

સુવિચાર

માનવતાનો મહિમા ગાતું સદ્વિચાર પરિવારનું સામયિક

આદ્ય તંત્રી :

સદ્ગત હરિલાલ વિ. પંચાલ 'નિમિત્તમાત્ર'

તંત્રી :

પ્રવીણ ક. લહેરી

વર્ષ : 49 ❁ અંક : 7 ❁ સળંગ અંક : 643 ❁ ઓક્ટોબર-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

લેખકોના મત સાથે સંસ્થા સહમત છે તેમ માની લેવું નહીં.

અનુક્રમણિકા

ક્રમ.	લેખનું શીર્ષક	લેખક	પાનું
1.	કલ્પના કે હકીકત ?	મૂ. લે. સુધામૂર્તિ	5
2.	પાન ઓન ફાયર : દલિત સ્ત્રીઓની આપવીતી	ભાવાનુવાદ : સોનલ મોદી રંજના હરીશ	8
3.	કિશોરોમાં હિંસાના કારણો અને ઉપાયો	રણછોડ શાહ	10
4.	સ્વભાવ કેવી રીતે સુધારી શકાય ?	ડૉ. વિનુભાઈ એમ. પટેલ	12
5.	તંદુરસ્તીનું તેજ - તેજના	ડૉ. શિલીન નંદુભાઈ શુક્લ	14
6.	સદ્વિચાર પરિવારની સહયોગ અપીલ -		17
7.	કસરત કરતાં પહેલાં અને પછી શું ખાવું જોઈએ ?	ડૉ. જાનકી પટેલ	21
8.	અદ્ભુત શિક્ષિકા : અદ્ભુત યાદી	ડૉ. આઈ. કે. વીજળીવાળા	23
9.	જીના મરના તેરે સંગ	ડૉ. પી. પી. બેંપ્સી/વેણી રવિ	25
10.	બુદ્ધિ ચડે કે...	ઉદયસિંહ એચ. ડાભી	27
11.	એક સપનું બહુ શેતાની	મોના શેઠ	29
12.	મહિલા ઉત્કર્ષ કેન્દ્ર : પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન	શ્રીમતી શિલ્પા પંડ્યા	31
13.	પ્રેરણાત્મક કલાસિક વિચારો અને ધનવાન બનો	અલકેશ પટેલ	33
14.	સદ્વિચાર સમાચાર સેવા	-	34

નિવેદન

સદ્વિચાર પરિવારની સેવાયાત્રામાં નવાં નવાં પડાવ આવતા જાય છે. મહિલા ઉત્કર્ષ, કૌશલ્ય નિર્માણ, સ્પર્ધાત્મક પરીક્ષાઓની તૈયારી, આરોગ્ય સેવાઓ, ભોજનાલય અને ટિકીન સેવા, વરિષ્ઠ ગૌરવ ગ્રુપ, યોગ વર્ગ, કમ્પ્યુટર અને વિદેશી ભાષાની તાલીમ, શુભમ્ હોલ દ્વારા નજીવા ખર્ચે લગ્નવિધિ, રજિસ્ટ્રેશન તેમજ વિકલાંગોની સેવા સાથે સમાજને ઉપયોગી થાય તેવી અનેક પ્રવૃત્તિઓ થઈ રહી છે. આરોગ્યલક્ષી અને પ્રેરક પ્રવચનશ્રેણી દ્વારા પણ જીવનોપયોગી વિચારોનો પ્રચાર અને પ્રસાર થઈ રહ્યો છે. સદ્વિચાર પરિવારની પ્રવૃત્તિઓનો વ્યાપ વધતો જાય છે તેનો શ્રેય દાતાઓ, આજીવન સભ્યો, કાર્યકરો અને સ્ટાફના સૌ સભ્યોને જાય છે. આગામી મહિનામાં વડિલ માવજત કેન્દ્ર, મહિલાઓ દ્વારા ગૃહઉદ્યોગમાં ઉત્પાદિત વસ્તુઓના વેચાણ માટેનું કેન્દ્ર (દિવાળી મેળો) તેમજ મેનોપોઝ હોલનું નિર્માણ વગેરે કાર્યક્રમો નિશ્ચિત છે. ગોધરા ખાતે સ્વ. ચંપાબહેન અંબાલાલ શાહ (ખારોલવાળા) સાર્વજનિક પ્રસૂતિગૃહના દશાબ્દિ મહોત્સવમાં ૨૧ ઓક્ટોબરે ટ્રસ્ટી મંડળની મિટીંગ સાથે સૌ ટ્રસ્ટીઓ ગોધરા હોસ્પિટલની અમૂલ્ય આરોગ્ય સેવાપ્રવૃત્તિઓ નિહાળશે. કેરાલામાં આવેલ અભુતપૂર્વ પૂર માટે દાતાઓ તરફથી સહયોગ મળી રહ્યો છે. લાભાર્થી સુધી પહોંચવા માટે શ્રી નારાયણગુરુ કલ્ચરર મિશન સાથે વિચારવિમર્શ થઈ રહ્યો છે.

વર્ષ ૨૦૧૮નું ચોમાસું ખાસ કરીને ગુજરાત માટે ખૂબ નબળું રહ્યું અને અનેક જિલ્લાઓમાં પાણી, ઘાસ અને રોજગારીની વિકટ સમસ્યા થશે તેવા ઝેંધાણ વર્તાઈ રહ્યાં છે. ભારત સરકારે કરોડો લોકો માટે નિ:શુલ્ક આરોગ્ય સેવાઓનો વિમા પોલિસી મારફત આરંભ કર્યો

છે તેની આપણે સૌ સફળતા ઈચ્છીએ. ગુજરાતમાં શિક્ષણના પ્રશ્નો વધારે ને વધારે જટીલ બનતા જાય છે. આના ઉકેલ માટે શું કરવું તે મોટો પ્રશ્ન છે. કિસાનોની સ્થિતિ પણ ચિંતાજનક છે અને દુષ્કાળની સ્થિતિના કારણે તે વધારે વણસશે તેવો ભય છે.

સાંપ્રત સમયમાં મધ્યમ અને ગરીબ વર્ગના પરિવારો માટે શિક્ષણ, આરોગ્ય, રહેઠાણ અને રોજગારીની સમસ્યાઓ ખૂબ જટીલ બનતી જાય છે. ઉદારીકરણ બાદ આપણી નીતિઓમાં એવું કશુંક ખૂટે છે જેના વિકાસના ફળો છેવાડાનાં માનવી સુધી પહોંચી શકતા નથી. એક બાજુ વધતી જતી વસ્તીનું દબાણ છે અને બીજી બાજુ જ્ઞાતિવાદ, ભાષાવાદ, ધર્મના ભેદભાવો, હિંસા અને ધિક્કારનો માહોલ છે ત્યારે આપણને ભારતના ભવિષ્યની ચિંતા થાય તે સ્વાભાવિક છે.

સ્વૈચ્છિક સંસ્થાઓ પર જવાબદારી વધી છે. સમાજનો એક મોટો વર્ગ જરૂરિયાતમંદ છે તો સાથે સાથે પોતાની મર્યાદિત આવકમાંથી થોડું પણ દાન કરવા નાનો માણસ તત્પર હોય છે. તેનો અનુભવ લગભગ દરરોજ થાય છે. ઈશ્વરે માણસની સંવેદના બરકરાર રાખી છે અને તેની માવજતનમાં જ આપણા સૌનું સુખ સમાયેલું છે. સેવાને માત્ર સંકલ્પ જ નહીં પણ નક્કર હકીકત બનાવવી જરૂરી છે.

ઈશ્વરને પ્રાર્થના કરીએ કે આ પડકારરૂપ સમયમાં જે તે પરિવારો માટે આર્થિક, સામાજિક, શૈક્ષણિક અને આરોગ્યલક્ષી સમસ્યાઓ છે તેનો ઉકેલ આવે અને સર્વત્ર સુખ-શાંતિ સમૃદ્ધિથી લોકોના ચહેરા શાશ્વત સ્મિત રેલાય.

સદ્વિચાર પરિવાર ટ્રસ્ટી મંડળ



તમે જ તમારું અજવાળું

કલ્પના કે હકીકત ?

ભાવાનુવાદ-સોનલ મોદી



મૂ. લે. સુધામૂર્તિ

હમણાં થોડા વખત પહેલાં જ 'માતૃત્વ' વિષેના રાષ્ટ્રીય કક્ષાના સેમિનારમાં મેં ભાગ લીધો હતો. વિવિધ ક્ષેત્રમાં સફળતાને વરેલી સ્ત્રીઓ, સેવા સંસ્થાઓ, કાર્યકર્તા બહેનો, ધર્મગુરુઓ, ડોક્ટરો, અનાથ આશ્રમના કર્તાહર્તાઓ તથા સમાજ જેને 'સફળ' ની કક્ષામાં મૂકે છે તેવી માતાઓ-એટલે કે એવી સ્ત્રીઓ જેમનાં પુત્ર-પુત્રીઓ જાહેર જીવનમાં કે બિઝનેસમાં સફળતાને વર્યા હોય-આવી અનેક સ્ત્રીઓએ આ સેમિનારમાં ભાગ લીધો હતો અને બધાં એક પ્લેટફોર્મ હેઠળ ભેગાં થયાં હતાં.

હોલમાં વિવિધ વક્તાઓનાં વ્યાખ્યાનો, ફિલ્મો, પાવરપોઈન્ટ પ્રેઝન્ટેશન્સ, સ્લાઈડ શો સાથેનાં લેક્ચરો ચાલતાં હતાં તથા બહાર વિશાળ લોનમાં જાતજાતના સ્ટોલ લાગ્યા હતા. બેબી પ્રોડક્ટ્સ, માતૃત્વ અંગેની પુસ્તિકાઓ, સેક્સ એજ્યુકેશન, યુવાન દીકરીઓની મૂંઝવણો અંગેનાં માહિતીપદ પ્રકાશનો મળતાં હતાં. વિવિધ કંપનીઓની માર્કેટિંગ માટેની રમતો, કિવજ વગેરે એક તરફ ચાલતાં હતાં. પ્રચાર માધ્યમો મોટી સંખ્યામાં ઊમટી પડ્યાં હોવાને કારણે વિવિધ વક્તાઓના ફોટા પડી રહ્યા હતા. ટી.વી. પર લાઈવ કવરેજ આવતું હતું. યુનિવર્સિટીના સોશિયલ સાયન્સ ડિપાર્ટમેન્ટે આ સેમિનાર યોજ્યો હોવાથી અનેક કોલેજોના પ્રાફેસરો તથા વિદ્યાર્થીઓની પણ સારી એવી ભીડ હતી.

વ્યાખ્યાન આપવાનો મારો વારો આવ્યો ત્યારે 'માતૃત્વ' વિષે બોરિંગ ભાષણ ઝાડવાને બદલે, મારી નજર સમક્ષ બનેલો એક પ્રસંગ વર્ણવવાનું ઉચિત માન્યું.

'મારી જૂની મિત્ર છે. ડૉ. આરતી તેનું નામ. તેના ઘરમાં મંજુલા નામની બાઈ વર્ષોથી રસોઈ તથા ઘરનાં

પરચૂરણ કામ કરે. વર સાવ આળસુ ને મુફલિસ. એણે જિંદગીમાં એક જ કામ કરેલું-મંજુલાને ઉપરાછાપરી પાંચ છોકરાંની મા બનાવેલી. બધાં છોકરાં સવાતૂરિયાં. હવે મંજુલાને છઠ્ઠી વાર દિવસ રહેલા. મંજુલાને દીકરા-દીકરીઓ બધુંય હતું. તેથી તે આ બાળક ઈચ્છતી જ ન હતી. વળી તેના શરીરમાં નામનુંય લોહી ન હતું. તેણે મારી ફેન્ડ આરતીને વાત કરી, 'બેન, આ વખતે તો તમારી સલાહ પરમાણે સોકરાં બંધ થવાનું ઓપરેશન કરાવવું જ સ.પણ મારે તો આય ભારે પડે ઈમ સે. હું સુવાવડે જાઉં, તો કોમ કુણ કરે. ને પોંચ સોકરોને કુણ ખવડાવે ? તમતમારે કાલે ઈનો નિકાલ જ કરી દ્યો ?' તેણે પેટ સામે આંગળી બતાવી.

ડૉ. આરતી વિચારમાં પડી. તેની મોટી બહેન ખૂબ પૈસાદાર હતી. ઘણા વખતથી બાળક માટે તલસતી હતી. તેને તાજું જન્મેલું બાળક જ જોઈતું હતું. જેથી પોતાની રીતે ઉછરી શકે. અહીં તો ગર્ભમાં આકાર લઈ રહેલું તૈયાર બાળક હતું જ. આરતીએ મુંબઈ કોલ કરીને તેની બહેનને વાત કરી. તેની બહેન આ બાળક દત્તક લેવા તૈયાર થઈ ગઈ. આરતીએ મંજુલાને બધી વાત કરી.

'મંજુલા, જો તું, બાળકને જીવવા દે. છોકરો આવે કે છોકરી. મારી બહેન આપણાં અદિતિ બહેનને તો તું ઓળખે છે ને-એ આ બાળકને દત્તક લઈ લેશે. વળી, એ તો મુંબઈ રહે છે તેથી તારે તારું છોકરું જોઈને જીવ બાળવાનો વારોય નહીં આવે. તારાં બીજાં છોકરાંઓને ભણાવવાના સારા એવા પૈસાય મળશે. તમારા બધાનું જીવન સુધરી જશે. તારે તો એમ જ માનવાનું કે આ છઠ્ઠું છોકરું તેં જણ્યું જ ન'તું. જો કે તું તારા વરને પૂછીને આવજે. આવી બાબતમાં બળજબરી ન થાય.' મંજુલા

કહે, 'ઈ પીટ્યાને બબર જ ચ્યો સ કે હું બે જીવસોતી છું? મું મારે તમને કાલ્ય વચારીને કહી દઉં.'

ચાર-પાંચ દિવસ પછી મંજુલાએ સંમતિ આપી. આરતીની બહેન અદિતિએ મુંબઈથી મીઠાઈ અને નવી-નવી સીઝનની કેરીનો કરંડિયો મોકલાવ્યો. ખાસ મંજુલા માટે! મંજુલાનાં બાળકો માટે પણ સારાં કપડાં, ચોપડીઓ તથા બેન્કની ફીક્સ ડિપોઝીટના કાગળિયાં આવ્યાં. રોજ મંજુલાએ આરતીને ઘેર જ જમવું, ત્રણ ટાઈમ દૂધ પીવું તથા કુટ્સ, કેલ્શિયમ, આર્યન વગેરે લેવાં તેવું નક્કી થયું. પૂરા મહિને મંજુલાએ લક્ષ્મીજીને જન્મ આપ્યો. ડિલીવરી વખતે અદિતિ પણ મુંબઈથી આવી. પરંતુ બાળકીના જન્મ સાથે જ હિન્દી ફિલ્મનો સીન ભજવાયો.

મંજુલાનાં સ્તન પોતાની બાળકી માટેનાં વહાલથી વરસી રહ્યાં હતાં. દીકરીએ દૂધ પીતાં પીતાં માની સામે જોયું. પોતાની મુઠ્ઠીમાં માની આંગળી ઉખાપૂર્વક દબાવી અને મંજુલાનું માતૃત્વ જાગ્રત થઈ ઊઠ્યું. તેણે બાળકી આપી દેવાની ધરાર ના પાડી. તે રડવા લાગી. 'અદિતિ બૂન, હું મૂઈ ગરીબ સુ. પણ મા છું. મારા ધરના રોટલામાંથી બટકુ રોટલો આને આલીશ, પણ મારાથી સોડી કેમે કરી નહીં અલાય!'

મંજુલાને પાંચ બાળકો તો હતાં પણ વખત વીતતાં આ દીકરી સાત ખોટની લાડકી થઈ ગઈ. અદિતિને ખોટું તો લાગ્યું. તેણે આ બાળકના સ્વાગતની ખૂબ તૈયારીઓ કરી હતી.

