

Registered Under R.N.I. No. GUJGUJ/2023/84401

વિશ્વ ઉમિયાધામ - જાસપુર, અમદાવાદ

# UMA SRUSHTI

# ઉમા સૃષ્ટિ

₹ 40-00  
₹ 50-00



આસ્થા, એકતા અને શક્તિનું ધામ | ૦૧ ફેબ્રુઆરી, ૨૦૨૪  
01 February 2024

એક વૈશ્વિક વિચારધારા

તંત્રી-ડૉ. પ્રભુદાસ આર્થ પટેલ  
Editor-Dr. Prabhudas I Patel

મૂર્તિને જીવંત કરવાની વિધિને  
પ્રાણપ્રતિષ્ઠા કહેવામાં આવે છે

## વિશ્વ ઉમિયાધામ સામાજિક સશક્તિકરણ કેન્દ્ર

૧૦૦ વીધા જમીન એક હજાર કરોડનો સામાજિક પ્રોજેક્ટ

“આસ્થા - એકતા અને ઊર્જાનું ધામ”



સ્કીલ યુનિવર્સિટી

છાત્રાલય

સ્પોર્ટ્સ કોમ્પ્લેક્ષ

અદ્યતન હોસ્પિટલ

ઉમાસૃષ્ટિ

મેટ્રીમોનિયલ સર્વિસીસ

ઉમાછત્ર

સમાધાન પંચ

કાનૂની માર્ગદર્શન

ઉમા લગ્ન સંસ્કાર

મેડિકલ સહાય

નિ:શુલ્ક શિક્ષણ સહાય

ગુજરાતી વિદ્યાર્થીઓને કેનેડામાં મદદ

### વિશ્વ ઉમિયાધામ - અમદાવાદમાં નિર્માણ થનાર - મંદિરની વિશેષતા - સુવિધાઓ

- ★ જગતજનની શ્રી ઉમિયા માતાજીનું વિશ્વનું સૌથી મોટું અને ૫૦૪ ફૂટ ઊંચું મંદિર
- ★ જગત જનની મા ઉમિયાનું આસન જમીનથી ૫૧ ફૂટ ઊંચું રહેશે.
- ★ દેવોના દેવ મહાદેવનું પારાનું વિશાળ શિવલિંગ, ગણપતિ દાદા તથા કાળભૈરવ મંદિરનું નિર્માણ.
- ★ અત્યાધુનિક ટેક્નિકલ પદ્ધતિથી મંદિરનું બાંધકામ તથા ધજા બદલવા માટે હાર્ડરો મિકેનીકલ સિસ્ટમ.
- ★ ૩૦૦ ફૂટની ઊંચાઈ પર વ્યૂ ગેલેરી કે જ્યાંથી આબુબાબુના સમગ્ર વિસ્તારને નિહાળી શકાશે.
- ★ જગતજનની મા ઉમિયાના દર્શન માટે એસ્કેલેટર તથા વ્યૂ ગેલેરી સુધી લીફ્ટની વ્યવસ્થા.
- ★ મંદિરના મુખ્ય ખંડમાં એક સાથે પાંચ હજાર ભક્તો મા ઉમિયાના દર્શન કરી શકે તેવી સુવિધા.
- ★ મંદિરના ગ્રાઉન્ડ ફ્લોર ઉપર બે કરતાં વધુ વાતાનુકૂલીન સત્સંગ હોલનું નિર્માણ.
- ★ વિકલાંગ અને વૃદ્ધોને મા ઉમિયાના મંદિર ગર્ભગૃહ સુધી જવા માટે ટ્રાવેલેટર / એસ્કેલેટરની સુવિધા.
- ★ યાત્રીઓ તથા દર્શનાર્થીઓ માટે રહેવા - જમવાની ઉત્તમ વ્યવસ્થા તેમજ શોપિંગ માટે હાર્ડવેર માર્કેટની વ્યવસ્થા.
- ★ વિશ્વમાં પ્રથમ વાર સ્પેશિયલ લાઈટિંગ ઈફેક્ટ દ્વારા આઠમ, પૂનમ, અગિયારસ અને રાષ્ટ્રીય તહેવારોના દિવસે અલગ-અલગ પ્રકારની રોશનીથી મંદિર ઝળહળતું થશે જેથી અમદાવાદના રહીશોને જે તે તિથિની ખાણકારી મળશે.
- ★ સંપૂર્ણ વાસ્તુશાસ્ત્ર અને હિન્દુધર્મ મુજબ ગર્ભગૃહનું બાંધકામ.
- ★ સોનાના કળશથી મંદિરની ભવ્યતાનું નિર્માણ.
- ★ અદ્યતન ભોજનાલય તથા પ્લાસ્ટિક ઝોન ફ્રી પરિસર.
- ★ પાટીદાર ઇતિહાસનું ભવ્ય મ્યુઝિયમ.
- ★ મંદિર પરિસરમાં વિશાળ બેઝમેન્ટ પાર્કિંગ.
- ★ મંદિર પરિસરની આબુબાબુ જળાશયનું આયોજન.
- ★ સંપૂર્ણ ગ્રીન અને એનર્જી એફિસિયન્ટ મંદિર પરિસર.
- ★ બાળકો માટે ચિલ્ડ્રન પાર્કની વ્યવસ્થા.

# The Cradle of Care



ENDOMETRIOSIS  
CLINIC



INFERTILITY AND ART CLINIC



OBSTETRICS/GYNECOLOGY



FETAL  
MEDICINE



GI SURGERY



COSMETOLOGY AND  
GYNEC-COSMETOLOGY



ANESTHESIA



RADIOLOGY



PEDIATRICS &  
NEONATAL CARE



DR. SANJAY PATEL

M.D, Diploma Endoscopy (Germany)  
Endometriosis &  
Gynaec Onco surgeon  
Director



DR. SMEET PATEL

MBBS, MS, OB/GYN  
Endometriosis &  
Gynaec Onco surgeon  
Director



DR. JAYA PATEL

MBBS, DGO  
Consultant Obstetrician  
& Gynaecologist



DR. RAVINA PATEL

MBBS, DGO  
Consultant Obstetrician  
& Gynaecologist

+91-9898036701

hello@mayflowerhospital.com

+91-79-27495001/02/03

"Mayflower House", Opp. - Police Helmet, Near Manav Mandir Temple, Drive-In Road, Ring Road Junction,  
Memnagar, Ahmedabad - 380052, Gujarat, India

ફેબ્રુઆરી ૧, ૨૦૨૪

વર્ષ: ૦૨ અંક: ૧૦

સળંગ અંક : ૨૨

માલિક: વિશ્વ ઉમિયા ફાઉન્ડેશન

February 1, 2024

Year : 02 Ank : 10

Owner : Vishv Umiya Foundation



**પ્રમુખ :** આર. પી. પટેલ  
**President :** R. P. Patel



**મેનેજિંગ એડિટર :** ડૉ. પ્રભુદાસ પટેલ  
**Managing Editor:** Dr. Prabhudas I. Patel



**પરામર્શકશ્રી**  
**Consultant**



પદ્મશ્રી-ડૉ. કુમારપાળ દેસાઈ પદ્મશ્રી-દેવેન્દ્ર પટેલ

Padmashri-Dr. Kumarpal Desai Padmashri-Devendra Patel

**સંપાદક મંડળ:**

ડૉ. હર્ષદ પટેલ

ડૉ. અશોક પટેલ

ડૉ. ઉત્પલ પટેલ

ડૉ. રૂપલ પટેલ

**Editor Board :**

Dr. Harshad Patel

Dr. Ashok Patel

Dr. Utpal Patel

Dr. Rupal Patel

**સહસંપાદક :** ધવલ માંકડિયા **Co-Editor :** Dhaval Makadiya

**કલાનિર્દેશક :** રેખા ચાવડા **Art Director :** Rekha Chavda

**ફોટોગ્રાફી :** હાર્દિક પંચોલી

**Photography :** Hardik Pancholi

**લવાજમ :**

દેશમાં : આજીવન (૧૦ વર્ષ) રૂ. ૩૫૦૦

પાંચ વર્ષ : રૂ. ૨૦૦૦

વિદેશમાં : આજીવન (૧૦ વર્ષ) ૫૦૦ ડોલર

પાંચ વર્ષ : ૩૦૦ ડોલર

**Subscription Amount :**

For India : Life Time ( 10 Year) Rs. 3,500

5 Year : Rs. 2,000

For USA : Life Time (10 Year) 500 \$

5 Year : 300 \$

**ઈ-મેઇલ/e-mail:** editorumasrushti@gmail.com

**રજિ. ઓફિસ :**

વિશ્વ ઉમિયા ફાઉન્ડેશન - વિશ્વ ઉમિયાધામ,

વેપ્પોદેવી મંદિરની સામે, એસ.જી.હાઇવે, જાસપુર રોડ,

તા. કલોલ, જી.ગાંધીનગર, ગુજરાત-૩૮૨૭૨૧

**Regd. Office :**

Vishv Umiya Foundation - Vishv Umiyadharm,

Opp. Vaishnodevi Temple, S.G. Highway, Jaspur Road,

Ta. Kalol, Dist. Gandhinagar, Gujarat-382721

www.vishvumiyaoundation.org

E-mail: info@vishvumiyaoundation.org

www.facebook.com/VishvUmiyaFoundation

Phone: +91 72020 80333 / 222

**મુદ્રક અને પ્રકાશક :**

**મુદ્રક :** અનિલ ડી. ગોંડલિયા - કેવલ ઓફસેટ, બી/૮, જે. કે.

એસ્ટેટ, દૂલેશ્વર, અમદાવાદ. **પ્રકાશક :** ડૉ. પ્રભુદાસ આર્થ. પટેલ

વિશ્વ ઉમિયાધામ - જાસપુર, કલોલ, ગાંધીનગર ખાતેથી પ્રસિદ્ધ કર્યું.

**Printer & Publishers :**

**Printed by** Anil D. Gondaliya - Keval Offset,

B/8, J. K. Estate, Dhudeshwar, Ahmedabad &

**Published by** Dr. Prabhudas I. Patel at Vishv Umiyadharm

Jaspur, Kalol, Gandhinagar

# અનુક્રમ



## કવર સ્ટોરી-૨૬

### મૂર્તિને જીવંત કરવાની વિધિને પ્રાણપ્રતિષ્ઠા કહેવામાં આવે છે

રામલલ્લાની પ્રાણપ્રતિષ્ઠા માટે શુભ મુહૂર્તનો સમય ૮૪ સેકન્ડનો હતો, જે બપોરે ૧૨ કલાક, ૨૯ મિનિટ અને ૮ સેકન્ડથી શરૂ થયો હતો. કોઈ પણ નવ નિર્મિત મંદિરમાં મૂર્તિની સ્થાપના કરવા માટે પ્રાણપ્રતિષ્ઠા કરવી જરૂરી હોય છે. તેના વિના મૂર્તિ ફક્ત પથ્થરની આકૃતિ જ રહી જાય છે. કોઈ પણ મૂર્તિની સ્થાપનાના સમયે પ્રતિમા રૂપને જીવિત કરવાની વિધિને પ્રાણપ્રતિષ્ઠા કહેવામાં આવે છે.

૦૮ હનુમાન ચાલીસા

૧૦ વેદોનો દિવ્ય સંદેશ

૧૧ શ્રી રામચરિત માનસ કથાસાર

૧૨ યોગેશ્વરની આંખમાં આંસુ ન શોભે!



૧૪ શું હાર્ટ એટેકથી બચી શકાય?

૧૬ ઘણા લોકો પ્રગતિ કેમ કરી શકતા નથી?

૧૮ માતાપિતા સાવધાન: મોબાઇલ ફોનની લત નાના બાળકમાં વાણીની સમસ્યા સર્જી શકે

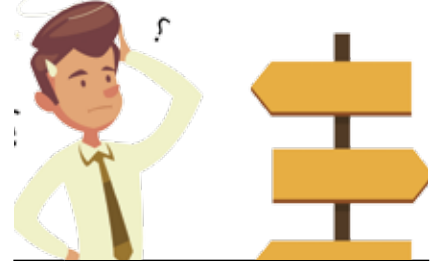
૨૦ જીવનસંધ્યાનું આયોજન

૨૨ રક્ષાબંધન

૨૩ મારી જ પાસે છે, મારી જ નિયતિની ચાવી

૨૪ બસ મારે એટલું કહેવું છે...

૩૦ દિલના અવાજને અનુસરીને નિર્ણય લો!



૩૩ હે પ્રભુ! હું જીવું ત્યાં સુધી મને કામ આપ અને મારું કાર્ય પૂરું થાય ત્યાં સુધી જીવન

૩૪ મન: કાનોમાતર વિનાના બે અક્ષર પણ...

૩૬ સમયની જેમ સંબંધો અને પ્રેમ પણ પરિવર્તનશીલ છે



૩૭ માટીપગા માનવીઓની વણગાર!

૩૮ શબ્દો મારી પાસે કેવળ, એ જ ઝવેરાત સાચું રે...!

૩૯ સમી સાંજે સૂર્યોદય...

૪૦ બાલ સૃષ્ટિ

૪૨ પ્રવૃત્તિઓનો અહેવાલ

૪૪ પ્રવૃત્તિઓ

૪૬ સમાચાર

૪૮ ક્વોલિટી મેનેજમેન્ટ સિસ્ટમ

Printed by Anil D. Gondaliya and Published by Dr. Prabhudas I. Patel on behalf of Vishv Umiya Foundation and Printed at Keval Offset, B/8, J. K. Estate, Dhudeshwar, Ahmedabad and Published at Vishv Umiyadharm - Jaspur, Kalol, Gandhinagar. Editor - Dr. Prabhudas I. Patel

## તંત્રીલેખ



- ડૉ. પ્રભુદાસ પટેલ



પ્રિય વાચકમિત્રો અને સ્વજનો,  
જય ઉમિયા... નમસ્કાર.

તાજેતરમાં મારા હૃદયની સર્જરીને કારણે મારામાં કામ કરવા માટેની કેટલીક મર્યાદાઓ ઉદ્ભવી છે.

...તેથી મેં 'ઉમા સૃષ્ટિ' સામયિક તૈયાર કરવાની જવાબદારીમાંથી મુક્ત થવા વિનંતી કરી છે. મા. પ્રમુખશ્રીએ મારી આ વિનંતી મંજૂર રાખી છે.

હવેથી આગામી માર્ચ-૨૦૨૪થી 'ઉમા સૃષ્ટિ' સામયિક તૈયાર કરવાની જવાબદારી વિદ્વાન શિક્ષણકાર શ્રી પનારા સાહેબ નિભાવવાના છે.

આપ સૌનો અત્યંત આભારી.

- ડૉ. પ્રભુદાસ પટેલ

## 'ઉમા સૃષ્ટિ' જનમાસની દૃષ્ટિ

તમે વાંચી રહ્યા છો વિશ્વ ઉમિયા ફાઉન્ડેશનનું માસિક મુખપત્ર સામયિક 'ઉમા સૃષ્ટિ'. વાત જ્યારે વાચક અને સામયિકની હોય ત્યારે તંત્રીના નીડર રિપોર્ટિંગનું મહત્ત્વ અનેક ગણું વધી જાય છે. એક સજાગ અને જાગૃત સામયિક માત્ર લેખો જ નિરૂપણ નથી કરતું, પણ મા ઉમિયા પ્રત્યે શ્રદ્ધા - આસ્થા અને વિશ્વાસ સાથે 'બહુજન સુખાય - બહુજન હિતાય'ને કેન્દ્રમાં રાખી જનમાનસનું ઘડતર અને સમાજનું માર્ગદર્શન પણ કરે છે.

...અને એટલે જ 'ઉમા સૃષ્ટિ' એક સામયિક તરીકે - વિશ્વ ઉમિયા ફાઉન્ડેશનના અવાજ તરીકે અને મા ઉમિયાના સંદેશ તરીકે પ્રકાશ પાડતું રહેશે. 'ઉમા સૃષ્ટિ' હંમેશાં **ધર્મ - શિક્ષણ - સમાજ - નારી અને બાળકોને કેન્દ્રમાં રાખવાનું સર્વપ્રથમ અને સર્વોપરી કર્તવ્ય ગણાશે.**

તો મિત્રો! વાંચતા રહો - વંચાવતા રહો - વહેંચતા રહો - વસાવતા રહો ને 'ઉમા સૃષ્ટિ'ને દૃષ્ટિ સમક્ષ રાખતા રહો. મા ઉમિયાની આ પણ એક પ્રકારની ભક્તિ જ છે. વિશ્વ ઉમિયાધામ એક ચિરંતન પાવન તીર્થ છે. આ તીર્થક્ષેત્રની બધી માહિતી લોકો પાસે હોતી નથી. તેથી **નિયમિત પ્રકાશ થતી માહિતીથી આપ વાકેફ રહો તે માટે 'ઉમા સૃષ્ટિ'ના સભ્ય અચૂક બનો.**

'ઉમા સૃષ્ટિ' હવે સંપૂર્ણ પારિવારિક સામયિક બની ગયું છે. આ સામયિક દરેક પાટીદારે વાંચવું જ ન જોઈએ, પરંતુ ઘેર ઘેર વહેંચવું પણ જોઈએ. મા ઉમિયાની પ્રસાદી સ્વરૂપ 'ઉમા સૃષ્ટિ' દરેકના હૈયામાં સદ્ભાવના જગાડવા સક્ષમ છે. **મા ઉમિયા સાથે વાત કરવાનો આ સીધો અવસર છે.**

'ઉમા સૃષ્ટિ' તમારા ઘરમાં, ડ્રોઈંગરૂમમાં, બેડરૂમમાં, ઓફિસમાં, ગાડીમાં કે બાળકોના સ્ટડીરૂમમાં હશે તો મા ઉમિયા સાક્ષાત હાજર છે તેવો અહેસાસ થતો રહેશે. મનમાં ઉદ્ભવતા ઉદ્વેગો દૂર થશે. કોઈ પણ લેખ તમને દિશા આપવાનું કામ કરશે. તમારી સંવેદનાના નાજુક ખૂણાને સ્પર્શશે અને વહાલ કરશે. **તમારી ગમતી ક્ષણો સુધી લઈ જઈ મન પ્રફુલ્લિત કરશે.**

નામાંકિત લેખકો દ્વારા પોંખાયેલું આ મુખપત્ર તમારું અંગત ભાથું બની રહેશે. જે વાંચે છે તે જ જાણે છે આનું મહત્ત્વ. જો તમે ન વાંચતા હોવ તો ઘણું બધું ચૂકી ગયા છો. આજે જ કાર્યાલયનો સંપર્ક કરો અને લવાજમ ભરો. હજારો વાચકોએ વખાણેલું. **આ સામયિક તમારા ઘરની અંગત મૂડી બની જશે ને ચિંતામાંથી દૂર કરી ચિંતન તરફ લઈ જશે.**

### માહિક્ત્યમ્

જીવન એક વસ્ત્ર છે,

મેલું થાય તો ઘોઈ લેવું જોઈએ,  
ફાટી જાય તો સાંધી લેવું જોઈએ,  
પણ, જેટલા દિવસ ચાલે ત્યાં સુધી  
સારી રીતે ચલાવું લેવું જોઈએ.

તંત્રી

## પ્રમુખશ્રીની કલમે



ડિસેમ્બર - જાન્યુઆરીમાં માદરે વતન પધારે છે, ત્યારે તેમની સાથે પારિવારિક - વ્યવસાયિક સંબંધોનું જોડાણ કરવા તેમજ એકબીજાના વિચારોનું આદાન-પ્રદાન કરવા તા. ૦૭ જાન્યુઆરી, ૨૦૨૪ ના રોજ વિશ્વ ઉમિયાદામમાં એન. આર.આઈ. સ્નેહમિલન આયોજન કરેલ. જેમાં મોટી સંખ્યામાં એન.આર.આઈ. મિત્રો ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

આ ઉપરાંત ૫૦૦ વર્ષના સંઘર્ષ બાદ દેશના સ્વામિમાન અને ગૌરવસમા શ્રીરામ લલ્લાના મંદિરનો પ્રાણ-પ્રતિષ્ઠા મહોત્સવ તા. ૨૨ જાન્યુઆરીએ ભારતના આદરણીય વડાપ્રધાનશ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદીના વરદ્હસ્તે સંપન્ન થયો. જેના આનંદ અને ઉત્સાહની અનુભૂતિ સમગ્ર દેશવાસીઓએ અનુભવી. આધ્યાત્મિક ચેતનાથી રાષ્ટ્રચેતના અભિયાન અંતર્ગત ભારતીય સંસ્કૃતિની ઘરોહર સમા મંદિરોના નિર્માણ થકી સનાતન વૈદિક ધર્મના પ્રસ્થાપિત મૂલ્યોને ઉજાગર કરવાનું ભગીરથ કાર્ય માન. વડાપ્રધાનશ્રીએ કર્યું છે, ત્યારે સમગ્ર દેશ વડાપ્રધાનશ્રી પ્રત્યે ગૌરવ અને અહોભાવની લાગણી અનુભવે છે.

સામાજીક અને રાષ્ટ્રચેતના ના કેન્દ્રસમા મંદિરોના નિર્માણ બાબતે જાહેરમાં ટીકા કરતા કહેવાતા બુદ્ધિજીવીઓને શ્રીરામ મંદિરના નિર્માણ થકી રાષ્ટ્રચેતના ઉજાગર કરવાનો મહત્ત્વપૂર્ણ સંદેશ આદરણીય વડાપ્રધાનશ્રીએ આપ્યો છે અને તે અંતર્ગત વિશ્વ ઉમિયાદામમાં પણ જગતજનની મા ઉમિયાના વિશ્વના ઊંચામાં ઊંચા મંદિરોનું નિર્માણ થઈ રહેલ છે. જે સર્વ સમાજ માટે આસ્થા તેમજ

# સમાજમાં દિકરીઓનું ઘટતું પ્રમાણ - સામાજિક સમસ્યા

વહાલા બંધુ - ભગિનીઓ,  
વિશ્વભરમાં પથરાયેલા પાટીદારોના વૈશ્વિક સંગઠન બનાવવાના ભાગરૂપે અમેરિકા - કેનેડા - યુ.કે. - આફ્રિકા અને ઓસ્ટ્રેલિયા વિગેરે દેશોમાં વસતા ગુજરાતીઓ દર વર્ષે

ચેતનાનું કેન્દ્ર બની રહેશે.

રદ્મી જાન્યુઆરીએ પ્રજાસત્તાક દિનની ઉજવણી સાથે માત્ર રૂ. ૫૦૦ ના વૃક્ષદાતાના વિચારના અમલીકરણ સાથે પર્યાવરણ બચાવો ઝુંબેશ અંતર્ગત મોટી સંખ્યામાં

# પ્રમુખશ્રીની કલમે

વૃદ્ધારોપણ કરીને સમાજને નવી જ દિશા આપવાનું કાર્ય વિશ્વ ઉમિયાધામના માધ્યમથી આપણે સૌ કરી રહ્યા છીએ. ત્યારે સામાજિક સમસ્યાઓ પ્રતિ સમાજને જાગૃત કરવાની જવાબદારી ધાર્મિક તેમજ સામાજિક ક્ષેત્રે કાર્ય કરતી તમામ સંસ્થાઓની બને છે. તેના ભાગરૂપે ગત અંકમાં આપણે “વ્યસન એક સામાજિક દૂષણ” બાબતે વિચાર - મંથન કર્યું હતું. એવી જ એક સામાજિક સમસ્યા “સમાજમાં દિકરીઓના ઘટતા પ્રમાણ” વિશે ચિંતન - મંથન કરવાનો સમય પાકી ગયો છે.

વર્ષોના સંઘર્ષ અને કઠિન પરિશ્રમ થકી પાટીદાર સમાજે છેલ્લાં કેટલાંક વર્ષોમાં હરણફાળ પ્રગતિ કરી છે. વિકાસના નવા કીર્તિમાન સ્થાપિત કર્યા છે. આ બાબતનો આપણને સૌને આનંદ અને ગૌરવ છે, પરંતુ આ પ્રગતિ અને વિકાસની સાથે - સાથે કેટલીક ચિંતાજનક સમસ્યાઓ પણ સામે આવી રહી છે, તેમાં મારી દૃષ્ટિએ સૌથી ગંભીર સમસ્યા છે - “સમાજમાં દિકરીઓનું ઘટતું પ્રમાણ”. આ માટેના જવાબદાર પરિબળો અંગે વિચાર કરીએ તો સૌ પ્રથમ જવાબદાર પરિબળ છે - “ભૂણ હત્યા”.

કન્યા જાણે અભિચ્છિત સંતાન હોય તેમ કેટલાંક લોકો ગેરકાયદેસર ગર્ભ પરીક્ષણ કરાવીને માતાના ગર્ભમાં જ તેની ભૂણ હત્યા કરી નાખે છે. વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીનો આ સૌથી મોટો દુરુપયોગ અને સામાજિક અપરાધ છે. પરંતુ મિત્રો આજના યુગમાં દિકરા - દિકરી વચ્ચે ભેદભાવ કરવો યોગ્ય નથી. ભગવાને બન્નેને સરખી જ ક્ષમતા આપેલી છે. વિકાસના અનેક ક્ષેત્રોમાં આજે દિકરીઓ, દિકરાઓની સમકક્ષ જવાબદારીઓ નિભાવીને પોતાની ક્ષમતા પુરવાર કરવામાં સફળ રહી છે.

અનેક ઉદાહરણો છે કે, પુત્ર કુપુત્ર બનીને માતા - પિતાને વૃદ્ધાશ્રમમાં મૂકી આવે છે. તેની સામે દિકરીઓના એવા ઉદાહરણ છે કે માતા-પિતાની સેવા કરવા માટે પોતે અપરિણીત રહી હોય, નોકરીનો ત્યાગ કર્યો હોય અને પોતે સાસરે રહીને પણ માતા - પિતાનો સહારો બની હોય - આ બધી બાબતોની જાણકારી સમાજમાં ઉજાગર કરીને ભૂણ હત્યાના કલંકને મીટાવવા અંતર્ગત સમાજે કરેલા પ્રયત્નોમાં કંઈક અંશે આપણને સફળતા મળી રહી છે, પરંતુ...

હવે એક નવો જ ટ્રેન્ડ નવી પેઢીમાં વધતો જાય છે. જેમાં પ્રથમ સંતાન જો દિકરો હોય તો બીજું સંતાન

ઈચ્છતા નથી. આ ટ્રેન્ડ પણ દિકરીઓના ઘટતા પ્રમાણે માટે જવાબદાર બને છે. એક સમયે આપણા પરિવારોનું સ્વરૂપ બૃ

હદ હતું. દરેક પરિવારોમાં ભાઈ, બહેન, કાકા, મામા, માસી, ફોઈ, કુઆ જેવા સંબંધોની મીઠાશ જોવા મળતી હતી, પરંતુ આપણી સંકુચિત અને સ્વાર્થી માનસિકતાને કારણે એક કે બે બાળકના કારણે આવા સંબંધો અદૃશ્ય થવા લાગ્યા. સંયુક્ત પરિવારો તૂટવા લાગ્યા, જેથી આપણી તાકાત ઘટવા લાગી. વધુ બાળકો આપણી શક્તિ છે, પરંતુ તેને આપણે બોજ સમજવા લાગ્યા, પરિણામે “અમે બે અને અમારા બે” નું સૂત્ર આવ્યું. અને હવે તેનાથી આગળ વધીને માત્ર “વન ચાર્જ્ડ ફ્રેમીલી” નો ટ્રેન્ડ શરૂ થયો છે જે સામાજિક સંબંધો માટે ઘાતક પુરવાર થઈ શકે છે.

આજે સમાજમાં ઘણી મહિલાઓ પોતાના વ્યક્તિગત સુખ માટે પરિવારની જવાબદારીઓ ઉઠાવવાથી દૂર ભાગે છે, પરિણામે “મોટી ઉંમર સુધી અપરિણીત રહેવાનો ટ્રેન્ડ શરૂ થયો છે. આ સીંગલ વુમનનો ટ્રેન્ડ પણ અનેક સમસ્યાઓને જન્મ આપે છે.

આ ઉપરાંત આધુનિક નારી પોતાની કેરીયર બનાવવાની હોડમાં નોકરી કે વ્યવસાયને જ પ્રાધાન્ય આપે છે, તેના માટે પરિવાર મહત્વનો નથી. ઉચ્ચતમ ડિગ્રી અને કેરીયર (કારકિર્દી) એ જ જીંદગી હોય તેમ માની લગ્ન કે પરિવાર અંગે વિચારતી જ નથી.

આ તમામ પરિબળોને કારણે દિકરીઓનું પ્રમાણ ઘટતું જાય છે, જેને કારણે એક ભયંકર “સામાજિક અસમતુલા” ઉત્પન્ન થઈ રહી છે. દિકરાની સામે દિકરીના ઓછા પ્રમાણને કારણે આપણે પ્રતિકૂળ રીત - સ્ત્રિવાજ અને સંસ્કૃતિ ધરાવતા પરિવારોની દિકરીઓ પસંદ કરીને ન ગમે તો પણ લગ્ન કરવા પડે છે.

જો આ પરિસ્થિતિનો હલ નહીં શોધી શકીએ તો એક ઘાતક સામાજિક પરિસ્થિતિનું નિર્માણ થશે.

સદર પરિસ્થિતિમાં દિકરીઓનું પ્રમાણ વધે તે માટેના દરેક સ્તરે પ્રયત્નો થવા જોઈએ. એક થી વધુ દિકરીઓને જન્મ આપનાર માતા - પિતાને સામાજિક પ્લેટફોર્મ ઉપર સન્માનિત કરવા જોઈએ. એક થી વધારે દિકરીઓ ધરાવતા પરિવારને દિકરીઓના અભ્યાસ તેમજ લગ્નમાં સહાયરૂપ થવા માટેની કાયમી વ્યવસ્થા સામાજિક સ્તરે ગોઠવવી જોઈએ. આ પ્રકારના પ્રયત્નોમાં દરેક સંસ્થાઓ સહભાગી બને તેવી મારી નમ્ર અપીલ સાથે.....

