

सुविचार

Year-48

Vol. No. 12

MARCH-2018

Total Page : 36

Yearly Subscriptions Rs. 150-00



सुविचार परिवार

समर्पण विधापीठ, रामटेकनगर अस स्टैन्ड पास, जेधपुर टेकरा, सेटेलाईट रोड, अमदावाड-३८० ०१५



સુવિચારના આઘતંત્રી
સ્વ. શ્રી હરિભાઈ પંચાલનો
અક્ષરદેહ



તુમ્હારે ચરણોં મેં !

યહ બિનતિ હે પલપલ, ક્ષણક્ષણ, રહે ધ્યાન તુમ્હારે ચરણોં મેં
અપરાધ ન હો ઈસ સેવક સે, રહે ધ્યાન તુમ્હારે ચરણોં મેં
ચાહે દુઃખ કા સાગર બનું, ચાહે સૂખ કા ભંડાર બનું
પર સભી પરિસ્થિતિમેં ભગવન, રહે ધ્યાન તુમ્હારે ચરણોં મેં.
જો કુલ ભી જગ મેં આતા હે, પ્રારબ્ધ સે દે જાતા હે
મેં લિપ્ત ન ઉસમેં હો જાઉં, રહે ધ્યાન તુમ્હારે ચરણોં મેં,
યહ માનવતન જો પાયા હે, હરિકૃપા દૈષ્ટિ કી છાયા હે
મન કી સબ ચંચલતા છૂટે રહે, ધ્યાન તુમ્હારે ચરણોં મેં,
ગતિ-મતિ કે તુમ હી વિધાતા હો, મેરે મન કે તુમ જાતા હો
ઈસ લિયે નાથ કહ રહા યહી, રહે ધ્યાન તુમ્હારે ચરણોં મેં.
ક્યા કહું પ્રભો અંતરયામી, મેરે જીવનધન ! હે સ્વામી
મુઝ શક્તિહીન કે સત્ય સુહૃદ ! રહે ધ્યાન તુમ્હારે ચરણોં મેં.



ઉંવારસદ સ્થિત સદ્વિચાર પરિવાર વિકલાંગ પૂનર્વાસ કેન્દ્રના વિદ્યાર્થીઓને શૈક્ષણિક પ્રવાસના ભાગરૂપે છત્રાલ સ્થિત સ્કૂ/નટ-બોલ્ડ બનાવતી કંપની રાજરત્ન વેનચર્સ અને વડસર સ્થિત આવકાર નોટબુકની ફેક્ટરીની મુલાકાત કરાવવામાં આવી હતી. બંને કંપનીઓનો માલિકોએ ખૂબ રસ લઈને ટેકનિકલ માગદર્શન આપ્યું હતું. આવકાર નોટબુકના માલિકશ્રી મોહિતભાઈએ વિદ્યાર્થીઓને ચા-નાસ્તો તેમજ રાજરત્નના માલિક શ્રી નરેશભાઈ સંઘવીએ વિદ્યાર્થીઓને ભાજુપાઉં, કેક અને કટલેશ જમાડીને આનંદ કરાવ્યો હતો. અવારનવાર વિકલાંગ બાળકોને આવી પ્રવૃત્તિમાં જોતરનાર શ્રીમતી નીનાબહેન શાહ તેમજ મધુભાઈ શાહે પણ બાળકોને સાચવવાની જહેમત ઉઠાવી હતી.



બીના શ્રેયસ પંડ્યા આરોગ્ય, શિક્ષણ અને માહિતી સંદર્ભ કેન્દ્ર સદ્વિચાર પરિવાર અને લાર્કીંગ કલબના સંયુક્ત ઉપક્રમે આરોગ્યલક્ષી પ્રવચનશ્રેણીના અનુસંધાનમાં તા.૧૧ ફેબ્રુઆરી, ૨૦૧૮ના રોજ ‘‘અંગદાન’’ એ વિષય પર પ્રવચન યોજવામાં આવ્યું હતું. જેમાં સંસ્થાના ટ્રસ્ટી ડો. પંકજભાઈ શાહે ડો. પ્રાંજલભાઈ મોદીનો અને સંસ્થાની પ્રવૃત્તિઓનો પરિચય આપ્યો હતો. આ પ્રસંગે ડાબેથી પાછળ બેઠેલા ટ્રસ્ટીશ્રી જે. બી. પંચાલ, શ્રી લહેરી સાહેબ, શ્રી પીયૂષભાઈ દેસાઈ, શ્રી પ્રકુલભાઈ અધ્વર્યુ, ડો. પ્રાંજલ મોદી, કવિ શ્રી માધવ રામાનુજ અને લાર્કીંગ કલબના ડો. મુકુંદભાઈ મહેતા. આ પ્રવચનશ્રેણીમાં શ્રી માધવભાઈ રામાનુજનું છેલ્લાં કેટલાક વર્ષોની કિંડની હોસ્પિટલની સેવાઓની સરાહનારૂપે તેમનું શાલ, પુસ્તકો અને સન્માનપત્ર દ્વારા સન્માન કરવામાં આવ્યું હતું. સંસ્થાના આમંત્રણને માન આપીને પધારેલા વક્તા ડો. પ્રાંજલભાઈ મોદીને ‘એક ડોકટરની પ્રાર્થના’ અર્પણ કરવામાં આવી હતી.



લાર્કીંગ કલબના કન્વિનર ડો. મુકુંદભાઈ મહેતા અને કોઓર્ડિનેટર શ્રી મુકેશભાઈ ખત્રી તરફથી ડો. પંકજભાઈ એમ. શાહેને ભારત સરકાર તરફથી પદ્મશ્રી એવોર્ડ મળવા બદલ શાલ અને ભુકે દ્વારા સન્માન કરવામાં આવ્યું હતું.



સદ્વિચાર પરિવાર ઈડર-હિંમતનગર તરફથી કુલ નવ ગામોમાં ૨૦૦ નંગ ધાબળા આદિવાસી વિસ્તારમાં વહેંચવામાં આવ્યા હતા જેમાં સંસ્થાના સંચાલક શ્રી બાબુભાઈ પટેલ અને કાર્યકરોએ ઉત્સાહભરે ભાગ લીધો હતો.



તા.૨૨, ૨૩ જાન્યુઆરી ૨૦૧૮ના રોજ મહિલા શિક્ષણ તાલીમ યોજાઈ ગઈ જેમાં ૩૫ બહેનોએ ભાગ લીધો હતો. આ તાલીમ દત્તોપતિ ઠેકડી કામદાર શિક્ષણ બોર્ડ અને મહિલા ઉત્કર્ષ કેન્દ્રના સંયુક્ત ઉપક્રમે યોજાઈ હતી.



સદ્વિચાર પરિવાર : ગોધરા, પી. ટી. મીરાણી આઈ હોસ્પિટલ અને રોટરી આઈ કેર સેન્ટર દ્વારા મોતીયાનો કેમ્પ યોજવામાં આવ્યો હતો.

Published on 2nd of Every Month

SUVICHAR MARCH-2018 RNI No. of RNI is 11067/1966

**Registered Under Postal Registration No.GAMC-113/2018-2020 Valid up to
31st December-2020 issued by the SSPO's Ahmedabad City Division**

Permitted on Post at Ahmedabad PSO on 2nd of Every Month

Lincensed to Post without Pre-Payment No.PMG/HQ/017/2018-2020 Valid up to 31-12-2020



નીના શ્રેયસ પંડ્યા આરોગ્ય, શિક્ષણ માહિતી સંદર્ભ કેન્દ્ર સદ્વિચાર પરિવાર
અને **લાઈંગ ક્લબ અમદાવાદ (ઈન્ડિયા)ના** સંયુક્ત ઉપક્રમે
ઉંમર લાયક વ્યક્તિઓની આરોગ્ય સમસ્યાઓ માટેની પ્રવચન શ્રેણી અંતર્ગત
વર્ષ-૩

સાતમું વ્યાખ્યાન

સળંગ એકામીસમું વ્યાખ્યાન

અનિંદ્રાની આધુનિક સારવાર અને નિદાન

વક્તા : ડૉ. કલ્પેશ તલાટી

રવિવાર, ૧૧ માર્ચ ૨૦૧૮, સવારે ૯:૩૦ કલાકે

સન્માન :

શ્રી પ્રશાંતભાઈ કિનારીવાળા (જનરલ સેક્રેટરી, ગુજરાત કેન્સર સોસાયટી
શ્રી ક્ષિતિજભાઈ મદનમોહન (સેક્રેટરી, ગુજરાત કેન્સર સોસાયટી) • ડૉ. આર. કે. પટેલ (નિયામક, યુ.એન. મહેતા કાર્ડિયોલોજી)

સ્થળ : મદનમોહન રમણલાલ સભાગૃહ સદ્વિચાર પરિવાર
રામદેવનગર બીઆરટીએસ બસ-સ્ટોપ સામે, જોધપુર ટેકરા, સેટેલાઈટ રોડ, અમદાવાદ-૧૫.

આગામી પ્રવચન

વિશ્વ આરોગ્ય

વક્તા : ડૉ. દિલીપભાઈ માવલંકર (ડાયરેક્ટર : ઈન્ડિયન ઈન્સ્ટીટ્યૂટ ઓફ પબ્લીક હેલ્થ - IIPH)

રવિવાર, ૮ એપ્રિલ, ૨૦૧૮ સવારે ૯-૩૦ કલાકે.

સન્માન : ડૉ. ભરતભાઈ ભગત અને ડૉ. પ્રકાશભાઈ ભટ્ટ (હેલ્થ એન્ડ કેર ફાઉન્ડેશન) • ડૉ. પંકજભાઈ આર. શાહ (સંયુગની હેલ્થ એન્ડ રિલીફ કમિટી)

If Undelivered, Please Return to :

SADVICHAR PARIVAR

Ramdevnagar Satellite Road, Ahmedabad-380015. Phone : 079-26861055

સુવિચાર

માનવતાનો મહિમા ગાતું સદ્વિચાર પરિવારનું સામયિક

આદ્ય તંત્રી :

સદ્ગત હરિલાલ વિ. પંચાલ 'નિમિત્તમાત્ર'

તંત્રી :

પ્રવીણ ક. લહેરી

વર્ષ : 48 ❀ અંક : 12 ❀ સળંગ અંક : 636 ❀ માર્ચ-2018

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

ટ્રસ્ટી મંડળ

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

અનુક્રમણિકા

ક્રમ.	લેખનું શિર્ષક	લેખક	પાનું
1.	આગે કદમ, અજ્ઞાનના અંધકારથી- પ્રકાશ તરફ	ડૉ. રંજના હરીશ	5
2.	સુખની યાવી - હકારાત્મકતા	અશોક ધોળાભાઈ	8
3.	જીવન ચલને કા નામ	રણછોડ શાહ	12
4.	ટીન એજર્સ માટે ન્યુટ્રિશન કેટલું- અગત્યનું ?	ડૉ. જાનકી પટેલ	14
5.	શું કરવું અને શું ન કરવું ?	શાંતિલાલ સાવલીયા	16
6.	સદ્વિચાર પરિવારની સહયોગી- થવા માટેની અપીલ	-	17
7.	વ્યવસાયિક પ્રતિષ્ઠાના કારણે શિક્ષકો- અને કૌટુંબિક પ્રતિષ્ઠાવશાત્ માબાપ- બાળકોને પરીક્ષાના દબાણ તળે ધકેલે છે.	ડૉ. નાનક ભટ્ટ	21
8.	રાજાશાહીના જાહોજલાલીના પ્રતીક ભુજના પ્રાગમહેલ તથા આયનામહેલ	પ્રા. સૂર્યકાન્ત ભટ્ટ	23
9.	ઈન્ટરનેટની કમાલ	ડૉ. છાયા એમ. ત્રિવેદી	25
10.	આપણું જીવન આપણી પસંદ	ડૉ. પી. પી. બેપ્સી/વેણી રવિ	27
11.	ટોલ્સટોયનો એક હિન્દુસ્તાનીને પત્ર	મોહનલાલ પટેલ	29
12.	નમસ્કાર - ઈમામ હુસેનની અહિંસાને	-	31
13.	ડૉ. પંકજ શાહ - એક વિરલ અને સમર્પિત વ્યક્તિ	-	32
14.	સદ્વિચાર સમાચાર સેવા	-	33

લેખકોના મત સાથે સંસ્થા સહમત
છે તેમ માની લેવું નહીં.

નિવેદન

શ્રી હરિભાઈ પંચાલ અને તેમના સાથીઓએ સદ્વિચાર પરિવારના જ્યારે બીજ રોપ્યા હશે ત્યારે તેમના માટે સંવેદના, સેવા અને સમર્પણના ભાવો મનમાં અંકિત થયેલાં હશે. શ્રી હરિભાઈ પંચાલ શ્રેયમાર્ગના પ્રવાસી હોવાથી તેમના સમગ્ર જીવનનો હેતુ જનસેવા.....જનસેવા....અને જનસેવા...એ જ રહ્યો.

આપણે સવારે જે વાત અખબારના મથાળાના સમાચારો વાંચીએ ત્યારે આપણને હરિભાઈની આ ભાવનાનું સ્મરણ થઈ આવે. આજે સદ્વિચારને બદલે કુવિચાર અને પરિવારને બદલે હું પદનો સમય આવ્યો છે ત્યારે અનેક લોકો સત્કાર્યને બદલે વિવિધ પ્રકારના દુષ્કર્મો આચરે છે. માનવસમાજ માટે આ દુષ્કર્મ અનેક કાળજીઓ, ઉપદેશો અને માઠાં પરિણામ ભોગવ્યા બાદ પણ ચાલુ જ રહે છે તે એક અજાયબી ગણવી જોઈએ.

આપણામાં રહેલી નકારાત્મક અને નુકસાનકારક વૃત્તિઓને સત્માર્ગે વાળવી એ હરિભાઈ પંચાલનો ધ્યેય આપણે સૌ સાથે મળીને સારી રીતે સિદ્ધ કરી શકીએ તો જ આપણે તેમને સાચી ભાવાંજલિ આપી ગણાય.

કમનસીબે આજે ઉચાપત, હિંસા અને કાવતરાંઓ દ્વારા અનેક દુષ્કર્મો સમાજના તમામ ક્ષેત્રમાં થઈ રહ્યાં છે ત્યારે સંસ્કાર અને સદ્વિચારની જેટલી જરૂર છે એટલી અગાઉ ક્યારેય ન હતી. માનવજીવનને સુખી અને ઉન્નત બનાવવા માટે સદ્વિચાર પરિવારે છ દાયકાથી વધારે સમય માટે કાર્ય કર્યું છે. સદ્વિચાર પરિવાર આજે હજારો બાળકો, યુવાનો, મહિલાઓ, દર્દીઓ અને જરૂરીયામંદ લોકોને કંઈક ને કંઈક સેવા પૂરી પાડે છે તેનો આનંદ અને સંતોષ અમે સૌ ટ્રસ્ટીઓ અનુભવીએ છીએ.

વર્ષ ૨૦૧૭-૧૮માં સુવિચાર મેગેઝીનના ગ્રાહકો અને વાચકો વધ્યા છે પણ અમારું લક્ષ્યાંક ખૂબ ઊંચું છે. અમારી અપેક્ષા એ છે કે સમાજના તમામ સુખી પરિવારો સુધી સુવિચાર પહોંચે અને તેના મારફત જનસેવાનો સંદેશો પરિવારોમાં ગુંજતો રહે. ફેબ્રુઆરી મહિનામાં અનેકવિધ પ્રવૃત્તિઓ થઈ છે તેના અહેવાલો અને ચિત્રો આ અંકમાં સામેલ છે.

સદ્વિચાર પરિવારના અનુભવી ટ્રસ્ટી શ્રી પ્રફુલ્લભાઈ અધ્વર્યુનો ૮૪મો જન્મ દિવસ તા. ૨૦-૨-૨૦૧૮ના રોજ સદ્વિચાર પરિવારના પ્રાંગણમાં ઉત્સાહ અને આનંદથી મનાવવામાં આવ્યો. શ્રી પ્રફુલ્લભાઈએ સદ્વિચાર પરિવારની શાખાઓ સાથે સંકળાયેલા અનેક જૂના નિવૃત્ત અને સક્રિય કાર્યકરોને યાદ કરી આમંત્રણ આપ્યું અને આ મિલન ત્રણ પેઢીઓનું મિલન સ્થાન બન્યું તેનો અનેરો આનંદ છે. સૌએ શ્રી પ્રફુલ્લભાઈને નિરામય દિર્ઘાયુ માટે શુભેચ્છાઓ પાઠવી.

