

સુવિચાર

માનવતાનો મહિમા ગાતું સદ્વિચાર પરિવારનું સામયિક

આદ્ય તંત્રી :

સદ્ગત હરિલાલ વિ. પંચાલ 'નિમિત્તમાત્ર'

તંત્રી :

પ્રવીણ ક. લહેરી

વર્ષ : 49 ❁ અંક : 11 ❁ સળંગ અંક : 647 ❁ ફેબ્રુઆરી-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. 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.	કાવ્ય દ્વારા ગાંધીજીને શ્રદ્ધાંજલિ	શાંતિલાલ શાહ	6
2.	તમે જ તમારું અજવાળું સરહદ	મૂ.લે. સુધામૂર્તિ ભાવાનુવાદ : સોનલ મોદી	7
3.	'કુરુક્કુ' : સામુહિક આત્મખોજનો- દસ્તાવેજ (ભાગ-૨)	રંજના હરીશ	10
4.	સુખ એટલે ?	રમેશ ઠક્કર	13
5.	શું તમારી યાદશક્તિ સારી છે ?	પરિક્ષિત જોબનપુત્રા	15
6.	સદ્વિચાર પરિવારની સહયોગ અપીલ	-	17
7.	સાચો નિર્ણય	ડૉ.પી.પી.બેપ્સી/વેણી રવિ	21
8.	આપણા રોજિંદા જીવનના ઘટકો	ડૉ. જાનકી પટેલ	24
9.	દુર્જનથી દૂર રહો	રમેશ ઠક્કર	26
10.	સદ્વિચાર સમાચાર સેવા	-	27
11.	સદ્વિચાર પરિવાર મુખ્ય કાર્યાલયને મળેલ દાનની વિગત	-	28

લેખકોના મત સાથે સંસ્થા સહમત છે તેમ માની લેવું નહીં.

નિવેદન

સદ્વિચાર પરિવાર દ્વારા સિનીયર સીટીઝનની જરૂરિયાતો પૂરી પાડવા માટે વિશેષ કામગીરી થઈ રહી છે. વર્ષ ૨૦૧૪-૧૫માં 'વરિષ્ઠ ગૌરવ ગ્રૂપ'ની સ્થાપના અને કમ્યુનિટી કિચન દ્વારા સિનીયર સીટીઝનને ટિક્કીન સેવા ઉપલબ્ધ કરાવી અનેક વડીલોને ખૂબ રાહત થઈ પહોંચાડી છે. સદ્વિચાર પરિવારના ટ્રસ્ટી ડૉ. પંકજભાઈ શાહ દ્વારા વડીલો માટેની આરોગ્યલક્ષી સહાય મળતી રહે તે માટે એક મહત્વાકાંક્ષી પ્રોજેક્ટ વિચારવામાં આવેલ છે. પ્રભુકૃપાથી શ્રી શાંતિલાલ સેજપાલ પરિવાર દ્વારા આ સત્કાર્ય માટે રૂપિયા પચાસ લાખ જેવી માતબર રકમનું દાન પણ પ્રાપ્ત થયું છે. સદ્વિચાર પરિવારના સૌ ટ્રસ્ટીઓ શ્રી શાંતિલાલ સેજપાલ પરિવારનો અંતઃકરણપૂર્વક આભાર માને છે.

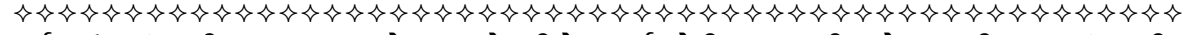
શાંતિલાલ સેજપાલ વડિલ માવજત કેન્દ્ર નીચે મુજબની કામગીરી હાથ ધરી રહ્યું છે.

- કેસ નોંધણી : સોમવારથી શુક્રવાર - બપોરે ૩-૦૦ થી ૩-૩૦
- વડીલોની નિયમિત શારીરિક તપાસ - વાર્ષિક ફી રૂ. ૨૦૦/-
- દરેક વડીલ સભ્યોની આરોગ્ય અંગેની ફાઈલ આપવામાં આવશે જેમાં આરોગ્ય અંગેની બધી જ વિગતો નોંધી રાખવામાં આવશે.
- ફેમિલી ડૉક્ટરની સેવાઓ રોજ મળશે. (સોમવારથી શુક્રવાર સાંજે ૩-૦૦ થી ૫-૦૦)
- વર્ષમાં ચાર વખત સભ્યોને ડાયાબિટીઝ, કિડની અને લોહિની નિ:શુલ્ક તપાસ.
- ફિઝીશીયન, ઈ.એન.ટી. નિષ્ણાંત, કાર્ડિયોલોજિસ્ટ, ઓર્થોપેડિક સર્જન, ચામડીના રોગોના નિષ્ણાંત, યુરોલોજિસ્ટ, ન્યૂરોલોજિસ્ટ, માનસિક રોગના નિષ્ણાંત, નેફ્રોલોજિસ્ટ, આંખોના રોગોના નિષ્ણાંત, ફિઝીયોથેરાપીસ્ટ,

ગાયનેકોલોજિસ્ટ, ડાયાબિટોલોજિસ્ટ વગેરે તજજ્ઞોની જરૂરિયાત મુજબ એપોઈન્ટમેન્ટની વ્યવસ્થા ગોઠવાશે.

- રાહતદરે કાયમી દવાઓ મેળવી આપવાની વ્યવસ્થા માંગણી આધારિત.

આ વર્ષે મનના જમણવારનો કાર્યક્રમ સેંકડો લોકોએ ઉત્સાહભરે માણ્યો. ગુજરાતના વિદૂષી સન્નારી શ્રી જ્યોતિબહેન થાનકીએ “જીવ તું ચિંતા શિદને કરે, કૃષ્ણને કરવું હોય તે કરે” તે વિષય ઉપર મહાભારત અને ભાગવત જેવા પૌરાણિક ગ્રંથોની અનેક વાતો દ્વારા શ્રોતાઓને રસતરબોળ કર્યાં. સાથે સાથે ગાંધી સાર્થ શતાબ્દી નિમિત્તે નિમંત્રણ આપેલ પાંચ વક્તાઓએ પણ ખૂબ અસરકારક પ્રવચનો દ્વારા શ્રોતાઓની સંવેદનાને જાગૃત કરવા પ્રયત્નો કર્યાં. લોકશાળા ખડસલીના નિયામક ૯૩ વર્ષના અડીખમ ગાંધી અનુયાયી શ્રી મનુભાઈ મહેતાએ તેમના જીવનના અનેક પ્રેરક પ્રસંગો વર્ણવ્યા. ગુજરાત વિદ્યાપીઠના રજિસ્ટ્રાર અને કૃષિ નિષ્ણાત શ્રી રાજેન્દ્રભાઈ ખીમાણીએ ગુજરાત વિદ્યાપીઠની વિવિધલક્ષી પ્રવૃત્તિઓનો સવિસ્તર પરિચય આપ્યો. ત્રીજા દિવસે શ્રી અનુજ અમિત અંબાલાલે મહાત્મા ગાંધી સાથેના તેમના પરિવારના ત્રણ પેઢીના આગવા સંબંધોને ફોટોગ્રાફીના માધ્યમથી નવા અર્થઘટન સાથે રજૂ કરી સૌને ખાસ કરીને યુવાપેઢીને ગાંધીજી કેમ ગમે છે તેનું વર્ણન કર્યું. ચોથા દિવસે મહેસાણા વિશ્વગ્રામના સ્થાપક શ્રી સંજય-તુલાએ ગાંધીજીની અહિંસા અને શાંતિની ખોજના સંદર્ભમાં કાશ્મિરની વર્તમાન પરિસ્થિતિ અને ત્યાં તેમણે કરેલાં પ્રયત્નો અંગે રસપ્રદ વર્ણન આપ્યું. બારડોલી સ્વરાજ આશ્રમ અને આશ્રમ શાળાના સંચાલક શ્રીમતી નિરંજનાબહેન કલાર્થીએ તેમના પિતાશ્રી ઉત્તમચંદભાઈ શાહની મહાત્મા ગાંધી અને સરદાર પટેલ સાથેની કામગીરીના



વર્ણન ઉપરાંત શ્રી જુગતરામ દવે દ્વારા વેડછીને આદિવાસી ચેતના કેન્દ્ર કઈ રીતે બનાવ્યું તેની અને પૂર્વ પટ્ટીમાં આશ્રમ શાળાઓએ ભજવેલી ભૂમિકા અને શહેરી લોકો શું પ્રદાન કરી શકે તે વિશે ખૂબ મહત્વના રચનાત્મક સૂચનો કર્યાં. અમદાવાદના જાણીતા ઉદ્યોગપતિ શ્રી પ્રકાશભાઈ શાહે પણ ધરમપુરના પિંડવળમાં સર્વોદય મંડળે કરેલી નેત્રદિપક કામગીરીનો અહેવાલ આપ્યો.

તા. ૧૦ જાન્યુઆરી ૨૦૧૯ શ્રી હરિભાઈ પંચાલની ૯૧મી જન્મજયંતિ નિમિત્તે સાબરકાંઠા રાજેન્દ્રનગર ચોકડી પાસે સેવાની ધૂણી ધખાવીને વર્ષોથી સંપૂર્ણ સમર્પણ સાથે કામ કરતાં શ્રી સુરેશભાઈ સોનીને તેમની સંસ્થામાં જઈને ટ્રસ્ટીઓ અને કાર્યકરોએ ‘સ્વ.શ્રી હરિભાઈ પંચાલ સેવારત્ન એવોર્ડ’ પ્રદાન કર્યો. તેમની સંસ્થા સહયોગ કુષ્ઠયજ્ઞ ટ્રસ્ટને રૂા. ૧,૨૫,૦૦૦/-નો પુરસ્કાર પણ અર્પણ કરવામાં આવ્યો. શ્રી ત્રિલોકભાઈ પરીખના વરદહસ્તે એવોર્ડ અને પુરસ્કાર અપાયાં. આ પ્રસંગે ટ્રસ્ટીશ્રી પીયૂષભાઈ દેસાઈએ પ્રમુખસ્થાન શોભાવ્યું. એવોર્ડ વિજેતા શ્રી સુરેશભાઈ સોનીના ધર્મપત્ની ઈન્દિરાબહેને સંસ્થાના વિકાસમાં નોંધપાત્ર યોગદાન આપ્યું છે. તેમની સેવાઓ બિરદાવી. સહયોગ કુષ્ઠયજ્ઞ ટ્રસ્ટ દ્વારા સદ્વિચાર પરિવારના ટ્રસ્ટીઓ અને

કાર્યકરોની ખૂબ સારી મહેમાનગતી કરવામાં આવી. સાબરકાંઠા જિલ્લાના અનેક આગેવાનોની ઉપસ્થિતિ પણ પ્રેરક બની. સ્વ. હરિભાઈ પંચાલના પરિવારના સભ્યોની ઉપસ્થિતિ પણ નોંધપાત્ર રહી. તેમના પુત્રી શ્રીમતી રંજનબહેને પ્રાર્થના દ્વારા પિતૃતર્પણ કર્યું.

મનનો જમણવાર અને સ્વ. શ્રી હરિભાઈ પંચાલ સેવારત્ન એવોર્ડ અર્પણવિધી સાથે ગૌરવ અને સંતોષની લાગણી સાથે પૂરો થયો.

આ વર્ષે પણ ટ્રસ્ટીશ્રી વિનોદભાઈ શાહના પરિવારે એવોર્ડ માટે રૂપિયા એક લાખનું દાન આપેલ છે. સદ્વિચાર પરિવારની વિવિધ સેવાઓનો લાભ દરરોજ હજારો વ્યક્તિઓ કે પરિવારોને મળે છે ત્યારે ટ્રસ્ટી મંડળના સૌ સભ્યોને આનંદ અને સંતોષની લાગણી થાય છે. સદ્વિચાર પરિવારના સ્થાપકશ્રી હરિભાઈના દેહાવસાનને આઠ વર્ષ પૂરાં થયા. આ સમય દ્વારા તેમનો સેવાયજ્ઞ ચાલુ રહ્યો અને અગણિત લોકોને લાભ પહોંચ્યો તેથી તેમના આત્માને જરૂર શાંતિ થઈ હશે. તેમના જેવું સમર્પણ કે ધગશ હોય તો હજી વિશેષ કાર્ય થઈ શકે તે હકીકતથી અમે સભાન છીએ. સૌના સહિયારા પુરુષાર્થથી આપણે તેમના સ્વપ્નો સાકાર કરીએ તેવી પ્રભુ-પ્રાર્થના.

સદ્વિચાર પરિવાર ટ્રસ્ટી મંડળ

<p>સુખ અને દુઃખ એ બેમાં સુખ છે કેવળ પોષક, જ્યારે દુઃખ બોધક છે. સુખ જીવનરૂપી મહાસાગરમાં કેમ તરવું તે શીખવે છે, દુઃખ એ મહાસાગરમાં ડૂબકી લગાવીને તેની અંદરથી મહાન તત્ત્વરૂપી મોતી લઈ આવવાની કળા અને હિંમત આપે છે. કોઈ બુદ્ધિશાળી વિદ્વાને જ્યારે એમ કહ્યું કે, ‘સર્વ દુઃખ મનીષિણામ્’ ત્યારે તેણે દુઃખથી ભાગી છૂટવાનું શીખવ્યું ન હતું. મારી માન્યતા તો એ છે કે સુખ મનુષ્યને છીછરો બનાવી શકે, એને મોહમાયામાં ફસાવી શકે. જીવનને સમજવાની બુદ્ધિ અને જીવન જીવવાની હિંમત તો આપણને દુઃખમાંથી જ મળે છે. એથી જ મેં કહ્યું, ‘દુઃખં સત્યં, સુખં જન્તોઃ પરં ધનમ્’ (દુઃખ સત્ય છે, સુખ માયા છે, દુઃખ એ મનુષ્યનું પરમ ધન છે.)</p>	
<p>તહાવત એ જ છે, તારા અને મારા વિશે, જાહિદ! વિચારીને તું જીવે છે, હું જીવીને વિચારું છું. • અમૃત ધાયલ •</p>	<p>સંપ મારીએ કર્યો તો ઈંટથઈ, ઈંટજું તેણું મળ્યું તો ભીંત થઈ • અનિલ ચાવડા • ચિંતા કરવાની મેં છોડી, જેવું પાણી એવી હોડી. • ભાવેશ ભટ્ટ •</p>

‘યંગ ઈન્ડિયા’ની ગ્રામોફોન રેકોર્ડ ઈ. સ. ૧૯૪૮
સ્વર : શ્રી શાંતિલાલ શાહ - પૂ. ગાંધીજીને શ્રદ્ધાંજલિ

ધરતીનું આ દૃશ્ય અનુપમ, નીરખવા નયનો ખોલો,
ઓ સ્વર્ગ દેવતા, એક વાર આ માનવતાની જય બોલો.

ભાગ્યહીન આ ભૂમિ ઉપર, ભાઈ-ભાઈ જો ઝઘડે,
ભાનભૂલીને, ખંજરથી, નિજ ‘મા’નું અંતર ચીરે,
રાંક બિચારી બહેનીની નહીં લાજ આબરૂ રાખી,
ઝેર બધુંયે પીવા જાણે આવ્યો શંકર-ભોળો,
ઓ સ્વર્ગદેવતા, એક વાર આ માનવતાની જય બોલો.

વેરઝેરની વિષમ હવાએ, ગગન બધું ઘેરાયું,
ભેદભાવનું પાપ-ભયંકર, ભૂમિ પર રેલાયું,
જલી ગયાં ઘરબાર, અને કે જે જીવતાં દીધાં જલાવી,
રાખતણાં ખંડેર ખાખ થઈ, રહેતાં હાય રડાવી,
આંસુડાં લૂછવાં છે, અને નથી નિરખવા દોષો,
ઓ સ્વર્ગદેવતા, એક વાર આ માનવતાની જય બોલો.

