શાહ  
શ્રી ડિરણ એચ. શાહ શ્રી મુકેશ સી. શાહ  
શ્રી રસિક એન. કોઠારી શ્રી મહેંદ્ર પી. શાહ  
શ્રી ઉદય ડી. સંઘવી શ્રી રમેશ જી. લાખાણી

પત્રિકામાં પ્રગટ થતા લેખો કે વિચારો લેખકના અંગત છે. તેની સાથે સંસ્થા કે તંત્રી સહમત છે એમ માની લેવું નહીં. કાનૂની કાર્યવાહીનું અધિકાર ક્ષેત્ર મુંબઈ રહેશે.

છૂટક મૂલ્ય રૂ.૫/- વાર્ષિક લવાજમ રૂ.૫૦/-



Message From The CHAIRMAN.....



મારા સ્નેહાળ મિત્રો, ભાઈઓ તથા બહેનો - બાળકો,

આધિપત્ય જમાવવું એ માણસનો સ્વભાવ છે. દરેકને આધિપત્ય જોઈએ

છે, જગ્યા, વસ્તુ, સત્તાથી માંડી દરેક ઉપર માણસને અધિકાર જમાવવો છે. મારો પ્રભાવ રહેવો જોઈએ, હું કહું એમ જ થવું જોઈએ. મારો બોલ તમે ઉઠાપી જ કેમ શકો! અધિકારનો નશો માણસને અંધ બનાવી દે છે. તમારે કંઈ પકડી રાખવું છે? તો સૌથી પહેલાં તેને છોડતાં શીખો!

‘અટેજ’ થવું એ આવડત છે અને ‘ડીટેજ’ થવું એ આટ છે. સંબંધોમાં આ વાત ખાસ લાગુ પડે છે. સંબંધમાં આધિપત્ય ન હોય! દરેક સંબંધની એક બોર્ડર લાઈન હોય છે, એને કોસ કરવા જાઓ તો સંબંધ તૂટે છે. માણસ સંબંધોમાં પણ આધિપત્ય ઈચ્છે છે અને સંબંધો તૂટવાનું સૌથી મોટું કારણ એ જ છે.

એક પતિ-પત્ની હતાં. દરેક પતિ-પત્નીની જેમ તેની જિંદગીમાં પણ સવાલો આવતા, સમસ્યાઓ ઊભી થતી અને ઝઘડા પણ થતા. પતિનો મિત્ર દરેક વખતે જજ હોય એ અદાથી બંનેની વચ્ચે આવી જતો અને શું સાચું, કોણ સાચું અને હવે શું કરવાનું છે એનો નિર્ણય સુણાવી દેતો. એ મિત્ર પોતાનો ડાહ્યો જ સમજતો. એક દિવસ પેલા ભાઈએ મિત્રને કહ્યું કે, ‘પત્નીજ, અમે ન કહીએ ત્યાં સુધી તું અમારી જિંદગીમાં દખલ ન કર. એ વાત સાચી કે તું અમારું ભલું ઈચ્છે છે પણ તારી ચાવીથી અમારું તાળું ખૂલે એ જરૂરી નથી.’

દરેક માણસને તેની સમસ્યાઓ ઉકેલવાનો અધિકાર છે અને એ અધિકાર ક્યારેય છીનવવો ન જોઈએ. આપણે ક્યારેય વિચારીએ છીએ કે આપણે કોઈ સંબંધમાં એન્કોયમેન્ટ તો નથી કરતાંને? સંબંધોમાં અતિક્રમણ જોખમી હોય છે. દરેકને પોતાનો ઉકેલ મેળવવા દેવો જોઈએ. કોઈ સલાહ માંગે ત્યારે આપણે

પૂછીએ છીએ કે તું શું ઈચ્છે છે? આપણે મોટાભાગે આપણી ઈચ્છા જ ઠોકી બેસાડતાં હોઈએ છીએ.

એક કલાકાર હતો. રોજ નાટકમાં કામ કરે. એક દિવસ એક વ્યક્તિએ તેને પૂછ્યું કે નાટકમાંથી તમે તમારી જિંદગીમાં શું શીખ્યા? નાટકના એ કલાકારે સરસ વાત કરી. તેણે કહ્યું કે, ‘નાટકમાંથી એક જ વસ્તુ હું શીખ્યો છું કે તમારો રોલ પૂરો થઈ જાય એટલે તમારે સ્ટેજ છોડી દેવાનું છે!’ આપણે કંઈ છોડતા નથી. એટલે જ દુઃખી થઈએ છીએ. આપણને ઘણી વખત તો ખબર જ નથી પડતી કે આપણો રોલ ક્યાં પૂરો થાય છે! આપણો રોલ પૂરો થયા પછી પણ આપણે જો ન ખસીએ તો બીજા કલાકારોને એવું જ લાગે છે કે આપણે નડતરરૂપ છીએ.

દરેક સંબંધમાં આ વાત લાગુ પડે છે. તમારો રોલ પૂરો થાય એટલે ખસી જાવ. નાના હોઈએ ત્યારે રમકડાંનો શોખ અને મોહ હોય છે. આપણે રોજ આપણાં રમકડાં સાચવીને મૂકી દઈએ છીએ. મોટા થઈએ એટલે એ રમકડાં આપોઆપ છૂટી જાય છે. એક ઉંમરે આપણને પોતાને સમજાઈ જાય છે કે આપણે હવે રમકડે રમવા જેવડા નથી! મોટા થઈએ પછી કેમ આપણાથી રમકડાંની જેમ કંઈ છૂટવું નથી?

‘ઈન્વોલ્વ’ થયા પછી ધીમે ધીમે ‘વીડ્રો’ થતાં પણ શીખવું જોઈએ. જનરેશન ગૅપ એ બીજું કંઈ નથી, પણ વીડ્રો ન થવાની અણઆવડત હોય છે. સંતાનોને તમે ક્યાં નિર્ણયો લેવા દો છો? દીકરો કે દીકરી ગમે એવડાં મોટાં થઈ જાય તો પણ આપણે એવું જ ઈચ્છતાં હોઈએ છીએ કે એ આપણે કહીએ એમ જ કરે! જો તમે કહો એમ જ કરવાનું હોય તો એને જે કરવું હોય એનું શું? સંતાનોની જિંદગીમાંથી પણ એક સમયે વીડ્રો થઈ જવું જોઈએ.

એક બાપ-દીકરાને ઝઘડો થયો. પિતા બીજું કંઈક કહેતા અને દીકરાને બીજું કંઈક કરવું હતું. એક વખત દીકરાની માતાએ પોતાના પતિને કહ્યું કે, ‘એને જે કરવું છે તે કરવા દેજો.’ પતિએ કહ્યું કે, ‘પણ એણે જે નિર્ણય લીધો છે એ મને સાચો નથી લાગતો.’ પત્નીએ ત્યારે એટલો જ સવાલ કર્યો કે, ‘તમારી જિંદગીમાં તમે જેટલા નિર્ણયો લીધા છે એ બધા સાચા હતા? દીકરાનો નિર્ણય સાચો છે કે ખોટો એ નક્કી કરનાર તમે કોણ? એ ભૂલ કરતો હોય તો એને ભૂલ કરવાનો પણ અધિકાર છે!’

દરેક વ્યક્તિ સમજુ છે. તેને અણસમજુ સમજીને તમારી સમજણ એની ઉપર ઠોકી બેસાડવા જેવું અણસમજુ કામ બીજું કોઈ નથી. સૌથી વધુ ડાહ્યો માણસ એ જ છે જે પોતાનું ડહાપણ બીજાના માથે ઠોકી બેસાડતો નથી.

કોઈના નિર્ણયમાં ઘૂસણખોરી કરવા જેવું પાપ બીજું કોઈ નથી. તમારે તમારા સંબંધોમાં આધિપત્ય જમાવવું હોય તો એક વાત યાદ રાખો કે કોઈના પર આધિપત્ય જમાવવાનો પ્રયાસ ન કરો. સંબંધો જેટલા મુક્ત હશે એટલા જ ગાઠ રહેશે. દરેક સંબંધની એક સીમા હોય છે, એ સીમાનું સન્માન નહીં કરો તો અપમાન સહન કરવાનો વારો આવશે.

છેલ્લો સીન:

બુદ્ધિના અતિરેકથી બુદ્ધિશાળી માણસ મૂર્ખ થઈ જાય છે.

દુઃખનો જીવનમાં જ્યારે કોઈ ભાર હોય છે,

મારા ઉપર મને જ અધિકાર હોય છે.

દુઃખની દશામાં એક અનુભવ થયો ‘ઈજન’

જેઓ મને મળે છે, સમજદાર હોય છે.

લિ. પ્રફુલ વી. કામદાર

ચૅરમૅન: જે.જે.સી. - સેન્ટ્રલ ખોર્ડ

# જાગૃતિ સંદેશ

જૈન જાગૃતિ સેન્ટર તથા જૈન જાગૃતિ સેન્ટર-સેન્ટ્રલ બોર્ડ ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટના દ્વારા નીચેનાં પદાધિકારી તથા સર્વે સેન્ટરોના સેન્ટ્રલ બોર્ડના જન્મદિવસ નિમિત્તે ચેરમેન હાર્દિક શુભેચ્છા પાઠવે છે

## MARCH CHARTER DATE

| Sr. No. | Name Of Centre       | Charter Date | President        | Mobile No       | Secretary     | Mobile No.      |
|---------|----------------------|--------------|------------------|-----------------|---------------|-----------------|
| 1       | Kolhapur             | 08-03-2009   | Mahendra Jain    | 9689894460      | Vinod Parekh  | 9850166877      |
| 2       | Mehsana              | 13-03-1994   | Vimal Shah       | 9825096330      | Brijesh Shah  | 9426311627      |
| 3       | Ladies Wing Junagadh | 18-03-2018   | Amishi Gandhi    | 9824610900      | Sonal Avalani | 9429373970      |
| 4       | Udaipur Diamonds     | 18-3-2019    |                  |                 |               |                 |
| 5       | Ladies Wing Anjar    | 20-03-2016   | Daxa Chudgar     | 9408204375      | Jayshri Haria | 9408244222      |
| 6       | Sudan                | 26-03-2010   | Mahendra Bavishi | +249 91 2303993 | Haresh Patwa  | +249 91 2394578 |
| 7       | Junagadh             | 29-03-1997   | Jaydeep Parekh   | 9428622556      | Jayesh Avlani | 9898026715      |

### JJC CENTRAL BOARD

Name : Jayanti K. Chhadva

Marrige Date: 21-03-1976

Mobile No. : 9821120217

Email ID : jayantichhadva@gmail.com



### JAIN JAGRUTI CENTRE CENTRAL BOARD CHARITABLE TRUST

Name : Jitendra S. Kothari

Date of Birth : 23-03-1952

Mobile No. : 9821012321

Email ID : jitukothari@gmail.com



## JJC KANDIVALI

JAIN SAGPAN MATHITI CENTRE KANDIVALI  
28014628 / 28091010 / 9821050169

“પરસ્પર પરિચય અને પ્રેમથી પાંગરતો પરિવાર”

JAIN SAGPAN MAHITI CENTRE KANDIVALI RUN BY JJC KANDIVALI SINCE 2009 WITH SUPPORT & BLESSINGS OF JJC CENTRAL BOARD CHARITABLE TRUST WILL BE ORGANIZING “1ST VIRTUAL INTERNATIONAL YUVA MELA” FOR ALL JAINS ELIGIBLE GRADUTAE BACHELORS RESIDING AT DUBAI, NAIROBI, EUROPIAN COUNTRIES, LONDON, USA & CANADA OR ANY OTHER COUNTRIES ON ZOOM APP ON SUNDAY 4TH APRIL 2021 INDIA TIME 7.00 PM. THOSE INTERESTED SHOULD SEND THEIR BIODATA IN PRESCRIBE PROFORMA WHICH IS AVAILABLE ON THIS LINK :

<http://jjckandivali.com/pdf/1st-InternationalYuvaMelaforallgradeutes-above-date%2004.04.2021.pdf>

PLEASE EMAIL BIODATA & PHOTOGRAPH TO [jjckvli@gmail.com](mailto:jjckvli@gmail.com)

No charges for any participants & their parents who can also join on zoom simultaneously. The entire programme will also relay on “YOUTUBE”.

After receipt of biodata, the participants will get confirmation with their serial no. on email or on their whatsapp number.

The details of link will be shared 3 days before the event.

For any further information you can do whatsapp or call to Sanjay Shah on 9821050169 on any day between 8.00 am to 10.00 am & 8.00 pm to 11.00 pm India time.

Graduate bachelors residing in India who wants to go aborad can also participate in this event please.

|          |                  |                    |                  |
|----------|------------------|--------------------|------------------|
| INDIA    | SUNDAY - 7.00 PM | DUBAI              | SUNDAY - 5.30 PM |
| NAIROBI  | SUNDAY - 4.30 PM | EUROPEAN COUNTRIES | SUNDAY - 2.30 PM |
| LONDON   | SUNDAY - 1.30 PM | NEW YORK           | SUNDAY - 8.30 AM |
| TORONTO  | SUNDAY - 8.30 AM | CHICAGO            | SUNDAY - 7.30 AM |
| L.A.C.A. | SUNDAY - 5.30 AM | PERTH              | SUNDAY - 9.30 PM |

Sanjay B. Shah  
(President JJC Kandivali)

## અપસેટનું સેટઅપ

“ફેસ કરો, ફાઈટ કરો, ફિનિશ કરો, ફેશ રહો”

આ ચાર શબ્દો અપસેટ ને સેટઅપ કરવા માટે છે કારણ કે “અપસેટ”ને ઉથલાવી નાખશું તો “સેટઅપ” થઈ જશે. એટલે અહીંયા પ્રોબ્લેમનો ઉપાય પણ સાથે જ આપેલો છે. કહેવાય છે ને “તાળા પહેલા ચાવી બને” એટલે જ જવાબ પછી પ્રશ્ન બને છે એવી જ રીતે પ્રોબ્લેમ પહેલા ઉપાય હોય જ છે, પરંતુ આપણે એટલા અપસેટ થઈ જઈએ કે ઉપાય દેખાય જ નહીં અને દુઃખી થયા કરીએ. જો મગજ પર નિયંત્રણ રાખીને વિચારશું તો અપસેટને સેટઅપમાં ફેરવી શકશું. અરે, કોઈની મજાલ છે કે તમને અપસેટ કરે? આપણું મગજ પબ્લિક ટોચલેટ તો નથી જ એ યાદ રાખવું જોઈએ અને મંદિરનો ઘંટ પણ નથી કે કોઈપણ આવીને વગાડી જાય. બીજાના વર્તનથી તમારા દુઃખનું દર્દ બનાવો એ યોગ્ય નથી. માની લો કે કોઈ વ્યક્તિ નગુણો થાય અથવા તમારી કદર ન કરે તો ફોલ્ડ તેનામાં છે તમારામાં નહીં અને એનું વિચારીને તમે અપસેટ થઈ તમારી જાતને સજા કરી ન બેસો એનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ.

આજના માણસ પાસે સોફાસેટ, ડાયમંડ સેટ, ડીનરસેટ અને એવા અનેક સેટ જેની પાસે છે છતાં માણસ અપસેટ છે, જ્યારે ઝુંપડીમાં રહેતો માણસ જેની પાસે કોઈ સેટ નથી છતાં સેટઅપ છે. કારણ કે એણે વિચારી લીધું છે કે જે છે તે આજ છે. મારી પાસે અને બીજો ત્યાગી જે આવા અનેક સેટનો ત્યાગ કરીને સાધનામાં લીન છે. એને કોણ અપસેટ કરી શકે? ઘણી વખત આપણે અપસેટ થઈ જઈએ એમાં બીજું આપણું ગોઠવાયેલું પણ વિખેરાઈ જાય અને વેરવિખેર થઈ જાય.

એક નાનું દષ્ટાંત: એક માણસ કોઈની સાથે ચર્ચા કરતો હતો અને બીજા માણસે એનો એક કલાક ટાઈમ વેસ્ટ કર્યો અને કાંઈ નિર્ણય ન લીધો અને જતો રહ્યો એટલે પહેલો માણસ અપસેટ થઈ ગયો કે આ માણસે મારો એક કલાક બગાડી નાખ્યો અને પોતે અપસેટ

હોવાથી તેને બીજું કાંઈ સુઝતું ન હતું અને હજી ટાઈમ ખરાબ કરતો હતો અને પેલાને ગાળો આપતો હતો. આ દૃશ્ય બાજુમાં બેઠેલા એક મહાત્માએ જોયું અને કહ્યું કે ભાઈ તું આ શા માટે અપસેટ થાય છે? એણે તો તારી પાસે એક કલાક લઈ લીધો છે. બીજા ત્રેવીસ કલાક તું શા માટે એની પાછળ વેસ્ટ કરે છે. ત્યારે મહાત્માએ એક પ્રશ્ન કર્યો કે સમજ તારી પાસે બેન્કમાં ૫૦,૦૦૦ રૂપિયા જમા છે અને કોઈએ તને કારણ વગર ફોડ કરીને ૧૦,૦૦૦ લઈ લીધા તો શું બીજા જે ૪૦,૦૦૦ બચેલા છે એ બચાવી લઈશ કે જવા દઈશ. ત્યારે પેલા માણસે કહ્યું કે સમજવાની વાત છે. હું ૪૦,૦૦૦ બચાવી લઈશ. ત્યારે મહાત્માએ કહ્યું કે તો પછી હમણાં તું સેટઅપ થઈને તારા ત્રેવીસ કલાક બચાવી લે અને પેલો માણસ તરત જ સ્વસ્થ થઈ ગયો અને સમજી ગયો કારણ કે આવા સંજોગો તો આપણી સમક્ષ ડગલે ને પગલે થતાં હોય છે.

અમુક લોકો તો નાની નાની વાતમાં અપસેટ થઈને પોતાને બધાથી દૂર કરી રાખે. મીડિયામાંથી નીકળી જાય અરે, ડિસ્લે પિક્ચર (ફોટો) ડી.પી. પણ કાઢી નાખે. એટલા અપસેટ હોય કે પોતાનું મોઢું પણ જોવું ન ગમે? તો વળી કોઈ દારૂ અને સિગારેટનું સેવન કરી પોતાને સેટઅપ કરવાનો પ્રયત્ન કરે અને ઘણા તો ઉંઘની ગોળીઓ લઈને સૂઈ જાય અને કોઈ તો પોતાની જાન પણ આપી દે. આ બધું યોગ્ય નથી. એના કરતાં કોઈ મેડિટેશન કરી લેવું જેનાથી તમને શાંતિ થશે અથવા મનોરંજનનો કોઈ માર્ગ હોય તે અપનાવવું બાકી તો અપસેટ તો ડગલે ને પગલે થવાનું જ છે. જેમ કે પ્રેમભગ્ન, લગ્નજીવન સુખી ન હોવું, બીમારી, સંતાનોનું સંતાપ, મંદી વગેરે કેટલા કારણો છે અને બીજા સગાં-સંબંધીના વહેવારિક, ઘર કે દુકાનના ડે ટુ ડેના પ્રોબ્લેમ અલગ તો શું આપણે ક્યારેય નોર્મલ રહેશું જ નહીં? પરંતુ નહીં આપણે હંમેશાં નોર્મલ રહેવું છે. ક્યારેય અપસેટ નહીં.

