સેતુ

શાંતિલાલ મોહનલાલ શાહ અશક્તાશ્રમ સોસાયટી

ત્રિમાસીક સંપર્ક પત્ર

વર્ષ : ૨૧ અંક : ૮૨ જુલાઈ - ૨૦૧૯

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

દુ:ખ મીમાંસા - મણકો ચાર

હિંદુ, જૈન અને બૌદ્ધ બધાં દર્શનો સ્વીકાર કરે છે કે જીવનમાં દુ:ખ છે, પરંતુ એમાંથી બૌદ્ધ દર્શન દુ:ખની વિચારણા વિશેષ રૂપે કરી છે. એમણે જીવનના ચાર આર્ય સત્યો રજૂ કર્યાં છે. (૧) જીવનમાં દુ:ખ છે. (૨) દુ:ખના કારણો છે. (૩) એ કારણોનું નિદાન છે અને (૪) તેમનો ઉપચાર પણ છે.

દુ:ખ શું છે એની સમજૂતી આપતાં તેઓએ કહ્યું હતું બીમારી, વૃદ્ધાવસ્થા અને મૃત્યુ દુ:ખ આપે છે. એ ઉપરાંત જીવનમાં જે હરકતો યંત્રણાઓ અને વિટંબણાઓના પ્રસંગો આવે છે, એ જીવનમાં દુ:ખ સરજે છે. જો જીવનમાં અપેક્ષાઓ રાખી હોય એવું જ બધું બને તો સુખનો અનુભવ થાય છે અને અપેક્ષાઓથી વિપરીત બધું બનતું હોય તો દુ:ખનો અનુભવ થાય છે. એટલે કે દુ:ખ પ્રતિકૂળ સંજોગો અને સંવેદનોનું જ બીજું નામ છે.

બૌદ્ધ દર્શન કહે છે કે આવા દુ:ખો જીવનમાં આવે છે, એનું મૂળ કારણ માણસની તૃષ્ણાઓ જ છે. માણસ ઈચ્છાઓ અને કામનાઓનું પોટલું છે. એ જીવનમાં બધા સુખ સુવિધાઓ પામવાની લાલસા રાખે છે. એનું નામ જ તૃષ્ણા છે. આ તૃષ્ણાનો સ્વભાવ એ છે કે એ નવી નવી પેદા થયા જ કરે, એનો કોઈ અંત આવતો નથી. કેટલીક ઈચ્છાઓ અને કામનાઓ સંતોષો ત્યાં બીજી અનેક પેદા થઈ જાય છે.

જૈન દર્શન દુ:ખનું કારણ મોહતત્ત્વને માને છે. જ્ઞાનાવરણીય, દર્શનાવરણીય, વેદનીય, મોહનીય, આયુષ્ય, નામ, ગોત્ર અને અંતરાય એવી કર્મની જે આઠ પ્રકૃતિઓ છે. એમાંથી મોહનીય કર્મો દુ:ખદાયક બને છે. કેમકે એ ઘાતી કર્મો છે. વળી આત્મામાં રહેતા ચાર કષાયો (૧) ક્રોધ, (૨) માન (૩) ામયા અને (૪) લોભ પણ દુ:ખનું કારણ બને છે. જો ક્રોધનો શાંતિથી, માનનો મૃદુતાથી, માયાનો સરળતાથી અને લોભનો સંતોષથી ઉપાય કરીએ તો દુ:ખ દૂર થાય.

વૈદિક દર્શન દુ:ખનુ કારણ મનુષ્યનું અજ્ઞાન છે. એમ જણાવે છે. દુર્લભ એવો મનુષ્ય અવતાર મળ્યો હોવા છતાં મનુષ્ય આત્માને ઓળખવાની પ્રવૃત્તિ કરાવને બદલે પોતાના શરીર અને ઈન્દ્રિયોને સજાવવા-સંતોષવામાં રચ્યો પચ્યો રહે છે. શરીર અને ઈન્દ્રિયો તો નાશવંત છે. એ ક્ષણિક સુખ આપે છે. અધિક દુ:ખ આપે. માટે આત્માના જ્ઞાન વડે અજ્ઞાન દૂર કરવાથી દુ:ખ, આધિ વ્યાધિ ઉપાધિ ટળે છે.

સનાતન ધર્મ દર્શન દુ:ખનું કારણ આસક્તિ છે, એમ કહે છે. માણસને અન્ન, વસ્ત્ર અને આવાસ ઉપરાંત સ્ત્રી, સંતતિ, સંપત્તિ, સત્તા, પ્રતિષ્ઠા, સુખ વગેરેની આસક્તિ છૂટતી નથી, તેથી તે દુ:ખી થાય છે. આમાની કોઈ વસ્તુ નિત્ય નથી, અનિત્ય છે. માટે અનાસક્ત થઈએ તો દુ:ખ મુક્ત થવાય. ટૂંકમાં, તૃષ્ણા, મોહ, આસક્તિ અને અજ્ઞાન દૂર કરવાથી સુખ મેળવી શકાય, દુ:ખ મુક્ત થઈ શકાય. એમ કરવાથી અહંતા-મમતા તથા રાગદ્વેષ છૂટતાં દુ:ખ મુક્ત થવાય છે.

