



આભાસૂયા

વર્ષ - ૩૮ : અંક - ૬ * આદ્યતંત્રી : સ્વ. જયન્તિકાબહેન જયન્તભાઈ * તંત્રી : નમ્રતા બાલી * પ્રકાશન : માર્ચ ૨૨, ૨૦૨૦

કોરોના કોરોના તમે નાવશો નાવશો, ના આવશો

તાજેતરમાં કોરોના વાયરસ આખી દુનિયામાં ફેલાયેલો છે અને 'વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા' (WHO)એ કોવિડ-૧૯ (કોરોના વાયરસ)ને વિશ્વ વ્યાપી મહામારી (રોગચાળો) જાહેર કર્યો છે. તો આજના લેખમાં આપણે એ સમજીએ કે આ કોરોના વાયરસ શું છે ? તેના શું લક્ષણો છે? કોરોના વાયરસ કેવી રીતે ફેલાય છે? સૌથી અગત્યની વાત તેમાં ખાસ આપણે તકેદારી કરી કઈ કઈ રાખવી જોઈએ? તે આપણે સમજીએ. વાત તો એ છે કે, આપણે ગભરાવવાની જરૂર નથી પણ સાવધાન રહીને તેનાં પગલા લેવાની ખૂબ જરૂર છે. આ લેખ આપણે ધ્યાનપૂર્વક વાંચીએ સમજીએ તેમજ આપણા ઘરમાં વાંચીને સંભળાવીએ. આનો જેટલો પ્રચાર થાય તે આપણે આપણી ચાલીઓમાં, ફળિયામાં અને ગામોમાં સમજીને કરીશું તેટલો ફાયદો આપણને સૌને થશે. આપણે માણસ જાત જળ-જમીન-હવા બધુ જ દૂષિત કરતાં જ રહ્યા છીએ, આપણી માણસ જાત સ્વાર્થી છે. કેમ કે, આ તો હવે પોતાના ઉપર આવ્યું છે. તો સ્વાર્થી બનીને પણ આ રોગ અટકે તેવા પ્રયત્નો આપણે કરીએ. માટે ધ્યાનથી આ લેખ વાંચશો. હજુ આગળ ઉપર શું થશે તેની આપણને ખબર નથી ! સમગ્ર અસંગઠિત ક્ષેત્રના અર્થતંત્રના આરોગ્ય પર શું અસર થશે તે તો વિચારી જ નથી શકાતું.

• વાયરસ એટલે શું ?

વાયરસ એ એક પ્રકારનો ચેપી જંતુઓનો પ્રકાર છે.

• કોરોના વાયરસ શું છે ?

કોરોના વાયરસ એક વિશાળ ચેપી જંતુઓનો સમૂહ છે જે મનુષ્યોમાં માંદગી ફેલાવી શકે છે. મનુષ્યમાં કોરોના વાયરસ શ્વસનતંત્રનો ચેપ પેદા કરે છે જેમાં સામાન્ય શરદીથી લઈને ગંભીર શ્વાસને લગતાં રોગ થઈ શકે છે. તાજેતરમાં ફેલાયેલ કોરોના વાયરસ, COVID 19 (કોવીડ-૧૯) (CORONA VIRUS DISEASE 19) રોગ ફેલાવે છે. આ નવા કોરોના વાયરસનો ફેલાવો ચીનના વુહાન શહેરમાં ડીસેમ્બર મહિનામાં શરૂ થયો અને ત્યાર બાદ વિશ્વના અન્ય દેશોમાં ફેલાયો છે. WHO દ્વારા કોવીડ-૧૯ ને વિશ્વવ્યાપી મહામારી રોગચાળો જાહેર કરાયેલ છે.

