

R.N.I.No. : 11555/1966

Price Rs. 1/-



# જ્યોતિ પુંજ

## JYOTI PUNJI

January - 2016

Vol No. 59 Issue No. 10

Total - 44 Pages

### ધન્ય એકાદશી

ધન્ય એકાદશી, એકાદશી કરીએ તો વ્રજસુખ પામીએ  
 મારે એકાદશીનું વ્રત કરવું છે, મારે ધ્યાન હરીનું ધરવું છે.  
 મારે વ્રજભુમિમાં વસવું છે.. ધન્ય એકાદશી...  
 મારે ગંગા ઘાટે જાવું છે, મારે જમુનાજીમાં ન્હાવું છે,  
 મારે ભવસાગર તરી જાવું છે... ધન્ય એકાદશી ...  
 મારે પંઢરપુરમાં જાવું છે, મારે ચંદ્રભગામાં ન્હાવું છે,  
 મારે વિઠ્ઠલરાયને નિરખવા છે.. ધન્ય એકાદશી ...  
 મારે દ્વારિકાપુરીમાં જાવું છે, મારે ગોમતિજીમાં ન્હાવું છે,  
 મારે રણછોડરાયને નિરખવા છે... ધન્ય એકાદશી ...  
 જેણે એકાદશીના વ્રત કીધાં છે, એના ચાર પદારથ સીધ્યા છે.  
 એને પ્રભુએ પોતાના કરી લીધા છે... ધન્ય એકાદશી ...  
 કોઈ બારમાસ કરે એકાદશી, એના અંતર વસે અવિનાશી  
 નહિ કરશે તો જશે હાથ ધસી... ધન્ય એકાદશી

- સંકલન

શ્રી બાલાસિનોર નવયુવક સંઘ સંચાલિત  
શ્રીમતી મીનાબેન સુધીરભાઈ ધારિયા (રંગુનવાલા)  
પુસ્કૃત

“ઉપનગર વિભાગ” બીજો પ્રોગ્રામ

(ગુજરાતી નવું નાટક)

યોજે છે

તારીખ : ૨૭-૩-૨૦૧૬ને રવિવારે - સમય: સવારે ૧૦.૦૦ કલાકે

સ્થળ: પ્રબોધન ઠાકરે, ચામુંડા સર્કલ, બોરિવલી (વેસ્ટ)

ટિકીટનું વિતરણ: વહેલો તે પહેલા ધોરણે બંધ ક્વરમાં મળશે.

ટિકીટનો ચાર્જ: રૂ. ૬૦ અને બાલકનીના રૂ. ૪૦ છે.

એક વ્યક્તિને ચાર ટિકીટ મળશે. તા. ૧૩-૩-૨૦૧૬ સવારે ૧૦ થી ૧૨

સ્થળ:

(૧) શ્રી બાલાસિનોર નવયુવક સંઘ :

૧૧૮/૧૨૦ અર્દેશરદાદી સ્ટ્રીટ, વી.પી.રોડ, મુંબઈ - ૪૦૦૦૦૪,

વાંઠરા થી જોગેશ્વરી સુધી

(૨) શ્રી અજય પ્રવીણચંદ્ર દોશી :

બી/૧૨, નવ શિલ્પવાની લલ્લુભાઈ પાર્ક, અંધેરી (વેસ્ટ), મો. ૯૮૧૯૩૪૮૫૬

ગોરેગાંવ થી કાંઠિવલી

(૩) શ્રીમતી કોકીલાબેન હીરાલાલ પરીખ (ડાબલી) :

એ/૨૪, કેલાસ નગર, શંકર ગલ્લી, કાંઠિવલી (વેસ્ટ), શ્રેયાંષ પરીખ - ૯૮૨૧૦૯૮૯૦૧

બોરિવલી થી વિસર

(૪) શ્રી હેમેન્દ્ર રમણલાલ શાહ (ચકવા) :

સી/૩૦૨, સુમેરનગર, એસ.વી.રોડ, બોરિવલી (વેસ્ટ), મો. ૯૮૨૦૦૧૧૫૮૬

વિતરણના દિવસે ટિકીટ વધશે તો બીજે દિવસે મળશે. સ્થળ: મયુર ટ્રેડિંગ કોરપોરેશન ૧૫૮/૧૬૦, નારાયણ ધ્રુવ સ્ટ્રીટ, ૧લે માળે, મુંબઈ - ૪૦૦૦૦૩, ટેલીફોન નં. ૨૩૪૨૮૭૮૫

આ કાર્યક્રમ માણનારનો આનંદ જળવાઈ રહે માટે સૌ આમંત્રિત અને પ્રેક્ષકોને સમયસર હાજર રહેવા નમ્ર વિનંતી.

મંત્રી : શ્રી ભાવેશ બીપીન મોદી

સંયોજક : શ્રી વસંત નટવરલાલ દેસાઈ

# જ્યોતિ પુંજ



વર્ષ અંક તારીખ  
૫૯ ૧૦ ૨૧-૦૧-૨૦૧૬

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

બંકિમ રજનીકાન્ત પરીખ (તંત્રી)  
(જુનાગઢવાળા)

જતીન દેસાઈ / પ્રશાંત પરીખ  
તુષાર કડકીઆ / નિમીષા જી. કડકીઆ  
પત્રવ્યવહારનું સરનામું

બંકિમ પરીખ (ફોન : ૨૨૦૫૯૬૦૧)

ડાયમંડ ઈલેક્ટ્રીક કંપની, ઈ/૨૧ બી,  
નિરવ મેન્શન, બીજે માળે, ભાંગવાડી  
કાલબાદેવી રોડ, મુંબઈ-૪૦૦ ૦૦૨.

ફોન : ૯૮૨૦૪૩૪૩૨૨



મંત્રી : ભાવેશ બીપીન મોદી (ઠાસરાવાલા)

એ. કે. એન્ટરપ્રાઈઝ

૫૪-બી, ગૌરક્ષક ચાલ, ૧ લે માળે, રૂમ નંબર-૧૩,  
ફણસવાડી, મુંબઈ-૪૦૦ ૦૦૨

ટે.(ઓ.) : ૨૨૦૬૦૦૦૯ (મો.) : ૯૮૬૯૦૮૦૨૮૭



: કાર્યાલય :

૧૧૮/૧૨૦, અર્દેશર દાદી સ્ટ્રીટ, વી.પી. રોડ,  
મુંબઈ - ૪૦૦ ૦૦૪. ટે.નં. : ૨૩૮૮ ૭૦૦૬



: સમય :

સોમવાર થી શનિવાર ૨ થી ૭ (સાંજે)  
રવિવાર ૯.૩૦ થી ૧૧.૩૦ (સવારે)  
દર બુધવારે સંસ્થાની ઓફિસ બંધ રહેશે.  
visit us at [www.balasinor.org](http://www.balasinor.org)

તંત્રી સ્થાનેથી

સપ્રેમ-અર્પણ

બહુરંગી- ગુલદસ્તો

બંકિમ રજનીકાન્ત પરીખ (જુનાગઢવાળા)

ચુનંદા ગુજરાતી ગીતો (કૃતિ)નો ગુંબરવ  
સૌ પ્રથમ કોરાકટ નવાવર્ષ ને સો સો સલામ

હેપ્પી ન્યુ યર. નવાવર્ષે અંતરની શુભેચ્છા ૨૦૧૬નું વર્ષ  
આપના જીવનમાં યાદગાર બની જાય. નવા ધ્યેયપ્રાપ્તિ  
(નવા ગોલ) ની તમારી તમન્ના, અભિલાષા પરિપૂર્ણ  
થાય.

ક્ષમાયાચના

‘જ્યોતિપુંજ’ના સર્વે વાચકગણ, કૃતિ પાઠવનારા  
સર્વ સ્નેહીજનો તેમજ શ્રી બાલાસિનોર નવયુવક સંઘ  
સહિત આપણા સમાજની સર્વ સંસ્થાઓના હોદ્દેદારો,  
સભ્યોની અમે ક્ષમાયાચના યાહીએ છીએ. ગત વર્ષ  
દરમ્યાન અમારાથી, જ્યોતિપુંજના કાર્યકર્તાઓથી  
આપની સાથે કોઈ પણ બાબતમાં નારાજગી ફેલાવી  
હોય, દિલ-દુભાવ્યું હોય, જાણે અજાણે અમારાથી ક્ષતિ  
રહી ગઈ હોય તો અમે અંતઃકરણ પૂર્વક ક્ષમાયાચના  
યાહીએ છીએ. આપ જ અમારા રાહબર બની  
કાર્યસિધ્ધિમાં સહભાગી બનશો તેવી અમારી નેમ છે.

આત્મીય બાલાસિનોર વાસીઓ

જ્યારે જ્યારે આપણી માતૃભાષાના કાર્યક્રમો  
આપણે માણીએ છીએ ત્યારે પૂર્ણ રીતે ખીલીએ છીએ.  
ગુજરાતી સાહિત્ય જગત અફાટ, અનેરા ગીતો,  
લોકગીતો, દુહા, છંદ, કવિતા, ભજન, ગઝલ, શ્લોક,  
મંત્ર થી સમૃદ્ધ છે. આ સર્વ માનવમનમાં પ્રેમ, ભક્તિ,  
કરુણા કે શૂરવીરતાનાં સ્પંદન જગાડવાનું પ્રબળ માધ્યમ  
બની રહે છે.

એક પ્રખર વક્તા તેના એક કલાકના પ્રવચન દ્વારા  
શ્રોતાઓના હૃદય ઉપર જે અસર ઉપજાવી શકે છે તેટલી

જ અસર એક સારો કવિ કાવ્યની ફક્ત બે પંક્તિઓ દ્વારા ઉપજાવી શકે છે.

કાવ્ય, ગીત ભલે દેશ ભક્તિનું હોય કે પ્રભુભક્તિનું, પ્રેમનું હોય કે વિરહનું, ભજન હોય કે ગઝલ, દુહા છંદ હોય કે રાસ-ગરબા હોય તે દરેકની એક આગવી વિશેષતા હોય છે. અને તેથી જ કાવ્યના આ દરેક પ્રકારો હંમેશા ગાયક અને શ્રોતાઓના આકર્ષણનું કેન્દ્ર રહ્યાં છે.

સાહિત્ય ઉપાસનાનો સુંદર પુષ્પગુચ્છ આપની સેવામાં પ્રસ્તુત છે.

સૌ પ્રથમ કવિ હરીન્દ્ર દવે લિખિત 'માધવ ક્યાંય નથી મધુવનમાં'ની થોડી પંક્તિઓ. આ કવિતામાં જગતના તાતના દર્શનાભિલાષી જન-જન, કણ-કણ, પર્ણ-પર્ણ સર્વ જીવાત્માની વ્યથા વ્યક્ત થઈ છે. વન વગડામાં નિત્ય ભટકતા ભમરાને માધવને મળવાની આશ છે. મંદ મંદ અનિલ સાથે સુગંધ લહેરાવતાં ફૂલો ની નજર માં શ્યામ ક્યાંય જડતા નથી. કેટલીય વાર કદંબની ડાળે બેસીને વેણુનો નાદ રેલાવતાં કાનજી હવે ક્યાં જડશે? હોઠ અને કર્ણ નો તલસાટ નિરંતર વધતો જ જાય છે.

**ફૂલ કહે ભમરાને, ભમરો વાત વહે ગુંજનમાં**

**માધવ, ક્યાંય નથી મધુવનમાં**

**કાલિન્દીના જલ પર ઝૂકી પૂછે કદંબડાળી,**

**યાદ તને બેસી અહીં વેણુ વાતા'તા વનમાળી ?**

**લહર વમળને કહે, વમળ એ વાત સ્મરે સ્પંદનમાં**

**માધવ, ક્યાંય નથી મધુવનમાં.**

માથે મટુકી મૂકી ગોરસ વેચવાનું તો બહાનું છે આ મારગ આગળ ને આગળ લંબાતો જ જાય છે. આટલી વાટ ખૂટયા પછી પણ એક કંકર મટુકીને લાગ્યો નથી. ભાગ્યને દોષ દેનારી ગોપી ના મનની વ્યથા આંખોમાં છલકાઈ જાય છે.

**શિર પર ગોરસમટુકી મારી વાટ ન કેમે ખૂટી,**

**અબ લગ કંકર એક ન લાગ્યો ગયાં ભાગ્ય મુજ ફૂટી,**

**કાજળ કહે આંખોને, આંખો વાત વહે અંસુઅન માં,**

**માધવ, ક્યાંય નથી મધુવનમાં.**

વેદના વિના જીવન નથી અને સંવેદના વિના કાવ્ય નથી. કવિતા એટલે શબ્દની મૈત્રી, ભાષાની કુળદેવી, કવિની છબી, વાણીનું તપ, મૌન નો મહોત્સવ, બાળક જે ભાષામાં ગીત ગાય છે તે તેની માતૃભાષા. એક માતા જ બાળકને શબ્દો વડે, પ્રેમ વડે, મમતા વડે માવજત થી ઉછેરે છે.

કવિ બોટાદકર ની સુંદર રચના 'જનનીની જોડ સખી' ની થોડી પંક્તિઓ આપની સેવામાં ઘરે ઘરે પહોંચવું અશક્ય હોવાને નાતે પ્રભુએ માતાનું રૂપ ધારણ કર્યું છે. જેના અનરાધાર પ્રેમ અને વાત્સલ્ય પાસે મધુ અને મેહુલા પણ ફિક્કા લાગે છે તેવી માતા તેવી જનનીનું સ્થાન આ જગતમાં કોઈ લઈ શકે તેમ નથી.

**જનનીની જોડ સખી ! નહિ જડે રે લોલ**

**મીઠા મધુ ને મીઠા મેહુલા રે લોલ,**

**એથી મીઠી તે મોરી માત રે,**

**જનનીની જોડ સખી ! નહિ જડે રે લોલ.**

**વરસે ઘડીક વ્યોમવાદળી રે લોલ,**

**માડી નો મેઘ બારે માસ રે ... જનની ની.**

સંયુક્ત કુટુંબમાં સપરિવાર સાથે રહેવાની મઝા અને લિજ્જત કંઈક અલગ જ હતી. ઘરની વાત ઘરમાં જ સમાઈ ને રહેતી. 'મારા તે ઘર મા' લોકગીત દ્વારા કવિએ વહુની આંખે સમગ્ર પરિવારના લોકોના સ્વભાવ, લક્ષણો કટાક્ષમય રીતે રજૂ કર્યાં છે.

