

સુવિચાર

માનવતાનો મહિમા ગાતું સદ્વિચાર પરિવારનું સામયિક

આદ્ય તંત્રી :

સદ્ગત હરિલાલ વિ. પંચાલ 'નિમિત્તમાત્ર'

તંત્રી :

પ્રવીણ ક. લહેરી

વર્ષ : 50 ❁ અંક : 1 ❁ સળંગ અંક : 649 ❁ એપ્રિલ-2019

Web Site : www.sadvichar.com ❁ E-mail : sdparivar.org@gmail.com

ટ્રસ્ટી મંડળ

માણેકલાલ એચ. પટેલ
પ્રમુખ
પદ્મશ્રી ડો. પંકજ એમ. શાહ
ઉપપ્રમુખ
પ્રવીણ ક. લહેરી
મેનેજિંગ ટ્રસ્ટી
પ્રફુલ્લ એચ. અદ્યવર્યુ
મંત્રી
જિતેન્દ્ર બી. પંચાલ
સહમંત્રી
કે. આર. સિંગ
કોષાધ્યક્ષ
પીયૂષ ઓ. દેસાઈ
ટ્રસ્ટી
શૈલેષ આઈ. પટવારી
ટ્રસ્ટી
વિનોદ એ. શાહ
ટ્રસ્ટી

લેખકોના મત સાથે સંસ્થા સહમત
છે તેમ માની લેવું નહીં.

અનુક્રમણિકા

ક્રમ.	લેખનું શીર્ષક	લેખક	પાનું
1.	તમે જ તમારું અજવાળું તમે ચંપલ પહેર્યા ?	મૂ.લે. સુધામૂર્તિ ભાવાનુવાદ : સોનલ મોદી	5
2.	સફળતા ભરેલ હથેળી અને શૂન્ય મન! મહેલાની આત્મકથા.	રંજના હરીશ	8
3.	સ્ટ્રેસ અથવા તાણ શું છે ?	ડૉ. જાનકી પટેલ	11
4.	બાળપણની કેટલીક આદતોથી જ મોટપણમાં જીવનનું ભીષણ યુદ્ધ જીતી શકાય છે.	મૂ. લે. ગાંધીજી	14
5.	સદ્વિચાર પરિવારની સહયોગ અપીલ	-	17
6.	નાનો હીરો	ડૉ. પી. પી. બેંપ્સી/વેણી રવિ	21
7.	મેઘાણી, મહારાજ અને માણસાઈના દીવા	વી. એસ. ગઢવી	24
8.	દર્દી દાકતર સંબંધો	ડૉ. મુકેશ એમ. શાહ	27
9.	સદ્વિચાર પરિવારમાં આંતરરાષ્ટ્રીય- મહિલા દિનની ઉજવણી	મનિષા મકવાણા	30
10.	આજની ભારતીય નારી - નિબંધ સ્પર્ધા	પરમાર શારદાબહેન મણિભાઈ	32
11.	સદ્વિચાર સમાચાર સેવા	-	34

નિવેદન

આપણા સૌ માટે માર્ય મહિનાનું આગવું મહત્વ છે. સરકારી રીતે નાણાંકીય વર્ષ પૂરું થતું હોય કરવેરા અને ફોર્મ ભરવાની જવાબદારી તેમજ લેણદેણનો બાકીનો હિસાબ પતાવવાની ઉતાવળ હોય સૌને વિશેષ પ્રવૃત્તિમાં રોકે છે. વિદ્યાર્થીઓ માટે પરીક્ષાની તૈયારી માટે રાત-દિવસ ઉજાગરા કરીને ભણવાનું અને તનાવ વચ્ચે પરીક્ષા આપવાની. આપણે ગમે તેટલું નિયમિત જીવન જીવતા હોઈએ પરંતુ છેલ્લી ઘડીએ કામ પૂરું કરવા માટે થોડી વિશેષ જહેમત અનિવાર્ય બને છે. માર્ય મહિનાની શરૂઆત સાથે થર્મોમીટરનો પારો ઉંચે ચડતો જાય છે. આ વર્ષે શિયાળાની ઋતુ બરોબર જામી. હવે ઉનાળો કેવો જશે અને વરસાદ કેટલો થશે તે પ્રશ્નો થયા કરે છે. કુદરતનું ઋતુચક્ર થોડું અનિયમિત થવાનું સૌ અનુભવે છે. ઓગણીસમી અને વીસમી સદીમાં વિજળી, વાહન અને સંદેશા વ્યવહારનો ટેકનોલોજી દ્વારા જે વિકાસ થયો છે તેના માઠાં પરિણામો પણ સામા આવતા જાય છે. માણસની જીવનશૈલી કેવી હોવી જોઈએ ? માણસના જીવનને સાર્થક ક્યારે ગણી શકાય ? માનવ જીવનનો ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષના ચતુર્થ પુરુષાર્થનું સમતુલન કેમ રાખી શકાય ? આ બધા સવાલોના જવાબ જુદા જુદા હોઈ શકે પરંતુ આપણી વિકાસની ચીલાચાલુ વ્યાખ્યામાંથી મુક્ત થઈને અનેક માનવોને સુખ અને આનંદની અનુભૂતિ કરાવે તેવી વ્યવસ્થા થાય તે માટે જાગૃત થઈને પ્રયત્નશીલ થવાની આવશ્યકતા છે.

સદ્વિચાર પરિવાર માનવતાના મૂલ્યોની માવજત કરવા સાથે અનેક લોકોને દેખીતી રીતે નાના નાના પણ વ્યક્તિ માટે મહત્વના મુદ્દા પરત્વે કંઈક કરી છૂટવાની ભાવના સાથે કાર્ય કરે છે. આ વર્ષે ૮મી માર્ય ૨૦૧૯ના રોજ આંતરરાષ્ટ્રીય મહિલા દિવસ હતો. સદ્વિચાર પરિવારના મહિલા કલ્યાણ કેન્દ્ર દ્વારા તા.૮-૯-૧૦નો ત્રિદિવસીય કાર્યક્રમ રાખી બહેનોમાં વિવિધ પ્રશ્નો અંગે

જાગૃતિ આવે તે માટે સફળ અને અભિનંદનીય પ્રયત્ન કરવામાં આવ્યો. આ અંગેનો અહેવાલ અન્યત્ર સામેલ છે.

ભારતના ચૂંટણી પંચ જનાદેશ ૨૦૧૯ નો વિસ્તૃત કાર્યક્રમ જાહેર થયો છે. સ્વસ્થ લોકશાહીમાં ચૂંટણીના મહત્વ અંગે જાણીતા વરિષ્ઠ પત્રકાર ડૉ. હરિ દેસાઈ શ્રી પીયૂષભાઈ દેસાઈ પ્રેરિત પ્રવચનશ્રેણીમાં પ્રવચન આપવાના છે. સંસ્થાના આઘસ્થાપકશ્રી હરિભાઈ પંચાલ દ્વારા ચૂંટણીમાં ગેરરીતિ ન થાય, મતદારોની જાગૃતિ વધે તે માટે અનેકવિધ પ્રયત્નો કરવામાં આવતા હતા. આગામી થોડા દિવસમાં સૌ મતદારો માત્ર દેશને ધ્યાનમાં રાખી તમામ સંકુચિત મુદ્દાઓથી ઉપર ઉઠી કાર્ય કરે તે માટે પ્રયત્ન શરૂ કરવા ધારે છે. ચૂંટણીને કારણે સોશિયલ મિડીયામાં પ્રચાર અને અપ્રચાર થઈ રહ્યા છે ત્યારે સૌએ પોતાનો નાગરિક ધર્મ સમજીને ચૂંટણીમાં ખૂબ ગંભીરતાથી તટસ્થ વિચારણા કરીને મતદાન કરવું જરૂરી છે.

એપ્રિલ મહિનાની શરૂઆત સાથે રજાના દિવસો પણ આવશે. યુવાવર્ગ માટે આ દિવસોમાં વ્યક્તિત્વ વિકાસની વિવિધ બાબતોને આવરી લેતો સ્થાનિક કાર્યક્રમ પણ યોજવાનું નક્કી કરવામાં આવ્યું છે.

આગામી નાણાંકીય વર્ષ એપ્રિલ-૨૦૧૯ થી માર્ય-૨૦૨૦ દરમિયાન સદ્વિચાર પરિવારના તમામ કેન્દ્રોએ મહત્વાકાંક્ષી કાર્યક્રમો વિચાર્યા છે. અમને પૂરી શ્રદ્ધા છે કે સદ્વિચાર પરિવારના આજીવન સભ્યો, દાતાઓ, સ્વયંસેવકો અને શુભેચ્છકો દ્વારા આ તમામ કાર્યક્રમો મૂર્તિમંત થાય અને અમારા સ્થાપક ટ્રસ્ટીઓએ સેવાક્ષેત્રે જે સ્વપ્નાઓ જોયા હતા તે સાકાર થાય.

સુવિચાર માસિકના તમામ વાચકોને રજાના દિવસો મજાના દિવસો બની રહે તેવી શુભેચ્છા સાથે...

સદ્વિચાર પરિવાર ટ્રસ્ટી મંડળ



તમે જ તમારું અજવાળું

મૂ. લે. સુધામૂર્તિ

તમે ચંપલ પહેર્યા ?

ભાવાનુવાદ-સોનલ મોદી



હમણાં હમણાં ઘણી વાર એવું બને છે, કે રિક્ષાવાળાઓ અમુક વિસ્તારમાં આવવાની ધરાર 'ના' પાડી દે. નજીકમાં જ જવાનું હોય તો ખાસ વળી કોઈ રિક્ષાવાળાના દિલમાં રામ વસે અને આવવા તૈયાર થાય તો પણ તમે તમારી મંજિલે પહોંચો કે 'અવલ' મંજિલે તેની કોઈ ખાતરી નહીં. ક્યારેક મીટર બગડેલું હોય તો ક્યારેક ઘણા રિક્ષાવાળાઓ ફિલ્મના હીરોની જેમ ચલાવે-આપણો તો શ્વાસ અધ્ધર થઈ જાય.

એક દિવસ હું રિક્ષાસ્ટેન્ડ પાસે ઊભી હતી. લાઈનબંધ ખાલી રિક્ષાઓ ઊભી હોવા છતાં કોઈ આવવા માગતું ન હતું. મારે ખરેખર મોડું થતું હતું. ત્યાં જ એક કાર મારી સામે ઊભી રહી અને તેનો કાળો કાચ ઊતર્યો. મારી જૂની મિત્ર સરોજે મને ગાડીમાં બેસી જવા ઈશારો કર્યો.

મેં કહ્યું, 'સરોજ', મારે તો એરપોર્ટ જવાનું છે. તને નહીં ફાવે.'

સરોજ કહે, 'જલદી બેસી જા ને! ટ્રાફિક જામ થઈ જશે, તો પોલીસ આવશે. હું મારી હોસ્પિટલ જ જાઉં છું, વાડજ. ત્યાંથી એરપોર્ટ ક્યાં દૂર છે? હું ઊતરી જાઉં પછી ડ્રાઈવર તને ઉતારી દેશે.'

સરોજને હું ઘણાં વર્ષથી ઓળખું. તે અને તેના પતિ રમેશ બંને ડોક્ટર છે. તેમનું પોતાનું મોટું નર્સિંગ હોમ છે. ધીકતી પ્રેક્ટિસ, બે દીકરા અને બંને પરણેલા. મોટો સોફ્ટવેર એન્જિનિયર થઈ પરદેશ સ્થાય થયો છે અને નાનો પુત્ર, તેની પત્ની તથા બે બાળકો સાથે તેમના વિશાળ બંગલામાં સાથે જ રહે છે. સમાજની દૃષ્ટિએ નમૂનેદાર કુટુંબ ગણાય. સ્ત્રીને માટે આથી મોટું સુખ શું હોય ?

સરોજ કહે, 'આજે રિક્ષા માટે કેમ ઊભી હતી ?

ગાડી ક્યાં ગઈ ?' મેં કહ્યું, 'આજે હું એકલી હતી. ડ્રાઈવરને ઘણા દિવસથી રજા જોઈતી હતી. મારે કાંઈ કામ ન હતું તેથી તેને રજા આપી, કલાક પહેલાં જ એક ફ્રેન્ડનો ફોન આવ્યો. મુંબઈથી આવે છે એટલે લેવા જાઉં છું.

'તો ટેકસી મંગાવી લેવી જોઈએ ને ?'

'અરે, રિક્ષામાં શું વાંધો ? આપણે ત્યાં તો લોકો બસોમાં ને છકડાઓમાંય ફરે જ છે ને ? મેં કહ્યું.

'ભઈસા'બ, મને તો રિક્ષાઓમાં બેસતાં જ બીક લાગે છે.' સરોજ બોલી. 'એમ તો પ્લેનમાં ફરવામાંય ક્યાં સલામતી છે ? તો પણ જનારાએ જવું જ પડે છે ને !' મેં કહ્યું.

'આજકાલ તો પ્લેનમાંય ટાઈમનાં ઠેકાણાં નથી હોતાં. આઈ રિયલી ફીલ સિક ઓફ ટ્રાવેલીંગ, સુધા... સમ ટાઈમ્સ.'

