

સુવિચાર

માનવતાનો મહિમા ગાતું સદ્વિચાર પરિવારનું સામયિક

આદ્ય તંત્રી :

સદ્ગત હરિલાલ વિ. પંચાલ 'નિમિત્તમાત્ર'

તંત્રી :

પ્રવીણ ક. લહેરી

વર્ષ : 49 ❁ અંક : 8 ❁ સળંગ અંક : 644 ❁ નવેમ્બર-2018

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

ટ્રસ્ટી મંડળ

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

અનુક્રમણિકા

ક્રમ.	લેખનું શીર્ષક	લેખક	પાનું
1.	તમે જ તમારું અજવાળું બેધારી તલવાર	મૂ. લે. સુધામૂર્તિ ભાવાનુવાદ : સોનલ મોદી	5
2.	“હાસ્ય એટલે સૂકું આંસુ” વિનોદ ભટ્ટ	રંજના હરીશ	8
3.	શિક્ષણમાં આધ્યાત્મિકતા	શાસ્ત્રી સ્વામીજયસ્વરૂપદાસજી	11
4.	તંદુરસ્તીનું તેજ - તેજના	ડૉ. શિલીન નંદુભાઈ શુક્લ	13
5.	અડગ મનોબળ અને કઠોર પરિશ્રમ- સિદ્ધિનાં સોપાનો સર કરે...	કરસનભાઈ મો. પટેલ	16
6.	જીવન પસંદ કરવાની તક	ડૉ.પી.પી.બંપ્સી/વેણી રવિ	21
7.	સ્વસ્થ કેવી રીતે રહીએ ?	પી. ડી. શર્મા	24
8.	સદ્વિચાર સમાચાર સેવા	-	27
9.	સદ્વિચાર પરિવાર મુખ્ય કાર્યાલયને- મળેલ દાનની વિગત	-	28

લેખકોના મત સાથે સંસ્થા સહમત છે તેમ માની લેવું નહીં.

નિવેદન

સુવિચારના સૌ વાયકોને દિવાળીની શુભકામનાઓ અને નૂતન વર્ષ સર્વ રીતે સુખી નિવડે તેની શુભકામનાઓ. સમય ઝડપથી વહેતો રહે છે. વિક્રમ સંવત ૨૦૭૪ ખૂબ ઝડપથી પૂરું થયું. આપણી પરંપરા મુજબ દર દિવાળીએ નફા-તોટાનો હિસાબ કરીએ છીએ. આ સંદર્ભમાં જોઈએ તો વિક્રમ સંવત ૨૦૭૪ સામાન્ય લોકો માટે સામાન્ય લોકો માટે કસોટીરૂપ રહ્યું. પેટ્રોલ-ડિઝલના અભુતપૂર્વ ભાવવધારાને કારણે તેમજ રૂપિયાના અવમૂલ્યનને કારણે મોંઘવારીથી પ્રજાને ત્રસ્ત થવું પડ્યું. અપૂરતા વરસાદ અને બીજી બાજુ અતિવૃષ્ટિ અને પૂરના કારણે અન્ન ઉત્પાદનમાં ઘટાડો નોંધાયો છે ત્યારે આગામી દિવસો કેવા જશે તેની ચિંતા સૌને સતાવી રહી છે.

ખાસ કરીને ગુજરાતના અનેક તાલુકાઓમાં પાંચ ઈંચ કરતાં ઓછો વરસાદ પડતા સરકાર ક્રમશઃ અછતની પરિસ્થિતિ જાહેર કરી રહી છે, પરંતુ છેલ્લા દસ વર્ષના સારા વરસાદ બાદ આ વર્ષે ઘાસચારાની તકલીફ મોટે પાયે ઉભી થાય તેવા અંધાણ વર્તાઈ રહ્યા છે. ગુજરાતના ખેડૂતો માટે ખેતી સાથે પશુપાલનનું મહત્વ સવિશેષ છે. આજે ગુજરાતમાં ખેતીમાં યાંત્રિકરણને કારણે બળદનો વપરાશ ખૂબ ઘટી ગયો છે. બળદના ઉછેર વિનાનું ગૌપાલનનું કાર્ય દુષ્કર બન્યું છે. કુમળીવયના ગૌવંશની હત્યાનું પ્રમાણ પણ વધ્યું છે. આપણે ઔદ્યોગિકરણ અને સેવાક્ષેત્ર દ્વારા વિકાસ કરીએ છીએ પણ ભારતીય અર્થતંત્રના પાયાનું ખેતી અને પશુપાલનને જોઈએ તેટલું મહત્વ અપાતું નથી તે ચિંતાનો વિષય છે.

ભારત સરકારે આયુષ્યમાન યોજના હેઠળ અનેકવિધ પરિવારને આધુનિક આરોગ્યસેવા પહોંચાડવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે, પરંતુ આવી લોકકલ્યાણની સ્કીમમાં પણ વચેટીયાઓને કારણે સામાન્ય લોકો લાભથી વંચિત રહે છે. આશા રાખીએ કે આરોગ્ય અને શિક્ષણ સેવા અંગે સરકાર પોતાની નીતિમાં મોટું પરિવર્તન લાવે અને ચીનની માફક તમામ લોકોને યોગ્ય શિક્ષણ અને કાર્યક્ષમ આરોગ્યસેવા પ્રાપ્ત થાય. સદ્વિચાર પરિવાર માટે વિક્રમ સંવત ૨૦૭૪ અનેક નવી પ્રવૃત્તિ અને અગાઉની પ્રવૃત્તિના વ્યાપ માટે યાદ રહેશે. સદ્વિચાર

પરિવારમાં સમર્પિત કાર્યકરોની સંખ્યા વધે અને શહેરી અને ગ્રામીણ વિસ્તારના ગરીબ પરિવાર સુધી સેવાઓ વિસ્તરે તેવી ભાવના વિક્રમ સંવત ૨૦૭૫માં સાકાર થાય તેવી પ્રભુ-પ્રાર્થના...

ગાંધી જયંતિ, ૨૭ ઓક્ટોબર ૨૦૧૮ના રોજ ગાંધીજીની સાર્ધ શતાબ્દીનો પ્રારંભ થયો. આ નિમિત્તે સદ્વિચાર પરિવાર, ગુજરાત કેન્સર સોસાયટી, આયુષ, દર્દીઓનું રાહત ફંડ, અમદાવાદ શહેર પોલીસ અને અમદાવાદ રિક્ષા ચાલક એકતા યુનિયનના સહયોગથી વ્યસનમુક્તિ અને સ્વચ્છતાપર્વ નિમિત્તે રિક્ષા રેલીનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. કેન્સર સોસાયટીના પદાધિકારીઓ, આયુષ સંસ્થા દ્વારા કેન્સર વાન, અમદાવાદ શહેર પોલીસના પદાધિકારીઓ અને સદ્વિચાર પરિવારના ટ્રસ્ટીઓ દ્વારા રિક્ષા રેલીને ફલેગ માર્ચ આપવામાં આવી હતી. આ રેલીમાં મોટી સંખ્યામાં રિક્ષા ચાલકો જોડાયા હતા.

સદ્વિચાર પરિવારમાં સમર્પણ બાગ પાર્ટી પ્લોટમાં તા.૧૮ થી ૨૧ ઓક્ટોબર ૨૦૧૮ દરમિયાન 'દિવાળી આનંદમેળા'નું આયોજન કરવામાં આવેલ. આ કાર્યક્રમનો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય મહિલા કારીગરો તેમજ મહિલા ઉદ્યોગ સાહસિકોને પ્રોત્સાહન કરવાનો હતો. આ કાર્યક્રમના આયોજનમાં ઈન્ટેક્સ-સી એ પણ સહકાર આપેલ અને ૨૦ જેટલા મહિલા કારીગરો અને ઉદ્યોગ સાહસિકોને પ્રોત્સાહન આપવાનો હતો. મેળામાં કુલ ૫૦ સ્ટોલ્સ હતા જેમાં મહિલા કારીગરો દ્વારા બનાવવામાં આવેલ વિવિધ વસ્તુઓ જેમ કે ડ્રેસ મટિરીયલ્સ, રેડિમેઈડ ગારમેન્ટ્સ, એસેસરીઝ - હેન્ડમેડ ઈમીટેશન જવેલરી, કોરા નાસ્તા, ફાસ્ટ ફૂડ, મુખવાસ, શરબત, હર્બલ મેડિસિન્સ વગેરેના સ્ટોલ્સ હતા. આ કાર્યક્રમમાં અપંગ માનવ મંડળ તથા બી.એમ. ઈન્સ્ટીટ્યૂટ ઓફ મેન્ટલ હેલ્થના પણ સ્ટોલ્સ હતા જેમાં શારીરિક અને માનસિક રીતે વિકલાંગ બાળકો દ્વારા બનાવવામાં આવેલ વિવિધ ઉત્પાદકોનું પ્રદર્શન અને વેચાણ કરવામાં આવેલ.

સદ્વિચાર પરિવાર ટ્રસ્ટી મંડળ



તમે જ તમારું અજવાળું

મૂ. લે. સુધામૂર્તિ

બેધારી તલવાર

ભાવાનુવાદ-સોનલ મોદી



આનંદ મારો ખૂબ જૂનો મિત્ર છે. અમે કોલેજમાં જોડે ભણતાં ત્યારે કોઈપણ કુદરતી સંકટ આવે ત્યારે જે તે વિસ્તારમાં દોડી જઈને તે બનતી મદદ કરે. વર્ષો વીત્યાં. આનંદ ઈલેક્ટ્રિકલ એન્જિનિયર થઈને જાતમહેનત અને બુદ્ધિ મોટો ઈલેક્ટ્રીકલ કોન્ટ્રાક્ટર બન્યો. હવે તો ભારત તથા આફ્રિકાના અનેક વિકાસશીલ દેશોમાં તેની કંપની મોટા કોન્ટ્રાક્ટ લે છે. પૈસાની રેલમછેલ છે. બિઝનેસ હવે દીકરાઓએ સંભાળી લીધો છે અને આજેય હૃદયના છાને ખૂણે ગરીબો અને જરૂરિયાતમંદો માટે આનંદ દયા અને ભારોભાર કરુણાની લાગણી રાખે છે.

સુનામીની આફત ત્રાટકી ત્યારે તેણે પોતે જાતજાતનો સામાન ખરીદ્યો હતો અને ટૂંકો ભરીને દક્ષિણ ભારતના આફતગ્રસ્ત વિસ્તારોમાં પહોંચી ગયો હતો. હું જ્યારે એ વિસ્તારોમાં સામાનની વહેંચણી કરવા જવાની હતી, ત્યારે તો એ જઈને પાછો આવી ગયો હતો તેથી તેના અનુભવો જાણવા મેં તેને ફોન કર્યો.

આનંદ કહે, ‘અરે, બધેય મટિરિયલની વહેંચણીમાં લોલમલોલ છે. મટિરિયલ ઘણું છે. કોટલાય લોકોને બે-બે, ત્રણ-ત્રણ વાર વસ્તુઓ મળી છે અને જ્યાં ખરી જરૂર છે ત્યાં સામાન પહોંચ્યો જ નથી. તદ્દન અંધેર વ્યાપેલું છે. ઘેર ઈઝ ટોટલ કેઓસ... સુધા, તને ખબર છે ને, ગઈકાલથી જ સરકારે ફતવો બહાર પાડ્યો છે, કે જે પણ સંસ્થાઓને મદદ કરવી હોય, સામાન લાવવો હોય, તે લાવે અને કલેક્ટરની ઓફિસમાં જમા કરાવે. વહેંચણીનું કામ સરકાર જ કરશે.’

‘આનંદ, તે તારા સામાનનું શું કર્યું? મેં પૂછ્યું, ‘જે પહેલા મળ્યા, તેમને આપીને અમે તો પાછા આવ્યા.

સરકારમાં કોણ જમા કરાવે? એય બધી લખાણપટ્ટી ને પડપૂછ!’

ખૂબ વિચાર કરતાં મને લાગ્યું કે સરકારે જે નિર્ણય લીધો છે તે સાચો છે. અમે ટૂંકો ભરીને ગયા ત્યારે અમે પણ સૌથી પહેલું કામ કલેક્ટરની ઓફિસમાં જવાનું કર્યું. કલેક્ટર વહેંચણીના કામમાં ગયા હતા. એક કલાર્ક જેવો માણસ બધી નોંધણી કરતો હતો. મેં તેને સમજાવ્યો, ‘જો ભાઈ, હું અને મારી કંપનીના કેટલાય યુવા કાર્યકરો કપાતા પગારે જાતે જ જરૂરિયાતમંદોને મદદ કરવા આવ્યા છીએ. અમને તમે છેવાડાના વિસ્તારનાં ગામો બતાવો, ત્યાંના વસ્તીપત્રક આપો, તો અમે ખૂબ ધ્યાનથી વહેંચણી કરીને, તમારો કામનો બોજો હળવો કરીશું. તમે સરકારી ઓફિસર, ગવર્નમેન્ટના કાયદાથી તમારા હાથ પણ બંધાયેલા છે તે અમેય સમજીએ છીએ. પણ મારી સંસ્થાના આ યુવાકાર્યકરો આ પરિસ્થિતિમાં જાતે પિડીતોને નહીં મળે, તો ફરી આવા કાર્યમાં ક્યારેય નહીં જોડાય. વળી દેશ-વિદેશથી પણ અમને ઘણી મદદ મળી છે. મારી ફરજ છે કે વહેંચણી મારી જાતદેખરેખથી થાય.’

ભાઈ ગવર્નમેન્ટ ઓફિસર હતા પણ ખાસ્સા પ્રેક્ટિકલ હતા. મને કહે, ‘તમારી સંસ્થાનું નામ શું છે, બહેન?’

મેં કહ્યું, ‘ઈન્ફોસીસ ફાઉન્ડેશન.’

તેમને સંતોષ થયો. મોં પર સ્મિત ફરકાવીને મને કહે, ‘તમારી સંસ્થાની શાખ તો સારી છે. અમારે તો બહેન, બહુ ધ્યાન રાખવું પડે છે. કેટલીય લેભાગુ સંસ્થાઓ આવા કપરાકાળમાં ફૂટી નીકળે છે અને રોકડી કરી લે છે. લ્યો, આ ગામોનું લિસ્ટ. અહીં બહુ તારાજ થઈ છે. તમતમારે તમારી રીતે કામે લાગો.’