● કોરોના વાયરસના મુખ્ય લક્ષણો:

- તાવ, થાક અને સુકી ઉધરસ જે સામાન્ય લક્ષણો છે.
- ઘણા દર્દીઓમાં શરીરમાં દુખાવો, નાકનું બંધ થવું, નાકમાંથી પાણી પડવું, ગળાનો દુખાવો અને ઝાડા જેવા લક્ષણો જોવા મળે છે.
- આ લક્ષણો સામાન્ય રીતે શરૂઆતમાં હળવા હોય છે અને ધીરે ધીરે વધે છે. ઘણા લોકોને વાયરસનો ચેપ લાગે છે પરંતુ, તેઓમાં રોગના લક્ષણો પ્રદર્શિત થતા નથી. **મોટા ભાગના (આશરે ૮૦ ટકા) લોકો કોઈ પણ વિશિષ્ટ સારવાર વગર સાજા થઈ જાય છે**. દર ૬ માંથી ૧ વ્યક્તિ કોરોના વાયરસ માંદગીના ગંભીર લક્ષણો દર્શાવે છે જેવાં કે શ્વાસ ચડવો. ઘરડાં અને એવા વ્યક્તિ જેઓ લાંબા સમયની માંદગી (ડાયાબીટીસ, બ્લડ પ્રેશર, ફેફસાના રોગ, હૃદયરોગ)થી પીડાતા હોય તેઓમાં કોરોના વાયરસની ગંભીર માંદગીની શક્યતા વધી જાય છે. જે લોકોમાં તાવ, ગળફા અને શ્વાસમાં તકલીફ જેવા લક્ષણો ઉત્પન્ન થાય તેઓએ તરત દાકતરી સારવાર લેવી જરૂરી બને છે.

● કોરોના વાયરસ કેવી રીતે ફેલાય છે ?

એક વ્યક્તિ કોરોના વાયરસને બીજા ચેપિત વ્યક્તિમાંથી ગ્રહણ કરે છે. ચેપિત વ્યક્તિ (કોરોના વાયરસ વાળા) જ્યારે ઉચ્છવાસ કાઢે, નાક ખંખેરે અથવા ખાંસી ખાય ત્યારે તેના નાક અને મોઢામાંથી નીકળતા થુંક અને ગળફાના ટીપાં દ્વારા કોરોના વાયરસ ફેલાય છે. આ ટીપાં વ્યક્તિની આસપાસ રહેલ વિવિધ વસ્તુઓની સપાટી પર જમા થાય છે. બીજી વ્યક્તિ જ્યારે આ વસ્તુઓ ના સંપર્કમાં આવે અને પછી પોતાના હાથ, પોતાના નાક અને મોઢાને અડાડે ત્યારે આ વાયરસનો ચેપ તેઓમાં ફેલાય છે. એક વ્યક્તિની ખાંસીમાંથી નીકળેલ ટીપા સીધા બીજા વ્યક્તિના શ્વાસમાં જાય ત્યારે પણ કોરોના વાયરસનો ચેપ તે બીજા વ્યક્તિ ગ્રહણ કરે છે. તેથી જ માંદા વ્યક્તિથી ઓછામાં ઓછું ૧ મીટર (૩ફૂટ) દૂર રહેવું મહત્વનું છે. કોરોના વાયરસથી ચેપિત વ્યક્તિ જેમાં કોરોના ના કોઈ લક્ષણ જણાયા ના હોય તેવા વ્યક્તિમાંથી ચેપના ફેલાવાની શક્યતા ઘટી જાય છે. વાયરસનો ચેપ લાગવો અને તેના લક્ષણો દેખાવા વચ્ચેનો સમયગાળો લગભગ ૧ થી ૧૪ દિવસ સુધીનો હોય છે.

આપણે શું તકેદારી રાખવી જોઈએ ?

નીચે જણાવેલ સામાન્ય તકેદારીના પગલા લેવાથી કોરોના વાયરસના ચેપથી બચી શકાય છે.

- વારંવાર સાબુ અને પાણીથી અથવા આલ્કોહોલ વાળા સેનિટાઈઝરથી હાથ ધોવા.
- જે વ્યક્તિને ખાંસી અથવા છીંકો આવતી હોય તેનાથી આશરે ૧ મીટરનું અંતર જાળવવું.
- વારંવાર અકારણ આંખો અને નાકને હાથથી અડવું ટાળવું.
- ❖ કોરોના વાયરસ એક વ્યક્તિમાંથી બીજી વ્યક્તિમાં ફેલાય છે.
- છીંક ખાતી વખતે મોઢું કોણી અથવા ટીશ્યુથી ઢાંકીને રાખવું. ત્યારબાદ ટીશ્યુનો તરત નિકાલ કરવો.
- અકારણ ભીડભાડ વાળી જગ્યાએ જવાનું ટાળવું.
- માંદા હોઈએ તો ઘરે જ રહેવું અને જરૂર લાગે તો ડોક્ટરની સલાહ લેવી.

