

શ્રી બાલાસિનોર નવયુવક સંઘ પ્રકાશિત



જ્યોતિ પુંજ

છુટક નકલ રૂ. ૧/-

ફેબ્રુઆરી- ૨૦૦૬'



ઘરની ચાર દિવાલો વચ્ચે ભરાઈ ને તમે બૂમો પાડશો કે પ્રકાશ નથી મળતો તો કેમ ચાલશે ? પ્રકાશ જોઈતો હોય તો ઉભા થાઓ, ઘરના બધા જ બારી બારણાં ખોલો, બંધ રહેલી બારીની બહાર જેમ સૂર્યના કિરણો અંદર આવવા માટે રાહ જાઈને ઉભા છે તેમ જીવનમા તક પણ તમારી રાહ જોઈને ઉભી છે. માત્ર થોડી મહેનત કરવી જરૂરી છે. જે લોકો તકની રાહ જોઈને બેસી રહે છે તેમને જીવનમાં કદી તક મળતી નથી. વાવણી કરતી વખતે ખેડૂત જેમ ખેતરમાં ચારે બાજુ દાણાં નાખે છે. પરમાત્માએ પણ આપણાં ઉપર કૃપા કરી ચારે બાજુ તક રુપી દાણા વેરી રાખ્યા છે. પરંતુ તે વીણી કાઢવા માટે મહેનત કરવી જરૂરી છે. સાહસ વગર શ્રી નથી.

- સંકલન

શ્રી ફગવા ઉત્સવ તથા શ્રી ફગવા મનોરથ



આમંત્રણ પત્રિકા



પ્રિય વૈષ્ણવો,

શ્રી વાડાસિનોર ગોકુલેશ સમાજના નેજા હેઠળ ચાલુ વર્ષે પણ શ્રી ફગવા ઉત્સવ તથા શ્રી ફગવા મનોરથ (પ્રસાદ લેવાનું) નું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે.

તા. ૨૫.૨.૨૦૦૬ને શનીવારે આ ઉત્સવ યોજવામાં આવશે.

આ ફગવા ઉત્સવના મનોરથી બનવાનું સદભાગ્ય શ્રીયુત રમેશચંદ્ર મોહનલાલ દેસાઈ (મેનપુરાવાળા) તથા તેમના પરિવારને સાંપડ્યું છે.

કાર્યક્રમ

તા. ૨૫.૨.૨૦૦૬ શનિવારના દિવસે બપોરે ૩.૩૦ (સાડા ત્રણ) કલાકે મનોરથીના નિવાસસ્થાન: શ્રીપતિ આર્કેડ, ૨૨મું માળે, એ.કે. માર્ગ, નાના ચોક, મુંબઈ-૨૬ મુકામે સમાજ બેસસે.

સાંજે. ૬.૦૦ કલાકે સત્સંગ મંડળની રૂમ, અમૃતવાડી, વી.પી.રોડ, મુંબઈ-૪ થી કળશનો વરઘોડો નીકળી લાડની વાડીમાં જશે. ત્યાં શ્રી ઠાકોરજીના રસીકોને નિમંત્રણ મળશે.

શ્રી ફગવા મનોરથ (પ્રસાદ લેવો) તેજ દિવસે લાડની વાડીમાં સાંજે ૭.૩૦ (સાડા સાત) કલાકે બાલાસિનોરના સમસ્ત દશાનિમા વૈષ્ણવોને સહકુટુંબ, શનિવાર પ્રસાદ લેવા અમારું ભાવભીનું આમંત્રણ છે.

લી. - નવનીતલાલ સી. પરીખ (સરકાર)

મંત્રીના જય જય શ્રી ગોકુલેશ

જાહેર સન્માન

બાલાસિનોર સામાજિક સંસ્થાઓ સમાજના અગ્રણી વેપારી અને સખાવતી દાતા શ્રી સુરેન્દ્રભાઈ રતીલાલ પરીખનું ઝાંખીયાના કોનોસેલ જનરલ તરીકે નીમણુંક થવા બદલ તેમનું સન્માન કરે છે.

તા. ૧૯.૨.૦૬ રવિવાર સવારે ૯.૦૦ કલાકે

સ્થળ : વાલચંદ હીરાચંદ હોલ, ઈન્ડિયન મર્ચન્ટ ચેમ્બર, ચર્ચગેટ, મુંબઈ-૪૦૦ ૦૨૦

દરેક બાલાસિનોર વાસીઓને વિનંતી કે આ સન્માન સમારંભમાં હાજર રહેવા વિનંતી.

શ્રી બાલાસિનોર પ્રગતિ સમાજ

શ્રી વાડાસિનોર દશાનિમા વિદ્યોતેજક મંડળ

શ્રી બાલાસિનોર સેવા સમાજ

શ્રી બાલાસિનોર વિદ્યા મંડળ

શ્રી વાડાસિનોર દશાનિમા નવયુવક મંડળ

શ્રી બાલાસિનોર નવયુવક મંડળ

શ્રી બાલાસિનોર કેળવણી મંડળ

શ્રી બાલાસિનોર ગ્રાહક સહકારી મંડળ

જ્યોતિ પુંજ



વર્ષ	અંક	તારીખ
૪૮	૧૧	૧૪-૨-૨૦૦૬
<p>છુટક કીમત : રૂા. ૧/- વાર્ષિક લવાજમ : રૂા. ૧૦/- નિખિલ પરીખ (તંત્રી) જતીન ન. દેસાઈ / ચેતન કાં. મોદી શ્રીમતી શીટા મુ. ગાંધી (S.E.O.) નિકેશ જ. ગાંધી</p> <p>પત્રવ્યવહારનું સરનામું નિખિલ પરીખ (ફોન : ૨૩૮૨ ૨૫ ૧૦) વીલચીન કોમર્શીયલ કોરપોરેશન ૬, ખોખા બજાર, મુંબઈ-૪૦૦ ૦૦૩. ફોન: ૨૪૪૪ ૯૯૧૬ • ૨૪૪૪ ૯૯૨૯</p> <p>મંત્રી : પ્રદીપ કડકીઆ ચંદ્રેશ એન્ટરપ્રાઈસ કોરપોરેશન, ૧૭, દેવકરણ મેન્શન, પાઠક વાડી, લોહાર ચાલ, મુંબઈ- ૪૦૦ ૦૦૨. ટે.(ઓ.): ૨૨૦૧૮૩૨૬/૨૨૦૬૧૯૩૫ (ઘર): ૨૩૮૬૫૭૬૯ (મોબાઈલ): ૯૮૧૯૩૮૯૪૮૪</p> <p>કાર્યાલય : ૧૧૮/૧૨૦, અરદેશરદાદી સ્ટ્રીટ, વી.પી. રોડ, મુંબઈ - ૪૦૦ ૦૦૪. ટે.નં. : ૨૩૮૮ ૭૦૦૬</p> <p>સમય : સોમવાર થી શનિવાર ૭ થી ૮.૩૦ (સાંજે) રવિવાર ૯.૩૦ થી ૧૧.૦૦ (સવારે)</p> <p>visit us at www.balasinor.org</p>		

‘વીલ’ - ઈચ્છા

- તંત્રી સ્થાનેથી

વિતેલા વર્ષોનું ભારતનું સૌથી વિવાદાસ્પદ વીલ શ્રીમતી પ્રિયંવદા બિરલાનું હતું જેમાં પોતાની બધી સંપત્તિ અને પોતાની કંપનીઓનો કારોબાર તેઓએ પોતાના એડવોકેટ શ્રી લોઢાના નામે કર્યો હતો. આટલા માટો બિરલા પરિવારના કોઈ સભ્યને નહી અને બહારની વ્યક્તિને બધો જ વારસો? વિદેશમાં વળી એક માજીએ પોતાની બધી સંપત્તિ પોતાની પાળેલી બિલાડીને નામે કરી. આમ પણ ત્યાંના વૃદ્ધો પોતાના કુતરા બિલાડીને પોતાના સંતાનોની જેમ જ રાખતા હોય છે કારણ કે પુત્રો-પુત્રીઓ કે પૌત્રોનું સુખ તેઓના ભાગે નથી આવતું પણ આ બિલાડીની તો ‘નીકલ પડી’. કરોડોની મિલકત, ગાડી, બંગલો, નોકર, ચાકર, સિક્યોરીટી. અહીં એક વૃદ્ધે પોતાની પાછલી જીંદગીમાં સેવા કરનાર બાઈને પોતાની બધી મિલકત આપી દીધી અને સગાવડાલાઓ જોતા રહી ગયા. આની સામે વીલ વગર દુનિયામાંથી વિદાય પામેલા સુરૈયા અને પરવીન બાબીની મિલકતો વિવાદના વંટોળે ચઢી અને એના વારસદાર તરીકે કેટલાંયે નામો આગળ આવી ગયા.

પૈસા પાત્ર વ્યક્તિનું મૃત્યુ થાય અને એમાં જો એને કોઈ સંતાનો ના હોય તો પાસે દુરના બધા જ સગાંઓ વીલ વંચાવાની રાહ જોતા હોય છે. કદાચ આપણી પણ લોટરી લાગી જાય. જ્યોતિષીઓ પણ હાથ કે કુંડળી જોઈને કહે કે તમારે અચાનક

મિલકતનો યોગ છે કે પછી ગુપ્ત ખજાનો મળવાનો છે તો આપણી નજર સામે આપણા અંગત કે દુરના વૃધ્ધ સગાવડાલાનો વીલ બનાવતો ચહેરો આવી જાય. મનમાં થાય 'હા યાર, શક્યતાં તો ખરી, આમ પણ એમને મારા રાજુ માટે બહુ જ લાગણી છે.' આપણા હીંદી પીકચરોએ તો વિવિધ જાતની શરતોવાળા વીલો ઉપર કેટલાંયે પીકચર બનાવી નાખ્યા છે, જેમકે મારો દીકરો મારા મૃત્યુના ૧ વર્ષની અંદર લગ્ન કરે તો મારો વારસદાર નહી તો બધી મિલકત ટ્રસ્ટને મળે કે પછી દીકરી ૧૮ વર્ષની થાય પછી મિલકત મળે ત્યાં સુધી વહીવટ મામા સંભાળે વગેરે વગેરે. પછી એના માટે કાવાદાવા અને ડ્રામા.

સામાન્ય રીતે પૈસાદારોના વીલ ઉત્સુકતા જગાવે બાકી ગરીબ મરે તો લોકો દુર ભાગે ક્યાંક બાકી રહેલી ઉધારી ચુકવવાની આપણે માથે ન આવી જાય. પૈસાપાત્ર વ્યક્તિએ આખી જીંદગી ભેગું કર્યું હોય, બેંક બેલેન્સ, પ્રોપર્ટી, હીરા જવેરાત વસાવ્યું હોય એને મૃત્યુ પર્યંત એક જ ઈચ્છા હોય કે આ બધું મારી સાથે લઈ જવાય તો સારું. એક ભાઈ ખુબ કમાયા. દાન પુણ્ય કરે પણ પૈસા ખુટે નહી. થોડો પૈસાનો તોર પણ આવી ગયેલો. એકવાર એક મહાત્મા પધાર્યા, પેલા ભાઈ તો પહોંચી ગયા એમની પાસે. મહારાજ હુકમ કરો હું તમારા માટે શું કરું? શું આપું? તમે કહો એ અને કહો એટલું. મહાત્મા સાચા અર્થમાં મહાન આત્મા હતાં. બહુ ના પાડવા છતાં પેલા ભાઈ મંડી જ પડયા. મહારાજ કહે એક કામ કર આ લે સોય

આપણાં આવતા જન્મમાં આપણે મળીએ ત્યારે હું તારી પાસે આ સોય માંગીશ ત્યાં સુધી તારી પાસે રાખજે. મનમાં નિરાશ થઈને ભાઈ ઘરે ગયા. વાઈફને કહે જોને કેવા મહારાજ હતાં. કંઈ લીધું નહી ને આ સોય આપી સાચવવા. પત્ની શાણી હતી. એણે સમજાવ્યું, 'ભરથાર, આ નાનકડી સોય દ્વારા મહારાજે તમને આખું શાસ્ત્ર સમજાવી દીધું. શું આવતા જન્મમાં મૃત્યુ પછી તમે આ સોય સાથે લઈ જવાના છો? જો આ નાનકડી સોય પણ મૃત્યુ બાદ સાથે ન આવવાની હોય તો આ સંપત્તિનું અભિમાન શું?

સામાન્ય રીતે માણસને ૬૦ થી ૭૦ વર્ષની ઉંમરે વીલ બનાવવાની જરૂરિયાત વર્તાતી હોય છે. મારા મૃત્યુ પછી મારો વારસદાર કોણ? આખી જીંદગી મહેનત કરીને ધંધો વિકસાવ્યો હોય, મોટું ધંધાકીય સામ્રાજ્ય જમાવ્યું હોય તો એ સામ્રાજ્ય કોને સોંપવું એનો બટવારો એની વહેંચણી કેવી રીતે કરવી કે જેથી મૃત્યુ પછી એ આગળ વધતું રહે. રાજકારણમાં પણ એજ વાત છે. ઠાકરે હોય કે ગાંધી કુટુંબ કે કોઈ કોઈપણ પોલીટીકલ નેતાઓ બધાને પોતાનો વારસદાર શોધવો પડતો હોય છે. પરંતુ પુત્ર કે પુત્રી પ્રેમમાં પોતાના પક્ષનો પ્રેમ કે આગળ પડતા અને લોકપ્રિય સાથી નેતાનો હક ઈનવાઈ જાય છે. અરે સંપ્રદાયો અને પ્રભુ સેવાના ઠેકેદારો પણ પુત્ર પ્રેમ આગળ ધરે છે. પુત્ર યોગ્ય હોય કે ન હોય વારસદાર તો એ જ સાચો. પોતાના પૈસાનો વારસદાર એ ગમે તેને નીમે પણ લોકસેવામાં કે પ્રભુસેવામાં તો યોગ્ય વ્યક્તિ જ

નીમાવી જોઈએ. એમાં પણ એક થી વધુ પુત્રો કે વારસદારો હોય તો, મૃત્યુ પછીના ઝઘડાઓમાં મૃત આત્મા અવગતે જાય એવી શક્યતાઓ ખરી જ.

વસિયતનામાને અંગ્રેજીમાં 'વીલ' કહે છે. વીલ એટલે ઈચ્છા. મૃત્યુ પછીની ઈચ્છા એટલે 'વીલ'. મારા મૃત્યુ પછી મારી ઈચ્છા છે કે મારી આંખો કોઈક અંધને અપાય, મારા શરીરને મેડીકલ અભ્યાસ માટે દાન કરી દેવાય, ફલાણા ફલાણા ટ્રસ્ટોને મારી મિલકતમાંથી દાન અપાય, મારી પાછળ મારા પૈસામાંથી સ્કુલ બંધાવાય કે પછી હું રહું છું એ ફ્લેટ મારા ભાઈનો દીકરો જે સામાન્ય સ્થિતિમાં છે એને નામે કરી દેવાય. દર અગિયારસે ૧૦૦ બ્રાહ્મણો જમાડાય, મારું ગોકુળનું ઘર મંદિરને મળે. ઘણા વડીલો પુસ્તકોનો વારસો આપતાં જાય તો કેટલાંક પોતાના કલેક્શનના શોખનો. આ બધી મૃત્યુ પછીની ઈચ્છાઓ વીલમાં લખવામાં આવતી હોય છે અને એ ઈચ્છાઓ બીજાઓ, પોતાના વારસદારો, પોતાના સગાવહાલાઓ કે મિત્રો પુરી કરે એવી આશા મરનાર વ્યક્તિ રાખતી હોય છે. પણ શું જીવતે જીવત આપણે આપણી આજુબાજુના બધા જ સહાવહાલાઓ મિત્રોની ઈચ્છાઓ પુરી કરતાં હોઈએ છીએ ખરા? શું આપણે આપણા સંતાનોની અને કુટુંબીજનોની બધી યોગ્ય ઈચ્છાઓ પુરી કરી છે? શું જીવનમાં આપણે તેઓને સંસ્કારોનો વારસો આપ્યો છે? નિર્વ્યાજ પ્રેમ, હુંફ અને લાગણીની વહેંચણી કરી છે? મિત્રોની વિષમ પરિસ્થિતિઓમાં વગર કહે એને મદદ કરવાની ઈચ્છા

આપણે પુરી કરી છે? સ્કુલ કોલેજો માટે દાન આપવાની ઈચ્છા આપણે પુરી કરી છે? જીવતે જીવત ભુખ્યાને અન્નદાન કર્યું છે? આપણા જ્ઞાનનો વારસો યોગ્ય રીતે વહેંચ્યો છે? આપણા પોતાના મા-બાપની બધી જ ઈચ્છાઓ તેઓના જીવતે જીવત પુરી કરી છે? પૌત્રો, પૌત્રીઓની સાથે પ્રેમ, લાડ પ્યાર અને સંસ્કારોની વહેંચણી કરી છે?

માનવીએ પોતાના સંતાનોની, આજુબાજુના લોકોની ઈચ્છાઓ રોજે રોજ વીલ બનાવીને પુરી કરવી જોઈએ. સમાજની એની તરફની આશાઓ અપેક્ષાઓ પુર્ણ કરવી જોઈએ તો જ એને વીલ દ્વારા મૃત્યુ પછીની પોતાની ઈચ્છાઓ પુરી કરવાનો આગ્રહ રાખવો જોઈએ. બાકી તો વીલના નામે વારસદારો આખી જીંદગી લઢયા કરતાં હોય એવા કિસ્સાઓ હજારો છે અને સંસ્કારી અને સંતુષ્ટ વારસદાર પોતાના મૃત વડીલની ન કરેલી ઈચ્છાઓ પણ પુર્ણ કરીને એના નામે લાખો રૂપિયાના દાનપુન કરતાં હોય છે. બાકી જેણે આખી જીંદગી પૈસા પાછળ દોટ મુકી છે અને પોતાની સફળતામાં કોઈને ભાગીદાર નથી બનાવ્યા તેઓના મૃત્યુ પછી તો વારસદારોનો વ્યવહાર જોઈએ તો થાય. આ માણસને વીલ બનાવવાનો, પોતાની મૃત્યુ પછીની ઈચ્છાઓ વ્યક્ત કરવાનો કોઈ અધિકાર નથી. બાકી સામાન્ય મનુષ્યો માટે જો ફક્ત મિલકતની વહેંચણી કરવાની વાત હોય તો જેમ જીવ્યા કરતાં જોયું ભલું એમ વીલ (બનાવવા) કરતાં વાપર્યું ભલું.

