

# સુવિચાર

Year-54 Vol. No. 09 DECEMBER-2023 Total Page : 36 Retail Price :15/- Annual Subscriptions Rs. 200-00



## સુવિચાર પરિવાર

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



ડો. શિલીન શુક્લ આરોગ્ય પ્રવચનશ્રેણી અંતર્ગત સદ્વિચાર પરિવાર અને એસોસીએશન ઓફ ફિઝીશીયન - અમદાવાદના સંયુક્ત ઉપક્રમે તા.૫ નવેમ્બર, ૨૦૨૩ના રોજ સળંગ એકચાસીમું વ્યાખ્યાન 'તણાવ પિનાનું જીવન' એ વિષય પર પ્રવચન આપવા ડો. હિમાંશુ દેસાઈ હાજર રહ્યા હતાં. આ પ્રસંગે એસોસીએશન ઓફ ફિઝીશીયનના પૂર્વ પ્રમુખ ડો. મનોજ વિઠલાણીનું શાલ, સન્માન પત્ર અને ફોટો ફ્રેમ અર્પણ કરીને સન્માન કરવામાં આવ્યું હતું. ત્યારબાદ આજના વક્તા ડો. હિમાંશુ દેસાઈનું પણ પુસ્તકો અને શાલ દ્વારા સન્માન કરીને તેમના પ્રવચનનો પ્રારંભ કરવામાં આવ્યો હતો. ડો. હિમાંશુ દેસાઈએ જીવનમાં આવતા તણાવ ઉપર તેમની ટીમ દ્વારા લાઈવ વાર્તાલાપ કરીને સમજણ આપી હતી. હાજર શ્રોતાઓના દરેક પ્રશ્નના જવાબ પણ વિસ્તૃત રીતે સમજાવીને આપ્યા હતા.



દર વર્ષની પરંપરા મુજબ દિવાળીના દિવસે સંસ્થાના મદનમોહન રમણલાલ સભાગૃહમાં 'દિવાળી પૂજન'નું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. આ પ્રસંગે સંસ્થાના ડૂસ્ટીગ્રીઓ, શુભેચ્છકો અને સ્ટાફના સૌ સભ્યોએ હાજરી આપી હતી.



સદ્વિચાર પરિવાર : ગોધરા સંચાલિત પી.ટી. મીરાણી હોસ્પિટલના સ્વ. ચંપાબેન અંબાલાલ શાહ, ગાયનેક વિભાગના ૧૬મા વર્ષમાં મંગળ પ્રવેશ નિમિત્તે જે માતાની કુખે દીકરીનો જન્મ થયો હોય તેઓને ૧૦ ગ્રામ ચાંદીના સિક્કા ભેટ સ્વરૂપે આપવામાં આવ્યા હતા. આ શુભ પ્રસંગે ગુરુ ગોવિંદ યુનિવર્સિટીના વાર્ધક ચાન્સેલર ડો. પ્રતાપસિંહજી ચૌહાણ ખાસ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

## સુવિચાર

માનવતાનો મહિમા ગાતું સદ્વિચાર પરિવારનું સામયિક

આદ્યતંત્રી :

સદ્ગત હરિલાલ વિ. પંચાલ 'નિમિત્તમાત્ર'

તંત્રી :

પ્રવીણ ક. લહેરી

વર્ષ : 54 ❀ અંક : 09 ❀ સળંગ અંક : 703 ❀ ડિસેમ્બર-2023

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

ટ્રસ્ટી મંડળ	અનુક્રમણિકા																																																
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	<table border="1"><thead><tr><th>ક્રમ.</th><th>લેખનું શીર્ષક</th><th>લેખક</th><th>પાનું</th></tr></thead><tbody><tr><td>1.</td><td>સંભારણાની સફર કોઈના મહેલ જોઈને આપણાં જૂંપડા ન બળાય</td><td>મૂ.લે. સુધામૂર્તિ ભાવાનુવાદ : સોનલ મોદી</td><td>5</td></tr><tr><td>2.</td><td>મારા જીવનની દીવાદાંડી માતાનું આચરણ અને ગાંધીજીનો સંદેશ</td><td>ડૉ. કુમારપાળ દેસાઈ (પદ્મશ્રી)</td><td>8</td></tr><tr><td>3.</td><td>શિયાળાના વસાણા ખાવા કે નહીં ?</td><td>ડૉ. જાનકી પરીખ</td><td>11</td></tr><tr><td>4.</td><td>દિલ અને દિમાગ - હદ-અનહદનો નાદ</td><td>રણછોડ શાહ</td><td>13</td></tr><tr><td>5.</td><td>અન્યના આંસુ લૂછવાનું અનેરું સુખ !</td><td>વિનોદ શાહ</td><td>16</td></tr><tr><td>6.</td><td>સદ્વિચાર પરિવારની પ્રવૃત્તિઓ માટે- સહયોગ અપીલ</td><td>-</td><td>17</td></tr><tr><td>7.</td><td>ભાવિ પેઢી માટે વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિકોણ</td><td>-</td><td>21</td></tr><tr><td>8.</td><td>સમાજ સાચી દિશામાં જાય છે કે ?</td><td>ડંકેશ ઓઝા</td><td>23</td></tr><tr><td>9.</td><td>પરંપરા, મૌલિકતા અને શિક્ષણ</td><td>રોહિત શુક્લ</td><td>26</td></tr><tr><td>10.</td><td>શું તમને ખબર છે - આપણા શરીરમાં લોહીના- આ મહત્ત્વ વિશે</td><td>ડૉ. અરુણ દવે</td><td>28</td></tr><tr><td>11.</td><td>સદ્વિચાર પરિવારને ઓક્ટોબર માસમાં- પ્રાપ્ત દાનની વિગત</td><td>-</td><td>30</td></tr></tbody></table>	ક્રમ.	લેખનું શીર્ષક	લેખક	પાનું	1.	સંભારણાની સફર કોઈના મહેલ જોઈને આપણાં જૂંપડા ન બળાય	મૂ.લે. સુધામૂર્તિ ભાવાનુવાદ : સોનલ મોદી	5	2.	મારા જીવનની દીવાદાંડી માતાનું આચરણ અને ગાંધીજીનો સંદેશ	ડૉ. કુમારપાળ દેસાઈ (પદ્મશ્રી)	8	3.	શિયાળાના વસાણા ખાવા કે નહીં ?	ડૉ. જાનકી પરીખ	11	4.	દિલ અને દિમાગ - હદ-અનહદનો નાદ	રણછોડ શાહ	13	5.	અન્યના આંસુ લૂછવાનું અનેરું સુખ !	વિનોદ શાહ	16	6.	સદ્વિચાર પરિવારની પ્રવૃત્તિઓ માટે- સહયોગ અપીલ	-	17	7.	ભાવિ પેઢી માટે વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિકોણ	-	21	8.	સમાજ સાચી દિશામાં જાય છે કે ?	ડંકેશ ઓઝા	23	9.	પરંપરા, મૌલિકતા અને શિક્ષણ	રોહિત શુક્લ	26	10.	શું તમને ખબર છે - આપણા શરીરમાં લોહીના- આ મહત્ત્વ વિશે	ડૉ. અરુણ દવે	28	11.	સદ્વિચાર પરિવારને ઓક્ટોબર માસમાં- પ્રાપ્ત દાનની વિગત	-	30
ક્રમ.	લેખનું શીર્ષક	લેખક	પાનું																																														
1.	સંભારણાની સફર કોઈના મહેલ જોઈને આપણાં જૂંપડા ન બળાય	મૂ.લે. સુધામૂર્તિ ભાવાનુવાદ : સોનલ મોદી	5																																														
2.	મારા જીવનની દીવાદાંડી માતાનું આચરણ અને ગાંધીજીનો સંદેશ	ડૉ. કુમારપાળ દેસાઈ (પદ્મશ્રી)	8																																														
3.	શિયાળાના વસાણા ખાવા કે નહીં ?	ડૉ. જાનકી પરીખ	11																																														
4.	દિલ અને દિમાગ - હદ-અનહદનો નાદ	રણછોડ શાહ	13																																														
5.	અન્યના આંસુ લૂછવાનું અનેરું સુખ !	વિનોદ શાહ	16																																														
6.	સદ્વિચાર પરિવારની પ્રવૃત્તિઓ માટે- સહયોગ અપીલ	-	17																																														
7.	ભાવિ પેઢી માટે વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિકોણ	-	21																																														
8.	સમાજ સાચી દિશામાં જાય છે કે ?	ડંકેશ ઓઝા	23																																														
9.	પરંપરા, મૌલિકતા અને શિક્ષણ	રોહિત શુક્લ	26																																														
10.	શું તમને ખબર છે - આપણા શરીરમાં લોહીના- આ મહત્ત્વ વિશે	ડૉ. અરુણ દવે	28																																														
11.	સદ્વિચાર પરિવારને ઓક્ટોબર માસમાં- પ્રાપ્ત દાનની વિગત	-	30																																														
લેખકોના મત સાથે સંસ્થા સહમત છે તેમ માની લેવું નહીં.																																																	

## નિવેદન

આ વર્ષે મહાપર્વ દિવાળીની ઉજવણી ખૂબ રંગેયંગે થઈ. ભવ્ય રોશની થઈ પરંતુ ફટાકડા અંગે લોકોએ સંયમ જાળવ્યો. જો કે ફટાકડા ફોડવા કે ન ફોડવા તે બાબતે થયેલો વિખવાદ મારામારી સુધી પહોંચ્યો. દિવાળીનું પર્વ ભગવાન શ્રી રામના અયોધ્યાના પુનરાગમન સાથે સંકળાયેલું છે. વાકુબારસ, ધનતેરસ, કાળીચૌદસ, વિક્રમ સંવતનું નૂતનવર્ષ વગેરે તહેવારો અંગે ઘણી કથાઓ પ્રચલિત છે. અગાઉ પર્વની ઉજવણીમાં જે ધાર્મિક ભાવના અને સામાજિક રીતે સ્નેહમિલનનું મહત્ત્વ હતું તેની જગ્યાએ વિવિધ સ્થળોના પ્રવાસની પરંપરા સ્થાપિત થતી જાય છે. છેલ્લાં બે વર્ષથી દિવાળીમાં તમામ હોટલ અને રેસ્ટોરન્ટમાં હજારો ગ્રાહકો ઉમટી પડે છે. રસ્તાઓ ઉપર સહેલાણીઓની ગાડીઓને કારણે ટ્રાફિક જામ અને લાંબી લાઈનો સર્જાય છે.

સમય સાથે બધું બદલાય છે. સમય સાથે પરિવર્તન અતૂટ રીતે જોડાયેલું છે. આપણે જ્યારે પરિવર્તનની પ્રક્રિયામાંથી પસાર થઈએ છીએ ત્યારે આપણે થોડી બાબતોની કાળજી રાખવાની રહે છે. (૧) આ પરિવર્તનથી સમાજમાં સુખ-શાંતિ અને સમૃદ્ધિ વધશે ? (૨) શું આ પરિવર્તનથી પરિવારના સભ્યો વચ્ચે સ્નેહ, વિશ્વાસ અને આત્મિયતાનો ભાવ વધશે ? (૩) શું આ પરિવર્તનથી સમાજમાં સંવાદિતા અને ભાઈચારાની લાગણી વિકસશે ? (૪) શું આ પરિવર્તનથી પર્યાવરણને હાનિ ના બદલે ફાયદો થશે ? (૫) શું આ પરિવર્તનથી ખાસ કરીને તહેવારોમાં લેવાતા ભોજનના કારણે આરોગ્યની જાળવણીમાં ઉપયોગી થશે ? (૬) આપણી જીવનશૈલીમાં તહેવારોની ઉજવણીને કારણે નવી નવી સમસ્યાઓ પેદા થશે કે કેમ ? અને (૭) ઉજવણીથી આપણે આપણા ધનનું પ્રદર્શન તો નથી કરતા ? અને વંચિતોના ચહેરા ઉપર સ્મિત ન આવે, તેઓને મનમાં મુંઝારો થાય તેવી ઉજવણી કરીને આપણે ભૂલ તો નથી કરી રહ્યા ?

કોઈપણ પર્વની ઉજવણી પ્રસંગે કોઈપણ બાબતમાં અતિરેક થાય છે ત્યારે આપણા માટે ઉપરના પ્રશ્નો વિચારવા અનિવાર્ય છે. આ પ્રશ્નોનો વિચાર કર્યા વગર પરંપરાને નામે ધર્મશાસ્ત્રમાં લખ્યું છે તેમ માનીને અથવા તો દેખાદેખીથી

આપણે કંઈ પણ કરવાના તો તેના અવળા પ્રત્યાઘાતો આપણી ભાવિ પેઢી પર અચૂક પડશે. આજે આપણે આવશ્યકતા છે કે દરેક ઉજવણીમાં વિવેકબુદ્ધિ દાખવીએ અને અન્યને અગવડમાં મૂકીને આનંદ લૂંટવાની કદી કોશિષ કરીએ નહીં.