“જુસ કી કામચાબી રોકી નહીં જા શકતી  
ઉસકી બદનામી શરૂ કરી જાતી હૈ”

ઘણી વખત આપણા નજીકના જ લોકો આપણું સારું જોઈ શકતા ન હોય આપણા ઘરની શાંતિ, ધંધામાં પ્રગતિ અને કોઈપણ ક્ષેત્રમાં તમે આગળ વધો તો એ લોકો તમને હેરાન કરે છે. સાચી-ખોટી વાતો કરે છે. અરે ચરિત્ર પર પણ કિચડ ઉછાળતા વાર નથી કરતાં અને હવે તો મિડીયાના યુગમાં વોટ્સઅપ પર મેસેજો ફેરવે અને ટેકનોલોજીથી તમારા ફોટાઓ પણ ફેરફાર કરી અને વહેતાં કરી મૂકે. કોઈ થોડું ઘણું કરે તો આપણે ધ્યાન ન આપવું, પરંતુ કોઈક વધારે આગળ વધે તો તેને અટકાવવું જોઈએ નહીં કે અપસેટ થવું જોઈએ.

ખરેખર તો અપસેટ માણસ ત્યારે થાય છે જ્યારે એક કન્યાને એના સાસરિયાવાળા જીવતી સળગાવીને મારી નાખે છે અને પછી એના અગ્નિસંસ્કારની વિધિ ગોઠવે છે. તમે કોઈ બીમારીના ભોગ બન્યા અને ડોક્ટર તમારા શરીરનું અંગ કાપી નાખે છે. એક માને કહેવામાં આવે છે કે તારું બાળક ગર્ભમાં ખામીયુક્ત છે અને કાઢવું પડશે. તમારું સંતાન અચાનક કોઈ ખોટા રવાડે ચડી જાય અથવા કોઈ ખોટા પાત્ર સાથે ભાગીને લગ્ન કરે, તમારા જીવનસાથી તમારાથી કોઈ વાત છુપાવી હોય અને તમને ખબર પડે કે આ ચાતનાનો ભોગ તમારે બનવાનો છે જે કોઈને કહી શકાય નહીં. ઘણી વખત આપણાથી જ કોઈ એવી ભૂલ થઈ ગઈ હોય અને સમજાય ત્યારે લેટ થઈ ગયું હોય આ બધા અપસેટના મોટા કારણો છે. બાકી નાના કારણો પણ ઘણા હોય છે. જેવા કે કોઈ સ્વજનની મૃત્યુ તારીખ, હોનારતની તારીખ જેમાં આપણે કાંઈ ગુમાવ્યું હોય. જેનાથી વાત ન કરતા હોઈએ, પરંતુ અંગત વ્યક્તિ ક્યાંક મળી જાય ત્યારે પ્રેમભંગ થયેલા લોકોને ગીફ્ટો, તસવીરો અથવા જે જગ્યા પર મળ્યા હોય તે જગ્યાએથી પસાર થાય ત્યારે એવું તો ઘણું બધું હોય, પરંતુ પ્રોબ્લેમ મોટા હોય કે નાના એમાં જેટલું આપણા હાથમાં હોય એટલું સુલઝાવવું એમાં ઉલઝવું નહીં, નહીં તો સમય પર છોડી દેવું વધારે દુઃખી થવું

નહીં કારણ કે જુના હૈ તો જુના શીખો.

ઘણી વખત આપણે પણ ન ચાહતા હોઈએ છતાં પણ કોઈને અપસેટ કરી દેતા હોઈએ છીએ, કારણ કે આપણને બીજું દેખાતું હોય અને હકીકત બીજી હોય. ઉતાવળમાં આપણને એ ધ્યાનમાં ન આવે માટે ક્યાંક એવું લાગે તો જરા પૂછી લેવું અને પછી કહેવું. એક શેઠ ફેક્ટરીમાં આવે છે એને જુએ છે તો એક મજદૂર ઝોકા ખાઈ રહ્યો છે એટલે શેઠે ગુસ્સામાં કહ્યું કે તને સુવાનો પગાર આપું છું? આ સાંભળી પેલો માણસ અને બીજા મજદૂર અપસેટ થઈ ગયા કારણ કે પેલા મજદૂરની મા હોસ્પિટલમાં હતી અને રાતના એ સૂવા માટે જતો હતો અને એની ઉંઘ થઈ ન હતી. એટલે ઝોકા આવતા હતા, પરંતુ આ વાત શેઠને ખબર ન હતી. એવી જ રીતે આપણે પણ ઘણીવાર જે જોઈએ તે સારું માની બોલી દેતા હોઈએ છીએ, પરંતુ પૂછી લેશું તો એ વ્યક્તિના અપસેટનું કારણ આપણે નહીં બનીએ એ નક્કી છે.

આજના આધુનિક યુગના યુવકો અને યુવતીઓ કોઈ કોઈ એવા પણ છે કે જેમને લગ્ન કે કોઈ વ્યક્તિથી બંધાવું નથી અને સંતાન પણ જોઈએ છીએ તો તે લોકો અપસેટ નથી થતાં અને યુવતીઓ “સ્પર્મ બેન્ડ”નો સહારો લે છે. અને યુવકો “સરોગેટ મધર”નો સહારો લઈ સંતાન સાથે પોતાનો સંસાર વસાવી સેટઅપ થઈ જાય છે.

અમુક લોકોનો સ્વભાવ એવો હોય જે નાની નાની વાતમાં “અપસેટ” થઈ જાય અને એને બીજા અપસેટ કરી પણ રાખે અને અમુક લોકોને એવી હાસ્યની ગોડગીફ્ટ મળી હોય કે નાની નાની વાતે અપસેટ પણ ન થાય અને એને કોઈ જલદી અપસેટ પણ ન કરી શકે કારણ કે લાઈફમાં પ્રોબ્લેમ આવે એ ‘પાર્ટ ઓફ લાઈફ’ છે, પરંતુ એ પ્રોબ્લેમને હસીને સામનો કરવો એ ‘આર્ટ ઓફ લાઈફ’ છે માટે અપસેટ નહીં સેટઅપ રહેવું.

અંતમાં : આ “અપસેટ”નું આર્ટિકલ લખવું ખૂબ જ અઘરું હતું, પરંતુ બધા પોઈન્ટ લઈ “સેટઅપ” કરી સરળ કરી નાખ્યું.

- પુષ્પા કિશોર ગાલા

## પ્રાર્થના એટલે આભારની અભિવ્યક્તિ !!!

સર્વ સામાન્ય માન્યતા પ્રવર્તે છે કે પ્રાર્થના એટલે એક પ્રકારની વિનંતી, માંગણી કે યાચના! પ્રાર્થના એટલે જાણે કે બે હાથ જોડીને કરાતી કોઈક ભૌતિક વસ્તુઓની માંગણી અથવા તો વિનંતી કે જે પૂરી થાય ત્યારે બદલામાં અમુક વસ્તુઓ કે ક્રિયાઓ કરવાની અપાતી ખાતરી! હકીકતમાં આ તો માત્ર એક સોદો જ થયો ગણાય! પ્રાર્થના એટલે તો આપણને જે પણ મળ્યું છે એ માટે કોઈક અજ્ઞાત શક્તિ પ્રત્યે આભારની અભિવ્યક્તિ છે.

“પ્રાર્થના” વિશે શ્રી સુરેશભાઈ દલાલે લખ્યું છે કે, “પ્રાર્થના વિશે જેમ જેમ વિચારું છું કે અનુભવું છું તેમ તેમ, એક વાત સમજાતી જાય છે કે કોઈ પણ પ્રાર્થના હોય, પણ જો એમાં જીવ મૂકીને પ્રાર્થના ન કરીએ તો એ કેવળ ખાલી પોલા, બોદા શબ્દો છે, જીભની રમત કરામત છે. જો જીવ મૂકીએ તો શબ્દ વિનાનું આપણું મૌન પણ પ્રાર્થના થઈ શકે. સમાજમાં મોટા ભાગના માણસો એમ માને છે કે, પ્રાર્થના એટલે આપણને જે જોઈએ છે એ માટેની ઈશ્વરને મૌખિક અરજી. લેવડ દેવડનો સંબંધ સ્થપાઈ જાય છે. મૂળ વસ્તુ ચાલી જાય છે અને નકલી વસ્તુ રહી જાય છે. બધું વહેવારની ભૂમિકાએ ચાલે છે.

પ્રાર્થના એટલે ઈશ્વર સાથેની વાતચીત, એની સાથેનો સંવાદ, એની સાથેનો મનમેળ. આપણાં મનની એકાગ્રતા એ ઈશ્વરની પ્રાર્થના છે. સચ્ચાઈથી બોલાયેલો શબ્દ કે સચ્ચાઈથી કરાયેલું કામ ઈશ્વરની પ્રાર્થના છે. પ્રાર્થના આપમેળે થવી જોઈએ.

પ્રાર્થના કરીએ એમાં આચાર છે. પ્રાર્થનાનું પરિણામ આવતું જ હોય છે, જો આપણી નજર પરિણામ તરફ ન હોય તો! કૂલ એ બીજની પ્રાર્થનાનું પ્રગટ સ્વરૂપ છે. હરિજનને વહાલા ગાંધીજીએ એક સરસ વાત કહી હતી. એમને જ સૂઝે એવી વાત. “પ્રાર્થના સાવરણી છે. આપણા મનના ઓરડામાં રોજ ને રોજ કચરો ભરાતો હોય છે. એને સાફ કરવા માટે નિત્ય, હર હંમેશ પ્રાર્થના કરવી જોઈએ.”

નીચેના કાવ્યમાં કવિશ્રી ભાનુશંકર વ્યાસ ઉર્ફે “બાદરાયણ” ભગવાનને પ્રાર્થના કરતાં કહે છે કે, “આપને તારા અંતરનો એક તાર, બીજું હું કાંઈ ન માગું!!!”

બીજું હું કાંઈ ન માગું!!!

આપને તારા અંતરનો એક તાર, બીજું હું કાંઈ ન માગું.  
સુણજે મારો આર્ત તણો પોકાર, બીજું હું કાંઈ ન માગું.  
તુંબડું મારું પડ્યું નકામું, કોઈ જુએ નહીં એના સામું;  
બાંધીશ તારા અંતરનો ત્યાં તાર, પછી મારી ધૂન  
જગાવું;

સુણજે મારો આર્ત તણો પોકાર, બીજું હું કાંઈ ન માગું.  
એકતારો મારો ગુંજશે મીઠું, દેખશે વિશ્વ રહ્યું જે અદીઠું;  
ગીતની રેલાશે એક અખંડિત ધાર, એમાં થઈ મસ્ત હું  
રાયું;

આપને તારા અંતરનો એક તાર, બીજું હું કાંઈ ન  
માગું!!!

આપણે કહીએ છીએ કે, ઈશ્વર દેખાતા નથી? હકીકતમાં ઈશ્વર ત્યારે દેખાય-અનુભવાય જ છે જ્યારે જીવનમાં ચારેય તરફ નિરાશા જ નિરાશા પથરાઈ ગઈ હોય અને આપણું હાથ ઝાલવા માટે કોઈ જ દેખાતા ના હોય. આવા વખતે માત્ર એક શક્તિ હોય છે જે આપણો હાથ પકડીને આપણા બધા જ પ્રશ્નોનું નિરાકરણ લાવી દેવા માટે સમર્થ હોય છે! આ શક્તિ એટલે દિલના ઊંડાણથી થતી પ્રાર્થનાની શક્તિ!!! આવા ટાણે સાચા હૃદયથી જોડાયેલા બે હાથ અને આંખોમાંથી વરસતા આંસુ એ જ કહી રહ્યા હોય છે કે, “હે ઈશ્વર, હવે બસ તું જ માત્ર એક છે જે મારી જીવન નૈયાને પાર ઉતારી શકે છે. સાચા હૃદયથી કરાયેલી પ્રાર્થનામાં એવી શક્તિ છે કે જે અસંભવ લાગતી પરિસ્થિતિમાંથી પણ સંભવતાનું સર્જન કરે છે!”

એક સાધારણ ગજાના ધર્મનિષ્ઠ મા-બાપ પોતાની આઠેક વરસની બુલબુલ જેવી દીકરીને લઈને હાર્ટ સ્પેશીયાલીસ્ટ ડોક્ટરની સામે બેઠા હતા. ડોક્ટર આ બાળકીનો કાર્ડિયોગ્રામ કાઢીને તેને ઝીવણટપૂર્વક તપાસી અને ઊંડા વિચારોમાં ગરકાવ થઈ ગયા. શહેરના આ નામાંકિત ડોક્ટરની સહાયક ટીમે પણ તેને તપાસ્યા બાદ મા-બાપને નિરાશાપૂર્વક કહ્યું કે, “માફ કરજો, તમારી છોકરીને બહુ જ ગંભીર તકલીફ છે. કદાચ ઓપરેશન કરવામાં આવે તો પણ આ છોકરીના બચવાની શક્યતા



માત્ર દશ ટકા જેટલી જ છે. જો કદાચ ઓપરેશન કરવામાં ન આવે તો હવે તે વધારેમાં વધારે એકાદ મહિનો પણ માંડ કાઢશે એવું લાગે છે.” આ સાંભળીને છોકરીના મા-બાપ તો બહુ જ ગભરાઈ ગયા. હવે એ શું કરી શકે?? મા-બાપ ગંભીર વિચારોમાં પડી ગયા હતા જ્યારે આ છોકરી તો પોતાની સાથે લાવેલા રમકડાઓથી રમી રહી હતી! મા-બાપ મનોમન ભગવાનની હૃદયપૂર્વક પ્રાર્થના કરવા લાગ્યા. ખુબ વિચારો બાદ આ છોકરીનું ઓપરેશન કરાવવાનું નક્કી કરવામાં આવ્યું.

ઓપરેશનની પૂર્વ તૈયારીઓ માટે આ છોકરીને ઓપરેશનની બે દિવસ પહેલાં હોસ્પિટલમાં દાખલ કરવામાં આવી. ચિંતાગ્રસ્ત મા-બાપ તથા ડોક્ટરે આ રમતિયાળ છોકરીને પૂછ્યું, “તારું આટલું મોટું ઓપરેશન થવાનું છે અને તને કાંઈ જ થતું નથી?” હસતાં હસતાં ખુબ જ વિશ્વાસપૂર્વક છોકરીએ કહ્યું કે, “અરે, તમે બધા ચિંતા શા માટે કરો છો? મને કાંઈ જ થવાનું નથી. મારી મમ્મીએ મને નાનપણથી શીખવાડ્યું જ છે કે, ભગવાનને પ્રાર્થના કરવાથી આપણા બધા જ દુઃખો દૂર થઈ જાય છે. દરરોજ સવારના ઉઠીને હું બે હાથ જોડીને પ્રાર્થના કરું છું. મને ખબર જ છે કે, મારા હાર્ટમાં તો મારા વહાલા ભગવાન બેઠા જ છે! એ મને કાંઈ જ તકલીફ થવા નહીં દે.” પછી ડોક્ટરને કહેવા લાગી, “ડોક્ટર એક કામ કરજો, તમે મારા હાર્ટને ખોલો ત્યારે તમે ત્યાં બેઠેલા ભગવાનને જોજો અને પછી મને કહેજો કે, ભગવાન કેવા હોય! મેં ક્યારેય પણ ભગવાનને જોયા નથી!!! નાસ્તિક અને વિજ્ઞાનના સમર્થક એવા ડોક્ટર ભગવાનમાં માનતા નહોતા.

ઓપરેશન થિયેટરની બહાર મા-બાપ તથા બધા જ સગાંસંબંધીઓ પ્રાર્થના કરી રહ્યા હતા. અંદર ઓપરેશન દરમ્યાન ઓચિંતું જ છોકરીના હાર્ટમાં લોહી આવવાનું બંધ થઈ ગયું. ઘણી કોશિષો બાદ પણ કોઈ જ રીસ્પોન્સ દેખાતો ન હોવાથી હવે નિરાશ થઈને ડોક્ટરે ત્યાંના આસીસ્ટન્ટ ડોક્ટરોને ઓપરેશન બંધ કરીને ટાંકા લઈ લેવાનું કહી દીધું. અરે, પણ આ શું? ત્યાંની એક નર્સે ઝડપથી ડોક્ટરને કહ્યું, “જુઓ, જુઓ! હવે લોહી આવી રહ્યું છે!” ફરી પાછા બધા દોડાદોડ કરવા લાગ્યા. હવે લોહી આવી રહ્યું હતું. બધાના આશ્ચર્ય વચ્ચે ઓપરેશન સફળતાપૂર્વક પાર પડ્યું હતું.

કેટલાક કલાકો પછી છોકરી ભાનમાં આવી. ડોક્ટર નાનકડી છોકરીને પૂછી રહ્યા હતા, “બેટી, હવે તને કેમ

છે?” હસતાં હસતાં ડોક્ટર કહેવા લાગ્યા, “બેટી, મેં અગાઉ ક્યારેય પણ ભગવાનને જોયા ન હતા. હવે તારા હાર્ટમાં મેં પણ ભગવાનને જોયા, એ પણ તારા જેવા જ દેખાવડા અને સુંદર છે. મેં તથા અહીંના બધા જ સ્ટાફ મેમ્બર્સ અને નર્સીસ તથા ડોક્ટરોએ નક્કી કર્યું છે કે, હવેથી અહીં જ્યારે પણ કોઈનું ઓપરેશન થશે ત્યારે ઓપરેશનથી પહેલાં અમે સહુ સાથે મળીને ભગવાનને પ્રાર્થના કરીશું. તારા ઓપરેશન વખતે અમે જ્યારે મુંઝવણ અને ચિંતામાં પડ્યા હતા ત્યારે તારા ભગવાને જ અમને મદદ કરી છે અને તારું ઓપરેશન સરસ થઈ ગયું છે.” આ પ્રાર્થનાની શક્તિ છે જેણે એક ડોક્ટરને પણ નાસ્તિકમાંથી આસ્તિક બનાવી દીધા!!!

ઈશ્વર છે કે નથી તેની નિરર્થક ચર્ચાઓ કર્યા કરવાને બદલે આપણે તો જે કેટલાય લોકોને નથી મળ્યું અને આપણી ઉપર કોઈક અજ્ઞાત શક્તિની અનંત કૃપા થઈ છે જેને કારણે આપણે સુખભર્યું જીવન પસાર કરી રહ્યા છીએ એનો આભાર વ્યક્ત કરવા આપણે પ્રાર્થના કરવી જ રહી! સંજોગવસાત, ક્યારેક નિરાશાવાદી વિચારોએ ઘેરો ઘાલ્યો હોય અને જીવનમાંથી રસકસ ઉડી જતા હોય એવું લાગે ત્યારે જરાક અટકજો, થોભજો અને પાછળ નજર કરીને સાચા હૃદયથી પ્રાર્થના કરજો. વિશ્વમાં એવા કંઈ કેટલાય કમનસીબ ભાંડુઓ છે, જેઓ જન્મથી જ ગુંગા-બહેરા છે, બે ટંકનું અનાજ નથી પામતા, એકલવાયી જીંદગી પસાર કરી રહ્યા છે, વાંઝીયાપણાનું મહેણું ભાંગી નથી શક્યા કે પોતાનું મકાન પણ વસાવી નથી શક્યા!

હે પરમકૃપાળુ પરમાત્મા, તારો લાખ લાખ શુકર! તેં મને આ સુંદર સૃષ્ટિને નિહાળવા આંખ, પ્રભુભજન સાંભળવા કાન, પુષ્પોની સોડમને માણવા નાક તથા પ્રભુગુણ ગાવા તથા તેના પ્રસાદને પામવા જીભ આપી છે! તું મને દરરોજ બે નહીં પણ ત્રણ કે ચાર ટંક મનભાવતું ભોજન પીરસી રહ્યો છે! મારા પોતાના સુંદર ઘરમાં વ્હાલસોયી પત્ની તથા આજ્ઞાકિત બાળકો સાથે નિરાંતભર્યું જીવન પસાર કરી રહ્યો છું! ઈશ્વર, તારો ખુબ ખુબ આભાર!!!

