



સેવા સુવાસ



'અમે તે ઈશ્વરના દાસ છીએ,
જેને અજાનીઓ "મનુષ્ય" કહે છે.'
સ્વામી વિવેકાનંદ

સંયુક્ત મુખપત્ર

અંક : ૧ વર્ષ : ૨૦૨૫-૨૬



ગ્રામ્ય સ્તરે ટ્યુટોરીયલ ઉદ્ઘાટન



મહિલા જાગૃતિ કાર્યક્રમ- નાટક



એડોલેસન્ટ ફ્રેન્ડલી હેલ્થ ક્લિનિક જાગૃતિ કાર્યક્રમ



સર્વાંગી પ્રાથમિક આરોગ્ય
સંભાળ પ્રોજેક્ટ - સાધન સહાય



સર્વાંગી પ્રાથમિક આરોગ્ય
સંભાળ પ્રોજેક્ટ - સાધન સહાય

સેવા સુવાસ

૧૯૮૪ થી સેવા રૂરલ સંસ્થાનું ત્રિમાસિક મુખપત્ર “સેવા સુવાસ” તેમજ સેવા રૂરલની ભગિની સંસ્થા શારદા મહિલા વિકાસ સોસાયટી દ્વારા વર્ષ ૨૦૦૭થી “શારદા સુવાસ” નિયમિત રીતે પ્રકાશિત થઈ રહ્યા હતાં.

વર્ષ ૨૦૧૨થી બંને સંસ્થાના સંયુક્ત ઉપક્રમે 'સેવા સુવાસ' પ્રકાશિત થાય છે. સંસ્થાના ત્રણ અભિગમ – સામાજિક સેવા, વૈજ્ઞાનિક અભિગમ અને આધ્યાત્મિક દ્રષ્ટિકોણ સાંકળીને આરોગ્ય, આર્થિક પ્રવૃત્તિઓ, શૈક્ષણિક તથા રચનાત્મક પ્રવૃત્તિઓનો પ્રસાર કરવાનો શુભ આશય રહ્યો છે. આ બંને સંસ્થાના સમાચારો અને તે વિશેની માહિતી ઉપરાંત સંસ્થાના કાર્યકરો, ગ્રામ્યકક્ષાની સહયોગી બહેનો, કિશોરીઓ અને બાળકો પોતાના સ્વાનુભવો તેમજ પ્રેરક પ્રસંગો અહીં રજૂ કરતાં રહે છે.

આપ સૌના પ્રતિભાવો અને સૂચનો, અમારી યાત્રાને પ્રેરણા અને બળ પૂરું પાડશે.

	સાંકળીયું	પાન નં.
૧.	વલોણું	૨
૨.	વિવેકાનંદના પત્રો માંથી	૩
૩.	માતૃશક્તિ	૫
૪.	સંસ્થાનાં સમાચાર	૬
૫.	મિત્રોની નજરે	૧૯
૬.	અમે કયાં ચૂક્યા ? / ભૂલ સ્વીકાર	૨૦
૭.	સંશોધનની એરણેથી	૨૦
૮.	નાનાઓની મોટાઈ	૨૪

(મુખપૃષ્ઠ) : સેરેબ્રલ પાલ્સી (CP) એક ન્યુરોલોજીકલ શારિરીક ક્ષતિ છે. જે હલન-ચલન અને શારિરીક સ્થિતિને અસર કરે છે. તે મગજના વિકાસને થતા નુકશાનને કારણે થાય છે. મોટાભાગે જન્મ પહેલા, અને તેના પરિણામે વિવિધ પ્રકારની ગતિશીલ ક્ષતિઓ થાય છે.

સેવા સુવાસ સમિતિ

બંકિમ શેઠ

જાગૃતિ શાહ

ધનશ્યામ પટેલ

વિક્રમસિંહ વાંસદીયા

મુકેશ પરીખ

મંજુલા માછી

ગાયત્રી પટેલ

મનીષ ચૌહાણ

મમતા વસાવા

જૈમિત રાવલ

વલોણું

શુભની શક્તિમાં શ્રદ્ધા રાખી સાચી દિશામાં પ્રયત્નો કરવામાં આવે તો તેના સારા પરિણામ જરૂર મળે. સામુહિક પ્રયત્નો કરાય તો અશક્ય લાગતી બાબતોને પણ શક્ય બનાવી શકાય.

ડેડિયાપાડા તાલુકાનું કાબરીપઠાર નામનું ખૂબ અંતરિયાળ ગામ. આ ગામમાં એક પરિવારમાં દીકરાનો જન્મ થયો. પરિવારમાં સૌ ખુશ હતા. દીકરો માનવ ઝડપથી મોટો થવા લાગ્યો.

થોડા સમય બાદ માનવને કોઈ કારણસર માનસિક આરોગ્યની તકલીફ છે, તેવું જણાવા લાગ્યું. માતા પિતા તેની કાળજી ખૂબ રાખે પણ તકલીફ વધવા લાગી. એટલે ગામના લોકોની સલાહથી ભૂવા પાસે લઈ ગયા. સારું ન થતા કોઈ બીજા ભૂવા પાસે કે કોઈ મંત્રતંત્ર જાણકાર પાસે પણ લઈ ગયા. પણ તકલીફ ઘટવાને બદલે વધવા લાગી. ઘરમાં તોફાન કરે, કોઈને નુકસાન કરે કે બહાર ભાગી જાય. માતા પિતા ખૂબ મુંઝવણ અનુભવે, છેવટે દીકરાને સાંકળથી બાંધવાની ફરજ પડી ત્યારે માતા પિતાને ખૂબ વેદના થઈ. પશુની જેમ સાંકળે બંધાયેલ વહાલા દીકરાને જોઈ મા બાપનું હૈયું વલોવાઈ જતું હતું.

કોઈ હિતેશ્વરને દીકરાને સારા મનોચિકિત્સકને બતાવવાની સલાહ આપી. માતા પિતા હોશે હોશે આશાભરે ત્યાં ગયા. દવા પણ લઈ આવ્યા પણ પોતાની આર્થિક સ્થિતિ એટલી નબળી કે લાંબો સમય સારવાર ચાલું ન રાખી શક્યા. અને જેવી સારવાર બંધ થઈ કે દીકરાની હાલત ફરી એની એ જ. હવે તો માતા પિતા ઈશ્વરને પ્રાર્થના જ કર્યા કરે કે પોતાના દીકરાને સારો કરવાનો કોઈ રસ્તો મળી

જાય અને દીકરો જલદી સારો થઈ જાય.

આ સમયે સેવા રૂરલ સંસ્થા દ્વારા આ ગામમાં ફિલ્ડવર્કનું કામ શરૂ થયું. જેમાં ગામમાં રહેતા પરિવારોમાં સર્વાંગી સારવાર આપવાના પ્રયત્નો કાર્યકર્તાઓ દ્વારા થઈ રહ્યા હતા. આ સમયે તેમણે માનવને સાંકળ બાંધેલી હાલતમાં જોયો ત્યારે ખૂબ વેદના અનુભવી, પૂછપરછ કરતા ખબર પડી કે જો તેને છૂટો રાખીએ તો તે કોઈને પણ નુકસાન પહોંચાડી દે છે અથવા ઘરમાંથી બહાર ભાગી જાય છે. શોધખોળ કરીએ તો બે ત્રણ દિવસે ક્યાંકથી મળે. અમે ગરીબ માણસ કામઘંઘો છોડી તેને કેમ સાચવીએ? આથી અમારે તેને સાંકળે બાંધી રાખવો પડે છે.

પરિવારની લાચારી જોઈ સંસ્થાના કાર્યકર્તાઓએ બીડુ ઝડપ્યું કે આ દીકરાને સારો કરવા શક્ય તેટલા પ્રયત્નો કરવા.

પ્રથમ માતા પિતાને વિશ્વાસમાં લીધા, દીલાસો આપ્યો કે તમારો દીકરો જરૂર સારો થશે. તમે અમને સાથ આપો. પછી ડેડિયાપાડાના સરકારી દવાખાને ફરજ બજાવતા મનોચિકિત્સકની સલાહ લઈ સારવાર કરવાનું શરૂ કરાવ્યું.

જ્યારે જ્યારે માનવને મનોચિકિત્સક પાસે લઈ જાય ત્યારે સંસ્થાના એક કાર્યકર પણ સાથે જાય. માનવને સમયસર ત્યાં લઈ જવાનાં અને નિયમિત દવા લેવાડાવવાનાં પણ સકારાત્મક પ્રયત્નો કરાવ્યા. માતા પિતાનો ખૂબ સરસ સહકાર મળ્યો આથી કાર્યકર્તાઓનું કામ પણ સરળ બનતું ગયું.

છેવટે એક દિવસ એવો આવ્યો કે ઈશ્વરની કૃપાથી અને સૌના પ્રયત્નોથી માનવની સાંકળ છૂટી. હવે માનવ ઘરમાં મુક્ત રીતે રહેવા લાગ્યો. ઘરમાં સૌને સહકાર આપવા લાગ્યો. ભાગી જવાનું



સદંતર બંધ થયુ. ઘરના સૌ ખૂબ ખુશ થયા.

માનવની દવા હજી ચાલુ છે. ધીરે ધીરે તે વધુ સારો થઈ રહ્યો છે. કુટુંબના સૌ ડોક્ટર તથા સંસ્થાના કાર્યકર્તાઓનો આભાર માની ખુશી વ્યક્ત કરે છે.

હવે લાગે છે કે આપણે સૌએ આ ઘટનાથી પ્રેરાઈને આત્મમંથન કરવાની જરૂર છે?

આપણે સૌ વિચારીએ કે

- (૧) શું આપણા સમાજમાં આવા માનવ જેવા વ્યક્તિઓનું સારવારના અભાવે શું થતું હશે?
- (૨) શું આપણે પણ આવા માનસિક રોગોથી પીડાતા લોકો માટે સહાયભૂત થઈ શકીએ ખરા?
- (૩) બદલાયેલ સામાજિક પરિસ્થિતિઓના કારણે હવે માનસિક રોગોનું પ્રમાણ વધ્યુ છે. જેને વહેલાસર ઓળખી સારવાર કરી શકાય કે કેમ?
- (૪) આપણા સમાજમાં ચાલતી ખોટી માન્યતાઓને દૂર કરી માનસિક રોગ એ રોગ છે. તે વાત લોકોને સમજાવી જાગૃતિ લાવી શકવા પ્રયત્ન કરી શકીએ ખરા?
- (૫) અમારા પ્રોજેક્ટ એરિયાના કુલ ૩૪ ગામોમાં ૧૧૦ લોકો માનસિક રોગોથી પિડાય છે. જે પૈકી ૬૬ લોકો એ સારવાર શરૂ કરી છે અને તેના હકારાત્મક પરિણામ જોવા મળી રહ્યાં છે.

ખૂબ ઊંડાણવાળા આર્થિક રીતે ગરીબ કુટુંબના માતા પિતાએ મનો ચિકિત્સકની સલાહ માની યોગ્ય સારવાર લીધી તે અભિનંદનને પાત્ર છે.

આજે કહેવાતા શિક્ષિત અને શહેરી વિસ્તારમાં રહેતા કુટુંબોમાં પણ ઘણા કારણોને લીધે માનસિક

રોગનું પ્રમાણ વધી રહ્યુ છે. જેને માટે કુટુંબના સભ્યો અને આપણા સૌના સહિયારા પ્રયત્નોની જરૂર છે. તેવુ અમને લાગે છે. આપ સૌ વાચકોને શું લાગે છે. અભિપ્રાય આપશો તો ગમશે.

