

## અનુક્રમ

૧) તાતી જરૂર	૧
૨) તંત્રીની કલમે	૨
૩) સંસ્થા સમાચાર	૩
૪) બાર બાર લગાતાર	૪
૫) સંગીત	૫
૬) પોતા વિશે મહાનિબંધ	૬
૭) સ્વાસ્થ્ય સંહિતા	૭
૮) કવિતાઓ	૮-૯
૯) દામ્પત્ય જીવન	૯
૧૦) માતૃભાષા	૧૧
૧૧) ગાંધીજીની શીખ	૧૩
૧૨) ઘડપણ આશીર્વાદ	૧૪
૧૩) કેન્સર	૧૫
૧૪) સવાર અને રાત	૧૭
૧૪) જીવન સંધ્યા	૧૮

## નાગર મંજૂષા ટીમ

શ્રી રવીન્દ્ર રાણા  
પ્રમુખ તંત્રી

શ્રીમતી રાજશ્રી ત્રિવેદી કુ. નેહા યાજ્ઞિક  
માનદ તંત્રી સહતંત્રી

શ્રીમતી દીના વચ્છરાજની  
સહતંત્રી

શ્રીમતી સુહાની દીક્ષિત  
સહતંત્રી

## પ્રમુખ સ્થાનેથી.....

### તાતી જરૂર

કુદરતની સંપત્તિ જેમ કે આયુષ્ય અને વિકાસની સરખામણી કરવાનું માનવ-માનવ વચ્ચે શક્ય નથી, તેમ જ બૌદ્ધિક અને તાર્કિક પણ ન કહેવાય. મનુષ્ય આયુષ્યના પ્રાણમાં કુદરતે તેમને ફાળવેલી સર્જનાત્મક શક્તિ વડે અનેકગણી પ્રગતિ સાધી શક્યો છે. અને અનેક ભગીરથ કાર્યો પાર પાડ્યા છે જેની યાદીનો અંત જ ન આવે. પણ આપણી નજર સીમિત કરીને પણ જોઈએ તો આપણી જ જ્ઞાતિના સપૂતોના કાર્યો નજરઅંદાજ ન જ થઈ શકે. આવું જ એક સુંદર કાર્ય શ્રી વડનગરા નાગર મંડળ - મુંબઈની સ્થાપના. સંસ્થાએ આજે એકસો ચાર વર્ષની મજલ વટાવી છે પરંતુ આર્થિક સધ્ધરતા અને મંડળનું ભુવન આ બંને ભગીરથ કાર્યો છે જે મંડળના માનનીય સભ્યો અને સભ્યોના કમાતા કુટુંબીઓના તગડા સહકાર અને આયોજનથી શક્ય બની શકે. ભૂતકાળમાં શ્રીમંડળના મકાન માટે પ્રયાસ થયા હતા પરંતુ ક્યાંક આર્થિક સહકાર અને ઘગશની ખામી કારણભૂત હોય. બની શકે કે વર્ષો પહેલાં આવી બાબત બિનજરૂરી જણાઈ હોય.

આજે આપણાં દરેક કાર્યક્રમના ખર્ચનું વિશ્લેષણ કરીએ તો જણાશે કે સિતેર ટકા જેવો ખર્ચ ફક્ત સભાગૃહના ભાડા પેટે જ વપરાઈ જાય છે. હા એમ્ફી થિયેટર જેવું ખુલ્લું સભાગૃહ હોય તો ખર્ચ ઓછો થાય, પરંતુ ખાસ પ્રકારના કાર્યક્રમમાં ઓડીટોરીયમની જરૂર પડે જ પડે. પણ લાંબા ગાળે અને ધૈર્યથી જરૂર પાર પડી શકે.

એક પારદિની વાર્તા યાદ આવે છે જે સહુ જાણીએ છીએ, જેમાં કબૂતરોને જાળમાં ફસાવે છે અને સઘળાં કબૂતરો સંપથી અને સહિયારો પ્રયાસ કરીને પારદિની જાળ સાથે જ ઉડીને શિકાર બનતાં બચી જાય છે કહેવાનું તાત્પર્ય એ જ કે મુશ્કેલ કાર્ય પણ એક બીજાનાં સહકારથી શક્ય અને આસાન બની શકે છે.

આપણે જોઈએ કે અર્થવ્યવસ્થા ખૂબ સરળતાથી થઈ શકે જેમ કે,

(૧) શ્રીમંડળને દરેક સભ્યની ભાવનાપૂર્વકની આર્થિક ભેટ.

(૨) દાતાઓ તરફથી ભેટ

(૩) પરદેશ વસતા નાગરો તરફથી ભેટ

(૪) જાહેરાત તેમ જ આમ જનતા માટે વિશેષ કાર્યક્રમ આપણને હાલના તબક્કે લગભગ પંદર થી વીસ કરોડ જેવી રકમ એકઠી કરવાની જરૂર છે અને એ ઉદારતાથી આપે તો સંઘને દ્વારકા પહોંચતા શી વાર !

આપણને હાલના તબક્કે લગભગ પંદર થી વીસ કરોડ જેવી રકમ એકઠી કરવાની જરૂર છે અને એ દિશામાં ઝડપભેર કાર્ય થાય તેમ જ ભેટની રકમ દાતાઓ ઉદારતાથી આપે તો સંઘને દ્વારકા પહોંચતા શી વાર !

અંતમાં સ્વામી વિદિતાત્માનંદજી ભજગોવિંદમ સ્તોત્ર રૂ સમજાવતા કહે છે કે, જેને અર્થ કહેવામાં આવે છે તે વાસ્તવમાં અનર્થ છે. સત્કાર્ય કરનારના હાથે ભૂષણ બની જાય છે. અન્યને ઉપકારક બની જાય છે. નિઃસ્વાર્થ સેવા કરવા માટે પણ આ પદાર્થો બહુ ઉપયોગી નીવડતા હોય છે.

તો ચાલો, આ ભગીરથ કાર્યનો આરંભ કરીશું ? હું આપના સંમતિપત્રની અને શ્રીમંડળને આર્થિક ભેટની રાહ જોઈશ. આપણે એક ઠરાવ કરીશું કે આ મકાન ભંડોળનું અનામત રોકાણ કરાશે અને શ્રીમંડળના અન્ય કોઈ પણ કાર્ય માટે વાપરવામાં નહીં આવે.

જય હાટકેશ.

રવીન્દ્ર રાણા  
પ્રમુખ

## તંત્રીની કલમે

“અદ્ભુત પ્રયાસ ! સફળ પ્રયત્ન ! નાગર જ્ઞાતિની ગરિમાને અનુરૂપ મુખપત્ર વાહ !” આવા અનેક અભિનંદનીય પ્રતિભાઓથી બિરદાવ્યા જ્ઞાતિમિત્રો તમે ટીમ નાગર મંજૂષાને. પહેલા અંકને ઉષ્માભર્યો આવકાર આપવા બદલ તમારો ખૂબ ખૂબ આભાર. નાગર મંજૂષાના બીજા અંકને પ્રસ્તુત કરતા અમે હર્ષની લાગણી અનુભવીએ છે. પ્રથમ અંકની વખાણની વણચંભી વણઝાર હજુ ચાલુ જ છે ત્યાં વધુ વિશ્વાસ તથા આત્મબળ સાથે આગળ વધવાના અમારા સુનિશ્ચયને સબળ બનાવ્યો છે શ્રી વ.ના.મં. મુંબઈની કારોબારી સમિતિના સભ્યોએ. શ્રી રવીન્દ્રભાઈ રાણાના નેતૃત્વ હેઠળ કાર્યરત કાબિલ સમિતિને સલામ !

શ્રી મંડળ દ્વારા યોજાયેલ નિબંધ સ્પર્ધાને ખૂબ સારો પ્રતિસાદ મળ્યો. વિવિધ ભાગોમાં વહેંચાયેલી સ્પર્ધાના પ્રથમ વિજેતાઓની કૃતિઓને અહીં આવરી લેવામાં આવી છે. તે વાચકમિત્રોને ચોક્કસ ગમશે. સાથે સાથે આરોગ્ય, જ્ઞાન, વ્યક્તિ વિશેષ જેવા અન્ય રસરભર લેખો, કાવ્યો તથા સંસ્થા સમાચાર તો ખરાં જ. આપણી જ્ઞાતિના વરિષ્ઠ લેખિકા શ્રીમતી મિનાક્ષીબેન દિક્ષીતના સ્વાનુભવની વાત વિશેષ વાંચન બની રહેશે. પીટ તથા અનુભવી લેખકોની વિશિષ્ટ કૃતિઓ યુવા પેઢીના ઉભરતા લેખકો માટે માર્ગદર્શનરૂપ બની રહેતી હોય છે. અમારા યુવાન લેખક મિત્રોને લેખન કળા નવપલ્લવિત કરવા માટે સહર્ષ નિમંત્રણ !

यदेव विद्यया करोति श्रद्धयोपनिषदा  
तदेव वीर्यवतरं भवति ।

(શ્રદ્ધાપૂર્ણ અંતઃકરણથી પાકી સમજ અને નિષ્ઠાપૂર્વક કરેલું કામ બહુ જ સફળ થાય છે.)

છાન્દોગ્યપનિષદનું આ કથન અમારા સહુ માટે મંત્રજાપ સમાન છે. કાર્ય હાથ ધર્યું એટલે અડચણોનો સામનો તો કરવો જ રહ્યો, પણ અવરોધોને ઓળંગીને આગળ વધવાની કૂચ માટે કટિબદ્ધ છે ટીમ નાગર મંજૂષા. બસ જરૂર છે તો તમારા સહુના સહકારની. આપણાં પોતાના આ મુખપત્રને જીવંત અને ઘબકતું રાખવા માટે આપ સહુ યથાઘટિત યોગદાન આપો એવી અભ્યર્થના સાથે, જય હાટકેશ

ડૉ. રાજશ્રી ત્રિવેદી

## સંસ્થા સમાચાર

શ્રી વડનગરા નાગર મંડળ - મુંબઈ દ્વારા સપ્ટેમ્બર ૨૦૧૨માં નિબંધ સ્પર્ધાનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. આ સ્પર્ધા ચાર વયજૂથમાં વહેંચાયેલી હતી. વિભાગ પહેલો ઉંમર વર્ષ ૧૨ થી ૧૬ વર્ષ વિષય હતો - હું નાગર એટલે કોણ ? આ વિભાગમાંથી એક પણ એન્ટ્રી મળી ન હતી. બીજા વિભાગનું વયજૂથ હતું. ઉંમર વર્ષ ૧૭ થી ૨૫ અને વિષય હતો માતૃભાષા ગુજરાતી અને આજની યુવાપેઢી આ વિભાગમાં ફક્ત એક જ એન્ટ્રી મળી હતી. વિભાગ ત્રીજો વયજૂથ ઉંમર વર્ષ ૨૬ થી ૫૦, આ વિભાગ માટે વિષય હતો દામ્પત્ય જીવનની સફળતાની ચાવી. અહીં ફક્ત ચાર જ એન્ટ્રી પ્રાપ્ત થઈ હતી. છેલ્લા અને ચોથા વિભાગ માટે પચાસ કે તેથી વધુ વય ધરાવનાર વ્યક્તિઓ ભાગ લઈ શકે આ વિભાગનો વિષય પણ ઘડપણ - આર્શીવાદ કે અભિશાપ રાખવામાં આવ્યો હતો. આ વિભાગમાં સૌથી વધુ એન્ટ્રી કુલ ૨૫ એન્ટ્રી મળી હતી. સ્પર્ધાના નિર્ણાયકો હતા શ્રી દિવ્યાંગ શુક્લ અને શ્રીમતી સુહાની દીક્ષિત. વિજેતા સ્પર્ધકોને પુરસ્કારની જાહેરાત તા. ૨૩મી ફેબ્રુઆરીના કાર્યક્રમમાં કરવામાં આવી હતી.

### શરદોત્સવ ૨૦૧૨

મા શક્તિની ભક્તિના આરાધના ના પર્વને આગળ ધપાવતા શ્રી વડનગરા નાગર મંડળ - મુંબઈ દ્વારા શરદ પૂનમ - રાસગરબા ૨૦૧૨નું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. ૩૭ નવેમ્બર ૨૦૧૨, શનિવારના દિવસે વિલેપાર્લે ખાતેની કુમારીકા હાઈસ્કૂલના પ્રાંગણમાં આ કાર્યક્રમ યોજાયો હતો. આ કાર્યક્રમમાં રાસગરબા ઉપરાંત ઉપરાંત વિવિધ વયજૂથ માટે સ્પર્ધાનું પણ આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. સ્પર્ધા કુલ ૬ વયજૂથમાં વહેંચાયેલી હતી. ઉં.વર્ષ ૧ થી ૭, ૮ થી ૧૬, ૧૭ થી ૩૦, ૩૧ થી ૫૦, ૫૧ થી ૬૫ અને ૬૬ થી વધુ, તદુપરાંત બેસ્ટ ડ્રેસ મેલ અને બેસ્ટ ડ્રેસ ફિમેલનું પણ ઈનામ રાખવામાં આવ્યું હતું. લોકોએ ખુબ જ ઉમળકાભેર આ સ્પર્ધામાં ભાગ લીધો હતો. અને રાસગરબાની રમઝટ મચાવી હતી. બાળકો માટે પણ વિશેષ કેટેગરીની જાહેરાત કરવામાં આવી હતી. આ સ્પર્ધામાં નિર્ણાયક તરીકે જાણીતા ગરબા-નૃત્ય કલાકાર શ્રીમતી વંદના દેસાઈ તથા શ્રીમતી છાયા વોરા હતા. ત્યારબાદ બધાએ ભોજનનો આનંદ ઉઠાવ્યો હતો અને

હસતાં હસતાં છુટા પડયા હતા. અલબત્ત ફરી મળવાની ઉત્કંઠા સાથે જ.

### સુગમ સંગીત સ્પર્ધા ૨૦૧૩

નાગર બંધુ-ભગિની સતત એકમેકના સંપર્કમાં રહે તેમજ નાગરોના સંગીત પ્રેમને પોષવા સતત પ્રયત્નશીલ રહેતા શ્રી વડનગરા નાગર મંડળ - મુંબઈ દ્વારા તારીખ ૨૩મી ફેબ્રુઆરી ૨૦૧૩ના રોજ એક સંગીત સ્પર્ધાનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. બોરીવલીના એમ્ફી થીયેટર ખાતે યોજાયેલ આ, સ્પર્ધાને આશાબેન બૂચ સ્મારક લગ્નગીત સ્પર્ધા અને ભદ્રકાંત ધોળકીયા સ્મારક સુગમ સંગીત સ્પર્ધા એમ બે વહેંચવામાં આવી હતી. એ ઉપરાંત બાળગીત અને ભજનો પણ સમાવિષ્ટ કરાયા. લગ્નગીત સ્પર્ધામાં બે યુવની એન્ટ્રી હતી. જેમાંથી બોરીવલી યુવને ઈનામ મળ્યું હતું. ૧ થી ૧૨ વર્ષના વયજૂથમાં બે બાળકોએ ભાગ લીધો હતો. અને બંનેને વિજેતા જાહેર કરવામાં આવ્યા હતા. ઋતુરંગ પ્રેમ વિષયક ગઝલો અને અધ્યાત્મિક ગીતો જેવી વિવિધ કેટેગરીઓમાં ખુબ જ સારો પ્રતિસાદ મળ્યો હતો. સ્પર્ધાના નિર્ણાયક હતા શ્રીમતી હરિપ્રિયાબેન યાજ્ઞિક અને શ્રી ભદ્રાચુભાઈ વૈષ્ણવ. કાર્યક્રમના અંતે ફરી પાછા જલ્દી જ મળીશુંના આશ્ચસન સાથે, ભોજનની મઝા માણી બધા છુટા પડયા હતા.