શિયાળાની ઋતુના પ્રારંભ સાથે આ વર્ષે લગ્નના મૂર્હુતોના સારા દિવસોની સંખ્યા નોંધપાત્ર છે. લગ્નની ઉજવણીનું પણ પર્વની ઉજવણી મુજબ જ છે. દર વર્ષે ચાર હજાર લાખ કરોડના ખર્ચ સાથે ઉજવાતા ભારતીય લગ્નોને કારણે અર્થતંત્રમાં નાણું ખૂબ ઝડપથી ફરતું રહેશે. ભારતીય સમાજમાં લગ્નની ઉજવણી અતિ ભવ્ય અને ખર્ચાળ બનતી જાય છે. અનેક લોકો દેવું કરીને પણ ધામધૂમથી લગ્નનો પ્રસંગ ઉજવે છે. એક વાત નિશ્ચિત છે કે દરેક ચીજમાં મર્યાદા અને વિવેકબુદ્ધિનું પાલન કરવું. આપણી પાસે ધન છે તો લગ્ન પ્રસંગે તેનો બેફામ ઉપયોગ કરવો જરૂરી નથી કે ઈચ્છનીય નથી. સદ્વિચાર પરિવાર શુભમ્ હોલના સહયોગથી માત્ર રૂ. ૧૨,૦૦૦/-માં લગ્ન પ્રસંગ ૧૦૦ વ્યક્તિઓની હાજરીમાં કશા ખોટા ખર્ચ વિના વૈદિક રીતે સંપન્ન થાય છે. તેના ફોટોગ્રાફ્સ અને લગ્નનું નોંધણી પ્રમાણપત્ર પણ મેળવી આપવામાં આવે છે. લગ્ન પ્રસંગની ઉજવણી માટે ચાર માપદંડ નક્કી કરી શકાય. (૧) જેમની આર્થિક સ્થિતિ નબળી છે તેમણે કોઈ દેવું કર્યા વિના શક્ય તેટલી સાદાઈથી લગ્નવિધી કરવી. બીજા શું કહેશે તેની ચિંતા કર્યા વિના ખર્ચથી બચવું. (૨) મધ્યમવર્ગના લોકોએ નજીકના સગા-સબંધી-મિત્રોની મર્યાદિત સંખ્યા રાખી ભોજન સમારંભ અને લગ્નવિધી સિવાય અન્ય પ્રસંગો યોજવાનું નિવારવું જોઈએ. (૩) સ્થિતિ-સંપન્ન લોકોએ પણ મધ્યમવર્ગની જેમ મર્યાદિત ખર્ચમાં લગ્ન ઉકેલવા અને આનાથી બચત થતી રકમમાંથી દિવ્યાંગો, વંચિતો વગેરે માટે યોગ્ય રકમનું દાન કરવું. (૪) ડેસ્ટીનેશન વેડિંગ કે અતિ ખર્ચાળ લગ્ન ન કરતાં બચત થયેલી રકમમાંથી સમાજોપયોગી પ્રવૃત્તિઓને ટેકો આપવો જોઈએ તેવી સદ્વિચાર પરિવારની દૃઢ માન્યતા છે.

- સદ્વિચાર પરિવાર ટ્રસ્ટી મંડળ





## કોઈના મહેલ જોઈને આપણાં મૂંપડા ન બળાય

મૂ. લે. સુધામૂર્તિ

ભાવાનુવાદ-સોનલ મોદી



બ્રિન્દા મધ્યમવર્ગના કુટુંબની હોશિયાર છોકરી હતી. સારું ભણીને મારી જેમ પ્રોફેસર બનીને મારી સહકાર્યકાર થઈ. તેની ગણના એક સારા પ્રોફેસરમાં થતી. મારી જેમ તેને પણ બે સંતાન. મનીષા નામની પુત્રી અને મનેષ નામનો પુત્ર. બ્રિન્દાના પતિ દિનકર, શહેરની ખૂબ જાણીતી મિકેનીકલ એન્જિનિયરીંગની કંપનીમાં મુખ્ય ઈજનેરનો પ્રભાવશાળી હોદ્દો શોભાવતા હતા. સમાજની દૃષ્ટિએ બ્રિન્દાનું કુટુંબ એટલે નાનું-સુખી, આદર્શ કુટુંબ.

હું અને બ્રિન્દા ટીચર્સરૂમમાં ટી-કોફી બ્રેકમાં કે મોટી રિસેસના સમયે ભેગાં થઈ જઈએ. ઘણીવાર પછીનો પિરિયડ ફી હોય તો વાતો લાંબી ચાલે. બ્રિન્દાને હું તેના કોલેજકાળથી ઓળખું. તેથી તે મારી સાથે પેટછૂટી વાતો કરે, પોતાની અંતરંગ વાતો ખુલ્લાદિલે વ્યક્ત કરી મારો અભિપ્રાય પણ માગે. મારા મતે આવો સ્વભાવ આજકાલ બહુ જ ઓછી વ્યક્તિઓ ધરાવે છે. આજકાલ તો મહોરોં જ પહેરવા પડે. તમાચો મારીનેય ગાલ લાલ રાખવો પડે.

એક દિવસ તે સાવ દિવેલિયા મોઢે બેઠી હતી. મેં પૂછ્યું, ‘શું થયું બ્રિન્દા?’

‘જવા દેને ચાર, હું તો દુઃખી દુઃખી થઈ ગઈ છું.’

‘શું થયું? ઘેર કાંઈ પ્રોબ્લેમ છે? છોકરાંઓ તો મજામાં છે ને?’ મેં પૂછ્યું.

‘ના..ના.. એવું તો કાંઈ નથી, પણ મારી કાકાની છોકરી માલા ખરી ને? તું તો ઓળખે છે. આપણે “ટાઈટેનિક” જોવા ગયાં ત્યારે થિયેટરની બહાર મળી હતી. પેલી વાંકડિયા વાળ વાળી, ગોગલ્સ પહેરીને સતત મોબાઈલ પર વાત કરતી હતી તે, ચાંપલી.’

‘હા, યાદ આવી ગઈ. તે શું થયું તેને?’

‘એને શું થવાનું હતું? આજકાલ નવીનવાઈના પૈસા

આવી ગયા છે તે અશ્વિની સોસાયટીમાં પાંચસો વારનો પ્લોટ લીધો. ત્યાં હવે નવો બંગલો બાંધવાની છે. અમે વર-બૈરી બન્ને કમાઈએ છીએ તોય મારો પ્લોટ તો ચારસો વારનો જ છે.’

‘અરે, બ્રિન્દા, તારું ઘર કેટલું સરસ છે! ત્રણ બેડરૂમ, નજીકમાં જ ગાર્ડન, બસસ્ટોપ નજીક અને છોકરાંઓની સ્કૂલ તો બેલ વાગે તોય સંભળાય તેટલી પાસે! હવે તો નવી શાક-ફૂટની મારકેટ પણ તારા ઘરની નજીકમાં થઈને? આટલાં વર્ષમાં ક્યારેય મેં તારા મોઢે ઘર વિશે કોઈ ફરિયાદ નથી સાંભળી. માલા પાંચસો વારનો પ્લોટ લે કે ગીતા હજાર વારનો લે, તારે શું?’

‘મારે તને આ વાત કહેવી જ ન હતી, કારણકે તને દુનિયાદારીની સમજણ જ નથી. આજકાલ અમે બધાં કુટુંબીજનો ભેગાં થઈએ ત્યારે બધાં “માલા-માલા” કરે છે! એનો વટ પડે અને મારો તો કોઈ ભાવ પણ ન પૂછે! એ “ચાંપલી” ના માન-પાન વધી ગયાં.’

ખરેખર, મને આ પ્રકારની દુનિયાદારીની સમજણ ઓછી જ છે. બેલ વાગ્યો અને બ્રિન્દા કચવાતા મને પિરિયડ લેવા ગઈ. શી ખબર, આજે ક્યા વિદ્યાર્થીનું આવી બનશે!?

થોડા દિવસ પછી બ્રિન્દા ફરી મળી. ખુશખુશાલ હતી! હજી તો હું કાંઈ પૂછ્યું તે પહેલાં મને કહે, ‘દસમા ધોરણમાં મારી મનીષાના માર્ક મિહિર કરતાં વધારે આવ્યા. હાશ!’

મને વાતની ગડ ન બેઠી. મેં ભોળાભાવે પૂછ્યું, ‘કોણ મિહિર?’

‘તું તદ્દન ભૂલકણી છે. સુધા, મેં તને મારી કાકાની દીકરી માલાની વાત નહોતી કરી? તેનો દીકરો મિહિર







## પોતાને માટે સાદાઈ અને અન્યને માટે શિક્ષણ

ડૉ. કુમારપાળ દેસાઈ (પદ્મશ્રી)

(ગતાંકથી ચાલુ...)

માંડ વિદાય લઈ રહેલી કોરોના મહામારી વળી વળીને પાછી ક્યાંક ડોકિયું કરીને દેશમાં દહેશત સર્જી જાય છે. આવે સમયે રાષ્ટ્રની સામે સોથી મોટો પડકાર દેશની વિશાળ જનસંખ્યાને ત્વરિત ગતિએ વેક્સિન ઉપલબ્ધ કરાવવાનો છે. ખાનગી ઉદ્યોગ-કંપનીઓ અને સમાજના સહયોગથી એકસો રૂપિયામાં એક વાર વેક્સિન આપવાનું આયોજન કરવાનું અને એ રીતે ૬૦ દિવસમાં પાંચ અબજ લોકોને આવરી લેવાની યોજના અઝીમ પ્રેમજીએ સરકારને સૂચવી છે. ઈ.સ. ૨૦૧૯-૨૦ માં ૭૯૦૪ કરોડનું દાન કરનાર ( એટલે કે રોજના બાવીસ કરોડ રૂપિયાનું દાન કરનાર ) માનવતાવાદી અઝીમ પ્રેમજીની સંપત્તિ મેળવીને રાતોરાત દાનેશ્વરી બનેલો નથી. એ કોઈ અઢળક ધન વચ્ચે અંતરાત્માનો અવાજ સાંભળીને સંપત્તિનો ત્યાગ કરનાર માનવી નથી, એ કોઈ અઢળક ધન વચ્ચે અંતરાત્માનો અવાજ સાંભળીને સંપત્તિનો ત્યાગ કરનાર માનવી નથી, પરંતુ 'વિપ્રો' કંપનીના સ્થાપક એવા અઝીમ પ્રેમજી અપ્રતીમ પુરુષાર્થ અને નખશિખ પ્રામાણિકતાથી અગ્રણી ઉદ્યોગપતિ બન્યા છે અને જેટલી પોતાના ઉદ્યોગ અંગે વ્યવસ્થા કરે છે, તેટલી જ માનવતાલક્ષી દાન કાજે તે વ્યવસ્થા કરે છે. એ ઝીણામાં ઝીણી બાબતને લક્ષ્યમાં રાખીને પોતાની સંપત્તિનું દાન કરે છે. એમનું દરેક કાર્ય આયોજન-બદ્ધ હોય છે અને એનું આયોજન કેટલાય મહિનાઓ પૂર્વે તૈયાર થઈ ચૂક્યું હોય છે.

૧૯૫૦ ના દાયકામાં દક્ષિણ મુંબઈમાં હાજી અલી વિસ્તારમાં ૨૭ વર્ષની વયે એમની માતા ગુલબનૂએ વિકલાંગ બાળકોની પ્રેમભરી સંભાળ લીધી. માતાની

આ મૂક સેવાનો અઝીમ પ્રેમજી વારસો પામ્યા અને ગાંધીજીના સાદાઈ અને સેવાના વિચારોથી પ્રભાવિત થયા. ૧૯૪૫ માં એમના પિતા મોહમ્મદ શાશિમ પ્રેમજીએ સ્થાપેલી વેસ્ટર્ન ઈન્ડિયા વેજિટેબલ પ્રોડક્ટસ લિમિટેડ નામની કંપની એમને વારસામાં મળી. એ કંપની બોમ્બે સ્ટોક એક્સચેન્જમાં પછીના જ વર્ષે લિસ્ટેડ થઈ હતી. ૧૯૬૬ સુધી એમના પિતા મોહમ્મદ હાશિમ પ્રેમજીએ આ કંપનીનું સંચાલન કર્યું. ૧૯૬૬ માં એમના પિતાનું અવસાન થયું, ત્યારે અઝીમ પ્રેમજી સ્ટેનફર્ડ યુનિવર્સિટીમાં એન્જિનિયરીંગના બીજા વર્ષમાં અભ્યાસ કરતા હતા. પિતાનું અવસાન થતાં અભ્યાસ અધૂરો રાખીને એમને કંપની સંભાળવી પડી.