વિવેકાનંદના પત્રો માંથી

યુ. એસ. એ.
૧૮૯૫

પ્રિય શશી,

હવે મારે તમને કેટલીક સૂચનાઓ આપવાની છે. આ પત્ર તમારે માટે જ લખ્યો છે. આ સૂચનાઓને દિવસમાં એક વાર વાંચી જજો અને તેનો અમલ કરજો. મને શરદનો પત્ર મળ્યો છે; તે સારું કામ કરે છે. પરંતુ હવે આપણે એક મંડળની જરૂર છે. તેને, ભાઈ તારકને તેમ જ બીજાઓને મારા ખાસ સ્નેહ અને આશીર્વાદ જણાવશો. આ સૂચનાઓ તમને કરું છું તેનું કારણ એ છે કે તમારામાં વ્યવસ્થાશક્તિ છે; ઈશ્વરે મને તેની જાણ કરી છે. પરંતુ હજી તે પૂરેપૂરી વિકસી નથી. ઈશ્વરના આશીર્વાદથી તે થોડા વખતમાં જ વિકાસ પામશે. આનો પુરાવો એ છે કે તમે કદી પણ સમતોલપણું ગુમાવતા નથી. પરંતુ ઊંડાણ અને વિસ્તાર એમ બન્ને દિશામાં તે હોવી જોઈએ.

૧. બધાં શાસ્ત્રો માને છે કે આ જગતના ત્રિવિધ તાપ કુદરતી નથી અને તેથી તે દૂર કરી શકાય તેવા છે.

૨. બુદ્ધ — અવતારમાં ઈશ્વર કહે છે કે આધિભૌતિક, અથવા તો બીજાં પૃથ્વી પરનાં પ્રાણીઓથી થતાં દુઃખનું મૂળ, જાતિઓની રચનામાં છે. અથવા બીજી રીતે કહીએ તો



- જન્મલબ્ધ, ગુણલબ્ધ કે સંપત્તિલબ્ધ, દરેક પ્રકારનો વર્ગીય ભેદ આ દુઃખનું મૂળ છે. આત્મામાં લિંગ, વર્ણ, આશ્રમ કે બીજા કશાનો ભેદ નથી. જેમ કાદવ કાદવથી ધોવાઈને સાફ ન થાય તેમ ભિન્નતાના વિચારોથી આત્મૈક્ય પ્રાપ્ત ન થાય.
૩. કૃષ્ણાવતારમાં ભગવાન કહે છે કે, બધાં પ્રકારનાં દુઃખનું મૂળ અવિદ્યા છે અને નિઃસ્વાર્થ કર્મથી ચિત્તશુદ્ધિ થાય છે. પણ કિં કર્મ કિમકર્મેતિ પરંતુ કયું કર્મ અને કયું અકર્મ, તે નક્કી કરવામાં ઋષિઓ પણ મૂંઝાઈ ગયા છે.' (ભગવદ્-ગીતા).
૪. જે કામ આપણી આત્મોન્નતિ કરે છે તે જ ખરું કર્મ. જે ભૌતિકતાને પોષે તે અકર્મ.
૫. તેથી માણસનું માનસિક વલણ, તેનો દેશ અને તેના જમાના પ્રમાણે કર્મ કે અકર્મ નક્કી થાય છે.
૬. યજ્ઞાદિ કર્મો પ્રાચીન કાળમાં યોગ્ય હતાં; પણ તે વર્તમાન યુગ માટે યોગ્ય નથી.
૭. જે દિવસથી શ્રીરામકૃષ્ણ અવતારનો આ વિભાવ થયો ત્યારથી સત્ય યુગનો પ્રારંભ થયો છે. ...
૮. આ અવતારમાં જ્ઞાનની તલવાર વડે નાસ્તિક વિચારોનું છેદન થશે. ભકિત અને (દિવ્ય) પ્રેમથી આખું જગત સંયુક્ત બનશે. વળી આ અવતારમાં નામ, કીર્તિ આદિની ઇચ્છારૂપ રજોગુણ છે જ નહિ. બીજી રીતે કહીએ તો જે તેના ઉપદેશ પ્રમાણે વર્તશે તે ધન્ય થશે; તે શ્રીરામકૃષ્ણદેવમાં માને છે કે નહિ, તે સવાલ જ નથી.
૯. પ્રાચીન કે અર્વાચીન યુગના વિવિધ સંપ્રદાયોના સ્થાપકોએ ભૂલ નથી કરી, તેમણે તો સારું કર્યું છે; પરંતુ તેમણે હજુ વધારે સારું કરવું જોઈએ. સારું વધારે સારું, અને શ્રેષ્ઠ.
૧૦. તેથી લોકો જે સ્થિતિએ હોય ત્યાંથી આપણે તેમને ઊંચે ઉઠાવવા અને તેમને વધુ ને વધુ ઉન્નત આદર્શો પર દોરવા જોઈએ. તેમણે પસંદ કરેલી ધર્મભાવના છોડાવ્યા સિવાય તેમ કરવાનું છે. જે સામાજિક પરિસ્થિતિ હાલ પ્રવર્તે છે તે સારી છે. પરંતુ તે વધારે સારી અને પછી શ્રેષ્ઠ કરવી જોઈશે.
૧૧. સ્ત્રીઓની સ્થિતિ સુધાર્યા સિવાય જગતનું કલ્યાણ શક્ય નથી. પક્ષી માટે એક પાંખે ઊડવું અશક્ય છે.
૧૨. તેથી જ રામકૃષ્ણ-અવતારમાં સ્ત્રીનો ગુરુ તરીકે સ્વીકાર છે, તેથી જ તેમણે સ્ત્રીના સ્વાંગમાં અને સ્ત્રીભાવે સાધના કરેલી અને તેથી જ સ્ત્રીઓ જગદંબાના પ્રતીક છે એમ કહીને તેઓ સ્ત્રીને માતૃત્વની ભાવનાથી જોવાનો ઉપદેશ આપતા.
૧૩. તેથી મારો પ્રથમ પ્રયાસ સ્ત્રીઓ માટે મઠ સ્થાપવાનો છે. આવો મઠ ગાર્ગીઓ, મૈત્રેયીઓ અને તેમનાથી પણ વધુ ઉચ્ચ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરેલી સ્ત્રીઓ નિપજાવનારો બનશે.
૧૪. ઢોંગ કરવાથી કોઈ મહાન કાર્ય ન થાય. બધાં કાર્યો પ્રેમથી, સત્ય માટેની ઝંખનાથી અને અપૂર્વ શક્તિથી પાર પડે છે. તત્ત કુરુ પૌરુષમ ા – માટે તમારું પૌરુષ પ્રગટ કરો. સત્યમેવ જયતે નાનૃતમ ા સત્ય જ જીતે છે, અસત્ય



નહી. તદા કિં વિવાદેન ? – તો પછી
વાદવિવાદ શા માટે કરવો?

૧૫. કોઈ સાથે ટંટો કે ઝઘડો કરવાની જરૂર નથી.
તમે તમારો સંદેશો આપીને લોકોને તેમનો
નિર્ણય કરવા દો...

ગંભીરતા અને બાળક જેવી નિર્દોષતાનું સંયોજન
કરો. સૌ સાથે સુમેળ સાધીને રહો. અહંકારી
વિચારો માત્ર છોડી દો. સાંપ્રદાયિક ભાવનાઓ
રાખો નહિ. નિષ્કારણ ઝઘડો કરવો એ મહાન પાપ
છે.

સાભાર
વિવેકાનંદના પત્રોમાંથી... (ટુંકાવીને)

માતૃશક્તિ

ડૂબતાને તણખલું કાઢી છે

નામ : બુધાભાઈ સોમાભાઈ બારીયા
ગામ : વેલુગામ (ઝઘડીયાથી અંદાજે ૪૦ કી.મી)
ઉંમર : ૫૫ વર્ષ
બુધાભાઈને છેલ્લા બે મહિનાથી ગળાના ભાગે ગાંઠ
હતી અને ખાવાનું ખાય, પાણી પીવે તો દુઃખાવો
થતો હતો માટે તા. ૨૫/૦૨/૨૫નાં રોજ ડૉ.
અમીબેનની ઓ.પી.ડી.માં બતાવવા આવ્યા હતા.
ડૉ. અમીબેને તેમને તપાસીને સુરત રીફર કર્યા.
બુધાભાઈ સુરત જઈ શકે તેમ ન હોવાથી અંકલેશ્વર
જયાબેન મોદી હોસ્પિટલમાં જવાની સલાહ આપી.
રીફર કરતાં પહેલાં CT Scan નાં રિપોર્ટ કરાવી
લેવાનું નકકી કર્યું.

બુધાભાઈ અંકલેશ્વર જયાબેન મોદી હોસ્પિટલ
ગયાં ત્યાં તેમની બાયોપ્સી લેવામાં આવી.

બાયોપ્સીનો રિપોર્ટ આવી ગયો પણ તેઓ રિપોર્ટ
લેવા જઈ શક્યા નહી. ચાર – પાંચ દિવસ પછી મેં
ફોન કર્યો કે રિપોર્ટ લેવા જઈ આવો. ત્યારે
બુધાભાઈ કહે, મને તાવ ખૂબ તાવ છે. બાયોપ્સી
કરી ત્યાંથી રાત્રે ખૂબ લોહી પડ્યું. મારી પાસે
ખાવાનું નથી, ભાડું નથી હું ઝઘડિયા બતાવવા કેવી
રીતે આવું? છોકરો અપંગ છે તેને મૂકીને કેવી રીતે
આવું? ત્યારે મેં સેવા રૂરલની એમ્બ્યુલન્સની
વ્યવસ્થા કરી. બુધાભાઈને લેવા વેલુગામ મોકલી
અને ત્યાંથી લાવીને ડો. અમીબેનને બતાવી તાવ,
દુઃખાવો માટે ઈન્જેક્શન, દવા અપાવી, ડ્રેસિંગ
મટીરીયલ્સ આપ્યું. બ્લડ રિપોર્ટ કરાવ્યા, નાસ્તો,
થોડા પૈસા અપાવ્યા અને ઘરે મોકલ્યા.

હવે યોગ્ય સારવાર જયાબેન મોદીમાં ચાલુ કરવાની
હતી. મેં બુધાભાઈને ફોન કર્યો કહ્યું કે, અંકલેશ્વર
જયાબેન મોદીમાં જઈ આવો. ત્યાં PMJAY ની
પ્રોસીડર કરવા એપ્રુવલ લેવા જવાનું હોવાથી રૂબરૂ
જવું પડે તેમ હતું : બુધાભાઈ કહે, “મારી કોઈ
સારવાર કરતું નથી, મને બાટલા ચઢાવ્યા છે, શક્તિ
નથી, ઉઠાતું નથી, ચલાતું નથી.” પછી જયાબેન
મોદીમાંથી ફોન આવ્યો કે દર્દીને મોકલી આપો
અંગુઠો કરવા. બુધાભાઈ કહે મારી પાસે ભાડું નથી.
મજૂરીએ જવાતું નથી ઘરમાં કશું નથી.
આજુબાજુમાં કોઈ મદદ કરી શકે તેમ નથી. આ
સાંભળી હું એમ્બ્યુલન્સ લઈને જાતે વેલુગામ
બુધાભાઈને લેવા ગઈ. ત્યાં તેમના દીકરા માટે ફ્લુટ,
બિસ્કીટ, નાસ્તો, શેરડીનો રસ વિગેરે લઈને ગઈ.
તેમનું ઘર જોયું એકદમ અતિ ગરીબ. દીકરો ૨૦
વર્ષનો ચાલી શકે નહી. અપંગ અને બોલી શકે
નહી. બુધાભાઈએ ઉચકીને ઘરની બહાર ઝાડ નીચે
ખાટલામાં બેસાડ્યો. થોડું ફ્લુટ થાળીમાં આપ્યું અને
કહ્યું બેટા, હું દવાખાને જઈને આવું છું, તું ખાજે



એમ કહી મારી સાથે એમ્બ્યુલન્સમાં આવ્યા. બુધાભાઈનું ઘર બિલકુલ નર્મદાજીના કિનારા પર હતું. હું તેમને લઈને બપોરે પરત ઝઘડિયા ઉતરી ગઈ. એમ્બ્યુલન્સ ડ્રાઈવર તેમને અંકલેશ્વર જ્યાબેન મોદી હોસ્પિટલમાં અંગુઠો કરવા લઈ ગયાં. પરત ઝઘડિયા આવે ત્યાં સુધીમાં poor patient fund માંથી અનાજની કીટ તૈયાર કરી. એમ્બ્યુલન્સ આવી તેમાં બુધાભાઈને આપી તેઓને એમ્બ્યુલન્સ ઘરે મૂકી આવી.

