સુવિચાર

Year-54 Vol. No. 06 SEPTEMBER-2023 Total Page : 36 Retail Price :15/- Annual Subscriptions Rs. 200-00

સદ્‌વિચાર પરિવાર
સમર્પણ વિદ્યાપીઠ, રામદેવનગર બસ સ્ટેન્ડ પાસે,
જોધપુર ટેકરા, સેટેલાઈટ રોડ, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૧૫

સદ્‌વિચાર પરિવાર

સદ્‌વિચાર પરિવાર મલ્ટીપર્પસ કમ્યુનિટી હોલ ટેલીફોન એક્સચેન્જ પાસે, લાઈનોમેટીક-૨ની સામે, નરોડા, અમદાવાદ-૩૮૨૩૩૦ ફોન : ૦૭૯-૨૨૮૧૧૪૭૬/૭૮૬૩૦૯૯૪૨૪

- દરેક સામાજિક પ્રસંગ માટે નજીવા દરે ઉપલબ્ધ
- સાત્વિક ભોજનની રાહત દરે વ્યવસ્થા
- શાસ્ત્રોક્તવિધિથી લગ્ન માત્ર રૂા. ૯,૦૦૦માં
- ઘરે ટિફીન મોકલવાની સુવિધા

સદ્‌વિચાર પરિવાર હોસ્પિટલની અન્ય સુવિધા

- આંખ
- ઈ.એન.ટી.
- ફિઝીયોથેરાપી
- આરોગ્ય સહાયક તાલીમ કેન્દ્ર
- ડેન્ટલ
- લેબોરેટરી
- જનરલ ઓ.પી.ડી.
- સિનીયર સિટીઝન રિહેબિલીટેશન સેન્ટર

ટૂંક સમયમાં રિડીંગ લાયબ્રેરી શરૂ થાય છે.

લગ્નવિધી માટે સંપર્ક : કાર્તિકભાઈ નિર્મલ મો.નં. ૯૮૨૪૫૪૫૮૯૦
સંસ્થાના અન્ય કામ માટે સંપર્ક : નયન ચુડાસમા મો.નં. ૯૯૦૪૧૪૪૭૦, રાકેશ પંચાલ મો.નં. ૯૭૩૭૪૧૨૭૬૧ વોટ્સઅપ પર માહિતી મેળવો.

૧૫ ઓગસ્ટ ૨૦૨૩ના રોજ સદ્‌વિચાર પરિવાર - ઉંવારસદ દિવ્યાંગ શાળા કેમ્પસમાં સ્વતંત્રતા દિને સંસ્થાના ટ્રસ્ટીશ્રી કે. આર. સિંગ, શ્રી જે. બી. પંચાલ અને શ્રી પ્રતાપભાઈ ઠાકોર તેમજ અન્ય વિભાગીય વડાઓ, શિક્ષક ભાઈ-બહેનો અને દાતાઓની ઉપસ્થિતિમાં સ્વતંત્રતા પર્વ નિમિત્તે ધ્વજવંદનનો કાર્યક્રમ યોજવામાં આવ્યો હતો.

રક્ષાબંધનનો તહેવાર નજીક આવતો હોય સંસ્થાના મહિલા ઉત્કર્ષ કેન્દ્ર દ્વારા રેજીનની રાખડી તેમજ માવામીશ્રી લડુ, ટ્રફલ બોલ્સ બનાવવાના એક વર્કશોપનું આયોજન પણ કરવામાં આવ્યું હતું.

સુવિચાર

માનવતાનો મહિમા ગાતું સદ્વિચાર પરિવારનું સામયિક

આદ્યતંત્રી :

સદ્‌ગત હરિલાલ વિ. પંચાલ 'નિમિત્તમાત્ર'

તંત્રી :

પ્રવીણ ક. લહેરી

વર્ષ : 54 ※ અંક : 06 ※ સળંગ અંક : 700 ※ સપ્ટેમ્બર-2023

Web Site : www.sadvicharparivar.org ※ **E-mail** : sdparivar.org@gmail.com

ટ્રસ્ટી મંડળ

ડો. પંકજ એમ. શાહ (પદ્મશ્રી)
પ્રમુખ

પીયૂષ ઓ. દેસાઈ
ઉપપ્રમુખ

પ્રવીણ ક. લહેરી
મેનેજિંગ ટ્રસ્ટી

શૈલેષ આઈ. પટવારી
સહમંત્રી

જિતેન્દ્ર બી. પંચાલ
કોષાધ્યક્ષ

કે. આર. સિંગ
ટ્રસ્ટી

વિનોદ એ. શાહ
ટ્રસ્ટી

નીના મધુસૂદન શાહ
ટ્રસ્ટી

લેખકોના મત સાથે સંસ્થા સહમત છે તેમ માની લેવું નહીં.

અનુક્રમણિકા

ક્રમ	લેખનું શીર્ષક	લેખક	પાનું
1.	સંભારણાની સફર ચીંથરે વીંટ્યું રતન	મૂ.લે. સુધામૂર્તિ ભાવાનુવાદ : સોનલ મોદી	5
2.	બે રૂપિયાવાળા ડૉક્ટર	ડૉ. કુમારપાળ દેસાઈ (પદ્મશ્રી)	8
3.	શિશુ આહાર : પાયાનું પોષણ	ડૉ. જાનકી પરીખ	10
4.	ગતિ, પ્રગતિ કે અધોગતિ	રણછોડ શાહ	12
5.	અમીછાંટણાં ('સુવિચાર'ના જૂના અંકોનું અમૃત)	-	14
6.	જીવતાં આડે તો મૃત્યુ મરી જાય	વિનોદ શાહ	16
7.	૫૬ પથારીના આધુનિક સિટીઝન રિકવરી- એન્ડ રિહેબીલીટેશન (સેવા કેન્દ્ર)ના દાન માટે અપીલ..	-	17
8.	શિક્ષણમાં પહેલાં ખાનગીકરણ, પછી- વેપારીકરણ, અત્યારે બજારીકરણ	ડૉ. અશોક પટેલ	21
9.	સુપર કમ્પ્યુટરના યુગમાં શીખવાની જૂની- રીતો છોડો હવે...	ડૉ. નાનક ભટ્ટ	23
10.	જીવન ઘડતરમાં સંસ્કારનું મહત્ત્વ	શાસ્ત્રી સ્વામી જયસ્વરુપદાસજી	26
11.	સૂક્ષ્મ તત્ત્વોની ઉણપનાં ચિહ્નો	-	28
12.	કરૂણાલય	-	29
13.	જાપાન - સફળ વિચારમંત્રો	કમલેશ હરિપ્રસાદ દવે	30
14.	સદ્વિચાર પરિવારને જુલાઈ માસમાં મળેલ- પ્રાપ્ત દાનની વિગત	-	31

નિવેદન

અમદાવાદના દરિયાપુર વિસ્તારમાં ૧૯૫૬થી શ્રી હરિભાઈ પંચાલ પોતાના બે મિત્રો શ્રી ચંદુભાઈ પ્રજાપતિ અને જિતેન્દ્રભાઈ પટેલ સાથે મળીને જરૂરિયાતમંદોને મદદ કરવાનું કાર્ય કરતા હતાં. પૂ. શ્રી ડોંગરેજી મહારાજ, પુનિત મહારાજ અને રવિશંકર મહારાજના સત્સંગ દ્વારા શ્રી હરિભાઈ પંચાલે માનવસેવા માટે આજીવન ભેખ લેવાનો સંકલ્પ કર્યો. હરિભાઈ પંચાલે ૧૯૫૬થી ૨૦૧૧ એટલે કે ૫૫ વર્ષ સુધી અવિરત, અથાગ અને અદ્‌ભૂત રીતે અનેક સેવાકાર્યો સંપન્ન કર્યા. ૧૯૬૫માં હરિભાઈએ સ્થાપેલા સદ્‌વિચાર પરિવારને આ દશેરાએ ૫૮ વર્ષ પૂરાં થશે. ૨૦૨૫માં સદ્‌વિચાર પરિવારને ૬૦ વર્ષ થાય ત્યારે તેનો 'હિરક મહોત્સવ' ઉજવવાનો સંકલ્પ ટ્રસ્ટીઓ, દાતાઓ અને અનેક સેવાભાવી સંસ્થાઓ અને સજ્જનોએ કર્યો છે.

સાંપ્રત સમયમાં શ્રી હરિભાઈ પંચાલના સેવાના આદર્શો કઈ રીતે લાખો લોકો સુધી પહોંચાડી શકાય, સમાજની અનેકવિધ સમસ્યાઓનું નિરાકરણ કરી શકાય અને અનેકની આંખના આંસુઓ લૂછી શકાય તે માટે શું શું કરવું જોઈએ તેના સૂચનો આપ સૌ પાસેથી આવકાર્ય છે. ૨૦૧૧માં શ્રી હરિભાઈ પંચાલના અવસાન બાદ અમે ટ્રસ્ટીઓએ અમારી સુઝ-સમજણ પ્રમાણે પ્રવૃત્તિઓમાં વિવિધતા લાવી તેનો વ્યાપ વધાર્યો છે, પરંતુ હજુ ઘણું કરવાનું બાકી છે.

૧૯૯૦ના ઉદારીકરણ અને વૈશ્વિકરણ બાદ ભારતીય અર્થતંત્ર નવી ઊંચાઈ પ્રાપ્ત કરી રહ્યું છે પરંતુ આર્થિક વિકાસના ફળો છેવાડાનાં માનવીને પહોંચાડવા હોય તો તેમાં સેવાભાવી સંસ્થાઓની ભૂમિકા મહત્ત્વની રહેવાની છે. આજે અનેક કાયદાઓ હેઠળ સ્વૈચ્છિક સંસ્થાઓને શંકાની નજરે જોવામાં આવે છે અને મુઠ્ઠીભર સંસ્થાઓ થકી થતી ગેરરીતિને કારણે સૌ સંસ્થાઓને મુશ્કેલીમાં મૂકવાનું ન્યાયી નથી તેમ હું નમ્રતાપૂર્વક પણ મક્કમતાપૂર્વક કહેવા માગું છું. આપણા સમાજમાં દાનનું મહત્ત્વ વિશેષ છે. દાન એ સૌની ફરજ છે. ગાંધીજીએ કહ્યું તેમ, 'સનાતની હિન્દુ તરીકે જે કોઈ મોક્ષ ઈચ્છે છે તેમને માટે એક માત્ર માર્ગ છે અને તે છે સેવામાર્ગ.' સંવેદના, સ્નેહ અને સમર્પણથી કરેલી નિઃસ્વાર્થ સેવાની સમાજ અને સરકાર સમયાંતરે કદર કરે છે. જો કે સેવા કરનાર માટે સેવા થકી કોઈ પણ ફળની અપેક્ષા રાખવી અનુચિત છે. 'સેવા સ્વાન્તઃ સુખાય' કરવી જોઈએ અને મોટાભાગના કિસ્સામાં વ્યક્તિ પોતાના કર્તવ્ય તરીકે સેવા કરે છે.

સદ્‌વિચાર પરિવારમાં સેવાસદનની કામગીરી અંગેનો અહેવાલ અને દાનની જરૂરિયાત પાના નં.૧૭ થી ૨૦ પર દર્શાવી છે.

હિરાલક્ષ્મી ભીખાલાલ બેંકર દિવ્યાંગ પુનર્વાસ કેન્દ્ર ઉંવારસદમાં કૌશલ્ય નિર્માણ માટે ૮૦૦૦ ચો.ફુટ બાંધકામની કામગીરી પણ વેગપૂર્વક ચાલી રહી છે.

હરગોવનદાસ પ્રભુદાસ નરોડા હૉસ્પિટલમાં 'વડીલ માવજત કેન્દ્ર'નો લાભ અનેક લાભાર્થીઓ લઈ રહ્યા છે. ત્યાં પણ વધારાની પ્રવૃત્તિઓ માટેના પ્રયત્નો થઈ રહ્યાં છે.

મહિલા ઉત્કર્ષ સમિતિ દ્વારા મહિલાઓને કૌશલ્ય નિર્માણની તાલીમ આપીને આર્થિક રીતે પગભર કરવાનો પ્રોજેક્ટ ખૂબ સારી રીતે ચાલી રહ્યો છે. હવે લાભાર્થી બહેનોમાં વિશેષ જાગૃતિ આવી છે અને અમને શ્રદ્ધા છે કે આ કાર્યક્રમ દ્વારા અનેક બહેનોના જીવનમાં આમૂલ પરિવર્તન આવશે. જનરલ ડ્યૂટી આસીસ્ટન્ટ કોર્સ સેટેલાઈટમાં રામદેવનગર અને નરોડા ખાતે સમાંતર ચાલે છે. વયસ્ક નાગરિકો અને પથારીવશ દર્દીઓની સેવા માટે તાલીમબદ્ધ વ્યક્તિઓની જરૂરિયાત છે ત્યારે આ કોર્સ સમાજોપયોગી સાબિત થાય છે.

ચાલો, વર્ષ ૨૦૨૫માં સદ્‌વિચાર પરિવારની હિરક જયંતિ મનાવવા માટે મૌલિક ચિંતન કરીએ સૌના સહિયારા પ્રયત્નથી સેવાક્ષેત્રે સુંદર કામગીરી કરીને આત્મસંતોષ મેળવીએ.

- સદ્‌વિચાર પરિવાર ટ્રસ્ટી મંડળ

ચીંથરે વીંટ્યું રતન

મૂ. લે. સુધામૂર્તિ   ભાવાનુવાદ-સોનલ મોદી

આ પુસ્તક પ્રકાશિત થતાં પહેલાં આ લેખો હપ્તાવાર જાણીતા દૈનિકમાં કટારરૂપે લોકચાહના મેળવી ચૂક્યા હતાં. શ્રી જે. આર. ડી. તાતાનો પરિચય વાચકોને લેખ દ્વારા કરાવ્યો પછી નવી પેઢી માટે આદર્શરૂપ તેવા બીજા એક મુઠી ઉંચેરા સજ્જનનો પરિચય આ વાતમાં છે. બને ત્યાં સુધી લેખકે અંગત વાતોનો ઉલ્લેખ સભાનપણે ટાળવો જોઈએ. પરંતુ વાચકોના આગ્રહને વશ થઈને આ લેખ અનુવાદિકાએ આગ્રહપૂર્વક મંગાવ્યો. આશા છે કે નવયુવાનોને ગમશે.

સોળેક વર્ષનો, તીક્ષ્ણ બુદ્ધિમત્તા ધરાવતો, પોતાના ક્લાસનો તે સૌથી હોશિયાર વિદ્યાર્થી હતો. ટોળામાં ઊભો હોય તો તારવવોય મુશ્કેલ પડે તેવો નીચો, પણ ગણિત કે પદાર્થ વિજ્ઞાનના અટપટા સવાલો પૂછાય ત્યારે તેની આંખમાં જે ચમક આવે તેનાથી જ તે જુદો પડી જાય. તેનાથી ઉપલા વર્ગોમાં ભણતા મોટામોટા વિદ્યાર્થીઓ પણ અઘરા સવાલો સૂલઝાવવા તેની પાસે દોડતા આવે. શિક્ષકો ભણાવે તે પહેલાં વીજળીક ઝડપે બધુંય સમજી લે. તેના બાપુ હાઈસ્કૂલમાં શિક્ષક હતા તથા અંગ્રેજી ભાષા પર ગજબનું પ્રભુત્વ ધરાવતા. આખો દિવસ વાંચતા જ હોય. સામાન્ય કુટુંબ, પાતળી આવક, ભણતરનો ભારે મહિમા અને ચીંથરે વીંટ્યા રતન જેવો આ દીકરો.

તે દસમામાં આવ્યો ત્યારે તેના ઘણાબધા મિત્રો એન્જિનિયરીંગ કૉલેજોમાં આગળ ભણવા જવાની તૈયારીમાં પડ્યા. ઈન્ડિયન ઈન્સ્ટીટ્યુટ ઑફ ટેકનોલોજી (I.I.T.) ના તે જમાનામાંય સિક્કા પડતા. ક્લાસના સૌથી હોંશિયાર વિદ્યાર્થીઓ I.I.T. ની પ્રવેશ પરીક્ષામાં બેસવાના હતા. એ ગરીબ, હોનહાર વિદ્યાર્થીએ પણ પરીક્ષાનું ફોર્મ ભર્યું જ હતું. એ જમાનામાં કોઈ કોચિંગ ક્લાસ કે પ્રેક્ટિસ બુક્સ તો ક્યાંથી હોય ? જાતમહેનત જિંદાબાદ. મૈસૂર એ જમાનામાં નાનકડું શહેર હતું. ચામુંડા હિલ્સની તળેટીમાં એક શાંત ગુફા હતી. ત્યાં બધા વિદ્યાર્થીઓ ભેગા થઈને વાંચતા. આ વિદ્યાર્થી એટલો સરળ અને સાલસ હતો કે બધાને શીખવતો. શાંત, શરમાળ પ્રકૃતિના આ વિનમ્ર વિદ્યાર્થીનું તો એક જ સ્વપ્ન હતું. અર્જુનની જેમ એક ચિત્તે પરીક્ષારૂપી મત્સ્યવેધ કરવાનું. આજે પણ સોળેક વર્ષના બારમા ધોરણના કેટલાય તેજસ્વી તારલાઓનું સ્વપ્ન I.I.T. માં જવાનું હશે જ.

પરીક્ષાનો દિવસ આવી પહોંચ્યો. પરીક્ષા બેંગ્લોરમાં હતી. દૂરના એક સ્નેહીને ઘેર ઉતરીને તે પરીક્ષા તો આપી આવ્યો. મિત્રો-સગાંસંબંધી બધાંનો એક જ સવાલ. 'કેવી ગઈ પરીક્ષા ? આવડ્યું કાંઈ ?' મરકમરક હસતાં તેણે કહ્યું 'ઠીકાઠીક'. તેના જીવનનો એક જ મંત્ર હતો. કોઈના જીવને દુઃખ ન પહોંચાડવું. હંમેશ સુજનતાભર્યું આચરણ.

અંતે આતુરતાપૂર્વક જેની રાહ જોવાતી હતી તે દિવસ આવી પહોંચ્યો રિઝલ્ટનો. આખા ભારતમાંથી બેઠેલા સહુ વિદ્યાર્થીઓમાં નંબર મેળવ્યો હતો. ન કોઈ રેફરન્સ બુક્સ ન તો ટ્યુશન. કોઈપણ વિદ્યાર્થી માટે આથી મોટી સિદ્ધિ કઈ હોઈ શકે ? તેના આનંદની અવધિ ન રહી. રિઝલ્ટ લઈને તે તેના પિતાજી પાસે દોડ્યો. 'બાપુ, બાપુ, જુઓ ખરા ! મારો સત્તરમો રેન્ક છે. મને કોઈપણ શહેરની I.I.T. ની મારી પસંદગીની એન્જિનિયરીંગની શાખામાં એડમિશન મળશે, બાપુ.'

શાબાશ, મારા. દીકરા.' છાપામાંથી સહેજ ડોકું

બહાર કાઢતાં તેના બાપુજી બોલ્યા. આગળના શબ્દો બોલતા તેમને ખૂબ શ્રમ પડ્યો. ભારે હૈયે તેમણે કહ્યું, 'બેટા, તું ખરેખર હોશિયાર છે, પણ આપણી સ્થિતિ તો તું જાણે છે. મારા એકલાની પાતળી આવક પર આપણું ઘર ચાલે છે. ટ્યુશનો કરીને મારી શાળાના વિદ્યાર્થીઓને ઘોર અન્યાય કરવાના પાપમાં હું પડવા માંગતો નથી. તમને બધાને મારે ભણાવવા છે. હજુ તો તારી પાંચ બહેનોને પરણાવવાની છે. I.I.T. નું ભણવા તારે દૂર શહેરમાં જવું પડે. મદ્રાસ જવાનું થાય ને ? હૉસ્ટેલમાં રહેવું પડે. ક્યાંથી બે છેડા ભેગા કરું, દીકરા ? તું તારે અહીં મૈસૂરમાં જ એન્જિનિયરીંગમાં એડમિશન લઈને જેટલું ભણવું હોય તેટલું ભણ.'

ભણતરનું મહત્ત્વ સમજેલા એક શિક્ષક બાપને આટલું બોલતાં કેટલું વસમું લાગ્યું હશે ! તેમણે કાળજે કેવો પથરો મૂક્યો હશે ! એ હોનહાર વિદ્યાર્થીમાં પિતાના સંજોગો પારખવાની પુખ્તતા હતી. સમજણની ગરવાઈ હતી. મનમાં કોઈપણ જાતના રાગ-દ્વેષ રાખ્યા વગર તેણે મનોમન ગાંઠ વાળી. I.I.T. માં ભણવાથી કેટલાંય વિદ્યાર્થીઓના ભાવિનાં દ્વાર ખૂલી જતાં હશે, પરંતુ આ દેશમાં એવાય કેટલાય લોકો હશે જ ને, જે ગામડાગામની અજાણી સંસ્થાઓમાં ભણીને પણ ફક્ત કર્મયોગ અને જ્ઞાનયોગથી પોતાના ને બીજાના જીવન દીપાવે છે ! એ યુવાન કદાચ ભગવદ્ગીતાનું ખૂબ જાણીતું વાક્ય 'આત્મૈવ હયાત્મનો બન્ધુરાત્મૈવ રિપુરાત્મન :' અર્થાત્ 'માણસ પોતે જ પોતાનો પરમમિત્ર છે અને વસમો વેરી પણ છે..' એ સમજવા શક્તિમાન ન હતો, પરંતુ એ સમજણમાં જીવનસાફલ્યનો મહિમા રહેલો છે.