### આવો મારી સાથે

સેટેલાઈટ ચેનલોના જન્મ પહેલા દૂરદર્શનનો એક અતિ લોકપ્રિય કાર્યક્રમ એટલે આવો મારી સાથે પ્રસિધ્ધ નાટ્યકર્મી શ્રી અદી મર્ઝબાનના સંચાલન હેઠળ રજૂ થતો આ કાર્યક્રમ આપણા નાગરપુત્ર શ્રી પ્રતીક મહેતાએ શ્રીમંડળના સહયોગથી નવા રંગરૂપ સાથે રજૂ કર્યો હતો તારીખ ૨૮-૯-૨૦૧૨ શુક્રવારે રાત્રે ૮.૦૦ વાગે ઈસ્કોન સભાગૃહ ખાતે રજૂ થયેલા આ કાર્યક્રમમાં જૂના-નવા ગીતોની જમાવટ ઉપરાંત હાસ્યરસની છોળ પણ ઉડી હતી. દર્શકો-શ્રોતાઓને જલસો પડી ગયો હતો.

## બાર બાર લગાતાર

વિંદગી અને પડકાર, મુશ્કેલી, સંઘર્ષ એકમેકનાં સમાનાર્થી ગણી શકાય. ચક્રડોળ ઉપર નીચે થાય તો જ રોમાંચની લાગણી અનુભવી શકાય. જો સ્થિર જ ઊભું રહે તો? એવું જ કંઈક આપણા સહુના જીવનનું છે ચડતી-પડતી, સુખ-દુઃખ જીવનરૂપી ચક્રડોળના જ ભાગરૂપ છે. એને ઈશ્વરેચ્છા ગણીને સ્વીકારીને આગળ વધ્યે જ છૂટકો. ઈશ્વરેચ્છા બલિયસી... ઈશ્વર સતત આપણી પરીક્ષા તો લે છે જ, પરંતુ એમાં આપણું પર્ફોર્મન્સ જોઈને આપણને પુરસ્કાર અથવા શિક્ષા આપતો જ રહે છે. કહે છે ને કે એ અગર એક દરવાજો બંધ કરે છે તો બીજા દસ ખુલ્લા મૂકે છે, આપણી પર છે કે આપણે કયા દ્વારમાં પ્રવેશી એના સુધી પહોંચીએ છીએ. એક વાત ચોક્કસ આ દરેક દરવાજાનો માર્ગ આપણને તેના સુધી દોરી જાય છે.

આનું એક સચોટ ઉદાહરણ એટલે આપણા જ્ઞાતિબંધુ શ્રી અતુલ મહેતા. રાજકોટના અતુલભાઈનું નામ લિમ્કા બુક ઓફ રેકોર્ડસની ૨૦૧૩ની આવૃત્તિમાં સમાવિષ્ટ કરાયું છે. એમના નામે રેકોર્ડ પણ કેવો ! પ્રેક્ષકોની હાજરીમાં મંડ પર બે લેપટોપ સિવાય કોઈનીય મદદ વગર કરાઓકે ટ્રેક પર સતત બાર કલાક સુધી ગીતો ગાયાં, જેમાં ૧૫૧ હિન્દી ફિલ્મી ગીત ગઝલ અને સૂફી ગીતોનો સમાવેશ થતો હતો. આટલું વાંચ્યા બાદ કોઈનેય એમ થવાનું લે એમાં શું મોટી વાત છે? આ તો કોઈ પણ કરી શકે. પણ વાચક મિત્રો અતુલભાઈને કોઈ પણ કેટેગરીમાં ના જ મૂકી શકાય કારણકે અતુલભાઈ પ્રજ્ઞાચક્ષુ છે. જીવનનાં પાંત્રીસ વર્ષ સુધી આ રંગબેરંગી દુનિયાનો નજરો જોઈ શકનારા અતુલભાઈને એક દિવસ અચાનક જ પિગ્મેન્ટોઝા નામની બીમારીનું નિદાન કર્યું. એ વખતે એમની સ્ટેટ બેંકમાં નોકરી હતી. પત્ની અને બે નાનકડાં બાળકોની એમની કૂલગુલાબી દુનિયા હતી. આ રંગીન દુનિયા પર અચાનક અંધાપાનું ગ્રહણ લાગ્યું અને બધું વેરણાછેરણ થઈ ગયું. અતુલભાઈ કહે છે કે આ પછીનાં બે વર્ષ તો સખત ડિપ્રેશનમાં જ વીત્યાં હવે શું? ના વિચાર માત્રથી જ ધૂણી ઉઠતો પરંતુ પત્ની, ડોક્ટર મિત્રો અને કુટુંબીજનોના સતત પ્રોત્સાહન અને ટેકા વડે હું આ ઝંઝાવાતનો સામનો કરી શક્યો.

૨૦૦૧માં દૃષ્ટિ ગુમાવનાર અતુલભાઈની ખાસિયત એ છે કે. કી. બોર્ડ પર ચાદર ઢાંકીને કે પ્લાસ્ટિક પાથરીને પણ તેઓ કી બોર્ડ વગાડી શકે છે. એક પ્રજ્ઞાચક્ષુ વ્યક્તિ માટે આ એક અનેરી સિદ્ધિ કહી શકાય. વોર્લ્ડ ઓફ મન્ના ડેના નામે શ્રોતાઓમાં જાણીતા અતુલભાઈ મોહમ્મદ રફી, કિશોરકુમાર, મુકેશથી લઈને સોનુ નિગમ, રાહત ફતેહ અલી ખાનના ગીતો પણ એટલી જ સહજતાથી ગાઈ શકે છે. ગાયનની સાથે સાથે વાદનમાં પણ એમની માસ્ટરી છે. ૨૦૦૭માં તેઓ લેપટોપ ઓપરેટ કરતાં શીખી ગયા બાદ અંધ વ્યક્તિઓ માટે ખાસ વિકસાવેલા જોઝ (Jaws) સોફ્ટવેરથી પણ તેઓ વધુ માહિતગાર થયા. આ સોફ્ટવેર આપણાં હિન્દી ગીતોનો ઉચ્ચાર અંગ્રેજી લિપિ પ્રમાણે કરે. લેપટોપ આધારિત પર્ફોર્મન્સને કારણે અતુલભાઈએ એક સાથે સાત ધ્યેય પૂરાં કરવા પડે છે. (૧) બાજુના લેપટોપ પર કરાઓકે ટ્રેકનો સાઉન્ડ ધ્યાનથી સાંભળવાનો, કારણકે સાથે સાથે ગાવાનું તો હોય જ (૨) તાલ ચૂકી ન જવાય એ માટે સર્તક રહેવાનું (૩) બીજા લેપટોપની વર્ડફાઇલનાં ગીતના શબ્દો અંગ્રેજીમાંથી હિન્દી અનુવાદ કરતા જવાનું (૪) ગાવા સાથે બન્ને લેપટોપ ઓપરેટ કરવાનાં (૫) કરાઓકેની પહેલી અને છેલ્લી લાઈન વચ્ચેનો લય, તાલ જાળવી રાખવા બીટ્સની ગણતરી કરવી (૬) માર્ફકનું વોલ્યુમ અને લેપટોપ - ૧ને કન્ટ્રોલ કરવા પેડલ વોલ્યુમ સિસ્ટમનો ઉપયોગ કરવો અને (૭) દેખી ન શકતા હોવાને કારણે ડાબા હાથે સતત માર્ફક પોઝીશન ચેક કરતા રહેવાનું આ મલ્ટિટાસ્કિંગની આવડતને કારણે જ અને કી બોર્ડ પરની અસાધારણ ફાવટે જ એમને લિમ્કા બુક ઓફ રેકોર્ડ્સમાં નામ અપાવ્યું છે.

પરિવાર - મિત્રોનું પ્રોત્સાહન તો ખરું જ, પણ ક્ષાન્તિભાઈ સોનછત્રા જેવા પ્રેમાળ ગુરૂની તાલીમને કારણે જ આ અશક્ય, શક્ય બન્યું છે. દૃષ્ટિ ગુમાવવાનો અફસોસ કરવાને બદલે અતુલભાઈ ઈશ્વરનો પાડ માનતાં કહે છે કે, જો મારી દૃષ્ટિ હજી સાબૂત હોત તો હું આજે પણ બેંકમાં કારકૂની કરીને આંકડાની માયાજાળમાં ફસાયો હોત. પણ મારી સાથેની આ ઘટનાએ મને પરમશક્તિની વધુ નજીક આણ્યો છે. અને મારી આંતરિક શક્તિનો પરિચય કરાવ્યો છે. આજે અતુલભાઈ સ્કૂલ-કોલેજ કે વિકલાંગ વ્યક્તિઓની સંસ્થાઓમાં ખાસ પોતાના કાર્યક્રમો રજૂ

કરે છે જેથી સામેની વિકલાંગ વ્યક્તિ માટે પોતે ઉદાહરણરૂપ બની શકે. લિમ્કા બુક ઉપરાંત અતુલભાઈને રાજકોટ કલારલ્સ પુરસ્કાર મળ્યો છે. એ ઉપરાંત ગુજરાત સરકાર દ્વારા અપાતા ગુજરાતનું ગૌરવ પુરસ્કાર માટે પણ તેમણે અરજી કરી છે. શારીરિક ક્ષતિ છતાં જીવન પ્રત્યેનો પોઝિટિવ એટીટ્યુડ ધરાવતાં અતુલભાઈને સમગ્ર નાગરી નાતની સો..સો..સલામ....

સુહાની દીક્ષિત

*WITH BEST COMPLIMENTS :*

**SMT. VANDANA DESAI**

*Director :*

**KALASANGAM  
DANCE ACEDAMY**



FLAT - 2 , SHUBHAM,  
76-77 BAJAJ ROAD,  
VILE PARLE (WEST),  
MUMBAI - 400 056

TEL.: 2614 4880 / 2610 9744

## ॥ સંગીત ॥

॥ૐ॥

સંગીત એ મનુષ્યજાતિને ઈશ્વર તરફથી મળેલું મોટામાં મોટું વરદાન કહી શકાય. સંગીત માણસ સાથે જન્મકાળથી સંકળાયેલ છે. સંગીત એટલે માત્ર ગાયન-વાદન નહીં. પ્રકૃતિમાં પણ સંગીત છે. વર્ષાની ઝરમર, પર્ણોની મર્મર, સમુદ્રનો ઘૂંઘવાટ, ઝરણાંનું કલકલ, પંખીનો કલરવ, આ બધાજ પ્રકૃતિદત્ત સંગીતનાં માધ્યમ છે.

શબ્દની શોધ કે રચના તો ખૂબ મોડી થઈ પણ સંગીત તો અનાદિ છે. ભાષા નહોતી ત્યારે પણ પ્રજા ચિત્ર કે સંગીત દ્વારા પોતાના ભાવ વ્યક્ત કરતી અહીં સંગીતનો અર્થ છે સંવાદ. કોઈ ઘોંઘાટ નહીં, માત્ર Harmony જીવનમાં થતા સૂરીલા સંવાદમાંથી પણ સંગીત નીપજે છે. સંગીતમાંથી તમને તમારી ઓળખાણ કરાવે. સંગીત તમને ઈશ્વરનો સાક્ષાત્કાર કરાવે. વિજ્ઞાને પણ સંગીતની અસર વૃક્ષ, પશુ, પંખી પર થતી સ્વીકારી છે. લીઓ ટોલ્સ્ટોય ના મતેજે મનુષ્યને સંગીતમાં રસ નથી એનો વિશ્વાસ ન કરવો જોઈએ. સંસ્કૃતની જાણીતી ઉક્તિ છે સાહિત્ય, સંગીત કલા વિહીન: સાક્ષાત પશુ-પુચ્છ-વિષાણહીન: શરીરમાં વહેતું લોહી, નાડીના ધબકારા, પલક ઝપકવી, હૃદયના ધબકારા રાત ને દિવસ, ઋતુઓનું સર્જન, આ બધું પ્રાકૃતિક લયનું પરિણામ છે. ખુશ હોય ત્યારે ખુશી દર્શાવવા માટે તો દુ:ખને હળવું કરવા માટે સંગીતને શરણે જતો હોય છે. આજકાલ મેડિકલ ફીલ્ડમાં પણ Music Therapy દ્વારા માંદાને સાજા કરવામાં આવે છે. માટે જ સંત-કવિઓએ શબ્દરચના કરીને એને સૂરોમાં ઢાળી એજ આપણો સંસ્કાર વારસો.

અંતમાં આટલુંજ કહીશ :

પ્યાર જિસે સૂર સે નહીં વો મૂરખ, ઈન્સાન નહીં.  
સૂર ઈન્સાન બના દેતા હૈ,  
સૂર ભગવાન મિલા દેતા હૈ.  
યે એહસાસ હૈ સાત સૂરો કા,  
કિં યે દુનિયા વીરાન નહીં.

હેમા આશિત દેસાઈ

## પોતા વિશે એક મહાનિબંધ

એક વખત એવો હતો કે બીજી નાની છોકરીઓની જેમ હું પણ નિશાળમાં જતી હતી અને નિશાળમાં અમારા વર્ગશિક્ષિકા બહેન જે લેસન આપે તે બધું જ પ્રામાણિકતાપૂર્વક કરતી હતી.

અમારાં બહેન આમ તો અમને રોજ ઘડિયા લખવાનું લેસન આપે એટલે ગણિતના આંક તો પાક્કાગલ જેવા થઈ ગયા હતા. કોઈ કોઈવાર ચેઈન્જ ખાતર બહેન અમને નવયુગ વાંચનમાળામાંથી કોઈ એક પાઠનો એકાદ ફકરો ઉતારીને લખી લાવવાનો હુકમ કરે. આટલું લેસન કરવાનું હોય ત્યાં સુધી તો કંઈ વાંધો ના આવે પણ ક્યારેક ક્યારેક બહેનને મન થઈ જાય તો અમને ગાય કે બિલાડી વિશે પાંચ-સાત વાક્યો લખી લાવવાનું લેસન આપે. જો કે આમાં તો ગોખેલાં પાંચ વાક્યો જ લખવાનાં હોય. પહેલું વાક્ય ગાયનો રંગ ધોળો હોય છે. બીજું વાક્ય ગાયને ચાર પગ હોય છે. ત્રીજું વાક્ય ગાયને માથે બે બે શિંગડાં અને પાછળ એક પૂંછડુ હોય છે. ચોથું વાક્ય ગાય મને બહુ ગમે છે. પાંચમું વાક્ય ગાય દૂધ આપે છે. આવાં પાંચ વાક્યો લખીએ એટલે અમારો નિબંધ લખાઈ ગયો કહેવાય.