છેલ્લાં એક વર્ષથી સંસ્થાએ CSR (કોર્પોરેટ સોશિયલ રીસ્પોન્સીબીલીટી) અંતર્ગત વિવિધ ઔદ્યોગિક એકમો પાસેથી ભંડોળ મેળવવા માટે પ્રયત્નો કરેલ. આ અંગે ઓએનજીસી સાથે સઘન પ્રયાસો થકી ઉંવારસદ કેન્દ્ર ખાતે Sewerage Treement Plant (STP) પ્રોજેક્ટ માટે રૂ. ૧૬ લાખની સહાય મંજૂર થઈ. આ પ્રોજેક્ટ દ્વારા ઉંવારસદ કેન્દ્રના ગટરના પાણીને શુદ્ધ કરી ફરીથી વાપરી શકાશે. આ પ્રોજેક્ટ પર્યાવરણ સંરક્ષણના સંદર્ભમાં સંસ્થા માટે ઘણો મહત્વનો રહેશે.

સદ્વિચાર પરિવાર ટ્રસ્ટી મંડળ



આગે કદમ, અજ્ઞાનના અંધકારથી પ્રકાશ તરફ

ડૉ. રંજના હરીશ



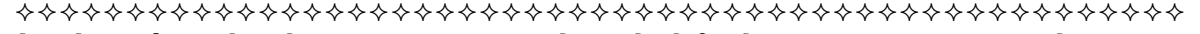
‘જીવનની ઘણી ક્ષણો એવી હોય છે કે જે સ્મૃતિમાં કાયમ માટે અંકિત થઈ જતી હોય છે. મારા જીવનની એક એવી ક્ષણ એટલે નિશાળે જવાનો પહેલો દિવસ.... અન્ય બાળકોથી તદ્દન વિપરીત હું નવાં કપડાં પહેરી ખુશી ખુશી નિશાળે જવા તૈયાર થયો. મારા પિતાજીની આંગળી પકડીને હું મારી નિશાળના ઝાંપા સુધી પહોંચ્યો. ઝાંપાની બહાર એક આધેડ મોચી બેઠો બેઠો જોડા સીવતો હતો. તેની પાડોશમાં સાવ લઘરવઘર હાલતમાં એનો દીકરો બેઠો હતો. તે પોતાના પિતાના કામમાં મદદ કરી રહ્યો હતો. આ દીકરાની ઉંમર લગભગ મારા જેટલી જ હતી. મારી આંખમાં આ ચિત્ર એવું તો ચોંટી ગયું કે આખી જિંદગી ક્યારેય ન અપસ્યું. મારું સમગ્ર જીવન તથા કાર્ય જાણે આ ચિત્રને સમર્પિત રહ્યાં.’ વર્ષ-૨૦૧૪નો નોબેલ શાંતિ પુરસ્કાર મેળવનાર ભારતના શ્રી કૈલાશ સત્યાર્થી નોર્વે ખાતે તેમણે આપેલ પુરસ્કાર સ્વીકાર વ્યાખ્યાનમાં આ પ્રમાણે કહે છે.

૨૦૧૪નો શાંતિ નોબેલ પુરસ્કારની અન્ય રસપ્રદ બાબત એ પણ છે કે બાલિકાઓના શિક્ષણની પ્રખર સમર્થક પાકિસ્તાની કિશોરી મલાલા તથા ભારતના સત્યાર્થીજીએ આ પુરસ્કાર ‘શેર’ કર્યો. - આ બંનેનું જીવનકાર્ય બાળકોના શિક્ષિત તથા સુખદ ભવિષ્યને સમર્પિત હતું.

ઉપર પ્રમાણેની પોતાની વાતને આગળ ચલાવતા સત્યાર્થીજી કહે છે કે, નિશાળના પહેલા દિવસે તેમણે પ્રથમ વર્ગમાં પોતાના શિક્ષકને એક પ્રશ્ન કરેલો કે જેનો ઉત્તર એ શિક્ષક, તેમનાં માતા - પિતા, કે અન્ય કોઈ પાસે નહોતો. આ પ્રશ્નનો ઉત્તર શોધવો તે જ જાણે સત્યાર્થીનું જીવન લક્ષ્ય બની રહ્યું. બાળક સત્યાર્થીએ

કૌતુહલ સાથે શિક્ષકને પૂછેલું, ‘એવું કેમ કે નિશાળના ઝાંપાની બહાર બેઠેલો મારી ઉંમરનો મોચીનો દીકરો ગરીબ હાલતમાં મજૂરી કરે અને હું અહીં વર્ગમાં બેસીને ભણું.’? બાળકના આ પ્રશ્નનો ઉત્તર શિક્ષક આપી શક્યા નહોતા. તેમણે એટલું જ કહ્યું હતું, કેમ કે પેલા છોકરાનો પિતા ગરીબ હતો. બાળકે સામો પ્રશ્ન કર્યો હતો, પિતા ગરીબ હોય તેમાં બાળકનો શો વાંક ? આ પ્રશ્ન બાળક સત્યાર્થી પોતાના શિક્ષણના વર્ષો દરમિયાન સતત પૂછતો રહ્યો. અને તેનો કોઈ સ્પષ્ટ ઉત્તર તેને મળી શક્યો ન હતો. ભાષણ આગળ ચલાવતા તેઓ કહે છે, કે જે પ્રશ્ન એમણે છ વર્ષની ઉંમરે પૂછેલો તે પ્રશ્ન તેઓ લગભગ ૪૦ વર્ષની ઉંમર સુધી સતત પૂછતા રહ્યા હતા.

બરાબર ૨૦ વર્ષ પહેલાંની વાત છે. કૈલાશ સત્યાર્થી હિમાલયની તળેટીમાં શિબિર ચલાવી રહ્યા હતા અને ત્યાં તેમનો ભેટો એક નાનકડા હાડપિંજર જેવા પાતળા-દૂબળા છોકરા સાથે થયો. એ બાળકની આંખમાં કેટકેટલા પ્રશ્નો હતા. સત્યાર્થીએ વાતચીત શરૂ કરી અને તે શરમાળ બાળક અંતે બોલ્યો, ‘શું જગત એટલું ગરીબ છે કે મને એક પુસ્તક કે રમકડું સુદ્ધાં ન આપી શકે ? આ નાનકડા હાથોએ બંદૂક પકડવાની ? મારો શું ગુનો છે ? મારે કેમ સહન કરવાનું ?’ તો વળી અન્ય એક જગ્યાએ એમને એક સૈનિકનો નાનકડો દીકરો મળ્યો. તે પણ આ જ પ્રશ્ન કરી રહ્યો હતો. બારેક વર્ષ પહેલાં કોલંબિયામાં તેમને એક કિશોરાવસ્થામાં માતા બનેલી છોકરી મળી. જે પૂછી રહી, ‘ પુરુષની હિંસાનો શિકાર સ્ત્રી દેહ ક્યાં સુધી બનશે ? બળાત્કાર કરીને મારાં સ્વપ્નો રોળી નાખનાર જગતમાં મને સંમાનપૂર્વક રહેવાનો અધિકાર નથી ? આ મારા બાળકનું શું ? તે કોઈ સ્વપ્ન



મોડું કેમ કર્યું. ? વહેલા કેમ ન આવ્યા ? આવા તો કેટકેટલાં બાળકો હશે જે તેમને બચાવવા માટે કોઈકની રાહ જોતાં હશે. આ બધાં જ બાળકોને સુરક્ષિત બાળપણ, શિક્ષિત જીવન અને સુખદ ભવિષ્ય આપવાની જવાબદારી તમામ વિશ્વની છે.’

‘જો કોઈ પ્રશ્ન કરે કે જીવનમાં શું મેળવ્યું.’ તો જવાબ કદાચ એવો જ હોઈ શકે કે પેલો મોચીનો દીકરો વર્ગમાં કેમ નહોતો આવતો તેનું જ્ઞાન મેળવ્યું અને ત્યારબાદ એના જેવા અન્ય ઘણાબધા ગરીબોના દીકરાઓ વર્ગમાં આવી શકે તેના માટે જીવ્યો. આવતીકાલે આ ગરીબ બાળકો વર્ગમાં બેસશે તેવું મારું સ્વપ્ન અંતે ‘આજ’ માં પરિણમ્યું છે. આજે આ ગરીબ બાળકોને જીવવાનો, ભણવાનો, સ્વાસ્થ્યનો, સુરક્ષાનો, સન્માનનો, સમાનતાનો તથા શાંતિનો અધિકાર છે. આજે અંધકારના તિમિરને પાર કરીને હું ઊભો છું. સ્કૂલબેગ ખભે ભરવીને નિશાળે જતાં નાનાં નાનાં ભૂલકાંઓની તેજસ્વી આંખોમાં સ્વપ્નની ચમક જોતો. આના કરતાં મોટો આનંદ બીજો

કયો હોઈ શકે ? આપણા બધાની અંદર એક નાનકડું બાળક વસે છે. આંખ બંધ કરો અને તરત તે હાજર થઈ જાય છે. અંદરના આ બાળકને જીવંત રાખવું એ પોતાની જાતની તેમ જ સમાજની મોટી સેવા છે. આપણે બધા આપણી પોતાની જાત ખાતર, મનુષ્ય જાત ખાતર તેમ જ ભવિષ્યના વિશ્વ ખાતર એ બાળકને હસતું -રમતું રાખીએ તે જ મારી અભિલાષા.’

કદમથી કદમ મિલાવીને આપણે એક સ્વસ્થ વિશ્વનું સર્જન કરીશું.

આગે કદમ, શોષણથી શિક્ષણ તરફ,
આગે કદમ, ગરીબીથી સમૃદ્ધિ તરફ,
આગે કદમ, હિંસાથી શાંતિ તરફ,
આગે કદમ, અંધકારથી પ્રકાશ તરફ.



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

ત્યાગ, સમર્પણ અને દાન એ સંપત્તિનું સત્ય છે.

કંઈ કેટલા ચાલ્યા ગયા, ખબર પણ પડતી નથી.

કંઈ કેટલા ચાલ્યા જતાં, નજર પણ રડતી નથી;

તારા ઐશ્વર્યનું તું આટલું ગુમાન ન કર,

સિંકદર શાહ જેવાની અહીં કબર પણ જડતી નથી !

સંપત્તિ માનવની જોડે નથી જતી એ વાતનો દુનિયાને ખ્યાલ આપવા માટે ખુદ સિંકદરે પણ પોતાના જ જનાજામાં પોતાના બે હાથ ખુલ્લા રાખવાનું ફરમાન કર્યું હતું. ‘દુનિયાને જાણ થવા દો કે સિંકદર જેવો સિંકદર પણ ખાલી હાથે મર્યો હતો.’

સંપત્તિ એક હાથથી બીજા હાથમાં ફરતી રહે છે. જેટલો સમય જેની પાસે રહે એટલી એ તેની. એ દરમ્યાન એને સારા કામમાં યોજી લેવી એમાં જીવનની સાર્થકતા છે. લક્ષ્મીને બાંધી રાખવી ન જોઈએ. લાડકી દીકરી પોતાના પિયરમાં જેમ યથેચ્છ નાયતી-ફૂદતી હોય છે એટલો જ નૈસર્ગિક મુક્તવિહાર લક્ષ્મીનો ઘરમાં હોવો જોઈએ.

સત્તાનું સત્ય સમાયું છે સર્વહિતમાં, સામાન્ય રીતે સત્તાનાં સૂત્રો હાથમાં આવતાં જ માણસ આ સત્યને વીસરી જાય છે. સર્વહિતને બાજુએ મૂકીને તે સ્વહિતમાં જ મંડી પડે છે. સત્તાનો ઉપયોગ પોતાના અંગત સ્વાર્થ સાધવા માટે ન કરવો જોઈએ. સંત તુલસીદાસજીએ કહ્યું છે : ‘પરસેવો પાડીને જે પર સેવા કરે એ સાચો નેતા.’ ત્યાગ, સમર્પણ અને દાન એ સંપત્તિનું સત્ય છે.



સુખની યાત્રી - હકારાત્મકતા

અશોક ધોળાભાઈ

દરેક વ્યક્તિનું જીવનમાં અંતિમ ધ્યેય પોતે જેને સુખ માને છે તે મેળવવાનું હોય છે. સુખ અને દુઃખ સાપેક્ષ લાગણીઓ છે જે દરેકના મનના વલણ અને સંજોગો પર આધારિત છે. કોઈને સંપત્તિમાં સુખ મળે, કોઈને સત્તામાં તો કોઈક વિરલાને બીજાઓની સેવામાં કે અધ્યાત્મમાં જ સાચા સુખનાં દર્શન થાય છે.

કોઈક વખત એકનો એક પ્રસંગ એક વ્યક્તિ માટે સુખનો અવસર બને જયારે બીજી વ્યક્તિ માટે દુઃખી થવાનો પ્રસંગ બને. એક ટુ-વ્હીલરના શોરૂમમાંથી બે મનુષ્ય એક જ કંપનીનું એક સરખું મોડેલ સ્કૂટર ખરીદીને નીકળ્યા. એમાંનો એક પ્રકૃતિલત હતો જયારે બીજાની આંખમાં આંસુ હતાં. પહેલાએ એની સાઈકલ કાઢી નાખી સ્કૂટર ખરીદ્યું હતું જયારે બીજાએ પ્રતિકૂળ સંજોગોને લીધે એની મોટર વેચી નાખી સ્કૂટર લીધું હતું.

સુખી થવા સતત મહેનત અને ઈશ્વર કૃપા તો અનિર્વાય છે જ પણ સુખી થવાનો રાજમાર્ગ તો હકારાત્મક વિચાર અને વર્તણૂકનો જ છે.

‘હકારાત્મકતા’ એટલે શું ?

‘હકારાત્મકતા’ એટલે ગમે તેવા વિપરીત સંજોગોની પણ કાંઈક ઉજળી બાજુ જોવી. બહુ જાણીતું ઉદાહરણ છે જેમાં થોડા પાણીથી ભરેલા પ્યાલાને નકારાત્મક વ્યક્તિ ‘અડધો ખાલી’ કહે છે જયારે ‘હકારાત્મક’ વ્યક્તિ એ જ પ્યાલાને ‘અડધો ભરેલો’ કહે છે. એક ધનાઢય વ્યક્તિનું ધ્યાન જયારે દોરવામાં આવે છે કે એની પાસે દુનિયાનું દરેક સુખ હાજર છે ત્યારે એ કહે, પણ.... મારે ઘરે પારણું બંધાયું નથી.

દુઃખ અને સુખની સરળ વ્યાખ્યા એ કે આપણને જે જોઈતું હોય તે મળે તે સુખ અને જોઈતું ન મળે તે

દુઃખ. હકારાત્મકતા એક એવો અભિગમ છે જેમાં ‘નકાર’ ને કોઈ સ્થાન નથી.

એક રાજા અને એના મંત્રીની વાર્તા છે. એક દિવસ રાજાને આંગળીમાં ચપ્પુ વાગ્યું અને આંગળી કપાઈ ગઈ. મંત્રી કહે ‘ભગવાન જે કરે તે સારા માટે.’ રાજા ક્રોધિત થયો. મંત્રીને દેશનિકાલ કર્યો. થોડા દિવસ પછી રાજા એકલો વનમાં શિકાર કરવા નીકળ્યો અને ત્યાં ભૂલો પડ્યો. વનમાં માનવબલિ જંગલીઓના હાથમાં પડી ગયો અને એનો બલિ ચઢાવવાનું નક્કી થયું. બલિ ચઢાવતાં પહેલાં રાજાનું શરીર તપાસવામાં આવ્યું ત્યારે બહાર પડી કે રાજાની એક આંગળી કપાઈ ગઈ છે એટલે એ બલિ માટે અસ્વીકાર્ય છે. રાજાને છોડી મૂકવામાં આવ્યો. પાછો ફર્યો ત્યારે રાજાએ મંત્રીને પાછો બોલાવ્યો, એની ક્ષમા માગી અને કહ્યું, ‘તમે સાચા હતા, પણ મેં તમને દેશનિકાલ કર્યો તેમાં ભગવાને સારું કર્યું?’ મંત્રીએ કહ્યું, ‘મને તમે શિકારે સાથે લઈ ગયા હોત તો તમે તો બચી જાત પણ મહારાજ, મારું શું થાત? હું જ બલિ બનત ને?’ હું જ બલિ બનત ને?’ આમ મંત્રીએ રાજાને હકારાત્મકતાનો પાઠ શીખવ્યો.