'સરોજ, તારે તો હોસ્પિટલને કારણે ઝાઝું નીકળાય પણ નહીં ને ! મારે તો રોજનું થયું. જીપોમાંય ઠસોઠસ જવું પડે છે. ગભરાયે કેમ ચાલે ?' મેં વાતને પતાવવા કહ્યું.

'પ્રેક્ટિસ કેમ ચાલે છે. સરોજ ?'

'જવા દે ને, સુધા. વાત જ ન પૂછીશ. કેટલી કોમ્પીટીશન ! એમાંય અમારાં છોકરાં ડોક્ટર ન થયાં. એટલે પ્રાઈવેટ પ્રેક્ટિસમાં ટકી રહેવાનું વધારે મુશ્કેલ થઈ જાય. ઘણી વાર વિચાર આવે છે, કે આખું નર્સિંગ હોમ વેચી કાઢીએ અને પૈસા બેન્કમાં મૂકીને વ્યાજ પર નભીએ. એમાં થોડા પૈસા તો મળે ! આજકાલ તો પેશન્ટો પણ માળા ભારે હોશિયાર થઈ ગયાં છે. પ્રશ્નો પૂછીપૂછીને તેલ કાઢે. ગઈકાલની જ વાત કરું.. એક



સફળતાના ભરેલ હથેળી અને શૂન્ય મન ! મંડેલાની આત્મકથા

Long Walk to Success

રંજના હરીશ

નેલ્સન મંડેલાની દળદાર આત્મકથા (૧૯૯૪) દક્ષિણ આફ્રિકાની અશ્વેત પ્રજાના સ્વતંત્રતા માટેના દીર્ઘ આંદોલનના દસ્તાવેજ સમી છે. વિજયકૂચના મેટાફરને શીર્ષકમાં પ્રયોજતી આત્મકથા મહાનાયક નેલ્સન મંડેલા તથા તેમની પાર્ટી એ.એન.સી.ની જ્વલંત વિજયગાથા બની રહે છે, જેની ચર્ચા આગલા લેખમાં થઈ ગયેલ છે, પરંતુ નોંધપાત્ર બાબત એ છે કે, આ આત્મકથામાં વ્યક્તિગત જીવન કે પ્રસંગોનો ભાગ્યે જ ઉલ્લેખ છે. જે ઉલ્લેખ છે તે પણ હૃદયદ્રાવક છે અને તેમ છતાં લેખકે પોતાની આત્મકથા પોતાના પુત્ર-પુત્રીઓ અને પૌત્રોને સમર્પિત કરી છે. પુસ્તક સમર્પિત કરતાં તેઓ લખે છે 'આ આત્મકથા સમર્પિત છે મારાં છ બાળકોને, એકવીસ પૌત્ર-પૌત્રીઓને તથા ત્રણ પ્રપૌત્રોને. આ બધાં મારા જીવનનું પ્રેરણાસ્ત્રોત રહ્યા છે.' આવા પ્રેમભર્યા ડેડીકેશનનો સંબંધ આત્મકથાના એક પ્રસંગ સાથે પણ હોઈ શકે. ૨૭ વર્ષ કારાગારમાં રહ્યા બાદ નેલ્સન મંડેલા છેવટે મુક્તિ પામ્યા ! તેમની આ મુક્તિને દક્ષિણ આફ્રિકાના અશ્વેતોએ ઉત્સવની જેમ ઉજવી. વિશ્વના મીડિયાએ આ ઘટનાને હેડલાઈન તરીકે ચમકાવી. પરંતુ જ્યારે તેઓ ઘરભેગા થયા ત્યારે જોયું કે તેમનું કુટુંબ વેરવિખેર થઈ ગયેલ હતું ! તેમની પત્ની વિની મંડેલા, કે જે તેમની યુવાવસ્થાની પ્રેયસી હતી, તેમના લોકઆંદોલનોની સહકાર્યકર્તા હતી, જેને તે 'કોમરેડ' વિની' કહીને બોલાવતા, તે અન્ય પુરુષને પરણી ગઈ હતી ! પુત્ર-પુત્રીઓ પોતપોતાના જીવનમાં વ્યસ્ત હતાં. પિતાનો અભાવ ક્યાંય વરતાતો ન હતો. તેવામાં જનનાયક એવા પિતા પાછા ફર્યા હતા. તેમના માનમાં કુટુંબે પાર્ટીનું આયોજન કર્યું. બધાએ વારાફરતી વેલકમ

સ્પીચ આપી તેમને આવકાર્યા. પરંતુ આ વેલકમમાં ઉમળકો ન હતો. ઉમળકા વિનાના તેમના આવકારનો સ્વર કંઈક આવો હતો 'અમને આશા હતી કે અમારા પિતા કો'ક દિવસ પાછા આવશે. અને તેઓ પાછા આવ્યા છે તે સારી વાત છે. પણ દુઃખ એ વાતનું છે કે જ્યારે તેઓ પાછા ફર્યા છે ત્યારે તેઓ ફક્ત અમારા પિતા નથી રહ્યા, તેઓ સમગ્ર રાષ્ટ્રના પિતા છે.' મંડેલા પોતે પણ ૧૦૯મા પ્રકરણમાં પોતાના બાળકોની આ વાતમાં સ્વર પુરાવે છે અને લખે છે 'રાષ્ટ્રપિતા બનવું સમ્માનની વાત છે. પરંતુ પોતાના બાળકોના પિતા બનવું તે આનંદની વાત છે અને તે આનંદ મને ભાગ્યે જ મળ્યો છે.'

૩૧ એપ્રિલ, ૧૯૯૨ને દિવસે મંડેલાએ એક પ્રેસ કોન્ફરન્સ બોલાવી. આના લગભગ બે વર્ષ પહેલાં તેઓ ૨૭ વર્ષના કારવાસ બાદ બહાર આવ્યા હતા. આ સમય દરમિયાન વિશ્વભરે મંડેલાના તેમની પત્ની વિની સાથેના સંબંધોમાં વ્યાપેલ વૈમનસ્યની વાત ચર્ચાવી હતી. એમના જેલવાસ દરમિયાન ૧૯૬૫-૬૬ માં પણ અમેરિકન મીડિયાએ વિની સાથેના મંડેલાના લગ્નજીવનમાં વિખવાદ પેદા કરવા માટે સતત પ્રયાસો કર્યા હતા. ત્રણ દાયકાની મંડેલા તથા વિનીની પ્રેમકથાને એક વિષાક્ત દુઃસ્વપ્નમાં બદલવા 'સન્ડે ટાઈમ્સે' વિનીના અન્ય પુરુષ સાથેના પ્રેમસંબંધો ચર્ચાવ્યા હતા. તે પ્રેમ પ્રકરણને કારણે પેલા પુરુષે પોતાની પત્નીને છુટાછેડા આપવા કોર્ટમાં કેસ દાખલ કર્યો હતો. તે વાત અંગ્રેજી મીડિયામાં ફેલાઈ હતી. મંડેલાનું જીવનચરિત્ર લખનાર રીચાર્ડ સ્ટેન્ગલના મત પ્રમાણે આવા અંગ્રેજી મીડિયામાં ફેલાઈ હતી. મંડેલાનું જીવનચરિત્ર લખનાર રિચાર્ડ સ્ટેન્ગલના મત



સ્ટ્રેસ અથવા તાણ શું છે ?

ડૉ. જાનકી પટેલ

જ્યારે આપણે કોઈ ઘટના પ્રસંગ કે પરિસ્થિતિને પહોંચી વળવા સક્ષમ ન હોઈએ ત્યારે તેનું એક અજાણરૂપે ટેન્શન કે બેચેની થાય છે. આમ જોઈએ તો થોડો સ્ટ્રેસ સારો પણ છે, પરંતુ વારંવારની ચિંતાઓ છેવટે ગુસ્સો, ગભરામણ, ટેન્શન અને બેચેનીમાં પરિણમે છે. જ્યારે આપણે સ્ટ્રેસ અનુભવીએ ત્યારે તેને પહોંચી વળવા શરીરમાં કેટલાક હોર્મોનલ ફેરફારો થાય છે. સ્ત્રીના જીવનમાં આમ પણ ઘણી અવસ્થાઓ આવે છે કે જ્યારે તે હોર્મોનલ ચેઈન્જમાંથી પસાર થાય છે. સ્ત્રીઓના જીવનમાં નાના-મોટા સ્ટ્રેસ અને હોર્મોન્સના ફેરફારને લીધે અનુભવાતો સ્ટ્રેસ એમ બંને ભેગાં થાય છે. મોટેભાગે મેનોપોઝના સમયે સ્ત્રી વધુ તણાવ અનુભવે છે.

સ્ટ્રેસ ઘટાડવાના પ્રારંભિક નુસ્ખા તરીકે ક્યાં તો વધુ પડતી ચા-કોફી લેવાય છે, ક્યાં તો ભાવતું ફૂડ વધુ ને વધુ ખાવાની ઈચ્છા થાય છે, વળી ઘણી સ્ત્રીઓ ખાવાનું ઓછું કરી દે છે. ખરેખર તો, સ્ટ્રેસના સમયે શરીરને વધારે પોષણની જરૂર પડે છે. બધાં જ પોષકતત્ત્વો વધારે વપરાય છે. તે સમયે અયોગ્ય ખોરાક લેવામાં આવે તો ફાયટો થવાના બદલે નુકસાન થાય છે. કેટલીકવાર મેન્ટલ સ્ટ્રેસ ન થાય તેવા સંજોગો હોય પણ પોષકતત્ત્વોની ખામીને લીધે મગજમાં કેટલાંક રસાયણો (ન્યૂરોટ્રાન્સમીટર) ઓછા બને છે, જેને લીધે સ્ત્રી પોતે ઘણી તાણમાં રહે છે.

ખોરાક અને સ્ટ્રેસ :

આજના સમયમાં પ્રોસેસડ ફૂડ, જંકફૂડ, ઈન્સ્ટન્ટ ફૂડ, કોફી, ચા, રીફાઈન્ડ ફૂડ વગેરે લેવાનું બહુ વધી ગયું છે. જેનાથી શરીરને ન્યૂટ્રીશનલ સ્ટ્રેસ પડે છે. સામાન્ય રીતે સ્ટ્રેસના સમયમાં જો સ્ત્રી તાજાં શાક, ફળ અને અનાજ લે તો તેને ઘણી રાહત જણાય છે. જુઓ, કઈ

રીતે આપણે સ્ટ્રેસ દરમ્યાન ખોરાક વડે રાહત મેળવી શકીએ. :

- ❑ જુદા જુદા તબક્કે આપણા શરીરમાં હોર્મોન્સની અસમતુલા થઈ જતી હોય છે. તે વખતે કેટલાક ન્યૂરોટ્રાન્સમીટર ઘટી જતા હોય છે, જેના કારણે વધુ સ્ટ્રેસ અનુભવાય છે. બધા હોર્મોન્સ પ્રોટીનના બનેલા છે. માટે સ્ટ્રેસ-હોર્મોન્સ-પ્રોટીનનું કનેક્શન સમજવું જોઈએ.
- ❑ નોરએપીનફાઈન નામનો ટ્રાન્સમીટર શક્તિ, ઉત્તેજના અને ઉત્સાહ આપે છે. જે દૂધ, સોયાબીન, ઈંડાં અને માછલીમાંથી મળે છે. બધા જ ન્યૂરો ટ્રાન્સમીટર એમિનો એસિડની મદદથી તે કામ કરે છે. આ એમિનો એસિડ પ્રોટીનના પાયાના ઘટક છે.
- ❑ સેરોટોનીન ઈમોશનલ સ્ટેબીલીટી અને આત્મ-વિશ્વાસ આપે છે. તે દૂધ, અનાજ, ઉગાડેલા મગ કેળામાંથી મળે છે.
- ❑ ગાબા ન્યૂરોટ્રાન્સમીટર શાંતિ અને રીલેક્સેશન આપે છે. તે મેળવવા હાઈપ્રોટીન ખોરાક લેવો જોઈએ, જેમ કે દૂધ, સોયા, ફણગાવેલાં કઠોળ, ઈંડાં, માછલી વગેરે.
- ❑ મગજને સંતુલિત રાખવા અને ચેતાતંત્રને શાંત રાખવા ફણગાવેલાં કઠોળ, દૂધ, નટ્સ વિટામીન બી વાળાં ખાદ્યો અને ફળ ઉપયોગી છે. ટૂંકમાં પ્રોટીનવાળા ખાદ્યો વધારે લઈને સ્ટ્રેસ સામે લડત આપી શકાય છે.
- ❑ લીલાં શાકભાજીમાં રહેલું ફોલિક એસિડ માનસિક થાકને ઘટાડે છે. વળી લીલી શાકભાજીનું



