

# સુવિચાર

માનવતાનો મહિમા ગાતું સદ્વિચાર પરિવારનું સામયિક

આદ્ય તંત્રી :

સદ્ગત હરિલાલ વિ. પંચાલ 'નિમિત્તમાત્ર'

તંત્રી :

પ્રવીણ ક. લહેરી

વર્ષ : 51 ❁ અંક : 04 ❁ સળંગ અંક : 664 ❁ સપ્ટેમ્બર-2020

Web Site : www.sadvicharparivar.org ❁ 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.	તમે જ તમારું અજવાળું 'બહાર પીટે મોટું ઢોલ - ભીતરમાં છે પોલંપોલ'	મૂ. લે. સુધામૂર્તિ ભાવાનુવાદ : સોનલ મોદી	5
2.	અધ્યાત્મ અને વિનોદવૃત્તિ	ડૉ. રંજના હરીશ	8
3.	પહેલાં જાતે, પછી સહુની સાથે	પદ્મશ્રી ડૉ. કુમારપાળ દેસાઈ	11
4.	લોકો સમજે તો ને ?	ડૉ. કે. યુ. લવિંગીયા	15
5.	આપણી વાત - સહયોગ અપીલ	-	17
6.	મારો શૈક્ષણિક અનુભવ	બારોટ પંકજકુમાર હરિલાલ	21
9.	સંતુલિત ગહન નિદ્રા માટે આટલું જરૂર- ધ્યાન પર લો.	બ્રહ્માકુમાર પી. શાહ	23
7.	જીવનલક્ષી કેળવણીમાં પરિશ્રમ-ર	ઉષા વિરમગામી	25
8.	અપેક્ષા અને આકાંક્ષાનું ઘોડાપૂર	રણછોડ શાહ	27
9.	પ્રાણી-કલ્યાણ અને આપણે ? શું આપણે આટલા કૂર છીએ ?	એસ. જી. પટેલ	29
10.	આભારસંસ્થાના સહયોગથી સુવિચાર માસિક તેમજ પુસ્તકો રાહતદરથી ખરીદવાની ઉત્તમ તક	-	31
11.	સદ્વિચાર પરિવારને મે-જૂન માસમાં મળેલ પ્રાપ્ત દાનની વિગત તેમજ સુવિચાર અંક માટેની વિનંતી.	-	32

## નિવેદન

માર્ચમા લોકડાઉનની શરુઆત સાથે એપ્રિલ, મે, જૂન, જુલાઈ અને ઓગસ્ટ મહિનાના સુવિચારનો અંકોનું પ્રકાશન-રવાનગીમાં અનિયમિતતા સર્જાઈ હતી. દિલ્હી, મુંબઈ સહિત અનેક શહેરોમાં પોસ્ટ કે કુરીયર્સની સેવા બંધ રહેતાં અગાઉના અંકો ગ્રાહકોને હવે પહોંચી રહ્યા છે. અનેક આજીવન સભ્યો અને ગ્રાહકોએ અંક ન મળ્યા ન બદલ પૃચ્છા પણ કરી. આ દર્શાવે છે કે 'સુવિચાર'ની આપ સૌ આતુરતાપૂર્વક પ્રતીક્ષા કરે છો. અમારા માટે આનાથી વધારે સંતોષની વાત શું હોય શકે ?

સપ્ટેમ્બર-૨૦૨૦ના આ અંકથી અમે સુવિચારનું પ્રકાશન રાખેતા મુજબ થતું રહે તેવી આશા રાખીએ છીએ. સુવિચાર ૧૦૦૦૦ ગ્રાહકો/આજીવન સભ્યો સાથે મેગેઝીન તરીકે સારી નામના પામેલ છે. હવે દરેક ગ્રાહકને અમારી ભાવભરી વિનંતી છે કે દરેક ગ્રાહક/આજીવન સભ્ય કમ સે કમ એક, બે કે ત્રણ ગ્રાહકો નોંધવામાં અમને મદદ કરે. ચેક કે એનઈએફટી રકમ કેમ ચૂકવવી તેની સરળતા માટે આ સાથે એક છાપેલ પત્ર મોકલીએ છીએ તેમાં આપ ગ્રાહકોની નોંધણી કરી સહયોગ આપશો. ખાસ કરીને શાળા, કોલેજ, વાંચનાલય, ડોક્ટર, વકીલોના વેઈટીંગ રૂમ વગેરે જગ્યાએ સુવિચારનો અંક વાંચન માટે ઉપલબ્ધ રહે તો શ્રી હરીભાઈ પંચાલના આ સેવામિશન દ્વારા સંસ્કાર ઘડતરમાં નોંધપાત્ર પ્રદાન થઈ શકે.

સુવિચારના આજીવન સભ્ય શ્રી પંકજભાઈ ચંદુલાલ શાહને એક ઉત્તમ ભાવના થઈ. અમારા ટ્રસ્ટી શ્રી પ્રફુલ્લભાઈ અધ્વર્યુના રૂપિયા એક લાખના દાનથી સ્થપાયેલ એજ્યુકેશન ફંડમાં શ્રી પંકજભાઈ ચંદુલાલ શાહ દ્વારા રૂપિયા ૧૫ લાખ (રૂપિયા પંદર લાખ પૂરા)નું દાન આપવામાં આવ્યું છે. અગાઉ તેમણે શૈક્ષણિક નિધી દ્વારા અનેક વિદ્યાર્થીઓને લોન આપી જે મોડેલ વિકસાવ્યું છે તેના ધોરણે આ ફંડ હવે સક્રીય બનાવીને

તેજસ્વી અને જરૂરીયાતમંદ વિદ્યાર્થીઓની માગણી સંતોષી શકીશું. અમે શ્રી પંકજભાઈ ચંદુલાલ શાહના આ મહત્વના દાન માટે ઋણી છીએ.

આ ઉપરાંત સદ્વિચાર પરિવાર દ્વારા પથારીવશ દર્દીઓ અને હલનચલનમાં મુશ્કેલી અનુભવતા દર્દીઓ માટે જે મેડીકલ સાધનો આપવામાં આવે છે તે યોજના માટે શ્રીમતી સુખ્માબહેન હેમેન્દ્રભાઈ શાહ દ્વારા તેમના ભાઈ જાણીતા ચાર્ટર્ડ એકાઉન્ટન્ટ શ્રી સુનિલભાઈ તલાટીની પ્રેરણાથી રૂ. ૧૦,૦૦,૦૦૦/- નું દાન આપવામાં આવ્યું છે. મેડીકલ સાધનોની પ્રવૃત્તિ હવે વધારે સુવ્યવસ્થિત બની તેને માટે અલગ જગ્યાની વ્યવસ્થા કરી આ કેન્દ્રને સુયોગ્ય એવું નામાભિધાન કરવામાં આવશે. આ સાથે સાથે મેડીકલ સાધનો વધારે અદ્યતન મળે અને મહત્તમ લોકોને રાહત પહોંચે તે માટે વિશેષ પ્રયત્નો કરવામાં આવશે.

સદ્વિચાર પરિવારની અનેક પ્રવૃત્તિઓ બંધ પડવાને કારણે જે મુશ્કેલી છે તેનું મહિલા ઉત્કર્ષ કેન્દ્ર, પથારીવશ દર્દીઓના માવજત માટેના કોર્સ વગેરે કેમ શરૂ કરી શકાય તેની વિચારણા ચાલી રહી છે. કોવિડ-૧૯ના કારણે ૫૦ માણસોની હાજરીમાં તદ્દન સાદાઈથી લગ્ન યોજવા માટે સદ્વિચાર પરિવારના શુભમ્ હોલ એ સૌથી સાનુકૂળ જગ્યા છે જેમાં ખૂબ જ મર્યાદિત સંખ્યા સાથે સરકારશ્રીના નિયમોના પાલન સાથે 'કુર્યાત સદા મંગલમ્' પ્રસંગ યોજી શકાય છે.

સદ્વિચાર પરિવાર મુખ્ય મથકે આરોગ્ય સેવા, રિડીંગ રૂમ, શુભમ્ હોલ, કમ્યુનિટી કિચનનો પુનઃ આરંભ થયો છે. આપ અને આપનો પરિવાર મહામારીના કપરા સમયમાં સ્વસ્થ રહે, આપનું કામકાજ સારી રીતે ચાલે અને આપણું જીવનો પૂર્વવત્ થાય તે માટે પ્રભુપ્રાર્થના સહ.

સદ્વિચાર પરિવાર ટ્રસ્ટી મંડળ



## તમે જ તમારું અજવાળું

બહાર પીટે મોટું ટોલ - ભીતરમાં છે પોલંપોલ

મૂ. લે. સુધામૂર્તિ

ભાવાનુવાદ-સોનલ મોદી



આજકાલ દરેક ક્ષેત્રે હરીફાઈનું તત્ત્વ ખૂબ વધી ગયું છે. એક નોકરી માટે કેટલીય તો અરજી આવે. વળી ઉમેદવારો પાસે પણ જાતજાતની અપેક્ષાઓ રાખવામાં આવે. ઉચ્ચ ડીગ્રીઓ, વાતચીતમાં સામાને લપેટીને શીશામાં ઉતારવાની કળા, (જેને સારી ભાષામાં કમ્યુનિકેશન સ્કીલ કહે છે) અનુભવ, સારો દેખાવ, અનેક પાસાંઓ ચકાસીને સારી કંપનીઓ ઉમેદવારની પસંદગી કરે છે.

થોડા વર્ષ પહેલાં, એક જાણીતી કંપનીની સિલેક્શન કમિટીની હું મેમ્બર હતી. ઊંચા પગારવાળી, જવાબદારીભરી જગ્યાઓ ભરવાની હતી. બહુ સ્વાભાવિક છે કે જેમ જેમ બધાને ખબર પડતી ગઈ કે હું આ પસંદગી સમિતિની સભ્ય છું. તેમ તેમ રાતોરાત મારા ભાવ વધી ગયા. રાજકીય, સામાજિક તથા ધાર્મિક વડાઓ તરફથી મારા પર ફોન, પત્ર, પર્સનલ મિટિંગ-જાતજાતની રીતે દબાણો થવા માંડ્યા. વર્ષોથી ભુલાઈ ગયેલાં સગાંઓ, કૉલેજકાળના મિત્રો, જૂના વિદ્યાર્થીઓ, મારા શિક્ષકો, બધાં જાણે ખાસ ઓળખીતા હોય તેમ મુલાકાતે આવવા લાગ્યા. એક દિવસ તો અમારા મંદિરનો પૂજારી મોટો પડિયો ભરીને પ્રસાદ ઘેર આપવા આવ્યો. મને કહે, ‘તમારાં બા રોજ દર્શન કરવા આવે છે. તમને બહુ દિવસથી જોયા ન’તા એટલે આજે જાતે આવ્યો. મારા દીકરાનું તમારે ‘કરવાનું’ છે હોં બહેન, આપણો હિતેષ, એમ.બી.એ. ફર્સ્ટ ક્લાસ છે.’

પેનલ પર અમે ચાર જણ હતાં. બધાં જ પ્રામાણિક. બરેબર તો આ જમાનામાં પ્રામાણિકતાને કારણે જ તમારે

મિત્રો ઓછાં ને દુશ્મન ઝાઝાં બને છે. કાંઈ વાંધો નહિ, દરેક વસ્તુની કિંમત ચૂકવવી પડે છે તેમ માનવાનું, ઈન્ટરવ્યૂ શરૂ થયા. સૌ પ્રથમ એક છોકરી અંદર આવી. તેનું નામ નંદિતા હતું. દેખાવડી, સ્માર્ટ તથા પહેરે-ઓઢવે સુખી ઘરની લાગતી હતી. અમને બધાને ગુડમોર્નિંગ કહીને, બેસવાનું કહેવામાં આવ્યું એટલે બેઠી.

‘આ નોકરી માટેની કઈ યોગ્યતા તારામાં છે તે તું જ કહેને.’ મેં પૂછ્યું.

નંદિતા કહે, ‘મારામાં ભારોભાર આત્મવિશ્વાસ છે. તમે જે કામ સાંપશો તે હું ચોકસાઈથી કરી શકીશ.’ તેના ઉચ્ચારો અમેરિકન છાંટવાળા હતા તેથી તેને પૂછવામાં આવ્યું કે ‘તું ક્યાંની છે?’

નંદિતા કહે, ‘હું તો અહીંની જ પણ મારા ઘણાં સગાં U.S. માં રહે છે. તેથી મોટા ભાગના વેકેશનો મેં ત્યાં જ વિતાવ્યાં છે. મારા કાકા સિલિકોન વેલીના બહુ જાણીતા ઉદ્યોગપતિ છે. કાકા ન્યુયૉર્ક ટાઈમ્સના રિપોર્ટર છે અને મારો કઝીન વ્હાઈટ હાઉસમાં કામ કરે છે.’

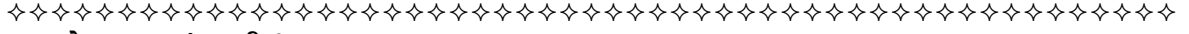
‘આ નોકરીમાં જાતજાતના લોકોને તારે મળવું પડશે. તને લાગે છે કે તું બરોબર કામ કરી શકીશ?’ કોઈકે પૂછ્યું.

‘એમાં તો હું એક્સપર્ટ છું. મને પાર્ટીઓનો ગાંડો શોખ છે.’

‘આ પાર્ટીની વાત નથી. લોકોને પાર્ટી જેવા સામાજિક ફંક્શનમાં મળવું અને બિઝનેસ મિટિંગ દરમિયાન મળવું એ બે તદ્દન જુદી બાબત છે.’ કોઈકે ટકોર કરી.

પછી નંદિતાને ટેકિનકલ પ્રશ્નો પૂછવામાં આવ્યા. તેના વિષયને લગતું તેનું જ્ઞાન સારું હતું. બધું પત્યું અને





‘કેમ આટલું જલ્દી?’

‘મારાં મમ્મી સ્કૂલ ટીચર હતાં. ઘરે મારે એકલા બીજું શું કરવાનું હોય? એટલે નાનપણથી જ કમ્પ્યુટરનો ચસકો લાગી ગયો.’ તે બોલ્યો.