નવાખલીની નમણી ધરણી, સૌથી બની અનોખી,
નિજ બાંધવના રક્તબિંદુએ, રજ-રજ રંથી દીધી,
માતૃભૂમિની પૂણ્યભૂમિ પર, માનવબાળ જ્યાં રમતાં,
હાથ, આજ ત્યાં વાઘ-દીપડા-ગીધડાં ભોજન કરતાં,
ઔષધ લઈને હકીમ આવ્યો, હરવા તમામ રોગો,
ઓ સ્વર્ગદેવતા, એક વાર આ માનવતાની જય બોલો.

પગપાળો યાત્રાળુ ચાલ્યો, પંથે દીવો ધરજો,
પતિતપાવન પૂણ્યપુરુષને, ઉરના આશિષ દેજો,
અહિંસાની શક્તિની આજે, કરવી રહી કસોટી,
આતમ કેરી અગ્નિપરીક્ષા, રહી તપસ્યા મોટી,
ધૂણી ધખાવી, હિન્દ ભૂમિમાં, બેઠો અદ્ભુત ડોસો,
ઓ સ્વર્ગદેવતા, એક વાર આ માનવતાની જય બોલો.

ઝેરતણા કાંટાઓ તોડી, કરુણાના જળ સિંચે,
એની આગળ, જાલિમોનાં ઝૂકતાં મસ્તક નીચે,
તૂટી ગયેલા તાર-વીણાના, ફરી સાંધવા આવ્યો,
માનવતાના મહાપ્રેમના ગીત ગજવવા આવ્યો,
મડદાંને સજીવન કરવા, લાવ્યો પ્રેમ-કટોરો,
ઓ સ્વર્ગદેવતા, એક વાર આ માનવતાની જય બોલો.

❀ ❀ ❀	 તમે જ તમારું અજવાળું સરહદ ભાવાનુવાદ-સોનલ મોદી	❀ ❀ ❀
-------------	---	-------------

હમણાં થોડા સમય પહેલાં ભારત સરકાર તરફથી એક ડેલિગેશનમાં મને પાકિસ્તાન જવાનો મોકો મળ્યો હતો. રસ્તામાં જ અમે બધાં ‘પાકિસ્તાનમાં શું શું જોઈશું અને શું કરીશું તે અંગેની ખટમધુરી ચર્ચામાં તરબોળ થઈ ગયાં. મારા જેવા ઈતિહાસ તથા આર્કિયોલોજીના શોખીનોના લિસ્ટ પર તક્ષશિલાની મુલાકાત મોખરે હતી. મોટાં ભાગનાંને લાહોરથી શોપિંગ કરવું હતું. રાજકારણના રશિયાઓને ઈસ્લામાબાદમાં ખટપટો કરવી હતી. અમુકને ઘરની દીકરી-વહુઓ માટે કરાંચીના પાકિસ્તાની સૂટપીસ (સલવાર-કુરતા સેટ) લેવા હતા. આમ, પહોંચતાં પહેલાં જ મઝા આવી ગઈ.

અમારી સાથે મદ્રાસના એક બહેન જોડાયાં હતાં. તેમની ઉંમર પંચોતેરની આસપાસ તો હશે જ. તે ખૂબ શાંત બેઠાં હતાં. મેં તેમને ધીમેથી પૂછ્યું, ‘તમારે ક્યાં જવાની ઈચ્છા છે?’

બહેનનું નામ રૂપા હતું પરંતુ તેમની ઉંમરને કારણે બધાં તેમને રૂપાતાઈ તરીકે સંબોધવા માંડ્યાં હતાં.

રૂપાતાઈ મારો પ્રશ્ન સાંભળતાં જ ભૂતકાળમાં સરી પડ્યાં ‘કોઈ જાય કે ન જાય, મારે રાવલપિંડી તો જવું જ છે. મારો જન્મ ત્યાં થયો હતો. પરણ્યા પછી હું મદ્રાસ આવી. હવે તો આ જ મારું વતન, કર્મભૂમિ અને તામિલ જ મારી માતૃભાષા. આટલા વર્ષે નાન કરતાં ઢોંસા વધારે સારા ઉતારું છું.’

એટલામાં ઈસ્લામાબાદ પહોંચ્યાની જાહેરાત થઈ. ગુલાબના સુંદર બુકેથી અમારા સહુનું સ્વાગત શાળાની બાલિકાઓએ કર્યું. કેવી રૂપાળી કશ્મીર કી કલી’ જેવી દીકરીઓ ! હું તો પાકિસ્તાન વિષે કેવા બેહૂદા ખ્યાલ સાથે ભારતથી નીકળી હતી ! પણ આ તો અદ્વલ ભારત જ જોઈ લ્યો ! કરાંચી એટલે મુંબઈની કાર્બન કોપી અને

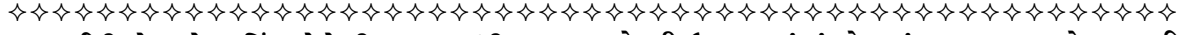
ઈસ્લામાબાદ એટલે નવી દિલ્હીનો જાણે કાકાનો છોકરો. બંને પાટનગર, વ્યવસ્થિત સુઘડ બાંધકામ, વિશાળ રસ્તા અને દિલ્હીની જેમ જ ભૌમિતિક પ્લાનિંગ. જોકે હવામાનનો ફરક વર્તાય. ઈસ્લામાબાદનું તાપમાન બારેમાસ શિયાળાના દિલ્હી જેવું રહે છે. શીતળ-આહ્લાદક-ફૂલગુલાબી હવામાન. ચારેબાજુ પર્વતીય પ્રવેશ અને ટેકરી પર સપાટ પ્રદેશ-પ્લેટો.

અમે બધાં આ નવા સુંદર શહેરને, પડોશી દેશના પ્યારને અને માહોલને મનભરીને માણી રહ્યાં હતાં. ત્યારે રૂપાતાઈનું મન તો ક્યારનુંય રાવલપિંડી પહોંચી ગયું હતું. મારો હાથ પકડીને મને કહે, ‘આ ઈસ્લામાબાદ તો નવું પ્લાસ્ટિક શહેર’ છે. જોવા જેવું તો મારું ‘રાવલપિંડી’ છે. અહીંથી પંદર-વીસ મિનિટનો જ રસ્તો છે. તું આવીશ મારી સાથે?’

મને નવી જગ્યાઓ જોવાનો શોખ, એટલે હું તેમને કંપની આપવા નીકળી. વાત તો એમની સાચી હતી. ઈસ્લામાબાદ-પિંડી હવે તો ટૂવીન-સિટી બની ગયાં છે. અમદાવાદ-ગાંધીનગરની જેમ. વિશાળ રસ્તાઓ, ગુલાબનાં ઉદ્યાનો તથા સરકારી સંકુલો ઠેરઠેર નજરે પડતાં હતાં. રૂપાતાઈનો ઉત્સાહ તો માતો ન હતો. મને કહે, ‘આપણે પહેલાં પિંડી (રાવલપિંડી) જઈ આવીએ, પછી અહીં ફરીશું, સત્તાવન વર્ષ પહેલાં અમે જે મકાનમાં રહેતાં હતાં તે મારે તો જોવું છે. એની ઈટોમાંથી એકાદ પોપડો ઉખાડીને મારા પૌત્રોને બતાવવા માટે મદ્રાસ લઈ જવો છે.’

મને એમનો ઉત્સાહ સમજાતો હતો. મેં કહ્યું, ‘આપણને આ જે બૂકે મળ્યા છે તે તમારા ઘરમાં જે રહેતા હશે તેમને આપીને આપણે મૈત્રી માટે હાથ લંબાવીશું.’

જેમ જેમ ગાડી પિંડી તરફ આગળ વધી તેમ



રૂપાતાઈની નોનસ્ટોપ રનિંગ કોમેન્ટ્રી ચાલવા માંડી... ‘આ સામે કેવલરામ સહાનીની ઈલેક્ટ્રિકલની દુકાન હતી. મારા બાપુજીના ખાસ ફેન્ડ, દિવાળીનું લક્ષ્મીપૂજન તો એમના જ ઘરનું! અને આ સામે જો... જો... મારા ફોઈના દીકરા રતન સેઈની ઝવેરાતની, દુકાન આ ખાંચામાં હતી. તેમના પાર્ટનર મકબૂલખાન હતા. એ જમાનામાં ‘ખાન એન્ડ સેઈ’ જવેલર્સની ભારે બોલબાલા હતી. મારાં લગ્નની બધી ખરીદી અમે ત્યાંથી જ કરી હતી. ‘અને ઓ ડ્રાઈવરભાઈસા’બ. ક્યા અભી ભી વો ચૌરાહે પર કોઈ જૌહરીકી દુકાન હૈ?’ ડ્રાઈવર જવાબ આપે તે પહેલાં સદર બાજાર આવ્યું. ટ્રાફિક વધ્યો. રૂપાતાઈના મગજમાં ગડમથલ ચાલુ જ હતી. આ બધાં આટલાં ઊંચાં ઊંચાં બિલ્ડિંગો ક્યારે ઊભાં થયાં? ત્યાં જ ગાડીમાં પંકચર પડ્યું. રૂપાતાઈ તો પોતાના જૂના ઘેર જવા ખૂબ ઉતાવળાં થઈ ગયાં હતાં. ડ્રાઈવરને કહે, ‘અમે ચાલતાં થઈએ છીએ. ગાડી રિપેર થાય એટલે સામે જમણી ગલીમાં જઈને ડાબી તરફ ચોતરા જેવું આવશે. ત્યાં ઊભો રહેજે. જાણે પિંડીની ઈંચે ઈંચ જાણતા હોય તેમ તેમણે સૂચનાઓ આપવા માંડી.’

અમે પુરાણી દિલ્હીની ચાંદની ચોક જેવી કોઈ ગલીમાં વળ્યા. મને કહે, ‘મારી ખાસ બહેનપણીઓ ફાતિમા અને નૂર અહીં રહેતી હતી. આ ગલીનું નામ ‘ટેલર રાસ્તા’. અમારી બાજુમાં મહેરૂનિસાચાયી રહેતા. તેમનું ભરતકામ એટલે! જાણે કાપડ પર કંડારેલી કવિતા... અમને કુરતા પર મસ્ત ડિઝાઈનો પાડી આપતાં ને ભરતકામ શીખવતા. જમણી બાજુ શોર્ટ કટ છે. મારા કાકા અહીં રહેતા. રૂપાતાઈ તળાવની માછલીની જેમ એક ગલીમાંથી બીજી ગલીમાં વળતાં હતાં. સામે જ જૂની ઢબના થોડા બંગલા દેખાયા. પહેલું મકાન જોતાં જ તેમની આંખો ચમકી ઊઠી. મને કહે, ‘અહીં મારા મોતીરામ કાકા રહેતા અને આ બાજુનું લીલું મકાન અલ્લાબક્ષ ચાચાનું. બંને લંગોટિયા મિત્રો. એક વાર હું મારા કાકાને ઘેર રહેવા આવી હતી. વસંતપંચમીનો દિવસ હતો. મને બરોબર યાદ છે. મારાં કાકીએ ખીર બનાવી હતી. ગરમાગરમ ખીર ડોલચામાં ભરીને મને સામે ચાચાને ત્યાં આપવા

મોકલી. ઉતાવળમાં હું એક ફાંકડા જુવાન સાથે ભટકાઈ અને બધી ખીર તેના પઠાણી સલવાર પર પડી.’

‘કોણ હતો એ યુવાન? તમે તેને ઓળખતાં હતાં?’

‘ના, એ વખતે તો નહોતી ઓળખતી. અલ્લાબક્ષ ચાચાના મિત્રનો દીકરો હતો. મદ્રાસથી ફરવા આવ્યો હતો. હવે તો તે મારા પતિ છે.’ આ ઉંમરે પણ તેમના ગાલ પર શરમના શેરડા પડ્યા.

રૂપાતાઈ સીધાં જ એ ઘરમાં ઘૂસી ગયાં. કાકાનું ઘર, જ્યાં તેમણે પોતાના ભાવિ પતિ સાથે ધૂપી મુલાકાતોનો આનંદ માણ્યો હશે. હું ઝાંપે જ ઊભી રહી. નકશીદાર પ્લેટ પર નામ હતાં - ડૉ. સલીમ - ડૉ. શિરીન ખાન (ડેન્ટિસ્ટ). મને બહાર ફાંફા મારતી જોઈને તેઓ બંને બહાર આવ્યાં. હું ક્ષોભ સાથે બોલી. ‘અમે ઈન્ડિયાથી આવ્યાં છીએ. મારા મિત્ર રૂપાના કાકા વર્ષો પહેલાં આ મકાનમાં રહેતા નથી. તે કંપાઉન્ડમાં ફરે છે. સૌરી, હો!’

ડૉ. શિરીન કહે, ‘અરે, એમાં સૌરી શું? મોસ્ટ વેલકમ. યા કે ઠંડું?’ તેમણે અમને ખૂબ ઉમળકાથી આવકાર્યાં. રૂપાતાઈ તો બંગલાનું ચારેગમથી નિરીક્ષણ કરી રહ્યાં હતાં. તેમને કેવો રોમાંચ થતો હશે, તે હું કલ્પી શકું છું!

ડૉ. સલીમ કહે, ‘આપને મળીને ખૂબ આનંદ થયો. સાચું કહું તો મારા પરદાદા સુરતના હતા. મારો જન્મ અહીં થયો. પણ મારા અબ્બાજાન સુરતી ફરસાણ. નાનખટાઈ - સોવખમણી ને પારસી ધાનસાક વારંવાર યાદ કરતાં. અમ્મી ખાખરા પણ બનાવતી.’

રૂપાતાઈ આવે ત્યાં સુધી વાતો ચાલુ રાખવાના ઈરાદાથી મેં કહ્યું, ‘આ મકાન ઘણું જૂનું થઈ ગયું છે, નહીં?’

ડૉ. સલીમ કહે, ‘કેટલાય બિલ્ડરો આ મિલકત ખરીદવા માટે તૈયાર છે. મલ્ટીસ્ટોરી થાય તેવું છે. પણ મેં મારા અબ્બાજાનને છેલ્લે વચન આપ્યું હતું કે હું જીવીશ ત્યાં સુધી આ મકાનને ઊની આંચ નહીં આવવા દઉં. બાજુવાળા અલ્લાબક્ષ ચાચાના મકાન પર તો ક્યારનુંય કોમ્પ્લેક્સ બની ગયું.’



‘કુરુક્કુ’ : સામુહિક આત્મખોજનો દસ્તાવેજ (ભાગ : ૨)

રંજના હરીશ

વૈશ્વિક સ્તરે પોંખાયેલી તેમજ વિશ્વનાં વિવિધ વિદ્યાલયોમાં પાઠ્યપુસ્તકરૂપે સ્થાન પામેલી તમિળ લેખિકા બામાની નોખી આત્મકથા ‘કુરુક્કુ’ ની વાત ગયે વખતે થયેલી. તમિળ દલિત સાહિત્યમાં પ્રથમ આત્મકથાનું ગૌરવ મેળવનાર ‘કુરુક્કુ’ બાદ આ લેખિકાએ અન્ય ઘણી નવલકથાઓ તેમજ વાર્તાસંગ્રહો આપ્યા છે. અને તેમના સઘળા સાહિત્યનો અંગ્રેજી અનુવાદ સુપ્રસિદ્ધ અનુવાદક લક્ષ્મી ઓલસ્ટ્રોમે કર્યો છે. આપણે વાંચ્યું કે દારૂણ ગરીબી, અન્યાય તેમજ અસ્પૃશ્યતાના બોજ તળે કચડાયેલ તમિળ દલિત સમાજની આ દીકરીને તેના ભાઈએ એ અપમાનો પ્રત્યે રોષ બતાવવા કરતાં અભ્યાસ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની સલાહ આપેલી. ભાઈ પોતે ગામ છોડીને પાસેના નગરમાં એમ.એ. કરી રહ્યો હતો. દલિતોના બધાં દુઃખોનું ઓસડ તેમનું ભણતર છે તેમ માનનાર મોટાભાઈની વાત આઠ વર્ષની નાનકડી બાળકીએ જીવનમંત્ર તરીકે અપનાવી લીધેલી.

