સેતુ

શાંતિલાલ મોહનલાલ શાહ અશક્તાશ્રમ સોસાયટી

ત્રિમાસીક સંપર્ક પત્ર

વર્ષ : ૨૦ અંક : ૭૮ જુલાઈ - 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

દુઃખ મીમાંસા - મણકો પહેલો

જીવનમાં દુઃખ શું છે અને શા કારણે છે એ સમજવા આપણે જીવનમાં થોડું ઉત્ખનન (ખોદકામ) કરવું જોઈશે. કૂવો કે ડંકી ગળાવનાર યંત્રની મદદથી જેમ જમીનના પેટાળમાં ખોદકામ કરે છે અને ગારમાટી ઉલેચી ઉંડે ને ઉંડે જાય છે તેમ આપણે તર્કની અને અનુભવની મદદથી જીવનમાં ઉંડે ઉતરીએ.

જીવનમાં દુઃખના કારણો ઘણા હોઈ શકે છે. જેમકે, સંતતિ, સંપત્તિ કે સત્તાની ઊણપ, આસમાની-સુલતાની કે મનુષ્ય સર્જિત આફતો, સ્વજનો, સ્નેહીઓ કે મિત્રોનાં અકાળ મોત, સ્વજનો દ્વારા થતી અવહેલના, બીમારી, બેકારી, નિરાધારતા, જેને પોતાના માનતા હોઈએ તેમના દ્વારા કે અન્યો દ્વારા થતા અન્યાય, અપમાન, અવમાનના અને વિશ્વાસઘાત, વચનભંગ-પ્રેમભંગ કે લગ્નભંગ, શિક્ષા-દીક્ષા પ્રાપ્ત કરવામાં મળતી વિફળતા, કુટુંબ કે વતનથી થતો વિચ્છેદ, નોકરી-ધંધામાં આવતી ખોટ, સામાજિક અને અસમાજિક તત્ત્વો દ્વારા થતું શોષણ, કુટુંબ ક્લેશ, કુટુંબીઓ- ગુંડાઓ અને મવાલીઓ દ્વારા ગુજારાતા સીતમો, ખોટા આળ કે આક્ષેપો ચડાવીને કરાતો રંજાડ, ન્યાય મેળવવામાં થતો વિલંબ, દહેજ છૂટાછેડા બરતરફી બળાત્કાર અને છેતરપીંડી જેવી ઘટનાઓના અનુભવો વગેરે વગેરે.

આમાંના એક યા બીજાં કારણને લઈને આપણે દુઃખી થઈએ છીએ. ગરીબ હોય કે તવંગર, અભણ હોય, ભણેલા, પુરુષ હોય સ્ત્રી હોય કે બાળક હોય કોણ દુઃખી નથી હોતું ? છે જીવનની ઘટમાળ એવી, દુઃખ પ્રધાન, સુખ થકી અલ્પ ભરેલી, એનો અહેસાસ કોને નથી થતો ? દુઃખ, દર્દ, વ્યથા, પીડા, યાતના, યંત્રણા, વિટંબણા, તાપ, સંતાપ, પરિતાપ એવા કોઈ ને કોઈ પગથિયે આપણે ઊભા હોઈએ છીએ.

દુઃખનાં આ બધા કારણો વિચાર્યા અને જાણ્યા બાદ એ બધાના સ્વરુપ અને ઉકેલો વિશે એક સાથે સર્વશામક વાત તો થઈ શકે નહીં. એટલે એમાંનું એક કારણ લઈ આપણે એનો ઉકેલ વિચારીએ.

આજે આપણે વસ્તુની જેમ વ્યક્તિને આપણે કાટલે વજન કરીને તોળવા લાગ્યા છીએ. જેની સાથે નિકટનો સંબંધ અને નિત્ય સહેવાસ હોય છે એવા પતિ-પત્ની એકમેકને પૂરા પામી ઓળખી શકતા નથી તો અન્ય વ્યક્તિને તો કેવી રીતે ઓળખી કે પામી શકાય ? અન્ય વ્યક્તિ વિશે આપણે બધું જાણતા હોતા નથી. પણ એ વ્યક્તિ માણસ તરીકે કેવા ગુણઅવગુણવાળી છે તેનું એક માપ આપણા મનમાં બાંધતા હોઈએ છીએ.સૌ અન્યને પોતપોતાની સૂઝશક્તિના તોલકાંટા ઉપર મૂકીને માપતા-મૂલવતા રહે છે. આ માપમૂલવણી હંમેશા સાચી નથી હોતી. કેમકે એની પાછળ એ વ્યક્તિ પોતાને કેટલી ઉપયોગી અને મદદરુપ થશે એવી સ્વાર્થપરક ગણતરી હોય છે. પરિણામે એ વ્યક્તિનું સાચું રુપ આપણે ઓળખી શકતા નથી. તેથી છેતરાઈએ છીએ, આઘાત પામીએ છીએ અને આહત થઈએ છીએ. વ્યક્તિ વસ્તુ નથી, એનું કંઈ વજન કરવાનું હોય ? કવિ મકરંદ દવે એટલે તો કહે છે કે ‘વજન કરે તે હારે મનવા, ભજન કરે તે જીતે.’ વ્યક્તિનું વજન ન કરો, ભજન કરો. ભજન કરો એટલે એને ચાહો, પ્રેમ કરો. એની આંકણી, માપણી કે મૂલવણી ન કરો. આપણી સ્વાર્થપટ્ટીનો ગજ ટૂંકો છે. એની માપણી દુઃખનું કારણ બનશે.

