# વાયડામિત્ર

વર્ષ : ૯૮ અંક : ૫ મે – ૨૦૨૦

કિંમત રૂા. ૩૦/– (વાર્ષિક)

TITLE COURTESY : KIRIT ZAVERI

With Best compliment form

# Shree Vayad Group of Companies

**Shree Vayad Construction Corporation, Mumbai**

**Shree Samarinandan Projects pvt. Ltd., Mumbai**

**Shree Vayad Developers, Nasik**

**Shree Vayad Engineering, Nasik**

**Shivshakti Construction, Amravati**

Bipin Shah
Geeta Shah
Dhaval Shah

Trupti Rajendra Shah
Rahul Shah

Jitendra Shah
Sunita Shah

**Address**

7, Badeshwar Building, Opp. One up Store, Rajawadi,
M.G. Road, Ghatkopar, East Mumbai - 400 077
Ph. 022-21027687, E-Mail : shreesamirinandan@gmail.com

શ્રી વાયડા વણિક સેવા ટ્રસ્ટ સંચાલિત વૈશ્વિક જ્ઞાતિ સમાચારપત્ર

# વાયડામિત્ર

પ્રકાશન પ્રારંભ વર્ષ સંવત–૧૯૭૭ માસ : મહા – માર્ચ, ઈ.સ. ૧૯૨૧

**મે - ૨૦૨૦, પ્રત–૧૧૨૬, વર્ષ–૯૮, અંક–૫**

## શ્રી વાયડા વણિક સેવા ટ્રસ્ટ

E-mail : vayva95@gmail.com

www.vayvaset.in



### સંચાલક ટ્રસ્ટી મંડળ

| | | |
|---|---|---|
| શ્રી શશાંકભાઈ આઈ. શાહ | અમદાવાદ | પ્રમુખ અને ટ્રસ્ટી |
| શ્રી ધીરેનભાઈ કે. પરીખ | અમદાવાદ | ઉપપ્રમુખ અને ટ્રસ્ટી |
| શ્રી સુનીલભાઈ આર. શાહ | અમદાવાદ | ઉપપ્રમુખ અને ટ્રસ્ટી |
| શ્રી વ્રજેશભાઈ એન. પરીખ | અમદાવાદ | માનદ્ મંત્રી અને ટ્રસ્ટી |
| શ્રી મેહુલભાઈ એસ. શાહ | અમદાવાદ | માનદ્ ખજાનચી અને સહમંત્રી |
| શ્રી રમેન્દ્રભાઈ જે. પરીખ | અમદાવાદ | ટ્રસ્ટી |
| શ્રી કિરણભાઈ એસ. શાહ | વડોદરા | ટ્રસ્ટી |
| શ્રી શરદભાઈ પી. શાહ | મહેસાણા | ટ્રસ્ટી |
| શ્રી જીતેન્દ્રભાઈ બી. શાહ | મુંબઈ | ટ્રસ્ટી |



**માનદ્ તંત્રી અને પ્રકાશક : શ્રી શ્રેણીકભાઇ એન. પરીખ**

બી–૭, શ્રી સિદ્ધિ ડુપ્લેક્ષ, એપોલો હોસ્પિટલ સીટી સેન્ટર પાસે,
પરિમલ ગાર્ડન નજીક, આંબાવાડી, અમદાવાદ–૩૮૦૦૦૬.
ફોન નં.: ૯૭૨૪૪૪૮૧૪૯ (સાંજે ૭.૦૦ પછી) ઈમેઈલ : snp4758@gmail.com

**માનદ્ વ્યવસ્થાપક : શ્રી નિશીથભાઈ એ. પરીખ**

ડી/૬૦૨, વિષ્ણુધારા ગાર્ડન્સ, ઈલોગીયા હોટલ પાછળ,
ઓફ એસ.જી. હાઈવે, ગોતા–જગતપુર રોડ, અમદાવાદ–૩૮૨૪૭૦
ફોન નં.: ૯૪૨૮૪૬૧૮૨૨ (સાંજે ૯.૦૦ પછી) ઈ–મેઈલ : naparikh7@yahoo.in


### મેમ્બરશીપ લવાજમ

**ભારતમાં:** રૂા.૩૦/–(સામાન્ય), રૂા.૧૦૦૧/–(આજીવન), રૂા.૨૫૦૧/–(પેટ્રન), **વિદેશમાં :** રૂા. ૫૦૦૧/– સભ્યો અને જ્ઞાતિજનો ભેટ, જા.ખ. વિગેરેની રકમ સંસ્થાના ખાતામાં જમા કરાવી તેની પહોંચ શ્રી નિશીથભાઈને વોટ્સએપ કરી શકે છે. પહોંચ મોકલવાની જવાબદારી રકમ જમા કરાવનારની રહેશે. ખાતાની વિગત નીચે પ્રમાણે છે.

Shree Vayada Vanik Seva Trust, Central Bank of India, Mithakhali Branch, Ahmedabad.
A/c No.: 3172539192, IFSC Code.: CBIN0280553

## ૨૧મી સદીનો રાષ્ટ્રપ્રેમ કરવટ બદલે છે.

'ચીનને ઊંઘતું રહેવા દો, તેને જગાડશો નહીં. જો ચીન જાગશે તો આખી દુનિયાને ધ્રૂજાવી દેશે.'– નેપોલિયનના આ શબ્દો આજે સાચા પડી રહ્યાં છે. ચીન અત્યારે જાગી ગયું છે અને દુનિયાનો ભરડો લઈ રહ્યું છે. ચીન, અમેરિકા માટે ખતરનાક સાબિત થઈ રહ્યું છે.

ભારત અને ચીન લગભગ સાથે આઝાદ થયાં હતાં. ભારત ૧૯૪૭માં અને ચીન તેના બે વર્ષ પછી ૧૯૪૯માં. ભારતમાં આઝાદી સમયે રેલ્વે હતી, ચીનમાં રેલ્વેતંત્ર પણ ન હતું. ચીન ભૂખ્યાં, રખડતાં છોકરાં અને મદારીઓનો દેશ ગણાતો હતો. દર વર્ષે યાંગત્સે નદીમાં પૂર આવતાં. તીડના ટોળાં ઉમટી પડતાં. પુરુષો અફીણ ખાઈને પડી રહેતાં. સ્રીઓના પગ બૂટમાં બાંધી રાખવામાં આવતા કે જેથી પગ તદ્દન નાનાં રહે. આપણું વાંચન એમ કહેતું હતું કે ચીન એક પછાત દેશ છે જ્યાં પ્રગતિ નથી, આધુનિકતા નથી. ૧૯૭૦ સુધી ભારત અને ચીનની પ્રગતિનો ગ્રાફ લગભગ સમાન હતો પણ છેલ્લા પાંચ દશકમાં ચીને જે પ્રગતિ કરી છે તે જોઈને ભારત સહિત સમગ્ર દુનિયા અચંબો પામી ગઈ છે. ચીન કોરોનાની ૧૭ માળની હોસ્પિટલ દસ દિવસમાં બનાવી શકે છે, ૫૭ કિ.મી.ના બે શહેરને જોડતા દુર્ગમ રસ્તા ત્રણ વર્ષમાં બનાવી શકે છે. વિશ્વની સૌથી ઝડપી ટ્રેન બેજિંગથી ટીઆનજીન ૨૯ મિનિટમાં અંતર કાપે છે, જે માટે પહેલા સાડા ત્રણ કલાક લાગતા હતા.

ચીનના સ્વપ્નદ્રષ્ટા હતા–માઓ ડેઝોંગ. તેમણે લશ્કરી શિસ્તથી દરેક ક્ષેત્રમાં વિકાસની ગતિ તેજ કરી અને સ્વનિર્ભર બનવાનો પ્રયત્ન કર્યો. ૧૯૭૬માં ચીનમાં ભયંકર ધરતીકંપ થયેલો અને લાખો માણસે જીવ ગુમાવ્યાં. દુનિયાએ તરત માતબર આર્થિક મદદો મોકલાવી, ચીને એ બધી જ મદદ પાછી મોકલાવી અને કહ્યું–'અમે અમારી મેળે જ ઊભા થઈશું.' ચીને ૧૯૮૨ના દિલ્હી એશિયાડમાં જબરદસ્ત પ્રગતિ કરી અને ૧૯૯૦માં દક્ષિણ કોરિયા અને જાપાનને હટાવીને પ્રથમ સ્થાન પ્રાપ્ત કર્યું. ચીનની સરકારે સ્વર્ણપદકો જીતવાની ધારણા રાખી હતી તેને પણ ચીની રમતવીરો આંબી ગયા.

ચીનમાં સ્રી અને પુરુષ સમાન છે. સ્રીઓમાં આધુનિકતા આવી ગઈ છે. દેશ લશ્કરી શિસ્તથી ચાલે છે. સામ્યવાદીઓનો સકંજો મજબૂત છે. વિરોધને સ્થાન નથી.

વર્ષો પહેલાં વિદ્યાર્થીઓએ લોકશાહી માટે બેજિંગના ટીઆનમેન સ્કવેર પર દેખાવો કર્યા હતા. તેમની પર ટેન્કો ચલાવીને ત્રણ હજાર વિદ્યાર્થીઓને મોતને ઘાટ ઉતારી દીધા હતા જે પછી ચીન દુનિયામાં બહુ બદનામ થઈ ગયું.

ચીનની પ્રગતિના પાયામાં ખરેખર શું છે ? ચીનની પ્રગતિ તેની પ્રજાને આભારી છે. કુલ વસતીના સાઈઠ ટકા લેબર વર્ગ છે. મોટાભાગના લેબર વેલસ્કીલ્ડ છે. ઉત્પાદકતા જબરદસ્ત છે. દરેક કામ ઓછા સમયમાં અને ઓછા ખર્ચે થાય છે. અમેરિકામાં જે કામ ૧૧ દિવસમાં થાય છે તે ચીનમાં ૩ દિવસમાં થાય છે. વળી ઉત્પાદનખર્ચ માત્ર વીસ ટકા જ આવે છે. અમેરિકામાં હાઈસ્કીલ્ડ કારીગરને ૪૦૦૦ ડોલર પ્રતિ માસ વેતન મળે છે જ્યારે ચીનમાં માત્ર ૨૫૦ ડોલરનું જ વેતન મળે છે. વળી ચીનમાં એવરેજ ૧૨ કલાક કામના હોય છે. ચીનમાં ૯/૯/૬ વર્ક કલ્ચર છે એટલે કે અઠવાડિયાના છ દિવસ સવારના ૯ થી રાત્રિના ૯ સુધી કામ કરવાનું. અઠવાડિયામાં કામના બોતેર કલાક છે જે વિશ્વમાં સૌથી વધુ છે. ચીનનો લેબર લો અઠવાડિયાના ચુમ્માલીસ કલાકથી વધુ કામ કરવાની રજા નથી આપતો પણ ચીની કંપનીઓ કાયદાની ઘોળીને પી જાય છે અને કર્મચારીઓનું શોષણ કરે છે. જોકે, હવે આઈ.ટી.સેક્ટરમાં કામ કરતા બુદ્ધિશાળી યુવાનો રોજના સાત કલાકનું કામ જ કરે છે.

ચીનમાં દરેક ઓફિસમાં કડક શિસ્ત હોય છે. ઓફિસના સમયે તમામ કર્મચારીઓ દસ મિનિટ પહેલા આવીને કસરતી વ્યાયામ કરે છે, જે ફરજિયાત છે. એમાં ઉંમરનો બાધ નથી. દરેક ઓલિમ્પિક ચેમ્પિયને ફરજીયાત યુવાન એથ્લેટને તાલીમ આપવી પડે છે. શ્રેષ્ઠતા મનની અને શરીરની પણ... આ આદર્શને ચીને પચાવ્યો છે.

ડીસેમ્બર ૧૧, ૨૦૦૧–આ દિવસ ચીન માટે મહત્વનો હતો. આ દિવસે ચીન W.T.O માં જોડાયું. ચીને વિશ્વ માટે પોતાના દરવાજા ખુલ્લા કરી દીધા, અલબત્ત સાવચેતીપૂર્વક. તે પછી ચીને પાછું વળીને જોયું નથી. ચીને કેપિટાલીઝમનો રસ્તો અપનાવ્યો. આજે ચીન ઘણી ઓછી વસ્તુઓની આયાત કરે છે. નિકાસ ખૂબ કરે છે. તેથી તેનું વિદેશી હૂંડિયામણ વધતું જ રહે છે અને આંતરરાષ્ટ્રિય બજારમાં ચીનનું ચલણ મજબૂત રહે છે. ચીનના પ્રમુખે એકવાર કહેલું – તમારું (ભારતનું) સોફ્ટવેર અને અમારું હાર્ડવેર ભેગા થઈને આપણે આખી દુનિયાને હલાવી નાખીશું. જાપાનીઝ બિઝનેસ કન્સલ્ટન્ટ કેનીચી ઓમાઈએ કહેલું – ચાઈના ઈઝ અ થ્રેટ, ચાઈના ઇઝ કસ્ટમર એન્ડ ચાઈના ઈઝ ઓપોર્ચ્યુનીટી. ચીનમાં દસ લાખથી વધુ વસ્તીવાળા ૧૬૦ શહેરો છે. તેમાં દરેક પ્રકારના બિઝનેસને તક મળે છે. 'ચાઈના પીપલ્સ ડેઈલી' અખબારનો રીપોર્ટ છે –

ફોર્બ્સની શ્રેષ્ઠ ૫૦૦ કંપનીઓમાંથી ૪૦૦ કંપનીઓએ કુલ ૨૦૦૦ પ્રોજેક્ટ માટે નાણાં રોક્યા છે. એકલું બેઈજીંગ વિશ્વ G.D.Pમાં ૨૫ ટકા યોગદાન આપે છે. ચીનની G.D.P ૧૩.૬ ટ્રીલીયન ડોલર છે જ્યારે ભારતની G.D.P ૨.૯ ટ્રીલીયન ડોલર છે. દુનિયામાં વપરાતી રોજિંદી વસ્તુઓની ૮૫ ટકા ચીનમાં બનેલ છે.

દુનિયા અત્યારે બે ભાગમાં વહેંચાઈ ગઈ છે–કોરોના પૂર્વે અને કોરોના પછી. ચીન માટે ખતરાની ઘંટડી સંભળાઈ રહી છે. કોરોનાની મહામારીથી બચવા અમેરિકા અને દુનિયાના બીજા દેશો રીતસર કમર કસી રહ્યા છે ત્યારે ચીન તેમાંથી બહાર નીકળી ગયું છે. વિશ્વમાં કોરોનાના ૧ કરોડ ત્રીસ લાખ દર્દીઓ નોંધાયા છે અને સાડા પાંચ લાખ લોકો મોતને ભેટયા છે ત્યારે ચીન જ્યાફ્ત ઉડાવી રહ્યું છે. હાલ, અમેરિકાની સ્થીતી ભારે ખરાબ છે. અમેરિકામાં જ કોરોનાના ત્રીસ લાખ કેસો આવેલા છે.

દુનિયાની દુર્દશાનો લાભ લઈ ચીને આર્થિક ગતિવિધિઓને તેજ કરી દીધી છે. ક્રુડના ભાવ ઐતિહાસિક તળિયે પહોંચ્યા તે સાથે જ ચીને વિશ્વના તેલ બજારમાંથી ૮ કરોડ બેરલ તેલ ખરીદી લીધું છે. ભારત માટે પણ આ ઉત્તમ તક હતી જે ગુમાવી દીધી. ચીને અમેરિકાના દુશ્મન ઈરાન સાથે હાથ મિલાવીને ત્યાંના ઓઈલ ફિલ્ડમાંથી તેલ કાઢવાનો કોન્ટ્રાક્ટ મેળવી લીધો છે. આ પહેલાં ચીને મ્યાનમારમાં ૭૦૦ મિલિયન ડોલરના ગેસક્ષેત્રો ખરીદી લીધા છે. આ ઉપરાંત ચીન તેની પૂર્વ બાજુના દરિયામાંથી ગેસ ડ્રિલિંગ કરી રહ્યું છે. આ માટે ચીને ત્રણ બિલિયન ડોલર રોક્યા છે. ચીને અત્યારે તકનો લાભ લઈ સમુદ્રમાં ઘુસણખોરી કરી ૮૦ ટાપુઓ પર કબજો જમાવી લીધો છે.

હાલ કોરોનાને કારણે ચીનની સામ્યવાદી સરકાર હચમચી ગઈ છે. ઉત્પાદન તળિયે બેઠુ છે. G.D.P -6.6 ટકા ઉતરી ગયો છે. વળી, તાઈવાન અને હોંગકોંગ મચક આપતા નથી. બંને દેશોને અમેરિકાનો સહારો છે. અમેરિકા ભારતની નજીક આવી ગયું છે તે ચીનને પેટમાં દુ:ખે છે. ચીની પ્રજાનું ધ્યાન અન્ય દોરવાય તે માટે ચીને ગલવાન ઘાટીમાં હુમલો કર્યો છે. ભારતના વીસ જાંબાઝ સૈનિકો વીરગતિ પામ્યા છે. જ્યારે ચીનના ૧૦૦ સૈનિકો મોતને ઘાટ ઉતરી ગયા છે. ચીનનો આ દાવ નિષ્ફળ ગયો છે. ભારતે જડબાતોડ જવાબ આપીને ચીનને પીછેહઠ કરવા મજબૂર કર્યુ છે. વિશ્વના મોટા ભાગના દેશો ભારત સાથે છે. જોકે ચીને પડોશી દેશોને આર્થિક મદદ આપીને પાંગળા બનાવી દીધા છે.

