



જાગૃતિ સંદેશ

Price : 5/-

Total Page : 32

JAGRUTI SANDESH

Vol 15 Issue No. 07 - Mumbai July 2015

પરસ્પર પરિચય અને પ્રેમથી પાંગરતો પરિવાર



15th August
HAPPY INDEPENDENCE DAY

Dressline®



* Conditions Apply

SINCE-1978™

KUBBER

37 YEARS OF SERVICE

Exclusive Designer Collection

Wide Range Of
Salwar Kameez | Kurtis
Dress Materials | Jeggings

ANNUAL

**SALE
UPTO
50%***

Shop.: 4, M.G. Road, Opp. Derasar Lane, Ghatkopar (E),
Mumbai 400 077. Tel: 022 - 2102 7519 / 2102 6697.

OPEN ON ALL DAYS

ADVT



જૈન જાગૃતિ સેન્ટર
સેન્ટ્રલ બોર્ડ

જાગૃતિ સંદેશ

૨૦૧, માથારૂ આર્કડ, સુભાષ રોડ, વિલેપાર્લા (પૂર્વ),
મુંબઈ-૫૭. ફોન: ૬૬૯૭૩૦૩૮/૬૫૭૨૬૬૩૬
www.jainjagruti.com
E-mail: admin@jainjagruti.com
editor@jainjagruti.com

માનદ્ તંત્રી : શ્રી રમેશ એમ. સંઘવી
સહતંત્રી : શ્રી અશોક એ. શાહ

કેબિનેટ કમિટી

ચેરમેન : શ્રી રમેશ જે. મોરબિયા
તા.ભૂ.પૂ.ચેરમેન : શ્રી જિતેન્દ્ર એસ. કોઠારી
ફાઉન્ડર ચેરમેન : શ્રી ચીમનલાલ એસ. ગોસલિયા
વાઈસ ચેરમેન : શ્રી સંજય બી. શાહ
શ્રી દીનેશ એલ. નાણાવટી
સેક્રેટરી જનરલ : શ્રી પ્રફુલ્લ વી. કામદાર
સેક્રેટરી : શ્રી કિશોર એસ. શેઠ
શ્રી જયંતીલાલ કે. છાડવા
શ્રી ઉદય ડી. સંઘવી
શ્રી દ્વિજેશ પી. શાહ
ડેવલપમેન્ટ સેક્રેટરી : શ્રી અનિલ જી. દોશી
ખજાનચી : શ્રી રાજેશ સી. ગાંધી
શ્રી રાજેશ આર. ભણસાલી
તંત્રી : શ્રી રમેશ એમ. સંઘવી

જેજેસી-સેન્ટ્રલ બોર્ડ ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટ-કમિટી

ચેરમેન : શ્રી જિતેન્દ્ર એસ. કોઠારી
તા.ભૂ.પૂ.ચેરમેન : શ્રી કિશોર એન. શાહ
વાઈસ ચેરમેન : શ્રી ચંદ્રવદન આર. શાહ
વાઈસ ચેરમેન : શ્રી રમેશ જે. મોરબિયા
સેક્રેટરી : શ્રી સંજય બી. શાહ
સેક્રેટરી : શ્રી પ્રફુલ્લ વી. કામદાર
ખજાનચી : શ્રી હસમુખ કે. દેઢિયા

: ટ્રસ્ટીઓ :

શ્રી પ્રવીણ જી. શાહ શ્રી કમલેશ સી. શાહ
શ્રી કિશોર એસ. શેઠ શ્રી હર્ષદ જે. ગાંધી
શ્રી જયંતી કે. છાડવા શ્રી નીતિન એમ. સંઘવી
શ્રી રસિક એન. કોઠારી શ્રી શૈલેશ ડી. શાહ
શ્રી રાજેશ આર. ભણસાલી શ્રી રાજેશ સી. ગાંધી
શ્રી પ્રવીણ એ. શાહ શ્રી રવજી જી. ગાલા
શ્રી અનિલ જી. દોશી શ્રી રમેશ એમ. સંઘવી

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.....

પ્રિય સ્નેહાળ સભ્યો,

જય જિનેન્દ્ર,

મોસમી વરસાદનો પહેલો તબક્કો
પૂરો થયો. ગુજરાતમાં અને દેશમાં ક્યાંક
અતિવર્ષા થઈ તો ક્યાંક બિલકુલ વરસાદ



આવ્યો જ નહીં. ખેડૂતો વાવેતર બાબત અવટવમાં છે, કારણ
મોંઘા ભાવનું બિચારણ ફેલ જાય તો તેઓ બહુ જ તકલીફમાં
આવી જઈ શકે છે. ચાલો વર્ષારાણીને આપણે વિનંતી કરીએ કે
સમયપત્રક જાળવી લે અને વર્ષ પાકની દૃષ્ટિએ સામાન્ય ભાષામાં
'દોટ રૂપિયો' થાય.

કૉલેજ-સ્કૂલનાં નવાં વર્ષો ચાલુ થઈ રહ્યાં છે. આશા સેવું છું
કે એડ્મિશનનો મામલો થાળે પડી ગયો હશે. દરેક બાળકોને
તેમની મનગમતી લાઈન અને કૉલેજમાં એડ્મિશન મળી ગયું
હશે.

આપણું જેજેસીનું ઉચ્ચ શિક્ષણ અભિયાન પણ પુરજોશમાં
ચાલે છે. દરેક સોમવાર, ગુરુવાર, શનિવારે વિદ્યાર્થીઓના
ઈન્ટરવ્યૂ લેવાય છે અને સહાયના ચેક અપાઈ રહ્યા છે. આ વર્ષે
ઉચ્ચ અભ્યાસ અર્થે અમેરિકા જવાનો પ્રવાહ મોટો છે. અમેરિકામાં
અત્યારે જેજેસીએ મોકલેલા વિદ્યાર્થીઓની સંખ્યા અંદાજે ૭૦૦
જેટલી પહોંચી છે. લગભગ વિદ્યાર્થીઓ અભ્યાસ પૂરો કરી
કારકિર્દી શરૂ કરી સેટલ થઈ ગયા છે. તેમના સમાચાર સાંભળી
ખૂબ જ આનંદ અનુભવીએ છીએ.

શિક્ષણ અભિયાનના ફંડ કલેક્શન માટે અલગ અલગ
સેન્ટરના આમંત્રણમાં તે સેન્ટરની મુલાકાતે જવાનો સિલસિલો
ચાલુ થઈ ગયો છે. કાર્યક્રમના મધ્યાંતરમાં સ્ટેજ પરથી સેન્ટ્રલ
બોર્ડના પદાધિકારીઓ દ્વારા અપીલ કરવામાં આવે છે. અપીલની
અસર સભ્યોમાં થાય જ છે અને દરેક સેન્ટરમાંથી સારું ફંડ
મળી રહે છે. હું દરેક સેન્ટરને વિનંતી કરું કે તેમની
અનુકૂળતાએ સેન્ટ્રલ બોર્ડને અપીલ માટે આમંત્રણ આપે અને આ
અભિયાનમાં મદદ કરે.

જેજેસીનાં ૧૬૦ સેન્ટરમાંથી ઘણાં દૂરદૂર આવેલાં છે જ્યાં
અપીલ માટે પહોંચવું સેન્ટ્રલ બોર્ડ માટે અશક્ય છે. અપીલ કરવા
માટે સેન્ટ્રલ બોર્ડ એક C.D. બનાવી છે. હું દરેક સેન્ટરને
વિનંતી કરું કે તેઓ સેન્ટ્રલ બોર્ડ પાસેથી C.D. મગાવી લે અને
અનુકૂળતાએ વહેલી તકે તેમના સભ્યોને દર્શાવે, જેથી તેઓ આ

રીતે ફન્ડ કલેક્શન કરવામાં મદદરૂપ બને.

માનનીય વડા પ્રધાન શ્રી નરેન્દ્ર મોદીની નેતાગીરીએ ભારતનું નામ જગતને ખૂબીખૂબી રોશન કર્યું છે. ભારતીય સંસ્કૃતિનો વ્યાપ વધારવા માટે તેમણે અથાગ પ્રયત્નો કર્યા છે. વિશેષ કરીને દરેક માનવી કોઈ પણ જ્ઞાતિ, ધર્મ કે દેશનો હોય, પણ તેના તનની અને મનની સ્વસ્થતા માટે યોગ દ્વારા મનુષ્યનો વિકાસ સાધવા તેમણે આંતરરાષ્ટ્રીય સ્તરે ૨૧મી જૂને યોગા દિવસનું આયોજન કરાવ્યું. વિશ્વની નાની-મોટી તમામ સત્તાઓને તેમણે યોગ કરવા-કરાવવા માટે પ્રવૃત્ત કરી. એક ગુજરાતી અને ભારતીય તરીકે આપણી છાતી ગજગજ ફૂલે તેવું મહાન કાર્ય તેમણે કર્યું છે.

યુનો દ્વારા માનવસમાજને જગતની જુદી જુદી સંસ્કૃતિઓ તથા રિવાજોને ધ્યાનમાં લઈને વિવિધ દિવસોની ઉજવણી કરીને પ્રસ્તુત વાતોનું જીવનમાં મહત્ત્વ વધારવાના પ્રયત્નો કર્યા છે. ‘આંતરરાષ્ટ્રીય યોગા દિવસ’ની કાયમી ઉજવણી દ્વારા ભારતીય સમાજે વિશ્વને અણમોલ ભેટ આપી છે. જગતના તમામ જીવોનું કલ્યાણ ઈચ્છતી આપણા દેશની સંસ્કૃતિએ યોગ શિક્ષણ આપીને માનવજીવનની અદ્ભુત સેવા કરી છે.

યોગસાધના એ વિશ્વને ભારત તરફથી મળેલ અણમોલ ભેટ છે. યોગ ભારતના ઋષિ-મુનિઓએ પુરાણકાળમાં શોધેલી અને વિકાસ કરેલી વિદ્યા છે જેનાથી માનવીનાં તન અને મન તંદુરસ્ત રહે છે અને વિકાસ પામે છે. આ વિદ્યા વડે માનવી એકાગ્રતા સાધી શકે છે. મનની શક્તિ સંવર્ધિત થાય છે. આતંકવાદ એ મનની વિકૃતિ છે. જો આતંકવાદીઓને યોગસાધના કરાવવામાં આવે તો ચોક્કસ આતંકવાદ પર કાબૂ મેળવી શકાય. તે રીતે યોગવિદ્યાથી જગતને શાંતિ તરફ લઈ જઈ શકાય.

અત્યાર સુધી ભારત સુધી સીમિત રહેલી આ વિદ્યા હવે જગતભરમાં સ્થાન પામી છે. હવેથી ૨૧મી જૂન યોગા દિવસ તરીકે ઉજવવામાં આવશે. આ આપણી મોટી સીધ્ધિ ગણાશે.

આપણામાં કહેવત છે કે “પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા”. મળેલો મનુષ્યજન્મ આપણે ખૂબ જ આનંદ અને ઉત્સાહથી માણવાનો છે. આ માટે આરોગ્ય જાળવવું અને

અન્યો પણ પોતાનું આરોગ્ય જાળવી શકે તે માટેનું વાતાવરણ ઊભું કરવું તે ખૂબ જ જરૂરી છે. આપણી પ્રાથમિક નાગરિક ફરજોમાં સ્વચ્છતા એ મુખ્ય મુદ્દો રહેલો છે. માનનીય વડા પ્રધાને આપણને સ્વચ્છતા અને સ્વસ્થતા પર પૂરો ભાર મૂકવાની શીખ આપીને એક આદર્શ સમાજ તૈયાર કરવા માટે તનતોડ પ્રયત્નો કર્યા છે. “સૌનો સાથ લઈને સૌનો વિકાસ સાધવાનું આ ખૂબ જ મહત્ત્વનું પગલું ગણાશે.”

ચોખ્ખો ઘરનો ઓઠલો, ચોખ્ખો ઘરનો ચોક,
ચોખ્ખાં લૂગડાં જોઈને ચોખ્ખું કહે સહુ લોક.

બાલભારતી ગુજરાતીની ૧લી ચોપડીમાંથી જ આ કવિતા આપણે સૌ શીખ્યા છીએ. સ્વચ્છતાના અને સ્વસ્થતાના પાઠ આપણને નાનપણથી જ શિખડાવ્યા છે. આજે રાષ્ટ્રીય અને આંતરરાષ્ટ્રીય સ્તરે માનનીય વડા પ્રધાન શ્રી નરેન્દ્રભાઈ આ ઝુંબેશ આગળ વધારી રહ્યા છે. આપણે સૌએ ગૌરવ લેવા જેવી વાત છે.

ચાતુર્માસની આરાધના શરૂ થઈ ગઈ હશે. પૂજ્ય ગુરુ ભગવંતો, સાધુ-સાધ્વી તથા સંત-સતીજીઓ પણ ચાતુર્માસના નક્કી થયેલા સ્થળે સમગ્ર સંઘને ધર્મઆરાધના કરાવવા પહોંચી ગયાં છે. આપ સૌની હું નમ્રપણે સુખ-શાંતા પૂછું છું અને સમગ્ર જૈન સંઘ ખૂબ જ શ્રદ્ધા અને ભક્તિપૂર્વક ચાતુર્માસ આરાધના કરે અને કરાવે તેવા શુભ ભાવ ભાવું છું. જીવન સાર્થક કરવા માટે મળેલા માનવદેહને ધર્મમય અને ગુરુભગવંતોની આજ્ઞામાં રાખવાથી સદ્ગતિ મેળવવી ખૂબ જ સરળ બને છે.

ચાતુર્માસ આવે એટલે તમામ ધર્મો, સમાજ, પંથો અને જાતિઓના વિવિધ તહેવારો આવી જાય. વર્ષારાણીનો પ્રવેશ જબરજસ્ત રહ્યો, પણ પાછાં રિસાયાં કરે છે. હવે પાછી પધરામણી કરો અને આ ઘરતીને નવપલ્લિત કરો તેવી તેમને પ્રાર્થના. સૂર્યપ્રકાશ અને પાણી બન્ને કુદરતની અદ્ભુત દેન છે. તેનો સદુપયોગ કરતા શીખીએ તો જરૂરથી માનવજાતનું કલ્યાણ થાય.

આપ સૌની તમામ મનોકામનાઓ પરમકૃપાળુ પરમાત્મા પૂર્ણ કરે તેવી શુભકામનાઓ સાથે...

લિ. રમેશ મોરબિયા

ચંરમેન: જે.જે.સી. - સેન્ટ્રલ બોર્ડ

JAIN JAGRUTI CENTRE CENTRAL BOARD CHARITABLE TRUST
MANAGING COMMITTEE FOR THE
YEAR 2015 -2016



CHAIRMAN
SHRI JITENDRA KOTHARI



I.E. CHAIRMAN
SHRI DINESH N. SHAH



VICE CHAIRMAN
SHRI CHANDRAYADAN K. SHAH



VICE CHAIRMAN
SHRI KAPIL S. VERMA



SECRETARY
SHRI TARUN B. JETHI



SECRETARY
SHRI PRATUL V. BHANDARI



TREASURER
SHRI PARTHIV K. DESAI

મનોરંજનની અટારીએથી

જે.જે.સી.	તારીખ	કાર્યક્રમ	
● અમૃતનગર	: ૧૧-૦૬-૧૫	એક વાંકીચૂંકી Love Story - નાટક	◇
	: ૧૨-૦૬-૧૫	પંચવટી ગૌરવ (ગુજરાતી થાળી માટે પ્રખ્યાત હોટેલ)	★
● બોરીવલી	: ૧૮-૦૬-૧૫	ગુણુભાઈએ ગામ ગજાવ્યું - નાટક	★
● ભાવનગર	: ૨૧-૬-૧૫	રક્તદાન ક્રમ	◇
● ભુજ	: ૩૦-૬-૧૫	સરસ્વતી સન્માન સમારંભ	◇
● બોટાદ	: ૦૨-૬-૧૫	રાજ કપૂરનાં ગીતો - ઓકેસ્ટ્રા	◆
	: ૧૦-૫-૧૫	ફિલ્મ	★
● ચેમ્બુર	: ૧૫-૬-૧૫	એક વાંકીચૂંકી Love Story - નાટક	★
● દાદર	: ૧૫-૬-૧૫	શેઠ મોતીશા - નાટક	★
● ધાંગધા	: ૦૭-૬-૧૫	મેડિકલ ક્રમ	★
● ગોંડલ	: ૩૧-૫-૧૫	રાહત દારે ચોપડાનું વિતરણ	★
● જુહુ	: ૦૨-૦૬-૧૫	તણુ વેડ્સ મન્નુ - ફિલ્મ	★
	: ૦૮-૦૬-૧૫	સ્વજન રે ગ્રૂઠ મત બોલો - નાટક	★
	: ૦૯-૦૬-૧૫	દિલ ઘડકને દો - ફિલ્મ	◇
	: ૧૧-૬-૧૫	અલખને ઓટલે - રંગ કસુંબલ ડાયરો	◇
	: ૨૩-૬-૧૫	ગુણુભાઈએ ગામ ગજાવ્યું - નાટક	◇
	: ૨૪-૬-૧૫	એબીસીડી - 2 3D ફિલ્મ	◇
● જુહુ બીચ	: ૧૭-૦૬-૧૫	એક વાંકીચૂંકી Love Story - નાટક	◇
	: ૨૧-૦૬-૧૫	Train Your Brain - વ્યાખ્યાન	◇
		પ. પૂ. આચાર્યશ્રી વિજયરત્નસુંદર સૂરી મ.સા.	◆
● જામનગર (મેઈન)	: ૧૦-૦૫-૧૫	ગેમ શો	★
● કાંદિવલી	: ૦૩-૦૬-૧૫	એક વાંકીચૂંકી Love Story - નાટક	◆
● કર્ણાવતી (અમદાવાદ)	: ૦૪-૦૬-૧૫	મસ્તી રહે તો Life હસ્તી રહે - નાટક	-
	: ૧૩-૦૬-૧૫	Hits of Rafi & Asha - હિન્દી ગીત	◇
● લેડીઝ વિંગ અમદાવાદ	: ૦૮-૦૬-૧૫	મેડિકલ ક્રમ - સેમિનાર	◆
	: ૩૧-૦૫-૧૫	આર. ડી. બર્મન ધમાકા - હિન્દી ગીત	◇
● મલાડ	: ૦૯-૦૬-૧૫	નવું નાટક - નાટક	◇
● જેજેસી-મુંબઈ	: ૩૦-૦૬-૧૫	એક વાંકીચૂંકી Love Story - નાટક	◇
● મુલુન્ડ	: ૨૦-૦૬-૧૫	તેરી દીવાની	◇
● નવી મુંબઈ	: ૨૩-૦૬-૧૫	મેગા મ્યુઝિકલ પ્રોગ્રામ - ફિલ્મી ગીતો	◇
● પેડર રોડ	: ૦૭-૦૬-૧૫	હેલ્થ વિશે મેડિકલ ક્રમ	◇
	: ૦૭-૦૬-૧૫	દિલ ઘડકને દો - ફિલ્મ	◇
	: ૧૪-૦૬-૧૫	એક વાંકીચૂંકી Love Story - નાટક	◇
	: ૨૮-૦૬-૧૫	જમીન સે આસમાન કી ઓર - વ્યાખ્યાન-નવકારશી (ચા-પાણી)	-

● રજવાડી	: ૨૫-૦૬-૧૫ શેઠ મોતીશા - નાટક	◆
● રોયલ જગડુશા	: ૨૯-૦૬-૧૫ કસુંબલો ડાયરો	◆
● શિવાજી પાર્ક	: ૨૨-૦૬-૧૫ ઝિંદગી એક સફર હૈ સુહાના - નાટક	◆
● સાયન - માટુંગા	: ૦૯-૦૬-૧૫ દિલ ઘડકને દો - ફિલ્મ	◆
	: ૧૩-૦૬-૧૫ યાદો કી બારાત - ઓર્કેસ્ટ્રા - જમણ	◆
● ઉપલેટા	: ૦૨-૦૬-૧૫ રાહત દરે ચોપડા નોટબુક વિતરણ	◆
● વિલે પાર્લે	: ૧૦-૦૬-૧૫ મન મોર બની થનગાટ કરે - ગુજરાતી ગીત	◆
	: ૨૪-૦૬-૧૫ એક વાંકીચૂંકી Love Story - નાટક	◆
● વસઈ	: ૦૮-૦૬-૧૫ પત્ની સિંઘમ પતિ ચિંગમ - નાટક	◆
	: ૨૧-૦૬-૧૫ Great Escape - રિસોર્ટ - વોટર પાર્ક	★
● દહીસર	: ૨૮-૦૬-૧૫ ગુણુભાઈએ ગામ ગજાવ્યું - નાટક	★
	સંજ્ઞા : જમણ સાથે ★ જમણ વિના ◆ નાસ્તો ◆	

Let Go નહીં કરતા...

Let go ને Let it be કરવા જેવું નથી. ખરેખર... જીવનમાં જે સગાં હોય છે તે વહાલાં નથી હોતાં; વહાલાં હોય તે સગાં નથી હોતાં; છતાં આપણે મને-કમને, લોકલાજે બધું જતું કરીને પણ સંબંધોને જાળવી રાખીએ છીએ. Let go કરવું જોઈએ; Ego ને go-go કરવો જોઈએ. આ બાબત આપણે ઘણીબધી વખત પ્રવચનો, વ્યાખ્યાનો ને પુસ્તકોમાં સાંભળી અને વાંચી છે. આજે આને લઈને એક વાત કરવી છે.

ઘણી વખત આપણને કોઈની સાથે અણબનાવ થઈ જાય છે ત્યારે સામેવાળાને બરાબરનું સંભળાવી દેવું કે જવા દેવું તેની અસમંજસમાં આપણે હોઈએ જ છીએ, આ થઈ સિક્કાની એક બાજુ. હવે આ ગુસ્સાનો જવાળામુખી જો અંદર ને અંદર રહી જાય તો શું થાય?... તેની વાત... ગુસ્સો, ધૂંધવાટ અને તણાવ નોતરે છે વણનોતર્યા રોગોને. તેમાં સમાવેશ થાય છે થાઈરોઈડ અને કૅન્સર... આ બંને રોગો ખૂબ સ્ટ્રેસ ગુસ્સો, મનની મનમાં રહી જવી તેને કારણે થાય છે. શરીર અમુક હોર્મોન ઉત્પન્ન કરે છે અને તે કામ કરે છે શરીરના કોષોને અવ્યવસ્થિત કરવાનું. તેમાંથી અમુક ગ્લાન્ડસ (glands) અને કોષો (cells)ને નુકસાન પહોંચે છે. માટે શરીરને રોગોનું ઘર ન બનાવવું હોય તો ગુસ્સો, ધૂંધવાટ બંધ કરવા પડશે.

ક્યારેક તે વ્યક્તિ સામે ઉકળાટ ન ઠાલવી શકાય તેમ હોય તો તમે તમારી મનપસંદ વ્યક્તિ સાથે આ બધી બાબત

શેર કરજો, પણ એકવાર આ બધું discuss કરી cool down થઈ જજો. મનની મનમાં નહીં રાખતા.

આ થયો બીજા સાથે થતી મગજમારીનો હલ... પણ આ બધી માથાકૂટમાં આપણે આપણી જિંદગીને Let go કરી નાખી છે. કેવી રીતે? જવાબ છે: રસોડામાં, કોર્પોરેટ ઓફિસમાં અને બીજાનાં મન-મગજ સાચવવામાં... ખરું ને... તો કરવું શું? વિદેશમાં આની માટે એક ખૂબ સરસ શબ્દ છે : 'ME TIME' જીવનને Let go ન કરવું હોય તો 'Me Time' અપનાવો.

