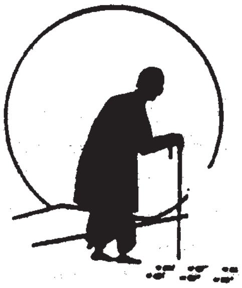


સેતુ

શાંતિલાલ મોહનલાલ શાહ અશક્તાશ્રમ સોસાયટી

ત્રિમાસીક સંપર્ક પત્ર

વર્ષ : ૨૨ **અંક : ૮૪-૮૫** **એપ્રિલ - જુલાઈ - ૨૦૨૦**

website : www.ashaktashram.org

સંપાદકો : ડૉ. નરેશભાઈ વેદ ★ 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

કુદરતી આફત અને આપણી સજ્જતા

મોટી ઉંમરના લોકોમાં રોગપ્રતિકાર શક્તિ ઓછી થઈ જાય છે. તેથી તેઓ બીજાઓ કરતા વધુ ઝડપથી જીવાણું (બેક્ટેરીયા) અને વિષાણુ (વાયરસ)નો ભોગ બની જતા હોય છે. તેથી આવા વરિષ્ઠ લોકોએ રોગનો ભોગ ન બની જવાય એ માટે સાવધાની અને તકેદારી રાખવી પડે છે.

હાલમાં કોરોના નામના વિષાણુએ દુનિયાના અનેક દેશોમાં પોતાનો ફેલાવો કર્યો છે. તેથી લાખો લોકો બીમાર પડી ગયા છે અને હજારો લોકો મૃત્યુ પણ પામ્યા છે. આપણા દેશમાં અને રાજ્યમાં પણ આ વિષાણુએ પગપેસારો કર્યો છે. ત્યારે લોકોએ અને સરકારે સજાગ થઈને સાવચેતીનાં પગલાં ભરવા જરુરી થઈ ગયા છે. આવા પગલાં કયા હોઈ શકે તેની વિગત જોઈએ.

જીવાણુ હવા પાણી અને ખોરાક દ્વારા શરીરમાં દાખલ થાય છે. જ્યારે વિષાણુ(વાયરસ)શારીરિક સ્પર્શ અને સંબંધ, છીક-ઉધરસ-થૂંક બળખા દ્વારા શરીરના છીદ્રોં દ્વારા અથવા શરીરના કોઈ ભાગમાં પડેલા ઉઝરડાં ધારા, ચાઠાં દ્વારા શરીરમાં સક્રિય થાય છે. આ વિષાણુઓ શરીરમાં દાખલ થયા પછી ત્રણ અઠવાડિયા સુધી શરીરને પોતાના સકંજામાં લઈને માણસને કમજોર બિમાર કે મરણને શરણ કરી નાંખે છે. તેથી એમને મુદતિયા બિમારી કહે છે.

હાલમાં કોરોના નામના વિષાણુનો ફેલાવો દુનિયાના અનેક દેશોમાં થઈ જતાં હાહાકાર મચી ગયો છે. આ વિષાણુનો નાશ કરવા માટેની દવાઓ-રસીઓની શોધખોળ વિશ્વના ઘણા દેશના વૈજ્ઞાનિકો કરી રહ્યા છે. એ શોધાઈ જાય અને આ વિષાણુઓને ખતમ કરી શકાય ત્યાં સુધી આપણે શું કરવું જોઈએ. એની વિગત જોઈએ. (૧) સૌ પ્રથમ આ રોગથી ગભરાવું નહીં. (૨) એના વિષે ફેલાતી અફવાઓ સાચી માનવી નહીં (૩) જો રોગ છે એનું કારણ અને નિદાન છે તો એની દવા અને ઉપચાર પદ્ધતી પણ હોય જ, એવો વિશ્વાસ રાખવો. (૪) જ્યાં ઝાઝા લોકોની ભીડ થતી હોય, જેમ કે મંદિર, મેળાવડા, સભાઓ, રેલીઓ, બસ સ્ટોપ્સ, રેલ્વે સ્ટેશનો, ટોળાઓ-વગેરેમાં જઈને સામેલ થવું નહીં. (૫) જ્યાં આપણે રહેતા હોઈએ એ જગ્યા સ્વચ્છ રાખવી. (૬) ગમેત્યાં થુંકવું નહીં, બળખા કાઢવા નહી (૭) આંખ, કાન, નાક મોંને વારેવારે સ્પર્શવું નહીં (૮) ઉધરસ અને છીંક આવે ત્યારે મોં આડે રુમાલ ઢાંકવો (૯) ઠંડો અને વાસી રાંધેલો ખોરાક ખાવો નહીં (૧૦) ગરમ રસોઈ જમવી (૧૧) જમતા પહેલા અને જમ્યા પછી સાબુ થી હાથ ધોવા (૧૨) ગ્લાસ મોઢે માંડીને પાણી પીવું નહીં. અધ્ધરથી પીવું (૧૩) બાથરુમ અને ટોયલેટ ગયા પછી હાથ સાબુથી સારી રીતે ધોવા (૧૪) નખ કાપી નાંખવા (૧૫) મોઢા ઉપર અને નાક ઉપર મોં પટ્ટી કે રુમાલ બાંધી રાખવા (૧૬) ગળુ સુકાતુ જણાય નાક બંધ જણાય, શ્વાસોચ્છવાસની તકલીફ જણાય, માથુ દુઃખવા લાગે તાવ આવવા લાગે તો ડૉક્ટરની સારવાર શરુ કરી દેવી.