- આયર્ન ન્યુરોટ્રાન્સમીટર બનાવવામાં પણ જરૂરી છે.
- ❑ બગડેલા મૂડને સુધારવા પાણી ખૂબ ફાયદાકારક છે. પાણી શરીરની કારક ચેષ્ટાઓ, મગજની શક્તિ અને માનસિક થાક-કંટાળાને ઘટાડે છે. પાણી પીવાથી સ્નાયુઓના દુઃખાવા, નિરાશા, ચિંતા થોડી હળવી થાય છે.
- ❑ કેલ્શિયમ પણ સ્ટ્રેસ અને વિકૃત ચિંતાને ઘટાડે છે. સંશોધનથી જણાયું છે કે કેલ્શિયમ સારી ઊંઘ લાવીને હળવાશ આપે છે. કેલ્શિયમ ચેતાઓ અને મજજાતંતુમાં રાહતની લાગણી પ્રગટાવે છે. રાત્રે સૂતાં પહેલાં કેલ્શિયમનું સપ્લીમેન્ટ લેવામાં આવે તો કેલ્શિયમનું શોષણ પણ સારું થાય છે અને સ્ટ્રેસમાં રાહત થાય છે.
- ❑ સ્ત્રીઓમાં જ્યારે આયર્ન ડેફીશયન્સીનો એનિમિયા હોય ત્યારે થાક, હતાશા, ચીડિયાપણું જણાય છે માટે સ્ટ્રેસવાળા દિવસોમાં પૌઆ, લીલીભાજી, નટ્સ, ઉગાડેલા મગ વધારે લેવા અને આયર્નની ગોળી લેવી.
- ❑ બી કોમ્પ્લેક્સ વિટામીન-સ શરીરમાં કાર્બોહાઈડ્રેટમાંથી શક્તિ છૂટી પાડે છે. અને ગ્લુકોઝનું લેવલ જાળવે છે. જો પૂરતું કાર્બોહાઈડ્રેટ ન લેવામાં આવે (જ્યારે સ્ત્રી વજન ઘટાડવા કે સ્ટ્રેસના કારણે ખાવાનું ઓછું કરી દે ત્યારે) તો ખોરાકનું પ્રોટીન કેલરી આપવાના કામમાં વપરાઈ જાય છે. પ્રોટીન વપરાઈ જવાથી તેમાં રહેલા એમિનો એસિડ સારા ન્યુરોટ્રાન્સમીટર નથી બનાવી શકતા પરિણામે સ્ટ્રેસનો અનુભવ અને તેની ગહનતા વધી જાય છે. આથી જ્યારે સ્ત્રી સ્ટ્રેસનો અનુભવ કરતી હોય ત્યારે વધારે પડતી કૌફી, ઠંડાં પીણાં, મેંદાની વાનગીઓ, આલ્કોહોલ બંધ કરવાં અને બને તેટલા કુદરતી પદાર્થો લેવા.

❑ સામાન્ય સંજોગોમાં પુરુષો કરતાં સ્ત્રીઓ વધારે માનસિક તાણ અનુભવે છે. વળી, પુરુષો કરતાં સ્ત્રીના શરીરનું પોષણનું ધોરણ ઘણી વધારે વખત ડામાડોળ થાય છે. આગળ જણાવ્યા મુજબ જુદાજુદા તબક્કે પોષણની જરૂરિયાત બદલાય છે. ઘણીવાર કોઈ એકાદ પોષકતત્વની અથવા કેલરીની અછતથી (જ્યારે સ્ત્રી લાંબા ગાળા સુધી કોઈ ખોરાક ન લે ત્યારે) મૂડ અને રીસ્પોન્સીવનેસ ઘટે છે. ઘણીવાર કામના તથા ઘરના બેલેન્સમાં સ્ત્રી પોતે ખાવાનું ભૂલી જાય છે. આને કારણે શરીર કેટલાંક કાર્યો ધીમાં પાડી દે છે કે બંધ કરી દે છે. જેમાં કાર્યશીલતામાં ઘટાડો, હોર્મોનના લેવલમાં ઘટાડો, ઓકિસજન અને પોષકતત્વોના વહનમાં ઘટાડો વગેરે હોઈ શકે છે. વળી સ્ટ્રેસને કારણે ઘણી વાર ખાવાની ઈચ્છા થતી નથી માટે પોષકતત્વો મળતાં ઓછાં થઈ જાય છે.

પ્રોટીન માનસિક તાણ :

ઉચ્ચ કક્ષાના પ્રોટીનમાં એમિનો એસિડ નામનાં ઘટકો હોય છે. આ એમિનો એસિડ જુદા જુદા ન્યુરોટ્રાન્સમીટર્સ બનાવે છે. આ ટ્રાન્સમીટર્સ સ્ટ્રેસના સમયને શાંતિથી સહન કરવા માટે શક્તિ આપે છે. આથી એમિનો એસિડ ખૂબ જરૂરી છે. ખોરાકમાં પ્રોટીન ઓછું લેતી સ્ત્રીના શરીરમાં આ ટ્રાન્સમીટર ઘણા ઓછા બને છે. આથી પ્રોટીન રોજિંદી જરૂરિયાત જેટલું હોવું જોઈએ અને જ્યારે માનસિક તાણનો સમય હોય ત્યારે તો થોડું વધારે લેવું જોઈએ.

હાઈ પ્રોટીન ખાદ્યો કે જે અગત્યના, સારા અને પોઝીટીવ ન્યુરોટ્રાન્સમીટર બનાવે છે તે છે :

ફણગાવેલા મગ, મઠ, મગફળી, મશરુમ, સાદાં કઠોળ, દૂધ, દૂધની બનાવટો, સોયાબીન, બાજરી, અનાજ તથા કઠોળની મેળવણીની વાનગીઓ તથા ઈંડાં અને માંસ.

વિટામીન બી કોમ્પ્લેક્સ માનસિક તાણ :
વિટામીન બી કોમ્પ્લેક્સ નો દરેક વિટામીન સ્ટ્રેસ



**બાળપણની કેટલીક આદતોથી જ મોટપણમાં
જીવનનું ભીષણ યુદ્ધ જીતી શકાય છે.**

જનક નાયક

સામાન્ય રીતે આપણે બાળપણમાં અમુક ‘સારી’ આદતો આપણા જીવનમાં વણાઈ ગઈ નથી હોતી, તેથી જ આપણે અકારણ અનેક પ્રશ્નોનો સામનો કરતા હોઈએ છીએ. ઓફિસમાં એક કલાકથી આપણે અગત્યનો કાગળ શોધી રહ્યા છીએ. આપણે આ અતિ મહત્વનો પત્ર ક્યાંક મૂકી દીધો છે. આપણી આ વસ્તુને ગમે ત્યાં મૂકી દેવાની ખરાબ આદતનું મૂળ આપણા બાળપણમાં છે એની આપણને ખબર જ નથી હોતી.

નાનપણમાં નાની-નાની બીમારીમાં પણ ડૉ. અનિલભાઈ ઘીઆને ત્યાં જવાની આદત. આજે પિસ્તાલીસ વર્ષે પણ મારી આ આદત છૂટી નથી. છીંક આવે એટલે ડૉક્ટરને ત્યાં જવાનું કશું જ કામ હોતું નથી. શરીરમાં અમુક ફેરફારો તો હવામાન, ખોરાક વગેરે કારણોસર થતા જ હોય છે. શરીર હંમેશા એની મેળે સારું થવાની કોશિશ કરતું હોય છે. શરીરની આમ તો કોઈ જ દવા નથી. ચારેક દિવસમાં શરદી સારી થઈ જ જાય એ જાણતા હોવા છતાં આપણે ડૉક્ટરની મુલાકાત લેતા હોઈએ તો એનાં મૂળ આપણા બાળપણમાં જ છે એવું કહી શકાય.

ઈન્ટરવ્યૂમાં નાપાસ થવાથી ડિપ્રેશન ઘણાને આવી જતું હોય છે. એનું કારણ પણ આપણા બાળપણના અનુભવો જ છે. મોટપણના અનેક પ્રસંગોમાં આપણું બાળપણ જ પ્રતિબિંબિત થતું હોય છે. તેથી જ બાળપણ માત્ર ખાવાપીવા અને રમવાની મોજમજા માટે જ નથી પણ યુવાવસ્થા અને વૃદ્ધાવસ્થામાં સુખી જિંદગી જીવી શકાય એ માટેના આયોજનની ‘સીડી’ છે. આપણા બાળપણની બેદરકારીઓ મોટપણમાં વિસ્ફોટાતી હોય

છે તેથી જ બાળપણને ગંભીરતાથી લેવાની જરૂર છે. બાળપણમાં અમુક નિયમો નક્કી કરવા જોઈએ અને તેને પાળવાની ભરપૂર કોશિશ કરવી જોઈએ. એનો અર્થ એવો હરગિજ નથી કે આપણું જીવન નિયમોના ચોકઠામાં કેદ કરવાનું છે. આપણે જીવનના આકાશમાં મુક્ત પંખીથી જેમ ઊડવાનું તો છે જ, પણ લાંબા સમય અને દૂર સુધી ઊડવા માટે શક્તિ મેળવવા થોડુંક તો નિયમબદ્ધ થવું જ પડે. સુખી જીવનના આયોજન માટે નિરંકુશ જિંદગી જીવી શકાય નહિ.

આવો, આજે આપણે બાળપણથી જ કઈ કઈ આદતો પાડવાની છે અને તે માટે શું કરવાનું છે એ જોઈએ.

દરરોજ નિયમિત કસરત કરવા વિષે આપણે અગાઉ ચર્ચા કરી જ છે. આજે નિયમ બનાવીએ કે, આપણે દરરોજ એક કલાક કસરત કરીશું.

દરરોજ નિયમિત ત્રણ વખત ખાવાની આદત પાડીશું અને ભૂખ હોય તેના કરતાં થોડુંક ઓછું ખાઈશું અને અઠવાડિયાના ઓછામાં ઓછા પાંચ દિવસ તો સાદો ખોરાક જ ખાઈશું. દરરોજ સાતથી આઠ ગ્લાસ પાણી પીશું.

આપણે એવી આદત પાડીશું કે, જે પણ વસ્તુ લઈએ, કામ પતી ગયા પછી એ એના સ્થાને જ મૂકીશું. આ એક અત્યંત મહત્વની આદત છે. આ એક જ આદત જો યોગ્ય રીતે કેળવી શકાય તો આપણી કાર્યશક્તિમાં લગભગ દોઢસો ગણો વધારો નોંધી શકાય છે. સ્કૂલેથી આવીને ભેગ એના સ્થાને મૂકવાની, યુનિફોર્મ કાઢીને ખીંટીએ ટિંગાડવાનો કે વ્યવસ્થિત ગડી કરીને કબાટમાં મૂકવાનો, બૂટ ને મોજાં પણ એના સ્થાને મૂકવાનાં, ટેબલ



છીએ. એક તો શારીરિક અને બીજું માનસિક. મનથી આપણે ‘સુપરસ્ટાર’ પણ બની જઈએ. મન આપણને ચકરડીએ ચઢાવી દે એવું બને. શરીરની શક્તિ સીમિત છે. અર્થ એવો કે શરીર દ્વારા આપણે એક સાથે વધુમાં વધુ ત્રણ પગથિયાં ચઢી શકીએ. જ્યારે મન દ્વારા તો આપણે એક સાથે સૌ પગથિયાં પણ ચૂકી શકીએ. આપણે આંખ મીંચીને ખોલીએ એટલામાં તો આપણે એક સાથે સો પગથિયાં પણ ચઢી શકીએ. આપણે આંખ મીંચીને ખોલીએ એટલામાં તો આપણે મનની આંખ દ્વારા સોમાં પગથિયે બેઠા હોઈએ એવું પણ બને. આપણે હોઈએ પ્રથમ પગથિયાં પર અને આપણે અનુભવીએ આપણને સોમા પગથિયાં પર બેઠેલા. શરીર અને મનનું આ અસંતુલન આપણને પ્રથમ પગથિયા પર જ સ્થિર બનાવી દે છે. શરીર અને મનનું જે સંતુલન સાધી શકે તે જ ઈચ્છિત પરિણામ મેળવી શકે છે. મનથી ભલે આપણે ડોક્ટર બનવાનું વિચારીએ, પણ એ માટે ધીમે ધીમે એક, બે, ત્રણ ગણતાં ગણતાં પગથિયા ચઢવાનાં છે. ડોક્ટર બનવાના અંતિમ લક્ષ્યાંક માટે જરૂરી છે કે શરૂઆતથી જ દરેક પરીક્ષામાં ૮૦% થી વધુ માર્ક્સ લાવવા જોઈએ. જો આમ થઈ શકે તો આપણા અંતિમ લક્ષ્યાંક સુધી પહોંચવાનો ઉત્સાહ જળવાઈ રહે. આમ છતાં આપણે આપણી શક્તિને ઓળખીને જ અંતિમ નિર્ણય લઈશું. એક દિવસમાં વિજ્ઞાનનો કોર્સ પૂરો કરવાનો અર્થ એ છે કે આપણે મોટી છલાંગ મારીને પરીક્ષામાં નાપાસ થવા તરફ પ્રયાણ કરી રહ્યા છીએ. કેમ વાંચવું તે વિષે આપણે આગળ વાતો કરવાના જ છીએ. એટલે આપણાથી જેટલું શક્ય હોઈ શકે તેનાથી દસેક ટકા ઊંચું જોવાથી આપણે કદી પડી જઈશું નહિ. નાની-નાની સફળતાઓ મળતી રહેશે અને આપણે ગોકળગાયની ગતિએ આપણા અંતિમ લક્ષ્ય તરફ આગળ વધીશું.

