

સુવિચાર

માનવતાનો મહિમા ગાતું સદ્વિચાર પરિવારનું સામયિક

આદ્ય તંત્રી :

સદ્ગત હરિલાલ વિ. પંચાલ 'નિમિત્તમાત્ર'

તંત્રી :

પ્રવીણ ક. લહેરી

વર્ષ : 49 ❀ અંક : 6 ❀ સળંગ અંક : 642 ❀ સપ્ટેમ્બર-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. અદવર્યુ
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.	જવાબદારીનું ચલકચલાણું : ટયૂશન	રણછોડ શાહ	5
2.	'ડ્રીમ્સ ફોમ માય ફાધર : બરાક ઓબામાની આત્મકથા	રંજના હરીશ	8
3.	ફૂડ ઈન્ડસ્ટ્રીઝના અનિષ્ટો	ડૉ. જાનકી પટેલ	11
4.	તંદુરસ્તીનું તેજ - તેજના	ડૉ. શિલીન નંદુભાઈ શુક્લ	14
5.	સદ્વિચાર પરિવારની સહયોગ અપીલ		17
6.	નિષ્ઠાની યાત્રી	ડૉ. પી. પી. બંપ્સી/વેણી રવિ	21
7.	ચારિત્ર્યની ઓળખ : સામાજિક- ઉત્તરદાયિત્વમાં	મનસુખ સલ્લા	23
8.	કાયમ આનંદમાં રહેવાનો અસરકારક-	શૈલેષ સગપરિયા	26
9.	નાગરિક ધર્મનું શિક્ષણ	દિનેશ લ. માંકડ	28
10.	આપણા અસ્તિત્વનું આધારકાર્ડ : પ્રાર્થના	પ્રણવ પંડ્યા	30
11.	આ છે આધુનિક સાવિત્રી	પ્રજ્ઞેશ વ્યાસ	32
12.	કેરળ પૂર હોનારત દાનની અપીલ	-	33
13.	સદ્વિચાર સમાચાર સેવા	-	34

નિવેદન

લાંબા સમયના અંતરાય બાદ વરસાદી વાતાવરણ જામવાને કારણે પાણીની તીવ્ર તંગી અને કૃષિક્ષેત્રે પીછેહઠના ડરમાંથી દેશ બહાર આવી રહ્યો છે ત્યારે આશા કરીએ કે જનસુખાકારી માટે જરૂરી વર્ષા થાય અને દેશના અર્થતંત્રને વેગવંતું બનાવે. વરસાદ અને પાણીની અછતને સાથે સાથે દેશના અમુક વિસ્તારોમાં પૂરના પ્રકોપે માઝા મૂકી છે. દેવોની ભૂમિ તરીકે પ્રવાસનક્ષેત્રે સર્વોત્તમ કામગીરી કરનાર કેરળ રાજ્ય સૌથી વધારે અસરગ્રસ્ત છે. અનેક શહેરો અને ગામડાંઓમાં અભુતપૂર્વ પાણી ભરાયા છે અને જનજીવન અસ્તવ્યસ્ત થઈ ગયું છે. સદ્વિચાર પરિવાર તેની પરંપરા મુજબ કેરળમાં રાહતની કામગીરી માટે વ્યવસ્થા ગોઠવી રહ્યું છે. આ અંગેની એક અપીલ આ અંકમાં અન્યત્ર છાપવામાં આવી છે. અમને શ્રદ્ધા છે કે દર વખતની જેમ આજીવન સભ્યો અને વાચકો આ અપીલને ખુબ સારો પ્રતિભાવ આપી સદ્વિચાર પરિવારની સ્વ. હરિભાઈ પંચાલે શરૂ કરેલી સેવાની પરંપરાને આગળ ધપાવશે.

ઓગસ્ટ માસમાં સદ્વિચાર પરિવારના ઉપક્રમે અનેકવિધ કાર્યક્રમો ઉજવવામાં આવ્યા. સંસ્થાના પ્રમુખ સ્વ. શ્રી ભૂપેન્દ્રભાઈ બેંકરની તા.૧૧ ઓગસ્ટ ૨૦૧૮ના રોજ પ્રથમ પૂણ્યતિથિએ સદ્વિચાર પરિવાર સંચાલિત ભીખાલાલ જમનાદાસ બેંકર વિકલાંગ પુનર્વાસ કેન્દ્રમાં વિકલાંગ બાળકોને ભોજન કરાવ્યા બાદ તુલસીકૃત રામાયણ સુંદરકાંડનું કર્ણપ્રિય ગાન કરવામાં આવ્યું. સ્વ. ભૂપેન્દ્રભાઈ બેંકરની સિનીયર સીટીઝન માટેની ટિકીન વ્યવસ્થાનું અને કમ્યુનિટી કિચનનું સ્વપ્ન સાકાર થયું એટલું જ નહીં પરંતુ સદ્વિચાર પરિવારને આંગણે દરરોજ સેંકડો લોકોને આવવા માટે નિમિત્ત પણ બન્યું. જો કે તેમની વ્યસનમુક્તિની ચળવળને હજી જોઈએ તેટલો વેગ આપી શકાયો નથી. અમે તે માટે પ્રયત્નશીલ છીએ. આ અંગેના સૂચનો આવકાર્ય છે.

સદ્વિચાર પરિવાર અને ડાઉન સિન્ડ્રોમ વેલ્ફેર કલબ દ્વારા અમદાવાદના ડોક્ટરોનો સહયોગ મેળવી બે દિવસ માટે ડાઉન સિન્ડ્રોમ ધરાવતા બાળકોના નિદાન અને માતા-પિતા માટે કાઉન્સેલિંગની વ્યવસ્થામાં કરવામાં આવી. આ

વિશિષ્ટ કાર્યક્રમનો દૃપ બાળકોએ લાભ લીધો. ડાઉન સિન્ડ્રોમ જેવા ઉપેક્ષિત ક્ષેત્રમાં આવું ઉપયોગી કાર્ય કરવા માટે સદ્વિચાર પરિવાર બહેન વૈશાલીબહેન અને મીનળબહેનનો આભાર માને છે.

ડૉ. કલાબહેન અશોકભાઈ શાહ દ્વારા મેનોપોઝ એન્ડ્રોપોઝ સેન્ટર માટે દાન આપ્યા ઉપરાંત વિવિધ કાર્યક્રમોનું દર માસે આયોજન કરવામાં આવે છે તે અંતર્ગત ઓગસ્ટમાં ૪૦ વર્ષથી વધારે વય ધરાવતી બહેનો દ્વારા તૈયાર કરવામાં આવેલી વસ્તુઓના વેચાણનું પ્રદર્શન યોજવામાં આવ્યું જેમાં ૨૮ બહેનોએ ટેબલો નોંધાવીને પોતાની વસ્તુઓની વેચાણ કર્યું હતું.

ઓગસ્ટ માસ દરમિયાન કમ્યુનિટી કિચન, આરોગ્ય સેવા, મેડીકલના સાધનોની ઉપલબ્ધિ, શુભમ્ હોલમાં સાદાઈ પૂર્ણ લગ્ન તેમજ રમણલાલ મદનમોહન હોલમાં સામાજિક પ્રસંગો માટે વ્યાપક ઉપયોગ થયો. સદ્વિચાર પરિવારની સેવાઓનો લાભ લઈને લાભાર્થી જ્યારે સંતોષ વ્યક્ત કરે છે ત્યારે સૌ ટ્રસ્ટીઓના મનમાં આનંદ અને ગૌરવની લાગણી સાથે ઈશ્વરની કૃપાનો પણ અહેસાસ થાય છે.

આપણા સમાજમાં ઘણી મોટી સંખ્યામાં પરિવારો વિવિધ પ્રકારની સમસ્યાઓ સામે ઝઝૂમી રહ્યાં છે. આ પડકારોને પહોંચી વળવા માટે સદ્વિચાર પરિવાર માટે ધીરજ અને મક્કમ રીતે આગળ વધી રહ્યું છે ત્યારે અમારી મુખ્ય ચિંતા એ છે કે ઉજ્જવળ ભવિષ્ય માટે આગામી પેઢીમાં સેવાના સંસ્કારો ખીલે તે માટે પ્રયત્ન કરવો જરૂરી છે.

આ વખતે અધિક માસને કારણે સાપ્ટેમ્બર મહિનામાં નાગપાંચમ, રાંધણછઠ, શીતળા સાતમ, જન્માષ્ટમી અને પયુર્ષણના તહેવારો આવે છે. ગુજરાત સરકારે નવરાત્રિમાં જાહેર રજાઓ આપીને ગુજરાતની આગવી પરંપરાને પ્રોત્સાહન આપવા માટે નિર્ણય કર્યો છે ત્યારે આશા રાખીએ કે શક્તિની ઉપાસના સાથે આપણો સાંસ્કૃતિક વારસો કોઈ રીતે વિકૃત ન થાય તેની કાળજી કરીએ.

સદ્વિચાર પરિવાર ટ્રસ્ટી મંડળ



જવાબદારીનું ચલકચલાણું : ટ્યૂશન

રણછોડ શાહ

સમાજમાં સૌથી વધુ પરિવર્તન શિક્ષણ પ્રણાલી દ્વારા આવે છે. પ્રત્યેક દસકાએ શિક્ષણપ્રથામાં આવેલા ફેરફારોને કારણે શિક્ષણ જગતમાં સતત તાણ અનુભવાય છે. સમાજના સો ટકા વર્ગને સીધો સ્પર્શતો મુદ્દો શિક્ષણ હોવાથી તે સતત ચર્ચાની એરણ ઉપર રહે છે. શિક્ષણના ત્રણ આધારસ્તંભો વાલી, વિદ્યાર્થી અને શિક્ષકમાં અકલ્પ્ય પરિવર્તનો આવ્યાં છે. શાળાઓ ગુરુકુળમાંથી ફાઈવ સ્ટાર હોટેલ્સમાં ફેરવાઈ ગઈ છે. વિદ્યાર્થી શિક્ષણાભિમુખ બનવાને બદલે અર્થોપાર્જન માટે જ શિક્ષણ લેવા તત્પર બન્યાં છે. બાળક કેળવણી પામવાને બદલે મેરિટ ક્રમાંકમાં આગળ રહે તેવી જ વાલીઓની અપેક્ષા બનતી જાય છે.

શાળાઓમાં અભ્યાસક્રમના ભાગરૂપે પરીક્ષાલક્ષી તૈયારીની સાથોસાથ જીવનલક્ષી શિક્ષણ આપવાના પ્રયત્નો પણ થાય છે. પણ ઉચ્ચશિક્ષણમાં માત્ર મેરિટ જ ધ્યાને લેવાતું હોવાથી કોઈક કલાસ ખૂબ ફાલ્યા ફૂલ્યા છે. એક સમયે શરમ અને સંકોચ અનુભવતા વાલી અને વિદ્યાર્થી આજે એ.સી.વર્ગખંડોમાં ‘ખાનગી ટ્યૂશન’ પ્રાપ્ત કરવામાં ગૌરવ લઈ રહ્યાં છે. જે ટ્યૂશન કલાસની ફી ઊંચી હોય તે ટ્યૂશન કલાસ વધારે સારો હોવાનું કહેવામાં વાલી અને વિદ્યાર્થી આનંદ અને ગૌરવ અનુભવે છે. ક્યારેક તો શાળામાં પ્રવેશ મેળવવામાં જેટલી તકલીફ ન પડે તેના કરતાં વિશેષ ટ્યૂશન કલાસમાં દાખલ થવામાં પડે છે ! વિદ્યાર્થી અને વાલીનું અંતિમ લક્ષ્ય માત્ર માર્ક્સ થયું ત્યારથી આ પરિસ્થિતિનું નિર્માણ થયું છે. છેલ્લા દસ વર્ષમાં તો શાળાઓ પણ ‘કન્સેપ્ટ સ્કૂલ’ (Concept Schools)ના રૂપકડા નામ સાથે ટ્યૂશન કલાસમાં પરિવર્તિત થઈ ગઈ છે.

આ શાળાઓનો કન્સેપ્ટ માત્ર અને માત્ર બોર્ડ અને અન્ય સ્પર્ધાત્મક પરીક્ષાઓમાં વિદ્યાર્થી વધુને વધુ માર્ક રળી લાવે તે જ જોવાનું રહ્યું છે. વિદ્યાર્થીને મશીન સમજી વધારેમાં વધારે ગુણ (Marks) નું ઉત્પાદન કરે તે રીતે શિક્ષણ આપવામાં આવે છે. સવારથી સાંજ સુધી માત્ર ગોબણપટ્ટી અને લખાણપટ્ટી કરાવવામાં આવે છે. આવા સ્થાનો ઉપર તાલીમ પામેલ અનુસ્નાતકો શૈક્ષણિક કાર્ય કરતા નથી, પરંતુ પોતાની ડિગ્રીને અનુરૂપ નોકરી ન મેળવી શકનાર એન્જિનીયર અને અન્ય વ્યવસાયિકો શિક્ષણમાં ‘સેવા’ આપી રહ્યા છે ! દરેક વ્યવસાયમાં ડિગ્રી મુજબ નોકરી મળે પણ શિક્ષણમાં બધા જ વ્યવસાયના માણસો હાથ અજમાવી શકે ! ટ્યૂશન વેપારની વસ્તુ (Commodity) બની ગઈ. અહીંયાં માત્ર ‘પરીક્ષાલક્ષી’ શિક્ષણ આપવામાં આવે છે. વાલીઓને પણ આ સ્વીકાર્ય હોવાથી આપનાર-લેનાર વચ્ચે સાનુકૂળ વાતાવરણ સર્જાઈ ચૂક્યું છે. બાળકનો ‘સર્વાંગીણ નહીં પણ એકાંગીણ’ વિકાસ થઈ રહ્યો છે. અહીંયાં માહિતીનો ભંડાર પૂરો પાડવામાં આવે છે. પરંતુ-જ્ઞાન સમજનો તદ્દન અભાવ જોવા મળે છે.