બુધાભાઈની સારવાર માટે બધા ભેગા મળીને જ્યાબેન મોદી હોસ્પિટલમાં મળી આવ્યા. તેઓએ દર્દીને લેવા – મુકવા માટે ગાડીની વ્યવસ્થા કરીશું અને શક્ય તેટલી મદદ કરવા જણાવ્યું. પછી તો બુધાભાઈની કિમોથેરાપીની પહેલી સાયકલ તા. ૨૨/૦૪/૨૫ નાં રોજ શરૂ થઈ. જ્યાબેનમાંથી પણ તેમને સોયાબીન, મગ, લોટની મદદ કરી. હવે બુધાભાઈની ૨૧ દિવસે કિમોથેરાપીની સાયકલ રેગ્યુલર ચાલે છે. જ્યાબેનમાંથી ગાડીની વ્યવસ્થા થઈ જાય છે. તા. ૦૩/૦૬/૨૫ નાં રોજ ત્રણ સાયકલ પૂરી થઈ ગઈ છે. હવે ઘણું સારું છે ૫૦% ફેર પડી ગયો છે. હજુ એક ગાંઠમાંથી પસ નીકળે છે. બુધાભાઈને જ્યારે જરૂર પડે ત્યારે સપોર્ટ કરતા રહીએ છીએ અને ફોન દ્વારા વાત થયા કરે છે. જ્યાં સુધી ડોક્ટર કહેશે ત્યાં સુધી સારવાર ચાલુ રાખીશ તેવું બુધાભાઈ કહે છે.

બુધાભાઈની સારા થવાની હિંમત દાદ માંગી લે તેવી છે. તેમને સારા થવા પાછળ તેમનો અપંગ દીકરો છે કે મારા પછી તેની કોણ ચાકરી કરશે ધ્યાન રાખશે. આગળ પાછળ કોઈ સગા નથી માટે જીવવું છે. આમ દીકરાએ બુધાભાઈને પકડી રાખ્યા છે સારવાર માટે તેઓનાં મુખ માંથી વારે વારે શબ્દો નીકળતા કે “મંજુબેન તમે તો મારી મા જેવા છો”,

જુઓ આ દીકરાને જલ્દી સારૂ થાય તેવી આપણે ઠાકુર પાસે પ્રાર્થના કરીએ.

(મંજુલાબેન – ઓ.પી.ડી. કાઉન્સેલર આ કેસ સ્ટડીની વાત કરતા કરતા રડી પડયા હતાં.)

સંસ્થાના સમાચાર

- સેવા રૂરલના કાર્યકરનાં સ્વ વિકાસનાં ભાગરૂપે શ્રી બંકિમભાઈ શેઠે (મેનેજિંગ ટ્રસ્ટી, સેવા રૂરલ) “ડાયરી ફોર ડે ટુ ડે મેનેજમેન્ટ”, ડૉ. પંકજભાઈ શાહે (મેનેજિંગ ટ્રસ્ટી, સેવા રૂરલ) “પાંચ પ્રકારની સંપત્તિ”, ડૉ. ધીરેનભાઈ મોદીએ (ટ્રસ્ટી, સેવા રૂરલ) “મલ્ટી ટાસ્કીંગ” વિષય પર સેશન લીધા હતા અને ભેગા મળી ચર્ચા કરી હતી. જેનો લાભ ભવિષ્યમાં સંસ્થાનું સુકાન સંભાળનાર કાર્યકરોએ લીધો હતો.
- તારીખ ૦૭/૦૬/૨૦૨૫ ના રોજ લીગલ કોમ્પલાઇન્સ મંત્ર સોફ્ટવેરની ટ્રેનિંગ આપવામાં આવી જેથી યુઝર્સ વધુ સોફ્ટવેર સાથે યુઝફૂલ થાય અને જે બધા લીગલ ટાસ્ક છે તે પણ રિવાઈઝ કરવાની ચર્ચા કરી. આ ટ્રેનિંગ યુઝર્સને ઘણી ઉપયોગી નીવડી હતી.
- વૃક્ષ વિતરણ કાર્યક્રમ સેવા રૂરલ ના કર્મચારીઓ માટે યોજાયો.
- પૂજ્ય સ્વામીજી બૌદ્ધદીપાનંદજી દ્વારા સેવા રૂરલના કાર્યકરો માટે સ્વામી વિવેકાનંદ અને કર્મયોગ ઉપર દરરોજ સાંજે તારીખ ૨૧/૦૪/૨૦૨૫ થી તારીખ ૨૬/૦૪/૨૦૨૫ સુધી વ્યાખ્યાન માળા યોજાઈ ગઈ.



- સેવા રૂરલમાં વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ જેવી કે હોસ્પિટલ, વિવેકાનંદ ગ્રામીણ ટેકનિક કેન્દ્ર, હેલ્થ ટ્રેનિંગ સેન્ટર, કોમ્યુનિટી હેલ્થ પ્રોજેક્ટ વિગેરેનો રિવ્યુ વર્ષ દરમિયાન થતો રહે છે. જ્યારે આ વિવિધ પ્રવૃત્તિઓના સપોર્ટ માટેની વિવિધ કામગીરી જેવી કે કોમ્પ્યુટર વિભાગ, એકાઉન્ટ વિભાગ, કિચન અને વ્હીકલ, HR, હાઉસ કીપિંગ વિભાગ જેવી સપોર્ટ સર્વિસીસનું પદ્ધતિસરનું મૂલ્યાંકન આ વર્ષેથી શરૂ કરવામાં આવ્યું છે.
- તારીખ ૨૬/૦૪/૨૦૨૫ ના રોજ ના તમામ વિભાગોના કાર્યકરોની જનરલ સ્ટાફ મિટિંગ યોજાઈ જેમાં આવનારા કાર્યક્રમની વિગતો અને નિવૃત્ત થતાં જશોદાબેન ગોહિલ અને બ્રધર ચીમનભાઈ વસાવાને કાર્યકરો દ્વારા શુભેચ્છાઓ પાઠવવામાં આવી. આ મિટિંગમાં તમામ સ્ટાફને સ્પર્શતા મુદ્દાઓની ચર્ચા વિચારણા કરવામાં આવે છે. તેમજ કાર્યકરો દ્વારા સૂચન પેટીમાં આવતા સૂચનો ઉપર ચર્ચા વિચારણા કરવામાં આવે છે.
- અમદાવાદના મૈત્રીબેન શાહ (ચાર્ટર્ડ એકાઉન્ટન્ટ) અને તેમની ટીમે એકાઉન્ટ વિભાગનું અને તેની આનુસંગિક કામગીરીનું ઓડિટ બે દિવસ રોકાઈને કર્યું. પરિણામે અમારી હાલની એકાઉન્ટ સિસ્ટમમાં ક્યાં ક્યાં સુધારાને અવકાશ છે તેની જાણકારી અને માર્ગદર્શન પ્રાપ્ત થયું.

હોસ્પિટલ વિભાગ

- (૧) તા. ૧૬/૦૪/૨૦૨૫નાં રોજ હોસ્પિટલમાં સુરત રક્તદાન કેન્દ્ર દ્વારા બ્લડ ડોનેશન કેમ્પ યોજાઈ ગયો જેમાં ૪૮ બોટલ મળ્યા.

- (૨) એપ્રિલ – ૨૫ થી આંખ કેમ્પમાં ૪૦ વર્ષથી ઉપરનાં આંખનાં દર્દીઓનું BP, HB તથા બ્લડસુગર ચેક કરવાનું શરૂ કર્યું.
- (૩) તા. ૩૦/૦૪/૨૦૨૫નાં રોજ હોસ્પિટલ વિભાગનું વાર્ષિક મૂલ્યાંકન થઈ ગયું.
- (૪) તા. ૦૧/૦૫/૨૦૨૫ થી ડૉ. ભૂમિકાબેન વસાવા અને ડૉ. પ્રતિક્ષાબેન વસાવા મેડિકલ ઓફિસર તરીકે જોડાયા.
- (૫) તા. ૩૦/૦૪/૨૦૨૫થી ડૉ. જાન્વીબેન પટેલ ફિઝિયોથેરાપીસ્ટ તરીકે જોડાયા છે.
- (૬) તા. ૨૮/૦૪/૨૦૨૫થી ડૉ. રૂચિતાબેન પટેલ ફિઝિયોથેરાપીસ્ટ તરીકે જોડાયા છે.
- (૭) તા. ૦૮/૦૪/૨૦૨૫ થી તા. ૨૮/૦૪/૨૦૨૫ દરમિયાન ૬ ટ્રીપ દ્વારા કુલ ૨૦૩ હોસ્પિટલ સ્ટાફને માનવ કલ્યાણ ટ્રસ્ટ નવસારી તથા ખારેલ ગ્રામસેવા ટ્રસ્ટમાં શૈક્ષણિક પ્રવાસમાં જઈ આવ્યા ત્યાંની બધી માહિતી સ્ટાફ મેળવી ત્યારબાદ તિથલ દરિયા કિનારે ફરવા માટે પણ જઈ આવ્યા. બે સંસ્થાની વિઝિટમાં ઘણું નવું જાણવા મળ્યું.
- (૮) ડેડીયાપાડા સેટેલાઈટ સેન્ટર આંકડાકીય માહિતી

અ.નં.	માસ	ઓ.પી.ડી.	રીફર
૧	એપ્રિલ-૨૫	૧૩૦૭	૧૭
૨	મે-૨૫	૧૪૭૨	૩૨
૩	જૂન-૨૫	૧૩૧૮	૧૫
	કુલ	૪૦૯૭	૬૪

- (૯) મે'૨૦૨૫ માસમાં નર્સબેન તરીકે જીજ્ઞેશાબેન, નીશાબેન, દિપીકાબેન અને પાયલબેન જોડાયા છે.





(૧૦) તા. ૦૨/૦૬/૨૦૨૫ થી ચિરાગભાઈ પ્રજાપતિ સેફ્ટી વિભાગમાં જોડાયા છે.

(૧૧) તા. ૦૫/૦૬/૦૬/૨૦૨૫ નાં રોજ નર્સીંગ આસીસટન્ટ તથા લેબ આસીસટન્ટની તાલીમ માટેનાં ઈન્ટરવ્યુ થઈ ગયા. જેમાં નર્સીંગમાં ૮૧ સ્ટુડન્ટ ઈન્ટરવ્યુમાં આવ્યા તેમાંથી ૨૪ તાલીમ માટે જોડાયા છે. લેબ આસીસટન્ટમાં ૧૦ સ્ટુડન્ટ ઈન્ટરવ્યુમાં આવ્યા તેમાંથી ૫ તાલીમ માટે જોડાયા છે.

(૧૨) તા. ૦૮/૦૬/૨૦૨૫ નાં રોજ અત્યાર સુધીની સૌથી વધુ ઓ.પી.ડી. ૭૧૬ થઈ હતી.

(૧૩) તા. ૧૮/૦૬/૨૦૨૫નાં રોજ ફીઝીયોથેરાપી ડીપાર્ટમેન્ટનું ઉદ્ઘાટન ભરૂચનાં સિનિયર ફીઝીયોથેરાપીસ્ટ ડો. વિશાલભાઈ બેરાવાલા તથા તેમના પત્ની ડો. સ્વીટીબેન બેરાવાલાનાં હસ્તે કરવામાં આવ્યું ઘણા સમયથી આ ફીઝીયોથેરાપી વિભાગ શરૂ કરવાનો વિચાર હતો જે આ દિવસે શરૂઆત થઈ ગઈ. દર્દીઓને ઘણો લાભ થશે.

(૧૪) NICU માં નવું વેન્ટીલેટર મશીન આવ્યું જેથી કરીને ન્યુબોર્નને વધુ સારી સારવાર આપી શકીશું.