એ સમયે એમની કંપની સન ફલાવર બ્રાંડ નામથી ખાવાનું તેલ અને કપડાં ધોવાનો સાબુ બનાવતી હતી. અઝીમ પ્રેમજી ભારત આવ્યા બાદ દોઢ દાયકા સુધી એ વ્યવસાય સંભાળવાની સાથોસાથ બેકરી, હેરફેર પ્રોડક્ટ અને બાળકોને અનુલક્ષીને નવી નવી પ્રોડક્ટ્સનો ઉમેરો કર્યો. એકવીસમા વર્ષે એમણે આ કંપનીનું સુકાન સંભાળ્યું ત્યારે અઝીમ પ્રેમજી કહે છે કે એમની દશા તરવાની આવડત ન ધરાવતા હોવા છતાં કોઈએ એમને સ્વિમિંગ પુલમાં ફેંકી દીધા હોય તેવી હતી. આવે સમયે રૂબવાથી બચવા માટે વ્યક્તિએ ખૂબ ઝડપથી તરતાં શીખવું પડે અને તે માટે તેઓ કૃતનિશ્ચયી હતા. વનસ્પતિ તેલના ઉત્પાદનથી વ્યવસાયનો પ્રારંભ કરનારા અઝીમ પ્રેમજીએ ઈન્ફોર્મેશન ટેકનોલોજી સુધીની લાંબી છલાંગ લગાવીને વિશ્વના ધનિક લોકોમાં પોતાનું નામ સામેલ કરી દીધું.

કંપની વિશ્વના પચાસ કરતાં પણ વધુ દેશોમાં પોતાનો









## શિયાળાના વસાણા ખાવા કે નહીં ?

ડૉ. જાનકી પરીખ

આ વર્ષે દિવાળી મોડી હોવાથી શિયાળાની શરૂઆત જાણે થઈ જ ગઈ છે. મિક્સ ઋતુ પણ શરુ થઈ ગઈ છે. આવમાં શરદી, કફ તથા વાઈરલ ફીવર વધારે જોવા મળે છે. વળી દિવાળીમાં મઠિયા, એક એક તેલમાં તળેલા બજારના નાસ્તા અને ભેળસેળિયા મીઠાઈ ખાઈ ખાઈને પણ તબિયત બગડતી જોવા મળે છે. થોડા જ સમયમાં શિયાળાના સ્પેશિયલ વસાણાં, પાક, સૂકો મેવો વગેરેનું બજાર ધમધમશે અને ઘરમાં બનેલા વસાણા પણ ખાવાનું શરૂ થવા લાગશે.

કેટલાંક વસાણા બરાબર ઠંડી પડે પછી જ ખાવા જોઈએ, કારણકે તેની તાસીર ગરમ હોય છે, જે શરીરમાં ઊર્જા આપે છે. આ બધા પેકી સૂકા મેવા અને નટ્સ જેવા શીંગ, ચણા, બદામ, અખરોટ આપણે લગભગ બારેમાસ ખાઈ શકીએ છીએ, કારણ કે તેમાં શરીરને જરૂરી પ્રોટીન, ફાઈબર, સારી જાતની ચરબી, વિટામીન ઈ, બી6, બી3 અને મેગ્નેશિયમ, ઝીંક, આયર્ન, કોપ, તથા બીજા ક્ષારો હોય છે. તેવી જ રીતે સીડસૂ જેવા કે સૂરજમુખી, કોળું, અળસી, ટેટીના બી વગેરે પણ કાયમ ખાઈ શકાય કેમકે તેમાં પણ ઉપરના બધા પોષકતત્ત્વો હોય છે. ખજૂર અને અંજીર પણ પાચન, કબજિયાત માટે ઉપયોગી છે અને તેમાંથી ક્ષારો પણ મળે છે. સામાન્ય રીતે નીચે મુજબના વસાણાં કે પાક બનાવીને ખવાતા હોય છે.

### સૂંઠની ગોળી :

સૂંઠની ગોળી કેટલાક ઘરોમાં વર્ષમાં ૩-૪ મહિના નિયમિત ખવાતી હોય છે. સૂંઠ ઠંડીમાં નિયમિત ખાવામાં આવે તો તે શરદી, ખાંસી વગેરે સામે રક્ષણ આપે છે. તેમાં એન્ટી બેક્ટેરિયલ ગુણો હોય છે. તે પાચનમાં પણ

મદદ કરે છે અને ખાસ તો આર્થરાઈટીસના દુઃખાવા ઘટાડે છે. તેમાં ગરમાવો હોવાથી ચયાપચય પણ સારું રહે છે.

### આમળાનો ચ્યવનપ્રાશ :

આમળાનો ચ્યવનપ્રાશ પણ ઘણા લોકો બારેમાસ ખાય છે, તો ઘણા શિયાળામાં લે છે. આમળામાં ખૂબ સારા પ્રમાણમાં વિટામીન સી રહેલું હોય છે આથી તે પણ તમામ પ્રકારના ચેપ સામે રક્ષણ આપે છે. વિટામીન સી ઠાંત અને હાડકાંના કોલેજન માટે પણ ખૂબ ઉપયોગી છે.

### ગુંદર :

ગુંદર આપણા હાડકાંને મજબૂત કરે છે. આ કારણસર ડીલીવરી પછી સ્ત્રીઓને તે ખવડાવવામાં આવે છે. તેનું સેવન ઠંડીમાં જ કરવું જોઈએ. ગુંદરપાકમાં મોટેભાગે અડદનો કકરો લોટ બરાબર શેકીને મિક્સ કરે છે. અડદ પણ શિયાળામાં શરીરમાં શક્તિ અને ઉર્જા આપે છે. આ સિવાય તેમાં બત્રીસું કાટલું, બદામ, પિસ્તા વગેરે પણ નાંખવામાં આવે છે. આ પ્રકારના પાક ઘણા આરોગ્યપ્રદ હોય છે. તેમાં એકલો ગોળ અથવા દળેલી ખાંડ નાંખી શકાય છે.

### કાળા તલનું કચરિયું :

કચરિયું સૌરાષ્ટ્ર તથા કચ્છમાં વધારે ખવાય છે. સફેદ તલ પણ કેલ્શિયમથી ભરપૂર હોય છે, પરંતુ કાળા તલમાં કેલ્શિયમની સાથે સાથે આયર્ન વધારે મળે છે તથા બન્ને તલમાં પ્રોટીન પણ સારું એવું મળે છે. તેમાં મેગ્નેશિયમ, કોપર જેવા અન્ય ક્ષારો પણ હોય છે. વળી ૧૦૦ ગ્રામ તલમાંથી ૭૧૪ જેટલી કેલરી મળે છે અને તેની પ્રકૃતિ ગરમાવો આપે છે. તે હાડકાં મજબૂત કરે છે







## દિલ અને દિમાગ - હૃદ-અનહૃદનો નાદ

રણછોડ શાહ

શરીરમાં સૌથી ઉચ્ચ સ્થાને બિરાજતું માનવ મન શરીરનું અત્યંત જટીલ અંગ છે. ખોપરીના સખત હાડકાંની વચ્ચે સચવાયેલું આ માનવ અંગ સાચા અર્થમાં અનન્ય છે. કઠણ ખોપરી મગજને સહેજ પણ નુકસાન ન થાય તેની જબરદસ્ત કાળજી રાખે છે. દિમાગ તો કદાચ પ્રકાશ કરતાં પણ વધુ ગતિએ દોડાદોડ કરે છે. ક્યારે તે દેશમાંથી અને ક્યારે તે કુટુંબનો વિચાર કરતું કરતું વ્યવસાયના પ્રશ્નો પાસે પહોંચી જાય તે કહેવાય નહીં!

મનરૂપી ઘોડો, જેનો વેગ નથી થોડો, જેનો જડે નહિ જોડો, એવો દોડ્યો જાય દૂર તે, ગણે નહિ ટાઢતાપ, ગણે નહિ પુણ્યપાપ, ગણે ન અમાપ પ્રોઢ, પાણી તણું પૂર તે, ઊડીને આકાશ જાય, કૂદીને કૈલાસ જાય, પાતાળની પાસ જાય, જલ્દી જરૂર તે, કહે દલપતરામ, શી રીતે લેવાય કામ, જો કદાપિ કરે આમ ફાવતું ફિતૂર તે.

- કવિશ્રી દલપતરામ

દિલ માનવની શરીર રચનામાં કેન્દ્રસ્થાને છે. તેનું સ્થાન ધડની બરાબર વચ્ચે છે. દિલ શરીરનું અત્યંત નાજુક અંગ હોવાથી પ્રભુએ પાંસળી અને ફેફસાંથી તેનું રક્ષણ કર્યું છે. સહેજ પણ આગળ પાછળ ફરવા માટે જગ્યા આપી નથી. પ્રભુ તેને સહેજ પણ ખસવા દેવા માંગતા નથી. તે ચોવીસ કલાક ધબકતું રહી માનવને સતત પ્રવૃત્તિશીલ રહેવાની પ્રેરણા આપે છે. વ્યક્તિએ પોતાનું કાર્ય કેવી નિષ્ઠા અને વફાદારી રાખી કરવું જોઈએ તેનું ઉત્તમ ઉદાહરણ દિલ છે. પરંતુ “ ઘરકી મૂલગી

દાલ બરાબર” ના ન્યાયે આપણે ભાગ્યે જ તેનું ઉદાહરણ લઈ જીવનમાં તેના જેવું આચરણ કરીએ છીએ. દિલને આપણે ક્યારેય જોઈ શકતા નથી, પરંતુ પ્રત્યેક ક્ષણે આપણને તે સાથે હોવાનો અહેસાસ કરાવે છે. કવિ ગની દહીંવાલા આપણને કેવી ઉત્તમ ફીલસૂફી મનુષ્યના મન બાબતમાં રજૂ કરે છે.

માનવ શરીરના આ બે મહત્વના અંગો એકબીજાના ખાસ મિત્રો છે. મનુષ્યના જન્મથી સતત સાથે કાર્ય કરવા માટેના તેમણે સોગંદ લીધા છે. દિલ તથા દિમાગ વ્યક્તિ ઊંઘમાં હોય તો પણ પોતાની પ્રવૃત્તિનો ખ્યાલ રાખે છે. દિલ જે ઈચ્છે તે કરવા દિમાગને કહે છે. સામાન્ય રીતે દિલ જે કહે તે દિમાગ કરે છે. દિલમાં ઊઠતી લાગણી, પ્રેમ, કરુણા, આનંદ ધિક્કાર વગેરે વ્યક્ત કરવા માટે દિમાગ સતત તૈયાર રહે છે. આ રીતે જોઈએ તો દિલ માલિક છે અને દિમાગ તેનો આજ્ઞાકિંત અને વફાદાર મિત્ર છે. દિલમાં ઉઠતા સ્પંદનોને આધારે મન પોતાની ફરજ બજાવી પોતે યોગ્ય કાર્ય કર્યાનો સંતોષ પ્રાપ્ત કરે છે. દિલ અને દિમાગ વચ્ચે આ રીતે “ ડાયરેક્ટ ડાયલીંગ ” હોય છે. દિલ આભાર વ્યક્ત કરવા માટેની લાગણી વ્યક્ત કરે કે દિમાગ તરત જ પોતાની કામગીરી શરૂ કરે છે. દિલ કોઈ તરફ લાગણી કે પ્રેમ દર્શાવવા વિચારે કે તુરત જ દિમાગ તેનો અમલ કરે છે.

બંનેએ આજીવન મૈત્રી નિભાવવાના કોલ જન્મથી આપ્યા હોય છે. દિમાગને કોઈ રોગ થાય તો દિલ ગમે તેટલું નિયમિત ધબકતું હોય પરંતુ તેનો કોઈ અર્થ રહેતો નથી. તે પ્રમાણે દિલને કંઈક તકલીફ થાય તો દિમાગ શાંત થઈને એકબાજુ બેસી રહે નહીં. જો દિલ તેની







## અન્યના આંસુ લૂછવાનું અનેરું સુખ !

કુલીનચંદ્ર ચાંપશી લુઠિયા

જેમની બાજુમાં ઊભા રહેતાં ચીતરી ચડે એવી અસહ્ય દુર્ગંધ મારતા, પગે ઘામાં કીડા પડેલા અને મળમૂત્રથી ગંધાતા નિરાધાર, પીડિત અને પારાવાર પીડા ભોગવતા, રસ્તે રજળતા, અહીં તહીં કચરાના ઢગલા પાસે કે ફૂટપાથ પર પડ્યા પાથ્યા રહેતા, માનસિક અસ્વસ્થ, ભૂખ્યા તરસ્યાને સ્વીકારી એમને સુરક્ષિત સ્થાને પહોંચાડતા, માનવસેવાના ખરા ભેખધારી શ્રી નીતિન દાવડાને જાણીએ.

આજ સુધી છેલ્લા ત્રણ વર્ષમાં ૧૩૦૦ જેટલા એવા દીન દુઃખિયાને આશ્રમે, હોસ્પિટલે અને સંસ્થાએ પહોંચાડી તેમની ક્ષુધાતૃપ્તિ કરી છે, આશ્રયસ્થાન અપાવ્યું છે અને કહોને કે તેમને નવજીવન બક્ષ્યું છે, એવા શ્રી દાવડાને માનવતાના એ શ્રેષ્ઠ કાર્ય બદલ હાર્દિક અભિનંદન સાથે શત્ શત્ વંદન.