- નિખિલ પરીખ

આપણે લેણદાર તો છીએ જ, પરંતુ ક્યારે બનશું દેણદાર? કોઈ બડો દાની દેતો જ રહે અને આપણે લેતા જ રહીએ. એ તો એક જાતનું ઉધાર કર્જ અને એનો ભાર આપણા શીરે હોય... શાનું કર્જ? શું ઉધાર? કોણ દાની? કાંઈક મુંઝવણમાં મૂકી દે છે પરંતુ...

સમજો એક બાળક જન્મે, દુનિયામાં આંખ ખોલે કે તેને પેટમાં ભૂખ લાગે છે. અત્યાર સુધી

તે માના પેટમાંથી જ ખોરાક, પાણી મેળવતું હોય છે. એક માત્ર નાનું બીજ, અને એને પનપવા માટે માના પેટની બખોલ અને નાડી દ્વારા પોષક તત્ત્વ પાણી વગેરેથી થતું બાળકનું શારીરિક બંધારણ, ઝીણામાં ઝીણુ ધ્યાન રાખે છે. આપણો ઈશ્વર !! માના થાનમાંથી થતી દૂધની ધારા વળી બાળકને ભૂખની સંજ્ઞા, ભીની સૂકાની સંજ્ઞા, આમ સૂચક અને પ્રેરક આપણો ઈશ્વર છે. આપણા માટે અનાજ, પાણી. તડકો, વાયુ, બધાંમાં જ તેની સહાય, વાચા અને બુદ્ધિ એ પણ એની જ દેણ, આંખો અને મન સંતુષ્ટ થાય એવી રંગરંગીલી નયન રમ્ય દુનિયા, પંખીઓની કિલકારી, લહેરાતી ખેતીઓ, અનાજના સોનેરી કણો, ખાવ પીઓને મોજ માણો. બુદ્ધિની સહાયથી રેલગાડીઓ, સ્ટીમરો, વિમાનો, નદી પરના પુલો, હોસ્પિટલો અને એના ઈકવીપમેન્ટસ તથા ડૉક્ટરો, વડીલો, શિક્ષિકો વગેરેની શોધો... પરંતુ આ બધાનો સુપ્રીમ પાવર એટલે જ આપણો ઈશ્વર. એક જમાનો હતો યુગો પૂર્વે ભગવાન રામચંદ્રજીને પુલ ન હોવાથી વાનરોની સહાયથી દરિયામાં પત્થર નાંખીને સેતુનું નિર્માણ કરવું પડ્યું હતું.

“જ્યાં જ્યાં નજર મારી ઠરે ત્યાં ત્યાં.....” “ઈત ઉત દેખું મેં મેરો શ્રીજી” મારી નજરથી મને બીજું કાંઈ દેખાતું જ નથી. સવાર પડે રાતની મીઠી નિંદર લઈને ઉઠીએ, ફૂલોની ખુશ્બુ, ઝાંકળના બિંદુ, ગુલાબની સુરખી સમ સવાર, ચડતો સૂરજનો કેસરીયો ગોળો અને ઠંડી ઝીલમિલાતી હવા, સાગરના મોજાનો મીઠો

રવ.... આવી સવારને માણી છે? આ જોતાં જ તમારાં નયન સમક્ષ ઈશ્વર સાક્ષાત ઉભેલા દેખાશે, અને મન તેમને વંદી રહેશે. પરંતુ આ સાચી ઈશ્વરની તસ્વીરને માણવાનો સમય યા મન કોઈની પાસે કદાચિત નથી હોતું. એક વાત એટલી જ સાચી છે કે કર્મને આધીન સર્વના તોલ મોલ, સુખ, સાધના, સંપદા, આધી, વ્યાધિ, ઉપાધિ આવે જ આવે. કંટક



વેરનારને કાંટો કાઢનાર આપણો જ ઈશ્વર. રંગબેરંગી ફૂલો, ફળોથી લયેલા વૃક્ષ, પોષક તત્ત્વથી ભરપૂર એવી ખાદ્ય સામગ્રી અને એને રેડી કરવાની બુદ્ધિ, સાધનો! આમ “પ્રભુ બિન કોન કરે રે સહાયી, હરિ બિન કોન કરે રે સહાયી”

આ બધું તો આપ્યું જ છે ઉપરાંત સુંદર સૌષ્ઠવ દેહ, નયનોમાં દૃષ્ટિ, કાનોમાં શ્રવણ શક્તિ, જીભાથી બોલવાની શક્તિ, સાચું ખોટું પારખવાની બુદ્ધિશક્તિ અને સંજ્ઞાથી પરખ, નાકથી શ્વાસ અને ખુશ્બુ-બદબુની પહેચાન આમ સવાર સાંજના રોજના રુટિન કાર્યક્રમમાં પ્રભુ સિવાય હું તો કાંઈ વિચારી જ શકતી નથી. “અત્ર, તત્ર, સર્વત્ર પ્રભુ તું હી તું, તુંહી તું, તુંહી તું” આ બધા સાથે આપણી તંદુરસ્તીને એક ઓર બક્ષિસરૂપે ઓસડીયા ઔષધિયા મળ્યા છે. આ ઓસડિયાથી આપણી પાચન શક્તિ કુદરતી હાજત વગેરે પર નિયંત્રણ શક્તિ મળે છે. ઔષધિય વનસ્પતિ ઉગાવીને તો પ્રભુજીએ આશીષનો વરસાદ વરસાવ્યો છે. તુલસીથી માંડીને ફૂદીનો, લીલી ચાહ, આદુ, હળદર, સૂંઠ, રાઈ, મેથી, જીરુ, અજમો, હિંગ, તજ, લવિંગ, મરી, કાંદા, લસણ, હરડે, આમળા, વરીયાળી વગેરે વગેરે તંદુરસ્તીના ટેકા છે. આમ ચારેય ખૂણેથી ઈશ્વરીય દેણગીથી આપણે સુખ ‘સુવિધા’ પામી શકીએ છીએ.

આપણી ઉંમર મોટી થાય, આપણે વયોવૃદ્ધ, અશક્ત થઈએ ત્યારે આપણા શરીરના અવયવો પણ શિથિલ થાય અને ત્યારે આપણા શરીરને આજ બધી

વનસ્પતી, મુરાડિયા તંદુરસ્ત અને નિરોગી રાખે છે અને આ બધાંનો આભારી આપણો ઓલો ઠાકોરજી જ.....!

પ્રભુ દેતો જ રહે છે અને આપણે તેના કર્જદાર બનતા જ રહીએ છીએ. પ્રભુ દેતો હોય એ એટલું જ સાચું તો છે જ છતાં મફત મળતી હરકોઈ ચીજનો દૂર વ્યય પણ ન જ થવો જોઈએ. અનાજ પાણીનો વ્યર્થ બગાડ ન જ થવો જોઈએ. બીજું દિવસના ૮ થી ૧૨ ગ્લાસ પાણી જરૂરથી પીવાનું રાખો. મરડો. વિરેચન ચૂર્ણ રોજ રાત્રે અથવા સવારના લેવાનું રાખો આપણું શરીર હળવું અને તંદુરસ્ત રહે. તે ઉપરાંત દિવસમાં થોડું થોડું ચાર થી પાંચવાર ખાવાનું રાખો અને તે પણ એકદમ થોડી માત્રામાં. બે થી ત્રણવાર તો ફક્ત ફૂટ જ ખાવ. અને દૂધ પણ ઓછું જ કરો. વાલ, વટાણા, તુવેર, ચણા વગેરે લીલા યા સૂકા એકદમ જ ઓછા ખાવાના રાખો. ગેસ, વાયુથી અટકતાં સાંધા તેમજ ઢીંચણના ઓપરેશનો નિવારી શકાશે. પગની ગાદી ઘસાય એ તો ઠીક પણ રાત્રે અને દિવસે અવિરત ચાલતું હૃદયનું શું? બહુ અપવાદ રૂપ કોલેસ્ટોલ યા હાર્ટમાં હોલ (કાણુ) યા વધુ પડતો આઘાત કોઈ કોઈનું હાર્ટ ડેમેજ કરે છે પરંતુ સો વાતની એકવાત તંદુરસ્ત રહેવા માટે પહેલાં તો પેટની ગટર સાફ રાખવી જરૂરી છે. બીજું જીવનમાં શાંતિનું વાતાવરણ હોય તો થોડી ઘણી કાળજીથી આપણે જ આપણા ડૉક્ટર બની ઘણી માંદગીને નિવારી શકાય. બાજી તો પરિસ્તિત્તા પ્રભુને હાથ છે. અને એ પછી આવે છે પૃથ્વી પરના દેવ એટલે ડૉક્ટરો. એ આપણા દેવ જ સમજવાના. થોડા નિયમને અનુસરો તો તંદુરસ્તીની બક્ષિસ આપણે મેળવી શકીએ. દિનચર્યાનું નિયમન, સમતોલ આહાર ચારથી પાંચ વાર બહુ જ થોડા પ્રમાણમાં લેવામાં આવે. ફૂટસ, ડ્રાય ફૂટસ અને શાકભાજીનું પ્રમાણ જાળવી લેવું, કઠોળ લીલા સૂકા અતિ થોડા પ્રમાણમાં લેવાય અને ચાવીને ખાવ, શાંતિથી માણીને ખાવ, અને ધીરેથી ખાવ, બાકી તો પ્રભુની ઈચ્છા મહેચ્છા અને કર્મના તોલમોલ અને માતા-પિતા પોતાના

બાળકને બધું જ આપે છતાં ય કંઈક ઉણપ રહે છે. પ્રભુજીના કાર્યમાં કોઈ મેખ ન કાઢી શકે છે. આગળ પણ કહ્યું તેમ કર્મના બીજનો 'બોવે લણે નિદાન'વાળો હિસાબ ચોખો જ રાખીએ તો? હવે આ કરજને એક તરફી કેમ તોળાય? આપણે પણ કંઈક અર્પણ કરવું જ જોઈએ?

દૃષ્ટિનું દાન એ અમુલ્ય દાન છે. એ પ્રભુજીના કર્જની સામે તોળી શકાય. દેહ દાન પણ અમુલ્ય દાન છે. મે પણ મારા દેહનું દાન કરેલું છે કારણ એડવાન્સ સાયન્સ દેહના વિલય પછી ઉપયોગી એવા હાડકાં, ચામડી, લીવર વગેરે વગેરે બીજાના શરીરમાં તેનું ટ્રાન્સપ્લાન્ટ, નિરૂપણ કરી કોઈને જીવન દાન આપી શકાય. વળી બલ્ડનું ડોનેશન પણ ઉત્તમોત્તમ દાન છે. પ્રભુની દેશાદીની સામેના કર્જમાં આ જરૂરથી તોળી શકાય અને છેલ્લે પ્રભુજીના વરદાન રૂપ વરેલી લક્ષ્મીજીની સહાય લઈ કોઈને કોઈ રૂપે મદદ કરી શકાય. પ્રભુજી તો બડો દાની છે, તેની તુલનામાં તો આપણે કંઈ જ નથી, અને છતાં ય તેનું આપ્યું તેને અર્પણ કરવામાં જાણે આપણે તો બહુ મોટા મહાન હોઈએ તેમ અદ્ધર હવામાં ચાલતા હોઈએ છીએ. વળી બીજા અધુરપ વાળાઓ તો એમ જ માનતા હોય કે અમે કથા સાંભળી પૂણ્યાઈ મેળવીએ છીએ. સેવા કરી પૂણ્યાઈ મેળવીએ છીએ પરંતુ પ્રભુજી તો બડો દાની, દેતો જ રહે છે અવિરત દેતો રહે છે, દિવસ અને રાત આપતો જ રહે છે અને છતાંય આપણે એનો મોલતોલ જાણી શકતાં નથી. આપણને કાંઈને કાંઈ જીવનમાં ઓછપ જ લાગતી હોય છે. પ્રભુજીનો પ્યાર પામવા માટે એની આ ઉધારની જીંદગીનું કર્જ ઉતારવા આપણે શક્તિમાન તો નથી જ નથી. જીંદગીની સફરમાં મળેલા ઉત્તમોત્તમ માનવ દેહ અને મળેલી સંપદાથી કર્જ ઉતારવાનો અવસર ચૂકશોમા. તમારી જીંદગીનું સરવૈયું કાઢો, અત્યાર સુધીનો જમા ઉધારનો હિસાબ ચોખ્ખો રાખવાનો અવસર વધાવી લેજો. જીંદગીની સફર બહુ ઓછી છે, નાની છે. શું કરવાથી કર્જ ઉતરે? એ તમે જ વિચારજો.

યુરોપ ડાયરી

□ પ્રવીણ દેસાઈ

પશ્ચિમના દેશોનાં ગૂઝ મોર્નિંગ કહેવાનો રિવાજ છે. અરસપરસની આ શુભેચ્છા દિવસ સારો ઉગે એ માટેની છે. આજે દિવસ ગૂઝ ઉગ્યો છે. શુભ સવાર છે. રવિકિરણો પ્રકાશ રેલાવી રહ્યા છે. આખો દિવસ ખુશનુમાં વાતાવરણ તડકો રહ્યાં. વહેલી સવારે ૪.૩૦ વાગે પૂર્વાકાશમાં સુર્યોદય થયો ત્યારે કવિ કલાપીની ગ્રામ્ય માતા કવિતાનું સ્મરણ થઈ આવ્યું.

ઉગે છે સુરખી ભરી રવિ મૃદુ,
હેમંતનો પૂર્વમાં
ભૂરું છે નભ સ્વચ્છ સ્વચ્છ,
દિસતી એકે નથી વાદળી.

૧૦-૧૧ જૂન : એક દિવસ રઝળપાટમાંથી થોડો અવકાશ સાંપડયો સ્વૈર વિહાર માટે આજે સ્વીટઝર્લેન્ડની વિદાય લઈ ઓસ્ટ્રીયા તરફ અમારી કારવાઈ કૂચ કરી જવાની છે. દરરોજ જુદાં જુદાં સ્થળે દોડવાનું છે. ઓસ્ટ્રેલિયા પહાડોથી ઘેરાયેલો નાનકડો દેશ છે. હવામાન અનુકૂળ સપ્ટેમ્બર પછી શિયાળાની ઋતુ, બરફ વર્ષાનો સમય ક્વચિત મે મહિનામાંય બરફ પડે. વર્ષાની આવનજાવનનો નિત્યક્રમ.

આલ્પ્સની પર્વતમાળાનું સૌન્દર્ય થોડા વખત માટે આંખોથી ઓઝલ થવાનું છે. આપણા દેશના સંત્રી સમો હિમાલય નજર સામે તાદ્રશ થઈ રહ્યો છે. વિશ્વના ઊંચા પર્વતોમાંના એક વિશે ઈકબાલે લખ્યું છે.

પર્વત વો સબસે ઊંચા, હમસાયા આસમાં કા,
વહ સંતરી હમારા, વહ પાસબાં હમારા.

વતનથી દૂર હોઈએ, ભલે થોડો સમય આનંદ પ્રમોદ માટે. વતનઝુરાપો શું છે? એનો એહસાસ આ સમય દરમિયાન ખૂબ તીવ્રતાથી થઈ રહ્યો છે.

ઈન્સબ્રુક, ઓસ્ટ્રીયા, જતાં રસ્તામાં જે પૂર્વે સ્વીટઝર્લેન્ડનો જ એક ભાગ હતો, આજે સ્વતંત્ર રાષ્ટ્ર છે તે નાનકડો દેશ લાઈન્સે સ્ટાઈન પસાર કરીએ છે. આજની બસ સફર છ કલાકની છે. દર બે કલાકે દસ મિનિટનો બ્રેક.

આજે સાથી પ્રવાસીઓ પૂનમ ભાટિયા અને શીલા શ્રોફનો જન્મદિવસ છે. બસમાં 'હેપ્પી બર્થ ડે' નું ગીત ગાઈ સૌએ મુબારકબાદી આપી. સ્વીટઝર્લેન્ડની બોર્ડર પર પાસપોર્ટ, વીસા ચેક બાદ ઓસ્ટ્રીયામાં પ્રવેશ કર્યો. સમય બચાવવા ટુર મેનેજર અગાઉથીજ બધાના પાસપોર્ટ એકઠાં કરી એક સાથે બતાવી આવે છે.

સ્વયંસંચાલિત ટોલ ચુકવણી અહીંની ખાસ વિશિષ્ટતા છે. ERP-ELECTRIC ROAD PAY ટોલ નાકા પર દસ-બાર વાહનો એક સાથે 'કેડીટ કાર્ડ' થી ચુકવણી કરે છે. મશીનમાં કાર્ડ પંચ કરી સૌ પોતાના રસ્તે આગળ વધે છે. માર્ગમાં રોઝન બર્ગરના સ્થળે બપોરનું ભોજન લીધું. નદી કિનારે, બહાર ખુલ્લા યોગાનમાં મુલાયમ ઘાસની બિછાત પર, વૃક્ષોની છાયા હેઠળ હોટલમાંથી બંધાયેલ લંચ ખાવાની મોજ માણી.

સ્વારોવ્સ્કી ક્રિસ્ટલ્સ કારખાનાની મુલાકાત પ્રવાસનું અવિસ્મરણીય સંભારણું રહ્યું. ફેશન જગતમાં માત્ર સોના, ચાંદી કે પ્લેટિનમનાં ધરેણાનું જ નહી, પરંતુ ક્રિસ્ટલનું પણ ખૂબજ મહત્વ હોય છે. સ્વારોવ્સ્કી ક્રિસ્ટલનું ફેશનની દુનિયામાં મોટું નામ છે. સ્વારોવ્સ્કીની સ્થાપના ડેનિયલ સ્વારોવ્સ્કીએ ૧૮૮૫ માં ઓસ્ટ્રીયા વેટ્સમાં કરી હતી. આજે ડેનિયલની ચોથી - પાંચમી પેઢીના વંશજો આ કંપની ચલાવે છે. કટ ક્રિસ્ટલની વિશ્વની અગ્રણી ઉત્પાદક છે. જાન્યુઆરી ૨૦૦૧ માં ભારતમાં તેની સેલ્સ ઓફિસો શરૂ કરી હતી.