ધૂમકેતુએ કહ્યું છે કે : યાદ રહે કે જ્યાં કામ મપાય ત્યાંથી કળા જાય, વસ્તુ મપાય ત્યાંથી વૈભવ જાય અને મનુષ્ય મપાય ત્યાંથી સ્વર્ગ જાય.

ડૉ. નરેશભાઈ વેદ

પ્રમુખની કલમે

દરેક વ્યક્તિને જીવનની દરેક અવસ્થા માટે તૈયાર થવાનું હોય છે. બચપણમાં ભણીગણી આજીવીકા માટે તૈયાર થવાનું, યુવાન થતાં જ સંસાર માંડી આર્થિક, કૌટુમ્બિક અને સામાજીક ક્ષેત્રે તૈયાર થવાનું. જે જે પરિસ્થિતિ જે જે અવસ્થામાં આવે છે તેના વિચાર કરી, વ્યક્તિ ૬૦-૬૫ વર્ષ સુધીની તૈયારી કરી બને તેટલો તે અવસ્થામાં સફળ થવા માટે વિચાર અને પ્રયત્ન કરે છે. પણ વૃદ્ધાવસ્થામાં જેમાં શારીરિક, માનસિક, આર્થિક, કૌટુંબિક અને સામાજીક ફેરફારો અને પરિસ્થિતિ નિર્માણ થશે તેની અગત્યતા Priority ભાગ્યે જ ધ્યાનમાં લે છે. અને એટલે ...... જ જ્યારે પરિસ્થિતિ નિર્માણ થાય છે ત્યારે રઘવાયો બની જાય છે. પરિસ્થિતિ વત્તે ઓછે અંશે થવાની જ છે.

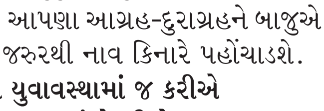
વૃદ્ધાવસ્થામાં શારીરિક ઉણપો જેવા કે ઢીંચણ કામ ન કરે, આંખ અને કાન પણ રિસાય અને મનમાં ઉત્સાહ હોય તોયે જોમ રહેતું નથી. માઝા મૂકતી મોંઘવારીમાં આ જમાનામાં કરેલ બચત કે પેન્શન પુરુ પડતું નથી. સામાજિક રીતે તે ખૂબ એકલો પડી જાય છે. ગામમાં કોઈને આપણી ગણના ન હોય. સમાજના સભ્યો ઘરમાં વડીલ હોવા છતાં પણ ઘરના પુત્રને જ મળીને જાય છે. વડીલને માયુસીનો અનુભવ થાય છે. નાના ટાબરિયા ઠેકડી ઉડાવે છે. ‘દાદા આ તમારી સમજમાં ન આવે’ મોટેરાઓ કહે કે સમાજ અને સંજોગો બદલાઈ ગયા છે. તમારે હજુ ૨૦-૨૫ વર્ષનો ગાળો વિતાવવાનો બાકી છે, તમે નાનપ અનુભવો છો.

અત્યાર સુધી તમે એકચક્રી રાજ્ય ચલાવ્યું છે તેની ઐસી કી તૈસી. કોઈને ગણના નથી. આ બધું થાય જ. આ પરિસ્થિતિ અનિવાર્ય છે. આનો કોઈ સહેલો ઉપાય નથી. **જીવનમાં કદી સંજોગો આપણને અનુકુળ ન થાય આપણે સંજોગોને અનુકુળ થવું પડે છે.** આપણે ફક્ત વિમાની પોલિસી કે પેન્શન ઉપર આધાર રાખવાનું વિચારીએ છીએ.

ભૌતિક કરતા માનસિક વિટંબણાઓ માટે કદીય વિચાર કર્યો નથી. એના માટે સમય જ ક્યાં મળ્યો છે ? ૨૫ થી ૬૦ વર્ષ સુધીના ગાળામાં આપણે સમાજીક મોભો અને આર્થિક પ્રગતિ થાય તેમાં જ રચ્યા પચ્યા હતા. ઘડપણ અને તેને આનુસંગિક પરિસ્થિતિ નિર્માણ થાય ત્યારે આપણે તૈયાર હોતા નથી. પરિણામે રઘવાયા થઈ જવાય છે. રાગદ્વેષ, મોહમાયા, અસૂયા અને અહમ વૃદ્ધાવસ્થામાં પીડે છે.