મેં મારું વક્તવ્ય સમાપ્ત કરતાં જણાવ્યું, કે 'એક મા પોતાના બાળક માટે દુનિયાભરની તકલીફો ઉઠાવી શકે છે. કોઈ પણ ભોગ આપી શકે છે. માતૃત્વને જાત-પાત, ધર્મ કે ભાષાની સીમાઓ નડતી નથી. ખરેખર કવિઓએ સાચું જ કહ્યું છે કે, 'જનનીની જોડ સખી નહીં જડે રે લોલ!'

ભાષણ પતતાં જ આખો હોલ તાળીઓના ગડગડાટથી ગાજી ઊઠ્યો. મને પણ સંતોષ થયો, કારણ

કે મેં સ્વ અનુભવ જ કહ્યો હતો તથા એક એક શબ્દ હૃદયના ઉડાણમાંથી બોલાયો હતો. હું સેમિનાર હોલમાંથી બહાર નીકળી ત્યારે મને મીરાં મળી. તે અંધ છે પરંતુ ખૂબ જ ખુદાર, સ્વમાની સ્ત્રી છે. અંધશાળામાં બ્રેઈલ શીખવે છે. મીરાંએ મને પૂછ્યું, 'બહેન, આપને વાંધો ન હોય તો મને રસ્તામાં મારી શાળાએ ઉતારી દેશો?'

'ચોક્કસ, કેવું લાગ્યું મારું લેકચર?' ગાડીમાં બેસતાં જ મેં પૂછ્યું, મને ખાતરી હતી કે મીરાં તરત જ કહેશે 'ખરેખર સરસ હતું, હોં.' પણ મીરાં ધીમેથી કહે, 'સોરી, પણ મને આપનું લેકચર ખાસ ન ગમ્યું, માતૃત્વની મહાનતાનો મને તો અનુભવ નથી'.

હું ખસિયાણી પડી ગઈ. મારું ભાષણ તેને ન ગમ્યું તે કારણે નહીં, પણ માતૃત્વ વિષેની તેની ટકોરથી. મેં મીરાંને કહ્યું, મેં તો નજરે જોયેલી બીનના જ રજૂ કરી હતી. ઘણીવાર 'Truth is stranger than fiction'.

મીરાં કહે, 'બહેન, તમારી વાત સાચી છે. ઘણીવાર સત્ય, કલ્પના કરતાં વરવું હોય છે. હું તમને એક વાત કરું. પાંચ વર્ષની એક અર્ધ-અંધ, કન્યા હતી. તેનું કુટુંબ પણ ખૂબ ગરીબ. બાપ અને મા સાઈટો પર મજૂરીએ જાય. છોકરી મા-બાપનો જીવ ખાયા કરે ' મને આંખે બરોબર દેખાતું નથી' મા-બાપ છોકરીને કહ્યા કરે કે 'ખાવાનાં સાસાં હોય તો આંખે બરોબર ક્યાંથી દેખાય?' ક્યારેક મજૂરીના પૈસા વધે, તો ડોક્ટરને બતાવવા લઈ જાય. એક વાર ડોક્ટરે કહ્યું કે 'મોટું ઓપરેશન કરાવો તો બેબીને સારું થઈ જશે. પૈસા ઘણાં થશે પણ નહીં કરાવો, તો વખત જતાં છોકરી આંધળી જ થઈ જશે.' મા-બાપે અંદર-અંદર મસલત કરી. બે-ત્રણ બિસ્કિટનાં પેકેટ લીધાં અને બસસ્ટેન્ડે ગયાં. ભીડમાં દીકરીના હાથમાં બિસ્કિટનાં પેકેટ આપીને કહ્યું, 'અહીં જ બેસજે, અમે પાંચ મિનિટમાં આવીએ છીએ.'

બેબી તો આવાં સરસ બિસ્કિટ જોઈને ખુશ થઈ



ગઈ.પોતાની નબળી આંખોમાં તેને પોતાની માની ફાટેલી સાડીનો લાલ પાલવ દૂર જતો દેખાયો. પાંચ મિનિટની પંદર મિનિટ થઈ, કલાકો થયા. સાંજ પડી ને ઠંડી વધી. મા-બાપ પાછાં આવ્યાં જ નહીં બિસ્કિટ તો ક્યારનાય પૂરા થઈ ગયા હતા. છોકરીની આંખો ફાટેલા લાલ પાલવવાળી સાડી શોધતાં થાકી ગઈ. થાકીને તે એક ખૂણામાં સૂઈ ગઈ. એક કંડકટરે બધું જોયું. તેના દિલમાં રામ વસ્યા. તેણે એક અનાથ આશ્રમમાં એ બેબીને ભરતી કરાવી. એ છોકરીએ વર્ષોનાં વર્ષો ફાટેલા લાલ પાલવવાળી સાડી શોધતાં થાકી ગઈ. થાકીને તે એક ખૂણામાં સૂઈ ગઈ. એક કંડકટરે બધું જોયું. તેના દિલમાં રામ વસ્યા. તેણે એક અનાથ આશ્રમમાં એ બેબીને ભરતી કરાવી. એ છોકરીએ વર્ષોનાં વર્ષો ફાટેલા લાલ પાલવવાળી સાડીવાળી સ્ત્રીની તલાશ કર્યે રાખી પણ વ્યર્થ.

મીરા રડવા લાગી. મારી આંખમાં પણ પાણી હતા. મેં મીરાને પૂછ્યું, તને આ વાતની આમ શબ્દશ: શી રીતે

ખબર છે ?

મીરાં હવે હિબકાં ભરવા લાગી. ‘આજ સુધી મેં કોઈને આ વાત કરી નથી, પણ હું જે એ પાંચ વર્ષની છોકરી છું. હવે બહેન, તમે જ કહો, એક બિસ્કિટના પેકેટથી મને છેતરીને છોડી દેતાં મારી માનો જીવ કેવી રીતે ચાલ્યો હશે ? તમે જે માતૃત્વ વિષે વાત કરતાં હતાં તે ક્યાં ગયું ? ગરીબાઈ માતૃત્વ કરતાં વધારે શક્તિશાળી હશે ? બહેન, કાંક તો બોલો ! જવાબ આપો.’

હું શું બોલું ? મારી પાસે કોઈ જવાબ ન હતો. મેં મારા હાથમાં તેની હથેળીઓ દબાવીને કહ્યું, ‘મીરાં, સાચી વાત છે... ઘણી વાર સત્ય કલ્પના કરતાંય વરવું હોય છે !

આજે પણ કોઈની ફાટેલી લાલ પાલવવાળી સાડી જોઉં છું ત્યારે મીરાં અચૂક યાદ આવે છે.

(સૌજન્ય : ‘તમે જ તમારું અજવાળું’ નામક પુસ્તકમાંથી સાભાર)

મૌલિક, નૈસર્ગિક અને સાહસિક બનો

નહીં માફ નીચું નિશાન

નારાયણ મૂર્તિ

‘નિશાન ચૂક માફ, નહિ માફ નીચું નિશાન’ એ જાણીતી ઉક્તિને ગ્લોબ સોફ્ટવેર કન્સલ્ટિંગ કંપની ઈન્ફોસિસ લિમિટેડના સ્થાપક નારાયણ મૂર્તિએ પોતાના જીવનમાં સાંગોપાંગ પાર ઉતારી છે. તેમના દ્વારા સ્થાપિત ‘ઈન્ફોસિસ’ ના તેઓ 1981થી 2002 ના સમયગાળા દરમિયાન સીઈઓ તરીકે અને 1981 થી 2001 ના ગાળામાં તેમણે ચેરમેન તરીકે તેમ જ મુખ્ય સલાહકાર તરીકે સેવાઓ આપી છે.

હાલમાં તેઓ ઈન્ફોસિસમાંથી નિવૃત્ત (વયમર્યાદાને કારણે) છે, પણ માનદ્ સેવાઓ આપવાનું તો ચાલુ જ રાખ્યું છે. ભારતમાં કોર્પોરેટ ગવર્નસની શરૂઆત કરવા ઉપરાંત હાલમાં તેઓ એશિયાના વિવિધ દેશોમાં આઈટી એડ્વાઈઝર તરીકેની સેવાઓમાં કાર્યરત છે. ઢગલાબંધ એવોર્ડસ તેમજ અનેક માનદ્ સન્માનો દ્વારા પૌંખાયેલા શ્રી નારાયણ મૂર્તિ તેમજ દીકરી અક્ષતાનો મહત્તમ ફાળો છે. અતિશય નમ્રતા તેમજ માતૃભૂમિ સાથે જોડાયેલા રહેવાની ઈચ્છા તેમના વ્યક્તિત્વને અનેરી આત્મા બક્ષે છે. પ્રસ્તુત પુસ્તકમાં વિદ્યાર્થીઓને સંબોધન વિભાગમાં અનુભવ આધારિત શિક્ષણ, 21મી સદીનો ભારતીય, સાંપ્રત જગતમાં સફળતા જેવા આઠેક મુદ્દાઓ પર વિગતે વાત કરી છે. એ ઉપરાંત મૂલ્યો, ગંભીર રાષ્ટ્રીય પ્રશ્નો, શિક્ષણ, નેતૃત્વ સામેના પડકારો, કોર્પોરેટ અને જાહેર શાસન વ્યવસ્થા, ઉદ્યોગ સાહસિકતા, વૈશ્વિકરણ અને ઈન્ફોસિસની લાંબી સફરની મુદ્દાસર વાત કરતા અંતમાં કહ્યું છે, ‘નૈસર્ગિક બનો, સાહસિક બનો, કંઈક નવીન આપો, પરિશ્રમ કરો, સારાં મૂલ્યો રાખો, તમારા દેશને વિશ્વનું શ્રેષ્ઠ સ્થળ બનાવો. ઉત્તમ પુસ્તક, ઉત્તમ વાતો, દરેક ભારતીય નાગરિકે વાંચવા, વસાવવા તેમજ જીવનમાં ઉતારવા જેવું પુસ્તક.’



‘પાન ઓન ફાયર’ : દલિત સ્ત્રીઓની આપવીતી

રંજના હરીશ



‘સ્ત્રી જીવન એટલે ચૂલાની આગમાં દાઝતાં આંગળાં,
આંગળાં દાઝે ત્યારે જ રોટલો શેકાય.’

- બહિનાભાઈ

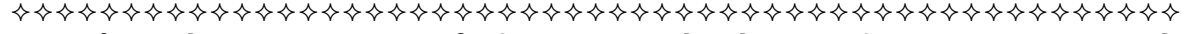
મરાઠી સાહિત્યના આદરણીય સંત કવયિત્રી બહિનાબાઈની ઉપરોક્ત કાવ્યપંક્તિઓ સાથે ઉઘડતું ‘પાન ઓન ફાયર’ મુંબઈની ઝૂંપડપટ્ટીમાં વસતી નવ દલિત સ્ત્રીઓના ઓરલ ‘સેલ્ફ નેરેટિવ’ (મૌખિક આત્મકથન)નો શ્રીમતી સુમિત્રા ભાવેએ સંપાદિત કરેલ સંગ્રહ છે. મૂળ મરાઠી સંગ્રહ પૂનાની જાણીતી નારીવાદી સંસ્થા ‘સ્ત્રીવાણી’એ વર્ષ ૧૯૮૭ માં પ્રકાશિત કરેલો. આ પુસ્તકના અંગ્રેજી અનુવાદ લબ્ધ પ્રતિષ્ઠિત અનુવાદક લક્ષ્મી હોલસ્ટ્રોમે વર્ષ ૧૯૮૮માં આપેલો. નવ દલિત સ્ત્રીઓના મૌખિક આત્મકથનના પ્રારંભે સંપાદક સુમિત્રા ભાવેએ એક વિસ્તૃત પ્રસ્તાવના લખી છે, જેમાં ‘સ્ત્રીવાણી’ એનજીઓ અંતર્ગત દલિત સ્ત્રીઓની સમસ્યા તથા તેના નિવારણ હેતુથી હાથ ધરાયેલ પ્રોજેક્ટની ફળશ્રુતિ રૂપે નિષ્પત્ત થયેલ આ સંગ્રહની વિગતો તથા માહિતી એકત્રિત કરવાની પ્રક્રિયા ઝીણવટપૂર્વક ચર્ચી છે. હૃદયસ્પર્શી આ મરાઠી પુસ્તકનો અંગ્રેજી અનુવાદ યથોચિતપણે કરાયો છે. અંગ્રેજી પુસ્તકમાં અનુવાદક પોતાની પ્રસ્તાવના પણ ઉમેરે છે. આમ મૂળ મરાઠી પુસ્તકનો અંગ્રેજી અનુવાદ બબ્બે વિદૂષીઓના પૃથક્કરણને પણ પ્રસ્તુત કરે છે.

સ્ત્રીજાત એટલે મનુષ્ય જગતના ‘પાવર પોલિટિક્સ’નો સાવ તળિયાનો ઉપેક્ષિત ભાગ. સૌથી વધુ તેણે જ સહન કરવાનું. વળી ભારતના સંદર્ભે જેન્ડર, કાસ્ટ, ક્લાસ, અને કિડના ‘પાવર પિરામીડ’માં સર્વોચ્ચ જાતિઓની સ્ત્રીઓનું સ્થાન દલિત પુરુષ કરતાં ઊંચું છે. પિરામીડના સાવ નીચલા ભાગમાં સ્થિત દલિત વર્ગમાંય વળી સ્ત્રીનું સ્થાન સૌથી છેવાડાનું, તદ્દન ઉપેક્ષિત. આમ દલિત સ્ત્રી તો દલિતનીય દલિત. તેને થતો અન્યાય કોણ જોશે ? કોણ

સમજશે? તેની પીડા અને સમસ્યા ક્યારે દૂર થશે? દલિત સ્ત્રીઓ પર સર્વોચ્ચ વર્ગ તેમજ દલિત પુરુષો દ્વારા થતી હિંસામાંથી છુટકારાનો શો માર્ગ ? આ પાયાના પ્રશ્નો સાથે ‘સ્ત્રીવાણી’નો પ્રસ્તુત પ્રોજેક્ટ પ્રારંભાયેલો. પરંતુ રિસર્ચ ટીમ જ્યારે પસંદ કરવામાં આવેલ આ નવ સ્ત્રીઓને મળી ત્યારે તે સ્ત્રીઓને તો તેમની જીવન કથની કહેવાનું જ સૂચવાયું હતું. તેમની એ કથનીમાંથી ઉદ્ભવતા પ્રશ્નો તથા તારણો શોધવાનું કામ ટીમનું હતું.

સ્ત્રી જીવન એટલે ‘પાન ઓન ફાયર’, સગડી પર ચડાવેલ તપેલી. આવા અત્યંત પ્રભાવક રૂપકને શીર્ષક તરીકે અપનાવીને સંપાદિકાએ કમાલ કરી છે. પુસ્તક વાંચતા આ શીર્ષક પુસ્તકના કથ્યને અભિવ્યક્ત કરવા સક્ષમ છે. જીવનની દરેક પળે સગડીના અંગારા પર ચઢેલ તપેલીમાં ખદબદતી રાબડી જેવા જીવનની વાત આ પુસ્તકમાં કરે છે. પિયર હોય કે સાસરું સ્ત્રીએ તો બંને પક્ષે અંગારા પર જ જીવવાનું. અહીં સંગ્રહિત નવે આત્મકથનમાં માતા, દાદા, નાની, પરદાદી વગેરે બે-ચાર પેઢીઓની સ્ત્રીઓની કથની અનાયાસે વણી લેવાય છે. પ્રત્યેક સ્ત્રી પોતાની વાત, પોતાની મા, દાદી કે નાનીના સંદર્ભે કરે છે. જે વાંચીને મને વર્જેનિયા વુલ્ફનું નારીવાદી પુસ્તક ‘અ રૂમ ઓફ વન્સ ઓન’ સ્મરે છે, જે વાત વિદૂષી વુલ્ફે ૧૯૨૮માં નારીવાદના પાયાના પથ્થર સમાન પુસ્તકમાં એક નક્કર થિયરી તરીકે કહી હતી તે આટલે વર્ષે સાવ સહજપણે આ અશિક્ષિત સ્ત્રીઓ કરી રહી છે ! વુલ્ફે કહેલું, ‘આપણે સ્ત્રીઓ પોતાની દાદી કે મા થકી જાતને સમજાવે છીએ.’ મુંબઈની ઝૂંપડપટ્ટીમાં વસતી આ સ્ત્રીઓને વુલ્ફનો વિચાર દોહરાવતી જોઈને આશ્ચર્ય થવું સ્વાભાવિક છે.