આ નિરાધારોને તેમની ખાસ એમ્બ્યુલન્સ દ્વારા મુંબઈ, મહારાષ્ટ્ર અને ગુજરાતના વિવિધ આશ્રય સ્થાને પહોંચાડી માનવતાનું એક નેક અને નક્કર કાર્ય શ્રી દાવડાએ આજ સુધી કર્યું છે.

માનવતાપ્રેમી દાતાઓ તેમને એમ્બ્યુલન્સનું રૂપિયા ૧૦, ૧૨, અને ૧૫ હજારનું ભાડું આપી દે એટલે શ્રી દાવડા ગંતવ્ય સ્થાનના, આશ્રમના, હોસ્પિટલના સંપર્ક કરે. પોલીસ કાર્યવાહી કરે, જરૂર પડ્યે પોલીસને હાજર રહેવા કહે અને પછી એક સાથે ૪, ૫ જેટલા એવા નિરાધારોને એક સાથેના ખર્ચની મર્યાદામાં રહી એમ્બ્યુલન્સ દ્વારા સુરક્ષિત સ્થળે પહોંચાડી દે !

આવા કમનસીબોને એક શહેરથી બીજે લઈ જવા પોલીસ કાર્યવાહી પણ અચૂક કરે છે. તેથી જ મુંબઈ પોલીસ અને ગુજરાત પોલીસનો સાથ તેમને સદાય મળી

રહે છે. તેઓ પણ દાવડાની આ સેવા પ્રવૃત્તિથી ખુશ છે. તારીફ કરે છે અને અવારનવાર તેમને સન્માનિત પણ કરે છે.

પરિવારમાં બે દિકરી અને પતિ પત્નીના નાનકડા કુટુંબમાં પણ શ્રી દાવડાને સંપૂર્ણ સાથ-સહકાર મળી રહે છે, ત્યારે જ દિવસ રાત જોયા વિના તેઓ સતત કાર્યરત રહે છે. જાતે કાપડની મર્યાદિત દલાલીના ધંધાથી તેઓ ખુશ છે. જાજો સમય તો તેમના સેવા કાર્યમાં જ જાય છે.

પીડિતોને ખવડાવવા, પીવડાવવા, નવડાવવા, ધોવડાવવામાં અને સારા વસ્ત્રો પહેરાવી, દાઢી બાલ કટ કરાવી, તેમનું સ્વરૂપ બદલી સારી સ્થિતિમાં લાવી, ઘા પર પાટાપીડી કરી, દવા અપાવી નાનકડી સારવાર વ્યવસ્થા પણ પુરી કરે છે.

જીવદયાપ્રેમી દાવડા કૂતરા-બિલાડાંને ખાવાનું આપવાનું એકેય દી' ચુકતાં નથી. ખર્ચ પૂરતા પૈસા દાતા પાસેથી એકત્ર કરી આ નેક કામને સાકાર કરતા આ કદમાં નાના પણ મહાન કામ કરનાર શ્રી દાવડાને એ લોકો ભગવાન માને છે. નીતિનભાઈ કહે તેમ તેઓ કરતા થાય એટલે તેમની સેવાનો પ્રારંભ અને પછી તેમનું સ્વરૂપ બદલી તેમના આશ્રય સ્થાને પહોંચાડે અને પછી એ જ નવો સીલસીલો ચાલુ ને ચાલુ.

માનવતાના મશાલચી,લાલબાગમાં રહેતા નિતીન દાવડાએ ફક્ત કચ્છી લોહાણા સમાજનું જ ગૌરવ વધાર્યું છે તેવું નથી; સમસ્ત મુંબઈ-મહારાષ્ટ્રની શાન પણ વધારી છે.





## સદ્વિચાર પરિવારના

### સૌ આજીવન સભ્યો, દાતાઓ અને શુભચિંતકોને વિનંતી

આપ સૌના સહયોગથી સદ્વિચાર પરિવાર રજિસ્ટર્ડ ટ્રસ્ટ તરીકે અનેકવિધ સેવાકીય પ્રવૃત્તિઓ કરી રહ્યું છે. આ ભગીરથ કાર્યમાં આપ સૌનો સહયોગ ન હોત તો કશું નોંધપાત્ર કાર્ય થઈ શક્યું ન હોત.

આપ સૌ સાથે સુવિચાર દ્વારા અમે દર મહિને સંપર્કમાં રહીને તેમજ સદ્વિચાર પરિવારની વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ વિશે આપને માહિતગાર કરતા રહીએ છીએ. સાથે સાથે આપણા સામાજિક મૂલ્યો અને શ્રેયાર્થી જીવન માટે સંવેદના જાગૃત કરે તેવા પ્રેરક લેખો અને પ્રસંગોના કારણે સુવિચાર માસિક અનેક પરિવારોમાં પ્રિય બન્યું છે. ‘સેવા પરમો ધર્મ’નું સૂત્ર આપ સૌએ સાર્થક કર્યું છે.

#### ૧. વયસ્ક નાગરિકો :

૧. આપણા દેશમાં વયસ્ક નાગરિકો (સિનીયર સિટીઝન)ની સંખ્યા ક્રમશઃ પણ ઝડપથી વધતી જાય છે. આજના સંજોગોમાં વૃદ્ધોને સામાજિક, આર્થિક, આરોગ્યલક્ષી એમ અનેક સમસ્યાઓનો સામનો કરવો પડે છે. મોટા શહેરોમાં વૃદ્ધો ઘરમાં એકલવાયું જીવન ગાળવામાં કે એકલા રહેવામાં પણ મુશ્કેલી અનુભવે છે. તબિયત અંગે પણ સતત કાળજી કરવાની જરૂરિયાત હોય છે. પરિવારના અન્ય સભ્યો કામકાજ, અભ્યાસ અને જવાબદારીઓ વચ્ચે વયસ્ક નાગરિકોની કાળજી કરવામાં મુશ્કેલીઓ અનુભવે છે.
૨. સદ્વિચાર પરિવાર છેલ્લાં થોડા વર્ષોથી જરૂરિયાતમંદ વૃદ્ધ ભાઈ-બહેનો માટે તેમની સંપૂર્ણ કાળજી કરી શકે તેવી સરકાર માન્ય તાલીમ દ્વારા અનેક યુવાન-યુવતીઓને તૈયાર કરે છે. સદ્વિચાર પરિવારના મુખ્ય સંકુલમાં આ માટે શ્રી જેસીંગભાઈ ભોગીલાલ ચીનાઈ વડીલ માવજત કેન્દ્ર કાર્યરત છે. તેઓ માટે આ સ્વરોજગારીનું નિમિત્ત બને છે પરંતુ આ કોર્સમાં અનેક પરિવારમાંથી વડીલોની સેવા કેમ સારી રીતે થઈ શકે તે શીખવા માટે પણ જોડાય છે.
૩. આ ઉપરાંત સદ્વિચાર પરિવારની હરગોવનદાસ પ્રભુદાસ હોસ્પિટલમાં ૨૨ એરકન્ડીશન્ડ પથારીઓ સાથે જે દર્દીઓને ઓપરેશન, લકવા, સર્જરી બાદ પથારીવશ રહેવું પડે છે, તેમની સુશ્રૂષા કરવા માટે શાંતિલાલ સેજપાલ વડીલ માવજત કેન્દ્ર સ્થાપવામાં આવ્યું છે. હવે કોરોનાની મર્યાદાઓ બાદ આ વડીલ માવજત કેન્દ્રને સુંદર પ્રતિભાવ મળી રહ્યો છે. આ કેન્દ્રમાં એક વ્યક્તિને દત્તક લેવાનો માસિક ખર્ચ રૂ.૯,૦૦૦/- છે.
૪. વયસ્ક નાગરિકોની તમામ પ્રકારની સંપૂર્ણ કાળજી લેવા માટે સદ્વિચાર પરિવારે એક અદ્યતન સુવિધાયુક્ત સેવાસદનના નિર્માણનો પ્રોજેક્ટ શરૂ કર્યો છે. સેવાસદનના નિર્માણ માટે દાતાઓએ નોંધપાત્ર સહાય કરી છે, પરંતુ રૂપિયા અગિયાર થી બાર કરોડના આ પ્રોજેક્ટ માટે સદ્વિચાર પરિવારને તમામ દાતાઓનો આર્થિક સહયોગ અપેક્ષિત છે. સેવાસદનમાં વ્યાપક જનભાગીદારી થાય તે દૃષ્ટિએ રૂપિયા એક લાખથી રૂપિયા પાંચ લાખની રકમનું દાન આપનાર તમામ દાતાઓ કે તેના સ્નેહીઓની કાયમી સ્મૃતિ માટે તક્તી મૂકવામાં આવશે. રૂપિયા પાંચ લાખ કે તેથી વધુનું દાન આપનાર દાતા સાથે ચર્ચા કરીને સમગ્ર પ્રોજેક્ટની વિવિધ સુવિધાઓના નામકરણની પણ વ્યવસ્થા કરવામાં આવી છે. આ પ્રોજેક્ટમાં સહભાગી થવા માટે આપ સદ્વિચાર પરિવારના કોઈપણ ટ્રસ્ટીનો સંપર્ક કરી શકો છો. (વિગત અંતમાં ભાગમાં છે.)

#### ૨. હીરાલક્ષ્મી ભીખાલાલ બેન્કર વિકલાંગ પુનર્વાસ કેન્દ્ર - ઉંવારસદ

સરકાર માન્ય સરકારી અનુદાનથી ૨૦૦ શારીરિક રીતે દિવ્યાંગ વિદ્યાર્થીઓની આ નિવાસી શાળાના વિદ્યાર્થીઓ પોતાની અનેકવિધ મર્યાદા છતાં ધો. ૧૦ અને ધો. ૧૨ માં અનુક્રમે ૭૬.૪૭ ટકા અને ૮૧.૬૬ ટકા આવે છે. આ વિદ્યાર્થીઓ







(૩) કોઈ પણ એક વ્યક્તિને ભોજન માટે ફી કુપનનું દાન રૂ. ૮૦

(સ્વજનની સ્મૃતિમાં યોગ્ય સંખ્યામાં વ્યક્તિઓને ભોજન કરાવી શકાશે.)

### સંસ્થાની પ્રવૃત્તિઓના દાન અંગે અન્ય માહિતી

- ભારત સરકારશ્રીના આદેશ મુજબ ફક્ત રૂપિયા બે હજાર સુધીની રોકડ રકમ જ કાર્યાલયમાં સ્વીકારવામાં આવે છે. બે હજારથી વધારેની રકમ ચેકથી સ્વીકારવામાં આવશે. દાન આપ્યા બાદ પાકી પહોંચ અચૂક મેળવી લેવી.
- દાતાઓને વિનંતી કે કોઈપણ પ્રવૃત્તિના દાનનો ચેક 'સદ્વિચાર પરિવાર'ના નામનો લખવો.
- સદ્વિચાર પરિવારને અપાતું દાન ઈન્કમટેક્ષના કાયદાની કલમ ૮૦જી હેઠળ ૫૦ ટકા કરરાહત માટે માન્ય છે.
- રૂપિયા એક લાખથી વધારેની રકમનું દાન આપનારનું નામ તકતી પર સુવર્ણ અક્ષરે અંકિત કરાશે. તમામ દાતાઓની યાદી 'સુવિચાર'માં પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવે છે.

સદ્વિચાર પરિવારના સ્ટેટ બેંક ઓફ ઈન્ડિયા જનરલ એકાઉન્ટ નં. 32299675533 જીજીસ બંગલો એરિયા બ્રાન્ચ IFS Code SBIN0004423 તેમજ સેન્ટ્રલ બેંક ઓફ ઈન્ડિયા, એસ.એમ.રોડ બ્રાન્ચ, એકા.નં. 3511324242, IFS Code CBIN0281661માં દાનની રકમ સીધી જમા કરાવી શકાય છે. બેંકના સિક્કાવાળી રિસીપ્ટની નકલ નીચે જણાવેલ ઈ-મેઈલ આઈડી ઉપર અવશ્ય મેઈલ કરવી અથવા મો. નં. ૯૪૨૭૬૩૧૩૧૩ ઉપર વોટ્સએપથી મોકલવી તેમજ દાતાએ પૂરું નામ-સરનામું તેમજ પેન નંબર અને દાનનો હેતુ ઉપરાંત હવે તા.૧-૪-૨૦૨૨ થી ઈન્કમટેક્ષ વિભાગના નવા કાયદા મુજબ દાતાએ પોતાનો આધાર નંબર પણ ફરજિયાત જણાવવાનો રહેશે.

૭. સદ્વિચાર પરિવારમાં દાન માટે નીચેનામાંથી કોઈપણનો આપ નિઃસંકોચ સંપર્ક સાધી શકો છો.

