

Volume No. 5
Issue No. 18

July to Sept. 2003

SAMVAD

SHREE THATHAI BHATIA COMMUNITY BULLETIN

-: Sponsored by :-

**Thathai Bhatia Shewa Fund
Thathai Bhatia Panchayat
Kewal Baug Trust**

EDITOR

SHRI RAM L. LILWA

Tel : 28577144

-: ADDRESS :-

**C/O. SHREE THATHAI BHATIA SHEWA FUND
SHRI FATECHAND SHEWA RAM NAGAR,
CORNER OF SHANKER LANE & S. V. ROAD,
KANDIVLI (WEST), MUMBAI - 400 067.
TEL.: 2807 0377**

E-mail : thathai@bom5.vsnl.net.in

BOOK - POST



WHAT'S INSIDE

| | | |
|---|---|----|
| i | MOTHER'S DAY | 1 |
| i | तंत्री स्थानेथी | 2 |
| i | CHINTAN | 3 |
| i | LEVEL HEADEDNESS | 4 |
| i | ARE WE OE ARE WE NOT SINDHIS? | 4 |
| i | YOUR HEALTH | 6 |
| i | FUN FARE | 8 |
| i | चुटकुला | 9 |
| i | निष्काम कर्म | 9 |
| i | जीवन | 11 |
| i | निरोगी और दीर्घायु रहने के सरल उपाय | 12 |
| i | आपुण संप्रदायनुं मौलिक स्वइपुं केवी रीते टकावी शकाय? | 12 |
| i | आपुणे आरती शा माटे करीअे छीअे? | 13 |
| i | सुंदरता तमारा छथमा... | 14 |
| i | MUDRA PRANAYAM | 14 |
| i | HUMANITY - LOST | 15 |
| i | CAS | 16 |
| i | LETTERS TO THE EDITOR | 18 |
| i | INSTITUTIONAL AND COMMUNITY NEWS | 18 |
| i | OBITUARY | 20 |

MOTHER'S DAY

Not long ago a College Student was very short of Cash. Since it was only the third of the month, he didn't dare ask his parents for money. The only solution was to sell some thing. So the next issue of the college magazine carried the following ad: "For Sale! One good looking sport coat 250 rupees size 41, A superior Coat, and I need money. Apply 25 Jamshed Hall."

Two days later a special delivery speed post letter arrived, containing the ad and a cheque for Rs. 250 and the tense comment: I will buy the dern coat, Love mother!!

For Private Circulation only. FAMILY COPY

તંત્રી સ્થાનેથી

પુષ્ટિ માર્ગીય સેવ્યસ્વરૂપોમાં

કોઈ પણ પ્રકારનો ઊંચ-નીચભાવ હોતો નથી સેવાસ્વરૂપોમાં ઊંચ-નીચભાવ કે ભેદભાવ રાખવાનું પરિણામ કેવું અનિષ્ટકારક આવી શકે છે તે બાબતને શ્રી ગુસાંઈજીના આ ચરિત્ર પ્રસંગ પરથી બરાબર સમજી શકાય છે.

શ્રી ગુસાંઈજીના પુત્રો તેમજ પુત્રીઓ પોતપોતાના સેવ્યસ્વરૂપોની સેવા પોતપોતાના ઘરોમાં કરતા હતાં. એક સમયે જ્યેષ્ઠ પુત્ર શ્રી. ગિરિધરજીને એવી ઈચ્છા થઈ કે બધાજ સેવાસ્વરૂપો તેમજ શ્રી ગુસાંઈજીના સંયુક્ત પરિવારના સેવાસ્વરૂપ શ્રી. નાથજી એક સાથે અન્નકૂટભોગ આરોગે. શ્રી ગુસાંઈજીની આ બાબત આજ્ઞા પ્રાપ્ત કરવા જતાં શ્રી ગુસાંઈજીએ પહેલાં તો ઘસીને નાજ પાડી દીધી. શ્રી ગિરિધરજીએ બીજી વાર જ્યારે ફરીથી વિનંતી કરી ત્યારે શ્રી ગુસાંઈજીએ શ્રી નાથજીની આ બાબતમાં ઈચ્છા જાણવા માટે શ્રી નાથજીને પૂછ્યું અને પોતાનો આ બાબતમાં અભિપ્રાય જાણાવતાં વિનંતી કરી કે આમ કરવાથી લૌકિક વધિ જશે અને બીજા સ્વરૂપો માટે લૌકિક (ઊંચ-નીચ તારતમ્ય) ભાવ વધી જશે. શ્રી નાથજી તો સ્વયં આ લીલા દ્વારા આધુનિક વલ્લભવંશજીને તેમજ અનુયાયી વૈષ્ણવોને બોધ-પાઠ આપવા માગતા હતા. આથી શ્રી નાથજીએ તો શ્રી ગિરિધરજીની ઈચ્છા મુજબ એમની પણ ઈચ્છા છે એમ જાણાવ્યું. હવે તો શ્રી ગુસાંઈજી પાસે હા પાડવા સિવાય બીજો કોઈ રસ્તો જ ન હતો. શ્રી ગુસાંઈજીએ કમને આજ્ઞા આપી. બધા સ્વરૂપોને સાથે પઘરાવીને અન્નકૂટભોગ ઘરવામાં આવ્યો. આખરે પરંતુ થયું તે જ કે જેનો ડર શ્રી ગુસાંઈજીને હતો.

આટલા મોટા મહોત્સવના દર્શન કરવાના લોભથી શ્રી ગુસાંઈજીના એક પુત્રી પોતાના ઘરમાં બિરાજતાં સેવ્યસ્વરૂપની સેવા અઘૂરી મુકીને બધા સ્વરૂપો જ્યાં ભેગા અન્નકૂટભોગ આરોગી રહ્યા હતા ત્યાં પઘાર્યા. આ જોઈને શ્રી ગુસાંઈજી અત્યંત ક્રોધે ભરાયા. આપે પોતાની પુત્રીને કઠોર શબ્દોમાં ઠપકો

આપીને આજ્ઞા કરી:-

પોતાના સેવ્યસ્વરૂપની સેવા છોડી તમે અહીં દર્શને શા માટે આવ્યા છો? તમારે ત્યાં શું કોઈ બીજું બિરાજે છે (અર્થાત તમારે ત્યાં બિરાજતા સેવાસ્વરૂપની સાક્ષાત પૂર્ણપુરુષોત્તમતામાં તમને કોઈ સંદેહ છે? અથવા, શું તમે અન્ય સ્વરૂપોને તમારા પોતાના સેવાસ્વરૂપથી શ્રેષ્ઠ સમજો છો?) મેં તો પહેલેથી જ કહ્યું હતું કે આમ કરવાથી લૌકિક (એક બીજાના સેવાસ્વરૂપોમાં ઊંચ-નીચ ભાવ કે ભેદભાવ) વધી જશે.

આવો ઠપકો સાંભળીને પશ્ચાતાપ કરતાં કરતાં શ્રી ગુસાંઈજીના પુત્રી પોતાને ઘેર જઈને પોતાના સેવ્યસ્વરૂપના દર્શન કરે છે તો ત્યાં જ તેઓને બધા સ્વરૂપો સહિત શ્રી નાથજી અન્નકૂટ આરોગી રહ્યા છે તેવા દર્શન થયા!

આ ઘટનાથી સમજી શકાય છે કે સેવ્યસ્વરૂપો કે સેવા-મનોરથોમાં ઊંચ-નીચના ભાવ કે ભેદભાવ કેટલો અનર્થકારી થઈ શકે છે.

નોંધ: જે દેવની પોતાના ઇષ્ટદેવ તરીકે સેવા (પૂજા-આરાધના) કરવામાં આવતી હોય તેને સેવ્યસ્વરૂપ કહેવામાં આવે છે. પોતાના ઘરમાં સેવ્ય તરીકે બિરાજનાર બીજું કોઈ નહીં પણ પૂર્ણ પુરુષોત્તમ ભગવાન સાક્ષાત્ શ્રીકૃષ્ણ જ છે એવા ભાવથી સેવા કરવી જોઈએ.

ગોસ્વામીજી શરદ અનિરુદ્ધલાલજી દ્વારા
લેખિત પુષ્ટિ પથ-૧ માંથી અવતરણ

માનવ જીવન એ મહાભારત છે... સંસાર એ કુરૂક્ષેત્ર છે... સંજોગો સામેનો સંઘર્ષ એ યુદ્ધ છે, પરંતુ ધર્મનો સ્થ હોય - હિંમતનું હથિયાર હોય... હરિ સારથી હોય... અભયનું કવચ હોય - શ્રદ્ધાની ઢાલ હોય... આત્મવિશ્વાસના શસ્ત્રો હોય... અને અનુભવની સેના હોય તો... જીવનના વિસંવાદમાંથી પ્રગટે છે ગીતાના મધુર સંવાદ. આપણા સર્વની જીવન ગીતામાં આવો મધુર સંવાદ નિત્ય પ્રગટે એવી પરમકૃપાળુ પરમાત્માને અભ્યર્થના.

લિ. નરેંદ્ર બી. દોશી

CHINTAN

Synopsis of Brahmnsambhadhikarana

Encouraged by Shri RambhaLilwa's excellent editorials on the vital subject matter of pushti marga I too with to share with the readers certain basic components and their implications of the Gadhya Mantra or Brahmamanda mantra. Normally, it is to be divulged by a guru after he has assured himself that the aspirant has grown up in age and understanding sufficiently after accomplishing the requisite deeds of the first stage mantra called ASHTAKSHAR mantra for SHARANGATI or surrender. The brahmnsamadhikarana is also known as ATMANIVEDANA. That is a second stage and is a case and a case of total submission to Shri Krishna.