કંપનીના પ્રવેશદ્વારે પાણીનો સતત પ્રવાહ રેલાવતા પક્ષીનું ચિત્ર છે. ક્રિસ્ટલમાં કંડારેલો ચેતક ઘોડો, ત્રણ લાખ કેરેટનો ગ્લાસ વિશ્વભરમાં બેજોડ ગણાય છે. વિવિધ દાગીનાઓની આકૃતિઓ અને ૧૪

ખંડનું આખું યે પ્રદર્શન ઓપ્ટિક ફાયબરથી પ્રકાશમાન કર્યું છે. સંપૂર્ણ કાયની ગોળાકાર છતમાં આપણા અનેક પ્રતિબિંબો જોતાં મુગલે આઝમમાં ફિલ્માવેલા કાય મહેલના 'પ્યાર કિયા તો ડરના કયા' ગીત-નૃત્યની યાદ અપાવે છે. ફેક્ટરીનું પેટન્સ ગામ એટલે ૧૧ સ્કવેર માર્શલ વિસ્તારમાં માત્ર ૭૭૦૦ ની વસ્તી!

ઈન્સબ્રુકમાં સોનાના નળિયાવાળું છાપરૂ, ગોથિક શૈલીની બાલ્કની, ૧૭ મી સદીના કુવારા સાથે રાજા લિપોપોલનું ઘોડેસ્વાર શિલ્પ, કોન્ગ્રેસ હાઉસ, હોક ગાર્ડન વગેરે દર્શનીય સ્થળોની મુલાકાત બાદ સાહિબ હોટેલની રાત્રિ ભોજનમાં પંજાબી ફૂડનો આસ્વાદ માણવા મળ્યો. ઈન્સબ્રુક ઑસ્ટ્રિયન આલ્પ્સના હાર્દ સમા વિસ્તારમાં આવેલું મહાનગર ટાયરોલ પ્રાંતની રાજધાની છે.

હોટેલ બોન અલ્પીનામાં રાત્રિનિવાસ.

૧૨ જૂન : સવારે બ્રેકફાસ્ટ પછી વેનીસ ઈટાલી તરફ જવા નીકળ્યા ત્યારે વાદળ છાયુ વાતાવરણ, મેહુલિયાના ઝરમર છારણાં, વરસાદ તેમજ શિયાળાની મિશ્ર ઋતુનો અનુભવ થયો અહીં પ્રવાસ કરી રહ્યા છીએ ત્યારે આપણા દેશના કોડાઈકેનાલ, સિમલા, કુલુ-મનાલી જેવા ગિરિમથકોની અચૂક યાદ આવે છે. ૧૧-૧૮ ડીગ્રી ઉષ્ણતામાન છે. ગાઢ વાદળાંએ સૂર્યને ઢાંકી દીધો છે. ચારે બાજુ ફેલાયેલા ધુમ્મસથી વૃક્ષો-હરિયાળી દ્રષ્ટિથી ઓઝલ થઈ ગયાં છે. અમારી સાથે પ્રવાસ કરતી ચાર ટીનએજ કન્યાઓ, ગઈ કાલે સાવ સૂનમૂન હતી આજે સવારથી જ પોતાના અસલ મૂડમાં આવી ગઈ છે. ગીતો ગાવાં, હલ્લા-ગુલ્લા અને તોફાન મસ્તીનો એમનો મિજજ નિખરી આવ્યો છે. તસ્લિમ મુસ્લીમ કન્યા છે. ખૂબજ મળતાવળો, સ્વતંત્ર સ્વભાવ ખુલ્લા દિલે બધા સાથે પેશ આવે છે. એના સમાજમાં બુરખો પહેરી ફરતી કોલેજ કન્યાને પૂછ્યું. “તસ્લીમ તેરા ક્યા હોગા?” એણે કહ્યું, “અંકલ કુછ નહીં હોગા.”

ઈટાલીમાં દાખલ થયા સવારે ૮.૧૫ ના સમયે સૂર્યોદય વહેલો થઈ જાય છે. આજે કુદરત ધુમ્મસની યાદર ઓઢી હજુ સુધી સૂતી છે! સમય વીતતો જાય છે તેમ ધીરેધીરે પ્રકાશના કિરણો કુદરતનું ઐશ્વર્ય પ્રગટ કરતાં જાય છે. આળસ મરડી હરિયાળો પ્રદેશ જાગી રહ્યો છે.

ઈટલી એટલે ફિયાટ, ફરારી, પીઝા, માફિયા, આઈસ્ક્રીમ અને મશીનોનો દેશ. સોનિયા ગાંધીની જન્મભૂમિ, ફ્લોરેન્સમાં મળતા આઈસ્ક્રીમની ગુણવત્તા ક્વોલીટી ખૂબજ સારી. જુદા જુદા સ્વાદ સુગંધ માણવા મળે. પોતાના વ્યવસાયમાં માહેર અહીંના ખિસ્સાકાતરુઓથી સતર્ક રહેવું પડે.

આ દૈનંદિન મુસાફરીમાં જોવાઈ ગયેલાં સ્થળો, પ્રદેશ પાછળ છૂટતા જાય છે. રોજ નવા નવા ટૂરીસ્ટ કેન્દ્રોની મુલાકાત લઈએ છે. વિચાર વલોણું ફરતું રહે છે. ભવાટવિ શું છે? ભૂતકાળ જે વીતી ગયો તે પાછળ રહી જાય છે, ભવિષ્ય આવવાનું છે તેની ચિંતા કર્યા વગર વર્તમાનમાં જીવવાનું છે. ‘આજની ઘડી તે રળિયામણી.’ આલ્પ્સની પર્વતમાળામાંથી પસાર થતાં સમયાંતરે આવતી ટનલો પ્રકાશથી અંધકાર અને અંધકારથી પ્રકાશ તરફ ગતિ કરાવે છે. જીવનની ગતિ આનાથી જુદી હોઈ શકે?

વેનિસના પ્રવાસ દરમ્યાન દસ વાગે એક પેટ્રોલ પમ્પ પર, પંદર મિનિટના રોકાણમાં બે અઠવાડિયાની રજા પર હોલેન્ડથી સહકુટુંબ નીકળેલા કુટુંબની મુલાકાત થઈ. તેમની ગાડી સાથે જોડેલી નાનકડી ટ્રોલી, જેમાં રસોડું, ટોઈલેટ, બેડરૂમ જેવી ઘરની તમામ સુવિધા છે. ફીજ તથા આંગળીના ટેરવે પ્રવાસનો નકશો દર્શાવતું કોમ્પ્યુટર પણ સાથે રાખ્યું છે.

નાના નાના મોડેના માર્શલ જેવાં અત્યાધુનિક સગવડોવાળા ગામ પસાર કરતા જઈએ છે. નદીના પરિસરમાં વસેલો સમૃદ્ધ ગ્રામીણ પ્રદેશ નિહાળતાં આપણા ગરીબ ગામડાંઓની તુલના મનહૃદયમાં તીવ્ર ટીસ પેદા

કરે છે. નાનો દેશ જેટલો વિકાસ સાધી શક્યો છે. તેની સરખામણીએ 'ભારત ચમકે' છેની ઝુંબેશ સામાન્ય ચુંટણી વખતે ચાલી છતાં આપણી મંજિલ હજુ ઘણી દૂર છે.

સુરેશ શાહ અમારા સહપ્રવાસી હંમેશ બધાથી આગળ બસમાં બેઠક માટે, ભોજનમાં, હોટેલના રૂમની ચાવી લેવામાં, પ્રવાસના વિરામ દરમ્યાન ટોઈલેટ માટે દરેક જગ્યાએ એમનો અવ્વલ નંબર હોય. સોળખી દીકરીઓએ આજે એમને ગાતા કરી દીધા. બધા કલાકારોએ પોતાની કમાલ બતાવી. પલ્લવી ખૂબ શરમાળ પ્રકૃતિની, તસ્કિન એને માઈક પર લઈ આવી. એણે મજાનું હિંદી ગીત ગાયું. ઈશિતાએ સાથ પુરાવ્યો. સી.બી.આઈના ભૂતપૂર્વ ઓફિસર શ્રી મહાજન પ્રવાસમાં સાથે છે. એમને 'માઈક'નું જબરૂં વળગણ છે.

વેનિસ ૪૫૦-૫૦૦ બી.સી. પહેલાં હતું તેવું જ આજે પણ! વેનિસથી વિખૂટો પડેલો, સ્ટેનમાર્ક સ્કવેર ખૂબ જૂનો ટાપુ.નહેરો કેનાલ્સનું શહેર વેનિસ ઈટાલીનું મુખ્ય આકર્ષણ છે. ટાપુમાં મોટર માર્ગ, વાહનો નહિવત યાતાયાતનું મુખ્ય સાધન બોટ જોવાલાયક સ્થળોમાં, ડ્યુક્સ પેલેસ, પ્રખ્યાત જેલ, બેલટાવર વગેરે.

૧૧૮ ટાપુઓ, ૧૫૦ કેનાલ્સ નહેરો અને ૪૦૦ જેટલા પૂલોનું આ શહેર. સ્કવેરમાં એક સ્થળે પ્રવાસીઓ કબૂતરોને ચણ નાખી ફોટો પડાવે. કબૂતરો નિર્ભય બની આપણા હાથમાંથી ચણ ખાય છે. ખભે બેસી જાય. આપણા હાથ પગ પર પગદંડો જમાવી દે. સ્કવેર પર જતાં દરિયા કિનારે સેંકડો પ્રવાસીઓનો મેળો જામે છે. મુંબઈની ચોપાટી કે હરદ્વારની હરકી પૌડી પર ટહેલતા હજારો લોકોનો મહેરામણ યાદ આવે છે.

ઐતિહાસિક, પૌરાણિક પર્યટન સ્થળો જોવા લોકો ઉમટી પડે છે. ઈટાલી ફેશનનું જન્મદાતા, એનું સ્થાન આજે પેરિસે છીનવી લીધું છે. 'બ્રીજ ઓફ સાઈન' કેદીઓને ફાંસી માટે લઈ જતા તે વખતે પૂલ પરની બે

બારીઓમાંથી એમને બહારની દુનિયા જોવા મળતી. વેનિસ પોર્ટ બંદર છે. કિનારાથી થોડે દૂર સ્ટીમર લાંગરી છે. પ્રવાસીઓના આનંદ માટે અનેક બોટ હાજર છે. મંદમંદ સમીર લહરીઓ મનને પ્રકુલ્લિત કરી રહી છે.

મુરાનો ગ્લાસ ફેક્ટરીમાં કાચ બનાવવાની પ્રક્રિયા જોવા મળી. સિલિકા સેન્ડ, સોડિયમ અને પોટેશિયમના મિશ્રણને ૧૧૦૦° સેન્ટીગ્રેડની ભઠ્ઠીમાં ગરમ કરી પછી હાથેથી વિવિધ આકારોમાં ઢાળે છે. જુદા જુદા આકર્ષક અનેક રંગોમાં 'વાઈન ગ્લાસ', પાણી પીવા માટે નાના મોટા ગ્લાસ, 'ફલાવર વાઝ' ઈત્યાદી જોવા મળ્યા.

દરિયાના પાણી પર સરકતી કૂઝમાં ગંડોલા સંગીત સાંભળતાં રાત્રિ ભોજનનો અનેરો આનંદ માણ્યો.

૧૩ જૂન : રોજ મુજબ સવારે ૮.૧૫ વાગે ફૂલોરેન્સ જવા નીકળ્યા. આજે શુભ સવાર મળી. ઈટાલી સામાન્ય રીતે આ દિવસોમાં ગરમ હોય છે. અમારા સદ્નસીબે ખુશનુમાં ઠંડા વાતાવરણમાં અમારો પ્રવાસ ચાલી રહ્યો છે. વેનીસ છોડી દીધું છે. ૪૦ મિનિટના બસ અંતરે, હાઈવે પર મોન્સેલાઈસ ગામના સાઈન બોર્ડ પાસે આલ્સ પણ અમારી દ્રષ્ટિથી ઓઝલ થઈ ગયો છે.

ઈટાલીની ભાષા ઈટાલીઅન છે. ફ્રાન્સ, પેરિસ સુધીના પ્રદેશમાં બોલાય છે. આલ્પ્સની પર્વતમાળાઓની ચારે બાજુ વેરાયેલ કુદરતી સૌંદર્યથી ભરપૂર ઠંડા પ્રદેશની સફર પૂરી થઈ છે. ગરમ કપડાંથી વીંટળાયેલા રહેવાનો સમય પણ વીતી ગયો. અમારી નજર દૂર ક્ષિતિજને તાકી શકે છે. સપાટ લીલાં મેદાનોની સાથે સાથે દ્રુતગતિ માર્ગ, હાઈવે પર પ્રતિકલાક ૯૦ કિલોમીટર્સ જેટલા વેગથી અમારી બસ પાણીના નિર્ભય પ્રવાહની માફક સરકી રહી છે. સાવ પાછળની બેઠકો પર બેઠા છીએ તો પણ આપણા રસ્તાઓની જેમ ઊછળકૂદ થતી નથી. ચાર-સાત કલાકના પ્રવાસ પછી થાક વર્તાતો નથી. ૧૩ દિવસ થયા છે. મુંબઈ છોડ્યું ત્યારથી લંડન વિમાન દ્વારા અને

બ્રસેલ્સ યુરોસ્ટાર રેલ્વેની મુસાફરી બાદ કરતાં શરુ થયેલ બસ પ્રવાસમાં રસ્તા પર એક પણ અકસ્માત જોવા નથી મળ્યો. નથી કોઈ ગાડીઓએ માર્ગ ચાતર્યો, ના કોઈ વાહનો ઊંધા વળી ગયાં છે! કદાચ કોઈ અકસ્માત થયો હોય તો એની નિશાની હાઈવે પર જોવામાં નથી આવી. અહીં જુદા જુદા દેશોમાં બસો માટે નિર્ધારિત વેગનિયંત્રણનું પાલન થાય છે. ૮૦ થી ૧૦૦ કિલોમીટર્સની ગતિ માન્ય છે. અમારી સાથેના બીજા ગ્રૂપના બસ ડ્રાઈવરને તેજ ગતિથી બસ હંકારવા માટે ૧૦૦ યુરોનો દંડ ભરવો પડ્યો.

પ્રવાસ દરમ્યાન એક ખાસ વાત જોવા મળી. હાઈવેની આસપાસ નાના-નાના ઉદ્યોગો અને ખેતીવાડીની જુગલબંદી આવા ઉદ્યોગો સાથે જોડાયેલા ગામો બધીજ નાગરી સુવિધા ધરાવે છે. થોડી વસ્તી, વિશાળ ભૂ-પ્રદેશ. મધ્યમ કદનાં કે વિશાળ નગરો સિવાય ભીડ-ભાડ વગરના સૂમસામ રસ્તા, આખા યે પ્રવાસમાં નવશ્રી વૃક્ષો નિહાળતાં એના અવનવા રૂપ દ્રષ્ટિએ પડ્યાં તેનું વર્ણન કરવા મન લાલાયિત થઈ ગયું છે.

ખેતરોના ક્ષેત્રપાળ વૃક્ષો, મકાનોના ચોકીદાર વૃક્ષો, આલ્સ પર લશ્કરની બટાલિયન જેમ ઊભેલા સંત્રીઓ, ક્યાંક ઉગેલાં વૃક્ષો શાળામાંથી નીકળતા કતારબંધ બાળકો જેવા તો કેટલેક ઠેકાણે એકાકી તરછોડાયેલ વૃક્ષો જેવા, વર્તુળાકારમાં ગરબા રમતી રમણીઓ જેવા તો જોડાજોડ ઊભેલાં નવપરિણિત દંપતિ જેવા વૃક્ષો!

આલ્સનો છૂટી ગયેલો સંગાથ, ઈટાલીમાં મિલાનનો વળાંક વટાવ્યા બાદ થોડે દૂર એની ગિરિશૃંખલાઓ ફરી અમારી સાથે થઈ ગઈ છે. એ જ દૃશ્યોનું પુનરાવર્તન, નાની-મોટી ટનલો, હરિયાળા ખીણપ્રદેશની ગોદમાં સૂતેલાં નાનાં જૂની ઢબના મકાનો, બપોરે બાર વાગે ફ્લોરેન્સમાં પ્રવેશી, ચેક પોઈન્ટ પર ઈમિગ્રેશન વિધિ પતાવી હોટેલ હવેલીમાં ભારતીય ભોજન લઈ નગરદર્શન માટે પ્રયાણ કરીએ છે.

ફ્લોરેન્સના જોવાલાયક સ્થળોમાં, ૧૪ મી સદીનું કથિડ્રલ ચર્ચ, બેલ ટાવર, દુનિયાનો સૌથી મોટો ડોમ, માંઈકલ એન્જેલોએ આ કોમનો અભ્યાસ કરી ગોથિક સ્થાપત્યનો આવો ડોમ વેટિકન-સિટી રોમમાં બાંધ્યો છે. ૩૦૦ ફૂટ ઊંચાઈવાળો બેલટાવર એની ભવ્યતાથી આપણને આકર્ષિત કરે છે. ઈ.સ. ૧૩૫૦ માં ફ્લોરેન્સ ધનિકોનું શહેર હતું. તાલેવંતો ત્યાં વસતા કલાકારોની નગરી તરીકે વિખ્યાત ચર્ચમાં બેપ્ટિઝમ વિધી થતી. સ્વર્ગના દરવાજા થી મશહૂર બ્રોન્ઝના ત્રણ દરવાજાની વિશેષતા સિનારીઓ સ્કવેરમાં 'સિનારીઓ' બિલ્ડીંગ દર્શનીય, આ સ્કવેરનો ૧૪-૧૫ મી સદીમાં ન્યાય અને તહેવારો માટે ઉપયોગ થતો હતો. આનો નદી પરનો જૂનો મહેલ મુલાકાતીઓએ જોવા જેવો છે. યુરોપના અન્ય શહેરો જેવું ફ્લોરેન્સ, વિશાળ-સ્વચ્છ રસ્તાઓવાળું નગર છે. માર્ગમાં કેટલાંક ખાડા-ટેકરા જોવા મળ્યા. બસની ઉછળકૂદ પણ બ્રસેલ્સ થી પેરીસ સુધીના પ્રવાસમાં ૬૦૦૦ કિલોમીટર્સ લંડનમાં સાંભળેલ ગાડીના હોર્નનો અવાજ અહીં બીજીવાર સાંભળવા મળ્યો! એક નહેરના સમાંતરે અમે ઉભા છીએ. આસપાસ વાહનોની સતત શાંત અવરજવરનો સાક્ષી બની નગરને દોડતું નિહાળી રહ્યો છું.