ક્રમ. ટ્રસ્ટી	મોબાઇલ નંબર	ક્રમ. ટ્રસ્ટી	મોબાઇલ નંબર
૧. પ્રવીણ ક. લહેરી	૯૮૨૪૦૮૩૯૬૯	૨. ડૉ. પંકજ એમ. શાહ	૮૭૫૮૦૬૦૮૦૦
૩. શૈલેષભાઈ આઈ. પટવારી	૯૩૭૫૧૪૮૫૮૪	૪. પીયૂષભાઈ ઓ. દેસાઈ	૯૭૨૭૫૪૦૦૦૦
૫. જે. બી. પંચાલ	૯૮૨૪૮૭૧૧૮૮	૬. કે. આર. સિંઘ	૯૪૨૭૩૦૩૩૧૬

૭. નીના એમ. શાહ (મો.નં.) ૯૭૧૨૯૯૮૭૬૭

#### સદ્વિચાર પરિવાર સ્ટાફ

૧. મિતેષ એ. શાહ	૯૪૨૭૬૩૧૩૧૩	mshah644@gmail.com
૨. જપન દવે	૯૮૭૯૯૫૭૭૧૫	japandave007@gmail.com
૩. કામિનીબહેન જે. પટેલ	૯૮૨૫૬૯૯૫૩૯	-

### સદ્વિચાર પરિવાર

બીઆરટીએસ બસ-સ્ટોપ સામે, રામદેવનગર, જોધપુર ટેકરા, સેટેલાઈટ રોડ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫.

Help Line No. 9023390367/9898377700 Email : sdparivar.org@gmail.com



## ભાવિ પેઢી માટે વૈજ્ઞાનિક દષ્ટિકોણ

સૌજન્ય

આ બધી પછાતપણાની નિશાનીઓ છે.  
એ લોકો તલવાર લઈને સરઘસ કાઢે  
એટલે તમે પણ તલવાર લઈને નીકળો  
એ લોકો મૂછો વધારે  
એટલે તમે પણ મૂછો વધારો  
એ લોકો ઘોડી પર બેસે  
એટલે તમે પણ ઘોડી પર બેસો  
આ બધી પછાતપણાની નિશાની છે.  
તમારો સમાજ હજુ જંગલી, આદિમ અવસ્થામાં  
છે એના આ સ્પષ્ટ સંકેતો છે.  
તમારે આગળ વધવું હોય  
તો આ નિશાનીઓ છોડવી પડશે.  
તમારા બાળકોમાં વૈજ્ઞાનિક દષ્ટિકોણ ખીલવવો  
પડશે અને કથા, ઉપદેશ કે પ્રવચનોથી આ નહીં  
થાય. એમને હાથમાં ટેલિસ્કોપ આપો અને  
આકાશ બતાવો. ગ્રહો, તારા, નક્ષત્રો બતાવો  
એમની આંખોમાં વિસ્મય આંજો  
એમના મનમાં પ્રશ્નો શરુ થશે  
એટલે જવાબો શોધી લેશે  
એમને હાથમાં માઈક્રોસ્કોપ આપો  
દહીમાં ખદબદતા બેક્ટેરીયા જોશે તો એમને  
સમજાશે કે કશું મંત્રોચ્ચારથી થતું નથી.  
કુદરતના નિયમ અનુસાર થાય છે.  
તમે તમારા બાળકોને રશિયાના દમિત્રી મેન્ડેલીવની  
વાત કહેજો કે કઈ રીતે એણે પીરીયોડિક ટેબલની શોધ  
કરી અને નવા ત્રણ તત્ત્વો જે શોધવાના હતા તેની પણ  
આગાહી કરી અને આ બધું રીસર્ચથી થાય. કુંડલીની  
જાગૃત થવાથી કંઈ ના થાય એ કહેજો.

તમે એમને ઈટાલીના ગુગલીએલ્મો માર્કોનીની વાત  
કહેજો કે કઈ રીતે એણે 1814 માં પહેલું રેલવે એન્જિન  
બનાવ્યું અને રેલવે ટ્રેકની વૈશ્વિક સ્ટાન્ડર્ડ સાઈઝ નક્કી  
કરી અને કહેજો કે સ્ટીફન ના હોત તો હજુ આપણે  
બળદગાડામાં બેસીને બહુચરાજી માતાના દર્શને જતા  
હોત.

તમે એમને ઈટાલીના ગુગલીએલ્મો માર્કોનીની વાત  
કહેજો કે કઈ રીતે એણે લાંબા અંતરના વાયરલેસ  
ટેલીગ્રાફ અને રેડીયો સિગ્નલને શોધ્યા અને આપણે  
તેત્રીસ કરોડ દેવતાઓને પૂજતા રહ્યા.

તમે તમારા બાળકોને જર્મનીના જોહાનીસ  
ગુટનબર્ગની વાત કરજો કે કઈ રીતે તેણે દુનિયાનું પહેલું  
પ્રિન્ટીંગ પ્રેસ બનાવ્યું અને કહેજો કે એના વિના આજે  
આપણા પાઠ્ય પુસ્તકો છપાયા જ ન હોત.

તમે એમને પેલા અંગ્રેજ જોસેફ પ્રીસ્ટલીની વાત  
કરજો કે કઈ રીતે એણે ઓક્સિજનની શોધ કરી એટલું  
જ નહીં વનસ્પતિ હવામાં પ્રાણવાયુ છોડે છે એ પણ ગોતી  
કાઢ્યું અને કહેજો કે ફોરેસ્ટ પલાંઠી વાળીને ભભૂતિ  
લગાવીને બેસી રહ્યો હોત કશું ના થાત.

તમે બાળકોને પેલા અદભૂત ઈસમ લૂઈ બ્રેઈલની  
વાત કરજો. જે પોતે આંધળો હતો છતાં દુનિયાભરના  
આંધળાઓ માટે આશીર્વાદરૂપ બ્રેઈલ લિપિ શોધી કાઢી.  
આ કેટલી રોમાંચક વાત છે એ કહેજો અને એ પણ  
કહેજો કે લૂઈને કોઈ દિવ્યદષ્ટિ પ્રાપ્ત થઈ નહોતી, પરંતુ  
સંગીત અને ગણિતના કોડ્સનો ઉપયોગ કરીને સખત  
રીસર્ચ પછી લિપિ શોધેલી.

તમે એમને સોલાર સીસ્ટમની શોધ કરનારા પેલા  
નિકોલસ કોપરનિકસની વાત કરજો, જે ભાઈ ચર્ચના





## સમાજ સાચી દિશામાં જાય છે કે ?

ડંકેશ ઓઝા

સુધારો મોટેભાગે બધાંને ગમતો હોય છે, પરંતુ એ માટે પહેલ કરવાની તૈયારી ભાગ્યે જ કોઈની હોય છે. મોટાભાગનો સમૂહ તે માટે તૈયાર હોતો નથી. તેથી શરૂ શરૂમાં તો સુધારકને હાંસીપાત્ર બનવાનું થતું હોય છે, પ્રતિકારનો સામનો કરવાનો થતો હોય છે ને ક્યારેક તો એકલા પડી જવાની પણ વ્યથા ભોગવવી પડે છે.

કોઈપણ સમાજમાં ચાલેલા સુધારાના પ્રયોગોની વાત અથવા તેની પ્રક્રિયાની વાત જાણવા પ્રયત્ન કરીએ તો સર્વત્ર માહોલ તો આ જ હોય છે. પછી ધીરે ધીરે લોકો તેનો સ્વીકાર કરે છે અને વળી પાછું બધા કરે છે તો આપણે પણ તેમાં જોડાઈ જઈએ એ મનોવલણથી જ બાકીનો સમૂહ તેને અનુસરતો હોય છે.

સુધારક મૌલિક વિચારક હોય છે. સમાજના હિતમાં કંઈ વાત સારી છે અને તે દાખલ થવી જોઈએ એવો વિચાર એનો હોય છે. વિચારની મૌલિકતા, સમાજની હિતકારિતા ઉપરાંત તેનામાં હિંમત અને ધીરજ જેવી બાબતો અનિવાર્યપણે હોવી જોઈએ. જો આ નહિ હોય તો તે નવી વાતને કે ઉપયોગી વાતને આગળ નહિ લઈ જઈ શકે.

પત્રકાર અરૂણ શૌરીએ વર્ષો પૂર્વે એકવાર એવું લખેલું કે સુધારો જોઈએ છે બધાંને પણ કરવો કોઈને નથી. સામાન્ય વલણ એવું હોય છે કે બધા એમ કરશે તો છેલ્લે હું પણ જોડાઈશ. આ મનોવલણના સંદર્ભમાં જ શૌરીનું કહેવું હતું કે જે લોકો એમ વિચારતા હોય કે સમાજ કેમ સુધરતો નથી તેણે એ વિચારવું રહ્યું કે છેલ્લાં કેટલાય વર્ષોમાં પોતાનામાં કેટલો સુધારો કે ફેરફાર થયો છે? આ ટેસ્ટ આમ તો સારો છે. વ્યક્તિને પોતાનો વ્યવહાર તપાસવા મજબૂર કરે છે.

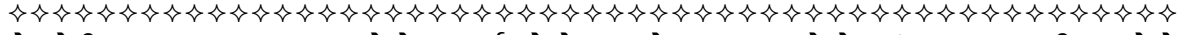
ફિલસૂફ સોક્રેટિસે સદીઓ પૂર્વે આ જ બાબત તરફ નિર્દેશ કરતા કહેલું કે જીવાતા જીવનની જો જાતતપાસ કરતાં ન રહીએ તો એવી બીબાઢાળ જિંદગી જીવ્યે જવાનો કોઈ મતલબ નથી. પોતાના જીવન વ્યવહારના પોતે જ કડક પરીક્ષક પણ બનવું રહ્યું. એ નથી બનતું તેથી જ આખા સમાજમાં આપણે જે પરિવર્તન ઝંખીએ છીએ તે દ્રષ્ટિગોચર થતું નથી.

ગાંધીએ તેથી જ બરાબર કહ્યું કે, જે પરિવર્તન તમે ઝંખો છો એની મશાલ તમે પોતે સૌથી પહેલી ધારણ કરો. એ ગાંધી હતા જે વિચાર અને વર્તનમાં કોઈ ભેદ નહોય એવા જીવનમાં માનતા હતા અને એવું જીવન એમણે જીવી બતાવ્યું. કોઈએ સંદેશ માંગ્યો ત્યારે તેથી જ કહી શક્યા કે ‘મારું જીવન એ જ મારી વાણી.’

સુધારાના ઈતિહાસમાં મહત્વના સ્તંભો આપણે જાણીએ છીએ તેમ રાજા રામમોહનરાયથી શરૂ થાય છે. સ્વામી દયાનંદ, ઈશ્વરચંદ્ર વિદ્યાસાગર, આપણા બે કવિઓ કવિ દલપતરામ અને કવિ નર્મદ, આ આખા ઈતિહાસમાં આપણા સમકાલીન સ્વામી સચ્ચીદાનંદ. બીજા પણ ઘણા છે પણ આપણે અત્યારે તેની સંપૂર્ણ યાદી બનાવવા બેઠા નથી !

સતી થવાનો રિવાજ, દીકરી જન્મે તો એને દૂધ પીતી કરવાનો રિવાજ, બાળલગ્ન અને બાળવિધવા થાય તો એને ફરી લગ્નની મનાઈ, કન્યાને કેળવણી નહિ, તે ઘર બહાર જઈ શકે નહિ, તેને ઘૂઘટમાં રહેવું પડે, આવા અનેક પ્રકારના જૂનવાણી જુલ્મો કે નિયમો કે પરંપરાઓ વિષે વિગતે વાત કરવાની કોઈ જરૂર નથી. આપણે બધા જ એ વિશે ભણ્યા છીએ, જોયું છે અને જાણીએ છીએ.

આજે આ બધું ઓછું થતું ગયું છે એ પણ હકીકત



છે. એની પાછળ ઘણા બધા સુધારકોનો પુરુષાર્થ રહેલો છે, પહેલા મહિલા મુખ્યમંત્રી કે પહેલા મુખ્ય ન્યાયાધીશ કે પહેલી મહિલા ડૉક્ટર એવું જ્યારે આપણે કહીએ છીએ ત્યારે કેટલી સદીઓ સુધી સમાજ કેવો હતો એનો સીધો દાખલો આપણને મળતો હોય છે.