આપણા અશક્તાશ્રમમાં સ્વચ્છતાનું પાલન આપ સૌ આશ્રમવાસીઓ અને કર્મચારીઓ દ્વારા બરાબર થાય છે. પ્રાર્થના, ભોજન, ભજન, ઉત્સવ વગેરે પ્રવૃત્તિઓ તંદુરસ્તીને જાળવીને થાય છે. કર્મચારીઓ, વ્યવસ્થાપકો મેનેજર અને ટ્રસ્ટીઓ આપ સૌના તન-મનની સ્વસ્થતાની પૂરી કાળજી લે છે. જે કાંઈ પ્રવૃત્તિ કે કાર્યક્રમ થાય તેમાં તકેદારી અને સાવધાની રાખે છે. દાક્તરી સારવાર, ફિઝીયોથેરાપી, આઈસીયુ વોર્ડની સગવડ પણ નિરંતર ઉપલબ્ધ છે. આપ સૌ પરસ્પર સદ્‌ભાવ અને સહકાર દાખવી સામૂહિક જીવન જીવી રહ્યા છો. સૌ ઉપર વડીલોના અને ડાકોરના ઠાકોરના આશીર્વાદ છે. માટે સહેજે ચિંતા ઉચાટ વગર આનંદથી જીવનયાપન કરશો એવી વિનંતી છે.

ડૉ. નરેશભાઈ વેદ

પ્રમુખની કલમે

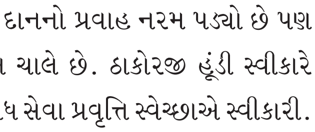
૨૦૨૦નું વર્ષ ભારત દેશ માટે કપરું વર્ષ છે. કોરોનાની વૈશ્વિક મહામારીમાં અભૂતપૂર્વ જાનહાનિ અને સંક્રમિતતાથી માનવજાત પીડાઈ રહી છે. આખાય વિશ્વમાં આ મહામારીના વાઈરસ શારીરિક, આર્થિક અને સામાજીક ક્ષેત્રે કઈ કેટલીય ઉથલપાથલ સર્જી છે. આપણા જીવનમાં આપણે આવું કાંઈ જોયું, કે સાંભળ્યું કે અનુભવ્યું નથી. એક નાનકડો નરી આંખે ન દેખાતો વાઈરસ કેટલી તારાજી સર્જી શકે છે. ઈશ્વર ક્યાંક છે અને તેના હજાર હાથ છે. આ વિશ્વનું શું થવા બેઠું છે તે કલ્પના બહાર છે.

સામાન્ય રીતે ગ્રસતા વાઈરસ/બેક્ટેરીયા કે અન્ય માંદગી આપણને શારીરિક નુકસાન કરે છે જ્યારે કોરોના શારીરિક તો કરે જ છે સાથે સાથે આર્થિક અને સામાજિક સાધનો અને સંબંધોને પણ ડામાડોળ કરી મૂકે છે. દેશભરના લોકો રોજીરોટી વગર રખડી પડ્યા. કુટુંબનું બંધન અને ખેંચાણ તેઓને પોતાના વતન તરફ જવા મજબૂર કરી મૂક્યા. ટ્રેનો અને વાહનવ્યવહારના અભાવે સેંકડો ગરીબ કુટુંબો અનેક મુસીબતોનો સામનો કરી વતન પહોંચ્યા. જીવનમાં અભૂતપૂર્વક સંઘર્ષોનો સામનો આખાય વિશ્વની માનવજાત કરી રહી છે.

અશક્તાશ્રમના ટ્રસ્ટીઓ માટે આ કપરા કાળમાં નિર્ણાયક ઘડી હતી. અશક્તાશ્રમના ૮૫ વડીલો (દરેક ૬૦/૬૫ ઉપરની વયના) ને કેમ સાચવવા અને જો એકાદ કેસ પણ કોરોનાનો થાય તો આખાય અશક્તાશ્રમ પર સંકટ આવી પડે.

આપણા નિષ્ઠાવાન કર્મચારી અને યુવાન મેનેજરે ઉત્સાહ દાખવ્યો અને ટ્રસ્ટીઓ વડીલોની સ્વાસ્થ્ય ચિંતા શ્રી રાધાકૃષ્ણને સોંપી અને સૌને સાચવવાનો નિર્ણય લીધો. ઈશ્વરદત્ત આ મહામારીમાં વડીલોએ પણ ધૈર્ય અને શિસ્તનું પાલન કર્યું. શ્રી પુનિત, સૌ સ્વજનો અને આશ્રમવાસીઓની મદદથી ડાકોરનો કિલ્લો પુનિતે કુશળતાથી સંભાળ્યો. આજે માર્ચ મહિનામાં રજા ઉપર ગયેલ આશ્રમવાસીઓને પણ પુરતી તકેદારી સાથે આશ્રમે પાછા બોલાવી લીધા.

