



મિત્રતા કરતા વિચારો

એક અંગ્રેજી કહેવત છે કે તારી સોબત કેવી છે તે તું મને કહે એટલે તું કેવો છે, તે હું તને વગર પૂછ્યે કહીશ, માણસ સારો છે કે નહીં એ તેના મિત્રો કેવા છે તે પરથી કહી શકાય. સારો માણસ સારા મિત્રો સાથે મિત્રતા બાંધે છે.

આપણે કોઈપણ વસ્તુ ખરીદી હોય અને તે ખરાબ નીકળે તો થોડોક વખત તેનો પસ્તાવો થાય અને પછી તેને ભુલી જઈએ છે. પણ નાદાનીયત દોસ્તીથી થયેલી હાનિ માટે જીંદગીભર પસ્તાવું પડે છે. મિત્રો સારા, સુઘડ, સુશીલ અને આબરુદાર હોવા જોઈએ કે પોતાના ગુણથી તે આપણે યોગ્ય હિતથી સલાહ આપી શકે. દોસ્તો એકબીજા સાથે એવો સંબંધો હોવો જોઈએ કે તેના પર વિશ્વાસ રાખી આપણે તેને બધી વાતો જણાવી શકીએ. મિત્રો એવા હોવા જોઈએ કે જે આપણને અંધકારમાંથી પ્રકાશમાં લઈ જાય છે અને તોફાન અને વાવાઝોડામાં પણ રસ્તો કાઢી આપે.

ખરા સોનાની કસોટી જેમ તાપમાં નાખવાથી થાય છે તેમ સાચા મિત્રોની કસોટી દુઃખના દિવસોમાં થાય છે.

શ્રી બાલાસિનોર નવયુવક સંઘ
(ઉપનગર વિભાગ) યોજે છે.

ગુજરાતી ગ્રાટક

(નામ પછી જાહેર કરશું)

સ્થળ : દિનાનાથ મંગેશકર હોલ, વિલેપાર્લા (ઈસ્ટ)

તારીખ : ૧૭-૨-૨૦૦૮, રવિવારે

સમય : સવારે ૯.૩૦ કલાકે

ટિકિટનો ચાર્જ : રૂ. ૬૦/- અને રૂ. ૫૦/- લેખે

ટિકિટ મળવાની તારીખ ૪-૨-૨૦૦૮

(પરા વિભાગમાં સવારે ૯.૦૦ કલાકે અને મુંબઈમાં બપોરે ૨.૦૦ કલાકે)

ટિકિટ મેળવવાનું સ્થળ :

- (૧) હેમેન્દ્ર શાહ : સી/૩૦૨, સુમેર નગર, એસ.વી.રોડ, બોરીવલી (વેસ્ટ)
ફોન : ૨૮૦૫૦૭૩૫ ય ૯૮૨૦૦૧૧૫૮૬
- (૨) નિમિષ બા. ગાંધી : બી-૩૧, એ-૭૨, રાજેશ એપાર્ટમેન્ટ, શંકર ગલી, કાંદીવલી (વેસ્ટ), મુંબઈ - ૬૭
ફોન : ૨૮૦૭૬૧૮૮
- (૩) દક્ષેશ પરીખ : ૨૩/૨૪, સિધ્ધિ એપાર્ટમેન્ટ, શક્તિ નગર, માર્વે રોડ, મલાડ (વેસ્ટ),
ફોન : ૨૮૦૭૮૩૬૪
- (૪) અજય દોશી : બી/૧૨, નવશીલ્પવાની, લલ્લુભાઈ પાર્ક રોડ, એક્સ્ટેન્શન નંબર-૧, વિલેપાર્લે (વેસ્ટ)
ફોન : ૨૬૨૦૩૧૭૪
- (૫) પ્રદિપ કડકીઆ : ચંદ્રેશ એન્ટપ્રાઈઝ કોર્પોરેશન, ૧૭, દેવકરણ મેનશન, પાઠક વાડી, લુહાર ચાલ, મુંબઈ - ૨

ટિકિટ વહેલોતે પહેલા ધોરણે આપવામાં આવશે.

સાથે જમવાની વ્યવસ્થા કરવામાં આવી છે. જેનો વ્યક્તિ દીઠ ચાર્જ રૂ. ૧૩૫/- છે.

સ્થળ : ચતવાણી બાગ, દિનાનાથ હોલની નજીક, ગોખલે રોડ, વિલેપાર્લે (ઈસ્ટ)

◦ સંયોજક - હેમેન્દ્ર શાહ - મંત્રી - શિરિષ પરીખ

જ્યોતિ પુંજ



વર્ષ	અંક	તારીખ
૫૦	૯	૧૪-૦૧-૨૦૦૮

છુટક કીંમત : રૂ. ૧/- વાર્ષિક લવાજમ : રૂ. ૧૦/-

નિખિલ પરીખ (તંત્રી)

જતીન ન. દેસાઈ / ચેતન કાં. મોદી
શ્રીમતી શીટા મુ. ગાંધી (S.E.O.)

નિકેશ જ. ગાંધી

અમીત વ. પારેખ

પત્રવ્યવહારનું સરનામું

નિખિલ પરીખ (ફોન : ૨૩૮૨ ૨૫ ૧૦)

વીલગ્રીન કોમર્શીયલ કોરપોરેશન

૬, ખોખા બજાર, મુંબઈ-૪૦૦ ૦૦૩.

ફોન : ૨૪૪૪ ૯૯૧૬ ☎ ૨૪૪૪ ૯૯૨૯

મંત્રી : શીશીષ પરીખ

બ્લોસમ કાર્ડ - ૮૮-ઈ ખાડીલકર રોડ,

૪, નારાયણવાડી બિલ્ડીંગ, મુંબઈ - ૪૦૦ ૦૦૪.

ટે.(ઓ.) : ૨૩૮૬ ૦૦૨૯ / ૨૩૮૨ ૫૦૨૫

(ઘર) : ૬૫૦૬ ૯૮૦૬ (મોબાઇલ) : ૯૮૬૯૧૬૩૩૦૫

: કાર્યાલય :

૧૧૮/૧૨૦, અરદેશરદાદી સ્ટ્રીટ, વી.પી. રોડ,

મુંબઈ - ૪૦૦ ૦૦૪. ટે.નં. : ૨૩૮૮ ૭૦૦૬

: સમય :

સોમવાર થી શનિવાર ૭ થી ૮.૩૦ (સાંજે)

રવિવાર ૯.૩૦ થી ૧૧.૦૦ (સવારે)

visit us at www.balasinor.org

હવે વિચાર બહીં કરીએ તો કરોડોનું ચૈકાણ કોડીનું થઈ જશે

તંત્રી સ્થાનેથી

આજથી લગભગ ૫૦-૬૦ વર્ષ પહેલાં આપણા વડીલોએ બાલાસિનોરથી મુંબઈ તથા અન્ય શહેરોમાં જવાનું શરૂ કર્યું. ધીરે ધીરે મોટા ભાગના લોકોએ વતન છોડ્યું પરંતુ વતનને ન ભુલ્યાં. શહેર કે પરદેશમાં પ્રગતિની સાથે સૌએ ગામની પ્રગતિની પણ ચિંતા કરી અને ગામમાં સ્કુલ, કૉલેજ, હોસ્પિટલ જેવી પાયાની જરૂરીયાતો માટે પુષ્કળ નાણાં દાન દ્વારા વહાવ્યાં. આજે આપણી કોલેજ કે હોસ્પિટલ આજુબાજુના કેટલાંયે કિલોમીટરના વિસ્તારમાં અગ્રણી ગણાય છે. ખેડા જિલ્લામાં બાલાસિનોરનું એક આગવું મહત્વ છે. એક આગવું સ્થાન છે. અને મુંબઈમાં વસતાં આપણા લોકોને પણ બાલાસિનોરવાસીઓ તરીકે ઓળખાવવાનું અભિમાન છે. પરંતુ બાલાસિનોરની બહાર વસતાં આપણા ૧૦ થી ૧૨ હજાર વ્યક્તિઓને જો પુછવામાં આવે કે તમને બાલાસિનોર ગયે કેટલાં વર્ષો થયા? તો જવાબ બે ચારથી માંડીને દસ કે વીસ વર્ષમાં પણ મળશે. દુપ થી વધુ વયના વડીલો એક નહી તો બીજા બહાને બાલાસિનોર જાય છે. અને થોડા વડીલો ત્યાં વર્ષના છ કે આઠ મહિના રહે છે. બાકી વતનની મુલાકાત ખુબ ઓછી થતી જાય છે અને આ પરિસ્થિતિ ઝડપથી વણસતી જાય છે. આના કારણો શોધવાનો અને એનો ઉકેલ શોધવાનો સમય હવે પાકી ગયો છે.

આપણે ગામમાં કરોડો રૂપિયાનું ઈન્વેસ્ટમેન્ટ કર્યું છે. ઘરોમાં, વાડીમાં, સ્કુલમાં, હોસ્પિટલમાં, મંદિરોમાં, સ્મશાનમાં, પાર્કમાં, ટેકરીઓમાં, ફગવામાં, બેન્કોમાં, દુકાનોમાં જો નવી પેઢીને આપણે બાલાસિનોરમાં આકર્ષી નહી શકીએ તો આ બધું ઈન્વેસ્ટમેન્ટ પાણીમાં જવાનું છે.

હાલમાં કેટલાંક ઉત્સાહી વડીલો પોતપોતાની રીતે નવા પ્રોજેક્ટો જેવા કે કેદાર, નવું મંદિર, કાન્તી પાર્ક કે પછી વૃધ્ધાશ્રમમાં બીજું એક મંદિર ઉપર પોત પોતાની રીતે કાર્ય કરી રહ્યા છે. એ માટેના જરૂરી પૈસા પણ આપણા લોકો આપે છે પરંતુ હાલમાં કોઈ સંગઠન નથી કે કોઈ સમિતિ નથી જે બધા પાસાંઓનો વિચાર કરીને હવે ખરેખરી જરૂરિયાત ઉપર આપણી જ્ઞાતિ માટે સાથે મળીને કામ કરી શકે.

સૌ પ્રથમ જરૂરિયાત છે આપણી આગામી પેઢીને ગામમાં આવતાં કરવાની. માથેરાન, મહાબળેશ્વર કે બીજી કોઈપણ ફરવાના સ્થળો ખુબ જ મોંઘા થઈ ગયા છે અને ફેમીલી સાથે બે ચાર દિવસથી વધુ પરવડી શકે એવું નથી તો આ બધા કુટુંબો ગામમાં શા માટે નથી આવતાં. પોતાના બાળકોને વેકેશનમાં બાલાસિનોર કેમ નથી મોકલતાં? કારણો ઘણા બધા હોઈ શકે પણ જેટલાં સુઝયા એટલા કારણો છે.

(૧) ગામમાં કોઈ પણ આકર્ષક પ્રવૃત્તિ નથી.

બાળકોને રમવાની પણ કોઈ સગવડ નથી.

(૨) હોટલ અને કલ્બ કલચરમાં ઉછરેલા બાળકોને ખાવા પીવામાં કે હરવા ફરવાના શોખ પુરા થતા નથી.

(૩) સ્ત્રીઓને વેકેશનમાં રોજ ઉઠીને રસોઈ કરવી ગમતી નથી. વેકેશનમાં પણ ચુલા ફુંકવાના?

(૪) ઉનાળામાં ગરમી બધે પડે છે પણ બાલાસિનોરમાં એ.સી. ચાલી શકે એટલી વીજળી નથી.

(૫) ઘણા ઘરોમાં લોકોએ હોંશથી ટબબાથ નખાવ્યા છે પણ પુરતું પાણી નથી.

(૬) બે ચાર દિવસ કે અઠવાડીયું રહેવું હોય તો ઘર કોણ ખોલે ને સાફ કરે?

વધુ કારણો લોકોના અભિપ્રાય દ્વારા જાણી શકાય.

આજે અમેરીકામાં રીટાયર્ડ લોકો મુંબઈ તરફ વળ્યા છે કારણ કે નિવૃત્ત અવસ્થામાં કંઈક પ્રવૃત્તિ જોઈ, હળવા, મળવા લોકો જોઈએ છે. મુંબઈવાળાઓએ પણ નિવૃત્તિ માટે મુંબઈ છોડવું જ પડશે. (જગ્યાના જે રીતે ભાવ વધે છે એ રીતે નવી પેઢી માટે ઘર ખાલી કરવાજ પડશે) તો એ લોકોનો પણ વિચાર કરીને અત્યારથી આયોજન કરવું પડશે.

આના માટે થોડા સુચનો તૈયાર કર્યા છે. બાકીના સુચનો મંગાવીને એની ઉપર વડીલોની એક સમિતિ બનાવીને અમલ કરી શકાય.

(૧) તળાવ કિનારે એકાદ કલબ જેવી સગવડ ઉભી કરી શકાય જેમાં બેસવાની લોન, બેડમેન્ટન, ટેબલ ટેનીસ, કેરમ જેવી ગેમ હોય. નાસ્તા પાણી માટે કાયમી ધોરણે કેન્ટીન હોય જ્યાં વડીલો કે બાળકો બધા પોતાની સાંજ વિતાવી શકે. આના માટે લાયન્સ કલબને સંપર્ક કરી શકાય. મેમ્બરશીપ આપીને વાર્ષિક ખર્ચ કાઢી શકાય.

શ્રી બાલાસિનોર નવયુવક સંઘ

- (૨) જમવા સાથેની સેનેટોરીયમ જેવી વ્યવસ્થા કરી શકાય જ્યાં એ.સી. અથવા કુલર સાથેના ફ્લેટો બનાવી એકાદ અઠવાડિયું રોકાવા આવનાર ફેમીલીને ભાડે આપી શકાય.
- (૩) એકાદ કોમ્યુનીટી હોલ બનાવી ત્યાં છાયા, મેગેઝીનો, લાયબ્રેરી ઉપરાંત ટી.વી. તથા વી.સી.આર. ની સગવડ કરીને પીકચરો જેવું એન્ટરટેઇનમેન્ટ આપી શકાય. ઉપરાંત ત્યાં સત્સંગ, પ્રવચન જેવી પ્રવૃત્તિ પણ યોજી શકાય. શરૂઆત આપણી વાડીના પહેલા બીજા માળે પણ કરી શકાય.
- (૪) ગામમાં વધુ ઝાડો ઉગાડીને વધુ સારું વાતાવરણ ઉભું કરી શકાય.
- (૫) નગરપાલીકાનો સંપર્ક કરીને વીજળી અને પાણીની સમસ્યા તેઓના ધ્યાનમાં લાવીને ઘટતું કરી શકાય.
- વધુ સુચનો લોકો પાસેથી લઈને એની ઉપર યોગ્ય વિચારણા કરી શકાય.
- ઘણા વર્ષો સુધી આપણે ગામ માટે,

ગામના લોકો માટે ઘણું કર્યું અને હજી પણ કરીશું પણ જો આપણા માટેની સગવડો ઉભી નહીં થાય તો આવનારી પેઢી આપણને માફ નહીં કરે અને કરોડો રૂપિયાનું ઈન્વેસ્ટમેન્ટ આપણા માટે કોડીનું થઈ જશે.

આ વિચારો અમારી વચ્ચે છેલ્લા કેટલાંક મહિનાઓથી ચર્ચામાં હતો. આજે તમારી સમક્ષ મુક્યા છે. યોગ્ય થઈ શકે તો આનંદ થશે.