તેના મિત્રોનો મદ્રાસ જવાનો દિવસ આવી પહોંચ્યો. તૂટેલા સ્વપ્નરૂપી ભંગાર પર ચાલતો તે સ્ટેશને ગયો. સ્વભાવની ગરવાઈને કારણે પોતાનો અસંતોષ કે બળાપો તેણે ક્યારેય વ્યક્ત ન કર્યો.' સ્ટેશન પર મિત્રો મોટેમોટેથી, ખૂબ જ ઉત્સાહપૂર્વક વાતો કરી રહ્યા હતા. પક્ષીઓના કલરવ જેવો તેમનો અવાજ તેના કાનમાં ગુંજતો હતો. કૉલેજજીવન, હોસ્ટેલ, નવા-નવા વિષયો ને અજાણ્યા શહેરની કલ્પનાઓમાં બધા મસ્ત હતા. એક ભાઈબંધ ધીમેથી બોલ્યો, 'તારે આવવું જોઈતું હતું, યાર.' ટ્રેન પ્લૅટફૉર્મ છોડી રહી હતી. તેના મિત્રોને 'best luck' કહીને તેણે ભારે હૈયે વિદાય આપી. ટ્રેન દેખાતી બંધ થઈ પછી પણ તે ત્યાં જ જડાઈ ગયો. ૧૯૬૨ નો જૂન મહિનો હતો. મૈસૂરમાં ચોમાસું જામ્યું હતું. અંધારું થવા લાગ્યું હતું અને ઝરમર વરસાદ ચાલુ થઈ ગયો હતો, છતાંય તેના પગ ઊપડતા ન હતા. સ્વજનને સ્મશાને વળાવ્યા પછી જે ખાલીપો અનુભવાય તેવી ખાલીપાની ભયંકર ભીંસ તેણે અનુભવી.

પછી તો તેણે એક જ ચીજ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીને કાળી મજૂરી કરી જ્ઞાનપ્રાપ્તિ પર. કામમાં જ જીવનનો નિખાલસ આનંદ મેળવવામાં તે મસ્ત. કપડાં-લતાં, દેખાવ, જીભના સ્વાદ, ફરવું-હરવું, હોટેલ-સિનેમા, નાટક-ચેટક, આરામ કોઈ ચીજને ભણવાનાં વર્ષો દરમ્યાન મહત્ત્વ નહીં. આઈ. આઈ. ટી.માં ભણવા, તો ન મળ્યું, પણ શ્રેષ્ઠતા મેળવવાની ઝંખના અને મહત્ત્વાકાંક્ષાને સાકાર કરવા શ્રદ્ધારૂપી ઓરસિયા ઉપર રાતદિવસ પરિશ્રમને લસોટીને જ્ઞાનરૂપી ચંદનની સુંગધ પમરાવી.

જેની પાસે આઈ. આઈ. ટી માં ભણવાની મૂડી નહતી, તેણે મોટા થઈને પોતાની મૂડી વહેંચવામાં સૌથી વધુ આનંદ મેળવ્યો. નાત-જાત, ધર્મ-વાડાબંધી કે રાજકારણમાં પડ્યા વગર, સ્કુલ શિક્ષકના આ નિષ્ઠાવાન દીકરાએ ભારતને અને દુનિયાને દેખાડ્યું કે ભારતમાં પણ સીધા રસ્તે ચાલીને કમાવવું શક્ય છે. તેણે અને તેના જેવી જ આદર્શવાદી હોશિયાર ટીમે અસંખ્ય સ્વપ્નાં સાકાર કર્યાં.

વાચકમિત્રો, હવે તો આપ સમજી જ ગયા હશો, કે હું કોની વાત કરું છું ! ભારતને સોફ્ટવેર ક્ષેત્રે હરણફાળ ભરાવીને દુનિયાના નકશે મૂકનાર 'ઈન્ફોસીસ' કંપનીના

સ્થાપક ચેરમેન તથા હાલ ચીફ મેન્ટર એવા શ્રી નાગારાવ રામારાવ નારાયણ મૂર્તિની એટલે કે મારા પતિની. ભારતમાં ઈન્ફોરમેશન ટેકનોલૉજીના જુવાળના પાયાની ઈંટસમાન તથા સોફ્ટવેર ક્ષેત્રે નોકરીની અસંખ્ય તકો ઊભી કરનાર એ સ્વપ્નદૃષ્ટાની ! આજે તો સાદગી, શ્રેષ્ઠતા, સદ્ભાવ તથા ઉદારતાનો તે પર્યાય ગણાય છે. તેમની કંપનીની દરેક વ્યક્તિ, કંપનીના સૂત્રને સો એ સો ટકા સાર્થક કરવા સતત પ્રયત્નશીલ રહે છે- 'Powered by intellect & Driven by Values.'

(સૌજન્ય : 'સંભારણાંની સફર' નામક પુસ્તકમાંથી સાભાર)

પંચામૃત/અંતિમ વિદાયના સૂર

પશ્ચિમના દેશોમાં જ્યારે સૈનિકનું મૃત્યુ થાય છે ત્યારે તેના માનમાં લાસ્ટ પોસ્ટ - છેલ્લી ધૂન વગાડવામાં આવે છે. આ ધૂન જ્યારે વાગે છે ત્યારે આપણને ગળામાં ડૂમો ભરાઈ જાય છે અને આંખો ભીની થઈ જાય છે. આ કરુણ ગીત પાછળ એક કહાણી છે.

વર્ષ ૧૮૬૨માં અમેરિકામાં આંતરયુદ્ધ સમયે કેન્દ્રિય લશ્કરના કૅપ્ટન રોબર્ટ એલીકોમ્બ જોર્જિયામાં હેરિસન લેન્ડિંગ નામની જગ્યા ઉપર પોતાના સૈનિકો સાથે હતા. જમીનની સાંકડી પટ્ટીના સામે ભાગે બળવાખોર લશ્કર હતું. અંધારી રાત્રે કૅપ્ટન એલીકોમ્બે ગંભીર રીતે ઘવાયેલ રણભૂમિ ઉપર પડેલા સૈનિકની મરણ ચીસો સાંભળી. આ સૈનિક કયા પક્ષનો હતો ને તે જાણવા છતાં કૅપ્ટન એલીકોમ્બે પોતાના જીવના જોખમે આ સૈનિકને યોગ્ય સારવાર માટે લાવવાનું નક્કી કર્યું. પોતાના પેટ ઉપર ઘસડાતા ઘસડાતા ગોળીઓના વરસાદ વચ્ચે આગળ વધતા કૅપ્ટને ઘવાયેલા સૈનિકને પોતાના કૅમ્પમાં લાવવા માટે મરણિયો પ્રયાસ કર્યો. જ્યારે કૅપ્ટન એલીકોમ્બ ઘવાયેલા સૈનિકને કેમ્પ સુધી લાવ્યા ત્યારે ખ્યાલ આવ્યો કે આ તો સામા પક્ષનો સૈનિક છે અને મૃત્યુ પામ્યો છે.

આ કૅપ્ટને ફાનસ સળગાવ્યું અને અચાનક તેનું મગજ બહેર મારી ગયું અને શ્વાસ ધમણની જેમ ચાલવા લાગ્યો. ઝાંખા પ્રકાશમાં કૅપ્ટને મૃત સૈનિકનો ચહેરો જોયો ત્યારે તેને ખ્યાલ આવ્યો કે આ તો પોતાનો પુત્ર જ છે. તેનો પુત્ર દક્ષિણમાં સંગીતનો અભ્યાસ કરતો હતો અને આંતરયુદ્ધ ફાટી નીકળ્યું ત્યારે તે બળવાખોર દળોમાં ફરજિયાત જોડાયો હતો.

બીજા દિવસે કૅપ્ટન રોબર્ટ એલીકોમ્બે શત્રુ પક્ષે રહેલા પોતાના પુત્રને માન-સન્માન સાથે દફનાવવા ઉપરી અધિકારીને વિનંતી કરી કે દફન સમયે લશ્કરનું બેન્ડ - ધૂન વગાડે. શત્રુના સૈનિક માટે આવું કરવાની ના પાડવામાં આવી. કૅપ્ટન પ્રત્યેના આદરના કારણે સમગ્ર બેન્ડ નહીં, પરંતુ એક સંગીતકારને ધૂન વગાડવા માટે મંજૂરી આપી. કૅપ્ટન રોબર્ટ એલીકોમ્બે એક બ્યૂગલ વગાડનારની પસંદગી કરી. પોતાના મૃત પુત્રના ખિસ્સામાંથી સંગીત અંગેની જે નોટ મળી તે વગાડવા માટે કૅપ્ટને બ્યૂગલ વગાડનારને આપી. બ્યૂગલ વગાડનારે આ સંગીતની નોંધ પ્રમાણે જે ધૂન વગાડી તે આજે છેલ્લી લશ્કરી ધૂન તરીકે ખૂબ જાણીતી બની છે. આ ધૂનના શબ્દો હતા...

દિવસ આથમ્યો છે, સૂરજ ઢળ્યો છે, સરોવર, પર્વતો અને આકાશ ઉપરથી તાપ સમાપ્ત થયો છે, સઘળું ઠીકઠાક છે, ઈશ્વર દયાળુ છે.

પ્રકાશ ઘટતો જાય છે, દૃષ્ટિ ઓછી થતી જાય છે. રત્નની જેમ ચમકતો આકાશનો તારો ખૂબ દૂર છે. રાત્રી શરૂ થઈ રહી છે. જીવનના દિવસો માટે પ્રસન્નતા સાથે સૂર્ય, તારા અને આકાશ નીચે પ્રભુ પ્રત્યેનો પાડ માની, આપણે જાણીએ છીએ કે પ્રભુ જ સર્વ શક્તિમાન છે.

આપણને લાસ્ટ પોસ્ટના છેલ્લી ધૂનના શબ્દો અંગે, કડીઓ અંગે, પૂર્વ ભૂમિકા અંગે કશી માહિતી ન હતી, પરંતુ તેનો કરુણ ભાવ આપણને ધ્રુજાવી દે છે. આપણે ત્યાં *''એ મેરે વતન કે લોગોં, જરા આંખમેં ભર લો પાની, જો શહીદ હુએ ઉનકી જરા યાદ કર લો કુરબાની''*ની જેમ છેલ્લી ધૂન પણ શહીદો માટે એક ઉત્તમ અંજલિ છે.

બે રૂપિયાવાળા ડોક્ટર

ડૉ. કુમારપાળ દેસાઈ (પદ્મશ્રી)

આમ આદમીના ફરિશ્તા સમાન ગણાતા ડૉ. ઈ.એમ.ઈસ્માઈલ હુસૈને કોરોના વાઈરસની મહામારીમાં ગરીબોને બચાવવા જતાં આખરી શ્વાસ લીધો. છેલ્લા પચાસ-પચાસ વર્ષથી લાખો ગરીબોને મફતમાં કે નજીવી ફી લઈને સારવાર કરનાર આ ડૉક્ટર આંધ્રપ્રદેશમાં જ નહીં, બલ્કે કર્ણાટક અને તેલંગાણાં જેવાં પડોશી રાજ્યોમાં પણ એટલી જ લોકચાહના ધરાવતા હતા. એમની સેવાની મહેક એટલી બધી પ્રસરેલી હતી કે દર્દીઓ સેંકડો કિલોમીટર દૂરથી એમની પાસે સારવાર માટે આવતા હતા. બાબરી મસ્જિદની ઘટના સમયે એમણે પોતાના વિસ્તારમાં કોમી એખલાસ જાળવવા માટે અથાગ પ્રયત્નો કર્યા હતા. એમની પાસે કોઈ દર્દી આવતો, તો એમાં સેવા કરવાની તક માનતા હતા. એ હિંદુ હોય કે મુસલમાન, ગરીબ હોય કે અમીર-એ બધાની સાથે એમનો વ્યવહાર સમાન રહેતો. હકીકતમાં તેઓ દર્દીનું નામ ક્યારેય પૂછતા નહીં. માત્ર ઉંમર અને બિમારીનાં લક્ષણ પૂછીને એની સારવાર કરતા હતા.

ડૉ. હુસેન એક સામાન્ય કુટુંબમાં જન્મ્યા હતા. એમના પિતા પ્રામાણિક શિક્ષક હતા અને તેમણે સંતાનોને સન્માન અને સેવાભાવ સાથે જીવન જીવવાની શીખ આપી હતી. ઈસ્માઈલ હુસૈન કુરનુલની મેડિકલ કોલેજમાંથી એમ. બી.બી. એસ. અને એમ.ડી.ની પદવી પ્રાપ્ત કરી અધ્યાપન ક્ષેત્રમાં ગયા અને પચીસેક વર્ષ પૂર્વે સ્વૈચ્છિક નિવૃત્તિ લઈને એમણે પોતાનું નર્સિંગ હોમ શરૂ કર્યું. શહેરમાં તેઓ મુસ્લિમ ડૉક્ટર તરીકે ઓળખવાનાને બદલે 'ડૉક્ટર સાહેબ' તરીકે સર્વત્ર જાણીતા હતા. એમાં પણ શહેરમાં રાજસ્થાની ભાઈબહેનોને માટે તો આ ડૉક્ટર માર્ગદર્શક હતા.

એમની પાસે આવેલા દર્દીઓની એ વિનામૂલ્યે સારવાર કરતા. જે દર્દી ફી તરીકે પાંચ કે દસ રૂપિયા આપતો તો તેને કમ્પાઉન્ડરનું મહેનતાણું ગણી લેતા. ડૉ. હુસેનની કોઈ ફી નહોતી. આ ક્લિનિકનો પ્રારંભ થયો, ત્યારે લોકો બે રૂપિયા પેટીમાં નાખતા હતા. પરિણામે મોટાભાગના લોકોએ માની લીધું કે ડૉક્ટર સાહેબની ફી બે રૂપિયા જ છે. પરિણામે તેઓ 'બે' રૂપિયાવાળા ડૉક્ટર' તરીકે જાણીતા થયા. સમય જતાં કોઈ દસ કે વીસ રૂપિયાની નોટ પેટીમાં નાખે અને કોઈ દર્દી પેટીમાં કશું જ નાખ્યા વિના ચાલ્યો જાય. આવી મફત સારવાર લેનારને પણ કદી રોકવામાં કે ટોકવામાં આવ્યા નહીં.

૧૯૮૦ માં એક બનાવ એવો બન્યો કે પોલીસને પણ એમની પાસે ઝૂકવું પડ્યું. એ સમયે ચૂંટણીનો માહોલ હતો. પોલીસે રાત્રીના સાડાદસ વાગ્યા સુધી કિલનિક ચાલુ રાખવાની પરવાનગી આપી હતી, પરંતુ ડૉ. ઈસ્માઈલ હુસૈનના કેટલાક દર્દીઓ તો એવા હતા કે જે સિનેમાનો બીજો શો પૂરો થયા પછી કિલનિક પર બતાવવા આવતા હતા. પોલીસે નિયમાનુસાર રાતના સાડા દસ વાગ્યે આ ક્લિનિક બંધ કરી દીધું., પરંતુ દર્દીઓએ એનો વિરોધ કર્યો. એમણે સુપ્રિન્ટેન્ડન્ટ સુધી વાત પહોંચાડી. રાજ્યના મુખ્ય પ્રધાન કોલ્ટા ભાસ્કર રેડ્ડી સાથે ડેલિગેશન ચર્ચા કરી. અંતે સરકારને ઝૂકવું પડ્યું અને ડૉક્ટરની ઇચ્છા મુજબ ક્લિનિક મોડી રાત સુધી ખુલ્લું રાખવાની પરવાનગી આપવામાં આવી.

ડૉ. હુસૈન માટે કોઈ રજાનો દિવસ ન હતો. એમની જિંદગીનું સૂત્ર હતું : 'પહેલાં સારવાર પછી ફી'. કેટલાક દર્દીઓ તો એમની પાસેથી સારવાર લઈને નીકળતા., ત્યારે ફક્ત 'સલામ' કરીને એમની વિદાય લેતા. કુરનલ શહેરમાં એમની આટલી બધી ખ્યાતિ હોવા છતાં એમણે

ક્યારેય રાજકારણમાં પ્રવેશવાનું વિચાર્યું નહીં. પ્રખર રાજપુરુષ એન. ટી. રામારાવે ૧૯૮૯ માં એમને ધારાસભ્ય તરીકેની ટિકિટ આપવાની અને પછી પ્રધાનમંડમાં લેવાની ઑફર કરી હતી, પરંતુ એમણે આ બાબતમાં સહેજે રસ દાખવ્યો નહીં.

ડૉ.હુસૈને સરકારી ધારાધોરણની ફી પ્રમાણે મેડિકલ કૉલેજમાં અભ્યાસ કર્યો હતો. તેઓ હંમેશાં કહેતા કે દર્દીની કન્સલ્ટેશન ફી લેવી જોઈએ નહીં. એની સારવાર એ મહત્ત્વની બાબત છે અને હકીકતમાં ડૉ. હુસૈનના નેવું ટકા દર્દીઓ એ ગરીબીની રેખા હેઠળ જીવનારા માનવીઓ હતા. ૧૯૭૫ માં ડૉ. હુસૈન કુલનુર મેડિકલ કૉલેજમાં અધ્યાપનકાર્ય કરતા હતા, ત્યારે એક હાઉસ સર્જન કોઈ અગમ્ય બીમારીને કારણે અવસાન પામ્યા. એ સર્જનનું વતન શ્રી કલાહસ્તિ હતું અને એના મૃતદેહનો ત્યાં અગ્નિસંસ્કાર કરવાનો હતો. પરંતુ કોઈ એમ્બ્યુલન્સ મળતી નહોતી, ત્યારે આ ડૉક્ટરે પોતે આ હાઉસ સર્જનને ભાડાની એમ્બેસેડરમાં ઘેર પહોંચાડ્યા. એમને ખ્યાલ આવ્યો કે આ સર્જનનું કુટુંબ અતિ ગરીબ છે, આથી એમણે મેડિકલ કોલેજના હાઉસસર્જનો, પૉસ્ટગ્રૅજ્યુએટ વિદ્યાર્થીઓ તથા અન્ય સહુને એકઠા કરીને એક દિવસનો પગાર દાનમાં આપ્યો.

ડૉ. હુસૈન આટલેથી અટક્યા નહીં. એમણે આ સર્જનના અત્યંત ગરીબીમાં જીવતા કુટુંબને મદદરૂપ થવા માટે થિયેટરમાં એક ફિલ્મ શો રાખ્યો અને એ દ્વારા સારી એવી રકમ એકઠી કરી. એ રકમ ફિક્સ ડિપોઝીટ બોન્ડ કરાવીને હાઉસ સર્જનના માતાપિતાને આપી અને આ રીતે ડૉ. હુસૈન મદદરૂપ બન્યા.

ગરીબો પ્રત્યેના સહાનુભૂતિપૂર્ણ સ્વભાવને માટે આ ડૉક્ટર જાણીતા હતા. વળી એમની પાસે માત્ર મુસ્લિમ કોમના જ નહીં, બલ્કે હિંદુ, જૈન, મારવાડી ભાઈઓ પણ સારવાર માટે આવતા હતા. સાંજના સાત વાગ્યાથી દર્દીને તપાસવાનું શરૂ કરતા. રાતના બે વાગ્યા સુધી ચાલતું. છેલ્લો દર્દી જાય પછી જ તેઓ તેમનું દવાખાનું બંધ કરતા હતા. રમજાન મહિનામાં પણ તેમનું દવાખાનું ખુલ્લું રહેતું હતું.

આવા મસીહા જેવા ડૉક્ટરની સરકારે દિલ્હીમાં નિઝામુદ્દીન મરકજમાં આયોજિત તબલિઘી જમાતમાં સામેલ થઈને પાછા આવનારાઓને શોધવા અને ઓળખવા માટે મદદ માગી. તેઓ એકે એક ઘેર ફરીને આવા લોકોને ઓળખવાના કામમાં ગળા ડૂબ લાગી ગયા. પરંતુ અચાનક તેઓ ખુદ કોરોનાના શિકાર બન્યા અને એમની તબિયત કથળતા હૉસ્પિટલમાં દાખલ કરવામાં આવ્યા, જ્યાં એમણે અંતિમ શ્વાસ લીધો.

એ સમયના પ્રવર્તમાન લોકડાઉન અને સોશિયલ ડિસ્ટન્સના નિયમોને લીધે એમની દફનવિધી પરિવારની પાંચ-છ વ્યક્તિઓની હાજરીમાં જ કરાઈ. સામાન્ય દિવસ હોત તો તેમની અંતિમ વિધિમાં એકાદ લાખથી વધુ લોકો હાજર હોત. ગરીબ લોકોના મસિહા બનેલા આ બે રૂપિયાવાળા ડૉક્ટરને કોરોના વોરિયર્સના આદર્શ તરીકે અનેક લોકો યાદ કરી રહ્યા છે.

❋ ❋ ❋

પ્રમુખશ્રી, ગુજરાત વિશ્વકોશ, રમેશપાર્ક પાસે,
ઉસ્માનપુરા, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૩.

જીવ ન ચાલ્યો

શશિભૂષણ બંદ્યોપાધ્યાય સરકારી વકીલ હતા. વૈશાખ માસના એક દિવસે બપોરે બે વાગ્યે તે એમના વેવાઈને ગામ જવા નીકળ્યા. જે કામ સારું એ નીકળ્યા હતા તેમાં એમની પોતાની હાજરીની જરા પણ જરૂર ન હતી. એકાદ ચાકરને ચિઠ્ઠી આપીને મોકલ્યો હોત તો ચાલત. એટલે વેવાઈને ઘેર પહોંચ્યા ત્યાં કોઈએ એમને પૂછયું, 'આટલા અમથા કામ માટે આવી વરસતી લૂમાં આપે જાતે શા સારું ધક્કો ખાધો ?

જવાબમાં શશિભૂષણબાબુ બોલ્યા, 'પહેલાં તો વિચાર આવ્યો કે એકાદ નોકરને મોકલું, પણ પછી જોયું કે તડકો બહુ આકરો છે, એટલે કોઈ નોકરને મોકલતાં મારો જીવ ન ચાલ્યો ('રોજેરોજની વાચનયાત્રા'માંથી)

શિશુ આહાર : પાયાનું પોષણ

ડૉ. જાનકી પરીખ

નવજાત શિશુના જીવનનું પ્રથમ વર્ષ વિકાસ માટે ખૂબ ઝડપી હોય છે. એક વર્ષનું થતા સુધીમાં તેનો જે વિકાસ થાય છે તેટલો ઝડપી વિકાસ આટલા થોડા સમયમાં સમગ્ર જીવનમાં નથી થતો. તેના પોષણના પાયાની શરૂઆત માતાના દૂધથી થાય છે. પ્રથમ બે દિવસમાં આવતું પીળું દૂધ જેવું પ્રવાહી જેને કોલોસ્ટ્રોમ કહે છે, તે રોગપ્રતિકારકતા અને પોષણથી ભરપૂર હોય છે. ત્યારબાદ આવતું સામાન્ય દૂધ પણ પૌષ્ટિક તેટલી તેના દૂધની સારી ગુણવત્તા. શરૂઆતથી જ ખાવાની સારી ટેવો પાડવાથી પોષણ તો મળે જ અને જીવનભરની સારી ટેવો જળવાય છે. બાળકને પોતાને ખબર પડે છે કે તેનું પેટ ખાલી છે કે ભરેલું. આથી એ ધ્યાનમાં રાખી તેને ખવડાવવું. કેટલીકવાર વધારે ભૂખ્યું બાળક વધારે દૂધ કે ફોર્મ્યુલા પણ પી શકતું હોય છે. જો તેનું પેટ ભરાઈ જાય તો તે રોજના નિર્ધારિત પ્રમાણનો ખોરાક પણ નથી લેતું. દરેક નવી માતાએ તેના શિશુને ખોરાક આપવા માટે નીચેની કેટલીક બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ.

