

સુવિચાર

માનવતાનો મહિમા ગાતું સદ્વિચાર પરિવારનું સામયિક

આઘ તંત્રી :

સદ્ગત હરિલાલ વિ. પંચાલ 'નિમિત્તમાત્ર'

તંત્રી :

પ્રવીણ ક. લહેરી

વર્ષ : 49 ❁ અંક : 5 ❁ સળંગ અંક : 641 ❁ ઓગસ્ટ-2018

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. અધ્વર્યુ
મંત્રી
જિતેન્દ્ર બી. પંચાલ
સહમંત્રી
કે. આર. સિંગ
કોષાધ્યક્ષ
પીયૂષ ઓ. દેસાઈ
ટ્રસ્ટી
શૈલેષ આઈ. પટવારી
ટ્રસ્ટી
વિનોદ એ. શાહ
ટ્રસ્ટી

અનુક્રમણિકા

ક્રમ.	લેખનું શીર્ષક	લેખક	પાનું
1.	કી હોલ્સ : મનુષ્યના જીવનની- સાચી કસોટી	રંજના હરીશ	5
2.	તમને ગમતું હોય તે કામ કરો	વોરેન બફેટ	8
3.	અર્પણનો આનંદ	રણછોડ શાહ	10
4.	ઉચ્ચપદો અજવાળતી મહિલાઓ	પ્રા.સૂર્યકાન્ત ભટ્ટ	12
5.	ફૂડ ઈન્ડસ્ટ્રીઝના અનિષ્ટો	ડૉ. જાનકી પટેલ	14
6.	સદ્વિચાર પરિવારની સહયોગ અપીલ		17
7.	આશા અતુલ્ય ભેટ છે.	ડૉ. પી. પી. બેપ્સી/વેણી રવિ	21
8.	કમળો	-	23
9.	ખુશમિજાજ એક જીવનશૈલી	ડૉ. મુકુંદ મહેતા	24
10.	તમે જ તમારું અજવાળું	સોનલ મોદી	25
11.	દ્રૌપદીની મહાનતા	કરસનભાઈ મોહનદાસ પટેલ	26
12.	મરો ત્યાં સુધી જીવો	વિનોદ શાહ	27
13.	સદ્વિચાર સમાચાર સેવા	-	28
14.	એપ્રિલ-મે-જૂન-૨૦૧૮ દરમિયાન- સદ્વિચાર પરિવારને પ્રાપ્ત દાનની- વિગત	-	29

લેખકોના મત સાથે સંસ્થા સહમત
છે તેમ માની લેવું નહીં.

નિવેદન

પોતાના નિયત સમય કરતાં વધારે સમય માટે ચિંતાભરી રાહ જોવડાવ્યા બાદ વરસાદે ધરાને ભીંજવી છે. સૌરાષ્ટ્ર અને દક્ષિણ ગુજરાતમાં અનરાધારા વર્ષાએ છેલ્લા એક માસથી જનજીવન અસ્તવ્યસ્ત કરી નાખ્યું છે. સરકારી તંત્ર દ્વારા રાહતબચાવની કામગીરી થાય છે. સ્થાનિકે અનેક સ્વૈચ્છિક સંસ્થાઓ અસરગ્રસ્તોને ભોજન, પાણી, દવા વગેરે પૂરા પાડે છે. રાજ્યના આર્થિક વિકાસ સાથે નાના નાના શહેરોમાં પણ ઉદાર-સખાવતી લોકોના સહયોગથી આવી કામગીરીઓ ચાલતી રહે છે તે આનંદની વાત છે. ઉત્તર અને મધ્ય ગુજરાત હજી સારા વરસાદની પ્રતિક્ષા કરી રહ્યાં છે. ઋતુચક્રના પરિવર્તનને કારણે વર્ષમાં વરસાદનું પ્રમાણ વધ્યું છે, પરંતુ તેના વરસવાના દિવસો ઘટ્યા છે. જેના કારણે ખેડૂતો માટે સારો પાક લેવામાં મોટો અંતરાય ઉભો થાય છે. ઈશ્વરને પ્રાર્થના કરીએ કે સારી વૃષ્ટિથી સૃષ્ટિનું સંવર્ધન થાય અને લોકોને સુખાકારી ઉપલબ્ધ થાય.

સદ્વિચાર પરિવારના મુખપત્ર 'સુવિચાર'ના ગ્રાહકો વધતાં જાય છે. ગત માસમાં ડૉ. મહાદેવભાઈ દેસાઈનું 'કમળા' ના રોગ ઉપરનું માર્ગદર્શન, ડૉ. રૂપેશ મહેતાનું સન્માન, શ્રી નરહરિ પૂરોહિતના વિવિધ ગીતાઓ અંગેના પાંચ અંગ્રેજી પુસ્તકોનું વિમોચન અને શ્રી વિનુભાઈ પટેલ લિખિત 'માણો જિંદગી સદાબહાર ! પુસ્તકનું વિમોચન એક એક સુંદર કાર્યક્રમ યોજાઈ ગયો. ડૉ. કલાબહેન શાહ દ્વારા મેનો અને એન્ડ્રોપોઝ અંગે સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમ સાથે 'જ્ઞાન સાથે ગમ્મત'ની ઉક્તિ સાર્થક કરતો કાર્યક્રમ ખૂબ સફળ રહ્યો.

સદ્વિચાર પરિવાર પ્રત્યે લાગણી અને સહાનુભૂતિ ધરાવતા અનેક લોકો દૂરદૂરથી સદ્વિચાર પરિવારનો સંપર્ક કરે છે. હિન્દી-કાશ્મિરી સંગમ ચલાવતા અને કાશ્મિરી પંડિતોના પ્રશ્નોને સબળ રીતે રજૂ કરતાં ડૉ.

બીનાબહેન બુડકીએ દિલ્હીથી અહીંયા આવીને સદ્વિચાર પરિવારની મુલાકાત લઈ અનેરો આનંદ વ્યક્ત કર્યો. સદ્વિચાર પરિવારની અસ્થિકુંભ વિસર્જન વિશે તેમણે હરિદ્વારમાં મળેલી માહિતીને આધારે તેઓ અમદાવાદ આવ્યા અને સદ્વિચાર પરિવારની મુલાકાત લઈ ધન્યતા અનુભવી.

સદ્વિચાર પરિવાર ઘેરા દુઃખની લાગણી સાથે અમારા વડિલ અને સમર્પિત સમાજ સેવિકા કુ. શાંતાબહેન પટેલના દુઃખદ અવસાનની આપ સૌને જાણ કરે છે. સદ્ગતે વર્ષો સુધી સ્વ. શ્રી હરિભાઈ સાથે સેવાકાર્ય કર્યું હતું. પ્રભુ તેમના આત્માને શાંતિ આપે તેવી પ્રાર્થના...

સુવિચારમાં આ અંકમાં દાતાઓએ વહાવેલા દાન પ્રવાહની વિગતો રજૂ કરી છે. સૌ વાચકો જોઈ શકશે કે સમાજમાં તમામ સ્તરના લોકો સદ્વિચાર પરિવારને પોતીકી સંસ્થા માનીને આર્થિક સહયોગ આપતા રહે છે.

મદનમોહન રમણલાલ હોલમાં યોજાતા બેસણાં સહિતના કાર્યક્રમો અને શુભમ્ હોલમાં થતાં સાદગીપૂર્ણ લગ્નોની સંખ્યામાં જે રીતે ઉત્તરોત્તર વધારો થઈ રહ્યો છે તે દર્શાવે છે કે સદ્વિચાર પરિવારની સેવાઓ સમાજની વર્તમાન જરૂરિયાતોને અનુરૂપ ગોઠવાતી જાય છે. સદ્વિચાર પરિવારના ટ્રસ્ટીઓની સદૈવ ચિંતા છે કે દેશના નોંધપાત્ર વિકાસ પછી જે વિકાસના ફળોથી વંચિત છે તેમને રાષ્ટ્રના મુખ્ય પ્રવાહમાં કેમ જોડવા. આપ સૌના સહયોગથી અમારા સ્થાપક સ્વ. હરિભાઈ પંચાલના છેવાડાના માનવીને સુખી કરવાના સંકલ્પને સાકાર કરવા પ્રભુ શક્તિ આપે તેવી પ્રાર્થના...

સદ્વિચાર પરિવાર ટ્રસ્ટી મંડળ



કી હોલ્સ મોરલ્સ : મનુષ્યના ચારિત્ર્યની સાચી કસોટી

રંજના હરીશ



‘દીર્ઘ દરિયાઈ સફરની એક વહેલી સવારે મારા પાડોશીએ મને ફરિયાદ કરી, ‘કાલે આખી રાત ઊંઘ્યો નથી. સમુદ્રનો ઘુઘવાટ તો ખરો જ, પણ તેની સાથોસાથ મારા પાડોશીની કેબિનમાં રહેતા યુવાન યુગલે આખી રાત ધમાલ કરી છે. મને સૂવા દીધો નથી. રાતભર જાતજાતના અવાજો સાંભળવા પડ્યા. મેં પ્રયત્ન પણ કર્યો કે હું પાડોશમાં રહેતા પ્રેમીઓને જણાવું કે તમારા પાડોશની કેબિનમાં હું સૂતો છું અને મને બધું સંભળાય છે... પણ શું કરું લાચારી હતી.’

આ નાનકડો સંવાદ ફરિયાદ કરનારના વ્યક્તિત્વ વિશે ઘણું બધું કહી શકે તેમ છે. શું તેણે પાડોશની કેબિનના પ્રેમી યુગલને પોતાની હાજરીની જાણ કરી? કે પછી પોતાની ઉત્સુકતા સંતોષવાનું જ નક્કી રાખ્યું? આ પ્રશ્નનો જવાબ પેલી વ્યક્તિના આંતરિક વ્યક્તિત્વનો મોટો પુરાવો છે. આપણે બધા જેવા દેખાઈએ છીએ તેવા છીએ નહીં. માણસના ચારિત્ર્યની સાચી ઓળખ તે એકલો હોય ત્યારે કઈ રીતે વર્તે છે તેના દ્વારા જ થતી હોય છે. આપણું જાહેર વર્તન તો આપણે કેવા માણસ તરીકે ઓળખાવવા માંગીએ છીએ તેનું ઘોતક માત્ર જ હોય છે... ખબર હોય કે લોકો જોઈ રહ્યા છે તો ઓછું કોઈ ચાવીના કાણામાંથી પાડોશની કેબિનમાં બનતી રંગીન ઘટનાઓ જોવા-સાંભળવાનું હતું? જ્યારે કોઈપણ આસપાસ ન હોવાની ખાતરી હોય ત્યારે આપણે પેલા કાણામાંથી રમણીય દૃશ્યો જોવા-સાંભળવાની ઉત્સુકતા ટાળી શકીએ છીએ કે કેમ તે જ મુખ્ય વાત છે. આપણને જાણ હોય કે કોઈ જ જોતું નથી, ત્યારે સાવ એકાંતમાં, પત્ની સાથે થતું વર્તન ચારિત્ર્યની સાચી પારાશીશી માની શકાય. અન્ય સ્ત્રીઓ પ્રત્યેનો તમારો વિવેક કે સભ્યતા તમે કેવા છો તેને

સમજવા માટે જરાય ઉપયોગી થતા નથી. પરંતુ તમે તમારી પત્ની સાથે વિવેકપૂર્ણ છો કે નહીં તે બાબત તમારા વ્યક્તિત્વની સાચી કસોટી હોય છે.

એક જાણીતા ન્યાયધીશે જાહેરમાં કોઈ સત્તારી સાથે અસભ્ય વર્તન કર્યું અને પછી છોભીલા પડેલ ન્યાયાધીશ મહાશય બોલ્યા, ‘માફ કરજો મેડમ, મને એમ કે મારી પત્ની છે.’ તેમના આ વિધાને તેમને ઢાંકવાને બદલે બરાબર ખુલ્લા પાડી દીધા. આમ કરીને જાણે તેમણે પોતાના વ્યક્તિગત જીવનની ગંદી કેબિનનો પડદો જાહેરમાં ઉપાડી દીધો ! તેમણે પોતાની જાતને પોતાના વ્યક્તિગત જીવનની ડોલના ગંદા રંગથી ધોળી નાખી.’