મેં પાછા આવીને આનંદને ફોન કર્યો. ‘આનંદ,અમે તો છેક છેવાડાનાં ગામોમાં જાતે સામાન વહેંચી આવ્યાં.’

આનંદ કહે, ‘હાસ્તો, તમને કોણ રોકે ? તમારી સંસ્થાના નામ આગળ ‘ઈન્ફોસીસ’નું છોગું લાગ્યું હોય, એટલે તમારે તો બધે કામ સહેલું થઈ જાય.’

આનંદની વાત ખોટીય ક્યાં હતી? ખરેખર,મારી પોઝીશનને કારણે અમુક કામ કઠાવવાં મારે માટે સાવ સહેલાં થઈ જાય છે. કેટલાંય ખતરનાક ગણાતા ભયંકર ભ્રષ્ટાચારી મિનિસ્ટરો અને સરકારી અધિકારીઓએ મારા કામ માટે ફૂટી કોડીનીય અપેક્ષા નથી રાખી. સુનામીની આપત્તિ વખતે દૂઝણી ગાય ગણાતા રેલવે ડિપાર્ટમેન્ટના ઓફિસરોએ મને ખૂબ મદદ કરી છે.મને તો લાગે છે,કે દરેક ઈન્સાનના શરીરના છાને ખૂણે એક ધબકતું હૃદય તો હોય છે જ, અને સારા કાર્યમાં મદદરૂપ થવા એ ઈન્સાન તૈયાર થઈ જ જાય છે. ઉપરાંત ‘ઈન્ફોસીસ’નું નામ મારું કાર્ય સરળ બનાવી દે છે.

જો કે, દરેક સિક્કાને બે બાજુ હોય છે.

થોડા વખત પહેલાં અમારા દૂરના ઓળખીતાના દીકરા સમીપનું લગ્ન હતું. મને ખૂબ આગ્રહપૂર્વક આમંત્રણ આપવામાં આવ્યું હતું. હું એ દિવસે શહેરમાં જ હતી. ફી હતી તથા ઘણા વખતથી મેં કોઈ લગ્ન માણ્યાં ન હતાં તેથી હું તૈયાર થઈ. કવર લઈને ખાસ્સે દૂર કલબમાં પહોંચી. મેં સવારથી કાંઈ ખાધું ન હતું.બુફેનાં જાતજાતનાં ટેબલો શણગારેલાં હતાં. ભૂખ પણ કકડીને લાગી હતી. છતાંય પહેલાં વરકન્યાને આશીર્વાદ આપવા માટે લાગેલી લાંબી લાઈનમાં પહોંચી ગઈ.સ્ટેજ પર પહોંચી ત્યારે સમીપ મને જોઈને ખુશ થઈ ગયો.પોતાનાં માતા-પિતા,સાસરિયાં, બધાંને સ્ટેજ પર બોલાવીને ગ્રૂપ ફોટો પડાવી લીધો.ફોટોગ્રાફરને ખાસ ટકોર કરી, ‘ભાઈ,બે-ત્રણ ફોટા ખેંચજો. ડિજિટલમાં પણ લઈ લેજે. આ ફોટો તો મારે ‘ખાસ’ સાચવવાનો છે.’ ફોટોસેશન પત્યા પછી સમીપના સસરા આવીને મને કહે, ‘અમારાં

સદ્ભાગ્ય,કે આપે આવીને આ સમારંભની શોભા વધારી ! નારાયણ મૂર્તિ સાહેબ ન આવ્યા ? Anyway, થેંકસ હો. જોકે ‘સાહેબ’ તો ખૂબ બિઝી હોય ખરું ને ? (જાણે કે હું તો નવરી હોઉં !)

બસ, વાત પતી ગઈ.કોઈએ મને ‘ડીનર લઈને જ જજો’એટલોય વિવેક ન કર્યો. ફોટોસેશનની એમની ગરજ પતી એટલે મને મૂકી પડતી.હું ખાધા વગર જ ખિન્ન હૃદયે નીકળી ગઈ. ‘ગરજ સરી એટલે વૈદ્ય વેરી.’

એકાદ વર્ષ પછી મારી સેક્રેટરી મને કહે, ‘બહેન, સમીપનાં લગ્નના ફોટામાં તમે સરસ લાગો છો !’

મેં પૂછ્યું, તેં મારો એ ફોટો ક્યાં જોયો ?’

મમતા કહે, ‘સમીપની પત્ની મારી ફેન્ડ છે.હું લગ્નમાં જઈ શકી ન હતી તેથી હમણાં તેને મળવા ગઈ હતી.તેના ઘરના શો-કેસમાં તમારી સાથેનો ગ્રૂપ ફોટો એન્લાઈ કરાવીને મૂક્યો છે.’ હું કાંઈ બોલી નહીં,પણ એ દિવસ યાદ આવી ગયો.... જ્યારે ઘેર આવીને હું ભૂખી જ સૂઈ ગઈ હતી.

આવો જ એક બીજો પ્રસંગ મને યાદ આવી ગયો.અમારી સંસ્થાના માધ્યમથી અમે રાષ્ટ્રીયકક્ષાના સંગીત, નૃત્ય તથા અન્ય કલાકારોને મદદ કરીએ છીએ. ઘણા કલાકારો પૈસાની તકલીફને કારણે ઘડપણમાં દયનીય હાલતમાં જીવતા હોય છે. સ્વમાની એટલા હોય,કે કોઈની સામે હાથ લાંબો ન કરે.કર્ણાટકી સંગીતના એક ખૂબ જાણીતા કલાકાર ઘડપણમાં ભારે મુશ્કેલી અનુભવતા હતા. માંદગી લંબાઈ હતી.કલાકારોની મૂડીની તો આપણને ખબર જ હોય !હું બે કલાકની સફર કરીને મોટી રકમનો ચેક લઈને તે સંગીતકારના ઘરે પહોંચી. તેઓ પથારીવશ હતા.ખૂબ પ્રેમ ને લાગણીથી ગદ્ગદિત થઈને ભારે આનાકાની સાથે તેમણે ચેક સ્વીકાર્યો.આમ તો આ વૃદ્ધ કલાકારનો કોઈ ભાવ પણ ન હતું પૂછતું પણ આજે સાંજના સાડા સાતે પણ તેમનાં બધાં સગાંઓ, ગામના શ્રેષ્ઠીઓ,સરપંચ વગેરે ભેગાં થઈ ગયાં હતાં. જોડે ફોટોગ્રાફરો પણ હતા.મારી ઈચ્છા તો



“હાસ્ય એટલે સૂઝું આંસુ” - વિનોદ ભટ્ટ

રંજના હરીશ



હાસ્ય લેખક આદરણીય વિનોદ ભટ્ટની ચિર વિદાયના સમાચાર સાથે સ્મરણોની કેટકેટલી બારીઓ આપમેળે ખૂલી રહી છે. સ્મરણયાત્રાની કેડીએ વિનોદભાઈ સાથેના અનેક પ્રસંગો રાહ જોઈને હાજરી પુરાવવા ઊભા છે. પ્રત્યેક સ્મરણને લેખમાં સમાઈ જઈને દિવંગતને અલવિદાની છેલ્લી સલામ કરવી છે.

ગુજરાત સાહિત્ય પરિષદના પ્રમુખ જેવા ભારે મોભાદાર પદે બિરાજેલ વિનોદભાઈને ક્યારેય એ પદનો ભાર લઈને ફરવાનું ન ગમ્યું. તેમના પ્રમુખકાળ દરમ્યાનના બે કિસ્સાઓ સ્મરે છે. લગભગ ૧૯૮૫ ની સાલમાં વિનોદભાઈની પ્રમુખપદે વરણી થતાં તેમના મિત્રવર્તુળે તેમને આ પદ પર પોંખવા માટે ભવ્ય કાર્યક્રમ યોજવાનું નક્કી કર્યું. વિનોદભાઈના આ અભિનંદન સમારોહ સાથે અંગ્રેજીના પ્રસિદ્ધ નવલકથાકાર મુલ્કરાજ આનંદની નવલકથા ‘અનટયેબલ’ (1935) ના ગુજરાતી અનુવાદ ‘અછૂત’ (ગુર્જર પ્રકાશન, 1995) નું લોકાર્પણ પણ ગોઠવાયું અને આ સમારંભના પ્રમુખપદે મુલ્કરાજ આનંદને આમંત્રવા એમ નક્કી કરાયું. અંકલ મુલ્કના આગ્રહથી મેં કરેલ તેમની ‘અનટયેબલ’ના ગુજરાતી અનુવાદના લોકાર્પણ માટે મુલ્કરાજજીએ તરત હા પાડી. અને આ બે સંયુક્ત પ્રસંગોમાં ભાગ લેવા મુલ્કરાજ આનંદ અને તેમના જીવનસાથી ડોલીબહેન સહિયર સમારંભના આગલા દિવસે અમદાવાદ પહોંચી ગયાં. પોતાના સન્માન સમારંભમાં મુંબઈથી અમદાવાદ આવેલ મુલ્કરાજજીને મળવા વિનોદભાઈ પોતાની મિત્ર મંડળી સાથે આગલે દિવસે સાંજે મારે નિવાસસ્થાને આવી પહોંચ્યાં. શ્રી રતિલાલ બોરીસાગર, શ્રી યશવંત મહેતા તથા ગુર્જર પ્રકાશનના શ્રી મનુભાઈ શાહ તેમની સાથે

હતા. સર્વેનો અન્યોન્ય પરિચય કરાવાયો. ગુજરાતી સાહિત્ય પરિષદના પ્રમુખ અને આગામી કાર્યક્રમના કેન્દ્રસમા વિનોદ ભટ્ટનો પરિચય મેં અંકલ મુલ્કને ઉમળકા સાથે કરાવ્યો. એમનું નામ સાંભળતાં જ સહેજવાર માટે અંકલ મુલ્ક પોતાની લાક્ષણિક મુદ્રામાં તેમના તરફ જોઈ રહ્યા અને પછી બોલી પડ્યા, ‘યુ આર વિનોદ એન્ડ આઈ એમ આનંદ. હાઉ ઈન્ટરેસ્ટીંગ્સ ! અવર નેમ્સ મેચ ઈન મિનિંગ’ (તમે વિનોદ અને હું આનંદ આપણા નામના અર્થમાં સામ્ય છે.) આ સાંભળીને સહેજવાર મૌન છવાયું, અને પછી હાજર જવાબી વિનોદભાઈએ સિકસર લગાવી. ‘યસ સર. બટ ધ ઈન્ટેન્સિટી ડિફરેન્સ. વિનોદ ઈઝ નો મેચ ટુ આનંદ -વીચ મિન્સ ઈટરનલ બ્લિસ’. (હા જી, પરંતુ તેમની તીવ્રતા ભિન્ન છે. વિનોદની આનંદ સામે શું વિસાત ? આનંદ તો શાશ્વત આનંદ જ છે.) વિનોદભાઈના શબ્દો સાંભળતા જ અંકલ મુલ્કે હસીને તેમને ધબ્બો મારી દીધો. આવી હોય સાહિત્ય ગોષ્ઠી. જેમાં વાત વાતમાં વિનોદ અને આનંદ જેવા શબ્દોના ગૂઢાર્થોની સુંગધ હાસ્યની છોળો સાથે ઊડતી હોય. ‘વિનોદ’ અને ‘આનંદ’ની વ્યાખ્યા કરતો એ સંવાદ સ્મરણીય હતો. વિનોદભાઈના અભિનંદનનો તથા મારા અનુવાદિત પુસ્તકના લોકાર્પણનો સમારંભ ઠાકોરભાઈ હોલ ખાતે સંપન્ન થયો. આ પ્રસંગે અમદાવાદે વિશ્વપ્રસિદ્ધ અંગ્રેજી નવલકથાકાર અંકલ મુલ્કને પ્રથમવાર સદેહે જોયા. આનંદની કૃતિ ‘અનટયેબલ’ વર્ષ 1932માં સાબરમતી આશ્રમમાં ગાંધીજીની નિશ્રામાં સાકાર પામી હતી. ત્યારબાદ છેક 63 વર્ષે આનંદ વિનોદભાઈના સમારંભમાં ભાગ લેવા પહેલીવાર અમદાવાદ આવ્યા



દે.સખત માંદગીના બિછાને પીડાદાયી પરિસ્થિતિમાં પણ જે મનુષ્ય બુદ્ધિને જોરે સ્વસ્થ રહીને અન્યને હસાવે તે વિનોદભાઈ જ હોઈ શકે.પંદરેક વર્ષ પહેલાંનો તેમની પ્રથમ માંદગીનો એક પ્રસંગ સ્મરે છે. હોસ્પિટલના બિછાનેથી વિનોદભાઈ ઈશ્વરને અમદાવાદી પ્રાર્થના કરે છે. તેઓ ઈશ્વરને કહે છે કે, માસ્તર (પોતાના બીજાં પત્ની નલીનીબહેનને તેઓ આ જ સંબોધનથી બોલાવતા) થોડા વખત પહેલાં જ અંબાજીથી એક કિલો કંકુ ખરીદી લાવી છે.એ કંકુ માથે ન પડે એટલું જોજે.