કોરોના વાયરસથી ગભરાવું નહિ પરંતુ તકેદારીના પગલાં લેવા જરૂરી છે.

કોરોના એ વાયરસથી ફેલાતો રોગ છે. તકેદારી રૂપે એન્ટીબાયોટીક લેવાનો કોઈ ફાયદો નથી તે સમજવું.

કોરોના વાયરસની હાલમાં કોઈ રસી ઉપલબ્ધ નથી.

- જો આપણામાં શરદી ખાંસીના લક્ષણો જણાય અથવા આપણે તેવા દર્દીની સેવામાં હોઈએ તો જ માસ્કનો ઉપયોગ કરવો અને તેનો વાપર્યા બાદ યોગ્ય નિકાલ કરવો. માસ્કની વૈશ્વિક મંદી હોવાથી તેનો ઉપયોગ કરવામાં શાણપણ દર્શાવવું અને માસ્કનો દૂરુપયોગ કરવો નહિ. જો આપણે કોરોના પ્રભાવિત વિસ્તારના પ્રવાસથી આવ્યા હોઈએ તો સંસર્ગ નિષેધ જાળવી ચેપનો ફેલાવો અટકાવવામાં મદદ કરવી.
- પ્રાણીજન્ય ખોરાકને કાચો ના ખાવો. તેને સરખો રાંધીને ખાવો.
- સીધોને સરળ ઉપાય છે કે, બને તેટલું ઘરમાં રહેવું જેથી, લોકોના સંપર્કમાં ના અવાય. બહાર જવાનું બને ત્યાં સુધી ટાળવું.
- આપણા પોતાના શરીરની સ્વચ્છતા જાળવવી તેમજ ઘરમાં સ્વચ્છતા જાળવવી.
- ઘરડાઓની તેમજ તાજા જન્મેલા બાળકોની ખાસ કાળજી લેવી.
- પૌષ્ટિક, સ્વાસ્થ્યવર્ધક ખોરાક લેવો.

ડૉ. માનસી નાગોરી ગુરમુખાણી



રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધારવાનાં ઘરેલું ઉપાયો:

રોગ પ્રતિકારક શક્તિ એટલે શું ?

શરીરની રોગો સામે લડવાની કુદરતી જન્મજાત શક્તિને રોગપ્રતિકારક શક્તિ (ઈમ્યુનિટી) કહેવાય છે. સીધો અર્થ જો રોગ પ્રતિકારક શક્તિ સારી હોય માનવ શરીર રોગરહિત રહે અને જો રોગ પ્રતિકારક શક્તિ ઓછી હોય તો શરીરમાં જે જાતના સૂક્ષ્મ જીવાણું (બેક્ટેરિયા, વાયરસ ફંગસ) દાખલ થયા હોય તે પ્રકારના રોગો થતાં હોય છે.

“કોરોના” પણ એક પ્રકારના વાયરસથી થતો રોગ છે જેનાથી બચવા માટે આપણે રોગપ્રતિકાર ધરગથ્થુ ઉપચાર કરીને રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારી શકીએ છીએ. જેમ કે,

- ૧) હુંફાળા પાણીમાં લીબુનો રસ ઉમેરી દિવસમાં બે વખત પીવું જોઈએ.

- ૨) આંબળાનો રસ અથવા ચવનપ્રાશનું સેવન કરવું જોઈએ.

- ૩) પાણી/પ્રવાહી વધારે માત્રામાં પીવું જોઈએ.

- ૪) ૨- મરી, ૨-લવિંગ, આદુનો રસ તથા તુલસીના પાનને પાણીમાં ઉમેરી તેનો ઉકાળો બનાવવો જોઈએ અને શક્ય હોય તો દિવસમાં બે થી ત્રણ વાર ઉકાળાનું સેવન કરવું જોઈએ.

- ૫) “ગળો”નો પાઉર બનાવીને તેને પાણીમાં ઓગાળી તેમાં મરી, આદુ, તુલસી નાખીને તેને ઉકાળીને પીવું જોઈએ.