ચીને UNO તેમજ WHO ને રીતસરના ખરીદી લીધા હોય તેમ લાગે છે. ચીનની સીધી હરીફાઈ અમેરિકા સાથે છે. ટ્રમ્પ ભુરાયા થયા છે. તે લડી લેવાના મૂડમાં

છે. તેમને નવેમ્બર માસમાં કોઈ પણ ભોગે ચૂંટણી જીતવી છે. હાલ તેમનો ગ્રાફ તળિયે પહોંચી ગયો છે. અમેરિકા માટે ચીનની સાથે ટ્રેડવોર અને કોરોનાવોર બંને ઊભાં છે. ટ્રમ્પ ચૂંટણી જીતી જાય તો યુદ્ધ પાક્કું જ સમજજો. ચીન સામે ૧૨ ટ્રિલિયન ડોલરના નુક્સાનના વળતરના કેસ થયા છે તે તનાવ ઊભો કરશે.

કોરોનાને કારણે શેરમાર્કેટ તૂટી પડયું તેનો લાભ લઈ ચીને યુરોપિયન કંપનીઓ સમજે એ પહેલાં તળિયાના ભાવે શેરો ખરીદીને કંપનીઓ પર કબજો જમાવી દીધો. ચીનને પાઠ ભણાવવા માટે વિશ્વની એક હજાર કંપનીઓ ચીનમાંથી ઉચાળા ભરી રહી છે. ચીન સાથે વ્યાપારિક સંબંધો કાપી નાખવાની ધમકી અપાઈ રહી છે. જાપાને પોતાની કંપનીઓ ચીનમાંથી ખસીને બીજા દેશોમાં જાય તે માટે ૨ ટ્રિલિયન ડોલરનું પેકેજ જાહેર કર્યું છે. શરૂઆતની ૨૬ કંપનીઓ વિએતનામમાં ખસી ગઈ છે. ભારત માટે આ ઉત્તમ તક છે. છેલ્લા સમાચાર પ્રમાણે જર્મનીની શુઝ કંપની આગ્રામાં કામ શરૂ કરી રહી છે. ભારતે આત્મનિર્ભર એટલે કે સ્વદેશી બનવાનું નક્કી કરી દીધુ છે. ચીની કંપનીઓના કોન્ટ્રાક્ટ રદ્ થઈ રહયા છે. ચીનની ૫૯ એપ્સ પ્રતિબંધિત કરવામાં આવી છે. ભારતીય પ્રજામાં પણ ચીની વસ્તુઓના બહિષ્કાર અંગે જાગૃતિ જોવા મળી રહી છે. ચીને ભારતની સ્ટાર્ટઅપ કંપનીઓમાં જબ્બર રોકાણ કરી દીધું છે તે ન ભૂલવું જોઈએ. હવે તેમાંથી બહાર કેવી રીતે નીકળવું એનો વ્યૂહાત્મક રસ્તો શોધવો પડશે. HDFCમાં ચીને કરેલા રોકાણથી ભારત સરકાર સફાળી જાગી ઊઠી છે અને ભવિષ્યમાં સરકારની મંજૂરી વગર વિદેશની (વાંચો–ચીનની) કોઈ પણ કંપની ભારતમાં રોકાણ કરી શકશે નહીં. ચીનની હંમેશા નીતિ રહી છે–પેટમાં પેસીને પગ પહોળા કરવા. ઈટાલી આમાં જ ખલાસ થઈ ગયું. હવે પાકિસ્તાન આ જ દિશામાં છે. કોરોનાની આફતને અવસરમાં ફેરવતા પહેલાં ડ્રેગનની તાકાત કેટલી છે તે માપી લેવું જોઈએ કારણ કે તેના જેટલી સસ્તી મજૂરીમાં દુનિયામાં ક્યાંય પણ શક્ય નથી. ભારતની બસો કંપનીઓ ચીનમાં કામ કરતી હતી તે ઉચાળા ભરી રહી છે. નુક્શાન વેઠીને પણ ચીનને પાઠ ભણાવવા દુનિયાની બધી જ કંપનીઓ કટિબધ્ધ છે. ચીનની અવગણના કરવી અઘરી છે. હાલ તાવ માપવાની થર્મલ ગન ઉપયોગમાં લેવાય છે તે પણ ચીનની બનેલી છે.

કોરોના પછીની નવી વોર એકવીસમી સદીના વિશ્વ તેમ જ ભારતનું ભાવિ ઘડશે.

– હિમાંશુ શાહ, અમદાવાદ
મો. ૯૪૨૯૦૬૭૮૯૦

# FROM A DOCTOR'S VIEW
# WOMEN'S HEALTH

Women are the backbone of the society. Today there is nothing that a woman cannot do. But for them to be able to give their best, they need to be healthy. It is our duty, as a society, to see to it that women can function optimally. And hence, women's health is something that I would like to talk about today.

We will divide this topic in three categories for better understanding:

- Girls before the onset of periods (menses)
- Women in reproductive age group (from the beginning of periods to stopping of periods), avg. age – 15 to 45 years
- Women after stopping of periods (menopause)

**I. Girls before the onset of periods:**

o Awareness about periods is really important. Girls should know the basic anatomy and the presence of something known as periods/menses, the 'what-why-how-when' of it. It is better that parents educate the girls themselves, rather than them knowing all this from some outside unreliable source.

o Awareness about 'good touch – bad touch' is again important. The girls should be educated regarding this right from adolescence. They should realize that bad touch is bad, not tolerable and should always report it at home. These incidents are more common than we think. Also, before leaving them in somebody's care, this point should always be taken care of. Any such incidents in childhood hold a very strong mental/physical impact in their adulthood.

o For girls nearing the age of beginning of periods (menarche), a proper balanced diet is essential. There is a lot of undergoing physical transformation – sexual development and initial growth peak. So a good diet plus physical activity plus proper sleep schedule is the key.

સ્વ. હરીશભાઈ રસીકલાલ પરીખ (ભરૂચ) પરિવારનાં જ્ઞાતિજનોને જય શ્રી કૃષ્ણ

o Along with the physical changes, there is a lot that girls go through, mentally as well. The curiosity, inquisitiveness and anxiety regarding the same can create a mental turmoil. Create a good parent-daughter rapport, so they can share their experiences and agony with you.

o A proper sleep cycle is important. When sleeping at night, the body releases growth hormone – which is responsible for regulating the production and release of sex hormones. So proper sleep without late nights, will ensure a smooth regulation of these sex hormones, and a smoother transition into this new phase of life. Of course, just being physically active, and not exercise in particular, will help in the growth spurt.

o All girls have their own growth cycle, and so the age of menarche (beginning of periods) can vary. Usually, around 11-13 years is the average age. Though 9-16 years is considered normal. Before or after that age is definitely abnormal, consulting a gynaecologist should be considered at this point.

**II. Women in reproductive age group (from beginning to stopping of periods) (avg. age 15-45 years)**

o Girls should be cautioned that initially the periods can be irregular/heavy/scanty/painful. Though it is equally important to know that after this transition is over (usually within a year), normal periods will bleed moderately for 3-5 days, in a cycle of 28-35 days, without pain. This regularity of periods is important – it shows the regularity of the sex hormones.

o Menstrual hygiene is another thing to be considered. Proper hygiene of private parts and using sanitary pads is to be taught.

o Because during periods girls almost bleed 80-120 ml every month, iron and folic acid supplementation should be given. It's a government health programme, so girls would be given supplements in school, just make sure that they do have the tablets and not just throw them away (because they do not taste good). Calcium is important. Try to fill it up with milk, else supplementation maybe required. Remember, supplements/tablets cannot replace a daily balanced diet, they can only complement it.

o Awareness about safe sex practices is necessary. Very early age of sexual exposure predisposes to HPV virus, which can cause warts or cervical

cancer (in adulthood). Personal hygiene/ hygiene of the private parts should be taken care of. Sexual contact with multiple partners can predispose to many sexually transmitted infections (STI's) including HIV-AIDS.

o Pregnancy at an early age (<20 years) is dangerous for the mother. Simultaneously, delaying pregnancy to >35 years increases the chances of infertility, thus requiring the need of artificial techniques to conceive. First pregnancy by the age of 25-27 years, prepares the body physically, so that a second pregnancy can be safely delayed to >30-32 years, if need be.

o As soon as pregnancy is diagnosed, the first thing in hand should be to consult a gynaecologist and get the pregnancy registered. Health during pregnancy is important to ensure a healthy mother as well as baby. The first three months are crucial, as during these months, the organ formation of the baby occurs. It is considered the most sensitive stage of the pregnancy. Also, this is the commonest time period where miscarriages can occur. So extreme physical activity should be avoided. Always consult a gynaecologist before popping any pills to rule out any adverse effects to the baby. The rest of the months of pregnancy usually remain uneventful. Supplements are recommended all throughout the pregnancy to cater to the increased demands of the mother as well as the baby. Proper diet is a must. Have something to eat as and when you feel like, but of course, the healthy options. Always keep water and some food along, while stepping out. Low BP and glucose levels are common in pregnancy even on the slightest exertion, so avoid being empty stomach for long.

o Normal delivery is obviously safer and healthier than caesarean. Of course, in certain conditions, caesarean is the only option. But never willing go for it – by choice.

o At least a gap of 3 years between two pregnancies should be maintained, if at all a second one is desired. This gives time to the mother to recover from the first pregnancy, and also ensure proper upbringing of the first child.

o Post pregnancy health is often neglected. Exclusive breast feeding for the first six months keeps the baby health and also, keeps the mother's

hormones under control. Fitness at this point can be considered. Usually six weeks after a healthy uneventful normal delivery, the mother can ideally start gearing up for fitness. But losing weight should not be the aim at this point, rather focus on getting fit. Till the mother is breast feeding, she does need extra nutrition, because part of what she eats, goes to the baby.

- Reproductive health post-delivery till menopause (stopping of periods) is usually uneventful. Yes, contraception at this point is important. What all methods can be used and what is best at that particular age and particular situation has to be considered. Condoms can be used at any age, any time – without any side effects. It just has a higher failure rate, meaning more chances of unwanted pregnancies as compared to other methods of contraception. But when it comes to hormonal pills/implants (small pellets containing hormones inserted under the skin for contraception), there are side effects. They shouldn't be used while breast feeding plus post 40 years, as these pills usually cause hormonal imbalances. Side effects on prolonged use: weight gain, adult type diabetes, blood thrombi (blood gets thicker and clots within small arteries, leading to stoppage of blood supply to that particular part), aggravate varicose veins and existing heart conditions, etc. And even worse than these regular pills is: i-pill (emergency contraception). It causes severe imbalance in the menstrual cycle. Very seldom, in case of dire emergency, it can be used. Taking hormones to prepone or postpone the dates for whatsoever reason, is extremely unhealthy.

- What every woman has to take care about herself physically at this point is: regular self-breast examination and normalcy of the private parts. Self-breast examination every month at a fixed day of the cycle is important to be able to identify any lumps or swellings in the breast. This method can pick up even the smallest lumps way earlier than any mammograph (X-ray of the breasts) can. Any lump or swelling felt during this examination, should be consulted by the surgeon. Also, with gradual withdrawal of the sex hormones, there comes dryness of the private parts. This can lead to itching or bleeding (especially after sex). Growth/warts over the private parts also need attention. Menstrual bleeding after >12 months of stopping periods

should be followed up with a Pap smear and an ultrasound. Uterine/ endometrial cancer or growth should be ruled out.

o Knowledge about menopause is needed at this point. What and why menopause, I'll go into it in the next section.

**III. Women after stopping of periods (menopause):**

o The stage when periods stop – is menopause. Usually, the woman is said to have achieved menopause after 12 months of no periods after the last cycle. Menopause is because of the deficiency of the sex hormones. The ovaries get old enough to produce hormones and eggs, and hence they stop doing that. So the effects of menopause are basically due to deficiency of these hormones. Psychiatric disturbances (mood swings, depression, bad temper, etc.), hot flushes, sudden and irreducible weight gain, bone pains, etc. are common.

o There is nothing to be worried about. It is very much normal. It starts on its own, and even ends on its own. No intervention is usually required. Our body is programmed in a way that it does adapt to this deficiency, and learns to function as normally as it can. In very few cases when the above said symptoms get intolerable, does the gynaecologist suggest hormone replacement therapy (HRT) – the hormones are artificially added to the body, and then slowly tapered. But then, even this comes with the side effects I mentioned with hormonal pills.

o A proper diet, as with every stage, is important. But of more importance is, a good protein intake (to fight muscle loss) and ghee. Ghee is said to fight bad cholesterol, mobilizes stubborn fat and helps in fat loss, helps in assimilation of vitamin D (thus fights osteoporosis – brittle bones due to loss of calcium, due to deficiency of sex hormones), stabilizes mood swings and has a lot more to its credit. Calcium intake is essential to fight osteoporosis.

o Osteoporosis is very common in women >50 years. The woman is very likely to fracture bones even on slightest assault, and these fractures take longer to heal. Even simple falls can fracture thigh bones and dislodge hip bones from the socket (commonest). So sun exposure for vitamin D,

ગોકુલ મેટરલાઈઝર પ્રા. લિ. (અમદાવાદ)ના સૌજન્યથી.

calcium supplementation/from til or ragi (rich sources of calcium) and ghee – a necessity.

o As I've always said, a proper sleep pattern is good. There are usually extremes of behaviour in this stage – some women sleep too much, even during daytime; whereas some suffer from insomnia (loss of sleep at night). So a proper sleep-wake up routine and physical activity helps. Try to avoid sedatives for insomnia. It further aggravates the psychiatric disturbances that are common in menopause.

o There is sudden weight gain of some many kilos in a very short span of time. This is due to the imbalanced hormones, and the way the body reacts to it. Healthy diet and exercise usually help to keep a check over unhealthy weight gain.

o As I explained in the previous section, alertness regarding postmenopausal bleeding (bleeding after 12 months of stopping of periods), breast examination and discharge through the vagina/cervix is necessary. Anything amiss, warrants attention.

o One thing of the most importance is the mental health of the woman. At this stage, she may go through a lot mentally. So many women go into depression, and without family support, cannot come out of it. Mood swings and bad temper are common. Try and understand the woman – her physical and mental and emotional needs, and support her through this phase. Emotional support does wonders.

o Staying physically and mentally active is the key to a long, healthy and happy life.

There is so much women have given this society. I think it's time we pay them back, by creating a society wherein they are respected and taken care of. This is the least we can do for them.

**- Dr Foram Amish Parikh, Vadodara**

**M. 94081 86936, faparikh99@gmail.com**

## --- વાયડામિત્રના અતીતમાંથી ---
## સાચી સેવા ભાવના

બે ભાઈબંધ હતા. ત્રિભુવન અને નાનુ. તેઓ એક બીજાને આખો દિવસ જુવે પણ આંખો ધરાય જ નહીં. એક બીજા સાથે આખો દિવસ વાત કરે પણ જીભ થાકે જ નહીં. તેઓનું જીવન એકરસ હતું.

તેમના જીવનમાં વિષાદ નહીં કે વિખવાદ નહીં. તેઓ બે ભેગા થાય ને પૃથ્વી પર સ્વર્ગ રચે. તેમને સાથે જોઈ ઘણાને આનંદ આવતો કે જાણે પ્રેમની બે નૈસર્ગિક મૂર્તિઓ.

ત્રિભુવનને જમીન હતી એટલે થોડું ભણી તેણે ઉદ્યોગમાં મન પરોવ્યું. નસીબે નોકરી હતી એટલે ઘણું ભણી તે પરદેશ ગયો. બન્નેના દેહ જુદા થયા પણ હૃદય તો એક જ રહ્યું. ત્રિભુવન ઘણા માણસોનાં જીવનને નિરાશ બનતા તેઓ ખાતા, પીતા, મોજ કરતા ને મરી જતા, દેશના અર્થે લોકોના ભલાને અર્થે કંઈક કરવું એમ તેણે નક્કી કર્યું પ્રતાપ ને શિવાજીના જીવનના જળહળતા દશ્યો તેની દૃષ્ટિ સમીપ તરવરવા લાગ્યા. ઘણા મોટા માણસોનાં જીવન તેણે વાંચ્યા અને તેનું જીવન આદર્શોથી ભરાઈ ગયું.

જયારે દેશનું વાતાવરણ ગરમ બન્યું અને અનેક નવજુવાનોના બલિદાનોની જરૂર પડી ત્યારે તેણે કર્તવ્યના યજ્ઞમાં દેહને હોમ્યો અને પોતાના દેશને માટે મરણ પામ્યો.

નાનુએ આ વાત જાણી ત્યારે તેના માથે વજન પડયું તેની આંખમાં આંસુ ખાળ્યાં રહેજ નહી. સારસ પક્ષીની જોડી તુટે તેમ તેમની જોડી ભાંગી. પેટીમાંથી તે ત્રિભુવનની છબી કાઢે, તે મુકે અને જોવેથી વરસાદ દહુડે તેમ તેની આંખોમાંથી આંસુ દોડે. બે ઢીંચણ પર માથુ મુકી, બોલ્યા કે ચાલ્યા વગર બેસે તે બેસી જ રહે. કેટલાએ દીવસ સુધી લોકોએ તેની આંખમાં પાણી જોયાં.

