

# સુવિચાર

માનવતાનો મહિમા ગાતું સદ્વિચાર પરિવારનું સામયિક

આદ્ય તંત્રી :

સદ્ગત હરિલાલ વિ. પંચાલ 'નિમિત્તમાત્ર'

તંત્રી :

પ્રવીણ ક. લહેરી

વર્ષ : 49 ❁ અંક : 10 ❁ સળંગ અંક : 646 ❁ જાન્યુઆરી-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.	તમે જ તમારું અજવાળું હું માનવી, માનવ થાઉં તો ઘણું	મૂ. લે. સુધામૂર્તિ ભાવાનુવાદ : સોનલ મોદી	5
2.	કુરુક્કું : પ્રથમ દલિત તમિલ સ્ત્રીની- નોખી આત્મકથા.	રંજના હરીશ	8
3.	તમારા બાળકને પૌષ્ટિક આહાર- કેવી રીતે આપશો.	ડૉ. જાનકી પટેલ	11
4.	બ્રહ્મચર્ય	મૂ. લે. ગાંધીજી	14
5.	વિવેકનો મહિમા	કુમારપાળ દેસાઈ	16
6.	સદ્વિચાર પરિવારની સહયોગ અપીલ	-	17
7.	અંતિમ ઈચ્છા	ડૉ. પી.પી.બંસ્તી/વેણી રવિ	21
8.	હેયે હામ - હાથે કામ	આશા વીરેન્દ્ર	24
9.	જ્યાં ચાહ હોય, ત્યાં રાહ હોય	અમલા પરીખ	26
10.	માત્ર હિમાલય નહીં, આપણું સ્વાભિમાન દૂષિત થઈ પીગળી રહ્યું છે.	મૂકેશ શાહ	28
11.	તરુણવર્ગ કેમ ઘર છોડી જાય છે ?	ડૉ. હર્ષિદા પંડ્યા	30
12.	કાળને જીતવાનો ઉપાય	કરસનભાઈ મો. પટેલ	32
13.	સદ્વિચાર સમાચાર સેવા	-	34

લેખકોના મત સાથે સંસ્થા સહમત  
છે તેમ માની લેવું નહીં.

## નિવેદન

સૌ સહયોગી અને શુભેચ્છકોને ઈ.સ. ૨૦૧૮નું વર્ષ સર્વ રીતે સુખદાયી નિવડે તેવી શુભેચ્છાઓ. સદ્વિચાર પરિવારનું ટ્રસ્ટી મંડળ વર્ષ ૨૦૧૮માં સદ્વિચાર પરિવારની સેવાકીય પ્રવૃત્તિઓની સુવાસ જરૂરિયાતમંદ લાખો પરિવાર સુધી કેમ પહોંચે તે માટે ચિંતીત છે.

ઈ.સ. ૨૦૧૮ના વર્ષમાં સુવિચારના દરેક અંકમાં આવક-જાવક અને પ્રવૃત્તિઓનો અહેવાલ આપના સમક્ષ રજૂ કર્યો છે. સ્વ. શ્રી હરિભાઈ પંચાલ, શ્રી જિતુભાઈ પટેલ અને શ્રી ચંદુભાઈ પ્રજાપતિ દ્વારા જે યજ્ઞ શરૂ કરવામાં આવ્યો છે તે મૂળભુત રીતે માનવતાના મૂલ્યોની હિફાજત કરવાનો છે. આજે જ્યારે આપણા દેશમાં કિસાનો, મહિલાઓ, યુવાનો, આદિજાતિ, અનુસૂચિત જાતિ, ખેતમજૂરો એમ અનેક વર્ગો વિકટ સમસ્યાઓથી ઘેરાયેલા છે ત્યારે સર્વ સુખાય હેતુ માટે કામ કરવાનો પડકાર ખરેખર મોટો છે. સામાન્ય જનતામાં અજંપો અને આક્રોશ જોવા મળે છે કારણ કે સામાન્યજનની અપેક્ષા કરતાં ખૂબ ઓછો ફાયદો તેઓને પ્રાપ્ત થાય છે.

આ વર્ષે જ્યારે આપણે મહાત્મા ગાંધીની સાર્ધ શતાબ્દી ઊજવી રહ્યા છીએ ત્યારે તેમણે આપેલા માપદંડોને યાદ કરીને સમગ્ર વિકાસની પ્રક્રિયાના ફળો કેમ છેવાડાના માનવી સુધી પહોંચે તે માટે સંકલ્પ કરી સમર્પણ અને સેવાભાવનાથી સર્વોદયનું સ્વપ્નું સાકાર કરવાનું છે. સદ્વિચાર પરિવારમાં ગાંધીજીના વિચારોને લગતા પુસ્તકો અનેક લોકો લઈ ગયા છે. યુવાપેઢીમાં ગાંધીવિચારને સારી રીતે અને સાચી રીતે સમજવાની તાલાવેલી છે. વર્ષ ૨૦૧૮માં ગાંધીજીના દેહ અને સમર્પિત અનુયાયી એવા સરદાર પટેલની ૧૮૨ મીટર ઊંચી પ્રતિમાનું લોકાર્પણ થયું. અનેકવાર સરદાર સાહેબને અન્યાય થયો હોવાની ટીકા કરવામાં આવે છે પરંતુ સરદાર વડાપ્રધાન ન બન્યા તેના કારણે તેમણે

દેશસેવામાં કોઈ કસર છોડી છે તેવું કોઈ કહી શકે નહીં. સરદાર સાહેબ પૂર્ણ નિષ્ઠા સાથે ગાંધીજીના માર્ગદર્શનમાં દેશને સમર્પિત થયા. ગાંધીજીના દુઃખદ અવસાન બાદ તેઓએ એક જ વાત ધ્યાન સામે રાખી કે, “હું ગાંધીજીનો સિપાહી છું અને તેણે મને જ્યાં બેસાડ્યો છે અને જે જવાબદારી આપી છે તે નિભાવવા માટે હું તમામ પ્રયત્નો કરું છું. ગાંધીજીના જીવનમાંથી અનેક મૂલ્યોનો બોધ મળે છે,” પરંતુ સરદાર સાહેબ એટલે ત્યાગ, નિષ્ઠા, પુરુષાર્થ અને આત્મવિશ્વાસનું અજોડ પ્રતિક છે. ગાંધી-સરદારની આ જોડી એ વિશ્વને ગુજરાતે આપેલી એક અણમોલ ભેટ છે એવું જ્યારે રાષ્ટ્રપતિ શ્રી રામનાથ કોવિંદે કહ્યું ત્યારે તેઓ સત્ય સમાયેલું છે અને કોઈ અતિશયોક્તિ નથી.

ઈ.સ. ૨૦૧૮નું વર્ષ લોકસભાની ચૂંટણીનું વર્ષ રહેશે. આપણા દેશમાં સતત કોઈને કોઈ રાજ્યમાં ચૂંટણી યોજાય છે અને હવે વર્ષ ૨૦૧૮માં લોકસભાની ચૂંટણી ઉપરાંત મહારાષ્ટ્ર, પશ્ચિમ બંગાળ અને તામીલનાડુ જેવા મોટા રાજ્યોમાં પણ ચૂંટણી યોજાશે. સદ્વિચાર પરિવારે હંમેશાં પક્ષો અને ઉમેદવારો જનહિતને વરેલા રહે તે માટે આગ્રહ સેવ્યો છે. આશા રાખીએ કે લોકફાળો દેશને નવી ઊંચાઈ ઉપર લઈ જાય.

આ મહિને દર વર્ષની જેમ તા.૬ જાન્યુઆરીથી તા.૧૦ જાન્યુઆરી ‘મનનો જમણવાર’ યોજવામાં આવશે. જેમાં ગુજરાતના જાણીતા વિદ્વંધી સન્નારી ડૉ. જ્યોતિબહેન થાનકી ‘જીવ તું ચિંતા શિદને કરે, કૃષ્ણને કરવું હોય તે કરે’ એ વિષય ઉપર મનનીય પ્રવચનો આપશે. જ્યારે ગાંધીજીની સાર્ધ શતાબ્દી નિમિત્તે શ્રી મનુભાઈ મહેતા, તેમના ગાંધીમાર્ગે જીવેલા જીવનના અનુભવોની સૌ સાથે વહેંચણી કરશે. આપ સૌને ‘મનના જમણવાર’ વ્યાખ્યાનમાળાનો પૂરો લાભ લેવા વિનંતી છે.

સદ્વિચાર પરિવાર ટ્રસ્ટી મંડળ



મૂ. લે. સુધામૂર્તિ



## તમે જ તમારું અજવાળું

હું માનવી, માનવ થાઉં તો ઘણું ભાવાનુવાદ-સોનલ મોટી



બાળપણથી જ પંચતંત્રની વાર્તાઓને કારણે આપણા સહુના મનમાં દરેક પ્રાણીની એક ચોક્કસ ઈમેજ બંધાઈ ગઈ હોય, શિયાળ એટલે લુચ્ચું, સાપ ઝેરીલો, કીડી ખંતીલી, કાગડો ચતુર, હરણ ભોળું, સિંહ બહાદુર છતાંય દયાળુ, સસલું ઝડપી તથા ગધેડું એટલે મૂર્ખ. જીવનમાં પણ ઠેકઠેકાણે મનોમન આપણે આવી સરખામણી કર્યા જ કરીએ છીએ. આપણને કોઈ લુચ્ચો માણસ ભટકાઈ જાય તો તેને શિયાળ સાથે સરખાવી દઈએ અને વર્ષોનાં વર્ષો વેરઝેર યાદ રાખીને બદલો લેનારને સાપ જેવો ગણીએ. આપણી અનેક હિન્દી ફિલ્મોમાં બાર-બાર વર્ષો પછી સાપ બદલો લે, વર્ષોના વર્ષો સુધી દાટેલો ખજાનો સાચવે તથા નાગ બાળકને માથે છત્ર બનીને તેનું રક્ષણ કરે તેવું જોવા મળે છે.

પ્રાણીઓ વિષેના આવા સાવ હાસ્યાપદ ખ્યાલો સાથે ઊછરેલી હું જ્યારે આફ્રિકા ગઈ, ત્યારે ત્યાંના જંગલોનાં પ્રાણીઓની અજબોગરીબ સૃષ્ટિ જોઈને દંગ થઈ ગઈ ! એમની તો દુનિયા જ નિરાળી ! કેનિયા, ટાન્ઝાનિયા, સાઉથ આફ્રિકા, યુગાન્ડા વગેરે દેશોમાં હું લગભગ ત્રેવીસ દિવસ સુધી ખુલ્લા છાપરાવાળી જીપોમાં જંગલોમાં રખડી, ભારતીય તરીકે આપણા મનમાં જંગલનું કેવું ચિત્ર હોય ! લીલું છમ્મ, ગાઢ વૃક્ષો-વેલાથી છવાયેલું, સૂર્ય પણ જ્યાં પ્રવેશી ન શકે તેવો પ્રદેશ, ખરું ને! જ્યારે આફ્રિકાનાં જંગલો તદ્દન અલગ છે. વિશાળ ખુલ્લો માઈલો સુધી પથરાયેલો મેદાની પ્રદેશ. તેમાં એકાદ ફૂટ ઊંચું પીળચટ્ટું ઘાસ તથા ક્યાંક છૂટાં છવાયાં છત્રીઆકારનાં વૃક્ષો, બધું સૂકું ભઠ ! થોડીઘણી પૈસાની છૂટ હોય તથા તમારે નાનાં બાળકો હોય તો જીવનમાં એક વાર તો આફ્રિકા જવું જ જોઈએ.

જો કે મોટાંઓનેય ખૂબ મજા આવે ! અહીંની ગવર્નમેન્ટે પ્રાઈવેટ કંપનીઓને ભાગીદાર બનાવીને પ્રવાસીઓને માટે સંપૂર્ણ સુવિધાઓથી સજ્જ જંગલ લોજીસ (હોટેલો) બનાવી છે. શું સગવડો અને દબદબાપૂર્ણ છતાંય સાદગીભર્યું વાતાવરણ! વિશ્વભરથી હજારો પ્રવાસીઓ અહીં આવ્યા જ કરે છે.

સફારીમાં આપણને ફેરવવા માટે ફોરેસ્ટ રેઈજર્સ તથા વિદ્વાન ગાઈડોની સગવડ છે. ગાઈડ માટેની સ્પેશિયલ ટ્રેઈનિંગ પામેલા આ ગ્રેજ્યુએટ યુવાનોનું ફળ, ફૂલ, સરોવરો, પ્રાણીઓ તથા વૃક્ષોનું અગાથ જ્ઞાન જોઈને દંગ થઈ જવાય. પ્રવાસીઓ આ જંગલોમાં કાગળ કે પ્લાસ્ટિક તો ઠીક, ફળની છાલ પણ નાખી ન શકે તેવા કડક નિયમો છે. પર્યાવરણની ભારે કાળજી લેવાય છે તથા કાયદાનું ચોક્કસાઈપૂર્વક પાલન થાય છે. પશુ-પક્ષીને ભૂલમાંય ખોરાક ન અપાય. આ પ્રાણીસંગ્રહાલય નથી પણ જંગલ છે. પ્રાણીઓનું નિવાસસ્થાન છે તથા આપણે તેમાં મહેમાન છીએ તેવું આપણને સતત ભાન કરાવવામાં આવે છે. નાનકડો અવાજ પણ ન કરી શકાય. ફોટા લો, પ્રકૃતિ નિહાળો, લોજમાં આરામ ફરમાવો, એન્જોય યોરસેલ્ફ - પણ પ્રકૃતિ સાથે ચેડાં ? નો નો.... ઘેટૂંસ નોટ ડન !

