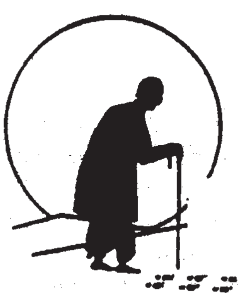


સેતુ

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

દુઃખમીમાંસા - મણકો ચાર

હિંદુ, જૈન અને બૌદ્ધ બધાં દર્શનો સ્વીકાર કરે છે કે જીવનમાં દુઃખ છે. પરંતુ એમાંથી બૌદ્ધ દર્શને દુઃખની વિચારણા વિશેષ રૂપે કરી છે. એમણે જીવનના ચાર આર્ય સત્યો રજૂ કર્યાં છે. (૧) જીવનમાં દુઃખ છે. (૨) દુઃખના કારણો છે. (૩) એ કારણોનું નિદાન છે અને (૪) તેમનો ઉપચાર પણ છે.

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

બૌદ્ધ દર્શન કહે છે કે આવા દુઃખો 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 એવો 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 દુઃખનું કારણ મોહતત્ત્વને માને છે. જ્ઞાનાવરણીય, દર્શનાવરણીય, વેદનીય, મોહનીય, આયુષ્ય, નામ, ગોત્ર અને અંતરાય- એવી કર્મની જે આઠ પ્રકૃતિઓ છે. એમાંથી મોહનીય કર્મો દુઃખદાયક બને છે. કેમકે એ ઘાતી કર્મો છે. વળી આત્મામાં રહેતા ચાર કષાયો (૧) ક્રોધ (૨) માન (૩) માયા અને (૪) લોભ પણ દુઃખનું કારણ બને છે. જો ક્રોધનો શાંતિથી, માનનો મૃદુતાથી, માયાનો સરળતાથી અને લોભનો સંતોષથી ઉપાય કરીએ તો દુઃખ દૂર થાય.

વૈદિક દર્શન દુઃખનુ 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, અધિક દુઃખ આપે. માટે આત્માના જ્ઞાન વડે અજ્ઞાન દૂર કરવાથી દુઃખ, આધિ વ્યાધિ ઉપાધિ ટળે છે.

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

ડૉ. નરેશભાઈ વેદ

પ્રમુખની કલમે

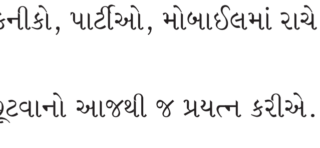
ચઢતા સૂરજ ધીરે ધીરે ઢલતા હી ઢલ જાયેગા...

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 આપણે આધ્યાત્મિક કે સામાજીક યોગદાન કરી શક્યા નથી તેનો ખ્યાલ આવે છે ત્યારે સૂરજ ઢળી ચૂક્યો હોય છે.

પાણીનું બાષ્પીભવન 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 સાઈકલ 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.



અશક્તાશ્રમના આશ્રયે

હું આજે પણ તેને.....

- ઉષા ચંદ્રવદન શાહ

મુંબઈના 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 (Industry) 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 બકાતી.

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 તેમની 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 વયની 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 સહાનુભૂતિ 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 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 કર્યું 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 અને દિશા 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 દીકરો 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

આશ્રમવાસીઓના સગા-સંબંધીઓનું સ્નેહમિલન

"અશક્તાશ્રમ"નું ટ્રસ્ટીગણ, પ્રભુને જેમ નીત નવા પોષાક શૃંગાર હોય તેમ નીત નવા કાર્યક્રમ દ્વારા આશ્રમને આકર્ષક બનાવવા પ્રયત્નશીલ રહે છે. વર્ષોથી જુદા જુદા દૂર સુદૂરના વૃદ્ધાશ્રમોના વૃદ્ધો, તેના સંચાલકો અને ડાકોર અશક્તાશ્રમના વડીલો ભેગા મળે આનંદ લૂંટે. પરસ્પરની લાગણીઓ વ્યક્ત કરે ને એક આત્મિયતા સધાય તેવા ભવ્ય આયોજન થતા. આ વર્ષે એક નવું છોગું આવાજ ભાવ સાથે ઉમેરાયું. વિષય આનો આજ પરંતુ અશક્તાશ્રમના જ રહેવાસી વૃદ્ધો અને તેમના જ નિકટના સ્વજનો તેમને મળે તેવો નવતર પ્રયોગ થયો. આયોજન આડેધડ નહીં પણ સુયોગ્ય જ થવું જોઈએ તેવો ટ્રસ્ટીગણનો કાયમી આગ્રહ. આશ્રમવાસીઓના સ્નેહીજનોને પત્રો લખાયા. સંમતિ મંગાવાઈ. લખાએલા મોટાભાગના પત્રોના પ્રતિભાવ સંમતિપત્રો પરત આવ્યા ને એક વ્યવસ્થિત લાગણીસભર કાર્યક્રમનું આયોજન થયું. તા. ૭-૪-૨૦૧૯ના રોજ સવારથી જ આગંતુકોની ગાડીઓના બારણા ખૂલતા ગયા. રીક્ષાઓની ઘરેરાટીઓના બ્રેકના અવાજ સંભળાતા થયા. આવનારના ચહેરા ઉપર ગંગાજમનાનો સંગમ થવાનો હોય તેનો ઉત્સાહ આનંદ જોવા મળતો હતો. મળવાની પરસ્પર જે તાલાવેલીના દર્શન થતાં હતા તે અદ્ભૂત હતા. આશ્રમવાસી બાઓ સૌને કપાળે કંકુ ચોખા લગાવી માનભેર સ્વાગત કરતા હતા.