**ઘમ રે ઘંટી ઘમઘમ થાય, ઝીણું દળું તો ઊડી ઊડી જાય,**

**જાડું દળું તો કોઈ નવ ખાય.**

**મારા તે ઘરમાં દિયરજી એવા, રમતા જાય, ફૂદતા જાય,**

**મારું ઉપરાણું લેતા જાય.**

રસકવિ રઘુનાથ બ્રહ્મભટ્ટ રચિત મોહે પનઘટ પર નંદલાલ... 'મોગલ . એ - આઝમ ફિલ્મમાં આજ ગીતનો ઉપયોગ થયો છે. પરંતુ કવિશ્રી રઘુનાથ ને આ ગીત માટે શ્રેય ન મળ્યું. કૃષ્ણ એટલે આકર્ષણ એની લીલાઓમાં

એણે સર્વને રમમાણ કર્યા છે. કવિઓએ કૃષ્ણને ખૂબ લાડ લડાવ્યા છે. બંસરીના મધુર વાદનની જેમ શ્યામની, બંસીધરની નંદલાલની નટખટ લીલાઓને કવિએ ખૂબીપૂર્વક વણી લીધી છે.

મોહે પનઘટ પર નંદલાલ છેડ ગયો રે

મોરી નાજુક કલૈયાં મરોર ગયો રે

મોરી ચોલી કે તંગબંધ તોડ ગયો રે

કંકરીયાં મોહે મારી ગગરીયાં ફોર ડાલી

શ્યામ સુંદર ચુનરીયાં ભીંજાય ગયો રે

મોહે નયનન કે સેનમેં સજાય ગયો રે. મો હે ...

કવિશ્રી વેણીભાઈ પુરોહિત રચિત સદાબહાર ગીત એટલે, ગીતનાં મુખડા સાથે જ તન અને મન ડોલવા લાગે, ઘસમસતાં લોહીના પ્રવાહ થી ચહેરો રતુમડો થઈ જાય અને સાંભળનારના દિલની ઘડકન પણ તાલ પૂરાવે તેવું રેશમી સુંવાળપભર્યું ગીત

‘તારી આંખનો અફીણી’.

તારી આંખનો અફીણી, તારા બોલનો બંધાણી (૨)

તારા રૂપની પૂનમનો પાગલ એકલો હે (૨)

આજ પીઉં દરશનનું અમૃત, કાલ કસુંબલ કાવો (૨)

તાલ પુરાવે દિલની ઘડકન, પ્રીત બજાવે પાવો ...

તારી મસ્તીનો મતવાલો આશક એકલો ...

હે તારા રૂપની ... તારી આંખનો...

કવિ અવિનાશ વ્યાસ રચિત ચરરર ચરરર ચકડોળ કાવ્ય માં કવિ ચકડોળના પ્રતિક દ્વારા માણસને સાચી સમજ આપે છે. જેમ ચકડોળ ઘડીકમાં ઉપર ઘડીકમાં નીચે લઈ જાય છે તેમ આ જીવતર ભાગ્ય ના ફરવા સાથે ચડે છે અને પડે છે. દુઃખ ને ભૂલી જઈને સુખે થી કવિએ રહેવાની સોનેરી સલાહ આપી છે.

ચકડોળના ચલાવનાર ના એક ઘક્કેથી આપણે ઉપર ઉચકાઈએ છીએ તેમ આપણે જ પુરુષાર્થ કરી દુઃખની સ્થિતિને, સંજોગોને જાકારો આપવાનો છે. દુઃખના દિવસોમાં કશું કાયમ રહેતું નથી, આ દિવસો

પણ જાશે, નવી સવાર ઉગશે ના હકારાત્મક વિચારો દ્વારા સતત સંઘર્ષ કરવાનો છે. દિવો પ્રગટાવતાં જ અંધકાર દૂર થાય છે. પ્રકાશ પાથરવાની શક્તિ આપણામાં છે.

ચરર ચરર મારું ચકડોળ ચાલે, ચાકડયું ચીંચી ચાકડયું ચીંચી તાલે,

આજે રોકડા ને ઉધાર વળી કાલે ચરર ચરરર.

ચકડોળ ચડે, ઊંચ નીચે, જીવતર એવું ચડતું પડતું,

ઘડીમાં ઉપર... ઘડીમાં નીચે... ભાગ્ય એવું સૌનું ફરતું,

દુઃખ ભૂલીને સુખથી જૂલો નસીબની ઘટમાળે,

ચાકડયું ચીંચી ચાકડયું ચીંચી ચાલે,

આજે રોકડા ને ઉધાર કાલે ચરર. ચરર. ચરર.

સૌરાષ્ટ્રની ધીંગી ધરતી પર રહેનારી સાહસિક, જોમવંતી, ખુમારી જેના લોહીમાં છે એવી પ્રજા એટલે ચારણ. ધોતી, કેડિયું, માથે પાઘડી, હાથમાં ડાંગ ચામડાની વળાંકવાળી રુઆબદાર મોજડી પહેરીને છપ્પનની છાતી કાઢી મર્દમૂછાળો ડગલા ભરે ત્યારે જમીનમાં ખાડા પડે. અંગારા ઓકતી આંખોમાં કોઈ નજર મિલાવવાની હિંમત ન કરે. એના ઘેઘૂર અવાજની એક રાડ ફાટે તો છોકરાં સંતાઈ જાય અને ઘરના લોકો ના જડબા સીવાઈ જાય. ઘરમાં સ્મશાનવત શાંતી છવાઈ જાય. આવા ભડ ની દિકરી ના દેકારા સામે વન નો રાજા પણ ઉભી પૂંછડી એ ભાગે. કવિશ્રી ઝવેરચંદ મેઘાણી એ ચારણ-કન્યા કવિતામાં વાત કરી છે. હીરબાઈની ગીરમાં તુલસીશ્યામની નજીક ચારણોનો એક નેસ છે. ત્યાંની હીરબાઈ નામની એક ચૌદ વર્ષની ચારણ કન્યા એ એકલીએ પોતાની વાછડીને મારનાર વિકરાળ સિંહને વાછડીનું માંસ ચાખવા ન દેતાં લાકડી વતી હાંકી મૂક્યો હતો.

સાવજ ગરજે !

વનરાવનનો રાજા ગરજે, ગીરકાંઠાનો કેસરી ગરજે.

ત્રાડ પડી કે ઉભો રે’ જે ગીરના કુત્તા ઉભો રે જે.

ચૌદ વરસની ચારણ કન્યા, ચુંદડિયાળી ચારણ કન્યા,  
હાથ હિલોળી ચારણ કન્યા, પાછળ દોડી ચારણ કન્યા.  
સિંહણ, તારો ભડવીર ભાગ્યો,  
રણ મેલીને કાયર ભાગ્યો  
નર થઈ તું નારી થી ભાગ્યો, નાનકડી છોડી થી ભાગ્યો.

અન્ય થોડી સુંદર રચનાઓ

- ધૂણી રે ધખાવી

કવિશ્રી અવિનાશ વ્યાસ

ધૂણી રે ધખાવી બેલી! અમે તારા નામની,  
અમે તારા નામની રે, પ્રભુ તારા નામની... ધુણી રે..

- આંધળી માનો કાગળ.

કવિ શ્રી ઈન્દુલાલ ગાંધી

અમૃત ભરેલું અંતર જેવું, સાગર જેવું સત્  
પૂનમચંદના પાનિયા આગળ, ડોશી લખાવતી ખત,  
ગગો એનો મુંબઈ કામે, ગીગુભાઈ નાગજી નામે.

- મારા ભોળા દિલનો હાય રે શિકાર કરીને

- કવી શ્રી રમેશ ગુપ્તા

મારા ભોળા દિલનો હાય રે શિકાર કરીને  
ચાલ્યા ગયાં આંખોથી આંખો ચાર કરીને (૨)  
બિમાર કરીને મારા ભોળા દિલનો

- નાગદમન

- કવિશ્રી નરસિંહ મહેતા

જળ કમળ છાંડી જાને બાળા સ્વામી અમારો જાગશે,  
જાગશે ત્હને મારશે, મ્હને બાળહત્યા લાગશે.

કહેરે બાળક તું મારગ ભૂલ્યો,

કે ત્હારા વેરીએ વળાવિયો ?

નિશ્ચે ત્હારો કાળજ ખૂટયો,

અહીંયા તે શીદ આવિયો ? જળ...

આવા અનેક સોનેરી અને રૂપેરી ગુલદસ્તા તમારા  
જીવનને લયબદ્ધ બનાવે, જીવનમાં પરમ આનંદ અને  
પરમ સુખની અનુભૂતિ કરાવે એવી પ્રભુ પ્રાર્થના.

## સાર્થક જીવન

- રાજેશ કડકીઆ

આજના સમસ્ત જીવનકાળ દરમ્યાન આપ અગર ક્યારેય પણ અન્યોને ઉપયોગી કે મદદરૂપ ન બન્યા હો તો નક્કી માનજો કે આપનો આ ભવ વ્યર્થ અને આપનું જીવવું એળે ગયું છે. એટલું જ નહિ પરંતુ આપનું ભાવિ મૃત્યુ અંતઃકાળ પણ પીડાદાયક બનવાનો સંભવ છે. આપણે સહુ આપણું જીવન જીવીએ એટલું જ ગનીમત નથી જ વળી પરમાત્માએ આ ધરતી પર આપણને અન્યોને મદદરૂપ સહાયતા કરવા પણ આ માનવદેહ રૂપી જન્મ આપ્યો છે. આપણા સહુ માટે એક સારા પતિ, એક સારા પિતા-વાલી અથવા કુટુંબપાલક બનવું એ પૂરતું નથી. આપણે સહુએ જીવનમાં કંઈક વધુ અગત્યની જવાબદારી નીભાવવાની છે. આપણે ચોતરફ એક નજર ફેરવશું તો જાણે આવા ઉમદા કાર્યોની સૂચિ આપણી નજર સમક્ષ તૈયાર મળી રહેશે. જરૂર છે ફક્ત એવી સાચી દૃષ્ટિ કેળવવાની. આવા કાર્યો કરવા માટે આપણે સહુએ અંગત રસ દાખવવો રહ્યો તો જ આવાં કાર્યો વિશે ન ફક્ત વિચારતાં પરંતુ તેને યોગ્ય રીતે અમલમાં મૂકી આવાં ભગીરથ કાર્યને સફળતાપૂર્વક પાર પાડવા રહ્યાં.

આપણે સહુ કંઈ આપણી અનોખી આગવી દુનિયામાં જીવતાં નથી પરંતુ આ દુનિયામાં આપણાં ભાઈ-બંધુ સખા-સંબંધીઓ પણ રહે જ છે. કોઈ પણ સત્કાર્ય, પરમાર્થ, પરોપકાર કરવા માટે કંઈ શુભ લાભના ચોઘડીયાં જોવા ન બેસાય તે માટે તો બસ દેખાય એટલે તુરંત જ તે કાર્યમાં શ્રદ્ધાપૂર્વક મંડી પડવું. આપણી વયને અનુરૂપ આપણી અનુકૂળતા પ્રમાણે આવાં શુભ કાર્યમાં યથાશક્તિ ફાળો જરૂરથી આપી જ શકીએ તે માટે કોઈ બે મત ન જ હોય. અગર આપનાં જીવનની પ્રત્યેક ક્ષણ કૃતાર્થ કરવી હોય તો ક્ષણેક્ષણનો બસ આનંદમય ઉપયોગ કરતાં જ રહો. ખરો આનંદ જીવન જીવવાનો તો અન્યોને તેઓની વિકટ પરિસ્થિતિમાં મદદરૂપ થવામાં જ મળે છે. પંડ માટે કશું

પણ કરનારને કવચિત સુખ મળશે પરંતુ આનંદતો નહિ જ મળે. સુવિધા સવલત, સગવડ મળશે પણ સંતોષ કદાપિ નહીં જ મળે. જીવનએ કંઈ જિંદગીના મૂળ રંગને વિકૃત કરવાનો નહિ પરંતુ અલંકૃત કરવાનો અવસર માત્ર છે.

અગર આપનાં જીવનનાં આરંભ અને અંત શાનદાર બનાવવા હોય તો અન્યને માટે ઘસાતાં શીખો. માત્ર પોતાનું જ કામ કરવું તે ભક્તિ અને કામ કરતાં રહીએ છતાંય નિસ્પૃહ રહેવું તે વિરક્તિ. સ્વાર્થ આપણને નાની વ્યક્તિ બનાવે છે જ્યારે પરમાર્થ માનવને માનવ બનાવે છે. ખરેખર તો માણસાઈ દાખવે તે જ ખરો માનવ. આપણે સહુએ પ્રક્યેક દિવસનાં અંતે ને દિવસનું જીવનનું સરવૈયું કાઢવું રહ્યું અને વિચારવું જોઈએ કે આપણે કેટલો સ્વાર્થ સિધ્ધ કર્યો? કેટલો પરમાર્થ કર્યો?

આપણે સહુ ચોરાનાં માણસો છીએ. ચર્ચાવું છીએ એટલાં માયાળુ નથી. કોઈ કે વળી ખરેખર પરમ સત્ય જ કહ્યું છે કે વેદનાગ્રસ્ત વ્યક્તિને વેદનાનું કારણ જાણી તે પીડા શાથી થાય છે તે જાણ્યા બાદ તુરંત ચર્ચા-વાદવિવાદમાં પડ્યા વગર તેને પ્રથમ વેદના મુક્ત કરવા પ્રયત્નશીલ થવું રહ્યું. ઘણીવાર આપણે સહુ ચર્ચા વાદ, વિવાદમાં વધુ સમય વેડફીએ છીએ. દુઃખીનાં આંસુ લૂછવા જતાં ક્યાંક આપણો હાથરૂમાલ ખરડાઈ જશે. બગડી જશે. એટલી હદ સુધી આપણે મતલબી હિસાબી છીએ.