પ) આપણે નિયમિત થવાનો સંકલ્પ કરીશું. નિયમિતતા માટે આપણી જ કેટલીક ભ્રમણાઓ છે. આપણે એવું માનીએ છીએ કે, કદી કશું જ નિયમિત થતું નથી. આપણે માનીએ છીએ કે, ઘડિયાળના ટકોરે શ્વસનાર માણસ મૂર્ખ છે. આપણે જો કાળજીથી આસપાસ જોઈશું તો જણાશે કે, કંઈ કેટલીય વસ્તુઓ નિયમિત ચાલે છે. સ્કૂલમાં ઘંટ નિયમિત પડે છે. ટી.વી. પર સમાચાર કે સીરિયલો એના નિયત સમયે જ આવે છે. આકાશમાં વિમાન કે પાટા પર ટ્રેન નિયમિત જ ચાલે છે. આપણું હૃદય પણ નિયમિત જ ધડકે છે. આખા દિવસની દરેક પ્રવૃત્તિ માટે સમય ફાળવવો જોઈએ. ખાવાનો સમય નિયત હોવો જોઈએ. દરરોજ એક વાગ્યે બપોરનું ભોજન લેતાં હોઈએ તો વિશિષ્ટ સંજોગો સિવાય દરરોજ એક વાગ્યે બપોરનું ભોજન લેતાં હોઈએ તો વિશિષ્ટ સંજોગો સિવાય દરરોજ એક વાગ્યે જ જમવાનો આગ્રહ રાખવો જોઈએ. દરરોજ ત્રણથી પાંચ વાંચવાનું હોય તો એ સમયનું પાલન પણ થવું જ જોઈએ. કુદરતી હાજતો માટે પણ ચોક્કસ સમય નક્કી કરવો જોઈએ. કુદરતી હાજતો માટે પણ ચોક્કસ સમય નક્કી કરવો જોઈએ. શરૂઆતમાં પાંચ-છ દિવસ મુશ્કેલી પડશે, પણ પછી આપણું શરીર એનાથી ટેવાઈ જશે. પછી એવું બનશે કે દરરોજ એ સમયે આપણું શરીર જ આપણને જે તે પ્રવૃત્તિ માટે ઉશ્કેરશે. અલબત્ત, એ માટે આપણે મનને તૈયાર કરવું જ પડે. મનમાં એક સમયપત્રક અવશ્ય હોવું જોઈએ. પરિણામ એ આવશે કે સમય થશે એટલે મન જે તે પ્રવૃત્તિ માટે ઘંટડી બજાવશે, આપણને વોર્ન કરશે. આપણે આગસ કરીશું તો મન આપણને ઠપકારીને પણ પ્રવૃત્તિઓ કરવા મજબૂર કરશે. આ નિયમિતતા આપણને મોટપણમાં અનેક પ્રશ્નોના નિવેડા માટે અતિ મહત્વની છે.

(સૌજન્ય : ‘અચલા’)

સદ્વિચાર પરિવારને આપના સહયોગની પ્રતિક્ષા છે.

નમ્ર અપીલ

કોઈપણ સેવાકીય સંસ્થા માટે દાન દ્વારા ભંડોળ એકત્ર કરી ચાલુ પ્રવૃત્તિઓને જાળવી રાખી તેનો વ્યાપ વધારવાનો અને નવી સેવાઓ દ્વારા સમાજના જરૂરિયાતમંદ લોકોને સહાયભૂત થવાનું કાર્ય મહત્વનું છે. છેલ્લા થોડા વર્ષોથી અનેક દાતાઓએ ઉદાર હાથે સહાય આપી તેથી આજે સદ્વિચાર પરિવારની સેવાઓનો લાભ દર વર્ષે લાખો લોકો સુધી પહોંચે છે. સદ્વિચાર પરિવારની કામગીરીને વિશેષ રૂપથી વિકસાવવા માટે નવી સવલતો ઊભી કરવી જરૂરી છે. અમારી જરૂરિયાતોની યાદી આ સાથે રજૂ છે. ઈન્કમટેક્સની કમલ 80G હેઠળ ૫૦ ટકાના ધોરણે કરરાહતને પાત્ર છે. પ્રોજેક્ટ માટે અપાયેલ દાન કોર્પોરેટ સોશિયલ રિસ્પોન્સીબીલીટી (CSR) માટે પણ પાત્ર ધરાવે છે. તાજેતરમાં ઉંવારસદ, તા.જિ. ગાંધીનગરના વિકલાંગ પુનર્વાસ કેન્દ્રને ઓ.એન.જી.સી. દ્વારા વપરાયેલા પાણીના શુદ્ધિકરણ માટે રૂ. ૧૬,૦૦,૦૦૦/- ની સહાય આપવામાં આવી છે.

પ્રકાશન - સભ્યપદ

સદ્વિચાર પરિવારની મૂળ પ્રવૃત્તિ સમાજોપયોગી વિચારોનો ફેલાવો કરી સમાજને સંવેદનશીલ અને સેવામાં સક્રિય કરવાની છે. આપ નીચેની બાબતે સહયોગ આપી અમને આભારી કરશો.

▶ આજીવન સભ્યપદ : રૂ.૬,૦૦૦/-

દર મહિને 'સુવિચાર'નો અંક અને વિવિધ કાર્યક્રમ પ્રવૃત્તિની માહિતી મળતી રહેશે. પ્રસંગોપાત પુસ્તકો ભેટ મોકલાશે.

▶ સુવિચારનું લવાજમ

૧ વર્ષ : રૂ.૨૦૦ ૩ વર્ષ : રૂ.૫૦૦ ૫ વર્ષ : રૂ.૮૦૦

▶ સદ્વિચાર પરિવાર પ્રકાશિત પુસ્તકો

સદ્વિચાર પરિવારમાં ઉપલબ્ધ પુસ્તકોની યાદી અને કિંમત www.sadvichar.org ઉપર ઉપલબ્ધ છે. ખરીદી માટે Email : sdparivar.org@gmail.com પર આપની જરૂરિયાત, પુસ્તકનું શીર્ષક, કિંમત જણાવશો તો વીપીપીથી પુસ્તક મોકલવામાં આવશે તે માટે અલગ ચાર્જ લેવામાં આવશે નહીં.

▶ સામાજિક પ્રસંગોએ પુસ્તક વિતરણ :

સામાજિક પ્રસંગોએ સભા-સેમિનારમાં બહોળા વિતરણ માટેના પુસ્તકોની યાદ.

અન્નદાન મહાદાન

▶ સંત પુનિત ખીચડી પ્રસાદ :

સોમવારથી શનિવાર દરરોજ બપોરે ૧૧-૩૦ થી ૧૨-૩૦ વચ્ચે નિ:શુલ્ક ખીચડી અને પૂરી-શાક વગેરે માટે 'સંત પુનિત ખીચડી પ્રસાદ' કેન્દ્રના દૈનિક ખર્ચ માટે રૂ.૧૨૦૦/- નો સહયોગ આવકાર્ય છે.

▶ તપોવન ગર્ભસંસ્કાર કેન્દ્ર :

આ કેન્દ્રમાં સગર્ભા બહેનોને પૌષ્ટિક નાસ્તો આપવાનો દૈનિક ખર્ચ રૂ.૮૦૦ માટે આપની સહાય અમને ખૂબ ઉપયોગી થશે.



નાનો હીરો

ડૉ. પી.પી. બેપ્સી અને શ્રીમતી વેણી રવિ



‘કોઈવાર મધરાતે તમારું બાળક કોઈ ખરાબ સપનું જોઈને નિંદરમાંથી ઝબકીને જાગી જાય અને ભૂત કે એવા કોઈ ડરામણા પડછાયાના ડરથી રડવા લાગે તો તમે તેને શું કહેશો...કેમકે તમને ખબર છે કે ભૂત કે કોઈપણ ડરામણો પડછાયો જેનો તેને ડર લાગે છે તે તેની કલ્પના મુજબ તેના કબાટના ખાનામાં અથવા પલંગ નીચે કે પડદાની પાછળ કે ભોંયરામાં, માળિયામાં કે પછી ટી.વી.ના સ્ક્રીનની અંદર પણ નથી. તે ભૂત અથવા ઓછાઓ માત્ર અને માત્ર તેમની અંદર જ છે તેમના મનની અંદર છે. ‘બાળપણમાં કેન્સર’... બાળક માટે અત્યંત ખરાબ હોવું દુઃસ્વપ્ન સમાન હોય છે જેની તમે કલ્પના પણ નથી કરી શકતા!’

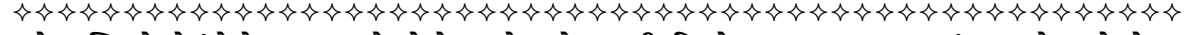
શ્રીકાન્ત અને શક્તિના લગ્નને ૧૨ વર્ષ જેટલો સમય થઈ ગયો હતો. તેમના લગ્નના બે વર્ષ થયાં પછી તેમણે પોતાના સુખી દામ્પત્ય જીવનમાં નવા આંગતુકને લાવવાનો એટલે કે બાળકનો વિચાર કર્યો. જો કે તે પછી બીજું એક વર્ષ થવા આવ્યું પણ શક્તિને કોઈ સારા સમાચાર ન હતા. આથી બન્નેએ ગાયનેકોલોજિસ્ટને બતાવવાનું નક્કી કર્યું. ગાયનેકોલોજિસ્ટે બન્નેની તપાસ કરીને જણાવ્યું કે બન્નેને અમુક સારવાર કરાવવી પડશે તે પછી તેઓ બાળક માટે વિચારી શકશે. બન્નેએ તે માટે તૈયારી બતાવી તેમજ ધીરજ અને શ્રદ્ધાપૂર્વક ડોક્ટરની સૂચનાનુસાર બંનેએ સારવાર પણ કરાવી. જો કે શરૂઆતમાં ધાર્યું પરિણામ ના મળ્યું. પણ બન્નેએ સારવાર ચાલુ રાખી. આખરે લગ્નના લગભગ એક દાયકા પછી શક્તિએ એક સુંદર પુત્રને જન્મ આપ્યો અને બન્નેના જીવનમાં જાણે વસંત આવી. શક્તિને પણ જાણે હવે પોતાનું જીવન પરિપૂર્ણ લાગતું હતું. તેમણે

દીકરાનું નામ વિદ્નેશ રાખ્યું.

વિદ્નેશ ખૂબ જ દેખાવડો અને રમતિયાળ હતો. શ્રીકાન્ત અને શક્તિએ તેની પહેલી વર્ષગાંઠ ખૂબ જ ધામધૂમથી ઊજવી. સમયને જતાં ક્યાં વાર લાગે છે ? વિદ્નેશ હવે બે વર્ષનો થવા આવ્યો હતો. શ્રીકાન્ત અને શક્તિએ નવા વર્ષથી તેને ઘરની નજીકના જ એક પ્લે-ગ્રૂપમાં મૂકવાનું આયોજન પણ કરી દીધું. વિદ્નેશ પણ રમતિયાળ અને આનંદી હતો. શ્રીકાન્ત અને શક્તિ ખૂબ જ ખુશ હતાં પણ તેઓ તેમના પર થનાર કુદરતના કુદારાઘાતથી અજાણ હતાં.

એક દિવસ શક્તિ વિદ્નેશને ટબમાં નવડાવતી હતી, ત્યારે વિદ્નેશના સાથળ પર હાથ અડતાં જ તે એકદમ રડવા માંડ્યો. શક્તિને નવાઈ લાગી. વિદ્નેશને તો નાહવાનું બહુ ગમતું હતું તો આજે તે કેમ એકદમ રડવા લાગ્યો ? તેણે જોયું તો તેના જમણા સાથળમાં સોજો હતો. શક્તિએ તરત જ નક્કી કર્યું કે તે વિદ્નેશને ડોક્ટર પાસે લઈ જશે. શ્રીકાન્ત અને શક્તિ એ દિવસે સાંજે જ પોતાના આંખના રતનને બાળકોના ડોક્ટર પાસે લઈ ગયા. ડોક્ટરે બાળકને તપાસી થોડી દવાઓ લખી આપી અને જો દસેક દિવસમાં સોજો ના ઊતરે તો ફરી આવવા કહ્યું.

શક્તિ પોતાના માસૂમ ફૂલના દુઃખથી વ્યાકુળ થઈ ગઈ હતી. પોતાના બાળકની પીડા તેનાથી જોવાતી નહોતી. પણ તેણે ડોક્ટરની સૂચનાને અનુસરી વિદ્નેશને તે મુજબ દવાઓ આપવાની શરૂ કરી. તેનાથી વિદ્નેશને થોડી રાહત લાગી. તેનું રડવાનું પણ બંધ થઈ ગયું. પણ હજી તેની પીડા સંપૂર્ણ દૂર નહોતી થઈ. જેના લીધે તે ખૂબ જ અસ્વસ્થ રહેતો હતો. તે ખોરાક પણ લઈ શકતો ન



હતો. શક્તિએ જોયું કે તેના સાથળનો સોજો વધતો જતો હતો. બન્ને પતિ-પત્ની ફરી ડોક્ટર પાસે વિદ્નેશને લઈ ગયાં. ડોક્ટરે વિદ્નેશની હાલત જોઈ તેને તાત્કાલિક કોઈ સર્જન પાસે લઈ જવાની સલાહ આપી. શક્તિ આ સાંભળી ચિંતામાં પડી ગઈ. શ્રીકાન્તે તેને હિંમત આપતાં કહ્યું, 'ચિંતા ન કર, આ તો સોજો શેના લીધે છે તે જાણવા માટે છે જેથી તેની સાચી સારવાર કરી શકાય.' શક્તિને પતિની વાતથી કોઈ સાંત્વના તો ન મળી પણ તે એ પણ જાણતી હતી કે ડોક્ટરની સલાહ માન્યા સિવાય બીજો કોઈ ઉપાય પણ નહતો.