આશ્રમવાસીઓને તેમના સ્વજનો હર્ષભેર-અશ્રુભેર ભેટતા હતા ને એક વિશિષ્ટ વાતાવરણ સર્જાતું જતું હતું. આયોજન બાબતમાં આશ્રમ અજોડ છે. બેઠક વ્યવસ્થા પાર્લામેન્ટને ટક્કર મારે. ચા-કોફી નાસ્તો આગ્રહ કરી કરીને પીરસાયો. આશ્રમવાસી વૃદ્ધોને અને આવેલ તેમના સ્વજનોને પ્રેમથી છૂટથી એકબીજાને હળવા મળવા ખબર અંતર પૂછવાનો પૂર્ણ સમય આપવામાં આવ્યો. ડાકોર આવે એટલે એક માનવમંદિર એટલે અશક્તાશ્રમ અને બીજુ મંદિર એટલે શ્રી રણછોડરાયજીનું મંદિર. સૌને શ્રીજીના દર્શન કરવા પૂરતો સમય મળ્યો. દર્શનેથી પરત ફર્યા પછી બાઓના હાથે જ પોતાના પુત્ર-પુત્રી-દોહિત્રોને કેવું ભોજન ભાવતું હતું ને ભાવશે તે ભાવ હૃદયમાં રાખી મિષ્ટભોજન તૈયાર કરવામાં આવ્યું. શ્રીખંડ પૂરી બે શાક-ફરસાણ ભાત-લચકો દાળ આગ્રહ કરી કરીને પિરસાયા. સાથે સેવા માટે તત્પર ટ્રસ્ટીગણ પ્રમુખશ્રી ચંદ્રવદનભાઈ, સુશ્રી ઉષાબેન, શ્રી નરેશભાઈ, શ્રી ગીરીશભાઈ, શ્રી ઉદયભાઈ તથા સ્વજનો ટ્રસ્ટીગણ સાથે પૂનિત તો હોય જ. ભોજન પછી સૌના ચહેરા ઉપર જે સ્મિત સંતોષ આનંદ વર્તાતો હતો તે અવર્ણનીય હતો. ભોજન વિરામ પછી બપોરે અવધૂત ભજન મંડળના ભજનીકો શ્રી જયરામભાઈ, શ્રી રાજુભાઈ, શ્રી અનિલભાઈ પ્રભુ, કે.બી., કમલેશ સેવકે પ્રાસંગીક ભજનોની રમઝટ બોલાવી. સમગ્ર વાતાવરણ ભક્તિમય લાગણીસભર બન્યું. સૌના મુખે એક જ ઉદ્ગાર સંભળાયો. "મઝા આવી". કાર્યક્રમના અંતે ભાવ પ્રતિભાવની તક અપાઈ. સ્વજનોના પરિવારના એક એક વ્યક્તિએ હર્ષભેર - અશ્રુભેર લાગણીશીલ થઈ આશ્રમના સમગ્ર આયોજનને ઉત્સાહભેર બીરદાવ્યો. ટ્રસ્ટીગણની ઉપર હૃદયથી પ્રશંસાના પુષ્પોની વર્ષા કરી. ટ્રસ્ટીગણે પણ તસ્દી લઈ આપ સૌ પધાર્યા છો કરી અંતરથી આભારની લાગણી વ્યક્ત કરી. અશ્રુભર્યા નયને વિખૂટા પડતી વખતે થતા સૌને આશ્રમના રાધાકૃષ્ણ મંદિરની પ્રસાદી મગસ પેકેટ આપી માનભેર વિદાય આપી, ભાવ એક જ કે દીકરો ઘેરથી ખાલી હાથે પરત ન જવો જોઈએ.