પ્રખ્યાત માનવતા વાદીનો એક પ્રસંગ ખૂબ જ મર્માળુ-હૃદયસ્પર્શી છે. એક સત્કાર સમારંભનાં એક કેકનાં અમૂક ટુકડા કરવાનું તેઓને કહેવાયું ત્યારે તેઓએ એક ટૂકડો વધુ કર્યો જે સહુથી મોટો પણ હતો. અન્યો દ્વારા તેઓને પૂછવામાં આવતા તે અલગ ટૂકડો તો કેક બનાવનાર વ્યક્તિ માટે અનામત રાખવાનું જણાવતાં ઉમેર્યું કે જે વ્યક્તિએ પરિશ્રમ કરીને, પોતાનું હેત ઉમેરીને આવી સ્વાદિષ્ટ કેક બનાવી છે તેને આપણે કેવી રીતે ભૂલી જઈએ?

અન્યોના આંસુ જોઈ જે દ્રવે તે જ સાચું દિલ અને

સાચું દ્રવ્ય સંતોને તો પરમાત્માએ પ્રેમાળ હૃદય આપ્યું છે અને સંપન્ન વ્યક્તિ પાસે પરમાત્માએ દ્રવ્ય મૂક્યું છે. તમારી આંખો સામે કોઈક દર્દીલી ઘટના, પ્રસંગ, વ્યક્તિ કે વિવાદ આવે અને અગર આપનું હૃદય દ્રવી ઉઠેતો આપે એકઠી કરેલી સંપત્તિ, માત્ર કચરો અને કચરા બરાબર જ સમજવી. આવી સંપત્તિનો અગર કોઈ પ્રકારે જો સદુપયોગ ન થાય તો તેવી સંપત્તિ શા કામની?

સામાન્ય સ્તરના લોકો પોતાના તન-બદન અને કુટુંબીઓ સુધી જ સીમિત રહે છે. પરંતુ જેઓ ભગવદ્પરાયણ છે તેઓ પોતાની ચેતનાને સદૈવ જાગૃત રાખી દેશ, ધર્મ, સમાજ, સંસ્કૃતિ માટે કશુંક કરી શકવા સદાય તત્પર બને છે. આવા વિરલાઓની મહેનતથી જ સમગ્ર સમાજ સમર્થ બને છે, યશસ્વી બને છે.

આપ ક્યારેક તો કોઈને સહારો આપી તેને બેઠો કરી પગભર કરવાનો વિચાર સુધ્યા કર્યો જ હશે. પરંતુ તે બાદ કદાપિ આપ આટલેથી આગળ ન વધ્યા. વિચાર કરવા માત્રથી જ અટકી ગયા હશો. ફક્ત આદર્શ માત્રની કલ્પના કરવાથી જ કશુંય મેળવી શકાતું નથી. એ માટે તો દૃઢ નિશ્ચય, અડગ મનથી આજથી જ જનહિતની નાની-મોટી જવાબદારી ઉઠાવી લેતા તત્પર રહેવું રહ્યું. ફળની અપેક્ષા વગર નિષ્ઠાપૂર્વક પરમાર્થ જાતી રાખવો. શક્ય હોય તો આપની આસપાસ જીવતા લોકોનો આર્થિક વિકાસ થાય તે માટે સતત પ્રયત્નશીલ રહેવું તો પરમાત્માય સદાય આપને જીવનની સાચી રાહ બતાવતા જ રહેશે. કારણ કે પરમાત્મા સદાય આવાં સાચા કાર્યકરોની શોધમાં રોજ નીકળે જ છે. અગર પરમાત્માને એક પરમાર્થી સ્વરૂપ અગર આપનો ભેટો થઈ જશે તો એ ચોક્કસ ખૂબ-ખૂબ રાજ-રાજ થઈ જશે. પરમાત્માનો આવો રાજપો એટલે જ આપણું જીવન સાર્થક થયું ગણાય. બાકી તો અપને લીધે જીવે તો ક્યા જીવે.. ?

આથી જ સદાય વિચારો ...

જ્યોત સે જ્યોત જલા કે ચલો,  
પ્રેમ કી ગંગા બહાતે ચલો,  
રાહમેં આયે જો દીન દુઃખી,  
સબકો ગલે સે લગાતે ચલો.' અસ્તુ.

## શ્રી બાલાસિનોર નવયુવક સંઘ દાનની યાદી

શ્રી અમરીશભાઈ કચેરીઆ  
તરફથી રૂ. ૨,૫૦,૦૦૦/-નું માતબર  
દાન તેમની સુપુત્રી શીમોનીના લગ્ન  
પ્રસંગે સંઘની નવી ઓફીસ તથા  
પ્રિયેજેને હોલ માટે મળેલ છે.

શ્રી ઉદયભાઈ શાંતીલાલ શાહ  
તરફથી રૂ. ૨૧,૦૦૦/- તેમના પુત્ર શૈશવ  
ના લગ્ન પ્રસંગે મળેલ છે. સંસ્થા તેમના  
તથા તેમના પરિવાર જનોનો આભાર  
માને છે.

મંત્રી : ભાવેશ બીપીન મોદી

## બાલાસિનોર ગ્રાહક સહકારી મંડળી લી.

### ખાસ આકર્ષણ ૨૦૧૬

#### તા. ૭ જાન્યુઆરી થી ૧૫ માર્ચ ૨૦૧૬

સર્વને જણાવતા આનંદ થાય છે કુપન નં  
૧૬૦૧ સાથે ૨ ટકા ડીસકાઉન્ટ મળશે સર્વ ચેક  
અથવા રોકડા થી લેનાર શેર હોલ્ડરો માટે.

#### ફી હોમ ડીલીવરી

ચર્નીરોડ, મેટ્રો, ખેતવાડી અને ઓપેરા હાઉસ  
સુધી લઘુત્તમ ઓર્ડર રૂ. ૫૦૦/-

વાલકેશ્વર રોડ, ચર્ચગેટ, પેડર રોડ, હાજી  
અલી, નેપયન્સી રોડ, લઘુત્તમ ઓર્ડર રૂ. ૧૦૦૦/-

દરેક શેર હોલ્ડરોને વિનંતી પોતાના શેર  
સર્ટીફિકેટ તેમના નવા સરનામા સાથે લાવે વધુ લાભ  
લેવા માટે.

મંત્રી : જગદીશ શાંતીલાલ પરીખ



## સદા આચરણ

- શૈલેષ દેસાઈ

માણસની પ્રકૃતિ વિશે, જેવો વિચાર એવા આચરણની સંભાવના સ્વીકારવામાં આવી છે! અને દ્રઢતાપૂર્વક એમ માની લેવામાં આવ્યું છે કે જેના વિચાર છીછરા એનું આચરણ પણ છીછરું! એક કાવ્ય પંક્તિ માં પણ કહેવામાં આવ્યું છે કે જેવા વિચાર કરશો એવા તમે થવાના! આમ સાંભળતા તો લાગે કે આ વસ્તુ સત્ય છે પણ એ અર્થસત્ય છે. કારણ આ માન્યતા બધી જગ્યાએ સાર્થક નિવડી નથી. એટલે કે આ માન્યતા બધાને લાગુ પડતી નથી. છીછરું વિચારનારનું આચરણ છીછરું હોય એ કદાચ શક્ય હોય પણ ઉચ્ચકક્ષાનું વિચારનારનું પણ ઉચ્ચ કક્ષાનું ન પણ હોય. કારણકે વાણી અને વર્તન વચ્ચેની ભેદરેખા સતત પહોળી થયા કરતી હોવાનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ આપણને થયા કરતો હોય છે. કોઈ ઊંચા વિચારો ધરાવતા હોય પણ તેનું આચરણ પાતાળની સપાટી પર પણ હોઈ શકે. આપણા કવિઓ, લેખકો, પત્રકારો જે પ્રકારનું લખે છે તે પ્રકારનું જીવન શું તેઓ જીવી શકે છે ખરા? આપણા ખ્યાતનામ વિવેચકો ચિંતકો અને બુદ્ધિજીવીઓ જે વિચારો પ્રગટ કરે છે એનો એ પોતે અમલ કરે છે ખરા?

આપણે સાંભળ્યું છે કે charity begins from home. એટલે દાનની જો વૃત્તિ હોય તો દાનની પ્રક્રિયા પોતાનાથી જ શરૂ થવી જોઈએ કે પોતાનાથી જ કરવી તે ઉત્તમ છે. હું તમાકુ ખાતો હોઉ તો કેટલાં અંશે બીજાને તમાકુ છોડવાનો આગ્રહ કરવો? બાળક પ્રથમ માબાપથી શીખે છે ત્યારબાદ શાળા ને પછી મિત્ર સર્કલ. આ મિત્ર સર્કલ જ જીવન ઘડે છે. તેમજ જીવનની આદતો ને માન્યતાઓ દૃઢ કરવામાં અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. A man is known by the company keeps. બધા

સદ્વિચારોનો અમલ નથી થઈ શકતો તેથી સદ્વિચારોની અવગણના ન કરી શકાય. સદ્વિચારોને Practical માં મુકવા માણસનું મન મક્કમ હોવું જોઈએ. જો તેના પરિણામોથી પ્રભાવિત થશું તો જરૂર અમલમાં આવશે. દા.ત. તંદુરસ્તી માટે કેટલીએ ટીપ્સો વાંચીએ છીએ. જાણીએ છીએ ને સાંભળીએ છીએ પણ અમલમાં મુકતા પહેલા મન તેની બીજી તરફ હડસેલી જાય છે. સવારે ૬-૭ વાગે ઉઠવાના ફાયદા, વધુ શ્રમ અને ચાલવાના ફાયદા, રોજ તુલસી મધ ને આમળાનું, હળદરનું સેવન કરવું વધુ પડતા ઘી-તેલથી ને ખાંડથી દૂર રહેવું પાણી વધુ પીવું ને ખોરાક ચાવીને ખાવો તે સ્વાસ્થ્ય માટે સારું છે. પણ મનની નબળાઈ અમલમાં નથી આવવા દેતી. ભગવાનને શરીરની રચના ત્રણ વય સુધી અલગ અલગ રીતે તારવી છે. પ્રથમ ૧ થી ૪૫ વર્ષ સુધી વ્યવસ્થિત શરીર ચાલે છે તેમાં જાળવણી કરતાં હશું તો ૬૦ વર્ષ સુધી ને તે દરમ્યાન સાત્વિક આહાર ને સ્વાસ્થ્ય જાળવના પ્રયત્નોને આદતો પડી જશે તે બાકીના વર્ષોમાં શરીર નિર્વહન કામ કરે છે. સાચા આચરણ પછી Consistency જોઈએ. સારી આદત કે ટેવો બે ચાર દિવસ સુધી પુરતી કરી શું તો તેનો કોઈ ફાયદો ખાસ થાય નહિ. આ કારણે સદ્વિચારોના ધર્મગુરુઓ, ધર્મધુરંધરો નેતાઓ કે વિચારકો પ્રવચન સુધી જ સીમિત હોય છે કથા સાંભળીને આવતા પાપો કે પાપ કર્મ નહિ જ રહે એવું કહી ન શકાય. સાચા અર્થમાં કથાકારો કેટલા? એ બધામાંથી લખનાર કેટલા ને વાંચનાર કેટલા? સમાજને સાહિત્ય સાથે ઘરોબો બાંધનાર કેટલા?

જીવન એક ફૂલ છે ને સદ્વિચારો ખુશ્બુ છે. સદ્વિચારો વગરનું જીવન સુગંધ વિહોણા પ્લાસ્ટીકના કે કાગળના ફૂલ જેવું છે જેમાં રંગ જ હોય પણ ખુશ્બુ નથી હોતી. માનવ જીવન અનેક જન્મો પછી મળે છે તો તેને ખુશ્બુદાર બનાવવું આપણા હાથની વાત છે. એ

માટે સદ્ગુણો કેળવવા પડે છે. રજનીશનો સુંદર દાખલો હતો કે એક વેળા સિંહણનું બચ્ચુ ઘેટાના ટોળાની ખીણમાં લપસી ગયું. ઉભું થઈને ઘેટામાં તે ભળી ગયું. તેનામાં ઘેટાની ચાલ, ને હલન ચલન કરતાં શીખી ગયું. બધી જ રીત, ખોરાક ને રમત ઘેટાની માફક કરતા શીખી ગયું. એક દિવસ સિંહણ જોઈને બોલાવી કહ્યું તું ઘેટું નથી સિંહણ છે. માણસમાં ઘણી બધી રીત, આવડત, ચાલચલગત, આદતો, માન્યતા તેનાં સર્કલમાંથી જ આવે છે. સદાઆચરણનો આ ઉત્તમ દાખલો છે.

વિચાર જીવનની પ્રત્યેક પ્રક્રિયા સાથે વણાયેલી બાબત છે. વિચાર વગર કોઈ રહી શકતું નથી તેની મન સાથે જોડાઈ કર્મની શરૂઆત થાય છે, કોઈને મળવા જઈએ એ પહેલા મળવાના વિચારો આવે છે પછી કપડા બદલવાના ને પછી કૃતીમાં પરિણામે છે. એટલે સુધી કે આપણે ખરાબ કામ ખરાબ જાણીને પણ મન આપણી પાસે કરાવે છે. દુષ્કર્મ કરતાં પહેલાં આપણે જાણીએ છીએ કે આ દુષ્કર્મ આપણે કરી રહ્યા છે પણ ફળની લાલચ આપણે રોકી શકતા નથી. સદ્વિચારો નો કોઈ વાર હમલો થતાં અધવચ્ચેથી પણ કાર્ય છોડી દઈએ છીએ. આમ અધવચ્ચેથી પોતાની પાછા વાળી દેતા હોય છે.

તારી અને મારીજ ચર્ચા  
આપણે વચ્ચે હતી,  
તોય એમા આખી દુનિયા  
આપણી વચ્ચે હતી.