**આર. પી. પટેલ**

**પ્રણેતા એવં પ્રમુખ**

**વિશ્વ ઉમિયાધામ - જાસપુર, અમદાવાદ**

## હનુમાન ચાલીસા

**શ્રી ગુરુ ચરન સરોજ રજ, નિજ મનુ મુકુરુ સુધારિ ।**

**બરનઉં ઝિમલ જસુ જો દાયકુ ફલ ચારી ॥**

શ્રી ગુરુદેવના ચરણ કમળ (સરોજ)ના રજથી મારું મન પવિત્ર કરી, હવે હું શ્રી રઘુવર ભગવાન રામચંદ્રના વિમલ જશનું વર્ણન કરું છું. જે ચારે પ્રકારનાં ફળ (ધર્મ, અર્થ, ક્ષમ અને મોક્ષ) આપનાર છે.

**બુદ્ધિહિન તનુ જાનિકે સુમિરોં પવનકુમાર ।**

**બલ બુદ્ધિ વિદ્યા દેહુ મોહિં, હરહુ કલેસા ઝિકાર ॥**

મારી જાતને બુદ્ધિ વગરનો જાણીને હે હનુમાનજી હું આપનું સ્મરણ કરું છું. હે પ્રભુ! આપ મને બુદ્ધિ, બળ તથા વિદ્યા આપો અને મારા કલેશ તથા વિકારને હરી લો, નાશ કરો.

**જય હનુમાન જ્ઞાન ગુન સાગર ।**

**જય કપીસ તિહું લોક ઉજાગર ॥**

જ્ઞાન અને ગુણોના સાગર હે હનુમાનજી! આપનો જય જયકાર હો! ત્રણેય લોકમાં કીર્તિમાન મારુતિ, આપનો જય હો! (૧)

**રામદૂત અતુલિત બલધામા ।**

**અંજનીપુત્ર પવનસુત નામા ॥**

હે રામદૂત! આપનામાં અતુલ્ય - અનંત શક્તિ છે. આપનું અંજનીપુત્ર અને પવનસુત (પવનપુત્ર) નામ જગપ્રસિદ્ધ છે. (૨)

**મહાબીર ઝિક્કમ બજરંગી ।**

**કુમતિ નિવાર સુમતિ કે સંગી ॥**

આપ મહાવીર તથા પરાક્રમી છો. આપનું શરીર વજ્ર સમાન છે. આપ કુમતિનો નાશ કરનારા છો, અને સુમતિ- સારી બુદ્ધિવાળા- નાસહાયક છો. (૩)

**કંચન બરન ઝિરાજ સુબેસા ।**

**કાનન કુંડલ કુંચિત કેસા ॥**

હે કપિ શ્રેષ્ઠ, આપના દેહનો રંગ (બરન) કંચન જેવો છે. કાનમાં કુંડળ છે અને વાંકડિયા (કુંચિત) વાળ છે. આપનું આ સ્વરૂપ અતિ સોહમણું (સુબેશા) છે. (૪)

**હાય વજ ઔર ધ્વજા ઝિરાજે ।**

**કાંધે મુજ જનેઉ સાજે ॥**

આપના હાથમાં ગદા અને ધ્વજા શોભે છે. ખભા પર મુંજ (પવિત્ર ઘાસ) અને જનોઈ શોભે છે. (૫)

**સંકર સુવન કેસરી નંદન ।**

**તેજ પ્રતાપ મહા જગ બંદન ॥**

હે કેસરીનંદન(પુત્ર) ! શંકરના અવતાર છો, આપનું મહાપ્રતાપી અને તેજસ્વી સ્વરૂપ સમગ્ર

વિશ્વમાં પૂજનીય છે. (૬)

**ઝિદ્યાવાન ગુની અતિ ચાતુર ।**

**રામકાજ કરિભે કો આતુર ॥**

આપ વિદ્યાવાન, ગુણવાન અને ખૂબ જ ચતુર છો, ભગવાન રામનું કાર્ય કરવા માટે આપ હંમેશાં આતુર રહો છો. (૭)

**પ્રભુ ચરિત્ર સુનિભે કો રસિયા ।**

**રામ લખન સીતા મન બસિયા ॥**

પ્રભુ રામજીનું ચરિત્ર સાંભળવામાં આપને ઘણી પ્રીતિ છે. શ્રીરામ, શ્રી લક્ષ્મણ અને સીતામૈયા આપના મનમાં (હૃદયમાં) વાસ કરે છે. (૮)

**સૂક્ષ્મરૂપ ધરિ સિચહિં દિખાવા ।**

**ઝિકટ રૂપ ધરી લંક જરાવા ॥**

સીતામૈયાને સૂક્ષ્મરૂપ ધારણ કરી બતાવ્યું અને વિકરાળ રૂપ ધરી લંકાને બાળી હતી. (૯)

**ભીમરૂપ ધરિ અસુર સંહારે ।**

**રામચંદ્ર કે કાજ સંવારે ॥**

મહાભયંકર બિહામણું રૂપ ધારણ કરી રાક્ષસોનો સંહાર કર્યો અને ભગવાન શ્રીરામજીનાં બધાં કામો સિદ્ધ કરવામાં સહયોગ આપ્યો હતો. (૧૦)

**લાય સજીવન લખન જિયાયે ।**

**શ્રી રઘુબીર હરષિ ઉર લાયે ॥**

સંજીવની બુટ્ટી લાવીને શ્રી લક્ષ્મણજીને જીવનદાન આપ્યું અને તેથી આનંદમાં આવીને

શ્રીરામજી આપને ભેટ્યા હતા, છાતીએ લગાવ્યા હતા. (૧૧)

**રઘુપતિ કિન્હી બહુત બડાઈ ।**

**તુમ મમ પ્રિય ભરતહિ સમ ભાઈ ॥**

ભગવાન શ્રીરામે આપની ઘણી પ્રશંસા કરીને કહ્યું કે, તું ભરતના જેટલો જ તું મારો પ્રિય ભાઈ છે. (૧૨)

**સહસ બદન તુમ્હરો જશ ગાયે ।**

**અસ કહી શ્રીપતિ કંઠ લગાવે ॥**

હજાર મુખ (વદન-બદન) વાળા શેષનાગ પણ તમારા યશોગાન કરે છે એવું કહીને શ્રી રામે (શ્રીપતિ) આપને ગળે લગાડ્યા. (૧૩)

**સનકાદિક બ્રહ્માદિ મુનીસા ।**

**નારદ સારદ સહિત અહીસા ॥**

સનકાદિક (સનક, સનત, સનાતન અને સનાનંદન) ઋષિ, બ્રહ્મા, નારદ, સરસ્વતી (શારદ) અને શેષનાગ (અહીસા) આપની કીર્તિનું યોગ્ય વર્ણન કરી શકતા નથી. (૧૪)

**જમ કુબેર દિગપાલ જહાં તે ।**

**કબિ કોબિદ કહિ સકે કહાં તે ॥**

યમરાજ, કુબેર, દિગપાલ (દિશાના દેવતા) જેવા દેવતા પણ આપનો મહિમા પૂર્ણરૂપે વર્ણન કરી શકતા નથી તો પછી પૃથ્વી પરના કવિ અને વિદ્વાનો કઈ રીતે કરી શકે?

**તુમ ઉપકાર સુગ્રીવ હિ કીન્હા ।**

**રામ મિલાય રાજ પદ દીન્હા ॥**

આપને સુગ્રીવજીને મદદ કરી અને ભગવાન શ્રીરામ સાથે તેમનો મેળાપ કરાવ્યો તથા એમને રાજા બનાવ્યા, રાજપદ આપ્યું. (૧૬)

**તુમ્હરો મંત્ર ઝિભીષન માના ।**

**લંકેસ્વર ભએ સબ જગ જાના ॥**

આપનો મંત્ર વિભિષણે સ્વીકાર્યો અને તે લંકાનો રાજા થયો. આ વાત સમસ્ત જગત જાણે છે. (૧૭)

**જુગ સહસ્ર જોજન પર ભાનૂ ।**

**લીલ્યો તાહિ મધુર ફલ જાનૂ ॥**

હજારો જોજન દૂર રહેલા સૂર્યને મધુર ફળ માનીને આપ ગળી ગયા હતા. (૧૮)

**પ્રભુ મુદ્રિકા મેલિ મુખ માહી ।**



# ધર્મ સૃષ્ટિ

## જલધિ લાંબી ગયે અચરજ નાહીં ॥

ભગવાન શ્રીરામની વીંટી (મુદ્રિકા) મોઢામાં રાખી આપ વિશાળ સમુદ્ર (જલધિ)ને પાર કરી ગયા એમાં કશું નવાઈ પામવા જેવું નથી. (૧૯)

## દુર્ગમ કાજ જગત કે જેતે ।

### સુગમ અનુગ્રહ તુમ્હેરે તેતે ॥

હે કેસરી નંદન! જગતનાં જે કાંઈ કઠિન કાર્ય છે તે બધા આપની કૃપાથી - અનુગ્રહથી સરળ બની જાય છે. (૨૦)

## રામ દુઆરે તુમ રખવારે ।

### હોત ન આજ્ઞા બિનુ પૈસા રે ॥

રામના દ્વારા (દુઆરે) તમે રખેવાળી કરો છો. તમે શ્રીરામના દ્વારપાળ છો. આપની આજ્ઞા વિના કોઈ અંદર પ્રવેશ કરી શકતું નથી. (૨૧)

## સબ સુખ લહે તુમ્હારી સરના ।

### તુમ રચ્છક કાહુ કો ડરના ॥

જે કોઈ તમારું શરણ લે છે, તમારે શરણ આવે છે તે બધા સુખ મેળવે છે, પ્રાપ્ત કરે છે. તમે અમારા રક્ષક છો પછી ડરવાનું શું કામ? (૨૨)

## આપન તેજ સમ્હારો આપે ।

### તીનોં લોક હાંક તે કાપે ।

હે અંજનીપુત્ર! આપનું તેજ આપ જ સહન કરી શકો છો. આપની હાંકથી-હુંકારથી ત્રણેય લોક કાંપવા લાગે છે. (૨૩)

## ભૂત પિસાય નિકટ નહીં આપે ।

### મહાબીર જબ નામ સુનાયે ॥

જ્યારે ભક્તો આપના નામનું સ્મરણ કરે છે ત્યારે એમની પાસે ભૂત-પિશાય આવતા નથી. (૨૪)

## નાસે રોગ હરે સબ પીરા ।

### જપત નિરંતર હનુમત બીરા ॥

હે હનુમાનજી! આપના નામનો સતત જાપ કરનારના બધા રોગો નાસી જાય છે અને એની બધી પીડા દૂર થઈ જાય છે. (૨૫)

## સંકટ તેં હનુમાન છુડાયે ।

### મન કમ બચન ધ્યાન જો લાયે ।

જે ભક્ત મન, કર્મ અને વાણીથી આપનું ધ્યાન

ધરે છે, તેનાં બધાં સંકટો હે હનુમાનજી! આપ દૂર કરો છો, આપ એને સંકટમાંથી મુક્ત કરો છો. (૨૬)

## સબ પર રામ તપસ્વી રાજ

### તિન કે કાજ સકલ તુમ સાજ ॥

ભગવાન રામ સર્વોપરી અને શ્રેષ્ઠ તપસ્વી છે. તેમનાં બધાં કાર્ય સફળ કરવામાં આપે ઘણું યોગદાન આપ્યું છે. (૨૭)

## ઔર મનોરથ જો કોઈ લાયે ।

### સોઈ અમિત જીવન ફલ પાયે ॥

હે હનુમાનજી! આપની પાસે જે કોઈ વ્યક્તિ મનોરથ લઈને આવે છે તેના આ જીવનમાં બધા જ (અમિત) મનોરથ ફળે છે, પૂર્ણ થાય છે. (૨૮)

## ચારોં જુગ પરતાપ તુમ્હારાં ।

### હે પરસિદ્ધ જગત ઉચિચારા ॥

ચારે યુગ (સત્યયુગ, ત્રેતાયુગ, દ્વાપરયુગ અને કળિયુગ)માં આપનો પ્રતાપ છે. વિશ્વમાં આપની કીર્તિ પ્રકાશમાન છે. (૨૯)

## સાધુ સંત કે તુમ રખવારે ।

### અસુર નિકંદન રામ દુલારે ॥

આપ સાધુ સંતોનું રક્ષણ કરનાર છો, રાક્ષસોનો સંહાર કરનાર છો અને આપ શ્રીરામને અતિપ્રિય (દુલારે) છો. (૩૦)

## અષ્ટ સિદ્ધિ નો નિધિ કે દાતા ।

### અસ બર દીન જાનકી માતા ॥

સીતામૈયાએ આપને વરદાન આપ્યું છે, જેથી તમે અષ્ટસિદ્ધિ અને નવનિધિના દાતા છો. (૩૧)

## રામ રસાયન તુમ્હેરે પાસા ।

### સદા રહો રઘુપતિ કે દાસા ॥

હે બજરંગબલી! આપની પાસે 'શ્રીરામ' નામરૂપી રસાયણ છે. આપ હંમેશાં શ્રીરામની સેવામાં તત્પર રહો છો. (૩૨)

## તુમ્હેરે ભજન રામકો પાયે ।

### જનમ જનમ કે દુઃખ બિસરાયે ।

જે કોઈ તમારું ભજન કરે છે તેને ભગવાન શ્રીરામનાં દર્શન થાય છે અને તે જનમો

જનમના દુઃખને ભૂલી જાય છે. (૩૩)

## અંત કાલ રઘુબર પુર જાઈ ।

### જહાં જન્મ હરિભક્ત કહાઈ ॥

એ ભક્ત અંતકાળે રઘુવરના - સાકેત - ધામમાં જાય છે અને જ્યાં જન્મે ત્યાં હરિ-ભક્ત તરીકેની પ્રસિદ્ધિ મેળવે છે. (૩૪)

## ઔર દેવતા ચિત ન ધરઈ ।

### હનુમત સેઈ સર્ભ સુખ કરઈ ॥

જે કોઈ ભક્ત અન્ય દેવનું મનથી ધ્યાન કર્યા વિના શ્રી હનુમાનજીની સેવા કરે છે તે બધી રીતે સુખીથાય છે, એને બધા સુખ મળે છે. (૩૫)

## સંકટ કઠે મિટે સબ પીરા ।

### જો સુમિરે હનુમત બલબીરા ॥

અતિ બળવાન વીર બજરંગબલીનું જે કોઈ સ્મરણ કરે છે તેનાં બધાં સંકટો દૂર થાય છે. (૩૬)

## જે જે જે હનુમાન ગોંસાઈ ।

### કૃપા કરહુ ગુરુ દેવ કી નાઈ ॥

હે હનુમાનજી! આપનો જય જયકાર હજો. આપ મારા પરમ કૃપાળુ ગુરુદેવની માફક (નાઈ) કૃપા કરો. (૩૭)

## જો સતભાર પાઠ કર કોઈ ।

### છુટહિ બંદિ મહા સુખ હોઈ ॥

જે કોઈ વ્યક્તિ હનુમાન ચાલીસાનો સો વખત પાઠ કરશે તે સર્વ બંધનમાંથી મુક્તિ પામશે અને પરમ સુખને પામશે. (૩૮)

## જો યહ પઠે હનુમાન ચાલીસા ।

### હોય સિદ્ધિ સાખી ગોરીસા ॥

જે કોઈ આ હનુમાન ચાલીસાનો નિત્ય પાઠ કરશે તેને ચોક્કસ સફળતા મળશે. ભગવાન શંકર (ગૌરીસા=ગૌરીશા) આના સાક્ષાત્ સાક્ષી છે. (૩૯)

## તુલસીદાસ સદા હરિ ચેરા ।

### કીજે નાથ હૃદય મહં ડેરા ॥

સંતશ્રી તુલસીદાસજી કહે છે કે હું હંમેશ માટે હનુમાનજીનો (હરિ) સેવક છું. હે નાથ! આપ મારા હૃદયમાં વાસ કરો, બિરાજો. (૪૦)

## ॥ દોહા ॥

પવનતનય સંકટ હરન, મંગલ મૂર્તિ રૂપ ।

રામ લખન સીતા સહિત, હૃદય ભસહુ સુર ભૂપ ॥

હે પવનપુત્ર (તનય), હે સંકટહરિ, આપ મંગલમૂર્તિ રૂપ છો. હે દેવોના રાજ! શ્રીરામ, લક્ષ્મણ અને સીતા સાથે મારા હૃદયમાં બિરાજો. ■



## વેદોનો દિવ્ય સંદેશ

યાં રક્ષન્યસ્વના વિશ્વદાની  
દેવા ભૂમિ પૃથિવીમપ્રમાદમ્ ।  
સા નો મધુ પ્રિયં  
દુહામથો ઝક્ષતું વર્ચસા ॥

(અથર્વવેદ ૧૨/૧/૭)



**ભાવાર્થ:** રાષ્ટ્રના નિર્માણ માટે આપણે બધા નાગરિકો કર્મશીલ અને જાગૃત થઈએ. જે દેશમાં આળસુ અને પ્રમાદી માણસો હોય છે તે દેશ ગુલામ થઈ જાય છે.

**સંદેશ:** રાષ્ટ્રની ઉન્નતિ માટે આધ્યાત્મિક, ચારિત્રિક, સાંસ્કૃતિક, આર્થિક, ઔદ્યોગિક એમ બધાં ક્ષેત્રમાં પ્રગતિ થવી જરૂરી છે. ત્યારે જ એક સ્વસ્થ, સબળ અને સમર્થ રાષ્ટ્રનું નિર્માણ થાય છે. એક જમાનામાં ભારત રાષ્ટ્ર જગદ્ગુરુ કહેવાતું હતું. વર્ણવ્યવસ્થાની સ્વસ્થ પરંપરાને અનુરૂપ બધા નાગરિકો જાગૃત રહીને સતત કર્મશીલ રહેતા હતા. તેઓ પોતાની ઉન્નતિ કરતા હતા અને રાષ્ટ્રનો પણ યોમુખી વિકાસ કરતા હતા.

કાળાંતરે આપણા નાગરિકોને આળસ અને પ્રમાદે ઘેરવાનું શરૂ કર્યું અને પરિણામે અનેક દુષ્પ્રવૃત્તિઓ પેદા થવા માંડી. આળસ જ બધાં પાપોનું મૂળ છે. પરમેશ્વર પણ ચેતન અને ઉદમી માણસને પ્રેમ કરે છે, આળસુ અને

આળસ જ બધાં પાપોનું મૂળ છે. પરમેશ્વર પણ ચેતન અને ઉદમી માણસને પ્રેમ કરે છે, આળસુ અને પ્રમાદીને નહિ. જે પુરુષાર્થ કરવામાં તત્પર રહે છે તેને સહાય કરવામાં પરમાત્મા પણ પાછા રહેતા નથી

પ્રમાદીને નહિ. જે પુરુષાર્થ કરવામાં તત્પર રહે છે તેને સહાય કરવામાં પરમાત્મા પણ પાછા રહેતા નથી. આળસુ માણસ ભાગ્યના ભરોસે બેસી રહે છે અને તેથી તે હંમેશાં ગરીબ જ રહે છે. ‘સાહોરુરોહ રોહિતઃ’ જેઓ પ્રયત્નશીલ હોય તેમની જ ઉન્નતિ થાય છે. બળવાન, કર્તવ્ય પરાયણ, ઈમાનદાર અને સમર્થ માણસોને જ જીવનનો લાભ મળે છે. આળસુ, પ્રમાદી, ભીરુ અને શંકાશીલ માનવી ઉન્નતિ કરી શકતો નથી. રાષ્ટ્રનિર્માણનો આ મંત્ર છે.

આજે સ્થિતિ ઊલટી થતી જાય છે. વૈજ્ઞાનિક પ્રગતિથી સુખ-સગવડો જેટલી વધી રહી છે તેટલો જ માનવી આળસુ થતો જાય છે. શ્રમમાં મન લગાવતો નથી. ઉપરથી નીચે સુધી બધા એ ચક્કરમાં પડ્યા છે કે કશુંય ક્યાં વગર વધુમાં વધુ ધનસંપત્તિ કેવી રીતે મળે. જે લોકો થોડાક પુરુષાર્થ કરે છે તેઓ બધા એવા જ પાપપૂર્ણ હેતુની પૂર્તિ માટે કરે છે. પરિણામે સમાજમાં ચોરી, લૂંટફાટ, ભ્રષ્ટાચાર, છેતરપિંડી, અપહરણ વગેરે વધતાં જાય છે. રોજ નવી દુષ્પ્રવૃત્તિઓ જન્મ લે છે.

પહેલાં આચાર્યોનો ઉપદેશ અને રાજદંડ બંને રાષ્ટ્રના ઉત્થાન માટે લોકોને જાગૃત રાખતા હતા. અત્યારે તેઓ પોતે જ સ્વાર્થમાં આંધળા થઈને ભ્રષ્ટ આચરણ કરવા લાગ્યા છે. આચાર્યો અને રાજનેતાઓ આજે એટલા નીચલા સ્તરે ઊતરી ગયા છે કે દેશને ફરીથી ગુલામીનું વિષપાન કરવા માટે મજબૂર કરી રહ્યા છે. પહેલાં દેશ ફક્ત રાજનૈતિક ગુલામીનો શિકાર હતો, પણ આજે તે સાંસ્કૃતિક અને આર્થિક ગુલામી તરફ ધકેલાઈ રહ્યો છે. જનતાને તેની પ્રાચીન, ગૌરવમયી સંસ્કૃતિથી વિમુખ કરીને એક એવી અપસંસ્કૃતિની મોહજાળમાં ફસાવી દેવામાં આવી રહી છે કે જેના કારણે તેઓ પોતાની ધરતીના સંસ્કાર જ ભૂલી રહ્યા છે. ભૌતિકવાદી વિચારસરણી ધરાવતો વર્ગ તો પોતાની સંસ્કૃતિનો સ્વીકાર કરવામાં નાનમ સમજે છે અને ખાનપાન, રહેણીકરણી, બોલચાલ દરેક બાબતમાં પશ્ચિમની નકલ કરવામાં ગર્વ અનુભવે છે. પરિણામે તેઓ નથી ધરના રહેતા કે નથી ઘાટના રહેતા.

વિદ્વાનોએ અને બ્રાહ્મણોએ જાતે સજાગ થઈને નાગરિકોને સાચી દિશામાં કર્મશીલ બનવાની પ્રેરણા આપવી જોઈએ. ■



## શ્રી રામચરિતમાનસ કથાસાર

રામજન્મ ભૂમિ અયોધ્યામાં ભગવાન રામચંદ્રજીનું મંદિર નિર્માણ થઈ રહ્યું છે ત્યારે ગોસ્વામી તુલસીકૃત 'રામચરિત માનસ' આધારિત કથાસાર અને ભગવાન રામચંદ્રની લીલાઓ તંત્રીશ્રીની કલમે.



**પૂર્વકથા:** શ્રીરામજી બોલ્યા, હું સ્વભાવથી જ કહું છું - કુલની પ્રશંસા કરીને નહીં કે રઘવંશી કાળથી પણ નથી ડરતા. શ્રી રઘુનાથજીનાં કોમળ અને રહસ્યપૂર્ણ વચન સાંભળીને પરશુરામજીની બુદ્ધિના પડદા ખૂલી ગયા.

**રામ રમાપતિ કર ધનુ લેહુ  
ઁચહુ મિટે મોર સંવેહુ ॥**

પરશુરામજીએ કહ્યું, હે રામ! રમાપતિના આ ધનુષ્યને હાથમાં લો અને એને ખેંચો, જેથી મારો સંદેહ મટી જાય. પરશુરામજી ધનુષ્ય આપવા લાગ્યા ત્યારે તે સ્વયં જ ત્યાં ચાલ્યું ગયું. ત્યારે પરશુરામજીના મનમાં મોટું આશ્ચર્ય થયું. તેમણે રામજીનો મહિમા જાણ્યો અને હાથ જોડીને વચન બોલ્યા.

**જય રઘુવંસ બનજ બન ભાનુ**

**ગહન દનુજ કુલ દહન કૃસાનુ ॥**

હે રઘુકુળરૂપી કમળવનના સૂર્ય! હે રાક્ષસોના કુળરૂપી ગાઢ જંગલને બાળનારા

અગ્નિ! આપનો જય હો... હે દેવતા, બ્રાહ્મણ અને ગાયનું હિત કરનારા! આપનો જય હોય. મદ, મોહ, ક્રોધ અને ભયને હરનારા! આપનો જય હો. હું એક મુખથી આપની શી પ્રશંસા કરું? મેં અજાણતાંજ આપને અનુચિત વચન કહ્યાં. હે ક્ષમાના મંદિર બંને ભાઈ, મને ક્ષમા કરો.

**અતિ ગહગહ બાજને બાજ**

**સબહિ મનોહર મંગલ સાજે ॥**

દેવતાઓએ નગારાં વગાડ્યાં. તેઓ પ્રભુ ઉપર ફૂલ વરસાવવા લાગ્યા. જનકપુરીમાં સ્ત્રી-પુરુષો હર્ષિત થઈ ગયાં. ખૂબ જોરથી વાજાં વાગવા લાગ્યાં. સ્ત્રીઓ ટોળે વળીને સુંદર ગાન કરવા લાગી. જનકજીના સુખનું વર્ણન જ કરી શકાતું નથી. સીતાજીનો ભય જતો રહ્યો.

**જનમ કિન્હ કૌમિકાહિ પ્રનામા**

**પ્રભુ પ્રસાદ ધનુ બંદેડ રામા ॥**

જનકજીએ વિશ્વામિત્રને પ્રણામ કર્યા અને

કહ્યું, પ્રભુની કૃપાથી જ શ્રી રામચંદ્રજીએ ધનુષ્ય તોડ્યું છે. બંને ભાઈઓએ મને કૃતાર્થ કરી દીધો. હે સ્વામી! હવે જે ઉચિત હોય તે કહો. મુનિએ કહ્યું, હે ચતુર નરેશ! સાંભળો, આમ તો વિવાહ ધનુષ્યને આધીન હતો, પણ હવે આપના કુળનો જેવો વ્યવહાર હોય તે કરો.

**દૂત અવધપુર પઠવહુ જાઈ**

**આનહિ નૃપ દશરથહિ બોલાઈ ॥**

અયોધ્યા દૂત મોકલો, જે રાજા દશરથને તેડી લાવે. રાજાએ કહ્યું, હે કૃપાળુ ઘણું સારું. અત્યારે જ દૂતોને બોલાવીને મોકલી દીધા. રાજાએ નોકરોને બોલાવી કહ્યું, મંડપ સજાવીને તૈયાર કરો. બ્રાહ્મણોએ વંદન કરી કાર્ય આરંભ કર્યું. સોનાના કેળના થાંભલા બનાવ્યા. સુંદર સ્વાગત દ્વાર બનાવ્યાં.

**કરિ પ્રણામુ તિન્હ પાતી દીન્હી**

**મુદિત મહીપ-આપુ ડઠી લિન્હા ॥**

દૂતોએ અયોધ્યા જઈ પ્રણામ કરી ચિઠ્ઠી આપી. પ્રસન્ન થઈને રાજાએ જાતે જ ઊઠીને લીધી. ચિઠ્ઠી વાંચતા જ નેત્રોમાં જળ છલકાયાં. શરીર પુલકિત થયું અને છાતી ભરાઈ આવી. હૃદયમાં રામ-લક્ષ્મણ છે, હાથમાં સુંદર ચિઠ્ઠી છે. પછી ધીરજ ધરીને પત્રિકા વાંચી. આખી સભા વાત સાંભળી હર્ષિત થઈ ગઈ.

**સુનહુ મહિપતિ મુકુટ મનિ તુમ્હ સમ ધન્ય ન કોડ  
રામ લખન જિન્હ કે તનય વિસ્વ વિભૂષન દોડ ॥**

દૂતોએ કહ્યું, હે રાજાઓના મુગટમણિ સાંભળો! આપના જેવો ધન્ય બીજો કોઈ નથી. જેમના રામ-લક્ષ્મણ જેવા પુત્રો છે, તે બંને વિશ્વના વિભૂષણ છે, જેમના યશ આગળ ચંદ્રમા મલિન અને પ્રતાપ આગળ સૂર્ય શીતળ લાગે છે. હે મહારાજ! સાંભળો, રઘુવંશમણિ શ્રી રામચંદ્રજીએ પ્રથમ પ્રયાસે શિવજીના ધનુષ્યને એવી રીતે તોડી નાખ્યું, જેવી રીતે હાથી કમળની ઢાંડીને તોડી નાખે છે.

(વધુ આવતા અંકે...) ■



## યોગેશ્વરની આંખમાં આંસુ ન શોભે!

**એ**ક વાર રુક્મિણીના સ્વપ્નમાં રાધા આવી. રાધાને ભાળીને રુક્મિણી તો ગદ્ગદ થઈ ગઈ. રાધાની ભોળી આંખોમાં સમર્પણ છલકાતું હતું. એ આંખોમાં ગોકુળની ગ્રામકન્યાનું ભોળપણ છલકાતું હતું. રાધા કમળ જેવી કોમળ હતી અને એની વાણીમાં વીણાનું માધુર્ય હતું. એનું સ્મિત સ્વાતિ નક્ષત્રમાં કદમ્બ વૃક્ષને પાંદડે પાંદડે ઝીલવાઈ રહેલાં વરસાદનાં ટીપાં જેવું નિર્મળ હતું. રાધા સુંદર નહોતી, એ તો સાક્ષાત્ સુંદરતા જ હતી!

રુક્મિણીએ ભાવથી છલકાતા હૃદયે વાત શરૂ કરી: 'રાધે! હું અને સત્યભામા અહીં દ્વારિકામાં કૃષ્ણની સેવામાં કોઈ જ કસર રાખતાં નથી. એમની એક એક પળને પ્રસન્નતાથી છલકાવી દેવી, એમાં જ અમને અમારા જીવનનો સ્વાદ સાંપડે છે. અમારા અંત:પુરમાં કૃષ્ણ સિવાયના બીજા બધા જ ઉદ્ગારો



હતાં! એક વાર રાધા ફરીથી રુક્મિણીના સ્વપ્નમાં આવી. કૃષ્ણને દુઃખ પહોંચાડવા બદલ રુક્મિણી અંદરથી વલોવાઈ ગઈ હતી. આવું કેમ બન્યું?