ફ્લોરેન્સના એક ઉપનગરમાં હોટેલ-હોલીડે-ઈન પાસે એસો પેટ્રોલ પમ્પ પર બસ ડ્રાઈવર ઇંધણ ભરાવવા આવ્યો છે. અહીં ડીઝલનો ભાવ ૧.૭૭ યુરો પ્રતિલીટર છે. બસચાલક યાનો જાતે ઉતરી ૨૦૦ લીટર જેટલું ડીઝલ ટાંકીમાં ભરે છે. પમ્પ માલિક પાસે જઈ કેડીટ કાર્ડથી બીલ ચુકવે છે. ઓછા માણસોએ વધારે કામ થાય છે. અહીં આ પધ્ધતિ સામાન્ય છે. અમારી હાજરી દરમ્યાન ત્રણ-ચાર કારચાલકોએ જાતે ઇંધણ ભરી, બીલ ચુકવી વિદાય થયા. ફ્લોરેન્સથી રોજ રાત્રે ૮.૩૦ કલાકે પાર્ક હોટેલમાં ચેકઈન રાત્રિ ભોજન પણ અહીં જ કર્યું.

(ક્રમશઃ)

શ્રી સુરેન્દ્ર પરીખની ઝામ્બિયાના રાજદૂત તરીકે નીમણુંક

બાલાસિનોરના સપુતનું આંતરરાષ્ટ્રીય સન્માન

આપણા નાનકડા સમાજનાં કોઈ વિચારી પણ ન શકે એવું આંતરરાષ્ટ્રીય સન્માન આપણા શ્રી સુરેન્દ્ર રતીલાલ પરીખને મળ્યું છે. હાલમાં ઝામ્બિયાના રાષ્ટ્રપતિ દ્વારા રીપબ્લિક ઓફ ઝામ્બિયાના માનનીય કાઉન્સલ તરીકે તેઓની નિમણુંક કરવામાં આવી છે.

તા. ૨૫મી જાન્યુઆરીના રોજ સુરેન્દ્ર એન્જનીયરીંગ કોર્પોરેશન (એક્સ્પોર્ટ ડીવીઝન) ની કોર્પોરેટ ઓફિસ તથા રીપબ્લિક ઓફ ઝામ્બિયાના કાઉન્સીલની કચેરીનું ઉદ્ઘાટન ઝામ્બિયાના હાઈ કમિશનર શ્રી એચ.ઈ. બાલુવીરાના હસ્તે ધ્વજવંદન દ્વારા અને મહારાષ્ટ્ર સરકારના નાણામંત્રી શ્રી જયંત પાટીલ દ્વારા રીબીન કાપીને કરવામાં આવ્યું હતું. આ પ્રસંગે બન્ને દેશોના ધ્વજ બન્ને દેશોની રાષ્ટ્રધ્વજ સાથે ફરકાવવામાં આવ્યા. હવેથી સુરેન્દ્રભાઈના ઘરે તથા ઓફિસે કાયમ બંને દેશોના ધ્વજ ફરકતાં રહેશે. બીજા દેશ દ્વારા આપણા ભારતીય અને તે પણ આપણામાંના જ એક સુરેન્દ્રભાઈને આટલું મોટું સન્માન પ્રાપ્ત થયું છે એ આપણા સૌ માટે ગૌરવની વાત છે. સુરેન્દ્રભાઈએ તેઓના મામા અને આપણા જાણીતા સામાજિક કાર્યકર્તા શ્રી નગીનભાઈ પારેખ પાસે બીઝનેસની તાલીમ મેળવી. સુગર ઈન્ડસ્ટ્રીસના મશીનો તથા અન્ય એન્જનીયરીંગ પ્રોડક્ટસનો બીઝનેસ માટે તેઓને આપણા દેશના સીમાડા નાના લાગ્યા એટલે પોતાની પાંખો ફેલાવી એક પછી એક દેશોમાં બિઝનેસનો ફેલાવો કર્યો. હાલમાં તેઓ સુરેન્દ્ર એન્જનીયરીંગ કોર્પોરેશનના મેનેજિંગ પાર્ટનર હોવા ઉપરાંત બીજી ૧૧ રાષ્ટ્રીય તથા આંતરરાષ્ટ્રીય કંપનીઓમાં MD

અથવા તો ચેરમેનનો હોદ્દો ધરાવે છે. તેઓની કંપનીને એક્સપોર્ટ હાઉસનું સ્ટેટસ મળ્યું છે અને સ્પેનની ટ્રેડ લીડર્સ ક્લબ દ્વારા બેસ્ટ પ્રેસ્ટીજીયસ "V" ઈન્ટરનેશનલ યુરોપ એવોર્ડ તથા ગોલ્ડન એવોર્ડ ફોર બેસ્ટ ટ્રેડ નેમ એનાયત થયો છે. હાલમાં ઈથોપીયા, ધાના, કેન્યા, માલાવી, મોરેશીયસ, મોરોક્કો, નાયજીરિયા, ટાન્ઝાનીયા, યુગાન્ડા, ઝામ્બિયા, બાંગ્લાદેશ, મલેશીયા, મયનમાર, ઈન્ડોનેશીયા, નેપાલ, શ્રીલંકા, વિયેટનામ, ડેનમાર્ક, દુબઈ, યુ.કે., યુ.એસ.એ. તથા ફ્રાન્સ જેવા દેશો સાથે તેઓનો વ્યાપાર ચાલુ છે તથા દુબઈ, નૈરોબી, કમ્પાલા તથા સુદાનમાં તેઓ પોતાની કચેરીઓ સાથે અસ્તિત્વ ધરાવે છે. ૧૯૮૪ થી ૨૦૦૨ સુધી સતત ૮ વર્ષ એન્જનીયરીંગ પ્રમોશનલ કાઉન્સીલ દ્વારા તેઓને બેસ્ટ એક્સપોર્ટ એવોર્ડ પ્રાપ્ત થયો હતો. આ ઉપરાંત સુરેન્દ્રભાઈને નિર્યાત રત્ન એવોર્ડ તથા ઉદ્યોગ રત્ન એવોર્ડથી પણ નવાજવામાં આવ્યા છે. હાલમાં ખાર્તમ યુનીવર્સિટી ઓફ સુદાન દ્વારા તેઓને માટે પી.એચ.ડી.ની ડોક્ટર ડિગ્રી આપવામાં આવી છે. એટલે હવે તેઓ કાઉન્સલ ઉપરાંત ડૉ. સુરેન્દ્રભાઈ પરીખ તરીકે પણ ઓળખાશે. હવે આપણે ઝામ્બિયા વિશે પણ થોડું જાણી લઈએ.

રીપબ્લિક ઓફ ઝામ્બિયા ૧.૧ કરોડની વસ્તી સાથે દક્ષિણ આફ્રિકા ખાતે આવેલો વિસ્તાર છે. આમાંથી ત્રીજા ભાગની વસ્તી મૂળ ભારતીય છે, અને ઝામ્બિયાના મુખ્ય બિઝનેસનું સંચાલન મૂળ ભારતીય જનતા દ્વારા જ થાય છે. ત્યાંની અધિકૃત કામકાજની ભાષા અંગ્રેજી છે અને ઝામ્બિયા તરફથી મુખ્ય નિકાસમાં કોબાલ્ટ, રૂ, કટ ફલાવર, ઈલેક્ટ્રીક અપ્લાયન્સીસ, હાર્ડવુડ અને મિનરલ પ્રોડક્ટનો સમાવેશ થાય છે. ઝામ્બિયા તાંબાની ખાણ, એમરાલ્ડ અને ડાયમંડથી ખુબ જ સંપન્ન છે.

વર્તમાન પરીસ્થિતિમાં ભારતમાંથી ઝામ્બિયા ખાતે ૧૦ કરોડ યુએસ ડોલરની નિકાસ થાય છે. જે ત્રણ વર્ષ અગાઉ માત્ર ચાર કરોડ ડોલર જ હતી. પરંતુ

શ્રી એચ.ઈ.વાલુભિટાને કારણે ભારતમાંથી ઝામ્બિયા ખાતેની વિકાસ ભારે વાહનો, એન્જિનિયરીંગ ગુડ્સ, મેડીસીન, કેમિકલ્સ વગેરેની થાય છે. બીજી બાજુ ઝામ્બિયા ખાતે ભારતમાં થતી નિકાસ નગણ્ય છે.

રોકાણ સંબંધમાં ઝામ્બિયાએ ભારતમાંથી ખાણ ક્ષેત્રમાં મોટાપાયે રોકાણ મેળવ્યું છે. ભારતની મેસર્સ સ્ટર્લાઈટ ઈન્ડસ્ટ્રીની પેરન્ટ કંપની વેદાન્તા રીઝોર્સીસે કોન્કોલા ડીપ વોટર કોપર માઈનિંગ પ્રોજેક્ટમાં મહત્તમ હિસ્સો ૪.૮ કરોડ યુએસ ડોલરમાં પ્રાપ્ત કર્યો છે. બિનાની ઝિન્ક અને તાતા ગ્રુપે પણ ઝામ્બિયામાં નોંધપાત્ર રોકાણ કર્યું છે. ભારતમાંથી એક્ઝિમ બેન્કે પણ ઝામ્બિયાના ડેવલપમેન્ટ બેન્કમાં રોકાણ કર્યું છે. તાજેતરમાં કેએલઆર ગ્રુપના નેતૃત્વ હેઠળ એક ઉચ્ચ સત્તાધારી પ્રતિનિધિ મંડળ બોરહોલની મુલાકાતે ગયું

હતું. ઝામ્બિયાના ડિલિંગ કોન્ટ્રાક્ટર્સ ટ્રાન્સફર માટેના ફેક્ટ ફાઈનિંગ મિશન પર છે અને તે ઝામ્બિયામાં બોરહોલ ડિલિંગ ટેકનોલોજી અને જીઓ ટેકનીકલ ઈન્વેસ્ટીગેશન્સનો ઝામ્બિયાની સ્થાનિક જનતાને લાભ અપાવવા તાલિમ આપે છે.

ઝામ્બિયા અને ભારત રાજકીય, આર્થિક, સાંસ્કૃતિક અને વિજ્ઞાનની બાબતમાં સહકાર સાધવા એક સંયુક્ત કાયમી કમિશન ધરાવે છે. ઝામ્બિયાના કાઉન્સલ તરીકે સુરેન્દ્રભાઈ બન્ને દેશોના આર્થિક તથા સામાજિક સંબંધો વધારવાનો અને વિકસાવવાનો ઈરાદો ધરાવે છે.

આપણા સૌ બાલાસિનોરવાસીઓ તરફથી તેઓને ખુબ ખુબ અભિનંદન અને પોતાના વિકાસ દ્વારા બાલાસિનોરવાસીઓને ગૌરવ અપાવતા રહે એવી શુભેચ્છા.

તંત્રી - નિખિલ પરીખ

જમવાનું આયોજન



બાલાસિનોર ખાતે તા. ૨૮મી ફેબ્રુઆરી થી ભાગવત સપ્તાહનું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે. તે દમ્યાન ૨૮મી ફેબ્રુઆરીથી ૨ જી માર્ચ સુધી વાડીમાં જમવાની વ્યવસ્થા કરવાનું નક્કી કર્યું છે. પુરતી સંખ્યામાં સભ્યો હશે તો આ આયોજન થશે.

- બાબુભાઈ યુનીલાલ કડકીઆ (મલમ)



મેડીકલ સાધનો વિનામુલ્યે ઉપલબ્ધ



મેડીકલને લગતાં બેડ પેન, હોટ વોટર બેગ, હિટીંગ પેડ, યુરીન પેન, ચાલવાની ઘોડી, વોકર જેવા સાધનો વિનામુલ્યે વાપરવા માટે સંપર્ક સાધો.

શ્રી દક્ષેશ પરીખ (ડિ.કે.)

શિતલ સેલ્સ કોર્પોરેશન, ૮૧-એ, ખાડિલકર રોડ, ગાંધી નિવાસ, મુંબઈ-૪૦૦ ૦૦૪.

ફોન : ૨૩૮૨૫૫૭૬ • ૫૬૩૩૧૨૪૫

'Kal Par Control', 'Jindgi Ke Bad Bhi', 'Hurdles In Our Commitment', 'Jo Jo Nahi Plan Kiya Uske' insurance ?

slogan use by Insurance company. And it is very much true for insurance i.e. what they want to say is absolutely right. Now scenario of insurance is changed very much. If some one plans perfectly then by only one insurance policy any one can fulfill all important needs of life i.e. own marriage, children education, children marriage, own retirement plans, health needs etc. In today's scenario insurance is necessity of a human being.

But people are still not much interested in buying insurance because they do not know real purpose of insurance. So first we understand that what is Insurance ? Most of people believe that insurance is for covering death or property, but it is not true. Insurance is to protect **Economical Value Of Assets**. Every asset has value. Human life is also an income generating assets. Insurance is also known as **Risk Of Individual Cover By Large Group Of Individual**. Insurance is relevant only if there are uncertainties. In other word **Object of Insurance Is To Put Insured In To Same Financial Position Before Losss Take Place**.

Essence of insurance is to share losses and substitute certainty by uncertainty. Insurance can take care of following things.

- Guaranteed maintenance of lifestyle of family.
- Replacement of income of breadwinner of family.
- Mortgage or liquidation payments
- Costs of child education, marriage etc.
- Life Long Pension.

Life insurance today plays a major role in ones life at various stages. Considering the benefits it offers one cannot but give a thought to buying an insurance policy at the earliest.

Insurance gives you a life long benefit and the returns will definitely come but only when you need it the most i.e. at the right time.

Insurance cannot ever be investment decision since it is very much in contrast with those stock market investments where you wait for the right time to buy and sell. Neither is this like receiving tips on particular scrip doing well in the market and holding great future prospects.

Buy life insurance at the earliest. Do you know when you would fall ill ? Are you sure about your future income earning potential ? Are you sure you will never meet with an accident ? If not then buy insurance right now.

Just as buying insurance is a necessity so also buying insurance early in life is important too.

By taking a policy early in life you not only benefit in working out a lower premium amount but also make a wise decision as far as insuring risks to yourself and your family is concerned. Insurance has become a necessity today. It provides timely financial as also rewards with bonuses.

Today insurance has become even more important due to the disappearance of the traditional joint family system, a system in which a number of generations co-existed in harmony, a system in which a sense of financial security was always there as there were more earning members but today it become necessity in micro family's system as earning member is only one.

How will you be able to satisfy all those needs ? Better lifestyle, good education, your long desired house. But again-you just cannot fritter away all your earnings. You need to save a part of it for the future too -a wise decision. This is where insurance helps you.

INSURANCE MYTH & FACT

Samir Parikh

સાજ માણસની હોસ્પિટલ

યુધ્ધ.... ઠંડુ યુધ્ધ

યુધ્ધ એ પણ ઠંડુ હોઈ શકે? (Cold War)

હોસ્પિટલ.....

એ પણ સાજા માણસ માટે?

હોસ્પિટલ શબ્દ જ્યારે આપણે સાંભળીએ છીએ કે બોલીએ છીએ ત્યારે મનમાં એક વિચાર આવે છે કે કોઈ વ્યક્તિ બિમાર હશે. કોઈનું ઓપરેશન થયું હશે કે અકસ્માત થયો હશે. પરંતુ આપણે વાત કરીએ છીએ સાજા માણસની. સાજા માણસે હોસ્પિટલમાં શા માટે જવું જોઈએ.

જુની કહેવત છે કે....

આગ લાગે ત્યારે કુવો ન ખોદાય.

કુવો તો ખોદીને તૈયાર રાખવો જોઈએ જેથી જ્યારે આગ લાગે ત્યારે તેનું પાણી કામમાં આવે. તેમજ વ્યક્તિ બિમાર પડે તે પહેલાં જો હોસ્પિટલમાં રેગ્યુલર ચેકઅપ કરાવે તો બિમારી શરૂઆતના તબક્કામાં પારખી શકાય છે તેમજ શરીરના બીજા અવયવોને નુકશાન પહોંચાડે તે પહેલાં તેને કાબુમાં લાવવામાં આવે છે.

ભારતમાં વ્યક્તિનું સરેરાશ આયુષ્ય લગભગ ૬૦ વર્ષનું છે જ્યારે અમેરીકા અને બીજા વિકસીત દેશોમાં વ્યક્તિનું આયુષ્ય લગભગ ૮૦ વર્ષનું છે. આ તફાવતના અનેક કારણો છે પરંતુ તેમાંનું એક કારણ એ છે કે આપણે ડોક્ટર પાસે રેગ્યુલર ચેકઅપ કરાવતા નથી. ડાયાબિટીસ જેવા રોગો જો શરૂઆતમાં બરાબર કાળજી રાખી ને કંટ્રોલમાં લેવામાં આવે તો શરીરના બીજા અવયવો કિડની, આંખ, હૃદય તેમજ જ્ઞાનતંતુઓને નુકશાન કરતા પહેલાં આગળ વધતી બિમારી રોકી શકાય છે. તેમજ કેન્સરને જો શરૂઆતના તબક્કામાં પારખી લેવાથી તે કાબુમાં આવી જાય છે.

સામાન્ય રીતે વ્યક્તિએ ૪૦ વર્ષની આસપાસ ડોક્ટર પાસે વાર્ષિક ચેકઅપ કરાવવું જોઈએ અથવા જો

વારસાગત બિમારી હોય તો ડોક્ટરની સલાહ મુજબ વહેલી તપાસ કરાવવી. વ્યક્તિ આખી જીંદગીમાં જેટલા પૈસા દવા, બિમારી અને ડોક્ટર પાસે ખર્ચે છે તેમાંના ૫૦ થી ૭૦ ટકા પૈસા જીંદગીના છેલ્લા ૧-૨ વર્ષમાં ખર્ચી નાખે છે. આખરી બિમારી એડવાન્સ સ્ટેજમાં હોય છે. તેમજ વ્યક્તિની ઉંમર અને શરીરના જુદા જુદા અવયવોમાં બિમારી ફેલાઈ ગઈ હોવાથી ખર્ચ વધારે થાય છે.

