

સુવિચાર

Year-56

Vol. No. 01

APRIL-2025

Total Page : 36

Retail Price :15/-

Annual Subscriptions Rs. 200-00



સુવિચાર પરિવાર

સમર્પણ વિદ્યાપીઠ, રામદેવનગર બસ સ્ટેન્ડ પાસે,
જોધપુર ટેકરા, સેટેલાઈટ રોડ, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૧૫



સદ્વિચાર પરિવાર



ડૉ. કે. આર. શ્રોફ સેવાસદન

રામદેવનગર, સેટેલાઈટ રોડ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫.

શ્રીમતી લીલાવતી જેસીંગભાઈ ચિનાઈ આંખની હોસ્પિટલમાં નિષ્ણાત ડોક્ટર દ્વારા નીચેની સેવાઓ ઉપલબ્ધ છે.

આંખની સંપૂર્ણ તપાસ-ચશ્માનાં નંબરની તપાસ-મોતિયાના ઓપરેશન અત્યાધુનિક ફેકો મશીન દ્વારા રાહતદરે-ઝામરની તપાસ અને સારવાર- પડદાનો સ્કેન (OCT)-ઘારી ઉતારવાનું લેસર મશીન-આંખનાં વેલનું ઓપરેશન

Help Line : 98983 77700



ડૉ. શિલીન શુક્લ સદ્વિચાર પરિવાર આરોગ્ય પ્રવચનશ્રેણી અંતર્ગત તા.૦૯ માર્ચ ૨૦૨૫ના રોજ સળંગે છઠ્ઠામું વ્યાખ્યાન ‘કિડની રોગ : સમજ, સાવચેતી અને સમજણ’ એ વિષય પર માર્ગદર્શન આપવા માટે ડૉ. અદ્વિપન શાહ હાજર રહ્યા હતા. આ પ્રસંગુ પુસ્તકો અને ફોટો ફ્રેમ દ્વારા તેમનું ડૉ. સુકુમાર શેઠ અને ડૉ. અધિકેશભાઈ શાહ તરફથી સ્વાગત કરાયા બાદ હાજર સૌએ પ્રવચનનો લાભ લીધો હતો.

સદ્વિચાર પરિવાર મહિનગર સંચાલિત

સ્વ. તારાબેન મનસુખલાલ મહેતા ફિઝિયોથેરાપી સેન્ટર

એ-૧, વિદ્યાતા ઓપાર્ટમેન્ટ, અંબાજી માતા મંદિરની સામે, ઉત્તમનગર, મહિનગર, અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૮.

ટાઈમ : સવારે ૯-૦૦ થી બપોરે ૧૨-૩૦ અને સાંજે ૪-૩૦ થી ૮-૦૦

રાહત દરે ફિઝિયોથેરાપી સેવાના દર

કન્સલ્ટન્સી ફી રૂ.૩૦/- (ફક્ત એક વખત) ● કસરત રૂ.૫૦/- ● પ્રત્યેક મશીનના રૂ.૨૦/-

સુવિચાર

માનવતાનો મહિમા ગાતું સદ્વિચાર પરિવારનું સામયિક

આદ્યતંત્રી :

સદ્ગત હરિલાલ વિ. પંચાલ 'નિમિત્તમાત્ર'

તંત્રી :

પ્રવીણ ક. લહેરી

વર્ષ : 56 ❀ અંક : 01 ❀ સળંગ અંક : 719 ❀ એપ્રિલ-2025

Web Site : www.sadvicharparivar.org ❀ E-mail : sdparivar.org@gmail.com

ટ્રસ્ટી મંડળ	અનુક્રમણિકા			
ડો. પંકજ એમ. શાહ (પદ્મશ્રી)	ક્રમ.	લેખનું શીર્ષક	લેખક	પાનું
પ્રમુખ	1.	નરાધમો સામે લડવાનો અર્થ નથી - એ તો- રાક્ષસો છે. એક મરશે પણ અનેક પેદા થશે. એટલે આપણી શક્તિ લડવાના બદલે કોઈને- ઉગારવામાં જ વાપરવી.	ડૉ. ભરત ભગત	5
પીયૂષ ઓ. દેસાઈ	2.	'પલવી' એટલે છોડના નવા પાંદડાં	ડૉ. કુમારપાળ દેસાઈ (પદ્મશ્રી)	9
ઉપપ્રમુખ	3.	જુદા જુદા પ્રકારની કસરતો અને તેને- અનુરુપ આહાર	ડૉ. જાનકી પરીખ	12
પ્રવીણ ક. લહેરી	4.	ચિંતન લેખ : લાગણી	સુનિતા ઈજ્જતકુમાર	15
મેનેજિંગ ટ્રસ્ટી	6.	સદ્વિચાર પરિવારની પ્રવૃત્તિઓ માટે સહયોગ અપીલ	-	17
શૈલેષ આઈ. પટવારી	7.	માણસને વિચારનો ડર લાગે છે.	ગુણવંત શાહ	21
સહમંત્રી	8.	માતૃભાષા ગુજરાતી મરણ પથારીએ -	ચંદ્રકાન્ત પટેલ 'સરલ'	23
જિતેન્દ્ર બી. પંચાલ	9.	ખાદી અને ગ્રામોદ્યોગ થકી ગરીબો- આત્મનિર્ભર બની શકે - વિકાસ અને વિકલ્પ	ડૉ. નાનક ભટ્ટ	27
કોષાધ્યક્ષ	10.	શ્રી હરિભાઈ પંચાલ : શબ્દદેહ	-	29
કે. આર. સિંગ	11.	મૌન	ડૉ. પ્રફુલ નાઈક	30
ટ્રસ્ટી	12.	સદ્વિચાર પરિવારને ફેબ્રુઆરી માસમાં પ્રાપ્ત દાનની વિગત	-	31
વિનોદ એ. શાહ				
ટ્રસ્ટી				
નીના મધુસૂદન શાહ				
ટ્રસ્ટી				
લેખકોના મત સાથે સંસ્થા સહમત છે તેમ માની લેવું નહીં.				

નિવેદન

આ વર્ષે માર્ચ મહિનામાં ગરમીમાં નોંધપાત્ર વધારો થતાં લોકોના મનમાં આગામી ત્રણ માસમાં ગરમીનો પ્રકોપ કેવો રહેશે તેની ચિંતા પેઠી છે. ઋતુચક્ર પરિવર્તન અને વૈશ્વિક તાપમાનમાં વધારાને કારણે આપણા સામે સમુદ્રની સપાટીમાં વધારો થવાનો જે ભય છે તે સાકાર થશે તો માનવજાત માટે એક મોટી પીછેહઠ હશે.

અમેરિકામાં પ્રમુખ શ્રી ડોનાલ્ડ ટ્રમ્પની બીજો કાર્યકાળ શરૂ થતા સાથે જે તરખાટ મચી ગયો છે તે અભૂતપૂર્વ છે. આ કાર્યકાળ દરમિયાન શ્રી ટ્રમ્પની કાર્યશૈલી 'મારું કહ્યું માનો નહીં તો માંઠા પરિણામો ભોગવો' તેવી એકપક્ષીય નીતિ રહી છે. આપણા દેશ માટે આગામી વર્ષો અનેક બાબતોમાં ચિંતાજનક છે. આશા રાખીએ કે સૌના સહયોગથી આપણે આ મુશ્કેલીઓમાંથી રસ્તો કાઢીને ભારતને ૨૦૪૭ સુધીમાં વિકસીત ભારત બનાવવા માટે પ્રયત્ન કરી શકીશું.

ગત નાણાંકીય વર્ષ ૨૦૨૪-૨૫ સદ્વિચાર પરિવાર માટે ખૂબ મહત્વનું રહ્યું. સેવાસદન જેવા કરોડો રૂપિયાને ખર્ચે તૈયાર થયેલાં પ્રોજેક્ટનો વિજ્યાદશમીના દિને શુભારંભ થયો. સદ્વિચાર પરિવારની સ્થાપનાને ૬૦મું વર્ષ શરૂ થતાં આ સિદ્ધિ 'હિરક મહોત્સવ'ની શિરમોર સિદ્ધિ બની રહી છે. છેલ્લાં છ માસમાં સેવાસદન મારફત હજારો લોકોએ આરોગ્યલક્ષી સેવાઓનો લાભ લીધો છે. પથારીવશ દર્દીઓનો પુનર્વર્સનની બાબતે પણ ૫૦૦ કરતા વધારે લાભાર્થીઓએ સારવાર મેળવી પથારીવશ દર્દીઓને ફિઝીયોથેરાપી, પ્રેમાળ વાતચીત, પૌષ્ટિક ભોજન અને થોડીક હિંમત આપવાથી તેમનું પુનર્વર્સન શક્ય છે. પથારીવશ દર્દી ઘરમાં પોતાના કામો જાતે કરી શકે તેવી સ્થિતિમાં આવે તો દર્દીને અને તેના પરિવારને અનહુદ આનંદ થાય તે સ્વાભાવિક છે. સેવાસદનની આરોગ્ય વિષયક સેવામાં આવક કરતાં જાવક વધારે હોય તે

સ્વાભાવિક છે. આના કારણે દર મહિને રૂપિયા દસ લાખ જેટલી ઘટ પૂરી કરવા માટે અમારી અપીલ દાતાઓએ અભૂતપૂર્વ પ્રતિસાદ આપ્યો છે. આ દાતાઓનો શબ્દોથી આભાર માનવો શક્ય નથી પરંતુ અનેક દર્દીઓના આશીર્વાદ તેમના ઉપર વરસતા રહેશે તેમાં અમને કોઈ શંકા નથી.

સદ્વિચાર પરિવારના નરોડા સંકુલમાં અગાઉ શરૂ કરેલ વડીલ માવજત કેન્દ્ર, શુભમ્ હોલ, રિડીંગ રૂમની સવલતો બાદ કૌશલ્ય નિર્માણ માટે જે માળખું તૈયાર કરવામાં આવ્યું છે તે હવે કાર્યાન્વિત થયું છે. હવે આ જ રીતે ઉંવારસદ સંકુલમાં સાત કૌશલ્ય નિર્માણના કોર્સ માટેનું માળખું તૈયાર થવામાં છે. તેના માટે જરૂરી સાધનો ખરીદવા જે અમારી જરૂરિયાત છે તે આ અંકમાં દર્શાવેલ છે.

વર્ષ ૨૦૨૪-૨૫માં ઈન્ડક્ટોથર્મ ઈન્ડિયા લી. દ્વારા સીએસઆર હેઠળ જે આર્થિક સહયોગ આપવામાં આવ્યો હતો તેના થકી ૫૦૦ થી વધારે બહેનોને કમ્પ્યુટર, બેંકરી, ઔદ્યોગિક સીવણ અને બ્યૂટી પાર્લરમાં તાલીમ આપી શકાઈ છે. તા.૩ માર્ચ ૨૦૨૫ના રોજ કૌશલ્ય નિર્માણના અભ્યાસક્રમો પૂર્ણ કરનાર બહેનોને પ્રમાણપત્ર વિતરણ અને 'આંતરરાષ્ટ્રીય મહિલા દિન' નિમિત્તે ૧૦ વિશિષ્ટ પ્રદાન કરનાર મહિલાઓનું સન્માન કરવાનો કાર્યક્રમ યોજાયો હતો. આ કાર્યક્રમમાં મુખ્ય અતિથિ તરીકે ઈન્ડક્ટોથર્મના મેનેજિંગ ડિરેક્ટર શ્રી નૈષધભાઈ પારેખ ઉપસ્થિત અને અતિથિવિશેષ તરીકે હેલ્થ એન્ડ કેર ફાઉન્ડેશનના ડૉ. ભરતભાઈ ભગત, આર્યાકોમ લી. ફાઉન્ડર એઆઈએસ. અને શ્રીમતી અમી ઉપાધ્યાય, વાઈસ-ચાન્સેલર, બાબાસાહેબ આંબેડકર ઉપસ્થિત રહ્યાં હતાં. દર વર્ષની જેમ આ કાર્યક્રમ અનેરા ઉત્સાહથી અને ઉત્તમ વ્યવસ્થા સાથે સંપન્ન થયો હતો.

- સદ્વિચાર પરિવાર ટ્રસ્ટી મંડળ



નરાધમો સામે લડવાનો અર્થ નથી. એ તો રાક્ષસો છે. એક મરશો પણ અનેક પેદા થશે. એટલે આપણી શક્તિ લડવાના બદલે કોઈને ઉગારવામાં જ વાપરવી.

ડૉ. ભરત ભગત



“સાહેબ, બે હજાર સત્તરના નવેમ્બર માસમાં અમે શંકર સાધુને લઈ કલકત્તા પાસે આવેલા એક નાના ગામમાં પહોંચ્યાં. અમારા માટે ગામ અજાણ્યું. ભાષા અજાણી અને લોકો પણ અજાણ્યાં ! ગામમાં પહોંચતા એક વયોવૃદ્ધ દાદા મળ્યા. અમારી વચ્ચે વાતચીત તો શક્ય ન હતી પરંતુ હૃદયની ભાષા અમારા ચહેરા ઉપર અભિવ્યક્ત થઈ રહી હતી, અભણ પણ અનુભવી દાદા સમજી ગયા અને ચિલ્લાઈ ઊઠ્યા : અરે, આ તો અમારો શંકર ! મારા મિત્રનો દિકરો જે વર્ષથી લાપતા હતો. એના કુટુંબે અને ગામે એના નામનું નાહી નાખ્યું હતું.” શબ્દોનું માધ્યમ અમને અડચણરૂપ ન હતું એટલે એમણે અમને એકબાજુ બેસાડી રાહ જોવા સૂચવ્યું. બરાબર એક કલાકે આખું ગામ ઢોલ-નગારા સાથે અમે બેઠા હતાં ત્યાં ઉમટી આવ્યું. શંકર સાધુની આસપાસ પરિવાર ફરી વળ્યો. ઢોલના તાલે સહુ નાચી રહ્યા હતાં. જ્યારે શંકર અને એનો પરિવાર અશ્રુભીની આંખે એકબીજાને ગળે લગાડી રહ્યો હતો.

