સેતુ

શાંતિલાલ મોહનલાલ શાહ અશક્તાશ્રમ સોસાયટી

ત્રિમાસીક સંપર્ક પત્ર

વર્ષ : ૨૦ **અંક : ૭૭** **એપ્રિલ - ૨૦૧૮**

website : www.ashaktashram.org

સંપાદકો : પ્રા. નટવરલાલ જી. શાહ ★ શ્રી વિષ્ણુભાઈ સી. ગાંધી ★ શ્રીમતી ઉષા સી. શાહ

પ્રમુખ : શ્રી ચંદ્રવદન એસ. શાહ ★ **માનદ્ મંત્રીઓ :** શ્રી ગિરીશભાઈ આર. શાહ ★ શ્રી ઉદયભાઈ કે. શાહ

શાંતિલાલ એમ. શાહ અશક્તાશ્રમ સોસાયટી, પાણીની ટાંકી પાસે, ડાકોર-૩૮૮૨૨૫. ફોન : ૦૨૬૯૯-૨૪૪૨૧૮

નિવૃત્તિ : પર્વ કે પળોજણ ?

નિવૃત્તિ વિશે સામાન્ય ખ્યાલ એવો છે કે નિવૃત્તિમાં માણસ મનનો રાજા બની જાય છે. સર્વ આધિ-વ્યાધિ-ઉપાધિથી મુક્ત થઈ જાય છે. પોતે ઈચ્છે તે રીતે સમય પસાર કરી શકે છે. કોઈ એને ટકોરનારું કે ટોકનારું નહીં. મુક્ત પંખી જેવું જીવન. જિંદગીમાં બહુ દોડ્યાં, બહુ ઉધામા કર્યા- બહુત નાચ્યો ગોપાલ-હવે થાક ઉતારવાનો સમય. 'હાશ' કહીને બેસવાનો સમય. નિવૃત્તિનો સમય જેમ નજદીક આવતો જાય તેમ માણસ એક પછી એક સ્વપ્નાઓ જોતો હોય છે. જીવનની દોડધામમાં ક્યારેય પ્રવાસે જવાનું કે યાત્રા કરવાનુ શક્ય ન બન્યું હોય, એ પ્રવાસે કે યાત્રાએ જવાના સ્વપ્નાં સેવે છે.....

નિવૃત્તિ પહેલાંના સ્વપ્ના અને નિવૃત્તિ વચ્ચે આસમાન જમીનનો ફરક પડી જાય છે. એકાદ બે સપનાં પૂરા કર્યા પછી પણ ઠરીઠામ થઈને જીવવાનો પ્રશ્ન નિવૃત્ત વ્યક્તિ સામે આવીને ઉભો રહે છે. નિવૃત્તિની પણ પળોજણ પાર વિનાની છે. 'પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા' એ ન્યાયે તબિયત સારી હોય તો નિવૃત્તિનો સમય મોજથી જાય પરંતુ પાંસઠ-સીત્તેર થતામાં તો શરીરનું કોઈને કોઈ તંત્ર પરેશાન કરવા માંડે છે. એન્જીયોગ્રાફી કરાવો, એન્જીયોપ્લાસ્ટી કરાવો, બાયપાસ કરાવો, પ્રોસ્ટેટેનો પ્રશ્નો ઉકેલો, મોતીયાનું ઓપરેશન કરાવો, ઘુંટણ બદલાવો, બ્લડપ્રેશરને કાબુમાં રાખો, દર ત્રણ મહિને લિપિડ પ્રોફાઈલ કરાવો. ડાયાબિટિસ વધે નહીં તેનું ધ્યાન રાખો. બહાર નીકળો ત્યારે કોઈ વાહન અડફેટમાં ન લે એ માટે સજાગ રહો. સગાં-વહાલાં બધા એમ ઈચ્છે કે તમે અમારા માટે શિરદર્દ બનશો નહીં. મોંઘવારીના જમાનામાં હોસ્પિટલોના ખર્ચા પોષાય તેમ નથી. તમારી પાછળ દોડા કરવાનો સમય નથી. જિંદગીભર જે દોડ્યો છે તેને માટે આ પરિસ્થિતિ અસહ્ય બની જાય છે. અમારા એક સંબંધી હમણાં પડી ગયા. થાપાનું ઓપરેશન કરાવવું પડ્યું. એમની ખબર જોવા આવનાર એમના દુ:ખમાં તો ખાસ ભાગીદાર ન બન્યા. ઉપરથી આ ઉંમરે આવી બેદરકારી ન રખાય એવા સલાહસૂચનો આપતા ગયા. ભલા માણસ હું જાણી જોઈને, હાથે કરીને તો પડ્યો નથીને ? એમ અમારા સંબંધી કહેતા રહ્યા પણ એમનું સાંભળે કોણ ? શારીરિક ઉપાધિ ન આવે તેથી નિવૃત્તિના બધાજ પ્રશ્નો ઉકલી જાય છે એમ માનવાની જરૂર નથી. 'સામાજીક' પ્રશ્નોમાં પણ માણસ અટવાઈ જાય છે. દીકરા-દીકરીના લગ્ન બાકી હોય.... તેમને સારી નોકરી-ધંધો ન હોય તો જીવવું કપરું થઈ પડે છે. નિવૃત્તિના સમયમાં નિરાંતે જીવવા માગતી વ્યક્તિને કોઈ નિરાંતે બેસવા દેતું નથી. 'તમે તો નિવૃત્ત છો તોયે અમારા ઘેર લગ્નમાં ન આવ્યા. તમે નિવૃત્ત છો તોયે અમારી ખબરજોવા ન આવ્યા' એવા ટોણાં મ્હેણાં સાંભળવા પડે છે. કુટુંબીજનો પણ નિવૃત્ત વ્યક્તિઓની જાતજાતની 'ડ્યુટી' નક્કી કરી દેતા હોય છે. તમે નિવૃત્ત છો દૂધ લઈ આવો, શાક લઈ આવો, રીપેરીંગ કરાવી આવો, બાબાને કે બેબીને શાળાએ મૂકી આવો, લઈ આવો. બેંકમાં જઈ આવો, પોસ્ટમાં જઈ આવો... જો થઈ છે વાત... નિવૃત્તિ અમે આના માટે લીધેલી ?