જો આપણે વાર્ષિક તપાસમાં ૧ રૂ. ખર્ચીશું તો સરેરાશ ૧૦ રૂ. (૧૦ ગણા પૈસા) દવામાં - બિમારીમાં બચાવશું.

An Ounce of Treatment is Worth Pound of Treatment.

વાર્ષિક તપાસમાં બલ્ડપ્રેશર મપાવવું, લોહીની તપાસ (ડાયાબિટીસ, એનિમીયા, કિડની, લીવરના તેમજ કોલેસ્ટ્રોલના ટેસ્ટ) યુરિનની તપાસ, ઝાડામાં લોહી જાય છે કે નહીં (Colon કેન્સર માટે), છાતીનો ફોટો, કાઢીઓગ્રામ, જામરના પાણીની તપાસ, પ્રોસ્ટ્રેટ ચેક અપ, સ્ત્રીઓ માટે છાતીના તેમજ ગર્ભાશયની સોનોગ્રાફી, પેપસમીઅર તેમજ સ્ટ્રેસ ટેસ્ટ વિગેરે કરાવવા. સલાહ ડોક્ટરની તેમાં ખાસ લેવી. આ બધા ટેસ્ટ હોસ્પિટલમાં ૬ કલાકની આસપાસ દાખલ થઈને લગભગ રૂ. ૪૦૦૦ની આસપાસમાં થાય છે. એક વખત ટેસ્ટ કરાવ્યા બાદ ડોક્ટરની સલાહ મુજબ દર એક અથવા બે વર્ષે ફરીથી તપાસ કરાવવા.

રેગ્યુલર ચેકઅપની સાથે સાથે તંદુરસ્ત ખોરાક, કસરત એટલાજ ઉપયોગી છે.

બીજી કહેવત છે, 'ઠંડા પહોરે આગળ વધશો તો તડકાના સમયમાં હેરાન નહીં થવાય'

More you Sweat in Peace, Less you Bleed in War
આમ ડોક્ટરને માંદગીમાંજ યાદ કરવાને બદલે માંદા પડો તે પહેલા યાદ કરીને ચેકઅપ માટે મળજો.

- ડૉ. નીકુંજ કે. પરીખ

તત્ સુખની ભાવના (બીજા માટે ફના થઈ જવું)

૮૪ વૈષ્ણવોની વાર્તા તપાસતા માલમ પડે છે કે તેઓ સાચા વૈષ્ણવ હતા. દામોદરદાસ હરસાની કે જે લીલામાં લલિતા સખી છે. ને આપણો પુષ્ટી માર્ગ દૂતી દ્વારનો માર્ગ છે. લલિતા સખી ઠા. ને સુખ થાય એવું હંમેશા ઈચ્છે છે. ઉપર જુઓ તો ૧૨ નિકુંજની ભાવના છે (દ્વાર છે) તેમાં એકે દ્વારા લલિતાજીનું નથી કારણ કે તેઓ ઈચ્છે છે કે જ્યારે શ્રી ઠા. કોઈપણ સખીને ત્યાં પધારે ને એને પોતાનું સ્વસ્વ આપીને સુખ આપતા હોય તે સમયે જો મારે તે સખીને પંખો નાખવો પડે તો પણ નાખુ અથવા તે સમયે મારે કોઈપણ સેવા તેની કરવાની આવે તો હું કરુ, કેમકે તેનાથી મારા ઠા. ને સુખ મળે. ચિંતન ના ધોય લખ્યું છે કે કોઈ ભગવદીય બારણે ઉભો જુએ એટલે કે તે દ્વાર પર ઉભો રહી બીજાનું સુખ જુએ છે ને આનંદ પામે છે. તેને અંદર રહેલું સ્વરૂપને સખી છે. તેના પર દ્વેષ નથી. દમલા કે જેનામાં કોઈ મેલ નથી. તેમના ભાગનું દ્રવ્ય આવ્યા છતા જેને તેના તરફ દ્રષ્ટિ કરી નથી તે જ્યારે આચાર્ય શ્રી પધાર્યા ત્યારે તે સર્વ ધન એમને શ્રી આચાર્યજીના ચરણોમાં ધરી દીધું એટલે કે પોતાની સત્તાનું હોવા છતાં પણ બીજાને સુખ થાય એવું પોતે ઈચ્છે છે. એજ સાચું ધન છે. જ્યારે આપણી પાસે ધન હોય પણ જ્યારે એ ધન બીજાના કામમાં આવે કે તેનો સદ્ઉપયોગ થાય ત્યારે સમજવું કે તે ધન દમલાનું દ્રવ્ય છે. વિહ્વલદાસ કાયસ્થ કે જેણે પોતાના ગામની છોકરીને પરણાવા માટે નારાયણદાસ કાયસ્થના ૫૦૦૦ કોરડા ખાધા. વૈષ્ણવ કે જેની પાસે માત્ર નાનું અંબોટિયુ-

ધોતિયાનું હતું તે પણ જેણે બીજા માટે આયું ને પોતે નિવસ્ત્ર રહ્યા. જ્યારે કડકડતી ઠંડી હતી ત્યારે આ તત્સુખની ભાવના દેખાય છે. સાડી વેચીને નિવસ્ત્ર રહીને વૈષ્ણવોની ટહેલ કરીને નિવસ્ત્રે વૈષ્ણવોને પ્રસાદ બાટવા આવે છે. આ તત્ સુખની ભાવના એમાંની આપણામાં કેટલા પ્રમાણમાં છે? જે ૮૪ અને ૨૫૨ વૈષ્ણવો થઈ ગયા હતા તેઓ જાણતા હતા કે આ અમારો છેલ્લો જન્મ છે કારણ કે તેઓ એમ જણાવતા કે અમે પૂર્ણ પુરષોત્તમને મેળવ્યા છે. કૃષ્ણદાસ મેઘન જ્યારે પોતાના ગુરુ પાસે જાય છે. ત્યારે ગુરુ કહે છે કે તમે બીજા ગુરુ કર્યા ત્યારે તેઓ જણાવે છે કે મેં બીજા ગુરુ નથી કર્યા પરંતુ મેં તો પૂર્ણ પુરષોત્તમ પામ્યા છે કે મેળવ્યા છે તેનું પ્રમાણ હાથમાં કોલસા લઈને આપે છે. જ્યારે તેનું વાંચન કરીએ ત્યારે તેના એક એક પ્રસંગનું રાતના ચિંતન કરવું જરૂરી છે. કેમકે જેમ ગાય ઘાસચારો કરીને આવ્યા પછી નવરાસના સમયે જે ચારો ચરીને આવે છે તેને વાગોળે છે તો તેમાથી દૂધ બને છે. તે દૂધમાંથી દહી, માખણ, ઘી વગેરે પદાર્થ બની શકે છે તો આપણી પાસે તો સર્વ ઈન્દ્રીયો હોવા છતા પણ આપણે તેનો સદ્ઉપયોગ કરીએ તો આપણે પણ કાંઈ પામી શકીએ તે તો સર્વદા આપણો હાથ પકડવા તૈયાર છે પરંતુ આપણે સર્વદા આપણી સંસારી જાળમાં રચ્યાપચ્યા હોવાને કારણે તેનો વિચાર કરી શકતા નથી. રામ દૂબે ને માઘો દૂબેની વાર્તા દ્વારા આપણને સૂચવે છે કે હું તો સર્વે જીવોને જાણુ છું પરંતુ જો આપ તૈયાર હોતો હું આપને મદદ કરવા હર હંમેશ તમારી સાથે છું. જો સાક્ષાત વલ્લભ જ્યાં પોતાના જીવો માટે તત્ સુખની ભાવના વિચારીને અમલમાં મૂકી શકે છે. તો આપણે પામરને ક્ષણભંગુર જીવ કેમ જાગૃત થતા નથી ને તત્ સુખનો વિચાર કરી શકતા નથી.

- લતા શૈલેષ શાહ (શહેરાવાળા)

સંન્યાસી ગૃહસ્થ - ભાઈ કૃષ્ણવદન શાહની વિદાય

નોંધ: ભાઈ કૃષ્ણવદન શાહનું નામ આપણી યુવાન પેઢી માટે અજાણ્યું હશે. પરંતુ અમારા જેવા ૬૦-૭૦ વટાવી ચૂકેલા વયસ્કો માટે એ જાણીતો હતો, સ્વજન જેવો. મૂંગા મૂંગા એણે જે કામ કર્યું છે. એની વાત આ સાથે લેખમાંથી વાચકોને વાંચવા મળશે. સાવ અલગારી, એકલપંડે જ જીવ્યો. સંસાર અને સાંસારિક સંબંધોથી ખૂબજ અંતર રાખી જીવન વીતાવ્યું. એની સાથે પૂ. રવિશંકર મહારાજનાં પુસ્તકો અંગે તેમજ જયોતિપુંજના આરંભકાળે થોડું કામ કરવા મળ્યું હતું. વિદાય વેળાએ ભાવભરી શ્રધ્ધાંજલિ ભેટ.

- પ્રવિણ દેસાઈ

ભાઈ કૃષ્ણવદન કોઈ ગંભીર બીમારીમાં હતો એવું કોઈ જાણતા નહોતા, એટલે એ અચાનક ગયો એ આઘાતજનક લાગણી સાથે જ એની વિદાયના સમાચાર સાંભળ્યા. એણે ભગવાં પહેર્યાં નહોતાં, પરંતુ એ સંન્યાસી હતો એ ખરું. એનાં સ્વજનો નહોતાં એવું નહોતું, પરંતુ બહુ થોડાને કદાચ એનું જ્ઞાન હશે. એટલે એક સંન્યાસીની અંત્યેષ્ટી એના લોહીના સંબંધીઓ સિવાય બીજા જ આપે તેવું આમાં પણ થયું. ફેર એટલો જ કે એ અંતિમ સંસ્કાર કરનારા સૌ એને ખરેખર ચાહનારા અને એની સંસારયાત્રાના સહયાત્રી હતા. સમાચાર ગયા એટલે કેટલાંક સ્વજનો આવી ચડ્યાં એ જુદી વાત થઈ, બાકી એ કુટુંબ છોડીને નીકળ્યો હતો તે વાત મૃત્યુમાંયે સાર્થક થઈ.

એની સબળાઈ ઘણી હતી, પણ એક નબળાઈ હતી. એને કદાચ પૈસાની શક્તિનો વધારે પડતો સાક્ષાત્કાર થયો હશે. પણ ખોટું બોલીને કે છેતરીને પૈસા ભેગા કરવા એણે કદી નથી તાક્યું. ખૂબજ મહેનતપૂર્વક, ચીવટાઈપૂર્વક અને સાતત્યને કારણે જ્યાં બચત દેખાય પણ નહીં ત્યાં એ બચત કરી શકતો. દા.ત.પૂ. મહારાજનાં પુસ્તકો બજારની રીતે એ બહુ ઓછી કિંમતે આપતો અને છતાં બચત કરી શકતો. એ બચત રવિશંકર મહારાજ ટ્રસ્ટમાં જમા થતી. રેલ્વે

સ્ટેશન પરનો સ્ટોલ રાતે ૧૧ વાગ્યા સુધી ખુલ્લો રાખે. બંધ કરી બે કિ.મિ. જેટલે ખાડિયા કે પાંચ છ કિ.મિ. જેટલે દૂર સુભાષ પુલ પાસે ગ્રામસ્વરાજ આશ્રમમાં ચાલતો જાય. કેટલુંયે વઢું તોય એ મરક મરક હસે, કેમ જાણે, કહેતો ન હોય કે કાકા, બચતની તાકાત તમને ખબર નથી! પંડ પર પૈસોય ખરચવાનો નહીં.

અઘોરીવેડા એવા કે બાપુના આશ્રમના ભણશાળી કાકાની યાદ આવે. લસણ ખાવા મંડ્યો તો એટલું ખાય કે શરીર ગંધાય, એમાં ને એમાં ચામડીનો રોગ થયો હતો. તેવું જ આદુનું. નમક ખાવાનું ક્યારે છોડેલું એ તો નથી જાણતો, પણ એને મેં નમકવાળી કોઈ પણ વસ્તુ ખાતાં ક્યારેય નથી જોયો.

કસરત કરવાનો એક વાર નિર્ણય કર્યો એટલે ઘેર હોય ત્યારે તો નિયમિત કરે જ, પણ પ્રવાસમાં પણ ન ચૂકે. લાંબા પ્રવાસમાં મેં એને ચાલુ ટ્રેન દંડ બેઠક અને શિર્ષાસન કરતો અનેક વાર જોયો છે.

રાતે બાર વાગે પોતાને ઠેકાણે પહોંચીને ખાતો-સવારે રાંધીને ગયો હોય તે સ્તો! પણ ખવડાવવામાં ક્યારેય કંજૂસી નથી ભાળી. જરાક જ ઈશારો પામતાં મગફળી, ગોળ, કેળાં, ખજૂરનો ઢગલો કરી દેતો. ત્યાં એની બચત-ઈન્દ્રીય કામ નહોતી કરતી. ખવડાવવામાં તો એનો સિદ્ધાંત “સબ સંપત રઘુરાય કી” નો હતો.

જીદી ભારે, પણ એની જીદ મૂંગી. બોલ્યા વગર પોતાની વાતને ચીટકી રહે. આનો મને ભારે ગુસ્સો. એક વાર હું એટલો તપ્યો અને બોલ્યો કે ત્યાર બાદ એની સાથેના સંબંધો પૂરા થયા એમ મેં માનેલું. પણ આ બાબતમાં એ મારો ગુરુ નીકળ્યો. પાઈ ભારનોય તિરસ્કાર એણે નથી કર્યો, ઊલટું હું રાતની ટ્રેન પકડવા ગયો હોઉં તો મને ટ્રેન પકડાવવા અને મારો સામાન ચઢાવવા એ સ્ટોલને બાર સાડા બાર સુધી ખુલ્લો રાખે.

લીધેલું કામ પાર પાડવા જતાં શરીરને ઘસવામાં એ હદ કરતો. એણે ઊભાં કરેલાં કામોને એની રીતે પૂરાં કરવાં કે ચાલુ રાખવા એ અમારામાંથી કોઈના ગજાની વાત નથી.

હા, આખી પદ્ધતિ જ બદલી નાખે તો જુદી વાત છે.

આવો કૃષ્ણવદન હતો ત્યારે જેટલો વહાલો લાગતો તેથી અનેક ગણો વહાલો આજે લાગે છે. તે દિવસે એના જે ગુણો દેખાતા નહોતા તે આજે અનેક ગણા ઊજળા થઈને દેખાય છે. એ મારાથી ૧૭-૧૮ વરસે નાનો. પણ મારું મન એની યાદ સામે ઝૂકે છે. એને માટે પ્રાર્થના તો શું કરીએ? કરવાની હોય તો અમારે માટે કરવી જોઈએ કે એનાં આદર્યા અધૂરાં ન રહેવા દઈએ તોય બસ!

(લોકસ્વરાજ માંથી આભાર)

- યુનીભાઈ વેદ્ય

(રચનાત્મક તેમજ સર્વોદય પ્રવૃત્તિમાં કામ કરે છે.)

શ્રીજી તારા ચરણોમાં

વિચારધારા - એક સંદેશ

કોકની યાદમાં આંસુ સારીશ એ મને મંજુર નથી

પણ મારા વિરહમાં આંસુ સારીશ તો

હું સાક્ષાત્કાર થઈશ

તારો જગત પ્રત્યેનો પ્રેમ એ મૃગજળ સમાન છે

ફક્ત મારા પ્રત્યેની ભાવનાતને મારી સમીપ લાવશે

મુજ સમીપે આવવા લક્ષ્મીની જરૂર નથી

છે ફક્ત ભાવ ભરી ભક્તિની

તારું કુટુંબ પ્રત્યેનું વલણ એ ફરજ સમાન છે

પણ જ્યારે તારી દ્રષ્ટિને મન,

મુજને વરશે તો (મારી તરફ વાળશે)

હું તારું ઋણ જરૂર ફીટવીશ (તારો ઉધ્ધાર કરીશ)

તારી આ સ્વાર્થ ભરી દુનિયા

અંત સમય સુધી ચુસતી રહેશે

જ્યારે તારું શીશ મુજ 'ચરણોમાં' ઝુકશે

તો તને હું મારે શરણે લઈશ

“આંદશા”

ચંદ્રકાંત શાહ (ચટઈ)



જેમ કસરત કરવાથી શરીર સ્વસ્થ રહે છે તેમ હકારાત્મક રીતે કેળવાયેલું મન રોગોથી મુક્ત રહેવા માટે ખૂબ ઉપયોગી છે. શરીર અને મન વચ્ચે ઊંડો સંબંધ છે. આપણી માનસિક સ્થિતિનો શારીરિક સ્વાસ્થ્ય પર સીધો પ્રભાવ પડે છે. આપણા વિચારો, વિચાર-પ્રક્રિયાઓ, લાગણીઓ અને માન્યતાઓને આધારે આપણું સ્વાસ્થ્ય અને આરોગ્ય નક્કી થાય છે. હકારાત્મક વિચારો અને ભાવનાઓથી આપણને પૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. નકારાત્મક વિચારો અને લાગણીઓમાં આપણા રોગોની જડ હોય છે.

જેમ દરેક કાર્ય પ્રથમ વિચારના રૂપમાં ઉદભવે છે તેમ પ્રત્યેક રોગ પણ અમુક ચોક્કસ વિચાર-પ્રક્રિયાના સ્વરૂપમાં બીજ ધરાવે છે. આ બીજ પછી આગળ જતાં નક્કર રોગનું કારણ બને છે. આપણા વિચારો આપણા જીવનના અનુભવને ઘડે છે તેમ વિચારો જ આપણા રોગની ભૂમિકા પણ તૈયાર કરે છે. દરેક વ્યક્તિ વિચારવાની અને લાગણીઓ અનુભવવાની અમુક ચોક્કસ ઢબ ધરાવે છે. આ ઢબ તેના વ્યક્તિત્વનો એક અંતરંગ હિસ્સો બની જાય છે, તેથી તે નકારાત્મક હોય તો પણ એને બદલવાનું શક્ય બનતું નથી. વ્યક્તિ પોતાના આ માનસિક બંધારણને આખી જિંદગી વળગી રહે છે અને એમાંથી એના ઘણા બધા રોગોને જન્મ મળે છે.