- જે શિશુઓ માતાના જ દૂધ પર નિર્ભર હોય તેમને દિવસમાં 8 થી 12 વખત ફીડીંગ આપવું જોઈએ, અને તે દર 10 થી 15 મિનિટના અંતરમાં. કેટલીકવાર બાળક નબળું હોય તો એક સાથે ફીડીંગ લઈ શકતું નથી અને ઊંઘી જાય છે. રાત્રે પણ ફીડીંગ આપવું જોઈએ.
- લગભગ 6 થી 7 માસ સુધી બાળક માતાના દૂધ પર રહી શકે છે પરંતુ માતાએ પૂરતું પોષણ લેવું જોઈએ. જ્યારે બાળક 6 માસનું થાય ત્યારે તેને થોડા પ્રમાણમાં એકાદ ચમચી જેટલાથી શરૂ કરીને એક ચમચા સુધી ઉપરનો આહાર અથવા વીનીંગ ફૂડ આપી શકાય. આમ કરવાથી તેને ધીમે ધીમે દૂધ છોડાવી શકાય છે અથવા ઓછું કરી શકાય છે. કારણકે તેના વિકાસ માટે ઘન આહાર જરૂરી છે. આખા દિવસમાં એક કપ જેટલું ઉપરનું અથવા ટોપ ફીડ આપી શકાય. શરૂ કરવા માટે તાજા કાઢેલા ફળના રસમાં જરાક પાણી નાંખીને અપાય, પાણીમાં ઓગાળેલા તૈયાર રાઈસ સીરીયલ આપી શકાય.
- કોઈપણ એક વસ્તુ એક જ વખત આપવી અને તે વસ્તુની અસર જોવી જેમકે કોઈ એલર્જી, ડાયેરિયા, ઉલટી કે ચામડી પર રેશ કે ફોલ્લીઓ નથી થતી ને. જો આવી કોઈ તકલીફ થાય તો તે વસ્તુ બંધ કરવી અને પિડીયાટ્રીશ્યનને પૂછવું.
- જ્યાં સુધી તેને દાંત ન આવે અને ચાવી ન શકે, કોઈપણ પદાર્થ પ્યુરી કરેલા સ્વરૂપે જ આપવો જેમકે દાળનું ઓસામણ, છૂંદેલું કેળું, રાગીની રાબ, કેરીનો રસ, બાફેલી થોડી જાડી દાળ, મધ્યમ પાતળો, ગાળેલો શાકનો સૂપ, કેળાનો મિલ્કશેક વગેરે.
- જો તમે ઘેર જાતે બેબી ફૂડ બનાવતા હો, તો કોઈ ચીજમાં મીઠું, ખાંડ કે બીજી ફ્લેવર શરૂઆતમાં ન નાંખવી. શાક કે ફળની છાલ બરાબર ઉતારવી અને બીયા કાઢી લેવા. શાક કે ફળ ગમે તેવી જગ્યાએ ન મૂકવા અને બરાબર ધોઈને વાપરવા કારણકે અયોગ્ય હેન્ડલીંગને કારણે તેમાં કોઈ જીવાણુ આવી શકે.
- જો બાળક તંદુરસ્ત હોય તો તેને પાણીની જરૂર હોતી નથી અથવા ખૂબ થોડા પાણીની જરૂર પડે છે. સિવાય કે ખૂબ ગરમીની ઋતુ હોય. સોલિડ ફુડ બનાવીએ ત્યારે તેને પાતળું કરવામાં પાણી વપરાય જ છે. જે ઉકાળેલું હોય તો વધારે સારું. વળી માતાના દૂધમાં

પણ પાણીનું પ્રમાણ હોય જ છે. કેટલીકવાર દૂધની બોટલ છોડાવવાની હોય ત્યારે નાના સીપરમાં થોડું પાણી આપવું.

- 9 થી 12 માસનું બાળક મોંમાં હાથ કે બીજી વસ્તુઓ નાંખતું થઈ જાય છે. આ સમય યોગ્ય છે કે જ્યારે તેને મેશ કરેલો ખોરાક ઘટાડીને ફીંગર ફુડ આપવું કે જે તે જાતે મોમાં મૂકે. ખોરાકના નાના ટુકડા કરવા જેથી ગળામાં ભરાય નહીં. મોટા ભાગના બાળકો દિવસમાં ત્રણ ભોજન અને ત્રણ મીની મીલ લઈ શકે છે.
- જે વસ્તુ બાળકના ખોરાકમાં નથી ઉમેરવાની તે છે - તીખા, મીઠાવાળા કે ખાંડવાળા પદાર્થો, ગળામાં ભરાય તેવા નટ્સ, બીયા, કાચા ફળ જેવાકે સફરજન, આખી દ્રાક્ષ, છાલ સાથે નારંગી, કાચા ગાજર, ચીકણા પદાર્થો વગેરે.

બાળકની ઉંમર પ્રમાણે ખોરાકનું પ્રમાણ :

0 થી 4 માસ :

- માતાનું દૂધ અથવા બાળકો માટેની ફોર્મ્યુલા (2 થી 4 ઔંસ) દિવસના 8 થી 12 ફીડીંગ.

4 થી 6 માસ :

- માતાનું દૂધ અથવા બાળકો માટેની ફોર્મ્યુલા (6 થી 8 ઔંસ) દિવસના 4 થી 6 ફીડીંગ

6 થી 8 માસ :

- માતાનું દૂધ અથવા બાળકો માટેની ફોર્મ્યુલા (6 થી 8 ઔંસ) દિવસના 3 થી 5 ફીડીંગ
- બેબી ફુડનું સીરીયલ (2 થી 4 ચમચા)
- રોટલી દૂધમાં પલાળેલી
- ફળના રસ અથવા પાણી (૦ થી 3 ઔંસ)
- ફળ અથવા શાક- બરાબર રાંધેલા (2 થી 3 ચમચા)

8 થી 12 માસ :

- ઘરનું પનીર (1/2 ઔંસ) અથવા દહીં (1/2 કપ)
- બેબી ફુડનું સીરીયલ (2 થી 4 ચમચા)
- રોટલી દૂધમાં પલાળેલી
- ફળના રસ અથવા પાણી (3 ઔંસ)
- ફળ અથવા શાક - બરાબર રાંધેલા અથવા મેંશ કરેલા ફળ (3 થી 4 ચમચા)

ઘરમાં બનતા પૌષ્ટિક બેબી ફૂડ, માલ્ટ પાવડર અથવા પ્રોટીન પાવડર

- રાગીની, ઘઉંની અથવા બાજરીની ગોળવાળી રાબ
- મેશ કરેલા શાક અને દાળનું મિશ્રણ, ખૂબ જ ઓછા મીઠાવાળું કે મીઠા વગરનું
- મગની દાળની ખીચડી
- જુવાર, રાગી અને ખજૂરનું પોરીજ (બરાબર રંધાયેલું)
- મગની દાળ બાફીને મેશ કરેલી અથવા બરાબર ઓગળેલી, બાફેલા છોલે ચણાનો અથવા મગનો મધ્યમ જાડો સૂપ, કણકીની દહીંવાળી ઘેંસ અથવા દહીં અને ભાત
- ભાતની ખીર.

આ રીતે, માતા અવનવા મિશ્રણ કરીને બાળક માટે ઘરમાં જ બેબી ફૂડ બનાવી શકે છે, જ્યાં સુધી બાળકને સ્વાદનું જ્ઞાન ન થાય અથવા ભાવવું-ન ભાવવું શરૂ ન થાય ત્યાં સુધી મસાલા, મીઠું, ખાંડ ન આપવા. ગોળ વાપરી શકાય છે. માતા પોતે જ બાળકની ઈચ્છા સમજી શકે છે. ધ્યાનપૂર્વક અપાતો ખોરાક બાળકના વિકાસના પાયાના વર્ષોમાં ખૂબ મોટો ભાગ ભજવે છે. બોટલ પર ચઢેલું બાળક ઝટ તે છોડવા તૈયાર થતું નથી અથવા બીજું ખાવાનું સ્વીકારતું નથી. આ રીતે લાંબો સમય માત્ર દૂધ પર રહેતા બાળકને એકલા દૂધમાંથી પૂરતું પોષણ નથી મળતું કારણકે તેની કેલરી અને બીજા પોષકતત્ત્વોની જરૂરીયાત પૂરી કરવા ખોરાક જરૂરી છે. બાળવિકાસ માટે આ એક અતિ મહત્ત્વની બાબત છે.

❋ ❋ ❋

૪૫૦, અભિશ્રી કોમ્પલેક્ષ, સ્ટાર ઈન્ડિયા બજારની સામે,
સેટેલાઇટ રોડ, અમદાવાદ-૧૫. (મો.) ૯૪૨૬૪૦૮૮૪૭

ગતિ, પ્રગતિ કે અધોગતિ

રણછોડ શાહ

જે વાત કહેવી છે શબ્દોથી જીરવાય નહીં,
પરિસ્થિતિ વિષે ચૂપ પણ રહી શકાય નહીં.
રહે છે કોણ આ દર્પણના આવરણ નીચે,
હું રોજ જોઉં છું તો પણ એ ઓળખાય નહીં.

- આદિલ મન્સુરી

વિક્રમ સવંત ૨૦૭૮ ની શરૂઆત થઈ ચૂકી છે. જીવનમાં એક નૂતનવર્ષનો પ્રારંભ થઈ ગયો છે. કોરોનાની ભયંકર મહામારીનો સૌએ અનુભવ કર્યો. સૂર્યોદય સાથે નૂતન દિવસ ઊગે છે અને જીવનની ગતિ શરૂ થઈ જાય છે. સૌ પોતપોતાના કામે લાગી જાય છે અને જિંદગી ગતિમય હોવાનો અહેસાસ થતો રહે છે.

હારીને પણ જીતી જવું એનું નામ જ તો જિંદગી છે !
જીતવાની આડમાં જ જીવનની જંગ હારી જવાય છે.

- જીનલ પ્રજાપતિ (જીની)

પાછલા ૨૫-૫૦ વર્ષ ઉપર નજર નાંખીએ તો ભૌતિક, સામાજિક અને શૈક્ષણિક ક્ષેત્રે થયેલ પ્રગતિમાં હરણફાળ નજરે પડે છે. એક જમાનામાં ધૂળિયા રસ્તા ઉપર ચાલતા માનવીઓ સાઈકલ વસાવતા થયા ત્યારે આનંદથી ગદગદિત થઈ ગયા હતા. ત્યાંથી સ્કૂટર અને કારમાં ક્યારે પહોંચી ગયા તેની સમજ ન પડી. વાહનવ્યવહાર (Transportation) ક્ષેત્રની પ્રગતિ તો અકલ્પનીય છે. અંતરિયાળ ગ્રામ્ય વિસ્તારોમાં બસની સુવિધાઓ પ્રાપ્ત થતાં આપણે સૌ આનંદથી નાચી ઊઠ્યા હતા. શહેરમાં જવા-આવવાનું અત્યંત સરળ, સહજ અને સુવિધાયુક્ત બની ગયું હતું. બાળલગ્નો હવે ભૂતકાળ બની ચૂક્યા છે. માત્ર ગોઠવાયેલા લગ્ન (Arranged Marriage) નો જમાનો લગભગ અસ્ત પામી ચૂક્યો છે. વાલીઓ કહે અને તેવું જ કરવાની વાત ગઈકાલ બની ગઈ છે. યુવાનો અને યુવતીઓ જાતે નિર્ણય લેતાં થઈ ગયા છે. સામાજિક વ્યવહારો કે રહેઠાણ બાબતના નિર્ણયો હવે માત્ર વડીલોના હાથમાં જ રહ્યાં નથી. સમાજમાં સાટાપ્રથા તો ગઈ સદીની ઘટના હોય તેમ લાગી રહ્યું છે. એક જમાનામાં શહેર-ગામડાંની ભીંતો ઉપર જ્યાંને ત્યાં 'નાનું કુટુંબ', અમે બે અને અમારાં બે' જેવા સૂત્રો વાંચવા મળતાં હતાં. સરકાર અને સામાજિક સંસ્થાઓ આ બાબતે સૌને જાગૃત કરવામાં મંડી પડ્યા હતા, મચી પડ્યા હતા.

વીતી ગયેલા દિવસો હવે યાદ નથી કરવા,
બાકી રહેલા દિવસો હવે બરબાદ નથી કરવા.
શું મળ્યું ને શું ગુમાવ્યું જીવનમાં,
જવાદો ને યાર હવે કોઈ હિસાબ નથી કરવા.

- વરૂણ દોડીયા

માધ્યમિક શાળાંત પરીક્ષામાં ઉત્તીર્ણ થનારે એક સિદ્ધ પ્રાપ્ત કર્યાનો અહેસાસ મિત્રો, પરિવાર અને સગાઓમાં થઈ જતો. અરે ! સ્નાતક અને તેમાં પણ વિજ્ઞાન, એન્જિનિયરીંગ કે દાકતરી સ્નાતકની સમાજમાં ઉચ્ચ માંગ હતી, આબરૂ હતી. તે સામાજિક પ્રતિષ્ઠાનું પ્રતીક હતી. જ્યાં એક સમયે પ્રાથમિક શાળાના ખખડધજ મકાનો હતા ત્યા ંઆજે ભવ્યાતિભવ્ય શાળાઓ-મહાશાળાઓના મકાનો અસ્તિત્વમાં આવી ચૂક્યા છે. સ્નાતક-અનુસ્નાતક પદવી સર્વ સામાન્ય થઈ ગઈ છે. મહિલાઓ માટે જે સ્થાનો આકાશ કુસુમવસત્ હતાં ત્યાં બહેનોએ સ્થાન લઈ લીધું છે. પોલીસથી લઈને પાઈલોટ અને શિક્ષકથી લઈને ક્લેક્ટરના પદ સુધી મહિલાઓ આરૂઢ થઈ ચૂકી છે. સામાજિક, શૈક્ષણિક અને ભૌતિકક્ષેત્રની સિદ્ધિઓ આંખને

ઊડીને વળગે તેવી અકલ્પનીય છે, તે ગૌરવપ્રદ ઘટના છે.

નથી હું છોડવાનો એ પ્રયત્નો કદી પણ,
ભલે, દિવાલને તોડી નથી શક્યો હજી પણ.
મળે જો હાથને મારા, મુલાયમ સ્પર્શ તારો,
નથી જોવી પછી આ હસ્તરેખાઓ જરી પણ.

- સુનીલ શાહ

પરંતુ આ વિવિધ ક્ષેત્રની પ્રગતિ અવર્ણનીય હોવા છતાં વ્યક્તિગત, સમૂહગત કે સામાજિક રીતે આપણે પ્રગતિ કરી છે કે કેમ તે એક ચર્ચાસ્પદ મુદ્દો છે. આજે પણ સમાજ તરફની જવાબદારી બાબતે આપણે જ્યાં હતા ત્યાં કે કદાચ પાછળ ગયા છે. ખાસ કરીને વ્યક્તિગત જવાબદારી પ્રત્યે સજાગ બનાવને બદલે પલાયનવાદી અને સ્વાર્થી બન્યા છે. સમાજમાં ભ્રષ્ટાચારનું પ્રમાણ અકલ્પનીય વધ્યું છે. લેણદેણ બાબતે નૈતિક મૂલ્યોનું ધોવાણ હતું તેના કરતાં અનેકગણું વધ્યું છે. રોજના સમાચારપત્રો ખૂનામરકી, મારામારી અને નીંદનીય ઘટનાઓથી છલકાય છે. 'નીતિ' શબ્દ માત્ર શબ્દકોશનો શબ્દ બની ગયો છે. સત્તા અને સંપત્તિની લાલસાએ માઝા મૂકી દીધી છે. સત્તાના સિંહાસને પહોંચવા ગમે તેવા રસ્તાઓ લેતા નેતાઓ વારંવાર નજરે પડે છે. પ્રતિસ્પર્ધીને ઉતારી પાડવા જે ભાષાનો ઉપયોગ થાય છે તેનાથી એક જાગૃત નાગરિક તરીકે આપણે નતમસ્તક બની જઈએ છીએ. અગાઉ હતી તેના કરતાં માહિતી આપવા લેવા (Communication) ની ઉત્તમ સેવાઓ ઉપલબ્ધ થઈ ગઈ છે. મોબાઈલ તમામને એકબીજા સાથે પ્રત્યેક સેકેન્ડે સંલગ્ન (Connected) રાખે છે. પરંતુ વાતચીતમાં તો સતત 'નિંદારસ' રેડાતો સંભળાય છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો આપણા જાહેર અને વ્યક્તિગત વ્યવહારો ખૂબ નીચી કક્ષાના થઈ ગયા છે.

સાથી વિનાની જિંદગી જિવાય શી રીતે !
અમૃતનો જામ એકલા પિવાય શી રીતે !
નાની શી વાત હોય તો કરીયે ય દરગુજર,
ફાટી ગયું છે આભ એ સિવાય શી રીતે !

- નાઝિર દેખૈયા

સ્પર્ધા અને હરીફાઈ ગળાકાપ બની ચૂક્યા છે. અન્યોને ઉતારી પાડી આગળ વધવાની વૃત્તિએ માઝા મૂકી દીધી છે. અન્યની લીટી ભૂંસી આગળ વધવાની હોડ બકાઈ રહી છે. સૌ આગળ વધવાની બિનતંદુરસ્ત સ્પર્ધામાં સતત પ્રવૃત્ત રહે છે. આ પરિસ્થિતિથી સમાજમાં શાંતિ, ભાઈચારો અને સહવાસનો પ્રચાર-પ્રસાર થવાને બદલે એકલવાદ, મૂડીવાદ, સત્તાવાદ, જૂથવાદ વગેરે ઠેરઠેર નજરે પડે છે.

જયાં સુધી સમાજમાં પુખ્તતા, તાટસ્થ્ય અને સ્થિતપ્રજ્ઞતાનો વિકાસ થશે નહીં ત્યાં સુધી ભૌતિક, આર્થિક કે સામાજિક પ્રગતિ નગણ્ય બની રહેશે. જો પ્રગતિના શિખરો સર કરવા હોય તો પ્રત્યેકે મનન- ચિંતન કરી પોતાની જવાબદારી પોતાના શીરે લેવી પડશે. 'મારું નહીં, અમારું' નો ભાવ વિકસાવવો પડશે. હું અન્યને ક્યારે અને કેવી રીતે મદદ કરી શકું તેનું સતત મનન અને ચિંતન કરવું પડશે. લોભ નહીં દાનનું મહત્વ સમજવું પડશે. તેનો અમલ કરવો પડશે. પ્રગતિ ક્યારેય વ્યક્તિગત નહીં સમૂહગત હોય છે તેના સિદ્ધાંતનું અમલીકરણ કરવું પડશે. 'હું' નહીં' 'અમે' સ્વીકારવું પડશે, આચરવું પડશે અને અન્યો તેનો સ્વીકાર કરે તેવી રીતે વ્યક્તિગત વર્તણૂક કરવી પડશે. નિંદાની ચર્ચા કરવાને બદલે સારા કાર્યોની પ્રસંશાની ટેવ વિકસાવવી પડશે. હિંસાથી મુક્ત રહી અહિંસા અને સત્યના માર્ગે આગળ વધવાના પ્રયત્નો કરીશું તો જ પ્રગતિના પંથે પ્રયાણ કરી શકીશું.

આચમન :

બધું બગડી ગયાની બૂમ ના પાડો,
તમે ખુદને સુધારીને તો દેખાડો !
તમે પડનારની ચિંતા કરો છો પણ,
કદી ત્યાં હાથ દીધો છે જરા આડો ?

- સુનિલ શાહ

❊ ❊ ❊

૬૩, ભૃગુપુર સોસાયટી, કસક,
ભરૂચ-૩૯૨૦૧૧. (મો.) ૯૯૭૯૮૬૧૬૩૧

અમીછાંટણાં

('સુવિચાર'ના જૂના અંકોનું અમૃત)

શ્રવણ મંગલ

- સૌજન્ય

(ડોંગરેજીની ભાગવતવાણી)

સત્કર્મમાં સંતોષ ન રાખો

'વરાહનારાયણ એ યજ્ઞનું સ્વરૂપ છે. સત્કર્મ એ જ યજ્ઞનું સ્વરૂપ છે. પરોપકાર, એકચિત્તે મંત્રજાપ અને બ્રહ્મચર્યપાલન એ યજ્ઞ છે. સત્કર્મમાં સંતોષ ન રાખો, જીવનમાં છેલ્લા શ્વાસ સુધી સત્કર્મ કરો.

ભાગવતના દરેક અવતારોમાં અને તેના ક્રમમાં રહસ્ય છે. હિરણ્યાક્ષ એટલે જેની આંખમાં સોનું છે અર્થાત્ જે લોભી છે. લોભને સંતોષથી મારો. ભક્તિમાં લોભ રાખો અને ભોગમાં સંતોષ માનો. આપણા મનમાં હિરણ્યાક્ષ છે ત્યાં સુધી પાપ રહેવાનું, કારણ કે પાપનો બાપ લોભ છે અને તેની મા મમતા છે.

શુકદેવજી મહારાજ જ્ઞાનમાર્ગના આચાર્ય છે. જ્ઞાની પુરુષો નથી જ પરમાત્માનાં ચરણોને નમે છે. આત્મા સ્વયં આનંદ-રૂપ છે. ચૈતન્યનું સ્વરૂપ આનંદ છે. આનંદ સંસારના જડ પદાર્થમાં રહેલો નથી, પરંતુ આત્મામાં રહેલો છે. જ્ઞાનમાર્ગમાં જ્ઞાની પુરુષો શરીર સાથે પ્રેમ કરતા જ નથી.

