



# જાગ્રત્તિ સંદેશ

Price : 5/-

Total Page : 40

JAGRUTI SANDESH

Vol 15 Issue No. 05 - Mumbai May 2015

પરસ્પર પરિયય અને પ્રેમથી પાંચારતો પરિવાર

છાર્થા ગયો શિખણુ ગયો, ગયો પાલિવાળા, મિશીશજ હે...

પણુ રૂ કંઈ ન મીલો, મીલો તો ગૃહધામો...

ધર્માં કાશી ને ધર્માં ભથુરા, ધર્માં ગ્રોકળિયું ગ્રામ હે,  
મારે નથી જલું તીરથ ધામ હે... (ટેક.)

માત પિતાના પરણોમાં છે, અડસઠ તીરથ ધામ હે... મારે  
નિત્ય સવારે પગે લાગીને, પણી કરવાં બીજાં કામ,  
પહેલાં માતા અને પણી જ પિતા,  
પણી લેલું પ્રભુ કેરું નામ હે... મારે.

માતા-પિતાની સેવા કરતાં, મરાળા શ્રવણાકુમાર (૨)  
ઈતિહાસ એનો અમર થઈ ગયો,  
અને અમર થઈ ગયું નામ હે... મારે.

ભવસાગરમાં ભટકો નહિ ભાઈ, સાચો છે આતમરામ (૨)  
માત-પિતાનું જેણો દિલકું દુભાવ્યું,  
તેના તો તીરથ નહિ આવે કામ હે... મારે.

ભક્તિ કરતા પ્રભુ મળે છે, દેવ દેવી મળે છે તમામ (૨)  
કોઈ પણ કિંમતે ગોતો ધર્મશી  
માવતર મળે ના કોઈ ગ્રામ... મારે.

સૌજન્ય : જે.જે.સી. બીચ સાઈટ

૧૦ મે મધર્સ ડે

૨૧ જૂન ફાધર્સ ડે



## જૈન જાગૃતિ સેન્ટર સેન્ટ્રલ બોર્ડ

### જાગૃતિ સંદેશ

૨૦૧, માથારુ આર્કેડ, સુભાષ રોડ, વિલેપાર્લો (પૂર્વ),  
મુંબઈ-૫૭. ફોન: ૯૬૨૯૩૦૩૮/૬૪૭૨૬૬૩૬  
[www.jainjagruti.com](http://www.jainjagruti.com)  
E-mail: [admin@jainjagruti.com](mailto:admin@jainjagruti.com)  
[editor@jainjagruti.com](mailto:editor@jainjagruti.com)

માનદ તંત્રી : શ્રી રમેશ એમ. સંઘવી  
સહિતંત્રી : શ્રી અશોક એ. શાહ

### કેન્દ્રિનેટ કમિટી

ચેરમેન	: શ્રી રમેશ જે. મોરબિયા
તા.ભૂ.પૂ.ચેરમેન	: શ્રી જિતેન્દ્ર એસ. કોઠારી
ફાઉન્ડર ચેરમેન	: શ્રી ચીમનલાલ એસ. ગોસલિયા
વાઇસ ચેરમેન	: શ્રી સંજય બી. શાહ શ્રી દીનેશ એલ. નાણાવટી
સેકેટરી જનરલ	: શ્રી પ્રકુળ વી. કામદાર
સેકેટરી	: શ્રી કિશોર એસ. શેઠ શ્રી જયંતીલાલ કે. છાડવા
કેવલપમેંટ સેકેટરી	: 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
વાઇસ ચેરમેન	: શ્રી ચંદ્રવદન આર. શાહ
વાઇસ ચેરમેન	: શ્રી રમેશ જે. મોરબિયા
સેકેટરી	: શ્રી સંજય બી. શાહ
સેકેટરી	: શ્રી પ્રકુળ વી. કામદાર
ખજાનચી	: શ્રી હસમુખ કે. દેટિયા

### ટ્રસ્ટીઓ :

શ્રી પ્રવીણ જી. શાહ	શ્રી કમલેશ સી. શાહ
શ્રી કિશોર એસ. શેઠ	શ્રી હંદે જે. ગાંધી
શ્રી જયંતી કે. છાડવા	શ્રી નીતિન એમ. સંઘવી
શ્રી રસિક એન. કોઠારી	શ્રી શેલેશ 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 પ્રગત થતા લેખો કે વિચારો લેખકના અંગત છે. તેની સાથે સંસ્થા કે તંત્રી સહમત છે એમ માની લેવું નહીં.
- કાનૂની કાર્યવાહીનું અધિકાર ક્ષેત્ર મુંબિયા રહેશે.

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

Message From The  
CHAIRMAN.....

પ્રિય સ્નેહાદ સભ્યો,

જ્ય જિનેન્દ્ર,

જરમીનો પારો બધા રેકર્ડ તોડી ઉપર ને ઉપર જઈ રહ્યો છે. સવારના ૧૧થી સાંજના ચાર વાગ્યા સુધી બહાર નીકળવું દુષ્કર થઈ પડ્યું છે. માનવજાત પાસે તો વિજાને આપેલાં ઉપકરણો છે, પણ પશુ-પંખીની શું હાલત થતી હો ?

આવા પ્રસ્ત સમયમાં આપણી સંસ્થાનાં ઘણાં સેન્ટર જીવદ્યાનું કાર્ય કરતાં હોય છે. જેજેસી-લે.વિ. મહેસાણા કે ભાવનગર જેવાં સેન્ટરો પશુઓ માટે હવેડા અને પંખીઓ માટે પાણીનાં કૂંડાંની વ્યવસ્થા કરે છે, જેનાથી પશુ-પંખીઓને ઘણી રાહત થાય છે. લે.વિ. મહેસાણા તો દરેક વર્ષ પાણીનાં કૂંડાંનું નિઃશુલ્ક વિતરણ પણ કરે છે.

લાગો છે કે જૈન સમાજ માટે ખરાબ સમય ચાલે છે. દર મહિને જૈન સાધુ હાઈવે પર અકસ્માતનો ભોગ બનતા હોય છે. ભારતમાં અસંખ્ય ધાર્મિક સંપ્રદાયો છે, જેમાં અનેક આધ્યાત્મિક સાધુઓ/ગુરુઓ હોય છે, પણ સાધુ તો ચલતા ભલાની ઉંઠિતને જૈન સાધુઓ જ પાળે છે. ચાતુર્માસના ચાર મહિના સિવાય તેઓ કયાંય સ્થિરવાસ કરતા નથી અને એક સ્થળથી બીજા સ્થળે વિહાર કરતા જ હોય છે અને આ માટે તેઓને હાઈવેનો ઉપયોગ કરવો પડે છે.

છેલ્લાં પાંચ-સાત વર્ષથી હાઈવે પર વિહાર કરતા જૈન સાધુઓના અકસ્માતની પરંપરા વધી છે. જૈન સાધુ-સાધીઓ જૈન સમાજની આગાવી એસેટ ગણાય છે. તેઓ દુનિયાની માચાજાળી નિસ્પૃષ્ટ રહી સાદું જીવન જીવતાં હોય છે ત્યારે તેમના દુશ્મન કોણ હોઈ શકે ? અકસ્માત થાય ત્યારે આપણે થોડા ઊંઘાપોહ કરીએ છીએ. એ માટે સરકારનો દોષ કાઠીએ છીએ, પણ કોઈ કાયમી ઉપાય શોધતા નથી. સમાજના થોડા કણેવાતા આગેવાનો તરફથી સૂચનોનો ધોધ વરસે, પણ તેના અમલ માટે કોઈ નક્કર પગલાં ભરવામાં આવતાં નથી અને પરિણામે આપણી મહામૂલી એસેટરૂપ સાધુઓને આપણે ખોઈ રહ્યા છીએ.

તાજેતરમાં સ્થાનકવાસી ગુરુદેવ પ. પૂ. પારસમુનિને થયેલા અકસ્માતના સંદર્ભમાં હું આ લખ્યું છું. મંદિર, દેરાસર, ઉપાશ્રય, પાંજરાપોહ કે એવી અનેક સંસ્થા માટે લાખો-કરોડો ખર્ચતા જૈનોએ થોડું ફંડ સાધુ સમાજની સલામતી માટે વાળું જોઈએ.

વર્તમાન કેન્દ્રીય સરકારે કેટલાક રાષ્ટ્રવ્યાપી કાર્યક્રમની ઘોષણા કરી છે જેમાં અચત્તાકમ 'સ્વચ્છ ભારત'ના કાર્યક્રમને આપ્યો છે અને તે સંબંધી નક્કર પગલાં લેવાની શરૂઆત છેલ્લા દશ મહિનાથી થઈ ચૂકી છે.



તાજેતરમાં મારા એક મિત્ર બનારસ (કાશી) જઈ આવ્યા. તેઓ ધંધાર્યે બનારસ વારેવારે જાય છે. તેમના કહેવા પ્રમાણે સ્વચ્છતા સંબંધી કાશીમાં ઘણો જ સુધારો થઈ ગયો છે. હજુ સામાન્ય પહીલકને કેળવવાનું અભિયાન ચાલુ છે, પણ વર્ષોથી પડેલી ટેવ નાખૂં કરવી થોડું અધિક છે. આ જ રીતે ડેક્ટેકાણે સ્વચ્છતા અભિયાન ચાલી રહ્યું છે.

નિર્દીકણા પ્રમાણે સૌથી વધુ પ્રતિસાદ સાઉથનાં રાજ્યોમાંથી મળી રહ્યો છે. OK, થોડો સમય લાગશે, પણ સ્વચ્છતાની ટેવ પડી ગયા પછી પૂર્ણ ગાંધીજીનું સ્વખન સાકાર થતા સમય નહીં લાગે.

આંતરરાષ્ટ્રીય સંસ્થાના અહેવાલ પ્રમાણે સ્વચ્છતા બાબત શ્રીલંકા પણ સિંગાપૂરની નજીક પહોંચી ગયું છે. જો પછાત ગણાતા શ્રીલંકા દેશમાં પણ આ ફેરફાર શક્ય બન્યો હોય તો આપણે પણ આશા રાખીએ કે આપણો ભારત દેશ થોડા સમયમાં ચમટકાર કરી બતાવશે.

આ અભિયાનને પ્રોત્સાહન આપવા દરેક શહેરમાં જુદીજુદી રીતે પ્રયોગ થઈ રહ્યા છે તેમાંનો એક છે ‘કલીનાથોન’ દૉ. શહેરને/ગામને સ્વચ્છ બનાવવા લોકોમાં જગરૂકતા લાવવા મેરેથોન જેવી દોડનું આચ્યોજન થાય છે, જેની શરૂઆત યુરોપનાં અમુક શહેરોમાં થઈ હતી, તે જ પ્રમાણે ભારતમાં પણ એની શરૂઆત થઈ રહી છે.

આપણે ગૌરવ લેવું જોઈએ કે આને લગતો વિચાર સૌથી પ્રથમ આપણા સેન્ટર જેજેસી-અંકલેશ્વરને આવ્યો અને તેમણે તેને અમલમાં પણ મૂક્યો. ‘કલીનાથોન’નું આચ્યોજન તેમણે સફળતાપૂર્વક કર્યું, જેનો અહેવાલ ‘જાગૃતિ સંદેશ’માં અન્યમુજબ છાપાયેલો છે. હું આ તબક્કે જેજેસી-અંકલેશ્વરની સંપૂર્ણ કમિટી અને શ્રી વિનોદ ધોકાને અભિનંદન પાઠું છું.

આવા મેગા પ્રોજેક્ટને બહાલી આપવા સેન્ટ્રલ બોર્ડમાંથી શ્રી જિતેંદ્ર કોઠારી-ચેરમેન સેન્ટ્રલ બોર્ડ ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટ અને શ્રી પ્રકુપલ કામદાર (સેકેટરી જનરલ) ગયા હતા. તેઓ ખૂબ જ પ્રભાવિત થયેલા.

સ્વચ્છતા સાથે તંદુરસ્તીને સીધો સંબંધ છે. સારા સમાચાર એ છે કે ભારતના નાગાર્દિકોનું સરેરાશ આયુષ્ય સારા પ્રમાણમાં વધી ગયું છે. સ્વચ્છ ભારત અભિયાનની સફળતાનો સૌથી મોટો ફાયદો નાગાર્દિકોની તંદુરસ્તીનો થશે. વડીલોની યુવાન પેટી માટે એક ફરીયાદ છે કે તેઓની (લાઇફ સ્ટાઇલ) જીવનશૈલી ખતરનાક મોડ પર પહોંચી ગઈ છે. મોડા ઊદ્વાથી માંડીને મોડ સુધી જાગું કે રખડતું અને બહારનું ચટાકેદાર ખાવું-પીવું એ તેમનો નિત્યકમ બની

ગયો છે. મોબાઇલ ફોનમાં ચેટિંગ કરવું અથવા વિવિધ ગેમો રમવામાં સમય વેડફલો એ આજના યુવાનોમાં ઘૂસી ગયેલું વધારાનું વ્યસન થઈ પડ્યું છે.

વડીલો માટે આ અસહી બની ગયું છે. તેઓ ભાવિ પેટી માટે ચિંતાગ્રસ્ત છે. દરેક નાનાં-મોટાં શહેરોમાં ખાઉ ગાલી ઊભી થઈ ગઈ છે. મોડી રાત પછી પણ ત્યાં ખાવા માટે ટોળોટોણાં જોવા મળે છે.

પણ તેની બીજી બાજુ આજનો યુવાન તંદુરસ્તી બાબત સભાન બની ગયો છે. દરેક શહેરમાં જિઝેશિયમ ખૂલ્લી ગયાં છે. શહેરમાં ઘણી જગ્યાએ જોઉંગા પાર્ક બની ગયા છે જેનો ભરપૂર ઉપયોગ આજની યુવાન પેટી કે સિનિયર સિટિઝન કરી રહ્યા છે. શરીર અદકેરું ન થઈ જાય તેની બરાબર કાળજી લે છે. આશા રાખીએ કે સમાજ હજુ વધારે Health Conscious બને એ બાબત કોઈ ફરીયાદ ન રહે.

**લિ. રમેશ મોરાણિયા**

**ચેરમેન: જે.જે.સી. - સેન્ટ્રલ બોર્ડ**

Hi !

પ્રિય વાચક મિત્રો,

હાલમાં ‘જાગૃતિ સંદેશ’ નિમિયિતરે દર મહિનાની ૨૩ તારીખે પ્રકાશિત થઈ તા. ૨૫/૨૬ સુધીમાં આપના હાથમાં આવી જાય છે, જે પાંચ વર્ષ પહેલાં તા. ૧૩મીએ પ્રકાશિત થતું.

‘જાગૃતિ સંદેશ’ માહિતીપ્રદ બને અને તેમાં છપાયેલ દરેક લેખ પ્રાસંગિક હોય, પ્રેરણાત્મક હોય અને વાચવાલાયક હોય તેવો પ્રયત્ન અમે કરીએ છીએ. વાચકો તરફથી ઘણી વાર સારા લખાણનો પ્રતિસાદ આવે છે, તો ઘણી વાર નથી આવતો. અમને ખબર છે કે સારા વાચકોને લખવાની ટેવ નથી હોતી. તેથી તેઓ લખીને પ્રતિસાદ આપી નથી શકતા.

પરંતુ હવે અમે એ બાબત જરા સજાગ બન્યા છીએ. અમારે કચાંકચાં સુધારો કરવો જેથી મેગિન વધુ ને વધુ રસદાયક બને તે માટે વાચકમિત્રોના સલાહ-સૂચનો આવકાર્ય છે. વાચકો ભલે લખી શકતા ન હોય, પરંતુ તેઓ ફોન પર બહુ સારી રીતે વાતચીત કરી શકતા હોય છે.

હવે અમે WhatsApp પર આપના મેસેજ મેળવશું. અમારો નંબર નોંધી લ્યો. ૯૭૦૨૧૮૦૫૮૦

તો મળીએ ફોન પર અથવા WhatsApp પર.

લિ. તંગી

## મનોરંજનની અટારીએથી

જે.જે.સી.	તારીખ	કાર્યક્રમ
● અમૃતનગર	: ૧૦-૦૪-૧૫ ઓર્ડર્સટ્રા (નીતા ગાલા)	★
● અંકલેશ્વર	: ૨૬-૦૪-૧૫ સ્વર્ણ અભિયાન	✉
● લે. વિં. અમદાવાદ	: ૨૮-૦૪-૧૫ પરફેક્ટ ફેઝિલી - નાટક	✉
● બોર્ડીવલી	: ૧૩-૦૪-૧૫ લાફ્ટર વર્ક - હાસ્ય દરબાર	▲
● બીચ સાઈડ	: ૨૮-૦૪-૧૫ સૂક્ષી સંગીત - કવાતી	★
● ભૂજ	: ૧૮-૦૪-૧૫ પિકનિક (પાલારા મહાદેવ)	★
● ભાવનગર	: ૧૪-૦૩-૧૫ સુરીલી સરગમ - ઓર્ડર્સટ્રા	✉
● ભાંડુપ-વિકોલી	: ૧૪-૦૪-૧૫ ફિલ્મી કલાસિક ગીત - ઓર્ડર્સટ્રા ૨૧-૦૪-૧૫ ગુજરાતી ગોટાળે ચક્યા - નાટક	✉
● બોટાદ	: ૦૨-૦૪-૧૫ શ્રી મહાવીરસ્વામી જન્મ કલ્યાણક ઉજવણી	✉
● ચેમ્બુર	: ૧૩-૦૪-૧૫ મસ્તી રહે તો લાઇફ હસ્તી રહે - નાટક ૧૪-૦૪-૧૫ સદાબહાર સુનાહરે નગમે - ઓર્ડર્સટ્રા	★ ✉
● દહિસર	: ૧૮-૦૪-૧૫ ફન ફેર	★
● દાદર	: ૨૦-૦૪-૧૫ બા તુસ્સી ગ્રેટ છો - નાટક	✉
● ડીસા	: ૦૨-૦૪-૧૫ પ્રભુ મહાવીરના જન્મ કલ્યાણક દિને વરઘોડો ૧૨-૦૪-૧૫ મારી તો અરજુ બાકી તમારી મરજુ - નાટક	▲ ✉
● એલિસ બિજ	: ૧૭-૦૪-૧૫ પિક્ચુ - ફિલ્મ	✉
● ગોલ્ડન ગારોડિયા	: ૧૪-૦૪-૧૫ ઓર્ડર્સટ્રા ૧૭-૦૪-૧૫ એકવા ઈમેલિકા વોટર પાર્ક	✉ ★
● જેમ જગ્ડુશા	: ૧૭-૦૪-૧૫ એકવા ઈમેલિકા વોટર પાર્ક	★
● જેતપુર	: ૦૨-૦૪-૧૫ શ્રી મહાવીર જન્મ કલ્યાણક રથયાત્રા ૨૬-૦૪-૧૫ મા-બાપને ભૂલશો નહીં - નાટક	▲ ★
● જુહુ બીચ	: ૦૧-૦૪-૧૫ લાફ્ટર વર્ક - હાસ્ય દરબાર ૦૨-૦૪-૧૫ શ્રી મહાવીર જન્મ કલ્યાણક મહોત્સવ ૧૮-૦૪-૧૫ શેઠ મોતીશા - નાટક ૨૦-૦૪-૧૫ સ્વજન રે જૂદ મત બોલો - નાટક	★ ✉ ★ ✉ ★

# જગૂતિ સંદેશ

● જુહુ	: ૦૨-૦૪-૧૫ કેમ કરી ગાઉં પ્રભુ તારા ગુણગાન	★
	: ૦૪-૦૪-૧૫ શેઠ મોતીશા – નાટક	✉
	: ૧૫-૦૪-૧૫ હિંદી પિકચર	✉
	: ૧૬-૦૪-૧૫ સ્વજન રે જૂઠ મત બોલો – નાટક	★
	: ૩૦-૦૪-૧૫ બદ્યું ફાઈન છે – નાટક	★
● મુંબઈ	: ૧૮-૦૪-૧૫ મોગલે આગ્રમ – કવાલી	✉
	: ૧૯-૦૪-૧૫ પ્રિલેન્ટીવ અને પ્રમોટિવ હેલ્પ	★
	: ૨૮-૦૪-૧૫ વોન્ટેડ વરરાજા – નાટક	✉
● નવી મુંબઈ	: ૧૩-૦૪-૧૫ ધરમસંકટ – ફિલ્મ	✉
	: ૨૬-૦૪-૧૫ બલડ ડોનેશન કેમ્પ	✉
	: ૨૮-૦૪-૧૫ ગુજરાતી ગોટાળે ચડ્યા – નાટક	✉
● નોર્થ ઈસ્ટ	: ૧૭-૦૪-૧૫ એકવા ઈમેલિકા વોટર પાર્ક	★
● રોયલ જગુંશા	: ૧૭-૦૪-૧૫ એકવા ઈમેલિકા વોટર પાર્ક	★
● સાયન-માટુંગા	: ૧૩-૦૪-૧૫ સુહાના સફર – હિંદી ગીત	★
● શિવાજી પાર્ક	: ૧૦-૦૪-૧૫ હાસ્ય મુકાબલા	★
● ઉપલેટા	: ૨૦-૦૩-૧૫ Relax Party – ઓર્ક્ષસ્ટ્રા	★
● વડોદરા લે. વિ.	: ૨૫-૦૪-૧૫ ફેબ્રિક અને ગલાસ પેઇન્ટિંગ – સેમિનાર	▲
● વાપી	: ૧૮-૦૪-૧૫ પ્લેબેક સિંગાર સંજીવની ભેલાંડે – ઓર્ક્ષસ્ટ્રા	✉
● વિલે પાર્ટે	: ૦૨-૦૪-૧૫ કેમ કરી ગાઉં પ્રભુ તારા ગુણ ગાન	★
	: ૦૭-૦૪-૧૫ મસ્તી રહે તો લાઈફ હસ્તી રહે – નાટક	✉
	: ૧૪-૦૪-૧૫ જગાજિત સિંઘની ગાગલ	✉

સંઝા : કાર્યક્રમ – જમણા સાથે ★ જમણા વિના (ફાય) ✉ નાસ્તો ▲

## આગામી પ્રવાસ-પર્ચાટના-પિકનિક-ધર્મચારા

જે.જે.સી.	પ્રવાસ ર્થાન	દિનાંક
નવી મુંબઈ	હેદરાબાદ પ્રવાસ (૩ રાત્રિ) મેરિયટ ચુપ (ફાઈવ સ્ટાર હોટેલ)	૨૭-૦૮-૨૦૧૫થી ૩૧-૦૮-૨૦૧૫
અમૃતનગર	રાણકપુર-કુંભલ ગાઠ (રાજસ્થાન પ્રવાસા) (૪ દિવસ, ૩ રાત્રિ)	૧૫-૦૮-૨૦૧૫થી ૧૮-૦૮-૨૦૧૫
વિલે પાર્ટે	સિંગાપોર, મલેચેશ્વિયા અને ફ્રૂગ સાથે પ્રવાસ (૬ દિવસ)	જૂન ૨૦૧૫
દહિસર	ગોવા પ્રવાસ (૩ દિવસ)	૦૨-૦૬-૨૦૧૫થી ૦૫-૦૬-૨૦૧૫
રજવાડી	પંચાંગિની પ્રવાસ	૧૮-૦૬-૨૦૧૫થી ૨૧-૦૬-૨૦૧૫
ચેમ્બુર	માર્ગવલેસ મોર્ચીસીયસ (૬ રાત્રિ, ૭ દિવસ)	

## જ્લેઝીની આજકાલ



તા. ૨૬-૪-૨૦૧૫ના રોજ ખૂબ જ સુંદર, સામાજિક, ધાર્મિક કે મનોરંજન કાર્યક્રમો આપનાર Dynamic સેન્ટર જેજેસી-અંકલેશ્વરે એક અતિસુંદર, મૌલિક કાર્યક્રમ આપી બધાનું ધ્યાન આકર્ષિત કર્યું. કાર્યક્રમનું નામ કલીનાથોન. આપણે તેનો પૂર્વાપર જાણીએ.

કલીનાથોન એક જાતની મેરાથોન છે જે દેશ-વિદેશ અને મોટાં શહેરોમાં કોઈક પ્રકારની જાગૃતિ લાવવા અને કોઈક પ્રકારના કાર્ય માટે ભંડોળ એકત્રિત કરવા કરવામાં આવે છે અને મેરાથોનને એક પ્રકારની રમત પણ ગણવામાં આવે છે. અહીં આ કલીનાથોન સફાઈ અભિયાન માટે “ચાલશે અંકલેશ્વર” અને CLEAN CITY GREEN CITYના સૂત્ર સાથે ઓ.એન.જી.સી., જે.જે.સી. અંકલેશ્વર કલીનાથોન-૨૦૧૫ના બેનર હેઠળ કરવામાં આવેલ છે.

મહાત્મા ગાંધીજીએ જે ભારતનું સપનું જોયું હતું તેમાં માત્ર રાજકીય આગામી નહોતી, પરંતુ એક સ્વરચ્છ અને વિકસિત દેશની કલ્યાણ પણ હતી. મહાત્મા ગાંધીજીએ ગુલામીની બેડીઓ તોડીને ભારતને આગામ કરાવ્યું. હવે આપણું કર્તવ્ય છે કે ગંદકી દૂર કરીને ભારત માતાની સેવા કરીએ.

દરેક વ્યક્તિના જીવનમાં સ્વરચ્છતા એ એક મહિત્વનું પાસું છે. પછી ભલે એ આધ્યાત્મિક જીવન હોય કે વ્યવહાર માર્ગ હોય. જીવનમાં સ્વરચ્છતા એ પ્રાથમિક બાબત છે. આધ્યાત્મિક જીવનમાં અંતર્િક સ્વરચ્છતાની જરૂર છે તો વ્યવહાર માર્ગ બાધ્ય સ્વરચ્છતાની જરૂર છે. બાળકોના જીવનમાં ઝુટુંબ અને શાળામાં નાનપણાથી જ સ્વરચ્છતાનું મૂલ્ય સમજાય તથા “સ્વરચ્છતા ત્યાં જ પ્રભુતા” એવા સંસ્કાર દૃઢ કરવામાં આવે છે.

સ્વરચ્છ ભારત માટે આવું જ કંઈક આપણા દેશના વડા પ્રધાન શ્રી નરેન્દ્ર મોદી, મહાત્મા ગાંધીનું એક અધૂરું સ્વભન્ન

પૂર્ણ કરવા તરફ આગળ વધી રહ્યા છે. ગાંધીજીનું સ્વભન્ન હતું કે સ્વરચ્છ ભારતની તસવીર વિશ્વ નિહાળે. જોકે, તે હજુ સુધી પૂર્ણ થઈ શક્યું નથી. હવે શ્રી નરેન્દ્રમાંબાઈએ ગાંધીજીના આ સ્વભન્નને પૂર્ણ કરવાનું બીજું ઉપાડ્યું છે, જેની શરૂઆત તેમણે ગાંધીજીની જન્મજયંતી બે ઓક્ટોબરથી સ્વયં ઝડુ હાથમાં લઈને અને કચરો ઉપાડીને કર્યું છે. નરેન્દ્ર મોદીએ દેશભરને આહ્વાન કર્યું છે કે તેઓ આ સ્વરચ્છ ભારતના અભિયાનમાં જોડાય.