અભિનંદન પ્રસંગ :

(૧) તા. ૦૧/૦૫/૨૦૨૫ નાં રોજ રાત્રે એક બેનને સીવીયર વજાયનલ બ્લીડીંગ શરૂ થયું દર્દીને ખૂબ મહેનતથી ડૉ. ફોરમબેન, ડૉ. મિત્તલબેન, ડૉ. અભિષેકભાઈ, ડૉ. ઉમેશભાઈ, રોહિનાબેન (નર્સબેન) અને નાઈટ સ્ટાફે અહીં જરૂરી સારવાર કરીને

તથા બ્લડબોટલ સાથે રીફર કર્યું. મુકેશભાઈ ડ્રાઈવર અને પ્રવિણભાઈ ડ્રાઈવરે ખૂબ મહેનત અને ઝડપથી સુરત વહેલી તકે હોસ્પિટલમાં ઈમરજન્સીમાં પહોંચાડી દીધું. આ બધાને ખૂબ ખૂબ અભિનંદન.

કોમ્યુનિટી હેલ્થ પ્રોજેક્ટ : સમાચાર

● તા.૧લી એપ્રિલ થી SNCU પ્રોજેક્ટ હોસ્પિટલના નવજાત શિશુ સંભાળ કેન્દ્રમાંથી ૨જા આપ્યા બાદ પાંચ વર્ષ સુધી આ બાળકનું ફોલોઅપનો પ્રોજેક્ટ અંતર્ગત નાંદોદ બ્લોકના ૩ PHC – ખુંટાઆંબા, રાજુવાડીયા અને તરોપા PHC માં કામગીરી શરૂ કરવામાં આવી.

● તા.૨૬/૪/૨૫ ના રોજ CHP વભાગ માં સ્વસ્થ બાળપણ પ્રોજેક્ટ ની શરૂઆત કરવામાં આવી જે માટે પ્રોજેક્ટ માં કામગીરી માટે ૧૧ MSW ભાઈઓની પસંદગી કરવામાં આવી.

● તા.૧૨/૫/૨૫ થી તા.૧૭/૫/૨૫ દરમિયાન નવા જોડાયેલા કાર્યકરો ને નવજાત અવસ્થા તથા બાળપણની માંદગીની સર્વાંગી સારવાર (IMNCI) સંદર્ભે તાલીમ આપવામાં આવી.

● ગ્રામ સેવા ટ્રસ્ટ – મુ.ખારેલ (જિ.નવસારી) ના કાર્યકરોને બાળકોની વધુ ઘનીષ્ટ તાલીમ (આંગણ) માટે SNCU અને સ્વસ્થ બાળપણ પ્રોજેક્ટના સ્ટાફને તાલીમ આપવા માટે તા.૫/૬/૨૫ થી ૭/૬/૨૫ ખારેલ ગ્રામ સેવા ટ્રસ્ટ ગયા. ખાસ બાળકનો વૃદ્ધિ અને વિકાસ ક્યારે કઈ ઉમરે શરૂ થાય તથા બાળકનો ખોરાક અંગે વધુ સમજ મેળવી—બાળકનો વિકાસ કેમ જરૂરી છે તે વિશે તથા બાળક ઘડતર અંગે તાલીમ આપવામાં આવી.

● તા. ૧૬/૬/૨૫ ના રોજ થી સ્વસ્થ બાળપણ પ્રોજેક્ટ અંતર્ગત ગોવાલી, પાણેથા, ગુંદીયા



અને ડહેલી PHC ના ગામડાઓમાં ખાસ બાળકોના વજન ઉંચાઈ, હિમોગ્લોબીન અને બાળકોને તકલીફ જેવી કે જન્મજાત ખોડ, આંખની ખામી વગેરે બેઝલાઈન સર્વે શરૂ કરવામાં આવ્યો જેમાં આ માહિતી લેવામાં આવશે. દરેક ઘરમાં જઈને પૂછપરછ કરવામાં આવશે.

- તા.૧/૬/૨૫ ના રોજ થી CPHC(સર્વાંગી પ્રાથમિક આરોગ્ય સંભાળ) પ્રોજેક્ટ અંતર્ગત ડેડીયાપાડા વિસ્તારનાં પ્રોજેક્ટ ના ગામમાં દર્દીની જરૂરીયાત મુજબ સાધનો આપવાની શરૂઆત કરવામાં આવી. જેમાં ખાસ વોકર, સ્ટીક(લાકડી), યુરીન પોટ, બેડપાન વગેરે સાધનો ૨૦ જેટલા દર્દીઓને આપવામાં આવ્યા જેથી દર્દીની તકલીફ માં સહારો થઈ શકે. મોટા ભાગના દર્દી અને કુટુંબીજનો આ સાધનો આપવાથી ખુશ થયા અને રોજ બરોજના કામમાં મદદરૂપ થયા.
- SNCU પ્રોજેક્ટ અંતર્ગત જે બાળકો જન્મથી જ સેલીબ્રલ પાલ્સીના રોગથી પીડાય છે એમને ઘરમાં કે બહાર જવા-આવવા માટે ઘણી તકલીફ પડતી તે સંદર્ભે આવા ૪ બાળકોને આધુનિક કહી શકાય એવી સ્પેશ્યલ ખુરશી આપવામાં આવી.
- તા.૩૦/૫/૨૫ ના રોજ CPHC(સર્વાંગી પ્રાથમિક આરોગ્ય સંભાળ) કાર્યક્રમ અંતર્ગત ડેડીયાપાડા વિસ્તારનાં ગામડાના લોકો જે આપણા કામગીરી માં મદદરૂપ થઈ રહ્યા છે એમની મિટિંગ ડેડીયાપાડામાં ભારત સેવાશ્રમ સંઘમાં રાખવામાં આવી હતી જેમાં કુલ ૩૪ ગામનાં ૧૨૬ લોકો હાજર રહ્યા હતા.
- મોટા ફોફડીયા સ્થિત શકિતકૃપા ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ સંચાલિત હોસ્પિટલમાંથી ડો.માર્ગાબેન તા.૧૨ થી ૧૪ જુન દરમ્યાન CHP વિભાગમાં ચાલતા વિવિધ પ્રોજેક્ટ ની કામગીરી જોવા અને સમજવા માટે આવ્યા હતા.

કન્વરટેક પ્રોજેક્ટ અંતર્ગત તા.૨ અને ૩ જુન ICMR દિલ્હી ખાતે મિટિંગ માટે ડો.શ્રેયભાઈ— સેતુ રમણજી (આર્ગ્યુસોફ્ટ) તેમજ ડો.મેઘલભાઈ શાહ જોડાયા.

- આપણા કામની સુવાસ પ્રસરે અને લાભાર્થીઓને વધુ મદદરૂપ થઈ શકીએ એ આશયથી આપણે બીજી સંસ્થાઓને પણ મદદ અને માર્ગદર્શન આપતા હોઈએ છીએ. એ સંદર્ભે કોમ્યુનીટી હેલ્થ પ્રોજેક્ટ માટે ડો.પંકજભાઈ અને ડો.ધીરેનભાઈ અતુલ ફાઉન્ડેશન (વલસાડ)માં આપણા ઈનપુટ આપી રહ્યા છે અને ત્યાં જઈ માર્ગદર્શન આપી રહ્યા છે.
- ડેડીયાપાડા તાલુકાના ગામડાઓમાં ડાયાબીટીસ ના દર્દીઓનું ગામમાં જ ડાયાબીટીસ નો ટેસ્ટ HbA1C (ત્રણ માસનું સરેરાશ પ્રમાણ) થઈ જાય એ માટે તા.૧/૬/૨૫ ના રોજથી કામગીરી શરૂ કરવામાં આવી . આજ દિન સુધી ૧૪૬ દર્દી ના HbA1C ટેસ્ટ કરવામાં આવ્યા .
- તા.૨૧ થી ૨૨ એપ્રિલ ૨૦૨૫ નાં રોજ રાંચી ખાતે અઝીઝ પ્રેમજી ફાઉન્ડેશન દ્વારા આયોજિત ટ્રાયલ હેલ્થ વર્કશોપમાં સેવારૂરલ વતી પ્રઝેન્ટેશન માટે ડો. ધિરેનભાઈ મોદી ગયા હતા.
- તા. ૨૩ થી ૨૪ એપ્રિલ ૨૦૨૫ નાં રોજ ડો.ધિરેનભાઈ મોદી, જમશેદનગર ટ્રસ્ટ XLR1 સંસ્થા ખાતે મુલાકાતે ગયા હતા આ ઉરાંત ટાટાસ્ટીલ ફાઉન્ડેશનનાં CEO સાથે સેવારૂરલમાં સીકલસેલ સંદર્ભે થતી કામગીરીની ચર્ચા કરવામાં આવી હતી.
- ૧૬ મે ૨૦૨૫ ના રોજ અઝીઝ પ્રેમજી યુનિવર્સિટી, ભોપાલ ખાતે એક દિવસીય મિટિંગનું આયોજન કરવામાં આવેલ જેમા સેવા રૂરલ માંથી ડો.ધિરેનભાઈ મોદી એ હાજરી આપી હતી.

આંખ ક્રેમ્પના દાતાની વિગત (એપ્રિલ થી જૂન ૨૦૨૫)

ક્રમ	તારીખ	ગામ	તાલુકો	વ્યક્તિગત / સહયોગી સંસ્થા
૧.	૦૬/૦૪/૨૦૨૫	વણખૂંટા	નેત્રંગ	સ્વ. દેવેન્દ્રભાઈ સારાભાઈ પટેલ અને સ્વ. ઈન્દુબેન દેવેન્દ્રભાઈ પટેલના સ્મરણાર્થે
૨.	૧૩/૦૪/૨૦૨૫	ઉમલલા	ઝઘડિયા	દોશી ચંચળબેન શંકરલાલ અને શંકરલાલ રણછોડદાસ ટ્રસ્ટ ઉમલલા સ્વ. સુધાબેન અને સ્વ. અંબાલાલ દોશીનાં સ્મરણાર્થે
૩.	૨૦/૦૪/૨૦૨૫	છટવાડા	નાંદોદ	કરશનભાઈ સીતારામભાઈ ભક્ત (સામપુરા) જન્મદિવસ નિમિત્તે
૪.	૨૭/૦૪/૨૦૨૫	કરા	વાલીયા	સ્વ. ચંદનબેન ચંદ્રકાંતભાઈ પંડયા (ગીજરમ) ના સ્મરણાર્થે સ્વ. ભુલાભાઈ માધવભાઈ પટેલ ભરાડીયાના સ્મરણાર્થે
૫.	૦૪/૦૫/૨૦૨૫	ડહેલી	વાલીયા	શ્રીમતી મીનાબેન અને હરીસિંહજી ચૌહાણની ૫૬મી લગ્નની વર્ષગાંઠ નિમિત્તે મૂળ - ડહેલી, હાલ - અમેરિકા
૬.	૧૧/૦૫/૨૦૨૫	રારોદ	કરજણ	સ્વ. નારણભાઈ નાથાભાઈ પટેલનાં સ્મરણાર્થે શ્રીમતી આનંદીબેન અરવિંદભાઈ શાહ વડોદરાનાં જન્મદિન નિમિત્તે
૭.	૧૮/૦૫/૨૦૨૫	માંકડઆંબા	ગરુડેશ્વર	મધુબેન અને બાબુભાઈ પટેલ પરિવાર નાર, ગુજરાતના સૌજન્યથી (કાયલભાઈ પટેલ)
૮.	૨૫/૦૫/૨૦૨૫	માંગરોલ	નાંદોદ	સ્વ. મરિયમબેન ચોપડેના સ્મરણાર્થે
૯.	૦૧/૦૬/૨૦૨૫	ઝઘડિયા	ઝઘડિયા	સેવા રૂરલ, ઝઘડિયા
૧૦.	૦૮/૦૬/૨૦૨૫	રઝલવાડા	ઝઘડિયા	જી. આ. ટી. લિમિટેડ - અંકલેશ્વરનાં સૌજન્યથી
૧૧.	૧૫/૦૬/૨૦૨૫	કુવાદર	ભરૂચ	સ્વ. તારાબેન ભીખુભાઈ પટેલ બોરીના સ્મરણાર્થે સ્વ. સવિતાબા મંગળભાઈ પટેલ વીરપુરના સ્મરણાર્થે
૧૨.	૨૨/૦૬/૨૦૨૫	દોલતપુર	વાલીયા	સ્વ. ચંચળબેન શિવલાલ જેસલપુરાના સ્મરણાર્થે અને વૈશ્વી હોસ્પિટલ વડોદરા તરફથી
૧૩.	૨૯/૦૬/૨૦૨૫	લખીગામ	વાગરા	સામાજિક ઉત્તરદાયિત્વ અંતર્ગત(CSR) હિન્ડાલ્કો ઈન્ડસ્ટ્રીઝ લિમિટેડ