બન્ને શહેરના એક નામાંકિત સર્જનની એપોઈન્ટમેન્ટ લઈ વિદ્નેશને લઈને ગયાં. ડોક્ટરે વિદ્નેશને બરાબર તપાસ્યો અને જોયું કે તેના સાથળમાં ગાંઠ હતી અને તે ઘણી મોટી થઈ ગઈ હતી અને એ ગાંઠનું વજન બાળકના કુલ વજનના લગભગ ૭૫ % જેટલું થઈ ગયું હતું. તેમણે એ ગાંઠની બાયોપ્સી કરાવી. એના રિપોર્ટને જોઈ વિદ્નેશને કેન્સરની ગાંઠ હોવાનું નક્કી થતાં તેમણે શ્રીકાન્તને વિદ્નેશને ઓન્કોલોજીસ્ટ પાસે લઈ જવાની સલાહ આપી. આ સાંભળી શ્રીકાન્તને પણ ખૂબ જ આઘાત લાગ્યો. પણ તેણે હિંમત રાખીને શક્તિને વિદ્નેશની બીમારીની વાત કરી. શક્તિ આ સાંભળી એકદમ ક્ષુબ્ધ થઈ ગઈ. શ્રીકાન્તે તેને ખૂબ મહેનતથી શાંત કરી અને હિંમત આપી. વ્યાકુળ માતા-પિતાએ તરત જ શહેરના ઓન્કોલોજીસ્ટની એપોઈન્ટમેન્ટ લીધી અને બધા રિપોર્ટ સાથે તેમની પાસે દોડી ગયા. ઓન્કોલોજીસ્ટે વિદ્નેશના બધા જ રિપોર્ટ જોયા અને કેટલાક સ્કેન કરાવવાની સલાહ આપી. શક્તિથી પોતાના વહાલસોયા બાળકની પીડા જોવાતી ન હતી. વધુ ટેસ્ટની વાત સાંભળી તે ભાંગી પડી પણ ડોક્ટરે તેમને સમજાવ્યું કે વધુ તપાસ કરવાથી વિદ્નેશના શરીરમાં બીમારી કેટલી ફેલાયેલી છે તે નિશ્ચિત કરી શકાશે અને તેના આધારે તેના ઓપરેશનનું આયોજન કરી શકાશે. શક્તિએ ડોક્ટરને આજીજી કરતાં કહ્યું કે, "ડોક્ટર લગ્નજીવનનાં ૧૨ વર્ષ

પછી વિદ્નેશ અમારા જીવનમાં આવ્યો અને તેના આવવાથી અમારો પરિવાર પૂર્ણ થયો. મને માતૃત્વ મળ્યું અને મારું જીવન પરિપૂર્ણ થયું હોવાની અનુભૂતિ થઈ. તેને કંઈ પણ થાય એવી કલ્પના પણ હું કરી શકતી નથી. એ અમારા જીવનની એકમાત્ર મૂડી છે...." ડોક્ટરે તેને સાંત્વના આપતાં કહ્યું કે, "આમ હિંમત હારવાની જરૂર નથી. રિપોર્ટથી આપણને કેન્સર ક્યા સ્ટેજમાં છે તેની સચોટ માહિતી મળશે અને હવે તો આધુનિક તબીબી વિજ્ઞાનના આધારે કેન્સર જેવા રોગને પણ મટાડી શકાય છે. ઈશ્વરમાં શ્રદ્ધા રાખો." બન્નેએ ડોક્ટરની સલાહને અનુસરી વિદ્નેશના સેકન્ડ અને અન્ય રિપોર્ટ કરાવ્યા. તેના રિપોર્ટસ લઈને બન્ને ફરી કેન્સરના સ્પેશિયાલિસ્ટ પાસે ગયાં. રિપોર્ટસ જોઈને ડોક્ટર પણ થોડીવાર દ્વિધામાં પડી ગયાં કે તે કઈ રીતે આ દંપતીને જણાવશે કે તેમના એકમાત્ર સંતાન અને તે પણ લગ્નના એક દાયકા બાદ જન્મેલ બાળકને કેન્સર છે. રિપોર્ટસમાં એ વાતનું સમર્થન થયું કે નાનકડો વિદ્નેશ "હોડોમાઈસાર્કોમા" લિમિટેડ બીમારીનો ભોગ બનેલો હતો. એક ડોક્ટર માટે આવી બીમારી વિષે ખાસ કરીને જ્યારે દર્દી બાળક હોય ત્યારે તેના માતાપિતાને જાણ કરવી ખૂબ જ મુશ્કેલ હોય છે. આ બીમારીમાં જે ગાંઠ થયેલી તેની સારવાર ખૂબ જ જટીલ અને સંવેદનશીલ હતી. આથી ડોક્ટરે ખૂબ કાળજીપૂર્વક વિદ્નેશના માતાપિતાને હકીકતથી વાકેફ કર્યાં.

"હોડોમાઈસાર્કોમા" એ સામાન્ય રીતે બાળકોમાં જોવા મળતી કેન્સરની બીમારી છે. તેની ગાંઠ ચહેરા ઉપર અથવા જીનેટોયુરિનરી ટ્રેકટ પર અથવા ક્વચિત્ર જ અન્ય અવયવમાં જોવા મળે છે. નાના શિશુમાં (એમ્બ્રીયોનલ વેરાયટી) જો આ બીમારી જોવા મળે તો તેમાં કિમોથેરાપી અને રેડિયેશન થેરાપી અતિશય સંવેદનશીલ હોય છે. બાળકને જ્યારે આ બીમારી થાય ત્યારે સામાન્ય રીતે તે અંગને દૂર કરવાની હિમાયત નથી કરવામાં આવતી."

વિદ્નેશની બીમારી એમ્બ્રીયોનલ પ્રકારની હતી અને

મર્યાદિત વિસ્તારમાં જ અસર થઈ હતી. પણ તેની ગાંઠ ઘણી મોટી હતી. ડોક્ટરે બન્ને માતા-પિતાને વિદ્નેશની બીમારી વિષે સવિસ્તર સમજ આપી. પણ જેથી તેમને ખબર પડી કે તેમના લાડલા દીકરાને કેન્સર જેવી ભયાનક બીમારી થઈ છે તો શક્તિ પોતાને કાબૂમાં ન રાખી શકી. તે કરગરીને ડોક્ટરને કહેવા લાગી, ‘અમારા એકના એક બાળકને જ કેમ આ બીમારી થઈ ? અમે તો તેના ખોરાક, દવાઓ, રસીઓ અપાવવાની બધી જ કાળજી રાખેલી છે તો પછી આવું કેમ થયું ?’ ડોક્ટરે તેમને સાંત્વના આપતાં કહ્યું કે, આમાં તેમનો કોઈ જ વાંક નથી, પણ વિદ્નેશના નસીબમાં આ બીમારીનો સામનો કરવાનું લખેલું હશે તેથી જ આવું થયું. શ્રીકાન્તે મહાપરાણે પોતાના આંસુ ખાળતા ડોક્ટરને હવે આગળ શું કરવાનું તે વિષે પૂછ્યું અને વિદ્નેશની બીમારી મટી શકે તેમ છે કે નહિ તે વિષે પણ પૂછ્યું. ડોક્ટરે તેમને કહ્યું કે વિદ્નેશની બીમારીમાં સારવારનો વિકલ્પ ઉપલબ્ધ છે અને મને ખાતરી છે કે તેને જરૂર સારું થઈ જશે પણ એ વખતે બન્ને દંપતી એટલા દુઃખી હતાં કે તેઓ કોઈ નિર્ણય લઈ શકે તેમ ન હતાં. આથી ડોક્ટરે તેમને ઘરે જઈ શાંતિપૂર્વક નિર્ણય લેવાની સલાહ આપી સાથે તાકીદ પણ કરી કે તેઓ કોઈપણ નિર્ણય લેવામાં બહુ મોડું ન કરે. દરમ્યાન ડોક્ટરે વિદ્નેશના કેસની વિગતો મલ્ટિડીસીપ્લિનરી કેન્સર બોર્ડમાં રજૂ કરી તેની સારવાર માટેના ઉત્તમ વિકલ્પો અંગે ચર્ચા કરી.

પછીના અઠવાડિયે જ્યારે શ્રીકાન્ત અને શક્તિ વિદ્નેશને લઈને ડોક્ટર પાસે ફરી ગયાં ત્યારે ડોક્ટરે તેમને ફરી સાંત્વના આપી અને સાથે સાથે સારવારથી વિદ્નેશની સ્થિતિમાં શું સુધારો આવશે તેની પણ વિગતવાર ચર્ચા કરી. વધુમાં મલ્ટિડીસીપ્લિનરી કેન્સર બોર્ડ સાથે સંકલન અને વિદ્નેશની સારવારના સર્વોચિત વિકલ્પોની માહિતી પણ આપી. અંતે માતા-પિતાની સંમતિથી વિદ્નેશની સારવાર શરૂ થઈ.

શરૂઆતમાં કિમોથેરાપીથી સારવાર આપવામાં

આવી ત્યારબાદ તેની બાકી રહેલ ગાંઠને દૂર કરવા સર્જરી પણ કરવામાં આવી. વિદ્નેશે સારવારને ખૂબ સારી રીતે પ્રતિસાદ આપ્યો જેના લીધે ડોક્ટરને પણ સારવારમાં કોઈ મોટી અડચણ ના આવી. અંતે માતાપિતાની ધીરજ અને હિંમત આગળ કેન્સર જેવી બીમારી સામે પણ વિદ્નેશે વિજય મેળવ્યો. સારવાર દરમ્યાનનો સમગ્ર જીવન આખા પરિવાર માટે ખૂબ જ તનાવપૂર્ણ હોય છે. ખાસ કરીને જ્યારે પરિવારના નાના બાળકને કેન્સર જેવી ભયાનક બીમારીનો સામનો કરવાનો આવે. પણ બાળકોમાં પણ ઘણીવાર અખૂટ સહનશક્તિ જોવા મળે છે. વિદ્નેશ સંપૂર્ણપણે બીમારીમાંથી સાજો થઈ ગયો.

આશરે દસેક વર્ષ પછી એ ડોક્ટર જ્યારે એક શાળાના વાર્ષિક સમારંભમાં મુખ્ય અતિથિ તરીકે હાજરી આપવા ગયા તો તેમના આશ્ચર્ય વચ્ચે શ્રીકાન્ત અને શક્તિ તેમની પાસે આવ્યાં અને તેમની સાથે વિદ્નેશ પણ હતો. તે હવે છઠ્ઠા ધોરણમાં હતો. શ્રીકાન્તે તેમને જણાવ્યું કે વિદ્નેશ સ્કૂલની કબડ્ડી ટીમનો કેપ્ટન હતો અને તેમની ટીમ જિલ્લા સ્તરની હરીફાઈમાં વિજયી બની હતી. ડોક્ટર જ્યારે સમારંભમાં વિદ્નેશને તેના શ્રેષ્ઠ પ્રદર્શન માટે ઈનામ આપતા હતા ત્યારે માત્ર તેના માતા-પિતા જ નહીં ખુદ ડોક્ટર પણ ભાવુક થઈ ગયા હતા. તેમણે પોતાના પ્રવચનમાં પણ વિદ્નેશની વાત કરી અને કહ્યું કે ‘વિદ્નેશ ખરેખર એક હીરો છે.’

તેમણે ખલિલ જીબ્રાનના શબ્દોને યાદ કરતાં કહ્યું કે,

“ મને એવી વિદ્વતાથી દૂર રાખો, જેમાં રૂદન નથી, એવી ફિલોસોફી જેમાં હાસ્ય નથી અને એવી મહાનતા જે બાળકો સામે નમતી નથી તેનાથી દૂર રાખજો.”