છોકરો એટલો ખાનદાન હતો કે પોતાનું વાજું વગાડવા માંગતો ન હતો. ક્યાંય હું પદ બતાવતો ન હતો. આવા લોકો બધાને વધારે ગમી જતા હોય છે.

‘તારા પિતાજી ક્યાં કામ કરે છે?’

‘બહેન, તમને મારી બુદ્ધિ અને શક્તિમાં વિશ્વાસ છે ને? મારા પિતાજી ક્યાં છે અને શું કરે છે તે આપ ન પૂછો તો સારું. આ નોકરી માટે મારી પસંદગી થાય તો ઠીક નહીં તો હું નાસીપાસ નહીં થાઉં.’

‘તું કેટલો પગાર ઈચ્છે છે, ભાઈ?’

તેણે જે આંકડો કહ્યો તે અમારી અપેક્ષા કરતાં સહેજ વધારે હતો તેથી મેં પૂછ્યું, ‘અમે તને આટલો પગાર આપીએ, તો તું એ પ્રમાણનું કામ કરી શકીશ ખરો?’

‘આપ જોજોને, મારા ખભે સંપૂર્ણ જવાબદારી લઈને કામ કરીશ. મારા પગારના ૮૦ % રૂપિયા હું દાનમાં આપું છું. આર્થિક રીતે મજબૂર એવા વિદ્યાર્થીઓને ભણાવવામાં વાપરું છું.’

અમે એ અંગે થોડી તપાસ કરી અને અંતે એને પસંદ કર્યો. થોડા દિવસ પછી એ કંપનીનો કલાર્ક થોડી સહીઓ કરાવવા મારી પાસે આવ્યો.

ઈન્ટરવ્યૂ માટે આવેલા ઉમેદવારોના TA/DA તથા હોટલના ખર્ચના વાઉચર્સ હતાં. મને કહે, ‘આપણે જે નિમીષ મહેતાને પસંદ કર્યો. તેણે કોઈ બીલ નથી મૂક્યા. ગઈકાલથી તે કંપનીમાં જોડાયો એટલે મેં તેને પૂછ્યું તો કહે, હું તો પર્સનલ કામે અહીં આવવાનો જ હતો તથા મારા કાકાનું ઘર અહીં બાજુમાં જ છે તેથી એમના ઘરે જ રહ્યો હતો. મારી સ્ત્રીસહજ જિજ્ઞાસાવૃત્તિ જાગૃત થઈ ઊઠી. મેં તેના Appointment letter ની કોપી પર તેનું કાયમી સરનામું જોયું. શહેરના અત્યંત જાણીતા તથા તવંગર ડોક્ટરનો આ એકનો એક સુપુત્ર હતો.’

ખરેખર ખાનદાનીનું તેજ સૂર્યના તેજ જેવું હોય છે. ઊગતી વખતે પણ લાલ. પેલી આછકલાઈથી ભરેલી નંદિતા મને યાદ આવી ગઈ. બહાર પીટે મોટું ઢોલ, ભીતરમાં છે પોલંપોલ જેવી.

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

**સદ્વિચાર પરિવાર સંચાલિત એસ. કે. દેસાઈ વિકલાંગ વિદ્યામંદિર - ઉવારસદ**

**દ્વારા ૧૫મી ઓગસ્ટ - સ્વાતંત્ર્ય પર્વની ઉજવણી**

ભારત વર્ષ આજે પોતાનો ૭૪મો સ્વાતંત્ર્ય દિવસની ઉજવણી કરી રહ્યું છે ત્યારે ઉવારસદ સ્થિત સદ્વિચાર પરિવાર સંચાલિત એચ. બી. બેંકર વિકલાંગ પુનર્વાસ કેન્દ્રમાં પણ સ્વાતંત્ર્ય દિવસની ઉજવણી સરકારશ્રીના નિયમાનુસાર આદેશનું પાલન કરીને કરવામાં આવી હતી.

સંસ્થાના ટ્રસ્ટીશ્રી કે. આર. સિંગના વરદહસ્તે ધ્વજવંદન કરવામાં આવ્યું હતું. આ પ્રસંગે નીનાબહેન બેંકરે તમજ મધુસૂદનભાઈ શાહ તથા ડૉ. શાર્દુલભાઈ ગમારા ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. શાળા પરિવાર તેમજ આ સંસ્થાના ફરજ બજાવતા વિવિધ કર્મચારીઓ પણ હાજર રહ્યા હતા.

આ પ્રસંગે શ્રી કે. આર. સિંગ સાહેબે ૭૪મા સ્વાતંત્ર્ય દિવસની શુભેચ્છાઓ પાઠવીને ભારતના રાષ્ટ્રનિર્માણમાં અને અત્યારની પરિસ્થિતિમાં સંસ્થાના કર્મચારીઓ દ્વારા કરવામાં આવેલ કામગીરીને બિરદાવી હતી. સમગ્ર કાર્યક્રમનું સંચાલન શાળાના શિક્ષક શ્રી પી. એસ. ઠાકોરભાઈ દ્વારા કરવામાં આવ્યું હતું. આ પ્રસંગે દેશભક્તિ ગીતો અને નારાઓથી વાતાવરણ ગુંજી ઉઠ્યું હતું.



## અધ્યાત્મ અને વિનોદવૃત્તિ

ડૉ. રંજના હરીશ

ઉત્તરાખંડના હિમાલયની હારમાળાઓ મધ્યે સ્થિત મિરતોલા મુકામે 1930 ની આસપાસ ઉત્તર વૃંદાવન આશ્રમના સ્થાપક જન્મે બ્રિટિશ એવા યોગી કૃષ્ણપ્રેમના જીવન-કવન તથા આધ્યાત્મિક અનુભૂતિઓની ચર્ચા આપણે આ કોલમમાં કરી રહ્યા છીએ. તેના જ અનુસંધાનને આગળ વધારતા આ અંતિમ ચરણમાં આપણે મહર્ષિ અરવિંદ, માતાજી, યોગી કૃષ્ણપ્રેમ, તેમના ગુરુ જસોદામૈયા તેમજ દિલીપકુમાર રોયના આધ્યાત્મ અને વિનોદવૃત્તિને અંગેના વિચારો તથા પ્રસંગો ચર્ચીશું.

શ્રી અરવિંદના શિષ્ય તેમજ કૃષ્ણપ્રેમના અભિન્ન મિત્ર તેવા દિલીપકુમાર રોયના અંગ્રેજી પુસ્તક ‘યોગી કૃષ્ણપ્રેમ’ની વાત ગયા અઠવાડિયે થઈ. આ પુસ્તકમાં દિલીપકુમારે કૃષ્ણપ્રેમના જીવનનું દસ્તાવેજીકરણ તેમના પત્રાચાર, ડાયરી તેમજ પોતે નજરે જોયેલા જીવન પ્રસંગો દ્વારા કર્યું છે. દિલીપકુમાર રોય પોતે આધ્યાત્મ પંથના પ્રવાસી હતા. સ્વભાવે આનંદી તથા સંગીતના જલસા તેમજ લોક ચાહનાના પ્રેમી તેવા દિલીપકુમાર રોયના પરમ મિત્ર યોગી કૃષ્ણપ્રેમ એકાંતપ્રેમી હતા. તેમના વ્યક્તિત્વની વિશેષતા હતી. તેમનું પ્રકૃત્વિત મન તેમજ સ્મિતભર્યો ચહેરો. આ બન્ને વિભૂતિઓના ગુરુ એવા શ્રી અરવિંદ, માતાજી તેમજ જસોદામૈયા પણ જીવનમાં તેમજ આધ્યાત્મમાં વિનોદવૃત્તિને ઘણું મહત્વ આપતા.

લંડનથી 1948 માં પ્રકાશિત યોગી કૃષ્ણપ્રેમનું પુસ્તક ‘ધ યોગા ઓફ કઠોપનિષદ’ આધ્યાત્મિક જગતમાં ઘણું ખ્યાતિ પામ્યું. પૉંડિચેરીમાં વસતા દિલીપકુમાર અને તેમના પ્રિય મિત્ર હિમાલયના મિરતોલામાં વસતા યોગી કૃષ્ણપ્રેમ વચ્ચે પત્રો દ્વારા સતત સંવાદ ચાલતો રહેતો.

આ પુસ્તક છપાયું તે અરસામાં કૃષ્ણપ્રેમે પોતાના પુસ્તક વિષે લાગલગાટ ભારેખમ, ગંભીર પત્રોનો મારો ચલાવ્યો. ખડખડાટ હસાવી દે કે મોં પર સ્મિત લાવી દે તેવા યોગી કૃષ્ણપ્રેમના પત્રોને બદલે હવે મિત્ર કૃષ્ણપ્રેમના આવા ગંભીર પત્રો વાંચીને દિલીપકુમાર કંટાળ્યા, અને તેમણે પોતાના પરમ મિત્ર યોગી કૃષ્ણપ્રેમને એક પત્ર લખીને જણાવ્યું, ‘હવે મને સમજાય છે કે મારો એકાંતમાં જવાનો વખત પાકી ગયો છે. તમે હંમેશા કહેતા કે આશ્રમ છોડીને વારેવારે લોકચાહના મેળવવા માટે લોકો પાસે દોડી જવાની મારી વૃત્તિ બરાબર નથી. આવી આ ટેવથી મારી સાધનાને ક્ષતિ પહોંચે છે... ગંભીરપણે કહેવાયેલી તમારી વાત હવે મને સમજાવવા માંડી છે. ‘હવે હસવાનું બંધ, સંગીતના જલસા બંધ, મોજમજા બધી બંધ. હવે ફક્ત ધીર-ગંભીર વિષયો પર જ વાત કરવાની.’ આ પત્ર મળતાંની સાથે કૃષ્ણપ્રેમે તેનો તત્પરતાથી જવાબ આપ્યો. તેમણે લખ્યું, ‘આ તે કેવા ભયંકર સમાચાર હું તમારા પત્રમાં વાંચી રહ્યો છું! તમે હાસ્ય તજી રહ્યા છો! હોય કાંઈ! તમારે જે ત્યજવું હોય તે ત્યજો- તમારા જલસા, મિત્રમંડળી, ચર્ચાઓ, વાંચન, લેખન તમને ગમે તે બધું જ. પણ જો તમે હાસ્ય ત્યજી દેશો તો મારે રડવાનો વારો આવશે...તમારો આ પત્ર મેં મોતીને વાંચી સંભળાવ્યો. આવા સમાચાર જાણીને તે તો ગભરાઈ જ ગઈ. બરાબર સમજી લો. જો તમે આવું કંઈ કરવાનું સાહસ કર્યું છે તો યાદ રાખજો હું તમને ક્યારેય નહીં મળું, કલ્પના કરો હાસ્ય વિહોણા, ધીર-ગંભીર એવા તમારે મારા રૂમમાં આવીને મારા આંસુ લૂછવા પડશે! અને ત્યારબાદ કહેવું પડશે, ‘ચાલો ભાઈ ઊઠ, હવે થોડું ધ્યાન કરી લઈએ, અસંભવ,









## પહેલાં જાતે, પછી સહુની સાથે

પદ્મશ્રી ડૉ. કુમારપાળ દેસાઈ

જિંદગીનો સાગર તરનારા કોઈ બિચારા કિનારા પાસેથી જ પાછા વળી જાય છે, તો કોઈ આગળ જઈને મજધારમાં ડૂબી જાય છે, કોઈ માત્ર તરતાં તરતાં જીવનસાગર પાર કરે છે, પણ કેટલાક મરજીવા સાગરસાવજ એવા હોય છે કે જે સાગરના પેટાળમાંથી એક પછી એક મોતી લાવીને દુનિયાને ઝળહળાટ આપે છે.

સૌથી વધુ કુપોષણથી પીડાતા એવા ગરીબ અને પછાત લોકોના મહારાષ્ટ્રના મેલઘાટ વિસ્તારમાં વસતા ડૉ.રવિન્દ્રએ એમ.બી.બી.એસ.ની પદવી હાંસલ કર્યા પછી જિંદગીનો રાહ મળી જતાં કમાણી કરવાનો વિચાર છોડી દીધો.

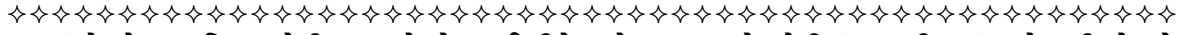
આ મરજીવાએ અપાર મુશ્કેલીઓનો મુકાબલો કરીને પોતાના વતનને આબાદ કરવાનો પ્રયત્ન કર્યો. પોતાના મેલઘાટ વિસ્તારના જનજીવનનું એણે ઊંડું સંશોધન કર્યું. આજ સુધી અહીં આવેલા સંશોધકોને ‘ચોકવનારા’ આંકડાઓમાં રસ હતો. ડૉ.રવિન્દ્ર કોલ્હેને જીવતા આદમીઓમાં રસ હતો. આ વિસ્તારમાં થતાં બાળમરણના ઊંચા આંકને જોઈને એમણે કોઈ રાજકીય નેતાની માફક શાસક ઉપર આક્ષેપોની ઝડી વરસાવી નહીં. કોઈ પત્રકારની માફક આવી વિદારક પરિસ્થિતિનો વેદનાજનક ચિતાર આપ્યો નહીં. કોઈ સામાન્ય સંશોધકની પેઠે એની ભીતરમાં જવાને બદલે નજરે દેખાતી હકીકતોના આંકડા શોધ્યા નહીં. એણે મૂળમાં જવાનો વિચાર કર્યો અને ખ્યાલ આવ્યો કે બાળમરણની પાછળ આ વિસ્તારમાં પ્રવર્તતા ન્યુમોનિયાને કારણે ગણે છે, પણ એ જોતું નથી કે શિયાળામાં કડકડતી ઠંડીમાં પોતાની જાતને બચાવવા

માટે એમની પાસે એક ગરમ ધાબળો પણ હોતો નથી ! કોઈ એ જોતું નથી કે એમના ઘરાં ગરીબી આંટા મારે છે. માત્ર એટલો જ અફસોસ વ્યક્ત કરે છે કે કુપોષણને કારણે અહીં મૃત્યુ પામનારાઓની સંખ્યા ઘણી મોટી છે.