- નિખિલ પરીખ
હર્ષદ દેસાઈ (ઓસ્ટ્રેલીયા)

વૈદ્યરાજના ગોળા અંગે

સ્વ. પૂનમચંદ પરીખ (વૈદ્યરાજ) ની રેસીપી મુજબ બનાવવામાં આવેલ ગોળાની જેમને આવશ્યકતા હોય તેઓ મે. સિમ્પલેક્ષ ટ્રેડિંગ કું, ૮, નાગદેવી સ્ટ્રીટ, મુંબઈ-૪૦૦ ૦૦૩ (ટે.લી. ૨૩૪૨૧૩૧૭) ૪ થી ૬ ના સમયમાં સંપર્ક કરે.

- રજની લટકારી

દાન માટે મળેલ વચનોની યાદી

- ૧) કે.એમ.જી. જનરલ હોસ્પિટલ ટ્રસ્ટ
૧,૦૦,૦૦૦/- (એક લાખ પુરા) રમણીકલાલ લલ્લુભાઈ ધારીયાના પુત્ર ચિ. ચેતનની પુત્રી ચિ. પ્રાચીના લગ્ન પ્રસંગે
૧,૧૧,૧૧૧/- (એક લાખ અગ્યાર હજાર એકસો અગ્યાર પુરા) હાજી ઈસ્માઈલભાઈ હાજી મહંમદભાઈ શેખ (જનોડવાળા)
- ૨) શ્રી બાલાસિનોર દશાનીમા વિદ્યોત્તેજક મંડળ
૧,૦૦,૦૦૦/- (એક લાખ પુરા) રમણીકલાલ લલ્લુભાઈ ધારીયાના પુત્ર ચિ. ચેતનની પુત્રી ચિ. પ્રાચીના લગ્ન પ્રસંગે
- ૩) શ્રી બાલાસિનોર વિદ્યા મંડળ
૧,૦૦,૦૦૦/- (એક લાખ પુરા) રમણીકલાલ લલ્લુભાઈ ધારીયાના પુત્ર ચિ. ચેતનની પુત્રી ચિ. પ્રાચીના લગ્ન પ્રસંગે

તુજ તારો દીવો.....

અને તુજ તારો ઉધ્ધારક

- પંકજ. કે. શાહ

માનવી પોતે મેળવેલ ભૌતિક સુખો થકી તથા પોતે પ્રાપ્ત કરેલ વિવિધ સિધ્ધિઓથી, ભલે મુસ્તાક રહેતો હોય, પણ અંતે ધાર્યું તો ઘણીનું જ થાય છે. પ્રભુની મરજી વિના ઝાડ ઉપરનું પાંદડુ પણ હલી શકતુ નથી. ઈશ્વરની ઈચ્છા વિના જગતમાં કશુંજ બની શકતુ નથી. શન્નિ મહારાજ જો બગડી બેસે તો મહેલપતિમાંથી રોડપતિ બનતા વાર નથી લાગતી અને જો વિશ્વપતિ રીઝે તો રંક માંથી રાજા બનતા ઝાઝો સમય નથી લાગતો. આ વિશ્વનું નિયંત્રણ કરવાવાળો હરિ અને માત્ર હરિ જ છે.

શ્રી કૃષ્ણ ભગવાને શ્રીમદ્ ભગવત ગીતામાં વચન આપ્યું છે કે “જ્યારે જ્યારે પણ ધર્મનું પતન થતુ લાગશે ત્યારે-ત્યારે હું આ વિશ્વમાં જન્મ લઈશ.” એટલે ધર્મની ચિંતા એ આપણો વિષય નથી. આપણે તો સાચા ધર્મને વળગી રહી, અંતે જીવ અને શિવનું મિલન કરાવે એમાં જ ધ્યાન પરોવવું જોઈએ. આપણી આજુબાજુ ચાલતા વિવિધ ધર્મો, અનેક સંપ્રદાયો અને સદ્કાર્યોમાંથી આપણે પોતે જ આપણા દીપ બની, શું મેળવી શકીએ, તેના ઉપર જ આપણા જીવનનો ધાર્મિક વિકાસ થતો હોય છે.

હમણાંજ અમેરિકાની જેલોમાં બનેલી એક ચૌકાવનારી ઘટના વાંચવામાં આવી. ત્યાંની જેલોમાં કેદીઓને વિવિધ વિષયોને આવરી લેતું સાહિત્ય નિયમિત વાંચવા આપવામાં આવે છે. આ ઉપરાંત દરેક જેલોમાં વિવિધ સંપ્રદાયો તરફથી જુદા-જુદા પુસ્તકો ભેટ રૂપે મળે છે. મોટાભાગના ગુનેગારો આવું ધાર્મિક અને સાંપ્રદાયિક સાહિત્ય વાંચવાનું વધુ પસંદ કરે છે.

ત્યાં એક અભ્યાસ મુજબ એવી હકીકત બહાર આવી કે જે કેદીઓ સાંપ્રદાયિક સાહિત્ય વાંચતા હતા, તેઓમાં એક પ્રકારનું વૈચારિક બંધિયારપણું, સંકુચિત રીઠાપણું અને કટ્ટરતાવાદ જોવા મળ્યા. આમ કેદીઓનું માનસ સુધરવાને બદલે ધાર્મિક કટ્ટરવાદી જોવા મળ્યું. તેથી અમેરિકાની તમામ જેલોમાં તાત્કાલીક અમલમાં આવે એ રીતે આવું સંપ્રદાયિકમાં સાહિત્ય દૂર કરવું પડ્યું.

આ ઘટનાથી તદ્દન વિપરિત આપણા દેશની જેલોમાં પણ તાજેતરમાં બનેલી ઘટના જાણવા જેવી છે. આપણે ત્યાં વિવિધ જેલોમાં ‘આર્ટ ઓફ લિવીંગ સેન્ટર’ દ્વારા કેદીઓ માટે વિવિધ શિબીરો, જુદા-જુદા કાર્યક્રમો, જેલ કોર્સ વિગેરેનું આયોજન કરવામાં આવે છે. આનાથી કેદીઓના જીવન પરિવર્તન થયાના અનેક દાખલાઓ જોવા મળ્યા છે.

એક તરફ અમેરિકાની જેલોમાં સંપ્રદાયિક સાહિત્ય વાંચવાથી ગુનેગારોના જીવનમાં કોઈ ફરક દેખાતો નથી જ્યારે બીજી તરફ ભારતની જેલોમાં ‘આર્ટ ઓફ લિવીંગ’ વિચારધારા થકી અસંખ્ય ગુનેગારોના હૃદય પરિવર્તન થઈ રહ્યા છે. બંને ઘટનાઓ ખુબ અચંબો પમાડે તેવી છે. ધર્મ ગણો કે સંપ્રદાય માનો. તેનો સહારો લેનાર સમુદાય એક જ મનોવૃત્તિવાળો છતાં પરિણામો કેવા વિપરીત!

આ બંને ઘટનાઓ ધર્મને માનનાર અને ધર્મમાં વિશ્વાસ ધરાવનાર પ્રત્યેક વ્યક્તિ માટે દિવા સમાન છે. સકારાત્મક વિચારો થકી ધર્મના પુસ્તકોમાંથી આપણે શું તારવીએ છીએ, તથા વિવિધ સાંપ્રદાયોના પરિચયમાંથી આપણે શું ઉત્તમ પ્રાપ્ત કરીએ છીએ, તેની અંદર જ સમગ્ર માનવજાતનું હિત સમાયેલું છે.

આ વિશ્વ તો સાર અને અસારનું મિશ્રણ છે. જરૂર છે. માત્ર હંસવૃત્તિ રાખવાની. વિવેક બુદ્ધિ કેળવી આપણેજ આપણા ઉધ્ધારક બની શકીએ. જે સારું હોય,

પરિણામલક્ષી હોય, સત્ય હોય તેજ ગ્રહણ કરવા તત્પર રહેવું જોઈએ.

વિવિધ સંપ્રદાયોના મોટા ભાગના અનુયાયીઓમાં એવી ભાવના જોવા મળે છે કે જો આપણે તે સંપ્રદાયના ઠેકેદારોને વળગી રહીશું તો જ આપણા દુઃખ દર્દ દૂર થઈ શકશે, આપણા તમામ રોગો મટી જશે, અપકૃત્યોનું સારા કર્મોમાં રૂપાંતર થઈ જશે અને આપણી ઉપર ધનની વર્ષા થશે. આવી આશાઓ થકી આ અનુયાયીઓ જીવનભર સંપ્રદાયની કુંઠિતતામાં અટવાયેલા રહે છે.

મોટાભાગના ધર્મો હવે વેપારના સાધનો અને ધર્મના કહેવાતા રખેવાળો વેપારીઓ બની બેઠા છે. ઘણાખરા સંપ્રદાયો તળાવ જેવા બંધિયાર છે, ક્યારેય સાગર બનવા પ્રયત્ન નથી કરતા. આવા સંપ્રદાયોના કુંડાળામાં ફેર ફૂંદરડી કરતા અનુયાયીઓ પણ કુવાના દેડકા જેવા બની જાય છે. પોતાની તમામ ઈંદ્રિયો સંપ્રદાયને ધરી દેવાથી સત્ય જોવાની, સત્ય બોલવાની અને સ્વતંત્ર વિચારવાની દ્રષ્ટિજ હણાઈ જાય છે. આવા સંપ્રદાયોના વડાઓ કહો કે ધર્મગુરૂ કહો, તેઓ પોતાના તમામ અનુયાયીઓને ચોક્કસ સીમામાં બાંધી રાખે છે, તેથી તેઓની હાલત ધાંચીના બળદ જેવી

થઈ જાય છે. કોઈ ચુસ્ત અનુયાયીનો આપણને ભેટો થઈ જાય તો, આ સંપ્રદાયે શીખવાડી રાખેલ સૂરોના આલાપનું જ રટણ સાંભળવા મળે છે.

ધર્મના મૂળભૂત તત્વથી આજે આપણે સૌ દૂર ફંગોળાઈ ગયા છીએ. વર્ષો પહેલાં પરમ જ્ઞાનિ શ્રી જે.કૃષ્ણમૂર્તિએ કહેલી સુચક વાતો યાદ આવે છે. “તુજ તારો ઉધ્ધારક બન. - તમે જ તમારો “દીવો” અને દાંડી બની આગળ ધપો. આંખ અને કાન સદૈવ ખુલ્લા રાખો. જે બેસ્ટ છે, તેને ગ્રહણ કરો. તમે જ તમારું લક્ષ્ય બાંધો. તમે તમારા અણમોલ જીવનના માલિક બનો. આવું બહુમુલ્ય જીવન અન્યના હાથમાં શા માટે સોંપવું ? કોઈ ચોક્કસ પંથ યા સંપ્રદાયની કંઠી બાંધીને એનીજ ચાવી ભરેલું રમકડું શીદને બનવું ? જો જીવનરૂપી વાજિંત્રમાં એક સૂર પુરાઈ જાય, પછી

કરું હું આરાધના

નિત નિત સિમરૂ શ્રી વિઠ્ઠલનાથ, શ્રી વલ્લભલાલ
નિત મારી સંગત કરજો શ્રી વિઠ્ઠલનાથ, શ્રી વલ્લભલાલ
સૂણજો મારી આરત, મારા દિલનો પોકાર
દયાદિનતા, દાનધરમ એ મુજ અંતર આશ.. નિત
ચરણ શરણ રહી કરું હું આરાધન
દીજો દરશન પૂરણ કીજો મુજ અંતર આશ..નિત
નિત નિત સિમરૂ શ્રી વિઠ્ઠલનાથ, શ્રી વલ્લભલાલ
- ઉષા એસ. ધારીયા

એમાંથી બીજો કોઈ સૂર નીકળી શકતો નથી.”

ઉમદા ક્લિલોસોફર શ્રી જે. કૃષ્ણમૂર્તિની વિચારધારા સાથે આપણે સહમત હોઈએ કે નહિ પરંતુ એક સામાન્ય માનવી તરીકે, ધર્મનો મેં જે માર્ગ અપનાવ્યો છે, એમાં ખરેખર મારી ઉન્નતિ, મારા આત્માની શુદ્ધિ અને અંતમાં પરમાત્માની પ્રાપ્તિ મળે છે કે નહિ એ વિચારવાની, અને તે માર્ગ ઉપર ચાલી પોતાનો ઉદ્ધારક પોતેજ બનવાની સ્વતંત્રતા દરેકને હોવી જોઈએ.

“પ્રારબ્ધને અહીંયા, ગાંઠે કોણ/
હું તો પડકાર ઝીલનાર માનવી છું.

હું તેજ ઊછીનું શીદને લઉં?

હું તો જાતે જ બળતું ફાનસ છું.”

“ઝળાહળાંનો મોહતાજ નથી,

મને મારું અજવાળું પૂરતું છે.

અંધારાના વમળને કાપે,

કમળ-તેજ તો સ્ફુરતું છે.”

“કુંડળીને વળગવું ગમે નહીં,

ને ગ્રહોને શિર નમે નહીં,

હું પોતેજ મારો વંશજ છું

અને હું પોતેજ મારો વારસ છું.”

ખુમારી અને સ્વતંત્ર વિચાર, એ પ્રત્યેક વ્યક્તિનો પોતાનો આગવો ગુણ છે. પ્રંચડ વિરોધ અને ટીકાકારોના નેગેટીવ પ્રચાર છતાં ગુજરાત વિધાનસભાની ચૂંટણીઓમાં જલવંત વિજય મેળવનાર કવિ હૃદય શ્રી નરેન્દ્ર મોદી એ રચેલ ઉપરોક્ત કાવ્ય, તેમના પોતાના આક્રમક મિજાજનો પરિચય તો કરાવે છે, સાથે-સાથે એ વાતની પણ પ્રતીતિ કરાવે છે કે જીવનમાં આવતા દરેક સંગ્રામમાં તુજ તારો દીવો બન અને તુજ તારો ઉદ્ધારક બન....

જીગરમાં હામ હોય, હૈયામાં તેજ હોય, જાતે જ બળતું ફાનસ હોય તો જીવનપથ ઉપર રેલાતા અજવાળાને કોઈ રોકી શકતું નથી.

બાલાસિનોર વિદ્યામંડળ

સંચાલિત

સંગીતા કિરણ દોશી ચેરિ ટેબલ ટ્રસ્ટ

આયોજીત વ્યાખ્યાનમાળા

સુજ્ઞશ્રી,

ઉપરોક્ત વ્યાખ્યાનમાળાના ઉપક્રમે વ્યાખ્યાનનો કાર્યક્રમ, શનિવાર, તારીખ ૨૬ જાન્યુઆરી, ૨૦૦૮ ના દિને યોજેલ છે, જેમાં ઉપસ્થિત રહેવા આપ સૌને અમારું ભાવભર્યું આમંત્રણ છે.

વિષય : “બદલાતા જીવન મુલ્યો”

વ્યાખ્યાતા : માનનીય ડૉ. નરેશભાઈ વેદ

એક્સ-વાઈસ ચાન્સેલર, ભાવનગર યુનિવર્સિટી

એક્સ-વાઈસ ચાન્સેલર, ગુજરાત યુનિવર્સિટી

એક્સ-પ્રો વાઈસ ચાન્સેલર, સૌરાષ્ટ્ર યુનિવર્સિટી

સ્થળ : સ્વામી શ્રી પ્રેમપુરી આશ્રમ,

બાબુલનાથ, મુંબઈ - ૪૦૦ ૦૦૭.

સમય : સાંજે ૫.૦૦ થી ૭.૦૦

લિ. - નટવરલાલ ચંદુલાલ પરીખ (વોરા) - પ્રમુખ

“બાલાસિનોર વિદ્યામંડળ” ભટ્ટવાડા,

બાલાસિનોર ૩૮૮૨૫૫. મુંબઈ : નટવરલાલ ચંદુલાલ

પરીખ (વોરા), બ્લોક નં. સી/ ૧૫, ઉત્કર્ષ બિલ્ડીંગ,

સિક્કાનગર, વી.પી.પોડ, મુંબઈ - ૪૦૦ ૦૦૪.
ટે. નં. ૨૩૮૨૫૦૮૭ / ૨૩૮૮૩૮૫૨.