----- X -----

દિલ્હીના પૂર્વ કાયદામંત્રી શ્રી સોમનાથ ભારતીએ ગાર્ડીનરનો ઉપરોક્ત નિબંધ ચોકકસ નહીં જ વાંચ્યો હોય. વાંચ્યો હોય તો પોતાના જીવનની ડોલના ગંદા રંગથી તેઓ પોતાની જાતને જાહેર પ્રજા, પ્રેસ, મીડિયા વગેરે સામે છેલ્લા દસ દિવસથી જે રીતે ધોળી રહ્યા છે તે રીતે ચોકકસ ન ધોળત.

‘રાજકારણમાં બતાવવાના અને ચાવવાના દાંત જુદા હોય છે’ તેમ સાંભળ્યું છે, જોયું પણ છે. પરંતુ ન્યાયતંત્રમાં પણ આમ જ હોય છે, તેવું ક્યારેય વિચાર્યું ન હતું. દિલ્હીના ન્યાયતંત્રના સૂત્રધાર તેવા પૂર્વ કાયદા મંત્રીશ્રીના પણ આવા જ ડબલ સ્ટેન્ડર્સ ! કાયદો તો કલાસ, કાસ્ટ, કીડ તથા જેન્ડર આ બધાથી ઉપર ઊઠીને નિર્ણયો કરે છે તેમ મનાતું આવ્યું છે. પરંતુ ‘આપ’ પક્ષના દિલ્હીના પૂર્વ કાયદાપ્રધાન તથા માલવિયાનગર યુનાવ ક્ષેત્રના હાલના એમ.એલ.એ. શ્રી સોમનાથ ભારતીજીના છેલ્લા દસ દિવસનાં વિધાન-વર્તને કાયદા, રાજકરણ કે



તમને જે ગમતું હોય તે કામ કરો વૉરેન બફેટ

એક સમય એવો આવે છે કે જ્યારે તમારે તમને ગમતું કામ કરવું જોઈએ. તમે ચાહતાં હો એવી જોબ અપનાવો.તમે સવારે પથારીમાંથી કૂદકો મારીને ઊભા થઈ જશો.હું માનું છું કે જો તમે સારા resume માટે જ તમને ન ગમતી જોબ કર્યા કરો છો તો તે યોગ્ય નથી.શું એ સેકસની ઈચ્છાને બુઢાપા માટે સાચવી રાખવા જેવું નથી ?

ધન અને સંપત્તિ-મેળવવા માટે ઘણી વખત આપણે આપણને ન ગમતી નોકરી કે વ્યવસાય કરીએ છીએ તથા દિવસો અને વર્ષો સુધી એને વળગી રહીએ છીએ,તે એટલે સુધી કે પછી આપણી પાસે સમય જ ખૂટી પડે છે.આપણે જાતને એવું મનાવીને છેતરીએ છીએ કે છેવટે એક દિવસ એવો આવશે જ્યારે મનગમતું કામ કરવાનું સપનું સાકાર થશે.ત્યાં સુધી આપણે લાચારીની જિંદગી જીવીએ છીએ અને એ જ લાચારી રોજ સાંજે આપણા પ્રિયજનો સાથે વહેંચવા ઘરે લાવીએ છીએ.આશાના તાંતણે બંધાયેલી આવી પીડા જીવનમાં ઘણી વહેલી જ શરૂ થઈ જતી હોય છે અને જરૂરી લાગે ત્યારે ખાતરીપૂર્વક કહેવાતી હોય છે. જો કે ઘણી વાર એનો આધાર માત્ર આપણો લોભ જ હોય છે. વૉરેન માને છે કે પૈસાના લોભને કારણે મનગમતું કામ ન કરવું એ ખરેખર તો આપણાં જીવનનું ખરાબ મેનેજમેન્ટ છે. આપણું કામ ફક્ત એક ઢસરડા જેવું બની રહે છે. જે આપણને નીચે ઘસડીને આપણાં વ્યક્તિત્વનો નાશ કરે છે. આપણે ઘણો પૈસો કમાતા હોવા છતાં નવથી પાંચના આપણા કામના કલાકો દુઃખી બની રહેતા હોય છે.

બિઝનેસની દુનિયામાં જે લોકો સૌથી વધારે સફળ થયા છે તે એવા છે જે પોતાને મનગમતું કામ કરે

છે.તેમની પ્રેરણા તો એ જ છે જે એક મહાન ખેલાડીને કે મહાન સંગીતકારને પ્રેરિત કરે છે -પોતાના કામ માટેનો જબરજસ્ત લગાવ.કમ્પ્યુટર પ્રોગ્રામર હોય,સેલ્સમેન હોય,મિસ્ત્રી હોય,નર્સ હોય,કસાર્ઈ હોય, રસોઈયો હોય, પોલીસમેન હોય, ડૉક્ટર હોય,કે વકીલ હોય-જે લોકો ટોપ સુધી પહોંચે છે એ લોકો પોતાનાં કામને બહુ જ ચાહતા હોય છે. આ લોકો જ તેમના ક્ષેત્રમાં સૌથી વધારે પૈસો કમાતા હોય છે.કામ પ્રત્યે પ્રેમ હોવો અને સારા પૈસા કમાવા બન્ને હંમેશાં સાથે સાથે જ બનતું હોય છે.

વૉરેન માને છે કે કામ કરવા માટે જ્યારે માણસો લેવાના હોય ત્યારે એવા લોકોને શોધવા પ્રયત્ન કરવો જોઈએ કે તેમને જે કામ સોંપીએ તેને ચાહતા હોય.આવા લોકો તેમના કામ માટે ગૌરવ લેશે, સાથી કર્મચારીઓને સારું કામ કરવાની પ્રેરણા આપશે અને બિઝનેસનો ડ્રાઈવિંગ ફોર્સ બની રહેશે. આ પ્રકારના લોકોએ જ વૉરેનને 'જિનિયસ'નું સ્થાન અપાવ્યું છે. આપણા જીવનના મેનેજમેન્ટનો નિયમ છે : તમે જે કાંઈ કરો તેને ખૂબ ચાહો.

આપણા બિઝનેસના મેનેજમેન્ટનો નિયમ છે : જે લોકો પોતાના કામને ચાહતા હોય તેમને કામ સોંપો.એ બન્ને તમને સોનેરી અવસરની પ્રાપ્તિ કરાવશે.

વખાણ જેવી કોઈ ખાણ નહીં

આપણા કામની કદર થાય એવી આપણી ઊંડી અને સ્વાભાવિક ઈચ્છા હોય છે.

વૉરેન જાણે છે કે આપણું પણ કંઈક મહત્વ છે એવું અનુભવવાનું આપણને ગમતું હોય છે. કુદરતી રીતે જ આમ થતું હોય છે.અમેરિકન સાઈકોલોજિસ્ટ અને



અર્પણનો આનંદ

રણછોડ શાહ

જિંદગી વિવિધ કર્મોના સરવાળાથી બને છે. કર્મ સજીવની ફરજ કે માત્ર જવાબદારી જ નથી પરંતુ તે વણથંભી જીવનની કૂચ છે. ક્યારેક આગળ વધતા તો ક્યારેક રોકાઈ જતા હોઈએ તેવું લાગે પરંતુ તેમ બનતું નથી. રોજ સવાર પડે અને પ્રત્યેકે કંઈક તો કરવું જ પડે છે. સવારે વિચારો તો સત્ કર્મના જ આવે છે. પરંતુ બપોર કે સાંજ સુધીમાં તો લોભ, ઈર્ષ્યા, અદેખાઈ કે પડાવી લેવાની વૃત્તિને કારણે વ્યક્તિ સારું કામ કરવાને બદલે અયોગ્ય માર્ગે વળી જાય છે. મનમાં આવતા કુવિચારો સત્કર્મો ઉપર હાવી થઈ જતાં વ્યક્તિ પલાયનવાદી બની પ્રારબ્ધ, સંજોગો કે અન્યોને દોષ આપી આચરેલ કર્મને સાચું ઠેરવવાનો નિરર્થક પ્રયત્ન કરે છે. ભાગ્યે જ કોઈ વ્યક્તિ અયોગ્ય કર્મ માટે પોતાને જવાબદાર ઠેરવે છે.

એક અપંગ વિધવા બાઈ ગામમાંથી પસ્તી ઉઘરાવવાનો ધંધો કરી ગુજરાન ચલાવતી હતી. સવારથી નીકળી પડતી. વિવિધ ઘરોમાંથી જૂનાં છાપાં, પુસ્તકો તથા અન્ય પસ્તી ભેગી કરી સાંજ પડે ઘરે આવી પોતાનાં નાનાં છોકરાંઓને ખાવાનું બનાવી ખવડાવતી હતી. આજુબાજુવાળા સૌ તેના પ્રામાણિક વ્યવહાર માટે પ્રશંસા કરતાં. તે હંમેશાં કહેતી કે કર્મના સહારે જ જીવન વ્યતીત થાય છે. એક દિવસે તે એક ઘરમાં પસ્તી લેવા ગઈ ત્યારે માલકણે તેની અપંગતાનો લાભ લેવાનો વિચાર કર્યો. તે ત્રાજવાં-કાટલાં લઈ આવે ત્યાં સુધીમાં ઘરમાંથી પસ્તી કાઢી. માલકણ બાઈએ પસ્તી ઘરની બહાર મૂકી ધીમેથી એક વજનદાર પથરો પસ્તીની વચ્ચે સિફતપૂર્વક મૂકી દીધો. પસ્તીનું વજન કરી અને નકકી કરેલ ભાવ પ્રમાણે પસ્તીવાળી બહેને પૈસા ચૂકવી દીધા. માલકણ

બહેન ખુશ થઈ ગઈ કે તેને ધાર્યા કરતાં ઘણા વધારે પૈસા મેળવી પસ્તીવાળી બહેનને બરાબર છેતરી નાખી.

આ દરમિયાન અચાનક જ તેના પતિ કોઈ કામ અંગે આકસ્મિક રીતે ઘેર આવી ગયા. પત્નીએ પતિને પોતાની ચાલીકીની વાત ગૌરવપૂર્વક કહી. ત્યાં તો પતિ મોટેથી ગુસ્સાપૂર્વક બોલ્યો કે પચાસ હજાર રૂપિયાનું કવર તેણે પસ્તીમાં સંતાડીને મૂકી રાખ્યું હતું. કારણકે રાત્રે ચોર આવે તો તેઓ કબાટમાં ખાંખાખોળા કરશે પરંતુ પસ્તીમાં તપાસ કરશે નહીં. પત્ની આ વાત સાંભળી હાંફળી ફાંફળી થઈ ગઈ તે તો છેતરવા જતાં છેતરાઈ ગઈ. હવે શું થાય ? વિજ્ઞાનનો નિયમ છે : આઘાત અને પ્રત્યાઘાત એક સરખા અને સામસામી દિશામાં થતા હોય છે. આ નિયમ વ્યવહારમાં જડબેસલાક બેસતો હોય છે.