ન્યુમોનિયામાં થતાં બાળકોના મૃત્યુ-દર અંગે ઘણા સમાજ ચિંતકો ચિંતા સેવતા હતા, પરંતુ ડૉ. રવિન્દ્ર કોઈએ જોયું કે આ બાળકોને ઠંડીથી કોઈ રક્ષણ મળતું નથી અને અંતે મોત જ એમને ઓઠવાનું આખરી કફન બને છે. કુપોષણની વાતો કરનારાઓને આ દંપતીએ બતાવ્યું કે ચોમાસાની ઋતુ પૂરી થતાં જ અહીંના ખેડૂતો પાસે જીવવા માટે એક દમડી પણ રહેતી નથી. જેમની પાસે પૈસા ન હોય, ખાવા માટે ભોજન હોય, એ કુપોષણનો શિકાર બને તે સ્વાભાવિક છે. ખરેખર તો કુપોષણને દૂર કરવા માટે અહીંના ખેડૂતોની આવકમાં સુધારો કરવો જોઈએ.

એમણે મેલઘાટનાં ગામડાઓમાં પહેલું કામ ગ્રામજનોને સ્વાસ્થ્ય સેવા આપવાનું કર્યું. આખા ગામમાં એકે ડોક્ટર નહીં ત્યારે ગામનો દીકરો બધું જ છોડીને ડોક્ટરી કરતો હોય, તેનાથી ગામ લોકોને બીજો હરખ કયો હોય ? એ પછી ગ્રામજનોએ આવીને પોતાના લાડકા દીકરાને કહ્યું, ‘આ ઢોર જીવતાં નથી એનું કંઈ કરો. એ રોગથી ઘેરાઈ વળે છે. અને ઢોર જતાં દુઃખના ડુંગર હેઠળ જીવવું પડે છે. ઢોર એ તો અમારી આજીવિકાનો આધાર. એ મરી ગયા પછી ખેતી કરવી કઈ રીતે ? અને ખેતી ન હોય તો ગુજરાન ચલાવવું કઈ રીતે ?

ગામ લોકો ડૉ.રવિન્દ્ર કોલ્હે અને ડૉ.સ્મિતા કોલ્હે પર આશા બાંધીને બેઠા હતા. આ દંપતી વિચારવા



લાગ્યાં કે પોતાના પ્રિયજનોની આશાને છેલ કઈ રીતે દઈ શકાય ? પણ એમને ન તો પ્રાણીની શરીર રચનાનો ખ્યાલ હતો કે ન તો પ્રાણીને થતા રોગોનો અંદાજ હતો. આ ડોક્ટર દંપતી એમના મિત્ર એવા પ્રાણી-ચિકિત્સક પાસે ગયાં. એમની પાસે બેસીને પ્રાણીઓની શરીર રચનાનો અભ્યાસ કર્યો. એમને થતા રોગોનું જ્ઞાન મેળવ્યું અને પછી ગામમાં આવીને પ્રાણીઓની સારવાર કરવા લાગ્યાં. પણ ખેડૂતોની વસ્તી ધરાવતા આ ગામનો આધાર ખેતી હતો અને ખેતીમાં કશો કસ નહોતો.

આના માટે નવા નવા પ્રયોગો કરવા પડે, નવી નવી પદ્ધતિઓ શોધવી પડે. વધુ પાક મળે તેવાં આયોજનો કરવાં પડે અને કૃષિવિજ્ઞાનનો અભ્યાસ કરવો પડે, આથી રવીન્દ્ર કોલેજેએ કૃષિ વિદ્યાપીઠમાં જઈને કૃષિ વિજ્ઞાનનો અભ્યાસ કર્યો અને પછી વતનની માટીમાં થતી ખેતી વિષે વિચારવા લાગ્યા. એમણે જોયું કે બીજ વાવે અને ફંગસ થઈ જાય, એટલે ખેડૂતની સઘળી મહેનત પર પાણી ફરી વળતું. એ ખેતર ખેડે, બીજ વાવે પણ કશું ઊગે નહીં ! આથી ડૉ. કોલેજેએ ફંગી પ્રતિરોધક એવાં વિવિધ પ્રકારનાં બીજ વિકસાવ્યાં, એટલું જ નહીં, પણ એમણે પોતે જાતે ખેતીમાં એનો પ્રયોગ કરીને સહુને એની ખાતરી આપી.

એમણે બીજો પ્રયત્ન ખેતીની નવી ટેકનિક માટે કર્યો. એ ટેકનિકથી વધુ પાક મળવા લાગ્યો અને ખેડૂતોને વધુ આવક થવા લાગી. ત્યારબાદ પર્યાવરણ સુરક્ષા માટે અને સરકારની વિવિધ પ્રજાલક્ષી યોજનાઓ લોકો સુધી પહોંચે તે માટે કેમ્પ યોજવાનું શરૂ કર્યું. આ ખેતીપ્રધાન પ્રદેશમાં નવસંચાર કીને ખેડૂતોને નવજીવન આપવા માટે એમણે એક સૂત્ર આપ્યું :-

‘પ્રગતિ માટે ખેતી કરવી જરૂરી છે અને યુવાન લોકોએ તેને નવા પ્રયોગો કરીને અપનાવવી જોઈએ.’ પોતાનો આ સંદેશો એમણે ઠેરઠેર ફરીને યુવાનોને આપ્યો. આ સંદેશો માત્ર સમાજમાં ફેલાવીને એમણે ઈતિશ્રી માન્યું નહીં. એમણે એમના મોટા દીકરા રોહિત કોલેજને

ખેડૂત બનાવ્યો. ખેતીનું કામ શીખવ્યું અને પછી એમણે ઘરઆંગણે જ પ્રયોગો કરવાનું શરૂ કર્યું, જેમાં આવક થાય એવા પાકો ઉગાડવા લાગ્યા. એમણે જોયું કે મહારાષ્ટ્રમાં સોયાબીનની ખેતી થતી નથી. પોતાના મેલઘાટ વિસ્તારમાં એમણે સોયાબીનની ખેતી કરીને આસપાસનાં ગામડાંઓના ખેડૂતોને એક નવા પાકની ઓળખ આપી.

એ જ રીતે એમણે ખેડૂતોને સમજાવ્યું કે તમારી પ્રાથમિક જરૂરિયાતો પૂરી થાય એવો પાક પહેલાં ઉગાડો, જેથી એને માટે તમારે બીજા પર નિર્ભર રહેવું પડે નહીં. કોલેજે દંપતીએ એમને પ્રાથમિક જરૂરિયાતો માટે જરૂરી પાક વાવવાની સમજણ આપી અને મિશ્ર ખેતીથી થતા લાભો ખેડૂતોને ગળે ઉતાર્યા. બીજાને સલાહ આપવા કરતાં કોલેજે દંપતી પોતે જ એનો પ્રયોગ કરી બતાવવામાં માને. આજે એમનો મોટો પુત્ર રોહિત કોલેજે ખાનગી ફાર્મ ધરાવતા ખેડૂત જેટલી જ કમાણી કરે છે.

આ દંપતીએ જોયું કે ખેડૂતોને દુષ્કાળ કે અનાવૃષ્ટિની ચિંતા સૌથી વધુ સતાવે છે, આથી એમણે આસપાસના જંગલની સુરક્ષાનું કામ હાથ ધર્યું. જંગલ રક્ષિત, તો ખેતી સુરક્ષિત, જંગલનો નાશ થશે તો ખેતીનો સર્વનાશ થશે. વળી પર્યાવરણના ચક્ર અંગે અભ્યાસ કરીને તારવણી કાઢી કે દર ચાર વર્ષે અમુક કુદરતી ઘટનાઓનું પુનરાવર્તન થતું હોય છે. આને પરિણામે આજે તેઓ આવનારા દુષ્કાળની કે અનાવૃષ્ટિની આગાહી કરી શકે છે અને એ સમયનો સામનો કરવા માટે ગ્રામજનોને સજ્જ કરી શકે છે. એમણે પબ્લિક ડિસ્ટ્રીબ્યુશન સિસ્ટમ અપનાવી અને એના દ્વારા વર્ષાઋતુ દરમિયાન સહુને પૂરતો આહાર મળી રહે એવું આયોજન કર્યું. મહારાષ્ટ્ર-વિદર્ભના પ્રદેશોમાં ખેડૂતોની આત્મહત્યાના કિસ્સાઓએ આખા દેશની ઊંઘ ઉડાડી દીધી છે, ત્યારે આ મેલઘાટ ખેડૂતો માટે ‘સુસાઈડ-ફ્રી-ઝોન’ બન્યો છે. અહીંના ખેડૂતોને દેવું કરવું પડતું નથી અથવા તો પાક નિષ્ફળ જાય તો એમને માટે આભ તૂટી પડતું નથી.







## લોકો સમજે તો ને ?

ડૉ. કે. યુ. લવિંગીયા



### નદીઓમાં અસ્વચ્છતા :

ભારત એક એવો દેશ છે કે જેણે ભારતની નદીઓને માતાનું સ્થાન આપ્યું છે. ભારતના લોકો નદીઓને પવિત્ર માને છે. નદીઓનું પાણી સ્વચ્છ હોવું જરૂરી છે. ભારતની બધી નદીઓમાં ગંગા અને સરસ્વતી નદીઓ તો ધાર્મિક રીતે મહત્ત્વ ધરાવે છે. ગંગા વિશેષ સ્થાન ધરાવે છે. પૃથ્વી જળબંબાકાર થઈ જાય નહીં તે માટે ભગવાન શિવે પોતાના મસ્તક પર પ્રચંડ વેગ ધારણ કરી ગંગાના પ્રવાહને ધીમો પાડ્યો. આ રીતે ગંગા એ શિવજીનું અંગ પણ ગણાય અને સાથોસાથ ગંગાએ શિવજીએ આપેલો પ્રસાદ ગણાય. પ્રસાદને આપણે મહત્ત્વ ખૂબ જ આપીએ છીએ. પ્રસાદનો આંખે કે માથે અડાડીને પ્રેમથી આપણે તેને સ્વીકારીએ છીએ. આમ નદીઓ એ ધાર્મિક રીતે મહત્ત્વની છે. “જળ એ જ જીવન” એ ઉક્તિ મુજબ નદીઓનું પાણી સાંસ્કૃતિક અને ધાર્મિક રીતે ભારતના લોકોમાં તેનું ખૂબ જ ઊંચું સ્થાન છે પણ આજે આપણે નદીઓની શી દશા કરી છે તે જોઈએ છીએ. નદીનું પાણી ખૂબ જ ગંદુ અને કચરાના ઢગલાથી ભરેલું છે. આ છે માણસને સમજ્યાનું પ્રતિબિંબ !

નદીઓમાં જળપ્રવાહમાં આજુબાજુ રહેતાં લોકો કચરો નાંખે છે. આજુબાજુમાં રહેલી કેમિકલ ફેક્ટરીઓ તેમનું રસાયણવાળું પાણી ગટરો દ્વારા વહેવડાવે છે. મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેશનના ગંદા પાણીની ગટરો દરરોજ હજારો લીટર ગંદુ પાણી નદીઓમાં ઠાલવે છે. આ ઉપરાંત પ્લાસ્ટિકનો વપરાશ વધવાથી નકામો પ્લાસ્ટિકનો કચરો પણ નદીઓમાં ઠલવાય છે. હજુ બાકીની વાત કરું તો હોસ્પિટલનો મેડિકલ કચરો, દવાઓ, નકામી થયેલી દવાઓની બોટલો, દવાઓ, ઈન્જેક્શનો વગેરે

નદીઓમાં ઠલવાય છે. લોકો કેમ સમજતાં નથી કે આ રીતે અસ્વચ્છ પાણીથી આપણા આરોગ્ય પર માઠી અસર થાય છે !

આજની સરકારે નદીઓની સ્વચ્છતા માટે કરોડો રૂપિયા ખર્ચની જોગવાઈ શરૂ કરી છે. હા ! થોડો ઘણો તેનો અમલ થવાથી પાણી શુદ્ધ બન્યું છે. સરકારે મીડિયા દ્વારા જાહેરાત કરીને લોકોનો સહકાર માંગ્યો છે. થોડા લોકો આ સ્વચ્છતાના ઝુંબેશમાં ભાગ લે છે અને સહકાર આપે છે પણ બાકીના મોટા ભાગનાં લોકોનું શું ? માનવ અને પ્રાણીઓના સ્વાસ્થ્યને નુકશાન થાય છે. સરકાર નદીઓને સાફ -સુથરી રાખવા માટે કરોડો રૂપિયા ખર્ચે છે પણ આપણે તો ઠેરના ઠેર ! માણસ સમજે તો ને !

### રેલ્વે ફાટકોની સમસ્યા :

ભારતનું રેલવે માળખું સમગ્ર વિશ્વમાં વખણાય છે. દેશના તમામ શહેરો, ગામો અને ગામડાંઓ સુધી રેલ્વે સંકળાયેલી છે. આ પરિસ્થિતિમાં શહેરો, ગામો અને ગામડાંઓમાં ફાટક મૂકવા પડે છે. ફાટક આગળ લાઈનમેનની વ્યવસ્થાઓ ગોઠવેલી છે.

હવે, ફાટકો બંધ હોય તો પણ માણસો ધીરજ રાખવાને બદલે અધિરાઈથી ફાટક ઓળંગવાનો પ્રયત્ન કરે છે. ફાટક ખૂલવાની રાહ જોયા વગર માણસો રેલવે લાઈન ઓળંગીને બીજી બાજુ જતાં જોવા મળે છે. આવું ન કરાય તેવું તે સમજે છે છતાં રાહ કોણ જુએ તે મનનાં ભૂતના કારણે રેલવે લાઈન ઓળંગે છે. અરે, સ્ક્રૂટર, સાઈકલ વાહનોને પણ કુદાવીને લાઈન ઓળંગતા હોય છે. પરિણામ શું ? મોતને સામેથી આમંત્રણ આપે છે, ખરું ને ? શું આ યોગ્ય છે ? કેટલીકવાર ઉત્સવો ઉજવવાના તાનને કારણે ફાટકની રેલ્વે લાઈન પર લોકો ઊભા રહે છે. ઉત્સવો રેલવે લાઈનની બાજુમાં



## આપણી વાત

‘સુવિચારના દરેક અંકમાં સંસ્થાની વિવિધ સેવાકીય પ્રવૃત્તિઓ માટે જરૂરી હોય તેના માટે દાનની અપીલ આ વચ્ચેના ૪ પાનામાં કરવાની પ્રથાના કારણે આજીવન સભ્યો, વાચકો અને તેમણે ભલામણ કરેલા અનેક દાતાઓ તરફથી દાનની સરવાણી સતત વહેતી રહી છે. અગાઉ ત્રણ માસના અને હાલ દરેક માસમાં સંસ્થાને મળેલ રૂ. ૧૦૦૦/- કે તેથી વધુ રકમનું દાન દાતાઓના નામ સાથે ‘સુવિચાર’માં પ્રકાશિત થાય છે. લોકડાઉનના સમયમાં પણ સદવિચાર પરિવારના શુભેચ્છકોએ બેંક મારફત કે ચેકથી દાન મોકલી તેમની સદવિચાર પરિવારની ભાવના અને પ્રવૃત્તિઓની કદર કરી છે. અમે સૌ આજીવન સભ્યો તથા દાતાઓનો ઋણ સ્વીકાર કરીએ છીએ.

