સુવિચાર

Year-55 Vol. No. 03 JUNE-2024 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

નરોડા ખાતે આવેલા સદ્‌વિચાર પરિવાર સંકુલમાં નવનિર્મિત થયેલા "અંબાલાલ હિંમતલાલ મલ્ટી પર્પઝ કોમ્યુનિટી હોલ"નું લોકાર્પણ જાણીતા આર્ટિસ્ટ અમિત અંબાલાલના હસ્તે કરવામાં આવ્યું હતું. આ સમારંભમાં નરોડાના ધારાસભ્ય શ્રીમતી પાયલબહેન કુકરાણી, ગુજરાત કેન્સર સોસાયટીના જનરલ સેક્રેટરી શ્રી ક્ષિતીશભાઈ મદનમોહન, સદ્‌વિચાર પરિવારના પ્રમુખ ડો. પંકજભાઈ શાહ, મેનેજિંગ ટ્રસ્ટીશ્રી પી. કે. લહેરી, ટ્રસ્ટી શ્રી શૈલેષભાઈ પટવારી, શ્રીમતી નીનાબહેન શાહ ઉપરાંત નરોડા ઈન્ડ્રસ્ટીયલ એસોસીએશનના અધિકારીઓ અને અન્ય મહાનુભાવોએ પણ આ પ્રસંગે હાજરી આપી હતી. સમારંભમાં અમિતભાઈ અંબાલાલે કહ્યું કે, લોકસેવામાં ભાગીદાર બનવાના આશય સાથે મારા પરિવારે મારા પિતાના નામે રૂપિયા ૩૫ લાખનું દાન આપ્યું છે. ડો. પંકજભાઈ શાહે જણાવ્યું હતું કે અત્યાર સુધીમાં મોટી સંખ્યામાં આંખના દર્દીઓએ આ હોસ્પિટલની સેવાઓનો લાભ લીધો છે. નરોડા વિસ્તારના મધ્યમ તેમજ મજૂરવર્ગના લોકો માટે ૪૦ વર્ષથી સદ્‌વિચાર પરિવાર રાહતદરે આંખની સારવાર માટેની હોસ્પિટલ ચલાવી રહી છે.

ડો. શિલીન શુક્લ સદ્‌વિચાર પરિવાર આરોગ્ય પ્રવચનશ્રેણી અંતર્ગત સદ્‌વિચાર પરિવાર દ્વારા તા.૧૨ મે ૨૦૨૪ના રોજ સળંગે સીત્યાસીમું વ્યાખ્યાન 'નિવૃત્ત જીવનની મજા' એ વિષય પર પ્રવચન આપવા માટે ડો. રવિ સોની હાજર રહ્યાં હતાં. આ પ્રસંગે પુસ્તકો અને ફોટો ફ્રેમ દ્વારા તેમનું સંસ્થાના પ્રમુખ ડો. પંકજભાઈ શાહ, મેનેજિંગ ટ્રસ્ટીશ્રી લહેરી સાહેબ અને ઝાયડ્સ હોસ્પિટલ તરફથી ડો. ઋષિકેશભાઈ શાહ દ્વારા સ્વાગત કરાયા બાદ હાજર સૌએ પ્રવચનનો લાભ લીધો હતો. આ કાર્યક્રમ બાદ સંસ્થાના સિનીયર સિટીઝનો માટે ૩ મહિનાનો એવરેજ ગ્લુકોઝ લિપીડ પ્રોફાઈલ ટેસ્ટ પણ નિઃશુલ્ક કરવામાં આવ્યો હતો જેનો સંસ્થાના મેનેજિંગ ટ્રસ્ટીશ્રી લહેરી સાહેબે શુભારંભ કરાવ્યો હતો.

સુવિચાર

માનવતાનો મહિમા ગાતું સદ્‌વિચાર પરિવારનું સામયિક

આદ્યતંત્રી :

સદ્‌ગત હરિલાલ વિ. પંચાલ 'નિમિત્તમાત્ર'

તંત્રી :

પ્રવીણ ક. લહેરી

વર્ષ : 55 ⌘ અંક : 03 ⌘ સળંગ અંક : 709 ⌘ જૂન-2024

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.	આદિવાસીઓના ઉત્થાન માટે ભગીરથ કાર્ય- કરતી સંસ્થા સેવા મંડળ મેઘરજ-કસાણા	ડૉ. ભરત ભગત	5
2.	સાગરના પેટાળમાંથી મોતીની ખોજ	ડૉ. કુમારપાળ દેસાઈ (પદ્મશ્રી)	8
3.	આહારમાં ખાંડ ઘટાડવાના ફાયદા	ડૉ. જાનકી પરીખ	11
4.	નિર્ણયો ન લેવાનો નિર્ણય	રણછોડ શાહ	13
5.	ઠોઠમાંથી ઠેઠ લાગી	પ્રજ્ઞાબેન અમીચંદ પટેલ	16
6.	સદ્‌વિચાર પરિવારની પ્રવૃત્તિઓ માટે સહયોગ અપીલ	-	17
7.	જન જનને ભોજન	પ્રવીણ ક. લહેરી	21
8.	ચિનગારી કોઈ ભડકે તો સાવન આગ બુઝાયે- સાવન જો જો આગ લગાએ ઉસે કોન બુઝાયે ?	ઈન્દિરા સોની	25
9.	પપ્પાની પાંખેથી જીવનના આકાશમાં ઊડતી- ચકલીઓ : દીકરીઓ	પ્રા. અશ્વિન મહેતા	28
10.	શાંતિ	સ્વામી શિવાનંદ	30
11.	સદ્‌વિચાર પરિવારને એપ્રિલ માસમાં - પ્રાપ્ત દાનની વિગત	-	30

નિવેદન

આ વર્ષે હવામાન ખાતાની આગાહીઓ મુજબ સમગ્ર દેશમાં પ્રચંડ ગરમીનું મોજુ ફેલાયેલું છે. સાત તબક્કામાં યોજાયેલ લોકસભાની ચૂંટણીમાં મતદાનની ટકાવારી પર વૅકેશનનો અને કાળઝાળ ગરમીનો પ્રભાવ પડ્યો છે તે સ્પષ્ટ છે. સુવિચારનો આ અંક આપના હાથમાં આવશે તેના ગણતરીના કલાકોમાં જ ભારતનું જનાદેશ આપણી સમક્ષ હશે.

એપ્રિલ મહિનામાં સૌથી પ્રથમ તો નરોડા સંકુલ ખાતે ''અંબાલાલ હિંમતલાલ મલ્ટી પરપઝ કમ્યુનિટી હૉલ''નું લોકાર્પણ જાણીતા ચિત્રકાર અને આ પ્રોજેક્ટના દાતા શ્રી અમિતભાઈ અંબાલાલના હસ્તે કરવામાં આવ્યું. જેનો સચિત્ર અહેવાલ આ અંકના ટાઈટલ નંબર-૨ પર સમાવાયેલ છે. આ ઉપરાંત ૧લી મે ૨૦૨૪ ગુજરાત દિનથી 'જન જનને ભોજન' યોજનાની શરુઆત કરવામાં આવી. જે હેઠળ નિરાધાર, વૃદ્ધ, દિવ્યાંગ, વિધવા વગેરે અતિ જરૂરિયાતમંદ વ્યક્તિ અને પરિવારને જે નિઃશુલ્ક ભોજન આપવાનું શરુ કરવામાં આવ્યું તેનો અહેવાલ આ અંકના પાના નંબર-૨૧ થી ૨૪ પર છે તે ખાસ જોવા માટે મારી આગ્રહભરી વિનંતી છે.

મુખ્ય કચેરીએથી પૂરી પડાતી આરોગ્ય, શિક્ષણ, સ્પર્ધાત્મક પરીક્ષાની તૈયારી, કમ્યુનિટી કિચન, શુભમ્ હૉલ, કૌશલ્ય નિર્માણ જેવી સેવાઓ નરોડા અને ઉંવારસદમાં શરું કરવા માટે નવા બાંધકામો અને રિનોવેશનની કામગીરી પૂર ઝડપે ચાલી રહી છે. શ્રીમતી હિરાલક્ષ્મી ભીખાલાલ બેંકર દિવ્યાંગ પુનવાર્સ કેન્દ્ર - ઉંવારસદમાં કૌશલ્ય નિર્માણના અભ્યાસક્રમોની શરુઆત ઑગસ્ટ મહિના સુધીમાં થાય તેમજ નરોડામાં આ કાર્યવાહી જુલાઈ મહિનાના અંત પહેલાં શરુ થાય તે પહેલાં અનેક તજજ્ઞોની સલાહ લઈને સંપૂર્ણ રીતે સુસજ્જ અને આધુનિક વ્યવસ્થા ગોઠવાઈ રહી છે. આ નવી પ્રવૃત્તિઓ માટે દાતાઓનો સહયોગ અપેક્ષિત છે.

ઉત્તર-પૂર્વના મણિપુર રાજ્યમાં લગભગ દોઢ વર્ષથી જે તંગદિલી સર્જાઈ છે તેના લાભાર્થીઓને કૌશલ્ય નિર્માણની તાલીમ આપવામાં આવી છે. સાથે સાથે રૂા.૪,૦૦,૦૦૦/- (રૂપિયા ચાર લાખ) જેટલી કિંમતની દવાઓ પણ ત્યાંની રાહત છાવણીઓમાં 'વિશ્વગ્રામ' અને 'સેવા'ના સહયોગથી પહોંચાડવામાં આવી છે. મણિપુરની સ્થિતિ એવી છે કે હિજરત કરી ગયેલાં પરિવારો માટે મૂળ સ્થાને પુનઃવર્સન કરવું ક્યારે શક્ય બનશે તે અંગે અનિશ્ચિતતા પ્રવર્તે છે. ગુજરાતની મહાજન પરંપરાને ધ્યાનમાં લઈને મણિપુરના આપણા દેશના ભાઈ-બહેનોને ખાસ કરીને બાળકોને તેમનું ભવિષ્ય ન બગડે તે માટે અનેકવિધ સહાય કરવાની આવશ્યકતા છે. આ અંકના પાના નં.૧૭ ઉપર આપેલી વિગત મુજબ સદ્‌વિચાર પરિવારના દાતાઓ આ ભગીરથ કાર્યમાં પોતાનું પ્રદાન અવશ્ય કરશે તેવી મને શ્રદ્ધા છે.

સદ્‌વિચાર પરિવાર દ્વારા ધોમધખતા તાપમાં પરચૂરણ વેપાર કરતાં રેકડીઓના માલિકોને છાંયો મળી રહે તે પ્રકારની ખાસ છત્રીઓ બનાવી ૬૦ જેટલાં લાભાર્થીઓને પૂરી પાડવામાં આવી રહી છે. એક છત્રીની કિંમત રૂા.૧,૦૦૦/- છે. હજી બીજા ૨૦૦ જેટલાં રેકડી ચલાવતાં ફેરિયાઓને છત્રીની જરૂરિયાત છે તો આ અંગે પણ તમામ વાચકોને વિનંતી કે ફુલ નહીં તો ફુલની પાંખડી રૂપે રૂા.૧,૦૦૦/- આપી પરિશ્રમથી પેટ ભરતાં શ્રમજીવીને છાંયડો આપવાના કાર્યમાં સહભાગી બને.

આપણા દેશમાંથી ગયા વર્ષે લગભગ ૭.૫ લાખ વિદ્યાર્થીઓ વિદેશ અભ્યાસ અર્થે ગયાં છે. અમેરિકા, કેનેડા, ઓસ્ટ્રેલિયા સહિત મંદીની મુશ્કેલીમાં હોવાથી અને મોંઘવારી વધવાથી આપણા વિદ્યાર્થીઓ ખૂબ કઠિન પરિસ્થિતિનો સામનો કરી રહ્યાં છે. ભારત સરકારે અને વાલીઓએ સાથે મળીને ત્યાંની તકલીફો દૂર થાય તે માટે સહિયારો પ્રયત્ન કરવો જરૂરી છે.

- સદ્‌વિચાર પરિવાર ટ્રસ્ટી મંડળ

આદિવાસીઓના ઉત્થાન માટે ભગીરથ કાર્ય કરતી સંસ્થા
સેવા મંડળ મેઘરજ - કસાણા

ડૉ. ભરત ભગત

જેમ જેમ હું સંસ્થાઓને જોઉં છું, તેના સંસ્થાપકો કે કાર્યકર્તાઓને મળું છું, તેમ તેમ મને સમજાય છે કે ગાંધીજી, વિનોબાજી કે જયપ્રકાશ નારાયણ જેવા મહાપુરુષોએ આ દેશને આઝાદી અપાવવા ઉપરાંત કેટલું બધું આપ્યું છે ! આપણા ગ્રામીણ વિસ્તારોમાં ગરીબ, પીડિત, દલિત, શોષિત કે આદિવાસીઓ માટે ધૂણી ધખાવીને બેસી ગયેલા અગણિત લોકો આ મહામાનવોથી પ્રેરિત થઈ પોતપોતાનાં સ્થાનોએ સ્થાનિક જરૂરિયાત મુજબ અદ્દભૂત કાર્યો કરી રહ્યાં છે. માનવજીવનને સ્પર્શતા તમામ ક્ષેત્રોમાં કાર્ય કરતાં આવાં સમર્પિત માનવીઓ, ગાંધી વિચારધારા આજે પણ કેટલી પ્રસ્તુત છે ! કેટલી જરૂરી છે તે સ્વના ઉદાહરણથી આપણને વિના બોલે સમજાવે છે. આ બધા કાર્યકરો અનેકવિધ મુશ્કેલીઓમાંથી પસાર થયા હોય છે. ક્યારેક પૈસાનો અભાવ તો ક્યારેક સામાજીક સમસ્યાઓ, ક્યારેક પારિવારિક પ્રશ્નો તો ક્યારેક સ્થાનિક લોકોના સહયોગનો અભાવ. પરંતુ દૃઢ સંકલ્પ કરી બેઠેલા આવા માનવીઓ કશાયથી અટક્યા નથી. વિનોબા ભાવેથી પ્રેરાયેલા કર્મયોગી ડૉ.વલ્લભભાઈ દોશી કે જે આવા જ એક સમર્પિત માનવી હતા અને મેઘરજ તાલુકામાં આજથી છ-સાત દાયકા પહેલાં એમણે જે પ્રશંસનીય કામ કર્યું હતું, તે એમનાં પૌત્રી અનસુયાબેન દોશીના શબ્દોમાં માણીએ :

“વલ્લભભાઈ મારા દાદા, વ્યવસાયે આયુર્વેદિક ડૉકટર, સ્વભાવે સેવાભાવી. માલપુરમાં તબીબી પ્રેક્ટિસ કરે” પરંતુ એક વાર વિનોબાજી સાથે ભૂદાનયાત્રામાં જોડાયા અને તેમના માનસનું પરિવર્તન થઈ ગયું. જનસેવા એ જ જીવન એવો નિશ્ચય કર્યો. ત્રણ-દીકરા-દીકરીઓની જવાબદારી એટલે પત્નીને પૂછી લીધું કે આ પરિવારની જવાબદારી તમે સંભાળશો ? ઉત્તર હકારમાં મળ્યો એટલે પ્રેક્ટિસ છોડી દીધી. એમણે મેઘરજથી ૧૨ કિ.મી. દૂર કસાણા ગામ સેવા-પ્રવૃત્તિ માટે પસંદ કર્યું. એ સમયે આ આખો વિસ્તાર પછાત, ગરીબી-ભૂખમરાથી પીડિત. ચારેબાજુ જંગલ. દાદા મેઘરજથી ચાલીને જાય, રસ્તામાં સાપ કે જંગલી પ્રાણીઓ આવે પણ દાદા મક્કમ. ગામમાં મકાન ભાડે લઈ બાલમંદિર શરૂ કર્યું અને પછી શિક્ષણ વધારતા ગયા. જંગલોમાં ઘેરાયેલા ગામમાં ડૉકટર તો મળે ક્યાંથી ? એટલે પોતે આયુર્વેદિક દવાખાનું શરૂ કર્યું. ત્યારબાદ મેઘરજથી તબીબ મિત્રને લાવી એમને સ્વાસ્થ્યનું કામ સોંપ્યું સાથે સાથે મેઘરજની ધર્મશાળામાં પણ શાળા શરૂ કરી હતી.”

લગભગ 65 વર્ષ પહેલાં એમણે અતિપછાત અને અંતરિયાળ આદિવાસી વિસ્તારમાં ‘સેવા મંડળ મેઘરજ-કસાણા’ ની સ્થાપના કરી હતી. ટ્રસ્ટ દ્વારા 1972 થી ‘વિશ્વવત્સલકુમાર છાત્રાલય’ ચાલે છે, જેમાં અત્યાર સુધીમાં અસંખ્ય વિદ્યાર્થીઓ ભણી સ્વાવલંબી બન્યા છે. આજે મકાનો જૂનાં થયાં છે, જગ્યા ઓછી પડે છે અને માંગ વધુ છે. અહીં આદિવાસી બાળકો શાંતિથી સારો અભ્યાસ કરી શકે એવી સુવિધાઓ આપવામાં આવે છે. આ કુમારશાળામાં 250 જેટલા વિદ્યાર્થીઓ ભણે છે જેમાંથી 80 વિદ્યાર્થીઓ છાત્રાલયમાં જ રહીને અભ્યાસ કરે છે. આટલા પછાત વર્ગના વિદ્યાર્થીઓ હોવા છતાં શાળાના 10 અને 12 ધોરણના વિદ્યાર્થીઓનું પરિણામ હંમેશા 80 % થી 90 % આવે જ છે.

વિદ્યાર્થિનીઓ માટે 'શબરી ઉત્તર બુનિયાદી કન્યા વિદ્યાલય' કસાણામાં છે. જેમાં 255 છોકરીઓ ભણી રહી છે. 90% જેટલી દીકરીઓ છાત્રાલયમાં રહીને ભણે છે અને એમનું પરિણામ 90 % ની આસપાસ આવે છે.

અનસુયાબહેન કહે છે : 'પછાત વિસ્તારમાં રહેતી દીકરીઓને ભણવા માટે અનેક સમસ્યાઓનો સામનો કરવો પડે છે. સહુથી પહેલાં માબાપ છોકરીને ભણાવવા રાજી ના થાય, ભણાવે તો અડધેથી ઉઠાડી લઈ લગ્ન કરાવી દે. વળી, ગામડાનું વાતાવરણ અભ્યાસ માટે પ્રેરક ન હોય, એટલે એમની માનસિકતામાં પણ ઉત્સાહ ન હોય. આ બધાને કારણે દીકરીઓ અભ્યાસમાં કાચી પડે એવી શક્યતા રહે, પરંતુ અમારી સંસ્થા અને શિક્ષકોના પ્રદાનથી અમે સારાં પરિણામ લાવી શકીએ છીએ. ધોરણ-6 થી 8 સુધીના વિદ્યાર્થીઓ માટે 'મુક્તશિલા બુનિયાદી પ્રાથમિક વિદ્યાલય' સંસ્થા સ્વખર્ચે ચલાવે છે. જેમાં 150 વિદ્યાર્થીઓ ભણે છે. છોકરાઓ અને છોકરીઓ માટે રમત-ગમત અને સંગીત માટે વ્યવસ્થા ગોઠવી છે. આનંદની વાત એ છે કે અમારાં બાળકો આ બન્ને ક્ષેત્રે જિલ્લા અને રાજ્યકક્ષાએ ઉચ્ચ સ્થાન પ્રાપ્ત કરી ચૂક્યાં છે. કોવિડમાં ઓનલાઈન શિક્ષણ દ્વારા વિદ્યાર્થીઓને અભ્યાસમાં જોડી રાખવાનો સફળ પ્રયાસ અમે કર્યો હતો. વલ્લભદાદાના સમયથી જ એટલે કે 65 વર્ષથી તાતા ટ્રસ્ટ હૉસ્પિટલ કાર્યરત છે. દૂર દૂરનાં ગામડાં સુધી આરોગ્યસેવા પહોંચાડવા એમ્બ્યુલન્સ ગંભીર દર્દીઓને મોટી હૉસ્પિટલમાં ખસેડવામાં ઉપયોગી થાય છે. અમારી જૂની હૉસ્પિટલમાં 6 જ પથારીની સુવિધા હતી, પરંતુ અમે નવી હૉસ્પિટલ બનાવી પુરુષો અને સ્ત્રીઓ માટે દસ-દસ અલગ પથારીની વ્યવસ્થા ગોઠવી છે. અમારા MBBS ડૉક્ટર ઉપરાંત ગાયનેક, ડેન્ટલ, સ્કિન અને બાળકો માટે નિષ્ણાત તબીબો બહારથી આવે છે. રોજના 80-100 દર્દીઓ સારવાર માટે નિયમિત લાભાન્વિત થાય છે.'' સંસ્થા છેલ્લાં ચાલીસ વર્ષોથી ગૌશાળા ચલાવે છે અને અહીંની ગાયોનું દૂધ બાળકોને વિના મૂલ્યે આપવામાં આવે છે. મજાની વાત તો એ છે કે અહીં વાછરડા જન્મે અને અન્ય કોઈ સંસ્થાને જરૂર હોય તો તેને ભેટ પણ આપવામાં આવે છે. છેક વલ્લભદાદાના સમયથી અહીંની ગરીબ પ્રજાના 800 થી 1000 કુટુંબોને દર એપ્રિલ, મે અને જૂન મહિનામાં દસ-દસ કિલો ઘઉં, ચોખા અને મકાઈ વહેંચવામાં આવે છે. સરકારી યોજનાઓ સારી છે. પણ ગરીબી એટલી છે કે આ યોજનાઓના લાભ પછી પણ લોકોની જરૂરિયાતો ઊભી જ રહે છે. એટલે આજે પણ અનાજ વહેંચવાનું કામ સંસ્થાએ ચાલુ રાખ્યું છે. પહેલાં અહીં વરસાદ ઓછો થયો હોય ત્યારે ઘાસની તંગી ખૂબ રહેતી. તે સમયે વલ્લભદાદા બહારથી ઘાસચારો મંગાવી લોકોને ખૂબ રાહતના ભાવમાં આપતા. સીનિયર સિટીઝન મેનેજિંગ ટ્રસ્ટી અનસુયાબહેન આટલી ઉંમરે પણ સક્રિય છે. તેમણે ટ્રસ્ટની જૂની પ્રવૃત્તિઓ ચાલુ રાખી નવી પ્રવૃત્તિઓનો ઉમેરો કર્યો છે. કસાણા ગામ પાસે આવેલા નવીવાંક ગામમાં બાલવાડી, આદિવાસી ગામોમાં મેડિકલ કેમ્પ્સ, વૃક્ષારોપણ માટે પ્રોત્સાહન, ચેકડેમોનું સમારકામ, ઉકરડી ગામે બે એકર જમીનમાં તળાવ, ખેતીવિકાસ માટે ખેડૂતોને માર્ગદર્શન, પગરખાં, કપડાં, સ્વેટર, અનાજનું વિતરણ જેવી પ્રવૃત્તિઓ સતત ચાલતી રહે છે. અનસુયાબહેન માને છે કે પ્રગતિ માટે સતત નવું કરતાં જ રહેવું જોઈએ અને સમય અનુસાર પ્રવૃત્તિઓની દિશા બદલતા રહેવું જોઈએ. એટલે કસાણા ખાતે સરકાર સાથે રહી ITI શરૂ કરવા જઈ રહ્યા છે. શહેરોમાં કામ કરતા કાર્યકર્તાઓ અને સંસ્થાઓને આ બધું કાર્ય સામાન્ય લાગવાની શક્યતાઓ છે, પરંતુ એમને ખ્યાલ આવવો મુશ્કેલ છે કે આવા પછાત વિસ્તારમાં કામ કરવું કેટલું વિકટ છે !