મે-2018 માં થોડા દિવસ હોસ્પિટલ ખાતે વેન્ટિલેટર પર રાખ્યા બાદ ભદ્ર પરિવાર તેમને ઘરે લઈ આવ્યો.આ સમાચારની જાણ થતાં મેં ફોન કર્યો અને મળવાની અનુમતિ હોય તો ઘરે જઈને તેમને મળવાની ઈચ્છા વ્યક્ત કરી.જાણવા મળ્યું કે તેઓને મળવાની છૂટ હતી પરંતુ બોલવા પર પાબંદી.અમે બંને તેમને મળવા તેમના કાંકરિયા ખાતેના આવાસે પહોંચી ગયા. અમને જોતાં જ પરિવારના સભ્યોના પહેરા વચ્ચે બોલવાની મનાઈ છતાં વડીલશ્રી પથારીએથી બોલી ઊઠ્યા, ‘જતો જતો પાછો આવી ગયો છું’.અને પછી અશક્ત હોવા છતાં સતત વાતોમાં પરોવાયા. તેમના પરિવારની ચિંતા

હું સમજી શકતી હતી. એટલે મેં તેમને કહ્યું કે,આજે બોલવાનો વારો મારો હતો.અને પછી તેમને ગમતાં જૂનાં ફિલ્મી ગીતો ગાયાં. તેઓ સતત મારી સાથે ગીતના શબ્દો ગણગણી રહ્યા હતા.ચારેક ગીતો સાંભળ્યા પછી તેઓ બોલી ઊઠ્યા. ‘આમ હું કોઈનું સાંભળું એવો નથી,પણ આજે તમને સાંભળ્યાનો લાભ એ કે મને ખાતરી થઈ ગઈ કે મારી યાદદાસ્ત દગાબાજ નથી.’કદાચ તેમને આ માંદગી દરમિયાન વિસ્મૃતિનો ભય સતાવી રહ્યો હતો. તા.ક. ઉત્તમ હાસ્ય લેખકનું લેખન એટલે એવું લેખન કે જેને વાંચતા આંખો ભીની થાય અને હોઠ હસી ઊઠે.મલકાટ અને અશ્રુની જુગલબંદી એટલે ઉત્તમ હાસ્ય લેખન.અને ગુજરાતીમાં આવું ઉત્તમ હાસ્યલેખનનું સરનામું જયોતીન્દ્ર દવે પછી હતું. વિનોદ ભદ્ર. આવા સાચા વિનોદવૃત્તિના પર્યાયસમા, ગુજરાતના અમૂલ્ય ઘરેણાંસમા,હાસ્ય સમ્રાટ વિનોદ ભદ્રને પ્રેમભરી સ્મરણાંજલિ.



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

જેવી ગતિ તેવું જીવન / ધીરજલાલ શાહ

નેવું વરસના એક અમેરિકન વૃદ્ધને કંઈક ને કંઈક કામ કરતા જોઈને મને આશ્ચર્ય થયું. મેં તેમને કહ્યું, “વડીલ ! આ ઉંમરે તમારે આરામ કરવો જોઈએ. કામ કરવાનું કષ્ટ લેવું ના જોઈએ.”

એ વડીલે કહ્યું, “જો હું કામ ના કરું તો મારું મૃત્યુ વહેલું થાય. આખી જિંદગી કામ કર્યું હોય એટલે નવરો બેસી રહું અથવા ગામ-ગપાટા મારું કે ટી.વી. જોયા કરું તો મને ચેન ના પડે, હું માંદો પડી જાઉં. તેથી નિવૃત્તિમાં પણ પ્રવૃત્તિ કરવા માટે હું કામ કરું છું તો મારાં તન-મન સારાં રહે છે.”

ગતિ કરવી એટલે પ્રવૃત્તિ કરવી અને પ્રવૃત્તિ કરવી એટલે ગતિ કરવી. ગતિમાં જ જીવન છે તેથી જીવનમાં ગતિ અથવા પ્રવૃત્તિ ના હોય તો જીવન બેઠાડું અને ગંધાતું બની જાય. માટે દરેક જણે હંમેશાં ગતિશીલ રહેવું જોઈએ. જો કે દરેકની ગતિ સરખી ના પણ હોય છતાં દરેક જણે નિવૃત્તિમાં પણ પોતાનાથી બને તેટલી મનગમતી પ્રવૃત્તિ કરતા રહેવું જોઈએ કારણ કે જે વહે છે, ગતિ કરે છે તે બધા સ્વચ્છ બને છે અને નિર્મળ રહે છે. જે નથી કરતા તે બધાં બંધિયાર તળાવ કે ખાબોચિયાં જેવા બની જાય છે અને ગંધાઈ ઊઠે છે.

‘જેવી ગતિ તેવી મતિ.’ મતિને પણ ગતિની જરૂર રહે છે. જો તમે આળસુની જેમ પડી રહેશો અથવા કામ નહીં કરે તો તમારી મતિ પણ આળસુ બની જશે. પરંતુ જો તમે ગતિ કરતા રહેશો તો તમારી મતિમાં અર્થાત્ બુદ્ધિમાં વધારો થતો રહેશે. માટે નદીની જેમ સતત વહેતા રહેવું, ગતિ કરતા રહેવું, એમાં જ જીવનનું શ્રેય છે.



શિક્ષણમાં આધ્યાત્મિકતા શાસ્ત્રી સ્વામી જયસ્વરૂપદાસજી

(માનવ હોવું એટલે તો આધ્યાત્મિકતાનો પ્રેમ લાગેલો હોવો જરૂરી છે. શિક્ષણ એ માનવતાનું સંગોપન કરતી પ્રક્રિયા છે. તે તો એક આધ્યાત્મિક પ્રવૃત્તિ છે જે પશુતામાંથી નરત્વ ભણીની યાત્રા છે. આ લેખને તે રીતે સમજાવે.)

આધ્યાત્મિકતા એ માણસ માત્રનું આભૂષણ છે. દરેક વ્યક્તિ માત્રનો ધર્મ અલગ-અલગ હોઈ શકે પરંતુ આધ્યાત્મિકતાનાં મૂલ્યો દરેક ધર્મમાં અભિપ્રેત છે. આપણા વેદ-કાલીન ઋષિ-મુનિઓએ સરસ વાત કરી છે કે, જે માનવીની ભાવના અધ્યાત્મ સાથે જોડાયેલી છે તે આધ્યાત્મિકતા છે. જે માનવી આધ્યાત્મિકતાના દ્વાર સુધી પહોંચ્યો નથી તે માનવી જીવનને પણ સાચા અર્થમાં સમજી શક્યો નથી. માટે આવો, શિક્ષણમાં આધ્યાત્મિકતા શું છે ? તે વિશે થોડું અવગહન કરીએ.....

શિક્ષણ એ એવી પ્રક્રિયા છે જેના દ્વારા વ્યક્તિ પોતાના નિર્ધારિત લક્ષ્યને સહજતાથી પ્રાપ્ત કરે છે. શિક્ષણ સતત ચાલતી પ્રક્રિયા છે, જે સમય અને અનુભવની સાથે જોડાઈને આપણા ઉદ્દેશ્યને પરિપક્વ બનાવે છે.

આધ્યાત્મિકતા દ્વારા વ્યક્તિનું મગજ પુનઃ પુનઃ નૈતિકતા તરફ આગળ વધે છે, જેનો આજના યુગમાં નિરંતર અભાવ જોવા મળે છે. જો આપણે આજના સામાજિક જીવન ઉપર દૃષ્ટિપાત કરીએ તો ચારેબાજુ આપણને એવી ઘટનાઓ જોવા અને સાંભળવા મળશે જેનું યથાર્થ વર્ણન કરવું ઉચિત નથી. આ બધાનું મૂળ કારણ શિક્ષણમાં આધ્યાત્મિકતાનો અભાવ અને પાશ્ચાત્ય સાહિત્ય અને સંસ્કૃતિનો પ્રભાવ છે.

જ્યારે આધ્યાત્મિકતા એક સાધન છે, જે

અંતર્ગત સંસારમાં રહેનાર વ્યક્તિ પોતાના પુરુષાર્થ (ધર્મ, અર્થ, કામ, મોક્ષ)ને પ્રાપ્ત કરી અંતિમ પુરુષાર્થ મોક્ષ તરફ આગળ વધે છે. આધ્યાત્મિકતા જીવનને નૈતિક અને ચારિત્ર્ય બનાવનાર સાધન છે.

એક વિધાન છે કે 'આજનું બાળક ભવિષ્યનો કર્ણધાર છે 'આજે આપણે ચારેબાજુ જે પ્રકારનું દેશ્ય જોઈ રહ્યા છીએ એનાથી આપણો દેશ અને સમાજના ઉત્થાન તેમજ સાચા ચારિત્ર્ય અને નૈતિક ઉત્થાનની કલ્પના કરી શકીએ, પણ શાયદ નહીં. એનું મૂળ કારણ છે, શિક્ષણમાં આધ્યાત્મિકતાનું અસ્થાન. આપણે આપણા દેશને ચારેબાજુથી ઉન્નત જોવા માગતા હોઈએ તો એના માટે આવશ્યક છે કે આપણે આપણા દેશનું સાહિત્ય, સંસ્કૃતિ, સંસ્કાર આચાર-વિચાર, વાણી-વર્તન અને દેશના મહાન પુરુષોના જીવન ઉદાહરણોથી વાકેફ કરાવીએ. પ્રાચીન કાળથી જ ભારતીય શિક્ષણ પદ્ધતિમાં નૈતિકતાનું વિશેષ મહત્ત્વ રહ્યું છે. પ્રાચીનકાળમાં બાળક વિદ્યાર્થી ગુરુ પાસે આશ્રમમાં રહીને નૈતિકતાના પાઠ ભણતો હતો તેમજ માનવીય વિકારોને દૂર રાખવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવતો હતો. આત્મનિર્ભરતા એ શિક્ષણનું મુખ્ય લક્ષ્ય હતું પરંતુ આજની શિક્ષણ પદ્ધતિ આપણને એક લકીર બનાવીને પરાવલંબન તરફ ખેંચી રહી છે. જેનાથી દેશના યુવાધનનું દિનપ્રતિદિન પતન થઈ રહ્યું છે જે આપણે સૌએ વિચારવું જ રહ્યું. શિક્ષણની ગુણવત્તાને સુધારવા માટેનું મુખ્ય જો કોઈ પરિબળ હોય તો તે છે આધ્યાત્મિકતા.. આ પરિબળને અનુસરવું જ રહ્યું.

આ દૃષ્ટિથી જોઈએ તો શિક્ષણ અને આધ્યાત્મિકતા



વચ્ચે ઘનિષ્ઠ સંબંધ છે. આ બન્નેને અલગ કરવાની કલ્પના આપણે કરી શકીએ નહીં. જ્યારે જ્યારે આ બન્નેને એકબીજાથી અલગ કરવાની કોશિશ કરવામાં આવી છે ત્યારે ત્યારે પૃથ્વી પર અધર્મની સ્થાપના થઈ છે જેના કારણે આજની આ બેહદ પરિસ્થિતિ જોવા મળે છે. આજે સમાજમાં નથી સાચું ચારિત્ર્ય, નથી નૈતિકતા, નથી પ્રામાણિકતા. આનું મૂળ કારણ શિક્ષણમાં આધ્યાત્મિકતાનો ખાલીપો છે.

શિક્ષણનો મુખ્ય હેતુ શારીરિક, માનસિક અને નૈતિક વિકાસ કરવાનો છે. આજના યુગમાં શિક્ષણ વ્યક્તિના માનસિક અને શારીરિક વિકાસ તરફ તો પર્યાપ્ત ધ્યાન આપે છે પરંતુ આ કહેતાં હું અત્યંત દુઃખની લાગણી અનુભવું છું કે આપણે નૈતિક દૃષ્ટિએ નિરંતર પતનની દિશામાં આગળ વધી રહ્યા છીએ. આજની વ્યક્તિ પોતાના વ્યક્તિગત, સામાજિક, રાજનૈતિક, કોટુંબિક વગેરે કોઈપણ જીવનમાં નૈતિકતાનો કે સાચા મૂલ્યોનો પરિચય આપતી નથી. આ પરિદેશ્યોને જોતાં આ સત્ય હકીકતની અત્યંત આવશ્યકતા છે કે, વ્યક્તિના શિક્ષણમાં આધ્યાત્મિકતાના પણ પાઠ જોડી દેવામાં આવે તો વ્યક્તિ પોતાનો વ્યક્તિગત, ધાર્મિક અને નૈતિક વિકાસ કરી શકે છે.

શિક્ષણમાં જ્યારે આધ્યાત્મિકતાની પ્રાણ પ્રતિષ્ઠા થાય છે ત્યારે શિક્ષણ પવિત્ર મંત્ર બને છે. મનુષ્ય માત્ર સતત શિક્ષણરૂપી આ મંત્રની ઉપાસના અને અખંડ

આરાધના કરવા લાગશે, ત્યારે તેને ભગવતી મા સરસ્વતી દેવીની પ્રાપ્તિ થશે અને આ જ તો શિક્ષણની સાચી મહાનતા છે.

સૌથી પહેલાં શિક્ષણ એટલે દરેક ક્ષણે અને દરેક પળે પોતાને શિક્ષિત કરતાં શીખવું અને પોતાની જાતને ઓળખતાં શીખવી એ જ શિક્ષણનો ફળીભૂત અર્થ છે. સુષુપ્ત અવસ્થામાં પડેલી સમગ્ર શક્તિઓને જાગૃત કરી ધૈર્યપૂર્ણ અને વિવેકપૂર્ણ વર્તન કરી સમસ્ત સમાજ વર્ગમાં પોતાના આદર્શ વ્યક્તિત્વની ઓળખ એક સજ્જન મનુષ્યના રૂપમાં પ્રસ્થાપિત કરવી.

ટૂંકમાં આપણી સમગ્ર શક્તિઓને રાષ્ટ્ર અને સમાજના કાર્યમાં ઉપયોગી બનાવી શિક્ષણના મંત્રને ફળીભૂત કરવી, એ જ શિક્ષણની સાચી વાસ્તવિકતા અને મહાનતા છે.

સમાજમાં આજે પણ બદીઓ તો વ્યાપ્ત છે જેનું મૂળ કારણ છે આપણા જીવનમાં આધ્યાત્મિકતાની ઊણપ. આ પરિસ્થિતિને શિક્ષણમાં આધ્યાત્મિકતાને મહત્ત્વ આપી સુધારી શકાય છે તો જ આપણી શિક્ષણયાત્રા અને માનવીય મૂલ્યો આગળ વધતાં રહેશે અને આપણું જીવન પરિપૂર્ણ અને સફળ બનશે. આપણી શિક્ષણયાત્રા આધ્યાત્મિકતાની સાથે - સાથે નિર્વિદ્ન રૂપથી સફળ થાય એવી પરમાત્મના શ્રી ચરણોમાં પ્રાર્થના સહ.