કિશોર કિશોરી જાગૃતિ કાર્યક્રમ :

- **વિશ્વ આરોગ્ય દિવસની ઉજવણી :** " સ્વસ્થ શરૂઆત, આશાપુર્ણ ભવિષ્ય " આ વર્ષની ઉજવણી થીમ સ્લોગન આધારે ૭ એપ્રિલ ના રોજ સેવા રૂરલ હોસ્પિટલ ઓપીડીમાં આવેલ દર્દી તેમના સગા મળી ૩૭૩ ભાઈઓ બહેનોને નિયમિત આરોગ્ય તપાસ, નિયમિત પોષ્ટિક આહાર, નિયમિત કસરત, વ્યસનથી દૂર રહવું, સગર્ભા બહેનો અને બાળકોનું સમયસર રસીકરણ જેવા સંદેશાઓની નાટક દ્વારા સમજ આપી. એવી જ રીતે ૧૦ એપ્રિલ ૨૦૨૫ ના રોજ VGTK ના ૧૫૦ વિદ્યાર્થીઓ સાથે પણ ઉજવણી કરી.
- **એડોલેસન્ટ ફ્રેન્ડલી હેલ્થ કલીનીક ઉદઘાટન :** ૧૭ એપ્રિલ ૨૦૨૫ ના રોજ સેવારૂરલ હોસ્પિટલમાં એડોલેસન્ટ ફ્રેન્ડલી હેલ્થ કલીનીક શું છે ? તે શું કામ કરે છે ? તેનો લાભ કોણ લઈ શકે તે માહિતિ નાટકનાં માધ્યમથી ઓપીડી વિભાગમાં હાજર ૨૦૦ થી વધુ લોકોને આપી. દીપ પ્રાગટ્ય કરી કલીનીકનું ઉદઘાટન કર્યું.
- **શૈક્ષણિક પ્રવાસ અને તાલીમ :** ૩ થી ૮ મે ૨૦૨૫ ના દરમિયાન ડો. કે. આર શ્રોફ ફાઉન્ડેશન - વડાલીમાં આયોજિત લાઈફ કલાસ મોડ્યુલ તાલીમમાં એડોલેસન્ટ સ્ટાફના ૮ કાર્યકરો જોડાયા. ઉપરાંત તેઓની બાળકો સાથેની સંસ્કાર સિંચન એક્ટીવીટી વિશેની જાણકારી મેળવી. રવિવારના દિવસે નજીકમાં અંબાજી યાત્રાધામનાં દર્શન કર્યાં.
- **રાત્રિ ગ્રામ શિબિર :** ૨૩ થી ૩૧ મે ૨૦૨૫
- દરમિયાન ઝઘડીયા તાલુકાનાં ૮ ગામોમાં રાત્રિ ગ્રામ શિબિરમાં ૧૫૮૦ જેટલા ભાઈઓ, બહેનો, વડીલો, યુવાનો, બાળકો જોડાયા. રાત્રિ સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમમાં ફાસ્ટ ડ્રાઈવીંગ, નાની ઉંમરે લગ્ન, જાતીય સતામણી, જાતીય રોગો વિશેના નાટકો દ્વારા કિશોર કિશોરીઓની જોખમી વર્તણુંક શું છે તે સમજાવ્યું. બાળકો સાથે સર્જનાત્મક કાગળ કામ, આરોગ્ય સુત્રોચ્ચાર રેલી ગામમાં ફેરવી આરોગ્ય જાગૃતિ કરી. દરેક ગામનાં આશાકાર્યકર અને આંગણવાડી કાર્યકર, ૪૦ થી વધુ ગામના આગેવાન, વડીલો, શિક્ષકશ્રી, સરપંચશ્રી કાર્યક્રમમાં જોડાઈ સેવા રૂરલની પ્રવૃત્તિઓની સરાહના કરી.
- **ગ્રામ્ય યુવાનો સાથે એક્ટીવીટી :** ગ્રામ શિબિરમાં ૮ ગામોમા વ્યસન અને ફેમીલીપ્લાનીંગ વિશે ૧૨૩ યુવાનો, ગ્રામજનોને ફળિયા મિટિંગ કરી સમજ આપી.
- **માસિક સ્વચ્છતા દિવસની ઉજવણી :** ગ્રામ્યસ્તરે અને હેડકવાર્ટર પર માસિક સ્વચ્છતા દિવસની ઉજવણીમાં રીયુઝેબલ માસિક કપ અને ફલાલીન કલોથપેડ કીટ દ્વારા માસિક સ્વચ્છતા વ્યવસ્થાપનનું મહત્વ અને માસિક સ્વચ્છતા દિવસ કેમ ઉજવવામાં આવે છે તે વિશે ગ્રામ્ય સ્તરે ૮ ગામોના ૧૫૧ બહેનો, હેડકવાર્ટરમાં સહયોગી અને સ્ટાફના ૧૧૮ બહેનોને માહિતિ આપવામાં આવી. માસિક કપ ઉપયોગ કરી રહેલ બહેનોએ માસિક કપની ઉપયોગિતા અને પર્યાવરણને નુકસાન નથી થતું તે અંગે પોતાના અનુભવ જણાવ્યા.



તાલીમ કેન્દ્ર સમાચાર :

ઈન હાઉસ તાલીમ કાર્યક્રમ

કોઓર્ડીનેશન વર્કશોપ : ૧૯ એપ્રિલ ૨૦૨૫ ના રોજ સંજયભાઈ સુથાર દ્વારા સંસ્થાનું વિઝન મીશન અને કાર્યકરનું જીવન મીશન સંદર્ભે સાત "એ " ની થીયરી સમજાવી. વર્કશોપમાં કુલ ૩૨ સભ્યો સહભાગી બન્યા.

નવા કાર્યકર વર્કશોપ : ૨૮ એપ્રિલ ૨૦૨૫ ના રોજ છેલ્લા એક વર્ષમાં જોડાયેલ ૨૬ કાર્યકર ભાઈઓ બહેનો સાથે નવા કાર્યકર વર્કશોપ ભાગ - ૧ કર્યો. વિભાગીય કામગીરી સંસ્થાના વિઝનન મીશન સાથે કેવી રીતે અનુરૂપ થાય છે અને અન્ય સરકારી કે સ્વૈચ્છિક સંસ્થાથી સેવા રૂરલ માં શું જુદાપણું છે સંદર્ભે વિભાગીય મુલાકાત લઈ જાણકારી મેળવી. આ ઉપરાંત સ્ટાફવેલફેર પ્રવૃત્તિઓ, હકારાત્મક વલણ, ટીમવર્ક વિષય વિશે વાત કરવામાં આવી.

સ્વવિકાસ વર્કશોપ ભાગ : ૩ : ૨૦ થી ૨૨ જુન ૨૦૨૫ દરમિયાન સંસ્થાના બીજી હરોળના ૩૧ કાર્યકર ભાઈઓ બહેનો નો એક વર્કશોપ થયો. ઓએસીસ સંસ્થામાંથી નિલેશભાઈએ વર્કશોપનું સંચાલન કર્યું. સાંભળવાની કળા, શ્રવણકળાની ખોટી રીતો, શ્રવણકળાના સ્તરો, બધાના ફાયદા માટે મથો, પહેલાં સમજ્યા પછી જ સમજાવવા મથો, એક માં એક ઉમેરી સહસર્જન કરો, સ્વયંમની ધાર કાઢતા રહો વિષય પર આંતરખોજ સેશન થયા.

વિઝિટર્સ :

- ૧૧ એપ્રિલ ૨૦૨૫ ના રોજ પારૂલ યુનિવર્સિટી - વડોદરાના માસ્ટર ઈન

પબ્લીક હેલ્થ (MPH) નો અભ્યાસ કરતા રૂપ વિદ્યાર્થીઓની ટુકડી સેવા રૂરલ સંસ્થા વિઝિટ કરી. હોસ્પિટલ સાથે એડોલેસન્ટ, કોમ્યુનિટી હેલ્થ પ્રોજેક્ટની માહિતિ મેળવી.

- ૨૧ એપ્રિલ ૨૦૨૫ ના રોજ અંજલી રણાસણ થી અનિતાબેન અને તેમના જમાઈ સંસ્થાદર્શન કરી ગયા.

સ્વરક્ષણ તાલીમ : એપ્રિલ માસમાં ૪૦ સીવણ તાલીમાર્થી બહેનો અને ૨૫ સેવા રૂરલ સ્ટાફની બહેનોની, જૂન માસમાં ૧૬ પાર્લર તાલીમાર્થી બહેનોની સ્વરક્ષણ તાલીમ કરી. નેહાબેન પરીખે તાલીમ આપી અને નિમિષાબેન દેસાઈએ જરૂરી માર્ગદર્શન પુરૂ પાડ્યું. જ્યારે મે માસમાં ગ્રામ્ય સ્તરે ચાલતા સીવણ, પાર્લરના ૨૯ તાલીમાર્થી બહેનો સાથેના સેશનમાં ગાયત્રીબેને સ્વરક્ષણ અંગેની માહિતી આપી.

કાર્યકરોનો સ્વવિકાસ

- ૨ થી ૬ એપ્રિલ ૨૦૨૫ દરમિયાન ICRW (ઈન્ટરનેશનલ સેન્ટર ફોર રીસર્ચ ઓન વુમેન) - દીલ્હી દ્વારા આયોજિત "વિમેન લીડરશીપ" વર્કશોપમાં ગાયત્રીબેન પટેલ સહભાગી થયા.
- ૧ મે ૨૦૨૫ ના રોજ એડોલેસન્ટ સ્ટાફ સાથે ડો. ઈશાનભાઈ એ " ફીલ્ડમાં આંખ તપાસ " વિષય પર ૯ એડોલેસન્ટ કાર્યકરોને ૪ કલાકની તાલીમ આપી.
- ૧૫ મે ૨૦૨૫ ના રોજ અકાઉન્ટ વિભાગમાં નવું શોફ્ટવેર ' ટેલી ' પોગ્રામની તાલીમમાં અકાઉન્ટ સ્ટાફ સાથે ગાયત્રીબેન પટેલ સહભાગી બન્યા.



- ૧૯ મે ૨૦૨૫ ના રોજ " સર્જનાત્મક કાગળ કામ " પર IIPH ના વિદ્યાર્થીની ભાવનાબેન રોહિતે એડોલેસન્ટ અને ટ્યુટોરિયલના ૧૭ મિત્રોને કાગળમાંથી ફુલ, પતંગિયુ, ટોપી બનાવવાનું શીખવ્યું. જેનો ઉપયોગ ગ્રામ શિબિરમાં કરવામાં આવ્યો.
- ૧૬, ૧૭ જૂન ૨૦૨૫ સુરત માં આયોજિત ત 'ચાઈલ્ડ રાઈટ્સ ' વર્કશોપમાં જીતેન્દ્રભાઈ વસાવા સહભાગી બન્યા.

વિદ્યાર્થી પ્લેસમેન્ટ :

- ૧ મે થી ૩૦ જૂન ૨૦૨૫ IIPH ગાંધીનગર ના એક વિદ્યાર્થીની બહેન એકેડેમીક પોસ્ટિંગ માટે સેલવાસ પ્રોજેક્ટમાં પ્લેસમેન્ટ કરી ગયા.
- ૨૦ મે થી ૧૦ જુન ૨૦૨૫ ઈન્સ્ટીટ્યુટ ઓફ ટેકનોલોજી, નિરમા યુનિવર્સિટી – સરખેજ ગાંધીનગર થી B.Tech in Civil Engineering નો અભ્યાસ કરતા એક વિદ્યાર્થી કોમ્પ્યુનીટી સર્વિસીસ ઈન્ટર્નશીપનો અનુભવ લઈ ગયા.
- કોલેજ ઓફ સોશ્યલ વર્ક – મોરીયાણા થી બે વિદ્યાર્થીનીઓ ૮ મે થી ૮ જૂન એક માસનો એડોલેસન્ટ વિભાગમાં કામગીરીનો અનુભવ લીધો.
- ૨ જૂન થી ૧૧ જુલાઈ ૨૦૨૫ દરમ્યાન પંડીત દીનદયાલ એનર્જી યુનિવર્સિટી – ગાંધીનગર થી B.Tech in Petroleum Engineering માં બીજા વર્ષમાં અભ્યાસ કરતા એક વિદ્યાર્થી રૂરલ ઈન્ટર્નશીપ પૂર્ણ

કરી.