ત્રિભુવનને માં હતી. એકનો એક લાડકો દીકરો મરતા પાછળ રહેલી માની કેવી ભયંકર સ્થિતિ થાય છે તેનું પુરેપુરૂં ચિત્ર તો હજુ કોઈએ દોર્યું નથી. ઈશ્વર એવો વખત કોઈને ન આપે પણ નાનુએ ત્રિભુવનની ખોટ પુરવાનો નિશ્ચય કર્યો. તે ગાડીએ બેઠો. ધર્મપુર આગળ તે આવી પહોંચ્યો તેણે ગામો મોટો રસ્તો વટાવ્યો, નાની ગલીઓ વટાવી અને ગામને બીજે છેડે ત્રિભુવનના ઘર આગળ ઉભો રહ્યો. ઘરના આંગણે ગાય બાંધી હતી. તે તેણે ઓળખી. તે ઘરમાં પેઠો સામે રેંટીયો કાંતતી ને ઈશ્વર ભજન કરતી એક સ્ત્રી બેઠી હતી 'આવો નાનુભાઈ'–તેણે કહ્યુ. નાનુ જમીન પર બેસી ગયો તે સ્ત્રી

ફરીથી કહ્યું– 'મારો ત્રિભુવન પહેલી વાર સાસરે ગયેલી છોકરીની માફક તમારી જ વાતો કર્યા કરતો.'

નાનુને નાનપણના એક એક પ્રસંગ યાદ આવ્યા. તેમના સ્નેહને મસ્તીના દૃશ્યો ખડા થયાં. તેઓ સાથે હતા ત્યારે કેટલો બધો આનંદ હતો ? રડવું નહી એમ તેણે નક્કી કર્યું હતું, પરંતુ પ્રયત્નનું બળ ન ચાલ્યું. ત્રિભુવનની છબી તેણે બહાર કાઢી, તે જોઈને તે રોયો, ખુબ રોયો અને છેવટ રૂમાલ કાઢી મોં ઢાક્યું. સામે બેઠેલી સ્ત્રી ખડખડાટ હસી પડી. નાનુ ચમક્યો કોકના ઘરમાં તો તે નથી પેઠો! તેણે ઉંચે જાયું.

'ઈશ્વરની લીલા હતી અને તેણે તે સંકેલી લીધી એમાં શોક શાનો!' તે સ્ત્રીએ કહ્યું.

નાનુને નવાઈ લાગી પોતાના છોકરાના મરણ પર આટલા જ્ઞાનથી ટીકા કરતાં તેણે કોઈ સ્ત્રી ન હોતી જોઈ. તે બોલ્યો–'એ તો પારકાનાં છોકરા મરે ત્યારે આશ્વાસન આપવા માટે છે.'

'પારકુ અને પોતાનું એ કેવળ દૃષ્ટિભેદનું કારણ છે.'–નાનુને સ્ત્રીએ જવાબ આપ્યો. નાનુના આશ્ચર્યનો પાર ન રહ્યો. ન હર્ષ ન શોક! અને આત્મવત્ સર્વભૂતેષુ એ બધું એણે સાંભળ્યું હતું. વાચ્યું પણ હતું પણ ઉપયોગમાં મુકાતા કદી ન હોતું જોયું. તેણે પુછ્યું 'ત્રિભોવનના મરણથી તમને ઓછું નથી આવતું !' 'ઓછું ?' તેણે આશ્ચર્યથી પૂછ્યું ને તરત જ બોલી– 'હા, ઓછું એક વાતનું આવે છે. ઈશ્વરે મને બીજો છોકરો આપ્યો હોત તો દેશ સેવા અર્થે ઉપયોગમાં આવત અને તેણે ઉમેર્યું આનાથી બીજુ ઉત્તમ મરણ કયું !'

નાનુ વીજળીનો ચમકાર થયો તે બેઠો હતો ત્યાંથી ઉંભો થયો અને તે સ્ત્રીના પગમાં પડયો. તે બોલ્યો તમે સ્ત્રી નથી કોઈ દેવી છો.

**– સ્વ. પુરૂષોત્તમ બી. શાહ,**
**પૂર્વ તંત્રી, વાયડામિત્ર**

(આ લેખ સ્વ. પુરૂષોત્તમભાઈ બી. શાહના સુપુત્ર શ્રી શૈલેશભાઈ શાહ દ્વારા અપાયેલ છે વાયડામિત્ર ટીમ તેમનો આભાર વ્યક્ત કરે છે)

## પિતાનો પ્રેમ

કેયુર બાળપણથી જ બહુ તોફાની. એને ખાલી રમવું જ ગમે. ભણવું તો ગમે જ નહીં. કેયુર સ્કૂલેથી આવીને સ્કૂલબેગ ઘરમાં રાખીને સીધો ક્રિકેટ રમવા જતો રહે. જ્યારે મિતાલી સ્કુલેથી ઘેર આવી હાથ-પગ ધોઈને મમ્મી સુરભિબેનને ઘરકામમાં મદદ કરતી.

બપોરે ૧-૩૦ થી ૨-૦૦ વાગ્યા આસપાસ જ્યારે પપ્પા અજયભાઈ ઘરે આવે ત્યારે દાદી કમળાબેન પૌત્ર કેયુરને જમવા બોલાવવા જાય ત્યારે માંડ ઘરે આવે. ઘરનાં બધા સભ્યો બપોરે અને રાત્રે સાથે જ જમવા બેસતા.

સવારની સ્કૂલ હોવાથી વહેલા ઊઠયા હોય અને પપ્પા સાંજે ૪ વાગ્યા સુધી ઘરમાં હોય આથી કેયુર અને મિતાલી પણ બપોરે સૂઈ જતાં પણ જેવા પપ્પા ઓફિસ જવા નીકળે એટલે કેયુર તરત જ બેટ-બોલ લઈને ભાઈબંધો સાથે ક્રિકેટ રમવા નીકળી પડે. મિતાલી સાંજે ઊઠીને પહેલાં પોતાનું સ્કૂલનું હોમવર્ક પુરૂ કર્યા પછી જ થોડી વાર માટે બહેનપણીઓ સાથે રમવા જાય.

કેયુર અને મિતાલી બંનેની ઉંમરમાં આમ તો ખાસ બહુ મોટો ફર્ક ન હોતો પરંતુ કેયુર ૧૨ વર્ષનો હતો અને મિતાલી ૧૦ વર્ષની હતી.

એપ્રિલ મહિનાની શરૂઆત હત. ૧૫ એપ્રિલથી સ્કુલે પરીક્ષા શરૂ થવાની હતી. મમ્મી અને દાદી કેયુરને ભણવા માટે ટોકતા પણ એનો જીવ જ રમતિયાળ. કેયુરને ભણવામાં ખાસ રૂચિ ન હતી પણ સ્કુલે જવું પડે અને પરાણે ભણવું પડે.

કેયુર રોજ રમવામાં ને રમવામાં ક્યારેક તો સ્કૂલનું હોમવર્ક પણ પુરૂ કર્યા વગર જતો અને શિક્ષક તેને જે હોમવર્ક આપ્યું હોય તે ૩ કે ૫ વખત લખવાની સજા આપતા. કેયુરને જ્યારે સજા મળતી ત્યારે તેને તાવ આવી જતો કે મારે આટલું બધું લખવું પડશે તો હું રમવા ક્યારે જઈશ ? દાદીમા કેયુરને સમજાવતાં કે શિક્ષકે તને હોમવર્ક ન કરવાની સજા આપી છે તો તે તારા સારા માટે જ છે. જો તું ૫ વખત એક જ વસ્તુ લખીશ તો તે તને યાદ રહી જશે અને પરીક્ષામાં જો તે સવાલ પૂછાશે તો તું એનો સાચો જવાબ લખી શકીશ આથી કેયુર કમને હોમવર્ક લખવા ખાતર લખતો.

મમ્મીને જ્યારે ખબર પડી કે કેયુર દરરોજ પોતાનું હોમવર્ક પુરૂ નથી કરતો આથી તેને સજા મળી છે તો મમ્મીએ કેયુરને કીધું કે આજે તો તારા પપ્પાને જ કહેવું પડશે કે તમારો લાડકો દીકરો આખો દિવસ ક્રિકેટ રમે છે અને ભણવામાં જરા પણ ધ્યાન જ નથી આપતો.

મિતાલીને પોતાનો ભાઈ બહુ જ વ્હાલો હતો આથી મિતાલીએ મમ્મીને વિનંતી કરી કે ૧૫ દિવસ પછી પરીક્ષા છે. અમે બંને સાથે જ પરીક્ષાની તૈયારી કરીશું અને સારા માર્કસથી પાસ થશું આથી કેયુરની ફરીયાદ પપ્પાને ન કરતા.

મિતાલીની વાત મમ્મીએ માની અને બંને ભાઈ – બહેન સાથે પરીક્ષાની તૈયારી કરવા લાગ્યા. મિતાલીના બધા પેપર બહુ સારા ગયા પરંતુ કેયુરને તો માંડ માંડ પાસ થાશે એવું લાગતું હતું કારણ કે આખું વર્ષ રમીને મોજ–મજા જ કરી હતી, કેયુરને તો ગણિત અને વિજ્ઞાનમાં નાપાસ થવાની બીક લાગતી હતી.

વેકેશન પડતાં જ બંને ભાઈ–બહેન મમ્મી સાથે ગોંડલ પોતાના મામાના ઘરે ફરવા જતા રહ્યા. મામાના બાળકો રવિ, નિધિ અને માસીની દીકરી શીતલ સાથે રહીને બધા ભાઈ – બહેનોએ ખૂબ મોજ–મજા અને ધમાલ મસ્તી કરીને જલસા કર્યા.

મે મહિનાની આખરમાં પોતાના ઘરે સુરત આવ્યા અને ૨ દિવસ પછી જ સ્કુલમાંથી પરીક્ષાનું રીઝલ્ટ મળવાનું હતું. મિતાલીનો પોતાના વર્ગમાં પ્રથમ ક્રમાંક આવ્યો અને ૯૦ ટકા સાથે પાસ થઈ, કેયુરને ગણિતમાં ૩૬ માર્કસ અને વિજ્ઞાનમાં ૩૮ માર્કસ સાથે માંડ–માંડ ૫૬ ટકા સાથે પાસ થયો.

પપ્પાએ બંનેના રિઝલ્ટ જોયા અને મનમાં વિચાર્યું કે બંને એક જ સ્કૂલમાં ભણે છે. હા, માન્યું કે બધાનાં દિમાગ અને ભણવા પ્રત્યેની રુચિ એકસરખી ન હોય પણ કેયુરનું રિઝલ્ટ ગયા વર્ષની સરખામણીએ ઘણું ઓછું આવ્યું છે. પપ્પા સમજી ગયા કે ભાઈ ભણવામાં ધ્યાન આપવાને બદલે બધો સમય ક્રિકેટ રમવામાં જ બગાડે છે.

પપ્પા કેયુરને વઢ્યા પણ પછી કેયુરે પપ્પાને વચન આપ્યું કે આવતા વરસે પોતે વધારે મહેનત કરશે અને સારા માર્કસથી પાસ થશે, પપ્પાએ મિતાલીને અભિનંદન આપ્યા.

જુન મહિનાની શરૂઆત થઈ ગઈ, ૧૫ જુનથી બાળકોની સ્કૂલ ખૂલવાની હતી. દાદીમાએ કેયુર અને મિતાલીને કહ્યું કે તમારી શાળા સોમવારથી શરૂ થશે આથી બંને ધ્યાન આપીને ભણજો અને કેયુર તું તો ખાસ રમતમાં ધ્યાન ઓછું આપજે, દાદીમાએ

બંને બાળકોને જણાવ્યું કે ૨૧ જુનના રવિવારે "Father's Day" છે. આમ તો આ બધા દિવસો આપણા ભારતીય સંસ્કૃતિની પરંપરા નથી પરંતુ આપણે સૌ પશ્ચિમી સંસ્કૃતિનું આંધળું અનુકરણ કરીએ છીએ.

આપણી ભારતીય સંસ્કૃતિમાં તો આપણે ઘરમાં અને બહાર વડીલોને માન આપીએ અને તેમને કહ્યું માનીએ એ જ આદર્શ છે. તમે બંને તમારા પિતાજીને ખુશ કરવા માટે તેને કાંઈક સરપ્રાઈઝ આપજો.

કેયુર મમ્મી પાસે પૈસા માંગે છે કે મારે પપ્પા માટે એક સરસ શર્ટ લઈને ગીફ્ટમાં આપવો છે. કેયુર તેના મિત્ર દીપ સાથે જઈ પપ્પા માટે શર્ટ લઈને ગીફ્ટ પેક કરાવીને પોતાના કબાટમાં રાખે છે.

મિતાલી વિચારે છે કે મમ્મી કે દાદી પાસેથી પૈસા લઈને પપ્પાને કાંઈ ગીફ્ટ આપવા કરતા હું મારા હાથે કાંઈક પપ્પા માટે બનાવું. મિતાલી પપ્પા માટે Father's Day નું કાર્ડ બનાવે છે.

પરમ પૂજ્ય પિતાજી,

કહેવાય છે કે "દીકરી વ્હાલનો દરિયો...." તો

(૧) બાપ એટલે શું ?

મારા મતે તો બા ના પ્રેમને ૫ (પાંચ) વડે ગુણતાં જેટલો પ્રેમ થાય એ પ્રેમ એક બાપ જ પોતાના સંતાનોને આપી શકે.

(૨) જીવનમાં પપ્પાની કિંમત કેટલી ?

પપ્પા સવાર – સાંજ ઓફિસે જઈને (નોકરી કે ધંધો કરીને) ઘરમાં પૈસા લાવે અને પોતાનો પગાર માં કે પત્નીને ઘરખર્ચ માટે આપી દે. પોતે કમાયેલી મુડી ઘરના સભ્યોના ભરણ–પોષણ, દવા–ખર્ચ, બાળકોના ભણતર, ગણતર, મનોરંજનમાં ખર્ચી નાખે તે પિતાજી.

(૩) પિતાજી સંતાનોની જરૂરિયાત પૂરી કરવા માટે આર્થિક રીતે સાવ કંગાલ પણ થઈ જાય તેમ છતાં બાળકો માટે માતા જ શા માટે Favourite હોય છે ?

ઘણીવાર એવું બનતું હોય છે કે સંતાનો પિતાથી ડરતાં હોય છે એટલે અમુક વસ્તુ લેવા માટે, કંઈક નવું કરવા માટે, ફરવા જવા માટે વાત કરવા, પૈસા માંગવા અને ફરવા જવાની રજા માંગવા માટે બાળકોની પ્રથમ પસંદગી મમ્મી હોય છે. મમ્મી પોતે પપ્પાને સમજાવી દેશે પણ પિતા જો આપણને વઢતા હોય તો પણ એમાં આપણું હિત જ

છુપાયેલું હોય છે.

પિતા નાળિયેર જેવા હોય છે. બહારથી એકદમ કડક અને અંદરથી (હૃદયથી) એકદમ નરમ. પિતા પોતાની બધી લાગણીઓને શબ્દોમાં ઢાળી નથી શકતા એટલે સંતાનો માટે માતા Favourite હોય છે.

F	Family Head (કુટુંબના મુખ્યા)

A	Able & Accountable (હોશિયાર, લાયક અને ઘરની જવાબદારી લેવા યોગ્ય)

T	Trust Worthy (ભરોસાપાત્ર કે વિશ્વાસલાયક)

H	Honorable (માનનીય)

E	Earn Money for Family Members (કુટુંબના સભ્યોની જરૂરિયાત પુરી કરનાર)

R	Real Hero (દરેક દીકરી માટે તેના પિતા જ તેની માટે સાચા વીર પુરુષ હોય છે.)

I Love you So much Pappa.

Sorry for my all mistakes in my Life.

તમારી વ્હાલી દીકરી

પિતાજી બંને બાળકોની ગીફ્ટ લે છે અને સંતાનોને સમજાવે છે કે ગીફ્ટ એટલે પૈસાથી ખરીદેલી વસ્તુ જ નહીં. તમે મને માન તો આપો જ છો પણ જો મારાથી ડર્યા વગર વિના સંકોચે નિખાલસતાથી તમે તમારી લાગણી મારી સાથે શેર કરશો તો એનાથી વિશેષ મારા માટે બીજું કશું જ નથી.

અજયભાઈ પોતાની માતા કમળાબેનના ચરણ સ્પર્શ કરી ભેટીને રડીને કહે છે કે તમે જ મારા માટે માં અને બાપ છો, કારણ કે હું જ્યારે ૩ મહિનાનો હતો ત્યારથી જ મારા પિતા મૃત્યુ પામ્યા અને તમે અને મારા દાદી બંનેએ જ મને ભણાવી – ગણાવીને મોટો કર્યો, બા તમે જ પારકાં વાસણ કરી, પારકાં પાણી ભરીને આપણા ઘરનું ગુજરાન ચલાવ્યું. તમે અને દાદીએ જ મને ઈમાનદારી અને નૈતિકતાના પાઠ શીખવ્યા. હું આખી જિંદગીની કમાણી કદાચ તમાચા ચરણોમાં મુકી દઉં તોય એ તમારું ઋણ હું કદાપિ નહી ચૂકવી શકું.

પપ્પાની વાતો સાંભળીને કેયુરનું હૃદય પરિવર્તન થઈ ગયું અને એને પોતાની

ભુલ સમજાઈ ગઈ કે પપ્પા અમારા બધા માટે અને અમારા ભણતર માટે કેટલા બધા રૂપિયા ખર્ચ કરે છે અને હું ભણવાને બદલે ખાલી રમતમાં મારો સમય બરબાદ કરીને પપ્પાના મહેનતથી કમાયેલા રૂપિયા પણ બરબાદ કરું છું. મારે પણ પપ્પા જેવું બહાદૂર બનવું છે અને કાલથી હું પણ સ્કૂલે જઈ મન લગાવીને ભણીને આગળ વધીને મારા પપ્પાનું નામ રોશન કરીશ.