“રોજ પરીક્ષા, રોજ પરીક્ષા, રોજ પરીક્ષા દઈએ,
કાં તો સ્કૂલમાં, કાં ટ્યૂશનમાં, રોજ ટેન્શનમાં રહીએ.
નથી એકલા પાસ થવાનું, ટકા જોઈએ મોટા;
નાની નાની મુઠ્ઠી પાસે પકડાવે પરપોટા.”

- કૃષ્ણ દવે

આ પરિસ્થિતિમાં ટ્યૂશનની જરૂરી છે કે માત્ર ‘દેખાદેખી’ તરીકે તેને સ્વીકારવામાં આવે છે તેવા ‘ચર્ચાસ્પદ’ મુદ્દા ઉપર જાહેર ચર્ચા થતી જ નથી. ટ્યૂશનને અનિવાર્ય માનવામાં આવે છે. અંગ્રેજી



માધ્યમમાં તો જે વાલી અંગ્રેજીના જાણકાર નથી તેઓ તો બાળકોને બાલમંદિરથી ટ્યૂશન શિક્ષકોને પોતાના સંતાનો સોંપી દઈ નિરાંતની નીંદર માણતા જોવા મળે છે. આ દેખાદેખીમાં જે વાલીઓ વ્યક્તિગત ધોરણે પોતાના સંતાનોને જાતે ઘેર ભણાવી શકે તેમ છે તેઓ પણ ગાડરિયા પ્રવાહમાં તણાઈ જાય છે. ‘મારું તો સાંભળતો / સાંભળતી જ નથી’ અથવા ‘પારકી મા જ કાન વિંધે’ જેવા બહાના હેઠળ બાલમંદિરના ભૂલકાંઓને પણ ટ્યૂશન શિક્ષકોને હવાલે કરી દેવામાં આવે છે. સંતાન પ્રાપ્તિ માત્ર વંશવેલો વધારવાનો વિષય નથી, તે તો મહાન જવાબદારી છે. વ્યવસાયમાં ટકી રહેવા કે આગળ વધવાની લહાયમાં પપ્પા અને પ્રગતિશીલ અને સ્ત્રીસશક્તિકરણમાં અગ્રેસર રહેવામાં અભિમાન અનુભવતી મમ્મીઓના સંતાનો ‘લાચાર’ દશામાં મોટા થઈ રહ્યા છે. આજકાલ કૃત્રિમ ગરમી આપી ઈંડાનું સેવન કરી નકકી કરેલ મુદ્દત અગાઉ જન્મની પ્રક્રિયા કરાવવામાં આવે છે. તેવી જ રીતે બાળકોનો વિકાસ પણ ‘ઈન્ક્યુબેટર’ માં થઈ રહ્યો હોય તેવું નજરે પડી રહ્યું છે.

ટ્યૂશનની સૈદ્ધાંતિક ચર્ચા કરીએ તો ટ્યૂશન શા માટે ? કોના માટે ? કેવી રીતે ? કોણ ટ્યૂશન આપી શકે ? આવા પ્રશ્નોની વિશદ ચર્ચા થવી જોઈએ. વર્ગખંડમાંના તમામ વિદ્યાર્થીઓનો બુદ્ધિઆંક (I.Q.) સમજશક્તિ, ગ્રહણશક્તિ, શૈક્ષણિક અનુભવો, આનુવાંશિક લક્ષણો અને કૌટુંબિક વાતાવરણ એક સરખા હોઈ શકે નહીં. વૈયક્તિક તફાવતો તો હોય જ. આ સંજોગોમાં તમામ બાળકોને ‘ટ્યૂશન’ની જરૂર છે તેવી સમજ, માન્યતા અને લાગણી સદંતર ખોટી છે. વિવિધ અભ્યાસકીય કક્ષાના બાળકોને વધારાની મદદ (tuition)ની જરૂરની માત્રા જુદી જુદી હોય છે. કોઈ એક બાળકને પહેલી જ વખત શીખવવામાં આવે અને તે તમામ બાબતો સમજી જાય, ગ્રહણ કરે. અન્યને બે-ત્રણ-ચાર વાર અને ક્યારેક તો દસવાર પણ એક જ

બાબત સમજાવવી પડે તેવું પણ બને. પરંતુ તેજસ્વી બાળકોને ખાનગી ટ્યૂશનમાં ખૂબ અન્યાય થાય છે. તેઓનો મોટાભાગનો સમય વેડફાઈ છે. નબળા વિદ્યાર્થીઓને વિશિષ્ટ માર્ગદર્શનની જરૂર પડે જ તે સ્વીકારી લઈએ તો પણ વર્ગના ઘણાં વિદ્યાર્થીઓ એકની એક વાત અનેક વખત સાંભળીને પોતાના મૂલ્યવાન સમયનો વેડફાટ કરી રહ્યા છે. વારંવાર એક જ વાત સાંભળતા હોવાથી શિક્ષણ તરફ અરુચિ અને કંટાળો પણ અનુભવે. તેમના મનમાં શિક્ષણ પરત્વે નફરત પણ પેદા થાય.

“રોજ ઈશ્વરની હું પરીક્ષા લઉં,

એમ ઈચ્છું કે એ નપાસ ન થાય.

હું વિદ્યાર્થીઓના ટોળામાં એ મારી મજબૂરી છે.

પણ તું તો એ જાણે છે ને કે તું કોને શીખવાડે છે ?

- ભાવેશ ભટ્ટ

શિક્ષણ પ્રાપ્ત કરવા માટે સંઘર્ષ વેઠવો પડ્યો હોય તો જ જ્ઞાન ચિરંજીવી બને તેવું શિક્ષણશાસ્ત્રીઓ અને મનોવૈજ્ઞાનિકોએ સ્વીકાર્યું છે. જે વ્યક્તિ પોતાની સમસ્યાનો ઉકેલ જાતે પ્રાપ્ત કરે છે તેને તે ઉકેલ જીવનપર્યંત યાદ રહે છે. વિદ્યાર્થી સમસ્યા ઉકેલની પ્રક્રિયામાંથી પસાર ન થયો હોય તો તે ઉકેલનો આનંદ પણ માણી શકતો નથી. કોઈ ગાણિતિક કોયડાનો ઉકેલ મધ્યરાત્રિએ પ્રાપ્ત થયો હોય તો તેનો અવર્ણનીય આનંદ તો જેણે પ્રાપ્ત કર્યો હોય તેને જ સમજાય. ‘મથ્યા કરવાની’ પ્રક્રિયામાંથી ટ્યૂશનમાં જતા વિદ્યાર્થીઓ પસાર થતા નથી. તેથી તેઓ કોયડા ઉકેલનું શિક્ષણ પણ પ્રાપ્ત કરતા નથી.

ટ્યૂશનપ્રથાથી બાળકોની ‘સર્જનાત્મક શક્તિ’ ને મોટી હાનિ પહોંચે છે. જીવનના અને શિક્ષણના પ્રત્યેક પ્રશ્નના એક કરતાં વધુ ઉકેલ હોય જ. ટ્યૂશન પ્રથાની કાબઘોડીને સહારે આગળ વધતા વિદ્યાર્થીઓ બધી સમસ્યાઓના ઉકેલ સહેલાઈથી પ્રાપ્ત કરી લેતાં હોવાથી તેના અન્ય ઉકેલો તરફ વિચારવાનું જ છોડી દે છે. ટ્યૂશનકલાસમાં સહેલામાં સહેલી રીત વાળો ઉકેલ તે



‘ડ્રીમ્સ ફોમ માય ફાધર’ : બરાક ઓબામાની આત્મકથા
રંજના હરીશ

છેલ્લાં ૫૦ વર્ષમાં સમગ્ર અમેરિકન પોલિટિશિયન્સના લેખનમાં સૌથી વધુ મહત્વાકાંક્ષી અને સફળ નીવડેલ આત્મકથા તરીકે ‘ધ ગાર્ડિયન’ નામક પ્રસિદ્ધ અમેરિકન મેગેઝિન દ્વારા નવાજાયેલ ‘ડ્રીમ્સ ફોમ માય ફાધર : અ સ્ટોરી ઓફ રેસ એન્ડ ઈન હેરિટન્સ’ (૧૯૯૫) બરાક ઓબામાની પ્રેસિડન્ટ બન્યાં પહેલાં લખાયેલ આ આત્મકથા શ્વેત વિશ્વમાં વસતા અશ્વેત પ્રજાના સ્વપ્નોના એક અતિ મહત્વપૂર્ણ દસ્તાવેજ સમી છે. આ પુસ્તકે તેમના રાજનેતા તરીકેના વ્યક્તિત્વનો પાયો નાંખેલો. નેશનલ ડેમોક્રેટીક પાર્ટીએ ૨૦૦૪ના પોતાના ઈલેક્શન મેનીફેસ્ટો જાહેર કરવાનો આ પ્રથમ કિસ્સો હતો. આ પુસ્તક વિશે નોબેલ વિજેતા ટોની મોરીસન લખે છે ‘મારા મતે ઓબામા લેખક તરીકે સન્માનને પાત્ર છે. તેમનું આ પુસ્તક અદ્ભુત છે.... જીવનની આંટીઘૂંટી તથા પ્રસંગોને વર્ણવવાની તેમની યોગ્યતા, તથા વેદનાપૂર્ણ અનુભૂતિઓમાંથી અર્થ તારવવાની તેમની આવડત બેજોડ છે. પ્રસંગોના તાદૃશવર્ણન માટે સંવાદોને પોતાના નેરેટિવમાં વણવાની તેમની ટેકનિક આશ્ચર્ય પમાડે છે ! કેમ કે આ બધું તો કોક નવલકથાકારને શોભે.....! આવા પ્રવાહી લેખનની અપેક્ષા કોક રાજનેતા પાસે તો ન જ હોય... નિર્વિવાદપણે તેમની આ આત્મકથા રસપ્રદ તથા સ્મરણીય છે. આ એક સમગ્ર જનસમૂહની યાતનાઓ અને સ્વપ્નોનો દસ્તાવેજ આ પુસ્તકમાં વણાયેલ સંસ્મરણો લેખકના પોતાના છે અને માટે જ તે અનુદા છે.’

ઓબામાની આત્મકથા ‘ડ્રીમ્સ ફોમ માય ફાધર’ના તેમના પોતાના સ્વરમાં રેકોર્ડ કરાયેલ ઓડિયો પુસ્તકને ૨૦૦૬માં ‘ગ્રેમી એવોર્ડ ફોમ બેસ્ટ સ્પોકન વર્ડ

આલ્બમ’નો પુરસ્કાર પણ મળેલો. તેમના ઘુંટાયેલ સ્વરે કરાયેલ ભાવવાહી વાંચને આ પુસ્તકને ઘણું લોકપ્રિય બનાવી દીધેલું. ‘ન્યૂયોર્ક ટાઈમ્સ બેસ્ટ સેલર’ પુસ્તકોની યાદીમાં આ પુસ્તકનો સમાવેશ થયો હતો. પુસ્તકને મળેલ આવા આવકારથી ભાવવિભોર ઓબામાએ કહેલું ‘આઈ ફેલ્ટ લાઈક ધ લકીએસ્ટ મેન અલાઈવ’. તેઓ લખે છે ‘શિક્ષણના એ દિવસોમાં યુનિવર્સિટી કેમ્પસ ખાતે મને પ્રથમવાર બરાબર સમજાયું કે ઉચ્ચ શિક્ષણના શ્વેત જગતમાં અશ્વેત ત્વચા સાથે જીવવું કેટલું આકરં અને અપમાનભર્યું હતું... અશ્વેત મનુષ્ય એટલે કે જાણે કોઈક વિચિત્ર હાસ્યાપદ, ઘૃણાસ્પદ પ્રાણી. જેણે શ્વેત લોકો દ્વારા યુનિવર્સિટી કેમ્પસ પર થતી ઠેકડીઓ તથા અપમાનો હસતાં હસતાં સહેવાના હતા. અશ્વેતો પ્રત્યેની પોતાની આવી કૂરતા વિશે શ્વેત સમાજને કોઈ જ સભાનતા ન હતી. કદાચ તેઓ એમ જ માનતા હતા કે અશ્વેતો ઘૃણા પામવા માટે જ જન્મ્યા હતા... આવા અપમાનો વચ્ચે પ્રારંભાયેલ મારું આત્મમંથન ગહન હતું. મારી જાતની મેં કરેલ પરિભાષા ભલે મારા અશ્વેતપણાથી પ્રારંભાતી હતી, પરંતુ મારે સાબિત કરવું હતું કે મારા એ અશ્વેતપણાથી પર પણ મારી આગવી ઓળખ હતી.’ આવા હળહળતા અપમાન સહેનાર બરાક ઓબામા જ્યારે હાર્વર્ડ લો રિવ્યુ’ના પ્રથમ અશ્વેત પ્રેસિડન્ટ તરીકે ચૂંટાયા ત્યારે તેને ખાતરી થઈ કે શ્વેત સમાજમાં પણ યોગ્યતાને જોરે અશ્વેત મનુષ્ય કોઈ સ્થાન પ્રાપ્ત કરી શકે તેમ હતો. ‘હાર્વર્ડ લો રિવ્યુ’ની પબ્લિસિટીના ભાગરૂપે કોઈક અમેરિકન પ્રકાશકે તેમને પોતાના અશ્વેત અનુભવો લખવા એડવાન્સ રકમ આપી અને તે રકમના અંતર્ગત આ પુસ્તક લખાયું. વળી



ફૂડ ઈન્સ્ટીટ્યુટના અનિષ્ટો ડૉ. જાનકી પટેલ

(ગતાંકથી ચાલુ)

શુદ્ધ કરેલી ખાંડમાં કોઈ પોષણમૂલ્ય હોતું નથી અને તે માત્ર સ્વાદમાં સરસ લાગે છે. વજન વધવાનું તે સૌથી વધારે જોવા મળતું કારણ છે, ખાસ કરીને સ્ત્રીઓમાં. ખાંડ વધારે પડતી ખાવાવાનું કારણ એ છે કે તે વ્યસન કે લત કરનાર છે. જે મિનિટે તમે ખાંડ ખાવાની બંધ કરશો, તમે નોંધશો કે તમારા શરીરનું વજન ઘટી રહ્યું છે. વળી તમને સારું પણ લાગશે.