સવારે પ્રાણીઓ મોટી સંખ્યામાં જોવા મળે. સાંજ પડે એટલે તેઓ શિકારની શોધમાં નીકળે તથા થોડાં શાંત થઈ જાય. જંગલમાં જીપમાં આપણને ફરવા લઈ જાય, તે પ્રક્રિયાને 'ગેઈમ ડ્રાઈવ' કહેવામાં આવે છે. પહેલી વાર હું ખુલ્લી જીપમાં જંગલમાં નીકળી ત્યારે મનમાં ખૂબ ગભરાટ થયો. 'જયશ્રીકૃષ્ણ' ના જાપ સતત ચાલુ જ હતા. મેં ગાઈડને ધીમેથી પૂછ્યું, 'ભાઈ, ક્યારેક







**‘કુરુક્કુ’ : પ્રથમ દલિત તમિલ સ્ત્રીની નોખી આત્મકથા**  
રંજના હરીશ

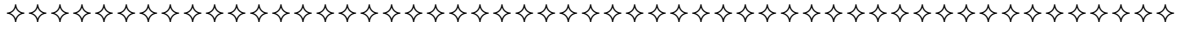
આત્મકથા એટલે પોતાના જીવનની પોતાના દ્વારા, લખાયેલી કથા. અંગ્રેજીમાં આત્મકથા માટે પ્રયોજાતો શબ્દ છે ઓટોબાયોગ્રાફી - ઓટો એટલે સ્વ, બાયો એટલે વાર્તા અને ગ્રાફી એટલે લેખન. એટલે પોતાની, પોતાના દ્વારા, પોતાના માટે લખાયેલી કથા એ આત્મકથા. આ થયો સાદો-સીધો શબ્દાર્થ. જો ઓટોબાયોગ્રાફી સાહિત્ય પ્રકારના અંતગત કોઈ એવું કંઈ લખે કે જેમાં વાર્તાતત્ત્વ અલબત્ત હોય અને તેનું લેખન પણ સુયોગ્ય રીતે થાય પરંતુ તેમાં ક્યાંય ‘સ્વ’ હાજર ન હોય તો તેને આત્મકથા કહેવાય ? નહીં જ ને ? જો કોઈ પોતાની જીવન કહાણી તખલ્લુસ એટલે કે ઉપનામ અંતગત લખે તો તેને આત્મકથા કહેવાય ? સામાન્ય જવાબ હશે ના. ઉદાહરણરૂપે ‘ન હન્ય તે’ ને મૈત્રેયીદેવીની આત્મકથા ન કહેવાય અને તે પુસ્તક આત્મકથા ન કહેવાયું. તેને વિવેચકોએ આત્મકથાનાત્મક નવલકથાનું નામ આપ્યું.

આજે જે પુસ્તકની વાત આપણે કરવાના છીએ તે તમિલ ભાષાની પ્રથમ દલિત આત્મકથારૂપે સ્થાપિત થઈ ચૂક્યું છે. આ મૂળ પુસ્તક તમિલમાં વર્ષ ૧૯૮૩માં લખાયેલું. જેનો અંગ્રેજી અનુવાદ ખ્યાતનામ અનુવાદક લક્ષ્મી હોલસ્ટ્રોમ દ્વારા 2001માં પ્રકાશિત થયેલો (મેકમિલન-2001, દ્વિતીય આવૃત્તિ ઓયુપી-2011). આ પુસ્તકનું નામ હતું ‘કુરુક્કુ’ અને લેખિકાનું મૂળ નામ હતું ફોસ્તિના મેરી ફાતિમા રાની, જેણે આ પુસ્તક ‘બામા’ના ઉપનામ સાથે લખેલું. 2001માં આ પુસ્તકના પ્રકાશન સાથે ત્રિવિધ રીતે હાંસિયામાં ધકેલાઈ ગયેલા સમાજની આત્મકથાના ઉત્તમ ઉદાહરણરૂપે વિશ્વની વિવિધ યુનિવર્સિટીઓમાં પાઠ્યક્રમમાં સ્થાન પામ્યું છે.

તેને શ્રેષ્ઠ આત્મકથા તરીકેના અવોર્ડ પણ મળ્યા છે. વિશ્વભરના વિવેચકોએ આ પુસ્તકને ભિન્ન પ્રકારની આત્મકથા-સામુહિક ‘સ્વ’ સાથેની આત્મકથારૂપે બિરદાવ્યું છે. એટલે જ આ આત્મકથા મારે મન ‘નોખી’ છે.

1992માં ફોસ્તિના મેરી ફાતિમા રાની નામની એક દલિત તમિલ, રોમન કેથોલિક, સાધ્વીએ સમાજમાં પાછા ફરવા માટે કોન્વેન્ટ છોડવાનો નિર્ણય કર્યો. તેણે ક્રિશ્ચિયન ‘નન’ તરીકે સાત વર્ષનો લાંબો સમય એ કોન્વેન્ટમાં પસાર કર્યો હતો અને હવે તેને સમજાઈ રહ્યું હતું કે તેની આધ્યાત્મિક યાત્રામાં તેનું સાધ્વીપણું આડે આવી રહ્યું હતું. અંતે તેણે હિંમતભર્યો નિર્ણય કર્યો અને બધાની ઉપરવટ જઈને કોન્વેન્ટ છોડી દીધી. કોન્વેન્ટના એશોઆરામથી ટેવાયેલ એ સાધ્વી હવે ફરી એકવાર પોતાના બાળપણમાં દલિત સમાજમાં રહીને રોટલો મેળવવા માટે કરેલ સંઘર્ષ તરફ પાછી જઈ રહી હતી. શરીર, મન અને આત્માના સંઘર્ષના એ સમય દરમિયાન તેણે પોતાના માટે સાચો રસ્તો શોધવા પોતાના જીવન વિષે લખવાનું પ્રારંભ્યું. અને એક વર્ષની અંદર ફોસ્તિના મેરી ફાતિમા રાનીએ ‘બામા’ના ઉપનામ સાથે પોતાની તમિલ આત્મકથા ‘કુરુક્કુ’ શીર્ષક સાથે પ્રકાશિત કરી. પુસ્તકની પ્રસ્તાવનામાં તેમણે લખ્યું. ‘આ પુસ્તક મારા ઘવાયેલ અંતરમનને રુઝવવાની પ્રક્રિયા રૂપે લખી રહી છું. પુસ્તક લખવાનો અન્ય કોઈ આશય નથી.’ આ પુસ્તક એક દલિત, તમિલ, રોમન કેથોલિક અપરિણીત સ્ત્રી જાતને પરિભાષિત કરવાનો પ્રયત્ન છે. વિવિધ પ્રકારે ને વિવિધ રીતે ઉપેક્ષિત તેવી સ્ત્રી આ પુસ્તકમાં પોતાના દલિત સમાજના સંદર્ભે પોતાની જાતની વ્યાખ્યા કરે





કહ્યો.શહેરની કોલેજમાં એમ.એ.કરી રહેલ શિક્ષિત મોટોભાઈ હસવાને બદલે એકદમ ગંભીર થઈ ગયો અને બોલ્યો,નાયકકર એટલે સ્વર્ણ પ્રજા.એ લોકો આપણને અસ્પૃશ્ય ગણે છે તેથી આપણી સ્પર્શલી કોઈપણ વસ્તુ તેઓ અડકે તો અભડાઈ જાય તેમ માને છે. તેથી વડાનું એ પડીકું અડચા વગરનું રાખવા માટે પેલા દલિત વડીલ તેને દોરીથી લટકાવીને લાવેલા.તેમાં હસવા જેવું શું છે ? આ તો દલિતોનું ઘોર અપમાન છે. લેખિકા લખે છે,‘આ પ્રસંગે મને દલિત હોવું એટલે શું તે પ્રથમવાર સમજાવ્યું.’ અને તે નાનકડી છોકરી વિચારી રહી.જે અડેલું ખાય નહીં તેને ખાવાનું લાવી આપવાની શી ગરજ છે ? મને રોષ તો એવો આવે છે કે તત્કાળ જઈને પેલા નાયકકરના ઘરની બધી વસ્તુઓ અડીને અભડાવી દઉં.’ નાની બહેનના આવા રોષને જોઈને ભાઈ

તેને સાચી સલાહ આપે છે.‘આમ ગુસ્સે થવા કરતાં આવી ગુલામી તારે ન કરવી પડે તેનો રસ્તો શોધ. ભણવામાં ધ્યાન આપ.આવા અહંકારી સવર્ણોને પહોંચી વળવાનો દલિતો માટે એકમાત્ર રસ્તો એટલે શિક્ષણ.’ આ વાત બાલિકાના મનમાં બરાબર સ્થિર થઈ જાય છે.

તા.ક. આ આત્મકથા નોખી છે કેમ કે તે લેખિકાના ઉપનામ સાથે પ્રકાશિત થઈ છે. સમગ્ર પુસ્તકમાં પણ ક્યાંય લેખિકા પોતાનું નામ કે ઉપનામ સુદ્ધાં જણાવતી નથી.અને તોય પોતાના કથના નક્કર સત્યથી વાચકને સતત જકડી રાખે છે. લેખિકાના શિક્ષણ, સંઘર્ષ અને આધ્યાત્મિક યાત્રાની વાત આવતે અઠવાડિયે.

\*\*\*

‘અમરઆશા’ ૪૦૪, સરસ્વતીનગર,  
આંબાવાડી વિસ્તાર, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫.

**સદ્વિચાર પરિવાર સંચાલિત મહિલા ઉત્કર્ષ કેન્દ્ર  
કેક મેકિંગ તાલીમ**

તા.૧૫/૧૨/૨૦૧૮ ના રોજ મહિલા ઉત્કર્ષ કેન્દ્ર દ્વારા કેક મેકિંગ વર્કશોપ યોજાઈ ગયો. બપોરે ૨થી ૫ વાગ્યા સુધીની તાલીમમાં ત્રણ આઈટમ બહેનોને શીખવવામાં આવી હતી. વિષય નિષ્ણાંત બહેનશ્રી ઝલકબહેન મહેશ્વરીએ બહેનોને ડેમોસ્ટ્રેશન આપ્યું હતું. મીનાબહેને રજીસ્ટ્રેશન કર્યું હતું.

પ્રથમ આઈટમ ચોકલેટ કેક બનાવી જેમાં બટર,મેંદો,ચોકલેટ બેકિંગ પાવડર,બેકિંગ સોડા,મીલ્કમેડ/મિલ્ક,વેનિલા એસેન્સ, પાવડર સુગર, દહીંની મદદથી કેક બનાવી ત્યારબાદ તેના ઉપર કીમ અને ચોકલેટ દ્વારા ટૂફલ બનાવી ડેકોરેશન કરી હતી.

બીજી આઈટમ મફિન્સ /કપકેક્સ બનાવી હતી.જેને પાઈનેપલ અને ઓરેન્જ ફલેવર સાથે બનાવી હતી.જેમાં મેંદો,બેકિંગ પાવડર,બેકિંગ સોડા,બટર,પાવડર સુગર,દૂધ,દહીં,વેનીલા એસેન્સ, યલો કલર, ઓરેન્જ કશ, વીપડ કીમ,પાઈનેપલ ટુકડા, કીમ સિવાય બધી સામગ્રી મીક્ષ કરી કપકેક્સ બનાવ્યા.ત્યારબાદ વ્હીપકીમને બીટ કરી ઉપર ડેકોરેશન કર્યું.

ત્રીજી આઈટમ ફૂટ એન્ડ નટ્સ કુકીઝ બનાવ્યા જેમાં મેંદો,ચોખાનો લોટ,રવો,કસ્ટર્ડ પાઉડર, દૂધ, પાવડર સુગર, બટર, વેનીલા એસેન્સ, ટૂટીફૂટી, કાજુના ટુકડાની મદદથી રંગબેરંગી કુકીઝ બનાવ્યા હતા.

તાલીમમાં ૧૨ બહેનોએ ભાગ લીધો હતો. આ ગૃપ શિક્ષિત બહેનોનું હતું. દરેક બહેનને રેસીપી આપવામાં આવી હતી. બહેનોએ બીજી તાલીમની માંગણી કરી હતી.





## આપણા રોજિંદા આહારના ઘટકો

ડૉ. જાનકી પટેલ

તમે જાણો છો કે આપણે જે ખાઈએ છીએ તે મહત્વનું છે. હકીકત તો, આપણું જીવન અને શરીરનું કદ તેના પર જ આધારિત છે. આથી મનમાં યાદ રાખો કે તમે જે ખાઓ છો, તે જ તમે છો અને તમે શોધી શકશો કે તમે શરીરને જે ખોરાક આપો છો તેની શરીર શું પ્રતિક્રિયા આપે છે. ગતિમય ચયાપચય જાળવવા માટે, આપણને એવા સમતોલ આહારની જરૂર રહે છે કે જે બધાં જ મેક્રોન્યુટ્રીઅન્ટથી બનેલો હોય- કાર્બોહાઈડ્રેટ, પ્રોટીન અને સારા પ્રકારની ચરબી, ચાલો આપણા આહારના વિવિધ ઘટકો અને તે આપણા આરોગ્યને કેવી રીતે અસર કરે છે તે વિષે વાતો કરીએ.

### કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ :

આપણો શ્રેષ્ઠ ભારતીય આહાર માણસ જાતની જાણમાં હોય તેવા કેટલાક સૌથી વધારે પોષ્ટિક કાર્બોહાઈડ્રેટ ધરાવે છે. જો તમે કાર્બોહાઈડ્રેટ લેવાનું ટાળતા હો, એમ માનીને કે તે ચરબી ઘટાડવાનો સરળ રસ્તો છે, તો તમે ખોટા છો. કાર્બોહાઈડ્રેટ ન લઈને, તમે તમારી જાતને એક ચાવીરૂપ અને મહત્વના પોષકતત્વથી વંચિત રાખો છો. ચરબીમાં ઘટાડો ક્યારેય અતિશય મર્યાદિતતા સાથે જોડાયેલો નથી. લોકો કાર્બોહાઈડ્રેટ લેવાનું ઓછું કરી દે છે પરંતુ ખાંડવાળી ચીજો અને મિષ્ટાન ઓછું કરવાનો કોઈ પ્રયત્ન કરતા નથી. રાત્રે ઓછા કાર્બોહાઈડ્રેટ લેવા, ખાસ કરીને જો તમે રાત્રિ ભોજન અને સૂવાના સમય વચ્ચે લાંબો સમય ન રાખી શકતા હો, તો સારો વિચાર છે કેમકે જ્યારે તમે ઉંઘતા હો ત્યારે તમારા શરીરને તેના કાર્યો કરવા માટે વધારે પ્રોટીન અને ચરબીની જરૂર રહે છે. બેશક, સારા અને ખરાબ બન્ને પ્રકારના કાર્બોહાઈડ્રેટ હોય છે. સારા કાર્બની જરૂર તમારી તંદુરસ્તી જાળવવા અને

ચરબી ઘટાડવા માટે છે અને ખરાબ કાર્બ તમારી તંદુરસ્તી અને રોગપ્રતિકારકતા ખોરવી શકે છે અને વજન વધારે છે. સારા કાર્બનની ગેરહાજરીને કારણે ઉંઘની તકલીફો અને વર્તનના અનિચ્છનીય ફેરફારો જોવા મળે છે, સાથે સાથે અશક્તિ અને થાક પણ. આ લક્ષણોને લોકો ઓછો ખોરાક અને ઓછી કેલરી લેવાના લક્ષણો સમજવાની ભૂલ કરે છે.

કેટલાક આશ્ચર્યજનક રીતે આરોગ્યપ્રદ એવા ભારતીય કાર્બ આ રહ્યા.