ડૉ. નરેશભાઈ વેદ

પ્રમુખની કલમે

ચઢતા સૂરજ ધીરે ધીરે ઢલતા હી જાયેગા...

સૂર્યોદયથી માંડીને સૂર્યાસ્તની કહાની કંઈ કેટલીયે રીતે આપણા જીવનની કહાની છે. બચપણથી માંડી યુવાનીનો પ્રખર જોશ અને બૂઢાપામાં અસ્તાચળ ભણી વહી જતી આપણી જીંદગી. કેટલીક વખત આપણને પ્રશ્ન કે ઉગતા સૂરજની જેમ આપણે બચપણમાં કેટલા નિર્દોષ, રમતિયાળ અને ઉમંગ ભરેલા હતાં. મોટા થઈને કંઈક કરીશું એવી ઉમ્મીદોથી ભરેલાં હતાં. યુવાનીમાં આવતા જોશ અને જોરમાં પડી ગયા. ૨૦-૨૫ થી ૬૦-૬૫ ક્યાં નીકળી ગયા તેનો તો અહેસાસ જ ન રહ્યો. આખીય જુવાની કમાવામાં, ઘરસંસાર બસાવવામાં, બાળકોને મોટા કરવામાં, ભણાવવામાં, પરણાવવામાં અને તેમનો પણ ઘરસંસાર બસાવવામાં વિતી ગઈ. ક્રોધ, લોભ, મોહ, મદ, માયા અને મત્સર ઘર કરી જાય છે. ૬૦-૬૫ની ઉંમરે પાછું વળીને જોઈએ તો આપણએ આધ્યાત્મિક કે સામાજીક યોગદાન કરી શક્યા નથી તેનો ખ્યાલ આવે છે ત્યારે સૂરજ ઢળી ચૂક્યો હોય છે.

પાણીનું બાસ્પીભવન થઈ વરસાદ રૂપે પાછું આવે છે. તપતા સૂરજથી ખેતરમાં અનાજ પાકે છે. ઈશ્વરની સ્વયંસંચાલિત રચના અને સૃષ્ટિના પંચમહાભૂતો અગ્નિ, વાયુ, આકાશ, પૃથ્વી અને જળ સમગ્ર સૃષ્ટિને હરીભરી અને આપણને તાજામાજા રાખે છે. ઝાડ છાયો, ફળફૂલ અને ઑક્સિજન આપે છે. ધરતી ધાન આપે છે. જળ જીવન આપે છે, અવિરત કાળથી ચાલતી આ સૃષ્ટિ બસ ચાલ્યા જ કરે છે. આપણે પ્રભુના પ્યારા સંતાનો છીએ. આપણને ઈશ્વરે આપેલ સર્વ સવલતોનો બેફામ દૂરુપયોગ કર્યો છે તેનો અહેસાસ પણ નથી.

પાંસઠ પછી ઘડપણ શારીરિક રીતે આપણો પીછો છોડતું નથી ઢીંચણ કામ ન કરે, ખોરાક પચે નહીં, આંખોમાં ઝાંખપ આવે, કાનની બહેરાશ પણ આવે. સમગ્ર શરીર જ્યારે પાછી પાની કરે ત્યારે મનમાં સવાલ થાય કે આપણે ઈશ્વરે દીધેલ બક્ષિસ અને સૃષ્ટિ માટે શું કર્યું ? ઈશ્વરે મનુષ્ય જેવો બુધ્ધિશાળી અને વિચારવંત જીવ આપણને શા માટે આપ્યો ? જીવન આખુંયે લેણદેણ ઉપર નભે છે અને સૃષ્ટિની સાઈક ઈશ્વરે જેવી રચી છે. જેનો લાભ મેં જીવનભર લીધો-ઉપયોગ કર્યો. બદલામાં મેં સૃષ્ટિને શું આપ્યું ? ઝાડ કાપ્યા, પાણી દુરુપયોગ કર્યો. જરુર કરતાં વધારે જમા કર્યે રાખ્યું. પરિણામે છોકરાઓ હોટલો, પીકનીકો, પાર્ટીઓ, મોબાઈલમાં રાચે છે. જવાબદારીનું ભાન થતું જ નથી.

ચાલો આ મોહ-માયામાંથી છૂટવાનો આજથી જ પ્રયત્ન કરીએ.