આ સમય આપણે માત્ર આપણા માટે રાખવાનો છે. યોગા, કસરત, મૌન કશું કરવાની જરૂર નથી. જરૂર છે ખુદને સમય આપવાની-સાથે એક શરત ખરી કે ત્યારે પત્ની/પતિ માતા-પિતા, બાળકો, ઈન્સ્યોરન્સ ઓફિસ પોલિટિક્સ નો... નો... સરસ સંગીત, બુક્સ, મોબાઈલમાં ગમતી ગેમ વગેરેની છૂટ. ખુદને જાણો અને માણો. ખરેખર મજા આવશે. શરૂઆતમાં સમજ જ નહીં પડે કે પોતાને મળેલા સમયમાં કરવું શું? પણ એકાદ મહિનામાં મન આ માટે ઘડાવું જશે અને ત્યાર બાદ આ માટે તમે દિવસભર ઈતેજાર કરશો. આ કામ વહેલી સવારે જ કરવું એવું નથી, જ્યારે તમને મન થાય ત્યારે, પણ રોજરોજ કરવું એ ફરજિયાત.

આ Let go નહીં કરતાં. એક વાત આપણા સૌ માટે... અમુક બાબતોમાં વધારેપડતી માથાકૂટ આપણા માટે માથાનો દુખાવો બની જાય છે માટે તે બાબત let go અને happiness let come... તો મજા પડશે જીવવાની.

-સાભાર

જેજેસીની આજકાલ

જેજેસી-બોટાદ

તા. ૨-૪-૨૦૧૫ના રોજ મહાવીર જન્મકલ્યાણક નિમિત્તે જૈન સંગીતકાર શ્રી અશોકભાઈ શાહ તથા ઉષાબહેન ઠક્કરે ભક્તિભાવનાનો કાર્યક્રમ રજૂ કર્યો જે સર્વ ફિરકાના જૈન બંધુઓએ મોટી સંખ્યામાં હાજરી આપી માણ્યો તથા ખુથાલીરૂપે ઘર દીઠ પેંડાના બોક્સ પ્રભાવના આપી ઊજવ્યો હતો.

બોટાદના મુમુક્ષુ શ્રી ગૌરવ દીનકરભાઈ વોરાની દીક્ષા નિમિત્તે આયોજિત કાર્યક્રમમાં તેમનો સત્કાર કરી સન્માન પત્ર, શ્રીફળ તથા હાર પહેરાવીને તેમનું સન્માન કરવામાં આવ્યું.

જેજેસી-ઉપલેટા

સેન્ટર તરફથી ઉનાળાના ધોમધખતા તાપમાં રાહદારીઓને ઠંડા સરખતનું વિતરણ તા. ૨૩-૪-૨૦૧૫ના રોજ કરવાનું આયોજન કરવામાં આવ્યું. જરૂરિયાતમંદ પરિવારોને અનાજ તથા અન્ય જરૂરી ચીજોનું વિતરણ કરી એક ઉમદા કાર્ય કરવાનું શ્રેય સેન્ટરને જાય છે.

એક નવા થીમ તરીકે Relax પાર્ટી અન્વયે બાબુમાં આવેલ નારાયણ સંગીત ફાર્મ ખાતે તા. ૨૨-૩-૨૦૧૫ના રોજ દરેક પરિવારનું ગેટ-ટુ-ગેટ રાખવામાં આવ્યું, જેમાં ગીત-સંગીત અને સેમિનારનું આયોજન કરવામાં આવ્યું- સેમિનાર-“જાણે જિંદગીની એબીસીડી”, “સ્કિલ ડેવલપમેન્ટ”, “વ્યસનમુક્તિ” અને “પર્સનલ બ્રિજનેસ ડેવલપમેન્ટ” વિશે રાખવામાં આવેલ જે દરેકને માણવા મળેલ.

પહેલી એપ્રિલથી દર રવિવારે ગરીબ વિસ્તારમાં વિનામૂલ્યે છાશનું વિતરણનું આયોજન કર્યું છે.

પછી પાછું બીજું થીમ : Enjoy Party ! તા. ૧૯ એપ્રિલના રોજ સભ્યો માટે ખુશનુમા શામ સુગમ સંગીતની મહેફિલનું આયોજન ફાર્મ હાઉસમાં કરવામાં આવ્યું હતું. સભ્યોને ખૂબ જ આનંદ આવેલ.

ઉપરાંત ઉનાળામાં પહેલી એપ્રિલથી ૧૫ જૂન સુધી વટેમાર્ગુ માટે ઠંડા પાણીની પરબ સેન્ટર તરફથી આયોજિત કરવામાં આવી.

એ સાથે સેન્ટર તરફથી માધ્યમિક શિક્ષણ અભિયાન અન્વયે વિદ્યાર્થીઓને રાહત દરે પુસ્તકો અને નોટબુક વિતરણ કરવામાં આવ્યું, તેમાં ૧૨ હજાર પુસ્તકો તથા પાંચ હજાર નોટબુકો આપવામાં આવી હતી. આ ઉપરાંત જરૂરિયાતમંદ વિદ્યાર્થીઓને વિનામૂલ્યે પુસ્તકો અને નોટબુકસ આપવામાં આવી હતી.

જેજેસી-ભાવનગર

સેન્ટર દ્વારા જેજેસી ઇન્ટર ગુજરાત ક્રિકેટ ટૂર્નામેન્ટનું આયોજન ૧૫ ફેબ્રુઆરીના રોજ આયોજિત કરવામાં આવ્યું હતું. આ ટૂર્નામેન્ટમાં જેજેસી ભાવનગરની ટીમ વિજેતા બહેર થઈ હતી અને તેમને ટ્રોફી આપવામાં આવી હતી. ટૂર્નામેન્ટમાં અનેક સેન્ટરની ટીમોએ ઉત્સાહપૂર્વક ભાગ લીધો હતો. આ રીતે ટૂર્નામેન્ટનું આયોજન કરી જેજેસી-ભાવનગરે સેન્ટ્રલ બોર્ડની વિનંતીને માન આપ્યું છે. જેજેસી-પાટણ બાદ ભાવનગરે પણ સુંદર દૃષ્ટાંત પૂરું પાડ્યું છે. ધન્યવાદ.

તા. ૧૪-૩-૨૦૧૫ના રોજ સેન્ટરના સભ્યો માટે “સુરીલા સંગમ” નામનો ગીત-સંગીતનો કાર્યક્રમ આયોજિત કરવામાં આવ્યો હતો, જે માણીને સભ્યોએ ખૂબ પ્રશંસા કરેલ હતી.

જેજેસી-પાટણ

એક ઉદાહરણીય કાર્યક્રમ અન્વયે “દીકરાનું ઘર” નામના કાર્યક્રમનું આયોજન કરવામાં આવ્યું તેમાં સભ્યોના વયોવૃદ્ધ વડીલોને સન્માન સાથે બોલાવી જીવનજરૂરિયાતની સારી એવી ભેટ અર્પણ કરેલ. સૌ સભ્યો તથા આમંત્રિત વડીલોએ સાથે બેસીને જમવાનો આનંદ માણ્યો હતો. સૌ વડીલોએ આશીર્વાદ આપ્યા હતા.

જેજેસી-ભુજ



જેજેસી-ભુજ : સેન્ટરના સભ્ય શ્રી ભરત અમૃતલાલ મહેતાનાં પત્ની મીનાબહેનની લાયન્સ ક્લબ ઇન્ટરનેશનલ ડિસ્ક્રિક્ટ નં. ૩૨૩-જેના ડિસ્ક્રિક્ટ ગવર્નરપદે વરણી કરવામાં આવી છે. તેઓ ૧૯૯૦થી લાયનિઝમમાં સક્રિય છે. તેમને ખૂબ ખૂબ અભિનંદન.

જેજેસી-(વેસ્ટ) જામનગર

વેસ્ટ જામનગર દ્વારા તા. ૧૪-૬-૨૦૧૫, રવિવારના રોજ કુવંરબાઈ જૈન ધર્મશાળા ખાતે A.C. હોલમાં, ‘તૃતીય પસંદગી પરિચય સેતુ’નું આયોજન સમગ્ર જૈન સમાજમાં અપરિણીત યુવક-યુવતી તથા વિધવા-વિધુર-છૂટાછેડાવાળા ભાઈ-બહેનો માટે થયું.

પ્રોજેક્ટ ડાયરેક્ટર પ્રદીપ ગાંધી તથા હિમાંશુ દોશી અને સમગ્ર કારોબારીની ટીમ અને મહિલા સેન્ટરના સહયોગથી રેકર્ડબેક ૪૧૪ એન્ટ્રી મેળવવામાં સફળતા મળી. જેમાં બહેનોની ૧૪૩ એન્ટ્રી અને ભાઈઓની ૨૭૧ એન્ટ્રી મળી. ખાસ વાત ૧૯ વર્ષની યુવતીઓની એન્ટ્રી મળી તે આ 'તૃતીય પસંદગી પરિચય સેતુ'નું જમા પાસું રહ્યું.

મુંબઈથી J.J.C. - સેન્ટ્રલ બોર્ડના ચેરમેન શ્રી રમેશભાઈ મોરબિયા, J.J.C. - ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટના ચેરમેન શ્રી જિતુભાઈ કોઠારી તથા સેક્રેટરી જનરલ શ્રી પ્રફુલ્લભાઈ કામદાર, પૂર્વ ચેરમેન શ્રી ડી. વી. શાહ વગેરે મહાનુભાવો પણ જોડાયા.

સ્ટેજ પર સૌરાષ્ટ્રના અલગ-અલગ સેન્ટરના પ્રમુખશ્રી/ સેક્રેટરીશ્રી પધારેલ તેમનું ઉષ્માભર્યું સ્વાગત થયું. આ કાર્યક્રમમાં ખાસ ઊડીને આંખે વળગે તેવું કાર્ય સ્ટેજ પર ઉપસ્થિત રહેનાર તમામ બહેનોની એન્ટ્રી ફીના રૂ. ૫૦૦/- પરત કરવામાં આવ્યા એ થયું.

બપોર પછી ૪૦ જેટલી મિટિંગો યોજી ઉમેદવારોના પરિવારોને એકબીજાના ઈન્ટરવ્યૂની વ્યવસ્થા યોજી જેનું આગામી દિવસોમાં Positive રિજલ્ટ આવી શકે.

એક સુંદર પરિચય પુસ્તિકા તમામ મહાનુભાવો, દાતાઓ તથા ઉમેદવારોને આપવામાં આવી.

આમ સમગ્ર કાર્યક્રમ ખૂબ જ સુંદર રીતે આયોજિત થયો અને સાંજના ભાગે J.J.C. સેન્ટર તથા લેડીઝ વિંગનો હાઉસીનો કાર્યક્રમ તથા યોગદાન આપનાર તમામ કાર્યકરોને મોમેન્ટો આપી સત્કારવાનું આયોજન કરવામાં આવેલ.

આમ સમાજઉપયોગી કાર્યક્રમ આપી J.J.C.(વેસ્ટ)- જામનગર દ્વારા જેજેસીનું નામ સારાય સૌરાષ્ટ્રમાં ગુંજવું કરવામાં આવ્યું.

જેજેસી-ઉમરગામ

વડા પ્રધાનના સ્વચ્છતા અભિયાનના કાર્યક્રમથી પ્રેરિત ઉમરગામ સેન્ટરે શ્રી રામકૃષ્ણ પીપુટકર વિદ્યાલયમાં ત્રણ ટોચલેટ બ્લોક બનાવી આપ્યા જેનો ખર્ચ આશરે ૧૨૫૦૦૦ જેટલો થયો છે જેનો લાભ શાળાના ૪૫૦ વિદ્યાર્થીઓ લેશે. માધ્યમિક શિક્ષણ અભિયાન અન્વયે સ્કૂલના પાંચ ગરીબ વિદ્યાર્થીઓની ફી તથા પુસ્તકો સેન્ટર તરફથી આપવામાં આવેલ છે.

જવું કરવું

શું મને જવું કરતાં આવડે છે? આ પ્રશ્ન દરેકે પોતાની જાતને કરવો જોઈએ, કારણકે જ્યાં પ્રેમનો સંબંધ હોય ત્યાં જ જવું કરતા હોઈએ છીએ અને જીવનમાં જવું કરીએ તો જ સંબંધો બંધાયેલા રહે નહીંતર કાચા દોરાની જેમ તૂટી જાય છે. "Love is God and God is Love" અર્થાત્ પ્રેમ જ ઈશ્વર છે અને ઈશ્વર જ પ્રેમ છે. આપણે માનવમાત્ર પર પ્રેમ કરીએ તો જ જવું કરતા થઈશું.

આ let goના પ્રયત્નોના ફળસ્વરૂપે જ વિવિધ પ્રકારના પ્રયોગ આપણે ઊભા કરીએ છીએ. જ્યારે આપણે સ્વાધ્યાય અર્થાત્ સ્વયંનું અધ્યયન કરીશું ત્યારે જ let go કરી શકશું, કારણકે આપણામાં રહેલી ખામીઓને let go કરવાવાળા સાથે આપણે પ્રેમપૂર્વક behave કરીએ છીએ, એવી જ રીતે આપણને પણ જવું કરતા આવડવું જોઈએ. સંબંધોમાં પ્રેમનો ધાગો ટકાવવા માટે સ્વાધ્યાય ને let go કરવું જ જોઈએ.

આજની આ એકવીસમી સદીમાં, જે જ્યારે most practical-અવ્યવહારુ માણસોની સંખ્યા વધેલી છે, છતાંય let go કરવાવાળા લોકોની સંખ્યા વધારે છે દુનિયામાં, આ ત્યારે જ શક્ય છે જ્યારે તેમાં divinity-દેવત્વ હોય, તેની પછવાડે પ્રભુ હોય તો જ આ શક્ય છે. આ કરવાનો યશ આપણે લેતા હોઈએ છીએ, પણ એની પાછળની "શક્તિ" ઈશ્વર છે. આપણે તે શક્તિનું માધ્યમ બન્યા છીએ, તેનું ગૌરવ લેવાનું નથી. ઈશ્વર, આપણે આ મહત્વ સમજવાની જરૂર છે.

જવું કરવાથી જ માણસ માણસની વચ્ચે ઐક્ય વધશે, માણસ માણસની વચ્ચે આત્મીયતા વધશે, પ્રેમ વધશે. દાખલા તરીકે નાના બાળકને મા-બાપ શીખવાડે કે કોઈ પિપરમિટ કે ચૉકલેટ આપે તો "Thank you" કહેવાનું, જાણે પડાવેલો પોપટ જ જોઈ લો! સારી civilization સભ્યતા છે. તેવું જ કામ આપણે કરીએ છીએ.

"શુદ્ધ બ્રહ્મ શબ્દ બ્રહ્મ" અર્થાત્ સાદું-સીધું સમજાય તે જ આપણે કરવાનું. ઘણાં સામાજિક કાર્યો આજે ચાલે છે. શું આ તેમાંનું એક કામ છે? નહીં તેનાથી વિશેષ છે. સામાજિક કાર્ય તાત્કાલિક જરૂરિયાત પૂરી કરવાવાળાં હોય, જ્યારે વ્યક્તિ અને સમાજની ચિરંતન આવશ્યકતા પૂરી કરવાનું કામ આવે ત્યારે જ let go કરીને કરવાનું છે.

-સાભાર

નવ તત્વ - ૫ નિર્જરા તત્વ

■ ડૉ. આરતી નલિન વોરા

આત્માના પ્રદેશથી બાર ભેદે તપ કરીને દેશ થકી કર્મનું નિર્જરવું, ઝરીને દૂર થવું તેને નિર્જરા કહેવાય છે. નિર્જરા એટલે ઝરવું, જીર્ણ થવું. આત્મા સાથે બંધાયેલા કર્મપુદ્ગલોનો આંશિક ક્ષય થવો તે નિર્જરા. અનેક જન્મોથી આત્મામાં કર્મ સંચિત થવાથી આત્મા મલિન થઈ ગયો છે. તપ દ્વારા આત્માની મલિનતા દૂર કરી આંશિક ઉજ્જવળતા પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. માટે તપ એ કર્મનિર્જરાનું અનન્ય કારણ છે. તપ એટલે તપવું. જે આઠ કર્મને તપાવે તેને વિનષ્ટ કરવામાં સક્ષમ છે તે તપ કહેવાય. જેનાથી પાપકર્મ તપે અને નાશ પામે તે તપ છે.

તપના મુખ્ય બે ભેદ છે: બાહ્ય તપ અને અભ્યંતર તપ.

બાહ્ય તપ : જેમાં શારીરિક ક્રિયાની મુખ્યતા છે. બીજા જેને જોઈ શકે છે, જાણી શકે છે, આમજનતામાં જે તપ નામથી પ્રસિદ્ધ છે તે બાહ્ય તપ કહેવાય છે.

અભ્યંતર તપ : આંતરિક વૃત્તિઓને જે તપાવે, પરિશુદ્ધ કરે તે અભ્યંતર તપ છે. આત્મશુદ્ધિના અંતરંગ કારણરૂપ આ તપ મન સાથે ઘનિષ્ઠ સંબંધ ધરાવે છે. તે અદીઠ તપ છે. જેની સીધી અસર આત્મા પર પડે તે અભ્યંતર તપ છે. આ બંને પ્રકારના તપના છ-છ પ્રકાર છે જે વિશે હવે આપણે જોઈએ:

૧) અણસણ : અણસણ એ બાહ્ય તપનો પ્રથમ પ્રકાર છે. અણસણ એટલે આહારનો ત્યાગ. અન્ન વગેરે ચાર આહાર થોડો વખત અગર જાવજીવ છોડવા.

૨) અલ્પકાળ સુધી અથવા નિશ્ચિત સમય માટે આહાર આદિનો ત્યાગ તે ઈત્વરિક અનશન (b) જેમાં જીવન પર્યંત - જાવજીવ આહારનો ત્યાગ કરવામાં આવે તે યાવત્કથિક અનશન.

૩) ઉણોદરી : જેમાં ઉદર ઊણું રહે તે ઉણોદરી. પર્યાપ્ત ભોજનથી કંઈક ઓછું જમવું તે ઉણોદરી. આહાર ઉપકરણ, પાણી કે કષાયને ઓછાં કરવા, ન્યૂનતા કરવી.

(a) વસ્ત્ર, પાત્ર આદિ ઉપકરણ યાને સાધનસામગ્રીની મર્યાદા કરવી. તેની આવશ્યકતા ઓછી કરવી તે ઉપકરણ ઉણોદરી (b) ખાધ-પેય પદાર્થોની મર્યાદા કરવી તે ભક્તપાન ઉણોદરી (c) આંતરિક અશુભવૃત્તિ અર્થાત્ કષાયો ઓછા કરવા તે ભાવ ઉણોદરી.

૪) વૃત્તિસંક્ષેપ : અભિગ્રહપૂર્વક આહાર આદિ ગ્રહણ કરવાનો નિયમ તે વૃત્તિસંક્ષેપ. દ્રવ્ય-ક્ષેત્ર-કાળ-ભાવથી વૃત્તિનો સંક્ષેપ કરવો, અભિગ્રહ તથા નિયમ આદિ ધારવા.

૫) રસપરિત્યાગ : રસનો ત્યાગ કરવો. દૂધ-દહીં-દી-તેલ-ગોળ-સાકર આ છ દ્રવ્યને રસ કહે છે. તેને વિગય પણ કહેવાય. આમાંથી એક-બે અથવા બધા રસના ત્યાગને રસત્યાગ કહે છે. સ્વાદ પર વિજયપ્રાપ્તિ તે રસપરિત્યાગ છે.

૬) કાય ક્લેશ : કાયાને જ્ઞાનબુદ્ધિથી કષ્ટ આપવું. તપ, લોચ આદિ દ્વારા શારીરિક કષ્ટ સહન કરવું. વિશિષ્ટ નિર્જરા માટે

કેશલુંચન, આતાપના, આસન આદિ કાયિક કષ્ટોને સહન કરી શરીર પ્રત્યેનો મોહભાવ દૂર કરવો તે કાય ક્લેશ કહેવાય છે.

૭) સંલીનતા : આત્માને વશ કરવો, આત્માને પરભાવમાંથી સ્વભાવમાં સ્થિર કરવો. યોગ-કષાય કે ઈન્દ્રિયોની અશુભ પ્રવૃત્તિને રોકવી તેના ચાર પ્રકાર છે.

(a) ઈન્દ્રિયોને તેના વિષયોથી હટાવી સ્વસ્વરૂપમાં લીન થવું તે ઈન્દ્રિય પ્રતિસંલીનતા (b) કષાયોથી બચવા ક્રોધ-માન-માયા-લોભનું નિયંત્રણ કરવું તે કષાય પ્રતિસંલીનતા (c) મન-વચન-કાયાની અશુભ પ્રવૃત્તિને કાબૂમાં રાખવી તે યોગ પ્રતિસંલીનતા (d) વિકારોત્પાદક સ્થાનનો ત્યાગ કરવો તે વિવક્ત ચર્યા પ્રતિસંલીનતા.

૮) પ્રાયશ્ચિત્ત : પ્રાયશ્ચિત્ત એ અભ્યંતર તપનો પ્રથમ પ્રકાર છે. પાપનું નિવારણ કરવું તે. થયેલાં પાપોથી નિવર્તવા દંડ લેવો. કરેલા અપરાધની શુદ્ધિ કરવી. લાગેલા દોષો ગુરુ પાસે પ્રગટ કરવા અને આલોચના લેવી. પાપોનું શુદ્ધીકરણ કરવું. અનુચિત કાર્ય થઈ જવા પર જે પ્રક્રિયા દ્વારા ચિત્ત નિર્મળ બને તે જ પ્રાયશ્ચિત્ત છે. ભૂલો અને પરિસ્થિતિ અનુસાર તેના દશ પ્રકાર છે:

(a) જે પ્રકારે પાપ કર્યું હોય તે યથાવત્ ગુરુ સમક્ષ રજૂ કરવું તે આલોચના (b) પાપનો પશ્ચાત્તાપ કરી ફરી તે પાપ ન આચરવા જાગૃત રહેવું તે પ્રતિક્રમણ (c) ગુરુ સમક્ષ આલોચના એ પાપોનું પરિમાર્જન બંને હોય તે તદુભય (d) અજાણતા દોષિત આહાર કર્યો અને ખબર પડતાં જ તેનો ત્યાગ કરવો તે વિવેક (e) કાયોત્સર્ગ દ્વારા જે પાપની શુદ્ધિ થાય તે વ્યુત્સર્ગ (f) લાગેલા દોષોની શુદ્ધિ માટે ગુરુએ દર્શાવેલું તપ કરવું તે તપ (g) કોઈ દોષને કારણે ચારિત્ર પર્યાયનું છેદન કરાય તે છેદ (h) મૂળ વ્રત ભંગ જેવા અતિચારમાં ફરીથી વ્રતની સ્થાપના કરાવે તે મૂલ (i) અતિચારના દંડરૂપે મોટું તપ પૂર્ણ ન થાય ત્યાં સુધી મહાવ્રત ન સ્થપાય તે અનવસ્થાપ્ય (j) જે કોઈ મહાદોષની વિશુદ્ધિ માટે ગચ્છનો ત્યાગ અને સાધુવેશ છોડી ઉગ્ર તપસ્થા કરી મહાન શાસન પ્રભાવના કર્યા બાદ ગચ્છ અને સાધુવેશની પ્રાપ્તિ તે પારાચિક પ્રાયશ્ચિત્ત. પ્રાયશ્ચિત્ત ઉપર બતાવ્યા તે મોટે ભાગે સાધુને લગતા છે. પ્રાયશ્ચિત્ત દ્વારા હૃદય સરળ અને આત્મા શુદ્ધ બને છે.