કેયુર પપ્પાને ભેટીને રડી પડે છે અને પપ્પાને પ્રોમિસ આપે છે કે હવેથી તે ભણવામાં પૂરતું ધ્યાન આપશે. હોમવર્ક પુરૂ કરીને પછી જ રમવા જશે. કેયુર ગીત ગાય છે

અભી મુજમેં કહીં બાકી થોડી સી હૈ જીંદગી,<br>
જગી ધડકન નઈ જાના જીંદા હું મેં તો અભી,<br>
કુછ એસી લગન ઇસ લમ્હે મેં હૈ, યે લમ્હાં કહાં થા મેરા ।<br>
અબ હૈ સામને ઇસે છુ લું જરા, મર જાઉં યા જી લુ જશ,<br>
ખુશીયાં ચુમ લુ યા રો લું જરા, મર જાઉં યા જી લુ જરા

**– ચાંદની શાહ**
**રાજકોટ**

**પ્રેરણાદાયી શબ્દો**

કયાંક તડકો દેખાય તો કહેજોને...<br>
રૂજેવી હલકી અને ભીંજાઈ ગયેલી<br>
ગેર સમજોને સૂકવવી છે...

---------------------------------

સંબંધોની ક્યારેય પરીક્ષા ન લેશો...<br>
સામેવાળાના પાસ થશે તો તમે ૭જ દુ:ખી થશો.

## પ્રફુલ્લાતનો પારસ

ભાર્ગવ મળવા આવ્યો છે એવા સમાચાર મળતાં જ મેં એને તરત અંદર બોલાવ્યો સાથે બેઠેલા એક મિત્ર કહે : 'કોણ છે તમને મળવા આવનાર ? તમે આટલા બધા ગળ્યા ગળ્યા કેમ થઈ ગયા ?'

'અરે એક જીવતો માણસ મળવા આવ્યો છે !'

'તો શું બીજા મરેલા હોય છે ?'

'એક પ્રફુલ્લ માણસને મળતાં કેટલો બધો આનંદ થાય છે એ તમે જોઈ રહ્યા છો ને ?' 'મને ખબર છે કે ભાર્ગવ કેવો પ્રફુલ્લ અને જીવતં લાગે છે. બાકી ઘણા માણસો એમ જ જીવતા હોય છે. તમારી વાતો જ નોખી હોવાની. જિંદગી જીવવા જેવી છે એનો અણસાર બહુ ઓછા લોકો આપે છે. અમારો ભાર્ગવ એટલે જાણે જિંદગીનો ધોધ. ઉત્સાહનો ઉત્સાહ. મુસાફરીમાં આવો કોઈ માણસ અનાયાસે મળી જાય ત્યારે હું એની નોંધ લીધા વગર રહી શક્તો નથી. આવા માણસોને ભૂલવાનું મુશ્કેલ હોય છે.'

પ્રફુલ્લતા અને હસમુખો ચહેરો એ મૈત્રીના પ્રદેશમાં સરળતાથી પ્રવેશવા માટેનો પાસપોર્ટ છે. આ જગતના બજારમાં દુશ્મની વહોર્યે ચાલે નહિ. પ્રગાઢ મૈત્રી ભલે ના થાય પણ સારી રીતે વાત કરવા જોગ મિત્રો પણ હોવા જોઈએ ને ? બીજું કંઈ નહીં તો વ્યવસાય સારી રીતે ચલાવવા માટે પણ એની જરૂર છે.

લોકોને પ્રફુલ્લિત મનવાળા માનવીની સામે ખુલ્લે દિલે વાત કરવી ગમે છે. સોગિયું મોં હોય તો સામો માણસ આપોઆપ ઠરી જાય છે. એની બરફીલી રીતભાતની અસર સામે પહોંચ્યા વગર નથી રહેતી પણ સામો માણસ જો ઉલ્લાસભર્યો હોય તો એનો સૂભગ ચેપ આપણને લાગે જ લાગે. આવી પ્રફુલ્લતાની ઉષ્મા આપણને થોડો ગરમાવો આપે જ ને પછી બે પ્રફુલ્લાઓની જુગલ જોડી એટલે હાસ્યની છોળ. માણસ કોણ છે એ શું કરે છે એ મહત્ત્વનું નથી. સાવ સામાન્ય વ્યક્તિને પણ બે ચાર જણના પરિચયમાં આવવાનું તો થયું જ હોય છે. એટલા માટે જ પ્રફુલ્લિત સ્વભાવ ખૂબ જ મહત્ત્વની બાબત બને છે. જેને સમાજમાં રહેવું નથી; જેને જંગલ નિવાસ કરવો છે અથવા સમાજમાં રહેવા છતાં કોઈની પરવા કરવી નથી એ ઘૂડપંખ બનીને બેસી રહે એ વાત જુદી છે પણ વ્યવહારમાં પડેલાને એવી બેમતલબી નહીં જ પાલવે.

રમેશભાઈ ભોગીલાલ પરીખ (મુંબઈ)પરિવારના જય શ્રી કૃષ્ણ.

બે સેલ્સમેન હતા. એક વધારે ભણેલો. બીજું ઓછું ભણ્યો હતો. છતાં એ પહેલા વધારે ભણેલા કરતા વધારે સારું વેચાણ કરી શકતો. લાંબા સમય વિચાર કર્યા પછી પેલાએ એને પૂછયું. ભાઈ તમારા પ્રમાણમાં મને કેમ ઓછી સફળતા મળે છે એ મને નથી સમજાતું સાચું કહું ? તમારે પોતાની ગંભીરતા જરા ઓછી કરવી જોઈએ. વેચાણને અને ગંભીરતાનો શો સંબંધ ? તમે એ સંબંધ નથી જાણતા એટલે જ હું તમારું ધ્યાન એ તરફ ખેચું છું. મારી પાસે તમારા કરતાં સામાન્ય જ્ઞાન ઓછું છે પણ સામા માણસ ઉપર પ્રભાવ પાડતાં મને વધારે આવડે છે અને આ જગત પ્રભાવ ઉપર તો ચાલે છે ! દરેક ક્ષેત્રમાં પ્રભાવનો વત્તો ઓછો પ્રભાવ હોવાનો જ ! અલકા મને મળી ત્યારે એણે કહ્યું હમણા શું ચાલે છે ? પ્રફુલ્લતા વિશે લખવાની તૈયારી કરું છું. પ્રફુલ્લતા વિશે વળી લખવાનું શું હોય ? એ તો સહજ જ ઉગી આવે. ના ઊગે તો ઊગાડીય શકાય.

દુનિયા કેવી વિચિત્ર થઈ ગઈ છે. પ્રફુલ્લતા ઊગાડી શકાય ? એકદમ સાચી વાત છે આ. જો આપણને લાગે કે આપણા વ્યવહારને મનોરમ બનાવવાથી આપણને લાભ થાય તેમ છે. તો આપણે પ્રફુલ્લતાને પ્રયત્નપૂર્વક પ્રગટાવવી જોઈએ. તમારામાં પ્રફુલ્લતાના હોય છતાં તમે પ્રફુલ્લ છો એમ બતાવવું એ જરા કપરું છે પણ એ અતિશય મુશ્કેલ નથી. બધા માણસો આવી સિધ્ધિ મેળવી શકે એમ તો નહીં કહી શકું પણ મારો અનુભવ કહે છે કે જો પ્રસન્નતાનું મહત્વ સમજીએ તો એને આપણા સ્વભાવનો અંશ બનાવાનું બહુ મુશ્કેલ નથી. આપણે હંમેશા યાદ રાખવું જોઈએ કે ઢાલની બીજી બાજુ હોય છે જ તો પિત્તળની બાજુ તરફ જ શા માટે જોય કરીએ ? સોનાવાળી બાજુને પણ જોવો જોઈએ ? તાત્પર્ય એ છે કે ગંભીરતા કરતા પ્રસન્નતાનો વિચાર કરીએ જે આપણને આશાવાદી મનોવલણથી જીવવાનું કરવું જોઈએ.

કોઈક વખત બહારથી પ્રસન્નતા મળી જાય છે. એ સાચું છે, પણ ખરેખર તો અંદરના આનંદ સાથે એનો સુમેળ થાય છે એટલું જ બાકી જો બહારથી પ્રસન્નતા મળતી હોત તો હોશિંયાર માણસોએ એના ઢગલેઢગલા ઘર ભેગા કરી નાખ્યા હોત. એવું નથી બનતું એ જ સારું છે.

ઈમર્રાનના આ શબ્દ યાદ રાખવા જેવા છે. – ‘છેવટે ધન્ય માનવીનાં જીવનમ

એક દિવસ તો એવો આવે છે જ્યારે ખ્યાલ આવી જાય છે કે આનંદનું મૂળ કેન્દ્ર તો પોતાની અંદર જ છે.’ એની પ્રફુલ્લતાને કોણ ડારી શકે. કહો જોઈએ ?

**– દિલીપ શાહ, મુંબઈ**
**મો. ૯૬૮૯૯૧૨૧૪૮**

શાંતિલાલ મકનજી શાહ પરિવાર (મુંબઈ)ના જય શ્રી કૃષ્ણ.

## કોરોના વિષેના મારા અનુભવો

**ભાગ ૩ (૨૪ મે)**

મિડીયામાં અત્યારે ખાસ સિવિલ હોસ્પિટલને ખરાબ રીતે બતાવવામાં આવી રહી છે, શું તે ખરેખર એવી છે? જે રીતે મીડિયા તેને બદનામ કરી રહી છે? મારી ડયુટી સિવિલ હોસ્પિટલમાં બનાવેલ કોવીડ હોસ્પિટલમાં ૧૮ દિવસ માટે થયેલી હતી, મેં ત્યાં સતત ૧૨ કલાક મારી ફરજ બજાવેલ હતી. તો આપની સાથે મારા સાચા અનુભવોની લ્હાણી કરવા માગું છું. આશા છે કે આપને ગમશે.

– આ ખાસ બનાવેલ કોરોના માટેની હોસ્પિટલ જેમાં ૧૨૦૦ બેડ છે, તેનું મૂળ નામ મહિલા, બાળ અને સુપર સ્પેશીયાલીટી હોસ્પિટલ છે, જે મેડીસીટી દ્વારા સિવિલ હોસ્પિટલ કેમ્પસમાં બનાવવામાં આવેલી છે.

– આ ઉપરાંત સિવિલ હોસ્પિટલ, અમદાવાદ જે એશીયાની સૌથી મોટી હોસ્પિટલ છે, તે કુલ ૧૧૦ એકર જમીન પર ફેલાયેલી છે અને વર્ષ ૧૯૫૩ની સાલથી સતત સેવામાં ઉપસ્થિત છે. તેના કેમ્પસમાં ટી.બી. હોસ્પિટલ, કેન્સર હોસ્પિટલ, સ્પેશ્યલ હાર્ટ માટેની યુ.એન. મહેતા હોસ્પિટલ, મુખ્ય સિવિલ હોસ્પિટલ, ટ્રોમા સેન્ટર, ડેન્ટલ કોલેજ, આંખની હોસ્પિટલ, એમ.આર.આઈ., સીટી સ્કેન સેન્ટર, આઈ.વી.એફ સેન્ટર, એચ.આઈ.વી. સેન્ટર, નર્સિંગ કોલેજ અને હોસ્ટેલ, એમ.બી.બી.એસ. કોલેજ અને હોસ્ટેલ, ૨૪ કલાક ચાલુ રહેતી દવાની દુકાન વિગેરે ઉપરાંત પાર્કિંગની અન્ડર ગ્રાઉન્ડ સુવિધા છે.

– આખા ગુજરાતના વિવિધ ગામોમાંથી ગરીબ તથા ઉચ્ચ કક્ષાના દર્દીઓ પણ અહીં સારવાર માટે આવે છે. ઘણા ડોક્ટર્સ પણ દર્દીને સિવિલ હોસ્પિટલમાં જવા માટે રેફર કરતા હોય છે.

– પાંચ માળની કોવીડ હોસ્પિટલમાં કોરોનાની મહામારીના કારણે ૨૪ કલાક ઓ.પી.ડી. ચાલુ હોય છે. ૧૦૮ એમ્બ્યુલન્સ અને બીજી પ્રાઈવેટ એમ્બ્યુલન્સ પણ અહીં સતત આવતી જ રહેતી હોય છે અને ડોક્ટર્સ પણ તેમની સેવા માટે ઉપલબ્ધ રહે છે.

– અહીં સિક્યોરીટીની પણ ખૂબ સારી વ્યવસ્થા છે. દરેક વ્યક્તિને પૂછવામાં આવે છે કે તેમણે ક્યાં જવું છે ? અને તેમને યોગ્ય માર્ગદર્શન આપવામાં આવે છે.

– કોરોના પોઝિટિવ દર્દીઓના સગા માટે એક અલગથી ડોમ બનાવવામાં આવેલો છે. જ્યાં દર્દીના સગા ૨૪ કલાક માટે મફત રહી શકે છે, ત્યાં પણ પંખા, કુલર ઉપરાંત કેન્ટીનની પણ સારી સુવિધા છે અને જો દર્દીના ખબર અંતર પૂછવા હોય કે દર્દી પાસે કંઈક મોકલવું હોય તો એક ખાસ હેલ્પ ડેસ્કની વ્યવસ્થા પણ કરવામાં આવી છે. જ્યાંથી દર્દીની સંપૂર્ણ માહિતી મળી શકે છે.

– દરેક દર્દીને ઘરે જવાની પણ યોગ્ય વ્યવસ્થા કરવામાં આવી છે, તેના માટે એ.એમ.ટી.એસ. ઉપરાંત જો અમદાવાદથી બહારના દર્દી જેને રજા આપવામાં આવી હોય તેમના માટે કારની પણ વ્યવસ્થા કરવામાં આવી છે, જે પણ ૨૪ કલાક ઉપલબ્ધ છે.

– અહીં કોરોનાના દર્દીઓની યોગ્ય સારવાર માટે કંટ્રોલ રૂમ પણ કાર્યરત છે. જેના દ્વારા દરેક પરિસ્થિતિમાં તાત્કાલિક નિર્ણયો લેવામાં આવે છે. હાલમાં જ અહીં દર્દીના સગાઓને દર્દીની જોડે વાત થઈ શકે તે માટે કમાન્ડ અને કંટ્રોલ સેન્ટર પણ બનાવવામાં આવ્યું છે.

– સિવિલ હોસ્પિટલ રાજ્ય સરકારના હસ્તક હોવાથી રાજ્ય સરકાર અહીં સતત દેખરેખ રાખે છે, જેના માટે રાજ્ય સરકાર દ્વારા અહીં ૨૪ કલાક ડ્યુટી પર નાયબ મામલતદારો પણ નિમવામાં આવ્યા છે, જેઓ પણ સતત ઓફીસમાં ન બેસી રહેતા દરેક નાના નાની વસ્તુનું ધ્યાન રાખે છે તથા તેઓને પણ દર કલાકે પોતાના ઉપરી અધિકારીઓને રિપોર્ટ આપવો પડે છે.

– દરેક દાખલ દર્દીને સવારે ઉકાળો, ઉપરાંત ગરમ ચા કે કોફી, બિસ્કીટ, બપોરે લંચ, સાંજે પણ ચા કે કોફી અને બિસ્કીટ કે સંતરા, રાત્રે ડીનર આપવામાં આવે છે.

– અહીં કોઈ વ્યક્તિને કંઈ તકલીફ હોય કે કંઈ પૂછવું હોય તે માટે ૪,૫ પી.આર.ઓ. પણ ખડેપગે સેવા આપે છે. તેઓ દરેક કામગીરીનું ડેટા કલેક્શન પણ કરે છે.

– સિવિલ કેમ્પસમાં એક જગ્યાએથી બીજી જગ્યાએ જવા માટે દરેક વ્યક્તિ માટે નાની ઈલેક્ટ્રીક કારની પણ વ્યવસ્થા છે.

– સિવિલ હોસ્પિટલને લગભગ આઠ દરવાજા છે જેમાંથી પ્રવેશ મેળવી શકાય છે.

– કોઈ પણ સ્ટાફને કોરોનાનો ચેપ ન લાગે તે માટે તેમને પી.પી.ઈ. કીટ, હેન્ડ સેનીટાઈઝર, ગ્લાઝ, કેપ, ફેસ શિલ્ડ, એન–૯૫ માસ્ક વિગેરે તમામ વસ્તુઓ આપવામાં

આવે છે. દરેકના ભોજનનું પણ ધ્યાન રાખવામાં આવે છે.

– હોસ્પિટલમાં દરેક જગ્યાનું સતત ફ્યુમીગેશન કરવું પણ જરૂરી હોવાથી તે કામગીરી પણ સાફ સફાઈની સાથે સારી રીતે કરવામાં આવે છે.

આમ, સતત કોરોના ના કહેર અને મિડીયાની દખલગીરી વચ્ચે પણ સિવિલ હોસ્પિટલ તેની માનવતાની ફરજ અડીખમ રીતે નિભાવી રહી છે. સલામ છે સિવિલ હોસ્પિટલને....

**ભાગ ૪ (૩૦ મે)**

શું આપણે સૌએ કોરોના વાયરસને ગંભીરતાથી લીધો છે? શું આપણે સૌએ લોકડાઉનના નિયમોનું સારી રીતે અમલીકરણ કર્યું છે ? કદાચિત, હા. અમુક લોકોએ જેણે કોરોના વાયરસનો ચેપ ન લાગે તે માટે ઘણા સારા પ્રયત્નો કર્યા છે પણ એવા પણ લોકો છે જેમને કોરોનાના ક ની પણ ખબર નથી હોતી અને એવા લોકો પણ છે જેમને લોકડાઉન હાસ્યાસ્પદ લાગ્યું છે, તે લોકો ચોક્કસ કોરોનાના સકંજામાં આવી ગયા છે. આ વાત હું એટલા માટે લખું છું કે મેં આ મારી સગી આંખે જોયું છે.