શ્રી નરેન્દ્ર મોદી દારા સ્વરચ્છતા અભિયાનની જાહેરાત કરવામાં આવતાં ગુજરાતે તેને હાથોહાથ ઉપાડી લીધું છે. ગુજરાત પોતાના બે પનોતા પુત્ર મહાત્મા ગાંધીનું સ્વભન્ન અને નરેન્દ્ર મોદીના અભિયાનને પૂર્ણ કરવા માટે તેથાર થઈ ગયું છે. આ માટે આનંદીબહેન પટેલે સ્વરચ્છતા અભિયાન અંતર્ગત રાજ્ય પ્રધાનમંડળની એક બેઠક યોજ્યું હતી. જેમાં બીજુ ઓક્ટોબર (ગાંધીજીયંતી)થી ૩૧ ઓક્ટોબર દરમિયાન સમગ્ર રાજ્યમાં સ્વરચ્છતા અભિયાન વેગવંતું બનાવવાનો નિર્ણય કર્યો છે. બીજુ ઓક્ટોબરે શરી થયેલા આ અભિયાન હેઠળ મહાત્મા ગાંધીની ૧૫૦મી જન્મજયંતી-૨૦૧૬ની ઉજવણી થાય ત્યાં સુધીમાં રાજ્યમાં સતત તબક્કાવાર સફાઈ અભિયાન હાથ ધરવામાં આવશે. આ અંતર્ગત ભર્યાના કલેક્ટરસાહેબે એક મિટિંગમાં જે.જે.સી.-અંકલેશ્વરને બોતાવી સ્વરચ્છતા માટે મેરાથોન દોડ કરવા સૂચવવામાં આવ્યું અને સેન્ટરે આ તક ઝડપી લીધી. તેમણે નાયબ કલેક્ટરસાહેબને આ બાબતની વાત કરી અને અમને સદર પ્રોજેક્ટમાં સંપૂર્ણ સહયોગ આપવાની બાંયધરી આપી. ત્યાર બાદ કેન્દ્રીય પ્રધાન શ્રી મનસુખભાઈ વસાવાએ આ પ્રોજેક્ટમાં મદદરૂપ થવા બાંયધરી આપી.

સદર કાર્યક્રમ અગાઉ તા. ૨૨.૨.૨૦૧૫ના રોજ થનાર હતું, પરંતુ આ દિવસોમાં ભર્યા જિલ્લામાં સ્વાઈન ફ્લૂએ માણ્ય ઊંચકાંચું અને ૧૬.૨.૨૦૧૫ના રોજ કલેક્ટરશ્રીના આદેશથી સદર કાર્યક્રમ રદ કરી ૨૮.૩.૨૦૧૫ના રોજ કરવાનું નિર્ધાર્યું, પરંતુ ત્યાં સુધી સ્વાઈન ફ્લૂનું જોર ઓછું ન થતાં ભર્યા જિલ્લામાં ૧૪૪ની કલમ તા. ૨૦-૪-૨૦૧૫ સુધી લાદી દેવામાં આવી અને ફરી અમારી બીજુ વારની તારીખ પણ રદ કરવી પડી અને છેલ્લે ૨૬-૪-૨૦૧૫ના રોજ આ કાર્યક્રમ ખૂબ જ ઉત્સાહપૂર્વક સંપૂર્ણ થયું.

### કલીનાથોન અંતર્ગત કાર્યક્રમ

અંકલેશ્વરના એક જાગૃત નાગરિકને અંકલેશ્વર શહેરના મુખ્ય માર્ગ પર કચરો નાખવો હોય તો કચાં નાખે આ એક

પ્રશ્ન હતો તે વાતને ધ્યાનમાં લઈ અંકલેશ્વરના મુખ્ય માર્ગ પર નગરપાલિકાના સહયોગથી ૪૦ કચરાપેટીનું તા. ૧૨-૨-૨૦૧૫ના રોજ ફિટિંગ કરાવી અંકલેશ્વરની જાહેર જનતા માટે ખુલ્લી મૂકવામાં આવી.

તા. ૨૨.૨.૨૦૧૫ના રોજ સ્વાઈન ફ્લૂનો આયુર્વેદિક ફાળો ભર્ય જિલ્લા આરોગ્ય અધિકારીની હાજરીમાં જુનવાતા સ્કૂલમાં અંકલેશ્વર તથા આજુબાજુનાં ગામડાંમાં રહેતી પ્રજાને સ્વાઈન ફ્લૂની બીમારી સામે રક્ષણ મળે તે માટે આયુર્વેદિક કાટો બનાવી સવારે દ.૩૦ કલાકે પિવડાવવાનું ચાલુ કર્યું અને રાત્રે ૮ વાગ્યા સુધીમાં આશરે ૫૦થી ૬૦ હજાર લોકોને પીવડાવ્યો. એક સફળ કેમ્પનું આયોજન કર્યું.

તા. ૨૩.૪.૨૦૧૫થી ૨૫.૪.૨૦૧૫ સુધી અંકલેશ્વર શહેરમાં સઘન સફાઈ અભિયાન ચલાવવામાં આવ્યું જેના અંતર્ગત શહેરના મુખ્ય માર્ગ અને અલગ-અલગ વોર્ડમાં કરવા માટે અંકલેશ્વરના ૧૬૨ કામદારો સહિત કચરો ઉઠાવવા માટે નગરપાલિકાના ટ્રેકટર અને ટેમ્પો લગાવી કર્યાનો નિકાલ કરવામાં આવ્યો. સફાઈ કામદારને સંબાનિત કરવા તેમના ૧૦ x ૧૦ ફૂટના ફોટા સાથેનાં મોટાં હોર્ડિંગ અંકલેશ્વરના મુખ્ય માર્ગ પર લગાવવામાં આવ્યાં જેથી સફાઈ કામદારોને તેઓના કામનો ઉત્સાહ વધે અને અંકલેશ્વરમાં વધુ સારી રીતે સફાઈનું આયોજન થઈ શકે.

## કલીનાથોન કાર્યક્રમ

ઓ.એન.જી.સી., જ.જે.સી.-અંકલેશ્વર કલીનાથોન-૨૦૧૫ કાર્યક્રમમાં અંકલેશ્વરની ૪૪ સ્કૂલોના ૩૫૦૦ હજાર ખાનગી સ્કૂલના અને ૩૦૦૦ સરકારી સ્કૂલોના થઈ દ્વારા વિધાર્થીઓ તથા તેમના વાલીઓ, શિક્ષકો, પ્રિન્સિપાલ અને સ્કૂલના ટ્રસ્ટીઓએ ઉત્સાહભેટ ફોર્મ ભરી ભાગ લીધો હતો. સદર ૪૪ સ્કૂલોમાં અંકલેશ્વરની ખાનગી સ્કૂલો, નગરપાલિકા સંચાલિત સરકારી સ્કૂલો, પ્રાથમિક સ્કૂલો, ખાનગી કોલેજો, સરકારી કોલેજો, કિશ્ચિયનોની મિશન સ્કૂલો વગેરે તમામોએ કોઈ પણ નાતાજાત કે અમીરી-ગારીબીના બેદભાવ વગર ભાગ લઈ રહ્યા અભિયાનમાં જોડાયા અને અંકલેશ્વરમાં આવું કચારેય નહીં બન્યું હોય એવું કરી બતાવ્યું. સ્કૂલોની સાથેસાથે અંકલેશ્વરની સંસ્થાઓ જેવી કે રોટરી, લાયન્સ, જે.સી.આઈ., નિરંકારી મિશન, સખી મંડળો અને સિનિયર સિટિઝનોએ ભાગ લીધો. ભાગ લેનારને એક ટી શાટ, કેપ અને મુઝિકલ ઓર્કેસ્ટ્રાના પાસની કુલ ૮૦૦૦ ફીટનું વિતરણ કરવામાં આવ્યું હતું.

આવા ભવ્ય મહોત્સવ સમા રાખ્યાલક્ષી કાર્યક્રમના સાક્ષી બનવા તથા માણવા સેન્ટ્રલ બોર્ડમાંથી શ્રી જિતેન્દ્ર કોઠારી (ચેરમેન જેજેસી-સેન્ટ્રલ બોર્ડ ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટ તથા શ્રી પ્રકુલ્પ કામદાર (સેકેટરી જનરલ) ગયા હતા. તેમણે પણ સેન્ટ્રલ બોર્ડની અઠવાડિક મિટિંગમાં પ્રોત્સાહક સપોર્ટ આપ્યો. જો અંકલેશ્વર જેવું સેન્ટર આવા કાર્યક્રમ કરી શક્તું હોય તો બીજાં સક્ષમ જૈન જાગૃતિ સેન્ટરો કેમ ન કરી શકે ?

## નેપાળ રાહ્તનિધિ



પહેલો સગો પાડોશી. આ ઉક્તિ સિદ્ધ કરે છે ભારત. સર્વે જાણે છે તેમ તાજેતરમાં આપણા પાડોશી રાષ્ટ્ર પર કુદરત ખફા થઈ અને વિનાશ સજ્યો. અસંખ્ય લોકો તેના ભોગ બન્યા. તેનાથી વધુ લોકો બેદર બન્યા. ‘ઉપર આકાશ અને નીચે ધરતી’ જેવી હાલતમાં રોડ પર આશ્રિત લોકો ઉપર આકાશ પણ ખફા થયું અને ઢંડા પાણીનો વરસાદ થયો. આ સંજોગોમાં ભારત કેમ ચૂપ બેસી રહે? ભારતથી સૈન્ય તથા અસંખ્ય NGOએ માનવતાપ્રેરિત કાર્ય ઉપાડી લઈ નાસ્તો, ખોરાક, વલો, દવા વગેરેની મદદ લઈ પહોંચી ગયા અને નેપાળ સરકારે પણ કબૂલ કર્યું તેટલી હેઠ મદદ કરી.

ત્યારે દરેક કુદરતી આફતમાં ભૂકંપ, ત્યુનામી, દુષ્કાળ, પૂર જેવી કુદરતજન્ય આફતમાં કે દુશ્મન સર્જિત કસોટી (કારાગિલ) વખતે ચૂપ ન બેસનાર જેજેસી પણ મેદાનમાં ઊતર્યું. ડેક્ફેકાણો ખાયસામણી થેપલાં, સુખડી વગેરેનો જથ્થો તૈયાર કરી ફ્લાઇટમાં નેપાળના આફતગ્રસ્ત લોકોની વહારે ગયા. જેજેસી-રોયલ જગડુશાયે રૂ. ૨૧,૦૦૦/-નો ચેક સુખડી/થેપલાનું વિતરણ કરવા NGO (બીજેપી ગુજરાતી સેલને અર્પણ કર્યો, હ. શ્રી જેઠાલાલ દેટિયા)ને અર્પણ કર્યો. આવી પ્રવૃત્તિ ડેક્ફેકાણો થઈ હોવાનો અંદાજ છે. રિપોર્ટ આવ્યે જણાવીશું.

# વર્તમાન શ્રી નોમિનાથ જિગાલયનો ઈતિહાસ

ગુજરાત દેશના પાટણ નગરની જહોજલાલી તે અવસરે કંઈક આ૽ર જ હતી. આચાર્ય હેમચન્દ્રસૂરી મહારાજાહેબના ઉપદેશથી પાટણથી રિચરનાર અને શાશુંજય મહાતીર્થનો છ'રી પાળતો પદ્યાગ્રા સંધ નીકળ્યો હતો. શ્રી સંદે આચાર્યભગવંત સહિત વણથલી (વંથલી) ગામના પાદરે પડાવ નાખ્યો. સંધનાં નરનારીઓ જ્ઞાનાદિવિદિ પતાવી બહુમૂલ્ય વલ્લાદિ પરિધાન કરી, રત્નજડિત આભૂષણ ધારણ કરી પરમાત્માના જિનાલયમાં દર્શન-પૂજાદિ પરમાત્મભક્તિમાં લીન હતાં, સંઘપતિ પાસે પણ ધાણું ધન હતું.

આ બધું જોઈને સોરઠના રાજા રા'ખેંગારની દાન બગડી હતી. તેનો પાટણના આ ધનાટ્ય યાગ્રાસંધને લૂંટવાનો ઈરાદો હતો. તેઓથી તેને પુષ્કળ ધન અને સોના-ગવેરાતના દાળિના મળવાની મોટી આશા હતી.

વાંદરાને નિસરણી મળે તેમ તેના કુસંગે ચટેલા પાસવાનોએ પણ રાજાને ચાડાવ્યો કે, ‘રાજન! તારા પ્રચંડ પુણ્યપ્રતાપે આજે ગુજરાત દેશના પાટણ નગરનું ધાણું ધન-લક્ષ્મી તને સામેથી ચાંલ્યો કરવા આવી હોય તેમ તારા આંગણે આવી છે. રાજન, આ સંધને લૂંટી લે! જેનાથી તારો ધનભંડાર છલકાઈ જશો.’ પાસવાનની આ વાતો સાંભળી રાજનું મન પીગળી ગયું અને સંધનું સર્વરસ્વ લૂંટી લેવાના મનોરથ જગી ઊઠ્યા, પરંતુ રાજમર્યાદાનો ભંગ અને અપયશનો મોટો કર તેના મસ્તકે તોળાતો હતો.

ધનની લૂંટ ચલાવવા માટે કયો માર્ગ અપનાવવો તેની વિમાસણમાં પડી ગયો હતો. સંધને લૂંટવાના દુષ્ટ આશયથી સંધને એક દિવસ વધુ રોકાઈ જવાનો કીમિયો અજમાવ્યો. બીજા દિવસે રાજકુટુંબમાં કોઈ મોટું મરણ થયું. તે દરમિયાન આચાર્યભગવંતને રા'ખેંગારના દુષ્ટ મનરું પારખું થઈ ગયું તેથી આ મૃત્યુના બહાનાથી રાજમહેલમાં જઈને રા'ખેંગારને ઉપદેશ આપી નીતિના માર્ગે આગળ વધવા હિતશિક્ષા આપી. શ્રી સંધ ત્યાંથી રવાના થઈ શ્રી શાશુંજય મહાતીર્થની યાગ્રા કરી પાછો પાટણ પહોંચી ગયો.

પાટણનરેશ રાજ સિદ્ધરાજને રા'ખેંગારના આ દુષ્ટ વિચારોના સમાચાર મળતાં તેણે સોરઠ દેશ પર ચટાઈ કરીને સં. ૧૧૭૦માં રા'ખેંગારને હરાવીને જીવતો પકડીને પાંજરામાં પૂર્યો અને કાયમને માટે તેની પાશવી લીલાનો અંત આણ્યો. તે અવસરે મહારાજ સિદ્ધરાજનો મંત્રી સજજન ઉંડિરાથી ખંભાત જતો હતો ત્યારે વચ્ચે સકરપુર નામના એક ગામમાં ભાવસારને ત્યાં ઊતર્યો હતો.

ભાવસારના ધરમાં કડાઈમાં સોનામહોરો ભરેલી હોવા છતાં કોઈ પણ કારણસર તેને તે કોલસા જ છે તેવું સમજતો હતો. સજજન મંત્રીએ પૂછ્યું કે, ‘ભાઈ! આ સોનામહોરો આમાં કેમ રાખી છે?’ ભાવસારે સજજન મંત્રીને પુણ્યવાન માનીને તે બધી સોનામહોરો તેને સોંપી દીધી. સજજન મંત્રીને પણ પારકું ધન ગ્રહણ નહીં કરવાની પ્રતિજ્ઞા હોવાથી તે સોનામહોરો રાજ સિદ્ધરાજને અર્પણ કરી દે છે.

રાજ પણ સજજન મંત્રીને નામ તેવા ગુણવાળો, શુદ્ધ નૈતિક ભાવનાવાળો શ્રાવક જાણી ખૂબ ખુશ થયો અને તેને રાજયમાં ઊંચો હોદ્રો આપવાનો નિર્ણય કર્યો. રા'ખેંગારને હરાવ્યા બાદ તેના મરણ પછી મહામંત્રી બાહુંદના સૂર્યાનથી સજજન મંત્રીને સૌરાષ્ટ્રના દંડનાયક તરીકે નીમવામાં આવ્યો.

પ્રતિભાશાળી, પ્રજાવાન, કાર્યક્ષેત્રમાં ફુશળ, દીર્ઘદંદા સજજનમાં કાર્ય કરવાની વિશિષ્ટ શક્તિ હોવાથી તેણે ખૂબ જ ટૂંકા ગાળામાં સોરઠની પ્રજાનો સ્નેહ સંપાદન કરી લીધો હતો. સોરઠ દેશના વહીવટ માટે સજજન મંત્રીએ જૂનાગઢને મુખ્ય સ્થાન બનાવ્યું. સોરઠ દેશની શાન વધારવા તેણે ભગીરથ પ્રયાસ કરીને સફળતા મેળવી.

અવસરે રિચરનાર રિચિવર પર આરોહણ કરવાનું થયું ત્યારે તદ્દન જીર્ણ થયેલાં જિનાલયોની દુઃસહિત પરિસ્થિતિ નિહાળી, એક પછી એક દેરાસર ખંડેર થવા મથી રહ્યાં હોય તેવા તેના દેદાર જોઈને સજજન ખૂબ જ ઉદ્ધિગન બની ગયો. મહારાજ સિદ્ધરાજની દુક્કમતમાં જિનેશ્વર પરમાત્માનાં જિનાલયોની આ હાલત! તેનું અંતર કકળી ઊઠ્યું! એ સમયે રાજગાંધીના સદા એકાંતરે ઉપવાસ તપની આરાધના કરતાં આચાર્ય બદ્રેશ્વરસૂરિના શુભ ઉપદેશથી સજજન મંત્રીએ જીર્ણશરીરીં હાલતમાં રહેતા કાછ (લાકડા)ના બનેલા શ્રી નેમિનાથ પરમાત્માના મુખ્ય જિનાલયનો પાચામાંથી જીર્ણોઝાર કરાવવાનો સંકલ્પ કર્યો.

શુભ મુહૂર્ત રિચિવરના જિનાલયના જીર્ણોઝારનો પ્રારંભ થયો. ફુશળ કારીગારો પોતાની કળાનો કસબ દેખાડવા લાગ્યા. ખંડેર થવા મથી રહેલાં મંદિરો મહેલ સ્વરૂપ બનવા લાગ્યાં. રિચિરાજના શિખરે ટાંકણાઓના ટંકાર પડવા લાગ્યા. સજજન પોતાની સર્વશક્તિ જિનાલયના નિર્માણ પાછળ જોડી રહ્યા હતા. એક તરફ સોરઠ દેશનો રાજવહીવટ, બીજુ તરફ જિનાલયનો જીર્ણોઝાર! આ બે મહિનાનાં કાર્યમાં સતત વ્યસ્ત રહેતાં સજજનને જીર્ણોઝાર માટે આવશ્યક ધનની ચિંતા હતી. તે ધારે તો સૌરાષ્ટ્ર દેશનાં ગામોગામ ફરી અટળક ધનસંપત્તિ એકઠી

કરી શકે, પરંતુ રાજની જવાબદારીના કારણે તે શક્ય ન હતું, તેથી હાલ તો સોરઠ દેશની આવક જે રાજભંડારમાં જ્મા કરવાની હતી તે ગ્રાણ વર્ષની આવકને આ જુણોઝ્કારના કામમાં લગાવી. અવસરે સૌરાષ્ટ્રનાં ગામડાંમાંથી તે રકમ એકઠી કરી રાજભંડારમાં ભરી દેવાશે એવો નિર્ણય કરી રખિયા જરૂર લાભ દ્રમની રકમ જુણોઝ્કારના કાર્યમાં જોડી દીધી. (આ જુણોઝ્કાર વિ. સં. ૧૯૮૫ની સાલમાં થયો હતો).

વિધનસંતોષીઓને શોધવા પડતા નથી તેમ તિરનારના આ સર્વોત્તમ કાર્ય કરતાં સજ્જન મંત્રીના ઉત્કર્ષને ખમી ન શકનારા કેટલાક જુઓએ પાટણનરેશ મહારાજા સિદ્ધરાજની કાનભંભેરણી કરી. સૌરાષ્ટ્રના સજ્જન મંત્રીએ ગ્રાણ ગ્રાણ વર્ષથી સોરઠ દેશની આવકની એક કોડી પણ રાજના ભંડારમાં જ્મા નથી કરી, નક્કી દાળમાં કંઈક કાળું હોવાની જૂઠી શંકા ઊભી કરી સિદ્ધરાજને સજ્જન મંત્રી સામે કડક પગલાં લેવા ઉશ્કેરવાનાં કાવતરાં ઘડવાનાં શરૂ કર્યા. મહારાજા સિદ્ધરાજ પણ ઈર્ઝાઈ બળતા તે રાજપુરુષોની વાતો સાંભળી ઊકળી ઊઠ્યા અને સ્વયં જૂનાગાડ જઈ રાજવહીવટનો હિસાબ લેવા તત્પર બન્યા. રાજને સજ્જન પ્રત્યે અનહં અવિશ્વાસ જાગી ગયો. હવે કેમે કરી બાજુ હાથમાં જાલવી મુશ્કેલ બની હતી.

મહામંત્રી બાહું પરિસ્થિતિને પામી આ સમાચાર શક્યત : વહેલાસર જૂનાગાડ સજ્જન મંત્રીને પહોંચાડવા માગતા હતા. એક પવનવેગી સાંટણી અને અસવારના સહારે બાહું મંત્રીએ મહારાજા સિદ્ધરાજના વાવડ સજ્જન મંત્રીને પહોંચાડ્યા.

કુશાગ્રબુદ્ધિ ધરાવતા સજ્જન મંત્રી પરિસ્થિતિને પામી ગયા. સોરઠની આવકની રકમ હવે કેવી રીતે ભરવી તેની ભાવચાન્ત્રામાં સજ્જન લાગી ગયા. તેની ભાવચાન્ત્રાના પ્રથમ મુકામ સ્વરૂપે વણથલી (વંથલી) તીર્થ તેની નજર સમક્ષ આવ્યું. વંથલી તીર્થની રિદ્ધિ-સિદ્ધિને અનુલક્ષી તિરનાર તીર્થ માટે તન-મન-ધન ન્યોછાવર કરનારા શ્રાવકોની હારમાળા તેના સ્મૃતિપટ પર ચાલવા લાગી.

જુણોઝ્કાર તથા સોરઠ દેશની રાજવ્યવસ્થાના કાર્યમાં વ્યક્ત એવા સજ્જન મંત્રીએ સિદ્ધરાજના આગમન પૂર્વે જુણોઝ્કારના કાર્યમાં લાગેલી સોરઠ દેશની આવકની રકમ એકઠી કરવા વણથલી તરફ પ્રયાણ કર્યું. મહાજનને એકહું કરી તિરનાર જિનાલયના જુણોઝ્કાર અંગેની રકમની વાત વહેતી મૂકી.

ગામના શ્રેષ્ઠીઓએ પોતાના ફાળાની રકમ નોંધાવવાનો પ્રારંભ કરતા જ રકમ લખાવવા માટે પડાપડી થવા લાગી. સભાની ભરચક મેદનીને ચીરતો મેલાં-દેલાં કપડાં પહેરેલો એક માણસ આગળ આવવા મથામણ કરતો હતો ત્યારે ધક્કામુક્કીના કારણે આવેશમાં આવેલ કોઈ સભાજન બૂમ મારે છે, ‘અત્યા તારે ત્યાં શું ખાવાનું દાટયું છે ? તિરનાર તિરિવરની આ ટીપ

ચાલે છે તેમાં અંતરાય પાડવા કચાં જાય છે ? બે પૈસા પણ લખાવવાની તારી શ્રેવદ છે ?’

તે માણસ તો સૌની ઉપેક્ષા કરી મૌનપૂર્વક આગળ વધી સજ્જન મંત્રીની સમીપ પહોંચી ગયો. સજ્જન મંત્રીના કાન પાસે જઈ કહે છે, ‘મંત્રીશર ! આ મહાપ્રભાવક તિરનાર માટે તો મારું સર્વસ્વ આપવા હું તૈયાર છું ત્યાં આ સોરઠ દેશની ગ્રાણ વર્ષની આવક જેવી મામૂલી રકમ માટે આપ શા માટે ટિપ કરાવો છો ? આ રાંકડા પર કૃપા કરી આ લાભ મને જ લેવા દો.’

સજ્જન મંત્રી બે કણ તો આભા જ બની ગયા. આ લઘરવધાર મલિન વલ્લવાળો માણસ અને સંપૂર્ણ રકમ આપવા તૈયાર ! આ કોણ છે ? તે વિચારમાં પડીને તેને પૂછે છે, ‘આપનું નામ ?’ નમ ભાવથી પેલો ઉત્તર આપે છે, ‘ભીમ સાથરિયા, મંત્રીશર ! ગામના શ્રેષ્ઠીઓ તો મહાભાગવાન છે. તેઓને તો આવાં દાન-પુણ્યના અવસર છાશવારે ને છાશવારે પ્રાપ્ત થાય છે, આજે આ ગરીબડાને બે પૈસાનું પુણ્ય કમાવાની તક આપશો તો મારું જુવન ધન્ય બની જશો,’ એમ કહી સમસ્ત સભાજનો સમક્ષ પોતાની ભાવના વ્યક્ત કરી સજ્જન મંત્રીના ચરણસ્પર્શ કરી પોતાની ઝોળી ફેલાવે છે.

સજ્જન મંત્રી માનવમહેરામણ વચ્ચે ભીમા સાથરિયાની પ્રગાટ થયેલી ભાવનાને ન્યાય આપી સમસ્ત મહાજનની ફાળો આપવાની ભાવનાનો સ્વીકાર કરવાની પોતાની અસર્મર્થતા દર્શાવે છે. ભીમા સાથરિયાના જુણોઝ્કાર માટેની રકમના વચ્ચને લઈ મંત્રીશર પાછા જૂનાગાડ પદ્ધારે છે ત્યાં તો મહારાજા સિદ્ધરાજ નજુક આવી ચૂક્કાના વાવડ આવે છે. વહેલી સવારે મહારાજાનો પ્રવેશ થાય છે તે અવસરે જૂનાગાઠના નગરજનો ધામધૂમથી સમૈયું કરી મહારાજની પદ્ધરાણીના વધામણાં કરે છે.