ધામધૂમથી વરઘોડો શંકરના ઘરે પહોંચ્યો. પત્ની અને પુત્રએ શંકરના વધામણા લઈ ઘરમાં દાખલ કર્યો. અમને બેસાડ્યા, જમાડ્યા અને વાતે વળગ્યા. દિનેશભાઈ લાઠિયાની આંખો પ્રસંગને યાદ કરતાં કરતાં ભીની હતી. ચહેરા ઉપર જિંદગીમાં કંઈક કરી શક્યાનો હર્ષ હતો અને હૈયે આનંદનો મહાસાગર ! દિનેશભાઈએ આખો પ્રસંગ યાદ કરીને કહ્યું, “બરાબર ૧૯ મહિના પહેલાં શંકર સાધુ અમને બગોદરા હાઈવેની બાજુમાં ધૂળમાં પડેલો મળ્યો હતો. શરીરે તો મહિનાઓથી પાણીનો સ્પર્શ

કર્યો ન હતો એ દેખાતું હતું અને ગંદા કપડાં જેવું કંઈક શરીરના નીચેના ભાગમાં વીંટાયેલું હતું. માથા-ચહેરા ઉપર વર્ષોથી ઉગેલા અસ્તવ્યસ્ત વાળ અને દિવસોનો ભૂખ્યો-તરસ્યો હોય એવું લાગતું હતું. અમે એને ઉંચકીને અમારી સંસ્થા મંગલ મંદિર માની સેવા પરિવાર કે જે બગોદરાના નેશનલ હાઈવે ઉપર પ્રાથમિક આરોગ્ય કેન્દ્રની બાજુમાં જ નવી ઊભી કરી હતી તેમાં લઈ આવ્યા. એના વાળ કાપ્યા, નવડાવ્યો. કપડાં પહેરાવ્યા અને જમાડ્યો. એના ચહેરા ઉપર કોઈ ભાવ ન હતા કે ન હતા કોઈ શબ્દો એના મ્હોમાં ! માત્ર ઉદાસી જ એના સમગ્ર અસ્તિત્વ ઉપર છવાઈ ગઈ હતી. અમને સમજાઈ ગયું આ ‘આત્મા’ માનસિક સ્વસ્થતા ગુમાવી બેઠો છે. એનું ચિત્ત અસ્થિર છે એ બીજા જ દિવસે સમજાઈ ગયું કારણકે એને ના નામની માહિતી હતી કે ના ગામની. પોતે જ પોતાને વિસરી ગયો હોય ત્યારે એને આખી દુનિયા વિસરાઈ જાય એ સાવ સ્વાભાવિક છે. થોડા દિવસ એને સંભાળ્યો પછી અમદાવાદની મેન્ટલ હોસ્પિટલમાં એની સારવાર શરૂ કરી. લગભગ એક દોઢ વર્ષે એ સ્વસ્થ થયો. યાદગીરી પાછી આવવા માંડી. તેની આપવીતી તેના જ શબ્દોમાં :

“લગભગ પચ્ચીસ વર્ષ પહેલાં કલકત્તાથી હું મારી પત્ની અને નાનો પુત્ર મજૂરી કામે દિલ્હી આવ્યા હતા. રસ્તા ઉપર ઝૂપડું બાંધ્યું અને અમે બન્ને જુદી જુદી દિશામાં કામ શોધવા નીકળી પડ્યા. સાંજે ઝૂપડીની જગ્યાએ પહોંચ્યા તો અમે બાંધેલી ઝૂપડી દેખાઈ નહીં. ભાષા અજાણી, લોકો અજાણ્યા, ચારે બાજુ શોધતો રહ્યો

થવાનું પસંદ કર્યું હોય તેને બીજું કંઈ જ ના કહેવાય. એને માત્ર વંદન જ કરાય ! સમાજના એક ત્રસ્ત અંગને સશક્ત કરવા જે પોતાની જિંદગીને હોડમાં મૂકતો હોય એવા એક નહીં અનેક ગાંડાઓ આ સમાજ માટે જરૂરી છે.

મારી ઉત્કંઠા હું દાબી શક્યો નહીં એટલે પૂછી લીધું: “તમે જે સ્ત્રી ને સુરત મૂકી આવ્યા હતા તેનું શું થયું.” દિનેશભાઈનો ચહેરો મલકી ઊઠ્યો અને ખૂબ સંતોષથી બોલ્યા : “માતા તો સામાન્ય ના થઈ એટલે કાયમ માટે મેન્ટલ હોસ્પિટલમાં મૂકી આવ્યા, પરંતુ એની દિકરી ખુશી આજે નવમા ધોરણમાં ભણે છે. આપણે માણસ છીએ એ બતાવવા ઢોલ પીટવા ના પડે, એ તો આપણે જે કરીએ તેનાથી જ દેખાઈ આવે. આ જ મારી કમાઈ છે સાહેબ !” બીજું કંઈ પૂછું એ પહેલાં જ એમણે વાતનો દોર ચાલુ રાખ્યો. “એક દિવસ બગોદરા બસ સ્ટેન્ડે હું ઉતર્યો અને એક નિરાધાર, માનસિક રીતે અસ્વસ્થ વ્યક્તિ મળી. મેં એની સારસંભાળ લીધી અને એને સુરત જેવી નજીકમાં કામ કરતી સંસ્થામાં મોકલવાની વ્યવસ્થામાં ગુંથાયો ત્યાં એ વ્યક્તિ ગુમ થઈ ગઈ. એને શોધવા નીકળ્યો પણ એ ના મળી પરંતુ બીજા બે એવા “આત્મા” રસ્તા ઉપર પડેલા મળી આવ્યા. બંનેને સ્નાન કરાવ્યું. જમાડયા. આસપાસથી બીજા મિત્રોને બોલાવી સંભાળ લેવા સમજાવ્યા. હું બજારે ખરીદી કરવા નીકળ્યો. તો સવારવાળી વ્યક્તિ તો ના જ મળી પરંતુ વધુ બે આત્મા મળ્યા. હવે મારી પાસે ચાર આત્માની જવાબદારી આવી. બગોદરા ગામના લોકોએ જોયું, એમણે મારો ઈતિહાસ સાંભળ્યો અને ગામ આખું મદદે આવી ગયું. થોડા દિવસ અમે એ ચારેયને સાચવ્યા પણ પછી બીજી સંસ્થામાં મૂકવા તૈયારી શરૂ કરી. ગામ લોકોને ખબર પડી એટલે બધાનો એક જ સૂર હતો કે હવે તમે એકલા નથી. આ “આત્માઓ” તમારા એકલાના નથી અમે એમને સાચવીશું. તમે અહીં

જ સંસ્થા બનાવો એવો આગ્રહ થયો. પંચાયતના પ્રમુખે યોગ્ય કાર્યવાહી પછી ત્રણ એકર જમીન આપવાનું વચન આપ્યું જે એમણે પાળી બતાવ્યું. મંદિરની મૂર્તિઓમાંથી ભગવાન કોઈને મળેલો જાણ્યો નથી પરંતુ ભગવાનના અંશો-“આત્માઓ”- “પ્રભુઓ” ની સેવાથી તેના દર્શન અચૂક થાય છે. તે દર્શનનું સ્વરૂપ માત્ર ઓળખવું પડે છે. બે હજાર સોળમાં અમે મંગલ મંદિર માનવસેવા ટ્રસ્ટ બનાવ્યું. સારી થયેલી વ્યક્તિઓને ઘેર પરત કરવા ગામફાળાથી ગાડી વસાવી. દાતાઓની મદદથી શેડ બાંધ્યા છે. રસોડું બનાવ્યું છે. આજે એકસો દસ “આત્માઓ” અહીં વસે છે જેને સવારે અમે બ્રશ કરાવીએ, નવડાવીએ, જેને સંડાસ-બાથરૂમનું ભાન ના હોય એને અમે જાતે જ સાફ કરીએ. સવારે ચા--નાસ્તો, બે ટાઈમ ભોજન આપી બધાને પ્રવૃત્તિમાં રાખીએ છીએ.”

મારી સાથે આવેલા મિત્રથી પૂછાઈ ગયું: “તમે આ બધાના મળમૂત્ર સાફ કરો છો ?” દિનેશભાઈએ હસતાં હસતાં કહ્યું “ભાઈ, આતો કંઈ નથી. જ્યારે બધા નવા નવા આવે ત્યારે સાવ ગંદા -ગોબરા હોય, માથામાં જુઓ ના ઢગલા હોય, વાગ્યું હોય. એના ધામાંથી કીડા ખરતા હોય. બીજા કોઈને જરૂર ચીતરી ચઢે પણ અમે બધું જ હરખથી કરીએ.”

પોતાનાથી જ આવી સેવા કરતાં મનમાં કચવાટ થાય એટલે બહારથી આપણે પૈસા આપીને પણ માણસો લાવીએ. જ્યારે દિનેશભાઈ અને એમના મિત્રો, જેની સાથે કોઈ સંબંધ નથી, કોઈપરિચય નથી. એવા લોકોની નિઃસ્વાર્થ સેવા કરે ત્યારે એ આત્માને પરમાત્મા જ કહેવો પડે. ભગવાન મેં જોયા નથી, પરંતુ દિનેશભાઈને ભગવાનના રૂપમાં સેવા કરતા જોયાનું સદ્ભાગ્ય મને મળ્યું. તે મારા માટે ધન્યતાની વાત છે. અત્યાર સુધીમાં આવા ૪૪૮ આત્માઓની સેવા કરનાર દિનેશભાઈને મારાથી પૂછાઈ ગયું: “તમને કેવી રીતે



‘પલવી’ એટલે છોડના નવાં પાંદડાં

ડૉ. કુમારપાળ દેસાઈ

એમનું આખું નામ છે મંગલ અરુણા શાહ, પણ સહુ એમને ‘મંગલ તાઈ’ તરીકે ઓળખે છે. મરાઠીમાં ‘તાઈ’ એટલે ‘મોટી બહેન’ અને એમ એ સહુની મોટી બહેન હોય એ રીતે સંભાળ લે છે. એક વાર એમને જાણ થઈ કે અઢી વર્ષની અને દોઢ વર્ષની બે બાળકીઓને નજીકના ગામમાં ગાયના ગમાણમાં બાકીના શ્વાસ પૂરા કરવા માટે ત્યજી દેવાઈ છે. આ સાંભળી મંગલતાઈનું હૃદય વેદનાથી છલકાઈ ગયું અને તેઓ તરત જ એ ગામમાં દોડી ગયાં. એમને ખ્યાલ આવ્યો કે જે બાળકીઓને આવી રીતે નોંધારી ત્યજી દેવામાં આવી છે, એમના માતા-પિતા એઈડ્સને કારણે મૃત્યુ પામ્યા હતા. આ બન્ને છોકરીઓ પણ એચ.આઈ.વી. પોઝિટીવ હતી, આથી એમનાં સગાવહાલાંઓએ એમને ગમાણના એક છેડે ગૌશાળામાં ત્યજી દીધી હતી.

એની પાછળનું એક કારણ એ હતું કે પરિવારમાં કોઈને એઈડ્સ હોય તે ભારે શરમજનક બાબત ગણાવી હતી. વળી એનો કોઈને ચેપ લાગે, તો શું થાય? સ્પર્શથી આ રોગનો ચેપ લાગે છે, એવી ખોટી માન્યતા ઘર કરી ગઈ હતી. મંગલ તાઈએ સહુને સમજાવ્યા અને ગ્રામજનોને પણ કહ્યું કે, ‘છોકરીઓની તમે સંભાળ લો તો સારું, પણ કોઈ એમનો સ્વીકારવા તૈયાર નહોતા.’

હવે કરવું શું? એમને આમ નોંધારા તો કઈ રીતે છોડી દેવાય? આથી મંગલ તાઈ અને એમની પુત્રી ડિમ્પલે આ બન્ને બાળકીઓને પોતાના ઘેર લઈ જઈને ઉછેરવાનો વિચાર કર્યો. એમણે આ છોકરીઓને ભોજન આપ્યું, સ્નાન કરાવ્યું અને પછી વિચાર્યું કે કોઈ અનાથાશ્રમમાં અથવા તો આવા એચ.આઈ.વી.

પોઝિટીવ બાળકોની સંભાળ લેતા સેવા સદનમાં મૂકી આવીએ, પરંતુ આખાય સોલાપુર જિલ્લામાં અને સમગ્ર મહારાષ્ટ્ર રાજ્યમાં આવા રોગગ્રસ્તની સંભાળ લેનારી કોઈ સંસ્થા મળી નહીં.

બીજી બાજુ કોઈ સરકારી હોસ્પિટલ એમને દાખલ કરવા તૈયાર નહોતી. અનાથ બાળકો માટે અનેક સંસ્થાઓ ચાલતી હતી, પરંતુ એ સંસ્થાઓએ જ્યારે જાણ્યું કે આ બાળકો એચ.આઈ.વી. ધરાવતા બાળકો છે, તો એમને પ્રવેશ આપવાનો ધરાર ઈન્કાર કરી દીધો. આખરે મંગલ તાઈએ વિચાર કર્યો કે, ‘જેનું કોઈ નથી એને મારે મારા માનીને અપનાવી લેવા જોઈએ.’

વળી એક એવી ઘટના પણ જોઈ કે અહીંના રેલ્વે સ્ટેશન પર એક સફાઈ કામદારે એક કૂતરાંને મોંમા પ્લાસ્ટિકની બેગ લઈને ભાગતો જોયો એ થેલીમાંથી બહાર લોહી ટપકતું હતું. પેલા સફાઈ કામદારને થયું કે થેલીમાં તો એવું શું હશે? આથી એણે કૂતરાંને ડરાવ્યો અને એ કૂતરો પ્લાસ્ટિકની બેગ છોડીને ભાગી ગયો. એ બેગમાં એક નવજાત શિશુ હતું. એ બાળકને કૂતરાંએ થોડો કરડી ખાધો હતો અને એમાંથી લોહી નીકળતું હતું. એને તાત્કાલિક હોસ્પિટલમાં લઈ ગયા, પણ જ્યારે ડોક્ટરને જાણ થઈ કે આ બાળક એચ.આઈ.વી. પોઝિટીવ છે, ત્યારે એમણે કહ્યું કે અમે આ બાળકને બચાવીશું તો ખરા, પણ તમારે એને જીવાડવું પડશે અને મંગલ તાઈએ એ કામ માથે લીધું અને એણે ‘પલવી’ નામનું કેર હોમ શરૂ કર્યું.

ઈ.સ.૨૦૦૧ ના માર્ચ મહિનામાં એની સ્થાપના થઈ અને ‘પલવી’નો અર્થ છે ‘છોડના નવાં પાંદડાં’. આ



જુદા જુદા પ્રકારની કસરતો અને તેને અનુરુપ આહાર

ડૉ. જાનકી પરીખ

જે લોકો ખરેખર પોતાનું આરોગ્ય જાળવવા માંગતા હોય છે તેઓ કોઈકને કોઈક પ્રકારની કસરત કરતા જ હોય છે. આ સિવાય વજન વધારે હોવાથી ઘૂંટણ, કમર વગેરેની તકલીફો ઊભી થઈ હોય, ઓસ્ટીઓપોરોસીસ થવાથી કસરતની સલાહ મળી હોય, હૃદયને લગતી તકલીફ કે સર્જરી કરેલી હોય અને કસરત કરવી આવશ્યક બની ગઈ હોય, ફીઝીયોથેરાપી પછી મધ્યમથી થોડી ભારે કસરત કરવાની સલાહ મળી હોય. મોટાભાગના લોકો શરીરને તકલીફ પડવાની શરૂઆત થયા પછી જ કસરતની શરૂઆત કરતા હોય છે. કસરત જુદા જુદા પ્રકારની હોય છે, ચાલવું, તરવું, ટેનિસ, યોગ, વેઈટ ટ્રેનિંગ, એરોબીક્સ વગેરે...એ સમજવાની જરૂર છે કે આપણું શરીર એક વાહન જેવું છે અને તેનું એન્જિન કાર્યક્ષમ રાખવા માટે કસરત સાથે શરીરને આહારરૂપી ઈંધણ તથા પાણી પણ જરૂરી છે.

કોઈપણ પ્રકારની કસરત કરો, હેતુ એક જ હોય છે, હાડકાની ઘનતા વધારવી, સ્નાયુઓનો જથ્થો વધારવો, લિગામેન્ટ તથા ટેન્ડન્સ મજબૂત કરવા અને શરીરની ચરબીની ટકાવારી ઘટાડવી. સાથેસાથે આ ધ્યેય મેળવવા માટે પ્રોટીન, કેલ્શિયમયુક્ત સમતોલ આહાર લેવો જરૂરી છે. લોકોમાં એવી માન્યતા ઘર કરી ગઈ હોય છે કે જો કસરત કર્યા પછી ખોરાક ખાઈશું તો પરિણામ નહીં મળે. પરંતુ કસરત સાથે સારો પૌષ્ટિક ખોરાક ન મળે તો મગજ અને શરીર ખૂબ થાક અનુભવે છે. કારણકે કસરત દરમ્યાન શરીરનો ગ્લુકોઝ વપરાઈ જાય છે અને શરીરને બાળવા માટે શક્તિ ન મળી શકે તો સ્નાયુનો જથ્થો ઘટે છે. વધુ પડતા લો-કાર્બ, લો-ફેટ

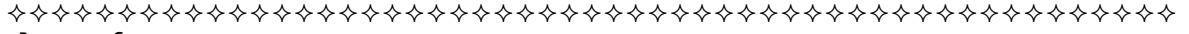
ખોરાક જોઈએ તે કરતા અવળું પરિણામ આપે છે અને વજન ઉતરે તોપણ શક્તિ, સમતોલન અને સહનશક્તિ ઘટે છે.