નિવૃત્તિ વિશે બહેન વિમલા તાઈનું એક સરસ વિધાન છે. નિવૃત્તિ એટલે વૃત્તિમાંથી નિવૃત્ત થવું તે. કોઈપણ પ્રકારની વૃત્તિ ન હોય એ નિવૃત્તિ. હવે કોઈ લોભ નહીં, કોઈ લાલચ નહીં. હવે ક્રોધ નહીં, ઈર્ષ્યા નહીં, હવે કોઈ ઈચ્છા નહીં, અભિલાષા નહીં. હવે કોઈ મહત્વાકાંક્ષા નહીં. હવે કોઈ પ્રપંચ નહીં. વૃત્તિઓને ઓછી કરતા જઈએ એ જ નિવૃત્તિની સાચી કસોટી. એ જ સાચુ સુખ.

સર્વે નિવૃત્ત સ્વજનો-સન્નારીઓને આ જ શુભેચ્છા.

પ્રો. નટવરલાલ જી. શાહ (મોડાસા)

ઉત્તરાવસ્થામાં સ્વાસ્થ્યની સંભાળ

જીવનના વિવિધ તબક્કામાં આપણે શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્યની કાળજી લેવી ખૂબ જરુરી છે અને તે પણ ખાસ કરીને ૪૦ વર્ષ પછી જ્યારે આપણે વ્યવસાયમાં ગળાડૂબ વ્યસ્ત હોઈએ ત્યારે તંદુરસ્તીની પ્રાથમિકતા રહેતી નથી. આ તબક્કે જેમ ઉંમર વધતી જાય છે તેમ (૫૦ વર્ષ પછી) નાની-મોટી શારીરિક અને માનસિક તકલીફોની શરૂઆત થવાની શક્યતાઓ વધતી જાય છે. Aging Process અનિવાર્ય છે પરંતુ તેની અસર પાછી ઠેલી શકાય અથવા હળવી કરી શકાય. **વૃદ્ધત્વ તે કોઈ રોગ નથી. નિરોગી, સ્ફૂર્તિમય અને સક્રિય વૃદ્ધત્વ પણ હોઈ શકે.** સ્વાસ્થ્યને બે અવસ્થામાં વહેંચી શકાય. શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય. આપણે બંને સ્વાસ્થ્ય વિષે ચર્ચા કરીશું.

મોટાભાગની દુ:ખાવાની તકલીફો જેવી કે માથું દુખવું, કમર દુખવી, બેચેની થવી, એસીડીટી થવી વિ. વિ. માનસિક તનાવને કારણે થવાની શક્યતાઓ રહેલી છે. માનસિક તનાવ વધતા આપણા સ્નાયુઓ ખેંચાણ **(Muscular Spasm)** અનુભવે છે અને તેને લીધે દુ:ખાવાની તકલીફો થાય છે. મનુષ્ય જીવનમાં અનેક સમસ્યાો રહેલી હોય છે. પ્રશ્નો વગરનું જીવન શક્ય નથી. આપણું પોતાનું કુટુંબ, સગાઓ-સંબંધીઓ, નોકરી અને ધંધાકીય સંબંધો, મિત્રો, વિગેરે સાથે ક્યારેક ઘર્ષણ થવાના પ્રસંગ બને. આ ઉપરાંત આર્થિક અને સામાજિક પ્રશ્ન પણ આપણને પજવતા હોય. પ્રશ્નો તો રહેવાના જ. પણ તેના માટે સકારાત્મક અભિગમ **(Positive Attitude)** અપનાવી તેના નિરાકરણ માટે વિચાર કરવો. ફક્ત પ્રશ્નોને વાગોળવાથી મુશ્કેલીઓનો ડુંગર જ દેખાશે. મન પ્રફુલ્લિત હશે તો તકલીફોની અસર ઓછી થશે. મન પ્રફુલ્લિત રાખવા શરીરને અનુકૂળ અને ડોક્ટરની સલાહ મુજબ કસરત કરવી. મોર્નિંગ વોક માટે જવું, પોઝિટીવ થિંકીંગ વાળા મિત્રો અને કુટુંબીજનો જે આપણા હિતેચ્છુઓ પણ હોય તેમની સાથે ચર્ચા કરવી. પોઝિટિવ થીંકીંગ માટેની ચોપડીઓનું વાંચન કરવું. વિ.વિ. માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબ ઉપયોગી છે. જો મન મજબૂત હશે તો તન પણ મજબૂત રહી શકશે (Sound Mind in a Sound Body)

અગાઉ જણાવ્યા પ્રમાણે દરેક વ્યક્તિને ઉંમરની અસર થાય છે. ઉંમર વધતા આપણા વાળ સફેદ (Gray) થાય છે અને આપણે તે સ્વીકારી લઈએ છીએ. તે મુજબ ઉંમરની અસર થતા હાડકાના સાંધાઓ પણ ઘસાય, આંખમાં મોતીઓ આવે, દાંત પડવાના શરુ થાય. યાદશક્તિ ઓછી થાય. કંપવા (હાથની ધ્રુજારી), અશક્તિ લાગે, વિ.વિ. થવાની શક્યતાઓ રહેલી છે. જેમ સફેદ (Gray) વાળને આપણે સ્વીકારીએ છીએ તેમ આ બધી જ શારીરિક કમીઓને પણ સ્વીકારવી જોઈએ. પરંતુ આ વધતી ઉંમરને લીધે થતી શારીરિક કમીઓ આપણા પર હાવી ન થઈ જાય તે માટે તબીબી અભિપ્રાય અને સારવાર લેવી જરરી છે. હવે આપણા દેશમાં તબીબી ક્ષેત્રે ખૂબ જ આધુનિક સારવાર મળે છે. દરેકે આ તબીબી સવલતોનો ઉપયોગ કરીને સ્વસ્થ રહેવા પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