મહારાજા સિદ્ધરાજ મહેલમાં પદ્ધારતાં સજ્જન નતમસ્તક ઝૂકી મહારાજાના ખબરઅંતર પૂછે છે ત્યારે સજ્જન મંત્રીના દુષ્ટ વ્યવહારની ખોટી વાતોથી ભરમાયેલા મહારાજાની અંદરની અગનજ્યાળા ભડભડતી બહાર આવી. તે કહે છે, ‘તમારા જેવા વિશ્વાસધાતી અને રાજદોહી આ રાજ્યમાં ઉચ્ચ હોદે બિરાજમાન હોય ત્યાં સ્વસ્થતા કચાંથી હોય ? સોરઠની ધરતીની ગ્રાણ વર્ષની ઊપજની રકમનો હિસાબ કર્યા છે ?’

મહારાજની નિરર્થક પીડાના જાણકાર સજ્જને શાંતચિંતે પ્રત્યુત્તર આપ્યો, ‘મહારાજા ! રાજની આવકની આનાપાઈનો હિસાબ તૈયાર જ છે, આપ કૃપાજુ મુસાફરીનો થાક ઉતારવા થોડી વાર આરામ ફરમાવો.’

સજ્જન મંત્રીનાં દટતાપૂર્વકનાં નિર્ભય વચ્ચનો સાંભળી મહારાજા સિદ્ધરાજ ઘડી બે ઘડીમાં તો ઢંગાાર જેવા થઈ ગયા. પોતે કરેલા નિરર્થક આવેશ બદલ પશ્ચાત્તાપ કરવા

લાગ્યા. દિવસ દરમિયાન નગરજનોના સ્વમુખે સજજન મંત્રીની કાર્યકુશળતા અને રાજવહીવટની મુક્તમને થતી પ્રશંસા સાંભળી, સાથે સાથે સજજન મંત્રીએ કરાવેલ જિનાલયના સુંદર જીર્ણોદ્ધારની પણ વાતો સાંભળતાં ટળતી સંદ્યાએ મહારાજા મંત્રીને બોલાવી પ્રભાતે સકલ ગામના પાદરથી નીકળી ગિરનાર ગિરિવર આરોહણ કરવાની પોતાની ભાવના વ્યક્ત કરે છે.

નવલી પ્રભાતે મહારાજા અને મંત્રી ગિરિ આરોહણ કરી રહ્યા છે તે અવસરે શિખર પર શોભતા ધવલચૈત્ય અને ગાગનને આંબવા મથતી ફરકતી ધજાઓની શોભાને જોઈને મહારાજા પૂછે છે, ‘કયા ભાગ્યવાન માતા-પિતા છે. જેનાં સંતાનોએ આવાં સુંદર, મનોહર જિનાલયોની હારમાળાઓનું સર્જન કર્યું છે.’ ત્યારે મંત્રી કહે, ‘સ્વામી! આપ પૂજયનાં માતા-પિતાનું જ તે સૌભાગ્ય છે કે, આપ જેવા મહાપુણ્યશાળીના પ્રતાપે આવું જાજવલ્યમાન સર્જન થયું છે.’

આક્ષર્યાંકિત થયેલા મહારાજા ક્ષણવાર મંત્રમુખ બની આ વાતનું રહ્યા મંત્રીને પૂછે છે ત્યારે મંત્રી કહે છે, ‘હે સ્વામી! આપના પુણ્યપ્રભાવે જ આ અનેદું સર્જન થવા પામ્યું છે અને આપનાં પિતા કર્ણદેવ અને માતા મીનલદેવી જ ભાગ્યવાન છે કે, આપના જેવા શૂરવીરપુત્ર ગુર્જરનરેશે પૂજય પિતાની ચીરકાલીન સ્મૃતિ કાજે આવા દેદીયમાન દેરાંઓનાં સર્જન કર્યા છે, સોરઠ દેશની ધન્યધરાની ગ્રણગ્રણ વર્ષની આવક આ જિનાલયના નવસર્જનમાં વપરાયેલ છે જેના પ્રતાપે આ મંદિરો મન મોહી રહ્યાં છે, આપકૃપાળું જ સોરઠ દેશના ધણી છો તેથી જ આપનાં પિતા કર્ણદેવ અને માતા મીનલદેવી ધન્ય બન્યાં છે!

‘કર્ણપ્રાસાદ’ નામના આ જિનાલયથી ગિરનારની શોભામાં વૃદ્ધિ થયેલ છે જે આપના પિતાની સ્મૃતિને ચીરકાલીન બનાવવા સમર્થ છે, છતાં આપ સ્વામીને સોરઠની ગ્રણ વર્ષની આવક રાજભંડારમાં જમા કરવી હોય તો આનાપાઈ સાથે તે રકમ બંડારમાં જમા કરવા માટે નજુકના વણથલી ગામનો શ્રાવક ભીમ સાથરિયા એકલો તે રકમ ભરવા તૈયાર છે અને જો જીર્ણોદ્ધારનો ઉલ્કષ્ટ લાભ લઈ આત્મભંડારમાં પુણ્ય જમા કરાવવાની તૈયારી હોય તો તે વિકલ્પ પણ આપના માટે ખુલ્લો જ છે.’

સજજન મંત્રીનાં આ વરનો સાંભળી મહારાજા સિદ્ધરાજ તેમના પર ઓવારી જાય છે અને કહે છે, ‘આવા મનોરમ્ય જિનાલયનો મહામૂલો લાભ મળતો હોય તો મારે તે ગ્રણ વર્ષની આવક સાથે કોઈ નિસબ્ધત નથી. મંત્રીશ્વર! તમે કમાલ કરી છે. તમારી બૃદ્ધિ, કાર્યપદ્ધતિ અને વક્ષાદારી માટે મારા હૈયામાં ભારોભાર બહુમાન ઉપજી રહ્યું છે.

મંત્રીવર! તમારા માટે જે શંકા-કુશંકા થઈ છે તે બદલ ક્ષમા માગું છું. આજે હું પણ ધન્ય બની ગયો છું.’

આ તરફ મંત્રીશરના વાવડની વાટ જોતો ભીમો સાથરિયો બેચેન હતો કે, ‘હજુ સજજન મંત્રીના કોઈ સમાચાર કેમ ન આવ્યા? શું મારા મુખ સુધી આવેલો પુણ્યનો અમૃતકુંભ ટોળાઈ જશે?’ સતત ચિંતામગન બનેલ ભીમની ધીરજ ખૂટી અને અધીરા બનેલા તેણે જૂનાગાટ ભણી પ્રયાણ કર્યું.

મંત્રીને જીર્ણોદ્ધાર માટેની રકમ માટે કોઈ સમાચાર ન આવવાનું કારણ પૂછ્યું, સજજને હકીકત જણાવતાં ભીમાને સખત આધ્યાત્માં હાથમાં આવેલી પુણ્યની તક સ્ફુર્તાઈ જવાથી તે ક્ષણ બે ક્ષણ અવાક્ બની ગયો. પુનઃ સ્વસ્થતા પ્રાપ્ત થતાં તે કહે છે, ‘મંત્રીશર! જીર્ણોદ્ધારના દાન માટે કલેલી રકમ હવે મારે કોઈ ખપની નથી. આપ આ દ્વયનો સ્વીકાર કરી તેનો યોગ્ય ઉપયોગ કરજો!’

વણથલી ગામ ભણી વળતાં પગલાં ભરતાં ભીમા સાથરિયાનાં ધનનાં ગાડાં સજજન મંત્રીના આંગણે આવી ચડ્યાં. વિચકણાબુદ્ધિ સજજને આ રકમમાંથી હાલના મેરકવશી નામના જિનાલયનું અને ભીમ સાથરિયાની ચીરકાલીન સ્મૃતિ અર્થે શિખરનાં જિનાલયોની સમીપ ‘ભીમકુંડ’ નામના એક વિશાળ કુંડનું નિર્માણ કરાવ્યું હતું.

## વિવિધ લક્ષી કાર્યક્રમ

### ભાવનાગર

કિકેટ ટૂનામેન્ટ (JJC Inter Gujarat Cricket Tournament

February 15-2015

—૦૦૦—

### પાણિયાદ

પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા પદ્ધતિથી આયોજન કરેલ

૧૩-૩-૨૦૧૫થી ૨૧-૩-૨૦૧૫

—૦૦૦—

### ધ્રાંગાધા

પાણિયા સંમેલન - ૦૧-૩-૨૦૧૫

—૦૦૦—

### માનવ કલ્યાણકારી પ્રવૃત્તિ

ઉપલેટા ગામમાં મેઇન ચોક ખાતે

ઠંડા પાણીની પરબ (૭૫ દિવસ માટે)

છાસ (૧૨ રવિવાર માટે)

—૦૦૦—

### ઉપલેટા — સેમિનાર

‘જાણો જિંદગીની એબીસીડી’ તથા ‘સ્ક્રીલ ડેવલપમેન્ટ’

‘વ્યાસનમુક્તિ’, ‘પર્સેનલ બિઝનેસ ડેવલપમેન્ટ’

—૦૦૦—



## જૈન જાગૃતિ સેન્ટર (સાયન - માટુંગા) ચેરિટિબલ ટ્રસ્ટ

C/O. ૧૧૭-એ, મધુબન, ફ્લેટ નં. ૪, રોડ નં. ૨૪-એ, સાયન (વેસ્ટ), મુંબઈ - ૪૦૦ ૦૧૭.

જાગૃતિ સેન્ટર એક જીવનાના વિદ્યાર્થીઓ માટે શિષ્યવૃત્તિ

પ્રાથમિક શાળાના વિદ્યાર્થીઓ માટે શિષ્યવૃત્તિ | વર્ષ ૨૦૧૫-૨૦૧૬

### શ્રીમતી ધીરજબેન નંદલાલ ગાંડાલાલ શાહ - વિદ્યાર્થી દટક યોજના ફંડ

સેન્ટરના વાલા સભ્ય મિત્રો,

સહર્ષ જાણાવવાનું કે દરેક વર્ષની માફક આ વર્ષે પણ જૈન પરિવારના જરૂરીયાતવાળા (જેઓની માસિક આવક રૂ. ૧૫,૦૦૦/- થી ઓછી હોય) કુટુંબના પ્રાથમિક શાળામાં અભ્યાસ કરતા હોય અને મુંબઈ (સેન્ટરલ મુંબઈમાં વિકોલી અને પશ્ચિમ મુંબઈમાં બોરીવલી)માં જ રહેતા હોય તેવા વિદ્યાર્થીઓ (દીકરો/દીકરી) ને શૈક્ષણિક અભ્યાસ માટે દટક લેવાનું નકરી કર્યું છે. દટક લીધેલ (પસંદ કરાયેલ) વિદ્યાર્થીને આપણાં ટ્રસ્ટ તરફથી ૧૨માં ધોરણ સુધી દરેક વર્ષ અભ્યાસ માટેનો ખર્ચ (શાળાની ફી, ચુનીફોર્મ્સ, બુક્સ, નોટબુક્સ, શુરૂ વિગેરે) આપવામાં આવશે.

આ શિષ્યવૃત્તિ મેળવવા માટે વિદ્યાર્થીના વાલીએ સાદા કાગળ ઉપર નીચે મુજબની વિગત સાથે અરજી કરવાની રહેશે.

- ૧) બાળકનું પુરેપુર નામ, સરનામું, ફોન નંબર.
- ૨) મુળવતન, બાળકની જન્મતારીખ.
- ૩) હાલમાં અભ્યાસ કરતાં હોય તે ધોરણ અને પ્રાથમિક શાળાનું નામ તેમ જ સરનામું.
- ૪) મા-બાપની માસિક આવક અને કુટુંબની સામાન્ય વિગત.
- ૫) બાળકનો ફોટો, રેશનકાર્ડની ઝોરોકસ તથા ધોરણ પાસ કર્યું હોય તેની માર્ક્સ શીટ.

અને આ અરજી માતા અથવા પિતાએ તેઓના બાળક સાથે બુધવાર, તારીખ ૧૫ મી મે ૨૦૧૫ થી તા. ૧૩ મી જૂન, ૨૦૧૫ દરમ્યાનના કોઈપણ બુધવારે અથવા શનિવારે સવારના ૧૦.૩૦ થી ૧.૦૦ કલાક દરમ્યાન નીચેના સરનામે રૂબરૂ આપવાની રહેશે.

### C/O. સી. એમ. ગાંધી કન્સટ્રક્શન ફંડ.

૧૫, આશીર્વાદ બિલ્ડિંગ, ૪થે માળે, વિઠોબા મંડિરની બાજુમાં, સાયન મેઇન રોડ, સાયન (વેસ્ટ), મુંબઈ - ૪૦૦૦૨૨

ખાસ નોંધ : આ ટિવસ અને સમય સિવાય કોઈએ મહેરબાની કરી આવવું નહિ.

જૈન જાગૃતિ સેન્ટર (સાયન-માટુંગા) ચેરિટિબલ ટ્રસ્ટ દ્વારા નીચે મુજબનાં

ચેરિટિબલ કાર્યો અને સહાય માટે ફંડો ચલાવવામાં આવે છે.

### શ્રીમતી ધીરજબેન નંદલાલ ગાંડાલાલ શાહ - વિદ્યાર્થી દટક યોજના ફંડ

શ્રી અંબીરચંદ ઉમેદચંદ શાહ -

કેળવણી - શિક્ષણ ફંડ

શ્રીમતી મંગલાબેન ચુણવંતશાહ સી. શાહ -

મેડિકલ ફંડ

શ્રીમતી રંબાબેન ચતુરદાસ મણીલાલ શાહ -

માનવ રાહત ફંડ

શ્રીમતી ધીરજબેન નંદલાલ ગાંડાલાલ શાહ -

જીવદ્યા ફંડ

શ્રીમતી કાંતાબેન ચંદ્રલાલ મણીલાલ ગાંધી -

ઇન્ફોટેક ફંડ

શ્રીમતી ભારતીબેન રમેશચંદ્ર શાહ -

ડાયાતીરીસીસ ફંડ

શ્રીમતી મંજુલાબેન જશવંતલાલ શાહ -

અનાજ રાહત ફંડ

શ્રીમતી સવિતાબેન હ. કમલેશ ચીનુભાઈ શાહ -

સ્કોલરશીપ ફંડ

સંસ્કૃતિક કાર્યો

જયંતભાઈ એમ. શાહ ● સતીખભાઈ સી. શાહ

જયેન્દ્રભાઈ એમ. સંઘવી ● સુરેશભાઈ કે. શાહ

ટ્રસ્ટી અને કન્ફીનીયર્સ

રાજેશભાઈ સી. ગાંધી

ચેરોન

ADVT.

## પ્રકરણ : ૧૪

# તેરમું સ્થાનક : શુભધ્યાન (ધર્મધ્યાન-શુક્લધ્યાન) ધ્યાવવાથી તીર્થકર નામગોત્ર કર્મ ઉપાર્જન થાય

■ શ્રી નલિનભાઈ સંઘવી, પ્રમુખશ્રી, જેજેસી-વાપી

શ્રી સ્થાનાંગ સૂત્ર (સ્થાન-૪ ઉદેશક-૧)માં પ્રભુએ ધ્યાનના ચાર પ્રકાર કહ્યા છે : (૧) આર્તધ્યાન (૨) રૌદ્રધ્યાન (૩) ધર્મધ્યાન (૪) શુક્લધ્યાન.

ધ્યાન એટલે પદાર્થના વિષયમાં અતૂટ તેલની ધારા જેવી ચિત્તવૃત્તિના પ્રવાહને ધ્યાન કરે છે. કોઈ એક જ વિષય/પદાર્થ પર મનની એકાગ્રતા કરવી તેને ધ્યાન કરે છે.

ઇ પ્રકારનાં આભ્યંતર તપમાં ધ્યાનનો સમાવેશ થાય છે. ધ્યાન તપનું વિશિષ્ટ મહિંત્વ છે, જે સમસ્ત કર્મોના કથનનું મુખ્ય કારણ છે. ધ્યાનતપ બધા મોક્ષગામી જીવોને હોય જ છે. કર્મોનો વિપુલ ક્ષય ધ્યાનથી જ થાય છે. ધ્યાન ધારા કેવળી ભગવંતો સમસ્ત અદ્યાતી કર્મોનો ક્ષય કરી સિદ્ધ-બુદ્ધ થાય છે અને મોક્ષને પ્રાપ્ત કરે છે.

સંજી પંચેન્દ્રિય જીવ કર્મભૂમિમાં ઉત્પન્ન થયેલ, પર્યાપ્ત દટ શરીરવાળો મનુષ્ય મુખ્યલે ધ્યાતા બની શકે છે. નવ વર્ષની આચું થયા વિના ધ્યાતા થઈ શકાય નહીં. મન વગરના જીવો ધ્યાનચિંતન કરી શકે નહીં. હવે આપણે સંક્ષિપ્તમાં દરેક ધ્યાનનાં પ્રકાર તથા લક્ષણો જોઈએ :

૧) આર્તધ્યાન : આર્તધ્યાનનાં ચાર પ્રકાર/લક્ષણો/આધાર નીચે પ્રમાણે છે :

પ્રકારો : (\*) અધિય વસ્તુનો સંયોગ થયા પછી તેને દૂર કરવા વારંવાર ચિંતન કરવું.

(\*) પ્રિય વસ્તુનો સંયોગ થયા પછી તેનો વિયોગ ન થાય તે માટે વારંવાર ચિંતન કરવું.

(\*) રોગ થાય તો તેને દૂર કરવા વારંવાર ચિંતન કરવું.

(\*) ઈચ્છિત કામભોગનો સંયોગ થાય તો તેનો વિયોગ ન થાય એવું વારંવાર ચિંતન કરવું.

આર્તધ્યાનનાં લક્ષણો : પીડામાં ધોરાયેલી વ્યક્તિ પોતાના મનોભાવ વ્યક્ત કરે છે.

(\*) શાંદ સાથે અશુપાત ધારા.

(\*) સતત ચિંતા/શોક/દીનતા બતાવીને.

(\*) વિલાપ કરતાં કરતાં વારંવાર પૂર્વ કરેલાં કર્મોની ચિંતવણા કરી, કલેશયુક્ત બોતીને.

મુખ્ય આધાર : પીડા

૨) રૌદ્રધ્યાન : રૌદ્રધ્યાનનાં પ્રકાર/લક્ષણો/આધાર નીચે પ્રમાણે છે :

પ્રકારો : (\*) હિંસા ધારા જીવોને પીડા પહોંચાડવી/હિંસાનો અનુબંધ સતત ચાલે.

(\*) કોઈ પર ખોટા આળ ચડાવવા સંબંધી, ચાડી-ચૂગાલીસંબંધી, જૂઠ કે માયા મૃષાવાદસંબંધી ચિંતન ચાલે અને તે ધારા અસત્યસંબંધી અનુબંધ સતત ચાલે.

(\*) ચોરીસંબંધી ચિંતન ચાલુ રહે.

(\*) પરિગ્રહ કે ભોગોપભોગની સામગ્રીનું ચિંતન સતત ચાલુ રહે.

રૌદ્રધ્યાનનાં લક્ષણો :

(\*) હિંસા, અસત્ય વગેરે પાપોમાંથી કોઈ એક પાપમાં પ્રવૃત્તિ કરવી.

(\*) હિંસા આદિ સર્વ પાપોમાં પ્રવૃત્તિ કરવી.

(\*) કુશાત્રના સંસ્કારથી હિંસાદિ, અધાર્મિક કાર્યોને ઘાર્મિક માનવાં.

(\*) મરણકાળ પર્યત હિંસાદિ અધાર્મિક કાર્યોનો પશ્ચાત્તાપ ન કરવો, પ્રાયશ્ચિત ન લે, આખી જિંદગી પર્યત દ્રેષ રાખે.

મુખ્ય આધાર : ફૂર્તા

ઉપરોક્ત બજે ધ્યાન એકથી પાંચમા ગુણસ્થાને હોય છે. બજે ધ્યાન અશુભ અને ત્યાજ્ય છે. બજે ધ્યાનના સેવનથી જીવ તિર્યંચ અથવા નરકગતિમાં ઘકેલાઈ જાય છે.

૩) ધર્મધ્યાન : ધર્મધ્યાન એટલે આત્મતત્ત્વોનો સાક્ષાત્કાર. ધર્મધ્યાનનાં પ્રકાર/લક્ષણો/આલંબન અને અનુપ્રેક્ષા નીચે પ્રમાણે છે :

પ્રકારો : (\*) વીતરાગાદેવની આજ્ઞાનો વિચાર ચિંતવવો.

(\*) શુભ કર્મ/અશુભ કર્મ આવવાનાં કારણો ચિંતવવાં.

(\*) કર્મનાં ફળને વિચારવું.

(\*) ગ્રણો લોકનો આકાર ચિંતવવો.

ધર્મધ્યાનનાં લક્ષણો :

- (\*) વીતરાગ આજ્ઞાની રુચિ પ્રગાહે/શર્જા, ભક્તિ પ્રગાહે.
- (\*) ધર્મકાર્યો કરવામાં રુચિ થવી.
- (\*) આગમો/શાસ્ત્રોના પઠનમાં રુચિ થવી.
- (\*) ધર્મ સાંભળવાની રુચિ થવી.

આલંબન

- (\*) વાંચના.
- (\*) પૂછના.
- (\*) પર્ચિયહુણા.
- (\*) ધર્મકથા.

અનુપ્રેક્ષા : ધ્યાનની સ્થિરતા માટે ચિંતની નિર્મળતા આવશ્યક છે. અહીંકારનું વિસર્જન જરૂરી છે.

અનુપ્રેક્ષા ચિંતની સ્થિરતા કરે છે.

- (\*) જીવ સંસારમાં એકલો આવ્યો છે અને એકલો જશે. મળેતા સર્વ સંબંધો અરથાયી/નાશવંત છે.
- (\*) સંસાર અનિત્ય છે.
- (\*) સંસારમાં કોઈનું શરણ નથી. સાચું શરણ ધર્મનું.
- (\*) સંસારની સ્થિતિ/દશાનો વિચાર કરવો.

૪) શુકલધ્યાન : શુકલધ્યાનનાં પ્રકાર/લક્ષણો/આલંબન અને અનુપ્રેક્ષા નીચે પ્રમાણે છે :

પ્રકારો : (\*) એકખેક દ્રવ્યમાં ભિન્નભિન્ન પર્યાયોનો વિચાર કરવો (ઉપનેવા, વિનહેવા, ધૂવેવા).

- (\*) અનેક દ્રવ્યોમાં એક ભાવનો વિચાર ચિંતવાં.

(\*) તેરમા ગુણસ્થાનકર્તાની સચોગી જિનનું આયુષ્ય જ્યારે અંતમુહૂર્ત રહે ત્યારે અચળ અવસ્થામાં ગ્રાણ યોગાનો નિરોધ વિચારે. એ સમયે શાસોર્ઘ્યાસ જેવી સૂક્ષ્મ કિયા શેષ રહે છે અને સાધક આ અવસ્થાથી પાછા ફરતા નથી.

(\*) ચૌદમાં ગુણસ્થાનકર્તાની શાસોર્ઘ્યાસ આદિ સૂક્ષ્મ કિયાથી નિવર્ત્તી અદ્યાતી કર્મોની પ્રકૃતિઓની નિર્જરા કરી, સિદ્ધ બની મોક્ષાલયમાં બિરાજે છે.

લક્ષણો : (\*) શરીર અને આત્મા ભિન્ન છે તેમ ચિંતવનું.

- (\*) શરીરને અનિત્ય સમજુ તેનો ત્યાગ કરવો.
- (\*) દેવકૃત માયાથી/ઉપસર્ગથી ચલિત ન થવું.
- (\*) સૂક્ષ્મ ભાવ સાંભળીને ગલાનિ ન લાવવી.

આવલંબન : (\*) ક્ષમા.

(\*) નિલોભતા.

(\*) નિષ્કષ્ટતા.

(\*) મદરહિતતા.

અનુપ્રેક્ષા : (\*) આત્મા દ્વારા કરાયેલાં રાગ-દ્રેષ્ટપી કર્મોને કારણે જીવે અનંતીવાર સંસાર પરિભ્રમણ કર્યું છે એમ વિચારનું.

(\*) સંસાર, દેહ અને ભોગોની અશુભતાનો વિચાર કરવો.

(\*) શુભાશુભ કર્મ જ અનંત પરિભ્રમણનું કારણ છે.

(\*) શુભ પુદ્ગાલ અશુભરૂપે અને અશુભ પુદ્ગાલ શુભરૂપે પર્ચિણમે છે તેમ વિચારનું.

ધર્મધ્યાન અને શુકલધ્યાન જીવને મહાન કર્મનિર્જરા કરાવે છે. બજે શુભ અને અપનાવવા જેવા છે. આત્માને ઉચ્ચ ગતિ પ્રાપ્ત કરાવે છે/મોક્ષગામી બનાવે છે. હાલમાં ભરતક્ષેપ અને ઐરવતક્ષેપ્રમાં શુકલધ્યાન વિરછેદ છે, ફક્ત ધર્મધ્યાન જ છે. આ રીતે ઉલ્કૃષ્ટ ભાવે શુભધ્યાન (ધર્મધ્યાન-શુકલધ્યાન)ના વારંવાર સેવનથી જીવ તીર્થકર નામગોપ્ત્ર કર્મ ઉપાર્જન કરે છે.



## JJC Rajwadi

C/o. Shop No. 23, Morar Baug, 60 Feet Road,  
Opp. Standard Chartered Bank, Ghatkopar (E),  
Mumbai - 400 077. Email : rajwadisagpan@gmail.com

### રજવાડી સગાપણ માટિની કેંદ્ર

આજકાલ લગ્નોત્સુક યુવક-યુવતી માટે યોગ જીવનસાથીની શોધ કરીલો માટે સમસ્યારૂપ થઈ ગઈ છે. JJC રજવાડી ગ્રુપ આ દિશામાં આશાનું કિરણ લઈ આવે છે... અમારા ગ્રુપમાં રજિસ્ટ્રેશન કરાવો.... ઈ મેઇલ આઈડી દ્વારા અને દર ગુરુવારે અમારી ઓફિસમાં પ્રત્યક્ષ પદ્ધતિ યોગ્ય પાત્રની વિગતો પ્રાપ્ત કરો.

અમારા ગ્રુપમાં નામ નોંધાવવા ૧) યુવક/યુવતીના ત્રણ ફોટો / બાયોડેટા ૨) સમય : સવારે ૧૧.૦૦ થી ૪.૦૦ સોમથી શનિવાર ૩) રજિસ્ટ્રેશન ફી રૂ. ૫૦૦/- ભરવાની રહેશે.