### ૧. બ્રાઉન રાઈસ અને સાદા રાઈસ :

છડ્યા વગરના, પોલિશ કર્યા વગરના, બ્રાઉન રાઈસ ખૂબ પોષ્ટિક હોય છે. તે સેલેનિયમ, મેગ્નેશિયમ, મેંગેનીઝ અને ટ્રીપ્ટોફેન ( કુદરતી ઉંઘ લાવનાર એક તત્વ, આ જ કારણ છે કે તમને ભાત ખાધા પછી કદાચ ઘેન ચઢતું હશે) નો સરસ સ્ત્રોત છે. ઘઉંમાં યોખા કરતા વધારે પ્રોટીન હોય છે પરંતુ યોખાના પ્રોટીનની ગુણવત્તા વધારે સારી હોય છે. ભાત સૌથી સરળતાથી પચી જતો ખોરાક છે, છતાં ઘણા લોકો તેને વજન વધારાનું કારણ ગણે છે. બ્રાઉન રાઈસને સફેદ અને આકર્ષક બનાવવા માટે કરવામાં આવતી પોલેશિંગ ક્રિયાને લીધે, તેમાં રહેલા બધા બી વિટામિન્સ, કોમિયમ, ઝીંક, ફાઈબર અને આવશ્યક ચરબીજન્ય એસિડ ૭૦ ટકા જેટલા નાશ પામે છે. છડ્યા વગરના બ્રાઉન રાઈસ, ખરેખર તો, કોલેસ્ટરોલના સ્તર નીચા રાખવા માટે શ્રેષ્ઠ છે. બ્રાઉન રાઈસમાં રહેલું સેલેનિયમ કેન્સર સામે રક્ષણ આપવાની શક્યતા ધરાવે છે. યોખા મેગ્નેશિયમમાં પણ સમૃદ્ધ હોય છે, જે અસ્થમા અને માઈગ્રેનની તીવ્રતા ઘટાડે છે, તે લોહીના દબાણને ઘટાડે છે, ચેતાઓને શાંત કરે છે

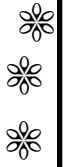






બ્રહ્મચર્ય

ગાંધીજી



આપણાં વ્રતોમાં ત્રીજું વ્રત બ્રહ્મચર્યનું છે. ખરું જોતાં બીજાં બધાં વ્રતો એક સત્યના વ્રતમાંથી જ ઉત્પન્ન થાય છે ને તેને જ અર્થે રહ્યાં છે. જે મનુષ્ય સત્યને વરેલ છે, તેની જ ઉપાસના કરે છે તે બીજી કોઈ પણ વસ્તુની આરાધના કરે તો તે વ્યભિચારી ઠર્યો. તો પછી વિકારની આરાધના ક્યાંથી જ કરાય? જેની પ્રવૃત્તિમાત્ર સત્યનાં દર્શન કરવાને અર્થે છે તે પ્રજોત્પત્તિકાર્યમાં કે ગૃહસંસાર ચલાવવામાં કેમ જ પડી શકે? ભોગવિલાસથી કોઈને સત્ય જડ્યાનો આજ લગી આપણી પાસે એકે દાખલો નથી.

અથવા અહિંસાના પાલનને લઈએ તો તેનું પૂર્ણ પાલન બ્રહ્મચર્ય વિના અશક્ય છે. અહિંસા એટલે સર્વવ્યાપી પ્રેમ. જ્યાં પુરુષે એક સ્ત્રીને કે સ્ત્રીએ એક પુરુષને પોતાનો પ્રેમ આપ્યો ત્યાં તેની પાસે બીજાને અર્થે શું રહ્યું? એનો અર્થ જ એ થયો, ‘અમે બે પહેલાં ને બીજાં બધાં પછી’, પતિવ્રતા સ્ત્રી પુરુષને સારુ અને પત્નીવ્રત પુરુષ સ્ત્રીને સારુ સર્વસ્વ હોમવા તૈયાર થશે, એટલે તેનાથી સર્વવ્યાપી પ્રેમનું પાલન ન જ થઈ શકે એ સ્પષ્ટ છે. એનાથી આખી સૃષ્ટિને પોતાનું કુટુંબ ન જ બનાવી શકાય, કેમ કે તેની પાસે ‘પોતાનું’ માનેલું એક કુટુંબ મોજૂદ છે અથવા તૈયાર થઈ રહ્યું છે. તેની જેટલી વૃદ્ધિ તેટલો સર્વવ્યાપી પ્રેમમાં વિક્ષેપ થાય છે. આવું થતું આપણે આખા જગતમાં જોઈ રહ્યા છીએ. તેથી અહિંસાવ્રતનું પાલન કરનારથી વિવાહ થઈ ન શકે, વિવાહની બહારના વિકારનું તો પૂછવું જ શું?

ત્યારે જે વિવાહ કરી બેઠાં છે તેમનું શું? તેમને સત્ય કોઈ દહાડો નહીં જડે? તે સમર્પણ કદી નહીં કરી શકે? આપણે તેનો રસ્તો કાઢ્યો જ છે, વિવાહિતે અવિવાહિત જેવાં થઈ જવું. આ દિશામાં આના જેવું સુંદર મેં બીજું કશું અનુભવ્યું

નથી, આ સ્થિતિનો રસ જેણે ચાખ્યો છે તે સાક્ષી પૂરી શકશે. આજે તો આ પ્રયોગની સફળતા સિદ્ધ થઈ કહી શકાય. વિવાહિત સ્ત્રીપુરુષ એકબીજાને ભાઈબહેન ગણતાં થઈ જાય એટલે બધી જંજાળમાંથી તે મુક્ત થયાં. જગતમાં રહેલી સ્ત્રીમાત્ર બહેન છે, માતા છે, દીકરી છે એ વિચાર જ માણસને એકદમ ઊંચે લઈ જનાર છે, બંધનમાંથી મુક્તિ આપનાર થઈ પડે છે. આમાં પતિ-પત્ની કંઈ ખોતાં નથી. પણ પોતાની પૂંજમાં વધારો કરે છે. કુટુંબ વધારે છે. પ્રેમ પણ વિકારરૂપી મેલ કાઢવાથી વધારે છે. વિકાર જવાથી એકબીજાની સેવા વધારે સારી થઈ શકે છે. એકબીજા વચ્ચે કંકાસના પ્રસંગ ઓછા થાય છે. જ્યાં સ્વાર્થી, એકાંગી પ્રેમ છે ત્યાં કંકાસને વધારે સ્થાન રહે છે.

ઉપરનો પ્રધાન વિચાર કર્યા પછી ને તે હૃદયમાં ઠરવ્યા પછી બ્રહ્મચર્યથી થતા શારીરિક લાભ, વીર્યલાભ વગેરે બહુ ગૌણ થઈ પડે છે. ઈરાદાપૂર્વક ભોગવિલાસ ખાતર વીર્યહાનિ કરવી અને શરીરને નિયોવવું એ કેવી મૂર્ખાઈ ગણાય? વીર્યનો ઉપયોગ બંનેની શારીરિક અને માનસિક શક્તિ વધારવાને સારુ છે. તેનો વિષયભોગમાં ઉપયોગ કરશે તે તેનો અતિ દુરુપયોગ છે અને તેથી તે ઘણા રોગોનું મૂળ થઈ પડે છે.

આવું બ્રહ્મચર્ય મન, વચન અને કાયાથી પાળવાનું હોય. વ્રતમાત્રનું એમ જ સમજવું. જે શરીરજે કાબૂમાં રાખતો જણાય છે પણ મનથી વિકારને પોષ્યા કરે છે તે મૂઢ મિથ્યાચારી છે એમ આપણે ગીતામાં જોયું છે, સહુએ એ અનુભવ્યું હોય છે. મનને વિકારી રહેવા દેવુંને શરીરને દાબવાનો પ્રયત્ન કરવો તેમાં નુકસાન જ છે. જ્યાં મન છે ત્યાં શરીર છેવટે ઘસડાયા વિના નહીં જ રહે. અહીં એક ભેદ સમજી લેવાની આવશ્યકતા છે. મનને





## વિવેકનો મહિમા

કુમારપાળ દેસાઈ

ઉમદા ચરિત્ર ધરાવતો ઋષિસમો મહાન તત્ત્વજ્ઞાની સૌકેટિસ લોકોના ચિત્તમાંથી અજ્ઞાન દૂર કરતો હતો અને જેમ શિલ્પી પથ્થરમાંથી માનવઆકૃતિ કંડારે, એ રીતે સૌકેટિસ માનવ-વ્યક્તિત્વને કંડારતો હતો. એના પરિચયમાં આવનારી વ્યક્તિ એના આંતરિક ગુણો અને મોહક વ્યક્તિત્વથી તરત પ્રભાવિત થઈ જતી.

સતત શિષ્યોમાંથી ઘેરાયેલા રહેતા સૌકેટિસ એક વાર અત્યંત ગંભીર ચર્ચા કરતા હતા, ત્યારે એક સામુદ્રિકશાસ્ત્રી આવી પહોંચ્યો. વ્યક્તિના ચહેરાને જોઈને એ એનું ચારિત્ર્ય કહી આપતો હતો. એણે સૌકેટિસના ચહેરાને ખૂબ ધ્યાનપૂર્વક જોઈને એમના શિષ્યોને કહ્યું, “અરે! તમે લોકો સાવધ થઈ જાવ. જેને તમે ગુરુ તરીકે સન્માન આપો છો, એનું ચારિત્ર તો સાવ નિકૃષ્ટ છે. એના નાકનો આકાર સૂચવે છે કે એ અત્યંત કોધી છે, સમજ્યા?”

સામુદ્રિકશાસ્ત્રીની વાત સાંભળતા જ સૌકેટિસના શિષ્યો એને મારવા ધસી ગયા, ત્યારે સૌકેટિસે શિષ્યોને અટકાવ્યા અને કહ્યું, “અરે! આ તો વિદ્વાન પુરુષ છે. એમને બોલવા દો.”

જ્યોતિષીએ જરા કડક અવાજે કહ્યું, “હું સત્યને છુપાવીને સત્યનું અપમાન કરવા ઈચ્છતો નથી. આના મસ્તકના આકાર પરથી એમ લાગે છે કે એ ખૂબ લાલચી છે અને એની હડપચી બતાવે છે કે એ વિચિત્ર સ્વભાવનો માણસ છે. એના હોઠનો આકાર કહે છે કે એ સમય જતાં

દેશદ્રોહી સાબિત થશે.”

સૌકેટિસ હસી રહ્યા હતા. એમણે એ વ્યક્તિને ભેટ આપીને આદર-સન્માન સહિત વિદાય કર્યા, પણ એમના શિષ્યો તો અકળાઈ ઊઠ્યા અને બોલ્યા, “ગુરુદેવ, આ માણસ મૂર્ખની માફક બકવાસ કરતો રહ્યો અને છતાં તમે એને સન્માન આપ્યું અને એથીય વિશેષ ભેટ આપી. તમારી આ વૃત્તિ અમે સમજી શકતા નથી.”

સૌકેટિસે ગંભીર થઈને કહ્યું, “શિષ્યો, એ વ્યક્તિ બકવાસ કરતી નહોતી, પરંતુ એ સત્ય કહેતી હતી. આપણે સત્ય તરફ પીઠ ફેરવવી જોઈએ નહીં.”

આ સાંભળી બધા શિષ્યો આશ્ચર્યભરી નજરે સૌકેટિસને જોવા લાગ્યા અને એક શિષ્ય તો પૂછી બેઠો, “આનો અર્થ એ કે તમે જેવા છો એવા જ એમણે કહ્યા, ખરું ને!”

સૌકેટિસે નિઃસંકોચ કહ્યું, “હા, એણે જે કહ્યું તે સત્ય છે. મારામાં કેટલાય અવગુણ છે, પરંતુ...”

બધા શિષ્યો એકસાથે બોલી ઊઠ્યા, “પરંતુ, શું ગુરુદેવ?”

સૌકેટિસ કહ્યું, “કોધના આવેશમાં એ એક વાત ભૂલી ગયો. એણે મારા વિવેક પર ધ્યાન આપ્યું નહીં, જેના દ્વારા હું મારા સઘળા દુર્ગુણોને કેદ કરીને રાખું છું.”

(સૌજન્ય : ‘મનની મિરાત’)

### જાન્યુઆરી મહિનામાં આવતા આરોગ્ય દિવસો

૪ જાન્યુઆરી : રાષ્ટ્રીય બાલિકા દિવસ, ૩૦ જાન્યુઆરી : વિશ્વ રક્તપિત સાક્ષરતા દિવસ  
બીના શ્રેયસ પંડ્યા આરોગ્ય, શિક્ષણ, માહિતી અને સંદર્ભ કેન્દ્ર, સદ્વિચાર પરિવાર આરોગ્ય વિષયક જુદા જુદા દિવસોની ઉજવણી નિમિત્તે નિષ્ણાત તબીબો દ્વારા લોકભોગ્ય ભાષામાં લેખો તથા જુદી જુદી પ્રાપ્ત માહિતી માટે શ્રી જપન દવે મો.નં. ૯૮૭૯૯૫૭૭૧૫ પર સંપર્ક કરવો.

## 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 પાત્રતા 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](http://www.sadvichar.org) ઉપર ઉપલબ્ધ છે. ખરીદી માટે Email : [sdparivar.org@gmail.com](mailto:sdparivar.org@gmail.com) પર આપની જરૂરિયાત, પુસ્તકનું શિર્ષક, 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 ઉપલબ્ધ.

### 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.











## અંતિમ ઈચ્છા

ડૉ. પી.પી. બેપ્સી અને શ્રીમતી વેણી રવિ

અજયના તાજેતરમાં જ પ્રિયા સાથે લગ્ન થયેલા અને બન્ને ખૂબ ખુશ હતા. બન્નેએ હમણાં જ નવજીવનની શરૂઆત કરેલી અને ભવિષ્યના અનેક શમણાંઓ પણ સાથે મળીને સજાવેલા. અજય એક મલ્ટિનેશનલ કંપનીમાં કામ કરતો હતો અને પ્રિયા એક જાણીતી સોફ્ટવેર કંપનીમાં કામ કરતી હતી. બન્નેએ પરસ્પર સંમતિથી લગ્નના બે વર્ષ પછી જ બાળક માટેનું આયોજન કરેલું જેથી તેઓ પૂરતી બચત કરીને એક ઘર ખરીદી શકે.

લગ્નનું એક વર્ષ તો સ્વપ્નની જેમ જ પસાર થઈ ગયું. અજયે લગ્નની પહેલી વર્ષગાંઠ પર પ્રિયાને સરપ્રાઈઝ આપવા માટે એક નાની વિદેશ યાત્રાનું આયોજન કર્યું. પોતાને આટલો પ્રેમાળ પતિ મળ્યો છે એ વિચારથી તે ભાવભરેલી થઈ જતી હતી. તેને આ બધું એક પરિક્રમા જેવું લાગતું હતું. એક અઠવાડિયાની વિદેશયાત્રા પ્રિયા માટે એક યાદગાર પ્રવાસ બની ગયો. પરત ફરીને બન્ને ફરી પોતપોતાના કામ પર લાગી ગયા.