ઉપરોક્ત વિધાનના સંદર્ભે એક ઉદાહરણ પ્રસ્તુત છે. આ નવમાંની એક સ્ત્રી લીલાબાઈની જીવન કથનીનાં મંડાણ તેની માના જીવનના સંઘર્ષ સાથે થાય છે.



લીલાબાઈની માએ જીવન આખું સખત સંઘર્ષમાં વિતાવ્યું હતું. ઝૂંપડપટ્ટીમાં વસતા આમ પુરુષોની જેમ તેનો પતિ પણ 'બૈરી પર શૂરો' હતો. નિખટ્ટુ, બેકાર, એ દારૂડિયો પત્નીના પૈસે જીવતો અને પીતો. અને તોય વાતે વાતે પત્નીને ઢોર માર મારતો. તો વળી પતિની મા, એટલે કે લીલાબાઈની દાદી, પોતાના દીકરાનું ઉપરાણું લઈને વહુને 'મરદ છે તો મારેય ખરો' એમ કહેતી! આવા માહોલમાં મોટી થયેલી લીલાબાઈ નાનપણ કમાતી માતા પર થતા અત્યાચાર જોઈને વીતેલું. વળી દીકરી હોઈ તેની પોતાની ઉપેક્ષા અને ઘરનું સઘળું કામ કરવાની ફરજ તેને દીકરી હોવું એટલે ઉપેક્ષિત બનવું તેવો અર્થ સમજાવી રહી હતી. આ પ્રકારે મોટી થયેલ લીલાબાઈના પારંપારિક લગ્ન પોતાની મા અને દાદી જેવા જ હતા. બેકાર પતિ માટે રોટલો રળી લાવવો તથા માર ખાવો અને પતિને મન ફાવે ત્યારે તેના શરીરની ભૂખ સંતોષવી તે જ તેનો પત્નીધર્મ હતો. ત્રણ બાળકોની માતા એવી લીલાબાઈ આવા આકરા સંઘર્ષને અંતે પ્રશ્ન કરે છે, 'શું સ્ત્રીજીવન એટલે ફક્ત જવાબદારીઓનો નિર્વાહ માત્ર ? ક્યાંય પ્રેમ કે સુખનો છાંટોય નહીં !

પુસ્તકમાં સંગ્રહિત અન્ય આઠ સ્ત્રીઓ-મંગલા, છાયા, સંગીતા, રુકમા, રુકમણિ, અશોકા, સાવિત્રી અને પુષ્પા પણ સ્વતંત્રપણે આ જ સત્ય દોહરાવે છે. પરંતુ લગ્નના ૧૫-૨૦ વર્ષે હવે તેમને બિયારી, પીડિતા, શોષિતા જેવાં વિશેષણો ખપતાં નથી. નવ સ્ત્રીઓમાંની લગભગ પાંચેક સ્ત્રીઓ પોતાના શોષણ પ્રત્યે ક્રમશઃ સભાનતા કેળવતી જણાય છે. તેઓ પોતાને થયેલ અન્યાય અને અત્યાચાર સહી ચૂકી છે. પરંતુ હવે પોતાની માએ જે ભૂલ કરી તે ભૂલ દોહરાવવા તૈયાર નથી. તેમની માએ દીકરીને નીચી આંકી હતી. તેમની પાસે ઘરકામ કરાવીને શિક્ષણનો હક્ક છીનવ્યો હતો. તેમને કુપોષિત રાખીને અન્યાય કર્યો હતો. આ બધી સમજણ મંગલા, છાયા, સંગીતા, રુકમા અને રુકમણિ એ પાંચેયમાં છે. તેમાંની એક કહે છે, 'મારી મહેનતની કમાણી મારા મરદ માટે વેડફવાની તૈયારી નથી. આ કમાણી મારી દીકરી સારું છે. જેને હું ભણાવી-ગણાવી અને નોકરી કરતી જોવા માગું છું.' એટલું જ નહીં

આ પાંચેય પોતાના પ્રતાડિત જીવનથી બહાર નીકળીને કંઈક નવું કરવા તત્પર છે. બેરોજગાર દારૂડિયા પતિને હાથે રોજેરોજ માર ખાવાં કરતાં તેમને હવે છુટાછેડાનો વિચાર અજુકતો લાગતો નથી. 'સમાજને જે કહેવું હોય તે કહે'. એ પ્રકારનું વલણ ધરાવવા તેમને સંકોચ નથી. પરંતુ નોંધપાત્ર બાબત એ છે કે, આ સ્ત્રીઓના નૂતન જીવનની અભિલાષાના એજન્ડામાં ક્યાંય નવા પ્રેમી શોધવાનું, ફરીથી લગ્ન કરવાનું, કે પ્રેમ મેળવવાનું નથી ! હવે તે આ બધી સ્ત્રી જ સહજ બાબતો અતિક્રમીને ફક્ત સારા કામ અને સારી કમાણી દ્વારા આત્મનિર્ભર જિંદગીને નક્કશો પણ તૈયાર કરી લીધો છે. તે બેંક પાસેથી લોન લઈને કુટિર ઉદ્યોગ વિકસાવવાનું સ્વપ્ન જુએ છે અને આ સ્વપ્નમાં તેની ભાગીદારી હશે અંગ્રેજી મીડિયમ સ્કૂલમાં મૂકેલી તેની દીકરી.

'પાન ઓન ફાયર' સંગ્રહની આ નવ દલિત સ્ત્રીઓના ઓરલ નેરેટિવ્સનું તારણ શું છે ? તારણ છે આ નિરક્ષર સ્ત્રીઓના આશ્ચર્યજનક નિર્ણયો, કે જે હર પળે વર્જિનિયા વુલ્ફના પાયાના સિદ્ધાંતોની યાદ અપાવે છે. વુલ્ફે કહેલું કે સ્ત્રીએ વ્યક્તિ બનવું હોય તો બે શરતો પૂરી કરવી પડે. (૧) તેની પાસે 'પોતાનો ઓરડો' હોવો જોઈએ અને (૨) તે ઓરડો ઊભો કરવા તેની પાસે શિક્ષણ અને તેમાંથી ઉદ્ભવેલ રોજગાર-આવક હોવી જોઈએ. તદ્દન નિરક્ષર એવી આ સંકલનની નવ દલિત સ્ત્રીઓ વુલ્ફના ઉપરોક્ત પાયાના સિદ્ધાંતોને જાત અનુભવથી પામે છે. અને આવનાર પેઢીની પોતાની દીકરીઓના જીવનને રૂઠું બનાવવા આ સિદ્ધાંતોને અમલમાં મૂકે છે. છે ને આશ્ચર્યની વાત ? આનું નામ તે સ્ત્રીની કોઠાસૂઝ.

તા.ક. વર્તમાન જેન્ડર સ્ટુડિઝની પ્રસ્થાપિત થિયરી પ્રમાણે સ્ત્રી દ્વારા ઘડવામાં આવેલ થિયરીની વિશેષતા એ છે કે તે જાત અનુભવમાંથી જન્મે છે. એટલે કે પ્રથમ અનુભવ અને ત્યારબાદ તેમાંથી નિષ્પન્ન થતી થિયરી. પ્રસ્તુત પુસ્તક આ વિચારનું એક સમર્થ ઉદાહરણ પ્રસ્તુત કરે છે.

* * *

'અમરઆશા' ૪૦૪, સરસ્વતીનગર,
આંબાવાડી વિસ્તાર, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫.



કિશોરોમાં હિંસાના કારણો અને ઉપાયો

રણછોડ શાહ

“સર્વને રક્ષણ મળે એવી કુમક મળતી નથી,
સર્વને વ્યકિતત્વની સાચી ઝલક મળતી નથી;
સિન્ધુમાં જળ થઈ જનારાં બિન્દુઓને શું ખબર ?
સર્વને મોતી બની જવાની તક મળતી નથી.”

- અજ્ઞાત

કિશોરાવસ્થા જીવનનો અત્યંત નાજુક તબક્કો છે. આ ઉંમરે શારીરિકની સાથે સાથે થતો માનસિક વિકાસ કિશોરને મૂંઝવણમાં મૂકે છે. તે પોતાની જાતને અસુરક્ષિત સમજે છે. બાળકોનો ‘ટીનએજ’ માંનો પ્રવેશ મમ્મી-પપ્પા અને શિક્ષકો સમક્ષ અનેક સમસ્યાઓ ઊભી કરી દે છે. આ ઉંમરે કિશોર જો રચનાત્મક પ્રવૃત્તિઓ કરે તો સર્જનાત્મક બને. પરંતુ જો તે વિદ્યાતક પ્રવૃત્તિઓમાં જોડાય તો સર્વનાશ તરફ જતો રહે. આ ઉંમર અત્યંત સંવેદનશીલ હોવાથી તે વિજાતીય આકર્ષણથી લઈને નશીલા પદાર્થોના સેવન સુધી ઘસડાઈ જાય તેવી પણ શક્યતાઓ રહેલી છે.

આજકાલ વર્તમાનપત્રોમાં ચોરી, લૂંટફાટ, મારામારી, હડતાળ, રાજકીય ષડયંત્ર અને ભ્રષ્ટાચારના સમાચારો ખૂબ મોટા પ્રમાણમાં હોય છે. થોડાક સમયથી આ સમાચારોની સાથે બાળકો દ્વારા થતા ગુનાઓના સમાચારો પણ પ્રગટ થવા લાગ્યા છે. થોડા સમય પહેલાં ગુંડગાવ, હરિયાણામાં બે બાળકો વચ્ચેનો ઝઘડો એટલો વધી ગયો કે એક વિદ્યાર્થીએ બીજાને ગોળી મારી તેનું ખૂન કરી નાખ્યું. બીજા એક શાળામાં એક વિદ્યાર્થીએ બીજાના પગ ઉપર ચપ્પુ મારી લોહીલુહાણ કરતાં તેનું મૃત્યું થયું. મુખ્ય સવાલ એ છે કે પેન-પેન્સિલ કે બોલ પકડનાર વિદ્યાર્થીના હાથમાં પિસ્તોલ, ચપ્પુ કે અન્ય મારક હથિયારો આવ્યાં કેવી રીતે ? બાળકો જન્મથી હિંસક હોતાં નથી. વૈશ્વિકરણની પ્રક્રિયા બાદ બદલાયેલી કૌટુંબિક વ્યવસ્થામાં

વ્યવસાયી મમ્મી-પપ્પાઓ બાળકોને પૂરતો ગુણાત્મક સમય આપી શકતા નથી. આ અપરાધીપણાની લાગણીમાંથી ઉત્પન્ન થતી પ્રતિક્રિયારૂપે તેઓ બાળકોને જરૂર કરતાં વિશેષ ભૌતિક સુવિધાઓ આપવા પ્રયત્ન કરે છે. શિક્ષણ અથવા શિસ્તના નામે ઘર કે શાળામાં થતું દબાણ અથવા શારીરિક રહેવાને બદલે તેના હૃદય કે મન સુધી ઘર કરી જાય છે. તેના મનમાં કોઈ નાની કે મોટી ઘટનાનો બદલો લેવાની વૃત્તિ જન્મ લઈ લે છે.

કિશોરોમાં વધતી હિંસક પ્રવૃત્તિનાં કારણો

(૧) ઘરનો માહોલ : સંયુક્ત કુટુંબની સંખ્યામાં થતો ઘટાડો અને વિભક્ત કુટુંબોમાં થયેલા વધારાની સૌથી ખરાબ અસર કિશોરો ઉપર પડી છે. આજે અનેક મમ્મી-પપ્પાઓ વ્યવસાયી બન્યાં છે. સુખ-સુવિધાઓ વધી પરંતુ કુરસદનો સમય ઘટ્યો. દાદા-દાદી પાસે બેસીને વાર્તાઓ સાંભળવાની ઘટનાઓ ભૂતકાળ બની ગઈ છે. મોબાઈલ અને ટીવીના શોરબકોર વચ્ચે ઘરમાં સંવાદમય વાતાવરણ ઘટતું જાય છે. બાળકો માતા-પિતા કે મોટા ભાઈ-બહેનને પોતાની મુશ્કેલીઓ જણાવતાં નથી. તેઓ એકલા જ તેની સામે ઝઝૂમે છે. સમસ્યાનો ઉકેલ ન મળે તો પોતાની ખીજ અને ગુસ્સો બીજાને મારીને કે તાડફોડ કરીને વ્યક્ત કરે છે. તમામ સુખ-સુવિધાઓ સહેલાઈથી મળી જવાને કારણે તેમની સહનશક્તિ અને સંઘર્ષ કરવાની ક્ષમતામાં ઘટાડો થયો છે.

(૨) દબાણ વચ્ચે જીવતા કિશોરો : માતા-પિતા બાળકો પાસે ખૂબ ઊંચી અપેક્ષાઓ રાખે છે. કેટલીકવાર તે પૂરી ન કરી શકવાનું દબાણ, મિત્રો સાથે અયોગ્ય સ્પર્ધા અને ઈર્ષ્યા, મિત્રો સાથે ઝઘડો અથવા જે



સ્વભાવ કેવી રીતે સુધારી શકાય ?

ડૉ. વિનુભાઈ એમ. પટેલ



સ્વભાવ સુધારવાના સિદ્ધાંત :

વૈજ્ઞાનિક જ્ઞાન અને અનુભવો આધારિત, ખરાબ સ્વભાવવાળી વ્યક્તિને કયા સિદ્ધાંતો કે નિયમો આધારિત સાચી સમજણ આપી શકાય? જી, હા, ! આ એક શૈક્ષણિક પ્રક્રિયા છે, જે ધીમી જરૂર છે, પણ શીખવાની તીવ્રતા વધુ હોય ત્યાં ઝડપી બને છે. ખરાબ સ્વભાવની કે ગુસ્સો કરવા જેવી કુટેવમાં થોડા મહિનામાં આંશિક સુધાર લાવી શકાય છે.

સિદ્ધાંત-૧ : પ્રખર નિર્ધાર કરો કે હું મારો સ્વભાવ સુધારવા કટિબદ્ધ છું. રોજ નિર્ધાર દોહરાવો.

સિદ્ધાંત-૨ : વિવાદ કદી ન કરો પણ સપ્રેમ સંવાદ કરો.

બુદ્ધ ભગવાને કહ્યું છે કે, વિશ્વમાં એક પછી એક સમસ્યાઓ સર્જાતી રહે છે પણ માનવી પોતાની બુદ્ધિ અને કૌશલ્યો થકી તેનું સમાધાન કરતો આવ્યો છે. આવી સમસ્યા ઉકેલની જો કોઈ માસ્ટર-કી હોય તો તે છે સામેની વ્યક્તિ સાથે ગુસ્સો નહિ પ્રેમ કરો. તે જેવી છે તેવી સ્વીકારો અને સ્નેહપૂર્વક સંવાદ કરો. તે વ્યક્તિનો વધુ વિશ્વાસ સંપાદન કરવા તમારો અહમ્ ત્યજી દો અને વિચારપૂર્વક તૈયાર કરેલ 'અર્થસૂચક' પ્રશ્નો પૂછવામાં પારંગત બનો. ચર્ચામાં 'બહુ સરસ', 'Good', 'Fine', 'Great' જેવા શબ્દોથી પ્રોત્સાહિત કરો. પરિણામ ઈચ્છિત મળશે.