ઉપર જણાવેલ વિટંબણાઓ તો આવવાની જ. પણ તેનો ઉપાય શું ? જીવનમાં કદી સંજોગો આપણે અનુકુળ ન થાય આપણે સંજોગોને અનુકુળ થવું પડે. આવી પરિસ્થિતિમાં રઘવાયા થવાથી પરિસ્થિતિનું નિરાકરણ આવતું નથી. યુવાવસ્થાથી જ સકારાત્મક અભિગમ (Positivity Attitude) અને કોઈપણ પરિસ્થિતિને (શારીરિક, સામાજીક, કૌટુમ્બિક, આર્થિક વિ.) અનુકુળ થવાની માનસિક તૈયારી રાખવાની ખૂબ જ જરુરી છે. મેં મારી યુવાવસ્થામાં એક ચક્રી રાજ્ય ચલાવ્યું. હવે કુટુંબની યુવા પેઢીને આગેવાની (Lead) લેવાનો સમય આવી ગયો છે. આપણા આગ્રહ-દુરાગ્રહને બાજુએ મૂકી તેમના પર વિશ્વાસ કેળવવો કે તે જરુરથી નાવ કિનારે પહોંચાડશે.

“ચાલો વૃદ્ધાવસ્થાની તૈયારી યુવાવસ્થામાં જ કરીએ
અને ઉત્તરાવસ્થાને ઉત્તમાવસ્થામાં ફેરવીએ”



અશક્તાશ્રમના આશ્રયે

પ્રાર્થના બસ પ્રાર્થના

- ઉષા ચંદ્રવદન શાહ

રાત્રે ૯-૦૦ વાગે પ્રાર્થના પછી દસ-પંદર બાઓ સાથે હું બેઠી હોઉં. એક બાને તેમના નાના દીકરાને કેન્સર થયું છે તેવા સમાચાર આવ્યા'તા. બિચારા બહુ રડે. ઉદાસ મોઢે એ પણ બેઠા'તા. તેમને મનોમન થોડું સમાધાન થાય તે દૃષ્ટિએ મેં કહ્યું : "બા પ્લી... ઝ તમે રડો નહીં. જુઓ તમે ત્યાં જઈ શકો તેમ છો ? તમારી હાજરી એમને પસંદ છે ?....ના બહેન"... આપણને આ રોગમાં તેનું દુઃખ કેમ ઓછું થાય તેનું જ્ઞાન છે ? ના બહેન. ... તમે પૈસા મોકલાવી શકો તેમ છો ?....... ના બહેન.... જુઓ આપણે બધી રીતે લાચાર છીએ પણ ભગવાનને પ્રાર્થના કરવાની તો આપણા હાથમાં છે ને ?.....હા... બહેન, બસ તો પછી સતત પ્રાર્થના કરો. "તમને શાંતિ મળશે અને એક માની પ્રાર્થના થી તમારા દીકરાનું દુઃખ જરુર ઓછું થશે... હા બહેન, પણ કોણ જાણે દુઃખમાં બળ્યું ભગવાનનું નામ જ યાદ નથી આવતું. કેટલાય પ્રયત્ન કરું છું પણ દીકરાનું મોઢું જ આગળ આવે છે !!... બા ! મનને ફરી ને ફરી ભગવાન તરફ લઈ જાઓ." આજુબાજુના બાઓ પણ આ વાતોમાં તાપસી પુરાવા લાગ્યા. આપણે તો જાણે મોટા સલાહકાર !!! બાને જાણે દુઃખમાં માર્ગ બતાવ્યાનો મિથ્યા સંતોષ લીધો.

બીજા એક બહેનને આખા શરીરનો આર્થરાઈટીસ હતો. પચીસેક વર્ષ આ બહેન અશક્તાશ્રમમાં રહ્યા હશે. થોડા સમય ઉપર જ તેમના દુઃખોનો અંત આવ્યો. શરુઆતમાં તો હું તેમને કપાલભાતી, ભ્રસ્તિકા, પ્રાણાયમ, અનુલોમ-વિલોમ પ્રાણાયમ બતાવતી અને કરાવતી. તે કરતા પણ ખરા. આનંદાશ્ચર્યની વાત તો એ છે કે પહેલા વૉકર લઈને અને પછી લાકડીથી બહેન ચાલવા લાગેલા. પણ છેલ્લા પાંચેક વર્ષથી વધુ પટકાયા. જાતે કશું ન કરી શકે એટલે એમનો પલંગ અને આજબાજુ બધું અસ્તવ્યસ્ત. સવારે હું આઈ.સી.યુ.માં આંટો મારવા જાઉં. પલંગ પણ લાઈનમાં નહીં. પગ દુઃખતા હોય ત્યારે ભીંતને અઢેલીને પલંગ પણ ખસેડી નાંખે. મારી આંખને આ ન ગમે. પહેલા કર્મચારીને પછી આ બહેનને પણ વ્યવસ્થિત રહેવાનું જરા કડક શબ્દોમાં કહ્યું. બહેન રડવા લાગે. ઓ બહેન નથી સહન થતું એટલે હું પગ લંબાવીને ધક્કા મારું છું. હું તમારું દુઃખ સમજી શકુ છુ પણ એ તમારે ભોગવવું જ રહ્યું. ભગવાનને પ્રાર્થના કરો બહેન. આપણા કર્મો ભોગવવા જ પડે. એટલી સરળતાથી અને સહજતાથી મનમાં ઠસી જાય તેવા ફીલસુફીના વાક્યો બોલતી. જે બોલતી'તી એ સત્ય જ હતું પણ એ અનુભવની એરણ પરથી પસાર થયેલું નહોતું. જ્યાં સુધી આપણી નીચે રેલો ન આવ્યો હોય, કડવા અનુભવોમાંથી પસાર ન થયા હોઈએ, બધું સરળતાથી ઉકેલાઈ જતું હોય, ત્યાં સુધી આપણે પઢેલા પોપટની જેમ બોલી જઈએ છીએ. અલબત્ત એવું નથી કે જેમની સાથે વાતો કરું છું તેમના દુઃખને સમજ્યા વિના ફક્ત સારા વાક્યો બોલું છું પણ તેમાં અનુભૂતિ હોતી નથી.