આજે રાધા ખૂબ સ્વસ્થ જણાતી હતી. એ ઊંડા વિચારમાં સરકી ગઈ. થોડી ક્ષણો માંડ વીતી ત્યાં તો રાધાએ ધીમે અવાજે, સ્વસ્થ ચિત્તે બોલવાનું શરૂ કર્યું, 'હે બહેન! વર્ષોથી મેં મારા કનૈયાને ગોકુળમાં દીઠી નથી. વનરાવનમાં મોરલા બોલે અને કૃષ્ણ યાદ આવે! શ્રાવણનાં ઝરમરિયાં વરસે અને કૃષ્ણ યાદ આવે! હવે ત્યાં કૃષ્ણ નથી તોય અમને ગોપીઓને તો વૃંદાવનની વાટે અને યમુનાના ઘાટે અત્ર-તત્ર-સર્વત્ર કૃષ્ણ દેખાય જ કરે! પ્રતિક્ષણ એ કનૈયો મારી સાથે જ નહીં, મારા માંઘલામાં રમ્યા જ કરે! તે દિવસે ત્યાં તે કૃષ્ણની વાત કરી. મારું નામ પડે ત્યાં કનૈયાની આંખમાં! હું અહીં ગોકુલમાં રડી અને ત્યાં દ્વારકાધીશની આંખમાં આંસુ! હે રુક્મિણી! તમે તો પટરાણી છો!

એક વિનંતી કરવી છે.

હવે પછી કૃષ્ણને કાને મારું નામ કદી ન પડે એવું કરજો.

અમે તો ગોકુળની ગોપીઓ છીએ ને? કૃષ્ણ માટે રડવાનો અને એનું સ્મરણ કરીને ઝૂરવાનો અધિકાર તો ગોપીઓ કૃષ્ણ સાથે પણ વહેંચવા માટે તૈયાર નથી.

ત્યાં મારા વતી કનૈયાને કહોજો:  
યોગેશ્વરની આંખમાં આંસુ ન શોભે,  
એ તો રાધાની આંખમાં જ શોભે!

સ્વપ્ન પૂરું થયું. આ લાખી રહ્યો છું ત્યારે મારી આંખો પણ સૂકી ક્યાં છે? વિયોગ પણ વિષાદયોગનું નિમિત્ત બની શકે? અર્જુનના રથમાં જ સાક્ષાત્ સામે બેઠેલો તોય અર્જુન વિષાદયોગ અનુભવે છે, પરંતુ રાધા તો જોજન દૂર છે, તોય વિરહભક્તિની અનુભૂતિ કરતી રહે છે. ■

રાધાએ સ્વસ્થ ચિત્તે બોલવાનું શરૂ કર્યું, 'હે બહેન! વર્ષોથી મેં મારા કનૈયાને ગોકુળમાં દીઠી નથી, વનરાવનમાં મોરલા બોલે અને કૃષ્ણ યાદ આવે! શ્રાવણનાં ઝરમરિયાં વરસે અને કૃષ્ણ યાદ આવે! હવે ત્યાં કૃષ્ણ નથી તોય અમને ગોપીઓને તો વૃંદાવનની વાટે અને યમુનાના ઘાટે અત્ર-તત્ર-સર્વત્ર કૃષ્ણ દેખાય જ કરે!'

નિરર્થક લાગે છે. અહીં બધું જ કૃષ્ણમય, મધુમય, પ્રભુમય અને ગોકુળમય છે. છતાં અમારા કૃષ્ણને કાને ક્યાંકથી 'રાધા' શબ્દ પડે ત્યારે અમારા પ્રીતમજી મૌન ઉદાસીમાં સરી પડે છે. તું તો વળી કૃષ્ણની સૌથી પ્રિય સખી છો. મને તારી અદેખાઈ નથી આવતી. મારા પ્રીતમને જે પ્રિય હોય તે મને પ્રિય હોય જ! હું તો તારી પાસે પ્રેમનું રહસ્ય જાણવા માગું છું, જેથી અહીં અમે સૌ એમને હજી વધારે પ્રસન્ન રાખી શકીએ. મને તું એવું કંઈક કહે, જેથી અહીં અમે સૌ એમને પ્રતિક્ષણ અત્યંત પ્રસન્ન રાખી શકીએ. બહેનડી! તારા કનૈયાને કાયમ

પ્રસન્ન રાખવા માટે જ આવો પ્રશ્ન પૂછી રહી છું.'

આ વાત સાંભળીને રાધાની આંખમાં આંસુ છલકાયાં! એણે વહાલપૂર્વક રુક્મિણીને કહ્યું, 'બહેનડી! આ પ્રશ્નનો હું જવાબ આપું? તું મારા કનૈયાને જ આ પ્રશ્ન પૂછી લેજે.' આટલું માંડ બોલી રહી ત્યારે રાધા ફરી મૌનમાં સરી પડી! સ્વપ્ન પૂરું થયું!

બીજે દિવસે રુક્મિણીએ કૃષ્ણને જ આ સવાલ પૂછ્યો. કૃષ્ણ કશું જ બોલી ન શક્યા. એમની આંખમાંથી એક અશ્રુબિંદુ ટપકી પડ્યું! એણે ક્યારેય કૃષ્ણની આંખમાં આંસુ જોયાં ન



# ધી મહેસાણા અર્બન કો.ઓપ.બેન્ક લિમિટેડ

(મલ્ટી સ્ટેટ શિક્ષ્યુલ બેન્ક)

: હેડ ઓફિસ :

અર્બન કોર્પોરેટ બિલ્ડિંગ, હાઇવે, મહેસાણા-૩૮૪૦૦૨, ફોન : (૦૨૭૬૨) ૨૫૭૨૩૩, ૨૫૭૨૩૪

E-mail: info@mucbank.com | Website : www.mucbank.com

પ્રગતિનાં સોપાન (તા. ૩૧-૦૩-૨૦૨૩) ઓડિટેડ (ઓડિટ વર્ગ ' અ ' )

(૨કમ રૂ. કરોડમાં)

શેર ભંડોળ : ₹ ૩૭૫.૦૬

રીઝર્વ ફંડ : ₹ ૮૭૫.૪૯

ધિરાણ : ₹ ૫૫૭૯.૧૧

ડિપોઝિટ : ₹ ૮૦૭૮.૬૫

કામકાજનું ભંડોળ : ₹ ૯૬૭૩.૯૨

ગ્રોસ નફો (૩૧-૦૩-૨૦૨૩) : ₹ ૨૭૧.૨૨

નફો (૩૧-૦૩-૨૦૨૩) : ₹ ૧૧૭.૨૦

ડીવીડન્ડ (સત્કાલ ભરવાની\* સંપૂર્ણ સરકારી) : ૧૫%\*

58

શાખાઓ



થાપણાનાં વ્યાજના દર (તા. ૨૧-૦૨-૨૦૨૩ થી અમલમાં)

૦૭ થી ૨૯ દિવસ સુધી : ૩.૭૫%	૧૨ માસ વધુ થી ૨૪ માસ સુધી : ૭.૨૫%
૩૦ થી ૯૦ દિવસ સુધી : ૪.૨૫%	૨૪ માસ વધુ થી પરંતુ ૩૬ માસ સુધી : ૭.૭૫%
૯૧ થી ૧૮૦ દિવસ સુધી : ૫.૦૦%	૩૬ માસ થી વધુ પરંતુ ૬૦ માસ સુધી : ૭.૫૦%
૧૮૧ થી ૩૬૪ દિવસ સુધી : ૬.૦૦%	૬૦ માસ થી વધુ પરંતુ ૧૨૦ માસ સુધી : ૭.૫૦%
૧૨ માસ સુધી : ૬.૭૫%	સેવિંગ્સ ડીપોઝિટ ઉપર મળવા પાત્ર વ્યાજ : ૩.૭૫%

સીનીયર સીટીઝન ખાતેદારને ૦.૫% વધારે વ્યાજદર ● સુપર સીનીયર સીટીઝન(૭૫ વર્ષ પૂર્ણ કરેલ હોય તેવા) થાપણદારને સીનીયર સીટીઝન ખાતેદાર કરતા ૦.૧૦% વધારે વ્યાજ દર

1,10,527 સભાસદો

## અર્બન બેન્કની વિવિધ સેવાઓ

- (૧) કોર બેન્કિંગ સુવિધા તમામ ૫૮ શાખાઓમાં
- (૨) ATPAR ચેકબુક ફેસિલીટી, ATM તથા SMS ની સુવિધા
- (૩) RTGS, NEFT તથા NACH ફંડ ટ્રાન્સફરની સગવડ
- (૪) બેન્ક ગેરંટી તથા LC ઈસ્યુ
- (૫) ૧૦ શાખાઓમાં સ્ટેમ્પ ફેન્કિંગ તથા ૨૮ શાખાઓમાં લોકર સુવિધા
- (૬) સ્થાપના વર્ષથી જ સતત ૪૦ વર્ષથી નફો કરતી બેન્ક
- (૭) સેવિંગ્સ-કરંટ ખાતેદાર તથા બેન્કના સભાસદોને રૂા. ૫ લાખનો અકસ્માત વિમાનો લાભ વિના મૂલ્યે
- (૮) બીજી બેન્કોના ATM સેન્ટરથી નાણા ઉપાડવાની સગવડ
- (૯) મોબાઇલ, ઈન્ટરનેટ તેમજ વોટસએપ બેન્કિંગ સુવિધા
- (૧૦) કરન્સીચેસ્ટ, પબ્લીક ઈસ્યુ ભરવા માટે ASBA ફેસિલીટી, DEMAT સુવિધા

શ્રી કે. કે. પટેલ  
ચેરમેન

શ્રી જી. કે. પટેલ  
વાઈસ ચેરમેન

શ્રી વિનોદભાઈ એમ. પટેલ  
ચીફ એક્ઝીક્યુટીવ

શ્રી ચંદુભાઈ આઈ. પટેલ  
સ્થાપક ચેરમેન

## બોર્ડ ઓફ ડિરેક્ટરશ્રીઓ

ખોડાભાઈ એન. પટેલ  
સ્થાપક મેને. ડીરેક્ટર  
નરોત્તમભાઈ એસ. પટેલ  
ઘનશ્યામ કે. પટેલ  
લક્ષ્મણભાઈ એસ. વણકર

ડો. અનિલભાઈ ડી. પટેલ  
જીતેન્દ્રભાઈ પી. પટેલ  
અમૃતલાલ જી. પટેલ  
સોમાભાઈ બી. પટેલ (પ્રો. ડીરેક્ટર)  
અલ્કેશભાઈ બી. પટેલ (પ્રો. ડીરેક્ટર)

ભાઈલાલભાઈ એમ. પટેલ  
વિનોદભાઈ બી. પટેલ  
ઉપેન્દ્રભાઈ કે. પટેલ  
શ્રી અશોકકુમાર  
(એડીશનલ ડાયરેક્ટર)

કાનજીભાઈ એસ. પટેલ  
કોકિલાબેન એન. પટેલ  
દિપીકાબેન આર. પટેલ  
તથા સમગ્ર અર્બન બેન્ક પરિવાર

## શું હાર્ટ એટેકથી બચી શકાય?

ગુજરાતમાં તલ અને મગફળી સૌથી વધારે થાય. આપણા માટે તલ અને મગફળીનું તેલ જ સૌથી ઉત્તમ છે. ઉત્તર ભારતમાં સરસવનું તેલ વધારે થાય, જે ગરમ પ્રકૃતિનું હોય અને શરીરમાં તે વધારે ગરમી આપે એટલે ઉત્તર ભારતના લોકો સરસવનું તેલ વાપરી શકે, કારણ કે ત્યાંનું વાતાવરણ ગુજરાતના પ્રમાણમાં વધારે ઠંડું હોય છે

**આ** જકાલ રોજ છાપામાં આવે છે કે નાની ઉંમરના યુવાનો હાર્ટ એટેકમાં મૃત્યુ પામે છે. તો શું હાર્ટ એટેકથી બચી શકાય? હાર્ટ એટેક કેમ આવે છે? એ બાબતે આજે ચર્ચા કરીશું.

સૌપ્રથમ એ સમજાવે કે હાર્ટ એટેક આવે છે કેમ? આપણી કઈ ભૂલોથી હાર્ટ એટેક આવે છે? હૃદય એ આપણા શરીરનું ખૂબ જ મહત્વનું ૨૪ કલાક ધબકતું અંગ છે. આ હૃદયને કામ કરવા માટે લોહીનો પૂરતો સપ્લાય મળવો જોઈએ. લોહીની અંદર હૃદયના મસલને કામ કરવા માટે જરૂરી શુગર હોવી જોઈએ. આ શુગરને મસલ બર્નિંગ કરી શક્તિ પેદા કરે એટલા માટે પૂરતા પ્રમાણમાં ઓક્સિજન પણ મળવો જોઈએ. આ બધી વ્યવસ્થા

કુદરતે ખૂબ જ વ્યવસ્થિત રૂપે કરી આપી છે. જો આ વ્યવસ્થામાં કોઈ એકમાં ખામી સર્જાય તો હાર્ટ એટેક આવે છે. હૃદય બંધ પડી જાય છે. આપણે એવી કઈ ભૂલ કરીએ છીએ કે જેનાથી ઉપરની કોઈ એક વ્યવસ્થામાં ખામી સર્જાય છે અને હૃદય બંધ પડી જાય છે.

સૌથી પહેલા હૃદયને જરૂરી કામ કરવા માટે જે શક્તિ જોઈએ એટલે કે લોહીમાં શુગરનું જે લેવલ જળવાવું જોઈએ તે ન જવાય તો હૃદય બંધ પડે, ઘણી વખતે લોહીમાં શુગરનું પ્રમાણ પૂરતું હોય પરંતુ પૂરતા પ્રમાણમાં લોહીનો પુરવઠો હૃદયના મસલ સુધી પહોંચી ન શકે તો હૃદય બંધ પડે. લોહીનો પુરવઠો પૂરતા પ્રમાણમાં ન પહોંચવાનું કારણ એ હોઈ શકે કે લોહીના પુરવઠાને પહોંચાડતી જે લોહીની નળીઓ છે, તેમાં બ્લોકેજ હોય. બ્લોકેજના કારણે પૂરતા પ્રમાણમાં લોહી પહોંચે નહીં અને હૃદય બંધ પડવાના ચાન્સ વધી જાય. એનો મતલબ કે હૃદયમાં બ્લોકેજ કેમ થયા? કયા ખોરાકથી બ્લોકેજ વધે છે? આ બાબત સમવા પ્રયત્ન કરીશું.

લોહીની નળીમાં બ્લોકેજ બે પ્રકારના થતા હોય છે. એક હોય છે ક્ષારનો એટલે કે મીઠું અને બીજો હોય છે તેલની ચરબીનો. તમને ખ્યાલ છે કે પાણીને ગરમ કરીએ અને પીવાથી શરીરમાં પિત્ત અને એસિડિટી વધે. આ જ પાણી જો ફીઝનું ઠંડુ પીએ તો કફ વધે. જો ઠંડું-ગરમ પાણી

પીવાથી શરીરમાં એની અસરો બદલાતી હોય તો ખોરાક ઠંડા- ગરમ થવાથી એની અસરો કેવી બદલાય અને સમજવાનો પ્રયત્ન કરીએ.

તમને બધાને ખબર છે કે જેમને કિડનીમાં પથરી થતી હોય તેને ટામેટા અને પાલક ખાવાની ના પાડવામાં આવે છે. હવે ટામેટાની વાત કરીએ. ટામેટાનો સૂપ તમે ગરમ ગરમ બે-ત્રણ ગ્લાસ પીવો. છ મહિના પછી ચેક કરાવો તો તમારી કિડનીમાં મોટી મોટી પથરી બને. આ પથરી કોણ બનાવે છે? ટામેટા કે ટામેટામાં રહેલો ક્ષાર? ટામેટામાં રહેલો ક્ષાર આ પથરી બનાવે છે. હવે તમે ગરમ કર્યા વગરના ખાટા ટામેટા - કાચા ટામેટા રોજ ખાવ. લાંબા સમય પછી તમે ચેક કરાવો તમારી કિડનીમાં પથરી તો નહીં મળે પરંતુ ખાટા ટામેટા ખાવાથી કિડનીમાં રહેલી જૂની પથરી, એની સાઈઝ નાની થયેલી મળશે. હવે ટામેટા ગરમ કરીને ખાવાથી પથરી મોટી થાય છે અને કાચા-ખાટા ટામેટા ખાવાથી પથરી ઓગળે છે.

શિયાળામાં સ્નાન કરવા માટે આપણે તપેલામાં પાણી ગરમ કરીએ છીએ. આ તપેલાની દીવાલો ઉપર સફેદ ક્ષાર જામે છે. પાણીમાં આપણે મીઠું નાખતા નથી છતાં આ ક્ષારના પોપડા બને છે. સૌથી મોટી ભૂલ આપણે એ કરીએ છીએ કે રોજ ક્ષારરૂપી મીઠું, રસોઈ બનાવ્યા પહેલા ભોજનમાં નાખીએ છીએ અને તેને ગરમ કરીને ખાઈએ છીએ. જો ટામેટામાં રહેલો ક્ષાર ગરમ થઈને શરીરમાં જવાથી પથરી બનતો હોય તો તમે જે મીઠું રોજ રસોઈમાં ગરમ કરીને ખાવ છો તે ક્ષારનાં પોપડા શરીરમાં જામે... જામે... અને જામે જ. આ ક્ષાર શરીરમાં જઈ લોહીની નળીઓમાં જામે છે, લિવરમાં જામે છે, કિડનીમાં જામે છે અને પેન્ક્રિયામાં પણ જામે છે. જ્યાં જે અંગમાં ક્ષાર જમતો જાય ત્યાં એ અંગની કાર્યક્ષમતા વીક પડે. કિડનીમાં પથરી થાય, લિવર ફેટીલીવર બની જાય. હૃદયની નળીઓ કડક થઈ જાય, બીપી વધે. આવી



બધી સમસ્યાઓ ગરમ મીઠું કરીને ખાવાથી થાય છે. જો તમે મીઠાને ગરમ કર્યા વગર ખાવ તો આવી સમસ્યા થતી નથી.

ભોજનમાં બીજી મોટી ભૂલ એ કરીએ છીએ કે શરીરને જોઈતી ચરબી- ફેટ યોગ્ય સ્વરૂપની આપતા નથી. તમે મગફળીના સિંગદાણા રોજ શેકીને ખાવ અને રોજ ૧૦૦ ગ્રામ સળંગ છ માસ સુધી ખાઓ પછી બોડી ચેક કરાવો તો તમને ફૂલ એસીડીટી, લોહીમાં કોલેસ્ટ્રોલ લેવલ વધી ગયું હોય, બીપી વધી ગયેલું હોય અને જો બે વર્ષ સુધી શેકેલી સિંગ ખાઓ તો તમને બે વર્ષમાં હાર્ટ એટેક આવે એટલા હૃદયમાં બ્લોકેજ થઈ જાય. હવે આ શેકેલી સિંગના બદલે કાચા સિંગદાણા આખી રાત પાણીમાં પલાળી રાખીને રોજ ૧૦૦ ગ્રામ ખાવ, છ મહિના પછી બોડી ચેક કરાવો તમારા શરીરમાં નહીં એસિડિટી વધી હોય નહીં બ્લોકેજ વધ્યા હોય કે નહીં કોલેસ્ટ્રોલ વધ્યું હોય કે નહીં બીપી વધ્યું હોય.

આમ જો શેકેલી સિંગ ખાવાથી શરીરમાં બીપી કોલેસ્ટ્રોલ બ્લોકેજ એસિડિટી વધતી હોય અને કાચી સિંગ પાણીમાં પલાળેલી ખાવાથી વધતી ના હોય તો એનો મતલબ કે જે તેલ ગરમ થઈને શરીરમાં જાય એ શરીરમાં ખૂબ જ નુકસાન કરે છે. જો શેકેલી સિંગ ખાવાથી હાર્ટ એટેક આવી શકતો હોય તો આપણે રોજ શાક કરવાનું વધાર કરવા માટે ડબલ રિફાઈન્ડ તેલનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. હવે તમને ખબર છે ડબલ રિફાઈન્ડ તેલ કઈ રીતે બને છે? તેલને ૨૦૦ થી ૩૦૦ ડિગ્રી ટેમ્પરેચર સુધી બે વાર ગરમ કરવામાં આવે અને પ્રોસેસ કરવામાં આવે એ ડબલ રિફાઈન્ડ તેલ કહેવાય. શું તમે સિંગને શેકવા માટે ૩૦૦ ડિગ્રી ગરમ કરો છો? ના, તો જે તેલ ૨૦૦ ૩૦૦ ડિગ્રીએ ફેક્ટરીમાં બે વાર ગરમ થઈને તમારા ઘરે ડબ્બો ભરીને આવે આ ડબ્બાનું તેલ તમે કાઢી ચમચો ભરી તેનો વધાર કરો અને આ વધાર કરેલા તેલની વરાળ રસોડાની છાજલી અને પંખાના પાંખિયાઓમાં ચીકાશરૂપે ચોંટી જાય છે. આ ચીકાશ કાઢવા માટે તમે સીધું લીબુ ઘસો તો પણ ચિકાશ જતી નથી. વરાળની ચીકાશ લીબુ ઘસવાથી જતી ન હોય તો તેલ શરીરમાં શું કરે? જે લોકો હાર્ટ

એટેકમાં મરી જાય છે એ લોકોને શું ઉપરવાળો ભગવાન બોલાવે? ના... એની ઘરવાળી એ જ વધાર કરેલું તેલ ખવડાવી ખવડાવીને પાડી દીધો હોય. બહેનોને એ વાતની ખબર નથી કે ઘરના લોકો માટે તેલ કયું વપરાય? કેવી રીતે વપરાય? તેલનો વધાર કરાય કે ન કરાય?

## તેલ કેવું ખાવું જોઈએ?

તમે કાચા સિંગદાણાને દબાવો - નીચોવો તો તેલ નીકળે. આ તેલ પાણીમાં નાખો તો તરે કે મિક્સ થઈ જાય? તરે... આનો મતલબ કે કાચું તેલ પાણીમાં તરે. આ તેલ ખાધા પછી શરીરને વાપરવું હોય તો શરીરને પરસેવો પાડવો પડે, મજૂરી કરવી પડે, પરંતુ આ તેલ જો તમે શેકેલી સિંગની જેમ ગરમ કરીને ખાવ તો આ ગરમ થયેલું એ તેલ શરીરમાં જઈને ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલ લેવલ વધારે છે અને છેલ્લે બ્લોકેજમાં કન્વર્ટ થાય છે. એટલે કે ગરમ કરેલું તેલ બિલકુલ ખવાય નહીં. કાચું તેલ ખાધા પછી મજૂરી કરવાની તૈયારી રાખવી પડે.

## હવે હાર્ટ એટેકથી બચવા શું કરવું?

૧. શાકનો વધાર કરવા ડબલ રિફાઈન્ડ તેલના બદલે કાચી ઘાણીનું તેલ લો. ખૂબ જ ઓછા તેલથી વધાર કરવો. શાક બની જાય પછી ખાવાના સમયે ઉપરથી કાચી ઘાણીનું તેલ અથવા દેશી ગાયનું ઘી, જે માખણમાંથી પહેલી વાર ગરમ કરીને બનાવેલું હોય તે નાખીને ખાવું. આ ઘી અને તેલ ખાધા પછી શરીરને રોજ શારીરિક શ્રમ કરાવવો, જેથી કાચું ઘી અને તેલ શરીર પાચન કરી શકે, બ્લોકેજ થાય નહીં.

૨. જે લોકો શારીરિક શ્રમ બિલકુલ ના કરતા હોય એ લોકોએ તો આવું કાચું તેલ પણ ન ખાવું. એના બદલે મગફળીના સિંગદાણા કે બદામ-અખરોટ આ બધાને આખી રાત પાણીમાં પલાળી રાખી અને પછી જ ખાવા.

૩. કાચું તેલ ખાધા પછી જો મજૂરી કરતા ન હોય અને નુકસાનથી બચવું હોય તો તમે જે ભોજન કરો છો એટલે કે જે તેલ તમારા મોઢામાં જાય છે એ તેલ ભેગી જો મોઢાની લાળ ભળે એટલે કે જો તમે ચાવી ચાવીને, લાળ ભેરવીને પછી આ તેલ પેટમાં જશે તો આ તેલ ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલ કે બ્લોકેજમાં બદલાશે

નહીં. એનો મતલબ કે જે લોકો ચાવી ચાવીને-રસ કરીને ભોજન કરે છે, લાળ સાથે અડધું પેટ લાળથી ભરાવે અને અડધું પેટ ભોજનથી ભરનાર લોકો લાંબુ આયુષ્ય ભોગવે છે અને આવા હાર્ટ એટેક જેવી સમસ્યાઓથી પીડાતા નથી.

૪. ભોજનના સમયે મીઠું ઉપરથી નાખીને જરૂર પૂરતું ખાવું. જો તમે ભોજનને ચાવી ચાવીને ખાશો તો મીઠાની બહુ જરૂર પડશે નહીં. ભોજનને ચાવવાથી મોઢાની લાળ ભોજનમાં ભળે અને ભોજન સ્વાદિષ્ટ લાગે. લાળ વગરના ભોજનને ખાવા માટે આપને વધુ સ્વાદ માટે મીઠું નાખતા હોઈએ છીએ. આમ વધુ પડતા મીઠાના કારણે પણ આપણા શરીરમાં કારનાં પોપડાં જામે છે, જે શરીરનાં તમામ અંગોને નુકસાન કરે છે. ભોજન ચાવીને ખાતા નથી એટલે જરૂર કરતા વધારે ખાઈ જઈએ છીએ અને આ ઓવર ઈટિંગ એ પણ શરીર માટે ખૂબ જ નુકસાનકારક છે. ઓવર ઈટિંગથી બચવા માટે પણ ચાવી ચાવીને ખાવાની આદત પાડો.

## કેવા પ્રકારનું તેલ ખાવું?

આપણે ગુજરાતમાં રહીએ છીએ. ગુજરાતમાં તલ અને મગફળી સૌથી વધારે થાય. આપણા માટે તલ અને મગફળીનું તેલ જ સૌથી ઉત્તમ છે. ઉત્તર ભારતમાં સરસવનું તેલ વધારે થાય, જે ગરમ પ્રકૃતિનું હોય અને શરીરમાં તે વધારે ગરમી આપે એટલે ઉત્તર ભારતના લોકો સરસવનું તેલ વાપરી શકે, કારણ કે ત્યાંનું વાતાવરણ ગુજરાતના પ્રમાણમાં વધારે ઠંડુ હોય છે. દક્ષિણ ભારતમાં નાળિયેર વધારે થાય અને ત્યાં વાતાવરણમાં ગરમી વધારે છે. એટલે શરીરમાં ઠંડક આપે એવું તેલ એટલે નાળિયેરનું તેલ. નાળિયેરનું તેલ પેલા ઉપરના તેલના પ્રમાણમાં શરીરમાં વધારે ઠંડક આપે. આમ જે વિસ્તારમાં જેવા વાતાવરણમાં રહીએ એવા જ વાતાવરણને અનુકૂળ હોય તેવું તેલ પસંદ કરવું જોઈએ. આ પસંદ કરેલું તેલ પાછું ગરમ કરીને તો બિલકુલ ખાવું જોઈએ નહીં. આમ ઉપરની બાબતોને ધ્યાનમાં રાખીને તમે જો ભોજનમાં ધ્યાન રાખશો તો તમે હાર્ટ એટેક પ્રુફ બની રહેશો. ■



## ઘણા લોકો પ્રગતિ કેમ કરી શકતા નથી?

ઘણા લોકો પોતાનું જીવન બસ એક જ રીતે જીવતા હોય છે. પછી ભલે તે ઢસરડા જ કરતા હોય. તેઓ માનસિક રીતે એટલા ટેવાઈ ગયા હોય છે કે જીવનને બદલવાના પ્રયત્નો પણ નથી કરતા. તમે પણ આવી અનેક વ્યક્તિઓને ઓળખતા હશો અને કદાચ એ તમે પણ હોઈ શકો. તમે એવું માનતા હો કે તમે ઈચ્છતા હતા છતાં પ્રગતિ કરી શક્યા નથી તો એમાં તમારો જ દોષ છે.

જે લોકો પ્રગતિ કરી શકતા નથી તેનાં કેટલાંક કારણો છે. જેમ કે તેઓ પ્રગતિ બાબતે કશું વિચારતા જ નથી. હકીકતમાં કોઈ પણ બાબતનું નિર્માણ કોઈ વિચારથી જ શરૂ થાય છે. જો તમે આગળ વધવા માટે કશું જ વિચારશો નહીં તો પ્રગતિની સંભાવના રહેતી નથી. તમે કોઈ નોકરી સ્વીકારી લીધી અને બસ તમે એ નોકરી સિવાય કશું જ નહીં વિચારો તો આગળ કેવી રીતે વધી શકશો? તમારે એ સતત વિચારતા રહેવું જોઈએ કે મારે આગળ વધવું છે.

આવું વિચારતા ઘણા લોકો ફૂટપાથ પર લારી-ગલ્લો ચલાવતા હતા તેઓ અત્યારે સારી મોટી દુકાન કરી શક્યા છે. એવા પણ ઘણા લોકો છે કે જેમણે સામાન્ય નોકરીથી શરૂઆત કરી હતી અને આજે જે તે ક્ષેત્રમાં ઉચ્ચ હોદ્દા પર પહોંચી ગયા હોય.

યાદ કરો, ધીરુભાઈ અંબાણી કે મફત ગગલ. તેમણે પોતાના જીવનની શરૂઆત ક્યાંથી કરી હતી અને અંત ક્યાં હતો? તેથી પ્રગતિ કરવા માટે વારંવાર વિચારો. માણસ હોવાનો સૌથી મોટો ફાયદો છે કે આપણે સારી રીતે વિચારી શકીએ છીએ અને આવા વિચાર થકી જ આપણે આપણી દુનિયા બદલી શકીએ છીએ.

એક વિદ્યાર્થી ૯૦ ટકા માર્ક્સ લાવવાનું વિચારે છે પણ તે ક્રિકેટ મેચ કે ફેસબુક છોડી શકતો નથી. યાદ રાખો કે પરિણામમાં બદલાવ લાવવો છે તો પ્રયત્નોમાં પણ બદલાવ લાવવો જ પડે.

મોટા ભાગના લોકો વિચારે છે બરા પણ પછી કશું કરતા નથી. મોટા ભાગના લોકો સપનાં પૂબ જ જુએ છે, પણ તેને પૂરાં કરવા માટે જરૂરી પ્રયત્નો કરતા નથી. ધારો કે કોઈ નોકરિયાત કે ધંધાદારી માણસ વિચારે કે મારે આગળ વધવું છે પણ તેઓ જે રીતે પહેલાં કામ કરતા હતા તે જ રીતે આજે પણ કરે છે. નવું કે વધારાનું કશું જ કરતા નથી. એક વિદ્યાર્થી ૯૦ ટકા માર્ક્સ લાવવાનું વિચારે છે પણ તે ક્રિકેટ મેચ કે ફેસબુક છોડી શકતો નથી. યાદ રાખો કે પરિણામમાં બદલાવ લાવવો છે તો પ્રયત્નોમાં પણ બદલાવ લાવવો જ પડે.