સદ્વિચારોના અમલી કરણમાં શરૂઆતમાં ભલે તકલીફ પડે પણ અંતે તે ફળદાઈ નિવડે છે. દરેક માનવી એકબીજાથી અલગ છે છતાં તેની પ્રકૃતિમાં અનુકરણ સરખું જ હોય છે. જે માનવી જેનાથી વધુ પ્રભાવિત તેટલા જ પ્રમાણમાં તેનામાં અનુકરણ તેનું આવતુ જાય છે. સંતના અનુયાયીઓમાં સંતોનું અનુકરણ હોય છે

તેમજ ગુંડાના અનુયાયીઓમાં પ્રમુખ ગુંડાનું અનુકરણ આવતું હોય છે. સત્સંગનું કે કુસંગનું પરિણામ દરેક માણસમાં ઓછા વત્તા અંશે આવે જ છે વાણી જે જમીન પરથી પસાર થાય છે પછી તે જમીનનો રંગ પકડે છે માટે સદ્ વિચારોને સદ્ આચરણ માટે સત્સંગ કે સારુ વાંચન જરૂરી છે. ગમે તેટલો ભણેલો માણસ હોય પણ કોઈ પણ વયે માણસ પૂર્ણ જ્ઞાન ધરાવતો નથી.

મનુષ્યના બંધાતા કર્મોમાં મનના વિચારો સૌથી અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. જગતમાં દરેક માનવીના આચાર-વિચાર અલગ હોય છે. તેની માન્યતા પ્રમાણે તે જીવન ઘડે છે. આ વિચારો ને માન્યતા સમય સંજોગોને ઉમ્મર પ્રમાણે બદલાતા હોય છે. આપણો વ્યવહાર, જીવનશૈલી સ્વ આધારિત હોતા નથી. પણ કોઈ નિમિત્ત આધારિત હોય છે. મતલબ આપણે જેનું અનુકરણ કરીએ અથવા આપણા નજદીકમાંના જે કોઈ હોય (સગા,વહાલા, મિત્રો) તેના પ્રભાવિત થતા તેના અનુકરણ આપણામાં જરૂર વહેલું કે મોડું આવે છે. માટે જ સત્સંગ આવશ્યક છે. સત્સંગ એટલે ધર્મગુરુઓના જ સંપર્કમાં રહેવું તે સિમિત નથી. વ્યક્તિ જ્યારે સંતના સાનિધ્યમાં હોય ત્યારે તેના વિચારો, સોચ, વર્તન અલગ પડી જાય છે. આમ વ્યક્તિને પોતાના વિચારો પર બીજાનો કંટ્રોલ હોય છે. મહાભારતની સિરિયલમાં કૃષ્ણનું પાત્ર ભજવનાર નિતિન ભારધ્વાજે કબુલ કરેલું કે સિરિયલ પુરી થયે ઘણા વિચારોને આચરણ તથા કૃષ્ણના સિધ્ધાંતો તેના જીવનમાં અમલમાં મુક્યા તે જ પ્રમાણે 'ગાંધી' ફિલ્મમાં અદાકાર 'બેન કિંગસલે' પણ ફિલ્મનું શુટીંગ પુરુ થયા પછી કબુલ્યુ કે ત્યાર બાદ તેને પર્સનલ લાઈફમાં ઘણા આદર્શો ગાંધીજીના અમલમાં મુક્યા. માણસ કુટેવો (તમાકુ, સિગારેટ-દારૂ)નું ગ્રહણ જલદી કરે છે જ્યારે તેને તજવા હાંદગી પુરી થઈ જાય છે. માટે સદા આચરણનો આગ્રહ રાખવો.

## સૂર્ય નમસ્કાર

- પ્રેરણા સુનીલ શાહ (વડોદરાવાળા)

સૂર્ય નમસ્કાર એટલે ભગવાન સૂર્યને પ્રણામ કરીને અંજલિ આપવાની સૂર્ય મૂળમાં અગ્નિતત્વ છે જે આપણને પ્રાણ તથા શક્તિ અર્પણ કરે છે.

સૂર્ય નમસ્કારનું જ્ઞાન વિશ્વામિત્ર ઋષિને તેમનાં ગુરુ શ્રી અગત્સય ઋષિએ આપ્યું. વિશ્વામિત્રજીએ રામ-રાવણનાં યુદ્ધ દરમ્યાન પ્રભુ રામને યુધ્ધમાં જીતવા તથા તેમની શારીરિક તથા માનસિક શક્તિ વધારવા સૂર્યનમસ્કાર તથા આદિત્યહૃદય વિષે જ્ઞાન આપ્યું.

સૂર્યનમસ્કારમાં જે મંત્ર છે તે અરુણાપ્રસાના માંથી લેવામાં આવ્યા છે, જે દક્ષિણ ભારતીય મંદિરમાં તથા તાબ્રમ કુટુંબોમાં બોલવામાં આવે છે.

સૂર્યનમસ્કારનાં વિવિધ પ્રકાર છે. પરંતુ અહીં ઉત્તરભારતમાં જેની પ્રેક્ટિસ કરવામાં આવે છે તથા વધારે પ્રચલિત છે તેનો ઊલ્લેખ કરવામાં આવ્યો છે એના મુખ્ય ૧૨ આસન છે. દરેક આસન જોડે મંત્ર જોડાયેલો છે દરેક મંત્રનો બીજ મંત્ર પણ છે અને આ મંત્રોચ્ચાર શરીરના વિવિધ ચક્ર પર તથા આધ્યાત્મિક સ્તર પર મદદ કરે છે.

આસન:



(૧) પ્રાણામાસન: તે અનાહત ચક્રને ઊત્તેજિત કરે છે તેનો મંત્ર છે “ૐ મિત્રાયે નમઃ । અર્થાત્ ભગવાન સૂર્યને મિત્ર સમજવા કે આપણને શક્તિ તથા પ્રાણ અર્પણ કરે છે.



(૨) હસ્ત ઊત્તાથાનાસન: જે વિશુદ્ધિ ચક્રને ઊત્તેજિત કરે છે તેનો મંત્ર છે “ૐ રવયે નમઃ” । આ આસનમાં હાથ ઊપર તરફ ખેંચીને સૂર્યશક્તિ પાસે આપણો

તેમના અલૌકિક આશીર્વાદ મેળવીએ છીએ.



શક્તિનું પ્રદાન કરે છે.

(૩) પાદહસ્તાસન: જે સ્વાદિષ્ઠાન ચક્રને ઊત્તેજિત કરે છે જેનો મંત્ર છે “ૐ સૂર્યાયે નમઃ । સૂર્ય જે બધા દેવતાઓના અધિપતિ છે તે બ્રહ્માંડીય (કોસ્મીક)



નાશ કરે છે તથા શક્તિ પ્રદાન કરે છે.

(૪) અશ્વસંચાલન: જે આજ્ઞા ચક્રને ઊત્તેજિત કરે છે જેનો મંત્ર છે “ૐ ભાનવે નમઃ” । જેમ સૂર્ય આવવાથી રાત્રિના અંધકારનો નાશ થાય છે. તેવી રીતે મુખ ઊપર તરફ કરવાથી સૂર્ય દેવતા આપણી અજ્ઞાનતાનો



પ્રદર્શિત કરીએ છીએ. સર્વ જગતની ઊત્તપત્તિ કરીએ છીએ. સર્વ જગતની ઊત્તપત્તિ સાથે આપણો પણ વિકાસ સૂચવે છે.

(૫) પર્વતાસન: જે વિશુદ્ધિ ચક્રને ઊત્તેજિત કરે છે તેનો મંત્ર છે “ૐ બગાયે નમઃ” । સૂર્યના કિરણો સર્વજગ્યાએ પ્રસારિત થાય છે. માટે તેનો આભાર પ્રદર્શિત કરીએ છીએ. સર્વ જગતની ઊત્તપત્તિ કરીએ છીએ. સર્વ જગતની ઊત્તપત્તિ સાથે આપણો પણ વિકાસ સૂચવે છે.



પોષે છે. જેમ પિતા પોતાના કુટુંબને પોષે છે તેમ.

(૬) અષ્ટાંગ નમસ્કાર: જે મણિપુર ચક્રને ઊત્તેજિત કરે છે તેનો મંત્ર છે “ૐ પુષ્ણો નમઃ” । અહીં શરીરના આઠ અંગ પૃથ્વીને અડાડીને તેમનો આભાર વ્યક્ત કરીએ છીએ. અને સૂર્ય દેવતાની શક્તિ આપણી માનસિક, શારીરિક તથા આધ્યાત્મિક શક્તિને



પણ કરવાની સાચી સમજ આપે છે.

(૭) ભુજંગાસન: જે સ્વાદિષ્ઠાન ચક્રને ઊત્તેજિત કરે છે તેનો મંત્ર છે. “ૐ હિરણ્યગર્ભાય નમઃ” । જે આપણને આપણામાં રહેલી સર્જનાત્મક શુદ્ધિને જગાડવામાં મદદ કરે છે, મતલબ કે કંઈ પણ કરવાની સાચી સમજ આપે છે.



દેખાડે છે.

(૮) પર્વતાસન: જે વિશુદ્ધિ ચક્રને ઊત્તેજિત કરે છે તેનો મંત્ર છે 'ૐ મારિચયે નમઃ'. અહીં આપણે એ શક્તિને પ્રણામ કરીએ છીએ જે આપણને સત્ય અને મિથ્યા વચ્ચેનું અંતર



(૯) અસ્વાસાં ચાલાના: જે આજ્ઞાચક્રને ઊત્તેજિત કરે છે. તેનો મંત્ર છે. "ૐ આદિત્યાય નમઃ. | અહીં આપણે દેવી આદિતીને નમસ્કાર કરીએ છીએ જે સૂર્ય ભગવાનની પણ માતા છે. જે મહાશક્તિ છે.



(૧૦) પાદહસ્તાસન: જે સ્વાદિષ્ઠાન ચક્રને ઊત્તેજિત કરે છે તેનો મંત્ર છે 'ૐ સાવિત્રેય નમઃ'. અહીં આપણે આપણામાં રહેલી બધી કાર્યશક્તિને કાર્યરત કરવા માટે સૂર્યભગવાનને પ્રાર્થના કરીએ છીએ.



(૧૧) હસ્તઊત્તાથાનાસન: જે વિશુદ્ધિ ચક્રને ઊત્તેજિત કરે છે તેનો મંત્ર છે. 'ૐ અર્કાય નમઃ.' અહીં આપણે આપણી બધી શક્તિ અને જીવનદાતા સૂર્યનો જીવનની બધી એકટીવીટી તથા શક્તિ માટે આભાર માનીએ છીએ.



(૧૨) પ્રાણામાસન: જે અનાહત ચક્રને ઊત્તેજિત કરે છે. તેનો મંત્ર છે 'ૐ ભાસ્કરાય નમઃ. | અહીં આપણે આપણી જિંદગીના અંતિમ ધ્યેય' મોક્ષ સુધી પહોંચવા માટે સાચું માર્ગદર્શન આપે માટે પ્રાર્થના કરીએ છીએ.

સૂર્યનમસ્કાર સવારના જ કરવા જોઈએ. મંત્ર સાથે કરવાથી શારીરિકની સાથે સાથે આધ્યાત્મિકતાની દૃષ્ટિએ પણ આપણો ઊધાર થાય છે. મંત્ર સાથે

કરવાથી આપણી અંદરનો આત્મા સૂર્ય સાથે જોડાય છે. સૂર્ય અર્થાત્ શાશ્વત્ સત્ય, જે બ્રહ્મ છે. એટલે હૃદયથી દિલથી મંત્ર બોલવો જોઈએ. શાંતિ મેળવવા માટે મંત્રનું ઊચ્ચારણ ધીમા સ્વરે થવું જોઈએ.

સવારનો સૂર્ય જે આપણો મિત્ર છે તે આપણામાં હોરમોનસનો સ્ત્રાવ કરે છે, જે આપણા માટે જરૂરી છે. જ્યારે બપોરનો સૂર્ય આપણી ગ્રંથિઓને સંકોચવામાં મદદ કરે છે અને અસ્ત થતો સૂર્ય આવતીકાલે આવવાનો સંદેશ આપીને જાય છે.

**સાંજે સૂર્યનમસ્કાર ન કરવાના કારણ નીચે મુજબ છે.**

૧. કોઈ હોર્મોનસના ફાયદા (hormonal advantages) થતા નથી.
૨. શરીર ગરમ થઈ જાય છે. માછું, દુખે છે, દર્દ પણ થાય છે.
૩. રાત્રે ઊંઘ આવવામાં તકલીફ થાય છે.
૪. બહુ બહુ તો વધારે કરવાથી વજન ઊતારવામાં મદદ કરે છે.

**સૂર્યનમસ્કારના ફાયદા:** આપણી મજજાતંત્ર (નર્વસસીસ્ટમ) ઊત્તેજિત કરે છે. સ્નાયુતંત્ર (મસ્ક્યુલર સીસ્ટમ)ને તાકાત આપે છે. આપણી ગ્રંથિઓને (એન્ડોક્રાઈન ગ્લાન્ડ) ઊત્તેજિત કરે છે. શ્વસનતંત્ર (રેસ્પીરેટરી સીસ્ટમ) સુધારે છે. પાચનશક્તિ સુધારે છે.

આધ્યાત્મિકતાની દૃષ્ટિએ સૌથી વધારે અસર કરોજરજજુ (Spine)ને કરે છે. એને સારામાં સારો ખિંચાવ મળે છે અને એના કારણે સ્પંદનો (Senslian) કમ્મરમાંથી મગજ સુધી પહોંચે છે અને મગજને શાંતિ મળે છે. શરીરની ૭૨,૦૦૦ નાડીઓ તથા બધા જ ચક્રોને શક્તિ મળે છે. નાક દ્વારા આપણે તથા બધા જ ચક્રોને શક્તિ મળે છે. નાક દ્વારા આપણે શ્વાસ (શક્તિ) લઈને પ્રાણશક્તિને ખુબ ઊંડે સુધી ફેંકીને હૃદય સુધી લઈ જઈએ છીએ. લોહી શુદ્ધ થાય છે. પૂર્ણ શરીરમાં શક્તિનો સંચાર થાય છે. અને કરોડરજજુમાં પણ

શક્તિનો સંચાર થાય છે. જે મગજને જોડાયેલી છે, આમ મગજ સુધી તેની શક્તિનો સંચાર થાય છે.

સૂર્યનમસ્કાર શરૂઆતમાં ૨ થી ૩ રાઉન્ડની કરવી જોઈએ. ધીમે ધીમે ૧૨ રાઉન્ડ સુધી કરી શકાય. advanced level ના સાધક ધીમે ધીમે પોતાની પ્રેક્ટિસ વધારી શકે. પરંતુ શરીરની ક્ષમતા પ્રમાણે કરાય.