આ બધા સુવાક્યો 'આપણા હાથમાં કશું જ નથી' 'આપણા કર્મો ભોગવવા જ પડે', 'આપણે કશું જ કરવાને લાચાર છીએ, ફક્ત પ્રાર્થના કરો.' આ બધાનો પડઘો કાનમાં સંભળાવા લાગ્યો ચંદ્રવદનની લાંબી માંદગી વખતે. પેલા બાનું વાક્ય ઓ બહેન ! બળ્યું ભગવાનનું નામ દુઃખમાં યાદ જ નથી અવાતું એ સાચા અર્થમાં સમજાયું.

અમને બાહ્ય પરિસ્થિતિમાં કોઈ તકલીફ નહોતી. સારામાં સારી હોસ્પિટલમાં રહેવાને સક્ષમ, સારામાં સારા ડૉક્ટરોની સારવાર, ખર્ચ કરવામાં પાછા વળીને જોવાનું નહોતું, કુટુંબીજનો અને મિત્રોનો જોરદાર સહારો, મારા છોકરાઓ અડખે-પડખે, શ્વસુર પક્ષે અને પિયર પક્ષે ઘરના જ ડૉક્ટરો અને સૌથી સારી ઘટના તો હતી ચંદ્રવદન ખૂબ શાંતિથી આ બધું સહન કરી શકતા હતા. છતાં પણ મારી અંદર વેદનાનો દરિયો ઘુઘવતો હતો.

ભગવાનનું નામ દે, તારા હાથમાં કશું જ નથી. ભગવાનના નામનું રટણ કર. પ્રાર્થના કર, હવે હું જ મને કહેવા લાગી.

ચંચળ અને વાંદરા જેવું મન મારી પાસે કુદાકુદ કરવા લાગ્યું. આખો દિવસ મંત્ર બોલ્યા કરવાનો શું અર્થ ? એ તો મીકેનીકલી બોલ્યા કરે અને મન બીજે બધે ભમે,અને એમ કરવામાં ચંદ્રવદનની કાળજીમાં ચૂંક આવે. ગમે તેટલી નર્સીસ હોય, આપણો મેલ નર્સ પણ હોય પણ જાગૃત તો આપણે જ રહેવું પડે. આપણું મન આપણી પાસે Rationalisation કરી કેવી ગુલાંટ ખવડાવે છે તેનો ખ્યાલ આવે છે.

બીજો પ્રશ્ન થાય. ભગવાન પાસે મંગાય ખરું ? અને હું માંગુ એ આપવાનો છે ? માંગવાનું તો નહીં જ.

પેલા બાની વાત સાચી હતી. નામ લેવાતું જ નથી બીજો વંટોળ જ કબજો કરી લે છે.

હવે છેલ્લે દલીલ આવે છે 'કર્મના સિદ્ધાંતની.' સ્વ. હિરાભાઈ ઠક્કર અને બ્રહ્માકુમારી સીસ્ટર શિવાની-બંને કર્મનો સિદ્ધાંત ખૂબ (rationally) મનમાં ઠસાવે છે. 'આજે તમે જે પણ સુખ કે દુઃખ અનુભવો છો તે તમે જ રોપેલા કર્મોનું ફળ છે. માંકડુ મન તરત જ દલીલ કરે છે.'- પણ મ્હેં તો આ જન્મમાં કંઈ ખોટા કર્મો કર્યા જ નથી અને જે પણ થયા છે તે તો અમુક સંજોગોના કારણે થયા છે અથવા તો બીજા કોઈકના પર દોષારોપણ ઢોળી આપની જાતને નરવી રાખીએ છીએ.

વિદ્વાનો એવું પણ સમજાવે છે કે આ જન્મના નથી તો પૂર્વજન્મના હશે. તરત જ દલીલ કરીશું કે પૂર્વજન્મ હતો કે કેમ ? એ કોને ખબર છે ! પણ... જ્યારે આજુબાજુ જોઈએ છીએ કે એક રાય છે તો એક રંક ! એક બુદ્ધિમાન તો એક બુદ્ધુ ! એકના અંગ સાંગોપાંગ તો એક અપંગ ! એક સૌદર્યવાન તો એક કદરુપુ ! આમ કેમ ? હવે પેલું માકડું જરા હેઠું પડે છે. કર્મનો સિદ્ધાંત જેવું કંઈક હશે ખરું.