પસ્તીવાળી બહેન જ્યારે લારીમાં પસ્તી મૂકવા ગઈ ત્યારે તેમાંથી વજનદાર પથરો નીકળ્યો અને તે તેના પગ ઉપર પડતાં તેનાથી ચીસ નંખાઈ ગઈ. તેના પગમાંથી લોહી નીકળવા લાગ્યું. તેણે ઘા ઉપર પાટો બાંધવા પસ્તી ખસેડી તેની નીચે મૂકેલ ઓઢણિયું શોધવા પ્રયત્ન કરવા લાગી. ત્યાં તો એક જાડું કવર તેના હાથમાં આવ્યું. તે ખોલતાં તેમાંથી પચાસ હજાર રૂપિયાની કડકડતી નોટો નીકળી. તેને ઘા ઉપર પાટો બાંધ્યો, રૂપિયા અને પથ્થર લઈને જ્યાંથી પસ્તી લીધી હતી તે ઘર તરફ ચાલવા લાગી. થોડેક દૂર જતાં તેણે પતિ-પત્નીને તેના તરફ આવતાં જોયાં. તે ઝડપથી ચાલી પસ્તી વેચવાવાળી બહેનના ઘર તરફ ગઈ. નોટો ભરેલું કવર તેના હાથમાં મૂકી દીધું, પૈસા ગણી લેવા વિનંતી કરી. પતિએ ખુશ થઈ પાંચસો રૂપિયાની નોટ બક્ષિસરૂપે આપવા પ્રયત્ન કરતાં



ઉચ્ચપદો અજવાળતી મહિલાઓ

પ્રા. સૂર્યકાન્ત ભટ્ટ

વેદશાસ્ત્રોનું અપારજ્ઞાન નીરખવા અતીતમાં ડોકિયું કરીએ તો ઉપનિષદ કાળમાં ગાર્ગી, મૈત્રેયી, અપાલા જેવી સન્નારીઓનાં દર્શન થશે. આદિકાળમાં મહિલા શક્તિઓને વિશેષ આદર મેળવવામાં દ્રૌપદી, સીતા, ઊર્મિલા, દુર્ગા, ઉમા આદિ સર્વોચ્ચ રહેવા પામ્યાં છે. દેશ અને દુનિયાની મહિલાઓએ એક તરફ અપાર ઉન્નતિ સાધી છે તો બીજી તરફ સમાજનો એક મહાસંકુચિત રાક્ષસી મનોવૃત્તિ ધરાવતો વર્ગ મહિલાઓના શોષણ માટે કટિબધ્ધ છે. પ્રતિદિન દુષ્કર્મો વધતાં જ રહ્યાં છે. આવા વર્ગને નાબૂદ કરવા, ખતમ કરવા, સામાજિક, નૈતિક, કાનૂની કાર્યવાહીનો પવન જોરશોરથી ફૂંકાયો છે. પ્રતિવર્ષ ૮ મી માર્ચ મહિલા દિન તરીકે ઉજવાય છે.

વિશ્વની કેટલીક રાજકીય મહિલા પ્રતિભાઓ

માર્ગોરેટ શ્રેયર બાદ બ્રિટનના બીજા મહિલા વડાપ્રધાન બનવાનું સૌભાગ્ય ૫૯ વર્ષીય થેરેસાને મળ્યું. એજેલા મોર્કેર ઈ.સ. ૨૦૦૫ માં જર્મનીમાં પ્રથમ મહિલા ચાન્સેલર બન્યાં જ્યારે તેમની વય ૬૨ની હતી. નેપાળમાં તેમની ભૂમિકા આદરણીય બની છે. ભારતમાં પ્રથમ મહિલા રાષ્ટ્રપતિ બનવાનું સૌભાગ્ય શ્રીમતી પ્રતિભા પાટીલને પ્રાપ્ત થયું. ૬૪ વર્ષીય ઈરોના બોકોવ યુનિસ્કોના ડાયરેક્ટર જનરલ બન્યાં. ૬૮ વર્ષીય માગરિટ થીન વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થાના મહાનિર્દેશક છે. આંતરરાષ્ટ્રીય નાણાંભંડોળના અધ્યક્ષપદે ક્રીસ્ટીન લેગાર્ડ સન્માનિત થયાં.

અમેરિકામાં હિલેરી ક્લિન્ટન ઈ.સ. ૧૯૯૩ થી ૨૦૦૧ દરમિયાન વિદેશમંત્રી પદે આરૂઢ હતાં. ૭૧વર્ષીય આંગસાન (સૂફી મ્યાંમાર)નોબેલ શાંતિ

પુરસ્કારથી સન્માનિત મહિલા છે. ૬૪ વર્ષીય મહિલા મિશેલ બેચલેટ ચીલીના રાષ્ટ્રપતિ પદે રહ્યાં. અમેરિકાના એક સમયના પ્રેસીડન્ટ બીલ ક્લિન્ટનના મુખ્ય અર્થશાસ્ત્રીપદે તથા હાર્વર્ડ યુનિવર્સિટીના પૂર્વ પ્રાધ્યાપક ૬૯ વર્ષીય જેબેટ થેલ્લેન પ્રથમ મહિલા હતાં

ભારતનું એક માત્ર મહિલા સંચાલિત બજાર

મણિપુરનું અંદાજે ૪૮૪ વર્ષ જૂનું ઈમા બજાર સમગ્ર દેશનું એક માત્ર એવું બજાર છે જેને ફક્ત મહિલાઓ ચલાવે છે. અહીં લગભગ ૩૫૦૦ મહિલાઓ પોતાની દુકાનોમાં રોજગારી મેળવે છે. અહીં કોઈ દુકાનમાં વસ્તુઓ ન મળે કે પસંદ ના પડે તો જે તે દુકાનદાર મહિલા ગ્રાહકને જે તે વસ્તુ ખરીદવા અર્થાત્ મનપસંદ વસ્તુ મેળવવા અન્ય મહિલાની દુકાનનું એડ્રેસ આપી મદદગાર થાય છે. અહીંની બજારને “ઈમા” બજાર મધર્સ માર્કેટ કહે છે. જે ઈ.સ. ૧૫૩૩ માં બની.

વિશેષ જવાબદારીભર્યા પદો પર મહિલાઓ

મધ્યપ્રદેશના રિવા જિલ્લાના અવનિ ચતુર્વેદી ભારતીય વાયુસેનામાં સામેલ થઈ દેશનાં પ્રથમ મહિલા ફાઈટર પાયલોટ બનવા પામ્યાં. તેમણે મીગ, સુખોઈ, અને તેજશ જેવા યુદ્ધ વિમાનોમાં સફળતાપૂર્વક ઉડ્ડયનો કર્યા છે અને તમામ મહિલાઓ માટે પ્રેરણારૂપ ઉદાહરણ પૂરું પાડ્યું છે. તેમનામાં આત્મબળ અનેરું છે.

શ્રીમતી કુમુદ ડોગરા ભારતીય સેનામાં મેજરના ઉચ્ચપદે બિરાજમાન છે. તેઓ રણ મોરચે સેવા અર્પી રહ્યાં છે. એમના પતિ ભારતીય વાયુ સેનામાં વીંગ કમાન્ડરપદે હતા. તેમનું હેલીકોપ્ટર દુર્ઘટનામાં મૃત્યુ થયું. દેશ માટે શહીદી વહોરી. તેમની પુત્રી માત્ર ચાર જ દિવસની હતી. કુમુદ ડોગરા તેણીને લઈ પતિના



ફૂડ ઈન્ડસ્ટ્રીઝના અનિષ્ટો ડૉ. જાનકી પટેલ

દરેક સમયે તમે સ્ટોરમાં જાઓ, તમે મોટાભાગે ઓછામાં ઓછા ભાવે મળતા સારામાં સારા ખાદ્યપદાર્થની ખરીદી કરશો. તમે કદાચ રસોઈ બનાવવામાં જતા સમયની પણ ગણતરી કરશો. તમે કદાચ એક કામ કરતી વ્યક્તિ હશો અને વ્યસ્ત જીવન જીવતા હશો. જો તેમ હશે તો, તો તમને રસોઈ કરવાનો સમય નહીં મળતો હોય તેને કારણે તમે રેડી મેઈડ ફૂડ અને બીજી પેકડ્ડ ચીજો વધારે લેશો. આ આમ તો ઘણું સગવડભર્યું લાગે છે- માઈક્રોવેવમાં મૂકી અને પેકેટ ખોલો અને તમારી પાસે તૈયાર ભોજન હશે. પરંતુ શું આ આરોગ્યપ્રદ છે ખરું? પોષણની દૃષ્ટિએ નથી. દુર્ભાગ્યે, આ જ રીતે ફૂડ ઈન્ડસ્ટ્રીઝ ચાલે છે.

જ્યારે તમે કોઈ સ્ટોરમાં જાઓ, મોટેભાગે જે છાજલી પર ગોઠવેલું જોશો તે પ્રોસેસ કરેલો ખોરાક જ હશે. આહાર ઉત્પાદનકર્તાઓ કૃત્રિમ તત્ત્વો ઉમેરે છે, માત્ર ખોરાક લાંબો સમય સારો રહે તે માટે જ નહીં, બલકે તમે તે ચીજોના આદિ થઈ જાઓ અને વારંવાર તે જ ચીજો ખરીદો તે માટે પણ-કારણકે જેટલી વધારે ખરીદી તમે કરો, તેઓ વધારે કમાય. તમને જે વાતનો ખ્યાલ નથી આવતો તે એ છે કે લગભગ આ બધી જ ચીજો એવી સામગ્રીમાંથી બને છે જે તમારા આરોગ્ય માટે ખરાબ છે. તે પરિરક્ષકો, કૃત્રિમ વસ્તુઓ અને રસાયણોથી ભરપૂર હોય છે કે જે કેન્સર, હૃદયરોગ, અને બીજા રોગોનું કારણ બને છે. એકવાર તમે સમજી લો કે આવા ખોરાકમાં શું રહેલું છે અને આ કેમિકલ તમારા શરીરની અંદર શું કરે છે, તો કેવી રીતે યોગ્ય ખોરાક લેવો તેનું મૂલ્યાંકન કરી શકશો, તમારા માટે અને તમારા કુટુંબ માટે પણ. જો તમે સમય કાઢીને પેકેજડ ખોરાકની

ઉપરનું સામગ્રીનું લિસ્ટ ધ્યાનથી વાંચશો, તો શોધી શકશો કે તેમાંની ઘણી ચીજો સંમિશ્રિત છે, જે મોટાભાગે કેમિકલ્સ હોય છે અને જે તેમાં ઉમેરેલાં હોય છે.

એક અગત્યનો પાઠ શીખવાનો છે કે જો તમારે કંઈક તૈયાર ખરીદવું જ પડે તેમ હોય તો, કૃપા કરીને તેની પરનું લેબલ વાંચજો. શું ખરીદવું તેની કળા એમાં છે કે લેબલ પર સામગ્રીનું લીસ્ટ ઓછું હોય અને કુદરતી પરિરક્ષકો હોય. જેટલું લાંબુ લીસ્ટ હશે, તેટલી તમે તમારી તંદુરસ્તીને બગાડી રહ્યા હશો.

શા માટે આપણે ખોટા ખોરાક ખાઈએ છીએ ?

અયોગ્ય ખોરાક ખાવાની ટેવ સમયાંતરે વિકસે છે. તેનું એક કારણ પેકડ્ડ ચીજો સરળતાથી મળતી હોવી તે છે. દરેક જગ્યાએ મળે, સરળ અને સસ્તું. હેલ્થી ફૂડ શોધવાને બદલે, કે જે તૈયાર થવામાં સમય લાગે છે, આપણે ઝડપી ખાણું શોધી લઈએ છીએ. આપણને કદાચ ભૂખ સંતોષવાની ઉતાવળ હોય છે, આથી આપણે મેકડોનાલ્ડમાં વેલ્યુ મીલ લઈ લઈએ છીએ. લોકો અમુક વાર એમ જ ખાય છે કારણકે તેની આદત કે વ્યસન પડી જાય છે. સમસ્યા એ છે કે આ ચીજ ઘણીવાર વધારે પડતી પ્રોસેસ કરેલી અને રીફાઈન્ડ ખાંડથી ભરપૂર હોય છે. આ ચીજો જરા પણ સારો વિકલ્પ નથી કારણકે આવી ચીજો ઈન્સ્યુલીન છૂટું પાડે છે અને શરીરને ચરબીનો સંગ્રહ કરવાના રસ્તે ચઢાવી દે છે. કેટલીકવાર આપણે ખોટો વિકલ્પ એટલા માટે પસંદ કરીએ છીએ કેમકે આપણે આપણા આવેગોને માત્ર કરવા માગતા હોઈએ છીએ. આવેગો આપણને ખોટી ચીજોની પસંદગી માટે મોટો ફાળો આપે છે. જ્યારે આપણે દુઃખી કે લો અનુભવતા હોઈએ, ત્યારે ખાંડવાળી વાનગી અથવા

જંકફૂડ તરફ દોડીએ છીએ, એમ વિચારીને કે તેનાથી આપણને સારું લાગશે. શું ખોરાક આપણા રોજિંદી તકલીફોને દૂર કરી શકે છે? બિલકુલ નહીં. આ જાતની ભાગેડુવૃત્તિ બીજા કશામાં નહીં પણ ખરાબ આરોગ્યમાં પરિણમે છે.