- જાદવજી કાનજી વોરા

## કૃત્રિમ ઉપગ્રહ ટેકનોલોજીના મંડાણ

બ્રહ્માંડમાં અનેક તારાઓ છે. એમાંનો એક તારો તે આપણો સૂર્ય. મહાકાય સૂર્યના ગુરુત્વાકર્ષણને લીધે વિવિધ પિંડો તેની પ્રદક્ષિણા કરે છે. પિંડોને કદ અને અન્ય લાક્ષણિકતાઓ મુજબ વર્ગીકૃત કરવામાં આવ્યા છે. એક ખાસ પ્રકારના વર્ગને ગ્રહ કહેવાય છે. આપણી પૃથ્વી એક ગ્રહ છે. જ્યારે ગ્રહના ગુરુત્વાકર્ષણને લીધે કોઈ પિંડ (એક કે તેનાથી વધારે) તેની આસપાસ પરિભ્રમણ કરે તો તેને ઉપગ્રહ કહેવાય, જેમ કે પૃથ્વીની પ્રદક્ષિણા કરતો ચંદ્ર પૃથ્વીનો ઉપગ્રહ છે. તારા, ગ્રહો અને ઉપગ્રહોના જન્મ અને મરણ માટે ખગોળીય ઘટના જવાબદાર છે. જ્યારે ખાસ કામ માટે નિર્માણ કરેલી માનવસર્જિત સંરચના પૃથ્વીની પ્રદક્ષિણા કરે તે રીતે ગોઠવવામાં આવે ત્યારે તે સંરચના પૃથ્વીના માનવસર્જિત એટલે કે કૃત્રિમ ઉપગ્રહ તરીકે ઓળખાય છે. અહીં લાખેણો સવાલ એ થાય છે કે ‘કૃત્રિમ ઉપગ્રહ શા માટે?’ વિષય પર ત્રણ-ચાર દાયકાઓ પહેલાં



લખવાનું હોત તો ઘણું લખી શકાત પણ આજે આપણે સૌ કૃત્રિમ ઉપગ્રહની ઉપયોગિતાથી સુપરિચિત છીએ. ઘર ઘરમાં મનોરંજન પહોંચાડતા ડી.ટી.એચ. (ડાયરેક્ટ ટુ હોમ) ટી.વી. જેવા સર્વ સામાન્ય ઉપયોગથી લઈને ખાસ પ્રકારના ટેલિમેડિસીન જેવા સંચાર ઉપગ્રહના અનેક ઉપયોગોથી આપણે વાકેફ છીએ. કોઈ પણ સ્થળ શોધવા માટે કે રસ્તાના માર્ગદર્શન માટે નેવિગેશન ઉપગ્રહો આપણી સેવામાં હંમેશા સાબદા હોય છે. તો વળી રિમોટ સેન્સિંગ (દૂર સંવેદક) ઉપગ્રહની વાત જ ન્યારી છે. તે માછીમારો, ખેડૂતો, પર્વતારોહકો, પર્યાવરણ રક્ષકો જેવા અનેક વર્ગનાં લોકો સાથે ખભેખભા મિલાવી મદદ કરે છે. બહુઆયામી અને બહુઉપયોગી કૃત્રિમ ઉપગ્રહોથી ટેવાઈ ગયેલી ભવિષ્યની પેઢી કદાચ એમ પણ વિચારશે કે ‘એ જમાનામાં ઉપગ્રહ વગર જીવન કેટલું દુષ્કર હશે!’ આમ આજે ‘કૃત્રિમ ઉપગ્રહ શા માટે?’ એ પ્રશ્ન જ અપ્રસ્તુત બની જાય છે, પરંતુ હજુ છ દાયકા પહેલાં જ સ્પુતનિકે જ્યારે વ્યોમની વાટ પકડી ત્યારે કોઈએ આ બધું નહીં વિચાર્યું હોય.

ગઈ સદીના પચાસ અને સાઈઠના દશકમાં વિશ્વની

બે મહાસત્તાઓ અમેરિકા (યુ.એસ.એ.) અને રશિયા (યુ.એસ.એસ.આર.) વચ્ચેનું શીતયુદ્ધ ચરમસીમાએ હતું. બન્ને દેશો વચ્ચે દરેક ક્ષેત્રમાં પોતાની સર્વોપરીતા સ્થાપવાની હોડ લાગી હતી. વિજ્ઞાનકથાઓમાં સ્થાન પામેલો વિષય ‘અંતરીક્ષ વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજી’ - સર્વોપરીતા સિદ્ધ કરવા માટે બન્ને દેશોનું પસંદગીનું ક્ષેત્ર બની રહ્યું. આ ક્ષેત્રમાં રશિયા આગળ નીકળી ગયું અને વર્ષ ૧૯૫૭માં પૃથ્વીથી ૫૭૭ કિ.મી. દૂર પરિક્રમા કરતો સર્વ પ્રથમ કૃત્રિમ ઉપગ્રહ ‘સ્પુતનિક-૧’ વિશ્વને મળ્યો. ચોથી ઓક્ટોબરે પ્રક્ષેપિત કરેલા ૫૮ સે.મી. વ્યાસના અને ફક્ત ૮૩ કિ.ગ્રા.ના આ નાનકડા કૃત્રિમ ઉપગ્રહે માત્ર ત્રણ જ અઠવાડિયામાં પોતાની જીવનલીલા સંકેલી લીધી હતી. સ્પુતનિક-૧ની સફળતાએ વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીનાં નવા દ્વાર ખોલી આપ્યાં. તે સમયના વિકસિત દેશોને આ નવી ટેકનોલોજી રાજકીય ક્ષેત્રે તેમ જ મિલિટરી

ક્ષેત્રે બહુ ઉપયોગી લાગી. એ સમયે આપણને આઝાદી મળ્યે હજુ માંડ દશકો થયો હતો. આપણે પ્રાથમિક જરૂરિયાત પૂરી કરવા માટે ઝઝૂમતા હતાં. ભારતના તત્કાલિન વડા પ્રધાન પંડિત જવાહરલાલ નેહરુને અંતરીક્ષ ટેકનોલોજીમાં કૌવત દેખાણું. ડૉ. હોમી ભાભા અને ડૉ. વિક્રમ સારાભાઈએ દેશના સામાજિક ઉત્થાન માટે તેમ જ દેશની પાયાની જરૂરિયાતોને પૂરી કરવા માટે આ નવીનતમ ટેકનોલોજીના ઉપયોગ અંગે કાર્ય આરંભ્યું, જેની શરૂઆત થઈ અંતરીક્ષ ટેકનોલોજીના સહારે વાતાવરણના અભ્યાસથી. ૨૧ નવેમ્બર, ૧૯૬૩ના દિવસે થયેલા ભારતના પ્રથમ અંતરીક્ષ ખેડાણમાં રોકેટ અને ઉપગ્રહ હતાં આયાતી, પરંતુ કૌશલ્ય હતું સ્વદેશી. અહીં ઉપગ્રહને બદલે ‘પે-લોડ’ કહેવું વધુ યોગ્ય લેખાશે. આમ અંતરીક્ષ ટેકનોલોજીના વૈશ્વિક શ્રીગણેશ પછી છ જ વર્ષમાં ભારતમાં તેના મંડાણ થયા. જોકે ભારતનો પ્રથમ સ્વદેશી ઉપગ્રહ - ‘આર્યભટ્ટ’ ૧૯૭૫માં તૈયાર થયો હતો જેને પ્રક્ષેપિત કરી આપ્યો હતો રશિયાએ.

(સાભાર ઉપગ્રહની જીવનયાત્રા-ચિંતન ભટ્ટ)

### સૌ કહે સ્ત્રીને સમજવી અઘરી છે

અરે ભઈ સમજવા મથવું જ શું કામ જોઈએ, એને ભરપૂર ચાહો, એની સંભાળ રાખો, એની કદર કરો અને બસ એના નાના નાના પ્રયાસોની નોંધ લો. પછી જુઓ તમને હંમેશાં અઘરું લાગતું કાર્ય પણ ગમવા લાગશે.

તે સિંહણના કલેજા અને કમળની કોમળતાનો અદ્ભુત સંગમ છે. તે ક્યારે પણ અઘરી નહીં લાગે, પણ ખરું કહું તો આ અઘરી નહીં પણ ગહેરાઈની વાત છે, જે છીછરા હૃદયનું કામ નહીં. તેને નાની નાની વાત ઊંડી અસર કરતી હોય છે, તે હતાશ થશે તો ચૂપ રહેશે કંઈ જ નહીં બોલે, પણ તેનું મૌન કોઈ નારાજગી કે શસ્ત્ર નથી પણ તેની વિવશતા છે.

જે ખુદ વ્યક્ત નથી કરી શકતી કે ખુદ બદલી નથી શકતી, પણ હા, તે જ્યારે મૌન હોય છે ત્યારે એક ભયંકર તોફાન તેના મન-મગજ ભીતરે ચાલતું હોય છે. તે નતો કહી શકે કે ન સહી શકે તેવી વિવશતાનું પ્રતીક એનું મૌન હોય છે. ગમે તેટલી દુભાયેલી હશે, પણ તે બોલશે નહીં અને મનોમન ખુદને જ જવાબદાર ઠેરવ્યા કરશે અને વધુ દુઃખી થશે. પૂછશો તો પણ 'કંઈ નહીં' કહીને વાત ફેરવી લેશે પણ જ્યારે સ્ત્રી કંઈ નહીં બોલે છે ત્યારે એને વસવસો હોય છે કે એની વાતને સમજવામાં નહીં આવે એટલે તે કહેવાનું ટાળે છે, પણ એની આંખોમાં જોશો તો એ વ્યથાની ચાડી ખાતી હશે.

જો ક્યારે પણ પરિસ્થિતિ સર્જાય તો એની પાસે ખુલાસા માગવા કે અન્ય કોઈ અપેક્ષા રાખવા કરતાં એને સંભાળી લો. એને જરૂર હોય છે બસ તમારા સાથની અને તેના અહેસાસની, તમારા સંપૂર્ણ સ્વીકારની અને નાનીઅમથી સંભાળની. જો આટલું કરી ગયા તો ખુદ અનુભવશો કે દુનિયાની સર્વશ્રેષ્ઠ નારી આપણી પાસે છે. અહીં વાત છે ફક્ત જન્મથી જ નહીં પણ હૃદયથી પણ સ્ત્રી હોય તેની, જે કોઈની માતા, બહેન, પુત્રી, પ્રેયસી, પત્ની કે મિત્ર ગમે તે સ્વરૂપે હોય છે પણ આખરે તો એ સ્ત્રી જ હોય છે.

(સાભાર : વોટ્સએપમાંથી)

### સખ્જ અને તરકારી

અરબી અને ફારસી ભાષાના ઘણાં શબ્દો રાષ્ટ્ર ભાષામાં પલાંઠી વાળીને એવા આસનસ્થ થઈ ગયા છે કે એ જાણે હિંદી ભાષાના જ હોય એવી માન્યતા મોટા ભાગના લોકોની બની ગઈ છે. ફારસી ભાષામાં એક શબ્દ છે સખ્જ જેનો અર્થ થાય છે લીલો રંગ, હરિયાળી અથવા લીલું ઘાસ. આના પરથી જ સખ્જ શબ્દ બન્યો છે. શબ્દકોશમાં એનો અર્થ છે શાકભાજી જેના માટે ફારસીમાં પર્યાયવાચી શબ્દ છે તરકારી. રસપ્રદ વાત તો એ છે કે લીલા રંગના શાકભાજી માટે જ સખ્જ શબ્દનો ઉપયોગ કરવામાં આવતો હતો. હવે જોકે બટાટા, ગાજર કે ફલાવર-રિંગણા માટે પણ સખ્જ શબ્દનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. રમૂજ તો એ વાતની છે કે સખ્જને પણ હરી સખ્જ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. કાળી વસ્તુને કાળું શ્યામ કીધું હોય એ કેવું વિચિત્ર છે એવી જ વિચિત્રતા હરી સખ્જમાં છે.

સખ્જ માટે હિંદીમાં શબ્દ છે સાગ. આ શબ્દ સંસ્કૃતના શબ્દ શાકમ્ પરથી બન્યો છે, જેનો અર્થ છે ભોજનમાં ઉપયોગમાં આવી શકતી વનસ્પતિ. એટલે જ કદાચ વેજિટેરિયન લોકોને શાકાહારી તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. તરકારી શબ્દમાં તર શબ્દનો અર્થ થાય છે ભીનું અથવા રસકસથી ભરેલું. એટલે તાજા શાકભાજી માટે તરકારી શબ્દનો ઉપયોગ કરવામાં આવતો હતો. જોકે, સૂકા શાકભાજીને પણ તરકારી કેમ કહેવાય છે એ અચરજનો વિષય ચોક્કસ છે.

## હોમિયોપથીની દષ્ટિથી રોગના કારણો

કેટલાક લોકો એવું માને છે કે હોમિયોપથીમાં તો દરેક વાતમાં 'મન' જ રોગનું કારણ બતાવાય છે, પરંતુ માત્ર આવું નથી. હોમિયોપથીની દષ્ટિથી રોગના અનેક કારણો છે.

રોગના બે પ્રકાર છે : (૧) ટૂંકાગાળાના દરદો (૨) લાંબાગાળાના દરદો.

ટૂંકાગાળાના દરદો એટલે કે કોઈપણ ખાવાપીવાને કારણે હવામાનના ફેરફારને કારણે કે કોઈ ઈજાઓને કારણે, ઉજાગરાથી વગેરે કોઈપણ કારણથી શરદી-ઉધરસ-તાવ-ઝાડા-ઊલટી વગેરે થાય, જેમાં કોઈ ચેપ લાગ્યો હોય તો આવા દરદોમાં હોમિયોપેથિક ચિકિત્સક કોઈ લાંબો કેસ ન લેતાં તાત્કાલિન ઈમર્જન્સી હોમિયોપેથિક દવા તેના લક્ષણોને આધારે આપી દે છે.

જ્યારે લાંબાગાળાના દરદોમાં ઊંડું જવું જરૂરી બને છે, કારણ કે દરદી મોટેભાગે હોમિયોપથી પાસે આવતા પહેલાં અનેકવિધ ચિકિત્સા કરીને આવે છે. આમ છતાં દરદ ન મટતાં હોમિયોપથી ચિકિત્સા માટે ઘણી આશાઓ ઊર્ધને આવે છે. આથી રોગનાં મૂળ સુધી પહોંચવું જરૂરી બને છે.

હઠીલા રોગો માટે જવાબદાર કેટલાંક પરિબલો

(૧) પૂર્વજોના બળ અને અશક્તિનો વારસો : આ હઠીલા દરદોનું મુખ્ય પરિબલ છે. કેટલાક રોગો એવા છે કે જે વારસામાં આવે છે. જેમ કે ડાયાબિટિસ-દમ-હાઈ બ્લડપ્રેશર-શરદીની પ્રકૃતિ-ચામડીના રોગો, માનસિક રોગો વગેરે....

દા. ત. કૌટુંબિક ઇતિહાસમાં કોઈને ટી.બી. કે દમ હોય તો ઘણી વખત દરદીને વારસામાં એ જ રોગ થાય તેવું જરૂરી નથી, પરંતુ તે રોગ શરદીની પ્રકૃતિમાં પણ રૂપાંતર થઈ શકે છે.

આમ પૂર્વજો દ્વારા મળેલ જનિન બંધારણ દ્વારા રોગોની ભેટને હોમિયોપથીની ભાષામાં 'માયાઝમ' (ખ-કૃમ્મ) કહે છે, જેનો અર્થ છે - વિષદ્રવ્ય. વારસાગત મળેલ વિષદ્રવ્ય જ રોગનું મૂળ કારણ છે, જેના ત્રણ પ્રકાર છે.

- (અ) સોરા (Psora)
- (બ) સાયકોસિસ (Sycosis)
- (ક) સિફિલિસ (Syphilis)

(૨) સગર્ભાવસ્થાના વિકાસ દરમિયાન માતાના પોષણ અને સુખાકારીની અસરો: બાળક જ્યારે ગર્ભમાં બનતું હોય ત્યારે જ કેટલાક રોગોના બીજ વવાઈ જાય છે. ઘણી વખત દરદી પ્રશ્ન કરે કે ડૉક્ટરસાહેબ મોટાં દરદીઓનું મન-વિચાર-વાણી-વર્તન તો જાણી શકાય, પરંતુ નાના કે નવજાત શિશુમાં આ કેવી રીતે શક્ય છે ?

બાળક જ્યારે ગર્ભમાં બનતું હોય ત્યારે માતાના વિચાર-પ્રકૃતિ, ભય, ચિંતા, આનંદ-ઉત્સાહને આધિન વર્તન કરતું હોય છે. ખૂબ જ ચિંતા કે ક્રિયાવાળા વાતાવરણમાં બાળક પણ માતાના ગર્ભમાં ઉશ્કેરાતું હોય છે. અભિમન્યુએ માતાના ગર્ભમાં જ ચુદ્ધના છ કોઠા જીવવાનું શીખ્યું હતું એ ઇતિહાસ વિદિત છે.

સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન માતાને કેટલીક વસ્તુ વધુ ખાવાની ઈચ્છા થાય છે અથવા કેટલીક વસ્તુ ભાવતી નથી. આ ઈચ્છા-અનિચ્છા માતાની નહીં પણ બાળકની હોય છે. અપૂરતા પોષણ વચ્ચે પાંગરતાં બાળકને ધૂળ-માટી-પેન ખાવાની ઈચ્છા થાય છે.

એજ રીતે સાસુ-નણંદના ત્રાસ વચ્ચે ઉછરતું બાળક નિઃસંદેહ રોગિષ્ઠ જન્મે છે. આ અવસ્થામાં માતાને આવતા સ્વાબ્દોનું પણ હોમિયોપથીમાં ખૂબ જ મહત્વ છે.

ગર્ભમાં પાંગરતું બાળક માતા-પિતાની ઈચ્છાથી થયું છે કે અનિચ્છાથી તે પણ બાળકના સ્વાસ્થ્ય પર પ્રભાવી

અસર કરે છે. દા. ત. લગ્નની પહેલી રાતમાં જ રહી જતો ગર્ભ ઈસ્તિત નથી હોતો તો આવા બાળક અતિથિની જેમ જન્મે છે. જે ઘણોખરો આત્મવિશ્વાસનો અભાવ ધરાવે છે. જ્યારે આયોજનપૂર્વક ઈશ્વર પાસે આમંત્રિત બાળક સુદૃઢ અને તંદુરસ્ત જન્મે છે: એટલે જ ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન સારા પુસ્તકોનું વાંચન અને સદ્વિચાર કરવાનું હોમિયોપથી સૂચવે છે.

(૩) બાળકના જન્મ પછી જિંદગીની કટોકટીનાં પહેલાં ત્રણ વર્ષ દરમિયાન માતા દ્વારા લેવાતી કાળજી ને સંભાળ: બાળકના જન્મ પછી માતાને બરાબર દૂધ આવે છે કે નહીં, પૂરવું પોષણ મળ્યું છે કે નહીં તે મહત્વનું છે.

નોકરી પર જનાર માતા-પિતા પોતાના બાળકને પારકી વ્યક્તિના હાથમાં મૂકી જાય છે. પરદેશમાં આ સામાન્ય છે. આવા બાળકોને પ્રેમનો અભાવ સાલે છે. બાળકની હાજરીમાં ઘરમાં થતાં કબિયા-કંકાસ કે ઊંચા અવાજના સંવાદો બાળમાનસ ઉપર ભય પેદા કરે છે. જે પણ રોગના મૂળિયા નાખે છે. ડિપ્રેશન-લઘુતાગ્રંથિ કે અસામાજિક માનસ ધરાવતા દર્દીઓનું મૂળ અહીં વવાય છે.

બાળકના જન્મ પછી માતાનું અવસાન કે સાવકી માતાનું આગમન અથવા માતા-પિતા દ્વારા છૂટાછેડા લઈ અલગ રહેઠાણની વ્યવસ્થામાં બાળકના મન ઉપર થતી અસરો કે પિતાની છત્રછાયા ગુમાવતા બાળકનું માનસ ખેંચ અનુભવે છે. આવી પરિસ્થિતિમાં બાળકની રોગ પ્રતિકારકશક્તિ નબળી પડે છે.