કૃત્રિમ ગળપણવાળા પદાર્થો

આર્ટિફિશિયલ સ્વિટનર અથવા કૃત્રિમ ગળપણવાળા પદાર્થો તેનું નામ સૂચવે છે તે મુજબ જ છે. તે ખાંડ જેવો સ્વાદ આપતા કેમિકલ્સમાંથી બને છે. બજારમાં જુદાજુદા કૃત્રિમ ગળપણવાળા પદાર્થો મળતા હોય છે. તેની અંદરના પદાર્થોમાં સોરબિટોલ, સેકેરીન, એસ્પરટેમ અને સુકાલોઝનો સમાવેશ થાય છે. તમારે જાણવું જોઈએ કે આર્ટિફિશિયલ સ્વીટનર્સ શરીરના કુદરતી હોર્મોન્સને ખોરવી નાખીને વજન વધારાનું કારણ બને છે. તે મગજને મૂંઝવી નાખે છે, એવા વિચાર વડે મૂર્ખ બનાવે છે કે શરીરમાં ભારે માત્રામાં કેલરી આવવાની છે. આથી મગજ કામે લાગી જાય છે અને ચયાપચયનું કામ કરે છે. દુર્ભાગ્યે, એવી કોઈ કેલરી શરીરમાં આવતી નથી, પરંતુ થોડા સમય માટે શરીર ઊંચી સ્થિતિમાં રહે છે. આ સમય દરમિયાન, આર્ટિફિશિયલ સ્વિટનરમાં રહેલા કેમિકલ્સ શરીરમાં જમા થવાના શરૂ થઈ જાય છે અને ચરબીનો ભરાવો કરવાનું કારણ બને છે, સાથે સાથે કેટલાક કોષો પર નુકસાન લાદે છે. આર્ટિફિશિયલ સ્વિટનર્સ નીચેની પરિસ્થિતિ ઊભી કરવા માટે પણ જાણીતા છે.

- કેન્સર, બ્રેઈન ટ્યૂમર્સ, કીડની અને લીવરને નુકસાન.

પ્રોસેસ કરેલા પદાર્થો

જો આપણે એવા ખાદ્યપદાર્થો ખરીદીએ કે જે પહેલાંથી રંધાઈ ગયા છે અને કેમિકલ્સથી સચવાયેલા છે, તો આપણે શરીરને બીજું કંઈ નહીં પણ જંક કે કચરો ખવડાવીએ છીએ. આને કારણે શરીર પર તાણ પડે છે અને પરિણામે ડાયાબિટીસ, હૃદયરોગ અને બીજી બિમારીઓ ઉદ્ભવે છે. એ સમજવું ખાસ અઘરું નથી કે જો તમે તેને વધારે પ્રમાણમાં ખાશો તો પ્રોસેસ્ડ ફૂડ શું કરી શકે છે અને શું કરશે. આમ કરવાથી, તમે, ખરેખર તો, તમારી જાતને ધીરે ધીરે મારી રહ્યા હશો.

જો તમે તમારી જાતને એવી સ્થિતિમાં જોતા હો કે તમે સતત પ્રોસેસ કરેલા અને રિફાઈન્ડ ખોરાક ખાઓ છો, તો થોભો. તમારી જાતને તે ચીજો લેતા બળપૂર્વક રોકો. તેના બદલે સુપર માર્કેટમાં શાકભાજી અને ફળોની કતારમાં જાઓ અને તાજા શાક અને ફળોનો સ્ટોક ભરી લો. આમ કરીને, તમે નોંધી શકશો કે તમે ખરેખર કેટલા વધારે તંદુરસ્ત બની જશો. કહેવાની જરૂર નથી કે અનિચ્છનીય વજનના પાઉન્ડ પણ ઝડપથી ઓગળવા માંડશે.

એક 'સાકલ્યવાદી - કાયાકલ્પ કરનાર' ડૉ. ગ્લોરિયા તેમના પુસ્તક, 'વ્હેન ફૂડ બિકમ્સ યોર એનિમી'માં જણાવે છે કે જ્યારે આપણે ખાધેલો ખોરાકમાં રાંધવાને કારણે કે પ્રોસેસિંગને કારણે ઉત્સેચકો નાશ પામ્યાં હોય, ત્યારે પાચન જોઈએ તેવું થતું નથી અને ખોરાક ઝેરી બની જાય છે કેમકે તેમાં આથો આવવાની ક્રિયા કે ફરમેન્ટેશન અને ડિકમ્પોઝીશન કે કોહવાટ થાય છે - શરીરમાં લાંબા સમય સુધી ભરાયેલું રહે છે. અને લાંબા ગાળે સંયોજીત થઈ જાય છે. સારા પાચનના અભાવથી લીવર અને પ્રતિકારકતંત્રને તકલીફ પડે છે, જેના કારણે સામાન્ય

તમારી જીવનશૈલીનો ભાગ અને ટેવ છે, માટે તમારે નિષ્ણાતોની મદદ લઈ તેની પાછળના કારણો સમજવા જોઈએ.

તમને આશ્ચર્ય થશે કે જ્યારે તમે ખાંડ છોડી દેશો ત્યારે તમને ખૂબ જ સારું લાગશે. ખાંડ વ્યસનકર્તા હોવાનું મુખ્ય કારણ તેમાં રહેલી પ્રકૃતિદત્ત મીઠાશ છે તે તમને શરુઆતમાં ખૂબ તીવ્ર લાગણી કરાવશે, જે થોડા જ સમયમાં ઉતરી જશે. તમને કેશ કે ખાલીપણાની લાગણી આપશે. પછી તમારે તે લાગણી ફરી પાછી મેળવવા માટે વધારે ખાંડ ખાવાની જરૂર પડશે, અને આમ ચક્રર ચાલ્યા જ કરશે. સત્ય તો એ છે કે તમને ખરેખર ખાંડમાંથી કોઈ શક્તિ મળતી નથી. જે અનુભવ તમને મોટાભાગે થાય છે તે હાઈ બ્લડશુગરને કારણે છે. શક્તિ અનુભવવાની લાગણી એક મોટી ભ્રમણા છે. આખરે તો તમે થાકેલા, ઉચાટગ્રસ્ત અને બદલાતી રહેતી મનઃસ્થિતિવાળા બનશો. જો તમે તમારા ખાંડના વ્યસનને છોડી શકો, તો તમારું ડાયાબીટીસ, સ્ટ્રોક અને હૃદયરોગનું જોખમ ઘટાડી શકશો. સાથે સાથે, તમારું ચયાપચય પણ સ્થિર બનશે અને સામાન્ય પદ્ધતિથી ઊંચું જશે, જેનાથી શરીરની વધારાની બધી જ ચરબી અને ખાંડ બાળવા માંડશે. પરિણામ વજનના ઘટાડામાં આવશે. જો તમે વજન ઘટાડવા માટે ગંભીર હો, તો તમે તમારે ખાંડ બંધ કરવી જ જોઈએ. આ રહ્યો એ માટે એક પ્લાન :

૧. તમારો દિવસ પ્રોટીન, ચરબી અને ફાયટોઈસ્ટ્રોજનને, ફાયટોકેમિકલ્સ પણ કહે છે કે જે કુદરતી જૈવક્રિયાશીલ તત્વ છે જે મુખ્યત્વે ફળો અને શાકમાં હોય છે. તમે એક સફરજન અથવા ગાજર ખાઈ શકો કે પછી એક બાઉલ બેરીઝ લઈને તેમાં પ્રોટીન અને ચરબી ઉમેરો. આખા દિવસ દરમ્યાન પાણી પીતા રહેવાનું ભૂલશો નહીં.
૨. દિવસમાં ત્રણવાર ભોજન લો અને બે વખત હળવો નાસ્તો લો. નાસ્તામાં નટ્સ, સીડ્સ, શાક અથવા ફળ હોય તે ધ્યાનમાં રાખવું. ખાંડવાળી ચીજોથી દૂર રહેવાનો શક્ય તેટલો પ્રયત્ન કરો.

૩. તમારા આહારમાં એલ-ગ્લુટામીન એક એમિનો એસિડ છે. તે શરીરમાં પ્રોટીનનું સંશ્લેષણ કરવાનું, કિડનીનું એસિડ-બેઈઝ બેલેન્સ જાળવવાનું, કોષોને શક્તિ આપવાનું અને અન્ય કાર્યો કરે છે. એલ-ગ્લુટામીન કોબીજ, બીટરૂટ, કઠોળ, પાલખ, પાર્સલી અને મીસોમાંથી મળે છે.
૪. જ્યારે પણ તમને ગળ્યું ખાવાનું મન થાય ત્યારે દસ અથવા વીસ મિનિટ માટે ચાલીને અથવા વાતો કરીને તમારા મનને વાળી લો. સામાન્ય રીતે એટલો સમય સુધી કેવિંગ અથવા ખાવાની તીવ્ર લાગણી ટકે છે.
૫. ફળનો ટુકડો ખાઓ. ખાંડને ટાળવાનો એક શ્રેષ્ઠ વિકલ્પ છે.
૬. ગોળવાળી તુલસી આદુવાળી ચા અથવા તો પછી લીંબુ, મધ અને ગોળ નાંખેલી ગ્રીન ટી પીઓ.
૭. જ્યારે તમે ખરીદી કરવા જાઓ, ત્યારે સાથે કોઈને લઈ જાઓ જેથી જ્યારે તમે ખાંડવાળી બનાવટો ખરીદવા લાગો ત્યારે તે તમને રોકે. એથી વધુ સારું એ છે કે તમારી ખરીદી બીજાને કરવાનું કહો. આવી રીતે, તમે ઘરમાં ખાંડવાળી ચીજો નહીં લાવો.
૮. તમારા ખાંડના વ્યસન માટે લોકો સાથે વાત કરો. એક સપોર્ટ ગ્રેપ જેવું બનાવો. આ કામ કરવા માટે એકલા પ્રયત્ન ન કરો. જે લોકોએ આ વ્યસનથી મુક્તિ મેળવી હોય તેમની મદદ લઈને લાગણીને કારણે ખાંડવાળું ખાવાની ટેવ સાથે કામ પાર પાડો. જો તમે આ પ્રમાણે પગલા ભરશો, તો તમારું ગળ્યું ખાવાનું વ્યસન ધીરે ધીરે અદૃશ્ય થતું જોઈ શકશો અને તમને ફરી તે માટેનું કેવિંગ નહીં થાય. ઘણા લોકોએ આ મુજબ કર્યું છે અને સફળ થયા છે. આ રીતે માત્ર ખાંડ જ નહીં પણ ખોરાકના બધા અનિષ્ટો સામે તમે ટકી શકશો. (પૂર્ણ)

* * *

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



તંદુરસ્તીનું તેજ - તેજાના

ડૉ. શિલીન નંદુભાઈ શુક્લ

કહે છે પેટ રોગનું મંદિર છે.....પરંતુ વિચારતાં જણાય છે કે પેટ આરોગ્યમંદિર છે..... જો કુટુંબની વાત કરીએ તો ભોજનશાળા અથવા રસોઈઘર કુટુંબનું આરોગ્યમંદિર છે.રસોઈ પહેલાં, રસોઈ સમયે, રસોઈ પછી કરાતાં સ્નેહસભર કાર્યો અને રસોઈ સિવાયનાં કાર્યો ઘણો શારીરિક શ્રમ માંગી લે છે.યંત્રો અને સહાયકોની મદદથી તે ઘણો ઘટ્યો છે.આજના જમાનામાં સ્ત્રીની સ્થિતિ તથા કાર્યક્ષેત્રમાં ઘણો બદલાવ આવી રહ્યો છે. તેને કારણે સ્ત્રીને તેની કૌટુંબિક જવાબદારીના વહનમાં સરળતા ઉત્પન્ન થઈ છે. તે સંપૂર્ણપણે સ્ત્રીના સ્વાસ્થ્યને માટે લાભકારક જ છે તેવું નથી.બેઠાડું જીવન પુરુષોમાં હૃદયરોગ અને સ્ત્રીઓમાં સ્તન કેન્સરનું જોખમ વધારે છે તે જાણીતું છે. રસોડામાં ક્યારેક અકસ્માત સર્જાય તો તે ત્યાં હાજર સહુ કોઈ માટે મોટી આરોગ્યલક્ષી હાનિ સર્જે છે.