કેટલાક લોકો ખાય છે કારણ કે તેઓ સામાજિકરણ કરે છે અને લોકો માટે સમાજમાં હળવા-મળવાની સામાન્ય જરૂરિયાત હોય છે. ભોજન વહેંચીને ખાવું. તકલીફ એ છે કે જ્યારે ખોરાકની પસંદગી કરવામાં આવે ત્યારે કોઈએ વિચારવા થોભતું નથી કે કેવો ખોરાક ખરીદવો કે મંગાવવો. હંમેશાં, લોકો એવા જ ખોરાક આરોગ્ય છે કે જે ખાંડ અને તેલથી ભરપૂર હોય છે, એવા ખ્યાલ વગર કે તેમનું શરીર આ બધાનો સંગ્રહ ચરબીમાં કરશે. આ જ કારણ છે કે ઘણા લોકો જીવનની શરુઆતના વર્ષોમાં જ સ્થૂળતા અને આરોગ્યની સમસ્યાઓથી પીડાય છે. ખાવાની વર્તણૂકની આ પદ્ધતિ બદલી શકાય છે. એ પ્રથમ પગથિયું છે, પણ તમારા શરીર માટે, માત્ર શરીરના તંત્રોને સ્વચ્છ કરીને તમે જે કંઈ કર્યું છે તેને ઉલટાવી શકો છો અને વર્ષોના ખોટી રીતે ખાધેલા ખોરાકની અસરોથી છૂટકારો પામી શકો છો.

તમારી તંદુરસ્તી માટે હાનિકારક ખાદ્યપદાર્થો

ફૂડ ઈન્ડસ્ટ્રીઝમાં શું ખોટું થઈ રહ્યું છે, આ ખોરાક કયા છે અને તે કેવી રીતે આપણી તંદુરસ્તીને માટે જોખમરૂપ છે તે જાણો.

એસેટેડ પીણાંઓ

આ પીણાંઓ ખાંડથી ભરપૂર હોય છે, સિવાય કે તે ડાયેટ પ્રકારનાં હોય તેવા કિસ્સામાં તેમાં કૃત્રિમ ગળપણવાળા પદાર્થો ખૂબ જ હોય છે. તેમાં કેફીન, કૃત્રિમ રંગો અને ફ્લેવર પણ હોય છે. જે ખરેખર આપણા આરોગ્ય માટે ખરાબ છે તેનું કારણ છે કે તેમાં કોઈ જ પ્રકારનું પોષણ હોતું નથી. લોકો તેને પીવે છે કારણકે તેનો સ્વાદ તેમને પસંદ હોય છે. સોડા પીતી

વખતે, તેમાં શું રહેલું છે તેનો વિચાર કરજો. અત્રે તેની અંદરની સામગ્રીને છૂટી પાડીને સમજાવી છે.

કાર્બોનેટ પાણી : આ માત્ર સારું પાણી છે, જેમાં કાર્બન ડાયોક્સાઈડ સંમિલિત કરવામાં આવે છે.

કેરેમલ કલર : આ એક કેમીકલ છે, મિથાઈલમિડાઝોલ અને તે કુદરતી રંગ નથી.

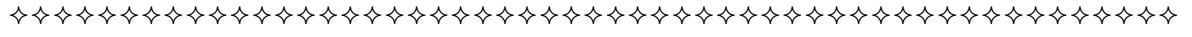
કુદરતી ફ્લેવર્સ : આ ફક્ત અમુક સાર્ટ્રસ અથવા ખટાશવાળી ફ્લેવર છે, જે સ્વાદ માટે વપરાય છે.

કેફિન : કોફી પીતા હો, તો તમે જાણો છો કે આ ડ્રગ શું કરી શકે છે. તે મૂત્રવર્ધક અને ઉત્તેજક છે કે જે વ્યસન બની શકે છે.

ફોસ્ફોરિક એસિડ : જ્યારે આ એસિડ સોડામાં ઉમેરવામાં આવે છે, તે સ્ટાર્ચને ખાંડમાં રૂપાંતરિત કરીને પીણાને તીવ્ર (ટેન્ગી) અથવા ખાટો સ્વાદ આપે છે.

હાઈ-ફ્રુક્ટોઝ કોર્ન સિરપ : તે ઘણું જ બિન આરોગ્યપ્રદ છે કારણકે તેમાં કોઈ જ પોષણમૂલ્ય હોતું નથી. તેના બદલે ભરપૂર કેલરી હોય છે. આ પીણાં જે પીવે છે તેઓ હૃદયરોગથી પીડાય છે કારણ કે તે ધમનીઓને સખત બનાવે છે. આ વિષે વિગતે ચર્ચા આપણે પછી કરીશું.

સોડા પીવાથી, તમે ખાંડ અને કેલરીનું પ્રમાણ શરીરમાં ખૂબ જ વધારી દો છો. આ ચોક્કસપણે જરાય સારું નથી, જો તમે વજન ઘટાડવા માગતા હો. જ્યારે તમે એક કેન સોડાનું પીવો, તમારું સ્વાદુ પીંડ વધારે ઈન્સ્યુલિન બનાવે છે અને છુટું પાડે છે. આ ક્રિયામાં લોહીમાં રહેલી ખાંડ બહાર નીકળે છે અને તેને શરીરના કોષોમાં શકિત આપવા માટે લાવે છે. ત્યારબાદ જે થાય છે તેમાં તમારા ઈન્સ્યુલિનના સ્તરમાં ઉછાળો આવે છે. જો આ પ્રક્રિયાને સુધારવા માટે કંઈ કરવામાં ન આવે, તો તમારું રોગપ્રતિકારક તંત્ર નબળું પડે છે, લાંબા ગાળે ડાયાબિટીસ થઈ શકે છે. આવું એક વારમાં જ નથી થતું પણ લાંબા સમયે થાય છે. તમારામાં આ વિષે જાગૃતિ હોવી જોઈએ. જ્યારે શરીરના કોષોમાં ખૂબ ખાંડ ઠાલવવામાં આવે, તે ચરબીના સ્વરૂપે સંગ્રહ થઈ જાય છે. અને જ્યારે



વધુને વધુ ખાંડ કોષોમાં સંગ્રહ થાય ત્યારે તે વજન વધારામાં પરિણમે છે.

જ્યારે કેફીન સાથે લેવાય, ત્યારે સોડા વધારે ખરાબ અસર કરે છે. કેફીન મૂત્રવર્ધક છે અને જો તમે ધ્યાન ન રાખો તો તમારા શરીરનું પાણી ઘટાડી દે છે. તમારી કીડનીઓને વધારાનું પ્રવાહી બહાર કાઢવા માટે ઘણું ભારે કામ કરવું પડે છે. કેફીન તમારા શરીરનું કેલ્શિયમ પણ ઓછું કરી દે છે અને તમારી માનસિક તાણ વધારી દે છે. તે અનિદ્રા અને માનસિક દુર્બળતા કે ગભરામણનું કારણ બને છે. ફરી વાર તમને તરસ લાગે ત્યારે જો તમે પાણીનો ગ્લાસ, ફળના રસ કે વળી ગ્રીન ટી પીઓ, તો વધારે સારું છે.

રીફાઈન્ડ કે વિશુદ્ધ કરેલી ખાંડ

વિશુદ્ધ કરેલી ખાંડ એટલે તે બધી જાતની ખાંડ કે જેની પર શુદ્ધિકરણની પ્રક્રિયામાંથી પસાર થાય છે તેમાં તેની અશુદ્ધિઓ અને બરછટપણું દૂર થાય છે. રીફાઈનીંગમાં વનસ્પતિજ ચીજમાંથી ખાંડ (સુકોઝ) છૂટું પડે છે, ત્યારપછી અનિચ્છનીય તત્ત્વો ખાંડમાંથી કાઢી

લેવામાં આવે છે.

ખાંડના પ્રોસેસીંગ દરમ્યાન ધોવાની, ઉકાળવાની, સેન્ટ્રીફ્યુઝ, ગાળણક્રિયા અને સૂકવવાની ક્રિયાઓ થાય છે. આ પ્રક્રિયાના અંતે, ખાંડમાંથી બધાં જ પોષક ઘટકો નીકળી ચૂક્યાં હોય છે. જે બાકી રહે છે તે ૯૫ ટકા સુકોઝ અને બિનજરૂરી તત્ત્વો રહે છે જેમાં કોઈ પોષકતત્ત્વો હોતાં નથી. વધારે નુકસાનકર્તા તો એ છે કે આ મિશ્રણ બીજીવાર રીફાઈન થવા માટે જાય છે જેમાં તે લાઈમ અને કાર્બનડાયોક્સાઈડથી બ્લીચ કરવામાં આવે છે. આ પ્રોસેસ પતે પછી, મિશ્રણને સફેદ કરવામાં આવે છે. આ બધા પ્રોસેસિંગ અને રીફાઈનીંગ પછીની બનાવટ છે. ટેબલ સુગર, અથવા કોઈ જ પોષણમૂલ્ય વગરનો એક ગળપણવાળો પદાર્થ. તે એક જંકફૂડ જ છે. (વધુ આવતા અંકે)



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

ગુસ્સો કદી ચમત્કાર ન કરી શકે

ગુસ્સો કદી ચમત્કાર ન કરી શકે, નમ્રતા જ ચમત્કાર કરી શકે. એક મેંડમ સાડીઓના મોટા શોરૂમમાંથી એક મોંઘી સાડી ખરીદી લાવ્યાં, પરંતુ પહેલી વખત ધોયા પછી એ સાડી બગડી ગઈ. વેપારીએ આપેલી ગેરન્ટી ખોટી પડી. એ મેંડમે પોતાના ડ્રાયવર સાથે શોરૂમના માલિકને એક પત્ર મોકલ્યો - તમારી દુકાનેથી મેં સાડી ખરીદી હતી. આ સાથે તેનું બિલ પરત મોકલું છું. તમારા શોરૂમના સેલ્સમેને ગેરન્ટી આપી હતી છતાં સાડી બગડી ગઈ છે, પરંતુ બીલ મારી પાસે હોય ત્યાં સુધી મને છેતરાઈ ગયાનું ફિલીંગ ડંબ્યા કરે અને બીજું કોઈ જુએ તો તમારા શોરૂમની પ્રતિષ્ઠાને કલંક લાગે. એક સાડી બગડવાથી મને તો બે-ત્રણ હજારનું જ નુકસાન થયું છે, પણ એટલા જ કારણે તમારા શોરૂમની પ્રતિષ્ઠા ઝંબવાય તો તમને મોટું નુકસાન થાય. મને હજીયે તમારા સેલ્સમેન પર ભરોસો છે. કદાચ તેણે ભૂલથી મને વધુ પડતી ગેરન્ટી આપી હોય.

તમે પ્રામાણિક વેપારી તરીકે વધુ કામિયાબ થાવ તેવી શુભેચ્છાઓ.

શોરૂમનો માલિક એ પત્ર વાંચીને ગદગદ થઈ ગયો. તેણે એ જ રાત્રે પોતાના સેલ્સમેન દ્વારા વધુ કીમતી એક નવી સાડી મોકલી આપી અને સાથે દિલગીરીના થોડાક શબ્દો પણ. ગુસ્સો કદી ચમત્કાર ન કરી શકે - નમ્રતા જ ચમત્કાર કરી શકે. કોઈ નફફટ માણસની સામે નફફટ થવાનું સરળ છે ખરું પણ સફળ બની રહેવાનું અશક્ય તો નથી જ ને ! ગુસ્સે થઈને આપણે આપણી એનર્જી વેસ્ટ કરીએ છીએ. આપણું બ્લડ પ્રેશર વધારીએ છીએ અને એટલું કર્યા પછીયે પોઝીટીવ રિઝલ્ટની ગેરન્ટી તો નથી જ મળતી. (યુ-ટર્ન પુસ્તકમાંથી સાભાર)

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. ઈન્કમેટેક્ષની 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 શિર્ષક, કિંમત જણાવશો તો વીધીધીથી 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.