(૪) યુવાનીમાં મન અને શરીરનાં વર્તન દ્વારા માનસિક કે શારીરિક ઉદ્વેગ : જીવનની ઘટમાળ એટલી અટપટી છે કે માણસ જેમ જેમ મોટો થતો જાય છે તેમ તેમ તેની કિશોરાવસ્થાથી યુવાનીમાં પ્રવેશતાં - અભ્યાસકાળ ઉપરાંત અનેક પ્રકારના અનુભવોમાંથી પસાર થાય છે. સારા-નરસા અનુભવોથી જિંદગીની વ્યાખ્યા નક્કી કરે છે. જિંદગીની ઘટનાઓથી વ્યક્તિત્વમાં ફેરફાર થાય છે. દા. ત. પ્રેમભંગ, ધંધામાં થતી ખોટ, નોકરીમાં ઉપરી અધિકારી સાથેના વિવાદો, પતિ-પત્ની વચ્ચે અસમાનતા કે સતત

મતભેદો, ભાઈ-ભાંડુઓ કે સગાંવહાલાંઓ દ્વારા થયેલા આઘાતો, રજા વગર પુત્ર-પુત્રી દ્વારા થતાં પ્રેમલગ્નો વગેરે અનેક ઘટનાઓ શરીરની રોગપ્રતિકારકશક્તિ નબળી પાડે છે, જેનો દરદી પણ અનુભવ કરે છે.

(૫) વિજ્ઞાને આપેલ કૃત્રિમ સાધનો તથા સામાજિક-આર્થિક વ્યવસ્થાઓ : દા. ત. વોશિંગમશીન આવવાથી શારીરિક કસરતો બંધ થઈ. ફીજ આવવાથી શરદીની પ્રકૃતિ વધી. ટી.વી.-મોબાઈલ આવવાથી આંખના અને મનનાં રોગો વધ્યાં. ઊભું રસોડું અને ડાયનિંગ ટેબલોએ સાંધાના શ્રમ વધાર્યાં. પલાંઠીવાળીને જમતો માણસ લટકતા પગે જમતો થયો. પલાંઠીવાળીને જમવું એ પાચન માટેનું ઉત્કૃષ્ટ આસન છે. લટકતા પગોથી વેરીકોઝ વેઈન, સાયેટિકા તથા સાંધાના દરદોનું પ્રભુત્વ વધ્યું. હાથે દળણું દળતાં દાદીમા અડીખમ સ્વાસ્થ્ય ધરાવતા હોય છે. જ્યારે ઘરઘંટી ધરાવતી માતાના સાંધા વહેલા ઘસાય છે. આવી અસમાનતાથી આપણે અપરિચિત નથી.

રોજગારી માટે અપનાવેલ ધંધાઓ જેવા કે રાતપાળી (નાઈટ ડ્યૂટી) કરતાં કારીગરો કે પોલીસ, કોલસાની ખાણમાં કામ કરતાં મજૂરો, ઢા-કિરણો કે લેસરકિરણો સાથે કામ કરતાં રેડિયોલોજિસ્ટ, પાન-તમાકુના વેપારીઓ વગેરે અનેક વ્યવસાયોમાં રોગોના મૂળ છૂપાયેલાં છે.

હોમિયોપથિક ચિકિત્સક સર્વાંગી પરિસ્થિતિનો વિચાર કરી દરદના મૂળને પરખે છે. ત્યાર બાદ એવી યોગ્ય દવા આપે છે કે જેથી સંપૂર્ણ શરીર નિરામય બને.

‘જેટલા રોગો બોલો એટલી દવા લખાય’ એવું હોમિયોપથીમાં નથી.

આ ઉપરાંત અનિયમિત દિનચર્યા, અતિ આહાર, અલ્પાહાર, મધપાન જેવાં કેફી દ્રવ્યોનું અમર્યાદ સેવન, અતિશ્રમ કે શ્રમનો અભાવ, બેઠાડુ જીવન, અસંયમી જીવન, ઝેરી જાનવરોનું કરડવું, જન્મજાત ખોડખાંપણ, અંતઃસ્ત્રાવોના ફેરફારો, બાહ્ય પરિબળો ચેપ વગેરે અનેક નાના-મોટા કારણો રોગો માટે જવાબદાર છે.

- સાભાર

## પૈસા વગર જિંદગી માણી શકાય, પણ જિંદગી વગર પૈસા વાપરી શકાય નહીં

આ દુઃખ અને આ રુદન શેનું છે? શેના માટે? મૃત્યુ નિશ્ચિત છે અને દરેકને મૃત્યુ આવે છે. મૃત્યુની આપણને નવાઈ નથી. તો આઘાત શા માટે? જે આવ્યો છે એ જવાનો છે એવું જાણતા હોવા છતાં એના ચાલ્યા જવાનો આઘાત શા માટે લાગતો હશે? તન, મન સાથેનો વર્ષો જૂનો ઘરોબો તૂટે તો વેદના તો થાય જ ને? આપણા પરિવારમાંથી, આપણા ઘરમાંથી આપણું કોઈ સ્વજન ચાલ્યું જાય તો વિખૂટા પડવાની વેદના ન થાય? એ વેદના સ્વાર્થની પણ હોઈ શકે ને મહોબ્બતની પણ હોઈ શકે અથવા એમ પણ હોય કે એના જવાથી પરિવાર નિરાધાર થઈ જતો હોય તેવી સ્થિતિમાં આધાર ગુમાવી દેવાનું દુઃખ પણ હોઈ શકે. હવે ગુજરાન કેવી રીતે ચાલશે, એવી ચિંતા પણ દુઃખી કરી જતી હોય છે.

આપણામાં દરેક એમ માને છે કે હું જ ઘર ચલાવું છું અથવા મારા પર જ ઘર ચાલે છે. આ અંગે આપણે બીજાના ઘરની પણ વાત કરતા હોઈએ છીએ કે એના ઘરની અમુક વ્યક્તિ પર જ ઘર ચાલે છે. આ કેવળ માન્યતા જ નહીં, એ અંગેની ચિંતા પણ આપણને પજવતી હોય છે કે હું નહીં હોઈ તો મારા પરિવારનું શું થશે? મારા પર જ ઘર ચાલે છે, એવું માની લીધું હોય અથવા ખરેખર એના ઉપર જ ઘર ચાલતું હોય ત્યારે, હું નહીં હોઈ તો શું થશેની ચિંતા થવી સ્વાભાવિક છે. બસ સ્વાભાવિક, કારણ કે શક્યતા કંઈ જુદી જ હોય શકે છે. દરેક માણસ પોતાનું નસીબ લઈને જ પેદા થતો હોય છે અને પોતાના નસીબનું જ ખાતો હોય છે. કદાચ આપણે પણ એના નસીબનું જ નહીં ખાતા હોઈએ એની શી ખાતરી? કહેવતમાં કહ્યું

છે કે નિશ્ચિત સમયથી પહેલાં અને નસીબથી વધારે કોઈને કશું મળતું નથી. જેને આપણે ઘરનો આધાર માનતા હોઈએ, એના ગુજરી ગયા પછી એ ઘર બરબાદ થવાને બદલે વધુ આબાદ થયું હોવાના ઘણાબધા કિસ્સા આપણને જોવા અને જાણવા મળે છે. ગરીબ ઘરના સંતાનોને અટળક સંપત્તિમાં આળોટતા આપણે જોયા છે. કાપડની ફેરી કરીને પોતાનું અને પોતાના પરિવારનું ગુજરાન ચલાવનાર માલિક બન્યો હોવાનાં ઘણાં જીવંત ઉદાહરણો આપણી પાસે મોજુદ છે. ભાંગી પડીને પુનઃ ઊભા થનાર સ્વાવલંબીઓ પણ આપણા સમાજમાં ઘણા છે.

માત્ર પૈસા કે સંપત્તિ જ માનવજીવનની કર્તવ્ય પારાયણ નથી. પૈસો કે સંપત્તિ માટે મહેનત કરવી પડે છે. જાઈજા કે નાજાઈજા કામો કરવા પડે છે. એટલે જ પૈસા અને સંપત્તિનું મહત્વ આપણને સમજાય છે. જિંદગી મેળવવા માટે આપણને કશી પડી નથી જિંદગી આપણને મહેનત વગર અને માગ્યા વગર અનાયાસે જ મળી ગઈ છે. એટલે આપણે જિંદગીનું મહત્વ સમજી શક્યા નથી. પૈસો અને સંપત્તિ માણસ પાસે હોવી જરૂરી છે, પણ એ જિંદગીના ભોગે ન હોવી જોઈએ જિંદગી પાછળ સંપત્તિ ખર્ચાય ત્યાં સુધી બરાબર છે, પણ સંપત્તિ માટે જિંદગી ખર્ચી નાખવાની ના હોય. હમણાં કહ્યું તેમ જિંદગી આપણને અનાયાસે જ મળી ગઈ છે, પણ જિંદગીએ આપણી પાસેથી શું મેળવ્યું? જિંદગી આપણને જીવવા માટે મળી છે, પણ પૈસા પાછળ આપે જીવવાનું જ ભૂલી ગયા છીએ. પૈસા કમાવા માટેની જે ઉંમર હોય છે એ જ ઉંમર જિંદગી માણવા માટેની હોય છે. પાછલી ઉંમરમાં તમે કદાચ

પૈસા તો કમાઈ શકતા હશે, પણ જિંદગી માણવાની ઓકાત ગુમાવી ચૂક્યા હશે. પૈસા કમાવા માટે દસ વર્ષની ઉંમરથી સો વર્ષની ઉંમર સુધીનો લાંબો સમય તમને મળે છે. જિંદગી માણવા માટે એટલો લાંબો સમય તમારી પાસે નથી. જિંદગીની ખરી મોસમ જુવાનીમાં જ ખીલતી હોય છે અને જુવાની માત્ર ચાર દિવસની હોય છે. દુનિયાભરના ધખારામાં જુવાની ક્યારે આવી અને ક્યારે ચાલી ગઈ, એનો જ ઘણા લોકોને ખ્યાલ હોતો નથી. એમનું તો ભરી મોસમમાં લીલુંછમ પાંદડું પીળું પડી જતું હશે. પીળું પાંદડું મોસમને લાયક નથી હોતું એ તો પાનખરને લાયક જ હોય છે.

હંમેશાં સમયનું મૂલ્ય રહ્યું છે અને રહેશે. પૈસા કમાવા માટે અને જિંદગી માણવા માટેની ઉંમર એક જ હોય ત્યારે એ પ્રમાણે લાઈફ મેન્યુપ્લેટ કરાવવી પડે તો જ બંને બાબતને તમે પૂરેપૂરો ન્યાય આપી શકો છો. પૈસા ખાતર જિંદગી માણવાનું ન ચૂકી જવાય અને માત્ર જિંદગી માણવામાં જ કમાવાનું ચૂકી જવાય એ પણ યોગ્ય નથી, કારણ કે પૈસા હશે અને છૂટથી વાપરી શકાતા હશે ત્યારે તો જિંદગી માણવામાં ઔર જ મજા આવે. એટલે પૈસા કમાવા પણ જરૂરી છે અને જીવન જીવવું પણ જરૂરી છે. છતાં એક વાત ચોક્કસ છે કે જિંદગી માણવાની અનેક રીતો છે. એટલે કે ઓછા પૈસા પણ જિંદગી માણી શકાય છે. પૈસા જરૂરી છે, પણ જિંદગીનું મહત્વ વધારે છે. પૈસા વગર જિંદગી માણી શકાશે, પરંતુ જિંદગી વગર પૈસા વાપરી શકાશે નહીં. પૈસા છે તો જિંદગી છે, એવું નથી. જિંદગી છે તો પૈસા છે, પૈસા હાથનો મેલ છે તો જિંદગી શું છે? પૈસા ગુમાવેલા પાછા મેળવી શકાય છે? જિંદગી ગુમાવેલી પાછી મેળવી નથી. તમે જન્મને અટકાવી શકો છો, મરણને અટકાવી શકાય નહીં. દુનિયામાં આવનારને ગર્ભપાત દ્વારા આવતાં અટકાવી શકો છો,

પણ દુનિયામાંથી જનારને રોકવાની કોઈ જડીબુટ્ટી આપણને હાથ લાગી નથી.

જીવન-મરણ વિશે હું આ વાત લખી રહ્યો છું, ત્યારે જ આઘાતજનક મૃત્યુના સમાચાર મળે છે કે કવિશ્રી જલન માતરીસાહેબ હવે આપણી વચ્ચે રહ્યા નથી. જલન માતરીસાહેબ સાથેની પચાસ વર્ષની અમારી જોડી તૂટી ગઈ. જલનસાહેબના અવસાનના આઘાતની કળ વળે એ પહેલા તો આધુનિક ઉર્દૂ ગઝલના દિગ્ગજ કવિ મહંમદ અલવીના નિધનનાં સમાચાર આવે છે. એનો આઘાત શમે એ પહેલાં કવિશ્રી નિરંજન ભક્ત આપણી વચ્ચેથી ઊઠી ગયાના સમાચાર આવે છે. આ ત્રણેય કવિઓ આંતરરાષ્ટ્રીય ખ્યાતિ ધરાવતા દિગ્ગજ કવિઓ હતા. ગ્રહો અને ચોંદડિયાની બાબતમાં મને રસ નથી છતાં એને જ સામે રાખીને પૂછવું પડે છે કે કવિશ્રી લાભશંકર ઠાકરનું અવસાન થયું ત્યારે કયું ચોંદડિયું હતું? લા.ઠા.ના અવસાન પછી મૃત્યુનો એકધારો સિલસિલો શરૂ થઈ જાય છે. કોઈ કહે છે કે પંચકમાં કોઈ મરે તો બીજા ચારને લેતો જાય છે, પણ આ તો કવિઓ, લેખકો, પત્રકારો અને નાટ્યકારો વગેરેનો મળીને એક ડાનથી પણ વધુ આંકડો પહોંચી જાય છે અને હજી સિલસિલો ચાલુ જ છે. એ ક્યાં જઈને અટકશે? હવે કોનો વારો છે? કદાચ મારો તો નહીં હોય? હોઈ શકે છે. મૃત્યુની પ્રક્રિયા બેન્ક બેલેન્સ જેવી જ પ્રક્રિયા છે. બેન્કમાં બેલેન્સ ખતમ થઈ જાય તો ચેક રિટર્ન થાય છે. માણસને દુનિયામાં મોકલતા પહેલાં કુદરતે એના ખાતામાં અમુક શ્વાસ જમા કરી દીધો હોય છે. એટલે એટલા શ્વાસ તો તમારે વાપરવાના છે. જમા કરાવેલા બધા જ શ્વાસ વપરાઈ જાય અને બેલેન્સ ખતમ થઈ જાય તો ચેકની જેમ માણસ પણ રિટર્ન થઈ જતો હોય છે.

પ્રતાપભાઈ મહેતા (આબાદ)

## જૈન જાગૃતિ સેન્ટર લેડીઝવીંગ સેન્ટ્રલ મુંબઈ



સ્થાપના દિન ૨૩ ફેબ્રુઆરી ૧૯૯૭ પરસ્પર પરિચય અને પ્રેમથી પાંગરતા પરિવારમાં નું એક સેન્ટર એટલે જેજેસી લેડીઝ વિંગ સેન્ટ્રલ મુંબઈ. દરેક વર્ષે, દરેક ક્ષેત્રે ઉચ્ચ સફળતા મેળવી આગળને આગળ

વધનારી સંસ્થા ૨૩માં વર્ષમાં પદાર્પણ કરતાં હર્ષ અનુભવે છે. વર્ષ ૨૦૨૦ અને ૨૦૨૧ બે વર્ષ માટે નિયુક્ત થયેલ શ્રીમતી દિપ્તીબેન છેડાની શપથવિધિ ૨૦ ફેબ્રુઆરી ૨૦૨૦નાં દિવસે જેજેસી સેન્ટ્રલ બોર્ડનાં માનવંતા પદાધીકારી ચેરમેન શ્રીમાન શ્રી પ્રફૂલભાઈ કામદાર તથા માનનીય સેક્રેટરી જનરલ શ્રીમાન શ્રી જયંતીભાઈ છાડવાની ઉપસ્થિતિમાં દામોદર હોલમાં લેડીઝવીંગની ઉત્સાહી કમીટી તથા ૪૦૦ માનવંતા મેમ્બરોની હાજરીમાં થઈ. તેમને વધાવવા તથા પ્રોત્સાહન આપવા જેજેસી ચેમ્બુરનાં પ્રતિનિધિ શ્રી શાંતાલાલભાઈ નંદુ તથા શ્રી જતીનભાઈ છેડા પણ પધારેલ. દિપ્તીબેનના વડીલ કુટુંબીજનો-ફ્રેન્ડ્સની હાજરી પ્રોગ્રામને ચાર ચાંદ લગાડેલ. દરેક કમીટી મેમ્બરને પોતાના હોદ્દા પ્રમાણેની શપથવિધિ ખૂબ જ રસપ્રદ રીતે થઈ. પ્રમુખપદની ઉચ્ચ પદવી નાની વયે પામેલ મીઠાં, મલતાવડાં દિપ્તીબેન છેડા એ ખૂબજ ઉત્સાહ અને સંસ્થાની ઉજ્જવિનીનાં શુભ સંકલ્પને સ્વપ્ન સાથે સ્વિકારેલ સાથે સંસ્થાનો બર્થડે પણ “પ્રેમનું પાસવર્ડ” આ સંગીતમય પ્રોગ્રામથી શાનદાર રીતે





ઉજવવામાં આવ્યો. વર્ષ ૨૦૨૦ અને ૨૦૨૧ ની કારોબારી કમિટી નીચે પ્રમાણે

“જૈન જાગૃતિ સેન્ટર લેડીઝ વિંગ સેન્ટ્રલ મુંબઈ”

વર્ષ - ૨૦૨૦ અને ૨૦૨૧ ની કારોબારી કમિટી

- પ્રેસીડેન્ટ - દિપ્તીબેન કાંતીલાલ છેડા  
 I.P.P. - ભાનુબેન અનીલ છેડા  
 ફાઉન્ડર પ્રેસીડેન્ટ - સ્મિતાબેન ધીમંત છેડા  
 વાઈસ પ્રેસીડેન્ટ - પ્રજ્ઞાબેન ભુપેન્દ્ર શાહ  
 સેક્રેટરી - રેણુકાબેન મહેન્દ્ર શાહ  
 રંજનબેન ચંદ્રકાન્ત ગાલા  
 મીનાબેન વિરાટ શાહ  
 જસ્મીનબેન મહેન્દ્ર વીસરીયા  
 ટ્રેઝરર - વનિતાબેન વશનજી દેટીયા  
 કો. ટ્રેઝરર - સરલાબેન મુલચંદ સાવલા  
 કમિટી - અરુણાબેન મહેન્દ્ર ગડા  
 ચંદનબેન ચંદ્રકાન્ત ગાલા  
 વર્ષાબેન ઉમેશ ગડા  
 ડૉ. અરવિંદાબેન  
 ડૉ. પ્રવીણ છેડા

## જેજેસી એલીસબ્રીજ



જેજેસી - એલિસબ્રીજની સ્થાપના તા. ૭.૭.૧૯૯૬ના રોજ કરવામાં આવેલી. જેના મુખ્ય હેતુઓ સામાજિક સેવાના કાર્યક્રમો, ધાર્મિક કાર્યક્રમો, તીર્થયાત્રાઓ, મનોરંજન, તથા ખાસ કરીને ઉચ્ચ શિક્ષણ અને વિદેશ શિક્ષણ માટે વિદ્યાર્થીઓને વગર વ્યાજની લોનની સહાય આપવાના રહેલા છે.