વેઈટ ટ્રેનિંગ :

કોઈ પણ કસરત હોય, આપણે જાણીએ છીએ કે કસરતના 1.30 થી 2.00 કલાક પહેલા મધ્યમથી હળવો ખોરાક લેવો જોઈએ. તે ઉપરાંત કસરત પત્યા પછી 30 મિનિટ સુધીમાં હાઈ પ્રોટીન અને પૌષ્ટિક ખોરાક લેવો જ જોઈએ. ખાસ કરીને જો વેઈટ ટ્રેનિંગ કરી હોય તો વિશેષ. કારણકે વેઈટ ટ્રેનિંગમાં ચયાપચયનો દર અને શરીરમાં બાયોકેમિકલ ચેન્જ સૌથી વધારે થતા હોય છે. તેમાં સ્નાયુનો ગ્લાયકોજન શક્તિ આપવામાં વપરાય છે. વેઈટ ટ્રેનિંગ અથવા તો અનએરોબીક કસરત પછી 48 કલાક સુધી શરીરમાં ચરબી બાળવાની અને ઓક્સિજન વધારે લેવાની પ્રક્રિયા ચાલુ રહે છે.

પ્રી-વર્ક આઉટ -

- વેઈટ ટ્રેનિંગની કસરત કરતાં પહેલાં એકાદ ઇળ સારો વિકલ્પ છે. વેઈટ ટ્રેનિંગ પહેલા માંસ ન ખાવું જોઈએ કારણકે તેમાં ફાઈબર ઓછા હોય છે અને તે લાંબો સમય સુધી આંતરડામાંથી ખાલી થતું નથી, જેને કારણે સ્નાયુના જે ગ્રુપ માટે તમે વેઈટ ટ્રેનિંગ કરતા હો, તેમાં લોહીનો જથ્થો પહોંચતો નથી. જેથી તેની ક્ષમતા અને કસરતની અસરકારકતા ઘટે છે. સાદો પૌષ્ટિક ખોરાક જેમ કે પૌઆ, પરોઠા, ઉપમા, ભાત-દાળ અથવા તો પછી ઇળ લઈ શકાય.



પોસ્ટ-વર્કઆઉટ -

- વેઈટ ટ્રેનિંગ પતી ગયા પછી તમારે તરત જ બાઈ-પી લેવું જોઈએ. અથવા સાથે રાખવું જોઈએ જેમાં કેળા, બટાકા, ફળ તથા વ્હે પ્રોટીન શેક લઈ શકાય. દૂધમાં સેતુનો શેક કે પછી પ્રોટીન પાવડર, કેળા અને નટ્સ ઉમેરેલી દહીંની સ્મૂધી પણ ચાલે. અત્યારે ઘણા વેગન લોકો પીનટ બટર તથા નટ્સવાળી સ્મૂધી પણ લેતા હોય છે. કસરત પછીના ચાર કલાક સુધીમાં ક્યાં તો સમતોલ ભોજન લેવું અથવા તો શેકેલા ચણા, બાફેલા કઠોળ, સ્પ્રાઉટ, હાઈ પ્રોટીન દહીં કે પનીર લઈ શકો, તો તમારા સ્નાયુની રીકવરી સારી થશે.

કાર્ડિયો કસરતો - કાર્ડિયો કસરતોમાં પણ પોષણ જ આપણું પર્ફોરમન્સ અને રીકવરી સુધારે છે.

પ્રી- વર્કઆઉટ -

- અનએરોબિક્સ વેઈટ ટ્રેનિંગ કરતા કાર્ડિયો કસરતોનો પ્રોસેસ જુદો હોય છે. કાર્ડિયો કસરતોમાં કસરત વખતે ઘણી કેલરી વપરાય છે અને પરસેવામાંથી પાણી નીકળે છે. તેમાં વેઈટ ટ્રેનિંગની માફક ચરબી બાળવાની ક્રિયા લાંબો સમય ચાલતી નથી, પરંતુ કસરત દરમ્યાન જ વધારે કેલરી વપરાય છે અને શરીર શાંત પડતા તે દર ઘટી જાય છે.
- કાર્ડિયો કસરતો શરૂ કરતા પહેલા 2 કલાક પહેલા પાણી જરૂર પીવું જોઈએ. સાથે સાથે હેલ્થી કાર્બોહાઈડ્રેટ લેવા, જેમકે આખા અનાજ, લો-ફેટ દૂધ કે દહીં, ફળ અને શાક.
- કસરત પહેલા સંતૃપ્ત ચરબી અને પ્રોટીન ન લેવા કારણકે આ પ્રકારના ખોરાક ધીમે ધીમે પચે છે. જેથી ઓક્સિજન, શક્તિ તથા લોહી પહોંચાડવાની પ્રક્રિયા ધીમી પડે છે.

- જો ખાવા માટે સમય ન મળે તો ફળ ખાઈ શકાય. જેમ કે કેળું અથવા સફરજનના ટુકડા, મુખ્ય વાત એ છે કે પચવામાં સરળ કાર્બોહાઈડ્રેટ લેવા.
- ચાલુ કસરતે વચ્ચે વચ્ચે પાણીના ઘૂંટડા ભરતા રહેવા જોઈએ.

પોસ્ટ-વર્કઆઉટ -

- ખાલી થઈ ગયેલા શક્તિના ભંડાર ભરવા માટે લીંબુ પાણી, કાકડી કે પછી તાજા ફળના રસ લઈ શકાય. જેમકે નારંગીનો રસ, વધારે પાણી ધરાવતા ફળ જેવા કે બેરીઝ, નારંગી, તરબૂચ, દ્રાક્ષ, કીવી, ગાજર કે લેટ્સ.
- ઈલેક્ટ્રોલાઈટ્સની ભરપાઈ કરવા માટે લીંબુ પાણી, નાળિયેર પાણી, લીલા શાક, લો-ફેટ ડેરી પેદાશો અને ફળ લેવાય. ઈલેક્ટ્રોલાઈટ્સ ઘટી જાય તો ઘેન ચઢે, માથાનો દુઃખાવો થઈ શકે અથવા સ્નાયુઓમાં કેમ્પ આવી શકે. ઘણા લોકો એનર્જી ડ્રીંક અથવા તેના પાવડર લે છે પણ તેમાં વધારે પડતી ખાંડ અને કેફીન હોય છે. તે ન લેતા કુદરતી પીણા જ લેવા.
- કસરત દરમ્યાન આપણે ઘણા કાર્બોહાઈડ્રેટ બાળીએ છીએ. જે કસરત દરમ્યાન આપણા સ્નાયુઓને મળતી મુખ્ય ઊર્જા છે. 30 થી 60 મિનિટની કસરત પછી, સ્નાયુઓ ખોરાકમાંથી મળતા કાર્બોહાઈડ્રેટ અને પ્રોટીનનો સંગ્રહ કરે છે કારણકે તેને શક્તિની જરૂર હોય છે અને રીકવરી માટે પણ જરૂરી છે. આથી હેલ્થી કાર્બોહાઈડ્રેટ લેવા જેમકે અનાજ કે મિલેટની બનાવટો, જેવી કે પૌઆ, ઓટ્સની શાકવાળી ઉપમા, જુવારનો પુલાવ કે ખીચડી વગેરે.
- પ્રોટીન મેળવવા માટે પાતળું માંસ કે ઈંડા લઈ શકાય અથવા તો પનીર, વ્હે પ્રોટીન, સતુનો શેક,



કઠોળ, વટાણા દાળો, નટ્સ અને સીડ્સ. પેરોટીનની જરૂર સ્નાયુઓના સમારકામ કરવા માટે અને સ્નાયુઓનો જથ્થો વધારવા માટે છે.

- અસંતૃપ્ત ચરબીમાંથી મળતી હેલ્થી ફેટ માટે એવો કાડો, માછલી અથવા નટ્સ લેવા. કેનોલા અથવા સૂર્યમુખીનું તેલ રસોઈમાં વાપરવું. શરીર આવી સારી ચરબીનો સંગ્રહ કરે છે જે એન્ડયોરન્સ કસરત દરમ્યાન શક્તિ આપે છે.

ક્યા ખોરાક ન લેવા

- કાર્ડિયો કસરતો દરમ્યાનનીચેના કેટલાક ખોરાક ઓછા અથવા નહિવત્ લેવા.
- સંતૃપ્ત ચરબીવાળું લાલ માંસ ન લેવું. તેને બદલે પ્લાન્ટ પ્રોટીન લેવું જોઈએ. ખાંડવાળા ખોરાક અને પીણા પણ કસરત કરતી વખતે ન લેવા. એ રીતે એક સારી આદત પણ કેળવાય છે. વધારે પડતી ખાંડ ચરબી વધારે છે અને આપણો હેતુ સિદ્ધ થતો નથી.
- એ જ રીતે પ્રોસેસ્ડ ખોરાકમાં તો હાનિકારક તત્ત્વોનું લાંબુ લીસ્ટ હોય છે. જેમકે વધારે પડતી ખાંડ, વધારે પડતું મીઠું, ટ્રાન્સફેટ, સંતૃપ્ત ચરબી, એડીટીવ્સ અને કૃત્રિમ રંગ.
- રીફાઈન્ડ કાર્બોહાઈડ્રેટવાળા ખોરાક બને તેટલા ઓછા લેવા. તેમાં ફાઈબર હોતા નથી એટલે ઝડપથી ભૂખ લાગે છે. તેના બદલે પોષણયુક્ત આખા અનાજની ચીજો લેવી. રીફાઈન્ડ કાર્બવાળીચીજોમાં મેંદાની બ્રેડ, બિસ્કીટ, કેક,

પાસ્તા, બ્રેકફાસ્ટ સીરીયલ, પીઝા અને મેંદામાંથી બનતી બીજી વાનગીઓ.

યોગાસન પ્રી-યોગ -

- યોગ શરૂ કરતાં પહેલાં એવા નાસ્તા લેવા કે જે પચવામાં સરળ હોય અને પેટ હળવું રહે અને શક્તિ પણ આપે. જે માટે આગળ દર્શાવેલા વિકલ્પો વિચારી શકાય. યોગ કરવાના બે કલાક પહેલા પૂરું ભોજન પણ લઈ શકાય અથવા સમય ઓછો હોય તો હળવો નાસ્તો લેવો. આમ કરવાથી ખોરાક સહેલાઈથી પચી જાય છે.
- યોગ પહેલા તીખા, ચરબીવાળા અને એસિડિક ખોરાક ન લેવા કેમ કે તે પેટમાં ગડબડ કરી શકે અને તમને તકલીફ કરી શકે છે.
- યોગની પ્રેક્ટીસ પત્યા પછી સમતોલ, સંતોષકારક એવો અને કાર્બોહાઈડ્રેટ, પ્રોટીન અને ચરબીવાળો ખોરાક લેવો. જેમાં પણ આગળ જણાવેલ વિકલ્પો પસંદ કરી શકાય છે.

એ જાણવું જોઈએ કે ઉપર આપેલું સામાન્ય માર્ગદર્શન છે, પરંતુ દરેકની પાચનશક્તિ જુદી હોય છે અને તમે જેવી અને જેટલી કસરત કરતા હો તેની પર આધાર રહે છે.



૪૫૦, અભિશ્રી કોમ્પ્લેક્ષ, સ્ટાર ઈન્ડિયા બજારની સામે,
સેટેલાઈટ રોડ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫.
(મો.) ૯૪૨૬૪૦૮૮૪૭

‘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. તેની વિસ્તૃત માહિતી આપતું પુસ્તક ‘એલ્ડરલી હોમ કેર આસિસ્ટન્ટ કોર્સ’ ઈન્ડિયન 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



ચિંતન લેખ : લાગણી

સુનિતા ઈજજતકુમાર

પ્રેમ અને લાગણી એ બેય અલગ જીવન તત્વો છે. પ્રેમ ભલે સૌ સાથે ન હોય, પણ લાગણી તો સૌ સાથે હોવી ઘટે. લાગણી એટલે જ દયાને સમભાવ. સહાનુભૂતિ તો સૌ માટે હોય ને? એટલે તો ગુનેગારને પણ ફાંસીએ ચડાવતાં પહેલાં એની આખરી ઈચ્છા પૂછવામાં આવે છે. આરોપીને પણ સફાઈ દેવાનો મોકો અપાય છેને? કોઈ પ્રત્યે કઠોર ન બની બેસીએ એ માટે પણ માંહે લાગણીનું હોવું જરૂરી છે. લાગણીશૂન્ય માણસની કલ્પના તો કરી જુઓ ! માનવમન, કુટુંબ, સમાજ છીન્નભિન્ન થઈ જશે કે નહીં? લાગણી એ મનુષ્યને જીવતું રાખનાર તત્વ છે, જો તે મનુષ્ય બનીને જીવતો હોય તો !

લાગણી એટલે જ ધરતી ઉપરનું અમૃત. લાગણી એ કવચ છે. માનવી માનવી સાથે લાગણીએ જોડાય છે, આમ તે પોતીકો જણ બને છે. પોતીકો જણ પોતે તો સામેવાળા સ્વજનને હાનિ નહીં જ પહોંચાડે, પણ કોઈ બીજા થકી પણ તેને હાનિ નહીં પહોંચવા દે. બે વ્યક્તિ વચ્ચે લાગણીનો પુલ બંધાય છે ત્યારે બેઉ એકબીજાથી દૂર હશે છતાંય પાસે રહી શકે છે. પણ જો દિલમાં એનાં પ્રત્યે લાગણી જ નહીં હોય તો તે પાસે હોવા છતાંય જોજનો દૂર જ ગણાશે. આમ, દૂર હોવું કે પાસ હોવું એ તો કેવળ લાગણી, પ્રેમ અને અને ભાવના સાથે જોડાયેલી બાબત છે. લાગણીનો એક નિયમ છે કે તે જેટલી સચ્ચાઈથી વ્યક્ત થાય છે, તેટલો જ ઘેરો એનો પડઘો સામેની વ્યક્તિમાં પડ્યા વિના રહેતો નથી. વળી, લાગણી હંમેશાં શબ્દો દ્વારા પણ વ્યક્ત નથી કરવાની હોતી કે નથી કરાતી હોતી. એ માત્ર અનુભવવાની હોય છે. જેને

વ્યક્ત કરીએ તો જ સમજાય એ લાગણીપાત્ર હોય ખરાં ?

લાગણીનું સ્વરૂપ અને મૂલ્ય સમય સમય મુજબ બદલાતું હોય છે. માનવીએ આવું પણ કરવું પડે છે. કારણકે લાગણી અને વાસ્તવિકતા બન્ને જુદી વસ્તુ છે. જ્યારે લાગણી બુદ્ધિ થાય છે ત્યારે વાસ્તવિકતા વેઠવી અઘરી પડે છે. ને વળી, જ્યારે વાસ્તવિકતા વસમી હોય છે ત્યારે આજના યુગમાં તો લાગણીનો ઉપયોગ થવા માંડ્યો છે. અર્થાત કામચલાઉ લાગણીના વાઘા ઓઢી લેવાતા હોય છે. લાગણીનું પ્રમાણ પ્રમાણસરનું હોય એ શ્રેષ્ઠ સ્થિતિ છે. ક્યારેક લાગણી ઠામુકી નબળાય તો ક્યારેય લાગણીનો અતિરેક છલકાય. આવી સ્થિતિ તો જરા પણ ઈચ્છનીય નથી. લાગણીની આવી સ્થિતિમાં સચ્ચાઈની અવગણના થતી હોય છે, જે વ્યાજબી નથી. આ જ રીતે જ્યારે લાગણીના હોવાપણાએ પણ જો તે થીજેલી જ રહેતી હોય તો એના હોવાપણાનું કશું જ મહત્વ નથી.