થોડા મહિના પછી એક દિવસ અચાનક પ્રિયાને તાવ આવ્યો અને તે પથારીવશ થઈ ગઈ. તે ડોક્ટર પાસે ગઈ અને તેમણે લખી આપેલ દવાઓ લેવાનું તેણે શરૂ કર્યું. ડોક્ટરે તેને આરામ કરવાની પણ સલાહ આપી હતી. પ્રિયાને થાક અને નબળાઈ પણ લાગતા હતા જો કે તાવમાં તેને રાહત થઈ. પણ પ્રિયા એ જોયું કે તેને નબળાઈ તો સતત રહેતી હતી. તાવના લીધે થાક હશે એમ વિચારી તેણે બહુ ગણકાર્યું નહિ. તેણે વિચાર્યું કે થોડા દિવસમાં તે ફરી સામાન્ય થઈ જશે.

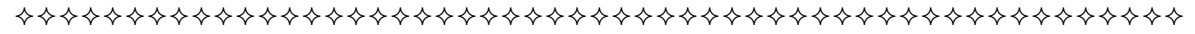
અજય થોડા સમયથી પ્રિયાની તબિયતમાં ફેરફાર જોતો હતો. તેણે તેને પૂછ્યું પણ ખરૂં કે “પ્રિયા તારી તબિયત ઠીક લાગતી નથી. તું ખૂબ જ થાકેલી અને બિમાર લાગે છે. આપણે એકવાર ફરી ડોક્ટરને બતાવી દેવું

છે?” પણ પ્રિયાએ કહ્યું કે “ના એવી કોઈ જરૂરત લાગતી નથી. એ તો હમણા તાવ આવી ગયો એના લીધે નબળાઈ અને થાક લાગે છે. ચિંતા ન કર. થોડા દિવસમાં ઠીક થઈ જશે.”

દિવસો પસાર થતાં ગયા પણ પ્રિયાની તબિયતમાં કોઈ સુધારો થતો ન હતો. તેને વારંવાર તાવ આવી જતો અને તેને લીધે થાક અને નબળાઈ સતત રહેતા હતા. રાતે ઘણીવાર તેને અચાનક પરસેવો વળી જતો હતો. તેની ભૂખ પણ ઓછી થઈ ગઈ હતી. ખોરાક બરાબર ન લેવાને કારણે તેનું વજન પણ ઓછું થતું જતું હતું.

છેવટે અજયથી ના રહેવાયું અને તે જીદ કરીને તેને ડોક્ટર પાસે લઈ ગયો. ડોક્ટરે બધી વિગત સાંભળીને તેની તપાસ કરી અને તેને અમુક ટેસ્ટ કરાવવાનું કહ્યું. બ્લડ ટેસ્ટ કરાવ્યા બાદ તેના રિપોર્ટમાં ડોક્ટરે જોયું કે પ્રિયાનું હિમોગ્લોબિન ખૂબ જ ઓછું થઈ ગયું તું અને શ્વેતકણ ઘણા વધી ગયા હતા તેમજ પ્લેટલેટ્સ કાઉન્ટ પણ ઘટી ગયા હતા. તેમને ખ્યાલ આવી ગયો કે રિપોર્ટ સારો નથી. આથી તેમણે પ્રિયાને ઓન્કોલોજીસ્ટને બતાવવાની સલાહ આપી. ઓન્કોલોજીસ્ટનું નામ સાંભળીને બંને ચિંતામાં પડી ગયા. તેમણે ડોક્ટરને પૂછ્યું કે “શું કેન્સર છે?” ડોક્ટરે કહ્યું કે બધું તપાસ કર્યા સિવાય કોઈ નિષ્કર્ષ ના લઈ શકાય.

અજય અને પ્રિયાએ તરત જ ઓન્કોલોજીસ્ટની એપોઈન્ટમેન્ટ લીધી અને બધા રિપોર્ટ્સ લઈને તેમને બતાવવા ગયા. રીપોર્ટ્સ જોઈને ડોક્ટરે તેમને બોન-મેરો બાયોપ્સીનું સૂચન કરતા કહ્યું કે બ્લડ ટેસ્ટના રિપોર્ટ્સ પરથી પ્રિયાના શરીરમાં તકલીફ હોવાનો સંદેશો મળે છે પણ બોન-મેરો બાયોપ્સીથી તેની બિમારીનું ચોક્કસ નિદાન થઈ શકશે. બાયોપ્સીનો રિપોર્ટ આવ્યો તે જોઈને ડોક્ટરે તેમને જાણ કરી કે પ્રિયા ‘એક્યુટ માઈલોઈડ લ્યુકેમિયા’



નો શિકાર થઈ હતી. આ સાંભળીને અજય અને પ્રિયા બંને ફસડાઈ પડ્યા. ડોક્ટરે બંનેને સાત્વન આપતા કહ્યું કે તેમણે વિના વિલંબે તરત જ સારવાર શરૂ કરી દેવી પડશે. પ્રિયા વ્યાકુળ થઈને કહેવા લાગી કે ‘મને આ બિમારી કઈ રીતે લાગુ પડી ગઈ?’

લ્યુકેમિયાને બ્લડ કેન્સર તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. લ્યુકેમિયાનો શિકાર થનાર દર્દીના શરીરમાં શ્વેતકણ અનિયમિત રીતે અને અપ્રમાણસર વૃદ્ધિ પામવા લાગે છે. આ કણો અપરિપક્વ હોય છે અને ખૂબ જ ઝડપથી વધવા લાગે છે. સ્વસ્થ રક્તકણો નાશ પામે તેની સામે નવા રક્તકણો બોન-મેરોમાં બને છે. જ્યારે શ્વેતકણોની અપ્રમાણસર વૃદ્ધિ થવા લાગે છે ત્યારે તે કેન્સરગ્રસ્ત થાય છે અને તે સ્વસ્થ શ્વેતકણો અને રક્તકણોનું ઉત્પાદન થવા દેતા નથી. જેથી દર્દી અશક્ત થતો જાય છે અને ક્યારેક-શ્વાસ લેવામાં પણ તકલીફ થાય છે. લોહી ગંઠિત થવાની પ્રક્રિયાને અસર થવાથી તેમને રક્તસ્રાવ પણ શરૂ થઈ શકે છે. દર્દીને વારંવાર તાવ, શરદી, વજન ઓછું થવું, થાક જેવા લક્ષણો દેખાય છે. લ્યુકેમિયા થવાનું ચોકકસ કારણ હજી સુધી જાણી શકાયું નથી. લ્યુકેમિયાના વિવિધ પ્રકાર છે - એક્યુટ લિમ્ફોબ્લાસ્ટિક લ્યુકેમિયા ને એક્યુટ માઈલોઈડ લ્યુકેમિયા. એક્યુટ લ્યુકેમિયામાં કેન્સરના કોષો અતિ ઝડપથી વૃદ્ધિ પામે છે તેથી તેની સારવાર તાત્કાલિક જ શરૂ કરવી જોઈએ. કોનિક લ્યુકેમિયામાં બિમારીની વૃદ્ધિ પ્રમાણમાં ધીમી હોય છે. આમ લ્યુકેમિયાની સારવાર તેના પ્રકારના આધારે નક્કી થાય છે. તદુપરાંત દર્દીની ઉંમર અને તેના આરોગ્યની સ્થિતિને પણ ધ્યાનમાં લેવામાં આવે છે. સામાન્યતઃ એક્યુટ માઈલોઈડ લ્યુકેમિયા મોટી ઉંમરના વ્યક્તિઓમાં થતો જોવામાં આવે છે. જો કે તેનું નિદાન બાળકોમાં વધુ જોવા મળતા લિમ્ફોબ્લાસ્ટિક લ્યુકેમિયા જેટલું સરળ નથી.

પ્રિયાને માઈલોઈડ લ્યુકેમિયાનું નિદાન થયેલ અને તેનું સામાન્ય આરોગ્ય પણ સારું ન હતું. તેથી તેની તબિયત ઝડપથી લથડતી ગઈ. તેની સારવાર તાત્કાલિક શરૂ

કરવામાં આવી. પરંતુ તેની કેન્સરની બિમારી સારવારને તાબે થઈ નહિ અને તેની સ્થિતિ દિવસે દિવસે વધુ ખરાબ થતી જતી હતી. અજય એ વાત સ્વીકારી જ શકતો ન હતો કે પ્રિયા ધીમે ધીમે તેની જીંદગીથી દૂર સરકી રહી હતી. પ્રિયાને પણ ખ્યાલ આવી ગયો હતો કે તેની પાસે હવે થોડા જ દિવસની આવરદા બાકી રહી છે. એક દિવસ તેણે હોસ્પિટલમાં જ અજયને પોતાની નજીક બેસાડીને કહ્યું, ‘અજય મને ખબર છે કે હવે મારી પાસે બહુ સમય નથી. પણ મારી એક અંતિમ ઈચ્છા છે તે તું પૂરી કરીશ?’ અજય માટે એ પણ ખૂબ જ મુશ્કેલ હતી. તેણે પ્રિયાનો હાથ પોતાના હાથમાં લઈને કહ્યું કે ‘તને કશું જ નહિ થાય આપણે જરૂર પડે વિદેશ જઈને પણ તારી સારવાર કરાવીશું. તું ચિંતા ન કર.’ પણ પ્રિયા જાણતી ‘તી કે હવે એટલો સમય તેની પાસે હતો જ નહિ. એટલે તેણે અજયને કહ્યું, ‘મને ખબર છે કે હવે એ શક્ય નથી. અને એટલે જ હું ઈચ્છું કે મારા મૃત્યુ પછી તું જીવનભર દુઃખી થવાના બદલે ફરી લગ્ન કરીને તારું જીવન નવેસરથી શરૂ કરે અને એમાં તું મને વચન આપ કે તું કેન્સરમાંથી ઉગરીને સાજી થયેલ કોઈ યુવતીને તારી નવી જીવનસંગિની બનાવીશ’. આ સાંભળી અજય અવાક થઈ ગયો. એ ભાવવિભોર થઈ ગયો અને એટલું જ બોલી શક્યો કે તું મરવાની વાત કેમ કરે છે? ત્યાં જ ડોક્ટર પ્રિયાના ચેક-અપ માટે આવ્યા. પ્રિયાએ એમને કહ્યું, ‘જુઓને ડોક્ટર અજય મારી અંતિમ ઈચ્છા પૂરી કરવાની પણ ના પાડે છે.’ તેની આખી વાત સાંભળી ડોક્ટર પણ થોડવાર ચૂપ થઈ ગયા. પછી તેમણે પ્રિયાને કહ્યું કે ‘મને તારી હિંમત પર ગર્વ છે.’ થોડા દિવસમાં જ પ્રિયાની જીવનલીલા સંકેલાઈ ગઈ. અજયનું આકંઠ જોઈ ડોક્ટર પણ દુઃખી થઈ ગયા.

એ વાતને પાંચેક વર્ષ પછી એ ઓન્કોલોજિસ્ટ કોઈ કોન્ફરન્સ માટે જતા હતા. ત્યાં અજય તેમને મળ્યો. તેણે પોતાની સાથેની એક યુવતીનો પરિચય કરાવતા કહ્યું, ‘સર, આપને યાદ છે પ્રિયાની અંતિમ ઈચ્છા હું એને એટલો





## હેયે હામ-હાયે કામ

આશા વીરેન્દ્ર

મહેસાણા જિલ્લાનો વિજાપુર તાલુકો ને એમાં અંતરિયાળ વિસ્તારમાં આવેલું માઠી ગામ. આ ગામમાં વસતા ખેડૂત પરિવારમાં તા:૧/૬/૧૯૭૧ ને દિવસે પ્રથમ સંતાનનો જન્મ થયો. નામ રાખ્યું ભરત. માતા-પિતાની ખુશીનું તો પૂછવું જ શું? કાલી ઘેલી બોલી બોલતા અને ડગુમગુ ચાલતા દીકરાને જોઈને એમનાં હૈયાં હરખાતાં. પા પા પગલી ભરતો ભરત ક્યારેક ગબડી પડે તો મા દોડીને છાતીએ વળગાડે. રડતા દીકરાને છાનો રાખવા પિતાજી ઘોડો થઈને એને આખા ઘરમાં ફેરવે. આમ કરતાં ભરત બે વર્ષનો થયો.

અચાનક એક દિવસ તાવ આવ્યો. ચિંતા કરતી માને પિતાએ આશ્વાસન આપ્યું.

‘છોકરું છે, સાજું - માંદું થાય. એમાં આટલી ચિંતા શું કરવાની? દવા તો ચાલુ જ છે પણ એની અસર થતાં થોડી વાર તો લાગે ને? જોજો ને, કાલ સવારે સારો થઈ જશે.’

પણ બે, ચાર છ દિવસ થયા, હોસ્પિટલમાં દાખલ કર્યો તોયે તાવે મચક ન આપી. અંતે જ્યારે તાવ ગયો ત્યારે સાથે નાનકડા ભરતના બંને પગ લેતો ગયો. એનો કમરથી નીચેનો ભાગ ખોટો કરતો ગયો. લાડકા દીકરાને સાજો કરવા ગરીબના આધાર સમી જમીન હતી એ પણ ગીરવે મૂકવી પડી હતી. ભરતથી નાનો બીજો દીકરો પણ હતો. ચાર માણસના કુટુંબને પાળવાનું - પોષવાનું ને ભરતની માંદગીના ખર્ચા કાઢવાના. સખત પરિશ્રમ અને સતત ચિંતાને કારણે પિતાને ટી.બી.ની બીમારી લાગુ પડી. આટઆટલી વિપત્તિ છતાં છોકરાઓને ભણાવવાનો એમનો દૈવ સંકલ્પ હતો.

ભરતનું ચાર ધોરણ સુધીનું પ્રાથમિક શિક્ષણ તો ગામની શાળામાં થયું પણ આગળ ભણવા માટે એને

દૂર મોકલ્યા વિના છૂટકો નહોતો. ગાંધીનગરના ઉવારસદ તાલુકામાં આવેલી સદ્વિચાર પરિવાર વિકલાંગ પુનર્વાસ કેન્દ્રની શાળામાં એનો ધોરણ પથી અભ્યાસ શરૂ થયો. અહીં આવીને માયાળુ શિક્ષકો અને પ્રેમાળ ટ્રસ્ટીઓની શીળી છાંય હેઠળ ભરત વિસ્તરતો ગયો. બીજાં દિવ્યાંગ બાળકોને હસતાં, રમતાં, ભણતાં અને આનંદ કરતાં જોઈને ભરત પોતાની અપંગતા સાવ ભૂલી ગયો. એનો આત્મવિશ્વાસ એટલો બુલંદ થયો કે વર્ગમાં મોનિટર બનવાથી માંડીને કોઈપણ ઈતર પ્રવૃત્તિનું આયોજન કરવાનું હોય, એ બધામાં મોખરે રહેતો. ચિત્રકામ, વક્તૃત્વ, સામાન્ય જ્ઞાન જેવી કેટલી સ્પર્ધાઓમાં ભાગ લઈ પ્રમાણપત્રો મેળવ્યાં. ટેકનીકલ પરીક્ષા બોર્ડ તરફથી કરાવાતા પ્રિન્ટિંગ અને બુકબાઈન્ડીંગના કોર્સ પણ કર્યા. અનેકવિધ પ્રવૃત્તિઓની સાથે ધોરણ-૧૨ સુધીનો અભ્યાસ આ જ સંસ્થામાં રહીને કર્યો.