હવે આ વાર્તાને બીજા પરિપેક્ષથી જોઈએ. આમાં બધી જ જવાબદારી ભગવાન ઉપર નાખી છે. એ કરે છે તે સારા માટે કરે છે, માટે એ જે કરે છે તે સ્વીકારી લેવું. તો શું મનુષ્યે કાંઈ કરવું નહીં? આ સરાસર ખોટી વિચારધારા છે. મનુષ્ય એમ વિચારે કે ‘આ તો ભગવાનની મરજી છે,’ તો આવી પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિમાંથી નીકળવા પ્રયત્ન કરશે જ નહીં. નિષ્ફળતાની જવાબદારી ભગવાન ઉપર ઠોકવી એ કાયરતાની નિશાની છે. થોમસ આલ્વા એડિશન જો આવું

વિચાર કરીને નિષ્ક્રીય બેસી રહ્યો હોત તો કોઈ શોધ કરી શક્યો હોત નહીં. એના કહેવા પ્રમાણે એની દરેક શોધની પાછળ હજાર નિષ્ફળ પ્રયત્નો હતા. આ માટે જ કહેવાય છે કે Failures are stepping stones to Success (નિષ્ફળતાઓ સફળતાનાં સોપાન છે.) હા, તમને સફળતા મળે તો તેનો શ્રેય ભગવાનને જરૂર આપજો. વરિષ્ઠ પત્રકાર શ્રી સૌરભ શાહે એક લેખમાં લખ્યું છે કે હકારાત્મક બનતાં પહેલાં નકારાત્મકતાને મનમાંથી ફેંકી દેવી પડે. આ કેવી રીતે કરવું? શરુઆત વાણીથી કરો. નકારાત્મક શબ્દ નહીં વાપરવાનો નિશ્ચય ‘મને આજ તાવ નથી’ માં નથી એ શબ્દ નકારાત્મક છે. એને બદલે કહો, મને આજ સારું છે. આપણામાં ઘણાને ટેવ હોય છે કે જ્યારે કોઈને ઘણા વખતે મળે ત્યારે કહે, અરે, તું તો બહુ સુકાઈ ગયો / ગઈ આને બદલે એમ કહ્યું હોય કે હવે તારું શરીર સરસ સુડોળ થઈ ગયું છે. તો પછી જુઓ, એના ચહેરા ઉપર આનંદ ! હોસ્પિટલમાં કોઈની ખબર કાઢવા જાઓ ત્યારે આવી જ બીમારીવાળા કેટલાયે દર્દીઓ સારા થઈ ગયા તેનું ઉદાહરણ આપો - કેટલાના મૃત્યુ થયાં તેનું નહીં.

હવે શરુઆતમાં દુઃખ અને સુખની વ્યાખ્યા આપી તેને વિચારીએ દુઃખ કેમ થયું? પોતાની જાતને સાચા મનથી પૂછશો અને પૃથક્કરણ કરશો તો ખબર પડશે કે દુઃખની પાછળ બે કારણ છે- (૧) ઈર્ષ્યા અને (૨) પોતાની જાતને દયા ખાવી (Self - pity)

૧) ઈર્ષ્યા :

યાદ છે એક ડીટર્જન્ટ પાવડરની જાહેરખબર, જેમાં એક સ્ત્રી વિચારે છે. ‘ઉસકી સાડી મેરી સાડીસે જ્યાદા સફેદ કયું?’

અમારા એક મિત્ર એક દિવસ ખુશ થતા ઘરે આવ્યા. હાથમાં નવી મર્સિડીઝ ગાડીની ચાવીઓ ઝુલાવતા એમના ઘરનાઓને કહ્યું, “ ચાલો, આજે નવી ગાડીના માનમાં બધાંને માટે આઈસ્ક્રીમ મંગાવીએ.” એટલામાં એમના પડોશી હાથમાં એક મોટું પેંડાનું બોક્સ

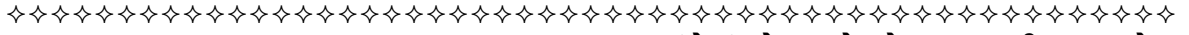
લઈને એમને ત્યાં આવ્યા કહે, “ લ્યો, પેંડા ખાઓ. આજે એક બીએમડબલ્યુનું લેટેસ્ટ મોડેલ ખરીદ્યું.” આ સાંભળી અમારા મિત્રના મનમાં આનંદની મીઠાશ ખટાશમાં બદલાઈ ગઈ. “ મેં તો મર્સિડીઝ ખરીદી પણ એમણે તો એનાથી અનેક ઘણી મોંઘી બીએમડબલ્યુ લીધી.”

આઈસ્ક્રીમનો વિચાર માંડી વાળ્યો. કેમ? -ઈર્ષ્યા. આને બદલે એમણે એમની સરખામણી એમના બીજા પડોશી સાથે કરી હોત કે જે એનું ખખડી ગયેલું સ્કૂટર આનંદથી ચલાવતો હતો તો દુઃખ થાત? કહેવાય છે કે બીજાનો મહેલ જોઈને આપણી ઝૂંપડી તોડી ન નંખાય.

પોતાની જાતની દયા :

પતિ-પત્નીમાંથી એકનું મૃત્યુ થાય છે ત્યારે એ બે માંથી જીવિત વ્યક્તિ દુઃખી થાય છે. ખરું કારણ શું છે? હૃદયના ઊંડાણમાં ફિક્કર છે. પોતાની દયા ખાતા પતિ વિચારે છે, “હવે મારું ઘર, અમારો સામાજિક વ્યવહાર કોણ સંભાળશે ? ” પત્ની વિચારે છે, ‘ મને તો પૈસા ટકાની બાબતમાં કાંઈ ગતાગમ નથી. અમારા સગાઓની નજર અમારી મિલકત ઉપર છે. મારા પતિ વગર આ બધું કઈ રીતે સાચવીશ ? મારું શું થશે ?’ જોયું? ખરું કારણ પોતાની જાતની દયા ખાવાની વૃત્તિ છે. હું કેવો દુઃખી છું.- હું કેવી દુઃખી છું. એક જ વિચાર. આના ઉપાય શું?

(૧) ગુજરાતીમાં એક કહેવત છે કે જે રડતા જાય તે મુઆ (મરેલા)ના સમાચાર લાવે. સંસ્કૃતમાં એક સુભાષિત છે, જેનો અર્થ થાય છે કે જેવી તમારી ભાવના તેવું જ બને. આ ધ્યાનમાં રાખી તમારો સ્વભાવ આશાવાદી રાખો બોલો અને વિચારો કે જે થાય છે તે સારા માટે થાય છે અને બધું સારું જ થશે. યાદ છે ને ફિલ્મ શ્રી ઈડિયટ્સમાં વારંવાર બોલાય છે ‘ઓલ ઈઝ વેલ’ એ જ વચન મનમાં ઉચ્ચારો અમેરિકામાં ડો. નોર્મન વિન્સન્ટ પીલ નામના ખ્રીસ્તી પાદરી હતા. તેમણે The power



of positive Thinking (હકારાત્મક વિચારો)ની શક્તિ નામના સિદ્ધાંતનો પ્રચાર કર્યો. આ સિદ્ધાંત પ્રમાણે હકારાત્મક વિચારોથી હકારાત્મક સ્પંદન પેદા થાય છે, જે વાતાવરણમાં ફેલાય છે અને શુભ અસર પહોંચાડે છે. આવો જ એક સિદ્ધાંત છે, જેને (Butterfly effect) પતંગિયાની અસર કહે છે. એક પતંગિયું પાંખ ફફડાવે છે, તેનાથી જે હવાનાં મોજાં ઉત્પન્ન થાય છે તે બીજા હવાના મોજા સાથે ભળી એક ઝંઝાવાત પેદા કરી શકે છે. આ જ પ્રમાણે એક હકારાત્મક વિચારના વમળની અસર બીજે ઘણે ઠેકાણે પહોંચે છે. તમે તમારા હકારાત્મક વિચારને બીજી વ્યક્તિ ઉપર પણ કેન્દ્રિત કરી શકો છો. આનાથી વિપરીત નકારાત્મક વિચારવાળી વ્યક્તિ પોતે તો દુઃખી થાય જ છે પણ અન્યને પણ પોતાના વાણી-વર્તનથી દુઃખી કરે છે.

(૨) સવારે હસતા, આનંદમાં ઊઠો, એક જ નિર્ધાર કરો. આજનો દિવસ આનંદમાં જ ગાળીશ. અરીસામાં જોઈ પોતાની જાત સામે હસો અને નિર્ણય કરો કે ગમે તે થાય કોઈપણ ઘટના તમને વ્યથિત થવા નહીં દે.

મારા એક મિત્રને ભાગીદારીના ધંધામાં મોટી ખોટ ગઈ. ભાગીદારે હાથ ખંખેરી નાખ્યા. જાહોજલાલી ગઈ પણ હિંમત હાર્યા વગર રસ્તા ઉપર સેંડવિચ વેચી. એક જૂની સાઈકલ ખરીદી એના ઉપર અનાજનાં પોતા, પાપડ, મસાલાની કાંદિવલીથી છેક કફ પરેડ સુધી હોમ ડિલિવરી કરી. એમનાં પત્નીને કમળો થયો અને અવસાન પામ્યાં. એમને પોતાને પ્રોસ્ટેટ કેન્સર થયો અને પેશાબ માટે પ્લાસ્ટિકની થેલી કમરે લટકાવીને પણ આનંદથી ફરતા. આટલી બધી આફતો છતાં પણ કોઈપણ દિવસ એમની પરિસ્થિતિ માટે એમના ભાગીદાર માટે ફરિયાદ કરતા નહીં.

હંમેશાં કહેતા, લહેર છે ! ભગવાનની મરજી કહેતા પણ આવા પ્રતિકૂળ સંજોગોમાંથી બહાર નીકળવા અથાગ મહેનત કરી અને સફળ થયા. આને કહેવાય ખરી હકારાત્મકતા. !

(૩) ગમે તેવા કપરા સંજોગો હોય કોઈ આશાનું કિરણ તો હોય જ. અંગ્રેજીમાં કહેવત છે કે (Every cloud has a silver lining) દરેક વાદળને રૂપેરી કોર હોય છે. કારણકે એની પાછળ સૂર્ય ભલે દેખાતો નથી પણ એનું તેજ વાદળની આસપાસ દેખાય છે.

અમેરિકામાં ભયંકર મંદીનો સમય હતો. એક ભાઈ ડૉ. પીલને મળવા આવ્યા. એમને કહે કે એમનું બધું હણાઈ ગયું નોકરી ગઈ, આવક બંધ થઈ ગઈ. અને હતાશાને લીધે આત્મહત્યાનો વિચાર કરતા હતા. ડૉ. પીલે એમને પૂછ્યું - તમે પરણેલા છો, તમારી સ્ત્રી અને તમે એકબીજાને પ્રેમ કરો છો ? તમારાં બાળકો કેવાં છે ? તમને પ્રેમ કરે છે ? આ બધા પ્રશ્નોના જવાબ 'હા' હતા. ડૉ. પીલે એમને કહ્યું કે આટલી અમૂલ્ય મૂડી તમારી પાસે છે તો હતાશ થઈને આત્મહત્યાનો વિચાર શું કામ કરો છો ? વખત જરૂર બદલાશે. તમારા પ્રયત્નો વધારો. તમે જરૂર આમાંથી બહાર આવશો. આ હકારાત્મક સંદેશ અસર કરી ગયો. ભાઈએ ખૂબ મહેનત કરી અને જેમ ઘોર અંધારી રાત્રિ પછી તેજમય સવાર આવે છે તેમાં વિકટ પરિસ્થિતિમાંથી વિજયી થઈ બહાર આવ્યા

(૪) એમ કહેવાય છે કે અમુક લોકો જ્યાં જાય ત્યાં આનંદ પ્રવર્તે અને કોઈક એવા હોય છે, જે જ્યારે જાય ત્યારે આનંદ થાય છે. વિચાર કરો અને પસંદગી કરો, તમારે આ બેમાંથી કેવી વ્યક્તિ બનવું છે અને એ વિચાર અમલમાં મૂકો.

(૫) ભૂતકાળને ભૂલી જાઓ, ભવિષ્યની ચિંતા છોડો, વર્તમાનમાં આનંદથી જીવો.



જીવન ચલને કા નામ રણછોડ શાહ

સમગ્ર જીવન દરમિયાન બનતી ઘટનાઓમાંથી કેટલીક શાશ્વત બની રહે છે. ક્યારેક લાગે કે હવે આ સમસ્યા ઉકેલી શકીશું જ નહીં. તમામ બાજુએથી નકારાત્મક પ્રતિભાવ સાંપડે. ચારે બાજુ અંધકાર જ અંધકાર નજરે પડે. સમસ્યાના ઉકેલ માટેના તમામ રસ્તા કે વિકલ્પો દ્વારા બંધ કરીને બેઠા હોવાની પ્રતીતિ થઈ જાય. આ પરિસ્થિતિમાં હિંમત હારી જતા લોકો ક્યારેક માનસિક સ્વસ્થતા ગુમાવીને ન કરવાનું પણ કરી બેસે છે. જિંદગીથી હાથ ધોઈ નાખે છે. જીવનમાં ક્યારેક ને ક્યારેક તો નિઃસહાયતાનો અનુભવ થાય જ છે. પરંતુ કોઈપણ સમસ્યા ઉકેલ વિના ઉદ્ભવતી જ નથી. સમય દરેક પ્રશ્નનો ઉત્તર આપે જ છે. પ્રત્યેક સમસ્યાનો સુઝાવ હોય જ છે.

જે દુઃખી થવાની તૈયારી સાથે બેઠો છે,
એને કોઈ સુખી નથી કરી શકતો ;
જેને દુઃખી નથી જ થવું,
તેને ઈશ્વર પણ દુઃખી નથી કરી શકતો.

એક ગાઢ જંગલ હતું. જંગલની બાજુમાંથી એક મોટી નદી પસાર થતી હતી. ત્યાં એક હરણી રહેતી હતી. હરણી ગર્ભવતી હતી. હરણી પાણી પીવા માટે નદી તરફ જઈ રહી હતી. ત્યાં રસ્તામાં અચાનક તેને પ્રસૂતિનો દુઃખાવો ઊપડતાં બચ્ચાંને તાત્કાલિક જન્મ આપવાની પરિસ્થિતિ ઉત્પન્ન થઈ. તે પ્રસૂતિની પીડાથી કણસી રહી હતી. તે અત્યંત ગભરાટ ભરી સ્થિતિમાં મૂકાઈ ગઈ. અધૂરામાં પૂરું એક વિકરાળ સિંહ ગર્જના કરતો કરતો તેની તરફ આવતો હોય તેવું નજરે પડ્યું. તેને લાગ્યું કે હવે તેનો તથા બચ્ચાનો જીવ બચશે નહીં.

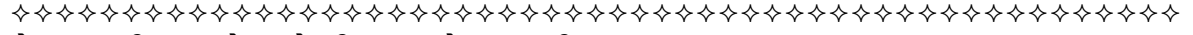
આ સમય દરમિયાન એક શિકારી નદીના કિનારે પાણી પીવા આવ્યો. તેની પાસે તીર કામઠાં જોઈ હરણીને

લાગ્યું કે હવે તો ચોકકસ જ તેનો જીવ બચશે નહીં. શિકારી તેના તરફ તીર તાકીને ઊભો હતો. હવે માત્ર થોડીક જ ક્ષણોમાં તે શિકારીના હાથે મૃત્યુ પામશે તેવું નક્કી થઈ ગયું. પ્રસૂતિની પીડા, સામે ઊભેલો સિંહ અને તીર કામઠાંવાળા શિકારીથી જીવન બચી શકે તેવી કોઈ શક્યતા હરણીને નજરે પડતી નહોતી. હવે મૃત્યુ હાથવેંત જ દૂર છે !

કઈ દિશામાં જવું તે હરણીને સમજાતું નથી. તે પ્રસવપીડાની અંતિમ ક્ષણોમાંથી પસાર થઈ રહી છે. તેની જિંદગી જીવન-મરણ વચ્ચે ઝોલાં ખાઈ રહેલ છે. આ સંજોગોમાં કોઈપણ વ્યક્તિ એમ જ વિચારે કે હવે હરણી બચી શકે નહીં એટલે બચ્ચાને જન્મ આપવાનો કોઈ પ્રશ્ન જ નથી. પરંતુ 'રામ રાખે તેને કોણ ચાખે !' પ્રભુ ચારે બાજુથી ઘેરાયેલ વ્યક્તિને અવશ્ય મદદ કરે જ છે. તેવી શ્રદ્ધા જ જીવવાનું બળ પૂરું પાડે છે.

શિકારી અને સિંહ એક બીજાને જુએ છે. સિંહને લાગે છે કે શિકારી મારા તરફ હમણાં જ બાણ ચલાવશે અને મારું મૃત્યુ થશે. અચાનક સિંહને આવેલો જોઈ શિકારી ખૂબ ગભરાટ અનુભવે છે. શિકારી બરાબર તીર ખેંચીને સિંહ ઉપર મારવા જાય છે ત્યાં જ સિંહ શિકારી ઉપર હુમલો કરે છે અને તેને લોહીલુહાણ કરી નાખે છે. તે દરમિયાન શિકારીના હાથમાં રહેલા તીરની અણી સિંહના ગળામાં જોરથી ભોંકાઈ જાય છે. શિકારી અને સિંહ બંને લોહીના ખાબોચિયાં વચ્ચે પ્રાણ છોડી દે છે. આ સમય દરમિયાન અત્યંત ગભરાયેલ હરણીને પ્રસૂતિ થતાં તે પ્રેમથી જીભ વડે તેના નવા જન્મેલાં બચ્ચાંને વહાલ કરે છે !