જીવનમાં મૂશ્કેલી આવવાની જ પણ ઈશ્વરને મધ્યમાં લીધેલ પ્રામાણિક અને નીતિમાન નિર્ણયોને ઠાકોરજી મદદ કરે છે તેનો સ્વાનુભવ અશક્તાશ્રમને થયો. આ કાળ દરમ્યાન દાનનો પ્રવાહ નરમ પડ્યો છે પણ અશક્તાશ્રમની પ્રવૃત્તિઓ રાબેતા મુજબ ચાલે છે. ઠાકોરજી હૂંડી સ્વીકારે છે. ડાકોર ગામમાં પણ નગરજનોને વિવિધ સેવા પ્રવૃત્તિ સ્વેચ્છાએ સ્વીકારી.



અશક્તાશ્રમના આશ્રયે

આમચી રેખાતાઈ દેવાંચા ઘર ગેલી

- ઉષા ચંદ્રવદન શાહ

અમારી રેખા હરિશરણ થઈ. ૩૦ વર્ષથી રસોડું સંભાળનાર રેખાએ છેલ્લા શ્વાસ અશક્તાશ્રમમાં જ લીધા. ''રામ બોલો ભાઈ રામ'' બોલતા ચાર કાંધે જ્યારે છેલ્લી વિદાય માટે રેખાને ઉપાડી ત્યારે આશ્રમના બાઓ અને કર્મચારીઓ છૂટા મોઢે રડી પડ્યા હતા. પુનિત ચોધાર આસુંએ રડતો'તો. કેટલાક દાદાઓની આંખોમાં પણ આંસુ છલકાયા હતા. હૃદયદ્રાવક દૃશ્ય સર્જાયુ હતું.

પ્રેમાળ અને સ્નેહાળ સ્વભાવની આ સાચી કમાણી હતી. ઓછું બોલતી અને વધારે દોડતી રેખાએ સૌના હૃદયમાં સ્થાન મેળવ્યું હતું. રેખા મહારાષ્ટ્રીયન હતી. પણ ગુજરાતીઓની સાથે રહીને મરાઠી ભૂલી ગઈ'તી. ઠીંગણી, રૂપાળી, દેખાવડી, સરળ રેખા સૌને વ્હાલી લાગે.

અગિયારસ આવે ત્યારે સાંજે મહેન્દ્ર ક્યાં છે ? અરે ! મહેન્દ્રને કોઈએ જોયો ?.... કરતી રેખા આશ્રમમાં ફરી વળતી. એક વખત હું ત્યાં હતી ને રેખા સૌને પૂછતી'તી. મ્હેં પુછ્યું : કેમ મહેન્દ્રને શોધે છે ? બહેન ! આજે અગિયારસ છે. સૌને દૂધ-કેળાં જ આપવાના. મહેન્દ્ર બપોરે ધરાઈને જમતો નથી. સાંજે ભૂખ્યો થાય. સવારના મોરૈયો-શાક-કઢી થોડા વધ્યા છે તે એને ખવડાવી દઉં. મહેન્દ્ર થોડો અસ્થિર મગજનો હતો. મહેન્દ્રના મગજની અસ્થિરતાને રેખાનું હૃદય પંપાળે છે. છેલ્લા કેટલાક વર્ષોથી રેખાનું હૃદય પહોળું થાય છે તેવું નિદાન થયું હતું. થાય જ ને !! કેટકેટલાને તેની અંદર સમાવ્યા છે. !! આ છે અમારી રેખા....

રેખાને હૃદય પહોળું થવાને કારણે શ્વાસની તકલીફ થતી'તી. ચંદ્રવદનભાઈ દ્રઢપણે માને છે કે જે કર્મચારીએ વર્ષોથી અહીં સેવા આપી છે, તેનું ઘડપણ પણ અહીં જ સચવાશે. રેખાને સમજાવી કે તું અને તારો વર બન્ને અહીં રહી જાઓ જેથી તેને આવન-જાવન ફેરા ઓછા થાય.

રેખાને બે દીકરી છે. પરણાવી દીધી છે. રેખા સ્હવારે ઘર માટે રાંધીને આવે. બપોરે ફક્ત જમાડવા માટે ઘેર જાય. બીજે માળે રહે. ઉંચા દાદરા ચડવા-ઉતરવાના. તેણે વરને સમજાવ્યા કે આપણે આશ્રમમાં રહેવા જઈએ એવો ચંદ્રવદનકાકાનો આગ્રહ છે. તેનો પતિ બહુ જ આંતરમુખી **(Introward)** છે. તેણે ચોખ્ખી ના પાડી. થોડા સમય પછી રેખાની તકલીફ વધી. અમે તેને સમજાવી કે કાં તો તું અહીં રહેવા આવી જા અથવા તો બપોરે ઘેર જવાનું છોડી દે. છેવટે હારી બપોરે જવાનું માંડી વાળ્યું.

રેખા બપોરે ના ગઈ તેથી તેના વર થોડા ઢીલા થયાં. આશ્રમમાં આવવા તૈયાર થયા અને એ લોકો માટે સ્પેશિયલ રૂમમાં જગ્યા કરી આપી જેથી રેખા શાંતિથી રહી શકે. પણ ભાઈ એક મહિનામાં પાછા જતા રહ્યા.