આગળ અભ્યાસ કરવાની ઘણી ઈચ્છા હોવા છતાં ઘરની નબળી આર્થિક પરિસ્થિતિને અવગણી શકાય એમ નહોતું. સર્વોદય આશ્રમ-માઠીના સ્થાપક શ્રી રામુભાઈ પટેલે એને અંબર ચરખાની તાલીમ અને સ્ટેનો-ટાઈપીસ્ટનો કોર્સ કરાવ્યો. હવે સર્વોદય આશ્રમ-માઠીના મુખ્ય કાર્યાલયમાં ભરતભાઈ કલાર્ક તરીકે ફરજ બજાવે છે.

સરકાર અને સ્વૈચ્છિક સંસ્થાઓ તરફથી વિકલાંગજનો માટે જાહેર થતી યોજનાઓ કે સુવિધાઓની માહિતી ગ્રામ્ય વિસ્તારમાં પણ પહોંચાડવી હોય તો સમાચારપત્ર પ્રસિદ્ધ કરવું જોઈએ એવો વિચાર ભરતભાઈને આવ્યો. કેટલાય લોકોએ ચેતવણીનો સૂર કાઢ્યો, ‘આ કામ તો લોઢાના ચણા ચાવવા જેવું છે.’ પણ એમ ડરી જાય કે હારી જાય તો ભરતભાઈ શાના

જો હોગા વો દેખા જાયેગા' એમ કરીને ૨૦૦૦ની સાલના વિશ્વ-વિકલાંગ દિને તેમણે 'હેન્ડીકેપ ન્યૂઝ' નામનું પાક્ષિક હતું. હવે આ જ સમાચારપત્ર 'વિકલાંગ મિત્ર'નામે માસિક તરીકે ભારત સરકારની માન્યતા સાથે છપાય છે.

પોતાના આ અનોખા કામ બદલ અનેક સંસ્થાઓ અને વ્યક્તિઓ દ્વારા તેઓ પોષાયા છે, સન્માનિત થયા છે. રોટરી ક્લબ ઑફ વિજાપુર, ગ્લોબલ ફાઉન્ડેશન, વિજાપુર, માનવજ્યોત ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ, મુંબઈ જેવી સંસ્થાઓએ એમનું સન્માન કર્યું છે. આશીર્વાદ એજ્યુકેશન ટ્રસ્ટ, અમદાવાદે એમને ધરતીરત્ન એવોર્ડથી નવાજ્યા, જે રાજ્યપાલશ્રી ઓ.પી.કોહલીના હસ્તે ૨૦૧૬માં અપાયો તો ઈબ્રાહિમભાઈ કલાણિયા ફાઉન્ડેશન, મહુવા દ્વારા પૂ. મોરારીબાપુના હસ્તે ભાવનગર મુકામે એમનું જાહેર સન્માન કરવામાં આવ્યું.

'વિકલાંગ મિત્ર' ના પહેલે પાને કોઈ ને કોઈ એવી

વ્યક્તિની યથોગાથા પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવે છે જેણે અનેક તકલીફો, મુશ્કેલીઓનો સામનો કરી પોતાની વિકલાંગતાને ગૌણ બનાવી દીધી હોય. ફક્ત ચાર પાનાની આ એક પત્રિકા પ્રસિદ્ધ કરવાનો ખર્ચ રૂ. ૨૦૦૦/- આવે છે. આપણે શુભેચ્છક બનીને એમનો બોજો હળવો કરી શકીએ. આ ઉપરાંત આ પત્રિકાનું આજીવન લવાજમ રૂ. ૧૦૦૦/- અને વાર્ષિક ફક્ત રૂ. ૫૦/- છે. હવે તો કુટુંબ અથવા મિત્રો સાથે માત્ર એક વખત હોટેલમાં જમવાનો ખર્ચ રૂ. ૨૫૦૦/- થી રૂ. ૩૦૦૦/- આવતો હોય ત્યારે ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણેની નજીવી રકમ થકી એક સત્કાર્યમાં આકૃતિ તો આપી જ શકીએ ખરું ને ? તો નોંધી લો સરનામું - તંત્રી શ્રી વિકલાંગ મિત્ર, મુ. પો. માઠી, તા. વિજાપુર. જિ. મહેસાણા, પી.ન. નં. ૩૮૨૮૬૦ અથવા આપની સહયોગ રાશિ યુનિયન બેંક ઑફ ઈન્ડિયા, વિજાપુર શાખા, ખાતા નં. ૪૪૮૨૦૧૦૧૦૦૩૨૦૨૮ માં પણ જમા કરાવી શકો છો. (સૌજન્ય : 'ભૂમિપુત્ર')

### સદ્વિચાર પરિવાર : વિકલાંગ પુનર્વાસ કેન્દ્ર - ઉવારસદમાં

#### વિશ્વ વિકલાંગ દિવસની ઉજવણી

સદ્વિચાર પરિવાર સંચાલિત એચ. બી. બેન્કર વિકલાંગ પુનર્વાસ કેન્દ્ર ઉવારસદના પરિસરમાં તા. ૩/૧૨/૨૦૧૮ ને સોમવારના રોજ ગુજરાત રાજ્ય કાનૂની સેવા સત્તામંડળ ગાંધીનગરના આદરણીય શ્રી રાઠોડ સાહેબની અધ્યક્ષતામાં ખૂબજ સુંદર રીતે ઉજવવામાં આવ્યો હતો.

સમાજમાં દિવ્યાંગોને પોતાના અધિકારો પ્રાપ્ત થાય. દિવ્યાંગ વિદ્યાર્થીને પણ તમામ પ્રકારની સેવા સુવિધા અને યોજનાઓના લાભો પ્રાપ્ત થાય અને ઉપસ્થિત થતા પ્રશ્નો અંગે મુંઝવણમાં માર્ગદર્શન પ્રાપ્ત થાય તે સંદર્ભમાં માનનીય રાઠોડ સાહેબે કાનૂની સેવા બાબતે ખૂબ જ સુંદર અને ઉપયોગી માર્ગદર્શન આપ્યું હતું.

આ પ્રસંગે શ્રીમતિ વીમળાબહેન તેમજ પેરા લીગલ વોલીયેન્ટરના વિવિધ સભ્યોએ દિવ્યાંગો માટે કાનૂની સહાય અને વિવિધ યોજનાઓની સમજૂતી આપીને દિવ્યાંગોને પોતાના અધિકારોનો અવશ્ય ઉપયોગ કરવો જોઈએ તે બાબતે સુંદર વાર્તાલાપ દિવ્યાંગ વિદ્યાર્થીઓ સાથે કરીને માહિતી આપી હતી તેમજ સીતારામભાઈની વાતો પણ પ્રેરણાદાઈ હતી. સંસ્થા દ્વારા સ્વાગત કરીને સંસ્થાની વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ અને દિવ્યાંગોના પુનર્વર્સનની વિગતો પ્રાર્થના સભામાં રજૂ કરવામાં આવી હતી.

આ દિવસને દિવ્યાંગોએ ખૂબજ આનંદ અને ઉત્સાહથી ઉજવે તે બાબતે શાળામાં ક્રિકેટ મેચની આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું અને કાર્યક્રમના અંતમાં તમામ દિવ્યાંગોએ મેદાનમાં રાસ-ગરબા રજૂ કરીને દિવ્યાંગતા શાપરૂપ નહિ પરંતુ દિવ્યતાના રૂપમાં પ્રાપ્ત થઈ છે એ વાતને દઢાવી હતી.



## જ્યાં ચાહ હોય, ત્યાં રાહ હોય

અમલા પરીખ

એવરેસ્ટ આરોહણ કરનારી સર્વપ્રથમ વિકલાંગ મહિલા-અરુણિમા સિન્હાની સાહસગાથા 'વિશ્વાસનું એવરેસ્ટ' નો ગુજરાતી અનુવાદ પ્રગટ થયો. ૧૧મી એપ્રિલ, ૨૦૧૧ ના રોજ અરુણિમા લખનૌ સ્ટેશનથી રાતે ૯ વાગ્યે પદ્માવત એક્સપ્રેસમાં મુસાફરીની શરૂઆત કરે છે ત્યારે તેને સહેજે ખ્યાલ નથી કે આ પ્રવાસ તેના જીવનમાં અત્યંત મોટો વળાંક લાવનાર પુરવાર થશે. મધરાતે ટ્રેનમાં લુટારાઓ ચડીને લૂંટફાટ કરવા લાગ્યા ત્યારે અરુણિમાએ પોતાની ગળાની ચેઈન સોંપવા ઈન્કાર કર્યો. દારૂના નશામાં ધૂત લૂંટારાઓ ચેઈન ખેંચવા લાગ્યા, અરુણિમાએ બરાબર સામનો કર્યો, પણ એક લૂંટારુની લાતથી તે ચાલતી ટ્રેને દરવાજા બહાર ફેંકાઈ ગઈ. રેલવેના પાટા પર ફંગોળાતાં તેના પગ ઉપરથી ટ્રેન ચાલી ગઈ અને અરુણિમાનો સંઘર્ષ શરૂ થયો.

કોઈની પણ મદદ મેળવ્યા વગર તે કપાયેલા પગ સાથે લગભગ સાતેક કલાક પાટા ઉપર પડી રહી, લોહી ખૂબ વહી ગયું. સવારે પાટા ઉપર કુદરતી હાજતે જવા આવેલો માણસ, ગામલોકોને બોલાવી લાવે છે અને લગભગ મરી ચૂકેલી અરુણિમાને બરેલીની જિલ્લા હોસ્પિટલમાં પહોંચાડે છે. હોસ્પિટલમાં પણ એને સ્થેસિસ્ટ નથી હોતા. એને સ્થેશિયા વગર અરુણિમાનો ડાબો પગ ઘૂંટણથી કાપવામાં આવે છે. તે વખતે તેનું મક્કમ મનોબળ, પીડા સહવાની શક્તિ અને જિજ્ઞવિષા દાદ માંગી લે છે. તેના જીવનનું વિશ્લેષણ કરતાં દેખાઈ આવે છે કે ફૌજ પિતા તરફથી તેને હિંમત, સંકલ્પશક્તિ, જુસ્સો, પુરુષાર્થ વગેરે ગુણ વારસામાં મળ્યા છે, જ્યારે તેણે દાખવેલો આત્મવિશ્વાસ, ઈશ્વરઉપરની આસ્થા,

ધીરજ, સહનશીલતા, ભક્તિ અને શ્રદ્ધા જેવા ગુણો માતા પાસેથી મળેલા છે.

હોસ્પિટલના બિછાને જ્યારે તેના જાજાજી 'સાહેબ' એવરેસ્ટ ચઢવાની વાત કરે છે ત્યારે પહેલાં તો એ સમજી શકતી નથી કે એક પગથી ચાલવામાં પણ તકલીફ પડે છે તો કેવી રીતે એવરેસ્ટ સર કરી શકાય? પણ જ્યારે એ હકીકત ધ્યાનમાં આવે છે કે જો તે એવરેસ્ટ ચડવા પ્રયત્ન કરે અને સફળ થાય તો તે એવરેસ્ટ સર કરનારી વિશ્વની પ્રથમ વિકલાંગ મહિલા બને અને અરુણિમા તે પડકાર ઝીલે છે. અને આ લક્ષ્ય પૂરું કરવા માટે જ પોતાનો પુનર્જન્મ થયો છે એવું માને છે.

અરુણિમા પોતાની અદ્ભૂત સંકલ્પશક્તિ, અસાધારણ સહનશક્તિ, પ્રયંસ નીડરતા, અથાક પુરુષાર્થની મદદથી વિશ્વના સહુથી ઊંચા પર્વત પર આરોહણ કરે છે. તેણે દરેક પ્રકારના સંદેહો અને શંકાઓને નિર્મૂળ કર્યા અને એ સુનિશ્ચિત રીતે પ્રમાણિત કર્યું કે જ્યાં ચાહ હોય, ત્યાં રાહ હોય જ. એવરેસ્ટ ચડતી વખતે પણ તે સતત ઈશ્વરસ્મરણ કરતી. તેને સ્વામી વિવેકાનંદનાં પુસ્તકોમાંથી ભરપૂર પ્રેરણા મળી છે. ૨૧મી મે, ૨૦૧૩ ના રોજ તેણે માઉન્ટ એવરેસ્ટ ઉપર ભારતનો ધ્વજ લહેરાવ્યો.

પુસ્તકના અંતમાં તેણે, જે અનેક લોકોએ તેના ઉપર પ્રેમ અને દયા વરસાવ્યાં છે તેનો ઋણ સ્વીકાર કર્યો છે. વિશિષ્ટ ઈચ્છાશક્તિની શોધમાં નીકળેલી વ્યક્તિ માટે અરુણિમા પ્રેરણાસ્ત્રોત છે. અરુણિમાની કથા એક સમયે રોમાયંક, પ્રેરણાદાયી તથા સ્વામી વિવેકાનંદના સંદેશાનું વ્યાવહારિક નિરૂપણ છે- 'વિશ્વાસ, વિશ્વાસ, પોતાના પર વિશ્વાસ, ભગવાન પર વિશ્વાસ - આ જ તો



મહાનતાનું રહસ્ય છે.’

પુસ્તકનાં પ્રારંભના ૧૧ પ્રકરણોમાં અરુણિમાનો અકસ્માત, તેની યાતના, પગ ગુમાવવાની તેની વ્યથા, હતાશા, તેની ચાકરી, કૃત્રિમ પગ, આરોપોની પળોજણ, રાજકારણીઓની ચડસાચડસી તથા મીડિયાની મદદનું વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે, જ્યારે એ પછીનાં પ્રકરણોમાં એવરેસ્ટ સર કરવાનું લક્ષ્ય, બચેન્દ્રી પાલનું પ્રેરક પ્રોત્સાહન, અઘરી તાલીમ, અનુભવો, ચડાણના પ્રારંભ, મુશ્કેલીઓ, એવરેસ્ટ પર વિજય, જીવિત પાછા ફરવાની ગુમાવેલી આશા વગેરેનું વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે.

રસપ્રદ શૈલી, વાસ્તવિક પરિસ્થિતિનું સચોટ નિરુપણ

અને લેખિકાના પોતાના મનોભાવોને પારદર્શક રીતે આલેખવાની શક્તિને કારણે આ પુસ્તક સહુ કોઈને પ્રેરણાદાયી બને તેવું છે. આત્મવિશ્વાસ અને ઈશ્વરશ્રદ્ધાના બળે મુસીબતો પાર કરીને કેવી અદ્વિતીય સિદ્ધિ હાંસલ કરી શકાય છે, તેનો અહીં જીવંત ચિતાર મળે છે.