જીવનમાં આવું અણધાર્યું પણ બની શકે છે. શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ ન હોય તેવી વ્યક્તિઓનું જીવન અત્યંત



દોહાલું બની જાય છે. કટોકટીના સમયે કુદરતની કરામતનો અલગ અનુભવ થાય છે. જીવનમાં માત્ર પ્રતિકૂળતાઓ જ આવે તેવું નથી. પ્રતિકૂળતાની અંદર જ ક્યાંક અનુકૂળતા છુપાયેલી હોય છે. સમસ્યાઓના સંકટમાંથી નીકળવાનો રસ્તો જરૂરથી મળે છે, તેવું જે વિચારે તેને યોગ્ય રાહ મળે છે. ‘ભગવાન માત્ર મને જ મુશ્કેલીઓ મોકલે છે’ ની વિચારસરણીવાળા નકારાત્મક લોકો ક્યારેય સુખી થતા નથી. તેમના મિત્રો અને કુંટુંબીજનોને પણ સુખેથી રહેવા દેતા નથી. મોટાભાગે તો મુશ્કેલી દૂર થયા પછી એવું લાગે છે ‘હું બિનજરૂરી ગભરાતો હતો. આ બાબતે કંઈ બીવા જેવું હતું જ નહીં.’ પરંતુ નબળા મનના મનુષ્યો સાતત ભય, ખીક, અનિર્ણાયકતા અને અસમંજસમાં જીવન વિતાવતા નજરે પડે છે.

“નથી મળતું બધું જીવનમાં જે ગમતું હોય છે,
તેથી ઈશ્વર સામે સૌનું માથું નમતું હોય છે.”

એક શહેરના વિશાળ વાતાનુકૂલિત સભાખંડમાં એક સંત મનનીય પ્રવચન આપી રહ્યા હતા. શ્રોતાઓથી ખીયોખીય ભરેલ ખંડમાં સૌ એકચિત્તે પ્રવચન સાંભળી રહ્યા હતા. સૌ મહાત્માના વિચારોનું રસપાન ધ્યાનપૂર્વક કરી રહ્યાં હતાં. ત્યાં તો સંતશ્રીએ ગજવામાંથી બે હજાર રૂપિયાની કડકડતી નોટ કાઢી હાથમાં રાખી હલાવતાં હલાવતાં પૂછ્યું, “આ નોટ કોને જોઈએ છે?” સૌને લાગ્યું મહાત્મા મશ્કરી કરી રહ્યા છે. થોડીક મિનિટો કોઈ કાંઈ ન બોલ્યું. મહાત્માએ ફરીથી આગ્રહભરી વિનંતી કરી. તેઓએ કહ્યું, “આ તો હું પ્રસાદરૂપે આપું છું.” શરૂઆતમાં થોડાક હાથ ઊંચા થયા, ધીમે ધીમે ઘણા થયા. મહાત્માને લાગ્યું કે હવે તે જે સંદેશો કહેવા માગે છે તે કહી શકશે.

તેમને તે બે હજાર રૂપિયાની નોટનો ડૂયોવાળી નાંખ્યો. નોટ કાગળના ડૂયા જેવી બની ગઈ. નોટ તદ્દન ચૂંથાઈ ગઈ. એ ડૂયો પ્રેક્ષકો તરફ ધરી પૂછ્યું, “હવે કોઈને આ નોટ જોઈએ છે?” ફરીથી હાથ ઉપર થવા લાગ્યા.

સંતે નોટને જમીન ઉપર નાંખી તેના ઉપર પગ મૂકી ધૂળમાં રગદોળી નાખી. નીચે વળી નોટ હાથમાં લઈ ફરીથી પૂછ્યું, “આવી તદ્દન ગંદી અને ધૂળવાળી નોટ કોને જોઈએ છે?” અનેક લોકોએ હાથ ઊંચા કર્યા. અરે! સૌ તે નોટ લેવા માટે પડાપડી કરવા માંડ્યા.

મહાત્માએ જણાવ્યું કે તમે જાણો છો કે નોટ ગમે તેવી ગંદી, ચૂંથાયેલી, ધૂળવાળી હોય પરંતુ તેની કિંમત બે હજાર રૂપિયા જ રહે છે. તેની કિંમત ક્યારેય ઘટતી નથી. આવી જ રીતે જીવનમાં વિકટ સંજોગો આવતાં આપણે પડી જઈએ કે નિરાશાની ગર્તામાં ધકેલાઈ જઈએ. પરંતુ આપણી જિંદગીની કિંમત ક્યારેય ઓછી થતી નથી. જીવનમાં ક્યારેક ભૂલ થાય, ખોટા કે અયોગ્ય નિર્ણય લેવાઈ જાય, નિરાશ થઈને આપઘાત કરવાના વિચાર આવે, આપણને લાગે કે આપણે સાવ નકામા અને બિનઉપયોગી થતા જ નથી. નાણાનું તો ચોક્કસ જ મૂલ્ય હોય છે. પરંતુ માનવજીવન તો અમૂલ્ય છે. સંજોગોને લીધે પછડાવું, કચડાવવું, હતાશ કે નિરાશ થવું સ્વાભાવિક છે. પરંતુ તેમ છતાં જીવન અમૂલ્ય જ રહે છે. કોઈકે સાચું જ કહ્યું છે :

સન્માન હંમેશાં સ્થિતિ અને સમયનું હોય છે

પરંતુ

વ્યક્તિ પોતાનું સમજે છે.

આ જગતમાં પૈસાના અભાવે એક ટકો લોકો દુઃખી છે. પરંતુ સાચી સમજ, હિંમત, નિર્ણયશક્તિ, સકારાત્મક વિચાર, પ્રભુમાં શ્રદ્ધા અને આત્મવિશ્વાસના અભાવે નવ્વાણું ટકા લોકો દુઃખી છે. જે વ્યક્તિ હિંમતે મર્દા છે તો મદદે ખુદા છે જ- આવો અટલ વિશ્વાસ જીવનને જીવવા જેવું બનાવે છે. જીવનમાં બધું ચાલતું રહે છે. ક્યાંય કશું ય અટકતું નથી. જીવન ચલને કા નામ..

૪૭, સુવર્ણપુરી સોસાયટી, ચીકુવાડી, જેતલપુર રોડ,
વડોદરા-૩૯૦૦૦૭.



ટીન-એજર્સ માટે ન્યુટ્રિશન કેટલું અગત્યનું ?

ડૉ. જાનકી પટેલ

ખોટો diet લઈને malnutrition ની સ્થિતિ જાતે ઊભી કરનારું કોઈ ગ્રૂપ હોય તો તે છે ટીનએજર્સ. એટલે કે ૧૨ થી ૧૮ વર્ષ સુધીની ઉંમરના છોકરા-છોકરીઓ.

હેરફોલ, સ્કીન પ્રોબ્લેમ્સ, બુલીમીયા, એડીકશન, સ્ટ્રેસ, એજોટેટિંગ બીહેવિયર, અંડરવેઈટ કે એનીમીક કન્ડિશન આ બધું જ ખરાબ ફૂડ હેબીટ્સ અને જંકફૂડના કારણે થાય છે.

લગભગ ૧૨ થી ૧૩ વર્ષે થતી પ્યુબર્ટીની શરૂઆત ઘણા શારીરિક અને માનસિક વિકાસ સાથે થાય છે. આ વિકાસ અને ફેરફાર સાથે પોષણની જરૂરિયાત વધે છે અને બદલાય પણ છે. ભણવાનું ટેન્શન, લાઈફ સ્ટાઈલ, ખાવાનો શોખ અને ફૂડ હેબીટ્સ આ બધું ભેગું થાય છે. કેટલીકવાર ખાવામાં ધ્યાન ન આપતા ડેફિશિયન્સીના ભાગરૂપે ઉપર જણાવેલી તકલીફો થાય છે. ખાવાની સારી ટેવો ધ્યાન આપીને શીખવવી પડે છે.

○ ખોરાકમાં રહેલી સારી અને ખરાબ વસ્તુઓ અને પદ્ધતિ વિશે ટીનએજર્સને સમજાવો. જેમ કે ચીઝ ખાવું ખોટું નથી પણ પીઝા કે સેન્ડવિચ બહુ ન ખાવા. તેમને સમજાવવા જોઈએ કે પીઝામાં મેંદો, ફેટ અને સેન્ડવિચમાં પણ મેંદો હોય છે. ખાવું હોય તો વ્હીટ બ્રેડમાં વેજિટેબલ અને ચીઝ બંને મૂકીને ખાવું એરેટેડ ડ્રિંકમાં ફોસ્ફોરીક, મેલિક અને બીજા ઘણા એસિડ છે જે દાંત, લીવર, કિડની અને હાડકા બગાડશે તેથી તે રોજ ન પીવાય. તેના બદલે મિલ્ક શેક, ફ્લેવર્ડ મિલ્ક, જ્યુસ (ફેશ) કે પછી લસ્સી પીવે તો વધુ સારું ! ચોઈસ બદલીને હેલ્થી રહી શકાશે.

○ ચીપ્સ, ફાઈસ કે પેકેટના તળેલા નાસ્તા કરતાં ઘરે બનાવેલા નાસ્તાનો આગ્રહ રાખો. પેકેટના નાસ્તામાં વધારે પડતું મીઠું, એડીટીવ્સ અને તેલ હશે. બહારના જ નાસ્તા ખાવા હોય તો કેળાના ખરખરિયા, સોયા ચીપ્સ, રોસ્ટેડ કઠોળ કે સીંગચણા ખાવા માટે સમજાવો. કમસે કમ થોડું પોષણ તો મળે. ટીન-એજર્સમાં બહારનો ખોરાક વધુ લે તો ડાયાબિટીસ, હૃદયરોગ કે બી.પી. જલદી થઈ શકે છે.

○ જો કિશોર-કિશોરી એકસ્ટ્રા એક્ટિવિટી, સ્પોર્ટ્સ પણ કરતા હોય તો ધ્યાન રાખીને કેલરીની જરૂરિયાત પૂરી કરવી. કેલરી ઓછી હશે તો મેન્ટલ કે ફિઝિકલ પર્ફોમન્સ સરસ નહીં કરી શકે. સ્કૂલનો નાસ્તો અને ઘરના ખોરાકને શક્ય તેટલો પોષ્ટિક બનાવો. એથ્લેટ યુવક-યુવતીને પ્રોટીન ઘણું જોઈશે નહીં તો તેમના મસલ્સ નબળા અને ઢીલા પડી જાય છે.

○ ઓછામાં ઓછું એક ફળ, બે શાક અને બે સર્વિંગ દૂધ કે દહીંના લેવા જોઈએ. પાંચથી દસ સર્વિંગ અનાજના, બે સર્વિંગ અનાજના, બે સર્વિંગ દાળ કે કઠોળના પણ આપવા. ફળગાવેલા કઠોળ, ઈંડાં, માછલી લેવાથી શારીરિક અને માનસિક શક્તિ વધશે અને તેમાં રહેલા એમિનો એસિડ તેઓને પોઝિટિવ એટીટ્યૂડ અને ભણવામાં રસ કેળવનાર તત્ત્વો બનાવશે.

○ વાળ ખરવાની કે પીમ્લ્સની તકલીફ હોય તો સમજવું કે વિટામિન ઈ ની જરૂર છે. જે અનાજ, અખરોટ, બદામ અને માછલીમાંથી



મળશે. ટીન્સને તેલ નાખવું ‘આઉટ ઓફ ફેશન’ લાગે છે અને પછી ડ્રાય સ્કાલ્પ એન્ડ ફોલીંગ હેર થાય છે. ડ્રાયક્રુટ લે તો તેમના વાળની ગુણવત્તા સારી થશે. આમળાં, તેલ, બદામ, દૂધ આ બધું જ વાળની ગુણવત્તા સુધારે છે.

- હાડકાંનો વિકાસ બરાબર થતો રહે તે જરૂરી છે. દહીં, પનીર, લીલી ભાજી, બાજરી, નાગલીમાંથી બનેલ વાનગીઓ આપીને કેલ્શિયમ પૂરું પાડવું. આ ઉંમરે છોકરીઓને જો કેલ્શિયમ ન મળે તો પાછળથી પ્રેગ્નન્સી પછી હાડકાં નબળાં પડી જાય છે.
- છોકરીઓ ઘણીવાર ખૂબ બ્લીડિંગ થવાને કારણે ‘એનીમીક’ થઈ જાય છે તેથી માતાએ ધ્યાન રાખીને પૌંઆ, દાળ, કઠોળ, ભાજી, દૂધ, ઈંડાં આપવાં. જેથી હીમોગ્લોબીન બનાવનારા બધા જરૂરી ઘટકો મળે.
- ટીન- એજ છોકરીઓ વજન વધી જવાની બીકથી બહુ ઓછું ખાય છે. પરિણામે વાળ ખરવા, અશક્તિ, થાક, ભણવામાં અરુચિ આ બધું થઈ શકે. ઘણી છોકરીઓ તો આગળ જઈને ભાવતી વાનગી ખાઈ લે છે. પણ પછી વજન વધી જશે તેવી ‘ગીલ્ટ’ ની ફિલીંગ સાથે ઊલટી કરીને ખાધેલું કાઢી નાખે છે. પાચનતંત્ર, ચેતાતંત્ર, હીમોગ્લોબીન, સ્નાયુઓ આ બધા પર કેટલો જુલમ કરે છે! આવી છોકરીઓ ‘બુલીમિયા’ અને ‘એનોરેક્સીયા નર્વોસા’ નામના મનોરોગનો ભોગ બને છે. વખત જતાં ડીપ્રેશન, ડેક્રિશિયન્સીના સિરિયસ રોગ, અનિદ્રા બધું જ જોવા મળે છે. વધારે પડતી પાતળી છોકરીઓ ફિગર સાચવવા ‘કેબેજ સૂપ ડાયેટ’ ‘ગ્રેપ ફ્રૂટ ડાયેટ’ અથવા અન્ય જુદા જુદા કેશ ડાયેટ કરે છે.

જેમાં જરૂરત કરતાં ઘણું ઓછું પ્રોટીન, ખૂબ જ ઓછા વિટામીન અને નહીંવત્ ચરબી હોય છે, જે તેમને કેટલું નુકસાન કરે છે તેનો તેમને સ્વપ્ને પણ ખ્યાલ હોતો નથી.

પોષણના અભાવથી ટીન-એજર્સમાં નર્વસ બ્રેકડાઉન પણ થઈ શકે છે. ગુનાખોરી, એડિક્શન, ચિડિયાપણું જેવી ખોટી આદતો અને કુટેવોની પાછળ અપૂરતું પોષણ પણ એક કારણ હોય જ છે. પશ્ચિમના દેશોમાં રિસર્ચ જણાવે છે કે જે બાળકો વધારે પડતું જંકફૂડ અને કાર્બોનેટેડ ડ્રિંક લે છે તેઓ ગુનાખોરીના રવાડે ઝટ ચડે છે. તેમના મગજને સારી લાગણી આપનાર, ચિંતા અને તાણ ઘટાડનાર, મગજના કોષોનો રચનાત્મક વિકાસ કરનાર અગત્યનાં પોષકતત્ત્વો- ઓમેગા-૩કેટી એસિડ, એમિનો એસિડ અને પ્રોટીન તેઓ ઓછા કે નહીંવત્ લે છે. જ્યારે એમટી કેલરી, એકસ્ટ્રા શુગર અને સેચ્યુરેટેડ તથા ટ્રાન્સફેટ વધુ પડતા લઈ લે છે જેને કારણે બ્રેઈન ફંક્શન ખોરવાય છે. વિટામીન બી પૂરતા ન મળતાં શીખવાની ક્ષમતા ઘટી જાય છે.

વધારે પડતું ગળ્યું ખાવાનું કે ફાસ્ટફૂડ ખાવાની ઈચ્છા થતી હોય તો કોમિયમ ક્ષારની ગોળીઓ મદદરૂપ છે. કોમિયમ બ્લડ શુગરનું બેલેન્સ રાખી અને ગળ્યું ખાવાની ઈચ્છાને રોકે છે.

જો આજની નવી પેઢી પોતાના ડાયેટનું ચીવટથી ધ્યાન રાખવા માંડે તો ભણવાથી માંડીને બધા પરફોર્મન્સ સરસ રીતે કરી શકે.