ગાયને બદલે જ્યારે બિલાડી વિશે લખવાનું હોય ત્યારે બિલાડીને ધી-દૂધ ભાવે છે. એને ઉંદર પણ ભાવે છે! એવાં બે વાક્યો શિંગડા-પૂંછડાને બદલે બદલીને લખવાનાં હોય. જો કે ગોખણ પટ્ટીના પ્રતાપે આવું લખવામાં કોઈવાર ગોટાળો પણ થઈ જાય અને બિલાડીને માટે શિંગડા હોય છે અથવા ગાયને ઉંદર ભાવે છે, એવું પણ લખાઈ જાય પણ એનો કંઈ વાંધો નહિ. છોકરીઓ પાંચ-સાત વાક્યો વ્યાકરણની દ્રષ્ટિએ સાચાં લખતાં શીકે એટલે ભયો ભયો! વધારે શીખવાની જરૂર પણ શી?

એકવાર હું નિશાળે ગઈ નહોતી અને અમારાં બહેને બધાને આવો એક પાઠ ઘેરથી લખી લાવવાનું લેસન આપ્યું. મારી બહેનપણી મને કહી ગઈ કે બહેને કાલે પોતા વિષે પાછ લખી લાવવાનું લેસન આપ્યું છે. તે ઉંમરે અમને નિબંધ શબ્દની ખબર નહોતી જે કંઈ ગદ્યમાં લખાય તે પાછ અને પદ્યમાં લખાય એટલે કે ગાઈ શકાય તે કવિતા એટલી જ સમજણ હતી. પોતા વિશે પાઠ લખવાનો હતો એટલે મેં ઘરમાં

નહાવાની ઓરડીમાં જઈને એક ખૂણામાં ભીંત ઉપર લટકતાં પોતાનું બરાબર નિરીક્ષણ કર્યું અને પછી લખ્યું કે પોતું ગંધુ હોય છે તે કપડાનું હોય છે એનાથી જમીન સાફ થાય છે. પાણી, દૂધ કે ચા ઢોળાઈ હોય તો તે પણ લુછાય છે. એ નહાવાની ઓરડીમાં રહે છે. મને પોતું ગમતું નથી.

બીજ દિવસે હું લટકમટક કરતી નિશાળમાં ગઈ અને બીજી છોકરીઓની જેમ મેં પણ મારી સ્લેટમાં લખેલો પોતા વિશેનો નિબંધ બહુ ઉત્સાહપૂર્વક બહેનને બતાવ્યો પણ મારી સ્લેટમાંનું લખાણ વાંચીને બહેને તો મારો કાન પકડ્યો અને બોલ્યા મેં આવા પોતાં વિશે લખવાનું કહ્યું તું? મને સમજણ પડી નહિ કે આવાં પોતાં સિવાય બીજા કયા પોતા વિશે લખવાનું હોય? હું બાધી બનીને બહેન સામે જોઈ રહી. પછી બહેન મારી સ્લેટ બીજી છોકરીઓ સામે ધરીને બોલ્યાં, લો, જુઓ, આ તો અહીં મસોતું ઉઠાઈ લાઈ છે. આજુબાજુ ઊભેલી છોકરીઓ ખી ખી કરીને હસવા માંડી એટલે હું મુંઝાઈ ગઈ. હું જેને પોતું કહેતી હતી એને જ આ લોકો મસોતું કહે છે એ મને સમજાયું નહિ એટલે મેં મારો કક્કો ખરો કરવા પ્રયત્ન કર્યો અને કહ્યું કે મેં મસોતા વિશે નહિ પણ પોતા વિશે જ લખ્યું છે.

બહેન કહે તારું પોતું! અક્કલ જ નથી મસોતુ કોને કહેવાય એ ય ખબર નથી! પોતા વિશે એટલે તારી જાત વિશે લખવાનું હોય, સમજી? તું કોણ છે? તારું નામ શું છે? તું ક્યાં રહે છે? એવું બધુ લખવાનું જા, તારી જગાએ બેસીને લખી લાવ.

પછી પાટલી પર મારી જગ્યાએ બેસીને ટીંચણ ઉપર સ્લેટ ટેકવીને સફેદ માટીની પેન વડે મેં મારી સ્લેટમાં લખ્યું કે મારું નામ મીનાક્ષી છે. હું ડાહી છોકરી છું હું મારા ઘરમાં રહું છું. હું મારી નિશાળમાં ભણું છું. હું મને બહુ ગમું છે.

પણ આટલું લખીને બહેનને બતાવવા જાઉં તે પહેલાં તો નિશાળનો ઘંટ વાગ્યો અને ઘેર જવાનો લખત થઈ ગયો. એટલે પછી મેં પણ બીજી છોકરીઓની જેમ ભીંતાં પોતા વડે ઝટપટ સ્લેટ સાફ કરી નાખી અને મારી વણ વેચાયેલી મારી આ પહેલી આત્મકથા કાયમ માટે અલોપ થઈ ગઈ.

લે. મીનાક્ષી દીક્ષિતી  
(ઘેરે ઘેરે લીલા લહેરમાંથી)

## સ્વાસ્થ્ય સંહિતા

આપ સર્વે જાણો છો કે શરીરમાં રોગ પ્રતિરોધક તંત્ર (ઈમ્યુન સિસ્ટમ) નામનું એક એવું મેકેનિઝમ છે જે વાઈરસ, બેક્ટેરિયા અને માઈકોલ્ડને શરીરથી દૂર રાખે છે. આ રીતે રોગોથી બચાવવા માટે જે શક્તિ કાર્યરત છે તેને રોગ-પ્રતિકારક શક્તિ કહેવાય છે.

રોગના આગમન બાદ ચિકિત્સાનો સહારો લેવો તેના કરતાં રોગનો પ્રવેશ શરીરમાં થતો અટકાવવા જે પદ્ધતિ કે ઉપચારોનો ઉપયોગ થાય છે. તે રોગ - પ્રતિકારક શક્તિ વધારવાનું કાર્ય કરે છે.

શરીરની રચના અને ક્રિયા એ પ્રકારે કાર્યરત હોય છે જે નિરંતર શરીરમાં થતા બાહ્ય પ્રકૃતિગત ફેરફારોને અનુરૂપ શરીરને સંતુલિત કર્યા કરે છે. હવા, પાણી, ખોરાકના ફેરફારોથી જે હોવાની વધઘટ ઉત્પત્તિ થાય છે તેને પણ સમ બનાવવા શરીર પોતે જ પ્રયત્ન કરે છે અને વધેલા દોષોને પચાવીને અથવા બહાર કાઢીને શરીરને રૂટી સ્વસ્થ બનાવી દે છે. પરંતુ આધુનિક યુગમાં અનેક કારણો એવાં ઉત્પન્ન થયાં છે જે શરીરને સ્વતઃ સ્વસ્થ બનવા પર્યાપ્ત સંજોગોથી દૂર રાખે છે. જેવા કે અત્યાધિક પ્રદુષણ (હવા, પાણી, અનાજ-શાક ઇત્યાદિ પકવવાની પદ્ધતિ વગેરે)

-ખાનપાનાનો બદલાયેલો પ્રકાર.

- અનિમિત જીવનશૈલી

વ્યાયામનો અભાવ - તણાવપૂર્ણ જીવન ઉપરોક્ત તથા અન્ય ઘણા કારણોસર શરીરની રોગનો સામનો કરવાની શક્તિ ઘટતી જાય છે, રોગનો પ્રવેશ થતાં જ લેવામાં આવતી એન્ટી બાયોટિક્સ, તાવ અને દુઃખાવવામાં રાહત આપતી દવાઓ ધીરે ધીરે આડઅસર શરૂ કરે છે અને શરીરને વધુને વધુ નબળું બનાવી દે છે. તો આ સંજોગોમાં આયુર્વેદોક્ત રસાયન દ્રવ્યોનો ઉપયોગ કરીને શરીરને કઈ રીત સજ્જ કરવું તે જાણીએ.

ગર્ભસંસ્કાર : આયુર્વેદ શાસ્ત્ર પ્રમાણે ગર્ભના આગમન પછી દોઢ મહિનાની અંદર ખાસ ઔષધિઓનું સેવન કરાવવામાં આવે છે. તદુપરાંત પુસંવન સંસ્કાર (શ્રેષ્ઠ સંતાન માટેની વિધિ) અને યજ્ઞવિધિ બતાવી છે. જે ગર્ભ અવસ્થાથી બાળકની શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય શ્રેષ્ઠ રહે તેની તૈયારી રૂપે છે.

માલાનુમાસિક ગર્ભિણી પરિચર્યા : ગર્ભાધાન પછી દરેક મહિને બાળકના વિકાસને અનુરૂપ ઔષધ વ્યવસ્થા બતાવેલ છે, જેનાથી માતાનું સ્વાસ્થ્ય તો જળવાય પણ સાથે બાળકનો (ગર્ભનો) શારીરિક અને માનસિક વિકાસ ખૂબ સારો થાય તે ધ્યાનમાં

રખાયું છે. ગર્ભવસ્થાથી જ તેનાં ત્રિદોષ ધાતુ સમપ્રમાણ હોય તો જન્મબાદ શારીરિક અને માનસિક સજ્જતા મહદ્ અંશે સારી જ રહે.

સ્વર્ણપ્રાશન સંસ્કાર : બાળકના જન્મબાદ તરત જ થતાં આ સંસ્કાર કે જેમાં મેઘ્ય ઔષધિઓ, સ્વર્ણ ભસ્મની અત્યંત અલ્પમાત્રા અને મધનું મિશ્રણ સ્વર્ણ-શલાકાથી શિશુને ચટાડવામાં આવે છે. સ્વર્ણ એવું દ્રવ્ય છે જે શરીરમાં વિષાકત અસરને ટકવા નથી દેતું અને શ્રેષ્ઠ રોગપ્રતિકારક શક્તિ પ્રદાન કરે છે. હાલમાં મહારાષ્ટ્ર સરકારે દરેક આયુર્વેદ કોલેજમાં વિનામૂલ્યે સ્વર્ણપ્રાશન સંસ્કાર કાર્યક્રમ શરૂ કર્યો છે અને લાખોની સંખ્યામાં બાળકોએ તેનો લાભ મેળવ્યો છે.

રસાયન ચિકિત્સા : ઉપરોક્ત વિધિઓના યોગ્ય આચરણ પછી પણ જો સતત અપથ્યસેવન અને અયોગ્ય જીવનશૈલીથી રોગપ્રતિકારક ક્ષમતા ઘટતી જાય તો આયુર્વેદમાં બતાવેલ રસાયન ચિકિત્સાનું સેવન કરવું જોઈએ.

દીર્ઘમાયુઃ સ્મૃતિ મેધામ્ આરોગ્યં તરુણ વયઃ ।

પ્રમાવર્લ્લસ્વરૌદાર્યં દેહેન્દ્રિયબલોદયમ્ ॥

વાક્સિદ્ધિં વૃષ્ટતાં કાન્તિમ્ અવાટનોતિ રસાયનાત્ ॥

(અ.રુ. ૩૧/૨)

રસાયનના સેવનથી દીર્ઘ આયુ, સ્મૃતિશક્તિ (ચાદ રાખવાની શક્તિ) મેધા (બુદ્ધિ-ઉપદેશ ગ્રહણ કરવાની શક્તિ), આરોગ્ય તરુણતા (યુવાની લાંબો સમય રહી શકે) પ્રભા (શરીરની ક્રાંતિ, વર્ણ (દેખાવ, વાન), સ્વરની મધુરતા, દેહબલ, ઇન્દ્રિયબલ વધે છે. વાણીમાં દૃઢતા આવે છે. ઉપભોગ શક્તિ વધે છે, વગેરે.... શારીરિક-માનસિક ઉત્તમ સ્વાસ્થ્યની પ્રાપ્તિ થાય છે. આ રસાયન દ્રવ્યોનું વર્ણન અત્યંત વિસ્તારપૂર્વક સમજાવેલું છે જે ટૂંકમાં રોજિંદા ઉપયોગ માટે આપણે જાણીએ.

આમલકી રસાયન : તેમાં આંબળાનો ઉપયોગ થયો છે. શાસ્ત્રોક્ત પદ્ધતિથી બનાવવું દરેક માટે મુશ્કેલ છે માટે સરળ રીતે બે આંબળાનો સ્વરસ-ખડી સાકર સાથે, મધુ સાથે, હળદર અથવા ત્રિકટુ સાથે એમ પ્રકૃતિને અનુરૂપ મિશ્રણનો નિત્ય પ્રયોગ કરી શકાય. આંબળાં ત્રિદોષશામક છે અને રોગપ્રતિકારક ક્ષમતા વધારવા શ્રેષ્ઠ છે.

ચ્યવનપ્રાશ : આંબળાંથી જ બનેલું આ રસાયન દ્રવ્ય છે. તેનો નિયમિત ઉપયોગ ખાસ કરીને શરદી, સળેખમ, જીર્ણજ્વર, દુર્બલ્ય વગેરેની સામે રક્ષણ આપે છે. માર્કેટમાં મળતા ચ્યવનપ્રાશ વાપરવામાં સાવધાની વર્તવી, કારણ કે ભસ્મનો વધુ પડતો ઉપયોગ હાનિકારક બની જાય છે.

ત્રિફલા રસાયન : ત્રિફલા અર્થાત હરડે (૧ ભાગ), બહેડા (૨ ભાગ) આંબળાં (૩ ભાગ)નું મિશ્રણ. ત્રિફલા ચૂર્ણને યષ્ટિમધુ, જેઠીમધ, પિપ્પલી, સૌંધવ અને બાલવચા સાથે પ્રકૃતિદોષને અનુરૂપ મિશ્રણ કરીને ધી તથા મધ સાથે એક વર્ષ સુધી લેવામાં આવે તો શરીરને રોગોથી દૂર રાખવા સક્ષમ બનાવે છે.

મેઘ્ય રસાયન : મેઘ્ય રસાયનનાં નામથી બતાવેલ ચાર રસાયન યોગો પણ રોગપ્રતિકારક શક્તિ અને ઈન્દ્રિયોનું બળ વધારે છે.

- ૧) બ્રાહ્મી સ્વરસ
- (૨) યષ્ટિમધુ ચૂર્ણ
- (૩) ગુડૂચી સ્વરસ
- (૪) શંખપુષ્પી સ્વરસ

સામાન્ય રીતે ચારેય દ્રવ્યોની માત્રા વ્યક્તિની પ્રકૃતિને અનુરૂપ મિશ્રણ કરીને અને અનુપાનનો વિચાર કરીને એક વર્ષ આપવામાં આવે તો માનસિક રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધારવા શ્રેષ્ઠ સાબિત થઈ શકે.