ચંદ્રવદન શાહ

અશક્તાશ્રમના આશ્રયે

હું આજે પણ તેને.....

- ઉષા ચંદ્રવદન શાહ

બહેન ! એક પ્રતિષ્ઠિત ઘરાનાની ચોથી-પાંચમી પેઢીના એક નબીરાની વાત લખું છું. મબલખ પૈસો અને ધૂમ સાહ્યબી.

બહેન ! મારી આંખ અને હાથ મોંઘી ચીજ પર જ પડે જરાય સસ્તી વસ્તુ આજે પણ ન ચાલે. સારા કપડામાં સજ્જ રહેતા, બીજાથી થો...ડા જૂદા પડતા એવા આ ભાઈની મેં નોંધ લીધેલી. પણ મને આશ્ચર્ય તો એ વાતનું થયું કે જ્યારે એમણે કહ્યું કે - ''મેં મુંબઈ જવાનો વિચાર (થોડા દિવસ માટે) કરેલો એટલે અહીંથી બાસમતી ચોખા લઈ લીધેલા. પણ પછી બંધ રહ્યું. કંઈ વાંધો નહીં, ચકલીઓને નાંખી દઈશ. હું પણ દંગ થઈ ગઈ.'' કદાચ !!... આવી જીવન શૈલીએ જ તેમને આવા કપરા દિવસો દેખાડ્યાં હશે ?

તમારા બા-બાપુજી હયાત છે ? ના... થોડા વર્ષ પર જ ગુજરી ગયા. અમે છ ભાઈઓ અને ચાર બહેનો છીએ. અમારે કલર પ્રિન્ટીંગની બહુ મોટી ઈન્ડસ્ટ્રી હતી. ભણવામાં કમ પણ ધંધામાં એક્કો હતા. અમે છયે ભાઈઓ જુદા જુદા વિભાગ સંભાળતા. ખૂબ સંપ હતો અમારા કુટુંબમાં. ગાડીઓની કતાર લાગેલી રહેતી, એકએકથી ચઢીયાતી ગાડીની હોડ બક્ષતી.

વધુ પૈસાની એક લાક્ષણિકતા છે. ધનમાં આળોટતો માણસ થોડો આળસુ અને બેદરકાર બની જતો હોય છે. ધંધાની લગામ કામ કરતા માણસોના હાથમાં આવી જતી હોય છે. ખબર પણ ન પડે તેમ અંદરથી કોરાતા જાય છે. બહારથી ફૂલેલો ફારકો. મોટું નુકશાન થયું. મસમોટું દેવું થયું. અમે બધા ભાઈઓ જુદા જુદા ધંધા અને નોકરીએ લાગી ગયા.

આ ભાઈ મુંબઈની બહુ જાણીતી દુકાનમાં નોકરીએ લાગી ગયા. ધંધામાં એક્કા એવા આ ભાઈએ એમની બોલવાની છટાથી શેઠીયાઓને ખુશ કરી દીધા. તેમની કાબેલીયતને દાદ આપીને શેઠે તેમની પૂનાની બ્રાન્ચમાં મોકલી આપ્યા.

ડાઈનંગ ટેબલ, પાથરેલી મેટ, ડીશ, છરી કાંટો અને ચમચાથી સજ્જ એવા ઠાઠમાઠથી જમવાને ટેવાયેલા ભાઈ હોટલ-લૉજ કે રસ્તા પરના ખૂમચાની સૅન્ડવીચથી પેટ ભરવા લાગ્યા. સંજોગોથી લાચાર !! માનસિક ઝંઝાવાતના મંડાણ થયા.

પૂનામાં જે દુકાનમાં તે હતા ત્યાં જ એક આધેડ વર્ષની ઉંમરના બહેન પણ નોકરી માટે આવ્યા. સમકક્ષ અને સમવૈચારિક બહેન સાથે કામ કરવામાં અનુકુળતા આવી ગઈ. થોડા સમય પછી એ બહેનની બે દીકરીઓ તેમને મળવા આવી. સમય બદલાવાના શુભ મંડાણ થયા. આ ભાઈ અને તેમની એક દીકરી પરસ્પરને ચાહવા લાગ્યા.

માતાપિતાએ શરુઆતમાં અણજાણ લોકોને ત્યાં જીવનભરના સંબંધો બાંધવાની મુંઝવણ અનુભવી પણ છોકરા છોકરીની હઠ આગળ માતાપિતાએ નમતું જોખ્યું.

લગ્ન થયા. બહેન ! મારી પાસે પૈસાની આવક થોડી હતી પણ અમે બન્ને ખૂબ આનંદથી રહેતા. ફરતા, સિનેમા જોતા, હોટલમાં જતા. એકબીજાના ફોટો લેતા. અરે ! હું તમને મારા એ વખતના ફોટા બતાવીશ બોલતા એમના મોઢા પર લાલી આવી ગઈ, શરમનો શેરડો પડી ગયો.