સ્વામીનારાયણ ગુરુકુલ, અંકલેશ્વર

નવેમ્બર મહિનામાં આવતા આરોગ્ય દિવસો

૧૦ નવેમ્બર, વિશ્વ રસીકરણ દિવસ, ૧૨ નવેમ્બર, વિશ્વ ન્યુમોનિયા દિવસ, ૧૪ નવેમ્બર, વિશ્વ ડાયાબીટીસ દિવસ, ૧૭ નવેમ્બર, વિશ્વ અકાલીન પરિપક્વતા દિવસ, ૧૯ નવેમ્બર, વિશ્વ કોપ દિવસ, ૧૫-૨૧ નવેમ્બર, ન્યુ બોર્ન જન્મ કાળજી અઠવાડિયું, ૨૮ નવેમ્બર, મહિલા અત્યાચાર નાબૂદી 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.



તંદુરસ્તીનું તેજ - તેજાના

ડૉ. શિલીન નંદુભાઈ શુક્લ

આદુ (ginger) : તેના મૂળનો કંદ કઠણ, પીળો, તંતુમય, મીઠી સુવાસ અને તીખો અને તીક્ષ્ણ સ્વાદવાળો હોય છે. જેટલો લાંબો કંદ તેટલો વધુ તીખો એ તંતુમય. ઘણી વખત તેની અને લસણની જલપેષ્ટ (paste) ને કઠીમાં તથા મીઠી વાનગીઓમાં વપરાય છે. આદુને ચા બનાવવામાં પણ વપરાય છે. તે જાતીયતા ઉત્તેજે છે. ઈન્ડિયન જર્નલ ઓફ પ્રિવેન્ટિવ મેડીસિનના 2013 ના સંશોધન લેખમાં દર્શાવાયું છે તેમ તેનાં સક્રિય દ્રવ્યો (જીન્જરોલ, શોગેઓલ અને પેરાડોલ) વિવિધ કેન્સર સામે સક્રિય છે.

આમચૂર (આમચૂર્ણ, mango powder) : તેનું શાસ્ત્રીય નામ *Mangifera indica* L છે. તે કાચી કેરીનાં આંબોળિયામાંથી બનાવેલો ખટમધુરો ભૂકો છે. તેની મદદથી ચાટ-મસાલા, ચટણી સૂપ, પેસ્ટ્રી, સમોસા વગેરે બનાવાય છે. તે ઈન્ડિયન પોટેટો ચિપ્સમાં પણ વપરાય છે. કેરી પ્રતિ-ઑક્સિડન્ટ, પ્રતિશોથ, પ્રતિ-કેન્સર દ્રવ્ય છે (Nutrients 2017 May ; 9 (5) :525)

ફુદીનો (mint) : ભારતીય ફુદીનો પશ્ચિમી ફુદીના કરતાં વધુ તીવ્ર તથા ખટમધુરો સ્વાદ અને તીક્ષ્ણ ગંધ ધરાવે છે. તે મોં-તાળવામાં શીતળતાનો અનુભવ કરાવે છે અને તેનો સ્વાદ લાંબો સમય જળવાઈ રહે છે. તે ચટણી, સલાડ, સોસ, અને ચામાં વપરાય છે. તેને મુઘલ બિરિયાની, લસ્સી, યોગર્ટ, આઈસ્ડ ટી, પાણીપૂરીના પાણીમાં તથા વિવિધ ફળો સાથે પણ લેવાય છે. અમેરિકન જર્નલ ઓફ કિલનિકલ ન્યુટ્રિશનમાં એક સંશોધન લેખમાં દર્શાવ્યું છે કે તે માનસિક તણાવ, બિગ્નતા કે ચિંતાને લીધે થતા સંક્ષોભજન્ય આંત્ર-સંલક્ષણ (irritable bowel syndrome) નામના

રોગ સામે અને કેન્સર વિરૂદ્ધ સક્રિયતા દર્શાવે છે. સંક્ષોભજન્ય આંત્ર-સંલક્ષણના વિકારમાં દર્દીને માનસિક તણાવ, બિગ્નતા કે ચિંતાને કારણે પાતળા ઝાડા, કબજિયાત અને ચીકાશવાળા મળની તકલીફ થાય છે.

રાઈ (mustard Seeds) : બદામી રાઈ કરતાં કાળી રાઈ વધુ મસ્ટાર્ડ તેલ અને તીવ્ર સ્વાદ ધરાવે છે. તેના ભૂકા (ચૂર્ણ)માં ગંધ હોતી નથી પણ પાણી સાથે ભળતાં તેનો તીખો સ્વાદ બહાર આવે છે. તેનો વધાર કરીને રાંધેલી વાનગી પર ભભરાવાય છે. રાઈના તેલથી સોજા આવે છે તેથી તેને અમેરિકામાં ખાવામાં લેવા સામે પ્રતિબંધ છે. તેનો ઉપયોગ શરદીમાં અને સાંધાના દુખાવામાં બહારથી કરાય છે. જો તેને મોં વાટે લેવાય તો તે લોહીમાં ગ્લુકોઝને ઘટાડે છે.

જાયફળ (nutmeg) અને જાવંત્રી (mace) : જાવંત્રી તે જાયફળની છાલ છે. તે બન્ને સમાન ગણધર્મો ધરાવે છે. તેમનો સ્વાદ સહેજ તીખાશ પડતો મીઠો હોય છે. મીઠી વાનગીઓમાં તેમનો ઉપયોગ થાય છે. તે લોહીનું દબાણ ઘટાડે છે, પેટનો દુઃખાવો ઘટાડે છે અને આંતરડાનું હલનચલન ઘટાડે છે. વધુ માત્રામાં લેવાથી તેની ઝેરી અસર થાય છે અને વ્યક્તિને ઊબકા, ઊલટી, પાતળા ઝાડા થાય. વધુ માત્રામાં હૃદય અને ચેતાતંત્રના વિકારો (ધેન ચડવું વગેરે) થાય છે.

કલોંજ (onion seeds, *Nigella sativa*) : તેનાં, કાળાં અને અનિયમિત આકારનાં બીજરૂપે મળે છે. તેને કઠી શાક, અથાણાં અને યોગર્ટ (મીઠું દહીં)માં નંખાય છે. બંગાળમાં તેની સાથે મેથી, રાઈ, જીરુ અને વરિયાળી મિશ્રિત કરીને પંચફોરોમ નામનો મસાલો બનાવાય છે. તેમાં નાઈજેલિસિન, નાઈજેલિડિન, થાયમોક્વિવોલ,



“અડગ મનોબળ, રસ અને કઠોર પરિશ્રમ” સિદ્ધિનાં સોપાનો સર કરે...
કરસનભાઈ મોહનભાઈ પટેલ

કવિએ સાચું જ કહ્યું છે કે.... કદમ હોય અસ્થિર તેને રસ્તો કદી જડતો નથી. અડગ મનના માનવીને હિમાલય પણ નડતો નથી.

ઉપરોક્ત પંક્તિઓ દ્વારા કહેવાયું છે કે માનવીનું મનોબળ જો મજબુત હોય તો સામે આવતી આફતો-મુશ્કેલીઓ તેને નડતી નથી અને ધારે તે પ્રગતિ કરી શકે છે. નીડર અને બહાદુર માણસ આફતોને ગણકારતો નથી. તેનાથી તે ગભરાઈ જતો નથી. પણ તેનો હિંમતપૂર્વક સામનો કરીને તેના પર વિજય મેળવે છે. માણસના વિકાસમાં અડગ મનોબળ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. શ્રીરામ, શ્રીકૃષ્ણ, ઈસુ ખ્રિસ્ત, વલ્લભભાઈ પટેલ, ગાંધીજીનાં ઉત્તમ દૃષ્ટાંતો આપણને ઈતિહાસમાં જોવા મળે છે અને તેમણે જે વિજયો મેળવ્યા તેમાં તેમનું મક્કમ મનોબળ જ મુખ્ય હતું. મક્કમ મનોબળવાળી વ્યક્તિઓમાં ભરપૂર આત્મવિશ્વાસ હોય છે અને એટલે જ તેઓ મહાન બન્યા છે.

રસ : માણસે જે ક્ષેત્રમાં આગળ વધવું હોય, પ્રગતિ કરવી હોય, વિશેષતા મેળવવી હોય, મહાન બનવું હોય તો તે વિષયમાં તેને રસ હોવો જોઈએ. રસ હોય તો જ વ્યક્તિ તેમાં રચીપચી રહે છે. રસ રહેય તો તે વિષયનો અભ્યાસ કરે છે, જુએ છે, જાણે છે, પછી મહેનત કરીને તેમાં સફળતા મળે છે. બાળક જ્યારે અભ્યાસ કરતું હોય ત્યારે જો તેને ભાષામાં વધારે રસ હોય તો તેમાં તેને આગળ વધવા દેવો જોઈએ. પછી તેને પરાણે પરાણે ગણિત-વિજ્ઞાન લેવડાવીએ તો તે તેમાં સફળ નહિ થાય. સંગીતમાં રસ હોય તો તેને તે વિષયમાં પ્રોત્સાહન આપવું જોઈએ. આમ તે વિષય પ્રત્યેનો રસ તેને તેમાં પ્રવીણ બનાવે છે.

કઠોર પરિશ્રમ : કઠોર પરિશ્રમનો કોઈ વિકલ્પ નથી

અને એટલે જ કહેવાયું છે કે ઉદ્યમેન હી સિદ્ધ્યન્તિ કાર્યાણિ, ન મનોરથૈ : ઉદ્યમથી જ કાર્યો સિદ્ધ થાય છે, મનોરથો કે ઈચ્છાઓ કરવાથી નહિ, સિંહ જંગલનો રાજા છે તેની પાસે સામેથી શિકાર આવતો નથી. શિકાર માટે તેણે પણ મહેનત તો કરવી જ પડી છે. વિદ્યાર્થીએ પરીક્ષામાં પાસ થવું હોય, સારા માર્કસ મેળવવા હોય, ડોક્ટર કે એન્જિનિયર બનવું હોય તો તેણે સખત મહેનત કરવી જ પડે. નસીબના ભરોસે બેસી રહેવાથી કાંઈ મળે નહિ. જે જે મહાપુરુષોએ જે કાંઈ મેળવ્યું છે તે માત્ર ને માત્ર કઠોર પરિશ્રમથી જ ગીતાજીમાં પણ કહેવાયું છે કે : કર્મણ્યે વાધિકારસ્તે મા ફલેષુ કદાચન | તું કર્મ કર્યે જા, ફળની આશા રાખીશ નહિ. ફળ તો તને તારી મહેનત પ્રમાણે મળવાનું જ છે.

કઠોર પુરુષાર્થથી થી જે જે લોકો આગળ વધ્યા છે તેના અનેક દાખલા જોવા મળે છે. જે જે લોકોએ નાના પાયા પર જે પ્રવૃત્તિઓ કરી છે તે પુરુષાર્થના બળે મોટી થતાં તેનું મોટું વટવૃક્ષ બન્યું છે. પરિશ્રમ તો પારસમણિ છે. પારસમણિનો સ્પર્શ થતાં લોહું સોનું બને છે તેમ પરિશ્રમ રૂપી પારસમણિનો સ્પર્શ થતાં માનવી મહાન બને છે. પરિશ્રમથી તો દારિદ્ર્ય જતું રહે છે. ચાલો, આપણે સૌ કઠોર પરિશ્રમને અપનાવીએ અને આપણી જાતને ઉન્નત બનાવીએ.

રાષ્ટ્રમાં જે ગરીબી દેખાય છે તેનું કારણ છે - કામ કરવા પ્રત્યેની તેની ઉદાસીનતા. પશ્ચિમના દેશોના લોકો ‘ટાઈમ ઈઝ મની’ માને છે. સમયનો પૂરેપૂરો સદુપયોગ કરીને ખૂબ કામ કરે છે. એનું અનુકરણ કરીને પોતે સમૃદ્ધ થઈએ ને સમાજ અને રાષ્ટ્રને સમૃદ્ધ ન કરી શકીએ ?

* * *

મુ.પો. ખોરજ, જી. અમદાવાદ.

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 કમલ 80G હેઠળ ૫૦ ટકાના ધોરણે કરરાહતને પાત્ર છે. પ્રોજેક્ટ માટે અપાયેલ દાન કોર્પોરેટ સોશિયલ રિસ્પોન્સીબીલીટી (CSR) માટે પણ પાત્ર ધરાવે છે. તાજેતરમાં ઉંવારસદ, તા.જિ. ગાંધીનગરના વિકલાંગ પુનર્વાસ કેન્દ્રને ઓ.એન.જી.સી. દ્વારા વપરાયેલા પાણીના શુદ્ધિકરણ માટે રૂ. ૧૬,૦૦,૦૦૦/- ની સહાય આપવામાં આવી છે.

પ્રકાશન - સભ્યપદ

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

▶ આજીવન સભ્યપદ : રૂ.૬,૦૦૦/-

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

▶ સુવિચારનું લવાજમ

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

▶ સદ્વિચાર પરિવાર પ્રકાશિત પુસ્તકો

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

▶ સામાજિક પ્રસંગોએ પુસ્તક વિતરણ :

સામાજિક પ્રસંગોએ સભા-સેમિનારમાં બહોળા વિતરણ માટેના પુસ્તકોની યાદ.

અન્નદાન મહાદાન

▶ સંત પુનિત ખીચડી પ્રસાદ :

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

▶ તપોવન ગર્ભસંસ્કાર કેન્દ્ર :

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



જીવન પસંદ કરવાની તક
ડૉ. પી.પી. બેપ્સી અને શ્રીમતી વેણી રવિ



“ જેઓ ડિપ્રેશન એટલે કે તણાવ અથવા આત્મહત્યાના વિચારોથી ઘેરાયેલા છે તેમને કહેવાનું કે જીવનમાં તમે એકલા નથી. આપણે જીવનના સફરમાં સૌ સાથે જ છીએ અને મારું તમને વચન છે કે જ્યાં સુધી જીવન છે ત્યાં સુધી આશા છે. આવો, આપણે એકબીજાને સાથ આપીએ અને આ જીવનસફરમાં સાથે ચાલીએ.”