સેન્ટરના પ્રમુખ શ્રી હિરેનભાઈ જણાવેલ છે કે હાલમાં સેન્ટર તેના અસ્તિત્વના સ્વયં વર્ષમાં એટલે કે રજત જયંતિ વર્ષની ઉજવણી કરી રહેલ છે.

કોરોનાની મહામારીમાં પણ રજત જયંતિ વર્ષ નિમિત્તે દરેક સભ્ય ભાઈ-બહેનોને ૨૦૦૦/-રૂપિયા સુધીની રકમ ઉપર ૩૧% Discountથી દવાઓ આપેલ છે. તથા ૧૦૦ ગ્રામ ચાંદીની લગડી અને ૫૦૦ ગ્રામ બદામ પાકનું વિતરણ કરવામાં આવેલ હતું.



## પુસ્તક કે સાહિત્ય સાથે પ્રેમ કર્યા સિવાય છૂટકો જ નથી !

વાંચનનો શોખ હોવો એ એક આશીર્વાદ છે. કોઈ સામાયિકમાં છપાયેલી વાર્તા કે લેખના શબ્દો જ્યારે તમારી આંખો સમક્ષ જીવંત થાય ત્યારની મનઃસ્થિતિ કંઈક અદ્ભુત હોય છે. જેવી રીતે કોઈ મોટા પુસ્તકને સંક્ષિપ્ત રીતે વર્ણન કરતી ગાઈડ કે અપેક્ષિત બજારમાં ઉપલબ્ધ હોય છે. બસ એવી જ રીતે આજે કોઈ ખ્યાતનામ પુસ્તકનું ફિલ્મરૂપે સંક્ષિપ્તમાં રૂપાંતરણ કરી દેવામાં આવતું હોય છે. સ્વાભાવિક રીતે જ જે રચના વિજયુઅલ ગ્રાફિક્સ રૂપે માત્ર બે કલાકમાં જોવા કે માણવા મળે એના માટે કોઈ શું કામ આંખો ખેંચીને ૨૦૦ કે ૩૦૦ પાના વાંચે ? આજે એવા કેટલાય લોકો છે કે જેણે ગેમ ઓફ થ્રોન્સની આઠેઆઠ સિઝન રાત ઉજાગરા કરીને જોઈ છે, પણ જે પુસ્તક ઉપરથી એ પ્રેરિત છે એ પુસ્તક વાંચવાની તસ્દી સુધ્યાં નહીં લીધી હોય. હાલમાં જ ગેમ ઓફ થ્રોન્સ પુસ્તકના લેખક જ્યોર્જ. આર. આર. માર્ટિને પોતાના બ્લોગની કોમેન્ટમાં કહ્યું કે એના પુસ્તકમાં ગેમ ઓફ થ્રોન્સનો અંત એવો નહીં હોય કે જેવો વેબ સીરિઝમાં દર્શાવવામાં આવ્યો.



દરેક વ્યક્તિ જુદી જુદી પરિસ્થિતિઓમાં જીવન જીવતી હોય છે અને માટે જ ભગવદ ગીતા ગ્રંથમાં રહેલા કોઈ શ્લોકનું વ્યક્તિએ પોતાની સમજ અનુસાર કરેલું વિશ્લેષણ અને મહાભારત સીરિયલમાંના એ જ શ્લોકના ભાષાંતરમાં ફરક જોવા મળી શકે છે. શ્લોક તો એનો એ જ છે પણ ફેર વ્યક્તિગત પરિસ્થિતિનો છે અને માટે જ વાંચન તમે વ્યક્તિગત ઉકેલ આપે છે જ્યારે કોઈ સીરિયલ કે વીડિયો એ સાર્વજનિક ઉકેલ આપતો હોય છે જે ક્યારેક લાગુ પડે ખરો અને ક્યારેક ન પણ પડે! અહીં એ બાબત પણ સમજવી જોઈએ કે લેખન અને પડદા ઉપરની અભિવ્યક્તિમાં બહુ મોટો ભેદ રહેલો છે. પુસ્તકમાં લખેલી દરેકેદરેક સૂક્ષ્મ બાબતોને પડદા ઉપર દર્શાવવી લગભગ અશક્ય બાબત છે. તો વળી ક્યારેક કોઈ ઘટનાને શબ્દોનું શરીર દેવું પણ અઘરું હોય એવું બને. આ બંને વસ્તુઓ પોતપોતાની જગ્યાએ કદાચ ઉચિત હોઈ શકે, પરંતુ વ્યક્તિગત વિકાસ માટે અને જ્ઞાનનો પોતાની અંદર પ્રવેશ કરાવવા વાંચન એ શ્રેષ્ઠ પ્રક્રિયા છે. અટાર કલાક બ્લૂ સ્ક્રીન સામે રહેવા ટેવાઈ ગયેલી આપણી આંખોને વાંચન તરફ વાળવી એ બહુ મોટો પડકાર છે. વધતી જતી ટેકનોલોજી સાથે આજે આપણી પાસે વાંચનના પણ વિવિધ વિકલ્પ ઉપલબ્ધ છે. કેટલાંકને પુસ્તકના પાનાની જૂની સુગંધ પસંદ હોય તો વળી કેટલાંકને ડિજિટલ વાંચન ફાવતું હોય, વાંચનનો રોમાન્ચ જળવાઈ રહે એવા તમામ

પ્રયાસો આજે કરવામાં આવી રહ્યા છે. ક્યારેય વિચાર્યું છે શું કામ ?? કારણ કે અક્ષર વિના જ્ઞાન શક્ય નથી હોતું અને માટે જ અક્ષર જ્ઞાનનો મહિમા છે.

કોઈ ફિલ્મ કે વેબ સીરિઝમાં આપણે આપણી દૃષ્ટિથી નહીં પરંતુ જે તે ફિલ્મ કે વેબ સીરિઝનાં નિર્દેશકની દૃષ્ટિએ જોઈ રહ્યા હોઈએ છીએ. તમે એ જ વિચારો છો કે જે પડદા ઉપર ભજવાઈ રહ્યું છે. અહીં વિચારવાનો અવકાશ બહુ ઓછો આપવામાં આવતો હોય છે માટે જ વ્યક્તિની પ્રાકૃતિક મૌલિકતા ધીરે ધીરે નષ્ટ થતી જાય છે. હા, રોમાન્ચ ચોક્કસ બની રહે છે, પરંતુ એ જ્ઞાન નથી જન્મ લેતું કે જે કોઈ સાહિત્ય તમને આપતું જાય છે. કોઈ પુસ્તકના વાંચનની ગતિ, ઊભા થતા દૃશ્યની ઊંડાઈ અને આગળ શું થશે એનો રોમાન્ચ બધું જ વાચકના હાથમાં રહેલું છે. રાધા-કૃષ્ણ વિષે વાંચતી વખતે તમારી સમક્ષ ઊભી થતી રાધા કે કૃષ્ણની છબી એ તમારી મૌલિક છબી છે, પરંતુ જ્યારે કોઈ સીરિયલમાં રાધા-કૃષ્ણ દેખાડવામાં આવે ત્યારે એ નિર્દેશકે પસંદ કરેલા રાધા-કૃષ્ણ છે, ચોક્કસપણે તેઓ આપણી મૌલિક છબી સાથે મેળ ખાતા હોય, પણ ખરા પરંતુ એની પસંદગી આપણા હાથમાં નથી હોતી ખરું ને ? જ્યાં સુધી કોઈ શક્તિ આપણા હાથમાં છે ત્યાં સુધી એ શક્તિ આપણો વિલય નથી કરી શકતી.

તો વળી, આજે માનવ સંસ્કૃતિ સામે બીજો સૌથી મોટો પડકાર હોય તો એ છે શબ્દ ભંડોળનો પડકાર ! કેટલાય શબ્દો આજે નષ્ટ થઈ રહ્યા છે કારણ કે દુનિયા હવે શબ્દો કે ભાવનાઓથી પણ આગળ નીકળતી ચાલી છે ! ધીરજ રાખી વાર્તાને આગળ વધારવાની શક્તિ પણ આપણે ધીરે ધીરે ગુમાવી રહ્યા છીએ, અહીં બધું ફાસ્ટ ફોરવર્ડમાં જોવાય છે અને દુર્ભાગ્યે પુસ્તક કે સાહિત્યમાં એવું કોઈ બટન નથી હોતું ! હોય છે તો બસ એક અદ્ભુત વાર્તા કે વિચાર, જેને વાંચીને પોતાની સામે માનસિક રીતે ઊભી થયેલી જોવાનો રોમાન્ચ, કેટલાક શબ્દોનો શબ્દ ભંડોળ અને આપણી વિચારસરણીની સીમાઓને વધુ ને વધુ વિસ્તારી જતા કેટલાક વિચારો ! વિચારો કે જે જીવન બદલવા અને ઉજાગર કરવા સક્ષમ છે. એક મહાન માનવ બની ઇતિહાસ લખવા ઈચ્છતા હો તો પુસ્તકો અને સાહિત્ય સાથે પ્રેમ કરવો જ પડશે ! ખોટું લાગતું હોય તો તપાસી જુઓ ઇતિહાસ ! દુનિયાના કોઈ પણ સી.ઈ.ઓ. વેબ સીરિઝ જોઈને સી.ઈ.ઓ નહીં બન્યા હોય !

(સાભાર : જન્મભૂમિમાંથી)

## રોજેરોજ સ્કૂલના ટિક્કિનમાં બિસ્કિટ-બ્રેડ આપી શકાય ?

### ચોમાસામાં બાળકોથી કેળાં ખવાય ? - મેઘના પારેખ (ડાયેટિશિયન)

**સવાલ :** હું મારા હસબન્ડને તથા બાળકોને એલ્યુમિનિયમ ફોર્મલમાં ખાવાનું પેક કરીને આપું છું. મારે એ જાણવું છે કે એલ્યુમિનિયમ ફોર્મલ સેફ તો છેને ?

**ઉત્તર :** હા, એલ્યુમિનિયમ ફોર્મલમાં ભોજન પેક કરવું સેફ છે. જોકે બહુ લાંબો સમય નહીં, કેમ કે પછી ફોર્મલનું એલ્યુમિનિયમ પીગળીને ભોજનમાં ભળવા માંડે છે. એમાંય જો વિનેગર, ટમેટાં કે ટમેટાંનો સોસ વાપરીને બનાવવામાં આવેલું એસિડિક ફૂડ હશે તો તો વધુ ઝડપથી પીગળવા માંડશે. બીજી એક વાત એ જાણી લેજો કે ખાવાનું ફોર્મલમાં વીંટાળીને અવનમાં ગરમ કરવું ઘણું નુકસાનકારક છે. ગરમીથી એલ્યુમિનિયમ ભોજનમાં ભળવા માંડશે, વધુપડતું એલ્યુમિનિયમ શરીરમાં જવાથી બ્રેન સેલ્સનો વિકાસ અટકી જવો, એ ઉપરાંત સ્નાયુના દુખાવા, પેટદર્દ, અલ્સર, ભૂખ મરી જવી, વગેરે જેવા રોગ થાય છે, પણ સવારે બનાવેલી રસોઈ બપોર સુધી, લંચ ટાઈમ સુધી પેક રાખવી નુકસાનકારક નથી.

**સવાલ :** મારા દસ વર્ષના દીકરાને સ્કૂલના ટિક્કિનમાં બિસ્કિટ-બ્રેડ હોય તો એ હોંશે હોંશે આરોગી જાય છે. શું રોજેરોજ બિસ્કિટ-બ્રેડ આપી શકાય કે પછી એને ભાવતું જંક ફૂડ આપું ?

**ઉત્તર :** બચ્ચાંને એમના ટિક્કિનમાં કે નાસ્તાના ડબ્બામાં સારું, પૌષ્ટિક ખાવાનું આપવું બહુ જરૂરી છે. આજનું બાળક દિવસના સરેરાશ સાત-આઠ કલાક ઘરની બહાર સ્કૂલ કે કોલેજ જતાં તમારાં બચ્ચાં બ્રેકફાસ્ટ પણ ઘરની બહાર કરતાં હશે. એમની એકાગ્રતા માટે, થાક્યા વગર અભ્યાસમાં ધ્યાન ચોંટાડી રાખે તથા રોગ સામે પ્રતિકાર ઝીલવાની શક્તિ વધે એ માટે એ સારો, પૌષ્ટિક બ્રેકફાસ્ટ કરે એ અત્યંત

જરૂરી છે. તમારી મૂંઝવણની વાત કરીએ તો બિસ્કિટ-બ્રેડ પૌષ્ટિક નથી. એનાથી બાળકો માંદા પડી શકે છે. એક તો એ પોષણવિહીણો આહાર ખાય છે ને બીજું, મેંદો, કેમિકલ, સુગર, વધુપડતા નમકમાંથી નકરી કેલરીનો ભરાવો શરીરમાં કરે છે. આને બદલે તમારે એને મગની દાળના ઢોસા, પનીર રેપ, મસાલા ઈડલી, કોર્ન ભેલ, પાલક અને વેજિટેબલ ટિક્કી, વગેરે આપવું જોઈએ, જે પૌષ્ટિક પણ છે ને સ્વાદિષ્ટ પણ.

**સવાલ :** વર્ષાઋતુમાં બાળકોને કેળાં આપી શકાય ?

**ઉત્તર :** વધારાથી પોતાના આગમનની સાથે શરદી-ખાંસી-તાવ જેવા ચેપી રોગ પણ લાવતી હોય છે. મારી-તમારી સરખામણીએ આ સીઝનમાં બાળકો ઝટ માંદા પડી જાય છે. કારણકે એ લોકો સતત સેંકડો બાળકો સાથે ભણે છે - રમે છે. વળી, સાવ નાનાં બાળકોની રોગપ્રતિકારક શક્તિ પણ ઓછી હોય આથી જ એમની રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારે એવો ખોરાક એમને આપવો જોઈએ. તમારા સવાલનો જવાબ આપું તો કેળાંથી બાળકોને શરદી થઈ જાય છે એ કેવળ દંતકથા છે. શરદી-ખાંસી વાઈરલ ઈન્ફેક્શન છે, નહીં કે કેળાં ખાવાથી થાય છે. હા, જો તમારા બાળકને શરદી-ખાંસી થયાં હોય તો કેળાં ન આપવાં, કેમ કે કેળાં લાળ-લીંટના સંપર્કમાં આવતાં બાળકને ચીડચીડિયું બનાવશે. બાકી, કેળાં તો દેશભરમાં આસાનીથી મળતું ફળ છે, જે દોડાદોડી કરતાં, રમતાં-ભણતાં બાળકોને અત્યંત જરૂરી એવી ઊર્જા આપે છે. કેળાંમાં રહેલું મિનરલ્સનું ઉચ્ચ પ્રમાણ એની રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારશે. બાકી, ચોમાસામાં પાકું કેળું કે છૂંદેલાં કેળાં (બનાના મેંશ) બચ્ચાંને ખવડાવવાથી એમની તબિયત બગડશે એવો ભય રાખશો નહીં.

(સાભાર : ચિત્રલેખામાંથી)

જેજેસી રજવાડીનું ગૌરવ

એકચ્ચુરીની પરીક્ષામાં તન્વી મિલન દોશી પ્રથમ આવી

ઈન્સ્ટિટ્યુટ ઓફ એકચ્ચુરીસ ઓફ ઈન્ડિયા (IAI) દ્વારા નવેમ્બર, ૨૦૨૦માં લેવાયેલ પરીક્ષાનું પરિણામ ૩૧ જાન્યુઆરી, ૨૦૨૧ના મધ્યરાત્રે ૧૨.૧૫ કલાકે જાહેર થયું.

તન્વી મિલન દોશીએ એકચ્ચુરીના અભ્યાસક્રમના ૧૫ એ ૧૫ લેવલ પ્રથમ પ્રયાસે પાસ કરેલ છે. તેમાંથી ૭ લેવલમાં સંપૂર્ણ ભારતમાં પ્રથમ ક્રમાંકે આવેલ છે અને ૨૩ વર્ષની નાની વયે તે એકચ્ચુરી બનેલ છે. તન્વી લંડન (IFOA) થી



જુલાઈ, ૨૦૨૦માં જ એકચ્ચુરી બની ગઈ હતી. કોરોના ના કપરા સમયમાં ઈન્ડિયાની પરીક્ષા જુનથી નવેમ્બર મુલતવી રહેતા તે ૨૦૨૧માં ઈન્ડિયાથી એકચ્ચુરી બનેલ છે.

હાલમાં તન્વી એચ.ડી.એફ.સી. લાઈફ ઈન્સ્યુરન્સ કંપની લીમીટેડમાં કામ કરે છે. ૧૫ લેવલ પાસ કરવાના કાઈટેરીયા સાથે એકચ્ચુરીસ ઈન્સ્યુરન્સ ના સૌથી મહત્વના પાસા એટલે પ્રોડક્ટ પ્રાઈસીંગ માટે જવાબદાર હોય છે. હાલમાં દેશભરમાં આશરે ૪૫૦ Fully Qualified Actuaries છે.

તન્વીના માતા-પિતા (પ્રીતિ તથા સી.એ. મિલન દોશી)ને તેના ઊપર હંમેશા ગર્વ થાય છે. તન્વી એ ૧૨માં ધોરણ (H.S.C.)ની પરીક્ષામાં મુંબઈમાં પ્રથમ ક્રમાંક મેળવેલ તેમજ પોદાર કોલેજની બી.કોમ.ની પરીક્ષામાં હંમેશા પ્રથમ આવતી હતી. તન્વીના માતા પ્રીતિબેન M.Sc. (Microbiology) છે અને તેઓ રુઈયા કોલેજમાં પ્રોફેસર હતાં. તન્વીના પિતા મિલનભાઈ ચાર્ટર્ડ એકાઉન્ટન્ટ છે અને તેમણે પણ C.A. (Final) માં ૧૯૮૯માં સંપૂર્ણ ભારતમાં રેન્ક મેળવેલ.

તન્વીને સંગીત ખૂબજ પસંદ છે. તે ગીટાર, કીબોર્ડ, હાર્મોનીયમ જેવા વાજાંત્રો પણ વગાડે છે અને ગીતો પણ ગાય છે. તન્વી રમતો જેમ કે ક્રિકેટ, લોન ટેનીસ વગેરે પણ રમે છે.

## રમૂજ વ્યાખ્યાઓ : તો ચાલો જાણીએ અને માણીએ

- ૧) મન : બ્રેક વિનાની મોટર
- ૨) રસોડું : સ્ત્રીઓની પ્રયોગશાળા
- ૩) ઝગડો : મફતમાં મનોરંજન
- ૪) પેટ : ગમે તેવો કચરો નાખવાની જગ્યા
- ૫) હોટેલ : રોગોનું પ્રવેશદ્વાર
- ૬) જેલ : ભાડા વગરનું ઘર
- ૭) સેન્ડલ : યુવતીઓનું હથિયાર
- ૮) હજામ : વાળનો દુશ્મન
- ૯) ઊંધિયું : શાકભાજીનો કુંભમેળો
- ૧૦) મંદિર : વગર પૈસે ચપ્પલ મેળવવાનું સ્થળ
- ૧૧) થિયેટર : કળિયુગનું મંદિર
- ૧૨) મચ્છર : રાત્રિનો સંગીતકાર
- ૧૩) ચશ્મા : ભાડે લીધેલી આંખો
- ૧૪) ભજીયા : ચણાના લોટનો અણુબોમ્બ
- ૧૫) વૃક્ષ : પંખીઓની ધર્મશાળા
- ૧૬) પસ્તાવો : પાપ ધોવાનો માર્ગ
- ૧૭) વાનર : દરેક છાપરાની માલિકી
- ૧૮) ભેંસ : દૂધ આપતી ફેક્ટરી
- ૧૯) કોલેજ : આધુનિક સ્વર્ગ
- ૨૦) બગાસું : ઊંઘનો ટેલિફોન
- ૨૧) સાસુ : પાવર વિનાનો રેડિયો
- ૨૨) સસરો : વહુનો ચોકીદાર
- ૨૩) નાક : ચશ્મા રાખવાનું સ્ટેન્ડ
- ૨૪) અંબોળો : વાળની મિટિંગ
- ૨૫) દાટી : ખાતર વિનાનો પાક
- ૨૬) વિદ્યાર્થી : ગાઈડનો પૂજારી
- ૨૭) લગ્નદિન : ખુશીનો છેલ્લો દિવસ
- ૨૮) વરરાજા : એક દિવસનો બાદશાહ
- ૨૯) સિંદુર : પતિનું લાઈસન્સ

## વસંત પંચમી

“બહારો કુલ બરસાઓ મેરા મહેબુબ આયા હૈ”

“કે ઓટણી ઓઢું ઓઢું ને ઉડી જાય  
ના ના રે સેવાય ના નારે કહેવાય!”