આધુનિક યુગમાં માનસિક રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવાની પણ અત્યંત જરૂર છે, કારણકે આજનો યુવાવર્ગ યુગ સાથે તાલ મિલાવવાની હોડમાં માનસિક તણાવ (ડિપ્રેશન), સ્મૃતિનાશ (એમ્નેશિયા), અનિદ્રા, શંકા જેવી માનસિક બીમારીઓથી તરત જ ઘેરાઈ જાય છે.

રસાયન ઔષધિઓ : આ જ રીતે અશ્વગંધા, શતાવરી, પિપ્પલી, સૂંઠ, હળદર, તલ, લસણ, શિલાજીત, ગોખરૂ, ભૂંગરાજ આદિ રસાયન દ્રવ્યોનો પ્રયોગ દોષ, કાલ, પ્રકૃતિ અને સ્થાપનને અનુરૂપ કરી શકાય છે. આ દરેક દ્રવ્યો રોગપ્રતિકારક ક્ષમતા વધારવા શ્રેષ્ઠ સાબિત થયા છે.

અંતે આચાર રસાયનનું વર્ણન કરવાનું નહીં ભૂલી શકાય. આચાર્ય વાગ્ભટ્ટ અષ્ટાંગહૃદયમાં ઉપરોક્ત બધાં રસાયન દ્રવ્યોનાં સેવન અને લાભની વાત કર્યા બાદ આચાર-રસાયનનું સેવન કરવા ભારપૂર્વક જણાવ્યું છે.

શાન્તમ્ સદ્ધૃતનિરતં વિદ્યાત્ નિવ્યરસાયનમ્ ।।  
(અ.રૂ. ૨૯/૧૮૦)

શ્રેષ્ઠ રસાયન દ્રવ્યોના સેવનની સાથે જો ઉપરોક્ત શ્રેષ્ઠ આચરણ સંબંધી રસાયન ઉપદેશનું પાલન કરવામાં આવે તો ચિકિત્સાનો પૂર્ણ લાભ મળી શકે છે.

અસ્તુ.

ડૉ. ધવલા દીવાન

હરિ

હરિ! તેં તો હેતની હેલી હરી  
પ્રિયતમ! પાંગરેલી પ્રીત તો પૂરી  
નિશદિન મારી પડખે રહેતો  
મનની મધુરપ માણી લેતો  
તોય મારું ભીતર ભેદું  
હું પ્રેમસિંધુમાં ડૂબી .... હરિ....  
રસના લયમાં રાસ રચાવ્યો  
વનમાણી તેં પ્રેમ વહાવ્યો  
આપણ બે તનમનનાં સાથી  
તોયે વિખુટી પડી...હરિ....  
પ્રેમની કૂંપળ ફૂટી ત્યાં તો  
મજધારે જઈ પડી....હરિ  
નંદ યશોદાના તું લાલા  
અમને તરછોડીશ ના વ્હાલા  
જગનાં કારજ કરવા માટે  
મથુરા જા તું વળી...હરિ  
માઘવ તારી ઋજુતા જાણી  
પ્રેમસિંધુમાં મને પલાળી  
મારા મોહનનાં આ ચરણો  
નેનથી લઉં પખાળી..હરિ

અતુલા કિરીટ બક્ષી

જીવનની નિરાશા ખંખેરી તો જો...  
આશાનાં બારણા ખૂલેલાં છે તે તો જો...  
જીવનમાં મુશ્કેલીનો સામનો કરી તો જો  
હિંમતથી કેડીએ ચાલી તો જો...  
સંબંધની સરિતામાં મહાલી તો જો..  
પ્રેમ કેરાં હલેસાંથી તેને તારી તો જો...  
જીવનની ફરિયાદને બદલે  
ફરી યાદ કરે તેવું જીવી તો જો..  
જીવનમાં સંકટનો સામનો કરી તો જો..  
જીવનને મૂલ્યવાન બનાવી તો જો...  
જીવન તો છે પ્રભુની પ્રસાદી  
પુશીથી તું જીવી તો જો....

કેતકી જયેન્દ્રભાઈ દેસાઈ



## એબોર્શન

પપ્પા મને ના મોકલો, મને ને ગમે  
મમ્મીથી આમ સાવ અચાનક છૂટું પડવાનું  
લીલાસૂકા વનવગડે આમ વિખૂટા પડવાનું  
ને ગમે પપ્પા, અમને ને ગમે,  
પપ્પા, મને ના મોકલશો, મને ને ગમે.  
પેલો ઘગઘગતો લાવા  
કરી નાખશે મારી છાતીના ટુકડે ટુકડા,  
ખોદી નાખશે ના ઊગવા માટે....  
મારા શ્રુતિપટલ પર પડઘાય છે  
કે કેટલાય આર્તસ્વરો  
ધમધમતાં મશીનોના કોલાહલોથી  
ભીંસાય છે મારાં હસ્તકંકણો  
ને તૂટે છે તડાતડ તડાતડ  
મારી પાંસળીઓના નાજુક નાજુક વળાંકો

મારા ચહેરા પરની ગુલાબી મોસમને  
ના બદલશો, પપ્પા, મને ના મોકલશો, મને ને ગમે  
મહેરબાની કરીને ના તોડશો  
મારી જન્મજન્માંતરની અવતારલીલાનાં  
અડાબીડ વૃક્ષો  
મારી લાલચટુક પાનીઓને ઓ મારા પપ્પા,  
જરાક તો તક આપો લીલી લીલી પગલીઓ  
પાડવાની ?  
પછી જોજો ને પપ્પા આઈ પ્રોમિસ  
I will prove myself  
ગગનચુંબી ઈમારતો પર હશે  
મારું ઘર - આપણું ઘર પપ્પા  
હું આકાશને આંબીશ,  
તમારો જ હાથ પકડીને, પકડશોને પપ્પા,  
મારાં આ નાજુક ટેરવાં ઝંખે છે તમારો સ્પર્શ  
મારી મમ્મીના અઘબીડેલા હોઠ અને  
ટપકતી આંખો ઝંખે છે તમારો સાથ  
મારી રહી સહી શક્તિનો આ અંતિમસ્વર  
સાંભળો છોને પપ્પા ?  
સાંભળો છો તમે ?  
મને તમને છોડીને જવું ને ગમે...  
તમને ગમશે પપ્પા ?  
ને ગમે ને ??? ?

પારૂલ પ્રેયસ મહેતા

## દામ્પત્ય જીવનની સફળતાની ચાવી

સાંવરિયો રે મારો..સાંવરિયો  
હું તો ખોબો માંગુ ને દઈ દે દરિયો....

વાહ! સાંવરિયો અને દરિયો! કવિ શ્રી સ્વ. રમેશ પારેખે એક આદર્શ, મધુર પ્રેમાળ અને સફળતાથી ભરપૂર એવા દામ્પત્ય જીવનની વાત ખૂબ જ સહજ અને સરળ ભાષાશૈલી દ્વારા ઉપરોક્ત કાવ્ય પંક્તિરૂપે વર્ણવી છે. સાંવરિયાને દરિયા સાથે ખૂબ જ અદ્ભુત રીતે કવિશ્રીએ આ કાવ્યમાં સાંકળી લીધો છે. આમ તો સફળતા અને દામ્પત્ય બંને તો લગ્નજીવનરૂપી સિક્કાની અલગ અલગ બાજુઓ જ છે. પોતાનું દામ્પત્યજીવન કઈ રીતે સફળ કે નિષ્ફળ બનાવવું તે એક ગૃહિણી જ કરી શકે છે. પછી તે ગૃહિણી અમીર હોય કે ગરીબ કંઈ જ નિસબત નથી. અરે! છે તો આખરે સ્ત્રી જ ને ?

જ્યારે એક નવોટા પાનેતર પહેરી, ચોરીના ચાર ફેરા ફરી પોતાના માણીગર સાથે ગ્રહપ્રવેશ કરે છે ને....ત્યારથી જ - તે ક્ષણથી જ તે એક ગૃહિણી તરીકેનું અનોખું સ્થાન સમાજમાં પ્રાપ્ત કરે છે. બસ! ત્યારથી જ તેનું દામ્પત્ય જીવન શરૂ થાય છે. શું છે આ દામ્પત્યજીવન? શોમાં છુપાઈ છે તેની સફળતાની ચાવી? આ બંને સવાલ જો દરેક ગૃહિણી, પત્નિ કે પુત્રવધુ પોતાની જાતને જ પૂછે ને તો કદાચ તેનો ઉત્તર પોતાના અંતરાત્મામાંથી જ મળી જાય. એક સ્ત્રી જ્યારે પત્ની કે પુત્રવધુ બનીને એક નવા જ કુટુંબમાં પ્રવેશ કરે છે ત્યારે તે માત્ર તેના પતિને જ નહીં, પરંતુ આખાય પરિવારને પરણે છે! અને શરૂ કરે છે પોતાનું મધુર દામ્પત્યજીવન!! જે રીતે હાથની પાંચેય આંગળીઓ સમાન નથી હોતી એવી જ રીતે દરેક પરિવારની રહેણીકરણી અને રીતરિવાજ પણ સમાન નથી હોતાં. એવા સમયે પિયરમાં શું રિવાજ હતા ને બદલે મારા ઘરમાં શું રિવાજ છે, કેવી રહેન-સહેન છે એવું વિચારીને પોતાની જાતને ગોઠવવાની કોશિશ જ તેની સફળતાનું પ્રથમ સોપાન બની રહેશે.

વળી ઘરમાં ચાર વાસણ હોય તો ખખડાટ તો થવાનો જ! પણ હા એ ખખડાટ એવો તો ન જ હોવો જોઈએ કે ખળભળાટ મચી જાય! તુંડે તુંડે મતિર મિત્ત્રા ભલે ઘરમાં કુટુંબીઓ વચ્ચે પણ વિચારોનો ભેદ હોય - મતભેદ હોય પણ, મનભેદ ક્યારેય ન થાય તે જોવાનું

અને મનભેદ થતા ટાળવાનું કામ બખૂબી એક ગૃહણી જ કરી શકે !

આ તો તઈ એક એવી ગૃહણીની વાત કે જે પોતાનો આખો દિવસ ઘર પરિવારમાં જ વિતાવે છે, પરંતુ હવે તો મિલેનિયમ નો જમાનો છે. આજના જમાનામાં આધુનિકતાના રંગે રંગાયેલી ગૃહણીને ઘરની ચાર દીવાલોની વચ્ચે રહેવા કરતાં ઘર બહારની ચારસો દીવાલોમાં રહેવાનું વધુ પસંદ છે, એટલે કે કોઈ પણ ક્ષેત્ર કે વ્યવસાયમાં આજની આધુનિક નારી પોતાનો સિક્કો જમાવવા માટે સક્ષમ છે. તો એમાં કંઈ ખોટું પણ નથી. ઘણી વખત એવું પણ બને કે પતિ - પત્નિ બંને એક જ ક્ષેત્રમાં - એક જ જગ્યાએ સાથે કામ કરતાં હોય. આવા સમયે એક આધુનિક નારીની જવાબદારીઓ પણ બેવડાઈ જાય છે. જો કે આવાં દંપતી વ્યવસાયના કારણે પરિવારથી અલગ - બીજા શહેરમાં રહેતાં હોય તો અલગ વાત છે!! પણ જો સંયુક્ત કુટુંબની વાત કરીએ તો પ્રાતઃકાળથી જ ગૃહણીની દિનચર્યા શરૂ થઈ જાય છે, ઘરમાં રહેતા અન્ય અન્ય કુટુંબીજનો સાથે સમયનો તાલમેલ બેસાડીને, બીજા અન્ય જરૂરિયાતો વિશેની જવાબદારી નિભાવતાં તેણે બે ઘોડે સવારી કરવી પડે છે. પણ હા, તે સક્ષમ હોય તો તેને કશી જ મુશ્કેલી નથી પડતી.

કદમ અસ્થિર હો જેના, તેને રસ્તો નથી જડતો, અડગ મનના મુસાફરને હિમાલય પણ નથી નડતો, કોઈપણ સ્ત્રી જ્યારે એક માતાનું દિવ્ય અને અનુપમ સ્થાન પ્રાપ્ત કરે છે, ત્યારે તેનો સ્ત્રી તરીકેનો જન્મ સફળ થયો હોય તેવી લાગણીનો અનુભવ કરે છે. ત્યારે તેણે માતા પત્નિ અને પુત્રવધુની ત્રેવડી જવાબદારી અદા કરવી પડે છે. આથી જ તો તેને પોતાના વ્યવસાય માટે બહાર રહેવું પડે તો એક મા તરીકે તેને પોતાના શિશુની સતત ચિંતા રહ્યા કરે તે સ્વાભાવિક છે! આવા સમયે જો એક સાસુ-વહુ ખરા અર્થમાં મા-દિકરી બનીને પરસ્પર એકબીજાનાં સાથી બની જાય તો તો સોનામાં સુગંધ ભળે! અરે! હું તો ત્યાં સુધી કહેવા તૈયાર છું કે આવાં તો અસંખ્ય દૃષ્ટાંતો આપણી નાગરાણીઓનાં ઘરોમાં મળી રહેશે કે લોકો માટે સાસુ-વહુ છે કે મા-દિકરી તે સમજવું મુશ્કેલ બની જાય! પણ એ ત્યારે જ શક્ય બને કે જ્યારે એક સાસુ નવપરિણીતાને ગ્રહપ્રવેશ કરાવતી વખતે વહુ-બેટા કહીને સંબોધે અને એ નવોટા સાસુમા

કહીને પ્રત્યુત્તર આપે! ત્યારે આપણા સમાજમાં એ દિવસ દૂર નહીં હોય કે જ્યારે દરેક ગૃહણીની કમ્મરમાં સફળતારૂપી ઝૂડાની અંદર વિશ્વાસ, પ્રેમ, સન્માન, સમર્પણ અને આદરરૂપી ચાવીઓ હંમેશાં ખનકતી રહેશે.

સફળતા જિંદગીની હસ્તરેખામાં નથી હોતી, ચણાયેલી ઈમારત તેના નકશામાં નથી હોતી જીવનરૂપ હસ્તરેખામાં સફળતારૂપી ઈમારતોનું ચણાતર ત્યારે જ શક્ય બને છે, જ્યારે પતિ-પત્નિ પરસ્પર પોતાના દામ્પત્યજીવનથી સંતુષ્ટ હોય, ખુશ હોય! સફળ દામ્પત્યની ગુરુચાવી એકબીજા ઉપરના અતુટ વિશ્વાસ અને સમર્પણમાં જ છુપાયેલી છે. પરંતુ એ સમર્પણ અને ત્યાગ ભાવનામાં અવિશ્વાસની ઊધઈ ઘર કરે છે તે ક્ષણથી જ દામ્પત્યજીવનની સફળતાના દરેક દરવાજે તિરાડો પડવા લાગે છે અને સંબંધો સાવ ખોકલા - પોકળ બનીને રહી જાય છે. આવું ન બને અને પરસ્પર ખુશીનો માહોલ બની રહે તે માટે કુટુંબના દરેક સભ્ય વચ્ચે સ્નેહ અને વિશ્વાસ હોવો ખૂબ જ જરૂરી છે. અગર ક્યારેય ઘરમાં વિખવાદ થાય એવા સમયે વાતને ગળી ખાવાની ભાવના ખૂબ આશીર્વાદરૂપ સાબિત થાય છે, સાથોસાથ પ્રસન્નતાની પોચણી ખીલી ઊઠે છે.