૯) વિનય : વિનય એટલે નમ્રતા અને બહુમાન. આઠ કર્મોનો વિનાશ જેનાથી થાય તે વિનય છે. દેવ, ગુરુ આદિની ભક્તિ કરવી. તેના સાત પ્રકાર છે:

(a) જ્ઞાનીનો વિનય અને ભક્તિ કરવા તે જ્ઞાન વિનય

(b) સમ્યક્ત્વ પર શ્રદ્ધા અને સમ્યગ્ દષ્ટિ જીવોનું બહુમાન-સ્તુતિ કરવા તે દર્શન વિનય (c) ચારિત્રાત્માઓ પ્રતિ સત્કાર-સન્માન રાખવા, સેવા-શુશ્રૂષા કરવી તે ચારિત્ર્ય વિનય (d) ગુરુજનો - વડીલો પ્રત્યે મનને સદ્ભાવથી ભાવિત રાખવું તે મનો વિનય (e) વડીલો, ગુણવાનો સાથે મધુર સંભાષણ કરવું, પ્રશસ્ત વાણીથી સ્તુતિ કરવી તે વચન વિનય (f) ગુણવંત વ્યક્તિઓ અને ગુરુજનોનો આદર કરવો, અસત્ય વ્યવહાર ન કરવો તે કાય વિનય (g) વરિષ્ઠ, પૂજ્યજનો સાથે ઉચિત વ્યવહાર કરવો, કૃતજ્ઞતા દાખવવી તે ઉપચાર વિનય.

(e) વૈયાવૃત્ય : ગુરુ-તપસ્વી-રોગી-નવદીક્ષિત આદિની સેવાભક્તિ કરવી. પરસ્પરની સહાય કરવી. સેવા કરવા યોગ્ય સેવ્ય વ્યક્તિ દશ પ્રકારની છે: આચાર્ય, ઉપાધ્યાય, સ્થવિર, તપસ્વી, નવનદીક્ષિત, રોગી, કુલ, ગણ, સંઘ અને સાધર્મિક આ દશને જરૂરિયાત પ્રમાણે ભોજન-પાણી-આસન-શય્યા-ઔષધ વગેરે પ્રદાન કરવા. તેમની શારીરિક સેવા કરવી, સહાય કરવી, વગેરે કાર્યોને વૈયાવૃત્ય કહેવાય છે

૧૦) સ્વાધ્યાય : સ્વઅધ્યયન એટલે આત્મકલ્યાણકારી ચિંતન. શાસ્ત્ર ભણવા. શ્રેષ્ઠ પાઠનપઠનરૂપ અધ્યયન આત્માના ગુણોના સ્વરૂપનું અધ્યયન તે સ્વાધ્યાય. સ્વાધ્યાયને પ્રશસ્ત અધ્યયન પણ કહેવાય છે. તેના પાંચ પ્રકાર છે:

(a) ગુરુ મુખેથી સૂત્રપાઠ લેવો અને સૂત્રાર્થ ભણવો તે વાચના (b) સૂત્રાર્થનું અનુચિંતન કરતાં જ્યાં શંકા જાગે તે દૂર કરવા ગુરુને પૂછવું તે પૂછના (c) શીખેલ સૂત્રપાઠનું ફરી ફરી પુનરાવર્તન કરવું તે પરિવર્તના (d) અનુપ્રેક્ષા એટલે અર્થોદ્ઘાટન. વાચના ગ્રહણ કરી સૂત્રોનું ઊંડાણપૂર્વક ચિંતન તે અનુપ્રેક્ષા (e) દષ્ટાંતપૂર્વક સૂત્ર-ધર્મનું રહસ્ય બીજાને સમજાવવું તે ધર્મકથા.

૧૧) ધ્યાન : શાસ્ત્રના અર્થની વિચારણા કરવી. એક લક્ષ પર ચિત્તની એકાગ્રતા તે ધ્યાન. તેના મુખ્ય ચાર ભેદ છે:

(a) આર્ત ધ્યાન - આર્ત પીડા-દુઃખ, અનિષ્ટ વસ્તુ પ્રાપ્ત થવા પર તેના વિયોગ માટે નિરંતર ચિંતા, ઈષ્ટ વસ્તુને પ્રાપ્ત કરવાની સતત ચિંતા, શારીરિક-માનસિક રોગોને દૂર કરવાની ચિંતા, ભોગોની તીવ્ર લાલસા, આ બધામાં ચિત્તની તન્મયતા તે આર્ત ધ્યાન છે (b) રૌદ્ર ધ્યાન - રૌદ્ર એટલે ક્રૂર. હિંસા કરવી, જૂઠું બોલવું, ચોરી કરવી અને હંમેશાં પરિગ્રહના સંરક્ષણ માટે ચિત્તમાં ઉત્પન્ન થતી ક્રૂરતા તે રૌદ્ર ધ્યાન. આ બંને ધ્યાન સંસારવૃદ્ધિના કારણ હોવાથી નિર્જરાના ભેદોમાં સમાવિષ્ટ થતા નથી (c) ધર્મધ્યાન - જેના દ્વારા આત્મશુદ્ધિ થાય તે ધર્મ. ધર્મમાં આત્માનું સ્થિરિકરણ થાય તે ધર્મધ્યાન.

(૧) વીતરાગની આજ્ઞા પર દંટ શ્રદ્ધા ને આસ્થા રાખી તેનું ચિંતન કરવું તે આજ્ઞાવિચય (૨) અપાય = દોષ. રાગ-દ્રેષ અપાયરૂપ છે. તેનાથી મુક્તિ-વિશુદ્ધિનો વિચાર તે અપત્યવિચય (૩) વિપાક = કર્મનું ફળ. સુખ-દુઃખને કર્મના

ફળ સ્વરૂપે વિચારવા તે વિપાકવિચય (૪) છ દ્રવ્યમય ચૌદ રાજલોકના સ્વરૂપનું અનુચિંતન કરવું તે સંસ્થાનવિચય.

(d) શુક્લધ્યાન - જેના દ્વારા આત્માના અધ્યવસાયો અત્યંત ઉજ્જવળ બને તે શુક્લ ધ્યાન. તેના ચાર ભેદ છે:

૧) પૃથક્ત્વ = ભેદ, વિતર્કશ્રુતજ્ઞાન, સવિચાર સંક્રમણ. શ્રુતજ્ઞાનના આધારે દ્રવ્ય ગુણ પર્યાયનું ચિંતન કરતાં ક્યારેક દ્રવ્ય, ક્યારેક પર્યાય પર ચિંતન પરાવૃત્ત થવું રહે તે પૃથક્ત્વ વિતર્ક સવિચાર ૨) એકત્વ = અભેદ, અવિચાર = અપરિવર્તન, શ્રુતજ્ઞાન અનુસાર કોઈ એક જ દ્રવ્ય પર કે તેના પર્યાય પર સ્થિર થવું અથવા સ્થિરપણે ચિંતન કરવું તે એકત્વ વિતર્ક સવિચાર ૩) કેવળજ્ઞાની = વીતરાગ આત્માને સૂક્ષ્મ કાયયોગની ક્રિયા ચાલુ રહે. બાકીના બધા યોગોને રોકી દે છે તે સૂક્ષ્મ ક્રિયા અપ્રતિપાતી ૪) વ્યુપરત = વીરમી જવું. શ્વાસોશ્વાસરૂપ સૂક્ષ્મ ક્રિયા પણ જેમાં સમાપ્ત થઈ જાય તથા આત્મપ્રદેશો સંપૂર્ણ નિષ્કંપ બની જાય તે વ્યુપરત ક્રિયા અનિવૃત્તિ.

૧૨) કાયોત્સર્ગ - ઉત્સર્ગ - વ્યુત્સર્ગ : ઉત્સર્ગ - ત્યાગ કરવો. શરીર, સંપ્રદાય, સંસારના મમત્વનો ત્યાગ કરવો. તેના બે ભેદ છે.

(a) શરીરના મમત્વનો, આસક્તિનો ત્યાગ. પદાર્થોના સંગ્રહ - લોભનો ત્યાગ કરવો, લોભુપતારહિત પરિમિત આહાર કરવો તે દ્રવ્યોત્સર્ગ (b) ક્ષયાયોને મંદ કરવા, રાગ-દ્રેષ ઘટાડવા, કર્મબંધનાં કારણોનો પરિત્યાગ તે ભાવ ઉત્સર્ગ.

નિર્જરા બે પ્રકારે છે: (૧) દ્રવ્ય નિર્જરા - કર્મપુદ્ગલનું આત્મપ્રદેશથી છૂટા પડવું તે (૨) ભાવ નિર્જરા - આત્માના શુદ્ધ પરિણામે કરી જે કર્મની સ્થિતિ પોતાની મેળે પાકે અથવા બાર પ્રકારના તપે કરીને જે કર્મ પરમાણુને નીરસ કર્યા તે છૂટા પડે ત્યારે આત્માના જે પરિણામ થાય તે ભાવનિર્જરા કહેવાય છે.

નિર્જરાના બીજી રીતે પણ બે ભેદ છે: નિર્જરા અકામ અથવા સકામ હોઈ શકે. (૧) સકામ નિર્જરા - ઈચ્છાસહિત. જ્ઞાનપૂર્વક સ્વેચ્છાએ તપ આદિ ક્રિયાઓ દ્વારા કર્મલોકોને નષ્ટ કરવા. આત્મશુદ્ધિના આશયપૂર્વક તપ દ્વારા સમજ અને સમભાવપૂર્વક સમક્તિની હાજરીમાં કષ્ટ સહન કરી કર્મને ખેરવવા અર્થાત્ કર્મ નિર્જરા કરવી તે સકામ નિર્જરા છે. (૨) અકામ નિર્જરા - ઈચ્છારહિત, કામનારહિત, અજ્ઞાનપૂર્વક, પરાધીનપણે, અનિચ્છાએ ભૂખ-તરસ આદિ દુઃખો સહન કરવા. ઘોર કષ્ટ સહન કરવા. આત્મશુદ્ધિના લક્ષ્ય વિના, સમજ વિના, બાલતપસ્વી કે એકેન્દ્રિય આદિમાં સમક્તિની હાજરી વિના કષ્ટ સહન કરવાથી થતી નિર્જરા તે અકામ નિર્જરા કહેવાય છે.

આવતા વખતે બંધતત્ત્વ અને મોક્ષતત્ત્વ લઈશું અને તેની સાથે જ નવ તત્ત્વનું અંતિમ ચરણ સમાપ્ત કરીશું.

ગિરનાર મહાતીર્થના અધિષ્ઠાયક દેવો

ગિરનાર મહાતીર્થના અચિન્ત્ય પ્રભાવના કારણે અનેક આત્માઓ સન્માર્ગને પામ્યા છે. આ તીર્થના ઉપકારની અંશાત્મક શ્રદ્ધામુક્તિ કાજે તે આત્માઓ દેવો થતાં આ તીર્થના ઉદય અને રક્ષણના કાર્યમાં લાગી ગયા. સર્વત્ર તીર્થની યશ-કીર્તિ ફેલાવવાના મહત્ત્વના કાર્યમાં લાગી તેઓએ આ તીર્થને જગમશહૂર બનાવવાના ભગીરથ પ્રયાસ કર્યા છે.

• ગિરનાર મહાતીર્થના વાયવ્યકોણમાં શ્રી નેમિનાથ પરમાત્માને મસ્તક પર ધારણ કરીને સર્વ સંકટોનું હરણ કરવા માટે ઈન્દ્ર મહારાજા ઈન્દ્ર નામનું નગર વસાવીને રહ્યા છે.

• ગિરનાર મહાતીર્થના ડમર નામના દ્વારમાં શ્રી નેમિપ્રભુના ધ્યાનથી પવિત્ર બનેલા બ્રહ્મેન્દ્રે સંઘની વૃદ્ધિ માટે પોતાની મૂર્તિ સ્થાપન કરી છે.

• ગિરનાર મહાતીર્થના નંદભદ્ર નામના દ્વારમાં જિનેશ્વર પરમાત્માના ધ્યાનથી પવિત્ર બનેલ મનવાળો મલ્લિનાથ નામનો બળવાન રૂદ્ર દ્વારપાળ તરીકે ઊભો રહ્યો છે.

• ગિરનાર મહાતીર્થના મહાબલ દ્વારમાં પોતાના મસ્તક પર છત્રરૂપ કરેલા જિનેશ્વર ભગવાનના ચરણકમલથી આતપરહિત બનીને બલવાન બલભદ્ર રહ્યો છે.

• ગિરનાર મહાતીર્થના બકુલ દ્વારમાં લોકોના વિઘ્નરૂપ વૃણાના સમૂહને ઉડાડનાર મહાબલવાન વાયુકુમાર રહ્યો છે.

• ગિરનાર મહાતીર્થના બદરી દ્વારમાં પોતાનાં શસ્ત્રોથી વિઘ્નરૂપ શત્રુઓને હણનાર બદરીશ રહેલ છે. ઉત્તરકુરૂ દ્વારમાં રહેનારી સાત માતા દેવીઓ રહી છે.

• ગિરનાર મહાતીર્થના કેદાર દ્વારમાં કેદાર નામનો રૂદ્ર ગિરિવરનો રક્ષક થઈને રહ્યો છે.

આ રીતે આઠે દિશાઓમાં આઠ દેવતાઓએ નિવાસ કર્યો છે. જેમ જિનેશ્વરદેવની પાસે આઠ પ્રતિહાર્ય શોભી રહ્યા હોય તેમ આ આઠ દેવતાઓ ગિરિવરની પર સ્વઆયુધ ઊંચા કરી પ્રાતિહાર્ય થઈને તીર્થની રક્ષા કરી રહ્યા છે. શ્રી નેમિપ્રભુની સેવા દ્વારા અત્યંત પવિત્ર અને નિર્મળ બનેલા અસંખ્ય દેવતાઓ આ મહાતીર્થ પર આવતાં સૌ ભવ્ય જીવો પ્રત્યે વાત્સલ્યભાવ રાખી સૌના મનોરથોને પૂરા કરે છે.

• મુખ્ય શિખરથી ઉત્તર દિશાએ તે દિશાનો રક્ષક મહાબલવાન મેઘનાદ છે.

• પશ્ચિમ દિશાનો રક્ષક વાંછિત અર્થને આપનારો રત્નમેઘનાદ છે.

• પૂર્વ દિશામાં સિદ્ધિવિનાયક નામનો દેવ છે.

• દક્ષિણ દિશામાં સિંહનાદ નામનો છે, એ ચારે દેવોથી તે શિખર જાણે કે ચૌમુખજી હોય તેવું ભાસે છે.

• મુખ્ય શિખરથી ચારેદિશામાં બે-બે નાનાં શિખરો છે, ત્યાં મૃત્યુ પામેલો અથવા બાળવામાં આવેલો મનુષ્ય પ્રાયઃ કરીને દેવપણાને પામે છે. ત્યાં રહીને તપશ્ચર્યા કરતાં અને શ્રી નેમિનાથ ભગવાનનું ધ્યાન ધરતાં મનુષ્યો અષ્ટસિદ્ધિ મેળવીને પ્રાન્તે મોક્ષપદને પ્રાપ્ત કરે છે.

• આ શિખર પર છાયાવૃક્ષો, ઘટાદાર કલ્પવૃક્ષો, કાલી ચિત્રકવેલી, વાંછિત ફળ આપનારી વેલડીઓ, રસકૂપિકા આદિ અનેક પદાર્થો છે જે પ્રાણીઓને પોતાના પુણ્યથી જ પ્રાપ્ત થાય છે.

• આ ગિરિવરના પ્રત્યેક વૃક્ષમાં, પ્રત્યેક સરોવરમાં, પ્રત્યેક કૂવામાં, પ્રત્યેક દ્રહમાં, પ્રત્યેક સ્થાનમાં, પ્રત્યેક શિખરમાં, શ્રી નેમિનાથ ભગવાનના ધ્યાનમાં સદા તત્પર એવા અનેક દેવતાઓએ નિવાસ કરેલ છે.

કોઈ કન્યાના હારની મધ્યમાં રહેલા મુખ્ય રત્નની જેમ તે સર્વની મધ્યમાં ઊંચા શિખર પર શ્રી સંઘના વાંછિત અર્થને આપનારી સિંહવાહિની અંબિકાદેવીનો નિવાસ છે.

જ્યાં રહીને શ્રી નેમિનાથ પરમાત્માએ જરા પાછું વળીને જોયું હતું, તે તેમના બિંબ વડે પવિત્ર એવું શિખર “અવલોકન” એવા નામથી પ્રખ્યાત થયેલું છે. અંબાગિરિની દક્ષિણ તરફ સર્વ શસ્ત્રો વડે યુદ્ધથી મદોન્મત એવા શત્રુઓના સમૂહને રોકનાર ગોમેધ યક્ષ રહેલો છે. ઉત્તર દિશાએ સંઘના વિઘ્નસમૂહને હરવા ચતુર એવી, પ્રસન્નચયના મહાજવાળા દેવી રહેલાં છે. કૃષ્ણવાસુદેવે પૂજા કરતી વખતે પોતાનું છત્ર જે શિલા પર મૂકીને પાછું લીધેલું, તે શિલા લોકોમાં ‘છત્રશિલા’ એવા નામથી પ્રખ્યાત થઈ છે.

આ ગિરિવર પર એવાં અનેક શિખરો અને ગુફાઓ છે જ્યાં જિનેશ્વર પરમાત્માની સેવામાં તત્પર એવા ઘણા દેવતાઓએ આશ્રય કરેલો છે. તેથી આ ગિરિ સ્વર્ગથી પણ અત્યંત મનોહર અને જાણે દેવતામય થયો હોય તેમ જણાય છે.

પ્રકરણ : ૧૫

૧૪મું સ્થાનક : છ પ્રકારનાં બાહ્ય તથા છ પ્રકારનાં આભ્યંતર તપ કરવાથી, તીર્થંકર નામગોત્ર કર્મ ઉપાર્જન થાય

■ શ્રી નલિનભાઈ સંઘવી, પ્રમુખ: જેજેસી-વાપી

કર્મોની નિર્જરા કરવા માટે અને આત્મા પર લાગેલાં આઠે કર્મોનો ભુક્કો બોલાવવા માટે ‘તપ’ એક અમોઘ શસ્ત્ર છે... તપથી અનંતા કર્મોની નિર્જરા થાય છે.

શ્રી ઔપપાતિક સૂત્રમાં (ઉવવાઈ સૂત્ર) તપના બે પ્રકાર બતાવેલ છે: (૧) બાહ્ય તપ (૨) અભ્યંતર તપ.

બાહ્ય તપ

જે તપનું સ્વરૂપ બહારથી જોઈ શકાય તેને બાહ્ય તપ કહેલ છે. તેના છ પ્રકાર છે: (૧) અનશન (૨) ઉણોદરી (૩) ભિક્ષાચર્યા (૪) રસપરિત્યાગ (૫) કાયકલેશ (૬) પ્રતિસંલીનતા.

૧) અનશન: આમાં ત્રણ કે ચાર પ્રકારના આહારનો મર્યાદિત સમય માટે અથવા આજીવન ત્યાગ કરવામાં આવે છે. આહાર મુખ્યત્વે ચાર પ્રકારના છે: (૧) ભોજનાદિ ખાધપદાર્થો - અસણં (૨) પાણી - પાણં (૩) ફળ, મેવા, મીઠાઈ - ખાઈમં (૪) મુખવાસ - સાઈમં.

જ્યારે મર્યાદિત સમય માટે ત્રણ કે ચાર આહારનો ત્યાગ કરવામાં આવે છે તેને ઈત્વરિક અનશન કહે છે. તે મર્યાદા એક ઉપવાસથી લઈ ૧૮૦ દિવસના ઉપવાસ સુધીની છે. (પ્રથમ તીર્થંકરના શાસનમાં તે મર્યાદા ૩૬૦ ઉપવાસ, વચ્ચેના ૨૨ તીર્થંકરોના શાસનમાં ૨૪૦ દિવસ અને છેલ્લા ૨૪મા તીર્થંકરના શાસનમાં ૧૮૦ દિવસની મર્યાદા હોય છે).

સમયની મર્યાદા વિના જીવન પર્યંત એટલે કે મૃત્યુ ન આવે ત્યાં સુધી આહારનો ત્યાગ કરવો તેને યાવત્કથિત અનશન કહે છે. (સામાન્ય ભાષામાં સંથારો કહે છે). તેના મુખ્યત્વે ત્રણ પ્રકાર છે:

પાદપોપગમન સંથારો : જીવન પર્યંત ચારે પ્રકારના આહારનો ત્યાગ તથા શરીરનાં કોઈ પણ અંગોપાંગના હલનચલન વગર, કપાયેલી વૃક્ષની ડાળીની જેમ તે જ

સ્થિતિમાં સ્થિર રહેવું. તેમાં કાયાની ચેષ્ટાઓ તથા બીજાની સેવાનો સંપૂર્ણ ત્યાગ હોય છે.

ઈંગિત સંથારો : જીવન પર્યંત ચારે પ્રકારના આહારનો ત્યાગ તથા કાયાની ચેષ્ટાઓ દ્વારા અન્યને ઈશારો-સંકેત કરવાની છૂટ હોય, પરંતુ બીજા પાસે સેવા લેવાનો ત્યાગ હોય છે.

ભક્ત પ્રત્યાખ્યાન : ત્રણ અથવા ચાર પ્રકારના આહારનો જીવન પર્યંત ત્યાગ તથા અંગોપાંગના હલનચલન અને બીજાની સેવા લેવાની છૂટ હોય છે. ભરત ક્ષેત્ર/ ઈરવત ક્ષેત્રમાં હાલમાં ભક્ત પ્રત્યાખ્યાન સંથારો લેવાય છે.

૨) ઉણોદરી : વિવિધ પ્રકારના અભિગ્રહ અથવા સંકલ્પપૂર્વક આહાર - પાણી - વસ્ત્ર - પાત્ર આદિની મર્યાદા ઘટાડવી અને કષાયોને ઉપશાંત કરવા તે ઉણોદરી તપ છે. ઉણોદરી તપના બે ભેદ છે: (૧) દ્રવ્ય ઉણોદરી (૨) ભાવ ઉણોદરી.

દ્રવ્ય ઉણોદરી : સામાન્ય રીતે આપણો આહાર ૩૨ ક્વલ (કોડિયા) ગણાય છે. તેનાથી ન્યુન આહાર કરનાર ભક્તપાન દ્રવ્ય ઉણોદરી તપ કરનાર છે. ભોજનનો આરંભ કરતાં પહેલાં ભોજનની મર્યાદા કરવી જરૂરી છે. વાનગીઓની સંખ્યાની મર્યાદા કરવી અથવા ભોજનના જથ્થાની મર્યાદા કરવી તે ઉણોદરી તપ છે. તે જ રીતે પાત્ર, વસ્ત્ર, ઉપકરણોની મર્યાદા પણ કરી શકાય છે. તેને ઉપકરણ દ્રવ્ય ઉણોદરી કહે છે.

ભાવ ઉણોદરી : મુખ્યત્વે ચાર કષાયો - ક્રોધ, માન, માયા, લોભને અલ્પ કરવા, તેના સંબંધી આવેશોને ઘટાડવા, અલ્પ શબ્દો બોલવા, કષાયરહિત બોલવું તે ભાવ ઉણોદરી છે...

૩) ભિક્ષાચર્યા : વૃત્તિસંકેપ : સાધુ - સાધ્વીઓ વિવિધ પ્રકારના અભિગ્રહપૂર્વક ભિક્ષા ધારણ કરે છે તેને

ભિક્ષાચર્યા તપ કહે છે. અભિગ્રહના અનેક પ્રકાર છે, પરંતુ શાસ્ત્રમાં ૩૦ અભિગ્રહોનું કથન છે. વિવિધ પ્રકારના અભિગ્રહોથી સાધુઓને વૃત્તિસંક્ષેપ તપ થાય છે.