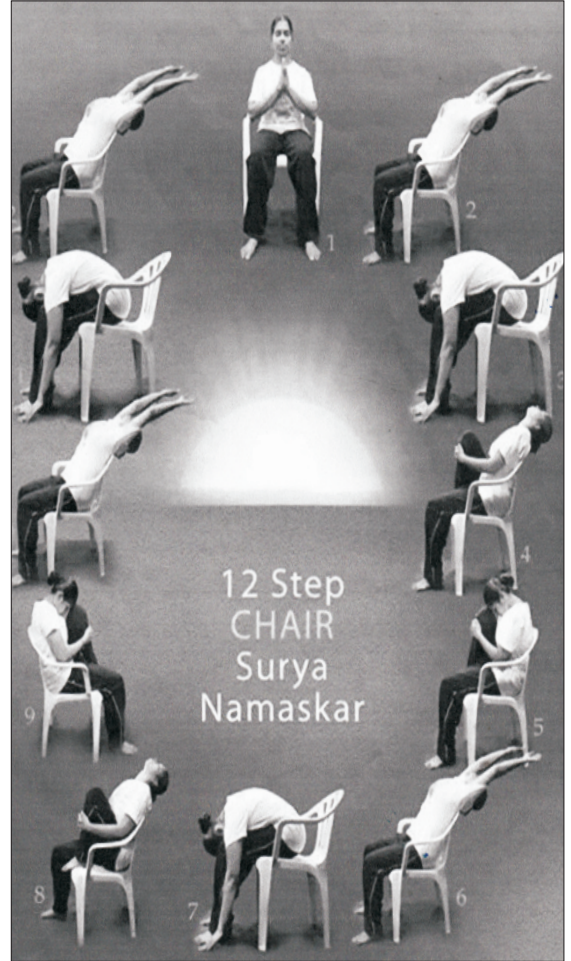
૧) રાઉન્ડ એટલે જમણા પગેથી શરૂ કર્યા પછી, પાછો ડાબા પગેથી કરીએ ત્યારે ૧ રાઉન્ડ કહેવાય.

આઠ વર્ષની અંદરના બાળકોએ ના કરી શકાય. જેને high blood pressure કે હૃદયરોગની તકલીફ હોય તે ન કરી શકે. હર્નિયા તથા intestinal tuberculosis વાળા ન કહે. માસિક ધર્મ દરમ્યાન સ્ત્રીઓએ ન કરવા. pregnancy ના ૧૨ week સુધી જ કરવા. જરૂરી છે. કે બધી વસ્તુ નોર્મલ હોય.

સૂર્યનમસ્કાર તેની પ્રેક્ટિસથી જ આપણાં શરીરની મર્યાદા (limitation) તથા કાર્યશક્તિ સમજાવશે. પરંતુ લાભ મેળવવા પ્રત્યેકે ખુદ પ્રેક્ટિસ કરવી પડે. હા પરંતુ યોગ્ય યોગશિક્ષક દ્વારા શીખ્યા પછી જ જાતે પ્રેક્ટિસ કરવી.



જેનાથી આ પ્રમાણે ન થઈ શકતા હોય, જેને કમરની તકલીફ હોય બીજી કોઈ તકલીફ હોય, તો તેના માટે chair સૂર્યનમસ્કાર પણ થઈ શકે છે જે નીચે મુજબ દર્શાવેલ છે.



મને મારા ગુરુજનો દ્વારા પ્રાપ્ત થયેલ જ્ઞાન દ્વારા મારી અલ્પબુદ્ધિથી આ લેખ લખવાનો પ્રયાસ કર્યો છે. તે છતાં પણ કંઈ ક્ષતિ રહી ગયી હોય તો દરગુજર કરશોજી.

‘સર્વે સુખિન ભવન્તુ’

## મહાત્મા ગાંધી ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ, વેરાસા - બાલાસિનોર દાન માટે અપીલ

બાલાસિનોર તાલુકાના આદિવાસી વિસ્તારની વેરાસા પ્રાથમિક શાળામાં ૨૫૦ વિદ્યાર્થીઓ અને ગરાસીયાના મુવાડાની પ્રાથમિક શાળામાં ૩૬ વિદ્યાર્થીઓ અભ્યાસ કરે છે. આ બન્ને પ્રાથમિક શાળાઓ મહાત્મા ગાંધી ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ, વેરાસા, બાલાસિનોર દત્તક લઈ શૈક્ષણિક વિકાસની પ્રવૃત્તિઓ કરે છે. વિદ્યાર્થીઓને નોટબુક, ચોપડા, દફતર, યુનિફોર્મ જેવી સહાય તેમજ વિદ્યાર્થીઓને રમત ગમતની જરૂરીયાત માટે ઉદાર દિલે દાન માટે દાતાઓને વિનમ્ર અપીલ કરવામાં આવે છે.

- (૧) વેરાસા પ્રાથમિક શાળા પરિશરમાં વિદ્યાર્થીઓને રમત ગમત માટે બાલક્રિડાંગણના સાધનોની જરૂરીયાત માટે રૂ. ૫૦ હજાર કે તેથી વધુ રકમની જરૂરીયાત છે. ક્રિડાંગણ માટે રમત ગમતના સાધનો આપનાર દાતાના નામની કે દાતા સૂચવે તે નામની તક્તિ મુકવામાં આવશે. ગરીબ વિદ્યાર્થીઓ માટે ઉદાર હાથે દાન આપવા અમારી નમ્રભરી વિનંતી છે.
- (૨) બન્ને શાળાના વિદ્યાર્થીઓને યુનિફોર્મ, ગણવેશ, શૈક્ષણિક સાધનો, નોટ બુક, ચોપડા વિગેરે વર્ષ દરમિયાન ટ્રસ્ટ તરફથી વિના મૂલ્યે આપવામાં આવે છે જેનો ખર્ચ એક વિદ્યાર્થી દીઠ રૂ. ૨,૦૦૦/- (અંકે રૂપિયા બે હજાર) થાય છે. કોઈપણ દાતા તરફથી વિદ્યાર્થી દીઠ રૂ. ૨,૦૦૦/- ના ગુણાંકમાં વિદ્યાર્થી કે વિદ્યાર્થીઓના સમૂહ માટે દાન આવકાર્ય છે. જેમ કે, એક વિદ્યાર્થી માટે રૂ. ૨,૦૦૦/-, બે વિદ્યાર્થી માટે રૂ. ૪,૦૦૦/- અને પાંચ વિદ્યાર્થીઓ માટે રૂ. ૧૦,૦૦૦/-.

ટ્રસ્ટ ને સેક્શન ૮૦ જી હેઠળનું સર્ટીફિકેટ મળેલ છે.

જેમાં દાતાને ૫૦ ટકા ઈન્કમ ટેક્સમાં રાહત મળવાપાત્ર છે.

દાનની રકમ આપવા માટે નીચેના ટ્રસ્ટીઓનો સંપર્ક કરવા વિનંતી છે.

પ્રમુખ : શ્રીમતી તરૂલતાબેન પ્રફુલભાઈ શેઠ - ૯૮૨૧૦૩૭૩૦૦

ટ્રસ્ટીઓ : શ્રીમતી અનુબેન જ્યોતિવદન શેઠ - ૯૮૨૧૨૩૪૩૧૩,

શ્રી રાજેન્દ્રભાઈ કીરતનલાલ દેસાઈ - ૯૮૨૦૦૮૦૧૯૪

## કિર્તન શીતકાલ કલેઉ કે પદ

- નિમીષા જી કડકીઆ

ગોવિંદ માંગત હે દધિરોટી ।  
માખણ સહિત દે હુ મેરી જનની, શુભ સુકોમલ મોટી ॥૧॥  
જો કછુ માંગો સો દેહુ મોહન, કાહેકો આંગન લોટી ।  
કર ગહી ઉછંગ લેત મહતારી, હાથ ફિરાવત ચોટી ॥૨॥  
મદન ગોપાલ શ્યામ ઘનસુંદર, છાંડો યહ મતિ ખોટી ।  
પરમાનંદ દાસકો ઠાકુર, હાથ લકુટીયા ઘોટી ॥૩॥

રાગ: ભૈરવ તાલ : ત્રીનતાલ માત્રા : ૧૬

લાલો યશોદામા પાસે સામેથી દહીં અને રોટલી માંગે છે. રોટલી સફેદ દૂધ જેવી જાડી અને માખણ પણ સાથે લાલાને જોઈએ છે. એ માટે આગંણામાં આવોરે છે. એટલે યશોદામા પ્રેમથી ઊંચકીને લાલાને ખોળામાં બેસાડે છે અને માથે હાથ ફેરવીને ધીરજ ધરવાનું કહે છે. પરમાનંદ દાસજી કહે છે કે આવા તોફાન કરવા તમે તો હજુ ખૂબ નાના છો.

## બાલાસિનોરનું ગૌરવ

ઉચ્ચ હોદ્દાની આકર્ષક અમેકિરકાની નોકરી છોડી વતન પ્રેમથી પ્રેરાઈને ભારત આવી હૈદરાબાદ ખાતેની ઈન્ડીઅન ઈન્સ્ટીટ્યુટ ઓફ ટેકનોલોજી (IIT)ના હેડ ડાયરેક્ટર તરીકેની સેવા આપતા શ્રી ઉદય, તે શ્રીમતી સુર્યાબેન અને શ્રી બાબુલાલ સાંકરલાલ દેસાઈના સુપુત્ર પ્રશંસાપૂર્વક કામગીરી નીભાવી રહ્યા છે.

હાલમાં જાપાનના વડા પ્રધાન Shinzo Abe અને ભારતના વડા પ્રધાન શ્રી નરેન્દ્ર મોદીની હૈદરાબાદની મુલાકાત દરમ્યાન શ્રી ઉદયની કામગીરીની પ્રશંસા કરી આઈ.આઈ.ટી.ને રૂ. ૧૩૦૦ કરોડની લોન મંજૂર કરી અને દિલ્હી ખાતે ભોજન લેવાનું આમંત્રણ આપ્યું. આવું માન મેળવવા બદલ આપણે સૌ ગૌરવ અનુભવીએ છીએ.

## ઓઢણી

- ઈન્દુ રોહિત દેસાઈ

આસમાની ઓઢણી ઓઢી શ્યામ મારો  
 ધુમી રહ્યો ગગનમાં  
 આભની અટારીમાં મલકતા તારલાને  
 નિરખી રહ્યો ગગનમાં  
 ધનગનતા નાયતાં મયુરને પૂછે જઈ રાધા  
 મારા શ્યામને દીઠો નંદનવનમાં  
 ઘેલી ગોપીઓના વૃંદને જઈ પૂછે રાધા  
 મારા શ્યામને દીઠો નંદનવનમાં  
 સાગરના તરંગોમાં ઉછળતા બિંદુમાં  
 શ્વેતના ધુંધરવને પૂછે જઈ રાધા  
 મારી તે ઓઢણી ઓઢી તારો શ્યામ  
 ભીંતર પેઠો છે મારા ઉરમાં  
 તારા તો નયનોએ કામણ કર્યું ને  
 ઊરમાં છલકાયો મારી ભીંતરમાં  
 આસમાની ઓઢણી ઓઢી શ્યામ મારો  
 ધુમી રહ્યો ગગનમાં ...

## તાળી પર તાળી

- ૧) ગમતું હોય તે મળતું નથી.  
મળે છે તે ગમતું નથી..  
ગજબ છે  
છંદગીની રમતો,  
આવે જ્યારે  
૩ એકકા ત્યારે, સામે કોઈ રમતું નથી.
- ૨) આંસુ સુકાયા પછી  
જે મળવા આવે...  
એ સંબંધ છે...  
ને..., આંસુ પહેલા  
મળવા આવે  
એ પ્રેમ છે....
- ૩) દરેક ઘર નું સરનામું  
તો હોય.. પણ ...  
... ગમતા સરનામે  
ઘર બની જાય  
એ જીવન છે.

### જ્યોતિપુંજના નવા મેઈલીંગ એડ્રેસ માટે અગત્યની સુચના

જે પણ સભાસદ ભાઈ બહેનોને જ્યોતિપુંજ નવા સરનામે જોઈતું હોય તેઓને વિનંતી કે પ્રકીર્ણ વિભાગ ઉપરાંત આ મુજબની સુચના નવા તથા જુના એડ્રેસ તથા સભાસદ નંબર અથવા વસ્તી પત્રક ક્રમાંક નંબર સાથે સમીર જયેન્દ્ર ગાંધી - નિકોશી ટ્રેડિંગ કું. ૧૨/૫, કારમેલોસ બિલ્ડિંગ, પહેલે માળે, ૬૩/૬૭ પાઠક વાડી, લોહાર ચાલ, મુંબઈ - ૪૦૦૦૦૨, ફોન: ૨૨૦૬૦૨૯૪ / ૨૨૦૩૮૦૭૭, Email: samir@nikoshi.co.in ને મોકલવાનું રહેશે. આ સિવાય કોઈપણ મૌખિક સુચના સ્વીકારવામાં આવશે નહીં.