International academy – Dubai થી ઈન્ટર્નશીપ માટે પ્રીશાબેન શાહ તારીખ ૬ થી ૧૩ જૂન ૨૦૨૫ સેવા રૂરલમાં વિવિધ વિભાગો અને ફિલ્ડ કામગીરીની જાણકારી મેળવી.

- **VGTK** સ્ટુડન્ટ સાથે સેશન : એપ્રિલ ૨૦૨૫ માસમાં VGTK માં ITI નો અભ્યાસ કરતા ૧૫૦ થી વધુ વિદ્યાર્થીઓને STD, HIV – AIDS, સીકલસેલ, જાતીય સતામણી, જેન્ડર સેશન લીધા. કવીઝ કરી લીધેલ વિષયોનું પુનરાવર્તન કર્યું.



શકિત જ જીવન છે,
નિર્બળતા એ મૃત્યુ છે.
શકિત આનંદરૂપ છે,
શાશ્વત અને અમર છે.
નિર્બળતા સતત બોજો
અને દુઃખ છે, મૃત્યુ છે.

સ્વામી વિવેકાનંદ



વિ.જી.ટી.કે. સમાચાર

ક્રમ	તારીખ	વિગત
૧.	તા. ૦૧/૦૪/૨૦૨૫ થી તા. ૩૦/૦૬/૨૦૨૫	ફાયર એન્ડ સેફ્ટી ટ્રેડનાં તાલિમાર્થીઓને એડવાન્સ તાલીમ મળી રહે તે માટે વડોદરામાં આવેલ સેન્ટ્રલ ફાયર સેફ્ટી સંસ્થામાં મૂકવામાં આવ્યા.
૨.	તા. ૧૫/૦૪/૨૦૨૫	વિ.જી.ટી.કે.ના ચાલુ બેચનાં(બેચ નં. ૪૦) તાલીમાર્થીઓની વાલી મિટિંગ રાખવામાં આવી. જેમાં ૧૦૨ વાલીઓ હાજર રહેલા. જેમાં વાલીઓને તાલીમાર્થીઓ સાથે રજાઓ અંગેની માહિતી, હોસ્ટેલનાં નીતિનિયમોની અગત્યતા, મોબાઇલનાં ફાયદા અને ગેરફાયદાઓ, વ્યસનથી દૂર રહેવું અને નિયમિતતાની જરૂરિયાત વિશે વાલીઓને માહિતી આપવામાં આવી.
૩.	તા. ૨૦/૦૪/૨૦૨૫	સ્વરોજગાર શિબિર : મયંકભાઈ મહેતા (રિટાયર્ડ, ઉદ્યોગ સાહસિકતા, ગુજરાત રાજ્ય) અને ડો. નિરાલીબેન દ્વારા વિ.જી.ટી.કે. નાં તાલિમાર્થીઓને સ્વરોજગાર વિશે માર્ગદર્શન આપવામાં આવ્યું. જે માં સ્વરોજગાર કઈ રીતે કરવો, તેની જરૂરિયાત, માર્કેટમાં વેચાણ કેવી રીતે કરવું, સ્વરોજગારનાં લાંબા ગાળાનાં ફાયદા, પોતાનો સ્વરોજગાર હોય તો તે વખતે વાણી વર્તન વ્યવહાર કેવો રાખવો વગેરે વિશે વિસ્તારપૂર્વક તાલિમાર્થીઓને માર્ગદર્શન આપ્યું.
૪.	તા. ૨૩/૦૪/૨૦૨૫	વિશ્વ પુસ્તક દિવસ- વિશ્વ પુસ્તક દિવસ નિમિત્તે વિ.જી.ટી.કે. વિદ્યાર્થી લાયબ્રેરીમાં પુસ્તક પ્રદર્શન કરવામાં આવ્યું જેનો મુખ્ય હેતુ તાલિમાર્થીઓનો વાંચન પ્રત્યે રસરૂચી વધે અને વાંચન પ્રત્યે રસ કેળવે.જેમાં વિ.જી.ટી.કે.ના તાલિમાર્થીઓ અને સ્ટાફમિત્રો જોડાયા.
૫.	તા. ૨૬/૦૫/૨૦૨૫	ઇસરો, અમદાવાદથી આવેલ શ્રી દિપકભાઈ પંડ્યા અને તેમની ટીમ દ્વારા વિજીટીકેના તાલિમાર્થીઓ, નર્સિંગના તાલિમાર્થીઓ અને વિવિધ વિભાગોના સ્ટાફ સાથે અલગ અલગ પ્રકારના સેટેલાઈટો, ચંદ્રયાન, મંગળયાનની માહિતી વિવિધ વિડીયો સાથે આપવામાં આવી. આ ઉપરાંત વિવિધ પ્રકારના મોડલો જેવા કે સાઉન્ડિંગ રોકેટ, સેટેલાઈટો બતાવી તેની ઉપયોગિતા વિશે માહિતી આપી.
૬.	તા. ૧૮/૦૫/૨૦૨૫ થી તા. ૩૧/૦૫/૨૦૨૫	કેમીકલ ટ્રેડના તાલીમાર્થીઓને ૧૨ દિવસ માટે એફ્લુઅન્ટ ટ્રીટમેન્ટ પ્લાન્ટ (ETP)ની તાલીમ માટે અંકલેશ્વરમાં જુદી જુદી ઇન્ડસ્ટ્રીઝમાં મૂકવામાં આવ્યા. જેમાં ૨૧ તાલીમાર્થીઓને ૦૭ ઇન્ડસ્ટ્રીઝમાં મૂકવામાં આવ્યા.
૭.	તા. ૧૪/૦૬/૨૦૨૫	ભૂતપૂર્વ તાલીમાર્થીઓ વસાવા નિખીલ બાબુભાઈ અને વસાવા સુનિલ કંચન ભાઈ ટ્રેડ મશીનિષ્ટ ચાલુ બેચના મશીનિષ્ટ ટ્રેડના તાલીમાર્થીઓ સાથે ટેકનીકલ લેકચર લેવામાં આવ્યું. જેમાં તેમને ટેકનીકલ તાલીમ અને સેફ્ટીની ઇન્ડસ્ટ્રીઝ માં જરૂરિયાત વિશે તાલીમાર્થીઓને માહિતી આપી.
૮.	તા. ૨૮/૦૬/૨૦૨૫	વિજીટીકેના ચાલુ બેચના તાલીમાર્થીઓની વાલી મીટિંગ રાખવામાં આવી જેમાં ૪૦ વાલીઓ હાજર રહેલા. જેમાં વાલીઓને ઇન્ડસ્ટ્રીઝ તાલીમ, નવા એડમીશનની જાહેરાત અને આખા વર્ષ દરમ્યાન થયેલી વિવિધ પ્રવૃત્તિઓથી માહિતગાર કરવામાં આવ્યા.

તાલીમાર્થીઓની ઈન્ડસ્ટ્રીઝ વિઝિટની માહિતી

ક્રમ	તારીખ	ટ્રેડ	ઈન્ડસ્ટ્રીઝ	શું જાણવા મળ્યું?
૧	તા. ૦૪/૦૪/૨૦૨૫	ફીટર	ગાલીયા કોટવાલ વિશ્વકર્મા એન્જનીયરીંગ, અંકલેશ્વર	પ્લાઝમા અને લેઝર કટીંગ, પાઈપ અને ટ્યુબની સાઈઝ વિશે, બેન્ડિંગ મશીન, લેથ મશીન વિશે માહિતી મેળવી.
૨	તા. ૨૨/૦૪/૨૦૨૫	કેમીકલ	પાનોલી એન્વાયરો ટેકનોલોજી લિમિટેડ (PETL)	એફલુઅન્ટ ટ્રીટમેન્ટ પ્લાન્ટની પ્રોસેસ, સ્પ્રે ડ્રાપર, ફિલ્ટર પ્રેસ અને વિવિધ પ્રકારનાં પંપ વિશે
૩	તા. ૨૫/૦૪/૨૦૨૫	વેલ્ડર	ગાલીયા કોટવાલા, અંકલેશ્વર	મીંગ, ટીંગ, ઓરબીટ મશીન વેલ્ડીંગ વિશે માહિતી મેળવી.
૪	તા. ૨૯/૦૪/૨૦૨૫	ટર્નર, મશીનીષ્ટ, સી.એન.સી	ગાલીયા કોટવાલા, અંકલેશ્વર	હેવી મશીનરી, કટીંગ મશીન માસ પ્રોડક્શનના વિવિધ ઓપરેશન, વિવિધ વાલ્વ, ગેઝ અને તેમના કાર્ય વિશે માહિતી મેળવી.
૫	તા. ૦૩/૦૫/૨૦૨૫	ઈલેક્ટ્રીશ્યન, સોલાર	એલકોપ કંટ્રોલ, ભરૂચ	ઈલેક્ટ્રીકલ કંટ્રોલ પેનલ, લાઈટીંગ પેનલ, પેનલની બનાવટ અને પેનલની વિવિધ સામગ્રી વિશે માહિતી મેળવી.
૬	તા. ૦૫/૦૬/૨૦૨૫	કેમીકલ	કુશળ શોપ, પ્રોડક્ટસ, મુ.પો.કોઠી, નબીપુર દયાદરા રોડ, ભરૂચ	વિવિધ પ્રકારના સાબુ બનાવાની પદ્ધતિ, હેન્ડવોશ, ડિશવોશ, ફિનાઈલ, પાઉડર વગેરે બનાવાની પદ્ધતિ વિશે માહિતી મેળવી.
૭	તા. ૧૬/૦૬/૨૦૨૫	ટર્નર, મશીનીષ્ટ, સી.એન.સી	મીરીન્ડા ટુલ્સ અંકલેશ્વર	સેન્ટર લેથ, ગ્રાઈન્ડીંગ મશીન, કટીંગ ટુલ્સ, સ્ટેટ ડ્રીલ, વિવિધ મશીનરી અને રો મટીરીયલની સમજ મેળવી.
૮	તા. ૨૧/૦૬/૨૦૨૫	પ્રિન્ટીંગ	આકાર ઓફસેટ અંકલેશ્વર	હેડલબર્ગ અને ઓટોપ્રિન્ટ, ઓટો કટીંગ મશીન અને ટુ કલર ઓફસેટ મશીન વિશે માહિતી મેળવી.



અમારા કાર્યકરો માટે

રમત ગમત

સ્પોર્ટ્સ કમીટી દ્વારા “સેવા રૂરલ પ્રિમયમ લીગ” (SRPL) ક્રિકેટ ટુર્નામેન્ટનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. આ ટુર્નામેન્ટમાં સ્ટાફ તથા પરિવારના સભ્યોનો સમાવેશ કરીને ૬(છ) ટીમો બનાવી હતી જે ટીમો A થી F સુધી નામો આપી બનાવેલ. આ ટુર્નામેન્ટમા કુલ 79 ખેલાડીઓ રમ્યા હતા.

- આ ટુર્નામેન્ટ રમાડવા પાછળનો હેતુ પરિવારના સભ્યોની તંદુરસ્તી જળવાઈ રહે અને ખાસ કરીને બાળપણની રમતો જે આજના સમયમાં ભૂલાઈ રહી છે. એ રમતો ફરી જીવંત બનાવવાનો પ્રયાસ સ્પોર્ટ્સ કમીટી કરી રહી છે.
- આ ટુર્નામેન્ટમાં ટીમ : A વિજેતા બની હતી. આ ટુર્નામેન્ટમાં ભાગ લેનાર તમામ ખેલાડીઓ તથા સ્પોર્ટ્સ કમીટીના તમામ સભ્યોને અભિનંદન. ભવિષ્યમાં સારી એવી મનોરંજક ટુર્નામેન્ટનું આયોજન કરીશું.