Contact : Sunil Shah - 75062 66440  
Praful Mehta - 98200 68297  
Harsha Shah - 98336 70028

જ્યાં જ્યાં વસો એક ગુજરાતી, ત્યાં ત્યાં સદાકાળ ગુજરાત એ ગુજરાતીની ખાસિયત છે. જ્યાં તે સ્થિરવાસ કરે ત્યાં ગુજરાતની અસ્મિતા, ચીતરિવાજ, સંસ્કૃતિ અને સંસ્કાર લઈને જ જાય. અમે થોડા સમય પહેલાં જૈન જગૂતિ સેન્ટરની સ્થાપના કરવા નોર્થ આફિક્ઝમાં આવેલ સુદાન ગાયેલા. અમે જોઈને આશ્રયચક્ષિત થઈ ગયા કે આવા અંધારિયા દેશમાં પણ જે વિસ્તારમાં ગુજરાતીઓ રહેતા હતા ત્યાં મિનિ ગુજરાત જ બની ગયું હતું. થોડા સમય પહેલાં મહારાષ્ટ્ર-કરણાટકની બોર્ડર પર આવેલ ચ્યાત્રમાલ મારા સાથીઓ ગયા હતા. થોડા જ ગુજરાતી જૈનો ત્યાં વસેલા છે. તેઓ કાઠિયાવાડના બધાં પ્રસંગો-રીત દિવાજો પાળતાં, એટલું જ નહીં, હજુ પણ કાઠિયાવાડી તળપદી ભાષા બોલતા!

**ગુજરાતીની બીજી ખાસિયત :** તેઓ જ્યાં વસે તે દેશને-પ્રદેશને વફાદાર થઈને રહે. બદ્ધે પ્રદેશની સંસ્કૃતિને મિક્સ કરી નવી સંસ્કૃતિનું સર્જન કરી, શાંતિથી રહે.

**ગુજરાતીની બીજી ખાસિયત :** તેઓ દુનિયાાખીમાં ધ્યાયી ફરે અને ત્યાંથી જે શ્રેષ્ઠ વસ્તુ હોય, પછી તે રીત હોય, દિવાજ હોય કે વસ્તુ હોય, અપનાવી લે અને ઘરભેગી કરે!

ખાવામાં શ્રેષ્ઠ ગોળ - કોહિપુરનો મગાવી લો. શ્રેષ્ઠ બાસમતી ચોખા કર્યાના? દહેરાદુનના મગાવી લો. દરેક શ્રેષ્ઠ વસ્તુ અપનાવી લે તે ખરો ગુજરાતી!

લગ્ન પ્રસંગો નાચવાનો દિવાજ આપણે ત્યાં કર્યાં હતો! પંજાબનો એ દિવાજ આપણે ૧૦૦% અપનાવી લીધો છે. કન્યાને લગ્નમંડપમાં મામા ડોળીમાં લઈને આવે. આપણે ત્યાં આ દિવાજ કર્યાં હતો! બંગાળથી આ દિવાજ આપણે Import કરી અપનાવી લીધો! આવી તો ઘણી વાત છે. આજે ચૂકીદાર ફેસે ગુજરાતી સાડીને દેશવટો આપી દીધો છે તે પણ પંજાબી Import કર્યો છે.

લગ્નવિધિ સંપર્ક થયા બાદ નવદંપતીને અભિનંદન આપવા

# નીલ ભારી

■ જિતેન્દ્ર કોઠારી

(યોરમેન : જેઝેસી-સેન્ટ્રલ બોર્ડ યોરિટેબલ ટ્રસ્ટ)

વહાલા વાચક સભ્યો,

૪૨ મહિના પછી આપણી સમક્ષ કાંઈક લખાણ પીરસવા આવ્યો છું. આ પહેલાં હું જ્યારે સેન્ટ્રલ બોર્ડના યોરમેનપદે હતો ત્યારે જૈનોની મહાન સંસ્થાના સારથિ તરીકે જવાબદારી સમજુ મારા વિચારોને 'Message from Chairman'ની એરણ પર મૂકી વાચા આપવા નામ પ્રયત્ન કરતો હતો જેને મારા વાચકમિત્રોએ ભરપૂર પ્રતિસાદ આપેલ હતો. મેં હંમેશાં સચોટ અને સત્ય પર આધારિત વાતો જ લખવા પ્રયત્ન કરેલ છે. આશા રાખું છું કે સમાજનું નિરીક્ષણ કરી મંથનથી નીકળોલો નિર્જર્ખ જરૂરથી આપને પસંદ પડશે.

કે આશીર્વાદ આપવા છેલ્લાં ૩૦ વર્ષથી એક બહુ ખર્ચાળ Eventનું આયોજન થાય છે. દિસેન્શન (૮૫% ગુજરાતી મહિલાઓ હજુ તેને દિસેન્શનથી ઓળખે છે!) આ Event કિશ્ચિયન સમુદાયની આપણાને મળેલી ભેટ છે.

કહેવાનો મતલબ એ છે કે આપણો એટલા બદા Adjustable છીએ કે કોઈ પણ નવી સાગવડતા તુરત જ અપનાવી લઈએ છીએ. આના સંદર્ભમાં મારે જે કાંઈ વાત કરવાની છે તે હવે આવે છે.

૧૯૯૮માં એક સુંદર હિટ હિન્દી મૂવી આવેલ હમ સાથ સાથ હૈ. તેમાં એક ઉમદા

સંયુક્ત કુટુંબમાં લગ્ન પ્રસંગો કુટુંબના સભ્યો તૈયાર થઈને સુંદર રટેજ પરફોર્મન્સ આપે છે. બસ આ આઈડિયા બધાને ગમી ગયો અને પૂર્ણ સમાજે તે અપનાવી લીધો. આજે તો આવા પરફોર્મન્સવાળા કાર્યક્રમની ફેશન થઈ ગઈ છે. માટે લગ્ન પહેલાં એક મહિનાથી કુટુંબના બધા સભ્યોની પ્રોક્ટિસ ચાલે છે. તે માટે Event મેનેજમેન્ટને રોકવામાં આવે છે. નૃત્ય શીખવવા કોરિયોગ્રાફર રોકવામાં આવે છે. ફેસ ડિઝાઇનરની મદદ લેવામાં આવે છે, પણ આ ઉત્સાહમાં/હોશમાં એક સાવરેતીનો સૂર વગાડવા માગું છું. મારા ધ્યાનમાં છેલ્લા એક વર્ષમાં ગ્રાન્ડ કિસ્સા આવેલા છે તેનો ઉલ્લેખ કરું છું. ગ્રાન્ડ કિસ્સા અલગ અલગ સ્થળો અલગ અલગ સમયે થયેલા છે.

ડાન્સ શીખવનાર કોરિયોગ્રાફર છોકરાઓ/છોકરીઓ જુદી જુદી જાતિનાં હોય છે. આ પ્રોક્ટિસ દરમિયાન તેઓ તે યુવાનો તથા કુટુંબો સાથે હળીમળી જાય છે. ડાન્સ શીખવતા અમુક છૂટછાટ લેવાનું અનિવાર્ય છે. તેઓ સાથે પરિવારની યુવાનીમાં પગ મૂકતી છોકરીઓ પ્રેમમાં પડી ગઈ અને ન ઈચ્છવા જેવું બની ગયું. આપણે સ્વીકારી ન શકીએ તેવી જાતિના છોકરા સાથે લગ્ન કરવા માગતી અપરિપક્વ કન્યાને પાછી વાળતા કેટલીફ પડી તે મારા ધ્યાનમાં છે.

છોકરાઓ સાથે જાણો-અજાણો ફુંડાળમાં પગ પડી જાય છે. વાત હંડ બહાર વણાશી ગયા બાદ સમાજ/મા-બાપ-

વડીલો નવી પેટીનો વાંક કાઠી સમસમી બેસી રહે છે. મારે એ પૂછવાનું છે કે 'વડીલો, આવા બનાવોમાં તમે જવાબદાર નથી? તમારી પાસે સંતાનો સાથે વાર્તાલાપ કરવાનો સમય જ કયાં છે? તમે તમારી પ્રવૃત્તિમાં જ રાચો છો. તમે જે ડ્રાઇવિંગ કરતા હોય તો ખબર હોવી જોઈએ કે હાઇવે પર સડકાટ જતી ગાડીને પણ થોડા ખરાબ પેચ નકે છે, ત્યારે લપસણો રસ્તો આવે ત્યારે સાવચેત થઈ જાંબું પડે. સંતાનોની બાબતમાં પણ એવું જ છે. તેમની જિંદગીમાં એક અવસ્થા આવે છે જેને આપણે કહીએ છીએ મુગ્ધાવસ્થા. આ લપસણી ઉંમર છે. આ ઉંમરમાં સંતાનો લપસી પડતાં કે

છકી જતાં વાર નથી લાગતી. આ સમયે મા-બાપની ફરજ બની જાય છે કે જિંદગીની બ્રેક/સ્ટેચરિંગ સંભાળી લે અને સંભેગોને પાર ઉતારે. જો તમારી પાસે એ માટે સમય ન હોય તો ભોગવવાનું આવે છે તમારાં સંતાનોને અને તમારે જ. માટે બાળક જ્યારે બાલી ઉમરમાં આવે ત્યારે સાવચેત થઈ Vigilent થવાની જરૂર છે.

આ તબક્કે હું સમાજને લાલ બર્તી ઘરી ચેતવી દેવા માગું છું કે દરેક બાબતનું આંધળું અનુકરણ ન કરો અને દીકરા-દીકરીઓ મુગ્ધાવસ્થામાં પ્રવેશે ત્યારે ખાસ સાવચેત રહો.

થોડા મહિના પૂર્વે આપણા દેશમાં ફિલ્મ સેન્સર બોર્ડ (સેન્સર બોર્ડ ઓફ ફિલ્મ સાર્ટિફિકેશન)માં ફેરફાર થયા

અને નવા નિમાચેલા અધ્યક્ષ તથા સભ્યોએ સેન્સરશિપના નિયમોનો અમલ કરવામાં કડકાઈ બતાવી તેના પગલે જે વિવાદ ઊભો થયો હતો, તે વિશે આપ સૌથે વર્તમાનપત્રોમાં વાંચ્યું જ છે. જોકે, આપણા દેશમાં અનિયચ્છનીય ટેલિવિજન કાર્યક્રમો પર અંકુશ રાખવા માટે એવું કોઈ બોર્ડ કે અનોપચારિક સમિતિ પણ નથી. દરેક દેશની સંસ્કૃતિ નોખી હોવાથી ટી.વી.માં શું દેખાડું તે માટે વિવિધ દેશોમાં અલગ અલગ નિયમો છે. ભારતની જ્યારે કોઈ સિરિયલ વિદેશમાં ટેલિકાસ્ટ (પ્રસારણ) થાય છે ત્યારે તે દેશના નિયમોને ધ્યાનમાં રાખીને એડિટ (જરૂરી કાપકૂપ) કરીને ત્યાં દેખાડવામાં આવે છે. વિવિધ દેશોમાં નિયમોની વિગતો આપણે આ લેખમાં જોઈશું.

એમ કહેવાય છે કે કળાને અને ભાષાને દેશનાં બંધન નથી હોતાં. તેથી જુદા જુદા દેશોની ભાષા અને કળા કોઈ અને કોઈ માધ્યમ દ્વારા (જેવાં કે વર્તમાનપત્ર, ફિલ્મ, ટી.વી. કાર્યક્રમ વગેરે) અલગ અલગ દેશોમાં પ્રવાસ કરી શકે છે. આમ ભાષાનું સ્થળાંતર તો થાય છે, પણ સંસ્કૃતિની પણ આપ-લે થાય છે. અમેરિકા, ચુરોપિયન દેશો, રાશિયા, જાપાન, ચિન, સઉદી અરેબિયા વગેરે દેશોમાં ટી.વી. પર શું દેખાડું એ વિશે અલગ અલગ નિયમો છે.

આપણા દેશમાં સમાચારોમાં કે કોઈ સિરિયલમાં રક્તપાત, ખૂન કે આકસ્માત તેમ જ ફાંસીનાં ભયંકર દર્શ્યો દેખાડવામાં આવે છે તેવાં દર્શ્યો અમેરિકામાં દેખાડવામાં નથી આવતાં. આમ કરવાનું કારણ થોડું

આશ્વર્યકારક છે. તેઓ એમ કહે છે કે અમેરિકા એ પ્રિસ્ટીધર્મીઓનો દેશ છે અને તેથી ૧૦ ટકા લોકો એમ માને છે કે ઈશ્વર પ્રિસ્ટના સિદ્ધાંતો મુજબ જાહેરમાં આવાં દર્શ્યો દેખાડવાં ન જોઈએ. અમેરિકાની 'ટેલિકાસ્ટ મિનિસ્ટ્રી'એ આ બાબતમાં અમુક નિયમો બનાવ્યા છે. એ નિયમો ત્યાં બધા જ ટી.વી. કાર્યક્રમોને લાગુ પડે છે. ઈશ્વર પ્રિસ્ટના ઉપદેશ મુજબ 'મનુષ્યનું લોહી' ખૂબ જ પવિત્ર વસ્તુ છે અને તેથી તે કોઈ પણ દર્શય માધ્યમ દ્વારા અમેરિકામાં બતાવવાની મનાઈ છે. અન્ય પ્રિસ્ટી ધર્મ પાળતા દેશો જેવા કે રાશિયા અને ચુરોપિયન દેશો પણ આ નિયમનું પાલન કરે છે. તેથી જ્યારે આપણા દેશની કોઈ સિરિયલ ઉપરોક્ત દેશોમાં બતાવવામાં આવે છે ત્યારે અમુક એપિસોડને એડિટ કરવા પડે છે. જોકે, આ ઓડિટિંગનું કામ અધરું છે, પણ તે લોકો તેમના નિયમોમાં કોઈ બાંધછોડ કરતા નથી.

આવું જ સઉદી અરેબિયામાં છે. આપણે ત્યાંની લોકપ્રિય સિરિયલ 'બડે અચ્છે લગતે હૈ'નાં અમુક દર્શ્યો ખૂબ બોડ હતાં. સઉદી અરેબિયામાં તે બતાવી શકતાં નથી, કારણકે ત્યાં આવાં દર્શ્યો અશ્લીલ માનવામાં આવે છે. 'બડે અચ્છે લગતે હૈ' સિવાય પણ 'પવિત્ર રિશ્તા' સિરિયલમાં ઝઘડાળું સાસુ તેની પુત્રવધૂને જે કૂરતાભર્યો પ્રાસ આપતી હતી તે પણ કાચ્યા બાદ જ એપિસોડનું સઉદી અરેબિયા તથા ચુરોપિયન દેશોમાં પ્રસારણ કરવામાં આવ્યું હતું.

દાલજું જ ઉદાહરણ લઈએ તો 'તૂ હી મેરી આશિકી' સિરિયલમાં બે મહિના પહેલાંના એક એપિસોડમાં નાયક અને ખલનાયક વચ્ચેની કૂરતાભર્યી મારામારીનાં દર્શ્યો

કાપીને પછી જ ઉપરોક્ત દેશોમાં બતાવવામાં આવ્યાં હતાં. જોકે, આમ એડિટિંગ કરવાથી વાર્તાને અથવા બનાવને સમજવામાં દર્શકોને થોડી મુશ્કેલી થાય છે, જેનું નિરાકરણ સબટાઇટલ્સ દ્વારા કરવામાં આવે છે. આ જ સિચિયલમાં નાયક અને નાયિકા વર્ષ્યેના કેટલાંક ઉલ્કટ આલિંગનો અને ચુંબનનાં દશ્યો પણ મુસ્લિમ દેશોમાં બતાવવામાં આવ્યાં નહોતાં.

થોડા વર્ષો પૂર્વે ‘ડોક્ટર... ડોક્ટર...’ અને ‘દિલ દિયા તુઝે’ નામની સિચિયલોમાં પણ કાપકૂપ કર્યા બાદ એપિસોડ ત્યાં બતાવવામાં આવ્યા હતા. આ બદ્ધે સિચિયલમાંથી અમુક અપશંદો (અશ્વીલ અર્થવાળા), સ્રી-પુરુષ વર્ષ્યે શારીરિક નિકટતા અને ખૂના-મરકીનાં દશ્યો કાપી નાખ્યાં બાદ જ ઉપરોક્ત દેશોમાં પ્રસારણ કરવામાં આવ્યું હતું.

કોઈ પણ સિચિયલનું એડિટિંગ કામ અધ્યરું હોય છે. તેમ કરતી વખતે તેના ઘટનાક્રમ (સિક્વેન્સ)માં ફરજ ન પડે તથા ૨૨ મિનિટનો એપિસોડનો સમય જાળવી શકાય તે જોવાની અને અમલમાં મૂકવાની જવાબદારી સિચિયલના દિગ્દર્શક અને એડિટરની હોય છે.

પ્રાણીહત્યા, બાળહત્યા કે કૂર કર્મનાં દશ્યો પણ અમુક દેશોમાં બતાવાતાં નથી. ઉદાહરણ તરીકે શ્રીલંકા, થાઈલેન્ડ, બલ્ફદેશ વગેરે દેશો આવાં દશ્યો કાપી નાખે છે. ભગવાન બુદ્ધનો ધર્મ પાળનારા દેશો આવાં દશ્યોને વાંધાજનક માને છે. ભારતમાં પણ ટેલિવિઝન કાર્યક્રમોમાં હિંસા અને કૂર રક્તપાતનાં દશ્યો બતાવવાની હિંમત બહુ ઓછી ચેનલો કરે છે, પરંતુ સિચિયલની વાર્તામાં તે જરૂરી હોય તો જ માઈલ’ બનાવીને દેખાડવામાં આવે છે. જેમ આપણા દેશની સિચિયલોમાં વિદેશમાં કાપકૂપ કરવામાં આવે છે તેવી જ રીતે વિદેશી સિચિયલોને ભારતમાં બતાવતી વખતે સેન્સર કરવી પડે છે. ભારતીય સંસ્કૃતિને અનુરૂપ ન હોય એવી બાબતો કે દશ્યો કાઢી નાખવામાં આવે છે. અમેરિકાની ‘ફેન્ડસ’ નામની સિચિયલને અમેરિકા તથા અન્ય દેશોમાં ખૂબ જ લોકપ્રિયતા મળી હતી, પરંતુ તે સિચિયલને ભારતમાં બતાવતી વખતે તેમાંથી કેટલાંક દશ્યોને એડિટ કરવામાં આવતાં હતાં.

વિદેશી કાર્ટૂનો આપણે ત્યાં બતાવતી વખતે પણ એવી કાળજી થોડાધણા અંશે લેવામાં આવે છે, પરંતુ આપણા દેશોમાં સેન્સરના કડક નિયમો અને તેનું પાલન કરવા માટે કોઈ સરકારી ‘બોર્ડ’ કે સત્તાવાર વિભાગ નથી, કારણાંકે એ વ્યવહારું (પ્રોક્રિટિકલ) નથી.

## થાક ઉતારવા કેળું ખાવ

શરીરમાં થાક વર્તાતો હોય અને કામ કરવાનું મન થતું નહીં હોય અને શરીરમાં આળસ પેસી ગઈ હોય એવા સંજોગોમાં આળસ ખંખેરીને બેઠા થવું હોય તો શું કરવું?

વેલ, એક્સપર્ટ્સ કહે છે કે એકાઉં કેળું ખાઈ લો. સૌ સારાં વાનાં થઈ જશે. તે ઉપરાંત ભરપૂર કાર્બોહાઇટ્રેટ્સ ઘરાવતો નાસ્તો કરવાથી પણ કામ કરવાનો ઉલ્સાહ જાગી ઊંચશે. આ માટે ઈડલી-વડાની પ્લેટની પસંદગી ખોટી નહીં હશે.

‘કીક’ મેળવવા માટે ચા કે કોઝી પીવાની આદત પડી ગઈ હોય તો એ સારી વાત નથી. ટૂંકા ગાળામાં આવાં પીણાં ધાર્યું કામ આપી જાય, પરંતુ લાંબા ગાળે તે નુકસાનકારક હશે છે.

કશુંક પીવાનું જ મન થતું હોય તો ફૂટ સલાડ પી જવું. ઘણિના બેંડ પર જામ લગાડીને ખાવાથી પણ તાજગી વર્તાશે.

## બિના દવાઈ કે સરલ ઔર સચોટ ઉપચાર સે, રજવાડી ઠાઠ સે જીને કી કલા

◆ હાર્ટ બ્લોકેજેસ કમ કરના ◆ કમર દર્દ ◆ સાઇટીકા કા પિડાદાયક દર્દ ◆ સ્પોડીલાઇસીસ ◆ ઘુટને કા દર્દ ◆ માર્ફિગ્રેન ◆ ડિપ્રેસન ◆ વજન ઘટાના એવં અન્ય રોગોને ક્રીલાજ કી સલાહ ઔર ઉપચાર કિસી ભી તરહ કી દવા દિયે બિના ઔર આપ જો દવાઈયાં લે રહે હૈ વહ બંદ કરવાયે બિના સિફ બાહ્રી ઉપચાર, બિના સાઇડ ડ્રેફ્કટ, નુકસાન રહિત ઔર લાભદાયક। નીચે કી અલ્ટસનેટીવ થેરેપી કા ઉપયોગ કરકે।

મરીઢીયન મસાજ થેરેપી ◆ એક્યુપ્રેસર થેરેપી ◆ પાસ થેરેપી ◆ બુહાં ઇનસ્ટ્રૂમેન્ટ ◆ સભી મરીઢીયનોલેજી પર આધારિત ઔર નેચરોપથી થેરેપી કે વિશેષજ્ઞ

આપકે ઘર આકાર તપાસ કર સહી ઇલાજ કિયા જાયેગા।

*Ranjendra S. Shah (Sr. therapist) Matunga, Mumbai.*

Mob.: 9820002953 • Tel.: 022-24121234

ADVT.



# જીન ધર્મ ફિલોસોફી અભ્યાસ મુંબઈ યુનિવર્સિટી ડીપાર્ટમેન્ટ ઓફ ફિલોસોફી



+ પાર્ટ ટાઇમ સર્ટીફીકેટ કોર્સ + અઠવાડીયામાં એક દીવસ ફરજ ચાર કલાક + એક વર્ષ +  
+ કોર્સ ની વાર્ષિક ફી માત્ર રૂ.૧૭૦૦/- + સરળ ભાષામાં ફિલોસોફીની સમજ  
( અંગ્રેજી, ગુજરાતી, હિન્દી કે મરાಠીમાં ઉત્તર પત્રિકા )

**વિષયો :** જીન ઇતિહાસ, નવકાર, તિર્થકર, રાજલોક, રલ્યાશ્રી, શ્રાવકાચાર, શ્રમણાચાર, જ્ઞાન, અનેકાંત, નયવાદ, દ્રવ્ય, દત્તવ, કર્મવાદ, શાકાહાર, અહિંસા વગેરે.

## સર્ટીફીકેટ કોર્સ માટે મુંબઈ મં ચાર સેંટર્સ :

સેંટર	દિવસ - સમય	એડમિશન સંપર્ક
મરીન લાઈન્સ શરૂઆતી સ્કૂલ	દર ગુરુવાર બપોરે ૩ થી ૭	ભરત વિરાણી 9869037999 નીશીત તુરખીય 9833450006
બોર્ડીવલી (વેસ્ટ) ડોકટર્સ હાઉસ TPS Road	દર રવિવાર સવારે ૮ થી ૧	જયશ્રી દોશી 9323761513 કવિતા શાહ 9819478851
સાંત્રાસ્કૃત (ઈસ્ટ) કલિના યુનિવર્સિટી કોમ્પ્લેક્સ	દર શનિવાર બપોરે ૧૨.૩૦ થી ૪.૩૦	શેતલ શાહ 9819830094 મનાલી બોથરા 9860600461
ઘાટકોપર (ઈસ્ટ) રામજી આશર સ્કૂલ	દર રવિવાર સવારે ૮ થી ૧	જીમીત શાહ 9930904468 પ્રિતી દોશી 9833137356

કોર્સ ૨૦ જુનથી એપ્રીલ ૨૦૧૬. સમગ્ર કુટુંબ, ખાસ કરીને યુવા વર્ગ સાથે કરવા જેવો અભ્યાસ.  
૧૬૮૬ થી ચાલતા આ કોર્સમાં અત્યાર સુધી આશરે ૩૦૦૦ વિદ્યાર્થીઓ લાભ લીધેલ છે.

### Courses Conducted By :

Dept. of Philosophy

University of Mumbai

Jyanshwar Bhavan, Vidyanagari,  
Kalina Satacruze (E), Mumbai - 98.

**Promoted By :**  
**Jain Academy Educational Research  
Center Promotion Trust**  
102, Abhilasha Building No.1,  
Punjabi Lane, Borivali (W),  
Mumbai - 400 092.

ADVT.

Managing Trustee : Dr. Bipin Doshi M.9821052413 | Email : drbipindoshi@yahoo.com

www.asl.net.in

# Choice of Flats from ₹20 Lacs to ₹150 Lacs

We touch  
senses

Projects at: Mumbai • Navi Mumbai • Jodhpur (Rajasthan)



**ARIHANT AAROHI**

Kalyan - Shil Road  
1 & 2 BHK - 194 Flats



**ARIHANT ANSHULA**

Nr. Taloja Phase II, Navi Mumbai  
1, 2 & 3 BHK - 488 Flats



**ARIHANT ALOKI**

Karjat - Nr. Railway Station  
1, 2 & 3 BHK - 408 Flats



**ARIHANT ANAIKA**

Nr. Taloja Phase II, Navi Mumbai  
1, 2 & 3 BHK - 316 Flats



**ARIHANT ARSHIYA**

Khopoli - Nr. Khalapur Toll Naka  
1 & 2 BHK - 1605 Flats



**ARIHANT ANMOL**

Badlapur (E)  
1 & 2 BHK - 665 Flats



**ARIHANT ADITA**

Jodhpur - Rajasthan  
2 & 3 BHK - 1044 Flats



**ARIHANT AMISHA**

Taloja - Nr. Panvel  
1 & 2 BHK - 456 Flats



**ARIHANT AMODINI**

Kharghar Extension - Taloja  
2 BHK - 126 Flats

ADVT

**Tel: 022 - 4129 2222**

Corporate office: 302, Persipolis Building, Plot No.74, Sector 17, Vashi, Navi Mumbai  
To know more: E-mail: onlinesales@asl.net.in • www.asl.net.in • SMS "ARIHANT" on 56161 to get quick project details  
Follow us on You Tube



**ARIHANT**  
SUPERSTRUCTURES LTD.  
CONTINUING STABILITY

१०

२०१५

# COME AND EXPERIENCE AN UNMATCHED LIVING SPACE SPREAD OVER 22 ACRES



Actual Site Photograph

Ready to glance: Exclusive Sample Villas • Grand Entrance Facade • Internal Roads

MANGALYAM   
**meadows**  
DISCOVER LIFE

Chanvai Village, Valsad

The glimpse of exclusivity: 412 beautifully designed villas | Nearly 3 km of internal roads with ornamental street lighting | Large water body at the entrance with night lighting | Enchanting water fountains and large landscaped gardens at various locations within the project | Grand and opulent clubhouse spread over 40,000 sq. ft. (approx.) over a water body having a swimming pool with wooden deck, open air cafe, 84 seater private theatre, separate children's theatre, 3000 sq. ft. banquet hall with attached 12,000 sq. ft. of lawn area, fully-equipped gymnasium, spa, soundproof discotheque, colonial styled library, 14 fully-equipped guest bedrooms and a host of other amenities

Disclaimer : The information in this ad is indicative of the kind of development that is proposed. Subject to the approval of the authorities or in the interest of continuing improvement, the details mentioned in the leaflets/ brochures or any other printed material, are only indicative and artistic imagination, may not be exact or accurate, and the same does not form either the basis or

Dalal Gruh & Infra Projects presents Mangalyam Meadows, a superior villa living near Valsad, where life unfolds the best of exclusive living. Adorned with new-wave features and best-in-class amenities, Mangalyam Meadows is nothing but a glorious manifestation of a supreme life amidst nature.