રેખાબહેન ! દિગંબરકાકા આશ્રમના કામને લીધે બેંકમાં ગયા છે. થોડી વાર લાગે તેમ છે. તેમનું ભાણું ઢાંકી ટેબલ ઉપર મૂકી દો. 'ના રે ના'. કાકા આવશે એટલે હું એમને જમાડીશ. બિચારા કેટલા તડકામાંથી આવ્યા હોય અને ઢાંકેલું જમવાનું એ બરાબર નથી. બધા નિરાંતે આરામ કરતાં હોય. એ બિચારા ભૂખ્યા-તરસ્યા-તડકે તપેલા આવીને એકલા અટૂલા જમે !! હું એમને જમાડીને પછી આરામ કરીશ. બીજા બધા કર્મચારીને જમાડીને ઘેર મોકલી દે. **''આ અમારી રેખા''** પૂરેપૂરી અન્નપૂર્ણા.

''રેખા જેનું નામ'' સ્હવારે તેને નિરાંતે આવવાનું કહ્યું'તું. તે લગભગ ૧૦-૩૦ વાગે આવે. તરત જ કામમાં લાગી જાય. રેખા આવી જાય પછી બધાને જમીને જવાની ઉતાવળ અને પાછા ફરવાનું નિરાંતે. બધા ઝીણાં કામ રેખાને ભાગે આવે. ના કહીએ તો કહે : ''એટલું એમને ઓછું.'' રેખા નિષ્ઠામાં વણાઈ ગઈ હતી.

૨૦૦૫માં પૂર આવેલું. ચાર ફૂટની રેખા સાડા ત્રણ ફૂટ ઉંચે આવેલા પાણીને ડહોળીને આશ્રમમાં અચૂક આવી. ''પાછી જતી રહું પણ ના બિચારા વડીલો શું ખાશે ?'' બીજા કર્મચારી પણ ના આવે તો ? જો તેઓ ન આવે તો આગ્રહ કરાય તેવું હતું નહીં. મેનેજર પુનિત, રેખા અને કર્મચારી ઈશ્વર. આ ત્રણે જણે સાત દિવસ સુધી આશ્રમને પોતાનું ઘર ગણ્યું. બીજા બધાએ સાડા ત્રણ ફૂટનું પાણીનું કારણ બતાવ્યું.

નીચે પાણી વધવા લાગ્યું કે પુનિત અને ઈશ્વરે લોકોના હાથ પકડીને જરુર પડ્યે તેડીને ઉપર ચઢાવ્યા. આ કામો કરવામાં અમારા વડીલો પણ મંડી પડ્યા. ધન્ય છે આ સર્વેને જેમણે પુનિતને બધાને ઉપર ખસેડવાની વ્યવસ્થામાં મન મૂકીને સાથ આપ્યો. રેખાએ ૧૫ લીટર દૂધને એવી રીતે સાચવ્યું કે સૌને સવાર સાંજ અડધો કપ ચ્હા સાત દિવસ સુધી આપી શકી. ચ્હા-નાસ્તો-જમવાનું બધું જ આટલા સંકટમાં કુનેહપૂર્વક બાઓના સાથથી રેખાએ પાર પાડ્યું. જમવામાં ખીચડી, દાળભાત, થેપલા, મગભાત વારાફરતી આવ્યા. જમવાનું બધાના પોતપોતાના ડબામાં આપ્યા. પણ રસોઈના વાસણ તો ધોવા પડે ને. બધા રેખા ધોઈ નાંખે. હેલીકોપ્ટર દ્વારા ફૂડ પેકેટ્સ અપાતા'તા. રેખાએ એ બાઓએ ના પાડી - **''જેને જરુરીયાત હોય તેને આપો'' અદ્‌ભૂત છે રેખા** અને અમારા બાઓ. વંદનીય છે એમની ખમીરી.

આગળ વાત કરી તે મુજબ ફક્ત મહેન્દ્રની જ ચિંતા ન કરતી. બધાને માટે તેની લાગણી હતી. સાધારણ રીતે જમવાનો બેલ પડે કે બધાએ જમવા આવી જવું જોઈએ. કેટલાક વડીલો એવા હોય કે તે સમયે જ બહાર હોય. રેખાની નજર તરત જ પડે. આ દાદા કે બા નથી આવ્યા. તરત જ પ્રશ્ન કરે. એ વડીલ ટહેલતા ટહેલતા આવે કે ઓફિસમાં ઝડપાય. થોડો ઠપકો આપવામાં આવે. લાજના માર્યા પોતાના સ્થાન પર જવાનો પ્રયત્ન કરે પણ રેખા તેમને દૂરથી ઈશારો કરે કે જમવા આવી જાઓ. ''આ છે રેખા''.