હળદરમાં “કરક્યુમીન” આવે છે જે ઈમ્યુનિટી વધારવા માટે શ્રેષ્ઠ ગણાય છે માટે રોજ એક ચમચી હળદરને દૂધ સાથે લેવી જોઈએ.

- દેવલ



કોરોના વાયરસથી બચવાના ઉપાયો

૧. સવારે ખાલી પેટે હુંફાળું ગરમ પાણી પીવો.
૨. ઘરમાં હવા-પ્રકાશ અને તડકો આવે તે રીતે બારી-બારણાં ખુલ્લા રાખો.
૩. જરૂર પડે તો પ્રવાસે-પિકનિક જવાનું ટાળો.
૪. મોં પર રૂમાલ બાંધવાનું રાખો.
૫. ઠંડા પીણા અને કોલ્ડ-ડ્રિંક્સ પીવાનું ટાળો.
૬. નમસ્તેનો આગ્રહ રાખો.
૭. પોતાની નહીં પરંતુ ઘરવાળા માટે પોતાની સલામતી રાખો.
૮. બહાર જઈ આવ્યા પછી હાથ પગ ધોવો.
૯. અફવાઓથી દૂર રહો.
૧૦. જરૂરી મેડિકલ દવાઓ ઘરમાં રાખો.
૧૧. છીંક; ઉધરસ; તાવ જણાય તો તરત ડોક્ટર પાસે જાઓ.
૧૨. ભીડભાડ વાળી જગ્યાએ જવાનું ટાળો.
૧૩. નિયમિત યોગ કરવાનું રાખો.
૧૪. ઘરમાં લીમડા કે ગુગળનો ધુમાડો કરવાનો રાખો.
૧૫. તુલસીનું સેવન અને કુંવારપાટુંના રસથી હાથ ધોવો.



કોરોના વાયરસથી બચવા શું કરવું અને શું ના કરવું ?

આટલું કરવું (Do's)	આટલું ન કરવું (Don'ts)
<ul style="list-style-type: none"> ● દૈનિક ધોરણે નિયમિત સાબુ, હેન્ડવોશ અને વહેતાં પાણીથી હાથ ધોવા. ● ઉધરસ અને છીંક ખાતી વખતે મોં અને નાક રૂમાલથી ઢાંકીને રાખો. ● વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા જાળવો. ● વધારે શરદી-ખાંસી કે તાવ જણાય તો માસ્ક પહેરવું અને હાથ મિલાવવા નહીં, નમસ્તેની મુદ્રામાં અભિવાદન કરવું. ● તાવ, શરદી-ખાંસી કે બેચેની જણાય તો ડોક્ટરને અવશ્ય બતાવવું. 	<ul style="list-style-type: none"> ● ઉધરસ કે તાવ હોય ત્યારે કોઈની નજીક સંપર્કમાં રહેવું નહીં. ● જાહેરમાં થૂંકવું નહીં. ● જીવંત પશુઓના સંપર્કમાં આવતું તથા કાચા કે ન રંધાયેલા માસનું સેવન કરવું નહીં. ● મરઘા ઉછેર કેન્દ્ર, પશુ બજાર કે કતલખાનાની મુલાકાત લેવી નહીં. ● ગભરાશો નહીં. થોડી સાવધાની, સૌની સલામતી.

તાવ આવે કે કોરોના વાયરસના શંકાસ્પદ લક્ષણ જણાય તો ૧૦૪ નંબર પર કોલ કરો.

શ્રદ્ધાંજલિ

શારદાબેન મોહનલાલ કોષ્ટી

શારદાબેનના દુઃખ સમાચાર દિવ્ય ભાસ્કર દ્વારા સાંભળ્યા ત્યારે ખૂબ જ દુઃખ થયું પરંતુ પ્રભુ પાસે કોઈનુંય ચાલતું નથી. પ્રભુને તેમની ત્યાં પણ જરૂર હશે! તેમણે આપણી વચ્ચેથી અણધારી વિદાયી થઈ લીધી છે. તેમની સાથેના દિવસોને યાદ કરતાં તેમના માટે બે શબ્દ હું લખી રહી છું. તેમનો મળતાવડો સ્વભાવ, તેમની સાથે કરેલ કામના દિવસો ખૂબ જ યાદ આવે છે. તેમના કાર્યોને અમે ક્યારેય ભુલીશું નહીં.