કેટલીક વ્યક્તિ બધું કામ પોતે જ કરવામાં માને છે અને કરે છે. એના મતે આ કામ મારા સિવાય કોઈ સારું નહીં કરી શકે. તેને બીજા પર ભરોસો જ નથી હોતો. આપણાં કેટલાંક કામ બીજા કરી શકે તેમ હોય તો તેને સોંપવા જોઈએ, જેથી તમને વધારાનો સમય મળશે. તમે અન્ય કામ વધારે સારી રીતે કરી શકશો.





# શિક્ષણ સૃષ્ટિ

જેમ કે કોઈ વિદ્યાર્થી શાળા-કોલેજમાં રમતની સમિતિમાં હોય એ જ સાંસ્કૃતિક સમિતિમાં હોય, તે જ પ્રવાસ સમિતિમાં રહેવા ઈચ્છતો હોય તો આ યોગ્ય નથી.

યાદ રાખીએ કે વધુ જવાબદારી સ્વીકારીને યોગ્ય રીતે ન કરવી તેના કરતાં ઓછી જવાબદારી સ્વીકારીને તેને ખૂબ જ સારી રીતે નિભાવવી. એનાથી તમે શીખી શકશો અને તમારો આત્મવિશ્વાસ વધશે. આમ કરવાથી તમારી પાસે સમય બચશે. બચેલા સમયનો યોગ્ય જગ્યાએ ઉપયોગ કરવો ખૂબ જ અગત્યનું છે.

ઘણા લોકો પ્રગતિ કરવા માટે કોઈ ચોક્કસ રીતે કામ તો શરૂ કરી દેશે, પણ પછી સમય જતાં તેઓ બીજા રસ્તે ફટાઈ જાય છે. જેમ કે, કોઈ વિદ્યાર્થી કોઈ ચોક્કસ

કેટલાક લોકો એવા હોય છે કે જે નવું કરવા માટે વિચારી જ શકતા નથી અને વિચારવાની શરૂઆત કરે ત્યારે જ બીજો એવો વિચાર કરે છે કે આ તો મને નહીં ફાવે. મારી શક્તિ બહારનું કામ છે. આવા લોકો પોતાના મગજને ખૂબ જ મર્યાદિત વિસ્તારમાં બાંધી દે છે.

વિષયની તૈયારી કરવા માટે શરૂઆતમાં કોઈ ચોક્કસ પુસ્તક વાંચે છે. થોડું વાંચ્યું અને મિત્ર કહે કે આ કરતાં તો ફલાણું પુસ્તક સારું છે... તો એ બીજું પુસ્તક વાંચશે. એ પુસ્તક થોડું વાંચ્યું ત્યાં વળી કોઈ કહે કે આ કરતાં તો ફલાણા સાહેબની નોટ્સ સારી. તો એ

નોટ્સ વાંચવાનું શરૂ કરશે. આમ વારંવાર મટીરિયલ બદલવામાં પરીક્ષા નજીક આવી જાય અને તે તૈયારી કરી શકતો નથી.

કેટલાક લોકો એવા હોય છે કે જે નવું કરવા માટે વિચારી જ શકતા નથી અને વિચારવાની શરૂઆત કરે ત્યારે જ બીજો એવો વિચાર કરે છે કે આ તો મને નહીં ફાવે. મારી શક્તિ બહારનું કામ છે. આવા લોકો પોતાના મગજને ખૂબ જ મર્યાદિત વિસ્તારમાં બાંધી દે છે. તેઓ માને છે કે હું જે કરું છું તે જ કરી શકું. બીજું મને આવડે જ નહીં. જો કરવા જઈશ તો સફળ નહીં થાઉં.

હકીકતમાં માણસ ધારે તે કરી શકે અને બની શકે. આવી માનસિકતા છોડો. આપ આપનું જીવન બદલી શકો છો, પણ તે માટે સૌ પ્રથમ તમારે બદલાવું પડશે. ■

VISHVESH PATEL  
9879590685

Garden of Delight

CHIRAG PATEL  
9825010685



Gold Roof  
DESIGNER DIAMOND JEWELLERY  
VVS • EF • IGI CERTIFIED

202/3/4, Madhav Complex, Nr President Hotel, Off C. G. Road, Ahmedabad - 9

## માતાપિતા સાવધાન: મોબાઇલ ફોનની લત જાતા બાળકમાં વાણીની સમસ્યા સર્જી શકે

બાળકો ફોનમાં વીડિયો જુએ છે, ગેમ્સ રમે છે તેના કારણે આસપાસના વાતાવરણથી દૂર થઈ જાય છે. તેમનો વ્યવહાર અસામાન્ય થવા લાગે છે. વય અનુસારની ગતિવિધિઓ ઘટવા લાગે છે

**મ**ાતાપિતા ઘણી વાર નાનાં બાળકોને શાંત રાખવા માટે તેમના હાથમાં મોબાઇલ પકડાવી દે છે. તેને પગલે બાળકો શાંત થઈને કલાકો સુધી મોબાઇલ સ્ક્રીન સામે તાકી રહે છે. જોકે આટલી નાની વયમાં મોબાઇલની લત લાગવાના કારણે બાળકના મગજનો વિકાસ સારી રીતે થઈ શકતો નથી. બાળકો સમયસર બોલવાનું શીખી શકતાં નથી. આ સંજોગોમાં માતાપિતાએ બાળકોને બોલતાં કરવા માટે સ્પીચ થેરાપિસ્ટની મદદ સુધ્ધાં લેવી પડે છે.

રાષ્ટ્રીય બાળ સ્વાસ્થ્ય કાર્યક્રમના રુડકી સ્થિત ડિસ્ટ્રિક્ટ અર્લી ઇન્ટરનેશનલ સેન્ટરનાં મેડિકલ ઓફિસર ડૉ. આયુશી શર્માએ જણાવ્યું કે, કોરોનાકાળની શરૂઆતથી બાળકોમાં મોબાઇલની લતનો આરંભ થયો છે, જેણે બાળકોના માનસિક વિકાસ પર અસર નાખી છે. આવા સંજોગોમાં પરિવારના લોકો બાળકોમાં વર્ચ્યુઅલ ઓટિઝમની પરેશાનીને લઈને અહીં આવી રહ્યા છે. મોટા ભાગના એકથી પાંચ વર્ષની વય સુધીનાં બાળકો તેનો શિકાર થઈ રહ્યાં છે. આ સંજોગોમાં બાળકો સારી રીતે બોલી શકતાં નથી. આ એક ગંભીર સમસ્યા બની રહી છે. ડૉ. આયુશીએ જણાવ્યું હતું કે દર મહિને આ પ્રકારના ૧૦-૧૫ કેસ આવી રહ્યા છે. તેના સેન્ટરમાં - રુડકી, હરિદ્વાર અને સહારનપુરથી બાળકો આવી રહ્યાં છે.

**બાળકોના વ્યવહારમાં કેવો બદલાવ આવે છે?:** બાળકો ફોનમાં વીડિયો જુએ છે, ગેમ્સ રમે છે તેના કારણે આસપાસના વાતાવરણથી દૂર થઈ જાય છે. તેમનો વ્યવહાર અસામાન્ય



થવા લાગે છે. વય અનુસારની ગતિવિધિઓ ઘટવા લાગે છે અને સમયસર શબ્દોનું યોગ્ય ઉચ્ચારણ કરી શકતાં નથી.

**આવાં લક્ષણો દેખાય તો સતર્ક થઈ જાઓ:** આવાં બાળકો દરેક થોડી વારે મોબાઇલ માગે છે. પરિવારના લોકો સાથે નજર મિલાવતાં નથી. તેને સાદ પાડીએ તો પણ ન સાંભળ્યું કરે છે. વીડિયોના શબ્દો વારંવાર ગણગણ્યા કરે છે.

**આવા બાળકનો સ્વભાવ ચીડિયો થઈ જાય છે:** ડૉ. આયુશી અનુસાર એકથી પાંચ વર્ષના સમયગાળામાં બાળકના મગજનો વિકાસ થતો હોય છે. આ વય દરમિયાન બહારના અને પરિવારના લોકો સાથે વાતચીત, શારીરિક ગતિવિધિઓ અને માઈન્ડ ગેમ બાળકોની મગજની શક્તિને તેજ કરે છે. બાળકો જેટલી વધારે એક્ટિવિટી કરે તેટલા પ્રમાણમાં વધારે શાર્પ થતાં હોય છે, પણ જે બાળકોમાં મોબાઇલની લત લાગે છે તેઓ ચીડિયા સ્વભાવનાં થઈ જાય છે. વાતવાતમાં બૂમો પાડવા લાગે છે અને રડવા લાગે છે.

**આ સમસ્યાનો ઉકેલ શું છે?:** જો માતાપિતા સમયસર ચેતી જાય તો તેનો ઉપચાર સંભવ છે. આ પ્રકારનાં બાળકોનું સેન્ટરમાં કાઉન્સેલિંગ કરવામાં આવે છે. ઓછામાં ઓછા એક મહિના માટે સ્પીચ થેરાપી આપવામાં આવે છે. બાળકો માટે અન્ય મનોરંજનનાં સાધનો ઉપલબ્ધ કરાવવામાં આવે છે. જોકે આના માટે માતાપિતા જાગૃત બને તે પણ જરૂરી છે. ■



www.ankuroils.com

SINCE 1978



EDIBLE OILS

# એજ અતૂટ બંધન



**Our Other Products:**

Refined Cottonseed Oil, Refined Sunflower Oil,  
Refined Soyabean Oil, Refined Corn Oil,  
Kachi Ghani Mustard Oil, Mild Mustard Oil

Ankur Oil Industries, 'Corporate Office' Ratnaakar Nine Square, Block-B, Shop no. 1-6, Opp. ITC Narmada, Vastrapur road, Ahmedabad-380015

Business Inquiry No.: +91 82382 38250

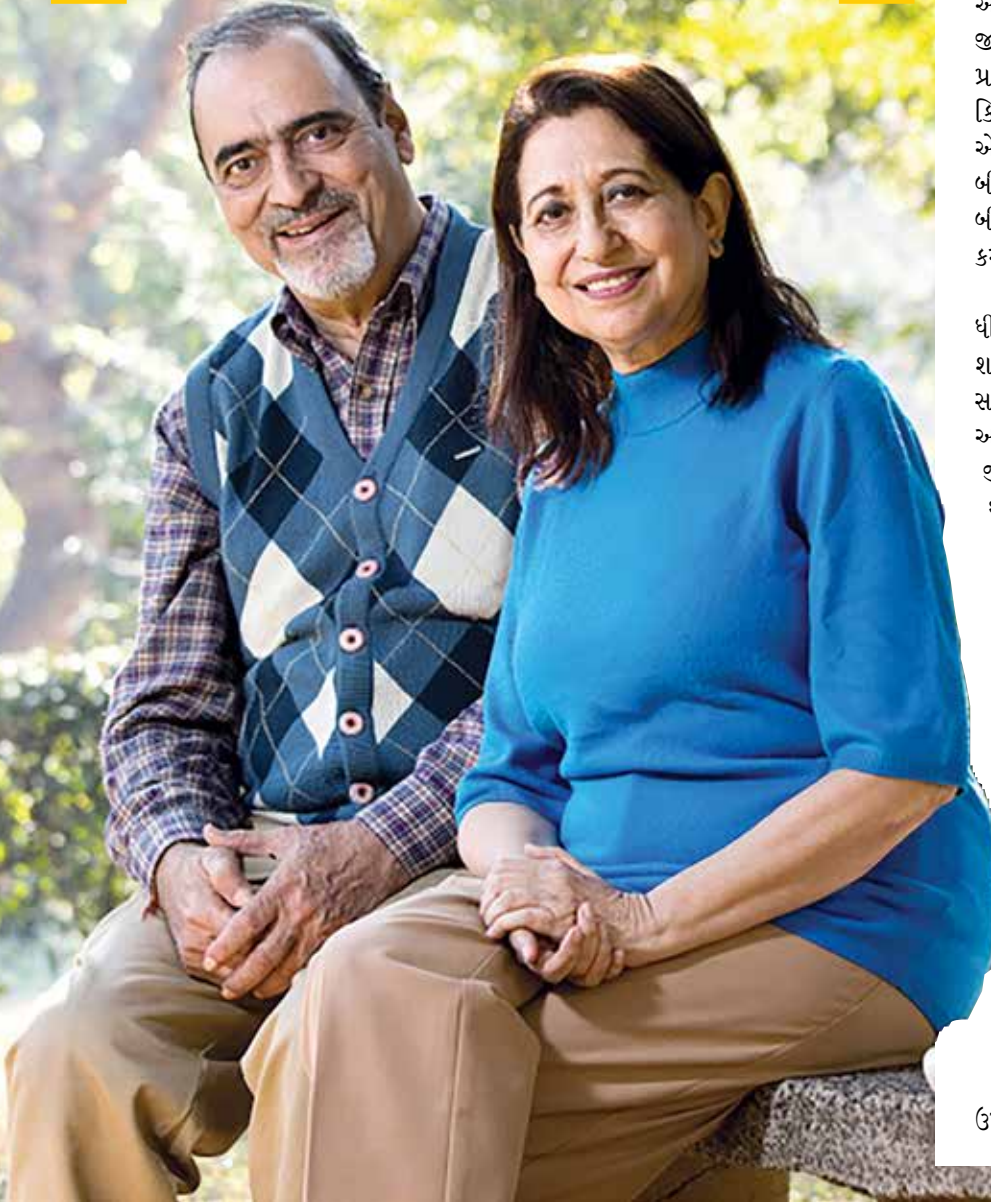
Follow us on:   

marshmallow



## જીવનસંધ્યાનું આયોજન

જીવનની વધેલી ક્ષણો એવી ક્ષણો છે કે જ્યાં તમારી નજર ઓછી થઈ ગઈ હશે. નજીકનું ચિત્ર પણ સ્પષ્ટ દેખાતું નહીં હોય. કાનની બહેરાશો એનું આધિપત્ય જમાવવાની શરૂઆત કરી હશે. શરીરમાં અશક્તિ આડશ બનીને ઊભી રહેલી જોવા મળશે ત્યારે વધેલી જિંદગીને કઈ રીતે વિતાવવી એ મોટો સવાલ થઈ રહે છે.



સૂર્યોદય અને સૂર્યાસ્ત આ બંને પળો આમ આપણને સૂર્યોદય જેટલો ગમે છે એટલો સૂર્યાસ્ત નથી ગમતો... કારણ એટલું જ છે કે સૂર્યોદય પછી પ્રકાશનું આગમન થવાનું છે. એ લાલી, એ રોશની જીવનને પ્રકાશમય બનાવવાની છે એ આપણને ખબર છે અને એટલે સૂર્યોદય ગમે છે. જ્યારે સૂર્યાસ્ત પછી તો અસ્ત જ છે. અંત જ છે, અંધારું જ છે અને એટલે કદાચ આપણને સૂર્યાસ્ત ઓછો ગમે છે. જીવનનું પણ કંઈક એવું જ છે. જીવનના સૂર્યોદયના તબક્કાની લાલી જીવનને પ્રકાશમય બનાવે છે. મધ્યાહ્ન અનેરા સ્વપ્નનાં કિરણો રેલાવે છે, પણ જીવનસંધ્યાને આપણે એટલો આદર આપતા નથી, કારણ કે આપણને બીક છે ઓલા સૂર્યાસ્તની. એ સૂર્યાસ્તની બીકમાં ને બીકમાં જીવનસંધ્યાને માણવાનું, પ્રેમ કરવાનું, સજાવવાનું આપણે ભૂલી જઈએ છીએ.

પા-પા પગલીથી શરૂ થયેલા દાંપત્યજીવનમાં ધીરે ધીરે મધ્યાહ્ન અને પછી જીવનસંધ્યાની શરૂઆત થાય છે. આ જીવનસંધ્યાના સ્વરૂપને સમાજે એટલું તો બિહામણું બનાવી દીધું છે કે એ આપણા જીવનમાં પ્રવેશે એ પહેલાં જ આપણને જીવનસંધ્યાના ડરામણા સ્વરૂપથી ભયભીત થઈ જઈએ છીએ. બને પણ એવું છે કે જીવન જીવતાં જીવતાં બીજાના જીવન ઉપર નજર જાણતાં કે અજાણતાં પડી જાય, ત્યારે એમની જીવનસંધ્યા એટલી ડરામણી જોવા મળે છે કે એનાથી આપણે ડઘાઈ જઈએ છીએ.

સૂરજ બરાબર મધ્યાહ્ને તપતો હોય ત્યારે દરેક વ્યક્તિએ સમજી લેવું જોઈએ, વિચારી લેવું જોઈએ કે હવે પ્રકાશમય જીવનમાં ધીરે ધીરે ઘટાડો થવાનો છે. બરોબર માથા ઉપર તપતો આનંદ, ઈચ્છા અને એશોઆરામનો સૂરજ ધીરે ધીરે જીવનની પશ્ચિમ દિશામાં ઢળશે અને ન ઈચ્છેલી એવી જીવનસંધ્યાની શરૂઆત થશે. ઢળેલો સૂરજ એનો પ્રકાશ ધીમે ધીમે ઓછો કરશે એની પણ દરેક વ્યક્તિને ખબર હોય છે અને એક ક્ષણ એવી આવશે કે જીવનના પ્રકાશ ઉપર સંધ્યાની લાલીમાનું કામણ શરૂ થશે.

સ્નેહ, પ્રેમ, લાગણી, વ્યવહાર, માન અને મોભાનો પ્રકાશ ધીમી ગતિએ, ધીમા પગલે દૂર ભાગવાની શરૂઆત કરશે. ચોમેર અંધારાં એનાં વાઘાં પહેરીને ઊભાં હશે, ત્યારે આ વધેલી જિંદગીની વાટ કાપવા માત્ર લાકડી, ચશ્માં, ગોદડી, ઓટલો અને બે-ચાર બાંધીને મૂકેલા આના જ કામ આવે છે.

ક્યારેક એવું બને કે દીકરા-દીકરીનો વધારે પડતો પ્રેમ અને લાગણી, વ્યક્તિએ જુવાનીમાં ભેગા કરેલા પૈસાને ખેંચી જાય છે. મા-બાપે ભેગા કરેલા રૂપિયા કેમ કરીને એમની પાસેથી મેળવી લેવા એવું લગભગ દીકરો અને દીકરાની વહુ વિચારતાં હોય છે. તો વધારે પડતા લાગણીશીલ બનીને દરેક મા-બાપ એવું વિચારે છે કે ગમે તેમ તોય મારો દીકરો છે. આજે નહીં તો કાલે કમાશે, કમાશે એટલે પાછા આપી દેશે. આવું વિચારીને જીવનમાં કમાયેલી સઘળી પૂંજ બાળકને આપી દેશે. મા-બાપ એમની જીવનસંધ્યાના જીવનનિર્વાહ વિશે કાંઈ પણ વિચારતાં નથી અને પછી જીવનસંધ્યાના સમયે જીવનમાં આવેલા અંધકારને ઉલેચવા હાથવગી આર્થિક ઉપાર્જનની હાથબત્તી પણ એમના હાથમાં હોતી નથી.

જીવનસંધ્યાનો તબક્કો શરૂ થાય એ પહેલાં દરેક વડીલ વ્યક્તિઓએ એમના અસ્તકાળ સુધી કોઈની પાસે હાથ લંબાવવો ન પડે એટલી વ્યવસ્થા એમની બેન્ક-બેલેન્સમાં, બચતમાં કે પછી અન્ય જગ્યાના રોકાણમાંથી મળી રહે તેવી વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ. પોતાની ઈચ્છા મુજબનાં કપડાં, ઈચ્છા મુજબનાં ચશ્માં, બીમારી વખતની દવા, દાન-ધર્માદા કે પછી પોતાની ઈચ્છા મુજબના પ્રવાસ માટે અલાયદા પૈસાની વ્યવસ્થા કરી રાખવી જોઈએ કે જેથી કરીને બિચારા બનીને વધેલી જિંદગીને વિતાવવી ન પડે. બેન્ક, બેન્કની વિગતો, પાસબુક, ચેકબુક, પેન્શનની રકમ, પેન્શનની તારીખ અથવા તો ફિક્સ ડિપોઝિટની પાકતી મુદત વગેરેની માહિતી હાથવગી ને ઝડપથી મળી જાય એવી વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ.

જીવનસંધ્યામાં સૌથી અગત્યનું આયોજન

## દાંપત્યજીવનના મધ્યાહને અમે અમારી જીવનસંધ્યાને મનાવવા-વધાવવા નીચે મુજબનું આયોજન કરવા કટિબદ્ધ બનીશું

- જીવનસંધ્યાના શરૂઆતના તબક્કાથી શરૂ કરીને એકમેકનાં બનીને રહીશું. એકમેકનાં વિચારો- વ્યવહાર- વર્તણૂકને સ્વીકારીશું. હાથમાં હાથ પકડી જીવનસંધ્યાના સંગીતને માણીશું.
- જીવનસંધ્યાની શરૂઆત પહેલાં જ આર્થિક આયોજનને પાર પાડીશું. ઢળતી સાંજે કોઈની પાસે હાથ ન લંબાવવો પડે એવું આર્થિક આયોજન કરીશું.
- પાસબુક, ચેકબુક, પેન્શનની તારીખ, ફિક્સ ડિપોઝિટની પાકતી મુદતની વિગતો વગેરે હાથવગું રાખીશું.
- કુટુંબના સભ્યો સાથે હળીમળીને રહી કુટુંબના વાતાવરણને સદાય પ્રસન્ન રાખે તેવાં પોષક તત્ત્વો પૂરાં પાડીશું.
- કુટુંબના નાનાં-નાનાં કામ જેવાં કે બાળકોને શાળાએ મૂકવા, શાકભાજી ખરીદવા કે સામાજિક મેળાવડામાં હાજરી આપી કુટુંબના પ્રતિનિધિ તરીકેની ફરજ નિભાવીશું.
- સંગીત, સાહિત્ય, સેવા અને સત્સંગ જેવા શબ્દો સાથે મૈત્રી કેળવેશું અને એમાંથી મળે તેટલો આનંદ મેળવવાના પ્રયત્ન કરીશું.

એ સમયનું આયોજન હોય છે. લગભગ જીવનસંધ્યા વિતાવતા દરેક વ્યક્તિને ફરિયાદ હોય છે કે સમય પસાર થતો નથી, કંટાળો આવે છે. શું કરવું, હવે તો ભગવાન ઉપાડી લે તો સારું, પણ આવું થવાનું કારણ એક જ છે કે જિંદગીની વધેલી ક્ષણોને આનંદમયી કેમ બનાવવી એનું આયોજન આપણે કરી શકતા નથી. જીવનની વધેલી ક્ષણો એવી ક્ષણો છે કે જ્યાં તમારી નજર ઓછી થઈ ગઈ હશે. નજીકનું ચિત્ર પણ સ્પષ્ટ દેખાતું નહીં હોય. કાનની બહેરાશો એનું આધિપત્ય જમાવવાની શરૂઆત કરી હશે. શરીરમાં અશક્તિ આડશ બનીને ઊભી રહેલી જોવા મળશે ત્યારે વધેલી જિંદગીને કઈ રીતે વિતાવવી એ મોટો સવાલ થઈ રહે છે.

આથમતી જતી જિંદગીની ક્ષણોમાં વ્યક્તિએ એની વધેલી પળો કંટાળાજનક ન બને એટલા માટે વૃક્ષ અને ઓટલા સાથે દોસ્તી કરતાં શીખવું પડશે. ઓટલા ઉપર બેસી બે-ચાર સહવિચારસરણીવાળા દોસ્તોની શોધખોળ કરી સમયને સમજાવવો પડશે, મનાવવો પડશે, વિતાવવો પડશે.

ઘરથી મંદિર તરફ જતી પગદંડીની સાથે નાતો બાંધવો પડશે. મંદિરના ગુંબજ નીચે ક્ષણ-બે ક્ષણ નહીં, પણ લાંબો સમય બેસી

પથ્થરની એ મૂર્તિની સાથે એકમયતા કેળવવી પડશે. કરેલાં કર્મોનું સરવૈયું માંડવાનો ઉત્કૃષ્ટ સમય ત્યાં જ મળે છે એમ માની વધેલી જિંદગીમાં થોડાં વધારે સારાં કૃત્યો કરવા કટિબદ્ધ બનવું જોઈએ.

નાના બાળક સાથે નાનું બાળક બની એમની રમતોમાં ભાગ લેવો જોઈએ, એમના અભ્યાસમાં મદદરૂપ બની પથદર્શકની ભૂમિકા ભજવીને જીવનસંધ્યાની ઉજાણી કરવી જોઈએ. ઘરના નાના-મોટા કામમાં મદદરૂપ થઈને સમય પસાર કરવો જોઈએ.

માત્ર તૂટી ગયેલી લાકડી કે ચશ્માંની જોડ એ વધેલી જિંદગીનો આશરો નથી, ફાટી ગયેલાં કપડાં કે પછી ઘરમાં વધું-ઘટ્યું વાસી ખાઈને જિંદગીને પૂરી કરવાની એક પદ્ધતિ છે. જ્યારે આથમતી જિંદગીની ઉષામાં આનંદના સાત રંગોને પૂરીને એ ઉષાને રંગીન બનાવવી એ પણ જિંદગીની એક રીત છે. ખોટી કચકચ અને વધારે પડતી વણમાગી સલાહ આપીને કોઈની વણજોઈતી વઢ વહોરી લેવી એ પણ જિંદગીની એક પદ્ધતિ છે. જ્યારે સમરસ વિચારો સાથે સૌની સાથે ભળી જઈને અન્યની ઈચ્છાઓના વનમાં વીહરવું એ પણ જિંદગીની એક જીવનપદ્ધતિ છે. પસંદ શું કરવું, કેવી રીતે કરવું એ આપણી ઉપર નિર્ભર છે. ■



રક્ષાબંધનના દિવસે હજુ પણ મને મિશ્ર અનુભૂતિ જ થાય છે. આનંદમાં રહેતી, નિરાશ રહેતી કે ઉદાસ રહેતી કોઈ પણ બહેન હોય, ભાઈ-બહેનના સંબંધોની તીવ્રતા અને ઊંડાણ માત્ર બહેન અને દીકરીઓ પાસેથી જ શીખી શકાય

રક્ષાબંધન પવિત્ર સંબંધોનો પવિત્ર તહેવાર ગણાય છે. લગભગ મોટા ભાગની બહેનો આ ઉત્સવના દિવસે હરખધેલી થઈને હિલોળે ચઢે છે. પોતાના ભાઈઓ માટે શું કરું તો સારું, આ કરું અને તે કરું. ગમે તે ઉંમરે દરેક માટે રક્ષાબંધનનું મહત્ત્વ લગભગ સરખું જ રહે છે, પરંતુ નાના બાળક તરીકે મેં રક્ષાબંધનના દિવસે કેટલીક બહેનોને ઉદાસ તો કેટલીક બહેનોને નિરાશ જોઈ છે. સંયુક્ત કુટુંબમાં રહેતો હોવાથી મારાં એક કાકી મને બાળપણમાં રક્ષાબંધનના દિવસે તેમના પિયર લઈને જતાં અને એમના ભાઈઓના આંતરકલહને કારણે સાંજે નિરાશ થઈને પાછાં ફરતાં. ક્યારેક મારી બા પાસે હોઉં ત્યારે રક્ષાબંધનના દિવસે મારી બા હંમેશાં ઉદાસ રહેતી, કારણ કે મારા મામા તેમની યુવાન વયે મૃત્યુ પામ્યા હતા અને ત્યાર પછી તેમના પિયરમાં કોઈ રહ્યું નહિ. આવાં કારણોથી બાળપણથી જ રક્ષાબંધન મારા માટે વિચારવાનો જ પ્રસંગ રહેતો.

મારા પિતાશ્રી પણ તેમની બહેન માટે પુષ્કળ કાળજી રાખતા. રક્ષાબંધનના દિવસે પાસ ૧૦૦ કિલોમીટર મુસાફરી કરી બહેન પાસે રાખડી બંધાવવા જતા, જેથી બહેનને આનંદ થાય. હરતા-ફરતા હતા અને જીવ્યા ત્યાં સુધી તેમના આ નિયમમાં કોઈ ચૂક જોઈ નથી.

અમે ત્રણેય ભાઈ-બહેન ભણવા માટે

## રક્ષાબંધન

અમદાવાદ ખાતે સંયુક્ત કુટુંબમાં રહેતા અને મારી બા અમારા ગામ દાદા-દાદી સાથે રહેતી. અમદાવાદ અમે કુલ ૨૦ વ્યક્તિ નાના-મોટા બધા મળીને એક જ ઘરમાં રહેતા. કાકા-બાપાનાં સંતાનો મળીને અમે કુલ બાર ભાઈ-બહેન હતાં, જેમાં સાત ભાઈ અને પાંચ બહેન. હું અગિયારમા ધોરણમાં હતો અને મારી બહેન પહેલા ધોરણમાં. પાંચ પિતરાઈ બહેનોમાં મારી બહેન ત્રીજા નંબરે. બારેય ભાઈ-બહેનમાં હું સૌથી મોટો. નિયમ પ્રમાણે દરેક રક્ષાબંધનમાં સૌથી મોટી બહેનથી શરૂ કરી વારાફરતી પાંચેય બહેનો મને રાખડી બાંધતી. બધું વ્યવસ્થિત ગોઠવાયેલું હતું.

એક રક્ષાબંધનમાં મારી બહેન જીદે ચડી કે મારા ભાઈને હું સૌથી પહેલા રાખડી બાંધીશ. હવે પાંચ વર્ષની બાળકીની સમજણ એટલી બધી કેળવાયેલી નહીં અને પહેલાં રાખડી બાંધવા જીદ કરી રડવા માંડી. મારી સમજણ પ્રમાણમાં કેળવાયેલી એટલે મેં બધાને સમજાવવા પ્રયાસ કર્યો કે તેને પહેલાં રાખડી બાંધવા દઈએ તો શું ફરક પડશે.