ત્યાર બાદ શિક્ષણ લેખિકા માટે એકમાત્ર લક્ષ્ય બની ગયું. જોતજોતામાં તેણે મેટ્રિક, બી.એ. તથા બી.એડ. પાસ કર્યું. શિક્ષણ દરમિયાન તેની ઉપેક્ષા અને અપમાનો તો ચાલુ જ હતાં. ગણિતમાં પ્રથમ વર્ગ સાથે બી.એ. પાસ થનાર છોકરી ઘરે આવતી ત્યારે લાકડાના ભારા ઉપાડતી અને લોકોના ઘરે કામ કરવા પણ જતી ! બી.એડ. બાદ તેને ગણિત શિક્ષકની નોકરી મળી ગઈ. જીવન પ્રમાણમાં સરળ બન્યું. અભાવગ્રસ્ત જીવનમાં કાંઈક સદ્ગતિનો અનુભવ થયો પરંતુ પોતે જ્યાં શિક્ષિકા હતી ત્યાં ભણવા આવતી દલિત બાલિકાઓના અપમાનની તેને સાક્ષી બનવું પડતું હતું. આવા અપમાનથી આ બાળકોને

બચાવવા ખાતર તેણે પોતાની નોકરી છોડી દઈને ક્રિશ્ચિયન સાધ્વી બનવાનું નક્કી કર્યું. પરિવારની ઉપરવટ જઈને ઈશ્વરનાં ગરીબ સંતાનોની સેવા ખાતર તેણે નવ વર્ષ જૂની નોકરી છોડી દઈ કોન્વેન્ટમાં પ્રવેશ કર્યો. અહીં પ્રવેશ કરતી વખતે દરેક ખ્રિસ્તી સાધ્વીએ ત્રણ વ્રત લેવાનાં રહેતાં- ગરીબીનો સ્વીકાર, ચર્ય પ્રત્યે આજ્ઞાકિંતતા અને પવિત્ર જીવન. તેણે પણ આ વ્રત લીધાં પરંતુ કોન્વેન્ટ ખાતેના જીવન દરમિયાન તેણે જોયું કે આ વ્રતોનો કોઈ મતલબ નહોતો. ત્યાં વસતી સાધ્વીઓ લીધેલા વ્રત કરતાં ઊંધું વર્તન કરતી. લેખિકા પોતાના જીવનના આ તબક્કાનું વર્ણન કરતાં લખે છે. ‘સાધ્વી બન્યા પહેલાં હું દેવદારના વૃક્ષસમી હતી. સ્વસ્થ, નક્કર, અડીખમ. પણ સાત વર્ષ ત્યાં ગાળ્યા બાદ હવે હું સાવ ખોબલા વૃક્ષના થડ જેવી થઈ ગઈ છું.... જે ગમે ત્યારે પડી જઈ શકે... ત્યાંના મારા જીવને મને બીકણ બનાવી દીધી... હવે મને લાગે છે કે જાણે હું પાંખ તૂટેલ પંખી સમી છું. મારી આ પાંખો ક્યારે સાજી થશે ? હું ક્યારે ઊડી શકીશ ? ભગવાન જાણે !’

લેખિકાને સમજાયું કે સુશિક્ષિત, અપરિણીત, બેરોજગાર દલિત તમિળ સ્ત્રી માટે સમાજમાં પાછા આવવાનો નિર્ણય ભલે ગમે તેટલો આકરો હોય તેમ છતાંય તે તેના અંતરાત્માનો અવાજ હતો. આવા બેકારીના દિવસોમાં મદુરાઈ ખાતે લેખિકા સતત પોતાના જીવનને સમજવાનો પ્રયત્ન કરતી રહી. સાચો અધ્યાત્મ અને સાચો ધર્મ એ શું છે તે સમજવા તે તત્પર હતી. તેને સમજાઈ ગયું હતું કે ધર્મનું અર્થઘટન કરવા કોઈ ધર્મગુરુ કે વચેટિયાની જરૂર હોતી નથી. પ્રભુના માર્ગે જવા માટે મનુષ્યે પોતે પોતાની મેળે જ કંઈ કરવાનું હોય છે. તથા પોતાનો રસ્તો નક્કી કરવાનો હોય છે. સમાજમાં સવર્ણો



સુખ એટલે ?

રમેશ ઠક્કર



અસંખ્ય કલ્પનાઓ અને સેંકડો વ્યાખ્યાઓ થઈ ગઈ, પરંતુ સુખ નામની અનુભૂતિ શું છે તે આપણી સમજ બહારની જ વાત રહી છે. વાસ્તવમાં સુખની અનુભૂતિ શક્ય છે ખરી ? સુખને માપી શકાય ખરું ? સુખ એ માણવાની વસ્તુ છે કે માનવાની ? સુખના માપદંડો અલગ અલગ હોઈ શકે ? માણસમાત્રનું ધ્યેય શું કેવળ સુખપ્રાપ્તિ જ છે ? દેખાવે ખૂબ જ સુખી લાગતો માણસ અંતરથી ખરેખર પોતાને સુખી માનતો હોય છે ખરો ? અસંખ્ય પ્રશ્નોથી ઘેરાઈ ગયું છે સુખ. માણસની પહોંચ બહારનો પદાર્થ છે સુખ અને છતાંય પ્રત્યેક માણસના પ્રયત્નો પકડવા મથે છે સુખને !

માણસની ભીંતર સળવળાટ કરતું મન કલ્પનાના ચગડોળે ચડી ખ્યાલ બાંધે છે સુખ વિષે અને શરૂ થાય છે સંઘર્ષ-સુખના પ્રાપ્તિસ્થાન માટે. આપણા અસ્પષ્ટ ખ્યાલો જ ક્યારેક સુખ વિષે અવનવી ભ્રમણાઓ ઊભી કરે છે. અંગ્રેજીમાં કહેવત છે કે Life is short, enjoy it. માણસના જીવનકાળ દરમિયાન સતત ધમપછાડા કેવળ સુખપ્રાપ્તિ માટે જ થતા હોય છે ને !

હકીકતમાં આપણું જીવન નરી યાતનાઓનો સમૂહ છે. અસંખ્ય અટપટા પ્રશ્નો, પેચીદી સમસ્યાઓ, વિરોધાભાસો ને અડચણો આપણા માર્ગમાં અંતરાય બનીને ઊભાં હોય છે. ત્યારે માણસની દશા કાર રેલીમાં ભાગ લઈ રહેલા હરીફ જેવી હોય છે. પૂરપાટ ઝડપે કાર દોડાવતા સ્પર્ધકને સતત જાગ્રત તથા સાવધાન રહેવું પડે છે. પલકારામાં નિર્ણય લઈ અવરોધને પસાર કરવાની તથા સ્ટીયરિંગ પર કાબૂ જમાવી રાખવાની બેધારી કામગીરી તેણે બજાવવાની હોય છે. જીવનના કલાકારે પણ અવરોધમાંથી માર્ગ કાઢીને જીવનની સુંદરતા ટકાવી

રાખવાની બેવડી કામગીરી બજાવવાની હોય છે. અને ત્યારે જ આવી ખુમારી પ્રકટે છે.

*વિષાદના કંટકોને ધૈર્યથી પુષ્પો બનાવીને,
જીવનની ફૂલદાની એમ બેઠો છું બનાવીને !*

- ગની દહીંવાળા

જીવન એક કાતિલ સ્પર્ધા છે. સંજોગોની અણીદાર ધારને સુંવાળી બનાવવાનું કલાત્મક કામ માણસે કરવાનું હોય છે.

વિરોધાભાસનાં વમળોમાં અટવાઈને અટકી ગયા તો સુખ નામનો ટાપુ શોધ્યો પણ નહિ જડે! મુસીબતોનો મુકાબલો જ આપણા અસ્તિત્વને ટકાવી રાખવા જરૂરી હોય છે. સંઘર્ષની આ સતત કશમકશ પછી પણ સુખની વરમાળા કોના ગળામાં પડશે તે નક્કી નથી હોતું. પ્રારબ્ધ તો છે છેલ્લું, ન માગે દોડતું આવે-સુખની બાબતમાં અક્ષરશઃ સાચું પુરવાર થઈ શકે! કોઈકે વળી એવું પણ કહ્યું છે કે સુખ નામનું સ્ટેશન જ ક્યાંય નથી. પ્રવાસ કરવો એ જ સુખ, એ જ આનંદ. સુખનું કોઈ નિશ્ચિત લક્ષ્યસ્થાન જ નથી.

Happiness is the journey, not a destination. પ્રવાસમાં ભોગવવી પડતી અગવડો, હાલાકી, મુસીબતો પ્રવાસનું અભિન્ન અંગ છે. આ બધાંની વચ્ચે અનુકૂલન સાધતા જવું અને મુસાફરીનો આનંદ માણતા જવું એ જ સુખની પ્રાપ્તિ !

સુખ અંગે માણસના ખ્યાલ કેવા હોય છે ? સુખને સંતોષ કહી શકાય ? સંતોષમાં સુખ સમાયેલું છે એ વાત તો 'સંતોષી નર સદા સુખી' જેવી કહેવતમાં આપણે સ્વીકારી જ લીધી છે ને ? સંતોષની અમુક હદ સુધી માણસને આનંદની નિર્ભેળ અનુભૂતિ થાય છે એ

હકીકત છે.

સંતોષ કેવો હોય ? હિંદીના પ્રસિદ્ધ ગદ્યસ્વામી પ્રેમચંદ્રજીને મન નાનપણમાં ચોરીને ખાધેલા બરફના ટુકડામાં જે સુખ કે સંતોષની અનુભૂતિ હતી તે ફાઈવસ્ટાર હોટલમાં મોંઘોદાટ આઈસક્રીમ ખાવામાં નથી હોતી ! કોઈ ઉદ્યોગપતિને મન ઔદ્યોગિક પ્રતિષ્ઠાનોની જમાવટ એ સુખ છે તો કોઈ કલાકાર માટે તેની કલાકૃતિ જ સુખની ચાવી છે ! જગત જેને મુફલિસ ગણતું હોય તેવો મુફલિસ તેનાં દિવાસ્વપ્નોની ખુમારીમાં સુખની ચરમસીમાની અનુભૂતિ કરતો હોય !

કોઈકે કહ્યું છે કે દુનિયામાં એક દુઃખી માણસ જેટલું દુઃખી કોઈ નથી અને બે દુઃખી માણસો જેટલું સુખી કોઈ નથી ! એક કવિએ કહ્યું છે કે હકીકતમાં સુખ જેવું કાંઈ હોતું નથી. સુખ એ આપણા દુઃખોનો ગુલાબી મિજાજ છે ! ખરેખર દુઃખોની માવજત કરવામાં જ સુખની પ્રાપ્તિ રહેલી હોય છે. સુખને દુઃખનો ગુલાબી મિજાજ કહી શકનાર કવિ જેવી જીવનદૃષ્ટિ કેળવવામાં જ સુખ રહ્યું હોય એવું નથી લાગતું ?

(સૌજન્ય : ‘નવચેતન’)

ધ્યાનના ફાયદા

સ્વામી શિવાનંદ

ધ્યાન એ શક્તિશાળી ઔષધની ગરજ સારે છે. પરમાત્માના પુનિત પાદમાંથી નીકળી દિવ્યશક્તિ સાધકનાં વિવિધ અંગોમાં પ્રસરે છે. આ પવિત્ર સ્પંદનો શરીરના પ્રત્યેક અણુમાં પેસી શરીરના રોગોનો નાશ કરે છે. જેઓ ધ્યાન કરે છે તેઓ વૈદ્યોનાં બિલ બચાવે છે.

વિવિધ પ્રકારની લાગણીઓને અને આવેગોને શાંત કરવા માટે ધ્યાન મદદરૂપ બને છે. જો તમે તમારા આવેગોનું નિયમન કરી શકો તો તમે ભૂલભરેલાં અને મૂર્ખાઈવાળાં કાર્યો કરશો નહીં.

રાત્રે જો તમે ઘડિયાળને ચાવી આપશો તો ૨૪ કલાક માટે તે સરળતાથી ચાલશે, તેવી જ રીતે બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં જો તમે એક અથવા બે કલાક ધ્યાન કરશો તો આખો દિવસ શાંતિથી પસાર કરી શકશો.

તમારા મનને કોઈપણ વસ્તુ વિચ્છિન્ન કરી શકશે નહીં અને તમારું સંપૂર્ણ શરીર દિવ્ય સ્પંદનોથી ભરાઈ જશે.

નિયમિત ધ્યાનથી અંતજ્ઞાનમાં વૃદ્ધિ થાય છે. મન શાંત અને સ્થિર બને છે, અને ધ્યાનને લીધે યોગિક સાધક પરમ પુરુષના સતત સંપર્કમાં રહે છે. તમારા મનમાં કોઈ શંકા હોય તો તે પણ આપમેળે ધ્યાન યોગના આચરણથી નાશ પામે છે.

ધ્યાનથી વિચારો શુદ્ધ અને મજબૂત બને છે. માનસિક પ્રતિમાઓ સ્વચ્છ બને છે. સારા વિચારોને યોગ્ય ખોરાક મળે છે અને વિચારોની સ્પષ્ટતાથી વિસંવાદિતા નષ્ટ થાય છે આધ્યાત્મિક સીડીના ઉપલા પગથિયા ઉપર પગ મૂકવા માટે તમે તમારી મેળે જ જગ્યા શોધી શકો છો. અંતરનો અવાજ તમને માર્ગદર્શન આપશે, તેને ધ્યાનપૂર્વક સાંભળો. ધ્યાનરૂપી અગ્નિ દુર્ગુણરૂપી મેલને ભસ્મ કરી નાખે છે. આમ થતાં તમને દિવ્યજ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે ને અંતે તમને મુક્તિ મળે છે.

ધ્યાન ધરો, ધ્યાન ધરો. એક પણ મિનિટ વૃથા ગુમાવ્યા સિવાય ધ્યાન ધરો, ધ્યાન ધરો. ફક્ત આ એક જ રસ્તો છે.

હે મિત્ર ! જાગો. હવે વધારે ન ઊંઘો. ધ્યાન કરો. બ્રાહ્મમુહૂર્તનો સમય છે. પ્રેમની કૂંચીથી હૃદય મંદિરનું દ્વાર ખોલો, આત્મ સંગીતનું શ્રવણ કરો. તમારા પ્રિયતમ પ્રભુને પ્રેમ સંગીત સંભળાવો. અસીમના તાન છેડો. તેના ધ્યાનમાં તમારા મનને વિલીન કરી નાખો. તેની સાથે એક બની જાઓ. પ્રેમાનંદ સાગરમાં ગરક થઈ જાઓ.

- એક આર્ટિકલ



શું તમારી યાદશક્તિ સારી છે ? પરિક્ષિત જોબનપુત્રા

મોટા મગજની બધી જ શક્તિઓ પૈકી 'યાદશક્તિ' તેના મહત્વની દૃષ્ટિએ સૌથી મોખરે છે. જેમ રેલગાડીના એન્જિનની સાથે-સાથે તેના સાથે જોડાયેલા ડબ્બા આપોઆપ આગળ વધે છે, તેમ બસ આપણી યાદશક્તિને જ વધારવાની જરૂર છે. બાકીના નવ ડબ્બા (કલ્પનાશક્તિ, ગ્રહણશક્તિ, સમજણશક્તિ, નિર્ણયશક્તિ, અને સર્જનાત્મક શક્તિ) તો આપોઆપ આગળ વધશે જ. પરંતુ આગળ વધતાં પહેલાં આપણે ક્યા સ્ટેશન પર ઊભા છીએ એ તો જરા તપાસી લઈએ. જેથી યાદશક્તિનું એન્જિન કઈ દિશામાં અને કેટલી ઝડપે આગળ દોડાવવું તેનો ખ્યાલ આવે.