- સબંધોની વિપુલતા માણસને રોકાયેલો રાખે છે, પણ પરિતૃપ્ત નથી કરતી. માણસ પાસે મોટું ફેન્ડસર્કલ હોય છે, પરંતુ કેન્દ્ર નથી હોતું. સાચુકલા પ્રેમ વગરના સબંધો વિકસે ત્યારે 'હાઈબ્રીડ' પુષ્પનું કદ વધી પડે છે, પણ સુગંધ ખત્મ થઈ જાય છે.

Chhuby-Plumpy બાળક સૌને વહાલું પરંતુ બાળક માટે જોખમકારક!!

બાળક જ્યારે આરામથી -આનંદથી ખોરાક આરોગતું હોય ત્યારે તેની સૌથી વધુ ખુશી માતાને થતી હોય છે. કારણ કે દરેક બાળકને તેનું બાળક "Chhuby" અને "Plumpy" દેખાય તેની હોશ હોય છે. આવા બાળકો શારીરિક આકર્ષકતાનું કેન્દ્ર બને છે. અને માતા-પિતાને એ વાતનો સંતોષ થાય છે કે તેમનું બાળક "બેબી પ્રોડક્ટ"ની જાહેરખબરમાં આવતા બાળકની પ્રતિકૃતિ જેવું લાગે છે. જેનો તેઓને ગર્વ થતો હોય છે. જુઓ અહીં જ આપણે બાળકોની મેદસ્વીતા માટે લાલબત્તી-Red-Signal આપવાની જરૂર છે.

દસ વર્ષના રાહુલના માતાપિતા તેના વર્ગના શિક્ષકને ફરિયાદ કરતા હતા કે વર્ગના અન્ય વિદ્યાર્થીઓ તેમના રાહુલને "મોટુ-મોટુ" કહીને ચીડવે છે. નિક્કીના માતા-પિતા એવી ફરિયાદ કરે છે કે તેમની આઠ વર્ષની નિક્કી અન્ય કરતા healthy જાડી છે એટલે એને કોઈ એમના જૂથમાં રમવા બોલાવતું નથી.

આ ઉદાહરણો મેદસ્વી બાળકોની વેદનાને સમજવા માટે પૂરતા છે. આજે આખું વિશ્વ મેદસ્વીપણાની ગંભીર સમસ્યાનો સામનો કરે છે. જેનો શિકાર ભારત પણ બની રહ્યું છે. ભારતમાં ૨૨ લાખ લોકો મેદસ્વી છે. માત્ર મુંબઈમાંજ ઉંચા વર્ગમાંથી ૪૦ ટકા લોકો અને મધ્યમ વર્ગના ૧૫ ટકા લોકો વધારે વજન ધરાવે છે. વર્લ્ડ હેલ્થ ઓરગેનાઈઝેશનના મત પ્રમાણે આગામી વર્ષોમાં ૫૦ ટકા બાળકો મેદસ્વી બનશે. અત્યારે પાંચ તરૂણોએ એક તરૂણ મેદસ્વી છે. આ આંકડાઓ ચિંતાજનક છે. કારણ કે આગળ જતા

આ મેદસ્વીપણું શારીરિક અને માનસિક જોખમોને નોતરે છે. વય (ઉંમર) અને ઉંચાઈના સરખામણીમાં વજનનું પ્રમાણ ઘણુંજ વધારે હોય તો તેને મેદસ્વીતા કહે છે જેના માટે "Body Mass Index (BMI)" જેવી પરિભાષાનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. મેદસ્વીતા માટે ઘણા કારણો જવાબદાર છે.

આમ તો દરેક વ્યક્તિમાં મેદસ્વીતાના જનીન તત્વો હોય છે જે પરંતુ કેટલાક બાળકોમાં તે માતાપિતા તરફથી આ જનીન તત્વો સંક્રમિત થતા હોય છે તેથી આવા બાળકો વધુ ખોરાક ન લેવા છતા જાડાપણ-જાડા થવાનું વલણ ધરાવતા હોય છે. જો બાળકના માતા-પિતા બંને મેદસ્વી હોય તો બાળકની મેદસ્વી થવાની શક્યતા વધી જાય છે. આવા બાળકોની જીવનશૈલી અને આહારનું નિયંત્રણ રાખવું જરૂરી છે. ડોક્ટરનું માર્ગદર્શન આવશ્યક છે.

મેડીકલ સ્ટડી પ્રમાણે ચરબી વિકાસ માટે બે મહત્વના તબક્કાઓ છે. પહેલો ગાળો જન્મ પછીના ત્રણ વર્ષનો ગણવામાં આવે છે અને બીજો ગાળો પૂર્વ કિશોરાવસ્થાનો ગણવામાં આવે છે. જો આ કટોકટીના સમય દરમિયાન બાળકને વધારે પડતો આહાર અને કાર્બોહાઈડ્રેટવાળો ખોરાક વધુ પડતો આપવામાં આવે તો આ બાળક આગળ જતા મેદસ્વીપણાનું વલણ ધરાવે છે તેથી આ કટોકટીના સમયે માતાપિતાએ બાળકોની ખાવાપીવાની પદ્ધતિનું નિયમન અને નિરીક્ષણ કરવું ઘણું આવશ્યક છે.

ભારતીય માતાપિતા એવો ખ્યાલ ધરાવે છે કે એકદમ હ્રષ્ટપુષ્ટ અને જાડું બાળક એટલે સ્વસ્થ બાળક તેથી તેઓ તેમના બાળકને જરૂર કરતા વધારે પડતો ખોરાક આપે છે. આના કારણે બાળક ભૂખ કરતા વધારે ખોરાક લેવાનું અને વારંવાર ખોરાક ખાવાનું વલણ ધરાવે છે. આમ માતાપિતા પોતે જ પોતાના

બાળકને મેદસ્વીતા તરફ દોરી જાય છે. આથી માતાપિતાએ “હૃષ્ટપુષ્ટ-healthy” બાળક અંગેના તેમના ખ્યાલ બદલવાની જરૂર છે.

આજકાલ ભણતરના ઓથાર હેઠળ બાળકોમાં પ્રવૃત્તિનો અભાવ જોવા મળે છે. બાહ્ય રમતોનું સ્થાન આજે શાળાના ક્લાકો, ટયુશનના વર્ગો તેમ જ અન્ય પ્રકારના વર્ગોએ લઈ લીધું છે. આથી બાળકો શારીરિક પ્રવૃત્તિ કે વ્યાયામથી વંચિત રહી જાય છે. શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ કે રમતગમતના અભાવે ચરબી તેમજ કેલરી પૂરતા પ્રમાણમાં વપરાતી નથી જેની બાળકોના શરીર પર વિપરિત અસર થાય છે. મોટાભાગના બાળકો જે કોઈ થોડો સમય મળે તે સમયમાં ટી.વી. જોવામાં, કોમ્પ્યુટર પર કે વિડીયો રમતો રમવામાં પસાર કરે છે. એટલુંજ નહીં પરંતુ તેઓ ટી.વી. જોતા જોતા કે કોમ્પ્યુટર પર બેસતા પોટેટો વેફર્સ, સેન્ડવીચ, ચોકલેટ્સ, બિસ્કીટ જેવા ચરબીયુક્ત પદાર્થો ખાવાની ટેવ ધરાવતા હોય છે ડોક્ટરો પણ તેની સામે લાલ આંખ કરે છે કારણ કે તેઓને ભૂખ ન હોવા છતા ટેવના પરિણામે વધારે પડતો ખોરાક લે છે પરિણામે એક તો બેઠાડું જીવન, અને બિનઆરોગ્યપ્રદ ખોરાક મેદસ્વીપણામાં ઉમેરો કરે છે. આ માટે માતા-પિતાએ બાળકોની ટેવ પ્રત્યે નિયંત્રણ અને કડક શિસ્ત રાખવાની જરૂર છે.

કેટલાક બાળકો માતા-પિતાની અવગણનાને કારણે કે પ્રેમ અને હૂંફ મેળવવામાં વંચિત રહેવાને કારણે depressionમાં વધારે પડતો ખોરાક ખાવાનું વલણ ધરાવે છે. માતા-પિતાની કડક શિસ્ત, કડકાઈ ને અવગણના બાળકને depression માં નાખે છે અન્ય સાથેની કાયમની સરખામણી તેનામાં હિનતાનો ભાવ આણે છે. ઘરનું આવું વાતાવરણ બાળકમાં મેદસ્વીપણાનું જવાબદાર બને છે. કેટલાક બાળકો

ખૂબજ ઝડપી જમતા હોય છે. મોટો કોળિયો ભરતા પિરસેલું બધુંજ જમી જતા હોય છે. જે મેદસ્વીપણા માટે જવાબદાર છે. માતાપિતાએ બાળકની આ ટેવ સુધારવા માટે મદદ કરવી જોઈએ. માતા-પિતાએ નિયમન જાળવી પોતાના કુરસદ કે સમય સાચવવા બાળકને Junk-Food સાથે પધરાવી દેવાના જોઈએ. આજે બાળકો નૂડલ્સ, પીઝા, બર્ગર, પાસ્તા, જેવા ચીઝ અને બટરથી ભરપૂર જંકફૂડ ખાવાના શોખીન બની ગયા છે. સાથે સોફ્ટ ડ્રીંક તો ખરૂં જ. મા-બાપ પણ બાળકોને આ પ્રકારની હોટલોમાં લઈ જઈ કે પાર્સલ મંગાવી બાળકોના સ્વાદને સંતોષતા હોય છે. બાળકને સાદો ખોરાક ‘રોટલી-દાળ-ભાત-શાક’ જેવો સાદો ખોરાક તો ભાવતો જ નથી. શાળામાં નાસ્તાના ડબ્બામાં સેન્ડવીચ, પાસ્તા, પીઝા ભરવાનો બાળક આગ્રહ રાખે છે અને માતા તેનું ગૌરવ અનુભવે છે અને આમ બાળક મેદસ્વી બનતું જાય છે.

માતા-પિતાને ચેતવણીના સૂરે અનેકવાર કહેવામાં આવે કે બાળકોની મેદસ્વીતા શારીરિક જોખમો વધારે છે. મેદસ્વીતાના કારણે બાળકોએ ઘણા ગંભીર પ્રકારના રોગોનો સામનો કરવો પડે છે. મેદસ્વીતા અને ડાયાબિટિસનું એવું જોડાણ થઈ ગયું છે કે જેને “Diabetesity” નામ આપવામાં આવ્યું છે. આ ઉપરાંત તેમને હૃદયરોગ, હાયપરટેન્શન, માનસિક તણાવ વિ.નું પણ જોખમ રહે છે. હાડકા અને સાંધાઓને લગતી વિકૃતિઓ તેમજ ચાલવામાં સમતુલન જાળવવાની મુશ્કેલી જેવી સમસ્યાઓનો સામનો કરવો પડે છે.

આજના બાળકોને Perfect Figure જોઈએ છે. ટી.વી. આઈકોન અને સમવયસ્કોનું જૂથ બાળકો તેમ જ તરૂણોને તેમની ઈમેજ પ્રત્યે વધારે સભાન બનાવે છે. સોળ વર્ષની પૂજા જણાવે છે કે જેવા અમે કોલેજના પગથિયે ચઢીએ છીએ કે અન્ય વિદ્યાર્થીઓ દરેકની

વજન, ઊંચાઈ અને દેખાવની સરખામણી કરી દેતા હોય છે અને જો તે બરાબર ના હોય તો ચિંતાનું કારણ બને છે. મેદસ્વિતાને કારણે તેઓ ઓછો આત્મવિશ્વાસ ધરાવતા અને વધારે પડતા ઉશ્કેરાટવાળા બને છે. તેમજ લઘુતાગ્રંથી પિડાય છે. કોઈની સાથે સહજતાથી હળી-ભળી શકતા નથી. રમતગમતમાં ભાગ નથી લઈ શકતા. આમ સામાજિક અનુકૂલનની સમસ્યાથી ઘેરાઈને ડીપ્રેશનમાં સરી પડે છે.

મેદસ્વીતા એ એક રોગ છે એની જાણ દરેક માતા-પિતાને હોવી જોઈએ. એટલે જ તેઓએ પોતાના બાળકના અંગત ડૉક્ટરની ભૂમિકા ભજવવાની હોય છે. માતા-પિતાએ જ રોલમોડલ પૂરો પાડી બાળકને ઉદાહરણ પૂરા પાડવાનું છે. જંક ફૂડનો અતિરેક નિયંત્રણમાં રાખવો. પોતાની સ્વાદેન્દ્રિયને કાબૂમાં રાખવી. ઘરમાં પણ બનાવવાનું ટાળવું જોઈએ. હોટલ,

પીકનીક, પાર્ટીથી થોડો વખત દૂર રહેવામાં જ સાર છે. માતા-પિતા પોતે પોતાની health પ્રત્યે સજાગ હશે તેમજ સતત પ્રવૃત્તિશીલ, આહાર-વિહારમાં શિસ્તબદ્ધ નિયંત્રણ હશે તો બાળક ઉપર જરૂરથી વિદેયાત્મક હકારાત્મક અસર થશે. બાળકમાં બાલ્ય રમત-ગમત, કસરત, યોગા, સ્વિમીંગ વિ. પ્રવૃત્તિ અંગે ઘરમાંથી જ પ્રેરણા અને પ્રોત્સાહન મળવું જોઈએ. પીઝા, ચોકલેટ, ટોફીની ભેટ બાળકોને ન આપવી જોઈએ, આમ બાલ્યાવસ્થાની મેદસ્વીતાના ઉપચાર અને નિયંત્રણની શરૂઆત ઘરમાંથી જ કરવી પડશે. આ કાર્ય માતાપિતા માટે પડકારરૂપ અને સમર્પિત થવાનું છે. પરંતુ ધીરજ અને ખંતથી નવા વર્તનની રીતભાત અને ખોરાક અંગેની યોગ્ય ટેવો દ્વારા બાળકના મેદસ્વીપણાનો ઉપચાર શક્ય છે.

- સરલા સતીશ મોદી(દેવ)

ખુરચી હરિ નામકી

- ઉષા એસ. ધારીયા

ભગવાને હાથ આપ્યા, પગ આપ્યા, સાથે આપી બુદ્ધિ અને સૌથી અગત્યની ચીજ તો એ કે સવાર પડે, સાંજ પડે, ભૂખ લાગે, તરસ લાગે અને આ તો સૌ કોઈ જીવંત સૃષ્ટિના પ્રાણી, પંખી, જીવજંતુ અને માનવ તથા વનસ્પતિ સર્વેને ખોરાક પાણીની જરૂરીયાત છે જ. હોય જ છે અને એ માટે આપણે પુરુષાર્થ કરવો પડે છે. પુરુષો બહારની દુનિયામાં ફરે ચરે અને સ્ત્રીઓ ઘર અને ઘરના સભ્યોની કેર-કરે, જોકે આજની નારી પણ બહારની દુનિયામાં વિચરે છે, અને ઘરના પિતા યા પતિને મદદકર્તા થાય છે. “સબસે બડા રૂપૈયા” એ આપણી જીવનચર્યા ચલાવવાનો સફળ કીમીયો છે.