આશા અતુલ્ય ભેટ છે
ડૉ. પી.પી. બેપ્સી અને શ્રીમતી વેણી રવિ

“સ્ત્રી એ સંપૂર્ણ રચના છે.તેની અંદર સર્જન,પોષણ અને પરિવર્તન કરવાની અદ્ભૂત શક્તિ રહેલી છે.”

- ડાયેન મેરિયાઈલ્ડ

આ લગભગ ત્રણ દાયકા પહેલાની એક બહાદુર કિશોરીની વાત છે.વનિતા એક શાળાએ જતી અલ્લડ અને હોશિયાર છોકરી હતી.તેની ઉંમર પ્રમાણે તેણે પણ જીવનમાં ઘણા સપના અને અરમાનો સેવેલા.શાળામાં હતી ત્યારથી જ તેણે ગ્રેજ્યુએશન કરીને પછી પણ પોતાનો અભ્યાસ આગળ વધારવાનું વિચારેલું.ભણવામાં હોશિયાર હોવાથી તેના માતાપિતા પણ તેને ઉચ્ચ અભ્યાસ માટે પ્રોત્સાહન આપતા હતા અને તેને વિશ્વાસ હતો કે તે પોતાની ઉજ્જવળ શૈક્ષણિક કારકિર્દી વડે પોતાના માતાપિતાને ગૌરવ અપાવશે.

પરીક્ષાની તનતોડ મહેનત તે કરતી હતી તે દરમ્યાન તે વારંવાર બિમાર રહેવા લાગી.ક્યારેક તેને ઝીણો તાવ રહેતો હતો. ક્યારેક તેને નબળાઈ લાગતી હતી. તે અશક્ત અને ફિક્કી લાગતી હતી. તેની પાચનશક્તિ નબળી પડી ગઈ હતી અને તેનો ખોરાક પણ ઓછો થતો જતો હતો.આ બધાના કારણે તેનું વજન ઓછું થતું જતું હતું.તેના લીધે તેના અભ્યાસ ઉપર પણ અસર થવા લાગી.તેના મિત્રો પણ તેને પૂછવા લાગ્યા કે વનિતા તને થયું છે શું ? તું કેમ આટલી નિસ્તેજ અને દુબળી થતી જાય છે ? તું ડાયેટ પર છે કે શું ? વનિતાને પોતાને પણ પોતાના સ્વાસ્થ્ય પર અસર દેખાતી હતી પણ તેણે અભ્યાસના તણાવનું કારણ હોવાનું માની લીધું.

વનિતાની માતાને પણ દિકરીના કથળતા સ્વાસ્થ્યની ચિંતા થવા લાગી. તેણે દિકરીને ડોક્ટર પાસે લઈ જવાનું નક્કી કર્યું. ફિઝિશિયને તેની બરાબર તપાસ કરી અને

તેને લાગ્યું કે વનિતા ઘણી કમજોર છે એટલે તેમણે રાબેતા મુજબની એનિમિયા માટેના લોહી તપાસના રીપોર્ટ કરાવવા કહ્યું. રીપોર્ટમાં આવ્યું કે વનિતાને મોટી તકલીફ હોવાનો સંદેશો આવતા ડોક્ટરે તેમને સુપર સ્પેશિયાલીટી હોસ્પિટલમાં ઓન્કોલોજિસ્ટ (કેન્સરના ડોક્ટર)ને બતાવવાની સલાહ આપી.

ઓન્કોલોજિસ્ટ ડોક્ટરે રીપોર્ટસ જોયા અને વનિતાની તકલીફો વિષે વિસ્તૃત માહિતી મેળવીને તેને અમુક વધારાના ટેસ્ટ કરાવ્યા જેમાં વનિતાને એક્યુટ લિમ્ફોબ્લાસ્ટીક લ્યુકેમિયા હોવાનું જાણવા મળ્યું.

લ્યુકેમિયા એ લોહીના કણોનું કેન્સર છે જે બોન મેરોમાંથી ઉદ્ભવે છે. બોન મેરોમાં લાલ કણ, શ્વેત કણ અને પ્લેટલેટ્સ એમ મુખ્ય ત્રણ પ્રકારના લોહિના કણો બને છે. લ્યુકેમિયામાં શ્વેતકણોનું અસામાન્ય ઉત્પાદન થાય છે. આ અસામાન્ય શ્વેતકણો વધતા જાય અને તંદુરસ્ત રક્તકણો એટલે કે લાલ કણો અને પ્લેટલેટ્સ નું સ્થાન લેતા જાય છે જેના લીધે નબળાઈ અને રક્તસ્રાવ થાય છે.

અગાઉ બાલ્યાવસ્થાનો લીમ્ફોટીક લ્યુકેમિયા અસાધ્ય હતો. જો કે હવે નિદાન અને રોગનિવારણની અદ્વિતન પધ્ધતિઓ થકી આ બિમારી સાધ્ય થઈ શકી છે.મોલિક્યુલર માર્કર્સ સાથેના જોખમના સ્તરીકરણથી વધુ ચોકસાઈપૂર્વક સારવાર થઈ શકે છે જેના લીધે જીવન બચાવી શકાય છે. સાધન કેમોથેરાપી સાથે ઈંબા ગાળાની સારવારથી ઈચ્છિત ફળ મેળવી શકાય છે. સારવાર લગભગ એક વર્ષ જેટલી ચાલે છે. આડઅસરોના ડરથી અથવા થાકીને ઘણા બાળકો અથવા તેમના માતાપિતા આ સારવાર અધૂરેથી છોડી દે છે.

સંપૂર્ણ ખંત અને પરિવારના સાથ સહકાર વિના આ સારવાર પૂરી કરવી શક્ય નથી.

વનિતાના કેસમાં તેને એક્યુટ લીમ્ફોબ્લાસ્ટિક લ્યુકેમિયા હતો જે ખૂબ જ ઝડપથી ફેલાય છે. આવા દર્દીની સારવાર તાત્કાલિક શરૂ કરવી આવશ્યક છે. વનિતાને પણ તરત જ સારવાર શરૂ કરવાનું ડોક્ટરે જણાવ્યું. શરૂઆતમાં વનિતાના માતાપિતાએ સ્વીકારી જ ન શક્યા કે ફૂલ જેવી નાનકડી દિકરીને આવી ગંભીર બિમારી થઈ શકે. વનિતાને પણ પોતાના બધા જ સ્વપ્નો વિખેરાઈ જતા હોય તેમ લાગ્યું. સ્વાભાવિક રીતે જ તેનો આખો પરિવાર આ હકીકત જાણીને ભાંગી પડ્યો. પરંતુ ડોક્ટરે તેમને ઘણી જ હિંમત આપીને કહ્યું કે જો તકેદારી અને ધીરજથી સારવાર કરાવશે તો તે જરૂર ઠીક થઈ જશે.

વનિતા અને તેના માતાપિતાને પણ થયું કે સમય બગાડ્યા વગર તેમણે તરત જ સારવાર શરૂ કરી દેવી એ જ હિતાવહ છે. એટલે તેમણે ડોક્ટરને તરત જ સારવાર શરૂ કરવા માટે સંમતિ આપી. માતાપિતા ઉપરાંત વનિતાના શિક્ષકો અને તેના સહાધ્યાયીઓ અને મિત્રોએ પણ આવી વિકટ પરિસ્થિતિમાં વનિતાને સારવાર દરમ્યાન તેનો અભ્યાસ ન બગડે તે માટે ખૂબ જ સાથ સહકાર આપ્યો. શાળા તરફથી પણ તેને ઘરેથી અભ્યાસ કરીને પરીક્ષાઓ આપવાની સંમતિ આપવામાં આવી.

ત્રણ વર્ષના અવિરત સંઘર્ષના અંતે જ્યારે ડોક્ટરે ખાત્રી આપી કે હવે વનિતા સંપૂર્ણપણે કેન્સરથી મુક્ત છે. અને તે તેનું જીવન સામાન્ય રીતે જીવી શકે છે ત્યારે

સમગ્ર પરિવારને જાણે હાશ થઈ. જો કે તે પછી પણ થોડા વર્ષો સુધી વનિતા ડોક્ટર સાથે ફોલોઅપ કરતી હતી.

આ સમગ્ર ઘટનાના લગભગ ૨૫ વર્ષ પછી એ ડોક્ટર એક દિવસ એક મોલમાં ફરતા હતા એ વખતે એક સુંદર સ્ત્રી દોડીને આવીને તેમને પગે લાગી. તે સ્ત્રીએ કહ્યું “ડોક્ટર સાહેબ મને ન ઓળખી ?

હું વનિતા જેને તમે લ્યુકેમિયા જેવી જીવલેણ બિમારીમાંથી ઉગારીને નવજીવન આપેલું. એ પછી મેં મારું ભણતર પુરું કર્યું. મારા લગ્ન થયા અને હવે હું મારા પરિવાર સાથે ખૂબ આનંદપૂર્વક રહું છું.” તેની સાથે એક નાની પરી જેવી 8-9 વર્ષની છોકરીની ઓળખાણ આપતા તેણે કહ્યું “આ મારી દિકરી લેખા . તેને જ્યારથી મારી બિમારી અને તેમાંથી ઠીક થવાની વાત કરી ત્યારથી તેણે પણ નક્કી કર્યું છે કે તે પણ મોટી થઈને ઓન્કોલોજીસ્ટ બનશે અને કેન્સરના દર્દીઓને માટે જ પોતાનું જીવન સમર્પિત કરશે.” ડોક્ટરે મા-દિકરી બંનેને શુભેચ્છાઓ આપી અને વનિતાને તેણે પોતાની બિમારી વખતે દાખવેલ હિંમત અને ધીરજ માટે અભિનંદન આપ્યા.

વનિતાની વાતથી આલ્ફ્રેડ ટેનીસનની કહેલી વાત યાદ આવી ગઈ -

“આશા સમયના ઉંબરે ઊભી રહીને સ્મિત કરતાં કહે છે ‘બધું થઈ જશે.’”

(સાભાર : ‘હોપ ટુ કોપ)

(ગુજરાતી અનુવાદ : શિલ્પા પંડ્યા)

વીજો ચમકી, ગરજ્યા વાદળ, મેઘ વરસ્યો મૂશળધાર
દિલની ધરતી તોયે તરસી, એ પણ છે કિસ્મતની વાત

- આસિમ રાંદેરી

આકાશી વાદળને નામે વાત તમોને કહી દઉં છું
કાં વરસો, કાં વિખરાઓ, આ અમથા ગરજો શા માટે ?

- મધુકર રાંદેરિયા

* આંસુઓના વરસાદમાં જ સમજણની ફસલ પાકે છે. *

*	 ક્રમળો વિશ્વ ક્રમળો દિવસ : ૨૮ જુલાઈ	*
---	--	---

ક્રમળાના પ્રકારો

- લીવરને કારણે (Hepatocellular Jaundice)
- લીવરના સ્ત્રાવના અટકી જવાથી (Obstructive Jaundice)
- વધુ પડતા બીલીરુબીનના ચયાપચય ન થવાથી (Hemolytic Jaundice)

ક્રમળાના કારણો

- હેપેટાઈટીસ વાયરસ : A,B,C,D,E...
- દવાઓ: દર્દશામક, ટીબીની દવાઓ...
- દારૂનું સેવન
- લીવર સીરોસીસ
- સુવાવડ દરમ્યાન

ક્રમળાના ફેલાવવાના કારણો

- ખોરાક અને દુષિત પાણી દ્વારા
- ચેપગ્રસ્ત માતા દ્વારા નવજાત શિશુમાં પ્રસરી શકે.
- ચેપગ્રસ્ત લોહી અને સોઈ દ્વારા

ક્રમળાના લક્ષણો

- ભૂખ ન લાગવી
- ઉબકા આવવા / ઉલ્ટી થવી
- તાવ આવવો
- પેટમાં દુઃખવું
- પીળો પેશાબ થવો - આંખ પીળી દેખાવા લાગવી
- ખૂબ જ અશક્તિ લાગવી
- ખંજવાળ આવવી.