આપણી યાદશક્તિ સારી છે કે કેમ ? તેની ચકાસણી માટે અહીં સારી યાદશક્તિનાં લક્ષણો આપેલાં છે. જે લક્ષણ તમને લાગુ પડતું હોય તેની સામે નિશાની બનાવો અને જે લક્ષણ લાગુ પડતું ના હોય એટલે કે જે દિશામાં આગળ વધવાની જરૂર હોય, તે લક્ષણની સામે નિશાની બનાવવાનો છે. તમે પ્રામાણિક છો તેથી ખોટી નિશાની નહિ જ કરો અને મહેનતુ પણ છો, તેથી પેન યા પેન્સિલ વડે નિશાની કર્યા વિના આગળ નહિ વાંચો, તેની મને ખાતરી છે.

સારી યાદશક્તિનાં લક્ષણો :

૧. સરળતાથી યાદ : શીખવા કે યાદ કરવાના કોઈપણ ખાસ પ્રયત્નો વિના જ સરળતાથી કુદરતી રીતે જ વાંચેલો વિષય મગજમાંથી ઊતરી જાય તેને સારી યાદશક્તિ કહેવાય. એટલે કે એકાદ-બે વખત વાંચીને જ બધું યાદ રહી જાય તો આપણી યાદશક્તિ સારી છે. આવી કુદરતી ભેટ લાખે એકાદ વ્યક્તિને જ મળે છે. શ્રી સ્વામી વિવેકાનંદ, શ્રી અરવિંદની

યાદશક્તિ આવી હતી. શું તમારી યાદશક્તિ આવી સારી છે ?

૨. ઝડપી ઉપયોગ : વાંચેલી વિગત સરળતાથી યાદ રહી તો જાય પરંતુ જરૂરી સમયે તે વિગતનો ઉપયોગ ઝડપથી થવો પણ જરૂરી છે. મોટેભાગે આપણને આનો અનુભવ છે જ, કે પરીક્ષાખંડમાં યાદ ન આવેલો જવાબ બહાર નીકળતાં જ યાદ આવે છે. એટલે કે પરીક્ષામાં ઝડપથી યાદ આવતું નથી. તો કયો ચહેરો બનાવશો હસતો કે પછી રડતો ?

૩. સાચો ઉપયોગ : આપણને જવાબ સરળતાથી યાદ રહી ગયો. પરીક્ષામાં ફટાક દઈને લખી પણ નાખ્યો પણ... પરીક્ષાખંડમાંથી બહાર નીકળીને જવાબ ચેક કરતાં ખ્યાલ આવ્યો કે ધત્ત તેરીકી, જવાબ તો ખોટો છે ! કેમ આવું થાય છે ? અરે ! થાય જ ને, જો ના થતું હોય તો બધા જ વિષયમાં ન આવે સોમાંથી સો પૂરા. તો હવે વિચાર શું કરો છો ? ચહેરો બનાવો.

૪. કમબલ્ક ઉપયોગ : જે કમમાં જવાબના મુદ્દા વાંચ્યા હોય તે કમમાં જ લખી શકીએ તો તે સારી યાદશક્તિ કહેવાય. ઘણી વખત એવું બને કે બધા જ મુદ્દા યાદ તો આવે પણ તેનો કમ બરોબર સચવાતો નથી અને જો એવું તમારી સાથે થતું હોય તો રડતો ચહેરો બનાવો.

૫. શૂન્ય કલ્પના : જવાબમાં કલ્પનાનું મિશ્રણ હોવું જોઈએ નહિ. સીધી રીતે કહું તો જે તે વાંચેલી વિગત જ જવાબમાં લખવી જોઈએ, ગપ્પાં મારેલાં હોવાં ન જોઈએ. કોઈપણ મનની વાત કે ઉપજાવી કાઢેલી વાત પણ ન ચાલે, તો કયો ચહેરો હસતો કે રડતો ?

૬. લાંબો સમયગાળો : આજે જવાબ તૈયાર કરી કાલે

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. ઈન્કમેટેક્સની કલમ 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 યાદી.

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.



મકાન-સાધન સરંજામ માટે
(દાનરૂપે અથવા કંપની દ્વારા સીએસઆર યોજના)

ક્રમ.	વિગત	રકમ (રૂ.)
૧.	વિદ્યાર્થીઓને અભ્યાસ, વ્યક્તિત્વ ઘડતર, કૌશલ્ય નિર્માણ અને સ્પર્ધાત્મક પરીક્ષા માટે ભવન નિર્માણ	૧,૫૦,૦૦,૦૦૦
૨.	હીરાલક્ષ્મી ભીખાલાલ બેંકર વિકલાંગ પુનર્વાસ કેન્દ્રમાં બાળકો માટે વિશેષ સવલતો (સભાખંડ અને વર્ગો)	૮૦,૦૦,૦૦૦
૩.	મહિલા અને બાળરોગ કેન્દ્ર	૨૦,૦૦,૦૦૦
૪.	કમ્યુનિટી કિચનમાં વધારાના ફર્નિચર અને સવલતો માટે	૪,૦૦,૦૦૦
૫.	સદ્વિચાર પરિવાર અને 'મેક એ ડિફરન્સ' સંચાલિત ગરીબ બાળકો માટે નવા છ વર્ગ ખંડો.	૨૦,૦૦,૦૦૦
૬.	આંખની છારીના ઓપરેશન માટે યાગલેસર મશીન	૨૦,૦૦,૦૦૦
૭.	મોતિયાના ઓપરેશન માટે નવું ફેંકો મશીન	૮,૦૦,૦૦૦
૮.	ફંડસ કેમેરા	૮,૦૦,૦૦૦
૯.	લેન્સોમીટર	૨,૦૦,૦૦૦

[ક્રમાંક નં. ૬ થી ૯ માટે ડૉ. ઋષિ દેસાઈના મો.નં.૯૪૨૬૫૪૪૬૨૨ ઉપર સંપર્ક કરવો.]

દર્દીને ઘરે બીમારી દરમિયાન જરૂરી સાધનો ખૂબ જ ઓછા ભાડાથી આપવામાં આવે છે. સેંકડો પરિવાર દર વર્ષે તેનો લાભ લે છે.

ક્રમ.	વસ્તુ	કિંમત (રૂ.)	ક્રમ.	વસ્તુ	કિંમત (રૂ.)
(૧)	એરબેડ નંગ-૧	૨૫૦૦	(૯)	ઓક્સિજન ટ્રોલી	૮૦૦
(૨)	ઓક્સિજન સીલીન્ડર	૭૫૦૦	(૧૦)	ગ્લુકોઝ સ્ટેન્ડ	૮૫૦
(૩)	સકશન મશીન પોર્ટેબલ	૬૦૦૦	(૧૧)	ઓક્સિજન ફલોમીટર	૮૦૦
(૪)	હીલચેર ફોલ્ડીંગ નંગ-૧	૪૦૦૦	(૧૨)	કમોડ ચેર	૫૦૦
(૫)	વોટરબેડ	૧૮૦૦	(૧૩)	બેક રેસ્ટ સ્ટેન્ડ	૫૦૦
(૬)	નેબ્યુલાઈઝર	૨૦૦૦	(૧૪)	કમોડ સ્ટુલ	૩૦૦
(૭)	ફાઉલર બેડ	૯૦૦૦	(૧૫)	બેડપાન	૩૦૦
(૮)	વોકર (ફોલ્ડીંગ)	૧૨૦૦	(૧૬)	યુરીન ટબ	૧૦૦



સાચો નિર્ણય

ડૉ. પી.પી. બેપ્સી અને શ્રીમતી વેણી રવિ

“ડૉક્ટર નિદાન કરે છે, નર્સ માવજત કરે છે અને સાચી સેવા કરનારા સર્વેને અસરકારક બનાવે છે.”

દેવકીએ નાની ઉંમરે પતિના અકાળ અવસાન પછી પોતાની ખાનગી નોકરીની મર્યાદિત આવકમાંથી તેના એકના એક દીકરા સતિષને સારી રીતે ભણાવીને મોટો કર્યો. તેણે કષ્ટ તો ઘણું વેઠ્યું પણ તેને સંતોષ પણ હતો કે પોતે પોતાની જવાબદારી સારી રીતે પૂરી કરી. સતિષ ભણવામાં હોશિયાર હતો એટલે તેને સારી નોકરી પણ તરત જ મળી ગઈ. દેવકીને થયું હવે તેણે સતિષને માટે સારી છોકરી શોધી તેનાં લગ્ન કરી દેવાં જોઈએ. સદનસીબે તેની એક સંબંધીની ભલામણથી સતિષની સાથે શોભે એવી એક સુંદર અને ભણેલી કન્યા દિવ્યા સાથે સતિષની વાત ગોઠવાઈ ગઈ. સતિષ અને દિવ્યાએ એકબીજાને પસંદ કર્યા અને લગ્નની તારીખ પણ નક્કી થઈ ગઈ. સારી રીતે લગ્ન પણ સંપન્ન થઈ ગયાં. દેવકીને હવે હાશ થઈ. તેણે પોતાની બધી જ જવાબદારી પૂરી કરી.

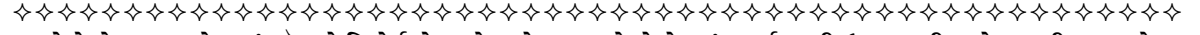
દિવ્યા પણ સુશીલ અને સંસ્કારી છોકરી હતી. વહુ તરીકે તેણે ઘરની જવાબદારીઓ ધીમે ધીમે ઉપાડી લીધી. તો પણ ઘરના કામની સાથે દેવકીનું પણ તે ખૂબ ધ્યાન રાખતી હતી. બંને સાસુ-વહુના બદલે સહેલીની જેમ એકબીજા સાથે રહેતાં જે આજના સમયમાં તો એક અજાયબી જ લાગે. કહે છે ને કે સારા દિવસોને પાંખો હોય છે. સતિષ અને દિવ્યાના લગ્નને પણ એક વર્ષ થઈ ગયું.

દેવકીને હવે પોતાના પુત્રના ઘરે પારણું બંધાયેલું જોવાની ઈચ્છા હતી. સતિષ-દિવ્યાને પણ થયું કે હવે પરિવાર શરૂ કરવા માટે યોગ્ય સમય છે. થોડા મહિના થયા પણ દિવ્યાને કોઈ સારા સમાચાર ન હતા. એમાં છેલ્લા થોડા દિવસથી તેને પેટમાં દુઃખાવો થતો હતો. ક્યારેક તો એ દુઃખાવો અસહ્ય થઈ જતો હતો. દિવ્યાએ જોયું કે તેને પેટ પર થોડો સોજો પણ લાગતો હતો. તેણે દેવકીને પોતાની તકલીફની વાત કરી. દેવકીએ પણ તેનું પેટ થોડું ઉપસેલું જોયું. તેણે દિવ્યાને

ગાયનેકોલોજિસ્ટને બતાવવાનું નક્કી કર્યું. પોતાના જાણીતા ગાયનેકોલોજિસ્ટને એપોઈન્ટમેન્ટ લઈને દિવ્યા સાથે તે ગઈ. ડૉક્ટરે તેને બધી વિગત પૂછી. તેના સ્વાસ્થ્યને લગતી બીજી બધી બાબતો સામાન્ય હોવાથી ડૉક્ટરે દિવ્યાને પેલ્વિક એકઝામિનેશન કરાવવાની સલાહ આપી. આ પરીક્ષણમાં ડૉક્ટરને દિવ્યાના જમણા અંડપિંડ પાસે ગઢો હોય તેવું લાગ્યું. આથી ડૉક્ટરે તેને સી.ટી. સ્કેન કરાવવા કહ્યું. દિવ્યા થોડી અસ્વસ્થ થઈ ગઈ અને ડૉક્ટરને પૂછવા લાગી કે બધું બરાબર તો છે ને. ડૉક્ટરે તેને શાંત કરતા કહ્યું કે સી.ટી. સ્કેનનો રિપોર્ટ આવે પછી જ તેના રોગનું નિદાન અને તેની સારવાર નક્કી થઈ શકશે.

સાંજે જ્યારે સતિષ ઘરે આવ્યો તો તેને જોઈને દિવ્યા એકદમ ઠીલી થઈ ગઈ અને ડૉક્ટરે જણાવેલ હકીકત જણાવી. તેણે કહ્યું મને બહુ ડર લાગે છે. પણ સતિષે તેને શાંત કરતા કહ્યું કે ચિંતા ન કર આ તો ખાલી ટેસ્ટ જ કરવાના છે. જોઈએ રિપોર્ટમાં શું આવે છે. પણ દિવ્યા એ આખી રાત સૂઈ શકી નહિ. સતિષ આખા દિવસના કામથી થાકેલો હતો એટલે ઘસઘસાટ સૂઈ ગયો હતો.

બીજા દિવસે દેવકીએ સતિષને કહ્યું, ‘દિવ્યાને સી.ટી. સ્કેન માટે તું જ લઈ જા. તું સાથે હોઈશ તો એને સારું લાગશે અને એને હિંમત પણ રહેશે. તે થોડી ગભરાયેલી લાગે છે.’ સતિષે કહ્યું, ‘મા, મારે એક ખૂબ મહત્ત્વની મિટીંગ છે એટલે ઓફિસ જવું જ પડશે એટલે આજે તો મારાથી એને લઈ નહિ જવાય... અને એમાં ડરવા જેવું શું છે? તમે એને ટેસ્ટ માટે લઈ જાવ. હું મિટીંગ પછી ફોન કરીશ’. દિવ્યા થોડી હતાશ થઈ ગઈ. તેને હતું કે તેનો પતિ તેની સાથે જરૂર આવશે. તે કાંઈ બોલી નહિ અને દેવકી સાથે ક્લિનિક જવા માટે ચૂપચાપ તૈયાર થઈ ગઈ. સી.ટી. સ્કેન કરાવીને એ જ દિવસે તેણે ગાયનેકોલોજિસ્ટની એપોઈન્ટમેન્ટ લઈ લીધી. રીપોર્ટ લઈને બંને સાસુ-વહુ સીધા ગાયનેકોલોજિસ્ટની એપોઈન્ટમેન્ટ લઈ લીધી. રિપોર્ટ લઈને બંને સાસુ-વહુ સીધાં



ગાયનેકોલોજીસ્ટ પાસે ગયાં. ડોક્ટરે રિપોર્ટ જોયા. તેના ચેહરા પરથી જ દિવ્યાને ખ્યાલ આવી ગયો કે બધું બરાબર નથી. તેણે આતુરતાથી ડોક્ટરને પૂછ્યું, 'શું કોઈ તકલીફ છે મને ? હું મા નહિ બની શકું ? મને આ પેટમાં દુઃખાવો શેનો થાય છે ?' ડોક્ટરે જવાબ આપતાં કહ્યું, 'તકલીફ તો છે દિવ્યા, તમારા એક અંડાશયમાં ગાંઠ છે. મારી સલાહ છે કે તમે આગળના નિદાન માટે વહેલામાં વહેલી તકે ગાયનેક-ઓન્કોલોજીસ્ટને મળો.' દિવ્યા વ્યાકુળ થઈ ગઈ. તેણે ડોક્ટરને કાંપતા અવાજે પૂછ્યું, 'શું મને કેન્સર છે ? મારા જીવનને જોખમ છે?' આટલું બોલતામાં તો તે ભાંગી પડી. દેવકીને પણ ડોક્ટરની વાત સાંભળી આઘાત લાગ્યો અને પણ તે કાંઈ બોલી શકી નહિ. તેને દિવ્યાને શાંત કરવાનો કોઈ ઉપાય દેખાતો ન હતો. ડોક્ટરે બંનેને સમજાવ્યું કે દિવ્યાના શરીરમાં જે ગાંઠ છે તે કેન્સરની છે કે નહિ તે તો વધુ તપાસ પછી જ ખબર પડશે. દેવકી અને દિવ્યા ડોક્ટરનો આભાર માનીને ઘરે આવ્યાં અને સતિષના આવવાની રાહ જોવા લાગ્યાં. જેવો સતિષ આવ્યો દિવ્યા વાત કરતાં જ રડી પડી. તેને પણ આઘાત લાગ્યો અને તેણે પૂછ્યું કે 'ખરેખર ડોક્ટરે એમ કહ્યું કે તે કેન્સરની ગાંઠ હોઈ શકે ? ઠીક છે. તેમણે કહ્યું છે એ પ્રમાણે આપણે ઓન્કોલોજીસ્ટને બતાવી દઈશું.' આમ કહી સતિષ પોતાના રૂમમાં જતો રહ્યો, દિવ્યા રડતી હતી તેને શાંત કરવા પણ તે ના રોકાયો. દેવકીને આ જોઈ નવાઈ લાગી. તેને મનમાં થયું પણ ખરું કે દીકરાને આ બીમારીની ગંભીરતાની ખબર છે કે નહિ... કદાચ એને ઓફિસમાં કામ વધારે હશે અથવા કોઈ ટેન્શન હશે પણ બીજા દિવસે સવારે બધું ઠીક થઈ જશે એમ મનને સાંત્વના આપી તે પોતાના રૂમમાં જતી રહી.