અમારો દોહિત્ર સિધ્ધાર્થ અમેરિકાથી આવેલો. અમારી સાથે ડાકોર આવ્યો. એને વઘારેલો ભાત ખવડાવ્યો. સિદ્ધાર્થને બહુ ભાવ્યો. રેખાને ખ્યાલ આવી ગયો. તે રોજ રાતે વઘારેલો ભાત સિધ્ધાર્થ માટે ખાસ બનાવે. આજે પણ સિદ્ધાર્થ ટેલીફોન પર રેખા આન્ટીના સમાચાર પૂછે. **''આ છે રેખા''.**

આશ્રમમાં કોઈપણ વડીલ ગુજરી જાય તો રાત્રે પ્રાર્થના પછી 'હે નાથ જોડી હાથ પાયે-પ્રેમથી સૌ માંગીએ' શ્રદ્ધાંજલિ કાવ્ય ગવાય. રેખાને શ્રદ્ધાંજલિ આપી ત્યારે આખું વાતાવરણ કંઈ જુદુ જ હતું. પહેલું તો લગભગ બધા જ આવ્યા. કેટલાક લોકો રેખા વિષે બોલ્યા. રેખાના ગુણગાન ગાયા. તે દિવેસ આશ્રમના સ્વજનો પણ આવ્યા હતા. તે સૌ બોલ્યા પછી શ્રદ્ધાંજલિની પ્રાર્થના ગવાઈ. દરેકના આંખમાં આંસુ હતા.

આમ પ્રેમાળ, સરળ, નિષ્ઠાવાન રેખા તેના નામનો સિક્કો પાડતી ગઈ.

'હી હે આમચી રેખાતાઈ'

સંસ્થા સમાચાર

- કે. બી. શાહ

શ્રી ચંદ્રવદનભાઈનો જન્મદિન

ઈસુના નૂતનવર્ષનો પ્રારંભ થાય ને પહેલી તારીખ અને આશ્રમના પ્રમુખ શ્રી ચંદ્રવદનભાઈનો જન્મ દિવસ. શ્રી ચંદ્રવદનભાઈના જન્મદિનની પૂર્વસંધ્યાએ મુંબઈ થી ખાસ બિંદુબેન હિંગવાળા પધાર્યા હતા. સૌને અવનવી રમતો રમાડી અને પાણીપુરી, ભેળ કચોરીની મીજબાની કરાવી.

પતંગોત્સવ - ધાનદાન (૨૦મો પ્રયોગ)

ઉત્તરાયણ આવેને પતંગ-દોરા-ગોળપાપડીનું વિતરણ તા. ૭-૧ના રોજ જુદી જુદી શાળાના ભૂલકાં યુનિફોર્મમાં સજ્જ થઈ તેમના આચાર્યશ્રી, શિક્ષકગણ સાથે હોંશે હોંશે પધાર્યા. વ્યવસ્થિત કતારબંધ ગોઠવવાઈ ગયા. સહેજમાં વિતરણ કાર્યક્રમ પતી ગયો. બાળકોએ ખૂબ જ સુંદર રીતે સાંસ્કૃતિ કાર્યક્રમ કર્યા. રંગબેરંગી પતંગો હાથમાં રાખી ઉંચી કરતા કરતા કૂદતા-નાચતા બાળકો વિદાય થયા. ત્યારે એક અલૌકિક વાતાવરણ સર્જાયુ. કુલ ૫૫૭ બાળકોએ હર્ષભેર લાભ લીધો.

તા. ૮-૧ ગામડાને તા. ૯-૧ ડાકોરના જરુરીયાતમંદ જ નિયત થયેલા છે તેમને ધાનદાન માટે હાર્દિક આમંત્રણ આપવામાં આવ્યું. પ્રથમ દિવસે આ પવિત્ર કાર્યનું દિપ પ્રાગટ્ય સુશ્રી ઉષાબેન અને આશ્રમવાસી નિર્મલાબેનના હાથે કરવામાં આવ્યું. આ ૨૦મો પ્રયોગ હતો. છ એક વર્ષથી અવિરત ચાલતો આ પ્રયત્ન જરુરીયાતમંદોનું શ્રદ્ધાનું પર્વ બની રહ્યો છે. શ્રી ચંદ્રવદનભાઈ, સુશ્રી ઉષાબેન, ડૉ. નરેશભાઈ શાહ, શ્રી જયભાઈ ત્રાલસાવાળા, શ્રી કચરાભાઈ આર. શાહ, શ્રી દુર્ગેશભાઈ, શ્રી ઉત્પલભાઈ, શ્રી દિપકભાઈ, શ્રી માલવભાઈ, શ્રી પુનિતભાઈ, કર્મચારીગણ, સ્વજનો શ્રી અશ્વિનભાઈ ખંભોળજા, શ્રી પુરાણી સાહેબ, શ્રી પ્રભુ, કે.બી., રાજુભાઈ મહેન્દ્રભાઈ વાળા ખડે પગે વ્યવસ્થા સારી રીતે જળવાય ને લાભાર્થીને તકલીફ ન પડે તે શુભ હેતુથી ખભેખભા મિલાવી સાથે રહ્યા. ધાનદાન કીટમાં બાજરી, ચોખા, તુવેરદાળ, મોરસ, તેલ, ચિક્કી, ખજુર પેકેટ, સ્કાર્ફ, ગરમ ટોપી, ટુવાલ, ન્હાવા ધોવાના સાબુ, એલઈડી બલ્બ, સ્વમાનભેર અપાયા. ઘેર જતાં રૂા. ૧૦ દાન ઉપર દક્ષિણા ન કહેવાય પણ ભાડા પેટે કહી આપવામાં આવ્યા.