કોરોના મહામારીના કારણે આવેલા લોકડાઉનમાં સદવિચાર પરિવારે કરેલી સેવાકીય પ્રવૃત્તિઓનો અહેવાલ ગતાંકમાં અને આ અંકમાં આપેલો હોવાથી તેની પુનરોક્તિ નિવારું છું. કોરોનાના કહેરના કારણે આપણા દેશમાં કરોડો લોકોનું જીવન અસ્તવ્યસ્ત થઈ ગયું છે. કોઈની નોકરી ગઈ છે, કોઈને પગાર મળ્યો નથી, કોઈને અર્ધો પગાર મળ્યો છે. કોઈને બીમારીના કારણે મોટો ખર્ચ ભોગવવો પડ્યો છે. આવા પરિવારોની કાળજી લેવી તે આજની ઘડીએ આપણા સૌની પ્રથમ ફરજ છે. ગરીબો અને વંચિતોની સંખ્યામાં એટલો મોટો વધારો થયો છે કે જાણે આપણે ૧૦ વર્ષ પાછા ધકેલાઈ ગયા છીએ. લોકડાઉનને કારણે ‘ફૂડ પેકેટ્સ’ અને ‘રેશનકીટ’ વિતરણ સિવાય સદવિચાર પરિવારની પ્રવૃત્તિઓ સાવ થંભી જાય તેવી ઘટના ૫૫ વર્ષના ઈતિહાસમાં પ્રથમવાર બની છે. લોકડાઉનમાં મળેલી છૂટછાટો બાદ મેડિકલ સાધનો, ઓક્સિજન બોટલ ઘરે પૂરા પાડવાની કામગીરી પૂરતી તકેદારી સાથે શરૂ કરી છે. સરકારના નિયમોને આધીન “શુભમ્ હોલ”માં તદ્દન સાદાઈથી પણ પૂર્ણ વૈદિક વિધીથી થોડા લગ્નો સંપન્ન થયા. સદવિચાર પરિવારે અમદાવાદની ઢાળની પોળને દત્તક લઈ ત્યાં વસતા જરૂરિયાતમંદ કુટુંબોને સહાય કરવાની વ્યવસ્થા સ્થાનિક સહયોગ સાથે ગોઠવી છે. અમદાવાદ રીક્ષાચાલક યુનિયન પણ ‘સદવિચાર પરિવાર’ સાથે રહીને તેમનાં સભ્યો અને લાભાર્થીઆને રાહત પહોંચાડવામાં મદદરૂપ થાય છે.

પ્રવર્તમાન સંજોગોમાં કોમ્યુનિટી કીચન, વરિષ્ઠ નાગરિકો માટે ટિફીનની યોજના, મહિલા ઉત્કર્ષની પ્રવૃત્તિઓ, તાલીમ પ્રવૃત્તિઓ, આરોગ્ય સેવા, સેમિનારો, પ્રવચનો, બેસણાં અને અન્ય સામાજિક-ધાર્મિક પ્રસંગો સંપૂર્ણપણે બંધ રહેતાં અનેક લાભાર્થીઓને અગવડ વેઠવી પડે છે તે માટે અમે દિલગીરી વ્યક્ત કરી ક્ષમાયાચના કરીએ છીએ. આશા રાખીએ કે આપણી સેવાકીય પ્રવૃત્તિઓ શક્ય તેટલી વહેલી પુનઃ ધબકતી થાય. સ્પર્ધાત્મક પ્રવેશ, કૉલેજ-યુનિવર્સિટીની પરીક્ષા માટે તૈયારી કરતાં વિદ્યાર્થીઓ માટે તારીખ ૧ લી જૂલાઈ ૨૦૨૦ થી સરકારની માર્ગદર્શક સૂચનાના પૂરા પાલન સાથે પુનઃઆરંભ કરીએ છીએ.

આપણે જાણતા નથી કે કોરોનાના કારણે નિર્માણ થયેલી પરિસ્થિતિનું નિરાકણ ક્યારે થશે ? આપણે ધીરજ અને વિશ્વાસથી કામ લેવાનું છે. સદવિચાર પરિવારનો પાયો આજીવન સર્મપિત લોકસેવક હરિભાઈ પંચાલે નાખ્યો છે. અમને સૌ ટ્રસ્ટીઓને સંપૂર્ણ શ્રદ્ધા છે કે મુશ્કેલીઓનો શીઘ્ર અંત આવશે. હાલની સ્થિતિમાં ટ્રસ્ટીઓ દ્વારા દાતાઓને વિનંતી છે કે નીચેની બાબતોએ સહયોગ કરીને આર્થિક સહાય આપીને સદવિચાર પરિવારને કાર્યરત રાખવામાં તેમનું અમુલ્ય યોગદાન આપે તેવી નમ્ર વિનંતી.

આ કસોટીના સમયમાં આપ સદવિચાર પરિવારને નીચે મુજબ સહાય કરી સેવાકીય પ્રવૃત્તિઓ અને સંસ્થાનું ભવિષ્ય ઉજ્જવળ બનાવી શકો છો. આપના સહયોગની અપેક્ષા સહ.

“સદવિચાર પરિવારના આજીવન સભ્ય બનવા માટે એક જ વખત રૂ. ૬૦૦૦/- તું ( રૂપિયા છ હજાર ) દાન આપો તો આપને અને આપના પરિવારને દર મહિને ‘સુવિચાર’ નો અંક નિયમિત મળતો રહેશે. સંસ્થાની પ્રવૃત્તિઓનો અહેવાલ પણ મળતો રહેશે. આપને સદવિચાર પરિવારના બે પુસ્તકો તિ:શુલ્ક મોકલી આપવામાં આવશે.

તા.ક. રૂપિયા ૧૦,૦૦૦/- (દસ કે તેથી વિશેષ રકમનું દાન આપનાર દાતાને આજીવન સભ્યપદ આપોઆપ આપવામાં આવે છે.

**૨. 'સુવિચાર' :**

આ માસિક પ્રકાશનની ગણના ગુજરાતના ૧૦ ઉત્તમ સામયિકમાં થાય છે. તેનું લવાજમ ભરી આપ સદવિચાર પરિવાર સાથે જોડાશો તો અમારા ઉત્સાહમાં વધારો થશે.

વાર્ષિક લવાજમ ૧ વર્ષ ૨૦૦, ૩ વર્ષના રૂ. ૫૦૦/-, ૫ વર્ષના રૂ. ૮૦૦/- આપને વિશેષ માહિતી જોઈતી હોય તો મોબાઈલ નંબર ૯૪૨૭૬૩૧૩૧૩ પર સંપર્ક કરી શકો છો.

**૩. અણદાન મહાદાન :**

<u>ક્રમ.</u>	<u>વિગત</u>	<u>સહયોગ રાશી</u>
(૧)	તા.૧ ઓગસ્ટ-૨૦૨૦ થી સંત પુનિત ખીયડી પ્રસાદનું નિ:શુલ્ક વિતરણ બપોરે ૧૧-૩૦ થી ૧૨-૩૦ વચ્ચે શરૂ કર્યું છે.	રૂ. ૧,૨૦૦
(૨)	લોકડાઉનના કારણે ઘરખર્ચને પહોંચી નથી શકતા તેવા પરિવાર માટે રેશનકીટ-૧ના.	રૂ. ૭૦૦
(૩)	સરકારની મંજૂરી બાદ પુન: શરુ થનાર સગર્ભા બહેનોને તપોવન યોજના હેઠળ ગર્ભ સંસ્કાર કેન્દ્રમાં પૌષ્ટિક નાસ્તો આપવાનો દરરોજનો ખર્ચ.	રૂ. ૯૦૦
(૪)	સ્પર્ધાત્મક પરીક્ષા માટે આંજનેય વાયનકક્ષમાં અભ્યાસ કરતાં ૬૦ વિદ્યાર્થીઓને ચા-નાસ્તો. ઉપરોક્ત તમામ યોજનાઓનું એકત્ર દાન	રૂ. ૧,૨૦૦ રૂ. ૪,૦૦૦

**૪. શ્રી હરગોવિંદદાસ પ્રભુદાસ સદ્વિચાર પરિવાર આંખની હોસ્પિટલ - નરોડા માટે નીચે મુજબ દાનની જરૂરિયાત છે.**

<u>ક્રમ.</u>	<u>વસ્તુનું નામ</u>	<u>સહયોગ રાશી</u>
(૧)	એક દર્દીના મોતિયાનું અદ્યતન ટોપિકલ પદ્ધતિથી ફેંકો મશીન મશીન દ્વારા લેન્સ મૂકીને ઓપરેશન કરવાનો ખર્ચ	રૂ. ૩,૦૦૦
(૨)	રિબાઉન્ડ ટોનોમીટર	રૂ. ૨,૫૦,૦૦૦
(૩)	ઓપ્ટિકલ બાયોમીટર	રૂ. ૧૪,૦૦,૦૦૦
(૪)	પેકીમીટર પ્રોબ	રૂ. ૨,૦૦,૦૦૦

**૫. હિરાલક્ષ્મી ભીખાલાલ બેંકર વિકલાંગ પુનર્વાસ કેન્દ્ર - ઉંવારસદ નીચે મુજબ દાનની જરૂરિયાત છે.**

<u>ક્રમ.</u>	<u>વિગત</u>	<u>સહયોગ રાશી</u>
(૧)	બાળકોને ખાવા-પીવાના, ન્હાવા-ધોવા, ખેતી કામ તેમજ જરૂરી વસ્તુઓ માટે ૨૦ વર્ષ જૂના ટ્યૂબવેલને બદલે નવો બનાવવાની જરૂર છે જેનો	રૂ. ૧,૦૦,૦૦૦ રૂ. ૭,૦૦,૦૦૦









## મારો શૈક્ષણિક અનુભવ બારોટ પંકજકુમાર હરિલાલ

જ્યાં ન પહોંચે રવિ ત્યાં પહોંચે કવિ,

જ્યાં ન પહોંચે કવિ ત્યાં પહોંચે અનુભવી

ઉપરની પંક્તિઓ જીવનમાં અનુભવની મહત્તા બતાવે છે. તે ન્યાયે હું મારા શૈક્ષણિક જીવનની સારી નરસી બાબતોના અનુભવોની યાદોનું વર્ણન કરું તો મારા શિક્ષક બનવાના વિચારોનું બીજ બાળપણથી જ પડેલું હતું. મને નાનપણથી જ શિક્ષણકાર્યનો શોખ હતો. આજે જ્યારે યુવાનો રોજગારીની શોધમાં હોય છે ત્યારે તેમને કોઈ જગ્યાએ રોજગારી ન મળે તો આખરે શિક્ષક બનવાનું મને-કમને સ્વીકારે છે. જેથી તેઓ ન પોતાનું ભલું કરી શકે ન વિદ્યાર્થીઓનું. શિક્ષક તો જન્મજાત શિક્ષક હોય છે માટે એક અંગ્રેજ વિદ્વાને કહ્યું છે કે, 'Teacher is born not made.'

એક જિલ્લામાં કલેક્ટર જો ખરાબ આવી જાય અને તે સમાજનું જેટલું નુકસાન કરે તેનાથી વધારે એક અયોગ્ય શિક્ષક સમાજનું નુકસાન કરી શકે છે. તેથી કોઈપણ વ્યક્તિને શિક્ષક બનાવવા કરતાં શિક્ષકના વ્યવસાયને યોગ્ય વ્યક્તિને જ શિક્ષક બનાવવો જોઈએ. સરકારના શિક્ષણ વિભાગે આ બાબતે ખાસ જાગૃતિ રાખવી પડે તેમ છે. કારણ કે બીજા બધા વિભાગોમાં કર્મચારીઓને લગભગ નિર્જીવ જેવા સાધનો જેવા કે યંત્રો, ફાઈલો સાથે કામ કરવાનું હોય છે. જ્યારે શિક્ષકને તો સમાજમાંથી આવતાં એવા જીવંત બાળકો સાથે કામ લેવાનું છે કે જેઓ ભવિષ્યમાં એક વિકસિત રાષ્ટ્રના નિર્માણમાં પોતાનો ફાળો આપણી શકે. આવા શ્રેષ્ઠ નાગરિકો બની શકે તે માટે શિક્ષકે પણ જાગૃત રહેવું પડશે. આજના યુગમાં શિક્ષક જ ઉન્નત અને પ્રગતિશીલ રાષ્ટ્રના નિર્માણનો પાયો છે. હજારો વર્ષ પહેલાં આચાર્યશ્રી યાણક્યએ પણ સાચું જ કહ્યું છે કે....