(સાભાર : ‘હોપ ટુ હોપ)

(ગુજરાતી અનુવાદ : શિલ્પા પંડ્યા)



મેઘાણી, મહારાજ અને માણસાઈના દીવા

વી. એસ. ગઢવી

સમગ્ર ગુજરાત જેમને રાજ વિનાના મહારાજ તરીકે ઓળખે છે તેવા રવિશંકર વ્યાસ લોકપ્રદયના સિંહાસને બિરાજેલા મહામાનવ છે. ગાંધી તથા ગરીબીના નિભાડામાં ખરા થઈને આવેલા મહારાજ વીસમી સદીના બીજા દાયકામાં મહીકાંઠાના વિકરાળ પ્રદેશમાં અનેક પડકારો વચ્ચે ગાંધી મહાત્માના ખેપિયા તરીકે પ્રવેશ કરે છે. આ વિસ્તારના જ સરસવણી ગામના રવિશંકર મહારાજ બારૈયા, પાટણવાડિયા ઈત્યાદિ લોકોને તેમની સંપૂર્ણતામાં જુએ છે તેમજ સમજે છે. મહીકાંઠાના આ લોકોની નબળી બાજુને ઉત્તેજન આપનારા આ ગોર મહારાજ નથી. જાગૃત થવાની કે પરિવર્તન કરવાની કોઈ સૂક્ષ્મચિંતા સલાહ આપ્યા સિવાય મહારાજ આ સમાજ સાથે એકરૂપ થઈને જીવે છે. આ કોમના તમામ લોકો ગુનેગાર છે તેવી આંધળી સરકારી માન્યતા સાથે તમામ માનવીની જે હાજરી પોલીસ સ્ટેશનમાં લેવાય છે તેની ઊંડી વેદના મહારાજ અનુભવી શકે છે. પોતાની નિષ્ઠાના બળે અન્યાયી હોય તેવી કાનુની પ્રથાઓ હડિયાપાટી કરીને દૂર કરાવે છે. આથી મેઘાણીના માણસાઈના દીવાની કથાઓ દરેક કાળમાં સંદર્ભયુક્ત બની રહે તેવી છે.

મહાત્મા ગાંધીની ઊંડી અસર મહારાજના દરેક નાના મોટા કામમાં સ્પષ્ટ રીતે જોઈ શકાય છે. બાપુને ૧૯૧૬માં મહારાજે અમદાવાદમાં જોયા. ગાંધીની સ્પષ્ટભાષિતા તેમજ અસાધારણ નિર્ભયતા મહારાજના મનમાં વસી ગઈ અને આજીવન જળવાઈ રહી. ૧૯૧૭માં ગોધરામાં મળેલી રાજકીય પરિષદના અંતે ગાંધીના ભાથામાં સરદાર સાહેબ તેમજ મહામાન મહારાજ જેવા ધારદાર શસ્ત્રોનો ઉમેરો થયો. ‘માણસાઈના દીવા’ ની દરેક કથામાં મહારાજની

નિર્ભયતા ચોતરફ વિસ્તરેલા ઘનઘોર તિમિરમાં વીજરેખાની જેમ ચમકે છે. જે બહારવટિયાના નામ માત્રથી લોક થરથરે તેમજ સરકારી તંત્ર બેચેન બની જાય તેવા બહારવટિયા નામદારિયાની ટોળી તથા મહારાજનો મેળાપ મેઘાણીભાઈએ આબેહૂબ શબ્દોમાં કંડાર્યો છે. મહારાજની નિર્ભયતાના ભાતીગળ શિખરનું દર્શન દરેક શબ્દમાં પ્રગટ થાય છે. મહીકાંઠાના આ ઉબડખાબડ પ્રદેશમાં અવિરત પ્રવાસી મહારાજનો ભેટો નામદારિયા સાથે થાય છે. વાલિયા લૂંટારા તથા બુદ્ધની મુલાકાત અહીં સ્મૃતિમાં આવે છે. ખૂંખાર બહારવટિયાની ટોળી સામે નિર્ભય થઈને ખડકની જેમ ઊભેલા મહારાજને બહારવટિયો પૂછે છે :

‘પેન્સિલનો ટુકડો તમારી પાસે હશે ?’

મહારાજ હા કહે છે.

‘અને કાગળ ?’ બીજો પ્રશ્ન પુછાય છે.

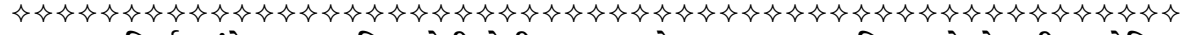
‘એ પણ છે.’

બહારવટિયો વાતનો દોર લંબાવતાં કહે છે : ‘કાગળ તથા પેન્સિલ આપો. તમારા (મહારાજના) ગામના સોમા માથુર પર અમારી ચિઠ્ઠી લખીને તમને આપીએ. સોમાએ અમને તાત્કાલિક રૂપિયા પાંચસો પહોંચાડવાના છે નહિતર તેની ખેર નથી. ચિઠ્ઠી તમે પહોંચાડજો.’

હવે ગાંધીના બહારવટિયા મહારાજનો સમથળ રહેલો સ્વર ઊંચો થાય છે.

“આવી ચિઠ્ઠી લખવા મારી પાસે કાગળ નથી. હું તો મારા ગામ જઈને ગામલોકોને સમજાવીશ કે બહારવટિયાના જૂલમો સામે આપણે લડવાનું છે. બહારવટિયા ગામ પર હુમલો કરે તો સામી છાતીએ સામનો કરી અવસર આવ્યે મદાનગીથી મરવાનું છે.”

ગાંધીની ટોળીના આ ધોળી ટોપીવાળા મહારાજનો



સ્પષ્ટ તથા નિર્ભય સંદેશ બહારવટિયાઓની ટોળી પર સોસરવો ઊતર્યો હોવો જોઈએ. નામદારિયાની ટોળીએ મહારાજના ગામ સરસવણીના પાદરે પછી કદી દેખા દીધી ન હતી. મહારાજ ગાંધીની આકાશગંગાના તેજસ્વી તારક સમાન હતા. સ્વામી આનંદે રવિશંકર મહારાજ માટે લખેલા શબ્દોમાં મહારાજના વિરાટ વ્યક્તિત્વની ઝલક જોવા મળે છે. સ્વામીદાદા લખે છે :

“હું તો રોજ સવાર-સાંજ માળા- પ્રાર્થના વખતે ‘પુણ્યશ્લોકો નલોરાજા, ‘પુણ્યશ્લોકો યુધિષ્ઠર’ સાથે મહારાજનું નામ વર્ષોથી લેતો હોઉં છું. પુણ્યશ્લોક એટલે પુણ્યનો પહાડ મહારાજ ગુજરાતના સૌથી ઊંચા સેવક તથા સર્વશ્રેષ્ઠ બ્રાહ્મણ છે.”

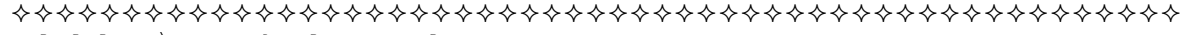
રવિશંકર મહારાજના મુખમાંથી અમૃત સ્વરૂપે સહજ રીતે સરેલા શબ્દો મેઘાણીભાઈ કાળજીથી નોંધે છે. ‘મૂઠી ઊંચેરા’ મહારાજની અનુભવજન્ય વાતો સામાન્ય નથી. સરળ તથા સહજ શબ્દો અને કર્તાભાવનો સદંતર અભાવ એ રવિશંકર મહારાજની વાણીના ભૂષણ સમાન છે. મહારાજની વાણીમાં માનવીય મનની અમીરાત ટપકતી દેખાય છે. આપણે સમાજના જ કેટલાક લોકો તરફનો પૂર્વગ્રહ બાંધી લઈએ છીએ. ત્યારબાદ તે વર્ગ તરફ આવા પૂર્વગ્રહના યશમાં પહેરીને જ નજર કરીએ છીએ. મહાસાગરના મથાળે કદાચ કૂડાકચરો દેખાતો હોય તેમ બને. પરંતુ તેને અતિક્રમીને મહાસાગરનાં તળિયાં તપાસનારને મોંઘાંમૂલાં મોતીની પ્રાપ્તિ થાય છે. મહાસાગરની એ યુગો પર્યન્તની વેદના રહી હશે કે લોકો તેનો તોલ તથા મોલ ઉપર દેખાતા કૂડાકચરાને જોઈને કરે છે. રામજી વાણિયાએ સાગરના હેયાની આ વ્યથા સુંદર શબ્દોમાં વ્યક્ત કરી છે. મરજીવાને સાગર કહે છે :

જળ ખારા જાણી કરી, મરજીવા ફેરવીશ નહીં મોં,
અમારાં તળિયાં તપાસી જો, તને કુબર કંગાળ લાગશે.

ગાંધી તેમજ વિનોબા અને લોકસેવક રવિશંકર મહારાજ માણસના ભીતરની માણસાઈને તાગનારા તેમજ જગાડનારા હતા. આવા લોકોની તટસ્થ કથનીને

કારણે જ મહારાજ કથિત અને મેઘાણી આલેખિત ‘માણસાઈના દીવા’ની કથા જગતના સાહિત્યમાં સ્થાન તથા સન્માન મેળવી શકે તેવી ભવ્ય છે. મહારાજ એક પ્રસંગ ટાંકતાં કહે છે કે પાટણવાડિયાની પુત્રી અને જાજરમાન માતા સ્વરૂપજીબા પોતાના પતિ મથુરના મૃત્યુ નિમિત્તે ગામલોકોને ભેગા કરે છે અને મથુરની સ્મૃતિમાં ગામના હિતમાં હોય તેવું કોઈ કાર્ય કરવાનો સંકલ્પ વ્યક્ત કરે છે. સીધા સાદા ગામલોકો કહે છે : “ ગામમાં પંખીઓ માટે કાયમી યણની વ્યવસ્થા થાય તો સારું” લોહી અને પરસેવો એક કરીને બચાવેલી તથા અથાક શ્રમ કરીને જાળવેલી પોતાની સૌથી સારી અને ફળદ્રુપ ચાર વીધા જમીન પંખીઓના યણ માટે જૈફ ઉમ્મરનાં જીબા બેજીજક અર્પણ કરે છે. આમાં માગણી કરનાર ગ્રામજનોનું મંગળમય દર્શન તથા આપનારની અસાધારણ ગરવાઈના એવરેસ્ટનું તેજોમય દર્શન થાય છે. બ્રિટિશ સત્તાધીશોએ ગુનાહિત જાહેર કરેલા સમાજના આ ઉજળા પાત્રોની સારી તથા નબળી વાતો મહારાજ અને મેઘાણી થકી જગત સમક્ષ પહોંચી શકી. સ્નેહયુક્ત સદ્ભાવના તમામ ચૈતન્યયુક્ત જીવો માટે હોય તેવો એક અમૂલ્ય અભિગમ માનવતા અને માનવીય મુલ્યો તરફની આપણી શ્રદ્ધાને ટકાવી રાખે છે તથા દૃઢ કરે છે. આથી જ કદાચ મહારાજે આ અંધારી રાતના તારલાઓની વાતો કહેવા તેમજ લખવા સર્જક અને સંશોધક મેઘાણીએ સંમતિ આપી હશે. સદ્ભાવના-સહિષ્ણુતા તેમજ નિર્ભયતાનું સિંચન લોકમાનસમાં તથા વિશેષ કરીને બાળમાનસમાં તથા વિશેષ કરીને બાળમાનસમાં થાય તો એક સ્વસ્થ દૃષ્ટિકોણ ધરાવતા સમાજનું નિર્માણ કરવું તે અશક્ય કાર્ય નથી.

ખાસ કરીને ‘માણસાઈના દીવા’ જેવી તકલીફોમાં વણાતા માનવગરિમાના તાણાવાણાની કથાઓ બાળમાનસને વિશેષ પ્રભાવિત કરવાની ક્ષમતા ધરાવે છે. પોરબંદરના બાળક મોહનને પણ હરિશ્ચંદ્ર તથા શ્રવણની કથાઓ સાંભળીને પોતાનું જીવન પણ તે દિશામાં વાળવાની મહેચ્છા જાગે છે. જેમની જન્મશતાબ્દીનું વર્ષ



ચાલે છે તેવા ડૉ.પી.સી.વૈદ્યનો પણ આવો જ અનુભવ છે. વૈદ્ય સાહેબ કહે છે કે બાળપણમાં તેમણે પિતાને સંભળાવવા વાંચેલી ગાંધીજીની આત્મકથા તેમના જીવનમાં સદાકાળ પ્રેરણારૂપ બની રહી હતી.

ગાંધી-લિંકન-મંડેલા કે મહારાજ જેવા દિગ્ગજ નેતાઓ વિશ્વને મળ્યા તે લોકનું સદ્ભાગ્ય છે. આ બધા વચ્ચે પણ જગતે બે ભીષણ મહાયુદ્ધ જોયાં તે માનવમનની અનેક મર્યાદાઓ અને મલિનતાને આભારી છે. વિનોબાજીની દૃષ્ટિએ સંત તુકારામની હરોળમાં બેસી શકે તેવા મહારાજનો વિચાર વારસો અંધારામાં પણ અજવાળું ફેલાવે તેવો છે. નવી પેઢી સુધી મહામૂલા મહારાજની વાતો લઈ જવા જેવી છે. અમદાવાદની સિવિલ હોસ્પિટલમાં સારવાર લેતાં મહારાજની સ્વાનુભવની વાતો મેઘાણીએ આર્કઠ પીઠી

હશે. આ સંવાદને કારણે ‘માણસાઈના દીવા’ની કથાઓએ જગતમાં નૂતન પ્રકાશ પાથર્યો. આ એક ઐતિહાસિક મિલન હતું જેના થકી મહીકાંઠાના જનોની તે જ તિમિર મિશ્રિત વાતોનું સૌંસરવું દર્શન જગતને થયું. ‘માણસાઈના દીવા’ કાળની ઝપટમાં વિલાય તેવા નબળા નથી. ‘શબ્દમાં’ જેની શ્રદ્ધા છે તેવી મેઘાણીની ધીંગીકલમ થકી મહારાજની અનુભવી વાણીનું ગંગાવતરણ અહીં થયેલું છે. આ શબ્દ તણખાનું સત્ત્વ અલગ તરી આવે તેવું છે.