માણસ છીએ. રાગ અને દ્વેષથી પૂરેપૂરા ભરેલા. તેથી જ આપણાં કર્મોમાં પણ તેની છાંટ આવવાની જ. તેથી અજ્ઞાનતામાં કરેલા કર્મો ભોગવવા જ પડે. પૂર્વજન્મ અને પુનર્જન્મ છે જ. પૂર્વ જન્મમાં કરેલા સંચિત કર્મો ક્યારે ? કેવી રીતે ? સામે આવશે તે ઈશ્વર જ નક્કી કરે છે. તેનો ચોપાટ આપણે સમજી નથી શકતા. કંઈ કુકરી ક્યારે ક્યાં મુકશે તે ઈશ્વર જ નક્કી કરે છે. આપણે તો એ સુખ અને દુઃખ ભોગવવા તૈયાર જ રહેવાનું. જેટલા સીધા ચાલીશું તેટલું જીવન સરળ રહેશે. એવી વ્યક્તિ સમતાવાળી બની શકે છે. સુખમાં ઉછળતી નથી અને દુઃખમાં ઓગળતી નથી, પણ આપણા જેવા પામર માણસોને તો કોઈના સહારાની જરુર પડે જ.

ઈશ્વરમાં માનીએ છીએ ને ? હૃદયપૂર્વક એની પાસે બેસી જઈએ. થતી ચિંતાઓ એને કહીએ, એનાપર પૂર્ણ વિશ્વાસ રાખીએ એ જે કરશે તે મારા સારા માટે જ હશે. આ શ્રદ્ધા આપણા શરીરમાં રાસાયણિક ફેરફારો કરે છે. આપણે નચિંત બનીએ છીએ. તો .... એક જ રસ્તો પ્રાર્થના.... પ્રાર્થના... અને પ્રાર્થના....

સંસ્થા સમાચાર

- કે. બી. શાહ

વૃદ્ધો ચાલ્યા શ્રીનાથજી

મુંબઈવાસી સુશ્રી બિંદુબેન હિંગવાળા બિંદુ છે કે સિંધુ. દરિયા પાસે રહેતા હોઈ દરિયાદિલ પણ છે. શ્રીનાથજી જેવા મોટા મહાપ્રભુ પાસે કંઈક ચિંથરેહાલ જવાય ? અથડાતા કુંટાતા વાહનો બદલતા જવાય ? વૃદ્ધોને ઉનાળાની ગરમીથી કંઈ સહન કરવું ન પડે તે શુભ અને શુદ્ધ હેતુથી વાતાનુકુલિત (એ.સી.) લકઝરી બસની વ્યવસ્થા કરી બિંદુબેન સાથે શ્રી વિજયભાઈ, સંદીપભાઈ, સુશ્રી સોનલબેન, અંજનાબેનનું ગ્રુપ સુઆયોજન માટે જોડાયું. સવારે ભજન-કિર્તન-અંતાક્ષરી-સંગીત રમતો રમતા શ્રીનાથજી સાંજે ૪-૩૦ કલાકે તો હેમખેમ પહોંચી ગયા. ઉતારો પણ ઉત્તમ. સંપૂર્ણ સૂવિધાપૂર્ણ વૃંદા-નિકુંજ હોટલમાં. જમવાનું પણ રાજભોગ ડાઈનીંગ હોલમાં. સંધ્યાદર્શનનો લાભ મળ્યો. બીજા દિવસે મંગળાથી શયન સુધીના સમા સમાના બધા જ દર્શનનો લાભ વૃદ્ધોને શાંતિથી મળ્યો અને વ્યવસ્થા પણ સંપૂર્ણ હતી. મંદિર પરિસર ખૂબ નાનું હોઈ છેક શ્રીજી સુધી પહોંચેલા ધક્કામુક્કીના દરે દર્શન કર્યા વિના નારાજ થઈ પરત ફરી જાય છે તેની સામે આશ્રમના નામે વૃદ્ધોને ખુબ સહકાર મળ્યો અને શાંતિથી દર્શન થયા હોઈ ખૂબ આનંદ અને સંતોષ થયો. ફરી દર્શન અવાય કે ન અવાય તેનો પણ વસવસો ન રહ્યો. ત્યાંની ગૌશાળા પણ ખૂબ સુંદર છે. સૌને રીક્ષાઓ દ્વારા ગૌમાતાના પણ દર્શન કરાવવામાં આવ્યા. ત્રણ દિવસનો પ્રવાસ હતો. છતાં બસ આનંદ આનંદ જ લૂંટવા મળ્યો.સુ.શ્રી બિંદુબેનના અશક્તાશ્રમ પ્રત્યેનો આશ્રમવાસીઓ પ્રત્યેનો પ્રેમ અજોડ છે. કાયમ તેમની વિવિધ સેવાનો લાભ આશ્રમને મળ્યા જ કરે છે. સૌ આશ્રમવાસીઓના અંતરના આશીર્વાદ બેનને મળતા જ હશે જે તેઓ અનુભવી શકતા પણ હશે.

મેનેજરશ્રી પુનિત પ્રવાસે ગયા ત્યારે....