દુનિયાભરમાં જાતભાતાની અસમાનતાઓ સદીઓથી ચાલતી આવે છે. ગોરા-કાળાનો ભેદ, ધનિક-ગરીબનો ભેદ, શેઠ-નોકરનો ભેદ અને નેતા-પ્રજાનો ભેદ આવા તો કંઈક ભેદભાવો હજુ નામશેષ થયા નથી. અસ્પૃશ્યતા જેને ગાંધીજીએ પોતાના અગિયાર મહાવ્રતમાં સમાવી અને કહ્યું કે કોઈ અડે ન અભડાવું. આજે સ્પર્શની સમસ્યા રહી નથી પણ એનાં નીતનવાં સ્વરૂપો નિહાળવાં પડે છે. પછી આપણે કહીએ છીએ કે આ સમસ્યાનો અંત આવ્યો નથી. ધર્મો અને શાસ્ત્રો આપણા માટે અવશ્ય આદરપાત્ર છે, પણ સુધારાની દૃષ્ટિએ જોઈએ તો એ બન્ને અવરોધક પરિબળ તરીકે પણ અવાર-નવાર જોવા મળે છે. અસ્પૃશ્યતા એ શાસ્ત્રસંમત વાત છે એવી દલીલો કેટલો લાંબો સમય ચાલી એ આપણે જાણીએ છીએ. આજે રામાયણી કથાકાર મોરારીબાપુ વ્યાસપીઠ પરથી કહે છે કે હું ભલે તુલસી રામાયણની કથા કરતો હોઉં પણ “ઢોર, ગંવાર શુદ્ર અરૂ નારી, એ સબ તાડન કે અધિકારી ” એ જો તુલસીવચન હોય તો એમાં માનતો નથી. ગાંધીને પણ કહેવું પડ્યું કે નીતિની કસોટીએ એટલે કે નૈતિકતાના ધોરણે હું શાસ્ત્રને તપાસીશ અને એ કસોટીને જ આખરી ગણીશ.

સમાજમાં જે કંઈ પરંપરાઓ છે તેને આજે આપણે વિવેક અને બુદ્ધિથી ચકાસતા થયા છીએ. સર્વોચ્ચ અદાલતના કેટલાય ચૂકાદા એવા આવે છે જેને કારણે ન્યાય અને પરંપરા વચ્ચે સંઘર્ષ પેદા થતો રહે છે એના આપણે બધા સાક્ષી છીએ. બંધારણના મૂલ્યો અને નવી ન્યાયની વિભાવના પરંપરાના છેદ ઊડાડતી હોય એવું

ક્યારેક અવશ્ય લાગે છે. પરંપરાના અન્યાયી અવરોધો દૂર કરવાનો પ્રયાસ ન્યાયતંત્ર કરે છે.

સરકાર એટલો સુધારો કરી શકે જેટલો સામાજિક ટેકો તેને પ્રાપ્ત થતો રહે. સરકાર અને ન્યાયતંત્ર બન્ને ભલે એક જ સમાજમાંથી આવતાં હોય પણ બન્નેની ભૂમિકા જુદી હોય છે. સરકારને લોકલાગણીનો વિચાર પહેલો કરવો પડે છે, કારણ એટલું જ છે કે તેને શાંતિથી સત્તા સંભાળવી છે ને ફરી ચૂંટાવું પણ છે. એથી પણ આગળ વધીને કહીએ તો સમાજમાં વ્યવસ્થા જાળવવાની ફરજ સરકારના શિરે હોય છે. આ બાબતમાં ન્યાયતંત્રને આવી બધી મર્યાદાઓ નડતી હોતી નથી.

ગાંધીજીએ પહેલું પુસ્તક ‘હિંદ સ્વરાજ’ લખ્યું જે ભગવદ્ ગીતાની માફક સંવાદ સ્વરૂપે છે. સંવાદ એ જ જ્ઞાન પ્રાપ્તિની સાચી રીત છે, કોઈપણ બાબતે આપણા મનમાં પ્રતિ પ્રશ્ન, શંકા અને સંદેહ ઊભા થતાં જ રહેતાં હોય છે. એ સર્વનું સમાધાન ન થાય ત્યાં સુધી વિચારશીલ વ્યક્તિમાં સંમતિ કે સ્વીકાર ઊભા થતાં નથી.

આજે આપણને સંસદની અને લોકશાહીની મર્યાદા દેખાય છે તે ગાંધીને ઈ.સ. ૧૯૦૮ માં દેખાય છે. આજે પશ્ચિમી ઢબની જીવન-શૈલીમાંથી પાછા ફરવાનું મુશ્કેલ બનતું જાય છે એ પ્રશ્ન, ગાંધીને ત્યારે બરાબર પકડાયો હતો. યંત્રો માણસને ગુલામ બનાવી દેશે એ વાત દુનિયાને આર્ટિફિશિયલ ઈન્ટેલિજન્સની શોધ પછી પીડવા લાગી છે. તે પીડા ગાંધી બહુ વહેલી જોઈ શક્યા હતા માણસને અને માનવતાને કચડી નાંખે એવા યાંત્રિક સુધારા ગાંધીને ખપતા નથી. જે યંત્ર પર માણસ કાબૂ ધરાવી શકે ત્યાં સુધી ગાંધીને એનો ખાસ વાંધો ન હતો.

‘હિંદ સ્વરાજ’ વાંચીએ તો ક્યારેક ગાંધી આપણને અતિશય જૂનવાણી પણ લાગે અને ધ્યાનપૂર્વક નિરાંતે એમની વાત વિચારીએ તો ક્રાંતિકારી અને દૂરનું જોઈ શકનાર પણ લાગે. હિન્દુસ્તાનની દશા અંગ્રેજો આવતાં પહેલાં અને એમણે દાખલ કરેલા સુધારા પહેલાં, સારી



હતી એવું ગાંધીનું મંતવ્ય છે. શ્રમ આધારિત સમાજ, એકબીજા સાથે જોડાઈ રહેતો સમાજ, નીતિ અને ચારિત્ર્યવાન સમાજ એ ગાંધીનું સપનું અને આદર્શ પણ છે તેથી એમને કહેવાતી નવી કેળવણી, રેલ્વે, સંસદ, વકીલ અને દાકતરના વ્યવસાયો આ બધા સામે વ્યાજબી વાંધા છે. એ સુધારા અગિયાર મહાવ્રતોમાં આપણે જોઈ શકીએ છીએ: સત્ય, અહિંસા, ચોરી ન કરવી, વણજોતું નવ સંઘરવું, બ્રહ્મચર્ય ને જાતે મહેનત, કોઈ અડે ન અભડાવું, અભય, સ્વદેશી, સ્વાદ ત્યાગ, ને સર્વ ધર્મ સરખા ગણવા આ અગિયાર વ્રતો છે. ગાંધી બહુ મોટા સમાજ સુધારક છે, એ માત્ર સામાજિક ક્ષેત્રે જ નહિ હર ક્ષેત્રે સુધારો ઝંખે છે. એમની ઝંખના આખા સમાજને આવરી લેનારી છે.

આજે આપણે લગ્ન, જમણવાર, ભપકા અને ઐયાશ જીવનશૈલી તરફ જે ગતિએ જઈ રહ્યા છીએ તેમાંથી ભારતીય સંસ્કૃતિનાં શાશ્વત મૂલ્યો તરફ પાછા વળવું અતિશય મુશ્કેલ ભાસે છે, લોભને અને ઉપભોગને અમર્યાદિતપણે આપણે વકરતો જોઈ રહ્યા છીએ. જીવનમૂલ્યો અને બંધારણીય મૂલ્યો તરફ પાછા ફરવું અથવા તેને વળગી રહેવું એ આજનો સુધારો બની શકે એમ છે. ઉપર ઉપરથી સુખી અને સમૃદ્ધ જણાતો સમાજ અંદરથી ખોખલો અને નબળો પડી રહ્યો છે ત્યારે સુધારા બાબતે જાગૃતિની તાતી જરૂર છે.

(સૌજન્ય : સદ્ભાવના ફોરમ-જૂલાઈ- ઓગષ્ટ-૨૦૨૩)

### ‘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’ ઈન્ડિયન રેડક્રોસ અને સદ્વિચાર પરિવારના સહયોગથી તૈયાર કરીને પ્રકાશિત કરવામાં આવ્યું છે. આ પુસ્તકની કીમત રૂ.૫૦/- રાખવામાં આવી છે. પુસ્તક મેળવવા માટે સંપર્ક : મો. નં. ૯૪૨૭૬૩૧૩૧૩

### ડિસેમ્બર મહિનામાં આવતા આરોગ્ય દિવસો

૧ ડિસેમ્બર, એઈડ્સ વિરોધી દિવસ, ૩ ડિસેમ્બર, આંતરરાષ્ટ્રીય અપંગ વ્યક્તિ દિવસ, ૯ ડિસેમ્બર, વિશ્વ દર્દી કાળજી 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 દવે મો.નં. ૯૮૭૯૯૫૭૭૧૫ પર સંપર્ક કરવો.

સંસ્થાના મુખપત્ર ‘સુવિચાર’ના ગ્રાહક બનીને પણ આપ સંસ્થાના સેવાકાર્યને સહાય કરી શકો છો.

૧ વર્ષનું લવાજમ	રૂ. ૨૦૦	૩ વર્ષનું લવાજમ	રૂ. ૫૦૦
	૫ વર્ષનું લવાજમ	રૂ. ૮૦૦	

■ સંકટના સમયે ધીરજ ધારણ કરવાનો અર્થ એ થયો કે તમે અડધી લડાઈ જીતી જશો. - પ્લાટાસ



## પરંપરા, મૌલિકતા અને શિક્ષણ

રોહિત શુક્લ

શિક્ષણમાં શેનું મહત્ત્વ છે? પરંપરાનું કે મૌલિકતાનું? જનક રાજાના કાળમાં યાજ્ઞવલ્ક્ય સૌથી જ્ઞાની હતા, તે બ્રહ્મજ્ઞાની ગણાતા. પરંતુ ગાર્ગીએ તેમને એટલા જાતજાતના સવાલો પૂછ્યા કે યાજ્ઞવલ્ક્ય તપી ગયા અને બરાડીને કહ્યું, “હવે એક પણ પ્રશ્ન પૂછીશ તો તારું માથું ભાંગી નાખીશ!” યાજ્ઞવલ્ક્યનું આ બેબાકળાપણું તેમની મૌલિક રીતે વિચારવાની શક્તિની સીમા બાંધી આપે છે.

‘અથ તો બ્રહ્મ જિજ્ઞાસા’ કહેવાયું છે. બ્રહ્મજ્ઞાનનો પ્રારંભ જિજ્ઞાસાથી થાય છે, પણ આમ થાય છે ખરું? આ વાક્ય બોલતાં કે રટતાં રહેવું તે જ એક પરંપરા બની રહી છે. ધર્મ, સંસ્કૃતિ, જાતિ કે વર્ણવિશેષતા, પ્રાદેશિકતા, વગેરેના કારણે પરંપરા દેઢ બની ગઈ છે. અલબત્ત, પરંપરા દ્વારા ઓળખ સ્થાપિત થાય છે ખરી, પરંતુ કોઈક એક જ ઓળખ, જે તે સ્થળ-કાળ-સમાજમાં સર્વસ્વીકૃત કેવી રીતે હોઈ શકે? શિક્ષણ અને શિક્ષક આગવી અને મૌલિક રીતે પેશ આવી ન જ શકે? નિશાળો કે કોલેજોમાં ભણાવવું એટલે શું? અભ્યાસક્રમના ‘ટોપિક’ની વ્યાખ્યા, લક્ષણ, પ્રકારો, લાભ-ગેરલાભ અને ઉપસંહાર’ લખેલી નોટ્સ ઉતારાવી દેવી! અર્થશાસ્ત્રના પી.એચ.ડી. થનારને જાહેર સેવા આયોગના પ્રશ્નપત્રના ઉત્તરો લખવાનું ફાવશે? (સરકારશ્રીએ નવી ભરતી પ્રક્રિયામાં ગુજરાત જાહેર સેવા આયોગ દ્વારા પરીક્ષા લેવાનું રાખ્યું છે.) અર્થશાસ્ત્રનું નામ તો એક ઉદાહરણ ખાતર છે : શાળા કે કોલેજ શિક્ષણના કોઈ પણ વિષયના દસેક વર્ષના અનુભવી શિક્ષકને યુ.પી.એસ.સી. ના પેપર્સના જવાબો આવડશે? પરંપરા અને મૌલિકતા અહીં આમને-સામને

ખડા થઈ જાય છે. પરંપરા અને મૌલિકતા વચ્ચે ભારે કશમકશ છે, પરંતુ તે અસ્પષ્ટ, ધૂંધળી અથવા ગાલીયા હેઠે ધરબાયેલી રાખવામાં આવે છે.

પરંપરાને છોડીને મૌલિકતા તરફ વળવું એટલે વિદ્રોહ કરવો એવો અર્થ હંમેશાં બંધબેસતો થતો નથી. અલબત્ત, શિક્ષણમાં, ‘બાબા વાક્યમ્ પ્રમાણમ્ ની પરંપરા જાળવીને ઘેટાં જ ઉત્પન્ન કરવાનાં હોય તો મૌલિકતા જરૂરી નથી જ, અન્યથા છે જ!