આમાં નવું શું? નવું અને જૂનું સર્વેની આજ રીતી હોય છે. પરંતુ એમાં પણ એક રેખાંકન આકારીત કરેલું છે અને આ રેખાંકન એટલે સંયમન. સીમીત મર્યાદાનું સંયમન. આપણા જીવનમાંના ઉપભોગને સીમીત રાખવા. હવે આ ઉપભોગના ચાર ભાગ કરીએ. જમવામાં, સૂવામાં, આચરણમાં અને પરિગ્રહ કરવામાં અને ત્યાગ પ્રભુએ આપેલી પાંચેય ઈન્દ્રીયોને સાથમાં લઈ કરવાનું રહેશે.

ભૂખ હોય એટલું ખાવું જોઈએ. પરંતુ પેટમાં આવેલું જઠર ફૂલ કરવાથી અંદરના ખોરાકને અંદર ફરવાની જગા ન રહે અને જેટલી સરળતાથી ખોરાક શોષાવો જોઈએ તે ન શોષાય અને ચરબીમાં તેનું રૂપાંતર થાય આથી અડધું પેટ ખાવું જોઈએ. પા ભાગ પાણીથી ભરાવો જોઈએ અને બીજો પા ભાગ રહે તેમાં ખાધેલો ખોરાક વલોવાય અને શોષાય. આમ પહેલું સોપાન ભર પેટ નહીં ખાતાં અડધું પેટ ખાવું અને

આપણા જીવન ઉપભોગને સિમીત રાખવો. આજ રીતે આપણે સુવામાં ઉપભોગનું સંયમન કરવું જોઈએ. નિયમિતતા એ આ ઉપભોગનું નિયંત્રણ કરવામાં જરૂરી હોય છે. રાતના મોડા સુવું અને મોડા ઉઠવું એ શારીરિક હાનીનું ખંડિત થતું પગથિયું છે. ત્રીજે આવે છે પરિગ્રહ. સંગ્રહ કરવાની આપણી વૃત્તિને નિયંત્રણ રાખવી જરૂરી છે. વધુ સંગ્રહથી ફેશન જૂની થાય પછી કાયની કોકરી હોય કે ઘર સજાવટ હોય કે પહેરવેશનો સંગ્રહ માટે ઉપભોગનું આ ત્રીજું પગથિયું સંયમીત રાખવું જરૂરી છે. હવે આવે છે. આચરણ.. અને આ ચોથા સોપાનથી આપણી પ્રતિભા, કિર્તી, સફળતા, સંસ્કાર અને આવડત સંચેતનાથી આપણું જીવન સમાજની આરસીમાં પ્રતિબિંબ થાય છે.

આ માટે પ્રથમ આપણે આપણા મનને ટટોળવું જોઈએ, આત્માને ઓળખવો જોઈએ. પહેલાં સ્વાસ્થ સાંચવી રાખવું જોઈએ, મન નિર્મળ હોવું જરૂરી છે અને જેમ આપણે બહારગામ જવાના હોય અને મુસાફરીની પૂર્વ તૈયારી કરીએ, એજ રીતે આપણે પરભવની મુસાફરીની તૈયારી કરતાં રહેવી જરૂરી છે. આપણાથી નીચેના, માંદા વગેરેના જીવન જોઈએ તો આપણે અત્યારે જે સુખ સાહ્યબી આપણને મળી છે એ પૂરી વિચારણા માંગી લે છે. શા તોલમોલથી આપણને આ જીંદગી મળી છે. “કર્મન બીજ બોઈ બેલીયા” આપણે લીમડો વાવીએ અને આંબો માંગીએ તો મળે? કર્મ સારા કરીએ તો સારું ફળ અવશ્ય મળવાનું જ છે. હવે સારા કામો કોને કહેશે? તેની કોઈ વ્યાખ્યા ખરી? જો પ્રભુને મળવાની સાચી અભિલાષા હોય એની શ્રદ્ધા બળવાન હોય “પ્રભુ કરે સો ભલી કરે”. “God Does everything for our good.” હવે બીજી વાત.

પ્રભુને શું ગમે? પ્રથમ એ આવે છે માતાપિતાની સેવા. આ કામ જો દિલથી કરેલું હશે તો તેનું ફળ

અવશ્ય તમને મળશે જ મળશે. બીજું પ્રભુજીને ચરણે તમારું નિર્મળ મન ધરો. આ બધા જીવનભાગના કર્મના બીજ છે અને ખાતર પાણી એટલે સારાં કર્મ અને આપણી અંતિમ મૂસાફરીની ખરચી છે. તમારી જીવ્યાને નામ જપમાં રોકી લો. જેથી જીવ્યાની ભાષા સુરેખ, મૃદુ, મીઠી પ્રેમળ રહે, કામ વિના વ્યર્થ શબ્દો બોલવા નહિ. આ આચરણમાં મૂકાય એટલે બસ પ્રભુ રાજીના રેડ. પણ આમાં મીઠી ભાષાનું બનાવટ અને મીઠી છૂરી ન હોવી જોઈએ, નિર્મળતા એ મુખ્ય હેતુ છે. હવે આવે છે દયા, દાન કોઈ પણ જીવએટલેકે પ્રાણી, પંખી, જીવજંતુ યા માનવી, આમાંના કોઈની પણ પીટીએબલ કંડીશન જોઈએ. જો આપણા હૃદયમાં દયા અનુકંપા ન જાગે તો આપણું જીવ્યું સાર્થક નથી, કારણ પ્રભુજીએ તો કહ્યું છે હું તો દરેકના કર્મ અનુસાર તોલમોલ કરીને સુખ સુવિધા આપું છું, દર્દ પણ હું અને દવા પણ હું એટલે કે દયાનો અંકુર આપણામાં ઉત્પન્ન કરીને તે આડકતરી રીતે મદદ કરતો રહે છે. તેથી જ કહે છે કે દવા હું દર્દ પણ હું જ્યારે આપણામાં દયા અનુકંપા જાગે એટલે દાનની સરવાણી શરૂ થઈ જાય છે અને થવી જ જોઈએ અને દાનનો ભાવ ન જાગે તો પ્રભુજીને આપણા કર્મનો તોલમોલ એ દ્રષ્ટિએ કરવાની ફરજ પડે છે. કહેવત છે “કુવામાં હોય તો હવાડામાં આવે.” પ્રભુજીની સર્વ દેશગી છે. જો તેને આપેલી સંપદાનો દાનમાં ઉપયોગ શરૂ થવોજ જોઈએ. થોડામાંથી થોડું બાંટીએ, એટલે કે ઉપભોગનું સંયમન કરીને જીવન વ્યતિત કરવું જોઈએ. મનથી અને સાચી સદ્ભાવનાથી આ દાનનું કાર્ય થાય તો એ સુકર્મથી પ્રભુજીનો પ્યાર પામવાના અધિકારી બની શકીએ અને આ પુણ્ય એજ આપણી “હરિ નામની ખરચી સાર્થક થાય. પરભવનું હાથનાણું ભેગું થાય રોજ સવારે ઉઠીને

રાત સુધીના કર્મને જોઈને વીચારીશું કે પ્રભુ માટે મેં શું કર્યું, સેવા તો સૌ કોઈ કરતા હોય, કિર્તન પણ ગાઈ લેતાં હોય, પરંતુ તેને (પ્રભુનું) ગમે તેવું તેના ચરણે શું ધરશો? શું ત્યાગશો? રોજના ઉપભોગમાંથી આચરણ આપણું સુસંકૃત બને એ વિચારતાં રોજબરોજ પરિગ્રહ ઓછો કરતાં રહેવાનું વિચારવું જોઈએ. અને પ્રભુને માટે ગમે એવી શી ચીજ ત્યાગીશું? આતો દરેક માનવીએ વિચારવાનું હોય, મોહ, લોભ, દંભ છોડી, જીવ્યાને થોડો વખત આરામ આપીએ એટલે કે મૌન રહીએ. વહેલી પરોઢના પ્રભુ ભક્તિ સમેટી લેવી જોઈએ, આમાં કદાચિત તમારે મીઠી નિંદર ત્યાગવી પડે, પણ આ સમય એવો છે કે શાંત મને ભક્તિમાં લીન થઈ શકીએ. પ્રભુની નિકટતમ જવાનો એક સરળ સાદો માર્ગ એટલે ઉપભોગમાં કટોતી કરવાની છે, આચરણ સુસંકૃત બનાવી જીવ્યાથી પ્રભુ નામ જપ, થોડું મૌન તથા દાન, દયા, અનુકંપા સાથે પ્રભુના ચરણે એટલે કે માતાપિતાની સેવા કરતાં પ્રભુજીને ગમે તેવી ભક્તિમાં રચ્યા પચ્યાં રહો એજ અભ્યર્થના. ઉપભોગમાં કટોતિ કરતાં રહેવું એટલે માયા મોહમાંથી આશક્ત થવું એજ “ખરચી હરિ નામકી’.

- ઉષા એસ. ધારીયા

- ૨. પુશામત પણ કેવી અજબ ચીજ છે. કરીયે ત્યારે કેવી ખોટી ને સાંભળીએ ત્યારે કેટલી બધી સાચી.
- ૩. શ્વાસથી તો બધા જ પ્રાણીઓ જીવે છે. પણ વિશ્વાસથી જીવે તે માણસ
- ૪. નિખાલસતા જ્યારે વાણી દ્વારા પ્રગટ થવાને બદલે ચહેરા દ્વારા પ્રગટ થાય ત્યારે તે વધારે સુંદર લાગે છે.

ઐક્યુપ્રેશર થેરેપી મુજબ આપણા શરીરમાં વહેતો ચેતના પ્રવાહ :-

શરીરમાં બે કરોડ ઉપરાંત નાડીઓ રહેલી છે. શરીરમાં નાળીનાં મૂળથી લઈ આંગળાની ટોચ ઉપર મુખ રહેલું છે.

હાથ અને પગનાં ૧૦,૧૦ આંગળા થઈ કુલ ૨૦ આંગળીઓની કરામતથી શરીરના મુખ્ય અંગો કાર્યરત થાય છે.

દા.ત. હૃદય, કિડની, ઉદરપટલ, ફેફસા. પ્લીહા, જઠર, સ્વાદુપીંડ, પેનક્રિયાસ ગ્રંથી, નાનું આંતરડું, મોટું આંતરડું, પાચન ક્રિયા. મૂત્રપિંડ, પેટ, જઠરાગ્નિ, ધમની, શિરા, મગજ-નાનું-મોટું-શરીરનાં સાંધા વગેરે દરેક માટે આ ચેતના પ્રવાહની પ્રક્રિયા ખૂબજ આશ્ચર્યકારક અસરકર્તા છે. હાથનાં કાંડા પગના કાંડાને ધૂમાવવાથી શારીરિક ઊર્જામાં ધરખમ વધારો થાય છે.

તે દરેકને બાબતને આપણે વિગતવાર પદ્ધતિસર જોશું.

આમ ચેતના પ્રવાહની ક્રિયા શારીરિક રીતે શ્રેષ્ઠ છે. હાથ પગના આંગળાને પ્રક્રિયા પ્રમાણે ધુમાવવામાં કોઈ શ્રમ પડતો નથી, કોઈ ખાસ સમય જતો નથી કંઈ ખર્ચ થતો નથી. માત્ર ફાયદો અને ફાયદો જ છે.

નોંધ :- દરેક પ્રક્રિયામાં “ૐ”નો જાપ ખૂબજ જરૂરી છે. મુસલમાન “આમીન” બોલી શકે છે. ઈસાઈ લોકો “ઓમાન” બોલીને ક્રિયા કરી શકે છે. આખરે તો બધા એક જ છીએ. હતાં અને રહેવાના, ફરક છે. માત્ર દ્રષ્ટિનો જરૂર પડે ત્યાં ગમે ત્યારે વિના સંકોચે રાજકોટ - ૨૪૬૦૮૦૭ નાં ફોન ઉપરથી માર્ગદર્શન મેળવવું. મૂલ્ય સેવાધર્મ માનવધર્મ.

ચેતના પ્રવાહની શરૂઆત જમણા હાથના અંગુઠાથી શરૂ કરીશું.

૧) જમણા હાથનો અંગુઠો :- ડાબા હાથના અંગુઠાને જમણા હાથના અંગુઠા અને તર્જની વડે પકડી. ગોળ ઉલટ-સુલટ દિશામાં ધુમાવો. ડાબા હાથની બાકીની ચારે આંગળી સ્થિર અને ભેગી રાખવી. અંગુઠો અંદર-બહાર ઘડિયાળના કાટાંની દિશામાં તેમજ વિરુદ્ધ દિશામાં સંખ્યા અને સમયમાં સરખા ભાગે ધુમાવવો. સાથે ૐ નો અજપા જાપ સતત જપવો. શક્ય હોય તો પદમાસનમાં બેસવું, નહીં તો સુખાસનમાં બેસવું-આવી જ પ્રક્રિયા જમણા અંગુઠાની ડાબા હાથે કરવી.

લાભ :- અગ્નિ તત્વને ધારણ કરતો અંગુઠો પોતાની ચેતના પ્રવાહ સીધી ફેફસા ઉપર કરશે તેથી ફેફસાની નબળાઈ દુર થશે. શુદ્ધિકરણ થશે, દમ (જૂનો), કફ (જૂનો) કે શ્વાસનો રોગ નાબુદ થશે. નિયંત્રણમાં આવશે.

૨) હાથની બીજી આંગળી : તર્જનીનો ચેતના પ્રવાહ :- તર્જનીને, કોઈપણ આસનમાં બેસી - ‘ઉલટ-સુલટ ધુમાવવામાં આવે અને સરખી સંખ્યામાં અંદર બહાર એટલે કે કલોક વાઈસ, એન્ટી કલોક વાઈસ ધુમાવવી સાથે “ૐ ” નો સતત જાપ થવો જરૂરી છે. સંખ્યા અને સમયનું પ્રમાણ સરખું જળવાઈ રહેવું જોઈએ.

ફાયદા :- મોટા આંતરડાનો ખૂબ ફાયદો થાય છે. દસ્ત સાફ આવે, જૂનો મળ નાશ પામે છે. આંતરડાની ગરમી દૂર થાય-પેટના દુખાવામાં રાહત થાય. ગેસ છૂટી જાય. જૂની કબજીયાત નાશ પામે છે. હરસ-ભગંદર જેવા રોગોમાં અસરકારક ભાગ ભજવે છે.

૩) આંગળી મધ્યમાના ચેતના પ્રવાહો : પ્રથમ જમણો હાથ ડાબા હાથની મધ્યમાને જમણા અંગુઠા અને તર્જની વડે પકડી ઉપર જેમ ધુમાવવી ૐ નો જાપ અજપા ચાલુ રાખવો. જેટલી સંખ્યામાં ઊલટી ધુમાવવી એ તેટલી જ સંખ્યામાં સુલટી દિશામાં ધુમાવવી. આમ પ્રક્રિયા કર્યા બાદ ઉપર પ્રમાણે જમણા

હાથની મધ્યમાને ડાબા હાથનાં અંગુઠા અને તર્જની વડે ઘુમાવવી. પ્રમાણ પહેલા પ્રમાણેજ રાખવું. ધીરે ધીરે ઘુમાવવાની સંખ્યામાં વધારો કરવો. અને સમય પણ વધારો કરવો.

લાભ : હૃદય અને હૃદયપટલ ઉપર સીધી અસર કરશે. કોલેસ્ટોરલનાં પ્રમાણનું નિયંત્રણ કરશે. હૃદયરોગ ઉપર ધારી અસર કરશે, હાઈ બી.પી.ઉપર પણ સારી અસર થશે, હિચકિ, હાર્ટબિટસ થવું વગેરેમાં તુરંત જ રાહત આપશે.