આતમની એરણ પરે, જે દી’ અનુભવ પછડાય જ
તે દી શબ્દ તણખાં ઝરે, રગરગ કડાકા થાય...

જ જ શબ્દના વેપાર.

(સૌજન્ય : ‘ધરશાળા’)

સદ્વિચાર પરિવાર સંચાલિત એચ.બી. બેંકર વિકલાંગ શાળાનો વાર્ષિકોત્સવ તેમજ ધો.૧૦ શુભેચ્છા તેમજ ધો.૧૨ વિદાય સમારંભ

સદ્વિચાર પરિવાર સંચાલિત હીરાલક્ષ્મી ભીખાલાલ બેંકર વિકલાંગ પુનર્વાસ કેન્દ્ર, ઉંવારસદ મુકામે શાળાનો વાર્ષિકોત્સવ તેમજ ધો.૧૦ નો શુભેચ્છા અને ધો.૧૨નો વિદાય સમારંભ આનંદોત્સવ સાથે ઉજવવામાં આવ્યો હતો.

કાર્યક્રમનો મંગલ પ્રારંભ પ્રાર્થના ગાન સાથે થયા બાદ સંસ્થાના દિવ્યાંગ બાળકો તેમજ આર.જી.કન્યા વિદ્યાલય - કડી સર્વ વિદ્યાલય - ગાંધીનગરની એનએસએસની વિદ્યાર્થીનીઓના સંયુક્ત ઉપક્રમે સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમ ખૂબ જ સુંદર રીતે રજૂ કરવામાં આવ્યો હતો. જેમાં મહેમાનશ્રીઓ માટે સ્વાગત ગીત, ઉપરાંત ગરબા, શૌર્યગીત, સ્ટેચ્યુ ઓફ યુનિટી ગીત તેમજ આર્મી સોન્ગ રજૂ કરવામાં આવ્યું હતું.

સંસ્થામાં પધારેલા પૂ. સંત ભક્તિવેદાંત સ્વામી, સભા અધ્યક્ષ શ્રી પીયૂષભાઈ દેસાઈ, મુખ્ય મહેમાન શ્રી પ્રકાશભાઈ જૈન તેમજ અતિથિવિશેષ તરીકે પધારેલા શ્રી ભગુભાઈ પટેલ, રમેશભાઈ પટેલ, ધર્મપાલ સામરિયા, સોમાભાઈ પ્રજાપતિ, ત્રિકમસિંહ ભંડેરી તથા ડૉ. સોમાભાઈનું દિવ્યાંગ વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા ફૂલછડી અને પુસ્તક આપીને સ્વાગત કરવામાં આવ્યું હતું. આ પ્રસંગે આશીર્વાચન આપવા પધારેલા એજીવીપી - ગુરુકૂળના સ્વામી ભક્તિવેદાંતજીએ વિદ્યાર્થીઓને જીવનમાં પ્રામાણિકતા, પુરુષાર્થ અને દૈવ વિશ્વાસથી આગળ વધવાની પ્રેરણા આપી હતી.

આ પ્રસંગે શાળાની વિવિધ પરીક્ષાઓ તેમજ ઈતર પ્રવૃત્તિમાં ઉત્કૃષ્ટ દેખાવ કરનાર વિદ્યાર્થીઓને ઈનામો આપીને પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવ્યા હતા.

આ કાર્યક્રમમાં સંસ્થાના મેનેજિંગ ટ્રસ્ટીશ્રી પી. કે.લહેરી, ટ્રસ્ટીશ્રી પીયૂષભાઈ દેસાઈ, કોષાધ્યક્ષશ્રી કે. આર. સિંગ, સહમંત્રી શ્રી જિતુભાઈ બી. પંચાલ વગેરે હાજરી આપી હતી.

અંતમાં, કાશ્મીરમાં શહીદ થયેલા દેશના સૈનિકોને શ્રદ્ધાંજલિ આપીને મૌન પાળવામાં આવ્યું હતું.



દર્દી દાકતર સંબંધો

ડૉ. મુકેશ એમ. શાહ, એમ.ડી. ફિઝીશીયન



સંબંધ એટલે સમ્યક્ અનુબંધ. બે વ્યક્તિ વચ્ચે જ્યારે સ્વસ્થ અને સમતોલ અનુબંધ રચાય તેને જ સમ્બંધ કહેવાય. માનવી એક સામાજિક માળખામાં જીવન વિતાવે છે તેથી જીવનપર્યંત વિવિધ સંબંધોમાં સંલગ્ન થવાનું આવે છે. કેટલાક સંબંધો “લોહીની સગાઈ” ના હોય છે જેમ કે પિતા-પુત્ર, ભાઈ-બહેન વગેરે. કેટલાક જરૂરિયાત મુજબના વ્યવસાયિક સંબંધ હોય છે જેમ કે વેપારી-ગ્રાહક, સંસ્થા-સદસ્ય, નોકર-માલિક વગેરે.

દર્દી અને દાકતર વચ્ચેનો સંબંધ આમ તો વ્યવસાયિક જ હોય છે, કેમ કે વ્યક્તિ જ્યારે બીમાર હોય છે ત્યારે જ દર્દી તરીકે દાકતરની ‘જરૂરિયાત’ ઊભી થાય છે. પરંતુ દર્દી-દાકતર વચ્ચેના સંબંધો વિશિષ્ટ એ રીતે છે કે તેમાં માત્ર ગણિત કે વિજ્ઞાનનાં સમીકરણો નહીં પણ માનવીય મૂલ્યો જેવાં કે માનવતા, કરુણા, સેવા વગેરે સંકળાયેલાં છે. વળી, આ સંબંધો જેમ જન્મ પ્રાપ્ત નથી તેમ કાયમી પણ નથી! કેમ કે બીમારી જેમ કાયમી હોય એ જરૂરી નથી તેમ તેની સાથે સંકળાયેલ દાકતર પણ સદા એ જ હોય એ જરૂરી નથી! ટૂંકમાં, જ્યાં સુધી રોગ હોય ત્યાં સુધી દર્દી-દાકતર સંબંધોનું સમીકરણ રચાય.

શરૂઆતમાં કહ્યું તેમ સમતોલ અને સ્વસ્થ સંબંધ માટે બંને પક્ષે આચારની કેટલીક અપેક્ષાઓ રહે. મારા દાકતર તરીકેના ૪૦ વર્ષના અનુભવને આધારે હું નીચેના તારતમ્યો પર પહોંચ્યો છું. દાકતર કે દર્દી, કંઈ શ્રેષ્ઠ કે આદર્શ ભલે ન હોય પણ સ્વસ્થ અને સમ્યક્ (balanced) હોય તો તેનું સુંદર, સફળ અને સાર્થક પરિણામ મળે. દર્દીને રોગમુક્ત થવાનો આનંદ અને દાકતરને આત્મસંતોષ અને યશ-કીર્તિ મળ્યાનો આનંદ!

સમય સતત પરિવર્તનશીલ હોઈ પ્રાચીનકાળના ગ્રીક ફિલોસોફર હિપોક્રેટિસની આચારસંહિતાને (Oath) થોડી revise કરવી પડે. અલબત્ત, મૂળ તત્વ-સત્ત્વ જેમનાં તેમ રાખીને.

પ્રથમ હું, દાકતરે એક ઉમદા વ્યવસાય તરીકે કઈ રીતે વર્તવું તેની વાત કરું.

- (૧) સેતુ : દાકતરે અદ્યતન તબીબી વિજ્ઞાનની સાથે કદમ મિલાવી તેનો શક્ય તેટલો લાભ પોતાના દર્દીને આપવો - આમ સેતુરૂપ બનવું. આ દાકતરનું પ્રથમ કર્તવ્ય છે.
- (૨) શ્રવણ : દર્દીની વાતને શક્ય તેટલી ધીરજ અને ધ્યાનથી સાંભળવી. (કેટલાક દર્દીઓની સારવાર આવા શ્રવણથી શરૂ નહીં, પૂરી થઈ જતી હોય છે !)
- (૩) રોગની જ નહીં, દર્દીની ઓળખ : દરેક દર્દી અલગ-અલગ સમાજ-વ્યવસાય, ધર્મ ઈત્યાદિ ધરાવતો હોઈ એક અર્થમાં “અનન્ય” હોય છે ! સારવાર કરવામાં, દર્દ કે રોગ વિશેના જ્ઞાનની જેટલી જરૂર છે તેટલી જ બલ્કે ક્યારેક તો તેથી પણ વિશેષ; દર્દીના આર્થિક-સામાજિક પરિવેશને સમજવાની હોય છે તેથી રોગ ભલે એક જ હોય; દર્દીએ દર્દીએ, સારવારને (tailormade) કે (individualize) કરવી પડે !
- (૪) દાકતરે પોતાના જ્ઞાન ઉપરાંત, અનુભવ શાણપણ અને સામાજિક-માનવીય મૂલ્યોનું પણ જતન કરવાનું રહે છે.
- (૫) પોતાની શક્તિ અને મર્યાદાનું ભાન : દાકતરને પોતે કેટલું કરી શકે છે તેની અને પોતાની મર્યાદાનો



સદ્વિચાર પરિવારમાં આંતરરાષ્ટ્રીય મહિલા દિનની ઉજવણી મનિષા મકવાણા

સદ્વિચાર પરિવારમાં ચાલતા મહિલા ઉત્કર્ષ કેન્દ્ર દ્વારા આંતરરાષ્ટ્રીય મહિલા દિન નિમિત્તે તા: ૮,૯,૧૦ માર્ચના રોજ ત્રિ-દિવસીય ઉજવણી કરવામાં આવી. જેનો મુખ્ય ઉદ્દેશ બહેનોને વિવિધ સરકારી યોજનાઓની માહિતી આપી પ્રેરણાત્મક પ્રવચનો દ્વારા તેમના જીવનમાં જાગૃતતા લાવવાનો હતો.

કાર્યક્રમની શરૂઆત દીપપ્રાગટ્યથી કરવામાં આવી. શ્રીમતિ શિલ્પાબહેન પંડ્યાએ કાર્યક્રમની શરૂઆત કરતા કાર્યક્રમમાં ઉપસ્થિત રહેલ ટ્રસ્ટી મંડળ પ્રતિનિધિઓ અને બહેનોને આવકાર્યા તેમજ ત્રિ-દિવસીય કાર્યક્રમની રૂપરેખા સમજાવી.

ટ્રસ્ટના ઉપપ્રમુખ ડૉ. પંકજભાઈ શાહ હાજર રહેલ સૌ બહેનોને મહિલા દિનની શુભેચ્છા પાઠવી. સંસ્થામાં શરૂ કરવામાં આવેલ વડીલ માવજત કેન્દ્રની માહિતી આપી. વધુમાં વધુ વડીલોને આ કાર્યક્રમ સાથે જોડાવા માટે જણાવ્યું. સંસ્થાના ટ્રસ્ટી મંડળ, સંસ્થામાં માનદ્સેવા આપતા મહિલા ડોક્ટર્સ તથા અન્ય નિષ્ણાતો તથા વડીલ સાથી એવા શ્રી પુષ્પાબહેન કવિએ 'કુર્યાત્ સદા મંગલમ્' પુસ્તિકાનું વિમોચન કર્યું. સદ્વિચાર પરિવાર દ્વારા ચાલતા શુભમ્ હોલમાં થતા લગ્ન પ્રસંગે દાંપત્ય જીવનની શરૂઆત કરતા નવદંપતીને આ પુસ્તિકા ભેટ આપીને નવવિવાહિત પતિ-પત્ની એકબીજાને અનુકૂળ થઈને રહે અને તેમના પરિવારમાં સુમેળભર્યું વાતાવરણ બન્યું રહે તે મુખ્ય ઉદ્દેશ રહેશે. સંસ્થાના ટ્રસ્ટી શ્રી પીયૂષભાઈ દેસાઈએ મહિલા દિન નિમિત્તે બહેનોને શુભેચ્છા પાઠવી.

સદ્વિચાર પરિવાર ટ્રસ્ટના મેનેજિંગ ટ્રસ્ટી શ્રી પ્રવીણભાઈ લહેરી સાહેબે બહેનોને સંસ્થામાં ચાલતી પ્રવૃત્તિઓનો પરિચય આપ્યો. તેમના જણાવ્યા પ્રમાણે બહેનોના જીવનમાં ઘણી બધી અસમાનતા રહેલી છે.

બહેનોને તેમના જીવનમાં આગળ લાવવા માટે તેમના પ્રશ્નોનો હલ કરવા માટે ૭ મુદ્દા પ્રમાણે કાર્ય કરવું પડશે. સલામતી, શિક્ષણ, રોજગારી, આરોગ્ય, સમાનતા, સજાગતા સહિતના દરેક મુદ્દાને ત્રિ-દિવસીય આ કાર્યક્રમમાં અરસપરસ વિચાર કરીને તેના પર કાર્ય કરવાની જરૂર છે. સદ્વિચાર પરિવારની એવી નામના કરીએ કે સ્વ. શ્રી હરિભાઈ પંચાલને સાચી શ્રદ્ધાજંતિ આપી કહેવાય અને આંતર રાષ્ટ્રીય મહિલાદિન સારી રીતે ઉજવ્યો કહેવાય.