સંયમી જીવનના નિર્વાહાર્થે કરાતી ગૌચરીવિધિમાં દ્રવ્યથી, ક્ષેત્રથી, કાળથી કે ભાવથી કોઈ પણ પ્રકારનો નાનો - મોટો અભિગ્રહ ધારણ કરીને પોતાની આહારવૃત્તિને મર્યાદિત કરવી તેને ભિક્ષાચર્યા અથવા વૃત્તિસંક્ષેપ તપ કહે છે.

૪) રસપરિત્યાગ : સ્વાદિષ્ટ, રસવંતા આહારના ત્યાગને રસપરિત્યાગ કહે છે. દૂધ, દહીં, ઘી, તેલ, ગોળ અને સાકરને વિગાય કહે છે. માખણ અને મધને મહાવિગાય કહે છે.

વિગાય, મહાવિગાયરહિત આહાર લેવો. રસ ઝરતા ભોજનનો ત્યાગ કરવો, આયંબિલ તપ કરવું, રસરહિત આહાર ગ્રહણ કરવો. સ્વાદ વિનાનો અથવા અત્યંત હલકી જાતના અનાજમાંથી બનાવેલો આહાર ગ્રહણ કરવો. લૂખો-સૂકો આહાર લેવો. ગૃહસ્થોએ ભોજન કર્યા પછી વધેલો આહાર લેવો, ફેંકી દેવા યોગ્ય આહાર લેવો વગેરે દ્વારા રસપરિત્યાગ તપનું પાલન થાય છે. આ તપમાં શરીર ક્ષીણ-કૃષ થાય છે, પરંતુ આત્મા રુષ્પુષ્ઠ થાય છે...

૫) કાયકલેશ : નાના-મોટા દરેક જીવને દેહનું વધતું - ઓછું મમત્વ હોય જ છે. દેહનું મમત્વ ઘટાડવા તથા કર્મનિર્જરાના લક્ષે શરીરને વિવિધ પ્રકારે કષ્ટ આપવું તે કાયકલેશ તપ છે.

જુદાંજુદાં સરળ/કઠિન આસનો, ઠંડી તથા ગરમીથી શરીરને તપાવી આતાપના લેવી, કેશવુંચન (લોચ), પગપાળા વિહારયાત્રા, ભૂમિશયન, અસ્નાન, ખૂજલી આવવા છતાં ન ખંજવાળવું, શરીરની શુશ્રૂષા-શોભા ન કરવી વગેરે દ્વારા કાયકલેશ તપની આરાધના થાય છે.

“દેહ દુઃખં મહાફલમ”ના સિદ્ધાંતે કર્મોની નિર્જરા સ્વરૂપે મહાન ફળની પ્રાપ્તિ થાય છે...

૬) પ્રતિસંલીનતા : વિષય/કષાયમાં સંલીન બનેલ ઈન્દ્રિયો તથા મનને તેમાંથી પાછા વાળી તેને શુભભાવમાં પ્રવૃત્ત કરવું/ગોપન કરવું તથા દ્રવ્ય અને ભાવથી આત્માને નિયંત્રણમાં રાખવો તે પ્રતિસંલીનતા તપ છે. તેના ચાર

પ્રકાર છે:

- ઈન્દ્રિય પ્રતિસંલીનતા - ઈન્દ્રિયોને નિયંત્રણમાં રાખવી અને તેને ઈન્દ્રિયોના વિષયમાં આકર્ષિત ન થવા દેવી.
- કષાય પ્રતિસંલીનતા - ચાર કષાયોનો નિગ્રહ કરવો તથા નિયંત્રિત કરવા.
- યોગ પ્રતિસંલીનતા - ત્રણ યોગ, મન, વચન અને કાયાની પ્રવૃત્તિઓનો નિરોધ તથા અનાવશ્યક પ્રવૃત્તિઓ ન કરવી.
- વિવિક્ત શયનાસન સેવનતા - સ્ત્રી, પશુ, નપુંશકરહિત એકાંત સ્થાનોમાં નિવાસ કરી, આત્મસ્વભાવમાં રમણ કરવા એકાંત સ્થાનોમાં વીચરે તે એકાંત સ્થાનમાં અનેક પ્રવૃત્તિઓથી સહજ નિવૃત્તિ પ્રાપ્ત થાય અને વિપુલ કર્મનિર્જરા પ્રાપ્ત થાય.

અભ્યંતર તપ

સંપૂર્ણ કર્મ તથા કર્મજન્ય ભાવોનો સંપૂર્ણ ત્યાગ કરી આત્મસ્વરૂપમાં સ્થિર થવું તે જ લક્ષે સાધક વિવિધ તપોનું આલંબન લઈ ત્યાગવૃત્તિને દટ બનાવે છે.

અભ્યંતર તપના છ પ્રકાર છે : (૧) પ્રાયશ્ચિત (૨) વિનય (૩) વૈયાવચ્ચ (૪) સ્વાધ્યાય (૫) ધ્યાન (૬) વ્યુત્સર્ગ.

હવે આપણે દરેક પ્રકારને સંક્ષિપ્તમાં સમજાવે :

૧) પ્રાયશ્ચિત : અતિચારોની શુદ્ધિ માટે ગુરુ અથવા સ્થવિર ભગવંતો પાસે પોતાનાં પાપ પ્રગટ કરી તેનો પશ્ચાતાપ કરવો અને તદાનુસાર દંડરૂપ તપનો સ્વીકાર કરવો તેને પ્રાયશ્ચિત તપ કહે છે.

પ્રાયશ્ચિત દશ પ્રકારે થઈ શકે છે... જેમકે, આલોચના, પ્રતિક્રમણ, આલોચના અને પ્રતિક્રમણ દ્વારા, અશુદ્ધ આહારને પરઠવાથી, કાઉસગ્ગથી, ઉપવાસ/આયંબિલ જેવા તપથી, દીક્ષા પર્યાયના છેદથી, દીક્ષા પર્યાયના સંપૂર્ણ છેદથી અને પુનઃસંયમ સ્વીકારથી.

પ્રાયશ્ચિતનો ઉદ્દેશ પાપ વિશુદ્ધિનો છે. તેથી દોષનો પ્રકાર, તેની તીવ્રતા - મંદતા તેમ જ પ્રાયશ્ચિત વહન કરનારની યોગ્યતાને ધ્યાનમાં લેવામાં આવે છે.

૨) વિનય : જૈન ધર્મનું મૂળ વિનય છે. વિનય તપથી વિપુલ કર્મનિર્જરા થાય છે. વિનયના સાત પ્રકાર છે:

જ્ઞાનવિનય : જ્ઞાન તથા જ્ઞાનીનો વિનય કરવો.

દર્શનવિનય : સમ્યગ્ દર્શન અને સમ્યગ્ દષ્ટિ આત્માઓનો વિનય કરવો. તેના આચારપાલન પ્રત્યે બહુમાન કરવું. ચરિત્રવિનય : ચારિત્ર અને ચારિત્રવંત આત્માઓનો વિનય કરવો. મનવિનય : મનને અશુભ પ્રવૃત્તિમાંથી રોકી તેને શુભ પ્રવૃત્તિમાં જોડવું. વચનવિનય : વચનની અશુભ પ્રવૃત્તિઓ રોકી તેને પ્રવૃત્તિમાં જોડવું. કાચવિનય : કાચાની અશુભ પ્રવૃત્તિઓ રોકી તેને શુભ પ્રવૃત્તિમાં જોડવી. ઉપચાર વિનય : લોકવ્યવહાર અનુસાર યથાયોગ્ય વિનય કરવો. વિનય એ ધર્મનું મૂળ છે અને મૈક્ષપ્રાપ્તિ તેનું અંતિમ ફળ છે.

૩) વૈયાવચ્ચ : સંયમી અથવા ગુણવાન પુરુષોની નિઃસ્વાર્થ ભાવે સેવા કરવી, ભક્તિ અને ઉપાસના કરવી, ઔષધ - આહાર પાણી વગેરે લાવી દેવા, તેમને શાતા પહોંચાડવી અને સંયમસાધનામાં મદદરૂપ થવું તે વૈયાવચ્ચ તપ છે. વૈયાવચ્ચ દ્વારા પુણ્યનો સંચય થાય છે અને ઉત્કૃષ્ટ વૈયાવચ્ચ દ્વારા જીવ તીર્થંકર નામગૌત્ર કર્મ પણ ઉપાર્જન કરે છે.

વૈયાવચ્ચના મુખ્યત્વે દશ પ્રકાર છે. આચાર્યની વૈયાવચ્ચ, ઉપાધ્યાયની વૈયાવચ્ચ, નવદીક્ષિત સાધુની વૈયાવચ્ચ, તપસ્વીની વૈયાવચ્ચ, સ્થવિરની વૈયાવચ્ચ, સાધર્મિક શ્રમણોની વૈયાવચ્ચ, જૂથના સાધુઓની વૈયાવચ્ચ, ગણના સાધુઓની વૈયાવચ્ચ, ચતુર્વિધ સંઘની વૈયાવચ્ચ.

વૈયાવચ્ચ કરનારી વ્યક્તિ આત્માના અનેક ગુણોને પ્રગટ કરે છે અને અન્યની સાધનામાં સહાયક બને છે.

૪) સ્વાધ્યાય : સ્વહિતકારી શ્રુત અધ્યયન કરવું, પ્રમાદ ત્યજી જ્ઞાનારાધના કરવી તે સ્વાધ્યાય છે. સ્વાધ્યાયના પાંચ પ્રકાર છે: (૧) વાંચના : શ્રુતજ્ઞાન ભણવું અને ભણાવવું (૨) પૃચ્છના : ભણેલા જ્ઞાનસંબંધી પ્રશ્નો પૂછી સ્પષ્ટિકરણ કરવું તથા શંકાનું સમાધાન કરવું (૩) પરિવર્તના : ભણેલા જ્ઞાનને વારંવાર ફેરવવું, તેનું પુનરાવર્તન કરવું (૪) અનુપ્રેક્ષા : ચિંતન-મનન કરવું (૫) ધર્મકથા : ધર્મકથા દ્વારા જૈન ધર્મ પર ઉપદેશ દેવો, સ્વાધ્યાયથી જ્ઞાનાવરણીય કર્મની નિર્જરા થાય છે.

૫) ધ્યાન : ધ્યાન એટલે પદાર્થના વિષયમાં અતૂટ તેલની ધારા જેવી ચિત્તવૃત્તિના પ્રવાહને ધ્યાન કહે છે. ધ્યાનના ચાર પ્રકાર છે:

આર્તધ્યાન તેમ જ રૌદ્રધ્યાન : બંને અશુભ તથા ત્યજવા યોગ્ય છે. નીચલી ગતિમાં લઈ જાય છે.

ધર્મધ્યાન તેમ જ શુક્લધ્યાન : બંને શુભ તથા અપનાવવા યોગ્ય છે. ઉચ્ચ ગતિ / મોક્ષગતિમાં લઈ જાય છે.

૬) વ્યુત્સર્ગ : બાહ્ય પદાર્થ તથા અંતરંગ વિભાવી પરિણામોનો ત્યાગ કરી મોક્ષપ્રાપ્તિના લક્ષ્યે આત્મસ્વરૂપમાં લીન થવું તેને વ્યુત્સર્ગ તપ કહે છે. વ્યુત્સર્ગના મુખ્યત્વે બે પ્રકાર કહ્યા છે: (૧) દ્રવ્ય વ્યુત્સર્ગ (૨) ભાવ વ્યુત્સર્ગ.

દ્રવ્ય વ્યુત્સર્ગમાં દેહ, દેહસંબંધી મમતા/આસક્તિનો ત્યાગ, ગણ અને ગણના, મમત્વનો ત્યાગ, સંયમ જીવનનાં ઉપયોગી ઉપકરણો તથા તેની મમતાનો ત્યાગ, આહાર-પાણી તથા તેની આસક્તિનો ત્યાગ કરવો.

ભાવ વ્યુત્સર્ગમાં મુખ્યત્વે ચાર પ્રકારની કષાયો, ચાર પ્રકારના સંસાર તથા આઠ પ્રકારનાં કર્મોનો ત્યાગ કરી આત્મસાધનામાં લીન થઈ કર્મનિર્જરા કરી, સિદ્ધગતિ પ્રાપ્ત કરવાનો ઉદ્દેશ છે.

આ રીતે બાહ્ય તથા અભ્યંતર તપની ઉત્કૃષ્ટ આરાધનાથી જીવ તીર્થંકર નામગૌત્ર કર્મ ઉપાર્જન કરે છે.

(ક્રમશઃ)

बिना दवाई के सरल और सचोट उपचार से, रजवाड़ी ठाठ से जीने की कला

◆ हार्ट ब्लોકેजेस कम करना ◆ कमर दर्द ◆ साईटीका का पिडादायक दर्द
◆ स्पोडीलाईसीस ◆ घुटने का दर्द ◆ माईग्रेन ◆ डिप्रेसन ◆ वजन घटाना एवं
अन्य रोगों के इलाज की सलाह और उपचार किसी भी तरह की दवा दिये
बिना और आप जो दवाईयां ले रहे हैं वह बंद करवाये बिना सिर्फ बाहरी
उपचार, बिना साईड इफेक्ट, नुकसान रहित और लाभदायक ।
नीचे की अल्टरनेटीव थेरेपी का उपयोग करके।

मेरीडीयन मसाज थेरेपी ◆ एक्जुप्रेसर थेरेपी ◆ पास थेरेपी ◆ बुहांग इन्स्ट्रूमेंट
◆ सभी मेरीडीयनोलेजी पर आधारित और नेचरोपथी थेरेपी के विशेषज्ञ
आपके घर आकर तपास कर सही इलाज किया जायेगा।

Raajendra S. Shah (Sr. therapist) Matunga, Mumbai.

Mob.: 9820002953 • Tel.: 022-24121234

Life is Beautiful Because it is Painful

■ કિરણ શાહ - ભૂતપૂર્વ ચેરમેન

તત્ત્વચિંતકો, ફિલોસોફરો કહે છે કે માનવીનું જીવન સંપૂર્ણ દુઃખમય છે. જેટલી ક્ષણોમાં એ દુઃખ ભૂલી શકે છે એટલી જ ક્ષણો સુખમય હોય છે. તેઓ એમ પણ કહે છે કે આ દુનિયામાં સુખ જેવી કોઈ અવસ્થા જ નથી. જ્યારે જ્યારે તમે દુઃખી નથી હોતા ત્યારે જે અનુભૂતિ થાય છે તે કદાચ સુખ હશે. કવિશ્રી દેવજી મોટા કહે છે,

શું તમને લાગે છે આ જીવન જીવવા જેવું
ના રે ના, અમને તો લાગે કોઈકે કરેલું દેવું
જાણે ભરતા હોઈએ તેવું.

કેટલાક માણસો દુઃખી થવા માટે જ જન્મ્યા હોય છે. જન્મથી જ અભાગિયા હોય છે અને સાથેસાથે દુઃખનું માર્કેટિંગ કરતાં હોય છે. મેનેજમેન્ટની ભાષામાં આને D.M.M. Effect કહે છે. દુઃખી મન મેરે... એમને મન જીવન છે, પણ જીવનનો આનંદ નથી. તેઓ એમ માને છે કે જન્મ લેવો એ દુઃખદ છે, જીવન પીડાકારી છે અને મરવું તકલીફરૂપ છે.

આપણે જિંદગી પ્રત્યેનો આ નેગેટિવ પીડાકારી અભિગમ બદલવાનો છે. દુઃખ આવ્યું હશે અને આવવું રહેશે... તોય રોજ સવારે સુખની શોધમાં નીકળી પડવું એનું નામ જિંદગી. એક કવિ કહે છે, “તમે કહો છો દુઃખ જીરવવું કઠિન છે, હું પૂછું છું સુખ પચાવવું પણ ક્યાં સહેલું છે!!” જીવન અપૂર્ણતાથી ભરેલું છે. જીવન એટલે અપૂરતી વિગતોના આધારે નિષ્કર્ષ તારવવાની કળા. આપણે એ સમજવાનું છે કે જીવન કેવળ જીવન છે, એને ઉકેલવા બેસશો તો એ સમસ્યા છે. ઈશ્વર જીવન આપે છે, મનુષ્ય યથાશક્તિથી જીવન જીવે છે, સંઘર્ષો, મથામણો, આનંદ આ બધાના અનુભવ કરે છે અને સાથેસાથે જીવનને અર્થપૂર્ણ બનાવે છે, અર્થપૂર્ણતા એટલે જીવવાનું મન થાય એવી પરિસ્થિતિમાં જીવવાનો આનંદ. આપણો જન્મ કાંઈ મૃત્યુ પામવા માટે નથી થયો, જીવતરને મહેકાવવા માટે થયો છે. જીવન એટલે સદાય મૃત્યુને ટાળ્યા કરવાનો સંઘર્ષ નથી, પણ પૂરી માત્રામાં જીવવું એ મૃત્યુથી બચવાનો સર્વોત્તમ ઉપાય છે. જીવનમાં એક જ ધ્યેય રાખીએ, જ્યાં લગી મૃત્યુ ન આવે ત્યાં

લગી મરશો નહીં... એટલે કે મડદાલ જીવન જીવશો નહીં. મૃત્યુને ઓળખીએ, પણ મૃત્યુ નથી તેમ જીવીએ. કવિ “નાદાન”એ કહ્યું છે કે, “મોત પણ “નાદાન” ઘૂંટણિયે પડે, જિંદગી માથા ફરેલી જોઈએ”.

જિંદગીમાં માણસ પોતાની પાસે નથી હોતું એનો વિચાર કરીને દુઃખી થાય છે. જીવનમાં જે છે તેનું મહત્ત્વ છે, જે નથી તેનો સ્વીકાર કરો અને જે ઉપયોગી નથી, સુંદર નથી, આનંદપૂર્ણ નથી તે બધું છોડતા જાવ. ફક્ત સગવડ એટલે સુખ નહીં, સાચું સુખ મનની અવસ્થા છે, જે આનંદ દ્વારા વ્યક્ત થાય છે, પણ આનંદ ઘણી વાર અલ્પજીવી હોય છે, જ્યારે જીવનમાં સુખની ભાવના કાયમ હોઈ શકે. જીવન હોય અને જીવન માટેનો તંદુરસ્ત અને મનદુરુસ્ત અભિગમ ન હોય તો માણસ કરોડરજુ વિનાનો રહેવાનો. જિંદગી એક રમત છે. એ રમતારમતમાં અને મરણને ગંભીર ગણ્યા વગર જીવવી જોઈએ. ખરેખર તો જીવનનો વિરોધી શબ્દ મૃત્યુ નથી, પણ જીવનની અવગણના છે. માનવી માટે ઈશ્વરની દરેક ક્ષણ ઈશ્વરની એક અનુપમ ઘટના છે અને માનવી દ્વારા તેનું અભિવાદન પણ ક્ષણોક્ષણ થવું જોઈએ અને એ જ જીવન જીવવાની જડીબુટ્ટી છે. જીવન એક પાઠશાળા છે, તમે વિદ્યાર્થી છો, માટે જીવનમાં ન ગમતા કે અઘરા પાઠ પણ ભણવા પડે. જેમ જોબ સેટિસ્ફેક્શન હોય છે તેમ લાઈફ લીવિંગ સેટિસ્ફેક્શન પણ હોવું જોઈએ અને મારા હિસાબે તે બીજાની સેવા કરવાથી મળે છે. અન્યનાં આંસુ લૂછવાનું સુખ અનેરું છે. ઘણી વાર ઘણાને સેવાનો પણ મોહ હોઈ શકે છે અને એ મોહ માત્ર છોડવાથી જ સાચી સેવા થઈ શકે છે અને જે.જે.સી.નો તો ધર્મ જ અજાણ્યાને જાણ્યા કરવાનો, પારકાને પોતાના કરવાનો છે.

બધી જ બાબતોનાં મૂલ્યો-આપણા જીવ સમેત-આપણે તેમનો ઉપયોગ કઈ રીતે કરીએ છીએ તેના પર અવલંબે છે. મૂલ્યનિષ્ઠ જીવન જીવવાનો દટસંકલ્પ હોય તો જીવનમાં સસ્તાં સમાધાનો કરવાં પડતાં નથી. ખરેખર સુખી માણસોમાં મેં ક્યારેય અજંપો કે વાસનાનો રજળપાટ જોયો નથી. મોટે ભાગે તેમની પાસે હાસ્યનું ઔષધ હોય છે અને તેઓ એમ પણ સમજે છે કે જિંદગીમાં કશુંય ડાબા હાથનો ખેલ નથી. સખત મહેનત અનિવાર્ય છે અને આ સખત મહેનતની Painful પીડા પછી જે પ્રાપ્ત થાય છે એનું નામ સુખ છે. સખત કામની મીઠી-મીઠી

વેદના એટલે સુખ.

ઘણા શ્રેષ્ઠ સાહિત્યનું સર્જન જિંદગીની વ્યથાથી જ થયું હોય છે. ‘દર્દ જ્યારે જ્યારે અંગત આવશે, જિંદગીમાં ત્યારે ખરેખર રંગત આવશે.’ આપણે જીવનમાં હરતાંફરતાં હથેળીની રેખાઓ સહેવાની છે. ખલિલ જિબ્રાન કહે છે, “દુઃખ તમારા જીવનપાત્રને કોતરીકોતરીને મોટું બનાવે છે, જેથી એમાં વધારે સુખ સમાઈ શકે.” જીવનમાં ગમે તેટલી મુશ્કેલી આવે, પણ તમારી Passion અને ભ્રમણાઓથી વિમુખ ન થજો. તે ચાલી જશે ત્યારે

તમારું અસ્તિત્વ હશે, પણ તમે જીવન જીવતા અટકી જશો. આપણે સમજવાનું કે, “મુશ્કેલીને કેવલ બહેતરીન લોગોં કે હિસ્સે મેં હી આતી હૈ, ક્યોં કિ વો લોગ હી ઉસે બહેતરીન તરીકે સે અંજામ દેને કી તાકાત રખતે હૈ”- દુનિયા કા સબસે બહેતરીન “રિશ્તા” વહી હોતા હૈ જહાં એક હલકી સી મુસ્કુરાહટ ઓર “છોટી સી માફી” સે જિંદગી દોબારા પહેલે જૈસી હો જતી હૈ, Because always remember life is Beautiful Because It is painful.

મુંબઈમાં ભાડાની જગ્યાના સામાજિક પ્રશ્નો

■ કિશોર એમ. શાહ (સોલિસિટર)

● મુંબઈમાં ભાડાની જગ્યા એટલે કે પાઘડીની જગ્યાના કઈ જાતના સામાજિક પ્રશ્નો છે ?

જ. ભાડાની જગ્યામાં એક મોટામાં મોટો પ્રશ્ન હોય તો તે છે કે ભાડાની જગ્યા વિલમાં આપી શકાતી નથી કે તેનું નોમિનેશન થઈ શકતું નથી. ઘરઘણીની રજા વગર પેટાભાડૂત પણ રાખી નથી શકાતા કે ઘરઘણીની રજા વગર લીવ એન્ડ લાઈસન્સ પર પણ જગ્યા આપી નથી શકાતી. આજને દિવસે હજારો ભાડૂતો એવા છે કે જેમણે બાપદાદાના નામની ભાડાચિઠ્ઠી તેમના નામ પર ટ્રાન્સફર કરાવી જ નથી. આવા સંજોગોમાં દરેકેદરેક ભાડૂતે સૌથી પહેલાં તો ભાડાચિઠ્ઠી તેમના નામ પર ટ્રાન્સફર કરાવી લેવી. કાયદેસર રીતે જે વડીલના નામની ભાડાચિઠ્ઠી હોય અને તે વખતે તેના જેટલા કાયદેસરના વારસદારો તેમની સાથે રહેતા હોય એટલે કે પત્ની, પોતાનો છોકરો કે તેના દીકરાની પત્ની. એટલે કે ઓંગ્લે રેન્ટ એક્ટની ડેફિનેશનમાં જેટલા રિલેટિવ રહેતા હોય તેનાં નામ પર ભાડાચિઠ્ઠી બદલી આપવાની ઘરઘણીની કાયદેસરની જવાબદારી છે અને આ ભાડાચિઠ્ઠી ટ્રાન્સફર કરતી વખતે ઘરઘણી એક પણ પૈસો માગી નથી શકતો, કારણકે ભાડાચિઠ્ઠી કાયદેસરના વારસદારના નામ પર બદલી કરવાનો તેમના વારસદારોનો મહારાષ્ટ્ર રેન્ટ એક્ટ પ્રમાણે કાયદેસરનો હક્ક છે અને કાયદેસરના વારસદારોની તરફેણમાં ભાડાચિઠ્ઠી ટ્રાન્સફર કરવા માટે પૈસા માગવા તે ગુનો છે. ભાડાની જગ્યામાં ભાડાચિઠ્ઠી ટ્રાન્સફર કરવાનો કાયદેસરનો હક્ક મહારાષ્ટ્ર રેન્ટ

એક્ટના સબ-ક્લોઝ (d) of clause (15) of સેક્શનમાં ઊમાં બતાવેલું છે.