ગૃહણી માટે પરિવારના અન્ય સભ્યો સાથેના પારિવારિક સંબંધોમાં પણ મધુરતા હોવી ખૂબ જ જરૂરી છે. જેમકે એક ભાભી તરીકે દિયર કે નણંદના સાચા અર્થમાં મિત્ર બની શકાય છે, તો એક નણંદના સંબંધ પ્રિય ભાભીની વ્હાલી સખી! વળી પરિવારનાં ભૂલકાં માટે વ્હાલાં કાકી કે મામી - ફઈ કે માસી બનવાનું પણ અશક્ય નથી. પણ જો જો આ બધું ત્યારે જ શક્ય બને છે કે જ્યારે એક સ્ત્રી માત્ર ગૃહણી જ ન રહેતાં પરિવારની આદર્શ પુત્ર-વધુ - પુત્રથી પણ વધુ...! નું બિરુદ પ્રાપ્ત કરે છે. કોઈ પણ ગૃહણી પોતાની જિંદગી સાથે ગમશે, ચાલશે, ફાવશે અને ભાવશે આ ચાર શબ્દોને સંપૂર્ણપણે ગૂંથી લેશે ત્યારે તેના જીવનમાંથી અસફળતા અથવા નિષ્ફળતા શબ્દરૂપી વાદળી હંમેશ માટે છૂ થઈ જશે, ક્યારેક અનુભવ કરી જો જો!!

જ્યારે જીવનના દરેક ક્ષેત્રે પતિ-પત્ની એકબીજાને તેમની પ્રવૃત્તિ કે કાર્યોમાં પ્રોત્સાહન અને સહકાર આપવા તત્પર હશે ત્યારથી તેમની દામ્પત્યરૂપી

ધૂપસળી મંદ મંદ સુવાસથી મહેકી ઊઠશે તે વાત તો નિઃશંક છે. આની સાથો સાથ પરિવારના વડીલો દ્વારા તેમની પુત્રવધૂને તેની મનપસંદ પ્રવૃત્તિ કે કામ કરવા માટે અનુમતિ મળે તો તે પણ પરિવારને સંપૂર્ણ સમર્પિત થઈને ખુશી ખુશી પોતાની તમામ ફરજોનું પાલન કરશે તે વાતમાં કંઈ બેમત નથી.

હવે તો જમાનો બદલાયો છે. ગૃહિણીને પણ પરિવાર તરફથી પોતાની કુશળતા વ્યક્ત કરી સમાજમાં આગવી ઓળખ ઊભી કરવા માટે પ્રોત્સાહન મળવા લાગ્યું છે. આ કંઈ નાની સૂની વાત નથી.

દરેક વ્યક્તિને પોતાનું આગવું વ્યક્તિત્વ અને શોખ હોય છે. તે શોખને જો ગૃહિણીઓ ઘરની તમામ જવાબદારીઓ સાથે પૂરો કરવા ઈચ્છતી હોય તો એમાં ખોટું પણ શું છે? પરંતુ એમાં જો ગૃહિણીને પરિવારનો સંપૂર્ણ સહકાર પ્રાપ્ત હોય તો તો એવું દામ્પત્યજીવન અત્યંત સુખદ અને સફળતાનાં શિખરો સર કરવું જોવા મળશે તે વાત નિશ્ચિત છે.

દેવ રમે છે સઘળે, જ્યાં જ્યાં નારીઓ પુખ્ત આ ઉક્તિ કંઈ અમસ્તી તો નહીં જ રચાઈ હોય! જે પરિવારમાં પોતાના ઘરની નારીરૂપી દેવીઓના સ્થાન અને સન્માનને પણ મહત્વ આપવામાં આવશે ત્યાં સુખ-સંપત્તિ રૂપે લક્ષ્મીનો વાસ હંમેશાં રહેશે. આપણે પોતે જ એક સ્ત્રી તરીકે સ્ત્રી જ સ્ત્રીની દુશ્મન એ કહેવતને સમાજમાંથી નાબૂદ કરવાનું બીડું ઉડાવીએ તો? એના સ્થાને સ્ત્રી જ સ્ત્રીની ઉત્તમ સખી એવું કંઈ સાર્થક કરીએ તો? હા આ શક્ય છે ત્યારે કે જ્યારે એક જ પરિવારમાં એક જ છત હેઠળ સાસુ-વહુ, જેઠાણી-દેરાણી, નાંદ-ભાભી કે પછી માતા-પુત્રી પણ! બધા જ એકબીજાને પોતપોતાની ખામી અને ખૂબી સહિત અપનાવશે ત્યારે ત્યાં સ્વર્ગ આપોઆપ સ્થપાઈ જશે. ન તો ત્યાં કલેશ હશે કે ન તો મતભેદ ન તો વાક્યુદ્ધ થશે કે ન તો મનભેદ! થઈ ગયાને આશ્ચર્યચક્રિત! શું તમારું દામ્પત્યજીવન છે આવો અનેક સફળતાઓની ચાવીથી બંધ પટારો? કોઈવાર ખોલીને સફળતાઓની સંખ્યા ગણી તો જોજો! જીવન હંમેશીં સફળતાથી જ ભર્યું લાગશે.

અસ્તુ.

કલ્પા અંકુર વ્હોરા  
પ્રથમ વિજેતા કૃતિ

## માતૃભાષા ગુજરાતી અને આજની યુવાપેઢી

ભારતમાં અલગ અલગ ધર્મ અને જાતિના લોકો રહે છે, દરેકની પોતાની એક અલગ માતૃભાષા હોય છે. માતૃભાષાનું સ્થાન હોવું જરૂરી છે. ગુજરાતીએ ગુજરાતીઓની માતૃભાષા છે. માતૃભાષા આપણી જનેતા સખી છે. જેટલો પ્રેમ આપણે આપણી માતાને કરતા હોઈએ તેટલો જ પ્રેમ આપણે આપણી માતૃભાષાને કરવો જોઈએ. જીવનમાં સૌથી પહેલા આપણે આપણી માતૃભાષા શીખી લેવી જોઈએ.

આજે અંગ્રેજી ભાષાનું પ્રભુત્વ વધ્યું છે. આજે લોકો એવું માને છે કે અંગ્રેજી માધ્યમમાં ભણીએ તો જ જીવનમાં આગલ વધાય. આજના વાલીઓ પોતાનાં બાળકોને અંગ્રેજી માધ્યમમાં ભણાવવાનો વધારે આગ્રહ રાખે છે. આ કારણે ગુજરાતી માધ્યમની શાળાઓ ધીમે ધીમે બંધ થતી જાય છે, આ માન્યતા ખોટી છે કે અંગ્રેજી ભાષામાં ભણીને જ જીવનમાં આગળ વધી શકાય એવા ઘણા લોકો છે, જેમણે શિક્ષણ માતૃભાષામાં લેવું જોઈએ. આપણા સમાજમાં એવા ઘણા લોકો છે, જેમણે શિક્ષણ ગુજરાતી માધ્યમમાં લીધું અને આજે તેઓ જીવનમાં આગળ વધી ગયા હોય. માતૃભાષામાં શિક્ષણ લેવાનો બીજો એક ફાયદો એ છે કે આપણી સમજશક્તિ વધે છે. આજની યુવાપેઢીને અંગ્રેજી ભાષાનું ઘેલુ લાગ્યું છે. આજનો યુવાન એમ માને છે કે અંગ્રેજી ભાષા બોલવાથી આપણી પર્સનાલીટી પડે છે. પરંતુ માતૃભાષાને કેમ ભુલાય?

માતૃભાષા તો આપણી મા છે. આપણી ગૌરવવંતી ભાષા છે. આપણે ગૌરવ લેવા જેવું કે કે પૂજ્ય ગાંધીબાપુ, શ્રી નરસિંહ મહેતા, પૂજ્ય મોરારીબાપુ જેવા અનેક મહાનુભાવો છે અને થઈ ગયા. ટોપ ટેનમાં પણ ગુજરાતી વિદ્યાર્થી સદાય અગ્રેસર હોય છે.

આજે અંગ્રેજી માધ્યમનાં બાળકોના સંવાદો આ પ્રકારના હોય છે. કિષ્નાને બટર બહુ ભાવે. કિષ્ના બોલથી રમતા હતા. બોલ રિવરમાં પડી ગયો. રિવરમાં સ્નેક હતો. સ્નેક સાથે કિષ્નાએ ફાઈટ કરી. અરેરે .... આવું ન હોય. જાગને જાદવા કૃષ્ણ ગોવાળિયા, તુજ વિના ઘેનમાં કોણ જાશે... એવા પ્રભાતિયાં અને કાવ્યોની મીઠાશ તો માતૃભાષા જ આપે. નેના એક-

એક શબ્દ અને એક-એક વાક્યમાં મીઠાશ મળે. આપણને જેમ આપણી મા વહાલી છે તેમ માતૃભાષા તરફ પણ એટલોજ પ્રેમ હોવો જોઈએ. આપણે આપણી મા ને ભૂલી શકતા ન હોઈએ તો માતૃભાષાને કેમ ભુલાય? પરંતુ આજકાલ માતૃભાષા આપણાથી દૂર દૂર થતી જાય છે. તેનું દુઃખ થાય છે. બાળક જ્યારે બોલતા શીખે ત્યારે તરત આપણે DOG, COW, CROW જેવા શબ્દ શીખવતા થઈએ છીએ. જો આપણેજ બાળકને કૂતરો, ગાય, કાગડો કહેતાં શીખવીએ તો? આ બધું આજની યુવાપેઢીને સમજવા જેવું છે કે માતૃભાષાને મા જેટલું માન આપો. ભલે અંગ્રેજી ભાષા પણ જરૂરી છે. સાથે સાથે આપણી માતૃભાષાને પણ સ્થાન આપો. આપણી ઓળખ તો આપણી ગુજરાતી સંસ્કૃતિ છે. ગુજરાતી માધ્યમમાં ભણી લીધા બાદ પણ ડોક્ટર, એન્જિનીયરની ડિગ્રી મેળવી શકાય છે.

આજે આપણી આજુબાજુ નજર ફેરવીએ તો ભણનાર કરતાં ભણાવનાર વધારે ચિંતિત છે આપણું બાળક સમજણ કેળવે ન કેળવે ત્યાં તો તેને પ્લે હાઉસ-લોઅર કે.જી-અપર કે.જીમાં ઘડેલી તેની નિર્દોષતા છીનવી લેવાય છે. એક નાનું બાળક જે અંગ્રેજી મિડિયમમાં અભ્યાસ કરે છે તેના વાલી જે અંગ્રેજી ઓછું જાણે છે. વાલી અને બાળક વચ્ચે સંવાદ થાય છે. વાલી કહે છે તું શાળામાં આન્સરનો જવાબ કેમ નથી આપતો? ત્યારે બાળક નિર્દોષતાથી કહે છે, આન્સરનો જવાબ કેમ આપું? આન્સર એટલે જ જવાબ કહેવાય. તેનો જવાબ કેમ હોય? આમ અંગ્રેજી ભાષાનાં શિક્ષણમાં વાલીઓ પણ મૂઝવણ અનુભવે છે. માતૃભાષામાં બાળકોનો અભ્યાસ હોય તો વાલી પણ મદદરૂપ થઈ શકે છે. બાળક સહજતાથી અભ્યાસ મેળવે તે જરૂરી છે. શ્રી મોરારી બાપુએ કહેલા શબ્દો યાદ આવે કે આ એકવીસમી સદી ક્યાંક એક વસમી સદી ન બની જાય.

આજે શિક્ષણના માધ્યમ તરીકે માતૃભાષા જ જોઈએ. આંતરરાષ્ટ્રીય ભાષા તરીકે અંગ્રેજીનો ઉપયોગ અનિવાર્ય છે. એ નિર્વિવાદ છે. અંગ્રેજી ભાષાનું વ્યવહારૂ જ્ઞાન વિદ્યાર્થી સ્કૂલ-કોલેજમાં એનો પ્રાથમિક પરિચય મેળવ્યા પછી પોતાની મેળેજ પ્રાપ્ત કરી શકે. એમની પાસે પૂરતો સમય છે. ભાષા શીખવા વિશેષ તો યાદશક્તિની પણ જરૂર છે. એ બાબતમાં આજના યુવાનોને કહેવું પડે તેમ નથી. આજે વિદ્યાર્થી પાસે

સાધનો છે. વાંચવા માટે પુસ્તકો છે, રેડિયો છે, બોલવા તેમજ સુધારવા ટેપરેકોર્ડર છે. લખવા માટે કાગળ પેન છે. જો અંગ્રેજી માધ્યમમાં અભ્યાસ કરતો હોય પણ સાથે સાથે આપણી પોતાની માતૃભાષા પણ શીખવા માટે આ બધા સાધનો છે જ. ગુજરાતી અખબારો તેમજ પુસ્તકોનું વાંચન પણ જરૂરી છે. પૂજ્ય મોરારી બાપુ તો કહેજ છે કે સંતાનોને અંગ્રેજી ભાષાનું જ્ઞાન આપો, પરંતુ માતૃભાષાના વારસાનું જતન કરવાનું પણ તેમને શીખવો.

આજની પેઢીના યુવાનોમાં અંગ્રેજી ભાષાની જે ઘેલછા અને અભિમાન છે. તે દૂર થવું જોઈએ. માતૃભાષા આપણી જ્ઞાન છે. આપણું ગૌરવ છે. આજે જાપાન અને ચીન જેવા દેશોમાં અંગ્રેજી ભાષા કરતાં તેઓને પોતાની માતૃભાષા જ વહાલો છે. એટલેજ આંતરરાષ્ટ્રીય પરિષદોમાં તેઓના મહાનુભાવો તેમની માતૃભાષામાંજ પ્રવચન આપે છે. દુનિયાને તેનું ભાષાંતર સાંભળવા મજબૂર કરે છે.

આજે ચારે તરફ દેખાદેખી વધી રહી છે. ગાડરિયા પ્રવાહની જેમ વાલીઓ તેમનાં બાળકોને ગુજરાતી માધ્યમમાં ન મોકલતાં અંગ્રેજી મીડિયમમાં ઘડેલે છે. તેમાં વાલી તેમજ બાળક બંનેને સહન કરવાનું રહે છે. બાળકને શિક્ષણનો ભાર લાગે છે તેમજ વાલીને અંગ્રેજીમાં અભ્યાસ કરાવવામાં સમજ પડતી નથી. જો પોતાની માતૃભાષામાં શિક્ષણ હોય તો વાલી પણ સારી રીતે અભ્યાસ કરાવી શકે છે. ગુજરાતી ભાષામાં શિક્ષણ લેવાથી પણ આગળ વધી શકાય છે. એવું નથી કે અંગ્રેજીમાંજ બોલવાથી કે લખવાથી સ્માર્ટ બની શકાય છે. આજની યુવાપેઢીમાં અંગ્રેજી ભાષાનું જે વળગણ છે તે દૂર કરવું જોઈએ. તેમાં તે પોતાની મા સમાન માતૃભાષાને વીસરી જાય છે. ગુજરાતી ભાષા વાંચવા કે બોલવામાં તકલીફ પડે છે. તેથી એટલું જ કહેવાનું કે અંગ્રેજી માધ્યમ સાથે માતૃભાષા પણ અત્યંત જરૂરી છે. તેને તો પ્રથમ સ્થાન આપવું જોઈએ. આપણે માં ને ભૂલી જ કેમ શકાય? તેનો તિસ્કાર કરવો ન જોઈએ. એમનું માન જાળવવું એ આપણા સૌની પવિત્ર ફરજ બની રહે છે. એમાં કોઈ જ શંકા નથી.