લાગણી માણસને જિવાડે પણ છે ને મારે પણ છે. જે નિર્મળ લાગણીથી ધબકનારો છે. એની આજના જમાનામાં ખો બોલી જાય છે. ખરી લાગણીના કોઠા તો ત્યારે ઠરે છે જ્યારે તેની લાગણી સામેવાળાના પ્રેમના મહાસાગરમાં વિલીન થાય છે. જમાનો કોઈપણ હોય, પણ લાગણીને કોઈ સરહદ ન જ હોવી જોઈએ. વ્યક્તિને જોઈને એને ચાહવાનો નથી હોતો. તે અમીર હોય કે ગરીબ, સુંદર હોય કે કદરૂપો, એને ચાહવા માટે એનાં બાહ્ય નહીં, આંતરિક ગુણોનું ચુંબકબળ કામે લાગતું હોવું ઘટે. આજે અચેતન લાગણીઓનો સાગર ઊમટ્યો છે.

સદ્વિચાર પરિવારના

સૌ આજીવન સભ્યો, દાતાઓ અને શુભચિંતકોને વિનંતી

૧. આજીવન સભ્ય :

હિરક મહોત્સવ વર્ષ ૨૦૨૫માં સદ્વિચાર પરિવારની સ્થાપનાને ૬૦ વર્ષ પૂરા થતાં હોય વર્ષ ૨૦૨૫ દરમિયાન વિવિધલક્ષી સેવાઓના પ્રોજેક્ટોનો શુભારંભ કરવાનો સંકલ્પ છે.

આ માટે સૌથી પ્રથમ તો સદ્વિચાર પરિવારના ૬૦૦૦ નવા આજીવન સભ્યો નોંધવાનો લક્ષ્યાંક રાખ્યો છે. રૂ. ૬,૦૦૦ની રકમ એક વખત દાન કરવાથી આપ અને આપનો પરિવાર કાયમી ધોરણે સદ્વિચાર પરિવાર સાથે જોડાઈ જશો. આજીવન સભ્ય થનાર દરેકને હિરક મહોત્સવ નિમિત્તે ૫ પુસ્તકો ભેટ સ્વરૂપે આપવામાં આવશે. આ ઉપરાંત કાયમી ધોરણે આપના પરિવારને પેઢી દર પેઢી સદ્વિચાર પરિવારનું મુખપત્ર 'સુવિચાર' દર માસે મળતું રહેશે.

સેવા-સંસ્કાર અને સમર્પણની ભાવનાને સુદૃઢ બનાવવા માટે અનેક પ્રેરણાત્મક લેખો સાથે સુવિચાર ૧૦ હજાર જેટલા પરિવારોમાં ખૂબ હોંશપૂર્વક વાંચવામાં આવે છે.

આપણે સદ્વિચાર પરિવારના આજીવન સભ્ય થવા માટે અને સ્નેહી મિત્રોને આજીવન સભ્ય બનાવવા માટે પ્રેરણા આપવા અમારો નમ્ર અનુરોધ છે.

૨. સેવાસદન :

સદ્વિચાર પરિવારના જોધપુર ટેકરા, ઈસરો રોડના મુખ્ય મથકમાં ૧૨ ઓક્ટોબર, ૨૦૨૪થી સેવાસદનનો પ્રારંભ થયો છે. સેવાસદનમાં ફિઝિયોથેરાપી, આંખની સારવાર, દાંતની ચિકિત્સા, વિવિધ રોગો અંગે તજજ્ઞો દ્વારા નિદાન અને દવાઓ, મહિલાઓ માટે દર શુક્રવારે મહિલાઓ માટે તમામ આરોગ્યલક્ષી સુવિધાઓ ઉપલબ્ધ છે. સેવાસદનની વિશિષ્ટતા એ છે કે ૪૪ જેટલા પથારીવશ દર્દીઓને ફિઝિયોથેરાપી, સાઈકોલોજીકલ કાઉન્સિલીંગ, પૌષ્ટિક આહાર, આરામ અને માર્ગદર્શન દ્વારા તેમની જીવન સંઘ્યા સુખમય રહે તે માટે એક ખાસ વ્યવસ્થા ઉપલબ્ધ છે. પથારીવશ દર્દી પાસે દૈનિક માત્ર રૂ. ૫૫૦/-ની નજીવી ફીમાં એરકન્ડીશન રૂમ, ભોજન અને સારવાર આપવામાં આવે છે. સેવાસદનમાં સુવિધાઓનું નામકરણ કરવા માટે રૂ. ૫,૦૦,૦૦૦/- થી રૂ. ૨૫,૦૦,૦૦૦/- સુધી દાન આપનાર સૂચવે તે નામે કાયમી સ્મૃતિ માટે તક્તિ મૂકવામાં આવશે. પથારીવશ દર્દીને ઉપયોગી થવા માટે રૂ. ૫૫૦/-ના ગુણાંકમાં દર્દી દત્તક યોજના હેઠળ દાન આવકાર્ય છે.

૩. દક્ષાબહેન પંકજભાઈ શાહ એજ્યુકેશન ફંડ (શિક્ષણનીધિ) :

શિક્ષણના ખાનગીકરણ બાદ ફીમાં થયેલા ધરખમ વધારાને કારણે તેમજ આવાસ, ભોજન, વાહન વ્યવહારને કારણે અનેક પરિવારો માટે શિક્ષણનો ખર્ચ પહોંચી વળવા માટે ખૂબ જ મુશ્કેલી અનુભવાય છે. તેજસ્વી, જરૂરિયાતમંદ વિદ્યાર્થીઓને તેમનો અભ્યાસ પૂર્ણ કરવા માટે યોગ્ય રકમ લોન/સહાય તરીકે આપવા માટે દક્ષાબહેન પંકજભાઈ શાહ એજ્યુકેશન નીધિની સ્થાપના કરવામાં આવી છે. જરૂરિયાતમંદ પરિવારો દ્વારા સહાયની માંગણીઓ

મળી રહી છે તેને પૂરી કરવા માટે દાતાઓના ઉદાર સહયોગની આવશ્યકતા છે. આ યોજનામાં દાતાઓ દ્વારા સ્વજનની સ્મૃતિમાં રૂપિયા એક લાખ કે તેથી વધારે રકમનું દાન આપવામાં આવશે તેમની ઈચ્છા મુજબ મુખ્ય કચેરીની તકતીમાં નામ, સદ્વિચાર પરિવારનું આજીવન સભ્યપદ, સુવિચારના ગ્રાહક, પુસ્તકો, સુવિચારમાં નામ સાથે આભાર પ્રગટ કરવામાં આવશે. ચેક “સદ્વિચાર પરિવાર”ના નામનો લખવો. આરટીજીએસની વિગત નીચે મુજબ છે.

Bank Name : Central Bank of India Branch : S. M. Road Br.
S/B A/c. No. : 3768390085 IFS Code : CBIN0281661

૪. દિવ્યાંગ સહાય :

દિવ્યાંગો માટે ખાસ કરીને શારીરિક રીતે તકલીફ ભોગવતા ભાઈ-બહેનો માટે હલનચલન માટે ટ્રાયસીકલ, વ્હીલચેર, વૉકર અને કાખઘોડીની માગણીઓ આવે છે. આપ આ ચાર વસ્તુમાંથી એક કે બેથી વધારે વસ્તુની રકમ દાનમાં આપી દિવ્યાંગના જીવનમાં રોશની ફેલાવવા મદદ કરો તેવી વિનંતી છે.

(૧) ટ્રાયસીકલ રૂ. ૧૩,૫૦૦ (૨) વ્હીલચેર રૂ. ૧૦,૦૦૦ (૩) વૉકર રૂ. ૧,૨૦૦ (૪) કાખઘોડી રૂ. ૧,૭૦૦

૫. કૌશલ્ય નિર્માણ :

સદ્વિચાર પરિવાર હરગોવિંદદાસ પ્રભુદાસ આંખની હોસ્પિટલ - નરોડા સંકુલમાં ડૉ. હેમંત અને વીણા શાહ સ્કિલ ડેવલપમેન્ટ કેન્દ્ર છે તેમાં ૫ તાલીમ કોર્સિસના નામકરણ માટે નીચે દર્શાવેલ દાનની રકમ જરૂરી છે.

૧. કમ્પ્યુટર તાલીમ વર્ગ	રૂ. ૬,૦૦,૦૦૦
૨. રેડીમેઈડ ગારમેન્ટ	રૂ. ૭,૫૦,૦૦૦
૩. ઈલેક્ટ્રીકલ અને ઈલેક્ટ્રોનિક સાધન	રૂ. ૭,૫૦,૦૦૦
૪. વાયરમેન કન્ટ્રોલ પેનલ	રૂ. ૪,૦૦,૦૦૦
૫. સોલર રીપેરીંગ ટ્રેડ	રૂ. ૨,૦૦,૦૦૦

૬. સદ્વિચાર પરિવાર ડૉ. કે. આર. શ્રોફ સેવાસદન :

વડીલ માવજત :

દૈનિક	રૂ. ૫૦૦	પખવાડિયાના	રૂ. ૭,૫૦૦
સપ્તાહના	રૂ. ૩,૫૦૦	એક મહિનાના	રૂ. ૧૫,૦૦૦

વડીલોની સારવાર માટે ૩૦ એરબેડની જરૂરિયાત છે :

૭. ઉંવારસદમાં હિરાલક્ષ્મી ભીખાલાલ બેંકર દિવ્યાંગ પુનર્વાસ કેન્દ્ર :

૧. અભ્યાસ કરતાં ૧૨૫ દિવ્યાંગ બાળકો માટે ત્રણ જોડી યુનિફોર્મ રૂ. ૧,૨૫,૦૦૦ (એક યુનિફોર્મના રૂ. ૧,૦૦૦/- લેખે)	
૨. રમતગમત માટે ટીશર્ટ (એક વિદ્યાર્થી દીઠ બે ટીશર્ટ - એક ટીશર્ટના રૂ. ૨૦૦)	રૂ. ૫૦,૦૦૦
૩. દિવ્યાંગ વિદ્યાર્થીઓ માટે રમતગમતનાં સાધનો	રૂ. ૪૦,૦૦૦

૪. રૂપિયા એક લાખથી વધારેની રકમનું દાન આપનારનું નામ તકતી પર સુવર્ણ અક્ષરે અંકિત કરાશે. તમામ દાતાઓની યાદી 'સુવિચાર'માં પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવે છે.

સદ્વિચાર પરિવારના સ્ટેટ બેંક ઓફ ઈન્ડિયા જનરલ એકાઉન્ટ નં. 32299675533 જજસ બંગલો એરિયા બ્રાન્ચ IFS Code SBIN0004423 તેમજ સેન્ટ્રલ બેંક ઓફ ઈન્ડિયા, એસ.એમ.રોડ બ્રાન્ચ, એકા.નં. 3511324242, IFS Code CBIN0281661માં દાનની રકમ સીધી જમા કરાવી શકાય છે. બેંકના સિક્કાવાળી રિસીપ્ટની નકલ નીચે જણાવેલ ઈ-મેઈલ આઈડી ઉપર અવશ્ય મેઈલ કરવી અથવા મો. નં. ૯૪૨૭૬૩૧૩૧૩ ઉપર વોટ્સએપથી મોકલવી તેમજ દાતાએ પૂરું નામ-સરનામું તેમજ પેન નંબર અને દાનનો હેતુ ઉપરાંત હવે તા.૧-૪-૨૦૨૨ થી ઈન્કમટેક્સ વિભાગના નવા કાયદા મુજબ દાતાએ પોતાનો આધાર નંબર પણ ફરજિયાત જણાવવાનો રહેશે.

ભારત સરકાર દ્વારા નવેમ્બર-૨૦૨૩ થી સંસ્થાને વિદેશથી દાન મગાવવા માટે (FCRA)ની મંજૂરી મળી ગઈ છે. જેનો Registration No. : 041910513 છે.

સદ્વિચાર પરિવાર : મણિનગર શાખા દ્વારા દર્દી સેવા માટેના સાધનો, દરરોજ સવારે અને સાંજે એલ. જી. હોસ્પિટલમાં ખીચડી વિતરણ તથા ટિફીન સેવા, અન્ન સેવા, દવા વિતરણ, રાહતદરે ફિઝીયોથેરાપી વગેરે સેવાઓ નિઃસ્વાર્થભાવે કરવામાં આવે છે. મણિનગર શાખામાં નીચે જણાવેલ વિગતે આપ બેંક એકાઉન્ટમાં દાનની રકમ જમા કરાવી શકો છો.

Bank Name: Bank of India S/B A/c. No. : 200810100028730
RTGS/NEFT/IFSC No. BKID0002008

૭. સદ્વિચાર પરિવારમાં દાન માટે નીચેનામાંથી કોઈપણનો આપ નિઃસંકોચ સંપર્ક સાધી શકો છો.

ક્રમ. ડ્રસ્ટી	મોબાઇલ નંબર	ક્રમ. ડ્રસ્ટી	મોબાઇલ નંબર
૧. પ્રવીણ ક. લહેરી	૯૮૨૪૦૮૩૯૬૯	૨. ડૉ. પંકજ એમ. શાહ	૯૭૫૮૦૬૦૯૦૦
૩. શૈલેષભાઈ આઈ. પટવારી	૯૩૭૫૧૪૮૫૮૪	૪. પીયૂષભાઈ ઓ. દેસાઈ	૯૭૨૭૫૪૦૦૦૦
૫. જે. બી. પંચાલ	૯૮૨૪૮૭૧૧૮૮	૬. કે. આર. સિંઘ	૯૪૨૭૩૦૩૩૧૬
૭. નીના એમ. શાહ (મો.નં.)	૯૭૧૨૯૯૮૭૬૭		

સદ્વિચાર પરિવાર સ્ટાફ : ૧. મિતેષ એ. શાહ ૯૪૨૭૬૩૧૩૧૩ mshah644@gmail.com
૨. જપન દવે ૯૮૭૯૯૫૭૭૧૫ japandave007@gmail.com
૨. કામિનીબહેન જે. પટેલ ૯૮૨૫૬૯૯૫૩૯ -

સદ્વિચાર પરિવાર મુખ્ય કાર્યાલય
સમર્પણ વિદ્યાપીઠ કંપ્લેક્સ,
રામદેવનગર, સેટેલાઈટ રોડ,
અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫.



સદ્વિચાર પરિવાર - નરોડા સંકુલ
હરગોવિન્દાસ પ્રભુદાસ હોસ્પિટલ,
ટેલીફોન એક્સચેન્જની પાસે, નરોડા,
જીઆઈડીસી, અમદાવાદ-૩૮૨૩૩૦.



સદ્વિચાર પરિવાર સંચાલિત
હિરાલક્ષ્મી ભીખાલાલ બેંકર દિવ્યાંગ પુનર્વાસ કેન્દ્ર
મુ.પો. ઉંવારસદ,
તા.જી. ગાંધીનગર-૩૮૨૪૨૨.





માણસને વિચારનો ડર લાગે છે.

ગુણવંત શાહ

લાખ રૂપિયાની લોટરી લાગે ત્યારે માણસ વિચારે ચડી જાય છે. આવી પડેલી રકમનું કરવું શું ? રકમનું સૌથી વધારે વ્યાજ મળે તેવી સ્કીમની શોધ શરૂ થાય છે. રોકેલાં નાણાં સલામત રહે તેવી બેન્ક કે કંપની પર પસંદગી ઊતરે છે. પોતાને પ્રાપ્ત થયેલી રકમ અંગે આટલું બધું વિચારનારો માણસ પોતાને પ્રાપ્ત થયેલી રકમ અંગે આટલું બધું વિચારનારો માણસ પોતાને પ્રાપ્ત થયેલા જીવન અંગે ઝાઝું નથી વિચારતો. જીવન વેડફાઈ જાય તો ચાલે, પણ રકમ વેડફાઈ જાય તે ન ચાલે. જીવન ખતમ થાય તેની પરવા નહીં, પણ રકમ ડૂબી જાય તે ન પાલવે. જીવનની માવજત અંગે બેદરકારી સેવવામાં ભણેલા માણસો પણ અભણની મારફત વર્તે છે.