• Large Water Body at the Entrance

BOOKINGS ARE OPEN

Call: 90290 94922, 86550 94922 | [www.mangalyammeadows.com](http://www.mangalyammeadows.com)

**Mumbai Sales Office:** 43, 1st Floor, Swastik Plaza, V.M. Road, Juhu, Next to Kala Niketan, Vile Parle (W), Mumbai - 400056

**Sales / Site address:** Mangalyam Meadows, Chanvai Rabda Road, Chanvai Village, via Atul, District: Valsad - 396020

Call: 93281 94922 / 93272 94922 | [sales@mangalyammeadows.com](mailto:sales@mangalyammeadows.com)

The developers reserve the right to change the layout, plans, specifications or features without prior notice or obligation. The details, images, sketches and elevation contained in the brochure are for general information only and do not constitute part of any offer or contract. The area shown in the plan includes the column offsets and plaster thickness.





# जैन जागृति सेल्टर-सेल्टर बोर्ड

## परिवार गीत (प्रेरणा स्तुति)

जीस देश में जीस वेश में परिवेश में रहो  
अरिहंत नमो अरिहंत नमो अरिहंत नमो नमो  
जीस गाम में जीस धाम में जीस काम में रहो  
अरिहंत नमो अरिहंत नमो अरिहंत नमो नमो  
जैन जागृति सद्प्रवृत्ति जिन भक्ति में रहो  
अरिहंत नमो अरिहंत नमो अरिहंत नमो नमो  
सद्भावना शुभकामना सत्संग में रहो  
अरिहंत नमो अरिहंत नमो अरिहंत नमो नमो  
जैन जागृति परिवार में परमार्थ में रहो  
अरिहंत नमो अरिहंत नमो अरिहंत नमो नमो

**"Inspirational Theme Song"  
Sponsored by J.C.C. - Mumbai**

જીવન એક પરીક્ષા છે  
અને આજના જીવનરૂપી  
પરીક્ષાની જો કોઈ વિકટ  
સમસ્યા હોય તો તે એક જ  
છે અને તે એ કે માણસે

## જિંદગીમાં પ્રતિક્ષણે જગરૂકતા (MOMENT TO MOMENT AWARENESS)

■ કિરણ શાહ - ભૂતપૂર્વ ચેરમેન

જીવનનું ઊંડાણ ખોયું છે, પ્રત્યેક બાબતમાં તે ઉપલંક્ષિયો (Superficial) અને કૃત્રિમ (Artificial) બન્યો છે. જીવનનો ખરો આનંદ પ્રાપ્ત કરવો હોય તો માણસે ઊંડાણ સાધવું જોઈએ. ‘આનંદ’નો ડાયલોગ ચાદ રાખો ‘બાબુ મોશાય! જિંદગી બડી હોની ચાહિયે લંબી નહીં!!’ થોડું ભલે હો, પણ જીવન હો તેજલિસોટો. જિંદગી લંબાઈથી ન મપાય, પણ માણસ કેટલી સર્જનાભક્તાથી જીવ્યો એનાથી મપાય. માણસ કેવું જીવ્યો તેનું ઓડિટ અંત સમયે પ્રગાટ થતું હોય છે. ઓડિટમાં એવું લખાણ આવતું જોઈએ આ તો જીવન અને માણસને ચાહનારો માણસ હતો. જેવી વાર્તા તેવું જીવન, કેટલી લાંબી છે એ મહિનનું નથી, પણ કેવી રીતે કહેવાય છે તે જ મહિનનું છે.

આપણા જીવનકાળ દરમિયાન સતત આપણી વાણી અને આપણા વર્તનમાં ક્યાંક ને ક્યાંક આપણું સૌજન્ય વ્યક્ત થવું જોઈએ. જીવનમાં આપણા સંબંધો સૌરભપૂર્ણ હોવા જોઈએ. એક કડવી બદામ પણ બીજુ સારી બદામનો સ્વાદ બગાડી નાખે છે, તેમ કટુવાણી સંબંધોની મીઠાશને નાશ કરે છે. કોઈકને સ્મિત આપો, હુંફ આપો, કોઈના બળતા દિલ પર અમૃતનો અભિષેક કરો. મૂંગાયેલો માણસ પણ કોઈના આશાસનના સથવારે અનેક મુસીબતોને સહેલાઈથી પાર કરી જાય છે. કોઈને પ્રેરણા કે પ્રોત્સાહન આપવાનો, કોઈનાં આંસુ લૂછવાનો અવસર પ્રાપ્ત થાય તો એને પ્રભુનો પાડ માનવાનો. સલ્કર્મમાં નિમિત બનવાથી આપણું જીવન સુગંધી બને છે. હંમેશાં ચાદ રાખજો, તમે જ્યારે આપો ત્યારે બિનશારતી જ આપજો, તમને મળશે ત્યારે એ જ પ્રમાણે મળજો. જીવન માણસને એકાદ વાર મળે છે એમ માનીએ તો આવા એકાદ વાર મળેલા જીવનમાં જો એકાદ પણ ઉત્તમ કામ ન કરીએ તો આ જીવનનો કોઈ અર્થ નથી.

જીવનની ગતિ કે ચાલ હોય કે ન પણ હોય, કાળ તો વહેતો જ રહે છે, કાળની ગતિ એટલે વર્તમાનમાંથી ભાવિ તરફનું પ્રયાણ. આ પળ પછીની પળ કઈ હશે એ કોઈને ખબર નથી. જીવન અહીં આ પળે જ છે. (જો ભી હૈ બસ ચહી એક પલ હૈ). ગઈ તે પળ તમારા હાથમાં પાછી આવવાની નથી અને આવનારી પળ પર આપણો કોઈ

કાબૂ નથી. આપણો જન્મથી માંડીને જીવીએ ત્યાં સુધી જેને આપણો આયુષ્ય કહીએ છીએ એ શાશ્વત કાળે આપણા માટે ફાળવેલો સમય

છે. આપણી સફળતા અને નિષ્ફળતાનો આધાર આપણે આ સમય કેવી રીતે પસાર કરીએ છીએ તેના પર છે. જે સમયની ઈજાત કરે છે તે જીવનની ઈજાત કરે છે. સમય જતાં જેમ હું જીવનને ઓછું ને ઓછું સમજતો થયો તેમ તેને વધારે ને વધારે સારી રીતે જીવતા શીખ્યો. જેટલું ઇટિન કમી તેટલું જીવન વિશેષ. જીવન તો તમે જે ઘડો તે છે... નહીં કે તે તમને જે ઘડે તે. ઘણા માણસો પોતાનું જીવન આમ ને આમ જ પૂરું કરે છે : ભૂતકાળ સાથે સમાધાન શોધવામાં, વર્તમાન અંગે ફર્દિયાદ કરવામાં અને ભવિષ્યકાળ અંગે થરથરવામાં, જીવનમાં શું બનશે તે કદી કહી શકાય નહીં. કોઈ પણ વ્યક્તિ પોતાની જીવનકથા અગાઉથી લખી શકતી નથી. તુચ્છ તુચ્છ બાબતની ચિંતા કરવા માટે જીવન ઘણું ઢૂંકું છે. જીવનમાં બધી જ બાબતનાં મૂલ્યો છે – આપણા જીવન સમેત. આપણે તેમનો ઉપયોગ કઈ રીતે કરીએ તેના પર અવલંબે છે. આપણે જીવન શીખ્યું જોઈએ અને એ શીખવા માટે જીવન જીવતું જોઈએ. જે માણસ પોતાનું જીવન માણી શકે છે તે નિષ્ફળ નથી. માણસને જે ક્ષણે જીવનરસ ખૂટી જાય છે તે ક્ષણથી જિંદગી ભાર લાગે છે. દરેક માણસને જીવનમાં અનેક ગંખનાઓ હોય છે. બધી જ ગંખના પૂર્ણ નથી થતી. જીવનમાં રોમાંસ માટે પણ થોડો વસવસો જોઈએ. જે માણસ સો ટકા ડાહો હોય તે જ દુઃખી જીવન ગાળે છે.

મોટે ભાગો માણસ બે પ્રકારની જિંદગીથી વહેરાતો હોય છે. એક જે જિંદગી જીવવી પડે છે તે અને બીજી જિંદગી જે જીવવી છે, પણ નથી જીવતી તે. એક પોતાની અંગત જિંદગી અને બીજી દુનયવી, વ્યવહારું જિંદગી. (અંતર અને અંતરાય વચ્ચે જીવતો માણસ). દરેક માણસનું એ જ જીવન સાચું છે કે જે તે કદી જીવતો નથી. કેટલાક માણસ બીજાઓએ કેવું જીવન જીવતું જોઈએ તે બરાબર સમજે છે, પણ પોતાનું જીવન નહીં. જીવનની કરુણતા એ નથી કે જીવનનો વહેલો વહેલો અંત આવી જાય છે, પણ એ છે કે જીવન જીવવાનો પ્રારંભ કરવામાં આપણે બહુ ટીલ કરીએ છીએ. ઘણાને જીવન જીવવાલાયક લાગતું નથી, પણ હકીકિતમાં માણસે તેમ બનાવતું પડે છે. ભલે જીવન જીવવાનું જે પણ મૂલ્ય ચૂકવતું પડે તે જીવવાલાયક

તો છે જ. પ્રક્ષુ જીવનમાં વર્ષો ઉમેરવાનો નથી, પરંતુ વર્ષોમાં જીવન ઉમેરવાનો છે. માણસે એંસી વર્ષ યુવાનીમાં મરવું છે કે ચાળીસમેં વર્ષ વૃદ્ધાવસ્થામાં તે તેણે પોતે નક્કી કરવાનું છે. સડેલી જવાની એ ઘડપણનું બીજું નામ છે. મોટે ભાગે માણસને જ્યારે જીવન જીવવાનું શાણપણ લાદે છે ત્યારે તે એ વાપરવા જેટલો જીવાન રહ્યો હોતો નથી. જીવનમાં પ્રક્ષો જ વધુ હોય છે, જવાબો કમી અથવા તો જીવનમાં જેટલા ઉત્તરો છે તે કરતાં પ્રક્ષો વિશેષ છે. જીવનમાં કઠણ વાત એ છે કે કચો રસ્તો છોડી દેવો અને કચો રસ્તો ઓળંગવો.

ગુણવંત શાહ કહે છે જીવન એટલે વિશેષ ભાગાકારની એક રમત. જીવન એટલે અપૂર્વતી વિગતોને આધારે પૂરતા નિષ્કર્ષો તારવવાની કળા. જીવન એટલે સમજ અને ગેરસમજ વચ્ચેની સંતાકુક્કડી. જીવન એક જલસો છે અને જલસાથી જ જીવન જીવવાની મજા છે. ઈરાદાપૂર્વક, હોશપૂર્વક અને હોશપૂર્વક જીવન જીવવું જોઈએ અને જીવનમાં જે ખોવાઈ ગયું છે, ખોરવાઈ ગયું છે કે ખોટકાઈ ગયું છે તે પાછું મેળવવાની કોશિશ કરવી જોઈએ. જીવનમાં આપણો અભિગામ એવો હોવો જોઈએ કે લાગણીને જીવ ભરીને જીવવા દર્યો અને બુદ્ધિને કહો કે બહુ બોલે નહીં. દ ઓફિસિસ્ટિક મેગેજિનનું કહેવું છે કે હું એક એવી ઘડિયાળની શોધમાં છું જે મને કચારે જાગયું તેની સાથે શા માટે જાગયું તે પણ જણાવે. જીવનરસ હોય તો પ્રવૃત્તિમાં પણ નિવૃત્તિ મળી રહે છે. જન્મ અને મરણનો જો કોઈ ઈલાજ ન હોય તો વચલો ગાળો જેટલો મણાય એટલો માણી લેવો જોઈએ. એમ કહેવાય છે કે ‘જન્મ અને મૃત્યુ બસ ઈતની સી બાત હૈ, કિસી કી આંખ ખૂલ ગઈ, કિસી કો નિંદ આ ગઈ,’ કારણકે જિન્દગી અકબંધ છે મોતના કફ્ફન નીચે.

જીવનમાં બે બાબતો સિદ્ધ કરવા જેવી છે, એક તમે જે ઈચ્છો તે હાંસલ કરો, બીજું તે પછી તેનો આનંદ માણો. માત્ર ઘણા ડાહણા માણસો જ બીજું સિદ્ધ કરતાં હોય છે. આપણે કોઈકનું સુખ વધાર્યા વિના કે કોઈકનું સુખ ઘટાડ્યા વિના જીવન પસાર કરી શકતા નથી. When you make two people happy one of them is likely to be you. એક કવિએ કહ્યું છે...

આપણું જીવ્યું કર્માથી જાણાયું, વર્ષોથી નહીં.  
આપણું જીવ્યું વિચારોથી જાણાયું, શાસોછ્યાસથી નહીં.  
આપણું જીવ્યું હૃદયની ઊર્મિઓથી જાણાયું, ધબકારાથી નહીં.

જેનું ચિંતન અધિક થયું જેના ભાવ ઉત્તમ રહ્યા  
જેનાં કર્મો પ્રભુ-પ્રિત્યર્થે થયાં તે જ ખરું જીવ્યો.

## BIO DATA



Name	: Rupesh Rajendra Vora
Father	: Shri Rajendra Raminaklal Vora (S/o Late Shri Raminaklal Gopalji Vora)
Mother	: Rekha Rajendra Vora (D/o Late Shri Mansukhlal Trikamji Udani)
Bd/Bt/Bp	: 12-05-1987 / 05:15 AM / Malegaon-Nasik
Qualification	: MBA in Marketing (Mumbai University)
Height	: 5.11 inch
Sister	: One Elder
Caste	: Dasa Shrimali Sthanakwasi Jain
Residence	: Flat No: 1504- Raj Sunflower B, 15 <sup>th</sup> Floor, Nr Jalpan Hotel Nr Daffodil's 23 Restaurant Royal Complex, Eksar Road, Boriwali (West), Mumbai
Phone	: Rajendra R. Vora : 09322932826 Rekha Vora : 7798043485 Rupesh Vora : 9923334534
Native Place	: Vasawad Near Gondal
Mosal	: Malegaon, Presently at Borivali
Business	: Manufacturing in Rubber Product
Factory	: SATURN RUBBER Unit no 110, Dewan & Shah Indl Est No 1, Navghar, Vasai East
Email	: <a href="mailto:saturnrubber1@gmail.com">saturnrubber1@gmail.com</a> <a href="mailto:saturn.rubber@gmail.com">saturn.rubber@gmail.com</a>

ADVT.

# ઉદ્ઘતિ માટે પુરુષાર્થ જ પૂરતો છે કે પણી શુદ્ધ બુદ્ધિની પણ જરૂરિયાત ખરી ?

■ નાનુભાઈ સંઘવી

શુદ્ધ વગરની વૃદ્ધિ એ કેવળ ગતિ છે, પ્રગતિ નથી. કેવળ વૃદ્ધિ વિનાશ પણ સર્જ શકે. એટલે જ જીવનમાં વૃદ્ધિની સાથે શુદ્ધિની પણ અનિવાર્યતાની આવશ્યકતા છે. ભૌતિક સમૃદ્ધિની વૃદ્ધિ તો રાવણે પણ કરી હતી અને દુર્યોધને પણ! તાકાતની વૃદ્ધિ કંસે પણ કરી હતી અને ચાણુરે પણ! પરંતુ એ વૃદ્ધિ વિવેકશૂન્ય હતી એટલે એ શક્તિ પરોપકારને બદલે પરપીડનનું નિમિત્ત બની! વિવેકજ્ઞન્ય આત્મવિકાસને બદલે સર્વતોમુખી વિનાશની આવાહક બની. એટલે જ વિવેકવિહોણું પૌરુષ વિનિપાત સર્જ છે. બળ એ છળ સાખિત થાય છે. સત્તાપ્રાપ્તિ એ શોષણ અને અત્યારાર માટેની ભૂમિકા ઊભી કરે છે. શારીરિક-માનસિક શક્તિઓના વિકાસની સાથેસાથે અંતરિક શુદ્ધિ અને હૃદયવિસ્તાર પણ બને.

મનુષ્યમાં રહેલી આસુરીવૃત્તિ માણસને પ્રાપ્ત થતી સફળતાને નશામાં બદલી નાખે છે. એવો નશો અહીંકાર જન્માવે છે. અહીંકાર વિવેકશૂન્યતા નોતરે છે. વિવેકશૂન્યતા અસંયમને સાદ કરે છે અને સંયમહીનતા અંકુશશૂન્ય આચરણને બેરોકટોક વિહરવાનો પરવાનો આપે છે. એને લીધે કામ-કોધ-મદ-મોહ-લોભ-મત્સર, વગેરેને મોકણું મેદાન મળે છે. માણસ તમામ પ્રકારની મર્યાદાઓ ઉવેખવા માંડે છે. પરિણામે એની પ્રતિષ્ઠા, માન બધું જ હોડમાં મુકાય છે અને એનો હુરાચાર જ એને પતનની ખીણમાં હડસેલી મૂકે છે. પુરુષાર્થ કરી વરવો વિજય વરવી રીતે મેળવવો એના કરતાં નેકનિયતથી લડતા રહી પરાજિત થવું પડે તો, એવા પરાજયમાં પણ નાનમ ન અનુભવવી એ જ જીવનસંગ્રહમની શાનદાર રીત છે.

પામવાની ઉત્તાપણ એ મોટા ભાગો માણસને ક્યાંક ને ક્યાંક મોંઘી પડતી હોય છે. જે પામખું હોય તેનો પાચો મજબૂત ન થાય તો સિદ્ધિ મળ્યા છતાં માણસ મૂળમાંથી ઊખડી જાય. એટલે માણસે પ્રશંસાભૂષ્યા બનવાનું નહિ, પણ પવિત્રતાભૂષ્યા બનવાનું મહિંત્ય પણ સ્વીકારવું જોઈએ. હેર નામના ચિંતકે એટલે જ નોંધવું પડયું કે આ દુનિયામાં જેઓ ઝડપી પ્રગતિ કરી ઊગી નીકળે છે, તેમની લોકો પ્રશંસા કરે છે, પણ આ રીતે તો ઘાસ, પીંછા કે કચરો પણ વધ્યાં કરે છે.

જીવનદેવતા દરેક માણસને વસ્તુ વાજબી કિંમતે વેચતો હોય છે. કોઈ પણ ચીજ કે સત્તા, અધિકાર કે ધન તમે પરાણે

પચાવી પાડો તો એ અનાચારનો દંડ જીવનદેવતા વહેલો-મોડો આપે જ છે. જેઓ બીજાના ભૂંડા હાલ કરે છે, જીવનદેવતા વહેલા-મોડા એના પણ ભૂંડા હાલ થતાં જુઓ છે, કારણાકે જગત એકલી શૈતાનિયતની નૃત્યશાળા બનવા સર્જયું નથી!

પુરુષાર્થની સાથે માણસે આત્મધર્મતર પણ કરવું પડશે. આત્મધર્મતર દ્વારા જ માણસના વિચારો, આચરણ, વાણીવ્યવહારને એક ઉચિત દિશા પ્રાપ્ત થાય છે, જે સરવાળે લાભદાયી જ પુરવાર થાય છે. આત્મધર્મતર પોતે પણ એક પુરુષાર્થ જ છે. અન્ય પુરુષાર્થોની સફળતા એના પર અવલંબિત છે. પુરુષાર્થી આપણે દાણા વાવી શકીએ, છોડ ઊગો, પણ એના વિકાસમાં અંતરાચાર્ય નકામું ઘાસ નિંદવામાં ન આવે તો છોડનો વિકાસ અટકી જાય! જીવનના સ્વચ્છ-સ્વર્થ વિકાસનું પણ એવું છે. માણસ સંકલ્પ દ્વારા પુરુષાર્થ થકી સફળતા હાંસલ કરે એટલું જ પૂરતું નથી, એણે દુર્ગુણોનું નિંદામણ પણ કરવું પડે.

વાવેલા છોડને હવા, પાણી, પ્રકાશ, ખાતર એ બધું મળવું જેટલું આવશ્યક છે તેટલું જ પુરુષાર્થ કરનાર માટે આત્મનિર્જીવણ દ્વારા સદગુણોની વૃદ્ધિ અને માવજત તથા દુર્ગુણોને જકારો આપવાનું પણ જરૂરી છે.

એ બધું આપોઆપ થતું નથી. એ માટે પણ માણસે દદ મનોભળ સહિત પુરુષાર્થ આદરવો પડે છે.

સિદ્ધિ મેળવવાનું કામ જેટલું કરીન છે, એથીય કરીન કામ સિદ્ધિને પચાવવાનું છે.

સિદ્ધિ પચાવવાની કળા માણસે પોતાનાં તન-મનને ન આપી હોય તો રાક્ષસો જે રીતે સિદ્ધિઓનો દુરુપયોગ કરતા હતા, તેવી સ્થિતિ માણસના જીવનમાં સર્જય, એટલે શુદ્ધ બુદ્ધિ-વિવેક વગેરેમાં સતત પહેરો માણસની ઉદ્ઘતિયાગા પર રહેવો જોઈએ. એવી વિવેકબુદ્ધિને અભાવે માણસ એશારામી, વિલાસી, વ્યભિચારી કે અહીંકારી બની જાય અને ઉદ્ઘતિનાં તમામ દ્વાર આપોઆપ બંધ થવા માંડે.

એટલે માણસને કેવળ વિજય નહિ, પણ નૈતિક વિજય જ મંજૂર હોવો જોઈએ. વિજયદોલાઓએ જ આ વિશ્વને વિકૃત કર્યું છે. વિજયસાધકોએ જ વિજયની પ્રતિષ્ઠા વધારી છે. શુદ્ધ વગરની સાધના કે સિદ્ધિ કદાપિ ફળે નહિ.

એટલે ઉમદા પ્રયત્નો દ્વારા ઉદ્ઘતિ સાધવી એ જ જીવનનો સર્વશ્રેષ્ઠ માર્ગ છે.

ધોરણ છહુમાં ભૂગોળમાં શંકુદ્રમનાં જગાલો વિશે રાતો જગીને મેં માહિતી ગોખી નાખી હતી. આ સવાલ પરીક્ષામાં ન આવ્યો કે ન જુવનમાં કયારેય આ માહિતીઓ કામ લાગી. ઈતિહાસમાં બાબરના આખા વંશવેલાને ચાદ રાખીને શું કંંદા કાટયા? ભલા માણસ, બીજાગાણિતનાં દાખલાઓ અને સમીકરણો તથા ભૂમિતિના પ્રમેયો સામાન્ય જુવન તો શું વડા પ્રધાનની કામગીરીમાં પણ કદાચ કામ નહીં લાગતે હોય. આવું ભારેખમ ભણતર, પણ અર્થ વગરનું ભણતર મારા જેણું જ મારાં બાળકો પણ ભણ્યાં અને સેંકડો શું લાખો વિદ્યાર્થીઓ નીચી મૂંડી રાખીને ભણી રહ્યા છે.

શિવસેનાના સુપ્રીમો સ્વ. બાળસાહેબ ઠાકરેએ એક જમાનામાં શિવાજુ પાર્કની જાહેરસભામાં ભારેખમ સ્કૂલબેંગો સાથે ભણવા જતાં બાળકો પ્રત્યે અનુકૂંપા બતાવેલ. ત્યારે તેમણે ખાતરી આપેલ કે ભગાવી સરકાર સત્તા પર આવશે ત્યારે બાળકોના ખભા પરથી ભણતરનો ભાર હળવો કરવાના પ્રયત્નો થશે. હાલમાં ભાજપ-સેનાની સરકાર કેન્દ્ર અને રાજ્યમાં સત્તા પર છે, પણ રખે એમ માનતા કે બાળકો પરથી ભણવાનો ભાર ઓછો થશે. આપણા શિક્ષણ વિભાગના વડાઓ, પ્રધાનો, અધિકારીઓ બદલાય એમ તેની નિર્ધારિત નીતિમાં પણ ફેરફાર થયા કરે છે. કોઈ સ્પષ્ટ દિશાસૂચન મળતું નથી એટલે શિક્ષણના તમામ સ્તરે લોલમલોલ ચાલ્યા કરે છે. અંગ્રેજ મેકેલોએ શરૂ કરાવેલી કારકૂન બનાવવાની અંગ્રેજુ શિક્ષણ પદ્ધતિ હજુ બેરોકટોક ચાલ્યા કરે છે. ૩૫ માર્ક મળે એટલે પાસ, ૩૪ એટલે નાપાસ. હા, શિક્ષણ નીતિમાં વારંવાર બદલાવ આવ્યા કરે છે, પણ એકેચ્ય બદલાવમાં સ્પષ્ટ સંકેતો નથી હોતા. દૂર્દેશીપણાનો અભાવ અને રાજકીય મહેરણાઓ પાર પાડવાની ઉતાવળ જ દેખાતી હોય છે.

મહારાધ્રની રાજ્ય સરકારે આઠ સભ્યોની સભિતિની નિમણૂક કરીને ભણતરમાં દફતરનો ભાર ઘટે તે માટે સૂચનો મગાવ્યાં. સભિતિએ ર૪ જેટલાં સૂચનો આપ્યાં. મોટા ભાગનાં સૂચનોનું અમલીકરણ સરળ તો નથી જ અને બાકીનામાં કેટલાંક તો ખૂબ જ હાસ્યાસ્પદ છે. આપણા દેશનું શિક્ષણ અને તેનો સ્તર સુધારવો લગભગ અશક્ય જ થઈ ગયું છે. આપણે ત્યાં રાજ્યમાં કે કેન્દ્ર સ્તરે નવા પક્ષની સરકાર આવે કે નવા શિક્ષણપ્રધાન આવે, બસ શિક્ષણ નીતિમાં અખતરા ચાલુ થઈ જાય છે. ન તો શિક્ષકો કે ન તો વાલીઓ તરફથી કોઈ અવરોધ કે વિરોધ થાય છે. શિક્ષણમંડિરો અર્થાત્ શાળા હવે શિક્ષણ વેચતી હાટડીઓ બની ગઈ છે. વર્તમાન ભારતમાં શાળાઓ બનાવવી કે હોસ્પિટલો બાંધવી એટલે ટંકશાળ પાડવી એ નિશ્ચિત થઈ ગયું છે.