સિદ્ધાંત-૩ : ગુસ્સો આવે ત્યારે મો બંધ, આંખ બંધ કરી મૌનમુનિ બની જાઓ.

સિદ્ધાંત-૪ : વાણી સદા મીઠી-મધુરી જ બોલો, કડવી કર્કશ વાણી કદી નહિ. દરેકે પોતાની લૂલીને વશમાં રાખવાની છે, કેમ કે જીભને હાડકું હોતું નથી. પમ હાડકાં

ભંગાવવાની જબરદસ્ત શક્તિ ધરાવે છે. દ્રૌપદીના એક જ વાક્ય 'આંધળાના છોકરા આંધળા' એ વસ્ટ્રાહરણ અને મહાભારત યુદ્ધનાં બીજ રોપેલાં. જો ઘરમાં આવા હૃદય સોંસરા નીકળી જાય તેવા વેણ (તીર) દિવસમાં દસ વખત નીકળતાં હોય તો પછી ઘરમાં મીની મહાભારત રચાય કે નહિ ? ઘરના દરેક સભ્યે 'હું કટુવચન કદી ઉચ્ચારીશ નહિ' એવી પ્રતિજ્ઞા જ લઈ લેવી જોઈએ. સ્વજાગૃતિ વધુ અને સ્વસુધારની તાલાવેલી વધુ તેટલી સુધારની પ્રાપ્તિ પણ વધુ.

પારકાં સાથે સારી રીતે વાત થાય તો ઘરનાં સાથે કટુ ભાષામાં કેમ થાય ? પતિ પારકી પત્નીઓ સાથે અને પત્ની પારકા પતિઓ સાથે કેવી મીઠાશથી લળી લળીને વાત કરે છે. ત્યારે પ્રશ્ન થાય કે બીજાઓ મોટેરાંઓ કે અજાણ્યા જોડે સ્વભાવ સારો હોય તો પોતીકાં જોડે તે જ વ્યક્તિનો સ્વભાવ કેમ ખરાબ થઈ જાય ? આના ઉપરથી એટલું તો પ્રતિપાદિત થાય છે કે વ્યક્તિ ધારે તો પોતાનો સ્વભાવ જરૂરિયાત મુજબ અને પોતાની ઈચ્છા મુજબ બદલી શકે છે એટલે સ્વભાવમાં ફેરફાર કરી શકે છે જે 'માનવમાત્ર પરિવર્તનને પાત્ર'ના સિદ્ધાંતને યથાર્થ બનાવે છે.

ભગવાને જીભને એકદમ મૃદુ બનાવી છે. તો પછી મૃદુવાણી જ બોલવી જોઈએ અને કટુવાણી તો કદી ન જ બોલવી જોઈએ. કુદરતે જીભ કેટલી બધી મુલાયમ-મૃદુ-પોચી બનાવી છે પણ આપણે તેને બોલવામાં કરવત જેવી કરી દઈએ છીએ અને પછી એનાં માઠાં પરિણામ ભોગવીએ છીએ. યાદ રહે ! હાથનાં કર્યા હૈયે જ વાગે છે. તેથી પ્રતિજ્ઞા કરો કે મધુર વાણી જ બોલીશ.

સિદ્ધાંત-૫ : સદા સ્મિત કરો ને મરક મરક હસતા

રહો.

લગ્ન જેવા શુભ પ્રસંગોએ વ્યક્તિ કેવી બનીઠનીને ડાહીડમરી અને શાણી થઈને હસતાં-મલકાતાં બધાની સાથે સરસ વાતો કરે છે, નકારાત્મક વાણી-વલણ-વર્તન ગાયબ થઈ જાય છે અને બધાં હકારાત્મક વાણી-વલણ-વર્તન કરતાં જોવા મળે છે. આમ, બધાનો સ્વભાવ સારો મજાનો થઈ જાય છે ને પ્રિય વાણી બોલે છે. આનો અર્થ એ થયો કે માણસ ધારે તો જેમ થોડા દિવસ સસ્મિત અને મલકતું મોં રાખી શકે તો આખું વર્ષ અને જિંદગી કેમ ન રાખી શકે? સસ્મિત અને હસતા રહેવાથી આંતરિક પ્રસન્ના પ્રગટે છે અને હકારાત્મક ઊર્જા પેદા થાય છે તેથી જો કોઈ વ્યક્તિ સસ્મિત અને હસતી હસાવતી હશે તો તેનો સહર્ષ સ્વીકાર થાય છે.

આમ, હકારાત્મક ઊર્જાના પૂરમાં ઝઘડો-કંકાસ

કરવાના દુર્ગુણો તણાઈ જાય છે અને થોડા પ્રયત્ને સહજતાથી કુદરતી રીતે વ્યક્તિનો સ્વભાવ ધીમે ધીમે સારો થઈ જાય છે. ફક્ત જરૂર છે ‘સ્વ’ને ઓળખી બદલવાના પ્રયત્નની, પ્રભુની શ્રેષ્ઠ ભેટ સમું સ્મિત અને હાસ્ય સતત કરવાની ટેવ પાડવાની.

તમે હરહંમેશ સદા મરક મરક હસતા રહેશો તો તમારા સ્વભાવ પર જાદુઈ અસર થશે. સાથોસાથ તમારું સ્વાસ્થ્ય સુધરશે. બ્યુટી પાર્લરમાં ગયા વગર તમારી સુંદરતા વધશે. ચહેરો ચમકતો થશે ઓ તમારો ચહેરો ખીલી ઊઠશે.

* * *

સ્વાસ્થ્ય સેવા ટ્રસ્ટ

૪-ડી, ગોકુલનગર સોસાયટી, ઉસ્માનપુરા,

અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૪

ડિપ્રેશન

પરિસ્થિતિનો સામનો કરવાની આપણી અસહાયતા-એટલે દિલ-દિમાગ પર નિરાશા.

આ થયો રોગ-નામ ડિપ્રેશન. (અવસાદ) ડિપ્રેશન આવતાં જ મનોબળ નબળું થઈ જાય છે. ઉદાસીનતાથી ઘેરાઈ જઈએ છીએ. ખાવાપીવાનું ઓછું, ઓછી ઊંઘ, એકલતા આ બધાં ડિપ્રેશનનાં લક્ષણો છે. આજે પણ હૃદયની બીમારી પછી સૌથી વધુ પરેશાન કરતી આ ડિપ્રેશનની બીમારી છે. ડિપ્રેશન એક માનસિક રોગ છે. મન ઉદાસ થઈ જાય છે. સાચો નિર્ણય લેવાની ક્ષમતા નથી રહેતી.

ડિપ્રેશનનું એક કારણ પણ છે કે આપણે આપણા કાર્ય માટે સાચી સમજ વિકસાવી શકતા નથી. તેથી અસફળતા મળે છે અને નિરાશા ઘેરી વળે છે. આપણી શક્તિ પરથી વિશ્વાસ ઊઠી જાય છે. મન નકારાત્મક ભાવના જગાડે છે.

જો અગાઉ ડિપ્રેશન અપાવનારી પરિસ્થિતિને આપણા નિયંત્રણમાં રાખવી હોય તો, આપણી વિચારવાની, કાર્ય કરવાની અને જીવવાની રીત રસમને બદલવી રહી. સકારાત્મક-નવીનતા વિચારીએ. એવી સ્થિતિમાં સપડાયેલાને પણ આશા આપી શકાય. પહેલાં આપણી વિચારશૈલીને ઉચ્ચ ચિંતનથી સેવારવી રહી અને એને માટે જરૂરી છે દરરોજ સ્વાધ્યાય. તેનાથી નવા વિચારો ઉદ્ભવશે. ઉપાસનાથી રોજની દિનચર્યામાં સુધારો લાવી શકાય.

ઉપરાંત સંયમીત આહાર, પૂરતી ઊંઘ, યોગ, વ્યાયામ પણ મનની ડામાડોળ સ્થિતિને નિયંત્રીત કરવા ભાગ ભજવે છે. બીજું સ્વસ્થ અને સક્રિય રહેવાથી, દુઃખી ન રહેવાથી કંઈક વિચાર કરવા ક્ષમતા કેળવી શકીએ છીએ. પહેલેથી જ જીવનમાં આવી પડતી, આવી હતાશાજનક સ્થિતિનો સામનો કરવા મનને કેળવવું રહ્યું.

નકારાત્મક વિચારોને બદલે પરાણે પણ સકારાત્મક વિચારો કરતા રહેવાથી ડિપ્રેશનનો ભોગ બનતા બચીએ છીએ. સશક્ત અને વિચારપૂર્વકની મનઃસ્થિતિ સામે તો નિરાશાને પણ નિરાશ થવું જ પડે.

વનલતા મહેતા



તંદુરસ્તીનું તેજ - તેજાના

ડૉ. શિલીન નંદુભાઈ શુક્લ

હિંગ (asafoetida) : પાર્સલે જૂથની વનસ્પતિમાંના ચીકણા પ્રવાહીમાંથી તેને મેળવાય છે. તે ભૂકા કે ચૂર્ણના સ્વરૂપે મળે છે. રાંધવાથી શેકેલા લસણ જેવી વાસ અને કડવાશ ભર્યો સ્વાદ ધરાવે છે. તેનો પ્રમુખ ઉપયોગ પાચન સુધારીને પેટમાંના વાયુપ્રકોપને ઘટાડવામાં થાય છે. તે શ્વાસની તકલીફ તથા માનસિક વિકારોમાં પણ ઉપયોગી ગણાય છે પરંતુ તેને માટે વધુ અભ્યાસોની જરૂર છે. લોહીના ઊંચા દબાણવાળી વ્યક્તિએ લેતી વખતે સાવચેતી રાખવી જરૂરી છે કેમ કે તે લોહીનું દબાણ વધુ પડતું ઘટાડી શકે છે. ખેંચ અથવા આંચકી (convulsion)ની બિમારી હોય તેને તેની તકલીફમાં વધારો થઈ શકે છે. સગભાં સ્ત્રી અને શિશુ માટે તે નુકસાનકારક હોઈ શકે.

તમાલપત્ર (bay leaf) : લૉરસ નોબિલિસના નામની વનસ્પતિના પાનને મસાલા તરીકે અને તેના તેલને ઔષધ તરીકે વપરાય છે. તેમાં વિપુલ પ્રમાણમાં મીથાયલ યુજનોલ અને 1.8 સિનેઓલ હોય છે. તેની મદદથી તે સ્નાયુઓને શિથિલ કરે છે અને શોથજન્ય સોજો અને પીડા ઘટાડે છે. તે ગ્લુકોઝ અને જોખમી LDL કોલેસ્ટોરોલ ઘટાડે છે અને રક્ષક HDL કોલેસ્ટોરોલ વધારે છે. તે ઈન્સુલિનની અસર સુધારે છે. તે મધુપ્રમેહ (પ્રકાર-2) અને હૃદયરોગની સંભાવના ઘટાડે છે. તેમાં વિટામીન-બી 6, વિટામિન-એ, લોહતત્ત્વ અને ફોલિક એસિડ સારા પ્રમાણમાં હોય છે.

ઈલાયચી (Cardamom) : તેને ચાવવાથી મીઠો અને તીક્ષ્ણ સ્વાદ અનુભવાય છે. તેને મીઠી યુકેલિપ્ટસ જેવી સોડમ પણ હોય છે. તે બીજા ક્રમાંકે મોંઘો તેજાનો છે. તે વાયુપ્રકોપ, અપચો તથા શ્વાસની તકલીફમાં ઉપયોગી ઔષધ છે. ઊબકા અને ઊલટીમાં થાડીક રાહત આપે છે. તેમાં લિમોનીન નામનું દ્રવ્ય છે, જે કેન્સર વિરોધી ગુણ

ધરાવે છે. તેને માટે વધુ સંશોધનની જરૂર છે.

લાલમરચું (Cayennepepper) લીલું મરચું (Chilies), મરચાનું ચૂર્ણ : લાલ મરચામાં બીજ અને છાલ બન્ને હોય છે. તે મરચાના ભૂકા કરતાં ઓછું તીખું હોય છે. મરચાનો ભૂકો અથવા ચૂર્ણ ખૂબ તીખો હોય છે. તે સૌથી તીખો તેજાનો છે. નાનું અણીદાર મરચું ગોળ છેડાવાળા લાંબા મરચા કરતાં વધુ તીખું હોય છે. મરચાના બીજ પરના પીળા ભાગમાં કેપ્સેસિન નામનું દ્રવ્ય હોય છે. તેને કારણે મરચાની તીખાશ હોય છે. તે જ તેના ઔષધીય ગુણો પણ ધરાવે છે.

અઠવાડિયામાં બેએક વાર તીખો ખોરાક લેનારામાં મૃત્યુદર 10% ઓછો જોવા મળ્યો છે. લીલું મરચું હૃદયરોગ અને કેન્સર સામે રક્ષણ આપે છે. તે LDL પ્રકારનું જોખમી કોલેસ્ટિરોલ ઘટાડે છે તથા ફેફસા, પ્રોસ્ટેટ અને મોટા આંતરડાના કેન્સરના કોષોને મારે છે. તે રોગકારક જીવાણુઓને મારે છે અને તેથી જ્યારે રેફ્રીજરેશન ન હતું ત્યારે તે ખોરાકના પરિરક્ષણ (સુરક્ષિત સંગ્રહ) માટે વપરાતું હતું. આ જ કારણસર ગરમ પ્રદેશોમાં મરચાનો ઉપયોગ વધુ રહેલો છે.

તેમાં રહેલું વિટામીન-સી એન્ટિઑક્સિડન્ટ તરીકે કાર્ય કરે છે. તેમાં વિટામીન-એ, લોહ અને અન્ય ખનીજો રહેલાં છે. તે ચયાપચયનો દર વધારીને વજન ઘટાડવાનો ગુણ ધરાવે છે. તેનો મલમ પીડાનાશક તરીકે કાર્ય કરે છે. તે ગુદામાંના ચીરાના વિકારને વધુ તીવ્ર અને પીડાકારક બનાવે છે. કોથમીર (Cilantro) અને ધાણા (Coriander seeds) કોથમીરનાં પાંદડાં સોડમવાળાં અને કડવાશભરી મીઠાશવાળાં હોય છે. તેને રાંધવાના અંતે કે પીરસેલી થાળીને શણગારવામાં વપરાય છે. જેથી તેની સોડમ તાજી રહે. પાંઉ અને પેસ્ટ્રીમાંના કાર્બોહિટ

સદ્વિચાર પરિવારને આપના સહયોગની પ્રતિક્ષા છે.

નમ્ર અપીલ

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

પ્રકાશન - સભ્યપદ

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

▶ આજીવન સભ્યપદ : રૂ.૬,૦૦૦/-

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

▶ સુવિચારનું લવાજમ

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

▶ સદ્વિચાર પરિવાર પ્રકાશિત પુસ્તકો

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

▶ સામાજિક પ્રસંગોએ પુસ્તક વિતરણ :

સામાજિક પ્રસંગોએ સભા-સેમિનારમાં બહોળા વિતરણ માટેના પુસ્તકોની યાદ.

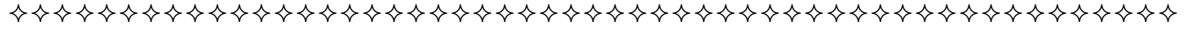
અન્નદાન મહાદાન

▶ 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.



▶ **દર્દીનારાયણ સેવા કેન્દ્ર :**

અમદાવાદ મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેશનની હોસ્પિટલોમાં પ્રસૂતા બહોનોના સ્વાસ્થ્ય અને પોષણ માટે યોખ્ખા ધીનો શીરો/સુખડી વિતરણ માટે દૈનિક ખર્ચ રૂ. ૧ ૨૦૦/- નો સહયોગ આપી એક ઉમદા કાર્યમાં સહયોગ આપવા વિનંતી.