शिक्षक कभी साधारण नहीं होता प्रलय और निर्माण

उनकी गोद में पलते हैं | तो आजना आवा सरस्वतीना मंदिर જેવા પુનિતધામ સમા શિક્ષણ વ્યવસાયમાં શિક્ષક તરીકે પ્રવેશવા માટે જે ગેરરીતિ, ભ્રષ્ટાચાર, ડોનેશન જેવી બદીઓનો સામનો કરવો પડે છે. તેથી ઘણા વિદ્વાન અને હોનહાર વિદ્યાર્થીઓ આ વ્યવસાયમાં જોડાઈ શકતા નથી. અને જે ઉમેદવારો ભ્રષ્ટાચાર અને ગેરરીતિઓના કારણે નોકરી મેળવી શિક્ષક બન્યા હોય તેઓ પોતાનું કે વિદ્યાર્થીઓનું ભલું શું કરવાના હતા ? અને વિદ્યાર્થીઓને વારસામાં શું આપવાના ? પરંતુ છેલ્લા ઘણા સમયથી સરકારશ્રીએ આ બાબતે જાગૃત થઈને શિક્ષકના વ્યવસાયમાં પ્રવેશવા માટે થઈને TAT અને TET જેવી પરીક્ષાઓ દાખલ કરીને લગભગ ખોટા માર્ગો બંધ કરી દીધા છે તે બદલ સરકારશ્રીને અભિનંદન આપવા ઘટે.

આજે શિક્ષણ જેવું પવિત્ર નિષ્ઠામય ક્ષેત્ર નાણાંના હાથમાં રમી રહ્યું છે. શિક્ષણની સમસ્યાઓ દિવસે ને દિવસે વધુને વધુ ઘેરી બનતી જાય છે. કેટલીક નામના પ્રાપ્ત કરેલ ખાનગી શાળામાં વિદ્યાર્થીઓને પ્રવેશ મેળવવા વાલીઓએ ડોનેશન આપવું પડે છે. એક બાજુ શાળા પ્રવેશોત્સવ ઉજવે છે જ્યારે બીજી બાજુ વાલીઓ લૂંટાય છે. શાળાઓમાં પ્રવેશથી લઈને પરીક્ષા વ્યવસ્થા અને ડિગ્રી મેળવવા સુધી અનીતિ, ભ્રષ્ટાચાર, ચોરીઓ જેવી સમસ્યાઓ પર ધ્યાન ન આપવામાં આવે તો લોકોમાંથી શિક્ષણ સંસ્થાઓ પ્રત્યે રહેલો થોડો ઘણો વિશ્વાસ પણ ઊઠી જશે. છેલ્લા ઘણા સમયથી આપણે વર્તમાનપત્રોના અને ટેલિવિઝનના સમાચાર દ્વારા સાંભળીએ છીએ કે, બિહારની સાથે સાથે ગુજરાત જેવા રાજ્યોમાં ઉચ્ચ અભ્યાસના ક્ષેત્રોમાં ડિગ્રીનું વેચાણ થઈ રહ્યું છે. પરીક્ષાઓમાં ગેરરિતિઓએ મર્યાદા ઓળંગી નાખી છે. આ બધાનું કારણ શિક્ષણમાં ખાનગીકરણ છે. આજે





## સંતુલિત ગહન નિદ્રા માટે આટલું જરૂર ધ્યાન પર લો

બ્રહ્માકુમાર પ્રફુલ્લચંદ્ર શાહ

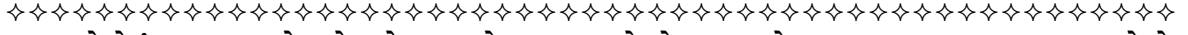
ફાંસની કેથોલિક યુનિવર્સિટીના એક સંશોધન મુજબ એવો દાવો કરવામાં આવ્યો છે કે સારી તેમજ પૂરતી ઊંઘ લેનાર વ્યક્તિઓ વધુ સ્વસ્થ, સકારાત્મક તેમજ રચનાત્મક હોય છે. તેમની આંતરિક શક્તિઓ વધુ વિકસીત હોય છે જે તેમને પડકારોનો તેમજ સ્પર્ધાનો સામનો કરવા વધુ સક્ષમ બનાવે છે. જે લોકો રાત્રે સારી રીતે સૂઈ શકતા નથી તેઓને દિવસ દરમ્યાન સુસ્તી રહે છે, તેઓ તેમના કામમાં સારી રીતે મન પરોવી શકતા નથી તેમજ તેમના કામમાં ઘણી ભૂલો કરતા રહે છે. આજે જ્યારે મોટાભાગના લોકોની ઊંઘ ખલેલવાળી થઈ ગઈ છે ત્યારે તે લોકોને આપણે ખરેખર ભાગ્યશાળી માનવા જોઈએ જેઓ કોઈપણ જાતની દવા લીધા વગર પથારીમાં પડતાની સાથે જ સૂઈ જઈ શકે છે.

ઊંઘ કેટલી લેવી જોઈએ તે વિષે અનેક વિચારધારાઓ પ્રવર્તે છે. સામાન્ય રીતે સારી રીતે ઊંઘી શકતા એક વયસ્ક વ્યક્તિ માટે છ કલાકની ઊંઘ પૂર્તિ ગણવામાં આવે છે. જે લોકો આખા દિવસ દરમ્યાન ખૂબ પરિશ્રમ કરે છે તેઓને કદાચ થોડી વધુ ઊંઘની જરૂરત પડે. બાળકો તેમ ટીન એજર્સને ૭ થી ૮ કલાકની ઊંઘ જરૂરી છે. જે લોકો નિયમિત રીતે ધ્યાન કે યોગનો અભ્યાસ કરે છે તેઓને માટે ચાર થી પાંચ કલાકની ઊંઘ પૂરતી છે. ૬૦ વર્ષ બાદ જેમ જેમ ઉંમર વધતી જાય છે તેમ તેમ ઊંઘ ઘટતી જાય છે જે સ્વાભાવિક છે. શારીરિક તેમજ માનસિક રીતે સ્વસ્થ રહેવા માટે રાત્રે વહેલા સૂવું તેમજ સવારે વહેલા ઊઠવું તે સર્વ રીતે ઉત્તમ છે. રાત્રે નવ દશ વાગે સૂઈ જવું અને સવારે ચાર પાંચ વાગ્યે ઊઠી જવું તે આદર્શ જીવન શૈલી ગણી શકાય. ધ્યાન તેમજ યોગના અભ્યાસ માટે વહેલી સવારના ચાર થી

પાંચનો સમય, જેને અમૃતવેળા પણ કહેવામાં આવે છે, તે સર્વોત્તમ છે.

રાત્રીની પ્રથમ ઊંઘ, નવથી બાર વચ્ચેની ગાઠ નિદ્રા હોય છે જે બીજા સમયની ઊંઘની તુલનામાં વધુ ગહન તેમજ આરામ દાયક હોય છે. મનોચિકિત્સા વિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ આ ઊંઘની અવસ્થાને 'ડેલ્ટા' અવસ્થા કહેવામાં આવે છે. આ અવસ્થાને 'નોન રેપિડ આઈ મુવમેન્ટ સ્લીપ' પણ કહેવામાં આવે છે. સારી ગહન નિદ્રા માટે મસ્તિકમાં 'સ્લીપ હોરમોન્સ-મેલાટોનીન'નો સપ્રમાણ સ્રાવ અત્યંત આવશ્યક છે. જો તેની ઉણપ હશે તો તમારી ઊંઘ ખલેલવાળી હશે કે તમે અનિદ્રાથી પીડાતા હશો. જો તમે દિવસ દરમ્યાન ખુશી ખુશીથી કાર્યરત રહ્યા હશો તો રાત્રી સુધીમાં મેલાટોનીનનો સ્રાવ પૂરતા પ્રમાણમાં થઈ ચૂક્યો હશે. પરંતુ જો તમે દિવસ દરમ્યાન તણાવ, વ્યગ્રતા, ચિંતા, હતાશા, રઘવાટ જેવી મનોવિકૃતિઓથી ત્રસ્ત રહ્યા હશો તો ચોક્કસપણે મેલાટોનીન સ્રાવની ઉણપ ઊભી થશે અને તમે સારી રીતે ઊંઘી નહીં શકો.

- રાત્રે વહેલાં સુવાની, સવારે વહેલા ઉઠવાની આદત પાડો. આપણે ત્યાં કહેવાયું છે કે, “રાત્રે વહેલા જે સુવે વહેલા ઊઠે વીર, બળ બુદ્ધિને ધન વધે સુખમાં રહે શરીર.”
- રોજ નિશ્ચિત સમયે સુવાની તેમજ નિશ્ચિત સમયે ઉઠવાની આદત પાડીએ. સુવાનો શયન કક્ષ સ્વચ્છ સુઘડ તેમજ શાંત રાખીશું.
- સુવાના સમયના બે કલાક પહેલા રાત્રીનું ભોજન લઈ લેવું. રાત્રીનું જમવાનું હળવું રાખો તેમજ રાત્રીના ભોજન સાથે દૂધ લેવું ઉત્તમ છે. દૂધ ભોજન



સાથે લેવું અનુકૂળ ન હોય તો રાત્રે સૂતા પહેલા દૂધ પીવું તે પણ સારી ઊંઘ માટે જરૂરી છે.

- રાત્રે સૂતા પહેલા કોમ્પ્યુટર ટી.વી.ના ઉપયોગથી, વિલાસી વાંચનથી તેમજ વ્યર્થ વાતોથી દૂર રહો. કર્ણપ્રિય સુમધુર સંગીતનું શ્રવણ, પ્રભુ સ્મરણ, આદ્યાત્મિક વાંચન કે ધ્યાન-યોગનો અભ્યાસ કરીએ તે સાત્વિક અને ગહન નિન્દ્રા માટે ઉત્તમ છે.
- તણાવ કે વ્યગ્રતાથી મુક્ત થઈને સુવાની આદત પાડીએ. દિવસ દરમ્યાનના કારોબારને ભૂલી જવાનો પ્રયાસ કરીએ. તણાવથી મુક્ત થવા થોડી મિનિટો માટે ધ્યાન-યોગનો અભ્યાસ ગહન નિન્દ્રા માટે ખૂબ જ ઉપયોગી થઈ પડશે.

**રાજયોગનો નિયમિત અભ્યાસ સંતુલિત ગહન નિન્દ્રા માટેનો સર્વોત્તમ ઉપાય :**

નિન્દ્રાની ગુણવત્તાનો આધાર મહદ્અંશે આપણા અર્ધજાગૃત મનની અવસ્થા પર નિર્ભર છે. આ જન્મમાં તેમજ પાછલા જન્મોમાં તમે કરેલી સ્થૂળ કે સૂક્ષ્મ, સારી કે ખોટી પ્રવૃત્તિઓનો રેકર્ડ આપણા અર્ધજાગૃત મન પર છે. આ રેકર્ડ જો નેગેટીવ હશે તો આપણી ઊંઘ ઈંઈરી, ખલેલવાળી તેમજ વિકૃત સ્વપ્નવાળી હશે. આ નેગેટીવ રેકર્ડનું જો કોઈ વિધિ દ્વારા સકારાત્મક પરિવર્તન કરવામાં આવે તો ઊંઘની ગુણવત્તામાં અસરકારક સુધારો થઈ

શકે છે. આ માટે ખૂબજ અસરકારક પુરવાર થયેલો સર્વોત્તમ ઉપાય છે સહજ રાજયોગનો અભ્યાસ. સર્વપ્રથમ આ રાજયોગના અભ્યાસથી આપણા મનનું તેમજ શરીરનું શિથિલીકરણ થાય છે જે આપણી ઊંઘને સહજ બનાવે છે. રાજયોગના અભ્યાસનું બીજું સોપાન છે સકારાત્મક ચિંતન તેમજ મનોચિત્રણ. જે આપણા અર્ધજાગૃત મનના નકારાત્મક રેકર્ડને સકારાત્મક અને સમર્થ બનાવે છે તેમજ સ્લીપ હોર્મોન્સ મેલાટોનીનના સ્ત્રાવને સપ્રમાણ કરે છે. જેને લઈને આપણે ખલેલ વગરની, સંતુલિત તેમજ ગહન ઊંઘ લઈ શકીએ છીએ. રાજયોગના અભ્યાસનું અંતિમ સોપાન છે આપણી ચેતનાનું આત્માનું પરમચેતના-પરમાત્મા સાથેનું અનુસંધાન જે આપણા અર્ધજાગૃત મનને પ્રભાવિત કરી તેનું અસરકારક શુદ્ધિકરણ તેમજ સશક્તિકરણ કરે છે તથા આપણી ઊંઘને સાત્વિક, સંતુલિત, ગહન તેમજ ડેલ્ટા અવસ્થા વાળી બનાવે છે. આ પ્રકારના રાજયોગનું પ્રશિક્ષણ બ્રહ્માકુમારી ઈશ્વરીય વિશ્વવિદ્યાલય દ્વારા ખૂબ જ સારી રીતે આપવામાં આવે છે જેના અભ્યાસથી અનિન્દ્રા કે ખલેલવાળી નિન્દ્રાથી પીડાતા ઘણા લોકોને ઘણો ફાયદો થયો છે. આપણી ઊંઘની ગુણવત્તાને સુધારવા આ અભ્યાસ અપનાવી જુઓ જરૂર ફાયદો થશે.

**તમે આદર્શોને વળગી રહેશો કારણકે મુશ્કેલ સમયમાં તે જ તમને શક્તિ આપશે**

આપણે ઘણી વખત કોઈ મક્કમ સંકલ્પ કરીએ છીએ અને પછી કસોટી આવે ત્યારે ઢીલા પડી જઈએ છીએ. પ્રલોભનો હંમેશા આવે છે. આદર્શને વળગી રહેવાનું બહુ જ કઠિન હોય છે. પ્રલોભનોને એક બાજુ નાખીને તમે આદર્શને વળગી રહો છો ત્યારે મનમાં ગજબની ખુમારી આવે છે. આવી ખુમારી કરોડો રૂપિયા ખર્ચવાથી પણ મળતી નથી. એટલે ગમે ત્યારે તકલીફો આવે એટલે આદર્શોને પડતા ન મૂકો. જ્યારે કમનસીબનું તોફાન આવશે ત્યારે આદર્શોનો મજબૂત પાયો હશે તે તમારા જીવનની નૌકાને તોફાનમાં બચાવી લેશે.

“નિશાળ ગામની સુંદરત્મ જગ્યા હોવી જોઈએ, એ એટલી મજાની હોવી જોઈએ કે જ્યારે કોઈ તોફાની બાળકને શિક્ષા કરવી પડે ત્યારે તેને એટલું જ કહેવાનું કે તું બે દિવસ નિશાળે ન આવતો.”