રસોડું કે પેન્ટ્રી-અન્નકોષ :- હવે તૈયાર કે અર્ધ-તૈયાર વાનગીઓ મેળવવાના વલણનો જમાનો આવી રહ્યો છે. જે આજે પશ્ચિમી દેશોમાં છે તે કાલે આપણે ત્યાં આવવાનું જ છે. તેના કેટલાંક દૂષણો છે. આવો વાસી સંગ્રહેલો અને રસાયણોથી પરિરક્ષિત થયેલો (preserved) ખોરાક ક્યારેક આરોગ્યને હાનિ પહોંચાડે છે. વળી રસોઈની કળા પણ લુપ્ત થવાનો ભય સર્જે છે.અગાઉના જમાનામાં તૈયાર કરેલી રસોઈને પીરસતાં પહેલાં થાળીમાં સમજાવવા માટે અન્નકોષ અથવા પેન્ટ્રીનો ઉપયોગ થતો.જો તૈયાર વાનગીને જ પીરસવાની હોય તો રસોડું પણ ધીરે ધીરે લુપ્ત થઈને એક પેન્ટ્રી જ બની રહેશે.

આહાર : ખોરાક આપણને અનેક રીતે ઉપયોગી

છે. તે પોષણ અને રોગો સામે રક્ષણ આપે છે. કેટલાક વિકારો અને રોગોના ઉપચારમાં ઉપયોગી છે. આનંદ અને સંતોષની લાગણી પૂરી પાડે છે તેમજ શારીરિક વૃદ્ધિ માટે તથા સંતતિસૂત્રની અને સામાજિક સંબંધોની જાળવણી માટે ઉપયોગી છે.આપણે જ્યારે સુસ્થિતિ (wellness) અને આરોગ્યની વાત કરીએ છીએ ત્યારે તન,મન,ચેતનના અને સામાજિક વ્યવહારના સ્વાસ્થ્યની જાળવણી સમજાવે છીએ. વ્યક્તિના આહાર અંગેની જાણકારી તેના રોગનિવારણમાં,રોગના ઉપચારમાં કે તેના પૂર્વનિવારણમાં ઉપયોગી બને છે.

આહારના ઘટકોને મુખ્ય બે વિભાગમાં વહેંચી શકાય-પોષક અને બિનપોષક.જેને આપણે બિન-પોષક આહાર કહીએ છીએ.તે ઘણી ઓછી માત્રામાં લેવાતો હોવાથી પોષણની દ્રષ્ટિએ ઓછી અગત્યતા ધરાવે છે.જેમ કે આશારી રેસા અને તેજાના. પરંતુ તેઓ અગત્યનાં આરોગ્યરક્ષકો છે.

સ્વાદના પ્રકારો : જ્યારે આપણે કોઈ વાનગીનો સ્વાદ માણીએ છીએ ત્યારે તેનો આસ્વાદ લઈએ છીએ એમ કહેવાય છે. આસ્વાદનની ક્રિયામાં ૩ સંવેદનાઓ સમાયેલી છે -જીભ દ્વારા સ્વાદની સંવેદના. જીભ પરની સ્પર્શની સંવેદના અને નાકમાંથી ગંધની સંવેદના. મુખ્ય ચાર પ્રકારના સ્વાદ છે. જીભના ટેરવા પર ખારો અને ગળ્યો. મધ્યભાગમાં ગળ્યો, કિનારીઓ પર ખાટો અને પાછળના ભાગમાં કડવો. તીખો સ્વાદ નથી. પણ મોં અને જીભ પર ચચરાટથી થતી સ્પર્શની સંવેદના છે. અસ્વીકાર્ય સ્વાદ, ગંધ અને સ્પર્શની સંયુક્ત સંવેદનાને આપણે તૂરો સ્વાદ કહીએ છીએ.

રુચિકારકો : આપણા ખોરાકમાં રસોઈ કરતી



પરિણામ માટે આખા ફળ, બીજ કે જે તે તેજના આખા ભાગને મેળવીને, તેમને વાટીખાંડીને તરત વાપરવાનું સૂચવાય છે. અગત્યની બાબત એ છે કે તેજના સ્વાદ ઉપરાંત ઘણા આરોગ્યલક્ષી લાભ પણ પૂરા પાડે છે. તેઓ સ્વાદ સાથે કેટલાક અલ્પ માત્રામાં જરૂરી એવા પોષક અને રક્ષક દ્રવ્યો (દા.ત. પ્રજીવકો, એન્ટિઑકિસડન્ટ્સ) પૂરાં પાડે છે. તેમને ઓછી માત્રામાં લેવાતા હોવાથી તેઓ, શક્તિ, પ્રોટીન કે ચરબીના સારા સ્ત્રોત નથી. આમ તેમનું પોષક મૂલ્ય ઓછું છે. પરંતુ તેમનામાં અન્ય રસાયણો વિવિધ રોગો સામે રક્ષણ આપે છે તેથી તેમનું મહત્વ ઘણું રહે છે અને તેમના વિષેની જાણકારી ઉપયોગી બની રહે છે.

શોથ : (Inflammation) : જ્યારે ચેપ લાગે કે કોઈ પણ પ્રકારની ઈજા થાય ત્યારે તે સ્થળે રૂઝ લાવવા માટે જે પ્રક્રિયા શરૂ થાય છે તેના પ્રથમ તબક્કાને શોથ (Inflammation) કહે છે. તેમાં જે તે સ્થળે લોહી અને પેશીના રક્ષણાત્મક કોષો જમા થાય છે. તે સમય તે ભાગમાં લાલાશ, દુખાવો, ગરમી અને સોજો થઈ આવે છે તથા તેનું હૃદયરોગ અને કેન્સર થવામાં પણ લાંબા સમયનો શોથનો વિકાર કારણરૂપ છે તેવું હાલનાં સંશોધનો સૂચવે છે. તેથી શોથનો વિકાર અટકાવતા કે ઘટાડતા દ્રવ્યો મહત્વના છે. વિવિધ તેજનામાં પણ આ પ્રકારની પ્રતિશોધ સક્રિયતા જોવા મળી છે.

સદ્વિચાર પરિવારને આપના સહયોગની પ્રતિક્ષા છે.

નમ્ર અપીલ

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

પ્રકાશન - સભ્યપદ

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

▶ આજીવન સભ્યપદ : રૂ.૬,૦૦૦/-

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

▶ સુવિચારનું લવાજમ

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

▶ સદ્વિચાર પરિવાર પ્રકાશિત પુસ્તકો

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

▶ સામાજિક પ્રસંગોએ પુસ્તક વિતરણ :

સામાજિક પ્રસંગોએ સભા-સેમિનારમાં બહોળા વિતરણ માટેના પુસ્તકોની યાદ.

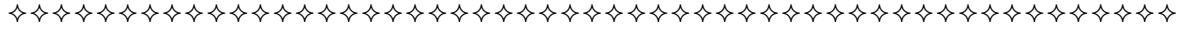
અન્નદાન મહાદાન

▶ સંત પુનિત ખીચડી પ્રસાદ :

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

▶ તપોવન ગર્ભસંસ્કાર કેન્દ્ર :

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



▶ **દર્દીનારાયણ સેવા કેન્દ્ર :**

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

▶ **સિનિયર સીટીઝન ટિક્કીન સેવા :**

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

▶ અન્નદાન-મહાદાન હેઠળ આપ રૂા.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 રૂા. ૧૦૦૦/- છે.

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

આરોગ્ય સેવામાં સહયોગ

ક્રમ	વિગત	રકમ (રૂા.)
૧.	એક દર્દીના મોતિયાનું લેન્સ સાથે ઑપરેશન	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 (રૂા.)
૧.	એક વિદ્યાર્થીને કમ્પ્યુટર તાલીમ	૨,૦૦૦
૨.	એક દિવ્યાંગ વિદ્યાર્થીને દત્તક યોજના (વાર્ષિક)	૯,૦૦૦
૩.	એક યુવાન-યુવતીને કૌશલ્ય તાલીમ માટે	૨,૦૦૦



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

ક્રમ.	વિગત	રકમ (રૂ.)
૧.	વિદ્યાર્થીઓને અભ્યાસ, વ્યક્તિત્વ ઘડતર, કૌશલ્ય નિર્માણ અને સ્પર્ધાત્મક પરીક્ષા માટે ભવન નિર્માણ	૧,૫૦,૦૦,૦૦૦
૨.	હીરાલક્ષ્મી ભીખાલાલ બેંકર વિકલાંગ પુનર્વાસ કેન્દ્ર - ઉંવારસદ ભોજનાલયમાં જમવા માટે સ્ટેન્લે સ્ટીલના ૭૦ ટેબલ માટે (એક ટેબલનો સહયોગ)	૧૧,૦૦૦
૩.	હીરાલક્ષ્મી ભીખાલાલ બેંકર વિકલાંગ પુનર્વાસ કેન્દ્રમાં બાળકો માટે વિશેષ સવલતો (સભાખંડ અને વર્ગો)	૮૦,૦૦,૦૦૦
૪.	મહિલા અને બાળરોગ કેન્દ્ર	૨૦,૦૦,૦૦૦
૫.	કમ્યુનિટી કિચનમાં વધારાના ફર્નિચર અને સવલતો માટે	૪,૦૦,૦૦૦
૬.	સદ્વિચાર પરિવાર અને ‘મેક એ ડિફરન્સ’ સંચાલિત ગરીબ બાળકો માટે નવા છ વર્ગ ખંડો.	૨૦,૦૦,૦૦૦
૭.	આંખની છારીના ઓપરેશન માટે યાગલેસર મશીન	૨૦,૦૦,૦૦૦
૮.	મોતિયાના ઓપરેશન માટે નવું ફેંકો મશીન	૮,૦૦,૦૦૦
૯.	ઈંડસ કેમેરા	૮,૦૦,૦૦૦
૧૦.	લેન્સોમીટર	૨,૦૦,૦૦૦

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

[ક્રમાંક નં. ૭ થી ૧૦ માટે ડૉ. ઋષિ દેસાઈના મો.નં.૮૪૨૬૫૪૪૬૨૨ ઉપર સંપર્ક કરવો.]

ક્રમ.	વસ્તુ	કિંમત (રૂ.)	ક્રમ.	વસ્તુ	કિંમત (રૂ.)
(૧)	એરબેડ નંગ-૧	૨૫૦૦	(૯)	ઓક્સિજન ટ્રોલી	૮૦૦
(૨)	ઓક્સિજન સીલીન્ડર	૭૫૦૦	(૧૦)	ગ્લુકોઝ સ્ટેન્ડ	૮૫૦
(૩)	સકશન મશીન પોર્ટેબલ	૬૦૦૦	(૧૧)	ઓક્સિજન ફ્લોમીટર	૮૦૦
(૪)	વ્હીલચેર ફોલ્ડીંગ નંગ-૧	૪૦૦૦	(૧૨)	કમોડ ચેર	૫૦૦
(૫)	વોટરબેડ	૧૮૦૦	(૧૩)	બેક રેસ્ટ સ્ટેન્ડ	૫૦૦
(૬)	નેબ્યુલાઈઝર	૨૦૦૦	(૧૪)	કમોડ સ્ટુલ	૩૦૦
(૭)	ફાઉલર બેડ	૮૦૦૦	(૧૫)	બેડપાન	૩૦૦
(૮)	વોકર (ફોલ્ડીંગ)	૧૨૦૦	(૧૬)	યુરીન ટબ	૧૦૦



નિષ્ઠાની ચાવી

ડૉ. પી.પી. બેંપ્સી અને શ્રીમતી વેણી રવિ

તમામ અવરોધો,નિરાશાઓ અને અશાંતિ હોવા છતાં ખંત,નિષ્ઠા અને દ્રઢતા જ છે, કે જે અન્ય બધી બાબતોમાં નિર્બળમાંથી અડગ વ્યક્તિને અલગ પાડે છે.