પ્રત્યેક ડાળીએ, કળીએ પાંદડે અને પાંખડીએ કેટલાય દિવસો સુધી સૂરજ, પવન અને પરમેશ્વર મળીને ઝીણું ભરતકામ કરે છે ત્યારે વસંતનું આગમન થાય છે. રંગ બદલે છે ને પાન, ત્યારે જ પાન ખરી જાય છે, બાકી તો એને સાચવવામાં ઝાડનું શું જાય છે? પાનખર પાસે ખરવાનું ઓફીસીયલ લાયસન્સ છે. નવા ઉગેલા પાન પાસે પાનખરનું લર્નીંગ લાયસન્સ છે. ઉગવાનું આરાધ્ય છે. એ શીખવાનું નથી હોતું શીખવાનું છે તે ખરવાનું છે. પ્રેમ વસંત પણ છે અને પાનખર પણ છે.

પક્ષીઓને સૌ સૌને પોતાના ગીત હોય તેમ છતાં ગણગણવાનું સૌનું સહિયારૂં. જ્યારે પક્ષીઓ એક સાથે ગાય છે. ત્યારે વાતાવરણમાં એક જાતની સિમ્ફોની સર્જાય છે. પરંતુ તેના માટે દ્રષ્ટિ અને શ્રવણ શક્તિને સતેજ કરવી પડે. વસંત માટે મને એક જુની ફિલ્મનું ગીત બહુ ગમે છે તે આપની નજર સમક્ષ

“કુહુ કુહુ બોલે કોયલીયા, કુંજ કુંજ મેં ભવરેં ડોલે,

ગુન ગુન બોલે કુહુ કુહુ બોલા કોયલીયા,

રાજશ્રીંગાર શ્રુતુ આવી વંસતી જેસે નાર કોઈ હો રસવંતી,

ડાલી ડાલી તીતલીયા બોલે, કુહુ કુહુ બોલે કોયલીયા!”

હમણાં બે દિવસથી પવનની દિશાએ પરિવર્તન કર્યું છે એટલે અસલ હેમંત શ્રુતુની ખુશનુમા લહેર શરૂ થઈ છે. આ વરસે શિયાળો વહેલાસર આકરો થયો છે. ઉત્તરભારતમાં શીતકાળના પગરણ થતાં હવે સમગ્ર ગુજરાતમાં રવિ મૌસમની જમાવટ થઈ છે.

વૃક્ષ, વનરાજિના પાંદડા સોનેરી થઈ પૃથ્વી પર અભિષેક કરી રહ્યા છે. પરંતુ કોરોના કાળમાં મનુષ્યની જિંદગી આજકાલ આડે પાટે ચડી ગઈ છે. વસંત શ્રુતુ એટલે સ્પ્રીંગ શ્રુતુમાં વૃક્ષપણ પોતાનાં જુના વસ્ત્રો તજી ને નવા વસ્ત્ર ધારણ કરે છે ત્યારે યુવાધન પોતાના વ્યસ્ત જીવનમાં વોટસઅપ, ફેસબુક કે ઇન્સ્ટાગ્રામ માંથી બહાર નીકળીને વસંતને માણવાનું અને જાણવાનું ચુકી જાય છે. આને વિટંબણા કહો કે બે ફિક્કરાઈ પણ આજ વાસ્તવિકતા છે. રાત્રીઓનું સૌંદર્ય તમરાઓનો અવાજ, જુઈ, ચંપો, ચમેલી રાતરાણીની મહેક પણ એનો સાક્ષાત્કાર તો કોઈ વિરલાજ કરી શકે.

જીવન એટલે આનંદ, ઉત્સાહ, પ્રમોદ, પ્રેમ સર્મપણ જીવવાનો હેતુ એ છે કે ઈશ્વર તરફથી જીવનરૂપે જે ભેટ આપણને મળી છે તેને યોગ્યરીતે જીવન જીવી ને સાર્થક કરીએ.

વસંતના જેવો સ્થાયી સ્વભાવ આપણા બધાંના હૃદયમાં માળો બાંધીને કોયલની જેમ ટહુકા વેરે એ જ વસંત પ્રાર્થના. પ્રત્યેક ક્ષણને સુંદર ભાવથી માણતા રહો એ જ વસંતનો સંદેશ...

જય વસંત..... તમને તમારી વસંત ના સોગંધ....

ગુસ્તાખી માફ.....

દિલીપ પીપલીયા

ક્યોં ઉત્થે દિલ છોડ આયે!

તિખારો : પીઠમાં ખંજર હુલાવી દેવું સામાન્ય પણ બે યુવા પ્રેમી જહેરમાં આલિંગના કરે તો અસામાન્ય.

ગઝલ : ના પોષ્ટી ના થમ્સઅપ, ના કોક ભાવે રઈશ તો વિતેલા મિલેનીયમ નો માણસ ઉકાળો મળે તો તરત જ ગટગટાવે”!

“ના રાની ના કાબોલ ન ટવીંકલ ના ટબ્બુ, સુસ્મિતા, કરીશમા નહીં કેટરીના કદી નહીં. એને નરગીસ સપનામાં રોજ આવે રઈશ તો વિતેલા મિલેનાયમનો માણસ”!

ના પીઝા ના હોટડોંગ, ના બર્ગર એને તો કરદનો વધારેલો રોટલો તો તરત જ આરોગે, રઈશતો વિતેલા મિલેનીયમનો માણસ

લાસ્ટસ્ટોક : એક ક્ષણમાં થઈ ગયેલા પ્રેમને સમજવામાં ક્યારેક જીવન ભરની ક્ષણોય ઓકી પડે છે.

ચાલતા ચંત્રે : એક દીકરીના હોય ત્યારે કેટલા અરીસાઓ સામટા ગરીબ બની જાય છે, શેરીના દેવાડે ઉભેલા દીકરાનું શું શું નહીં થતું હોય બોલો હાથમાં ને હાથમાં મોગરાનું ચીમડાવું ફુલ બની જાય પર પોટો સૌ સૌ નો સૂરજ સહી સાચવે, પણ દીકરીના હિસ્સાનું સૂરજનું શું? આમ તો સવાલ આખા ગાયનો છે. પણ કેવલ દીકરાને આવે આસું ગામ વચ્ચે ઓગળતો દીકરો પણ કંઈ નહીં બની જાય છે.

તમે તમારી વસંત ને સારી રીતે સાચવી તો તમારા જીવનમાં પાનખર મોહી આવશે...

## हमारे जीवन में रंग का महत्व

१) रंग हमारे जीवन का एक अभिन्न हिस्सा हैं। रंगों के माध्यम से ही प्रकृति की हरियाली से लेकर सूरज की सुनहरी रोशनी, आसमान का नीलापन, बादलों की काली घटाएं और चंद्रमा का उजलापन देख पाते हैं। बादलों में खिंचती सात रंगों की इंद्रधनुषी रेखा प्रत्येक रंग की सुंदर कहानी बयां करती है। जिसे देखकर मन रंगीन दुनिया का हिस्सा बन जाता है। आज जो रंग या वर्ण हमारे जीवन को रंगीन बनाये हुए हैं और जिनके होने से रंग-बिरंगी उड़ती तितलियों का सुखद अहसास होता है। इनका जन्म कब कहां और कैसे हुआ इसकी जिज्ञासा हमेशा से बनी रही है।

२) क्या कहता है इतिहास...ऐसा माना जाता है कि रंगों का जन्म लगभग २००० ईसा पूर्व हुआ। धीरे-धीरे रंगों की छटा पूरे विश्व में फैल गयी। भारत में प्रारंभिक काल से ही रंगों का विशेष महत्व रहा है। मोहन जोड़ो एव हड़प्पा की खुदाई में सिंधु घाटी सभ्यता में बर्तन एवं मूर्तियां पायी गईं। साथ ही लाल रंग का कपड़ा भी मिला।

३) इतिहास के जानकारों के मुताबिक इस पर मजीठ या मजीष्ठा की जड़ से तैयार किया गया रंग चढ़ा हुआ था। पूर्व में हजारों वर्ष तक मजीठ की जड़ और बक्कम वृक्ष की छाल लाल रंग के स्रोत थे। पीपल, गूलर और पाकड़ जैसे वृक्षों पर लगने वाली लाख कृमियों की लाह से महाउर रंग तैयार किया जाता था। पीला रंग और सिंदुर हल्दी से प्राप्त होता था।

४) प्राचीन मिस्त्र में रंगों का उपयोग 'उपचार रंग' के रूप में भी किया गया। मिस्त्र निवासी सूर्य की उपासना किया करते थे। जिनका मानना था कि सूर्य के प्रकाश के बिना जीवन असम्भव है। उन्होंने प्रकृति के रंगों के मुताबिक ही अपने मंदिरों को भी रंगा हुआ था। नीले आसमानी रंग से उनको काफी लगाव था। इनके कक्ष भी विभिन्न रंगों से सजे होते थे।

५) न्यूटन...रंगों की रहस्यमय संगीत दुनिया को जानने के लिए वैज्ञानिक और दार्शनिक हमेशा से ही जिज्ञासु रहे। परंतु इसका सटीक अध्ययन सबसे पहले न्यूटन ने किया। जिन्होंने यह कहकर सनसनी फैला दी कि रंग एक नहीं सात होते हैं। इसको प्रमाणित करने के लिए उन्होंने एक प्रयोग किया जिसमें एक अंधेरे कमरे में छोटी से छेद द्वारा सूर्य का प्रकाश आता था। यह प्रकाश एक प्रिज्म कांच द्वारा अपवर्तित होकर सफेद पर्दे पर पड़ता था।

६) पर्दे पर सफेद प्रकाश के स्था पर इंद्रधनुष के सात रंग दिखाई दिये। ये रंग लाल, नारंगी, पीला, हरा, आसमानी, नीला तथा बैंगनी हैं। जब न्यूटन ने प्रकाश के मार्ग में एक और प्रिज्म से उलटा रखा, तो इन सात रंगों का प्रकाश मिलकर पुनः सफेद रंग प्रकाश बन गया। इन्हीं सात रंगों के इंद्रधनुष नाम से जाना जाता है।

७) "जब भी कोई व्यक्ति अपनी स्वस्फुरणा से जीता है, कवि हो, चित्रकार हो, मूर्तिकार हो, नर्तक हो, या इनमें से कुछ भी न हो, दुनिया पहचान सके

ऐसा कुछ भी न हो, बिल्कुल साधारण-सा व्यक्ति हो, फिर भी उसके जीवन में काव्य होता है, सौंदर्य होता है, संवेदनशीलता होती है, क्योंकि उसके भीतर समाधि होती है।”

क्या है रंग और प्रकाश में अन्तर?

१) इस जगत में किसी भी चीज में रंग नहीं है। पानी, हवा, अंतरिक्ष और पूरा जगत ही रंगहीन है। यहां तक कि जिन चीजों को आप देखते हैं, वे भी रंगहीन हैं। रंग केवल प्रकाश में होता है।

२) रंग वह नहीं है, जो वो दिखता है, बल्कि वह है जो वो त्यागता है। आप जो भी रंग बिखेरते हैं, वही आपका रंग हो जाएगा। आप जो अपने पास रख लेंगे, वह आपका रंग नहीं होगा। ठीक इसी तरह से जीवन में जो कुछ भी आप देते हैं, वही आपका गुण हो जाता है। अगर आप आनंद देंगे तो लोग कहेंगे कि आप एक आनंदित इंसान हैं।

३) प्रकाश स्वयं रंगहीन है। सारे रंग प्रकाश के हैं, परंतु प्रकाश का कोई रंग नहीं है। प्रकाश मात्र रंगों का अभाव है। प्रकाश सफेद है। सफेद कोई रंग नहीं होता। जब प्रकाश विभाजित किया जाता है, विश्लेषित, किया जाता है अथवा प्रिज्म में से गुजारा जाता है, तो वह सात रंगों में बंट जाता है। मन भी प्रिज्म की तरह ही काम करता है-एक आंतरिक प्रिज्म की भांति।

४) बाहर का प्रकाश यदि प्रिज्म में से निकाला जाए, तो सात रंगों में बंट जाता है। आंतरिक प्रकाश भी यदि मन से निकाला जाए, तो सात रंगों में बंट जाता है। इसलिए आंतरिक यात्रा में रंगों का

अनुभव हो, तो इसका मतलब है कि आप अभी भी मन में ही हैं।

५) प्रकाश का अनुभव मन से अतीत है, किंतु रंगों का अनुभव मन के भीतर है। यदि आपको अभी भी रंग ही दिखलाई पड़ते हैं, तो आप अभी मन में ही हैं। मन का अतिक्रमण अभी नहीं हुआ। इसलिए, पहली बात जो स्मरण रखने की है, वह यह है कि रंगों का अनुभव मन के भीतर ही है, क्योंकि मन प्रिज्म की तरह काम करता है, जिसमें से आंतरिक प्रकाश को बांटा जा सकता है। इसलिए सबसे पहले कोई रंगों को अनुभव करना प्रारंभ करता है। फिर रंग विलीन हो जाते हैं और केवल प्रकाश ही रह जाता है।

६) प्रकाश सफेद होता है। सफेद कोई रंग नहीं है। जब सारे प्रकाश एक हो जाते हैं, जब सारे रंग एक हो जाते हैं, तब सफेद निर्मित होता है। जब सारे रंग मौजूद हों-अविभाजित, तब आप सफेद का अनुभव करते हैं। जब कोई रंग न हो, तब आप काले का अनुभव करते हैं। काला व सफेद दोनों ही रंग नहीं हैं। जब कोई रंग नहीं है, तब काला होता है। जब सारे रंग उपस्थित हों तो फिर सफेद है। और बाकी सारे रंग केवल विभाजित प्रकाश हैं।

७) इसलिए यदि आप भीतर रंगों को अनुभव करते हैं, तो फिर आप मन में हैं। अंतः रंगों का अनुभव मानसिक है, वह आध्यात्मिक नहीं है। प्रकाश का अनुभव आध्यात्मिक है, किंतु रंगों का नहीं, क्योंकि जब मन नहीं है तो आप रंगों का अनुभव नहीं कर सकते। तब केवल प्रकाश का अनुभव होता है।

## કોઈ માણસ શું કહે છે એના કરતાં શું કરે છે એ વધુ મહત્વનું છે

લોકડાઉન દરમિયાન એક સ્કૂલમાં આશ્રય લેનારા ગરીબ મજૂરોએ જોયું કે એ સ્કૂલ ભૂતબંગલા જેવી બની ગઈ છે એ પછી...

લોકડાઉનના શરૂઆતના તબક્કાની વાત છે. રાજસ્થાનના સિકર ગામની સ્કૂલમાં ગુજરાત અને મધ્ય પ્રદેશથી આવેલા મજૂરોને ક્વોન્ટાઈનમાં રખાયા હતા. ગ્રામ પંચાયત દ્વારા તે બધા મજૂરોની પૂરતી કાળજી લેવાઈ રહી હતી જેથી તેમને તકલીફ ના પડે. પણ તે મજૂરોના મનમાં એવી લાગણી ઊભરાઈ રહી હતી કે અમે હરામના રોટલા ખાઈ રહ્યા છીએ.

તેમની ખુદદારીની ભાવનાને કારણે તેમણે આપસમાં વાત કરી કે આ શાળામાં આપણને આશરો મળ્યો છે અને આ ગામ આપણને આ કપરા સમયમાં મદદ કરી રહ્યું છે તો આપણે આ શાળા અને ગામનું ઋણ ચૂકવવું જોઈએ.

છેવટે તેમણે નક્કી કર્યું કે આ રીતે મફતમાં રોટલા ખાવાને બદલે આ ગામ માટે અને આ સ્કૂલ માટે કંઈક કરી છૂટીએ.

તે ગરીબ મજૂરોએ જોયું કે એ સ્કૂલ ભૂતબંગલા જેવી બની ગઈ હતી. તેમણે સિકર ગામના સરપંચને પૂછ્યું કે છેલ્લે આ સ્કૂલને ક્યારે કલર થયો હતો અને આખી સ્કૂલની સાફસફાઈ થઈ હતી?

સરપંચે કહ્યું કે બજેટના અભાવે વીસ વર્ષથી સ્કૂલને કલર થયો નથી!

મજૂરોએ કહ્યું કે અમને કલર, બ્રશ, ચૂનો અને બીજી વસ્તુઓ અપાવો અમે આ સ્કૂલને કલર કરી દઈશું.

સરપંચે એ વ્યવસ્થા કરી આપી અને એ મજૂરો કામે વળગી ગયા. તેમણે સ્કૂલની સાફસફાઈ કરી અને પછી સ્કૂલને કલર કરવાનું કામ હાથ ધાર્યું. થોડા દિવસોમાં તો તેમણે સ્કૂલને નવીનકરોર સ્કૂલ જેવી બનાવી દીધી.

સરપંચ અને ગામના લોકો ખુશ થઈ ગયા.

સરપંચે તેમને પૈસા આપવાની કોશિશ કરી. તો તે ખુદદાર મજૂરોએ કહ્યું કે અમે આ કામ માટે પૈસા લઈએ તો નમકહરામ કહેવાઈએ! અમે અહીં મફતમાં રોટલા ખાઈ રહ્યા છીએ તો અમને શરમ આવતી હતી એટલે અમારે તો તમારો આભાર માનવો જોઈએ કે તમે અમને મફતનું ખાવાના બોજમાંથી મુક્ત કર્યા.

દોસ્તો, કપરા સમયમાં કોઈને ગાળો આપીને બળાપો ઠાલવવાની કે નસીબને કોસીને મણમણના નિસાસા નાખવા જેવી પ્રવૃત્તિ તો મોટા ભાગના માણસો કરતા હોય છે, પણ જ્યારે મજૂરોની મંજૂરી ન મળતી હોય, આવક બંધ હોય ત્યારે સામે ચાલીને રુડુંરુપાળું કામ કરી આપવાનો વિચાર આવવો અને એ અમલમાં મૂકવો એ કેટલી મોટી વાત છે. અને કામ ન કરી શકવાને કારણે આવક બંધ હોય ત્યારે કોઈ સામે ચાલીને પૈસા આપતા હોય ત્યારે એ પૈસાનો નમ્રતાપૂર્વક અસ્વીકાર કરવો એ તો એનાથી પણ મોટી વાત છે.

સિકર ગામની એ સ્કૂલને કલર કરી આપનારા મજૂરોએ કશું પણ બોલ્યા વિના મોટો બોધ આપી દીધો.

ઘણા કરોડપતિ કે અબજોપતિ ‘ભિખારીઓ’ માટે આ વાત સમજવાનું મુશ્કેલ છે, પણ આ મજૂરોની વાત મારા હૃદયને સ્પર્શી ગઈ એલે તમારી સાથે શેર કરી.

અગાઉ આ મજૂરોની તસવીર મેં સોશિયલ મીડિયા પર શેર કરી હતી.