▶ **સિનિયર સિટીઝન ટિકીટ સેવા :**

કોમ્યુનિટી ક્રિયન દ્વારા વરિષ્ઠ નાગરિકોને ઘેર બેઠા (પાંચ કિ.મી.ની મર્યાદામાં) ટિકીટ સેવા પહોંચાડવાનો દૈનિક ખર્ચ રૂ. ૨૦૦૦/- છે તે માટે દાન આવકાર્થ છે.

▶ અન્નદાન-મહાદાન હેઠળ આપ રૂ. ૫૦ અને તેના ગુણાંકમાં દાન આપી શકો છો. આ ભંડોળ ભૂખ્યાંને અન્ન અને ગરીબોને અનાજ વિતરણ કરવાના કામ માટે વાપરવામાં આવશે. એક ગરીબ પરિવારને “માસિક અનાજ વગેરેની કિંટનો ખર્ચ રૂ. ૧૦૦૦/- છે.

▶ સદ્વિચાર પરિવાર સંચાલિત હીરાલક્ષ્મી ભીખાલાલ બેંકર વિકલાંગ પુનર્વાસ કેન્દ્રના ૨૦૦ વિદ્યાર્થીઓને રૂ. ૧૦,૦૦૦ માં તિથી ભોજન કરાવી શકાય છે.

આરોગ્ય સેવામાં સહયોગ

ક્રમ	વિગત	રકમ (રૂ.)
૧.	એક દર્દીના મોતિયાનું લેન્સ સાથે ઓપરેશન	૨,૦૦૦
૨.	સદ્વિચાર પરિવાર - અમદાવાદ આરોગ્ય સંકુલની સેવામાં દૈનિક ખર્ચ માટે	૫,૦૦૦
૩.	સદ્વિચાર પરિવાર આરોગ્ય સંકુલમાં શ્રીમતી કુસમબહેન હરેશચંદ્ર પારેખ સિનિયર સિટીઝન હેલ્થકેર યોજના (ઓ.પી.ડી.માં દવા-સારવાર નિ:શુલ્ક છે.)	
	૧ દિવસના	૨,૦૦૦
	૧ સપ્તાહ	૧૨,૫૦૦
	૧ મહિનો	૬૦,૦૦૦
૪.	કેન્સર, કિડની, હૃદયના ગંભીર રોગોના દર્દીઓને સારવાર-દવા પોષણ માટેની પૂરક સહાય (આરોગ્ય નિધી)	
	૧ વ્યક્તિને પ્રતિમાસ માટે	૮,૦૦૦

શૈક્ષણિક કૌશલ્ય નિર્માણ પ્રવૃત્તિઓ

ક્રમ.	વિગત	રકમ (રૂ.)
૧.	એક વિદ્યાર્થીને કમ્પ્યૂટર તાલીમ	૨,૦૦૦
૨.	એક દિવ્યાંગ વિદ્યાર્થીને દત્તક યોજના (વાર્ષિક)	૯,૦૦૦
૩.	એક યુવાન-યુવતીને કૌશલ્ય તાલીમ માટે	૨,૦૦૦



કસરત કરતા પહેલાં અને પછી શું ખાવું જોઈએ ?

ડૉ. જાનકી પટેલ

શરીર દિવસના ૨૪ કલાક સ્નાયુઓ બનાવવાનું અને સમારકામનું કાર્ય કરે છે. એવું નથી કે કસરતના એક કલાકમાં જ તે આ કામ કરે. શરીરને જ્યારે શક્તિ માટે યોગ્ય સમયે ખોરાક આપવામાં આવે ત્યારે તે સારામાં સારી રીતે સ્નાયુઓ બનાવે છે, ચરબી બાળે છે. આદર્શ રીતે કસરતના કલાક પહેલાં નાસ્તો કરવો જોઈએ અને કસરત કર્યા પછી વધારેમાં વધારે ૨૦ - ૩૦ મિનિટમાં ખાઈ લેવું જોઈએ.

દિવસના જુદા જુદા સમય દરમ્યાન કસરત પહેલાં અને પછી શું ખાવું ?

સવારના સમયની કસરત અથવા વર્કઆઉટ

પ્રિ વર્કઆઉટ :

સવારે વહેલા કસરત કરવા જનારા લોકો ઊઠીને તરત બ્રેકફાસ્ટ તો ન જ લઈ શકે, તેમ છતાં એક કલાકની કસરતમાં જરૂરી એનર્જી આપે તે માટે અમુક પોષકતત્ત્વો જરૂરી છે. આથી કસરતની ૩૦ થી ૬૦ મિનિટ પહેલાં થોડા પ્રમાણમાં કોમ્પલેક્સ કાર્બ અને પ્રોટીનવાળું કંઈક ખાવું જોઈએ. ધીમે ધીમે શક્તિ જાળવવાની સાથે લોહીમાં સુગરનું પ્રમાણ પણ જળવાય.

દા.ત.

- ❖ એક કેળું અને ૪ બદામ,
- ❖ એક મુઠ્ઠી જેટલા મિક્સ નટ્સ અથવા તો સીડ્સ (પંપકીન, સનફલાવર વગેરે)
- ❖ ૧/૨ સ્કૂપ હે પ્રોટીનની સાથે અડધું ફળ કશ કરીને શેક
- ❖ ૧ વાડકી દહીં
- ❖ સૂકો મેવો
- ❖ એનર્જી બાર

પોસ્ટ વર્ક આઉટ :

એક પૌષ્ટિક ચીજ તરીકે તમે લો ફેટ દહીંમાં કેરી, પાઈનેપલ જેવું ફળ કશ કરી સ્મૂધી બનાવી શકો. જેમાં પ્રોટીન ઉપરાંત ફળમાં રહેલ પાણીનો ભાગ અને વિટામીન મળે છે અને કાર્બોહાઈડ્રેટ પણ. આ સિવાય નીચેની ચીજો પણ લઈ શકો.

- ❖ પ્રોટીન બાર
- ❖ લો ફેટ પનીર અને ફળ
- ❖ સફરજન અને ચીઝ
- ❖ પીતા બ્રેડ અને હમસ
- ❖ મિલ્કશેક

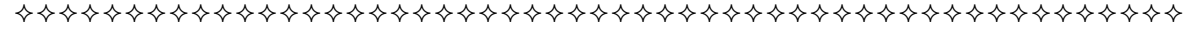
બપોરના સમયની કસરત

પ્રિ વર્ક આઉટ :

સિરિયલ માત્ર સવારના નાસ્તામાં જ ખવાય તેવું નથી. બપોરની કસરત પહેલાં સિરિયલ અથવા ઓટ્સનું પોરીજ લઈ શકાય જેમાં ઓટ્સ, દૂધ ઉપરાંત બદામ, ખજૂર, સોયામિલ્ક વગેરે ઉમેરી શકાય. આ ઉપરાંત કસરતના એક કલાક પહેલાં એક મલ્ટીગ્રેન વેજીટેબલ અને ચીઝ સેન્ડવીચ લઈ શકાય.

પોસ્ટ વર્કઆઉટ :

નારંગી કે કેળા જેવું ફળ કે જે ફટાફટ ખાઈ લેવાય. કસરત દરમ્યાન પરસેવો થવાથી રસવાળાં ફળ શરીરને પાણી આપે છે અને ખાટાં ફળોનું વિટામીન સી કસરત દરમ્યાન ઉદ્ભવતા ઓક્સિડેટીવ ડેમેજને ભરપાઈ કરે છે. સૌથી સારું તો બપોરનું લન્ચ રહે કે જેમાં કઠોળ કે દાળ, લીલાં શાક અને ભાત તથા રોટલી હોય. સાથે દહીં કે છાશ પણ લેવાય. દહીંમાં શક્તિ આપતા કાર્બ્સ તથા પ્રોટીન મળે છે. કસરત દરમ્યાન



આપણા શરીરની સારી એવી શક્તિ વપરાય છે આથી સંપૂર્ણ પોષણ આપતું ભારતીય ભોજન ખૂબ ફાયદો કરે છે.

સાંજના સમયની કસરત

પ્રિ વર્ક આઉટ :

આખા દિવસના કામ પછી જો તમે કસરતને સમય આપતા હો, તો તમારે સ્નાયુઓને શક્તિ આપે તેવો કાર્બોહાઈડ્રેટવાળો નાસ્તો લેવો જોઈએ. જેમાં કોઈ એક ફળ, વ્હીટ બ્રેડમાં પી નટ બટર અને જામ સેન્ડવીચ, વેજિટેબલ પૌઆ, ફાડાની ખીચડી, એકાદ મેથી કે દૂધીનું થેપલું વગેરે લઈ શકાય. આ મીલ તમારું મુખ્ય ભોજન નથી એટલે થોડા પ્રમાણમાં લેવું પરંતુ તમને કસરત પતે ત્યાં સુધી શક્તિ રહે તેવું ખાવું જોઈએ.

પોસ્ટ વર્ક આઉટ :

સાંજના સમયની કસરત મોટાભાગે ડીનર ટાઈમે જ પૂરી થતી હોય છે. આથી સૌથી સારું તો એ જ રહેશે કે તમે રાત્રિ ભોજન કરો. પરંતુ જો તમે અડધા કલાકની અંદર જમી શકો તેમ ન હો, તો વ્હે પ્રોટીન, એક મિડિયમ સાઈઝનું ફળ, કેફીન વગરનું એનર્જી ડ્રીંક અથવા મુઠ્ઠીભર ચણા લઈ શકાય. જેમાં ઝડપથી પચે તેવા કાર્બોહાઈડ્રેટ અને પ્રોટીન મળે. કેટલીકવાર જીમ અથવા કસરતના સ્થળેથી ઘર દૂર હોય અથવા કોઈ કારણસર ઘેર જતાં સમય લાગે તેમ હોય ત્યારે આવું કંઈ જરૂર ખાવું કે પીવું જોઈએ.

કસરત કર્યા પછી ખોરાક ન ખાઈએ તો શું થાય ?

ઘણાં લોકો એવી ભ્રમણામાં રહે છે કે કસરતમાં કેલરી બાળીને પછી ખાઈ લઈએ તો ફાયદો શું? ખરેખર તો કસરત પછીનો અડધો કલાક જેને 'વીન્ડો ઓફ ટાઈમ' કહે છે તે ખાસ અગત્યનો છે. કસરત પછી ખોરાક ન લેવાથી કેટલાક લોકોને લોહીમાં ખાંડનું પ્રમાણ ઓછું થઈ જવાને કારણે ખૂબ થાક લાગે છે અને કામમાં ધ્યાન આપી શકતા નથી.

શરીરને કસરત દરમ્યાન થયેલા ઘસારાને ભરપાઈ કરવા પોષણની ખૂબ જરૂર છે. તે ન મળે તો સ્નાયુઓને નુકસાન થાય છે. ખોરાક અથવા પીણામાંથી મળતા ક્ષારો અને ઈલેક્ટ્રોલાઈટ્સ પણ સ્નાયુઓમાં શક્તિ આપવા અને ચેતાતંત્ર માટે જરૂરી છે. કસરત દરમ્યાન ખૂબ પરસેવો થતો હોય છે તેને અને પાણીને ભરપાઈ કરવું જરૂરી છે. જો પાણીનું અથવા ક્ષારો અને ઈલેક્ટ્રોલાઈટ્સનું પ્રમાણ ભયજનક રીતે ઘટી જાય તો હૃદયના ધબકારા અનિયમિત બની જાય છે. એકંદરે શરીરને કસરતનો ફાયદો મળવાને બદલે નુકસાન થાય છે.

પાણી :

પાણી જીવનનું અમૃત છે. સામાન્ય સંજોગોમાં પણ શરીરને પાણી તો જોઈએ જ છે, તો પછી કસરત દરમ્યાન અને પછી તો જોઈએ જ, કારણ કે પરસેવામાં ઘણું પાણી નીકળી જાય છે. ડીહાઈડ્રેશનની સ્થિતિ ઊભી થાય તો તમને નુકસાન થઈ શકે છે. માટે કસરતની વચ્ચે ઘૂંટડે ઘૂંટડે પાણી પીવું અને કસરત પૂરી થયા પછી પાણી અથવા તો પૌષ્ટિક પીણાં અચૂક લેવાં.

ટૂંકમાં કહી શકાય કે તમારા વર્કઆઉટને માટે પોષણ મેળવવાનો સાચો રસ્તો તમે જ શોધી શકશો. તમારી પાસે ૧૫ મિનિટ, ૩૦ મિનિટ કે પછી એક કલાક જે પણ સમય હોય, શક્તિ અને પોષણ લઈ લો. તમારા શરીરને અને તેની જરૂરિયાતને સમજો. કેલરી બાળ્યા પછી આપણને મનગમતું ખાવાનું લાઈસન્સ નથી મળી જતું. કંઈક ખાવું જોઈએ એ વિચારથી મીઠાઈ, પુડિંગ, ફરસાણ વગેરે ન જ ખવાય. શરીરને શક્તિ તો જોઈએ જ છે પણ પોષણયુક્ત ખોરાકના માધ્યમ વડે.



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



અદ્ભુત શિક્ષિકા - અદ્ભુત યાદી

ડૉ. આઈ. કે. વીજળીવાળા

એક દિવસ એક શિક્ષિકાબહેને નવમા ધોરણના વિદ્યાર્થીઓને બે મોટા કાગળમાં પોતાના ક્લાસના વિદ્યાર્થીઓનાં નામ લખવા કહ્યું. દરેક નામની સામે તેમજ નીચે બે લીટી ખાલી રાખવાનું કહ્યું. વિદ્યાર્થીઓને નવાઈ લાગી. થોડીક ઈતેજારી પણ થઈ કે બહેન શું કરવા માગે છે ?

શિક્ષિકાબહેને ત્યાર બાદ દરેક વિદ્યાર્થીના નામની સામે જે-તે વિદ્યાર્થીના સૌથી સારા ગુણો વિષે બધાને જેટલું યાદ આવે તેટલું લખવાનું કહ્યું. દરેકે દરેક વિદ્યાર્થીના સદ્ગુણને યાદ કરીને લખવામાં બધા વિદ્યાર્થીઓને ખાસ્સી વાર લાગી. આવા નવતર પ્રયોગનો આનંદ પણ આવ્યો. ક્લાસનો બાકીનો સમય આ કાર્યમાં જ પૂરો થયો. શાળા છૂટ્યા બાદ દરેકે પોતાનું લખાણ શિક્ષિકાબહેનને સુપરત કરીને વિદાય લીધી.

અઠવાડિયાના અંતે શિક્ષિકાબહેને દરેક વિદ્યાર્થીના નામવાળો એક એક કાગળ તૈયાર કર્યા પછી તેના પર વર્ગના દરેક વિદ્યાર્થીએ તેના વિશે શું સરસ લખ્યું છે તેની યાદી લખી. સોમવારે ફરીથી ક્લાસ મળ્યો ત્યારે તેમણે દરેકને પોતાની નામવાળી યાદી આપી. દરેક વિદ્યાર્થી આશ્ચર્યમાં ગરકાવ થઈ ગયો. દરેકના મોઢેથી આનંદના ઉદ્ગારો સરી પડ્યા.

‘અરે! ભગવાન! બધા મારા વિષે આટલું સરસ વિચારે છે ?’

‘દરેકના હૃદયમાં મારા માટે આટલું બધું સન્માન હશે? આવું તો મેં ક્યારેક સપને પણ વિચારેલું નહીં!’

‘બધા મને આટલું યાહતા હશે તેની કલ્પના પણ મેં ક્યારેય નહોતી કરી....!’

આંખમાં આંસુ સાથે દરેક વિદ્યાર્થી આવા ઉદ્ગારો વ્યક્ત કરતો ગયો. પોતાનું મહત્ત્વ બીજાને મન આટલું બધું હશે એ કોઈના માનવામાં જ નહોતું આવતું!