✧✧

અહીં સાધનો, કર્મચારીઓ, નાણાં અને સહયોગની મર્યાદાઓ વચ્ચે આટ-આટલાં વર્ષોથી નિષ્ઠાપૂર્વક સેવા કરવી એ નાની સૂની વાત નથી. ગ્રામ્ય વિસ્તારમાં રહેવું, પછાત, અભણ અને અંધશ્રદ્ધા ધરાવતી પ્રજાને ધીરજ તથા સાતત્યથી વિકાસની પગદંડી ઉપર દોર્યા કરવી એ માત્ર પ્રશંસનીય કે અનુસરણીય જ નહીં પરંતુ સહયોગ આપવાને પાત્ર પણ છે.

સંપર્ક : અનસુયાબેન દોશી મો. 9825332939

❋ ❋ ❋

ચૅરમેનશ્રી, હૅલ્થ એન્ડ કેર ફાઉન્ડેશન, રજવાડું હૉટલ પાસે, જીવરાજપાર્ક, અમદાવાદ.

અમદાવાદ મિરર - ૧૬ને પાર

- પ્રવીણ ક. લહેરી

અમદાવાદની યુવાપેઢીનું પ્રિય દૈનિક ટાઈમ્સ ઓફ ઈન્ડિયા ગ્રુપે સ્થાનિક સમાચારો અને યુવાપેઢીને રસ પડે તેમજ જનતાના પ્રશ્નોની ધારદાર રજૂઆત થાય તે માટે અનેક શહેરોના નામ સાથે 'મીરર' નામ જોડીને ટેબ્લોઈડ શરૂ કર્યા હતાં. અમદાવાદ મીરરને ૧૬ વર્ષ પૂરાં થયાં ત્યારે પત્રકાર શ્રી નિકુંજ સોનીએ લખેલો આ લેખ વાચકોને સાંપ્રત સમયમાં પત્રકારત્વની સ્થિતિ વિશે ઉપયોગી માહિતી પૂરી પાડશે.

"શહેરના યુવાવર્ગમાં પ્રિય અને મોસ્ટ પ્રીમિયમ અખબાર અમદાવાદ મીરરને આજે ૧૬ વર્ષ પૂર્ણ થયાં. હું આ અખબાર સાથે ૨૦૧૬ થી જોડાયેલો છું. અલબત્ત એ વાત અલગ છે કે એની લોન્ચ ટીમમાં જોડાવાની તક હતી, પણ તે વખતે દિવ્ય ભાસ્કર અને ઝી સમૂહ દ્વારા નવા જ શરૂ થયેલા 'ડીએનએ' અખબારનાં કમીટમેન્ટને કારણે જોડાયો નહોતો.

અલબત્ત દિવ્ય ભાસ્કરના મારા સાથી મિત્રો દિલીપ પટેલ, સંજય કચોટ, યોગેશ અવસ્થી, મેહુલ જાની, હેમિંગ્ટન જેમ્સ, વિજય ઝાલા, વિપુલ રાજપૂત, ફોટોગ્રાફર દિલીપ ઠાકર, મનીષ મીસ્ત્રી વગેરે જોડાઈ ગયા હતા. એ વખતે ગુજરાતી અખબારોમાં કામ કરતાં પત્રકારો માટે સુવર્ણ સમય હતો કારણ કે, ઈંગ્લિશમાં ના લખતા હોવા છતાં પણ ઈંગ્લિશ અખબારમાં બમણા કે ત્રણ ગણા પગારથી કામ કરવાની તક મળી હતી. દિવ્ય ભાસ્કરના મારા અમુક સીનિયર પત્રકાર મિત્રો પ્રશાંત દયાળ, ભરત યાજ્ઞિક, આશિષ વશી વગેરે ટાઈમ્સ ઓફ ઈન્ડિયામાં જોડાઈ ગયેલા. અગાઉ અંગ્રેજી અખબારોમાં ગુજરાતીની મર્યાદા હોવાથી ગુજરાત બહારના પત્રકારો કામ કરતા. તેમને સ્થાનિક બાબતો સાથે વાકેફ થતા વર્ષો લાગતાં. તેની અસલ હાઈપર લોકલ સ્ટોરીમાં દેખાય પણ મીરરનો કોન્સેપ્ટ કંઈક અલગ જ હતો. સ્થાનિક પત્રકારોને શહેરની ઝીણામાં ઝીણી બાબતોથી વાકેફ હોવાથી તેઓને ભલે અંગ્રેજી લખવામાં ફાવટ ના હોય તેમને જોડવા. ટાઈમ્સ ઓફ ઈન્ડિયા ગ્રુપ દ્વારા મુંબઈ ઉપરાંત જ્યાં પણ મીરર લોન્ચ કર્યું ત્યાં આ જ કોન્સેપ્ટ હતો. પત્રકારો શહેરના ખૂણે ખૂણેથી સમાચાર લઈ આવે અને તેનું અંગ્રેજીમાં ભાષાંતર થઈ જાય તેવા નિષ્ણાતોને હાયર કરેલાં. તેના કારણે શહેરના લોકોને અસર કરતી અને સનસનાટી ભરેલી સ્ટોરીઓ મીરરમાં આવવા લાગી. રૂટીન સમાચાર કરતાં કંઈક અલગ જ હોય. એના પડઘા સરકારી તંત્રમાં પડતા અને કસૂરવારો દોડતા થઈ જાય.

આજે પણ આ જ જુસ્સાથી અમદાવાદ મીરર અડીખમ છે. એ વાતની સાક્ષી પૂરતી વાત એ છે કે ૨૦૨૩માં મીરરમાં મેં લખેલી એક સ્ટોરી સહિત ચાર સ્ટોરીઓ પર હાઈકોર્ટે ખુદ ગંભીર નોંધ લઈને સુઓમોટો કાર્યવાહી કરીને સરકાર પાસે જવાબો માગ્યા છે. ગુજરાત મીડિયાના ચહેરા તરીકે ઘરે ઘરે જાણીતા શ્રી અજયભાઈ ઉમેટ સાહેબની રાહબરી હેઠળ સડસડાટ દોડે છે. શાયોના ગ્રુપના સર્વેસર્વા શ્રી સુરેશભાઈ પટેલ અને તેમના પુત્ર શ્રી વસંતભાઈ ભરપૂર ધ્યાન આપી રહ્યા છે. એડિટર શ્રી ચૈતન્ય શુકલા અને ચીફ રિપોર્ટર સુ. શ્રી નેહા અમીન સાથે જૂના નવા સાથી મિત્રો સાથે કામની જમાવટ છે."

સાગરના પેટાળમાંથી મોતીની ખોજ

ડૉ. કુમારપાળ દેસાઈ

રસ્તા પર ચીંથરેહાલ રખડતાં, ભીખ માંગતા, લડતાં, ઝઘડતાં કે આળસથી કોઈ ખૂણે કણસતાં પડેલાં બાળકોની જીંદગી એ કમનસીબી અને બદનસીબીની કરુણ અને દારુણ કહાની હોય છે. એ માસૂમ, નિરાધાર અને લાચાર બાળકોને કેટલીક માનસિક અને શારીરિક પજવણીના ભોગ બનવું પડે છે. મારપીટ અને ત્રાસ સહન કરવાં પડે છે અને ગુનાખોરીની દુનિયામાં ધકેલાઈ જઈને મોતથી ય બદતર જીવન જીવવું પડે છે.

ફિલિપાઈન્સના એફરેન પેનાફ્લોરિડાને એની બાલ્યાવસ્થામાં એકવાર આવી રખડુ તોફાની છોકરાઓની ટોળીએ ખૂબ પજવ્યો હતો. એને ધક્કા માર્યા, એની પાસેથી પૈસા ઝૂંટવી લીધા અને એ બધાએ ભેગા મળીને થોડો મેથીપાક પણ આપ્યો. માંડ માંડ એ ટોળીની ચુંગાલમાંથી છૂટ્યો !

એફરેનને પહેલાં તો એ ઘટનાથી તીવ્ર આઘાત લાગ્યો. દિવસો સુધી ભયના ઓથાર હેઠળ જીવતો રહ્યો, પરંતુ એક દિવસ એણે નક્કી કર્યું કે આવી રખડુ ટોળી સાથે વેરની વસૂલાત કરવાનો અર્થ નથી. એમને તો જિંદગીનો સાચો રાહ ચીંધવો જોઈએ. એમના પ્રત્યે ઘૃણા કે તિરસ્કારને બદલે સદ્ભાવ અને આ આત્મિયતા દાખવવાં જોઈએ. આથી એણે ૧૯૯૭ માં એક સંસ્થાની સ્થાપના કરી એનું નામ રાખ્યું 'ડાઈનેમિક ટીન કંપની'. સોળ વર્ષના એફરેનનો ઈરાદો એવો હતો કે પાંચથી પંદર વર્ષનાં રસ્તે રઝળતાં ગરીબ, નિરક્ષર બાળકોને એક જગાએ એકઠાં કરવાં અને એમને ટેબલ, ખુરશી, પેન અને પુસ્તકો આપીને ભણવા બેસાડવા.

એની સામે વિરાટ સમસ્યા એ ઊભી થઈ કે આવાં બાળકોને શિક્ષણ આપવું કઈ રીતે ? એમાં પણ કેવાઈટ જેવા ફિલિપાઈન્સના અતિ ગરીબ પ્રદેશમાં તો નિશાળોમાંય પૂરી સગવડ ન મળે, ત્યાં ટેબલ-ખુરશી ધરાવતી મોબાઈલ નિશાળની કલ્પના ક્યાંથી કરવી ? સામે પારાવાર મુશ્કેલીઓ હતી, પણ એની સાથે એફરેન પેનાફ્લોરિડાનો એક હેતુ હતો કે મારે આ બાળકોના દિલમાં જ્ઞાન અને સદ્-આચારની જ્યોત જલાવવી છે.

એમના ભીતરમાં ધરબાયેલા અને હૃદયના કોઈ ખૂણે ધકેલાઈ ગયેલા તેજનું શિક્ષણના માધ્યમથી પ્રાગટ્ય કરવું છે. એ વિચારવા લાગ્યો કે આ પૃથ્વી કેટલાં બધાં રત્નોથી ભરપૂર છે ! ગરીબ અને તવંગર, યુવાન અને વૃદ્ધ ભિન્ન ભિન્ન આકાર અને કદના રંગબેરંગી માનવોથી પરિપૂર્ણ છે. અરે! આ દુનિયા તો એક સરસ મજાના ફૂલબુટ્ટા ધરાવતી નકશીદાર ચાકળા જેવી છે અને એમાં દરેક વ્યક્તિની અંદર એક મૂલ્યવાન રત્ન છુપાયેલું છે. એ રત્નનો પ્રકાશ પામવાને માટે તમારે તમારી ભીતર જોવું પડે અને હૃદયના કોઈ ખૂણામાં છુપાયેલા એ હીરાને શોધી શોધીને બહાર આણવો પડે. બસ! મારે કોઈપણ ભોગે આ કામ કરવું છે, સાગરના તળિયે જઈને મોતી ખોળી લાવું !

આ વિચાર અને ભાવના સાથે એફરેને પોતાની શિક્ષણ પ્રવૃત્તિનો પ્રારંભ કર્યો. સોળ વર્ષના આ યુવાનને એક સ્વપ્ન લાધી ગયું હતું. પોતાના આ સ્વપ્નના સથવારે કમ્પ્યૂટર ટેકનોલૉજીમાં પદવી ધરાવનાર એફરેને કામગીરી શરૂ કરી. સામે ગટરના કીડા જેવું જીવન જીવતાં બાળકોને સુધારવાની વાત હતી અને એ માટે એફરેને વીસ સભ્યોની સાથે એક ફ્રેન્ડશિપ ક્લબ શરૂ કરી. આ ક્લબમાં એફરેનને સહુ કોઈ 'ક્યુઆ એફ' એટલે કે 'બ્રધર એફ' તરીકે ઓળખતા હતા.

એણે પાંચથી પંદર વર્ષનાં રખડુ બાળકો માટે એક રમણીય કલ્પના કરી. એણે એમને ગુનાખોરીની જિંદગી જીવવાના વિકલ્પમાં શિક્ષણ આપવાનું શરૂ કર્યું. એ સતત કહેતો કે શાળાએ જવાની વયનાં બાળકોને માટે શાળામાં પાછા મોકલવાં છે. પોતાના સ્વપ્નની સિદ્ધિ માટે એફરેને હાથલારીઓમાં પુસ્તકો, લેખનસામગ્રી, ટેબલો અને

ખુરશીઓ રાખવાનું શરૂ કર્યું. એની આ ઠેલગાડીમાં બાળકોને અને સમય જતાં નિરક્ષર વડીલોને પણ લખવા-વાંચવાની સુવિધા ઊભી કરી. આટલેથી એફરેન અટક્યો નહીં ! એનું સ્વપ્ન તો આવાં બેહાલ બાળકોના ભીતરનું તેજ પ્રગટ કરવાનું હતું.

ધીરે ધીરે ઠેલણગાડીમાં ચાલતી નિશાળમાં ગરીબ બાળકોનાં કૌશલ્ય વધારવાના કાર્યક્રમો અને સ્વ-વિકાસની પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન કરવા લાગ્યો. આ બાળકોમાં જીવનનું મહત્ત્વ, પોતાની જાતની ઓળખ અને યુવાનીમાં નૈતિકતાનાં મૂલ્યો વિષે સભાનતા કેળવવાનું કામ શરૂ કર્યું. એની આ હાથલારીમાં ચાલતી શાળામાં અથવા કહો કે ગતિશીલ વર્ગખંડમાં ગરીબ અને રખડુ બાળકોને ગણિતશાસ્ત્રથી માંડીને આરોગ્યશાસ્ત્ર સુધીના વિષયો શીખવવાનું શરૂ કર્યું. એમના અજ્ઞાનનો અંધકાર અળગો કરવા ઉપરાંત એમનું જીવન ઊજળું બનાવવું હતું. આ જરૂરિયાતમંદ બાળકોને મૅડિકલ સારવાર અને પૌષ્ટિક આહાર પણ આપવા લાગ્યો.

મજાની વાત એ છે કે ફિલિપાઈન્સની નિશાળોમાં શાળા છોડી દેતાં બાળકોનું પ્રમાણ વધુ હતું, જ્યારે એફરેનના ગતિશીલ વર્ગખંડમાં અભ્યાસ કરનારા વિદ્યાર્થીઓ નિયમિત હાજરી આપવા લાગ્યા. એમાંથી ૮૫ થી ૯૦ ટકા જેટલાં બાળકો તો શાળાશિક્ષણ સાથે સમય જતાં જોડાઈ ગયા, તો બાકીનાં કેટલાંક નિરક્ષરમાંથી શિક્ષિત બનેલાં બાળકો એફરેનની સાથે એના ગતિશીલ વર્ગખંડનાં સભ્ય બની ગયાં.

એફરેન આ બાળકો પ્રત્યે એમના વડીલબંધુ જેવું વલણ રાખે છે. એ જાણે છે કે આ બાળકોને કપરી આર્થિક પરિસ્થિતિ, અતિવિચિત્ર સંજોગો અથવા તો અસામાજિક ટોળકીના દબાણને વશ થઈને બેહાલીની જિંદગી જીવવી પડે છે. એફરેન એમને જીવનનો જુદો રાહ અપનાવવાની સમજ આપે છે અને તે માટે એમનો માર્ગદર્શક બને છે. એનો ઈરાદો આ બાળકો કે કિશોરોને માત્ર શિક્ષિત બનાવવાનો જ નથી, પરંતુ એમનામાં પર્યાવરણ, આહાર, સંસ્કૃતિ, શાંતિ અને સ્વાસ્થ્ય માટેની જાગૃતિ જગાડવાનો છે. આ બાળકોમાં સંસ્કાર સિંચન કરવું, એ એમની વર્ષોની બૂરી આદતો અને કુટેવોને કારણે લોઢાના ચણા ચાવવા જેવું બની રહેતું. ક્યારેક રખડુ બાળકો એકાગ્ર બનીને અભ્યાસ કરતાં નહીં, તો ક્યારેક બૂરી આદતોનો શિકાર બની જતાં. આવી પરિસ્થિતિ હોવા છતાં એફરેને હકારાત્મક વલણથી કામ લીધું. નિષ્ફળતાઓ સામે નમ્યો નહીં.

એની 'ડાયનેમિક ટિન કંપની' પાસે આજે ૨૦૦૦ જેટલા માર્ગદર્શક સભ્યો છે, જેઓ દૂર-દૂરના પ્રદેશોમાં જઈને વાચન અને લેખન માટેનું મૂળભૂત શિક્ષણ આપે છે.એફરેન પોનાફ્લોરિડાના આવા વર્ગખંડો ' કેરિટોન ક્લાસરૂમ' તરીકે ઓળખાય છે. આ વર્ગખંડોમાં આ છોકરાઓનું શૂન્યમાંથી સર્જન કરવામાં આવે છે. પહેલાં એમને વાચન-લેખનનો મહિમા સમજાવાય છે. ઉમદા જીવન જીવવાના પાઠ શીખવાય છે. એ રખડુ વિદ્યાર્થીઓને થયેલા ઘા અને ઉઝરડાની નાની-મોટી પાટાપિંડી કરે છે અને એની સાથોસાથ એમને આરોગ્યના પાયાના સિદ્ધાંતો શીખવે છે. આ વર્ગખંડોના સમૂહમાં એક રમતગમતનું કેન્દ્ર પણ આવેલું હોય છે. એમાં સરસ મજાનાં રમકડાં અને બાળકો હોંશે હોંશે વાંચે એવાં પુસ્તકો હોય છે. એફરેન જાણે છે કે આ ભૂખ્યાં બાળકોને માટે સૌથી પહેલી વાત ભોજન છે, આથી એ દરેક બેઠકને અંતે બાળકો અને કિશોરોને કૅન્ટીનમાં નાસ્તા માટે મોકલે છે. ભૂખ્યાં બાળકોને માટે આહારપ્રાપ્તિ એ પ્રાથમિક પ્રેરકબળ બની રહે છે, જ્યારે એના રમતગમતના કેન્દ્રમાં કમ્પ્યૂટર લૅબ પણ સામેલ છે અને એમાં બેસીને આ બાળકો કમ્પ્યૂટર પર શૈક્ષણિક રમત રમે છે.

કમ્પ્યૂટરનો પરિચય સધાતાં તેમને ધીરે ધીરે ઈન્ટરનેટનો કેવી રીતે ઉપયોગ કરાય તે શીખવવામાં આવે છે અને આમ સાક્ષરતાના કાર્યક્રમનું વિસ્તરણ થતું જાય છે. રસ્તા પર, સ્ટેશન પર કે શેરીમાં ગંદી અને અશ્લીલ ગાળો બોલતો બાળક અહીં શિક્ષણ પામીને ઉમદા જીવનની વાત કરતો થાય છે. રખડવામાં જિંદગી પસાર કરનારો બાળક અહીં કમ્પ્યુટર અને ઈન્ટરનેટના ઉપયોગથી દુનિયા આખીનું જ્ઞાન મેળવે છે. મવાલીઓના હાથે મારપીટ ખાનારા બાળકને અહીં મૉન્ટેસોરી પદ્ધતિએ શિક્ષણ મળે છે. અહીં બાળકનાં માતાપિતાને એક ફોર્મ ભરવું પડે છે, જેમાં એ ખાતરી આપે છે કે એમનાં બાળકો નિયમિતપણે શાળામાં આવશે.