૪) અનામિકાનાં ચેતના પ્રવાહ :- હાથથી અંગુઠા પછીની ત્રીજી આંગળી કે જેમાં પૃથ્વી તત્વ સમાયેલું છે, તે આંગળીની પ્રક્રિયા પ્રથમ ડાબા હાથની અનામિકાને જમણા હાથનાં અંગુઠા અને તર્જની વડે પકડી ઉલટ સુલટ ગુમાવવી બધી પ્રક્રિયા ઉપર પ્રમાણે કરવી. “ૐ નો જાપ ન ભૂલવો”

પદમાસનમાં બેસવું -શક્ય હોય તો નહીંતર સુખાસનમાં એમાંય પણ ન બેસાય તો સોફાસનમાં બેસવું પગ જમીનને અડકવા ન જોઈએ. કોઈ આવરણ રાખવું. આવી રીતે જમણા હાથની અનામિકાની પ્રક્રિયા કરવી.

લાભ : પેટમાં ગેસ ભરાઈ ફુલી ગયું હોય ત્યારે અનામિકાનો ચેતના પ્રવાહ ખૂબ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. નાસિકા થી હૃદય સુધીનાં ‘પ્રાણ’ માર્ગને ચોખ્ખો કરે છે તથા આંખની તેજસ્વીતા વધારે, ગરમી દૂર કરે. હૃદયથી નાભિ સુધીનાં શ્વાચ્છોશ્વાસ માર્ગને શુદ્ધ કરી કંઠ સુધારે, નાક ચોખ્ખુ રખાવે. નાડીથી પગ સુધી નસોમાં જે અપાનવાયુ જાય છે તે માર્ગને શુદ્ધ કરે. મોઢાનાં ગલોફાની ગ્રંથીઓનાં સ્ત્રાવ સારી રીતે ઝરે.

૫) કનિષ્ઠિકા (ટયલી) ના ચેતના પ્રવાહ :- આનાં ખૂબજ અસરકારક પરિણામ આવે છે.

ક્રિયા :- ડાબા હાથની કનિષ્ઠિકાને જમણા હાથની અંગુઠા અને તર્જની વડે પકડી ઉલટ સુલટ

ઘુમાવવી જો શક્ય બને તો વજાસનમાં બેસવું ઉત્તમ છે. કારણ કે આ જડ તત્વની ક્રિયા છે. ઘડિયાળનાં કાટાંની દિશા તથા વિરૂદ્ધ દિશામાં ઘુમાવી સમય એક સરખો રાખવો. સંખ્યા પણ એક સરખી રાખવી “ૐ” કારનો જાપ જપ્યા કરવો. શ્રદ્ધાથી આવીજ રીતે જમણા હાથની પ્રક્રિયા ડાબા હાથ વડે કરવી.

લાભ : નાના આંતરડાને ગજબનો અસરકારક લાભ થાય છે. આંતરડાનાં રોગો ઉપર અકસિર ઈલાજ છે. આંતરડાને કારણે થતો દુઃખાવો કે આંતરડાનાં તમામ રોગો ઉપર નિર્દોષ રીતે ફાયદો થાય છે. હૃદયને પણ ફાયદો થાય છે.

ઘબકારા, નાડી, હૃદય ઘબકવું, બીટસ થવું, હૃદય રોગ હુમલો, વગેરેમાં અનહદ નિર્દોષ ફાયદો થાય છે. કોઈપણ પ્રકારનો આડ વિકાર નહિ, આડ અસર નહીં. ૐ કારનો જાપ એ આધ્યાત્મિક અસર પુરી પાડી અનહદ લાભ આપે છે.

શરીરનાં ભારેપણામાં જબરદસ્ત ઘટાડો કરે છે. ચામડીનાં રોગોમાં અસરકારક છે. રક્ત શુદ્ધિમાં ખરજવા, દાદર વગેરેમાં સોરાસીસમાં આ ચેતના પ્રવાહ સાથે વરૂણ મુદ્રા કરવામાં આવે તો આશ્ચર્યકારક લાભ થાય છે.

અપચો, ગેસ, થકાવટ અને ગભરામણ હોય, ગભરાટ બીક હોય તેમાં પોઝેટીવ અસર કરે છે.

ચેતના પ્રવાહો પગના

પગનાં આંગળાના ચેતન પ્રવાહોમાં હાથની જેમ એલગ - અલગ ઘુમાવવાની જરૂર રહેતી નથી પરંતુ બન્ને હાથે બન્ને પગનાં ક્રમાનુસાર આંગળા પકડી એક સાથે જ ચેતના પ્રવાહની પ્રક્રિયા કરવામાં આવે તો વધુ સમય સુધી કાર્ય કરી શકાય છે. જો શક્ય ન હોય તો વારા ફરતી ક્રિયા પણ કરવામાં કોઈ હરકત નથી.

પગના આંગળામાં (૧) અંગુઠા (૨) બીજી (૩) ત્રીજી (૪) ચોથી આંગળી (૫) પગની ટયલી આંગળી

ગણીશું. કમસહ ડાબા અને જમણા પગનાં આંગળાઓનાં ચેતન પ્રવાહ કરવા.

૧) અંગુઠાના ચેતનાં પ્રવાહ :- પદમાસનમાં બેસો તો જ બન્ને પગના અંગુઠાની સહેલાઈથી પ્રક્રિયા કરી શકાશે, નહીં તો વારા ફરતી પ્રક્રિયા કરવી પડે.

પ્રથમ ડાબા પગનાં અંગુઠાને ડાબા હાથ વડે અને જમણા પગનાં અંગુઠાને જમણા હાથે ઉલટ સુલટ કલોકવાઈઝ અને એન્ટીકલોકવાઈઝ ઘુમાવવા. એકસરખી સંખ્યા વડે એટલે કે પાંચ વખત ઘુમાવવા સાથે “ૐ ” કારનો અજપા જાપ સતત કરવો.

લાભ : અંગુઠાના ચેતના પ્રવાહઓ શરીરનાં યકૃત સાથે જોડાયેલા છે. આ ક્રિયાથી યકૃતની કાર્યશીલતા સારી બને છે. પ્લીહાને પણ રોગમુક્ત કરે છે. બરોળમાં સોજા ચઢી આવવા તથા બરોળનો જૂનો દુઃખાવો દૂર કરે છે.

ભૂખ ન લાગતી હોય તો તુરંત જ અસર કરે છે. ભોજનની રૂચિ કરાવે છે. ભોજન પ્રત્યે અરૂચિનો ભંગ કરી, સાચી ભુખ જગાડે છે. જે આજના જમાનામાં ખૂબ જ કઠીન છે.

પગના અંગુઠાનાં ચેતન પ્રવાહથી સ્વાદુષ્ટિડમાં જબરદસ્ત લાભકારી બને છે. જ્યાંથી ડાયાબિટીઝનો ઉદભવ છે તેનો જ નાશ કરે છે. લોહીમાં શર્કરાનું પ્રમાણ તુરંત અસરકારક રીતે ઘટે છે. તેથી ડાયાબિટીઝ કંટ્રોલમાં આવે છે. જેની વિગત ડાયાબિટીઝ વિષે આ વિભાગમાં જ છે. અંતે તમામ વિગત આપી છે.

યકૃતનાં બધા રોગોમાં અસરકારક રાહત મળે છે.

૨) પગની બીજી આંગળી ના ચેતના પ્રવાહ : અલગ ઉલટ સુલટ ઘુમાવી -ૐ નાં જાપ જપતાં, જપતાં જમણા હાથ વડે ડાબા પગની અને ડાબા હાથ વડે જમણા પગની બીજી આંગળી ઘુમાવવી, જેથી તુરત પરિણામ જોવા મળશે, સમયને સંખ્યાનું પ્રમાણ નિયત રહેવું જોઈએ.

બીજી આંગળી જઠરનાં ભાગ-અવયવ સાથે

જોડાયેલી છે. જઠરનાં રોગોને નિયંત્રિત કરે છે. જઠર જ્યારે ભારે થઈ ગયું હોય ત્યારે આ પ્રક્રિયાથી રાહત મળે છે. જઠરનાં બધા રોગોમાં અસરકારક ભાગ ભજવે છે. પાચક રસો પણ પ્રમાણમાં વધુ ઝરે છે.

૩) પગની ત્રીજી આંગળીના ચેતના પ્રવાહ: આ આંગળીને (બન્ને પગની) એક સાથે કે અલગ -અલગ ઘુમાવી શકાય છે. જો એક સાથે ૧૦ વખત કલોકવાઈઝ. પછી ૧૦ વખત એન્ટી કલોકવાઈઝ ફેરવવી પડે, સમય એક સરખો રહે તે ખાસ જોવું, સાથે ૐ કારનાં અજપા જાપ કરવા. પ્રથમ જમણા હાથે ડાબા પગની આંગળી અને ડાબા હાથે જમણા હાથની આંગળીઓ ઘુમાવવી.

શક્ય હોય, થઈ શકતું હોય તો, પદમાસનમાં બેસીને પ્રક્રિયા કરો.

ખાસ નોંધ : જમ્યા પછી અડધા કલાકે જો ક્રિયા કરવામાં આવે તો ઘણો જ ફાયદો થાય છે.

લાભ : આ આંગળીની પ્રક્રિયા જઠરની તમામ શાખા સાથે સંબંધ ધરાવે છે તેથી શરીરમાં જો જઠર રૂપી તકલીફ હોય તો તત્કાલ રાહત મળે છે.

૪) પગની ચોથી આંગળી :- ઉપર પ્રમાણે જ પ્રક્રિયા કરવી, પરંતુ પદમાસનમાં બેસી બન્ને પગની ચોથી આંગળીને એક સાથે ઘુમાવવામાં આવે તો ખૂબ જ ફાયદો થાય છે. તેમજ ડાબા હાથે ડાબા પગની આંગળી જમણા હાથે જમણા પગની આંગળીને ઘુમાવવાથી તુરત જ અસર થાય છે.

આ આંગળીનાં સંબંધ પિત્તાશય સાથે સીધો સંબંધ ધરાવે છે. જે શરીરમાં મુખ્ય વિભાગ તરીકે જાણીતું છે. પિત્તાશયમાં જે રસો જરૂરી છે તેના આ ચેતના પ્રવાહ વાહક બની જાય છે અને પૂરા પાડે છે.

લાભ : પેટમાં બળતરા, પિત્ત પ્રકોપને તુરંત જ હણે છે - વાયુનો ઉપદ્રવ ટાળે છે.

એસીડીટી જેવા હઠીલા રોગોમાં ખૂબ જ

અસરકારક પરિણામ લાવે છે. આ બાબતનાં તમામ રોગોને નાથે છે. છાતીમાં ડયુરો ચડયો હોય અમુક આમ્લ ખોરાકની એલર્જી હોય, ખાધા પછી બેચેની હોય તેવા બધા પ્રશ્નોમાં ખુબજ અસરકારક મદદ કરે છે. શીરદર્દ, કમર દર્દ, ચક્કર આવવા તથા પિત્ત પ્રકોપમાં અસરકારક રાહત આપે છે.

૫) પગની પાંચમી આંગળી :- પગની આંગળી હાથની આંગળી કરતાં ચેતના પ્રવાહ માટે ખૂબજ ઉપયોગી છે. આજનાં સાંપ્રત યુગમાં ભયંકર રોગ ક્રિડની બગડવી તેનાથી ઉદભવતા ભયંકર રોગ, ભયંકર દાકતરી ખર્ચા, જીવલેણ બીમારીમાં આ ચેતના પ્રવાહ બહુજ આશિર્વાદ રૂપ બને છે. આજના જમાનામાં બધુ અનિયમિત છે. બધુ ગલત ખાવું, પીવું, સુવું, બેસવું, કાર્ય વિચારવું, બોલવું, સાંભળવું તેમજ જોવું વગેરે તમામ પ્રકારે શરીરને અસમતોલ કરી નાખી ભયંકર રોગમાં ઝડપાય છીએ ત્યારે આ ચેતના પ્રવાહ ખુબ રાહત અને મદદ કરશે.

પગની છેલ્લી નાની આંગળીઓને બંને આંગળીઓને એક સાથે કે અલગ-અલગ ઘુમાવવી. સમયનું અને સંખ્યાનું પ્રમાણ સમાન જાળવવું જોઈએ.

લાભ : આ ચેતના પ્રવાહની અસર સીધી અને તુરંત અને જબરદસ્ત પડે છે તે અવયવો છે. મુત્રપિંડ અને મુત્રાશય-ક્રિડની વગેરે મુત્રપિંડનાં રોગો હોય - તો આસન કટિપિંડાસન તથા ક્રિડની મુદ્રા તથા ભ્રામરી પ્રાણાયામની સાથે આ ચેતના પ્રવાહ કરી ચતુર્વિધ પ્રક્રિયા કરવામાં આવે તો પથ્થરી જેવા ભયંકર રોગો નાશ પામે, પેશાબ વધુ આવતો હોય તો ઓછો થાય. ઓછો આવતો હોય તો વધુ છૂટ રહે અને બંધ હોય તો ચાલુ થાય. આમ પેશાબ અંગેની તકલીફ દુર થાય. વધુમાં પેશાબમાં જલન હોય તો તે દૂર થાય. યુરીનમાં રસી જતી હોય તો અટકાવે છે, ધાતુદોષ દુર કરે.

મુત્રપિંડનાં રોગોમાં ખૂબ જ અસરકારક લાભ કરે છે. કમરનો દુઃખાવો હોય, સોજો આવી ગયો હોય તો પણ ચેતના પ્રવાહથી તુરંત જ રાહત થાય છે.

૨) આર્થરાઈટિસ :- આ રોગના ભોગ બનેલા રોગીઓ કોઈપણ આસન કે સારી રીતે મુદ્રા કે પ્રાણાયામ કરી શકતા નથી. આ માટે માત્ર ચેતના પ્રવાહ જ ખૂબ જ ને સચોટ અસર કરતા છે.

(૧) જમણા પગનાં અંગુઠાને ઘુમાવો, બીજી પગની પ્રથમ આંગળી, ત્રીજી બીજી આંગળી, ચોથું ત્રીજી આંગળી, પાંચમું ટચલી આંગળી એક સરખી રીતે સંખ્યામાં અને સમયમાં ઘુમાવવી. સાથે ઊંઠ કારનો અજપાજપ જપવો -બાદ ૨) ડાબા પગનાં પાંચેય આંગળાને ઘુમાવવા ૩) જમણા હાથનાં પાંચેય આંગળાઓને ઘુમાવવા ૪) ડાબા હાથનાં પાંચેય આંગળાને ઘુમાવવાથી અને ઊંઠકારનાં નામથી અનુભવે જાણવા મળ્યું છે કે, ગમે તેવા આર્થરાઈટિસમાં રાહત મળે છે અને રોગ નાશ પામે છે.

૬) ડાયાબિટીસ :- આ રોગ માટે આસન, મુદ્રા અને પ્રાણાયામ જોયા હવે ચેતના પ્રવાહ જોઈએ.

પદમાસનમાં બેસી ડાબા તેમજ જમણા અંગુઠાને પદ્ધતિસર અંદર - બહાર ઘુમાવવો જેટલીવાર અંદર તેટલી વાર બહાર ઘુમાવવો. (કલોકવાઈસ એન્ડ એન્ટી કલોકવાઈસ) ઘુમાવતી વખતે ઊંઠ નો જાપ જપવો ખૂબ જ જરૂરી છે. બન્ને પગમાં સાથે ન ઘુમાવી શકાય તો અર્ધ પદમાસનમાં કે સુખાસનમાં બેસી પ્રથમ જમણા પગનાં અંગુઠાને ઘુમાવો તેટલો જ ડાબા પગના અંગુઠાને ઘુમાવો.