ધાન-દાન ૧૮મો પ્રયોગ

અશક્તાશ્રમ ફક્ત આશ્રમવાસીઓની સેવા પુરતો જ સીમીત નથી. તેની દૃષ્ટિ વિશાળ છે. વસુધૈવ કુટુમ્બકમ એ તેની ઓળખ છે. ડાકોર અને નજીકના ગામડાના વંચિતોને પણ શક્ય પીઠબળ પુરુ પાડવા દર ચાર માસે ધાન-દાન પ્રયોગ થાય છે. અગાઉ વૃદ્ધો પુરતી વાત હતી એ હવે આગળ વધી નાની ઉંમરની વિધવા બહેનોના આંસુ લુછવા પણ એક નમ્ર પ્રયત્ન શરુ થયો. કાર્યક્રમના આરંભે દિપ પ્રાગટ્ય સ્વ. પૂ. પુનિત મહારાજના સામયિક જનકલ્યાણના સંપાદક શ્રી દેવેન્દ્રભાઈ ત્રિવેદી ખાસ પધાર્યા. ડૉ. નરેશભાઈ શાહ અમદાવાદથી તેમને લઈને આવ્યા. પવિત્ર વ્યક્તિના હાથે પવિત્ર કાર્યનો આરંભ થયો. સમગ્ર આયોજન જોઈ શ્રી દેવેન્દ્રભાઈ ખૂબજ પ્રભાવિત થયા અને કાર્યને, કાર્યકરોને અને આયોજકોને ખૂબ શુભેચ્છાઓ પાઠવી, આશીર્વચન આપ્યા. પ્રમુખશ્રી ચંદ્રવદનભાઈએ ધાનદાનની સમગ્ર રૂપરેખા આપી. ટ્રસ્ટીશ્રી ઉત્પલભાઈ, માલવભાઈ, દિપકભાઈ, નિલેશભાઈ, કચરાકાકા, દુર્ગેશભાઈ સ્વજનોએ સમગ્ર આયોજનમાં પોતાની જવાબદારી સંભાળી લીધી. કીટમાં ઘઉ ૫ કિલો, ચોખા ૨ કિલો, દાળ ૨ કિલો, મોરસ ૧ કિલો, તેલ, ચા, ચાદર, સફેદ હેટ અને રીક્ષા ભાડું રૂા. ૧૦. તો ખરું જ. પહેલે દિવસે જુદા જુદા ડાકોરની આજુબાજુના ૨૨ ગામડાના લાભાર્થી સવારથી જ લાંબી કતારમાં ખડા થઈ ગયા. બીજા દિવસે ડાકોરના લાભાર્થી આવી પહોંચ્યા. કુલ બે દિવસમાં આશરે ૧૫૦૦ જરુરિયાતમંદોને ધાન-દાનનો લાભ મળ્યો. એક માનવતાના કાર્યની ચોતરફ સુવાસ ફેલાઈ.

ડીજીટલાઈઝેશનના આ ફાસ્ટ યુગમાં આશ્રમ પાછળના રહે તે માટે ટ્રસ્ટીશ્રી ઉત્પલભાઈના પ્રયત્નોથી અને શ્રી દુર્ગેશભાઈની મદદથી લાભાર્થીઓના કાર્ડને બારકોડ લગાડવામાં આવ્યા. જેથી કામ ઝડપથી બને. સમગ્ર આયોજન સરળ અને શિસ્તબદ્ધ રીતે ચાલે તેવો નવતર પ્રયોગ થયો છે. સાંજે ઉત્પલભાઈના મિત્ર શ્રી દિપકભાઈ તરફથી સૌ આશ્રમવાસીઓને તાજો શેરડીનો રસ પીવડાવવામાં આવ્યો ને બીજે દિવસે સરકારી હોસ્પિટલ ડાકોરની એક દિકરીએ પોતાનો જન્મ દિવસ આજ વૃદ્ધાશ્રમમાં ઉજવવાને સૌને આઈસ્ક્રીમ ખવડાવી સૌના આશીર્વાદ મેળવ્યા.