તહેવારના દિવસો નાનાં બાળકોને રડાવીએ નહીં, પરંતુ સંયુક્ત કુટુંબનો નિયમ કે પરિવારમાં બધાં સરખાં છે. કોઈને મારું-તારું કરવાનો અધિકાર નથી અને ભવિષ્યમાં બાળકો આવું શીખે તે યોગ્ય નથી. બાળકની જીદ પૂરી કરવાને બદલે તેને માર પડ્યો. મારાં મા-બાપ હાજર નહીં હોવાથી મોટાભાઈ તરીકે આ જડતા મને ગમે નહીં અને રક્ષાબંધનની મજા બગડી ગઈ. હું રિસાઈ ગયો અને અમારા મકાનના ધાબા પર જઈ સૂઈ ગયો. આખો દિવસ જમ્યો નહીં. સાંજે નીચે આવ્યો ત્યારે ખબર પડી કે મારા કારણે મારી કાળજી રાખતા તે મારાં ફોઈ પણ જમ્યાં નહોતાં. બાળક તો જીદ ભૂલી રમવા માંડ્યું. બાકી બધું નિયમ પ્રમાણે ચાલવા લાગ્યું, પરંતુ રક્ષાબંધન મારા માટે વિચારવાનો પ્રશ્ન જ રહ્યો.

વર્ષો વીતતા ગયાં. નોકરીના ભાગરૂપે બદલીઓ પણ પુષ્કળ થઈ. સુરવીરસિંહ ઠાકોરના પરિવાર સાથે અંતરંગ સંબંધો બંધાયા અને તેની પત્ની અલકાને પણ મેં મારી નાની બહેન તરીકે સ્વીકારી. પહેલી વાર જ્યારે અલકાની રાખડી કુરિયરમાં આવી ત્યારે પાંચ વર્ષની પેલી જિદી બાળકી પણ ખૂબ જ મોટી થઈ ગઈ છે, સમજી પણ, પરંતુ પડેસીવ એટલી જ રહી છે. આજેય મારા ભાઈને હું પહેલાં રાખડી બાંધુ અને પછી અલકાની રાખડી બાંધવા દઉં. ઈર્ષ્યા નરી આંખે જોઈ શકાય તેવી. બહેન તરીકેના મારા પ્રેમમાં કોઈનો ભાગ નહીં. મારે ગિફ્ટ નથી જોઈતી, પરંતુ સંબંધમાં કોઈ બાંધણી નહીં.

રક્ષાબંધનના દિવસે હજુ પણ મને મિશ્ર અનુભૂતિ જ થાય છે. આનંદમાં રહેતી, નિરાશ રહેતી કે ઉદાસ રહેતી કોઈ પણ બહેન હોય, ભાઈ-બહેનના સંબંધોની તીવ્રતા અને ઊંડાણ માત્ર બહેન અને દીકરીઓ પાસેથી જ શીખી શકાય. મારી બહેન જેટલી મારા માટે પડેસીવ છે એટલો ભાઈ તરીકે હું તેના માટે નથી. ■



## મારી જ પાસે છે, મારી જ નિયતિની ચાવી

કેટલીયે સ્ત્રીઓનો કંઠ ઘૂમટામાં જ ગૂંગાળાઈ ગયો છે. આ ઘૂમટા કેવળ વચ્ચના નથી હોતા, પણ ચાર દીવાલના હોય છે. સ્ત્રી ધારે તો પુરુષને અતિક્રમી શકે, કારણ કે ફીમેલમાં મેઈલ છે. વુમનમાં મેન છે, મેંડમમાં આદમ છે.

**શ**ક્તિશાળી સ્ત્રીની આ ઉક્તિ છે. આ ઉક્તિ પહેલાં એણે કહ્યું છે કે હું જ છું મારી ભાગ્યવિધાતા. હું સફળ થાઉં કે નિષ્ફળ થાઉં — કંઈ પણ થાઉં, પણ એ કોઈ પુરુષને કારણે નહીં, પણ મારે જ કારણે. હું સ્વયં એક શક્તિ છું. હું છું સ્વયંસિદ્ધા. આ બાબતમાં હું સ્પષ્ટ છું કે મારા અંતરાયો હું જ દૂર કરીશ અથવા કોઈ ઝાડી-ઝાંખરામાં અટવાઉં તો પણ વાંધો નથી. ‘મારી જ પસંદગી અને મારી જ ના-પસંદગી, મારી જ જીત અને મારી જ હાર.’

આપણે નારીને અબળા કહી કહીને વગોવી છે. પુરુષો પોતાની છત્રીની બહાર

સ્ત્રીને નીકળવા દેતા જ નથી અને સ્ત્રી એ છત્રીના વર્તુળમાં પોતાનો ગરબો ઘૂમ્યા કરે એ તો ગઈ કાલની વાત છે એમ આપણે શહેરીઓ કહ્યા કરીએ છીએ. હજી પણ શહેરમાં ઘણા ગામડિયાઓ છે, જે સ્ત્રીને હિટલરની અદાથી કોઈ પણ પ્રકારની અદબ વિના કે લાજશરમ વિના કનડે છે — કચડે છે. કેટલીયે સ્ત્રીઓનો કંઠ ઘૂમટામાં જ ગૂંગાળાઈ ગયો છે. આ ઘૂમટા કેવળ વચ્ચના નથી હોતા, પણ ચાર દીવાલના હોય છે. એને ક્યાંક જવું હોય તો પરવાનગી લઈને ચાર દીવાલની બહાર ક્યાં જાય છે, કોની સાથે જાય છે, પોતે પાછી ક્યારે આવશે

એનો હિસાબ આપવો પડતો હોય છે. સ્ત્રી ધારે તો પુરુષને અતિક્રમી શકે, કારણ કે ફીમેલમાં મેઈલ છે. વુમનમાં મેન છે, મેંડમમાં આદમ છે.

બધો જ દોષ કેવળ પુરુષ પર ઢોળવાનો મારો ઈરાદો નથી હોતો. કેટલીક સ્ત્રીઓ પોતે પણ પુરુષની છત્રીના વર્તુળમાંથી બહાર આવવા માગતી નથી. એને માટે પુરુષ એ મની મેઈકિંગ મશીન છે. એની ઢાલ છે. એનું સંરક્ષણ છે. એની સલામતી છે. પુરુષની સેવામાં હજરાહજૂર રહીને એ પુરુષને બગાડે છે. પરવશ ને પાંગળો કરી મૂકે છે અને આ સેવાની પણ એક અદત પડી જાય છે. વાતવાતમાં પુરુષને રોકવો, ટોકવો, એને કાનમાં ઈન્જેક્શન આપવા, વહેવાર શું છે એ સમજાવવો અને આમ એ સ્વયં ઘણી વાર પોતાના અને પુરુષના વિકાસમાં અંતરાય છે. સ્ત્રી અને પુરુષ — પતિ અને પત્નીએ સ્વતંત્રપણે વિકસવું જોઈએ. પુરુષનો વિકાસ થાય અને સ્ત્રી ત્યાંની ત્યાં જ રહે એ બંને વચ્ચે બૌદ્ધિક અંતર રહેવાનું. રસ લેવાને બહાને, પ્રેમને નામે બંને જણાં એકમેક પર સ્થૂળ કે સૂક્ષ્મ અત્યાચાર આચરતાં હોય છે.

સ્ત્રી હોય કે પુરુષ, — પતિ હોય કે પત્ની હોય, બંનેનો વિકાસ પોતપોતાની રીતે થવો જોઈએ. એકમેક પર દોષ ઢોળવાને બદલે, એકમેક પર ચોકીપહેરો ભરવાને બદલે, એકમેકને હૃદયપૂર્વક સમજવા જોઈએ. પ્રેમનો એક જ પર્યાય છે અને તે સમજણપૂર્વકની સક્રિયતા અને સક્રિયતાપૂર્વકની સમજણ. માત્ર ચાહવું પૂરતું નથી. સમજણપૂર્વક ચાહવું એનો જ આનંદ છે. લાગણી એ લબાચો નથી. એનું દર્શન હોય, એનું પ્રદર્શન ન હોય. લાગણી એ રેશમી રૂમાલ છે. એને સરસ રીતે ગડી કરીને આપણા ભીતરના ગજવામાં મૂકી રાખવાની હોય. સમજણનો સૂર્ય જ્યાં સુધી આકાશમાં નહીં ઊગે ત્યાં સુધી ધુમ્મસ રહેવાનું. સ્ત્રીની ગુલામી એ એક અંતિમ છે અને વીમેન્સ લિબ એ પણ એક અંતિમ છે. બંને વચ્ચે સમતુલા નહીં જળવાય તો રહેશે કેવળ વિષમતુલા. ■



## બસ મારે એટલું કહેવું છે...

રાત રણ જેવી ભલે હોય પણ આપણને જે જિવાડે છે તે જ આપણામાં જીવે છે! રસ્તો ઈશ્વરનો છે. જેણે આજે સંકડાશ આપી એ જ આગળ જઈને મોકળાશ આપશે! એની મિરાત લખલૂંટ છે. આપણી સફર સફર હોવી હોઈએ. વિસામો એ આપણને ઘાટ ઘડી આપનારું પરિણામ છે

પ્રભુ પાછળ પાગલ થયેલા ભક્તની બસ એક જ ભાવના હોય છે કે મારે મારા પ્રભુની સમીપ રહેવું છે. અહીં શરૂઆત જ 'બસ' શબ્દથી થાય છે કે પ્રભુ! અઘાવધિ અનંતકાળની યાત્રામાં ઘણી બધી ભાવનાઓ પ્રસ્તુત કરી, પણ એનો કોઈ મતલબ ન રહ્યો. આજે બધું જ કહ્યા પછી હવે અંતિમ એક જ ભાવના મારે અભિવ્યક્ત કરવી છે:

બસ એટલું મારે કહેવું છે,

મારે તારી પાસે રહેવું છે.

પ્રભુ! હવે કોઈ પણ રીતે તું મને તારી સમીપ રાખ. મારી એક જ ભાવના છે- તારી પાસે રહેવાની. તું મને તારા અંગોમાં સમાવવા તૈયાર હોય તો હું એમાંય સમાઈ જવા તૈયાર છું. પ્રભુ! આંખમાં અંજન સિવાય બીજું કશું જ ન રહે અને ગાલમાં પણ ખંજન સિવાય બીજું તો શું રહી શકે? જો તું મને તારી આંખોમાં સમાવવા તૈયાર હોય તો એમાં હું અંજન બનીને રહેવા તૈયાર છું. જો મારા રહેવાથી આંખમાં તને કંઈક તકલીફ થાય તો પ્રભુ તારા ગાલમાં ખંજન બનાવીને એમાં તું મને વસાવી દે. મને વિશ્વાસ છે કે અંજન અથવા ખંજનના રૂપે પણ જો હું તારી સમીપ આવીશ તો તારા સામિપ્ય માત્રથી હું નિરંજન બની જઈશ. એટલે કોઈ પણ બહાને તું મને તારી પાસે રાખ. ભક્તહૃદયની સરસ ભાવના આ શબ્દોમાં પ્રસ્તુત થાય છે!

તારા નેત્રમાં મારે અંજન બનીને વસવું છે,

તારા ગાલમાં મારે ખંજન બનીને હસવું છે,

નિરંજન બનીને રહેવું છે,

બસ એટલું મારે કહેવું છે...

પ્રભુ! તને નેત્ર અને ગાલ આ બે વિકલ્પો તો આપ્યા છે. કદાચ આ બે વિકલ્પ સિવાય તારે અન્ય વિકલ્પો જોવા હોય તો એ પણ હું તને બતાવવા તૈયાર છું. તારા કંઠમાં જે શબ્દો છે ને... એ શબ્દોની અંદર અદૃશ્ય રીતે રહેલું ગીત તું મને બનાવી દે.

અરે કદાચ તારે મને તારા શબ્દોમાં ગીતરૂપે ગોઠવવો ન હોય તો તારા હોઠીનું સ્મિત બનાવી દે. ગીતમાં કે સ્મિતમાં સ્થાન મળે એટલે 'મને તારી પ્રીત મળી ગઈ' એવું અનુભવાશે. તારા હોઠીના સ્મિતમાંથી પ્રેમનો વરસાદ વરસી રહ્યો છે. પ્રભુ, એ પ્રીત બની મારે સતત તારી પાસે રહેવું છે.

તારા શબ્દોમાં મારે ગીત બની ફેલાવું છે,

તારા હોઠીમાં મારે સ્મિત બની રેલાવું છે,

તારી પ્રીત બનીને રહેવું છે, બસ એટલું મારે કહેવું છે...

પ્રભુ! તારા મુખનાં નીચેનાં અંગોમાં તું મને સ્થાન ન આપે તો કંઈ વાંધો નહીં. તારા ભાલમાં તો મને સ્થાન આપ. મારે એ ભાલમાં તિલક બનીને શોભાસ્પદ બનવું છે. આમ જોઈએ તો તિલક એકલું સુંદર લાગતું હોય છે, જ્યારે મારા વિષયમાં હું તિલક તો છું, પણ સાવ શોભા વિનાનો. જ્યારે તું ભાલરૂપે છે, પણ સર્વોત્તમ છે. તો પ્રભુ, મારે તારા ભાલમાં તિલક બનીને તારાં નિમિત્તથી મારે શોભાસ્પદ બનવું છે. ભાલમાં તો તું સ્થાન ન આપે તો મને તારા નયનમાં પલક બનીને ખોવાઈ જવા દે. ખોવાવું એટલે સર્વથા અસ્તિત્વવિહીન થવું. ■



**उन्नति**  
सबमर्सिबल पम्प

**U** <sup>®</sup>  
**Unnati** <sup>®</sup>  
Since 1969  
SUBMERSIBLE PUMP

*"Together we can do it  
Together we have always done it"*



**Unnati Pumps Private Limited**

81, Amarnath Industrial Estate, Opp. Shayona Estate, Naroda Road, Ahmedabad -  
380025. Gujarat, INDIA. Phone : 079-22203434 / 0128

Email : [sales@unnatipumps.com](mailto:sales@unnatipumps.com) Website: [www.unnatipumps.com](http://www.unnatipumps.com)



## મૂર્તિને જીવંત કરવાની વિધિને પ્રાણપ્રતિષ્ઠા કહેવામાં આવે છે



**અ**યોધ્યામાં એક નવા ઇતિહાસનું સર્જન. રામમંદિર ભવ્યતા, દિવ્યતા, રમ્યતા અને સૌમ્યતાનો સંગમ. રામમંદિર શાશ્વતકાળ સુધી લોકોની શ્રદ્ધાનો સ્ત્રોત બની રહેશે. અયોધ્યા સ્થિત રામ જન્મભૂમિ પરિસરમાં બની રહેલા રામમંદિરમાં રામલલ્લાની પ્રાણપ્રતિષ્ઠા

થઈ ચૂકી છે. આ પ્રાણપ્રતિષ્ઠાની રામભક્તો વર્ષોથી રાહ જોઈ રહ્યા હતા. અયોધ્યામાં રામલલ્લાની પ્રાણપ્રતિષ્ઠા ભારતના વડા પ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીના હસ્તે થઈ. આ અલૌકિક ઘટનાના સાક્ષી બનવા માટે દેશ-વિદેશથી લાખોની સંખ્યામાં લોકો અયોધ્યા પહોંચ્યા

હતા.

રામલલ્લાની પ્રાણપ્રતિષ્ઠા માટે શુભ મુહૂર્તનો સમય ૮૪ સેકન્ડનો હતો, જે બપોરે ૧૨ કલાક, ૨૮ મિનિટ અને ૮ સેકન્ડથી શરૂ થયો હતો. કોઈ પણ નવ નિર્મિત મંદિરમાં મૂર્તિની સ્થાપના કરવા માટે પ્રાણપ્રતિષ્ઠા

## કવર સ્ટોરી

કરવી જરૂરી હોય છે. તેના વિના મૂર્તિ ફક્ત પથ્થરની આકૃતિ જ રહી જાય છે. કોઈ પણ મૂર્તિની સ્થાપનાના સમયે પ્રતિમા રૂપને જીવિત કરવાની વિધિને પ્રાણપ્રતિષ્ઠા કહેવામાં આવે છે. આ અનુષ્ઠાન માટે શુભ મુહૂર્ત હોવું જરૂરી છે.

શુભ મુહૂર્તમાં કરાયેલી પ્રાણપ્રતિષ્ઠા જ ફળદાયી હોય છે અને કહેવામાં આવે છે કે દેવી-દેવતા સાક્ષાત્ એ મૂર્તિમાં નિવાસ કરે છે. પ્રાણપ્રતિષ્ઠા માટે દેવી કે દેવતાની અલોકિક શક્તિઓનું આહ્વાન કરવામાં આવે છે, જેનાથી એ મૂર્તિમાં આવીને પ્રતિષ્ઠિત એટલે કે બિરાજમાન થઈ જાય છે. ત્યાર પછી એ મૂર્તિ જીવંત ભગવાનના રૂપમાં મંદિરમાં સ્થાપિત થાય છે.

પ્રાણપ્રતિષ્ઠા માટે સૌથી પહેલા દેવી-દેવતાઓની પ્રતિમાને ગંગાજળ કે વિવિધ નદીઓ (ઓછામાં ઓછી પાંચ)નાં જળથી સ્નાન કરાવવામાં આવે છે. ત્યાર પછી મુલાયમ વસ્ત્રથી હળવા હાથથી મૂર્તિને લૂછવામાં આવે છે. ત્યાર પછી દેવી-દેવતાઓને નવાં વસ્ત્રો ધારણ કરાવવાની વિધિ કરાય છે. પછી પ્રતિમાને શુદ્ધ અને સ્વચ્છ સ્થાન પર બિરાજિત કરવામાં આવે છે અને ચંદનનો લેપ લગાડવામાં આવે છે. આ સમયે મૂર્તિને વિશેષ રીતે શ્રંગારિત કરવામાં આવે છે અને બીજમંત્રોના પાઠ કરીને પ્રાણપ્રતિષ્ઠા કરવામાં આવે છે.

આ સમયે પંચોપચાર કરી વિધિ-વિધાનથી ભગવાનની પૂજા-અર્ચના કરવામાં આવે છે

### સુરતના વેપારીએ રામલલ્લાને ૧૧ કરોડનો મુગટ અર્પણ કર્યો



૫૦૦ વર્ષોથી જે ઘડીની રાહ જોવાઈ રહી હતી તે ઘડી ગત તા. ૨૨ જાન્યુઆરીએ પૂર્ણ થઈ. ૫૧ ઇંચની મૂર્તિની ઝલક પૂજ જ મનમોહક છે. રામલલ્લાની મૂર્તિને માથાથી પગ સુધી આભૂષણોથી સજાવવામાં આવી હતી. હાથમાં સોનાનું ધનુષ-બાણ છે, માથું ચાંદી અને લાલ તિલકથી સુશોભિત કરાયું હતું. અનેક ભક્તોએ રામને કીમતી વસ્તુઓ અર્પણ કરી. ગુજરાતમાંથી સુરતના હીરાના એક વેપારી પણ આ યાદીમાં સામેલ છે. રામલલ્લા માટે આ વેપારીએ એક મુગટ દાન કર્યો છે, જેની કિંમત રૂ. ૧૧ કરોડ છે. આ સુરતી વેપારીએ રામલલ્લાને સોનું, હીરા અને કીમતી રત્નોથી જડિત છ કિલો વજનનો મુગટ અર્પણ કર્યો છે. આ મુગટમાં નીલમ સહિતના હીરા લગાવવામાં આવ્યા છે. આ વેપારીનો આખો પરિવાર અયોધ્યા પહોંચ્યો હતો અને મંદિર ટ્રસ્ટના અધિકારીઓને આ મુગટ અર્પણ કર્યો હતો.



અને અંતમાં આરતી કરીને લોકોને પ્રસાદ આપવામાં આવે છે. એવી માન્યતા છે કે મૂર્તિઓની પ્રાણપ્રતિષ્ઠા કરવાથી - ઈશ્વરની પૂજા કરવાથી લોકોને ભયમાંથી મુક્તિ મળે છે. વ્યક્તિગત જીવનમાં વિઘ્નો દૂર કરવાનો અવસર મળે છે. પ્રાણપ્રતિષ્ઠિત મૂર્તિની પૂજા કરવાથી રોગદોષથી પણ મુક્તિ મળે છે.

આખો દેશ ગત ૨૨ જાન્યુઆરીએ હિલ્લોળે ચઢ્યો હતો. અયોધ્યામાં રામમંદિરમાં રામલલ્લાનો પ્રાણપ્રતિષ્ઠા મહોત્સવ ભારતના મુખ્ય તહેવાર દિવાળીની જેમ ઉજવાયો. સદીઓ પછી પહેલી વાર ભારતવર્ષ રામના ભક્તિપ્રલયમાં તણાયું હતું.

# કવર સ્ટોરી

“આજથી હજાર વર્ષ પછી પણ લોકો આ તારીખ, આ ક્ષણની વાત કરશે. આ રામનો એટલે મોટો આશીર્વાદ છે કે આપણે બધા આ ક્ષણ જીવી રહ્યા છીએ અને તે ખરેખર બની રહ્યું છે તે જોઈ રહ્યા છીએ. આજે હું ભગવાન રામની માફી માગું છું. આપણા પ્રયત્નો, ત્યાગ અને તપસ્યામાં કંઈક તો કમી હોવી જોઈએ કે આટલી સદીઓ સુધી આપણે આ કામ ન કરી શક્યા. આજે એ ઊણપ ભરાઈ ગઈ છે. હું માનું છું કે ભગવાન શ્રીરામ આજે આપણને ચોક્કસપણે માફ કરશે.”

**નરેન્દ્ર મોદી  
(વડા પ્રધાન)**



ગત ૨૨ જાન્યુઆરીએ વડા પ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીએ મંદિરના ગર્ભગૃહમાં પહોંચી ભગવાન રામના બાળસ્વરૂપ રામલલ્લાને સાષ્ટાંગ દંડવત્ કરી પૂજા શરૂ કરી હતી. પ્રાણપ્રતિષ્ઠાની વિધિ પૂરી થયા બાદ વડા પ્રધાને મંદિર પરિસરના પ્રાંગણમાં હજારો આમંત્રિત મહેમાનોને સંબોધન કર્યું હતું. ત્યાર પછી તેમણે મંદિર નજીક કુબેર ટિલામાં ભગવાન શિવના મંદિરે શિવલિંગનો જળાભિષેક કરી અયોધ્યા યાત્રા પૂર્ણ કરી હતી. પ્રાણપ્રતિષ્ઠા સમારંભ પૂરો થયા બાદ રામમંદિરની બહાર હાજર હજારો મહેમાનો પર આર્મી હેલિકોપ્ટર દ્વારા પુષ્પવર્ષા કરવામાં આવી હતી.

અયોધ્યામાં રામલલ્લાની પ્રાણપ્રતિષ્ઠાનું અનુષ્ઠાન વિશ્વનું સૌથી આગવું અનુષ્ઠાન બન્યું. આ અનુષ્ઠાનમાં પૂર્વ, પશ્ચિમ, ઉત્તર, દક્ષિણ - એમ ચારેય ખૂણેથી સાધુ-સંતો, ઉદ્યોગપતિઓ, સેલિબ્રિટિઝ, રામભક્તો સામેલ થયા. આ પ્રાણપ્રતિષ્ઠા માટે દુનિયાભરમાંથી પૂજનસામગ્રી આવી હતી.



આ ક્રમમાં કાશીથી ઈન્ડોનેશિયન રુદ્રાક્ષમાળા અને ગૌમુખી મંગાવવામાં આવી હતી. આ માળાથી પ્રાણપ્રતિષ્ઠામાં મંત્રોનો જાપ કરવામાં આવ્યો હતો. પૂજનના પાનનો પણ ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો. નોંધનીય છે કે પાન વગર ધાર્મિક અનુષ્ઠાન પૂર્ણ થતાં નથી. પાનની અંદર અને બહારના હિસ્સામાં ભગવાન વિષ્ણુ અને ભગવાન શિવનો વાસ હોય છે. આ સાથે પૂજાથાળ, લોટા, સિંહાસન, પિત્તળના ઘંટ, હાથની ઘંટડીઓ, કુશ, છત્ર, ચંવર, ટોલચી પણ કાશીથી આવી હતી.

રામના વ્યક્તિત્વનો ભારતીય જનજીવન પર ઘેરો પ્રભાવ છે. પોતાની જિંદગી અનેક પ્રકારના સંઘર્ષમાં વીતાવી હોવા છતાં

ભગવાન રામ ભારતીય પ્રજા માટે આદર્શ છે. એક રાજકુમાર હોવા છતાં એમણે સામાન્ય મનુષ્ય ભોગવે એનાથી પણ અધિક દુઃખો ભોગવ્યાં છે. છતાં એક પણ દુઃખમાં હારી કે થાકી ગયા નથી. પિતાને કે પિતાના વચનને અનુસરવું એ કોઈ આસાન કામ નથી. રાજ દશરથ અંગે એનાથી પણ વધુ મહત્ત્વનું છે કે સંતાનો પર પોતાનું વાત્સલ્ય એટલું બધું હોય કે પોતાના એક પણ વચનનો સંતાનો અનાદર ન કરી શકે એ સ્થિતિ નિર્માણ કરવી પણ એટલી જ અઘરી છે. રામે પિતાના વચનનું પાલન કર્યું એમાં એ વાત વધુ મહત્ત્વની છે કે મહારાજ દશરથનું પિતૃત્વ જ એટલું ઘટાદાર હતું કે એમના એક પણ શબ્દનું રામ ઉલ્લંઘન કરી ન શકે.

રામ જિંદગીના ઉપાસક છે. નગરજીવન અને વન્ય જીવનનો સંયુક્ત અનુભવ એ રામનો મુખ્ય જીવનક્રમ બની ગયો છે. લગભગ સદાય વિપરીત પરિસ્થિતિમાંથી રામ પસાર થતા રહ્યા છે. તેઓ કદી પણ વિચલિત થયા નથી. તુલસીદાસે કિષ્કિન્ધા કાણ્ડમાં રામને એક વ્યાકુળ વિયોગી ગૃહસ્થ તરીકે આલેખ્યા છે. વિયોગમાં પણ તેમનું જ્ઞાન જળવાયેલું છે. વરસતા વરસાદમાં લક્ષ્મણ અને રામનો સંવાદ રામની પ્રગલ્ભ ચેતનાનો પરિચય આપે છે. ઘન ધમંડ, નભ ગરજત ધોરા... કહીને તુલસીદાસ રામની મુગ્ધતા વ્યક્ત કરી દે છે, પરંતુ લક્ષ્મણે પૂછેલા કોતુકમય પ્રશ્નોના જવાબોમાં રામનું નિશ્ચલ આત્મતેજ ઝબક ઝબક થતું રહે છે. જીવનની આંટીઘૂંટીઓ રામના પગમાં વીટળાયેલી છે. વિષાદથી રામ કદી વિમુખ થયા નથી. ગળાડૂબ વિષાદ એમને વારંવાર ઘેરી વળેલો છે. ■

“માનનીય વડા પ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીના વિઝન પ્રમાણે ધર્મનગરી અયોધ્યાનો સમુચિત વિકાસ તે સરકારની લાઇનની ટોચની અગ્રતા મુજબનો છે. દેશ અને દુનિયાના લોકો દિવ્ય, ભવ્ય, નવ્ય અયોધ્યા જોવા આવુર છે. આપણે ખાતરી આપવાની છે કે તમામ ભક્ત, પ્રવાસી અયોધ્યાની મુલાકાત લે અને તેઓ સંતોષ અને આનંદ સાથે પરત ફરે.”

**યોગી  
આદિત્યનાથ  
(મુખ્ય પ્રધાન,  
ઉત્તર પ્રદેશ)**



નવી દિશા... નવા વિચાર...



## સહકારથી સમગ્ર સમાજની સેવા

- નાગરિકો માટે જૂથ અકસ્માત વીમા યોજનાનો પુનઃ પ્રારંભ...
- પાક સહાય યોજનાનો અમલ...
- ટપક સિંચાઈ યોજનામાં આર્થિક યોગદાન...
- વાયર ફેન્સિંગ યોજનામાં આર્થિક સહાય...
- ખેતીકામમાં ઉપયોગી તાલપત્રીઓનું રાહતદરે વિતરણ...
- જમીન ચકાસણી લેબ તથા સ્પાઈસિસ લેબની નજીવા દરે ટેસ્ટિંગની સુવિધા...
- એ.સી. ભોજનાલયમાં શુદ્ધ અને સાત્વિક ભોજનની ઉત્તમ વ્યવસ્થા...
- માત્ર રૂ. ૧૦/- માં સારી કવોલિટીના ચા-નાસ્તાની સુવિધા...
- માર્કેટયાર્ડમાં ગરમીની સીઝનમાં ફ્રી હાશનું વિતરણ...
- જાહેર સ્થળોએ ઠંડા મિનરલ પાણીની સુવિધા...
- ઓમ્બુલન્સ તથા ફાયરફાઈટરની ૨૪ કલાક સુવિધા...
- બ્રાહ્મણવાડા મુકામે ૩૦ એકર જમીનમાં અદ્યતન સુવિધાઓવાળા માર્કેટયાર્ડનો શુભારંભ...
- ઉંઝા તાલુકા તથા બજાર વિસ્તારના કુપોષિત બાળકોને દરતક લઈ માનવતાનું કાર્ય...

## જય સહકાર... જય કિસાન...

દિનેશભાઈ પટેલ  
ઈન્ચાર્જ સેક્રટરી

અરવિંદભાઈ પટેલ  
વા. ચેરમેન

દિનેશભાઈ પટેલ  
ચેરમેન

તથા ડિરેક્ટરગણ

ખેતીવાડી ઉત્પન્ન બજાર સમિતિ, ઉંઝા





## દિલના અપાજને અનુસરીને નિર્ણય લો!

જીવનમાં એક ધ્યેય કે પ્રયોજન રાખીને જીવવું જોઈએ એમ કહેવામાં આવે છે, પરંતુ હકીકતમાં એ જીવનધ્યેય અંગે પણ ચિંતન આવશ્યક છે. ક્યારેક કોઈ વિશેષ ઉચ્ચ ધ્યેય સિદ્ધ કરવા માટે પોતાના ધ્યેયનું બલિદાન આપવું પડે છે.