જગતનું મૂળ ઊંચે છે અને અંત નીચે છે. યંત્રથી જેમ પાણી ઊંચે ચડે છે તેમ મંત્રથી મન ઊંચે ચડે છે. માટે મંત્રમાં નિષ્ઠા રાખી જપ્યા કરો. મંત્ર સિવાય મન સુધરતું નથી.

- માર્ચ -૧૯૬૭

અંતર-દીપ

- કુમાર યોગી

જાણીતો ચિંતક કાર્લાઈલ એક ડુંગરની તળેટીમાં આવેલા શહેરમાં ઉછર્યો હતો. એનું બાળપણ એ શહેર અને ડુંગરાની વચ્ચે આવેલા એક ખેતરમાં વીત્યું હતું. માતાપિતા ખેડૂત હોવાને કારણે કાર્લાઈલને બાળપણની જ ધરતી અને કુદરત સાથે પ્રીત બંધાઈ હતી.

બાળ કાર્લાઈલનો મોટો શોખ એ હતો કે રોજ સાંજે પોતાના નાના ઘરની સામે બેસીને ડુંગર તરફ જોયા કરવું. ડુંગરને મથાળે કેટલાક બંગલા હતા. ડુંગરને મથાળે કેટલાક બંગલા હતા. ત્યાં જવા માટે એક રસ્તો પણ તૈયાર કરવામાં આવેલો. રોજ સાંજે શહેરમાંથી એક માણસ નીકળતો ને આ રસ્તા ઉપરના દીવા પેટાવતો. કાર્લાઈલ લખે છે :

''ડુંગર ઉપર ઘણાં ઝાડવાં હતાં. ઉપરાંત અધારું પણ હોય એટલે પેલો માણસ ડુંગરામાં ક્યાં ચાલે છે એ ન દેખાય. પણ તળેટીથી શરૂ થઈને એક પછી એક દીવા પ્રગટતા જાય તેમ મને ખ્યાલ આવે કે પેલો માણસ કેટલો ઊંચો ચઢ્યો હશે. ડુંગરધારે જતા રસ્તા ઉપરના દીવા એક પછી એક ઝબકવા માંડે એના ઉપરથી હું સમજી લઉં કે આ માણસ આટલો ઊંચો ગાયે હશે. માણસ ભલે ને ન દેખાય જ ! એટલા ઉપરથી હું એના ડુંગર ઉપરના આરોહણની કક્ષા નક્કી કરી લેતો.''

જીવનની ડુંગરધારે વિકાસકેડી ઉપર પ્રસ્થાન માંડનાર ને અન્યનાં પ્રસ્થાન જોનાર આપણે પણ આટલું જ સમજી લેવાનું છે કે અનેકવિધા અંધકારમાં માણસ ભલે બેઘડી ન દેખાય, પણ એણે પ્રગટાવેલા દીવડાનાં અજવાળામાંથી આપણને ખ્યાલ આવવાનો જ કે એ કેટલો ઊંચો જઈ શક્યો છે.

અનેક સીમાઓવાળા આપણાચ બાહ્ય વ્યક્તિત્વનો પ્રભાવ ભલે ને ના પડે, અંતરદીપનાં અજવાળાં જીવનની કેડી ઉપર કેટલાં પ્રસરે છે એ વાત જ વધારે મહત્ત્વની છે ને !

- સુવિચાર -એપ્રીલ -૧૯૬૯

જીવનની મીઠાશ

- ડૉ. ડેલ કાર્નેગી

દરિયાકાંઠે આવેલા એક ખેતરમાં પાર વગરના પથ્થર હતા એટલું જ નહીં, એમાં એટલા બધા સાપ નીકળે કે એનો માલિક સાવ કંટાળી ગયો.

ત્યાં કોઈક જાણકારે એને સમજણ પાડી કે સાપનું ઝેર કેટલીક દવાઓમાં કામમાં લેવાય છે. એટલે ખેતરના માલિકે વાવણીકામ છોડીને 'સાપની ખેતી' શરૂ કરી.

એણે સાપને ઉછેરવા રીતસર વ્યવસ્થા ગોઠવી. મજાનાં સાપઘર બનાવ્યાં, સાપને પકડીને ઈજા ન થાય એ રીતે ઝેર કાઢવાનાં સાધનો વસાવ્યાં અને દવાનાં સંશોધનો કરતી બે ચાર મોટી કંપનીઓ સાથે સંપર્ક સાધીને સાપનાં ઝેર વેચવા માટેનો પ્રબંધ કર્યો.

થોડા જ સમયમાં એનો ધંધો એટલો બધો જામી ગયો કે એણે બાજુની ઉજ્જડ જમીન પણ સરકાર પાસેથી ખરીદી લીધી, સર્વ-સગવડો વાળું વિશાળ 'સર્પગૃહ' બાંધ્યું , ઝેર કાઢવા અને જાળવવા માટે અદ્યતન યંત્રો વસાવ્યાં, સર્પરોગો માટે સંશોધન કરવા એક ખાસ વિભાગ ખોલ્યો અને કુદરતી રીતે મરી ગયેલા સાપની ખાલમાંથી કમરપટા, પાકીટો વગેરે નોવેલ્ટીઓ બનાવવા માટે એક નવું જ કારખાનું શરૂ કર્યું.

આ બધામાંથી એને એટલી બધી આવક થઈ કે લોકોને જ્ઞાન સાથે મનોરંજન મળે એટલા માટે એણે બાજુમાં જ એક વિશાળ સર્પગ્રહ સ્થાન બંધાવ્યું !

આ જગા એટલી બધી પ્રખ્યાત થઈને ત્યાં એટલા બધા પ્રવાસીઓ મુલાકાત માટે આવવા લાગ્યા કે ત્યાં એક નવું એરોડ્રોમ પણ બાંધવામાં આવ્યું, જેને પેલા પુરુષાર્થી ખેડૂતનું નામ આપવામાં આવ્યું છે !

ઝેરી સાપોના ડરને કારણે એ જગા છોડીને નાસી જવાને બદલે એણે આયોજનપૂર્વક પ્રયાસ કર્યો ને એના પરિણામે એની જિંદગી તો ધન્ય થઈ જ ગઈ પણ લોકસેવાનાં પણ કેવાં કેવાં કાર્યો થઈ શક્યાં !

એમ જ સમજો ને કે એક માણસે પોતાને મળેલી કડવાશને પોતાના પરમ પુરુષાર્થ દ્વારા જિંદગીની મીઠાશમાં પલ્ટી નાખી !

'એલ્ડરલી હોમ કેર આસિસ્ટન્ટ કોર્સ'ની સમજણ આપતું પુસ્તક

સદ્‌વિચાર પરિવાર સંચાલિત જેસીંગભાઈ ભોગીલાલ ચિનાઈ વડીલ માવજત સહાયક તાલીમ કેન્દ્ર દ્વારા એલ્ડરલી હોમ કેર આસિસ્ટન્ટ કોર્સ ચલાવવામાં આવે છે. તેની વિસ્તૃત માહિતી આપતું પુસ્તક **'એલ્ડરલી હોમ કેર આસિસ્ટન્ટ કોર્સ'** ઇન્ડિયન રેડક્રૉસ અને સદ્‌વિચાર પરિવારના સહયોગથી તૈયાર કરીને પ્રકાશિત કરવામાં આવ્યું છે. આ પુસ્તકની કીમત રૂા.૫૦/- રાખવામાં આવી છે. પુસ્તક મેળવવા માટે સંપર્ક : મો.નં. ૯૪૨૭૬૩૧૩૧૩

સપ્ટેમ્બર મહિનામાં આવતા આરોગ્ય-દિવસો

૧ સપ્ટેમ્બર, રાષ્ટ્રીય પોષણ અઠવાડિયું, ૭ સપ્ટેમ્બર, રાષ્ટ્રીય કેન્સર-જાગૃતિ દિવસ, ૨૧ સપ્ટેમ્બર, વિશ્વ અલ્ઝાઈમર દિવસ, ૨૬ સપ્ટેમ્બર, રાષ્ટ્રીય મેસોથેલેસોસિયા જાગૃતિ-દિવસ, ૨૯ સપ્ટેમ્બર, વિશ્વ હૃદય-દિવસ.

બીના શ્રેયસ પંડ્યા આરોગ્ય, શિક્ષણ, માહિતી અને સંદર્ભ કેન્દ્ર, સદ્‌વિચાર પરિવાર આરોગ્ય વિષયક જુદા જુદા દિવસોની ઉજવણી નિમિત્તે નિષ્ણાત તબીબો દ્વારા લોકભોગ્ય ભાષામાં લેખો તથા જુદી જુદી પ્રાપ્ત માહિતી માટે શ્રી જપન દવેના મો.નં. ૯૮૭૯૯૫૭૭૧૫ ઉપર સંપર્ક કરવો.

જીવતાં આવડે તો મૃત્યુ મરી જાય

વિનોદ શાહ

મારા અંગત પુસ્તકાલયમાંથી એક સરસ પુસ્તક હાથમાં આવ્યું. શ્રી રમેશ સંઘવી સંપાદિત પુસ્તક 'અંતિમભેટ' એક પલાંઠીએ વાંચી ગયો.

મહાભારતની કથામાં યુધિષ્ઠિર યક્ષ પ્રશ્નોત્તરી આવે છે. તેમાં યક્ષ યુધિષ્ઠિરને પૂછે છે ! આ જગતમાં સૌથી મોટું આશ્ચર્ય ક્યું ? ત્યારે યુધિષ્ઠિર જવાબ આપે છે કે પ્રતિદિન સેંકડો પ્રાણીઓ યમસદન જાય છે, તે જોવા છતાં માણસો મરણ માગતા નથી. અમરત્વને ઝંખે છે, તે સૌથી મોટું આશ્ચર્ય છે-એટલું જ નહીં પણ તે મોટું રહસ્ય પણ છે. જે ક્યારેય આવી શકે છે, તો પછી મૃત્યુનો આટલો ભય શાને ? જે નિર્વિવાદ આવવાનું જ છે જેને અટકાવી શકાય તેમ નથી, તો તેનો ભય શા માટે લાગે છે ? કવિવર રવિન્દ્રનાથ ટાગોરે તો કહ્યું છે, 'તું હી મમ સુંદર શ્યામ ! સંત કબીરે પણ ગાયું છે. 'મરી મરી મરણ હૈ મીઠાં ! પરંતુ મૃત્યુથી સૌ ભયભીત છે. મૃત્યુની કલ્પના જ થથરાવી મૂકે છે. આ કાલ્પનિક ભય છે. વ્યક્તિને પદ, પ્રતિષ્ઠા, પૈસાનો ભારે ચીટકાવ હોય છે. આસક્તિ અને અહંકાર એ બે ભયનાં મુખ્ય કારણો છે. આપણે જીવનમાં વિસ્તરવાનું-વિકસાવવાનું કરતા રહ્યા પણ તેને સમેટવાનું ના શીખ્યા એટલે ભય લાગે છે. આપણે કોઈ નાના પ્રવાસનો કાર્યક્રમનો વિચાર કરીએ છીએ તે માટેનું આયોજન અને પૂર્વતૈયારી કરીએ છીએ. પરંતુ મહાસફર માટે કોઈ આયોજન કે પૂર્વ તૈયારી કરતા નથી. મૃત્યુ સાથે જોડાયેલા અજ્ઞાન રહસ્યમય પડદો હટે પણ મહાપ્રયાણ સહજ, સુખકર અને શુભ મંગલ કર કેમ બને તે ગોઠવવાનું આપણા હાથમાં છે. અન્યથા મૃત્યુ ભયજનક બની રહે. રમણ મહર્ષિની વાત યાદ રાખવા જેવી છે કે મૃત્યુ તમને જીવનભરના કર્મો સત્ય અને પ્રેમથી કર્યા હશે તો શાંતિ અને સ્વસ્થતા આપશે. પણ કાર્યો મનની ઈચ્છાથી પરિતૃપ્તિ માટે કર્યા હશે તો તે દુ:ખકરજ બની રહેશે. મૃત્યુ શૈયા પર ગુરુદેવ રવિન્દ્રનાથ ટાગોરે કહેલું કે મૃત્યુ એ શાંતિ પારાવાર, મારી સામે શાંતિનો સાગર હિલોળે ચઢ્યો છે ! આજ સુધી સ્થૂળ જીવન ઉપરછલ્લું જીવ્યા, પણ હવે સમજાયું તો આત્માભિમુખ નિષ્ઠાપૂર્વક જીવવાનું શરૂ કરીએ. કારણકે અંતે મલિ સો ગતિ અને ભાવ તેવો ભવ. આ આપણી શ્રદ્ધા છે. જીવનને સત્યપૂર્વક અને સત્વપૂર્વક જીવવાની ચાવી મૃત્યુની સમજ આપે છે. તે કહે છે. સમયસરનો જાય છે, ત્યારે અહીં આવીને જે કરવાનું હતું તે કર્યું કે વ્યર્થ સમય ગુમાવ્યો ? વિનોબાજીએ સુંદર મૃત્યુ મિમાંસા કરી છે.' મુખે હરિનું નામ અને હાથમાં સેવાનું કામ.' તેથી જ જીવનમાં જીવતાં આવડે તો મૃત્યુ પણ મરી જાય.

❊ ❊ ❊

૧૧ સેન્ડલવુડઝ, નર્મદા ગેસ્ટહાઉસની બાજુમાં,
રેસકોર્સ, વડોદરા.

માણસ પાસે તિજોરી ઉભરાય એટલું ધન હોય, બેંકમાં મોટું બેલેન્સ હોય,
બજારમાં જઈને કંઈ પણ ખરીદી શકે એટલી સંપત્તિ હોય છતાં હૃદય ગદ્ગદ્ બને,
આંખ ભીની થાય અને અનેરી દિવ્યતાનો અનુભવ થાય એવી કોઈ પ્રેમાળ પળનું
સ્મરણ ન હોય તો હકીકતમાં એ એક લાચાર અકિંચન વ્યક્તિ છે.

સદ્વિચાર પરિવાર સેવાસદન

સદ્વિચાર પરિવારની વિવિધ આરોગ્ય સેવાઓને સુદૃઢ બનાવવા તથા છપ્પન (૫૬) પથારીનું આધુનિક સિટીઝન રિકવરી એન્ડ રિહેબીલીટેશન કેન્દ્રના નિર્માણ માટે પાંચ માળનું અદ્યતન બિલ્ડિંગ હવે પૂર્ણતાને આરે છે.

આ બિલ્ડિંગના ગ્રાઉન્ડ ફ્લોરમાં પાર્કિંગ વ્યવસ્થા, લોબી, માવજતનાં સાધનોનું વિતરણ કેન્દ્ર તથા દવાની દુકાનનું આયોજન છે. પ્રથમ માળે જુદા જુદા આરોગ્ય નિદાન કેન્દ્ર, ફિઝીયોથેરાપી વિભાગ અને ઓક્યુપેશનલ થેરાપી વિભાગ કાર્યરત રહેશે.

જ્યારે બીજા માળે આંખની હોસ્પિટલ, આરોગ્ય સહાયક તાલીમ કેન્દ્ર અને કોન્ફરન્સ હોલ તૈયાર કર્યાં છે.

ત્રીજા અને ચોથા માળે સિનીયર સિટીઝન (વડીલો) માટે રિકવરી અને રિહેબીલીટેશન સેન્ટર બનાવવામાં આવ્યું છે.

આ આખા પ્રોજેક્ટ માટે શ્રી અપૂર્વ અમીન આર્કીટેક્સે માનદ્ સેવાઓ આપી છે.

સને ૨૦૨૦-૨૧માં કોરોનાને કારણે આ આખા પ્રોજેક્ટનો અંદાજિત ખર્ચ વધીને લગભગ રૂા.૧૧ કરોડ સુધી જાય તેમ છે. આ સદ્કાર્યમાં સને ૨૦૨૦-૨૧ થી ૨૦૨૩ સુધીમાં અનેક દાતાઓએ સહયોગ આપ્યો છે તેની વિગત નીચે મુજબ છે.

ક્રમ.	દાતાશ્રીનું નામ	દાનની જાહેરાત	ચૂકવણી	નામકરણ
૧.	ડો. કે. આર. શ્રોફ ફાઉન્ડેશન શ્રી પ્રતુલભાઈ શ્રોફ	૨ કરોડ	૨ કરોડ	બિલ્ડિંગને નામ આપવા
૨.	શ્રી વિનોદભાઈ જે. ચીનાઈ	૧.૫૦ કરોડ	૧.૫૦ કરોડ	બીજા માળખું નામકરણ/આંખની હોસ્પિટલ તથા તાલીમ કેન્દ્રનું નામકરણ
૩.	એઆઈએ એન્જિનીયરીંગ શ્રી ભદ્રેશભાઈ કે. શાહ	-	૫૧ લાખ	દાતા સાથે ચર્ચા કર્યા પછી નામકરણ

ક્રમ.	દાતાશ્રીનું નામ	દાનની જાહેરાત	ચૂકવણી	નામકરણ
૪.	ડો. નીતિન સુમંત શાહ	૧ કરોડ ૧૧ લાખ	૫૧ લાખ	પહેલા માળનું નામકરણ/બીજા માળના બે કોન્ફરન્સ હોલ
૫.	શ્રી હેમંત મોદી/સોનલ મોદી	-	૯૭ લાખ	ત્રીજા માળનું નામકરણ
૬.	એક શુભેચ્છક દાતા (નામ જાહેર કરવાની અનિચ્છા)	૧ કરોડ	૫૦ લાખ	ચોથા માળનું નામકરણ
૭.	નરેન્દ્રભાઈ અમીન (હસ્તે : સરલાબેન અમીન)	૨૫ લાખ	૨૫ લાખ	ચોથા માળે રિક્રીએશન સેન્ટર
૮.	શ્રી જયેન્દ્રભાઈ પટેલ (અરમાન ફાયઈનાન્સિયલ સર્વિસ)	૨૦ લાખ	૧૪ લાખ	ઓક્યુપેશનલ થેરાપી વિભાગ
૯.	ડો. સુષ્માબેન અને ડો. હેમેન્દ્ર શાહ (હસ્તે : સુનિલ તલાટી)	૧૦ લાખ	૧૦ લાખ	ગ્રાઉન્ડ ફ્લોર ઉપર માંદાની માવજતનાં વિભાગનું નામ
૧૦.	શ્રી નીતિનભાઈ શાહ (યુનિસન ફાર્મા)	૨૫ લાખ	૨૫ લાખ	એક લીફ્ટના દાતા
૧૧.	શ્રી ક્ષિતીશભાઈ મદનમોહન-ફેમિલી	-	૧૮ લાખ ૮૭ હજાર	પહેલા માળે વેઈટીંગ લોબી.
૧૨.	શુભેચ્છા દાતા	૧૦ લાખ	૧૦ લાખ	ઓપરેશન થીયેટર
૧૩.	અનિલભાઈ ચીનાઈ ફેમિલી (જયંતિકાબેન આરતીબેન અંગનાબેન)	૧૦ લાખ	૧૦ લાખ	ડે-કેર યુનિટ
૧૪.	શ્રી અમિત ખાંડવાલા	૪ લાખ	૪ લાખ	૨ બેડ
૧૫.	શ્રી જસવંતલાલ એ. શાહ	૨ લાખ	૨ લાખ	૧ બેડ
૧૬.	શ્રી સિદ્ધાર્થ અરવિંદભાઈ શાહ	૨ લાખ	૨ લાખ	૧ બેડ
૧૭.	શ્રી પરસોત્તમભાઈ બી. પટેલ	૨ લાખ	૨ લાખ	૧ બેડ
૧૮.	શ્રી મૂકેશ જયંતિલાલ અને શ્રી દિલીપ જયંતિલાલ શાહ	૨ લાખ	૨ લાખ	૧ બેડ
૧૯.	શ્રીમતી સરલાબેન એન.અમીન	૨ લાખ ૨૫ હજાર	૨ લાખ ૨૫ હજાર	૧ બેડ
૨૦.	શ્રી ભાનુપ્રસાદજી પટેલ	૨ લાખ ૧૧ હજાર	૨ લાખ ૧૧ હજાર	૧ બેડ
૨૧.	શ્રી ભરતભાઈ કાંતિલાલ અને રક્ષાબેન ભરતભાઈ શાહ	૪ લાખ	૪ લાખ	૨ બેડ
૨૨.	શ્રી બિપીનભાઈ જયંતિલાલ અને કલ્પનાબેન બિપીનભાઈ શાહ	૨ લાખ	૨ લાખ	૧બેડ
૨૩.	શ્રી દશરથલાલ જી. મોદી	૫ લાખ	૫ લાખ	ટ્વિન શેરીંગ રૂમ
૨૪.	શ્રી કન્હાઈ એસ. ઝવેરી હસ્તે : જયશ્રીબેન	૫ લાખ	૫ લાખ	ટ્વિન શેરીંગ રૂમ