મેનેજર પૂનિત ખંભોળજાનો જન્મ દિવસ

તા. ૨૨-૧ અજયગાર્ડનમાં ભાઈશ્રી પૂનિતનો જન્મ દિવસ ખૂબ ઠાઠથી ઉજવાયો. પૂનિત આશ્રમનું અવિભાજ્ય અંગ બની રહ્યા છે. ત્યારે પૂનિતનો જન્મ દિવસ ઉજવવાનું પ્રમુખ ટ્રસ્ટી ગણનો નિર્ણય માત્ર આવકારદાયક અભિનંદનીય હતો. શ્રી ચંદ્રવદનભાઈ શ્રી ઉષાબેન તથા સૌ સ્વજનોએ પૂનિતની સેવા કાર્યપદ્ધતિના દાખલાઓ આપી ગુણાનુવાદન કર્યા. શાલ, હાર, ઓપરણઆઓથી હરખભેર પૂનિતને વધાવ્યો. સફળ પુરુષની પાછળ એક સ્ત્રી પત્નિ હોય છે તેમ પિન્કીને પણ સૌએ બીરદાવ્યા. પૂનિતે આંખની ભીનાશથી સજળ નેત્રે પ્રતિભાવ આપ્યો. સૌનો હૃદયથી આભાર માન્યો. સૌને પાપડી-જલેબી-ચ્હાનો ભરપેટ આનંદ લેવડાવ્યો.

યાત્રા પ્રવાસ

વૃદ્ધોના આનંદ માટે તા. ૨૩-૧ ના રોજ સ્ટેચ્યુ ઓફ યુનિટીનો યાત્રા-પ્રવાસ ગોઠવાયો. સવારે ૭ કલાકે ભજન-કિર્તન કરતાં સૌ હર્ષભેર નવું જાણવા જોવાની ઈન્તેજારીથી નિકળ્યા. સૂરપાણેશ્વર કુબેરભંડારીની મુલાકાત લીધી. તબિયત નાદુરસ્ત હોવા છતાં વૃદ્ધોનો ઉત્સાહ આનંદ વધારવા પ્રમુખશ્રી ચંદ્રવદનભાઈ શાહ, સુશ્રી ઉષાબેન ખાસ જોડાયા. સૂરપાણેશ્વર મુકામે આશ્રમથી તૈયાર કરીને લઈ ગયેલ શીખંડ, પૂરી, સુકીભાજી, આથેલાં લીલા મરચાંની મોજ માણી. રસ્તામાં નાસ્તા પેટે જલેબી-પાકા પપૈયાની છીણ આપવામાં આવ્યું. વિશ્વમાનવ શ્રી સરદાર પટેલની ૧૮૨ મીટર ઉંચી પ્રતિમા જોઈ.

પગરખાં પ્રયોગ (પાંચમો)/ નેત્ર યજ્ઞ

તા. ૨૨-૨ના રોજ ફક્ત ગામડાના નિયત થયેલ ધાનદાનના કાર્ડધારકોને પગરખા વિતરણ માટે આમંત્રિત કરવામાં આવ્યા. કાર્યક્રમનું દિપપ્રાગટ્ય પૂ. મહંત (દાંડીસ્વામી) ના હાથે કરવામાં આવ્યું. શ્રી ડૉ. નરેશભાઈ શાહ ખાસ હાજર રહ્યા. સૌને આવકાર્યા. સ્વજન કે.બી. શાહને પણ હાર પહેરાવી સન્માન કરવામાં આવ્યું. (વિશ્વ દિશાવાલ સમાજ મુંબઈ અને સોશ્યલ ગ્રુપ અમદાવાદ તરફથી દિશાવાળ રત્ન એવોર્ડ બદલ) કે.બી. શાહે ખાસ આભાર માન્યો. કુલ ૬૧૧ ગામડાના લાભાર્થીઓને ટકાઉ ચંપલ અને સ્લીપરનો લાભ વિનામૂલ્યે મળ્યો. સામે ઉનાળો આવતો હોઈ જરુરિયાતમંદ ને તેનો લાભ મળે તે શુભ હેતુ હંમેશા રખાયો છે.