- થોમસ કાલે

સ્ટીફન એક ૪૫ વર્ષની આસપાસની આઘેડ ઉંમરનો એક મધ્યમ વર્ગીય ગૃહસ્થ હતો.તેના જીવનનું એક માત્ર સ્વપ્ન તેની એકની એક લાડકવાયી દિકરીને ઉચ્ચ શિક્ષણ આપી તેને ઉજ્જવળ કારકિર્દી અપાવવાનું હતું.પણ તેને સતત ચિંતા થયા કરતી કે તે તેની દિકરીની તમામ ઈચ્છાઓ પૂરી કરી શકશે કે નહિ.તેનું એક કારણ એ હતું કે તેને નોકરીમાં થોડા સમયથી કેટલીક સમસ્યાઓ વધી હતી.તદુપરાંત વધતી ઉંમર સાથે અન્ય પુરુષોની જેમ તેને પણ થોડા શારીરિક અને માનસિક પ્રશ્નો ઊભા થયા હતા.જો કે તેની પત્ની મેરી ખૂબ જ સકારાત્મક અભિગમ ધરાવતી અને પોતાના પતિને હમેશાં વિશ્વાસ અપાવતી કે બધું જ સારું થશે અને તે ખોટી ચિંતા ન કરે.તે કાયમ કહેતી કે ચિંતા કરવાથી કોઈ પ્રશ્નનો ઉકેલ નહિ આવે.સ્ટીફન ત્યારે તો તેની વાત માની લેતો પણ પોતાની રીતે પોતાની કંપનીના પ્રશ્નોને પોતાની રીતે ઉકેલવાના પ્રયત્નો કરતો.

થોડા મહિના પછી સ્ટીફનને લાગ્યું કે તેને સ્વાસ્થ્યને લગતી પણ તકલીફ છે.તેને વારંવાર યુરિન માટે જવું પડતું હતું.તેને યુરિનની ઈચ્છા તો થતી પણ યુરિન પાસ કરવામાં બહુ જ તકલીફ થતી અને ક્યારેક તો દુઃખાવો પણ થતો હતો.તેણે વિચાર્યું કે તેનું વજન પણ ઊતરી ગયું હતું એટલે એણે સ્ટીફનને પૂછ્યું કે ‘સ્ટીફન તું કેમ થોડા દિવસથી બહુ થાકેલો દેખાય છે ? ખોરાક પણ તારો ઓછો થઈ ગયો છે.તને કોઈ તકલીફ છે?’સ્ટીફન

તેને પોતાની યુરિનની તકલીફની વાત કરી અને કહ્યું કે “હું પુષ્કળ પાણી અને નાળિયેર પાણી પીઉં છું પણ તો પણ તકલીફ ઓછી નથી થતી.”મેરી એ તેને ફિઝિશિયનને બતાવવાની સલાહ આપી અને સાથે સાથે ડાયાબિટિસ માટે બ્લડ ટેસ્ટ કરાવવાનું પણ કહ્યું.

પરંતુ ઓફિસમાં કામના ભારણને લીધે સ્ટીફન તાત્કાલિક ફિઝિશિયનને બતાવવા જઈ શક્યો નહિ.દરમ્યાન એણે પુષ્કળ પ્રવાહી લેવાનું શરૂ કરી દીધું. પણ તે છતાં પણ તેની તકલીફ યથાવત્ રહી.તેણે તેના પગ પર સોજા પણ જોયા અને કમરના નીચેના ભાગમાં તેને દુઃખાવો પણ શરૂ થયો.પણ તેણે આ બધાનું કારણ તેના કામને લીધે તેને વારંવાર પ્રવાસ કરવો પડતો હતો તે માની લીધું.

પણ મેરીને ચિંતા થતી હતી.તેણે કહ્યું કે ‘સ્ટીફન હવે જરાપણ મોડું કર્યા વગર આપણે ડોક્ટર પાસે જવું જોઈએ.સ્ટીફનને પણ થયું કે હવે મોડું કરવું પાલવે તેમ નથી.બીજે જ દિવસે બંને ડોક્ટર પાસે ગયા.ડોક્ટરે તેની વિગતો સાંભળી તેની તપાસ કરી અને તેને કેટલાક બ્લડ ટેસ્ટ,સ્કેન અને યુરિનરી ટ્રેક્ટ ઈન્ફેક્શનની આશંકા દૂર કરવા માટે યુરિન કલ્ચરની તપાસ કરાવવાનું પણ કહ્યું. તપાસમાં સ્ટીફનને યુરિનરી ટ્રેક્ટ ઈન્ફેક્શનની આશંકા દૂર થઈ.પણ બ્લડ ટેસ્ટ અને સ્કેનના રીપોર્ટમાં પ્રોસ્ટેટ એન્લાર્જ થયેલું હોવાનું જણાતા તેમણે સ્ટીફનને યુરોલોજીસ્ટ અને ઓન્કોલોજીસ્ટને બતાવવાની સલાહ આપી.ડોક્ટરની વાત સાંભળીને સ્ટીફનને ચિંતા થઈ પણ મેરીએ તેને આશ્વાસન આપતા કહ્યું કે એ તો ખાલી મનનો વહેમ દૂર કરવા માટે જ છે.બંને પહેલા યુરોલોજીસ્ટને અને પછી ઓન્કોલોજીસ્ટને બધા રીપોર્ટ



ચારિત્ર્યની ઓળખ : સામાજિક ઉત્તરદાયિત્વમાં

મનસુખ સલ્લા

આપણે ત્યાં એવો ભ્રમ પ્રચલિત છે કે માણસ દાન કરતો હોય, માળા ફેરવતો હોય, કોઈની વાતમાં પડે નહિ એટલે તે સારો માણસ, ભલો માણસ. પરંતુ આ વ્યાખ્યા અધૂરી છે. આવી વ્યાખ્યા પ્રચલિત થવાનું કારણ એ જ હશે કે સદીઓથી અન્યધર્મી પ્રજાના વહીવટ નીચે રહેવાથી ગુણની ઓળખ વ્યક્તિલક્ષી બની. વળી સદીઓથી આપણે રાજાશાહી અમલ નીચે જ જીવ્યા છીએ એટલે રાષ્ટ્રનો અર્વાચીન સંદર્ભ આપણને પર્યો નથી.

એક માણસ રોજરોટી કમાતો હોય, પૂજાપાઠ કરતો હોય, કીડિયારું પૂરતો હોય, ચકલાંને યણ અને કૂતરાને બટકું નાખતો હોય, મંદિરે પગે લાગવા જતો હોય તો તે સારું છે, પરંતુ પૂરતું નથી. ખાસ કરીને પ્રજાસત્તાક લોકશાહી રાષ્ટ્રમાં. રાષ્ટ્ર પ્રત્યેની ફરજો અંગેની જાગૃત્તિ અને તેનો કર્તવ્ય તરીકે સ્વીકાર પણ સૂચિત છે.

ભારતીય સમાજમાં ધર્મના ઈષ્ટ-અનિષ્ટ બન્ને પ્રકારના ખ્યાલો દંઢમૂલ થયેલા છે, એનાં પરિણામો પણ જોઈ શકાય છે. અસ્પૃશ્યતા, સ્ત્રીઓના વ્યક્તિત્વનો અસ્વીકાર, શ્રમ પ્રત્યેની સૂઝ, નીચેના માણસોને એડી નીચે રાખવામાં ગૌરવ, બીજાની મહેનતનો બદલો આપ્યા વિના ઉપભોગ એ ભારતીય સમાજનાં વ્યાપક દૂષણો છે. પરંતુ એમના પ્રત્યે ઉપેક્ષા સેવાય છે અને માળા, દેવદર્શન, પૂજાપાઠથી ‘સારા’ માણસનું લેબલ કમાઈ શકાય છે.

વિદેશી શાસકોના વહીવટમાં વ્યક્તિગત ગુણો જાળવીને જીવવું એ ચારિત્ર્ય માટે ભલે પૂરતું ગણાયું હોય, પરંતુ આજે એટલું પૂરતું નહીં થાય. લોકશાહી

વ્યવસ્થાનો પાયો સમાનતા, સ્વતંત્રતા અને બંધુતા છે. આ ત્રણે લક્ષણોનો લાભ ઉપરના ફાવી ગયેલા વર્ગ પૂરતો સીમિત રહેવો ન જોઈએ, સમસ્ત પ્રજાને મળવો જોઈએ. એટલે હવે ચારિત્ર્યની વ્યાખ્યા સામાજિક સંદર્ભમાં કરવાની રહેશે.

માણસ ધ્યાન, ધારણા, યમનિયમ પાળતો હોય એ અધ્યાત્મનો માર્ગ છે. પરંતુ તેનો સંદર્ભ આખરે તો સામાજિક છે. આધ્યાત્મિકતા એટલે જ સર્વજનહિતબુદ્ધ. આત્મવત સર્વ ભૂતેષુ. અધ્યાત્મ કદી વ્યક્તિગત સુખ-સુવિધા-અનુકૂળતામાં રાયનારું ન હોઈ શકે. સ્વામી વિવેકાનંદને નિર્વિકલ્પ સમાધિની બહુ હોંશ હતી. રામકૃષ્ણદેવે તેમને નિર્વિકલ્પ સમાધિનો અનુભવ કરાવ્યો. વિવેકાનંદ ત્રણ દિવસ સુધી સમાધિમાં લીન રહ્યાં. જગાડ્યા ત્યારે કહેવા લાગ્યા, ‘મને શું કામ સમાધિમાંથી જગાડ્યો ? કેવી પરમ શાંતિમાં અને આનંદમાં હતો?’ ત્યારે રામકૃષ્ણદેવે ઠપકો આપેલો કે, ‘હવે પછી કદી નિર્વિકલ્પ સમાધિની માગણી કરતો નહિ. તારા કરોડો દેશબાંધવો દુઃખદર્દથી પીડાતા હોય અને તું સમાધિના આનંદમાં ડૂબી જવા માંગે છે?’

ધર્મનો આ નવો ઉન્મેષ છે, નવી ગતિ છે. કારણકે આજ સુધી તો ‘સંસાર મિથ્યા છે, કોઈ કોઈનું નથી, આત્માના મોક્ષ માટે જ જીવન છે’ એમ ગાઈવગાડીને ધર્મ-સંસ્થાઓએ પ્રજાને સમજાવ્યું હતું. એટલે સ્વામી વિવેકાનંદે ધર્મસંસ્થાની સામાજિક જવાબદારી સ્વીકારી. રામકૃષ્ણ મિશનના સાધુઓ સામાજિક કર્તવ્યો પણ નિભાવે એ સ્થાપ્યું. કદાચ, તેમને આની વધુ સ્પષ્ટતા પશ્ચિમમાંથી મળી હોય. પરંતુ આ દેશ માટે તો આ નવો પ્રારંભ છે. ધર્મસંસ્થા પોતાના કોચલામાંથી બહાર નીકળીને સામાજિક કર્તવ્યો (શિક્ષણ, આરોગ્ય, ચારિત્ર્યવહર,

મૂલવવાનાં ધોરણો અંગે પુનઃવિચાર કરવો જરૂરી છે. કરનારી સમાજરચનામાં ચારિત્ર્યશીલતાની નવી રાષ્ટ્ર એનાં સાધન, સંપત્તિ કે સુવિધાઓથી મહાન વ્યાખ્યા કરવી જરૂરી છે. વ્યક્તિગત સદ્ગુણો, સામાજિક નથી બનતું. પરંતુ એના નાગરિકોની ચારિત્ર્યશીલતાથી સદ્ગુણો બને તો જ રાષ્ટ્ર ઉન્નત બની શકે. આ સંદર્ભમાં જ મહાન બને છે. નાદાર નાગરિકો દેશને ડૂબાડે છે એટલે આપણા શિક્ષણને નવો ઘાટ આપવાનો સમય પાકી ગયો લોકશાહી અને સર્વના સુખનો, સમાન તકનો વિચાર છે. જે આ કરશે તે પ્રજાના હૃદયસિંહાસને બિરાજશે.

સ્વ. ભૂપેન્દ્રભાઈ બી. બેંકરની પ્રથમ પુણ્યતિથી

સદ્વિચાર પરિવાર સંચાલિત એચ. બી. બેંકર વિકલાંગ પુનર્વાસ કેન્દ્ર, ઉંવારસદ ખાતે સદ્વિચાર પરિવારના સ્વ. પ્રમુખશ્રી ભૂપેન્દ્રભાઈ બી. બેંકરની પ્રથમ પૂણ્યતિથિએ દિવ્યાંગ વિદ્યાર્થીઓ તેમજ સ્વજનોની ઉપસ્થિતિમાં શ્રદ્ધાંજલિ કાર્યક્રમ યોજાઈ ગયો.

દર્દીનારાયણની 'સેવા એ જ પ્રભુ સેવા' અને જેમના હૈયે સદાય આ દિવ્યાંગ બાળકો માટેની ચિંતા કરતા એવા જૈન સમાજના શ્રેષ્ઠી અને દાતાશ્રી સ્વ. ભૂપેન્દ્રભાઈ બેંકરને એમના જીવનના કાર્યોની સુવાસ અને મહેકને બિરદાવી હતી. જેમણે પોતાનું જીવન સમાજસેવા અને એમાંય પોતાના પ્રિય એવા સંતાન તુલ્ય દિવ્યાંગ બાળકો માટે કૃષ્ણાર્પણ કરીને ઉત્તમ જીવન જીવીને એક પ્રામાણિકતા અને કર્તવ્યનિષ્ઠાના દર્શન કરાવ્યા છે.

આ પ્રસંગે પૂ. ડોંગરેજી મહારાજ સેવા સમિતિ તરફથી પ્રવીણભાઈ શુક્લ, જાણીતા હાસ્ય કલાકાર સિરાજ રંગવાલા, ચિત્રાબહેન, મનહરભાઈ તેમજ સંસ્થાના ટ્રસ્ટી અને મંત્રીશ્રી પ્રફુલ્લભાઈ અધ્વર્યુ સાહેબે સ્વ. ભૂપેન્દ્રભાઈના કાર્યોના સંસ્મરણો તાજા કરીને ભાવભરી શ્રદ્ધાંજલિ આપવામાં આવી હતી. ખૂબ જ મોટી સંખ્યામાં સ્વજનો ઉપસ્થિત રહ્યા હતાં.