ક્રમ. દાતાશ્રીનું નામ	દાનની જાહેરાત	ચૂકવણી	નામકરણ
૨૫. જ્યોતિબેન દિલીપભાઈ શાહ અને સ્મિતાબેન મૂકેશભાઈ શાહ	૫ લાખ	૫ લાખ	ટ્વિન શેરીંગ રૂમ
૨૬. ડો.પંકજ શાહ અને ડો.પ્રવીણા શાહ	૧૨ લાખ	૧૨ લાખ	૨ ટ્વિન શેરીંગ રૂમ
૨૭. ડો.પલ્લવીબેન શાહ	૩ લાખ	૩ લાખ	ટ્વિન શેરીંગ રૂમ
૨૮. શ્રી દીપક દલાલ	૧ લાખ	૧ લાખ	નિર્માણ સહાય
૨૯. શ્રી ચંદ્રવદન શાંતિલાલ શાહ	૫૦ હજાર	૫૦ હજાર	નિર્માણ સહાય
૩૦. શ્રી રમેશ મહેતા	૫૦ હજાર	૫૦ હજાર	નિર્માણ સહાય
૩૧. શ્રી કેતુલ ચૌધરી	૫૦ હજાર	૫૦ હજાર	નિર્માણ સહાય
૩૨. શ્રીમતી રાજશ્રી ચીનુભાઈ ત્રિવેદી	૨૫ હજાર	૨૫ હજાર	નિર્માણ સહાય
૩૩. શ્રી અમૃતલાલ પંડ્યા	૧ લાખ ૧ હજાર	૧ લાખ ૧ હજાર	નિર્માણ સહાય
૩૪. ગાંધી ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટ	૫૦ હજાર	૫૦ હજાર	નિર્માણ સહાય
૩૫. શ્રીમતી દામિનીબેન દેસાઈ	૫૧ હજાર	૫૧ હજાર	નિર્માણ સહાય
૩૬. શ્રી રસિકભાઈ કોટક	૧ લાખ ૧૧ હજાર	૧ લાખ ૧૧ હજાર	નિર્માણ સહાય
૩૭. શ્રી પંકજ શુકલ	૧ લાખ ૧૧ હજાર	૧ લાખ ૧૧ હજાર	નિર્માણ સહાય
૩૮. શ્રીમતી અંજના કૌશિક ભગત	૧ લાખ	૧ લાખ	નિર્માણ સહાય
૩૯. ઉર્મિલાબેન એસ.ધોળકીયા	૨ લાખ	૨ લાખ	૧ બેડ
૪૦. વિક્રમભાઈ સવાઈ	૫૧ હજાર	૫૧ હજાર	નિર્માણ સહાય
૪૧. ડો.ટોની મિહીર ઘોડાદરા	૧ લાખ ૧૧ હજાર એકસો અગીયાર	૧ લાખ ૧૧ હજાર એકસો અગીયાર	નિર્માણ સહાય નિર્માણ સહાય નિર્માણ સહાય
૪૨. અરૂણાબેન બી.પટેલ	૧ લાખ ૧૧ હજાર	૧ લાખ ૧૧ હજાર	નિર્માણ સહાય
૪૩. પદ્મકાંત કે.એચયુએફ	૫૦ હજાર	૫૦ હજાર	નિર્માણ સહાય
૪૪. મયુર પી.શાહ	૫૦ હજાર	૫૦ હજાર	નિર્માણ સહાય
૪૫. સવિતા સી.પટેલ	૧ લાખ	૧ લાખ	નિર્માણ સહાય
૪૬. કુમુદરાય એન.વોરા અને ઈન્દુબેન	૨ લાખ	૨ લાખ	૧ બેડ
૪૭. રમણલાલ કાળીદાસ ચેરિ.ટ્રસ્ટ (હસ્તે : ચીનુભાઈ શાહ પરિવાર)	૧ લાખ	૧ લાખ	નિર્માણ સહાય
૪૮. રંજનાબેન હરીશ	૧ લાખ ૧ હજાર	૧ લાખ ૧ હજાર	નિર્માણ સહાય
૪૯. ડો.ગોપાલ હિરાલાલ પટેલ	૨ લાખ	૨ લાખ	૧ બેડ
૫૦. જાનકી દેવેન્દ્રભાઈ પટેલ	૫ લાખ	૫ લાખ	ટ્વિન શેરીંગ રૂમ

દાન માટે અપીલ

ક્રમ.	પ્રોજેક્ટ	અપેક્ષિત દાન (રૂા.)
૧.	ગ્રાઉન્ડ ફલોરનું નામકરણ	૧ કરોડ
૨.	ગ્રાઉન્ડ ફલોર પર લોબીનું નામકરણ	૫૦ લાખ
૩.	ગ્રાઉન્ડ ફલોર લીફટ કુલ સંખ્યા-૨ (એક લીફટનું દાન મળી ગયેલ છે - ૨૫ **x** ૨)	૨૫ લાખ
૪.	ફિઝીયોથેરાપી કેન્દ્રમાં ક્યુબિકલ	૫ લાખ
૫.	આરોગ્ય સેવા સંકુલના જુદા જુદા વિભાગના	૧૦ લાખ
	દાતાઓને વધારાનું દાન આપવા વિનંતી (દરેક વિભાગ માટે)	
૬.	પહેલા માળે એડમિનિસ્ટ્રેટશન ઑફિસ	૨૦ લાખ
૭.	ફાર્મસી	૨૦ લાખ
૮.	બીજા માળે આંખની હૉસ્પિટલના સાધનો	૫૦ લાખ
૯.	બીજા માળે ટિચીંગ રૂમ	૨૦ લાખ
૧૦.	ત્રીજા માળે નર્સિંગ સ્ટેશન	૨૫ લાખ
૧૧.	ચોથા માળે નર્સિંગ સ્ટેશન	૨૫ લાખ
૧૨.	૧૧ ટ્વિન શેરીંગ રૂમ માટે દાનની આવશ્યકતા (દરેક માટે)	૫ લાખ
	૧૪ સિંગલ બેડ માટે (દરેક માટે)	૨ લાખ

આ ઉપરાંત સેવાસદનમાં ફર્નિચર, કમ્પ્યૂટર, ટેલીવિઝન, સીસીટીવી કૅમેરા, ૫ લેગ, ગાદલા, લીનન, રેફ્રીઝરેટર, સોલાર પૅનલ, પંખા, એરકન્ડિશનર વગેરે માટે પણ દાનની આવશ્યકતા છે. દરેક દાનનો નામોલ્લેખ યોગ્ય રીતે કરવામાં આવશે.

આ પ્રોજેક્ટ માટે અપાયેલ દાન ઈન્કમટેક્ષના કાયદાની કલમ ૮૦જી હેઠળ કરરાહત માટે માન્ય છે.

સંસ્થાના કેમ્પસમાં નવા બની રહેલા બિલ્ડિંગની મુલાકાત આપ દર શનિવારે સવારે ૧૦-૩૦ થી ૧૨-૩૦ દરમિયાન લઈ શકો છો અને સંસ્થાના ટ્રસ્ટી મંડળ સાથે ચર્ચા કરી શકો છો.

સદ્‌વિચાર પરિવારમાં દાન માટે નીચેનામાંથી કોઈપણ ટ્રસ્ટીશ્રીનો આપ નિઃસંકોચ સંપર્ક સાધી શકો છો.

ક્રમ.	ટ્રસ્ટી	મોબાઇલ નંબર	ક્રમ.	ટ્રસ્ટી	મોબાઇલ નંબર
૧.	પ્રવીણ ક. લહેરી	૯૮૨૪૦૮૩૯૬૯	૨.	ડૉ. પંકજ એમ. શાહ	૮૭૫૮૦૬૦૯૦૦
૩.	શૈલેષભાઈ આઈ. પટવારી	૯૩૭૫૧૪૮૫૮૪	૪.	પીયૂષભાઈ ઓ. દેસાઈ	૯૭૨૭૫૪૦૦૦૦
૫.	જે. બી. પંચાલ	૯૯૨૪૮૭૧૧૮૮	૬.	કે. આર. સિંઘ	૯૪૨૭૩૦૩૩૧૬

૭. નીના એમ. શાહ (મો.નં.) ૯૭૧૨૯૯૮૭૬૭

શિક્ષણમાં પહેલાં ખાનગીકરણ, પછી વેપારીકરણ, અત્યારે બજારીકરણ

ડૉ. અશોક પટેલ

ભારત આઝાદ થયું પછી પ્રાથમિક શિક્ષણને ફરજિયાત અને મફત કરવામાં આવ્યું. માધ્યમિક અને ઉચ્ચ શિક્ષણને પણ પ્રાધાન્ય આપવામાં આવ્યું. સરકારે સમાજનો સહયોગ લીધો. અનેક સામાજિક મંડળો શિક્ષણરૂપી સેવા કરવા માટે સહયોગ આપવા બહાર આવ્યા. ગ્રામ્ય કક્ષાએ સેવાભાવી મંડળોનો સહયોગ ખૂબ જ સારો સાંપડ્યો. જેમાંના કેટલાંક મંડળો આજે પણ સેવાની ભાવના સાથે ફરજ બજાવી રહ્યાં છે.

શિક્ષણમાં બિનસરકારી સંસ્થાઓ કે મંડળો આવ્યાં. તેને શિક્ષણનું ખાનગીકરણ કહીએ છીએ. આ મંડળો પોતાના પૈસે ગુણવત્તાયુક્ત શિક્ષણ આપવા લાગ્યાં. સેવાભાવી મંડળો સરકારના નિયમોને આધીન રહીને ઉમદા હેતુ સાથે કાર્ય કરતાં હતાં. આવી સંસ્થાઓ પૈસા પાછળ પાગલ ન હતી. પોતાના પૈસા કે સમાજમાંથી ભંડોળ એકત્ર કરીને શિક્ષણમાં વાપરતી હતી. તેમનો ઉદ્દેશ શિક્ષણરૂપી સેવા કરવાનો હતો, પૈસા કમાવવાનો નહતો. આવી સંસ્થાઓને કારણે જ ભારતમાં શિક્ષણનો ફેલાવો થયો અને ગુણવત્તાયુક્ત શિક્ષણ અપાયું. સરકારને ઘણી રાહત મળી... આવી સંસ્થા ચલાવતા અને તેમાં કામ કરતા વ્યક્તિને સમાજમાં મોભો અને આદર મળ્યાં. સરકાર પણ આવી સંસ્થાને માનની નજરે જોતી.

આઝાદી પછી આવું લગભગ ૨૫-૩૦ વર્ષ ચાલ્યું. ત્યાર બાદ શિક્ષણમાં ખાનગી સંસ્થાઓનો વધારો થયો. નવી આવતી મોટા ભાગની સંસ્થાઓ સેવા માટે નહીં પણ પૈસા કમાવા માટે આવતી. વેપારમાં પૈસા અને નફાને જ પ્રાધાન્ય હોય છે. તેમ આ સંસ્થાઓ પણ શિક્ષણને હથિયાર બનાવીને પૈસા અને નફાને જ પ્રાધાન્ય આપવા લાગી. આ સંસ્થાઓ સરકારના નિયમોને એક બાજુ મૂકીને મન ફાવે તેમ પૈસા કમાવા લાગી. સરકારે અંકુશ મૂકવાનો પ્રયત્ન કર્યો, પણ સરકાર તેઓને રોકી ના શકી. શિક્ષણમાં વેપારીકરણ શરૂ થઈ ગયું. જુદી-જુદી યુક્તિ-પ્રયુક્તિ દ્વારા આ સંસ્થાઓ વિદ્યાર્થી, વાલી, સમાજ અને સરકારને છેતરવા લાગી. વાલીઓના નાનામોટા વિરોધ થયા, પણ જ્યાં સરકાર કશું ના કરી શકી ત્યાં વાલીઓ પણ બિચારા બની ગયા. ઊંચી ફી, ઓછી સગવડ, શિક્ષકોને ઓછા પગાર, ભરતીમાં ભ્રષ્ટાચાર, સરકારી ગ્રાન્ટમાં ઘાલમેલને પ્રાધાન્ય આપ્યું. શિક્ષણ તો બાજુમાં જ રહી ગયું. સંચાલકો માલેતુજાર બનવા લાગ્યા. તેમનાં આ કરતૂતોનો ચેપ ઝડપથી ફેલાવા લાગ્યો. નવી સંસ્થાઓ પૈસા કમાવા માટે હાટડીની જેમ ખૂલવા લાગી. શૈક્ષિણક સંસ્થાના નામનાં પાટિયાં પણ વેચાવા લાગ્યાં. શિક્ષણ સાર્વત્રિક ના બન્યું, પણ શિક્ષણમાં વેપાર સાર્વત્રિક બની ગયો. સેવા માટે ખૂલેલી કેટલીક સંસ્થાઓને પણ આ વેપારી પ્રવૃત્તિનો ચેપ લાગ્યો. આવી ચેપી સંસ્થાઓ જ જીવવા લાગી અને ચેપથી દૂર રહેલી સંસ્થાઓને જીવવું મુશ્કેલ બન્યું. કારણ ભ્રષ્ટાચાર અને આધુનિકતાનાં વાવાઝોડાં સામે સરકારી સહાયને અભાવે સેવાભાવી સંસ્થાઓ ફેંકાવા લાગી. ઘણી સંસ્થાઓ મરી ગઈ. કેટલીક સંસ્થાઓ આજે ડચકાં ખાતી ખાતી જીવી રહી છે !

શિક્ષણનું વેપારીકરણ થયા પછી ધંધાદારી લોકોને અને સાહસોને પણ શિક્ષણમાં ધંધો દેખાવા લાગ્યો. શિક્ષણને ધંધો કે બજાર સમજીને શાળા-કોલેજ ખોલવાં લાગ્યાં. અહીં શિક્ષણનું બજારીકરણ શરૂ થયું.

શિક્ષણરૂપી બજારમાં કાળા નાણાનું રોકાણ થવા લાગ્યું. ડોનેશનનો પ્રવેશ થયો. બજારમાં જેમ ચડાવ-ઉતાર થાય તેમ શિક્ષણમાં પણ કેટલાક પ્રવાહો-અભ્યાસક્રમોમાં ચડાવ-ઉતાર થવા લાગ્યા. શૈક્ષણિક સંસ્થાઓ ક્યાં ખોલવી તે પણ બજારની જેમ નક્કી થવા લાગ્યું. બજારમાં જેમ ખોટી ગાંડી હરીફાઈ હોય તેમ શિક્ષણમાં પણ ગાંડી હરીફાઈ શરૂ થઈ. બજારમાં જો કોઈ દુકાન કે ધંધો બરાબર ના ચાલે એટલે કે ગ્રાહકો પૂરતા ના આવે તો ધંધો બદલી નાખવામાં આવે કે દુકાનની અંદરની વસ્તુઓ બદલી નાખવામાં આવે તેમ શિક્ષણમાં પણ શાળા-કોલેજ યોગ્ય કમાણી ના કરી આપે તો અભ્યાસક્રમ બદલી નાખવામાં આવે કે મીડિયમ બદલી નાખવામાં આવે. બજારમાં જેની માગ હોય તે મુજબ ધંધો કરવામાં આવે તેમ શિક્ષણમાં પણ થવા લાગ્યું. બજારમાં ગ્રાહક છેતરાય છે કે લૂંટાય છે તેમ શિક્ષણમાં પણ વિદ્યાર્થી અને વાલી છેતરાવા કે લૂંટાવા લાગ્યા. આધુનિકા બજારો શોપિંગ મોલ કે કોમ્પ્લેક્સમાં ચાલે છે તેમ શાળા- કોલેજો શોપિંગ મોલ કે કોમ્પ્લેક્સમાં ચાલે છે. વેપારી ગ્રાહકને આકર્ષવા માટે વિવિધ યુક્તિ-પ્રયુક્તિ કરે છે તેમ શૈક્ષણિક સંસ્થાઓ પણ વિદ્યાર્થીને આકર્ષવા માટે વિવિધ યુક્તિ-પ્રયુક્તિ કરવા લાગી. વિદ્યાર્થી ગ્રાહક બની ગયો અને સંચાલકો વેપારી બની ગયા. બજારમાં ઓનલાઈન વસ્તુ મળે છે, તેમ શિક્ષણ પણ ઓનલાઈન શરૂ થઈ ગયું. બજારની વસ્તુ ઘરે બેઠા મળે છે તેમ શિક્ષણની ડિગ્રી પણ ઘરે બેઠા મળે છે બજારમાં જોવા મળતી સારી-નરસી બાબતો શિક્ષણમાં પણ જોવા મળે છે. બજારમાં શેઠના નોકરો હોય અને શેઠ કહે તેમ કરવું પડે, તેમ શાળા-કોલેજમાં શેઠરૂપી સંચાલકો શિક્ષકો પાસે નોકરની જેમ કામ કરાવે છે અને શિક્ષકોએ પણ બિચારા બનીને નોકરની જેમ શેઠની વિચારસરણી મુજબ કામ કરવું પડે છે. ટૂંકમાં, શિક્ષણનું અત્યારે બજારીકરણ થઈ ગયું છે તે સર્વ જાણે છે અને સ્વીકારે પણ છે. એમાં સરકાર પણ આવી ગઈ. શિક્ષણમાં પહેલાં ખાનગીકરણ, પછી વેપારીકરણ અને અત્યારે બજારીકરણ થયું છે. હવે કેળવણીકરણ થાય તેવી અપેક્ષા. (સૌજન્ય : રસભંગ ભાસ્કર)

- વર્તણૂક તમારા સંસ્કારનું પ્રતીક છે.
- પૈસો ગાર્ડ તરીકે સારો, પરંતુ એ જીવનનું એન્જિન બને ત્યારે આનંદ અને શાંતિ નષ્ટ થાય છે.
- વિવેકથી થોડું દુઃખ પણ ભોગવજો ને ભક્તિમય જીવન ગાળીને ભગવાન પણ મેળવજો.
- પૈસો પસીનામાં પલાળીને મેળવેલો હશે તો જ સદ્‌બુદ્ધિ સચવાશે.
- જ્ઞાન એ છે કે જે વર્તમાનને સારી રીતે જાણી શકે અને પરિસ્થિતિઓને અનુકૂળ ચાલી શકે.

સદ્‌વિચાર પરિવાર : મણિનગરમાં ટૂંક સમયમાં શરૂ થઈ રહેલ

ફિઝીયોથેરાપી સેન્ટર

છેલ્લાં કેટલાક સમયથી મણિનગર વિસ્તારના કાર્યકરો અને સંસ્થાના શુભેચ્છકોની લાગણી હતી કે મણિનગર ખાતે આ વિસ્તારના જરૂરિયાતમંદ પરિવારો માટે એક ફિઝીયોથેરાપી સેન્ટરની સ્થાપના કરવામાં આવે.

આ બાબતને ધ્યાનમાં લઈને એક દાતાશ્રીએ અંબાજી મંદિરની સામે, ઉત્તમનગર પાસે પોતાની જગ્યા નિઃશુલ્ક વાપરવા સહિત ફિઝીયોથરેપીના નવા સાધનો સાથે શરૂ કરવા માટેની તૈયારી દર્શાવી છે.

સદ્‌વિચાર પરિવારના સૌ ટ્રસ્ટીશ્રીઓ દાતાશ્રી ઉપરાંત મણિનગર ખાતેના શુભેચ્છક મિત્રોનો આભાર માનીને આ સેન્ટર શક્ય તેટલું વહેલું શરૂ થાય તે માટે શુભેચ્છાઓ પાઠવે છે.

સુપર કમ્પ્યૂટરના યુગમાં શીખવાની જૂની રીતો છોડો હવે...

ડૉ. નાનક ભટ્ટ

સુપર કમ્પ્યુટરના કારણે ક્ષણવારમાં લાખો કરોડોની ગણતરી શક્ય બની છે. એક સાથે અનેક પરિણામોનો સહસંબંધ સમજી શકાય છે. સૂર્યના ગોળામાં ઘટતા ચુંબકત્વ, તેથી તેના વધતા કદ અને વધતી ગરમીની માપણી શક્ય બની છે. એટલું જ નહીં પણ સૂર્યથી કરોડો માઈલના અંતરે આવેલ પૃથ્વી ઉપર પહોંચતી ગરમી ઉત્તર ધ્રુવના બરફને ઓગાળે છે. તો સૂર્યની વધતી ગરમીથી પૃથ્વી ઉપર દરિયાનાં પાણીમાં શા દરે વધારો થશે તેવી જટિલ ગણતરી પણ સુપર કમ્પ્યુટર દ્વારા વિશ્વાસ રાખી શકાય તે પ્રમાણમાં મળે છે.

પરંતુ આવા સુપર કમ્પ્યુટરથી વધુ શક્તિશાળી કમ્પ્યુટર માણસ પાસે છે. આ બાયો - કમ્પ્યુટર એટલે માણસનું મગજ. દરિયાની રેતીના એક કણ જેટલા મગજના એક જ કોષમાં ૨૦ લાખ એક્ષોલ્સ અને એક અબજ જેટલા સિનેપ્સીસ હોય છે, જે તમામ પરસ્પરના સંયોજનથી માહિતીની જાણકારી અને સંગ્રહનું કામ કરે છે.

માણસના મગજની સંરચના કમ્પ્યુટરના મેટ્રિક્સ પ્રકારની હોય છે. પરંતુ કમ્પ્યુટરમાં જ્યાં ડોટ્સ (કાળા ટપકાં) આધારે આકારનો સંગ્રહ થાય છે ત્યારે માણસના મગજમાં ન્યુરોન્સની મદદથી માહિતીનો સંગ્રહ થાય છે. કેલિફોર્નિયા યુનિવર્સિટીના મસ્તિષ્ક વિભાગના સંશોધન અનુસાર બાળકના જન્મ સમયે મગજ ૧૦૦ અબજથી વધુ ન્યુરોન્સ ધરાવતું હોય છે અને શરીર જેમ-જેમ ભાવાત્મક જોડાણો વધારતું જાય છે તેમ-તેમ તેના મગજમાં ન્યુરોન્સનું પ્રમાણ પણ વધતું જાય છે. આમ ૬ થી ૮ રતલના માનવ મસ્તિષ્કમાં વિદ્યુત પ્રવાહની આપ-લે કરતાં ન્યુરોન્સની સરખામણી રાત્રીના અંધકારમાં દેખાતી આકાશ ગંગા સાથે કરી શકાય.

કમ્પ્યુટરમાં ડેટા એન્ટ્રીની પદ્ધતિ ન જળવાય તો સ્ક્રિન ઉપરનો ડેટા આવત નથી. તેમ સ્ક્રિન ઉપરના ડેટાને 'કન્ટ્રોલ એસ' કરી હાર્ડ ડિસ્કમાં સેવ કરતાં ન આવડે તો સ્ક્રિન ઉપરનો ડેટા ઊડી જાય છે, જતો રહે છે. આથી કમ્પ્યુટરનો ઉપયોગ કરનાર માટે સર્વ પ્રથમ માંગ એ રહે છે કે વ્યક્તિ પોતે કમ્પ્યુટરનો ઉપયોગ જાણતો હોવો જોઈએ.