પણ ખાટલે મોટી ખોટ. રહેવા પોતાનું ઘર નહોતું. દર ત્રણ મહિને ઘર બદલવાનું. કાંતો ધરમશાળામાં જગ્યા મળે તો ત્યાં જઈને રહેતા એ દરમ્યાન અમારે ખોળે દીકરો થયો. એક વધુ જવાબદારી !!! હવે નાનું બાળક, ઓછી આવક, દર ત્રણ મહિને ધર્મશાળા બદલવાનું ત્રાટક. પત્ની કંટાળતી, પણ હું શું કરું ? લાચાર હતો. હું એને ખુશ રાખવાની કોશિશ કરતો. તેને મારા પ્રત્યેની અનુભુતિ થતી પણ રડતા, ટળવળતા બાળકની અનુભૂતિ તેને અકળાવી દેતી.

અમારી આ પરિસ્થિતિ જોઈ મારા સાસુ તેને કંઈને કંઈ આપતા. હું સમજી શકતો'તો. બહેન ! કે .... આ માનો જીવ છે. દીકરીને દુઃખમાં, અછતમાં જોઈ ન શકે. તેથી અનાજ ભરી આપે. મસાલા આપે, નાસ્તા મોકલાવે, કોઈને કોઈ રીતે મદદ કરે. સમજવા છતાં મારો પીત્તો ગયો. ''આપણી પાસે જે હોય તેમાંથી જીવવાનું પણ માને ઘેરથી પૈસા કે વસ્તુ નહીં લાવવાની.'' તેવો મારો આગ્રહ. ત્યાંથી ઝગડા શરુ. પત્ની કહે ''તમારી આવક નથી તો ઘર અને બાળક કેવી રીતે સંભાળું ?'' પણ મને સાસુને ત્યાંથી કંઈપણ આવે તો મને શૂળ ભોંકાતી. હું ભૂખ્યો રહીશ પણ સાસુને ત્યાંથી આવતી વસ્તુઓ પર નહીં જીવુ.

અમે એકબીજાની સામસામે આવી ગયા. અમારો સંસાર તૂટ્યો, ન ટક્યો, અમારું દામ્પત્ય ઝૂંટવાઈ ગયું. છ વર્ષનું અમારું લગ્ન જીવન નંદવાઈ ગયું.

તમારા ઘરનાએ તેને ન સમજાવી ? તમને મદદ ન કરી ? બધું કર્યુ પણ વ્યર્થ હતું.

થોડા વખતમાં છૂટાછેડાનો કેસ કર્યો. કોર્ટમાં એ લોકોએ મારા વિરુદ્ધ ઘણી ફરીયાદો કરી. મેં એક ન કરી. જજે કહ્યું ''તમારે કંઈ કહેવું છે ?'' મેં કહ્યું મારી પત્ની કોર્ટમાં કઠેડા પાછળ ઉભી રહે તે મારે નથી જોઈતું. મારી કોઈ ફરીયાદ નથી. આમ અમે છૂટા પડ્યા.

દાગીના એકબીજાના પરત કર્યા. તેણે દાગીના આપ્યા ત્યારે મારી પાસે સહી કરાવી લીધી. એણે દાગીના આપ્યા ત્યારે મ્હેં તે પોટલું બાજુએ મૂકી દીધું. અને સહી કરાવવાની ચેષ્ટા ન કરી. તેને શાંતિથી જવા દીધી. મારી વેદના પ્રગટ ન કરી.

બહેન ! પછી તો તેણે બીજું લગ્ન પણ કરી લીધું. અમારા દીકરાને પૂના બોર્ડિંગમાં મૂકી દીધો. મારા દીકરાની આ દશા જોઈને હું ખૂબ રડ્યો પણ કંઈપણ કરવાને લાચાર હતો.

આ ભગ્નહૃદયી માણસે નિરાશાભરી, નિસાસાભરી, હતાશાભરી એકલતાની જીંદગીમાં ખોટો માર્ગ ભરી દીધો. પણ કુમાર્ગે નહોતા ગયા. તન-મન અને ધનથી કંગાળ હાલતમાં આવી ગયા. પણ ઈશ્વરકૃપાથી ખાનદાન કુટુંબનો દિકરો ઘેર પાછો ફરી ગયો. જીવન સુધરી ગયું.