એ દિવસ પૂરો થયો. ત્યાર બાદ બધા જ વિદ્યાર્થીઓ એકબીજા સાથે હળીમળીને જ રહ્યા. કોણે કોના વિષે શું લખ્યું હતું તે કોઈ જાણતું ન હતું. એટલે બાકીના વરસો દરેક જણે એકબીજાની લાગણી ન દુભાય તેનો બરાબર ખ્યાલ રાખ્યો. મહિનાઓ વીતી ગયા. આ વાત પણ ભૂલાઈ ગઈ.

ઘણાં વર્ષો પછી એ જ શહેરનો એક વિદ્યાર્થી વિયેટનામ સામેની લડાઈમાં માર્યો ગયો. નામ એનું માર્ક. એનું શબ ગામમાં લાવવામાં આવ્યું. દેશને ખાતર ખપી જનાર એ જવામદને શ્રદ્ધાંજલિ આપવા લોકો ઊમટી પડ્યા. પેલાં શિક્ષિકાબહેન પણ એમાં સામેલ હતાં. જ્યારે એમણે અશ્રુભરી આંખે... ‘મારા વહાલા વિદ્યાર્થી! ભગવાન તારા આત્માને શાંતિ અર્પે...’ એમ કહીને કોઈન પર ફૂલ વેર્યા ત્યારે બાજુમાં ઊભેલ અન્ય એક સૈનિક નજીક આવ્યો.

ધીમેથી એણે કહ્યું ‘શું તમે જ માર્કનાં નવમા ધોરણના ક્લાસ ટીચર છો મેડમ ?’

‘હા, કેમ?’ શિક્ષિકાબહેનને આશ્ચર્ય થયું.

‘ના, કંઈ નહીં. માર્ક તમારા વિષે હંમેશાં ખૂબ જ કહેતો રહેતો. તમને હંમેશાં એ અતિ આદરથી યાદ કરતો.’

ત્યાર પછી ત્યાં હાજર રહેલા સમુદાયમાં થોડીક ગુસપુસ શરૂ થઈ ગઈ.

અંતિમ ક્રિયા પતી ગયા પછી પ્રાર્થના માટે બધા એકઠા થયા ત્યારે એક સજ્જન પેલાં શિક્ષિકાબહેનની પાસે આવ્યા અને અત્યંત માનપૂર્વક બોલ્યા: ‘નમસ્તે!’



તમે જ માર્કનાં નવમા ધોરણના ક્લાસ ટીચર છો ને ? જુઓ, માર્ક મરાયો ત્યારે એના બિસ્સામાંથી આ કાગળ મળેલો. એના પર માર્ક પોતાના હાથે લખેલું કે નવમા ધોરણનાં મારાં અતિ આદરણીય ક્લાસ ટીચર તરફથી મળેલી સર્વોત્તમ ભેટ....’

સેલોટેપ વડે ઠેકઠેકાણેથી ચોંટાડેલો એ કાગળ કેટલી બધી વખત ખોલેલો અને ફરીથી ગડી વળાયેલો હશે. એ એની સ્થિતિ પરથી સાફ દેખાઈ આવતું હતું. કાગળ જોઈને શિક્ષિકાબહેન ગળગળાં થઈ ગયાં. એ પેલો જ કાગળ હતો કે જે એક દિવસ એમને ક્લાસના દરેક વિદ્યાર્થીને એમના અંગે બીજા વિદ્યાર્થીઓ શું સરસ વિચારે છે તે નોંધીને આપેલું.

‘બહેન!’ માર્કની જ બેરેકમાં સાથે રહેલો અન્ય એક સૈનિક બોલ્યો ‘માર્ક હંમેશાં કહેતો કે આ કાગળ એના જીવનની સૌથી અમૂલ્ય ભેટ હતી.’

એ જ સમયે અન્ય એક યુવતી ત્યાં આવી લાગી. બોલી, ‘હા બહેન! મારા પતિએ પણ એમનો આવો જ કાગળ મઢાવીને ફેમ કરાવીને ઘરમાં રાખ્યો છે !’

‘અરે! મારા પતિએ તો અમારા લગ્નના આલબમમાં સૌથી પ્રથમ પાને આવો કાગળ જ લગાવાયો છે !’

‘અને હું તો હંમેશાં માર્કની જેમ જ આ કાગળ

મારા ગજવામાં જ રાખું છું. મારી જિંદગીની પણ એ એક અત્યંત કીમતી ભેટ છે !’ અન્ય એક યુવકે પોતાના બિસ્સામાંથી એવો જ કાગળ કાઢીને બધાને બતાવ્યો.

વાતાવરણમાં અહોભાવથી ભરેલી શાંતિ છવાઈ ગઈ. આંખમાં આંસુ અને આદરથી ત્યાં ઉપસ્થિત દરેક વ્યક્તિ પેલાં શિક્ષિકાબહેનને જોઈ રહી. હવે રડવાનો વારો શિક્ષિકાબહેનનો હતો. દરેક વિદ્યાર્થીના માથે હાથ મૂકીને એ ખૂબ જ રડ્યાં.

એક નાનકડો પ્રસંગ જીવનને કેવો વળાંક આપી શકે? બીજા લોકોએ આપણા માટે કહેલા થોડાક સરસ શબ્દો આપણી જિંદગીને સુંદર ઘાટ આપી દેતા હોય છે. આપણે હંમેશાં બીજા અંગે વાત કરતાં કે બોલતાં આટલો જ ખ્યાલ રાખીએ તો ખાતરીથી એ લોકો એ શબ્દોને મઢાવીને જ રાખવાના! આપણે આપણા મિત્રો, સ્નેહીઓ તેમજ સગાવહાલાંઓને કહીએ કે આપણે એમને કેટલા ચાહીએ છીએ, એ લોકોના ક્યા સદ્ગુણો આપણને પ્રેરણા આપે છે અને મુશ્કેલીના સમયમાં માર્ગદર્શન પણ આપે છે.... ચાલો, ખૂબ જ મોડું થાય એ પહેલાં દુનિયાને પણ કહી દઈએ કે અમે તને ખૂબ જ ચાહીએ છીએ !

(સૌજન્ય : ‘તમન્ના’)

સદ્વિચાર પરિવાર દિવાળી મેળો

સદ્વિચાર પરિવાર મહિલા કારીગરો, ઉદ્યોગ સાહસિકો અને ગૃહ ઉદ્યોગો માટે પોતાની બનાવટો તથા ઉત્પાદનોના પ્રદર્શન અને વેચાણ માટેની ઉત્તમ તક આપે છે. તહેવારોની મોસમમાં સદ્વિચાર પરિવાર દ્વારા ત્રણ દિવસીય પ્રદર્શન અને વેચાણનું આયોજન કરવામાં આવેલ છે. આ પ્રદર્શનનો હેતુ મહિલા કારીગરો, ઉદ્યોગ સાહસિકો તથા ગૃહ ઉદ્યોગોને પ્રોત્સાહન આપવાનો છે. આ પ્રદર્શનમાં આ પ્રદર્શનમાં વહેલા તે પહેલાના ધોરણે મહિલા કારીગરો, ઉદ્યોગ સાહસિકો તથા મહિલા વિકાસના કાર્યો સાથે સંકળાયેલ સંસ્થાઓને ૩ મી. X ૩ મી.ના સ્ટોલ ફાળવવામાં આવશે. આ સ્ટોલમાં તેઓ પોતાના ઘરગથ્થું ઉત્પાદનો હેન્ડીક્રાફ્ટ, તૈયાર નાસ્તા વગેરેનું વેચાણ કરી શકશે. ફૂડ સ્ટોલમાં ખાદ્ય પદાર્થો-પીણાનું વેચાણ થઈ શકશે તો રાહ કોની જુઓ છો.

આજે જ તમારો સ્ટોલ ભુક કરાવો.

પ્રદર્શનના દિવસ : ૧૯, ૨૦, ૨૧ ઓક્ટોબર-૨૦૧૮

સમય બપોરે ૪-૦૦ થી ૧૦-૦૦ સ્ટોલનું ત્રણ દિવસનું ભાડું : રૂ.૨,૫૦૦ + જી.એસ.ટી.

વધુ માહિતી માટે સંપર્ક કરો : મયંકભાઈ ભટ્ટ ૯૮૭૯૦૦૪૦૩૪ * શિલ્પા પંડ્યા ૮૩૨૦૮૦૬૫૦૦

મિતેષ શાહ ૯૪૨૭૬૩૧૩૧૩



જીના મરના તેરે સંગ

ડૉ. પી.પી. બેપ્સી અને શ્રીમતી વેણી રવિ

“આશા એક એવો તારો છે જે સમૃદ્ધિના ઉજાસમાં નથી દેખાતો પણ વિકટ સમયમાં જ શોધવો પડે છે.”

- ચાર્લ્સ હેડન સ્પર્જન

વિકાસ ૩૬ વર્ષનો યુવાન એક દીકરીનો પિતા હતો. અનુષા એની ૧૦ વર્ષની લાડકી દીકરી અને રેખા એની પ્રેમાળ પત્ની હતી. બંને પતિ-પત્ની જુદી જુદી આઈ.ટી.કંપનીઓમાં સારા હોદ્દા પર કાર્યરત હતાં અને તેમનો પરિવાર નાનો પણ સુખ-સમૃદ્ધિથી ભરપૂર હતો પણ કહે છે ને કે જ્યારે જીવનમાં આપણા આયોજન મુજબ બધું થાય ત્યારે બધું જ સારું લાગે છે પણ સંઘર્ષના સમયે જ સાચા સંબંધોની કસોટી થાય છે.

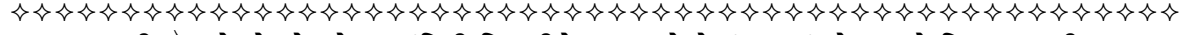
વિકાસની સાથે પણ કંઈક આવું જ થયું. તેને જાંઘની નીચે થોડો દુઃખાવો થતો હતો. તેને પોતાના વૃષણ ઉપર સોજો પણ લાગતો હતો. શરૂઆતમાં તેણે ગણકાર્યું નહીં. પણ થોડા દિવસ પછી તેનો દુઃખાવો વધતો ગયો. તેના લીધે તે થોડો વ્યાકુળ પણ રહેવા લાગ્યો. તેની પત્ની રેખાએ પણ પોતાના પતિને ચિંતામાં જોઈને એક-બે વાર કારણ પૂછ્યું. એક દિવસ વિકાસે તેને પોતાની તકલીફની વાત કરી. રેખાએ તરત જ કહ્યું કે “આપણે આમાં બેદરકારી ન રાખવી જોઈએ અને તરત જ કોઈ ડોક્ટરની સલાહ લેવી જોઈએ.”

એ જ અઠવાડિયે રેખા વિકાસને તેમના ફિઝિશિયન પાસે લઈ ગઈ. ડોક્ટરે ઝીણવટપૂર્વક તપાસ કરીને વિકાસને અલ્ટ્રાસાઉન્ડ સ્કેન કરાવવાની સલાહ આપી. વિકાસ તે મુજબ તપાસ કરાવીને તેના રિપોર્ટ લઈને ફરી ડોક્ટર પાસે ગયો. રિપોર્ટ જોયા પછી ડોક્ટરે તેમને સર્જકલ ઓન્કોલોજીસ્ટ પાસે જવાની સલાહ આપી. જ્યારે તેઓ ઓન્કોલોજીસ્ટને મળ્યાં ત્યારે તેમની વાત સાંભળીને બંને પતિ-પત્ની અવાક જ થઈ ગયાં. વિકાસને ટેસ્ટીક્યુલર

કેન્સર એટલે કે વૃષણનું કેન્સર થયું હતું.

આ કેન્સર એક અથવા બંને વૃષણમાં થઈ શકે છે. વૃષણ એ પુરુષોમાં આવેલ જનનાંગ છે જે શુક્રાણુ ઉત્પન્ન કરે છે. ક્યારેક તેના કોષોમાં અસામાન્ય વૃદ્ધિ થવા લાગે છે. ૨૫ થી ૩૫ વર્ષના પુરુષોમાં જોવા મળતું આ એક બહુ જ સામાન્ય કેન્સર છે. આ કેન્સર થવાનું ચોક્કસ કારણ હજી સુધી જાણી શકાયું નથી. તે કોઈ જન્મજાત વિકૃતિના લીધે અથવા અન્ય કોઈ અગમ્ય કારણસર થઈ શકે છે. સામાન્ય રીતે જ્યારે પુરુષને તેના જનનાંગમાં સોજો અથવા દુઃખાવો કે તકલીફ થાય ત્યારે જ આ બીમારીની ખબર પડે છે અને ચોક્કસ તપાસ અને રિપોર્ટ કરાવ્યા બાદ ડોક્ટર તે કયા સ્તરનું છે તે અને તેની સારવાર નક્કી કરી શકે છે. આ કેન્સરની સારવારમાં રેડિયેશન, કીમોથેરાપી અથવા સર્જરીનો સમાવેશ થાય છે. બીમારીની અવસ્થા અને ગંભીરતાના આધારે સારવાર નક્કી કરવામાં આવે છે. અમુક કિસ્સામાં સારવાર બાદ ફરી પણ આ બીમારી થઈ શકે છે. એટલે સારવાર પછી પણ તેની તકેદારી અને ફોલોઅપ સારવાર કરવી ખૂબ જ આવશ્યક છે. જો કે એક ખૂબ જ મહત્વની અને સારી વાત એ છે કે આ પ્રકારના કેન્સરની સારવાર કરી શકાય છે.

વિકાસ જ્યારે ઓન્કોલોજીસ્ટ (કેન્સરના ડોક્ટર) પાસે ગયો ત્યારે ડોક્ટરે તેને બીજા કેટલાક રિપોર્ટ કરાવવાનું કહ્યું. બધી જ તપાસના અંતે જ્યારે ડોક્ટરે તેને વૃષણનું કેન્સર હોવાની વાતને સમર્થન આપ્યું તો બંને પતિ-પત્નીને ખૂબ જ આઘાત લાગ્યો. પણ ડોક્ટરે તેમને સાંત્વન આપતાં કહ્યું કે આ બીમારીની સારવાર થઈ શકે છે અને તેમાં પણ સારવારના અલગ અલગ વિકલ્પો ઉપલબ્ધ છે. ડોક્ટરે એમને જુદી જુદી સારવારની પધ્ધતિ વિષેની માહિતી પણ આપી. પણ તેઓ કોઈ નિર્ણય લઈ શકે તેમ



ન હતા. આથી ડોક્ટરે એમને ઘરે જ શાંતિથી વિચારીને નિર્ણય લેવા જણાવ્યું. જો કે ડોક્ટરે એમને એ પણ કહ્યું કે તેમણે નિર્ણય લેવામાં મોડું ન કરવું જોઈએ કેમકે જેટલો જલદી નિર્ણય લેશે તેટલી જલદી સારવાર શરૂ કરી શકાશે.

વિકાસને સૌથી વધુ ચિંતા પોતાની નાની લાડકી દીકરી અનુષાની હતી. તેને એક જ ડર હતો કે જો પોતાને કંઈક થશે તો અનુષાના ભવિષ્યનું શું થશે. રેખા પણ વિશ્વબુદ્ધ તો થઈ જ ગઈ હતી પણ તેણે વિકાસને હિંમત આપીને કહ્યું કે વિચારવામાં સમય બગાડવાના બદલે તેણે તાત્કાલિક સારવાર શરૂ કરી દેવી જોઈએ.