- જવલંત ગૌરાંગ હાથી  
વિજેતા કૃતિ

## ગાંધીજીની શીખ બે નાગર બચ્ચાને

જૂન ૧૯૪૬માં મુંબઈમાં આવેલ બીરલા હાઉસમાં ગાંધીજીએ રોકાણ કર્યું હતું ગાંધીબાપુ સાંજના સમયે પ્રાર્થના સભા યોજતા. ત્યારબાદ તેઓ રૂ. ૫ લઈને ઓટોગ્રાફનો લાભ લોકોને આપતા ગાંધીબાપુનાં ઓટોગ્રાફ હોય એટલે લોકોની હરહર્મશ પડાપડી થતી જ હોય રૂ. ૫ની નોટોની થેલીઓની થેલીઓ ભરાઈ જતી અરે હા તે ભેગા થયેલ રૂપિયા તેઓ હરિજનના કલ્યાણ પ્રગતિ માટે વાપરતા

આ પ્રાર્થના સભામાં બે નાગર બાળકો પણ પોતાના પિતા સાથે ઉપસ્થિત હતા. ગાંધીબાપુને મળવા તેમના ઓટોગ્રાફ લેવાની તેમને પણ ઉત્કંઠા હતી.

ગાંધીજીએ તેમની નહેરૂ સાથેની સુંદર તસ્વીર પર બધાને સહી આપી. થોડીજ વારમાં તે તસ્વીરો ખલાસ થઈ ગઈ તેથી એક ભાઈનેજ તસ્વીર પર બાપુએ સહી આપી તે જમાનામાં સહી ફાઉન્ટન પેનથી થતી હતી. આજના જમાનાની બોલપેન ન હતી બન્યું એવું કે કોરા કાગળ પર સહી કરવા જતા ફાઉન્ટન પેનની નીબ કાગળમાં ભરાઈ ગઈ સહેજ ઉત્સાહમાં તેઓ બહાર નીકળવા લાગ્યા. ભીડ એટલી કે સહી મેળવેલ કાગળ હાથમાંથી ખીસ્સામાં પણ મુકવાની તકલીફ હતી. થોડીવારમાં કાગળ ફાટી ગયો નાગર બાળકે પોતાના પિતાને જઈને વાત કરી હું શું કરું? કાગળ તો ફાટી ગયો છે ?

પિતાએ તેમના નાના પુત્રને કહ્યું કે તું જઈને સહી લઈ આવ એટલે ભીડને ચીરતો નાનો પુત્ર પહોંચી ગયો ગાંધીજી પાસે ગાંધીજીની નજર આ નાનકડા બાળક પર પણ હતી થોડી ભીડ ઓછી થઈ એટલે હાથ ખેંચીને પાસે લીધો માથે હાથ ફેરવ્યો પુછ્યું તારે શું છે ? થોડીવારે વળી પુછ્યું બાબા તારે શું છે ?

બાળકે જણાવ્યું કે હું તમારી સહી સાદા કાગળ પર લઈ ગયો પરંતુ ભીડમાંથી બાર નીકળતાંજ કાગળના બે ટુકડા થઈ ગયા મને બીજી સહી રૂ. ૫ લીધા વીના આપશો ?

ગાંધીજીએ તરતજ કહ્યું હું તને એક પ્રશ્ન પૂછું છું. તેનો તું મને જવાબ આપ ત્યારબાદ તું જ મને કહેજેકે

મારે સહી રૂપા પાંચ લઈને કરવી કે લીધા વગર કરવી હવે પ્રશ્ન સાંભળ વાણીયાને ત્યાં તુ ચવાણું લેવા જાય અને રસ્તામાં પડીકું ફાટી જાય તો તે તને બીજી વખત ચવાણું આપે ? બાળકે નિર્દોષ ભાવે જ કહી દીધું, ના આપે, હવે તું તારા બાપાને જઈને કહેજે કે ગાંધીબાપુ પણ રૂ. ૫ લઈનેજ સહી આપશે હસતા હસતા પિતાએ બાળકને પાંચ રૂપિયા આપ્યા અને બાપુને હસતા હસતા પોતાનો ઓટોગ્રાફ આપ્યો. આ બંને નાગર બાળકો અત્યારે પણ તંદુરસ્ત જીવન જીવી રહ્યા છે. મોટાભાઈ શ્રી દિવ્યકુમાર કપિલપ્રસાદ દવે, નાનાભાઈ એટલે શ્રી દિગંત કપિલપ્રસાદ દવે કે જેઓએ ઉચ્ચકોટીના પત્રકાર બનીને નાગર જ્ઞાતિનું નામ દિપાવ્યું છે. જ્યારે તેમના પિતા શ્રી કપિલપ્રસાદ દવેએ આઝાદીના લડવૈયા, એક સાચા સ્વાતંત્ર્ય સેનાની, પત્રકાર, ફોટોગ્રાફર તરીકે ગાંધીજી, સરદાર વલ્લભભાઈ પટેલ અને નહેરૂની નજદીક હતા. આવી તો કંઈક મહામૂલી વાતોનો ભંડાર આ નાગર બચ્ચા પાસે હજી પણ અકબંધ છે.

શ્રીલેખા સંદીપ યાજ્ઞિક

WITH BEST COMPLIMENTS



FROM :

*Susanta Das*

### ઘડપણ : આશીર્વાદ કે અભિશાપ ?

ઘડપણ સાથે અભિશાપ શબ્દનો ઉપયોગ પચાવી શકાતો નથી. ઘડપણએ તો આશીર્વાદ છે, એક વૈભવ છે, વિવિધ અનુભવોનો વૈભવ, જેના થકી વૃદ્ધત્વમાં ડહાપણનું તેજ પ્રતિબિંબિત થતું હોય છે અને એ સત્ય સમજાઈ ગયું હોય છે કે આપણે ગમે તેટલી કોશિશ કરીએ તો પણ દુનિયા નથી બદલી શકવાની. હા, થોડો ફેર જરૂર પાડી શકીએ બાકી આપણે જ, જે શાંતિ જોઈતી હોય તો સંજોગાનુસાર બદલાવું પડે છે, પણ સબૂર, આપણાં નૌતિક મૂલ્યો સાથે બાંધણોડ કરીને હરગીઝ નહીં.

ઈશ્વરકૃપાથી અમુલ્ય માનવજીવન મળ્યું અને એમાં ઘડપણ સુધી પહોંચી શક્યાં તો એનાથી રૂંડું શું? નરસિંહ મેહતાએ કહ્યું છે તેમ માગું જન્મોજનમ અવતાર રે, નિત્ય સેવા નિત્ય કીર્તન નિરખવા નંદકુમાર રે...

ઘડપણમાં એક એવું મનોબળ આંતરિક શક્તિ આવી જતી હોય છે કે જે જીવનની વીસી કે ત્રીસીમાં નથી હોતી અને એજ આંતરિક શક્તિ, સમાજ અને જ્ઞાન સાથે જીવનનાં બચેલાં વર્ષોમાં વધુ સર્જનાત્મક બની રહે છે. કેમ કે ઘડપણની સૌથી મોડી મૂડી છે સમય અને વૃદ્ધોને મળતો આ સમય, આ મોકળાશ ગાભણી હોય છે. ઉત્તમ કવિતાઓ, નાટકો, શિલ્પો, ચિત્રો, ગીતો વગેરે બધું જ જે આપણને મળ્યું છે એ સર્જકોને પ્રાપ્ત થયેલો ફુરસદનો સમય જ છે અને હા આ સૌના જેવા સમયમાં યોગની શક્યતા પડેલી છે જે સમય વેડફી નાખવામાં આવે તો યોગને બદલે રોગ લાગુ પડી જાય.

બાળક જ્યારે જન્મે છે ત્યારે રડતું જન્મે છે અને જ્યારે એ દુનિયામાંથી વિદાય લે ત્યારે દુનિયા રડે એવું જીવન જે જીવે એ જીવ્યું કહેવાય. એવું ક્યારે બને? જ્યારે જીવનનાં હરેક તબક્કા, બાળપણ-યુવાની-ગૃહસ્થાશ્રમ વિગેરે નૈતિક મૂલ્યો સાથે જીવ્યાં હોઈએ, કર્તવ્યનિષ્ઠ રહ્યાં હોઈએ, આપણી ફરજ, શું ઓફિસમાં કે શું ઘરમાં, કે શું ઘરનાં વડીલો પ્રત્યે કે બાળકો પ્રત્યે, આપને આત્મસંતોષ થાય એ રીતે બજાવી હોય પછી ઘડપણ નો ડર શો? આપણાં બાળકો પણ એની ફરજ નહીં જ ચૂકે. બાકી હા

આજના યુગમાં નોકરીના સમય, પહેલાં જેવા નથી રહ્યા, એટલે બાળકો ઈચ્છે તો પણ વડીલોને પૂરતો સમય નથી આપી શકતાં. એમાં એવું ન માનવું જોઈએ કે આપણી અવગણના થાય છે. આપણે વૃદ્ધ થયાં હોઈએ એટલે બાળકો પણ આદેડ ઉંમરનાં તો થયાં જ હોય એટલે એ પણ જાણે છે કે સાઈં શું અને ખરાબ શું. માટે વડીલોએ પણ જમાના પ્રમાણે બદલાવું રહ્યું. વખત શાણા બનાવે એ પહેલા વખતસર શાણા બની જવું અને પોતાનો આગ્રહ નવી પેઢી પર ન લાદવો. નહિ તો એ આગ્રહદશા જ નડતી હોય છે, ગ્રહદશા નહીં.

ઘડપણને તો Harvest Time કહ્યો છે. જીવનભર જે દોડાદોડી કરી હોય, બાળકોને ભણાવ્યાં - ગણાવ્યાં હોય, એનાં મીઠાં ફળ ખાવાનો સમય!! જીવનના પ્રથમ તબક્કાની ભાગાદોડી આપણું outer house બનાવવા પાછળની હોય છે. અને ઘડપણમાં હવે Inner house બનાવવાનો સમય, આત્માને ઊર્ધ્વગામી કરવાનો સમય!!

ઘડપણમાં આપણે કોઈને જવાબ આપવા બંધાયેલા નથી હોતા અને એવી દાદાગીરીમાં જ દાદાની ખરી શોભા પ્રગટ થાય છે. સ્વતંત્ર હોવું એટલે જ પોતાની મરજીનાં માલિક હોવું અને મરજીની ગુણવત્તા એટલે જ જીવનની ગુણવત્તા. ઘડપણમાં આપણી મરજીને માંજીમાંજીને શુદ્ધ કરવી રહી અને મરજીના માલિકને, માલિકની મરજી પર શ્રદ્ધા હોવી જોઈએ.

સમાજમાં જ્યારે વૃદ્ધોની ઉપેક્ષા થતી જોઈએ ત્યારે દુઃખ થઈ જતું હોય છે, બની શકે કે વડીલોની વાત નવી પેઢીને કચ કચ કર્યા કરે છે. એવું લાગે, માટે વડીલોએ એક વાત યાદ રાખવી જોઈએ કે વણ માગી સલાહ કોઈને ન આપવી અને એમાં જ વૃદ્ધત્વની અનેરી શોભા પ્રગટ થતી હોય છે.

દીકરા-વહુને પોતાનો અભિપ્રાય એકવાર આપી દીધા પછીનું માન દિવ્ય હોય છે મનની શાંતિ પણ જળવાઈ રહેતી હોય છે. આપણાંથી થાય તે કામ કરવું, જેથી ઘરનાને રાહત રહે અને વળતી અપેક્ષા ન રાખવી. જેથી દુઃખી થવાનો વારો ન આવે. કેમ કે માણસને સૌથી વધુ સુખી કે દુઃખી પોતાને સ્વભાવ જ કરતો હોય છે. બીજી કોઈ શું આપણને સુખી કે દુઃખી કરવાના?

ઘડપણમાં મનગમતી પૃવૃતિ કરવાની, ઘડપણ એટલે કર્મશૂન્યતા નહીં જ. જે કરવાથી આનંદ મળે તે કરવાનું જેમકે વાંચન, સંગીત, સત્સંગ, સમાજસેવા કે પ્રવાસ. જો મત આનંદમાં રહે તો તંદુરસ્તી પણ બની રહે. જે પણ કરીએ ઈશ્વરનું અનુસંધાન ન છોડીએ. પછી બીમારી ક્યાંથી આવી શકે ? તંદુરસ્તીને આધ્યાત્મિકતા સાથે સીધો સબંધ છે. જે તંદુરસ્ત છે એ હસી પણ શકે છે અને જે હશે એની સાથ પૂરી દુનિયા હસે પણ જો રડતાં જ રહીએ તો રડતાને કોઈ સાથ નથી આપતું. અરે, આંસુનું ટીપું પણ સાથ નથી આપતું, સરી પડે છે !

પ્રસન્નચિત્ત વડીલો બધે આદર પામે છે. કોઈપણ પ્રસંગમાં બધાં બાળકો યુવાનો વચ્ચે જો કોઈ વડીલની હાજરી હોય તો પૂરા લીલાછમ ઝાડમાં જેમ એક પીળું પર્ણ શોભા આપે એમ પ્રસંગ શોભી ઊઠે છે. સંતાનો માટે Valuable's વારસામાં નહિ આપીએ તો ચાલશે પણ Values ની સમજ તો જરૂર છોડી જઈએ.

શિક્ષિત માણસો પોતાની જાતને પરિસ્થિતિ પ્રમાણે બદલતા હોય છે પરંતુ અનુભવી વડીલો, પરિસ્થિતિને પોતાને અનુકૂળ બનાવી લેવાની ક્ષમતા ધરાવતા હોય છે. જૂની પેઢી અને નવી પેઢી વચ્ચેનો સેતુ ત્યારે જ શક્ય બનશે જ્યારે વડીલો, નવી પેઢીમાં એવો વિશ્વાસ પેદા કરે કે તેઓ એમને (નવી પેઢીને) સમજી શકે છે. દુનિયા પરિવર્તનશીલ છે. સમય સાથે થોડું આપણે પણ બદલાવું પડે.

આ દુનિયા આપણી કલ્પના પ્રમાણે ચાલે એવી ઈચ્છા રાખવી એ પણ એક પ્રકારની નાસ્તિકતા ગણાય સીધી લીટીનો માણસ જો નાસ્તિક હોય તોપણ એને અધ્યાત્મિક જાણવો.