દરેક રોગ થવા પાછળ બે પ્રકારનાં પરિબળો જવાબદાર હોય છે : ભૌતિક અને તાત્વિક ઉદાહરણ તરીકે ધૂમ્રપાનની આદત અને વાતાવરણનું પ્રદૂષણ

કેન્સર થવા માટે જવાબદાર ભૌતિક કારણ છે. પણ વ્યક્તિઓ અને સમાજ પ્રત્યે મનમાં છુપાયેલી રીસ કે માઠાપણાની લાગણી એ કેન્સરનું તાત્વિક કે માનસિક કારણ છે. આપણા મનની ચોક્કસ લાગણીને અમુક ચોક્કસ રોગ સાથે નિશ્ચિત સંબંધ છે. ઉદાહરણ તરીકે, ગુસ્સો, ટીકાત્મક વૃત્તિ, રીસ અને અપરાધીભાવ રાખવાથી રોગો પેદા થાય છે. જે વ્યક્તિ પોતાની જાતમાં અને અન્યમાં અપૂર્ણતા જુએ છે અને હંમેશાં દરેકની ટીકા કરવાની આદત ધરાવે છે એને સંધિવાની બીમારી થવાનું જોખમ રહે છે. ગુસ્સો શરીરની પેશીઓને બાળે છે, તેમાં દાહપ્રક્રિયા (inflammation) ઉત્પન્ન કરે છે અને એનાથી ચેપી રોગ લાગુ પડે છે. લાંબા ગાળાની રીસ કે માઠાપણાની લાગણી કેન્સરનું કારણ બને છે. મનોમન ગુનાહિતપણાની લાગણી રાખનાર વ્યક્તિ પોતાની જાતને સજ્જ કરવા ઈચ્છે છે અને એના ભાગરૂપે એના શરીરમાં કોઈ ને કોઈ સ્થાને દુઃખાવો પેદા થાય છે.

માનસિક સ્થિતિ અને રોગપ્રક્રિયા
આપણા મનમાં છુપાયેલું એનું કારણ ખોળી કાઢીને એને દૂર કરવાની જરૂર છે. રોગોમાંથી સાજા થવાની સાચી ચાવી આપણા વિચારો અને લાગણીઓમાં સમાયેલી છે. નકારાત્મક વિચારો અને લાગણીઓને હકારાત્મક સ્વરૂપમાં બદલવાથી રોગ મટવાની સાચી પ્રક્રિયા શરૂ થાય છે. વિચારોને બદલવાથી રોગપ્રક્રિયામાં ત્વરિત પરિવર્તન આવે છે. પછી આ હકારાત્મક વિચારો કે લાગણીઓના મૂળ જેમ જેમ આપણા આંતરમનમાં ઊંડાં ઊતરતાં જાય છે તેમ તેમ શરીર રોગમાંથી સાજું થતું જાય છે.

આ નકારાત્મક માનસિક પ્રક્રિયાઓ રોગનું કારણ બની શકે છે.

☞ પોતાની જાતનો અસ્વીકાર કરવો. પોતાની

સતત ખોડ કાઢવી.

- ☞ ભૂતકાળના કડવા પ્રસંગો અને માઠી યાદોને સતત સંભારવી.
- ☞ પરિસ્થિતિઓને દોષ દેવો. પરિસ્થિતિઓને પોતાની ઉપર સવાર થવા દેવી.
- ☞ ભવિષ્યની અતિશય ચિંતાઓ કરવી.
- ☞ પૂર્ણાતાના વધારે પડતા આગ્રહી બનવું.
- ☞ જીવનમાં આવતાં પરિવર્તનો અને પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિઓથી ગભરાઈ જવું.
- ☞ હંમેશા નકારાત્મક પરિણામોની આશંકા રાખવી અને તેમનું સતત ચિંતન કરવું.
- ☞ કામને અને જીવનને બોજરૂપ માનવું.
- ☞ ગુસ્સો, ઈર્ષ્યા, બદલો લેવાની ભાવના, તિરસ્કાર, અસૂયાવૃત્તિ, ગુનાહિતપણાની લાગણી વગેરે નાકારાત્મક લાગણીઓને જીવનભર હૃદયમાં સંઘરવી. લાગણીઓની સ્વસ્થ અનુભૂતિ અને સ્વસ્થ અભિવ્યક્તિનો અભાવ.
- ☞ વિચારોની જડતા. અન્યના મતને સમજવા સ્વીકારવાનો અભાવ.

માનસિક શાંતિ મેળવવા માટે અને એના દ્વારા સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત કરવા માટે શું કરી શકાય? આ રહ્યા કેટલાક સરળ ઉપાયો :

૧. જીવનની દોડને ધીમી કરો : છેલ્લી ઘડીની દોડધામને ટાળો. ક્યાંક પહોંચવાનું હોય તો ૧૦ મિનિટ વહેલા નીકળ્યો. હળવા બનો. વાતચીત કરતી વખતે અને કાર્ય કરતી વખતે ગતિને સ્વસ્થ રાખો. નિર્ધારિત સ્થાને પહોંચવા માટે વાહનને ગતિમર્યાદાની ઉપરવટ દોડાવવાથી તણાવની માત્રા વધે છે. કોઈના પ્રશ્નનો ઉત્તર આપતાં પહેલાં થોડી પળો થોભો. ફોનની ઘંટડી વાગે તો ફોન ઊંચકીને વાત કરતાં પહેલાં થોડી રાહ જુઓ. મહત્વાકાંક્ષાઓને નાથો. દરરોજ થોડી

મિનિટ કશુંકર્યા વિના શાંત પડી રહો.

૨. વિરામ લો : તણાવને વધતો અટકાવવા માટે આ નિયમનું પાલન કરો. દર ૫૫ મિનિટની કામગીરી પછી ૫ મિનિટનો વિરામ પાડો. આરામ કરવામાં સમયનો વ્યય થવાની ભીતિ રાખશો નહીં. કામ કરતી વેળાએ શરીર અને મનની ખર્ચાયેલી શક્તિને વિશ્રાન્તિ દ્વારા રીચાર્જ કરો. રોજ નિયમિત શવાસન કરો. નિયમિત સમયાંતરે નાનું-મોટું વેકેશન લો. ઊંધને અવગણશો નહીં. રોજ ૭ થી ૮ કલાકની પૂરતી ઊંધ લો. ઓછું ઊંધનાર તેમજ વધારે પડતું ઊંધનારની રોગો સામે લડવાની શક્તિ ઘટે છે.

૩. પોતાની જાતને થોડી છૂટ આપો : દરેક વ્યક્તિને, દરેક વખતે, બધી રીતે ખુશ રાખવી અઘરી છે. જીવનમાં ભૂલને પણ થોડો અવકાશ આપો.

૪. રોજનાં કામોની યાદી બનાવો : જો ભૂલકણો સ્વભાવ ધરાવતા હો તો સવારે તૈયાર થયા પછી તે દિવસે કરવાનાં કામોની એક યાદી બનાવો. કામોનો અગ્રતાક્રમ નક્કી કરો અને એમને પૂરા કરવાના સમય સાથેનું તે દિવસનું માળખું ગોઠવી કાઢો. આજે કોઈ કામ રહી જાય તો એને આવતીકાલની યાદીમાં સમાવી લો.

૫. મદદ માંગો : જો તમારા પર કામનો બોજ વધી જાય તો અન્યની મદદ લેવામાં સંકોચ રાખશો નહીં. તમારા સ્વાસ્થ્યને પ્રથમ પ્રાધાન્ય આપો. કામના બોજ તળે દબાઈ જવાથી શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિ નબળી પડે છે. જરૂર જણાય ત્યાં ના કહેતા શીખો.

૬. પોતાની જાતની કદર કરો : એક કાર્ય પૂરું થયા પછી તરત બીજું કામ હાથ ધરવાને બદલે પૂરા થયેલ કામ બદલ પોતાની પીઠ ધાબડવાનું ભૂલશો નહીં.

૭. જરૂર પડે તો પરાણે પણ મોં હસતું રાખો : બની સીગલ નામના તબીબી સંશોધકે એવું પ્રતિપાદિત કર્યું છે કે મુશ્કેલ પરિસ્થિતિમાં મોં અને શરીરના સ્નાયુઓ તંગ

બની જાય ત્યારે ચહેરા પર સ્મિત આણીને આનંદમાં હોવાનો થોડો દેખાવ ઊભો કરવાથી પણ લોહીમાં કોર્ટિઝોલ નામના તણાવ રસાયણની માત્રા ઓછી થઈ જાય છે.

૮. નકારાત્મક લાગણીઓને અવગણશો નહીં: ગુસ્સો, ઈર્ષ્યા, હતાશા, દુઃખ કે ચીઢિયાપણાની લાગણી પેદા થાય ત્યારે એની મનોમન નોંધ લો, થોડા ઊંડા શ્વાસ લો અને લાગણીની દિશા બદલવાના નક્કર પ્રયત્ન કરો.

૯. ઋણ વ્યક્ત કરો, થોડા ઉદાર બનો : કોઈ તમારું જરા અમથું પણ કામ કરી આપે તો એમનો આભાર માનવાનું ચૂકશો નહીં. કોઈના માટે કંઈ કરી છૂટો. કોઈને મળવાનું થાય તો ખાલી હાથે જશો નહીં. કોઈ ચીજ, નાનકડું ફૂલ, એકાદ પુસ્તક, બે માયાળુ શબ્દો, શુભેચ્છાઓ અને એમને માટે પ્રાર્થના લઈને જજો. આપવાથી અને અન્ય વ્યક્તિની કદર કરવાથી સંબંધો ગાઢ બને છે.

૧૦. વાચનનો શોખ કેળવો : પુસ્તકોનો સંગ્રહ કેળવો. સંસાર અને કામની ચિંતાઓમાંથી થોડી પળો કાઢીને કોઈ મનગમતા પુસ્તકની અંદર ડૂબી જાઓ. વાંચવાની ક્રિયા એકાંતમાં કરવાની હોવાથી તમે તેટલા સમય માટે કોલાહલથી દૂર થઈ જાઓ છો. આનાથી તણાવની માત્રા ઘટે છે.

કોઈ આનંદદાયક પ્રવૃત્તિ ખોળી કાઢો. ચિત્રકામ, સંગીત, ભરત-ગુંથણ, રાત્રે આકાશ-દર્શન, પક્ષીઓનો અભ્યાસ, વાંચન કે સામાજિક કાર્યની રૂચિ ધરાવતા લોકો સાથે તમારો સંપર્ક કેળવાય છે. તમારી દિનચર્યામાં વિવિધતા આવે છે. હતાશાની લાગણી દૂર થાય છે. શરીરનું રોગપ્રતિકારક તંત્ર વધારે કાર્યક્ષમ બને છે.

૧૧. રમો : તણાવ અને ચિંતા વધી જાય ત્યારે ઘડીભર બાળક જેવાં બની જાઓ. હાથમાં કેયોન લઈને ચિત્ર દોરી કાઢો. કાર્ટુન ચિત્ર જુઓ. તમારા બાળક સાથે રમો. પાણીમાં છબછબિયાં કરો. તમારી અંદરની પુખ્ત વ્યક્તિને ઘડીભર વિસારે પાડી દો.

૧૨. પ્રકૃતિના ખોળે જાઓ : નદી, વૃક્ષો, દરિયાકિનારો, પક્ષીઓ, ખુલ્લા આકાશનું સાનિધ્ય આપણી અંદર સ્વાસ્થ્યની ભાવના પેદા કરે છે. વૃક્ષો આપણી જીવનશક્તિમાં વધારો કરે છે અને આપણી આંતરિક સમૃદ્ધિને પોષે છે.

સૌથી મહત્ત્વનું એ છે કે જીવનને તરવરાટ અને ઉત્સાહથી ભરી દો. જે પોતે ઉલ્લાસથી જીવે છે એમના મિત્રો અને સંબંધોમાં વધારો થાય છે. સંશોધનોથી એવું પુરવાર થયું છે કે જેમના મિત્રો હોય છે એવી વ્યક્તિઓ તણાવ સામે સારું ઝઝૂમી શકે છે. એકલી વ્યક્તિઓને વિષાણુઓનો ચેપ થવાની સંભાવના વધારે રહે છે. એકાકી અને અંતર્મુખી વ્યક્તિઓને મળતાવડા અને બહિર્મુખી વ્યક્તિઓની સરખામણીમાં શરદી વધારે થાય છે. મિત્રતા વધવાથી શરીરનું રોગપ્રતિકારક તંત્ર વધારે કાર્યક્ષમ બને છે. સંબંધોની હૂંફ રોગપ્રતિકારક રસીનું કામ કરી શકે છે. એક અભ્યાસમાં એવું જોવા મળ્યું છે કે જે વિદ્યાર્થીઓ અને યુવાનો ઉખાસભર સંબંધો બાંધી અને જાળવી શકે છે તેમના લોહીમાં ઈમ્યુનોગ્લોબ્યુલિન નામના રોગપ્રતિકારક તત્ત્વોની માત્રા વધારે હોય છે. આક્રમક અને ઝઘડાળુ સ્વભાવ ધરાવનારા વિદ્યાર્થીઓના લોહીમાં આ રોગપ્રતિકારક તત્ત્વોની માત્રા ઓછી જોવા મળી છે.

એકલતા અને તણાવની જુગલબંધી ભયજનક છે. જે લોકો શરીર અને મનથી હળવા રહી શકે છે, તેમ જ સામાજિક સંપર્કો જાળવી રાખે છે તેમના લોહીમાં શ્વેતકણોની સંખ્યા વધી જાય છે. પરંતુ સામાજિક સંબંધોથી દૂર ભાગનાર વ્યક્તિઓના લોહીમાં શ્વેતકણોની સંખ્યા ઘટે અને તેમને બેકટેરિયા તેમ જ વાઈરસજન્ય સંક્રમક રોગો થવાનું જોખમ વધે છે.

તણાવની શરીરના રોગપ્રતિકારક તંત્ર પરની અસર હાનિકારક છે. જે તણાવ પડકારરૂપ જણાય છે

તે જીવનવિકાસમાં સહાયક બને છે, પણ નકારાત્મક તણાવથી શરીરનું રોગપ્રતિકારક તંત્ર પાંગળું બની જાય છે. આશાવાદી વલણ ધરાવવાથી રોગોનો ભય ઘટે છે તો નિરાશાવાદી બનવાથી રોગો સામે લડવાનું શરીરનું જોમ ઓછું થાય છે.

(‘સ્વાસ્થ્ય સંદેશ’ માંથી સાભાર)

“આહાર-વિહારની ભૂલોને દૂર કર્યા વિના માત્ર હવા-પાણી સુધારવાથી, રોગો દૂર કરવાની ઈચ્છા કરવી, એ ચોખ્ખા પાણીથી ઘોઈ મેલાં મસોતાથી લૂછવા જેવું છે અને એ બેયને સુધાર્યા વિના દવાથી સાજા થવાની ઈચ્છા કરવી, એ મેલાં કપડાને કાળું રંગવાથી સાફ થઈ જાય છે એમ માનવા જેવું છે.”

- મહાત્મા ગાંધી

સદા તમારે ચરણે રાખે

સદા તમારે ચરણે રાખો શ્રી ગોવર્ધનનાથજી સેવાનું સુખ અર્હનિશ આપો શ્રીગોવર્ધનનાથજી જતીપુરામાં તમને જોયા શ્રી પ્રભુજી ત્યારથી એજ સ્વરૂપ મારા હૃદયે સ્થાપો શ્રી ગોવર્ધનનાથજી અમો તમારા તીરથ કરવા પગલા માડીએ પ્યારથી મીઠી નજરો અમ પર રાખો શ્રી ગોવર્ધનનાથજી મનમાં મનમાં બહુ અકળાયો આ જગની ઝંઝાળથી ટાળો અમારા સહુ સંતાપો શ્રી ગોવર્ધનનાથજી દિલમાં રહીને દોરવણી આપો જીવન રચના - સારથી વૈષ્ણવોના બંધનને કાપો શ્રી ગોવર્ધનનાથજી ભક્તો તમારા દરશન કરવા આવ્યા શ્રી ગોવર્ધન દયા કરીને દરશન દેજો શ્રી ગોવર્ધનનાથજી

- દક્ષેશ દેસાઈ

૧ ૧ ૧

વાડાસિનોરના વર્તમાન...

- શહેરી વિકાસ વર્ષ ૨૦૦૫ અંતર્ગત નગરના સૌંદર્ય તેમજ વિકાસના કામો માટે ગ્રાન્ટ અન્વયે નગરપાલિકામાં રૂ. ૮૦ લાખના ઓર્ડર આપતાં રૂપિયા ૫૦ લાખના રસ્તાઓ, ૧૦ લાખ રૂપિયા નગરના સૌંદર્યના લગતા કામો અને ૧૫ લાખ રૂપિયા સ્મશાન ગૃહ ટાંકી, બોર તેમજ અન્ય કામ કરવામાં આવનાર છે.
- બાલાસિનોર જેસીસ કલબ દ્વારા સુદર્શન તળાવમાં આવેલ રેસ્ટોરાં ખાતે જેસી કનુભાઈ સુથાર, વિનય થાનકી, પત્રકારો શ્રી ચંપક શાહ, વીણાબેન શાહ, શિરીષ ત્રિવેદી, પ્રવીણા સેવક, મિતેષ સેવક અને ડૉ. ડી.પી. માછીનું સન્માન કરવામાં આવ્યું.
- શ્રી આંબેડકર એજ્યુકેશન ટ્રસ્ટના ઉપક્રમે ડૉ. આંબેડકરની પ્રતિમાને ૫૦મા નિર્વાણદિને પુષ્પાંજલિ દ્વારા શ્રદ્ધાંજલિ અર્પવામાં આવી.
- વિરપુર રોડ તથા કૉલેજ રોડ ઉપર જંગલખાતાએ વૃક્ષારોપણનું પ્રશંસનીય કામ કર્યું છે. એની દેખભાળ અને ઉછેર માટે યોગ્ય કાળજી લેવાય તો સારું.
- ધોધમાર વરસાદમાં ધરાશયી થયેલ મુખ્ય પોષ્ટ ઓફિસની દિવાલ ક્યારે બનશે? આવો સવાલ નગરમાં ચર્ચાનો વિષય બન્યો છે.
- એસ.ટી. સ્ટેન્ડ પરની ઘડિયાળ કોઈ અગમ્ય કારણસર ઉતારી લેવામાં આવી છે. નાગરિક સહકારી બેંકે આપેલ વોટર કુલરની સેવા લાઈટ બીલના પ્રશ્ને બંધ કરી દેવાઈ છે. નાગરિકોને મળતી સુવિધા આમ બંધ કરી દેવાય તે યોગ્ય નથી.