ક્રમળીના લક્ષણો : ક્રમળો થયેલ દર્દીને જો :

- દિવસના ઉંઘ આવવી કે રાત્રે જાગતા રહેવું પડે.
- વિચિત્ર વ્યવહાર કરવા માંડે
- માથાના દુખાવાની ફરિયાદ કરે
- સતત ઉલ્ટી થવા માંડે

- ખેંચ આવવી...

ક્રમળામાં ડોક્ટરો દ્વારા કરાવાતી તપાસો (મોટે ભાગે આ બધી તપાસો વારંવાર કરાવવી પડતી હોય છે.)

- પેશાબની તપાસ બાઈલ સોલ્ટ, બાઈલ પીગમેન્ટ
- લોહીની તપાસ
 - બીલીરુબીન, એસજીપીટી, એસજીઓટી
 - આલ્કલાઈન ફોસ્ફટેસ
 - પ્રોથ્રોમ્બીન ટાલમ
 - વાયરસના પ્રકાર માટેની તપાસ A,B,C,E
 - સીરમ પ્રોટીન....

- પેટની સોનોગ્રાફી

ક્રમળાની સારવાર

- એલોપથીમાં ક્રમળાની કોઈ વિશેષ સારવાર નથી.
- આરામ અને ખોરાકમાં કાળજી ખૂબ જ જરૂરી છે.
- કાર્બોહાઈડ્રેસ (સ્ટાર્ચવાળો ખોરાક) વધુ લેવાં
- ચરબીવાળો ખોરાક ઓછો લેવો (દૂધ કે સફેદ ચીજો ન ખાવી એ ખોટી માન્યતા છે.)
- સામાન્ય રીતે અમારાં પ્રિસ્કીપ્શનમાં
 - વિટામીન બી કોમ્પ્લેક્સની ગોળીઓ
 - ઉલ્ટી તથા એસીડીટીની ગોળીઓ.
 - કોઈકવાર પાચન માટેની ગોળીઓ
 - કોઈકવાર ખંજવાળ માટેની દવા

ક્રમળાને અટકાવવા માટેના ઉપાયો

- શુદ્ધ પાણી તથા ખોરાક ખૂબ જ અગત્યના પરિબળો છે.
 - ખુલ્લામાં રાખેલ ખોરાક (ફળો, સલાડ...) ન જ લેવા.
 - બરફનો ગોળો, શેરડીનો રસ, પાણીપૂરી, પાણીના પાઉચ લેવામાં સાવચેતી રાખવી.
- રસીકરણ : હેપેટાઈટીસ એ અને બી ઉપલબ્ધ છે.



ખુશમિજાજ એક જીવન શૈલી

ડૉ. મુકુંદ મહેતા



ખુશમિજાજ એ મનનું સ્વરૂપ છે, ખુશ મિજાજ મનુષ્ય સૂર્યપ્રકાશવાળા દિવસ જેવો છે જે બધે પ્રકાશ ફેલાવે છે, ખુશ મિજાજથી સ્વાસ્થ્ય સારું રહે, મન શાંત રહે, હૃદયને બળ મળે અને લાંબુ જીવન જીવે.

આનંદી સ્વભાવ તંદુરસ્તી બક્ષે છે, ને શોગિયો સ્વભાવ રોગ બક્ષે છે. ખુશ મિજાજની શક્તિ અદ્ભુત છે, તે સામર્થ્ય બક્ષે છે, સહનશક્તિ વધારે છે, કાર્યશક્તિનો વિકાસ કરે છે. ઉદાસ માણસ કરતાં એટલા જ સમયમાં વધુ કાર્ય કરી શકે, વધુ ખંતથી કરી શકે, ખુશ મિજાજ માણસ સ્મિત કરે છે, આનંદી મનુષ્ય હસે છે અને મોજીલો માણસ નાચે છે!

આનંદ એ ચેપી ગુણ છે. તેની બીજા પર અદ્ભુત અસર પડે છે. જેમ પુષ્પોને સૂર્યપ્રકાશ ગમે છે તેમ આનંદી સ્મિત લોકોને ગમે છે, તે જલદી મિત્રો બનાવી શકે છે. તે હતાશાનું આશામાં અને માંદગીનું તંદુરસ્તીમાં પરિવર્તન કરી શકે છે. ખરેખર, આનંદ જેવો શ્રેષ્ઠ કોઈ મિત્ર નથી. ખુશમિજાજ સુખી મન અને શુદ્ધ હૃદયનું લક્ષણ

છે, જે સમાજમાં માન્યતા તેમ જ લાયકાત બક્ષે છે.

માયાળુ સ્મિત અને શિષ્ટાચાર માટે કંઈ આપવું પડતું નથી પણ તે મોટો લાભ કરી આપી શકે છે. આનંદી વ્યક્તિ સદા બીજાને ખુશ રાખશે. રાજી રાખશે અને સુખી રાખશે અને તે માટે પોતાની જરૂરિયાતો, ઈચ્છાઓ અને પૂર્વગ્રહોનો ભોગ આપી શકશે. ખુશમિજાજ આત્માનો ગુણ છે, ભલાઈનો મિત્ર છે, સૌજન્યનો પાડોશી છે, ચારિત્ર્યનો જનેતા છે. એક મીઠી નજર એક માયાળુ શબ્દ, એક ભલું કાર્ય, એક મૈત્રીભર્યું પ્રેમાળ સ્મિત આ બધાની ભૌતિક કિંમત ન હોવા છતાં બીજાને આનંદ આપી શકશે, સુખના સામ્રાજ્યના સ્વામી બનાવી શકશે.

તો ચાલો, હંમેશાં આનંદી બનીએ, મુખ હસતું રાખીએ, આપણામાં આ દિવ્ય ગુણ વિકસાવીએ. કવિ વક્ષુવરના શબ્દોમાં “ચમકતું સ્મિત, સ્નેહભરી દૃષ્ટિ, હૃદય વિશાળ અને જ્યાં મીઠા શબ્દોનો આવકાર ત્યાં સદગુણ વાસ.” (સૌજન્ય : ‘લાફ્ટર એન્ડ હેલ્થ’)

અમુક કામ કરવાનું શું પરિણામ આવશે તેની ખાતરી ના હોય અથવા આવનાર પરિણામ વિશે ભય હોય તો જ એ કામ કરતાં માણસનું મન ઢચુંપચું થાય છે. આપણે જો પ્રામાણિકતાથી અને શુદ્ધ ઈરાદાથી કામ કરતાં હોઈએ તો બીક શા માટે રાખવી ?

જ્યારે જ્યારે મને વિધાતાનો વિચાર આવે છે ત્યારે ત્યારે હું એને ધન્યવાદ આપું છું. વિધાતાં કેવાં સ્પષ્ટ જોનાર અને ન્યાયનિષ્ઠ છે ! બ્રહ્માંડની નાનામાં નાનીથી માંડી મોટામાં મોટી સજીવ અને નિર્જીવ ચીજોનું માપ એને ત્રાજવે પ્રતિપળ મપાય છે અને દરેકને એમને માટે નક્કી થયેલા સમયે ફળ મળી જાય છે. એની યાદશક્તિ કેટલી અનંત, ચોક્કસ અને બિનપક્ષપાતી છે !

હું મારી જાતને કહું છું કે ચાઠાંવાળા, જલદી શીખી લે અને બીજાનો ન્યાય કરવામાં જરા ધીમો પડ.

દુનિયાના ન્યાયાધિશો પણ શીખવામાં ઝડપ રાખે, ને ન્યાય તોળવામાં જરા ધીરજ વાપરે તો ?

- મિખાઈલ નેઈમી (સૌજન્ય : ‘સમજણના સૂર’)



તમે જ તમારું અજવાળું સોનલ મોટી

મારું અંગ્રેજી પુસ્તક 'The Old Man and his God' 'તમે જ તમારું અજવાળું' સ્વરૂપે આજે ગુજરાતીમાં પ્રકાશિત થાય છે ત્યારે હું આનંદની લાગણી અનુભવું છું.

આ અગાઉનાં મારાં બે પુસ્તકો 'મનની વાત' તથા 'સંભારણાની સફર' દેશ-વિદેશના અને ખાસ તો ગુજરાતના અંતરિયાળ વિસ્તારના લાગણીશીલ વાચકોએ મન ભરીને માણ્યાં છે. બન્ને પુસ્તકોને અભૂતપૂર્વ લોકચાહના મળી છે. મારા જીવનના થોડા બીજા અનુભવોને ફરી એકવાર આપની સમક્ષ રજૂ કરું છું.

મોટાભાગના વાચકોએ મારા અનુભવોમાં ક્યાંક ને ક્યાંક પોતાનું પ્રતિબિંબ જોયું છે. કેટલાકને મારી વાતો ખૂબ નિખાલસ લાગી છે, તો અમુક વાચકોએ એવું પણ પૂછ્યું છે કે "હેં સુધાબહેન, આટલા બધા ચિત્રવિચિત્ર અનુભવો તમને જ કેમ થાય છે?" સાચું કહું તો આ 'મારા અનુભવો' નથી, 'આપણા અનુભવો' જ છે. આપણને સહુને શાળા- કોલેજ, નોકરી તથા જીવનની

વિવિધ રસ્તે અનુભવો તો થાય છે જ. સમાજસેવાના કાર્યને જીવનને વધુ નજીકથી નિહાળવાનો મને મોકો મળ્યો છે. એ ઉપરાંત હું પ્રોફેસર, પત્ની, માતા તો ખરી જ. વળી કોર્પોરેટ જગતને મેં ઘણું નજીકથી પિછાણ્યું હોવાથી અતિવૈભવ અને દારૂણ ગરીબી વચ્ચેનો માર્ગ એ જ મારા જીવનરૂપી ચિત્રનું વિશાળ કેન્વાસ. વાચકો, તમારી પાસે પણ એક લાગણીશીલ હૃદય હોય અને તમારાં નિરીક્ષણોને તમે, પક્ષપાત વગર, ચીવટપૂર્વક નોંધ રાખીને રજૂ કરી શકો તો તમે જરૂર લખી શકો. મેં વધુ કંઈ કર્યું નથી.

હંમેશની જેમ મારાં લખાણોમાં ભાષાનો ભપકો નથી. સહેલું લખવું વધારે અઘરું છે. મારી અંગત મિત્ર સોનલ મોટી આ વખતે પણ મારાં લખાણો દ્વારા મને ગુજરાતના ઘેર ઘેર પ્રેમ અપાવશે જ તેની મને ખાતરી છે. આર.આર. શેઠ કંપનીના યુવાન સ્વપ્નદૃષ્ટા શ્રી ચિંતનભાઈ શેઠ વગર આ પુસ્તક શક્ય જ ન થયું હોત !

જા, આ પત્રાવળી ફેંકી આવ !

નાની આવકમાં મોટા કુટુંબની જવાબદારી અને અન્ય સાંસારિક ઉપાધીઓથી કંટાળી ગયેલા એક ભક્તે શ્રી રમણ મહર્ષિ આગળ પોતાનું દુઃખ રડતાં રડતાં અકળાઈને કહ્યું : 'આના કરતાં તો આ જિંદગીનો અંત લાવવાનું મન થાય છે.'

મહર્ષિ તે વેળા પાંદડાંની પત્રાવળીઓ બનાવી રહ્યા હતા. તેમણે કહ્યું : 'પહેલાં આ પત્રાવળીઓ ઉકરડે ફેંકી આવો, પછી આપણે વાત કરીએ.'

આ સાંભળી સ્તબ્ધ થઈ ગયેલા ભક્તે કહ્યું : 'આપે આટલા શ્રમથી બનાવેલી પત્રાવળીઓ વાપર્યા વિના જ ઉકરડે ફેંકી દેવાનો શો અર્થ ?'

મહર્ષિએ હસીને કહ્યું : 'તો પછી આપણને મળેલા અલભ્ય જીવનનો યોગ્ય ઉપયોગ ન કરતાં તેનો અંત આણવાનો વિચાર કરવો એ મૂર્ખાઈ નથી ?' અને પેલા નિરાશાવાદીનો જીવન પ્રત્યેનો દૃષ્ટિકોણ બદલાઈ ગયો !