We all are aware of the fact that today this mantra is available dime a dozen, like any other money-making commodity in the market place. However, such an important deed is hardly performed in accordance with the Margic discipline. I am also sure very few so initiated even hear it properly while it is divulged and have been told about the importance of it's meaning, understanding it's implications, retaining it in memory, and reciting the same every time seems once while we confront our THAKUR at home. This is a pathetic situation and unfortunately looks beyond anybody's control.

Here I also wish to add that this writing is based on my personal experience which indeed was very rewarding and exciting as it happened when I was already fifty years plus! At the end of the said ceremony my revered guru gifted me with a picture

of Shri Vallabh emphasizing that he is my actual guru while he himself happens to be merely a conveyer of the mantra on behalf of Shri Vallabh. In addition to other fallacies most of the Balaks while conveying this mantra have adopted a practice of supplying their own picture which is to be placed along side the SEWA of our personal THAKUR.

I will now try to present here a synopsis of this great mantra. It is called Gadhya mantra because unlike other mantras it is in a prose form. As we are not supposed to directly recite the mantra in public I shall put it in a different form trying my best to convey its essence, spirit and purpose.

It consists of four main components which I shall attempt to put in question and answer format.

Q1) Give a depiction (SWARUPA) of one who is ready to surrender as a devotee servant.

A1) It is someone in whom, within the requisite flames, anguish and ananda caused by the separation from Krishna has receded since the ages ago.

Q2) Depiction of entity to whom we shall surrender.

A2) Shri Krishna the Parmatma Purushotam Parabrahamah.

Q3) What is the extent of surrender?

A3) A total surrender of one's being which includes our physical body, sense organs, vital force etc. with their related attributes and functions as also the children and other dear ones, wealth etc and our soul.

Q4) Depiction of resultant relationship due to such an act of surrender to Krishna the Parmatma, Parabrahamah, purshotama parmeshwara.

A4) A relationship as between the master and a servant. The surrenderer realistically believes and pronounces that 'I am your humble servant oh Krishna! I am yours. I am yours and I am yours.'

This is not a literal translation but rather an intent to convey the message and spirit of this divine mantra of total surrender divulged to Shri Vallabha by Shri Krishna.

Ashok Gajria

LEVEL HEADEDNESS

C Raja Gopalachari, in his English translation of Ramayana, gives an example of Rama's level-headedness in any situation. He writes: In exile, Rama was as serene as ever. A hut at Chitrakoot and the grandeur of the mountain scenery were enough to please him. One day, as he was sitting with Sita and Lakshmana on the slope of the hill, they suddenly saw a cloud of dust rise in the sky. It seemed to be moving towards them. It looked as if an army had entered the forest. Filled with anger, Lakshmana said, "O my brother, it is Bharata. Not satisfied with getting the kingdom, he is pursuing us here, I can see the tree on our flag flying in the breeze. He has come to slay us; but the son of Kaikeyi shall not escape with life from me today. What sin is there in killing this destroyer of dharma?"

Rama tried to calm him, "Listen, you can easily kill Bharata and his army, but there one thing you should consider before that. What good shall we get by fighting for and winning the kingdom? What will we gain by killing our kinsfolk? Why and for whom do we seek wealth and kingdom? Is it not for the sake of others, whose joy is our

own?

Who would want to acquire a kingdom by wrong means? I know why Bharata is coming here now and I will tell you. He knows the way of dharma. He is coming here to give the kingdom to me, "said Rama laughing. Lakshmana shrank into himself with shame.

**Extracted from Soul Search
an article in Indian Express
By Renuka Suryanarayan**

ARE WE or are WE NOT THE SINDHIS?

Our community has a certain history as a distinct clan in Sindh and which can hardly be questioned. It is true that we came to Sindh from somewhere and mostly originating from Jaisalmir. In my opinion our having 84 NUKHAS is a good proof of this fact. All over Sindh we do not have this kind of JATI which has NUKHA system. You will notice that even Bhatias from other parts of Sindh mostly have only BHATIA as their surname and sometimes ANI attached to some name of their elders. This trend got picked up in THATHA too at a later stage and that is how we have Hiranandanis, Jajianis etc. My maternal grandpa had started calling himself and his family as Jagwanis after he chose to be an Arya Samaji. However, this trend was yet in its infancy and has almost ceased to pick up since the partition took place. Our womenfolk wore 'ghagara and poti (elderly women Paro and Poti) prior to their opting for Parsi style saris. This was unlike most of other popular dress in Sindh which used to be a sort of kurta and sutharan commonly

warn by men and women. Our men mostly wore Dhotis and not sutharns like other men in Sindh. There must be many other such indications which proved our identity as migrant community to Sindh but I do not have much knowledge about it!

However, after over five hundred years of stay in Sindh it is hardly justified to try and present ourselves as sort of nonsindhis while we introduce ourselves to other community persons. Some time it is indeed comical situation when questioned about our JATI (community). We struggle not to say clearly that 'we are Sindhis'. Instead, most of us will meekly choose to say 'We are Thathai Bhatia's and in this manner try to insinuate that we are not Sindhis. I myself also used to be in the same category which is rather apologetic about its Sindh connection. A sense of guilt and hypocrisy used to be always present within, whenever I attempted to give ambiguous replies in order to conceal or disown my source of regional belonging.

It is also true that from our childhood we were brain washed by our mothers to avoid closer contact with Sindhis and mostly in school or otherwise too. If I am not mistaken it was something normal to refer to Sindhis as some other people albeit not so in their presence. This was strange but more or less true nonetheless.

I personally feel that such practice was due to our strict vegetarianism and staunch adherence to Pushti Sampradaya which resulted in a very different life-style. It is also true that in most parts of Sindh an average life-style of Muslim community and Hindus was identical. Historically

speaking they were indeed of the same origin and shared certain common cultural attributes. Sufism was almost commonly accepted by both the communities. However, there were some amongst us who had reasonable clarity of mind in this regard and realized the fact that such mental distinction was not worthwhile and merging with rest of Hindu Sindh population was essential. This mentality was further reinforced with malfunctioning of Pushti Sampradaya and also a sudden advent of RSS in Sindh with considerable force and speed. Our youth studying in schools with Sindh as medium of instruction too were open and quite agreeable to such common identity with rest of Sindh population.

There is an interesting story narrated to by my wife about her experience in regards to this issue. Their family shifted to Calcutta after partition and like all those misplaced, was in need of good accommodation. Her grandma like most of our women folk; was a regular Haveli going person. There, she would enquire from other ladies and would get good response and several suggestions in regard to such vacant places available for renting. She would come home and tell my late father-in-law to visit those places and settle for suitable premises. While doing so she would also drop a hint to him as not to announce his Sindh identity. But it always happened otherwise. My father-in-law late Shri Chandumal was a handsome man with very fair skin and could hardly be identified anything else but Sindh or a Punjabi at the most. After seeing a place and getting satisfied with area, Location and rent

amount used to nullify all the efforts. While queried lastly by the prospective landlord as to exactly which community would he belonged to, he always promptly reply that he was a Sindhi and indeed he always felt very proud about being a Sindhi. There is no need to explain further about natural consequences of such a reply during those days and even in present times.

Very recently a Sindhi TV channel has been launched at Mumbai. Dada Shri Jashan Vasvani in his inaugural speech said 'we have lost our beloved Sindh but let us strive and retain our Sindhi language. Famous Gujarati poet 'Narmad' says "wherever lives a single Gujarati there is a Gujarat there for all the times.' Let us take a clue from this thought and you will find that there is hardly a place on the planet where "Sindh does not exist.'

Let us resolve to cease to live in this kind of unhelpful pretense or duplicity. Our children must grow up with a certain sense of boldness and I see no valid reason for them to live with this kind of unnecessary dilemma. I wish to offer my congratulations and regards to those amongst us who have lived and taught their children to live as good Sindhis.

AN apocryphal story has it that one of Pandit Nehru's cabinet members suggested that the word 'Sindh' be deleted from the national anthem.

"Why continue with Sindh, now that it's in Pakistan," asked the minister. "Sindh may have gone to Pakistan, but there are Sindhis in India." Snapped Nehru, quelling the controversy once and for all.

Ashok Gajria

YOUR HEALTH

1 Dispel these myths

(a) Sex and heart attacks

MYTH: Regular sex prevents heart attacks

FACT: It has no preventive effect on heart attacks, says Dr. K.G. Nair, ex-Medical Director, Breach Candy, Now Medical Director at Holy Family Heart hospital, Dr. Nair adds that it's a myth spread by Americans, "It is like climbing two flights of steps! Whatever gave them the idea?" He says amused.

(b) MYTH: Exercise alone will prevent heart attacks

FACT: Exercise is only one aspect of therapy. Other risk factors like diabetes, high blood pressure, obesity and chemicals in the blood like homocysteine, besides genetic factors, need to be controlled effectively.

(c) MYTH: Taking a number of over-the-counter diet pills or antioxidants prevents heart attacks.

FACT: In the US, there are health shops selling such pills. Here too we have people taking Vitamin E, Vitamin C or Folic Acid thinking that this will reduce heart attack.

(d) MYTH: Not having breakfast kills

FACT: Believe Madhavi Trivedi, nutritionist and health writer, on this one. One cannot generalize, she says. But skipping breakfast makes one lose out on a major meal, in terms of micronutrients like vital vitamins and minerals that help kickstart your metabolism in the morning.