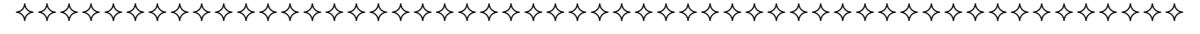
એ પછીના અઠવાડિયે ત્રણે સાથે ઓન્કોલોજીસ્ટની હોસ્પિટલમાં બધા રિપોર્ટ લઈને ગયાં. બધા રિપોર્ટ જોઈને ડોક્ટરે નોંધ્યું કે તેની ગાંઠના નિશાન પરથી તે અંડાશયની એક બાજુ સિમિત 'જર્મસેલ ટ્યુમર' હોવાનું સૂચિત થતું હતું. ડોક્ટરે વધુ ખાતરી માટે બીજા કેટલાક ટેસ્ટ કરાવવા કહ્યું.

ઓવેરિયન જર્મ સેલ ટ્યુમર સામાન્યતઃ કિશોરીઓ અથવા યુવાવસ્થામાં જોવા મળે છે. આ બિમારીમાં દર્દીના અંડાશયમાં આવેલ બીજ કેન્સરગ્રસ્ત થયેલ જોવામાં આવે છે. પેટ ઉપર સોજો અને દુઃખાવો તેનાં સામાન્ય લક્ષણ છે. મહિલાઓના પ્રજનન તંત્રમાં બે અંડાશયની જોડ જોવા મળે

છે જે પેડુમાં ગર્ભાશયની ઉપર ડાબી અને જમણી બાજુ એક-એક હોય છે. સામાન્ય રીતે કેન્સર કોઈપણ એક જ અંડાશયને અસર કરે છે અને નિદાન પણ સચોટ રીતે થાય છે. જો તે મર્યાદિત ભાગમાં હોય અને દર્દીનું શારીરિક સ્વાસ્થ્ય સારું હોય તો તે મટી શકે છે. તેમજ તેને ગર્ભધારણની પ્રક્રિયા પણ કરી શકાય છે. જો બીમારી એડવાન્સ સ્ટેજમાં હોય તો કેમોથેરાપી જરૂરી બની શકે.

રિપોર્ટસ આવી ગયા બાદ ડોક્ટરે એ દંપતીને ફરી બોલાવ્યાં અને કહ્યું કે રિપોર્ટસથી એ ખાતરી થઈ છે કે દિવ્યાને 'ઓવેરીયન જર્મ સેલ ટ્યુમર' (સ્ટેજ-1) છે. ડોક્ટરની વાત સાંભળી દિવ્યા પોતાને સંભાળી ન શકી અને ખૂબ રડી. તેણે ડોક્ટરને પૂછ્યું, 'શું આનો કોઈ ઈલાજ નથી ? હવે હું લાંબું નહિ જીવી શકું?' ડોક્ટરે તેને સમજાવતાં કહ્યું કે 'કેન્સર એટલે તમારા આયુષ્યનો અંત નથી. ખરેખર આ બીમારી તો શરૂઆતના તબક્કામાં છે એટલે ચિંતાની કોઈ જ જરૂર નથી. હું તને ખાતરી આપું છું કે જો તું યોગ્ય રીતે સારવાર કરાવીશ તો તને સંપૂર્ણપણે સારું થઈ જશે અને તું મા પણ બની શકીશ.' પણ દિવ્યાનું મન માનતું ન હતું. સતિષ પણ દુવિધામાં હતો. તેણે ડોક્ટરને પૂછ્યું કે 'ડોક્ટર, તેની સારવાર બહુ ખર્ચાળ હશે ? તેને કેટલો સમય લાગશે ? તે મા બીી શકશે ? અને સામાન્ય જીવન જીવી શકશે ?' ડોક્ટરે કહ્યું, 'હા સારવાર થોડી ખર્ચાળ તો છે પણ તમારો વીમો છે એટલે વાંધો નહિ આવે. તેનું ઓપરેશન કરવું પડશે અને બીજા ઓવેરીને બચાવી શકશું તેવી મને ખૂબ જ આશા છે. અને સાજા થયા પછી તે ચોક્કસપણે ગર્ભધારણ કરી શકશે. ડોક્ટરે તેમને ઘરે જઈ ચર્ચા કરીને નિર્ણય લેવા જણાવ્યું સાથે બહુ સમય ન બગાડતાં ઝડપથી નિર્ણય લેવાની તાકીદ પણ કરી.

ઘરે પહોંચીને સતિષે કહ્યું : 'મને નથી લાગતું કે કેન્સર જેવી બીમારી મટી શકે. મેં વાંચ્યું છે કે મોટાભાગના કેન્સરમાં સારવારની અસર થતી નથી. અને કદાચ ધારો કે તને સારું થઈ પણ જાય તો પણ તું સામાન્ય જીવન પહેલાંની જેમ તો નહિ જ જીવી શકે.' તેની વાત સાંભળી દેવકીએ તેને પોતાના રૂમમાં બોલાવ્યો અને તેને ધમકાવતાં બોલી, 'આ તું શું બોલે છે એનું તને ભાન છે ? અ બિચારી છોકરી દુઃખી છે અને તું એને સાથ આપવાના બદલે તું એને વધારે દુઃખી કરે છે. થોડી તો દયા રાખ. જા, જઈને એને શાંત કર. આટલા નકારાત્મક વિચારો ના કર. કોઈપણ સંજોગોમાં આપણે આશા



ના છોડવી જોઈએ. મને વિશ્વાસ છે કે દિવ્યા એકદમ સાજી થઈ જશે.’ સતિષ ધૂંધવાઈને બોલ્યો, ‘મારું જીવન બરબાદ થઈ ગયું. હું એની સાથે કઈ રીતે સામાન્ય જીવન જીવું. મને નથી લાગતું કે હું એક માંદી પત્ની સાથે આખી જિંદગી વીતાવી શકું.’ દેવકી એકદમ અવાક થઈ ગઈ. તે એટલું જ બોલી, ‘હું માની નથી શકતી કે મારો દીકરો થઈને તું આવું વિચારે છે અને બોલે છે. તું આટલો સ્વાર્થી કઈ રીતે થઈ શકે ? ભગવાન ન કરે પણ જો તને આવી કોઈ બીમારી થઈ હોત અને દિવ્યા તને છોડીને જતી રહે તો તને કેવું લાગે ? તારા વિચારો ખૂબ જ નિરાશાજનક છે. જા, જઈને દિવ્યાને હિંમત આપ’ સતિષ પોતાના રૂમમાં જતો રહ્યો. દેવકી મનમાં વિચારતી રહી કે પોતાના ઉછેરમાં એવી કઈ કમી રહી ગઈ કે સતિષના વિચારો આટલા નકારાત્મક છે.

બે-ચાર દિવસ થયા પણ સતિષ દિવ્યાને ડોક્ટર પાસે લઈ જવાનું નામ જ લેતો ન હતો કે ન તો તેની સારવાર વિષે કાંઈ બોલતો હતો. દેવકીએ એક અઠવાડિયું રાહ જોઈને પછી સતિષને સીધું જ પૂછ્યું કે તું, દિવ્યાને હોસ્પિટલ ક્યારે લઈ જઈશ ? ડોક્ટરે કહ્યું, ‘તું ને કે બહુ વાર કરવાથી પરિસ્થિતિ બગડશે ? સતિષે કહ્યું, ‘મા, મને નથી લાગતું કે દિવ્યાની સારવાર કરવાથી કોઈ ફેર પડશે. તે સામાન્ય જીવન જીવી નહિ શકે પણ મારે તો મારા જીવનમાં આગળ વધવું જ પડશે... અને પછી સહેજ અચકાઈને તેણે કહ્યું કે હું દિવ્યાને છૂટાછેડા આપવાનું વિચારું છું. દેવકી એકદમ હતપ્રત થઈ ગઈ. તેને સમજાતું નહોતું કે તેનો દીકરો આમ કેમ વિચારે છે. તેણે કહ્યું, ‘આ જરા પણ યોગ્ય નથી. તું દિવ્યાને કઈ રીતે છોડી શકે ? તેને આ બીમારી થઈ તેમાં તેનો કોઈ વાંક છે ? અને ડોક્ટરે કહ્યું પણ છે કે તેને સારું થઈ જશે તો આપણે માત્ર થોડી ધીરજ અને હિંમત રાખીને એને સાથ આપવાનો છે. એને આવી કપરી પરિસ્થિતિમાં છોડવી એ એક પાપ થશે.’ પણ સતિષ કોઈ પ્રતિક્રિયા આપ્યા વિના જતો રહ્યો. દિવ્યાએ મા-દીકરાની વાત સાંભળી હતી. એક તો તે આવી ગંભીર બીમારીનો શિકાર થઈ હતી એમાં સતિષ તેને છોડવાની વાત કરતો હતો. તેના માથે તો જાણે આભ તૂટી પડ્યું હતું. તે પોતાના નસીબને દોષ દેવા લાગી. નાનપણમાં જ માતાપિતાની છત્રછાયા ગુમાવેલી અને તેના એક માસીએ તેને મોટી કરેલી એટલે હવે પિયરમાં પણ તેને કોઈ આશરો

ન હતો. તેને પોતાનું જીવન હવે નિરર્થક લાગતું હતું અને પોતાનો જીવ લેવાનો પણ તેને વિચાર આવતો હતો.

દેવકીએ સતિષને ફરી બોલાવીને કહ્યું કે ‘જો તારો આ જ નિર્ણય હોય તો તું ઘર છોડીને જઈ શકે છે. દિવ્યાની કાળજી હું લઈશ. હું તેની સારવાર પણ કરાવીશ અને સંપૂર્ણ પણે સાજી થઈ જાય તે પણ સુનિશ્ચિત કરીશ. ભલે મારે મારો દીકરો ગુમાવવો પડે પણ મેં મુસિબતો સામે આશા ગુમાવી હથિયાર હેઠાં મૂકવાનું કદી નથી વિચાર્યું.’

બીજા જ દિવસે દેવકી દિવ્યાને લઈને હોસ્પિટલ ગઈ. ડોક્ટરે સતિષને સાથે ન જોતાં તેના વિષે પૂછ્યું તો દેવકીએ તેમને પણ બધી વાત કરી. ડોક્ટરને પણ સતિષના વિચારો જાણી આઘાત લાગ્યો. પણ સાથે સાથે તેને દેવકીની મક્કમતા અને તેની સજ્જનતા માટે માન પણ થયું. સતિષ તેનો એક માત્ર દીકરો હતો તો પણ તેણે મુસિબતના સમયે દિવ્યાને સાથ આપવાનો માનવતાનો યોગ્ય નિર્ણય લીધો.

દિવ્યાની સારવાર શરૂ થઈ. તેનું કેન્સરગ્રસ્ત અંડાશય કાઢી નાખવામાં આવ્યું અને બીજા કોઈ ભાગમાં તે ફેલાયું નથી તેની પણ ખાતરી કરી લીધી. તેની બીમારી પ્રાથમિક તબક્કામાં જ હતી એટલે આગળની કોઈ સારવારની તેને જરૂર ન પડી. તે સંપૂર્ણપણે સાજી થઈ ગઈ હતી. તે દરમ્યાન જ સતિષ દ્વારા છૂટાછેડાના કાગળો પણ આવી ગયા હતા. દિવ્યાએ તેને માત્ર તેની સારવારમાં જ સાથ ન આપ્યો પણ તેને સારી થયા બાદ તેનું શિક્ષણ આગળ વધારવાની પણ સલાહ આપી. દિવ્યાએ ફરી ભણવાનું શરૂ કર્યું અને MBA પૂરું કર્યું.

લગભગ દસેક વર્ષ પછી દેવકી તે ઓન્કોલોજીસ્ટને એકવાર મળી ત્યારે તેની સાથે બે નાનાં ભુલકાં હતાં. દેવકીએ કહ્યું, ‘આ મારા પૌત્રો છે. ડોક્ટરને અચરજ પામેલા જોઈ તેણે ખુલાસો કરતાં કહ્યું કે મારો અવિચારી દીકરો પાછો આવી ગયેલ અને આ બે તેનાં જ સંતાનો છે. આમ તો મારી ઈચ્છા તેને માફ કરવાની ન હતી. પણ દિવ્યાએ તેને માફ કરીને સ્વીકારી લીધો એટલે મેં પણ દિવ્યાની ખુશી માટે તેને સ્વીકારી લીધો.’ ડોક્ટર આ બંને મહિલાઓને ખાસ તો દેવકીને તેની દિલેરી માટે વંદન કરી રહ્યા.

(સાભાર : ‘હોપ ટુ કોપ’)

(ગુજરાતી અનુવાદ : શિલ્પા પંડ્યા)



આપણા રોજિંદા આહારના ઘટકો

ડૉ. જાનકી પટેલ

(ગતાંકથી ચાલુ)

ચરબી :

હું ઘણીવાર લોકોને સલાહના મોટા વાડકા ભરીને ખાતા જોઉં છું કે જે ડ્રેસિંગ કે તેલ વિનાનું હોય છે. શું તમે ક્યારેય વિચાર્યું છે કે તેમાં રહેલા પોષકતત્ત્વો શરીરમાં કેવી રીતે શોષાશે ? અત્યારનું આ ગાંડપણ જેમાં આહારમાંથી ચરબી ઘટાડી દેવી તેનો અંત આવવો જોઈએ. જે લોકો લો-ફેટ ડાયટ પર ઊતરી જાય છે તેઓ તેમનું આરોગ્ય બગાડે છે અને ખરાબ રીતે વજન ઘટાડે છે. લો-ફેટ ડાયટ કરનારા લોકો હતાશ કે ડીપ્રેસડ, નિરાશ, ચિડીયા અને તેમના જીવનની રીતથી નાખુશ હોય છે. જે સ્ત્રીઓ લો-ફેટ ડાયટ કરે છે તેઓને હોર્મોન્સને લગતી સમસ્યાઓ ઊભી થવાની શક્યતાઓ રહે છે.

સારી ચરબી એ આવશ્યક ચરબી છે કે જેની જરૂર મગજની સારી કાર્યક્ષમતા માટે, મજબૂત રોગપ્રતિકારકતા અને શરીરમાં હોર્મોન્સનું સમતોલન જાળવવા અને શક્તિના ઉત્પાદન માટે પડે છે. ખરાબ ચરબી તે છે કે જે આપણી ધમનીઓમાં ગઠ્ઠા બનાવે છે અને આંતરિક સોજા ઊભા કરે છે. આપણે માત્ર એ કરવાની જરૂર છે કે સારા પ્રકારની ચરબી પસંદ કરવી અને તેને યોગ્ય રીતે લેવી. ચરબીનું મુખ્યત્વે નીચે મુજબ વર્ગીકરણ થાય છે :

૧. અસંતૃપ્ત કે અનસેચ્યુરેટેડ (સારી ચરબી)
૨. સંતૃપ્ત કે સેચ્યુરેટેડ ચરબી (ખરાબ ચરબી)
૩. ટ્રાન્સફેટ (ખરાબ ચરબી)

અસંતૃપ્ત ચરબી ફરી પોલિઅનસેચ્યુરેટેડ (ઓમેગા-૩ અને ઓમેગા-૬) અને મોનો

અનસેચ્યુરેટેડ ચરબીમાં વિભાજિત થાય છે. તે કોષોની આંતરિક ત્વચા બનાવવામાં મદદ કરે છે અને દરેક કોષને બહારથી રક્ષણ આપતું પડ બનાવે છે. તે એચડીએલ (સારું કોલેસ્ટરોલ) ઘટાડવા કરતા એલડીએલ (ખરાબ કોલેસ્ટરોલ) વધારે ઘટાડે છે, જેનાથી તમારી કોલેસ્ટરોલ પ્રોફાઇલ સુધરે છે. તેને જે બાબત વધારે સારી બનાવે છે તે તેનો ટ્રાયગ્લીસરાઇડ ઘટાડવાનો ગુણ છે. સારા પ્રકારની ચરબીનાં પ્રાપ્તિસ્થાનો છે અળસી, અખરોટ, કનોલાનું તેલ વગેરે.