આ પ્રક્રિયાથી સીધી સ્વાદુપિંડ ઉપર અસર કરે છે. ઈનસ્યુલીનની ગરજ સારે છે. શર્કરાનું રૂપાંતર અટકે છે. ઘટે છે. સ્થિર થાય છે અને ડાયાબિટીઝમાં આશ્ચર્યકારક ફાયદો કરે છે.

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

ૐ

સસ્નેહ જાહેર આમંત્રણ

આર્ષ વિદ્યાલય, પટવાશેરી, બાલાસિનોર આયોજિત પૂજ્યપાદ શ્રી શ્રી માँ અનંતાનંદતીર્થજીની અમૃતમય વાણીમાં શ્રીમદ ભાગવત આધારીત જ્ઞાનસભર શ્રેષ્ઠ ભક્તિ વિષય પર મનનીય પ્રવચનો તા. ૧૧, ૧૨, ૧૩ માર્ચ ૨૦૦૮ ના રોજ બપોરે ૩.૩૦ થી ૫.૩૦ સુધી શ્રી સિધ્ધનાથ મહાદેવ હોલ, શ્રી બખલીવાળા વૃધ્ધાશ્રમ પાસે, બારોટવાડામાં રાખવામાં આવેલ છે.

ભક્તો, મુમુક્ષુઓની જીજ્ઞાસાની પૂર્તિ માટે શ્રી શ્રી માँ બાલાસિનોરના આંગણે પધારી રહ્યા છે.

પૂ. માँ શ્રી શ્રી અનંતાનંદતીર્થજી

પૂ. શ્રી શ્રી માँ નું નામ અને સેવા સુવાસ કેવળ ગુજરાતમાં જ નહીં, પરંતુ દેશ અને દુનિયાના સીમાડા સર કરી ચૂક્યું છે. તેનું રહસ્ય છે એમનો વત્સલ સેવાધર્મ, નિર્મળ વાત્સલ્ય, પ્રેમ, સેવા અને ઉદારતા. તેઓશ્રી શ્રીમદ ભગવદ ગીતા, રામાયણ, યોગવાશિષ્ઠ, પાતાંજલિ યોગદર્શન, ઉપનિષદો..... જેવા આત્મજ્ઞાનનાં અપ્રતિમ ગ્રંથોના મર્મજ્ઞ પ્રબોધક.... છે. સાથે સાથે અનન્ય માનવ સેવા ધર્મથી અસંખ્ય દર્દી નારાયણ અને કુદરતી કે અન્ય આપત્તિઓના ભોગ બનેલા અપાર દરિદ્રનારાયણોની અખંડ ઉપાસના કરનારા વત્સલ માँ પણ છે.

ગુજરાતમાં - અમદાવાદમાં પાલડી પાસે સને ૧૯૭૮ થી “દિવ્ય જ્યોત આયુર્વેદિક રિસર્ચ ફાઉન્ડેશન” અને અનંતધામ, વહેલાલ, તા. દસકોઈ (અમદાવાદ) ખાતે તારીખ ૨૩ ઓક્ટોબર, ૧૯૯૧ થી કાર્યરત છે.

કેન્સર, કિડની ફેલ્યોર, ડાયાબીટીસ, હૃદયરોગ, માયોપથી વગેરે જેવા જીવલેણ અસાધ્ય દર્દોની આયુર્વેદિક પદ્ધતિથી સારવાર માટે તેઓશ્રીનું નામ અત્યંત લોકપ્રિય અને ખ્યાતનામ છે.

દર્દોની સેવા દર્દીને જોઈને નહીં પણ એનામાં વસેલા નારાયણને નીરખીને કરવામાં આવે છે, તેથી સેવામાં પરમાત્મકૃપા ભળે છે....

આવો..... તેઓશ્રીની ચેતનવંતી..... દીવ્યવાણીનું શ્રવણ કરી જીવનને ધન્ય બનાવવાનો લ્હાવો લઈએ..... ૐ

દોલતની વાકાત

પૈસાથી છોકરો મળી શકે છે, પુત્ર નહિ
પૈસાથી ભૌતિક સુખ મળી શકે છે, શાંતિ નહિ
પૈસાથી આરામ મળી શકે છે, રામ નહિ
પૈસાથી દવા મળી શકે છે, આયુષ્ય નહિ
પૈસાથી સાથી મળી શકે છે, મિત્ર નહિ
પૈસાથી સ્ત્રી મળી શકે છે, ધર્મપત્નિ નહિ
પૈસાથી નોકર મળી શકે છે, સેવક નહિ
પૈસાથી શાન મળી શકે છે, માન નહિ
પૈસાથી આરામ મળી શકે છે, ઉંઘ નહિ
પૈસાથી સાધન મળી શકે છે, સાધના નહિ
પૈસાથી ગીતા મળી શકે છે, જ્ઞાન નહિ
પૈસાથી પુસ્તક મળી શકે છે, વિદ્યા નહિ
પૈસાથી મૂર્તિઓ મળી શકે છે, સુંદરતા નહિ
પૈસાથી દવા મળી શકે છે, દુવા નહિ
- તેજસ દેસાઈ, કલકત્તા

શ્રી બાલાસિનોર નવયુવક સંઘ

દાતાઓનો આભાર

- (૧) શાહ નવીનભાઈ ચીમનલાલ (કલકત્તાવાળા) ની પત્ની સુભદ્રાબેનની સ્મૃતિમાં રૂ. ૧,૦૦,૦૦૦/- નું માતબર દાન મળેલ છે.
- (૨) કડકીઆ રસીકલાલ રમણલાલ (આર.આર.) રૂ. ૧,૦૦,૦૦૦/- નું માતબર દાન મળેલ છે.
- (૩) ગાંધી વિપુલ બાબુલાલ રૂ. ૧૧,૦૦૦/- નું દાન મળેલ છે.
- (૪) મોદી તારાબેન કાંતીલાલ (દેવ) રૂ. ૧૧,૦૦૦/- નું દાન મળેલ છે.
સંસ્થા દાતાઓ તથા તેમના કુટુંબીજનોનો હાર્દીક આભાર માને છે.

શ્રી બાલાસિનોર પ્રગતિ સમાજ

ગત માસમાં જ્યોતિપુંજમાં શ્રી બાલાસિનોર પ્રગતિ સમાજ ના મીટીંગ રૂમ તથા કાર્યાલય વિભાગના નામકરણ માટે દાતાઓને અપીલ કરી હતી અને તેના પ્રતિસાદ સ્વરૂપે. શ્રી નવીનભાઈ ચીમનલાલ શાહ (કલકત્તાવાળા) આગળ આવ્યા અને પ્રગતિ સમાજની ઓફીસના મીટીંગ રૂમના નામ માટે રૂ. ૨૫,૦૦,૦૦૦ (રૂા. પચીસ લાખ)નું દાન તેમની પત્ની સ્વ. સુભદ્રાબેન ની સ્મૃતિ માં આપવાનું જાહેર કર્યું હતું.

આ મીટીંગ રૂમનું નામ હવેથી “શ્રીમતી સુભદ્રાબેન નવીનભાઈ શાહ (કલકત્તાવાળા) મીટીંગરૂમ” રહેશે

પ્રગતિ સમાજ દાતાશ્રીનો આભાર માને છે.

સંયોજક- ભંડોળ સમીતી- વ્રજેશ દેસાઈ
મંત્રી નીતીનગાંધી-ભદ્રેશ ધારીયા

શ્રી બાલાસિનોર પ્રગતિ સમાજ

દર વર્ષની માફક આ વર્ષે પણ દિવાળી ઉપર એક અનામી દાતા તરફથી દરેક રાહત લેતા પ્રગતિ સમાજના તેમજ નવયુવક મંડળના કુટુંબોને રૂા.૫૦૦ આપવામાં આવશે. તદ ઉપરાંત ગત વર્ષની જેમ આ વર્ષે પણ વલ્લભદાસ ચીમનલાલ દેસાઈ અને સુશીલાબેન વલ્લભદાસ દેસાઈ ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ તરફથી રૂા. ૬૦૦ નો ચેક પણ ઉપર જણાવ્યા મુજબ રાહત લેતા કુટુંબોને આપવામાં આવશે.

સમાજ બંને દાતાઓનો આભાર માને છે. રાહત લેનાર કુટુંબીઓને આ ચેક પણ સમાજના કાર્યાલયમાંથી મળી શકશે.

શ્રી બાલાસિનોર પ્રગતિ સમાજ

મંત્રી - ઉર્વીશ મોદી સંયોજક આર્થિક સહાય સમિતિ
નીતિન ગાંધી ભદ્રેશ ધારીયા

દાન માટે મળેલા વચનોની યાદી

અજય કાંતીલાલ કડકીયા	૨,૫૦,૦૦૦
પુત્ર મીહીરના લગ્ન પ્રસંગે	
નીમીષ વીનોદભાઈ શાહ (નગરશેઠ)	૧,૦૦,૦૦૦
પુત્રી કૃપાના લગ્ન પ્રસંગે	
ભાવના દીક્ષીત નવનીતલાલ ધારીયા	૭૫,૦૦૦
પુત્ર ના લગ્ન પ્રસંગે	
વીનીત નટવરલાલ દેસાઈ (દેડકી)	૨,૦૦,૦૦૦
પુત્રી મેઘનાના લગ્ન પ્રસંગે	
નીખીલ નવનીતલાલ પરીખ	૧,૨૫,૦૦૦
પુત્રી વીધીના લગ્ન પ્રસંગે	
ભરત બાબુલાલ ધારીયા (અણ્ણિયાદ વાળા)	૩૩,૦૦૦
પુત્ર પ્રતીકના લગ્ન પ્રસંગે	
રસીકલાલ કોદરલાલ શાહ	૨,૦૦,૦૦૦
રસીકલાલ રમણલાલ કડકીયા	૩,૦૦,૦૦
નવીનભાઈ ચીમનલાલ શાહ (કલકત્તાવાળા)	૨૫,૦૦,૦૦૦
(પ્રગતિ સમાજના મીટીંગ રૂમના નામકરણ માટે)	
ચેતન રમણીકલાલ ધારીઆ	૩,૦૦,૦૦૦
પુત્રી પ્રાચીના લગ્ન પ્રસંગે	
પિયુષ નવનીતલાલ પરીખ (તાત્યા)	૫૫,૦૦૦
પુત્રી ખ્યાતિ લગ્ન પ્રસંગે	
હરેશ નવનીતલાલ ધારીઆ (દલાલ)	૫૫,૦૦૦
પુત્રીના લગ્ન પ્રસંગે	
બાલાસિનોર સમાજ સર્વે દાતાઓનો આભાર માને છે.	

સંયોજક - ભંડોળ સમિતિ - વ્રજેશ દેસાઈ

સડેલા શાકભાઈ ને બગડેલા ફળ સજી ધજીને ગિફ્ટ પેપરમાં વેચાઈ. અહીં અંદર શું છે નો મહિમા નથી પણ કઈ રીતે સજીવીને તમે વેંચો છો એના પર તમારી સફળતાનો આધાર છે.
ઘરતીમાં પૂરાયેલું બીજ ઘરતી ચીરીને જ્યારે વૃક્ષ બને છે ત્યારે તે પોતાની સિધ્ધીના પોકાર નથી પાડતાં એ સિધ્ધીના ગુણગાન ડાળી ઉપર બેઠેલા પંખીઓ ગાય છે.

શ્રી બાલાસિનોર પ્રગતિ સમાજ

આયોજિત
લગ્નોત્સુક

યુવક યુવતીઓનું સ્નેહમિલન

ઉપરોક્ત સમાજ દ્વારા લગ્ન મેરેજ બ્યુરો માટે ના ફોર્મ જે વ્યક્તિઓએ ભરેલા છે. તેઓએ તા. ૩-૨-૨૦૦૮ ના રવિવાર ના રોજ સવારે ૯.૩૦ કલાકે શ્રી બાલાસિનોર પ્રગતિ સમાજ ની ઓફીસમાં શ્રીમતી સુભદ્રાબેન નવીનચંદ્ર શાહ (કલકત્તાવાળા) હોલમાં ૪૫-૪૯ બાબુગેનુ રોડ કાલબાદેવીના કાર્યાલયમાં આવવાનું રહેશે.

જે ભાઈ બહેનોએ હજી સુધી ફોર્મ ના ભર્યા હોય તેઓ પણ ફોર્મ ભરી (ડીસેમ્બર ૨૦૦૭ ના જ્યોતિપુંજ ના અંકમાં જે બહેનોના નામો લખેલા છે.) તેઓ પાસેથી ફોર્મ મેળવી અને ભરી આપી દેવા. તેઓએ પણ તા. ૩-૨-૦૮ ના રોજ આવવાનું રહેશે. તેમજ પ્રગતિ સમાજના પ્રમુખ શ્રી યોગેશભાઈ ધારીયા નો સંપર્ક કરી શકો છો.

યુવક તથા યુવતી સાથે ૧ વડીલને આ સ્નેહ સંમેલનમાં આમંત્રણ છે.

પરિચય વિધી બાદ જેમને મીટીંગ કરવાની ઈચ્છા હોય તેમના માટે પ્રગતિ સમાજની ઓફીસમાં તથા શ્રી જતીનભાઈ દેસાઈની ઓફીસમાં (મે. સુજાતી ઈલેક્ટ્રીક) માં વ્યવસ્થા કરવામાં આવી છે.

લગ્નોત્સુક ભાઈ બહેનોએ આ તકનો લાભ લેવા વિનંતી.

લી. શીલ્પા ઉર્વીશ મોદી (દેવ)
સંયોજક - મેરેજ બ્યુરો

.

બાલાસિનોર વિદ્યામંડળ :

અનુકરણીય દાન :

સહર્ષ જણાવવાનું કે આપણી સંસ્થાને રૂ.૧,૦૦,૦૦૦ (અંકે રૂપિયા એક લાખ)નું માતબર દાન સંસ્થાના શુભેચ્છક શ્રી હેમંતભાઈ ઓચ્છવલાલ પારેખ (H.O.) ના પરિવાર તરફથી નોટબુક યોજના માટે “સ્વ. શ્રી ઓચ્છવલાલ પ્રાણલાલ પારેખ” ન્યાસફંડ પેટે મળ્યું છે.

આ ન્યાસફંડની રકમના વ્યાજમાંથી કોલેજના જરૂરિયાતમંદ વિદ્યાર્થીઓને રાહતના દરે શ્રેષ્ઠ ગુણવત્તાની નોટબુકો આપવામાં આવશે.

કોલેજના આશરે ૧૭૩૪ વિદ્યાર્થીઓમાંથી લગભગ ૧૫૦૦ વિદ્યાર્થીઓને રૂ. ૧,૧૦,૦૦૦/- અંકે એક લાખ દસ હજાર)ની નોટબુકો રાહતના દરે આપવામાં આવે છે. આ અગાઉ સંસ્થાને ભૂતકાળમાં ત્રણ ન્યાસફંડ પેટે ડોનેશન (રૂ. એક લાખના) મળ્યા હતા આ સંદર્ભે ખૂટતી રકમની જોગવાઈ સંસ્થા પોતાની આવકમાંથી કરે છે.

સંસ્થાની કારોબારી સમિતિના સૌ સભ્યો દાતા પરિવારનો જાહેરમાં આભાર વ્યક્ત કરે છે અને તેમના પરિવારના સૌ સભ્યોના સુખ, શાંતિ અને ઉત્કર્ષ માટે પ્રમુખે પ્રાર્થના કરે છે.

સંસ્કૃતમાં શ્લોક છે. જેનો અર્થ છે ઈશ્વર શક્તિ આપે છે બીજાનું રક્ષણ કરવા ધન આપે છે, બીજાને મદદ -દાન કરવા, અને જ્ઞાન આપે છે. બીજાને વહેંચવા જે ઈશ્વરની ઈચ્છાનું પાલન કરે છે તેની શક્તિ, ધન અને જ્ઞાન વહેતા જ જાય છે.