ભારતમાં કણાદ અને બૃહસ્પતિ જેવા જ્ઞાનીઓએ ધર્મ અને જીવન વિષે તાર્કિક દર્શનો રજૂ કર્યાં. બૃહસ્પતિનું ‘લોકાયન’-ચાર્વાક દર્શન ઈસવીસન પૂર્વે- કદાચ પાંચ-છ હજાર વર્ષ પૂર્વે લોકાયન બન્યું હતું, પરંતુ તેના ગ્રંથો બાળી મૂકવામાં આવ્યાં. કોણે બાળ્યા હશે- શા માટે બાળ્યા હશે! અલબત્ત, ભારતમાં તાર્કિકતા અને વાદ-વિવાદ-સંવાદની પણ લાંબી પરંપરા રહી છે. આદિ શંકરાચાર્યના અદ્વૈત મતની સામે વિવિધ દ્વૈત મતો કે મંડનમિશ્ર સાથેના સંવાદને યાદ રાખવા ઘટે. ષડદર્શનો પૈકી ‘ન્યાય’ ની ચર્ચા તો છેક દસમી સદીમાં પણ ચાલી. જૈન દર્શનો પણ આ ક્ષેત્રે વિશિષ્ટ સ્થાન ધરાવે છે.

બીજી તરફ યુરોપમાં સોક્રેટિસથી શરૂ થયેલી યાત્રા ઘણા પરિવર્તિત સ્વરૂપે એરિસ્ટોટલ પાસે પહોંચી. પણ પછી છેક સાતમા સૈકામાં-ઈસ્લામના સુવર્ણકાળમાં-અલ સાદ પાસે થઈને સ્પિનોઝા પાસે પહોંચી. વીસમી સદીમા આઈસ્ટાઈનને કોઈકે પૂછ્યું- તમે ઈશ્વરમાં માનો છો? જવાબ હતો, હા હું સ્પિનોઝાના ઈશ્વરમાં માનું છું. સોક્રેટિસથી સ્પિનોઝા વચ્ચે લગભગ સત્તરસો વર્ષનો ગાળો છે. આટલી લાંબી અવધિ સુધી મૌલિક વિચારોને વિસ્તરવા દઈ શકનાર પશ્ચિમી સમાજની વિશેષ નોંધ





## શું તમને ખબર છે - આપણા શરીરમાં લોહીના આ મહત્વ વિશે

ડૉ. અરૂણ દવે

પૃથ્વી પર વસતા દરેક માનવીનાં રક્તનો કલર લાલ છે. માનવીને સર્જરીમાં-અકસ્માતમાં-લોહી ઓછું થવાના જેવા વિવિધ કિસ્સામાં રક્ત ચઢાવવાની જરૂર પડે છે. કોઈક રક્તદાન કરે તો જ તે બીજાને આપી શકાય છે. રક્તદાન સૌથી શ્રેષ્ઠ અને મહાદાન છે.

બ્લડ બેન્ક તમારા રક્તની વિવિધ નિયત તપાસ કર્યા બાદ જ બીજાને આપે છે. રક્ત અને તેના રહસ્યો કુદરતની અણમોલ ભેટ છે. લોહીના પ્રત્યેક માઈક્રોલીટર જથ્થામાં ૪૦ થી ૬૦ લાખ રક્તકણો હોય છે. આજે દુનિયાભરમાં લોહીના વિવિધ રોગો પણ જોવા મળે છે. તેમાં રહેલી ઘણી બધી ઉણપને કારણે આવા રોગો થતાં હોય છે.

આપણા જીવનમાં આપણે અચાનક જ જીવનનાં સૌંદર્ય પ્રત્યે જાગૃત થઈ જઈએ છીએ. વસંતના આગમન ટાણે આપણા જીવનમાં એક તાજગી અને આનંદની ક્ષણોનો ઉભરો આવે છે. નવપલ્લવિત વૃક્ષો અને તેના પુષ્પગુચ્છોની જેમ માનવ શરીરમાં પણ પળેપળ આવી વસંત આવે છે, જેનું કારણ છે કુદરતની અણમોલ ભેટ-રક્ત, રૂધિર, લોહી અનાદિકાળથી લોહીને આપણે મંત્રમુગ્ધ બનીને જોઈએ છીએ. અજ્ઞાન ગુફાવાસી આદિમાનવી પણ એટલું તો સમજી શકતો કે જીવન બચાવવા લોહી બચાવવું જરૂરી છે.

રક્તમાં ઘણાં ગૂઢ રહસ્યો છૂપાયાં છે. આશ્ચર્યની વાત તો ત્યાં છે કે રક્ત વિષે વધુ જાણવા આપણે કોશિષ કરીએ છીએ ત્યારે જ આપણને સમજાય છે કે રક્ત વિષે આપણે કેટલું થોડું જાણીએ છીએ. હજારો વૈજ્ઞાનિકોએ રક્તમાં રહેલાં ગૂઢ રહસ્યોનો ભેદ ઉકેલવા જીવનભર પરિશ્રમ કર્યો છે. બાયોકેમિસ્ટોએ હિમોગ્લોબીન અને પ્રોટીન પદાર્થોને અવિરત અભ્યાસ આદર્યો છે. લોહીનાં દર્દોને સમજવા તથા તેની વધુ ઉમદા સારવાર થઈ શકે તેવા માર્ગ શોધવા હિમેટોલિજિસ્ટે તેમનું જીવન સમર્પિત કર્યું છે.

આ બધા પ્રયાસોના ફળસ્વરૂપે રક્તનાં રહસ્યો ઉપરથી થોડો ઘણો પણ પડદો ઉપડ્યો છે. તેને કારણે કુદરતના આ જટિલ છતાં જીવંત તત્વ વિષે આપણે કંઈક જાણીએ અને આ જાણકારીના ચમકારામાંથી એટલું ચોક્કસ લાગશે કે રક્તનાં અભ્યાસ એ જીવનનો પણ અભ્યાસ છે, કેમ કે ખરેખર તો રક્ત એ જ જીવન છે.

રક્ત એ માનવશરીરનું જીવંત ઝરણું છે. આ લાલ પ્રવાહી શરીરમાં ઘણાં બધાં કાર્યો કરે છે અને શરીરનો કોઈપણ ભાગ તેના સિવાય જીવંત રહી શકતો નથી. શરીરના અવયવોના સંચાલન માટે જે પોષણ અને પ્રાણવાયુની જરૂર પડે છે તે તત્વો રક્ત-કોષિકાઓ દ્વારા પૂરાં પાડે છે. શરીરના બિનઉપયોગી કચરાને રક્ત ખાસ અવયવો મારફત બહાર ફેંકવામાં મદદરૂપ બને છે અથવા તો તેવાં તત્વોને નિરુપદ્રવી પદાર્થોમાં ફેરવી નાખે છે.

શરીરમાં પ્રવેશતા જીવાણુઓનો પણ રક્ત પ્રતિકાર કરે છે.

પ્રત્યેક વ્યક્તિના કદ અને સ્થિતિ-સંજોગોને આધારે પ્રત્યેક મનુષ્યમાં રક્તનો જથ્થો રહેલો હોય છે. ૭૩ કિ. ગ્રામ વજન ધરાવતી મુખ્ય વયની વ્યક્તિમાં ૪.૭ લીટર રક્ત હોય છે. ૩૬ કિ. ગ્રામ. વજનવાળા બાળકમાં આથી લગભગ અર્ધો જથ્થો રક્તનો હોય છે, જ્યારે ૪ કિ. ગ્રામ વજનવાળા શિશુના શરીરમાં ફક્ત ૩૦૦ મિ.લી. રક્ત હોય છે. ઉચ્ચ પ્રદેશોમાં રહેતા મનુષ્યોમાં મેદાન વિસ્તારમાં રહેતા લોકો કરતાં લગભગ ૧.૮ રક્ત વધુ હોય છે. તેથી શારીરિક જરૂરિયાત પ્રમાણે વધુ રક્ત વધુ પ્રાણવાયુ ગ્રહણ કરી શકે છે.

આખા શરીરમાં રક્તનો સંચાર હૃદય દ્વારા થાય છે. હૃદયમાંથી ધમનીઓ દ્વારા રક્ત શરીરમાં વહે છે અને નસો દ્વારા હૃદયમાં પાછું ફરે છે. હૃદય સાથે જોડાયેલી





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

તા.૦૧-૧૦-૨૦૨૩થી ૩૧-૧૦-૨૦૨૩ સુધીમાં સદ્વિચાર પરિવાર મુખ્ય કાર્યાલયને એક લાખ કરતાં વધારે રકમનાં મળેલાં દાનની વિગત			
૧.	૦૩-૧૦-૨૦૨૩	ઉષા શિલીન શુક્લ, અમદાવાદ ડૉ. શિલીન શુક્લ આરોગ્ય પ્રવચનશ્રેણી ફંડ	૨,૦૦,૦૦૦ આરોગ્ય સેવા પ્રવૃત્તિઓ અંતર્ગત
૨.	૦૫-૧૦-૨૦૨૩	ક્ષિતીસભાઈ મદનમોહન શાહ અમદાવાદ	૩,૦૦,૦૦૦ સદ્વિચાર પરિવાર સેવા સદન
૩.	૦૫-૧૦-૨૦૨૩	અનિતા ક્ષિતીસભાઈ શાહ, અમદાવાદ	૧,૦૦,૦૦૦ સદ્વિચાર પરિવાર સેવા સદન
૪.	૦૫-૧૦-૨૦૨૩	શુભાંગ મદનમોહન શાહ, અમદાવાદ	૧,૦૦,૦૦૦ સદ્વિચાર પરિવાર સેવા સદન
૫.	૦૬-૧૦-૨૦૨૩	ડૉ. સરલા શાહ, અમદાવાદ	૧,૦૦,૦૦૦ સદ્વિચાર પરિવાર સેવા સદન
૬.	૦૬-૧૦-૨૦૨૩	ઈન્ડોકટથર્મ ઈન્ડિયા પ્રા.લી., અમદાવાદ (CSR Donation)	૩૦,૦૦,૦૦૦ સદ્વિચાર પરિવાર : મહિલા ઉત્કર્ષ કેન્દ્ર
૭.	૧૮-૧૦-૨૦૨૩	ટ્યુબરક્યુલોસીસ રિલીફ- ઓર્ગનાઈઝેશન, અમદાવાદ	૨,૦૦,૦૦૦ વૈદ્યકીય સેવા અને દર્દી સેવાનાં સાધનો સેવાકાર્ય
૮.	૧૯-૧૦-૨૦૨૩	શ્રી હરિ ડાઈનીંગ હોલ, અમદાવાદ	૧,૩૮,૦૦૦ સદ્વિચાર પરિવાર સમર્પણ વિદ્યાપીઠ સેવાકાર્ય
૯.	૨૬-૧૦-૨૦૨૩	આલ્બોર્ન પ્રા.લી., મુંબઈ (CSR Donation)	૨,૦૦,૦૦૦ એજ્યુકેશન સેવા-સહકાર
૧૦.	૨૭-૧૦-૨૦૨૩	જનરલ એટલાન્ટિક, મુંબઈ	૩,૦૦,૦૦૦ સ.પ.દિવ્યાંગ પુનર્વાસ કેન્દ્ર, ઉંવારસદ

**તા.૦૧-૧૦-૨૦૨૩ થી ૩૧-૧૦-૨૦૨૩ સુધીમાં સદ્વિચાર પરિવાર : વિકલાંગ પુનર્વાસ કેન્દ્ર - ઉંવારસદને પ્રાપ્ત દાનની વિગત**

ક્રમ.	તારીખ	નામ	રકમ	વિગત
૧.	૦૧-૧૦-૨૦૨૩	પટેલ બાબુભાઈ દોસલદાસ, મહેસાણા	૨૧,૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૨.	૦૧-૧૦-૨૦૨૩	પટેલ રાજેન્દ્રકુમાર આર., મહેસાણા	૧,૧૦૦	સેવા-સહયોગ
૩.	૦૧-૧૦-૨૦૨૩	પટેલ રમેશભાઈ રામદાસ, અમદાવાદ	૧,૫૦૦	સેવા-સહયોગ
૪.	૦૧-૧૦-૨૦૨૩	પ્રજાપતિ રૂદ્રમ, અમદાવાદ	૧,૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૫.	૦૨-૧૦-૨૦૨૩	પટેલ આનંદીબેન વિષ્ણુભાઈ, અમદાવાદ	૧૦,૦૦૦	સેવા-સહયોગ