અરુણિમા સિન્હાના આ પુસ્તકનો શ્રી સુધા મહેતાએ અનુવાદ કર્યો છે અને ગૂર્જર સાહિત્ય ભવને પ્રકાશિત કર્યું છે. ગુજરાતી વાચકોને ‘વિશ્વાસનું એવરેસ્ટ’ નામની આત્મવિશ્વાસ જગાવતી કૃતિ પ્રાપ્ત થઈ છે.

(સૌજન્ય : ‘વિશ્વવિહાર’)

- ❖ મનુષ્યે વારંવાર થાકવા છતાં કાર્યો કરવાં જોઈએ. કાર્ય કરનારા મનુષ્યને જ લક્ષ્મી સેવે છે.
- ❖ વિદ્વાનો સહનશીલતાથી શુદ્ધ થાય છે, ખરાબ કાર્ય કરનારા દાનથી શુદ્ધ થાય છે, દૂષ્ટ પાપ કરનારા જપથી અને વેદના ઉત્તમ જ્ઞાની તપથી શુદ્ધ થાય છે.
- ❖ માબાપ જીવતા હોય ત્યારે તેમનું કહ્યું કરવું અને ગયામાં જઈ પિંડ પાસે દાન કરવું એ ત્રણ વડે પુત્રપણું સિદ્ધ થાય છે.

(સૌજન્ય : સ્મૃતિ સાહિત્યનાં સુભાષિત રત્નો)

### સદ્વિચાર પરિવાર સંચાલિત શાંતિલાલ સેજપાલ વડીલ માવજત કેન્દ્ર

સદ્વિચાર પરિવાર સંચાલિત શાંતિલાલ સેજપાલ વડીલ માવજત કેન્દ્રના ઉપક્રમે બીમાર વડીલો માટે તબીબી માર્ગદર્શન ૧ જાન્યુઆરી ૨૦૧૯થી બપોરે ૩ થી સાંજે ૫ દરમિયાન શરૂ કરવામાં આવનાર છે. આ માટે નીચે મુજબના સેવાભાવી તબીબોની જરૂર છે.

(૧) જનરલ પ્રેક્ટીશનર-૫ દિવસ, (૨) જનરલ આયુર્વેદિક પ્રેક્ટીશનર-૫ દિવસ (૩) વિઝિટીંગ ન્યૂરોલોજિસ્ટ-૧ દિવસ, (૪) વિઝિટીંગ કાન, નાક-ગળાના નિષ્ણાત-૧ દિવસ (૫) વિઝિટીંગ માનસિક રોગ નિષ્ણાત-૧ દિવસ (૬) વિઝિટીંગ માનસિક રોગ નિષ્ણાત-૧ દિવસ (૭) વિઝિટીંગ ઓર્થોપેડિક સર્જન-૧ દિવસ (૮) વિઝિટીંગ ફિઝિશીયન-૧ દિવસ (૯) વિઝિટીંગ ચામડીના રોગના નિષ્ણાત-૧ દિવસ (૧૦) વિઝિટીંગ યુરોલોજિસ્ટ-૧ દિવસ.

આ અંગેની વધુ જાણકારી માટે ડૉ. પંકજભાઈ એમ. શાહ (મો.) ૮૭૫૮૦૬૦૮૦૦ પર સંપર્ક સાધી શકાશે.

### કાનૂની સહાય કેન્દ્ર

વયસ્ક વડીલોને પરિવાર, સંપત્તિ વગેરેના પ્રશ્નો માટે વિનામૂલ્યે કાનૂની સહાય આપવા માટે તા. ૧-૧-૨૦૧૯ થી સદ્વિચાર પરિવાર દ્વારા જસ્ટીસ શ્રી ડી. કે. ત્રિવેદીના માર્ગદર્શન હેઠળ ‘કાનૂની સહાય કેન્દ્ર’ શરૂ કરવામાં આવશે. જે વડીલોએ આ સેવાનો લાભ લેવો હોય તેમણે શ્રી નરેશભાઈ રાવળ (મો.) ૯૨૨૭૨૪૪૭૫૮ પર બપોરે ૧૨થી ૧ અને સાંજે ૭થી ૯ દરમિયાન સંપર્ક સાધવા વિનંતી છે.



માત્ર હિમાલય નહીં, આપણું સ્વાભિમાન દૂષિત થઈ પીગળી રહ્યું છે.

મુકેશ શાહ



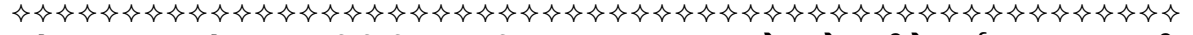
હિમાલય આપણું ગૌરવ, આપણું ભાલ, સ્વાભિમાન અને પ્રાણ છે. જીવનના મૂળભૂત આધારો- જળ, વાયુ અને મૃદા હિમાલયની દેન છે. એક રીપોર્ટ મુજબ દેશની ૬૫ ટકા આબાદીનો આધાર હિમાલય જ છે, એના દ્વારા જ એ ફળીભૂત થાય છે. જો હિમાલય પ્રભાવિત થાય તો દેશ પણ પ્રભાવિત થયા વિના ના રહે. આજે હિમાલય પ્રદૂષણથી પ્રભાવિત છે. વિકાસના નામે અંધાધૂંધ નિર્માણ, પ્રવાસના નામે બેફામ ગંદકી, વાહનોના ધુમાડાને કારણે પીગળતા ગ્લેશિયર્સ વગેરેથી હિમાલયને આડ અસર થઈ છે. હિમાલયનું પર્યાવરણ એ હદે બગડ્યું છે કે વર્તમાનમાં હિમાલય વિશ્વનો ૧૩ ટકા કાર્બન ઉત્સર્જિત કરે છે. જે ગ્લેશિયર આસપાસ જોરથી ભૂમ પાડવા પર પણ પ્રતિબંધ હતો ત્યાં ભારે-ભરખમ મશીનોની ઘરઘરાટી, રાસાયણિક વિસ્ફોટોના ધડાકા સંભળાઈ રહ્યા છે. હિમાલય થથરી રહ્યો છે. ગૌ-મુખ ગ્લેશિયર પીગળી રહ્યું છે. હિમાલય સંબંધિત અનેક ખતરાઓ આંખ સામે છે છતાં લોકો ઉપભોગવાદની વૃત્તિ ત્યજતા નથી. આ વૃત્તિના કારણે પ્રાકૃતિક આપદાઓનું જોખમ વધ્યું છે, હિમાલયની ગોદમાં રહેનારા લોકો સતત ભય અને ડરમાં જીવે છે.

ભારતમાં ટ્રાફિકથી થનારા વાયુ પ્રદૂષણની અસર માત્ર શહેરો સુધી સીમિત નથી રહી. સમુદ્રની સપાટીથી ૪૦૦૦ મીટર ઉપર હિમાલયમાં પણ જોવા મળે છે. પૃથ્વીના ઈતિહાસ સંબંધિત આંકડાઓ તપાસતાં ચૌકાવનારાં તથ્યો સામે આવે છે. વૈજ્ઞાનિક અધ્યયનો મુજબ ૫૦ કરોડ વર્ષ પહેલાં હિમાલયમાં કાર્બન ડાયોક્સાઈડની માત્રા ૭૫૦૦ પાર્ટ પર મિલિયન હતી, ૪૦ કરોડ વર્ષ પહેલાં ૩૦૦૦ પાર્ટ પર મિલિયન થઈ

અને અત્યારે સાવ ઘટીને ૪૨૦ પાર્ટ પર મિલિયન થઈ ગઈ છે. જળવિદ્યુત પરિયોજનાઓ માટે સુરંગ બનાવાતાં ભૂકંપથી હંમેશાં ઘેરાયેલા હિમાલયને વધારે જોખમ ઊભું થયું છે. હિમાલયમાંથી નીકળતી નદીઓની જળધારાઓનો ઉપયોગ વીજળી ઉત્પન્ન કરવા માટે થાય તેનોય મોટો ખતરો ઊભો થયો છે. પર્યાવરણ વિનાશનો સૌથી વધુ પ્રભાવ હિમાલય પર જ પડે છે, કારણ કે એ અત્યંત સંવેદનશીલ છે. ભૂકંપ, પૂર વગેરે એનાં જીવતા જાગતાં પ્રમાણો છે. ઉત્તરાખંડનું પૂર એક સયોટ પુરાવો. વિશેષજ્ઞો મુજબ હિમાલય ક્ષેત્રમાંથી નીકળતી નદીઓ અને જંગલોને બહુ જ જલ્દી બચાવવામાં નહીં આવે તો સમગ્ર દેશ મુશ્કેલીમાં મુકાશે.

હિમાલય ક્ષેત્રમાં ૧૬ નેશનલ પાર્ક અને ૬૦ જેટલી વાઈલ્ડ લાઈફ સેન્ચ્યુરીઝ આવેલી છે. તે બધાનું રક્ષણ જરૂરી છે. એક જનહિત યાચિકાના જવાબમાં ઉત્તરાખંડ હાઈકોર્ટે ગુરુ ગ્રંથ સાહિબની વાણીનો ઉલ્લેખ કરતાં રાજ્ય સરકારને કહ્યું કે, હવા, પાણી, ધરતી અને આકાશ ભગવાનનું ઘર-મંદિર છે. એને નુકસાન ના થાય. સરકાર દ્વારા હિમાલય વિસ્તારના પ્રકૃતિ અને પર્યાવરણના સંરક્ષણ માટે યોગ્ય સર્વે થાય, જાળવણી માટે કમિટી બનાવવામાં આવે. બુગ્યાલો (મેદાની ગોચર-વિસ્તાર)માં પર્યટકોની અવર-જવર ૨૦૦થી ન વધે, કોઈને ત્યાં રાત્રીરોકાણ માટે છૂટ નહીં, ઔષધીય વનસ્પતિને નુકસાન નહીં વગેરે બાબતે ગંભીરતાથી વિચારી હિમાલયનું પ્રદૂષણ અને અન્ય મુશ્કેલીઓ ઘટાડી છ મહિનાની અંદર એને રાષ્ટ્રીય ઉદ્યાન ઘોષિત કરે.

હિમાલય ટૂરિઝમનું પ્રમાણ વધ્યું છે. માત્ર ફરવા



માટે જતા યાત્રીઓ ઉપરાંત,રિલિજિયસ ટૂરિઝમ, એડવેન્ચર ટૂરિઝમ,એડવેન્ચર ટૂરિઝમ વગેરે દ્વારા અનેક લોકોની અવર-જવરથી હિમાલય યેનકેન પ્રકારે દૂષિત-પ્રદૂષિત થઈ રહ્યો છે. હિમાલય પર ઠેર ઠેર પાણી બોટલો,નાસ્તાનાં ખાલી પેકેટ,પાઉચ,કચરો-કાગળો વગેરે જોવા મળે છે. એક સુંદર સ્થાન કદરૂપું બની રહ્યું છે.માત્ર હિમાલય નહીં,આપણું સ્વાભાભિમાન પણ દૂષિત થઈ પીગળી રહ્યું છે.

સંયુક્ત રાષ્ટ્રે હિમાલય પર પ્રદૂષણ અને પીગળતા ગ્લેશિયર્સનો મુદ્દો ખૂબ ગંભીરતાથી લેતાં ચેતવણી ઉચ્ચારી છે કે,સ્થાનિક પ્રદૂષણ હિમાલયને વધારે પીગળાવે છે.હિમાલય પર ખતરો બહુ મોટો છે. એને જલ્દી નહીં રોકવામાં આવે તો અનર્થ થશે. અમેરિકન એજન્સી નાસ મુજબ પણ સ્થાનિક પ્રદૂષણનું જ આ પરિણામ છે.

સરકારે વૈકલ્પિક ઉર્જા જેવી કે પવન ઉર્જા,સૌર ઉર્જા, હાઈડ્રોપાવર ક્ષેત્રે ઘણું કાર્ય કર્યું છે. તેની પ્રગતિ અત્યંત સરાહનીય છે. પરંતુ નોર્થ ઈન્ડિયામાં શિયાળાનાં સમયે ઉદ્ભવતો ફોગ અને સુપ્રિમ કોર્ટ પણ ચિંતામાં આવી જાય છે. એને સુધારવાનું અત્યંત આવશ્યક છે. કાર્બન ડાયોક્સાઈડની વધતી માત્રા વિશ્વમાં સૌથી મોટી સમસ્યા છે. આલ્પ્સ પીગળી રહ્યા છે,અલાસ્કાનાં પર્વતો પીગળી રહ્યા છે અને હિમાલય પણ પીગળી રહ્યો છે. ભારત સરકારે આ બાબતે ખૂબ પ્રતિબદ્ધ હોવા છતાં

રાજ્ય સરકારને સાથે રાખીને પર્યાવરણ બચાવવાની તાતી જરૂરિયાત છે.

આ સ્થિતિમાં વૈજ્ઞાનિક,પર્યાવરણવિદ્ અને સમાજવિજ્ઞાની સૌ માને છે કે હિમાલયની સુરક્ષા માટે સરકારે આ ક્ષેત્રમાં જળ,જમીન અને જંગલને બચાવવા માટે, હિમાલયનાં ગ્લેશિયરોને પીગળતા અટકાવવા માટે, સ્વચ્છતા જાળવવા અને અંધાધૂંધ નિર્માણ અટકાવવા માટે પર્વતીય ક્ષેત્રના વર્તમાન મોડેલને બદલીને વધારે અસરકારક મોડેલ રજૂ કરવું જરૂરી છે. માત્ર સરકાર પર આધાર ના રાખતાં નાગરિકોએ પ્રદૂષણ પર નિયંત્રણ કરવું. હિમાલયના પ્રવાસે જતા યાત્રીઓએ ગંદકી ન કરી પવિત્રતા જાળવવી,નહીંતર જે સ્થિતિ આવતાં લાખો વર્ષ લાગ્યાં છે એ સ્થિતિ આવનારાં ૫૦ કે ૧૦૦ વર્ષમાં જ આવી જશે. હિમાલય ગળી જશે અને સાથે સાથે આપણું સ્વાભિમાન પણ. મહાકવિ ભાસે સદીઓ પહેલાં તેમના એક શ્લોકમાં પ્રકૃતિ માટે કહ્યું હતું. પ્રકૃતિ નિત્ય નૂતન હોય છે. તેની સુંદરતા ક્ષણે ક્ષણે બદલાય છે. એ બદલાતી સુંદરતા જોવી એક લ્હાવો છે.

મહાકવિ ભાસની આ વાણીને આપણે હિમાલયની સુંદરતા બાબતે ખોટી ઠેરવીને ક્ષણે ક્ષણે એની કદરૂપતા વધારી રહ્યાં છીએ. આશા રાખીએ કે હિમાલયની સુંદરતા ક્ષણે ક્ષણે વધે, સદીઓ સુધી એ ઉન્નત અને સુંદર રહે.