દીકરો મારો ફેસબુક પર આવે છે બહેન, હું એને જોવા એટલો તલસુ છું કે વારેઘડીએ ફેસબુક જોઉં છું. પણ કોણ જાણે એણે એવી કઈ ટેકનીક કરી છે કે હું જોવા જાઉં ત્યારે બ્લેન્ક આવી જાય છે. જાયજ છે તેને મારા પર રોષ હોય તે સ્વાભાવિક છે. હું મારી લાચારીમાં શેકાતો જાઉ છું. મારી તકદીરને સ્વીકારું છું. એની ગરમી આગળ અત્યારે જે વાતાવરણમાં ગરમી છે તે તો કાંઈ નથી. ઈશ્વરેચ્છા. અશક્તાશ્રમમાં બિરાજતા શ્રી રાધાકૃષ્ણ મને માફ કરીને ઠારશે.

મેં છેલ્લે પુછ્યું : ''જેમ તમારી પત્નીએ બીજા લગ્ન કરી લીધા તેમ તમે ન કર્યા ?''

ના..... બહેન ! હું આજે પણ તેને ચાહું છું.

સંસ્થા સમાચાર

- કે. બી. શાહ

ચંદ્રવદનભાઈનો જન્મ દિવસ

તા. ૧-૧ એટલે ઈસુના નૂતન વર્ષનો પ્રારંભ, અમારા આશ્રમના હૃદય સમા પ્રમુખશ્રી ચંદ્રવદનભાઈનો જન્મ દિવસ પણ ખરો. આ મંગલકારી દિવસે આશ્રમવાસી વૃદ્ધોએ, સ્વજનોએ, ટ્રસ્ટીઓએ અને શુભેચ્છકોએ લેન્ડલાઈન અને મોબાઈલ ઉપર તેમને શુભેચ્છાઓ પાઠવી. પ્રમુખશ્રીએ સૌને લાગણી સભર પ્રતિભાવ આપ્યા. આભાર વ્યક્ત કર્યો અને નિર્ધારિત તારીખે ૫-૧-૧૯ ડાકોર આવી પણ પહોંચ્યા.

ધાન-દાન ૧૭મો પ્રયોગ

ધાનદાનના ૧૭મા પ્રયોગમાં ૫૦ વર્ષથી નાની ઉંમરની વિધવા બહેનો કે જેમને ૨૧ વર્ષથી મોટી ઉમરનો દીકરો ન હોય તેમને પણ લાભાર્થી તરીકે ઉમેર્યા. આ માટે સ્વજનશ્રી કે.બી. શાહ, અશ્વિનભાઈ વગેરે સ્વજનોએ ડાકોર ગામના આજુબાજુના ગામડાઓમાં જઈ નોંધણી કરી. લગભગ ૧૫૦૦ લાભાર્થીઓએ લાભ લીધો.

આ પ્રયોગમાં દર્દીઓના રાહત ફંડના શ્રી નગીનભાઈ શાહના પ્રયત્નોથી દીપ પ્રાગટ્ય માટે સુપ્રિમ કોર્ટના રીટાયર્ડ જસ્ટીસ શ્રી સી.કે. ઠક્કર સાહેબ અને હાઈકોર્ટના રીટાયર્ડ જસ્ટીસ શ્રી સુરેશભાઈ સોની સાહેબે ખાસ હાજરી આપી.

ધાનદાનમાં દર વખતે અપાય છે તે મુજબ બાજરી, ચોખા, મોરસ, તેલ, મગના ફાડા, દાળ ઉપરાંત દરેકને એલ.ઈ.ડી. બલ્બ, ચીકી અને પુરુષોને પહેરવા માટે ઝભ્ભા આપવામાં આવ્યા.

પતંગોત્સવ

આશ્રમ અબાલવૃદ્ધ સૌના માટે છે. ઉત્તરાયણ આવે એટલે ગામની વિવિધ પ્રાથમિક શાળાના બાળકોને સ્વમાનભેર બોલાવી હારબંધ પતંગોનું વ્યવસ્થિત વિતરણ થાય. કુલ ૫૫૭ બાળકોને પતંગો સાથે ચીકી અને નોટબૂક પણ આપવામાં આવી.

ભજન સંધ્યા

તા. ૧૩-૧ના દિવસે અવધૂત ભજન મંડળના મિત્રો આવ્યા જે નિયમિત આવે છે. પ્રાસંગિક ભજનોની રમઝટ બોલાઈ. તાલીઓના તાલે હાજર સૌ ડોલ્યા.