એક ચરબીને બીજી ચરબીથી ઓળખવા માટે સૂચવવામાં આવે છે કે તમે ખરીદી કરતાં પહેલાં લેબલ વાંચવાની ટેવ પાડો. જો તમે કોઈ જગ્યાએ ‘સંતૃપ્ત ચરબી’ કે ‘ટ્રાન્સફેટ’ લખેલું જુઓ તો તે ચીજ પાછી મૂકી દેજો. આ ખરાબ પ્રકારની ચરબી છે કે જે આપણા શરીરને નીચેની રીતોથી નુકસાન કરે છે.

- તે શરીરમાં એસિટેટનો ભાગ વધારી દે છે, જે પાછળથી કોલેસ્ટરોલનું ઉત્પાદન વધારવામાં કારણરૂપ બને છે.
- તે જથ્થાની માફક ભેગા થઈ જાય છે અને શરીરમાં પ્રોટીન અને કોલેસ્ટરોલ સાથે મળીને ડીપોઝીટ બનાવે છે અને રક્તના કોષોમાં જમા થાય છે અને અવયવો માટે આરોગ્યને લગતા પ્રશ્નો ઊભા કરે છે જેમકે સ્થૂળતા, હૃદયરોગ અને સ્તન અને મોટા આંતરડાના કેન્સર.
- તે ધમનીઓમાં જમા થાય છે અને તેને સાંકડી બનાવે છે, આ સ્થિતિને એથરોસ્કેલરોસીસ કહેવામાં આવે છે અને લાંબા ગાળે હૃદયના મોટા પ્રશ્નો ઊભા કરે છે.



દુર્જનથી દૂર રહો

જ્યારે કોઈ બે વ્યક્તિ ઊભાં ઊભાં કે બેઠાં વાતો કરતી હોય ત્યારે તેમની વચ્ચેથી પસાર થવું જોઈએ નહિ, કારણ કે તેનાથી વ્યક્તિ કોઈક વાર મુશ્કેલીમાં મુકાઈ જાય છે. બે બ્રાહ્મણ શાસ્ત્રાર્થ કરતા હોય કે બે વ્યક્તિ પોતાની કોઈ અંગત વાત કરતી હોય ત્યારે તેમની વચ્ચે બેસવું અથવા પસાર થવું યોગ્ય નથી. તેનાથી ચર્યામાં અવરોધ થાય છે. બ્રાહ્મણ જ્યારે યજ્ઞ કે ધ્યાન, તપમાં વ્યસ્ત હોય ત્યારે તેમના ધર્મ -કર્મમાં અનાવશ્યક વિક્ષેપ ઊભો ન કરવો, ધર્મ-કર્મમાં અવરોધ ઊભો કરવાથી પાપ લાગે છે. તે જ રીતે પતિ-પત્ની અને સેવક-સ્વામી વચ્ચેથી પસાર ન થવામાં આપની ભલાઈ છે. શ્રેય છે, બળદ અને હળ વચ્ચેથી પસાર થવાનો પ્રયત્ન કરવામાં ઈજા થવાની સંભાવના વધુ છે. પ્રત્યેક આજુબાજુનું વાતાવરણ જોઈ, તપાસી પછી પસાર થવું એ હિતાવહ છે. સંસ્કૃતમાં એક શ્લોક છે, જેનો ભાવાર્થ આ પ્રકારે થાય છે. બે બ્રાહ્મણ, અને અગ્નિ, પતિ અને પત્ની, સ્વામી અને સેવક તથા બળદ અને હળ વચ્ચેથી ક્યારેય પસાર થવું નહિ.

- ગામડામાં આવવા-જવા કે માલની હેરાફેરી માટે ગાડાનો ઉપયોગ થાય છે. ગાડા સાથે બળદ જોડેલા હોય છે. તેથી બળદથી બચવા પાંચ હાથ, ઘોડાગાડીના ઘોડાથી બચવા દસ હાથ અને મદમસ્ત હાથીથી બચવા સો હાથ દૂર રહેવામાં સલામતી છે. બળદ, ઘોડા, હાથી જેવાં પશુઓ ક્યારે માનસિક સંતુલન ગુમાવે તેની જાણ માણસને હોતી નથી. તેને તો સીધું પરિણામ જ ભોગવવું પડે છે. આ માટે પહેલેથી જ સાવધાની રાખવી પડે છે. આ માટે પહેલેથી જ સાવધ રહેવું જોઈએ. અમુક અંતર

રાખીને ઊભા રહેવું જોઈએ. તે જ પ્રમાણે દુષ્ટ દુર્જન લોકોથી બચવા પોતાના સ્થાનનો જરૂર પડ્યે ગામનો પણ ત્યાગ કરી દેવો જોઈએ. તેની સાથે વાદવિવાદમાં ઉતારવાથી સમય અને શક્તિ બંનેનો વ્યય થાય છે. સંસ્કૃત શાસ્ત્રમાં વિધાન છે ગાડાથી પાંચ હાથ, ઘોડાથી દસ હાથ અને હાથીથી સો હાથ દૂર રહેવામાં ભલાઈ છે. દુષ્ટ માણસથી બચવા સ્થાનનો ત્યાગ કરવામાં પણ કાંઈ ખોટું નથી.

- બ્રાહ્મણ ખાસ કરીને ભોજનમાં લાડું જમવાથી પ્રસન્ન થાય છે. મયૂર-મયૂરી વાદળના ગડગડાટ અને વાદળોની ગર્જના સાંભળીને નર્તન કરવા લાગે છે. જ્યારે દુર્જન, દુષ્ટ મનુષ્ય તો અન્યને દુઃખી જોઈને તેને પડતી વિપત્તિને જોઈને પ્રસન્નતા અનુભવે છે. પ્રત્યેક પ્રાણી અલગ અલગ રીતે પ્રસન્ન થાય છે. સજ્જન બીજાનું સુખ જોઈને તથા તેની સપ્તિ, સમૃદ્ધિ જોઈને આનંદ અનુભવે છે. તેના હૃદયમાં કોઈના પ્રત્યે દ્વેષભાવ હોતો નથી. તે બીજાની પ્રગતિ જોઈને બળતો નથી. પરંતુ દુર્જન કોઈનું સાડું જોઈ શકતો નથી. તેની પ્રકૃતિ જ વિનાશક અને નકારાત્મક હોય છે. તેને તો માત્ર પોતાની સુખસમૃદ્ધિ અને સ્વાર્થમાં જ રસ હોય છે. એટલું જ નહિ, તે અન્યની પ્રગતિ ન થાય તેમાં જ રાજી થાય છે. બીજાનું દુઃખ એ જ તેનું સુખ હોય છે. શાસ્ત્રમાં વિધાનનું વિશેષ મહત્ત્વ છે. બ્રાહ્મણ ભોજનણી, મોર વાદળોની ગર્જનાથી અને સજ્જન મનુષ્ય બીજાને સુખી- સંપન્ન થાય છે. પરંતુ દુષ્ટ બીજાને મુશ્કેલીમાં જોઈ પ્રસન્નતા અનુભવે છે.

- ન્યુઝપેપર



સદ્વિચાર સમાચાર સેવા

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

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

દર મહિને ઉંમરલાયક વ્યક્તિઓની આરોગ્યની સમસ્યાઓ માટેની યોજાતી પ્રવચનશ્રેણીના અનુસંધાનમાં તા.૨૦-૧-૨૦૧૯ના રોજ ચોથા વર્ષનું પાંચમું પ્રવચન 'આયુર્વેદ : રોજબરોજની સમસ્યાનો ઉકેલ' ઉપર ડૉ. પ્રેરક શાહે સિનીયર સિટીઝનોને મોટી ઉંમરની પડતી તકલીફ બાબત તેમજ રોજબરોજ થતી સામાન્ય તકલીફોની સમસ્યા માટે માહિતી તેમજ માર્ગદર્શન આપ્યું હતું. તેમણે જણાવ્યું હતું કે, આયુર્વેદ એ ધીરજથી મટાડતી દવા છે અને તેનાથી કોઈપણ જટિલ રોગ મટી શકે છે. દર વખતની પરંપરા મુજબ આ કાર્યક્રમમાં ડૉ. દિનેશભાઈ પંડ્યાનું સન્માન કરવામાં આવ્યું હતું.

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

સદ્વિચાર પરિવાર હિંમતનગર દ્વારા

ગરમ ઘાબળા આપવાનો કાર્યક્રમ

તા.૨૧-૧૨-૨૦૧૮ ના રોજ માનવ કલ્યાણ ટ્રસ્ટ, મણીનગર દ્વારા ગરમ ઘાબળા ૨૦૦ અને સદ્વિચાર પરિવાર હિંમતનગર દ્વારા ૩૧૦ ગરમ ઘાબળા કુલ ૫૧૦ ઘાબળાનું વિતરણ સ્વ. એસ.એમ.જોષી અને બી.કે.જોષી આર્ટ્સ કોમર્સ કોલેજના એન.એસ.યુનિટ બામણાની આજુબાજુના વિસ્તારના ગરીબ વિકલાંગ વિધવા વૃદ્ધ વ્યક્તિઓને ૨૫૦

અને પૂર્વ પશ્ચિમ વિભાગના ગામડાઓમાં આર્થિક પછાત વર્ગના ૨૬૦ વ્યક્તિઓને ગરમ ઘાબળા વિતરણ કરેલ જેમાં માનવ કલ્યાણ મણીનગરના ટ્રસ્ટીશ્રીઓ માજી. સાંસદ શ્રી સદ્વિચાર પરિવારના સંયોજકશ્રી બાબુભાઈ વી. પટેલ અને ઉપપ્રમુખ શ્રી ધૂળાભાઈ અને સભ્યોશ્રીઓ હાજર રહ્યા હતા.

ચિક્કી બનાવવાનો વર્કશોપ

તા.૫-૧-૧૯ ના રોજ ચિક્કી બનાવવાનો કાર્યક્રમ યોજાઈ ગયો.જેમાં બહેનોને જાતજાતની નવીન ચિક્કી શીખવવામાં આવી હતી. જેમાં કોપરા-ગુલાબની ચિક્કી,શીંગ-તલની ચિક્કી,ઓટ્સની ચિક્કી,મગજતરીનાબી-અળસીના બી-ઓટ્સ-ડ્રાયફ્રૂટ-મમરા બધું મીક્સ કરી એનર્જીબાર ચિક્કી બનાવવામાં આવી. આ ઉપરાંત ડ્રાયફ્રૂટની, શીંગની ખાંડમાં ચિક્કી શીખવવામાં આવી.

વપરાયેલ વસ્તુઓ:(૧) કોપરાનું છીણ(૨) સૂકા ગુલાબની પાંદડી (૩) ગુલાબજળ (૪) ઓટ્સ(૫) શીંગદાણા (૬) તલ (૭) મગતરીનાં બી. (૮) અળસીનાં બી (૯) શેકેલા મમરા (૧૦) ખાંડ (૧૧) ગોળ (૧૨) બદામ (૧૩) કાજુ (૧૪) ઘી આ વર્કશોપના વિષય નિષ્ણાત ઝલકબહેન મહેશ્વરી હતાં.

વાયરની જ્વેલરી બનાવવાની તાલીમ

કોપરાના વાયરની જ્વેલરી તાલીમમાં બહેનોએ ફેશનને અનુરૂપ આઈટમો બનાવી હતી, જેવી કે બ્યુટીઓ,પેન્ડન્ટ, હાથનું નેકલેસ, હાથનું કડું અને વીંટી વાયરની જ્વેલરીનો સેટ બનાવ્યો હતો.

મટીરીયલ્સ : (૧) કોપરાના વાયરો (જાડા અને પાતળા ૩-૪ સાઈઝના) (૨) મોટા-મણકા-બીડ રંગબેરંગીન કલરના (૩) સિલ્વર અને ગોલ્ડન કડીઓ (૪) પક્કડ.

આ વર્કશોપના વિષય નિષ્ણાત હેતલબહેન પંચાલ હતાં.

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,

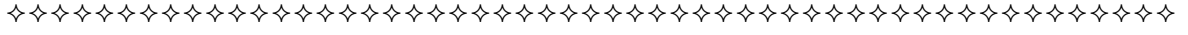
Jodhpur Tekra, Satellite Road, Ahmedabad-380015. GUJARAT

Editor : **PRAVINBHAI K. LAHERI**

તા.૧-૧૦-૨૦૧૮ થી ૩૧-૧૨-૨૦૧૮ સુધીમાં સદ્વિચાર પરિવાર મુખ્ય કાર્યાલયને મળેલ દાનની વિગત