### ગુણકારી ગોળ

- ગોળની સાથે ભાત ખાવાથી બેસી ગયેલું ગળું ખૂલી જાય છે.
- ગોળ અને કાળા તલના લાડુ ખાવાથી શિયાળામાં અસ્થમામાં રાહત મળે છે.
- ગોળ અને ઘી ભેળવીને ખાવાથી કાનનો દુઃખાવો સારો થાય છે અને કાન સાફ રહે છે.
- ભોજન પછી ગોળ ખાઈ લેવાથી ગેસ થવાનું પ્રમાણ ઓછું રહે છે.
- ગોળનો હલવો ખાવાથી સ્મરણશક્તિ વધે છે.
- બાજરાની ખીચડીમાં ગોળ નાખીને ખાવાથી નેત્રશક્તિ વધે છે.
- ગોળ, સંચળ અને સીંધાલૂણ એક સાથે ભેળવીને ચાટવાથી ખાટા ઓડકાર (ઉબકા) આવવાનું બંધ થાય છે.
- શિયાળાની મોસમમાં ગોળ ખાવાથી રોગપ્રતિકારક શક્તિમાં વધારો થાય છે.



## તરુણવર્ગ કેમ ઘર છોડી જાય છે ?

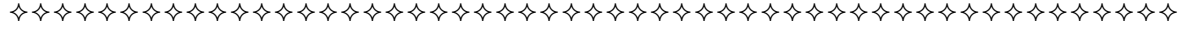
ડૉ. હર્ષિદા પંડિત

આપણાં અખબારોમાં છાશવારે એવા સમાચાર વાંચીએ છીએ કે જેમાં યુવાન કે યુવતીનો ફોટો આપ્યો હોય અને કુટુંબીઓએ એવી વિનંતી કરી હોય કે, ‘ભાઈ, તું જ્યાં હોય ત્યાંથી પાછો આવજે’, ‘તને કોઈ વઢશે નહીં.’ ‘તારી મરજી મુજબ બધું કરી આપીશું.’ ‘તારી મમ્મીએ અન્નત્યાગ કર્યો છે.’ અથવા ‘બીમાર છે.’ આવું બધું વાંચીએ છીએ ત્યારે મનમાં એક પ્રશ્ન ઉપસ્થિત થાય છે કે ઘરમાં સલામતીભર્યું વાતાવરણ છોડીને યુવાવર્ગ કેમ જતો રહેતો હશે ? માતાપિતા જો યુવાવર્ગ ભાગી જાય પછી એને શોધી લાવનારા માટે ઈનામ વગેરેની જાહેરાત કરતા હોય અને ઉપર વર્ણવી એવી આજીજીઓ કરતા હોય તો એની સાથેના વર્તનમાં પહેલાં એવું શું બનતું હોય છે કે યુવાપેઢીને ભાગી જવાનું મન થાય છે ?

ઘર છોડીને ચાલ્યા જનારાઓમાં યુવાનોની સંખ્યા વધુ હોય છે. યુવતીઓ નાસી જાય એમાં વિશેષ જોખમ રહેલું હોય છે. નાસી ગયેલો યુવક ઘરે પાછો ફરે ત્યારે શું પરિસ્થિતિ થતી હશે એ પણ એક પ્રશ્ન છે. એક અંદાજ પ્રમાણે મુંબઈમાં દર વર્ષે ચારથી પાંચ હજાર તરુણો ઘર છોડીને ભાગી જાય છે. બીજા મોટાં શહેરોમાંથી પણ આટલા જ તરુણો ઘર છોડી જતા હોવાનું મનાય છે. આપણા દેશમાં મોટાભાગના કુટુંબોનું વાતાવરણ એક વ્યક્તિની અથવા કુટુંબના વડાની એકહથ્થુ સત્તા ઉપર નિર્ભર હોય છે. પેઢી-પેઢી વચ્ચે વિચારોનો તફાવત થોડોક રહેવાનો. એમાં બંને પક્ષે થોડું થોડું નમતું જોખવું પડે અને તો જ શાંતિથી એક છત્ર હેઠળ રહી શકાય. ઘણા માતાપિતા તરુણ-તરુણીઓ ફિલ્મી દુનિયાની અસર નીચે આવીને તરંગીવેડાથી દોરવાઈને હીરો બનવાનું કે

હીરોઈન બનવાનું સ્વપ્ન સાકાર કરવા ઘર છોડી જાય છે. કચકડાની પટ્ટીમાં દર્શાવાયેલાં પ્રેમનાં અડપલાંના દૃષ્ટાંતો જોઈને તેવા જીવન તરફનું આકર્ષણ પણ ક્યારેક ગધ્ધાપચ્ચીસી કારણભૂત હોય છે. આપણા દેશમાં ‘પ્રાઈવસી’નો કોઈ ખ્યાલ છે નહીં એટલે કુટુંબના લોકોનું કુતૂહલ કેટલીકવાર વધારે પડતી દબલ કરવાનું પણ હોય છે. કેટલાંક તરુણ-તરુણીઓ ખોટે રસ્તે ચઢી ગયા હોય તો ઘરમાંથી પણ પૈસા-દાગીના વગેરે ઉચાપત કરીને ભાગી નીકળે છે. જ્યાં સુધી આ પૈસા ચાલે ત્યાં સુધી મોજમજા માણી લે છે અને પછી વાસ્તવિકતા મોં ફાડીને સામી આવે છે જે ઘણી ભયાવહ હોય છે. હીરો-હીરોઈન બનવાનું સ્વપ્ન અધૂરું રહે છે અને કુટુંબીઓએ જો શોધ ચલાવી હોય તો ઘરે પાછો ફરે છે, પણ એક જાતની નાલેશી અનુભવે છે. દુનિયા ફૂર છે એટલી સમજ ભાગી જવાને લીધે એમનામાં આપોઆપ ઊગે છે, પણ કોઈની સાથે એની ચર્ચા નિખાલસભાવે થતી નથી. એટલે ત્યાર પછીનો રાહ નક્કી કરવાનું એક દૃષ્ટિ જોઈએ તો ઘણું અઘરું થઈ પડે છે.

નાસી ગયેલી યુવતી જો પાછી ફરે તો એક જાતની શંકા એના ચારિત્ર્ય માટે ઉઠાવાતી હોય છે. એણે ઘર છોડીને જતા રહેવું પડે એવું ઘરનું વાતાવરણ હોય તો પણ દુનિયા એની તરફ શંકાની નજરે જુએ છે. કુટુંબીઓ મહેણાં મારવામાંથી ઊંચા આવતા નથી અને ‘તને પરણાવતાં હંમેશા સાત-પાંચ થવાની’ એવું બધું રોજ સંભળાવે છે. એમાં પણ જો યુવતી કોઈ યુવાન સાથે ભાગી ગઈ અને પેલા યુવાને એને છેલ દીધો હોય તો આ યુવતીના જીવનમાં કરુણતા સિવાય બીજું કશું જ જણાતું નથી. જો એણે પેલા યુવાનને દેહ સોંપવાની ભૂલ કરી હોય



તો એનું આવી જ બને છે. ભાવિની કોઈ આશા એને જીવવાની પ્રેરણા આપી શકતી નથી. યુવાનની દશા પણ સ્વમાન ન સાચવી શકાય એટલી બૂરી થાય છે. લોકશાહીના જમાનામાં કુટુંબની અંદર લશ્કરી શાસન રાજ્ય જેવું વાતાવરણ હોય તો માતા-પિતાએ થોડું આત્મસંશોધન કરવાની જરૂર છે. પોતાની વણસંતોષાયેલી ઈચ્છાઓ પોતાના સંતાનો દ્વારા પૂરી કરવાના વલણ જો માતા-પિતા ધરાવતાં હોય તો એમણે વહેલામાં વહેલી તકે એ વલણ પણ છોડવું રહ્યું.

ખરેખર જોઈએ તો ઘર છોડીને ચાલી જતાં સંતાનોની જીવનનાવ ઘણી વાર આડી ફંટાઈ જતી હોય છે. ઘણી તરુણીઓ ઘર છોડીને ચાલી ગઈ હોય ત્યારે અસામાજિક તત્વોના ફંદામાં ફસાઈ જાય છે. ક્યારેક બળાત્કારનો પણ ભોગ બને છે અને નામોશીભરી પરિસ્થિતિમાં મુકાયા પછી વેશ્યાગૃહોમાં વેચાઈ જાય છે. ‘સોચા થા ક્યા, ક્યા હો ગયા’ જેવી વાત બને છે. ગુમરાહ થયેલાં ઘણાં તરુણ-તરુણીઓને ઘરે પાછા ફરવાનું જોખમ ઉઠાવવું ગમતું નથી, કારણકે એમનું ઘર એમને પરાયું લાગે છે અને ‘સેક્સ ઈન્ડસ્ટ્રીઝમાં’ જોડાઈ જવાની ફરજ પડે છે. તરુણોનો ઉપયોગ પણ જાતીય વિકૃતિના ભોગ બનેલા લોકો કરતા હોય છે. કુટુંબમાં આર્થિક સ્થિતિ નબળી હોય અને ટેલિવિઝન પરની જાહેર ખબરો જોઈને એ બધું વસાવવાની જીવનની કલ્પના કરી હોય અને તે કલ્પના સાકાર બનવાનાં કોઈ ચિહ્નો ન જણાય ત્યારે કુટુંબના કબજામાંથી સ્વતંત્ર થઈને સિદ્ધિ મેળવવાની ઈચ્છાથી પણ કેટલાક તરુણો ઘર છોડે છે. આવા કુટુંબોમાં લાગણીની ઉખા ઘણીવાર હોતી નથી. માતા-પિતાથી પરાયાપણું અનુભવતો આ વર્ગ માનસિક પરેશાની પણ

ભોગવે છે. સંયુક્ત કુટુંબોમાં જ્યાં સંપ ન હોય, સંવાદ ન હોય અને રોજ કંકાસ વગેરે ચાલુ જ હોય ત્યારે તરુણવર્ગ સલામતી અનુભવતો નથી.

સૌથી શ્રેષ્ઠ ઉપાય માતા-પિતા અને તરુણ પેઢી વચ્ચે કોઈ મતભેદો ન હોય એ છે અથવા એકબીજાના વર્તન પરત્વે જુદા વિચારો કે વલણો હોય તો એની આપસમાં ચર્ચા કરવાની પણ જરૂર છે. આર્થિક સ્વતંત્રતા યુવાન પેઢી હાંસિલ કરે તે માટે માતાપિતાની પણ કેટલીક ફરજો હોય છે. ખરેખરી જરૂર હૂંફવાળું વાતાવરણ પૂરું પાડવાની છે અને તરુણપેઢીએ ભૂલ કરી હોય અને એમાંથી કંઈક બોધપાઠ મેળવ્યો હોય તો એની સાથે ઉદારભાવે વર્તવાની પણ જરૂર છે. જોકે માતાપિતા અને સંતાનો વચ્ચે જરાપણ મતભેદ ન થાય એવી આદર્શ સ્થિતિ રાખવી બહુ અઘરી છે. કારણકે એમાં બંને પક્ષે પરિપક્વતાની જરૂર રહે. સંતાનોનું હિત હૈયે રાખીને નાની-નાની બાબતોમાં મમતે ચઢવું ન જોઈએ.

ખુલાસાભેર ચર્ચા કરીને સંતાનોમાં યોગ્ય નિર્ણયો લઈ શકે એવી સમજ કેળવવી રહી. કારણ કે તરુણવર્ગ ઉતાવળિયો, અધીર અને લાંબી દૃષ્ટિએ જોઈ વિચારી શકતો ન હોય ત્યારે એને કોઈક તટસ્થ હિતેચ્છુના માર્ગદર્શનની જરૂર રહે છે. આમાં આજ્ઞાકિતતાને મુખ્ય મુદ્દો ન બનાવી સમાધાનભર્યું વલણ કેળવવું હિતાવહ બની રહે છે. બંને પક્ષો જો જીદે ચઢે તો ગજબ્રહ્મ વધુ કપરો બને છે અને ઉચિત નિર્ણય પર પહોંચી શકાતું નથી. મતભેદ મનભેદમાં પરિણમે છે અને અને સંબંધોમાં કડવાશ આવે છે. આ ટાળી શકાય માટે કોઈ બહારની વ્યક્તિની સલાહ લેવામાં કાંઈ ખોટું નથી.

મૃતકો પર ભલે, કીર્તિ કળશ ઢોળજો  
પણ જીવતાં પર પ્રેમનો  
ચિહ્ન અભિષેક હોજો.  
• રવિન્દ્રનાથ ઠાકુર •

આતે મારી આથમી રહી, કાબલા કૂવા ખાલી.  
એક પછી એક ઈન્દ્રિય કહે :  
હમણાં હું તો ચાલી.  
• સુરેશ દલાલ •



## કાળને જીતવાનો ઉપાય

કરસનભાઈ મોહનલાલ પટેલ

શ્રેષ્ઠ દેવતા,દૈત્ય,યક્ષ,રાક્ષસ,નાગ અને મનુષ્ય, કોઈપણ દ્વારા કાળનો નાશ થઈ શકતો નથી. પરંતુ જે ધ્યાનપરાયણ યોગી છે, તે શરીરધારી હોવા છતાં પણ સુખપૂર્વક કાળને નષ્ટ કરી દે છે. પાંચ ભૌતિક શરીર સદા એ ભૂતોના ગુણોથી યુક્ત જ ઉત્પન્ન થાય છે. અને એમાં જ લય પામે છે. માટીનો દેહ માટીમાં જ મળી જાય છે. આકાશથી વાયુ ઉત્પન્ન થાય છે, વાયુથી તેજ તત્ત્વ પ્રગટ થાય છે. તેજથી જલનું પ્રાગટ્ય થાય છે. અને જલથી પૃથ્વીનો અવિભાવ થાય છે. પૃથ્વી આદિ ભૂત ક્રમશઃ પોતાના કારણમાં લીન થાય છે. પૃથ્વીના પાંચ, જળના ચાર, તેજના ત્રણ, અને વાયુના બે ગુણ હોય છે. આકાશનો એક માત્ર શબ્દ જ ગુણ છે. પૃથ્વી વગેરેમાં જે ગુણ બતાવ્યા છે એમનાં નામ આ પ્રમાણે છે. શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ રસ અને ગંધ. જ્યો ભૂત પોતાના ગુણનો ત્યાગ કરી દે છે ત્યારે તે નષ્ટ થઈ જાય છે અને જ્યારે તે ગુણને ગ્રહણ કરે છે ત્યારે એનો પ્રાદુર્ભાવ કહેવાય છે. આ કારણે કાળને જીતવાની ઈચ્છાવાળા યોગીઓ માટે જરૂરી છે કે તે પ્રયત્નપૂર્વક પોતપોતાના કાળમાં એના અંશભૂત ગુણોનું ચિંતન કરે.