દ્રૌપદીની મહાનતા

કરસનભાઈ મોહનદાસ પટેલ

કૌરવ-પાંડવોનું ભયંકર યુદ્ધ થયું. તેમાં કૌરવોનો વિનાશ થયો. કૌરવ સેનામાં માત્ર કૃપાચાર્ય, કૃતવર્મા અને અશ્વત્થામા ત્રણ જ બચ્યા. અશ્વત્થામાએ પ્રતિજ્ઞા કરી આજે રાત્રે પાંડવો સૂતા હોય ત્યારે જઈને તેમનો વિનાશ કરીશ. ભગવાન જેનું રક્ષણ કરે છે એને કોઈ મારી શકે નહિ. પ્રભુએ લીલા કરી. સૂતેલા પાંડવોને શ્રીકૃષ્ણ ગંગાકિનારે લઈ ગયા. પાંડવોને શ્રીકૃષ્ણમાં પૂરો વિશ્વાસ હતો. તે કહે તેમ પાંડવો કરતા. રાત્રીના સમયે અશ્વત્થામા ત્યાં આવ્યો ને તેણે ત્યાં સૂતેલાં દ્રૌપદીનાં બાળકોને મારી નાખ્યાં. સવારે બબર પડી કે દ્રૌપદીનાં બાળકોને અશ્વત્થામાએ મારી નાખ્યાં. તે જાણીને દ્રૌપદીને ખૂબ દુઃખ થયું. અર્જુને દ્રૌપદીને સમજાવી અને તે અશ્વત્થામા સાથે યુદ્ધ કરવા ગયો. યુદ્ધમાં અર્જુને અશ્વત્થામાને જીવતો પકડી લીધો અને તેને બાંધીને દ્રૌપદી સમક્ષ રજૂ કર્યો. હજુ તો તે મૃત બાળકોનો અગ્નિસંસ્કાર પણ કર્યો ન હતો. તે પાંચ સૂતેલાં બાળકોની હત્યા કરનાર આંગણે આવ્યો છે. આ કોઈ સાધારણ વેરી નથી. પણ દ્રૌપદીનું કોમળ હૃદય તો જુઓ! તે પુત્ર વિયોગનું દુઃખ ભૂલી ગયાં. અશ્વત્થામાને બાંધ્યો હતો તે જોઈ શક્યાં નહિ. દ્રૌપદીએ જઈને અશ્વત્થામાને વંદન કર્યાં. દ્રૌપદીએ દયા બતાવતાં અર્જુનને કહ્યું તમે આ શું કરો છો? એને છોડી દો, મારા આંગણે આવેલા બ્રાહ્મણની પૂજા કરો. એને મારશો નહિ. તમે જો એને મારશો તો એની માતા રડશે. હું જેમ પુત્ર વિયોગમાં રડું છું અને મને જેટલું દુઃખ થાય છે તેટલું દુઃખ તેની માતાને થશે. હું તો સધવા છું. મને પુત્ર મરણનું આટલું દુઃખ થાય છે તો તેની માતા તો વિધવા છે. તે પતિની પાછળ પુત્ર માટે જીવે છે. તેને કેટલું દુઃખ થશે? એના નિઃસાસા લાગશે. તમને દ્રૌણાચાર્ય ગુરુએ ભણાવ્યા છે ને આ દ્રૌણાચાર્ય ગુરુનો દીકરો છે. એની પૂજા કરો. આંગણે આવેલાનું સન્માન થાય. આંગણે આવેલ રડતો રડતો નિઃસાસા નાખતો જાય તો મારો અતિથિધર્મ લાજે. તમે એને છોડી દો.

ત્યાં તો ભીમસેને કહ્યું આ તો આતતાયી છે. તેને મારવામાં પાપ નથી. ત્યારે શ્રી કૃષ્ણે કહ્યું આ દ્રૌપદી કહે તે

બરાબર છે. તેને મારશો નહિ. તેનું અપમાન કરાય તે તેને માર્યા બરાબર છે. એટલે અશ્વત્થામાને મારશો નહિ. તેનું અપમાન કરીને તેને કાઢી મૂકો. અશ્વત્થામાનું માથું કાપ્યું નહિ. તેના માથામાં જે મણિ હતો તે કાઢી લીધો. એટલે અશ્વત્થામા તેજહીન બન્યા. અશ્વત્થામાને જીવતા જ જવા દીધા. અશ્વત્થામાએ વિચાર્યું કે પાંડવોએ મારું અપમાન કર્યું છે. હું એનો બદલો લઈશ. ઉત્તરાના પેટમાં ગર્ભ છે તે ગર્ભનો નાશ થાય તો પાંડવવંશનો નાશ થાય. ઉત્તરાના ગર્ભમાં પરીક્ષિત હતા. તેને મારવા અશ્વત્થામાએ બ્રહ્માસ્ત્ર છોડ્યું. ઉત્તરાનું શરીર બળવા લાગ્યું. ઉત્તરા વ્યાકુળ થયાં. તે દોડતાં દોડતાં શ્રીકૃષ્ણ પાસે પહોંચ્યાં. દુઃખમાં પરમાત્મા સહાય કરે છે. ઉત્તરાનું જીવન ભકિતમય હતું. પ્રભુએ લીલા કરી. તેમણે ઉત્તરાના ગર્ભમાં પ્રવેશ કર્યો. પ્રભુએ સુદર્શન ચક્રથી બ્રહ્માસ્ત્રનું નિવારણ કર્યું. અને પરીક્ષિતનું રક્ષણ કર્યું. પરીક્ષિતે ગર્ભમાં તે જોયું. પરીક્ષિત કેવા ભાગ્યશાળી કહેવાય કે તેમને તો માતાના ગર્ભમાં જ પરમાત્માનાં દર્શન થયાં. પરમાનંદ થયો. પરમાત્મા મારી રક્ષા કરે છે. પરમાત્માએ પાંડવવંશનું રક્ષણ કર્યું. થોડું વિચારીએ તો જણાશે કે આપણે બધા પરીક્ષિત જેવા જ છીએ. જીવમાત્રનું ગર્ભમાં રક્ષણ પરમાત્મા કરે છે અને જન્મ્યા પછી પણ પરમાત્મા જ રક્ષણ કરે છે. જન્મ્યા પછી મોટા થતાં જીવ ભાન ભૂલે છે અને બોલે છે. પરમાત્મા ક્યાં છે? હું ઈશ્વરમાં માનતો નથી. ઉત્તરાજીના ગર્ભનું રક્ષણ કરીને શ્રીકૃષ્ણ દ્વારકા પધાર્યાં.

આ વાર્તા પરથી જણાય છે કે “દુર્જન ત્યજે ન કુટિલતા ને સજ્જન તજે ના હેત.” અશ્વત્થામા બ્રાહ્મણપુત્ર હોવા છતાં તેણે હલકું કામ કર્યું. જ્યારે દ્રૌપદીના પાંચેય દીકરાઓને અશ્વત્થામાએ મારી નાખ્યા તો પણ દ્રૌપદીએ તેનો ગંભીર ગુનો માફ કર્યો ને સામેથી તેને વંદન કર્યું ને તેને જીવતો જ છોડી મૂકાયો. (શ્રીમદ્ ભાગવત રસામૃતના આધારે)

* * *

મુ.પો. ખોરજ, તા. જિ. ગાંધીનગર



મરો ત્યાં સુધી જીવો વિનોદ શાહ

“અંકલ, મારા પપ્પા છ મહિનાથી પથારીવશ છે. ઝાડો-પેશાબ બધું જ પથારીમાં થાય છે. તેથી ડાયપર પહેરાવવું પડે છે.” મારા પરિચિત રાકેશભાઈનો દીકરો અચાનક રસ્તામાં ભેટી ગયો ત્યારે તેણે મને ઉપરોક્ત સમાચાર આપ્યા. આ સમાચાર સાંભળીને મારું મન ઉકળાટ અનુભવવા લાગ્યું. આ ફક્ત એકલા રાકેશભાઈનો કિસ્સો નથી. આવા અનેક રાકેશભાઈ જીવનના છેલ્લા વર્ષોમાં પથારીવશ થઈને રિબાઈને અંતિમ શ્વાસ લે છે. આનો ઉપાય શું? દરમિયાન મારા હાથમાં સુ.શ્રી.ડૉ.મનીષા મનીષ સંપાદિત પુસ્તક ‘મરો ત્યાં સુધી જીવો’ આવ્યું. પુસ્તકનું નામ વાંચીને સ્વાભાવિક રીતે જ ઉત્તેજના થાય તે સ્વાભાવિક છે. એક પલાંઠીએ આ પુસ્તક વાંચી ગયો. તેમાંથી આરોગ્ય ક્ષણિકાઓ મેં જુદી તારવી છે. આ ‘આરોગ્ય બોધ’ ‘સુવિચાર’ ના વાંચકો સમક્ષ પ્રસ્તુત કરવાની ઈચ્છા થઈ. જે અત્રે પ્રસ્તુત છે.

- ❶ ‘મરો ત્યાં સુધી જીવો’ એટલે સાજું, તાજું અને રળિયામણું જીવન.
- ❷ મૃત્યુ જેટલી નિશ્ચિત ઘટના બીજી કોઈ નથી. સાધુચરિત શ્રીકાંત આપ્ટેજના મતે “આ વાક્યમાં સાજા, તાજા અને રળિયામણા જીવનનો મર્મ સમાયેલો છે. આપણે ખરા અર્થમાં જીવીએ છીએ ખરા? જીવી ખાવું અને જીવી જવું એ બે બાબતો વચ્ચેનો સુક્ષ્મ તફાવત છે.”
- ❸ સુંદર રીતે જીવવું એ પ્રત્યેક મનુષ્યનો વિશેષાધિકાર છે.
- ❹ શરીર સાજું, તાજું અને સ્વસ્થ હોય તો જ સુખ ટકી શકે.
- ❺ રોજ સવારમાં ચાલવાનું રાખો. પરસેવો વળે ત્યાં સુધી ચાલો.
- ❻ શરૂઆતમાં સુગર બળે છે. પછી ચરબી બળે છે. જે બળ્યું તે ફળ્યું. ચલના જીવનકા નામ. ચલતે રહો સુખહ શામ.

- ❶ સોના ચાંદીના ટુકડા એ સંપત્તિ નથી. આરોગ્ય એ જ સાચી સંપત્તિ છે. - ગાંધીજી.
 - ❷ આરોગ્યનો સંબંધ ફક્ત શરીર સાથે જ નથી પણ આરોગ્યની શારીરિક, માનસિક, સાંયોગિક અને આધ્યાત્મિક કક્ષાઓ છે.
 - ❸ જુદું બોલવાથી પણ આરોગ્યને અસર થાય છે.
 - ❹ હરામની કમાણી, રોગની આમંત્રણ પત્રિકા બની રહે છે.
 - ❺ માણસની ખરી કસોટી જમવાના ટેબલ પર થાય છે. યોગી જમે અને ભોગી જમે, એ બન્ને માં તફાવત છે.
 - ❻ અદેખા સ્વભાવનો માણસ મનનો રોગી છે. એનાથી એસીડીટી વધે છે. આપણા મનના ઉધામા શરીર પર સીધી અસર કરે છે. કારણકે આપણું સમગ્ર તંત્ર મનો-શારીરિક અને મનો-આધ્યાત્મિક પણ છે.
 - ❼ ફૂલોમાં જે સ્થાન સુગંધનું છે, ફળોમાં જે સ્થાન સ્વાદનું છે, એવું સ્થાન જીવનમાં સદાચારનું છે.
 - ❽ આપણું નામ ધનસુખ હોય, પરંતુ તનસુખ, મનસુખ કે દિલસુખ ના હોય તો એકલા ધનથી સુખ મળે?
 - ❾ કેટલીક ગૃહણિઓ પતિની થાળીમાં હૃદયરોગ પીરસે છે. અર્થાત્ વધારે પડતું તેલ, ખાંડ અને મીઠું હૃદયરોગને નોતરે છે. જે ગૃહણિઓ ઉપરોક્ત વસ્તુઓનો વધારે પડતો ઉપયોગ કરી ખોરાક બનાવે છે અને પતિની થાળીમાં પીરસે છે. તેને હૃદયરોગ થવાનો ખતરો વધી જાય છે.
- ઉપરોક્ત આરોગ્ય પ્રમાણેનું જીવન જીવવાથી આપણું જીવન સ્વસ્થ અને રળિયામણું બને છે.