- શેઠ આદમ સ્મિથ

અભિન્યા એ ૨૦ વર્ષની એક સુંદર યુવતી હતી. કૉલેજના છેલ્લા વર્ષમાં ભણવા સાથે તે નૃત્યમાં પણ પારંગત હતી. ભરતનાટ્યમની તેણે તાલીમ લીધી હતી અને ઘણા જાહેર કાર્યક્રમોમાં પણ તેણે સરસ નૃત્ય કરેલ. તેની માતા શાંતિ તેને હંમેશાં પ્રોત્સાહન આપતી હતી. તેને પોતાની દીકરીની કળા અને નિપુણતા પર ગર્વ હતો.

એક દિવસ એક નૃત્યના કાર્યક્રમ પછી અભિન્યાને તેના જમણા પગમાં દુઃખાવો થવા લાગ્યો. જો કે છેલ્લા થોડા દિવસમાં એક પછી એક કાર્યક્રમો તેણે કરેલા એટલે તેણે વિચાર્યું કે લાગલગાટ નૃત્ય કરવાના કારણે થાકના લીધે પગ દુઃખતો હશે. આવા સમયે તે આરામ કરતી તો એક-બે દિવસમાં તેને સારું થઈ જતું. આ વખતે પણ તેણે વિચાર્યું કે આરામ કરવાથી દુઃખાવો મટી જશે. પરંતુ આ વખતે ઘણા દિવસ થયા તો પણ દુઃખાવો તો ન મટ્યો પણ તેણે જોયું કે પગમાં સોજો પણ આવવા માંડ્યો હતો. તેણે દુઃખાવાની ગોળીઓ પણ લીધી. તેનાથી પણ કોઈ ફેર ન પડ્યો.

અભિન્યા કૉલેજ જતી હતી પણ સતત રહેતો પગનો દુઃખાવો તેના જીવને ચેન પડવા દેતો ન હતો. હવે તેને ચાલવામાં પણ તકલીફ થતી હતી. શાંતિએ પણ જોયું કે

તેની દીકરી બરાબર ચાલી શકતી ન હતી. એટલે તેણે દિકરીને પૂછ્યું, ‘તું બરાબર ચાલતી કેમ નથી ? હજી તને દુઃખાવો મટ્યો નથી ? અભિન્યાએ કહ્યું, “ અમ્મા, દુઃખાવો તો મટ્યો નથી પણ દિવસે દિવસે વધતો જાય છે.” તેણે પોતાનો પગ માને બતાવ્યો તો શાંતિએ જોયું કે પગમાં ઘણો જ સોજો હતો. અભિન્યાએ એમ પણ કહ્યું કે ચાલતી વખતે તેને દુઃખાવો વધી જતો હતો અને તેના લીધે તે ક્યારેક ચાલવામાં લંગડાતી હતી. શાંતિને દીકરીની ચિંતા થઈ અને તેણે તરત જ આ માટે તેમના ડૉક્ટરને બતાવવાનું નક્કી કર્યું.

બીજા દિવસે શાંતિ દીકરીને લઈને પોતાના ફેમિલી ડૉક્ટરને મળ્યાં અને અભિન્યાની તકલીફ અંગે વાત કરી. ડૉક્ટરે તેમને ઓર્થોપેડીક (હાડકાના ડૉક્ટર) ને મળવાની સલાહ આપી. ઓર્થોપેડીક ડૉક્ટરે તેની બરાબર તપાસ કરી અને તેને એકસ-રે કઠાવવાની સલાહ આપી. એકસ-રેના રિપોર્ટમાં ડૉક્ટરે તેના જમણા પગમાં એક ગાંઠ જોઈ. અભિન્યાને દુઃખાવો પણ ઘણો વધારે હતો આથી ડૉક્ટરે તેને તાત્કાલિક ઓન્કોલોજીસ્ટ (કેન્સરના સ્પેશિયાલિસ્ટ) ને મળવાની સલાહ આપી.

શાંતિ અને અભિન્યાને શારીરિક તપાસ કરીને તેને એમ. આર. આઈ. કરાવવાની સલાહ આપી. એમ. આર. આઈ. રિપોર્ટમાં પગના હાડકામાં ગાંઠ જોઈ. તેમણે અભિન્યાને બીજા કેટલાક ટેસ્ટ કરાવવાનું કહ્યું જેથી સ્પષ્ટ નિદાન થઈ શકે. અભિન્યા બધા ટેસ્ટ કરાવીને તેના રિપોર્ટસ લઈને ફરી ડૉક્ટર પાસે ગઈ ત્યારે તેમણે અભિન્યાને ઓસ્ટીઓ સારકોમાની બીમારી હોવાનું નિદાન કર્યું. જો કે તેની પુષ્ટિ માટે બાયોપ્સી કરાવવી જરૂરી હતી.



ઓસ્ટીઓ સારકોમા એ હાડકામાં થતી એક જાતની કેન્સરની બીમારી છે જે સામાન્ય રીતે લાંબા હાડકાના છેડે અને ઘણીવાર ઘૂંટણની આસપાસ જોવા મળે છે. ૨૫ વર્ષથી નીચેના યુવાનોમાં તે જોવા મળે છે. તેનું સર્વસામાન્ય લક્ષણ અસરગ્રસ્ત હાડકામાં દુઃખાવો હોય છે. શરૂઆતના તબક્કામાં દુઃખાવો અને થોડા અઠવાડિયા પછી સોજો પણ ચાલુ થાય છે.

સામાન્ય રીતે યુવાઓ આવા દુઃખાવાને ગંભીરતાથી લેતા નથી અને એવું માને છે કે કંઈક વાગવાથી અથવા પડવાથી દુઃખાવો થયો હશે. આમ તેને ગણકારતા નથી કે નથી ડોક્ટરને બતાવતા. જ્યારે દુઃખાવો અસહ્ય બને ત્યારે ડોક્ટર પાસે જાય અને પછી એક્સ-રે થી તપાસની શરૂઆત થાય. જો કે નિદાનની પુષ્ટિ તો બાયોપ્સી દ્વારા જ થઈ શકે છે જેના આધારે ડોક્ટર તે માટેના ઓપરેશનનું આયોજન કરી શકે.

નિદાન પદ્ધતિ, સર્જરીની પદ્ધતિ, કૃત્રિમ અંગ અને કેમોથેરાપીની સારવારમાં અઘતન સગવડોના લીધે ઓસ્ટીઓ સારકોમાની સારવારમાં હવે ઘણો જ સુધારો જોવા મળે છે. અગાઉ દર્દીઓને આ બીમારીમાં પોતાનું અસરગ્રસ્ત અંગ ગુમાવવું પડતું હતું. પણ હવે લિમ્બ સ્પેરીંગ પ્રક્રિયાથી અંગ કપાવવું નથી પડતું.

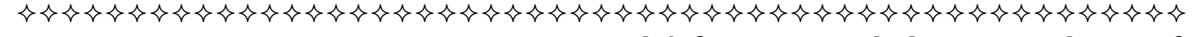
ડોક્ટરે અભિન્યાને જ્યારે તેની બીમારી વિષે જાણ કરી અને તે અંગેની સારવારની વિસ્તૃત માહિતી આપી ત્યારે અભિન્યા એકદમ ભાંગી પડી અને તેને શાંત કરવી ખૂબ જ અઘરું હતું. તેની મા શાંતિ પણ દીકરીની હાલત જોઈ તૂટી પડી હતી. ડોક્ટરે બંનેને ખૂબ સાંત્વના આપી અને સાથે સલાહ પણ આપી કે યોગ્ય સારવાર વડે હવે આ કેન્સરની બીમારી અંગે ગુમાવ્યા વિના પણ દૂર કરી શકાય છે. નૃત્યાંગના હોવાથી અભિન્યાને મુખ્ય ચિંતા એ જ હતી કે તેને પોતાનો પગ કપાવવો પડશે કે કેમ અને શું તેનું ભવિષ્ય નૃત્યના કાર્યક્રમોમાં સ્ટેજ ગજવવાના બદલે વ્હિલ ચેરમાં અથવા કાબ-ઘોડીના સહારે જ વીતશે ? પણ ડોક્ટરે તેને હિંમત આપતાં કહ્યું કે એવી

કોઈ જ ચિંતા કરવાની જરૂર નથી. આધુનિક પદ્ધતિથી હવે અસરગ્રસ્ત અંગને ગુમાવ્યા વિના પણ સારવાર થઈ શકે છે. જો કે અભિન્યાને ડોક્ટરની વાત બહુ ગળે ઊતરી નહીં. તેની મા પણ ચિંતા અને ડરના લીધે કશું બોલી શકે તેમ ન હતી. આથી ડોક્ટરે તેમને ઘરે જઈ શાંતિથી પરિવાર સાથે ચર્ચા કરી નિર્ણય લેવાનું કહ્યું. જો કે તેમણે તેમને એ પણ કહ્યું કે માત્ર ચિંતા કર્યા કરીને સારવારમાં વિલંબ કરવો આ કેસ માટે સારી વાત ન હતી. જેટલા જલદી તેઓ નિર્ણય લઈ શકશે તેટલું જ અભિન્યાના હિતમાં હશે.

ઘરે પહોંચ્યા બાદ પણ અભિન્યા બહુ જ અસ્વસ્થ હતી. તેની માએ તેને હિંમત આપતાં કહ્યું કે “આપણે ડોક્ટરની સલાહ મુજબ સારવાર શરૂ કરી દઈએ તો બધું જ સારું થઈ જશે.” પણ અભિન્યાએ કોઈ જવાબ આપવાના બદલે ચૂપ જ રહી અને પોતાના રૂમમાં જતી રહી. તેણે પોતાની જાતને જાણે બધી જ વાતોથી અલિપ્ત કરી દીધી હતી અને ખાવાપીવાનું પણ સાવ ઓછું કરી દીધું હતું. તેની માને ચિંતા થવા લાગી કે તેની દીકરી ડિપ્રેશનમાં ન જતી રહે.

એક દિવસ શાંતિએ સવારનો નાસ્તો તૈયાર થયો એટલે દીકરીને બહાર આવવા બૂમ પાડી. અભિન્યાના રૂમમાંથી કોઈ જવાબ ના આવ્યો એટલું શાંતિને થયું કે તે હજી ઊઠી નહિ હોય એટલે તેને ઊઠાડવા માટે તે અંદર રૂમમાં ગઈ તો તે બેભાન હાલતમાં પડી’તી. ભારે ડિપ્રેશનમાં આવીને તેણે ઘણી બધી ઊંઘની ગોળીઓ લઈ લીધી હતી. શાંતિ દીકરીને બેભાન જોઈ ખૂબ જ ગભરાઈ ગઈ પણ તેણે તરત જ એમ્બ્યુલન્સ બોલાવી લીધી અને દીકરીને નજીકની હોસ્પિટલમાં સારવાર માટે લઈ ગઈ. હોસ્પિટલમાં તેને તાત્કાલિક સારવાર આપીને ડોક્ટરોએ તેને બચાવી લીધી.

આ ઘટનાથી શાંતિની ચિંતા ઘણી વધી ગઈ. એક તરફ તેને દીકરીની કેન્સરની બીમારીની ચિંતા હતી તો બીજી તરફ દીકરી ડિપ્રેશનનો શિકાર થઈને તેણે



આત્મહત્યાનો પ્રયાસ કર્યો તેથી તેની માનસિક પરિસ્થિતિની ચિંતા હતી. તેણે તરત જ ઓન્કોલોજીસ્ટનો સંપર્ક કર્યો અને પોતાની દીકરીની પરિસ્થિતિ અંગે તેમને માહિતી આપી. ડોક્ટરે તેમને સાંત્વના આપતાં કહ્યું કે ઘણીવાર દર્દી પોતાની બીમારી વિષે જાણીને આ રીતે વ્યથિત થતા હોય છે અને માનસિક તણાવમાં આવીને અણધારી હરકત કરતા હોય છે. તેમણે અભિન્યાને કાઉન્સેલર પાસે લઈ જવાની સલાહ આપી. અભિન્યાના કાઉન્સેલીંગના સેશન શરૂ થયા અને થોડા સમયમાં તેને સમજાયું કે સારવાર એ જ તેની બીમારીનો ઉકેલ છે. તે સારવાર કરાવવા સંમત થઈ. અભિન્યાને લિમ્બ સ્પેરીંગ સર્જરી અને કિમોથેરાપી કરાવવાનું નક્કી થયું.

લિમ્બ સાલ્વેજ સર્જરીમાં અસરગ્રસ્ત અંગને અંકબંધ રાખીને માત્ર કેન્સરની ગાંઠ અને તેની આસપાસનો અમુક ભાગ દૂર કરવામાં આવે છે. આ ઓપરેશન કરતી વખતે ટ્યુમરની સાઈઝ, જગ્યા અને તે બીજે કશું ફેલાયેલ છે કે નહિ તે બધી વિગતોને તપાસીને તેના આધારે ઓપરેશન કરવામાં આવે છે. ઓપરેશન પત્યા પછી જે તે અંગને પુનઃકાર્યાન્વિત કરવું એ આ પ્રક્રિયાનો સૌથી મહત્ત્વનો ભાગ છે. અસરગ્રસ્ત અંગની લાંબા સમય સુધી ફિઝિયોથેરાપી કરાવવી અત્યંત આવશ્યક છે.

અભિન્યા ઓપરેશન માટે તૈયાર થઈ. જો કે આ સમગ્ર પ્રક્રિયા જેટલી દર્દી માટે દર્દનાક છે તેટલી જ તેની સંભાળ લેનાર તેના પરિવારજનો માટે પણ છે. પણ શાંતિ પોતાની દિકરીની પડખે સતત રહીને તેને હિંમત

અને ધૈર્ય આપતી રહી. ઓપરેશન સફળ રીતે પાર કર્યા બાદ કિમોથેરાપી શરૂ થઈ. અભિન્યાએ સારવારની સાથે પોતાનો અભ્યાસ પણ ચાલુ જ રાખ્યો અને કિમોથેરાપીની પ્રક્રિયા દરમ્યાન જ તેણે પરીક્ષા પણ આપી. તે ખૂબ જ સારા માર્ક્સથી પાસ થઈને કૉલેજમાં પ્રથમ ક્રમે આવી. તેણે આગળ અભ્યાસ માટે પોતાની સર્જનાત્મકતાના કૌશલ્યને અનુરૂપ ફેશન ડિઝાઈનિંગનો કોર્સ પસંદ કર્યો.