(e) MYTH: Frying food in a "healthy cooking medium", like sunflower oil, prevents heart trouble

FACT: Quality wise fats differ. But whether it's palm oil or sunflower oil, one gram has 9 calories. If doctor tells you to use a healthy cooking medium, it still means very little oil.

(f) Hair raising facts

MYTH: External application like hair oil and vitalisers help hair growth

FACT: No external application ever helps grow hair back, says Dr. Apoorva Shah, trichologist and executive director of International Association of Trichologists. Hair oil, he says, acts as a conditioner on the scalp; hair growth being basically enhanced by internal nutrition - proteins or minerals, for instance. While proteins form disulphide bonds (its intake makes hair strong or weak), minerals that help hair growth are boron, selenium, zinc (most of these can be got from water and green leafy vegetables). Also, hair is the body's barometer for good or bad health.

(g) MYTH: High levels of chlorine in swimming pool water makes hair go green

FACT: High chlorine content, calcium and magnesium deposits in water lead to hair fall. Colour changes because of melanin.

2 Lots of tea builds up bone density

✦ HABITUAL tea drinking over several years preserves bone density in both men and women. Taiwanese researchers said. "The protective effect of tea on bone mineral density of the total body, lumbar

spine and hip regions was clearly demonstrated." Wrote study authors Chiling Wu and Chih-Jen Chang of the National Cheng Kung University Hospital in Tainan, Taiwan in the Archives of Internal Medicine, a journal published by the American Medical Association. The study surveyed 497 Chinese men and 540 Chinese women who were at least 30 years old about their tea drinking habits and other lifestyle factors such as exercise, alcohol consumption and smoking. The report speculated that the high fluoride content in tea, especially green tea, as well as flavonoids and phytoestrogen may help, over time, preserve bone density. Other ingredients in tea may inhibit bone resorption and boost metabolic creation of bone. They concluded it was the duration of habitual tea drinking, not the amount of tea consumed, that conferred the benefit on bones. The effect was most pronounced in the bones of people who had drunk tea for more than a decade. **(Reuters)**

3 In case of snake bites

✦ Rush to a public hospital after first-aid. Snake bite cases can only be handled by public hospitals, because they're considered to be police case.

✦ Only two common venomous species are found in Mumbai; the cobra and the Russel's Viper. If it's any other species, you're safe. But rush to the hospital anyway.

✦ A tourniquet should be applied to your arm or leg to prevent the venom from spreading, but the more popular technique today is to apply a crepe pressure bandage all through the length of the bitten arm or leg.

What to do if a snake enters your home

- ✦ Do not panic or kill it
- ✦ Call the rescuers. Bhai Tarker's number: 25676231/7681153
- ✦ Keep an eye on the snake at all times till rescuers arrive
- ✦ It is not a poisonous cobra or viper but a small rat-snake, try to restrict its movement by carefully putting a bucket or a basket over it.
- ✦ If your locality is snake prone, organise a snake handling and education session for the watchmen and others interested.



4 Raw foods may have their benefits, but in India one is safe with the kitchen fires burning

DIET DIARY

- Thick-skinned fruits (oranges, sweet lime) are safe to eat raw
- Raw nuts are preferable to deep-fried nuts, which can get rancid.
- Peeled and washed carrots can be had raw
- Raw onions and green chilies, well washed, can be had to spice up a meal.
- Well washed sprouts can also be eaten raw.
- Lightly-cooked food is a viable alternative to raw food.
- Vegetables can be had raw (as in salads), but steaming or baking are good options. Alternatively, cook veggies in a broth that can be consumed as a soup. These methods retain most of the nutrients.

FUNFARE

The funniest matrimonial Ads

● **Lawyer** I hereby propose to Solicit myself as an eligible candidate for the post of wife after marriage. The person whom I am looking for should be strictly a girl. The girl should be strictly a girl with evidence to support this view that she is a girl. The girl should be willing to surrender to the Service and Jurisdiction of My Lord i.e. myself. Any objections would be overruled and will not be sustained. Apply in limited confidence as all liabilities are much and raid in the event of failure on our part of any kind whatsoever.

● **Pilot** Wife required to complete my life. Please only level headed applicants. She must not have her hands in the clouds, but have her feet firmly on the ground. Her heart must be in it for the long haul. And she absolutely must also be aerodynamically sound!!!

● **Banker** Wanted wife who takes interest in me and eredicts me with her service.

**Sent by Lata Nardhnay
Courtsey: Dignity Foundation**

Spiced Tongue

High heels, according to Christopher motley, were invented by a woman who had been khissed on the forehead.



Speeches are like babies-easy to conceive, but hand to deliver.

Ticklers

☉ FLYING FEAR

A man has an hour to kill before his flight to Los Angeles. He decides to kill some time at an airport bar. He walks in and sits down next to a clearly-nervous guy. Who has three empty whisky glasses in front of him. The man introduces himself to the nervous guy, and buys him a drink.

"Why don't you just ask your boss if you can drive cross-country?"

"H-he would never -let me do that."

"Why not?" asks the man.

The nervous guy replies, "B-because, I'm the -pilot."

☉ SPEAKING PROFESSIONALLY

A man was flying in a hot air balloon and realized he was lost. He reduced the height and spotted a man down below.

He lowered the balloon further and shouted, "Excuse me, can you tell me where I am?"

The man below said, "Yes, you're in a hot air balloon, hovering 30 feet above this field.

"You must be an engineer replied the balloonist.

"I am," said the man. "How did you know?"

"Well," the balloonist said, "Everything you have told me is technically correct, but it's of absolutely no use to me."

The man below said, "You must be into management."

"I am," replied the balloonist, "but how did you know?"

"Well," said the man, "You don't know where you are, or where you're going; you're in the same position you were before we met, but now it's my fault."

चुटकुला

प्रात का समय था, पत्नी काफी घबराइ हुई कुछ इधर उधर ढूँढ रही थी। पति ने टोका, क्या ढूँढ रही हो? कुछ खो गया है क्या?

पत्नी रँआकी सी बोली, हा एक गलती हुई है, अगर माफ करने का प्रोमिस करे तो बताऊँ।

पतिने 'हाँ' करी, तो पत्नीने बताया, मेरी हीरे की अंगूठी नहीं मिल रही है। पति बोले ठीक है, अगर तुम भी एक प्रोमिस करो तो माफ कर सकता हूँ। पत्नीने पूछा क्या? पति-यही कि आगे से तुम मेरी जेब में हाथ नहीं डालोगी, क्योंकि तुम्हारी अंगूठी मुझे मेरी जेब से मिली है।

एक अमीर आदमी से एक फकीर ने पैसा मांगा, तो अमीर बोला, हट्टे कट्टे हो कमाते क्यों नहीं? मांगना अच्छा काम नहीं है। फकीर बोला-मैने तुमसे पैसा मांगा था, सलाह नहीं।

एक बड़ा कुत्ता छोटे बच्चे को चाटने लगा, तो बच्चे की चीख निकल गई। माँ दौडी आई, पूछा क्या हुआ? काटा तो नहीं? बच्चा बोला, नहीं, अभी तो यह मुझे चाट कर टेस्ट कर रहा है।

प्रस्तुति हेमलता आर. भाटिया

निष्काम कर्म

मैं संत समाज का बड़ा आदर करती हूँ, मेरे जान प्राण हैं, संत, पर मैं ये भी कह देना चाहती हूँ कि मेरे आस-पास निठल्ले साधुओं की टीम नहीं बनने वाली। कर्मठ लोग हैं। हृदय में प्रेम चाहे कितनी टीस मार रहा हो, जब गुरु के द्वार बैठेगा तो गुरु की आज्ञानुसार सेवा करेगा कि नहीं करेगा? तो अगर गुरु के द्वार पर बैठ कर सेवा की जा सकती है तो ख्याल करना, जिस घर में रह रहे हो उस घर की जो तुमने सीमा रेखा बाँधी है कि ये घर मेरा है और आश्रम गुरुजी का है, ये जो रेखा है बीच में, 'ये मेरा है' 'वो मेरा नहीं वो गुरुजी का है' इन

रेखा भर को मिट जाने दो। अगर वहाँ सेवा भाव से तुम मिट्टी ढो सकते हो एक मजदूर की तरह तो फिर ऊसी सेवा से दुकान नहीं चला सकते हो? क्यों नहीं चल सकते?