સામાજિક કાર્યકર શ્રીમતી લત્તાબહેન બ્રહ્મભટ્ટ, વરિષ્ઠ નિવૃત્ત અધિકારી શ્રી મનોરમાબહેન ભગત, અંબુજા સિમેન્ટના ફાઉન્ડેશનના શ્રીમતી કલાબહેન ડઠાણિયા તથા અપંગ માનવ મંડળ સહિત વિવિધ સામાજિક સંસ્થાઓ સાથે સંકળાયેલા શ્રીમતી દર્શિતાબહેન શાહે મહિલા અધિકાર, સશક્તિકરણ, તેમજ પુનર્ઉદ્ધાર માટે જે સરકારી નિયમો છે તેની જાણકારી સાથે પ્રેરણાત્મક પ્રવચન આપ્યા. ઈન્ડેક્સ-સી ના મેનેજર શ્રી આર. આર. જાદવ અને જિલ્લા ઉદ્યોગ કેન્દ્રના શ્રી પ્રતિપાલસિંહ વાઘેલાએ વિવિધ સરકારી યોજનાઓની માહિતી આપી. તેમના જણાવ્યા મુજબ સરકારની વિવિધ યોજનાઓ બહેનો સુધી લઈ જવા માટે સદ્વિચાર પરિવાર ટ્રસ્ટ એક ઉત્તમ માધ્યમ છે. પ્રશ્નોત્તરી રાઉન્ડમાં બહેનોને સરકારી યોજનાઓ મેળવવામાં થતી તકલીફની રજુઆત કરીને પોતાના પ્રશ્નોનું નિરાકરણ મેળવ્યું.

કાર્યક્રમના બીજા દિવસે સદ્વિચાર પરિવાર ટ્રસ્ટમાં 'સુરક્ષિત માતૃત્વ સંભાળ' કાર્યક્રમની શરૂઆત વરિષ્ઠ ગાયનેકોલોજિસ્ટ ડૉ. કૌશલ અગ્રવાલ અને ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ ડૉ. અંકિતા પંચાલ દ્વારા કરવામાં આવી. સદ્વિચાર પરિવાર ટ્રસ્ટમાં દર શુક્રવારે સગભાઈ



આજની ભારતીય નારી

સદ્વિચાર પરિવારમાં ચાલતા મહિલા ઉત્કર્ષ કેન્દ્ર દ્વારા આંતરરાષ્ટ્રીય મહિલા દિન નિમિત્તે તા.૮, ૯, અને ૧૦ માર્ચના રોજ ત્રિ-દિવસીય ઉજવણી કરવામાં આવી હતી. તા.૯-૩-૨૦૧૯ના રોજ બાળકોની નિબંધસ્પર્ધાનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું જેમાં ઓઢવ નારી સંરક્ષણ ગૃહમાં રહીને અભ્યાસ કરનાર પરમાર શારદાબહેન મણિભાઈએ “આજની ભારતીય નારી” ઉપર શ્રેષ્ઠ નિબંધ લખ્યો હતો જે અત્રે પ્રસ્તુત છે.

આજના જમાનામાં ભારતીય નારી બહુ જ આગળ વધી ગયેલ છે. આજના જમાનામાં નારી આગળ છે. નારી એટલે રણચંડી. આજના જમાનામાં નારી ધારે તે કરી શકે છે. નારી ભણવામાં નોકરીમાં બહુ જ આગળ છે. આજના જમાનામાં ભારતીય નારી તેના મનોબળ અને દઢતાથી કામ કરી શકે છે. આજના જમાનામાં પુરુષો કરતાં નારી મજબૂત અને કાર્યક્ષમતા ધરાવે છે. આજની નારી દેશમાં પ્રથમ નંબરે આવે છે. સ્ત્રીઓ પુરુષો કરતાં ઘરમાં અને બહારનું ધ્યાન પણ રાખે છે. સ્ત્રીઓ નારીઓ પોતાના બાળકોને અને પતિને પણ સમયસર સાચવે છે. આજના જમાનામાં ઘણી નારીઓ જાગૃત થાય છે. નારીઓ જ્યાં જાય ત્યાં પાછી પડતી નથી. ઘણી નારીઓ થઈ ગઈ છે જેમણે પોતાનું કુળ વધાર્યું છે. નારી પોતાના બાળકોને સારું શિક્ષણ આપે છે અને બોલે છે કે પુરુષો કે જે કામ કરી શકે છે તો સ્ત્રીઓ કેમ ન કરી શકે? આજની ભારતીય નારી ગમે ત્યાં જાય ત્યાં નોકરી હોય તો પણ જાય છે. નારી બીજી બધી સ્ત્રીઓને સલાહ આપે છે કે પુરુષો આગળ વધી શકે છે તો નારી કેમ ન જઈ શકે? આજની ભારતીય નારી કેટલીક જગ્યાએ મંડળો ચલાવે છે અને બચત કરાવે છે. આજના આપણા ભારતમાં નારી બહુ જ ખડતલ અને બાહોશ હોય છે. જેમ કે ગીતા જોહરી, કિરણ બેદી, ઈલાબહેન ભટ્ટ એવી નારીઓ છે કે દેશને આગળ લાવવામાં બહુ જ મહેનત કરી છે. આજની ભારતીય નારી જેમકે આનંદીબહેન પટેલ દેશના

પ્રથમ મુખ્યમંત્રી બન્યાં હતાં. આજની ભારતીય નારી દેશમાં જે ગુના બને છે તે જોઈને બહુ જ ક્રોધિત થાય છે અને બધાને જગાડે છે. રોડ પર રેલી પણ કાઢે છે. પહેલાંના જમાનામાં નારીને ભણવા બેસાડતા ન હતા કે નોકરી માટે મોકલતા નહોતા કે ક્યાંય બહાર ભણવા જવાનું હોય તો પણ જ પોતાનામાં બાપ કે ભાઈને સમજાવતા કે પુરુષો બહાર જઈ શકે છે તો સ્ત્રીઓ કેમ ન જઈ શકે.

આજની ભારતીય નારી બહુ જ સમજદાર અને ખડતલ બનવા માગે છે. આજની ભારતીય નારી પોતાના બાળકોને તકલીફ વેઠીને પણ ભણાવે છે. આજની ભારતીય નારી જેવી કે ગીતા જોહરી I.P.S. ઓફીસર તરીકે નોકરી કરી ચૂક્યાં છે. એમના જીવનમાં કેટલીય તકલીફો અને દુઃખ આવી ગયેલ પરંતુ હિંમત હાર્યાં નથી અને નોકરી અને એ નોકરી પૂરી કરીને નિવૃત્ત થઈ ગયેલા અને હજુ પણ બધાને કહે છે કે મારા જેવા મજબૂત બનો અને ખોટું ન ચલાવશો. ગીતા જોહરી એક પોલીસ ઓફીસર હતા. એમના પિતા પણ પોલીસમાં હતા.

આજની ભારતીય નારી એકબીજાને સાથ સહકાર આપીને બીજી ઘણી બધી પ્રવૃત્તિઓ કરે છે. આજની ભારતીય નારીમાં સ્ત્રીઓ રિક્ષા ચલાવતી નહોતી. પરંતુ આજના આ જમાનામાં ભારતીય નારી રિક્ષા ચલાવે છે, બાઈક ચલાવે છે. કેમ કે એ બધાને કહે છે કે કેમ



સદ્વિચાર સમાચાર સેવા

લગ્ન પ્રસંગે વહેંચવા માટે સદ્વિચાર પરિવારે પ્રકાશિત કરેલ “કુર્યાત્ સદા મંગલમ્” નામક પુસ્તિકા

શુભલગ્ન પ્રસંગે સહજીવનયાત્રા શરૂ કરતાં નવયુગલને સ્વજનોના શુભાશીર્વાદ મળે તે માટેના સત્કાર-સમારંભો યોજાતા હોય છે ને તે વખતે સ્વજનો ચાંલ્લામાં કવર કે ચીજ વસ્તુની ભેટ આપી આશીર્વાદ આપ્યાનો સંતોષ માણતાં હોય છે, પરંતુ તેમાં મોટે ભાગે આપ-લેનો વ્યવહાર જ હોય છે.

તાજેતરમાં સદ્વિચાર પરિવારે નવી આવૃત્તિમાં પ્રકાશિત કરેલ ‘કુર્યાત્ સદા મંગલમ્’ નામક પુસ્તિકા તૈયાર કરી છે જે આપને ત્યાં શુભલગ્ન પ્રસંગ આવે ત્યારે તેમજ આપ કોઈકને ત્યાં આવેલા શુભલગ્ન પ્રસંગે યોજેલા સત્કાર-સમારંભોમાં જાઓ ત્યારે આ પુસ્તિકા આપ ભેટ તરીકે અથવા તો સ્વજનોને વહેંચી શકો છો.

આ પુસ્તિકા મંગાવવા માટે આપ સંસ્થાના કાર્યાલયનો સંપર્ક કરી શકો છો. આ પુસ્તિકાની કિંમત એક નંગના રૂ. ૧૫ પ્રમાણે રાખવામાં આવી છે.

ભીના શ્રેયસ પંડ્યા આરોગ્ય, શિક્ષણ અને માહિતી સંદર્ભ કેન્દ્ર સદ્વિચાર પરિવાર અને લાઈંગ કલબ અમદાવાદ (ઈન્ડિયા)ના ઉપક્રમે આરોગ્ય સેમિનારનું આયોજન

કાર્યક્રમની શરૂઆતમાં સંસ્થાના ઉપપ્રમુખ ડૉ. પંકજ શાહે સંસ્થાની પ્રવૃત્તિઓ અંગે ટૂંકી માહિતી આપી કાર્યક્રમની શરૂઆત કરી હતી.

દર મહિને ઉંમરલાયક જાહેર આરોગ્યની સમસ્યાઓ માટેની યોજાતી પ્રવચનશ્રેણીના અનુસંધાનમાં તા. ૧૭-૩-૨૦૧૯ના રોજ ચોથા વર્ષનું સાતમું પ્રવચન ‘કિડનીના રોગ’ ઉપર ડૉ. પ્રકાશભાઈ દરજીએ કિડનીની કાળજી,

ડાયાલિસીસ, કિડનીની દવાઓની સમજ વગેરે ઉપર માહિતી તેમજ માર્ગદર્શન આપ્યું હતું. તેમણે જણાવ્યું, આજના આધુનિક મેડિકલ સાયન્સમાં કિડનીની બીમારીથી ગભરાવાની જરૂર નથી અને દવાઓ ડોક્ટરના માર્ગદર્શન હેઠળ રહીને લાંબું જીવન જીવી શકાય છે. આ કાર્યક્રમમાં હાજર શ્રોતાઓના પ્રશ્નોના ડૉ. પ્રકાશભાઈએ ખૂબ સંતોષપૂર્વક જવાબ આપ્યા હતા.

દર વખતની પરંપરા મુજબ સંસ્થાની આરોગ્ય સેવા સાથે જોડાયેલા ડૉ. પ્રવીણાબહેન શાહનું સન્માન સંસ્થાની મહિલા ઉત્કર્ષ કેન્દ્રની પ્રવૃત્તિઓને વર્ષોથી પ્રોત્સાહન આપી રહેલા પુષ્પાબહેન કવિ તેમજ લાઈંગ કલબના પ્રણેતા ડૉ. મુકુંદભાઈ મહેતા દ્વારા કરવામાં આવ્યું હતું.

કાર્યક્રમના અંતમાં ડૉ. મુકુંદભાઈએ આ વિષય ઉપર અન્ય માહિતી આપ્યા બાદ કાર્યક્રમનું સમાપન થયું હતું.

સદ્વિચાર પરિવાર : વિકલાંગ પુનર્વાસ કેન્દ્રની હરિ:ઓમ સિનીયર સીટીઝન્સના સભ્યોએ લીધેલી મુલાકાત
સદ્વિચાર પરિવારના ઉંવારસદ ગામમાં આવેલા વિકલાંગ પુનર્વાસ કેન્દ્રની હરિ:ઓમ સિનીયર સીટીઝન્સ કલબના વડીલોએ અપંગ બાળકોની મુલાકાત લઈને તેમની સાથે વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ સમય ગાળ્યો હતો. કલબ તરફથી સંસ્થાને ૧૩ પંખા, બાળકોને ઓઢવા માટે ચાદર, ગાદલા બાળકોને ભોજન સહિત કુલ રૂ. ૨૫,૦૦૦/-નું દાન કરેલ હતું.

૨૬મી જાન્યુઆરીના રોજ ધ્વજવંદન અને સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમનું આયોજન પણ કરવામાં આવ્યું હતું. સંસ્થાના બાળકોને હુંફ મળે તે માટે કલબ તરફથી જે સહયોગ આપવામાં આવ્યો છે તે માટે સંસ્થાનું ટ્રસ્ટી મંડળ આભાર માને છે.

Publisher, Printer **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**