તા. ૧૧-૨-૧૯ (સોમવાર) નેત્રનિદાન કેમ્પ તથા સર્વરોગ નિદાન કેમ્પ

અશક્તાશ્રમ તથા સંતરામ નેત્ર ચિકિત્સાલય-નડીયાદના સંયુક્ત ઉપક્રમે ભવ્ય નિદાન કેમ્પનું આયોજન થયું. કાર્યક્રમનું દીપ પ્રાગટ્ય ડૉ. નરેશભાઈ શાહ, ટ્રસ્ટી શ્રી ગીરીશભાઈ, અને મુખ્ય મહેમાન ડૉ. રંજનબેન એમ. શાહના શુભ હસ્તે તાલીઓના ગડગડાટ વચ્ચે થયું. આ કેમ્પમાં કુલ ૩૬૪ બહારના દર્દીઓ તેમજ ૧૦૧ આશ્રમના વડીલો તથા કર્મચારીગણ સહિત કુલ ૪૬૫ દર્દીઓનું નિદાન કરવામાં આવ્યું. જેમાંથી મોતીયાના ૨૯ દર્દીઓ સાથે કુલ્લે ૩૯ દર્દીઓને નડિયાદ લઈ જઈ ઓપરેશન કરવામાં આવ્યા. આ કેમ્પમાં વિનામૂલ્યે ચશ્માનું વિતરણ કરવામાં આવ્યું. આ નિમિત્તે દર વખતની જેમ આશ્રમ પરિવાર તરફથી શ્રી સંતરામ નેત્ર ચિકિત્સાલયને રૂા. ૧ લાખનું અનુદાન આપવામાં આવ્યું. એ જ દિવસે ડૉ. રંજનબેન એન. શાહે અશક્તાશ્રમને રૂપિયા એક લાખનું અનુદાન આપ્યું. તેમના પતિ સ્વર્ગસ્થ નિતીનભાઈ શાહને શ્રદ્ધાંજલિ આપતા ભક્તિ સંગીતના કાર્યક્રમનું આયોજન અશક્તાશ્રમમાં કરવામાં આવ્યું. આ ભજન સંધ્યા અવધૂત મંડળના સર્વે સભ્યોએ ખુબ સુંદર રીતે રજુ કરી.

હોળી-ધૂળેટી

હિન્દુ પ્રજા ઉત્સવ પ્રિય છે. ઉત્સવ ઉત્સાહ વધારે છે. જીવન ચાલુ ઘરેડમાં નવી શક્તિ સ્ફૂર્તિ અર્પે છે. આશ્રમમાં આશ્રમવાસીના આનંદ માટે આશ્રમની બહાર ઉજવાઈ રહેલા ઉત્સવથી અજાણ ન રહે તે શુભ ભાવથી પ્રત્યેક તહેવાર ઉજવાય છે. હોળીની સંધ્યા સમયે મુંબઈથી પધારેલ ભજન મંડળના ભાઈઓ બહેનોએ પ્રાસંગીક ભજનો રજૂ કરી, રાસ રમી, જોક્સ રજુ કરી વિવિધ રમતો રમાડી જેમાં તે કહે તે સંખ્યામાં વર્તુળમાં જે તે સંખ્યામાં ત્વરીત ગોઠવાઈ જવાનું. જે બહાર રહી જાય તે આઉટ. પરિસરમાં હોળીકુંડમાં છાણા, લાકડા, હાયડા, શ્રીફળ, પ્રતિકાત્મક હોળીકા અને પ્રહલાદ ગોઠવાયા. આશ્રમના કર્મચારી સુભાષે હોળી પ્રગટાવી ધનનન હોળી હૈના નારા ગૂંજ્યા. મંત્રોચ્ચારથી વાતાવરણ પુલકિત બન્યું. ભાઈશ્રી પૂનિત અને સ્વજન મંડળના મિત્રો સહર્ષ જોડાયા. બીજે દિવસે સવારે ૧૦ કલાકે વિવિધ વેશભૂષા સાથે પ્રતિક હોળીના સૌને અબીલ ગુલાલ રંગે છંટાયા. ફિલ્મી હોળીના ગીતો હુબહુ રજૂ થયા. આશ્રમવાસી બાઓએ સૂર પૂરાવ્યો. ભાઈશ્રી પૂનિત, રાજુભટ્ટ, અનિલ પ્રભુ અને કે.બી.એ ઢોલ-કાંસ સાથે લોકગીત ઢાળના હોળીગીતો ગાયા. ગૃહમાતા વિમળાબાનો જન્મ દિવસ પણ હતો. તેથી બારબાર દિન યે આયેથી તેમને પણ નાચી કુદાવડાવી જન્મદિનની શુભેચ્છા પાઠવી. મોબાઈલથી ફોટોગ્રાફી કરતા રહી અશક્તાશ્રમ ગ્રુપને ઘેરબેઠા હોળી ધૂળેટીનો આનંદનો લ્હાવો પહોંચાડ્યો. ગીતોનો એક શબ્દ લોકસંગ્રહ છે. લોકો સુધી પહોંચવું લોકોને પોતાના કરી આત્મિયતા કેળવવી. આશ્રમના નેજા હેઠળ વિવિધ પ્રસંગો સેવાકાર્યોથી લોકસંગ્રહનું જબરદસ્ત કામ થઈ રહ્યું છે. ધૂળેટીના દિવસે છાશકેન્દ્ર ચાલુ હતુ તો એક નવો વિચાર મૂર્તિમંત થયો કે હોળીના દિવસે જે બહારથી રોજી રોટી રળવા નાના નાના ફેરિયાઓ આવ્યા છે તો તેમને છાશ કેમ ન અપાય ? આશ્રમની બહાર સળંગ રસ્તા પર પાથરણાવાળાઓને વિનામૂલ્યે છાશ પીવડાવી. છાશ આપનાર અને પીનાર બંનેના મુખ પર જે આનંદ હતો તે અલૌકિક હતો. આશ્રમના એક સ્વજનના પ્રયત્નથી ૧૧૦૦ વટેમાર્ગુ યાત્રિકોને પાણીની બોટલ આપી. જયરણછોડ બોલતા જાય પાણીની બોટલ લેતા જાય. એક માનવતાની સેવાનું કામ થયું.