● ભાડાની જગ્યામાં ક્યા સગાંઓનો હક્ક લાગે છે ?

જ. ભાડાની જગ્યામાં જે વડીલના નામની ભાડાચિઠ્ઠી હોય અને તેના કાયદેસરના વારસદારો એટલે કે તેની પત્ની, છોકરો કે છોકરી કે તેના છોકરાની પત્ની અને તેના છોકરાઓ જે એમની સાથે રહેતાં હોય કે જેમના નામની ભાડાચિઠ્ઠી હોય તેમના નામની ભાડાચિઠ્ઠી ટ્રાન્સફર કરવાની ઘરઘણીની કાયદેસરની જવાબદારી છે અને તે પણ એક પૈસો લીધા વગર. ભાડાની જગ્યામાં રિલેટિવ એટલે કે સગાંઓ કોણ કોણ છે તે ભાડાના કાયદામાં લખેલું છે. ભાડાની જગ્યાની મોટામાં મોટી તકલીફ એ છે કે જેમના નામની ભાડાચિઠ્ઠી હોય અને જે એમનાં સગાંઓ કે રિલેટિવ તે જગ્યામાં તેમની સાથે રહેતાં હોય તેમનો જ ફક્ત હક્ક લાગે છે અને જે છોકરા કે છોકરી તેમની સાથે ન રહેતાં હોય તેમનો હક્ક નથી લાગતો. ભાડાની જગ્યામાં એક બીજી વસ્તુ ધ્યાન રાખવાની તે છે કે ભાડાની જગ્યા કોઈ પણ વ્યક્તિ ગુજરી જાય તેના છ મહિનાથી વધારે ખાલી ન રાખવી, કારણકે છ મહિનાથી વધારે ભાડાની જગ્યા ખાલી હોય તો ઘરઘણી તે જગ્યા ખાલી કરાવી શકે છે. ભાડાની જગ્યામાં બીજી એક વસ્તુ ખાસ ધ્યાન રાખવાની છે કે જેમના નામની ભાડાચિઠ્ઠી હોય તેમના નામે રજિસ્ટર્ડ કો-ઓપ. સોસાયટીમાં ઓનરશિપનો ફ્લેટ ન લેવો. દર ત્રણ મહિને ઘરઘણી કોઈ કારણસર ભાડું લે કે ન લે, દરેક ભાડૂતે ભાડું

ઘરઘણીને રજિસ્ટર્ડ પોસ્ટ A.D. થી ક્વરિંગ લેટર સાથે ભાડાનો ચેક અંડવાન્સમાં મોકલાવી જ દેવો અને કોઈ કારણસર રજિસ્ટર્ડ A.D. પાછું આવે તો તે ક્વર સાચવી રાખવું.

ભાડાની જગ્યાનું વીલ કઈ રીતે કરવું?

ભાડાચિઠ્ઠી નામે થાય નહીં તો ફેમિલી એગ્રીમેન્ટ કરવું

● ભાડાની જગ્યાનું વીલ કઈ રીતે કરવું?

સૌથી પહેલાં તો ભાડાની જગ્યાનું વીલ નથી થઈ શકતું, તે છતાંય તે જેના નામની ભાડાચિઠ્ઠી હોય, તેના જેટલા કુટુંબીજનો તેમની સાથે એ વ્યક્તિ ગુજરી જાય ત્યારે રહેતા હોય તેમના નામે ભાડાચિઠ્ઠી ટ્રાન્સફર કરવાની કાયદેસરની જવાબદારી છે. તેમાં ઘરઘણી કોઈ પણ જાતના પૈસાની માગણી નથી કરી શકતો, કારણકે મહારાષ્ટ્ર રેન્ટ કન્ટ્રોલ એક્ટ પ્રમાણે તે એક ગુનો છે, કારણકે કોઈ પણ વ્યક્તિ ભાડાની જગ્યામાં રહેતી હોય અને ભાડાચિઠ્ઠી તેના નામ પર હોય અને તેની પત્ની, પુત્ર કે પુત્રીના નામ પર ભાડાચિઠ્ઠી ટ્રાન્સફર તે એક જાતનું ટ્રાન્સફર By Operation of Law કહેવાય છે અને તેને Transmission of Tenancy Rights પણ કહેવાય છે. (ટ્રાન્સમિશન ઓફ ટેનેન્સી ટાઈટલ પણ કહેવાય છે.)

આવો હક્ક કાયદેસરના વારસદારોને મહારાષ્ટ્ર રેન્ટ કન્ટ્રોલ એક્ટ ૧૯૯૯ના સેક્શન ૭ (૧૫) (d) (i) આપવામાં આવ્યો છે. આટલું કરતાં પણ જો ઘરઘણી જગ્યા એટલે કે ભાડાચિઠ્ઠી ટ્રાન્સફર કરે નહીં તો કુટુંબના દરેક સભ્યોએ એક જાતનું ફેમિલી એગ્રીમેન્ટ કરવું પડે છે કે જેમાં કોઈ પણ એક વ્યક્તિનું નામ પસંદ કરી શકે છે કે જેના નામે ભાડાચિઠ્ઠી ટ્રાન્સફર કરવાની હોય. આ ફેમિલી એગ્રીમેન્ટ ઘરઘણીને આપવું પડે છે. આવું એગ્રીમેન્ટ મળ્યા પછી ઘરઘણી માટે મહારાષ્ટ્ર રેન્ટ કન્ટ્રોલ એક્ટ પ્રમાણે ફરજિયાત છે કે તેના કુટુંબીજનોના નામ પર ભાડાચિઠ્ઠી કરી આપે. આટલું કર્યા પછી પણ ઘરઘણી જો જગ્યા ટ્રાન્સફર ન કરે તો કોર્ટમાં ડેકલેટરી સૂટ ફાઈલ કરવો પડે છે. પણ આમાં કારણ વગરનો ખર્ચો અને ટાઈમ બગડે છે. આમાં જે વસ્તુમાં ભાડૂતનો કાયદેસરનો હક્ક છે તેમાં સૂટ ફાઈલ કરવાનો શું મતલબ છે?

ભાડાચિઠ્ઠી ટ્રાન્સફર કરતાં પહેલાં કુટુંબના સભ્યોના કેટલા દસ્તાવેજો તૈયાર રાખવા?

ભાડાની કોઈ પણ જગ્યા હોય અને તે મોટી ઉંમરના વડીલના નામ પર હોય અને તેની સાથે રહેતાં છોકરા કે

છોકરીના કે પત્નીના નામ પર ભાડાચિઠ્ઠી બદલવાની હોય તો નીચે આપેલા દસ્તાવેજો તૈયાર રાખવા.

(A) જેના નામ પર ભવિષ્યમાં ભાડાચિઠ્ઠી બદલવાની હોય તેના Joint Bank Accountની Passbook તૈયાર કરવી કે જેમાં જ્યાં રહેતાં હોય ત્યાંનું એડ્રેસ હોય.

(B) જેના નામ પર જગ્યા ટ્રાન્સફર કરાવવી હોય તેનો પાસપોર્ટ તે એડ્રેસના પ્રૂફ માટે તૈયાર રાખવો.

(C) એ જ જગ્યાનું રેશનકાર્ડ તૈયાર રાખવું જેમાં બધાનાં નામ લખેલાં હોય.

(D) ભાડાચિઠ્ઠી જેના નામ પર કરાવવાની હોય તેના નામે ઇલેક્ટ્રિક બિલ પણ કરાવી રાખવું.

(E) જેના નામ પર ભાડાચિઠ્ઠી ટ્રાન્સફર કરાવવાની હોય તેનું ટેલિફોન બિલ પણ તૈયાર રાખવું.

(F) જેના નામ પર જગ્યા ટ્રાન્સફર કરાવવાની હોય તેનું ડ્રાઈવિંગ લાઈસન્સ પણ તે એડ્રેસના પ્રૂફવાળું તૈયાર રાખવું.

(G) જેના નામ પર ટ્રાન્સફર કરાવવાની હોય તેના રજિસ્ટર્ડ પોસ્ટ એડ્રેસવાળું ક્વર સાચવી રાખવું.

(H) આધાર કાર્ડ હોય તો આધાર કાર્ડ તૈયાર રાખવું.

(I) વસ્તી ગણતરીમાં તેમનું તે એડ્રેસ પર નામ હોય તે પ્રૂફ રાખવું.

(J) મોબાઈલ/ટેલિફોન બિલ હોય તેનું એડ્રેસ પ્રૂફ રાખવું.

(K) ડિમેટ એકાઉન્ટ હોય તો તેનું પ્રૂફ રાખવું.

(L) આ ઉપરાંત બીજી કોઈ પણ મૂલ્યવાન પ્રોપર્ટી હોય ઇ.ત. LIC પોલિસી, PPFની પાસબુક, અર્થ સર્ટિફિકેટ કે સ્કૂલ લિવિંગ સર્ટિફિકેટ.

(M) વિદેશનો નાગરિક હોય તો સર્ટિફિકેટ of Registration.

(O) Passport તૈયાર રાખવો.

ગરીબમાં ગરીબ પણ કરી શકે એવાં
મહાદાન એટલે
રાક્ષુદાન



તમને તમારા બાળકને ઓળખો

હું અને મારો લાડકો

■ ડૉ. નીના સાવંત, એમ.ડી. (મનોરોગ નિષ્ણાત) અનુવાદક : લલિતકુમાર શાહ

મને જો કોઈ એમ પૂછે કે દુનિયામાં સર્વશ્રેષ્ઠ સુખદ અનુભવ કયો, તો હું એક પળના વિચાર વિના જવાબ આપું - માતૃત્વનો! કેવળ બાળકના જન્મ પછી બાળકને જોતાં જ આનંદ થાય છે તેવું નથી, પણ ગર્ભધારણ અને માતા બનવા સુધીનો સમયગાળો પણ એટલો જ આનંદદાયક હોય છે, અનુભવદાયક હોય છે. આ સમય દરમિયાન સ્ત્રી વિવિધ લાગણીઓનો અનુભવ કરે છે. તેનું બાળક કેવું હશે, તેનો કેવી રીતે ઉછેર કરવો, નવ મહિનાનો સમય કેવી રીતે પસાર થશે, મારાથી સહન થશે કે નહીં જેવા અનેક સવાલો એ સગર્ભાના મનમાં પેદા થતા હોય છે. તેમાં પણ પહેલી જ ગર્ભાવસ્થા હોય તો વધુ ટેન્શન રહેવાની શક્યતા છે. આજના જમાનામાં તો બાળક કરવું કે નહીં અને ક્યારે કરવું તે અગાઉથી જ નક્કી કરી લેવામાં આવે છે. ગર્ભધારણ કરવા માટે માતાની શારીરિક જ નહીં, પણ માનસિક તૈયારી પણ હોવી જરૂરી છે.

આજે મોટા ભાગે અને ખાસ કરીને શહેરોમાં વસતી સ્ત્રીઓ નોકરી-વ્યવસાયમાં જોડાયેલી હોવાથી તેમના નોકરી-વ્યવસાયનો પ્રકાર, તેમાંથી પ્રાપ્ત થતું મહેનતાણું કે આવક, ઘરેથી ઓફિસ પહોંચવા માટે દરરોજ પ્રવાસ કરવા માટેનું અંતર, રજા, ઓફિસનું વાતાવરણ, ઘરનું વાતાવરણ, શિશુના જન્મ બાદ તેની સાર-સંભાળ રાખવાની ચિંતા અને સૌથી મહત્વનું કુટુંબના અન્ય સભ્યો તરફથી મળનારો સાથ-સહકાર જેવી બાબતોનો વિચાર કરવામાં આવે છે. તે જ પ્રમાણે પતિ તરફથી પણ બાળકને ઉછેરવા, ભણાવવા, ભવિષ્યમાં કંઈક બનાવવા માટેનો ઉત્સાહ સ્ત્રીને માતા બનવામાં મદદરૂપ થઈ પડે છે. જો આ બધી બાબતોનો વિચાર કર્યા વિના જ તે ગર્ભવતી બને છે તો તેના મગજ પર તાણ રહ્યા કરે છે અને તે સ્વેચ્છાએ માતા બનવાની છે તેના આનંદની અનુભૂતિ કરી શકતી નથી. માનસિક તાણ સિવાય શારીરિક તકલીફો પણ શરૂ થઈ જાય છે. સવારે ઊઠતાંની સાથે સૂકી ઊલટીની શરૂઆત થઈ જાય છે.

પેટમાં કંઈ ટકતું નથી. થાક લાગ્યા કરે છે. ઉદાસીનતા જણાય છે. કોઈ વાતમાં રસ ન પડે. કેટલીક સ્ત્રીઓને તો તેમણે વ્યર્થમાં જ આ 'ચાન્સ' લીધો એવો પણ વિચાર આવવા લાગે છે. કોઈ કોઈ તો ગર્ભપાત કરાવવાનો પણ વિચાર કરવા લાગે છે. છેવટે માતા બનવાના આનંદ સાથે બધી પીડા, શારીરિક ફેરફારો અને તકલીફો તેણે એકલીએ જ સહન કરવી પડશે તેવી લાગણીનો અનુભવ થાય છે. સ્ત્રીએ આવી અવસ્થામાં આવા નકારાત્મક વિચારો મનમાં લાવવા જ ન જોઈએ એવું ઘરના સૌ સભ્યો માનતા હોય છે અને સલાહ આપતા હોય છે, પરંતુ હકીકતમાં તે સુપર-વુમન નથી, પણ એક સામાન્ય સ્ત્રી છે એ વાતનો ખયાલ રાખવો જોઈએ.

તે માટે સ્ત્રી આ બધું સહન કરી શકે તેવી હાલત અને વાતાવરણ પેદા કરવા જોઈએ. તેની શારીરિક અને માનસિક સંભાળ લેવી જોઈએ. તેનાં સાસરિયાં-પિયરિયાં અને બીજાં નજીકનાં સગાંઓએ અમે તારું ધ્યાન રાખવાવાળા છીએ તેવી ધીરજ આપવી જોઈએ અને તેનામાં તેવો વિશ્વાસ પેદા કરવો જોઈએ. આ બધામાં અગત્યની ભૂમિકા ભજવવાની છે તેના પતિએ. કોઈ કોઈ વખતે એવું જોવા મળે છે કે જે 'બાપ' બનવાનો છે તેને પત્નીના શારીરિક અને માનસિક ફેરફારો અને તકલીફો પ્રત્યે ધ્યાન આપવાની કુરસદ પણ હોતી નથી. જ્યારે પત્ની તેનો પતિ આવી અવસ્થામાં તેની નજીક હોય તેમ ઈચ્છે છે ત્યારે જ એ વધુ વ્યસ્ત થઈ જતો હોય તેવું લાગે છે. જોકે, શહેરોની આ દોડધામભરી જિંદગીમાં બહુ ઓછા પતિઓ આ બાબતને ગંભીરતાથી સમજવા પ્રયત્ન કરે છે. ધારો કે, સ્ત્રીને જ્યારે ઊલટીઓ થતી હોય ત્યારે તેનો પતિ તેની પાસે હોય તેવું તે ઈચ્છતી હોય છે, પણ મોટા ભાગના કિસ્સાઓમાં પતિઓ ફોન દ્વારા તેના ખબર-અંતર પૂછીને 'હું જલદી ઘરે આવું છું' જેવું વાક્ય બોલી પત્નીને ખોટો દિલાસો આપતા હોય છે. સ્ત્રી પણ ચૂપચાપ સહન કરી લે છે, પરંતુ જો કોઈ સ્ત્રી ખૂબ

લાગણીશીલ હોય તો આવું સહન કરી શકતી નથી અને માનસિક રીતે ભાંગી પડે છે. આમ થાય છે ત્યારે તેની આ પીડાની અસર ઉદરમાં ઊછરતા બાળક પર થોડાઘણા અંશે થાય છે.

સાચું પૂછો તો ગર્ભાવસ્થાના પ્રારંભના ત્રણ મહિના ખૂબ મહત્વના હોય છે, કારણકે, આ સમયગાળામાં ગર્ભ વિકાસ પામતો હોય છે તેથી વિશેષ રીતે આ મહિનાઓમાં સ્ત્રીની કાળજી લેવી જરૂરી છે. આ માટે તેનું માનસિક રીતે સ્થિર હોવું જરૂરી છે. તેના આનંદ, વેદના, એની તકલીફમાં તેનો પતિ સહભાગી બને એવું તેને લાગે છે અને તેથી તેને એકલવાયું નથી લાગતું. પતિની ગેરહાજરીના કારણે તે મનમાં ને મનમાં પોતાને કોસે છે, વાતવાતમાં ગુસ્સે થઈ જાય છે, નાનીનાની બાબતોમાં ઝઘડો કરવા તૈયાર થઈ જાય છે અને પોતાના જ ઘરમાં અસલામતી અનુભવવા લાગે છે. ફળરૂપે તેના ગર્ભમાં રહેલા બાળકને પણ અસર થાય છે. તેથી જ આ અવસ્થામાં પતિનો સહવાસ જરૂરી છે.

ત્યાર પછીના છ મહિનામાં સ્ત્રીમાં ઘણા શારીરિક ફેરફારો થવા શરૂ થાય છે. ચાલવાની ગતિ ધીમી પડી જવી, થોડો થાકભર્યો ચહેરો દેખાવો અને સૌથી મહત્વની બાબત એટલે ઉદરમાં વૃદ્ધિ પામી રહેલો ગર્ભ અને તેનો આકાર જે કોઈની પણ નજરમાં આવે તેવાં લક્ષણો તેના ગર્ભવતી હોવાના પુરાવા બની જાય છે. અંદર જે હલનચલન થાય છે, ઉછાળા માટે છે તેનાથી તે સમયે થોડી પીડા થાય છે, છતાં તે ગમતું હોય છે, એક પ્રકારનો સંતોષ આપતું હોય છે. મોટા ભાગે આ ક્રિયા માતા અને બાળક વચ્ચે આંતરિક સંવાદ સાધવાનો પ્રયત્ન હોય છે. સ્ત્રીને થાય છે ક્યારે તેનું બાળક જન્મ લે, તે કેવું હશે, કેવું દેખાતું હશે, કોના જેવું હશે જેવા અનેક સવાલોમાં તેની કલ્પનાશક્તિ વ્યસ્ત થઈ જાય છે. આવા વિચારો તેને પ્રકુલ્લિત રાખે છે. આમ બાળક અને માતા વચ્ચેનાં બંધનો ગાઠ બને છે. તેથી યોગ્ય સમયે યોગ્ય લાગણી પેદા થવી ખૂબ જ જરૂરી છે. અહીંથી બાળક અને માતા વચ્ચે વાત્સલ્યનો જન્મ થાય છે. આ જ કારણે સગર્ભા સ્ત્રીએ હંમેશાં ખુશી અને ઉમંગમાં રહેવું જોઈએ. આમ કરવામાં આવે તો જ બાળક પણ માનસિક રીતે સંતુલિત બનશે.

બાળક પેટમાં મોટું થતું હોય ત્યારે માતાની લાગણી તેના સુધી પહોંચતી હોય છે. માતા પણ પેટને હાથ લગાડીને તે ક્યાં છે તેનો અંદાજ મેળવી તેનો સંપર્ક સાધવાનો પ્રયત્ન કરતી હોય છે. બાળકને ગર્ભમાં જ સારા સંસ્કાર મળે તે

માટે માતા કોઈ વખત ગીત ગાઈને, ક્યારેક શ્લોકોનું પઠન કરીને તો ક્યારેક ગાયત્રી મંત્ર જેવી સ્તુતિની કંસેટ સાંભળીને બાળકના મન સાથે આંતરિક અને બાહ્ય માર્ગ દ્વારા બંધન નિર્માણ કરવાનો યત્ન કરે છે. સંશોધન દ્વારા એ સાબિત થઈ ચૂક્યું છે કે ઉદરમાંથી વિશિષ્ટ હલનચલન અને અવાજ દ્વારા બાળક જે પ્રતિભાવ આપે છે તે જ પ્રતિભાવ જન્મ લીધા પછી દે છે. આપણાં શાસ્ત્રોમાં ‘અભિમન્યુ’ની જે પૌરાણિક વાર્તા છે તેના જેવું જ આ છે. બાળકના શારીરિક વિકાસની જેટલી જરૂરિયાત છે તેટલી જરૂર છે તેના માનસિક વિકાસની. આ માટે માતાએ પૌષ્ટિક આહાર જ લેવો જરૂરી નથી, પણ ચિંતા અને તાણ વિના એ દિવસો પસાર કરવા પણ જરૂરી છે. ગર્ભાવસ્થામાં જો કોઈ સ્ત્રી શારીરિક અને માનસિક થાક અથવા ત્રાસ અનુભવે તો તેમાંથી બીજી સમસ્યાઓ પેદા થઈ શકે છે. તે જ પ્રમાણે આગળ જતા બાળકમાં જિદ્દીપણું, ચંચળતા, વર્તણૂક સમસ્યા જેવી માનસિક તકલીફો પણ પેદા થાય છે, જેની અસર બાળકમાં પણ ઊતરવાની શક્યતા છે. તેનાથી બાળકની કુદરતી વૃદ્ધિ અને હલન-ચલનમાં પણ અવરોધ પેદા થઈ શકે છે.

સ્ત્રી ગર્ભવતી હોય ત્યારે કોઈ માનસિક તકલીફમાંથી પસાર થતી હોય અને તેના ઉપચાર માટે જે દવા લેતી હોય તે દવાની પણ બાળક પર અસર થવાની શક્યતા છે. તે માટે આવા સમયે કોઈ પણ તીવ્ર દવા ન લેવાની સલાહ આપવામાં આવે છે. આવી દવાઓનો વધુ ડોઝ આપવામાં આવે તો તેના પરિણામરૂપે ગર્ભ પર અસર થાય છે અને અમુક કિસ્સાઓમાં તો બાળક મંદબુદ્ધિનું પેદા થાય છે. દવાની આડઅસર ન થાય તેવી જ દવા ગર્ભવતીને આપવી જોઈએ.

એકંદરે શાંતિપૂર્ણ ઊંઘ, સંતુલિત ખોરાક, જરૂરી તેટલો આરામ અને યોગ્ય કસરત તથા આ નવ મહિનાના ગાળામાં તેને માનસિક પ્રસન્નતા મળે તેવા પ્રયાસ થવા જોઈએ. આ બાબતો ધ્યાનમાં રાખનારી ગર્ભવતી માનસિક અને શારીરિક રીતે તંદુરસ્ત બાળકને જન્મ આપે છે એ વાતમાં શંકા નથી. આ બાબતોમાં જે સ્ત્રી બેદરાકરી કે આળસ દેખાડે છે તે નવે મહિના ત્રાસ ભોગવતી રહે છે અને કદાચ શારીરિક-માનસિક ખોડખાંપણવાળા શિશુને જન્મ આપે છે. આ નવ મહિનાનો સમયગાળો ગર્ભવતીની સહનશીલતા અને ધીરજ માટે પડકારરૂપ હોય છે, તેથી તંદુરસ્ત બાળકને જન્મ આપવા માટે આ બે ગુણો જાળવી રાખ્યા તેના માટે ખૂબ જ લાભદાયક છે.