યોગવેત્તા પુરુષ માટે જરૂરી છે કે સુખદ આસન પર બેસીને શુદ્ધ શ્વાસ(પ્રાણાયામ) દ્વારા યોગાભ્યાસ કરે. રાત્રે જ્યારે બધા લોકો સૂઈ જાય એ સમયે દીપક હોલવીને અંધકારમાં યોગ ધારણ કરે. તર્જની આંગળીથી બન્ને નાકનાં છિદ્રો-નસકોરાં બંધ કરીને બે ઘડી સુધી દબાવી રાખે. અવસ્થામાં અગ્નિપ્રેરિત શબ્દ સંભળાય છે. તેથી સંધ્યાકાળ પછી ખાધેલું અન્ન ક્ષણવારમાં પચી જાય છે. અને સંપૂર્ણ રોગ તથા જવર વગેરે ઘણા બધા ઉપદ્રવો શીઘ્ર જ નષ્ટ થઈ જાય છે. જે સાધક પ્રતિદિન

આ રીતે બે ઘડી સુધી શબ્દબ્રહ્મનો સાક્ષાત્કાર કરે છે, તે મૃત્યુ તથા કામને જીતીને આ જગતમાં સ્વચ્છંદ વિચરણ કરે છે અને સર્વજ્ઞ અને સમદર્શી થઈને સંપૂર્ણ સિદ્ધિઓને પ્રાપ્ત કરી લે છે. જેવી રીતે આકાશમાં વર્ષોથી યુક્ત વાદળ ગરજે છે એવી જ રીતે એ શબ્દ સાંભળીને યોગી તત્કાળ સંસાર બંધનથી મુક્ત થઈ જાય છે. ત્યાર પછી યોગીઓ દ્વારા પ્રતિદિન ચિંતન કરવામાં આવશે તો તે શબ્દ ક્રમશઃ સૂક્ષ્મથી સૂક્ષ્મતર, થતો જાય છે. જેવી રીતે ડાંગરની ઈચ્છા રાખનારા પુરુષને ખરાબ છોડવાં પડે છે તેવી જ રીતે મોક્ષની ઈચ્છાવાળા યોગીએ બધા બંધનોનો ત્યાગ કરવો પડે છે.

શબ્દભ્રમ જ સુખદ, મોક્ષનું કારણ, બહાર અંદરના ભેદથી રહિત, અવિનાશી અને સમસ્ત ઉપાધિઓથી રહિત પરબ્રહ્મ છે અને જાણીને મનુષ્ય મુક્ત થઈ જાય છે. જે લોકો કાલપાશથી મોહિત થઈને શબ્દજલન નથી. જાણતા, એ પાપી અને કુબુદ્ધિ મનુષ્ય મોતના ઈંદામાં ફસાયેલા રહે. મનુષ્ય ત્યાં સુધી સંસારમાં લેતો રહે છે, જ્યાં સુધી તેને સર્વના આશ્રયભૂત પરમતત્ત્વ (પરબ્રહ્મ પરમાત્મા)ની પ્રાપ્તિ થતી નથી. પરમતત્ત્વનું જ્ઞાન થઈ જવાથી મનુષ્ય જન્મ-મૃત્યુના બંધનથી મુક્ત થઈ જાય છે. નિદ્રા અને આળસ સાધનામાં બહુ મોટાં વિઘ્ન છે. આ શત્રુને યત્નપૂર્વક જીતીને સુખદ આસન પર આસીન થઈને, બેસીને, પ્રતિદિન શબ્દબ્રહ્મનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. સો વર્ષની અવસ્થામાં વૃદ્ધ પુરુષ આજીવન અને અભ્યાસ કરે તો એનો શરીરરૂપી સ્તંભ મૃત્યુને જીતનારો થઈ જાય છે અને એને પ્રાણવાયુની શક્તિને વધારનાર આરોગ્ય પ્રાપ્ત થઈ જાય છે. વૃદ્ધ પુરુષનાં પણ બ્રહ્મના અભ્યાસથી થનારા લાભનો વિશ્વાસ જોવા મળે છે. પછી

તરૂણ મનુષ્યને તો આ સાધનાથી પૂર્ણ લાભ થાય એ માટે તો કહેવું જ શું! આ શબ્દબ્રહ્મ ન તો ઓંકાર છે, ન મંત્ર છે, ન બીજ છે, ન અક્ષર છે, આ અનાહત નાદ (વગર આઘાતે અથવા વગર બજાવ્યે પ્રગટ થનાર શબ્દ) છે. એનું ઉચ્ચારણ કર્યા વિના જ ચિંતન થાય છે. આ શબ્દબ્રહ્મ પરમ કલ્યાણમય છે. શુદ્ધ બુદ્ધિવાળો પુરુષ યત્નપૂર્વક એનું અનુસંધાન કરે છે. તેથી નવ પ્રકારના શબ્દ બતાવેલ છે. જેને પ્રાણવેત્તા પુરુષોએ લક્ષિત કર્યો છે. એ શબ્દોને નાઈસિદ્ધ પણ કહે છે. શબ્દ ક્રમશઃ આ પ્રકારે છે, ઘોષ, કાંસ્ય, (ઝાંઝ વગેરે) શ્રૃંગ, (સિંગુ વગેરે) ઘંટા, વીણા વગેરે, વાંસળી દુન્દુભિ, શંખ અને નવમો મેઘગર્જન આ નવ પ્રકારના શબ્દોને છોડીને તુંકારનો અભ્યાસ કરે. આ પ્રકારે સદત્વે ધ્યાન કરનારો યોગી પુણ્ય અને પાપથી લિપ્ત થતો નથી. યોગાભ્યાસ દ્વારા સાંભળવાનો પ્રયત્ન કરવા છતાં પણ જ્યારે યોગી એ શબ્દોને નથી સાંભળતો અને અભ્યાસ કરતાં કરતાં મરણાસન્ન થઈ જાય છે ત્યારે પણ તે દિવસ-રાત એ અભ્યાસમાં જ રત રહે છે. આવું કરવાથી સાત દિવસમાં તે શબ્દ પ્રગટ થઈ જાય છે, જે મૃત્યુને જીતનાર છે. તે શબ્દ નવ પ્રકારનો છે. પહેલાં તો ઘોષાત્મક નાદ પ્રગટ થાય છે, જે આત્મશુદ્ધિનું ઉત્કૃષ્ટ સાધન છે. એ ઉત્તમ નાદ સર્વ રોગને હરી લેનારો છે. તથા મનને વશીભૂત કરીને પોતાની તરફ ખેંચનારો છે. બીજો કાંસ્યનાદ છે, જે પ્રાણીઓની ગતિને સ્તંભિત કરી દે છે. તે વિષ, ભૂત અને ગ્રહ વગેરે સર્વને બાંધે છે. ત્રીજો શ્રૃંગનાદ છે. જેનો સંબંધ અભિચાર સાથે છે. એનો શતુના ઉચ્ચાટન અને મારણ નિયોગ અને પ્રયોગ કરવો. ચોથો ઘંટનાદ છે, જેવું સાક્ષાત્ પરમેશ્વર શિવ ઉચ્ચારણ કરે છે. તે નાદ સંપૂર્ણ દેવતાઓને આકૃષ્ટ કરી લે છે, પછી ભૂતલ પર વસતા મનુષ્યોની વાત જ શી? યક્ષ અને ગંધર્વ કન્યાઓ એ નાદથી આકૃષ્ટ થઈ યોગીને એની ઈચ્છાનુસાર મહાસિદ્ધિનું પ્રદાન કરે છે તથા એની અન્ય કામનાઓ પણ પૂર્ણ કરે છે. પાંચમો નાદ વીણાનાદ છે, જેને યોગી પુરુષો સદા સંભાળે છે. એ વીણાનાદથી દૂરદર્શનની શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. વંશીનાદનું ધ્યાન ધરનારા યોગીને સંપૂર્ણ તત્ત્વની પ્રાપ્તિ થઈ જાય છે. દુન્દુભિનાદનું ચિંતન કરનારો સાધક જરા અને મૃત્યુના કષ્ટથી છૂટી જાય છે. શંખનાદનું અનુસંધાન થવાથી ઈચ્છાનુસાર રૂપ ધારણ કરવાની શક્તિ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. મેઘનાદના ચિંતનથી યોગીને ક્યારેય વિપત્તિનો સામનો કરવો પડતો નથી. જે પ્રતિદિન એકાગ્રચિત્તથી બ્રહ્મરૂપી ઝંકારનું ધ્યાન કરે છે એને માટે કશું પણ અસાધ્ય નથી હોતું એને મનવાંચિત્ત સિદ્ધ પ્રાપ્ત થઈ જાય છે. તે સર્વજ્ઞ, સર્વદર્શી, અને ઈચ્છાનુસાર રૂપધારી થઈને સર્વત્ર વિચરણ કરે છે. ક્યારેય વિકારોને વશીભૂત થતો નથી. તે તો સાક્ષાત્ શિવ જ છે. એમાં સંશય નથી.

### આજ કરે સો અબ

એક વખત યુધિષ્ઠિર બહુ કામમાં હતા. એવામાં એક માણસ કંઈ માગવા આવ્યો. યુધિષ્ઠિર કહે : 'આજે બહુ કામમાં છું. કાલે આવજે.' ભીમ આ વાત સાંભળી ગયો અને ત્યાં કાયમ પડી રહેતું નગારું વગાડવા લાગ્યો. કોઈ ખાસ ઘટના બને અને બધાને ભેગા કરવા હોય તો નગારું વગાડવાનો રિવાજ હતો.

નગારાનો અવાજ સાંભળીને તુરત આસપાસના બધા ભેગા થઈ ગયા અને ભીમને પૂછ્યું : 'કેમ શું થયું?' બધા ભેગા થયા એટલે ભીમે શાંતિથી કહ્યું : 'મોટાભાઈએ આજે કાળ ઉપર વિજય મેળવ્યો છે. તેમણે હમણાં માગવા આવેલ એક ભાઈને આવતીકાલે આવવા કહ્યું. એટલે મોટાભાઈ આવતીકાલ સુધી જીવવાના છે એવી એમને ખાતરી છે. મોટાભાઈના આ કાળ ઉપરના વિજયની ખુશાલીમાં આ નગારું વગાડું છું.'

યુધિષ્ઠિરને પોતાની ભૂલ સમજાઈ. કાલનો શો ભરોસો? સત્કર્મ મુલત્વી ન રખાય. 'કલ કરે સો આજ કર, આજ કરે સો અબ.



## સદ્વિચાર સમાચાર સેવા

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

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

દર મહિને ઉંમરલાયક વ્યક્તિઓની આરોગ્યની સમસ્યાઓ માટેની યોજાતી પ્રવચનશ્રેણીના અનુસંધાનમાં તા.૯-૧૨-૨૦૧૮ના રોજ ચોથા વર્ષનું ચોથું પ્રવચન 'દર્દી સલામતિ દિવસ' ઉપર ઝાયડ્સ હોસ્પિટલના સીઈઓ ડૉ. સાજન નાયરે પીપીટી પ્રેઝન્ટેશન દ્વારા દર્દીની સલામતિ ઉપર માહિતી તેમજ માર્ગદર્શન આપી હતી.

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

### આંખની સારસંભાળ ઉપર વ્યાખ્યાન

સદ્વિચાર પરિવારના આરોગ્ય સંકુલમાં ફરજ બજાવતા ડૉ. સ્મિતાબહેન ઠક્કર દ્વારા આંખની સારસંભાળ ઉપર વક્તવ્ય યોજાઈ ગયું. જેમાં બહેનોને આંખ આપણું રતન છે. આંખની દુનિયા રંગીન છે. જેમાં આંખમાં થતા સામાન્ય રોગોની સમજણ આપી. (૧) સ્વચ્છતા (૨) આંખનો ચેપ (૩) એલર્જી (૪) સૂકી આંખો (૫) ચશ્માના નંબર (૬) મોતિયો (૭) ઝામર અથવા કાલાપાની (૮) ડાયાબીટીસ રેટીનોપથી (૯) નાસૂર (૧૦) વેલ (૧૧) આંજણી (૧૨) ખીલ -ચરવાળા વ્યક્તિ સતત જાગ્રત રહી આંખની કાળજી રાખી શકે છે. આંખોને ચોખ્ખી રાખી ચેપ ન લાગે, એલર્જી ના થાય તે ધ્યાન રાખવું. આંખો સૂકી થતાં તેના માટે Drop

નાખવા. મોતીયામાં બે ત્રણ પ્રતિબિંબ દેખાય, રાત્રે વાહન ચલાવવાની તકલીફ પડે. ઝામરમાં આંખનું દબાણ વધી જતાં આંખ ગુમાવી પડે. બે ઝામર કડવો અને મીઠો. ડાયાબીટીસ વાળાએ ૫૦ પછી નિયમિત તપાસ કરાવવી પડે. નાસૂર વેલ, આંજણીનો ઈલાજ ઓપરેશનો અને ટીપા નાંખવાથી ઉપાય શક્ય છે. ગરમી, ધૂળ, ધુમાડામાં કામ કરતાં માણસોની આંખોમાં પાણી નીકળે, આંખ લાલ રહે. ઓપરેશનો અને ટીપાં નાંખવાથી ઉપાય શક્ય છે. આંખને સ્વસ્થ રાખી શકાય.

વક્તવ્ય બાદ બહેનોએ ડૉ. સ્મિતાબહેનને સવાલો પૂછ્યા હતા. જેના તેમણે સંતોષકારક જવાબ આપ્યા હતા.

### સદ્વિચાર પરિવાર મહિલા ઉત્કર્ષ દ્વારા

#### યોજનારા આગામી વર્ગો

૧. તા.૫ જાન્યુઆરી- ૨૦૧૯ ના રોજ વિવિધ ચીકી બનાવવાની તાલીમના વર્ગો બપોરે ૨.૦૦થી ૫.૦૦ રાખેલ છે. જેની ફી રૂ. ૩૫૦/- રાખેલ છે.
૨. તા. ૭,૮ અને ૯ જાન્યુઆરી-૨૦૧૯ ના રોજ જવેલરી મેકિંગ તાલીમના વર્ગો બપોરે ૨.૩૦થી ૪.૩૦ રાખેલ છે. જેની ફી રૂ. ૩૫૦/- રાખેલ છે.

### સદ્વિચાર પરિવાર અને 'મેક યા ડિફરન્સ'

- ધો. ૯ અને ૧૦ના વિદ્યાર્થીઓને ઈસરોની મુલાકાત માટે લઈ જવામાં આવ્યા.
- પ્રકાશ સ્કુલના વિદ્યાર્થીઓ આપણી સંસ્થાના બાળકો સાથે રમવા અને થોડી વસ્તુઓ ભેટ આપવા માટે આવ્યાં હતાં. તેઓ બાળકો સાથે ગેમ રમ્યા અને ત્યારબાદ બાળકોનો વસ્તુ ભેટ આપી.
- ગણિતના કલ્પ દ્વારા બાળકોને વર્કશીટ ભેટ આપવામાં આવી.

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**