આ અંગે એક પ્રસંગ જોઈએ. બૌદ્ધ મહાયાન સંપ્રદાયની ચીનમાં આરંભાયેલી અને જાપાનમાં પ્રસરેલી એક શાખા તે ઝેન. હકીકતમાં તો દક્ષિણ ભારતના આચાર્ય બોધિધર્મ (ઈ.સ. ૪૭૦થી ૫૪૩) ચીન ગયા હતા અને ત્યાં ઝેન સંપ્રદાયનો આરંભ થયો. મૂળ સંસ્કૃત શબ્દ 'ધ્યાન'નું ચીની ભાષામાં 'ચ-આન' એટલે 'ચાન' અને જાપાની ભાષામાં 'ઝેન' એમ રૂપાંતર થયું છે.

ચીનમાંથી જાપાન ગયેલા આ ધર્મનાં સૂત્રોનો અનુવાદ કરવાનો જાપાનના તેત્સુજેને વિચાર કર્યો. એમનો હેતુ જાપાનની ભાષામાં ઝેન સૂત્રોનો પ્રચાર કરવાનો હોવાથી એમણે એ અનુવાદિત ગ્રંથની સાત હજાર પ્રતો પ્રગટ કરવાનું નક્કી કર્યું. આના માટે એમણે કરેલી દાનની ઘોષણાને પરિણામે ધનિકોએ સુવર્ણમુદ્રાઓ અને સામાન્ય લોકોએ

વર્ષો પહેલાં ૨૦૦૧માં પી. વી. સિંધુએ ઓલ ઇંગલેન્ડ ઓપન બેડમિન્ટન ચેમ્પિયનશિપમાં પુલેલા ગોપીચંદને બેડમિન્ટન ખેલતા જોયો અને એણે નક્કી કર્યું કે મારે બેડમિન્ટન ખેલાડી બનવું છે.

સિક્કાઓ દાનમાં આપ્યા. દસ વર્ષે પ્રકાશન માટે જરૂરી રકમ એકઠી થઈ. એવામાં જાપાનની સૌથી મોટી ઉજી નદીમાં ઘોટાપૂર આવ્યું અને અધૂરામાં પૂરું પછીને વર્ષે દુષ્કાળ પડ્યો. આ કુદરતી આપત્તિઓએ પ્રજાજીવનને દુઃખી, બેહાલ અને વેદનાગ્રસ્ત કરી નાખ્યું.

તેત્સુજેને પોતાને દાનમાં મળેલી આ રકમ આપત્તિગ્રસ્તોને માટે વાપરી નાખી. ફરી ઝેન સૂત્રો માટે દાનની અપીલ કરી, પણ ત્યાં જાપાનમાં ભયંકર રોગચાળો ફેલાયો અને દાનની એકઠી થયેલી રકમ પાછી વપરાઈ ગઈ. આમાં વીસ-વીસ વર્ષની મહેનત પછી જાપાનીઝ ભાષામાં ઝેન સૂત્રોનો અનુવાદ પ્રગટ થયો. કહે છે કે એનાં આ સૂત્રો માત્ર અર્થોવાળાં જ નહીં, કિંતુ અત્યંત હૃદયસ્પર્શી અને માનવતાની ખુશબોથી ભરેલાં છે.

આપણે જાણીએ છીએ કે દરેક વ્યક્તિ પોતાના કાર્યમાં અન્યની સહાય ઝંખે છે. એ

ઈચ્છે છે કે આમાં અન્ય કોઈ વ્યક્તિ એને મદદરૂપ થાય. એની આ ઈચ્છા કે ભાવના સહેજે અસ્થાને નથી, પરંતુ સવાલ એ છે કે તમને કામ ચીંધવા આવનારી વ્યક્તિ તમારા જીવનના પ્રયોજનનો વિચાર કરે છે ખરી? તમે પ્રામાણિકપણે જીવવા ઈચ્છતા હો અને પેલી વ્યક્તિ તમારી પાસે આવીને એમ કહે કે ‘પેલા અધ્યાપક આપના પરિચિત છે, તો જરા આપની લાગવગનો ઉપયોગ કરીને મારા પુત્રને વધુ માર્ક મળે તેવી ગોઠવણ કરશો.’ આવી માગણી કરનારી વ્યક્તિ સામી વ્યક્તિના જીવન પ્રયોજનને જોતી ન નથી. માત્ર પોતાની ઈચ્છા પર જ એની નજર હોય છે. પરિણામે એવું પણ બને છે કે ઘણી વ્યક્તિઓ માત્ર બીજાનાં કાર્યો કરવા ખાતર જીવતી હોય છે. કોઈ એમને એડમિશન માટે લાગવગ લગાડવાનું કહે, તો કોઈ ઓળખીતાને ત્યાં નોકરી અપાવવાની માગણી કરે. આને કારણે વ્યક્તિને પોતાના જીવનલક્ષ્યથી દૂર થઈને, સાવ અવળે માર્ગે જવું પડે અને અંતે એનું લક્ષ્ય જ નહીં, કિંતુ એનું આખું જીવન પ્રપંચથી ભરેલું અને વ્યર્થતાના વિષાદથી ખંડિત થઈ જાય છે.

મજાની વાત એ છે કે પોતાનું કાર્ય સોંપતી વખતે વ્યક્તિ સામેની વ્યક્તિનો લાભ લેવા માગે છે, પણ એની ઈમેજ સાચવવાનું વિચારતી નથી. આથી એ નિર્ણય લેવો મહત્ત્વનો છે કે તમે તમારા લક્ષ્ય સાથે રહેવા માગો છો કે પછી આવા લોકો સાથે રહેવા ઈચ્છો છો? મૃત્યુ પછી તમે જ્યારે ઈશ્વરની સમક્ષ તમારા જીવનનો હિસાબ આપશો, ત્યારે તમારી પાસે સિફારિસની માગણી લઈને આવેલા લોકો નહીં હોય, તેઓ તમારા વતી કોઈ કેફિયત પણ નહીં આપે કે પોતાનાથી આવી ભૂલ થઈ ગઈ એનો એકરાર પણ નહીં કરે. આથી બીજાઓ તમારી પાસે સમયની માગણી કરે, લાગવગની માગણી કરે, કોઈ કામ કરી આપો તેવી ઈચ્છા પ્રગટ કરે, ત્યારે સૌથી મહત્ત્વની બાબત એ છે કે તમારે તમારા જીવનના લક્ષ્યને દૈનિકમાં રાખીને ઉત્તર આપવો જોઈએ.

એપલ કંપનીના ચીફ એક્ઝિક્યુટિવ ટિમ કૂક વિશ્વની સૌથી મૂલ્યવાન કંપનીના સીઈઓ હોવા છતાં જીવનના નિર્ણયો લેવામાં સદૈવ પોતાના જીવનધ્યેયને - દિલના અવાજને મહત્ત્વ આપે છે. ઓર્બન યુનિવર્સિટીમાં અભ્યાસ કરીને ૧૯૮૨માં તેઓ ઈન્ડસ્ટ્રિયલ એન્જિનિયરિંગમાં ગ્રેજ્યુએટ થયા. સ્વાભાવિક રીતે જ સહુએ એમને એન્જિનિયરિંગના ક્ષેત્રે જઈને કારકિર્દી બનાવવાનું કહ્યું, પણ ટિમ કૂકને એન્જિનિયર બનવાને બદલે બિઝનેસ થવાની તીવ્ર ઈચ્છા હતી. આથી એમણે એમબીએ થવાનો નિર્ણય લીધો અને ૧૯૮૮માં ડ્યૂક યુનિવર્સિટીમાં અભ્યાસ કરીને એ એમબીએ થયા. એ પછી ૧૨ વર્ષ તેમણે વિખ્યાત આઈબીએમ કંપનીમાં કામ કર્યું, પણ એમના દિલને લાગ્યું કે ઘણું થયું. હવે કોઈ નવી કંપનીમાં જવું જોઈએ. આથી

૧૯૮૮માં ડ્યૂક યુનિવર્સિટીમાં અભ્યાસ કરીને એ એમબીએ થયા. એ પછી ૧૨ વર્ષ તેમણે વિખ્યાત આઈબીએમ કંપનીમાં કામ કર્યું, પણ એમના દિલને લાગ્યું કે ઘણું થયું. હવે કોઈ નવી કંપનીમાં જવું જોઈએ. આથી કોમ્પેક કંપનીમાં વાઇસ પ્રેસિડેન્ટનો હોદ્દો મેળવ્યો અને હજુ આ કંપનીમાં છ મહિના વીતાવ્યા હતા ત્યાં જ એક વિશિષ્ટ ઘટના બની.

કોમ્પેક કંપનીમાં વાઇસ પ્રેસિડેન્ટનો હોદ્દો મેળવ્યો અને હજુ આ કંપનીમાં છ મહિના વીતાવ્યા હતા ત્યાં જ એક વિશિષ્ટ ઘટના બની.

એપલ કંપનીના સંસ્થાપક સ્ટીવ જોબ્સ સાથે મળવાનું બન્યું. બંને વચ્ચે પાંચેક મિનિટ વાતચીત થઈ, પણ ટિમ કૂકને સ્ટીવ જોબ્સની સાથે કામ કરવું એટલું બધું પસંદ પડ્યું કે આ પાંચેક મિનિટની વાતચીતમાં એમના દિલમાંથી અવાજ આવ્યો અને એમણે એપલ કંપનીમાં કામ કરવાનું સ્વીકાર્યું.

આજે ટિમ કૂક કહે છે કે આ દિલના અવાજને અનુસરીને કોમ્પેક કંપનીમાંથી એપલ કંપનીમાં આવ્યો તે મેં મારા જીવનમાં લીધેલો શ્રેષ્ઠ નિર્ણય છે.

આવો જ નિર્ણય ભારતને બેડમિન્ટનની રમતમાં વર્લ્ડ ચેમ્પિયનશિપમાં વિજેતા બનાવનાર પી. વી. સિંધુના જીવનમાં જોવા

મળે છે. બેડમિન્ટનમાં અનેક પુરુષ અને મહિલા ખેલાડીઓ થયાં, પરંતુ સિંધુ એ વિશ્વ ચેમ્પિયન બનનારી ભારતની પહેલી ખેલાડી છે. આજથી વર્ષો પહેલાં ૨૦૦૧માં પી. વી. સિંધુએ ઓલ ઈંગ્લેન્ડ ઓપન બેડમિન્ટન ચેમ્પિયનશિપમાં પુલેલા ગોપીચંદને બેડમિન્ટન ખેલતા જોયો અને એણે નક્કી કર્યું કે મારે બેડમિન્ટન ખેલાડી બનવું છે. એના પિતા પી. વી. રામન્ના અને માતા પી. વિજયા બંને રાષ્ટ્રીયકક્ષાના વોલિબોલ ખેલાડી હતા અને ૧૯૮૬ની સિડલ એશિયન ગેમ્સમાં ભારતીય ટીમે વોલિબોલમાં બ્રોન્ઝ મેળવ્યો અને એમાં રામન્નાનો અગ્રીમ ફાળો હોવાથી તેમને ‘પન્નશ્રી’નો ખિતાબ પણ મળ્યો હતો. તો મોટી બહેન દિવ્યા એ રાષ્ટ્રીય કક્ષાની હેન્ડબોલ પ્લેયર હતી. પરંતુ પી. વી. સિંધુને ગોપીચંદને જોયા પછી

બેડમિન્ટન ખેલાડી બનવાની લગની લાગી અને આઠ વર્ષની ઉંમરે આ રમતને અપનાવી લીધી. પહેલાં મહેબૂબ અલી પાસે અને પછી ગોપીચંદની બેડમિન્ટન એકેડેમીમાં સિંધુએ આકરી પ્રેક્ટિસ કરી. એક સમયે એના ઘરથી ૬૫ કિ.મી. દૂર આવેલા કોચિંગ કેમ્પમાં રોજ જતી હતી. એનો આ રમતમાં સખત મહેનત અને પ્રતિબદ્ધતાથી આગળ વધવાનો ઈરાદો હતો. એના દિલનો અવાજ એને વિશ્વ ચેમ્પિયન બનાવનારો બન્યો. ઘણી વાર કિનારે આવેલું નાવ ડૂબી જાય તેમ ફાઈનલમાં સિંધુ હારી જતી હતી. એની ટીકાઓ પણ થવા લાગી, પરંતુ કશાયને ગણકાર્યા વિના વર્લ્ડ ચેમ્પિયનશિપમાં પાંચમો ક્રમ ધરાવનારી સિંધુ વિશ્વ વિજેતા બની. આમ ભીતરના અવાજને અનુલક્ષીને જીવનલક્ષ્ય તરફ ચાલનારને સફળતા સાંપડ્યા વિના રહેતી નથી. ■



## હે પ્રભુ! તું અમને...

આપણે ઈશ્વરને પ્રાર્થના કરીએ કે, 'હે પ્રભુ! તું અમને એવી સમજણ અને શક્તિ આપજે કે જે લોકો ગમે તેવું સ્વરૂપ ધરાવતાં હોય અને સામર્થ્યમાં નિર્ભળ હોય તેઓને આપણે યાદી શકીએ અને યથાયોગ્ય મદદ કરી શકીએ.'

એક સૈનિકની વાત છે. દુશ્મનો સામે યુદ્ધવિરામ થયા પછી પોતાના વતન તરફ પાછો ફરી રહ્યો છે. વતન દૂર હોવાથી વચ્ચે આવતા એક મોટા શહેરમાં રાત્રી રોકાણના દિવસે વતન ખાતે માતાપિતાને ફોન કર્યો. ફોનમાં જણાવ્યું કે, 'દિલ્હી ખાતે રોકાયો છું અને આવતી કાલે આવી રહ્યો છું.'

માતાપિતા ખુશ થઈ ગયાં. ત્યાં જ સૈનિકપુત્રને ફોનમાં વાત આગળ વધારતા જણાવ્યું, 'મારી સાથે મારો એક મિત્ર છે તે પણ સાથે આવવાનો છે.' મા-બાપે સહર્ષ સંમતિ દર્શાવીને જણાવ્યું કે અચૂક સાથે લેતો આવજે. એ આપણી સાથે રહેશે.

પુત્રને ફોન પર વાત લંબાવતા વિગત આપી કે, 'મારો આ મિત્ર યુદ્ધમાં દુશ્મનો સાથે લડતાં ધાયલ થયો છે. જેના કારણે એનો એક હાથ અને એક પગ કપાઈ ચૂક્યા છે.'

આ વાત સાંભળીને એમને અત્યંત દુઃખની લાગણી જન્મે છે અને જણાવે છે કે, 'તારા મિત્રને આપણી સાથે નહીં રાખતા અન્યત્ર રહેવા માટેની ઉત્તમ સુવિધા કરી દઈશું.'

દીકરાએ ઉત્તર સાંભળ્યા પછી પોતાના મિત્રને પોતાની પાસે જ રાખવાનો આગ્રહ કર્યો.

પિતાએ જણાવ્યું, 'દીકરા, તને ખબર છે, તું શું કહી રહ્યો છે? એક હાથ-પગ વગરની વ્યક્તિ આપણા પરિવાર માટે કેવી બોજારૂપ બની રહે? આ અંગે તું કોઈ

કલ્પના કે વિચાર સુધ્યાં નથી કરતો? આપણે, આપણી રીતે જિંદગી જીવવાની છે. તેમાં આપણી સાથે નડતરરૂપ હોય એવી વ્યક્તિના સહવાસથી આપણી જિંદગી કેવી રીતે વ્યતીત કરી શકાય? હું ઈચ્છા ધરાવું છું કે તારા આ મિત્રને ભૂલી, તેની યોગ્ય વ્યવસ્થા કરી, તારે એકલાએ આપણા ઘેર પાછા આવી જવું જોઈએ. તને તારી રીતે જીવવાનો રસ્તો મળી રહેશે.'

આ સાંભળી સૈનિકપુત્રને ફોન મૂકી દીધો. દીકરાને બીજા દિવસે આવવામાં વિલંબ થયો. એકાદ દિવસ મા-બાપે રાહ જોઈ. કોઈ ફોન કે ક્યાંય સમાચાર ન મળ્યા. અવાકુ બની ચિંતા કરતાં રહ્યાં.

ત્યાં જ એક દિવસ ફોનની ઘંટડી રણકી. ઉત્સાહપૂર્વક પિતાએ ફોન ઉપાડ્યો. પણ આ ફોન દીકરાનો નહીં, પરંતુ દિલ્હી પોલીસનો હતો. પોલીસ ખાતાએ ઊલટ-સૂલટ વાત કરી જણાવ્યું કે, 'જુવાનસિંહ નામનો આપનો પુત્ર ઊંચી ઇમારત પરથી નીચે પડી જતાં મૃત્યુ પામ્યો છે. પોલીસ વિભાગ દ્વારા ખાતાકીય તપાસ કરતાં જાણવા મળ્યું છે કે મરનારે આત્મહત્યા કરી છે.'

શોકમગ્ન મા-બાપ દિલ્હી પહોંચ્યાં. હોસ્પિટલના શબઘરમાં પહોંચ્યાં. ત્યાં પોતાના પુત્રની લાશને ઓળખી કાઢી. શબને જોતાં મા-બાપની આંખો ફાટી જ રહી. શૂન્યમનસ્ક બની ગયાં. તેમણે જોયું કે પોતાના પુત્રની લાશને એક હાથ અને એક પગ નહોતો.

મા-બાપની આંખોમાં આંસુઓ સુકાઈ ગયાં હતાં અને બોલવા માટે તેમની પાસે શબ્દો નહોતા.

આ વાર્તા કેટલું બધું કહી જાય છે. જેને પ્રેમ કરીએ છીએ, સુંદર જણાય છે અને જેમાંથી નિરંતર આનંદ મળી રહેવાનો છે, પોતાનો સ્વાર્થ સધાય એવા વ્યક્તિત્વથી આપણે ખુશ થઈએ છીએ. જ્યારે કઠંગા, નડતરરૂપ, ખોડખાંપણયુક્ત વ્યક્તિના સહવાસને સહન કરવાનું બને છે ત્યારે તે આપણને પોષાતું નથી અને તેને દૂર રાખવા પ્રયત્ન કરીએ છીએ.

ખેર... પણ એક તત્ત્વ એવું છે કે જે આપણને કોઈ પણ હાલતમાં સ્વીકારે છે. મંદબુદ્ધિ, અપંગ કે કદરૂપા હોઈએ તો પણ તે સ્વીકારે છે.

તે છે ઈશ્વર!

આવો, આપણે ઈશ્વરને પ્રાર્થના કરીએ કે, 'હે પ્રભુ! તું અમને એવી સમજણ અને શક્તિ આપજે કે જે લોકો ગમે તેવું સ્વરૂપ ધરાવતાં હોય અને સામર્થ્યમાં નિર્ભળ હોય તેઓને આપણે યાદી શકીએ અને યથાયોગ્ય મદદ કરી શકીએ.' ■





## હે પ્રભુ! હું જીવું ત્યાં સુધી મને કામ આપ અને મારું કાર્ય પૂરું થાય ત્યાં સુધી જીવન



પ્રભુ! તારા જ શાન્ત ઇંદનો પ્રવેશ હોય. સમગ્ર ભગવદ્ગીતાનો નિચોડ આ પંક્તિમાં છે.

મારે માટે કામ એટલે મનુષ્યને પોતાને મળેલું જીવનનું પ્રયોજન. ગાંધીજીને જીવનનું પ્રયોજન મળી ગયું હતું ભારતને સ્વતંત્ર કરવાનું. જેવું એ પ્રયોજન પૂર્ણ થયું પછી જીવનનો કોઈ અર્થ ખરો?

મોટા ભાગના માણસો જન્મે છે પછી અટવાયા જ કરે છે. જીવનનું પ્રયોજન જ્યાં સુધી ન મળે ત્યાં સુધી મન હડકાયા કૂતરાની જેમ દોડતું અને હાંફતું જ હોય છે. કોઈ કામ મોટું નથી કે કોઈ કામ નાનું નથી. પ્યૂન ન આવ્યો હોય અને ધૂળવાળી ગંદી ઓફિસમાં બેસવું એના કરતાં ઓફિસને સ્વચ્છ કરી બેસવું એ વધારે સારું છે. આપણે કામની સાથે સેક્સને પણ સાંકળી બેઠા છીએ. ઘરમાં મહેમાન આવે અને આપણે ત્યાં દીકરો અને દીકરી હોય તો તરત જ આપણે દીકરીને હુકમ કરીએ છીએ કે પાણી લઈ આવ.

માણસનું સમગ્ર જીવન કર્મગીતા કે કર્મસંહિતા જેવું હોવું જોઈએ. હું એવા ઓલિયા જીવની પણ કલ્પના કરી શકું છું કે જે એમ કહે કે ‘મારા જીવનનું એ પ્રયોજન છે કે મને કોઈ જ પ્રયોજન નથી.’ આવા ફકીરી જીવ એમ કહી શકે: હું તો બસ ફરવા આવ્યો છું. હું ક્યાં એકે કામ તમારું કે મારું કરવા આવ્યો છું. (નિરંજન ભગત). પ્રકૃતિને આંખ ભરીને પીવી એ પણ ઉત્તમ કામ છે. આ વૃક્ષો, પહાડો, સરિતા, ફૂલોનો રંગોત્સવ, મોસમોના પલટા, રણ, દરિયો - આ બધા સાથે નાતો જોડનારો કોઈ જીવ હોય એને અન્ય કામ ભૌતિક જ લાગે. જે માણસ કાર્યરત રહીને આનંદ લૂંટે છે એની જ પાસે કાર્યનું ઋત, સત્ય હોય છે. ■

**મ**ાગણી ગમે તેની પાસે ન થાય. શું માગો છો અને કોની પાસે માગો છો એ મહત્વનું છે. માગવું તો ઈશ્વર પાસે જ માગવું. ભલભલા શ્રીમંતો પણ ત્યાં કતારમાં ઊભા છે. સત્તાધારીઓ સત્વહીન થઈ કરગરે છે, કાકલૂદી કરે છે, એ બધા ભવભવના ભૂખ્યા છે. માગે છે ખરા, પણ માગણ નથી. એ બધા ભિખારી અને શિકારી છે.

તમે શું માગો છો એ સૌથી મહત્વનું છે. તમારી પાસે માગણી એવી હોય કે ઈશ્વરને પણ આપવાનો ઉમળકો રહે. માણસે કાર્યશીલ રહેવું જોઈએ. નવરો બેઠો નખ્ખોદ વાળે એ કહેવતમાં કશુંક ઉમેરવું છે. કામઢો માણસ અચ્છોદ આણે. (અચ્છોદ સરોવરનું નામ છે) આપણી આસપાસ એક સરોવર હોવું જોઈએ. ઉત્તમોત્તમ પ્રવૃત્તિનું સરોવર.

કોઈ કામ મોટું નથી કે કોઈ કામ નાનું નથી. પ્યૂન ન આવ્યો હોય અને ધૂળવાળી ગંદી ઓફિસમાં બેસવું એના કરતાં ઓફિસને સ્વચ્છ કરી બેસવું એ વધારે સારું છે

એમાં જે કમળ ખીલે તે આપણો સંતોષ અને આપણે તો જલકમલવત્.

હરામ હાડકાંના એદી અને આળસુ માણસો પ્રત્યે મને સૂગ છે. કામ એટલે કામ. કામની ધાંધલધમાલ નહીં. અસ્તિત્વની આસપાસ પ્રવૃત્તિનો કોલાહલ નહીં. ટાગોરે એક સરસ પ્રાર્થના લખી છે. એમાં એક અદ્ભુત પંક્તિ છે: ‘સંચાર કરો સકલ કર્મે શાન્ત તોમાર ઇંદ.’ મારા પ્રત્યેક કર્મમાં હે



## મન: કાળોમાતર વિભાજા બે અક્ષર પણ...

મન અકળ છે. અંતે તો એવું જ કહેવું પડે છે. એનો અર્થ એવો નથી કે આપણે મનનો તાગ લેવામાંથી છૂટી જવું. મન કાંચિડા જેવું હોય છે. એના પણ રંગ બદલાય છે.

મન. મારું મન, તમારું મન, આપણું મન. સાવ જુદું જુદું અને છતાં કશુંક બધામાં જ સામ્ય. પ્રત્યેકના શરીરમાં હોય છે લોહીનો એક લય. ગભાવિસ્થામાં હોઈએ ત્યારના સંસ્કારો. પૂર્વજન્મમાં માનતા હોઈએ તો પૂર્વજન્મના સંસ્કારો. આપણો ભૂતકાળ, સ્મૃતિ, સપનાં, અહમ્, રાગ-દ્વેષ, વાચન-મનન, ચિંતન... આ બધાથી ઘડાતું મન. ક્યારેક ભાંગતું મન. દરિયાનાં મોજાં એક રીતે દરિયો નથી અને દરિયો છે એવું મન. ફોઈડની પકડમાં આવતું અને ન આવતું મન. માનસશાસ્ત્રીઓને પણ મૂંઝવતું મન. સંતનું મન. શયતાનનું મન. ઈશ્વરને મન હશે ખરું? કદાચ હોવું જોઈએ. એને પણ એકલું એકલું લાગ્યું હશે એટલે તો તેણે સૃષ્ટિ સર્જી. બાળકનું મન, કવિનું મન, એટલે કે કલાકારમાત્રનું મન, સ્ત્રીનું મન, પુરુષનું મન. પ્રેમના આકાશમાં ઉડ્યન કરતા પ્રેમીનું ગરુડ જેવું મન, પ્રેમને ન સાંખનાર ધુવડનું મન, શંકાશીલ ઓથેલોનું મન, હવનમાં હાડકાં નાખનાર વિઘ્નસંતોષી ઈયાગોનું મન... મન અકળ છે. અંતે તો એવું જ કહેવું પડે છે. એનો અર્થ એવો નથી કે આપણે મનનો તાગ લેવામાંથી છૂટી જવું. મન

કાંચિડા જેવું હોય છે. એના પણ રંગ બદલાય છે. એ વૃક્ષ જેવું છે. એને પણ મોસમ આવે છે અને જાય છે. પવનની શાંત લહેરખી જેવું મન કે ઝંઝાવાત અને આંધી જેવું મન. પવનને મન હશે ખરું? પંખીનો ટહૂકો પીધા પછી એની ચાલ બદલાતી હશે ખરી?

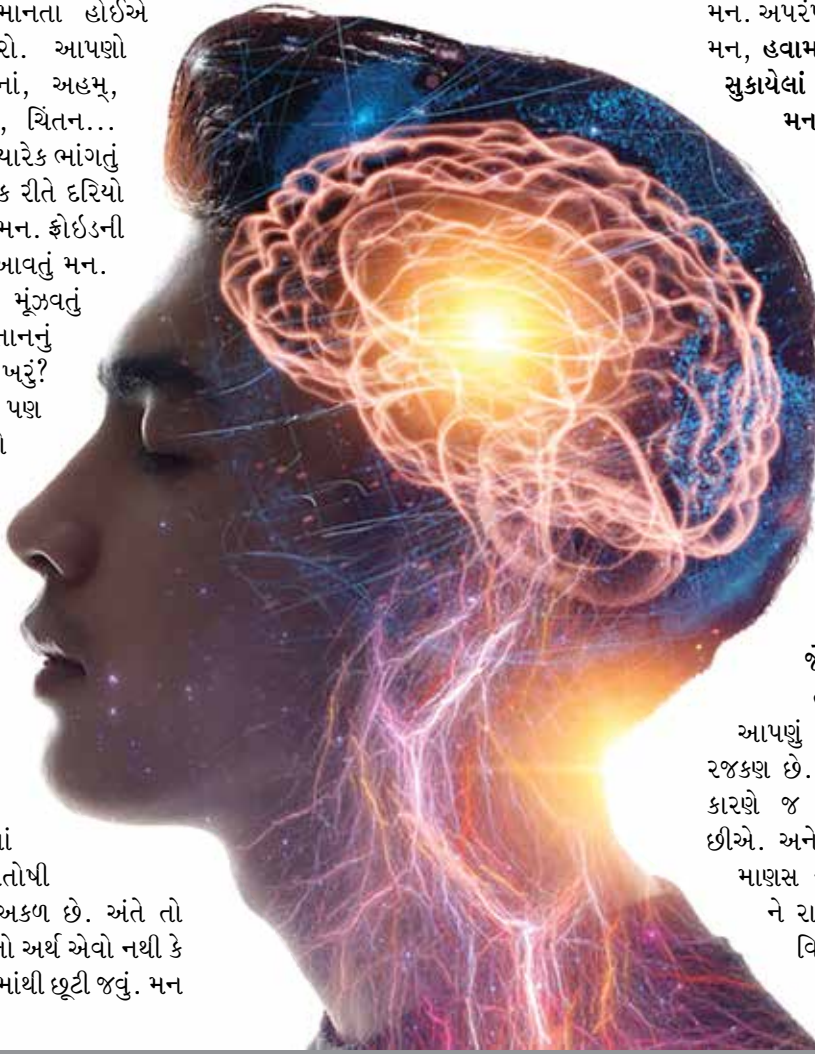
દર્દીનું મન, ડોક્ટરનું મન, વકીલનું મન, ગુનેગારોનું મન, રંક મન, શ્રીમંત મન, રાંક મન, ભિખારી મન, શિકારી મન, ડંફાસી મન... મનની સંહિતા લખવી, પણ કોની અને

કેટલી?

બાળક જેવું હડીલું મન, કશાકની ઘેલછા લાગી હોય એવું નશીલું મન, ગમા-અણગમાથી ઊભરાતું મન, સ્થિતપ્રજ્ઞનું ગમા-અણગમાથી પર એવું મન, સમદષ્ટિશીલ અને વિષમદષ્ટિશીલ મન. મનની લીલા અકળ છે. કયા ચીલા પર એ ક્યારે ચાલશે કે દોડશે કે ઊભું રહેશે. કાંઈ પણ અંતિમ કે અફર એને વિશે કહેવાય નહીં. બોલકું મન અને ચૂપ રહેતું મન. એકલું એકલું બોલતું અને બબડતું મન, શતરંજ રમતું મન. ખેલાડી મન અને કામુક મન. અપરંપાર છે મનની ગતિવિધિ. બળદિયું મન, હવામાં અધ્ધર ઊડતું મન, જમીન પર સુકાયેલાં પાંદડાંની જેમ પડી-સડી રહેલું મન.