અમારા પાડોશીના લગભગ ૧૦ વર્ષના દીકરાને હમણાં ભારે ફુરસદે મળવાનું થયું. તેના અભ્યાસ, રુચિ, શોખ, રમતગમત વિશે વિવિધ વાતો

કંટાળો આવે છે!!

■ હરીશ શાંતિલાલ મહેતા

કરતાં કિશોરે દિલની વાત કહી દીધી, “અંકલ મને કંટાળો બહુ આવે છે.” હવે આ વાતને થોડી ચગાવીને મેં પૂછ્યું ત્યારે તેણે કહ્યું ભણવામાં, રમવામાં, ટી.વી જોવામાં, દોસ્તો જોડે ગપાટા મારવામાં દરેક બાબતમાં તેને ખૂબ કંટાળો આવતો. જોકે, મારી પાસે એ માટે કોઈ તાત્કાલિક ઉપાય નહોતો, છતાંય મેં પણ અનુભવ્યું હતું કે લગભગ ટીન એજનાં તમામ કિશોર-કિશોરીઓમાં આ કંટાળાનો અને આળસનો રોગ થોડેદાણે અંશે વ્યાધિનું રૂપ ધારણ કરી રહ્યો છે.

દેખીતી રીતે આ સમસ્યાનું નિદાન આપણા સમાજશાસ્ત્રીઓ કે આરોગ્યશાસ્ત્રીઓ સારી રીતે કરી શકે. કદાચ આપણા શિક્ષણશાસ્ત્રીઓ, આહારશાસ્ત્રીઓ કે માનસશાસ્ત્રીઓ પણ સમાજના વિશાળ હિતમાં ઉપયોગી સૂચનો-સહાયો કરી શકે. અલબત્ત, મા-બાપ, વડીલો, પાડોશી કે સ્વજનસમા વાલીઓ આમાં બહુ સહાયક ન નીવડી શકે, પણ તેઓ બાળક, કિશોર કે યુવાન-યુવતીની સમસ્યા અંગે વિસ્તૃત જાણકારી આપી શકે. આ કંટાળો શે આવતો હશે ભલા?

અલબત્ત, થોડા દાયકા પહેલાં એક યુવાન તરીકે અમે પણ આ સમસ્યાનો શિકાર થયા હતા. કોઈ વહાલેશોરીએ મનમાં વહેમ નાખી દીધો કે ભલા તું ડિપ્રેશનનો દરદી છે. મનમાં ગભરાયા, પણ વાત હસી કાઢી હતી, માણસને સતત સફળતા મળે કે સતત પરાજય મળતો રહે ત્યારે મનોવૈજ્ઞાનિક દબાણ વધી જાય અને એન્ક્રીટી ડિપ્રેશનના સપાટામાં આવી જાય તે કદાચ સ્વાભાવિક છે. તેથી જ આપણા કિશોરો-યુવાનો ત્રીશીની અંદરની વ્યક્તિઓમાં આવા માનસિક વ્યાધિના કિસ્સાઓ ધીમાધીમા પણ મક્કમ પગલે વધતા જાય છે. આપણે કદાચ ખૂબ જ અંધારામાં તો નથી ને? મોંઘવારી, રાજકારણ, અર્થકારણ અને જાગતિક સમસ્યાની વાતો અને ચર્ચાઓ કરતાં આપણે ક્યારેક આપણી પોતાની સામાજિક સમસ્યાઓનું બારીકાઈથી નિરીક્ષણ નથી કરતા કે તેનું નિરાકરણ પણ નથી કરતા. ઘણી વાર કામ કરતા પણ કંટાળો આવે કે થાક લાગે તો કામનો પ્રકાર બદલી નાખો. કામ કરતા રહો, પ્રવૃત્ત રહો તો માનસિક અવસ્થા મજબૂત રહેશે તેવી સુફિયાણી સલાહ એક વડીલે આપી. વાત કદાચ સાચી હોય તોપણ ઝટ ગળે ઊતરતી નથી. ઘણી વ્યક્તિઓ નિષ્ફળતાના ડરથી કે વિપરીત પરિણામોની

બીકથી કામ હાથમાં લેતા જ ગભરાતા હોય છે. કદાચ આવી ભયગ્રંથિ જ કંટાળો કે હતાશા લાવતાં હશે!

આળસ પણ કંટાળો લાવવામાં મુખ્ય મદદગાર છે. ઘણી વ્યક્તિઓ શાંતિની જિંદગી જીવવામાં માનતી હોય છે. ‘હાયવોય નથી કરવી’ કે અમને કામથી સંતોષ છે આવું કહેનારા કદાચ પલાયનવાદીઓ હોય છે. બપોરના દુકાન બંધ કરી જમવા આવો, વામકુક્ષી કરો અને પછી ઢળતા પહોરે ફરી કામે વળગો એવી વૃત્તિ ગુજરાત, રાજસ્થાનમાં ઘણાં શહેરો-ગામોમાં છે. આવા વડીલોની કાર્યશૈલીનું સીધું પ્રતિબિંબ તેમનાં બાળકો, યુવાનો પર પડે છે. ક્યાંક આપણી શિક્ષણવ્યવસ્થામાં પણ દોષ છે કે આખીય ભણતર વ્યવસ્થા રોમાંચક નહીં પણ કંટાળાજનક જ છે.

કંટાળો આવવો અને લાવવો એ માનસિક અવ્યવસ્થા કહી શકાય. એ દરેક વ્યક્તિ માટે અલગઅલગ કારણો હોઈ શકે, પણ બહુ સરળ સંશોધને એ બાબત સમજાવી છે કે તમને ગમે તેવી પ્રવૃત્તિ કરો અથવા જે પ્રવૃત્તિ કરતા હો એને ગમાડવા માંડો એટલે કંટાળો ગાયબ. કંટાળા અંગે સરકારને શ્વેતપત્ર જાહેર કરવાનું કહીએ તો આંકડા અને અન્યોના અભિપ્રાયો સાથે કદાચ ગમ્મત થાય તેવી માહિતી મળે. ૨૦૨૨માં સરકારી અપેક્ષાઓ પ્રમાણે સર્વેનું ઘરનું ઘર હશે. અને સમગ્ર ભારતમાં શૌચાલયની સંપૂર્ણ સગવડ હશે. તે જ સમયગાળામાં કંટાળા ને હતાશાનું પ્રમાણ વિશેષ હશે!

હમણાં જ આહારશાસ્ત્ર પરના એક લેખમાં જાણ થઈ કે કંટાળાને રોજિંદા આહાર સાથે સીધો સંબંધ છે. સમયે જમવું, બપોરના જમણ બાદ સીધા આરામ કરવા આડા પડવું, ટીવી જોતાં કે વર્તમાનપત્ર વાંચતાં જમવું, મોબાઈલ ફોન કે અન્ય પરિચિત-અપરિચિત જોડે વાતો કરતાં જમવું પાચનક્રિયાને અતિમંદ બનાવે છે જેથી કફ અને પિત્તની તકલીફ ઊભી થાય. મોડી રાત્રે જમવું અથવા ઠંડી રસોઈ જમવી, ખોરાકમાં તેલ-મસાલાનો ઉપયોગ વધુ થાય કે કોઈ પાનખીડી, ગુટકાનું વ્યસન હોય તો તેની અસર ભોજનના પાચન પર થવાની જ અને મોટે ભાગે આને કારણે માનસિક અવસ્થા પર સીધી અસર થવાથી કંટાળો આવવો, સ્વભાવ ચીડિયો થઈ જવો, એકાગ્રતા ખૂટી જવી જેવા અકારણ ઉપદ્રવો શરૂ થઈ જશે અને માટે જ ખોરાક અને શારીરિક શ્રમ મોટો ભાગ ભજવે છે.

આમ એકંદરે કંટાળો બહુ જ સાહજિક-માનસિક અવસ્થા છે. તેની ખૂબ ગંભીર નોંધ ન પણ લઈએ, પણ એકંદરે સાવ અવગણના પણ કરવી નહીં.

તાવ (ફીવર) એટલે શું? પ્રકાર કેટલા? સારવાર શું?

■ મુકુંદ મહેતા

નાના હતા ત્યારે તાવ આવે એટલે નિશાળે નહીં જવાનું. ઘરે રહેવાનું. ભણવાથી છુટ્ટી. એટલે તાવ ક્યારે આવે તેની રાહ જોતા હતા. વડીલોએ કાંઈ કામ સોંપ્યું હોય અને ના કર્યું હોય ત્યારે વડીલે ઠપકો આપતાં ને કહેતાં ‘મારું કામ કરવામાં ‘તાવ’ આવે છે?’ આ તાવ (ફીવર)ની વ્યાખ્યા આપવી હોય તો માનવીના શરીરનું ઉષ્ણતામાન જે ૯૮.૪ ડિગ્રી ફેરનહિટ અથવા ૩૭ અંશ સેન્ટિગ્રેડ રહેવું જોઈએ તેને બદલે વધારે હોય ત્યારે ‘તાવ આવ્યો’ એમ કહેવાય.

તાવ આવવાનાં મુખ્ય કારણો શરીરમાં કોઈ ચેપ (ઈન્ફેક્શન) લાગ્યો હોય કે કોઈ ઠેકાણે સોજો આવ્યો હોય, આ સિવાય ઘવાની આડઅસર, શરીરમાં ગયેલા દૂષિત (ટોક્સિક) પદાર્થો, કેન્સર, ઉનાળામાં ખૂબ ગરમી હોય ત્યારે, અકસ્માતમાં ઈજા થઈ હોય ત્યારે, મગજમાં અને શરીરમાં રહેલી એન્ડોક્રાઈન ગ્લેન્ડઝ અથવા હોર્મોન ઉત્પન્ન કરનારી ગ્રંથિઓમાં થયેલા વિકારને કારણે તાવ આવે.

એક વાત યાદ રાખવી જોઈએ કે તેવા કોઈ પણ કારણસર હોય, તેનાં લક્ષણો હોય જેથી ડૉક્ટરને નિદાન કરવું સહેલું પડે. દરેક વ્યક્તિના શરીરનું નોર્મલ ઉષ્ણતામાન થોડુંક વધતું-ઓછું હોઈ શકે. દિવસના જુદાજુદા સમયે માપો ત્યારે પણ અલગ હોય. જુદીજુદી ઋતુમાં પણ ફેર પડે. તમારા શરીરનું ઉષ્ણતામાન ૯૮.૪ જેટલું રાખવાનું એટલે કે કન્ટ્રોલ કરવાનું કામ તમારા મગજનો ભાગ ‘હાઈપોથેલેમસ’ કરે છે, જે ‘થર્મોસ્ટેટ’ જેવું કામ કરે છે, જ્યારે ઠંડી પડે ત્યારે તમારું શરીર ધૂંજે છે અને મેટાબોલિઝમ વધે છે. જ્યારે ગરમી વધે ત્યારે પરસેવો થાય અને લોહીની નળીઓ પહોળી થાય. આ રીતે શરીરનું ઉષ્ણતામાન યોગ્ય રીતે જળવાઈ રહે છે.

તાવ શા કારણથી આવે?

જ્યારે તમારા શરીરમાં તાવ ઉત્પન્ન કરનારાં તત્ત્વો (પાયરોજન) દાખલ થાય ત્યારે શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિનો તેની સામેનો પ્રતિભાવ (ઈમ્યુન રિસ્પોન્સ) એટલે

શરીરના ઉષ્ણતામાનમાં વધારો થાય તેને ‘તાવ’ કહેવાય. પાયરોજન મુખ્યત્વે શરીરમાં બહારથી દાખલ થાય અને વધે. જેમ જેમ પાયરોજનનું પ્રમાણ વધે તેમ શરીરનું તાપમાન વધે. પાયરોજનના પ્રકાર મુખ્યત્વે ચાર છે: (૧) વાયરસ (૨) બેક્ટેરિયા (૩) ફૂગ (૪) ટોક્સિન્સ (ઝેરી પદાર્થો) હવા-પાણી-ખોરાક મારફતે દાખલ થાય.

શરીરનું તાપમાન કેવી રીતે માપવામાં આવે?

જૂની અને જાણીતી રીત પારાના (મરક્યુરી) થર્મોમીટરથી તાવ માપવામાં આવે છે તે ગણાય. હવે નવાંનવાં સાધનો નીકળ્યાં છે જેવા કે રેક્ટલ, પ્રોબ, ઓરિંગોસ્કોપ, બ્રોન્કોસ્કોપ અને ચામડી પર લગાડવાના બેલ્ટ. થર્મોમીટર મોટામાં જીભ નીચે, બગલમાં અથવા તો ગુદામાં રાખીને તાવ માપવામાં આવે. નવા મશીનથી પણ રીડિંગ જોવાથી ખબર પડે. ગુદામાં થર્મોમીટરથી લીધેલા માપને મોંમાંથી લીધેલા માપ વચ્ચે ૧.૮ ડિગ્રી ફે. (૦.૬ સે.) જેટલો ફરક આવે. જો ટેમ્પરેચર ૧૦૦.૪ ફે. (૩૮ સે.)થી વધારે હોય તો ‘તાવ’ આવ્યો કહેવાય. ૧૦૦ ફે.થી ૧૦૧ ફે. જેટલું ટેમ્પરેચર ‘લો ગ્રેડ ફીવર’ કહેવાય. જ્યારે ૧૦૪ ફે.થી ૧૦૭ ફે. જેટલું ટેમ્પરેચર ‘હાઈગ્રેડ ફીવર’ ગણાય. આ સિવાય ‘પ્રોલોન્ગડ ફીવર’ જે ૧૦૦ ફે.થી ૧૦૧ ફે. રહે. ક્રોનિક ફીવર એટલે કે સતત ચાલુ જ રહે જે ચાર દિવસથી ૪૦ દિવસ રહે. ઓછો ના થાય. ઈન્ટરમિટન્ટ ફીવર જે એક દિવસ હોય બીજે દિવસે ના હોય અને છેલ્લે રેમિટન્ટ ફીવર તે ચોક્કસ દિવસે આવે અને પાછો જતો રહે. આ સિવાય ૪૦ જેટલા રોગો છે જેને કારણે તમને તાવ આવે. જેમના નામ પ્રમાણે તાવનું નામ કહેવાય. દા.ત. વાને કારણે તાવ આવે તેને ઝમેટિક ફીવર કહેવાય.

તાવના પ્રકારો

૧) વાઈરલ ફીવર : (જે વાયરસથી થાય) જેની ઈમ્યુનિટી એટલે કે રોગપ્રતિકારક શક્તિ ઓછી હોય તેવા સૌના શરીરમાં હવામાં રહેલા વાયરસ શ્વાસ વાટે જાય ત્યારે આ પ્રકારનો તાવ આવે. આવા તાવના વાયરસનો એન્ટિબાયોટિકથી નાશ

થાય નહીં. કેટલાક વાયરસથી થતા તાવના વેક્સિન નીકળ્યા છે, જે સારવારમાં વપરાય છે.

૨) બેક્ટેરિયન ફીવર : શરીરમાં દાખલ થયેલા ચેપના જંતુ જે બેક્ટેરિયા તરીકે ઓળખાય છે તે શરીરના કોઈ પણ ભાગને ચેપ લગાડી માનવીને અસ્વસ્થ બનાવી દે. દા.ત. તમારી નર્વસ સિસ્ટમ (મગજ સ્પાઈનલ કોર્ડ)માં બેક્ટેરિયાનો ચેપ લાગે તો માથું દુઃખે, ડોક સખત (સ્ટીફ) થાય, તાવ આવે અને દર્દીને કાંઈ સૂઝ ન પડે. તેને સુસ્તી લાગે, થાક લાગે, ચક્કર આવે. વારંવાર ગુસ્સે થાય. મેનીન્જાઈટીસ (મગજના પડનો સોજો) અથવા તો મગજમાં ચેપ લાગ્યો હોય ત્યારે આવાં લક્ષણો થાય. આ જ રીતે તમારા શ્વસનતંત્રમાં બેક્ટેરિયાનો ચેપ લાગ્યો હોય ત્યારે ન્યુમોનિયા અને બ્રોન્કાઈટીસ કહેવાય. આ વખતે ઉધરસ આવે, છીંક આવે, દરદીને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડે, છાતીમાં કોઈ વાર દુઃખે, તાવ તો હોય જ, ગળામાં હોય તો ઉધરસ આવે, નાકમાંથી પાણી પડે, સાયનસમાં સોજો આવે, તમારી કિડની ચુરેટરને ચેપ લાગ્યો હોય તો તાવ સાથે પેશાબમાં બળતરા, પેદુમાં દુખાવો, વારંવાર પેશાબ જવાની ઈચ્છા થાય. તમારાં જનનાંગોમાં બેક્ટેરિયાનો ચેપ લાગ્યો હોય તો શિશ્ન અને યોનિ માર્ગમાંથી પરુવાળો ત્રાવ (ડિસ્ચાર્જ) નીકળે. પાયનતંત્રમાં બેક્ટેરિયલ ઈન્ફેક્શન હોય તો ઝાડા થાય, જેમાં પરુ અને લોહી આવે (મરડો), ઊલટી થાય, પેટમાં દુઃખે, ગોલ બ્લેડર પર, લીવર પર સોજો આવે. તમારા હૃદયમાં બેક્ટેરિયલ ચેપ લાગે તો ઠંડી લાગે, તાવ આવે, નબળાઈ લાગે, ખૂબ જ થાક લાગે, ગભરામણ થાય, છેલ્લે ચામડી પર પણ બેક્ટેરિયલ ચેપ લાગે ત્યારે ચામડી લાલ થાય, સોજો આવે, ગૂમડા થાય, પરુ નીકળે, વાગ્યું હોય ત્યાં ચેપ લાગે.

૩) ફ્લુલ ફીવર : ફ્લુસ એટલે કે ફૂગ તમારા શરીરમાં બેક્ટેરિયન અને વાયરસની માફક ગમે તે સિસ્ટમને ચેપ લગાડી શકે. આ માટે નિષ્ણાત ડોક્ટરની સલાહ લો અને ખાસ પ્રકારની તપાસ કરાવો. જાણીતા ફ્લુસના નામ કેન્ડીકા, મોનેલીઆસીસ વગેરે છે.

૪) પ્રાણીઓ સાથે કામ કરનારાને પ્રાણીઓથી લાગતા ચેપને લીધે તાવ આવે : ખેડૂત - રબારી વગેરે લોકોને તેમનાં ટોર, ગાય, ભેંસ, બકરી, ઘેટાં વગેરે સાથે ચોવીસ કલાક કામ કરવાનું હોય તેથી તેમને ટોરમાંથી થતા રોગ

‘બોવાઈન ટી.બી.’ ‘બ્રુસેલોસીસ’ વગેરે ચેપી રોગો થઈ શકે.

૫) મુસાફરી વધારે કરનારાને થતા ચેપી રોગોને લીધે તાવ આવે : કામઘંધાને કારણે વતન છોડી વારંવારે બહારગામ દેશમાં કે પરદેશમાં જનારા લોકોને બહારનાં ખોરાક, હવા અને પાણીમાંથી ચેપ લાગી શકે. જીવજંતુ કરડવાથી ચેપ લાગે.

૬) દવાને લીધે આવતો તાવ (ડ્રગ ફીવર): કોઈ વાર એન્ટિબાયોટિક, ક્વીનીડીન, આલ્ફા મિથાઈલ ડોપા, આઈસોનીઆઝીક જેવી દવાઓ આપવાથી પણ તાવ આવે.

૭) બ્લડ ક્લોટ ફીવર : કોઈ વાર પગની નસમાં લોહી ગંઠાઈ ત્યાં સોજો આવે ત્યારે તાવ આવે. આ ક્લોટ તૂટી જાય અને લોહીની નળીઓ કૂટે અને ત્યાં પણ ચેપ ફેલાય.

૮) વાતાવરણને લીધે આવતો તાવ : બહાર ગરમી હોય ત્યારે હિટ સ્ટ્રોક (લૂ લાગવી) લાગે ત્યારે તાવ આવે. વધારેપડતી કસરત કરી હોય ને પાણી ના પીધું હોય ત્યારે પણ આવો તાવ આવે.

૯) ઈમ્યુનિટી (રોગપ્રતિકારક શક્તિ) ઓછી થાય ત્યારે આવતો તાવ : કેન્સર, ઓર્ગન ટ્રાન્સપ્લાન્ટ, સ્ટેરોઈડ દવાઓ લાંબો વખત આપે ત્યારે ઓટો ઈમ્યુન ડીસીઝ (ફરતો વા જેવા રોગો) સારકોઈડોસીસ, લ્યુપસ, ડાયાબિટીસ, એચ. આઈ. વી. જેવા રોગો થાય.

૧૦) અજાણ્યા રોગો (ફીવર ઓફ અનનોન ઓરિજન અથવા એફએઓ) : રોગનું નામ ખબર ના પડે, પણ ડોક્ટરે આપેલી સારવારથી તાવ ઊતરી જાય. ઉપરના બધા પ્રકારના તાવમાં મૂળ કારણ બેક્ટેરિયા, વાયરસ, ફ્લુસ અને બહારના ટોક્સિન શરીરમાં જાય તે જ છે. તાવનું કારણ કેવી રીતે ખબર પડે??

(૧) તાવ ક્યારે શરૂ થયો (૨) તેની સાથે બીજાં લક્ષણો છે (૩) વ્યક્તિની ઈમ્યુનિટી કેવી છે (૪) હમણાં ક્યાંય બહારગામ ગયેલા (૫) કોઈ દર્દી પાસે વધારે રહેલા (૬) કોઈ દવા લીધેલી છે (૭) ટોરની પાસે વધારે રહેલા ખરા (૮) કોઈ ઓપરેશન કરાવેલ છે (૯) કોઈ જૂનું દરદ (ક્રોનિક ઈલનેસ) (૧૦) એલર્જી - નિષ્ણાત ડોક્ટર ઉપરની વિગતો લીધા પછી (૧) લોહીની તપાસ માટે બ્લડ કાઉન્ટ, મલેરિયલ પેરેસાઈટસની તપાસ. સફેદ કણની સંખ્યાથી

ઈન્ફેક્શન વધારે છે કે નહીં (૨) ગળાની તપાસ (સ્ટેપથ્રોટ કલ્ચર) (૩) ગળાની તપાસ (૪) બ્લડ કલ્ચર (૫) યુરીનની તપાસ (૬) ઝાડાની તપાસ (૭) સીએસએફ (સેરીબ્રો સ્પાઈન ફ્લુઈડ)ની તપાસ (૮) એક્સ-રે (૯) સીટી સ્કેન

(૧૦) એમઆરઆઈ (૧૧) લીવરના ટેસ્ટ સીરમ બિલીરુબીન એસજીપીટી (૧૨) થાઈરોઈડની તપાસ. આટલી બધી તપાસ કરીને ડોક્ટર તાવનું નિદાન કરી શકે અને પછી સારવાર કરવાનું નક્કી કરે.

તાવની મેડિકલ ટ્રીટમેન્ટ

૧) તાવનું કારણ ખબર પડે તો ચોક્કસ સારવાર કરી શકાય. આમ છતાં ૧૦૧ ફે.થી શરીરનું ઉષ્ણતામાન વધારે હોય તો બરફનાં પોતાં માથા પર રાખવા જોઈએ અને ‘એસીટામીનોફેન’ અથવા આઈબ્રુપ્રોફેન ગોળીઓ તાવનું પ્રમાણ ઓછું કરવા આપવી જોઈએ.