આ પ્રકારના કેન્સરની આડઅસરમાં નપૂંસકતા આવી શકે અને વ્યક્તિના જાતીય જીવન પર પણ અસર કરી શકે છે. રેખાએ જ્યારે પોતાની માને પતિની બીમારી વિષે વાત કરી ત્યારે તે ભાંગી પડી. તેની માએ દીકરીની વાત સાંભળીને તેને કહ્યું કે ‘તારું લગ્નજીવન તો જાણે ભાંગી જ પડ્યું. તું તારી આખી જિંદગી એવા પુરુષ સાથે કઈ રીતે વિતાવી શકીશ ? તું હજી યુવાન છે અને તારી સામે આખી જિંદગી પડી છે.’ માની વાત સાંભળી રેખા પણ વિચારમાં પડી ગઈ. તેણે આ બધું તો વિચાર્યું જ ન હતું. માએ ફરી કહ્યું ‘દીકરી, તારે નિર્ણય લેવો પડશે. મને લાગે છે કે તારે વિકાસને છૂટાછેડા આપીને નવું જીવન શરૂ કરવાનો વિચાર કરવો જોઈએ.’ રેખાને પણ માની વાત સાંભળીને થયું કે સારવાર બાદ પણ વિકાસ સાથેનું તેનું જીવન પહેલાં જેવું તો નહીં જ રહે.

પોતાના પ્રશ્નોના સમાધાન માટે રેખા અને તેની મા ડોક્ટરને મળવા ગયાં. ડોક્ટરે એ વાતની પુષ્ટિ કરતાં કહ્યું કે સારવાર પૂરી થયા બાદ પણ નપૂંસકતાનો પ્રશ્ન તો રહેશે જ. રેખાની માએ ફરીથી રેખાને વિકાસથી છુટા થવાની સલાહ આપી. તેમની વાત સાંભળીને ડોક્ટરને ઘણો આઘાત લાગ્યો. તેમણે રેખાની માને થોડીવાર માટે બહાર બેસવાનું કહીને રેખાને સમજાવતાં કહ્યું, ‘મને દુઃખ છે કે વિકાસ આ બીમારીનો ભોગ બન્યો. પણ એમાં એનો કોઈ વાંક નથી. અને આ બીમારીની સારવાર તો શક્ય છે

જ અને તેમાં જીવનું જોખમ તો બિલકુલ નથી. અલબત્ત તમારા જાતીય જીવન ઉપર આ બીમારીની અસર થશે. પણ તારે તારા અને તારી દીકરીના ભવિષ્યનો પણ વિચાર કરવાનો છે. ધારો કે વિકાસના બદલે તને આવી કોઈ બીમારી થઈ હોત તો શું વિકાસ તને તરછોડી દેત ? જે બીમારી માટે વિકાસનો કોઈ દોષ નથી, તેના માટે તું એને છોડી દઈશ ? મને લાગે છે કે તું ફરી એકવાર શાંતિથી વિચારીને આ બાબતનો નિર્ણય કરજે. આપણે લગ્ન સમયે સપ્તપદીના ફેરા ફરતી વખતે આજીવન એકબીજાના સુખ-દુઃખમાં સાથે રહેવાના સોગંદ નથી લેતા ?’ રેખા એ દિવસે પોક મૂકીને ક્યાંય સુધી રડતી રહી. ડોક્ટરે તેને ઘરે જઈને શાંતિથી વિચારીને નિર્ણય લેવાની સલાહ આપી.

બે-ત્રણ દિવસ પછી રેખા વિકાસને લઈને ડોક્ટર પાસે ગઈ અને તેની સારવાર શરૂ કરવાનું કહ્યું. તેની આંખોની ચમક જોઈને ડોક્ટરને સંતોષ થયો. વિકાસની સારવાર લાંબો સમય ચાલી. વિકાસે પણ તેમાં પૂરો સહકાર આપ્યો. સારવાર પૂરી થયા બાદ તેના ફોલોઅપ માટે પણ વિકાસ નિયમિત ડોક્ટર પાસે જતો હતો. છેવટે તે સંપૂર્ણ સાજો થઈ ગયો.

લગભગ એક દાયકા બાદ એ ડોક્ટરને એક સામાજિક પ્રસંગે જ્યારે વિકાસ મળ્યો તો તે સંપૂર્ણ સ્વસ્થ હતો. તેણે પોતાની પત્નીના સહયોગથી પોતાની આઈ. ટી. કંપની શરૂ કરી હતી. તેની દીકરી પણ ગ્રેજ્યુએટ થઈ ગઈ હતી. તેમના પરિવારની ખુશાલી વિષે જાણીને ડોક્ટરને પણ એ વાતનો સંતોષ થયો કે તેમની સલાહથી એક પરિવાર વિખેરાતો બચી ગયો.

આ કિસ્સાથી સંત થોમસ મૂરની એક વાત યાદ આવે છે

‘જહાજ જ્યારે તોફાનોમાં ફસાયેલું હોય ત્યારે તેને તરછોડી ન દેવું જોઈએ.’

(સાભાર : ‘હોપ ટુ કોપ)

(ગુજરાતી અનુવાદ : શિલ્પા પંડ્યા)





બુદ્ધિ ચડે કે....

ઉદયસિંહ એચ. ડાભી

આપણે સૌ 'બુદ્ધિ ચડે કે બળ?' એ પૌરાણિક વાર્તા સાંભળી છે ને બળ કરતાં બુદ્ધિ ચડે તેમ માનીએ છીએ.

અહીં પ્રશ્ન એ છે કે ઊંચો આઈ.ક્યુ. ધરાવતા એટલે કે વધુ બુદ્ધિપ્રતિભા ધરાવતા વિદ્યાર્થીઓ વધુ સફળ થાય કે ખંત અને ધૈર્યપૂર્વક હતાશ થયા વગર મહેનત કરનાર વધુ સફળ થાય ?

અમેરિકાની પેન્સિલ્વેનિયા યુનિવર્સિટીની ન્યૂરોબાયોલોજીસ્ટ ન્યૂરો સાયન્ટીસ્ટ અને સાઈકોલોજીની પ્રોફેસર ડૉ. એન્જેલા ડકવર્થ કહે છે કે, વિદ્યાર્થીઓના પરિણામ પર તેમની બુદ્ધિપ્રતિભા કરતાં ધૈર્ય, ખંત, દૃઢતા જેવા ગુણો વધારે અસર કરે છે.

વિપરીત પરિસ્થિતિમાં નિષ્ફળતા મળે તો પણ પોતાના લક્ષ્યને પામવાના સતત પ્રયત્નો કરવા એ બુદ્ધિપ્રતિભા (ઉચ્ચ આઈ.ક્યુ.) કરતાં પણ વધુ અગત્યનું છે.

ડૉ. એન્જેલાએ ઘણાં વર્ષ સંશોધન કર્યા પછી એક બેસ્ટસેલર 'પુસ્તક લખ્યું છે, જેનું નામ છે 'Grit.' 'Grit.' નો અર્થ છે દૂરના લક્ષ્યને પામવા માટે જરૂરી જુસ્સો, ખંત, વારંવાર પ્રયત્નો કરવાની દૃઢતા.

વિદ્યાર્થીઓનો બુદ્ધિઆંક ઊંચો હોય એટલે તે સફળ થશે. ઉચ્ચ સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરશે તેમ માની લેવાની જરૂર નથી. જે વિદ્યાર્થીઓ સરેરાશ બુદ્ધિઆંક ધરાવે છે, પરંતુ મહત્તમ અને લાંબાગાળા સુધી પ્રયત્ન કરવાનો ગુણ ધરાવે છે તેઓ વધુ સફળ થાય છે. તેઓ નિરાશ થઈ મેદાન છોડી ભાગી જતા નથી કે આત્મહત્યા કરતા નથી.

'કરતાં જાળ કરોળિયો' આ કવિતા આપણે જાણીએ છીએ, તેમાં કવિએ એ જ દર્શાવ્યું છે કે સફળ થવા માટે ઉચ્ચ શૈક્ષણિક સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરવા માટે ખંતપૂર્વક સતત

પ્રયત્નો કરવા અત્યંત જરૂરી છે.

મારો પોતાનો અનુભવ જણાવું છું : એકવાર હું મારા મકાનના આગળના ભાગમાં હીંચકા પર બેઠો હતો. મેં જોયું કેટલીક કીડીઓ એક મૃત જીવડાને લઈ જઈ રહી હતી. કીડીઓ જીવડાને લઈ દીવાલ પર ચડી, ત્યાં સુધી બરાબર, પરંતુ તેમણે અગાસીની છત નીચેથી ઊંધા માથે જીવડું લઈ જવાનો જેવો પ્રયત્ન કર્યો કે જીવડું પડી ગયું. હું જોઈ રહ્યો હતો. કીડીઓ પાછી આવી, ફરી એ જ પ્રકારે પ્રયત્ન કર્યો. છત નીચેથી જીવડું લઈ જાય ત્યારે પુનઃ જીવડું પડી ગયું. મને થયું કે હવે કીડીઓ પ્રયત્ન છોડી દેશે. પરંતુ એવું ન બન્યું તેમણે ત્રીજીવાર પ્રયત્ન કર્યો. ત્રીજીવાર નિષ્ફળ. ચોથા પ્રયત્ને તેઓ જીવડાને છત નીચેથી ધાબામાં લઈ જવામાં સફળ રહી.

ધોરણ-૧૨ સાયન્સમાં ૮૫% મેળવી મેડિકલમાં પ્રવેશ લેનાર વિદ્યાર્થી મેડિકલની એકાદ ટેસ્ટમાં નાપાસ થતાં આત્મહત્યા કરી લે છે! બુદ્ધિપ્રતિભા ઉચ્ચકક્ષાની હતી પરંતુ ધૈર્ય, ખંત, નિષ્ફળતા સહન કરવાની શક્તિ અને પુનઃ પ્રયત્ન કરવાનો જુસ્સો ન હતો એટલે આત્મહત્યાનું પગલું ભર્યું.

અનેક વિદ્યાર્થીઓ એકવાર નાપાસ થવાથી અભ્યાસ છોડી દે છે. હતાશ થઈ ઘરેથી ભાગી જાય છે અથવા આત્મહત્યા જેવું આત્યંતિક પગલું ભરે છે. ત્યારે આપણે સૌએ વિચારવું જોઈએ કે આ પ્રકારના વિદ્યાર્થીઓ માટે શું કરી શકાય ?

આ પ્રકારના વિદ્યાર્થીઓ માટે શાળા- મહાશાળામાં સાઈકોલોજીકલ કાઉન્સેલિંગની વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ. વાલીઓને પણ માર્ગદર્શન આપી શકાય. જો આવું થઈ શકે તો આ પ્રશ્ન ઘણે અંશે ઉકેલી શકાય તેમ



એક સપનું બહુ શેતાની મોના શેઠ

સો વર્ષની ઉંમરે સ્કૂલ યુનિફોર્મ પહેરીને ભણવા જતાં માજીમાં સપનું જોવાની જ નહીં, એ પૂરું કરવાની તાકાત પણ છે.

આપણી ઈચ્છાઓના આકાશનો છેડો અનંત હોય છે તો એ ઈચ્છાઓ પૂરી કરવાની હિંમત-શક્તિ પણ દરેકમાં ઠાંસોઠાંસ ભરેલી હોય છે. જીવનની સમી સાંજે તમે હિસાબ માંડો ત્યારે તમારાં પૂરાં ન થયેલાં સપનાં આંગળીના વેઢે ગણી શકાય એટલાં હોય તો ઠીક, પરંતુ ઢગલાબંધ સપનાં અધૂરાં રહી ગયાં હોય તો મરતાં પહેલાં એ પૂરાં કરવાની કોશિશ કરવી જ રહી.

આવી કોશિશો કરી મેકિસકોમાં રહેતાં ૮૬ વર્ષનાં માજી ગુઆડેપલ પેલેસિઓસને. આ વૃદ્ધને છેલ્લાં ઘણાં વર્ષોથી પોતાનાં રહી ગયેલાં સપનાં પૂરાં કરવાનું ઝનૂન ઊપડ્યું હતું. એમનું એક સપનું એ હતું કે એમની ઉંમર સો વર્ષની થાય ત્યારે એ ભણીગણીને કિન્ડર ગાર્ડનનાં ટીચર બની ગયાં હોવાં જોઈએ!

વાત એમ હતી કે નાનપણથી જ મેકિસકોમાં રહેતાં ગુઆડેપલ પેલેસિઓસની આર્થિક પરિસ્થિતિ નબળી હોવાને કારણે એ નિરક્ષર જ રહ્યાં. એ મોટાં થયાં, પરણ્યાં, એમને બાળકો થયાં, ઈ વન બાળકોને ઘેર પણ બાળકો આવ્યાં. આમ જીવનનાં ૮૦ વર્ષ વીતી ગયાં. જો કે હવે આ માજીને એમનું અધૂરું રહી ગયેલું ભણવાનું સપનું સતાવવા લાગ્યું. એમની ભણવાની, સાક્ષર બનવાની ઈચ્છા એટલી પ્રબળ હતી કે એમના ગામની સ્કૂલમાં મોટી ઉંમરના લોકો માટે ભણવાના વર્ગો ન હોવા છતાં એમણે પાંચ વર્ષનાં ભૂલકાં સાથે સ્કૂલ યુનિફોર્મ પહેરી, એક બેન્ય પર બેસી, એકડે એકથી ભણવાનું શરૂ કર્યું.

માજીના ઘરનાને લાગતું હતું કે બધા એમની મજાક

ઉડાવશે. જો કે સ્કૂલથી માંડીને ગામના તમામ લોકાએ માજીની ભણવાની વાતને ગંભીર રીતે લીધી. સ્કૂલનું વાતાવરણ સમગ્ર રીતે બદલાઈ ગયું. ટીચરોનું કહેવું હતું કે આ માજી સૌથી વધુ ઉત્સાહી વિદ્યાર્થીની છે. એ સ્કર્ટ અને પોલો શર્ટ પહેરીને હાઈસ્કૂલના તમામ વિદ્યાર્થીઓની જેમ બધા ક્લાસ તો એટેન્ડ કરે જ છે, સાથે સાથે ડાન્સ ક્લાસ હોય ત્યારે ઉંમર ભૂલીને ડાન્સ પણ કરે.

ચાર વર્ષમાં માજીએ પ્રાઈમરી અને મિડલ સ્કૂલ બન્ને પાસ કરી લીધા. એમનો ઉત્સાહ અને જોશ જોઈને સ્કૂલના અને ગામના તમામ લોકો ખુશ છે. હવે ટીચર બનવાના એમના સપનાને સાકાર કરવા એ થનગની રહ્યાં છે.

કહે છે ને કે આપણાં સપનાંને ઉંમર ક્યારેય નથી નડતી. એ જ રીતે એ સપનાં પૂરાં કરવા માટે મચી પડવાની તાકાતમાં પણ ક્યારેય કમી નથી આવતી.