ઘડપણ ખુમારીથી વિતાવીએ બધું હારી જઈએ તો ચાલે પણ હિંમત ન હારીએ. ઈશ્વરથી ડરીએ નહીં, ઈશ્વરને પ્રેમ કરીએ અને એમાં સંપૂર્ણ શ્રદ્ધા રાખીએ. શ્રદ્ધાનું હોવું એ પણ ઈશ્વરે આપેલી જ સોગાદ છે. અને છેલ્લે પૂજ્ય રવિશંકર મહારાજ કહે છે તેમ પાકેલી ખારેકની માફક ખરી પડીએ !!

પ્રાપ્તિ એન. બૂચ  
પ્રથમ વિજેતા કૃતિ

## Cancer એટલે Cancel?

ના ના, Cancer એટલે Cancel?

કાંઈક અજુગતું લાગે છે ને ? પણ મારા અનુભવ પ્રમાણે Cancer એટલે નવો મોડ, નવો વળાંક કુદરતની સામે મનુષ્ય પોતાનું માથું જ્યારે ઊંચકે છે ત્યારે તેનાથી બમણા જોરે કુદરત તેને નીચે પટકાવે છે. વિજ્ઞાનની વધતી જતી શોધખોળોએ માનવજીવનને વધુ સરળ અને સગવડભર્યું બનાવ્યું છે. કેટલેક અંશે મનુષ્યને એશો આરામની વિંદગી આપી છે પણ હા, તે સુખ તે સાહેબી શું સાચા અર્થમાં દીર્ઘકાળ પર્યંત તેને ભોગવતા તમે કોઈને જોયા છે ?

નોકરીના સમયકાળ દરમિયાન સહકાર્યકર્તાઓમાંથી બે-ત્રણ જણ પાસેથી સાંભળેલું કે, મારા સાસુને કેન્સર થયું છે. અથવા તો મારા પડોશીને કેન્સર થયું છે. વગેરે વગેરે.....એ સમયે હાયકારો નીકળી જતો અને તેના સ્વસ્થ્ય માટે પ્રાર્થનાઓ શરૂ થઈ જતી. રોગની ગંભીરતા વિશેની જાણકારી આશ્વાસન માટે અપૂરતી હતી.

આ વાક્યનો મને ગયે વર્ષે અનુભવ થયો. જૂન ૨૦૧૧માં કોકિલાબેન અંબાણી હોસ્પિટલના સૌ પ્રથમ મને બ્રેસ્ટ કેન્સર હોવાનું નિદાન કર્યું. ઈશ્વર જ્યારે દુઃખ આપે છે તે પહેલા તેને જિરવવાની અનુપમ શક્તિ માનવીમાં મૂકી દે છે. ડોક્ટરનું નિદાન સાંભળી હાયકારો, ચિંતા કે રોગની ભયાનકતાનો અહેસાસ જ ન થયો, ઘેર આવી બાળકોને વાત કરી ત્યારે પણ બહુ સહજતાથી જ વાસ્તવિકતા સ્વીકારી. મારાં ૮૫ વર્ષનાં માતૃશ્રીને પણ રોગ મટી જશે તેમ હૈયાધારણ આપી તેઓ પણ માટે પ્રાર્થના અને આશીર્વાદની ઝડી વરસાવતાં રહ્યાં અને મારામાં થતા ફેરફારોને સંપૂર્ણ શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસથી નિહાળતાં ગયાં.

કેન્સર હવે જીણાણેણે રોગ નથી. મેડિકલ સાયન્સે ઘણી શોધખોળો કરી દરદીને બચાવવામાં સફળતાપૂર્વક આગેકૂચ કરી છે, જે અનુભવસિદ્ધ પુરવાર થયું છે.

પહેલાં એમ મનાવું કે વ્યસની લોકો જ કેન્સરના

ભોગ બને છે પણ છેલ્લાં દસેક વરસમાં એવા પણ કિસ્સા જોયો છે કે જેનું જીવન નિયમિત સંતોષપૂર્ણ, શાંત અને વ્યસનમુક્ત હોય તે પણ કેન્સરનો ભોગ બન્યા હોય.

કેન્સરને બાદ કરતાં લગભગ બધા જ રોગોની ઉત્પત્તિનાં કારણો જાણી શકાયાં છે અને તે દૂર કરવા સરકાર અને મેડિકલ સાયન્સ પ્રયત્નો પણ કરે છે. રિસર્ચ દ્વારા રોગને નિર્મૂળ કરવાના ઉપાયો પણ યોજાય છે. કેન્સર માટે રિસર્ચ ચાલે જ છે. પરંતુ દુઃખની વાત એ છે કે હજી સુધી તેનું કારણ જાણી શકાયું નથી. કેન્સરના જીવાણુઓ હવા, પાણી કે ખોરાક - શોમાંથી શરીરમાં પ્રવેશે છે તે જાણવું લગભગ અશક્ય છે. થોડેદાણે અંશે અત્યારનો પેસ્ટિસાઈડ ખોરાક અને માનસિક તાણને જવાબદાર ગણવામાં આવે છે. પરંતુ અનુભવી ડોક્ટર્સનું કહેવું એવું છે કે હજી સુધી કોઈ સબળ કારણ જાણી શકાયું નથી. કેન્સર ન થાય તે માટે Precoution પણ જાણવા મળ્યું નથી.

કેન્સરનાં લક્ષણો પણ દરદી - દરદી દીઠ અલગ અલગ હોય છે. કેટલાકને ગાંઠનો ખ્યાલ આવે છે તો અંદરના ભાગમાં થયેલા કેન્સરની જાણ બહુ મોડેથી થાય છે. ગાંઠનો દુખાવો પણ નહિં કે બીજાં કોઈ લક્ષણો ન હોવાથી કમનસીબે દરદીને લગભગ ત્રીજા સ્ટેજ પર કેન્સરની જાણ થાય છે, જે દરદી અને કુટુંબીજનો માટે આઘાતજનક બની જાય છે.

શરીરના જેટલા અવયવો એટલાં કેન્સર..... મારા દરદ વિશે જ્યારે સમાજમાં લોકોને જાણ થઈ ત્યારે અમારા એક ડોક્ટર મિત્ર ડો. ઉર્વીશભાઈ વસાવડાએ મારી ચિંતા દૂર કરતી સરસ મજાની વાત કહી. તેના જ શબ્દોમાં કહું તો, તમને કેન્સર તો થવાનું જ છે અને ભગવાન પૂછે કે બોલો કયા પ્રકારનું કન્સર પસંદ કરશો? તો પ્રેસ્ટ કેન્સર જ પસંદ કરાય. Least Risk and Least Painful and 100% curable આમ ભગવાન તમારી ફેવરમાં છે.

આ વાત જાણી ત્યારથી બસ હું ઈશ્વરનો ઉપકાર માનવા લાગી. ભગવાનને પણ ખેદ થયો હોય તેમ ટ્રીટમેન્ટ દરમ્યાન બધાં જ કેમો અને રેડિયેશન ખાસ કોઈ આડઅસર વગર સરળતાથી પૂરાં થયાં

ગુલુકોળના બાટલા ચડે તેમ દર મહિને એક એમ આટ કેમો લેવાતા ગયા. કેન્સરના જીવાણુઓ વિદાય લઈ રહ્યા છે તે વિશ્વાસે દિવસો પસાર કરતી રહી. માથા પરના વાળ તદ્દન ગુમાવ્યા હતા અને શરીર પણ સાઈ એવું નબળું થઈ ગયું હતું. છતાં Strong will Power ને લીધે રોજિંદા જીવનનાં કાર્યો કરતી રહી. સરસ મજાની ફેશનેબલ બોયકટ વાળની વિગ માથા પર પહેરી હોય અને અપ-ટુ-ડેટ વસ્ત્રો પરિધાન કરીને બેઠી હોઈ ત્યારે ભાગ્યે જ હું કેન્સર પેશન્ટ જેવી લાગતી. કારણ વાતચીતમાં કે અન્ય કોઈ વ્યવહારમાં માંદગી જણાતી જ ન હતી, કારણ કે આ રોગ દરદી કરતાં દરદીના સ્વજનોને વધુ દુઃખી કરે છે. તેમ માઈ માનવું હતું. વાળ વગરનું માથું અને કૃશ થઈ ગયેલું શરીર જોઈ કોઈને પણ અનુકંપા ઊપજે તે સ્વાભાવિક હતું.

કેમોથેરાપી અને રેડિયેશન બંને આ રોગના નિવારણ માટે ખૂબ જરૂરી છે તેમ સમજાવવામાં આવ્યું. કેન્સરના જીવાણુઓ Multiplication માં વૃદ્ધિ પામે છે. તેથી કેમોથેરાપીથી પણ શરીરમાં જો રોગના જીવાણુ રહી જાય તો તેને દૂર કરવા રેડિયેશન જરૂરી છે. રેડિયેશન એ શરીર દગાડે તેવી પ્રક્રિયા નથી.

કેમોથેરાપી દરમ્યાન લોહીમાં W.B.C. (શ્વેતકણો) અને હિમોગ્લોબિન પર વધુ ધ્યાન અપાય છે. જો કે તેની માત્રા ઓછી હોય તો ઈજેક્શન દ્વારા તેની ઉણપને દૂર કરાય છે.

આશરે દસેક મહિના સંપૂર્ણ ટ્રીટમેન્ટ પૂરી કરી અમે ફરી મુંબઈ યથાસ્થાને આવી પહોંચ્યાં જેમ જેમ સમય વીતતો ગયો તેમ તેમ માથા પર વાળ ફરીથી આવવા લાગ્ય. શરીરનું ગુમાવેલ વજન અને શક્તિનું પુનઃનિર્માણ થવા લાગ્યું. ત્રણેક મહિના પછી તો રસોઈમાં તેમજ અન્ય નાનુંમોટું કામ કરવા લાગી. બને તેટલી મુંબઈની પૂર્વવત્ જિંદગી જીવવાનું શરૂ કર્યું જેથી રોગના વિચારથી દૂર રહેવાય. આ લેખ લખાય છે ત્યારે મને જોઈને ભાગ્યે જ કોઈને કેન્સર દર્દીનો શક થાય.

આ રોગના વરસેક દિવસના મારા અનુભવ પરથી એટલું કહીશ કે દરદીએ સૌ પ્રથમ ભરપૂર આત્મવિશ્વાસ ઈશ્વરમાં શ્રદ્ધા અને સ્વજનોને નિશ્ચિત રાખવા બહુ જરૂરી છે. Positive Thinking દ્વારા



દરદી રોગને ભગાડી શકે છે. અથવા તેની ગંભીરતા ઓછી કરી શકે છે. ટ્રીટમેન્ટ ગમે તે હોય પરંતુ હોસ્પિટલમાં વોર્ડમાં દાખલ થતીવખતે ભય કે બીકને બદલે શાંતિ અને સમજણથી પલંગ તરફ જવાય તો રિકવરી વધુ ફાસ્ટ થઈ શકે. હોસ્પિટલની બહાર નીકળીને રોગને ત્યાં જ છોડી દરવાજે ઓળંગાયો છે તેમ માનીને જ ઘેર જવું, જેથી તે વાતાવરણમાંથી જલદી બહાર આવી જવાય. જોકે આ બધું સહેલું નથી છતાં અશક્ય પણ નથી.

આમ જૂન ૨૦૧૧ થી જાન્યુઆરી ૨૦૧૨નો સમય એક અકલ્પનીય અનુભવ આપી ગયો. અનહદ Will power, Positive Attitude સ્વજનોનો સાથ ઈશ્વર પ્રત્યેની અમાપ શ્રદ્ધા અને ડોક્ટરોની મહેનત કોઈપણ વિકટ પરિસ્થિતિમાંથી આપણને ઉગારી શકે છે. તે નિર્વિવાદ છે.

રેખા અવાશિયા

### સવાર અને રાત

પ્રભાકરનું પહેલું કિરણ જ્યારે ઘરતી ઉપર પગરણ કરે છે, ત્યારે થયું કહેવાય છે અને જે સમયે અગણિત પ્રકાશનાં કિરણો પૃથ્વી ઉપર પથરાય છે ત્યારે દિવસયયો એમ કહેવાય છે. એથી ઉલટું જ્યારે ઘરતી ઉપરથી આ સૂર્યનાં કિરણ વિદાય લઈ રહ્યાં હોય છે, તેને આપણે સંધ્યા કહીએ છીએ અને એ પૈકીના અંતિમ કિરણના વિલયથી જન્મ થતા સંપૂર્ણ અંધકારને આપણે રાત કહીએ છીએ. પ્રકૃતિની સોડમાં સમાયેલા આ દિવસ અને રાત બંનેને આપણી આ જીવસૃષ્ટિ માટે પોતાની અગત્યતા છે.

વિવિધ રંગોનો શૃંગાર કરી જ્યારે આકાશ નાનાં વાદળાઓ રૂપી પહેરવેશ ધારણ કરી દ્રશ્યમાન થાય છે, ત્યારે આપણે સંધ્યા ખીલી તેમ કહીએ છીએ.

આ સમયે દિવસ દરમ્યાન કાર્યરત તમામ પશુ, પંખી અન્ય જીવો અને મનુષ્ય પોતાના નિવાસ સ્થાને પરત ફરતા જણાય છે, કારણ દિવસનો અનહદ પરિશ્રમ તેમની શક્તિનો વ્યય કરી ગયો હોય છે, ત્યારે ફરી આહાર લેતાં એક દીર્ઘ શ્વાસના પરિણામે આરામ કરીએ છીએ. ધીમે ધીમે રાતનો ગાઠ અંધકાર, આ

જીવસૃષ્ટિને નિંદ્રામાં પોટાડી દે છે. ઘણાંખરા જીવાત્મા ખાસ કરીને મનુષ્યો સ્વપ્નમાં અને પરીઓના પ્રદેશમાં રાચતા અને નાચતા વિવિધ રસનું રસપાન પણ કરે છે. શરીરની નસો અને સ્નાયુઓ કોઈ પ્રાણશક્તિને ઝંખે છે તો માનસિક તાણ અને પરિતાપ ચૈતન્યને ઝંખે છે.

આ ગાઠ અંધકારના ખજાનામાં ઘણો ગુપ્ત ભંડાર છુપાયેલો છે, પરંતુ જાગૃત જીવાત્માઓ તેને ત્રિનેત્રથી પારખી શકે છે, જ્યારે અન્ય જીવાત્માઓ ભટકી રહ્યા છે. એકંદરે આ રાત દરેક જીવાત્માને ચૈતન્યશક્તિ પ્રદાન કરે છે, અને ખૂટતી પ્રાણશક્તિ પૂરી પાડે છે. ભટકતું ચિત્ત અને મન ક્ષણિક વર્તમાનમાં સ્થિર થતાં માનસિક સમતુલા બક્ષે છે. અંધકાર એટલે જ અજ્ઞાન વિકાર, વાસના જેમાં ચર્મચક્ષુથી દેખાતું બધું જ, મનુષ્ય સાચું સમજી લે છે, જે તેનો ભ્રમ છે કારણ આ અંધકાર પોતાની ચાદરમાં સાચો ખજાનો છુપાવી બેઠું છે, જેનો રસાસ્વાદ અર્થાત અમૃતપાન તો રાત્રિના મધ્ય પ્રહરથી છેલ્લા પ્રહરના પ્રહમમુહૂર્તમાં વિરલાઓ જ માણી શકે છે.