૨) વાઈરલ ફીવર મોટે ભાગે એની મેળે સારવાર વગર એક અઠવાડિયામાં નોર્મલ થઈ જાય છે. આમ છતાં લક્ષણો પ્રમાણે સારવાર કરવી જરૂરી છે. તાવ ઓછો કરવાની દવા, ગળાને સુંવાળું રાખવાની દવા આપવી જોઈએ. જે વાઈરસને કારણે ઝાડા કે ઊલટી થયા હોય તો આઈવી ફ્લુઈડ (બાટલા ચડાવવા) આપવી જોઈએ. નવી એન્ટિવાઈરલ દવાઓ પણ ડોક્ટરની સલાહ લઈને આપવી જોઈએ.

૩) બેક્ટેરિયલ ઈન્ફેક્શનમાં જેવા બેક્ટેરિયા હોય તેવી ચોક્કસ દવા આપવી જોઈએ. કલ્ચર સેન્સિટિવિટીથી વધારે ખબર પડે.

૪) ફ્ગલ ઈન્ફેક્શન માટે હવે એન્ટિફ્ગલ દવાઓ મળે છે. નિદાન ચોક્કસ થયા પછી આ દવાઓ લઈ શકાય.

૫) દવાઓથી આવેલા તાવ માટે જે દવા આપતા હો તે બંધ કરી દેવાથી તાવ ઊતરી જશે.

૬) બ્લડ ક્લોટથી તાવ આવ્યો હોય તો દર્દીને તાત્કાલિક હોસ્પિટલમાં દાખલ કરી સારવાર કરવી જોઈએ.

૭) રોગપ્રતિકારક શક્તિ નબળી પડવાને કારણે જે કોઈ ચેપ કે રોગે શરીરમાં પ્રવેશ કર્યો હોય તેની સારી સારવાર માટે તો દર્દીને હોસ્પિટલમાં દાખલ કરવો જોઈએ.

૮) વાતાવરણની ગરમીને કારણે ‘‘હિટ સ્ટ્રોક’’ લાગ્યો હોય તો દર્દીને એસીમાં કપડાં કાઢીને સુવાડવો જોઈએ. મોટે ભાગે દર્દી આનાથી સાજો થઈ જશે.

મલેરિયાવાયરલ ફીવર અને ચેપથી થયેલા તાવનાં લક્ષણો ૧) મલેરિયામાં ઠંડી લાગે, શરીર ધૂબે, ગોડડાં ઓઠાડવાથી પણ ઠંડી જાય નહીં. ટેમ્પરેચર ૧૦૧° ફે. કે તેથી વધારે જાય. આ તાવ એક દિવસ આવે, એક દિવસ ના આવે.

૨) વાયરલ ફીવરમાં ઘડીમાં ૯૯ ફે. કે ૧૦૦ ફે. તાવ રહે અને ઘડીમાં ૧૦૧ ફે. જેટલો થઈ જાય. અઠવાડિયે એમ ને એમ મટી જાય.

૩) ટાઈફોઈડ તાવ ૧૦૦ ફે.-૯૯ ફે. જેટલો રહે, વધે નહીં. ૧૫થી ૨૦ દિવસ રહે.

૪) ચેપથી લાગેલા તાવમાં ૧૦૧ ફે. કે તેથી વધારે રહે. તાવ ના આવે માટે અગમચેતીના ઉપાયો કયા ?

૧) બહારથી આવો ત્યારે હાથ અવશ્ય ધોઈ નાખો.

૨) શરદી અને ઉધરસ વાયરસથી થાય છે માટે ટીસ્ચૂ પેપર રાખો, જેથી વાયરસથી બીજાને ચેપ ના લાગે.

૩) ખુલ્લો રાખેલો કે વાસી ખોરાક કે રસ્તા પર મળતાં ફળોના ને શેરડીના રસ ના પીશો.

૪) શહેરમાં જે પ્રકારના તાવના સમાચાર હોય તે પ્રકારનાં અગમચેતીનાં પગલાં લેશો.

૫) બનાવટી કે એક્સપાયર થયેલી દવા ના વાપરશો.

૬) વાયરસના ચેપથી બચવા નાક અને કાનમાં વેસેલાઈન લગાડો. ગરમ પાણીના કોગળા કરો. આંખ પર પાણી છાંટો.

૭) લેબોરેટરી તપાસ કરી ચોક્કસ નિદાન કરી અને પછી તેની સારવાર કરો.

૮) જો તાવ ઊતરે નહીં અને તેને કારણે આખા શરીર પર અસર થાય તો ડોક્ટરની સલાહ લઈને જરૂર લાગે તો હોસ્પિટલમાં દાખલ થઈ જશો.

૯) તાવ ના આવે માટે ઉપરનાં પગલાં લેવા સાથે તમારો રેજિસ્ટ્રાર (રોગપ્રતિકારક શક્તિ) પાવર વધારો. આ માટે હિમોગ્લોબીન ૧૦૦ ટકા રાખો. નિયમિત કસરત કરો. થોડું ખોરાકનું ધ્યાન રાખો અને શરીરનું વધારે વજન હોય તો ઓછું કરો.

-(સૌજન્ય : ગુજરાત સમાચાર)

છોડ પર કાંટા પહેલા આવે છે, પુષ્પ પછી. કૂવો ખોદતાં પહેલાં નીકળે પથ્થર, પાણી પછી આવે. આમ... કાર્ય કરવાની શરૂઆતમાં મુશ્કેલીઓ પહેલાં આવે, સફળતા પછી.

ડિપ્રેશન

■ લતા પઠિયાર

આજકાલ સ્ટ્રેસ-ડિપ્રેશનથી માનવી પીડાઈ રહ્યો છે. આજના અધિકતમ રોગો મનની સ્થિતિના કારણે થાય છે. અણ તેવા ઓડકાર મુજબ જ માનવી જેવું વિચારે છે તેવું પામે છે. માનવીના વ્યક્તિગત વિચારો, તેની સંવેદનાઓ, સમાજ સાથેના સંબંધોની ગુણવત્તા માનવીની તંદુરસ્તી કે જીવનશૈલી પર નોંધપાત્ર અસર કરે છે. ભૌતિક સુખ પાછળની દોડમાં-ઘેલછામાં આજનો માનવી અંદરનું સાચું સુખ ખોઈ બેઠો છે. ડિપ્રેશન એનું જ એક પરિણામ છે.

ઉદાસીનતા અને દુઃખની લાગણી જન્મે તેવા પ્રસંગો આપણા જીવનમાં સામાન્ય બનતા જાય છે. તેનાથી ગમગીની પેદા થાય છે. તે મોટા ભાગે થોડો સમય ટકે છે. સમય જ તેની દવા ગણાવી શકાય. સમય જતાં મન સ્વસ્થ થાય છે અને ગમગીની દૂર થાય છે. તેમ યતાં વ્યક્તિ માનસિક રીતે સ્વસ્થ બને છે, પરંતુ ઘણા માણસો ઘણા દિવસ સુધી ગમગીનીમાંથી બહાર આવી શકતા નથી. આવી સ્થિતિને આપણે ડિપ્રેશન આવી ગયું છે તેમ કહીએ છીએ.

કુટુંબમાં એક વ્યક્તિ જો ડિપ્રેશનનો ભોગ બને તો તેના કુટુંબ-પરિવારે આર્થિક, સામાજિક તેમ જ ભાવાત્મક રીતે ઘણી કિંમત ચૂકવવી પડે છે. સહુના સાથ-સહકારથી ડિપ્રેશન દૂર કરવાનું રહેશે. માણસ જ્યારે હતાશા, નિરાશાથી ઘેરાયેલો હોય ત્યારે તે શ્રીમંત, મધ્યમવર્ગીય કે ગરીબ હોય તોપણ તેને ડિપ્રેશનનો રોગ આવી શકે છે. એમાં ઉંમરનો બાધ નડતો નથી.

સ્ત્રીઓ, પુરુષો, બાળકો, પરિણીતો, યુવાનો, મધ્યમ વયનાઓ, વૃદ્ધોને ડિપ્રેશન આવે છે. દરેકને ડિપ્રેશન આવવાનું કારણ અલગ અલગ હોય છે. બાળકો બહુ ચંચળ હોય છે. મોટા સંયુક્ત કુટુંબમાં તેની થતી ઉપેક્ષા, તેનો ગમો-અણગમો, કુટુંબમાં ઝઘડાઓ, વિસંવાદી વાતાવરણ, તેનું મહત્ત્વ ઓછું આંકી તરછોડવાથી, તેમને જરૂરી પ્રેમ ન સાંપડવો, શાળાની સમસ્યાઓ, અજંપો, બાળગુનેગારી, મનોદૈહિક ફરિયાદો ઇત્યાદિ અનેક પરિબલોમાં નજીકથી તપાસ કરવામાં આવે તો સહાનુભૂતિપૂર્વક ડિપ્રેશનના મૂળ જાણી શકાશે. બાળમાનસને જાણવું બહુ જરૂરી છે.

શાળા-કોલેજના અભ્યાસ બાદ યુવાનોને નોકરી મળતી નથી. નોકરી-ધંધામાં બરાબર ગોઠવાઈ ન શકવાથી, ભણતર મુજબ પગાર ન મળવો, નોકરી સહેલાઈથી મળતી ન હોય, બેકાર હોય, લોકોનાં મહેલાં-ટોલાં સાંભળવાં, નોકરી

બદલાવતા-બદલાવતા ૨૮ વર્ષે પણ સ્થિર ન થતાં યુવાનોમાં ગુસ્સો-ક્રોધ; અરમાનો સાકાર ન કરી શકવાથી ડિપ્રેશન આવતું જોવામાં આવેલ છે.

યુવાનોમાં સામાજિક તનાવથી મનોભાવમાં મોટી ચડાવતર આવે છે. યુવાનોને આવતી અનેકવિધ સમસ્યાઓ, કૉલેજ, નોકરી, પ્રેમપ્રસંગ, લગ્ન, પોતાનું નાનું-મોટું ઘર મેળવવા ઇત્યાદિ અનેક સમસ્યાઓ વિવિધ તબક્કે સર્જાય છે. યુવાનોમાં સહનશીલતાનો અભાવ વધુ જોવા મળે છે. તેમનામાં ઉશ્કેરાટ, આક્રમકવૃત્તિ, અપરાધવૃત્તિ, હતાશા, નિરાશા ઇત્યાદિ જોવા મળે છે. ક્યારેક યુવાન આપઘાત કરવા પ્રેરાય છે તો કોઈ ઘરેથી નાસી જાય છે. અનેક ડિપ્રેશનના ભોગ બને છે.

યુવાનો લગ્ન બાદ સંતાનો, મા-બાપની કૌટુંબિક જવાબદારીઓ નિભાવવામાં નિષ્ફળ નીવડતા, મહાત્વાકાંક્ષા શક્તિ બહારની રાખી હોય-નોકરીમાં પ્રમોશન મળતું ન હોય, પોલિટિક્સ હોય, ઘણી વાર નોકરીમાં બઢતીને બદલે ડિમોશન-જવાબદારી ઓછી કરાતી હોય, પતિ-પત્નીના વચ્ચે તનાવ હોય, હંમેશાં ઝઘડાઓ-બોલચાલ થતી હોય, લગ્નજીવનમાં લફરાં હોય, મા અને વહુ વચ્ચે સેન્ડવિચ બનતા મધ્યમ વયના ૩૪થી ૪૫ વર્ષના યુવકોમાં યુવાનોમાં ડિપ્રેશનનું પ્રમાણ નોંધપાત્ર રહે છે.

સ્ત્રીઓમાં લાગણીઓ વધુ હોય, ખોટું જલદી લાગી જતું હોય, ૨૨થી ૪૫ વર્ષની યુવાન સ્ત્રીઓમાં ડિપ્રેશનનું પ્રમાણ વધુ જોવા મળેલ છે. આનાં કારણોમાં મુખ્યત્વે પ્રેમ હતો ત્યાં લગ્ન ન થવાં, લગ્ન બાદ ઘરની જવાબદારી વધવી, બાળઉછેરમાં કચાશ-ખામી, છૂટાછેડા, પતિ-પત્ની વચ્ચેના તંગ સંબંધો, બેવફાઈ, દહેજના પ્રશ્નો, સાસરિયામાં ત્રાસ, પૈસા કમાવવા પતિ બહાર પરદેશ વસતો હોય, પતિની ગેરહાજરી, વૈધવ્ય, સંતાનોનાં લગ્ન થઈ જવાથી થયેલી એકલતા-ખાલીપો, માસિક સ્ટ્રાવ બંધ થવાથી-મોનોપોઝથી થતી માનસિક અસર, ચીડિયો સ્વભાવ, ઉશ્કેરાટ, ગેરવર્તન, મનોવલણમાં તેમ જ શરીરમાં મેદવૃદ્ધિ વગેરે ફેરફાર થતા હોય ત્યારે ડિપ્રેશન જોવામાં આવે છે. ડિપ્રેશન માટે કારણ જુદાં જુદાં હોય છે. મનોવૈજ્ઞાનિક રીતે, પ્રેમથી-સહાનુભૂતિપૂર્વક, લાગણીથી ડિપ્રેશન દૂર કરી શકાય છે. પરિસ્થિતિ કયા કારણે નિર્માઈ છે તે જાણી કુટુંબની પ્રત્યેક વ્યક્તિ તેમનો વ્યવહાર બદલાવી સાથ આપે તો સાઈકિયાટ્રિસ્ટ ડૉક્ટરની દવા લેવી નહિ પડે.

પુરુષો પોતાની લાગણીઓ સહેલાઈથી વ્યક્ત કરતાં

નથી. પોતાનું દુઃખ દબાવી રાખે છે. કુટુંબ, સમાજ, ઓફિસ-નોકરી, ધંધામાં જે જે પરિસ્થિતિ નિર્માણ થાય છે તેના કારણે પુરુષો તમાકુ, ધૂમ્રપાન, દારૂ તથા ખરાબ સંગતમાં ફસાય છે. અનેક પરિબળો તેઓને ડિપ્રેશન તરફ દોરી જાય છે. વૃદ્ધ પુરુષો મોટી ઉંમરે શારીરિક તેમ જ માનસિક શક્તિઓ ક્ષીણ થવાથી, શરીરમાં કોઈ ને કોઈ દરદ આવવાથી, આવક ઘટવાથી, નિવૃત્તિમાં પ્રવૃત્તિ ન રહેવાથી, સમાજ-કુટુંબમાં મોભો-સ્થાન ઘટવાથી, પ્રિયજનના મૃત્યુથી, એકલવાયાપણાથી-ખાલીપો અનુભવતા, સંતાનો વૃદ્ધાશ્રમમાં મૂકી ગયાં હોય, આખી જીવનમૂડી સંતાનોનાં લગ્ન, ઘર-બ્લોક ખરીદવા વપરાઈ ગઈ હોય, પ્રોવિડન્ટ ફંડ-ગ્રેજ્યુઈટીની રકમ વપરાઈ ગઈ હોય, કરજ થઈ ગયું હોય, છોકરાના ભણતર માટે વધુપડતો ખર્ચો કર્યો હોય ઇત્યાદિ અનેક કારણોસર વૃદ્ધો-પુરુષોમાં ડિપ્રેશન આવે છે. સામાજિક સંબંધો-સંપર્કો ફરીથી જોડી, અનુભવ મેળવેલ હોય તેનો પાર્ટ ટાઈમમાં આર્થિક ફાયદો મેળવવા પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. પ્રાણાયામ, યોગ, ચાલવા જવું, જોગિંગ-કસરતો દ્વારા તંદુરસ્તી-સ્વસ્થતા જાળવી ડિપ્રેશન ઘટાડી શકાય.

ડિપ્રેશન થવાનાં કારણો:

ડિપ્રેશનનાં કારણો જાણવાં ડોક્ટર, વૈજ્ઞાનિકો, માનસશાસ્ત્રીઓ ઇત્યાદિએ પ્રયત્ન કર્યા છે, કરી રહ્યા છે. ડિપ્રેશન દરેક વ્યક્તિને જુદાજુદા કારણે આવે છે. આમાં વ્યક્તિગત મુખ્ય કારણ જુદાં જ હોય છે. ડિપ્રેશન વારસાગત વલણ અને જિન પર પણ વિચારવામાં આવ્યું છે. મા-બાપને ડિપ્રેશન હોય તો સંતાનોને ડિપ્રેશન થવાની શક્યતા ૫૦ ટકા જેટલી રહે છે. વ્યક્તિની વિચારસરણી-વિચારશક્તિ નબળી પડે, નિરાશાવાદી વલણ ધરાવતા હોય, હાઈપર થાયરોઈરોડીઝમ જેવી બીમારીઓ, તેમ જ સ્ટ્રોઈક જેવી કેટલીક દવાઓ, હાઈ બ્લડપ્રેસરની દવાઓ ડિપ્રેશન લાવી શકે છે.

વ્યક્તિત્વની ખામી-મર્યાદાઓ:

હું છેલ્લાં પિસ્તાળીસ વર્ષથી રીડિંગ, જ્યોતિષ, હસ્તરેખાશાસ્ત્ર, હસ્તાક્ષરવિજ્ઞાન, અંકશાસ્ત્ર, બોલવાચાલવાની રીત, પહેરવેશ પરથી વ્યક્તિને ઓળખવા પ્રયત્ન કરું છું. ‘ગ્રહો તમને નડતા નથી, પરંતુ તમારો સ્વભાવ તમને નડે છે’ એ નામનો લેખ મુંબઈ સમાચારમાં વર્ષો પહેલાં મેં લખેલ છે. લોકોને જ્યોતિષ પાછળ પાગલ કરતો નથી. આપના વ્યક્તિત્વમાં કાંઈ પણ ખામી હોય તો તે દૂર કરશો. ખામી દૂર ન થઈ શકે તો બબડાટ કરશો નહિ. આપની મર્યાદાનો

સ્વીકાર કરશો. દરેક રાશિ, ગ્રહ વિષે હું નબળી બાબુ, સબળી બાબુ, સારાં પાસાં, સદ્ગુણો તથા મર્યાદાઓ વગેરે પર ખાસ ભાર મૂકું છું. વેબસાઈટ : www.drpathak.comમાં આવતી ઝોડિયેક જોઈ આપના સારાં-નરસાં પાસાંની જાણ મેળવશો.

ઘણી વ્યક્તિઓને પોતાના દોષો જોવાની ટેવ હોય છે. નેગેટિવ થિંકિંગ કરતા હોય છે. ઘણા પોતાની શક્તિ બહારની અપેક્ષાઓ-મહત્વાકાંક્ષા રાખતા હોય, પોતાની લાગણી દબાવી રાખતા હોય, ઈન્ટ્રોવર્ડ હોય, બીજાઓ પર વધુપડતો આધાર રાખતા હોય-તેઓ ડિપ્રેશનના ભોગ બનતા જોવા મળે છે.

વ્યક્તિત્વમાં ખામી હોવાનું કારણ બાળકનું નબળું બંધારણ હોય. મા-બાપે વિકસાવવા માટે પ્રોપર એક્સપોઝર આપ્યું ન હોય, કુટુંબમાં ઉછેરમાં કાળજી લીધી ન હોય, સાત વર્ષ સુધીના બાળક કોરી પાટી જેવા હોય છે. આ કોરી કેસેટમાં કુમળા મગજમાં જે જે અનુભવો, સંસ્કારો ઝિલાય છે તેની કાયમી અસર અંકિત થતી હોય છે. મા-બાપ ઊંચા સ્વરે ઝઘડતાં હોય તો નાનું બાળક અસલામતી-ઈનસિક્યોરિટી અનુભવે છે. તેના મગજ પર નોંધપાત્ર અસર થાય છે. જો ઝઘડવું હોય તો નાનું બાળક સૂઈ જાય પછી, બેડરૂમમાં શબ્દોની આપ-લે-કરશો. નાનું બાળક પ્રેમ, હૂંફ, ટેકો, સલામતી, આનંદ-ઉત્સાહનું વાતાવરણ ઝંખે છે. નાના બાળકમાં મા-બાપ માટે પૂર્વગ્રહ ન બંધાય તેની કાળજી રાખશો. ધિક્કાર, ઉપેક્ષા, નકારાત્મક વલણ, ઝઘડા-ટીકા-કટાક્ષભરી વાણી, ગુસ્સો ક્રોધ, મારવાનું, જીવનમાં હતાશા-શુષ્કતા, ચીડિયાપણું ઇત્યાદિ જે જે નાનપણના વાતાવરણમાંથી મેળવેલ હશે તે અનુભવો-સંસ્કારો-સારાનરસા મેળવે છે. આવાં બાળકો બીજાઓ સાથે સહેલાઈથી સુમેળ સાધી શકતાં નથી. તેઓ જીવનની વાસ્તવિકતા જલદી સ્વીકારી શકતાં નથી અને નાની-નાની બાબતો-વાતોમાં નિરાશ થઈ જાય છે.

આવું વ્યક્તિત્વ બદલવા વ્યક્તિએ જાતે સમજપૂર્વક પ્રયત્ન કરવો જરૂરી છે. પોતાના મગજની કેસેટમાં નાનપણમાં અંકિત થયેલો પ્રોગ્રામ, પૂર્વગ્રંથિઓ ભૂંસી તેની જગ્યાએ નવો કાર્યક્રમ દાખલ કરવાનો રહેશે. કુટુંબીજનો, મિત્રો, સારું વાંચન, પ્રેરણાત્મક પ્રવૃત્તિઓ-પ્રવચનો, ધાર્મિક પ્રવૃત્તિઓ, ધ્યાન, યોગ, ઈષ્ટદેવની ભક્તિ ઇત્યાદિ દ્વારા નવા

વ્યક્તિત્વનું સર્જન કરી શકાશે.

આજુબાજુમાં વાતાવરણનું દબાણ:

આજનો માનવી સામાજિક, આર્થિક કે અન્ય સ્ટ્રેસના બોજ નીચે સતત દબાયેલો રહે છે. મન જ્યારે આવા સ્ટ્રેસ સાથે કામ પાર પાડી શકતું નથી. સમસ્યાનો ઉકેલ લાવવામાં નિષ્ફળતા સાંપડે છે, યોગ્ય સમાધાન સાંપડતું નથી કે વધુપડતા સ્ટ્રેસને જીરવી શકતું નથી. સમસ્યાનો ઉકેલ લાવવામાં નિષ્ફળતા સાંપડે છે, યોગ્ય સમાધાન સાંપડતું નથી એટલું અસહ્ય છે, ત્યારે ડિપ્રેશન આવે છે.

અસહ્ય મોંઘવારીમાં આવક-જાવકના બે છેડા ભેગા કરવા મુશ્કેલ છે. કરજ કરવું પડે છે કે લોન લેવી પડે છે. બેકારી, સ્કૂલ એડમિશન માટે આપવું પડતું ડોનેશન, ઈન્કમેટેક્સની સમસ્યા, હુંસાતુંસીમાં બીજાએ વસાવ્યું છે તે તમારે વસાવવું છે, આ આર્થિક ભીંસમાં કોઈ પણ વ્યક્તિ ડિપ્રેશનનો ભોગ બની શકે છે. લાંચ, અપ્રામાણિકતા, છેતરપિંડી, કામ પતાવવા ખાવા પડતા ખોટા ધક્કા ઈત્યાદિથી માનવીની સમતુલા ખોરવાય છે. લાગણીને ઠેસ પહોંચે છે, હારી જાય છે. ડિપ્રેશન થવાનાં અનેક પરિબળો પહેલેથી મોજૂદ હોય, વાતાવરણના સ્ટ્રેસથી ડિપ્રેશનનો સહેલાઈથી ભોગ બને છે.