તા. ૪-૫-૨૦૧૮ થી તા. ૨૫-૫-૨૦૧૮ ભાઈશ્રી અને સૌનો લાડકો સપરિવાર સામાજીક પ્રસંગે મદ્રાસ-શ્રીનાથજીની પોતાની સઘળી ફરજ બજાવી પહોંચી ગયા. સ્વજનશ્રી કે.જે. પુરાણી સાહેબે પ્રમુખશ્રીની વિનંતી ને માન્ય રાખી આ ગેરહાજરી પૂર્ણ કરી. ખૂબ જ પ્રમાણિકપણે પોતાની જવાબદારી પૂર્ણ કરી આશ્રમ તેમનો આભાર માને છે.

સ્વજનશ્રી વિનોદભાઈ સુખડીયા (ગોટાવાળા)ની લગ્ન એનીવર્સરી શ્રી વિનોદભાઈ સુખડીયા કે.બી. પાસે આવે છે ને મારે આજે સૌને પ્રેમપૂર્વક આઈસ્ક્રીમ ખવડાવવાની ભાવના લઈને આવે છે. પ્રશ્ન કેમ આજે મારી લગ્ન એનીવર્સરી છે. તાત્કાલીક પ્રતિક લગ્નનું આયોજન કરવામાં આવ્યું. વિનોદભાઈને પણ ખબર નહોતી તેમના આશ્રમ ઝાંપે પહોંચતા જ આસોપાલવનું તોરણ, એક બહેન તાંબાની લોટીનું લુણ ઉતારી લુણ ખખડાવે, વૃદ્ધો પાઘડીઓ, સાફા-મુગટ પહેરી સજ્જ આશ્રમમાં રાધાકૃષ્ણની આરતી, લગ્નગીતો અને આઈસ્ક્રીમની મોજ. અગાઉ એક વખત શ્રી કે.જે. પુરાણી સાહેબે પણ સૌને આઈસ્ક્રીમ ખવડાવ્યો હતો. પ્રશ્ન કેમ - તો મારા પેન્શનમાં થોડો આજે વધારો થયો છે તેની ખુશાલીમાં.

પાછા બિંદુબેન કે સિંધુબેન

આશ્રમના આંગણે એક અભૂતપૂર્વ કાર્યક્રમ સુશ્રી બિંદુબેન દ્વારા તેમની નિશ્રામાં થયો. ગીરીરાજની માનસી પરિક્રમા - પુનિતે આબેહુબ જતીપુરા-ગિરીરાજનો પહાડ ખડો કરી દીધો. મુંબઈથી પૂજ્યશ્રી ધનંજયભાઈ શાસ્ત્રીજીએ તેમના મધુર સ્વરમાં સંગીતમય ભજન કિર્તન સાથે સૌ વડીલોને શ્રી ગિરીરાજની માનસી પરિક્રમા કરાવી.ડાકોરથી ટ્રેનમાં મુસાફરીથી માંડી ડાકોર પરત આવતા સુધી માનસી પરિક્રમા જાણે આપણે સાક્ષાત શ્રી ગિરીરાજજીની પરિક્રમા કરતા હોઈ તેવો ભાવ પ્રગટ થયો. સૌ વૃદ્ધો ખૂબ જ ખુશ થયા અને બિંદુબેન અને તેમના પરિવારનો સૌએ આભાર માન્યો.

ધાન-દાન

પવિત્ર પુરુષોત્તમમાસમાં દાનનો મહિમા છે. અશક્તાશ્રમે પણ ૧૫મો ધાન-દાનનો કાર્યક્રમ આ પવિત્ર માસમાં તા.૧૨/૧૩ જૂનના રોજ રાખવાનું નક્કી કર્યુ.

દરેક ધાન-દાન પ્રયોગમાં આપણે સમાજ-સેવાને વરેલ વિશિષ્ટ વ્યક્તિને બોલાવીએ છીએ અને તેમના હસ્તે દીપ-પ્રાગટ્ય કરાવીએ છીએ. ૧૫મા ધાન-દાન પ્રયોગમાં અમદાવાદના સેટેલાઈટ વિસ્તારમાં આવેલ ઠાકરશી હોસ્પિટલના સ્થાપક ચેરમેન શ્રી નવનીતભાઈ ટી. શાહને આમંત્રણ આપ્યું. અને તેમને સહર્ષ સ્વીકાર્યું. દર્દીઓને રાહતદરે મેડીકલ સેવાઓ આપતી આ હોસ્પિટલ છેલ્લા ૩૫ વર્ષથી કાર્યરત છે. ભાઈશ્રી નવનીતભાઈએ તેમના આશીર્વાદ આપતા પ્રવચનમાં અશક્તાશ્રમના કોઈપણ વૃદ્ધ વડીલોને તેમની હોસ્પિટલની મેડીકલ સેવાઓ વિનામૂલ્યે આપવાની ખાત્રી આપી છે.

આજના ધાન-દાન પ્રયોગમાં પાંચકિલો બાજરી, બે કિલો ચોખા, એક કિલો મગની ફાડા દાળ, એક કિલો મોરસ, એક લીટર ખાવાનું તેલ, ૫૦૦ ગ્રામ હળદર (સેલમ-તામીલનાડ) આપવામાં આવેલ. પાછળ વર્ષાઋતુ આવતી હોવાથી બધા જ લાભાર્થીઓને છત્રી આપવામાં આવી અને જવા આવવાના રીક્ષાભાડાના રૂા. ૧૦ તો ખરા જ.