હતાશ મન, ઉદાસ મન, આનંદી મન, સત્વ, રજસ અને તમસથી ભરેલું મન. વિરોધી તત્વોથી ઊભરાતું મન. પતંગિયા, ભમરા, તમરા જેવું મન. ફૂલ જેવું હળવું મન, પોલાદ જેવું ભારેખમ મન. તકલાદી મન. હલકું મન, ચિંતાગ્રસ્ત મન, ચિંતમુક્ત મન, કોધી મન, નીરોગી મન, જલકમલવત્ મન, ઝરણા જેવું ઊછળતું મન, સરોવર જેવું શાંત મન, દરિયા જેવું વિરાટ મન, પહાડ જેવું અવિચળ, કેટકેટલાં રૂપ...

તમે પણ તમારું મન જુઓ... આપણું દર્પણ છે. એના પર કંઈ કેટલી રજકણ છે. જેવું મન એવા આપણે. મનને કારણે જ આપણે મનુજ છીએ. માણસ છીએ. અને મનને કારણે જ આપણે કદાચ માણસ નથી. મનના મહેરામણમાં રામ ને રાવણ... મનનાં હજાર નામ અને વિશેષણ — ‘ક્યે નામે લખવી કંકોતરી?’ ■





Reach the pinnacle of  
**SOPHISTICATED**



# THE SPIRE

## 3 BHK HAPPY LIVING & SHOPS



Security with CCTV



Jogging Track



Landscape Garden



Club House Indoor games



Multi Purpose Hall



Open Theatre



Gymnasium



Gazebo



Children Play Area



Senior Citizen Sitting



Drop Off Zone



DG Set



SCAN FOR LOCATION

Nr. Bharat Petrol Pump, Opp. Babylon Club  
S.P. Ring Road, Ahmedabad 380060

**CONTACT NO.**  
**+91 75 75 00 92 77**



SCAN FOR BROCHURE



## સમયની જેમ સંબંધો અને પ્રેમ પણ પરિવર્તનશીલ છે

**પ્રે**મ એ આંધળો નથી. માર્થા બેક કહે છે કે - પ્રેમ આંધળો છે એમ જેણે કહ્યું છે તે સાવ જુદા છે. ખરેખર તો એકમાત્ર પ્રેમ જ અત્યંત ઝીણવટભરી નજરે જોવાની તક માણસને આપે છે.

પ્રેમ આંધળો નથી, પરંતુ પ્રેમ પરિવર્તનશીલ તો ચોક્કસ છે. માત્ર પ્રેમ જ નહીં, દુનિયાના દરેક સંબંધો પરિવર્તનશીલ છે. સમયની સાથે જ પ્રેમ અને સંબંધોનાં સમીકરણો બદલાતાં રહે છે.

અનિશ્ચિતતાનું સૌથી મોટું ઉદાહરણ છે મોત. એ ઘડી વિચાર કરો કે માણસને જો ખબર હોય કે આ સમયે તેનું મોત થવાનું છે તો એની જિંદગી કેવી થઈ જાય? મોત ભલે વીસ, પચીસ કે પચાસ વર્ષે આવવાનું હોય તો પણ તેની આગોતરી જાણકારી જીવન અઘરું બનાવી દે છે

પરિવર્તન સિવાય કંઈ જ સ્થાયી નથી. સમયની સુંદરતા જ એ છે કે એ સતત બદલાતો રહે છે. દરેક ક્ષણ એક નવું રૂપ ધારણ કરીને આવે છે. કંઈ તક ક્યારે મળશે કે હાથમાં આવેલી તક ક્યારે સરી જશે તે કોઈ કહી શકતું નથી.

એક ફિલોસોફરે કહ્યું છે કે જિંદગીની સૌથી મજા અનિશ્ચિતતામાં જ છે. અનિશ્ચિતતાનું સૌથી મોટું ઉદાહરણ છે મોત. એ ઘડી વિચાર કરો કે માણસને જો ખબર હોય કે આ સમયે તેનું મોત થવાનું છે તો એની જિંદગી કેવી થઈ જાય? મોત ભલે વીસ, પચીસ કે પચાસ વર્ષે આવવાનું હોય તો પણ તેની આગોતરી જાણકારી જીવન અઘરું બનાવી દે છે. આ

ફિલોસોફર કહે છે કે મોતની પણ એ જ સૌથી મોટી મજા છે કે એ ક્યારે આવવાનું છે એ કોઈને ખબર નથી.

સંબંધોનાં સ્વરૂપ બદલાતાં રહે છે. એ વાત સાબિત થઈ છે કે બાળક જ્યારે સાવ નાનું હોય ત્યારે મા-બાપ પછી તેનું સૌથી પ્રિય પાત્ર શિક્ષક હોય છે. શિક્ષક સાથે દરેક બાળક એક જુદી જ લાગણીથી જોડાયેલું હોય છે. ઘર અને પરિવારની બહાર બાળકના જીવનમાં જો કોઈ વ્યક્તિ સૌથી પણ નજીક આવતી હોય તો એ ટીચર છે.

બાળક થોડું મોટું થાય એટલે તેને પોતાની બહેનપણી કે ભાઈબંધમાં સૌથી નજીકની વ્યક્તિનાં દર્શન થાય છે. આ ફેન્ડશિપ મોટી ઉંમરે થતી દોસ્તી કરતાં વધુ ગાઢ અને અત્યંત ભાવુક હોય છે. યુવાનીમાં પ્રેમી કે પ્રેમિકા દુનિયાની શ્રેષ્ઠ વ્યક્તિ લાગે છે.

સમયની સાથે માત્ર શરીરમાં જ નહીં,

પરંતુ સંસ્કારો અને સંબંધોમાં પણ બદલાવ આવે છે. જીવનની દરેક પણ એક પાઠ જેવી છે. દરેક ક્ષણ કંઈક શીખવી જાય છે અને સમય જ આ શીખવેલા પાઠોની પરીક્ષા લે છે. આ પરીક્ષામાં કોઈ પાસ તો કોઈ નાપાસ થાય છે. જિંદગીમાં ફિલોસોફીનું મહત્ત્વ જ એ છે કે એ જિંદગીમાં જીવતાં શીખવે છે અને જિંદગીનો સૌથી અઘરો પાઠ પ્રેમ અને સંબંધોનો છે.

આપણે કોની સાથે કેવી રીતે રહીએ છીએ, દરેક વ્યક્તિ સાથે કેવું વર્તન કરીએ છીએ, એનો તાગ આપણે જિંદગીમાં શું શીખ્યા છીએ તેના ઉપરથી નીકળે છે. એક મનોચિકિત્સકે સૌથી નજીકના સંબંધો ઉપર કરેલા અભ્યાસ બાદ કહ્યું હતું કે સંબંધોમાં સૌથી મોટું આશ્ચર્ય એ છે કે માણસ દુનિયાના તમામ લોકોને માફ કરી દેશે, પણ પોતાની સૌથી નજીકની વ્યક્તિને સહેલાઈથી માફ કરી શકતો નથી. માણસ જેને સૌથી વધુ પ્રેમ કરતો હોય તેની કોઈ જ ભૂલ જતી કરી શકતો નથી. એટલે જ કહે છે કે સૌથી વધુ દુઃખ કે સૌથી મોટી વેદના આપણી સૌથી નજીકની વ્યક્તિ જ આપી શકે છે. તેનું સૌથી મોટું કારણ એ છે કે આપણે તેની સાથે એટલી તીવ્રતાથી જોડાયેલા હોઈએ છીએ કે આ દોરડાનો તાંતણો તૂટે તો પણ અસહ્ય લાગે છે.

સમયની જેમ સંબંધો અને પ્રેમ પણ પરિવર્તનશીલ છે એ વાત સાચી, પણ માણસ ઈચ્છે તો સમયની જેમ સંબંધો અને પ્રેમને પણ ધબકતો રાખી શકે છે. તેના માટે જરૂરી છે દરેક ક્ષણને જીવવાની અને દરેક ક્ષણોને પ્રેમ કરવાની. પ્રેમ અને સંબંધોનું પણ ફૂલ જેવું જ છે, તેને સીચીએ નહીં તો મૂરઝાઈ જ જાય. સંબંધોને સતત સીચવાની તમારી તૈયારી કેટલી છે? ■





## માટીપગા માનવીઓની વણઝાર!

**લા** કડાની ઘોડીની મદદથી ચાલતા એક માણસને ટક્કર લગાવીને પાડી નાખીને તેને ઊભો કરવાની દરકાર કર્યા વગર ભાગી જનાર માણસને જોઈને બીજા માણસે કહ્યું, ‘બદમાશ! માટીપગા માણસનો ભરોસો શો?’ થોડોક રોષ વ્યક્ત કર્યા બાદ પેલા અપંગને ઊભો કરીને એને વિદાય કર્યો.

પેલા માણસે વ્યક્ત કરેલો બળાપો કદાચ બધાંનો બળાપો હશે. જગતમાં માટીપગા માણસોની સંખ્યા વધી ગઈ છે. વસ્તી ગણતરી ન થઈ શકે એટલી બધી! ક્યાંક વાંચ્યું હતું કે સોક્રેટિસને કોઈ નવયુવક મળવા આવતો ત્યારે એક પ્રશ્ન સોક્રેટિસ અચૂક પૂછતા, ‘તેં કદી વિચાર કર્યો છે ખરો કે તું શાનો બનેલો છે?’

ખુમારી અને ખમીરથી તરવરતું ભારત આઝાદી પહેલાં ભૂખગ્રસ્ત હતું, પણ ભયગ્રસ્ત નહોતું! સાક્ષર નહોતું, પણ હૈયા ફૂટ્યુંય નહોતું! નિર્ધન હતું, પણ બિનભરોસાપાત્ર નહોતું!

‘લો વળી, એ તો કાંઈ પૂછવા જેવી વાત છે! માણસની આ કાયા! કાચી માટીની માયા! હું નહીં, આપણે સૌ માટીના બનેલા છીએ!’

‘એ તો તપાસ્યા વગર કેવી રીતે ખબર પડે? તું તારી જાતને માટીનો માનતો હોય પણ તારું વ્યક્તિત્વ પોલાદી હોઈ શકે! જાતની માટીને પોલાદમાં પલટી નાખવી એ માણસ સામેનો મોટો પડકાર છે!’

ખુમારી અને ખમીરથી તરવરતું ભારત આઝાદી પહેલાં ભૂખગ્રસ્ત હતું, પણ ભયગ્રસ્ત નહોતું! સાક્ષર નહોતું, પણ હૈયા ફૂટ્યુંય નહોતું! નિર્ધન હતું, પણ બિનભરોસાપાત્ર નહોતું! વિશ્વસનીય નેતાગીરી અને વિશ્વસનીય અનુયાયી વર્ગ, વિશ્વસનીય આંદોલનકારો અને વિશ્વસનીય પ્રતિસાદ ઝીલનારાઓ શેઠ ‘શઠ’ થવાનો વિચાર ભાગ્યે જ કરતા ને નોકર ‘ચોર’ થવામાં નાનમ અનુભવતો! માણસ મોતને વહાલું ગણતો પણ અપજશને નહીં!

સંપત્તિ વધવાની સાથે સન્મતિ ન વધે તો આ જગ માટીપગાનો મેળો જ બની રહે. માણસ એક જ એવું પ્રાણી છે કે જેને કુદરતે પોતાની માટી બદલવાની સ્વતંત્રતા આપી છે. તમને માટીના માનવી બનવાનો પણ અધિકાર અને મીણના માનવી બનવાની પણ સ્વતંત્રતા! તમને તકલાદી બનવાનો પણ અધિકાર અને પોલાદી બનવાનો પણ અધિકાર!

અત્ર-તત્ર-સર્વત્ર માટીપગા માનવીઓની વણઝાર! એટલે જ માણસને વલખાં મારવા પડે છે - ‘સાચા દોસ્ત’ માટે, પ્રેમીને વફાદાર પ્રિયપાત્ર માટે, પ્રજાને પ્રજાભક્ત નેતા માટે, શિષ્યને વત્સલ ગુરુ માટે અને ગુરુને પોલાદી વ્યક્તિત્વવાળા શિષ્ય માટે. આ જગ કાયરોનું કારખાનું બની જાય એ એને માટે નામોશીભર્યો પરાજય નહીં તો બીજું શું ગણાય? ■



## શબ્દો મારી પાસે કેવળ, એ જ ઝવેરાત સાચું રે...!



શ્રી અને સમૃદ્ધિ. આ કવિને ઉદાહરણ પણ જીવ અને જીભવગાં. આ ઉદાહરણો સામાન્ય અનુભવમાંથી કવિએ તારવેલાં. ચંદનનાં ઝાડમાં એમને પરિમલના પહાડ દેખાય. કેટલું બધું મિથ્યા પણ જણાય. કાગડાને કંઠે મોતીની માળા હોય. હાથી કે ગદર્ભને કસ્તૂરીનો લેપ કર્યો હોય એનો કોઈ અર્થ હોતો નથી. દગડાને દૂધમાં ઉકાળો તો પણ પથ્થર એ પથ્થર જ રહેવાનો. ચોરને ચાંદીનો ખપ નથી હોતો ને બજારુ બાઈને પાડોશનો. નળિયાને પારસમણિની કોઈ કિંમત નથી હોતી ને કુતાને પંચામૃતનો કદી આનંદ નથી હોતો. સાપને દૂધ આપો કે ખીર આપો કે વાનરને રેશમી તળાઈ કે રજાઈ આપો - બધું જ વ્યર્થ છે. આવા સંતકવિની આ એક પંક્તિ છે.

શબ્દ એ મનુષ્યની અને મનુષ્ય સમાજની અનિવાર્યતા છે. પશુઓને સમાજ નથી હોતો, કારણ કે પશુ પાસે શબ્દ નથી. એટલે જ સિંહોએ પણ લાયન્સ ક્લબની સ્થાપના નથી કરી

રજનીશજીએ એક ઠેકાણે નિરીક્ષણ કર્યું છે કે આ શબ્દ એટલે તો સમાજ છે, કારણ કે શબ્દ એ મનુષ્યની અને મનુષ્ય સમાજની અનિવાર્યતા છે. પશુઓને સમાજ નથી હોતો, કારણ કે પશુ પાસે શબ્દ નથી. એટલે જ સિંહોએ પણ લાયન્સ ક્લબની સ્થાપના નથી કરી. કોઈ પણ ક્લબ એ સામાજિક અનિવાર્યતા છે. પહેલાં નાતજાતના મેળાવડા થતા. હવે આ બધી નવી નાતો આવી. આમાં કોઈ ટીકા નથી, માત્ર નોંધ છે.

શબ્દ બહુ મોટી વસ્તુ છે. શબ્દને કારણે માણસ ક્યાં ને ક્યાં પહોંચી શકે છે. કાલિદાસ કે ટાગોર આજે પણ આપણા જ લાગે છે, કારણ કે એમનો શબ્દ છે. કોઈક સાંજ વડ્ડવર્થ કે કાન્ત કે મિલ્ટન સાથે ગાળી શકાય છે. તુકારામ કહે છે કે શબ્દ એ અદ્ભુત વસ્તુ છે. મનુષ્ય સમાજનું સાચું ઝવેરાત એ હીરા-મોતી નહીં, પણ આ શબ્દો છે. શબ્દો એ મનુષ્યના મૌનના જરકશી જામા છે. મનોજ ખંડેરિયાનો એક શેર યાદ આવે છે:

મને સદ્ભાગ્ય કે શબ્દો મળ્યા તારે નગર જાવા

ચરણ લઈ દોડવા બેસું તો વરસોનાં વરસ લાગે.

શબ્દ એટલે જ બ્રહ્મ કહ્યો છે. જે ફેલાય તે બ્રહ્મ. શબ્દમાં ફેલાવાની તાકાત છે. આપણી લાગણીઓનું જતન અને પોષણ પણ શબ્દો જ કરે છે. તુકા કહે છે કે શબ્દોનું સાક્ષીભાવે દર્શન કરો. શબ્દ છે તો ભજનકીર્તન છે. ભજનકીર્તન છે તો કિરતાર છે, પણ તુકા શબ્દની મર્યાદા પણ જાણે છે. એ કહે છે કે શબ્દો બોલવા ઠીક છે, પણ આચરણ એ જ અધિક છે. શબ્દ ચિત્રો પણ આપે છે. શબ્દચિત્રનો એટલે તો મહિમા છે. એમણે શબ્દો દ્વારા સંસારમાં ફસાયેલા મનુષ્યોનું ઠહાચિત્ર રજૂ કર્યું છે: બળદની પીઠ પર સાકરની ગુણ. તોય એને ઘાસ, કેવું કરુણ... ગોળ તો બધે જ ગળ્યો હોય, ઈશ્વરનો આ સંસાર ઈશ્વર હોય તો જ ગળ્યો લાગે. શબ્દનો મહિમા ગાતા તુકારામ છેવટે કહે છે, શબ્દો મારી કેવળ શ્રી, લોકોમાં હું વહેંચું જી. ■

માત્ર મરાઠીના જ નહીં, પણ ભારતના મધ્યકાલીન સંતકવિની વાત કરીએ ત્યારે તુકારામ યાદ ન આવે તો એ સ્મૃતિનો દોષ. નરસિંહના પ્રભાતિયાં તેમ તુકારામના અભંગ. એ મરાઠી કવિતાની

## સમી સાંજે સૂર્યોદય...



વૃદ્ધાવસ્થામાં જો એકલતામાં જતી અટકાવવી હોય તો પ્રવૃત્તિમય રહેવું. અન્યમાં અને સૃષ્ટિમાં રસ લેવો અને પુસ્તક, સંગીત, સ્વાધ્યાય વગેરેને જાતની જેમ જ સાચવીને તેમાં જ રહેવું. કદી એકલતા લાગશે નહીં.

પ્રત્યેક સૂર્યોદય કિરણો દ્વારા પ્રકાશ લઈને આવે છે અને જો બીજી રીતે કહીએ તો વિચારણાનાં કિરણોથી જ્ઞાનપ્રકાશ લઈને આવે છે.

આપણે સવારે ઊઠીને સાંજ સુધી અનેક પ્રવૃત્તિઓ, આયોજનો અને જાતજાતની ગમતી-અણગમતી ઘટનાઓમાંથી પસાર થઈએ છીએ, પણ સાંજે ઘેર આવી તમામમાંથી મુક્ત થઈ ‘હાશ’નો અનુભવ કરીએ છીએ. તે જ પ્રમાણે આવરધના પ્રાતઃકાલ અને મધ્યાહનનો સમય લગભગ આવો જ પસાર કરીએ છીએ. તણાવો, કાવાદાવા કે મહેનત અને પુરુષાર્થ કરીએ છીએ, પરંતુ છેલ્લો પડાવ ‘સમી સાંજનો’ વૃદ્ધાવસ્થા છે, જે આપણને આપણા ‘સ્વ’માં પ્રવેશવાની તક આપે છે.

જે કદી વેડફાય નહીં તેની સતર્ક જાગૃતતા રાખવી જોઈએ. આખી જિંદગી ખેડૂતની જેમ બીજારોપણ, નીંદામણ, માવજતમાં પસાર કરીએ છીએ અને પછી ‘ફસલ’નો સમય તે આ વૃદ્ધાવસ્થા છે. આપણા પુરુષાર્થની ફળશ્રુતિ મેળવવાનો, માણવાનો અને જાણવાનો આ જ સમય છે. શરૂમાં ક્યાં જાત માટે જીવવાનો સમય જ આપી શકાય છે. કરતી વેળા કરેલી ક્રિયા એ ક્ષણજીવી છે, પરંતુ સ્મૃતિપટે સચવાયેલી યાદોને વાગોળવાનો સમય ઘણો લાંબો અને દીર્ઘજીવી છે. જો સુખદ સ્મૃતિઓ વાગોળીને આનંદ અને તાકાત મેળવી શકાય છે તો દુઃખદ સ્મૃતિઓને સ્મૃતિપટથી ખંખેરી હળવા પણ થઈ શકાય છે.’

વૃદ્ધત્વ જ્ઞાનનું, અનુભવોનું, સમજણનું,

સ્વાધ્યાયનું પર્વ છે. અનુભવો સાચા-ખોટાની સમજ આપી તટસ્થ થવાનું અને સંતુલનમાં રહેવાનું શીખવે છે. કરેલી ભૂલોનો સાક્ષાત્કાર ફરી ન કરવાની પ્રેરણા આપે છે અને કરેલાં યોગ્ય કૃત્યો જીવનની સાર્થકતાનો અનુભવ કરાવે છે, જેમ વાંચવું તે વર્તમાન છે અને તે જીવનના શરૂઆતના બે પડાવ જેવું છે, પરંતુ તેનું સ્મરણ, ચિંતન અને મનન જ મનને સભર બનાવે છે. વાંચેલું સાર્થક કરે છે. તેવો જ જીવનનો છેલ્લો પડાવ વૃદ્ધાવસ્થાનો ગણી શકાય.

શાંતિથી બેસવાનો આ સમય છે, જો બેસતાં આવડે તો... જેમ જીવનની શરૂઆતમાં કારકિર્દીનું આયોજન કરીએ તેમ તે જ વખતે અંતિમ તબક્કો કેવી રીતે પસાર કરવો તેનું આયોજન અને વિચારવાનું શરૂ કરી દેવું જોઈએ. જે જે ગમતું હોય તે મેળવવાના સંકલ્પ કરવા, ત્યારે સમય ન હોય તો ભવિષ્યમાં કરવાનાં સ્વપ્ન સેવવાં અને વૃદ્ધાવસ્થામાં તેને સાકાર કરવાના પ્રયત્ન કરવા જોઈએ. જે વિષયમાં આનંદ મળતો હોય તે તે પ્રકારના નિમિત્તો ઊભાં કરી, તે તે વિષયના સમરસિયાઓને મળવું, પરિચય કેળવવો અને તેની યોગ્ય માહિતી એકઠી કરતાં જવી, જે વૃદ્ધાવસ્થામાં સંતોષ સાથેનું આનંદનું ભાથું બને છે.

વૃદ્ધાવસ્થામાં જો એકલતામાં જતી અટકાવવી હોય તો પ્રવૃત્તિમય રહેવું. અન્યમાં અને સૃષ્ટિમાં રસ લેવો અને પુસ્તક, સંગીત, સ્વાધ્યાય વગેરેને જાતની જેમ જ સાચવીને તેમાં જ રહેવું. કદી એકલતા લાગશે નહીં.

બાકી જીવનની પાનખર ખરેખર વસંત છે, જ્યારે જવાબદારીઓમાં પાણી ખરી પડે છે અને નવાં ફૂલો, ફળ, જ્ઞાન પ્રકાશરૂપે લાધે છે. મારે માટે તો સમી સાંજનો સૂર્યોદય જ સૂર્યોદય છે, કારણ કે તે આપણને ‘સ્વ’માં નિજઘરમાં લાવે છે. સત્યનો પ્રકાશ અને વાસ્તવિકતા બતાવે છે, કરેલા સંતોષ અને નિર્મળ, આનંદ આપી શકે છે. ■



## ગરુડ અને કાગડો

સમજ વિનાની નકલ કરવી એ જોખમરૂપ છે

**એ**ક પર્વત પર એક ગરુડ માળો બાંધીને રહેતું હતું. તે જ પર્વતની એક તળેટીમાં એક ઝાડ પર કાગડો રહેતો હતો.

એક દિવસ પેલા ગરુડે માળામાંથી નીચે જોયું તો ત્યાં એક ઘેટું ચરતું હતું. ગરુડે તેના પર જોરથી તરાપ મારી તેને પંજામાં ઊંચકી લીધું. પછી ઊડીને ઘેટા સાથે તે પોતાના માળામાં પહોંચી ગયું.

પેલા કાગડાએ ગરુડનું આ સાહસ જોયું. તેને થયું કે આ ગરુડના જેવું સાહસ હું કેમ ના કરી શકું? લાવને, હું પણ તેવું સાહસ કરું.

આમ વિચારી કાગડો પણ ખૂબ ઊંચે ને ઊંચે આકાશમાં ઊડ્યો. ત્યાંથી પેલા ગરુડની જેમ તેણે નીચે ચરતા એક ઘેટા પર તરાપ મારી, પણ કાગડો ઘેટા પર પડવાને બદલે સીધો જમીન પર પટકાયો. તેનું માથું અને તેની ચાંચના ચૂરેચૂરા થઈ ગયા. તે મરણને શરણ થઈ ગયો. ■



## ભૂખ સિંહ

આપણી પાસે જે હોય તેનાથી જ સંતોષ માનવો

**એ**ક સિંહ ગુફામાં રહેતો હતો. એ ભૂખ્યો થયો એટલે ખોરાકની શોધમાં ગુફાની બહાર નીકળ્યો. તેણે એક સસલાને ખૂબ ગેલમાં ઝાડ નીચે રમતું જોયું. સિંહ ધીમે ધીમે તેના તરફ આગળ વધ્યો. સિંહને પોતાની તરફ આવતો જોઈ સસલું ખૂબ ગભરાઈ ગયું. તે ભાગવા લાગ્યું, પણ સિંહે તેનો પીછો કર્યો અને તેને પંજામાં પકડી લીધું.

એ જ વખતે સિંહે થોડે દૂર એક હરણને ચરતું જોયું. તેણે વિચાર્યું કે આ નાનકડા સસલાથી મારી ભૂખ મટશે નહીં. પેલું હરણ જ બરાબર છે. તેથી સસલાને છોડી દઈ સિંહ હરણ પાછળ દોડ્યો. સિંહને જોઈ હરણ ભડક્યું. તે મોટી છલાંગો મારતું નાહું. હરણને આમ ભાગતું જોઈને સિંહને ખૂબ જોર ચઢ્યું. તે પણ મોટી મોટી ફાળ ફરતો હરણની પાછળ દોડ્યો. પણ હરણ સિંહના હાથમાં ન આવ્યું. સિંહ થાકી ગયો અને હરણનો પીછો કરવાનું છોડી દીધું. તે ખૂબ પસ્તાવા લાગ્યો. અરેરે... હરણ તો હાથમાં ન આવ્યું, પણ મેં તો સસલાનેય ગુમાવ્યું. ■

(સૌજન્ય : નવનીત એજ્યુકેશન લિમિટેડ)



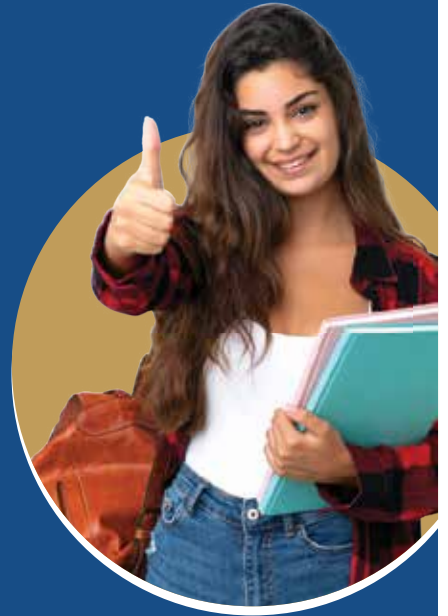


## IELTS • PTE

## Student Visa • Visitor Visa Dependent Visa

## Canada PR Immigration Related Service

## Air Ticket • Travel Insurance Education Loan



**CONTACT +91 95740 08581**

[www.shreehari.in](http://www.shreehari.in)

## Meet our experienced counselors

### Ahmedabad (HO)

📍 A/403, Shivalik Yash, on 132 ft ring Road, Naranpura, Ahmedabad-380013, Gujarat

☎ +91 95740 08581 ✉ info@shreehari.in | For any feedback write us on: feedback@shreehari.in

### Our Branches

#### New Ranip

📍 209, 2nd Floor Megnet Square, New Ranip, Ahmedabad - 382480, Gujarat

☎ +91 90990 09041/42

#### Nikol

📍 415, Town Plaza, nr. Raspan Arcade, Nikol, Ahmedabad-382350, Gujarat

☎ +91 95121 20068/69

#### Kalol

📍 234-235, Shukan Avenue Opp. Sindbad Hotel, Kalol-Mehsana Highway, Kalol-382721, Gujarat

☎ +91 95740 08595

#### Mehsana

📍 E/401-417, Joyas Hubtown, Modhera Cross Road, Mehsana - 384002, Gujarat

☎ +91 95740 08598

#### Patan

📍 1st Floor, LNK College Premises, College Campus, Rajmahal Road Patan - 384265 Gujarat

☎ +91 99987 73040

#### Rajkot

📍 309-312, Mantra The Neels Sanjayraj, A.G Chowk, Kalawad Road, Rajkot - 360005 Gujarat

☎ +91 77888 00015/16



## એશિયન અમેરિકન હોટેલ ઓનર્સ એસોસિએશન વિશ્વ ઉમિયાધામની મુલાકાતે



યુ.એસ.એ. હોટેલ અને મોટેલ વ્યવસાય સાથે સંકળાયેલ ભારતીયનું વિશ્વ વ્યાપી મોટું સંગઠન એટલે કે અહોવાના ૩૫ જેટલા મોટેલ્સના સભ્યોનું કારોબારી પ્રતિનિધિ મંડળ તેમના પ્રમુખશ્રી ભરતભાઈ અને એક્ઝ્યુક્યુટીવ મિત્રોએ તા. ૦૫-૦૧-૨૦૨૪ ના રોજ વિશ્વ ઉમિયાધામની મુલાકાત લીધી. ત્યારબાદ સંસ્થાના પ્રમુખશ્રી આર. પી. પટેલ સાહેબ, શ્રી દિનેશભાઈ પટેલ - VUF યુથ કમિટી ચેરમેનશ્રી, યુ.એસ.એ. તેમજ શ્રી નરેશભાઈ પટેલ સાથે શુભેચ્છા મીટિંગ કરેલ અને ત્યારબાદ સંસ્થાના પ્રમુખશ્રીના નેજા હેઠળ ગુજરાતના માન. મુખ્યમંત્રીશ્રી ભૂપેન્દ્રભાઈ પટેલ સાથે અહોઆના માધ્યમથી આત્મનિર્ભર ભારતને પ્રમોશન અને પ્રમોટ થાય તે અન્વયે ગુજરાતીની પ્રોડક્ટ્સ અમેરિકાની હોટેલમાં વધુને વધુ વપરાય તેવો અભિગમ દાખવેલ.