ઘણા ફાઈવસ્ટાર બાવાઓ, બાબાઓ, બાપુઓ, સ્વામીઓ, મહારાજો, મૌલવીઓ કે પાદરીઓના શબ્દો પોકળ હોય છે. એના કરતા આવા મૂક રીતે કરાયેલા કામ પરથી પ્રેરણા લેવી જોઈએ.

કોઈ માણસ શું કહે છે એના કરતાં શું કરે છે એ વધુ મહત્વનું છે.

- મુંબઈ સમાચારમાંથી



# દરેક શુભકાર્યોમાં સાથિયા 'સ્વસ્તિક'નું મહત્વ

ડૉ. ઉમાકાન્ત જે. જોષી

સમાજનું ઘરનું કલ્યાણ થાય, મંગળ થાય. સુખ અને સ્વાસ્થ્ય જળવાઈ રહે તે માટે સૈકડો ઋષિઓએ સમાજનું માંગલ્ય થાય તે માટે તેમણે તેજસ્વી વિચાર પરંપરા નિર્માણ કરી. આવા માંગલિક જીવનનો ભાવ વ્યક્ત કરવા તેમણે પ્રતિક આપ્યું એ પ્રતિક એટલે સાથિયો અથવા સ્વસ્તિક. તેથી આપણે ત્યાં એવો એકેય માંગલિક પ્રસંગ લગ્ન હોય કે શારદાપૂજન-લક્ષ્મીપૂજન હોય. નવજાત શિશુનો છટ્ટીનો દિવસ હોય કે ઉંખરા પૂજન હોય. બધે કુમકુમના સ્વસ્તિક કે સાથિયો દોરવામાં આવે છે. આ મંગળભાવની નિશાની છે.

સ્વસ્તિક પાછળની વૈદિક ધારણા સ્વસ્તિકમાં મૂળ ધાતુ સુ+અસ્ છે. સુ એટલે સાઈ, માંગલિક, કલ્યાણકારી અને અસ એટલે હોય. અસ્તિત્વ, સત્તા વિગેરે. સ્વસ્તિક એટલે કલ્યાણની સ્થાપનાની મંગલમય ભાવનાનું પ્રતિક.

સ્વસ્તિ ઉપરથી સ્વસ્તિક થયું તે માટેનો દરેક શુભકાર્યમાં ભદ્રસૂક્તનો અતિપ્રચલિત મંત્ર પ્રથમ બોલાય છે.

‘અપારશક્તિ કીર્તિવાળા ઈન્દ્રભગવાન અમારું કલ્યાણ કરો,

સર્વવ્યાપિ છો એવા પોષણ કરનારા સૂર્ય ભગવાન અમારું કલ્યાણ કરો. વિષ્ણુ ભગવાનનું વાહન ગરુડ અમારું કલ્યાણ કરો-રક્ષા કરો, ગુરૂ બૃહસ્પતિ અમારું રક્ષણ કરો.’

આવા ચારચરણોનો આ મંત્ર ચારેય દેવો પાસેથી કલ્યાણની માંગણી કરતો આ પ્રાર્થનાનો મંત્ર છે. આ મંત્રમાં જીવની જીવન યાત્રાનું દર્શન છે. અને એ કલ્યાણકારી બને એ ભાવના પણ છે. સમગ્ર ચાર પ્રકારની જીવસૃષ્ટિનાં કલ્યાણ માટેની આ પ્રાર્થના છે.

સ્વસ્તિક સાથિયાની ચાર ભૂજા:

સ્વસ્તિક સાથિયાની ચાર ભૂજા છે. ચાર રેખાઓ

છે. ચારેય રેખાઓ એકત્રિત થાય છે, તે તેનું મધ્યબિંદુ છે. તેને આભુ કહે છે. એટલે કે તે અમૂર્ત સત્ તત્વ છે. આ ચારેય ભૂજાઓ લીટીઓ ચારેય દિશાઓ જેમકે ઊભી લીટી (I) ઉત્તર અને દક્ષિણનું પ્રતિક જ્યારે આડીલીટી (-) એટલે પૂર્વ અને પશ્ચિમ આ ચારેય દિશાઓ એકત્ર કરીયે તો (I+)નું ચિહ્ન થાય છે. ચારેય દિશાઓએ શુભ અને કલ્યાણકારી બને તેનું માંગલ્ય ચિહ્ન સ્વસ્તિક કે સાથિયાનું ચિહ્ન ગણાય છે. તેનું મધ્યબિંદુ એ વિષ્ણુ ભગવાનનું નાભિકમળ-સ્થાન ગણાય છે. આ ઉપરથી એમ પણ અનુમાન કરવામાં આવે છે કે સ્વસ્તિક-સાથિયો સર્જનનું પણ પ્રતિક છે.

દુનિયાનાં દરેક દેશોમાં-ધર્મોમાં આ ચિહ્ન સામાન્ય છે. કારણકે તે ચારેય દિશાઓનો સંકેત આપે છે. અને શક્તિના સ્ત્રોતનો પણ શુભસંદેશ આપે છે.

જૈન ધર્મોમાં એટલે કે પાલી ભાષામાં તેને ‘સાક્ષી’ નામથી સંબોધિત કરવામાં આવ્યો છે તેને ‘સાક્ષિયો કર્મ’ એટલે કે પ્રત્યેક શુભ અને મંગળ કાર્યોમાં તે સાક્ષી તરીકે ઉપસ્થિત રહે છે.

બૌદ્ધ ધર્મમાં પણ સ્વસ્તિકનું મહત્વ છે. સ્વસ્તિક-સાથિયો તે સર્જનનું પ્રતિક પણ માનવામાં આવે છે. કોસ પણ સ્વસ્તિકનું પ્રતિક મનાય છે.

સ્વસ્તિક-સાથિયોએ પ્રાચિનકાળથી જ માનવે નિર્માણ કરેલું અર્થપૂર્ણ ધાર્મિક ભાવનાનું, શાશ્વત માંગલ્યનું પ્રતિક ગણાય તેવું કહેવામાં અતિશયોક્તિ નથી. આ ભાવ ગર્ભિત ધર્મનું વિશ્વવ્યાપી પ્રતીક છે.

શાંતિ-સમૃદ્ધિ અને માંગલ્યનું આ પ્રતિક જીવન કલ્યાણકારી બને તે માટે વેદોએ ગાયેલી સ્વસ્તિક વાચનની પ્રાર્થનાનું હાઈ ધ્યાનમાં રાખનારનું જીવન મંગળ બનશે તેવી ‘સ્વસ્તિ’ પ્રાર્થના સાથે.

## ક્રેડિટ કાર્ડ

એક દિવસ ડૉરબેલ વાગ્યો. મેં મંગલ મંદિર ખોલ્યું ને જોયું તો 'દ્વાર ઊભો શિશુ ભોળો.' જોકે શિશુ તો ન કહેવાય, અટાર-વીસ વરસનો યુવાન હતો, પણ એનો ચહેરો શિશુ જેવો માસૂમ હતો. મેં એને આવકાર્યો, બેસાડ્યો, પાણી આપ્યું અને પછી આવવાનું પ્રયોજન પૂછ્યું. યુવાને એક રાષ્ટ્રીયકૃત બેંકનું નામ આપી પૂછ્યું, 'અંકલ! આ બેંકમાં તમારો પી.પી. એફ. એકાઉન્ટ છે?'

'હા,' મેં કહ્યું.

'એમાં લાખ રૂપિયાનું બેલેન્સ છે?'

'હા,' મેં કહ્યું. મેં 'હા' કહી એમાં સત્ય જરૂર હતું, પણ હરશ્ચિંદ્રનું સત્ય નહોતું, યુધિષ્ઠિરનું સત્ય હતું. ઈન્કવેસ્ટમેન્ટમાં રાહત મળે એ હેતુથી એક મિત્ર પાસેથી દર વર્ષે પંદર-વીસ હજાર રૂપિયા લઈ, પી.પી.એફ.ના મારા નામના એકાઉન્ટમાં જમા કરાવ્યા હતા. મુદત પૂરી થયે આ પૂરેપૂરી રકમ મિત્રને આપી દેવાની હતી - વ્યાજ સહિત. મેં તો કેવળ સાક્ષીભાવે રકમ જમા કરાવી હતી ને મુદત પૂરી થયે સાક્ષીભાવે પૈસા લેવાના હતા. 'બેફામ'ના, મરણ વિશેના પેલા શેર 'અવસર મારો હતો ને મારી હાજરી નહોતી' - ની જેમ પૈસા મારે નામે હતા, પણ મારી માલિકીના નહોતા.

'બેંક તરફથી તમને ક્રેડિટ કાર્ડ મળી શકે તેમ છે,' યુવાને કહ્યું.

'ક્રેડિટ કાર્ડની ફી કેટલી છે?'

'મફત, તદ્દન મફત! એક વરસ સુધી.' 'વરસ પછી?'

'વરસ પછી તમારી ઈચ્છા હોય તો નક્કી કરેલી ફી ભરી, કાર્ડ ચાલુ રાખી શકો છો. ઈચ્છા ન હોય તો બંધ કરી શકો છો, પણ વરસ સુધી તો કશી ફી નહિ. સાવ ફી.'

'તમારી અને તમારી બેંકની ભલી લાગણી માટે આભારી છું, પણ મારે ક્રેડિટ કાર્ડની જરૂર નથી.'

'પણ અંકલ, કાર્ડ મફત મળે છે. કાર્ડ પર તાત્કાલિક શ્રીસ હજારની લોન મળી શકશે. એ.ટી.એમ.ની પણ સગવડ છે.' આ એ.ટી.એમ એટલે શું એ હું સમજી શક્યો નહિ, પણ આપણા જ્ઞાનનું પ્રદર્શન કરવાનો આપણામાં જેટલો ને જેવો ઉત્સાહ હોય છે, તેટલો ને તેવો અજ્ઞાનનો એકરાર કરવાનો નથી હોતો, એટલે એ.ટી.એમ - એ ત્રણ અક્ષર દ્વારા શું સૂચવાય છે એ મેં પૂછ્યું નહિ.

'તમારી વાત બરાબર છે.' મેં કહ્યું, 'ક્રેડિટ કાર્ડના

ઘણા લાભ હશે, પણ હવે મારે એનો ખપ નથી. નોકરીમાંથી નિવૃત્ત થયો એની સાથે લોન લેવામાંથી પણ હું

નિવૃત્ત થઈ ગયો છું.'

'બટ અંકલ, યુ નો, આમાં કાર્ડની સાથે આઠ લાખ રૂપિયાનો વીમો પણ બેંકર ઉતરાવશે અને એનું પ્રીમિયમ પણ બેંક ભરશે. ધારો કે કાલે તમને કંઈ થઈ જાય તો - જોકે, કાલે કંઈ થઈ જાય તો કશું ન મળે, પણ ક્રેડિટ કાર્ડ મળ્યા પછી, ધારો કે અંકલ, તમે સડનલી ઓફ થઈ જાવ તો આઠ લાખ રૂપિયા મળે.'

'સ્વર્ગમાં?'

'ના, અહીં જ, તમારા ઘરના સભ્યોને આઠ લાખ રૂપિયા મળે.'

કોઈ સંત-મહાત્માની જેમ આ યુવાન મને જીવનની ક્ષણભંગુરતાનો ખયાલ આપી રહ્યો હતો અને આ ક્ષણભંગુરતાનો પૉઝિટિવ ઉપયોગ કરવા સમજાવી રહ્યો હતો. આમ છતાં, કાર્ડ લેવાનો મારો ઉત્સાહ વધ્યો નહિ, પરંતુ અત્યાર સુધી યુવાન સાથેનો મારો સંવાદ તટસ્થપણે સાંભળી રહેલા મારા ઘરના સભ્યો આઠ લાખ રૂપિયાના વીમાની વાત સાંભળી એકદમ ઉત્સાહમાં આવી ગયા. 'કાર્ડ મફત મળે છે તો લઈ લો ને!' એવો અભિપ્રાય સર્વાનુમતે વ્યક્ત થયો.

'જીવતાં તો આ લોકોને કશા કામમાં ન આવ્યો, પણ મરીને કામમાં આવી શકાતું હોય તોપણ કશું ખોટું નહિ' એમ વિચારી મેં કાર્ડ માટે સંમતિ આપી. 'થેંક્ યુ, અંકલ! આવતી કાલે અમારા એક સાહેબ આવશે અને ફોર્મ ભરાવી જશે,' કહી યુવાન વિદાય થયો.

આમ જુઓ તો મારું આજ સુધીનું જીવન બધું ક્રેડિટ પર લેવામાં વીત્યું છે. જ્યાંજ્યાં નોકરી કરી છે, ત્યાંત્યાં જેજે લોનો ઉપલબ્ધ હતી, તે તે લોનો મેં હંમેશાં લીધી છે. એક લોન ભરવા બીજી લોન અને બીજી લોન ભરવા ત્રીજી લોન-એમ લોનની શૃંખલા મારા જીવનમાં રચાતી રહી છે. મારા પગારપત્રમાં લોન અંગેનાં જેટલાં ખાનાં હોય તે સઘળાં હંમેશાં ભરાયેલાં જ રહેતાં. નિવૃત્ત થયો ત્યારે મારા છેલ્લા પગારમાંથી ઓફિસમાંથી લીધેલી મકાનની લોનની રકમ એડવેસ્ટ કરવામાં આવી હતી.

પગારની રકમ ઉપરાંત થોડી રકમ ગાંઠની (અલબત્ત, ક્રેડિટ પર લઈને) ઉમેરીને મેં ઓફિસના મકાનની લોન સરભર કરાવી હતી. ઓફિસની ક્રેડિટ કૉ-ઓપરેટિવ સોસાયટીમાંથી વધુમાં વધુ લોન લેવાનો રેકર્ડ મારે નામે

નોંધાયો છે. આ રેકર્ડ, મારી નિવૃત્તિ પછી પણ, હજુ અકબંધ છે. જીવનજરૂરિયાતની બધી જ ચીજવસ્તુઓ મેં આજીવન ઉધાર લીધી છે. સ્કૂટર, રેડિયો, ટેલિવિઝન, ફર્નિચર, પુસ્તકો, પુસ્તકો રાખવા માટેના કબાટનું લાકડું, પેન્ટ-શર્ટ માટેનું મોંઘું કાપડ- બધું જ ક્રેડિટ પર.

જીવનની સૌથી મહત્વની બે બાબતો પણ ક્રેડિટ પર લીધેલા પૈસાથી જ સિદ્ધ કરી હતી: ઘર બંધાયું (લગ્નના અર્થમાં) તે પણ ક્રેડિટ પર લીધેલા પૈસામાંથી અને ઘર (મકાન) બંધાવ્યું તે પણ મિત્રોના પૈસામાંથી ને પછી ઓફિસની લોનમાંથી. મિત્રોની અને ઓફિસની લોનમાંથી બનેલો મારો ફ્લેટ જે સોસાયટીમાં આવેલો છે એ લઘુ ફ્લેટની આખી સોસાયટી મારા નામની છે - 'રતિલાલ પાર્ક!' 'ચમત્કારો આજેય બને છે!'

ઉપરની યાદી હજુ લંબાવી શકાય તેમ છે, પણ સંમ્પલ માટે આટલું પર્યાપ્ત છે. આ બધું જ ક્રેડિટ પર મેળવવા મારે બેંકના કાર્ડની ક્યારેય જરૂર પડી નહોતી. અલબત્ત, એ વખતે જો બેંકનું ક્રેડિટ કાર્ડ મને મળ્યું હોત તો મારી પાસે કદાચ ફ્લેટને બદલે આજે બંગલો હોત ને સ્કૂટરને બદલે ગાડી હોત! જોકે, મને આવું કાર્ડ આપનાર બેંક, આ જ કારણે, કદાચ આજે ન પણ હોત! હવે જ્યારે નાણાકીય વ્યવહારોમાંથી તદ્દન નિવૃત્ત થઈ ગયો છું ત્યારે બેંક મને ક્રેડિટ કાર્ડ આપી રહી છે અને તે પણ મફત! કવિએ નસીબ માટે કહ્યું છે - 'ન માગે દોડતું આવે, રહે એ દૂર માગે તો!' - એ કેટલું સાચું છે!

બીજે દિવસે બેંકના ઓફિસર આવ્યા. કાર્ડ માટે મેં સંમતિ આપી એ બદલ એમણે મારો આભાર માન્યો. પછી મારા વિશેની વિગતો ફોર્મમાં લખવા મને પ્રશ્નો પૂછ્યા, મેં ઉત્તરો આપ્યા. થોડાં ઉદાહરણો:

'અત્યારે તમારી આવક કેટલી?'

'નિશ્ચિત કહી શકાય એવી કશી આવક નથી. વ્યાજની થોડી આવક છે, પણ સરકાર વ્યાજ ઘટાડી-ઘટાડીને એને વધુ થોડી બનાવી રહી છે. લેખકોને ખૂબ પુરસ્કાર મળવાં જોઈએ એમ માનું છું, પણ મળવાં જોઈએ એટલાં પુરસ્કાર મળતાં નથી.'

'પેન્શન?'

'હું જે નોકરી કરતો હતો, એમાં કામનું ટેન્શન ઘણું હતું, પણ એ નોકરી પેન્શનવાળી નહોતી.'

'ફોર વ્હીલર છે?'

'ના. કારની લોન મળતી હતી, પણ પેટ્રોલ રોકડેથી લેવું પડે તેમ હતું, એટલે કાર લેવાનો વિચાર માંડી વાળેલો.'

'ટુ વ્હીલર છે?'

'ઓફિસની લોન પર સ્કૂટર લીધેલું. ઘણાં વરસ વાપર્યું, પણ જૂનું થઈ ગયું એટલે કાઢી નાખ્યું. અત્યારે કાર્બનેટિક ફેરવું છું - પણ એ પુત્રવધૂની માલિકીનું છે. એની મંજૂરી મળે ત્યારે ફેરવું છું.'

આ માણસ લોન લેશે અથવા ક્રેડિટ કાર્ડ પર કોઈ ફાઈવસ્ટાર હોટેલમાં નિવાસ કરશે તો બેંકનું શું થશે એવી ચિંતા બેંકના અધિકારીને થઈ હોય એવું મારા જવાબો પછી વીલા પડી ગયેલા એમના ચહેરા પરથી લાગ્યું. આમ છતાં, કાર્ડ માટે હું પાત્ર હતો (બલે સુપાત્ર ન હોઉં) એટલે એ કશું બોલ્યા નહિ. મારા વિશેની વિગતોવાળા ફોર્મમાં મારી સહી કરાવી અને પછી 'થેંક યુ' કહી વિદાય થયા.

બેંકનું ક્રેડિટ કાર્ડ મળ્યા પછી મેં છાપામાં વાંચ્યું કે ક્રેડિટ કાર્ડનો નંબર કોઈ જાણી જાય તો એનો દુરુપયોગ થવા સંભવ છે. આ વાંચી હું ગભરાયો. આમ તો કાર્ડનો ઉપયોગ હું કરવાનો જ નહોતો, છતાં કાર્ડ ક્યાંક આડું-અવળું મુકાઈ જાય, ભૂલથી પસ્તીમાં જતું રહે, આવીઆવી શક્યતાઓના વિચારો આવવા માંડ્યા. ચિંતાએ ધીમેધીમે ઘેરું સ્વરૂપ પકડ્યું. એવા વિચારો પણ આવવા માંડ્યા કે ચિંતાને કારણે બ્લડપ્રેસર વધશે, બ્લડપ્રેસર વધશે તો કાં તો હાર્ટએટેક આવશે ને કાં તો પેરાલિસિસ થઈ જશે... આવા વિચારો પછી મને લાગ્યું કે આવા વિચારો જોર પકડશે તો હાર્ટએટેક કે પેરાલિસિસ નહિ થાય તો ગાંડો તો જરૂર થઈ જઈશ. એના કરતાં કાર્ડ બિલકુલ સલામત રહે એવો ઉપાય શોધવામાં ડહાપણ છે, એમ મને લાગ્યું. મેં બેંકના મેનેજર (કાર્ડની બેંક સિવાયની બેંકના) એવા મારા એક મિત્રને એમની બેંકમાં વરસ માટે લોકર ભાડે આપવા વિનંતી કરી. મેનેજર મિત્રને ઘણી નવાઈ લાગી. લોકરમાં મૂકવા માટે મારી પાસે એવું કશું છે નહિ એ મિત્ર જાણતા હતા, પણ મેનેજર તરીકે ક્લાયન્ટને લોકરમાં શું મૂકવું છે એમ પુછાય નહિ, એટલે એમણે કશું પૂછ્યું નહિ અને મને લોકરની સુવિધા કરી આપી.