કમાણીનો સંબંધ કેવળ રકમ સાથે જોડાઈ ગયો છે. જીવનમાં પૈસા સિવાય પણ બીજું કશુંક કમાવા જેવું હોય છે, એવો ખ્યાલ જ કેટલાંક પૈસાદારોને આવતો નથી. આવા ગરીબ પૈસાદારો દયનીય છે. ઘરનો ઠાઠમાઠ પણ એમની ગરીબીને છુપાવી નથી શકતો. વિચારની ગરીબીને કોઈ ગરીબી ગણવા જ તૈયાર નથી. રકમનું ઈન્વેસ્ટમેન્ટ અને જીવનનું ડિસ-ઈન્વેસ્ટમેન્ટ! પોતે કરેલ નાના નાના ગોટાળાનું ઓડિટ કરનારો માણસ થોડુંક નુકસાન વેઠીને પણ પ્રામાણિક થવા મથતો રહે છે. અર્થશાસ્ત્ર કરતાંય જીવનશાસ્ત્ર વધારે મહત્વનું છે. અર્થશાસ્ત્રમાં કમાણી એટલે પૈસાની કમાણી. જીવનશાસ્ત્રમાં કમાણી એટલે પુણ્યની કમાણી. ટ્રેનમાં મુસાફરી કરતી વખતે કુમળી વચનો છોકરો બૂટ પોલિશ કરવા આવે છે. એ ભિખારી નથી તો ય પેસેન્જર સામે કરગરે છે. એવે વખતે પોલીશ

કરેલાં જોડાં પણ પોલિશ કરવા માટે આપવા જોઈએ. મોટાં દાન આપનારાઓ પણ ગરીબને મજૂરી ચૂકવતી વખતે કૂર દિલચોરી કરતા હોય છે. હમાલના માથા પર મોટી પેટીઓ ગોઠવતી વખતે એની ડોક માણસની ડોક છે એ ધ્યાન બહાર રહી જાય છે. માણસનું મૂલ્યાંકન નાના નાના વ્યવહારો પરથી થવું જોઈએ.

જગતને વાસીપણાનો ડર નથી લાગતો. લોકો તાજગીથી બહુ ડરતા હોય છે. વાસીપણું પણ માણસને સલામતીનો અહેસાસ કરાવે છે. માણસને જૂનું ખરવું નથી પજવતું, પણ નવી કવિતા પજવે છે. ફાન્સના રાજા પંદરમા લૂઈને વોલ્ટેરનો ડર લાગતો. વોલ્ટેર કહેતો કે, ગ્રંથો ધરતી પર રાજ્ય કરે છે. એ કહેતો કે કોઈ દેશ જ્યારે વિચારવાનું શરૂ કરે છે ત્યારે એની ગતિને કોઈ રોકી શકતું નથી. અંગ્રેજ સરકાર મહાત્મા ગાંધીજીથી ડરતી નહોતી, પરંતુ મહાત્માના વિચારોથી ડરતી હતી. ‘સત્યાગ્રહ’ નામનો વિચાર અંગ્રેજોને પજવતો હતો. દહેજ લઈને પરણવાની ના પાડનારો દીકરો માબાપને અળખામણો લાગે છે. આવું બને તેમાં પણ વિચારની પજવણી રહેલી છે. એક જમાનામાં પૃથ્વી ગોળ છે એવો વિચાર પણ સપાટ પજવણી માટે જવાબદાર હતો. સતીપ્રથાનો વિરોધ કરનાર રાજા રામમોહનરાય પણ વિચિત્ર ગણાયેલા. ગુલામીનો વિરોધ થયો ત્યારે પણ ઘણા માલિકોને વિચારનો ડર લાગેલો. ક્યાંક મૌલિક કે અલૌકિક વિચારનો ઉદ્ભવ થાય ત્યારે દુનિયાને ભારે અસુખ રહે છે. એવાં કેટલાંક પુસ્તકો લખાયાં છે, જેનો ડર ચર્ચના પાદરીઓને લાગેલો. ચર્ચ તરફથી છાપખાનાનો વિરોધ પણ થયેલો. આપણે ત્યાં દયાનંદ

સરસ્વતી વૈદિક ધર્મના હિમાયતી હતા, પરંતુ એમના વેદમૂલક વિચારોથી બ્રાહ્મણો ખૂબ ડરતા. એથેન્સના શાસકો સોક્રેટિસના વિચારોથી ડરતા હતા. સોક્રેટિસને હેમલોક પીવું પડ્યું તેના મૂળમાં વિચારનો ડર હતો. સૂફી સંત-મંસૂરને શૂળીએ ચડવું પડેલું, કારણ કે મુલ્લાઓને ‘અનલહક’ (હું ખુદા છું, અહં બ્રહ્માસ્મિ) શબ્દ પાછળ રહેલા વિચારનો ડર લાગતો હતો. જૂનાગઢનો નરસૈયો સમગ્ર નાગરી નાતને પોતાના વિચારોથી ડરાવતો હતો.

આપણી ભીતર પડેલી શક્યતાઓની સતત અગવણના કરવી એ આપણી પ્રિય હોબી છે. એવી અવગણના કરવામાં રોજિંદા ઘટમાળે આપણી મદદ આવે છે. એ ઘટમાળની મજબૂત ધરી એટલે નોકરી. નોકરી હોય ત્યાં પ્રમોશન હોય, પ્રમોશન હોય ત્યાં સીનિયોરિટી હોય. માણસને જેટલી ઝંખના સિનીયર થવાની હોય છે, તેટલી ઝંખના પરિપક્વ થવાની નથી હોતી. ઓલિમ્પિકમાં વિશ્વવિક્રમ સ્થપાય છે. મેરેથોન દોડમાં ચાલીસ કિ.મી. જેટલું અંતર બે કલાક પચ્ચીસ મિનિટ અને અમુક સેકન્ડમાં કપાય ત્યારે વિશ્વવિક્રમ સ્થપાય છે. શારીરિક શક્યતાનાં શિખરો સ્થપાય ત્યારે થાય છે કે માણસની માનસિક શક્યતાઓનાં શિખરો પણ અદ્ભુત હોવાં જોઈએ. માણસ જન્મે ત્યારે ખરેખર તો શક્યતાનો જન્મ થતો હોય છે. પુષ્પ ખીલી શકે - પથરો ન ખીલી શકે. મગના દાણાને ફણગા ફૂટે, બંદૂકની ગોળીને ન ફૂટે. માણસ કવિતા રચી શકે. ગધેડો ન રચી શકે. હજી આપણને સ્વપ્ન પ્રદેશનાં રહસ્યોનો ચાપુપપટીક ખ્યાલ નથી આવ્યો. કેરલોસ કેસ્ટ નેડાનું

પુસ્તક છે: ‘આર્ટ ઓફ ડ્રીમિંગ.’ ‘મનથી પણ ઊંચેરી એવી ચિત્તની અવસ્થા અનંત શક્યતાઓથી ભરેલી છે.’ ગીતાની કલ્પનાનો સ્થિતપ્રજ્ઞ ચિત્ત-વૃત્તિના શિખર પર આસનસ્થ છે. જીવન સ્વયં એક મેરેથોન દોડ છે. જેમ આયુષ્ય લાંબુ તેમ દોડ લાંબી. પાપ માટે મથવું પડે છે, પુણ્ય માટે મથવું નથી પડતું. ટ્રેનમાં બેઠક લઈએ પછી બૂટ પોલિશ કરનારા છોકરાને શોધવા જવું નથી પડતું. એ ક્યાંકથી આવી પહોંચે છે. પુણ્યલોભથી પણ બચવા જેવું છે.

આજનો ઋષિ ઉપનિષદ લખે તો જરૂર એ ‘પ્રેમોપનિષદ’ લખે. દુનિયાની સઘળી સમસ્યાઓ પ્રેમના અભાવમાંથી સર્જાયેલી છે. હિંસાનું જન્મસ્થાન પ્રેમનો અભાવ છે. વહેલી સવારે હૃદયમાં ઊગેલી પંક્તિઓ :

આ પૃથ્વી પર સૌપ્રથમ જ્યારે

જીવનનો પગરવ થયો ત્યારે

જીવનની પાછળ પાછળ પ્રેમ ચાલી આવ્યો.

સમય જતાં પ્રેમ જીવનથી આગળ નીકળી ગયો.

હવે જીવન પ્રેમની પાછળ પાછળ ચાલતું રહે છે.

સુરદાસની વિખ્યાત પંક્તિ, ‘સબ સે ઊંચી પ્રેમસગાઈ’ ઉપનિષદના મંત્રની લગોલગ બેસે તેવી છે. જેઓ વિચારથી ડરે છે તેઓ પ્રેમથી પણ ડરતા હોય છે. પ્રેમની સગાઈ જેમ, ઊંચી, તેમ એમાં રહેલું જોખમ વધારે. ઘણાં લોકો પ્રેમની માથાકૂટમાં નથી પડતા. કારણ કે તેઓને જોખમનો ડર લાગે છે. જેઓ જોખમ અને જખમથી ડરે તેઓ શાયરી લખી શકે, પ્રેમ ન કરી શકે.
(સૌજન્ય : ‘તમન્ના’)

• શિક્ષકોએ કોઈ પણ પ્રકારનું વ્યસન નહીં રાખવું જોઈએ. વ્યસન એ ધનિકોનાં પાખંડ છે, દુર્બળ માણસોનાં લક્ષણ છે. જેને માટલાં ઘડવાનાં નથી પણ માણસ ઘડવાના છે એને કોઈ પણ પ્રકારનું વ્યસન ન હોવું જોઈએ. બાળકોને સ્વચ્છતાની કેળવણી આપો.

• સ્વમાન ખાતર મરવાની તાકાત હૃદયમાં રાખો. કોઈ તમને અંદર અંદર લડાવી ના શકે એટલી સમજણ રાખો.

- સરદાર પટેલ



માતૃભાષા ગુજરાતી મરણ પથારીએ !

ચંદ્રકાંત પટેલ 'સરલ'

દરેક પ્રદેશને પોતપોતાની માતૃભાષા હોય છે. મહારાષ્ટ્રની મરાઠી ભાષા, પંજાબની પંજાબી ભાષા, રાજસ્થાનની મારવાડી ભાષા, કાશ્મીરની કાશ્મીરી ભાષા, ગુજરાતની ગુજરાતી ભાષા, કન્નડની કન્નડી ભાષા, આંધ્રની તેલુગુ ભાષા... આમ જેટલા પ્રદેશો તેટલી તેમની ભાષાઓ છે તથા દરેક ભાષાને તેની લિપિ છે.

ભાષા એ વિચાર- વિનિમયનું સામાજિક સાધન છે. માનવસમાજના ઉષ્કાળથી ભાષાનો જન્મ થયો છે અને સામાજિક વિકાસની સાથે સાથે ભાષાનો પણ વિકાસ થતો ગયો છે. આરંભના કાળમાં ગોત્રો હતાં ત્યારે ગૌત્રભાષા હતી. પછી જનપદો થયાં તો જનપદ ભાષા થઈ. અનેક ગોત્રોની ભાષાઓનો સમન્વય થઈને એ ભાષાઓ થઈ છે.

સંસ્કૃત ભાષા એ વૈદિક એટલે વેદની ભાષા છે. વેદો સંસ્કૃતમાં લખાયાં હતાં. સંસ્કૃતની વૈદિક ભાષા અને જનપદી-લૌકિક ભાષામાંથી ગુજરાતી ભાષા જન્મી છે.

ગુજરાતી ભાષામાં સમાવેશ થયેલી ઉપભાષાઓમાં 'ઘીસાડી', 'પારસી-ગુજરાતી', 'નાગરી', 'ભાટીઆ', 'ભરૂચી', 'અનાવિલ', 'કાઠિયાવાડી', 'મેમણી, 'ચરોતરી' અને 'પાટીદારી' વગેરે ગણાવી શકાય છે.

ગુજરાતી ભાષા ૧૧ મી સદીમાં પ્રગટી છે, જેને જૂની ગુજરાતી કહેવાય છે. ૧૫ મી અને ૧૬ મી સદીમાં મુસ્લિમ પ્રજાઓનો સંપર્ક થતાં આ પ્રદેશની ભાષામાં અરબી ભાષાની અસર આવી અને કાળક્રમે તેનું સ્વરૂપ બદલાવા લાગ્યું. નરસિંહ મહેતાના સમયથી ગુજરાતી ભાષાને જે સ્વરૂપ મળ્યું છે તેને અર્વાચીન ગુજરાતી

કહેવાય છે.

સરકારે દેશ તથા રાજ્યની ભાષાઓ સાથે હિંદી ભાષાને સામેલ કરી તેને રાષ્ટ્રભાષા એવું નામકરણ કર્યું છે. પરંતુ એકંદરે જોતાં પ્રાંતીય ભાષાઓની સ્થિતિ દયાજનક દેખાય છે. હિંદી ભાષા તેમજ અન્ય ભાષાઓ નબળી પડી રહી છે. ભારતમાં ૧૬૩૦ ભાષાઓ બોલાય છે. એમાંથી લગભગ ૨૨ થી ૨૪ જેટલી ભાષાઓ ઘટાડી દેવામાં આવી છે.

આજે આખા ભારતમાં અંગ્રેજી ભાષાએ પ્રધાનપદ પ્રાપ્ત કર્યું છે. અંગ્રેજી ભાષાના આક્રમણ સામે કોઈ માતૃભાષા ઝોક ઝીલી શકી નથી. ઘરના સભ્યો અભણ હોય, ગુજરાતી, હિન્દી કે અન્ય ભાષાનું જ્ઞાન ધરાવતાં ન હોય, તેવા પરિવારના સંતાનો પણ અંગ્રેજી મીડિયમમાં એડમિશન મેળવવા લાઈનામાં ઊભેલા દેખાય છે.

દરેક પ્રદેશની માતૃભાષામાંથી જ જે કંઈ મળે છે તેમાંથી જ તે પ્રદેશના સંસ્કાર ઘડાતા હોય છે. ઘરમાંથી મળતા સંસ્કારો, આચાર, વિચાર ઈત્યાદિ માતૃભાષાઓ જ શીખવે છે ત્યારે બાળકને એકાએક અપરિચિત ભાષામાં ધકેલી દેવામાં આવે તો આ નાનકડા-કુમળા બાળક પર આપણે કેટલો સિતમ ગુજારીએ છીએ ? આ બાબતે આપણે કદી વિચાર્યું છે ખરું ?

અંગ્રેજી ભાષાનું જ્ઞાન ન લેવું એમ હું કહેતો નથી. અંગ્રેજી ભાષા વગર હવે ચાલવાનું પણ નથી. આપણી સરકારોએ અને ભાષાવિદોએ અંગ્રેજોની ઁંઠ જેવી ભાષાને ભારતીયોના પેટમાં બરાબર જમાડી દીધી છે. કે, હવે તેને પચાવ્યા વિના કોઈ ઉપાય પણ રહ્યો નથી ! ડુંગરપુર, વાંસવાડા, કુશળગઢ ઈત્યાદિ પ્રદેશોમાં



ઘણા મોટા ભાગોમાં બોલાતી ‘વાગડીબોલી’ ગુજરાતીને મળતી છે. મહી તથા તાપી સુધીના સીમા પ્રદેશોમાં જે ‘અહિરાણી’ અને ‘ખાનદેશી’ બોલીઓ બોલાય છે તે બોલીઓ સ્લિપિ વગરની વગરની છે. આ બોલીઓને ભાષાશાસ્ત્રી ગ્રીયર્સન ગુજરાતી ભાષા સાથેનું સામ્ય ધરાવતી બોલીઓ કહે છે. એવી રીતે કચ્છમાં બોલાતી બોલીઓને પણ લિપિ નથી. જ્યારે કોઈ કોઈ પ્રદેશમાં જે બોલી બોલવામાં આવતી હોય તે બીજા પ્રદેશના લોકો માટે સમજવાનું લગભગ અશક્ય બને અને એ બોલી વ્યાકરણ અને પાયાના શબ્દકોશની દૃષ્ટિએ મૂર્છ ભાષા સાથે સમાનતા ધરાવતી ન હોય તો તેને જુદી બોલી કહી શકાય.