સિવિલ હોસ્પિટલમાં બનાવેલ કોવીડ હોસ્પિટલમાં મારી ડ્યુટી ૧૮ દિવસ માટે હતી. સળંગ લગભગ ૧૨ કલાક સવારે ૧૦.૦૦ થી રાત્રે ૧૦.૦૦ વાગ્યા સુધી હું હોમ આઈસોલેશનની કામગીરી કરતો હતો. આ દરમિયાન સળંગ અને સતત કોરોના પોઝિટીવ દર્દીઓ જે એ–સીમ્પટોમેટીક હતા તેમની હોમ આઈસોલેશનની કામગીરી હું કરતો હતો.

હું અમદાવાદ મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેશનની ઉત્તર ઝોનની કામગીરી સંભાળતો હતો. મારી સાથે બીજા પણ પાંચ સાથીદારો હતા, જેઓ પણ જુદા જુદા ઝોનની કામગીરી કરતાં હતાં ત્યાં આવતા કોરોના પોઝિટિવ દર્દીઓ સાથેની વાતચીતમાં જાણવા મળ્યું કે, હજુ તો એવા લોકો પણ છે, કે જેઓ કોરોના પોઝિટિવ છે પણ તેઓ પોતાને એમ માને છે કે, 'મને તો કંઈ નથી થયું, આ તો મારો રિપોર્ટ કરાવ્યો હતો અને મને અહીં મોકલી દીધો.' આવા વાક્યો અનેક વખત સાંભળવામાં આવ્યા. હવે, બીજી વાત એક ગર્ભવતી બહેન જે ખૂબ જ ગરીબ હતી. તે પણ કોરોના પોઝિટિવ હતી. એક નાની ઓરડીમાં આઠેક લોકો ભેગા રહેતા હતા, તેને બીજા બે બાળકો પણ હતાં, જે ઘરે હતા, આવા સમયે દર્દીની પરિસ્થિતિ જોવી કે તેના પર દયા કરવી તેની કંઈ સમજણ ન હોતી પડતી.

સ્વ. ગુણવંતીબહેન રસિકલાલ પરીખ (કડી) ના જય શ્રી કૃષ્ણ.

એક બહેન, જેની કાંધમાં એક બાળક હતું, તેની જોડે એક નાની બેબી પણ હતી. ત્રણેય કોરોના પોઝિટિવ હતાં, વાતચીતમાં જાણવા મળ્યું કે તે બેબી તેમના જેઠાણીની દિકરી હતી, જેઠાણી પણ હોસ્પિટલમાં દાખલ હતા, તે પણ કોરોના પોઝિટિવ હતાં, તેઓ પણ બધાં સાથે જ રહેતા હતા. તેમને પૂછયું કે તમને શું થયું છે ? તો કહે, 'કુછ નહીં, સિર્ફ ખાંસી હુઈ થી.' તેમને કોરોના વિશે ખબર જ ન હોતી.

ઘણા યુવાનો પણ આવતા કે જેઓ ને કોઈ લક્ષણો ન હોય પણ કોરોના પોઝિટિવ હતાં, તેઓ ઘરની બહાર ગુટખા લેવા જતાં કે ટોળે વળી ગપ્પાં મારતાં જેથી તેમને કોરોના થયો હતો.

વૃધ્ધ દાદા પણ આવતા હતા, જેઓ ઘરની બહાર ઓટલે બેસી સાથીદારો સાથે કોરોનાની વાતો કરતાં કરતાં, કોરોના પોઝિટિવ થઈ ગયા હતા.

આવા તો દરેક ઉંમરના લોકો મારી પાસે આવતા અને તેમને હોમ આઈસોલેશનની સમજણ આપતો, જેથી તેમના ઘરમાં પણ હવે બીજા લોકોને તેમના દ્વારા ચેપ ન લાગે.

હોમ આઈસોલેશન અને હોમ ક્વોરેન્ટીન બંનેની અલગ-અલગ વ્યાખ્યા છે. હોમ આઈસોલેશન એટલે કોરોના પોઝિટિવ દર્દીએ તેમના ઘરમાં તેમને અલગથી એક રૂમ અને જુદા ટોઈલેટની ફાળવણી કરવામાં આવે છે. તે દર્દી જે હોમ આઈસોલેશનમાં હોય તેણે ચૌદ દિવસ સુધી તે જ રૂમમાં રહેવાનું હોય છે અને તેના અલગ ટોઈલેટનો ઉપયોગ કરવાનો રહે છે. તેણે રૂમની બહાર નીકળવાનું નથી હોતું અને બીજી કોઈ વ્યક્તિએ પણ તેમના રૂમમાં પ્રવેશ નથી કરવાનો હોતો.

હોમ ક્વોરેન્ટીનમાં જે લોકો હોય છે તેઓ પોતાના ઘરમાં ફરી શકે છે, પણ તેઓ ઘરની બહાર નીકળી શકતા નથી. આમ, આવો તફાવત ઘણા લોકોને ખબર નથી હોતો, જે ગરીબ દર્દીઓ છે, તેમને આવું સમજાવવું જરૂરી હોય છે, જો દર્દીના ઘરે આઈસોલેશનની સગવડતા ન હોય તો તેમણે કોવીડ કેર સેન્ટરમાં જવું જરૂરી હોય છે.

બસ, આવી રીતે અમારી કોરોના સામેની લડાઈ ચાલી રહી છે. ભગવાનને પ્રાર્થના કે જલ્દીથી આપણે સૌ કોરોના કહેરમાંથી મુક્ત થઈએ અને આપણે સૌ નિરાંતનો શ્વાસ લઈએ.

**– રીપલ પરીખ, હેલ્થ ઓફિસર (અ.મ્યુ.કો.), અમદાવાદ**

**મો. ૯૬૦૧૬૫૯૬૫૫**

વેલજી ભીમજી પરિવાર (કચ્છ) – મુંબઈના જય શ્રી કૃષ્ણ.

## આફ્રિકન ડાયરી ૭– બેંગકોક, હોંગકોંગ અને સિંગોપુર ટુર

સપ્ટેમ્બર, ૧૯૮૬ના મધ્યમાં અમો લાગોસથી મુંબઈ જવા એરઈન્ડિયાની ફલાઈટમાં રવાના થયા. મુંબઈ દશેક દિવસ રોકાઈ અમારા પ્રોગ્રામ પ્રમાણે એરઈન્ડિયામાં મુંબઈ થી બેંગકોક જવા રવાના થયા.

બેંગકોકમાં ફલાઈટ લેન્ડ થઈ ત્યારે સવારના ચારેક વાગ્યા હતા. એરપોર્ટની વિધિ પતાવી અમો એરાઈવલ હોલમાં પહોંચ્યા. અહીં ટ્રાવેલર્સ ચેક વટાવી લોકલ કરન્સી baht લઈ ટેકસી કરી અમે હોટલ ઉપર પહોંચ્યા. હોટલમાં બુકીંગ કરાવેલુ ન હતું. તેથી હોટલની લોબીમાં બે એક કલાક પસાર કર્યા. ત્યાર બાદ એક નાની રૂમમાં અમારા માટે સગવડ કરી આપી.

બેંગકોક થાઈલેન્ડની રાજધાની અને સૌથી વધુ વસ્તીવાળું શહેર છે. અહીં બિઝનેસ માટે વિશ્વભરની કંપનીઓએ ઓફિસ સ્થાપિત કરવાનું ચાલુ કર્યું હતું. બેંગકોક સ્ટ્રીટ લાઈફ અને કલ્ચરલ લેન્ડમાર્ક તથા રેડ લાઈટ વિસ્તાર માટે ખાસ જાણીતું છે. અહીં ઘણા બૌદ્ધ મંદીરો આવેલા છે. ટુરીસ્ટ ડેસ્ટીનેશન તરીકે પણ બેંગકોક બહુ પ્રખ્યાત છે.

તૈયાર થઈ નાસ્તો પતાવી અમે બેંગકોકની શેરીઓમાં ફરવા નીકળી પડયા. સમયના અભાવે બહુ જગ્યાએ ફરી ન શકયા. પરંતુ શોપીંગ કરવામાં સમય પસાર થઈ ગયો. અહીં કપડા અને હોઝીયરી ખૂબ જ સસ્તા હતા. અહીં ૨૪ કલાકમાં સુટ સિવી આપવામાં આવે છે એમ સાંભળેલું. તેથી અમો એક સુટની દુકાનમાં પહોંચી સુટનો ઓર્ડર આપ્યો. બીજે દિવસે સુટ તૈયાર થઈ ગયો. તે સિવાય ડ્રેસ અને રમકડાનું પણ શોપીંગ કર્યું. બૌદ્ધ મંદીર અને મોટા પાર્કની પણ મુલાકાત લીધી. ફરવા માટે ટેક્ષી, ટુકટુક ઓટો રીક્ષા અને વિકટોરીયા (ઘોડાગાડી) ની સગવડ હતી. જમવા માટે પંજાબી રેસ્ટોરન્ટ મળી રહેતી.

બેંગકોકમાં બે રાત રોકાઈ જાપાન એરલાઈન્સમાં હોંગકોંગ જવા રવાના થયા. જાપાન એરલાઈન્સનું પ્લેન બહુ નાનું હતું. એરહોસ્ટેસે અમારી સારી એવી કાળજી લીધી. છોકરાઓને સરસ મજાના રમકડાં આપ્યાં. અમને બધાને કોકપીટમાં પ્રવેશ આપી અમારી ઈચ્છા પુરી કરી. આ કંઈક અલગ જ લ્હાવો હતો. પ્લેન હોંગકોંગમાં લેન્ડ થવાની તૈયારીમાં હતું ત્યારે બારીમાંથી જોતા બહારનો નજારો કાંઈક અલગ જ હતો. ચારે બાજુ

પાણી હતું. એમ લાગતું હતું કે પ્લેન પાણીમાં લેન્ડ થશે કે કેમ! હોંગકોંગના એરપોર્ટનો રનવે સમુદ્રની એકદમ નજીક આવેલો છે. આખરે અમો હોંગકોંગના એરપોર્ટ પર ઉતર્યા. એરપોર્ટની વિધિ પતાવી બહાર આવી ટેક્ષી પકડી. હોંગકોંગ માં પહેલેથી જ બુકીંગ કરાવેલ તે પ્રમાણે અમે YMCA સેન્ટર ઉપર પહોંચ્યા.

હોંગકોંગ ચીનના દક્ષિણ કિનારે આવેલું છે. અહીંથી મકાઉ લગભગ ૬૦ કિ.મી.ના અંતરે આવેલું છે. હોંગકોંગ ત્રણ બાજુથી સાઉથ ચાઈના થી ઘેરાયેલું છે. માત્ર ઉત્તરમાં તે Shenzhen શહેરની નજીક આવેલું છે. હોંગકોંગ લગભગ ૨૦૦ થી વધુ ટાપુઓનું બનેલું છે. અહીં અનેક સ્કાય સ્ક્રેપર્સ બિલ્ડીંગ્સ આવેલા છે.

તૈયાર થઈ નાસ્તો કરી YMCA નજીકના કીંગ્સ રોડ ઉપર ફરવા નીકળી પડયા. શોપીંગ કરી લંચ માટે પંજાબી ફૂડની તપાસ કરતાં જાણવા મળ્યું કે અહીં પંજાબી લોકો લોજ ચલાવે છે. એવા એક સ્થળે લંચ લઈ પાછા ફરવા નીકળી પડયા. અહીં ટ્રાન્સપોર્ટ માટે ટેક્ષી ઉપરાંત બસની સારી સગવડ છે. બસની મુસાફરીનો લહાવો લઈ શોપીંગ કરી સાંજે કીંગ્સ રોડ ઉપર સુપરકોનમાં આઈસ્ક્રીમની મજા માણી. ડીનર લઈ રાત્રે YMCA પાછા ફર્યા.

બીજે દિવસે વહેલી સવારે બસમાં બેસી અમે ઓસન પાર્ક પહોંચ્યા. ઓસન પાર્કમાં દુનિયાનું સૌથી મોટું મરીન થીયેટર છે. તે ડુંગરાની ટોચ ઉપર આવેલું જબરદસ્ત એમ્યુઝમેંટ પાર્ક છે. ત્યાં સૌથી પહેલાં અમે કેબલ કારમાં બેસી સમુદ્ર, આકાશ અને આજુબાજુના ડુંગરા નિહાળતા અનોખો લહાવો લીધો. ઓસન થીયેટરમાં સી લાયન્સ, શાર્ક્સ, પેન્ગવિન્સ અને કીલર વ્હેલ્સ તેમ જ ડોલ્ફીન્સ શો જોવાનો અદભુત આનંદ લીધો. તે સિવાય ઘણી બધી રાઈડ્સ પણ હતી. જો કે અમારા બાળકોની હાઈટ ઓછી પડતાં ઘણી રાઈડ્સમાં બેસવાનો મોકો ન મળ્યો. પરંતુ રેજીંગ રીવરમાં બોટમાં બેસી સાંકડી ચેનલોમાંથી ઉપર નીચે સ્લોપમાં પસાર થઈ એકદમ સ્પીડમાં નીચે પડવાનો અનોખો દિલધડક અનુભવ કર્યો. આમ આખો દિવસ અહીં પસાર થઈ ગયો. રાત્રે ડીનર લઈ YMCA પહોંચ્યા. બીજે દિવસે સિંગાપોર એરલાઈન્સમાં સિંગાપોર જવા રવાના થયા. અહીં પણ પ્લેનમાં સરસ અનુભવ થયો. છોકરાઓને રમકડાં મળ્યા.

સિંગાપોરમાં મારા કાકા અને તેમનું કુટુંબ રહે. તેમને ટેલેક્ષથી જાણ કરેલ તેથી મારા કઝીન રમેશભાઈ અને તેના પત્ની મીનાબેન એરપોર્ટ પર અમને લેવા આવેલ. ટેક્ષીમાં સીધા તેમને ઘરે ચાઈસી રોડ ઉપર પહોંચ્યા.

સિંગાપોર શિક્ષણ, મનોરંજન, ફાયનાન્સ, હેલ્થકેર તેમજ ટુરીસમ માટે દુનિયાભરમાં

આગવું સ્થાન ધરાવે છે સિંગાપોરની મિલીટરી સાઉથઈસ્ટ એશિયામાં ટેકનોલોજીની બાબતમાં સૌથી આગળ છે. અહીં બધા વિદ્યાર્થીઓએ ફરજિયાત મિલીટરીની તાલીમ લેવી પડે છે. સિંગાપોર ૬૦ થી વધુ ટાપુઓનો બનેલો છે.

સિંગાપોરના રસ્તાઓ એકદમ સ્વચ્છ છે. બહાર ફરવા માટે અમો બસ અને ટેક્ષીનો ઉપયોગ કરતા, મારા કાકા દેવરાજભાઈ અથવા રજનીભાઈ તથા મીનાબેન અમારી સાથે આવતા. શિસ્તનું પણ અહીં એટલું જ પાલન કરવામાં આવે છે. જેમ કે ટેક્ષીમાં બેસો તો સીટ બેલ્ટ ફરજિયાત પહેરવો પડે અને બસ સ્ટેન્ડ પર ફરજિયાત લાઈનમાં ઉભા રહેવાનું.

સિંગાપોરમાં ફરવા માટે અમોએ એક સપ્તાહનો સમય રાખેલ. આ દરમ્યાન અમોએ સંતોષા આઈલેંડ, બોટેનીકલ ગાર્ડન, સિંગાપોર ઝુ અને ઝુરોંગ બર્ડ પાર્કની મુલાકાત લીધી. શોપીંગ માટે મુસ્તુફા મોલ, લીટલ ઈંડિયા અને ઓર્ચાડ સ્ટ્રીટની મુલાકાત લીધી. લીટલ ઈંડિયામાં અનેક સાઉથ ઈન્ડીયન રેસ્ટોરંટ આવેલા છે. જયાં અમો સગવડ પ્રમાણે બ્રેકફાસ્ટ, લંચ, ડીનર માટે જતા. આમ એક સપ્તાહમાં સિંગાપોરમાં આનંદ કરી ફરી પાછા એર ઈન્ડીયાના જમ્બો વિમાનમાં મુંબઈ જવા રવાના થયા. અમારી ફ્લાઈટ મદ્રાસમાં હોલ્ટ કરી મુંબઈ પહોંચી. મુંબઈમાં થોડા દિવસ રોકાઈ ઓકટોબર, ૧૯૮૬ના અંતમાં પાછા લાગોસ જવા રવાના થયા. (ક્રમશ)

**– અમૃતભાઈ વાયડા, મુંબઈ**
**મો. ૯૮૨૧૪૬૩૭૯૫**

### ✤ સુવિચાર ✤

**જે ક્રોધમાં આવીને અથવા કોઈ વાતથી દુ:ખી થઈને આત્મહત્યા કરી લે છે તે દુર્ગતિમાં ચાલ્યો જાય છે અર્થાત ભૂત–પ્રેત–પિષાચ બની જાય છે. આત્મહત્યા કરનાર મહાપાપી હોય છે કારણ કે આ મનુષ્ય–શરીર ભગવતપ્રાપ્તિને માટે જ મળેલું છે. તેથી ભગવતપ્રાપ્તિ નહીં કરીને પોતાને જ હાથે મનુષ્ય–શરીર ગુમાવી દેવું એ બહુ ભારે પાપ છે, અપરાધ છે, દુરાચાર છે. દુરાચારીની સદ્ગતિ કેવી રીતે થશે? તેથી મનુષ્યએ કદી પણ આત્મહત્યા કરવાનો વિચાર મનમાં ન આવવા દેવો જોઈએ.**

આર.વી જ્વેલર્સ (ભરુચ) ના સૌજન્યથી

# ઋતુરાગ

સંગીત શાસ્ત્રમાં જૈન તથા અજૈન ગ્રન્થોમાં રાગોનું વિભાજન ભિન્ન ભિન્ન પધ્ધતિથી કરવામાં આવ્યું છે. તેમાં ઋતુઓના નામથી કેટલાક રાગોની ગણના કરીને તે સ્વતંત્રરાગ અને તેમાં સંધીરાગ–મિશ્રરાગ અન્ય રાગોનું વર્ણન પરિવાર સહિત બતાવવામાં આવ્યું છે અને તે સર્વ સુપ્રસિધ્ધ થયાં પણ છે. આ સર્વને ઋતુરાગ કહેવામાં આવે છે.