નેત્ર યજ્ઞ

તા. ૨૩-૧ના રોજ નડીયાદ સંતરામ મંદિર અને અશક્તાશ્રમના સંયુક્ત ઉપક્રમે નેત્રયજ્ઞનું આયોજન થયું. સર્વરોગ નિદાનનું પણ આયોજન થયું. ઉમરેઠથી પ.પૂ. શ્રી ગણેશદાસજી ખાસ પધાર્યા. ને તેમના હસ્તે દિપપ્રાગટ્ય કરવામાં આવ્યું. નવયુવાન ટ્રસ્ટી શ્રી સંજયભાઈ ઠાકોરભાઈ શાહ એ શ્રી ગણેશદાસજીને પુષ્પગુચ્છથી સ્વાગત કર્યું. પધારેલ સેવાભાવી ડૉક્ટરશ્રીઓ અને સ્ટાફનું ભાવભર્યું સ્વાગત કર્યું. તેથી તેમની સેવા બિરદાવી આભારની લાગણી વ્યક્ત કરી. કુલ ૩૬૪ આંખના દર્દીઓએ લાભ લીધો. મોતીયા માટે ૪૪ વ્યક્તિને છારી માટે ૧૨ દર્દીઓને નડીયાદ જવા આવવાનું ગોઠવાયું. વડોદરાથી સુશ્રી રંજનબેન શાહ ખાસ પધાર્યા. તેમના સ્વર્ગસ્થ પતિની પૂણ્યતિથિ નિમિત્તે સાંજે અવધૂત ભજનના ભજનીકોએ એક શ્રદ્ધાંજલિ કાર્યક્રમ કર્યો. આ પ્રસંગે રંજનબહેને સંસ્થાને રૂા. ૧ લાખનું માતબર દાન આપ્યું. અને શ્રી રંગઅવધૂત ભજન મંડળને પણ પ્રભાવિત થઈ રૂા. ૧૦ હજારનું દાન આપ્યું.

હોળી/ધૂળેટી

હોળીની સંધ્યાકાળે ભજન સંધ્યાના નેજા હેઠળ ખાસ હોળીગીતોનું આયોજન થયું. સૌ આશ્રમવાસીઓ અજયગાર્ડનમાં ખુરશીમાં ગોઠવાયા. સ્ટેજ ઉપર ભાઈશ્રી પૂનિત, શ્રી રાજુભાઈ, શ્રી અનિલ પ્રભુ, શ્રી કમલેશ સેવક શ્રી જયરામભાઈને કેબી શાહ ગોઠવાયા. મુંબઈથી આવતી વલ્લભવાસ ભજનમંડળના થનગનતા નવયુવાનોને યુવતીઓ ઢોલ નગારા સાથે આવી પહોંચ્યા. ગુજરાત હોય ને ગુજરાતી હોય તો ગરબા તો હોય જ. ખૂબ તાલથી ખૂબ સારા પ્રાસંગિક ગીતોની તેઓએ રમઝટ બોલાવી. હોળી હોઈ સવારે હોળી જેવું ભોજન ધાણી, ચણા, ખજૂર દૂધને સાંજે સૌની હાજરીમાં સજાવેલ છાણા-હોળીકા-પ્રહલાદ, શ્રીફળ હોળીકુંડમાં હોળી ધનનન હોળી એના નાદથી પ્રગટાવવામાં આવી ને આરતી પ્રસાદ વહેંચાયા. ભોજનમાં લાડુ પુરી શાક દાળ ભાત ગોટાનું ભોજન કરાવવામાં આવ્યું. બપોરે યાત્રિકો માટે પૂનમે થતું નિયમિત છાશ વિતરણ થયું.

બીજા દિવસે સવારે ધૂળેટી રમવા સૌ ભેગા મળ્યા. સત્સંગ હોલમાં રાજસ્થાની ટોપીઓ હિમાચલની ટોપીઓ અને આદિવાસી ટોપીઓ પહેરી ધુળેટી પર્વને આનંદદાયક બનાવવા સ્ટેજ ઉપર વેશભૂષા સાથે ભજનીકો ગોઠવાયા. પુનઃ પીલુ રાગના ગીતો રમઝટ બોલાવાઈ. આ વખતે કોરાના ના રોગપ્રચારની ખાસ ચિંતા રખાઈ. અબીલ ગુલાલને કોઈપણ આંશિક પ્રતિકાત્મક ઉડાવાયા.

-વિષ્ણુકાંત ગાંધી - મુલુંડ

હૃદયની તંદુરસ્તી માટે વાંચવા જેવું

ડૉ. મનુ કોઠારી અને લોપા મહેતા તેજમ ડૉ. કાપડીઆ અમદાવાદ (અર્નીશ) આ બંને ડોક્ટરોએ હાર્ટની સર્જરી અને સર્જરી વગર હાર્ટ સ્વસ્થ રાખવા માટે પુસ્તકો લખ્યા છે.

ડૉ. મનુ કોઠારી કે જેઓ ગ્રાન્ડ મેડીકલ કોલેજ-મુંબઈમાં પ્રિન્સીપાલ હતા. તેમણે એન્જયોગ્રાફીમાં જે સ્ટેન્ટ વાપરવામાં આવે છે તે ખૂબ જ મોંઘા હોય છે તેને બદલે તેમણે દૂધીનો રસ ૨૦૦ થી ૩૦૦ મીલી સવારે ખાલી પેટે લેવાનો ત્યારબાદ લગભગ કલાક સુધી કાંઈ જ લેવાનું નહીં. આ પ્રયોગનો તેમને ઘણો જ પ્રચાર મુંબઈ, ગુજરાત વિગેરે સ્થળોએ કર્યો. ઘણા હાર્ટના દર્દીને ફાયદો થયો છે. સ્ટેન્ટ મુકાવવાની જરુર પડી નથી. આ પ્રયોગથી જ સાજા થઈ ગયા છે. તેમનું નિધન એકાદ વર્ષ પહેલા જ થયું છે તેમની આ પ્રવૃત્તિ તેમના સાથીઓએ ચાલુ રાખી છે.