આમ આ ચૈતન્ય શક્તિનો સંચાર પરોઢના પ્રથમ પ્રહરમાં તેની પરાકાષ્ટાએ પહોંચે છે અને દિવાકરના પ્રથમ કિરણને પ્રાર્થના કરી આવકારે છે.

પ્રભાતનું પહેલું કિરણ જ્યારે અંધકારમાં પ્રવેશે છે, ત્યારે સાક્ષાત સૂર્યનારાયણના બિંદુ સ્વરૂપ તેના તેજોમય આવરણને કારણે, અંધકારને પડકારે છે, તે કિરણની મદદમાં સૂર્ય અનેક કોટી કિરણોને અંધકાર સમક્ષ ધરી દે છે. ધીમે ધીમે આ અંધકાર ઓગળી જાય છે અને તેણે છૂપાવી રાખેલો સાચો રત્નરૂપી ખજાનો દ્રશ્યમાન થાય છે.

નવચેતન, કાર્યક્ષમતા, નવી આશા, અકલ્પ્ય હિંમત અને વિશ્વાસનું પૂરણ કરતાં આ પ્રકાશનાં કિરણો પૃથ્વીને દિવસની ભેટ આપે છે અને પશુ, પંખી, અન્ય જીવો અને મનુષ્ય ફરી કાર્યરત થાય છે. આગલી રાતમાં ભટકેલા મુસાફરોને સાચો રસ્તો મળે છે, સાત્કર્મ તરફ વાળે છે નવીન કર્મક્ષેત્ર, નવા મિત્રોની પ્રાપ્તિ કરાવે છે, નવરસથી પ્રેરણા મેળવે છે અને જ્યાં સહયોગની જરૂર હોય છે તેવા પરિબળો એકઠાં તઈ સંસારમાં નવી સર્જનશક્તિ તરફ પ્રયાણ કરે છે અને તેમના ધ્યેયને સાર્થક કરે છે.

આમ છતાં સાંજ પછી રાત અને પરોટ પછી સવાર, આ કુદરતનો ક્રમ આપણી જીવસૃષ્ટિને એક અમુલ્ય ભેટ છે કારણ જે કાર્ય રાતનું છે તે રાત કરે છે અને દિવસનું છે તે દિવસ કરે છે. આમ રાત અને દિવસ તમામ જીવસૃષ્ટિ માટે આવશ્યક અને પૂરક છે.

ચિરંતન હરિપ્રસાદ પટ્ટણી - “પ્રાર્થક”

### જીવન સંધ્યાનો ઉત્સવ

ધર્મયુગ સોસાયટીમાં સાંજે વરિષ્ઠ બહેનોની બેઠક જામી છે. બધા પોતાનું મન ઠાલવવા અને ચાલવા માટે ભેગાં થયાં છે.

માયાબહેને મોતિયાનું ઓપરેશન કરાવવું છે ડોક્ટર તરત કરાવી લેવાનું કહે છે. પણ તેની દીકરી મમતાનો દીકરો એસ.એસ.સી.માં છે. તેને અત્યારે આવવું ફાવે તેમ નથી તેથી એપ્રિલમાં કરાવવાનું સૂચવે છે. નાની દીકરી રત્નાને નવી નોકરીમાં રજા મળવી અશક્ય છે.

ગીતાબહેનની વાત એનાથી જુદી છે. બે દીકરા અમેરિકા સ્થાયી થયા છે. તેમની અને તેમના પતિની ઉંમર ૭૫ વર્ષ વટાવી ચૂકી છે. ડાયાબિટિસ અને બ્લડપ્રેશરની દવા તો લે છે પણ મન ઉદ્દેગમાં રહે છે. વધારે માંદા પડશું અથવા બેમાંથી એક હયાત નહિ હોય ત્યારે શું કરશું તેની ચિંતામાં રાત્રે શાંતિથી સૂઈ નથી શકતા.

શોભનાબહેનની કરમકહાણી તદ્દન જુદી છે. તેમના પતિ એક જાણીતી કંપનીમાં ઊંચી પોસ્ટ પર હતા. હમણાં નિવૃત્ત થયા છે. ઘરમાં ઓફિસ જેવી શિસ્ત રાખવાનો આગ્રહ બધાને શાંતિથી નથી રહેવા દેતો. ઘરમાં દીકરો વહુ બધી વાતે તેમને સાચવે છે. પણ તેઓની ઓફિસની તથા તેમના નાનપણની વાતો વારંવાર સાંભળવાનું સહન ન થવાથી ઘરમાં વાતાવરણ તંત્ર રહે છે.

મનોરમાબેનને પણ પોતાનો અંગત પ્રશ્ન છે. તેમનો સ્વભાવ ખૂબ જ સાલસ અને મિલનસાર દીકરા વહુ સાથે સાઈં ફાવે. વહુ નોકરી કરવા જાય ત્યારે તેના દીકરાનું ધ્યાન રાખવામાં સમય વિતાવે. પણ સ્વભાવે ધાર્મિક ખરાં, તેથી તેમને આસ્થા સંસ્કાર જેવી ચેનલો

જોવાનું બહુ મન થાય. ઘરના બીજા સભ્યોને બીજી ચેનલો જોવાનો આગ્રહ અને આ ચેનલો પણ સખત અણગમો નાની યુવાન દીકરીની તથા બાળકોની પસંદગી આગળ ચુમાઈને બેસી રહે. ઉપરાંત ઘર નાનું હોવાથી રસોડામાં સૂવાનું આ પરિસ્થિતિમાં પોતાની રીતે છૂટથી રહી ન શકે તેનો રંજ સતત રહે.

ઉપરનાં સર્વે ઘરોમાં ડોકિયું કરતાં જણાય છે કે સૌને એક મૂળભૂત પ્રશ્ન અલગ અલગ રીતે સતાવે છે અને તે છે સંજોગોવશાત્ વડીલો પર અપાતું ઓછુ ધ્યાન અને તેનાથી ઘરના વાતાવરણમાં ઉદ્ભવતાં અશાંતિ અને અંજાપો વડીલોની પાછલી જિંદગી આનંદમાં અને શાંતિથી પસાર થાય તેનો સામાજિક ઉપાય શોધવાનો સમય હવે પાકી ગયો છે.

જેમ નાનાં બાળકોને પોતાની વયજૂથનાં સાથે વધુ આનંદ મળે છે એમ વૃદ્ધોનું પણ એવું જ છે. પોતાના સમવયસ્કોની સાથે રહેવાની ઈચ્છા થાય છે પણ તેઓ પોતાનાં બાળકો પર અવલંબિત હોવાથી લાચાર છે. ત્રણ પેઢીઓ સાથે રહેતી હોય ત્યારે અગ્રતાક્રમે વૃદ્ધો છેલ્લે જ આવે છે.

સરકાર વરિષ્ઠ નાગરિકો માટે ઘણી સગવડો આપે છે, જેનાથી તેઓનો આર્થિક બોજો થોડો હળવો થઈ શકે છે. પણ તેઓની માનસિક શાંતિ અને જીવનની સંધ્યાએ જે આનંદ મળવો જોઈએ એ આપવા કુટુંબીજનો સક્ષમ નથી એ કડવી હકીકત સ્વીકાર્યે જ છૂટકો છે. આપણી મનોદશા બદલી થોડા જુદા જ અભિગમ સાથે આપણે સૌ ફક્ત લગાણીથી દોરવાયા વિના, તટસ્થ બુદ્ધિથી વિચારીએ અને લોકો શું કહેશે ? તેની પરવા ન કરીએ તો આપણને અનેક ઉકેલ મળી શકે. આમાંનો એક છે વયસ્કોની એક અલાયદી વસાહત, પૂનામાં આવેલી અશશ્રી નામની વસાહત જોઈને આ ઉકેલ વાસ્તવિક છે તેની પ્રતીતિ મને થઈ.

આ વસાહતમાં અંદાજે ૧૫૦ સ્વતંત્ર ફ્લેટો છે જેની માલિકી ૫૫ વર્ષ કે તેથી વધુ ઉંમરની વ્યક્તિની જ હોઈ શકે છે. એક બેડરૂમ, હોલ, કિચનના આ સ્વતંત્ર ફ્લેટ મૂળભૂત જરૂરિયાતો સંતોષવા માટે પૂરતી સગવડો ધરાવે છે. અંહીના રહેવાસીઓની રહેણીકહેણી કોઈપણ સામાન્ય ફ્લેટધારકની હોય તેવી જ છે.

તેઓ ઘારે તો પોતાની જાતે રસોઈ કરી શકે છે. જે તેઓની ઈચ્છા ઘરનું ખાવાનું ખાવાની હોય પણ જાતે રાંધી ન શકતા હોય તો તેઓ માટે રાંધનાર વ્યક્તિની વ્યવસ્થા પણ ઉપલબ્ધ છે. ઉપરાંત એક કેન્ટીન છે જેમાંથી ઘરે મંગાવી શકે અથવા ત્યાં જઈને ખાઈ શકે.

આ સિવાય ઘરની સાફસૂફી તથા કપડાં ધોવા માટે માણસની વ્યવસ્થા પણ કરી આપવામાં આવે છે. આ ઘરને લગતાં કામો માટે આવનારી વ્યક્તિની પૂરેપૂરી ચકાસણી સંસ્થા દ્વારા થાય છે, જેને કારણે રહેવાસીઓને સલામતી અંગે ચિંતા રહેતી નથી. ફ્લેટની બાંધણી કરતી વખતે બાથરૂમના અંદરના ભાગની રચના તથા સંજોગોમાં જરૂર પડયે તેઓને સહેલાઈથી બહાર કાઢી શકાય આખા વર્ષ દરમિયાન ત્યાંના રહેવાસીઓ ઘણાખરા ઉત્સવોની ઊજવણી રંગેરંગે કરીને મનોરંજન મેળવે છે. રોજબરોજની પ્રવૃત્તિમાં અદ્યતન લાઈબ્રેરી, કમ્પ્યુટર રૂમ, જિમનેશિયમ તથા ક્લબ વગેરે સગવડો પણ છે. બાગકામનો શોખ ધરાવનાર માટે અગાશીમાં ક્યારાઓ છે જેને તેઓ દત્તક લઈ પોતાને ખર્ચે જતન કરી શકે છે.

રહેવાશીઓના સ્વાસ્થ્યની સામાન્ય સંભાળ માટે એક રેસિડન્ટ ડોક્ટર છે. એ સિવાય વસાહતની અડોઅડ Continuous Care Unit છે. જ્યાં જરૂર પડયે રહેવાસીઓને સારવાર આપવામાં આવે છે. આ ઉપરાંત પોતાની એક ખાનગી એમ્બ્યુલન્સ પણ તેઓ ધરાવે છે. રહેવાશીઓના કુટુંબીજનો તેમને મળવા અને થોડા દિવસો રહેવા આવે ત્યારે તેમના માટે જુદા ઓરડાઓની વ્યવસ્થા એ જ વસાહતમાં કરવામાં આવે છે. વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા જીવનની સંધ્યા પૂરબહાર માણતા આ રહેવાસીઓને કોઈ વૃદ્ધાશ્રમમાં રહે છે તેમ કહે તો તે સામે સખત વાંધા હોય છે. તેઓ પોતે અથશ્રીમાં રહે છે તેમ ગૌરવપૂર્વક કહે છે.

આપણો સુસંસ્કૃત પ્રગતિશીલ નાગર સમાજ આવા ઉકેલો અંગે વિચારી શકશે ?

વિભૂતિ દેસાઈ

નાગર મંજૂષા માં જાહેરાત / સ્પોન્સરશિપ માટેના દર :

1	8.5 x 2" (strip)	Rs. 1000/-
2	Back Page	Rs. 10,000/-
3	Centre Page	Rs. 5,000/-
4	1/2 page	Rs. 3000/-
5	1/4 page	Rs. 1500/-
6	Small Classified Ads 1x1/2"	Rs. 500/-

The cheque should be sent in the name of "SHREE VADNAGAR NAGAR MANDAL, MUMBAI" to the correspondence address given on the cover page.

**વાચકોને...**

શું આપ નાગર મંજૂષામાં પોતાની કૃતિ / લેખ / રચના મોકલવા ઈચ્છો છો ? તો....

૧. જ્ઞાતિબંધુઓને નમ્ર વિનંતી કે પોતાની કૃતિ સુઘડ અને સુવાચ્ય અક્ષરોમાં કોરા કાગળની એક બાજુએ લખી મોકલવી.
૨. કૃતિ મોકલનારે પોતાનું નામ, સરનામું, ઉંમર તથા ફોન નંબર કૃતિની નીચે જરૂરથી લખી મોકલવા વિનંતી.
૩. કૃતિની પસંદગી તથા સંકલનની જવાબદારી સંપૂર્ણપણે તંત્રીની રહેશે.
૪. કૃતિ મોકલવાનું સરનામું :

**સુહાની દીક્ષિત**

સી-૧/૭૦૩, કે સર કો.ઓ.સો સાયટી, ચારકોપ, કાંદિવલી (વેસ્ટ), મુંબઈ ૪૦૦ ૦૬૭.  
ફોન : ૦૨૨-૨૮૬૮૨૧૫૦

**દીના વચ્છરાજની**

બી-હાર્મની, ચારકોપ વિલેજ, કાંદિવલી (વેસ્ટ), મુંબઈ - ૪૦૦ ૦૬૭.

ફોન : ૦૨૨-૨૮૬૮૨૨૯૭

**DISCLAIMER :**

આ સામયિકમાં પ્રકાશિત દરેક લખાણની જવાબદારી લેખકની પોતાની રહેશે.

*With the Best Compliments*

**Kindly contact us for your corporate need. We assure you timely compliance and expert advice on all corporate laws namely Companies Act, LLP, FEMA, SEBI, IPO, Buy Back, corporate restructuring, joint ventures etc.**

**From:**

**MRUGA CORPORATE SERVICES LIMITED**

**M C S L**

*Comfort in  
Compliance*

**MUMBAI OFFICE: Registered Office:**

**MHB-11, Sarvodaya Co.op Hos. Soc.Ltd, A Wing, 3rd Floor, Room No.302,  
Near Bhavishya Nidhi Building, Khernagar, Service Road, Bandra (East),  
Mumbai – 400 051.**

**Tel No. 2658 0309 / 2647 6280 / 2647 13 02**

**E-Mail : [info@dholakia-associates.com](mailto:info@dholakia-associates.com).**

[dholakia\\_companysecretary@yahoo.co.in](mailto:dholakia_companysecretary@yahoo.co.in).

**VADODARA BRANCH**

**C/O. CS C.H.Patni**

**D-147, Vrindavan Township,**

**Gotri Vasna Road,**

**Vadodara -390007.**

**Gujarat**

**E-Mail : [chpatni@dholakia-associates.com](mailto:chpatni@dholakia-associates.com).**

**WITH BEST COMPLIMENTS**



**FROM :**

***A Well Wisher***