આ શ્રદ્ધાંજલિના કાર્યક્રમનો પ્રારંભ દિવ્યાંગ વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા મંગલપ્રાર્થના ગાનથી કરવામાં આવ્યો હતો. વિશેષતઃ શ્રદ્ધાંજલિરૂપે કાર્યક્રમના અંતે સુંદરકાંડ પાઠનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. સ્વ. ભૂપેન્દ્રભાઈ બી. બેંકરના ધર્મપત્ની કોકિલાબહેને પણ બધાનો આભાર માનીને હૃદયાંજલિ અર્પણ કરી ત્યારે વાતાવરણ ગમગીન બન્યું હતું.

તમામ મહેમાનો અને સ્વજનો માટે ભોજન વ્યવસ્થા પણ કરવામાં આવી હતી. સ્વ. ભૂપેન્દ્રભાઈ બી. બેંકરના પુત્રી નીનાબહેને આ કાર્યક્રમમાં ખૂબ જ જહેમત ઉઠાવીને સુંદર રીતે કાર્યક્રમનું સમાપન કરવામાં આવ્યું હતું.

જ્યારે પંખીઓ ઊડતાં હોય છે,
અને ખુશીના ગીતો ગાતાં હોય છે,
ત્યારે હે પ્રભુ! તારી યાદ આવે છે.

જ્યારે ફૂલની કળીઓ ખીલતી હોય છે,
પવન વાતો હોય છે અને
સુગંધ પ્રસરી હોય છે
ત્યારે હે પ્રભુ! તારી યાદ આવે છે.

આકાશ કાળાં વાદળોથી ઘેરાએલું હોય છે,
વિજળી ચમકતી હોય છે,
અને ધીમે ધીમે વરસાદ વરસતો હોય છે,
ત્યારે હે પ્રભુ! તારી યાદ આવે છે.

વસંતઋતુમાં વૃક્ષોએ નવું રૂપ ધારણ કર્યું હોય છે,
ભાતભાતનાં અને જાતજાતનાં ફૂલ ખીલ્યાં હોય છે
અને સર્વત્ર લીલી લીલી હરિયાળી દીસતી હોય છે,
ત્યારે હે પ્રભુ! તારી યાદ આવે છે.

આકાશમાં ચંદ્ર ઊગ્યો હોય છે,
તારાઓ ટમટમતા હોય છે અને
સર્વત્ર શીતળતા છવાઈ હોય છે
ત્યારે હે પ્રભુ! તારી યાદ આવે છે.
દરિયામાં મોજાં ઊછળતાં હોય છે,
અને મોજાંઓમાં તરંગો ઊઠતા હોય છે,
ત્યારે હે પ્રભુ! તારી યાદ આવે છે.

ધીરુભાઈ શાહ (હ્યુસ્ટન, ટેક્સાસ)



કાયમ આનંદમાં રહેવાનો અસરકારક ઉપાય
શૈલેષ સગપરિયા

એક વખત રાજા ભોજ ગુપ્તવેશમાં નગરચર્યા કરવા માટે નીકળ્યા. રસ્તામાં એમણે એક કઠીયારાને જોયો જેની આર્થિક પરિસ્થિતિ સાવ સામાન્ય હતી પણ ચહેરા પર એવો આનંદ હતો જાણે કે એ સમ્રાટ હોય. રાજાને થયું કે હું સમ્રાટ છું અને છતાં આ કઠીયારાના ચહેરા પર જે આનંદ જોવા મળી રહ્યો છે એવા આનંદની અનુભૂતિ મને કેમ નથી થતી? ભોજ એમની પાસે ગયા અને પૂછ્યું, ‘ભાઈ, તું આટલો બધો ખુશ કેમ છે? તારી પાસે બહુ સંપત્તિ લાગે છે?’ કઠીયારો ગુપ્તવેશમાં રહેલા રાજા ભોજને ઓળખતો નહોતો. એણે તો રાજાને સામાન્ય માણસ જાણીને જવાબ આપ્યો, ‘ના ભાઈ ના, હું તો જંગલમાંથી લાકડા કાપીને વેચનારો સામાન્ય કઠીયારો છું અને રોજના માત્ર છ આનાની કમાણી કરનારો છું.’

રાજાને આશ્ચર્ય થયું કે માત્ર છ આનાની કમાણીમાં આ માણસ આટલો બધો ખુશ કેવી રીતે રહી શકતો હશે? કઠીયારાના આનંદનું રહસ્ય જાણવાની રાજાને ઈચ્છા થઈ એટલે એણે કઠીયારાને પૂછ્યું, તારા ચહેરા પરનો આનંદ જોતા એમ જ લાગે કે તારી કમાણી ખૂબ છે. આ નગરમાં ઘણા લોકો એવા હશે જે તારા કરતા વધુ કમાય છે. આમ છતાં તારી જેમ આનંદમાં નહીં હોય. ઓછી કમાણી છતાં આવો આનંદ કેવી રીતે મેળવે છે?’ કઠીયારાએ કહ્યું, ‘ભાઈ, તમે કેટલા પૈસા કમાવ છો એના કરતા કમાયેલી રકમ કેવી રીતે વાપરો છો એ મહત્ત્વનું છે. જો તમને યોગ્ય રીતે પૈસા વાપરતા આવડે તો તમે ઓછી કમાણીમાં પણ જિંદગીને મસ્તીથી માણી શકો’ રાજાને કઠીયારાની વાતમાં રસ પડ્યો એટલે પૂછ્યું, ‘તું રોજના માત્ર છ આના કમાય છે પણ તારી આ

કમાણી તું કેવી રીતે વાપરે છે?’

કઠીયારાએ રાજા ભોજને કહ્યું, ‘મારી રોજની છ આનાની કમાણીમાંથી હું એક આનો મારા પર જે કરજ છે એ ચૂકવવા માટે વાપરું છું, એક આનો વ્યાજે આપું છું, એક આનાનો વેપાર કરું છું, એક આનાનું મુડી રોકાણ કરું છું. એક આનો ટેક્ષ તરીકે જમા કરાવું છું. અને છેલ્લો જે એક આનો વધે એ મારા ઘરખર્ચ માટે વાપરું છું. રાજાને કઠીયારાની વાત ગાંડા જેવી લાગી પણ કઠીયારાના ચહેરા પરનો આનંદ જોઈને રાજાને આ વાતની પાછળ કોઈ ગુઢ રહસ્ય હોય એવું લાગ્યું. એણે કઠીયારાને કહ્યું, મને જરા વિગતવાર આ બધું સમજાવ.’

કઠીયારાએ કહ્યું, ‘જુઓ ભાઈ, મારા માતા-પિતાનું મારા પર ઋણ છે એણે મને જન્મ આપ્યો અને મોટો કર્યો આથી એમનું એ ઋણ ઉતારવા હું રોજ એક આનો એમની પાછળ ખર્ચું છું જે દેવું ચૂકવવા માટે ખર્ચ્યા કહેવાય. મારા સંતાનો ભવિષ્યમાં મારો આધાર બનવાના છે હું એમના શિક્ષણ માટે એક આનો ખર્ચું છું જે એક આનો વ્યાજે આપ્યો ગણાય. કારણ કે સંતાનના અભ્યાસ પાછળ ખર્ચેલી રકમ આપણને સંતાનના પ્રેમરુપે પાછી મળવાની છે. એક આનાનો વ્યાપાર કરું છું મતલબ કે સગા-સંબંધી અને મિત્રો પાછળ એક આનાનો ખર્ચું કરું છું. વેપારમાં જેમ નફો કે ખોટ થાય એમ સંબંધમાં પણ ક્યારેક નફો થાય તો ક્યારેક ખોટ પણ જાય આથી એક આનાનો ખર્ચું કરું છું એમ ગણાય. એક આનાનું મૂડી રોકાણ કરું છું એનો મતલબ એક આનો હું જરૂરીયાત મંદ લોકોને મદદ માટે વાપરું છું જે મને બીજા સ્વરુપે પાછું મળવાનું જ છે આથી એ મારું મૂડીરોકાણ છે. એક આનાનો ટેક્ષ ભરું છું એટલે



જેણે મને આટલો સરસ માનવદેહ આપ્યો એવા ભગવાનની સેવાપૂજા માટે એક આનો ખર્ચુ છું અને છેલ્લો એક આનો અમારા ઘરખર્ચ માટે વાપરીએ છીએ.

આપણે નાના હતા ત્યારે માતાએ આપણી બધી જ ઈચ્છાઓ પુરી કરી છે. ઘણીવખત બે છેડા ભેગા કરવામાં પણ તકલીફ પડતી હોય અને આમ છતાં આપણા તરફથી જે માંગણી મૂકવામાં આવે તે મોડી-મોડી પણ મંજૂર તો કરવામાં આવતી જ હતી. આજે આપણી કમાણીમાંથી કેટલોક ભાગ એમના માટે વાપરવો બહુ જરૂરી છે. એમની વિદાય બાદ મોટા-મોટા કાર્યક્રમો કરીને લાખો રૂપિયાનો ખર્ચ કરવાને બદલે એમની હાજરીમાં જ એમની ઈચ્છાઓ પૂરી કરવા થોડી રકમ વપરાય તો પણ એમને ખૂબ આનંદ થશે અને આપણને પણ કરજ ચૂકવ્યાનો સંતોષ થશે. આજ-કાલ માતા-પિતા બાળકોના અભ્યાસ પ્રત્યે ખૂબ જાગૃત બન્યા છે અને કમાણીની મોટી રકમ બાળકોના અભ્યાસ પાછળ વાપરતા થયા છે એ સારી વાત છે. કેટલાક વાલીઓ લાખો રૂપિયાની લોન લઈને પણ સંતાનોના અભ્યાસ માટે વાપરે છે. ગુજરાતીમાં એક કહેવત છે કે 'દેવું કરીને પણ ઘી પીવું' આજના સમયમાં આ કહેવતને બદલીને એમ કહી શકાય કે 'દેવું કરીને પણ દિકરા-દિકરીને ભણાવવા.'

આપણે સામાજિક પ્રાણી છીએ અને સમાજની વચ્ચે રહીએ છીએ એટલે આપણા સામાજિક સંબંધો મજબૂત બને એ બહુ જરૂરી છે. સંબંધોને મજબૂત બનાવવા માટે થોડો ખર્ચો પણ કરવો પડે. સગાવહાલાઓ અને મિત્રોને વિવિધ પ્રસંગોએ યોગ્ય ભેટ આપીને તો એમને ગમે. ભેટમાં આપેલ વસ્તુની કિંમત કેટલી છે એ મહત્ત્વનું નથી. ભેટ આપીએ છીએ એ જ મહત્ત્વનું છે એટલે આપણી ક્ષમતા પ્રમાણે થોડો એ માટે પણ ખર્ચો કરવો. તમે કોઈના માટે કંઈક કરો એટલે કોઈ તમારા માટે પણ કંઈક કરે એવી અપેક્ષા રહે એ સ્વાભાવિક છે પરંતુ

આવી અપેક્ષા તમને દુઃખી કરશે એ વાત પર પણ વિચાર કરવો. તમે કોઈના માટે કંઈક કરો એટલે કોઈ તમારા માટે પણ કંઈક કરે એવી અપેક્ષા રહે એ સ્વાભાવિક છે પરંતુ આવી અપેક્ષા તમને દુઃખી કરશે એ વાત પર પણ વિચાર કરવો. આપણે જે દુનિયામાં રહીએ છીએ ત્યાં આજુબાજુમાં નજર કરીએ તો બીજા કેટલાય દુઃખીયારા માણસો નજરે પડશે. આ જરૂરીયાતમંદ લોકોને આપણાથી જે કંઈ નાની-મોટી મદદ લઈ શકે એવી મદદ કરવી જોઈએ. મારો મતલબ એ નથી કે આપણે બીજાને મદદ કરીને આ દેશમાં ભીખારીઓ પેદા કરીએ પણ જેને કંઈક કરવું છે એવી વ્યક્તિ થોડા નાણાને કારણે એમ ન કરી શકતી હોય તો એને મદદ કરીએ. કોઈ બાળકને ભણવાની ખૂબ ઈચ્છા છે પણ એના પરિવારની સ્થિતિને કારણે એ આગળ ભણી શકે એમ નથી તો આવા બાળકના અભ્યાસ માટે આપણાથી થઈ શકે એવી મદદ કરવી જોઈએ.

પરમકૃપાળુ પરમાત્માની આપણા પર કેટલી મોટી કૃપા છે. સવારે ઉઠીએ ત્યારથી રાત્રે સુઈએ ત્યાં સુધી ભગવાન આપણી કેટલી કાળજી રાખે છે એ પ્રભુને આપણે બીજુ તો શું આપી શકીએ પણ આપણે જે ધર્મમાં માનતા હોઈએ એ ધર્મના સિદ્ધાંતો પ્રમાણે પ્રભુની સેવા-પૂજા માટે પણ અમુક રકમ ખર્ચવી જોઈએ. કેટલાક આધુનિક વિચારવાળા મિત્રોને આ વાત નહીં પડે. એ એમની રીતે સાચા હશે પણ ભગવાનની સેવાપૂજા કરનારો માણસ જો માનસિક શાંતિ મેળવી શકતો હોય તો એ કાર્ય કરવું જ જોઈએ.