शरीर से सब चले पर मन कहाँ हो? मन कर्म में नहीं। श्रीकृष्ण का दिया हुआ निष्काम कर्मयोग। कभी कभी मिलाने ले आते हैं, जी, ये समाजसेवक है। और वो समाजसेवक कहीं पर भी सेवा करता है तो सेवा बाद में होती है फोटोग्राफर पहले होता है।

एक जगह एक समाजसेवक को उद्घाटन करना था Blood Donation Camp का। फूलमाला चढ़ाई गई, उसने रिबन काटा, अंदर गया तो अपने सैक्ट्री से कहता है, क्या बात है, माला बड़ी कम पड़ी है।

उसने कहा-पागल! बीस दिए थे गिन के, १८ पड़ी हैं गले में।

माला भी खुद दिखावा रहे हैं कि जब हम आए तो गले में हमारे माला भी डाल देना।

इस तरह की सेवा को मैं सेवा नहीं मानती हूँ। दिखावेवाले को मैं सेवा नहीं मानती हूँ। कहने को यही कहते हैं कि हम श्रीकृष्ण द्वारा बताए निष्काम कर्म को कर रहे हैं।

जब आप कुछ करते हैं, न तो सम्मान की चाहना, न प्रशंसा की चाहना, न ये कि कोई कहे कि बहुत अच्छा काम किया है, फिर, इस भाव से आप अपने शरीर का भरणपोषण करते हैं तब उसको सेवा कही जा सकती है।

मन से संकल्प करे कि सब मेरा नहीं उसका है। और मन से संकल्प करे कि मेरा था क्या जो मैं त्यागूँ, मन से संकल्प ले लिया कि प्रभु! आप ही मेरे सर्वस्व तो फिर जहाँ तुम हो वहीं तीर्थ है, फिर जहाँ रहो वहीं आश्रम है, फिर जहाँ हो और जो भी कर रहे हो वह सब कर्म कर्म न होकर के साधना ही है।

पिछले दिनों में पलटू साहब के ऊपर बोल रही थी। पलटू साहब एक ऐसे संत हैं जिन्होंने न घर त्यागा, न संन्यासी हुए, जो दुकान करते थे वही दुकान करते रहे, पर संत थे, अद्भुत रचनाएँ हैं उनकी। उनकी दुकान में कोई आता तो कहते, आओ राम! सामान ले लिया,

अच्छा राम!

आया था तो राम, गया तो राम। और अगर कोई ग्राहक लड़ पड़े तो कहते, राम आज बड़ा कुपित हो गया। वो बैठे रामलीला देख रहे है। ये जो सच पे होती रामलीला वो अपनी जगह, पर मैं कहती हूँ-सच्चा जो दृष्टिकोण है जीवन जीने का, वो तो ये हो सकता है कि मंच की रामलीला रामलीला नहीं, अपने अगल बगल झाँक के देखे, जो कुछ हो रहा है वो राम ही की लीला हो रही।

किसकी लीला है? आप कहोगे, गुरु माँ आके सुना रही हैं, हम आके सुन रहे। मैं कहूँगी, नहीं, राम आके बोल रहा और राम ही आके सुन रहा। कौन लाया तुमको यहाँ? आप आए? आप कहोगे, हम आए, गाड़ी चला के, बस में बैठ के आए। भाई जी, आप नहीं आए, राम लाए तो आप यहाँ तक पहुँच पाए। अगर आप आ सकते तो बहुत पहले आ जाते। ईश्वर की शरण में बहुत पहले आ जाते पर खुद से कहाँ आया जाता है, जब वो ले आए इस द्वार पर, सत्संग के द्वार पर, तभी कोई पहुँच पाता है।

इस क्षेत्र में, जहाँ ये सत्संग आज से शुरू हुआ है, इस क्षेत्र में क्या इतने ही लोग होंगे? बहुत लोग हैं। पर कोन पहुँचा यहाँ? फिर कहोगे जिसके मनमे भावना उठी वह आया। नहीं, नहीं, मैं कहूँ भावना तो बाद में उठती है, भावना को भी जगाता राम ही है। जब वो जगाता है तो भावना उठती है। और जब भावना उठती है तो ही सत्संग का लाभ मिलता है, उसके पहले कहाँ मिलता है?

उसकी कृपा, उसकी कृपा, उसकी दया जब जिसपे होए तब ही उस चित्त में ऐसा भाव उठता है कि चलूँ, चलूँ अब बैठूँ सुनूँ, चितन करूँ और लूँ उन सद्विचारों को और जीवन में अपने अपनाऊँ। उस राम की दया, उस राम की कृपा।

गुरु माँ

Picnic

*Upon this theme
I'll briefly touch;
Too far To go
To eat
Too much*

जीवन

“जीवन” यह शब्द सुनते ही हम अपने जीवनकी कहानी को अपनी आंखोंके सामने देखने लगते हैं। क्या बीत गया, क्या बीत रहा है और क्या होनेवाला है-यह सोचने लगते हैं। पर दोस्तों, यह सिर्फ तीन अक्षरोंका एक मात्र नाम नहीं है जो आज हम ना तो स्वीकार करते हैं, और ना ही झुठला पाते हैं। स्वीकार इसलिये नहीं करते क्योंकि हम अपने जीवनमें कई तकलीफोंसे गुजरते हैं और झुठला इसलिये नहीं सकते क्योंकि हमें कई खुशीयाँ भी इसी जीवनमें हासिल होती हैं। ना ही सिर्फ खुशीयाँ मगर कई सपनेभी हम इस जीवनमें बुनते हैं, लेकिन कभी हमें यह खुशीयाँ मिलती है, कभी नहीं मिलती। कभी हमारे सपने सच होते हैं कभी नहीं होते। परंतु इसका मतलब यह नहीं कि हम जीवनसे हार मान ले। उदाहरण के तौर पर हम एक छात्र को ले लें। स्कूल या कोलेजकी परीक्षामें यदी कोई फेल हो जाए तो वह मौत का रास्ता चुनता है। ऐसी खबरें हम आए दिन अखबारोंमें पढते हैं। आखिर कोई छात्र जिसने अभी ठीकसे अपनी जिंदगी शुरू ही नहीं की थी उसे अचानक मौत को गले लगाने की क्या जरूरत पड़ गई। क्या पढ़ाईमें नाकाम होने पर जीवन खत्म हो जाता है? नहीं, ऐसा बिलकुल नहीं है। दरअसल इस दर्दनाक हादसेके पीछे ज्यादातर माँ बाप ही कारणभूत होते हैं। कैसे?

आजकल माँ बाप बच्चोंसे जरूरतसे ज्यादा उम्मीदें रखते हैं और यह उम्मीदें बच्चोंके दिलमें डरका रूप ले लेती हैं, नतीजा वही होता है जो उपर लिखा है। इसलिये माँ-बाप को चाहिए कि अपने बच्चों पर दबाव डालने के बजाय उनके जीवनको समझें। हर इन्सान एक जैसा नहीं होता और ना ही हर इन्सान दूसरोकी तरह हर क्षेत्रमें कामयाब होता है। किसीका जीवन इतना भी मुश्किल नहीं होना चाहिए कि उसे खत्म करना पड़ जाए।

आज यहाँ हर एक इन्सान अपनी रोजमर्राकी जिंदगीमें तनाव के साथ काम करता है तो यह जरुरी है कि हम एक दूसरे के तनावको कम करनेकी कोशिश करें। इसीका नाम जीवन है। यदी हम ऐसा करनेकी थोडीसी भी कोशिश करें तो मुझे यकीन है कि इसके नतीजे सकारात्मक होंगे,

नकारात्मक नहीं। अगर हम अपनी याददाश पर जोर डालें तो एक पुरानी फिल्म का नाम ही जीवन की हकीकत बयान करता है- “जीयो और जीनो दो” तो दोस्तों, आओ हम आज कसम खाएँ कि तकलीफोंसे लड़ेंगे और जितेंगे। ‘गीता’में जीवन का वर्णन कुछ इस तरह का है:-

जीवन एक चुनौती है, उसका सामना करो।

जीवन एक उपहार है, उसे स्वीकार करो।

जीवन एक रोमाँच है, उसका साहस करो।

जीवन एक दुःख है, उससे उभर कर निकलो।

जीवन एक हादसा है, उससे बचकर रहो।

जीवन एक फर्ज है, उसे पूश करो।

जीवन एक खेल है, उसे जिंदादिलीसे खेलो।

जीवन एक गुंथी है, उसे सुलझाओ।

जीवन एक गीत है, उसे गुनगुनाओ।

जीवन एक मौका है, उसे पालो।

जीवन एक सफर है, उसे अंतिम रूप दो।

जीवन एक वचन है, उसे निभाओ।

जीवन एक प्रेम है, उसका आनंद लो।

जीवन एक सुंदरता है, उसकी सराहना करो।

जीवन एक लड़ाई है, उससे लडना सीखो।

जीवन एक शक्ति है, उससे परिचित हो जाओ।

जीवन एक राज है, उसे खोलो।

जीवन एक मकसद है, उसे हासिल करो।

जीवन के बारेमें हम कुछ इस तरह भी कह सकते हैं कि:

जीवन एक सच्चा साथी है, उसे साथ दो। जीवन एक दोस्त भी है जो कभी धोखा नहीं देता। जीवन एक पहनावा है जो हमारी असली पहचान है। जीवन एक संतान है जो मरनेके बाद हमारा नाम जिंदा रखती है। जीवन भगवानका वह आशीर्वाद है जो मरकर भी अमर है।

इसलिये दोस्तों, आप सब से प्रार्थना है कि-जीवनसे मुँह मोडना नहीं, जीवन को कभी छोडना नहीं जीवन तुम्हारा अपना है उसमें किसीका दिल तोडना नहीं।