મંત્રી - ભાવેશ મોદી સંયોજક - સમીર ગાંધી



## શ્રી બાલાસિનોર નવયુવક સંઘ આયોજીત શ્રી રજનીકાંત કાંતિલાલ કડકીઆ (ધરીવાલા) પુરસ્કૃત ૬૪મો વાર્ષિક રસોત્સવ

નુતાનવર્ષની શુભેચ્છા આપવા બાલાસિનોરવાસીઓનો મેળાવડો સતત ૬૪મા વર્ષે પણ રસોત્સવ રૂપે યોજાયો હતો. તા. ૨૯મી નવેમ્બરના રવિવારના રોજ બિરલા માતુશ્રી સભાગૃહ ખાતે શ્રી રજનીકાંત કાંતિલાલ કડકીઆ (ધરીવાલા) પુરસ્કૃત, શ્રી બાલાસિનોર નવયુવક સંઘ આયોજીત ૬૪મા વાર્ષિક રસોત્સવનું આયોજન થયું હતું. મોટી સંખ્યામાં બાલાસિનોરવાસીઓ સવારના ૯.૦૦ કલાકે ઉત્સાહભરે એકબીજાને નવા વર્ષની શુભેચ્છા આપવા અને નાટક 'ખિસ્સા ખાલીને ભપકાં ભારી' જોવા ઉમટી પડયા હતા. રસોત્સવના સમારંભનું સંચાલન કરતાં અમીબેન હિતેશભાઈ ધારીઆએ સૌ બાલાસિનોરવાસીઓને નવા વર્ષની શુભેચ્છા પાઠવી હતી. મંત્રી ભાવેશભાઈએ સૌને સ્વાગત પ્રવચન દ્વારા આવકાર્યા હતા. અને સંઘની આગામી વિવિધ પ્રવૃત્તિઓનો ચિતાર આપ્યો હતો. રસોત્સવના મુખ્ય પુરુસ્કર્તા શ્રી રજનીભાઈનું સન્માન શ્રીમતી જલ્યાબેન ધારિઆ તથા તેઓના ધર્મપત્નિ શ્રીમતી ઈન્દીરાબેનનું પુષ્પગુચ્છ દ્વારા શ્રીમતી નિકિતા મોદી દ્વારા કરવામાં આવ્યું હતું. આ પ્રસંગના મુખ્ય મહેમાન શ્રી પ્રવિણભાઈ કડકીઆ (વલ્લભધેલા) તથા તેઓના કુટુંબીજનો શ્રીમતી કોકિલાબેન, પુત્રીઓ શ્રીમતી રેખાબેન તથા રૂપલબેનનું સન્માન મંત્રી ભાવેશભાઈએ શાલ દ્વારા, પ્રમુખ શ્રી કલ્પેશભાઈએ મોમેન્ટો દ્વારા સૌમિલભાઈ, જસ્મીનભાઈ, જતીનભાઈ કોટીયાએ બુકે દ્વારા કર્યું હતું. રસોત્સવના કન્વીનર અજયભાઈ દોશીએ આ જવાબદારી સોંપવા બદલ સંઘનો આભાર વ્યક્ત કર્યો હતો અને નાટકના પ્રોડ્યુસર નું સન્માન કર્યું હતું. આ પ્રસંગના મુખ્ય મહેમાન શ્રી પ્રવિણભાઈ કડકીઆ (પી.પી.)એ પોતાનું વક્તવ્યમાં સંઘનો મુખ્ય મહેમાન

બનાવવા બદલ આભાર વ્યક્ત કર્યો હતો. જ્યોતિપુંજમાં છપાયેલા તેઓના પરિચય ઉપરાંત તેઓએ પોતાને સોશીયલ લાઈફમાં લાવનાર શ્રી કાંતીભાઈ પરીખને યાદ કર્યા હતા અને સૌથી સોંપાયેલી વસ્તીપત્રકની જવાબદારીમાં આવેલ અનેક મુશ્કેલીને આનંદપુર્વક યાદ કરી હતી. શરૂઆતના વર્ષોમાં બાલાસિનોર નાગરીક બેન્કને ફંડમાં જતાં બચાવવા તેના શેર વહેંચીને ઉગારવા માટે સૌ જ્ઞાતિજનોના સહકારને પણ યાદ કર્યો હતો. સૌ પ્રથમ વખત ટેલીફોન ડીરેક્ટરી મફત ન આપતાં રૂ. ૫૦માં વહેંચવાની શરૂઆત બદલ સંઘને પણ બિરદાવ્યું હતું. કારણ 'મફત મળે એની કિંમત નથી થતી'.

સંઘના પ્રમુખ શ્રી કલ્પેશભાઈએ પ્રવિણકાકાની સોશીયલયાત્રા અને સાદગીભર્યું જીવન જીવીને વિવિધ સંસ્થાઓમાં તેઓના દ્વારા અપાયેલ રૂ. ૫૦ લાખથી વધુના દાનને સન્માન પુર્વક બિરદાવ્યું હતું. સંઘના ૬૦મા વર્ષે ભંડોળમાં ૮૦ વર્ષની ઉંમરે પણ સહકાર આપવા બદલ પણ તેઓનો આભાર વ્યક્ત કર્યો હતો. પોતાના દ્વારા અપાયેલા વિવિધ દાનમાં વધુ ઉમેરો કરી શ્રી પ્રવિણકાકાએ સંઘના પ્રિયજેને હોલ માટે રૂ. અઢી લાખના દાનની જાહેરાત કરી હતી. જેને તાળીઓ દ્વારા વધાવી લેવામાં આવી હતી.

આ પ્રસંગે શ્રીમતી સાંતાબેન રમણલાલ ચંદુલાલ મોદી ચોધરી ટેલીફોન ડીરેક્ટરીનું વિમોચન કરવામાં આવ્યું હતું. શ્રી રમણભાઈ ચોધરીના પુત્ર શ્રી રાજેશભાઈ (દિપકભાઈ)નું આ પ્રસંગે શ્રીમતી અલ્પા મોદી દ્વારા સન્માન કરવામાં આવ્યું હતું. અંતમાં જસ્મીનભાઈ શેઠના આભાર પ્રવચન સાથે સમારંભની પૂર્ણાહુતિ થઈ હતી.

## શ્રી ગોફુલ નાથજી મંદિર ફગવા ઉત્સવ

### બાલાસિનોર મુકામે

આ વર્ષે ફગવા ઉત્સવ સંવત ૨૦૧૨ના ફાગણ સુદી નોમને ગુરુવારના તા. ૧૭-૩-૨૦૧૬ના રોજ છે. તો આ ઉત્સવમાં હાજર રહેવા આપને સહકુટુંબ ભાવભર્યું આમંત્રણ છે. આ ફગવા ઉત્સવમાં જરૂરથી બાલાસિનોર પધારશો.

કાર્યક્રમ :

તા. ૧૬-૩-૨૦૧૬ બુધવાર કિર્તનીયા સાંજે ૪.૦૦ કલાકે

તા. ૧૬-૩-૨૦૧૬ બુધવાર ડાંડીયા રાસ જમ્યા પછી

તા. ૧૭-૩-૨૦૧૬ ગુરુવાર શ્રી ઠાકોરજી મંદિરથી બગીચે પધારશો.

- લિ. ચીમનલાલ મગનલાલ પરીખ (બખલી)નો પરિવાર

## જ્યોતિપુંજ માટે આપવાની વિગતો નીચેના સરનામાં પર મોકલવી

૧) સંસ્થાની ઓફીસ : ૧૧૮/૧૨૦, અર્દેશર દાદી સ્ટ્રીટ, વી.પી.રોડ, મુંબઈ - ૪૦૦ ૦૦૪,  
ટે.નં. : ૨૩૮૮૭૦૦૬

૨) લોહાર ચાલ ખાતે :

૧) બંકિમ રજનીકાંત પરીખ (જુનાગઢવાળા):

ડાયમંડ ઈલેક્ટ્રીક કંપની, ઈ/૨૧ બી, નિરવ મેન્શન, બીજે માળે, ભાંગવાડી,  
કાલબાદેવી રોડ, મુંબઈ-૪૦૦ ૦૦૨, ફોન : ૯૮૨૦૪૩૪૩૨૨

૨) જતીન નવનીતલાલ દેસાઈ:

સુજાતી ઈલેક્ટ્રીકલ એન્ટરપ્રાઈઝ, ૪૨, બાબુગેનુ રોડ, ઓફ કાલબાદેવી રોડ,  
મુંબઈ - ૪૦૦ ૦૦૨

૩) નાગદેવી ખાતે: સૌમીલ મોદી : શૈલેષ ટુલ્સ એન્ડ હાર્ડવેર માર્ટ, ૧૬, નારાયણ ધ્રુવ સ્ટ્રીટ,  
બીજે માળે, ફોન નંબર: ૨૩૪૨૦૦૫૦૨.

દર મહિનાની ૩૦ તારીખ પહેલાં વિગતો મોકલી આપવા વિનંતી. પછીથી આવેલી વિગતો બીજા અંકમાં છાપીશું. તમારી વિગતો સંક્ષિપ્તમાં લખી મોકલવી તેમાં ફેરફાર કરવાની સત્તા તંત્રી મંડળને રહેશે.

મંત્રી : ભાવેશભાઈ મોદી

તંત્રી : બંકિમ પરીખ

## ઈશારા

### વાવે તેવું લણે

આ કહેવત જીવનનું કડવું પરંતુ અગત્યનું સત્ય દર્શાવે છે. ઘણા પોતાના ભૂતકાળને યાદ કરી પસ્તાવો કરતા હોય છે અને નસીબને દોષ દેતા હોય છે. પરંતુ એ ભૂતકાળ એક વખત એનો વર્તમાન હતો એ વર્તમાનનો તેણે યોગ્ય ઉપયોગ કર્યો નહીં, પરિણામે ભવિષ્ય બગડ્યું. ઘણા વિદ્યાર્થીઓ કોલેજકાળ દરમ્યાન જીવાનીનાં અગત્યના વર્ષો ફક્ત લહેર કરવામાં જ પસાર કરે છે અને ખરાબ ટેવોના ભોગ બને છે જ્યારે જિંદગી માં જવાબદારી આવી પડે છે ત્યારે નાસીપાસ બની જાય છે. અને પોતાના અગત્યનાં વર્ષો વેડફી દેવાનો અફસોસ કરે છે. કોલેજના ખરાબ રેકોર્ડને કારણે ઘણી વખત ઈચ્છિત જીવનસાથી પણ ન મળે એવું બને છે. કોલેજકાળ દરમ્યાન મહેનત કરતા તેના સહાધ્યાયીઓ વાસ્તવિત જીવનમાં આગળ નીકળી જાય છે. ત્યારે તેને પોતાની જિંદગી માટે અફસોસ થાય છે. ધંધામાં વધારે નફા ઉપર ધ્યાન આપી વ્યક્તિ પોતાના ગ્રાહકોને છેતરે, ગ્રાહકોનું ધ્યાન ના રાખે, વસ્તુ વેચવાને બદલે ગમે તેમ કરી પધરાવી દેવાનો સ્વભાવ રાખે તો તેનો વ્યવસાય એક દિવસ તૂટી પડશે, એટલું જ નહીં કોઈક દિવસ તે કાયદાની ચુંગાલમાં પણ ફસાઈ જાય છે અને પોતાનું નામ બગાડે છે હાથનાં કર્યા હૈયે વાગે છે.

આજે કોઈ વ્યક્તિ લુચ્ચાઈ કરી લોકો પાસેથી પૈસા માગી લાવે, માલ ઉધાર લઈ આવે અને પછી પૈસા ચૂકવવાનું માંડી વાળે. ચોર કોટવાળને દંડવાનો શિરસ્તો રાખે તો તે વ્યક્તિ સમાજમાં પોતાનું નામ બગાડે છે. ઈમરજન્સીમાં એ વ્યક્તિને કોઈ સાથ આપતું નથી. આવા સ્વભાવથી તે મિત્રો અને સ્નેહીઓ ગુમાવે છે. આમ મિત્રો, આપણને જેવાં કર્મ કરીએ તેવાં ફળ આપણને મળતાં હોય છે.

## ના કહેવાય ના સહેવાય

- પથારીમાં પેશાબ થતો હોય :

૧) રાત્રે સૂતી વખતે એક ચમચી મધ એક કપ પાણીમાં ભેળવી આપવું.

૨) એક ગ્લાસ દૂધમાં ચાર-પાંચ ખારેક ઉકાળી અડધું બળી જાય ત્યારે ખારેક ખાઈ ઉપર દૂધ પીવું.

- મૂત્ર વિકારો માટે: ખડી સાકર અને ઘાણાનું ચૂર્ણ બનાવી સવાર સાંજ પાંચ-પાંચ ગ્રામ પાણી સાથે લેવું પછી એક કલાક સુધી કંઈ ન ખાવું.

- વારંવાર પેશાબ કરવા જવું :

૧) દરરોજ મેથી નું શાક ખાવું.

૨) સાંજે શેકેલા દેશી ચણા ખાવા.

૩) રાત્રે ૧૦ ગ્રામ ગોખરું પાણીમાં પલાળી સવારે મસળી ગાળીને તે પાણી પીવું.

- પેશાબ બંધ થઈ જાય ત્યારે: ૩૦-૩૫ ગ્રામ એરંડિયું ગરમ પાણીમાં લેવાથી તરત પેશાબ છૂટથી થાય છે.

- બહુમૂત્ર માટે : (૧) ૨૦ થી ૫૦ ગ્રામ દેશી ચણા અને થોડો દેશી ગોળ ખાઈ ઉપર પાણી પીવું.

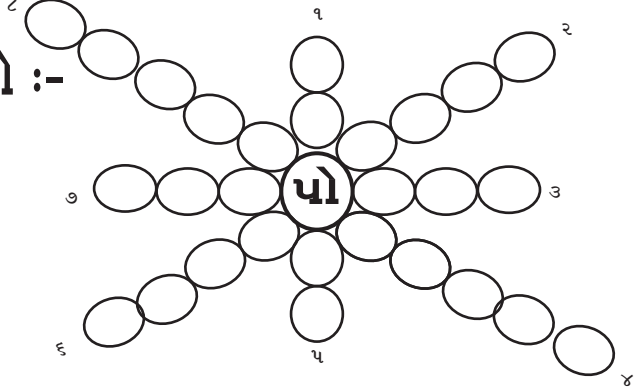
(૨) ૧૦-૧૫ દિવસ સુધી તલ અને ગોળનો લાડવો સવાર સાંજ ખાવો. સાંજે ચાર થી પાંચ વાગ્યાની વચ્ચે ખાવો. (૩) ૧૦ ગ્રામ અધખચરું ગોખરું, ૧૨૫ ગ્રામ પાણીમાં ઘૂંટીને તેને ગાળી ખાલી પેટે ચાર દિવસ સુધી પીવું.

ઉપયુક્ત પ્રયોગ આયુર્વેદિક વૈદ્ય, ડૉક્ટરની સલાહ મુજબ કરવા.