કિમોથેરાપી બાદ ફિઝિયોથેરાપી દ્વારા તેના પગની આગળની સારવાર કરવામાં આવી અને ઘનિષ્ઠ ટેબરેખ હેઠળની સારવાર, તેની માતાના સાથ અને ખાસ તો પોતાના દાદા મનોબળના આધારે તેનો પગ પહેલા જેવો જ સામાન્ય થઈ ગયો. સૌથી વધુ સુખદ વાત એ હતી કે તેણે ફરી નૃત્ય કરવાનું શરૂ કર્યું.

ત્યારબાદ તેણે પોતાનો ફેશન ડિઝાઈનિંગનો કોર્સ પૂરો કરીને પોતાનું બુટિક શરૂ કર્યું. તેને એક ફ્રેન્ચ ગારમેન્ટ કંપની માટે ગારમેન્ટ ડિઝાઈન કરવાનો ઓર્ડર પણ મળ્યો. શાંતિએ એક સારું પાત્ર જોઈ દીકરીનાં રંગેયંગે લગ્ન કર્યાં. કિલ્કોર્ડ વિહટ્ટીંગહેમએ સંક્ષિપ્તમાં મૂક્યું છે કે “જ્યારે મને મૃત્યુની તીવ્ર લાગણી તરફ લઈ જતી ભારે હતાશાનો અનુભવ થાય જેથી બધું જ એકદમ અદૃશ્ય થઈ જાય ત્યારે લાગે છે કે જે તે વ્યક્તિને આવી કટોકટીનો અનુભવ થાય ત્યારે જો તેને માટે યોગ્ય સહાય શોધી શકાય તો ઘણી આત્મહત્યાઓ નિવારી શકાય.”

(સાભાર : ‘હોપ ટુ કોપ’)

(ગુજરાતી અનુવાદ : શિલ્પા પંડ્યા)



કોણ આવી રહ્યું છે સામેથી ? પાસે આવે તો ઓળખી લઈએ. ઓળખતું છે કોઈ ? અરે ! મૃત્યુ ?, ચાલ મિત્ર, હવે અમે જઈએ.	સગાં મળે જ્યાં સ્વાર્થનાં, પાપી મળે પડોશ, ગુરુ મળે જો લાલચુ, એ ત્રણેય કરમના દોષ.	ચંદ્રની પેઠે બધું પામે છે ક્ષય, કેમ રાખે જિંદગી મૃત્યુનો ભય ? છે ઉભય અન્યોન્યથી સંકળાયેલ અસ્ત પર આધાર રાખે છે ઉદય.
○ હરિન્દ્ર દવે ○		○ શૂન્ય પાલનપુરી ○



સ્વસ્થ કેવી રીતે રહીએ ?

પી. ડી. શર્મા

સ્વસ્થ કેવી રીતે રહીએ ? આ એક સામાન્ય પ્રશ્ન હોવાની સાથે સાથે એક મહત્વપૂર્ણ પ્રશ્ન પણ છે. ખૂબ જ પ્રાચીન કાળમાં તંદુરસ્ત શરીરનું મહત્વ સમજીને 'પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા'ને માનવામાં આવ્યું છે. આજથી હજારો વર્ષ પહેલાં તંદુરસ્ત શરીરનું મહત્વ ગ્રીક લોકો પણ જાણતા અને તે લોકો 'ગ્રાઉન્ડ માર્શ્ ઈન સાઉન્ડ બોડી' એટલે કે 'તંદુરસ્ત શરીરમાં જ સ્વસ્થ મગજ હોય છે' ના સિદ્ધાંતમાં પૂર્ણ વિશ્વાસ રાખતા હતા. આ સિદ્ધાંતને ધ્યાનમાં રાખીને જ તે લોકોએ પોતાની શિક્ષણ પદ્ધતિ બનાવી હતી. આપણા શાસ્ત્રોમાં પણ 'શરીર માઘ બલુ ધર્મ સાધનમ્'નો ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો છે. એટલે કે ધર્મની સાધના કરવા માટે શરીર એક માધ્યમ છે.

અહીં એ બતાવવું આવશ્યક છે કે સામાન્ય રીતે તંદુરસ્ત શરીરનો અર્થ મજબૂત, તાકાતવાન તથા કુસ્તીબાજ શરીરથી કરવામાં આવે છે. એટલા માટે જ સારા પહેલવાનો, મુક્કેબાજો કે ભારે વજન ઊંચકનારાઓને પૂર્ણ રીતે તંદુરસ્ત માનવામાં આવે છે. આ વાત અમુક અંશે સત્ય હોઈ શકે, પરંતુ બહારથી તાકાતવાળા દેખાતા કુસ્તીબાજો કે મુક્કેબાજો સાચા અર્થમાં તંદુરસ્ત અને રોગહીન હોય એવું જરૂરી નથી. આથી સામાન્ય જનતાએ આ વિચાર હૃદયમાંથી કાઢી નાખવો જોઈએ કે બહારથી તાકાતવાન દેખાતી વ્યક્તિઓ સાચા અર્થમાં તંદુરસ્ત અને નીરોગી હોય છે.

સમતોલ આહારનું મહત્વ :

શરીરની તંદુરસ્તી કેટલીક બાબતો પર આધાર રાખે છે. જેવી કે સમતોલ આહાર, વ્યાયામ,

આજુબાજુનું વાતાવરણ, વ્યક્તિગત ટેવો, આરામ વગેરે. તંદુરસ્ત શરીર રાખવા માટે સમતોલ આહાર એટલે કે 'બેલેન્ડ ડાઈટ'નું હોવું ખાસ જરૂરી છે. ખોરાકનું સમતોલપણ અને તેની માત્રા ઉંમર, જાતિ, ધંધાનો પ્રકાર વગેરે કેટલીક બાબતો પર આધાર રાખે છે. આમ તો એક સમતોલ ખોરાકમાં તે બધી ચીજોનો સપ્રમાણમાં સમાવેશ કરવામાં આવે છે જેનો શરીરના વિકાસની સાથે સીધો સંબંધ હોય છે. એટલે કે એક સમતોલ ખોરાકમાં સપ્રમાણમાં ફેટ્સ, કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ, પ્રોટીન્સ, મિનરલ્સ, વિટામિન્સ વગેરેનો સમાવેશ જાતિ, ઉંમર તથા ધંધાના પ્રકારને ધ્યાનમાં રાખીને કરવામાં આવે છે. અહીં એ કહેવું જરૂરી છે કે જો સમતોલ આહારની માત્રાનો ખ્યાલ ન રાખવામાં આવે તો પણ મનુષ્ય અસ્વસ્થ બની શકે છે. એ રીતે જ જરૂર કરતાં વધારે માત્રા લેવી પણ હાનિકારક છે. ઉંમર, જાતિ અને ધંધાનુસાર દરેક મનુષ્યને ડોક્ટરની સલાહથી પોતાના માટે સમતોલ આહારનો પ્રકાર તથા માત્રા નક્કી કરી લેવી જોઈએ અને તે પ્રમાણે જ સેવન કરવું જોઈએ.

વ્યાયામનું મહત્વ :

તંદુરસ્ત શરીર રાખવા માટે જેટલું મહત્વ સમતોલ આહારનું છે તેટલું જ વ્યાયામનું પણ છે. વ્યાયામ કરવાના પ્રકાર અથવા માધ્યમની પસંદગી પણ ઉંમર, જાતિ અને ધંધાને ધ્યાનમાં રાખીને કરવી જોઈએ. જેવી રીતે જરૂરથી વધારે અથવા ઓછો ખોરાક લેવાથી શરીર અસ્વસ્થ થાય છે તે વાત વ્યાયામ માટે પણ લાગુ પડે છે. આમ તો વ્યાયામ કરવો એ એક સ્વાભાવિક અને પ્રાકૃતિક ક્રિયા છે. નવજાત બાળક પારણામાં પડ્યાં પડ્યાં અને નાનાં છોકરાંઓ સાધારણ દોડ અને કૂદીને અથવા નાની નાની



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 મેનેજિંગ ટ્રસ્ટી શ્રી લહેરી સાહેબ 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. ૧૪-૧૦-૨૦૧૮ના રોજ ચોથા વર્ષનું ચોથું પ્રવચન ‘મેદસ્વીપણું’ ઉપર ડૉ. અવિનાશ ટાંક અને ડૉ. મનિષ અગ્રવાલે પીપીટી પ્રેઝન્ટેશન તેમજ માર્ગદર્શન દ્વારા મેદસ્વીપણા અંગે માહિતી આપી હતી. તેમણે જણાવ્યું હતું કે અત્યારની અત્યાધુનિક તબીબી સારવારમાં મેદસ્વીપણાની સારવાર શક્ય છે. દર વખતની પરંપરા મુજબ આ કાર્યક્રમમાં અંધજન મંડળના ફિઝીયોથેરાપીસ્ટ ડૉ. બી. કે. પંચાલ, અને શ્રી જશુભાઈ કવિનું સન્માન કરવામાં આવ્યું હતું. કાર્યક્રમના અંતમાં લાફિંગ કલબના પ્રણેતા ડૉ. મુકુન્દભાઈ મહેતાએ કાર્યક્રમને લગતી માહિતી આપ્યા બાદ કાર્યક્રમનું સમાપન થયું હતું.

સદ્વિચાર પરિવાર અને ‘મેક અ ડિફરન્સ’

- ગણિત કલબ દ્વારા બાળકોને વૈદિક ગણિત શીખવાડવામાં આવ્યું.
- ધોરણ ૧ થી ૪ ના વિદ્યાર્થીઓને કોટી વિતરણ કરવામાં આવી.
- રંજનબેન પંચાલ દ્વારા બાળકોને લાડુ અને પોંઆ ખવડાવવામાં આવ્યા.

- રૂજાતા મેમ (ટીચર) દ્વારા ધો. ૭-૮ ના બાળકોને સ્વાધ્યાયપોથી અને નવનીત ભેટ આપવામાં આવ્યા.
- ગીરાબેન વિનોદભાઈ દ્વારા બાળકોને બુંદી અને ગાંઠિયા ખવડાવવામાં આવ્યાં.
- રામદેવનગર પ્રાથમિક શાળામાં અંતાક્ષરી પ્રોગ્રામ કરવામાં આવ્યો જેમાં ચાર ટીમે ભાગ લીધો હતો. જે ટીમ વિજેતા થઈ તેમને ઈનામ આપવામાં આવ્યું હતું.
- મેક અ ડિફરન્સના ટ્રસ્ટી શ્રી સત્યેન મોમટા દ્વારા રામદેવનગર પ્રાથમિક શાળાની ઈમારત પર શેડનું કામ કરાવી આપ્યું. ટ્રાન્સફોર્મર (રેક્ટિફાયર પ્રા.લિ.)

ચોકલેટ બનાવવાની તાલીમ

તા. ૧૩-૧૦-૨૦૧૮ને શનિવારે ચોકલેટ મેકિંગ તાલીમ વર્કશોપ એક દિવસીય (૨ થી ૫) યોજાઈ ગયો. જેમાં બહેનોને ડાર્ક ચોકલેટ, મિલ્ક ચોકલેટ, વ્હાઈટ ચોકલેટ, કેક, ક્રીમ, ડ્રાયફ્રૂટ (બદામ, કાજુ, દ્રાક્ષ), બટરસ્કોચ કંચ, રાઈસ કંચ, ખજૂર મટીરીયલ્સનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો.

વર્કશોપમાં પ્લેન ચોકલેટ, નટ્સ ચોકલેટ, ખજૂર ચોકલેટ, કેક ચોકલેટ, લોલીપોપ, મીલ્કબાર ચોકલેટ, મારબલ ચોકલેટ, ડેટ્સ ચોકલેટ બનાવવામાં આવી. આ વર્કશોપમાં સાત બહેનો હાજર રહ્યા હતા. આ વર્કશોપમાં સાત બહેનો હાજર રહ્યા હતા. વર્કશોપનું તારણ એ હતું કે ઘરે ચોકલેટ બનાવવી વધુ ક્વોન્ટીટી મળે અને સસ્તી બને. ઘરે બહેનો ઓર્ડર લઈ કામ કરી શકે. હાલના યુગમાં ગૃહઉદ્યોગમાં ચોકલેટ મોટું આકર્ષણ અને આગળ પડતી ડિમાન્ડ ધરાવતી વસ્તુ છે. મીઠાઈનો વપરાશ ઓછો થતો જાય છે ત્યાં ચોકલેટ આવકનું સાધન બની શકે છે.