આ ગતિશીલ વર્ગખંડ ક્યાં ચાલે છે ? એ ચોતરફ કચરાનો ઢગલો થયો હોય તેવા શહેર કે ગામના દૂરના વિસ્તારમાં કે ગામને છેડે આવેલા સ્થાનિક કબ્રસ્તાનમાં પણ ચાલે છે. સામાજિક સંસ્થાના સભાખંડોમાં અને ખીચોખીચ ભરેલા બજારમાં પણ એ ચાલતા હોય. કચરો એકત્રિત કરવાના વિસ્તારમાં સિત્તેરથી એંસી જેટલા વિદ્યાર્થીઓ શિક્ષણ મેળવે છે. આખી શેરીને એ વર્ગમાં પરિવર્તન કરી દે છે.

આ વર્ગમાં તમામ બાળકોને એકઠાં કરીને એકસાથે અભ્યાસ કરાવવામાં આવતો નથી. એનાં પાંચ જૂથ હોય, પહેલું જૂથ નિરક્ષર બાળકોનું, બીજું જૂથ બાલમંદિરનાં બાળકોનું, ત્રીજું જૂથ ૧ થી ૩ ધોરણ સુધીનાં બાળકોનું, ચોથું જૂથ ૪ થી ૬ ધોરણ સુધીનાં બાળકોનું અને પાંચમું જૂથ ૧૯ વર્ષ સુધીના યુવકોનું. ૧૯૯૭ માં સ્થપાયેલા આ સંગઠનમાં આજે ૧૦,૦૦૦ સભ્યો કાર્યરત છે. આને પરિણામે આ વિસ્તારની ગુનાખોરી ઓછી થઈ ગઈ. ઘણા કુટુંબો એવાં હતાં કે જેમને માટે બાળકોને શાળામાં મોકલવાં પરવડે તેમ ન હતું. એમને માટે આ ગતિશીલ શાળાઓ વિકલ્પ બની ગઈ. આ વિસ્તારની તોફાની, રખડુ ટોળકીમાં ફસાયેલાં માસૂમ બાળકો હવે 'ડાયનેમિક ટિન કંપની' નાં વિદ્યાર્થીઓ બની ગયાં છે !

એફરેનના સ્વપ્નની ઊંચાઈ અમાપ છે. અત્યારે એ કેવાઈટ અને મનિલા વિસ્તારમાં એવી જગા શોધી રહ્યા છે કે જ્યાં બાળકોને માટે શિક્ષણની સુવિધા સાથે વિશાળ પુસ્તકાલય હોય, રહેવા માટે છાત્રાલય હોય, ખેલવા માટે રમતનું મેદાન હોય અને પશુપંખીઓનો પરિચય કેળવવા માટે વિશાળ અભયારણ્ય હોય. એફરેન હસતાં હસતાં કહે છે કે એનું સ્વપ્ન તો શિક્ષણપ્રધાન બનવાનું છે અને એની ઈચ્છા તો શિક્ષકનાં મૂલ્યોમાં પારદર્શકતા લાવવાની છે.

આજે એફરેન પેનાફ્લોરિડાની કીર્તિ એના વતન ફિલિપાઈન્સના કેવાઈટની હદ ઓળંગીને જગતભરમાં ફેલાઈ ચૂકી છે. એક સમયે પડોશીઓ એફરેનની આ ધૂન જોઈને એની મજાક કરતા હતા. કોઈ એને પાગલ માનતા, તો કોઈ એને અશક્ય સામે બાથ ભીડનારો સમજતા, પરંતુ આજે એ સહુ એફરેનને માટે ગૌરવ અનુભવે છે, કારણકે એની સંસ્થા દ્વારા આજ સુધીમાં દોઢ લાખ બાળકોએ શિક્ષણ મેળવ્યું છે. આ શિક્ષણને પરિણામે જેમને ગુનાખોરીની અંધારી દુનિયામાં જીવવું પડે તેમ હતું, તેઓ આજે સમાજમાં સન્માનભર્યા સ્થાને પહોંચ્યાં છે.

એણે 'પુશ કાર્ટ ક્લાસરૂમ' દ્વારા શિક્ષણને ગતિમાન (મોબાઈલ) કરીને ઘણું મોટું પરિવર્તન કર્યું. એણે બનાવેલી શિક્ષણની હાથલારીની પ્રતિકૃતિ બનવા લાગી છે, પરંતુ એફરેન એની કોઈ પેટન્ટ કે ફ્રેન્ચાઈઝ લેવા ચાહતો નથી. એ તો સામે ચાલીને કહે છે કે અમારી આ પદ્ધતિ અપનાવીને અમને મદદ કરો, અમારા અનુભવમાંથી પ્રેરણા લો અને બીજાને પ્રેરણા આપો. એનું એક પ્રિય સૂત્ર એ છે કે, ' તમે જોયેલા સ્વપ્ન મુજબ તમે પરિવર્તનશીલ બનો અને દુનિયાને જેની જરૂર છે તે પ્રમાણે પરિવર્તનશીલ બનો.'

આજે ૩૨ વર્ષના આ ફિલિપિનોએ અસંખ્ય બાળકો અને આધેડ વયની ઉંમરની વ્યક્તિઓના કાદવકીચડથી ભરેલા જીવનમાં વિકસિત કમળ સમાન તેજસ્વી ભવિષ્ય રચી દીધું.

❋ ❋ ❋

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

જ્યારે ઊંઘ્યો તો નોંધ્યું કે જીવન સુંદર છે.
જ્યારે જાગ્યો તો જોયું કે જીવન કર્તવ્ય છે.
• સ્કોટિશના મહાન કવિઓમાના એક લોર્ડ બાયરન •

રાજાનું સન્માન તેના સામ્રાજ્યની સીમા સુધી જ હોય છે, જ્યારે ગુણવાનનું સર્વત્ર સન્માન થાય છે.
• રાજવી કવિ ભતૃહરિ •

❋❋❋❋❋❋

'દુ:ખ વેઠવાનું નથી, સમજણપૂર્વક ભોગવવાનું છે.'
•શ્રી રવિશંકર મહારાજ•

આહારમાં ખાંડ ઘટાડવાના ફાયદા

ડૉ. જાનકી પરીખ

રોજના ખોરાકમાંથી ગળપણ ઘટાડવું એ ગુજરાતીઓ માટે અઘરી પરીક્ષા સમાન છે. આપણે દાળ, શાકમાં પણ ગળપણ લઈએ છીએ અને પરંપરાગત મીઠાઈઓ પણ લઈએ. આ ઉપરાંત સીઝન સીઝનમાં લેવાતી ચીજો જેમકે ઉત્તરાયણની ચીકી, હોળવના લાડવા, ઊનાળાની કેરી, શ્રાવણ માસના ઉપવાસની ગળી ચીજો અને દિવાળીની મીઠાઈઓ તો લેવાની જ......

આપણા આહારમાં મુખ્યત્વે બે પ્રકારની ખાંડ આવે છે. કુદરતી ખાંડ અને ઉમેરેલી ખાંડ. કુદરતી ખાંડ આપણને ફળ, દૂધ અને અમુક શાકમાંથી મળે છે. ઉપરથી ઉમેરેલી ખાંડ ઘટાડવાનો પ્રયત્ન સરળ નથી કારણકે પ્રોસેસ કરેલા ખોરાક અને પીણાઓમાં ખાંડ ઉમેરેલી હોય છે. જેમકે નાસ્તા, ટેટ્રાપેક જ્યુસ, બ્રેકફાસ્ટ સિરીયલ વગેરે અનેક ચીજો ખાંડને હેલ્ધી ગણી શકાતી નથી. પરંતુ તેને માપસર ખાવાથી શરીરને વધારે પડતું નુકસાન કરતી નથી. જો આપણે માત્ર ઉપરથી ઉમેરેલી ખાંડ જ બંધ કરીએ કે ઘટાડી દઈએ તો પણ સારું છે.

ખાંડનો ઉપયોગ ઘટાડવાના ફાયદાઓ :

૧. વજન ઘટાડવામાં મદદ કરે છે.

ખાંડના સૂચિત પ્રમાણ કરતા ઓછી ખાંડ લઈએ તો વજન વધવાની સંભાવના રહેતી નથી. સંશોધનો સૂચવે છે કે વધારે પડતી ખાંડવાળી વાનગીઓનો વપરાશ સ્થૂળતા સાથે સંકળાયેલો છે. ખાંડના અતિ ઉપયોગથી પેટની અને કમરની આસપાસની ચરબી વધે છે જેને વિસરલ (Visceral) ચરબી કહેવામાં આવે છે, જે તમારા પેટના અવયવોની અજુબાજુ વીંટળાયેલી હોય છે. તે ડાયાબીટીસ, હૃદયરોગ અને બીજા ક્રોનિક અથવા વારંવાર ઊથલો મારતા રોગો સાથે સંકળાયેલી છે. જો લાંબો સમય આરોગ્ય સાચવવું હોય તો ખાંડવાળા પીણા અને ખોરાક લેવાના ઘટાડી, ઓછી ખાંડવાળા વિકલ્પો લેવા. જેમ કે નાળિયેર પાણી, ફળના રસ, શાકના રસ તથા કુદરતી ખોરાક.

૨. લોહીમાં ખાંડ ઘટાડવામાં મદદ કરે છે.

જ્યારે ખોરાકમાં વધારે પડતી ખાંડ આવે ત્યારે લોહીમાં તે વધી જાય છે અને સ્વાદુપિંડ વધારે પડતું ઈન્સ્યુલીન બનાવવા લાગે છે, ત્યારે ઈન્સ્યુલીન રેઝીસ્ટન્સની સ્થિતિ ઊભી થાય છે. જે ટાઈપ ૨ ડાયાબીટીસ થવાનું કારણ બને છે. ખાસ કરીને ખાંડવાળા કૃત્રિમ પીણા વધારે પીવાનું ચાલું થયું ત્યારથી આ તકલીફ થઈ છે. ખાંડનો ઉપયોગ ઘટાડીને કસરત કરવાથી તથા આરોગ્યપ્રદ ખોરાક લેવાથી ઈન્સ્યુલીન સેન્સીટીવીટી સુધરે છે. જેનાથી લોહીમાં ખાંડનું પ્રમાણ જળવાઈ રહે છે.

૩. હૃદયનું સ્વાસ્થ્ય જાળવે છે.

ખોરાકમાં ઉમેરેલી ખાંડ સીધી કે આડકતરી રીતે હૃદયરોગ સાથે સંકળાયેલી છે. કુલ કેલરીના ૨૦ ટકા કરતા વધારે કેલરી ખાંડમાંથી લેવામાં આવે તો તે ટ્રાયગ્લીસરાઈડ વધારે છે. વધેલા ટ્રાયગ્લીસરાઈડથી હૃદયરોગનું જોખમ વધે છે. જો તમારું વજન આદર્શ રહેતું હોય તો ખોરાકમાં ખાંડ ઘટાડવાથી તમારું બી.પી., કોલસ્ટરોલ પણ સારા લેવલમાં રહે છે. જે હૃદયરોગનું જોખમ ઘટાડે છે.

૪. ડીપ્રેશન સાથે સંકળાયેલી છે.

જ્યારે આપણે વધારે પડતી ખાંડ ખાઈ લઈએ છીએ ત્યારે થોડો સમય આપણને મૂડ સુધરેલો લાગે છે પણ

પછી તેનું વ્યસન પડી જાય છે અને ન લઈએ ત્યારે મઝા નથી પડતી. એક સત્ય એ પણ છે કે આપણે જે ખાઈએ તેની અસર આપણા મગજના કાર્યો પર પડે છે અને અસર પણ થાય છે. જો તાજા ફળ, શાક અને આખા અનાજ લેતા રહીએ તો ડીપ્રેશન આવવાની સંભાવના ઘટે છે અને ખાંડ બંધ કરતા જે ક્રેવિંગ થાય છે તેને ટાળી શકાય છે.

રોજિંદા જીવનમાં ખાંડનો ઘટાડો :

- વધારાની અથવા ઉપરથી જે ખાંડ લઈએ છીએ જેમકે- સાદી ખાંડ, ચાસણી કે સીરપ, મધ વગેરે બંધ કરી દેવું જોઈએ.ખાસ કરીને બ્રેકફાસ્ટ સીરીયલ,કોફી,ચા, શરબત, ફળના રસ વગેરે. શરૂઆતમાં જે કાયમ લેતા હોઈએ તેની અડધી લેવી અને ધીમે ધીમે સાવ બંધ કે નહિવત્ કરી શકાય.
- સોડાયુક્ત પીણા અથવા કાર્બોનેટેડ પીણા સાવ બંધ કરવા જોઈએ. તે શરીરને ઘણી બધી રીતે નુકસાન કરી શકે છે.
- તાજા ફળ, ફળના રસ લઈ શકાય. ટેટ્રા પેકવાળા ફળના રસમાં પણ પ્રિઝર્વેટીવ તરીકે ખાંડ હોય છે. તૈયાર ખોરાકનું લેબલ જરૂર વાંચવું કારણકે તેમાં કુદરતી અને કૃત્રિમ ખાંડ બન્ને હોય છે.
- જો ડાયાબીટીસ હોય તો ખાંડ સિવાય કુદરતી શુગર સબસ્ટીટ્યુટ જેવા કે સ્ટીવીયા અને ઝાયલીટોલ વાપરી શકાય અથવા ઓછા પ્રમાણમાં ગોળ વાપરી શકાય.
- ખૂબ પાણી પીવો. કેટલીકવાર તરસ લાગી હોય ત્યારે આપણને ગળ્યું ખાવાનું મન થાય છે. ઘણી વાર પાણી પી લેવાથી પણ ખાંડનું ક્રેવિંગ જતું રહે છે. જે લોકોને વધારે પડતી ખાંડ ખાવાની ટેવ હોય તેઓ શુગર ક્રેવિંગ અને તરસ વચ્ચે ભેદ કરી શકતા નથી.

ખાંડની ટેવ છોડતા કેટલો સમય લાગે ?

શરીરને ખાંડની એક ટેવ અથવા વ્યસન પડેલું હોય છે. તેને છૂટતાં થોડો સમય લાગે છે અને તે માટે અભ્યાસો પણ થયેલા છે. દા.ત. જો તમે વધારે પડતી ખાંડ ન લેતા હો, તો થોડા દિવસમાં તેની ટેવ પડી જશે. પરંતુ વધારે પડતી ખાંડની ટેવ છોડતાં શરીર સમય લેશે. જો આપણે ખાંડ સાવ જ બંધ કરી દઈએ તો શરીરમાં થોડી અશક્તિ લાગે છે કેમકે ખાંડ એક કાર્બોહાઈડ્રેટેડ છે અને તે શરીરને ગ્લુકોઝના સ્વરૂપે શક્તિ આપે છે. ખાંડ છોડવાથી મૂડ પર અસર થઈ શકે છે. જ્યારે ખાંડ ખાઈએ ત્યારે મગજમાં એન્ડોર્ફીન અને ડોપામાઈન નામના ન્યુરોટ્રાન્સમીટર્સ ઉત્પન્ન થાય છે.- જે આપણને સારી લાગણી અથવા ખુશી આપે છે. જો આ જાતની અસરથી શરીર ટેવાયેલું હોય તો ખાંડ છોડી દેવાથી થોડી તકલીફ પડે છે ખરી અને પાછળથી વધારે મન થાય છે એટલે હિતાવહ છે કે ધીમે ધીમે ખાંડ ઘટાડવી. કૅન્સરના દર્દીઓને તો ખાંડ છોડી દેવાની જ સલાહ આપવામાં આવે છે કારણ કે, એકવાર શરીરમાં કૅન્સરના કોષો વિકસેલા હોય તો ખાંડ લેવાથી ફરી પણ કૅન્સરના કોષો વિકસી શકે છે. મટી ગયેલું કૅન્સર ફરી થાય છે.

તો આવો, આપણે ખાંડ ઘટાડવાનો થોડો પ્રયત્ન કરીને શરીરને વધારે સ્વસ્થ રાખીએ...

* * *

૪૫૦, અભિશ્રી કોમ્પલેક્ષ, સ્ટાર ઈન્ડિયા બજારની સામે,
સેટેલાઈટ રોડ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫.
(મો.) ૯૪૨૬૪૦૮૮૪૭

ભણનારને મૂર્ખપણું રહેતું નથી, વિચારપૂર્વક કામ કરનારને પતનનું કારણ રહેતું નથી,
મૌન રાખનારને કજિયો થતો નથી અને જાગ્રત સાવચેત રહેનારને ભય ઉત્પન્ન થતો નથી.

- સંકલિત

નિર્ણયો ન લેવાનો નિર્ણય

રણછોડ શાહ

'સા સે સા તક સાત સૂરો મેં રાગ,
ઉતના હી સંગીત હૈ, જિતની તુજ મેં આગ."
- નિદા ફાજલી

આજનો માનવી ક્યારેક જંગલોમાં ભટકતો હતો. અલબત્ત ત્યાં પણ તે ટોળી બનાવીને રહેતો. પ્રત્યેક સમૂહનો એક આગેવાન રહેતો. આ આગેવાનને ત્યારે 'નેતા' કહેતા કે નહીં તેની ખબર નથી પરંતુ મનુષ્યનો સ્વભાવ છે કે પોતે ઈચ્છે તેમ કરવાને બદલે કોઈ કહે અને ખાસ તો સંલગ્ન વ્યક્તિઓમાં કોઈ આગેવાન કહે તેમ કરવાની ઈચ્છા ધરાવે છે, તેવા વિચારો ધરાવે છે. આમ કરવા પાછળ ખાસ તો તેનો પલાયનવાદ છૂપાયેલો હોય છે. સામાન્ય રીતે મોટાભાગના લોકો નિર્ણય લેવાનો આવે ત્યારે તે ટાળવાનો પ્રયત્ન કરે છે. જેથી નક્કી કરેલ કાર્ય સંપન્ન ન થાય તો પોતે જવાબદાર નથી તેમ સહેલાઈથી કહી શકાય. આપણા સમાજમાં નિર્ણય શક્તિનો અભાવ ઘણા મોટા પ્રમાણમાં જોવા મળે છે. કુટુંબમાં, શેરીમાં, સંસ્થામાં કે અન્ય જૂથોમાં પણ નિર્ણય લેવાનો પ્રસંગ ઊભો થાય તો કોઈ જવાબદારી લઈને પોતાનો ક્યો નિર્ણય છે તે જાહેર કરવાને બદલે ઉત્તર આપવાનું ટાળે છે. ટૂંકમાં વ્યક્તિના જીવનમાં નિર્ણય લેવાનો પ્રસંગ આવે ત્યારે તેની નજર બીજા ઉપર હોય છે. મહદ અંશે નિર્ણય લેવાની તાલીમ ન તો આપણા કુટુંબોમાં આપવામાં આવે છે કે ન તો શિક્ષણ સંસ્થાઓમાં ! કુટુંબમાં તેના વડીલ નિર્ણય લે અને સૌએ તેને અનુસરવાનું વર્ષોથી આપણા સમાજમાં ઘર કરી ગયું છે. રોજબરોજની પ્રક્રિયામાં ભોજનનું મેનુ નક્કી કરવાથી માંડીને ક્યા વિસ્તારમાં રહેઠાણ રાખવાનું તે પણ નક્કી કરે છે ઘરના વડીલ. સામાજિક વ્યવહારો કરવાથી માંડીને સામાજિક સંબંધો કેવી રીતે નિભાવવાના તેનો આધાર પણ કુટુંબના વડા ઉપર હોય છે. સંયુક્ત કુટુંબમાં રહેતા હોય તો નાના બાળકો બરાબર નોંધે છે કે પપ્પા કહે તેવું નહીં પરંતુ દાદા કહે તેવું જ ઘરમાં થાય છે. બહુ જ કાચી ઉંમરે કિશોરો અને તરુણો તેમના સૌથી નજીકના વડીલની આ દયાજનક સ્થિતિ ધ્યાનથી જુએ છે. તેઓ મોટા કહે તેમ જ કરવાની ટેવ સાચી અને સારી છે તેવી માનસિક ગ્રંથિ કેળવે છે. પરણ્યા બાદ નવદંપતિએ મધૂર રજની ક્યાં માણવાની તેનો નિર્ણય પણ કેટલીકવાર તો કુટુંબ સમૂહમાં લે છે ! આટલી હાસ્યાસ્પદ અને કરૂણાભરી સ્થિતિ આપણી કૌટુંબિક વ્યવસ્થાની છે.

ક્યારેક યુવાન કે યુવતી પોતાના જીવનસાથી પોતે પસંદ કર્યાની જાહેરાત કરે તો કુટુંબમાં જ્વાળામુખી ફાટી નીકળે છે. પ્રેમલગ્નની વાત આવે કે તરત જ વડીલો તેમનું 'ડહાપણ' ઠાલવવા માંડે છે. પ્રેમલગ્નો સફળતા પ્રાપ્ત કરતા જ નથી તેવી ગ્રંથિવાળા વડીલો કુટુંબમાં વિખવાદ ઊભો કરે છે. કહેવાતી શિક્ષિત વ્યક્તિઓ પણ આ બાબતે બાકાત નથી. વર્ષોથી પૂર્વગ્રહથી જોવા ટેવાયેલા સમાજના લોકો બહુમોટા પ્રમાણમાં ગોઠવણયુક્ત લગ્નો (Arranged Marriage) નિષ્ફળ ગયેલા જોતાં હોવા છતાં પોતાના જડ વિચારોને પકડી રાખી પ્રેમલગ્નો સામે ભયંકર વંટોળિયો ઊભો કરે છે. તેથી પસંદ કરેલ પાત્ર સાથે પ્રભુતામાં પગલાં માંડવામાં કદાચ માત્ર દસ ટકા લોકો જ પોતાના નિર્ણયને વળગી રહી શકતા હશે. બહુ થોડા યુવાનો-યુવતીઓ ઘરબાર-સગાવહાલાંને છોડી પોતાના નિર્ણય ઉપર અડગ અને અચળ રહે છે. શરૂઆતમાં વાલીઓ તેનો સખત વિરોધ કરતાં હોવા છતાં ધીમેધીમે યુવાનોના નિર્ણયને

મોટાભાગે સ્વીકારી લે છે. પરંતુ કિશોરો અને તરુણો/ તરુણીઓ આ પરિસ્થિતિ જોતાં હોવાથી પોતાને મનપસંદ વ્યક્તિ સાથે ઘરસંસાર માંડવાનું માંડી વાળે છે.