विजय भाटिया

નિરોગી ઓર ઢીર્ઘાયુ રહને કે સરલ ઁપાય

- ૧) ઁાન-પાન પર નિયંત્રણ રઁઁ. અઁીર્ણ સે બઁને કે લિઁ ખૂઁ સે અઘિક ખોઁન ન કરે.
- ૨) ઁુનઁુને પાની ઁં નીઁૂ વ શહદ ઁિલાકર નિયઁિત લે.
- ૩) તાઁા વ ખલી ખાંતિ પકા હુઆ ખોઁનહી કરે.
- ૄ) તલા હુઆ, ઁરિષ્ટ વ.વ. ખોઁનકા ઁથા સંખવ ત્યાઁ કરે.
- ૅ) ઁિઁઘાન કા ઁપયોઁ સીઁિત ઁાત્રા ઁં કરેં.
- ૆) ઁિરઁ-ઁસાલોં કા ઁપયોઁ કઁ કરેં, ક્યોકિ ઁે કેવલ ઁીખ કા સ્વાદ બઁઁાતે હૈ, શરીર કો પોષક તત્વ નહીં ઁેતે.
- ે) નિત્ય ખોઁન ઁે સાઁ-સઁઁી ફલોં વ સલાઁ કા સઁાવેશ કરે.
- ૈ) વિટાઁિન વ શક્ટિ કી પ્રાપ્તી કે લિઁ અંકુરિત અત્ર કા પ્રયોઁ કરેં.
- ૉ) ફલોં કા રસ વ સઁઁીયોં કા સૂપ ખોઁન ઁં સઁ્ઁિલિત કરે.
- ૊) પેટ સાફ રહેં, ઁસકે લિઁ, સંતુલિત ખોઁન વ ઁોઁા કરે.
- ો) સપ્તાહ ઁં ઁક ઁપવાસ અવશ્ય રઁઁ.
- ૌ) ખોઁન ઁં સોઁાઁીન શાઁિલ કરે. ઁહ ઁધુઁેહ, રક્ટકી કઁઁી, ઁર્ઁરોઁ ઁે ઁૂઁ લાખઁઁાયક હૈ. ઁસઁં કાર્બોહાયઁ્રેટ્સ કી કાફી ઁાત્રા હોતી હૈ. વ સ્ટારઁ ન કે ઁરાઁર, ઁસસે શરીર ઁં શર્કરા ઁત્પત્ર નહીં હોતી વ ઁર્ઁા વ શક્ટિ પ્રાપ્ત હોતી હૈ. ઁસકા લોહ તત્વ રક્ટકી કઁઁી કો ઁૂર કરતા હૈ.

શ્રીઁતી હેઁલતા આર. ખાટિઁા

'Menopause' (ઁાસિક ઁર્ઁ કા રુક ઁાના) ૅ૦ ઁૂર ૅૅ વર્ષ કી આયુ કે ઁીઁ કખી ખી આ સકતા હૈ. ઁસે ઁક અવસ્થા ઁાનકર ઁુશી સે સ્વીકારના ઁાહિઁ હઁં ઁિલ્કુલ ખી નિરુત્સાહ નહીં હોના ઁાહિઁ.

'Menopause' આને પર Hormones ઁં ઁઁલાવ આતા હૈ. તઁ Fats (ઁરઁી) કા પાઁન નહીં હો પાતા ઁૂર હઁારા Cholesterol ઁઁ સકતા હૈ અતઁ: હઁં અપને ઁાન-પાન રહન-સહન કો શારીરિક સ્થિતિ અનુસાર ઁઁલના ઁાહિઁ. ઁઁ 'Menopause' કે ઁક આઘ વર્ષ પશ્ઁાત પુનઁ: રક્ટ ઁઁાવ હો તો ઁૉક્ટર કી સલાહ લેં ક્યોંકિ કિસી infection ઁા cancer કા ઁર રહતા હૈ. ઁૂર

ઁઁઁ ૩૦-ૄ૦ વર્ષ કી આયુ ઁં હી હો ઁાય તો ઁૉક્ટર કી સલાહ સે HRT (Hormones Replacement Therapy) કરવા સકતે હૈ તાકિ ઁર્ઁઁારણા સઁખવ હો.

સૌ. ઁનિઁા આસરાની, સેતુ-ઁીઁાસે

આપઁા સંપ્રઁાયનું ઁૌલિક સ્વરૂપ કેઁી રીતે ઁકાઁી શકાય?

કોઁ ઁાઁ સંપ્રઁાયને સ્વસ્થ રીતે ઁીવવા ઁાઁે કે તેનું ઁૌલિક સ્વરૂપ ઁકાઁી શઁવા કે તેના ઁૌલિક પ્રયોઁનને સિઁઁ્ઁ કરવા ઁાર વાતો આવશ્યક ઁોઁ ઁે: (ૅ) ઁૂળ સંસ્થાપકના લિઁખિત કે પ્રકટ ઁપઁેશો, (૆) અલિઁખિત પરંપરાઁો, (ે) વ્યવઁારઁાં પ્રવર્તઁાન અનુશાસન અને (ૈ) પરિવર્તનશીલ ઁઁતઁાં પોતાના ઁૌલિક સત્ઁાનુઁવો કે પ્રયોઁન ઁાઁે નિતનવા સાઁે આવતા પઁકારોને ઁીઁીને ઁકી રઁવા ઁાઁેની કઁઁતા.

(ૉ) ઁઁાપ્રઁુ વઁઁઁાઁાર્યના પ્રકટ ઁપઁેશો ઁુઁઁ ઁઁવત્સેવા ઁંઁાકીય પ્રઁર્શન ઁ્ઁરા આઁીઁિકા રણવાનું સાઁન ન ઁોઁ, ઁપઁેશક કે અનુઁાઁી ઁનતા ઁન્ને ઁાઁે પોતાના ઁરઁાં પોતાના તન, ઁન અને પરિવારઁનોના વિનિઁોઁ થકી ઁઁવાનઁાં પોતાના ઁનને ઁક્ટિઁય ઁનાવવાની તે સાઁના ઁે. તેની ઁેક કે વ્રત તે ઁાઁસંઁઁની ઁીઁા. તેના ઁાઁે પોતાની શ્રઁઁ્ઁ, સ્ઁિ ઁને સઁઁ કેળવવાની ઁાનઁી ઁપાય તે શ્રીઁઁઁાઁવતનું નિત્યનિયઁથી અવઁાઁન.

આઁે ઁુઁ સાથે કઁવું પઁે ઁે કે આ સિઁઁાંતનો નિષ્ઁર ઁંગ કરનારા અઁે ઁઁાપ્રઁુઁના વંશઁે ઁ સૌથી વઁારે ઁીઁે. ઁેકઁેકાઁે ઁપ્પનઁોઁ- કુંઁવારા- ફૂલઁંઁલી- પલના- ઁિઁોલા- વિવાઁની સાર્વઁનિક ઁંઁાકીય ઁાંઁીઁો અઁે ઁોસ્વાઁી ઁઁાનુઁાવો ઁાઁે અઁારી લાઁપૂઁાનો ઁેકઁાત્ર ઁપાય આઁે ઁની ઁે. તેથી ઁ્રઁસંઁઁની ઁીઁા પાઁ વૈષ્ણવ ઁનતા પોતપોતાના ઁરઁાં ઁક્ટિઁય ઁનોઁાવ કેળવી શકે તે ઁાઁે આપવાઁાં આવતી ઁીઁા નથી, પરંતુ અઁારી ઁંઁાકીય ઁઁવત્સેવાના ફક્ટ ગ્રાઁકો કેઁ વઁારવા ઁે ઁ ઁેક સ્વાર્થથી પ્રેરિત ઁેઁાય ઁે. ઁાઁવતકથાઁો કરીને આઁીઁિકા કે ઁંઁોળ ઁેઁું કરનાર વક્ટાના ઁુઁથી કથા સાંઁળવી તે તો ઁટરના ઁંઁા પાઁીઁાં પઁ નાઁવા ઁેવી અપવિત્ર વાત ઁઁાપ્રઁુઁે ઁાઁાવી ઁે. આઁે તો ઁેવી ઁ ઁાઁવત સઁાઁો ઁોઁવવાના આયોઁકો અને કથાઁ્યાસોનો પુષ્ટિ સંપ્રઁાયઁાં રઁઁો ઁાઁો ઁે. તેઁાં

નથી અમે ગોસ્વામીઓ કે નથી કથાવ્યાસોને કોઈ પણ જાતની મૂલાચાર્યના ઉપદેશો કે સિદ્ધાંતોની દરકાર. એટલે મહાપ્રભુના મત મુજબ ગુરુપદની કાબેલિયત તો જે શ્રીભાગવતના તાત્ત્વિક સ્વરૂપનો જાણકાર હોય ને ભાગવતકથા કે ભગવત્સેવા લાભપૂજા માટે ન કરતો હોય તેવા પુરુષની જ સ્વીકારવામાં આવી છે. આ કસોટી પર કસવા જતાં તો કલહ કરનારી બન્ને પાર્ટી બ્રહ્મસંબંધદીક્ષા પ્રદાન કરવા માટે સદંતર અયોગ્ય પુસ્તક થાય છે. તો કોણ કોને કેમ ના પાડી શકે?

(૨) અલિખિત પરંપરાનો જ્યાં સુધી પ્રશ્ન છે તો ત્યાં તો આજથી સો-બસો વર્ષ પહેલાં ગોસ્વામી મહાનુભાવો કે પુષ્ટિ સંપ્રદાયના બ્રાહ્મણો આવી સમાહોમાં સંમિલિત જ નહોતા થતા. આ ઐતિહાસિક હકીકત છે. તે આજે પોતે ગોઠવવા અને કરવા મંડી પડ્યા છે. કેમ કે આ એક ઘંઘો એવો છે કે જેનું રજિસ્ટ્રેશન કે લાઇસન્સ કોઈ પણ દેશી કે વિદેશી સરકાર કંન્સલ કરી શકતી નથી. તેમાં ચાલીસ ટકા દક્ષિણા વ્હાઈટમાં અને સાઠ ટકા બ્લેકમાં લેતાં અથવા તો જનસેવાનાં કરમુક્ત ટ્રસ્ટોના નામે રૂપિયાની રસીદ ફાડતાં ટેક્સનો પ્રોબ્લેમ પણ નડતો નથી જ. એટલે પરંપરા મુજબ શું સાચું કે શું ખોટું તેનો હવે વૈચારિક આધાર સાવ પડી ભાંગ્યો છે. ગોસ્વામી બાળકો પોતે સ્નાન-વ્રત વગેરેની પરંપરાની પરવા કર્યા વિના જાહેરમાં જો બ્રહ્મસંબંધદીક્ષા આપતાં હોય તો બીજાને કેવી રીતે રોકી શકે?