૬.	૦૨-૧૦-૨૦૨૩	પ્રજાપતિ પાયલબેન કૌશિકભાઈ, અમદાવાદ	૨,૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૭.	૦૨-૧૦-૨૦૨૩	પટેલ કંથન, ગાંધીનગર	૫,૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૮.	૦૩-૧૦-૨૦૨૩	દરજી સંજયભાઈ ગોવિંદભાઈ, સરગાસણ	૧૨,૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૯.	૦૩-૧૦-૨૦૨૩	પટેલ શ્રદ્ધાબેન ડી., અમદાવાદ	૧૨,૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૧૦.	૦૪-૧૦-૨૦૨૩	લીલાબેન ઠાકોર, અમદાવાદ	૧૨,૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૧૧.	૦૫-૧૦-૨૦૨૩	મધુબેન પ્રજાપતિ, કલોલ	૧૨,૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૧૨.	૦૫-૧૦-૨૦૨૩	દિનેશભાઈ પી. રાવલ, અમદાવાદ	૨,૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૧૩.	૦૫-૧૦-૨૦૨૩	અક્ષયભાઈ યાદવ, અમદાવાદ	૨,૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૧૪.	૦૭-૧૦-૨૦૨૩	પટેલ પ્રિયાંક કનુભાઈ, અમદાવાદ	૧૨,૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૧૫.	૦૭-૧૦-૨૦૨૩	વરિષ્ઠ ગૌરવ ચુપ, અમદાવાદ	૧,૫૦૦	સેવા-સહયોગ
૧૬.	૦૭-૧૦-૨૦૨૩	દેવે અસ્મિતા મહેન્દ્રકુમાર, અમદાવાદ	૧,૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૧૭.	૦૭-૧૦-૨૦૨૩	રેડોલન્ટ ઈન્ફાટેક પ્રા.લી., અમદાવાદ	૧૦,૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૧૮.	૦૭-૧૦-૨૦૨૩	સરલાબેન ડી. યાદવ, અમદાવાદ	૭,૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૧૯.	૦૮-૧૦-૨૦૨૩	પટેલ વિરેન અશોકભાઈ, કુડાસણ	૭,૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૨૦.	૦૮-૧૦-૨૦૨૩	જિતેન્દ્રકુમાર લક્ષ્મણભાઈ, અમદાવાદ	૧૨,૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૨૧.	૦૮-૧૦-૨૦૨૩	રાવલ મીનાક્ષીબેન મહેશકુમાર, અમદાવાદ	૧૨,૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૨૨.	૧૧-૧૦-૨૦૨૩	અવજ જૈન, સરગાસણ	૧૧,૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૨૩.	૧૨-૧૦-૨૦૨૩	પટેલ લીલાબેન પસાભાઈ, સઈજ	૧૨,૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૨૪.	૧૩-૧૦-૨૦૨૩	પટેલ દશરથભાઈ જયંતિભાઈ, કુડાસણ	૧૨,૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૨૫.	૧૪-૧૦-૨૦૨૩	પટેલ મહેન્દ્રભાઈ, સાબરમતી	૧,૧૦૦	સેવા-સહયોગ
૨૬.	૧૪-૧૦-૨૦૨૩	ભરવાડ વિનુભાઈ અણદાભાઈ, વટવા	૧૨,૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૨૭.	૧૪-૧૦-૨૦૨૩	ગજજર નિખિતાબેન ધવલકુમાર, કલોલ	૧૨,૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૨૮.	૧૮-૧૦-૨૦૨૩	ઠાકોર વિષ્ણુજી ચંદુજી, ટેબા દંતાલી	૧૦,૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૨૯.	૧૮-૧૦-૨૦૨૩	ગજજર મંજુલાબેન ઉમાકાંતભાઈ, અમદાવાદ	૨૭,૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૩૦.	૨૧-૧૦-૨૦૨૩	પટેલ નિખિતાબેન સંદીપકુમાર, વાવોલ	૧૨,૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૩૧.	૨૧-૧૦-૨૦૨૩	માણેકલાલ દામોદરદાસ ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટ, અમદાવાદ	૧૫,૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૩૨.	૨૧-૧૦-૨૦૨૩	ભૂપેન્દ્રભાઈ શ્રોફ, અમદાવાદ	૧,૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૩૩.	૨૩-૧૦-૨૦૨૩	રાજબંધુ સંતોષ, અમદાવાદ	૧૨,૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૩૪.	૨૫-૧૦-૨૦૨૩	સુરેશભાઈ બળદેવભાઈ, કલોલ	૧૨,૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૩૫.	૨૭-૧૦-૨૦૨૩	પટેલ બિપીનભાઈ મફતલાલ, ગાંધીનગર	૧૨,૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૩૬.	૨૭-૧૦-૨૦૨૩	પટેલ ભાવેશભાઈ પૂંજાભાઈ, લાઘણજ	૧૨,૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૩૭.	૨૭-૧૦-૨૦૨૩	પટેલ શ્રેયા આશિષભાઈ, અમદાવાદ	૧,૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૩૮.	૨૭-૧૦-૨૦૨૩	પટેલ જીયાંશ રોનકભાઈ, અમદાવાદ	૧,૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૩૯.	૨૮-૧૦-૨૦૨૩	સુપર બજાર કાપડ એસોસીએશન, અમદાવાદ	૩,૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૪૦.	૩૧-૧૦-૨૦૨૩	દેસાઈ શનિભાઈ નારણભાઈ, અમદાવાદ	૧૨,૦૦૦	સેવા-સહયોગ









## સદ્વિચાર પરિવાર આરોગ્ય સેવા સંકુલ

ડો. નીલિન સુમંત શાહ આરોગ્ય સેવા સંકુલ  
રામદેવનગર, સેટેલાઈટ રોડ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫



વાર	ડોક્ટરનું નામ	શેના નિષ્ણાત	સમય
સોમવાર	ડો. સરલાબેન શાહ	એમ.ડી. ફિઝીશીયન	સવારે ૧૦-૦૦ થી ૧૧-૦૦
મંગળવાર	ડો. જાનકીબેન પટેલ ડો. કલ્પેશ પરીખ ડો. કેયૂર બૂચ	ડાયેટિશીયન ઈએનટી ઓર્થોપેડિક	સવારે ૧૦-૦૦ થી ૧૧-૦૦ સવારે ૧૦-૦૦ થી ૧૧-૦૦ સવારે ૧૧-૦૦ થી ૧૨-૦૦
બુધવાર	ડો. મનીષા ચોહાણ ડો. ભરત કાજી	સ્કીન સ્પેશિયાલીસ્ટ એમ.ડી., મેડીસીન	સવારે ૧૦-૦૦ થી ૧૧-૦૦ સવારે ૧૦-૦૦ થી ૧૨-૦૦
ગુરુવાર	ડો. દિપક બટાવીયા ડો. નિલય ઠાકોર	પિડીયાટ્રીશીયન એમ.ડી. ફિઝીશીયન	સવારે ૧૦-૦૦ થી ૧૨-૦૦ સવારે ૧૦-૦૦ થી ૧૨-૦૦
શુક્રવાર	ડો. કેયૂર બૂચ	ઓર્થોપેડિક	સવારે ૧૧-૦૦ થી ૧૨-૦૦
	<b>નિષ્ણાત મહિલા ડોક્ટરો દ્વારા આરોગ્ય સેવા</b> ( પેપ ટેસ્ટ, મેમોગ્રાફી, બેઝીક રિપોર્ટ અને તબીબી સેવા )		બપોરે ૦૨-૩૦ થી ૦૫-૦૦
	ડો. રીયા વઢીલ	વાંકારૂંકા અને આગળ પડતા દાંતના સ્પેશિયાલીસ્ટ	બપોરે ૩-૦૦ થી સાંજે ૫-૦૦
	ડો. પંકજ શાહ	કેન્સર નિષ્ણાત	બપોરે ૦૩-૩૦ થી ૦૪-૩૦
સોમ થી શનિ	ડો. આશાબેન ગાંધી ડો. સમિદ્રા ત્રિવેદી ડો. ઈસાન ત્રિવેદી ડો. યુગ્માબેન વૈષ્ણવ ડો. નિદીબેન મહેતા ડો. ચર્ચી પટેલ ડો. સમીદ્રા ત્રિવેદી ડો. ઉર્વી પટેલ	એમ.બી.બી.એસ. ( સોમ થી શુક્ર ) આઈ સ્પેશિયાલીસ્ટ જિનીયાટ્રીશીયન ફિઝીયોથેરાપીસ્ટ ફિઝીયોથેરાપીસ્ટ ડેન્ટીસ્ટ આઈ સ્પેશિયાલીસ્ટ આઈ સ્પેશિયાલીસ્ટ	સવારે ૧૦-૦૦ થી ૧૨-૦૦ સવારે ૧૦-૦૦ થી ૧૨-૦૦ સવારે ૦૯-૩૦ થી ૧૦-૩૦ સવારે ૧૦-૦૦ થી ૦૧-૦૦ બપોરે ૦૨-૦૦ થી ૦૫-૦૦ સવારે ૧૦-૦૦ થી ૦૫-૦૦ સવારે ૧૦-૦૦ થી ૧૧-૦૦ બપોરે ૦૩-૩૦ થી ૦૪-૩૦ સવારે ૧૦-૦૦ થી ૦૫-૦૦
	<b>માનસિક આરોગ્ય સેવાઓ</b> ડો. કલરવ મીસ્ત્રી પ્ર્યાતિ મકવાણા ઝીનલ ચોહાણ	- સાઈક્યાટ્રીસ્ટ ( ફક્ત મંગળવાર ) ક્લિનિકલ સાયકોલોજિસ્ટ સાઈક્યાટ્રીક ( સોશીયલ વર્કર )	

માનસિક આરોગ્ય સેવાઓ માટે સંપર્ક : Mo. No. 7383847598/9898377700

અન્ય ઓપોઈન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક : અનિલ સોલંકી Mo. No. 9016674546/9898377700



સદ્વિચાર પરિવાર અને  
એસોસીએશન ઓફ ફિઝીશીયન - અમદાવાદ દ્વારા  
આરોગ્ય વિષયક પ્રવચનશ્રેણી



વર્ષ-૭

સળંગ બ્યાસીમું વ્યાખ્યાન

**કિડનીમાં રોગ અટકાવવાની કરામત**

વક્તા : ડો. હસિત પટેલ

રવિવાર, ૧૦ ડિસેમ્બર ૨૦૨૩, સવારે ૯:૩૦ કલાકે

સન્માન :

આ પ્રવચનશ્રેણીમાં એસોસીએશન ઓફ ફિઝીશીયન - અમદાવાદના  
પૂર્વ પ્રમુખ ડો. નિલય મહેતાનું સન્માન કરવામાં આવશે.

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

આગામી પ્રવચન

**એલર્જી અને પોલ્યુશન**

વક્તા : ડો. રાજ ભગત

રવિવાર, તા.૦૭-૦૧-૨૦૨૪ સવારે ૯-૩૦ કલાકે

**Published on 2nd of Every Month**  
**SUVICHAR DECEMBER-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**



## નિમંત્રણ



સદ્વિચાર પરિવારના આધસ્થાપક અને આજીવન સેવક  
સ્વ. શ્રી હરિભાઈ પંચાલની પુણ્યસ્મૃતિમાં

‘મનનો જમણવાર’ અંતર્ગત વ્યાખ્યાનમાળા

“એક જ દે ચિત્તગારી મહાનલ, એક જ દે ચિત્તગારી”

વક્તા :

પૂ. શ્રી જ્યોતિબહેન થાનકી

તા.૬ થી ૧૦ જાન્યુઆરી, ૨૦૨૪ રોજ સાંજે ૬-૦૦ થી ૮-૦૦

સમર્થ સાહિત્યકારો, વિચારકો અને પ્રખર વક્તાઓ દ્વારા આગવી શૈલીમાં યોજવામાં  
આવેલ પ્રવચનશ્રેણીનો લાભ લેવા સૌને ભાવભર્યું નિમંત્રણ છે.

નીચે દર્શાવેલ ગુજરાતના ખાસ નિમંત્રિત વક્તાઓ દ્વારા મનનીય પ્રવચન આપવામાં આવશે.

તા.૦૬-૦૧-૨૦૨૪,	ડૉ. સુધીર શાહ	(વિષય : સુખનો સાક્ષાતકાર)
તા.૦૭-૦૧-૨૦૨૪,	શ્રી ભાગ્યેશ જહા	(વિષય : જીવન એક ઉત્સવ)
તા.૦૮-૦૧-૨૦૨૪,	શ્રી ચિંતન ભટ્ટ	(વિષય : અંતરિક્ષા ક્ષેત્રે ભારતની સિદ્ધિઓ અને પરિકલ્પના)
તા.૦૯-૦૧-૨૦૨૪,	શ્રી અંકિત ત્રિવેદી	(વિષય : કવિતાનો આસ્વાદ, આસ્વાદની કવિતા)

તા.૧૦ જાન્યુઆરી ૨૦૨૪

‘શ્રી હરિભાઈ પંચાલ સેવારત્ન એવોર્ડ’

અનેક સામાજિક સંસ્થાઓ સાથે તન-મન-ધનથી જોડાઈને સેવાકાર્યો કરતાં

શ્રી કિર્તીશભાઈ મદનમોહન શાહને

જાણીતા સાહિત્યકાર ડૉ. કુમારપાળભાઈ દેસાઈ (પદ્મશ્રી)ના હસ્તે પ્રદાન થશે.

સ્થળ : શારદાબહેન હરિભાઈ પંચાલ સમર્પણ સેવા સંકુલ  
રામદેવનગર બસ-સ્ટેન્ડ પાસે, સેટેલાઈટ રોડ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫.

નિમંત્રક :

સદ્વિચાર પરિવાર ટ્રસ્ટી મંડળ

આ પ્રસંગને લાઈવ માણવા માટેની લીન્ક જાન્યુઆરી-૨૦૨૪ના અંકમાં જણાવવામાં આવશે જેની સૌએ નોંધ લેવી

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**