

પટેલ પ્રકાશ હથરથભાઈ
એ/28 પુલીન પાર્ક વિ-1,
પરિતા પાર્ક સોસાયટી વિ-1,
નરોડા - અમદાવાદ -382330.
મો.8980333654

તા.04/02/2024 **FEB**

“બાબા રામદેવના કસરત અંગેના આશીર્વાદ મેળવવા”

“કુટુંબને મદદરૂપ થવાના મોટી ઉંમરના વિચારો”

“ઉંમર વર્ષ 55 પછી સ્ત્રી - પુરુષે કેવીરીતે કુટુંબને મદદરૂપ થવું જોઈએ - પોતે શું કરવું જોઈએ”

- (1) દીકરા - દીકરીઓના બાળકોને રમાડવા - મોટા કરવા અને સ્કુલે લઈ જવા ઘેર લાવવા વિગેરે કામો કરવા જોઈએ. સ્ત્રીઓએ શક્ય હોયતો રસોઈ કામ સંભાળવું જોઈએ.
- (2) ઘરનાં નાનાં નાનાં કોમો જેવા કે દૂધ - શાક - કરીયાણું વિગેરે લાવી આપવા જોઈએ બાળકોને ભણાવવા પણ જોઈએ, સતકર્મ કરે, જુદું ના બોલે વિગેરેનું જ્ઞાન આપવું જોઈએ.
- (3) ગાડી ચલાવતાં શીખેલા હોવા જોઈએ, સ્કુટર ચલાવતા હોવા જોઈએ, મંદિર - ભગવાનમાં માને તેમ કરવું જોઈએ ભાગવત - ગીતા - માં કહેલું સાંઝું કરવાનું જ્ઞાન આપવું જોઈએ. સંધુ સંતો જાહેરમાં કહે તેમ કરતાં શીખવાડવું જોઈએ.
- (4) દિકરા - દીકરી - વહુ - જમાઈ વિગેરેને મદદરૂપ જ્યાં રહીએ ત્યાં અથવા જેમને જરૂર હોય તેમને શક્ય હોયતો મદદરૂપ થવાની તૈયારી હોવી જોઈએ. આ કામ કરવા સૌ પ્રથમ દિકરા - વહુ ને અન્યાય થાય નહીં તેનાં માટે તેમને કહીનેજ કામ કરવું જોઈએ દીકરીઓની જરૂરિયાત સાચવ્યા પછી દીકરા વહુના ત્યાં આવી જવું જોઈએ સૌ પ્રથમ કાયમ જ્યાં રહેતાં હોઈએ તેમનું પણ જરૂરિયાતનું ધ્યાન ખાસ રાખવું જોઈએ. આમ ના થાય ત્યારે કુટુંબમાં ઝગડા - મનભેદ - મતભેદ ઉભા થાયજ છે. માટે આવા કામોમાં નિમિત્ત ના બનાવ તેમ વર્તવું જોઈએ.
- (5) કુટુંબમાં આવકની જરૂરિયાત હોયજ તો જે રીતનું કામ થઈ શકે તેવું કામ અમુક સમય કરીને થઈ શકે તેટલી મદદ કરવી જોઈએ. બાળકોનું ધ્યાન રાખો તો પણ આર્થિક મદદ તથા અન્ય દરેક પ્રકારની મદદ કરી તેમ કહી શકાયજ. *P.D. Patel.*

((2/3))

(6) આ સિવાય થઈ શકે તે તમામ કામો કરીને મદદરૂપ થવાય તેટલું ઉંમર પ્રમાણે કામો કરીને થવું જ જોઈએ.

(7) કુટુંબમાં - ઘરમાં મોટી ઉંમરના 80 થી ઉપરના મા - બાપ કે કોઈ એક જીવીત હોયતો તેમની પુરતી દેખરેખ તમામ પ્રકારની થઈ શકે તેટલી કરી શકાય તેટલી કરીને પોતાના દીકરા - વહુ - દીકરી - જમાઈને વધુમાં વધુ મદદરૂપ થવું જોઈએ.

આ રીતના કામો કરવાની ઇચ્છા હોય પણ થઈ શકે તેવું શરીરજ ના હોય તો આપની દેખરેખ દિકરા - દીકરી - વહુ - જમાઈ એ રાખવાની થાય અને આમ થાય ત્યારે તમે હેલ્થ કરવાના બદલે હેલ્થ લેવાની સ્થિતિમાં આવી જશો માટે જો હેલ્થ કરવા ઇચ્છતા હોવતો શારીરિક હેલ્થ સુધારવાના તમામ પાસાઓ વિચારજો. તમારી હેલ્થ દિકરા - દીકરીઓને કરવી ના પડે તે માટેના શક્ય તેટલાં પ્રયત્ન કરશો તો પણ તમે ઘણું કર્યું ગણાશેજ.