- ઓસ્કાર વ્રાઉન



## જીવનલક્ષી કેળવણીમાં પરિશ્રમ-૨

ઉષા વિરમગામી

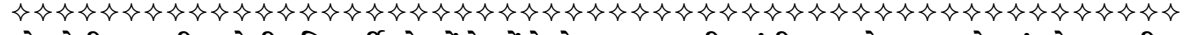


ગાંધીજી યુગદષ્ટા હતા. કેળવણી વિષયક મનોમંથનમાંથી તેમને 'નઈ તાલીમ'નો વિચાર સ્ફૂર્યો. નઈ તાલીમના વિચારને એમણે ભારતને પોતાની સર્વશ્રેષ્ઠ ભેટ કહી. નઈ તાલીમની કેળવણી એ ઉદ્યોગ આધારિત કેળવણી છે. એમણે કહ્યું, 'હું ઉદ્યોગ શિક્ષણની વાત નથી કરતો પણ શિક્ષણમાં ઉદ્યોગની વાત કરું છું. મારી નઈ તાલીમની વ્યાખ્યા એ છે કે જેને નઈ તાલીમ મળી છે તેને જો ગાદી પર બેસાડશો તો ફૂલાશે નહીં અને ઝાડું આપશો તો શરમાશે નહીં.' એમના મને 'વ્યાપક દૃષ્ટિ'થી કરેલ બુદ્ધિપૂર્વકનો સમાજોપયોગી શ્રમ એ જ કેળવણી.' ગાંધીજીની નઈ તાલીમની વિચારધારાને ગુજરાતના સમર્થ કેળવણીકારો નાનાભાઈ મનુભાઈએ પોતાની સંસ્થાઓમાં ચરિતાર્થ કરી બતાવી. એમણે જોયું કે શ્રમની સુગ તે આપણો રાષ્ટ્રીય રોગ છે. ખરેખર તો જે પ્રકારનો ભાવિ મનુષ્ય વાંચીએ છીએ તેને અનુરૂપ કેળવણી અપાવી જોઈએ. જો આપણે શોષણરહિત, સમાનતામૂલક નૂતન સમાજ સ્થાપવા માગતા હોઈએ તો આપણી શિક્ષણ રચનામાં શ્રમને સ્થાન આપવું રહ્યું.

આથી જ લોકભારતીમાં ઉદ્યોગને પ્રાધાન્ય આપવામાં આવ્યું. રોજના બે કલાકના ઉદ્યોગને બદલે મહિનામાં એક અઠવાડિયું સઘન શ્રમ રહેતો. અમે ખુલ્લાં ખેતરોમાં વાવણી કરતાં, નિંદામણ કરતાં, પાળા બાંધતાં ક્યારા ગોડતાં, વૃક્ષો વાવતાં, જ્યારે શીંગના એક દાણાના બદલામાં મબલખ શીંગ ઊગતી કે જુવારના એક દાણાના બદલામાં સફેદ મોતી જેવું ડૂંડું ચળકતું, એક નાના રોપામાંથી કમશ: વૃક્ષ વિકસતું, અરે, એને ફૂલ બેસતાં ત્યારે અમે પોરસતાં! શર્કુંતલાની જેમ એનો ઉત્સવ ઉજવવાનું જ બાકી રહેતું, પણ અંદર તો આનંદનો,

ઉમંગનો, ધન્યતાનો ઉત્સવ ઉજવાતો રહેતો. સામે જ ક્યારેક ભૂખરી તો ક્યારેક લીલીછમ ટેકરીઓની હારમાળા, ઉપર અવનવા રંગો બદલતું, અનંત આકાશ અને પાકથી લહેરાતાં ખેતરો જોઈને હૃદયમાં રસના ઘૂટડાં ઉતરતા. ક્યારેક ધોમધખતા તાપમાં કે ધોધમાર વરસતા વરસાદમાં કામ કરીએ ત્યારે ખેડૂતોની, શ્રમિકોની શી દશા થતી હશે એ ચિંતા સતાવતી. ગૌશાળામાં વાંસીદુ કરવા જતાં કે સાઈલેજ બનાવા જતાં ત્યારે ત્યાંની હૃષ્ટપૃષ્ટ ગાયો જોયેલી. દરેક ગાયનાં પોતાનાં નામ ! એમને હાથલો કરવો, દોહવી, ખાણદાણ, આપવું, ચરવા લઈ જવી. આપણા ઘરમાં દૂધ આવે એ પહેલાં કેટકેટલી પ્રક્રિયા થતી હોય છે ! આ બધું સાચા સ્નેહ વગર થઈ જ ન શકે. પશુપાલકો ધન્ય છે ! આમ જ પ્રકૃતિ સાથે, પ્રાણી સાથે તેમ જ તેનું લાલનપાલન કરનાર સાથે સ્નેહ સંબંધ સ્થપાતો ગયો. સ્નેહનું વર્તુળ મોટું થતું ગયું. નઈ તાલીમના વિદ્યાર્થીઓની જેમ આખા દેશના બધા વિદ્યાર્થીઓ શ્રમ કરતા હોત. નવી રચના કરતા હોત તો આપણો દેશ પણ જાપાનની જેમ આબાદ બની ગયો હોત. હા, બીજી જ સવારે ટપકતા સોનમહોરની નીચે બુચકાકા પાસે શાર્કુંતલ ભણતા હોઈએ કે દર્શકદાદા પાસે રાજનીતિનું તત્ત્વજ્ઞાન ભણતા હોઈએ કે ભાણદેવજી પાસે મનોવિજ્ઞાન ભણતા હોઈએ. બધામાં એક સરખો રસ, એક સરખો આનંદ. જાણે એક આનંદલોકમાં વિહરતા અને વિકસતા હતા.

વર્ષો પછી હાઈસ્કૂલમાં ભણાવવા માંડ્યું ત્યારે ત્યાં પટ્ટાવાળા તો હતા જ. પણ વિદ્યાર્થીઓ પોતાનું રોજિંદુ કામ-વર્ગખંડોવાળવા. પાણી ભરવું, વૃક્ષારોપણ કરવું, ક્યારાઓ ગોઠવવા, સુવિચાર લખવા વગેરે કામ જાતે



કરે એવી પ્રણાલી પાડેલી. વિદ્યાર્થીઓ હોંશે હોંશે તે કરતા. થોડા સમય પછી સરવારની પાળીમાં પ્રાથમિક શાળાનાં બાળકો બેસવા માંડ્યા. સ્વાભાવિક છે કે નાનાં બાળકો પોતાની કુદરતી હાજત પર કાબુ ન રાખી શકતા અને ટોઈલેટ બગાડતાં. મોટા વિદ્યાર્થીઓ આવે ત્યારે ગંદકી અને દુર્ગંધને કારણે જવું મુશ્કેલ થઈ પડતું. એકવાર વિદ્યાર્થીઓને ભેગા કરીને કહ્યું, 'ટોઈલેટની સફાઈ આપણે જાતે કરીશું?' બધાં વિદ્યાર્થીઓ નીચું જોઈ ગયાં. છેવટે અમારા પ્રિન્સીપાલ જે દરબાર હતા અને કોલેજમાં શિક્ષણ પામેલા પણ સમજણ ઉમદા ! તેઓ કહે, 'ચાલો, અમે તો જઈએ છીએ.' જેવા અમે બે શિક્ષકો અને આચાર્યશ્રીએ હાથમાં ડોલ અને સાવરણો પકડ્યાં કે વિદ્યાર્થીઓ ઉભા થયાં. પાછળ આઠ-દસ જણાં ! મેલું બધું એક ખાડો કરી પાવડીથી તેમાં નાખ્યું. ઉપર માટી વાળી પાણીથી બધું સાફ કરી તેમાં ફિનાઈલ નાખ્યું બધું ચોખ્ખું ચણાક. !

બીજે દિવસે આ ઘટનાનો ઉલ્લેખ કરતાં પ્રાર્થના પછી કહ્યું, 'જુઓ, શરૂઆતમાં તમને આ કામ કરવું ગમ્યું નહીં. કેમ કે વર્ષોથી આપણા મનમાં એક માન્યતા રહી છે કે આ કામ હલકું. એ કામ કરનાર હલકાં. હજારો વર્ષથી જે આપણું મેલું ઉપાડતા આવ્યા છે તેમનું સન્માન કરવાને બદલે આપણે તેમને અદ્યુત ગણ્યા. આપણા ઘરોમાં કે મંદિરમાં આવવાની બંધી કરી. એમના મોં

પર મુમતી બાંધી, કમ્મરે સાવરણો બાંધ્યો. પશુથીય બદતર વ્યવહાર કર્યો. જેમણે સફાઈ કરી તે જાણે છે કે આ કામ કપરું છે પણ હલકું નથી. વળી એ કામ કરનાર તો જરા પણ હલકા નથી. તેઓ આપણી નફરતના નહીં, આપણા સન્માનના અધિકારી છે. આપણે શાળામાં ગણિત, વિજ્ઞાન કે અંગ્રેજી જ શીખવાનું નથી. દરેક વ્યક્તિને સન્માન અને ગૌરવથી જોતાં પણ શીખવાનું છે. તમે સૌ અભિનંદનને પાત્ર છો.' ટપોટપ ટુકડીઓ પડી ગઈ પછી દુર્ગંધ કે ગંદકીની સમસ્યા રહી નહીં.

આપણે ત્યાં એક સરસ ઊક્તિ છે, 'સિદ્ધિ તેને જઈ વરે, જે પરસેવે નહાય.' પરિશ્રમ કરે તેને સફળતા તો અલબત્ત મળે જ છે - સાથે સાથે તેનું કાર્ય કૌશલ્ય વધે છે, બૌદ્ધિક ક્ષમતા વધે છે, આત્મવિશ્વાસ વધે છે, ચોકસાઈ અને ચીવટ વધે છે. તેનું શારીરિક, માનસિક તેમજ લાગણી વિષયક ઘડતર થાય છે. એ રીતે સ્વસ્થ માનવી થકી સ્વસ્થ સમાજનું ઘડતર થાય છે.

એટલે તો અમે લોકભારતીમાં ઉમંગથી ગાતાં :-

કામ કરે ઈ જીતે રે માલમ,  
કામ કરે ઈ જીતે.  
આવડો મોટો મલક આપણો,  
બદલે બીજી કઈ રીતે.

(પૂર્ણ)

(સૌજન્ય : 'કેળવણી વિમર્શ')

સિદ્ધાંત વિના અનુભવ આંધળો છે  
અને અનુભવ વિનાના  
સિદ્ધાંત બૌદ્ધિક મજાક હોય છે.

બાળકો આપણાં જેવાં બને તેમ  
આપણે ઈચ્છતાં હોઈએ તો આપણે  
તેવા બનવાનો પ્રયત્ન કરવો જરૂરી છે.

### સપ્ટેમ્બર મહિનામાં આવતા આરોગ્ય દિવસો

૧ સપ્ટેમ્બર, રાષ્ટ્રીય પોષણ અઠવાડિયું, ૭ સપ્ટેમ્બર, રાષ્ટ્રીય કેન્સર જાગૃતિ દિવસ, ૨૧ સપ્ટેમ્બર, વિશ્વ અલ્ઝાઈમર દિવસ, ૨૬ સપ્ટેમ્બર, રાષ્ટ્રીય મેસોથેલીઓમા જાગૃતિ દિવસ, ૨૯ સપ્ટેમ્બર, વિશ્વ હૃદય દિવસ.

બીના શ્રેયસ પંડ્યા આરોગ્ય, શિક્ષણ, માહિતી અને સંદર્ભ કેન્દ્ર, સદ્વિચાર પરિવાર આરોગ્ય વિષયક જુદા જુદા દિવસોની ઉજવણી નિમિત્તે નિષ્ણાત તબીબો દ્વારા લોકભોગ્ય ભાષામાં લેખો તથા જુદી જુદી પ્રાપ્ત માહિતી માટે શ્રી જપન દવે મો.નં. ૯૮૭૯૯૫૭૭૧૫ પર સંપર્ક કરવો.





## અપેક્ષા અને આકાંક્ષાનું ઘોડાપૂર

રણછોડ શાહ



“જીવનની રાતમાં ઉત્કર્ષના ચમકારા લાગે છે  
મગર હદમાં રહે તો જ એ શણગાર લાગે છે,  
વધુ પડતી ચમકતી પણ મહત્તા કંઈ નથી હોતી,  
ગગન પણ ખેરવે છે જે સિતારા ભાર લાગે છે.”

- બરકત વીરાણી ‘બેફામ’

વીસમી સદીના ઉત્તરાર્ધ અને એકવીસમી સદીના પૂર્વાર્ધમાં અનેક અકલ્પનીય પરિવર્તનો આવ્યા. જીવન-વ્યવહારની રીત રસમ બદલાઈ ગઈ. વ્યવસાયિક ક્ષેત્રે આધુનિકરણ અને ટેકનોલોજીના પ્રવેશ થકી પ્રગતિની હરણફાળ ભરાઈ ગઈ હોવાનો વહેમ ધર કરી ગયો. સુખના અનેક પ્રકારના સાધનો વધ્યાં. માનવીય ઈચ્છાઓ, આશાઓ અને અપેક્ષાઓ કૂદકે અને ભૂસકે વધવા માંડી, શારીરિક શ્રમનું પલ્લું સાવ ભોંયતળિયે બેસી ગયું, એક ગામથી બીજે ગામ પગે ચાલીને જવાની ઘટનાનો સદંતર લોપ થઈ ગયો. શરૂ-શરૂમાં તો સાઈકલનો વપરાશ થતાં પગના સ્નાયુઓને પણ કસરત મળતી પરંતુ પછી તો પેટ્રોલ અને ડીઝલને સહારે ચાલતા વાહનો આવી જતાં નાનકડો શ્રમ પણ અદૃશ્ય થઈ ગયો.