શારદા મહિલા વિકાસ સોસાયટી

(૧) વહીવટી સંચાલન :

- આ ત્રણ માસ દરમ્યાન કોરગૃપની પાંચ અને કારોબારીની એક મિટિંગ થઈ.
- કોરગૃપમાં :- વિભાગીય પ્રવૃત્તિ , શિબિરો, વાર્ષિક સાધારણ સભા તેમજ S.M.V.S વાર્ષિક મૂલ્યાંકનની તારીખ

તેમજ તે દિવસોમાં આયોજનની વાત થઈ ગ્રામ્ય સ્તરે ચાલતી પ્રવૃત્તિઓમાં સીવણ – બ્યુટીપાર્લર તાલીમ ઉપરાંત બચત પ્રવૃત્તિ વિશે ચર્ચા થઈ.

- કારોબારી મિટિંગમાં:- નેહાબેન પરિખે નીડ એસસમેન્ટ એનાલીસીસની વાત કરી અને એનું વિગતે પ્રેઝન્ટેશન કર્યું એના આધારે ભવિષ્યમાં મહિલા જાગૃતિ કાર્યક્રમ અને શિબિરો માં કયા વિષયો લઈ શકાય તેની ચર્ચા થઈ.

(૨) મહિલા જાગૃતિ કાર્યક્રમ :

- તા. ૧૭/૪/૨૫ નાં રોજ નેહાબેન પરીખ અને તેમની ટીમે રંગલા- રંગલી નાટક રજૂ કર્યું . ત્યારબાદ ગૃપ ચર્ચા કરી અને ગૃપ ચર્ચામાં નાટકમાં શું જોયું તેની ચર્ચા કરી. ગૃપ ચર્ચામાં આવક પ્રમાણે બચત, લગ્નની જવાબદારી, આયોજન , સ્ત્રીની ભૂમિકા જેવા ઘણાં વિષયોની સમજ મળી.. એવાં તારણો આવ્યાં ભવિષ્યમાં શિબિરોમાં કયા વિષયો લેવા તેની પણ ચર્ચા કરવામાં આવી. જેમાં બાળકો, યુવાનો, બહેનોનાં ઘણાં સારા વિષયો જાણવા મળ્યા.
- તા. ૨૯/૫/૨૫ નાં રોજ અમદાવાદ સેવા સંસ્થામાંથી પ્રતિભાબેન પંડયા કે જેઓ શા.મ.વિ. સો. ના નિયામક મંડળના સભ્ય પણ છે. તેમણે 'બચત' વિશે માહિતી આપી. શરૂઆતમાં ગાયત્રીબેન પટેલ 'મેન્સ્ટ્રુઅલ હાઈજીન' ડેની વાત કરી. ત્યારબાદ નેહાબેન પરીખ નાટક દ્વારા બચત અને બચતનાં પૈસા ના લાભોની વાત રજૂ કરી. બહેનો સાથે પ્રશ્નોત્તરી દ્વારા મુખ્ય



વિષય 'બચત' ની પૂર્વ ભૂમિકા બાંધી. ત્યારબાદ પ્રતિભાબેને પ્રેઝન્ટેશન દ્વારા બચત કેમ કરવી, ક્યાં કરવી ક્યાં નકરવી, બચત માટે સલામતી ક્યાં વિગેરે ની ખૂબ જ વિસ્તારથી સચોટ માહિતી આપી. અંતમાં બહેનો એ પ્રશ્ન પૂછ્યાં તેનાં પણ સંતોષકારક જવાબ આપ્યાં ... શિબિરના અંતમાં 'બચત' એ ભવિષ્યનું એક અગત્યનું પાસુ છે. એ સમજ કેળવી.

- તા : ૧૯/૬/૨૫ નાં રોજ SMVS ની વાર્ષિક સાધારણ સભા થઈ. સભાના પ્રમુખ પદે નાસ્તા વિભાગમાંથી શીલાબેન પટેલ ની નિમણૂક કરવામાં આવી . સ્ટાફ તથા સહયોગી બહેનોએ અભિનંદન તેમજ સારા- નરસા પ્રસંગોની વાત કરી. બહેનોએ પોતાના બાળકોનાં ધો-૧૦ અને ધો-૧૨ ના સારા પરિણામની વાત કરી. ત્યારબાદ SMVS નાં દરેક વિભાગની પ્રવૃત્તિઓનું ટૂંકમાં પ્રેઝન્ટેશન કર્યું. વર્ષ - ૨૦૨૪ -૨૦૨૫ ના ધિરાણો તેમજ નફા ફાળવણી, પ્રવાસ, ઈનામ, વિગેરે ની વાત થઈ.

આ વર્ષે આર્થિક પ્રવૃત્તિમાં (નાસ્તા-ગારમેન્ટ) માંથી કામ કરતા લીલાબેન પટેલ (નાસ્તા વિભાગ) ને પ્રથમ ઈનામ-પ્રેશરકૂકર તેમજ અન્ય બહેનોને હેન્ડબ્લેન્ડર પ્રોત્સાહિત ઈનામો તરીકે આપવામાં આવ્યાં. સભામાં સહયોગી બહેનો એ પોતાનાં કામનાં અનુભવોની વાત કરી. બહેનો નવું શીખીને. આગળ વધી રહ્યાં છે. અને એમની રોજીમાં પણ વધારો થાય છે. એ જાણી આનંદ થયો.

સભાના અંતમાં પોતાની આવડત બીજાને શીખવાડી બીજી હરોળ તૈયાર કરવી જોઈએ તેવી ચર્ચા થઈ.

(૩) નાસ્તા વિભાગ :

- એપ્રિલ માસમાં હોસ્પિટલનાં કોરિડોરમાં ટેબલ મુકી રૂા. ૧૦ અને રૂા. ૨૦ વાળા નાના નાસ્તાનાં પેકેટનું વેચાણ ચાલુ કર્યું ૧ દિવસમાં લગભગ ૩૫ થી ૪૦ પેકેટ નું વેચાણ થાય છે.
- ગ્રામ્ય સ્તરે ચાલતા તાલીમ વર્ગમાં અનુકૂળતા મુજબ નાસ્તાના નાના રૂા. ૧૦ વાળા પેકેટનું વેચાણ થાય છે.
- તાલુકા પંચાયત- ઝઘડિયા માંથી પણ જરૂરિયાત મુજબ ના નાસ્તાના ઓર્ડર આપવાના શરૂ થયાં છે.
- ઓર્ડર પ્રમાણે નાસ્તા આપવાનું શરૂ કર્યું છે.

(૪) બ્યુટી પાર્લર - (સ્થાનિક) :

- તા. ૧/૪/૨૦૨૫ થી બ્યુટીપાર્લરની ૧૩ મી બેંચની શરૂઆત થઈ.
- ઈન્ટરવ્યુમાં ૪૪ બહેનો હાજર હતી જેમાંથી ૨૬ જરૂરિયાત બહેનોની પસંદગી કરવામાં આવી.
- આ બહેનો દર મહિને થતી શિબિરોમાં નિયમિત જોડાઈ છે. સાથે જ તેમની સાથે સ્વવિકાસનાં વર્ગ પણ લેવામાં આવે છે.
- જૂન મહિનામાં તેમને સ્વરક્ષણની તાલીમ આપવામાં આવી.



(પ) ગ્રામ્ય સ્તરે તાલીમ વર્ગો :

- તા. ૯ એપ્રિલ નાં રોજ કરાંઠા ગામમાં (જિલ્લો નર્મદા) ૨૦ બહેનોએ સીવણ અને ૧૭ બહેનોએ બ્યુટીપાર્લરની તાલીમ પૂરી કરી.
- તા. ૧૮ એપ્રિલ નાં રોજ નીકોલી ગામમાં (જિલ્લો નર્મદા) ૧૮ બહેનોએ બ્યુટી પાર્લરની તાલીમ પૂરી કરી.
- તા. ૧૨ એપ્રિલનાં રોજ પીપલપાન ગામમાં (તાલુકો - ઝઘડિયા) સીવણ તાલીમ અને બ્યુટી પાર્લર તાલીમનું ઉદ્ઘાટન કર્યું
- તા. ૧૮ જૂનનાં રોજ ઉચ્છલ(હરિપુરા) (તા. ઝઘડિયા) માં સીવણ તાલીમ અને બ્યુટી પાર્લર તાલીમનું ઉદ્ઘાટન કર્યું

ટ્યુટોરિલ વિભાગ :

ટ્યુટોરિયલ :

- તા. ૧૪/૪/૨૦૨૫ ને સોમવારના રોજ વાલી મિટિંગનું આયોજન કર્યું . જેમાં મહેમાન તરીકે આપણા ત્યાં જ ભણેલી યશવી પુરોહિત (જે દિવાન ધનજીશા સ્કૂલમાંથી તેજસ્વીની વિદ્યાર્થીની તરીકે પસંદગી પામેલ) તે હાજર રહી હતી. ટ્યુટોરીયલમાં બાળકો સાથે વાલીઓ આવ્યા. નાની બાળાઓએ ખૂબ સુંદર અભિનયગીત કર્યું. અમુક વાલીઓએ બાળકને ટ્યુટોરીયલમાં મોકલ્યા બાદ શું બદલાવ આવ્યો છે તેવા પ્રતિભાવો આપ્યા. ત્યારબાદ મહેમાનો દ્વારા વાલી અને બાળકોને અનુરૂપ ઉદ્બોધન કર્યું.

વાલીઓને ચા અને નાસ્તો કરાવ્યો. બાળકોને પણ નાસ્તો કરાવ્યો અને દરેકને પ્રોત્સાહિત ઈનામ તરીકે પાણીની (મીલટોન) બોટલ-જે આપણા અનકેશ્વર ટ્રસ્ટના શ્રી સીતાબેન નાયકે દરેક બાળકને ઈનામ રૂપે ભેટ આપેલી છે.

- તા. ૧૫ , ૧૬ , ૧૭ /૫/૨૦૨૫ ના રોજ ઝઘડિયા ગામના ફળિયાઓ-શાંતિનગરી, મોહનફળિયું, ગાયત્રીફળિયું, સિનેમાફળિયું, સુલતાનપુરા, નવીનગરી જેવા ફળિયાઓમાં જઈને ધોરણ-૧૦ અને ટ્યુટોરિયલના બાળકોની વિઝિટ કરી. નિયમિત ટ્યુટોરિયલમાં આવવા કહ્યું.
- તા. ૯/૬/૨૦૨૫ થી ટ્યુટોરિયલમાં નવા સત્રની શરૂઆત કરી.

હરતીફરતી શાળા :

- તા. ૨૨/૫/૨૦૨૫ શિયાલી, તા. ૨૩/૫/૨૦૨૫ અંધારકાછલા, તા. ૨૪/૫/૨૦૨૫ જામોલી -જેવા ગામોમાં જઈ બાળકોને ભેગા કરી સર્જનાત્મક પ્રવૃત્તિ કરાવી , અભિનય ગીત કરાવ્યું , સ્વામી વિવેકાનંદના બાળપણની વાર્તા કરી, બે ગૃપ પાડીને રૂમાલ પકડીને રમત રમાડી , નાસ્તો ખવડાવી ગ્રામ્ય શિબિર નું આયોજન કર્યું.