## હરિ પ્રબોધમ યુવા મહોત્સવ - આત્મીય નિમંત્રણ



હરિ પ્રબોધમ યુવા મહોત્સવનું આયોજન તા. ૭ જાન્યુઆરી, ૨૦૨૪ ના રોજ ઓગણજ સર્કલ, એસ.પી. રીંગ રોડ, અમદાવાદ ખાતે યોજવામાં આવેલ. જેનું આત્મીય નિમંત્રણ સાધુ સુજોયજીવનદાસ દ્વારા સંસ્થાના પ્રમુખશ્રી આર. પી. પટેલ તેમજ દાતાટ્રસ્ટીશ્રીઓને પાઠવવામાં આવેલ. આ પ્રસંગે સંસ્થાના પ્રમુખશ્રી આર. પી. પટેલ, શ્રી દિનેશભાઈ પટેલ, ડો. જીતેન્દ્રભાઈ અદિયા, શ્રી રસિકભાઈ પટેલ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

## વિશ્વ માનવી ગુજરાતી સન્માન કાર્યક્રમ

તા. ૦૬-૦૧-૨૪ ના રોજ વાયક વૈશ્વિક ગુજરાતી સંગઠન Global Gujarati Federation વિશ્વ માનવી ગુજરાતી સન્માન દરિયાપારના તથા ભારતના કેટલાક ગુજરાતી સમાજો અને મહત્વની સંસ્થાઓ તથા વ્યક્તિઓનું અભિવાદન કરવાનું આયોજન કરવામાં આવેલ. જેમાં સંસ્થાના પ્રમુખશ્રી આર. પી. પટેલને પણ સન્માનિત કરવામાં આવેલ.



## એન.આર.આઈ. સ્નેહમિલન - અભિવાદન કાર્યક્રમ

વિશ્વભરમાં પથરાયેલા પાટીદાર બંધુ - ભગિનીઓ જ્યારે ડિસેમ્બર મહિનામા માદરે વતન આવતા હોય છે, ત્યારે એન.આર.આઈ. પરિવાર અને સંસ્થાના દાતાટ્રસ્ટીશ્રીઓ વચ્ચે પરસ્પરની પારિવારિક ભાવના મજબૂત બને અને એકબીજાના નજીક આવે તેવા શુભ આશયથી તા. ૦૭-૦૧-૨૦૨૪ ના રોજ NRI સ્નેહમિલન - અભિવાદન કાર્યક્રમનું આયોજન વિશ્વ ઉમિયાધામ-અમદાવાદ ખાતે કરવામાં આવેલ. સદર કાર્યક્રમમાં સંસ્થાના NRI દાતાટ્રસ્ટીશ્રીઓ, દાતાટ્રસ્ટીશ્રીઓ, વાઈબ્સ કમિટી તેમજ સંગઠન કાર્યકર્તા ભાઈઓ / બહેનો ઉપસ્થિત રહી કાર્યક્રમને સફળ બનાવ્યો હતો. જેમાં સંસ્થાના પ્રમુખશ્રી આર. પી. પટેલ, ઉપપ્રમુખશ્રી વી. પી. પટેલ, સેન્ટ્રલ કમિટી ચેરમેનશ્રી દિનેશભાઈ પટેલ, કો-ઓર્ડિનેટરશ્રી - VUF અતુલભાઈ પી. પટેલ તથા અન્ય દાતાટ્રસ્ટીશ્રીઓએ પોતાના પ્રતિભાવ રજૂ કર્યા હતા.



# પ્રવૃત્તિઓ

## એન.આર.આઈ. સ્નેહમિલન - અભિવાદન કાર્યક્રમ

સદર પ્રસંગ દરમિયાન વર્ષ - ૨૦૨૩ માં નવીન બનેલ NRI દાતાટ્રસ્ટીશ્રીઓ, ધર્મસ્તંભના દાતાશ્રી તથા કાર્યક્રમ દરમિયાન નવીન બનેલ દાતાટ્રસ્ટીશ્રીઓનું ભાવભર્યું સન્માન કરવામાં આવેલ. આ ઉપરાંત યુ.એસ.એ., કેનેડા, યુ.કે., આફ્રિકાના મા ઉમિયાના મંદિરના હોદ્દેદારશ્રીઓ તેમજ સ્વામિનારાયણ સંપ્રદાયના વિવિધ મંદિરના હોદ્દેદારશ્રીઓ તથા અન્ય ઉપસ્થિત મહેમાનશ્રીઓનું અભિવાદન કરવામાં આવેલ.



# પ્રવૃત્તિઓ

## વેદાંતા સ્કૂલ - લુણાવાડાના વિદ્યાર્થીઓ - મા ઉમિયાના દર્શનાર્થે



તા. ૦૬-૦૧-૨૦૨૪ ના રોજ વેદાંતા સ્કૂલ - લુણાવાડાના વિદ્યાર્થીઓ જગતજનની મા ઉમિયાના દર્શનાર્થે પધારેલ. લીગલ સેલ કમિટીના ચેરમેનશ્રી એમ. એન. પટેલે સંસ્થાના વીઝન - મીશન તથા પ્રવૃત્તિઓ વિશે વિગતવાર માહિતી આપી. હતી. સંસ્થાના પ્રમુખશ્રી આર. પી. પટેલ ઉપસ્થિત રહી પ્રેરક બળ પૂરું પાડ્યું હતું.

## સંસ્થા દ્વારા નવો અભિગમ

સંસ્થાના દાતાટ્રસ્ટીશ્રીઓના પરિવાર સાથે વિચારોનું આદાન-પ્રદાન તેમજ સંસ્થાના વીઝન - મીશનમાં સહભાગી બને તેવા સંસ્થાના એક નવા અભિગમમાં સૌ પ્રથમ સંસ્થાના ગોલ્ડન ભામાશા શ્રી પ્રહ્લાદભાઈ એ. પટેલ (કામેશ્વર) પરિવારમાંથી ડો. ચતુરભાઈ એ. પટેલ (પ્લેટિનમ દાતાશ્રી) ના પરિવાર વિશ્વ ઉમિયાધામમાં જગત જનની મા ઉમિયાના દર્શનાર્થે પધાર્યા. જ્યાં પૂજા-અર્ચના કરી ભોજન પ્રસાદ લઈ ધન્યતા અનુભવી અને ત્યારબાદ સંસ્થાના પ્રમુખશ્રી આર. પી. પટેલે સાથે શુભેચ્છા મુલાકાત કરેલ.



## QMS - Presentation



તા. ૦૧-૦૧-૨૦૨૪ ના રોજ QMS Head, પ્રોસેસ ઓનર્સ તેમજ સ્ટાફને ISO - 9001 : 2015 અંતર્ગત શ્રી નિખીલભાઈ પટેલ QMS કો-ઓર્ડિનેટર દ્વારા ક્વોલીટી મેન્યુઅલ, સીસ્ટમ ઓપરેટીંગ પ્રોસીજર તેમજ ડોક્યુમેન્ટેશન સંબંધિત પ્રેઝન્ટેશન રજૂ કરવામાં આવેલ. આ ઉપરાંત તા. ૦૮-૦૧-૨૦૨૪ ના રોજ શ્રી નિખીલભાઈ દ્વારા વિવિધ પ્રોસેસ ઓનર્સનું ઓડિટ કરવામાં આવેલ.

## QMS - Online Audit



તા. ૧૨-૦૧-૨૦૨૪ ના રોજ LRQA તરફથી ISO - 9001 : 2015 નું સ્ટેજ 1 ઓડિટ ઓનલાઈન ઝૂમના માધ્યમથી રાખવામાં આવેલ. જેમાં ઓડિટર તરીકે શ્રી વિનય બોગલેકર - મુંબઈ, શ્રી કનુભાઈ સી. પટેલ, શ્રી નિખીલભાઈ પટેલ, સંસ્થાના પ્રમુખશ્રી આર. પી. પટેલ, શ્રી પ્રકાશભાઈ પટેલ તેમજ QMS પ્રોસેસ ઓનર્સ ઉપસ્થિત રહેલ.



## VUF સુરત શહેર સંગઠન દ્વારા વસ્ત્રદાન કાર્યક્રમ



VUF - સુરત જીલ્લા - શહેર સંગઠન દ્વારા વસ્ત્રદાન એકત્રિત કરવાના અભિયાન અંતર્ગત ૧૪ કલેક્શન સેન્ટર વિવિધ વિસ્તારોમાં ઉભા કરેલ. આ અભિયાનમાં નવા તેમજ જુના વસ્ત્ર મળી કુલ ૮૨ હજાર જેટલાં વસ્ત્રો એકત્રિત કરી વિશ્વ ઉમિયા ફાઉન્ડેશન - સુરત શહેર સંગઠન દ્વારા જરૂરિયાતમંદ ગરીબ પરિવારોને વિતરણ કરવામાં આવી રહેલ છે. સંસ્થાના આ નવા અભિયાનમાં સૌપ્રથમ સુરત શહેરે શરૂ કરેલ, જેમાં સંસ્થાના મંત્રીશ્રી દામોદરભાઈ ભાવાણી, સુરત શહેર સંગઠન ચેરમેનશ્રી, સુરેશભાઈ પટેલ (ચિરાગ જેમ્સ), સેન્ટ્રલ કમિટીના સભ્યશ્રી - વિવેકભાઈ પટેલ તથા સમગ્ર કાર્યકર્તાશ્રીઓની અથાગ મહેનતથી આટલા મોટા પાયે વસ્ત્રદાન એકત્રિત કરી આ અભિયાનને સફળ બનાવેલ તે બદલ સર્વેને સંસ્થા ખૂબ ખૂબ અભિનંદન પાઠવે છે.



## ભરૂચ જીલ્લા - (નર્મદા) રાજપીપળામાં મા ઉમિયાના દિવ્યરથનું પરિભ્રમણ



વિશ્વ ઉમિયા ફાઉન્ડેશન આયોજીત મા ઉમિયાના દિવ્યરથનું પરિભ્રમણ ભરૂચ જીલ્લા - (નર્મદા) રાજપીપળામાં શરૂ કરવામાં આવ્યું. જેમાં સંસ્થાના દાતા ટ્રસ્ટીશ્રીઓ, પ્રભારીશ્રી, ચેરમેનશ્રી, મંત્રીશ્રી, કન્વીનરશ્રી, સહ કન્વીનરશ્રી તથા સંગઠનના તમામ કાર્યકર્તા ભાઈઓ-બહેનો ઉપસ્થિત રહી રથ પરિભ્રમણને સફળ બનાવવામાં મહત્વની ભૂમિકા અદા કરી હતી તે બદલ સંસ્થા તેમને ખૂબ ખૂબ અભિનંદન પાઠવે છે.

## કચ્છ જીલ્લા - દિવ્યરથ પરિભ્રમણ



વિશ્વ ઉમિયા ફાઉન્ડેશન આયોજીત મા ઉમિયાના દિવ્યરથનું પરિભ્રમણ કચ્છ જીલ્લામાં તા. ૨૧-૦૧-૨૦૨૪ થી શ્રી ઉમિયા માતાજી મંદિર - વાંઢાઈથી શરૂ કરવામાં આવ્યું. જેમાં કચ્છ જીલ્લા - વાંઢાઈના સર્વે ભાવિક-ભક્તો, સંસ્થાના દાતા ટ્રસ્ટીશ્રીઓ, પ્રભારીશ્રી, ચેરમેનશ્રી, મહામંત્રીશ્રી, કન્વીનરશ્રી, સહ કન્વીનરશ્રી તથા સંગઠનના તમામ કાર્યકર્તા ભાઈઓ-બહેનો ઉપસ્થિત રહી મા ઉમિયાના વધામણા સાથે ઉષ્માભેર સ્વાગત કરી રથ પરિભ્રમણમાં જોડાયા હતા, તે બદલ સંસ્થા તેમને ખૂબ ખૂબ અભિનંદન પાઠવે છે. મા ઉમિયાની કૃપા સદૈવ તેમના પર વરસતી રહે તેવી પ્રાર્થના.

## વિશ્વ ઉમિયાધામ ખાતે રામ મંદિર પ્રાણ-પ્રતિષ્ઠા અંતર્ગત રામઘૂન



પાંચસો વર્ષના સંઘર્ષ બાદ સનતાન ધર્મ માટે ઐતિહાસિક દિવસ એટલે કે તા. ૨૨-૦૧-૨૦૨૪ ના રોજ ભગવાન શ્રીરામ મંદિર પ્રાણ - પ્રતિષ્ઠા અંતર્ગત વિશ્વ ઉમિયાધામ ખાતે વિવિધ ભજન મંડળીઓ દ્વારા રામઘૂન, ભજન - કીર્તન કાર્યક્રમનું આયોજન કરવામાં આવેલ. જ્યાં અયોધ્યાધામ નગરીથી અખંડ જ્યોત વિશ્વ ઉમિયાધામ ખાતે લાવવામા આવેલ. પાવન જ્યોતનું સંસ્થાના પ્રમુખશ્રી આર. પી. પટેલ, દાતા ટ્રસ્ટીશ્રીઓ, તેમજ ભાવિક-ભક્તોની ઉપસ્થિતિમાં હર્ષોલ્લાસભેર વધાવી પૂજા-વિધિ - આરતી કરવામાં આવેલ. પ્રાણ-પ્રતિષ્ઠા દરમિયાન બપોરે ૧૨-૩૯ કલાકે સમુહ આરતનું આયોજન કરવામાં આવેલ અને સંઘ્યા કાળે મંદિરમાં દીપોત્સવ કરવામાં આવેલ.



## વિશ્વ ઉમિયાધામ ખાતે - ૭૫ માં ગણતંત્ર પર્વ નિમિત્તે ધ્વજવંદન કાર્યક્રમ



૨૬ મી જાન્યુઆરી, ૧૯૫૦ ના દિવસે ભારતને બંધારણીય આઝાદી પ્રાપ્ત થઈ અને આ દિવસે ભારત પ્રજાસત્તાક બન્યું. દેશને સંપૂર્ણ પ્રજાસત્તા સમ્પન્ન રાષ્ટ્ર જાહેર કરવામાં આવ્યું. રાષ્ટ્રની એકતા, અખંડિતતા અને ગણતંત્રની રક્ષા કરવાના સંકલ્પની ઉજવણી અંતર્ગત વિશ્વ ઉમિયાધામ - ઉપવન ખાતે વૃક્ષારોપણ તેમજ ધ્વજવંદન કાર્યક્રમનું આયોજન કરવામાં આવેલ. આ પ્રસંગે ધ્વજવંદન કર્તા શ્રી નીતિનભાઈ પટેલ - માન. નાયબ પૂર્વ મુખ્યમંત્રીશ્રી, મહેમાનશ્રી તરીકે શ્રી મલયભાઈ મહાદેવીયા ડિરેક્ટરશ્રી (એચ.આર) અદાણી ગ્રુપ, શ્રી કે. બી. ઝવેરી-ડિરેક્ટરશ્રી સત્ય સાંઈ હાર્ટ હોસ્પિટલ તથા સંસ્થાના પ્રમુખશ્રી આર. પી. પટેલ, હોદ્દેદારશ્રી, દાતાટ્રસ્ટીશ્રી તેમજ સંગઠન કાર્યકર્તા ભાઈઓ-બહેનો ઉપસ્થિતિ રહ્યા હતા.



## VUF - મહેસાણા જીલ્લા કાર્યભવનનો શુભારંભ



મહેસાણા જિલ્લામાં વસતા પરિવારોને સક્રિયપણે સંસ્થા સાથે સહયોગી બનાવવા તેમજ સંસ્થાની વિવિધ પ્રવૃત્તિઓનો લાભ સરળતાથી ઉપલબ્ધ થઈ શકે તેવા શુભ આશયથી તા. ૨૬-૦૧-૨૦૨૪ ના રોજ વિશ્વ ઉમિયા ફાઉન્ડેશન - મહેસાણા જીલ્લા કાર્યભવનનો શુભારંભ કરવામાં આવેલ. જેમા ઉદ્ઘાટક તરીકે શ્રી ઋષિકેશભાઈ પટેલ - માને કેબીનેટ મંત્રીશ્રી, અધ્યક્ષશ્રી તરીકે શ્રી આર. પી. પટેલ - પ્રમુખ, VUF, મુખ્ય મહેમાનશ્રી તરીકે શ્રી નીતિનભાઈ પટેલ - માન. પૂર્વ નાયબ મુખ્યમંત્રીશ્રી, અતિથિ વિશેષશ્રી તરીકે શ્રી રવનીભાઈ પટેલ - મહામંત્રીશ્રી, ગુજ. પ્રદેશ, ભાજપા અને શ્રી એમ. એસ. પટેલ - ઉપાધ્યક્ષશ્રી, ગુજ. પ્રદેશ, ભાજપા, તેમજ મહેસાણા જીલ્લા સંગઠના પ્રભાચીશ્રી વી. કે. પટેલ, ચેરમેનશ્રી વિનોદભાઈ પટેલ, હોદ્દેદારશ્રીઓ, દાતાટ્રસ્ટીશ્રીઓ તેમજ કાર્યકર મિત્રો ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.





Centre for Excellence

# IAS ACADEMY

Vishv Umiya Foundation

**ફેબ્રુઆરી મહિનામાં પ્રવેશ પરીક્ષા, માર્ચ મહિનામાં નવી બેચ શરૂ થવા જઈ રહી છે  
વધુ માહિતી માટે આજે જ સંપર્ક કરો. 72020 80202**

**UPSC / GPSC Class 1-2, Dy.SO, STI, PI, Dy. Mamlatdar, Class-3**

- ◆ પ્રવેશ પરીક્ષા પાસ કરનાર વિદ્યાર્થીઓ માટે નિ:શુલ્ક કોચિંગ.
- ◆ મેન્ટરશીપ પ્રોગ્રામ.
- ◆ નિયમિત ટેસ્ટ દ્વારા મૂલ્યાંકન.
- ◆ લાઇવ્લીમાં વાઈ-ફાઈની સુવિધા.
- ◆ અદ્યતન ઈન્ફોસ્ટ્રક્ચર.

**: સ્થળ :**

**: ગાંધીનગર :**

રેડીયન્ટ સ્કૂલ ઓફ સાયન્સ, પ્લોટ  
નં.-131/A, T.P.No.-9, સ્થાપન -૨  
ફ્લેટની નજીક, ખ - રોડ,  
સરગાસણ, ગાંધીનગર

Telegram Channel



@IASACADEMYVUF

- ❖ વિશ્વ ઉમિયા ફાઉન્ડેશન દ્વારા સ્પર્ધાત્મક પરીક્ષાઓ UPSC / GPSC તથા અન્ય વર્ગ 3 માટે વિદ્યાર્થીઓને કોચિંગ મળી રહે તે માટે નિકોલ ખાતે નવી બેચની શરૂઆત ટૂંક સમયમાં થનારી છે.
- ❖ જેમાં વિદ્યાર્થીઓને પ્રવેશ પરીક્ષા, ઈન્ટરવ્યુ લઈને તાલીમ આપવામાં આવશે. ઉલ્લેખનીય છે કે સંસ્થા ખૂબ જ નજીવા દરે વિદ્યાર્થીઓને પ્રશિક્ષણ આપશે.
- ❖ GPSC વર્ગ-૧-૨ના મોક ઈન્ટરવ્યુ ગાંધીનગર ખાતે ભારત સરકાર તથા ગુજરાત સરકારના અધિકારીશ્રીઓના માર્ગદર્શન હેઠળ કરવામાં આવેલ.
- ❖ આગામી સમયમાં UPSC તથા GPSC ની રેગ્યુલર બેચ શરૂ થવા જઈ રહી છે. જે માટે ટૂંક સમયમાં UPSC ના ફોર્મ ભરાવવાના શરૂ થશે. આ માટે સંસ્થાની વેબસાઈટ અને આપેલ નંબર પર સંપર્ક કરવો.
- ❖ સંસ્થાના સંગઠનના માધ્યમથી UPSC તથા અન્ય સ્પર્ધાત્મક પરીક્ષાઓમાં સમાજના વિદ્યાર્થીઓ વધુમાં વધુ જોડાય તે માટે દરેક જુલ્લા લેવલે સેમિનાર તથા બુક્લેટના માધ્યમથી માર્ગદર્શન પૂરું પાડવામાં આવશે.
- ❖ સંગઠનના માળખામાં શિક્ષણનું પ્રચાર અને પ્રસાર વધે તે માટે અલગથી શિક્ષણ સેલ ઉભું કરવામાં આવશે. જેનો મુખ્ય હેતુ સંસ્થા દ્વારા થતી શૈક્ષણિક પ્રવૃત્તિઓ જેમ કે UPSC / GPSC તથા અન્ય કેરિયર ડેવલોપમેન્ટ માટેની કામગીરી હાથ ધરવામાં આવશે.

**મુખ્ય કાર્યાલય :** વિશ્વ ઉમિયાધામ, યેષ્ઠોદેવી મંદિર સામે, એસ.જી.હાઈવે, જસપુર રોડ, અમદાવાદ-૩૮૨૭૨૧. મો. ૭૨૦૨૦૮૦ ૨૨૨ / ૩૩૩  
www.vishvumiyafoundation.org | E-mail : contact@vishvumiyafoundation.org. | www.facebook.com/VishvUmiyaFoundation

# કવોલિટી મેનેજમેન્ટ સિસ્ટમ - QMS

- કનુભાઈ સી. પટેલ - ચેરમેન - QMS, VUF

વિશ્વ ઉમિયા ફાઉન્ડેશન પોતાની દરેક રાષ્ટ્રીય અને આંતરરાષ્ટ્રીય ક્ષેત્રે થતી પ્રવૃત્તિઓને ISO : 9001 ના ઈન્ટરનેશનલ સ્ટાન્ડર્ડને અનુરૂપ બનાવી રહી છે, તે અંતર્ગત 'ગુણવત્તા નીતિ' નું ગઠન પ્રમુખશ્રીએ કરેલ છે, તે આ પ્રમાણે છે :

## વિશ્વ ઉમિયાધામ

અમદાવાદ

આસ્થા - એકતા અને ઊર્જાનું ધામ

## ગુણવત્તા નીતિ



વિશ્વ ઉમિયા ફાઉન્ડેશન રાષ્ટ્રીય અને આંતરરાષ્ટ્રીય સ્તરે તમામ સમુદાયોને અપાતી સામાજિક સેવાઓના વિકાસ માટે પ્રતિબદ્ધ છે. સંસ્થા વૈશ્વિક ધોરણોની ગુણવત્તાયુક્ત સેવાઓ પ્રદાન કરવા માટે કટિબદ્ધ છે. આ હાંસલ કરવા માટે, સંસ્થા પ્રક્રિયાઓ અને સેવાઓમાં સતત સુધારો કરી રહી છે, જેથી કરીને સમુદાયો અને સ્ટેક હોલ્ડરને સંતોષજનક સગવડો આપી શકીએ.

સુધારણા અને જોખમ આધારિત વિચારસરણી દ્વારા આ નીતિનું અમલીકરણ થઈ શકશે. સંસ્થાએ ગુણવત્તા વ્યવસ્થાપન પ્રણાલીની સ્થાપના કરી છે, જે વિવિધ કાર્યક્રમોના સ્તરો પર ઉદ્દેશ્યો માટે એક માળખું પૂરું પાડે છે જેની સમયાંતરે સમીક્ષા કરવામાં આવશે, જેથી સમુદાયોને કાર્યક્ષમ સેવાઓ પ્રદાન કરવામાં સતત સુધારો થાય.

### ગુણવત્તા નીતિના મુખ્ય સિદ્ધાંતો :

- ❖ દાતાશ્રીઓ અને સમુદાયોની પૂછપરછ અને મદદને તાત્કાલિક અને સચોટ જવાબ આપવો.
- ❖ સમુદાયોની જરૂરિયાતો અને અપેક્ષાઓ સમજવી.
- ❖ કરારો અને વૈધાનિક આવશ્યકતાઓનું પાલન.
- ❖ સેવાઓ પૂરી પાડવા માટે નવીનતમ તકનીકો અને નવીન પદ્ધતિઓ વિશે માહિતી એકત્ર કરવી.
- ❖ દાતાશ્રીઓની અપેક્ષાઓ સંતોષવા શક્ય હોય તે માહિતી મેળવવા માટે સતત પ્રયત્નશીલ રહેવું.
- ❖ સમુદાયો અને દાતાશ્રીઓ પાસેથી સંરચિત પ્રતિસાદ મેળવવા.
- ❖ QMS અસરકારકતામાં સતત સુધારા હાંસલ કરવા.

ગુણવત્તા નીતિ જાહેર જનતા, રસ ધરાવતા પક્ષો, તમામ કર્મચારીઓ અને સંસ્થાના આદેશ પર કામ કરતા વ્યક્તિઓ માટે ઉપલબ્ધ છે. સંસ્થા ખાતરી કરે છે કે બધા આ નીતિથી પરિચિત રહે અને તેનું પાલન કરે. આ નીતિને સુસંગત રાખી અને તેને જાળવી રાખવા માટે વાર્ષિક સમીક્ષા કરવામાં આવશે.

આર.પી.પટેલ

પ્રમુખ - વિશ્વ ઉમિયા ફાઉન્ડેશન



# પુશીઓથી રમશે આંગણું, જ્યારે ઘરે બંધાશે પારણું



## કયા દંપતીઓ લાભ લઈ શકે છે?

### મહિલા

બંધ ટ્યુબ્સ, વારંવાર IUI માં નિષ્ફળતા, ઈંડામાં ખરાબી  
અનિયમિત માસિક અને ગર્ભાશયમાં ગાંઠ હોવી

### પુરુષ

ઓછા શુક્રાણુ, શુન્ય શુક્રાણુ, શુક્રાણુઓની  
ઘીમી ગતિશીલતા અને ખરાબ ગુણવત્તા

## તમામ સુવિધા એકજ સ્થળે

અત્યાધુનિક IVF લેબ, સયોટ નિદાન, સફળ  
પરિણામ, IVFના પ્રથમ પ્રયત્ને ઉત્તમ સફળતા,  
પોતાનું ઈંડુ અને પોતાના જ શુક્રાણુથી IVF  
સારવારમાં અગ્રેસર, નિષ્ણાંત અને અનુભવી  
એમ્બ્રિઓલજિસ્ટની ટીમ, જેવા અત્યાધુનિક  
જિનેટિક ટેસ્ટ.

## ઉપલબ્ધ સેવાઓ

IUI | IVF | ICSI

બ્લાસ્ટોસિસ્ટ કલ્ચર | PGD/PGS એન્ડ્રોલોજી  
સર્જિકલ સ્પર્મ એસ્પિરેશન | ક્રાયો પ્રિઝર્વેશન  
એગ - સ્પર્મ - એમ્બર્યો | TESA | PESA  
માઈક્રો TESE 4D સોનોગ્રાફી | એન્ડોસ્કોપી  
NABL પ્રમાણિત લેબોરેટરી

2+ પરિવારને મળી  
આઈ.વી.એફ.થી ખુશીઓ

90 દેશોના લોકોને સારવાર આપનારા



ટાઈમ્સ ઓફ ઈન્ડિયા દ્વારા  
નેશનલ સર્વે ઓફ ફર્ટિલિટી ક્લિનિક  
2019માં દ્વિતિય ક્રમાંક (પશ્ચિમ ઝોન)



### ડૉ. આર. જી. પટેલ

(ઈન્ફર્ટિલિટી અને IVF સ્પેશ્યાલીસ્ટ)

સનફ્લાવર ઈન્ફર્ટિલિટી એન્ડ IVF સેન્ટર

માનવ મંદિર પાસે, ટ્રાફિક પોલીસ હેલ્મેટની સામે, મેનનગર, અમદાવાદ, ગુજરાત 380052. મોબાઈલ નં: 079 27410080, +91-9687003993

સનફ્લાવર મલ્ટી સ્પેશિયાલિટી હોસ્પિટલ

નાથાલાલ કોલોની, પંજાબ નેશનલ બેંક ની સામે, લખુડી સર્કલ પાસે, નારણપુરા, અમદાવાદ- 380013. મોબાઈલ નં: 07929914965, +91-9099400445

સનફ્લાવર IVF ક્લિનિક

418, સાહિત્ય આર્કેડ, હરિદર્શન ચાર રસ્તા પાસે, નવા નરોડા, અમદાવાદ, ગુજરાત - 382 330. મોબાઈલ નં: 07946010728, +91-9099400221

Sunflower  
Hospital

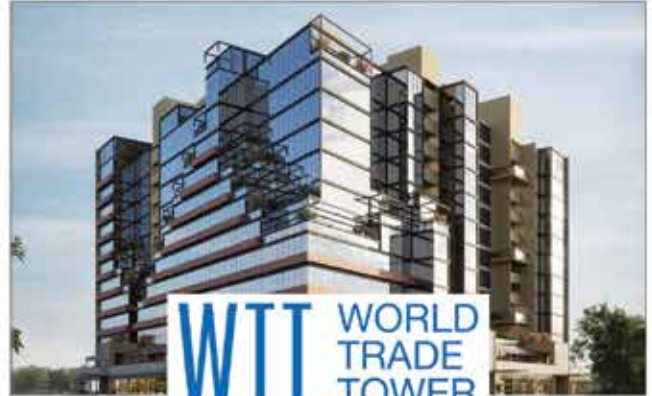
## COMPLETED PROJECTS



**SOUTH BOPAL  
TRADE CENTRE**  
RETAIL & WORK SPACE

**RETAIL & WORK SPACES**  
AT SOUTH BOPAL

PR/GJ/AHMEDABAD/DASKROI/AUDA/CAA00341/051017  
GUJRERA.GUJARAT.GOV.IN



**WTT WORLD  
TRADE  
TOWER**

**RETAIL & OFFICE SPACES**  
AT SG HIGHWAY

PR/GJ/AHMEDABAD/AHMEDABAD CITY/AUDA/CAA04785/AIC/160221  
GUJRERA.GUJARAT.GOV.IN

## NEW PROJECTS



**RETAIL & OFFICE SPACES**  
AT AMBLI "T" JUNCTION

PR/GJ/AHMEDABAD/AHMEDABAD CITY/AUDA/CAA09112/290921  
GUJRERA.GUJARAT.GOV.IN



**3 BHK SERENE HOMES**  
AT SINDHU BHAVAN EXTENSION ROAD

PR/GJ/AHMEDABAD/AHMEDABAD CITY/AUDA/CAA09112/290921  
GUJRERA.GUJARAT.GOV.IN



**3 BHK**  
**KIDS FRIENDLY HOMES**  
**COMING SOON**

OPPOSITE APOLLO INTERNATIONAL SCHOOL,  
SOUTH BOPAL



**સંજયભાઈ પટેલ**  
**(વિસલપુર)**

**+91 98254 42197**