Publisher, Printer **PRAVINBHAI K. LAHERI** on behalf of Owner **Sadvichar Parivar,**

Printed at **Gujarat Offset Private Ltd.** Station Road, Vatva, Ahmedabad - 382 440 and

Published from Sadvichar Parivar, Samarpan Vidhyapith, Near Ramdevnagar Bus Stand,

Jodhpur Tekra, Satellite Road, Ahmedabad-380015. GUJARAT

Editor : **PRAVINBHAI K. LAHERI**

તા.૧-૭-૨૦૧૮ થી ૩૦-૯-૨૦૧૮ સુધીમાં સદ્વિચાર પરિવાર મુખ્ય કાર્યાલયને મળેલ દાનની વિગત

ક્રમ.	તારીખ	નામ	રકમ	વિગત
૧.	૨-૭-૨૦૧૮	તારાબહેન જોશી	૧૦૦૦	સદ્ભાવ સેવા કેન્દ્ર, વી.એસ.હોસ્પિ.
૨.	૩-૭-૨૦૧૮	જયકૃષ્ણ એચ. અધ્વર્યુ, અમદાવાદ	૫૦૦૦	સદ્વિચાર પરિવાર સેવા-સહકાર
૩.	૩-૭-૨૦૧૮	રમેશભાઈ સુથાર, અમદાવાદ	૨૦૦૦	સ.પ. તપોવન ગર્ભ સંસ્કાર કેન્દ્ર
૪.	૫-૭-૨૦૧૮	તારાબહેન શાહ, અમદાવાદ	૨૫૦૦	ખીચડી પ્રસાદ અને અન્નદાન મહાદાન
૫.	૭-૭-૨૦૧૮	કાર્તિક જે. નિર્મલ, અમદાવાદ	૫૦૦૦	સદ્વિચાર પરિવાર સેવા-સહકાર
૬.	૧૦-૭-૨૦૧૮	બાબુભાઈ પ્રાગજીભાઈ પટેલ, અમદાવાદ	૧૭૦૦૦	વિકલાંગ કેન્દ્ર તિથી ભોજન, ઉંવારસદ
૭.	૧૨-૭-૨૦૧૮	ત્રિલોકભાઈ રાવલ, અમદાવાદ	૪૦૦૦	સી.આર.શાહ કમ્પ્યુટર સેન્ટર
૮.	૧૨-૭-૨૦૧૮	શાંતિલાલ જેસીંગભાઈ શાહ, અમદાવાદ	૨૧૦૦૦	અન્નદાન-મહાદાન
૯.	૧૩-૭-૨૦૧૮	જગદીશભાઈ એચ. પરીખ, અમદાવાદ		ખીચડી પ્રસાદ
૧૦.	૧૬-૭-૨૦૧૮	રસિકભાઈ નારણદાસ શાહ, અમદાવાદ	૧૨૦૦	ખીચડી પ્રસાદ
૧૧.	૧૬-૭-૨૦૧૮	મયુરભાઈ કામદાર, અમદાવાદ	૧૧૦૦	સદ્વિચાર પરિવાર સેવા-સહકાર
૧૨.	૧૭-૭-૨૦૧૮	વિનોદભાઈ જે. ચીનાઈ, અમદાવાદ	૨૦૦૦૦૦	વિકલાંગ કેન્દ્ર - ઉંવારસદ અને આરોગ્ય સેવા ફંડ
૧૩.	૧૮-૭-૨૦૧૮	દર્શિત કે. શાહ, અમદાવાદ	૫૦૦૦	સદ્વિચાર પરિવાર સેવા-સહકાર
૧૪.	૨૧-૭-૨૦૧૮	રમેશભાઈ જે. હરખાણી, અમદાવાદ	૧૭૭૦	સદ્વિચાર પરિવાર સેવા-સહકાર
૧૫.	૨૧-૭-૨૦૧૮	નવિનચંદ્ર દિનકે, અમદાવાદ	૧૨૦૦	ખીચડી પ્રસાદ
૧૬.	૨૩-૭-૨૦૧૮	ઈન્દીરાબહેન આર. ગજજર, અમદાવાદ	૨૧૦૦	સદ્વિચાર પરિવાર સેવા-સહકાર
૧૭.	૨૪-૭-૨૦૧૮	દીપા જે. કક્કા, ચેન્નાઈ	૧૦૦૦૦	સદ્વિચાર પરિવાર સેવા-સહકાર
૧૮.	૨૫-૭-૨૦૧૮	ઓમ મનન શાહ, અમદાવાદ	૨૦૦૦	આરોગ્ય સેવા ફંડ
૧૯.	૨૬-૭-૨૦૧૮	રોચે પ્રોડક્ટ્સ પ્રા.લી., મુંબઈ	૫૮૮૦૦	બીના શ્રેયસ પંડ્યા એજ્યુ.
૨૦.	૨૬-૭-૨૦૧૮	ગોવિંદભાઈ દરજી, ભરૂચ	૧૦૦૦	સદ્વિચાર પરિવાર સેવા-સહકાર
૨૧.	૨૬-૭-૨૦૧૮	હાર્ટ ફાઉન્ડેશન અને રીસર્ચ ઈન્સ્ટી. અમદાવાદ, હસ્તે : ડૉ. નિતીન શાહ	૧૫૦૦૦૦૦	આરોગ્ય સેવા ફંડ
૨૨.	૨૭-૭-૨૦૧૮	પરેશભાઈ સી. જોશી, અમદાવાદ	૧૫૧૦૦૦	સમર્પણ વિદ્યાપીઠ સેવા-સહકાર અને ખીચડી પ્રસાદ
૨૩.	૨૭-૭-૨૦૧૮	તરલા હાથી, અમદાવાદ	૧૫૦૦	સદ્વિચાર પરિવાર સેવા-સહકાર
૨૪.	૨૭-૭-૨૦૧૮	હિતેશકુમાર બી. પટેલ, અમદાવાદ	૧૫૦૦૦	અન્નદાન-મહાદાન
૨૫.	૩૧-૭-૨૦૧૮	નરહરિભાઈ એમ. શાહ, અમદાવાદ	૫૦૦૦	સદ્વિચાર પરિવાર સેવા-સહકાર
૨૬.	૩૧-૭-૨૦૧૮	શ્રીનાથ રીયાલીટી પ્રા.લી., અમદાવાદ	૧૫૦૦૦	આરોગ્ય સેવા ફંડ
૨૭.	૨-૮-૨૦૧૮	ક્ષિતીષભાઈ મદનમોહન શાહ, અમદાવાદ	૧૦૦૦૦૦	સ્વ.હરિભાઈ પંચાલ સેવારત્ન એવોર્ડ

૨૮.	૨-૮-૨૦૧૮	ડૉ. હિતેષ પારેખ, અમદાવાદ	૮૦૦૦	આરોગ્ય સેવા ફંડ
૨૯.	૩-૮-૨૦૧૮	ચિંતનભાઈ સોની, અમદાવાદ	૨૫૦૦	ખીચડી પ્રસાદ
૩૦.	૩-૮-૨૦૧૮	કિષ્કાંત એસ. શાહ, ભરૂચ	૫૦૦૦	ખીચડી પ્રસાદ
૩૧.	૪-૮-૨૦૧૮	જિતેન્દ્ર હિરાલાલ સવાઈ, અમદાવાદ	૨૪૦૦	ખીચડી પ્રસાદ
૩૨.	૪-૮-૨૦૧૮	જ્યોતિકાબહેન એ. સોની, અમદાવાદ	૨૫૦૦	અન્નદાન-મહાદાન
૩૩.	૪-૮-૨૦૧૮	સ્વ. દુર્લભભાઈ એમ. પટેલ, અમદાવાદ	૨૦૦૦	સદ્વિચાર પરિવાર સેવા-સહકાર
૩૪.	૪-૮-૨૦૧૮	બી. કે. ઝવેરી, અમદાવાદ	૧૨૦૦	ખીચડી પ્રસાદ
૩૫.	૪-૮-૨૦૧૮	ગાંડાભાઈ જીવાભાઈ ગુર્જર, ગાંધીનગર	૫૦૦૦	ખીચડી પ્રસાદ
૩૬.	૬-૮-૨૦૧૮	શશિકાંત એલ. શેઠ, મુંબઈ	૧૧૧૧	ખીચડી પ્રસાદ
૩૭.	૬-૮-૨૦૧૮	સંઘ્યાબહેન ત્રિપાઠી, અમદાવાદ	૧૨૦૦	ખીચડી પ્રસાદ
૩૮.	૭-૮-૨૦૧૮	શર્મિષ્ઠાબહેન, અમદાવાદ	૫૨૦૦	હ.પ્ર. હોસ્પિટલ, નરોડા
૩૯.	૯-૮-૨૦૧૮	હરેન પી. શાહ, અમદાવાદ	૫૦૦૦	સદ્વિચાર પરિવાર સેવા-સહકાર
૪૦.	૯-૮-૨૦૧૮	નરેન્દ્ર પંડ્યા, અમદાવાદ	૧૦૦૦	સદ્વિચાર પરિવાર સેવા-સહકાર
૪૧.	૧૦-૮-૨૦૧૮	શરદ યોગેશકુમાર ભોજનગરવાલા,	૨૦૭૦૦૦	વિકલાંગ કેન્દ્ર - ઉંવારસદ
૪૨.	૧૦-૮-૨૦૧૮	નવનીતભાઈ ઠાકરશી, અમદાવાદ	૩૨૦૦	સદ્વિચાર પરિવાર સેવા-સહકાર અને ખીચડી પ્રસાદ
૪૩.	૧૧-૮-૨૦૧૮	હેમંતભાઈ આઈ.મોદી, અમદાવાદ	૫૦૦૦૦	આંજનેય રિડીંગ રૂમ સેવા-સહકાર
૪૪.	૧૩-૮-૨૦૧૮	બાલકૃષ્ણભાઈ શાહ, અમદાવાદ	૧૨૦૦	ખીચડી પ્રસાદ
૪૫.	૧૩-૮-૨૦૧૮	સુજાતાબહેન પટેલ, અમદાવાદ	૨૦૦૦	વિકલાંગ કેન્દ્ર અને આરોગ્ય સેવા ફંડ
૪૬.	૧૩-૮-૨૦૧૮	મહેશભાઈ કે. દલાલ, અમદાવાદ	૧૨૦૦	સદ્ભાવ સેવા કેન્દ્ર - શિરો પ્રસાદ
૪૭.	૧૪-૮-૨૦૧૮	ઠાકોરભાઈ જી. મીસ્રી, વાપી	૫૦૦૦	અન્નદાન-મહાદાન
૪૮.	૨૦-૮-૨૦૧૮	ગૌરાંગભાઈ જી. ધોળકીયા, મુંબઈ	૧૨૦૦	અન્નદાન-મહાદાન
૪૯.	૨૧-૮-૨૦૧૮	રંજનબહેન એમ. ત્રિવેદી, અમદાવાદ	૨૦૦૦	ખીચડી પ્રસાદ
૫૦.	૨૨-૮-૨૦૧૮	ચંદાબહેન મુંધરા, અમદાવાદ	૨૦૦૦	સદ્વિચાર પરિવાર સેવા-સહકાર
૫૧.	૨૨-૮-૨૦૧૮	શાહ સંજીવ યશવંતકુમાર, અમદાવાદ	૫૦૦૦	બીના શ્રેયસ પંડ્યા એજ્યુ.
૫૨.	૨૩-૮-૨૦૧૮	હરિભક્તિ ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટ, અમદાવાદ	૧૫૦૦૦	સદ્વિચાર પરિવાર સેવા-સહકાર
૫૩.	૨૪-૮-૨૦૧૮	સ્વ. જ્યોતિન્દ્રભાઈ બંગડીવાલા, અમદાવાદ	૬૦૦૦	ખીચડી પ્રસાદ
૫૪.	૨૪-૮-૨૦૧૮	દેવયાનીબહેન દિક્ષીત, અમદાવાદ	૧૦૦૦૦	કેરાલા રિલીફ ફંડ
૫૫.	૨૪-૮-૨૦૧૮	કૌશલ વાય. પટેલ, અમદાવાદ	૫૦૦૦	કેરાલા રિલીફ ફંડ
૫૬.	૨૭-૮-૨૦૧૮	ભરત રમાકાંત પટેલ, અમદાવાદ	૫૦૦૦	અન્નદાન-મહાદાન
૫૭.	૨૮-૮-૨૦૧૮	કિરીટકુમાર એન. સરૈયા, અમદાવાદ	૨૧૧૧	વિકલાંગ કેન્દ્ર - ઉંવારસદ
૫૮.	૨૮-૮-૨૦૧૮	દક્ષેશભાઈ કે. શ્રોફ, અમદાવાદ	૧૨૦૦	ખીચડી પ્રસાદ
૫૯.	૩૦-૮-૨૦૧૮	સ્વ. મનુભાઈ ડી. કાણાની, અમદાવાદ	૨૪૦૦	ખીચડી પ્રસાદ