મારું ક્રેડિટ કાર્ડ હવે લોકરમાં સલામત છે. ક્રેડિટ કાર્ડ મફતમાં મળ્યું છે, પણ એને સલામત રાખવા માટે લોકરનું ભાડું ભરી રહ્યો છું.

લેખક : 'રતિલાલ બોરીસાગર'

# વિસ્મૃતિ પણ એક આશીર્વાદ

■ ધીરુભાઈ મીરાણી

“પપ્પા, આ વાત તમે મને આ પંદર દિવસમાં પાંચમી વખત કરો છો, એકની એક વાત વારંવાર શા માટે કરો છો?” અમેરિકાથી ફોન પર મારો પુત્ર તેના ચિંતાસભર અવાજ સાથે મને ઠપકો આપી રહ્યો હતો. તેના મગજમાં કદાચ અનેક વિચારો આવતા હશે, જે પિતાની સલાહ લેવા કેટલાય પરિવારજનો આવતા તેવું તેને યાદ હતું અને એ જ પિતા એકની એક વાત વારંવાર કેમ દોહરાવે છે? શું તકલીફ થઈ ગઈ છે? પુત્રને કેમ સમજાવું કે ઉંમર વધવા સાથે વિસ્મૃતિ વધતી જાય છે, જૂની વાતો યાદ આવ્યા કરે છે અને ગઈકાલે સવારે શું જમ્યો હતો તે પણ યાદ રહેતું નથી.

મન જન્મજાત ચંચળ હોય છે, તેના પર કાબૂ મેળવવો બહુ મુશ્કેલ છે. જે વાતો ભૂલી જવા માગીએ તે વાતો ઊંચળીઊંચળીને સતત યાદ આવે રાખે છે અને જે વાતો યાદ રાખવા જેવી હોય તે વિસરાઈ જાય છે. કોઈએ આપણા માટે સારું કર્યું હોય, આપણા પર ઉપકાર કર્યો હોય તો એ બધી વાત કાળક્રમે વિસરાઈ જાય છે, પરંતુ કોઈએ આપણને કટુ વચન કહ્યાં હોય, આપણું અપમાન કર્યું હોય તો એ બધી કડવી યાદો યાદદાસ્તમાં સચવાઈ રહે છે. જ્યારેજ્યારે પણ મોકો મળે ત્યારે એ કડવી યાદો ઊંચળીઊંચળીને બહાર આવે છે.

થોડા વખત પહેલાં એક બોધકથા વાંચી હતી. હિમાલયની ગુફામાં એક સાધુમહાત્માએ તપશ્ચર્યા કરીને મંત્ર-તંત્રની સિદ્ધિ મેળવી હતી. તેમની પાસે એક માણસ આવ્યો અને કહેવા લાગ્યો, “હું આપની સર્વ પ્રકારે સેવા કરવા તૈયાર છું, કઠિન સાધના કરવા પણ તૈયાર છું, પરંતુ મને એવો કોઈ મંત્ર આપો, જેથી હું મનવાંછિત ફળ મેળવી શકું.” મહાત્માએ તેને ખૂબ સમજાવ્યો કે એવો કોઈ મંત્ર છે નહીં અને એવું કંઈ થાય નહીં, પણ પેલા માણસના મનમાં દૃઢ રીતે વાત બેસી ગઈ હતી કે મહાત્મા પાસે મંત્રસિદ્ધિ છે, પણ તે આપવા નથી માગતા. તેણે પોતાની

વાત છોડી નહીં અને સતત એક જ માગણી કરતો રહ્યો. કંટાળીને મહાત્માએ એક મંત્ર તેને લખી આપ્યો અને કહ્યું આ મંત્રનું રટણ સતત છ માસ સુધી કરજે, પછી મારી પાસે આવજે, પરંતુ મંત્રનું રટણ કરતી વખતે એક વાત યાદ રાખજે, ભૂલેયૂકે વાંદરાને યાદ કરતો નહીં. જો તું વાંદરાને મનમાં પણ યાદ કરીશ તો મંત્ર નિષ્ફળ જશે.

પેલો માણસ રાજી થતોયતો ગુફામાંથી બહાર નીકળ્યો, ત્યાં જ સામે વાંદરાનું ટોળું મળ્યું. તેમાંથી છટકીને ઘરે પહોંચ્યો, નાહી-દોઈને મંત્રજાપ કરવા બેઠો તો મનમાં ઊંડેઊંડે યાદ આવ્યા કરે વાંદરાને યાદ નથી કરવાના, વાંદરાને યાદ નથી કરવાના. આમ મનમાં સતત વાંદરાનું સ્મરણ ચાલુ થઈ ગયું. રાત્રે સ્વપ્નમાં પણ વાંદરા કૂદાકૂદ કરતા દેખાય. બહુ પ્રયત્નો કર્યા પણ મનની યાદમાંથી વાંદરા નીકળી શક્યા નહીં.

આપણા મનની આ ખૂબી છે, જેને પ્રયત્નપૂર્વક ભૂલવાની કોશિશ કરીએ તે સતત યાદ આવે રાખે. જીવનયાત્રા દરમિયાન કેટલીય એવી અણગમતી ઘટનાઓ ઘટી હોય, એ બધો કચરો મનમાં જમા થતો રહે છે અને મોકો મળે તે સાથે વિસ્ફોટ સાથે બહાર આવે છે.

યાદ-સ્મૃતિ જીવનમાં જરૂરી છે. વિદ્યાર્થી અવસ્થામાં, પોતાના વ્યવસાયમાં, પોતાના કર્મક્ષેત્રમાં ઘણીબધી વાતો યાદ રાખવી પડતી હોય છે, પરંતુ વય વધવા સાથે અથવા વધુપડતા કાર્યના બોજના કારણે ઘણી વખત અગત્યની વાતો તરત યાદ આવતી નથી. ૭૬ વર્ષની મારી ઉંમરે કેટલીય વખત કોઈ ઓળખીતા સ્નેહી વર્ષો પછી મળે અને પૂછે કે, “ઓળખો છો?” ત્યારે અચાનક સ્મૃતિ લોપ થઈ જાય છે. લાખ પ્રયત્ન કરવા છતાં નામ યાદ ન આવે. ખોટેખોટું હસીને, વાતો કરીને છૂટા પડીએ, પણ મનમાં સતત ઘૂમરાયા કરે, “આ ભાઈ કોણ હતા?” અને અચાનક રાતના સૂતાંસૂતાં સ્મૃતિમાં વિસ્ફોટ થાય અને તેનું નામ યાદ આવી જાય.

યાદશક્તિ એ મનુષ્યને મળેલું વરદાન છે, પરંતુ જ્યારે અનિચ્છનિય, અપ્રિય, દુઃખદ અને કડવી ઘટનાઓ યાદશક્તિમાં સંઘરાઈ રહે, ત્યારે તે ઘટનાઓ ક્યારાપેટીના ડબ્બામાં સંગ્રહિત થયેલા ક્યારાની જેમ દુર્ગંધ ફેલાવે. સમગ્ર અસ્તિત્વ કડવી, અણગમતી યાદોથી ઊભરાયા કરે અને પરિવારનું તથા સમાજનું વાતાવરણ દુષિત કરે. આવી અનિચ્છનિય સ્મૃતિઓ વિસરાઈ જાય તો એવી વિસ્મૃતિ પણ એક વરદાન છે. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણએ શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાના દસમા અધ્યાયમાં સ્મૃતિ અને વિસ્મૃતિને પોતાનું ઐશ્વર્ય ગણાવ્યું છે.

અણગમતી યાદોમાંથી બહાર નીકળવા માટે હરેક સંપ્રદાયોમાં પોતાની રીતે જુદાજુદા માર્ગો બતાવ્યા છે. ક્ષમા વીરસ્ય ભૂષણમ્, મિચ્છા મી દુક્કડમ, બોલ્યું ચાલ્યું માફ આ બધા શબ્દપ્રયોગો અણગમતી યાદોને વિસરાવવા માટે છે, પરંતુ વ્યવહારજગતમાં આપણે ફક્ત જીભથી આ શબ્દોનો પ્રયોગ કરીએ છીએ, કોઈને ટુકડો ફેંકતા હોઈએ તેમ “સૌરી” તથા “થેંક યુ” શબ્દોનો પ્રયોગ કરીએ છીએ, તેથી આ બધા શબ્દોનું ઉચ્ચારણ મનના ઘા વિસરાવવામાં મદદરૂપ થતા નથી.

કડવી યાદોના કારણે શિથિલ થઈ ગયેલા, તૂટી ગયેલા સંબંધોને ફરીથી તરોતાજ કરવા માટે માર્ક બ્રાયન નામના અમેરિકાના માનસશાસ્ત્રીએ “R”થી શરૂ થતાં ચાર સૂત્રો આપ્યાં છે:

(૧) Remember - યાદ કરો (૨) Reflect - ચિંતન કરો (૩) Reframe - ફરી નવો આકાર આપો અને (૪) Reconnect - પુનઃ જોડાણ કરો.

લેખક કહે છે - Remember - યાદ કરો - તમારે તમારા પરિવારના, તમારા સ્નેહી-મિત્રોના સંબંધને ઉખાભર્યા અને આત્મીય બનાવવા છે? તો તમે પરિવારજનોના અને સ્નેહી-મિત્રોના શ્યામ, વિષાદભર્યા વર્તનને વારેઘડીએ મનમાં યાદ કરીને જોયા ન કરો - તમારા વિચારમાં, તમારી સ્મૃતિમાં થોડા નવા રંગ ભરો. પરિવાર સાથે સ્નેહી-મિત્રો સાથે વિતાવેલા સારા સમયને, ખુશીઓની સારી પળોને યાદ

કરો - થોડા વખત પછી યાદોની બારાતનું આખું પિકચર બદલાઈ જશે. સંબંધોની ઉજ્જવળ બાબુ સતત જોયા કરશો તો દુઃખદ સ્મૃતિઓ આપોઆપ ઝાંખી પડી જશે. પરસ્પરના સંબંધોના માધુર્યને પામવા માટે બહારથી દેખાતું કડવાશનું કોચલું કાઢીને ફેંકી દેવું પડશે.

ત્યાર પછી ચિંતન કરો - Reflect કરો - આપણને પોતાને અહેસાસ થશે કે જે કડવી યાદોથી સંબંધમાં ઓટ આવી હતી, તેમાં બધો વાંક સામેવાળાનો ન હતો, આપણે પોતે પણ ઘણી ભૂલો કરી હતી અને આપણા સુષુપ્ત અહંકારે પણ એ સંબંધોને વણસાવવામાં ભાગ ભજવ્યો હતો. આપણી પોતાની જાત પ્રત્યે પ્રામાણિક રહીને આપણે વિચારતા રહીશું, ચિંતન કરતા રહીશું તો સામેવાળાના દષ્ટિબિંદુને વધુ સારી રીતે સમજતા થઈશું.

આ પ્રક્રિયા સારી રીતે દટ થાય પછી Reframe કરો. સંબંધોને નવો આકાર આપો. વર્ષોથી આપણે જે વાતને સત્ય માનીને મનમાં ગાંઠ મારી છે, તે ગાંઠ છોડો અને ક્રોધ તથા તિરસ્કારની જગ્યાએ સ્નેહ, સંવેદના અને કરુણા ઉત્પન્ન કરો. યાદદાસ્તમાં અત્યારે જે કડવી વાતો છે, તેની જવાબદારી સામેવાળી વ્યક્તિની એકલાની નથી, તે વખતના સંજોગો, આપણું પોતાનું વર્તન આ બધાં પરિબલો પણ જવાબદાર હતાં.

“R શબ્દથી શરૂ થતા આ ત્રણ તબક્કા પસાર કરી શકાય તો પછી Reconnection - પુનઃ જોડાણ કરો. આપણામાંના ઘણા માનતા હશે કે અમારા સંબંધો સાવ તૂટી નથી ગયા, વાર-તહેવારે, કૌટુંબિક પ્રસંગોમાં અમે મળીએ છીએ, એકબીજાથી વાત પણ કરીએ છીએ, પણ આ બધા Contact એ Connection નથી, ફક્ત ઔપચારિકતા છે. એ ઔપચારિક સંબંધોને ફરી સ્નેહભર્યા બનાવવા માટે Reconnection જરૂરી છે. ભૂતકાળમાં જે અણગમતું અને અનિચ્છનિય બન્યું તેને મનમાંથી ભૂંસી નાખો અને જે સુંદર હતું, સારું હતું તેને સતત યાદ કરો. જીવનમાં એક અનેરા આનંદનો અનુભવ થશે.

## તેલથી તરબરતા શાકમાં બે ઈંચ નીચે શાકે આત્મહત્યા કરી લીધી હોય છે

શાસ્ત્રો કહે છે કે માણસ હોય એ સંધ્યા પહેલાં ખાઈ લે. આયુર્વેદ પણ આ જ કહે છે અને અન્ય પંથીના નિષ્ણાતો પણ આ જ કહે છે, જેનો સીધો અર્થ એવો છે કે રાતે ખાય એ રાક્ષસ કહેવાય અને એમ છતાં રાતે દોટ વાગ્યે અને બે વાગ્યે ઘરે જઈને ખાનારાઓ આપણે જોયા છે. જે કોઈની નોકરી એ પ્રકારની છે એ લોકો તાત્કાલિક અસરથી આ વાતમાં સુધારો કરે. માત્ર લાંબું જીવવા માટે નહીં, પણ સારી અવસ્થામાં લાંબું જીવવા માટે. રાતે દોટ વાગ્યે જમવા બેસવું એ તકલીફોને આમંત્રણપત્રિકા લખવા સમાન છે.

પેટની દરકાર કર્યા વિના અંકરાંતિયાની જેમ ખાનારાઓને જોતી વખતે ખરેખર એક વિચાર મનમાં ઝબકી જાય છે. એવા લોકો એવી રીતે ખાવા પર તૂટી પડે છે જાણે પોતે એ ખોરાક નહીં ખાય તો ખોરાક પોતાને ખાઈ જશે. આપણે ત્યાં કહેવાય છે, જે પોષતું એ મારતું. આવો ક્રમ બીજી કોઈ વાતમાં દેખાય કે નહીં, પણ અહીં ખાનપાનની બાબતમાં દેખાય છે - જે પોષતું એ મારતું.

જીભની પાસેથી કોદાળીનું કામ લેવામાં આવે છે અને એને કબર ખોદાવવાની જવાબદારી સોંપી દીધી છે. જીભ બહુ સમજદાર છે. પોતાનું કામ કરે પણ છે અને કરાવે પણ છે. જો ઈચ્છતા હો કે આ કામ જીભ ન કરે તો તમે સજાગ થઈ જાવ અને આરોગ્યના ત્રણ બેઝિક નિયમોનું પાલન શરૂ કરી દો. ખાસ કરીને ચાળીસી વટાવ્યા પછી. પહેલાં આ નિયમો સાઠ પછી પાળવાના હતા, પણ હવે ખાનપાન બદલાઈ ગયાં છે એટલે એમાં પણ ફેરફાર આવ્યા છે. હવે દિવસમાં ત્રણ વડાપાંઉ પેટમાં ઓરાઈ જાય છે અને બે વખત લારી પર ઊભા રહીને પાણીપૂરી

ખાઈ લેવામાં આવે છે. ચાળીસીએ પહોંચો એટલે સીધો નિયમ બનાવી લો.

ઝાઝું ચાલો, ઝાઝું ઊંઘો અને ઓછું ખાઓ. આપણે આ નિયમ ભૂલી ગયા છીએ એવું નથી. આપણે આ નિયમને ઊંઘી રીતે પાળીએ છીએ. આપણે ઓછું ચાલીએ છીએ. ઓછું ઊંઘીએ છીએ. દોટ એટલી મોટી માંડી દીધી છે, હરીફાઈને એટલી પરસનલ બનાવી દીધી છે કે ઊંઘ આવતી જ નથી અને આપણને વાંધો પણ નથી. ભવિષ્યની કુશાદે જિંદગી માટે આજે આપણે ટસરડા કરીએ છીએ અને પછી, ઝાઝામાં ઝાઝું ખાઈએ છીએ.

એક સર્વે મુજબ, શહેરી સુખી માણસ એના શરીરની આવશ્યકતા કરતાં, શરીરની જરૂરિયાત કરતાં દસ ગણું ખાય છે. શરમની વાત એ છે કે આમાં ગુજરાતીઓ અગ્રીમ હરોળ પર છે. આમ તો આ વાત પેટ દેખાડી જ દે છે અને એ પછી પણ કહેવું પડે છે કે ખાવામાં આવતી આ બધી વાનગીઓને જીભ સાથે સીધો સંબંધ છે. કોઈ જાતની સ્વાસ્થ્યવર્ધક વાનગીઓ ખાવી નથી. પતિ બિચારો કઠીકઠીને મરી જાય તોપણ ઘરમાં શાક નથી બનતું, તેલનું શાક બને છે. ઉપર તરતાં તેલની બે ઈંચ નીચે શાકભાજીના મૃતદેહ પડ્યા હોય છે અને બૈરી ખુશ થાય છે કે બિચારાને સારું ખાવાનું આપ્યું. જો આવું શાક મળતું હોય તો બૈરીની હાજરીમાં એક વખત કોઈ પણ પથીના ડોક્ટરને ઘરે બોલાવીને આ શાક જમાડજો, એ જે ભાષણ આપે એ બૈરી માટે રેકર્ડ કરીને રાખજો, જેથી એ નવેસરથી એવું જ ત્રાસદાયી શાક બનાવે તો એને સંભળાવી શકાય.

‘મિડ ડે’માંથી સાભાર

# THE PIONEERS OF CREATING SPACE ON EARTH

"Space is both a liability and an opportunity. It all depends on how you utilise it effectively".

**Rajesh Gandhi**

Chairman, Kompress India Pvt. Ltd.



## KOMPRESS – THE KEY TO SPACE MANAGEMENT

Kompress delivers modern, effective and end-to-end storage solutions from designing, to software solution to execution.



### Mobile Compactors

Effectively optimizes storage capacity by 80-100% or freeing up to 50% of floor space



### Lockers and Cabinets

Enhances organization and efficiency



### Warehouse Storage Racking Systems

Utilizes space to its maximum and streamlines warehouse operations



### Automated Storage System

Automated storage and retrieval solutions to boost productivity

To know more about how to save space, time and money, visit

[www.kompressindia.com](http://www.kompressindia.com)





# JBW

A JAIN JAGRUTI CENTRE INITIATIVE

**ARE YOU PART OF THE MOST HAPPENING  
BUSINESS NETWORKING APP?** +

**NOT YET... YOU ARE MISSING ON  
AN AMAZING OPPORTUNITY!**

+

## JJC BUSINESS WORLD APP

offers you a platform to network  
within the community & help your  
business grow online!

+

**IT'S UNIQUE | IT'S RELIABLE | IT'S USEFUL**  
**Download the app today!**



**Free for all JJC Members**

**Let's grow together!**

Contact JJC Central Board Office

**+91.8104 205 202**

Available on