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

“વૈજ્ઞાનિક સત્ય વૈશ્વિક હોય છે, કેમ કે આ પણ એક એવી કળા જેવું છે જે માનવમગજે શોધ્યું છે, બનાવ્યું છે.”
- કોનરાડ લોરેન્ઝ



શું કરવું અને શું ન કરવું ? શાંતિલાલ સાવલિયા

આજના યુગમાં દરેક માટે પૈસો અને કારકિર્દી મહત્ત્વપૂર્ણ બની ગયાં છે. મા-બાપ પોતાના વ્યાવસાયિક અને વ્યક્તિગત જીવનમાં એટલાં વ્યસ્ત થઈ ગયાં છે કે સંતાનની ભાવનાત્મક જરૂરિયાત તરફ ધ્યાન આપવાનો તેમને સમય જ નથી મળતો. તેઓ પોતાનાં સંતાનને મોટી પોકેટમની આપી જવાબદારીમાંથી છૂટાં થઈ જાય છે. ઘરમાં લાગણી અને પ્રેમના અભાવે બાળક ભાવનાત્મક જરૂરત પૂર્ણ કરવા બહાર મિત્રો પાસે જાય છે અને ખોટી આદત અપનાવે છે.

ઘણીવાર મમ્મી અને પપ્પા બંને નોકરી ધંધો કરતાં હોય ત્યારે બાળકોનો ઉછેર નોકરો અથવા બેબીસીટરો કરે છે. બાળકો ઘરે આવે છે ત્યારે ઘર ખાલી હોય છે અને તેઓ કલાકો સુધી એકલાં હોય છે. ઘરમાં ટી.વી.હોય છે. ડીવીડી પ્લેયર હોય છે અને ઈન્ટરનેટ પણ હોય છે. પોતાનાં સંતાનો કેટલા કલાક સુધી ટી.વી. ઉપર કયા કાર્યક્રમો જુએ છે તેનો વિચાર કરવાની મા-બાપને ફૂરસદ નથી હોતી. એમના માટે તો ટી.વી. પણ બેબીસીટરની ગરજ સારે છે. ઘણીવાર મા-બાપની ગેરહાજરીમાં સંતાનો એડલ્ટ ફિલ્મો જોતા થઈ જાય છે.

સમજદાર માતા-પિતાઓએ વિચારવું જોઈએ કે તેમનાથી જેટલો સમય આપી શકાય તેટલો શ્રેષ્ઠ સમય સંતાનો પાછળ આપે. પોતાની પાસે ગમે તેટલી સંપત્તિ અને સગવડો હોય તો તેનો અર્થ એવો નથી થતો કે બધી સંપત્તિ બાળકો પાછળ લૂંટાવી દેવી. માતા-પિતા પાસે ગમે એટલી સંપત્તિ અને સુખ સગવડો હોય તો પણ બાળકને ક્યારેય એવું લાગવા દેવું ન જોઈએ કે તેઓ જે

કાંઈ માગશે તે તેમને સહેલાઈથી મળી જશે. પોતાના બાળકને સમજાવવું જોઈએ કે દેશમાં કરોડો બાળકો એવા છે જેમને પીવા માટે દૂધ પણ નથી મળતું.

વાલીઓએ હાથમાં આવેલા રૂપિયા બેફામ ઉડાવી ન દેવા જોઈએ પણ તેનો સમજદારીથી ઉપયોગ કરવો જોઈએ અને આ વાત દરેક શ્રીમંત મા-બાપે પોતાના સંતાનોને સમજાવવી જોઈએ. બાળકોની જે ખરેખરી જરૂરિયાત હોય તેના પાછળ જ ખર્ચ કરવો જોઈએ. તેમના માટે જે ચીજો બિનજરૂરી હોય પણ દેખાદેખીથી જે ચીજો માગતા હોય તેની પાછળ તો બિલકુલ ખર્ચ કરવો જોઈએ નહીં. બાળકોને જે કોઈ ચીજવસ્તુઓ ખરીદી આપીએ તેના ભયસ્થાનોનો ભોગ પોતાનું બાળક ન બને તેની સતત કાળજી જવાબદાર મા-બાપોએ રાખવી જોઈએ અને તે ભયસ્થાનોનો ભોગ પોતાનું બાળક ન બને તેની સતત કાળજી જવાબદાર મા-બાપોએ રાખવી જોઈએ. જે માતા-પિતા આવી કાળજી રાખ્યા વિના બાળકોને સેલફોન અને ઈન્ટરનેટ જેવાં સાધનો અપાવે છે. તેઓ તેના વાલી નથી પણ દુશ્મન છે. આ બાળકો ભવિષ્યમાં એવા પરાક્રમો કરે છે કે તેમાં મા-બાપનું માથું શરમથી ઝૂકી જાય છે. સંતાનોનું સાચું ઘડતર રૂપિયાથી નથી થતું પણ સારા સંસ્કારથી થાય છે. એ વાત શ્રીમંત મા-બાપોએ ખાસ યાદ રાખવા જેવી છે. બાળકને સારા સંસ્કાર મળે તે માટે આજના મા-બાપો કેટલો અને કેવો પુરુષાર્થ કરે છે ? શું આજની નવી પેઢીને રઝળતી મૂકી દેવામાં નથી આવી ? (સૌજન્ય : ‘અચલા’)

○ “વર્તમાનમાં બાળક થાઓ, સત્યમાં યુવાન થાઓ અને જ્ઞાનમાં વૃદ્ધ થાઓ” - પ્રા. નવનીત ○

સદ્વિચાર પરિવારની વિવિધ સંસ્કારલક્ષી અને સેવાલક્ષી પ્રવૃત્તિઓમાં સહયોગી થવા અપીલ

આપ અથવા આપના સ્વજન સદ્વિચાર પરિવારની સેવાપ્રવૃત્તિઓમાં કઈ રીતે સહયોગી થઈ શકો ?

૧. સદ્વિચાર પરિવારના આજીવન સભ્ય થવાની ફી રૂ. ૬,૦૦૦ છે. એક વખત આ રકમ ભર્યા બાદ આજીવન આપને સુવિચાર માસિક નિઃશુલ્ક મળશે. તે ઉપરાંત રૂ. ૫૦૦/-ની કિંમતના સંસ્કારલક્ષી પુસ્તકો ભેટ તરીકે મળશે.

૨. આપ સુવિચારના ગ્રાહક બનીને પણ સેવાકાર્યને સહાય કરી શકો છો.

૧ વર્ષનું લવાજમ	રૂ. ૧૫૦	૩ વર્ષનું લવાજમ	રૂ. ૪૨૫
૫ વર્ષનું લવાજમ	રૂ. ૭૦૦	૧૦ વર્ષનું લવાજમ	રૂ. ૧૨૦૦

 આપ અમને ચાલુ વર્ષે પાંચ ગ્રાહક નોંધી આપશો તેવી વિનંતી છે.

૩. સદ્વિચાર પરિવારમાં હવે સંસ્કારલક્ષી, આરોગ્યને લગતાં, પ્રેરણાત્મક અને ધાર્મિક પુસ્તકો ઉપલબ્ધ છે. પુસ્તકોની અને સીડીની યાદી સદ્વિચાર પરિવારની વેબસાઈટ ઉપર ઉપલબ્ધ છે. સારા પુસ્તકો ઘરની શોભા છે.

૪. સદ્વિચાર પરિવાર, સેટેલાઈટ, અમદાવાદમાં દરરોજ ‘સંત પુનિત ખીચડી પ્રસાદ કેન્દ્ર’ દ્વારા ભૂખ્યાંને ભોજન આપવાની ફરજ બજાવવામાં આવે છે. આ માટે એક દિવસના રૂ. ૧,૨૦૦ નો સહયોગ આવકાર્ય છે.

૫. પ્રસૂતા બહેનોના સ્વાસ્થ્ય અને પોષણ માટે મ્યુનિસિપલ હોસ્પિટલોમાં ચોખ્ખા ઘીનો શીરો અને સુખડીનું વિતરણ કરવામાં આવે છે. આ માટેનો દૈનિક સહયોગ રૂ. ૧,૨૦૦ સ્વીકારવામાં આવે છે.

૬. અન્નદાન - મહાદાન :

સદ્વિચાર પરિવાર, સેટેલાઈટ, અમદાવાદમાં દિશા ફાઉન્ડેશન પ્રાયોજિત કોમ્યુનિટી કિચન યોજના દ્વારા પાંચ કિલોમીટરની ત્રિજ્યામાં રહેતા સિનિયર સિટીઝન માટે ઘેર બેઠાં ટિફીન પહોંચાડવામાં આવે છે. આ ઉપરાંત આ કિચનના ડાઈનિંગ રૂમમાં ભોજન અને નાસ્તાની સુવિધા ઉપલબ્ધ છે. કોઈપણ જરૂરિયાતમંદ વ્યક્તિ ભોજનાર્થે આવે તો તેને નિઃશુલ્ક ભોજન પૂરું પાડવાની યોજના ‘અન્નદાન-મહાદાન’ માટે આપ વ્યક્તિ દીઠ રૂ. ૫૦ના ખર્ચ સામે આપ ઈચ્છો તેટલી વ્યક્તિઓ માટે ભોજનદાન નોંધાવી શકો છો. રૂ. ૫૦ના ગુણાંકમાં આપનું દાન આવકાર્ય છે.

૭. સામાજિક, સાંસ્કૃતિક કે ધાર્મિક પ્રસંગો યોજવા માટે સેટેલાઈટ રોડ, જોધપુર ટેકરા પર વિશાળ લોન વગેરેની ઉત્તમ સુવિધાઓ ઉપલબ્ધ છે.

૮. સુવિચાર સહયોગ :

સદ્વિચાર પરિવારના મુખપત્ર ‘સુવિચાર’ના ૧૦ હજાર જેટલા ગ્રાહકો છે. આ મેગેઝીન સેવાપ્રવૃત્તિના અને સંસ્કારપ્રસારના હેતુથી ચાલે છે. આપ રૂ. ૫૦,૦૦૦/- આપી એક અંકના સૌજન્ય બની શકો છો. આ ઉપરાંત આપ એક પાનાંની બ્લેક-બોર્ડ જાહેરાતના સાદા પેપરના રૂ. ૬૦૦૦ તેમજ બીજા અને ત્રીજા ટાઈટલ ઉપર જાહેરાતનો ભાવ રૂ. ૧૫,૦૦૦ અને ચોથા ટાઈટલ માટે રૂ. ૨૦,૦૦૦નો ભાવ રાખવામાં આવ્યો છે.

આરોગ્ય સેવામાં સહયોગ

સદ્વિચાર પરિવાર દ્વારા નરોડા વિસ્તારમાં હરગોવનદાસ પ્રભુદાસ સદ્વિચાર પરિવાર આંખની હોસ્પિટલ અને ગોધરામાં પી.ટી. મીરાણી આઈ હોસ્પિટલ અને સ્વ. સદાબા વિઠ્ઠલભાઈ પટેલ મેડિકલ સેન્ટરનું સંચાલન થઈ રહ્યું છે. આ માટે નીચે મુજબ દાનની આવશ્યકતા રહે છે.

ક્રમ	વિગત	રકમ (રૂ.)
૧.	એક દર્દીના મોતીયાનું લેન્સ સાથે ઓપરેશન	૨,૫૦૦
૨.	આંખના દર્દીઓની સારવાર માટે જરૂરી સાધનો. આ બાબતે વધુ માહિતી માટે ડૉ. ઋષિલ દેસાઈનો મો. નં. ૯૪૨૬૫૪૪૬૨૨ પર સંપર્ક કરવો.	૨૦,૦૦૦ થી ૧,૦૦,૦૦૦ સુધીનો ખર્ચ
	૧. યાગ લેસર (છારી)ના ઓપરેશન માટે યાગ લેસર મશીન	૧૨,૫૦,૦૦૦
	૨. લેન્સો મીટર	૨,૦૦,૦૦૦
	૩. ફંડ્સ કેમેરા	૮,૦૦,૦૦૦
૩.	મોતિયાના ઓપરેશન માટે નવું ફેકો મશીન વસાવવા માટેની જરૂરિયાત	૭,૫૦,૦૦૦
૪.	શ્રીમતી કુસુમબહેન હરેશચંદ્ર પારેખ સીનીયર સીટીનર હેલ્થકેર યોજના (આઉટ પેશન્ટ ડિપાર્ટમેન્ટ) માટે આર્થિક સહયોગ	
	૧ દિવસના	૨,૫૦૦
	૧ સપ્તાહ	૧૫,૦૦૦
	૧ મહિનો	૬૦,૦૦૦
૫.	હરગોવનદાસ પ્રભુદાસ સદ્વિચાર પરિવાર હોસ્પિટલ રીનોવેશન ભંડોળ	
	રજતદાતા	૧,૦૦,૦૦૦
	સુવર્ણદાતા	૨,૦૦,૦૦૦
	પ્લેટિનમ દાતા	૩,૦૦,૦૦૦
	ડાયમંડ દાતા	૫,૦૦,૦૦૦
	દાતાઓના નામ તકિતમાં દર્શાવવામાં આવશે.	

હરગોવનદાસ પ્રભુદાસ સદ્વિચાર પરિવાર હોસ્પિટલમાં છેલ્લા વર્ષના કામકાજની વિગત નીચે મુજબ છે.

૧. વર્ષ : ૨૦૧૬-૧૭માં આંખના કુલ કેસ ૧૪૬૮૬ તપાસવામાં આવ્યા છે.
૨. વર્ષ : ૨૦૧૬-૧૭માં મોતિયાના ઓપરેશન કુલ ૧૧૮૩ કરવામાં આવ્યા છે.



**વ્યવસાયિક પ્રતિષ્ઠાના કારણે શિક્ષકો અને કૌટુંબિક પ્રતિષ્ઠાવશાત્
માબાપ બાળકોને પરીક્ષાના દબાણ તળે ઘડેલે છે.**

ડૉ. નાનક ભટ્ટ

બોર્ડની પરીક્ષાઓ નજીક આવતી જાય તેમ તેમ ધોરણ ૧૦ અને ૧૨ ના વિદ્યાર્થીઓ ઉપર દબાણ વધતું જાય છે. આજથી ૩૦ - ૩૫ વર્ષ પહેલાં ધોરણ ૧૦ અને ૧૨ ની પરીક્ષાઓ વેઠનાર માબાપને તાજેતરનાં ગણિત-વિજ્ઞાનમાં ઝાઝી સમજ પડતી નથી અને અંગ્રેજી માધ્યમના શિક્ષણથી તેઓ અળગા રહ્યા હોવાથી છેવટે પોતાનું બાળક સતત ભણ...ભણ કરે તે પૂરતી જમાદારી કરતા રહે છે.

પરીક્ષાના દિવસોમાં ઘરમાં ટી.વી.બંધ રહે છે. વિદ્યાર્થીઓનો મોબાઈલ જપ્તામાં રહે છે. ભાઈબંધ - દોસ્તાર સાથે માત્ર ભણવાની વાતો સિવાય અવર-જવર બંધ કરી દેવામાં આવે છે. ઘરમાં ફરસાણ, આઈસક્રીમ જેવું આનંદી ખાણું પણ તબિયતના નામે બંધ કરી દેવાનું જોવા મળે છે. બીજી તરફ અભ્યાસક્રમ પૂરો થઈ જતાં દીકરા-દીકરીઓને શાળામાં તો જવાનું હોતું નથી. પણ શિક્ષકો દ્વારા વિદ્યાર્થીઓની પરસ્પરની સરખામણી, નબળા વિદ્યાર્થીઓનું સતત અપમાન, બોર્ડનાં પેપરનો ભય, પ્રિલીમ અને એન્યુઅલમાં મળતા માર્કના તફાવતો પ્રકારે ખોફ બાળકમાં ધરબી દેવામાં આવ્યો હોય છે.

પરીક્ષા આવતાં સુધીમાં બાળકે કેવી રીતે વાંચવું, કઈ પેનથી લખવું, છેલ્લે દહીં સાથે ગોળ ખાવો કે ખાંડ, પરીક્ષાનો પેપર મળતા કેટલા ઊંડા શ્વાસ લેવા, સદ્ગુરુનું હાથ જોડી સ્મરણ કરવું. તેમ શું શું કરવું ને શું નહીં, તે બોજરૂપે બાળકના માથે ખડકી દેવામાં આવે છે.

પરિણામે પરીક્ષા હોલ સુધી પહોંચતાં પહોંચતાં બાળક પોતાને હતાશા, નિરાશા અને નિષ્ફળતાનું પ્રતીક માની બેસે છે. દર વરસે જોવા મળે છે તેમ ૫૦ % થી

વધુ વિદ્યાર્થીઓ સારી આવડત છતાં પરીક્ષા કેન્દ્ર ઉપર સ્વસ્થ રહી શકતા નથી અને કેટલાક તો પોતાની જાતને મોતને હવાલે ધરી દે છે.

માનસશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ તો “પરીક્ષાના ભયથી મૃત્યુ વહોરી લેતા વિદ્યાર્થીઓ તેના મા-બાપ અને શિક્ષકોની અપેક્ષાઓની જ વરવી બાજુ છે” પરીક્ષાના ભયથી મૃત્યુ પામતું ભવિષ્ય ચિંતાજનક છે અને આથી આવા સમયે ત્રણ કલાકમાં વરસ-વરસની મહેનતને ઓકી નાખવાની રીત ઉપર આમ નાગરિકો પણ ક્રોધી પડે છે. થોડા દિવસ છાપાંઓ -સામયિકો દ્વારા બૌદ્ધિકો વેદના ઠાલવે છે અને ત્યાં તો ફરી બીજી પરીક્ષા આવી પહોંચે છે.

પ્રવર્તમાન શિક્ષણની મર્યાદાઓ અને વધતી જતી સામાજિક અપેક્ષાઓ વચ્ચે પીસાતા વિદ્યાર્થીઓને આખું વર્ષ શું હોવું જોઈએ તેનાં દૃશ્યો દેખાડવાના બદલે હવે વાલીઓ અને શિક્ષકોએ ઉપનિષદ કહે છે તેમ ધર્મ સાધનના માધ્યા તરીકે બાળશરીરને જે-તે સ્થિતિમાં સ્વીકારવું જોઈએ.

વાલીઓ સમજે કે જે પગ બાળકને શાળાએ લઈ જાય છે, જે હાથ અને આંખ વિદ્યાર્થીને શિક્ષણ પ્રક્રિયા સાથે જોડે છે. તે અંગો કઈ પરીક્ષા આપતાં નથી. સવાલોના જવાબ તો મસ્તિષ્કથી થાય છે. પાંચ ઈન્દ્રિયોની જેમ મસ્તિષ્ક એક મર્યાદિત જૈવિક ઉપકરણ છે. આથી જ માનવ મસ્તિષ્ક પણ એક સીમિત દાયરામાં કાર્ય કરી શકે છે.

ન્યુરો સાયન્સની જૈવિક શોધ આધારે પ્રમાણિત થયું છે કે ગણિત મસ્તિષ્કનાં કોર્ટિજેસ ક્ષેત્રમાં આકાર પામે છે. તો ચિત્ર વિટીજેસ ક્ષેત્રમાં જ વિસ્તરે છે. આ જ પ્રમાણે



રાજશાહીના જાહોજલાલીના પ્રતીક ભુજના
પ્રાગમહેલ તથા આયનામહેલ
પ્રા. સૂર્યકાન્ત ભટ્ટ

તાજેતરમાં માગસર સુદ -૫ ના રોજ ભૂજ શહેરનો ૪૭૦ મો સ્થાપના દિન ઉજવાયો. ભૂજ શહેરની સ્થાપના સંવત ૧૬૦૫ માગસર સુદ-૫ ના શુભદિને થયેલી. ભૂજના દરબારગઢ મધ્યે ભૂજ શહેરની ખીલી ખોડાઈ છે. આજથી ૩૪ વર્ષ પહેલાં અર્થાત્ ઈ.સ. ૧૯૮૩ માં તા. ૯/૧૨/૧૯૮૩ ના રોજ મ. શ્રી પ્રાગમલજી ત્રીજાના વરદહસ્તે ખીલી પૂજન કરવામાં આવેલું, જ્યાં સર્વધર્મ પ્રાર્થનાનું આયોજન થયેલું. ૨૨ નવેમ્બર ઈ.સ. ૨૦૧૭, ગુરુવારે માગસર સુદ-૫ ના રોજ ૪૭૦ મો સ્થાપના દિન ભુજવાસીઓએ શાનદાર રીતે ઉજવ્યો.

ભૂજ શહેર ઉત્તર અક્ષાંશ ૨૩. ૧૫ અને પૂર્વ રેખાંશ ૬૯.૪૯ પર છે. ૧૭૨૩ માં રાવશ્રી ગોડજીએ ભૂજ ફરતે ગઢ રાંગનું નિર્માણ કર્યું. જે ૩૫ ફૂટ ઊંચી ૪ ફૂટ પહોળી હતી. શહેર ફરતે ગઢરાંગમાં પાંચ નાકાં તથા એક બારી જે છઠ્ઠી બારી તરીકે ઓળખાતી. આજે એ બારી જળવાઈ નથી. પાટવાડી ગેઈટ, મહાદેવ ગેઈટ, સરપટ ગેઈટ દેશ્યમાન છે. ઈ.સ. ૧૮૧૮ માં ભૂજની વસતી વીસ એક હજારની હતી. આજે બે લાખ થવા પામી છે.

સૂકો દુષ્કાળ, વાવાઝોડું અને ભૂકંપ કચ્છ માટે સહજ છે. કચ્છની ખમીરવંતી પ્રજા નિજ આત્મશ્રદ્ધા તથા વિશ્વાસથી કુદરતી આફતો પચાવી ગઈ છે. તા. ૨૬ જાન્યુ. ૨૦૦૧ પહેલાં તા. ૧૬-૬-૧૮૧૯ માં ભૂકંપે કચ્છમાં તારાજી સર્જેલી. ઈ.સ. ૧૯૫૬ માં પણ ભૂકંપે તારાજી સર્જી, બાદ કંડલામાં વાવાઝોડાંની દુર્ઘટનાએ અનેક જાનમાલનો ભોગ લીધો. ઈ.સ. ૧૭૨૮ માં સર બુલંદખાને તથા ૧૭૬૫ માં સિંધના

ગુલામ શાહે કરેલા હુમલા કચ્છીવીરોએ નાકામયાબ બનાવ્યા. શહીદોના પાળિયા તેમની શહાદત- શૌર્યની યાદમાં આજે પણ મોજુદ છે. આજે તો ભૂજ શહેર ભીષણ ભૂકંપ બાદ લગભગ ૫૪ કિ.મી. વિસ્તરી ગયું છે.

ઈ.સ. ૧૮૬૦ થી ૧૮૭૫ એ મહારાજ શ્રી પ્રાગમલજી બીજાનો કચ્છમાં શાસનકાળ હતો. કચ્છ બન્ની તરફ ઐંધના પીળાશ પડતા મજબૂત પથ્થરો દ્વારા ભુજમાં દરબારગઢમાં “પ્રાગમહેલ” નું નિર્માણ થયું છે. જેમાં ઈટાલિયન કારીગરોએ યશસ્વી કાર્ય સિધ્ધ કરીને બનાવ્યું-ત્રણ માળમાં મહેલનો ઊંચો ટાવર આજે યથાવત્ છે. નીચેના ખંડમાં લોલક, વચ્ચે ટાવર તથા ઉપરના વિભાગે રમણીય ડંકા, જે ટાવર આજે બંધ હાલતમાં છે. આ ટાવર ૪૫ મીટર ઊંચો છે. જ્યાં મહારાવ દરબાર ભરતા તે પ્રવાસીઓના દર્શનાર્થે ખુલ્લો છે. પ્રાગમહેલના નીચેના આવાઓમાં એક સમયે શેઠશ્રી રામજી રવજી લાલન કોલેજ ૨૦મી જૂન ૧૯૫૩ થી ૭ નવેમ્બર ૧૯૫૯ સુધી હતી. ત્યાં બેંક ઓફ ઈન્ડિયા તથા જાહેર ટ્રસ્ટોની નોંધણી કચેરી હતી. દરબારી કચેરી ઉપરાંત પ્રાગમહેલના અમુક ખંડો શાસકના અંગત ઉપયોગ માટે રહેતા. આ મહેલમાં વિશાળ લાયબ્રેરી પણ હતી. પ્રાગમહેલના ટાવરના ચારે દિશામાં આંકડા રોમન ફીગરથી અંકિત છે.

સંગીત, સાહિત્ય અને કલાત્મકતાના પ્રેમીની યાદ આજે પણ દરબારગઢ સ્થિત ભુજનો અતિ મનોહર “આયના મહેલ” આપે છે. જેમાં મહેલની છતો તથા દીવાલોમાં મહેલા આકર્ષક રંગબેરંગી આરીઆ તથા

વચ્ચે ફૂવારા, હાંડીઓ ઝુમ્મરો પ્રવાસીઓના મનને ખૂબ જ આકર્ષે છે. આ આયના મહેલ કચ્છ રાજવીઓના ભવ્ય વારસાને સાચવતો નજરે ચઢે છે. રાવશ્રી લખપતજી નિર્મિત ભુજની વ્રજભાષા પાઠશાળા કેમ ભૂલાય ? કવિશ્રી લાડુદાનજી બ્રહ્માનંદ સ્વામી કવિશ્રી દલપતરાયની મધુર યાદ અપાવે છે.

૨૦૦૧ ના રોજ થયેલ ભીષણ ભૂકંપ બાદ કચ્છ પુનઃ ધબકતું થયું છે. દેશવિદેશના પ્રવાસીઓ માટે કચ્છનું રણ તોરણ બન્યું છે. કચ્છ કાર્નિવલ, રણોત્સવો પ્રવાસીઓને આકર્ષે છે.

પ્રતિવર્ષ લાખથી વધુ લોકો વિમાન પ્રવાસ કરે છે.

ત્રણ ફ્લાઈટ છે. જે મુંબઈ માટેની છે. ભુજ તથા કંડલાથી અન્ય સ્થળો માટે પ્રયાસો જારી રહ્યા છે. રેલવે માર્ગે અંદાજે નવ લાખ મુસાફરોનું આવાગમન થઈ રહ્યું છે. જ્યારે ભૂજના એસ. ટી. મથકેથી ઉપડતી આવતી બસોનો લાભ લગભગ બાવન લાખ લોકો વર્ષમાં મેળવે છે. બીજી તરફ માંડવીથી ફેરી સર્વિસના શ્રી ગણેશ થયા -ભુજમાં આંતરરાષ્ટ્રીય હવાઈમથક માટેની તજવીજ ચાલુ છે. વાસ્તવમાં કચ્છ વિકાસ માર્ગે આગળ ધપી રહ્યું છે.

* * *

લીમડા લાઈન, સંસ્કારનગર, ભૂજ

Muhammad Ali's advice to his daughters

Narayan Patel

An incident transpired when Muhammad Ali's daughters arrived at his home wearing clothes that were quite revealing.

Here is the story as told by one of his daughters :

"When we finally arrived, the chauffeur escorted my younger sister, Laila and me up to my father's suite. As usual, he was hiding the door waiting to scare us. We exchanged many hugs and kisses as we could possibly give in one day.

My father took a good look at us. Then he sat me down on his lap and said something that I will never forget. He looked me straight in the eyes and said. "Hana everything that God made valuable in the world is covered and hard to get to. Where do you find diamonds ? Deep down in the ground, covered and protected. Where do you find pearls ? Deep down at the bottom of the ocean, covered up and protected in a beautiful shell.

Where do you find gold ? Way down in the mine, covered over with layers and layers of rock. Youve got to work hard to get to them."

He looked at me with serious eyes. "Your body is sacred. You're far more precious than diamonds and pearls and you should be covered too."

[Form the book : More than A Hero : Muhammad Alis Life Lessaons through His Daughte's Eyes.]



ઈન્ટરનેટની કમાલ

ડૉ. છાયાબહેન એમ. ત્રિવેદી

આધુનિક યુગમાં જેમ-જેમ આગળ વધતાં જઈએ તેમ સંદેશાવ્યવહાર, શિક્ષણ, ચીજવસ્તુની ખરીદી, બસ-પ્લેન-ટ્રેનની ટિકિટની ખરીદી વગેરે કાર્યો માટે રોજિંદા જીવનમાં ઈન્ટરનેટનો વધુ ને વધુ આધાર રાખતા આપણે થયા છીએ, જેના કારણે વ્યક્તિઓની શીખવાની શક્તિઓમાં ફેરફાર થવા લાગ્યો છે.

વ્યક્તિની શીખવાની રીતમાં પરિવર્તન આવે જેનાથી તેના જ્ઞાનમાં વૃદ્ધિ થાય. જ્ઞાનમાં વૃદ્ધિ કરવા વ્યક્તિ સતત ક્રિયાશીલ રહે, જેથી ધીમે-ધીમે દરેક વ્યક્તિ નવું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવા પ્રયત્ન કરે અને તે પ્રક્રિયા ધીમે ધીમે સરળ બને. વિદ્યાર્થી માટે પણ જે બાબત સરળ હોય તે શીખવામાં પણ રસ પડે છે. જેથી આધુનિક યુગના વિદ્યાર્થીઓ માટે કોઈપણ પ્રકારનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું સરળ બની ગયું છે.

દરેક વિદ્યાર્થીઓ ઈન્ટરનેટમાં જોડાય તે માટે ઈ-વિદ્યાલયોની વ્યવસ્થા વિચારવા જેવી ખરી. પ્રાથમિક, માધ્યમિક, ઉચ્ચશિક્ષણ માટે ઈ-પ્રવેશથી માંડી ઈ-પરિણામ સુધીની વ્યવસ્થા કમાલ કરી શકે છે. જેમાં ઈ-બોર્ડ, ઈ-શિક્ષક, ઈ-પ્રયોગલેબ, ઈ-લાઈબ્રેરી, ઈ-વિદ્યાર્થી, ઈ-ગણિત, વિજ્ઞાન, ગુજરાતી, ઈ-મેઈલ, ઈ-ટેલિફોન, ઈ-ટેલિવિઝન, ઈ-સંગીત, ઈ-સમાચારપત્ર વગેરેનો ઉપયોગ વિદ્યાર્થી કરી શકે તો ચોક્કસ જ્ઞાનની વૃદ્ધિ થાય.

લંડન, વિયેના, ટોરેન્ટો, સાનફ્રાન્સિસ્કો, શિકાગો વગેરે મોટા શહેરી વિસ્તારોને આવરી લેતા કોમર્શિયલ વાઈફાઈ સેવાઓ સ્થાયી રહી છે. બગીચાના બાંકડા પર બેઠા-બેઠા ઈન્ટરનેટનો ઉપયોગ કરી શકાય છે. વાઈફાઈ સિવાય રિકોચેટ જેવી માલિકીના મોબાઈલ

વાયરલેસ નેટવર્ક સાથેના પ્રયોગો થયા છે.

ઈન્ટરનેટ દ્વારા ઘણી નેટવર્ક સેવાઓથી જ્ઞાન પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. મોટેભાગે મોબાઈલ એપ્લિકેશન, વલ્ડવાઈડવેબ, ઈલેક્ટ્રોનિક મેલ, મલ્ટીપ્લેયર, ઓનલાઈન રમતો, ઈન્ટરનેટ ટેલિફોનની ફાઈલ શેરિંગ સેવાઓ વગેરે.

ઈન્ટરનેટના વપરાશમાં વધારો થયો છે. ૨૦૦૦ થી ૨૦૦૯ સુધી વિશ્વભરમાંથી ઈન્ટરનેટ યુઝર્સની સંખ્યા ૩૯૪ મિલિયનથી વધીને ૧.૮૫૮ અબજ થઈ ગઈ છે, જે ૨૨% હતી.

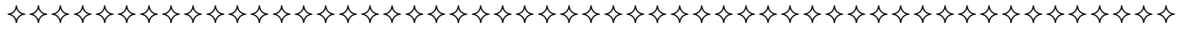
જ્યારે ૨૦૨૦ સધીમાં ઈન્ટરનેટનો ઉપયોગ વિશ્વની કુલ વસ્તીના ૪૪% લોકો કરશે.

ઈન્ટરનેટ જેને ક્યારેક નેટ કહેવામાં આવે છે તે કમ્પ્યુટર નેટવર્કોની એક વિશ્વવ્યાપી વ્યવસ્થા છે. નેટવર્કોનું નેટવર્ક કે જેમાં કોઈપણ કમ્પ્યુટર પરના વપરાશકર્તાઓ જે તેમની પાસે પરવાનગી હોય તો કોઈપણ અન્ય કમ્પ્યુટરની માહિતી મેળવી શકે છે.

આજના યુગમાં ઈન્ટરનેટ એક સાર્વજનિક સહકારી અને આત્મનિર્ભરતાની સુવિધા છે. જે વિશ્વભરના લાખો લોકો માટે સુલભ છે. ઈન્ટરનેટ વર્તમાનમાં પ્રવર્તમાન જાહેર ટેલિકોમ્યુનિકેશન વર્કસના કુલ સ્ત્રોતોનો એક ભાગ ઉપયોગ કરે છે.

ઈન્ટરનેટમાં વિશ્વભરના લોકો અને કંપનીઓ દ્વારા બનાવેલા અબજો વેબપેજ છે, જે માહિતી અને મનોરંજન સ્થિત કરવા માટે તેને એક અગણિત સ્થાન બનાવે છે. ઈન્ટરનેટમાં હજારો સેવાઓ છે જે જીવનને વધુ અનુકૂળ બનાવવામાં મદદ કરે છે.