આપણે ચર્ચા કરી વધતી ઉંમરે આપણને કેવા પ્રકારની માનસિક અને શારીરિક મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવો પડે છે. ઉંમરની સાથે ઘણા રોગ પણ આપણી સાથે મિત્રતા કરતા હોય છે. બ્લડ પ્રેશર, ડાયાબીટીસ, હૃદયની નળીઓમાં થતા બ્લોક, કેન્સર, ફેફસા અને કિડનીના થતા રોગ વિ.વિ. આવા રોગ કાબુમાં રાખવા માટે ડૉક્ટરની સલાહ મુજબ નિયમિત સમયે મેડીકલ ચેકઅપ કરાવવું જરુરી છે. શરુઆતથી જો યોગ્ય નિદાન અને સારવાર મળી જાય તો રોગ કાબુમાં રાખી શકાય. ઘણી વખત આવા રોગ કાબુ બહાર જાય તો મોટી હોસ્પિટલમાં દાખલ થવું પડે છે અને આવી હોસ્પિટલમાં આકસ્મિક ઘણા મોટા ખર્ચા થતા હોય છે. આવા ખર્ચા માટે મેડીકલ વીમો લેવો ખૂબ જરુરી છે.

જીવનના અંતિમ પર્વમાં શરીરને કાબુમાં રાખવા માટે નિયમિત જીવન ખૂબ જરુરી છે. શરીર સાથે આહાર વિહાર અને ઉંઘ અભિન્નપણે જોડાયેલા છે. આ ત્રણે બાબતમાં કોઈ ચોક્કસ ધારાધોરણ નક્કી કરી લેવાય તો મોટે ભાગે શરીર છેવટ સુધી સાથ આપતું રહે છે. સૌએ હંમેશા યાદ રાખવું કે

''પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા''

ડૉ. નરેશ શાહ

અશક્તાશ્રમના આશ્રયે

"સાવધાન"

- ઉષા ચંદ્રવદન શાહ

બહેન હું બાર વર્ષની ને મારા લગ્ન થયેલા મારા બાપુજીના ખાસ મિત્રએ બતાવેલું. અમારો એવો ઘરોબો કે સર્વએ માન્ય રાખ્યું. મારા લગ્ન થયા. સાસરે આવી. બીજા દિવસે સવારના પહોરમાં મારા સાસુ મેકઅપ, ભરપૂર દાગીના અણછાજતા કપડાં પહેરીને બેઠેલા, બે-ત્રણ પુરુષો આવ્યા એમાંનો એક તો મુસલમાન પણ હતો. હસી હસીને વાતો કરે. મારી સામે આંગળી ચીંધીને બોલતા શું બોલી ગયા - "જો જો ને થોડા દિવસમાં હું આને પણ તૈયાર કરી દઈશ"

બેઠી દડીના, દેખાવડાં, ઘઉંવર્ણા અને ચબરાક દેખાતાં, પણ એ વખતે ફક્ત બાર વર્ષના આ બહેન. પણ, ઈશ્વરે છોકરીના મગજમાં જાણે વીજળીનો કડાકો કર્યો. 'મારે અહીંથી નાસી જવું જોઈએ' ગાંઠ વાળી, સદનસીબે એ જમાનામાં તો ચોથા દિવસે પિયર મોકલી દેતાં.

તમારા પતિ શું કરતા'તા ?... બહેન એ મવાલી હતો. સિનેમાની ટિકિટનો જુગાર ખેલતો.

ચોથા દિવસે પિયરથી લેવા આવી ગયા. સાસુને મોકલવી નહોતી. સસરા ગુજરી ગયેલા એટલે મા-દિકરાને ના મોકલવાના છટકા ગોઠવવા માંડ્યા. 'અમારે તો તેને સજોડે માતાજીના દર્શને લઈ જવાની છે અમે પછી એને મૂકી જઈશું', છોકરી સમજી ગઈ. તેણે કહ્યું કે મારી બહેન સાથે આવશે નહિતર હું નહી આવું. માન્ય થયું. આ બે છોકરીઓને છૂટી પાડવા અનેક પ્રયત્નો થયા પણ બન્ને છોકરીઓ લાગ શોધી રીક્ષામાં બેસી ગઈ અને ઘેર આવી. બધો જ ઘટસ્ફોટ કર્યો. આખા ઘર પર જાણે વિજળી તૂટી પડી. 'છોકરી નહીં આવે' તેવું જણાવી દીધું. પેલા મવાલીએ અનેક મવાલીઓને ભેગા કરી છોકરીને ભગાવવા પ્રયત્ન કર્યો પણ છોકરીની સજાગતા અને તેના ભાઈઓએ ગોઠવેલા મવાલીઓએ તેમને ફાવટ આવવા ન દીધી. કેસ કર્યો અને છેવટે છૂટાછેડા લઈ છૂટકારો મેળવ્યો.

લગભગ સત્તાવીસ વર્ષથી અનેકોની અનેક પ્રકારની વેદના 'સેતુ'માં હું ઠાલવું છુ પણ આ વાત લખતા હું ધ્રુજી ઉઠુ છું. આ તો સમાજે જ ઉભી કરેલી એક ગટરમાં આપણે ઝીંકાયા. આ ગટરની ખદબદતી દુર્ગંધ આપણી પાસે આવે ત્યારે રુંધાઈ જવાય.

આ બહેન દસ વર્ષ સુધી મા બાપ પાસે રહ્યા. સીવણ શીખ્યા. કપડાં સીવી કમાણી કરવા માંડી. ત્રેવીસ ચોવીસ વર્ષની ઉંમર થઈ હશે હવે... આના ભવિષ્યનું શું ? મા-બાપ ઘરડા થશે, વિદાય થશે. ભાઈઓ ઘર માંડશે. એમના સંસારમાં વચ્ચે 'કબાબમેં હડ્ડી જેવું' થાય ને !! કોઈ ધ્યેય વિહીન જીવન જીવાય કેવી રીતે ?

જુઓ સ્રીની દશા !! છેવટ સુધી બિચારી. પહેલા મા-બાપના કહ્યામાં પછી પતિની તાબેદારી અને ત્રીજા તબક્કે દીકરીના કબ્જામાં. અરે !! કેટલીક સ્રીઓ કમાઈને ઘરનું પુરુ કરતી હોવા છતાં પણ તેને સ્વતંત્ર રીતે વિચારવાનો હક નથી હોતો. નાનપણથી જ તેને મર્યાદાના કુંડાળામાં રાખવામાં આવે છે. અમુક વર્ગ બાદ કરતા મોટાભાગની સ્રીઓ આ મર્યાદાના કુંડાળામાં જ સડે છે.