રસકૌમુદી ગ્રન્થ (ઈ.સ. ૧૫૩૯ થી ૧૫૬૨)ના રચયિતા શ્રીકંઠ કવિએ ઋતુરાગનું વર્ણન બે રીતે કર્યું છે તેમાં ૧) એક વર્ષની ૬ ઋતુમાં દરેક ઋતુ માટે એક એક વિશિષ્ટ પ્રભુત્વ દર્શાવતા રાગોનું મહત્વ દર્શાવ્યું છે. ૨) એક દિવસ અને રાત્રિનાં ૬ ભાગો કરીને તેમાં ઋતુઓની ગણના કરીને આ સમય દરમ્યાન ૬ રાગોની વિશિષ્ટ કલ્પના કરીને મહત્વ દર્શાવીને તેવા રાગોનું વર્ણન કર્યું છે.

ઋતુ એટલે બે મહીનાનો સમય આ રીતે કુલ છ ઋતુઓ હોય છે તેથી કુલ ૧ વર્ષનો સમય બને છે. આ ઋતુઓનું વર્ણન કાવ્યશાસ્ત્રમાં ૧) નૈસર્ગિકઋતુ કાવ્ય ૨) શૃંગારિક ઋતુકાવ્ય ૩) વૈદ્યકીયઋતુ કાવ્યથી પ્રાપ્ત છે. પરંતુ આ ત્રણે પ્રકારોની અસરવાળુ ઋતુકાવ્ય સંગીતના જૈન–અજૈન રાગોના વર્ણનવાળા ગ્રન્થોમાં પ્રાપ્ત છે. જે સંસ્કૃતમાં છંદોબદ્ધ રચના છે ઊલટ તેની સંખ્યા પણ બહુવિંધ વિશાળ છે અને ઉપલબ્ધ પણ છે.

ઉપર જોયું તેમ એક વર્ષમાં છ ઋતુઓ બને છે. પરંતુ સંગીત ગ્રંથોમાં તેમાંથી મુખ્યતઃ વે ઋતુઓનું મહત્વ અનેરૂ દર્શાવવામાં આવ્યું છે. જુઓ હેમંત–શિશિર–વસંત ઋતુઓમાંથી વસંતઋતુના રાગોનો સમૂહ સવિશેષ સ્વરૂપથી પ્રાપ્ત છે. ટૂંકમાં દક્ષિણાયનમાં વર્ષા તથા ઉત્તરાયણમાં વસંતનું સવિશેષ મહત્વ સંગીત ગ્રંથોમાં જણાઈ આવે છે અને તે સંસ્કૃત છંદોબધ્ધ પદ્ધતિથી લખવામાં આવ્યું છે.

હવે આપણે વસંત–વર્ષા ઋતુઓનો કાલનિર્ણય જોઈએ. કહ્યું છે કે વસંતકુંભમીનયોઃ ॥ અર્થાત સૂર્ય નો કુંભ અને મીન સંક્રાંતિનો સમય એ વસંતઋતુ છે. ટૂંકમાં ૧૪ ફેબ્રુઆરી થી ૧૪ એપ્રિલ સુધીના સર્વ સાધારણ દિવસો (વિવાદ થઈ શકે છે, ફેરફાર થઈ શકે છે.) આ દિવસોમાં વસંતપંચમી, મહાશિવરાત્રી, હોળી, વસંતોત્સવ, ચૈત્રી નવરાત્રિ વિગેરે વિગેરે તહેવારો આવે છે. આ ઉપરાંત મધુમાધવૌ વસંતઃ ॥ અર્થાત ફાલ્ગુન તથા ચૈત્ર માસને વસંતઋતુ કહેવામાં આવે છે.

મે. ભરૂચ સ્ટીલ ટ્રેડર્સ – મે. શ્રીજી ટ્રેડર્સ (ભરૂચ)ના સૌજન્યથી.

આ જ પ્રમાણે વર્ષા (મેઘ મલ્હાર) ઋતુ બાબતે જોઈએ તો સિંહ કન્યે સ્મૃતા વર્ષા ॥ અર્થાત સૂર્યનો સિંહ તથા કન્યા સંક્રાંતિનો સમય એ વર્ષાઋતુ છે. ટૂંકમાં ૧૪ ઓગસ્ટ થી ૧૪ ઓક્ટોબર સુધીમાં સર્વસાધારણ દિવસો (વિવાદ થઈ શકે છે, ફેરફાર થઈ શકે છે.) આ દિવસોમાં રક્ષાબંધન, પર્યુષણ પર્વ, ગણેશ ઉત્સવ, શ્રાધ્ધ, નવરાત્રિ, વિજ્યાદશમી, શરદપૂર્ણિમા વિગેરે ઉત્સવો આવે છે. આ ઉપરાંત નભો નભસ્યૌ વર્ષાઃ ॥ અર્થાત્ શ્રાવણ તથા ભાદ્રપદ માસને વર્ષા ઋતુ કહે છે. પરંતુ આ વિભાગમાં પ્રપૃટ્નામની વિશિષ્ટ ઋતુનો પણ સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે અને ચોમાસાના ચાર મહિનાની ગણતરી કરતાં અષાઢ, શ્રાવણ એ પ્રપૃટ્ તરીકે તથા ભાદ્રપદ–આશ્વીનને વર્ષા તરીકેની ઓળખ પણ પ્રાપ્ત છે આથી જ વર્ષાઋતુના રાગમાં મેઘ તથા મલ્હાર નામના બે સ્વતંત્ર રાગોનું વર્ણન સંગીત ગ્રન્થોમાં પ્રાપ્ત છે.

પ્રપૃટ્ માટે મિથુન તથા કર્ક સૂર્ય સંક્રાંતિનો નિર્દેશ મળી આવે છે. અર્થાત્ ૧૪ જુન થી ૧૪ ઓગસ્ટ સુધીના સર્વ સાધારણ દિવસો આવે છે. આ ઉપરાંત કાલનિર્દેશ બાબતે અન્ય રીતે પણ માહિતી પ્રાપ્ત છે. તેમાં (૧) રસ–પ્રાણીઓના બલાબલથી વસંત માટે ચૈત્ર વૈશાખ તથા વર્ષા માટે શ્રાવણ–ભાદ્રપદની નોંધ મળે છે. (૨) દોષ પ્રકોપ તથા શમન દૃષ્ટિકોણથી વસંતમાં ફાલ્ગુન ચૈત્ર અને પ્રાવૃટ્માં આષાઢ–શ્રાવણ તથા વર્ષા માટે ભાદ્રપદ અશ્વીન માસની નોંધ મળે છે.

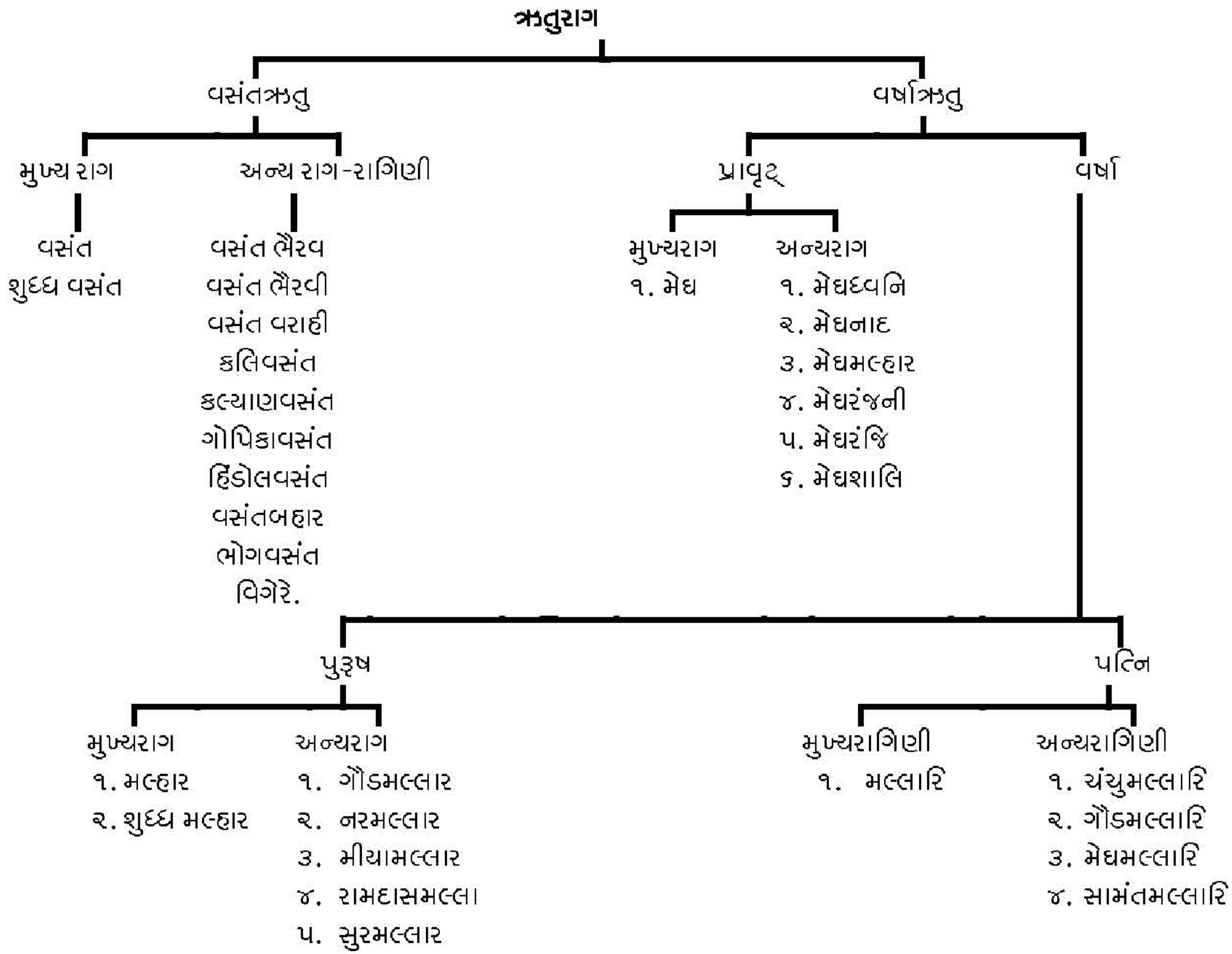
આ ઉપરાંત છ ઋતુઓનાં લક્ષણ–ચિહ્ન પણ નિત્ય દિવસ તથા રાત્રિમાં જોવા મળે છે. અનુભવવામાં પણ આવે છે જેમકે સૂર્યોદયે વસંતઋતુ તથા સૂર્યાસ્તે વર્ષાઋતુનાં ચિહ્નો હોય છે અર્થાત્ પૂર્વાહ્ણેવસંતસ્યલિંગમ્ ॥ પ્રદોષે વાર્ષિકમ્ ॥

હવે આપણે જોઈએ કે આ વસંત તથા વર્ષા ઋતુઓમાં રાગોનો સમાવેશ ક્યાં ક્યાં છે ? સંગીત ગ્રન્થોમાં મુખ્ય છ પુરૂષરાગની ગણના છે અને તે પ્રત્યેકની છ અથવા પાંચ પત્નિ છે તેને રાગિણી કહેવામાં આવે છે.

મુખ્યરાગમાં શ્રીરાગની નોંધ છે. આ રાગ શેષનાગમાંથી ઉત્પન્ન થયો છે. તેની પત્નીઓમાં વસંતરાગની નોંધ પ્રાપ્ત છે. અર્થાત્ વસંતરાગ એ શ્રીરાગની પત્નિ છે તેને વસંતી, વાસંતી, વસંતિકા પણ કહે છે. ટૂંકમાં વસંત એ રાગિણી છે. આ ઉપરાંત મુખ્યરાગમાં મલ્લાર રાગની નોંધપણ પ્રાપ્ત છે તે મેઘથી ઉત્પન્ન થયો છે મલ્લાર ને મલ્હાર પણ કહે છે તેની પત્નિઓમાં મલ્લારીની ગણના છે તેને મલ્હારી, મલ્હરી, મલ્લરિ, મલ્લહરિ પણ કહે છે અર્થાત્ મલ્લાર મેઘપુરૂષ રાગ છે અને તેની પત્નિ મલ્હરિએ રાગિણી છે આ રીતે વસંત અને વર્ષાની નોંધ પ્રાપ્ત છે આ રાગના સમૂહો બાબતે ગ્રન્થમાં જે પ્રાપ્ત છે તે જોઈએ.

સ્વ. કુસુમબહેન મનમોહનદાસ પરીખ (પાટણ) પરિવારના સર્વેને જય શ્રી કૃષ્ણ.

ડૉ. કિશોરભાઈ રસિકલાલ પરીખ (અંકલેશ્વર)ના જય શ્રી કૃષ્ણ.



ઉપરોક્ત તમામ મુખ્ય રાગ રાગિણીને લગતી માહિતી સર્વ રીતે સંગીત ગ્રંથોમાં સંસ્કૃત છંદોબધ્ધ પદ્ય સાહિત્યમાં ઉપલબ્ધ છે. ટૂંકમાં મુખ્ય પુરૂષ રાગમાં મેઘ-મલ્લાર તથા શુધ્ધમલ્લારની નોંધ છે. જ્યારે સ્ત્રીરાગીણીમાં વસંત, શુધ્ધ વસંત તથા મલ્લારિની નોંધ લખાયેલ છે.

હવે આપણે વસંતરાગિણી વિષે ગ્રન્થોમાં પ્રાપ્ત વર્ણન જોઈએ જેથી વધુ સ્પષ્ટતાથી જાહેર થઈ જાય છે.

વસંત રાગિણી

વસંત રાગિણી તે શ્રી રાગની પત્નિ છે. તે વસંતઋતુમાં તથા પ્રાતઃકાલે ગાઈ શકાય છે. પ્રભાતી રાગ હોવાથી શાસ્ત્રકારોએ તેના વર્ણનમાં કહ્યું છે કે ઉષસિ ગીયેડસૌ ॥ વસંતે ગીયતે શુચૌ ॥ વસંતર્તૌગેયો સુખપ્રદઃ ॥ થી ઉલ્લેખ કર્યો છે. વસંતઋતુ એ ઋતુઓનો રાજા છે તથા તે કામદેવનો પર્યાય છે. વસંતનો દૂત કોયલ છે તે આમ્રવૃક્ષની ડાળ ઉપર બેસીને ગ્રીષ્મઋતુની પ્રતિક્ષા કરતો ટહુકાર કરે છે. આજ ટહુકાર કામીઓના કામને ઉત્તેજીત કરે છે તથા આ કોયલનો ટહુકાર કોમલ કે તીવ્ર થતો નથી પરંતુ તે એક સમાન સ્વરથી જ ટહુક્યા કરે છે. તે સંગીતનો પંચમસ્વર છે. અવિચલ સ્વર છે. ટૂંકમાં આથી જ ગ્રન્થોમાં વસંત રાગિણી માટે યુવતિ પ્રિયશ્ચ સખીષુ ॥ વરલોચના ॥ કામકાન્તા ॥ શૃંગારેગીયતે બુધૌ ॥ વિલાસો વસંત સમોડતિ મનોહરશ્રી વિગેરેથી ઉદ્‌બોધન કર્યું છે.

વસંતઋતુમાં ફાલ્ગુન તથા ચૈત્રમાસનો સમાવેશ છે પરંતુ સંગીતના જૈનગ્રન્થોમાં પાર્શ્વદેવ સુધાકલશ વિગેરે એ કહ્યું છે કે વાહનં કોકિલા ચૈત્રે વૈશાખે ગીયતે સચ ॥ અર્થાત્ ચૈત્ર-વૈશાખ માસમાં આ રાગ ગાઈ શકાય છે. આ ભિન્નતા સ્પષ્ટ જણાઈ આવે છે. આ મહીનાઓમાં આવતાં તહેવારો જોતાં આ પર્વના કાવ્યોમાં શાસ્ત્રકારો એ વીર તથા રૌદ્રરસયુક્ત રચનાઓ કરી છે. આથી જ વીરરૌદ્રાયભુતે રસે ॥ નો ઉલ્લેખ મળે છે.