'સ્ત્રીની બુદ્ધિ પગની પાનીએ' તેવી કહેવત ઘણો સમય પ્રચલિત રહી, પણ મસ્તિષ્ક અંગેના વિકસતા વિજ્ઞાને જૂની કહેવતને વાહિયાત બનાવી છે. સાથોસાથ પ્રતિપાદિત કર્યું છે કે પુરુષના મગજમાં ૧૫ હજાર કિલોમીટરના રેસાઓ હોય છે, તો સ્ત્રીઓના મગજમાં ૧૮ હજાર કિલોમીટરના લાંબા રેસા પથરાયેલા હોય છે. અમેરિકાની નેશનલ રિસર્ચ ઈન્સ્ટિટ્યુટના અહેવાલ અનુસાર પુરુષ કરતાં સ્ત્રીઓમાં મગજની સ્થિતિસ્થાપકતા, સમાયોજનાની ક્ષમતા, શીખવાની પ્રક્રિયાની ગતિ દોઢ ગણી વધારે હોય છે, કારણ પુરુષ કરતાં સ્ત્રીઓનું મગજ સંવેદન પ્રક્રિયાને વધુ ઝડપથી પ્રતિપાદિત કરે છે.

પુસ્તકમાં છાપેલી માહિતીને સમજ્યા વિના પણ ગોખી શકાય છે અને માહિતી યાદ રાખી ત્રણ ત્રણ કલાકના સમયમાં ફરી કાગળ ઉપર લખી શકનાર વિદ્યાર્થીની અક્કલને હોશિયાર કહેવામાં આવે છે. સવાલ જવાબની સ્પર્ધા (ક્વિઝ કોન્ટેસ્ટ)માં ઈતિહાસ, ભૂગોળ, રમત-ગમત, સિનેજગત કે પછી વિજ્ઞાન-ગણિતના ચપોચપ ઉત્તર દેનારને ઈન્ટેલિજન્ટ કહેવામાં આવે છે. પણ ખેતરના ઊંડા કૂવામાં ઘેટું પડી ગયું હોય

તો તેને સહીસલામત રીતે બહાર કાઢનાર ખેડૂતના દીકરાને કોઈ બુદ્ધિવાન કહેતું નથી. તેમ ૫૦૦ માણસના જમણવાર માટેની દાળમાં ભૂલથી બે વખત મીઠું પડી ગયું હોય તો આવી ખારી દાળને ફરી સામાન્ય બનાવી સમય સાચવનાર રસોઈયાને કોઈ ઈન્ટેલિજેન્ટ કહેતું નથી. ઘર-વર-બાળકો ઉપરાંત વ્યવહારુ જવાબદારી બજાવનાર સ્ત્રીને 'હાઉસ વાઈફ' કહેવામાં આવે છે, જ્યારે નોકરિયાત રહી બે પૈસા લાવનાર પુરુષ હસબંડનો દરજ્જો ભોગવે છે. સમાજમાં પ્રવર્તમાન આવા ખોટા ખ્યાલોના કારણે આપણે મનુષ્યના જીવનને અને મગજને સમજી શક્યા નથી.

ઈમોશનલ ઈન્ટેલિજેન્સી ઉપર કામ કરતા ડૉ. વિનોદકુમાર શનવાલે, દિલ્હીની શાળામાં અભ્યાસ કરતા ૨૦૦ વિદ્યાર્થીઓ અને દિલ્હી આસપાસનાં ગામડાઓનાં ૨૦૦ બાળકોના તુલનાત્મક અભ્યાસ ઉપરથી પ્રતિપાદિત કર્યું છે કે ગ્રામીણ બાળકોમાં ફંકશનલ ક્વોશંન ઊંચો હોય છે. વૈજ્ઞાનિક સંશોધનથી આજે સ્પષ્ટ થયું છે કે માણસ પોતાના આઈ-ક્યુને લીધે સફળ રહે છે, પણ વ્યક્તિની મહાનતા તો ઈ-ક્યુ દ્વારા જ હાંસલ થાય છે.

ભારતીય વૈજ્ઞાનિકો મગજનાં રહસ્યો ઉકેલવામાં આગેકૂચ કરી રહ્યા છે, પણ વૈદિક સમયે ધ્યાનની ઉત્કૃષ્ટ અવસ્થામાં પહોંચી ભારતનાં ઋષિ-મુનીઓએ બ્રહ્માડંની રચના નિહાળી તેમ શરીર રચના અંગે સામવેદમાં લખ્યું છે અને ચરક સંહિતામાં મહર્ષિ ચરકે પોતાની અનુભૂતિ દર્શાવી છે. જે અનુસાર માનવ મસ્તિષ્કનો કોષ લીલા નાળિયેર સાથે સરખાવી શકાય. જેમ પ્રાણવાયુ અને પ્રોટીનનું વહન કરતા બાહ્ય રેસાની અંદર બીજા ત્રણ સ્તર હોય છે અને કોષ સાથે જોડાયેલા ન્યુરોન્સની સરખામણી ચરક સંહિતાએ નાળિયેરના ફળનાં મધ્ય ભાગે રહેલ પાણી સાથે કરી છે. મહર્ષિ મહેશ યોગી દ્વારા સ્વિઝરર્લેન્ડમાં સ્થાપિત ન્યુરો સેન્ટરના તાજેતરનાં સંશોધનોથી ભારતીય વેદવિજ્ઞાનની રજૂઆતને પુષ્ટિ મળી છે. જે પાણીથી નાળિયેરનું ફળ બને છે. પાણી નાળિયેર ફળના રેસાની અંદર કાચલી તૈયાર કરે છે અને તેથી વધુ અંદર કોપરું તૈયાર કરે છે. આ નાળિયેરના ફળમાં રહેલ કાચલી અને કોપરું એટલે મસ્તિષ્કના કોષની હાર્ડ-ડિસ્ક અને નાળિયેરનું પાણી એટલે મસ્તિષ્કના કોષોનો જળવિદ્યુતપ્રવાહ-ન્યુરોન્સ.

એક કહેવતમાં કહેવાયું છે કે, 'જ્યાં ન પહોંચે રવિ (સૂર્ય) ત્યાં પહોંચે અનુભવી.' આ અનુભવ એટલે વ્યક્તિએ જાતે કરેલું કામ, વ્યક્તિની સંવેદનાઓ સાથે જોડાયેલ પ્રવૃત્તિ અને જ માનવ મસ્તિષ્કનાં ન્યુરોન્સ, હાર્ડ-ડિસ્કમાં કાયમી સ્મૃતિ તરીકે ઘટનાનો સંગ્રહ કરે છે.

કમ્પ્યુટરની યાદદાસ્ત એક નિશ્ચિત ક્રમમાં હોય છે. આથી કમ્પ્યુટરનાં કી-બોર્ડ દ્વારા કમ્પ્યુટરને અંગ્રેજી અક્ષર 'એફ' અક્ષર સાથે જોડાયેલ તમામ બાબતો સ્ક્રિન પર મૂકે છે. પણ માણસના મગજની યાદદાસ્ત માહિતીના ગ્રહણ સમયે જોડાયેલ સંવેદનાની તીવ્રતાના આધારે તાજી થતી હોય છે અને આથી જ બાળક પાસે ૩ + ૭ + ૨ x ૧૬ જેવી રજૂઆત કરીએ છીએ ત્યારે બાળકનાં મસ્તિષકમાં કોઈ ભાવ, લાગણી કે ન્યુરોન્સની આપ-લે થતી નથી. પણ એ જ બાળકને કહીએ, 'એક મો...ટું ઝાડ હતું. તેના પર કાળો વાંદરો રહેતો. વાંદરો હુપ... કરે ને ઝાડ હલાવે.'' તો બાળકના અનુભવમાં અગાઉ જે વૃક્ષ વાંદરો-કાળો રંગ-વાંદરાના અવાજની સંવેદનાઓ જોડાયેલ છે તે તમામના સહયોગથી બાળક માટેની માહિતી તેની હાર્ડ ડિસ્કમાં સંગ્રહિત થઈ જશે.

મસ્તિષ્કની આ પ્રકારની સંરચનાના કારણે આજકાલ બાળકો ટી.વી. પર જોયેલું ફિલ્મનું ગીત એક જ વખતમાં આખેઆખું યાદ કરી લે છે અને પુસ્તકની કવિતા આખું વર્ષ ભણવા સ્થિત તાલીમ સંસ્થા NCRT પારંપારિક શિક્ષણ અંગે- સંશોધનથી પુરવાર થયું છે. શાળાઓમાં બાળકને વર્ગસમયમાં ૭૦ ટકા સૂચના અપાય છે. ૨૦ ટકા નિદર્શન અપાય છે અને માત્ર ૧૦

✧✧✧

ટકા પ્રત્યક્ષ રીતે કામનો અનુભવ આપવામાં આવે છે અને આ પ્રકારની જ્ઞાનની આપ-લેની પ્રક્રિયાથી અભ્યાસ કરતાં વિદ્યાર્થીઓની માત્ર ૧૦ ટકા મગજશક્તિનો ઉપયોગ થાય છે અને ૯૦ ટકા શક્તિ વણવપરાયેલી પડી રહે છે. આ વિષયે એડિનબર્ગ યુનિવર્સિટીનાં અધ્યાપકોએ ૫૦૦૦ થી વધુ શ્રમિકો, વિદ્યાર્થીઓ, કલાકારોના અભ્યાસના આધારે તારવ્યું છે.

''વ્યક્તિ પોતે કાર્યાન્વિત બને તેના મસ્તિષ્કનો ૪૭ થી ૫૨ ટકા ઉપયોગ થાય છે અને મેળવેલ માહિતી, જ્ઞાન, આવડત લાંબો સમય સુધી માનવશરીર અને મગજ સાથે જોડાયેલાં રહે છે. ઉદાહરણ રૂપે ''પાણીમાં તરવાનું કૌશલ.''

મસ્તિષ્ક વિજ્ઞાનની વિકસતી ક્ષિતિજો દ્વારા આપણી સમજ વિકસી છે. તો હવે મા-બાપે પોતાના યુવાન છોકરાઓને કલાકો સુધી બેસાડી ભાષણ દેતા રહેવા-આદત બદલવી પડશે. શિક્ષકાએ તીખી નજરને કડક અવાજે, ૪૫ મિનિટ બોલ-બોલ કરવાની રીત સુધારવી પડશે. તેમજ કર્મચારીઓ વધુ કાર્યક્ષમ બને, સક્રિય રહે એ કંપની માટે નફો કમાઈ આપે તેવું ઈચ્છતી કંપનીઓએ પોતાના અધિકારીઓને હાયર એન્ડ ફાયરની પદ્ધતિ છોડવા કહેવું પડશે.

(સૌજન્ય : 'ગુજરાત મિત્ર તથા ગુજરાત દર્પણ')

સેવા અને સન્માન

ઈરેના એક વૃદ્ધ સન્નારી છે.

વર્ષ ૨૦૦૮ની ૧૨મી મેએ ૯૮ વર્ષની ઉંમરે પોલેન્ડના વર્શોવામાં તેનું અવસાન થયું. દ્વિતીય વિશ્વયુદ્ધ વખતે ઈરેનાને ગરીબ વસાહતમાં કામ કરવાની મંજૂરી મળી. તેનું કામ ગટરની સફાઈ કરવાનું હતું. આ કામ સ્વીકારવા પાછળનું કારણ એક સાવ સામાન્ય ઈચ્છા હતી. અલગ આવાસમાં ધકેલી દેવાયેલા યહૂદીઓને મોતને ઘાટ ઉતારવાની યોજનાથી ઈરેના સારી રીતે વાકેફ હતી. આ વસાહતમાંથી નાના બાળકોને પોતાના સાધનની પેટીમાં છૂપાવીને અથવા મોટા બાળકોને પીઠ પાછળ લગાવેલા થેલામાં છુપાવીને સહી સલામત સ્થળે લઈ જતી. ઈરેના પાસે એક કૂતરો પણ હતો. જ્યારે નાઝી સૈનિકો ઈરેનાને યહૂદીની વસાહતમાં જવાની છૂટ આપતા હતા ત્યારે તે ભસતો હતો. આ પદ્ધતિથી ઈરેનાએ એક પછી એક ૨૫૦૦ બાળકોને મોતના મુખમાંથી ઉગારી લીધા હતા.

એક દિવસે ઈરેના બાળકોને સલામત સ્થળે લઈ જતા નાઝી સૈનિકો દ્વારા પકડાઈ ગઈ. ખૂબ માર મારી તેના હાથ-પગ કાપી નાખ્યા. ઈરેનાએ પોતે બચાવેલ તમામ બાળકોના નામ અને અન્ય વિગત એક કાચની બરણીમાં મૂકીને તેને પોતાના વાડામાં ઝાડ નીચે દાટી દીધી હતી.

બીજું વિશ્વયુદ્ધ પૂરું થયું અને આ ઈરેનાએ આ બાળકોની વિગતો શોધવા લાગી. સદ્નસીબે એ વિગતો મળી અને અનેક કુટુંબોને પોતાના વહાલસોયા બાળકો મળ્યા. ઈરેનાનું નામ તેના મૃત્યુના એક વર્ષ પહેલા નોબેલ શાંતિ પુરસ્કાર માટે સૂચવાયું હતું. તેને નોબેલ શાંતિ પુરસ્કાર માટે સૂચવાયું હતું. તેને નોબેલ શાંતિ પુરસ્કાર માટે લાયક ગણવામાં ન આવી. અમેરિકાના રાષ્ટ્રપ્રમુખ ઓબામાને સામાજિક સેવા માટે અને અમેરિકાના ઉપપ્રમુખ ગોરેને વૈશ્વિક ઉષ્ણતામાનની સમસ્યા માટે નોબેલ શાંતિ પુરસ્કાર મળ્યું જે દર્શાવે કે સત્તાધીશોની યોગ્યતા સહેલાઈથી સ્વીકૃત થાય છે. મહાત્મા ગાંધી હોય કે ઈરેના સાચા હક્કદારો માન-સન્માનથી વંચિત રહી જાય છે.

આવો અન્યાય જ્યારે જોઈએ છીએ ત્યારે આપણને યાદ આવે છે કે આ દુનિયા આવી જ છે, આવી હતી અને આવી જ વિચિત્ર રહેશે.

હા, એ વાત પણ ધ્યાને રાખીએ જે સાચી સેવા કરે છે તે કોઈ માન-સન્માનના મોહતાજ નથી હોતા, તેઓ માટે તો સેવા-ફરજપાલન-પરોપકાર સ્વાન્તઃ સુખાય માટે હોય છે.

જીવન ઘડતરમાં સંસ્કારનું મહત્ત્વ

શાસ્ત્રી સ્વામી જયસ્વરુપદાસજી

ભારત એ સંસ્કાર અને સંસ્કૃતિનો દેશ છે. અહીં પ્રત્યેક વ્યક્તિ ધર્મ અને આધ્યાત્મિકતાનો વારસદાર છે ત્યારે બહુવિધ સમાજના વિવિધ સંપ્રદાયો માનવજાતના કલ્યાણ માટે કાર્ય કરી રહ્યા છે. ભારત એ રામ, કૃષ્ણ અને સહજાનંદની જન્મભૂમિ છે ત્યારે તેના પ્રત્યેક કણમાં સંસ્કૃતિના સંસ્કારોનું સિંચન થયેલું છે. ઈતિહાસ એ વાતની સાક્ષી પુરે છે કે, નરસિંહ મહેતાથી માંડી છલૈયા સુધીના દરેક ઉદાહરણો સંસ્કાર અને સંસ્કૃતિના ઉત્તમ ઉદાહરણ છે. પોતાના વટ અને વચનને ખાતર સંપૂર્ણ જીવન ન્યોચ્છાવર કરી દેનારા સજ્જનો થકી જ આ રાષ્ટ્ર ઉજળું છે. અહીં એક પ્રસંગ દ્વારા મારે તમને સંસ્કારના મહત્વને પ્રતિપાદિત કરવું છે.

એક ગામની સીમમાં એક ખેડૂતે સરસ મજાનું આંબાવાડિયું બનાવ્યું હતું. જ્યાં દર વર્ષે આંબા પર મધમીઠી કેરીઓ પાકતી હતી. બધા આંબા સિઝનમાં કેરીઓથી શોભી ઉઠતા હતા. એક દિવસ એ આંબાના બગીચામાં એક છોકરો કેરીઓ તોડવા ઘુસી ગયો અને એક આંબા પર ચઢી કેરીઓ તોડી એક થેલામાં ભેગી કરતો હતો. એવામાં ખેતરનો માલિક ત્યાં આવી ચઢ્યો. આમતેમ નજર દોડાવતા એક ઝાડ પર એ છોકરો દેખાઈ ગયો. વાડીના માલિકે એને ધમકાવીને નીચે ઉતાર્યો. છોકરો ડરી ગયો હતો. માર ન પડે તે માટે ખેડૂતને કરગરતો હતો. માલિકે કહ્યું. બેટા હું મારીશ નહિ, પણ આ તો ચોરી કહેવાય હો. માલિકને પૂછ્યા વગર કોઈની વસ્તુ ન લેવાય. ભગવાન સ્વામીનારાયણે પણ આ વાતને સમર્થન આપતા શિક્ષાપત્રીમાં માનવજાત માટે એક સરસ આજ્ઞા કરી છે કે,

अद्वारेण न निर्गम्यं प्रवेष्टव्यं तेन च |
स्थाने सस्वामिके वासः कार्यो स्पृष्ट्वा न तत्पतिम् ||

ચોરમાર્ગે કરીને પેસવું નહિ અને નીસરવું નહિ અને જે સ્થાનક ધણિયાતું હોય તે સ્થાનકને વિષે તેના ધણીને પૂછ્યા વિના ઉતારો કરવો નહિ એટલે કે જે તે સ્થાનના અધિપતિની આજ્ઞા (પરમીશન) લઈને જ આગળનું કામ કરવું. આ વાત સૌએ જીવનમાં ઉતારવા જેવી છે જો સુખી થવું હોય તો. માલિકે કહ્યું કે, તારા માં- બાપે તને આવું શીખવ્યું છે ? ચાલ, મારે તને તારા બાપ પાસે લઈ જવો પડશે. ચાલ તારું ઘર બતાવ. છોકરો રડવા જેવો થઈ ગયો એ કહેવા લાગ્યો, કાકા મને છોડી દો, મારે ઘેર કોઈ નથી. કેમ ઘેર કોઈ નથી, તારા બાપા ક્યાં ગયા ? ખેડૂતે કહ્યું. છોકરો કહે, મારી વાત સાંભળો મારા બાપા આ બાજુના આંબા પર કેરીઓ તોડવા ચઢ્યા છે. જુઓ પેલા પાંદડામાં છુપાઈને બેઠા છે. આ સાંભળી વાડીના માલિકની આંખો પહોળી થઈ ગઈ. અરે આ શું ? આનો બાપ પણ ચોર ? ખેડૂતે બીજા ઝાડ પરથી છોકરાના બાપને ધમકાવી નીચે ઉતાર્યા અને કહ્યું, અરે રામાભાઈ તમે ? તમને શરમ નથી આવતી ? આ રીતે મારા ખેતરમાં ઘુસી ચોરી કરો છો ? અને આ બાળકને શું ભાન ? તે તમે તેને પણ ચોરી કરતાં શીખવાડો છો ? અરે આજે નહિ તો કાલે આ મોટો ચોર બની જેલ ભેગો થશે તો તમને રડતા પણ નહિ આવડે. બાળકને આવા સંસ્કાર આપ્યા છે ? ચાલો, તમને મારે પોલીસ પાસે લઈ જવા પડશે. અને બાપે ખેડૂતને હાથ જોડી માફી માંગી. ભૈ સાબ જવા દોને હવેથી આવું નહી કરીએ. વાડીના માલીકને દયા આવી અને બંનેને છોડી દીધા. વાત એવી છે કે, બાપ તેવા બેટા અને વડ તેવા ટેટા,

વડીલો કે માતા- પિતા વારસામાં જેવા સંસ્કાર આપે એવા બાળકો પાકે, જીવન ઘડતરમાં સંસ્કાર અતિ મહત્વના છે એ વડીલો તેમજ માતા-પિતાએ ખાસ ધ્યાન રાખવું જોઈએ.

સંસ્કારની વાત નીકળી છે ત્યારે તમામ માતા -પિતાને મારે એક સૂચન સાથે પ્રાર્થના કરવી છે કે, પ્રવર્તમાન સમયમાં સ્વામિનારાયણ સંપ્રદાયના સેંકડો ગુરુકુલો શિક્ષણ અને સંસ્કાર માટે કાર્યરત છે. જેમાં ભારતીય સંસ્કૃતિના રક્ષક અને રાષ્ટ્રના અને રાષ્ટ્રના આદર્શ એવા પૂજ્ય સંતોના પવિત્ર સાનિધ્યમાં બાળકોમાં શિક્ષણ સાથે સંસ્કારોનું મોટા પાયે વાવેતર થઈ રહ્યું છે. ગુજરાતના તમામ મારા માતા-પિતાઓને સ્વામીનારાયણના નાનકડા સંત તરીકે ભલામણ કરું છું કે, ગુરુકુલ જેવા દિવ્ય સંસ્કારધામમાં આપના બાળકોને પ્રવેશ અપાવી જીવન ઘડતરમાં સંસ્કારનું સિંચન કરાવીએ અને બાળકોને સાચી દિશા તરફ લઈ જવાનો માર્ગ બતાવીએ.

ગુરુકુલ પરંપરાએ દેશને માત્ર શિક્ષણ વ્યવસ્થા જ નહીં પરંતુ એક અનોખી અને સાત્વિક જીવનશૈલી પણ આપી છે. કમ્પ્યુટર અને ઈન્ટરનેટની આ દુનિયામાં મોબાઈલની સ્ક્રીનમાં ખોવાઈ ગયેલા બાળકો, યુવાનો અને વૃદ્ધોને પોતાના મૂળ સંસ્કારો સાથે જોડી રાખવાનું કામ સંપ્રદાયના ગુરુકુલો અને સંતોએ કર્યું છે. વંદન તેમની સાધના અને સમાજસેવાને...

❋ ❋ ❋

સ્વામીનારાયણ ગુરુકૂળ, અંકલેશ્વર, જી. ભરૂચ.

સંસ્થાની પ્રવૃત્તિઓ માટેનો હેલ્પલાઇન નંબર : 9898377700
પેથોલોજી લેબ હેલ્પલાઇન નંબર : 7567166111

સંસ્થાની વેબસાઇટ www.sadvicharparivar.org ઉપર આપ ડિજિટલ લેક્ચર નિહાળી શકો છો.