## ચોકલેટ્સ

### ‘પો’ થી શરૂ થતી વિગત ઉકેલો :-

- ૧) નયન ના ‘આ’ ઢળ્યા ને તમે યાદ આવ્યા (૩)
- ૨) લોખંડ જેવું શરીર (૫)
- ૩) અણુઘડાકાની યાદ અપાવતવું સ્થળ (૪)
- ૪) મુંબઈ સ્થિત શિક્ષણ સંસ્થાનું નામ (૬)
- ૫) વસ્ત્ર (૩)
- ૬) સ્ટેશન (૫)
- ૭) કેટલા વાગ્યા છે? જવાબ ૮.૪૫ (૪)
- ૮) રક્ષકોનું કાર્યાલય (૬)



મહેસ્ટ્રા ભાગી (૭)

બનાઈતી (૯) ટ્રાફિક (૬) ફાઈલ (૫) જીવજીવિતા (૪)  
(૨) ઇલેક્ટ્રીક (૬) 'લોક' પ્રાણી (૭) 'લોક' (૮) કાલક

:કાલક

## - હીંડોળા ખાટ - પવનસુત હનુમાન કી જ્ય

- ૧) સબ સુખ લહે તુમ્હારી સરના ।  
તુમ ..... કાહૂ કો ડરના ।।
- ૨) સીતા એ હનુમાનને વારંવાર કહ્યું, હે હનુમાન!  
તે મને  
સંકટમાંથી ઉગારી છે, તું નક્કી જ ..... છે!
- ૩) લંકાવિજય પછી રામે કહ્યું, હે હનુમાન! હું  
તારો ઋણી છું. હું તને વરદાન આપુ છું કે તું આ  
પૃથ્વી પર ..... બનશે.
- ૪) ..... પર્વત સમીપ પંપા સરોવર પર  
હનુમાનજી બટુકરૂપે રામને મળ્યા. રામ સાથેનું  
તેમનું આ પ્રથમ મિલન.
- ૫) અષ્ટસિદ્ધિઓ ધરાવનારા હનુમાનને ભગવાન  
શંકરના ..... માં રુદ્રરૂપે ગણવામાં આવે છે.
- ૬) લંકાનું ઉલ્લંઘન કરતી વખતે હનુમાને શરીરને  
વિરાટ બનાવ્યું હતું. બળને વિસ્તૃત કર્યું, પછી  
..... પર્વતના શિખર પર ચઢી કૂદકો મારી

તેઓ આવ્યા મૈનાક પર્વત પર અને પછી તેઓ  
કૂદ્યા ..... ની ભૂમિ પર.

- ૭) 'સાત વાર કબૂલું છું. તમારા .... ને હું પીડીશ  
નહિ. પીડીશ નહિ. શનિ એ હનુમાનને કહ્યું.
- ૮) હનુમાનને તૃપ્ત કરવા લક્ષ્મણજીએ ..... પત્ર  
લીધું. એના ઉપર શબ્દો લખ્યા. 'રામ' અને સીતા  
માતાને કહ્યું 'હનુમાનની થાળીમાં આ મૂકી દો.
- ૯) આ ભક્ત પ્રભુને ન ઓળખશે તો પછી તેમનાં  
દર્શન દુર્લભ થઈ જશે એટલે હનુમાને પોપટ નો  
દેહ ધારણ કર્યો અને બોલ્યા

ચિત્રકૂટકે ઘાટ પર, ભઈ સંતનકી ભીર

..... ચંદન ઘિસેં તિલક દેત રઘુભીર

- ૧૦) હનુમાને પોતાના બે હાથ છાતી પર મૂક્યા.  
હૃદયને ચીર્યું. સૌએ ફાટી આંખોએ અંદર જોયું તો  
હૃદયમાં જ સિંહાસન પર શ્રી .....  
વિરાજમાન હતા.

'માતામૃત (૦૬) મૃતમૃત (૭) મૃતમૃત (૭)  
મૃતમૃત (૬) મૃત 'મૃતમૃત (૬) મૃતમૃત (૫) મૃતમૃત  
(૨) મૃતમૃત (૬) મૃતમૃત (૭) 'મૃતમૃત (૬) મૃતમૃત

## શ્રી વાડાસિનોર ગોકુલેશ સમાજ

શ્રી વાડાસિનોર દશાનિમા વૈષ્ણવો જોગ શ્રી વાડાસિનોર જ્ઞાતિના સર્વ વૈષ્ણવોને જય જય શ્રી ગોકુલેશ

### શ્રી ફગવા ઉત્સવ

સહુ ઉત્સવનો ઉત્સવ એવો 'શ્રી ફગવા ઉત્સવ' આ વરસમાં રંગે ચંગે ઉજવવાનું આયોજન શ્રી ગોકુલેશ સમાજે કર્યું છે. શનિવાર તા. ૧૨-૩-૨૦૧૬ના શુભ દિને આ ઉત્સવ ધામધૂમથી ઉજવવામાં આવશે.

**ઉત્સવ મનોરથી :** આ ઉત્સવ મનોરથી બનવાનું સ્વભાગ્ય પ.ભ.શ્રી નટવરલાલ ભીખાલાલ શાહ (ઝાટ) તથા તેમના સમસ્ત પરિવારને સાંપડ્યું છે.

**ઉત્સવનો કાર્યક્રમ :** તા. ૧૨-૩-૨૦૧૬ને શનિવારે બપોરના ૩.૦૦ કલાકે, સમાજની કિર્તનીયા મંડળી મનોરથીના નિવાસ સ્થાન, ૫૦૧, સુજાતા અપાર્ટમેન્ટ, ઓગસ્ટ કાંતી માર્ગ, કેમ્પસ કોર્નર, મુંબઈ - ૪૦૦૦૩૬, મુકામે રસીયાની રમઝટ બોલાવશે.

**કળશનો વરઘોડો :** તે જ દિવસે ૬.૦૦ કલાકે માધવબાગ, સી.પી.ટૅંક, મુંબઈ - ૪૦૦ ૦૦૪, ખાતેથી શોભાયાત્રા નીકળી પરત માધવબાગ, સી.પી.ટૅંક ખાતે જશે.

માધવબાગમાં સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમનું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે. ત્યારબાદ મનોરથીનું સન્માન કરવામાં આવશે તેમજ શ્રી ફગવા ઉત્સવના પુરસ્કૃત દાતા શ્રીમતી સુમનબેન સુર્યકાંત શાહ તથા શ્રીમતી કુંજબાળાબેન હેમેન્દ્રભાઈ શાહ (ચકવા)નું તેમજ તેમના પરિવારજનોનું પણ સન્માન કરવામાં આવશે.

**ફગવાનો મનોરથ પ્રસાદ લેવાનો :** મુંબઈમાં તેમજ પરામાં વસતા સર્વે બાલાસિનોર દશાનિમા વૈષ્ણવો તેમજ આમંત્રિતભાઈઓ તથા બહેનો, સહકુટુંબ, સહપરિવાર માધવબાગમાં સાંજે ૭.૩૦ કલાકે પ્રસાદ ગ્રહણ કરવા અમારું ભાવભર્યું આમંત્રણ છે. આશા છે આ દરેક ઉત્સવોમાં આપ મોટી સંખ્યામાં સહભાગી થઈને પ્રસંગને દીપાવશો.

લી. શ્રી વાડાસીનોર ગોકુલેશ સમાજ વતી

શ્રી નવનીતલાલ ચંદુલાલ પરીખ (સરકાર) - પ્રમુખ

શ્રી મંજુલ શૈલેષકુમાર ધારીયા (હેડમાસ્ટર) - મંત્રી

તેમજ મનોરથી

શ્રી નટવારલાલ ભીખાલાલ શાહ (ઝાટ)

ચોમેશભાઈ તથા સીમાબેન અને અનીશભાઈ તથા સોનાલીબેન ના

જય જય શ્રી ગોકુલેશ

**ગીરીપુજા કોકિલાબેન પ્રવિણચંદ્ર પૂનમચંદ**  
**બીન ચુનીલાલ કડકીઆ (વલ્લભઘેલા) - આર્થિક સહાય યોજના**  
**શ્રીમતી કલાબેન ચીમનલાલ કડકીઆ (બનડા) પુરસ્કૃત - અબ્બ સહાય યોજના**  
**શ્રીમતી તારાબેન રતીલાલ પરીખ - જીવન નિર્વાહ યોજના**

ઉપરોક્ત યોજના હેઠળ સહાય લેતા અથવા સહાય લેવાની ઈચ્છા ધરાવતા કુટુંબોને વિનંતી છે કે તા. ૧-૪-૨૦૧૬ થી તા. ૩૧-૩-૨૦૧૭ સુધી ઉપરોક્ત સહાય માટે અરજી પત્રકો તા. ૨૫-૧-૨૦૧૬ થી ૧૨-૩-૨૦૧૬ સુધીમાં નીચે જણાવેલ સ્થળોએથી મેળવી સમયમર્યાદામાં સંપૂર્ણ વિગતો ભરી મોકલાવી આપવા.

આપશ્રીની જાણ ખાતર જણાવવાનું કે શ્રી બાલાસિનોર પ્રગતિ સમાજ અને શ્રી વાડાસિનોર દશાનિમા નવયુવક મંડળ તરફથી અપાતી સહાય સંયુક્ત રીતે આપવામાં આવશે, જેના અરજીપત્રકો નવા આપવામાં આવશે. આ અગાઉના અરજીપત્રકો માન્ય કરવામાં નહીં આવે.

**અરજીપત્રકો મેળવવા-ભરવાના સ્થળો:**

- ૧) શ્રી બાલાસિનોર પ્રગતિ સમાજ
- ૨) શ્રી વાડાસિનોર દશાનિમા નવયુવક મંડળ: કાર્યાલય
- ૩) શૈલેષ ટ્રસ્ટ એન્ડ હાર્ડવેર માર્ટ: ૧૬, નારાયણ ધ્રુવ સ્ટ્રીટ, બીજે માળે, મુંબઈ - ૩
- ૪) શ્રી મણીકાંતભાઈ કડકીઆ: બજાર, બાલાસિનોર - સંયોજક - રજનીકાન્ત કે. કડકીઆ (લટકારી)

**શ્રી વાડાસિનોર દશાનિમા વિદ્યોત્તેજક મંડળ તથા  
બાલાસિનોર વિદ્યોત્તેજક ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટ**

શ્રી વાડાસિનોર જ્ઞાતિના સર્વે ભાઈઓ તથા બહેનો,

આપણી જ્ઞાતિની સામાજિક સંસ્થા, શ્રી વાડાસિનોર દશાનિમા વિદ્યોત્તેજક મંડળ, દ્વારા જરૂરતમંદ વિદ્યાર્થીઓને શૈક્ષણિક સહાયનું વિતરણ હાથ ધરાય છે. વર્ષ ૨૦૧૫-૨૦૧૬ આજદીન સુધી, નીચે જણાવેલ રકમ શૈક્ષણિક રૂપે અદા કરાઈ છે.

વિદ્યોત્તેજક મંડળ : ૧૮,૦૦,૦૦૦/-

વિદ્યોત્તેજક ટ્રસ્ટ : ૯,૦૦,૦૦૦/-

બાલાસિનોર પ્રગતિ સમાજ : ૫,૦૦,૦૦૦/-

નવયુવક મંડળ મેડિકલ ટ્રસ્ટ : ૩,૧૫,૦૦૦/-

તદ ઉપરાંત આવેલ અરજીઓ પૈકી રૂા. ૩,૦૦,૦૦૦/- ની અછત જણાઈ છે. મંડળના કારોબારી ના સભ્યો દ્વારા સ્વેચ્છાએ યથાશક્તિ રકમ જમા કરાવાઈ છે.

જો આપ પૈકી સમાજના ઈચ્છુક દાતાશ્રીઓ આ નેક કામમાં સહભાગી થવા ઈચ્છતા હો તો, તેઓને નમ્ર નિવેદન કે નીચે જણાવેલ વ્યક્તિનો સંપર્ક સાધી ને રકમ જમા કરાવી શકાશે.

પ્રમુખ: અસિત દેસાઈ - ૯૮૨૦૧૫૭૩૩૫

મંત્રી: મંજુલ ધારિયા (હેડમાસ્ટર) - ૯૮૨૦૧૩૫૦૧૪

મંત્રી: જસ્મીન શેઠ (અત્તરવાલા) - ૯૮૨૦૮૩૦૦૬૦

કારોબારી સમિતી વતી.

**કે.એમ.જી.જનરલ હોસ્પિટલ, બાલાસિનોર**  
**બાલાસિનોર કે.એમ.જી.જનરલ હોસ્પિટલમાં**  
**નીચે મુજબના વિવિધ કેમ્પો યોજવામાં આવેલા**

**૧) શ્રીમતી કલાવતીબેન અને કાંતિલાલ સાંકરલાલ મહેતા**

**શ્રી રોગ નિદાન તથા ઓપરેશન કેમ્પ :**

તા. ૩-૧૨-૧૫ના રોજ યોજવામાં આવેલ. આ કેમ્પમાં કુલ ૨૨૫ દર્દીઓ નોંધાયેલા. તમામ દર્દીઓના ફી નિદાન કરી જરૂરીયાતવાળા તમામ દર્દીઓને સાત દિવસની દવાઓ ફી આપવામાં આવેલ અને તે પૈકી ૩૦ દર્દીઓને ઓપરેશન માટે તારીખો આપવામાં આવેલ છે. ગરીબ દર્દીઓને ફી તેમજ મધ્યમવર્ગના દર્દીઓને રાહત દરથી ઓપરેશનો કરવામાં આવશે. આ કેમ્પમાં આપણી હોસ્પિટલના ગાયનેકોલોજીસ્ટ ડૉ. આયુધ જોષીએ સેવાઓ આપેલ.

**૨) શ્રીમતી સરલાબેન મનહરલાલ કડકીઆ (મલમ) દાંતના રોગોનો નિદાન કેમ્પ :**

તા. ૩-૧૨-૧૫ના રોજ યોજવામાં આવેલ. આ કેમ્પમાં ૨૧ દર્દીઓએ લાભ લીધેલ. આ કેમ્પમાં આપણી હોસ્પિટલના ફુલટાઈમ ડૉ. ધવલ રાણીપાએ સેવાઓ આપેલ.