ભાષામાં લિપિ મહત્વનું સ્થાન ધરાવે છે. લિપિ વગરની ભાષા એ ભાષા નથી, પરંતુ બોલી છે. ભારતીય લિપિઓમાં સ્વરયુક્ત વ્યંજનો અને સંયુક્તાક્ષરોની જોગવાઈ છે તે લખાણની સંકુલતાની દૃષ્ટિએ વિકાસ અને સર્વગ્રાહિતા સૂચવે છે.

ભાષાશાસ્ત્રીઓના મતે કચ્છ પ્રદેશના લોકો અને આદિવાસી પ્રજા જે બોલે છે તેને ભાષા ન કહેવાય. એ બોલીઓ જ છે અને તે વિકાસક્રમની અધુરી કક્ષાએ રહેલી બોલીઓ છે. એમને કોઈ ચોક્કસ લિપિ નથી. બે બાજુના પડોશી પ્રદેશોમાંથી જેની સાથે સંબંધ વધારે તે પ્રદેશની લિપિ તે અવારનવાર ધારણ કરે છે.

ગુજરાત પ્રદેશમાં વસતી આદિવાસી ભીલ જાતિની બોલી ‘ભીલીબોલી’ છે અને તે ગુજરાતી ભાષાની ભાગિની બોલી જ છે, તે ભાષા નથી. લિપિ વગરની બોલી છે. આ આદિવાસીઓ જે બોલી બોલે છે તેના સ્વરૂપ વિષે ભાષાશાસ્ત્રીઓ એકમત નથી. તેઓ જે બોલી બોલે છે તે તેમની આદિબોલી નથી. કેટલાક સુધારેલા આદિવાસીઓ સંસ્કારમંડિત થયા છે. તેઓ ગુજરાતી ભાષાની સાથે સુસ્પષ્ટ રીતે સંકળાયેલી એવી પ્રાદેશિક બોલી બોલે છે.

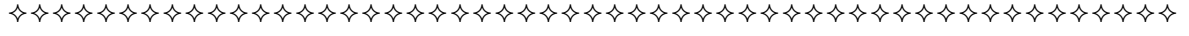
પરંતુ જેઓ હજી જંગલના ડુંગર વિસ્તારમાં જ રહે છે અને સુધારેલા સમાજથી દૂર રહ્યા છે. તેઓની બોલી વિશિષ્ટ જ રહી છે. ઉત્તર ગુજરાતના આદિવાસીઓ ‘ઢ’ વ્યંજનાન સ્થાને ‘ટ’ વ્યંજના બોલે છે. જેમકે ‘ઢમઢમે’ ને બદલે ‘ટમટમે’, ‘ઢોકરા’ ને બદલે ‘ટોકરા’, ‘ઢોલાજી’ ને બદલે ‘ટોલાજી’ અને ‘મોઢા’ને બદલે ‘મોટા’ શબ્દ પ્રયોજે છે.

ડુંગરી ભીલ આદિવાસીઓ ‘ધ’ વ્યંજનાને સ્થાને ‘ત’ બોલે છે. જેમ કે ‘ધજા’ ના સ્થાને ‘તજા’, ‘ધોલાઈ’ ના સ્થાને ‘તોલાઈ’ શબ્દ વાપરે છે. તો ખેડબ્રહ્મા વિસ્તારના આદિવાસીઓ ‘ભ’ વ્યંજનાના સ્થાને ‘પ’ બોલે છે. જેમ કે ‘ભમરા’ ને ‘પમરો’, ‘ઊભવું’ ને બદલે ‘ઊપવું’, ગાભાને તેઓ ‘ગાપો’ બોલે છે.

આ વનવાસી પ્રજા જંગલમાં વસતી હોઈ તેઓનો સુશિક્ષિત, સુધરેલી પ્રજાઓ સાથે સંસર્ગ ન થાયે હોય. શિક્ષણ મળ્યું ન હોય તેથી તેઓની ભાષા ખરબચડી રહે એ સ્વાભાવિક ગણાય. પરંતુ જે લોકો સુશિક્ષિત અને સુધરેલા છે તેવા ગુજરાતીઓ પણ શુદ્ધભાષા બોલતાં કે લખતાં પણ નથી.

આદિવાસી જાતિ અનુસ્વારનો બહુ ઉપયોગ કરતી નથી. તેઓ ચંપાને ‘સપો’, શંખને ‘હખ’, તંબૂને ‘તબૂ’ અને ‘તંબૂરા’ ને ‘તબૂરો’ કહે છે. તેની સામે આપણા ગુજરાતીઓ શિક્ષિત પ્રજા મન પડે ત્યાં અનુસ્વાર ટપકાવી દેવામાં કાબેલ ગણાય છે. જ્યાં અનુસ્વારની જરૂર ન હોય ત્યાં પણ ટપ દઈને ટપકું મૂકી દે છે, જેમ કે ‘ખભો’ લખવાને બદલે ‘ખંભો’ લખે છે. ‘ઉમર’ ને બદલે ‘ઉંમર’, ‘મૂઝવણ’ ને બદલે ‘મૂંઝવણ’ ‘માગવું,’ ‘માગ’, ‘માંગણ’ શબ્દ પ્રયોજે છે. ‘થૂક’ ને બદલે ‘થૂક’ લખે છે. તો ઘણીવાર અનુસ્વારનો લોપ કરી ‘ભાંખોડિયું’ નું ‘ભાખોડિયું’ ‘સંતલસ’ નું ‘સતલસ’, ‘સંન્યાસી’ નું ‘સન્યાસી’ લખી ભાષાનું ખૂન કરે છે.

ભાષાનું સંસ્કરણ વ્યાકરણ છે. તેમાં આપેલા



નિયમોની ચ્યુતિભ્રંશ થાય તે દોષ ચ્યુતસંસ્કૃતિ કે ચ્યુતસંસ્કાર કહેવાય છે. ગુજરાતીઓએ એનો ખ્યાલ રાખ્યા વગર ભાષાને મારીમચડી વ્યાકરણનો ઘાત કરી નાખ્યો છે.

ભાષાશુદ્ધિ માટે ભાષાશાસ્ત્રીઓ ગગન ગજાવી રહ્યા છે. અર્થાત્ અથાક પરિશ્રમ અને પ્રયાસો કરી રહ્યા છે. તેમની આ ઝુંબેશની વચ્ચે ‘ઊંઝા જોડણીકોશ’ બજારમાં ફરી રહ્યો છે. ઊંઝા જોડણીકોશે વ્યાકરણનું અસ્તિત્વ મિટાવી દેવામાં જરાય ઊણપ રાખી નથી. આ કોશના પગલે બે-ચાર સામયિકો પણ તેની પાછળ ચાલી ઊંઝા જોડણી પ્રમાણે જ લેખો છાપવા લાગ્યા છે. તેમાંનું ‘નયામાર્ગ’ મુખ્ય હતું. એ હવે બંધ પડી ગયું છે. આ એક સારા સમાચાર થયા છે. એ ચાલુ હોત તો કેટલા ગુજરાતીઓનું વ્યાકરણ બગડ્યું હોત ? કારણ કે ઊંઝા જોડણીકોશે હસ્વઘ્ઠીર્ઘ ઊલટસૂલટ કરી દલને નવો જ નેજો નાખ્યો છે. કોઈ ભાષાશાસ્ત્રીએ ઊંઝા જોડણીનો વિરોધ કર્યો જ નથી. શા માટે ?

વિદ્યાર્થીઓ પણ અવઢવમાં મુકાયા છે કે, સાર્થ શબ્દકોશ સાચો ગણવો કે ઊંઝા જોડણી સાચી ગણવી ? જો ઊંઝા જોડણીકોશ ખોટો હોય તો તેનો વિરોધ કેમ નથી થતો ? તેમાં શબ્દોની વિચિત્ર જોડણી થયેલી છે. જેમ કે ‘પાણીગ્રહણ’ (પાણીગ્રહણ નહિ), વિનિમય, કવી, પરિભાષા, વિચાર, અભિસારિકા, નિર્ણય, નિરાશા, કાલ્પનિક, પત્રિકા વગેરે શબ્દો પ્રયોજાયા છે, જે વ્યાકરણની દૃષ્ટિએ સાચા નથી. છતાં આ જોડણીનો ક્યાંય વિરોધ નથી કરાયો. એટલે કહી શકાય છે કે, ‘ભાષાને શુ વળગે ભૂર !!’

આ વિકૃત ભાષાને કારણે જ વિદ્યાર્થીઓ ગુજરાતી વિષયમાં નાપાસ થઈ રહ્યા છે અને ગુજરાતી વ્યાકરણથી વિમુખ બની રહ્યા છે. મારું માનવું છે કે આવા જોડણીકોશનો બહિષ્કાર થવો જોઈએ, તેના પર પ્રતિબંધ લદાવો જોઈએ. જો એમ નહિ થાય તો વિદ્યાર્થીઓ,

લેખકો વગેરે મૂળ શબ્દો જ ભૂલી જશે.

ગુજરાતી ભાષામાં ભેગા લખાતા શબ્દો જેવા કે, જ્યાં સુધી, ત્યાં સુધી, એટલે સુધી સવાર-સાંજ, બુદ્ધિપ્રકાશ, ઘણીવાર, ઘણુંખરું, નહાવું-ધોવું, રેલ્વે સ્ટેશન વગેરે શબ્દો વ્યાકરણના નિયમ મુજબ હમેશાં ભેગા જ લખાય છે. આ પ્રકારના શબ્દોને સામાસિક શબ્દો કહેવાય છે. કેટલાક લેખકોના લેખો વાંચતા આ શબ્દો છૂટાં લખાયેલા જોવા મળે છે. જેમ કે, જ્યાં સુધી, ત્યાં સુધી, એટલે સુધી, સવાર સાંજ, ઘણીવાર, ઘણું ખરું, નહાવું ધોવું, રેલ્વે સ્ટેશન, બુદ્ધિ પ્રકાશ વગેરે વગેરે.

આ ઉપરાંત ‘અધીન’ શબ્દનું ‘આધીન’, ‘વ્યાવહારિક’ શબ્દનું ‘વ્યવહારિક’, ‘ગંજીફો’ શબ્દનું ‘ગંજીપો’, ‘અદભુત’ શબ્દનું ‘અદભૂત’, ‘અંતર્ધાન’ શબ્દનું ‘અંતર્ધ્યાન’ વગેરે કરાયેલું જોવા મળે છે. આવો તો અનેક શબ્દો છે, જેનું વિકૃત સ્વરૂપ કરી નંખાયું છે.

‘જ્યાં સુધી’ કે ‘ત્યાં સુધી’ શબ્દ કોઈ જગ્યાએ ભેગો લખાયો હોય એવું મેં જોયું નથી... ‘સુધી’ એ અત્યંત સંયોગવાચક છે. એટલે એનો અર્થ દ્વિતીયા વિભક્તિનો છે. આ સિવાય ‘જેમકે’, ‘અગરજો’, ‘જોકે’, ‘કેમકે’ વગેરે શબ્દોને પણ ગુજરાતીઓએ છૂટા પાડી ‘જેમકે’ અગર જો’, ‘જો કે’, ‘ કેમ કે’ લખવા માંડ્યું છે.

વર્તમાન વ્યાકરણોમાં વિષયનું સમ્યક વિવરણ કરવામાં આવતું નથી. તેમાં અનેક દોષો નજરે પડે છે. સંજ્ઞાશબ્દો બહુધા અન્વર્થ હોય છે, તે અન્વર્થતા વ્યાકરણમાં પૂરેપૂરી સમજાવેલી હોય તેવું દેખાતું નથી. ‘કર્તરિ પ્રયોગ’ એટલે ક્રિયાપદને કર્મના વિભક્તિવચન લાગે છે. આ સિવાય વિદ્યાર્થીવર્ગને કોઈ વિશેષ જ્ઞાન હોતું નથી. ‘કર્તરિ ને ‘કર્મણિ’ ના અર્થને શિક્ષકો પણ પૂરો સમજાવી શકતા નથી. ક્રિયાપદની રચના કર્તરિ, કર્મણિ કે ભાવે હોય છે. અર્થાત્ ધાતુને કર્તાના, કર્મના કે ભાવના અર્થમાં પ્રત્યય લાગે છે. કર્તરિ રચનામાં કિર્યાપદ કર્તાના અર્થનું અભિધાન કરે છે. કર્મણિ

રચનામાં કર્મનું અને ભાવે રચનામાં ભાવનું એટલે આવા સામયિકો જેટલાં વહેલાં આટોપાય તેટલો ફાયદો. સિદ્ધક્રિયાનું વગેરેમાં કર્તાનું અભિધાન થાય છે., એ ભાષા એ વિચાર દર્શાવતું સાધન છે. માટે ભાષાશુદ્ધિ જળવાવી જોઈએ. ભાષા એક તરલ તત્ત્વ છે. તેથી સાંસ્કૃતિક, રાજકીય કે આર્થિક સંબંધોને અનુરૂપ ફેરફારો તો એમાં થવાના જ, પરંતુ ‘ઊંઝા જોડણીકોશ’ જેવા ઘાતક ફેરફારો થાય એ બાબત ઘણી જ દુઃખદ ગણાય.

એકબાજુ અંગ્રેજી શિક્ષણનું આક્રમણ, બીજી બાજુ શિક્ષકોનું અધકચરું વ્યાકરણી જ્ઞાન અને ત્રીજી બાજુ ઊંઝા જોડણીકોશ. આ ત્રણેયની ભીંસમાં ભીંસાઈ જઈને વર્તમાન ગુજરાતી માતૃભાષા મરણપથારીએ ઝોલા ખાઈ રહી છે.

ઉમાશંકર જોષીનું ‘સંસ્કૃત’ સામયિક બંધ પડ્યું એ આપણા માટે મોટી ચિંતાનું કારણ છે. ભાષા સજ્જતા માટેનું એ એક મોટું માધ્યમ હતું અને ખુશી એ વાતની છે કે ‘નયામાર્ગ’ બંધ પડ્યું. નયામાર્ગે તો ભાષાનો દાટ વાળી દીધો હતો. વ્યાકરણના છોતરાં ઉડાડી દીધાં હતાં.

એ ખાસ યાદ રાખવું જોઈએ કે ભાષા વગરની સંસ્કૃતિનું અસ્તિત્વ ન હોઈ શકે. શબ્દ પોતે પદાર્થ નથી, પરંતુ પદાર્થને વ્યક્ત કરનારું માત્ર એક સંકેતાત્મક ઉચ્ચારણ છે. ધ્વનિનું ઉચ્ચારણ એ માનવપ્રવૃત્તિના સર્વ સ્વરૂપોમાં અનિવાર્ય એવી એક સ્વાભાવિક ક્રિયા છે.

(સૌજન્ય : ‘અચલા’)

સદ્વિચાર પરિવાર

મેરેજ બ્યુરો

સંપર્ક :

દર શુક્રવારે બપોરે ૦૧-૩૦ થી સાંજે ૦૪-૩૦ સુધી

શ્રીમતી કલ્પનાબહેન શાહ (પરિણય બ્યુરો) Mo.9924101916

શ્રી પુનિતાબેન કોન્ટ્રાક્ટર Mo.9909030307

શ્રીમતી નિહારીકાબેન પટેલ Mo.9376172203

એપ્લીકેશન ફોર્મ શ્રી અનિલ સોલંકી (સદ્વિચાર પરિવાર ઓફિસ બિલ્ડિંગ) પાસેથી

૧૦૦ રૂપિયા ફોર્મ ફી + ૫૦૦ રૂપિયા સર્વિસ ફી - ટોટલ ૬૦૦/- ભરીને કાર્યાલયમાંથી ફોર્મ મેળવી શકાશે.