ઈન્ટરનેટ એ www એક જ વસ્તુ નથી પણ કમ્પ્યુટર



મોડેમ, બ્રોડબેન્ડ, ૩-જી, ૪-જી અથવા નેટવર્કનો ઉપયોગ કરીને ISP દ્વારા જોડાયેલ છે.

- બ્રોડ બેન્ડના કિસ્સામાં ઘણાં કોમ્પ્યુટર્સ અને ઉપકરણો રાઉટર સાથે જોડવા માટે વાઈફાઈનો ઉપયોગ કરે છે જે ISP સાથે જોડાયેલા છે.
- ઈન્ટરનેટની શોધ કરવામાં આવે છે. જે બ્રાઉઝરના ઉપયોગ કરીને સામાન્ય રીતે સર્ફિંગ તરીકે ઓળખાય છે.
- સર્ચ એન્જિનનો ઉપયોગ કરીને ઈન્ટરનેટ પરથી માહિતી મેળવી પ્રાપ્ત થાય છે.
- વપરાશકર્તા હાયપરલિંકસને અનુસરીને વેબપેજ બ્રાઉઝ કરે છે.
- ફાઈલો, ચિત્રો, ગીતો, વીડિયો ડાઉનલોડ-

અપલોડ કરી શકાય છે.

- ઈન્ટરનેટનો ઉપયોગ સામાજિક નેટવર્કસ ઓનલાઈન રમતો, ફોરમ, ચેટ, ઈમેલ, આઈએમ અને વી. ઓ.આઈ.પી. દ્વારા અન્ય લોકો વાતચીત માટે પણ થાય છે.
- જો ઈન્ટરનેટમાં કોઈ પૃષ્ઠને બુકમાર્ક કરવાની ઝડપની રીતની જરૂર હોય તો મોટાભાગના મુખ્ય ઈન્ટરનેટ બ્રાઉઝર્સ Ctrl + D શોર્ટ-કી સંયોજનને સપોર્ટ કરી છે.

આચાર્યા, માતુશ્રી એસ. એસ. ગોવિંદા
બી.એડ્. કોલેજ, પાલનપુર (મો.) ૯૪૨૮૬૭૯૧૭૭

સૂર્યપૂજા : વૈજ્ઞાનિક રહસ્ય

નટુભાઈ ઠક્કર

ભારતીય સંસ્કૃતિમાં ધર્મ અને વિજ્ઞાનનું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે. સૂર્યદેવને જળ ચડાવવા માટે સવારે વહેલા જાગવું પડે છે તેથી સવારે વહેલા જાગવાની ટેવ પડી જાય છે. ઊગતા સૂર્યના કિરણોમાં વિટામિન 'ડી' હોય છે તેથી કુદરતી રીતે જ શરીરને વિટામિન 'ડી' મળે છે. જળને અર્ધ આપતી વખતે જળમાંથી સૂર્યનાં કિરણો પરાવર્તિત થઈને શરીર ઉપર પડે છે તેથી લાભ થાય છે. સંસ્કૃતમાં “ૐ સૂર્યદેવાય નમઃ” જાપ કરવાના હોય છે. સંસ્કૃષ ભાષા બોલવાથી આરોગ્ય સારું થાય છે. તેમાં પ્રાણાયામની વિધિ પણ સાથે થાય છે. મંત્ર “ૐ” ની જાણ થાય છે. સંસ્કૃત ભાષામાં અમુક શબ્દો પાછળ “હ” શબ્દ આવે છે, જ્યારે અમુક શબ્દો પાછળ “મ” આવે છે તેના ઉચ્ચારથી પ્રાણાયામ કુદરતી રીતે જ થાય છે. બીમાર લોકોને સવારે સૂર્યદેવની ઉપાસના કરવાથી લાભ થાય છે. આ એક પ્રકારની નેચરોપથી (કુદરતી) ઉપચાર છે.

પશુઓ, પક્ષીઓ તથા અન્ય જીવજંતુઓ કુદરતની સાથે તાલમેલ મેળવીને જીવન જીવતાં હોય છે. માનવી પણ જો કુદરતની સાથે તાલમેલ મેળવીને જીવનમાં આચરણ કરે તો સર્વ પ્રકારે લાભ થાય છે. સૂર્યાસ્ત બાદ રાત્રે વહેલી નિદ્રા કરવાથી અનેક ફાયદા થાય છે. (૧) સવારે વહેલા જાગૃત થઈ જવાય છે. (૨) રાત્રિ દરમિયાન ગાઢ નિદ્રા આવે છે. (૩) મોડી રાત્રિના ખરાબ વાઈબ્રેશનની અસર મન ઉપર થાય છે. જેઓ વહેલા સૂઈ જાય છે તેમને તે અસર થતી નથી. (૪) બીજો દિવસ સ્ફૂર્તિમય પસાર થાય છે.

સૂર્યદેવ એ સંસારના પ્રત્યક્ષ દેવ છે. તેમની ઊર્જાથી જ પ્રકાશ તથા ઉષ્ણતા પ્રાપ્ત થાય છે, વાતાવરણ શુદ્ધ રહે છે. ચંદ્રના શીતળ કિરણો પણ સૂર્યદેવને આભારી છે.

થાનગઢ-૩૬૩૫૩૦



આપણું જીવન આપણી પસંદ
ડૉ. પી. પી. બેપ્સી અને શ્રીમતી વેણી રવિ

“આશાવાદ એ વિશ્વાસ છે જે સિદ્ધિ તરફ દોરી જાય છે.
આશા અને વિશ્વાસ વિના કશું જ કરી ન શકાય.”

- હેલન કેલર

22 વર્ષની યુવાન અને સુંદર ઊર્મિલા ગ્રેજ્યુએશન પૂરું કરીને તેની ઉંમરની અન્ય યુવતીઓની જેમ જીવનમાં ઊંચાં ઉડાન ભરવા માટે થનગનતી હતી. તેણે પોતાના ભાવિ જીવન અંગે અનેક શમણાંઓ સેવેલાં. ગ્રેજ્યુએટ થયા પછી તેણે નોકરી કરવાનું નક્કી કર્યું, કેમ કે તે માનતી હતી કે તેનાથી તેને બહારની દુનિયાને જાણવા સમજવાનો અને નવું શીખવાનો અવસર મળશે. ભણવામાં તો હોશિયાર હતી જ, એટલે કેમ્પસ પ્લેસમેન્ટમાં એક નામાંકિત કંપનીએ એને તરત જ પસંદ કરીને આકર્ષક મહેનતાણાની સાથે નિમણૂકની ઓફર પણ આપી દીધી. આવી સરસ ઓફરથી આનંદિત થઈને ઊર્મિલાએ ઓફર સ્વીકારી પણ લીધી. તેનાં માતાપિતાએ પણ પોતાની દીકરીની હોશિયારી અને ધગશ જોઈ તેને કામ કરવાની અનુમતિ આપી અને તેના લગ્ન માટે થોડી રાહ જોવાનું નક્કી કર્યું.

થોડાં વર્ષો બાદ તેનાં માતાપિતાએ ઊર્મિલાને લગ્ન કરી પોતાનો પરિવાર શરૂ કરવાની સલાહ આપી પણ એણે તો નક્કી જ કરેલું કે જ્યાં સુધી એને પોતાની પસંદગી મુજબનો ‘મનનો માણીગર’ નહીં મળે ત્યાં સુધી તે લગ્નની ઉતાવળ નહિ કરે. એ દરમિયાન ઊર્મિલા તેની એક બહેનપણીના પિતરાઈ ભાઈ અને તેના જેટલી જ ઉંમરના સંજીવ નામના યુવકના પરિચયમાં આવી અને તેની સાથે તેને મિત્રતા થઈ. ધીમે ધીમે આ મિત્રતા પ્રેમમાં પરિણમી અને બંનેએ લગ્ન કરી આજીવન સાથે રહેવાનો નિર્ણય કર્યો. બંને યુવાન અને સુંદર હતાં. બંનેની જોડી જાણે રામ-સીતાની જોડી જેવી લાગતી હતી, એટલે બંનેના વડીલોએ તેમના આ નિર્ણયને હરખભેર વધાવી લીધો.

એક સારું મુહૂર્ત જોઈ એમના વિવાહ નક્કી કર્યા અને છ મહિના પછીની લગ્નની તારીખ પણ નક્કી કરી લીધી. હવે બંને પોતાના કામ સાથે લગ્નની તૈયારીઓ પણ કરવા લાગ્યાં.

વિવાહને એકાદ-બે મહિના જ થયા હશે અને સંજીવને લાગ્યું કે તે વારંવાર કામ કરતાં થાકી જાય છે. તેને તબિયત પણ થોડી ઠીક ન રહેતી હોય એવું લાગતું હતું. તેણે ઊર્મિલાને પણ આ વાત કરી અને ઊર્મિલાએ તરત એને ડોક્ટર પાસે જવાનું કહ્યું પણ સંજીવે કામ અને લગ્નની ખરીદીની દોડાદોડને લીધે હશે એમ કહીને વાત ટાળી દીધી. પણ ઊર્મિલાએ જોયું કે સંજીવની તબિયત હવે વારંવાર બગડતી હતી. એટલે તે પરાણે સંજીવને ડોક્ટર પાસે લઈ ગઈ. જોકે સંજીવને તો એ બિનજરૂરી જ લાગતું હતું પણ ઊર્મિલાનું મન રાખવા એ દવાખાને ગયો. ડોક્ટરે એકાંતરે આવતા તાવ અને ચકકર માટે અમુક સામાન્ય બ્લડ ટેસ્ટ વગેરે તપાસ કરાવવાનું કહ્યું. એના રિપોર્ટસ પણ આવી ગયા. રિપોર્ટસ જોઈને ડોક્ટરને થોડો વહેમ ગયો એટલે એમણે સંજીવને વધુ તપાસ માટે કેન્સરના વિશેષજ્ઞ ઓન્કોલોજિસ્ટ પાસે જવાની સલાહ આપી. આ સાંભળીને જ સંજીવ ઢીલો થઈ ગયો. પણ ઊર્મિલાએ હિંમત આપી. સદનસીબે ઓન્કોલોજિસ્ટની એપોઈન્ટમેન્ટ તરત મળી ગઈ. તેમણે બધા રીપોર્ટસ જોયા અને બીજા થોડા રીપોર્ટસ કઠાવવાનું કહ્યું. છેવટે બધી જ તપાસના અંતે તેમણે નિદાન કર્યું કે સંજીવને ‘ક્રોનિક મીલોઈડ લ્યુકેમિયા’ (Chronic Myeloid leukemia) (CML) - એટલે કે સરળ શબ્દામાં કહીએ તો લોહીનું કેન્સર, જેમાં લોહીનાં કણો અને બોન-મેરોને અસર થાય છે તે થઈ હતી. આ બીમારી સામાન્ય રીતે પુખ્ત વયે થતી જોવા મળે છે, બાળકોમાં ભાગ્યે જ તે જોવા મળે છે. લોહીમાં સફેદ કણોની સંખ્યા વધવાથી રક્તકણોની જગ્યા રહેતી



ટોલ્સટોયનો એક હિન્દુસ્તાનીને પત્ર મોહનલાલ પટેલ

રશિયામાં ઝાર શાસન દરમિયાન સરકાર તરફથી થતા અત્યાચાર અને સામૂહિક દેહાંતદંડની રીતથી હલી ઉઠેલા ટોલ્સટોયે ૩૪ દિવસનો શ્રમ લઈને એક લેખ લખ્યો-‘હું ચૂપ નહીં રહી શકું!’ આ લેખથી જગતના બધા દેશોએ એક જબરદસ્ત આંચકો અનુભવ્યો. આ લેખના કેટલાક અંશો રશિયામાં અનેક વર્તમાનપત્રોમાં પ્રગટ થયા. જે વર્તમાનપત્રોએ એ અંશો પ્રગટ કર્યાં. એ સૌ સરકારી દંડનો ભોગ બન્યાં. સેવરસ્ટોપોલ નામના દૈનિક તો એ લેખ છાપીને વર્તમાનપત્રની પ્રતો શહેરની દીવાલો પર ઠેર-ઠેર ચોટાડી. તુલામાં એ આખો લેખ એક ભૂગર્ભ પ્રેસમાં છપાયો ને એની ઘણી પ્રતોમાં એ લેખનો જર્મન ભાષામાં અનુવાદ છપાયો. આ લેખને જગતના ઘણા દેશોમાં ભારે પ્રસિદ્ધિ મળી એટલું જ નહીં, પણ એ અનેક દેશોમાં સરકાર તરફથી થઈ રહેલા અન્યાયો અને અત્યાચારો ઉપર આવા ધારદાર લેખો લખવા માટે ટોલ્સટોયને વિનંતીઓ થવા લાગી.

ટોલ્સટોય એ લેખના ત્વરિત પ્રત્યાઘાતરૂપે અમેરિકામાં વસતા તારકનાથ દાસ નામના એક ભારતીય ક્રાન્તિકારીએ ૨૪મી મે ૧૯૦૮ ના રોજ ટોલ્સટોય પર એક પત્ર લખ્યો હતો. જેમાંના કેટલાક અંશ આ પ્રમાણે હતા :

“અલબત્ત, રશિયાની પ્રજા ઉપર ખૂબ દમન અને અત્યાચાર ગુજારવામાં આવ્યા છે. પણ ભારતની પ્રજા પર બ્રિટિશ શાસન દ્વારા ગુજારવામાં આવતા સિતમ સાથે એની તુલના કરવામાં આવે તો રશિયાની પ્રજા સૌથી વધારે દલિત અને પીડિત છે એમ નહીં કહી શકાય. જગતના ઈતિહાસનું તમને બહોળું જ્ઞાન છે એટલે અમારી પ્રજા પર કેવું દમન ગુજારવામાં આવે છે એ તમારાથી અજાણ્યું ન હોય એ દેખીતું છે.”

“સર વિલિયમ ડિગ્લેના, “prosperous British India” નામના પુસ્તકના લેખકે આંકડા દ્વારા

સ્પષ્ટપણે પુરવાર કર્યું છે કે ઈ.સ. ૧૮૯૧ થી ૧૯૦૦ સુધીના દસ વર્ષના ગાળામાં ભારતમાં માત્ર દુષ્કાળથી એક કરોડ નેવું લાખ માણસોએ જાન ગુમાવ્યા છે. જ્યારે આખા જગતમાં ઈ.સ. ૧૭૯૩ થી ૧૯૦૦ સુધી એટલે કે ૧૦૭ વર્ષ દરમિયાન થયેલાં યુદ્ધોમાં માનવખુવારી માત્ર પચાસ લાખની થઈ છે. તમે યુદ્ધને ધિક્કારો છો. પણ હિન્દુસ્તાનમાં તો યુદ્ધ કરતાં દુષ્કાળ બદતર સિદ્ધ થયા છે.”

“ભારતમાં દુષ્કાળની વાત જુદી છે. ભારતમાં દુષ્કાળ અનાજ ઉત્પાદનની કમીને કારણે અનુભવાતા નથી. અહીંના માણસ છતે અનાજ અનાજ વગર ભૂખે મરી જાય છે. એની પાછળ બ્રિટિશ સરકાર જવાબદાર છે. સરકારી નીતિના કારણે અહીં પાકેલું અનાજ બીજે ઘસડાય છે અને ગરીબીના કારણે મોટા ભાગના લોકો અનાજ ખરીદી શકતા નથી અને ભૂખે મરે છે. હિન્દુસ્તાનનો માનવી ભૂખે મરતો હોય ત્યારે બ્રિટિશ વેપારીઓ દ્વારા હજારો ટન ચોખા અને અનાજની નિકાસ કરવામાં આવે એ હકીકત આઘાતજનક નથી ?”

“હિન્દુસ્તાનના બ્રિટિશશાસનમાં માનવતાનો નાશ ચરમસીમાએ પહોંચ્યો છે. ભારતમાં બ્રિટિશ નીતિ ખ્રિસ્તી સભ્યતા માટે ખતરનાક સિદ્ધ થઈ છે.”

“તમે રશિયા બાબતે પુસ્તકો લખીને મહાન કાર્ય કર્યું છે. અમારી તમને વિનંતી છે કે જો તમે થોડો સમય ફાળવી શકો તો હિન્દુસ્તાન વિશે લેખ લખીને હિન્દુસ્તાન વિશેનાં તમારાં મંતવ્યો વ્યક્ત કરો.”

ટોલ્સટોય પેલા લેખના પ્રતિભાવરૂપે કેનેડામાં સ્થાયી થયેલા એક ભારતીય અધ્યાપક જી. ડી. કુમારનો પત્ર પણ ટોલ્સટોયને મળ્યો હતો. એ પત્રમાં કુમારે પણ હિન્દુસ્તાનની પરિસ્થિતિ પર વિવરણ કરતો લેખ લખવા અનુરોધ કર્યો હતો.