## બાર વગરનું ભણતર, અર્થ વગરનું ઘડતર

■ હરીશ શાંતિલાલ મહેતા

નિતનવા સુધારા ભણતરનું ભારણ શો ઓછું કરશે તે યક્ષ પ્રશ્ન છે. વિષયો અને અભ્યાસકમ નક્કી કરવામાં દરેક સરકારને

વોટબેન્કની મોટી ચિંતા હોય છે. ભણાવવાબાળ તો ઠીક, ભણાવવાબાળાઓ પણ કંટાળ્યા છે. મસમોટી ફી વસૂલીને શાળાસંચાલકો વિદ્યાર્થીઓ તથા વાલીઓ પર ઈમોશનલ અત્યાચાર કરે છે. શિસ્તના નામે આકરા નિયમો, ગંજાવર ફી, નિતનવા પ્રોજેક્ટને નામે પસંદગીની દુકાનોમાંથી જ ખરીદી, વિવિધ યુનિફોર્મ અને વેકેશનમાં ઈતર પ્રવૃત્તિના શિબિરો પણ શાળામાં જ ચલાવવાના, શાળા દ્વારા પિકનિક અને ટૂરો પણ મસમોટી રકમ આપીને યોજાય તેમાં હસ્તે મોટે ભાગ લેવાનો. ભલા વાચકો, આ બધું પોતમપોલ શા માટે ચાલે છે? કારણ, આપણે ચલાવી લઈએ છીએ. દલીલ ખાતર જાણીએ, શાળામાં બાળકોને ફરજિયાત ટાઇ કેમ પહેરવાની હોય છે? સિમ્પલ. અંગ્રેજ શાળા અંગ્રેજો જેવી લાગાવી જોઈએ. સમી સાંજે બાળક ઘરે આવે ત્યારે ઝૂલણ વેલની જેમ ટાઇ લટકતી હોય અને નંખાઈ ગયેલ હાલતમાં બાબો કે બેબી ઘરે આવે.

નવાં સૂચનો પ્રમાણે દરેક વિદ્યાર્થીને પાટલી પર જ બંલેક સ્લેટ બનાવી આપવામાં આવશે જેની પર તે ભણતી વખતે નોંધ કે રક કામ કરી શકશે. આ વાત જરા અવસેથી લઈ દેશમાં ૫૦ ટકાથી વધુ શાળાઓ પાસે વિદ્યાર્થીઓને બેસાડવા માટે પાટલી કે ઓરડા પણ નથી. વર્ગના નામે એકાદ વૃક્ષની શીતળ છાયા છે અને બંલેકબોર્ડ તો ઘણા સ્વખાનમાં કે ચિત્રમાં જ જોયું હોય છે. આવી શાળાના વિદ્યાર્થીઓ માટે આવું સૂચન કર્યાંથી અમલમાં આવશે. દરેક શાળાએ પીવાના પાણીની વ્યવસ્થામાં ફૂલર વસાવવા એવું સૂચન તો દાખ્યા પર ડામ જેણું છે. ભલા ભાઈ, અહીં હજારો ગામડાંમાં પીવાનું પાણી લેવાં બાળકો ટ્યુની ૧૦ માઈલ ચાલતાં હોય ત્યાં વળી શાળા આવી વ્યવસ્થા કેમ કરે. કહેતા અને વાચતા બંને દીવાના જેવો શિક્ષણ સુધાર સભિતિનો અહેવાલ ડાયરેક્ટ કચરાપેટીમાં નાખવા જેવો છે. ભણતરનો ભાર ઓછો કરવાના નામે પોતાના આકાઓને ખુશ કરવાની સભિતિએ કસરત કરેલ છે. સામાન્યપણે બાળકોના દફતરમાં લંચ બોક્સ, વોટર બોટલ, ટેસ્ટબુક, કંપાસ બોક્સ, એક્સિટ્રિવિટી ઇન્સ્ટ્રુમેન્ટ તથા ઈતર પ્રવૃત્તિનાં સાધનોથી ભરયક રહે છે. અમુક વિદ્યાર્થીઓએ સ્પોર્ટ્સ કિટ, કરાટે કે ડાન્સિંગ ફ્રેસ વગેરે સાથે લઈ જવા પડે છે. સુજ્ઞ વાચકો, અહીં અટકીએ! મૂળે સવાલ આવું ભણતર કોણે અને કેટલું ઉપયોગી થશે? શિક્ષણના નામે બાળજીવન પર થતા અખતરા અને અત્યાચારનો અંત કોણ લાવશે? સુધારાના નામે બાળકો પર આતંક લાદવાનું બંધ કરો. કમનસીબે બાળકો બળવો નથી કરી શકતાં, પણ તેમનું સ્વાસ્થ્ય આ બધું સ્વીકારતું નથી જ.

ડાયાબિટીસ એક રોગ છે, જેમાં ઈન્સ્થુલીન નામના હોર્મોનના અભાવે શરીરમાંની સાકર જે શક્તિ તરીકે વપરાવી

## ડાયાબિટીસ-મધ્યપ્રમેહ

■ ડૉ. ચન્દ્રકાન્ત પાઠક

જોઈએ તે વપરાતી નથી. પરિણામે લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ વધી જાય છે. ડાયાબિટીસની બીમારી મેટાબોલિઝમની એટલે કે જે રીતે શરીર પાચન થયેલા ખોરાકને વૃદ્ધિ અને શક્તિ માટે વાપરે છે તેની ખામીથી ઉદ્ભબે છે. આપણે જે ખોરાક ખાઈએ છીએ એમાંનો વધારેપડતો ભાગ પાચનરસ દ્વારા ગલુકોગ બને છે, જે શરીરને શક્તિ આપવા માટે એક ઉત્તમ માર્ગ-પર્યાય છે. પાચનકિયા પછી ગલુકોગ લોહીમાં પ્રવેશે. જ્યાંથી તે શરીરના કોષોને વૃદ્ધિ અને શક્તિ માટે મળે છે. ગલુકોગને કોષોમાં લઈ જવા માટે ઈન્સ્થુલીન હોવું જરૂરી છે. ઈન્સ્થુલીન એક હોર્મોન છે, જે સ્વાદપિંડ (પેન્જિયાસ-જઠરની નીચે આવેલું પિંડ) દ્વારા ઉત્પણ થાય છે. ડાયાબિટીસની બીમારીમાં સ્વાદપિંડમાંથી ઈન્સ્થુલીનનું ઉત્પાદન ઓછું થઈ જાય છે. જેના પરિણામે ગલુકોગમાં જ રહી જાય છે. જેથી પેશાબમાં ગલુકોગનું પ્રમાણ વધે છે અને આ રીતે શરીરમાંથી ગલુકોગ બહાર જાય છે. આમ લોહીમાં ગલુકોગનું પ્રમાણ વધારે હોવા છતાં શરીરને શક્તિ માટે તેનો મુખ્ય સોર્સ મળતો નથી. લોહીમાં વધુ પ્રમાણમાં ગલુકોગ હોવાથી ઘણી તકલીફો થઈ શકે છે.

### ડાયાબિટીસનાં લક્ષણો-ચિહ્નો

- ૧) વારંવાર તરસ લાગવી-મોહું સૂકાવું.
- ૨) વારંવાર પેશાબ થવો-ખૂબ પેશાબ થવો. રાત્રે બે-ત્રણ વખત પેશાબ માટે ઉઠવું પડે. રાતના ઉંઘ ઉડી જાય.
- ૩) માથું દુઃખવું.
- ૪) પેટમાં દુઃખાવો થવો. બીમારી હોવાની લાગણી થવી.
- ૫) નબળાઈ આવી જવી. થાક લાગવો. હાથ-પગમાં કળતર થવી, પગમાં ખાતી ચઢવી.
- ૬) ઘા પાકી જવા, ગૂમડાં થવા, રૂગ ન આવવી.
- ૭) શરીરમાં દુંજારી જેવું થાય-વર્ટોગો જેવું થાય.
- ૮) આંખે ઝાયું દેખાવું.
- ૯) અચાનક વજન ઘટવું.
- ૧૦) કામેચા ઓછી થવી-નાખુંસકતા આવી જવી.
- ૧૧) જ્ઞાનતંત્ર નબળા પડી જાય છે અને તેના કારણે પગના તળિયાનો ભાગ બહેરો પડી જાય છે ઈત્યાદિ.

ડાયાબિટીસ-મધ્યપ્રમેહ રોગ વિશેનું જ્ઞાન મેળવવું-જાણકારી

મેળવવી. લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ વધે નહિ તે માટે ખાવા-પીવાનો સમય ખાસ જાળવવો. તો સાકરના પ્રમાણને નિયંત્રણ કરી

શકશો. ડાયાબિટીસથી આંખના પડદાને, કિંડનીને, રક્તવાહિનીઓને, હૃદયને વધુ નુકસાન થાય છે. આંખનો પડદો (રેટિના) નબળો થવા માંડે છે. લોહી ફૂટવા માંડે છે. છારી બાગવા માંડે છે. દષ્ટિ ઘટવા માંડે છે. કિંડનીની કાર્યક્ષમતા ઘટી જાય છે. લોહી વહન કરતી ધમનીઓમાં ચરબીના થર જામવા માંડે છે. તે સાંકડી થઈ જાય છે. પગની નસ સુકાવી, હૃદયરોગ, ગોળીન ઈત્યાદિ થવા સંભવ રહે છે.

લોહીમાં રહેલા સાકરના પ્રમાણને આધારે ડાયાબિટીસના કોમ્પ્લીકેશનની શક્યતા જાણી શકાય છે. લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ નોર્મલ રેન્જમાં જાળવી શકો તો તમો ડાયાબિટીસથી થતાં લાંબા ગાળાના કોમ્પ્લીકેશનને અટકાવી શકો છો.

મેંદાની વસ્તુઓ, કંદમૂળ, ધી-તેલ, માખણા-મલાઈ વગેરે આહારમાં લેવાનું ઓછું કરશો. ખોરાકની ટેવ એવી રાખો, જેથી ડાયાબિટીસ નિયંત્રણમાં રહે. નિયમિત કસરતો-ચાલવાનું, જોગિંગ, સાઈકલિંગ, તરવું, હાથ-પગની કસરતો કરશો. દર મહિને ડાયાબિટીસની તપાસ કરાવતા રહેવું જોઈએ. બલડપ્રેસર, આંખ-મોં, ચામડી-પગની સંભાળ લેશો.

શરીરને સ્વસ્થ અને સ્કૂર્ટિવાળું રાખવા યોગ્ય માગ્રામાં ઊંઘ-આરામ લેશો. સવાર-સાંજના ભોજન વચ્ચે છ કલાકનો ગાળો રાખો. સવારે નિયમિત ચાલવાનું, જોગિંગ-કસરત-વ્યાયામ, માલિશ, પ્રાણાચામ-યોગ વગેરે કરવાનું રાખશો. ચરબીવાળા પદાર્થો ઓછા કરી કઠોળ, લીલાં શાકભાજુ, કરુંબર લેશો. સાંજનું ભોજન પચવામાં હલકું લેશો. રાત્રીભોજન પછી થોડું ચાલવાનું રાખશો. કબજિયાત થાય નહીં તેવી રેચક દવાઓ લેશો. ઈસબગૂલ, તાંદળજાની ભાજુ, હરડે વગેરે લેશો. અઠવાડિયામાં એકાદ ઉપવાસ કરશો અથવા જુલાબ લઈ પેટ સાફ રાખશો. તંદુરસ્તી જાળવવા જુવનશૈલીમાં જરૂરી પરિવર્તન કરશો. જુવનમાં હાસ્ય વણી લેશો. ટેન્શન, વધુપડતો વિચારો ઓછા કરી, માનસિક વ્યાગતા ઘટાડશો. કારેલા, પરવળ, મગા, ચણાનો ઉપયોગ ડાયાબિટીસવાળા માટે સૂચવી શકાય. કારેલાનો રસ, લીમડાનો રસ, કરિયાતું કે હળવાર-આમણા-તુલસીનો રસ પીવો. પ્રકૃતિને અનુઝ્ઞપ સમ્યક આહાર, સમયસરની ઊંઘ, ઉત્તમ વાંચન, શ્રમ કરવો, ચાલવાનું, જોગિંગ, ફરવા જવું, હકારાત્મક વિચારસરણી, મિલનસાર સ્વભાવથી

લોકોમાં ભળી જવું. આણું, હળદર, અજમો, મરી, મેથી, હિંગા, લસણા, સંચળ, કુદીનો, હરડે, અશ્વગંધા, શતાવરી, આમળાં, તુલસી, ગળો, મધ, શિલાજિત, ચંદ્રપભાવટી, વસંતકુસુમાકર, બાહી, શંખાવટી, ગોમરું ઈત્યાદિ નિર્દોષ ઘરગાઢ્યું ઔષધોનો ઉપયોગ જીવનમાં વણી લેશો.

## ડાયાબિટીસમાં ખોરાક

ગુજરાતીની ખોરાકની ટેવોમાં ગાંધિયા, ભૂસું, ચેવડો, તળેલા નાસ્તાઓ, થેપલાં ઈત્યાદિમાં ચરબીનું પ્રમાણ વધુ હોવાથી પ્રમાણસર લેવાં-ઓછાં કરવા. ખાંડ, મીઠાઈ, મિષ્ટાખ્શ, દૂધની બનાવટો, વધુ મીઠા તથા વધુ તેલવાળાં અથાણાં લેવા નહીં. ખાંડની જગ્યાએ સેકરીન લઈ શકાય. વધારે વજનવાળી વ્યક્તિઓએ ડાયેટિંગ કરી-ખોરાકનું પ્રમાણ ઘટાડી, વજન ઓછું કરતું, ઓછા વજનવાળી વ્યક્તિએ ખોરાકનું પ્રમાણ થોડા કરી, આદર્શ વજન મેળવવા પ્રયત્ન કરવો. લીલાં પાંડાંવાળાં શાકભાજુ, કાકડી, ટમેટા, ગાજર, ફણગાવેલા કઠોળ, કરુંબરનો છૂટથી ઉપયોગ કરવો. ટંડાં પીણાં, શરબત, ચોકલેટ, પૂરી-પરોંદાં, મલાઈની વસ્તુઓ, મિષ્ટાખ્શ, મીઠાં ફળો, કેક, બિસ્કિટ, ગળયાં અથાણાં પચાવવા માટે સ્વાદુપિંડ-પેન્ઝિયાસના ઈન્સ્યુલીનની જરૂર રહે છે. તે ડાયાબિટીસના દર્દીઓમાં નહિવત્ત હોય છે. ઓછું હોય છે. ઈન્સ્યુલીનની ગોળી કે ઈન્જેક્શન બહારથી લેવામાં આવે છે માટે આવા પદાર્થો ખાવામાં લેશો નહીં.

ખોરાક બે વાર લેવાને બદલે થોડા થોડા સમયે ગ્રણ કે ચાર વાર લેવો. સાથોસાથ આહારમાં નિયંત્રણ અપનાવશો. ખાવામાં પરેજુ પાળશો. શારીરિક શ્રમ-કસરત-ચાલવાનું, જોગિંગ, પ્રાણાયામ, યોગ વગેરે ડાયાબિટીસના દર્દીઓએ જીવનમાં વણી લેવાં જરૂરી છે. ચાવીને સાહું ખાવ અને સ્વસ્થ રહો. વ્યક્તિએ વીણી વીણીને ચરબીયુક્ત પદાર્થો દૂર કરવા જોઈએ. ખોરાકમાં રહેતી સંતૃપ્ત ચરબી (સેસ્યુરેટેડ/ફેટ) કોલેસ્ટ્રોલ વધારવા માટે કારણભૂત બને છે.

## એક હજાર કેલરી માટે-ડાયાબિટીસના

### દર્દી માટે ખોરાક

સવારના નાસ્તામાં : એક કપ ચા, એક કપ મલાઈ વિનાનું દૂધ, એક ખાખરો, એક રોટલી અથવા દોટ સ્લાઇસ બ્રેડ.

બપોરનું જમણા : દોટ રોટલી અથવા ૩૦ ગ્રામ ચોખામાંથી રંધાય તેટલો ભાત, એક વાટકી દાળ, બે વાટકા અથવા ૨૫૦ ગ્રામ લીલું શાક, ૧૦૦ ગ્રામ કરુંબર, એક ગ્લાસ છાશ, એક વાટકી (મલાઈ વિનાનું) દર્દીં.

બપોરનો નાસ્તો : એક ખાખરો, એક કપ ચા, એક નંગા કોઈ પણ ફળ (સફરજન, સંતરું, કેળું, મોસંબી).

રાતનું જમણા : દોટ રોટલી અથવા ૩૦ ગ્રામ ચોખામાંથી બનતા ભાત, લીલું શાક, ૧૦૦ ગ્રામ કરુંબર, એક ગ્લાસ છાશ, ૧ વાટકી દર્દીં.

(નોંધ : શારીરિક શ્રમ કરતા હોય તો ઉપરના પ્રમાણને દોઢું કરી ૧૫૦૦ કેલરી મેળવશો. દોટ ગણો ખોરાક લેશો.)

**કેલરી માટે સભાનતા (કેલરી કોન્સિયસનેસ) :**

વધુપડતો ખોરાક લેવાથી વધુ કેલરી (ગરમી) જમા થાય છે, જેથી ચરબી વધે છે. સામાન્ય વપરાશની વસ્તુની કેલરી જાળવવી જરૂરી છે, જેથી આપણે સમજુ શકીએ કે આપણે કેલરી માપમાં જ લઈએ છીએ. ચરબી એક ગ્રામમાંથી નવ કેલરી, કાર્બોનિટ પદાર્થો એક ગ્રામમાંથી ચાર કેલરી તથા પ્રોટીન એક ગ્રામમાંથી ચાર કેલરી મળે છે.

ગીજ	કેલરી	ગીજ	કેલરી
પરવળ	૧૮	ચણા	૩૬૪
દૂધી	૧૪	અડદ	૩૪૬
કાકડી	૧૪	વાલ	૩૪૬
તુરિયા	૧૮	વટારાા	૩૪૬
કારેલાં	૨૫	તુવેર	૩૩૬
મૂળા	૨૧	ગોળ	૩૮૫
પાકાં ટમેટાં	૨૧	લેસનું દૂધ	૧૧૦
છાશ	૧૪	દર્દીં	૫૦
ફલાવર	૪૦	પાલકભાજુ	૩૨
ભીડા	૪૦	બદામ	૬૫૭
રીંગાણાં	૩૫	કાજુ	૬૦૦
આમળાં	૬૦	અખરોટ	૬૮૦
ગાજર	૪૬	કોપરું	૪૫૦
કાંદા	૪૮	તલ	૫૬૦
૧ ચમચી દી/તેલ	૪૫	શેકેલી સિંગા	૫૬૦
કોળીજ	૩૨	મધ	૩૨૫
મેથીની ભાજુ	૬૭	પાપડ	૨૬૦
બાજરા	૩૬૦	બટાટા	૧૦૦
જુવાર	૩૫૭	સૂરણા	૭૦
ચોખા	૩૫૦	ગ્લુકોઝ બિસ્કિટ	
ઘઉંનો લોટ	૩૫૩	નંગા-૧	૩૪
મમરા	૩૨૮	મીઠો લીમડો	૮૮
પૌંચા	૩૫૦	કોથમીર	૪૬

વ્યક્તિનું વજન તેની ઊંચાઈના પ્રમાણમાં હોવું જોઈએ. જેટલી ઈચ્છા તમારી ઊંચાઈ તેટલા કિલો તમારું વજન હોવું જોઈએ. તેનાથી વધારે હોય તેને મેદસ્વી, જાડી વ્યક્તિ કહેવાય. મેદવૃદ્ધિ ઘટાડવા લીલાં શાકભાજુ અને ફળોમાં ઓછી કેલરી હોય તે છૂટથી લઈ શકાય. મીઠું ઓછું કરવું. ખાંડમાં કાર્બોહાઇન્ડ્રેટ વધુ છે. વજન ઘટાડવા ઈચ્છનારે ખાંડ છોડવી જોઈએ. બટાટા, દૂધ, ઘી, તેલ માખણ ઈત્યાદિમાં ચરબી વધુ હોય. મેદ ઘટાડવા ઈચ્છનારે આવા પદાર્થો ખાવા નહિ. ઓછા કરવા. મલાઈ કાટેલું દૂધ લઈ શકાય. બેઠાડું જીવન હશે તો કબજિયાત રહેશે તથા મેદવૃદ્ધિ થશે. જીવનમાં શ્રમ-કસરત-વ્યાયામ-જોડિંગ-ચાલવાનું વણી લેશો.

ડાયાબિટીસનું નિદાન પેશાબમાં સાકરનું પ્રમાણ જાણીને અને લોહીની તપાસ દ્વારા થઈ શકે. લોહીની તપાસ બે વાર કરવી જોઈએ.

**ફાસ્ટિંગ સ્થુગાર:** સવારે કંઈ પણ ખાદ્યા વિના પેશાબ તથા દર્દીના લોહીની તપાસ કરી, દર્દીને સ્થુગાર-સાકર છે કે નહિ તે જાણવું. ફાસ્ટિંગ બ્લડ સુગાર જીથી ૧૦૦ એમજી/ડીએલ (નોર્મલ વેલ્યુઝ) જમ્યા પછી બે કલાક બાદ સ્થુગાર બીજી વાર તપાસવામાં આવે છે, જેને પોસ્ટ પ્રનિયલ બ્લડસુગાર કહેવાય છે. ૩૦થી ૧૪૦ એમજી/ડીએલ નોર્મલ ગણાય છે. તેનાથી વધુ હોય તો ડાયાબિટીસ છે તેમ કહી શકાય.

લોહી તપાસ ગ્લુકોગ ટોલરન્સ ટેસ્ટ (જુટીટી) દ્વારા થઈ શકે છે. લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ વધે નહિ તે માટે ખાવા-પીવાના સમય ખાસ જાળવશો. લોહીમાં સાકર વધી જતી હોય તો ડોક્ટરની સૂચના અનુસાર ઈન્સ્યુલીનની ગોળી-ઈન્સ્યુલીનનું ઈન્જેક્શન લેશો.

રક્તવાહિનીઓ અંદરથી સાંકડી થઈ જતી હોય, ડાયાબિટીસના દર્દીઓને ઘા રૂતા નથી અને ગોળ્યીન થાય છે. ડાયાબિટીસથી પીડાતા દર્દીઓને ફાનનતંત્રની વિષમતા જોવા મળે છે. હાથપગામાં કળતર, બળતરા, પગોમાં ખાલી ચડી જવી, મૂગ્રાશયમાં બળતરા થવી, લોહીમાં યુરિયાનું પ્રમાણ વધવાથી મૂગ્રિંડ નિષ્ફળ થાય છે. રક્તવાહિનીઓ સખત થઈ જવાથી લોહીમાં ઊંચું દબાણા (હાઈ બ્લડપ્રેસર) વધે છે. વિટામિન ‘એ’ની ઊણપને લીધે આંખોનું તેજ ઘટે છે. મોતિયો પાકે છે. ઘણી વાર અંધાપો આવે છે. સગાર્ભ સ્ત્રીને ડાયાબિટીસ હોય તો માતા અને બાળક માટે જોખમ વધે છે. લક્વાનો સ્ટ્રોક-હુમલો, હૃદયરોગ માટે ડાયાબિટીસ કારણભૂત બને છે.

ડાયાબિટીસ-મધુપ્રમેહ નિયંત્રણમાં રાખવા આહારમાં

નિયમિતતા, શારીરિક કસરત, પરેજુમાં કાળજી રાખવી.

(૧) હળદર-આંબળાનો પાઉડર ૫૦-૫૦ ગ્રામ સેવન કરવું.  
(૨) લીલી હળદરનું અથાણું ખાવું (૩) કારેલાં-લીમડાનો રસ પીવો (૪) જમ્યા પછી ચાલવાનું રાખવું (૫) જીવનમાં સારું કે નરસું જે કંઈ બને તે સાક્ષી ભાવે જોઈ શકવાની ક્ષમતા વ્યક્તિને સુખી કરે છે. માન-અપમાન, ચશ-અપચશ, લાભ-હાનિ વગેરે ઢંદોમાં દરેક સ્થિતિમાં સાક્ષી થઈને જીવનું એ સુખી અને સ્વસ્થ જીવનની ચાવી છે. આપણી જીવનશૈલીમાં આવશ્યક પરિવર્તનની જરૂરત છે તે અપનાવી સુખી થશો. આહાર-આચાર, વિહાર-વિચારમાં વિવેક અપનાવશો. પાંચ કેમેન્ડ્રિય, પાંચ ફાનેન્ડ્રિય અને અનિયાર્ચમી ઈન્ડ્રિય-મનને નિયંત્રણમાં રાખી સ્વસ્થ રહેશો.

ખોરાકમાં કાર્બોહાઇન્ડ્રેટ, પ્રોટીન અને ચરબીનું મેટાબોલિઝમ ઇપાંતર કરવામાં ઈન્સ્યુલીનનો ત્રાવ અપૂરતો થવાથી ડાયાબિટીસ થાય છે. ખાવા પર નિયંત્રણ-દાઢ-તમાકુ છોડશો. ચાલવાનું રાખશો-કસરત કરશો.

દર વર્ષે ૨૭મી જૂનનો દિવસ વિશ્વ ડાયાબિટીસ દીન તરીકે ઊજવાય છે. પેશાબમાં સાકર નીકળે છે અને દાવાગો કે લોહી નીકળે તો ડાયાબિટીસના દર્દીઓને ઝડ જલદીથી આવતી નથી. ઘણી વાર ગોળ્યીન થઈ જતા અંગ કપાવવા પડે છે. ગોળ, ખાંડ, મીઠાઈઓ વગેરે ન લેવાં. સિંગલેને બદલે સોચાબીની, સફોલા, કરડીના તેલનો ઉપયોગ કરવો. તળેલી વસ્તુઓ, બટાટા, ભાત કે ઘી વગેરેનું પ્રમાણ ઘટાડશો. ફણગાવેલા મગા, મદ, કઠોળ, મેથીની ભાજી, કાકડી, દૂધી-કોળી, સલાડ-લીલાં શાકભાજુ વગેરે લેશો. કડવી ચીજો, કદુ કટિયાતું, કારેલાં, લીમડાના પાનનો રસ, લીમડાના પાન મોર, સુદર્શન લેશો. ચાલવાનું રાખશો. યોગ તથા પ્રાણાચામ કરશો.