બધા વિચાર કર્યા બાદ તેની જેમ જ છૂટાછેડા લીધેલા છોકરા સાથે લગ્ન ઠેરવ્યા. હવે જુઓ આ સ્રીની દશા. સાસુ અને ત્રણ નણંદનું રાજ. એક વિધવા અને બે કુંવારી. પતિ સાથે બોલવાનું નહી અને બેસવાનું નહીં. બહાર જવાનું નહીં. ટૂંકમાં ઘરમાં એક કામવાળી લઈ આવ્યા.

બહેન ! આ દશામાં અને દિશામાં મ્હેં ૨૨ વર્ષ એ ઘરમાં ગાળ્યા. ફક્ત મારા મા બાપની આબરુ ખાતર. એ વગોવાઈ ન જાય. કુટુંબનું વાતાવરણ ડહોળાઈ ન જાય. મારા નશીબમાં આજ છે. તેવું મન મારી નાકે દમ આવ્યો ત્યાં સુધી સહન કર્યે ગઈ. સાચું માનશો. લગ્ન જીવન મ્હેં જોયું નથી.

તમારા પતિ તમને હેરાન કરતા ખરા ? ના બહેન. એ ફક્ત તેમની માના દિકરા હતા મારા પતિ નહીં.

છેવટે થાકી. બાપને ત્યાં આવતી રહી. સૌએ મને સમાવી દીધી. ચાર વર્ષ રહી અને ફરી પાછું તેડું આવ્યું. 'મને જાતે આવીને લઈ જાઓ તો હું આવીશ' એ આવ્યા અને હું ગઈ. થોડા સમય દરમ્યાન મારા સાસુ ગુજરી ગયા. નણંદો થોડી ઠંડી પડી. થોડા દિવસો પછી વાત આવી ઘર બદલવાની.

ઓ બ...હે...ન !! હું તો રાજીના રેડ થઈ ગઈ. હવે ભગવાને મને સોનાનો સુરજ દેખાડ્યો. હું તો મારા બાપને ઘેર જઈ અને બધી જ નવી ઘરવખરી લઈ આવી. બધું લઈને આવીને ઘરને તાળુ !!! બાજુવાળાને પુછ્યું તો કહે એ તો નવા ઘેર જતા રહ્યાં. હું પહોંચી નવા ઘરે. મારા પતિને પુછ્યું શું તમે ઘરની સ્રી વિના નવા ઘરમાં ગૃહપ્રવેશ કર્યો ? પણ કોને પડી'તી ? બધા નફ્ફટની જેમ હસવા માંડ્યા.

બધું જ ત્યાં મૂકી દઈને લો આ બધું વાપરજો કહીને નીકળી ગઈ. તમે માનશો ? મારા બધા જ દાગીના, કપડાં, નવી ઘરવખરી બધું જ એ ઘરમાં છે. 'બહેન ! જીંદગીભર મેં એમની મૂડી કે ચાંદલો લીધો નથી.'

પાછી મા-બાપના ઘેર. થોડા વર્ષમાં મા-બાપ પણ ગયા. ભાઈ-બહેન પરણી ગયા. મ્હારી નાની બહેનને ઝવેરાતની દુકાન છે. તે પણ દુકાને જાય. ઘરમાં કોઈ એક વ્યક્તિ હોય તો સારું. હું ગઈ. આઠ વર્ષ તેને ત્યાં રહી. ઘરની દેખરેખ રાખુ અને નવરાશના સમયે કપડા સીવી કમાણી કરું. હું સ્વમાનથી જીવી શકું તેટલું કમાઈ લેતી. બહેનના ઘરે પણ વહુ આવી. મને થયું હવે ઉચાળા ભરવા જોઈએ. મારી પાસે પૂરતા પૈસા છે. કોઈ આશ્રમમાં જઈ હવે શાંતિથી જીવું અને ઈશ્વરનું નામ દઉં. અશક્તાશ્રમ વિષે સાંભળેલું હતું. હવે આવી.

તમારા પતિથી છૂટાછેડા લીધા છે ખરા ? તમને તેમના તરફથી કંઈ મળે છે ખરું ?

હું બે ત્રણ વર્ષ ઉપર એ જે ઓફિસમાં કામ કરતા તા ત્યાં ગઈ'તી,તેમના વિષે પૂછતા ખબર પડી કે 'તે તો ગુજરી ગયા' ચૂપચાપ પાછી ફરતી'તી પણ તેમની સાથે કામ કરતા બધા જ કાર્યકરો મારી જીંદગી કેવી ગઈ છે તે જાણતા'તા. તેમણે સૌએ મહેનત કરી અને પેન્શન અપાવવાની ખાતરી આપી. તેઓ સફળ થયા અને આજે મને રૂા. ૧૦૦૦૦નું પેન્શન મળે છે.

પોતાનો બધો જ દાગીનો, કપડા નવી ને નવી ઘરવખરી મૂકીને આવેલા તે ઈશ્વરના ચોપડે નોંધાયું હશે. ભગવાને બન્ને પાસા સરખા કરી આપ્યા. બહેનને કોઈની પાસે કદીયે હાથ લાંબો ન કરવો પડે તે જોયું. આકરો તાપ વેઠ્યા પછી અનેક અનુભવોએ તેમને નિર્ભય બનાવ્યા છે. ધાણી ફૂટે તેમ બોલતા'તા. હવે પાછળની જીંદગીમાં ખારાશ નહીં પણ મીઠાશ પ્રભુ પૂરે. અશક્તાશ્રમમાં બિરાજેલ શ્રી રાધાકૃષ્ણ જરુર પૂરશે.

"સાવધાન" કોને કહેવું ? મા-બાપને ? લગ્ન કરનાર પાત્રને ? કે સમાજને ? ઠેર ઠેર ઊભી થયેલી ગટરોની સ્વચ્છતાનું અભિયાન કોણ ઉપાડશે ? દામ્પત્ય જીવનમાં પામવાની પૂર્ણતા કોણ સમજાવશે ?