ટોલ્સટોયે તારકનાથ દાસના પત્રનો એક લેખરૂપે જવાબ



નમસ્કાર ! ઈમામ હુસેનની અહિંસાને

ઈરાકમાં ખેલાયેલું કરબલાનું ધર્મયુદ્ધ જગતભરમાં પ્રખ્યાત છે. એ યુદ્ધમાં હઝરત મહમ્મદ પયગંબર સાહેબ (સ.અ.વ.)ના બે વંશજો હસન અને હુસેન શહીદ થયા હતા.

કરબલાના મેદાનમાં હઝરત ઈમામ હુસેન અને એમના કુટુંબીજનો તથા અન્ય માણસો ઘેરાઈ ગયાં હતા. સખત ગરમી અને સૂકો પ્રદેશ. તરસ કહે મારું કામ. હસન અને હુસેન સાથે એમના ટેકેદારો સૌને સખત તરસ લાગી હતી. ચારે બાજુએ ‘ પાણી...પાણી’ ના પોકારો પડતા હતા.

કૂકેના ગર્વનર ઈબ્ને જવાદના હુકમથી અરબ સૂરમા હૂરની ફોજોએ હુસેનની મંડળીને ચારેબાજુએથી ઘેરી લીધી હતી. એટલી વારમાં સાંજ પડી ગઈ. સવારે યુદ્ધ થશે એ નક્કી હતું. હુસેન જાણતા હતા કે પોતાની સાથેનાં સ્ત્રીઓ અને બાળકો પણ મોતને ભેટશે પણ તેમને સત્યની લડાઈ હારી જવાની સખત ચિંતા હતી.

બીજે દિવસે યુદ્ધ શરૂ થયું. હુસેનના લગભગ દોઢસો માણસો દસ હજાર દુશ્મન સૈનિકો સામે ટકકર લઈ રહ્યા હતા ને એક એક શહીદ થઈ રહ્યા હતા. એટલી વારમાં દુશ્મન સેનાનો લડાયક સેનાપતિ છેક હુસેનની નજીક પહોંચી ગયો. હુસેનને ખાતરી થઈ ગઈ હતી કે આ વખતે દયા દાખવવી એટલે મોતને આમંત્રણ આપવું. દુશ્મને હુસેન પર તલવારનો ઘા કર્યો. હુસેને વીજળીવેગે નમી જઈને દુશ્મનનો ઘા ચૂકવ્યો અને બીજી જ ક્ષણે દુશ્મનને

ભોંય ભેગો કરી દીધો. હુસેને દુશ્મનની છાતી પર તલવારની અણી ટેકવી દીધી. ત્યાં જ દુશ્મનને શું સૂઝ્યું કે તે હુસેન પર ગુસ્સા અને તિરસ્કારથી થૂંક્યો.

હુસેનને દુશ્મનની આ ગુસ્તાખીથી બેહદ ગુસ્સો થઈ આવ્યો. તેમણે તલવાર ઊઠાવી પણ તરત જ તે ખામોશ થઈ ગયા. એ વિચારવા લાગ્યા કે આ ક્ષણે હું આ માણસને ફક્ત ગુસ્સાને વશ થઈને તો નથી મારતો ને ? મારે સત્ય અને ધર્મને ખાતર એને મારવાનો છે.

અને તેમણે તલવાર આઘી કરી દીધી અને ભોંય પડેલા દુશ્મનને કહ્યું, “ અત્યારે હું તને મારું તો તે મને ગુસ્સાને કારણે માર્યો ગણાશે, ઈમાનને ખાતર માર્યો ગણાશે નહીં. માટે હું હમણાં તને છોડી દઉં છું. પણ કાલે હું તને જરૂર મારીશ. કારણ કે સત્ય, ધર્મ અને ઈમાનને ખાતર તને મારવો એ બહુ જરૂરી છે.”

પછી તેમણે દુશ્મનને જવા દીધો. જોકે એ યુદ્ધમાં સંખ્યાબળને અભાવે હુસેનના પક્ષની હાર થઈ. હુસેન સાથે એમના સાથીઓ પણ શહીદ થઈ ગયા. એમની સાથેનાં બાળબચ્ચાં અને સ્ત્રીઓને પણ દુશ્મનોએ છોડયા નહીં.

આમ, હુસેન આપણા માટે અહિંસાનો એક મહાન દાખલો મૂકી ગયા છે. ધન્ય છે હુસેનની એ અહિંસાની ભાવનાને ધન્ય છે એમની બહાદુરીને.

(સૌજન્ય : ‘જગત્મિત્ર’)

“અજ્ઞાની હોવું એ એટલું શરમજનક નથી જેટલું શીખવાની વૃત્તિ ન હોવામાં છે.”

- બેન્જામિન ફ્રેન્કલિન



ડો. પંકજ શાહ : એક વિરલ અને સમર્પિત વ્યક્તિ

સમગ્ર ભારતમાં જ નહીં પરંતુ સમગ્ર વિશ્વમાં જે રોગનું ઝડપથી ફેલાવો થઈ રહેલ છે તેવા કેન્સર નામના રોગની બાબતમાં નિપૂણતા હાંસલ કરવામાં જે થોડાંક અગ્રગામી તબીબો છે તેમાં ડૉ. પંકજભાઈ શાહનું નામ ખૂબ આદરપૂર્વક લેવાય છે. ઓન્કોલોજી મેડિસીનમાં અભ્યાસ અને અનુભવથી નિપૂણતા મેળવી તેમણે પોતાની સમગ્ર કારકિર્દી કેન્સરના દર્દીઓની સારવાર, કેન્સરના રોગની સારવાર માટે જરૂરી ઈન્ફાસ્ટ્રક્ચર, કેન્સરના રોગને અટકાવવા માટેના પગલાં, કેન્સરના દર્દીઓનું પુનઃવર્સન એમ સર્વાંગી રીતે કેન્સર રોગ સામે સર્વગ્રાહી કામગીરી કરી ઉત્તમ ઉદાહરણ પૂરું પાડ્યું છે.

ડૉ. પંકજભાઈ એમ. શાહ એટલે ઉષ્માભર્યા માણસ. દર્દીઓ માટે તેમના હૃદયમાં સંવેદનાની અસ્ખલિત રીતે વહેતી સરવાણી અને સૌ કોઈના દર્દ અને પીડા કેમ ઓછા થાય તેની ખેવના. ગુજરાત કેન્સર રિસર્ચ સોસાયટીમાં ડોક્ટર તરીકે, નિયામક તરીકે અને ઉપપ્રમુખ તરીકે તેમણે જે દીર્ઘકાલિન સેવાઓ આપી તે દરમિયાન લાખો દર્દીઓ સાથે સ્નેહનાં તાંતણે જોડાઈને દર્દીઓના જીવનને બચાવવા અને પૂર્ણ વિશ્વાસથી જીવન જીવી શકે તે માટે પ્રેરિત કરવામાં તેમનો સિંહફાળો છે. કેન્સરની સારવારના પર્યાય બની ચૂકેલા આ ડોક્ટરની અમીરી એની સ્વેચ્છાએ સ્વીકારેલી ફકિરીમાં છે. સમાજસેવા માટે સમય, શક્તિ અને નાણાં વાપરવા તે તેમની પ્રકૃતિ છે પરંતુ અનેક લોકોને આ કાર્યમાં પ્રેરિત કરી સંસ્થાઓને સુદૃઢ કરવામાં પણ તેમનો નોંધપાત્ર ફાળો રહ્યો છે. સદ્વિચાર પરિવાર માટે ડૉ. પંકજભાઈને પદ્મશ્રીથી ભારત સરકાર નવાજે છે ત્યારે આનંદ, ગૌરવ અને સંતોષનું પૂર ઉમટી આવે છે. સદ્વિચાર પરિવારના સ્થાપક સ્વ. શ્રી હરિભાઈ પંચાલની પરંપરાને અખંડિત રીતે જીવંત રાખવામાં તેમણે સમર્પણનું ઉત્તમ ઉદાહરણ પૂરું પાડ્યું છે. શ્રી પંકજભાઈની સેવા કોઈ એવોર્ડ કે રિવોર્ડની મહોતાજ નથી રહી પરંતુ ભારત સરકાર જ્યારે લોકસેવાને વરેલા ઓલિયા જેવા ડોક્ટરની કદર કરે ત્યારે આપણું માથું ગર્વથી ઊંચું થાય અને સાથે સાથે તેમના કાર્યમાંથી પ્રેરણા લેવાનું પણ મન થાય.

સદ્વિચાર પરિવારના તમામ ટ્રસ્ટીઓ સાથે ડૉ. પંકજભાઈ શાહને મળેલા આ રાષ્ટ્રીય સન્માન પ્રસંગે તેમને અભિનંદન પાઠવે છે અને સાથે સાથે શુભકામના કરે છે કે તેઓ હજી પણ વધારે ઉત્સાહ, સ્વાસ્થ્ય અને સમર્પણથી પીડ પરાઈ જાણી તેના નિવારણમાં વર્ષો પર્યંત પ્રવૃત્ત રહે.

માણેકલાલ એચ. પટેલ - પ્રમુખ ○ 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

નિ:શુલ્ક દવાઓ સાથેનો મફત નિદાન કેમ્પ

સદ્વિચાર પરિવાર અને જી.સી.એસ. હોસ્પિટલના સહયોગથી હ.પ્ર. સદ્વિચાર પરિવાર આંખની હોસ્પિટલ - નરોડામાં દર મહિનાના પહેલા અને ત્રીજા શુક્રવારે ફિઝીશીયન, હાડકાંના રોગો, ચામડીનાં રોગો અને કાન, નાક, ગળાના રોગોનો મફત કેમ્પ યોજવામાં આવે છે. જેમાં ફેબ્રુઆરી મહિનામાં કેમ્પમાં ૧૧૫ દર્દીઓએ રજિસ્ટ્રેશન કરાવીને સારવારનો લાભ લીધો હતો.



સદ્વિચાર સમાચાર સેવા

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

કાર્યક્રમની શરૂઆતમાં સંસ્થાના ઉપપ્રમુખ અને મેનેજિંગ ટ્રસ્ટી શ્રી પ્રવીણ લહેરી તેમજ ટ્રસ્ટી ડૉ. પંકજ શાહે સંસ્થાની પ્રવૃત્તિઓ અંગે ટૂંકી માહિતી આપી હતી તેમજ ટ્રસ્ટીશ્રી પીયૂષભાઈ ઓ. દેસાઈએ કાર્યક્રમમાં આવનાર મહેમાનોનું સ્વાગત કર્યું હતું.

દર મહિને ઉંમરલાયક વ્યક્તિઓની આરોગ્યની સમસ્યાઓ માટેની યોજાતી પ્રવચનશ્રેણીના અનુસંધાનમાં તા.૧૧-૨-૨૦૧૮ના રોજ ત્રીજા વર્ષનું છઠ્ઠું પ્રવચન અંગદાન ઉપર વિશ્વમાં ગુજરાતનું નામ રોશન કરીને સૌ પ્રથમ રોબોટિકથી કિડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટ કરનાર ડૉ. પ્રાંજલ મોદીએ જણાવ્યું હતું કે મારો સદ્વિચાર પરિવાર સાથે ખૂબ જૂનો નાતો છે. વર્ષો પહેલાં ગુજરાત વિદ્યાપીઠમાં સદ્વિચાર પરિવાર તરફથી ડોંગરેજી મહારાજની કે મોરારિબાપુની કથા હોય ત્યારે હું છાશનું વિતરણ કરવા જતો હતો એટલે સેવા કરવાની ભાવના મારામાં પહેલાંથી જ હતી. ડોક્ટરની લાઈનમાં એડમિશન મળ્યા પછી મારા મામા ડૉ. મહેન્દ્રભાઈ પરીખે જણાવ્યું કે તું એનેટોમી વિભાગમાં જઈને ડૉ. માંકડ સાહેબને મળી આવ. માંકડ સાહેબે જણાવ્યું કે, સિવિલ એન્જિનીયર બનીશ તો ઈટો અને પથ્થરો સાથે કામ કરીશ, કેમિકલ એન્જિનીયર બનીશ તો કેમિકલ સાથે કામ કરીશ પણ ડોક્ટર બનીશ તો માણસ સાથે કામ કરીશ અને એની અપેક્ષાને પરિપૂર્ણ કરીશ તો એના જેવો સંતોષ બીજો તને ક્યાંય નહીં મળે. ભારત સરકારે ૧૯૮૪માં કાયદો પસાર કર્યા પછી માણસનું હૃદય જ્યારે બંધ પડે ત્યારે જ માણસ મૃત્યુ નથી પામતો પરંતુ માથામાં ગંભીર ઈજા પહોંચે ત્યારે માણસ કોમામાં જતો રહે છે ત્યારે તેને બ્રેઈન ડેથ તરીકે મૃત્યુ પામેલો જાહેર કરીને તેના શરીરના અંગો બીજામાં મેચ થતા હોય તો પ્રત્યારોપણ કરી શકાય છે. તેમણે વધુમાં જણાવ્યું હતું કે, બ્રેઈન ડેડ વ્યક્તિના અંગો બીજાને આપીને કોઈનું જીવન અવશ્ય બચાવી શકાય છે અને આપણા ઘરની વ્યક્તિ હયાત ન હોય ત્યારે પણ બીજામાં આપણે તેને જોઈ શકીએ છીએ જેનો અદ્ભૂત સંતોષ આપણને

તે વખતે મળતો હોય છે. ડૉ. પ્રાંજલ મોદીએ અંગદાન ઉપર બીજી મહત્વની અનેક બાબતોની સમજણ આપી હતી. તેમણે હાજર રહેલા શ્રોતાઓના મનના પ્રશ્નોનું સમાધાન પણ કર્યું હતું. કાર્યક્રમના અંતમાં લાઈફ કલબના પ્રણેતા ડૉ. મુકુંદભાઈ મહેતાએ પણ આ વિષય પર વિગતે સમજાવીને કાર્યક્રમનું સમાપન થયું હતું. દર વખતની પરંપરા મુજબ આ કાર્યક્રમમાં જાણીતા કવિ અને સાહિત્યકાર શ્રી માધવ રામાનુજનું સન્માન કરવામાં આવ્યું હતું.

સદ્વિચાર પરિવાર અને મેક ઍ ડિફરન્સ

- ▣ માસિક પરીક્ષા લેવામાં આવી.
- ▣ ૪ જાન્યુઆરીના રોજ તેજ પંડ્યાનો જન્મ દિવસ ઉજવવામાં આવ્યો. જેમાં બાળકોને ગેમ રમાડવામાં આવી. જે બાળકોનો ગેમમાં નંબર આવ્યો તેવા બાળકોને ઈનામ આપવામાં આવ્યું. ત્યારબાદ બધાં બાળકોને કેક, ચોપડા, પેન વગેરે આપવામાં આવ્યાં.
- ▣ ૬ જાન્યુઆરીના રોજ રામદેવનગર પ્રાથમિક શાળા અને વસ્ત્રાપુર રેલવે સ્ટેશન પ્રાથમિક શાળાના રમતોત્સવના આયોજન કરવામાં આવ્યું. જેમાં દોડ, ગોળાફેંક, લાંબીકૂદ, કબડ્ડી, ખો-ખો વગેરેનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો હતો. જે બાળકો વિજેતા થયા તેમને મેડલ, ટ્રોફી અને સર્ટિફિકેટ આપવામાં આવ્યા ત્યારબાદ બધા બાળકોને જમાડવામાં આવ્યાં.
- ▣ ૮ જાન્યુઆરીના રોજ રચનાબહેનના જન્મદિન દિવસ નિમિત્તે બધાં બાળકોને સોલેપુરી અને ગુલાબ જાંબુન ભવડાવવામાં આવ્યાં.
- ▣ ૨૫ જાન્યુઆરીના રોજ અંકિતાબહેન પારેખ દ્વારા બાળકોને ગેમ રમાડી ઈનામ આપવામાં આવ્યાં. ત્યારબાદ બધા બાળકોને દાબેલી, દૂધ બોટલ, બિસ્કીટ, લંચ બોક્સ, કલર બોક્સ અને બોલપેન આપવામાં આવી.
- ▣ ૨૬ જાન્યુઆરીના રોજ 'નંદનવન' નામનું નાટક કરવામાં આવ્યું અને ગુજરાત સરકાર દ્વારા લેવામાં આવતી સ્કોલરશીપની પરીક્ષામાં રામદેવનગર પ્રાથમિક શાળાના પાંચ અને વસ્ત્રાપુર રેલવે સ્ટેશન પ્રાથમિક શાળાના પાંચ વિદ્યાર્થીઓને મેડ દ્વારા પ્રોત્સાહિત ઈનામ આપવામાં