દાંતના ચોકઠાનો કેમ્પ

આરોગ્યભારતી ડીવાઈન ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ રાજકોટ દ્વારા દાંતના ચોકઠાનો કેમ્પ યોજાયો. વૃદ્ધાશ્રમના વડીલોને રાહત મળે તે શુભાશય હતો. ડૉ. જયસુખભાઈ મકવાણા-મોનાબેન ભટ્ટે સર્વેને ચેક કર્યા. ખૂબ જ અંગત રસ લઈ સેવા પૂરી પાડી. ૧૧ આશ્રમવાસીઓને દાંતના ચોકઠા બનાવી આપ્યા અને તેઓને દાંતના ચોકઠા વડે ખાતા કરી દીધા. બધાજ વૃદ્ધોને સલાહ સૂચન પૂરા પાડવામાં આવ્યા. અશક્તાશ્રમ તરફથી રૂા. ૨૫૦૦૧નો ચેક તેમના ટ્રસ્ટને અર્પણ કર્યો. આ પૈસાથી તેમાં બીજા વૃદ્ધોને દાંતના ચોક્ઠા આપી શકે. મેનેજર ભાઈશ્રી પૂનિતના હસ્તે તેમનું બહુમાન કરાયું. આવેલ ડૉ.શ્રીઓ પણ સમગ્ર આશ્રમનું આયોજન જોઈ પ્રભાવિત થયા. એક સારી છાપ લઈને ગયા. પુનઃ જ્યારે બોલાવશો ત્યારે દોડી આવીશું એવી હૈયાધારણા આપતા ગયા.

સુંદર કાંડ - ભજન સંધ્યા - ગાયત્રી યજ્ઞ

અશક્તાશ્રમના વૃદ્ધોને ભક્તિ આનંદ મળતો રહે તેવા ત્રણ પ્રસંગો સુવ્યવસ્થિત રીતે યોજાયા.

-વિષ્ણુકાંત ગાંધી - મુલુંડ

જીવન પોષક પ્રજીવક તત્ત્વ વિટામીન બી-૧૨

આખી જીંદગી સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત રહેવું હોય તો આપણા ખોરાકમાં વિટામીન બી-૧૨ની ખૂબ જ જરુર છે. વિટામીન બી-૧૨ વિષે જાણવા જેવું (૧) વિટામીન બી-૧૨રોજ રોજ લોહીના નવા નવા રક્તકણ બનાવે છે. રક્તકણનું કામ શરીરમાં ઓક્સિજન (પ્રાણવાયુ) લેવાનું અને શક્તિવાળા પદાર્થો (ન્યુટ્રીઅન્ટસ) શરીરના જુદા જુદા અવયવોને પહોંચાડવાનું છે. જો રક્તકણ ઓછા હોય તો રક્તક્ષી (ગતા એનિમિયા) થાય. (૨) વિટામીન બી-૧૨ D.N.A. (શરીર ઘડતરના મૂળ તત્ત્વો) બનાવે છે. (૩) આપણું શરીર વિટામીન બી-૧૨ બનાવી શકતું નથી. (૪) વિટામીન બી-૧૨ ફક્ત પ્રાણીજ પદાર્થોમાંથી જ મળે છે. (૫) આપણી હોજરીમાં (ઈન્ટ્રીન્ઝીક ફેક્ટર) હોય તો જ લીધેલા ખોરાકમાં રહેલું વિટામીન બી-૧૨ આપણું શરીર Absorb કરી શકે છે. (૬) વિટામીન બી-૧૨ શરીરમાં વધારે વખત રહી શકતું નથી. (૭) વિટામીન બી-૧૨ હાર્ટ નું રક્ષણ કરે છે. (૮) મોટી ઉંમર સુધી મગજને સતેજ રાખે છે. (૯) રોગપ્રતિકારક શક્તિ (ઈમ્યુનિટી) ખૂબ વધારે છે. (૧૦) તેમાં મિનરલ 'કોબાલ્ટ' સુક્ષ્મ પ્રમાણમાં છે. એટલે તે 'કોબાલેમાઈન' તરીકે ઓળખાય છે. (૧૧) દવાવાળાને ત્યાં વિટામીન બી-૧૨ સપ્લીમેન્ટ (પુરકદવા) તરીકે ગોળી, પ્રવાહી અને ઈન્જેક્શન સ્વરુપે મળે છે.

આપણે કેટલું વિટામીન બી-૧૨ જોઈએ છે તેનું પ્રમાણ ઉંમર, કયા પ્રકારનો ખોરાક ખાઓ છો, કોઈ રોગ છે કે નહિ અને કઈ દવાઓ લો છો તેની ઉપર આધાર રાખે છે.

વિટામીન બી-૧૨નો સ્રોત : વિટામીન બી-૧૨ ફક્ત પ્રાણીજ પદાર્થમાંથી જ મળે છે એટલે કે દૂધ, છાશ, દહી, પનીર, માખણ, ઘી, કાર્ટેજ ચીઝ, માછલી, લીવર, પક્ષીઓના ઈંડા, પશુ પક્ષીઓના માંસમાંથી મળે. આ ઉપરાંત બજારમાં હવે ઘણી તૈયાર ખોરાકની ચીજો પણ મળે છે. જેના પેકેટ ઉપર "Fortified with B-12" લખેલ હોય તેમાંથી મળે.