સાદા, નાના અને લાકડાના ઘરોને બદલે સિમેન્ટ કોંક્રીટથી બનતા વિશાળ મકાનોમાં રહેવા છતાં હજુ વધુ સારા મકાન (ઘર નહીં)ની ઈચ્છાઓ ક્યારેય સંતોષાવાનું નામ લેતી નથી. એક ઓસરી, વચ્ચે સૂવાનો ઓરડો અને અંતે રસોડાને બદલે વિશાળ બેઠકરૂમ, એક કરતાં વધુ સૂવાના ઓરડાઓ, રસોડાની સાથે ટેબલ ઉપર બેસીને જમવાની વ્યવસ્થા પણ ઓછી પડતાં ધનિકોએ ફાર્મ હાઉસ બનાવ્યા. સપ્તાહના અંતે ત્યાં જઈ સ્વર્ગીય આનંદ મેળવવાનો પ્રયત્ન થવા લાગ્યો. વ્યક્તિદીઠ પ્રસાધનો આવી ગયા. રૂમની સાથે તેને જોડવામાં આવ્યા.

“મહોબ્બત ને જગત વચ્ચે કબરનું સ્થળ વિચારું છું.  
મને ત્યારે તમારા ઘરનો ઉંબર યાદ આવે છે.  
જ્યાં કાંટા જોઈ છું ત્યાં યાદ આવે છે મને મંઝિલ,  
મગર જ્યારે ફૂલો દેખાય છે, ઘર યાદ આવે છે.”

- બરકત વીરાણી ‘બેફામ’

અગાઉ કપડાં-લત્તાં માત્ર લોખંડના પટારામાં રહેતા. ધીમે-ધીમે લોખંડના કબાટોમાં કપડાંઓએ સ્થાન જમાવ્યું. થપ્પી બંધ કપડાં મૂકતાં લોકો આનંદવિભોર બની જવા માંડ્યા. આજે તો વ્યક્તિદીઠ લાકડાનાં કબાટોમાં કપડાં ‘રાજાશાહી’ થી રહેવા લાગ્યા. મમ્મી-પપ્પાના અલગ તો સંતાનોના તો તેમનાથી પણ અલગ કપડાંની થપ્પીઓ નહીં થપ્પાઓ થવા લાગ્યાં. જાણે નાનકડી તૈયાર કપડાંની દુકાન !

અગાઉ વ્યક્તિઓની સંખ્યા હોય તેના કરતાં પગરખાંની સંખ્યા ઓછી હોય. ક્યારેક ઉઘાડા પગે પણ શાળાએ, ફળિયામાં અથવા ક્યાંક જવાનું બને. આજે તો ગૃહિણી શાક લેવા જાય ત્યારે પણ અલગ પ્રકારના ચંપલ પહેરીને જાય છે ! પહેલાંના સમયમાં ઘરના ઓટલા ઉપર પડી રહેતાં પગરખાં માટે હવે આધુનિક ‘શૂ-રેક’માં રહેવા લાગ્યા. કુટુંબની વ્યક્તિઓની સંખ્યા કરતાં બૂટ-ચંપલની સંખ્યા ત્રણ-ચાર ગણી ન હોય તો જ નવાઈ ! ઘરમાં પહેરવાનાં સ્લીપર, બહાર ફરવા જવાના ચંપલ, ઓફિસે જવાના-બૂટ-સેન્ડલ, ચાલવા (Walking) જવા માટે મોજડી તો જોઈએ જ ને !

શરૂઆતમાં ઘરમાં એકાદ ટેબલ ફેન હોય તો હોય ! ગરમીના દિવસોમાં જમીન ઉપર સૂઈ જાય અને ફરતો પંખો રાખી સૌ ઠંડા પવનનો આનંદ માણવામાં ગૌરવ અનુભવતા. ધીમે ધીમે રૂમ દીઠ સિલીંગ ફેન

આવી ગયા. હજુ તે ઠરી ઠામ થાય તે પહેલાં તો દરેક રૂમમાં એ.સી.આવી ગયા. રાત્રે એક પંખા નીચે બેસીને જમવાનો આનંદ માણતું કુટુંબ આજે પોતપોતાના રૂમમાં નાસ્તા કે ભોજનની મજા માણે છે. વીજણો પંખો તો જીવનમાંથી તદ્દન અદૃશ્ય થઈ ગયો. બાળકોને તો આવા કોઈ શબ્દનું અસ્તિત્વ છે કે કેમ તે પણ ખબર નહીં હોય.

જીવન શૈલીની આ તમામ બાબતો પ્રગતિ અને વિકાસ તરીકે પોંખાઈ. ઉપરોક્ત જેવી સુવિધાઓ જે જે કુટુંબોમાં નથી તે વિકસીત નથી તેમ સમજાવવા લાગ્યું. ઉપરોક્ત રીતે રહેવાની વ્યવસ્થાથી જ જીવન સુખી બને છે તેવી માન્યતા ઘર કરી ગઈ. તેમાં એકાદ વસ્તુ પણ ઓછી હોય તો તે ચલાવી લેવાય નહીં તેમ સૌ માનવા અને વર્તવા લાગ્યા. હવે બધાને અભાવનો અજંપો રહ્યા કરે છે.

જીવનમાં સંતોષ હોવો જોઈએ તેવી સમજ જ અદૃશ્ય થઈ ગઈ. વધુને વધુ ભૂખ ઉઘડવા લાગી. પોતાના કરતાં વધુ સવલતોવાળી વ્યક્તિ .પર નજર પડતાં તે સુખ સગવડો પોતાની પાસે પણ અનિવાર્યપણે હેવી જ જોઈએ તેવું મંતવ્ય દેઢ થઈ ગયું. યુવાનો અને બાળકો આ બિમારીનો મોટા પ્રમાણમાં ભોગ બનવા માંડ્યા. ઈચ્છાઓ રાજાના દિકરાની જેમ 'દિવસે ન વધે' તેટલી રાતે વધે'જેવી પરિસ્થિતિ સર્જાઈ ગઈ. સેંકડો રૂપિયાની આવકમાંથી હજારો રૂપિયાની આવક પ્રાપ્ત કરવા ક્યારે ચાલી નીકળ્યા તે સમજાયું જ નહીં. હજારોની આવક થઈ પરંતુ હવે લાખો અને કરોડની આવક ક્યારે થશે તેની અપેક્ષાઓમાં સુખ, શાંતિ, કૌટુંબિક જીવન, મૈત્રી સંબંધ, લાગણીઓ અને પ્રેમની હોળી થઈ ગઈ. લાખોપતિ, કરોડપતિ બનવા માટે તમામ દાવપેચ લગાવવા માંડ્યા. ગમે તેવા કાવાદાવા કરીને સંપત્તિ પ્રાપ્ત કરવા સૌ મંડી પડ્યા છે. યેન, કેન પ્રકારણે ધનવાન થવામાં જ શ્રેય છે તેવું સૌ નક્કી કરી બેઠા. 'પૈસો મારો

પરમેશ્વર અને હું પૈસાનો દાસ' જેવી સ્થિતિ બની ગઈ.

આંકાક્ષા અમર્યાદ બની ગઈ. ગણિતની ભાષામાં કહીએ તો આ દુનિયામાં કોઈ આંકડો મોટામાં મોટો હોતો જ નથી. કારણકે તમે ધારેલા આંકડામાં માત્ર એકનો ઉમેરો કરો તો તમારો ધારેલો આંકડો નાનો થઈ જ જવાનો છે. સુખ, સગવડો, સવલતોનો ક્યારેય અંત આવવાનો જ નથી. વ્યાવસાયિક તેના વ્યવસાયનો વિકાસ કરવા નવા-જવા સાધનો સાથે બજારમાં આવવાના છે. તેઓ અવનવી આકર્ષક જાહેરાતો સાથે પોતાની ચીજ-વસ્તુઓ ખરીદવા માટે ગ્રાહકોને લલચાવવાના જ છે. વ્યક્તિએ પોતે નક્કી કરવું પડશે કે મારે ક્યાં રોકાવું.

અપેક્ષાઓની અતિશયોક્તિએ તો માનવને માનવ રહેવા દેવાને બદલે દાનવ બનાવી દીધો. અનંતનો અંત નથી. તો પછી અપેક્ષાઓને મર્યાદિત બનાવી દેવામાં શો વાંધો છે ? તેનો અર્થ એવો સહેજપણ નથી કે પાયાની જરૂરિયાતોથી વંચિત રહેવું. આવશ્યક સાધનો તો હોવા જ જોઈએ. તે પ્રાપ્ત કરવામાં કાંઈ ખોટું નથી. પરંતુ 'આવશ્યક'ની વ્યાખ્યા કોણ નક્કી કરશે ? પર્યાપ્ત જરૂરિયાતો અને આવશ્યક જરૂરિયાતો વચ્ચેનો ભેદ સમજવો અત્યંત જૂરી છે. અપેક્ષા અને આકાંક્ષા વચ્ચેનો ભેદ માણસે જાતે શાંતચિત્તે બેસી પોતાની આવડત, જ્ઞાન અને શક્તિને આધારે નક્કી કરી લેવાં જોઈએ. કોઈનો મહેલ જોઈને પોતાન ઝૂંપડી તોડી પાડવામાં સહેજપણ શાણપણ નથી. હાલમાં 'અપેક્ષા'ઓએ રોગનું સ્વરૂપ લઈ લીધું છે. નિરોગી બનવું શું પોતાના જ હાથમાં નથી ?

“જીવન અખૂટ છે તે જાણવા માટે  
હું ફરી ફરીને મૃત્યુ પામીશ.”

- અનુ. નગીનદાસ પારેખ

\* \* \*

૪૭, સુવર્ણપૂરી સોસાયટી, ચીકુ વાડી, જેતલપૂર રોડ,  
વડોદરા-૪૦૦ ૦૦૭. (મો.) ૯૯૭૯૮૯૧૬૩૧

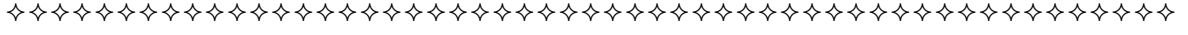


## પ્રાણી-કલ્યાણ અને આપણે : શું આપણે આટલા ફૂર છીએ ?

પંકજ બૂચ



- સ્ત્રી-રોગમાં વપરાતું “મૂષકતેલ” આયુર્વેદિક ઉત્પાદન છે, જે ઉંદરમાંથી બનાવાય છે. આ તેલના ઉત્પાદક રાજસ્થાનમાં છે, જ્યાં મોટા પાયે ઉંદરને મારવામાં આવે છે.
- ગુજરાતમાં ચામાચીડિયાં (વડવાગોળ) ની વસાહતો (કોલોની) અંગે આજ સુધી કોઈ જ સરકારી સર્વે થયો નથી.
- મોરપીંછની નિકાસ (એક્સપોર્ટ) પર પ્રતિબંધ છે. દેશમાં તેના વેપારની છૂટ છે. મોટા પાયે મોરપીંછની ગેરકાયદે નિકાસ થઈ રહી છે અને તે પકડાય ત્યારે મોરપીંછના મૂળમાં લોહી જામેલું હોય છે, જે બતાવે છે કે જીવતા મોરના શરીરમાંથી તેને ફૂરતાપૂર્વક ખેંચી કાઢવામાં આવે છે.
- પ્રાણી મૃત્યુ પામે પછી અને કતલ થયેલા પ્રાણીના શિંગડામાંથી મોટા પાયે ખાતર બનાવાય છે. જેને “ગૌશિંગ ખાતર” કહેવાય છે. આપણે બધાં આ ખાતરમાંથી બનેલ અનાજ ખાઈએ છીએ.
- નોન વેજિટેરિયન હોટલોએ તેમનાં બોર્ડ તથા મેનુમાં “રેડ કલર” નું નિશાન લગાવવું ફરજિયાત છે, જેનું ભાગ્યે જ પાલન થાય છે.
- અતિશય મોટાં અને યાંત્રિક પ્રકારનાં ફિશિંગ ટ્રોલર્સ અને વેસલ્સ જ્યારે દરિયામાં મોટા પાયે મિકેનિકલી માછલાં પકડે ત્યારે તેની જાળમાં ટી.ઈ.ડી (એક્સ્કલુડર ડિવાઈસ) નામનું સાધન બેસાડવામાં આવે છે, જેથી જાળમાં પકડાયેલા સમુદ્રી કાચબા બહાર નીકળીને સમુદ્રમાં જતા રહે અને બચી જાય.
- ઓડિશા રાજ્યએ આ સાધન બેસાડવાનું કાનૂની રીતે ફરજિયાત બનાવ્યું છે. બાકીના સમુદ્રીતટ ધરાવતા એક પણ રાજ્યએ આવી કાનૂની જોગવાઈ નથી કરી તેથી રોજબરોજ મોટી સંખ્યામાં રક્ષિત સમુદ્રી કાચબા પકડાય છે અને મૃત્યુ પામે છે.
- થેલિસિમિયા પીડિત બાળકોને સતત લોહી આપવું પડે છે તે માટે હવે બકરાંનું લોહી ચડાવાય છે જે કતલખાનામાંથી મેળવવામાં આવે છે.
- પ્રાણીઓ માટે એકમાત્ર ઈન્ડોર હોસ્પિટલ આણંદમાં આવેલી છે જે વેટરનરી યુનિવર્સિટી હસ્તક છે. આ હોસ્પિટલ શ્રી સર્વધર્મ જીવદયા સંઘ - આણંદે તૈયાર કરી યુનિવર્સિટીને સોંપી હતી. આ ઈન્ડોર હોસ્પિટલનો હેતુ સિદ્ધ થયો નથી અને બીમાર પ્રાણીને દાખલ કરવાનો સતત ઈન્કાર થાય છે.
- પાલીતાણાના પવિત્ર પર્વત પર નાળિયેર અને સામાન ચડાવવા માટે ગઘેડા પર લાદીને તેને પર્વત પર ચડાવાય છે, જે અત્યંત ફૂરતા છે. પ્રાણી પર સામાન લાદીને પર્વત પર ચડાવવા કોઈ જ ફાયદો નથી. રોજરોજ મૂંગા ગઘેડા પર થઈ રહેલી આ ફૂરતા જૈન સમાજના ધ્યાન બહાર છે ?
- ધ સ્લોટર હાઉસ રૂલ્સ-૨૦૦૧ ની જોગવાઈ મુજબ દરેક કતલખાના માટે પ્રાણીની કતલના ક્વોટા નિશ્ચિત કરવાના હોય છે, પરંતુ ગુજરાતમાં ફક્ત ભેંસની કતલના ક્વોટા નિર્ધારિત થાય છે. પરિણામે રેગ્યુલેટેડ કતલખાનામાં નાના પ્રાણીની બેફામ કતલ ચાલી રહી છે.
- “ફોગ લેગ” એટલે દેડકાના પગમાંથી બનતી વાનગીના કારણે લોકોને લિજ્જત મળે છે અને દેડકાનું જીવન સમાપ્ત થાય છે. જીવતા દેડકાને



પકડી ટેબલ પર મૂકી તેના પગ કાપી નખાય છે અને પગ વગરના દેડકાને ડસ્ટ બિનમાં ફેંકી દેવાય છે. લાંબા સમય સુધી તે જીવતા તરફડતા રહે છે.