પુત્ર/ પુત્રીને પપ્પા જે વ્યવસાયમાં જોડાયલ હોય તે જ વ્યવસાયમાં ઉચ્ચ અભ્યાસ કરાવવાની ભયંકર જડતા આપણા સમાજમાં ઘર કરી ગઈ છે. યુવાન/યુવતી માને કે ન માને પરંતુ ઉચ્ચ અભ્યાસ માટે કઈ દિશામાં પ્રયાણ કરવાનું તે નક્કી તેના માતાપિતા કરે છે. ભલે ને પછી યુવાન/યુવતીને તે વ્યવસાય પસંદ ન હોય કે તેને તે કાર્ય પ્રત્યે ઘૃણા હોય ! ખાસ કરીને બળજબરીથી પોતાનો વ્યવસાય જ સંતાનના માથે ઠોકતા લોકોમાં તબીબો, કેટલાક વ્યાવસાયિકો, ઉદ્યોગપતિઓ અને મલાઈદાર ધંધાઓવાળા અગ્રસ્થાને છે. તેઓ તો પોતાની જાતને સર્વજ્ઞ માને છે. તેઓ તેમના સંતાનોના અભિપ્રાયને મહત્વ જ આપતા નથી. સામાન્ય નોકરી-ધંધાઓવાળાઓ તેમના સંતાનોને વધારે પ્રમાણમાં સ્વતંત્રતા બક્ષતા જોવા મળે છે. અલબત્ત ક્યાંક અપવાદ પણ જોવા મળે છે.

શાળામાં નોકરી લેવા આવતા યુવાન/યુવતી પસંદગી સમિતિના તમામ કોઠાઓ પાર કરી પસંદ થાય અને છેલ્લે વ્યવસાયમાં ક્યારે જોડાશો ? તેમ પૂછવામાં આવે ત્યારે મળતો જવાબ હાસ્યાસ્પદ અને ગ્લાનિ ઊપજાવે તેવો હોય છે. યુવાન હોય તો પપ્પાને પૂછીને અને યુવતી હોય તો પપ્પા અથવા પતિને પૂછીને જવાબ આપશે તેમ જણાવે છે. એમ. એસ.સી. કે એમ. એ. એમ. એડ. થયેલ યુવાન/યુવતી તેની સાથે વડીલ કે પતિને લઈને ઈન્ટરવ્યૂ આપવા માટે આવે ત્યારે તેનામાં નિર્ણય લેવાની શક્તિ નહીં હોવાનું ઉઘાડું પડી જાય છે. આ શિક્ષકો શાળામાં કેવી રીતે પોતાના વિદ્યાર્થીઓને નિર્ણય લેવાના પાઠ શીખવી શકશે ?

બાળકની કુટુંબમાં નિર્ણય લેવાની શક્તિ કુંઠિત કરવામાં આવે છે, તો શૈક્ષણિક સંસ્થાઓ તે પ્રક્રિયાઓમાં વધારો કરે છે. બાળકોની ઉત્કંઠા અને જ્ઞાનપિપાસાને સંવર્ધિત કરવાને બદલે શિક્ષકો/અધ્યાપકો જે વિદ્યાર્થી તાસ દરમ્યાન પ્રશ્નો પૂછે તેને તોફાની ગણે છે. શાળામાં આવતો શિક્ષાર્થી કાંઈક પ્રાપ્ત કરવાની આશા અને ઉમંગ સાથે પ્રવેશ લે છે, પરંતુ આપણી શિક્ષણ વ્યવસ્થા તેને બદલે આપણા શિક્ષકો જ વિદ્યાર્થીઓને મૌખિક કે લેખિત પ્રશ્નો પૂછે છે. વર્ષોથી ચવાઈ ગયેલા અને વારંવાર પૂછાએલા પ્રશ્નોના જવાબ આપણા વિદ્યાર્થીઓએ આપવાના હોવાથી તે પણ અગાઉના વર્ષોના પ્રશ્નપત્રોમાં પૂછાયેલા પ્રશ્નોનો ગંભીરતાપૂર્વક અને કાળજીથી અભ્યાસ કરીને પરીક્ષામાં ઉત્તર આપી ઉત્તમ ગુણ પ્રાપ્ત કરી સર્વોત્તમ શિખર સર કર્યાનો ઓડકાર પ્રાપ્ત કરી સંસાર સાગરમાં ઝંપલાવે છે.

નેતૃત્ત્વ શક્તિનો વિકાસ બાળપણથી કરાવવાની જવાબદારી શાળાની છે. નાની ઉંમરથી તે જાતે પોતાના નિર્ણયો લે તેમ શીખવવું જરૂરી છે. ઍમિટી શાળાએ તેના સ્થાપના કાળથી આ મહત્ત્વના મુદ્દાને કેન્દ્રમાં રાખી શિક્ષણ કાર્યની શરૂઆત કરી છે. છેલ્લા ૨૭ વર્ષથી શાળાના તમામ કાર્યક્રમોનું સુપેરે સંચાલન વિદ્યાર્થીઓ નિભાવે છે. સંચાલન દરમિયાન ઊભા થતા તત્કાલીન પ્રશ્નોના તે ઉકેલ લાવે છે. પ્રત્યેક વર્ષે ધો. ૧૧ માં પ્રવેશ પામેલ શાળાના અને નવા આવેલ વિદ્યાર્થીનો એક રાત્રી રોકાણની ‘સાંનિધ્ય શિબિર’ કરવામાં આવે છે. આ શિબિરમાં આવેલ વક્તાઓને તેમના પ્રવચન બાદ વિદ્યાર્થી ઓ સાથે મુક્ત રીતે હળવામળવા દેવામાં આવે છે. શિક્ષકોને અને મહેમાનોને પૂછાતા પ્રશ્નો ઉપરથી વિદ્યાર્થીઓમાં રહેલી જિજ્ઞાસાવૃત્તિનો ખ્યાલ આવે છે. તેમના મનમાં ચાલતા તુમુલ યુદ્ધને બહાર લાવવાની તક પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારે ખબર પડે છે કે વિદ્યાર્થી જીવનમાં ખૂબ મૂંઝવણ અને ગૂંચવણ અનુભવે છે.

બાળકો નેતૃત્ત્વ પ્રાપ્ત કરે તે માટે શાળા પ્રત્યેક વર્ષે અનેક મહાનુભાવોને બોલાવી તેમની વક્તૃત્વ શક્તિનો તથા જ્ઞાનનો સીધો લાભ મળે તેવું આયોજન કરે છે. ‘આવો લેખકને મળીએ’ કાર્યક્રમ હેઠળ ગુજરાતના

લબ્ધપ્રતિષ્ઠિત લેખકો-કવિઓ સાથે સંવાદ કરે છે. વળી ઈન્સ્પાયર સાયન્સ કૅમ્પ (Inspire Science Camp) જેવા કાર્યક્રમોમાં વિદ્યાર્થીઓને ભાગીદાર બનાવી અનેક વૈજ્ઞાનિકો સાથે રૂબરૂમાં ચર્ચા કરી પોતાના વિકાસના પથ ઉપર આગેકૂચ કરે છે. તેના જીવનના પ્રત્યેક તબક્કે તે જિજ્ઞાસુ (Curious) અને તાર્કિક બને તેવા તમામ પ્રયત્નો સતત થતા રહે છે.

પ્રત્યેક વ્યક્તિએ જીવનમાં ક્યારેક તો નેતૃત્ત્વ નિભાવવાનું જ હોય છે. પ્રત્યેક નેતાએ માત્ર સાચો જ નહીં પણ યોગ્ય નિર્ણય લેવાનો હોય છે. આ નિર્ણયથી સ્વને સંતોષ અને સર્વનો વિકાસ થાય તેનું ધ્યાન રાખવાનું છે. નિર્ણય કદાચ પોતાને લાભ કરે પરંતુ સમાજનું નુકશાન કરે તો તેવા નિર્ણયથી દૂર રહેવાનું શૈક્ષણિક તથા કૌટુંબિક સંસ્થાઓએ શીખવવું જરૂરી છે. જ્યાં સુધી વ્યક્તિ સમૂહની પ્રગતિ માટે નિર્ણય લેવાની ટેવ પાડશે નહીં ત્યાં સુધી સમાજની પ્રગતિ શક્ય જ નથી. દુઃખી સમાજમાં વ્યક્તિ ક્યારેય પ્રસન્ન રહી શકશે નહીં. પ્રસન્નતા વ્યક્તિગત હોતી નથી તે તો સમૂહગત હોય છે. આ સંજોગોમાં 'સ્વજન સુખાય' તરફ પ્રયાણ કરવા માટે પ્રત્યેક કુટુંબે અને તમામ શૈક્ષણિક-સામાજિક સંસ્થાઓએ ખૂબ મનન-ચિંતન કરી નવી પેઢીને તૈયાર કરવાની જવાબદારી સ્વીકારવી પડશે. આ કાર્ય આજના ભૌતિકવાદ તરફ દોટ મૂકતા વ્યક્તિઓ માટે ખૂબ કઠિન છે પરંતુ અશક્ય નથી. આપણા ગાંધીપેઢીના વડીલો-આપણા માટે ઉદાહરણરૂપ છે. ચાલો, આપણે તેમણે કંડારેલી કેડી ઉપર ડગ માંડી 'વસુધૈવ કુટુંબકમ્' ની દિશામાં આગળ વધીએ.

આચમન :

"મળે છે કષ્ટ લીધાં વિણ, જગતમાં ઉન્નતિ કોને ?
વિહંગો પાંખ વીંઝે છે, પ્રથમ નિજ ઉડ્ડયન માટે."

- શૂન્ય પાલનપુરી

સંસ્થાની પ્રવૃત્તિઓ માટેનો હેલ્પલાઇન નંબર : 9898377700
પેથોલોજી લેબ હેલ્પલાઇન નંબર : 7567166111
સંસ્થાની વેબસાઇટ www.sadvicharparivar.org ઉપર
આપ ડિજિટલ લેકચર 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
સીનિયર સિટીઝનોને શુદ્ધ અને સાત્ત્વિક 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

ઠોઠમાંથી ઠેઠ લાગી

પ્રજ્ઞાબહેન અમીચંદભાઈ પટેલ

શિક્ષણ વડે માનવીનો સર્વાંગી વિકાસ થાય છે. સાચું શિક્ષણ વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વને તો અજવાળે જ, ઉપરાંત કુટુંબ, સમાજ અને રાષ્ટ્ર માટે પણ ઉપકારક બને. આજે શિક્ષણમાં ચોમેર અસંતોષ અને અરાજકતા પ્રવર્તે છે. ત્યારે તેને માટે કોણ જવાબદાર ? એ કૂટપ્રશ્નનો જવાબ આપણને કેટલીક મામૂલી વ્યક્તિઓ ભણવામાં સાર મંદ હોવા છતાં કેવી મહાન વિભૂતિઓ બની તેના ઐતિહાસિક બોધપાઠમાંથી મળી રહે છે. માત્ર ડિગ્રીઓ મેળવવાથી જ માણસનો ઉદ્ધાર થઈ જતો નથી. શિક્ષણ વડે માણસમાં શાણપણ ખીલે અને જીવનના ઊર્ધ્વીકરણની ચાવી હાથ લાગે તો તે પર્યાપ્ત છે.

ભણવામાં નબળાં હોય તેવાં સંતાનોનાં મા-બાપ અભાગિયાં કે નસીબદાર એ તો છેવટે સમયસંજોગ વડે જ નક્કી થાય છે. બાળકોને પુષ્પની કળીની માફક ખૂલવા અને ખીલવા દેવાં જોઈએ. જાણીતા ચિંતક ડૉ. ગુણવંત શાહ કહે છે કે, ''જો પ્રહલાદે સત્યાગ્રહ ન કર્યો હોત તો આજે પણ હિરણ્યકશ્યપ જીવતો હોત.'' સંતાનોને પોતાના જેવાં જ બનાવવાની તામસિક ઝંખનામાં હિરણ્યકશ્યપ વૃત્તિની વાસ મારે છે ! ડૉ. ગુણવંત શાહ કટાક્ષમાં મા-બાપને એક જ અરજ કરે છે, ''નડો મા.'' ખલિલ જિબ્રાને કહ્યું છે, ''તમારા સંતાનો તમારા દ્વારા આવે છે, પરંતુ એ ભગવાનનાં છે, તમારાં નથી.''

ઠોઠમાંથી ઠેઠ લાગી ગયેલા અનેક માહાપુરુષોના જીવનમાંથી વિદ્યાર્થી, વાલી સૌ કોઈએ ઘણું શીખવા જેવું છે. થોડાં પ્રેરક ઉદાહરણો જોઈએ :

૧. બ્રિટનને બીજા વિશ્વયુદ્ધમાં વિજય અપાવનાર સમર્થ નેતા તેના વડાપ્રધાન ચર્ચિલ ભણવામાં નબળા હતા.
૨. ઉત્ક્રાંતિના સિદ્ધાંતના જનક ચાર્લ્સ ડાર્વિનને પિતાએ કહેલું, ''ચાર્લ્સ, તું કુળનું નામ બોળશે.''
૩. ઈલેક્ટ્રીક બલ્બના શોધક થોમસ એડિસનને એના શિક્ષકે 'અક્કલનો ઓથમીર' કહેલો.
૪. નેપોલિયન બેતાલીસ વિદ્યાર્થીઓના વર્ગમાં બેતાલીસમા નંબરે હતો.
૫. સાપેક્ષતાના મહાન સિદ્ધાંતને બક્ષનાર મહાન વૈજ્ઞાનિક આલ્બર્ટ આઈન્સ્ટાઈન ભણવામાં 'ઢ' હતો. તેના શિક્ષકે કંટાળીને કહેલું, ''તું જીવનમાં કશી ધાડ મારવાનો નથી.''
૬. ભક્ત કવિ નરસિંહ મહેતા આ ૯ વર્ષ સુધી મૂંગા હતા. તેના વિવાહ તૂટી ગયેલા કારણ કે નરસૈંયો ઠોઠ નિશાળિયો હતો.
૭. દુનિયાભરના ભારતીયોને રામકથાનું ઘેલું લગાડનાર કથાકાર લોકશિક્ષક મોરારીબાપુ એસ.એસ.સી. બોર્ડની પરીક્ષામાં ત્રણ વાર નાપાસ થયેલા.
૮. ભારતને સ્વતંત્રતા બક્ષનાર મહાત્મા ગાંધીજી પણ ભણવામાં તદ્દન સાધારણ હતા.

આવાં તો અનેક ઉદાહરણો જોવા મળે છે, જેમાં વ્યક્તિ સાવ મામૂલી માણસમાંથી છેવટે મહાન માણસ તરીકે પંકાઈ હોય. આજે સૌ કોઈને એકદમ ઝડપી પ્રગતિ કરી દેવાનો મોહ જાગ્યો છે ત્યારે સાચો બાળધર્મ સમજવાની તાતી જરૂર છે. સૂરજનું કિરણ ફૂલની કળીને ક્યાં શું કહે છે ? એ કિરણનું હોવું જ કળી ખીલીને ફૂલ બની જવાને બસ છે. બાળકોના વધવા-વિકસાવવાની પ્રક્રિયાને સાહજિકી ઊર્જા મળતી રહે તેવું પર્યાવરણ રચીએ અને તેનું સંપૂર્ણ જતન કરીએ તો ભલભલાં ઠોઠ બાળકો પણ ઠેઠ લગી કૂચ કરી જશે.

બાળકની વધવા-વિકસાવવાની પ્રક્રિયાને આપણે દિશા આપવાની નથી, તમામ દિશાઓના આગળા-ભોગળા ઉઘાડી આપીને જે અનંત ઐશ્વર્ય ભરપૂર પ્રગટ છે, એના મર્મોનો એને સ્પર્શ થાય, આકાશની ઊંચાઈઓનો એ તાગ મેળવતો થાય એવી શકયતાઓની ઉપલબ્ધિ એ જ આપણો બાળધર્મ !

(સૌજન્ય : 'અચલા'-નવે.-ડીસે-૨૦૨૩)

સદ્‌વિચાર પરિવારના
સૌ આજીવન સભ્યો, દાતાઓ અને શુભચિંતકોને વિનંતી

૧. મણિપુરના લોકોને મદદ કરીએ :

છેલ્લાં લગભગ એક વર્ષથી આંતરજાતિય તણાવ અને હિંસાના કારણે મણિપુરના અનેક ગામો નુકશાન પામીને ઉજ્જડ થઈ ગયાં છે. અંદાજે ૬૦,૦૦૦ જેટલાં માણસો જેમાં મહિલાઓ, બાળકો અને વૃદ્ધોનો સમાવેશ થાય છે તે કામચલાઉ નિરાશ્રીત છાવણીઓમાં રહે છે. આ છાવણીઓમાં આરોગ્ય સેવા, શિક્ષણ કાર્ય, રમતગમત વગેરેનો અભાવ હોવાથી બાળકોના વિકાસમાં રૂકાવટ આવી છે. મહિલાઓ અને વૃદ્ધો સહિત રોગીઓ માટે પૂરતી દવા કે ડૉકટર ઉપલબ્ધ ન હોવાથી પરિસ્થિતિ ચિંતાજનક છે. મણિપુરની સમસ્યાના મૂળમાં બે જાતિઓ વચ્ચેનો વિવાદ એટલી પરાકાષ્ટાએ છે કે સરકારના પ્રયત્નો બાદ પણ ક્યારે શાંતિ સ્થપાશે તે કહેવું મુશ્કેલ છે. આ સંજોગોમાં વિશ્વગ્રામના શ્રી સંજયભાઈ અને સેવાની બહેનોએ મણિપુરની નિરાશ્રિત છાવણીઓની મુલાકાત લઈને ત્યાં રાહત કામગીરીની શરૂઆત કરી છે. શ્રી હરિભાઈ પંચાલની ઉદાત્ત પરંપરા મુજબ જ્યાં જ્યાં માણસોને દુઃખ પડે ત્યાં સદ્‌વિચાર પરિવારે રાહતનો હાથ લંબાવવો જ રહ્યો. શ્રી સંજયભાઈ અને સેવાના કાર્યકરો સાથે ચર્ચા-વિચારણા બાદ પ્રથમ તબક્કે ૭૦ જેટલી દવાઓની કીટ પૂરી પાડવાની જવાબદારી સદ્‌વિચાર પરિવારે લીધી છે. આ ઉપરાંત રમતગમતનાં સાધનો અને શૈક્ષણિક રીતે ઉપયોગી પુસ્તકો પણ મોકલવાની જવાબદારી સદ્‌વિચાર પરિવારે લીધી છે. હાલ આ પ્રશ્ન ગંભીર રીતે ચાલી રહ્યો હોવાથી મદદ માટે કેટલી રકમ જોઈશે નક્કી કરી શકાય તેમ નથી. સદ્‌વિચાર પરિવાર મણિપુરની છાવણીઓમાં દવા અને રમતગમતનાં સાધનો પૂરાં પાડવા માટે પ્રતિબદ્ધ છે. અમારી આ સૌને નમ્ર વિનંતી કે મણિપુર રાહત છાવણી માટે આપની મદદ ચેક અથવા આરટીજીએસથી નીચેની વિગતે મોકલી આપશો. આવેલ દાનની વિગત આગામી સુવિચારમાં અલાયદી યાદી તરીકે પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવશે. ચેક ''સદ્‌વિચાર પરિવાર''ના નામનો લખવો અને ચેકની પાછળ ''મણિપુરને મદદ'' એટલું લખવું. RTGS માટેની વિગતો.

Bank Name :	State Bank of India	Bank Name :	Central Bank of India
S/B A/c. No. :	32299675533	S/B A/c. No. :	3511324242
Branch :	Judges Bunglow	Branch :	S. M. Road Br.
IFS Code :	SBIN0004423	IFS Code :	CBIN0281661

૨. દક્ષાબહેન પંકજભાઈ શાહ એજ્યુકેશન ફંડ (શિક્ષણનીધિ) :

શિક્ષણના ખાનગીકરણ બાદ ફીમાં થયેલા ધરખમ વધારાને કારણે તેમજ આવાસ, ભોજન, વાહન વ્યવહારને કારણે અનેક પરિવારો માટે શિક્ષણનો ખર્ચ પહોંચી વળવા માટે ખૂબ જ મુશ્કેલી અનુભવાય છે. તેજસ્વી, જરૂરિયાતમંદ વિદ્યાર્થીઓને તેમનો અભ્યાસ પૂર્ણ કરવા માટે યોગ્ય રકમ લોન/સહાય તરીકે આપવા માટે દક્ષાબહેન પંકજભાઈ શાહ ઍજ્યુકેશન નીધિની સ્થાપના કરવામાં આવી છે. જરૂરિયાતમંદ પરિવારો દ્વારા સહાયની માંગણીઓ મળી રહી છે તેને પૂરી કરવા માટે દાતાઓના ઉદાર સહયોગની આવશ્કયતા છે. આ યોજનામાં દાતાઓ દ્વારા સ્વજનની સ્મૃતિમાં રૂપિયા એક લાખ કે તેથી વધારે રકમનું દાન આપવામાં આવશે તેમની ઈચ્છા મુજબ મુખ્ય

✧✧✧

કચેરીની તક્તીમાં નામ, સદ્‌વિચાર પરિવારનું આજીવન સભ્યપદ, સુવિચારના ગ્રાહક, પુસ્તકો, સુવિચારમાં નામ સાથે આભાર પ્રગટ કરવામાં આવશે. ચેક ''સદ્‌વિચાર પરિવાર''ના નામનો લખવો. આરટીજીએસની વિગત નીચે મુજબ છે.