રેસાવાળો ખોરાક લેશો. સોલ્યુબલ ફાઈબર પાણીમાં જેલ બનાવે છે, જે લોકોનું કોલેસ્ટ્રોલ ઘટાડવામાં અને બ્લડ સ્થુગાર ઘટાડવામાં મદદરૂપ થાય છે. જ્યારે ઈન્સોલ્યુબલ ફાઈબર પાણીમાં ઓગળતું નથી અને પાચનનળીમાં પાણી ભરી રાખે છે. પરિણામે નકામા પદાર્થનું શરીરમાંથી બહાર ફેંકાવવું સરળ બને છે. જેથી કબજિયાત થતી નથી. રેસાવાળા ખોરાકમાં કેલરી અને ચરબી ઓછી હોય છે અને લાંબા ગાળા સુધી પેટમાં રહેવાથી પેટ ભરેલું રહે છે જેથી વજન નિયંત્રણમાં રહે છે.

કસરત કરવાથી, ચાલવાથી, જોડિંગ, સ્વીમિંગ, પ્રાણાચામ, યોગાસનો કરવાથી ડાયાબિટીસ નિયંત્રણમાં આવે છે.

## કો-ઓપરેટિવ હાઉસિંગ સોસાયટી સર્વિસ ટેક્સ બરવાને પાત્ર નથી

કસ્ટમ્સ, એક્સાઈજ અન્ડ સર્વિસ ટેક્સ એપેલેટ ટ્રિભ્યુનલનો અતિમહત્વનો ચુકાદો:  
ફ્લોટ દીઠ મેન્ટેનન્સ ચાર્જના ૧૨.૩૬ રકા સર્વિસ ટેક્સ ઉઘરાવાતો હતો

■ ધનસુખ હીરાલાલ શાહ, એડવોકેટ એક્સાઈજ પ્રોક્રિશનર

કેન્દ્રીય સરકારના સર્વિસ ટેક્સના ક્ષેત્રમાં અતિમહત્વનો ગણી શકાય એવો ચુકાદો આપીને કસ્ટમ, એક્સાઈજ અન્ડ સર્વિસ ટેક્સ એપેલેટ ટ્રિભ્યુનલે જાહેર કર્યું છે કે કો-ઓપરેટિવ હાઉસિંગ સોસાયટી સર્વિસ ટેક્સ બરવાને પાત્ર નથી.

મુંબઈના નેપિયન્સી રોડ પર આવેલી ‘તહની હાઇટ્સ’ નામની હાઉસિંગ સોસાયટી અને નર્માન પોઇન્ટ પર આવેલ ભિતરાલ ટાવર્સની સોસાયટીએ એપેલેટ ટ્રિભ્યુનલ સમક્ષ તેઓની પાસે વસૂલ કરવામાં આવતા સર્વિસ ટેક્સની કાયદેસરતાને પડકારી હતી.

કોઈ સર્વિસ પ્રોવાઈડર પોતાને જ સર્વિસ પ્રોવાઈડ કરતો હોય તો તેવા પ્રકારની ‘સેલ્ક સર્વિસ’ પર કાયદેસર રીતે સર્વિસ ટેક્સ લાગતો નથી. એપેલેટ ટ્રિભ્યુનલ સમક્ષ રજૂઆત કરવામાં આવી હતી કે હાઉસિંગ સોસાયટી દ્વારા પોતાના જ મેખરોને સામુદાયિક રીતે સેવા આપવામાં આવે છે અને તે સેવા આપવાની પ્રવૃત્તિ સોસાયટીના સભ્યો પૂરતી મર્યાદિત હોય છે. સેવા આપવાની પ્રવૃત્તિ પાછળ થતા ખર્યને સમાન ભાગે વહેંચીને ભાગો પડતા પૈસા મેન્ટેનન્સ ચાર્જ સ્વરૂપ દરેક સભ્ય પાસે વસૂલ કરવામાં આવે છે.

મેન્ટેનન્સ ચાર્જશે વસૂલ કરતી રકમ સેવા આપવા પાછળ થતા ખર્યના ‘રિઝિઝર્સમેન્ટ’ માટે હોય છે. સર્વિસ ટેક્સ ત્યારે જ લાગુ પડે જ્યારે સર્વિસ પ્રોવાઈડર અને સર્વિસ રિસિવર એમ બે અલગ અલગ વ્યક્તિ હોય. હાઉસિંગ સોસાયટી પોતાના જ રેસિડન્ટ વેલફેર એસોસિયેશનના નેજા હેઠળ પોતાના જ મેખરોને પાણીની, લિફ્ટની, સિક્યુરિટીની, સાફ્-સફાઈની, ગાર્ડનિંગની જેવી સર્વિસ આપે છે. આ સંજોગોમાં સર્વિસ પ્રોવાઈડ કરનાર અને સર્વિસ લેનાર અલગ અલગ નથી, પરંતુ કાયદાથી પ્રસ્થાપિત સહકારી સોસાયટી જ છે.

એપેલેટ ટ્રિભ્યુનલે કલબ અને સામાજિક સંસ્થાઓ

દ્વારા પોતાના જ સભ્યોને અપાતી સેવાના વિવાદાસ્પદ સર્વિસ ટેક્સના ચુકાદાનો આધાર લઈને અંતમાં એવું મંતવ્ય વ્યક્ત કર્યું હતું કે કો-ઓપરેટિવ હાઉસિંગ સોસાયટી સર્વિસ ટેક્સ ચૂકવવા માટે જવાબદાર નથી. એપેલેટ ટ્રિભ્યુનલ સમક્ષ એવી પણ રજૂઆત કરવામાં આવી હતી કે કો-ઓપરેટિવ હાઉસિંગ સોસાયટી સિક્યુરિટી અંગેના એન્યુઅલ કોન્ટ્રેક્ટ બહારની એજન્સીઓ સાથે કરે છે ત્યારે તે સિક્યુરિટી એજન્સી સર્વિસ ટેક્સ ચાર્જ કરે છે.

લિફ્ટની સેવા આપતી વખતે લિફ્ટ સપ્લાય કરનારી કંપની સાથે એન્યુઅલ મેન્ટેનન્સનો કરાર કરવામાં આવે છે. આ હકીકિતને અવગાળીને સર્વિસ ટેક્સ ડિપાર્ટમેન્ટના અધિકારીઓ હાઉસિંગ સોસાયટી પર સર્વિસ ટેક્સ બરવાનું દબાણ કરતા હતા અને સર્વિસ ટેક્સ વસૂલ કરતા હતા, એટલું જ નહીં, પરંતુ કેન્દ્ર સરકારના નાણાં મંગાલય દ્વારા વર્તમાનપગ્રોમાં જાહેરાત આપીને હાઉસિંગ સોસાયટીને સર્વિસ ટેક્સની ચુકવણી કરવાનું આહવાન કરવામાં આવતું હતું.

સર્વિસ ટેક્સના અધિકારીઓનું ફક્ત એટલું જ કહેવું હતું કે હાઉસિંગ સોસાયટી અથવા રેસિડન્ટ વેલફેર એસોસિયેશન કલબ આંદો એસોસિયેશન સર્વિસની કેટેગારીમાં આવતી સર્વિસ પ્રોવાઈડ કરે છે માટે સર્વિસ ટેક્સ બરવાને પાત્ર છે.

એપેલેટ ટ્રિભ્યુનલનો આ ચુકાદો નાણાં મંગાલયના રેલન્યુ તરીકે ઝોક ધરાવનારા અધિકારીઓને પસંદ પડશે નહીં, એટલે હાઇ કોર્ટમાં અપીલ દાખલ કરવામાં આવશે.

સુપ્રીમ કોર્ટમાં પણ કલબ આંદો એસોસિયેશન સર્વિસને લગતા કેટલાક અનિર્ધિત કેસો પડેલા છે એટલે એપેલેટ ટ્રિભ્યુનલનો ચુકાદો અંતિમ ચુકાદો છે એમ માની શકાય નહીં.

आज का मनुष्यजीवन तनावयुक्त है, समस्याओं का अम्बार। समाधान का कोई स्रोत नहीं है, नकारात्मक विचारों में ज्ञुलता हुआ व्यक्ति, समस्याओं

से घिरी जिन्दगी, उस पर हर कार्य २ मिनिट में मेंगी फूटी के जमाने में जीनेवाला व्यक्ति जिसे हर कार्य में २ मिनिट में समाधान चाहिये। तनावभरी जिन्दगी में जिता हुआ मनुष्य भारी मन से जिन्दगी को ढो रहा है। बाहर के तमाम सुख-साधनों से व्यक्ति सुखी नहीं, परन्तु दुःख और समस्याओं से घिर जाता है। ब्लड प्रेसर, हाईपर टेन्सन, मानसिक रोग, हार्ट एक्ट्रेक आदि कई बिमारीयों को व्यक्ति सहज में ही बुलावा दे देता है। व्यक्ति माता-पिता की कट-कट से दुःखी, बच्चों की जिद से दुःखी, पत्नी की इच्छाओं से दुःखी, काम वाले नौकर आदि से दुःखी। आज का युग मनुष्य को हर पल टेन्सनयुक्त जीवन जीने के लिये बाध्य कर देता है, व्यक्ति अपनी ही समस्याओं से घिर कर अपना टेन्सन बड़ा लेता है। छोटी-छोटी बातों में व्यक्ति टेन्सन ले लेता है। पिता ने कुछ कहा तो क्यों कहा। मेरे में अक्ल नहीं है क्या, पत्नी ऐसा क्यों बोलती है, बेटा मुझसे नाराज, मेरी बात नहीं सुनता है, व्यक्ति को परिवार का सुख, सुख नहीं पर समस्याओं से घिरी हुयी जिन्दगी लगती है, न तो उसे अकेले में सुख की अनुभूति होती है, न परिवार के साथ रहकर उसे समस्याओं का समाधान मिलता है, समस्याओं से घिरी जिन्दगी का बोझ उठाने में आज का मानव मानों असफल सा हो रहा है। हर जगह उसे समस्या ही समस्या नजर आती है। क्या जीवन में तनाव से मुक्ति मिल सकती है? आइये ज्ञानीओं ने कुछ उपाय बताये हैं, उस पर नजर डाले।

१) समस्याओं को सरल समझे - मेरी जो समस्या है, वह अत्यन्त सरल है, ऐसा सोचें। “मेरा गम कितना कम है, औरो का कितना ज्यादा!” हमेशा अपनी समस्या को छोटी समझें। मन ही अपनी समस्या को बड़ी समस्या बना लेता है, और मन ही बड़ी समस्या को हलके से ले तो बड़ी समस्या भी छोटी हो जाती है। एक व्यक्ति के पास २०,०००/- रुपये के जुते पहने देखु दुसरा व्यक्ति सोचता है काश मेरी परिस्थिति भी ऐसी होती की में भी २०,०००/- रुपये के जुते पहनता। बस इसी प्रकार की सोच समस्याओं को बढ़ावा देती है। हमें तो ऐसा सोचना चाहिये की

## जीवन में तनाव से मुक्ति कैसे? महापुरुषों की वाणी से

■ अनोखीलाल धोका (जैन) जेजेसी-अंकलेश्वर

मेरे पास पाँव में पहने हुये जुते हैं, वे अच्छे हैं, और उन जुतों से मेरे पाँव सुरक्षित हैं। किमती जुते का खोने का डर रहता है, कोई चुरा ले तो और आगे इस तरह

का चिंतन करें, भगवन ने मुझे पाँव भी दिये और जुते भी दिये हैं, इस संसार में कई लोग ऐसे हैं, जिन्हें उपर वाले ने जुते भी नहीं दिये हैं, और यहाँ कई लोग ऐसे भी हैं, जिनके पास जुते पहनने के लिये कुरुरत ने पाँव भी नहीं दिये, इस तरह की सोच हमारी समस्याओं को कम करेगी। हमें अपनी समस्याओं को सरल ही नहीं अपितु अत्यन्त ही सरल समझना है। समस्याओं का समाधान अपने हृदय में है। बाहर के सुख कर्म सत्ता के अनुसार हमें मिलते हैं, किन्तु अन्दर का सुख सभी को समान मिला है। बस उस तरफ नजर करने की जरूरत है, नजरीया बदलेगा, समस्यायें अपने आप कम हो जायेगी।

२) सकारात्मक सोच - हमें अपना जीवन आनन्द से जीना है, समस्याओं से छुटकारा पाने आज का मानव हिल स्टेशन पर घुमने जाता है, वहाँ अगर मन में सकारात्मक सोच नहीं है, तो नकारात्मक सोच नई समस्याओं को जन्म देगी। ज्ञानी कहते हैं, समस्याओं का समाधान हिल स्टेशन पर नहीं अपितु दिल स्टेशन पर है। समस्याओं से घिरे रहकर भी अपनी सोच को बदलो। अपने दिल में आनन्द की ज्योति प्रकट करो। जो होनेवाला था, सो हो गया। जीवन में अगर किसी भी प्रकार की समस्या है उसे अपनी सकारात्मक सोच द्वारा हृदय के अन्तर में समाधान ढूँढ़ने की कोशिश करे, समाधान अवश्य मिलेगा।

३) मन में आत्मविश्वास जगायें - नकारात्मक सोच मन के आत्मविश्वास को डगाती है, और व्यक्ति समस्याओं से ज्यादा घिर जाता है, हमें आत्मविश्वास को जगाना है, हिम्मत से काम लेना है। जीवन में आत्मविश्वास जरूरी है, अतिविश्वास खतरनाक साबित हो सकता है, ओवर कोन्फीडेंस से कोई कार्य नहीं करना है, किन्तु कोन्फीडेंस भी होना जरूरी है। हम तीन मनोरथ का चिन्तन करते हैं, उससे अपना आत्मविश्वास जगता है। आत्मविश्वास ही मनुष्य को सफल बनाता है। (स+फल) फल सहित वृक्ष हमेशा निचे झुकता है। सफल जीवन जिने के लिये जीवन में विनय भाव नम्रता की जरूरत है।

४) कठिन परिश्रम - कई बार हम इस प्रकार की ग्रन्थि बना लेते हैं, की मेरी तो किस्मत ही ऐसी है, एक समस्या का

સમાધાન ખોજતા હું, ઉતને મેં દો દુસરી સમસ્યાયેં ખડી હો જાતી હૈ। વ્યક્તિ કો ભાગ્ય સે એક પ્રતિશત મિલતા હૈ તો નિન્યાનવે પ્રતિશત પુરુષાર્થ સે મિલતા હૈ। બિના પુરુષાર્થ સે ભાગ્ય નહીં જગતા હૈ। કટિન પરિશ્રમ કા કોઈ વિકલ્પ નહીં હૈ, જીવન મેં હર સમય પરિશ્રમ કરને વાળોં કે પાસ સમસ્યા ટિકતી નહીં હૈ। લેકિન સોતે ભી કુછ હોને વાળા નહીં હૈ। હમ હમેશા હર કાર્ય કે લિયે તૈયાર રહે, કામ કરને સે વ્યક્તિ છોટા યા બડા નહીં હો જાતા હૈ। કાર્યકુશલ વ્યક્તિ હર સમસ્યા કા સમાધાન અપને અન્દર દેખતા હૈ। બાહર કિસી વ્યક્તિ પર વહ કાર્ય રહેણગ તો ઉસકી સમસ્યા કમ નહીં હોગી, અપિતું બઢેગી।

૫) અશાન્તિ કે બિન મત બોઓ - જીવન કો શાન્તિમય બનાયે, આજ માનવ હર છોટી-મોટી બાત કો લેકર મન કો અશાન્ત બના લેતા હૈ। સમસ્યાયેં જગ મેં કમ નહીં હૈ, પુરા સંસાર સમસ્યા સે ભરા હુઆ હૈ। હમેશા ક્લેશ સે દૂર રહો, સારે કાર્ય સમય પર હોતે હી હૈ। હમ અશાન્ત બન કર અપની સમસ્યાયેં ઔર બડા લેતે હૈ, કિસી ને કુછ કહા હલકે સે લો બડે હૈ, કહતે હૈ, ઇનકા બુરા માનને કી જરૂરત નહીં। ઘર મેં કોઈ વ્યક્તિ બડા હૈ તો છોટા ગલતી કરેગા તો ઉસે ડાટેગા તો સહી, ઇસમેં બુરા માનના ઠીક નહીં હૈ। છોટે સે અગર ભૂલ હોતી હૈ, તો ઉસે માફ કરને કી પ્રવત્તિ બડો મેં હોની ચાહિયે, જીવન મેં, ચ્યાગાર મેં જીતની સરલતા હોગી, ઉતના જીવન આનન્દમય હોગા, ઔર સમસ્યાયેં ઉતની હી કમ હોગી।

૬) કાર્યો કી યોજના- હમ અપને દૈનિક કાર્યક્રમ કી યોજના બનાયે, યોજનાબદ્ધ કાર્ય સમસ્યાયેં કમ કરતા હૈ, બિના આયોજન કા કાર્ય જીવન મેં તનાવ એવં સમસ્યાઓં કો જન્મ દેતા હૈ, હર કાર્ય મેં ઇંડેક્સ અપના ખુદ કા હોના ચાહિયે, ઔર પુરા પણ્ણા અભાવ કા હો બિના ઇંડેક્સ કે નોટ બુક કેસી હોતી હૈ? હમારે પાસ ચાદર જિતની બડી હૈ, ઉતને હી પાંચ ફેલાયે। કમ રૂપયોં મેં બડા વ્યાપાર સમસ્યાઓં કો જન્મ દેનેવાલા હૈ, હમેં સન (SUN) બનના હૈ, સીન (SIN) નહીં બનના હૈનું। યોજનાબદ્ધ કાર્ય સે સું કી તરહ ચમકના હૈ, દુસરો કો દેખુકર અપની સમસ્યા બડાના સુર્ખતા હૈ।

નન્દ્રતા ભી સમસ્યા કો ઘટાતી હૈ, અભિમાન સમસ્યાઓં કો બદાગ દેતા હૈ, જીવન મેં સરલતા સે સુખ કા અનુભવ હોતા હૈ, વકૃતા હમેં વિનાશ કી ઔર લે જાતી હૈ। હમારે પાસ જૈસે-જૈસે સમૃતિ બઢતી હૈ, જ્ઞાન બઢતા હૈ, જીવન મેં વિનય એવં સરલતા હમેં માનવ સે મહામાનવ બનાને મેં સાર્થક હોતી હૈ। હમેં માનવ

હી નહીં મહામાનવ બનના હૈ। સુઝાવ ઇસ લેખ મેં રહુને કી કોશિશ કી હૈ, જીવન મેં હમેં અપની આત્મા કે ગુણોં કો પ્રકટ કરના હૈ। સહજ ભાવ સે, સકારાત્મક સોચ સે, શાન્તિ સે, આત્મવિશ્વાસ સે, કટિન પરિશ્રમ સે, યોજનાબદ્ધ કાર્યો સે અપને જીવન મેં આઇ સમસ્યાઓં કા સમાધાન ખોજના હૈ, અવશ્ય મિલેગા।

## જુરુણો આનંદ

આનંદપુરમાં એક બહુ અનુભવી હકીમ શીખોના દસ્તમા ગુરુ ગોવિંદસિંહનાં દર્શન કરવા આવ્યા. ગુરુ ગોવિંદસિંહ આશીર્વાદ આપતાં કહ્યું, ‘જાઓ, તમે દુઃખીઓની સેવા કરો.’

હકીમ પોતાના ઘરે આવીને દીનદુઃખીઓની સેવા કરવા લાગ્યા.

એક દિવસ સવારે હકીમ અલ્લાહની બંદગીમાં તલ્લીન હતા. એ સમયે ગુરુ ગોવિંદસિંહ ત્વાંથી પસાર થતા હતા. હકીમને બંદગીમાં તલ્લીન જોઈને ગુરુ ગોવિંદસિંહ તેમની પાસે આવીને બેસી ગયા. હકીમને તો ગુરુ ગોવિંદસિંહના આગામનની ખબર જ ન રહી. બરાબર એ જ સમયે બહારથી કોઈએ બૂમ પાડી, ‘હકીમજી, મારા પાડોશીની તખિયત ખૂબ ખરાબ છે. એમને બચાવી લો.’

અવાજ સાંભળીને હકીમે આંખો ખોલી તો એમની બાજુમાં જ ગુરુ ગોવિંદસિંહ બેઠા હતા. હકીમ વિચારવા લાગ્યા કે બહાર બીમાર વ્યક્તિને બચાવવા માટે બૂમો પાડી રહેલ વ્યક્તિની સાથે જવું કે આટલે દૂરથી આવેલા ગુરુજીની સેવા કરવી? હકીમે બીમાર વ્યક્તિ પાસે જવાનો નિશ્ચય કર્યો અને રોગીનો દીલાજ કરીને ઘરે પાછા કર્યા.

ઘરે આવીને જોયું તો ગુરુ ગોવિંદસિંહ તો હજુ સુધી એમની રાહ જોઈને બેઠા હતા. ગુરુજીને આટલી રાહ જોવડાવવા બદલ હકીમને ખૂબ અફસોસ થયો. ગુરુના પગમાં પડી જઈને તેમણે કહ્યું, ‘ગુરુજી! મને ક્ષમા કરો.’

ગુરુ ગોવિંદસિંહ અત્યંત ભાવવિભોર બની હકીમને બેટી પડ્યા અને કહ્યું, ‘હું તમારી કર્તવ્યનિષ્ઠા અને સાચી સેવાભાવનાથી ખૂબ પ્રસંગ છું. હું અહીં આવ્યો અને તમે સેવા કરવા ચાલ્યા ગયા એ વાતનો બિલકુલ અફસોસ ન કરો. બલકે સાચી વાત તો એ છે કે દુઃખીઓની સેવા ગુરુને સાચો આનંદ આપે છે.’

# સફળતા કે નિષ્ફળતાને કોઈ કારણો હોતાં નથી

■ દિનકર જોખી

માણસ જ્યારે કોઈ પણ કામ કરે છે ત્યારે એમાં સફળ થવા માટે એ કામ કરતો હોય છે. આમ છતાં હંમેશાં એને સફળતા મળતી નથી. કચારેક એ સફળ થાય છે તો કચારેક એને આંશિક સફળતા મળે છે, તો કેટલીય વાર એ સંદર્ભ નિષ્ફળ પણ જાય છે. સામાન્ય રીતે એવું બને છે કે જ્યારે એને સફળતા મળે છે ત્યારે એ પોતાના પરિશ્રમને, પોતાના આયોજનને, પોતાની બુદ્ધિને-એમ વિવિધ ઘટકોને ચશ આપતો હોય છે.

એ જ રીતે, નિષ્ફળતા માટે પણ કોઈ ને કોઈ અન્ય નિભિતો શોધીને આગળ ધરતો હોય છે. આપણે ઘણી વાર જોઈએ છીએ કે ઓછા શક્તિશાળી, ઓછા બુદ્ધિશાળી, ઓછા ગણતરીભાજ અને કચારેક તો આળસુ કહેવાય એવા માણસો પણ અણધારી સફળતા મેળવી લેતા હોય છે અને જેમને શક્તિશાળી માન્યા વિના ચાલે જ નહિ એવા કુશાગ્ર બુદ્ધિવાળા અને ભારે ગણતરીભાજ માણસો સંદર્ભ નિષ્ફળ જતા હોય છે. જ્યારે સફળતા કે નિષ્ફળતાનાં કોઈ ચોક્કસ કારણો જડતાં નથી ત્યારે આપણે એને ઈશ્વરને આધીન કરી દઈએ છીએ.

‘સંસાર કે પ્રસિદ્ધ યુદ્ધ’ એ નામના એક હિંદીભાષી પુસ્તકમાં કુરુક્ષેત્રથી માંડીને કારણિલ સુધીનાં યુદ્ધોનો ધર્તિહાસ આપવામાં આવ્યો છે. કુરુક્ષેત્રમાં કૌરવોનું સંખ્યાબળ વિશેષ હતું. કૌરવ સેનાનાયકો પણ પાંડવ સેનાનીઓ કરતાં વધુ સમર્થ હતા. આમ છતાં પાંડવો યુદ્ધ જીત્યા અને કૌરવો પરાજિત થયા. જેઓ ધર્મમાં આર્થા ધરાવે છે તેઓ કહી દેશે કે પાંડવપક્ષે ધર્મ હતો એટલે તેઓ વિજયી થયા. જો ધર્મ જ કારણભૂત હોય તો ૧૮૪૭ના સંગ્રહમાં ધર્મ પરદેશી અંગેજુ હક્કુમત સાથે નહોતો. એ અગાઉ આક્રમક બાબર સાથે ધર્મ નહોતો, જ્યાય નહોતો, સત્ય નહોતું. આમ છતાં આ બધા વિજયી થયા હતા.

કેટલીક વાર યુદ્ધમાં વિજયી થવા માટે શાસ્ત્રોને કે કુશળ વ્યૂહરચનાને કારણભૂત ગણવામાં આવ્યાં છે. કેટલીક વાર એવું પણ બન્યું છે કે સારાં શસ્ત્રો હોવા છતાં, સારી વ્યૂહરચના કરી હોવા છતાં પરાજય થયો છે. આના કારણમાં કોઈ વાર કોઈ દ્રોહ કે દગાબાજુ કે પછી વરસાદ કે એવી અણધારી આપત્તિને ગણવામાં આવે છે. આમ, બધું બરાબર હોય તોપણ જ્ય કે પરાજયનો અંતિમ ઘટક તો અણધાર્યો જ છે.

ધર્તિહાસમાં જોઈએ તો રાજુવ ગાંધી પાઈલટ તરીકેની શાંતિ અને ખાનગી બિંદગી જીવવા માગતા હતા. સંજોગો એવા આવી

ગયા કે એ વડા પ્રધાન બની ગયા. આપણે સહુ જાણીએ છીએ કે વડા પ્રધાન બનવાની એમની ઈચ્છા તો નહોતી, પણ ક્ષમતા પણ નહોતી. પાંચ વરસ પછી જ્યારે નવી ચૂંટણીઓ આવી ત્યારે આ જ રાજુવ ગાંધીએ નરસિંહરાવને કાંગ્રેસના સંસદસભ્ય તરીકે બેસવા માટે પણ ટિક્કિટ આપવાનો ઈનકાર કર્યો હતો. નરસિંહરાવ દિલ્હીથી પોતાનાં ગાંસાડાંપોટલાં બાંધીને પોતાને ગામ જતા રહ્યા હતા, પણ એ પછી બનેલા પ્રસંગોએ એમને બીજે કે બીજે મહિને વડા પ્રધાન બનાવી દીધા.