સંસ્થાના મુખ્યપત્ર ‘સુવિચાર’ના ગ્રાહક બનીને પણ આપ સંસ્થાના સેવાકાર્યને સહાય કરી શકો છો.

૧ વર્ષનું લવાજમ

રૂ. ૨૦૦

૩ વર્ષનું લવાજમ

રૂ. ૫૦૦

૫ વર્ષનું લવાજમ રૂ. ૮૦૦

- જીવનમાં તક તો હંમેશાં ‘ફી’માં જ મળે છે પણ ‘ફી’માં મળેલી તક ચૂકી ગયા તો કિંમત બહુ મોટી ચૂકવવી પડે છે.
- માળી છોડને દરરોજ પાણી પાય છે, પરંતુ ફળ ફક્ત મૌસમમાં જ આવે છે એટલા માટે જીવનમાં ધૈર્ય રાખો, દરેક કામ પોતાના સમય પર જ થશે.



ખાદી અને ગ્રામોદ્યોગ થકી ગરીબો આત્મનિર્ભર બની શકે વિકાસ અને વિકલ્પ

ડૉ. નાનક ભટ્ટ



ત્રિપુરા ઔદ્યોગિક રીતે દેશનું સૌથી પછાત રાષ્ટ્ર ગણાય છે. એની ભૌગોલિક પરિસ્થિતિ, વસ્તીનો પ્રકાર, શિક્ષણનું સ્તર, ઈત્યાદિ બાબતો રાજ્યમાં મોટા અને મધ્યમ કદના ઉદ્યોગોની સ્થાપનામાં અવરોધરૂપ છે. તાજેતરમાં રાજ્યમાં વિપુલ માત્રામાં કુદરતી ગેસ મળી આવતાં હવે ઉદ્યોગો સ્થાપવાની આશા જન્મી છે.

ઓરિસ્સામાં પ્રાકૃતિક સાધનોનો વિપુલ ભંડાર છે. આથી વનસંપત્તિનો યોગ્ય ઉપયોગ થાય તો રાજ્યમાં લઘુ ઉદ્યોગોના વિકાસની તકો ઝડપથી વિકસી શકે. ત્રિપુરાના ગ્રામ વિસ્તારોમાં લઘુ ઉદ્યોગો સ્થાપવાથી આ વિસ્તારોનો વિકાસ થઈ શકે એમ છે અને રોજગારીની તકોમાં વધારો થઈ શકે તેમ છે. ત્રિપુરામાં ગ્રામ વિસ્તારોના કારીગરોની ઉપેક્ષા થઈ છે. દેશના ભાગલા પછી, એ સમયના પૂર્વ બંગાળના વણકરો તેમજ કુશળ કારીગરોએ ત્રિપુરામાં આશરો લીધો હતો. રાજ્યમાં આદિવાસી વણકરો પણ કૌશલ્ય ધરાવતા હતા. આ વણકરો, વાંસકામમાં કુશળ રહ્યા છે. ત્રિપુરામાં મમરા બનાવતા કારીગરોની સંખ્યા આજે પણ ઘણી મોટી છે, પરંતુ એમનું કૌશલ્ય હજી ઠંકાયેલું રહ્યું છે અને રાષ્ટ્રનું ધ્યાન આ કારીગરો તરફ નથી દોરાયું.

પણ વર્ષ ૨૦૨૦ પછી આ દિશામાં ખાદી આંદોલન દ્વારા નોંધપાત્ર પહેલ થઈ. તાજેતરનાં વર્ષોમાં તો લોકોમાં ખાદી વિશેના પરંપરાગત ખ્યાલોમાં મોટું પરિવર્તન આવ્યું છે. ખાદીની વૈશ્વિક માંગમાં વૃદ્ધિ થઈ છે અને એનું બજાર વ્યાપક બનવા માંડ્યું છે. ખાદીની ડિઝાઈન, વણાટની ગુણવત્તા અને કાપડના ઉત્પાદન વગેરે ઘણી

બાબતોમાં બદલાવ આવ્યો છે. ત્રિપુરા સરકારે ખાદી ઉદ્યોગના વિકાસ દ્વારા ગ્રામીણ કારીગરોના ઉદ્ધાર માટે કેન્દ્ર સરકાર સાથે મળી અનેકવિધ પગલાં ભર્યાં છે અને ખાદી અને ગ્રામોદ્યોગ ક્ષેત્રે વિકાસના અંતરાયો દૂર કરવામાં આવ્યા છે. કેન્દ્ર સરકારે ખાદીના વારસાગત વણાટ ઉદ્યોગ માટે અને ધંધાકીય વિકાસ માટે રૂ. ૭૨૫/- કરોડનું પાંચ વર્ષનું પેકેજ જાહેર કર્યું છે, જેમાં ત્રિપુરા સહિત ઉત્તર-પૂર્વનાં રાજ્યો ઉપર ખાસ ધ્યાન આપવામાં આવશે.

બદલાતી સામાજિક જરૂરિયાતોને સાંકળતાં રાજ્ય સરકારે ખાદી ક્ષેત્રના કારીગરો માટે વીમા યોજના અમલમાં મૂકી છે.

રાજ્યના અંદાજપત્રમાંથી રૂ. ૩૮૦/- કરોડની ફાળવણી પણ થઈ છે તથા રૂ. ૮૨૫/- કરોડનાં સંસ્થાકીય ધિરાણોનો કાર્યક્રમ શરૂ કરાયો છે. ખાદી-ગ્રામોદ્યોગની બનાવટોના વેચાણ માટેનાં માર્કેટિંગની વ્યૂહરચના ધરમૂળથી બદલવામાં આવતાં ખાદીની ગુણવત્તા ઉપર હવે વિશેષ ધ્યાન આપવામાં આવી રહ્યું છે. આ ઉપરાંત ખાદી અને ગ્રામોદ્યોગ પંચે દેશના સ્વાતંત્ર્યની મૂળ વિભાવનાને અમલી બનાવી છે. આ યોજનાનો ઉદ્દેશ પ્રજાના ચોક્કસ વર્ગો જેઓ આજ સુધી ખાદી-ગ્રામોદ્યોગ પ્રવૃત્તિથી અળગા રહ્યા છે. એમને આ પ્રવૃત્તિ હેઠળ આવરી લેવાનો છે.

ખાદી અને ગ્રામોદ્યોગ પંચની અનેકવિધ યોજનાઓ મારફત ત્રિપુરામાં ખાસ કરીને ગ્રામ વિસ્તારોમાં સ્વરોજગારી વધારવાનો અવકાશ ઉજળો બન્યો છે.

ગ્રામીણ બેંકોની માર્જિન મની સ્કીમ મારફત ગ્રામ ઔદ્યોગિકીકરણ શક્ય છે. રાજ્યમાં ગ્રામ વિસ્તારોમાં આ યોજના અમલી બનાવવા ત્રિપુરા સરકાર તેમજ ત્રિપુરા ખાદી ગ્રામોદ્યોગ બોર્ડે પણ પગલાં ભર્યા છે. એટલું જ નહીં પણ રાજ્યની ખાદી પ્રવૃત્તિ આગળ ધપાવવા અનિવાર્ય પગલાં લેવાની શરૂઆત થઈ ચૂકી છે.

ત્રિપુરામાં હસ્તકલા અને માટીકામ ઉદ્યોગના વિકાસમાં રાજ્ય સરકાર અને ખાદી બોર્ડે જે સક્રિયતા દાખવી તેથી નાના કારીગરો બેંક લોનની પરત ચૂકવણી વિશે વધુ જાગૃત બન્યા છે. ગ્રામોદ્યોગ ક્ષેત્રની વિવિધ યોજનાઓ ત્રિપુરાના ગ્રામ વિસ્તારોના ઔદ્યોગિકીકરણ માટે અને એ દ્વારા ગ્રામ વિસ્તારોના સર્વાંગી વિકાસ માટે અનુકૂળ અને સહાયક પૂરવાર થઈ છે અને એથી જ ખાદી ગ્રામોદ્યોગ પંચે ત્રિપુરાની કાયાપલટ માટે રાજ્યમાં ગ્રામોદ્યોગલક્ષી યોજનાઓનો અધિક અમલ થાય એના ઉપર એનું ધ્યાન કેન્દ્રિત કર્યું છે. ત્રિપુરાના ગરીબ અને પીડિત લોકો હવે હવે પોતાનો હુન્નર કળા અને કારીગરીથી જાણીતા બનતાં આજે ત્રિપુરાનાં વણાટકામ, કામ અને વાંસકામ દેશમાં પ્રચલિત બન્યાં છે. દેશભરમાં ત્રિપુરાએ પોતાની આગવી ઓળખ ઊભી કરી છે. ત્રિપુરાનાં ભીંતચિત્રો પણ દેશ-વિદેશમાં જાણીતા બન્યાં છે. પ્રાકૃતિક રીતે અતિ રમણીય ત્રિપુરામાં પ્રવાસન ઉદ્યોગ વિસ્તરી રહ્યો છે. તે સાથે ગેસ આધારિત ઉદ્યોગો વિસ્તરે, શિક્ષણનું સ્તર વિસ્તરે અને પૂર્વ ભારતના તટવિસ્તારમાં ત્રિપુરા એકવીસમી સદીનું વિકાસ કેન્દ્ર બની રહે તે માટે સરકાર સજાગ જણાય છે.

ત્રિપુરામાં જે રીતે શૂન્યમાંથી સર્જન થયું અને લાખો ગરીબો પગભર થયા. રાજ્ય સરકાર, ગૃહઉદ્યોગો અને આમ લોકોની આવડતના સમન્વય થકી જે રચનાત્મક સહયોગ વિકસ્યો તે શું સૌરાષ્ટ્રમાં શક્ય નથી? આઝાદી પહેલાં સ્થપાયેલ કાઠિયાવાડ ખાદી સંઘ દ્વારા સૌરાષ્ટ્રમાં

મજબૂત મંડાણ નંખાયું છે પણ તે પછી ઉપાડ થયો નહીં. ગોંડલમાં ઉદ્યોગ ભારતી, ભાવનગર જિલ્લાના મહુવા ગામે ગ્રામ વિકાસ સંઘ અને રાજકોટમાં સૌરાષ્ટ્ર રચનાત્મક સમિતિએ જે સફળ પ્રયોગો કર્યા તે તે પ્રકારે બીજે ક્યાંય શક્ય બન્યું નહીં. આથી સૌરાષ્ટ્ર રબારી, કાઠી રાજપૂત અને કોળી લોકોમાં જે કસબ છે તે હવે તૂટી રહ્યા છે. જામનગર અને વઢવાણ શહેરનું બાંધણી કામ મૃતપ્રાય સ્થિતિએ પહોંચ્યું છે.

બીજી ઓક્ટોબરથી એક માસ માટે રાજ્ય સરકારની સબસિડી ઉમેરી ખાદીમાં વળતર યોજના રહેશે. પણ વળતર આવતાં પહેલાં ખાદીની સંસ્થાઓ માલ-સામાનની કિંમતમાં વધારો કરી નવી ટીકડી (પ્રાઈસ-ટેગ) લગાડી છેવાડાના માણસના વિકાસને કોળવા દેતા નથી. આથી જન-જન સુધી ખાદીના વિચારને પહોંચાડવામાં ક્ષતિ પહોંચે છે. ખાદી પોતાની ગુણવત્તા ગુમાવી દે છે અને બજારના અન્ય કાપડ સામે જર્જરિત સાબિત થાય છે. ગુજરાતના જાણીતા ચિંતક શ્રી મનુભાઈ પંચોળી કહેતા ‘ખાદી ઉપર વળતર એ ઓક્સિજન છે.’ માંદો માણસ ઓક્સિજનથી સાજો થાય, પણ ઓક્સિજનના સિલિન્ડર ખભે રાખી માણસ જીવી શકે નહીં.’

રાજ્ય સરકાર સ્વર્ણિમ ગુજરાતને એક આંદોલન બનાવી રહ્યું છે ત્યારે આ વાતનો ખ્યાલ રહે કે ગરીબ અને મધ્યમ વર્ગના લાખો ગુજરાતી કારીગરોને ખાદી-ગ્રામોદ્યોગ દ્વારા સાંકળી શકાય તો રાજ્યના વિકાસનો પથ વધુ મજબૂત અને કાયમી બની રહેશે. જો કે આ કામ હવે ખાદીની સંસ્થાના ભરોસે છોડવાના બદલે સરકારે કોઈ નવી વ્યવસ્થા દ્વારા સાકાર કરવાનો વખત આવી ગયો છે. ઓરિસ્સામાં જે થયું તે ગાંધીના ગુજરાતમાં ન થાય ?

(સૌજન્ય : ‘સૌરાષ્ટ્ર આસપાસ’)



શ્રી હરિભાઈ પંચાલ : શબ્દદેહ

(સુવિચાર ફેબ્રુઆરી-૧૯૬૭)

યોગ્ય બનીએ

અગત્યનાં કામ હમેશાં વિશ્વાસપાત્રના હાથમાં જ સોંપાય છે.

બિહારની દુષ્કાળગ્રસ્ત પ્રજાની પીડા નિવારવાનું અગત્યનું કામ ઈશ્વર આપણને સોંપી રહ્યો છે.

ત્યારે,

એ ફરજને ઉમંગથી અદા કરીએ...ને, પ્રભુના વિશ્વાસને માટે યોગ્ય બનીએ.

- સદ્વિચાર પરિવાર

કલ્પવૃક્ષ

એક માનવી કલ્પવૃક્ષ નીચે બેઠેલો. ભૂખ લાગતાં વિચાર કર્યો : “સુંદર ભોજન મળે તો કેવું સારું !” અને કલ્પવૃક્ષે ભોજનથાળ આપ્યો. મિષ્ટાન્ન હતું એટલે દબાવીને ખાધું. પછી આળસ ચઢી એટલે વિચાર કર્યો, સુંદર મજાની શય્યા હોય, મીઠું-મધુરું સંગીત બજતું હોય તો કેવી સરસ ઊંઘ આવે ?”

કલ્પના સાકાર બની. પેલા ભાઈ આડા પડ્યા અને ઊંઘી ગયા. ઊંઘમાંથી ઊઠ્યા...ને એક ભયજનક કલ્પના જાગી : “નથી ને કદાચ આ જંગલમાંથી વાઘ આવે અને ફાડી ખાય તો ?” જંગલમાંથી વાઘ તુરત જ કૂદ્યો અને પેલા ભાઈને ફાડી ખાધા. કલ્પવૃક્ષ પણ એ ભાઈને માટે તો કલ્યાણકારી નીવડ્યું નહિ.

હરદમ હરિનામ જ અભય આપનારું કલ્યાણકારી કલ્પવૃક્ષ છે.

- કૃષ્ણશંકર શાસ્ત્રીજી

નમ્રતા

રાજા રણજિતસિંહ ઘોડા ઉપર બેસીને રાજસેવકો સાથે શિકાર ખેલવા જતા હતા. એકાએક એક ઢેકું આવીને એમના માથામાં વાગ્યું. રાજાના મસ્તક પર પ્રહાર થતાં જ બે સૈનિકો એ દિશામાં દોડ્યા અને એક ઘરડી ડોસીને થોડીવારમાં જ પકડી લાવ્યા.

“મહારાજ, આનું ફેંકેલું માટીનું ઢેકું આપના મસ્તકમાં વાગ્યું છે. કહો તો એનું મસ્તક ઉડાવી દઈએ.”