* * *

શ્રધ્ધેય સોસાયટી, ગોધરા, જી. પંચમહાલ



સદ્વિચાર સમાચાર સેવા

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

કાર્યક્રમની શરૂઆતમાં સંસ્થાના ઉપપ્રમુખ અને મેનેજિંગ ટ્રસ્ટી શ્રી પ્રવીણ લહેરી તેમજ ટ્રસ્ટી ડૉ. પંકજ શાહે સંસ્થાની પ્રવૃત્તિઓ અંગે ટૂંકી માહિતી આપી કાર્યક્રમની શરૂઆત કરી હતી.

દર મહિને ઉંમરલાયક વ્યક્તિઓની આરોગ્યની સમસ્યાઓ માટેની યોજાતી પ્રવચનશ્રેણીના અનુસંધાનમાં તા. ૧૫-૭-૨૦૧૮ના રોજ ત્રીજા વર્ષનું અગીયારમું પ્રવચન 'કમળા' ઉપર ડૉ. મહાદેવભાઈ દેસાઈએ પીપીટી પ્રેઝન્ટેશન દ્વારા અલગ અલગ પ્રકારથી કમળા અંગે ઉંડાણથી માહિતી આપી હતી અને યોગ્ય સમયે સારવાર કરાવવાની જરૂરિયાત ઉપર ભાર મૂક્યો હતો. દર વખતની પરંપરા મુજબ આ કાર્યક્રમમાં મગજના રોગોના નિષ્ણાત ડૉ. રૂપેશભાઈ મહેતાનું શાલ અને સન્માનપત્ર દ્વારા સન્માન કરવામાં આવ્યું હતું. કાર્યક્રમના અંતમાં લાઈંગ કલબના પ્રણેતા ડૉ. મુકુંદભાઈ મહેતાએ શ્રેઈન ટયૂમર અંગેની માહિતી આપ્યા બાદ કાર્યક્રમનું સમાપન થયું હતું.

સદ્વિચાર પરિવારના જુના કાર્યકર શાંતાબહેન પટેલનું અવસાન

સદ્વિચાર પરિવારના સ્થાપક પ્રમુખ હરિભાઈ પંચાલ સાથે ઘણાં વર્ષો સુધી સંસ્થાની દરેક પ્રવૃત્તિમાં સાથ આપનાર કુ. શાંતાબહેન હ. પટેલનું તા. ૯-૭-૨૦૧૮ના રોજ અવસાન થયું છે.

તેઓએ અમદાવાદની ગુજરાત કોલેજ, રાજકોટની સરકારી કોલેજ તેમજ ગાંધીનગરની કોલેજમાં હેડ ઓફ કેમિસ્ટ્રી ડીપાર્ટમેન્ટ તરીકે ફરજ બજાવી નિવૃત્ત થયાં હતાં અને સદ્વિચાર પરિવારની સેવાપ્રવૃત્તિઓમાં જોડાયા હતાં. મોરબી બંધ હોનારત, બિહાર તેમજ આંધ્રપ્રદેશમાં વાવાઝોડું આવેલ ત્યારે અસરગ્રસ્ત લોકોની ઘણી મોટી સેવા કરી હતી. તેમનું જીવન તેઓ આધ્યાત્મિક રીતે જીવ્યાં હતાં. હરિદ્વારના ભારત માતા મંદિરના

પ્રણેતા પ. પૂ. સ્વામીશ્રી સત્યમિત્રાનંદગિરિજી મહારાજ પાસે ગુજરાતમાંથી પ્રથમ દીક્ષા લીધી હતી અને મનન આશ્રમ - ભરૂચ (ઝાડેશ્વર)ના પ. પૂ. સ્વામીશ્રી તદ્દુપાનંદજીના કૃપાપાત્ર હતાં.

તેમના અવસાનથી સદ્વિચાર પરિવારને મોટી ખોટ પડી છે. પ્રભુ તેમના આત્માને ચિર: શાંતિ આપે તેવી પ્રાર્થના...

સદ્વિચાર પરિવાર યુવામંચ અને મહિલા મંડળ

ભારત એ સૌથી યુવાન દેશ છે એટલે કે આજે સમગ્ર વિશ્વમાં સૌથી વધુ યુવા વર્ગની વસતી ભારતમાં છે. આ યુવાનોના (અલબત્ત યુવતીઓ પણ) જોશ, હિંમત અને સૂઝ-બૂઝને જો હકારાત્મક દિશામાં વાળવામાં આવે તો તેઓ આપણા દેશના ઘણા પેચીદા પ્રશ્નોનો ખૂબ જ સુંદર અને રચનાત્મક રીતે ઉકેલ લાવી શકે છે.

સદ્વિચાર પરિવાર છેલ્લા છ કરતાં વધુ દાયકાથી પીડિતો અને તકવંચિતોના લાભાર્થે વિવિધ કાર્યક્રમો દ્વારા સામાજિક ઉત્થાન માટે કાર્યરત છે. હાલમાં વેકેશન દરમ્યાન યુવાઓ માટેના વ્યક્તિત્વ વિકાસ માટે આયોજીત કાર્યશિબિરના સફળ પ્રયાસ થકી સંસ્થાએ શહેરના યુવાઓને વિવિધ સામાજિક ક્ષેત્રે ફાળો આપી સમાજ વિકાસ માટે તેમને પ્રોત્સાહિત કરવાનો નૂતન પ્રયોગ હાથ ધરવાનું આયોજન કરેલ છે.

- ૧) જો તમે યુવાન છો તો સદ્વિચાર પરિવાર યુવા મંચમાં જોડાવા તમને હાર્દિક આમંત્રણ આપે છે.
- ૨) સદ્વિચાર પરિવારનું નવું સોપાન છે 'સદ્વિચાર પરિવાર મહિલા મંડળ' જે બહેનો પોતાનો થોડો સમય સામાજિક ઉત્થાન માટે ફાળવી શકે તેમ હોય તેમનું સદ્વિચાર પરિવારમાં હાર્દિક સ્વાગત છે. આ મંડળ થકી મહિલા, બાળકો તેમજ યુવાઓ માટેની વિવિધ પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન કરી સામાજિક વિકાસ અને તે દ્વારા રાષ્ટ્ર વિકાસમાં પોતાનું યોગદાન આપવાનું આયોજન છે. જે બહેનો આ અભિયાનમાં જોડાવા ઈચ્છુક હોય તેઓ સંપર્ક કરશો. વધુ માહિતી માટે સંપર્ક કરો - શ્રી જપન દવે મો.નં. ૯૮૭૯૯૫૭૭૧૫

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**

તા.૧-૪-૨૦૧૮ થી ૩૦-૬-૨૦૧૮ સુધીમાં સદ્વિચાર પરિવાર મુખ્ય કાર્યાલયને મળેલ દાનની વિગત

ક્રમ.	તારીખ	નામ	રકમ વિગત
૧.	૨-૪-૨૦૧૮	ડૉ. પંકજ એમ. શાહ એચયુએફ અમદાવાદ	૧૦૦૦૦૦ વિકાસ ફંડ
૨.	૨-૪-૨૦૧૮	રોહન ડી. પટેલ, અમદાવાદ	૧૦૦૦ સદ્વિચાર પરિવાર સેવા-સહકાર
૩.	૫-૪-૨૦૧૮	અશ્વિન જશવંતલાલ શાહ, અમદાવાદ	૫૦૦૦ સદ્વિચાર પરિવાર સેવા-સહકાર
૪.	૫-૪-૨૦૧૮	ધનશ્યામ એ. ઝવેરી, નવસારી	૫૦૦૦ સદ્વિચાર પરિવાર સેવા-સહકાર
૫.	૫-૪-૨૦૧૮	કુંદનબહેન શાહ, અમદાવાદ	૫૦૦૦ અન્નદાન-મહાદાન
૬.	૬-૪-૨૦૧૮	જનકલ્યાણ સેવા ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ, બરોડા	૧૦૦૧ સુવિચાર પ્રચાર-પ્રસાર
૭.	૭-૪-૨૦૧૮	પરાગ શાહ, અમદાવાદ	૫૦૦૦૦ સમર્પણ વિદ્યાપીઠ સેવા-સહકાર
૮.	૭-૪-૨૦૧૮	રંજનબહેન એમ. ત્રિવેદી, અમદાવાદ	૨૫૦૦ ખીચડી પ્રસાદ
૯.	૯-૪-૨૦૧૮	જિતેન્દ્ર આર. શુક્લા, અમદાવાદ	૫૦૦૦ સદ્વિચાર પરિવાર સેવા-સહકાર
૧૦.	૯-૪-૨૦૧૮	મનન એચ. શાહ, અમદાવાદ	૧૦૦૦૦ સિનીયર સીટીઝન હેલ્થકેર
૧૧.	૧૦-૪-૨૦૧૮	મોદી જયંતિલાલ જેસિંગભાઈ, અમદાવાદ	૧૦૦૦૦૦ સદ્વિચાર પરિવાર સેવા-સહકાર
૧૨.	૧૨-૪-૨૦૧૮	મનોરંજનાબહેન કે. જાડેજા, આણંદ	૨૫૦૦ દર્દી સાધન સેવા
૧૩.	૧૩-૪-૨૦૧૮	બગેશકુમાર એસ. પરીખ, અમદાવાદ	૧૫૨૦૦ ખીચડી પ્રસાદ, સી.આર. શાહ કમ્પ્યુટર સેન્ટર અને પગરખાં સેવા- સહકાર
૧૪.	૧૩-૪-૨૦૧૮	પદ્માબહેન કે. શાહ, અમદાવાદ	૨૦૦૦ ખીચડી પ્રસાદ
૧૫.	૧૩-૪-૨૦૧૮	ગોવર્ધનલાલ માલીવાલ, બરોડા	૧૮૦૦૦ અન્નદાન-મહાદાન
૧૬.	૧૭-૪-૨૦૧૮	પંકજભાઈ પટેલ, સુરત	૧૦૦૦ સદ્વિચાર પરિવાર સેવા-સહકાર
૧૭.	૧૭-૪-૨૦૧૮	ઉર્મિલાબહેન પી. દેસાઈ, અમદાવાદ	૪૦૦૦૦ સદ્વિચાર પરિવાર સેવા-સહકાર
૧૮.	૧૯-૪-૨૦૧૮	ધનવંતભાઈ કે. શુક્લા, અમદાવાદ	૧૨૦૦ ખીચડી પ્રસાદ
૧૯.	૧૯-૪-૨૦૧૮	બાયર ઝાયડ્સ ફાર્મા પ્રા.લી., મુંબઈ	૬૮૬૦૦ સ.પ.આરોગ્ય સેવા ફંડ
૨૦.	૧૯-૪-૨૦૧૮	ઝવેરભાઈ બાબરભાઈ સેવા ટ્રસ્ટ,	૨૫૦૦૦ સિનીયર સીટીઝન હેલ્થકેર
૨૧.	૨૦-૪-૨૦૧૮	સ્વ. મણિલાલ પટેલ હસ્તે : દેવેન પટેલ, અમદાવાદ	૧૦૦૦ ટિકીન સેવા-સહકાર
૨૨.	૨૩-૪-૨૦૧૮	તારાબહેન શાહ, અમદાવાદ	૨૦૦૦ પગરખાં સેવા-સહકાર
૨૩.	૨૩-૪-૨૦૧૮	સવિતાબહેન ઠાકોરભાઈ દેસાઈ - પરિવાર, નવસારી	૧,૦૦,૨૦૬ સદ્વિચાર પરિવાર સેવા-સહકાર
૨૪.	૨૩-૪-૨૦૧૮	દિપક ધીરુભાઈ પટવા, અમદાવાદ	૨૫૦૦૦ સદ્વિચાર પરિવાર સેવા-સહકાર
૨૫.	૨૩-૪-૨૦૧૮	જશવંતલાલ રમણલાલ શાહ, અમદાવાદ	૧૦૪૦૦૦ હ.પ્ર. હોસ્પિટલ - નરોડા, ખીચડી