૩. અન્નદાન મહાદાન :

સતત વધતી જતી મોંઘવારીને કારણે અનેક લોકો ખાસ કરીને વૃદ્ધો, નિરાધારો, વિધવાઓ માટે ભોજનની યોગ્ય વ્યવસ્થા થઈ શકતી નથી. આવી વ્યક્તિઓ દ્વારા સદ્‌વિચાર પરિવાર પાસેથી દર મહિને તેમની ઘર ખર્ચની જરૂરિયાત માટે રૂા.૨,૦૦૦/- થી રૂા.૪,૦૦૦/-ની આર્થિક સહાય માટે વિનંતી કરવામાં આવે છે. હાલ સદ્‌વિચાર પરિવાર તેની નાણાંકીય મર્યાદામાં આવા જરૂરિયાતમંદ પરિવારોને સહાય કરે છે. સદ્‌વિચાર પરિવારના દાતાઓ અને હિતેચ્છુઓને વિનંતી કે તેઓ આ ઉમદા કાર્ય માટે સહાય કરે. આવા એક જરૂરિયાતમંદ પરિવારને માટે સરેરાશ રૂા.૩,૦૦૦/-ની રકમનું દાન કરીને પરિવારને રાહત પહોંચાડવામાં મદદરૂપ થાય.

સદ્‌વિચાર પરિવારની મુખ્ય કચેરીમાં સોમથી શનિ સવારે ૧૧-૩૦ થી ૧૨-૩૦ વચ્ચે નિઃશુલ્ક ખીચડી પ્રસાદ વિતરણ કરવામાં આવે છે. આપની વર્ષગાંઠે, લગ્નની તિથીએ અથવા તો વડિલોની જન્મજયંતિ કે પૂણ્યતિથિએ અન્નદાન મહાદાન યોજના હેઠળ રૂા.૩,૦૦૦/- અથવા રૂા.૧,૫૦૦ અથવા તેના ગુણાંકમાં દાન આપી આભારી કરશો. અમદાવાદના જાણીતા વકીલ શ્રી પ્રકાશભાઈ ઠક્કર અને તેમના પત્ની વૃન્દાબહેન તેમજ ચાર્ટર્ડ એકાઉન્ટન્ટ શ્રી નિપમભાઈના સહયોગથી રામદેવનગર, રણુંજાનગર અને ગોપાલ આવાસના નિરાધાર વિકલાંગ, વૃદ્ધો અને અતિગરીબ વ્યક્તિઓ/પરિવારોને દરરોજ સવારે દાળ,ભાત,શાક રોટલી નિઃશુલ્ક આપવાની યોજના શરું કરી છે જેનું વિવરણ આ અંકના પેઈજ નં. ૨૧ ઉપર ઉપલબ્ધ છે. આ યોજનાના વ્યાપને વધારવા માટે દાતાઓએ મેનેજિંગ ટ્રસ્ટી પ્રવીણ લહેરી (મો.) ૯૮૨૪૦૮૩૯૬૯ છે.

Bank Name	:	Central Bank of India
S/B A/c. No.	:	3768390085
Branch	:	S. M. Road Br.
IFS Code	:	CBIN0281661

૪. દિવ્યાંગ સહાય :

દિવ્યાંગો માટે ખાસ કરીને શારીરિક રીતે તકલીફ ભોગવતા ભાઈ-બહેનો માટે હલનચલન માટે ટ્રાયસીકલ, વ્હીલચેર, વૉકર અને કાખઘોડીની માગણીઓ આવે છે. આપ આ ચાર વસ્તુમાંથી એક કે બેથી વધારે વસ્તુની રકમ દાનમાં આપી દિવ્યાંગના જીવનમાં રોશની ફેલાવવા મદદ કરો તેવી વિનંતી છે.

(૧) ટ્રાયસીકલ રૂા.૧૩,૫૦૦ (૨) વ્હીલચેર રૂા.૧૦,૦૦૦ (૩) વૉકર રૂા. ૧,૨૦૦ (૪)કાખઘોડી રૂા. ૧,૭૦૦

૫. આરોગ્ય નિધિ :

સદ્‌વિચાર પરિવારના ડૉ. નીતિન સુમંતરાય શાહ આરોગ્ય સંકુલમાં ચાલુ વર્ષે એપ્રિલ-૨૦૨૩ થી માર્ચ-૨૦૨૪ દરમિયાન વિવિધ આરોગ્ય સેવાઓ માટે નીચે દર્શાવેલ વ્યક્તિઓએ લાભ લીધો છે. આ સેવાઓ ખૂબ નજીવા દરે આપવામાં આવે છે. પરંતુ નવા સાધનો દવાઓ અને જેમને નાની રકમ પણ ન પરવડી શકે તેવા દર્દીઓને નિઃશુલ્ક સહાય કરવા માટે આરોગ્ય નિધીમાં દાન આપીને આભારી કરશો.

✧✧✧

ક્રમ.	વિભાગનું નામ	લાભ લીધેલ દર્દીઓની સંખ્યા
૧.	આંખ	૮૪૫
૨.	પેથોલોજી	૪૧૩
૩.	ડેન્ટલ	૨૦૨૯
૪.	ફિઝીયોથેરાપી	૭૫૫૯
૫.	નિષ્ણાત ડૉક્ટર	૯૦૩
૬.	બહારની ઓપીડી	૧૩૩૯
૭.	કૅન્સર	૧૧૯
૮.	મેન્ટલ હૅલ્થ	૨૧૪
૯.	મહિલા આરોગ્ય	૨૮૯
૧૦.	વડીલ માવજત કેન્દ્ર	૧૦૪
	આરોગ્ય કેન્દ્રમાં લાભ લેનારની કુલ સંખ્યા....	૧૩૮૧૪

ડૉ. નીતિન સુમંતરાય શાહ આરોગ્ય સંકુલની વિવિધ સેવાઓ આગામી દિવસોમાં 'એચઓએફ' ફાર્મા કંપની અને 'રાજસ્થાન હૉસ્પિટલ'ના સહયોગમાં મેડીકલ કૅમ્પનું આયોજન કરી સૌને રાહતદરે નિદાન અને દવા અને સારવારની વ્યવસ્થા કરવામાં આવનાર છે. આ કૅમ્પના થનાર ખર્ચ માટે રૂા.૧,૦૦૦ થી ૧૧,૦૦૦ સુધી દાન આપી આભારી કરશો. ઉપરોક્ત દાન નં. ૪, ૫,૬ અને ૭ આપવા માટેની વિગતો પાછળના પાને દર્શાવેલ છે.

૬. સદ્‌વિચાર પરિવાર ડો. કે. આર. શ્રોફ સેવાસદન :

સદ્‌વિચાર પરિવારના પ્રમુખ ડૉ. પંકજભાઈ શાહના અથાગ પ્રયત્નોથી સદ્‌વિચાર પરિવારનું અત્યાર સુધીનો સૌથી મોટો પ્રોજેક્ટ આરોગ્ય સેવાઓ ખાસ કરીને સિનીયર સિટીઝનોની વિવિધ મુશ્કેલીઓના નિરાકરણ માટે નિર્માણાધીન સેવાસદન જુલાઈથી કાર્યરત થાય તે માટે સૌ પ્રયત્નશીલ છીએ. સેવાસદનમાં હજુ અમુક બાબતોએ દાનની આવશ્યકતા હોય જે દાતાઓને આ આરોગ્યની આગવી અને ઉત્તમ વ્યવસ્થામાં સહભાગી થવું હોય તેમણે ડૉ. પંકજભાઈ શાહ (મો.) ૮૭૫૮૦૬૦૯૦૦નો સંપર્ક કરવો.

૭. ડિજીટલ સ્કિલના નવા કોર્સિસ :

આપણા દેશમાં તમામ વ્યવહારો ડીજીટલ માધ્યમથી કરવાની સરકારી યોજના 'ડીજીટલ ઈન્ડિયા'ના નામાભિધાનથી જાણીતી છે. યુવાવર્ગની રોજગારી માટે વિવિધ પ્રકારની ડીજીટલ સ્કીલ (કૌશલ્ય) ખૂબ જરૂરી છે. આ દિશામાં ખૂબ આકર્ષક પગાર સાથે સહેલાઈથી કોર્પોરેટ સેકટરમાં નોકરી મેળવી કારકિર્દી બનાવી શકે તે માટે ડીજીટલ ઍજ્યુકેશનનો પ્રોજેક્ટ હાથ ધરવામાં આવ્યો છે. આ માટે નીચે મુજબની જરૂરિયાત છે.

ક્રમ.	વિગત	વસ્તુનો ભાવ	કુલ કિંમત
૧.	૧૫ નંગ કમ્પ્યૂટર	પ્રતિ કમ્પ્યૂટર દીઠ	રૂા. ૫૫,૦૦૦/-
૨.	ટેબલ ૧૫ નંગ	પ્રતિ ટેબલ દીઠ રૂા.	રૂા. ૩,૫૦૦/-
૩.	ખુરશી ૧૫ નંગ	પ્રતિ કમ્પ્યૂટર દીઠ રૂા.૨,૦૦૦	રૂા.૩૦,૦૦૦/-

✧✧✧

૧. 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.

૨. દાતાઓને વિનંતી કે કોઈપણ પ્રવૃત્તિના દાનનો ચેક **'સદ્‌વિચાર પરિવાર'**ના નામનો લખવો.

૩. સદ્‌વિચાર પરિવારને અપાતું દાન ઇન્કમટેક્ષના કાયદાની કલમ ૮૦જી હેઠળ ૫૦ ટકા કરરાહત માટે માન્ય છે.

૪. 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 ઑફ ઇન્ડિયા **જનરલ એકાઉન્ટ નં.** 32299675533 જજીસ બંગલો એરિયા બ્રાન્ચ IFS Code SBIN0004423 તેમજ સેન્ટ્રલ બેંક ઑફ ઇન્ડિયા, 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.**

ભારત સરકાર દ્વારા નવેમ્બર-૨૦૨૩ થી સંસ્થાને વિદેશથી દાન મગાવવા માટે (FCRA)**ની મંજૂરી મળી ગઈ છે. જેનો** Registration No. : 041910513 **છે.**

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	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

<u>સદ્‌વિચાર પરિવાર સ્ટાફ</u>

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

સદ્‌વિચાર પરિવાર

બીઆરટીએસ બસ-સ્ટૉપ સામે, રામદેવનગર, જોધપુર ટેકરા, સેટેલાઇટ રોડ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫.

Help Line No. 9023390367/9898377700

Email : sdparivar.org@gmail.com

જન જનને ભોજન

પ્રવીણ ક. લહેરી

આપણા દેશની આઝાદીના ૭૫ વર્ષે આપણે વર્ષ ૨૦૨૨ માં અમૃત કાળ ઉજવવાનું શરૂ કર્યું. આઝાદી સમયે આપણા દેશમાં દારૂણ ગરીબી, વ્યાપક નિરક્ષરતા, અલ્પ આયુષ્યના કારણે આપણો દેશ અનેક સમસ્યાઓથી ઘેરાયેલો હતો. આ ઉપરાંત ૩૩ કરોડની વસ્તીને પૂરતું અન્ન પણ મળતું ન હતું. અનાજ, કઠોળ અને તેલીબિયાં જેવી વસ્તુઓ પરદેશથી આયાત કરવી પડતી હતી. આજે આપણો દેશ આગળ વધીને કૃષિ ક્ષેત્રે વિશ્વના પાંચ મહત્વના દેશોમાં સ્થાન ધરાવે છે. ઘઉં, ચોખા, ખાંડ, રૂ સહિત મસાલાઓ વગેરેની મોટાપાયે આપણે નિકાસ કરીએ છીએ. જોકે તેલીબિયાં અને કઠોળ માટે હજી પણ આપણે પરદેશ ઉપર અવલંબન ધરાવીએ છીએ.

આપણા વડાપ્રધાને આપણને ૨૦૨૨ થી ૨૦૪૭ ના ૨૫ વર્ષના સમયગાળાને આઝાદીના અમૃત કાળ તરીકે ઉજવીને વર્ષ ૨૦૪૭ માં ભારત એક શક્તિશાળી સ્વાવલંબી અને સમૃદ્ધ દેશ બને તેવો લક્ષ્યાંક આપ્યો છે. આપણા દેશનું અર્થતંત્ર આજે વિશ્વમાં પાંચમું સ્થાન ધરાવે છે. જે ૨૦૨૭ માં પાંચ ટ્રીલીયન યુએસ ડોલરની જીડીપી સાથે વિશ્વનું ત્રીજા નંબરનું અર્થતંત્ર બનશે. જોકે અમેરિકા અને ચીનના અર્થતંત્રના કદ કરતાં આપણું કદ પાંચમા કે છઠ્ઠા ભાગનું હશે. આપણે આપણા દેશના આર્થિક વિકાસ માટે અને નીચલામાં નીચલા સ્તરે જીવતા અંત્યોદય પરિવારોની આવકમાં નોંધપાત્ર વધારો કરવો એ સૌથી વધારે તાકીદની સમસ્યા છે. કોરોનાના આપત્તિ કાળ બાદ ભારત સરકારે આપણી ૧૪૫ કરોડની વસ્તીમાંથી ૮૦ કરોડ જેટલા લોકોને દર મહિને પાંચ કિલો નિઃશુલ્ક અનાજ આપી આર્થિક સમાનતાની પ્રક્રિયાને વેગ આપ્યો છે. જો કે ટીકાકારો કહે છે કે આઝાદીના ૭૬ વર્ષ બાદ શા માટે આ દેશમાં ઓછી આવક ધરાવતા લોકોની સંખ્યા ૬૦% જેટલી હોય ? આપણે તે વાસ્તવિકતાનો સ્વીકાર કરવો અને સાથે સાથે દ્રઢ સંકલ્પ કરીએ કે આપણે આગામી વર્ષોમાં આ દેશમાં કોઈ પરિવાર ભૂખ કે કુપોષણથી પીડિત ન રહે. આ સંકલ્પ સાકાર કરવામાં કેન્દ્ર સરકાર અને રાજ્ય સરકાર અનેક વિવિધ યોજનાઓ દ્વારા કામ કરી રહી છે. પરંતુ આ ભગીરથ કાર્યને પાર પાડવા માટે આપણે સૌએ એકબીજાના સહયોગમાં સહિયારો પુરુષાર્થ કરવો જરૂરી છે. સદવિચાર પરિવારના સ્થાપક શ્રી હરિભાઈ પંચાલે સમાજ સેવાની ધૂણી તો ૧૯૫૬થી ધખાવી હતી. ૧૯૬૫ માં સદવિચાર પરિવારને એક જાહેર સેવાકીય ટ્રસ્ટ તરીકે રજીસ્ટર કરવામાં આવ્યું. છેલ્લા છ દાયકામાં સદવિચાર પરિવારે ગુજરાતના જ નહીં પરંતુ દેશના અનેક જરૂરિયાતમંદ લોકોને ખૂબ સારી રાહત પૂરી પાડી છે. દેશના વિકાસમાં જળસંચય, વનીકરણ, પોષણ, કૌશલ્ય નિર્માણ, મહિલા સશક્તિકરણ, બાળકો અને યુવાનોનો સર્વાંગી વિકાસ, આરોગ્ય અને શિક્ષણની વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા લાખો લોકોના જીવનમાં નવી રોશની ફેલાવી છે. આજે પણ સદવિચાર પરિવારની અનેકવિધ સેવાઓનો લાભ લાખોની સંખ્યામાં લોકો મેળવી રહ્યા છે. સમાજની બદલાતી જરૂરિયાતો પ્રમાણે નવી નવી સેવાઓ ઉમેરી મૌલિક ઢબે કાર્યક્રમનો અમલ કરવો એ સદવિચારનું સૌથી મોટું જમા પાસું છે. અમને કહેતા આનંદ થાય છે કે સદવિચાર પરિવારને તેમની પ્રવૃત્તિઓ માટે અનેક દાતાઓ તરફથી સારી એવી રકમ દાનમાં મળે છે. હવે કંપની કાયદા હેઠળ કંપનીઓ

પોતાની સામાજિક જવાબદારીઓ (CSR) ભંડોળમાં ખૂબ ઉદાર હાથે સહાય કરે છે. સદ્‌વિચાર પરિવાર હાલ અમદાવાદમાં રામદેવનગર, સેટેલાઈટ વિસ્તારમાં મુખ્ય મથક સાથે કાર્યરત છે. ગાંધીનગર પાસે ઉવારસદમાં વિશાળ જમીન સાથે ખેતી, પશુપાલન, વનીકરણ, દિવ્યાંગો માટે ૨૦૦ વિદ્યાર્થીની સરકારી અનુદાનથી ચાલતી નિવાસી શાળા, ફિઝિયોથેરાપી, કમ્યુનિટી હોલ અને કૌશલ્ય નિર્માણ સુવિધા સાથે કાર્યરત છે. નરોડામાં આંખની હોસ્પિટલ, ફિઝીયોથેરાપી, દાંતની સારવાર લાંબો સમય પથારી વશ રહેનાર વડીલોનું માવજત કેન્દ્ર, કોમ્યુનિટી હોલ અને કૌશલ્ય નિર્માણની સુવિધાઓ ધરાવે છે. સદવિચાર પરિવાર તેમના મુખપત્ર 'સુવિચાર' નામના માસિક દ્વારા દર મહિને દશ હજાર પરિવારોમાં ખૂબ ઉપયોગી સંસ્કારલક્ષી અને સેવાભાવનું સંવર્ધન કરે તેવી માહિતી મોકલાવે છે. સદવિચાર પરિવારના આજીવન સભ્યો, દાતાઓ અને શુભેચ્છકોને કારણે દિવસે દિવસે પ્રવૃત્તિઓની સંખ્યામાં અને વ્યાપમાં વધારો થઈ રહ્યો છે.

આપણા દેશમાં છેવાડાના માનવીને એકલવાયું જીવન જીવતા વૃદ્ધો, માતા પિતાની ગેરહાજરીમાં સંઘર્ષ કરતા નિરાધાર સંતાનો, પથારી વર્ષ વડીલો, ગરીબી રેખા નીચે જીવતા અને બેરોજગાર વ્યક્તિઓ જીવનની પ્રાથમિક જરૂરિયાતો રોટી, કપડાં મકાનથી વંચિત રહે છે. પોતાના પાડોશમાંથી સહાય મેળવી એક કે બે ટંકનું ખાવાનું મેળવી શકે છે, પણ તેમાં પણ અનિશ્ચિતતા રહેલી હોય છે. અમદાવાદના ખૂબ જાણીતા કાયદા નિષ્ણાત શ્રી પ્રકાશભાઈ ઠક્કર અને તેમના પત્ની વૃંદાબેન દ્વારા અનેક લોકોની ભૂખ ભાંગે તે માટે ખૂબ કાર્યદક્ષ વ્યવસ્થા કરવામાં આવી છે. થલતેજના પોતાના બંગલામાં સવારે પાંચથી સાત વાગ્યા વચ્ચે સોલર પાવર આધારિત મશીનો અને ગેસથી ચાલતા રોટલીના મશીનો દ્વારા તેઓ દરરોજ ૨૫૦૦ માણસો માટે દાળ, ભાત રોટલી અને શાક પૂરા પાડી રહ્યા છે. ખૂબ સારી વસ્તુઓનો વપરાશ, સ્વચ્છતા અને સેવાભાવને કારણે આવા ઉત્તમ પરોપકારના કાર્ય માટે આપણે વરિષ્ઠ વકીલ પ્રકાશભાઈ અને તેમના પત્ની વૃંદાબેનને જેટલા અભિનંદન આપીએ તેટલા ઓછા છે. સદવિચાર પરિવારનું એ સદભાગ્ય છે કે અમદાવાદના જાણીતા સામાજિક નિસ્બત ધરાવતા શ્રી નીપમભાઈ શાહ અને નીતાબેન શાહે ગુજરાત રાજ્યની સ્થાપના થયેલ તે દિવસ પહેલી મે ૨૦૨૪ ના વર્ષથી ૧૦૦ લોકો માટે રામદેવનગર, રણુજાનગર અને ગોપાલ આવાસમાં ૧૦૦ થી વધારે પરિવારોને સ્ટીલના ટિફિનો આપી સવારના નિયત સમયે દરેકના ટિફિનમાં જરૂર પ્રમાણે ભોજન ભરી આપવામાં આવે છે. સદ્‌વિચાર પરિવારના સ્વજનશ્રી નીપમભાઈ અને નીતાબેનની ઈચ્છા છે કે હજી વધારે જરૂરિયાતમંદ વ્યક્તિઓને શોધીને તેમની નોંધણી કરીને આપણે ૫૦૦ જેટલા લાભાર્થીઓને જન જનને ભોજન યોજના હેઠળ આવરી લઈએ. આ કાર્ય સંપન્ન કરવું તે એક મોટો પડકાર છે. સદવિચાર પરિવાર આ લક્ષ્યાંક સિદ્ધ કરવા માટે સક્ષમ છે. અલબત્ત આ માટે અનેક લોકોનો સહયોગ જરૂરી છે.