(૩) આમ સંપ્રદાયમાં વ્યક્તિગત લાભપૂજાનાં જ નગારાં ચોમેર વાગી રહ્યાં છે. આને કારણે થતા કલહોમાં સિદ્ધાંત કે પરંપરા અથવા તો તેમાં સુધારા કરવાની ભગવત્પ્રેરણાનાં બહાનાં તો પુષ્ટિ સંપ્રદાયને બોડી બ્રાહ્મણોનું ખેતર ગણીને તેમાં પોતપોતાનો ઢોર ચરાવવા માટેની લાલસા જ ફક્ત રહેવાનાં. આમાં સાંપ્રદાયિક અનુશાસન નહીં જ જળવાય.

(૪) તેથી નૂતન યુગના પડકારને ઝીલવા માટે પુષ્ટિ સંપ્રદાય સક્ષમ છે કે અક્ષમ તેના કરતાં આ ભીતરી ભવાડાઓના પડકારને પુષ્ટિ સંપ્રદાય ઝીલીને સુધારો લાવશે તો જ ટકી શકશે. નહીં તો ભગવાનની પુષ્ટિ આવા કાળા માથાના માનવીની (તે પછી વલ્લભવંશજ હોય કે કથાવ્યાસ હોય) મોહતાજ હોય એમ માની લેવા હું તો તૈયાર નથી જ.

સેંટરડે મિડ-ડેમાં
શ્રી શ્યામ મનોહર ગોસ્વામીજી

આપણે આરતી શા માટે કરીએ છીએ?

ઈશ્વરની પૂજા કે ભજન ના અંતે અથવા ખાસ માનવતા મહેમાન કી સાધુપુરુષના સ્વાગત વખતે આરતી કરવામાં આવે છે. આરતી પૂજા કરવાની સોળ વિધિઓમાંનું (સોડશ ઉપચાર). એક છે. એ શુભ અને પવિત્ર દીવો હોય છે. (મંગલ નિરંજનમ્). જમાણા હાથમાં પ્રજ્વલિત કરેલો દીવો લઈ ભગવાનની આંખી આકૃતિ (મૂર્તિ) ફરતે ઘડિયાળના કાટા મુજબ આરતી ગોળાકારમાં કરવામાં આવે છે. એ વખતે મનમાં અથવા મોટેથી પણ પ્રાર્થના કરાય છે. દીવાથી ઝળહળતું ભગવાનનું સુંદર રૂપ નિહાળતાં આપણે પ્રાર્થનામાં ઈશ્વર પ્રત્યેનો ઉંડો ભાવ અનુભવીએ છીએ. ઈશ્વરની પ્રતિમા ત્યારે સુંદર દેખાય છે.

આરતી કપુરથી પણ કરવામાં આવે છે. આનું પણ એક ખાસ મહત્ત્વ છે. કપુરને સળગાવ્યા પછી પોતાનું કોઈ પણ નિશાન છોડ્યા વગર તે પૂરું સળગી જાય છે. કપુર એ આપણામાંની વાસનાઓનું પ્રતીક છે. જ્યારે એને જ્ઞાનરૂપી અગ્નિથી બાળવામાં આવે ત્યારે સત્ય પ્રગટે છે. આપણી વાસનાઓ પૂર્ણપણે દૂર થાય છે અને આપણા અહમ્નો અંશમાત્ર બાકી નથી રહેતો જે આપણને ભગવાનથી અભિન્ન કરી શકે છે.

વળી કપુર બળતાં ભગવાનનું અલૌકિક દર્શન કરાવે છે અને પોતાનું બલિદાન આપતાં આપતાં સુગંધ ફેલાવે છે. આપણા આધ્યાત્મિક વિકાસ માટે આપણે ગુરૂ તથા સમાજની સેવા કરીએ અને આપણા સર્વસ્વનું બલિદાન આપી બધાં પ્રત્યે પ્રેમની સુગંધ ફેલાવીએ એ જ આરતીનું જ્ઞાન છે. ઈશ્વરની ઉજ્જ્વળ મૂર્તિ નિહાળતાં આપણી આંખો આપોઆપ બંધ થાય છે જાણે એ અંતરમાં જુએ છે. આ બતાવે છે કે આપણે પોતે જ ભગવાનનું મંદિર છીએ જેમાં આંતરિક પવિત્રતા છે જે જોવાની દૃષ્ટિ આપણે વિકસાવવી જોઈએ.

અંતમાં આરતીમાં દીવાની જ્યોત પર હાથ મૂકીને એ હાથ વડે આપણે આંખોને ત્યા માથા પર સ્પર્શ કરીએ છીએ. એનો અર્થ એ કે જે દીવાની રેશનીએ ભગવાનને ઝળહળતા કર્યા તેનાથી આપણું જ્ઞાન પણ ઝળહળે, આપણા વિચારો સારા તથા પવિત્ર થાય.

આરતીનો બીજો પણ અર્થ છે. સૂરજ, ચંદ્ર, તારા, વીજળી તથા અગ્નિ આ બધાં અજવાળું આપતાં કુદરતી તત્ત્વો અને ભગવાને આ બ્રહ્માંડમાં આ અદ્ભુત તત્ત્વો પેદા કર્યા છે. આરતી વડે આપણે ભગવાનને અજવાળીએ છીએ ત્યારે આપણે આ બધાં તત્ત્વો ના સ્રોત સમા ભગવાનને જોઈને જીવનના જ્ઞાનને પામીએ છીએ.

લેખક: શ્રી. મોતીલાલ બબલા
અનુવાદ: શ્રીમતિ ઇલા શાહ

સુંદરતા તમારા હાથમાં...

સુંદર દેખાવું કોને ન ગમે? તમારી સુંદરતા જાળવવી તમારા હાથમાં છે. તમે કહેશો કે મોંઘવારીમાં સૌંદર્ય પ્રસાધનો ખરીદવા કેમ પોષાય! પણ સસ્તા સચોટ અને સરળ ઉપાયોથી પણ તમે સુંદર દેખાઈ શકો છો.

સૌથી પહેલાં વાળ માટેના ઉપાયો જોઈએ જો તમારા વાળમાં ખોડો હોય (Dandruff) તો માઉથવોશના એક ભાગમાં નવભાગ પાણી ઉમેરી આ મિશ્રણ વડે વાળમાં પાંચ મિનિટ મસાજ કરી પછી વાળ શેમ્પુથી ઘોઈ નાખો. સારી રીતે વાળ ધોવાય એટલા માટે શેમ્પુમાં સાદું ચપટીભર બેકિંગ સોડા નાખી વાળ સાફ થયા હોવાનો સંતોષ મેળવી શકો છો. ચપટ વાળ ને ભરાવદાર દેખાડવા અડધો કપ ફ્લેટ બીયર લઈ સ્પ્રે બોટલમાં ભરી વાળમાં છાંટવાથી મનપસંદ સ્ટાઈલ કરી શકો છો.

પછી આવીએ આપણે ચહેરા પર... આકર્ષક ચહેરો તમારી સુંદરતામાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. સુગંધિત ગુલાબજળથી ચહેરો ધોવાથી તે ટોનરનું કામ કરે છે. ઠંડું દૂધ તથા પાણી સરખે ભાગે લઈ તેમાં સાફ મલમલ જેવું કપડું ડુબાડી તેને ચહેરા પર થોટી મિનિટ સુધી પાથરી રાખી પછી ધોવાથી ત્વચામાં તાઝગી આવે છે. આ ઉપરાંત કાકડીની છીણમાં ત્રણ ચમચી ગુલાબજળ નાખી ગાળી લો એમાં બે ચમચી કોલન વોટર અને એક ચમચી ગ્લિસરિન મેળવો. આ એસ્ટ્રીજન્ટ ચહેરાને ચમકીલો તથા કાંતિમય બનાવશે. દહીંથી ચહેરાની માલિશ કરી પંદર મિનિટ પછી હળવા ગરમ પાણીથી ધોવાથી ચહેરો સાફ અને સુંવાળો બને છે.

આંખો નીચેના કુંડાળાથી તમારો ચહેરો ખરાબ દેખાય છે? તો આંખોની ઉપર કાચા બટેટાની છીણ અથવા પતીકાં મૂકો. નિસ્તેજ તથા થાકેલી દેખાતી આંખોમાં તેજ આણવા ઠંડી હર્બલ ટી બેગને આંખો ઉપર મૂકવાથી થકાવટ દૂર થાય છે.

દરરોજ રાત્રે સૂતાં પહેલાં હોઠ ઉપર પેટ્રોલિયમ જેલી લગાડવાથી હોઠ મુલાયમ બનશે. હાથ, કોણી કે પગની એડીની ત્વચા જલદી સૂકી થઈ જાય છે. એના માટે એક ચમચી મધ, એક ચમચી ખાવાનું તેલ અને ૧ ચમચી લીંબુનો રસ મેળવી આ મિશ્રણને હાથ,

કોણી, એડી સહિત અન્ય સૂકી ત્વચા પર લગાડવાથી ફાયદો થઈ શકે છે. પગને ચમકદાર બનાવવા હોય તો બેબી ઓઈલ, બોડી લોશન અને સનસ્ક્રીન એક સરખાં પ્રમાણમાં લઈ ભેળવીને પગ પર લગાડો.