જીવનમાં કમાણી કર્યા પછી કઠીયારાની જેમ એ કમાણી માત્ર પોતાના માટે જ વાપરવાના બદલે કરજ ચૂકવવા, વ્યાજે આપવા, વેપાર કરવા, મૂડીરોકાણ કરવા અને ટેક્ષ ભરવા માટે પણ વાપરવી બહુ જરૂરી છે જેથી એના જેવા આનંદની અનુભૂતિ કરી શકાય.

(સૌજન્ય: 'પરિત્રાણ')

○ જે મારી પ્રશંસા કરે છે તે મારા શુભેચ્છકો છે અને જે મારા દોષ બતાવી બતાવી મને ટકોર કરે છે તે એ મારા શિક્ષકો છે.



નાગરિક ધર્મનું શિક્ષણ

દિનેશ લ. માંકડ

સવાર પડે,વર્તમાનપત્ર ખોલીએ-‘બસ પર પથ્થરમારો, વિરોધ રેલી, હડતાલ’ જેવા મથાળાં વગરનો એકેય દિવસ ન હોય.આમ કેમ બને છે ? કોઈ પોતાના ઘરના રાયરચીલામાં ને નુકસાન કરે છે ખરું ?

વિશ્વની સૌથી મોટો લોકશાહી દેશ ભારત છે. લોકશાહીમાં લોકમત હોવો તો પ્રાથમિક શરત અને આવશ્યક પણ છે.પરંતુ આવો મત વધારે પ્રમાણમાં નકારાત્મક ધારણ કરે, તે ખૂબ જ નુકસાનકર્તા બને છે. અસંખ્ય ઉદાહરણ નજર સામે છે.

શું છે એનો ઉકેલ ? મંથનનો વિષય છે.કેવળ કાયદો જ આ સમસ્યા નિવારી શકે તેમ નથી. વ્યક્તિમાત્રમાં સ્પષ્ટ લોકમત માટે સ્વતંત્ર વિચાર જન્મે અને એ યોગ્ય રીતે અભિવ્યક્ત થાય,તે પાયાની આવશ્યકતા છે. વિચારવાનું એ છે કે એ કેમ આવી શકે ?

એક તત્ત્વચિંતકે માણસ વાવવાની વાત કરી છે.ઉત્તમ નાગરિક તૈયાર કરવા-એટલે માણસ વાવવાની વાત. અને માણસ - નાગરિક તૈયાર કરવાની વાત આવે,ત્યારે શાળા જ આવે.બાળુડાને કુંટુંબથી બહાર સમાજ તરફ લઈ જવાનું પ્રવેશદ્વાર એટલે શાળા એટલે ઉત્તમ નાગરિક તૈયાર કરવાની સીડી શાળા જ બની શકે.

ખૂબ લાંબા સમય પહેલા સમાજશાસ્ત્રના વિષયમાં ઈતિહાસ,ભૂગોળ અને નાગરિકશાસ્ત્રના ત્રણ પુસ્તકો આવતા. પ્રાથમિક શિક્ષણમાં ‘સમૂહજીવન’ની સંકલ્પનામાં વિવિધ પ્રયોગો અને ટેવ આવતી,તો માધ્યમિક કક્ષાએ નાગરિક શાસ્ત્રમાં આપણાં બંધારણ અને લોકશાહીના તત્ત્વોને કેન્દ્રમાં રાખીને પાઠ્યક્રમ આવતો.નાગરિકના અધિકારો,મૂળભૂત હકકો અને

ફરજની વાત આવતી.ધારાસભા અને સંસદની કાર્યપદ્ધતિ સમજાવાતી.

પાઠ્ય પુસ્તકોના તમામ પરિરૂપો બદલાયાં છે, પાઠ્યક્રમમાં કોણ જાણે કેમ,પણ નાગરિકતાના પાઠ ક્યાંક ને ક્યાંક મહદ્અંશે વિસરાયા છે-ઓછા થયાં છે.

તો બીજી તરફ મતાધિકારની વય અઢાર વર્ષ થઈ છે.એટલે ઉચ્ચ માધ્યમિક શિક્ષણ પૂરું કરે કે વિદ્યાર્થી ખૂબ જ નજીકના વર્ષોમાં જ એક જવાબદાર મતાધિકારી બનવાનો છે. એટલે તો શાળાની જવાબદારી તેને પુષ્પ - સમજદાર નાગરિક બનાવીને જ બહાર મોકલવાની થાય.

મતાધિકારનું શિક્ષણ શાળાના વિદ્યાર્થી મંડળની પસંદગી વખતે આપવાનો પ્રારંભ થાય.વર્ગમાંથી મતદાન દ્વારા વર્ગ પ્રતિનિધિ ચૂંટાય અને વિદ્યાર્થી મંડળ થાય. ચૂંટાયેલ, પ્રતિનિધિના હોદ્દા, તેની જવાબદારી, કાર્યપદ્ધતિ જાણે. સામાન્ય મંત્રી (G.S.)ની સીધી ચૂંટણી પણ થાય,જેમાં શાળાના તમામ વિદ્યાર્થીઓ સક્ષમ અને પસંદગીના ઉમેદવારને મત આપે. હવે વાસ્તવિકતાની વાત - કેટલી શાળા, આ રીતે પદ્ધતિસર ચૂંટણી કરે છે ? હકીકતમાં આ ખૂબ જ આવશ્યક પ્રથમ અગ્રતાની સહઅભ્યાસિક પ્રવૃત્તિ છે. તંદુરસ્ત વિદ્યાર્થીમંડળ શાળા સંચાલનમાં ખૂબ જ સહાયતા કરી શકે.

ભારતીય લોકશાહીમાં અનેક સ્તરની ચૂંટણીઓ વારંવાર આવે જ છે. ગ્રામ પંચાયત, જિલ્લા પંચાયત, નગર પંચાયત,પાલિકા, મહાનગરપાલિકા અને ધારાસભા તથા સંસદની પણ. દેશના પ્રત્યેક વિદ્યાર્થીના પરિવારના અઢાર વર્ષથી ઉપરના તમામ સભ્યોને આવી



આપણા અસ્તિત્વનું આધારકાર્ડ : પ્રાર્થના

પ્રણવ પંડ્યા

શાળામાં ભણતા ત્યારે ગણવેશ પહેરવો પડતો. દરરોજ એક નિશ્ચિત રંગનો શર્ટ, પેન્ટ, કે હાફ પેન્ટ, બૂટ મોજાં બધું એકનું એક નક્કી થયા મુજબ પહેરીને જવાનું ના ગમતું પણ અંગૂઠા પકડીને કમર દુઃખાવવા કરતા મનને દુઃખાવવું સારું એવી સીધી સાદી ત્રિરાશિ ફાવી ગઈ હતી. પણ અઠવાડિયે એક દિવસ- બુધવારે ગણવેશમાંથી મુકિત મળતી. ગમતા રંગોને પહેરવાનો ઉમંગ લઈને આવતા બુધવારની પ્રતિક્ષા રહેતી. સામા પક્ષે બુધવારે ગણવેશ પણ ધોવાઈ જતો અને સ્વચ્છ સુધડ ગણવેશથી બાકીના દિવસોની એક વિધાતાને દિલાસો મળતો.

વસંત એ આપણા ગણવેશ જેવા બાર મહિનાની વચ્ચે આવતો આવો બુધવાર જેવો સમય છે. આ સમયમાં એક વિધાતાના સિગ્નલ પર ફસાયેલ જીવનને વૈવિધ્યની ગ્રીન લાઈટ મળે છે. વસંત પંચમીની બાઅદમ છડી પોકારતા કેસૂડાં ધૂળેટી સુધીમાં ખીલી ખીલી જાય છે, પાણીમાં ઓગળી જાય છે અને આપણને રંગીનતાનું વરદાન આપતા જાય છે. રોજ રોજ એકની એક એપોઈન્ટમેન્ટ, એકનું એક ઓફિસ વર્ક, એકની એક ફરજો, એકની એક ઔપચારિકતાઓ એકના એક સંબધો-જાણે એક એક જ દિવસની ઝેરોક્ષ કોપી છપાતી રહે છે. દિવસો સુધી અને ઝેરોક્ષ તો મોટા ભાગે કાળીધબ ઝેરોક્ષમાં મનગમતા રંગો પૂરવાનો સમય એટલે વસંત.

પિકચર ગમે તેટલું જામેલું હોય, ઈન્ટરવલની સૌને જરૂર હોય છે. કલાક- દોઢ કલાકથી એક જ મુદ્રામાં બેઠેલી કાયાને સંકોરવી પડે. જરા પગ મોકળા કરવા પડે, જરા હળવા થવું પડે, આપણા જેવા રસના ઘોયા કોણ કોણ છે એ જોવું પડે, કોર્નર ટિકિટ લઈ શકનારા

નસીબદારોની નોંધ લેવી પડે-અને આ બધું કરવા માટે ઈન્ટરવલ નામનો બ્રેક જરૂરી છે. વસંત એ આવો એક બ્રેક છે એ આપણને હળવાશ આપે છે અને મુસ્કુરાહટની મોકળાશ આપે છે. વસંત એ ખૂલવાની અને ખીલવાની મોસમ છે. આ સમયમાં વૃક્ષોને ફાલ આવે છે અને માણસાને વ્હાલ. વૃક્ષો પોતાનો પ્રેમ પાન દ્વારા વ્યક્ત કરે છે અને માણસ ગાન દ્વારા. જે લોકો એકાંતમાંયે આવડે એવું ગણગણી શકતા નથી. એમનું મૌન પણ બેસૂરું લાગે છે. વસંત અને વર્ષા એટલે જ આપણી નજીક છે. એ પરીક્ષામાં નિબંધના વિષય છે અને જીવનમાં નિર્બંધનો સમય !

આપણી ભાષામાં એક સરસ ક્રિયાપદ છે : ફૂટ થઈ. કોઈ ડાળીને ફૂંપળ ઊગે છે ત્યારે એને ફૂટ થઈ છે એમ કહેવાય છે. ફૂટવું એ વિકસવાનું પહેલું સોપાન છે. ઝાડને ફૂટ થાય છે એ દૃષ્ટિએ આપણામાંથી મોટાભાગના ઝાડ જેવાંય નથી ! આપણા મનને છેલ્લે ક્યારે ફૂટ થઈ હતી એ પ્રશ્ન વિચારતા કરી મૂકે એવો છે. શરીરને ફૂટ થાય તો એ ચિંતાનો વિષય છે અને એની તકેદારી રાખીએ કે સારવાર પણ કરાવીએ. પણ મનને તો ફૂટ થતી રહેવી જોઈએ. ફૂટવાનો એક જુદો આનંદ હોય છે. આપણે કેવળ ફોડવામાં આનંદ પામીએ છીએ, ફૂટવાનો આનંદ તો ખુદ ફટાકડાને થતો હોય છે.

તમે છેલ્લે ક્યારે કોઈ છોડને ફૂટતા વિકસતા જોયો હતો? કુમળા પાન પર ઝાકળની લિપીથી લખાયેલો પ્રેમપત્ર ક્યારે વાંચ્યો? તો ? માઉસ અને કી બોર્ડના સ્પર્શથી શાપિત આંગળીઓ કોઈ કળીના સ્પર્શનું વરદાન ક્યારે પામી હતી ? તમે છેલ્લે ક્યારે તમને સૌથી વધુ ગમતું કામ કર્યું હતું ? પોતાની જાતને આઈ લવ યુ કહેવા



આ છે આધુનિક સાવિત્રી પ્રજ્ઞેશ વ્યાસ

યાની દુકાન, લારી, ખૂમચો, કીટલી, રેંકડીની વાત આવે એટલે સૌને એક ચોક્કસ માહોલ, એની આસપાસ બેઠેલા લોકો અને સંચાલન કરનાર સૌ નજર સામે તરવા માંડે પણ આ જ ટી-સ્ટોલ એક મહિલા ચલાવતી હોય અને એ પણ દેખાવ-પહેરવેશ ને વ્યવહારથી જ ખબર પડી જાય કે આ કોઈ સારા ફેમિલીમાંથી આવે છે ત્યારે સૌને કુતૂહલ થાય અને પ્રશ્ન પણ થાય કે એવા તે કેવા સંજોગો સર્જ્યા કે આ મહિલાએ કામ કરવું પડે છે ?

અમદાવાદના સરદાર પટેલ સ્ટેડિયમ વિસ્તારના પેટ્રોલ પંપ પરના માર્ગ પર એક નાની દુકાનની બહાર છેલ્લાં કેટલાંક વર્ષોથી બાર કલાક કરતાં વધારે સમય સાથે અથાગ મહેનતથી સંચાલન કરતાં એક મહિલા અચૂક નજરે પડે.