આ ઉપરાંત સંસ્થાની વેબસાઈટ ઉપર સંસ્થાનાં પ્રકાશનો/'સુવિચાર' માસિક, લૉકડાઉનમાં થયેલી કામગીરી, આરોગ્ય વિષયક પ્રવૃત્તિઓ, વડીલોની માવજત, બાળકો તથા વિદ્યાર્થીઓ માટે અને બહેનો માટેની પ્રવૃત્તિઓ તેમજ સંસ્થાની અન્ય અનેકવિધ પ્રવૃત્તિઓ અને શાખાઓની માહિતી આપ મેળવી શકો છો.

સંસ્થાના કૅમ્પસમાં ચાલતા સદ્‌વિચાર પરિવાર અને દિશા ફાઉન્ડેશન સંચાલિત સિનિયર સિટીઝનોને શુદ્ધ અને સાત્વિક ટિફિન-સેવા ઘરે બેઠાં મેળવવા માટે ટિફિન દીઠ રૂા.૯૦/-ની ઓછામાં ઓછી પંદર દિવસની કૂપન અગાઉથી ખરીદવાની રહે છે. ભોજન-હૉલમાં પણ રૂા.૯૦/- ભરીને ટિફિન મેળવી શકાશે તેમજ ભારતીય ભોજનની સંપૂર્ણ થાળી અમર્યાદિત માત્રામાં ફક્ત રૂા.૯૦/- માં ભોજન-હૉલમાં બેસીને જમી શકાશે.

સમય : સવારે ૧૦-૩૦થી ૨-૦૦ અને સાંજે ૭-૦૦થી ૯-૩૦
કમ્યુનિટી કિચન માટેનો સંપર્ક નંબર (મો.) 6353467667

- જો તમે દૃઢ મિત્રતા ચાહતા હો તો મિત્ર સાથે દલીલ કરવાનું, ઉધાર લેવા-દેવાનું અને એની પત્ની સાથે વાતચીત કરવાનું છોડી દો. આ ત્રણ વાત જ દોસ્તી તોડનારી છે. - ચાણક્ય

સૂક્ષ્મ તત્ત્વોની ઉણપનાં ચિહ્નો

બોરોન :

ટોચનાં કુમળાં પાન નીચેથી રંગ ગૂમાવવા લાગે. નીચેથી વળવા માંડી ખલાસ થાય અને કુંપળો ખરવા માંડે.

સલ્ફર :

પાન આછા લીલા રંગનાં થઈ પીળાં પડવા માંડે. નસો પણ પીળી પડવા લાગે. સુકારાના ટપકાં ન દેખાય.

મેંગેનીઝ :

હરિત દ્રવ્યવિહોણું પાન, નાની અને મુખ્ય નસોનો સપ્રમાણ વિકાસ ન થાય. લીલી જાળી જેવું દેખાય.

ઝિંક (જસત) :

પાન સાંકડાં અને નાનાં બને. પાનનો ભાગ હરિત દ્રવ્યવિહોણો બને. નસો લીલી રહે અને પાન તથા નસના ભાગ તથા કિનારી ઉપર ભૂરા રંગનાં ટપકાં જોવા મળે.

મેગ્નેશિયમ :

કોઈ પણ જાતના ડાઘા સિવાય પાનની ટોચ કિનારેથી હરિત દ્રવ્ય વિહોણી બનવા લાગે. પાનની નસો લીલા રંગની રહે. ટોચ અને કિનારીનો ભાગ નીચેની તરફ વળવા લાગે. વધુ ઉણપમાં પાનની દાંડી સાંકડી થઈ આસાનીથી ખરી પડવા લાગે.

ફોસ્ફરસ :

કદ ઘટે. અસામાન્ય લીલા રંગના પાન દેખાય. પાન કડક સીધાં અને સાંકડા થાય. વધુ ઉણપ હોય ત્યારે લીલા, કથ્થઈ, કાળો, રંગ પકડે અને નીચેના ભાગથી તામ્રવર્ણા લાગે.

કેલ્શિયમ :

છોડ ગાઢો લીલો રહે, નવી કૂંપળ, પાન પીળાં પડી જાય. ટોચ અને વચ્ચેથી નસનો ભાગ સુકાય, ખલાસ થઈ જાય અને કુંપળો ખરવા માંડે.

ફેરસ (લોહ) :

પાન પીળાં થઈ જાય. કોઈ જાતના ડાઘ ન દેખાય. મુખ્ય નસો વિશિષ્ટ લીલી દેખાય.

કોપર (તાંબુ) :

પાનની વચ્ચેના ભાગમાં હરિત દ્રવ્યનો અભાવ દેખાય. પાન દાંડીના ભાગથી વળવા લાગે અને જલ્દીથી ખરવા લાગે.

મોલિબ્લેડમ :

પાન હલકા લીલા, સોનેરી પીળાંથી મોસંબી રંગના દેખાય. નસો સિવાયના ભાગમાં બળિયા જેવાં ટપકાં દેખાય. અસર થયેલ ભાગમાંથી ગુંદર જેવો ચીકણો રસ ઝરવા લાગે.

પોટેશિયમ :

પાનમાં હરિત દ્રવ્યોનો અભાવ. પાનની કિનારી અને ટોચના કોષો સુકાવા માંડે અને તામ્રવર્ણા લાગે. ટોચ અને કિનારી વળવા લાગે.

નાઈટ્રોજન :

છોડ, પાનનું કદ ઘટે, વૃદ્ધિ અટકે અને અસામાન્ય આછા લીલા (ફિક્કા) પાન જોવા મળે. પાન સીધા ટટ્ટાર રહે અને આછા લીલાથી પીળાં દેખાય. વધે ઊણપે બળી ગયાં હોય તેવા દેખાય.

કરૂણાલય

શ્રીમતી સોનલ શાહ

શ્યામ ઓન્કોલોજી ફાઉન્ડેશન સંચાલિત ''કરૂણાલય-કેન્સર પેલીએટીવ-કેર સેન્ટર'' ની શરૂઆત એડવાન્સ કેન્સરના દર્દીઓની સારવાર માટે સમાન વિચારસરણી ધરાવતા અને પોતાના ધ્યેય પ્રત્યે સમર્પિત એવા કેન્સર સ્પેશ્યાલીસ્ટ ડૉ. ચિરાગ શાહ, તેમના ફેમીલી મેમ્બર્સ અને ટીમ દ્વારા એપ્રિલ ૨૦૧૨ માં કરવામાં આવી હતી. કરૂણાલયની કેન્સરગ્રસ્ત જરૂરીયાતમંદ દર્દીઓની સેવાઓને વેગ આપવા માટે 'ઠાકરશી ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ હૉસ્પિટલ' દ્વારા પોતાની સંસ્થામાં ૧૦ બેડની ફાળવણી કરેલ. કરૂણાલયની કામગીરી જોઈને તેમના દ્વારા વર્ષ ૨૦૨૩ માં બનાવેલ નવ-નિર્માણ બિલ્ડીંગમાં ૧૫ બેડની ફાળવણી કરેલ છે જે અમારા માટે ઘણી આનંદની વાત છે. અમારો ધ્યેય એડવાન્સ સ્ટેજના કેન્સર પીડિત દર્દીઓના જીવનને આનંદ અને ખુશીઓથી ભરી દેવાનો છે. આ સેન્ટરમાં હૉસ્પિટલની સારવાર સાથે સાથે ઘર જેવું વાતાવરણ અને હુંફ પૂરી પાડવી એ તેની વિશિષ્ટતા છે.

કરૂણાલયમાં કેન્સરના ત્રીજા અને ચોથા સ્ટેજના દર્દીઓને કિમોથેરપી,રેડિયોથેરપી, ઓપરેશન કે અન્ય કેન્સરની સારવાર ફાયદાકારક નથી રહેતી ત્યારે દર્દી અમે તેના સગાસંબંધીની પરિસ્થિતિ ઘણી કરૂણાજનક હોય છે ત્યારે આવી વિકટ પરિસ્થિતિમાં કરૂણાલય દ્વારા દર્દીની પીડાઓ જેવી કે અસહ્ય દુ:ખાવો, શ્વાસની તકલીફ, ઉબકા-ઉલટી, ઝાડા, ગળફા વિગેરે ઓછી થઈ શકે તેવી કાળજી લેવા ઓપીડી, હોમ-કેર અને સેન્ટરમાં દાખલ કરીને બધી જ ઉપલબ્ધ સેવાઓ, પ્રોસીજર્સ અને દવાઓ મફતમાં પૂરી પાડીએ છીએ.

હોમ કેર : અમદાવાદ શહેરમાં રહેતા કેન્સરના એવા દર્દીઓ કે જે કોઈપણ કારણસર સંસ્થા સુધી નથી પહોંચી શકતા તેવા દર્દીઓની સારવાર માટે અમારી મેડીકલ ટીમ ઘરે જઈને સારવાર પૂરી પાડીએ છીએ. ઈન્ડોર સેવાઃ- દાખલ દર્દી સાથે એક સગાને પણ મફત રહેવા અને જમવાની સગવડ પૂરી પાડીએ છીએ. દાખલ દર્દીઓના આનંદ ઉલ્લાસ માટે અહીં સંગીત, ટી.વી., કેરમ જેવી રમતો પણ રમાડીએ છીએ.

જ્ઞાતિ, જાતિ કે ધર્મના ભેદભાવ વિના તમામ કેન્સરગ્રસ્ત દર્દીઓને સંસ્થામાં ઉપસ્થિત દરેક સેવાઓ અનુભવી ડૉકટર્સ, નર્સ કાઉન્સેલર અને ટીમ દ્વારા મફતમાં પૂરી પાડવામાં આવે છે. જો આપની જાણમાં કેન્સરથી પીડિત ત્રીજા કે ચોથા સ્ટેજના દર્દીઓ હોય તો પૂણ્યનાં આ કામમાં આંગળી ચીંધવાનું કામ જરૂરથી કરજો એવી આશા રાખીએ છીએ. આ મેસેજને આપના વ્હોટસ્ એપ ગ્રુપમાં ફોરવર્ડ કરશો જેથી જરૂરીયાતમંદ દર્દી સુધી માહિતી પહોંચે અને નિઃશુલ્કમાં સેવાનો લાભ મેળવી શકે.

આ પત્ર સાથે,અમે આપશ્રીને અમારા કેન્દ્રની મુલાકાત લેવાનું આમંત્રણ પાઠવીએ છીએ, જેથી કેન્સરના દર્દીઓ માટે અમારી પ્રવૃત્તિઓની પ્રથમ ઝલક મેળવીને આનંદની અનુભૂતિ કરી શકો. વધુ માહિતી માટે આપશ્રી ફોનઃ-૦૭૯-૨૬૭૫૪૦૦૨ કે મો. ૯૪૨૬૬૪૫૦૦૧ પર સંપર્ક કરી શકો છો.

* * *

c/o. ઠાકરશી ચેરિટેબલ હૉસ્પિટલ, બીમાનગર સામે,
શિવરંજની પાસે, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫.

જાપાન - સફળ વિચારમંત્રો

કમલેશ હરિપ્રસાદ દવે

જાપાની પ્રજા એટલે મહેનતુ અને ભારે પરિશ્રમી પ્રજા. જાપાનની યુવાપેઢીએ છેલ્લાં ચાર દાયકામાં અથાક પરિશ્રમ અને પ્રચંડ સંઘર્ષો -પડકારો વેઠી વિશ્વયુદ્ધમાં નષ્ટ થયેલાં રાષ્ટ્રનાં ઉદ્યોગ ધંધાને પુનઃ ધમધમતા કરવાનું અદ્દભૂત કાર્ય કર્યું છે. જાપાનની પ્રજા દેશભક્ત પ્રજા છે. આજે જાપાનની સિદ્ધિ-પ્રગતિ અને વિકાસનું જો કોઈ કારણ હોય તો તે જાપાનની પ્રજાના વિચારમંત્રો-સિદ્ધમંત્રો છે :

આ વિચારમંત્રો છે-ઈકીગાહ, વાખી-સાખી, ગામાન, કાઈઝેન, શુહારી, ઓઉબઈતોરી અને શિકિતા ગાનાઈ. આ સપ્ત મેઘધનુષી સફળ શબ્દોને જાપાની પ્રજાએ પોતાની રોજિંદી વિચારશૈલી-કાર્યશૈલી અને જીવનશૈલીમાં વણી લીધા છે. આ દરેકનો સિદ્ધિદાયક અર્થ રજૂ કરું તો...

કઈઝન : આ કઈઝન શબ્દ કાર્યમાં સતત સુધારણા, ઉચ્ચ ગુણવત્તા-શ્રેષ્ઠતાનો સંદેશ આપે છે. આજે જાપાને રાષ્ટ્રને વિશ્વની શ્રેષ્ઠ મોટરકારો અને ઈલેકટ્રોનિક્સ યંત્રો આપ્યા છે. વર્તમાન જાપાનનો ઓટો ઉદ્યોગ જગતમાં સર્વોપરી છે તે પાછળનો વિચારમંત્ર ''કાઈઝેન'' છે. કઈઝન એટલે વિચારો-વાણી-વ્યવહાર અને વર્તનમાં ઉચ્ચધોરણ રાખી શ્રેષ્ઠ આપવું.

ઓઉબઈતોરી : આ શબ્દ ''જે કંઈ કરો તે જવાબદારીપૂર્ણ શ્રેષ્ઠ કરો અને સફળ થાઓ'' એમ સૂચવે છે.

ગામાન : આ શબ્દ ''મુશ્કેલીમાં- વિટંબણામાં- વિકલ્પોમાં રસ્તા શોધો. ઉદ્યોગ છે - ધંધો છે કંઈક નાનીમોટી તકલીફ -વિસંગતતા-અવરોધ-વિટંબણા આવે તે સમયે મૂંઝવણ ન રાખી જુદા જુદા વિકલ્પોના સહારે-અભ્યાસે-ઊંડી-જાણકારી મેળવી આફતને અવસરમાં પલટી સફળ બનવાનો મંત્ર આપે છે જે દિશા બતાવે છે.''

વાખી-સાખી : આ શબ્દ ''પરિવર્તનશીલ બનો-સમયાંતરે કાર્ય કરતાં કરતાં પરિવર્તન લાવી નવું નવું ઉદ્યોગોનું રૂપ અને સ્વરૂપ શોધો જે પ્રજામાં સર્વસ્વીકૃત બને.''

શુહારી : આ શબ્દ સૂચવે છે તાલિમ અવશ્ય લો. જો શિષ્ય હાજર હોય તો ગુરુએ તાલિમ-જ્ઞાન-વિદ્યા શિષ્યને અવશ્ય આપવા સાથે સાથે નિત્ય નવા નવા પ્રયોગો કરવાની ભલામણ કરે છે જે દ્વારા નવીનીકરણ (Innovation) સંભવે અને ઉત્કૃષ્ટતા પ્રાપ્તિ મેળવી શકાય.

ઈકિગાહ : આ શબ્દ સૂચવે છે એવું શું કરીએ, એવી કાર્યસિદ્ધિ કરીએ જેથી મહત્તમ શ્રેષ્ઠ ઉત્પાદન અને શ્રેષ્ઠતા હાંસલ થાય. ઈકિગાહ શ્રેષ્ઠ કાર્યનો સંદેશ આપે છે.

શિકિતા-ગાનાઈ : આ શબ્દ સૂચવે છે - હે મનુષ્ય ! કાર્ય-પુરુષાર્થ-મહેનત કરતો જા- શ્રેષ્ઠત્વ સર્જ, પ્રયાસો-પ્રયત્નો શુભ આરંભ કરો-સફળતા અવશ્ય મળશે જ એમ સૂચવે છે ! અહીં ''કર્મનો સિદ્ધાંત'' લાગુ પડે છે.

ઉપરોક્ત સર્વ મેઘધનુષી રંગો એકબીજાના પૂરક, સિદ્ધીદાયક અને સંદેશાસભર જાપાની સફળ વિચારમંત્રો છે. જે જાપાનના રાષ્ટ્રનિર્માણનું કારણ છે. આવો ! આપણે સૌ રોજિંદી કાર્યશૈલી, વિચારશૈલીમાં જ્યાં જ્યાં જરૂર જણાય ત્યાં આ પ્રેરક શબ્દો-સફળ મંત્રોનો ઉપયોગ કરી શ્રેષ્ઠત્વને અપનાવી સફળ થઈએ એ જ સરળ-સહજ સંદેશ ! શુભમ્ ભવતુ ||

❋ ❋ ❋

૮૯, જ્યોતિકલશ સોસાયટી, સુંદરવન પાછળ,
સેટેલાઈટ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫.

✧✧

ઋણસ્વીકાર

તા.૦૧-૦૭-૨૦૨૨થી ૩૧-૦૭-૨૦૨૩ સુધીમાં સદ્‌વિચાર પરિવાર મુખ્ય કાર્યાલયને મળેલાં દાનની વિગત

નામ	દાનની રકમ	હેતુ*
ઉમેશભાઈ શાહ, વડોદરા	૩૦૦૦	૨૨
શ્રી ગોપીનાથજી એજન્સી, વડોદરા	૨૪૦૦	૧
સદ્‌ભાવ સેવા કેન્દ્ર, વી.એસ. હૉસ્પિટલ	૯૭૦૧	૮
હીરાલાલ બાલગોવિંદદાસ ચેરિટેબલ-ટ્રસ્ટ, મુંબઈ	૫૦૦૦૦	૨૬
હર્ષિલ દવે, અમદાવાદ	૧૦૦૦	૨૩
શિવાંગ આર. હાથી, અમદાવાદ	૧૦૦૦	૩
હાર્ટ ફાઉન્ડેશન અને રીસર્ચ-ઈન્સ્ટીટ્યૂટ, અમદાવાદ (હસ્તે : ડૉ. નીતિન સુમંત શાહ)	૫૦૦૦૦	૨૬
રજનીકાંતભાઈ કે. પટેલ, અમદાવાદ	૩૦૦૦	૨
મનન એચ. શાહ, અમદાવાદ	૨૫૦૦૦	૯
બાબુભાઈ પી. પટેલ, અમદાવાદ	૨૭૦૦૦	૨૨
રત્ના તેજસ પૂરોહિત, અમદાવાદ	૧૧૫૦	૮
રમાગૌરી પી. ઉપાધ્યાય, મુંબઈ	૪૫૦૦	૨
સિદ્ધાર્થભાઈ મણકીવાળા, અમદાવાદ	૧૮૪૦	૨
ઠાકોરભાઈ દુલ્લા, અમદાવાદ	૧૦૦૧	૨૭
દેવજીભાઈ વી. પટેલ, અમદાવાદ	૧૫૦૦	૧
સરોજબેન એ. મહેતા, અમદાવાદ	૨૦૦૦	૧૪
રસિકભાઈ પટેલ, અમદાવાદ	૬૫૦૦	૧,૪,૮,૯
ધનંજયભાઈ આર. જાની, અમદાવાદ	૨૦૦૦	૯

નામ	દાનની રકમ	હેતુ*
જગતકિશોર જે. રાવલ, અમદાવાદ	૩૦૦૦	૧
દિનેશભાઈ સી. મહેતા, અમદાવાદ	૨૫૦૦	૨
વિનોદભાઈ જે. ચીનાઈ, અમદાવાદ	૬૦૦૦૦	૨૨
એક સદ્‌ગૃહસ્થ તરફથી...	૫૦૦૦	૨
હિના હિતેશ શાહ, અમદાવાદ	૫૧૦૦૦	૪
શોભનાબેન એન. દલાલ, અમદાવાદ	૫૦૦૦	૪
વસંતભાઈ કે. પટેલ, અમદાવાદ	૨૨૦૦૦	૨૨
હેમંતકુમાર એમ. પટેલ, અમદાવાદ	૧૨૦૦૦	૨૨
સ્ક્રીનોટેકસ એન્જિનીયરીંગ પ્રા.લી., અમદાવાદ (હસ્તે : હેમંતભાઈ એમ. પટેલ)	૫૪૦૦૦	૨૨
સંદીપભાઈ જે. શુકલા, અમદાવાદ	૫૦૦૦	૯
શ્વેતા જતીન શ્રોફ, અમદાવાદ	૧૪૨૦૦	૨૨
પુસ્કરરાય કે. શાહ, અમદાવાદ	૨૫૦૧	૨
નવીન કે. પરીખ, અમદાવાદ	૩૦૦૦	૯
ચંદ્રકાન્ત કે. સનસેરા, અમદાવાદ	૧૦૦૦	૧
તરુણભાઈ કે. માંકડ, અમદાવાદ	૩૮૨૫૧	૫
જૈમિની શાહ, અમદાવાદ	૫૭૦૦	૫
ઉર્વશીબેન એસ. પડીયા, અમદાવાદ	૧૨૦૦૦	૧૬
એમ. કે. ઠક્કર, અમદાવાદ	૧૦૦૦	૧
આર. એન. જોશી, અમદાવાદ	૫૧૦૦૦	૩
કમલકાંત વ્યાસ, અમદાવાદ	૨૦૦૦૦	૨

હેતુ*:

૧. સંત પુનિત ખીચડી પ્રસાદ સેવાકાર્ય
૨. સદ્‌વિચાર પરિવાર સેવાકાર્ય પ્રવૃત્તિ
૩. આરોગ્ય સેવાકાર્ય
૪. સિનિયર સિટીઝન હૅલ્થકેર (મેડિસિન) સેવાકાર્ય
૫. દર્દી-સેવાનાં સાધનો સેવાકાર્ય
૬. બીના શ્રેયસ પંડ્યા
૭. એચ.પી.એસ.પી. આંખની હૉસ્પિટલ, નરોડા
૮. સદ્‌ભાવ સેવા કેન્દ્ર વી.એસ. હૉસ્પિટલ શીરો, સુખડી પ્રસાદ અને ટિફિન-સેવા, અમદાવાદ.
૯. અન્નદાન-મહાદાન
૧૦. 'સુવિચાર' માસિક પ્રચાર-પ્રસાર સેવાકાર્ય
૧૧. જેસીંગભાઈ ભોગીલાલ ચીનાઈ વડીલ માવજત કેન્દ્ર
૧૨. સદ્‌વિચાર પરિવાર : વડીલ માવજત કેન્દ્ર
૧૩. સી. આર. શાહ કમ્પ્યૂટર સેન્ટર
૧૪. એજ્યુકેશનલ ફંડ