સંસ્થા સમાચાર

- કે. બી. શાહ

પ્રમુખશ્રી ચંદ્રવદનભાઈનો જન્મ દિન

અંગ્રેજી વર્ષના પ્રારંભનો પ્રથમ દિવસ અને અશક્તાશ્રમના પ્રમુખશ્રી ચંદ્રવદનભાઈનો આજે ૮૨મો જન્મ દિવસ હતો. સાંજે તેમના જન્મ દિવસ નિમિત્તે ખાસ ભજન સંધ્યાનું આયોજન થયું. ભજન પણ એવાં ગવાયાં જેમાં તેમના સ્વાસ્થ્યની ઝડપથી સ્વસ્થતા બક્ષે. શ્રી ચંદ્રવદનભાઈએ ઉદાર હાથે ઉદાર હૃદયે કરેલી વિવિધ સમાજ સેવાઓને સૌએ બિરદાવી ને યાદ કર્યા. ભાઈશ્રી પૂનિતના પ્રયત્નથી કાર્યક્રમનું સીધું પ્રસારણ વોટસઅપ દ્વારા મુંબઈ વહેતું થયું ને પરસ્પર રુબરુ મળ્યાનો આનંદ સૌએ લૂંટ્યો.

દાન-ધાન પ્રયોગ - ૧૪

તા. ૯-૧-૨૦૧૮ને તા. ૧૦-૧-૨૦૧૮ના અનુક્રમે ડાકોર અને બીજાદિવસે ગામડાના ૧૪૦૦ લાભાર્થી શિસ્તબદ્ધ રીતે આશ્રમ બહાર ગોઠવાઈ ગયા. દિપ પ્રાગટ્ય શ્રી હાર્દિકભાઈ આર. પટેલ તાલુકા પંચાયત શ્રીએ કર્યું. નવી પેઢી પણ આશ્રમ સાથે જોડાતી થાય તે જ શુભ આશય તેમને બોલાવવાનો હતો. આ પ્રસંગે ઉપ-પ્રમુખશ્રી ડૉ. નરેશભાઈ શાહે સૌનું હાર્દિક સ્વાગત કર્યું. આભાર વ્યક્ત કર્યો.ટ્રસ્ટીગણમાં શ્રી ગીરીશભાઈ શ્રી ઉદયભાઈ શાહ શ્રી ઉત્પલભાઈ ખાસ સેવામાં લાગી ગયા. મુંબઈથી માલવભાઈ - મોનાબેને પણ વ્યવસ્થા સંભાળી લીધી. સ્વજન કે.બી. શાહ, અનિલ પ્રભુ, રાજુભટ્ટ, શ્રી કે જે પુરાણી સાહેબ શ્રી અશ્વિનભાઈ ખંભોળજા, શ્રી મહેન્દ્ર વાળા લાભાર્થીઓને તકલીફ ન પડે તેવી રીતે આયોજનમાં લાગી ગયા. ધાન-દાનમાં પાંચ કિલો બાજરી, બે કિલો ચોખા, એક કિલો છોડા મગદાળ, એક કિલો મોરસ, એક કિલો તેલ, તલ સાંકળી અને સુતરાઉ ચોરસો વસ્તુ હતી. વજન ઉચકીને જવાના રીક્ષાભાડુ રૂા. ૧૦ તો ખરું જ.

પતંગોત્સવ

ચલી ચલી રે પતંગ મેરી ચલી રે.... તા. ૧૧-૧-૨૦૧૮ના રોજ જુદી જુદી પ્રાથમિકશાળા ડાકોરના નાના નાના ભૂલકાઓને બોલાવીને રંગબેરંગી ૨૫૦૦ પતંગો અપાઈ સાથે તલ-ચીકી નોટબુકનું વિતરણ પણ કરવામાં આવ્યું. બાળકોએ ભાવવાહી પ્રાર્થના કરી. સાસ્કૃતિક કાર્યક્રમો કર્યા. રાષ્ટ્રભક્તિ ગીતો ગાયા. અભિનય ગીત-ડાન્સ રજૂ કર્યા. પતંગના ગીતો પણ ગવાયા. ટ્રસ્ટીશ્રી ગીરીશભાઈ શાહ, સ્વજનો, કર્મચારીગણ અને વૃદ્ધોએ પતંગ ઉત્સવ સાથે આનંદ ઉત્સવ પણ લૂંટ્યો. કુલ ૪૯૦ બાળકોએ પતંગ વગેરેનો લાભ લીધો.

નેત્ર કેમ્પ

તા. ૧૧-૨-૨૦૧૮ રવિવારના રોજ અશક્તાશ્રમ અને શ્રી સંતરામ નેત્ર ચિકિત્સાલય નડીયાદના સંયુક્ત ઉપક્રમે નેત્રયજ્ઞ અને સર્વરોગ નિદાન કેમ્પનું આયોજન કરવામાં આવ્યું. કાર્યક્રમનું દિપ પ્રાગટ્ય પૂ. ગણેશદાસજી મહારાજે કરી ઉદ્ઘાટન કરવામાં આવ્યું. આ પ્રસંગે ડૉ. નરેશભાઈ શાહ, શ્રી ગીરીશભાઈ શાહ ખાસ હાજર રહ્યા. ડૉ. નરેશભાઈ શાહે સૌનું હાર્દિક સ્વાગત કર્યું ને ડૉક્ટરશ્રીઓનું પુષ્પગુચ્છથી અભિવાદન કર્યું. સ્વજનોની હાજરી સ્વયંભુ હોય જ. કુલ ૩૮૧ લાભાર્થીઓએ લાભ લીધો. જેને મોતીયાના ઓપરેશનની જરુર હતી તેને સંતરામ નેત્ર ચિકિત્સાલય દ્વારા નડીયાદ લઈ જવામાં આવ્યા. ઓપરેશન કરી હેમખેમ આશ્રમમાં પરત લાવવામાં આવ્યા. જરુરીયાતમંદને ચશ્મા વિતરણ વિનામૂલ્યે કરવામાં આવ્યું. અવધૂત ભજન મંડળના ભજનીકોએ સાંજે ભજન સંધ્યા કાર્યક્રમનું આયોજન કર્યું. સૌને ભજનોમાં તરબોળ કર્યા. આ પ્રસંગે મુંબઈથી પધારેલ સુશ્રી ડૉ. રંજનાબેન શાહ આશ્રમથી પ્રભાવિત થયા. અને ભજનો સાંભળી ખૂબ આનંદીત થયા. નેત્રનિદાન કેમ્પ પેટે અશક્તાશ્રમે રૂા. એકલાખનો ચેક સંતરામ નેત્ર ચિકિત્સાલયને અર્પણ કર્યો.