મોટે ભાગે એવું બનતું જોવામાં આવે છે કે સફળ માણસો પુરુષાર્થના પલ્લે બેસી જતા હોય છે અને નિષ્ફળ માણસો પ્રારબ્ધની ઓથ લેતા હોય છે. પુરુષાર્થ અને પ્રારબ્ધ વચ્ચે આદિકાળથી વિવાદ ચાલતો આવ્યો છે. ગીતાના અટારમા અદ્યાયમાં શ્રીકૃષ્ણો અર્જુનને યુદ્ધ કરવાનો ઉપદેશ આપતાં જે સમાપન કર્યું છે એમાં એમ કહ્યું છે કે કર્મ કરવા માટે સમર્થ શરીર, કુશાગ્ર બુદ્ધિ, કામ કરવાની વૃત્તિ અને અનુકૂળ સંયોગો હોવા જોઈએ, પણ આમ છતાં આ બધું હોવામાંથી સફળતા મળી જ્શે એમ માની શકાય નહિ, કેમ કે કોઈ પણ પરિણામ અંતે તો ઈશ્વરને જ આધીન છે.

એવું કહેવાય છે કે જે કંઈ બનવાનું છે એ બધું જ પૂર્વનિર્ધારિત છે. આ નિર્ધાર શું છે એ આપણે જાણતા નથી, એટલે આપણે આપણી પોતાની ઈચ્છા કે અનિચ્છા પ્રમાણે ચથાશક્તિ, ચથામતિ માત્ર પ્રયાસ જ કરવાના છે અને એ પછી ભાવિના પડા પાછળ જે અગાઉથી નિશ્ચિત થઈ જ ચૂકેલું છે એ પ્રગટ થાય છે. એ પ્રગટ આપણે જ કર્યું છે એમ દેખીતી રીતે ઘડીક આપણને લાગે ખરું, પણ ગીતામાં જ શ્રીકૃષ્ણો આ બ્રમ દૂર કરતા હોય એમ કહ્યું છે-

નિમિત્તમાત્રં ભવ સવ્યસાચિત્ત.

‘હે અર્જુન, સફળતા કે નિષ્ફળતા, તને જે કંઈ મળે, તું એનો નિભિત બન.’ સફળતાનો એક સંકેત સમજવા જેવો છે. માણસ જેટલી વધુ ઊંચાઈ ઉપર પહોંચે છે એટલું વધુ મોટું આકાશ એની નજર સમજ્ઞ પ્રગટ થાય છે. આ આકાશ ખરેખર તો સફળ માણસને એની લઘુતાનો સંકેત આપે છે. નિષ્ફળતા નકરી વાસ્તવિકતા છે અને આપણે જેને Ground Reality કહીએ એવી આ પરિસ્થિતિ નિષ્ફળ માણસને સૂચયે છે કે તારા પગ હજુ ધરતી ઉપર છે અને આ ધરતી તારા પગ હેઠળ છે.

## BIO DATA

**Name** : HILONI MAYUR MODI  
**Bd/Bt/Bp** : 16-09-1990 / 6.10 PM / Rajkot  
**Height** : 5'-5" \* **Complexion** : Fair  
**Religion** : Dasashrimali Sthanakvasi Jain  
**Education** : MBA (Marketing), NMIMS (Mumbai)  
IT (Engineering), NMIMS (Mumbai)  
**Work** : Cylsys Software Solution Pvt. Ltd. (Malad, Mumbai)  
**Experience** Requirement Analyst for Software  
R. R. Oomerbhoy (Churchgate, Mumbai) -  
Branding Executive  
TGES – Administrator in International Cambridge Board (Rajkot)



**Achievement** : Visharad in Kathak

**Hobbies** : Dancing , Listening to Music, Travelling

**Residence** : 41, Samarth Towers, Akshar Marg, Rajkot - 360001

### FAMILY DETAILS :

**Father** : Mayur Shashikant Modi - Iron & Steel Corporation, Trading in All the type of Construction Steels, Rajkot.

**Mother** : Kinnari Mayur Modi – House wife

**Brother** : Jainish Modi (younger) – Studying 1<sup>st</sup> Year of Engineering , NMIMS(Mumbai)

**Grand Parents** : Lt Shashikant Chunilal Modi & Smt Manjulaben Modi

**Uncle** : Atul Shashikant Modi – Nidhi Steels, Rajkot

**Aunts (Faiba)** : Nita Dilip Mehta (Rajkot), Rupal Ketan Shah (Ahmedabad)

### Mosal :

**Grand Parents** : Natverlal Nathalal Modi & Smt. Pramilaben N. Modi

**Mama** : Dr. Kunjesh Natverlal Modi – K. Modi & Company, Mumbai

**Masi** : Jelly Rajesh Tolia (Mumbai), Shefali Shailesh Tolia (Mumbai), Deepali Apurv Mehta (Muscat), Avani Ashish Turakhia (Indore)

**Address** : 902-D, Presidential Towers, Opp. R City Mall , Ghatkopar (W), Mumbai

### Contact Phone & Email :

Mayur Modi : 9825211060, email : mayurmodi17@rediffmail.com

Dr Kunjesh Modi : 9819816025, email: kunjeshmodi@gmail.com

Hiloni Modi : hilonimodi@gmail.com

ADVT.

## BIO-DATA



**Name :** Viral Hasmukh Shah  
**Bd/Bt/Bp :** 2-6-1981/7.30 am Mumbai  
**Height :** 5'-2"  
**Weight :** 63 kg  
**Education :** B.Com.

**Father :** Hasmukh Vadilal Shah  
**Mother :** Aruna H. Shah  
**Address :** 6, Zaveri Bldg.,  
 Near Kumbhar Tukda,  
 3rd Floor, Block No. 12,  
 C. P. Tank, Mumbai-400 004.  
**Phone No. :** Resi : 32680350  
 Mob.: 9324056493  
**Email ID :** vir1981@yahoo.com  
**Caste :** Harsol Sattavis Jain  
**Native :** Harsol (Himatnagar) Gujarat  
**Occupation :** Business  
**Natura of Business :** Jasmine Metal Mart, 1st Floor  
 Dealers in Stainless Steel Utensils - 66 C. P. Tank Road,  
 Mumbai - 400 004.  
 Tel.: 33937837 / 9819650058  
**Brother :** Two (Married)  
**Uncle :** Three  
**Father's Uncle :** Shantilal Nagindas Shah  
**Uncle :** Briz Kutir, Devchand Nagar,  
 1st Floor, Malad.  
 Tel.: 30816256  
**Mosal :** Prabhavati Chandulal Fadia  
 Amarnath Society, 2nd Floor,  
 Devchand Nagar, Bhayander  
 Tel.: 28182718

ADVT

## BIO DATA



**Name :** SUCHITA VIJESHBHAI JARIWALA  
**Bd/Bp/Bt :** 9-1-1992 / Surat / 8-29 pm  
**Height :** 5'-0"  
**Caste :** Amdavadi Dasha Shrimali  
**Native :** Surat  
**Education :** B.Com.

**Work Profile :** Working as Art & Craft and Drama Teacher at Giggles School Surat

### FAMILY BACKGROUND :

**Father :** Vijeshbhai Ratanchand Jariwala, B.Com.  
**Occupation :** Business : Diamond Manufacturing  
**Mother :** Late Seemaben Jariwala, B.com  
**Occupation :** Home Maker  
**Sister :** Ishita Abhishek Shah, Home Maker  
**Brother-in-Law :** Abhishek Shah  
**Uncle :** Dipak Jariwala  
**Aunty :** Sona D. Jariwala  
**Grandpaa :** Late Ratanchand Jariwala  
**Grandmaa :** Late Manjula R Jariwala, Home Maker  
**Hobbies :** Crafting, Music, Dance & Travelling  
**Permanent Address :** 302, Rushabh Appt, Near Jain Temple, Adajan Patia, Rander Road, Surat-9.  
**Contact :** +919913368899 (Father)  
 +919510477736 (Myself)  
 +919879445672 (Uncle)  
**E-Mail ID :** suchita.jariwala12@gmail.com  
**Mosal :** Late. Mr. Ratanchand Jariwala  
**Mama :** Mr Nimeshbhai Shah  
**Occupation :** Diamond Manufacturing

ADVT.

## લગ્નાધરચુક ચુવક-ચુવતીઓની ચાદી

### ચુવતી

નં.	નામ, જન્મતારીખ, ઠિંચાઈ, અભ્યાસ, વ્યવસાય	ધર્મ, મૂળ વતન, હાલ	સંપર્ક
૧)	ગંભના ટિચરીશભાઈ શાહ, ૨-૧૨-૧૯૮૪, ૫'-૩'' C.A., -	સ્થાનકવાસી જૈન માંગરોળ - મુલુંડ (વે)	(ધર) ૨૧૬૪૩૬૫૪ (મો) ૯૮૬૬૪૮૩૬૫૪
૨)	જવા જયકાન્તભાઈ શાહ, ૨૨-૧-૧૯૮૫, ૫'-૪'' B.Com., -	ઘોઘારી વીસા શ્રીમાળી જૈન શિલોર - ગોરેગામ (વે)	(ધર) ૨૮૭૫૭૫૩૫ (મો) ૬૩૨૩૩૩૪૩૦૭
૩)	દિપાલી બિપીનચંદ્ર ઝવેરી, ૨૬-૪-૧૯૭૬, ૫'-૦'' S.S.C. -	સુરત વીસા ઓસ. દેરા. જૈન સુરત - અંધેરી	(મો) ૯૭૬૬૦૫૮૭૧૫
૪)	બિજલ સુભાષભાઈ શાહ, ૩-૩-૧૯૭૮, ૫'-૨'' વકીલ (Law) -	જૈન પાલનપુર - કાંદિવલી (વે)	(મો) ૯૧૬૭૦૮૨૬૬૮

### ચુવક

૧)	નરેશ પ્રમોદભાઈ શાહ, ૫-૪-૧૯૮૦, ૫'-૪'' B.Com., -	સ્થાનકવાસી જૈન માંગરોળ - માટુંગા	(ધર) ૨૪૦૬૬૪૮૯ —
૨)	નિશિત કિશોરભાઈ શાહ, ૨૩-૧૧-૧૯૮૪, ૫'-૬'' I.T. Engineering, Mumbai University, -	શેતાં. દેરાવાસી જૈન સિલ્ફુર - વિલે પાર્લે	(ધર) ૨૬૧૧૬૩૮૯ (મો) ૯૯૬૬૨૮૮૭૯૮
૩)	વેલવ એચ. ટેક્સ, ૧૦-૩-૧૯૮૪, ૬'-૦'' B.E.I.T., MBA Finance, -	સ્થાનકવાસી જૈન જામનગર - ઘાટકોપર	(ધર) ૨૫૨૨૦૨૮૪ (મો) ૯૮૬૨૦૨૭૧૨૦
૪)	અમિત નલિનભાઈ શાહ, ૧૮-૨-૧૯૮૩, ૫'-૧૦'' B.Com., M.Com., -	વીસા ઓસવાલ દેરા. જૈન વેરાવલ - અંધેરી (વે)	(ધર) ૨૬૨૦૬૬૫૬ (મો) ૯૮૨૦૪૫૭૦૮૭
૫)	વિશાલ બિપીનચંદ્ર ઝવેરી, ૮-૧૨-૧૯૭૩, ૫'-૬'' S.S.C., -	સુરત વીસા ઓસ. દેરા. જૈન સુરત - અંધેરી	(મો) ૯૭૬૬૦૫૮૭૧૫ ૯૯૨૦૬૬૩૩૮૮
૬)	ધવલ ઉદયભાઈ શેઠ, ૨૭-૧-૧૯૮૭, ૫'-૩'' B.E.C. I.T., M.B.A., -	દશા પોરવાડ જૈન ડભોઈ - અંધેરી	(ધર) ૨૮૨૪૧૯૬૩ —
૭)	રોશન મહેન્દ્રભાઈ ગાંધી, ૧૮-૪-૧૯૭૨, ૫'-૪'' B.Com., M.B.A., -	સ્થાનકવાસી જૈન સુરેન્દ્રનગર-કાંદિવલી	(ધર) ૨૮૬૫૬૦૭૧ (મો) ૯૮૩૩૬૭૬૦૭૧
૮)	રાજન કિરીટભાઈ મહેતા, ૭-૪-૧૯૮૫, ૫'-૧૦'' H.S.C., - બિગનેસ (પ્રિન્ટિંગ પ્રેસ) (નિર્દોષ છૂટાછેડા)	દશા શ્રીમાળી સ્થા. જૈન વરાડિયા - ઘાટકોપર	(ધર) ૨૧૦૨૩૭૭૪ (મો) ૯૮૨૧૪૪૨૮૫૦
૯)	મિતુલ અનિલકુમાર સંધાણી (૩૧-૩-૧૯૮૮) ૫'-૧૧'' C.A., Pursuing ACCA (UK) - સર્વિસ	દશા શ્રીમાળી સ્થા. જૈન ગોડલ - મલાડ (વે)	(મો) ૯૦૨૬૨૫૮૮૯ ૯૯૩૦૨૭૪૬૨૦



“પરસ્પર પ્રેમ અને પરિચયથી પાંગરતો પરિવાર”

જૈન જગ્યાતિ સેન્ટર - સેન્ટ્રલ બોર્ડ પ્રેરીત

## જૈન જગ્યાતિ સેન્ટર (વેસ્ટ) જામનગર - આયોજીત

સમસ્ત જૈન સામાજ (જૈનોના બધાજ ફિરકાઓ માટે)

PRESIDENT : શ્રી વિજય એચ. મેતા Mob.: 98248 97956

‘સમીપ એવન્યુ’ ફેલેટ નં. ૨૦૧-૨૪ માળે, પંચેસ્પર ટાવર રોડ, જામનગર.

પ્રોજેક્ટ કાયરેક્ટર : શ્રી પ્રદીપ ગાંધી - શ્રી હિમાંશુ દોશી

પ્રોજેક્ટ કમિટી : શ્રી જયપ્રકાશ પોરા, અતુલ મેતા, મહેશ મેતા, મનોજ સંધ્યા, કોશીક પોરા, ભાવીન મેતા, પ્રકાશ મેતા

### ‘પસંદગી પરીચય સેતુ’

### જૈન ચુવક-ચુવતી પરીચય મેળો - ૨૦૧૫

તારીખ : ૧૪/૦૯/૨૦૧૫, રવિવાર, સમય : સવારે ૮-૦૦ કલાકે

સ્થળ : કુંપરબાઈ જૈન ધર્મશાળા (એ.સી. હોલ), ન્યુ જેલ રોડ, પવનચક્કી, જામનગર.

પાસપોર્ટ  
સાઈઝના ને કલર  
ફોટા મોકલવા એકમાં  
નામ લખીને મોકલવો  
એક ફોટો અહીં  
ચોટાડવો

ઉમેદવારનું પુરુષ નામ :.....

પિતાનું નામ :..... માતાનું નામ :.....

ઘરનું સરનામું :.....

ફોન (ઘરનો નંબર) :..... મો..... ઈ-મેઇલ.....

જાતિ :.....

ઉમેદવારનો વ્યવસાય :..... વાર્ષિક આવક :.....

વાલીનો વ્યવસાય :..... વાલીની આવક :.....

મૂળ વતન :..... બાઈઓ :..... બહેનો :.....

ધાર્મિકતા :..... સંચુક્ત કુટુંબમાં રસ છે :..... મંગળ..... શનિ :.....

મોસાળ :..... મો.....

જન્મ તારીખ :..... સમય :..... જન્મ સ્થળ :.....

અભ્યાસ :..... ડિમર :..... ઊંચાઈ :..... ચશ્મા છે ? ..... શારીરિક ક્ષતિ :.....

શોખ :..... જન્માકારમાં માનો છો ? .....

પરણેશ જવાની દિચ્છા છે ? હા/ના.....

બાઈઓ પરિણીત :..... અપરિણીત :..... બહેનો પરિણીત :..... અપરિણીત :.....  
(ઉમેદવાર સિવાય)

જો પરાણાત હો તો : છુટા છેડા / વિધુર / વિધવા (ટીક કરો) બાળકોની સંખ્યા :.....

### ફોર્મ મેળવવાનું અને પરત કરવાનું સ્થળ :

#### સંગમ મેરેજ ચ્યુરો

સજુબા ગર્લ્સ સ્કુલ સામે,  
રણાયુત રોડ, જામનગર.

સમય : સાંજે ૫-૦૦ થી ૮-૦૦  
મો. ૯૯૨૪૨ ૩૨૯૯૯

કાયરેક્ટ ફોર્મ જામનગર  
કીડી સાથે મોકલી શકાશે

## નિયમો કાળજીપૂર્વક વાંચવા જરૂરી

૧. આ પસંદગી પરિચય સેતુમાં જેણોના બધા જ ફિરકાઓના અપરાહિત ચુવક-ચુવતિ, છુટાછેડા, વિઘૂર, વિઘવા, ભાઈ-બહેનો ભાગ લઈ શકશે.
૨. આ ફોર્મની માહિતી ગુજરાતીમાં સ્વરચ્છ અક્ષરમાં સંપૂર્ણ ભરવી જરૂરી છે.
૩. અધુરી માહિતીવાળા તથા ફોટા વગરના ફોર્મ રદ બાતલ થશે.
૪. પરિચય પુસ્તિકામાં છાપવામાં આવતી માહિતી ફોર્મના આધારે રહેશે. પ્રિન્ટિંગ ભૂલ હોય તો ઉમેદવાર/વાતીએ જાતે ખરાઈ કરી લેવી. આચોજક ભૂલ માટે જવાબદાર રહેશે નહીં.
૫. કોઈપણ ઉમેદવારની માહિતીની ખરાઈ/ચોકસાઈ સંબંધ બાંધતા પહેલા જ જે તે વ્યક્તિએ કરી લેવી. પરિચય પુસ્તીકાને આધારે કોઈ નિર્ણય લેવો નહીં.
૬. ઉમેદવારે ફોર્મ ભરી તેની સાથે જે સ્થળેથી ફોર્મ મેળવેલ હોય તે સ્થળે એન્ટ્રી ફી રૂ. ૫૦૦/- રોકડા અથવા ‘જેન જાગૃતિ સેન્ટર (વેસ્ટ)’ પેઅબલ એટ જામનગરનો ડીડી આપી પહોંચી મેળવી લેવી.
૭. આપે ભરેલ ફોર્મની ૧ ઝ્રોક્ષ નકલ આપના રેકર્ડ માટે કરાવી લેવી.
૮. ફોર્મ પરત કરવાની છેલ્લી તારીખ ૨૦-૫-૨૦૧૫ રહેશે. ત્યારબાદ કોઈપણ સંજોગોમાં ફોર્મ સ્વીકારવામાં આવશે નહીં.
૯. અનિવાર્ય સંજોગોમાં કાર્યક્રમમાં ફેરફાર કરવાનો અધિકાર આચોજક કમિટીનો રહેશે.
૧૦. પસંદગી મેળાનું સ્થળ, સમય આપેલ છે. દરેક ઉમેદવારનું રજીસ્ટ્રેશન કરવાનું હોય સ્થળ પર સવારાના ૮-૦૦ કલાકે અચૂક ઉપસ્થિત થવું.
૧૧. જે બહેનો સ્ટેજ ઉપર ઉપસ્થિત થશે તેની રજીસ્ટ્રેશન ફી રૂ. ૫૦૦/- સ્થળ પર જ પરત કરવામાં આવશે.
૧૨. આ રજીસ્ટ્રેશન ફી રૂ. ૫૦૦/- માં ઉમેદવાર જોડે ૧ વાતીને પ્રવેશ આપવામાં આવશે. જેમાં સવારનો નાસ્તો, બપોરનું ભોજન, ચા-પાણીનો સમાવેશ થાય છે.
૧૩. પહેલો તે પહેલાના ધોરણો પ્રવેશ આપવામાં આવશે. આથી સમયસર પદ્ધારી આપનો સહકાર આપશો.
૧૪. રૂ. ૩૦૦/- ની કિંમતની પરિચય પુસ્તિકા દરેક ઉમેદવારને ફી આપવામાં આવશે.
૧૫. વ્યવસ્થાના ભાગરૂપે નાના બાળકોને સાથે ન લાવવા વિનંતી.
- ફોર્મમાં આપેલ માહિતી સંપૂર્ણપણે સાચી છે. તેમજ નિયમો-સૂચના મેં કાળજીપૂર્વક વાંચેલ છે. તેની જાગ્રત્ત આપું છું. તેમજ ચોજાનાર પરિચયમેળા અંગેના નિયમો પાળવા અમો બંધનકર્તા છીએ.

વાતીની સહી

ઉમેદવારની સહી

### જેન જાગૃતિ સેન્ટર (વેસ્ટ) જામનગર આચોજીત ‘પસંદગી પરિચય સેતુ’

તારીખ : ૧૪-૦૫-૨૦૧૫, સમય : સવારે ૮-૦૦ કલાકે  
સ્થળ : કુંપરબાદી જેન ધર્મશાળા (એ.સી. હોલ), ન્યુ જેલ રોડ, પવનચક્કી, જામનગર.

આપના તરફથી .....ની એન્ટ્રી  
ફોર્મ મળેલ છે જેની રકમ રૂ. ....મળેલ છે.

રકમ મેળવનારની સહી



*Best Wishes From*

# જ્યોતસી દહીસર



THE AGENT  
IS A  
BUSINESS  
PERSON

FINANCIAL AND INVESTMENT PORTFOLIO ADVISORS



*Darshan*  
Consultancy

Arjun Sonagara (C.L.I.A.) M.D.R.T. : 98206 30015

*ALL SOLUTION UNDER ONE ROOF*

AGENT  
AS  
BRAND  
AMBASSADOR

Business Insurance Planning • Mutual Fund • Children Education • Daughter's Marriage Planning • Happy Retirement Planning • Estate Creation



LIC's Authorised Merchant Premium Collection Centre (Cheque & Cash Accepted)

**MOST IMPORTANT : DESIGNING A LIFE PORTFOLIO**

A/2, New Shiv Krupa, Opp. Raheja Estate, Nr. National Park, Kulupwadi, Borivali (East), Mumbai - 66.

Kapil (Mktg. Executive) Mo - 98677 14160 Off.: 2885 0160, 2885 0611 • Email : arjunsonagara@gmail.com

**SSAKASH**  
DEVELOPERS & BUILDERS  
PVT. LTD.  
*Peace of Mind, Peace of Paradise*  
E-mail : info@ssakashdevelopers.com  
Web : www.sakashdevelopers.com  
Tel. : 28966095, 28963926  
Mo : 9820008389 (Rambhai)

**AIR TICKET**  
**28 555 555**

**BOOK TICKETS BY PHONE... GET HOME DELIVERY**

**HOTEL BOOKING**  
**TRAIN TICKET • BUS TICKET**

Nikhil Sambhav  
SHUBH YATRA  
...it's not just travel, it's a lifestyle.

Vaishali Indl. Estate, Opp. Railway Station, Dahisar (W), Mumbai-68.  
ticket@nikhilsambhav.com • www.nikhilsambhav.com

**Arihant**  
Investment

**Fixed Deposit & Investment Consultant**  
AMFI REGISTERED MUTUAL FUND ADVISOR (ARN-3842)  
**SANJAY B. SHAH** 2A & 3, Panchvati, 1st Flr., Corner of S. V. Road & Bajaj Road, Kandivali (West), Mumbai - 400 067.  
Tel. (0) : 2802 2525 / 2805 1073 • Fax : 2802 1515 • Resi. : 2809 1010 • 2806 6060  
S.E.O. E-mail : arihant3842@yahoo.com

ADVT

**Yaksha**  
HOSPITALITY  
•THE TASTE GOES TO YOUR SMILE•  
**Caterers**  
**Timirbhai**  
**Mob.: 9821728283**

**Sangeeta**  
High Fashion Ladies Wear  
Shop No. 4, Ground Floor, 202/215, Krishvi Heights,  
Opp. Parekh Wadi, V. P. Road, Mumbai - 400 004.  
Ph. : 022-23858724

**Prathmesh**  
Estate Agents

DILIP SHAH VRUTANK  
97693 59990 98330 70564  
93239 06607

CONTACT FOR SALE & PURCHASE OF  
Flat, Shop, Plot, Industrial Gala

Shop No.1, B.M.C. Market, Anand Nagar,  
Dahisar (E), Mumbai - 400 068.  
E-mail: vrutankshah@yahoo.co.in

**NO  
PRESERVATIVES  
NO**



Where **Quality** Comes  
**Naturally**

**100%  
BACTERIA  
FREE**

ગુજરાતના કચ્છ, જુનાગઢ અને વલસાડ જિલ્લાના પ્રખ્યાત ફાર્મની કેસર કેરી  
માથી બનાવવામાં આવેલ કેસર કેરી નો રસ (આમરસ)



Available in 850g & 3.1Kg

For better taste, **CONSUME CHILLED**

### આપણા જૈન બાઈઓ / બહેનો માટે ખુશ ખબર

૨૫ વર્ષથી દુનિયા ના ધણા દેશોમાં **Export** થઈ રહેલો King Brand કેસર કેરીનો મીઠો-મધુરો રસ હવે મુંબઈના આંગણો આગમન થઈ ગયેલ છે. **Pure King Brand** કેસર કેરીના રસને ડબ્બામાં પેક કરતા પહેલા અડધો કલાક 98°C Temperature થી Pesturized કરીને પછી ડબ્બામાં Vacuum Pack કરવામાં આવેલ છે. જેના લીધે કેસર કેરીના રસની Shelf Life બે વર્ષ રહે છે.

ઉપવાસમાં વપરાતા ગરમ પાણીમાં પણ સુષ્ટ કિટાણું જે 98°C મા પણ મરતા નથી એવા જીવાણીઓ પણ **KING BRAND**ના કેસર કરીનો રસમાં રહેતા નથી, કારણે કે ડબ્બાને Vacuum કરીને Pack કરવામાં આવેલ છે.

**KING KESAR** કેરીનો રસ Preservative, Colour & Essence વળરનો શુદ્ધ અને Hygenic છે. આ બધી પ્રક્રિયા ISO 22000 Certified Factory (જે USAની FDA પણ Approve કરેલ છે)માં તૈયાર કરવામાં આવેલ છે.

કેરીનું ફળ તો માત્ર સિજનમથી ઉ મહિનાજ ખાવામાં મળેલે જ્યારે **King** કેસર કેરીનો રસ તો ઉદ્ય દિવસ અને દરેક વર્ષના માણસ ને પોસાય એવા ભાવે મળી રહે છે. માટે આજેજ એક ફોન કરો અને તમારે ઓર્ડર લખાવી તમારા ભોજન નો અનેરો આનંદ માણો.



**VEERPRABHU EXPORT HOUSE**

MUMBAI - INDIA • Email:jenil@mtnl.net.in • www.veerprabhu.com • Customer Care No.: 022 - 2501 4136