✧✧✧

૧૫. ટ્રસ્ટ ફંડ
૧૬. વડીલ માવજત હૉસ્પિટલ, નરોડા
૧૭. સદ્‌વિચાર પરિવાર સમર્પણ વિદ્યાપીઠ સેવાકાર્ય
૧૮. સદ્‌વિચાર પરિવાર કોવિડ-૧૯ રિલીફ ફંડ
૧૯. સદ્‌વિચાર પરિવાર ધાબળા દાન સેવાકાર્ય
૨૦. સદ્‌વિચાર સેવા-સદન સેવાકાર્ય
૨૧. સદ્‌વિચાર પરિવાર તપોવન ગર્ભસંસ્કાર
૨૨. સદ્‌વિચાર પરિવાર : વિકલાંગ પુનર્વાસ કેન્દ્ર, ઉંવારસદ
૨૩. સદ્‌વિચાર પરિવાર : અસ્થિ-વિસર્જન સેવાકાર્ય
૨૪. સદ્‌વિચાર પરિવાર : મહિલા ઉત્કર્ષકેન્દ્ર
૨૫. આંજનેય વુમેન ઍન્ડ ચાઈલ્ડ કેર સેન્ટર
૨૬. વૈદ્યકીય સેવાકાર્ય
૨૭. પાણી-પરબ સેવાકાર્ય
૨૮. મોક્ષવાહિની સેવાકાર્ય

તા.૦૧-૦૭-૨૦૨૩થી ૩૧-૦૭-૨૦૨૩ સુધીમાં સદ્‌વિચાર પરિવાર મુખ્ય કાર્યાલયને એક લાખ કરતાં વધારે રકમનાં મળેલાં દાનની વિગત

૧.	૦૫-૦૭-૨૦૨૩	કલ્પનાબેન બી. શાહ, અમદાવાદ	૧,૦૦,૦૦૦	સદ્‌વિચાર પરિવાર સેવા સદન
૨.	૦૭-૦૭-૨૦૨૩	દશરથભાઈ જી. મોદી, અમદાવાદ	૧,૦૦,૦૦૫	સદ્‌વિચાર પરિવાર સેવા સદન
૩.	૨૧-૦૭-૨૦૨૩	રંજનાબેન હરીશ દ્વિવેદી, અમદાવાદ	૧,૦૧,૦૦૦	સદ્‌વિચાર પરિવાર સેવા સદન
૪.	૨૪-૦૭-૨૦૨૩	સરલાબેન એન. અમીન, અમદાવાદ	૧,૦૦,૦૦૦	સદ્‌વિચાર પરિવાર સેવા સદન

તા.૦૧-૦૭-૨૦૨૩ થી ૩૧-૦૭-૨૦૨ સુધીમાં સદ્‌વિચાર પરિવાર : વિકલાંગ પુનર્વાસ કેન્દ્ર - ઉવારસદને પ્રાપ્ત દાનની વિગત

ક્રમ.	તારીખ	નામ	રકમ	વિગત
૧.	૦૧-૦૭-૨૦૨૩	પ્રજાપતિ દલરામભાઈ પનાભાઈ, અમદાવાદ	૧૨૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૨.	૦૩-૦૭-૨૦૨૩	પટેલ જયેશકુમાર શિવાભાઈ, જગુદણ	૧૨૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૩.	૦૩-૦૭-૨૦૨૩	ભરવાડ વિનુભાઈ અણદાભાઈ, અમદાવાદ	૧૦૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૪.	૦૪-૦૭-૨૦૨૩	પટેલ મેહુલકુમાર પરશોત્તમભાઈ, જગુદણ	૧૦૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૫.	૦૪-૦૭-૨૦૨૩	પટેલ અશોકભાઈ રમણભાઈ, ગાંધીનગર	૨૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૬.	૦૫-૦૭-૨૦૨૩	પટેલ પ્રભાબેન પરષોત્તમભાઈ, અમદાવાદ	૧૧૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૭.	૦૬-૦૭-૨૦૨૩	મેજર પી.એસ. નહેરા, અમદાવાદ	૧૨૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૮.	૦૬-૦૭-૨૦૨૩	કલ્યાણ જૈન સેવા ગ્રુપ, અમદાવાદ	૧૫૧૦૦	સેવા-સહયોગ
૯.	૧૦-૦૭-૨૦૨૩	શાહ શૈલેષકુમાર શાંતિલાલ, અમદાવાદ	૧૧૦૦	ગૌશાળા સહયોગ
૧૦.	૧૦-૦૭-૨૦૨૩	પટેલ ધીરજકુમાર વરવાભાઈ, અંબાસણ	૧૨૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૧૧.	૧૦-૦૭-૨૦૨૩	પટેલ પ્રવીણભાઈ માધવલાલ, કલોલ	૧૨૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૧૨.	૧૦-૦૭-૨૦૨૩	વાઘેલા દિલીપસિંહ મનુજી, બોપલ	૧૦૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૧૩.	૧૧-૦૭-૨૦૨૩	પટેલ રસિકભાઈ રામભાઈ, કલોલ	૧૦૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૧૪.	૧૩-૦૭-૨૦૨૩	પટેલ સંજયકુમાર એમ., અમદાવાદ	૧૨૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૧૫.	૧૪-૦૭-૨૦૨૩	પટેલ કેતનભાઈ નટવરલાલ, અમદાવાદ	૨૦૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૧૬.	૧૫-૦૭-૨૦૨૩	પટેલ મૌલિકભાઈ રમેશભાઈ, સરગાસણ	૧૨૦૦૦	સેવા-સહયોગ

૧૭.	૧૫-૦૭-૨૦૨૩	શાહ નિરવ રજનીકાંત, અમદાવાદ	૬૦૦૦	ગણવેશ સહયોગ
૧૮.	૧૫-૦૭-૨૦૨૩	પટેલ રજનીકુમાર નટવરલાલ, કલોલ	૧૨૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૧૯.	૧૭-૦૭-૨૦૨૩	ગેલેક્ષી કેમિકલ્સ, દહેગામ	૧૨૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૨૦.	૧૭-૦૭-૨૦૨૩	પટેલ વેનુસકુમાર અરવિંદભાઈ, અમદાવાદ	૧૨૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૨૧.	૧૭-૦૭-૨૦૨૩	શાહ વૃજેશ પરાગભાઈ, અમદાવાદ	૧૨૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૨૨.	૧૭-૦૭-૨૦૨૩	પટેલ સાવંતભાઈ રામાભાઈ, ગાંધીનગર	૧૨૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૨૩.	૧૭-૦૭-૨૦૨૩	પટેલ ડાહીબેન લાલભાઈ, ઉંવારસદ	૧૨૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૨૪.	૧૭-૦૭-૨૦૨૩	પટેલ દક્ષયભાઈ લાલાભાઈ, ઉંવારસદ	૧૩૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૨૫.	૧૭-૦૭-૨૦૨૩	પટેલ કલ્પેશભાઈ પોપટભાઈ, વાવોલ	૧૨૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૨૬.	૧૭-૦૭-૨૦૨૩	શાહ સુષ્માબેન અરૂણભાઈ, અમદાવાદ	૩૨૦૦	સેવા-સહયોગ
૨૭.	૧૮-૦૭-૨૦૨૩	શાહ દર્શનાબેન મહેન્દ્રભાઈ, અમદાવાદ	૧૨૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૨૮.	૧૯-૦૭-૨૦૨૩	પટેલ લલિતાબેન વિક્રમભાઈ, કુડાસણ	૧૨૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૨૯.	૨૦-૦૭-૨૦૨૩	પટેલ જયંતિલાલ ચીમનભાઈ, ઝુંડાલ	૧૨૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૩૦.	૨૨-૦૭-૨૦૨૩	શાહ મધુસૂદન ઈન્દ્રવદન, અમદાવાદ	૧૪૨૦૦	સેવા-સહયોગ
૩૧.	૨૩-૦૭-૨૦૨૩	પટેલ સંગીતાબેન વિનોદભાઈ, ચાંદખેડા	૧૨૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૩૨.	૨૩-૦૭-૨૦૨૩	બલ હરમિંદરસિંહ, ગાંધીનગર	૧૨૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૩૩.	૨૫-૦૭-૨૦૨૩	પટેલ રવિભાઈ દિપકભાઈ, શેરથા	૧૨૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૩૪.	૨૫-૦૭-૨૦૨૩	પટેલ સાંકળચંદ જેચંદ, ભાટ	૨૫૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૩૫.	૨૫-૦૭-૨૦૨૩	દરજી સંજયભાઈ ગોવિંદભાઈ, ગાંધીનગર	૧૧,૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૩૬.	૨૫-૦૭-૨૦૨૩	એમ.કે.સી. ઈન્ફ્રાસ્ટ્રકચર, ગાંધીનગર	૧૫૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૩૭.	૨૬-૦૭-૨૦૨૩	પટેલ ગૌરાંગભાઈ રાજેશભાઈ, કલોલ	૧૨૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૩૮.	૨૬-૦૭-૨૦૨૩	પટેલ અમૃતભાઈ મફતલાલ, વાવોલ	૧૨૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૩૯.	૨૬-૦૭-૨૦૨૩	પટેલ મોન્ટુભાઈ, યુ.એસ.એ.	૧૩૧૦૦	ગૌશાળા સહયોગ સેવા-સહયોગ
૪૦.	૨૮-૦૭-૨૦૨૩	પટેલ કલાવતીબેન નટવરભાઈ, અમદાવાદ	૧૨૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૪૧.	૨૯-૦૭-૨૦૨૩	શાહ પારૂલબેન સંજયભાઈ, અમદાવાદ	૩૨૦૦	ખાદ્ય સામગ્રી સહયોગ
૪૨.	૨૯-૦૭-૨૦૨૩	મોદી માર્ગી દિપકુમાર, અમદાવાદ	૧૨૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૪૩.	૩૦-૦૭-૨૦૨૩	પટવા જ્યોતિકાબેન દિનેશભાઈ, અમદાવાદ	૧૦૦૦	ગૌશાળા સહયોગ

તા.૦૧-૦૭-૨૦૨૩ થી ૩૧-૦૭-૨૦૨૩ સુધીમાં સદ્વિચાર પરિવાર : મણિનગર શાખાને પ્રાપ્ત દાનની વિગત

ક્રમ.	તારીખ	નામ	રકમ	વિગત
૧.	૦૩-૦૭-૨૦૨૩	પ્રજ્ઞેશભાઈ સી. જાની, અમદાવાદ	૨૫૦૦	ખીચડી સેવા એલ.જી. હૉસ્પિટલ
૨.	૦૩-૦૭-૨૦૨૩	ડૉ. કૌષક જે. શાહ, અમદાવાદ	૧૫૦૧	ઍજ્યુકેશન સેવા

૩.	૦૬-૦૭-૨૦૨૩	આક વૈષ્ણવ, અમદાવાદ	૩૬૦૦	ખીચડી સેવા એલ.જી. હૉસ્પિટલ
૪.	૦૬-૦૭-૨૦૨૩	તમન્નાબેન પી. પરીખ, અમદાવાદ	૨૫૦૦	ખીચડી સેવા એલ.જી. હૉસ્પિટલ
૫.	૦૬-૦૭-૨૦૨૩	સમીર કે. એસ., અમદાવાદ	૧૫૦૦	સિનીયર સિટીઝન ટિફીન સેવા
૬.	૦૭-૦૭-૨૦૨૩	રેવતીબેન એસ. મરાઠે, અમદાવાદ	૧૦૦૦	દર્દી સેવા/સિનીયર સિટી.સેવા
૭.	૦૮-૦૭-૨૦૨૩	ડૉ. ધીમંતભાઈ બી. શાહ, અમદાવાદ	૧૧૦૦	સિનીયર સિટીઝન ટિફીન સેવા
૮.	૦૮-૦૭-૨૦૨૩	અશોકભાઈ પી. શાહ, અમદાવાદ	૨૫૦૦	ખીચડી સેવા એલ.જી. હૉસ્પિટલ
૯.	૦૮-૦૭-૨૦૨૩	ઉમિયા ફલેક્ષીફોમ પ્રા.લી., અમદાવાદ	૧૨૫૦૦	ખીચડી સેવા એલ.જી. હૉસ્પિટલ
૧૦.	૧૦-૦૭-૨૦૨૩	વિદ્યાબેન એમ. ઠક્કર, અમદાવાદ	૨૨૦૦	સિનીયર સિટીઝન ટિફીન સેવા
૧૧.	૧૨-૦૭-૨૦૨૩	રેખાબેન વી. સોની, અમદાવાદ	૩૦૦૦	ખીચડી સેવા એલ.જી. હૉસ્પિટલ
૧૨.	૧૩-૦૭-૨૦૨૩	મોહક વાય. ચવ્હાણ, અમદાવાદ	૨૫૦૦	ખીચડી સેવા એલ.જી. હૉસ્પિટલ
૧૩.	૧૭-૦૭-૨૦૨૩	ડૉ. જિગ્નેશભાઈ શાહ, અમદાવાદ	૨૦૦૦	અન્ન સેવા - અધિક માસ
૧૪.	૧૮-૦૭-૨૦૨૩	અશોકભાઈ શાહ, અમદાવાદ	૧૧૦૦	સિનીયર સિટીઝન ટિફીન સેવા
૧૫.	૧૮-૦૭-૨૦૨૩	ડૉ. ભરતભાઈ જે. પરીખ, અમદાવાદ	૪૦૦૦	અન્ન સેવા - અધિક માસ
૧૬.	૧૯-૦૭-૨૦૨૩	રાજેશ્રીબેન શાહ, અમદાવાદ	૧૫૦૦	સિનીયર સિટીઝન ટિફીન સેવા
૧૭.	૧૯-૦૭-૨૦૨૩	જોગેન્દ્રભાઈ બી. મોદી, અમદાવાદ	૫૦૦૦	અન્ન સેવા -અધિક માસ
૧૮.	૨૦-૦૭-૨૦૨૩	અશ્વિનભાઈ/હર્ષાબેન દવે, અમદાવાદ	૨૧૦૦	અન્ન સેવા
૧૯.	૨૦-૦૭-૨૦૨૩	જશવંતભાઈ પી. પંચાલ, અમદાવાદ	૫૦૦૦	ખીચડી સેવા એલ.જી. હૉસ્પિટલ
૨૦.	૨૧-૦૭-૨૦૨૩	અમૃતલાલ એલ. શાહ, અમદાવાદ	૨૧૦૦	સિનીયર સિટીઝન ટિફીન સેવા
૨૧.	૨૨-૦૭-૨૦૨૩	પારસમલ લુણાવત ચૅરિ. ટ્રસ્ટ, અમદાવાદ	૫૦૦૦	સેવા-સહકાર
૨૨.	૨૨-૦૭-૨૦૨૩	દિલીપભાઈ એમ. ઠક્કર, અમદાવાદ	૧૦૦૦૦	ખીચડી સેવા-સહકાર
૨૩.	૨૨-૦૭-૨૦૨૩	નિરંજનભાઈ એન. મોદી, અમદાવાદ	૪૦૦૦	અન્ન સેવા
૨૪.	૨૨-૦૭-૨૦૨૩	એક વૈષ્ણવ તરફથી...	૩૦૦૦	સિનીયર સિટીઝન ટિફીન સેવા
૨૫.	૨૨-૦૭-૨૦૨૩	નીતાબેન જી. પટેલ, અમદાવાદ	૧૦૦૦	દર્દી સેવા
૨૬.	૨૨-૦૭-૨૦૨૩	સુભદ્રાબેન એમ. પટેલ, અમદાવાદ	૨૫૦૦	ખીચડી સેવા એલ.જી. હૉસ્પિટલ
૨૭.	૨૪-૦૭-૨૦૨૩	ઝાકીરભાઈ મહંમદભાઈ, અમદાવાદ	૧૦૦૦	ખીચડી સેવા એલ.જી. હૉસ્પિટલ
૨૮.	૨૪-૦૭-૨૦૨૩	વિરલકુમાર બી. શાહ, અમદાવાદ	૧૧૦૦	સિનીયર સિટીઝન ટિફીન સેવા
૨૯.	૨૪-૦૭-૨૦૨૩	પ્રવીણભાઈ સી. શાહ, અમદાવાદ	૪૦૦૦	અન્ન સેવા - અધિક માસ
૩૦.	૨૪-૦૭-૨૦૨૩	શ્રીનાથજી મેડીકલ સ્ટોર્સ, અમદાવાદ	૨૫૦૦	ખીચડી સેવા એલ.જી. હૉસ્પિટલ
૩૧.	૨૫-૦૭-૨૦૨૩	શૈલેષભાઈ મુદલીયાર, અમદાવાદ	૨૫૦૦	ખીચડી સેવા એલ.જી. હૉસ્પિટલ
૩૨.	૨૫-૦૭-૨૦૨૩	હેમેન્દ્રભાઈ શાહ, અમદાવાદ	૧૦૦૦૦	ખીચડી સેવા એલ.જી. હૉસ્પિટલ
૩૩.	૨૯-૦૭-૨૦૨૩	અનીલભાઈ એ. શાહ, અમદાવાદ	૧૧૦૦	ખીચડી સેવા એલ.જી. હૉસ્પિટલ
૩૪.	૩૧-૦૭-૨૦૨૩	વિષ્ણુભાઈ, અમદાવાદ	૪૦૦૦	દર્દી સેવા/ઍજ્યુકેશન સેવા

સદ્‌વિચાર પરિવાર અને એસોસીએશન ઓફ ફિઝીશીયન - અમદાવાદના સંયુક્ત ઉપક્રમે તા.૧૩ ઓગસ્ટ, ૨૦૨૩ના રોજ યોજાયેલ પ્રવચનશ્રેણીમાં સદ્‌વિચાર પરિવાર આરોગ્ય સંકુલમાં માનદ્ સેવા આપતા ડોક્ટરોનું આભાર પત્ર આપીને સન્માન કરવામાં આવ્યું હતું. આ ઉપરાંત ઠાકરશી ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટના ચેરમેનશ્રી નવનીતભાઈ ઠાકરશી પણ આ પ્રવચનશ્રેણીમાં હાજર રહ્યા હતાં. તેમના જન્મદિન પ્રસંગે તેમનું શાલ ઓઢાડીને સન્માન કરવામાં આવ્યું હતું. આ પ્રસંગે સંસ્થાના પ્રમુખ ડો. પંકજભાઈ શાહ, મેનેજિંગ ટ્રસ્ટી શ્રી પી. કે. લહેરી સાહેબ, ટ્રસ્ટી શ્રી જીતુભાઈ પંચાલ, મેડીકલ કો. ઓર્ડિનેટર ડો. ઈર્સાન ત્રિવેદી પણ હાજર રહ્યા હતા.

કલોલના દાતા શ્રી રમીલાબેન શૈલેષભાઈ પટેલ તરફથી બે લકઝરી બસ દ્વારા સદ્‌વિચાર પરિવાર દિવ્યાંગ કેન્દ્ર - ઉંવારસદના બાળકોને અંબાજી, ઉંઝા, ધરોઈ ડેમ, મોઢેરા સૂર્ય મંદિરનો પ્રવાસ કરાવવામાં આવ્યો હતો.

સદ્‌વિચાર પરિવાર મણિનગર શાખા, માનવ કલ્યાણ તથા રામરોટી સત્સંગ મંડળ દ્વારા અધિક માસમાં દાહોદ જિલ્લાના ખંડેરિયા અને અંકલી વિસ્તારમાં અનાજની કીટ તથા ૨૫૦ સાડીનું વિતરણ કરવામાં આવ્યું હતું. આ ઉપરાંત પોશીના, ડભોઈ વિસ્તારની શાળાઓમાં રૂપિયા ચાર લાખનો ખર્ચ કરીને ૧૫૦૦૦ ઉપરાંત ચોપડાઓ અને નોટબુક ખરીદવામાં આવેલ છે જે ૨૯ સ્કુલના ૫૧૨૮ વિદ્યાર્થીઓને વિતરણ કરવામાં આવેલ છે.

Published on 2nd of Every Month
SUVICHAR SEPTEMBER-2023 RNI No. of RNI is 11067/1966
Registered Under Postal Registration No.GAMC-113/2021-2023 Valid up to 31st December-2023 issued by the SSPO's Ahmedabad City Division
Permitted on Post at Ahmedabad PSO on 2nd of Every Month
Licence to Post without Pre-Payment No.PMG/NG/017/2021-2023 Valid up to 31-12-2023

સદ્‌વિચાર પરિવાર અને
એસોસીએશન ઑફ ફિઝીશીયન - અમદાવાદ દ્વારા
આરોગ્ય વિષયક પ્રવચનશ્રેણી
વર્ષ-૭

સળંગ અગણાએંશીમું વ્યાખ્યાન

૬૦ની ઉંમર પછી આહાર

વક્તા : ડૉ. ઉર્મન ધ્રુવ

રવિવાર, ૧૦ સપ્ટેમ્બર ૨૦૨૩, સવારે ૯:૩૦ કલાકે

સન્માન :
આ પ્રવચનશ્રેણીમાં એસોસીએશન ઑફ ફિઝીશીયન - અમદાવાદના પૂર્વ પ્રમુખ ડૉ. સંજીવ ફાટકનું સન્માન કરવામાં આવશે.

સ્થળ : મદનમોહન રમણલાલ સભાગૃહ સદ્‌વિચાર પરિવાર
રામદેવનગર, બીઆરટીએસ બસ-સ્ટોપ સામે, જોધપુર ટેકરા, સેટેલાઈટ રોડ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫.

આગામી પ્રવચન

લાઈફ સ્ટાઈલ મોડીફિકેશન

વક્તા : ડૉ. જયેશ ત્રિવેદી
રવિવાર, તા. ૦૮-૧૦-૨૦૨૩ સવારે ૯-૩૦ કલાકે

If Undelivered, Please Return to :
SADVICHAR PARIVAR
Ramdevnagar Satellite Road,
Ahmedabad-380015.

Printed and Published by **PRAVINBHAI K. LAHERI** on behalf of Owner **Sadvichar Parivar,** Printed at **Gujarat Offset Private Ltd.** Station Road, Vatva, Ahmedabad - 382 440 and Published from Sadvichar Parivar, Samarpan Vidhyapith, Near Ramdevnagar Bus Stand, Jodhpur Tekra, Satellite Road, Ahmedabad-380015. GUJARAT.
Editor : **PRAVINBHAI K. LAHERI**