વિટામીન બી-૧૨ એબ્સોર્બ નહીં થવાના કારણો : (૧) જેમ જેમ ઉંમર વધતી જાય તેમ તેમ (૨) વજન ઓછું કરવા ઓપરેશન કરાવી હોજરી નાની કરી હોય (૩) દારુ પીવાની ટેવ હોય (૪) એસીડીટી માટે ઘણો વખત દવા લીધી હોય (૫) જન્મથી એસીડીક ગેસ્ટ્રાઈટીસ (હોજરીની લાઈનીંગ ઓછી હોય) (૬) પર્નીશીયસ એનીમીયા હોય (૭) નાના આંતરડાના રોગો (ક્રોન્સ ડીસીઝ, સિલિયક ડીસીઝ) હોય (૮) ફક્ત વેગન જેમાં દૂધ અને દૂધની બનાવટો ન આવે (૯) સપ્લીમેન્ટસ ગોળીઓ અથવા ફોર્ટીફાઈડ ઉમેરેલી બી-૧૨ વાળી વસ્તુ ન લેતા હોય તો તમારા શરીરમાં બી-૧૨ની ઊણપ આવે. (૧૦) કબજિયાત કે ઝાડા થઈ જાય (૧૧) સ્નાયુની નબળાઈ લાગે (૧૨) ચાલવામાં મુશ્કેલી પડે (૧૩) આંખે ઓછું દેખાય (૧૪) ડિપ્રેશન આવે (૧૫) યાદશક્તિ ઘટે (૧૬) ઉંઘ બરાબર ન આવે (૧૭) ચક્કર આવે ભૂખ ઓછી થઈ જાય.

ફક્ત ૫૦ વર્ષની ઉપરની વ્યક્તિઓએ જ ઉપરના લક્ષણો દેખાય તો પેથોલોજી લેબોરેટરીમાં લોહીની તપાસ કરાવીને વિટામીન બી-૧૨નું પ્રમાણ જાણી, ઘટતું ડૉક્ટરની સલાહ મુજબ કરવું. બજારમાં બી-૧૨ના સપ્લીમેન્ટસ લઈને સારવાર થઈ શકે. સાથે બી કોમ્પલેક્ષ વિટામીન, કેલ્શીયમ લેવું. વધુ પ્રમાણમાં વિટામીન સી લીધું હોય તો બી-૧૨ એબ્સોર્બ નહીં થાય. વારે વારે લોહીની તપાસ કરાવવાને પૈસા બગાડવાની જરુર નથી. ફક્ત ખોરાકનું ધ્યાન રાખશો.

(સંકલન : ડૉ. મુકુંદ મહેતાના લખાણને આધારે)

અશક્તાશ્રમ ઉજવે છે સ્વ. કેશવલાલ આર. શાહ
૨૫મી રજત જયંતિ સ્મૃતિ શિબિર

ચાલુ વર્ષે રજત જયંતિ શિબિર હોવાથી આપણે ૪ દિવસની જગ્યાએ ૫ દિવસની શિબિર રાખેલ છે, તે વિશિષ્ટ રીતે ઉજવવાનું નક્કી કરેલ છે. દરેક દિવસે અલગ અલગ વિષયો પર વિદ્વાન વક્તાઓ સર્વ શિબિરાર્થીઓને જ્ઞાન સાથે ગમ્મત પણ મળે તે રીતે તેમનું પ્રવચન આપશે. આપ સૌને અનુકુળતા રહે તે માટે અગાઉથી શિબિરની તારીખ, તિથિ અને દિવસ જણાવીએ છીએ. આપ સૌને વિનંતી કે નીચે જણાવેલ તારીખ અને દિવસો નોંધી રાખશો અને શિબિરમાં જરુરથી ભાગ લેશો. શિબિરની વધુ માહિતી ઓક્ટોબર માસના સેતુમાં આપવામાં આવશે.

તા. ૩-૧૧-૨૦૧૯, રવિવારથી તા. ૭-૧૧-૨૦૧૯, ગુરુવાર (પાંચ દિવસ)

કારતક સુદ સાતમ થી કારતક સુદ દશમ (પાંચ દિવસ)

નોમ ભાગી તીથી હોવાને લીધે મંગળ-બુધ બંને દિવસ નોમ 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