શારદાબેન કોષ્ટીને ૧૯૮૨થી હું ઓળખુ છું. દર મહીને 'સેવા'ની મિટીંગમાં પણ અમારી સાથે બેઠા હોય. તે યુનિયન દ્વારા આવતા બીડી કામદારના સંગઠક હતા. તેમના જ વિસ્તારમાં બીડી કામદાર બહેનોના બાળકો માટે ઘોડિયાઘર તેમના ત્રણ વિસ્તારમાં સંગિની મંડળી શરૂ કરેલ હતી, તે ૧૯૮૬માં સમાજ કલ્યાણ બોર્ડ દ્વારા ઘોડિયાઘર રાયપુર પઠાણની ચાલીમાં, બીજું સીટી મિલ કાંકરિયા ખાતે અને હાટકેશ્વર સીટીએમમાં શરૂ કર્યાં.

વિસ્તારમાં માતાઓ સાથે મિટીંગમાં પણ તે હંમેશા અમારી સાથે રહેતાં હતા. વિસ્તારમાં કોઈ પણ પ્રશ્ન હોય તો તેને માતાઓ સમક્ષ સમજાવીને ઉકેલ લાવી આપતા હતા.

બાળકો મોટા થાય પછી મોટી સ્કૂલમાં જાય ત્યારે તેમને સરકાર તરફથી લાભ પણ અપાવડાવતા હતા.

આમ શારદાબેન દ્વારા બીડીકામદારના બાળકો માટે ૩ વિસ્તારમાં ૩ ઘોડિયાઘર શરૂ થયેલ હતા. અસમાજ કલ્યાણ બોર્ડ દ્વારા ચલાવવામાં આવતાં હતા. તેમના દ્વારા ૯ શિક્ષિકા બહેનોને પણ રોજી મળતી હતી. અને તે પણ બીડી કામદાર જ હોય. જેથી માતાઓ ખૂબ જ ખંતથી તેમનું કામ સારી રીતે કરી શકે. અને તેમના બાળકો કેન્દ્રમાં સારી રીતે સચવાય. અને આજ બાળક આવતી કાલનો નાગરિક બનશે. જેને પાયાનું જ્ઞાન અહિંથી જ અપાય છે.

તેમને સંગિની મંડળી ક્યારેય ભુલશે નહીં. અને મંડળીના હૃદયમાં હર હંમેશ યાદ રહેશે.

આમ, આપણી વચ્ચેથી અચાનક શારદાબેને વિદાયી લીધી છે. પરંતુ તે આપણી સાથે જ છે અને હર હંમેશ રહેશે તેવી આશા.

પ્રભુ તેમના આત્માને ચીર શાંતિ અર્પે અને તેમના કુટુંબ પર જે આફત આવી પડી છે તેને સહન કરવાની શક્તિ આપે. તે જ પ્રાર્થના.

- વસુબેન કે. રાવલ

શારદાબેન અને હું એક જ સમાજના પણ ઓળખાણ મારી તેમની સાથે 'સેવા'માં આવીને થઈ. ધીરે-ધીરે કામ કરતાં તેમની પાસેથી ઘણું શીખી અને આ રીતે સંબંધો બન્યા. આજે એ આપણી વચ્ચે નથી રહ્યાં પણ આપણા કામમાં સેવામાં બધે સાથે જ છે. એમની વાત કરું તો તે કાયમ કડક ઈસ્ત્રીબંધ સાડીમાં હોય, સાંજ પડે તો પણ એક સળ સાડીમાં ના દેખાય.

તેમની એક ખાસ આવડત મિટીંગમાં બહેનોને ભેગા કરવા હોય તો પલકવારમાં બહેનોનો ઢગલો કરે. મને તો શરૂઆતમાં ખૂબ લડે, ટોકે કે કપડાં વ્યવસ્થિત પહેરવા-ઓઢવાનાં જ કામ તો આખી જિંદગી ચાલશે. સમય નથી એ તો બહાનું કાઢવાનું જ નહીં. તે હંમેશા કહેતા ભગવાને આટલી સારી જિંદગી આપી પછી શા માટે સારી રીતે ના જીવીએ...! એ જ્યાં પણ હોય ભગવાન ત્યાં તેમની આત્માને શાંતિ અર્પે...