- ગોવાની હોટલોમાં આ ગેરકાનૂની ધંધા ચાલી રહ્યા છે. લોકો તે ખાવા દૂર-દૂરથી આવે છે. ગોવામાં જીવતા દેડકા પકડવાનો વ્યવસ્થિત ધંધો ચાલે છે. યાદ રહે કે દેડકાને પકડવા-વેચવા કે ખોરાક તરીકે તેના પગનો ઉપયોગ ગેરકાનૂની છે. શું માણસનો ચહેરો આટલો કૂર અને ઘાતકી છે ?
- ગુજરાત મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેશન એક્ટ-૧૯૪૯ ની સેક્શન-૩૩૫ મુજબ કોઈ પણ પ્રાણીને બહારથી લાવીને કોર્પો.ની હદમાં પ્રવેશ થાય ત્યારે મ્યુનિ. કોર્પો.ના કમિશનરની પરવાનગી લેવી ફરજિયાત છે, પરંતુ તે આજ સધી ક્યારેય લેવાઈ નથી.
- બિહારમાં ‘મૂષહર’ (મૂષ=ઉંદર અને હર=હરી જનાર, ખાઈ જનાર) નામની અત્યંત ગરીબ અને પછાત જાતિ છે, જેની પાસે ભરણપોષણની કોઈ સાધનસંપત્તિ ન હોવાથી ખેતરમાં લાકડાના ફાંસલા ગોઠવી તેમાં ઉંદરને ફસાવીને પકડે છે, તેને બાફી-રાંધીને ખોરાક તરીકે ખાય છે.

- સમગ્ર દેશમાં માછલાંની ઈંડા મૂકવાની અને બચ્ચાં ઉછેરની સિઝન દરમિયાન માછલાં પકડવા પર પ્રતિબંધ મુકાય છે. ગુજરાતમાં ૧૦મી જૂનથી ૧૫ મી ઓગષ્ટ સુધીના સમય દરમિયાન માછીમારી કાનૂની રીતે કરી શકાતી નથી. તેમ છતાં આ પ્રતિબંધમાં નોન-મોટરઈઝડ કાફ્ટ (લાકડાની બિનયાંત્રિક હોડીઓ તથા સઢવાળી હોડીઓ)ને માછીમારીની છૂટ અપાઈ છે. તેથી વાસ્તવમાં આ પ્રતિબંધિત સિઝનમાં પણ માછીમારી બીજા અર્થમાં ચાલુ જ રહે છે.
- રાષ્ટ્રીય વૃક્ષ વડલાની રાજ્યવ્યાપી કે દેશવ્યાપી ગણતરી આજ સુધી કરવામાં આવી નથી. પરિણામે કેટલા વડલા કાપી નખાયા કે ઘટી ગયા તેની કોઈ જ માહિતી મળતી નથી.
- ધ વાઈલ્ડ લાઈફ પ્રોટેક્શન એક્ટ-૧૯૭૨ ના શિડ્યૂલમાં મુકાયેલ અને રક્ષિત જાહેર થયેલ માછલીઓને ગેરકાયદે પકડાતી અટકાવવા અને તેના સંરક્ષણ માટે કોઈ મજબૂત વ્યવસ્થા ઊભી કરાઈ નથી. તેથી તેનું સંરક્ષણ ફક્ત કાયદામાં જ રહી જાય છે.

(સૌજન્ય : ‘હિંસા વિરોધ’)

### ‘એલ્ડરલી હોમ કેર આસિસ્ટન્ટ કોર્સ’ની સમજણ આપતું પુસ્તક

સદ્વિચાર પરિવાર સંચાલિત જેસીંગભાઈ ભોગીલાલ ચિનાઈ વડીલ માવજત સહાયક તાલીમ કેન્દ્ર દ્વારા એલ્ડરલી હોમ કેર આસિસ્ટન્ટ કોર્સ ચલાવવામાં આવે છે જેની વિસ્તૃત માહિતી આપતું પુસ્તક ‘એલ્ડરલી હોમ કેર આસિસ્ટન્ટ કોર્સ’ ઈન્ડીયન રેડક્રોસ અને સદ્વિચાર પરિવારના સહયોગથી તૈયાર કરીને પ્રકાશિત કરવામાં આવ્યું છે. આ પુસ્તકની કિંમત રૂ.૫૦/- રાખવામાં આવી છે. પુસ્તક મેળવવા માટે સંપર્ક : મો.નં. ૯૪૨૭૬૩૧૩૧૩.

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**





## બ્રહ્મ સ્વીકાર

**તા.૧-૭-૨૦૨૦ થી ૩૧-૭-૨૦૨૦ સુધીમાં સદ્વિચાર પરિવાર મુખ્ય કાર્યાલયને મળેલ દાનની વિગત**

નામ	દાનની રકમ હેતુ*	નામ	દાનની રકમ હેતુ*
સમીર ખાંડવાલા, અમદાવાદ	૫૦૦૧ ૧૮	રસિકભાઈ એન.શાહ, અમદાવાદ	૨૧૦૦ ૧
જશવંતલાલ રમણલાલ શાહ, અમદાવાદ	૧૪૦૦૦ ૧૮	કેતુલભાઈ ચૌધરી, મહેસાણા	૧૧૦૦૦ ૨
અલકાબહેન બી. પટેલ, અમદાવાદ	૨૦૦૦ ૧૮	ડૉ. તરૂ ગોપાલ પટેલ, અમદાવાદ	૩૦,૦૦૦ ૨
સિદ્ધાર્થભાઈ એ. શાહ, અમદાવાદ	૫૦૦૦ ૧૮	પ્રેરિત રાજેન્દ્રભાઈ ભટ્ટ, અમદાવાદ	૧૦૦૧ ૨
સિદ્ધાર્થભાઈ આર. શાહ, અમદાવાદ	૩૦૦૦ ૧૮	ગોવર્ધનલાલ માલીવાલ, અમદાવાદ	૨૦૦૦૦ ૯
હિરાબહેન એમ. પારેખ, અમદાવાદ	૫૦૦૦ ૨	સનતકુમાર જી. શાહ, અમદાવાદ	૫૦૦૦ ૨
સમીર કમલકિશોર ઠાકર, અમદાવાદ	૨૦૦૦૦ ૨	ઈલાબહેન જી. શાહ, અમદાવાદ	૨૧૦૦૦ ૯
પરેશભાઈ સી. જોષી, અમદાવાદ	૧૫૦૦૦ ૧	ખંધાર એન્ડ ખંધાર, અમદાવાદ	૧૦૦૦૦ ૨
હર્ષદકુમાર આર. ભટ્ટ, અમદાવાદ	૨૫૦૦ ૭	ઓમેગા સર્વિસીસ, અમદાવાદ	૫૧,૦૦૦ ૩
ગિરીબાલાબહેન કે. શુક્લા, અમદાવાદ	૨૫૦૦ ૭	અશ્વિનકુમાર કે. પરીખ, અમદાવાદ	૨૫૦૦૦ ૯
શેઠ ગિરધરદાસ હરિવલ્લભદાસ ટ્રસ્ટ, અમદાવાદ	૨૫૦૦૦ ૯	શરદભાઈ રાવલ, અમદાવાદ	૨૪૦૦૦ ૧૮
દીપ્તિ ઓજા, અમદાવાદ	૧૧૦૦ ૨,૮	કૃપાલી એસ. શાહ, અમદાવાદ	૧૦૦૦૦ ૧૯
સ્મિતાબહેન બી. શાહ, અમદાવાદ	૨૦૦૦ ૮	મોહિનીચંદ્ર વી. જાની, અમદાવાદ	૧૦૦૦ ૨
મનન એચ. શાહ, અમદાવાદ	૧૦૦૦૦ ૧૮	મીનાક્ષીબહેન સેજપાલ, અમદાવાદ	૧૦૦૦૦ ૩
મહેન્દ્રભાઈ સી. ભાવસાર, અમદાવાદ	૫૦૦૦ ૨	નિરંજનબહેન આર. ગોહેલ, અમદાવાદ	૫૧૦૦૦ ૩
એસ્ટેટ ઓફ લતાબહેન પી. ભટ્ટ, અમદાવાદ	૫૦૦૦૦ ૨	સ્વ. શાંતાબહેન ચતુરભાઈ પટેલ, ગોધરા	૫૦૦૦૦ ૨
મુકુંદભાઈ એચ. દવે, અમદાવાદ	૧૨૦૦ ૧	ડૉ. અભય દિક્ષીત, અમદાવાદ	૫૦૦૦ ૧૮
દક્ષાબહેન ઠાકર, અમદાવાદ	૨૭,૦૦૦ ૧૮	ડૉ. નરેન્દ્ર રાવલ, અમદાવાદ	૫૦૦૦ ૧૮
		ડૉ. કે. આર. સંઘવી, અમદાવાદ	૫૦૦૦ ૧૮

**હેતુ\* :**

૧. સંત પુનિત ખીચડી પ્રસાદ સેવા-સહકાર
૨. સદ્વિચાર પરિવાર સેવા-સહકાર પ્રવૃત્તિ
૩. આરોગ્ય સેવા-સહકાર
૪. સિનિયર સિટીઝન હેલ્થકેર (મેડિસિન) સેવા-સહકાર
૫. દર્દી સેવાના સાધનો સેવા-સહકાર
૬. બીના શ્રેયસ પંડ્યા
૭. એચ.પી.એસ.પી. આંખની હોસ્પિટલ, નરોડા
૮. સદ્ભાવ સેવા કેન્દ્ર વી.એસ. હોસ્પિટલ શીરો, સુખડી પ્રસાદ અને ટિફીન સેવા, અમદાવાદ.
૯. અન્નદાન-મહાદાન

૧૦. સુવિચાર માસિક પ્રચાર-પ્રસાર સેવા-સહકાર
૧૧. જેસીંગભાઈ ભોગીલાલ ચીનાઈ વડીલ માવજત સહાયક તાલીમ કેન્દ્ર
૧૨. સદ્વિચાર પરિવાર : વડીલ માવજત કેન્દ્ર
૧૩. સી. આર. શાહ કમ્પ્યુટર સેન્ટર
૧૪. એજ્યુકેશનલ ફંડ
૧૫. ટ્રસ્ટ ફંડ
૧૬. વડીલ માવજત હોસ્પિટલ, નરોડા
૧૭. સદ્વિચાર પરિવાર સમર્પણ વિદ્યાપીઠ સેવા-સહકાર
૧૮. સદ્વિચાર પરિવાર કોવિડ-૧૯ રિલીફ ફંડ
૧૯. સદ્વિચાર પરિવાર ધાબળા દાન સેવા-સહકાર



**તા.૦૧-૦૭-૨૦૨૦ થી ૩૧-૦૭-૨૦૨૦ સુધીમાં સદ્વિચાર પરિવાર મુખ્ય કાર્યાલયને  
એક લાખ કરતાં વધારે રકમના મળેલ દાનની વિગત**

૧. ૦૪-૦૭-૨૦૨૦	શ્રી રેણુકાબહેન આર. વોરા, અમદાવાદ	૧,૦૦,૦૦૦	સદ્વિચાર પરિવાર કોવિડ-૧૯ રિલીફ ફંડ
૨. ૦૬-૦૭-૨૦૨૦	શ્રી ગોકળદાસ વી. શાહ, અમદાવાદ	૧,૦૦,૦૦૦	સદ્વિચાર પરિવાર અન્નદાન- મહાદાન સેવા-સહકાર
૩. ૨૧-૦૭-૨૦૨૦	પ્રો. રંજનાબહેન હરીશ દિવેદી, અમદાવાદ	૧,૦૦,૦૦૦	વડીલ માવજત કેન્દ્ર

-----અહીંથી કાપીને મોકલો-----

**વિનંતી**

સુવિચારનો અંક દર માસે આપને હાર્ડકોપી રૂપે મોકલીએ છીએ તે આપને મળતો હશે. હવે કરકસરના ભાગરૂપે આ સુવિચારનો અંક હાર્ડકોપીના બદલે સોફ્ટકોપીમાં મોકલવા માટે આપ સહમત થાઓ તેવી વિનંતી છે. સુવિચારના તમામ વાચકોને ઉપયોગી અને રસપ્રદ જણાય તે માટે નીચે દર્શાવેલ મુદ્દાઓ પરત્વે આપનો પ્રતિભાવ ટા.નં. ૪ પર આપેલ સરનામે મોકલવા વિનંતી છે.

- (૧) આપનો આજીવન/ગ્રાહક નંબર : .....
- (૧) સુવિચારનો અંક આપને કેવો લાગે છે ? સારો.....મધ્યમ.....ટીક.....
- (૨) સપ્ટેમ્બર માસના અંકમાં કયા બે લેખ આપને  
સૌથી વધારે ગમ્યા છે ? ૧. \_\_\_\_\_  
૨. \_\_\_\_\_
- (૩) અંકમાં કંઈ ફેરફાર કરવા યોગ્ય હોય તો આપના સૂચનો જણાવવા વિનંતી.  
૧. \_\_\_\_\_  
૨. \_\_\_\_\_
- (૪) આ અંકની પીડીએફ કોપી આપને ઈ-મેઈલ થી કે વોટ્સએપથી મોકલી શકીએ ? હા/ના
- (૫) આપનું ઈ-મેઈલ એડ્રેસ અને વોટ્સએપ નંબર લખી જણાવશો.  
ઈ-મેઈલ.....વોટ્સએપ નંબર :.....
- (૬) આપનું સરનામું બરોબર 'ના' હોય તો લખી મોકલશો. \_\_\_\_\_