જેમ આપણો રૂપિયો અમેરિકામાં ચાલતો નથી તેનું ડોલરમાં રૂપાંતર કરવું પડે છે. તેમ અહીંના નાણા/ધન ઉપર (સ્વર્ગમાં) કામ આપતા નથી. તેનો સારા કામમાં પરોપકારી કાર્યોમાં વિનિયોગ કરીને પુણ્યમાં રૂપાંતર કરવું પડે છે. પરમ કૃપાળુ પ્રભુની આ એક વ્યવસ્થા છે.

લી. બાલાસિનોર વિદ્યામંડળ કારોબારી સમિતિ વતી.

શ્રી વાડાસિનોર દશાનિમા વિદ્યોજક મંડળ

સહર્ષ જણાવવાનું કે ચાલુ માસ દરમ્યાન ઉપયુક્ત મંડળને નીચે મુજબ દાન વચન પ્રાપ્ત થયેલ છે.

- ૧) શ્રી કૌશિકભાઈ કડકીઆ તેમજ શ્રી અજયભાઈ કડકીઆ તરફથી તેમના માતૃશ્રી શ્રીમતી મંજુલાબેન કાંતિલાલ કડકીઆ ના નામે રૂા. ૨૫૧,૦૦૦/-.
- ૨) શ્રી બાબુલાલ મણીલાલ કડકીઆ (વલ્લભઘેલા) (પરેશ કોમર્સિઅલવાળા) તરફથી રૂ. ૧,૦૦,૦૦/-.
- ૩) શ્રી રસિકલાલ રમણલાલ કડકીઆ (R.R.) તરફથી તેમના પત્ની શ્રીમતી પુષ્પાબેન રસિકલાલ કડકીઆના નામે રૂા. ૧,૦૦,૦૦૦/-.
- ૪) શ્રી વિનીત નટવરલાલ દેસાઈ (દેડકી) તરફથી રૂા. ૧,૦૦,૦૦૦/-.
- ૫) શ્રી વિપુલ બાબુલાલ ગાંધી (બોમ્બેવાળા) તરફથી રૂા. ૧૧,૦૦૦/-.

મંડળની કારોબારી સમિતિના સભ્યો તેમજ ટ્રસ્ટીઓ ઉપરોક્ત દાન ન્યાસકંડ બદલ સર્વે દાતાઓનો હાર્દિક આભાર માને છે.

- અસીત રમેશચંદ્ર દેસાઈ, કિરીટ રમણલાલ કડકીઆ - માનદ મંત્રીઓ

કચેરીયા મોજુલાલ ગોરધનદાસ

જનરલ હોસ્પિટલ ટ્રસ્ટ

કે. એમ.જી. જનરલ હોસ્પિટલ ટ્રસ્ટ તથા શ્રી બાલાસિનોર સેવા સમાજ માં દર વર્ષે ની માફક આ વર્ષે પણ દાતાશ્રી ઓ તરફથી ઉદાર હાથે દાનની ગંગા વહાવવામાં આવી છે.

દાતાશ્રીઓનો સન્માન સમારંભ કે.એમ.જી હોસ્પિટલના પ્રાંગણમાં તા. ૧૪-૩-૨૦૦૮ ના રોજ સવારે ૧૦.૦૦ વાગે યોજવામાં આવશે. આ પ્રસંગે બાલાસિનોરવાસીઓને તથા દાતાશ્રીઓના સ્નેહીજનોને બહોળી સંખ્યામાં હાજર રહી તેઓને વધાવવા આમંત્રણ છે.

આ પ્રસંગે પૂ. મા શ્રી શ્રી અનંતાનંદતીર્થ આશિર્વચન આપવા પધારે છે.

સન્માનિય દાતાઓ કે. એમ.જી. જનરલ હોસ્પિટલ ટ્રસ્ટ

- ૧) દોશી કાન્તીલાલ લાલચંદ
હ. દીપક કાન્તીલાલ દોશી ૧૦ લાખ
- ૨) પારેખ નગીનદાસ લાપંદ
હ. સુરેન્દ્ર રતીલાલ પરીખ ૫ લાખ
- ૩) કુસુમબેન રસીકલાલ તથા રસીકલાલ મણીલાલ
લાકડાવાળા ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ ૨.૫૦ લાખ
- ૪) શ્રીમતી સુભદ્રાબેન નવિનચંદ્ર શાહ (કલકતાવાળા)
હ. નવિનચંદ્ર ચીમનલાલ શાહ ૧ લાખ
- ૫) પરીખ જશવંતભાઈ મોહનલાલ (વકીલ)
હ. લતાબેન ૧ લાખ
- ૬) શાહ વિનોદચંદ્ર મણીલાલ (નગરશેઠ) ૧ લાખ
- ૭) બાલાસિનોર રોડ ટ્રાન્સપોર્ટ કો.ઓપ.સો.લી ૧ લાખ
- ૮) શ્રી મોહનલાલ સાંકરલાલ ધારિયા
હ. તરુબેન અને અનુબેન શેઠ ૧ લાખ
- ૯) તારાબેન મોહનલાલ કડકીયા (મરઘા) ૧ લાખ
હ. સુધીર મોહનલાલ કડકીયા

શ્રી બાલાસિનોર સેવા સમાજ

- ૧) જયંતીલાલ મણીલાલ કડકીયા (વલ્લભઘેલા)
હસ્તે : ગ્રીન ફાઉન્ડેશન ૧૦ લાખ
- ૨) કમળાબેન પુનમચંદ પરીખ (રોકડિયા)
હસ્તે : કૌશીકભાઈ પુનમયા પરીખ ૬.૫૦ લાખ
- ૩) ઝવેરી બીપીનચંદ્ર મોહનલાલ
હસ્તે : કોકીલાબેન ૧ લાખ
- ૪) મંજુલાબેન જયંતીલાલ ગાંધી ચેરી. ટ્રસ્ટ ૧ લાખ
- મંત્રીઓ ધીરુભાઈ શેઠ, રાજેન્દ્ર દેસાઈ

ઓપરેશન મીતી યોજના

શ્રીમતી ભાવના દિક્ષિત ધારીયા

તરફથી ૨ મીતી નોંધાયેલ છે. રૂા. ૧૫,૦૦૦/-

શ્રી નિખીલ નવનીતલાલ પરીખની સુપુત્રી વિધીના લગ્ન પ્રસંગે સાધન દાન માટે નોંધાયેલ છે. રૂા. ૨૫,૦૦૦/-

મંત્રીઓ - ધીરુભાઈ શેઠ, રાજેન્દ્ર દેસાઈ

એક અંજલી

લીલીની લીલાએ બંધનમાં બાંધી દીધો હતો
લીલા મને સોંપી, જાકારો દઈ, મુક્ત મને કરી દીધો
રડાવીને હસતાં તે જ મને શીખવ્યું હતું
આજ, લીલીની સુગંધ, મહેક બની, હસતાં વિદાય લિધી
વર્ષો સાથે રહી, વિશાળ વડલો પાંગર્યો છે
નીજ છાયામાં શેષ જીવન વિતાવીશ હવે
ક્ષમા કરજે મને, જે દુઃખ તને વિતી ગયું
દુઃખને પણ સુખ સમજી, સ્મિત વેરી, જીવી ગઈ
જીવન જીવી કીરીટને કાંચન બનાવી
વિદાય પણ ના માંગી?
અમે સૌ પ્રેક્ષક બની, હાસ્ય મુખ જોતાં રહ્યાં.

- ચંદ્રકાન્ત શાહ (ચટઈ)
એક મિત્ર તરફથી

થાળ - થોડી ફુરસદ લઈને મારા પ્રભુ

થોડી ફુરસદ લઈને મારા પ્રભુ જમવાને ઘેર પધારજો
ઓ દીનદયાળા દીનબંધુ, જમવાને ઘેર પધારજો.... ટેક
નથી બેસવા માટે આસનીયા, મેં ચિત્તની ચટાઈ બિછાવી છે
નથી સોના કેરા વાસણો, મેં પ્રેમના પાત્રો રાખ્યા છે
તમે લક્ષ્મી કેરા સ્વામી છો, નિર્ધનને ઘેર પધારજો.... ટેક
મેં દિલના દુઘડા ઠાર્યા છે, ને સ્નેહની સાકર નાખી છે.
મેં તો મનનો મેવો મુક્યો છે, ને મમતાનું માખણ પીરસ્યું છે
ઓ છપ્પન ભોગના જમનારા આ બાળકનો થાળ સ્વીકારજો થોડી..
ગંગા જમુના તો દુર રહ્યા, મુજ પ્યારના પાણી મુક્યા છે
મુજ હાલ કેરી છે વરીયાળીને મોહના મુખવાસ મુક્યા છે.
ઓ શેષ શૈયાના સુનારા મુજ હૃદય આસને બિરાજો.. થોડી..

- દક્ષેશ દેસાઈ (ઘાટકોપર)

મુક્તકો

ભવ્ય ભૂતકાળને વાગોળવો છોડી દઈ,
ભાવિ ઉજ્જવળના દિવાસ્વપ્નો નિરખતા રહેવા દઈ,
હાલની પ્રત્યેક પળ ઉપર પક્કડ મજબૂત કરી,
દેશના ઉત્કર્ષ કાજે કૃતનિશ્ચયી થઈ કાંઈ કરો

માનવી એકાંતથી ગભરાય છે,
નિજ સંગાથે રહીને થાકી જાય છે.
એકાંતમાં રહેવાની હિંમત હોય ના
તેથી નિત સાનિધ્ય કોઈનું ઝંખે છે ?

મારા મરણ પછીથી મુજ દેહને ના બાળશો
કે પછી મુજ રાખથી ના અવનિને અભડાવશો
ઈશનું સંતાન થઈ સ્વાર્થી જીવન જીવ્યો છું હું,
પ્રાયશ્ચિત કાજે આ અંગો, દાન કાજે આપજો

માનવીનો સ્વભાવ માચીસ સમો સળગી ઉઠે,
થાય અણગમતુ જરાક તો, ક્ષણમહી ભડકી ઉઠે,
ક્રોધ માનવનો ક્ષણિક પાગલપના વિણ કંઈ નથી,
મન, શરીર તો જાય મરી, રોગોય મહેમાન થાય છે.

જંદગી પરમાત્માને પામવાને કાજ છે,
જે મળી તેનાથી સારી જીવવાને કાજ છે,
નિજાનંદે, બની પ્રાણીને જીવન જીવવા કરતા
અવરજીવનું ભલુ કરવાને કાજે, ઈશ કેરી દેણ છે.

પ્રભુના પ્રેમમાં ખુશુ છે તેના બે જ કારણ છે
તેને કશાનો ડર નથી કે આવશ્યકતા કોઈની નથી
પ્રેમવર્ષા થાય અવિરત ને અકારણ જીવ પર,
તેથી જ તેના ગુણ કેરા છે થાય કિર્તન આજ તક.

“દાસ” ભાવ

મેં કેસે જીઉં તેરે બીના, જબ તુને મુજકો જીત લીયા
“દાસ” ભાવસે તુજકો રીઝવું,
મન મોરા તુંને છીન લીયા, ઈતની અરજ સુનો બનવારી
હર રાતદીન તુજકો નીહારૂ,
ઉઠત, બેઠત, તુજ ચરણોમે,
શીશ ઝુકાયે આયો શરણમે,
બીરહાકી આગ મુજકો જલાયે,
ભીતરકી પ્યાસ કૌન બુઝાયે! (૨)

સબ અપની રમતમેં રસીયો,
મેરે સમજમેં કછુના આયો.
મેં જીઉં તેરો ભરોસે, અબ લગે જગ પરાયો,
કીસ ઉલઝનમેં મુજકો ફસાયો,
(તુજ) સંગ લગે સબસે ન્યારો,
“દાસ” ભાવસે અરજ સુનીયો,
તુજસે અલગ કભીના કરીયો, (૩)

નોંધ: આ લોક પરલોક આત્મા સહિત સંપૂર્ણ સમર્પણ કરું છું.
હું દાસ છું. હે કૃષ્ણ ! હું તમારો છું.

- “ચાંદશા” ચંદ્રકાંત શાહ (ચટઈ)

જીના શીખલા દીયા

શુક ગુજાર હું તેરા, તુને મુઝે દુકરા દીયા
બેકરાર કરકે મુજે, એકરાર તુને કર લીયા
પ્યાર કરના તુંને શીખાયા, પ્યાર જતા કર છોડ દીયા
કયા નામ દુ મેં ઉસે, જો તોહફા તુને દીયા
પ્યારમેં ગદારી તુને કીયા, અચ્છા હૈ ઉસે ભુલ જાના
ભૂલા કર મીટા નહિ શકતા, નાદા સમજકે માફ કીયા
સજાજો પાઈ મૈને, રોનેસે કયા ફાયદા
ખુશી તુજે મુબારક, ગમસે મૌતાજ દુવા
અચ્છા કીયા, તુંને “જીના શીખલા દીયા”

- “ચાંદશા” ચંદ્રકાંત શાહ (ચટઈ)

શ્રી મદન મોહનજી મંદિર - બાલાસિનોર

તા. ૧૫-૧-૨૦૦૮

પ્રિય વૈષ્ણવજન,

જ્યોતિપુંજના ડિસેમ્બર માસના અંકમાં આપેલી વિગતો મુજબ તા. ૮, ૯, અને ૧૦ મી માર્ચ ૨૦૦૮ના રોજ પુનઃનવનિર્માણ થઈ રહેલ શ્રી મદન મોહનજી મંદિરનો પાટોત્સવ ચતુર્થપીઠ રાજકુમાર ગો. ૧૦૮ શ્રી વલ્લભભાવાશ્રીના કમલ હસ્તે સિધ્ધ થશે.

જે વૈષ્ણવોએ અમારી મારફતે તા. ૯-૩-૨૦૦૮ના બાલાસિનોર જવાની અને તા. ૧૦-૩-૨૦૦૮ના રોજ બાલાસિનોરથી મુંબઈ આવવાની રેલ્વેની ટિકીટો રિઝર્વડ કરાવી છે, તેઓને વિનંતી છે કે તા. ૧૫-૨-૨૦૦૮ પછી મે. કડકીઆ એન્ટરપ્રાઈઝ, ૬૮/૭૦, નાગદેવી સ્ટ્રીટ, ૧ લે માળે, મુંબઈ - ૪૦૦ ૦૦૩ (ફોન નં. ૨૩૪૩૯૯૫૮)ની ઓફિસ પરથી મેળવી લેશો.

અમોએ કરેલ આર્થિક સહાય અંગેની અપીલને ખૂબ જ સારો પ્રતિસદ મળી રહ્યો છે. હજુ પણ આપ ફૂલ નહીં તો ફૂલની પાંખડી રૂપે દૈવિક દ્રવ્ય સહાય કરી શકો છો.

રૂ. ૨૫,૦૦૦/- અંકે રૂપિયા પચ્ચીસ હજાર અથવા તેથી વધુ રકમની સેવા લખાવનાર વૈષ્ણવના નામના “જે જે શ્રી ગોકુલેશ” મંદિરમાં મૂકવામાં આવનાર તકતી પર લખવામાં આવશે.

તા. ૮, ૯ અને ૧૦મી માર્ચ ૨૦૦૮ના રોજ સવારનો ચા-કોફી તેમજ સાંજનો પ્રસાદ ફક્ત દશાનિમા વણિક તથા આમંત્રિત મહેમાનો માટેની વ્યવસ્થા દશાનિમા જ્ઞાતિની વાડીમાં મનોરથી તરફથી કરવામાં આવેલ છે.