- ગીતા કોષ્ટી

પહેલા હું સેવામાં આવી ત્યારે શારદાબેન મને શીખામણ આપે, કોઈને કામ માટે ફટ લઈને ના નહિ કહેવાનું હા, કરું છું એવું કહેવાનું. અને મને દીકરીની જેમ રાખે. મને ના જુએ તો કહે કેમ નહિ આવી? તરત જ પૂછે. એ બિમાર થયાને એક દિવસ હું છુટીને તેમની ખબર કાઢવા માટે ગઈ તો મને કહે, બધા જ આવી ગયા, તું કેમ નહિ આવી? મને જોઈને ખૂબ ખુશ થઈ ગયા અને મને જવા ના દે. મારો હાથ પકડી રાખ્યો જ્યારે મને ખબર પડી કે,

શ્રી મહિલા સેવા સહકારી બેંક લિ.

: મુખ્ય શાખા :

૧૦૯, સાકાર - ૨, ટાઉન હોલ સામે, એલિસબ્રીજ, અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૦૬

ફોન : ૨૬૫ ૮૧ ૬૫૨, ૨૬૫ ૮૧ ૫૮૭



રિઝર્વ બેંકના નિયમ મુજબ જે ખાતાઓમાં છેલ્લાં ૧૦ વર્ષ દરમ્યાન કોઈ પણ બેંકિંગ વ્યવહાર ના થયા હોય તો આ રકમ રિઝર્વ બેંકમાં જમા આપી દેવી પડે છે. આવા ખાતાઓની વિગતો નીચે મુજબ છે જેથી જેમના પોતાના ખાતા હોય અથવા કોઈ સંબંધીના ખાતા હોય તો ત્વરિત સેવા બેંકની નજીકની શાખાનો સંપર્ક કરી ખાતા ચાલુ કરાવી દેવા વિનંતી.

આગજા જ્યોત્સનાબેન બાબુભાઈ - કલાપીનગર	રાઠોડ દિવાળી વક્તાજી - અમરાઈવાડી
શારદાબેન પ્રહલાદભાઈ પરીખ - કાંકરિયા	હેતલ વિપુલ પટેલ - રાયપુર
પરમાર શરદાબેન ગોવિંદભાઈ - બહેરામપુરા	ત્રાગળ - ૧ એમએસબીએમ - ત્રાગળ ગામ
વિમલા રવજી પટેલ - બાપુનગર	પરમાર પુષ્પા કમલેશ - વાસણા
નયના બાબુ ઠાકોર - સરખેજ	સજજન કાંતિ ઠાકોર - દસ્ક્રોઈ
જૈન હેમલતા પ્રકાશ - બાપુનગર	ધોબી તાહેરા સરફરાજ - સરખેજ
હબીબુનિશા અકીલ અન્સારી - બાપુનગર	સાજેદાબેન મહમદહુસેન લુહાર - જમાલપુર
દિવેટિયા મંજુલાબેન બિપિનચંદ્ર - બહેરામપુરા	વિક્કલ છપ્પન પટની - ચમનપુરા
સલમાબનુ મોહમ્મદ આરીફ સૈયદ - દાણીલીમડા	સિપાઈ નસીમ અહમદહુસેન - દુધેશ્વર
રાધા જયંતિ પટની - અસારવા	રેવી ત્રિકમ વાઘેલા - બહેરામપુરા
નજમા યાસીન ધાંચી - સરસપુર	જોગણી કુપા ખૂથા - ૧ એમ.એસ.બી.એમ. - દહેગામ
શેખ અંજુમરા મો.એયુબ - બાપુનગર	ચુનારા મુનીબેન રમેશભાઈ - રામોલ
અલ્તાફખાન જિદ્દાન કૌસરબાનું - દાણીલીમડા	એસોસિએશન વાલ્મિકિરુશી - વાસણા
સોલંકી જિગ્નેશાબેન દલસુખભાઈ - સરસપુર	પીકી નરેશ પટણી - મેઘાણીનગર
સંગીતા અર્જુન ઠાકોર - સેટેલાઈટ	કપીલા ગોવિંદ વાઘેલા - ઈસનપુર
જશી ગોવિંદ પટની - ચમનપુરા	શેખ રેહાના અબ્દુલહામિદ - ગોમતીપુર
સોનારા ગીતા દિનેશ - વેજલપુર	ઉભડિયા ગીતા હેમરાજ - જીવરાજપાર્ક
શેખ સૈદા ઈશરાદઅહેમદ - રખિયાલ	રિઝવાના મો. રજાક શેખ - જુહાપુરા
નિલાબેન શિરીષભાઈ દોશી - મણિનગર	હર્ષા જગદીશ પરમાર - નરોડા
એસોસિએશન વણઝારા - વાસણા	ફરહાના મજીદ પઠાણ - જમાલપુર
શેખ યાસ્મીન અમીન - બાપુનગર	જુલી હસમુખ ટાંક - વેજલપુર
રેખા જયસુખ પરમાર - નવા વાડજ	ચૌહાણ હંસા રમેશ - બહેરામપુરા
સમીમ યાકુબ દેવડીવાળા - જમાલપુર	જયશ્રી રણજીત જાડેજા - બાપુનગર
મીના રસીક વાઘેલા - નરોડા	(વાસણા) જયતિમ એસોસિએશન - વાસણા