જન જનને ભોજન યોજનાનું રસપ્રદ પાસું એ છે કે મોટા સ્ટીલના વાસણોમાં દાળ, ભાત, શાક અને રોટલી પ્રકાશભાઈ અને વૃંદાબેનના રસોડેથી લાવીને ખૂબ ઝડપથી લાવીને લાભાર્થીઓના ટિફિન ભરી આપવામાં આવે છે. એક ટંકનું પર્યાપ્ત ભોજન મળતાં લાભાર્થી પરિવારનો સમય અને પૈસાની બચત થાય છે. પોષણયુક્ત આહાર મળવાને કારણે તેનું સ્વાસ્થ્ય પણ સુધરે છે. સદવિચાર પરિવાર દ્વારા જન જનને ભોજન યોજના હેઠળ સમાવાયેલ વ્યક્તિઓ, ૧૦૦ પરિવારોનો સર્વે કરીને તેઓ સદવિચાર પરિવારની આરોગ્ય વિષયક, શૈક્ષણિક અને કૌશલ્ય નિર્માણની પ્રવૃત્તિઓ સાથે જોડાય તે માટે ખાસ પ્રોજેક્ટ હાથ ધરવો છે. ગુજરાત વિધાનસભાની જોધપુર બેઠકના

જોધપુર વોર્ડમાં અંદાજિત ૫૦૦ જેટલા જરૂરિયાતમંદ પરિવારો હોવાનો અંદાજ છે. આ તમામને જન જનને ભોજન યોજના હેઠળ નિઃશુલ્ક ભોજન સેવા પહોંચાડી આ પરિવારના બાળકોને શિક્ષણ, વૃદ્ધોને સ્વાસ્થ્ય અને યુવાઓને રોજગારી મળે તે માટે સદવિચાર પરિવારનું ટ્રસ્ટીમંડળ કટિબદ્ધ છે.

જન જનને ભોજન યોજનાને કાર્યાન્વિત કરવા માટે વાહન તેમજ અન્ય જરૂરિયાતો અને સ્ટાફના પગાર માટે મુંબઈ સ્થિત સંઘવી પરિવાર દ્વારા સંચાલિત નિખિલ એધેસીવ લિમિટેડ કંપનીએ વર્ષ ૨૦૨૩-૨૪ અને ૨૦૨૪-૨૫ માં આ યોજનાને રૂા.૭,૨૮,૧૧૦/- લાખનો નાણાકીય સહયોગ આપ્યો છે. સદવિચાર પરિવારના સમર્પિત કર્મચારીઓની ટીમ દ્વારા ખૂબ જહેમતથી ગોઠવાયેલો આ પ્રોજેક્ટ દિન-પ્રતિદિન લોકપ્રિય બનતો જાય છે.

સદવિચાર પરિવારની નેમ એ છે કે અમદાવાદ મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેશનના જોધપુર વોર્ડમાં એક પણ વ્યક્તિ કે પરિવાર ભૂખ કે કુપોષણનો ભોગ ન બને. 'સર્વે સુખીન સન્તુ સર્વે સન્તુ નિરામયા' નો ઉપનિષદનો આદર્શ સિદ્ધ કરવા માટે સદવિચાર પરિવાર પોતાની પ્રતિબદ્ધતા વ્યક્ત કરે છે. અમને એ વાતનું ગૌરવ છે અને આનંદ પણ છે કે સદવિચાર પરિવાર નિઃશુલ્ક ધોરણે જરૂરિયાતમંદ લોકો સુધી પહોંચીને તેમને નિઃશુલ્ક ભોજન આપવાનું કાર્ય નોંધપાત્ર સફળતાપૂર્વક સાથે શરૂ કર્યું છે.

આમ પણ છેલ્લા ૧૩ વર્ષથી સદવિચાર પરિવારમાં દરરોજ બપોરે ચોખા, દાળ, શાકભાજી સાથે બનાવેલી મસાલેદાર સ્વાદિષ્ટ ખીચડી શ્રી પુનિત ખીચડી પ્રસાદ તરીકે નિઃશુલ્ક વિતરણ કરવામાં આવે છે. શ્રી પુનિત ખીચડી પ્રસાદ કેન્દ્રને દૈનિક ખર્ચનો ટેકો આપવા માટે સેંકડો દાતાઓ તરફથી એક દિવસ માટે રૂા.૧,૫૦૦ નું દાન આપવામાં આવે છે. કોઈ પોતાના માતા-પિતાની જન્મતિથિ કે પુણ્યતિથિ, પોતાનો કે પરિવારના સભ્યનો જન્મદિવસ કે લગ્નતિથિ, અન્ય ખુશાલીના પ્રસંગે અન્નદાન મહાદાન યોજનામાં અમારા શુભેચ્છકો અચૂક ફાળો આપે છે. આ ભાવના આપણા સમાજમાં પ્રમાણમાં સુષુપ્ત છે. આજે એક બાજુ ધનવાન અતિ ધનવાન અને હજારો કરોડો કે લાખો કરોડોની સંપત્તિ ધરાવતા લોકો છે તો બીજી બાજુ બે ટંકનું ભોજન કે સંતાનોને સારું શિક્ષણ કે રોગીને સારી સારવાર મેળવવામાં નાણાંની તીવ્ર તંગીનો અનુભવ કરે છે. કેન્દ્ર સરકાર દ્વારા આયુષ્માન ભારત, નિઃશુલ્ક રાશન, રાજ્ય સરકાર દ્વારા - સમાજ સુરક્ષા, સામાજિક કલ્યાણ અને અનેક યોજનાઓ દ્વારા ગરીબોના જીવનને ઉન્નત બનાવવા માટે ધરખમ પ્રયાસો થઈ રહ્યા છે. અગાઉ જણાવ્યા પ્રમાણે માત્ર સરકાર ઉપર અવલંબિત રાખવાથી આપણી પ્રગતિ જે ઝડપથી અને સમાન ધોરણે થવી જોઈએ તેમાં અંતરાયો આવ્યા કરે છે. સદવિચાર પરિવાર જેવી સેવાભાવી સંસ્થાઓ સરકારના સહયોગ સાથે પોતપોતાના કાર્યક્ષેત્રમાં ભૂખ અને કુપોષણ નિવારવા માટે સાતત્યપૂર્ણ પ્રયાસો કરે તો આ દેશમાં સમૃદ્ધિ વધારા સાથે સમાનતામાં પણ વધારો કરી શકાશે.

જન જનને ભોજન એટલે સમાજની સંવેદનશીલતાનો સુંદર દાખલો. જન જનને ભોજન પૂરું પાડવા બદલ આપણે ગર્વ કરવાને બદલે નમ્રતાથી આપણે એટલું જ કહેવાનું છે કે માણસ તરીકે આપણા સૌની ફરજ છે કે ઈશ્વરે આપણને થોડુંક વધારે આપ્યું હોય તો તેમાંથી શક્ય તેટલો ભાગ જરૂરિયાતમંદને આપીએ તો માનવતાના ધર્મનું યથા તથા પાલન થઈ શકે.

જન જનને ભોજન યોજનામાં વરિષ્ઠ વકીલશ્રી પ્રકાશભાઈ ઠક્કર અને તેમના પત્ની વૃંદાબેન અને દાતાશ્રી નીપમભાઈ અને નીતાબેનની ભૂમિકા ખૂબ મહત્વની રહી છે. વર્તમાન યુગમાં આપણા ભવ્ય

આવાસોની નજીકમાં જે શ્રમિકો રહે છે. ગરીબી, બેરોજગારી, દિવ્યાંગતા અને નિરાધારપણાને સર્વગ્રાહી ટેકો આપવાના પ્રથમ પગલાં તરીકે સદવિચારે જે પહેલ કરી છે તે સામાજિક પરિવર્તનનું એક સબળ નિયમીત બનશે તેમાં શંકાને સ્થાન નથી.

ચાલો ત્યારે આપણે સૌ આ માનવતાના મહાન યજ્ઞમાં આહુતિ આપીએ અને ભૂખ અને કુપોષણને ગુજરાતમાંથી કાયમ માટે વિદાય આપીએ. પ્રભુ કૃપાથી અને આપણા પૂર્વજોની જહેમત અને સંઘર્ષ થકી આપણે એક ઊંચા મુકામ પર પહોંચ્યા છીએ. આપણા સૌની સમાન જવાબદારી છે કે ધર્મ, જ્ઞાતિ, ભાષા જે બીજા ક્ષુલ્લક ભેદોને ભૂલી જઈને તમામ દેશ બાંધવોનો ઉત્કર્ષ થાય તેમાંજ મારી ભલાઈ છે. તેમાંજ મારી સાચી દેશભક્તિ છે અને માનવતાના મૂલ્યોને મઘમઘતા રાખવા માટે ભૂખ્યા લોકોના પેટની આંતરડી ઠારવા જેવું પવિત્ર કાર્ય બીજું કશું નથી. સદવિચાર પરિવાર આ ઉમદા કાર્યમાં આપનો સહયોગ ઈચ્છે છે. આ દિશામાં વધારે અસરકારક કામગીરી કરવા માટે સૂચનો પણ મંગાવે છે.

સદવિચાર પરિવારના ટ્રસ્ટીઓને સંપૂર્ણ શ્રદ્ધા છે કે જન જનને ભોજન યોજનાને સૌનો તન મન અને ધનથી ટેકો મળશે . એટલું જ નહિ આ યોજનામાંથી અન્ય સેવાભાવી સંસ્થાઓ પ્રેરણા લઈને ભૂખ અને કુપોષણના મોરચામાં જોડાશે. ઈશ્વર આપણને સૌને આ સંવેદનાસભર અને છેવાડાના માનવીની સેવામાં મહત્વના કદમને જરૂર સફળતા અપાવશે.

✵ ✵ ✵

બી-૨૦૧, બાગેશ્રી ટાવર, રામદેવનગર, સેટેલાઈટ રોડ,
અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫.

‘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 રેડક્રૉસ અને સદ્‌વિચાર પરિવારના સહયોગથી તૈયાર કરીને પ્રકાશિત કરવામાં આવ્યું છે. આ પુસ્તકની કિંમત રૂા.૫૦/- રાખવામાં આવી છે. પુસ્તક મેળવવા માટે સંપર્ક : મો. નં. ૯૪૨૭૬૩૧૩૧૩

જૂન મહિનામાં આવતા આરોગ્ય દિવસો

૧ જૂન, વિશ્વ કેન્સર સર્વાઈવર દિવસ, ૮ જૂન, વિશ્વ બ્રેઈન ટયૂમર દિવસ, ૧ જૂન, વિશ્વ રક્તદાન દિવસ, ૧૯ જૂન, વિશ્વ સિકલ સેલ દિવસ, ૨૬ જૂન, ડ્રગ હેરફેર વિરોધી 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 રૂા. ૨૦૦ ૩ વર્ષનું લવાજમ રૂા. ૫૦૦
૫ વર્ષનું લવાજમ રૂા. ૮૦૦

ચિનગારી કોઈ ભડકે તો સાવન આગ બુઝાયે,
સાવન જો આગ લગાએ ઉસે કોન બુઝાએ ?

ઈન્દિરા સોની

વર્ષો પહેલાંની આ સત્ય ઘટના છે. જૂનાગઢના જોષીપુરા વિસ્તારના રામજીભાઈ ડોબરિયા અને જયાબહેન તેમના બે દિકરા ભરત અને કલ્પેશ સાથે ૨૦ એકર જમીનમાં ખેતી કરી. ગામમાં સુખી ગણાતાં ઘરમાં બબ્બે ગાડી-નોકર-ચાકર સાથે સુખ સાહ્યબીમાં જીવન પસાર કરતાં હતાં.

દીકરા મોટા થયા એટલે રામજીભાઈએ એમને લંડન ભણવા મોકલ્યા. પોતે અભણ પણ દીકરાઓ ખૂબ ભણે અને ખાનદાનનું નામ ઉજાળે એવી તેમની ઈચ્છા. બન્ને દીકરા ભણવામાં હોંશિયાર, વિદેશમાં રહી ખૂબ ભણ્યા અને સમય જતાં ડીગ્રીઓ લઈને ભારત પાછા આવ્યા. માબાપે વિચાર્યું કે હવે બન્નેનાં લગ્ન કરીએ. પરિવાર ઈજ્જત આબરૂવાળો હોવાથી છોકરીઓના માંગા આવવા માંડ્યાં, પણ રામજીભાઈએ વિદેશમાં રહેતા એમના સગાની દીકરીઓ સાથે લગ્ન કરવાનું નક્કી કર્યું. વેવાઈ સહપરિવાર સ્વદેશ આવ્યા, રામજીભાઈ-જયાબહેન ભણેલી ગણેલી પુત્રવધુ જોઈને ખુશ થઈ ગયાં. ઘડિયાં લગ્ન લેવાયા. બન્ને દીકરાઓને એક સાથે પરણાવવાના કોડ પૂરા તથા બન્ને પરિવાર ખૂશ હતા.

થોડા દિવસ જૂનાગઢમાં રોકાયા, સગાં વહાલાંને ત્યાં જમ્યા અને બન્ને જમાઈઓને લઈને વેવાઈએ વિદેશની વાટ પકડી.

આમ દીકરીઓને સાસરે વળાવતી વખતે મા-બાપનું હૈયું ભરાય જાય પણ અહીં તો દીકરીઓને પોતાનું વતન, માબાપને છોડી સાસરે જઈ રહ્યા હતા. દીકરા સુખી થાય એ જ આશાએ મા બાપ રડતી આંખે બન્ને દીકરાને વિદાય આપી રહ્યા હતા.

સમયનું ચક્ર ખૂબ ઝડપથી ચાલતું હતું. બેઉ -દીકરા વહુઓ અમેરિકામાં ખૂબ કમાયા, સસરાના બંગલાની બાજુમાં જ તેમના પોતાના બંગલા બનાવ્યા. સમય જતાં બન્નેને ત્યાં બાળકો થયાં. જયાબહેનને તેમના દીકરા બે ચાર વર્ષે આવીને મળી જતા. દીકરાઓ જતાં ઘરમાં સૂનું સૂનું લાગતું પણ સંતાનો સુખી હતા એટલે એ વાતને ભારે સંતોષ હતો. વળી પોતે દાદા-દાદી પણ બની ગયાં હતાં.

એવામાં એક દિવસ સમાચાર આવ્યા કે દીકરાઓ સહપરિવાર જૂનાગઢ આવી રહ્યા છે. રામજીભાઈ-જયાબહેનનો હરખ સમાતો નહોતો. ઘરમાં સાફસૂફી થવા માંડી. તેમના સ્વાગતની તૈયારીઓ માટે બધા જ લાગી ગયા. નાનકડા પૌત્ર-પોત્રીને જોઈને તેમની જવાની આવી ગઈ.

એક દિવસ જમી પરવારી આખો પરિવાર દિવાનખાનામાં બેઠો હતો ત્યારે મોટા દીકરાએ પિતાને કહ્યું કે 'બાપજી, તમે અહીં એકલા રહો છો તેથી અમે તમને બન્નેને કાયમ માટે અમારી સાથે અમેરિકા લઈ જવા માટે આવ્યા છીએ.' માબાપ વિચારમાં પડી ગયા, મનમાં ખુશ પણ થયા. દીકરામાં હજુ કળિયુગ પેઠો નથી. અમારી કેટલી કાળજી રાખે છે. માબાપની ખુશી જોઈ દીકરાએ કહ્યું, ' આપણે એકાદ મહિનામાં નીકળવાનું છે એટલે પહેલા આપણું ઘર અને જમીન વેચી દઈએ. એટલે તૈયારી કરવાનો સમય રહે.'

આ મિલકત વેચવાની વાત સાંભળી રામજીભાઈ-જયાબહેન ઢીલાં પડી ગયાં. એમણે કહ્યું, 'ક્યારેક બે પાંચ વર્ષે પાછા વતનમાં આવીએ, ત્યારે ક્યાં રહીશું? અત્યારે કશું વેચવું નથી. અમને ત્યાં ન ફાવે તો અમે પાછાં પણ

✧✧

આવીએ. દીકરાઓ ન માન્યા, એમણે ૨૦ એકર જમીન ૫૦ લાખમાં, ઘર ૧૬ લાખમાં વેચવાનો સોદો કરી નાંખ્યો. માબાપ બન્ને રડતાં રહ્યા. બેન્કમાં પડેલા ૧૮ લાખ પણ ઉપાડી લીધા. ઘરમાં ખેતીની ઉપજના ૭૫ હજાર રૂપિયા દીકરાઓએ લઈ લીધા.

જયાબહેન તો દીકરા-વહુઓની લાગણી જોઈને પીગળી ગયા. રામજીભાઈ-જયાબહેનને દીકરાઓ પર વિશ્વાસ હતો કે અમને તેઓ સારી રીતે રાખશે. તેમને તો દીકરાઓ જોડે અમેરિકામાં રહેવા મળવાનું હતું. પૌત્રને રમાડવા મળવાનું હતું.

ગામને, ગામના લોકોની વિદાય લઈ તેઓ જૂનાગઢથી સહપરિવાર પરદેશ જવા નીકળ્યા. કાર સુરત પહોંચી એટલે દીકરાઓએ કહ્યું કે મુંબઈ એરપોર્ટ રાત્રે પહોંચવાનું છે. હમણાં સુરતમાં થોડું કામ છે એટલે તમે અમારી સાથે સુરત ચાલો. સુરત જકાતનાકા પાસે ગાડી ઊભી રાખી. રામજીભાઈ-જયાબહેનને ત્યાં ઉતાર્યા, અને કહ્યું કે તમે બન્ને અહીં ઓટલા પર બેસો, અમે થોડીવારમાં આવીએ છીએ અને દીકરાઓની વાટ જોતા કલાક થયો, બે કલાક થયા, અને એમ કરતાં સૂર્યાસ્ત થયો, પણ દીકરાઓ ન દેખાયા. રાત પડી ગઈ. માબાપને થયું કે દીકરાઓનું કામ પત્યું નહીં હોય તેથી કાગની ડોળે રાહ જોવા લાગ્યા. ભૂખ્યા-તરસ્યા ઓટલા પર સૂઈ રહ્યા. કદાચ લેવા આવે તો અમને ક્યાં શોધશે, તે આશાએ રાત ઓટલા પર સૂઈને પસાર કરી. સવાર પડી, દીકરાના એંધાણ નહોતાં દેખાતા, તેમનો સામાન પણ તેમની ગાડીમાં હતો. બન્ને ખૂબ મૂંઝાતા હતા. જયાબહેનને ક્યાં ખબર હતી જેની ઉપર વિશ્વાસ કર્યો હતો, તેમના લોહીથી બનેલા તેમને કાયમ માટે ઓટલે મૂકીને જતા રહ્યા છે. એ જ ઘડીએ પેટના જણ્યાના સંબંધ પર તેમણે નાહી નાંખ્યું. ૯ મહિના પેટમાં રહીને લાતો મારી હતી તે ઓછી પડી હોય તેમ દીકરા વધુ લાતો મારતા ગયા. આખરે તો માણસ જાતને! કૂતરું પણ રોટલો ખવરાવો તો પગમાં આળોટે, જ્યારે અહીં તો ૯ મહિના પેટમાં ભાર વેંઢારીને દુનિયા દેખાડી, એ જ માને ધોળે દિવસે તારા દેખાડી દીધા. જો કે મા ભોળી હોય છે. જયાબહેનને હજુ આશા હતી કે એમના દીકરા એમને મળવા જરૂર આવશે. પરંતુ એ એમનો ભ્રમ હતો, પણ ઉગ્યા' તા થોર !

રામજીભાઈ જોડે થોડાક પૈસા હતા એટલે થોડા દિવસ ગેસ્ટહાઉસમાં રહ્યા, પછી ગામમાં રૂા. ૧૫૦/- ભાડાની રૂમ શોધી નાંખી. ખાવા તેમજ કપડાં લેવા પૈસા જોઈએ તેથી તેમણે હમાલીની નોકરી શોધી લીધી.

ગુજરાત બહારથી- પર પ્રાંતમાંથી ટ્રકો માલ લઈને અડધી રાતે આવે તેમને તે વિસ્તાર મહોલ્લો બતાવવાનો, સવારે દુકાન ખોલે ત્યારે તે ટ્રકવાળો માલ ઉતારે. તેમની રાતની નોકરી જગ્યા બતાવવાની. ફરી બીજો ટ્રક આવે તેની રાહ જોવાની. ટ્રકમાં બેસી જગ્યા બતાવી પાછા જકાતનાકા આવીને બેસે રૂા. ૨૫૦/- મજૂરી મળે. આમ તેમની નવી જિંદગીની શરૂઆત થઈ.

જયાબહેન અને રામજીભાઈએ પોતાના વતનને ભૂલીને સુરતને વતન માની લીધું. મજૂરી કરી, નોકરી કરી. પણ દીકરાઓની યાદ સતત આવતી. સુરતમાં એમને જ્ઞાતિના કેટલાક લોકો અમેરિકાથી આવતા તો તેઓ દીકરાના સમાચાર પૂછવા દોડી જતા. કેટલાક જોડેથી ફોન નંબર મેળવીને ફોન કરતા પણ-વહુ દીકરા અવાજ ઓળખી જતા ને રોંગ નંબર કહી રિસીવર મૂકી દેતા. જયાબહેનના દિલને ખૂબ આઘાત લાગ્યો. દીકરાની યાદમાં ઝૂરતા ઝૂરતા મોતને વહાલું કર્યું. રામજીભાઈ એકલા પડી ગયા. જીવનરથનું એક પૈડું નીકળી જતાં એમને જીવન આકરું લાગવા માંડ્યું.