યોગ્ય પ્રસાદની વ્યવસ્થા થઈ શકે તે હેતુથી આપ સૌ વૈષ્ણવોને વિનંતી છે કે અમારી મારફતે ટીકીટો રિઝર્વડ કરાવનાર સિવાય જે વૈષ્ણવનો તા. ૮, ૯ અને ૧૦ માર્ચ ૨૦૦૮ દરમ્યાન બાલાસિનોર સ્વયં પધારવાના હોય તેઓ શ્રી રજની લટકારી (મો. ૯૮૨૧૦૨૯૩૪૬) અથવા શ્રી નટવરલાલ ઓ. લટકારી (મો. ૯૩૨૩૧૯૪૭૨૮) ને જાણ કરે.

શોભાયાત્રા દરમ્યાન બેહેનોને કેસરી સાડી બ્લાઉઝ તેમજ ભાઈઓને ધોતી-બંડી અથવા લેંધો - ઝબ્બો પહેરવા વિનંતી છે. આ ઉત્સવ ઠાકોરજીનો છે તેમ સમજી સારા વસ્ત્રો પરિધાન કરવા વિનંતી છે.

તા. ક. :

તા. ૯-૩-૨૦૦૮ના રોજ સાંજના મહાપ્રસાદ કંઠીધારી વૈષ્ણવો તથા આમંત્રિતો માટેની વ્યવસ્થા કરવામાં આવી છે.

લી.

શ્રી મદન મોહનજી મંદિર ટ્રસ્ટ, બાલાસિનોર
મનોરથી સ્વ. બાબુલાલ ઓરછવલાલ કડકીઆ (લટકારી) નો પરિવાર

બાળકને એવો પ્રેમ આપો

જે તેને સુધારે

એક ગૃહસ્થે હમણાં કહ્યું: 'મારા દીકરાની કુંડળીજોઈને જ્યોતિષીએ કહ્યું કે આ છોકરો મોટો થઈને મા-બાપની સંપત્તિનો નાશ કરશે. હવે એ છોકરાના નામે મેં થોડી મિલકત ઊભી કરી છે. હવે મારે શું કરવું? મને ખૂબ ચિંતા થાય છે. છોકરાના ભવિષ્યનો વિચાર કરીએ છીએ અને અમે પતિ-પત્ની શાંતિથી જમી શકતાં નથી. આ છોકરાનું શું થશે? એ કઈ રીતે સુધરે?'

ગૃહસ્થે જે વાત કરી તે કિશોરાવસ્થાના વિચિત્ર વહેવારોની હતી. આ બધા વહેવારો વાંધાજનક હતા તેની ના નહીં પણ બાળક કે કિશોરના આવા વિચિત્ર વર્તનને પણ પુખ્ત વયના વિવેકથી તોળવા જેવું નથી હોતું. બાળક મટીને કિશોર બની રહેલાં બાળકો ઘણા કિસ્સામાં આવી જ રીતે વર્તતા હોય છે. મોટી ઉંમરે આ બધું યાદ કરીને સ્વીકારે પણ છે કે પોતે બાળક કે કિશોર તરીકે આવી ભૂલો કરેલી છે.

એક ગૃહસ્થે ફરિયાદ કરી: 'મારો દીકરો ઘરમાંથી કાંઈક ચોરી કરે છે. અમને કશું કહેતો નથી. એ રોકડા રૂપિયાની ચોરી કોઈ કોઈ વાર કરે છે. નાની નાની રકમ મિત્રો પાછળ ખર્ચે છે.' પ્રથમ દૃષ્ટિએ એમ જ લાગે છે કે તેની એક એબ છે - દોષ છે પણ શિક્ષાનો કોઈ ચૂકાદો ઉચ્ચારતાં પહેલાં આપણે એટલું સમજવાની જરૂર છે કે આપણો પુત્ર-બાળક કે કિશોર-પોતાના ઘરની ચીજો તમારી જેમ જ પોતાની ગણે છે. ફોજદારી કાયદાની ચોરીની વ્યાખ્યાથી તે કાં અજાણ છે અગર માને છે કે પોતે જે કરી રહ્યો છે તેને કાયદાની એ વાત લાગુ પડતી નથી. કેટલીક વાર તેમનું આ મમત્વ અને માલિકી ભાવ તમને પૂછ્યા વગર કંઈ પણ રકમ લઈ લેવા પ્રેરે છે. હવે તમે આ બાળકને આ આદતમાંથી જરૂર મુક્ત કરી શકો પણ તેને આ ટેવમાંથી મુક્ત કરવા માટે નો ઈલાજ વિવેકપૂર્વક વિચારવાની જરૂર છે. તમે એને કહો કે 'તે પૂછ્યા વગર આ રકમ કેમ લીધી? શું એ રકમ તારા બાપની(?) છે? એ રકમ તો મારા પરસેવાની કમાણીની છે. તને બે ટંક ભોજન આપીએ છીએ. સારાં કપડાં લત્તા આપીએ છીએ. શાળાની ફી અને ચોપડા આપીએ છીએ અને હાથ ખર્ચી પણ ! તેના બદલામાં તારે આવું કરવાનું?'

આ રીતે બાળકને પરાયો કે 'આશ્રિત' બનાવી દેવો તે

ખોટું છે. આ પ્રકારના વારંવારના ઠપકાથી તે સુધરે તેવી શક્યતા તો જે હોય તે ખરી પણ સંભવ છે કે પુખ્ત વયે વહોંચ્યા પછી તમારી મિલકતમાં ભાગ માગે. આવી દલીલ સામે તમે કહી શકો કે શું તેને ઠપકો ના આપવો અને તેની ઉડાઉ વૃત્તિને ઉત્તેજન આપવું? તેની આવી વૃત્તિને ઉત્તેજન ન જ અપાય પણ તેને શાંતિ અને ધીરજથી સમજાવી શકાય કે તેની 'જરૂરિયાતો' અંગે તે નિખાલસ બને અને યોગ્ય હશે તેમ જ શક્ય હશે તો તેની જોગવાઈ કરતાં મા-બાપ તરીકે અમને આનંદ થશે.

મા-બાપની એ ફરજ છે કે સંતાનને પોતાની સાચી દિશા અંગે વિશ્વાસમાં લે. કોઈ વાર બાળક કે કિશોર પોતાની સોબતીઓની હરીફાઈમાં કેટલીક હરકતો કરી બેસતો હોય છે. કોઈ પણ ગૃહસ્થ નિખાલસપણે પોતાની પરિસ્થિતિ વિશે સંતાનને વાકેફ કરે છે ત્યારે તે સંતાનને કુટુંબના સંપૂર્ણ સભ્યપદનું માન આપે છે. સંતાનો મોટા ભાગે આ વલણની કદર કરી શકતાં હોય છે. એક પિતા પાંચ રૂપિયાની કિંમતનું પાન કે 'મસાલો' દિવસમાં પાંચ વાર ખાય અને બાળકને આઈસ્ક્રીમ અપાવવાની ના પાડે ત્યારે બાળકને 'બેવડા ધોરણ'નો ખ્યાલ આવી જાય છે. તે દલીલ કરે કે ના કરે પણ તેને આ ભેદભાવ ખટકે છે.

બીજું બાળકના સ્વમાન અને આત્મવિશ્વાસનો પિંડ બંધાતો હોય છે, એવા આ તબક્કે તે દોસ્તો પર પ્રભાવ પાડવા કે તેમની શાબાશી મેળવવા અણસમજથી ખોટાં પરાક્રમ કરી બેસે છે. આ ખોટું જ છે પણ તે અંગે મા-બાપ પ્રેમથી- ધીરજથી બાળકને સમજાવે તે જ સાચો માર્ગ છે.

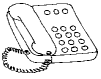
ચોરીને માખણ ખાતા બાળકને યાનું ચિત્ર બાળમાનસની આપણી પ્રાચીન ઊંડી સૂઝનું સુંદર દૃષ્ટાંત છે. ચીનના લોકનેતા માઓત્સે તુંગે બાળપણ કે કિશોરાવસ્થામાં ચોરી કરી હતી પણ તે મોટો થઈને ક્રાંતિકાર અને લોકનાયક બન્યો. રાષ્ટ્રપિતા મહાત્મા ગાંધીની ચોરીની વાત તો જાણીતી જ છે. કોઈ કહી શકે કે બધાં બાળકો-કિશોરો મોટા થઈને કંઈ મોટા માણસ' બનતાં નથી. કોઈ કોઈ કિસ્સામાં તે ગુનાખોરીમાં અટવાઈ જાય તે સંભવિત છે પણ આપણું બાળક શું બનશે તેની આપણને કોઈને ખબર હોતી નથી. આપણે બાળકોને બીજું કાંઈ આપી શકીએ કે ના આપી શકીએ પણ ભરપૂર પ્રેમ તેને સુધારે-બગાડે નહીં. નાના છોડને અપાતી પાણીની માત્રા જાણવી પડે છે. પાણી વિના છોડ ઊગે-પાંગરે નહીં પણ વધુ પડતું પાણી તેના મૂળને કોહવી નાખે કે ઉખેડી નાખે. બાળક પણ ઊછરતો છોડ છે. બાળકને ઊછરવાનું કામ કાચા પ્રાણ પકવવા જેવું અત્યંત નાજુક કામ છે. - સંકલન

પ્રકીર્ણ વિભાગ



નવા સરનામાં

- ૧) ડૉ.કૌશીક ચંદ્રકાન્ત દેસાઈ
નિલકંઠ ગાર્ડન, ડેફેન્ડીબલ બિલ્ડીંગ, ૧૯ મો માળ,
રૂમ નંબર-૧૯૦૨-૧૯૦૩, સ્ટેશન રોડ,
ગોવંડી (ઈસ્ટ), મુંબઈ - ૪૦૦ ૦૮૮
ફોન : (ઘર) ૨૫૫૫૫૫૭૨
મોબાઈલ : ૯૮૨૦૦૬૬૩૯૩
- ૨) દીપક ચીમનલાલ શાહ (નગરશેઠ)
બી-વીંગ, ફ્લેટ નં.-૧૦૪, ૧ લે માળે,
ઓરચીડ કૉ. ઓ.હાઉસીંગ સોસાયટી,
રોયલ કોમ્પ્લેક્સ, એક્સર રોડ,
બોરીવલી (વેસ્ટ), મુંબઈ - ૪૦૦ ૦૯૨
ફોન : ૨૮૯૦૭૧૩૧
- ૩) શેઠ જગદીશ લાલચંદ
૧૮૦૩, શીવપુરી એપાર્ટમેન્ટ,
૫૯, એચ જી. રોડ, ગામદેવ, મુંબઈ - ૪૦૦ ૦૦૭
- ૪) દક્ષેશ ગોપાલદાસ દેસાઈ
સાઈ અમૃત બિલ્ડીંગ નંબર-૨,
બ્લોક નંબર-૭૧૦, ૭ મે માળે,
જનતા કોલોની રોડ, રાયગડ ચોક,
ઘાટકોપર (ઈસ્ટ), મુંબઈ - ૪૦૦ ૦૭૭
મોબાઈલ : ૯૮૧૯૬૯૬૫૨૧



નવા ફોન નંબર



- જીતેન્દ્ર કે. શાહ
 ✓ : (ઘર) ૦૨૬૫-૨૬૫૨૬૯૪
 મો. ૯૮૭૯૨૭૯૫૬૩
 ધારીઆ કેલાશબેન મધુસુદન (દાઉદીયા)
 ✓ : ૬૫૨૨૫૦૩૨

તેજસ્વી તારલા

- Dr. Bijal Rajendra Desai (Bala Subramaniam) has passed her 'Ph. D. on Breast Cancer' (Public Health) From "UMDN J" New Jersey with securing Score 3.8 out of 4.00

મૃત્યુ નોંધ

સુભાષ જગમોહનદાસ મહેતા (લેડી)	૫૫
કિરીટ મોજલાલ પરીખ (ગુથરીવાળા)	૬૨
લીલાવતી કીરીટકુમાર કડકીયા (ફાડીયા)	૭૫
અતુલ મોહનલાલ કડકીયા (મરઘા)	૫૬
બળવંતરાય મોહનલાલ ત્રિવેદી (પાડા)	૮૧
મંજુલાબેન નવનીતલાલ ધારીઆ (દાઉદીયા)	૭૮
રસીકલાલ જેઠાલાલ ગાંધી	૭૮

ચક્ષુદાન મહાદાન

મૃત્યુબાદ, ચક્ષુદાન બે વ્યક્તિને
દૃષ્ટિ આપી શકે છે.

આંખરૂપી રત્નોને અગ્નિદાહમાં ન હોમતાં,
સંપર્ક કરો - ટે.નં. - ૧૯૧૯

ખાસ નોંધ : જે વ્યક્તિનું મૃત્યુબાદ ચક્ષુદાન થયેલ હશે તેઓનું નામ ફોટા સહિત પ્રકિર્ણ વિભાગમાં વિનામૂલ્ય છાપવામાં આવશે.

ચક્ષુદાન કરેલ છે



સ્વ. અતુલ કડકીયા (ઉ. વ. ૫૬)

અંધેરી ગ્રુપ ઓફ બાલાસિનોવાસીઓનું સમુહ ભોજન - પીકનીક

અંધેરીમાં વસતા બાલાસિનોરવાસીઓનું પીકનીક-સમુહ ભોજનનો સંપુર્ણ દિવસનો કાર્યક્રમ રવિવાર તા. ૦૩-૦૨-૨૦૦૮ના રોજ સવારે ૭.૧૫ કલાકે અંધેરી ફ્લાય ઓવર પુલ ઉપરથી શાંતિ સાગર રીસોર્ટ એન્ડ વોટર પાર્ક (અંબરનાથ) સ્થળે જવા સહુ સભ્યો તથા કુટુંબીજનોને આમંત્રણ છે. અંધેરી વસતા સભ્યો માટે રૂા. ૧૦૦/- રાખવામાં આવ્યા છે. તેની વિગત સહુ સભ્યોને મોકલી આપી છે. તેની નોંધ લેવી. ખાસ નોંધ : (૧) ઉપરોક્ત ચાર્જ વ્યક્તિ દીઠ છે. (૨) સ્વીર્મીંગ કોશ્ચ્યુમ લાવવાનું રહેશે (૩) ત્રણ વર્ષની ઉપરના બાળકોનો પૂરો ચાર્જ લેવામાં આવશે. (૪) આ પ્રવાસમાં સવારનો નાસ્તો, ચા-પાણી, બપોરનું ભોજન, બપોરની ચા-કોફી અને સાંજનો અલ્પાહાર આપવામાં આવશે. કાર્યકર્તા : અસીત મોદી-૯૮૨૧૦૩૪૩૮૯, ધર્મશ પરીખ ૯૮૨૧૪૭૫૧૮૯, હીમાંશુ દેસાઈ-૯૮૨૧૨૦૮૮૮૧, શરદ કડકિયા-૯૮૧૯૧૦૩૨૧૫, સુરેશ પરીખ-૯૩૨૪૯૨૧૦૨૧, તુષાર પરીખ-૯૮૨૦૩૭૭૦૯૯

- કલ્પેશ ધારીયા, પંકજ પરીખ, પરેશ પરીખ

બાલાસિનોર નવયુવક સંઘ

જાહેરખબર

બાલાસિનોર નવયુવક સંઘની ઓફિસ માટે પાર્ટ/ફુલ ટાઈમ ભાઈની તુરંત જરૂર છે.

સંપર્ક :

શીરીખ પરીખ - મો. - ૯૮૬૯૧૬૩૩૦૫