સૌ પ્રથમ રિટાયર્ડ માણસોએ તો કસરત ઉપર ખાસ ધ્યાન દરરોજ આપવું જોઈએ પોતાનું શરીર તેમાં પણ પગ મજબુત કરવા જોઈએ પગ - હાથ - તબિયત દરેક રીતે સરસ રાખવાનો પ્રયત્ન સતત કરવો જોઈએ. ખાવા - પીવા - સુઈ જવા વિગેરેમાં ધ્યાન રાખવું વહેલાં સુઈ જવું - વહેલાં ઉઠવું આ પણ જરૂરી છે. ઓથોપેડીક ડોક્ટરોના તથા તેમનાં કુટુંબના વ્યક્તિઓને કદાચ “નીરીપ્લેસ” કરાવવાની જરૂરીયાતો બહુજ ઓછી પડતી હશે આ મારું માનવું છે.

પલાંઠી વાલીને બેસી શકાય ત્યારેજ નાનાં બાળકોને રમાડી શકાય છે આ માટે કસરતજ ખાસ કામમાં આવે છે. ઢીંચણનું ઓપરેશન કરાવવું ના પડે તેનું ધ્યાન ખાસ રાખશોતોજ બાળકોને સારી રીતે રમાડી શકશો આપણી આજસથી, આપણી બેદરકારીથી આપણે આપણું શરીર ફાસ્ટફુડ કચરા પટ્ટી જેવું ખાવાનું - પાન - બીડી - તમાકુ - સિગારેટ - વાઈન - વીસ્કી - ડ્રગ્સ લઈ - ખાઈને જાતેજ જાણીજોઈનેજ બગાડીએ છીએ માટે વ્યસન મુક્ત થવું તથા ખોરાક પાણીમાં ધ્યાન રાખવું આ ખાસ મહત્વનું કામ છે બાળકોને રમાડવાની મઝા ખાસ લેવીજ જોઈએ. સૌથી વધુ આનંદ લેવાનું ભુલાયતો જીવન જીવ્યા કહેવાય નહીંજ.

નાનાં બાળકોની સાથે રહી શકાય તેટલું વધુ શક્ય હોય ત્યારે રહેવું જ જોઈએ. કુટુંબના લાભો - કામો માટે બાળકો સાથે વધુ ના રહેવાય તો ચાલે પણ કામ વિના ફર્યા કરવું અને બાળકો સાથે ટાઈમ ઓછો આપવો તે તદ્દન ખોટું કર્યું જ ગણી શકાય. માટે કુટુંબ તથા બાળકો સિવાયના ફાલતું કામો માટે ધ્યાન આપવાનું બંધ કરી દેશો તોજ આ બધા કામો થઈ શકશે અને હાસ્ય પામી શકશો.

આટલું કરશો તો ઉંમર વર્ષ 55 પછી આપણે અતિશય કામ કર્યું ગણાશે. ખાસ ધ્યાન રાખશો કે કસરત કરશો નહીં આજસુ બનશો તો તમારી દેખરેખ દિકરા - દીકરી - વહુ - જમાઈ એ
P.D. Patel. Dt - 4 Feb 2024

((3/3))

રાખવી પડશે અને તમે તે ખોટું કર્યું ગણાશે. દિકરા - વહુ ને વધુ મદદરૂપ થવાથી તે લોકો તેમના દિકરા - દીકરીઓને સારું જ્ઞાન - ભણતર આપી શકશે. આર્થિક સ્થિતિ સારી હોયતો નાનાં બાળકોની માતાએ છોકરાં મોટાં લગભગ - 7 વર્ષના થાય ત્યાં સુધીતો ખાસ નોકરી હોય તો પણ છોડી દઈને બાળકોમાંજ ધ્યાન આપવું જોઈએ આમ કરવાથી ભવિષ્ય તમારા કારણે બગડતું હશે તો તેમ થશે નહીંજ આ બધું કર્યાથી ભગવાનની સારી કૃપા તમારા કુટુંબ ઉપર થશે - થશે અને થશેજ આ મારું મંતવ્ય છે.

ઘરડાં મા - બાપે સાચવી રાખેલ - કમાઈને મુકી રાખેલ - વડીલો પાર્શ્વત મિલકતો સાચવી રાખેલ પૈકીમાંથી ઘરડાં મા - બાપ પાછળ તેમની દેખરેખ પાછળ રૂપીયા મનમુકીને વાપરવામાં દિકરા - દીકરીઓ - વહુ - જમાઈઓ એ કદી પણ કરકસર કરવી જોઈએ નહીં આ પણ મુખ્ય વાત ગણાશે. મા - બાપે દેવું કર્યું હોય તો પણ જો તમારી પાસે પૈસા હોયતો તેમની દેખરેખ થાય તેટલી કરશો તો ભગવાન તથા મા-બાપની "દુઆ" તમને મળશેજ અને ભવિષ્ય ઉજળું થશેજ. આ યાદ રાખવા જેવી વાત ગણાશે. મા - બાપની સેવા પૈસા ખર્ચ કર્યા વિના ગરીબ દીકરા - વહુ પણ થાય તેટલી કરે - તેમને ધૂત્કારે નહીં તો પણ તેમના આશીર્વાદ મળે અને પ્રભુકૃપા થાયજ આ મહત્વની વાત સમજવી જરૂરી છે.

તા.04/02/2024

FEB

આભાર એજ લી.

P.D. Patel.

Dt. 4 Feb 2024.

પટેલ પ્રકાશ દશરથભાઈ

શ્રી કાઠીને સાચવી રાખશે.