- વીજ કંપનીએ ૯૦૧ જેટલાં વીજ જોડાણો કાપી રૂ. ૪.૮૩ લાખની વસૂલાત કરી છે. હજુ રૂ. ૧૭ લાખની બાકી રકમ માટે કાર્યવાહી કરવામાં આવી છે.
- નગરપાલિકા દ્વારા વેરો નહીં ભરનાર ૩૦૦ જેટલા વેપારીઓને નોટીસ આપવામાં આવી છે. એક માસમાં વેરો નહીં ભરનાર વેપારીઓની સ્થાવર-જંગમ મિલકતો જપ્ત કરવામાં આવશે એમ પાલિકા પ્રમુખ શ્રી સુભાષ પટેલે જણાવ્યું છે.
- નગરની આર્ટસ-કૉમર્સ કૉલેજની શિબિરનો પૂર્ણાહુતિ કાર્યક્રમ વિદ્યામંડળના મંત્રી શ્રી કાંતિલાલ વી. શાહના પ્રમુખસ્થાને જેઠોલી મુકામે યોજવામાં આવ્યો.
- વેરાસામાં ગરીબ આદિવાસીઓને શિયાળાની ઠંડીમાં હૂંફ આપવા માટે જેસીસ પ્રમુખ ડૉ. વિમલભાઈ પટેલ અને લાયન્સ પ્રમુખ પરોસત્તમ કે. શર્માના હસ્તે ૧૫૦ ધાબળાનું વિતરણ કરવામાં આવ્યું.
- તાલુકાના રૈયોલી ગામે સાક્ષરદીપ કાર્યક્રમનો પ્રારંભ, જિલ્લા શિક્ષક સંઘના પ્રમુખ શ્રી પૃથ્વીસિંહ ઠાકોરે કર્યો.
- સંપૂર્ણ સ્વચ્છતા કાર્યક્રમ હેઠળ બાલાસિનોરના ગામડાઓમાં રૂ. ૬૦ હજારમાં દરેક ગામે મહિલાઓ માટે શૌચાલયો બાંધવામાં આવનાર છે. પંચાયત પ્રમુખ અજમેલસિંહ પરમારે જણાવ્યું હતું કે તેમાં રૂ. ૧૨ હજારનો લોકફાળો પંચાયત આપશે.
- નગરમાં વિવિધ રોગોનો નિદાન કેમ્પ મોહંમદી હાઈસ્કુલમાં યોજાયો હતો. ૫૬૦ જેટલા દર્દીઓને આવશ્યક દવાઓનું રાહતદરે વિતરણ કરવામાં આવ્યું.

- નગરમાં ચોરીનો ઉપદ્રવ તરખાટ મચાવી રહ્યો છે. અંકુર પાર્ક સોસાયટીના દિલીપસિંહ બેચર સિંહ ઝાલાની ભવાની બેટરી નામની દુકાનનું તાળુ તોડી રૂ. ૧૪ હજારનો સામાન ઉઠવી ગયા હતા.
- બખલીવાલા વિદ્યાલયમાં સાક્ષરદીપ કાર્યક્રમ યોજાઈ ગયો.
- તાલુકાનું સાકરિયા જ્યોતિગ્રામ બન્યું, જેનો પ્રારંભ ધારાસભ્ય શ્રી રાજેશ પાઠકના હસ્તે કરવામાં આવ્યો.
- સુત્રી મુસ્લીમ સમાજનો ત્રીજો સમૂહ લગ્નોત્સવ ૨૩ જાન્યુઆરીના રોજ યોજવામાં આવનાર છે.
- રૂ. ૧૬.૫૦ લાખના ખર્ચે, ૪૮૯૭ મીટર વિસ્તારમાં નવમિર્મિત પોલીસ સ્ટેશનનું ઉદઘાટન ગૃહ રાજ્યમંત્રી શ્રી અમીત શાહના હસ્તે કરવામાં આવ્યું.

(‘ઈશારો’ માંથી સંકલિત - ડીસેમ્બર - જાન્યુઆરી)

પ્રવાસ વર્ષમાં બાલાસિનોરના રૈયોલી ડાયનાસોર પાર્કની અવગણના

વિશ્વના મુખ્ય ડાયનાસોર પાર્ક પૈકીના એક ગણાતા ખેડા જિલ્લાના બાલાસિનોર રૈયોલી ડાયનાસોર પાર્કની ગુજરાતમાં પ્રવાસન વર્ષ ટાણે જ અવગણના થતી હોવાની ફરિયાદ ઊઠી છે. ડાયનાસોરને ફોસિલ પાર્ક સુધી પ્રવાસીઓને જવા માટે યોગ્ય રસ્તો પણ નથી તેમજ આ પાર્કની દિશા બતાવતાં સાઈનબોર્ડ પણ નથી.

બાલાસિનોર વીરપુરનો ૪૨ કિ.મી.નો રસ્તો બે તાલુકા વચ્ચે વધુ વપરાશમાં આવતો મુખ્ય માર્ગ છે. આ રસ્તા પર ૬ થી ૭ કિ.મી.એ વિશ્વના પ્રસિદ્ધ

ડાયનાસોર પાર્ક જવા માટેનો વળાંક છે. આ વળાંક સુધીના રસ્તા ઉપર ક્યાંક રોડ તૂટી ગયો છે તો ક્યાંક ખાડા પડી ગયા છે. આ રસ્તા પર વાહનોના અકસ્માત થવાનો પણ ભય રહે છે.

(‘મુંબઈ સમાચાર’ તા. ૨૦.૧.૦૬)

૧ ૧ ૧

શ્રી બાલાસિનોર નવયુવક સંઘ આયોજીત ઈન્ટરનેટ, ઈમેઈલ શીખો - મફત

ઈન્ટરનેટ, ઈમેઈલ આજના યુગની ખાસ જરૂરિયાત છે. દુનિયાના કોઈ પણ ખુણે કોઈનો પણ સંપર્ક થઈ શકે છે અને દુનિયાની કોઈપણ ક્ષેત્રની કોઈપણ માહિતી ઈન્ટરનેટ ઉપરથી પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. આ શીખવા માટે ઉંમરનો કોઈ બાધ નથી. મોટી ઉંમરના વડીલો જો આ શીખે તો પોતાના પરદેશ રહેતા સંતાનો તથા પૌત્ર, પૌત્રી સાથે સંપર્ક રાખી શકે. ઉપરાંત બાળકો પાસે સાવ પછાત અને ગમાર ન લાગે.

શ્રી બાલાસિનોર નવયુક સંઘ આ દિશામાં એક નવું કદમ માંડે છે. દર રવિવારે સવારે ૧૦ થી ૧ સુધીમાં સંસ્થાની સી.પી. ટેન્ક ખાતેની ઓફિસમાં આ બાબત નું શિક્ષણ કોઈ પણ ફી વગર અને કોઈપણ ઉંમરની બાધ વગર આપવામાં આવશે. આશા છે સૌ કોઈ બાલાસિનોરવાસી આ યોજનાનો લાભ લેશે.

વધુ વિગત માટે સંપર્ક કરો.

મંજુલ શૈલેષ ધારીઆ

ફોન: ૨૪૯૩૩૬૧૮ • ૫૬૮૦૨૪૪૧

૯૮૨૦૧૩૫૦૧૪

શ્રી બાલાસિનોર પ્રગતિ સમાજ સંચાલિત મેરેજ બ્યુરો



શ્રી બાલાસિનોર પ્રગતિ સમાજ છેલ્લા ૩૭ વર્ષોથી બાલાસિનોર દશાનીમા વણીક જ્ઞાતિ સાથે કોટુંબીક રીતે સંકળાયેલું છે. આ સંસ્થા તરફથી લગ્ન બ્યુરો દ્વારા દરેક લગ્ન વાન્છુક કુટુંબોને હૃદયપૂર્વક સંપુર્ણ સાથ સહકાર સાથે મદદરૂપ થવા માંગીએ છીએ તો દરેક ઉમેદવારોએ ફોર્મ ભરવા વિનંતી છે.

ફોર્મ નીચે જણાવેલ સભ્યો પાસેથી મળી શકશે. ફોર્મ મળ્યા પછી અમારો સંપુર્ણ સહકાર આપશું. આપની સાથે વિચારોની આપ લે કરી મુલાકાત પણ ગોઠવી આપીશું. તથા જરૂર પડે જન્માક્ષર પણ મેળવી આપશું.

બાસ નોંધ : આ સાથે જણાવવાનું કે શ્રી બાલાસિનોર પ્રગતિ સમાજ અખીલ ભારતીય દશાનીમા વણીક સમાજના સંપર્ક અને સહયોગમાં છે. બાલાસિનોર બહારના દશાનીમા વણીક જ્ઞાતિના ઉમેદવાર સાથે મુલાકાત ગોઠવી નક્કી કરી આપશું તથા તેના લગ્ન મેળાવડામાં પણ આપની ઉમેદવારી નોંધાવી આપશું. એપ્રિલ મહીનામાં સંમેલન ગોઠવવાનું વિચાર્યું છે તો આપનાં ફોમસૂ ભરીને મોકલવા વિનંતી.

ગત વર્ષે આ પ્રવૃત્તિ દ્વારા અમો સમાજના ચાર કુટુંબોના બે લગ્ન મેળાપ કરી આપવામાં સફળ થયા હતા, આજ રીતે આ વર્ષે પણ આ પ્રવૃત્તિને વેગ મળશે એવી અપેક્ષા.

પરેશ રસીકલાલ પરીખ (દુધવાળા) - સંયોજક

મેરેજ બ્યુરોની સમિતિના નામ નિચે મુજબ છે

સભ્યોના નામ	ટેલી.નંબર (ઓફીસ)	ટેલી. નંબર (ઘર)
૧) પરેશ રસીકલાલ પરીખ	૨૩૪૪૧૯૨૬	૨૪૯૪૫૨૫૬
૨) મોહનલાલ યુનીલાલ પરીખ (લાય)	૨૩૪૨૩૫૩૪	૨૩૮૫૬૨૪૯
૩) રજનીકાંત કાંતિલાલ કડકિયા (ધરીવાલા)	૨૨૦૪૪૫૨૨	૨૩૬૭૯૫૮૭
૪) રજનીકાંત કાંતિલાલ કડકિયા (લટકારી)	૨૩૪૨૧૩૧૭	૨૫૧૬૦૭૭૧
૫) દક્ષેશ બાબુલાલ કડકિયા (લટકારી)	૨૩૪૩૯૯૫૮	૨૩૮૬૮૪૩૦
૬) રાજેશ કીર્તનલાલ દેસાઈ (લાટવાલા)	૨૨૦૬૯૧૯૬	૨૩૮૦૦૭૬૨
૭) ઉર્વિશ રસિલાલ મોદી (દેવ)	૨૮૫૦૫૮૧૪	૨૩૬૭૨૬૭૯
૮) નીનાબેન નીકુંજભાઈ કડકિયા (મલમ)	-----	૨૩૬૭૩૪૨૦
૯) મુન્નીબેન પ્રકાશભાઈ ધારીઆ	-----	૨૩૬૭૭૭૮૭
૧૦) જતીન નવનીલાલ દેસાઈ	૨૨૦૬૦૦૯૦	૨૩૮૦૪૨૯૨
૧૧) રૂપીન પુનમચંદ કડકિઆ	૨૩૪૨૦૨૨૦	૨૩૫૧૫૪૯૪
૧૨) નીતીન જયંતીલાલ પરીખ	૨૩૪૨૭૬૫૦	૨૩૦૯૯૮૩૧
૧૩) દીપીકાબહેન સુધીરભાઈ ગાંધી	-----	૨૪૩૦૯૯૮૩

શ્રી બાલાસિનોર પ્રગતિ સમાજ

દાતાઓને જાહેર અપીલ

આપ સહુ જાણો છે કે વ્યાજદર ઘટતા ગયા, મોંઘવારી વધતી ગઈ, સમાજના જરૂરિયાતમંદ પરિવારને અપાતી આર્થિક સહાયમાં કાપ મુકવો પડ્યો. આ બાબતની સમજની વાર્ષિક સામાન્ય સભામાં ચર્ચા થઈ અને વડીલો તથા દાતાઓ તરફથી સુચન આવ્યું કે આ સહાયની રકમ ઓછી ન કરો અને કુટુંબોને પુરી રાહતની રકમ આપો અને દર વર્ષે જે ખોટ આવે તે માટે ખોટ પુરવણી રૂપે દાતાઓ પાસેથી રૂ. ૨૫૦૦/- અને રૂ. ૫૦૦૦/- ના યુનિટો દર વર્ષે લેવા અને આ રકમનો ઉપયોગ ખોટ પુરવણી માટે કરવો એવો અભીપ્રાય દરેકનો હતો અને આજ બાબત ફરી વાર શ્રી દશાનીમા નવયુવક મંડળની વાર્ષિક સભામાં પણ ચર્ચાઈ તેથી બંને સંસ્થાના હોદ્દેદારોએ નક્કી કર્યું કે સાથે મળી દાતાઓનો સંપર્ક કરી આ

ખોટ પુરવણી રકમ ભેગી કરવી અને જરૂરિયાતમંદ પરિવારોને પુરી રાહત આપવા કોશીશ કરવી.

આ માટે શ્રી બાલાસિનોર પ્રગતિ સમાજ અને શ્રી વાડાસિનોર દશાનમા નવયુવક મંડળ દાતાઓને અપીલ કરે છે કે આ ખોટ પુરવણીમાં આપ સાથ સહકાર આપશો. આ બંને સંસ્થાઓએ રૂ. ૫,૦૦૦/- અને રૂ. ૧૦,૦૦૦/- એમ બે પ્રકારના યુનિટો લેવાનું નક્કી કર્યું છે. જે બંને સંસ્થામાં ૫૦ ટકાના હીસાબે લેવાશે. આપ સહુ દાતાઓને વિનંતી કે આ કાર્યમાં આપનો સાથ સહકાર મળશે અને સમાજના જરૂરિયાતમંદ વર્ગને મદદરૂપ થવા આપ આપનો ફાળો સમાજ/મંડળ કાર્યકર્તાઓને નોંધાવી મદદરૂપ થશો એવી આશા.

શ્રી બાલાસિનોર પ્રગતિ સમાજ

શ્રી પંકજ ધારીયા - ભદ્રેશ ધારીયા - મંત્રી

શ્રી વાડાસિનોર દશાનમા નવયુવક મંડળ

શ્રી પંકજ ધારીયા - યોગેશ ધારીયા - મંત્રી

આભાર,

શ્રી બાલાસિનોર પ્રગતિ સમાજ સંચાલીત પ્રગતિ મંડળને મળેલી આર્થિક રાહત યોજનાઓ.

- શ્રી અસીતભાઈ રસીકલાલ ધારીયા (દલાલ) તરફથી રૂ. ૧,૦૦,૦૦૦ (અંકે એક લાખ) પુત્ર બીનાયેના લગ્ન પ્રસંગે.
- ડૉ. અશોકભાઈ કીરતનલાલ ગાંધી (પાકા) તરફથી રૂ. ૧,૦૦,૦૦૦ (અંકે એક લાખ) પુત્ર અલોકના લગ્ન પ્રસંગે.
- શ્રી મયુરભાઈ ચીમનલાલ પરીખ (ભગત) તરફથી રૂ. ૧,૧૧,૧૧૧ (અંકે એક લાખ અગીયાર હજાર એક સો અગીયાર) પુત્ર હેમલના લગ્ન પ્રસંગે.

સમાજ દાતાઓનો ખુબજ આભાર માને છે.

મંત્રી - પંકજ ધારીયા, ભદ્રેશ ધારીયા

લગ્નપ્રસંગે મળેલ દાન વચનની યાદી

- શ્રી અતુલ નવનીતલાલ કડકીયા (મલમ) ની સુપુત્રી નીપાના લગ્ન પ્રસંગે તા. ૨૬.૧૧.૦૫ રૂ. ૧૧,૧૧૧/-
- શ્રી દીપક ઓચ્છવલાલ મોદી (ઠાસરાવાળા) રૂ. ૧૧,૦૦૦/-
- શ્રી રશ્મીકાન્ત કીર્તનલાલ કડકીયા (ધંગેલા) રૂ. ૧૧,૦૦૦/-
- શ્રી પંકજ કીર્તનલાલ ગાંધી (પાકા) રૂ. ૩૩,૦૦૦/-
- શ્રી કીરીટ મોહનલાલ મોદી (ખાંડીવાળા) રૂ. ૫૧,૦૦૦/-

કન્વેનર - ભંડોળ સમિતિ

Kacheria Mojilal Gordhandas General Hospital Trust

વર્ષ ૨૦૦૪-૨૦૦૫ માં સંસ્થાને મળેલ દાન. સંસ્થા સહુ દાતાઓનો આભાર માને છે.