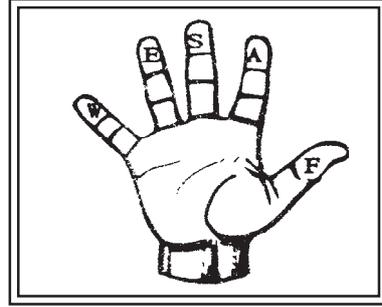
આ સસ્તા અને સરળ ઉપાયો અજમાવી જુઓ સાથે સાથે પૌષ્ટિક આહાર અને માનસિક તાણરહિત જીવન તમારી સુંદરતાને વધારે નિખારી શકે છે તો ચાલો કાલથી જ સુંદરતા જાળવવાની શરૂઆત કરે.

સંકલન-મુંબઈ સમાચારમાંથી

ઈલા શાહ

MUDRA PRANAYAM

મુદ્રા વિજ્ઞાન



૧. જ્ઞાન મુદ્રા

પ્રયોગ:- જમણા હાથના અંગૂઠા પાસેની પહેલી આંગળી તર્જની અને અંગૂઠાની ટોચ ભેગી કરી બાકીની ત્રણ આંગળીઓ-મધ્યમાં, અનામિકા અને કનિષ્ઠા સીધી રાખવી.

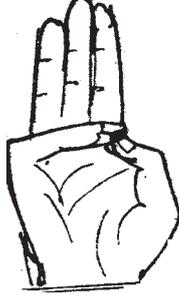


લાભ:- મગજના જ્ઞાનતંતુને સક્રિય બનાવે છે. તનાવ અશાંતિ, ચિંતા

દૂર કરે છે. ક્રોધ શાંત કરે છે. માથાના દુઃખાવો દૂર કરે છે. માનસિક એકાગ્રતા વધારે છે અને સ્મરણશક્તિ સતેજ કરે છે. શરીરની આસપાસ રચાતું તેજવલય વધુ પ્રભાવક અને શુદ્ધ બને છે. મગજ શાંત કરી શાંતિમય નિદ્રાનો મુખ્ય લાભ થાય છે. માટે જેને અનિદ્રાનો રોગ હોય તેણે આ મુદ્રા જરૂર કરવી સવારે ઉઠતા પહેલાં અને રાત્રે સુતી વખતે.

૨. વરૂણ મુદ્રા

પ્રયોગ:- ટચલી કે કનિષ્ઠા આંગળીની ટોચને અંગૂઠાની ટોચ પર અંગૂઠાથી હળવું દબાવુ આપી બાકીની ત્રણે આંગળીઓ સીધી રાખવી.



લાભ:- શરીરમાંનું પ્રવાહી સંતુલન કરે છે. શરીર પરનું રૂક્ષપાણું દૂર કરી ચામડીને ચમકદાર, મુલાયમ અને સ્નિગ્ધ બનાવે છે. દાદ, ખુજલી કે ચામડીના રોગ મટાડી ચામડી સુંવાળી બનાવે છે. શરીરમાં ક્રાંતિ લાવી, સદા યૌવન બની રહે છે. ઝાડા ઉલટીમાં શરીરમાં જલ તત્વ ઓછું થતાં ડીહાયડ્રેશન થઈ જાય છે. ત્યારે આ મુદ્રા ઉપયોગી બની દર્દીનો જાન બચાવે છે.

“અકસ્માતમાં વ્યક્તિ અચાનક બેભાન બની જાય ત્યારે અંગૂઠાની ટોચથી કનિષ્ઠકાની ટોચને માલિશ કરવાથી બેભાન અવસ્થા દૂર થાય છે.”

ક્રમશ:

HUMANITY - LOST

What is wrong with today's generation? People have become selfish, insecure and ruthless. Social responsibility is lost in this crowded world of self centered people. No one wants to interfere or take responsibility of their society problems or anything which is not relating to them or their family. Rape, murder, theft, etc.. have been on the rising scale as time is passing by. Life is no more safe even in our own neighbourhood. Why? Because humanity is lost.

Even when a lady is attacked everybody watches the show. But no one is bold, enough to come forward and help the lady or even inform the police. Recently we have heard of so many cases in which ladies are attacked in the local train.

In flats where old people live alone there

are cases of murders in broad daylight and the police is unable to trace the criminals. The failure of the police in tracing the criminals is not only because of their inefficiency and corruption but also because the society people do not cooperate with the police and even if they have some clues they keep their eyes, ears and mouth shut.

In nuclear families the life of the old is the most unsafe and lonely. Most of the time the sons get married and leave their aged parents alone and then they become easy victims for the criminals.

Same is the case with jewellery shops . Every day we hear that a jeweller's shop has been robbed and owner killed as though a chicken is killed for a meal and the offender goes free. So is the case with banks with such a big staff and security. Nobody is brave enough to accost the robber or inform the police inspite of so many cabins and phones . Nobody dares because they cannot risk their own life for the public property or money. Even when there is a small quarrel on the road between two people No one will interfere, instead people will enjoy watching and commenting as if a circus is on.

Husband burns wife, mother kills child, man kills his family and escapes etc. are some of the most happening crimes in today's society. Why ?

Where is the sense of duty gone ? Where has Humanity got lost? Our so called social responsible politicians are busy minting money for themselves rather than eradicating problems of poverty, which is basically due to unemployment which has in turn raised the crime rate and has compelled the human being to behave like an animal.

Priya Rajani

Frequently asked questions about CONDITIONAL ACCESS SYSTEM (CAS)

Q 1. What is the present system of viewing of channels?

Ans. Presently subscribers get both free to air & pay channels at a rate fixed by the cable operator. These rates vary from city to city and even in areas and localities within a city. The subscriber is forced to view even those channels, which he does not wish to and neither does he have the flexibility to pay less, should he watch only a few channels.

Q 2. What is "CAS"?

Ans. It is an address ability system required for viewing the desired pay channels by the subscribers. It would enable him to pay only for those pay channels, which he wishes to watch. It will also bring transparency in the system, since accurate figures of subscriber base would now be available. Therefore, the broadcasters can not complain of under reportage of subscriber base, for arbitrary hikes in rates of pay channels.

Q 3. When will CAS be implemented?

Ans. CAS is being implemented in the four metros of Delhi, Mumbai, Kolkata and Chennai from 15th July, 2003.

Q 4. What is required by the Subscribers when CAS is implemented?

Ans. If the subscriber wishes to view pay channels, they will have to use the "Set Top Box". No STB would be required if the subscriber watches only Free to Air Channels.

Q 5. What will be the cost of set top box? How will it be made available to the consumer?

Ans. Discussions with manufacturers have indicated that initially STBs will be imported. It is expected that indigenous production capacity would develop subsequently. It has been estimated that analogue Set Top Boxes would cost about Rs. 3000/- and digital Set Top Box would cost between Rs. 3,500/- & Rs. 5,000/-. It is also expected that with increasing demand and indigenous production, the prices are likely to fall.

STBs would be made available to the subscriber through various mechanism depending upon the business models of the cable operators/MSOs viz through outright purchase, hire purchase, financing schemes etc.

Q 6. How will it be beneficial to the Subscribers?

Ans. Subscriber have now the choice to choose the pay channels and only pay for those channels even if they do not watch. Hence cable operators cannot compete subscribers to pay for all the channels even if they do not wish to watch them. Subscribers will thus have control over the content that is being viewed in their homes.

Moreover subscribers are assured of receiving at least 30 Free to Air Channels at a cost of Rs. 72/- plus taxes. Free to air channels above this number, provided by cable operators, will be at no extra cost.

Q 7. Are STBs required even to view the Free to air Channels?

Ans. Not to all. If subscribers wish to view only Free to Air Channels no STBs would be required. Neither can any cable operator

insist that the subscriber must purchase it.

Q 8. Has Govt. Decided the size and cost of FTA channels?

Ans. Yes, Govt. has decided that a cable operator will have to provide at least 30 channels (including 3 must carry channels of Doordarshan) of different genres like news, sports, entertainment, children programmes etc. This will comprise the Basic Services Tier of Free to Air Channels.

● Govt. has also decided Rs. 72/- as the cost of FTA channels to be paid to cable operators. excluding local taxes.

● Free to Air Channels above 30, would also be available of the same maximum price of Rs. 72/- only plus local taxes.

Q 9. How would a consumer know the cost of pay channels to be paid to cable operators?

Ans. Every cable operator shall publicise:-

(1) Subscription rates for each pay channel;

(2) Periodic intervals of which subscription are payable in the manner prescribed by Govt.

Q 10. If cable operators insist on STB even for FTA channels or charges more than Rs. 72/- (plus local taxes) for the Basic Service Tier what action can subscriber take?

Ans. ● Violation of Act has been made a Cognizable Offence. Hence Subscriber should approach.

(i) DMs

(ii) SDMs

(iii) Commissioner of Police

● Nearest Police station also for lodging the complaints.

● A Help Line would also be provided.

Issued in Public Interest by Ministry of Information & Broadcasting

The union govt. on 29.05.2003 drastically reduced - for just two weeks - the import duty on the Set Top Boxes. Consumers will have to attach to the TV sets to watch pay channels from July 14. The measure will reduce the price of the Box by nearly 45 percent. However the effective import duty cut from 50.8 to five percent will be valid only until July 31.