રશિયામાં રહેતાં ૮૮ વર્ષનાં માજી બાબા લેનાની કહાણી પણ દિલચસ્પ છે. મોટી ઉંમરે મોટા ભાગના લોકો પોતાની બચત, મૂડી કે પેન્શન પર જીવન ગુજારતા હોય છે. બે પૈસા બચાવવાની વાત કરતા હોય છે, પણ બાબા લેનાએ ૮૩ વર્ષની ઉંમરે વિશ્વ જોવાનું સપનું જોયું. એ જ્યારે ૫૦ વર્ષનાં હતાં ત્યારે અમુક દેશ ફર્યા હતાં. જો કે પૈસાની તંગીને કારણે વધુ ફરી ન શકાયું એટલે જ્યારે એ સાવ એકલાં પડ્યાં ત્યારે એમને થયું કે મારે ગુજરી જતાં પહેલાં દુનિયા ફરી લેવી છે. પરિણામે એમણે પોતાની જાતે રિસર્ચ કરીને એકલા ફરવાનો-જીવવાનો નિર્ણય લીધો. છેલ્લાં છ વર્ષથી એ દુનિયાનાં ઘણાં દેશ-શહેરોમાં ફરી રહ્યાં છે. મોટરબાઈક કહો કે એડ્વેન્ચર ટ્રિપ કહો, નિત નવાં કોંકટેલ ટ્રાય કરવાનું કહો કે બીચ



મહિલા ઉત્કર્ષ કેન્દ્ર : પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન

શ્રીમતી શિલ્પા પંડ્યા

[સદ્વિચાર પરિવારના દાતાઓ, શુભેચ્છકો અને સ્ટાફ દ્વારા સતત નવી પ્રવૃત્તિઓની સાથે સેવા-પ્રવૃત્તિઓનો વ્યાપ વધતો જાય છે ત્યારે મહિલા ઉત્કર્ષ કેન્દ્ર દ્વારા આગામી ૭ (સાત) મહિનામાં જે કામગીરી કરવાની છે. તેના આયોજનની વિગતો આ સાથે પ્રસ્તુત છે. - તંત્રી : 'સુવિચાર']

મહિલા વિકાસ એ સદ્વિચાર પરિવારનું એક મહત્વનું અંગ છે. આ અંગે સંસ્થા દ્વારા મહિલાઓના કૌશલ્ય વર્ધન, વ્યવસાયિક તાલીમો આરોગ્ય સેવા અને આરોગ્ય જાગૃતિને લગતા અનેક કાર્યક્રમોના આયોજન થકી દર વર્ષે સરેરાશ ત્રણેક હજાર મહિલાઓને આવરી લેવામાં આવે છે. ગર્ભવતી મહિલાઓને તેમના તથા આવનાર બાળકોના પોષણ અંગે તેમજ ગર્ભસ્થ શિશુના સંસ્કાર સિંચન માટે ચિલ્ડ્રન યુનિવર્સિટીના સહયોગથી તપોવન ગર્ભસંસ્કાર કાર્યક્રમ ચલાવવામાં આવે છે. તદુપરાંત પ્રસૂતા અને બીમાર મહિલાઓના હિતાર્થે વાજબી દરે ટિફિન સેવા દ્વારા પૌષ્ટિક ભોજન પણ પહોંચાડવામાં આવે છે.

તાજેતરમાં સંસ્થા દ્વારા 'મહિલા ઉત્કર્ષ કેન્દ્ર'ના કાર્યક્રમોનો વ્યાપ વધારવા અંગેનું આયોજન કરવામાં આવ્યું જેના મુખ્ય મુદ્દા નીચે મુજબ છે.

સદ્વિચાર પરિવાર મહિલા મંડળ : જે બહેનો પોતાનો થોડો સમય સમાજના ઉત્થાનના કાર્ય માટે ફાળવી શકે તેમને સદ્વિચાર પરિવાર મહિલા મંડળ સાથે જોડાવા આમંત્રિત કરવામાં આવશે. આ મહિલાઓ દ્વારા અમદાવાદ શહેરના તકવંચિત મહિલાઓ માટે વિવિધ કાર્યક્રમોનું આયોજન કરવામાં આવશે.

કૌશલ્ય વર્ધન : આજના ઝડપથી બદલાતા યુગમાં શિક્ષણ ઉપરાંત રોજબરોજના જીવનમાં વિવિધ

કૌશલ્યની જરૂરિયાત વધતી જાય છે. સંસ્થા દ્વારા ખાસ મહિલાઓ માટે વિવિધ કૌશલ્યવર્ધન અંગેની તાલીમો જેમકે નાણાકીય સાક્ષરતા (ફાયનાન્સીયલ લીટરસી), ઈંગ્લીશ સ્પિકીંગ વગેરેનું આયોજન કરવામાં આવશે.

આરોગ્ય જાગૃતિ : સામાન્ય રીતે મહિલાઓ પોતાના આરોગ્ય પ્રત્યે સૌથી વધુ બેદરકાર રહે છે અને તેના લીધે ઘણીવાર તેમના સ્વાસ્થ્યને લગતી સામાન્ય તકલીફ પણ સમય જતાં ગંભીર સ્વરૂપ લઈ લે છે. બહેનોને તેમના આરોગ્યને લગતી જાણકારી વધે તે માટે સંસ્થા દ્વારા વિવિધ આરોગ્ય નિષ્ણાતોના સહયોગથી આરોગ્ય જાગૃતિને લગતા કાર્યક્રમોનું આયોજન કરવામાં આવશે.

પરિવાર સુમેળ કેન્દ્ર : વધતી જતી વિભક્ત કુટુંબ પ્રથા અને નવી પેઢીની યુવતીઓમાં પોતાની વ્યાવસાયિક કારકિર્દી અંગેની મહત્વાકાંક્ષાઓના લીધે આજે સમાજમાં પારિવારિક કલહ તેમજ છૂટાછેડાનું પ્રમાણ જેટલું વધતું જાય છે એટલું જ આપઘાતના કિસ્સા પણ વધતા જાય છે. તણાવગ્રસ્ત અથવા પુરુષને યોગ્ય નિષ્ણાત થકી કાઉન્સેલીંગ કરાવવામાં આવે તો ઘણા કિસ્સામાં પરિસ્થિતિને સુધારીને આત્યંતિક પગલાંને નિવારી શકાય છે. સદ્વિચાર પરિવાર દ્વારા આવનારા દિવસોમાં 'પરિવાર સુમેળ કેન્દ્ર' અંતર્ગત નિષ્ણાત દ્વારા પારિવારિક પ્રશ્નોના નિવારણ માટેની કાઉન્સેલીંગ સેવાનું આયોજન કરવામાં આવેલ છે.

સંસ્થા દ્વારા વ્યાવસાયિક તાલીમ લીધેલ બહેનોને પ્રોત્સાહન આપવા તેમજ તેમનામાં આત્મવિશ્વાસ વધારવા માટે તેમજ તહેવારોના દિવસોને ધ્યાનમાં રાખીને પ્રદર્શન અને આનંદમેળાનું આયોજન કરવામાં આવશે જેમાં વ્યાવસાયિક મહિલાઓ પોતાના ઉત્પાદનો તેમજ



પ્રેરણાત્મક ક્લાસિક વિચારો અને ધનવાન બનો

નેપોલિયન હિલ

ભાવાનુવાદ : અલકેશ પટેલ

અંગત સિદ્ધિ, આર્થિક સ્વતંત્રતા અને નાણાંકીય ગણતરીઓથી પણ આગળ પરમ સુખ મેળવવા માટેના વિવિધ માર્ગ તરફ દિશાસૂચન કરનાર પુસ્તક 'વિચારો અને ધનવાન બનો' (થિંક એન્ડ ગ્રો રિચ) એ સર્વકાલીન પ્રભાવશાળી પુસ્તકો પૈકી એક છે.

આ પ્રકારનું પુસ્તક અગાઉ ક્યારેય હતું નહિ અને ભવિષ્યમાં હશે પણ નહિ. અનેક વર્ષ પહેલાં એન્ડુ કાર્નેગીએ અંગત સિદ્ધિ અંગેની પોતાની ફોર્મ્યુલા વિશે લેખક નેપોલિયન હિલને વાત કરી તેના આધારે આ પુસ્તક લખાયું છે. કાર્નેગી પોતે અબજોપતિ થયા એટલું જ નહિ, એ રહસ્યની ચાવી બીજા સેંકડો લોકોને આપીને તેમને પણ ધનવાન બનાવ્યા છે. ધનિક બનેલા બીજા ૫૦૦ જેટલા લોકોએ પોતાની સમૃદ્ધિના સ્ત્રોતો વિશે નેપોલિયન હિલને વાત કરી હતી. વાસ્તવમાં હિલે પોતાનું જીવન એ સંશોધન કરવામાં ગાળ્યું છે કે આર્થિક રીતે સર્વોચ્ચ શિખર સર કરનાર લોકો ત્યાં પહોંચ્યા કેવી રીતે અને એ માટે તેમના કયા વિચારો, કલ્પનાઓ કે સુઆયોજિત યોજનાઓનો તેમને લાભ મળ્યો હતો. ઊંડા સંશોધન બાદ જે તારણો નીકળ્યાં તે નેપોલિયન હિલે લોકો સમક્ષ મૂક્યાં છે.

આ પુસ્તકમાં જે પ્રખ્યાત ફિલોસોફી આપવામાં આવી છે તેનો હજારો લોકોએ ધનવાન બનવા માટે ઉપયોગ કર્યો છે. અહીં જે રહસ્યોની વાત કરવામાં આવી છે તે આ પુસ્તક 'થિંક એન્ડ ગ્રો રિચ'ની પ્રથમ આવૃત્તિ પ્રકાશિત થઈ ત્યારે જેટલાં પ્રસ્તુત હતાં તેટલાં જ આજે પણ છે. જે લોકો ધનિક થવાની તીવ્ર ઈચ્છા ધરાવે છે

અને તેના દ્વારા આધ્યાત્મિક સંતોષ મેળવવા માગે છે એ તમામને આ નવી આવૃત્તિ દ્વારા સમૃદ્ધિની ફિલોસોફી અને ફોર્મ્યુલા આપવામાં આવી છે.

શું કરવું જોઈએ અને તે કેવી રીતે કરવું જોઈએ તેના વિષે વિસ્તારપૂર્વક સમજ આપતા પુસ્તક 'વિચારો અને ધનવાન બનો'માં આત્મનિર્ધાર, વ્યવસ્થિત આયોજન, આત્મજ્ઞાન, માસ્ટર માઈન્ડ જૂથ, આત્મનિરીક્ષણની અસાધારણ સિસ્ટમ, અંગત સેવાઓ બીજાઓને ઉપલબ્ધ કરાવવા માટેનાં વિગતવાર આયોજન વગેરેની જાદુઈ અસરો ઉપરાંત જેઓ સફળતા મેળવી ચૂક્યા છે તેવા મહાન લોકોના અનુભવો વિશે પણ જાણવા મળશે.

તમે જે સમૃદ્ધિ હાંસલ કરી છે તેને હંમેશાં નાણાંથી માપી ન શકાય.

કાયમી નિઃસ્વાર્થ મિત્રતા, સુમેળભર્યા પારિવારિક સંબંધો, વેપારમાં ભાગીદારો વચ્ચે સહાનુભૂતિ અને સમજવા તથા માનસિક શાંતિનો અનુભવ કરાવતી આંતરિક સંવાદિતા જેવી બાબતોની ગણતરી માત્ર આધ્યાત્મિક મૂલ્યમાં થઈ શકે.

'થિંક એન્ડ ગ્રો રિચ'ની ફિલોસોફી અમલમાં મૂકી ત્યારે એક એવા બદલાયેલા જીવન માટે તૈયાર રહેજો, જેમાં જીવનની પીડાઓ અને તાણ હળવાં થયાં હશે, એટલું જ નહિ પરંતુ તેના દ્વારા વિપુલ માત્રામાં ભૌતિક સુખાકારી માટે પણ તમને તે તૈયાર કરશે.

(સૌજન્ય : 'સર્જક ઉદ્દગાર')

○ પૂણ્યના માર્ગે લક્ષ્મી પ્રાપ્ત થાય છે. જો લક્ષ્મી મહેનતના માર્ગે જ મળતી હોત તો મજૂરો પાસે પણ લક્ષ્મી હોવી જોઈએ કે નહીં? કેમ નથી? જીવનમાં સારા સંતાન, સંપત્તિ ને સફળતા પૂણ્યથી મળે છે. જો તમે આલોક અને પરલોકમાં સુખ ઈચ્છતા હો તો રોજ ઓછામાં ઓછાં બે કામ પૂણ્યનાં જરૂર કરવાં.

- મુનિ શ્રી તરુણસાગરજી



સદ્વિચાર સમાચાર સેવા

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

કાર્યક્રમની શરૂઆતમાં સંસ્થાના 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.૧૬-૯-૨૦૧૮ના રોજ ચોથા વર્ષનું પ્રથમ પ્રવચન ‘માથાનો દુઃખાવો’ ઉપર ડૉ. સુનિલ મહેતાએ પીપીટી પ્રેઝન્ટેશન તેમજ માર્ગદર્શન દ્વારા માથાના દુઃખાવા અંગે માહિતી આપી હતી અને તેમણે જણાવ્યું હતું કે વારે ઘડીએ થતો માથાના દુઃખાવા બાબત નિષ્ણાત ડોક્ટરોને બતાવીને તેનું નિદાન કરીને સમયસર સારવાર કરાવવી જોઈએ. દર વખતની પરંપરા મુજબ આ કાર્યક્રમમાં વરિષ્ઠ ફિઝિશીયન ડૉ. ઉત્કર્ષભાઈ મેઢનું સન્માન કરવાનું નક્કી કરાયું હતું પરંતુ નાદુરસ્ત તબિયતના કારણે તેઓ આવી શક્યા નહોતા. કાર્યક્રમના અંતમાં લાઈંગ કલબના પ્રણેતા ડૉ. મુકુંદભાઈ મહેતાએ માથાના દુઃખાવા અંગે અન્ય માહિતી આપ્યા બાદ કાર્યક્રમનું સમાપન થયું હતું.

સદ્વિચાર પરિવાર અને ‘મેક અ ડિફરન્સ’

- રંજનબહેન પંચાલ દ્વારા બાળકોને બુંદી અને ગાંઠીયાનું વિતરણ કરવામાં આવ્યું.
- ૧૫ ઓગષ્ટની ઉજવણી કરવામાં આવી. જેમાં નાટક, ગીત, ડાન્સ અને વક્તૃત્વસ્પર્ધાનું આયોજન કરવામાં આવ્યું. ૧૫મી ઓગષ્ટના રોજ ધ્વજવંદન સદ્વિચાર

પરિવારના ટ્રસ્ટીશ્રી જીતુભાઈ પંચાલ દ્વારા કરવામાં આવ્યું. જે બાળકોએ ભાગ લીધો તે બાળકોને લાયન્સ કલબ બ્રિલિયન્સ દ્વારા ઈનામ આપવામાં આવ્યા અને પાણીક હીલીંગ સંસ્થા દ્વારા બાળકોને જમાડવામાં આવ્યાં.

- બસ સેફ્ટીની એકઝામ બાળકો દ્વારા આપવામાં આવી અને તેમને સર્ટીફિકેટ આપવામાં આવ્યાં.
- રાખી કોમ્પીટીશન રામદેવનગર સ્કુલમાં રાખવામાં આવી હતી. જે બાળકો સારી રાખડી બનાવી તેમને ઈનામ આપવામાં આવ્યા હતા.
- સદ્વિચાર પરિવારના કેમ્પસમાં મેક અ ડિફરન્સમાં ટ્યુશનમાં આવતાં ૧૩૯ બાળકોનું બોડીચેક કરાવવામાં આવ્યું હતું. જેમાં દાંત, આંખ, ચામડી, બ્લડ વગેરેની તપાસ કરવામાં આવી હતી. જે બાળકોને આંખના નંબર હતા તે બાળકોને સંસ્થા તરફથી ચશ્મા ફ્રીમાં આપવામાં આવ્યા હતાં.
- પંકજભાઈ શેઠ દ્વારા બાળકોનો જનરલ નોલેજની પરીક્ષા લેવામાં આવી. જે બાળકોના ૧ થી ૩ નંબર આવ્યા તેમને ઈનામ આપવામાં આવ્યાં.

સદ્વિચાર પરિવાર : મહિલા ઉત્કર્ષ કેન્દ્ર

સદ્વિચાર પરિવાર સંચાલિત મહિલા ઉત્કર્ષ કેન્દ્ર અને અંબુજા સીમેન્ટ ફાઉન્ડેશનના સંયુક્ત ઉપક્રમે સીવણ તાલીમવર્ગ તા.૫-૭-૨૦૧૮ થી ૨૦-૯-૨૦૧૮ દરમિયાન યોજાયો ગયો. બહેનોને તાલીમ દરમિયાન લેડીઝ વેરના ડાયગ્રામ આપવામાં આવ્યા હતા. સીવણના જાણકાર બહેનોએ ફેશન ડિઝાઈનના નમૂના તૈયાર કર્યા હતાં. અંબુજા સિમેન્ટ તરફથી બહેનોને કિટ વિતરણ કરવામાં આવી. આ તાલીમ સદ્વિચાર પરિવાર, રામદેવનગર ખાતે યોજવામાં આવી હતી.

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