પગરખાં વિતરણ

ગામડાના આપણા ધાનદાનના નિયત થયેલ લાભાર્થીઓને પગરખા પ્રયોગ-૪ થકી પગરખાનું વિતરણ થયું. હોંશે હોંશે ગામડાના ભાઈ-બહેનો આવીને માપ મુજબના સ્લીપર-ચપ્પલ લઈ ગયા. કુલ ૭૨૫ ને લાભ મળ્યો. કાર્યક્રમનું દિપ પ્રાગટ્ય ડાકોરના જ રામચોકના પવિત્ર સંત શ્રી જયરામદાસજી બાપૂએ કર્યુ. ટ્રસ્ટીગણમાં શ્રી ડૉ. નરેશભાઈ શાહ શ્રી ગીરીશભાઈ શાહ શ્રી ઉદયભાઈ શાહ ખાસ હાજર રહ્યા. હજી એક નવતર પ્રયોગ આવી રહ્યો છે અને તે છે આશ્રમવાસીઓના સગા સંબંધીઓના સ્નેહમિલનનો. ટ્રસ્ટીગણ ક્યારેય જંપીને બેસી રહેતા નથી. પ્રમુખશ્રી સુશ્રી ઉષાબેનની દૂરથી પણ હાજરી સંદેશા વ્યવસ્થાનું ઝીણી ઝીણી માહિતી સમગ્ર સેવાકાર્યને બળ પૂરતી રહે છે તેનો આનંદ અવર્ણનીય છે.

-વિષ્ણુકાંત ગાંધી - મુલુંડ

શરદીનો સરળ ઉપચાર

ઋતુ સંધિના પ્રારંભ સાથે જ આપણે ત્યાં શરદી સળેખમની તકલીફ વધી જાય છે. આ સાવ સામાન્ય રોગ છે પણ હજુ તેનો સચોટ ઉપાય આધુનિક વિજ્ઞાન પણ આજ સુધી શોધી શક્યું નથી. માત્ર લાક્ષણિક ચિકિત્સાક્રમ ચલાવાય છે. અને જ્યારે આ લપ જેવી શરદી ન મટે ત્યારે તેને 'એલર્જી'નું લેબલ લગાડાય છે. તેના ઉપચાર કરતા મૂળભૂત કારણોની ઉપેક્ષા જ થતી હોય છે. આમ આ રોગમાં વાયુદોષ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. વાયુના શમન અને શુદ્ધિ તરફ ખાસ ધ્યાન આપવું જોઈએ અને કફને ફક્ત ધ્યાનમાં ન લેતાં વાયુ શમનની ગણના કરી વાયુ અને કફની સાથે ઉપચાર કરવો રહ્યો. આપણા આયુર્વેદના ગ્રંથોમાં શરીરના સ્વાભાવિક વેગોને ન રોકવાની સ્પષ્ટ સલાહ આપવામાં આવે છે. રોકવાથી શરદી, સળેખમ અને વાયુદોષની પ્રધાનતાવાળા રોગો ઉત્પન્ન થવાની શક્યતા રહે છે. છીંક, આંસુ, બગાસું, ભૂખ, તરસ, વાછૂટ, મળપ્રવૃત્તિ, મુત્રપ્રવૃત્તિ, વીર્યસ્ત્રાવ વગેરેને શરીરના સ્વાભાવિક વેગો રોકવાથી શરીરમાં અનેક વ્યાધિઓ ઉત્પન્ન કરે છે. ઋતુસંધિમાં ધૂળ ખૂબ ઉડતી હોય, ધુમાડો, રજ અને ધુમ્મસ, નવા ફૂલોની પરાગરજના સુક્ષ્મકણો શ્વાસ દ્વારા શરીરમાં જવાથી શરદી, ઉધરસ, દમ, શ્વાસ જેવી વિકૃતિઓ ઉત્પન્ન કરે છે. અમુક ઋતુમાં દિવસે સુવાથી વાયુ અને કફના પ્રકોપ થાય છે. વસંતઋતુ કફ પ્રકોપની ઋતુ કહેવાય છે. ગરમીના થોડા પ્રારંભથી જ અકળાઈ ન જતાં, બરફ, કુલ્ફી, આઈસ્ક્રીમ, ઠંડા પીણા, શરબતો તરફ લક્ષ ન આપશો. વસંત એ આવી ઠંડી ચીજો ખાવાની ઋતુ નથી પરંતુ ચણા, મમરા, ધાણી, ખજૂર, ખારેક ખાવાની ઋતુ છે. આવા કફનાશક પદાર્થો નાસ્તામાં ઉપયોગ કરવો રહ્યો. જેથી શરદી, સળેખમ, ઉધરસ અને શ્વાસ જેવા રોગો દૂર રહે. ઉપચારમાં મૂળભૂત કારણોનો ત્યાગ કરવો. (૧) બલાતેલ અથવા ષડબિંદુ તેલના ટીપાં નાકમાં નાખવા (૨) સૂંઠ, મરી, પીપરનું સમભાગે બનાવેલું ચુર્ણ જે ''ત્રિકટુ''ના નામથી બજારમાં મળે છે તેને પા થી અડધી ચમચી (૩ ગ્રામ) બે ચમચી મધમાં મિશ્ર કરી સવારે અને રાત્રે લેવું (૩) કંટકાયાદિ અથવા વાસાદિ કવાથ સવારે ને રાત્રે પીવો. એકથી બે ચમચી (૪) તાલિસાદી ચૂર્ણ અડધીથી એક ચમચી બેવાર લેવું (૫) સીતોપલાદી ચૂર્ણ એક ચમચી મધ સાથે લેવું.