હોળી - ધૂળેટી

આશ્રમ ઉત્સવ આવે એટલે ઉત્સાહમાં આવી જાય. સાંજે હોળીગીતો - ગરબાનું આયોજન થયું. મુંબઈથી વલ્લભ નિવાસમાં આવતો સંઘ ખાસ આનંદ લૂંટવા લૂંટાવવા પધાર્યો. તેમણે ભાવવાહી ભજનો ગાયા અને ઢોલના-કાંસીજોડાના નાદે ખૂબ નાચ્યા. આશ્રમવાસી બાઓ વડીલો પણ તેમાં જોડાયા. પૂનિત-રાજુ-પ્રભુ અને કેબી હોય એટલે અસલ રાગ કાફી ઉપર આધારી હોય. ફાગણ ફોરમતો આવ્યો..... હોરી ખેલે રઘુવીરા અવધ મેં... હોરી ખેલે રઘુવીરા.... રંગ બરસે ભીગે ચુનરવાલી રંગ બરસે. મુંબઈથી આવેલ ભજનમંડળને પણ લાગ્યું કે ડાકોરમાંય ભજનીકો-કલાકારો પડ્યા છે. ડાકોરવાળાને પણ ખૂબ દાદા આપી સાંજે ૭-૩૯ હોળી પ્રાગટ્યનો સમય સમાવવા ખાસ પ્રયત્ન કર્યો. આશ્રમ બહાર હોળીકુંડ સજાવવામાં આવ્યો પ્રતિકરુપ હોળીકાના ખોળામાં પ્રહલાદને પણ બેસાડવામાં આવ્યો. વિધિ વિધાનથી અગ્નિને સ્પર્શ આપવામાં આવ્યો. હાજર સૌએ હોલિકાને નતમસ્તકે વંદન કર્યા ને વિખરાયા. ધૂળેટી પણ આશ્રમમાં હોળીગીતો, ભજન, ગરબાથી ઉજવાઈ. ગુલાલ ફક્ત સૌના હાથ કે મસ્તકે ચપટી ભરી પ્રતિક રુપે લગાવવામાં આવ્યું.

ચંદ્રવદનભાઈનું ડાકોર આગમન

આજની ઘડી રળિયામણી મારો વ્હાલો આવ્યાની વધામણી દરેક પ્રસંગમાં ઉજવાય પરંતુ બે વ્યક્તિની ગેરહાજરી હંમેશા વર્તાય. વર્ષ દરમ્યાન વૃદ્ધોની માંગણીને અને લાગણીને માન આપી નાદુરસ્ત તબિયત છતાં મુંબઈથી ટ્રસ્ટી ઉત્પલભાઈ તથા ચંદ્રવદનભાઈ ડાકોર આવી પહોંચ્યા. વૃદ્ધોનો, કર્મચારીગણનો, સ્વજનોનો, ટ્રસ્ટીગણનો, સારસ દંપતિને આવકારવાનો ઉત્સાહ અનેરો હતો. આસોપાલવના તોરણ, રંગબેરંગી રાધા કૃષ્ણના ઠેરઠેર લટકાવેલ વાઘા તેમનો પ્રવેશ થાય ને પંખા શરુ થાય તેની ઉપર ગોઠવેલી ગુલાબની પત્તિઓનો અભિષેક તેમની ઉપર થતો રહે તેવું સુંદર આયોજન હતું. ઢોલીનો ઢોલ ઢબુકે, બા વડીલો પુષ્પવર્ષા કરે, રાધા-કૃષ્ણ મંદિરે પ્રાસંગીક ભજન ગવાય. અદ્ભૂત આયોજન હતું. લંકા વિજય પછી અયોધ્યા પરત પધારતા શ્રી રામનું જે ભવ્ય સ્વાગત થયું હશે તેવો માહોલ સર્જાયો હતો. ભાવવિભોર થઈ દર્શન કરતા દંપતિને જોઈ એકી અવાજે ગવાયું આજની ઘડી રળિયામણી.....મારો વ્હાલો આવ્યાની વધામણી....

વિવિધ કાર્યક્રમોની રમઝટ

ઉમંગના ધોધ સમા શ્રી ચંદ્રવદનભાઈ આવે એટલે ઝંપીને બેસી જ ન રહે તા. ૭-૩ના રોજ શ્રી રણછોડરાયજીના શિખરે ધજાનું આયોજન થયું. આશ્રમથી સૌ ટ્રસ્ટીજન, સ્વજનો, વૃદ્ધો, કર્મચારીગણ ભજનો ગાતા શ્રીજીને ચઢાવવાની ધજા લઈ વાજતે ગાજતે મંદિર પહોંચ્યા. મંદિર ટ્રસ્ટ સાથેના સંબધોથી એટલા નજીક ઘુમ્મટ પરિસરમાં બેસવાની સુંદર વ્યવસ્થા થઈ. શ્રી રણછોડરાયજીને લગતાં જ ભજનો ગવાયા. દર્શન કરવાને અમે આવ્યા પગપાળા કરી દો પૂજારીને કે મારી નહીં તાળા... ડાકોરના ઠાકોર તારા બંધ દરવાજા ખોલ તારા જેવો ના જોયો રણછોડ રાય. સૌએ ઉમંગ-ઉત્સાહથી ગાઈ ઝીલ્યા આખું વાતાવરણ આનંદમય આશ્રમમય બન્યું. બહારના યાત્રિકોએ પણ ભજન શ્રવણનો લાભ લીધો ને પ્રભાવિત થયા. ટ્રસ્ટીગણમાં ફાવે ન ફાવે શબ્દો સંભળાય ન સંભળાય તો ય તાલીના તાલે ભજનો ઉંચા હાથે ઉંચા નાદે ગાયા.ડૉ. નરેશભાઈ શાહ, ડૉ. નરેશભાઈ વેદ સાહેબ,શ્રી ધીરુભાઈ દેસાઈ શ્રી ઉત્પલભાઈ શાહ ભાઈશ્રી માલવ સૌ. ઉંમર મોભાનું સ્થાન ભૂલી જોડાયા.