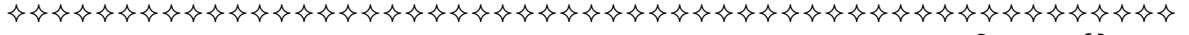
ક્રમ.	તારીખ	નામ	રકમ	વિગત
૧.	૧-૧૦-૨૦૧૮	સુધાબહેન યુ. પટેલ, અમદાવાદ	૧૨૦૦	સંત પુનિત ખીચડી પ્રસાદ
૨.	૧-૧૦-૨૦૧૮	મયુર પદ્મકાંત શાહ, મુંબઈ	૩૦૦૦૦	આરોગ્યલક્ષી સેવા ફંડ
૩.	૧-૧૦-૨૦૧૮	અશ્વિન આર. શાહ, અમદાવાદ	૫૦૦૦	સિનીયર સીટીઝન હેલ્થકેર
૪.	૩-૧૦-૨૦૧૮	અંબરિષ દેસાઈ, અમદાવાદ	૧૪૦૦	વી.એસ.હોસ્પિટલ, ટિફીન સેવા-સહકાર
૫.	૩-૧૦-૨૦૧૮	મોહિની આર. ગાંધી, અમદાવાદ	૧૦૦૦૦૦	દર્દી સેવા સાધનો સહકાર, શિરો પ્રસાદ, વિકલાંગ કેન્દ્ર અને આરોગ્યલક્ષી સેવા ફંડ
૬.	૪-૧૦-૨૦૧૮	રણધીર ચૌહાણ, અમદાવાદ	૧૨૦૦	સંત પુનિત ખીચડી પ્રસાદ
૭.	૪-૧૦-૨૦૧૮	દશરથલાલ જી. મોદી, અમદાવાદ	૧૦૦૦૦૧	આંખની હોસ્પિટલ, નરોડા
૮.	૪-૧૦-૨૦૧૮	મધુકરભાઈ નાણાંવટી, મહુવા	૧૦૦૦	સદ્વિચાર પરિવાર સેવા-સહકાર
૯.	૪-૧૦-૨૦૧૮	મીનલ હિતેષ પારેખ, અમદાવાદ	૨૧૦૦૦	આરોગ્ય સેવા-સહકાર
૧૦.	૫-૧૦-૨૦૧૮	બબીબહેન આર. પટેલ, અમદાવાદ	૨૦૦૦	સંત પુનિત ખીચડી પ્રસાદ
૧૧.	૫-૧૦-૨૦૧૮	આઈ. કે. શુક્લા, અમદાવાદ	૧૨૦૦	સંત પુનિત ખીચડી પ્રસાદ
૧૨.	૫-૧૦-૨૦૧૮	કે. સી. ભટ્ટ, અમદાવાદ	૧૨૦૦	સંત પુનિત ખીચડી પ્રસાદ
૧૩.	૫-૧૦-૨૦૧૮	કિરીટકુમાર બી. વ્યાસ, અમદાવાદ	૧૦૦૦	સદ્વિચાર પરિવાર સેવા-સહકાર
૧૪.	૫-૧૦-૨૦૧૮	રીટાબહેન કિરીટકુમાર વ્યાસ, અમદાવાદ	૧૦૦૦	સદ્વિચાર પરિવાર સેવા-સહકાર
૧૫.	૬-૧૦-૨૦૧૮	ઈલાબહેન ખાંડવાલા, અમદાવાદ	૧૨૦૦	સંત પુનિત ખીચડી પ્રસાદ
૧૬.	૬-૧૦-૨૦૧૮	દિનેશભાઈ રમણલાલ પટેલ, અમદાવાદ	૨૪૦૦૦	દર્દી સેવાનાં સાધનો સહકાર
૧૭.	૬-૧૦-૨૦૧૮	યશોધરભાઈ એસ. મહેતા, અમદાવાદ	૧૦૦૦	વી.એસ. હોસ્પિ., ટિફીન સેવા-સહકાર
૧૮.	૮-૧૦-૨૦૧૮	ધનંજય રમણલાલ જાની, અમદાવાદ	૨૦૦૦	સંત પુનિત ખીચડી પ્રસાદ
૧૯.	૮-૧૦-૨૦૧૮	રેણુકાબહેન રોહિત બોડીવાલા, અમદાવાદ	૧૫૦૦	અન્નદાન-મહાદાન
૨૦.	૮-૧૦-૨૦૧૮	માયાબહેન લક્ષ્મીચંદ અને એન. એમ. ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ, અમદાવાદ	૫૦૦૦	વિકલાંગ કેન્દ્ર, તિથી ભોજન
૨૧.	૮-૧૦-૨૦૧૮	મંજુલાબહેન જશુભાઈ પટેલ, અમદાવાદ	૧૨૦૦	સંત પુનિત ખીચડી પ્રસાદ
૨૨.	૮-૧૦-૨૦૧૮	રામભાઈ આઈ. પટેલ, મુંબઈ	૧૦૦૦૦	વિકલાંગ કેન્દ્ર, તિથી ભોજન
૨૩.	૮-૧૦-૨૦૧૮	તારાબહેન આઈ. જોશી, અમદાવાદ	૧૨૦૦	સંત પુનિત ખીચડી પ્રસાદ
૨૪.	૮-૧૦-૨૦૧૮	કનૈયાલાલ જોશી, અમદાવાદ	૩૦૦૦	વી.એસ. હોસ્પિ., ટિફીન સેવા-સહકાર
૨૫.	૯-૧૦-૨૦૧૮	મથુરાદાસ પી. મહેતા, અમદાવાદ	૧૦૦૦૦	અન્નદાન-મહાદાન
૨૬.	૯-૧૦-૨૦૧૮	ધૈવત સખીદાસ, અમદાવાદ	૨૦૦૦	સદ્વિચાર પરિવાર સેવા-સહકાર
૨૭.	૯-૧૦-૨૦૧૮	નિલેશભાઈ એસ. પટેલ, અમદાવાદ	૨૦૦૦	અન્નદાન-મહાદાન

૨૮.	૧૦-૧૦-૨૦૧૮	નરેન્દ્રભાઈ પંડ્યા, અમદાવાદ	૧૦૦૦	સદ્વિચાર પરિવાર સેવા-સહકાર
૨૯.	૧૦-૧૦-૨૦૧૮	જનકકુમાર એલ. કક્કડ, જામનગર	૧૨૦૦	ખીચડી પ્રસાદ
૩૦.	૧૦-૧૦-૨૦૧૮	રાજેશભાઈ બી. ઉપાધ્યાય, અમદાવાદ	૨૦૦૦	અન્નદાન-મહાદાન
૩૧.	૧૦-૧૦-૨૦૧૮	ભારતી એસ. શેઠ, મુંબઈ	૨૫૦૦	સંત પુનિત ખીચડી પ્રસાદ
૩૨.	૧૧-૧૦-૨૦૧૮	પ્રભાવતીબહેન જે. ભાવસાર, અમદાવાદ	૫,૦૦૦	સીનીયર સીટીઝન હેલ્થકેર, શિરો પ્રસાદ અને ખીચડી પ્રસાદ
૩૩.	૧૧-૧૦-૨૦૧૮	મોહિત ગુપ્તા, મુંબઈ	૫૦૦૦૦	વડીલ માવજત કેન્દ્ર, નરોડા
૩૪.	૧૧-૧૦-૨૦૧૮	શ્રેણીક લીમીટેડ, અમદાવાદ	૨૦૦૦૦૦	વિકલાંગ કેન્દ્ર, ઉંવારસદ
૩૫.	૧૩-૧૦-૨૦૧૮	અંકિત એચ. શાહ, અમદાવાદ	૧૦૦૦	સદ્વિચાર પરિવાર સેવા-સહકાર
૩૬.	૧૫-૧૦-૨૦૧૮	વિમલા એલ. પંડિત, અમદાવાદ	૧૦૦૦૦	અન્નદાન-મહાદાન
૩૭.	૧૬-૧૦-૨૦૧૮	કિરણ એમ. તન્ના, મુંબઈ	૧૧૦૦૦	અન્નદાન-મહાદાન
૩૮.	૧૬-૧૦-૨૦૧૮	મધુરી જયંત વસાવડા, અમદાવાદ	૨૨,૦૦૦	વિકલાંગ કેન્દ્ર, ઉંવારસદ
૩૯.	૧૭-૧૦-૨૦૧૮	શારદાબહેન કે. મણિયાર, મુંબઈ	૧૨૨૦૦	ખીચડી પ્રસાદ, ગર્ભ સંસ્કાર, દર્દ સેવા સાધનો, ટિફીન સેવા વગેરે.
૪૦.	૧૭-૧૦-૨૦૧૮	સૂચેતા દલાલ, અમદાવાદ	૧૧૦૦૦	સીનીયર સીટીઝન મેડીસીન
૪૧.	૨૦-૧૦-૨૦૧૮	રાજેન્દ્રભાઈ કે. દવે, અમદાવાદ	૫૦૦૦	વિકલાંગ કેન્દ્ર, ઉંવારસદ
૪૨.	૨૦-૧૦-૨૦૧૮	તારાબહેન જોશી, અમદાવાદ	૨૬૦૦	સદ્ભાવ સેવા કેન્દ્ર, વી.એસ.
૪૩.	૨૦-૧૦-૨૦૧૮	ધનશ્યામભાઈ ડી. શાહ, અમદાવાદ	૧૨૦૦	શિરો પ્રસાદ સેવા-સહકાર
૪૪.	૨૩-૧૦-૨૦૧૮	જવલંત એસ. ઝાલા, અમદાવાદ	૧૨૦૦	સદ્વિચાર પરિવાર સેવા-સહકાર
૪૫.	૨૪-૧૦-૨૦૧૮	વિનયકાંત બી. દવે, ગાંધીનગર	૫૦૦૦	સી.આર.શાહ કમ્પ્યુટર સેન્ટર
૪૬.	૨૬-૧૦-૨૦૧૮	દુર્ગાબહેન બી. રાવલ, અમદાવાદ	૧૨૦૦	ખીચડી પ્રસાદ
૪૭.	૨૯-૧૦-૨૦૧૮	શાહ ટીમ્બર માર્ટ, મુંબઈ	૧૨૦૦	સદ્વિચાર પરિવાર સેવા-સહકાર
૪૮.	૩૦-૧૦-૨૦૧૮	ઓમ મકાની, અમદાવાદ	૧૦૦૨	સિનીયર સીટીઝન હેલ્થકેર અને આંખની હોસ્પિટલ, નરોડા.
૪૯.	૩૦-૧૦-૨૦૧૮	ચેતનભાઈ પી. વસાણી, સુરેન્દ્રનગર	૧૦૦૦	સદ્વિચાર પરિવાર સેવા-સહકાર
૫૦.	૩૧-૧૦-૨૦૧૮	અમીષા નિકીતીન પટેલ, અમદાવાદ	૧૦૦૦૦	સિનીયર સીટીઝન હેલ્થકેર
૫૧.	૩-૧૧-૨૦૧૮	કપિલાબહેન ટી. પટેલ, અમદાવાદ	૧૦૦૦૦	સંત પુનિત ખીચડી પ્રસાદ
૫૨.	૩-૧૧-૨૦૧૮	ભાલચંદ્ર લાખિયા, અમદાવાદ	૧૫૦૦૦	અન્નદાન-મહાદાન
૫૩.	૫-૧૧-૨૦૧૮	નવિનચંદ્ર ડિન્કે, અમદાવાદ	૫૦૦૦	વિકલાંગ કેન્દ્ર, તિથી ભોજન
૫૪.	૫-૧૧-૨૦૧૮	રામભરોસે	૨૧૦૦૦	વિકલાંગ કેન્દ્ર, ઉંવારસદ
૫૫.	૫-૧૧-૨૦૧૮	કાંતાબહેન કાંતિલાલ ઓજા, અમદાવાદ	૫૦૦૦	સિનીયર સીટીઝન હેલ્થકેર
૫૬.	૬-૧૧-૨૦૧૮	તપનભાઈ શાહ, અમદાવાદ	૩૧૦૦૦	વડિલ માવજત કેન્દ્ર, નરોડા
૫૭.	૧૨-૧૧-૨૦૧૮	રામભાઈ ડી. પટેલ, અમદાવાદ	૧૭૦૦૦	સંત પુનિત ખીચડી પ્રસાદ અને



		સદ્ભાવ સેવા કેન્દ્ર, વી.એસ.
૫૮.	૧૨-૧૧-૨૦૧૮ રસિકભાઈ એન. શાહ, અમદાવાદ	૧૨૦૦ સંત પુનિત ખીયડી પ્રસાદ
૫૯.	૧૩-૧૧-૨૦૧૮ કેશવલાલ એ. પટેલ, અમદાવાદ	૫૦૦૦ સંત પુનિત ખીયડી પ્રસાદ
૬૦.	૧૩-૧૧-૨૦૧૮ સિપ્લા લિમીટેડ, મુંબઈ	૧૧૭૬૦૦ બીના શ્રેયસ પંડ્યા એજ્યુ.
૬૧.	૧૪-૧૧-૨૦૧૮ કે. જે. શેઠના, અમદાવાદ	૫૦૦૦ કેરાલા રિલીફ ફંડ
૬૨.	૧૪-૧૧-૨૦૧૮ પી. સી. પરીખ, મુંબઈ	૬૨૦૦ ખીયડી પ્રસાદ, ગર્ભ સંસ્કાર, અન્નદાન-મહાદાન, ટિફીન સેવા, દર્દી સેવાના સાધનો.
૬૩.	૧૪-૧૧-૨૦૧૮ દીના સંજય શાહ, અમદાવાદ	૫૦૦૦ અન્નદાન-મહાદાન
૬૪.	૧૫-૧૧-૨૦૧૮ જિતેન્દ્ર એચ. સવાઈ, અમદાવાદ	૧૨૦૦ સંત પુનિત ખીયડી પ્રસાદ
૬૫.	૧૬-૧૧-૨૦૧૮ હેમંત કે. ભાનુશાળી, મુંબઈ	૩૨૦૦ ખીયડી પ્રસાદ, ગર્ભ સંસ્કાર
૬૬.	૧૭-૧૧-૨૦૧૮ કે. શાહ એન્ડ કું., અમદાવાદ	૨૫૦૦ સદ્વિચાર પરિવાર સેવા-સહકાર
૬૭.	૧૭-૧૧-૨૦૧૮ મૃદુલાબહેન બી. શાહ, અમદાવાદ	૨૦૦૦ અન્નદાન-મહાદાન
૬૮.	૧૭-૧૧-૨૦૧૮ ભારતીબહેન જી. ચોકસી, અમદાવાદ	૨૦૦૦ અન્નદાન-મહાદાન
૬૯.	૧૯-૧૧-૨૦૧૮ માલા મારૂઠી, બેલગામ	૫૦૦૦ વિકલાંગ કેન્દ્ર, ઉંવારસદ
૭૦.	૧૯-૧૧-૨૦૧૮ ડો. જૈમિન શાહ, યુ.એસ.એ.	૨૦૦૦ ટિફીન સેવા-સહકાર વી.એસ.
૭૧.	૨૦-૧૧-૨૦૧૮ હરેનભાઈ પી. શાહ, અમદાવાદ	૧૦૦૦૦ અન્નદાન-મહાદાન
૭૨.	૨૧-૧૧-૨૦૧૮ કિષ્ણકાંત એમ. શાહ, અમદાવાદ	૧૧૦૦ સિનીયર સીટીઝન હેલ્થ કેર
૭૩.	૨૨-૧૧-૨૦૧૮ સ્વરાજ ગુજરાલ, યુ.એસ.એ.	૪૦૦૦ પુનિત ખીયડી પ્રસાદ અને વિકલાંગ કેન્દ્ર, ઉંવારસદ
૭૪.	૨૩-૧૧-૨૦૧૮ મુક્તિ મોતીભાઈ પટેલ, અમદાવાદ	૩૨૦૦ ખીયડી પ્રસાદ, ટિફીન સેવા અને ગર્ભ સંસ્કાર
૭૫.	૨૪-૧૧-૨૦૧૮ પદ્મજ દેવેન્દ્રભાઈ દવે, અમદાવાદ	૩૦૦૦ અન્નદાન-મહાદાન
૭૬.	૨૬-૧૧-૨૦૧૮ ઉત્પલભાઈ બિપીન શાહ, મુંબઈ	૫૦૦૦૦ ટ્રસ્ટ ફંડ
૭૭.	૨૬-૧૧-૨૦૧૮ મહેન્દ્ર મુલચંદ બંભાતી, મુંબઈ	૩૦૦૦ સદ્વિચાર પરિવાર સેવા-સહકાર
૭૮.	૨૮-૧૧-૨૦૧૮ ફાયઝર પ્રોડક્ટ્સ ઈન્ડિયા પ્રા.લી., મુંબઈ	૯૨૮૦૦ બીના શ્રેયસ પંડ્યા એજ્યુ.
૭૯.	૨૮-૧૧-૨૦૧૮ સિદ્ધાર્થભાઈ અરવિંદ શાહ, અમદાવાદ	૨૦૦૦ સદ્વિચાર પરિવાર સેવા-સહકાર
૮૦.	૨૯-૧૧-૨૦૧૮ ઉર્મિલાબહેન ધોળકીયા, મુંબઈ	૫૦૦૦૦ આરોગ્ય સેવા-સહકાર
૮૧.	૩૦-૧૧-૨૦૧૮ હરિશ કનૈયાલાલ રાવલ, અમદાવાદ	૨૦૦૦ સંત પુનિત ખીયડી પ્રસાદ
૮૨.	૧-૧૨-૨૦૧૮ સ્પેશ ડેવલપમેન્ટ, અમદાવાદ	૧૦૦૦ સદ્વિચાર પરિવાર સેવા-સહકાર
૮૩.	૧-૧૨-૨૦૧૮ ચિંતનભાઈ સોની, અમદાવાદ	૧૧૦૦ ટિફીન સેવા-સહકાર વી.એસ.
૮૪.	૩-૧૨-૨૦૧૮ જ્યોત્સનાબહેન કે. મણિયાર, મુંબઈ	૫૦૦૦ ખીયડી પ્રસાદ, ગર્ભ સંસ્કાર અને અન્નદાન-મહાદાન