શારદાબેન આપણી વચ્ચે નથી રહ્યા તો મને ખૂબ જ દુઃખ લાગ્યું.

ભગવાન તેમની આત્માને શાંતિ આપે.

- મનિષા

શારદાબેન બીમાર થયા ને ઓફિસ ના આવે તો એમની ખુરશી ખાલી જ હોય જાણે એમ કે, કાલે આવશે સારું થશે તો પણ એ આવ્યા જ નહીં અને પ્રભુને પ્યારા થઈ ગયા.

સવારે ઓફિસ આવે એટલે ગુડ મોર્નિંગ નહીં પણ, મોર્નિંગ જ કહેતા ને પછી બધા પ્રાર્થનામાંથી આવે એટલે બધાને હસાવે. રવિવાર ગયો હોય તો ખાસ કહે કાલે શું કર્યું? હસીખુશીનો દિવસ હતો ને ? એવું પૂછે. અમે જમવા સામે જઈએ તો તરત જ મનિષાને અને મને ગાજરનો હલવો કે કેરી કે કંઈ પણ લાવ્યા હોય યાદ કરીને આપતાં. ધમાલ થઈ હોય તો પહેલા મને યાદ કરે. ખરેખર એમની ખોટ બહુ લાગે છે.

ભગવાન એમના આત્માને શાંતિ આપે જ્યાં અવતાર લે ત્યાં આવો જ સારો જનમ આપે. એમના ઘરનાને શક્તિ આપે એમની ખોટ લાગતી રહેશે.

- સવિતા પરમાર

શારદાબેન એમના વિશે શું કહું કદાચ એમણે મારી મા ની ગરજ સારી છે. સવારે ઓફિસમાં આવીએ એટલે એમનો હસતો ચહેરો જોવા મળે અને એમની પાસે બેસીએ એટલે કંઈને કંઈ ખાવાનું આપે. આવતાં-જતા તરત જ મારા બાળકોની ખબર પૂછે. શું કરે છે? અને એમના તરફ મારે કંઈ રીત ધ્યાન રાખવું એ શીખવાડતાં. મારે તો ખૂબ દુઃખ ! જ્યારે મારા પતિ ગુજરી ગયા ત્યારે, મારા માથે તો જાણે, આત્મ તૂટી પડ્યું એ મારી પાસે આવ્યા અને મને ખૂબ જ સમજાવે, “રડવાનું નહીં, આપણા બાળકો સામે જોવાનું. આપણી જિંદગી હશે તો આપણા બાળકો જીવશે. એમની જિંદગી સુધારવાની, જે થઈ ગયું તે થઈ ગયું બધું ભૂલીને આગળ વધવાનું”. એમના એ શબ્દો મને ખૂબ જ યાદ રહી ગયા. અને મેં મારી જિંદગી એવી જ રીતે ફરીથી શરૂ કરીને

આજે મારા બાળકોની સાથે ખુશ-ખુશાલ જિંદગી પસાર કરું છું. પણ, શારદાબેન તો શારદાબેન જ એમની તોલે તો કોઈ ન આવે.