સંગીતગ્રન્થોમાં વસંતનું વર્ણન કરતાં જણાવવામાં આવ્યું છે કે... જ્યાં નૂતનપુષ્પો ખીલેલાં છે. ત્યાં આગળ સખીવૃંદ લુબ્ધ થયેલું છે. ત્યાં આરામ થી ક્રિડા કરતો તથા જેનું શરીર ગૌર વર્ણનું છે, તે પાન ખાય છે, રાજા જેવો છે, જેણે લાલ વસ્ત્ર પહેરેલું છે. જ્યાં સ્ત્રીઓ સર્વ પ્રકારના વાદ્યો વગાડી રહી છે ત્યાં વસંત હાસ્ય કરે છે તે વસંત હિંડોલમેલના સર્વ સ્વરોથી યુક્ત થયેલો પ્રભાતી છે. આ પ્રમાણે વસંતનું વર્ણન કરીને શાસ્ત્રકારોએ હિંડોલરાગ મુખ્ય રાગ છે. તે બ્રહ્મમાંથી ઉત્પન્ન કરે છે તેને પાંચ અથવા છ પત્નિ છે. આ હિંડોલનો પુત્રએ શુધ્ધવસંત છે. આથી તો સારંગદેવ પણ કહે છે પુર્ણસ્તલ્લક્ષણો દેશી હિન્યોલોડવ્યેષે કથ્યતે ॥

શેઠશ્રી જમનાદાસ ભીમજી પરિવાર (ભુજ)ના જય શ્રી કૃષ્ણ.

આ ઉપરાંત આયુર્વેદ વિજ્ઞાનના ગ્રન્થોમાં પણ વસંતઋતુનું નૈસર્ગિક તથા કૃત્રિમ કાવ્ય વર્ણન છે તેમા જણાવવામાં આવ્યું છે કે વસંતઋતુમાં સિધ્ધ તથા વિદ્યાધરોની સ્ત્રીઓમાં લાગેલા, લાક્ષા રંગથી રંજિત, ચંદન લતાઓના આલિંગનથી સુગંધિત કામીઓને આનંદ ઉત્પન્ન કરનાર, દંપતિઓ માટે પરસ્પર માનભંગ કરવાવાળો, મલાયચલનો દક્ષિણ દિશાનો વાયુ ફરતો રહે છે. આ ઋતુમાં દિશાઓ નિર્મળ છે. પલાશ, કમળ, બકુલ, આમ્ર અને અશોક વિગેરેના પુષ્પોથી વૃક્ષો શોભાયમાન હોય છે. કોકિલ તથા ભૃંગગણોના કર્ણમધુર ગુંજરવ થી મનોહર હોય છે. દક્ષિણ દિશાથી વ્યાપ્ત વાયુ વૃક્ષોના કોમળ પરંતુ નવીન પાંદડાઓથી સુશોભિત હોય છે. ટૂંકમાં આયુર્વેદ અને સંગીત ગ્રન્થોમાં વસંતનું વર્ણન આ રીતે પ્રાપ્ત છે. આયુર્વેદ ગ્રન્થોમાં પણ વસંત નામથી ઔષધોની શૃંખલાઓ વસંતમાલતી, વસંતકુસુમાકર વિગેરે કલ્પનાઓ ઉપલબ્ધ છે. વસંતઋતુનું વર્ણન આવે છે તો તેમાં જૈનોના ફાગુકાવ્યોનો વિચાર પણ કરવો જરૂરી બને છે. ફાગુ (ફાગ) આ શબ્દ વસંતનો નિર્દેશક છે. પ્રાચીન ગુજરાતી સાહિત્યમાં વસંતના વર્ણનમાં એક વિશિષ્ટ કાવ્ય પ્રકાર પ્રેર્યો છે અને તે છે ફાગુ. આ કાવ્યનું મૂળ જૈન સાહિત્ય છે. અતિ પ્રાચીન ફાગુકાવ્યોની રચનાઓની શૃંખલા ફક્ત જૈનો પાસે જ છે. જ્યારે અજૈન સાહિત્યમાં ફાગુકાવ્યો નથી તથા જૈનોએ વસંતફુલડાં વિગેરે કાવ્યોની અસંખ્ય રચનાઓ કરેલી છે.

વસંતઋતુમાં સંગીત, લોકસંગીતની પ્રથાઓ અતિ પ્રાચીનકાલ સુધી પહોંચે છે. આમાંથી જ ફાગુકાવ્યોની રચનાનું મૂળ મળી આવે છે જૈનોએ (૧) વાદ્યસહિત ગેયપદ્ય ફાગુરચનાઓ (૨) અભિનય યુક્ત ફાગુકાવ્યો (૩) નૃત્ય ફાગુકાવ્યોની અસંખ્ય રચનાઓ કરી છે. આ રીત વિશાળપદ્ય સાહિત્ય જૈનો પૈસા છે. આ પ્રમાણેનું સાહિત્ય અજૈન પાસે નથી.

જૈનોની ચર્ચા ચાલે છે ત્યારે વસંતરાગનું ઋતુરાજનું વર્ણન જૈન ગ્રન્થો પ્રમાણે જોઈએ તો તેઓ વસંતને પુરૂષરાગ માને છે. તેની છ રાગિણી છે. આ ઉપરાંત તેના પુત્રો અને પુત્રવધુઓ રૂપ રાગોની ગણના સાથે વર્ણન નામ સાથે પ્રાપ્ત છે.

જૈનદષ્ટિકોણ થી રાગોનુ વર્ણન વિશિષ્ટ સ્વરૂપથી કરેલું છે જે અજૈનગ્રન્થોથી ભિન્ન છે.

સામાન્યં ચ વિશેષંચ દ્વિવિધં રાગ લક્ષણમ્ ॥ ચર્તુવિધં ચ સામાન્યં વિશેષં ચાંશકાદિકમ્ ॥

અર્થાત્ સંગીતના રાગોનો પરિચય સામાન્ય તથા વિશેષરૂપથી બે પ્રકારે છે. સામાન્ય રાગ પરિચયમાં ષાડવૌડવ સંપૂર્ણ ભેદથી રાગાંગ, ભાષાંગ, ઉપાંગ, ક્રિયાંગ રીતે તથા વિશેષ પરિચય ગ્રહ, અંશ, ન્યાસ વિગેરેથી કર્યો છે. આ રાગ પરિચય દેશી સંગીત માટે છે જેનો અર્થ છે કે દેશોનાં, ભિન્ન ભિન્ન પ્રદેશોનાં ધાર્મિક તહેવારો, વાતાવરણ, રીતિરિવાજો તથા રૂચિ અનુસાર આમ જનતાનાં મનોરંજન – લોકરંજન – હૃદયરંજન – શરીરરંજન

સાથે આત્મરંજન કરવા રૂપ ગીત, વાદ્ય–નાટ્ય દ્વારા આત્મહૃદયને આનંદતાથી પ્રસન્નતા પ્રાપ્ત થવા રૂપ સંગીતનો પ્રયોગ એ દેશી સંગીત છે. જૈનો પાસે દેશી સંગીતમાં ગીત – વાદ્ય – નૃત્ય – નાટ્યને લગતા તમામ ગ્રંથો છે.

વર્ષાઋતુરાગ

પ્રાવૃટ્ (મેઘ) તથા વર્ષા (મલ્લાર–મલ્લારિ) રાગનો સમાવેશ આ ઋતુમાં થાય છે. આ વિષયમાં વિચાર કરીએ.

મેઘરાગ – સંગીતમાં મુખ્ય રાગોની ગણનામાં આ રાગનો સમાવેશ થાય છે. તેનો સુયોગ્ય સમય પ્રાવૃટ્ ઋતુ છે. તેનો અર્થ છે પ્રથમઃ પ્રવૃષૃઃ કાલઃ પ્રાવૃટ્ ॥ આ રીતે થાય છે. આ ઋતુમાં વાદળો ખૂબ જ ગર્જના કરે છે. પરંતુ વર્ષા અલ્પ છે અથવા તો વરસતા નથી. વાદળો ઘનઘોર હોય છે. જેમકે વિદ્યુનો ધાતિર્ગજૈ રૂદિત તથા મેઘ વિદ્યુરછટાસુ આ રીતે છે. મેઘગર્જના તથા વિજળીના ચમકારા છે આ વીરરસ છે. પ્રચંડ વીરરસયુક્ત છે વીરેષુ રાજતિ છે. મેઘ એટલે વાદળું અને પ્રાવૃટ્ એટલે અલ્પ વર્ષા. આ ઋતુમાં ચાતકપક્ષી તે મેઘને જોઈને મુખ દ્વારા વર્ષાના આગમન માટે પ્રાર્થના કરે છે. તે નેત્રોથી સજલ જલધારા વહાવે છે તે મેઘ સમોહિ મેઘઃ છે.

મેઘના આગમન સમયે પૃથ્વી તથા આકાશ હરિયાળીથી સુંદર દેખાય છે. માટે તો મેઘાગમે હરિત ભૂપટલે સુવેષી કહેવામાં આવ્યું છે. આ ઉપરાંત મેઘને યઃ શંકરસ્ય શિરસા પ્રતિલબ્ધ જન્મા પણ કહેવામાં આવ્યું છે તથા નિલકમલના જેવો જેનું અંગ છે ચન્દ્ર સમાન જેનું મુખ, પીળારંગના વસ્ત્રો, તૃષાથી વ્યાકુલ ચાતક જેની યાચના કરે છે. અમૃત સમાન મધુર જેનું હાસ્ય છે. જેનો નિવાસ મેઘમાં છે. તે વીરોમાં શોભતો તથા તરૂણ રાગ મેઘરાગ શોભાયમાન છે.

આ ઉપરાંત આયુર્વેદમાં પ્રાવૃટ્નું વર્ણન કરતાં જણાવવામાં આવ્યું છે કે પ્રાવૃટ્માં પશ્ચિમ દિશાનો વાયુ તેના દ્વારા વાદળો ખેંચાઈને આકાશમાં ફેલાયેલ રહે છે. મેઘગર્જના તથા વિજળીના ચમકારા દ્વારા થોડું થોડું પાણી તે મેઘદ્વારા વરસે છે. પ્રાવૃટ્ ઋતુમાં જમીન શ્યામલરંગથી, કોમળ હરિયાળી થી સમૃધ્ધ તથા ઈન્દ્રગોપ નામના લાલ મલમલ વર્ણના કીડાઓથી મિશ્રિત થવાથી ઉજ્જવલ હોય છે તથા કંદલ, બંધુક, કૂટજ રાળ, કેતકી વિગેરે વૃક્ષોથી તે જમીન શોભાયમાન દેખાય છે.

મલ્લાર રાગ : વર્ષાઋતુનો મુખ્ય રાગ મલ્લાર છે તેને મલ્હારથી પણ ઓળખવામાં આવે છે તે સ્વતંત્ર રાગ છે કેટલાક શાસ્ત્રકારોએ તેને મેઘથી ઉત્પન્ન થનાર પણ માન્યો છે. તેની પત્નિનું નામ મલ્લારિ છે તે રાગિણી છે આ ઉપરાંત કેટલાક શાસ્ત્રકારો મલ્લારિ ને

મેઘરાગની વારાંગના પણ કહે છે. વર્ષાઋતુમાં મેઘથી અતિવર્ષા થાય છે. મેઘરાગમાં ચાતકપક્ષી પિપાસુ હોય છે. તે અતિ પિપાસિત ચાતકને વર્ષા પોષણ આપે છે. ચાતક યાચ્યમાનઃ ॥ આથી જ વર્ષાસુ સુખદા સદા, સુખદાયકઃ કહેવામાં આવ્યું છે વર્ષાઋતુમાં મલ્હાર રાગ માટે વર્ષા સાથિ વિશેષણ પ્રમેયા સુખદાયિનીઃ ॥ કહેવામાં આવ્યું છે.

મલ્હાર રાગ માટે સંગીતગ્રન્થોમાં ઘનશ્યામ મૂર્તિ, તપસ્વી, શાંતમૂર્તિ કહ્યું છે તથા મલ્લારં નૃપ મલ્લ મોહન મુરારીર્તિવધ્ન્યુત્સુક ॥ પણ કહેવામાં આવ્યું છે.

જેના શરીરનો વર્ણ શ્યામ છે. પીતાંબર પહેર્યું છે. મદનને જીતવાવાળો, કંઠમાં માળા ધારણ કરી છે વિજળીની સાથે મેઘની ગર્જના કરે છે. મયુરપક્ષી પોતાની પાંખોની કળા કરી નૃત્ય કરે છે. જેનો જન્મમિત્ર ધારાઝા રાગ છે. એવો મલ્લાર રાગ સાલેરીમેલમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે. તે પ્રભાતમાં આનંદ પામે છે મલ્હારો ગીયતે પ્રાતર્ગાન વિદ્યા વિશારદૈઃ ॥ મલ્હારો હયુષશિ પ્રિયઃ ॥

વર્ષાઋતુનું વર્ણન આયુર્વેદથી જોઈએ તો કહ્યું છે કે આ ઋતુમાં નદી વિગેરે પાણીથી સંપૂર્ણ ભરાઈ જાય છે તેથી તેના પાણીના પ્રવાહથી તેના જોરથી તટ પ્રદેશના વૃક્ષો નષ્ટ થાય છે. કુવામાં ઉતરવાના સીઢી નીલ તથા શીત કમળોથી સુશોભિત પ્રફુલ્લિત દેખાય છે. જમીન ઉપર વધારે પડતુ ઘાસ ઉગવાથી તૃણથી આચ્છાદિતતા ના કારણે તે જમીન ઊંચી નીચી હવા છતાં પણ તે જમીનની સમતા વિષમતા દેખાતી નથી પરંતુ જમીન સમતલ દેખાય છે તથા વિવિધ પ્રકારના ધાન્ય વિગેરે ઉગવાથી તે સુશોભિત હોય છે તથા અતિગર્જનાન કરતો મેઘ વર્ષાવાળા વાદળોથી આકાશ સૂર્ય તથા ગ્રહ સમુહ વિગેરે ઢંકાઈને રહે છે.

**મલ્લારિ રાગિણી –** મેઘ એવ મલ્લારઃ ॥ અર્થાત્ મેઘ એ જ મલ્લાર છે. આવો એક મત શાસ્ત્રમાં સ્પષ્ટ જુદો તરી આવે છે કારણકે બન્નેની પત્નિનું નામ મલ્લારિ રાગિણી છે. બંને એક જ છે પરંતુ તે એક સ્વતંત્રરાગિણી છે મેઘરાગ વારાંગનાઃ મલ્લારિ ॥ મલ્લારિ મેઘવામા ॥ ટૂંકમાં મલ્લારિ રાગિણી એ મેઘ તથા મલ્લાર રાગની પત્નિ છે. તેના બીજાનામો ગ્રન્થોમાં બતાવવામાં આવ્યા છે. જેમકે મલ્હરિ, મલ્લહરિ, મલ્હારિ, મલ્લરિ વગેરે છે.

આ રાગ શૃંગારસ પ્રધાન છે તથા પ્રાતઃકાલિન છે. પ્રાતર્મલ્હારિ ॥ પ્રભાતે (ઉષસિ) ગીયતે બુધૈઃ ॥ શૃંગારે દુર્દિને ગેયો ॥ શૃંગારે સાપ્રયોક્તવ્યા ॥ આ રાગ વર્ષાઋતુમાં ગાવામાં આવે છે. વર્ષાસુ સુખદાસદા ॥ ગર્જન્તિ વર્ષોત્પલમ્ ॥ વર્ષાસ્વપિ વિશેષેણ પ્રયોગા સુખદાયિની ॥ આ રીતે ગ્રન્થોમાં ઉલ્લેખ મળે છે.

આ રાગની ઉત્પત્તિ આંધ્રપ્રદેશમાં થઈ છે અથાત્ દક્ષિણ ભારતીય સંગીતમાં તેનો સમાવેશ

થાય છે અને ઉત્તર ભારતીય સંગતમાં તેનો સમાવેશ નતી આન્ધ્રાલિકાંગં મલ્હરિ ॥ આન્ધ્રાલિકા સમુદ્ભુતા ॥ આંધ્ર પ્રદેશોદ્ભવા ॥ આન્ધ્રાલ્યાયા વિભાષાયા અંગ મલ્લારિકા સ્મૃતા ॥ વિગેરેથી ઉલ્લેખ થાય છે. તે બાબતે બે મત શાસ્ત્રીય ગ્રંન્થોમાં ઉપલબ્ધ છે.

(૧) ગૌરીમેલ – ગૌરીમેલ સમુદ્ભૂતા ॥ ગૌરી નો અર્થ છે ગૌર દેહાતુ, ગૌરી, ગૌરાંગી, સર્વાંગ સુંદરી અને બીજો અર્થ છે ગોડમુનિ પ્રણીતઃ ॥

(૨) માયામાલવગૌલ – મેલાન્માલવગૌલીયા જન્મતા મલ્લહરિ સ્મૃતાઃ ॥ આ ઉપરાંત પણ કહ્યું છે કે માયામાલવ ગૌલાસ્ય રાગો મલ્હરિઃ સ્મૃતાઃ ॥

આ રાગના ગ્રહ, અંશ, ન્યાસ સ્વરમાં પણ મતમતાંતરો પ્રાપ્ત છે.