ડોસી બિચારી કરગરવા લાગી, “મહારાજ, મને માફ કરો. હું બે દિવસથી ભૂખી છું. ભૂખ મટાડવા માટે આ બોરડી પર ઢેકાં ફેંકીને બોર પાડતી હતી. ભૂલથી આપને વાગ્યું છે માટે મને માફ કરો.”

રાજા રણજિતસિંહે કહ્યું. “જાઓ બજાનામાંથી આ ડોસીના નિર્વાહ માટે કાયમી આજીવિકા બાંધી આપો.”

સૈનિકે આશ્ચર્યચકિત થઈને પૂછ્યું : “મહારાજ, આ વળી કેવી સજા ?”

રાજા બોલ્યા, “જો ઢેકું મારવાથી બોરડી મીઠાં ફળ આપતી હોય તો હું શું એનાથીયે ગયો કે એની ભૂખ મટાડવાને બદલે એને મોત આપું ?”

- સાવિત્રી વ્યાસ



મૌન : મારા એક વડીલ મિત્રએ મને મેસેજ કર્યો કે આજ મારે મૌન હોઈ હું ફોન પર વાત નહીં કરુ. જરુર હશે ત્યાં મેસેજથી વાત કરીશુ. મને થયુ કે મૌન એટલે શું?

મારા મતે ભીતરમાં ખોવાયેલ માત્ર મારા પોતાના આતમરામ સાથેનો સંગાથ અને સંવાદ. માત્ર શબ્દોનાં ઉચ્ચાર બંધ કરી દેવાથી મૌન નથી રહેવાતું. આવા મૌન પછી મનમાં કંઈ કેટલીય ગડમથલ ચાલતી જ હોય છે, કદાચ મૌન ન રહ્યા હોઈએ તે કરતાં ય વધુ. કદી જવલ્લે જ વિચારેલ વિચારો, વ્યક્તિઓ, ઘટનાઓ, વગેરેનાં વમળોનું ઘોડાપુર આવતું રહે છે. મૌન એ મન ને શાંત કરવાનું સાધન ન બનતાં જાતને ઉદ્દેગમાં નાંખે છે, કદાચ આપણા વ્યવહારની અડચણ બની જાય છે. હમણાં કોઈ જૈન મુનિનો બધાં જ ઈ- ગેઝેટ એક બે દિવસ છોડવાનો ઉપવાસ ઈ ઉપવાસ સાથે મૌન આજના સંદર્ભે વધુ યોગ્ય લાગ્યો. કદાચ નકોરડા અઢાઈ ઉપવાસ કરતાં આજની પેઢી માટે વધુ અઘરો છે! કદાચ હવેનાં જમાનામાં સંયમની શરુઆત આ રીતે જ થતી હશે !! અઘરું છે ટ્રાય કરવા જેવો છે. પણ આ બધું બંધ કરી, વાણી શબ્દો બંધ કરી કરવાનું શું ? તો તમારે કશુ જ નથી કરવાનું બધુ તારી અંદર જાતે જ થાય છે. પહેલાં મુઝવણ થશે. બોલ્યા વગર કેમનું રહી શકાશે? વ્યવહાર કેમ ચાલશે? વગેરે મનમાં પણ મૌનમાં પોતાને જ પ્રશ્નો થશે જે આપણાં અંદર ની પ્રક્રિયા ચાલુ થઈ તેનો ઈશારો છે. પછી મન જ મક્કતાથી તેનાં રસ્તા કાઢતું કાઢતું શાંતિની અનુભૂતિ કરતું જણાશે. શરુઆતમાં ભૂખ કે તરસ વધુ લાગશે પણ થોડા સમયમાં બધું સામાન્ય જણાશે. પછી કંઈક વાંચુ, રમું કે અન્ય કંઈ ન બોલવાની પ્રવૃત્તિ કરવાનું મન થાય તો તે આપણો શોખ જે આપણને તરબતર કરી શકે છે તે તરફ દોરી જાય છે જે પણ ખોટું નથી. હવે જાતે જ અનુભવાશે કે આપણે આપણી જાત સાથે સંવાદી બન્યા છો. મૌનની આ પ્રક્રિયાથી આપણી આંતરિક શક્તિઓનો અહેસાસ થશે, આપણે આપણી નકારાત્મક લાગણીઓ, સાચી ખોટી સંવેદનાઓ, ભૂલો, કરેલા અન્યાયો, દુવ્યવહાર, અહમ વગેરેનું ભાન થઈ તે બધું જ ખંખેરાતું જશે અને એક ન સમજાય તેવી પોઝીટીવ એર્નજનો સંચાર થતો જણાશે. જે આપણને અંદરથી હર્ષોદિત કરી દેશે. આવું દર વખતે નહીં થાય, પણ જ્યારે થશે ત્યારે ઘણાં દિવસોની ઊર્જા આપીને જશે. પછીથી મૌનમાં આપણી જાત સાથે સંવાદ ચાલુ થાય છે. આ સંવાદ પોતાની સાથેનો જ હોઈ માત્ર હકારાત્મક જ હોય છે. આપણે ઈચ્છીએ તોય તે નકારાત્મક નહીં જ બની શકે કારણ માત્ર આપણી જાત સાથેનો જ સંવાદ છે જેને નેગેટીવીટી પસંદ જ નથી અને આ ભીતરનાં સંવાદમાંથી આપણે કોઈ નવા ઓજસમાં સ્વરુપે કંઈક મેળવીને આત્મસંતોષથી બહાર આવીએ છીએ. નવી ઊર્જા, નવા વિચારની અનુભૂતિ. કદાચ રાત્રીની નિંદરમાં રાખેલ મૌનથી જ નૂતન દિવસે પ્રસન્નતા, પ્રફુલ્લિતા, અને પોઝીટીવીટી અનુભવાતી હશે.

મૌન પછી જ ઓશો, જે.કૃષ્ણમુર્તિ, કે મોરારીબાપુ જેવા કંઈક જાણી અને બોલી શક્યા છે!

કદાચ આવા મૌન પછી રામાયણ કે મહાભારત કે બાઈબલ લખાયા હશે કે અનુભવાયા હશે. મારા મતે આવા મૌનથી સ્વને ઓળખવાનો આનાથી અન્ય બીજો સરળ રસ્તો શું હોઈ શકે ?

અક્ષય એમ. ચોકસી, અમદાવાદ	૧૯૫૮	૨	વત્સલ જયંતિલાલ શાહ, અમદાવાદ	૨૫૦૦૦	૨
દિપાલીબેન, અમદાવાદ	૫૦૦૦૦	૧	અમીષભાઈ વ્યાસ, અમદાવાદ	૨૫૦૦૦	૨
અમરભાઈ હિંદુજી, અમદાવાદ	૩૭૩૦	૨	કંચનબેન પી. વ્યાસ, અમદાવાદ	૨૫૦૦૦	૪
ભરતભાઈ એચ. વ્યાસ, અમદાવાદ	૧૫૦૦	૧૬	મૌલિકા ચંદ્રમૌલી, અમદાવાદ	૫૦૦૦૦	૬,૨૨
કૌશાલી ઈન્ટરનેશનલ, અમદાવાદ	૫૦૦૦૦	૨	ગૌરાંગ સી. પૂરોહિત, અમદાવાદ	૧૫૦૦	૧

હેતુ*:

- | | |
|---|---|
| ૧. સંત પુનિત ખીચડી પ્રસાદ સેવાકાર્ય | ૧૨. વડીલ માવજત હોસ્પિટલ, નરોડા |
| ૨. સદ્વિચાર પરિવાર સેવાકાર્ય પ્રવૃત્તિ | ૧૩. સદ્વિચાર પરિવાર ધાબળા દાન સેવાકાર્ય |
| ૩. આરોગ્ય સેવાકાર્ય | ૧૪. સદ્વિચાર સેવા-સદન સેવાકાર્ય |
| ૪. દર્દી-સેવાનાં સાધનો સેવાકાર્ય | ૧૫. સદ્વિચાર પરિવાર : વિકલાંગ પુનર્વાસ કેન્દ્ર, ઉંવારસદ |
| ૫. એચ.પી.એસ.પી. આંખની હોસ્પિટલ, નરોડા | ૧૬. સદ્વિચાર પરિવાર : અસ્થિ-વિસર્જન સેવાકાર્ય |
| ૬. અન્નદાન-મહાદાન | ૧૭. સદ્વિચાર પરિવાર : મહિલા ઉત્કર્ષકેન્દ્ર |
| ૭. 'સુવિચાર' માસિક પ્રચાર-પ્રસાર સેવાકાર્ય | ૧૮. આંજનેય વુમેન એન્ડ યાઈલ્ડ કેર સેન્ટર |
| ૮. જેસીંગભાઈ ભોગીલાલ ચીનાઈ વડીલ માવજત કેન્દ્ર | ૧૯. દર્દી રાહત ફંડ. |
| ૯. સી. આર. શાહ કમ્પ્યુટર સેન્ટર | ૨૦. મનનો જમણવાર |
| ૧૦. એજ્યુકેશનલ ફંડ | ૨૧. ફેરિયાઓ માટે છત્રી સેવા |
| ૧૧. ટ્રસ્ટ કોર્પસ ફંડ | ૨૨. જન જનને ભોજન |
| | ૨૩. આઝાદી કા અમૃત મહોત્સવ |

તા.૦૧-૦૨-૨૦૨૫થી ૨૮-૦૨-૨૦૨૫ સુધીમાં સદ્વિચાર પરિવાર મુખ્ય કાર્યાલયને એક લાખ કરતાં વધારે રકમનાં મળેલાં દાનની વિગત		
૧. ૦૩-૦૨-૨૦૨૫ રણધીર ચૌહાણ, અમદાવાદ	૧,૦૦,૦૦૦	સદ્વિચાર પરિવાર મહિલા-ઉત્કર્ષ કેન્દ્ર
૨. ૦૮-૦૨-૨૦૨૫ દીના હેમંત શાહ, અમદાવાદ	૧,૦૦,૦૦૦	સેવાસદન ડૉનેશન ઓપરેશનલ ટ્રસ્ટ ફંડ (કોરપસ ફંડ)
૩. ૧૪-૦૨-૨૦૨૫ મીનાક્ષીબેન કુમારપાળ શાહ, અમદાવાદ	૧૦,૦૦,૮૦૦	સદ્વિચાર પરિવાર સેવાકાર્ય અને સ.પ. વિકલાંગ પુનર્વાસ કેન્દ્ર, ઉંવારસદ.
૪. ૧૫-૦૨-૨૦૨૫ દિનેશચંદ્ર કે. શાહ, અમદાવાદ	૧,૧૧,૦૦૦	સેવાસદન ડૉનેશન ઓપરેશનલ
૫. ૧૭-૦૨-૨૦૨૫ વિરલ ખાંડવાલા, અમદાવાદ	૧,૦૦,૦૦૦	સેવાસદન ડૉનેશન ઓપરેશનલ
૬. ૨૪-૦૨-૨૦૨૫ આણંદજીવાલા ફેમિલી ટ્રસ્ટ, અમદાવાદ	૧,૦૦,૦૦૦	સદ્ભાવ સેવા કેન્દ્ર, વી.એસ.-હોસ્પિટલ શીરો પ્રસાદ અને એજ્યુકેશનલ સેવા



સદ્વિચાર પરિવાર



ડૉ. કે. આર. શ્રોફ સેવાસદન

રામદેવનગર, સેટેલાઈટ રોડ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫.

સુવર્ણબિન ઈશ્વરલાલ મોદી ફિઝિયોથેરાપી સેન્ટરમાં

નિષ્ણાત ડોક્ટર દ્વારા સામાન્ય ઉપરાંત નીચેની અત્યાધુનિક સારવાર ઉપલબ્ધ છે.
કમરની ગાદી પર દબાણ દૂર કરવા માટે રોબોટિક સ્પાઈનલ ડીકમ્પ્રેશન ● ટેનિસ એલ્બો,
ફોન શોલ્ડર, હીલ સ્પર માટે ક્લાસ IV લેસરથી સારવાર ● સ્પોર્ટ્સ ઈન્જરી માટે
સ્પેશિયાઈઝડ કપિંગ થેરાપી અને મલ્ટી એક્સરસાઈઝરથી સ્ટ્રેન્યિંગ પ્રોટોકોલ
● ચાલવાની પદ્ધતિ નોર્મલ કરવા માટે ગ્રેઈટ ટ્રેનિંગ પ્રોગ્રામ
● લકવાગ્રસ્ત દર્દી માટે રોબોટિક હેન્ડ અને સેન્સરી ઈન્ટિગ્રેશન માટે
ઓક્યુપેશનલ થેરાપી ● ન્યૂરોપેથી, ફૂટ ડ્રોપ માટે પી.ઈ.એમ.એફ.થી સારવાર

Help Line : 98983 77700



સદ્વિચાર પરિવાર દ્વારા મૂતાત્માઓના અસ્થિ ચાણદ-કરનાળી અને હરિદ્વાર ખાતે પ્રયાગરાજમાં વિધીપૂર્વક પધરાવવામાં આવે છે. અસ્થિ-વિસર્જનના આગળના દિવસે તા.૦૭-૦૩-૨૦૨૫ના રોજ પ્રાર્થનાસભાનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. આ પ્રાર્થના સભામાં મૂતાત્માઓના સ્વજનોએ હાજર રહીને પોતાના વ્હાલા સ્વજનને આખરી વિદાય આપી હતી.



સદ્વિચાર પરિવાર : મહિનગર દ્વારા પંચમહાલ જિલ્લાના ઘોઘંબા તાલુકાની ૧૪ આદિવાસી વિસ્તારની શાળામાં ૨૫૦૦ બાળકોને ચંપલ વિતરણ કરવામાં આવેલ. સદ્વિચાર પરિવારના કાર્યકરો તથા દાતાશ્રીઓની હાજરીમાં ચંપલ વિતરણ થયું. શાળાના આચાર્ય અને શિક્ષકોના સુંદર સહકારથી કાર્યક્રમને સફળતાપૂર્વક પાર પાડવામાં આવ્યો હતો.

Published on 2nd Every Month

SUVICHAR APRIL-2025 RNI No. is 11067/1966

Registered Under Postal Registration No. GAMC 113/2024-2026 Valid up to
31 December-2026 issued by the SSPO's Ahmedabad City Division

Permitted on Post at Ahmedabad PSO, Patrika Channel on 2nd Every Month

License to Post Without Pre-Payment No.PMG/NG/017/2024-2026 Valid up to 31-12-2026



ડૉ. શિલીન શુક્લ સદ્વિચાર પરિવાર

આરોગ્ય વિષયક પ્રવચનશ્રેણી

વર્ષ-૮

સળંગ છન્નું વ્યાખ્યાન

“કિડની રોગ : સમજ, સાવચેતી અને સમજણ”

વક્તા : ડૉ. ઋત્વિન શાહ

(Consultant Nephtologist & Kidney Transplant Physician)

રવિવાર, ૦૯ માર્ચ ૨૦૨૫, સવારે ૯:૩૦ કલાકે



**સ્થળ : સદ્વિચાર પરિવાર ડૉ. કે. આર. શ્રોફ સેવાસદન,
ડૉ. નીતિન સુમંત શાહ મલ્ટી પર્પઝ હોલ, બીજા માળે, સદ્વિચાર પરિવાર કેમ્પસ,
જોધપુર ટેકરા, સેટેલાઈટ રોડ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫.**

આગામી પ્રવચન

વૃદ્ધાવસ્થામાં પેટની તકલીફો (G. I. Problems in old age)

વક્તા : ડૉ. એકાંત સુરેન્દ્ર ગુપ્તા (M.D., DNB)

રવિવાર, તા. ૧૧-૦૫-૨૦૨૫ સવારે ૧૦-૦૦ કલાકે

If Undelivered, Please Return to :

SADVICHAR PARIVAR
Ramdevnagar Satellite Road,
Ahmedabad-380015.

Printed and Published by **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**