અમદાવાદમાં સમજુબાની હૉસ્પિટલના પાયા નંખાતા હતા, ત્યારે માધવસિંહ સોલંકી ત્યારે મુખ્યમંત્રી હતા. રામજીભાઈ ડ્રાઈવીંગ જાણતા હતા, તેથી સુરતથી અમદાવાદ સરકારની મીલીટરીની રોજની ૩૦ ગાડીઓ, બધાને લાવવા લઈ જવાનું, તેમજ ટીફીન પહોંચાડવાનું કામ કરતી તેમાં તેમણે ડ્રાઈવર તરીકેની ફરજ ૧ મહિના સુધી બજાવી હતી. ૨૫ વર્ષની ઉંમરે તેઓ પોરબંદરથી

દાંડી યાત્રામાં પગપાળા ગાંધીજી જોડે ગામના જુવાનિયા જોડે નીકળ્યા હતા. ૮૨ વર્ષના રામજીભાઈ ભૂતકાળની યાદો વાગોળતા કહે છે કે ગાંધીજીની દાંડીયાત્રામાં મેં ભાગ લીધો હતો. તે મારું અહોભાગ્ય છે - મેં ગાંધીજીને નજીકથી જોયા-સાંભળ્યા છે.

આવા સ્વાતંત્ર્ય સેનાનીના વેદનાથી નીતરતા જીવન માટે જવાબદાર તેમના બન્ને દીકરાઓ છે. દીકરાના દીકરા ક્યારેક તો આવશે તેવી આશાની મીટ માંડીને રાહ જુએ છે.

હમકો ખબર હોને ભી નહી દી,
કિસ મોડ પર લાકે તુને છોડા !
પીછે ન અબ કોઈ આયેગા તેરા,
મુડકર કીસે દેખતા હૈ મેરે દિલ
તેરા કૌન હૈ જો તુજે બુલાયેગા ?

રાતની હમાલીની નોકરી કરી ઘેર પાછા ફરતા રામજીભાઈને એક બાઈકવાળાએ ટક્કર મારી તેમના પગે ફેકચર થયું. કોઈ અજાણ્યા ભાઈ તેમને સુરતની સરકારી હૉસ્પિટલમાં લઈ ગયા ત્યાં આપરેશન કરી પગમાં સળીયો નાંખવામાં આવ્યો. એક મહિનો ત્યાં રહ્યા. પણ પગમાં રસી થઈ ગઈ. ત્યાં ભાવનગરના સેવાભાવી પોપટભાઈ જે પોતે એક પગે અપંગ છે, તેમની સાથે મુલાકાત થઈ. તેઓ તેમને સૌરાષ્ટ્રમાં માનવસેવા હૉસ્પિટલમાં લઈ ગયા. ત્યાં થોડા વખત રહી પોપટભાઈ તેમને સહયોગ કુષ્ઠયજ્ઞ ટ્રસ્ટ (રાજેન્દ્રનગર) એમ્બ્યુલન્સમાં મૂકી ગયા. તેમના પગમાં સ્ક્રુ નાંખવામાં આવ્યો હતો, ત્યાં પાક થઈ ગયો હતો. અહીં ડૉકટરે સ્ક્રુ કાઢી નાંખી ડ્રેસીંગ કર્યું, જેનાથી દુઃખાવામાં તેમને ઘણી રાહત થઈ. હાલ તેઓ વોકર લઈને ફરે છે. તેઓ કહે છે કે મને અહીં ખૂબ સારું લાગે છે, ગમે છે. સારવાર સારી થાય છે.

વિદેશની ધરતીમાં એવું શું છે કે દીકરાઓના સંસ્કારમાં બદલાવ આવી જાય છે ? તેમનું દિલ લાગણી વગરનું થઈ જાય છે. સંબંધોના તણાવાણાને તોડતા, તેમના હૃદયને કશું જ નહીં થતું હોય ? ભગવાનની બીક પણ નહિ લાગતી હોય ? દીકરાઓના શ્વાસમાં વિદેશના શ્વાસ જતાં સંસ્કારો ઉચ્છ્વાસ બનીને નીકળી ગયા. પારકી જણી કદાચ આવું કરી શકે, પણ દીકરાઓ પણ માબાપને રસ્તે રઝળતા મૂકી દે !

ઘરમાં તિરાડ પડે તો ચણતરની ખામી, પણ માબાપ નડતર રૂપ બને ત્યારે ભણતરની ખામી. કેવી અજબ હોય છે આ જિંદગીની દાસ્તાન! જેને સમજ્યા પોતાના, તે જ પારકા થઈ ગયા. પ્રેમનું ઝરણું આજ સાંકડું થઈ ગયું, જેની કલ્પના નહોતી કરી ક્યારેય તે જ આખર જિંદગીનું સત્ય બની ગયું ! તેમને હવે મનમાં થાય છે કે દીકરા કરતા દીકરી હોત તો આવા દહાડા આવ્યા ન હોત ! આ રામજીને મનમાં થયું કે મારા દિકરાના મિત્રો સુરતમાં રહે છે. તેમને શોધીને મારા દિકરાના સમાચાર મળી શકે, માટે સુરત જવું છે, એકાદ વર્ષ સંસ્થામાં રહ્યા, અને સુરત ગયા પછી તેમનું શું થયું પાછા આવ્યા જ નહી.

દિકરાની યાદમાં-તેમના સમાચાર જાણવા ગયા તે ગયા.

(સાબરકાંઠામાં હિંમતનગર-શામળાજી હાઈવે પર, રાજેન્દ્રનગર ચોકડી નજીક ૨૪ વર્ષથી ચાલતા સહયોગ કુષ્ઠયજ્ઞ ટ્રસ્ટમાં રક્તપિત્તગ્રસ્તો, ઝૂંપડાવાસી રક્તપિત્તગ્રસ્તોના અને ગરીબ બાળકો તથા મંદબુદ્ધિવાળાઓની અને વસૂકાઈ ગયેલી ગાયોની સુશ્રુષા નિવાસી કેન્દ્રમાં થાય છે. અપવાદરૂપ સંજોગોમાં શ્રી રામજીભાઈ જેવાને પણ રખાય છે.)

હાલમાં અંધ-અપંગ, એચ.આઈ.વી. વાળા, મંદબુદ્ધિવાળા, માનસિક બિમાર, તેમજ ઘરમાંથી કાઢી મૂકેલા વૃદ્ધ ભાઈઓ-બહેનો, તેમજ જેનું કોઈ નથી તેવા વ્યક્તિઓ સહયોગમાં સ્વમાનભેર જીવે છે. હાલમાં ૧૦૪૮ વ્યક્તિઓ છે.

* * *

કુષ્ઠયજ્ઞ સેવા ટ્રસ્ટ, રાજેન્દ્રનગર ચોકડી, જી. સાબરકાંઠા.

પપ્પાની પાંખેથી જીવનના આકાશમાં ઊડતી ચકલીઓ : દીકરીઓ

પ્રા. અશ્વિન મહેતા

માવતરના લાડ ખજાનાની, દેવચકલી જેવી દીકરીઓની દાસ્તાન રજૂ કરી, પપ્પાની નજરે દીકરી અને દીકરીની દૃષ્ટિએ પપ્પા- આ વિરલ સુભગ સબંધ વિષે યાદગાર સંસ્મરણો લખાયાં છે. અમીષા શાહ અને સંજય વૈદ્યે ૨૦૦૬ માં સંપાદિત કરેલું અને ત્યારબાદ દર વર્ષે નવી આવૃત્તિ પામતું પુસ્તક 'થેંક યુ પપ્પા' (૩૫ એમ એમ પ્રકાશન- વિતરક :- આર. આર. શેઠની કાું.- મુંબઈ અને અમદાવાદ) દીકરીઓના દિલની દર્દીલી મધુરપને, તો ક્યાંક પ્રસન્નતાના પરિમલને હૃદયસ્પર્શી રીતે વહેતી કરે છે. ભ્રૂણ હત્યાને કારણે જન્મવા ન પામેલી અસંખ્ય દીકરીઓને અર્પણ થયેલા આ પુસ્તકના સંપાદનમાં લખે છે.

''પર્વતમાંથી નીકળતી નદી ઝરણા સ્વરૂપે હસતી, કુદતી, ખેલતી આગળ ધપે છે. પછી એ ધીરગંભીર સ્વરૂપ ધારણ કરે છે.

અને છેલ્લે દરિયામાં સમાઈ જાય છે. પોતાની લાડલી નદીને હસતી, કુદતી, ધીરગંભીર થતી અને દરિયામાં સમાતી જોઈને પાષાણના બનેલા પર્વતરાજનેય એમ થતું હશે કે મારા અસ્તિત્વમાં પણ ભીનાશ છે, ઋજુતા છે અને એની અભિવ્યક્તિ એટલે મારી આ નદી....''

નદી જેવી દીકરીઓએ આ પુસ્તકના પાનાંઓ પર પોતાની લીલીછમ સંવેદનાઓને વહેતી મૂકી છે. આપણી એકવીસમી સદીમાં દીકરી યુગના સૂર્યોદયનું સ્વાગત કરતાં શ્રી ગુણવંત શાહ લખે છેઃ-

દીકરી વિનાના પરિવારમાં ખૂટે છે શું ? ગમે તેટલો વરસાદ પડતો હોય તોય આ પૃથ્વી ઝાકળબિંદુ વિના અધૂરી ગણાય. મોગરાની મહેક, ગુલાબની ભવ્યતા અને પારિજાતની દિવ્યતા કોઈ ઝાકળબિંદુમાં એકઠી થાય ત્યારે પરિવારને દીકરી પ્રાપ્ત થાય છે. નરસિંહ મહેતા જેવો દૃઢ વૈરાગી પિતા પણ કુંવરબાઈ વિના અધૂરો છે. પંડિત નેહરુ જેવો રેશનાલિસ્ટ પણ પ્રિયદર્શિની ઈંદિરા વિના અધૂરો છે. ભગવદ્ગીતામાં જે મહત્ત્વ ભક્તિયોગનું છે તેવું જ મહત્ત્વ જીવનગીતામાં દીકરીયોગનું છે.

પિતા ગમે તેટલો પ્રેમાળ હોય તોય માતૃત્વ પામવાનો વિશેષાધિકાર એ ચૂકી જાય છે, કારણકે એ પુરુષ છે. માતૃત્વ અત્યંત ઉદાત એવી મનોશારીરિક અને મનોઆધ્યાત્મિક ઘટના છે. પુરુષ પિતા પોતાની આ ખોટ પૂરવા માટે દીકરીને વિશેષ વહાલ કરતો હોય છે. પ્રત્યેક પુરુષમાં થોડુંક સ્ત્રીત્વ પડેલું હોય છે અને પ્રત્યેક સ્ત્રીમાં થોડુંક પુરુષત્વ પડેલું હોય છે. મહાત્મા ગાંધીને ચાર દીકરા તો હતા, પરંતુ દીકરી ન હતી. મહાત્માના આગ્રહો અને નિયમો ક્યારેક શુષ્ક કઠોરતાથી ભરેલા આચારધર્મને પ્રગટ કરનારા જણાતા હતા. બાપુને ત્યાં પણ કુંવરબાઈ જેવી એક વહાલસોઈ દીકરી હોત તો કદાચ એમના સત્યાગ્રહને પણ ઝાકળની ભીનાશ પ્રાપ્ત થઈ હોત.

બીજી બાજુ સમાજમાં ઉપેક્ષિત કન્યાની છબી પણ સામે મૂકીએ. ન જન્મેલા કન્યાભ્રૂણની ઉક્તિ કિશોર બારોટના શબ્દોમાં કરવત જાણે કાળજાને વ્હેરી નાખતું હોય એવી મર્મવેધક ભાષામાં જીલાઈ છે.

મા, મને તારાથી અળગી ન કર....
તારો પોતાનો એક નાનકડો અંશ,
આજ ફફડું છું તારે ઉદર,
તારો પોતાનો એક નાનકડો અંશ, મને તું અળગી ન કર,

નારી તો સર્જનની દેવી,
પણ એને કાં અહીંયાં ગણાય છે અધૂરી ?
એને કાં અવતરવા માટે પણ
દુનિયાની મંજૂરી લેવી જરૂરી ? પૂછું મા એટલું કે,
તારી આ મંગલમય કૂખ છે કે મારી કબર ?
મા, મને તારાથી અળગી ન કર...

અને છેલ્લે, દેવેન્દ્ર દવેની પંક્તિમાં હૈયું વલોવી નાખે એવી મૂંગી ચીસ સાંભળો ... કન્યાના ગર્ભને પાડી નાખવાના પેંતરા કરતી 'સુધરેલી માતા' ને આ કન્યાભ્રૂણ શું કહે છે ?

પંડના તે પાતાળે પોઢેલી પરી હું તો
શીદને ચડે છે તને ઝેર ?
આયખું ના પામી હું ઊગી ના ભોર હજી
વાળવા બેઠી છું કિયું વેર ?
ગુનો તું આચરવા આજે તૈયાર જેની
ફાંસી નથી કે નથી કેદ.
બાળક તો ઈશ્વરનું દીધું વરદાન એમાં
કુંવર ને કુંવરીનો ભેદ ?!
વાંઝણીનું મેણું હું ભાંગીશ રે માવડી,
વરતાવે કેમ કાળો કેર ?
કાળજાનો કટકો જે કીધો' તો કવિઓએ
માનું હું આજ હવે ફોક,
જનનીની જોડ નહીં મળશે- કહીને એમ
ગાંડુ થયું તું બધું લોક !
જાકારો દીધો તો સાત સાત ભવમાંયે
ડોકાવું નહીં તારે ઘેર...

(સૌજન્ય : 'અમીઝરણાં સપ્ટે.૨૦૨૩)

પિરામિડોની અજાયબી

બોવીસ નામના એક મહિલા વૈજ્ઞાનિક અને એન્જિનિયર દ્વારા છેલ્લાં ૧૦ વર્ષથી ઈજિપ્તના પિરામિડોના ગહન અભ્યાસની કામગીરી કરવામાં એમણે અનેક પ્રયોગો અને નિરીક્ષણ દ્વારા એ જોયું કે પિરામિડમાં દાખલ થયેલ ઉંદર કે નાની બિલાડી પિરામિડમાંથી બહાર આવી શકતા નથી. પિરામીડમાં ફરતાં ફરતાં જ તેમનું મૃત્યું થાય છે. પરંતુ તેના મૃત શરીર સડવાને બદલે સૂકાઈને મમી બની જાય છે.

આ ઘટના અજાયબ અને અદ્દભૂત છે. પિરામિડમાં ગયેલ ઉંદર કે બિલાડી માટે આવું કેમ બને છે તે સહેલાઈથી સમજી શકાતું નથી. સમુદ્ર કાંઠે આવેલા પિરામિડમાં ભેજનું પ્રમાણ વધારે હોવા છતાં અહીં પિરામિડમાં રાખેલા પશુઓના મૃતદેહો સડવાને બદલે સૂકાઈ જાય છે. વૈજ્ઞાનિક બોવીસને અંતે એવું જણાયું કે આ ઘટના બાબત પિરામિડનો આકાર કારણભૂત હોઈ શકે. આકાર અને કદના કારણે આવું બને છે કે કેમ બોવીસને સંશોધનનો વિષય જણાયો. બોવીસે ૧૦ વર્ષના સંશોધન પછી જણાયું કે માત્ર પિરામિડના આકારના કારણે આવું બનતું નથી.

તેણે પ્રયોગ કરવા માટે ૩-૪ ફૂટનો પાયો ધરાવતી ખૂબ નાની પિરામિડ બનાવી એમાં બિલાડીનો મૃતદેહ મૂક્યો, તો તે પણ મમી થઈ ગયો. આને કારણે બોવીસને એક નવા વિજ્ઞાનની જાણકારી પ્રાપ્ત થઈ. આ નવી જાણકારી મુજબ ભૂમિતિના આકારોને કારણે જીવનની ઉર્જાને ખૂબ મોટી અસર થાય છે. હાલ બોવીસ દ્વારા પિરામિડના આકારની હૉસ્પિટલ બનાવી તેમાં રહેતા દર્દીઓ શીઘ્ર રીતે સ્વસ્થ થાય તે માટે પ્રયત્નો કરવામાં આવી રહ્યા છે. બોવીસે એ પણ જોયું કે સર્કસમાં કે પાર્ટીમાં કામ કરતો રંગલો કે બાળક પિરામિડ આકારની ટોપી પહેરે છે ત્યારે તેનો મૂડ આનંદમાં હોય છે અને તેમની ઉર્જા અન્ય કોઈને આનંદ કરાવવા માટે તત્પર હોય છે. આ જોકર ટોપી અંગે હાઈ બોવીસ વિવિધ પ્રયોગો કરી રહી છે. પિરામિડ આકારના ટોપાથી માથું ઢાંકવાને કારણે માથાના દુખાવાથી માંડીને માનસિક અસ્વસ્થતા ભોગવતા દર્દીઓને લાભ થઈ શકે તેમ છે. અનેક માનસિક આરોગ્યને લગતી હૉસ્પિટલમાં પિરામિડ આકારની ટોપી વડે દર્દીની સારવાર શરૂ થઈ છે.

શાંતિ

સ્વામી શિવાનંદ

પ્રાચીન કાળથી જ બુદ્ધિની પાર પરમ શાન્તિ જ ભારતીય સંસકૃતિનો આધાર બની છે. શાન્તિ શાન્ત બનવાની અવસ્થા છે. એ અશાન્તિ, ઉદ્વેગ, હિંસા આદિથી મુક્તિ છે. એ સમરસતા, શાન્તિ તથા વિશ્રામસ્થાન છે. એ યુદ્ધનો અભાવ છે.

શાન્તિ આત્માનો ગુણ જ છે. મનની શાન્તિ આત્મામાં જ વિલીન થાય છે. ત્યારે કોઈ વિચાર, સંકલ્પ રહી જવા પામતો નથી.

નિઃસ્વાર્થતા, નિષ્કામતા,અનાશક્તિ, અહંતા તથા મમતાથી મુક્તિ, તૃષ્ણા, ઈશ્વરભક્તિ, આત્મસંયમ, ઈન્દ્રિયદમન, શમ દ્વારા માનસિક સુખ તથા શાન્તિ પ્રાપ્ત થાય છે.

શુભેચ્છા, સહાનુભૂતિ, સહનશીલતા તથા સન્મતિ દ્વારા રાષ્ટ્રીય શાન્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. વિશ્વપ્રેમ, દયા, ક્ષમા દ્વારા મનુષ્ય બીજાઓના વિચાર સમજી લે છે. પાશવી મનુષ્યના હૃદયમાં શાન્તિ જોવા મળતી નથી. પ્રધાનો, વકીલો, ધંધાદારીઓ, અધિનાયકો, રાજાઓ તથા સમ્રાટોનાં હૃદયમાં શાન્તિનું દર્શન થતું નથી. યોગીઓ, સાધુઓ, સંતો તથા આધ્યાત્મિક મનુષ્યોના હૃદયમાં શાન્તિ જોવા મળશે.

પ્રાર્થના, જપ, કીર્તન, ધ્યાન, ઉન્નત વિચાર તથા વિવેક વડે જ શાન્તિની ઉત્પત્તિ થાય છે. રાષ્ટ્રોના પારસ્પરિક સદવિચારની ઉપર જ વિશ્વકલ્યાણની ભાવનાથી શાન્તિની સ્થાપના થવી જોઈએ.

શાન્તિમાં જ બોલો. ચાલો અને કામ કરો. ઈશ્વરની અપાર શાન્તિનો સાક્ષાત્કાર કરો જે અનિર્વચનીય છે.

પોતાના આત્મા સિવાય અન્ય કોઈ વસ્તુ તમને શાન્તિ આપી શકે નહિ. મન તથા ઈન્દ્રિયો, કામનાઓ તથા તૃષ્ણાઓ પર વિજય સિવાય અન્ય કોઈ ચીજ તમને શાન્તિ આપી શકે નહિ.

જો તમારી અંદર શાંતિ નથી તો બાહ્ય વસ્તુઓ તથા સફળતાઓમાં શાન્તિ શોધવી નિરર્થક છે.

કામ, ક્રોધ,લોભ, મોહ, મદ, મત્સર એ શાન્તિના દુશ્મન છે. વૈરાગ્ય, વિવેક તથા અસંગના ખડગ દ્વારા એ દુશમનોનો નાશ કરો, તમે શાશ્વત શાન્તિ ભોગવી શકશો.

મિલ્કત, બંગલા, ધન તથા સંપત્તિમાં શાન્તિ નથી. બાહ્ય વસ્તુઓમાં શાન્તિ નથી. શાન્તિ તો આત્માં જ છે. બ્રાહ્ય વિષયોથી પોતાનું મન ફેરવી લઈને ધ્યાનાભ્યાસ કરો તથા આત્મામાં નિવાસ કરો. તમે શાશ્વત શાન્તિનો સાક્ષાત્કાર કરશો.

શાન્તિ બહુમૂલ્ય મુક્તિ છે. એ અમૂલ્ય ખજાનો છે.

શાન્તિ મનુષ્યની સ્વરૂપાવસ્થા છે. એ એનો જન્માધિકાર છે. યુદ્ધ મનુષ્ય માટે અપમાન તથા શરમજનક છે.