આવક જાવક ખાતામાં	રૂ. ૭,૫૦,૦૦૦	શ્રી બાલાસિનોર સેવા સમાજ
ટ્રસ્ટ ફંડ અને આવક-જાવક ખાતે	રૂ. ૧,૭૨,૫૦૦	નિભાવ ભંડોળના (૨૩ દાતાઓ દરેકના રૂ.૭,૫૦૦ લેખે)
૧,૨૫,૦૦૦	નાગરીક સહકારી બેંક લી. (બાલાસિનોર)	
૫૧,૦૦૦	શ્રીમતી મણિબહેન અને શ્રી મણિલાલ છોટાલાલ કડકીઆ (લટકારી) પરિવાર	
૩૫,૦૦૦	શ્રી કિરીટકુમાર એમ. ધારીઆ (દાઉદીઆ)	
૩૦,૦૦૦	શ્રી અતુલ મણિકાંત ગાંધી	
૨૫,૦૦૦	શ્રીમતી મૃદુલાબહેન રમેશચંદ્ર ધારીઆ (શહેરવાળા)	
૨૪,૦૦૦	અનામી દાતાઓ	
૨૦,૦૦૦	શ્રી બાલાસિનોર ના પ્રજાજનો વતી (શાલ ઉછમણી પ્રસંગે) હસ્તે લીલાબહેન રમણીકલાલ ધારીઆ	
૧૫,૦૦૦	શ્રીમતી ઈંદુબહેન રસિકલાલ ધારીઆ (દલાલ)	
૧૫,૦૦૦	અભ્યુદય ટ્રસ્ટ	
૧૧,૦૦૦	પન્નાબહેન અજીતકુમાર શેઠ (યુ,એસ.એ.)	
૧૧,૦૦૦	મણિબહેન અને મણિલાલ છોટાલાલ કડકીઆ (લટકારી) ગ્રાંડ પેરેન્ટ્સ ના સ્મરણાર્થે	
	હસ્તે મેહુલ બી. કડકીઆ અને અમી મ. દોશી	
૧૧,૦૦૦	પ્રવિણચંદ્ર લલ્લુભાઈ કચેરીઆ	
૮,૦૦૦	અન્ય આવકના (૩૩ સ્ટોક)	
૬,૦૦૦	ચંદ્રકાંત કોદરલાલ પરીખ	
૫,૪૦૦	હરીશભાઈ ખીમજીભાઈ પાટીદાર	
૫,૦૦૦	રજનીકાંત ઓચ્છવલાલ શાહ (ઠાસરાવાળા)	
૩,૦૦૦	સ્નેહલતાબહેન જશવંતલાલ મોદી (ડૉક્ટર)	
૩૦૦૩	આજીવન સભ્યના	
૨,૫૦૦	બાલાસિનોર તાલુકા સહકારી ખરીદ વેંચાણ સંઘ લી.	
૧,૫૦૦	રમણભાઈ સોમાલાલ પટેલ	
૧,૦૦૦	સલોમીબહેન શાહ (બાલાસિનોર)	

મંત્રીઓ - ધીરુભાઈ શેઠ, રાજેન્દ્રભાઈ દેસાઈ

Kacheria Mojilal Gordhandas General Hospital Trust

સખાવતી દાતાઓના સન્માનનો કાર્યક્રમ તા. ૭.૩.૨૦૦૬ને મંગળવારના રોજ બાલાસિનોર મુકામે યોજવામાં આવ્યો છે. આ કાર્યક્રમમાં હાજર રહી કાર્યક્રમની શોભા વધારવા આમંત્રણ છે.

દાતાઓશ્રી

૧. મોદી એન્ડ મોદી ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ
૨. શ્રીમતી કોકીલાબેન જયંતીલાલ કડકીયા (વલ્લભઘેલા)
૩. શ્રીમતી સ્વાતી શરદ કડકીયા (વલ્લભઘેલા)

મંત્રીઓ - ધીરુભાઈ શેઠ, રાજેન્દ્ર દેસાઈ

ઓપરેશન મીતી યોજના હેઠળ નોંધાયેલ નવા દાતાઓની યાદી.

- ૧) શ્રી બાળકૃષ્ણ ચંદુલાલ શાહ (પડાલવાળા) ૭,૫૦૦
- ૨) શ્રીમતી હંસાબહેન બાબુલાલ શાહ (પડાલવાળા) ૭,૫૦૦
- ૩) શ્રીમતી શાંતાબહેન મોહનલાલ શાહ (ચકવા) ૭,૫૦૦
- ૪) શ્રીમતી કમળાબહેન રમણલાલ શાહ (ચકવા) ૭,૫૦૦
- ૫) ત્રણ અનામી દાતાઓ (U.S.A.) ૨૨,૫૦૦

શ્રી બાલાસિનોર નવયુવક સંઘ
સંચાલિત
શ્રી પુનમચંદ કડકીયા (બેરા)
પુરસ્કૃત

પુનમચંદ કડકીયા (બેરા)

ડબલ વિકેટ ક્રિકેટ ટુર્નામેન્ટ

વર્ષ ૨૦૦૫-૨૦૦૬

રવિવાર સવારે ૯.૩૦ કલાકે

સ્થળ : વિલ્સન કૉલેજ જીમખાના, મરીન ડ્રાઈવ, મુંબઈ-૨

તારીખ : ૨૬.૨.૨૦૦૬

રૂા. ૧૦૦/- ભરીને નામ નોંધાવવા

સમયસર હાજર રહેનારને રૂા. ૧૦૦/- પુરા

પાછા આપવામાં આવશે.

કન્વીનર - રૂપીન પુ. કડકીયા, નીતીન પરીખ (નાગદેવી)

સંસ્થાની ઓફીસ (સમય દરમ્યાન)

જતીન ન. દેસાઈ (લોહાર ચાલ)

શ્રી બાલાસિનોર પ્રગતિ સમાજ

શ્રીમતી લીલાબહેન અને ડૉ. બાબુલાલ સાંકરલાલ દેસાઈની સ્મૃતિમાં તેઓના કુટુંબીજનો તરફથી નીચે મુજબનું ઉમદા દાન સંસ્થાઓને મળેલ છે.

૧. રૂા.૫,૦૦,૦૦૦ (અંકે પાંચ લાખ) શ્રી બાલાસિનોર પ્રગતિ સમાજને રીકરીંગ યોજનાના નામ માટે (જુના ૧ લાખ + નવા ૪ લાખ)
૨. રૂા.૨,૫૦,૦૦૦ (બે લાખ પચાસ હજાર) શ્રી વાડાસિનોર દશાનિમા નવયુવક મંડળને (જુના ૧ લાખ નવા ૧.૫૦ લાખ)
૩. રૂા.૫૧,૦૦૦ (અંકે એકાવન હજાર) શ્રી બાલાસિનોર નવયુવક સંઘને) આ સાથે રૂા.૬,૦૦,૦૦૦ (અંકે છ લાખ પૂરા) નું નવુ દાન પ્રાપ્ત થયુ છે.

સંસ્થાઓ તેમના નામે દાન આપવા તેમની પુત્રી શ્રીમતી અંજુબહેન કીરીટભાઈ મોદી તથા તેમના કુટુંબજનોનો ખૂબ ખૂબ આભાર માને છે.

કન્વેનર - ભંડોળ સમિતિ

બાલાસિનોર વિદ્યામંડળ

દુઃખદ નિધન

સખેદ જણાવવાનું કે બાલાસિનોર વિદ્યામંડળ સંચાલિત આપણી આર્ટસ એન્ડ કોમર્સ કૉલેજના વિદ્યાર્થીપ્રિય આચાર્ય શ્રી મનુભાઈ જયશંકર પાઠક (ઉ.વ.૬૧)નું હૃદય રોગના અતિતીવ્ર હુમલાને કારણે અકાળે આકસ્મિક અવસાન બુધવાર, તા. ૨૫.૧.૨૦૦૬ના રોજ મળષ્ટે ૬.૦૦ વાગ્યે થયું છે.

બાલાસિનોર વિદ્યામંડળના સૌ સભ્યો કૉલેજના શૈક્ષણિક તથા વહીવટી સ્ટાફ અને સમગ્ર વિદ્યાર્થી ભાઈ-બહેનોનો પરિવાર સ્વર્ગસ્થના આત્માની શાંતિ માટે અને આચાર્યશ્રીના પરિવાર પર આવી પડેલ આ પહાડ જેવી આપત્તિનો સ્વસ્થતાથી સામનો કરવાની ક્ષમતા અને ધીરજ પ્રભુ આ શોકાગ્ર પરિવારને આપે તેવી પરમકૃપાળુ પરમાત્માને પ્રાર્થના કરે છે.

તેમની પ્રાર્થનાસભા શુક્રવાર તા. ૨૭.૧.૦૬ના સવારે ૧૨.૦૦ વાગ્યે કૉલેજના સભાગૃહમાં રાખવામાં આવી હતી. જેમાં મુંબઈના તથા સ્થાનિક કારોબારી સભ્યોએ સ્વર્ગસ્થને શ્રદ્ધાંજલિ અર્પિત કરી હતી.

કૉલેજની કાયાપલટમાં વિવિધ પ્રવૃત્તિઓના આયોજનમાં ગુજરાત યુનિવર્સિટીના ભૂતપૂર્વ ઉપકુલપતિ હાલના કુલપતિ, ઉપકુલપતિ તથા અન્ય સરકારી શૈક્ષણિક સંસ્થાઓના વડાઓના વ્યાખ્યાન આયોજનમાં તેમનો સક્રિય ફાળો હતો. તેમની આગવી શૈલી તથા સંઘભાવનાને કારણે તેમણે આપણી કૉલેજને સરકારી વિભાગોમાં ઉચ્ચ સ્થાન અપાવ્યું છે.

લી.

બાલાસિનોર વિદ્યામંડળની કારોબારી સમિતિ વતી

મંડળ સંચાલિત સંગીતા કિરણ દોશી
રેસિટેબલ ટ્રસ્ટ આયોજિત
વ્યાખ્યાનમાળા હેઠળ આગામી વ્યાખ્યાન
વિષય : મનુષ્ય જીવનનું રહસ્ય
સમય : સાંજે ૫ થી ૭ સોમવાર, તા. ૬ માર્ચ ૨૦૦૬
સ્થળ : લાયન્સ કોમ્યુનિટી સેન્ટર, તળાવ દરવાજે,
બાલાસિનોર

વ્યાખ્યાતા : ડૉ. મોતીભાઈ પટેલ

(ડૉ. મોતીભાઈ પટેલ : જન્મ : ૧૯૩૭, ૩૭ વર્ષના અધ્યાપનના અનુભવ બાદ ૧૯૯૭ થી નિવૃત્ત, ‘આજીવન શિક્ષણના ભેખધારી’ નટુભાઈ ઠક્કર એવોર્ડી, સંશોધન લેખ : શિક્ષણ દ્વારા સમાજ પરિવર્તન ને સંશોધન પારિતોષિક, સાહિત્ય / શિક્ષણ ક્ષેત્રે અવિરત સર્જન/સંપાદન યાત્રા, તંત્રી - ‘સામ્બ્રત’ માસિક)

સહુને ઉપસ્થિત રહેવા મંડળનું ભાવભર્યું આમંત્રણ

મંત્રી - ચંદ્રકાંત દેસાઈ

૧ ૧ ૧

શ્રી બાલાસિનોર સેવા સમાજ

સખાવતી દાતાઓના સન્માનનો કાર્યક્રમ તા. ૭.૩.૨૦૦૬ને મંગળવારના રોજ બાલાસિનોર મુકામે યોજવામાં આવ્યો છે. આ કાર્યક્રમમાં હાજર રહી કાર્યક્રમની શોભા વધારવા આમંત્રણ છે

દાતાઓશ્રી

૧. શ્રી નર્મદાશંકર મોતીરામ ઠક્કર (મેનપૂરા)
૨. શ્રી નટવરલાલ મગનલાલ કડકીયા (લટકારી)
૩. શ્રી દેવાંગ રજનીકાંત શાહ (નગરશેઠ)
૪. શ્રીમતી સાવિત્રીબેન જયંતીલાલ કડકીયા (મરઘા)

મંત્રીઓ - ધીરુભાઈ શેઠ, રાજેન્દ્ર દેસાઈ

કાંદીવલીમાં વસતા સૌ બાલાસિનોરવાસીઓ

ફગવા ઉત્સવ

શ્રી ઠાકોરજીની અસીમકૃપાથી કાંદીવલીમાં વસતા બાલાસિનોરવાસીઓ તરફથી શ્રી ફગવા ઉત્સવનું આયોજન કરવામાં આવેલ છે. આ ફગવા ઉત્સવ સં. ૨૦૬૨ ના મહા વદ-૧૩ ને રવિવાર, તા. ૨૬.૨.૦૬ ના રોજ સ્વીર્મીંગ પુલ, એમ.જી.કોસ રોડ નં.૨, કાંદીવલી (વેસ્ટ), મુંબઈ - ૬૭. ના મુકામે યોજવામાં આવેલ છે. શ્રી ઠાકોરજીના ખેલના દર્શન પછી બાલાસિનોરના સર્વ વૈષ્ણવોને ઉપરોક્ત મુકામે સડકુટુંબ પ્રસાદ લેવા પધારવા અમારું ભાવભર્યું આમંત્રણ છે.



◆ ઉત્સવના મનોરથી ◆
પ્રવિણભાઈ ચીમનલાલ કડકીઆ (ફાડીયા)



◆ શોભાયાત્રા ◆

મનોરથીના નિવાસસ્થાન ૫૦૬-બી, જીવન સૌખ્ય, એમ.જી.રોડ નં. ૩, સ્વીર્મીંગ પુલની પાછળ, બી.એમ.સી. ઓફીસની પાછળ, કાંદીવલી (વે), મુંબઈ - ૬૭. ફોન: ૨૮૦૭ ૯૧૬૭ સવારે ૯.૦૦ કલાકે સમાજ બેસશે તેમજ કળશનો વરઘોડો તેમના નિવાસ સ્થાનેથી સવારના ૧૦.૩૦ કલાકે નીકળીને સ્વીર્મીંગ પુલ, એમ.જી.રોડ ખાતે આવશે.

લી. દેવાંગભાઈ શીતલભાઈ કડકીઆ
(ફાડીયા) ના જે જે શ્રી ગોકુલેશ

◆ ખેલના દર્શન ◆

બપોરના ૧.૩૦ કલાકે સ્વીર્મીંગ પુલ ખાતે શ્રી ઠાકોરજીના ખેલના દર્શન થશે. શ્રી ઠાકોરજીના ધોળ-કીર્તન તેમજ રસિયા ગવાશે. તો દરેક વૈષ્ણવોને ઉપરના દરેક પ્રસંગે ઉપસ્થિત રહીને અલભ્ય આનંદ (લાભ) લેવા વિનંતી છે.

લી.

કાંદીવલીમાં વસતા બાલાસિનોરવાસીઓના
જે જે શ્રી ગોકુલેશ

TURKEY KE RANG HAMARE SANG

● Launching from the month of April ●

"TREASURES OF TURKEY TOUR"

For the First time in Mumbai

Explore the world to discover new destinations with natural beauty, culture, ancient civilizations, landscapes and exotic locales.

8 Nights / 9 Days exotic experience with meals & all must see sightseeing's in Turkey.

Add on tour to "GREECE" for 3 Nights / 4 Days

Also available Tours to Fareast, Mauritius, Egypt, Sri Lanka, Europe, Australia, New Zealand.

Contact :

Skywing Travels

Mrs. Rashmi Parekh

☎ : 2683 8810 ✉ Mobile No.: 9819160930

Shree Skyjet Travels & Tours Pvt. Ltd.

(Iata Agent)

Mr. Uday Vasudeo

☎ : 2870 4733, 4738 / 5698 ✉ Mobile No.: 9820296059

Telefax: 2870 4733 / 6746

E-mail: skyjetholiday@yahoo.co.in

skyjettravels@vsnl.net



શ્રી બા.ન. સંઘ સંચાલિત શ્રીમતી શાંતાબેન કાંતિલાલ દોશી પુસ્કૃત મહિલા વિભાગ

અમેને જણાવતા અત્યંત આનંદ થાય છે કે મહિલા વિભાગનો આગામી કાર્યક્રમ બુધવાર, તા. ૧.૩.૨૦૦૬ના રોજ બપોરે ૩.૦૦ થી ૬.૦૦ કલાક દરમિયાન 'સેવા સદન' ગામદેવી ટેલીફોન એક્ષચેંજની સામે રાખવામાં આવ્યો છે. આ કાર્યક્રમ એટલે આપ સૌની માનીતી રમત 'હાઉસી' (Housie) આ લોકપ્રિય રમત રમાડવા માટે પ્રોફેશનલ વ્યક્તિ આવવાની હોવાથી આશા છે કે આપ સૌને ખૂબ જ આનંદ આવશે. આ રમત રમવા માટે હાલમાં દાખલ થવાની ફી રૂપિયા ૩૦/

- રાખવામાં આવી છે. હાલમાં દાખલ થવાના પાસ સંસ્થાની ઓફિસેથી શનિવાર, તા. ૨૫.૨.૨૦૦૬ના રોજ બપોરે ૩.૦૦ થી ૫.૦૦ દરમિયાન અગર તો કોઈપણ કમીટીની બહેન પાસેથી રૂ. ૩૦/- આપીને વહેલો તે પહેલાના ધોરણે મેળવી લેવા વિનંતી.

આશા રાખીએ છીએ કે આપ સૌ મોટી સંખ્યામાં હાજર રહી કાર્યક્રમને સફળ બનાવશો અને રમતનો આનંદ માણશો.

સંયોજક - નીના કડકીયા

પ્રકીર્ણ વિભાગ



નવા સરનામાં

- ૧) પરીખ શશિકાન્ત મોજલાલ (ગુંથરીવાળા)
૨૦૪, જય કૃષ્ણ કો.હા.સો.લીમીટેડ,
નરવણો હાઈસ્કુલની સામે, એમ.જી.રોડ,
રીઘ્ધી સીઘ્ધી સોસાયટીની બાજુમાં,
કાંદિવલી (વેસ્ટ), મુંબઈ - ૬૭
📖 : ૨૮૦૧૪૮૪૦
- ૨) રાકેશ કીરીટ કડકીઆ (ખીસાદાર)
સોનલ રાકેશ કડકીઆ
૨૧૦૧ લોખંડવાલા રેસીડન્સી, એ વીંગ,
ઓફ ઈ મોસેસ રોડ, વરલી, મુંબઈ-૧૮



નવા ફોન નંબર



- ૧) વિનોદચંદ્ર લલ્લુભાઈ કચેરીઆ
કોકીલાબહેન વિનોદચંદ્ર કચેરીઆ
મો.: ૯૨૨૩૨૬૯૧૪૨
📖 : ૫૬૨૦૫૩૨૦

તેજસ્વી તારલાં

- ૧) હિતેષ હર્ષદરાય પરીખે સીએ ફાઈનલ ઈયરના બન્ને ગ્રુપો પાસ કર્યા છે. સંસ્થાવતી તેઓને અભિનંદન.

મૃત્યુ નોંધ

- | | |
|-------------------------------|------------|
| ૧. શેઠ દીપન મહેન્દ્ર (U.S.A.) | ઉંમર
૩૯ |
| ૨. શાહ સુભદ્રાબહેન નવીનચંદ્ર | ૭૨ |
| ૩. પારેખ સુરેશ મણીલાલ | ૬૫ |
| ૪. પારેખ પંકજ કીરતનલાલ | ૫૩ |
| ૫. ભાવિની અશોક કડકીઆ | ૪૫ |

બાલાસિનોર વાસીઓની સગવડ માટે વધુ એક પ્રયાસ જ્યોતિપુંજના પ્રકીર્ણ વિભાગ માટે

E-mail Address - vadsol@balasinor.org