તા. ૮-૩ દાનનો પ્રવાહ વહ્યો. શિબિર વખતે જે ડાકોર બહારની મોટી અને વિવિધ માનવલક્ષી સેવાઓ કરતી સેવાભાવી સંસ્થાઓનો પ્રતિનિધિઓને આમંત્રણ આપવામાં આવી શક્યું ન હતું તેમને ખાસ યાદ કરી કરી તેડાવ્યા. ડાકોરની કપડવંજ ઉમરેઠની સેવાઓના પ્રતિનિધિઓને શિબિરમાં દાન આપ્યું હતું. છતાં બીજી વખત પણ લાભ આપવામાં આવ્યો. ૩૫ સંસ્થાઓના પ્રતિનિધિ પધાર્યા. **રૂા. એક કરોડ ત્રીસ લાખનું** નિઃસ્વાર્થ ભાવે સેવાઓની કદર કરી દાન આપવામાં આવ્યું. જે વિશિષ્ટતા દેખાઈ તે શ્રી ચંદ્રવદનભાઈ એકેએક સંસ્થાના નામ-તેના હોદેદારના નામ અને જે પ્રકારની સેવા કરે છે તેની જાણ કરતા જાય. શ્રી ચંદ્રવદનભાઈના મેમરીપાવર માટે અપાય તેટલા અભિનંદન ઓછા પડે. આ પ્રસંગે પ.પૂ. શ્રી જશભાઈ સાહેબ તથા સંતો મોગરીથી ખાસ પધાર્યા હતા. સૌનો આભાર માની ભાવભીનું સ્વાગત કરી ભાવભર્યું ભોજન પીરસાયું.

પગરખા વિતરણ અને પીકનીક

તા. ૯-૩ પગરખા વિતરણ. ફક્ત ગામડાના નિયત કરેલ કાર્ડધારક લાભાર્થીઓને કુલ **૫૧૧ ચંપલ/સ્લીપરનું વિતરણ** કરવામાં આવ્યું. શ્રી કે. જે. પુરાણી સાહેબ જેમની આશ્રમને સેવાઓ મળતી રહે છે તેમના હાથે દિપ પ્રાગટ્ય કરાવવામાં આવ્યું. ટ્રસ્ટીગણ સ્વજનોની હાજરીથી વાતાવરણ હર્યું ભર્યું લાગતું હતું. તા. ૨૦-૩ અશક્તાશ્રમના વૃદ્ધો ચાલ્યા જંબુસર પાસેના કાળ-કંબોઈશ્વર મહાદેવના દર્શને લકઝરી દ્વારા સમયસર પહોંચ્યા. દરિયાલાલ, મહિસાગર, અશક્તાશ્રમ વૃદ્ધોનો સંગમ રચાયો.

મુંબઈથી ખાસ શ્રી ઉત્પલભાઈ, શ્રી માલવભાઈ આવી પહોંચ્યા ત્યારે સૌએ પીયરીયા મળ્યાનો અનહદ આનંદ થયો. અનહદ આનંદ વર્તાયો. દર્શન પછી મિષ્ટાન્ન યુક્ત ભોજન બપોરની ચા, ડાકોરથી જતી વેળા નાસ્તો ને મુંબઈથી ખાસ લાવેલા ક્રીમ બીસ્કીટ, મોસંબી જ્યુસ તેનો લ્હાવો સૌને મળ્યા. ભાઈશ્રી પુનિત અને કમલેશ સેવક આગોતરા આયોજન માટે ચાર દિવસ પહેલા પહોંચી ગયા હતા તેથી આયોજન બધું નકશાબદ્ધ સમુસુતરુ ઉતર્યું. રાત્રે સમયસર ૭-૩૦ કલાકે લકઝરી ડાકોર સૌને આનંદ કરાવતા ભજનોનો ફિલ્મગીતોનો ગરબાનો આનંદ સૌએ લૂંટ્યો.

શક્તિવર્ધક ચણા અને અમૂલ્ય ગુણોવાળુ કોળું

-વિષ્ણુકાંત ગાંધી - મુલુંડ

શક્તિવર્ધક ચણા :

સામાન્ય રીતે જોવા મળે છે કે નાના મોટા બધા જ કઠોળ ખાવા માટે આનાકાની કરતા હોય છે. કઠોળ સ્વાસ્થ્ય માટે ગુણકારી ગણાય છે. પણ આજના ઈન્સ્ટન્ટ અને પાશ્ચાત્ય સંસ્કૃતિની બોલબાલાને લીધે સ્વાસ્થ્યની અવગણના કરતા રહીએ છીએ.

ચાલો આજે શક્તિવર્ધક ચણાની ખાસ વાત જાણીએ. બાળકોને નાસ્તા માટે તેમજ લંચબોક્સમાં સિંગ-ચણા આપવામાં આવે તો બાળકો હોંશેહોંશે ખાય છે. ચણામાં ફાઈબરનું પ્રમાણ ભરપૂર માત્રામાં સમાયેલું હોય છે. ચણા તાકાત વધારવાની સાથે શરીરને સ્ફૂર્તિલું રાખવામાં મદદ કરે છે. પ્રોટીનનો સારો સ્ત્રોત હોવાને કારણે નબળાઈ દૂર કરે છે. કફનાશક પણ ગણાય છે.

આરોગ્યદાયી હૃદય :

ચણા કોલેસ્ટ્રોલ નિયંત્રિત કરે છે. હૃદય મજબૂત કરે છે. હૃદયની બિમારીઓથી બચાવે છે.