(૧) ધૈવતાંશ ગ્રહન્યાસો રાગો મલ્હારિકા સંજ્ઞકઃ ॥

(૨) પંચમાંશ ગ્રહન્યાસા મલ્લારિ સદૃશ સ્વરાઃ ॥

(૩) આન્ધાલિકાંગં મલ્હરિ મધ્યમાંશ ગૃહાન્વિતા ॥

(૪) સન્યાસં સાંશકં ચૈવ સષડ્જ ગૃહનુચ્યતે ॥

આ રીતે વસંતરાગ અને વર્ષાઋતુના રાગનું વર્ણન સર્વ સામાન્ય રીતે પ્રાપ્ત છે પરંતુ આ ઉપરાંત સૂક્ષ્મવર્ણના શ્લોકગણ પણ વિશાળ સંખ્યાથી ઉપલબ્ધ છે. પરંતુ આ સર્વનો આધૂનિક પરિભાષામાં અને વિજ્ઞાનસભર રીતે તેનો પ્રભાવ જાહેર કરવાનો પ્રયત્ન કરવા માટે હજુ પણ પ્રાચીન જૈન–બ્રાહ્મણ ગ્રન્થોની શૃંખલામાં અને તેની ટીકા ગ્રન્થોમાં પ્રવેશ કરવો અત્યંત જરૂરી બન્યો છે. જેથી આધુનિક પરિપ્રેક્ષ્યમાં લોકભોગ્ય અને લોકપ્રિય બનવા સક્ષમ બની શકે છે.

વાસ્તવમાં રોગ અને રોગનો સંબંધ તથા રાગમાલાના સહાયથી સમ્યક્ સ્વાસ્થ્યને કેન્દ્રસ્થ રાખીને વિજ્ઞાનને સહાયતાથી સરળતા પ્રાપ્તિ શક્ય છે.

**સંગીતકાર – જ્યોતિર્વિદ પંડિતશ્રી ડો. હેમંતકુમાર વૈદ્ય**
**મો. ૯૪૨૮૩૯૯૫૨૬**
**આયુર્વેદાચાર્ય, શુધ્ધાધ્વૈત વાચસ્પતિ,**
**જ્યોતિષ મધ્યમા,**
**ડીપ્લોમા ઈન મ્યુઝીક (વોકલ, તબલા, ભરતનાટ્યમ)**
**એમ. એસ. યુનિવર્સિટી, વડોદરા**

સ્વ. મંજુલાબહેન રમેશચંદ્ર શાહ (કડીવાળા) પરીવારના જય શ્રી કૃષ્ણ

## સહજ

ના મને મૃત્યોનો ડર નથી એવું નથી
હા,સ મને જીવનનો ડર છે તે ખરૂ છે.
કારણ જીવન સહજ ભાવે જીવાતું નથી;
એટલે મૃત્યુ પણ સહજ ભાવે નહી આવે
જે મળે તેને પ્રસાદીરૂપ સમજી માણી લેવું
સમજું છું આ સહજભાવ છે, છતાં આ
લોભ, લાલચ, માયા, ઓછી થતી નથી
બીજા કરતાં વધુ લાયક હોવા છતાંયે
દેનારો પક્ષપાત કરી ઓછું જ આપે છે
મારી સરહદ ક્યાં છે એની ખબર નથી
એટલે અસંતોષની આગમાં જલ્યા કરૂં છું
સમજ માનવી જે વાવ્યું છે તે જ લણે છે.
લણવાની મોસમ છે પોતાનું જ લણવું છે.
આ સહજભાવ છે સમજું છું
આ સહજભાવનો મૂર્તિમંત આકાર
જેમજેમ પૂર્ણતાના આરે આવતો જશે
તેમ તેમ જીવન કે મૃત્યુ બન્નેથી નહી કરૂં
બન્નેને સહજ ભાવથી આવકારી શકીશ.

**– દિલીપ શાહ, મુંબઈ**
**મો. ૯૬૮૯૯૧૨૧૪૮**

પ્રવીણાબહેન દીપકભાઈ દલાલ, વિલે પાર્લે (પૂર્વ), મુંબઈ ના જય શ્રી કૃષ્ણ.

'આરતી મેટરનીટી હોસ્પિટલ' ડૉ. સંજય ગાંધી (ડીસા)ના જય શ્રી કૃષ્ણ.

## Shree vayada vanik seva trust
## APPLICATION FOR FINANCIAL ASSISTANCE FOR EDUCATION

| | |
|---|---|
| Student's Name<br>**વિદ્યાર્થીનું નામ** | |
| Residential Address<br>**રહેઠાણનું સરનામું** | |
| Age / **વિદ્યાર્થીની ઉંમર** | |
| Standard / Semester Studying<br>**અભ્યાસનું વર્ષ / સેમિસ્ટર** | |
| Under going course (for higher Study only) **કોર્સનું નામ** | |
| School / College / Institute Name and Address<br>**સ્કૂલ/સંસ્થાનું નામ તથા સરનામું** | |
| Grade /(%) obtained in Last Exam<br>**ગત પરીક્ષામાં મેળવેલા માર્કસ** | |
| School / College / Institute Fees (Annual) / **સંસ્થાની ફી (વાર્ષિક)** | |
| Private Class / Tution Fees (Annual)<br>**ટ્યુશન ફી (વાર્ષિક)** | |
| Study Material Cost (Annual)<br>**વાંચન સાહિત્યની કિંમત** | |
| Seminar / Conference Fees (Annual) / **સેમીનાર- કોન્ફરન્સ ફી** | |
| Total education cost (Annual)<br>**વાર્ષિક કુલ ખર્ચ** | |
| Father's Name & Age<br>**પિતાનું નામ - ઉંમર** | |
| Father's occupation<br>**પિતાની આર્થિક પ્રવૃત્તિ** | |
| Mother's Name and Age<br>**માતાનું નામ - ઉંમર** | |

સ્વ. કુ. હેમલતાબહેન ઝવેરીલાલ શાહના જય શ્રી કૃષ્ણ.

| | |
|---|---|
| Mother's occupation<br>**માતાનો વ્યવસાય** | |
| No. of Brother and Sister<br>**ભાઈ – બહેનોની સંખ્યા** | |
| Annual Income of Family (INR)<br>**કુટુંબની વાર્ષિક આવક** | |
| Phone No. (M) / ફોન નં. (મો.) | |
| Email ID / ઈ–મેલ આઈ ડી : | |
| Financial Assistance received from other sources (INR)<br>**બીજી કોઈ સંસ્થા તરફથી આર્થિક મદદ મળી હોય તો તેની વિગત** | |
| Financial Assistance Required (INR) જરૂરિયાતની રકમ : | |

સૌ જ્ઞાતિજનોને વિદિત થાય કે શ્રી વાયડા વણિક સેવા ટ્રસ્ટના ઉપક્રમે ચાલુ વર્ષે જ્ઞાતિજનોના લાભાર્થે શૈક્ષણિક પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન કરેલ છે. શિક્ષણ જ્ઞાતિના ઉત્કર્ષ માટેનું અભિન્ન અંગ છે. જ્ઞાતિજનોમાં શિક્ષણનો અભાવ ન રહે તે ખૂબ જરૂરી છે. આ વિચારને ધ્યાનમાં રાખીને ચાલુ વર્ષે સદરહુ ટ્રસ્ટ હેઠળ શિક્ષણને લગતી પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન કરેલ છે. સમગ્ર પ્રવૃત્તિનું આયોજન કરતી વખતે સર્વે જ્ઞાતિજનોના હિતને ધ્યાનમાં રાખવામાં આવ્યા છે. નાણાંકીય સહાય (પાત્ર હોય તેવા જ્ઞાતિજનો માટે) સાથે જ્ઞાન અને અનુભવની જરૂરિયાત પણ પુરી પાડવાનો હેતુ છે.

**અરજી મોકલવાનું નામ અને સરનામું :–**

**શ્રી સુનીલભાઈ આર. શાહ**

બી–૨૦૧, શિરોમણી રેસીડેન્સી, નેહરૂનગર, સેટેલાઈટ રોડ, અમદાવાદ–૩૮૦૦૧૫. મો.નં.: ૯૮૨૫૦૪૬૨૮૨

**શ્રી મેહુલભાઈ એસ. શાહ**

૨, એમ્બીયન્સ એપાર્ટમેન્ટ, ૮, નવયુગ સોસાયટી, સ્ટેટ બેંક ઝોનલ ઓફીસ પાસે, નેહરૂનગર, અમદાવાદ–૩૮૦૦૧૫ મો.નં.: ૯૮૨૫૪૩૧૬૬૬

ઉપર જણાવેલ પ્રવૃત્તિઓ સદરહુ ટ્રસ્ટના નીતિ નિયમોને આધીન રહેશે. સમિતિ નીતિ નિયમો ને આધીન નિર્ણય લેશે અને સમિતિનો નિર્ણય આખરી રહેશે. તમામ માહિતી ખાનગી રહેશે.

**– શશાંકભાઈ આઈ શાહ, પ્રમુખ**

# વાયડા મિત્ર ન મળવા અંગે ...

કેટલાંક સમયથી 'વાયડામિત્ર' નિયમિત ન મળવાની ફરિયાદ વધતી રહે છે. 'વાયડામિત્ર' નિયમિત રીતે દર માસની ૧૦મી તારીખે અચૂક પોસ્ટ કરવામાં આવે છે. પરંતુ કોઈક કારણોસર અંક નિયમિત મળતાં નથી માટે વાયડામિત્ર જે તે માસની ૨૫મી તારીખ સુધી ન મળે તો નીચેનાં સરનામેથી રૂબરૂમાં પણ મેળવી શકાશે.

(૧) ફોન : ૦૭૯–૨૬૬૩૦૫૭૧
શ્રી વાયુદેવતાજી મંદીર,
ભાવના ફ્લેટ પાછળ,
નારાયણનગર રોડ,
પાલડી, અમદાવાદ

(૨) ફોન : ૦૭૯–૨૭૪૧૨૧૯૩
શ્રી વાયડા વણિક સેવા ટ્રસ્ટ
બી/૩૦૬, રુદ્ર આર્કેડ,
મે–ફલાવર હોસ્પિટલ પાસે,
હેલ્મેટ સર્કલ ડ્રાઈવ–ઈન રોડ,
અમદાવાદ

(૩) મો. ૯૯૦૯૨૬૫૨૭૦
શ્રી ઉમાકાંતભાઈ જે. પરીખ
શ્રી જે. જે. પરીખ એન્ડ બ્રધર્સ
૧૯, મહાકાંત, એલીસબ્રીજ,
અમદાવાદ

(૪) ફોન : ૦૨૬૫–૨૩૩૫૨૫૯
શ્રી હર્ષદભાઈ શ્રોફ
પ્રણવ ઈલેક્ટ્રીકલ્સ,
૧૪/એ, રાજલક્ષ્મી કોમ્પ્લેક્ષ,
જુના પાદરા રોડ, વડોદરા

(૫) મો. ૯૮૨૪૬૬૭૩૨૩
શ્રી અજય અરવિંદભાઈ પરીખ
શ્રી ગીરીરાજ શુટિંગ શર્ટિંગ,
૩/૪, અવિપ કોમ્પ્લેક્ષ, સ્ટેટ બેંક રોડ,
વેરાઈ ચકલા, પાટણ–૩૮૪૨૬૫ (ઉ.ગુ.)

# અગત્યની સૂચના

- ‘વાયડામિત્ર’ દર માસની દસમી તારીખે પ્રસિદ્ધ થાય છે. અંક કાળજીથી પોસ્ટ કરવામાં આવે છે પરંતુ ઘણી વાર અંક સમયસર મળતો નથી. અંક ન મળવા અંગે પ્રથમ પોસ્ટ ઓફિસમાં તપાસ કરવી. ત્યાર પછી વ્યવસ્થાપકને જાણ કરવી. અંક સ્ટોકમાં હશે તો જ મોકલવામાં આવશે. ગ્રાહક નંબર અવશ્ય જણાવવો.
- લેખકોને પોતાની મૌલિક કૃતિઓ મોકલવાનું આમંત્રણ છે.
- લેખકોએ સારા અને સુવાચ્ય અક્ષરે અથવા ટાઈપ કરાવીને એ–૪ સાઈઝના કાગળની એક બાજુએ ૧૦૦૦ શબ્દોની મર્યાદામાં લખાણ મોકલવાનું રહેશે. લેખકોએ પોતાનુ નામ, સરનામું, ટેલીફોન નંબર, ઈ–મેલ તેમ જ સંક્ષિપ્ત પરિચય અવશ્ય મોકલવો.
- સ્વીકૃત કે અસ્વીકૃત મેટરની જાણ કરવામાં આવતી નથી. લખાણની એક નકલ પોતાની પાસે રાખીને જ મૂળ કૃતિ મોકલવા વિનંતી છે. અન્યત્ર મોકલેલી કે પ્રસિધ્ધ થયેલી કે ઝેરોક્ષ કૃતિઓ મોકલવી નહીં. અન્ય સામયિકોમાંથી મોકલેલું મેટર સ્વીકારવામાં આવતું નથી. પૂર્વગ્રહયુક્ત લખાણો સ્વીકારવામાં આવશે નહીં.
- પોસ્ટકાર્ડ / ઈનલેન્ડ લેટર અથવા ઝેરોક્ષનું લખાણ સ્વીકાર્ય નથી.
- ‘વાયડામિત્ર’ માં પ્રસિધ્ધ થતા લખાણોની વૈધાનિક કે સંવૈધાનિક જવાબદારી જે તે લેખકની રહેશે. લેખોના લખાણ, વિચાર કે અભિપ્રાય સાથે તંત્રી સંમત છે એમ માની લેવું નહીં.
- લેખો માત્ર તંત્રીશ્રીને જ મોકલવા. નાણાંકીય વ્યવહાર અથવા અંક માટેની ફરિયાદ માત્ર વ્યવસ્થાપકશ્રીને જ કરવાની રહેશે. જ્ઞાતિસમાચાર સમાચાર સંપાદકશ્રી ને જ મોકલવા. યોગ્ય વ્યક્તિને સમયસર લખાણ ન મળવાથી પ્રસિધ્ધિમાં વિલંબ થઈ શકે છે.
- આપની કૃતિઓ વાયડામિત્રના ઈમેલ આઈડી પર પણ મોકલી શકાશે.
- વાયડામિત્ર–સામયિક વાચકોનું, વાચકો માટે, વાચકો થકી છે.
- આપના પ્રતિભાવો અમારા માટે અમૂલ્ય છે. વાચકોના પત્રોને સ્થાન આપવામાં આવશે. જ્ઞાતિજનોનો સહકાર ઈચ્છનીય છે.

## Best Wishes From

# Shri Jethalal Acharatlal Parikh
# & Smt. Vidhyagauri Jethalal Parikh Family

### RJP Infrastructure Pvt. Ltd.

**Civil Engineers & Contractors - Since 1970**
**An ISO 9001 : 2008 Company**
4th Floor, **RJP House**, Anandnagar Cross Road,
Satellite, Ahmedabad-380015.
079-26931248, 49, 52

### J.J. Parikh & Brothers

**Pharmaceutical Distributors**
**Since 1947**
Mahakant Building, Opp. V.S. Hospital,
Ellisbridge, Ahmedabad-380006.
079-26576493, 26575693

### J. Bipinchandra & Co.

**Pharmaceutical Distributors**
**Since 1990**
Nagarshethno Vando
& Biscuit Gali, Nr. Pankor Naka,
Ahmedabad-380001.

### J. J. Parikh Pharma Pvt. Ltd.

**Pharmaceutical Distributors**
**Since 1996**
**C & F Agent for Pharmaceutical Companies**
Vidhya Estate, Nr. Ekta Hotel,
Sarkhej, Ahmedabad.

### Late Shri Jashubhai J. Parikh - Adv.
### Mrugesh J. Parikh – Advocate

**Panel Advocate of more than15 insurance companies**
3rd Floor, Hasubhai Chambers, Nr. Town Hall,
Ellisbridge, Ahmedabad-380006.
079-26577317

### JARUN
### Pharmaceuticals Pvt. Ltd.

**Pharmaceutical Company**
**Since 2007**
3rd Floor Hasubhai Chambers, Nr. Town Hall,
Ellisbridge, Ahmedabad-380006.

**Ramendra – Gita Parikh**
**Keval – Kinnari**
**Chinmayee, Sharman**
**Vrajesh – Shefali Shelat**
**Om, Arjun**

**Jashubhai – Kokilaben Parikh**
**Harshul – Alpa , Mrugesh - Ratna**
**Bhrita, Darsh, Parita, Darshil**
**Bakul – Nita Dalal**
**Meera – David Burns**
**Chinmay**

**Umakant – Maya Parikh**
**Ina**
**Hiren – Shruti**
**Harshank, Mishika**
**Bhavesh – Shital Choksi**
**Shivam, Ritika**

Regi. under RNI No. 6316/57. Permitted to post at Ahmedabad PSO On 10th of every month under postal regd. No. MEH Dn.-296/2019-2021 Issued By SSP, Mehsana, Valid upto 31-12-2021 પ્રકાશન ૧૦/૫/૨૦૨૦

## ઈન્દુભાઈ ડાહયાભાઈ શાહ પરિવાર

### તથા સર્વે કુટુંબીજનોના જય શ્રી કૃષ્ણ

મધુબન, અપંગ માનવ મંડળ પાસે, ડો. વિક્રમ સારાભાઈ રોડ,
અટીરા, અમદાવાદ – ૩૮૦ ૦૧૫

# PRINTED BOOK

If undelivered please return to: **SHRENIK PARIKH,** B-7, Shree Siddhi Duplex, nr. Apollo Hospital City Centre, Ambawadi, Ahmedabad - 380006
E-mail : vayvaset@gmail.com

Printed and Published by SHRENIK NAVINCHANDRA PARIKH on behalf of AKHIL BHARTIYA VAYADA PARISHAD ASSOCIATION and printed at Shree Vallabh Printery, 2/B, Ellisbridge Shopping Centre, Behind Ellisbridge Police Station, Opp. Town Hall, Ahmedabad - 380 006 and published from B/7, Shree Siddhi Duplex, Near Apollo Hospital City Centre, Core House, Near Police Quarter, Parimal Garden, Ahmedabad - 380 006. Editor - SHRENIK NAVINCHANDRA PARIKH