૮૫.	૩-૧૨-૨૦૧૮	ચારુબહેન ડી. મહેતા, અમદાવાદ	૩૫૦૧	સદ્વિચાર પરિવાર સેવા-સહકાર
૮૬.	૩-૧૨-૨૦૧૮	રંજનબહેન એમ. ત્રિવેદી, અમદાવાદ	૨૫૦૦	ખીચડી પ્રસાદ અને સદ્ભાવ સેવા કેન્દ્ર, વી. એસ.
૮૭.	૩-૧૨-૨૦૧૮	મીનાક્ષીબહેન સેજપાલ, અમદાવાદ	૨૫૦૦૦૦૦	વડીલ માવજત કેન્દ્ર, સેટેલાઈટ
૮૮.	૪-૧૨-૨૦૧૮	લતાબહેન સીતલાલા, અમદાવાદ	૧૦૦૦	અન્નદાન-મહાદાન
૮૯.	૫-૧૨-૨૦૧૮	પાંચકુવા કાપડ મહાજન ધાર્મિક ટ્રસ્ટ, અમદાવાદ.	૨૫૦૦	સદ્વિચાર પરિવાર સેવા-સહકાર
૯૦.	૫-૧૨-૨૦૧૮	જનરલ એટલાન્ટિક પ્રા.લી., મુંબઈ	૨૦૭૦૦૦	વિકલાંગ કેન્દ્ર, ઉંવારસદ
૯૧.	૫-૧૨-૨૦૧૮	બિપીનભાઈ વી. સોની, અમદાવાદ	૧૨૦૦	ખીચડી પ્રસાદ
૯૨.	૭-૧૨-૨૦૧૮	શૈલેષભાઈ આઈ. પટવારી, અમદાવાદ	૯૨૦૦	સદ્વિચાર પરિવાર સેવા-સહકાર, અને ખીચડી પ્રસાદ
૯૩.	૮-૧૨-૨૦૧૮	વિરેન્દ્રભાઈ સંઘાણી, અમદાવાદ	૨૪૦૦	દર્દી સેવા સાધન-સુશ્રૂષા
૯૪.	૧૨-૧૨-૨૦૧૮	રણધીરભાઈ ચૌહાણ, અમદાવાદ	૧૨૦૦	ખીચડી પ્રસાદ
૯૫.	૧૨-૧૨-૨૦૧૮	ડૉ. સી.એન.વકીલ ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ, અમદાવાદ	૧૨૦૦	ખીચડી પ્રસાદ
૯૬.	૧૫-૧૨-૨૦૧૮	વિનોદચંદ્ર એમ. પટેલ, અમદાવાદ	૫૦૦૦	અન્નદાન મહાદાન
૯૭.	૧૮-૧૨-૨૦૧૮	મીનાક્ષી મોહિનીચંદ્ર જાની, અમદાવાદ	૨૦૦૦	સદ્વિચાર પરિવાર સેવા-સહકાર અને આરોગ્ય સેવા-સહકાર
૯૮.	૧૮-૧૨-૨૦૧૮	ભૂપેન્દ્રભાઈ શંકરલાલ શાહ, બરોડા	૪૦૦૦૦	અન્નદાન-મહાદાન
૯૯.	૧૮-૧૨-૨૦૧૮	કુંદનબહેન હરેન શાહ, અમદાવાદ	૫૦૦૦	અન્નદાન-મહાદાન
૯૯.	૧૮-૧૨-૨૦૧૮	વિનીતકુમાર એચ. પટેલ, અમદાવાદ	૨૪૦૦	સંત પુનિત ખીચડી પ્રસાદ
૧૦૦.	૧૮-૧૨-૨૦૧૮	કે. આર. સિંગ, અમદાવાદ	૧૨૦૦	સંત પુનિત ખીચડી પ્રસાદ
૧૦૧.	૧૯-૧૨-૨૦૧૮	ભીખાભાઈ એસ. સુથાર, અમદાવાદ	૧૧૦૦૦	ખીચડી પ્રસાદ, પગરખાં સેવા અને ધાબળા દાન સેવા-સહકાર
૧૦૨.	૨૦-૧૨-૨૦૧૮	રોટરી ક્લબ ઓફ કોસ્મો., અમદાવાદ	૨૪૦૦૦	આંખની હોસ્પિટલ, નરોડા.
૧૦૩.	૨૦-૧૨-૨૦૧૮	શાંતિલાલ મોહનલાલ મોઢ, પાટણ	૫૦૦૦	સંત પુનિત ખીચડી પ્રસાદ
૧૦૪.	૨૦-૧૨-૨૦૧૮	કે. યુ. લવિંગીયા, અમદાવાદ	૨૫૦૦	ધાબળાદાન અને અન્નદાન મહાદાન
૧૦૫.	૨૪-૧૨-૨૦૧૮	જે. ડી. દવે, ગાંધીનગર	૯૦૦૦	વિકલાંગ કેન્દ્ર, ઉંવારસદ
૧૦૬.	૨૬-૧૨-૨૦૧૮	ઉર્વશીબહેન એસ. પંડ્યા, અમદાવાદ	૫૦૦૦	દર્દી સેવાનાં સાધનો અને આંખની હોસ્પિટલ સેવા-સહકાર
૧૦૭.	૨૬-૧૨-૨૦૧૮	શરદભાઈ રાવલ, અમદાવાદ	૩૬૦૦૦	દર્દી સેવા-સાધન સુશ્રૂષા સેવા-સહકાર
૧૦૮.	૨૭-૧૨-૨૦૧૮	કમલાબહેન પી. પટેલ, અમદાવાદ	૧૦૦૦૦૦	વડીલ માવજત કેન્દ્ર, સેટેલાઈટ
૧૦૯.	૨૭-૧૨-૨૦૧૮	ડૉ. પંકજભાઈ એમ. શાહ, અમદાવાદ	૧૮૦૦૦૦	આરોગ્ય સેવા સહકાર, સુવિચાર



	પ્રચાર-પ્રસાર, મહિલા ઉત્કર્ષ કેન્દ્ર, ટ્રસ્ટ ફંડ અને દિવ્યાંગ પતંગોત્સવ
૧૧૦. ૨૭-૧૨-૨૦૧૮ સપ્તર્ષિ ગણપતિ ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ,	૧૫૦૦૦ ટિકીન સેવા-સહકાર વી.એસ.
૧૧૧. ૨૭-૧૨-૨૦૧૮ સિદ્ધાર્થભાઈશાહ, અમદાવાદ	૫૪૨૫ સંત પુનિત ખીચડી પ્રસાદ
૧૧૨. ૨૯-૧૨-૨૦૧૮ છોટલાલ પ્રેમજી ભટ્ટ, અમદાવાદ	૧૧૦૦૦ સદ્ભાવ સેવા કેન્દ્ર, વી.એસ.
૧૧૩. ૨૯-૧૨-૨૦૧૮ વિરેન્દ્ર છોટલાલ ભટ્ટ, અમદાવાદ	૧૪૪૦૦ સંત પુનિત ખીચડી પ્રસાદ
૧૧૪. ૨૯-૧૨-૨૦૧૮ હરિશ ખત્રી, અમદાવાદ	૨૦૦૦ સંત પુનિત ખીચડી પ્રસાદ અને તપોવન ગર્ભ સંસ્કાર કેન્દ્ર
૧૧૫. ૨૯-૧૨-૨૦૧૮ મૂકેશ પંડ્યા, અમદાવાદ	૪૫૦૦૦ વિકલાંગ કેન્દ્ર, ઉંવારસદ
૧૧૬. ૩૧-૧૨-૨૦૧૮ નિરંજનાબહેન બી. શાહ, અમદાવાદ	૧૦૯૦૦ વિકલાંગ કેન્દ્ર, ઉંવારસદ વિદ્યાર્થી દત્તક યોજના
૧૧૭. ૩૧-૧૨-૨૦૧૮ સુજલ અનિલ શાહ, મુંબઈ	૨૫૦૦૦ આરોગ્ય સેવા-સહકાર

ચિંતા રાખશો નહીં

બેન્જામિન ફ્રેન્કલિન એમના પિતાનાં સત્તર સંતાનોમાં દસમું સંતાન હતા. એમના પિતા સાબુ અને મીણબત્તી બનાવવાનો વ્યવસાય કરતા હતા. બેન્જામિન ફ્રેન્કલિને દસ વર્ષની વય સુધી અભ્યાસ કર્યો. બારમા વર્ષે પોતાના ભાઈના મુદ્રણાલયમાં શિખાઉ તરીકે જોડાયા. એમના મોટા ભાઈ એમની સાથે અત્યંત ખરાબ વર્તન કરતા હતા. આવાં અપમાન સહન કરવાને બદલે નોકરી છોડવી બહેતર લાગી. પોતાનું શહેર બોસ્ટન છોડી દીધું અને ફિલાડેલ્ફિયામાં આવ્યા. તેવીસ વર્ષની વયે એમણે પેન્સિલવેનિયા અને એની આસપાસનાં સંસ્થાનોમાં કામ કર્યું. બોસ્ટનમાં વસતાં એમનાં માતા-પિતા પુત્ર દૂર હોવાથી એમની ખૂબ ચિંતા કરતાં હતાં. બેન્જામિનના બનેલી હોમ્સે તપાસ કરી અને બેન્જામિનની ભાળ મેળવી. એણે બેન્જામિનને આગ્રહભર્યો પત્ર લખ્યો અને ઘેર પાછા આવવા વિનંતી કરી.

એના જવાબમાં બેન્જામિન ફ્રેન્કલિને આત્મવિશ્વાસથી લખ્યું, ‘હું અહીં સ્વતંત્ર રીતે જીવું છું અને પ્રસન્ન છું.’

પત્રના અંતે બેન્જામિન ફ્રેન્કલિને લખ્યું, “જો પરિશ્રમ, કરકસર, ઈમાનદારી, લગની અને માદક દ્રવ્યોથી દૂર રહેવાની મક્કમતાને કારણે સફળ થવાનું હોય તો હું જરૂર સફળ થઈશ. તમે મારે વિશે સહેજે નિરાશા સેવશો નહીં અને ચિંતા રાખશો નહીં.” આમ ફ્રેન્કલિન ફિલાડેલ્ફિયામાં જ રહ્યા. અહીં પ્રવૃત્તિઓનો વ્યાપ વધારતા ગયા. પરિણામે મુદ્રક, પ્રકાશક, સંશોધક અને લેખક, બંધારણના મુત્સદી અને સ્થિત-વિદ્યુતનો સિદ્ધાંત આપનાર વિજ્ઞાની તરીકે બેન્જામિન ફ્રેન્કલિન વિશ્વભરમાં નામના પામ્યા.

મનની મક્કમતા, વિચારોની દબ્બા અને વ્યવહારની ચોકસાઈથી માનવીનું મૂલ્ય અંકાય છે.	કાળજી આયોજનને સફળ બનાવી શકે જયારે ચિંતા આયોજનને નિષ્ફળ બનાવી શકે.
મારી હસ્તી મારી પાછળ એ રીતે વિસ્વાઈ ગઈ, આંગળી જળમાંથી નીકળી તે જગા પૂરાઈ ગઈ! ● સૈફ પાલનપૂરી ●	દિન ઊગે દિન આથમે, રાત નહીં ચિરકાળ ઊંચી નીચી ફર્યા કરે, જીવનની ઘટમાળ ● સ્નેહરશ્મિ ●

૨૭. ૪-૧૨-૨૦૧૮	હરિ:ઓમ સિનીયર સીટીઝન ક્લબ, અમદાવાદ	૧૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૨૮. ૫-૧૨-૨૦૧૮	ભીખાભાઈ ખોડીદાસ પટેલ, પલીયડ	૧૦૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૨૯. ૭-૧૨-૨૦૧૮	સંદીપભાઈ રસિકભાઈ પટેલ, અમદાવાદ	૧૦૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૩૦. ૭-૧૨-૨૦૧૮	કાંતાબહેન કેશવલાલ પટેલ, અમદાવાદ	૨૦૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૩૧. ૧૧-૧૨-૨૦૧૮	એ. કે. દુબે, અમદાવાદ	૧૫૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૩૨. ૧૭-૧૨-૨૦૧૮	દિનેશકુમાર ચતુરભાઈ પટેલ, અમદાવાદ	૧૦૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૩૩. ૧૭-૧૨-૨૦૧૮	ડૉ. ભાવપ્રકાશ મહેન્દ્રભાઈ ગાંધી, ગાંધીનગર	૩૧૦૦	ગૌશાળા સહયોગ
૩૪. ૧૯-૧૨-૨૦૧૮	કેતનકુમાર નટવરલાલ પટેલ, કલોલ	૧૦૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૩૫. ૨૪-૧૨-૨૦૧૮	ઘનશ્યામભાઈ નટવરલાલ પટેલ, અંબાપુર	૧૦૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૩૬. ૨૬-૧૨-૨૦૧૮	હાર્દિકભાઈ એમ. પટેલ, અમદાવાદ	૧૦૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૩૭. ૨૬-૧૨-૨૦૧૮	બિંદેશભાઈ શાહ, અમદાવાદ	૨૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૩૮. ૨૯-૧૨-૨૦૧૮	બળદેવભાઈ કાંતિલાલ પટેલ, અમદાવાદ	૧૦૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૩૯. ૨૯-૧૨-૨૦૧૮	પ્રતીકભાઈ એ. પટેલ, અમદાવાદ	૧૦૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૪૦. ૩૧-૧૨-૨૦૧૮	પટેલ રવિભાઈ કનુભાઈ, કલોલ	૭૦૦૦	સેવા-સહયોગ

વટ

ડૉ. નિમિત્ત ઓઝા

અમુક ઉંમર પછી સૌથી લાંબું અંતર... આપણી પથારીથી આપણા વોશરૂમ સુધીનું હોય છે ત્યારે ફક્ત આંખો જ નહીં, ચાદર પણ ભીની થાય છે. ઓશિકા, ગાદલાં, કપડાં બધું જ પલળે અને છતાં એક વસ્તુ કોરીકટ્ટ રહી જાય અને એ આપણો વટ.

કેટલાંક વર્ષો પહેલાં ડાયપરમાંથી માંડ નીકળેલા આપણે... ફરી પાછા ડાયપરમાં પ્રવેશીએ છીએ. ફરી પાછું આપણી પાસે કોઈ આવે ને ડાયપર બદલી દે, એની રાહ જોવાની. ડાયપરની સાર્થક સિવાય કશું જ બદલાતું નથી.

એ તબક્કે કબાટમાં પડેલાં પ્રોપર્ટીના ડોક્યુમેન્ટ્સ અને ચેકબુક ઈચ્છે તો પણ આપણી મદદ નહીં કરી શકે. વોશરૂમમાં નખાયેલા મોંઘાદાટ કસાડ અને બાથરૂમ ફિટિંગ્સ, ચાલીને આપણા સુધી આવી પણ નહીં શકે. મહેનત કરીને મેળવેલી બધી જ લકઝરી લાયાર થઈને આપણને જોયા કરશે અને આપણને વોશરૂમ સુધી જવાની લકઝરી પણ નહીં મળે.

ત્યારે જિંદગી આપણા વશમાં નહીં હોય અને આપણે પથારીવશ હોઈશું. જીવતરના બોર્ડની પરીક્ષાનું સાચું રિઝલ્ટ ત્યારે ખબર પડશે. ધીમા અવાજે એક જ વાર બોલાવીએ અને ઘરના કોઈપણ ખૂણેથી ઘરની જ કોઈ વ્યક્તિ જો બેડપેન લઈને હાજર થઈ જાય તો સમજવું કે આપણું ઈન્વેસ્ટમેન્ટ યોગ્ય જગ્યાએ હતું.

જુવાનીના દિવસોમાં જે સંબંધ હાથમાં યા અને ચહેરા પર સ્મિત લઈને આપણી તરફ દોડતો. એ જ સંબંધ જો હાથમાં બેડપેન અને ચહેરા પર વહાલ લઈને આપણી તરફ દોડતો હોય તો બેન્કના સ્ટેટમેન્ટ વગર પણ આપણે સમજી જવું જોઈએ કે આપણે સમુદ્ર છીએ. (સૌજન્ય : કપોળ સમાજ દર્શન)