આધુનિક વિજ્ઞાન પ્રમાણે : Cold and Flu Pathogens are both caused by viruses. The cold virus is called Rhino virus. The flu virus is called Influenza virus. Flu symptoms tend to be more severe than cold. They may include fever, body aches, chills and head aches. Some may develop nausea and vomiting. વાયરસ ઈન્ફેક્શન માટે કોઈ એક સચોટ દવા નથી પણ બિમારી વધુ ન ફેલાય તે માટે તેને રોકવા preventive medicines લેવી. માટે કહેવાય છે કે જો દવા લેશો તો એક અઠવાડીયામાં સારુ થઈ જશે, નહી લો તો સાત દિવસ લાગશે.

કાચકાં : એક આયુર્વેદિક ઔષધ

કાચકાંના અનેક કંટકો યુક્ત વેલા થાય છે. એના ફળ ઉપર કાંટા હોય છે. તેને તોડતા એમાંથી એક કે બે બીજ નીકળે છે એને કાચકાં કહેવાય છે. તે આયુર્વેદ પ્રમાણે ગરમ સંકોચક, બલવર્ધક, ભુખ લગાડનાર તથા પીડા, સોજા, ગેસ, આફરો, વાયુના રોગો, પ્રસુતાનો તાવ, ચામડીના દર્દો, દમ, મૂત્રવિકાર તથા શ્વેતપદર નાશક છે.

(અ) પેટમાં દુખતું હોય, વાછૂટ ન થતી હોય, ઝાડો સાફ ન આવતો હોય, તો કાચકાં, અજમો અને સંચળ ત્રણે સરખા ભાગે લઈ બારીક ચૂર્ણ બનાવી લેવું. અડધી ચમચી જેટલું પાણી સાથે લેવું, પેટની તકલીફો મટશે, ભૂખ સારી લાગશે. (બ) નાના બાળકોના પેટમાં કૃમિમાં કાચકાં અને અજમાનું સરખા ભાગે ચૂર્ણ રાત્રે સૂતા પહેલા આપવું (ક) કાચકાં, બુરુ અને વરીયાળી ત્રણ સરખા ભાગે લઈ એમાં એટલી સાકર મેળવી ચૂર્ણ બનાવી, દિવસમાં ચાર વખત અડધી ચમચી પાણી સાથે લેવાથી ઝાડા, મરડો, પેટનો દુઃખાવો મટે છે. (ડ) કાચકાં, મરી કે લીંડીપીપર સાથે સરખા ભાગે બનાવેલ ચૂર્ણ સવાર, બપોર, સાંજ એક એક ચમચી લેવાથી જીર્ણ તાવ, ગોળો, આફરો, અપચો મટે છે.(ઈ) ગર્ભાશયના સંકોચન કરાવનાર કાચકાં પ્રસુતા માટે ઉત્તમ છે. કાચકાં અને અજમાનું સરખા ભાગે ચૂર્ણ એક એક ચમચી સવાર સાંજ લેવાથી ગર્ભાશયની અંદરનો બગાડ જલ્દી નીકળી જાય છે.

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