હૃદય એ શરીરનો મહત્વનો ભાગ છે. જે લોહીના શરીરમાં પરિભ્રમણ માટે એક કુદરતી પમ્પીંગ ડિવાઈસ છે. પણ આજકાલ ઔપૌષ્ટિક ખોરાકને લીધે ઘણા લોકો નાની ઉંમરમાં જ હૃદયની બીમારીનો ભોગ બને છે. હૃદયની બિમારી એટલા માટે ગંભીર છે કે તે રોગ વકરીને ગંભીર ન બને ત્યાં સુધી રોગીને તેની જાણ હોતી નથી. એટલે જ હૃદયના રોગથી બચવા નાની નાની વાતનું ખાસ ધ્યાન રાખવું જરુરી છે. હૃદયસંબંધી તકલીફોમાં રાહત મેળવવા કેટલાંક પગલાં લેવા જરુરી છે.

(૧) દિનચર્યામાં બદલાવ લાવવો જરુરી. નિયમિત વ્યાયામ કરવો અને પૌષ્ટિક ખોરાક જેમાં મોનોસેચ્યુરેટેડ અને પોલી સેચ્યુરેટેડ ફેટનું પ્રમાણ હોય તેવો લેવો. તે શરીરમાં કોલેસ્ટેરોલની માત્રા ઓછી કરે છે. અને હૃદયને સ્વસ્થ રાખે છે. ઉપરાંત નિયમિત વ્યાયામ પણ હૃદય માટે એટલો જ જરુરી છે. બહારનો ખોરાક અને તેજ મસાલાવાળો ખોરાક ટાળો.

(૨) તણાવથી બચો, ઈન્સ્ટન્ટ અને ફાસ્ટલાઈફથી દરેક માણસ કંટાળેલો હોય છે. ઓફિસ હોય કે પરિવાર, માણસ કોઈને કોઈ કારણથી તણાવમાં રહે છે. વધારે પડતો તણાવ હૃદય માટે હાનિકારક છે. તણાવથી બ્લડ પ્રેશર પર અસર થાય છે. અને બ્લડપ્રેશરથી હૃદય પર. માટે હૃદયના રોગથી દૂર રહેવુ હોય તો તણાવથી દૂર રહેવું જરુરી છે.

(૩) હૃદયની બિમારીઓનું સૌથી મોટું કારણ બ્લડપ્રેશર છે. જો હૃદય દ્વારા લોહીનું પરિભ્રમણ વ્યવસ્થિત રહેતું હોય તો ઘણાખરા રોગની સંભાવના ઓછી થઈ જાય છે. બ્લડપ્રેશરને ૧૨૦/૮૦ **MM (HG)** આજુબાજુ રાખવું. બ્લડ પ્રેશર ઓછું કરવામાં આપણા આહારમાં મીઠાનું પ્રમાણ ઓછું કરવું. વ્યક્તિ દીઠ ૪ ગ્રામથી વધુ ન હોવું જોઈએ. દવાથી પણ બ્લડપ્રેશર ઓછું કરી શકાય છે.

(૪) વજન પર રાખો કંટ્રોલ તેનો વધારો બીજી અનેક બિમારીને આમંત્રણ આપે છે. તમારા બોડી માસ ઈન્ડેક્સ હંમેશા ૨૫ થી નીચે હોવું જોઈએ. ઓછા તેલવાળા અને રેસાયુક્ત ફળો સલાડ વિગેરેથી નિયંત્રણ થઈ શકે છે. સ્વસ્થ હૃદય માટે ફાઈબરયુક્ત અને રેસાવાળું ભોજન લેવાનો આગ્રહ રાખવો. ઉપરાંત ડ્રાયફ્રૂટનો પણ આહરામાં સમાવેશ કરો. તો તે એન્ટી ઓક્સીડન્ટના સ્ત્રોતનું કામ કરશે. પાચનશક્તિ સુધરશે. સ્વસ્થ હૃદય માટે વ્યાયામ પણ એટલો જ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે, બને તેટલી કસરત, જિમ, જોગીંગ કરો અને વધુ ચાલો.

અમલમાં મૂકશો ત્યારે જ તમારા સ્વાસ્થ્યમાં ફરક આવશે.

કોરોનાનો કહેર

માર્ચ ૨૦૨૦ પછીના લોકડાઉનથી દેશભરની કાર્યવાહી અટકી ગઈ. તેમાં સેતુનો પણ સમાવેશ થઈ ગયો. એપ્રિલ મહિનામાં પબ્લીશ થતું સેતુ પ્રિન્ટીંગમાં જઈ શક્યું જ નહીં.

અમે એપ્રિલ અને જુલાઈ ૨૦૨૦ના સેતુનો અંક નં. ૮૪-૮૫ આ સાથે મોકલી આપીએ છીએ. કુરીયર, પોસ્ટ વિગેરેની અનિયમિતતાને લીધે એપ્રિલથી જૂન મહિનાની પ્રવૃત્તિની માહિતી આ અંકમાં સામેલ કરી શકયા નથી. જે ઓક્ટોબરના અંકમાં સામેલ કરવામાં આવશે.

લિ.
ડૉ. નરેશ શાહ

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