આ પ્રસંગે ડૉ. નરેશભાઈએ સ્વાગત પ્રવચનમાં આશ્રમવાસી, સ્વજનો, અશક્તાશ્રમના કર્મચારીગણ અને સર્વે સ્વયંસેવકોનો આભાર માન્યો. ભાઈશ્રી નવનીતભાઈનો પણ તેમણે જાહેર કરેલ હોસ્પિટલની વિનામૂલ્યે સેવાઓ માટે અને અશક્તાશ્રમની મૂલાકાત માટે આભાર માન્યો. આજના પ્રસંગે હાજર રહેલ ટ્રસ્ટીઓ શ્રી ગીરીશભાઈ, શ્રી ડૉ. નરેશભાઈ વેદ, શ્રી કચરાભાઈ દોશી, શ્રી ઉદયભાઈ અને શ્રી ઉત્પલભાઈ તેમજ શ્રી માલવભાઈનો આભાર માન્યો.

દીપ મનોરથ

અધિકમાસ એટલે પૂર્ણ પુરુષોત્તમમાસ. જેમાં ઠાકોરજીને વર્ષ દરમ્યાન થતા બધા જ ઉત્સવો આ માસમાં ઉજવી શકાય. ડાકોરના ઠાકોર શ્રી રણછોડરાયજીના મંદિરમાં આ દિવસોમાં તુલસી વિવાહ, નાવમનોરથ, હિંડોળા મનોરથ, કુંજ મનોરથ, બગીચા મનોરથ વગેરે અનેક મહોત્સવો ઉજવાયા. આશ્રમના બધા જ વડીલો શ્રી રણછોડરાયના મંદિરે જઈ શકે તેમ નથી માટે આશ્રમના શ્રી રાધાકૃષ્ણ મંદિરમાં પણ મનોરથ થાય અને સૌ વડીલો દર્શનનો લાભ લઈ શકે તે શુભ આશયથી તા. ૧૨-૬-૨૦૧૮ના રોજ આશ્રમ સ્થિત શ્રી રાધાકૃષ્ણ મંદિરમાં દીપ મનોરથનું આયોજન કરવામાં આવ્યું. રાત્રે ભોજન બાદ ૮-૦૦ વાગે મંદિરમાં બધી જ લાઈટો બંધ કરવામાં આવી. અને ફક્ત દીવડાઓના પ્રકાશમાં જ શ્રીજીના દર્શન થાય તેવું સુંદર આયોજન થયું. દીવડાઓના પ્રકાશમાં ભગવાન શ્રી રાધાકૃષ્ણનું સ્વરુપ ખૂબ જ સુંદર લાગતું હતું અને તેમાં પણ અનિલપ્રભુ, કે.બી. અને પુનિતની જોડી હોય એટલે જોવાનું જ શું. ત્યારે ગવાય કે દીવડા ઝગમગ-ઝગ-મગ થાય. ખૂબ જ સુંદર ભાવવાહી ભજનોની રમઝટ ચાલી અને સૌ ખુબ ખુશ થયા.

પેક્ડ ફૂડ સ્વાસ્થ્ય માટે કેટલા નુકશાનકારક ? -વિષ્ણુકાંત ગાંધી - મુલુંડ

પેક્ડ ફૂડ ખરીદતી વખતે શું ધ્યાનમાં રાખશો ?

૧. આપણે નોટ્રાન્સફેટનો મોનોસોડિયમ ગ્લુકામેર જેવા શબ્દો શોધતા હોઈએ છીએ પણ તે ન છાપતા ફૂડ સ્ટેબીલાઈઝર અને ફૂડ પ્રિઝર્વેટીવ જેવા શબ્દો વાપરી આપણને ભૂલામણીમાં નાંખી દે છે.

૨. ન્યુટ્રીશનલ લેવલ ચકાસી લેવું તેમજ કેટલા સમય સુધી સારું રહી શકે તે સમય જાણી લેવો. પહેલેથી અડધું પકાવેલું હોય તેવી ખાદ્ય સામગ્રી પસંદ કરવી નહીં તેમાં કોઈપણ પ્રકારના પોષકતત્વો હોતા નથી, તેમજ શરીરમાં ચરબી વધારવાનું જ કામ કરે છે.

૩. ટીનમાં મળતા ખાદ્યપદાર્થો ખરીદતી વખતે તે તૂટેલું નથી તે ચકાસી લેવું. ટીન વધુ પડતું જુનુ ન હોય તેની ખાત્રી કરી લેવી. ટીનને લીધે લેડ પોઈઝન થવાની શક્યતા વધી જાય છે.

૪. રેડી ટુ ઈટ પેકેટ્સમાં ડિહાઈડ્રેટેડ વેજીટેબલ હોય છે. જેમાં પોષક તત્વો હોતા નથી. જેમાં ફાઈબર અને કેલેરીઝનું વધુ પ્રમાણ હોય છે. વળી આ પેકેટ્સની સામગ્રીને ગરમ કરવાથી તેનામાં રહેલા પોષક તત્ત્વો નાશ પામે છે.