- પાનીબેન સોલંકી

શારદાબેનમાં એક ગુણ ખાસ હતો કે તેઓ ફક્ત પોતાના કરેલા કામ બધા આગળ બતાવતા નહીં પરંતુ, તેમની સાથે જે બહેનો કામ કરતાં તેમને આગ્રહ લાવવા માટે તેમનો બીજા બહેનો ના કરેલ કામો બધાને બતાવતા જેથી ખબર પડે કે શારદાબેન સિવાય પણ મારા સાથી કાર્યકર્તાઓ તથા ઝૂંબેશટીમો પણ બધું જ કામ સોંપે તે નિષ્ઠાથી કરતાં. આ મારો જાત અનુભવ છે શારદાબેન તરફનો.

ભગવાન તેમના આત્માને શાંતિ અર્પે તેવી પ્રાર્થના.

- અંજના

શારદાબહેન નામ લખતા જ આંખમાં પાણી આવી ગયા. તેમનો મળતાવડો ને હસમુખો સ્વભાવ તેમની યાદ અપાવે છે. પ્રભુ તેમના આત્માને શાંતિ આપે. તેમના ઘરનાને આ દુઃખ સહન કરવાની શક્તિ આપે.

શારદાબહેનને નતમસ્તક પ્રણામ.

- મીનાક્ષી

શારદાબેનની ખોટ તો અમને બહુ પડી. ઓફિસમાં દરરોજ સાથે જમવા બેસતાં. કંઈ પણ નવી વાનગી બનાવી લાવ્યા હોય તો બધાને રીત શીખવાડતા. ઓફિસ આવે તો કાયમ અપટ્ટુ ડેટ હોય. તેમની સાડી પહેરવાની ઢબ ખૂબ સરસ હતી.

એવા શારદાબેન આજ આપણી વચ્ચે રહ્યા નથી, પણ તેમની યાદ ખૂબ આવે છે.

ભગવાન તેમના આત્માને શાંતિ આપે.

- શીલા ત્રિવેદી



અનસૂયા

- ૩૭માં વર્ષમાં પ્રવેશી ચૂકેલું પાક્ષિક 'અનસૂયા'
- થોકબંધ પ્રકટતા વૃત્તપત્રો વચ્ચે મહિલાઓની શ્રમશક્તિનું સુકાન બની અવિચળ સ્થાન મેળવી ચૂક્યું છે.
- શ્રમજીવી મહિલાઓ સાથે સમગ્ર મહિલાવિશ્વને એક તાંતણે બાંધવા સદાય તત્પરતા દાખવતો 'અનસૂયા'નો વાચકવર્ગ સર્વવર્ગીય છે.
- 'સેવા' અમદાવાદથી વિસ્તરીને ગુજરાત, ભારત, અને આંતરરાષ્ટ્રીય વિકાસ સાધે છે ત્યારે તેના મુખપત્ર 'અનસૂયા'ના ફલકનો વ્યાપ વધ્યો છે.
- વિસ્તૃત વાચકવર્ગ સુધી 'અનસૂયા' પહોંચાડવાના આદરેલા અભિયાનમાં જોડાવા હવેથી વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૫૦/- અને આજીવન લવાજમ રૂ. ૭૦૦/-નો સૌનો સાથ અગત્યનો ગણાશે.

દર મહિને છઠ્ઠી અને બાવીસમી તારીખે
'અનસૂયા' પ્રકટ થાય છે.

Place to Send Subscription :

Shree Mahila SEWA Anasooya Trust

SEWA Reception Centre, Opp. Tilak Baug, Bhadra, Ahmedabad - 380001 (Phone : 255 06 444, 255 06 477)

Please Visit our website : www.anasooya.org Email : mail@anasooya.org, mahilasewatrust@vsnl.net

Printed and Published by NAMRATA BALI on behalf of Shree Mahila SEWA Anasooya Trust and Printed at Printwell, Celler, Deep Appartments, Shahpur Bahai Centre, Ahmedabad - 380 001 and Published from SEWA Reception Centre, Opp. Tilak Baug, Bhadra, Ahmedabad - 380001. Editor - NAMRATA BALI

અનસૂયા

22-3-2020

સેવા રિસેપ્શન સેન્ટર
ટિલક બાગ સામે, ભદ્ર,
અમદાવાદ - 380 001