ચયાપચયની ક્રિયામાં ફાયદો :

ચણામાં ભરપૂર માત્રામાં ફાઈબર સમાયેલું હોય છે. પાચન શક્તિ વધે છે. અપચો તથા એસિડીટીથી છૂટકારો મળે છે.

વજન વધારે છે :

ચણા ખાવાથી બોડીમાસ વધે છે. શરીર દૂબળુ પાતળું રહેતું હોય, શક્તિનો અભાવ વર્તાતો હોય ત્યારે ચણા ખાવાની સલાહ નિષ્ણાત દ્વારા આપવામાં આવે છે. શરીરના સ્નાયુઓ મજબૂત બને છે.

ત્વચા ચમકીલી બને છે. :

ચણાનું યોગ્ય પ્રમાણમાં સેવન કરવાથી શરીરની ચયાપચયની ક્રિયામાં સુધારો થાય છે.
ત્વચા ચમકીલી બનાવે છે. ત્વચાના રોગો જેવા કે ખસ, ખરજવું કે વારંવાર ત્વચા પર લાલ ચકામા ઉભરી આવતા હોય તો તેમાં ગુણકારી ગણાય છે. ત્વચાની સમસ્યામાં ચણા ગુણકારી છે.

શરદી ઉધરસમાં રાહતદાયી :

શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવામાં ઉપયોગી છે. શરદી-ઉધરસમાં શેકેલા ચણા અથવા પલાળેલા ચણા ખાવાથી રાહત થાય છે. એવું પણ કહેવાય છે કે ચણા ખાવાથી ઉધરસ થવાની શક્યતા ઘટી જાય છે. શરીરમાં લોહીની વૃદ્ધિ, ચણામાં આયર્નનું પ્રમાણ ભરપૂર માત્રામાં સમાયેલું છે. ચણાના નિયમિત સેવનથી શરીરમાં લોહીનું પ્રમાણ વધે છે. લોહીને શુદ્ધ બનાવવામાં ઘણું ઉપયોગી છે.

વાળ વધારવામાં ઉપયોગી :

ચણાનો પાઉડર બનાવીને માથામાં અડધો કલાક લગાવી રાખવો. ખરતા વાળને પણ અટકાવવામાં ઉપયોગી થાય છે. ટૂંકમાં ચણા શેકેલા કે ખોરકામાં શક્તિવર્ધક હોવાથી અતિઉપયોગી કઠોળ છે.

અમૂલ્ય ગુણધારક કોળુ :

સંપૂર્ણ પથ્ય (સૌને માફક આવે તેવું પોષણયુક્ત) હોવા છતાં કોળુ તેના ગુણની તુલનામાં ખાસ મહત્વ પામ્યું નથી. ખાવામાં તેનો વધુ ઉપયોગ થવાને બદલે ધાર્મિક વિધિઓમાં તેનો વધારે ઉપયોગ થાય છે.

કોળુ વિટામીન 'એ', 'બી', 'સી'થી સમૃદ્ધ છે. તે (આલ્કલાઈન) ક્ષારયુક્ત અને સૌમ્ય સારક છે. તેમાં લોહતત્વ પણ હોય છે. આનું શાક પચવામાં હલકું અને નર્વસ સિસ્ટમને માટે લાભદાયક છે. લોહીના કણોના ઉત્પાદનમાં ચેપોને દૂર રાખવામાં આંખોને માટે હિતકારી તેમજ પાચનમાર્ગને સાફ રાખવામાં કોળુ ઉપયોગી છે. ઘણા રોગોમાં તે ઉપયોગી સાબિત થયું છે. ડાયાબિટીસ અને સ્થૂળ વ્યક્તિઓ માટે કોળાના વ્યંજન શ્રેષ્ઠ લો કેલરી આહાર છે. છૂંદેલા કોળાના રસ હરસના રક્તસ્ત્રાવ તેમજ ટી.બી.ના લાલ ગળફા પર ફાયદાકારક છે. વધુ સારુ પરિણામ મેળવવા કોળાના રસમાં લીંબુનો રસ અને મધ મેળવીને પીઓ.

જનનાંગો અને મુત્રાશય સંબંધીત અવયવો માટે કોળાના બીજ લાભદાયક છે. આ બીજના છોતરા કાઢીને તેનો ઉપયોગ ઘણી મીઠાઈઓમાં થાય છે. પચાસ વર્ષ વટાવી ગયેલ વ્યક્તિને પ્રોસ્ટેટ અને મૂત્રસંબંધીત તકલીફોમાં કોળાના બીજ ઉપયોગી છે. તેઓએ રોજ બેથી ત્રણ ઔંસ (૫૦ થી ૭૫ ગ્રામ) જેટલા કોળાના તાજા બીજનું સેવન કરવું જોઈએ. બીજમાં મીંજનો પાવડર, વાનગીઓ પર નાંખીને ખાઈ શકાય છે. તેને ઘઉના લોટમાં ભેળવીને પૂરી વગેરે બનાવી શકાય છે. તેમાં મધ નાંખીને અથવા તેને દૂધમાં ભેળવીને સેવી શકાય.

લાલ કોળામાં ગોળ મેળવીને મીઠાઈ બનાવવામાં આવે છે. જે જમ્યા બાદ ડેઝર્ટ તરીકે ખાવામાં આવે છે. સફેદ કોળામાંથી બનતી મીઠાઈઓ 'પેઠા'ને તો આપણે જાણીએ છીએ.

બુક-પોસ્ટ/પ્રિન્ટેડ મેટર

પ્રતિ શ્રી ______________________

____

____

પ્રેષક :
ડૉ. નરેશ આર. શાહ (ટ્રસ્ટી)
શાંતિલાલ મોહનલાલ શાહ અશક્તાશ્રમ સોસાયટી
૨૦૩, સંકલ્પ સ્કેવર-૨, બીજોમાળ, જલારામ રેલ્વે ક્રોસીંગ અને કલગી ક્રોસ રોડ પાસે,
ડૉ. સુમન શાહ ઓર્થોપેડીક હોસ્પિટલ સામે, એલીસબ્રીજ, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૬. (INDIA)

સૌજન્ય મુદ્રક : સરૈયા આર્ટ પ્રિન્ટરી ★ (મો) : ૯૮૨૫૪૪૦૬૯૦