નિષ્ણાતોનું કહેવું છે કે કોઈપણ ખાદ્યપદાર્થને પ્રિઝર્વેટીવના ઉપયોગ થકી લાંબા સમય સુધી સાચવી શકાય નહિ. પેકેટ્સનો ઉપયોગ ત્રણ-ચાર મહિના બાદ કે તેના પર છપાયેલ અંતિમ તારીખ બાદ કરવાથી લિવર અને કિડનીને નુકશાન થાય છે.

સિરીયલ્સ :

પેક્ડ સિરીયલ્સ સામાન્ય રીતે સ્વાસ્થ્ય પ્રદ ગણીને ખાવામાં આવે છે. પણ તેનામાં કેમિકલની માત્રા વધુ જોવા મળે છે. તેથી તેને સ્વાસ્થ્યપ્રદ ગણવામાં આવતા નથી. નિષ્ણાતોનું કહેવું છે કે વિવધ દેશની આબોહવા અલગ અલગ જોવા મળે છે. ભારતીય આબોહવાને અનુરુપ નાસ્તાને આપણે ન્યાય આપવો જોઈએ. જેમકે ઈડલી-ઢોંસા, થેપલા, બટાટા પૌઆં, ગરમ ગરમ કડક ભાખરી કે ઘરે વઘારેલા મમરા શ્રેષ્ઠ શિરામણ ગણાય. વિદેશી નાસ્તા શરીરમાં ચરબીના થર વધારવાનું કામ કરે છે.

બિસ્કિટ્સ :

મોટે ભાગે બિસ્કિટ્સ બનાવવામાં મેંદો, એડિબલ વેજીટેબલ ઓઈલ, મીઠું કે ખાંડનો ઉપયોગ વધુ પ્રમાણમાં કરવામાં આવે છે, જેમાં કોઈ પોષક તત્વો હોતા નથી. બિસ્કીટ્સ બનાવવા માટે વેજીટેબલ ઓઈલને અધિક તાપમાન પર બેક કરવામાં આવે છે. જેથી તેલમાં જોવા મળતા પોષકતત્ત્વો નાશ પામે છે. વધુ લિવરને નુકશાન કરે છે. પાચનક્રિયા મંદ પાડે છે. મેંદો સ્વાસ્થ્ય માટે હાનિકારક ગણાય છે. શરીરને મેદસ્વી બનાવવામાં મોટો ભાગ ભજવે છે. અનેક ગંભીર બિમારીને અકારણ આમંત્રણ મળે છે.

સૂપ :

બજારમાં મળતા સૂપની સરખામણી ઘરમાં બનાવેલ તાજા સૂપ સાથે ક્યારેય થઈ શકે નહીં. બજારમાં મળતા સૂપ પેકેટ્સમાં સોડિયમ, સ્ટાર્ચ અને સર્કરાનું પ્રમાણ સામાન્ય કરતા વધુ જોવા મળે છે. ૩૦ ટકા પ્રિઝર્વેટીવ અને સ્ટેબિલાઈઝર તેમજ થીકનીંગ એજન્ટનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. જે સ્વાસ્થ્ય માટે હાનિકારક ગણાય છે. ભૂખ અને સ્વાદને ફક્ત થોડો સમય માટે શાંતિ મળે છે. રોજબરોજ આ પ્રકારના સૂપનો ઉપયોગ કરવાથી તંદુરસ્તી ખોરવાતી જાય છે. કિડનીમાં તકલીફ, લિવરની સમસ્યા, માથાના દુઃખાવાની ફરિયાદ વધતી જાય છે. મોટે ભાગે બજારુ સૂપના પેકેટસ પાઉડર ફોર્મમાં હોય છે. જેને ચોક્કસ તાપમાન ઉપર સૂકવીને તૈયાર કરવામાં આવે છે. તેની ન્યુટ્રિશનલ વેલ્યુ શૂન્ય બની જાય છે. શરીરનું પીએચ બેલેન્સ બગડી જાય છે. એસીડીટીનું પ્રમાણ વધે છે. શરીરની ચયાપચયની ક્રિયા ધીમે ધીમે ઓછી થતી જાય છે.

વિવિધ ફરસાણ :

બજારમાં બે મિનીટમાં ભૂખ ભગાડે તેવા વિવિધ કંપનીઓ દ્વારા બનતા ચટપટા નાસ્તા સરળતાથી મળી રહે છે. આ બધામાં મીઠાનું પ્રમાણ વધુ હોય છે. સાથે મસાલાનું પ્રમાણ ચઢિયાતું જોવા મળે છે. જેનો બેહદ ઉપયોગથી નાની વયમાં બાળકોને મેદસ્વી, બ્લડપ્રેશર, ડાયાબિટીસ જેવી ગંભીર બીમારીને આમંત્રે છે.

આ બધી બીમારીથી બચવા ઘરે બનાવેલા તાજા નાસ્તાને પ્રાધાન્ય આપવું જોઈએ.

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