**૩) શ્રીમતી કુસુમબેન રસિકલાલ અને રસિકલાલ મણીલાલ પરીખ (લાકડાવાળા)**

**ડાયાબિટીસ નિદાન કેમ્પ :**

તા. ૬-૧૨-૧૫ના રોજ યોજવામાં આવેલ. આ કેમ્પમાં કુલ ૧૨૯ દર્દીઓ નોંધાયેલા. ૧૨૪ દર્દીઓ હાજર રહેલા જે પૈકી ૧૦૫ દર્દીઓના દશ દિવસના રૂ. ૧૬૪૮૫/-ની દવાઓ ફી આપવામાં આવેલ. ૧૧૩ દર્દીઓના પેથોલોજી ટેસ્ટ રૂ. ૧૬૨૧૦/- ફી કરવામાં આવેલ. આ કેમ્પમાં આણંદના ફિજીશીયન ડૉ. શિશિરભાઈ પી. ગાંધી તથા તેઓના ડૉક્ટરોની ટીમે સેવાઓ આપેલ તથા આપણી હોસ્પિટલના ફિજીશીયન ડૉ. પી.કે.ત્રિપાઠી તથા ડૉ. વિરલ પટેલે સેવાઓ આપેલ. આગામી નિદાન કેમ્પ તા. ૧૩-૩-૨૦૧૬ના રોજ યોજવામાં આવેલ છે.

**(૪) શ્રીમતી ભારતીબેન અને અશોકકુમાર કાંતિલાલ પરીખ (તાતીયા)**

**શ્વાસના રોગોનો નિદાન કેમ્પ :**

તા. ૧૭-૧૨-૧૫ના રોજ યોજવામાં આવેલ. આ કેમ્પમાં શ્વાસના તથા ફેફસાંના રોગોનું નિદાન (પીએફટી ટેસ્ટ) વિના મૂલ્યે કરવામાં આવેલ.

આ કેમ્પમાં આપણી હોસ્પિટલના ફિજીશીયન ડૉ. વિરલ પટેલે સેવાઓ આપેલ. આમાં કુલ ૧૮ દર્દીઓએ લાભ લીધેલ. જરૂરીયાતવાળા દર્દીઓને ઈસીજી, પેથોલોજી ટેસ્ટ તથા દવાઓ ફી આપવામાં આવેલ.

**(૫) શ્રીમતી સ્મિતા અરવિંદ પરીખ (દુધવાળા) અને શ્રીમતી મીનાક્ષી રાજેન્દ્ર દેસાઈ (લાટવાળા)**

**ન્યુરો સર્જરી નિદાન કેમ્પ :** તા. ૨૭-૧૨-૧૫ના રોજ યોજવામાં આવેલ. આ કેમ્પમાં કુલ ૨૧ દર્દીઓ નોંધાયેલા. આ કેમ્પમાં અમદાવાદના નિષ્ણાંત ન્યુરો સર્જન ડૉ. સંદીપ એસ. શાહે સેવાઓ આપેલ. તમામ દર્દીઓને દશ દિવસની દવાઓ ફી આપવામાં આવેલ.



(૬) ઈકો કેમ્પ તા. ૬-૧૨-૧૫ના રોજ યોજવામાં આવેલ. આ કેમ્પમાં કુલ ૩૩ દર્દીઓ નોંધાયેલા.

કે.એમ.જી.જનરલ હોસ્પિટલ ટ્રસ્ટમાં વધુ નોંધાયેલ દાન:

૧. એક અનામી દાતા (યુ.એસ.એ.) સુપરડીલક્ષ રૂમ માટે	૭,૦૦૦,૦૦/-
૨. એક અનામી દાતા (યુ.એસ.એ.) સુપરડીલક્ષ રૂમ માટે	૭,૦૦૦,૦૦/-
૩. શ્રી ચંદ્રકાન્ત ચીમનલાલ દેસાઈ	૬૫,૦૦૦/-
૪. દક્ષા રમણલાલ ચર્તુવેદી	૫૦,૦૦૦/-
૫. શ્રી ઉમેશ કંચનલાલ મોદી	૨૫,૦૦૦/-

સંસ્થાનું આવકવેરા ધારાનું ૩૫ એ.સી. ૧૦૦ ટકા માટેનું સર્ટીફિકેટ રીન્યુ થઈ આવી ગયેલ છે.

જે દાતાશ્રીઓએ દાન લખાવ્યું હોય તેઓશ્રીને આ વર્ષમાં આ હેઠળ લાભ લેવા વિનંતી. નવા દાન લખાવનાર દાતાશ્રીઓને પણ આ હેઠળ લાભ મળશે.

માનદ્મંત્રીઓ : શ્રી રાજેન્દ્ર દેસાઈ, શ્રી નિતિન પરીખ

## શ્રી વાલાસિનોર ગોકુલેશ સમાજ

પ્રિય વૈષ્ણવજનો,

ઉપરોક્ત સમાજ તરફથી વર્ષોથી ઉજવવામાં આવતા શ્રી મહાઓચ્છવ તથા શ્રી ફગવા ઉત્સવો માટે પુરસ્કૃત દાતાશ્રીઓનાં નામો જાહેર કર્યા પછી બીજા પાંચ ઉત્સવો માટે નાખેલ પુરસ્કૃત દાતાશ્રીઓ માટેની ટહેલનો સુંદર પ્રતિસાદ મળેલ છે. આ પાંચ પૈકી આવેલા બે દાતાશ્રીઓના નામ જણાવતા ધન્યતા અનુભવીએ છીએ અને અહોભાવ વ્યક્ત કરીએ છીએ.

૧) ધન્ય ધન્ય છઠની રાત : દાતાશ્રી શ્રીમતી પ્રેમીલાબેન રમેશચંદ્ર મોહનલાલ દેસાઈ (મેનપુરાવાળા).

હસ્તે : શ્રી અસીતભાઈ, શ્રી સમીરભાઈ તથા શ્રીમતી તનુજાબેન.

૨) શ્રી કનૈયાપ્રભુનો પ્રાકટય ઉત્સવ : દાતાશ્રી શ્રી વલ્લભદાસ ચંદુલાલ મોદી, હસ્તે શ્રી યતીનભાઈ

બન્ને દાતાશ્રીઓનું સમાજવતી અમો સ્વાગત કરીએ છીએ.

નોંધ : બાકીના ત્રણ ઉત્સવો જેવાકે, શ્રી વિવાહ ઓચ્છવ, શ્રી મહાપ્રભુજીનો પ્રાકટય ઉત્સવ તથા શ્રી ગુસાંઈજી પ્રભુનો પ્રાકટય ઉત્સવ માટે દાતાશ્રીઓનાં નામ આવકાર્ય છે. આશા છે વૈષ્ણવો તરફથી સુંદર પ્રતિસાદ પ્રાપ્ત થશે.

કારોબારી સમિતિ વતી : મંજુલ શૈ. ધારીયા (મંત્રી) ના જય જય શ્રી ગોકુલેશ

## મારી દીકરી મોટી ચઈ ગઈ

- અમી જીજ્ઞેશ પરીખ

જન્મી હતી જ્યારે તે મારા ઘરમાં,  
મારી એક મોટી ઈચ્છા પુરી થઈ ગઈ.  
ઈચ્છા ઘણી બાકી હતી તેના માટે,  
પણ જોતજોતામાં દીકરી મોટી થઈ ગઈ.  
બાળપણ તેનું વીતતું ગયું,  
અને તે કોલેજ જવા જેવી થઈ ગઈ.  
ક્યારે સરકી ગયો સમય હાથમાંથી,  
ખબર ના પડી કે દીકરી મોટી થઈ ગઈ.  
વિશ્વાસ છે, જ્યારે કહીશ વેવાઈને,  
મારી દીકરી તમારા ઘરની શોભા થઈ ગઈ.  
વેવાઈ હસતા કહેશે કે તે ફક્ત શોભા નથી,  
પણ મારા ઘરની હવે દીકરી થઈ ગઈ.  
નહિ છોડતા આ મોકો તમે,  
જો દીકરી તમારી હજી કોઈની નથી થઈ ગઈ.  
વિતાવજો સમય સાથે,  
નહી તો ખબર નહિ પડે કે  
ક્યારે દીકરી મોટી થઈ ગઈ.



## જાણવા જેવું



- શેફાલી ધારીયા

જાન્યુઆરી એટલે કીસમસની કેલેરીસ ઉતારવાનો મહીનો. સંશોધન કહે છે કે વર્ષની શરૂઆતમાં સૌથી વધારે લોકો જીમ અને અન્ય પ્રકારની કસરત પાછળ ધ્યાન આપતા હોય છે. ટીપ્સ ૧: કોઈપણ કસરત નક્કી કરતા પહેલા મેડીકલ ચેક કરાવવું જરૂરી છે. (ખાસ કરીને ત્રીસથી ઉપરના વય વાળા), ટીપ્સ -૨: શારીરિક ટ્રેનર સાથે વ્યવસ્થિત કસરત જાણ્યા પછી જ એનું અનુકરણ કરવું. દા.ત. વધુ પડતું વજન ધરાવતા વ્યક્તિને Jogging કરવાથી ધુંટણ ઉપર ખૂબ જ દબાણ આવવાથી ઈજા થઈ શકે છે, અથવા તો કસરત કરવા દરમિયાન ખોટી રીતે કરેલા શરીરના વળાંકથી, સ્નાયુ (Muscle) ખેંચાઈ શકે છે.

નોંધ: જાણી સંદેશો ફેલાવો

હવે દર મહીને વાયકો માટે ઉપલબ્ધ શ્રેષ્ઠ આરોગ્યની ટીપ્સ :

- રજિસ્ટર્ડ ડાયટીશીયન (યુ.એસ.એ.)

## શ્રી વાડાસિનોર પ્રગતિ સમાજ કો.કે.સો.લિ. બાલાસિનોર ગ્રાહક સહકારી મંડળી લી.

શ્રી વાડાસિનોર જ્ઞાતિના સર્વે ભાઈઓ તથા બહેનો,

આપણી જ્ઞાતિની સામાજિક સંસ્થાઓ, શ્રી વાડાસિનોર પ્રગતિ સમાજ કો.ઓપરેટીવ કેડીટ સોસાયટી લિ. કાલબાદેવી તથા બાલાસિનોર ગ્રાહક સહકારી મંડળી લિ., સિક્કાનગર માટે ફુલ ટાઈમ કામ કરવા (જોબ ઓપોરચ્યુનિટી સ્કીમ હેઠળ) આપણા સમાજના ભાઈ અથવા બહેનની આવશ્યકતા છે. આ માટે કોમ્પ્યુટર વાપરતા આવડવું આવશ્યક છે.

ઈચ્છા ધરાવતી વ્યક્તિઓએ નીચે જણાવેલ નંબર પર ત્વરિત સંપર્ક સાધવા વિનંતી.

પરેશ મહેતા - ૯૩૨૨૨૨૯૩૩૭

મંજુલ ધારિયા - ૯૮૨૦૧૩૫૦૧૪

કારોબારી સમિતી વતી.

## પ્રકીર્ણ વિભાગ

### નવા સરનામા

- **Leena & Vijay Dharia**  
1468, Green Lake Drive,  
Aurora JL 60504 (U.S.A.)  
1-319-266-2483 (R)  
1-319-830-4955 (V)  
1-319-830-4867 (M)
- **Nalinchandra Kantilal Shah**  
**Reemal Nalinchandra Shah**  
1605, Krishvi Heights, 16th Floor,  
203/223, V.P.Road,  
Mumbai - 400004  
Ph : 23892770  
M : 9022237622
- **Jayantilal L. Kadakia**  
C/o Laxmi Clinical Laboratory  
151, Dadi Sheth Agiary Lane,  
Narayan Niwas Co.Op. Hsg. Soc. Ltd.  
Mumbai - 400002

### મૃત્યુ નોંધ

	ઉંમર
મંજુલાબેન દિનકરલાલ શાહ (સેવક)	૭૬
કમળાબેન શાંતિલાલ શાહ (ખડગોધરાવાલા)	૯૩
જીતેન્દ્ર કાન્તીલાલ શેઠ	૭૯
ઘનશ્યામ લલુભાઈ ધારીઆ	૮૦
અમીત (બોબી) પ્રવીણચંદ્ર પરીખ (ઘીવાલા)	૪૧
જયશ્રી સંજય ગાંધી (પાકા)	૫૬
નટવરલાલ ભીખાલાલ શાહ (ઝાટ)	૭૮
તારાબેન મોજીલાલ ગાંધી	૯૭

### સુધારો

મંજુલાબેન પુનમચંદ ધારીઆ (બલબલ)	૮૬
જયશ્રીબેને સંજય ગાંધી (પાકા)	૫૬

પ્રભુ સદ્ગતના આત્માને શાંતિ અર્પે એવી પ્રાર્થના.

**નેત્રદાન (ચક્ષુદાન) માટે સંપર્ક કરો - ૧૯૧૬**

### નેત્રદાન



જયશ્રીબેન સંજય ગાંધી (પાકા)

ઉંમર વર્ષ - ૫૬

ચક્ષુદાન કરેલ છે

૨૪-૧૨-૨૦૧૫

### વાત્સલ્ય યોગ દર્શન

કાંદિવલી રીકીએશન ક્લબ, ભોગીલાલ ફડિયા રોડ,  
કાંદિવલી (વેસ્ટ), મુંબઈ - ૪૦૦ ૦૬૭.

### યોગ કલાસીસ

સંચાલક

**બંકિમ રજનીકાન્ત પરીખ**

શારિરીક, માનસિક, આર્થિક અને

આધ્યાત્મિક પ્રગતિ માટે

સમય સવારે ૬.૪૫ થી ૮.૦૦

|| યોગ: કર્મસુ કૌશલમ્ ||

પ્રાણાયમ, આસન

પાવરયોગ તથા અન્ય ક્રિયાઓ માટે

સંપર્ક: **બંકિમ રજનીકાન્ત પરીખ**

૯૮૨૦૪૩૪૩૨૨/૨૮૦૭૮૭૦૩/૨૨૦૫૯૬૦૧

'ગુ' શબ્દ નો અર્થ છે "અંધકાર"

અને 'ડુ' શબ્દ નો અર્થ છે "અંધકાર

નો નાશ કરનાર", આમ અજ્ઞાનરૂપી

અંધકારનો નાશ કરનાર

ને "ગુરુ" કહેવાઈ છે.

-સ્કન્દ પુરાણ