The Information and Broadcasting ministry officials are now asking cable operators/ Multi-System Operators to declare the channels they intend to show on the free tier. "We have heard them making claims about showing 70 channels as free-to-air for the price of Rs. 92. We want them to specify all those channels." Ministry officials said, setting June 15 as the date for a formal declaration.

They will also ask broadcasters to declare the rate of individual pay channels.

It may be recalled that the broadcasters had declared that they would be bringing out a price list of their channels - a declaration not matched with intent. Ministry officials have ruled out any bundling of channels. "Quantity discounts are fine but we must know the price first," officials said, adding they would not allow anything that would render the act illusory. "If the need arises, we will even come out with a notification," they said.

LETTERS TO THE EDITOR

The desire of our Community

“यह दिल मांगे मोर”

The Community people who gathered on the 17th March 2003 to celebrate Holi expressed their desire to have more frequent events like this which will enable our community interact with each other and participation of younger generation in such events will bring them closer to our tradition and Thathai Bhatia culture.

The cross-section of the people was of the opinion that Pui. Panchayat, on special happy occasions, should arrange such events e.g. Picnics, Preetibhojans etc. which can be funded by contributions from members or sponsorships by individuals or firms or Trusts for the benefit of the community.

Members' views are most welcome on this subject and if anybody is interested in promoting such occasions, the undersigned will appreciate his/her gesture and he/she is requested to contact him.

Ramchandra C. Bhatia

Hon. Vice President

Shree Thathai Bhatia Panchayat

તંત્રી મહોદય,

થોડા સમય પહેલા અમે એક સમારોહમાં ગયા હતા. ત્યાં ઘણા લોકોને મળવાનું થયું. ત્યારે આપણી જ્ઞાતીના એક વડિલ સાથે વાતચીત કરતા જાણવા મળ્યું કે આપણી નાત જે ઘણી સિમીત છે. તેમાં લગભગ નેવું (૮૦) દંપતિના લગ્નવિચ્છેદ થયા છે. આ જે આંકડો છે તે આપણને વિચાર કરતા મજબૂર કરે છે. આટલા બધા લગ્નવિચ્છેદનું શું કારણ હશે? માફ એવું માનવું છે કે આપણા મોટાઓ આ માટે વિચાર

કરે અને તેના કારણો સંવાદમાં પ્રગટ કરે જેથી ભવિષ્યમાં આ બાબતમાં કાળજી રાખી શકાય અને સંકોચ વગર બીજાના ભલા માટે ખુલ્લા મનથી આ બાબત ચર્ચા કરી શકાય. અને યોગ્ય પગલાં લઈ શકાય.

મીના લીલવા

તંત્રી મહોદય,

આપણી જ્ઞાતીનું વસ્તીપત્રક ૧૯૯૪માં પ્રગટ થયું હતું. આજે તે વાતને (૯) વર્ષ વીતી ગયા છે. આ નવ વર્ષમાં ઘણો ઉમેરો અને ઘટાડો થયો હશે. તે માટે ઠગ્ઠાઈ ભાટીયા સેવા ફંડ, પંચાયત અને કેવલભાગ ટ્રસ્ટ મળીને એક નવું વસ્તીપત્રક કાઢે તેની જરૂર જણાય છે. આ માટે યથા યોગ્ય કરવા વિનંતી છે.

ચંદ્રિકા દેવાંગ શાહ

INSTITUTIONAL AND COMMUNITY NEWS

'Samvad'

It is a matter of regret that a great many issues of 'Samvad' are returned undelivered by postal authorities every quarter for reason 'Door closed'.

It is, therefore, decided that henceforth no copies of 'Samvad' will be sent by post to members who do not reside permanently at the addresses given to Sewa Fund or Puj. Panchayat. 'Such members should collect the copy from Sewa Fund office within six months of its publication as it will save the institution unnecessary postage..

News from Abroad

Published in Bahrain tribune Monday 19th May, 2003. The Thathai Hindu Community. Bahrain organized a talk at community hall on "How to live Healthy life" by Mumbai based Neuropath Dr. Kishan L Bhatia who emphasized the basic principle such as :-

1. Eat twice a day
2. Pray two times a day or five times as

Islam prescribes.

3. Exercise at least an hour daily.
4. Drink Minimum of eight glasses of water a day.
5. Rest well.

THATHAI BHATIA SEWA FUND

VALLABH SUKHDHAM

Puj Shri Goswami Shyam Manoharji's pravachans were held at Sukhdham from 27th April to 5th May 2003 from 7.00 p.m. to 10.00 p.m. Attendance was quite large.

SUKHDHAM SANGANAK KENDRA (COMPUTER SECTION)

New computer faculty Ms Vaishali Bafna had joined from 1st May 2003 and computer courses were started from 7th may 2003. The response is good and two batches of students are already taking benefit of our computer classes.

VALLABH PUSTAKALAYA

To benefit the Vaishnavas, the books on Vaishnava Pust Marg were kept at Library during the Pravachan of Shri Goswami Shyam Manoharji and those who attended took advantage of this facility.

KALINDI KIDDIES CORNER ACTIVITIES

There was heavy rush for new admission. It was well managed by co-ordinated efforts of teachers and Shri Lalchand Gajria. The Kiddies Corner closed on 12th May 2003 and reopened on 12th June 2003.

KRISHNALAYA

The bathrooms have been completely renovated and designed according to the needs. Net had been fixed on windows so prevent pigeons to enter the premises.

APPRECIATION FOR HONESTY (LOST & FOUND)

1. One lady's watch from Hall No. 5 was found by our Shri Mukesh. It was delivered to the office. Later, after verification, it was returned to the owner.

2. One plastic bag with books was found in Hall No. 2. on 9/5/2003. It was found by our Shri Rajendra. The bag contained a blank cheque duly signed. It was returned to the owner after verification.

3. One purse (gents) recovered from Hall No. 1 by our Shri Jagdish on 8/2/2003 was returned the owner.

We appreciate the honesty shown in returning the lost articles.

Ram C. Bhatia

Kewal Baug Trust

The premises of the Kewal Baug Trust are now completely renovated and they present a new look. Both the Halls are air-conditioned for the comfort of the public. The total capacity of the Hall is approx. 500 to 1000/- people and the charges of the Hall are very moderate.

The one of the rooms of our sanatorium has been air-conditioned.

Main Income of the trust comes from the donations given by the beneficiaries, who avail of the use of Halls for marriages and other social functions as also from service charges for the use of Utensils.

The trust was able to disburse a total sum of Rs. 2,62,007/- as assistance to the needy as under:-

| | |
|----------------------|----------------|
| Poverty aid | Rs. 1,69,776/- |
| Medical aid | Rs. 44,700/- |
| Ayurvedic dispensary | Rs. 24,000/- |
| Education aid | Rs. 17,291/- |
| Distribution of | Rs. 6,240/- |

Exercise books

Kewal Baug Trust is running following activities:

1) Yoga Classes :

Yoga classes are being carried out daily in the morning (from 6.45 a.m. to 8.00 a.m.) under the Supervision of KRIPALU YOGA ASHRAM (Shri Narendra Brahmchari). About 100 members attend everyday for yoga and they are fully satisfied. The monthly fee of Yoga classes is Rs. 50/- All are welcome.

2) Ayurvedic clinic :

The Clinic is open on two days a week Wednesdays and Fridays from 1.30 p.m. to 3.30 p.m.

In the last two years the total no. of patients treated were 900 with satisfactory results.

The Charges of the Ayurvedic Clini are Rs. 50/- consultation fees and Rs. 5/- per day medicine charge.

3) Magnet Therapy Centre:

Our Trust is running Magnet Therapy centre from 13 March 2001 and Magnet therapy treatment is given by prominent Magentherapist Dr. Guntant Kothari.

Almost all human diseases have been successfully treated through Magnets in

10 to 20 sittings at a very reasonable fees (Charges). These treatments are totally without harm and drugless and have cured many chronic diseases. From March 2001 to April 2003 1066 treatments were given and 85% of the cases were successfully cured. This facility is available daily from Monday to Saturday between 4.00 to 6.00 p.m.

4) Notebook Distribution:

Every year notebooks are distributed to the needy students at Malad and Kandivli free

of cost Students at Dahisar and Vasai Municipal Schools also are helped. The Distribution of notebooks this year started from June 2003. Those interested may approach Kewal Baug Trust office between 10.00 a.m. to 1.00 p.m. alongwith Photocopy of Mark sheets.

5) Makar Sankrant Celebration:

For the last three years, on the occasion of Makar Sankrant (Uttrayan), Kewal Baug Trust feeds wholesome khichdi to needy and indigent people of the town and gives Rs. 2/- to each as Dakshina. About 350 persons normally participate in the feast.

Those community members who wish to participate in Makar Sankrant celebration in future may send in their donation in cash and kind before the 10th January every year and are requested to contact Miss Rekha on Telephone 28623549 and 28072297.

OBITUARY

On behalf of entire Thathai Bhatia community, we pray for the Souls of the following deceased members of our community and express our sincere and heartfelt sympathies to their berraved families :

| Date | Name | Age |
|-------------|---------------------------------------|------------|
| 25/03/03 | Sunderdas Sewaran Chetnani (Asarpota) | 80 |
| 04/04/03 | Rahul Narain Java | 28 |
| 07/05/03 | Shyamsunder Devkishindas Asarpota | 70 |
| 11/05/03 | Muljimal Narsinghdas Java | 89 |
| 28/5/03 | Lalchand Khushaldas Gandhi | 73 |
| 29/05/03 | Ramchand Hiranand Kisani | 62 |