૯૧.	૧૨-૯-૨૦૧૮	બિપીનચંદ્ર એસ. વૈષ્ણવ, ગાંધીનગર	૨૦૦૦૦	કેરાલા રિલીફ ફંડ
૯૨.	૧૨-૯-૨૦૧૮	અન્નપૂર્ણા કે. ખત્રી, અમદાવાદ	૧૩૦૦૦	વિકલાંગ કેન્દ્ર, ઉંવારસદ
૯૩.	૧૪-૯-૨૦૧૮	રીમા મજમુદાર, અમદાવાદ	૨૦૦૦	અન્નદાન-મહાદાન
૯૪.	૧૪-૯-૨૦૧૮	મણિલાલ એચ. પટેલ, અમદાવાદ	૬૦૦૦	કેરાલા રિલીફ ફંડ
૯૫.	૧૫-૯-૨૦૧૮	પન્નાબહેન ડી. મીસ્ત્રી, અમદાવાદ	૧૫૦૦૦	સદ્વિચાર પરિવાર સેવા-સહકાર
૯૬.	૧૫-૯-૨૦૧૮	મનજીભાઈ આર. ગુજાર, અમદાવાદ	૧૦૦૦	સદ્વિચાર પરિવાર સેવા-સહકાર
૯૭.	૧૫-૯-૨૦૧૮	પોપટલાલ પી. પ્રજાપતિ, ગાંધીનગર	૫૦૦૦	કેરાલા રિલીફ ફંડ
૯૮.	૧૭-૯-૨૦૧૮	રમેશભાઈ એ. મજમુદાર, અમદાવાદ	૫૦૦૦	અન્નદાન-મહાદાન
૯૯.	૧૭-૯-૨૦૧૮	ચંદ્રહાસ એસ. શાહ, અમદાવાદ	૫૦૦૦	સીનીયર સીટીઝન હેલ્થકેર (દવા)
૧૦૦.	૧૭-૯-૨૦૧૮	શરદભાઈ આર. શાહ, અમદાવાદ	૫૦૦૦	સદ્વિચાર પરિવાર સેવા-સહકાર
૧૦૧.	૧૭-૯-૨૦૧૮	સ્વ. જ્યોતિબહેન ડી. શાહ, અમદાવાદ	૧૫૦૦	અન્નદાન-મહાદાન
૧૦૨.	૧૭-૯-૨૦૧૮	શૈલેષ પી. મહાદેવીયા, મુંબઈ	૧૧૦૦૦	કેરાલા રિલીફ ફંડ
૧૦૩.	૧૭-૯-૨૦૧૮	નારાયણભાઈ સી. પરીખ, અમદાવાદ	૨૧૨૦૦	આરોગ્યલક્ષી સેવા ફંડ અને ખીચડી પ્રસાદ
૧૦૪.	૧૭-૯-૨૦૧૮	અલકા કિષ્કાંત શાહ, અમદાવાદ	૨૦૦૦૦૦	ટ્રસ્ટ ફંડ
૧૦૫.	૧૮-૯-૨૦૧૮	ડૉ. જગદીશ પરીખ, અમદાવાદ	૨૦૦૦૦	કેરાલા રિલીફ ફંડ
૧૦૬.	૨૦-૯-૨૦૧૮	લતાબહેન સીતલાલા, અમદાવાદ	૨૦૦૦	કેરાલા રિલીફ ફંડ
૧૦૭.	૨૦-૯-૨૦૧૮	પારૂલ વિનય પારેખ, મુંબઈ	૧૦૦૦૦	આઈ હોસ્પિટલ, નરોડા, અમદાવાદ
૧૦૮.	૨૧-૯-૨૦૧૮	મહેન્દ્રભાઈ આર. શાહ, અમદાવાદ	૧૦૦૦	સદ્ભાવ સેવા કેન્દ્ર, વી.એસ.હોસ્પિ.
૧૦૯.	૨૧-૯-૨૦૧૮	મીનાક્ષીબહેન સેજપાલ, અમદાવાદ	૨૫૦૦૦૦૦	વડિલ માવજત કેન્દ્ર, નરોડા
૧૧૦.	૨૧-૯-૨૦૧૮	બીપીનચંદ્ર કે. શાહ, અમદાવાદ	૨૪૦૦	ખીચડી અને શીરો પ્રસાદ સહકાર
૧૧૧.	૨૪-૯-૨૦૧૮	પટેલ રમેશભાઈ ત્રિકમદાસ, અમદાવાદ	૨૦૦૦	ખીચડી પ્રસાદ
૧૧૨.	૨૪-૯-૨૦૧૮	અંબરિષ દેસાઈ, અમદાવાદ	૨૧૦૦	સદ્ભાવ સેવા કેન્દ્ર, વી.એસ.હોસ્પિ.
૧૧૩.	૨૪-૯-૨૦૧૮	નિલાંજના શાહ, અમદાવાદ	૧૦૦૦	સદ્વિચાર પરિવાર સેવા-સહકાર
૧૧૪.	૨૫-૯-૨૦૧૮	છબીલદાસ શંકરલાલ શાહ, અમદાવાદ	૧૨૦૦	ખીચડી પ્રસાદ
૧૧૫.	૨૫-૯-૨૦૧૮	મૂકેશભાઈ રાવલ, અમદાવાદ	૧૨૦૦	ખીચડી પ્રસાદ
૧૧૬.	૨૫-૯-૨૦૧૮	રસિકભાઈ કોટક, અમદાવાદ	૧૦૦૦	સીનીયર સીટીઝન હેલ્થકેર (દવા)
૧૧૭.	૨૬-૯-૨૦૧૮	ઉષાબહેન આર. રાવલ, અમદાવાદ	૧૨૦૦	ખીચડી પ્રસાદ
૧૧૮.	૨૭-૯-૨૦૧૮	ચિંતનભાઈ સોની, અમદાવાદ	૧૧૦૦	સીનીયર સીટીઝન હેલ્થકેર (દવા)
૧૧૯.	૨૯-૯-૨૦૧૮	સોમાભાઈ/કેશવભાઈ એ. પટેલ, અમદાવાદ	૨૪૦૦	ખીચડી પ્રસાદ
૧૨૦.	૨૯-૯-૨૦૧૮	રસિકભાઈ એન. શાહ, અમદાવાદ	૫૩૦૦	ખીચડી પ્રસાદ
૧૨૧.	૭-૬-૨૦૧૮	કલાવતી કાસ્તિયા, અમદાવાદ	૧૨૦૦૦	દર્દી સેવા સાધન સહાય
૧૨૨.	૭-૬-૨૦૧૮	મોના રશ્મિ પટેલ, અમદાવાદ	૩૦૦૦	અન્નદાન-મહાદાન

૨૮. ૨૭-૮-૨૦૧૮	મહેન્દ્રભાઈ સોમદાસ પટેલ, અમદાવાદ	૧૫૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૨૯. ૨૭-૮-૨૦૧૮	હર્ષ યોગેશભાઈ કે. પટેલ, સુઘડ	૧૦૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૩૦. ૨૮-૮-૨૦૧૮	રસિકભાઈ અંબાલાલ પટેલ, અમદાવાદ	૧૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૩૧. ૨૮-૮-૨૦૧૮	કેશુભાઈ બી. પટેલ, સુઘડ	૧૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૩૨. ૩૦-૮-૨૦૧૮	મનીષ ઈલેક્ટ્રીક, કલોલ	૧૦૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૩૩. ૧૧-૯-૨૦૧૮	તરુલતાબહેન જે. પારેખ, અમદાવાદ	૧૦૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૩૪. ૧૧-૯-૨૦૧૮	ઋષભભાઈ શાહ, મુંબઈ	૧૧૦૦૦	પ્રવાસ-સહયોગ
૩૫. ૧૧-૯-૨૦૧૮	અરવિંદભાઈ ગાંધી, મુંબઈ	૧૧૦૦૦	પ્રવાસ-સહયોગ
૩૬. ૧૧-૯-૨૦૧૮	કુસુમબહેન સુરેશભાઈ ગાંધી, ગાંધીનગર	૫,૦૦૦	પ્રવાસ-સહયોગ
૩૭. ૧૧-૯-૨૦૧૮	જશુભાઈ ચંદુલાલ શાહ, ગાંધીનગર	૨૫૦૦	પ્રવાસ-સહયોગ
૩૮. ૧૧-૯-૨૦૧૮	સુનીલભાઈ મણીલાલ શાહ, ગાંધીનગર	૨૫૦૦	પ્રવાસ-સહયોગ
૩૯. ૧૧-૯-૨૦૧૮	મહેન્દ્રભાઈ મિંડા, ગાંધીનગર	૨૫૦૦	પ્રવાસ-સહયોગ
૪૦. ૧૧-૯-૨૦૧૮	અશોકભાઈ, ગાંધીનગર	૧૦૦૦	પ્રવાસ-સહયોગ
૪૧. ૧૧-૯-૨૦૧૮	વિનોદભાઈ ખામીરા, રાજસ્થાન	૧૧૦૦	પ્રવાસ-સહયોગ
૪૨. ૧૧-૯-૨૦૧૮	શાહ રમણલાલ મણીલાલ, ગાંધીનગર	૧૦૦૦	પ્રવાસ-સહયોગ
૪૩. ૧૧-૯-૨૦૧૮	ભરતભાઈ આર. કોટડીયા, ગાંધીનગર	૧૦૦૦	પ્રવાસ-સહયોગ
૪૪. ૧૧-૯-૨૦૧૮	નિર્મલકુમાર, રાજસ્થાન	૨૦૦૦	પ્રવાસ-સહયોગ
૪૫. ૧૧-૯-૨૦૧૮	પ્રવીણચંદ્ર ચંદુલાલ દોશી, ગાંધીનગર	૨૦૦૦	પ્રવાસ-સહયોગ
૪૬. ૧૧-૯-૨૦૧૮	મહેન્દ્રકુમાર કાંતિલાલ શાહ, ગાંધીનગર	૨૫૦૦	પ્રવાસ-સહયોગ
૪૭. ૧૧-૯-૨૦૧૮	બંસતીલાલ નવાડીયા, મુંબઈ	૧૦૦૦	પ્રવાસ-સહયોગ
૪૮. ૧૧-૯-૨૦૧૮	દિગંબર જૈન સમાજ, ગાંધીનગર	૨૨૧૦૦	પ્રવાસ-સહયોગ
૪૯. ૧૧-૯-૨૦૧૮	શાહ મોનીકાબહેન ચિરાગકુમાર, ગાંધીનગર	૨૦૦૦	પ્રવાસ-સહયોગ
૫૦. ૧૧-૯-૨૦૧૮	રૂપમન જે. વી., મુંબઈ	૧૧૦૦	પ્રવાસ-સહયોગ
૫૧. ૧૧-૯-૨૦૧૮	શ્રીમતી મંદાદેવી ભગવતીલાલ, અમદાવાદ	૧૦૦૦	પ્રવાસ-સહયોગ
૫૨. ૧૧-૯-૨૦૧૮	સુરેશભાઈ જૈન, ગાંધીનગર	૫૦૦૦	પ્રવાસ-સહયોગ
૫૩. ૧૪-૯-૨૦૧૮	સિન્ટેક્સ ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટ, કલોલ	૪૩૦૦૦	કમ્પ્યુ.સહયોગ
૫૪. ૧૭-૯-૨૦૧૮	મૂકેશકુમાર એસ. બોચીયા, ઉંવારસદ	૬૦૦૦૦	એજ્યુ.સહયોગ
૫૫. ૧૮-૯-૨૦૧૮	બાબુભાઈ મંગલદાસ પટેલ, કલોલ	૩૫૦૦૦	એજ્યુ.સહયોગ
૫૬. ૧૮-૯-૨૦૧૮	અનામી વ્યક્તિ, ગાંધીનગર	૧૦૦૦	પ્રવાસ-સહયોગ
૫૭. ૧૮-૯-૨૦૧૮	આલોક જૈન, ગાંધીનગર	૨૦૦૦	પ્રવાસ-સહયોગ

૫૮. ૧૮-૯-૨૦૧૮	મહેન્દ્રકુમાર કે. શાહ, ગાંધીનગર	૭૦૦૦	પ્રવાસ-સહયોગ
૫૯. ૧૮-૯-૨૦૧૮	આર્યા ખુશ્બુ બિપીન, સુરત	૫૦૦૦	પ્રવાસ-સહયોગ
૬૦. ૧૮-૯-૨૦૧૮	કનિષ્ઠ રોહિત કેસલીવાલ, પૂણે	૫૦૦૦	પ્રવાસ-સહયોગ
૬૧. ૧૮-૯-૨૦૧૮	કિરણકુમાર નેમચંદ શાહ, ગાંધીનગર	૧૦૦૦	પ્રવાસ-સહયોગ
૬૨. ૧૮-૯-૨૦૧૮	પ્રકાશ નેમચંદ શાહ, ગાંધીનગર	૧૦૦૦	પ્રવાસ-સહયોગ
૬૩. ૧૮-૯-૨૦૧૮	નથુલાલ નવાડીયા, મુંબઈ	૧૧૦૦૦	પ્રવાસ-સહયોગ
૬૪. ૧૮-૯-૨૦૧૮	મેહુલભાઈ પી. દોશી, ગાંધીનગર	૫૫૦૦	પ્રવાસ-સહયોગ
૬૫. ૧૮-૯-૨૦૧૮	ડૉ. રાજાભાઈ પી. દોશી, ગાંધીનગર	૫૫૦૦	પ્રવાસ-સહયોગ
૬૬. ૧૮-૯-૨૦૧૮	ચિંતનભાઈ બેચરભાઈ પટેલ, અમદાવાદ	૮૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૬૭. ૨૨-૯-૨૦૧૮	મિલાપ એન્ડ પ્રણય, ગાંધીનગર	૧૦૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૬૮. ૨૪-૯-૨૦૧૮	હિમાંશુભાઈ ટી. પટેલ, અમદાવાદ	૩૫૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૬૯. ૨૪-૯-૨૦૧૮	મિહીરભાઈ નંદલાલ અમીન, અમદાવાદ	૧૫૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૭૦. ૨૪-૯-૨૦૧૮	નીરુબહેન મહેન્દ્રભાઈ પટેલ, અમદાવાદ	૮૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૭૧. ૨૪-૯-૨૦૧૮	મહેશભાઈ માધવલાલ મીસ્ત્રી, અમદાવાદ	૧૦૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૭૨. ૨૪-૯-૨૦૧૮	કલ્પનાબહેન જે. શાહ, અમદાવાદ	૩૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૭૩. ૨૫-૯-૨૦૧૮	કસ્તુરભાઈ ભવાનભાઈ વ્યાસ, અમદાવાદ	૧૦૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૭૪. ૨૬-૯-૨૦૧૮	પીકલભાઈ ગોવિંદભાઈ પટેલ, પેથાપુર	૧૦૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૭૫. ૨૮-૯-૨૦૧૮	ધીરજભાઈ નાનુભાઈ પટેલ, અમદાવાદ	૭૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૭૬. ૨૮-૯-૨૦૧૮	મૂકેશભાઈ નાથાભાઈ પ્રજાપતિ, અમદાવાદ	૫૦૦૦	સેવા-સહયોગ
૭૭. ૨૮-૯-૨૦૧૮	મૂકેશ મોહન અગ્રવાલ, આગ્રા	૧૦૦૦૦	અંજયુ.સહયોગ
૭૮. ૨૯-૯-૨૦૧૮	જશોદાબહેન બળદેવભાઈ પટેલ, અમદાવાદ	૨૦૦૦૦	સેવા-સહયોગ

સદાચાર	કર્તવ્ય
જીવન એ સ્વાર્થ નથી, જીવન એ વિલાસ નથી, જીવન એ ભોગ નથી, જીવન એ ધન, સત્તા કે કીર્તિ નથી પણ જીવન તો છે હૃદયે અનુભવેલું સાચું સંવેદન, જીવન તો છે અંતરની સાચી અનુભૂતિ, જીવન તો છે સાચો ત્યાગ જીવન તો છે બાળક સમી નરી નિખાલસતા પણ દુઃખની વાત તો એ છે કે સંસારના પ્રલોભનરૂપ આવરણ હેઠળ જીવનનું સાચું ધ્યેય ઢંકાઈ જાય છે અને આવરણ જ જીવન છે એવું આપણે માની બેસી અને જીવીએ છીએ.	અનેક કોડિયામાંથી જ કોડિયું તેલને સમાવી દીપ પેટાવી અજવાળાં પાથરે છે તે કોડિયાનું જીવતર ધન્ય બને છે. પ્રકાશ પાથરવા માટે પોતાની કાયાની કુરબાની કરતાં કાચી માટીનાં કોડિયાંને કોઈ યાદ કરતું નથી કે તેના ત્યાગની કોઈ કવિતા પણ ગાતું નથી પણ કોડિયાને એની કોઈ જ પરવા નથી. પ્રકાશ પાથરવા માટે જીવનનું સમર્પણ કરવું એ જ એનું કર્તવ્ય છે. આપણું કર્તવ્ય પણ એ જ છે પણ આપણે જો એ સમજીએ તો !