ઈશ્વરની શાંતિ તમારા હૃદયને પરિપ્લાવિત કરી રહી છે. ધ્યાન તથા ભક્તિ વડે એ પરમ શાન્તિનો સાક્ષાત્કાર કરો. (સૌજન્ય : 'દિવ્ય જીવન સંદેશ - નવે.ડિસે.૨૧)

- સમય રંગ ક્યારે બદલે છે એ કોઈ જાણતું નથી, નહીંતર એ રામને રાત રાજ મળવાનું હતું એને બદલે સવારે વનવાસ મળ્યો. - ડૉ. જ્ઞાનવત્સલ સ્વામી
- ઘણીવાર સંપ કે એકતા ન હોય તો સત્યને પણ સહન કરવું પડે, અલબત્ત એ સ્થિતિ લાંબો સમય ટકતી નથી. - સુગંધનું સરનામું

✧✧✧

ઋણસ્વીકાર

તા.૦૧-૦૪-૨૦૨૪થી ૩૦-૦૪-૨૦૨૪ સુધીમાં સદ્વિચાર પરિવાર મુખ્ય કાર્યાલયને મળેલાં દાનની વિગત

નામ	દાનની રકમ	હેતુ*
અવિનાશ એમ. વોરા, અમદાવાદ (સ્વ.સરોજબહેન વોરાની સ્મૃતિમાં)	૨૨૦૦૦	૪,૭,૯
ઉમેશ શાહ, વડોદરા	૩૦૦૦	૨૨
ડૉ. પ્રધ્યુત વૈષ્ણવ, અમદાવાદ	૧૨૦૦	૨૭
શ્રી ગોપીનાથજી એજન્સી, વડોદરા	૨૪૦૦	૧
શિવાંગ આર. હાથી, અમદાવાદ	૧૦૦૦	૩
ઓમેગા સર્વિસીસ, અમદાવાદ	૫૧૦૦૦	૨૦
વિષ્ણુપ્રસાદ એમ. ઓઝા, અમદાવાદ	૧૫૦૦	૧
રમેશભાઈ સુથાર, અમદાવાદ	૧૫૦૦	૧
સ્વ. રામભાઈ બક્ષી, અમદાવાદ	૧૦૦૦	૯
સ્વ. ડાહીબેન બલદાણીયા, અમદાવાદ	૧૮૩૦	૨
વિશાખા રીનેવેબલ્સ પ્રા.લી., અમદાવાદ (સીએસઆર ડૉનેશન)	૭૮૦૦૦	૭
પ્રજ્ઞાબહેન મોદી, અમદાવાદ	૧૦૦૦	૨૩
જિતેન્દ્ર આર. શુકલા, અમદાવાદ	૫૦૦૦	૯
કોકીલાબેન પરમાર, અમદાવાદ	૧૫૦૦	૧
અંજના જી. પટેલ, અમદાવાદ	૧૦૦૦	૨
સિનીયર સિટીઝન શ્રી એમ.ઈ.ડી.કે.	૧૫૦૦૦	૯
દશરથભાઈ જી. મોદી, અમદાવાદ (અક્ષર નિવાસી હીરાબહેન દશરથલાલ મોદીની સ્મૃતિમાં)	૧૧૦૦૦	૧૬

નામ	દાનની રકમ	હેતુ*
રશ્મિબહેન પટેલ, અમદાવાદ	૩૦૦૦	૧,૮,૨૨
વિનોદાબહેન એન.સોની, અમદાવાદ	૧૫૦૦૦	૧,૨,૪,૭
નીતિન એસ. શાહ, અમદાવાદ	૨૫૦૦૦	૨૨
ગીતાબેન એચ. રાવલ, અમદાવાદ	૧૦૦૧	૨
રવિન્દ્રભાઈ જી. પટેલ, અમદાવાદ	૧૮૦૦૦	૧
કમલેશ આર. શાહ, અમદાવાદ	૧૨૦૦૦	૨૨
કનૈયાલાલ આઈ. જોષી, અમદાવાદ	૪૦૦૦	૨૭
ગોપાલભાઈ એચ. પટેલ, અમદાવાદ	૫૦૦૦૦	૨૦
સેતુ દેસાઈ, અમદાવાદ	૧૦૦૦	૯
ભરતભાઈ કે. શાહ, અમદાવાદ	૧૫૦૦	૧
મનન એચ. શાહ, અમદાવાદ	૨૫૦૦૦	૪
ઓટોગ્રાફી બિયોન્ડ ધ વ્રાઈટીંગ, અમદાવાદ	૧૧૦૦૦	૨
રાધેશ્યામભાઈ, અમદાવાદ	૨૦૦૦	૨
જિતેનભાઈ જે. શાહ, અમદાવાદ	૨૫૦૦૧	૪
રજનીકાંત ગાંડાલાલ પટેલ, અમદાવાદ	૫૦૦૦	૮
ચંદ્રકાન્ત કે. સનસેરા, અમદાવાદ	૧૦૦૦	૧

હેતુ*:

૧. સંત પુનિત ખીચડી પ્રસાદ સેવાકાર્ય
૨. સદ્વિચાર પરિવાર સેવાકાર્ય પ્રવૃત્તિ
૩. આરોગ્ય સેવાકાર્ય
૪. સીનિયર 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, 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. ઍજ્યુકેશનલ 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
૨૯. મનનો જમણવાર

તા.૦૧-૦૪-૨૦૨૪થી ૩૦-૦૪-૨૦૨૪ સુધીમાં સદ્‌વિચાર પરિવાર મુખ્ય કાર્યાલયને એક લાખ કરતાં વધારે રકમનાં મળેલાં દાનની વિગત

૧.	૦૧-૦૪-૨૦૨૪	ડૉ. પંકજ એમ. શાહ, અમદાવાદ (ચિ.મનનના જન્મ દિવસ નિમિત્તે)	૧,૦૦,૦૦૦	સદ્‌વિચાર પરિવાર સેવાકાર્ય પ્રવૃત્તિ
૨.	૦૧-૦૪-૨૦૨૪	ડૉ. પ્રવીણાબેન પી. શાહ, અમદાવાદ (મેઘનાના જન્મ દિવસ નિમિત્તે)	૧,૦૦,૦૦૦	સદ્‌વિચાર પરિવાર સેવાકાર્ય પ્રવૃત્તિ
૩.	૦૧-૦૪-૨૦૨૪	ક્ષિતીસ મદનમોહન રમણલાલ, અમદાવાદ (એચયુએફ)	૫,૦૦,૦૦૦	સદ્‌વિચાર પરિવાર સેવા સદન
૪.	૧૫-૦૪-૨૦૨૪	હાર્ટ ફાઉન્ડેશન એન્ડ રીસર્ચ-ઈન્સ્ટીટ્યૂટ, અમદાવાદ (હસ્તે : ડૉ. નીતિન સુમંત શાહ)	૨૦,૦૦,૦૦૦	સદ્‌વિચાર પરિવાર સેવા સદન
૫.	૩૦-૦૪-૨૦૨૪	સિદ્ધાર્થભાઈ અરવિંદભાઈ શાહ, અમદાવાદ	૩,૦૦,૦૦૧	સદ્‌વિચાર પરિવાર સેવા સદન
૬.	૩૦-૦૪-૨૦૨૪	નિખીલ એધેસીવ લી., મુંબઈ (સીએસઆર)	૬,૩૨,૬૧૦	જન જન ભોજન યોજના

સદ્‌વિચાર પરિવાર : વિકલાંગ પુનર્વાસ કેન્દ્ર - ઉંવારસદને પ્રાપ્ત દાનની વિગત
તા.૦૧-૦૪-૨૦૨૪ થી ૩૦-૦૪-૨૦૨૪ સુધીમાં વિગત

ક્રમ.	તારીખ	નામ	રકમ	વિગત
૧.	૦૧-૦૪-૨૦૨૪	પટેલ અમૃતભાઈ રણછોડભાઈ, સઈજ	૪૧,૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૨.	૦૧-૦૪-૨૦૨૪	પટેલ ડાહ્યાભાઈ ઝવેરદાસ, કલોલ	૧૫,૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૩.	૦૧-૦૪-૨૦૨૪	ઠાકોર રમેશજી ભીખાજી, બોપલ	૧૨,૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૪.	૦૧-૦૪-૨૦૨૪	સ્વ. પ્રફુલ્લાબેન નરેન્દ્રકુમાર પટેલ - ખરણા	૧૨,૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૫.	૦૧-૦૪-૨૦૨૪	વેકરિયા કાંતાબેન વીરજીભાઈ, સુજાપુર	૪૦,૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૬.	૦૩-૦૪-૨૦૨૪	મણિનગર શ્રી સ્વામીનારાયણ સંસ્થાન્	૧,૦૦,૦૦૦	સેવા-સહયોગ

✧✧

૭.	૦૩-૦૪-૨૦૨૪	પટેલ કમલેશભાઈ ભીખાભાઈ, શેરથા	૬,૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૮.	૦૪-૦૪-૨૦૨૪	પ્રજાપતિ ભાવેશભાઈ ચુનાભાઈ, મોતીપુરા	૧૨,૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૯.	૦૮-૦૪-૨૦૨૪	પ્રજાપતિ અંબાલાલ એમ, નરોડા	૧૫,૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૧૦.	૦૮-૦૪-૨૦૨૪	સ્વ. સુનિતાબેન રાજુલુ, અમદાવાદ	૮,૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૧૧.	૦૮-૦૪-૨૦૨૪	પટેલ જિતેન્દ્રભાઈ સોમાભાઈ, અમદાવાદ	૧,૮૦,૦૦૦	ટ્રેકીંગ તથા ગણવેશ સહયોગ
૧૨.	૦૯-૦૪-૨૦૨૪	પટેલ ચંદ્રકાન્તભાઈ ચુનીભાઈ, રાંદેસણ	૮,૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૧૩.	૧૨-૦૪-૨૦૨૪	શાહ સોનિયાબહેન, યુ.એસ.એ.	૨,૫૦૦	સેવા-સહયોગ
૧૪.	૧૩-૦૪-૨૦૨૪	પટેલ કીર્તિકુમાર મનોજભાઈ, નરોડા	૧૩,૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૧૫.	૧૩-૦૪-૨૦૨૪	પટેલ પાર્થ અશોકકુમાર, નાના ચિલોડા	૩,૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૧૬.	૧૩-૦૪-૨૦૨૪	પટેલ રોનક/દિયા જયેશભાઈ, નરોડા	૨,૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૧૭.	૧૩-૦૪-૨૦૨૪	પટેલ પ્રથમ હરેશભાઈ, નરોડા	૧,૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૧૮.	૧૭-૦૪-૨૦૨૪	પટેલ રજનીકાંત ગાંડાલાલ, બોપલ	૧૦,૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૧૯.	૨૦-૦૪-૨૦૨૪	પટેલ ચિરાગ કનુભાઈ, પોર	૧૨,૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૨૦.	૨૨-૦૪-૨૦૨૪	પટેલ અશોકભાઈ અંબાલાલ, શાહીબાગ	૧૧,૦૦૦	સેવા-સહયોગ

તા.૦૧-૦૪-૨૦૨૪ થી ૩૦-૦૪-૨૦૨૪ સુધીમાં
સદ્‌વિચાર પરિવાર : મણિનગર શાખાને પ્રાપ્ત દાનની વિગત

ક્રમ.	તારીખ	નામ	રકમ	વિગત
૧.	૦૧-૦૪-૨૦૨૪	કેતનભાઈ આર. દેસાઈ, અમદાવાદ	૩૦,૦૦૦	દર્દી સેવા
૨.	૦૨-૦૪-૨૦૨૪	ફાલ્ગુનીબહેન જે. ભટ્ટ, અમદાવાદ	૨,૫૦૦	ખીચડી સેવા
૩.	૦૨-૦૪-૨૦૨૪	પ્રકાશભાઈ શાહ, અમદાવાદ	૧,૧૦૦	ટિફીન સેવા
૪.	૦૫-૦૪-૨૦૨૪	કીર્તિભાઈ શાહ, અમદાવાદ	૨૧,૦૦૦	ઍજ્યુકેશન સહાય
૫.	૦૬-૦૪-૨૦૨૪	દિલીપભાઈ એમ. ઠક્કર, અમદાવાદ	૧૦,૦૦૦	ખીચડી સેવા
૬.	૦૬-૦૪-૨૦૨૪	ડૉ. ભરતભાઈ પરીખ, અમદાવાદ	૫,૦૦૦	ઍજ્યુકેશન સહાય
૭.	૦૮-૦૪-૨૦૨૪	નિરંજનભાઈ મોદી, અમદાવાદ	૨૧,૦૦૦	ઍજ્યુકેશન સહાય
૮.	૦૮-૦૪-૨૦૨૪	નિલેશભાઈ શિલ્પી, અમદાવાદ	૧,૫૦૦	અન્ન સેવા
૯.	૦૯-૦૪-૨૦૨૪	ખાદીમ હુસેન રસુલભાઈ, અમદાવાદ	૧,૦૦૦	ખીચડી સેવા
૧૦.	૦૯-૦૪-૨૦૨૪	દિલીપભાઈ રસીકલાલ શાહ, અમદાવાદ	૫,૦૦૦	ખીચડી સેવા/ઍજ્યુકેશન સહાય
૧૧.	૦૯-૦૪-૨૦૨૪	આશીષ કોઠારી, અમદાવાદ	૨,૫૦૦	ખીચડી સેવા
૧૨.	૧૨-૦૪-૨૦૨૪	રેવતીબેન એસ. મરાઠે, અમદાવાદ	૧,૦૦૦	દર્દી સેવા/ટિફીન સેવા
૧૩.	૧૩-૦૪-૨૦૨૪	ભક્તિડા યોગેશકુમાર, અમદાવાદ	૧,૬૦૧	ખીચડી સેવા

૧૪.	૧૫-૦૪-૨૦૨૪	વિનઈભાઈ બી. ગોહિલ, અમદાવાદ	૨,૫૦૦	ખીચડી સેવા
૧૬.	૧૫-૦૪-૨૦૨૪	મન્હત ટી. પરમાર, અમદાવાદ	૧,૦૦૦	ખીચડી સેવા
૧૭.	૧૬-૦૪-૨૦૨૪	પ્રવીણ ચંદુલાલ શાહ, અમદાવાદ	૧,૦૦૦	ઍજ્યુકેશન સેવા
૧૮.	૧૭-૦૪-૨૦૨૪	જશવંતભાઈ પંચાલ, અમદાવાદ	૧૭,૦૦૦	ઍજ્યુકેશન સેવા/છાશ
૧૯.	૧૭-૦૪-૨૦૨૪	મહેન્દ્રભાઈ ઠક્કર, અમદાવાદ	૫,૦૦૦	અન્ન સેવા
૨૦.	૧૭-૦૪-૨૦૨૪	કામધેનુ ફુડ પ્રોડક્ટસ, અમદાવાદ	૩૦,૧૦૦	ઍજ્યુકેશન સહાય
૨૧.	૧૭-૦૪-૨૦૨૪	દર્શનભાઈ ડી. મોદી, અમદાવાદ	૪,૦૦૦	ખીચડી/છાશ
૨૨.	૧૭-૦૪-૨૦૨૪	લલીતાબેન જે. પંચાલ, અમદાવાદ	૧૦,૦૦૦	ઍજ્યુકેશન સહાય
૨૩.	૧૯-૦૪-૨૦૨૪	રમેશભાઈ ઈશ્વરભાઈ, અમદાવાદ	૧,૧૦૦	ખીચડી સેવા
૨૪.	૧૯-૦૪-૨૦૨૪	ઈન્દ્રવદન એમ. શાહ, અમદાવાદ	૩,૦૦૦	સેવા-સહકાર
૨૪.	૨૦-૦૪-૨૦૨૪	નયનકુમાર પરીખ, અમદાવાદ	૧૦,૦૦૦	ઍજ્યુકેશન સહાય
૨૫.	૨૨-૦૪-૨૦૨૪	રાજેશ રસીકલાલ, અમદાવાદ	૩૦,૦૦૦	ખીચડી સેવા
૨૬.	૨૨-૦૪-૨૦૨૪	પદ્માબહેન કે. રાણા, અમદાવાદ	૧,૦૦૧	ખીચડી સેવા
૨૭.	૨૨-૦૪-૨૦૨૪	ઉર્મિલાબહેન એમ. જોશી, અમદાવાદ	૨,૫૦૦	ખીચડી સેવા
૨૮.	૨૩-૦૪-૨૦૨૪	કાદમ્બરી એમ. દવે, અમદાવાદ	૨,૫૦૦	ટિફીન સેવા
૨૯.	૨૩-૦૪-૨૦૨૪	જયંતિલાલ સી. શાહ, અમદાવાદ	૧૫,૦૦૦	ફિઝીયોથેરાપી સેન્ટર
૩૦.	૨૯-૦૪-૨૦૨૪	પ્રકાશભાઈ એસબીઆઈ	૧,૦૦૦	ખીચડી સેવા
૩૧.	૩૦-૦૪-૨૦૨૪	દિલીપભાઈ એન. ઠક્કર, અમદાવાદ	૨,૫૦૦	ખીચડી સેવા
૩૨.	૩૦-૦૪-૨૦૨૪	અશોકભાઈ પી. શાહ, અમદાવાદ	૫,૦૦૦	ખીચડી સેવા

ફરજ એ ભગવાનનું સ્વરુપ છે

विद्यार्थी सेवक : पान्थः क्षुधाडडर्तो मयकातरः ।
भाण्डारी प्रतिहारी च सप्त सुप्तान प्रबोधयेत् ॥

જો વિદ્યાર્થી, સેવક, યાત્રી, ભૂખથી પીડિત અને ડરપોક વ્યક્તિ, ભંડારનું રક્ષણ કરનાર ભંડારી અને દ્વારપાળ - આ સાત પોતાની ફરજના સમયે સૂઈ જાય તો તેમને જગાડવા જોઈએ.

વિદ્યાર્થી અભ્યાસ કરતો ઊંઘી જાય તો એનો અભ્યાસ બગડે છે. સેવકનું કાર્ય જાગીને પોતાના સ્વામીની સેવા કરવાનું છે. યાત્રી જો રસ્તામાં ઊંઘી જાય તો એની સામાન ચોરાઈ જવાની કે અજાણ્યા પશુનો હુમલો થવાની સંભાવના વધી જાય છે. ભૂખી વ્યક્તિએ સૌથી પહેલા અન્ન તરફ ગતિ કરવી જોઈએ. એ ભૂખ્યો સૂઈ જાય તો એના આરોગ્ય પર માઠી અસર પડે છે. એ જ રીતે ડરપોક વ્યક્તિએ પણ ફરજના સમયે ઊંઘવું ન જોઈએ. એક તો એ ડરપોક હોય છે અને પાછો ઊંઘી જાય તો કોઈ પણ વ્યક્તિ એનો ફાયદો ઉઠાવી શકે છે. દ્વારપાળ અને ભંડારી બંનેની ફરજ દ્વાર અને ભંડારનું રક્ષણ કરવાની મહત્ત્વની જવાબદારી હોય છે. એમાં જો તે ઊંઘી જાય તો અનર્થ સર્જાઈ શકે છે.

એકવાર વિદ્યાર્થીને એક શિક્ષક ભણાવી રહ્યા હતા ત્યારે ફરજ અંગે ચર્ચા થઈ. એકે કહ્યું; ફરજમાં બાંધછોડ કરી શકાય નહીં, બીજાએ કહ્યું; ફરજ ધર્મ છે તેથી ધાર્મિક કામ કરીએ તે જ પ્રકારે પૂજાના ભાવથી તે કાર્ય કરવું જોઈએ. શિક્ષકે કહ્યું; તમારી વાત સાચી છે. 'ફરજ' એ ભગવાનનું સ્વરુપ છે. ફરજ અદા કરવી એટલે પ્રાર્થના કરવી.

જન જન ભોજન યોજનામાં ભરવામાં આવતા ટિફીનો.

જન જન ભોજન યોજના હેઠળ અપાતા ભોજનની વાનગીઓ.

જન જન ભોજના હેઠળના લાભાર્થી

જન ભોજન યોજનાના સહયોગી અને કર્મચારીઓની સમૂહ તસ્વીર

Published on 2nd Every Month
SUVICHAR JUNE-2024 RNI No. is 11067/1966
Registered Under Postal Registration No. GAMC 113/2024-2026 Valid up to 31 December-2026 issued by the SSPO's Ahmedabad City Division
Permitted on Post at Ahmedabad PSO, Patrika Channel on 2nd Every Month
License to Post Without Pre-Payment No.PMG/NG/017/2024-2026 Valid up to 31-12-2026

ડૉ. શિલીન શુક્લ સદ્‌વિચાર પરિવાર આરોગ્ય વિષયક પ્રવચનશ્રેણી

વર્ષ-૮

સળંગ ઈઠ્યાસીમું વ્યાખ્યાન

હૃદયથી યુવાન (Young At Heart)

વક્તા : ડૉ. કેતન એમ. વેકરીયા

રવિવાર, ૦૯ જૂન ૨૦૨૪, સવારે ૯:૩૦ કલાકે

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

આગામી પ્રવચન

ચામડીનું દાન (Skin Bank)

વક્તા : ડૉ. હેમંત સરૈયા
રવિવાર, તા. ૧૪-૦૭-૨૦૨૪ સવારે ૯-૩૦ કલાકે

સદ્‌વિચાર પરિવાર : હિંમતનગર શાખા દ્વારા બનાસકાંઠાની કુલ ૧૧ પ્રાથમિક શાળાના અંદાજે ૧૨૯૩ બાળકોને ૧૨૯૩ જોડ સ્લીપરનું વિતરણ કરવામાં આવ્યું હતું.

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**