ડિપ્રેશનથી વ્યક્તિના વિચારો, લાગણીઓ, મનોભાવ અને વર્તણૂક પર નોંધપાત્ર અસર થાય છે. રોજિંદાં કાર્યોમાંથી વ્યક્તિનો રસ ઊડી જાય છે. લોકોથી અતડા બને છે. એક જગ્યાએ સૂનમૂન બેસી રહે છે. કોઈ સાથે બોલતા નથી. મૂગા બની જાય છે. પોતાનાં કપડાં-પહેરવેશ, બાહ્ય દેખાવ પ્રત્યે બેદરકાર બને છે, તેટલું જ નહીં, પોતાની જવાબદારીઓ ટાળે છે. તેઓની યાદશક્તિ ઓછી થાય છે. મગજ ધીમું ચાલે છે, જેથી વિચારશક્તિ, યાદશક્તિ, નિર્ણયશક્તિની મર્યાદા નડે છે.

કુટુંબીજનો, સગાં-સંબંધી, મિત્રો પ્રત્યે લાગણી ઘટી જાય છે-લાગણીશૂન્ય બને છે. પોતાની કાંઈ જ કિંમત નથી, પોતે કાંઈ કરી શકતા નથી, તેનામાં કોઈ આવડત નથી, પોતે કોઈ ગુનો કર્યો હોય તેવી ગુનાહિત લાગણી ઈન્ફિયોરિટી કોમ્પ્લેક્સ અનુભવે છે. (આત્મીય લઘુતા) નિરાશાવાદી બની જાય છે.

કાલ્પનિક ભય ઊભો કરી આપઘાતના વિચારો કરે. આના કરતાં તો મૃત્યુ સારું એમ લાગે. પરિણામે આપઘાતના પ્રયત્ન કરે છે. પરિણામે અનિદ્રાનો પ્રશ્ન નડે અથવા વધુપડતી ઊંઘ. સતત થાકનો અનુભવ કરે છે.

અશક્તિ લાગવાથી સામાન્ય કામ પણ થઈ શકતું નથી. ભૂખ અને વજન વધે છે કે ઘટે છે. શારીરિક રોગ ન હોવા છતાં વ્યક્તિ માથામાં, વાંસામાં કે પેટમાં દુઃખાવાની ફરિયાદ કરે છે.

પાયનતંત્રમાં ગડબડ થઈ જાય છે. ઊબકા, અપચો છે મળત્યાગની ટેવો બદલાય તો સમજવું કે ડિપ્રેશન આવ્યું છે. ડિપ્રેશન ઓળખવામાં ભૂલ કરશો નહીં. વહેલાસર તેનો ઉપચાર કરશો. ડિપ્રેશન હળવું છે, મધ્યમ છે કે ઉગ્ર ડિપ્રેશન છે તે પહેલાં જાણશો અને તેનો ઉપચાર કરાવશો. મોટા ભાગના લોકોને રોજિંદા કોઈ ને કોઈ કારણોસર નજીવી હતાશા આવી જાય છે. તે ઘણુંખરું ટૂંકા ગાળાની હોય છે. તેનાથી કામગીરીમાં નોંધપાત્ર અસર પડતી નથી. સમય જતા સંજોગો બદલાતાં મૂડ ફરી પહેલાનાં જેવો થઈ જાય છે. સ્વસ્થ બની જાય છે. આમાં સામાન્ય રીતે કોઈ દવાની જરૂર પડતી નથી. મનોચિકિત્સાનો ઉપાય કરવામાં આવે તો સ્વસ્થતા ઝડપથી આવે છે.

પ્રિયજનનું મૃત્યુ, ધંધામાં મોટી ખોટ જવી, ઉધરાણી ન આવવી, શંરબજારમાં ભારે ખોટ જવી, દેવાળું ફુંકાવું, માતા-પિતા, પત્ની, સંતાન કે પ્રિયપાત્રનું અચાનક મૃત્યુ થવાથી વ્યક્તિના મન પર આઘાત લાગે છે. અસહ્ય ઘેરી અસર પહોંચવાથી પોતાને નિઃસહાય માને છે અને આત્મઘાત કરવા પ્રેરાય છે. આ મધ્યમ પ્રકારના ડિપ્રેશન માટે સાયકિયાટ્રિક-મનોચિકિત્સકની સલાહ લેશો, માર્ગદર્શન લેશો, દવા લેશો.

ઉગ્ર પ્રકારના ડિપ્રેશનમાં વ્યક્તિનો બહારની દુનિયામાંથી રસ જ ઊડી જાય છે. આંતરિક સંતુલન ખોરવાઈ જાય છે. વ્યક્તિના વર્તનમાં કેટલાક ગંભીર અને લાંબા ગાળાના ફેરફાર સર્જાય છે. તેને ભ્રમ પણ થઈ શકે છે. આને મેનિક ડિપ્રેશન બીમારી કહે છે. નિષ્ણાત દર્દનું મૂલ્યાંકન કરી, ઈતિહાસ જાણી, રોગની ચિકિત્સા કરે છે. ડિપ્રેશન મટાડવા માટે, ભય-ચિંતામાં રાહત આપવા માટે, મગજને તનાવમાંથી રાહત આપવા માટે દવાઓ આપે છે. દવાની આડઅસર થાય તો નિષ્ણાતને જાણ કરી ધ્યાન દોરવું જરૂરી છે.

મનોચિકિત્સામાં નિષ્ણાત અને દર્દી વચ્ચે મનોભાવ અને વર્તનની સમસ્યાઓ અંગે વિચારોની આપ-લે કરે છે. ત્યાર બાદ તેના વિચારો, લાગણીઓ, આવેગો અને

વ્યક્તિત્વના પરિવર્તન કરવા માટે આત્મશ્રદ્ધા-સૂઝ જગાડવામાં આવે છે. આ એક આત્મવિશ્લેષણ અને શિક્ષણપ્રક્રિયા છે. તેમાં દર્દીને ખબર પડે છે કે ડિપ્રેશન શાથી થાય છે અને તેને અટકાવવા-સુધારો લાવવા-મટાડવા શું શું કરવું જોઈએ.

જ્યારે દવાઓ અને મનોચિકિત્સા સફળ નીવડતી નથી ત્યારે ઈલેક્ટ્રિક શોક પદ્ધતિ અજમાવવામાં આવે છે. તેનાં પરિણામો પણ અસરકારક પુરવાર થાય છે.

ડિપ્રેશનનો દર્દી પોતાની મેળે દર્દમાંથી બહાર આવી શકતો નથી. તેને બીજાના ટેકા, સાથ-સહકાર, લાગણી, પ્રેમભર્યું વાતાવરણ, ધીરજ જરૂરી છે. ડિપ્રેશનના દર્દીને એકલો પડવા ન દેશો. તેને પ્રવૃત્તિમાં રાખો. તેની જીવ સામે પ્રેમથી-સમજાવટથી યોગ્ય વાતચીત કરી તેમની પ્રતિભા વિકસાવશો. તેના વર્તનથી ખોટું ન લગાડતાં મનને મનગમતી પ્રવૃત્તિઓમાં રોકાયેલું રાખશો. મન નવરું પડે ત્યારે ખોટા, નકારાત્મક વિચારો ન કરે એ ખાસ જોશો. સારું વાંચન, હસવાનું, જોક્સ, હાસ્યરસના કાર્યક્રમની સીડી જોવી, સારા મિત્રો સાથે વિચારોની નિખાલસતાપૂર્વક વાતો કરવી. વાતને મનમાં ભંડારી ન રાખો. તેથી પરિસ્થિતિ વધુ હાનિકારક પુરવાર થશે. બીજાઓ પાસે લાગણીઓ બિન્દાસ્ત વ્યક્ત કરવાથી મનનો બોજો હળવો થશે. ઉકેલ ન મળે તો કાંઈ નહિ, મનની વરાળ નીકળવાથી રાહત અનુભવશો. દિલની વાત કરવા માટે ઠેકાણું જરૂર રાખશો. ઘણી વાર આપણે શક્તિ બહારની અપેક્ષાઓ, મહત્વાકાંક્ષાઓ, બીજાઓ પાસેથી આશા રાખીએ છીએ, મહેરબાની કરી એક સ્ટ્રેસને પહોંચી વળશો. એકસાથે વધુ સ્ટ્રેસને પહોંચી નહિ વળો. જીવનમાં બાંધછોડની નીતિ અપનાવશો. જિંદી વલણ ઘટાડી બીજાને અનુરૂપ બનો. આપના જીવનમાં ઉપસ્થિત થતાં પ્રશ્નોના નિવારણ માટે આત્મવિશ્વાસથી પ્રયત્ન કરશો. આનંદી સ્વભાવ અપનાવી હાસ્યથી મગજમાં એન્ડોર્ફિન્સનું ઉત્પાદન વધારશો. જે મનને આરામ આપી, શાંતિ આપશે. મન શાંત થતાં ન્યુરોટ્રાન્સમિટરના અસંતુલન પર નિયંત્રણ આવશે. મારી દષ્ટિએ હાસ્ય ડિપ્રેશનની દવા ગણાય.

યોગાસનો, ધ્યાન, શવાસન કરો. તનાવમુક્તિ માટે તે પ્રથમ કક્ષાની ચિકિત્સા છે. ધ્યાન કરવાથી મગજમાં આલ્ફા

તરંગો ઉત્પન્ન થાય છે. તેનાથી ગ્રંથિઓનાં સ્ત્રાવો સામાન્ય બનતાં આપણી વૃત્તિઓ, આવેગો, લાગણીઓ અને મનોભાવ સામાન્ય બને છે. આમ એકંદરે આપણું માનસિક આરોગ્ય સુદંટ બનશે.

આપણી માનસિક બીમારીને શારીરિક બીમારી કરતાં સહેજ પણ ઓછું મહત્ત્વ આપશો નહીં. માનસિક બીમારીમાં પણ આધુનિક સારવાર પદ્ધતિ ખૂબ સફળ પુરવાર થઈ છે.

હિટ સ્ટ્રોકના આક્રમણથી બચવાના ઉપાયો

ગરમીનું પ્રમાણ દિવસે દિવસે વધતું જાય છે અને લોકો ત્રાહિમામ્ પોકારે છે ત્યારે હિટ સ્ટ્રોકના બનાવો નોંધાતા રહે છે અને તેની તકલીફથી બચવા ઘણી વાર ખોટા ઉપાયોને કારણે તકલીફમાં વધારો થાય છે. તેનાથી બચવા દાદીમા આપણને થોડા હાથવગા ઉપચારો સૂચવે છે.

કાચી કેરીનો રસ ખૂબ ફાયદાકારક હોય છે અને હિટ સ્ટ્રોકથી રક્ષણ પૂરું પાડે છે. દિવસમાં એક ગ્લાસ કાચી કેરીનો રસ પીવાથી હિટ સ્ટ્રોકની તકલીફથી છુટકારો મેળવી શકાય છે. ગરમીમાં તાવ ચડવાના બનાવો પણ બહુ બનતા હોય છે. તેની માટે અક્સીર ઉપાય છે આમલીનું પાણી. પાણીમાં આમલી નાખી ઉકાળી લેવી. તે મિશ્રણને બરાબર ગાળી લઈ તેમાં મીઠું અને પાણી ભેળવી તેનું સેવન કરવું. આ ઉપાય ખાસ કરીને ગરમીને લીધે ચડેલા તાવમાં તરત રાહતદાયક પુરવાર થાય છે.

ગરમીમાં પાચનતંત્ર કથળી જવાની ફરિયાદ અવારનવાર રહેતી હોય છે. કાંદા ને જીરું સાથે તળીને તેના સેવનથી પાચનક્રિયા વ્યવસ્થિત થાય છે. ગરમીમાં ઈલાજ પર હાથ અજમાવવો જોઈએ.

ગરમીમાં પસીનાને લીધે શુષ્ક થઈ જતી શરીરની ત્વચાને કોમળ રાખવાની ચિંતા રહે છે. તે માટે એક સૂચન છે. કોપરાનો રસ (દૂધ) કાઢી તેમાં કાળી મરીના દાણા વાટીને મિશ્રણ તૈયાર કરવું. આ મિશ્રણને શરીર પર લગાવવાથી ગરમી ઓછી થાય છે અને શરીર હળવું તથા સ્ફૂર્તિલું બને છે.

લગ્નધરુક યુવક-યુવતીઓની યાદી

યુવતી

નં.	નામ, જન્મતારીખ, ઊંચાઈ, અભ્યાસ, વ્યવસાય	ધર્મ, મૂળ વતન, હાલ	સંપર્ક
૧)	જલ્પા જયકાન્તભાઈ શાહ, ૨૨-૧-૧૯૮૫, ૫'-૪'' B.Com., - (નિર્દોષ છૂટાછેડા)	ઘોઘારી વીસા શ્રીમાળી જૈન શિહોર - ગોરેગામ (વે)	(ઘર) ૨૮૭૫૭૫૩૫ (મો) ૯૩૨૩૩૩૪૩૦૭
૨)	દિપાલી બિપીનચંદ્ર ઝવેરી, ૨૬-૪-૧૯૭૬, ૫'-૦'' S.S.C. -	સુરત વીસા ઓસ. દેરા. જૈન સુરત - અંધેરી	— (મો) ૯૭૬૯૦૫૮૭૧૫
૩)	ડૉ. નિશિતા પરેશભાઈ શાહ, ૧૭-૧૨-૧૯૯૦, ૧૫૫ સે.મી M. D. Pharm -	શ્રેતાંબર મૂર્તિપૂજક જૈન ખેરવા - અંધેરી	(ઘર) ૨૮૩૪૪૯૦૩ ૨૬૧૬૯૯૨૩/૨૪
૪)	ઝંખના ગિરીશભાઈ શાહ, ૨-૧૨-૧૯૮૪, ૫'-૩'' C.A., -	સ્થાનકવાસી જૈન માંગરોળ - મુલુંડ (વે)	(ઘર) ૨૧૬૪૩૯૫૪ (મો) ૯૮૬૯૪૮૩૯૫૪
૫)	દીપા વિનય વોરા ૧૮-૭-૧૯૭૮, ૫'-૫'' B.Com. Diploma in Computer	દશા શ્રીમાળી દેરાવાસી જૈન વેરાવળ - મુંબઈ	(ઘર) ૨૮૯૯૧૭૭૮ ૯૯૨૦૫૫૩૪૦૯
૬)	પૂજા સંતોષભાઈ શાહ, ૧૦-૧૨-૧૯૯૦, ૫'-૩'' B.E. Computer, -	વીસા નિમા શ્રેતાંબર જૈન ગોધરા - બોરીવલી	(મો) ૯૮૬૯૪૬૪૯૭૧ ૯૮૬૭૦૬૫૫૭૯
૭)	ઘરા રાજેશભાઈ શાહ, ૨૯-૪-૧૯૮૬, ૫'-૬'' આઈ.ટી.કોમ્પ્યુટર, -	દેરાવાસી જૈન વાપી	(ઘર) ૨૩૮૭૭૧૧૩ (મો) ૯૮૩૩૮૮૦૫૫૦
૮)	ખ્યાતિ નીતિનભાઈ સોલંકી, ૧૩-૧૦-૧૯૮૬, ૫'-૫'' M.Com.- Part 1 - C.P.A. (U.S.A.)	દશા શ્રીમાળી દેરાવાસી જૈન ભાવનગર(થોરડી)-ઘાટકોપર	— (મો) ૯૩૨૪૬૬૦૨૬૬

યુવક

૧)	મીનય મહેશભાઈ મહેતા, ૪-૧૧-૧૯૮૮, ૬' M.B.A./B.M.S. (છૂટાછેડા લીધેલ છે)	ઘોઘારી વીસા શ્રીમાળી જૈન દિહોર-ભાઈદર (વેસ્ટ)	— (મો) ૯૩૨૦૫૪૪૩૫૧
૨)	અમિત નરેશભાઈ શાહ, ૧૦-૧૧-૧૯૮૧, ૫'-૭'' B.Com., -	વીસા ઓ. મૂ. પૂ. દેરા. જૈન ટાકરવાડા - બોરીવલી	— (મો) ૮૨૯૧૩૮૩૮૭૮
૩)	ચિરાગ હેમેન્દ્રભાઈ વોરા, ૨૮-૪-૧૯૮૪, ૫'-૫'' B.Com., - (૦૨૭૫૨-૨૨૨૪૨૬/૨૩૩૩૩૩)	દેરાવાસી વીસા શ્રીમાળી જૈન સુરેન્દ્રનગર - વટવાણ	(ઘર) ૦૨૭૫૨-૨૨૨૫૮૯ (મો) ૦૯૦૯૯૯૨૨૪૨૬
૪)	વિશાલ બિપીનચંદ્ર ઝવેરી, ૮-૧૨-૧૯૭૩, ૫'-૬'' S.S.C., -	સુરત વીસા ઓસ. દેરા. જૈન સુરત - અંધેરી	(મો) ૯૭૬૯૦૫૮૭૧૫ ૯૯૨૦૬૯૩૩૮૮
૫)	ઘવલ ઉદયભાઈ શેઠ, ૨૭-૧-૧૯૮૭, ૫'-૪'' B.S.C. I.T., M.B.A., - (મંગળ છે)	દશા પોરવાડ જૈન ડભોઈ - અંધેરી	(ઘર) ૨૮૨૪૧૮૬૩ (મો) ૯૮૬૭૯૯૨૪૮૦

BIO-DATA

Name : Ambika Singhal
Date of Birth : 30/3/1990, 9:22AM, Kolkata
Height : 5'4" **Complexion** : Fair
Education : - Ashok hall Girl's Higher Secondary School
- B.sc in Multimedia and Animation from
Aren Multimedia, Kolkata
- Post Graduation diploma in crafting creative
communication, MICA(Ahmedabad)
Work Experience : - 1 year in Edelman mumbai as Senior Visualizer
- Freelancing Graphic Designs
Interests : Music, Movie, Photography, Painting, travel



Family Background:

Father : Mr. Ravi Prasad Singhal.(09830235474/ rsinghal65@yahoo.com)
Mother : Mrs. Nisha Singhal. (09830842116)
Siblings : Kritika(22), Krishna(12)
Paternal
Grandparents : Mr. Dinesh Prasad Singhal, Mrs.Kusum Singhal
Residential Address: P-97, C.I.T. Road, Kolkata - 700014
Family Business : Singhal Brothers - Processor of cotton Hosiery fabric(dyeing)
Address : 48, Matheswartala Road, Kolkata - 700046,
Tel - 033 23298363
Paternal Aunt : Puja Jhunjunwala, Anand Jhunjunwala(C.A.),
Partner in Hari bhakti & Co, kolkata
Maternal
Grandparents : Mr. Ratanlal Maganlal Desai, Mrs. Urmila Desai
Tea Business in Kolkata,
President of swetambar Jain Temple, Canning street and tollugunj
Trustee at Palitana and Shikharji temples.
Maternal Aunt : Hema Bhansali, Anish Bhansali (Tea exporters, Kolkata - Bhansali & Co.)
Maternal Uncle : Mallick Desai, Bhavini Desai (Kolkata)
Mumbai Contact : Mr. Ashok C. Doshi, 09820577814 / doshi_ashok@hotmail.com

**NO
PRESERVATIVES**



**100%
BACTERIA
FREE**

Where **Quality** Comes
Naturally

જૈન ભાઈ/બહેનો માટે ખુશખબર

આદરા નક્ષત્ર બેસી ગયા પછી પણ Natural, Pure, Preservatives તથા Bacteria વગર નો
Veerprabhu કેસર કેરીનો આમરસ બારે માસ ઉપયોગ માં લઈ શકાય છે.



Available in 850g & 3.1Kg

For better taste, CONSUME CHILLED

હમેશા વાપરવાનો આગ્રહ રાખો Veerprabhu કેસર કેરીનો રસ (આમરસ) ઉપરાંત અમારી અન્ય પ્રોડક્ટ્સ જેવી કે અથાણા અને ચટણીઓ

સવાલ : ઉપવાસ માં ગરમ પાણી શા માટે પીવાય છે ?
જવાબ : કારણ કે પાણી ને ગરમ કરી ઉકાળવાથી જીવાણુઓ (Bacteria) મરી જાય છે. (નાશ થાય છે)

સવાલ : 100% સંપૂર્ણ જીવાણુઓ મરી જાય છે ખરા ?
જવાબ : ના ભાઈ ના. આવા ઘણા હઠીલા જીવાણુ ઓ છે કે જે 100°C માં મરતા નથી. પણ 200°C કે તેથી વધુના Temperature માં જ મરે છે. અવા જીવાણુ ઓ પાણી ગરમ કર્યા બાદ પણ ઉકાળેલા પાણીમાં રહી જાય છે.

સવાલ : Veerprabhu નો કેસર કેરી નો રસ (આમરસ) આદરા નક્ષત્ર બેસી ગયા પછી પણ શા માટે ઉપયોગ માં લઈ શકાય છે ?
જવાબ : કારણ કે Veerprabhu કેસર કેરીનો આમરસ સૌ પ્રથમ 98°C માં અડધા કલાક સુધી ઉકાળવામાં આવે છે (Pesturise) કરવામાં આવે છે. પછીજ તે રસ ને tin માં Vaccume પદ્ધતિ થી pack કરવામાં આવે છે. જેથી Tin ની અંદર હવા તથા Oxygen રહેતા નથી જેથી હઠીલા (Bacteria) જીવાણુઓ જે 100°C થી વધુના Temperature (જેમ કે 200°C કે તેથી વધુ) માંજ મરી શકે છે, તેવા જીવાણુઓ પણ હવા (Oxygen) ન મળી શકવાના કારણે મરી જાય છે. તેથી જ Veerprabhu નો કેસર કેરીનો રસ સંપૂર્ણ પણે જીવાણુ રહિત (100% Bacteria Free) થાય છે. આ કારણથી જે આદરા બેસી ગયા પછી પણ Veerprabhu કેસર કેરીનો રસ ઉપયોગ કરી શકાય છે.

સવાલ : આદરા નક્ષત્ર બેસી ગયા પછી કેરી શા માટે ન ખાઈ શકાય ?
જવાબ : એક માન્યતા મુજબ વરસાદ પડી જવાથી કોઈપણ કેરીના ફળમાં ઈયળ તથા બીજા જીવાણુઓ ઉત્પન્ન થવાની સંભાવના રહે છે. માટે તે કેરીનું ફળ ખાવાથી હિંસા થાય છે.

સવાલ : Veerprabhu ના કેસર કેરીનો રસ ડબ્બા (Tin) માં પેક થયા પછી ફરીથી જીવાણુઓ ઉત્પન્ન થતાજ નથી ?
જવાબ : હા ભાઈ હા Vaccume Pack કરવાથી અને ડબ્બા (Tin) ની અંદર હવા / Oxygen છેજ નહીં તો જીવાણુઓ પાછા ઉત્પન્ન થતાજ નથી. માટેજ આદરા નક્ષત્ર બેસી ગયા પછી પણ બારે માસ Veerprabhu નો કેસર કેરીનો આમરસ વિના સંકોચે ખાઈ શકાય છે. બીજી સરસ મજાની વાત તો એ છે કે Veerprabhu ના કેસર કેરીના રસ ને ડબ્બા (Tin) માં Vaccume Pack કર્યા ની તારીખ થી બે વર્ષ સુધી Room Temperature માં રાખી શકાય છે. ઉપરાંત આમરસના ડબ્બા (Tin) ને સાચવવા માટે Refrigerator માં રાખવાની બિલકુલ જરૂર નથી.

Contact Home Delivery (Minimum 6 Tin Tray Only) Mr. Nilesh Thakker 7208545454
 OR



VEERPRABHU EXPORT HOUSE

MUMBAI - INDIA • E-mail: jenil@mtnl.net.in • jenil.doc@gmail.com • www.veerprabhu.com
 Ph.: 022 - 2501 4134 / 35 / 36 • Fax: 022 - 2501 7050

ADVT

૩૨