ઉનાળાની બળબળતી બપોરે આ યાની કીટલી પર 'ચિત્રલેખા'ની ટીમ પહોંચી ત્યારે ભારોભાર ખુમારી, સ્વમાન સાથે માર્ગ પર ગોઠવેલાં ટેબલ પર, ગાડી ટુ-વ્હીલર પર બેઠેલા લોકોને ઝડપભેર ચા-કોફી-નાસ્તો પીરસતાં આ મહિલા જોવા મળ્યાં...

'ચિત્રલેખા'એ કુતૂહલવશ પ્રશ્ન કર્યો : ટી-સ્ટોલ કયા સંજોગો સાથે આપ ચલાવી રહ્યાં છો...?

ત્યારે આત્મવિશ્વાસના રણકા સાથે આ મહિલા એટલે કે શિલ્પા સૌરીન પટેલ કહે: 'મારા પતિ એક સાથે બે કેન્સરથી પીડાઈ રહ્યાં છે. ચાર વર્ષ પૂર્વે સૌરીનને ગળાના કેન્સરની ખબર પડી, જ્યારે એક વર્ષ પહેલાં આંતરડાનું કેન્સર પણ છે એમ ડોક્ટર્સ દ્વારા જાણ પણ

થઈ. હવે આખાય પરિવારના ભરણપોષણ અને પતિની અત્યંત મોંઘીદાટ સારવારની જવાબદારી મારા શિરે છે.'

શિલ્પા - સૌરીનનાં લગ્ન સમાજના રીત - રિવાજ મુજબ સૌની સંમતિથી થયાં, પરંતુ પતિની ઓછી આવકની નોકરી અને સામાજિક ઝંઝાવાતો ઉદમી સ્વભાવનાં હોવાથી પરિવારની મદદ અર્થે મઠિયાં - પાપડ, સાડીનું વેચાણ, ગળણાં બનાવવાં જેવાં અનેક કામ કરી આર્થિક રીતે સધ્ધર થવાના પ્રયાસ કર્યા, પરંતુ સ્થિતિમાં કોઈ ખાસ સુધાર થયો નહીં અને એમાં જ્યારે સમય ખરાબ ચાલતો હોય ત્યારે ચારે તરફથી તકલીફ આવી પડી પતિના કેન્સરની.

સામાજિક તકલીફો અને આર્થિક સંકડામણ વચ્ચે ઝૂક્યા વગર ખુમારી સાથે પતિની એક નહીં, પણ બે કેન્સરની સારવારનો ખર્ચ મહેનતની કમાણીથી શિલ્પાબહેન આજે ઉપાડી રહ્યાં છે.

પતિની સારવાર માટે હોસ્પિટલના ધક્કા, દવાઓનો મોટો ખર્ચ અને દિકરીના ભણતરની તમામ જવાબદારી વચ્ચે પણ શિલ્પાબહેન હસતાં હસતાં સૌને કડક મીઠી ચા પીરસી રહ્યા છે.

પોતાના કેન્સરગ્રસ્ત પતિને યમરાજના સર્કજમાંથી ઉગારવા ગરમી-ઠંડી-વરસાદમાં ઝૂમતી આ નારીને આપણે આધુનિક સાવિત્રી કહીએ તો ખોટું શું છે ?

(સૌજન્ય : 'ચિત્રલેખા')

○ ઘાસ, જમીન, પાણી અને ચોથી મીઠી વાણી એ સારા માણસોને ઘેર કદી ખૂટી જતાં નથી.

○ બ્રાહ્મણનું તપ જ્ઞાન, ક્ષત્રિયનું તપ રક્ષણ, વૈશ્યનું તપ વેપાર અને શૂદ્રનું તપ સેવા છે.

**દેવોની ભૂમિ તરીકે ઓળખતા કેરળને
અતિવૃષ્ટિથી થયેલ પારાવાર નુકશાનમાં
સહાય માટે મદદરૂપ થઈએ**

ભારતના દક્ષિણના રાજ્યોમાં શિક્ષણ આરોગ્યક્ષેત્રે, માનવ વિકાસ સૂચાંકમાં નોંધપાત્ર સફળતા મેળવનાર ગતિશીલ રાજ્ય કેરાલા હાલ અભુતપૂર્વ જળસંકટનો સામનો કરી રહ્યું છે. લાખો લોકોની બેહાલી દુર કરવાની અને ચારે તરફ વેરાયેલા વિનાશમાંથી નવસર્જન કરવાનો પડકાર નાનોસૂનો નથી. કેન્દ્ર સરકાર અને રાજ્ય સરકારો પોતાની રીતે કાર્યરત બની છે, પરંતુ સામાજિક સંસ્થાઓનું આગવું ઉત્તરદાયિત્વ છે.

સદ્વિચાર પરિવાર તેની પરંપરા મુજબ કેરળમાં રાહતકાર્ય માટે “કેરળ રાહત ફંડોળ”ની રચના કરવાનો નિર્ણય કર્યો છે. સદ્વિચાર પરિવારની પાડોશમાં આવેલા “શ્રી નારાયણ ગુરુ કલ્ચરલ મિશન” તેમજ ગુજરાતના મલિયાલી સમાજ અને કેરળના ગુજરાતી સમાજ સાથે સહયોગ કરીને કેરળના પુનઃનિર્માણમાં યત્કિંચિત ફાળો આપવાની સદ્વિચાર પરિવારની યોજના છે. આ યોજના માટે આપના તરફથી ઉદાર હાથે સહાય મળશે તેવી વિનંતી છે. આ અંગે આપનો આર્થિક સહયોગ નીચેની વિગતે જમા કરાવી શકશો. સંસ્થાને અપાયેલું દાન ૮૦(જી) હેઠળ કરમુક્તિને પાત્ર છે.

૧. રૂ. ૨,૦૦૦/-ની મર્યાદામાં રોકડ દાન સદ્વિચાર પરિવારના કાર્યાલય અથવા કમ્યુનિટી કિચનમાં આપી શકાશે.
૨. રૂ. ૨,૦૦૦/- કરતાં વધારેનું દાન “સદ્વિચાર પરિવાર”ના નામનો ચેક લખીને આપી શકાશે.
૩. આ ઉપરાંત સદ્વિચાર પરિવારના સ્ટેટ બેંક ઓફ ઈન્ડિયા જનરલ એકાઉન્ટ નં. 32299675533 જજીસ બંગલો એરિયા બ્રાન્ચ IFS Code SBIN0004423 તેમજ સેન્ટ્રલ બેંક ઓફ ઈન્ડિયા, એસ.એમ. રોડ બ્રાન્ચ, એકા. નં. ૩૫૧૧૩૨૪૨૪૨, IFS Code CBIN0281661માં દાનની રકમ સીધી જમા કરાવી શકાય છે. બેંકના સિક્કાવાળી રિસીપ્ટની નકલ ઈ-મેઈલ આઈડી sdparivar.org@gmail.com ઉપર અવશ્ય મેઈલ કરવી.

વિકલાંગ બાળકોની ભોજનસેવા માટે દાનની અપીલ

સદ્વિચાર પરિવાર સંચાલિત શ્રી ભીખાલાલ જમનાદાસ બેંકર વિકલાંગ પુનર્વાસ કેન્દ્ર - ઉંવારસદમાં ૨૦૦ વિકલાંગ બાળકો અભ્યાસ કરે છે. આ રમણિય સંકુલમાં અનેક સુવિધાઓ છે, પરંતુ ભોજનાલયમાં વિકલાંગોને અનુકૂળ પડે તેવી બેઠક વ્યવસ્થાનો અભાવ છે. આ માટે સ્ટેનલેસ સ્ટીલના ટેબલ અને તેની સાથે જોડાયેલ સ્ટેનલેસ સ્ટીલની બેંચના કુલ ૭૦ યુનિટની જરૂરિયાત છે. આ કામ માટે એક દાતા શ્રી પ્રભુદાસભાઈ રાવજીભાઈ પટેલ, હસ્તે શ્રી મનુભાઈ પી. પટેલ તરફથી તરફથી રૂ. ૩,૫૦,૦૦૦/-ની ઉદાર સખાવત મળી છે. એક યુનિટનો ખર્ચ અંદાજે રૂ. ૧૧,૦૦૦/- થાય છે. આવા ૪૦ યુનિટ માટે દાનની આવશ્યકતા છે. સુવિચારના આજીવન સભ્યો અને દાતાઓને વિનંતી કે યથાશક્તિ સહયોગ આપી વિકલાંગોની સુવિધામાં વધારો કરવાના પૂણ્યકાર્યમાં મદદરૂપ બને.



સદ્વિચાર સમાચાર સેવા

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

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

દર મહિને ઉંમરલાયક વ્યક્તિઓની આરોગ્યની સમસ્યાઓ માટેની યોજાતી પ્રવચનશ્રેણીના અનુસંધાનમાં તા. ૧૨-૮-૨૦૧૮ના રોજ ત્રીજા વર્ષનું બારમું પ્રવચન 'આંખના રોગો' ઉપર ડૉ. શશાંકભાઈ રાઠોડ અને ડૉ. તેજલ દલાલે પીપીટી પ્રેઝન્ટેશન દ્વારા તેમજ માર્ગદર્શન દ્વારા આંખના રોગો અંગે માહિતી આપી હતી અને તેમણે જણાવ્યું હતું કે 'આંખ એ આપણો આત્મવિશ્વાસ છે' માટે શરીરના દરેક અંગ કરતાં આંખને વધારે નાજુક ગણાવીને યોગ્ય સમયે આંખના રોગોની સારવાર કરાવવાની વાત ઉપર ભાર મૂક્યો હતો. દર વખતની પરંપરા મુજબ આ કાર્યક્રમમાં આંખના રોગોના નિષ્ણાત ડૉ. ભારતીબેન લવિંગીયાનું શાલ અને સન્માનપત્ર દ્વારા સન્માન કરવામાં આવ્યું હતું. કાર્યક્રમના અંતમાં લાઈફ ગ કલબના પ્રણેતા ડૉ. મુકુંદભાઈ મહેતાએ અન્ય માહિતી આપ્યા બાદ કાર્યક્રમનું સમાપન થયું હતું.

સદ્વિચાર પરિવાર અને 'મેક અ ડિફરન્સ'

- Down Syndsome welfare club દ્વારા બાળકોને વિતરણ કરવામાં આવી હતી.
- રામદેવનગર પ્રાથમિક શાળામાં વાંચન-લેખન સ્પર્ધાનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું, જેમાં વાંચન અને લેખનમાં જે બાળકોનો પ્રથમ, બીજો અને ત્રીજો નંબર આવ્યો તેમને ઈનામ આપવામાં આવ્યાં હતાં.
- વસ્ત્રાપુર રેલ્વે સ્ટેશન પ્રાથમિક શાળામાં વાંચન-લેખન

સ્પર્ધાનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. જેમાં વાંચન અને લેખનમાં જે બાળકોનો પ્રથમ- બીજો અને ત્રીજો નંબર આવ્યો તેમને ઈનામ આપવામાં આવ્યાં હતાં.

આદર્શ અમદાવાદ દ્વારા કૌટુંબિક સમસ્યાના નિવારણ માટે વિનામૂલ્યે અમદાવાદના વિવિધ વિસ્તારોમાં ફેમિલી માર્ગદર્શનની સેવા

૧. બાળકો, તરુણો, યુવાનો, મહિલાઓ તેમજ વડીલો અને વૃદ્ધોને સમસ્યાઓ છે. આ તમામ સમસ્યાઓના સમાધાન આપમેળે મેળવી શકતા નથી અને તેથી ફેમિલી કાઉન્સેલરની મદદ જરૂરી છે.
૨. ઘરની સમસ્યાઓનું સમયસર સમાધાન ન થતાં ઘરની શાંતિ ડહોળાય છે. સંબંધોમાં કડવાશ ઊભી થાય છે અને પરિવારજનોમાં રોષ અને તિરસ્કાર પેદા થાય છે. આવી સ્થિતિમાં ફેમિલી કાઉન્સેલર ખૂબ ઉપયોગી પૂરવાર થઈ શકે છે.
૩. યુવાનોનું ઘર છોડીને જતાં રહેવું, ફેમિલી કલેશના કારણે આપઘાત કરવો, પતિ-પત્નિની સમસ્યાઓના કારણે છુટાછેડા લેવા, ઘરમાં ઝઘડાને કારણે ડીપ્રેશનમાં આવવું તથા રોજિંદી થતી બોલાચાલી અને અણબનાવને કારણે માતા-પિતાથી જુદા રહેવું વગેરે દૂષણોને અટકાવવા ફેમિલી કાઉન્સેલરની તાકીદની જરૂર છે.
૪. જ્યારે પરિવારના પ્રશ્નોનું નિવારણ પરિવારજનો ન લાવી શકે ત્યારે બહારની વિશેષ જાણકાર અને તાલીમ પામેલ વ્યક્તિની મદદ મળે તો વ્યક્તિ, પરિવાર તેમજ સમાજ શાંતિ પ્રાપ્ત થાય છે.
ઉપરોક્ત કાઉન્સેલરની વિવિધ વિસ્તારોમાં ચોક્કસ વારે અને સમયે સેવાઓ માટે આદર્શ અમદાવાદના ફોન નં. ૦૭૯-૨૬૫૬૫૪૧૪ અને મો.નં. ૯૦૩૦૩૦૧૫૨૫૪ ઉપર આપ સંપર્ક કરીને વિશેષ માહિતી મેળવી શકો છો.

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**