કલરવ :

- તા. ૫/૫/૨૦૨૫ થી તા. ૧૦/૫/૨૦૨૫ સુધી કલરવ અને ટ્યુટોરિયલના બાળકો માટે શિબિર કરી. જેમાં પરિચય રમત, સર્જનાત્મક પ્રવૃત્તિ, સરકારી કચેશી જેવી કે- SBI બેંક, પોષ્ટ ઓફિસ, પંચાયત,

પોલીસસ્ટેશન વિગેરેની મુલાકાત કરાવી. કોસંબા પાસે આવેલ ખરચ આશ્રમમાં પ્રવાસ લઈ ગયા ત્યાં બાળકોને ધ્યાન વિશે સમજ આપી, બાળકોને ત્યાં રમતો રમ્યા, ત્યાં જ પ્રસાદ લીધો બાદ સેવારૂરલ પરત આવ્યા. પછીના દિવસે ભરૂચની દૂધધારા ડેરીની મુલાકાત માટે ગયા જ્યાં ખૂબ સરસ માહિતીઓ આપી, ત્યાંનાં મશીનો વિશે માહિતીઓ આપી, ત્યાંથી જ બાળકોને આઈસ્ક્રીમ ખવડાવવી સેવારૂરલ પરત આવ્યા. છેલ્લા દિવસે ઝઘડિયામાં આવેલ ગાયત્રીમંદિરે લઈ જઈને સમૂહભોજન (ભેળ)નું આયોજન કર્યું જેમાં બાળકો અને સ્ટાફ ઘરેથી ભેળ સામગ્રી લાવ્યા. જેમાં બાળકોએ ખૂબ ઉત્સાહભેર મજા માણી.

આર્થિક પ્રવૃત્તિ ગારમેન્ટ વિભાગ

- પ્રોડક્શન રૂમમાં ફાઈસ્પીડ મશીન પર ૪૬ સહયોગી બહેનો સિલાઈકામ કરી રોજગારી મેળવી રહ્યા છે.
- કટીંગ માસ્ટર અભેસિંહભાઈ માંદગીને કારણે તા. ૦૧/૦૧/૨૫ થી બંધ થયેલ છે. જેઓની કટીંગની કામગીરી સુનીતાબેન વસાવાએ સંભાળી.

મિત્રોની નજરે - ૧

શ્રી બંકિમભાઈ શેઠ તા. ૧૧/૦૬/૨૦૨૫, વડોદરા
આપના મુખપત્ર દ્વારા 'નેત્રરક્ષા કેન્દ્ર' બિલ્ડીંગનાં સમાચાર, આધ્યાત્મિક મંદિરની પુનઃસ્થાપના

અંગેનાં સમાચાર ત્રણ માળની હોસ્પિટલનાં વિસ્તૃતિકરણનાં સમાચાર વાંચ્યા. આપ સૌ પ્રગતિનાં પંથે આગળ વધી રહ્યા છો. સૌ સાથી મિત્રોને ધન્યવાદ આપ સાથે આપની મેનેજમેન્ટ કળા વિશે લખવાની મેં વાત કરી હતી. તે દિશામાં આપ આગળ વધ્યા હશો. સૌને પ્રણામ, ક્યારેક અમારા વડોદરાનાં ઘરે આવશો.

પુનઃરજનીનાં પ્રણામ
(રજનીભાઈ દવે... જાણીતા કર્મશીલ)

મિત્રોની નજરે - ૨

પ્રિય બંકીમભાઈ, તા. ૧૪/૦૬/૨૫
સેવા રૂરલ અને શારદાનું સંયુક્ત મુખપત્ર વર્ષ : ૨૦૨૪-૨૫ અંક - ૪ નવલાં રૂપ -રંગ, સચિત્ર સર્જયેલું મેળવીને આનંદ થયો, આભાર. સંસ્થાની તમામ પ્રવૃત્તિઓના મૂળમાં છે સામાજિક સેવા, વૈજ્ઞાનિક અભિગમ અને આધ્યાત્મિક દ્રષ્ટિકોણ. આ મૂલ્યોની સાચવણી કરવામાં કેવી કાળજી લેવામાં આવી રહી છે તેની આપે મંદિર પુનઃનિર્માણની પ્રક્રિયા દ્વારા સમુચિત રીતે સ્પષ્ટતા કરી છે. પરમાત્મા તો સર્વત્ર છે પણ એક સ્થળ સાથે જોડાઈ ગયેલી આપણી સગુણ ભક્તિને પણ આંચ ન આવે તે પ્રકારના નિર્ણય માટે અભિનંદન. સંસ્થા જ્યારે ૪૫ વર્ષની યાત્રાને આગળ વધારી રહી છે ત્યારે અંકિતાબહેન વસાવાને પ્રાપ્ત નવી દ્રષ્ટિ, સેકન્ડ કેડરની રચના, ૨૭ સભ્યોની ટીમ, સ્વવિકાસની વર્કશોપ, 'હુ મુલ્ય માય ચીઝ' જેવા પુસ્તક પર ચર્ચા સેજપુર ડેડીયાપાડામાં સેટેલાઈટ સેન્ટર, આધ્યાત્મિક શિબિર જેવી અનેક ઘટનાઓ રોમહર્ષક છે. સૌને અભિનંદન અને વંદન.

આપનો, પ્રવીણચંદ્ર ઠક્કર

ભૂલ સ્વીકાર

એકાઉન્ટ ટીમ દ્વારા કસ્તુરબા હોસ્પિટલના એકાઉન્ટમાંથી અનોખુ સેવા રૂરલ ફાઉન્ડેશન દવાની દુકાનનાં ક્રેડીટ સેલ્સ બીલનું જે પેમેન્ટ કરવાનું હતું તે ફાઉન્ડેશનનાં દવાની દુકાનના એકાઉન્ટમાં ચેક કરતા ખબર પડી કે આ પેમેન્ટ મળેલ નથી. વધુમાં તપાસ કરતા ખબર પડી કે તે પેમેન્ટ તો ખોટો એકાઉન્ટ નંબર લખવાને કારણે બીજી વ્યક્તિ જે આણંદમાં રહે છે તેના ખાતામાં રકમ રૂ. ૫૧,૧૧૫/- જમા થઈ ગયેલા હતાં. ઝઘડિયા ICICI બેન્કમાં આના વિશે લેખિત જાણ કરી તો તેમના દ્વારા આણંદ ICICI બ્રાન્ચ મેનેજર પાસે કોનો એકાઉન્ટ નંબર છે તેની તપાસ કરી તેમને બેન્કમાં બોલાવી કહેવામાં આવ્યું કે, તમારા એકાઉન્ટમાં જે રકમ જમા થઈ છે તે સેવા રૂરલ સંસ્થાની છે. તે વ્યક્તિએ બ્રાન્ચ મેનેજરને જણાવેલ કે, તેને એવી ખબર હતી કે તે રકમ દૂધની જમા થાય છે. તેથી તે રકમ ઉપાડી તેનો ઉપયોગ કર્યો હતો. વધુ તપાસ કરતા જાણવા મળ્યું કે, જે વ્યક્તિનાં ખાતામાં રકમ જમા થઈ છે. તે વ્યક્તિ દૂધ વેચીને ઘર ચલાવે છે તથા તેની પત્નીને કેન્સરની બિમારી હોવાથી તે રકમ પરત કરી શકે તેમ ન હોવાથી અમે સૌએ નક્કી કર્યા મુજબ આ રકમ સેવા રૂરલના મુખ્ય જવાબદાર કાર્યકરોએ તથા એકાઉન્ટ વિભાગે મળીને ભરપાઈ કરી છે. એકાઉન્ટ વિભાગે કો-ઓર્ડીનેશન મિટિંગમાં આ ભૂલનો સ્વીકાર પણ કર્યો છે.

સંશોધનની એરણે

સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય

તંદુરસ્ત હોવું અને સ્વસ્થ હોવું – આ બે જુદી બાબતો છે. તંદુરસ્તી માત્ર શારીરિક પાસું ધરાવે છે, જ્યારે સ્વાસ્થ્યને શારીરિક ઉપરાંત બીજાં અનેક પાસાં છે. શરીરમાં કોઈપણ રોગની ઉપસ્થિતિ ન હોય તો આપણે આપણી જાતને તંદુરસ્ત ગણીએ, પણ વિશ્વ આરોગ્ય

સંસ્થાની 'સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય'ની વ્યાખ્યા પ્રમાણે સ્વાસ્થ્ય એ માત્ર રોગોની અનુપસ્થિતિ જ નહીં, પણ સંપૂર્ણ શારીરિક, માનસિક, સામાજિક અને આધ્યાત્મિક સુખાકારીની અવસ્થા છે. “મને નખમાં પણ કોઈ રોગ નથી અને હું કદી ડૉક્ટર કે દવાખાનાનું પગથિયું ચઢ્યો નથી, માટે હું તંદુરસ્ત છું.” એમ કહેવું એ સ્વાસ્થ્યની એકાંગી અને નકારાત્મક વ્યાખ્યા છે. વ્યક્તિનિયમિત કસરત કરે, ખાવાપીવાની કાળજી લે અને પૂરતાં ઊંઘ અને આરામ મેળવે એ માત્ર શારીરિક તંદુરસ્તીની જરૂરિયાતો પૂરી કરવા માટે છે. તંદુરસ્તીની કાળજી લેવી સહેલી છે, પણ સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્યની જરૂરિયાતો પૂરી કરવાનું મુશ્કેલ છે. સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય અથવા સુખાકારીનો અનુભવ કરનાર વ્યક્તિમાં જીવન જીવવાનો ઉત્સાહ છલકાય, એ સુખીપણા અને જીવનમાં સાર્થકતાનો પણ અનુભવ કરે. સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય એ નદીના જળની સપાટીની જેમ વધઘટ થાય એવી ક્રિયાશીલ અવસ્થા છે. એક વખત સ્વાસ્થ્યની પ્રાપ્તિ થઈ એટલે કાયમની સ્વસ્થતા પ્રાપ્ત થઈ ગઈ એવું નથી. એની સ્થિતિ રોજ-બ-રોજ અને જીવનની જુદી જુદી અવસ્થાઓએ સતત બદલાતી રહે છે. એટલે સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્યની સ્થિતિ માટે વ્યક્તિએ સતત પ્રયત્નશીલ રહેવું પડે. તંદુરસ્ત રહેવા માત્રથી આપણું કામ ન ચાલે, સાથે સારાપણાની લાગણીનો પણ અનુભવ થવો જોઈએ. માત્ર નિરોગી રહેવું એ સ્વાસ્થ્યની અધૂરી અને એકાંગી વ્યાખ્યા છે, પણ સ્વસ્થ બનવું અને રહેવું એ સકારાત્મક (પોઝિટિવ) બાબત છે.

તંદુરસ્તી (હેલ્થ) અને સારાપણા (વેલનેસ)ની વચ્ચેનો તફાવત

તંદુરસ્ત રહેવા માટે આપણા શરીરને વાતાવરણીય પરિબળો સાથે સતત સંઘર્ષ કરતા રહેવું પડે છે. શરીરમાં રોગ પેદા કરનારા કોઈ બાહ્ય સૂક્ષ્મ જીવો કે પદાર્થો પેસી ન જાય તે માટે આપણું રોગપ્રતિકાર તંત્ર કાર્યરત રહે છે. પણ સુખાકારી માટે આપણે જાતે સક્રિય બનવું પડે. આ કામ આપણા શરીર અને રોગપ્રતિકાર તંત્ર પર ન છોડી શકાય.



- કોઈપણ વ્યક્તિ તંદુરસ્ત છે કે કેમ તે નક્કી કરવા માટે એના શરીરમાં કોઈ રોગ કે રોગપ્રક્રિયા નથી એની ખાતરી કરવી પડે. આ માટે ડૉક્ટરોની બનેલી ટીમ એના શરીરની અંદર-બહારથી ઝીણવટપૂર્વક તપાસ કરે. એના શરીરનાં બધાં અંગો બરાબર કાર્ય કરી રહ્યા છે કે કેમ તેની ખાતરી કરવામાં આવે. એને અંદર+બહારની કોઈ ઈજા ન હોવી જોઈએ. ઉપરાંત જાતજાતની લેબોરેટરી દ્વારા તપાસ કરવામાં આવે.
 - આની સરખામણીમાં સ્વાસ્થ્યની સ્થિતિ વ્યક્તિના નિરોગીપણા પર આધાર રાખતી નથી. સુખાકારી વ્યક્તિનાં શારીરિક, માનસિક, સામાજિક અને આધ્યાત્મિક પાસાંને સ્પર્શે છે. સુખાકારી એની કાર્યશક્તિ, એનો આહાર, જીવન જીવવાનો એનો ઉત્સાહ, રોજિંદી પ્રવૃત્તિઓમાં ઉમંગભેર ભાગ લેવો, જીવનમાં ઊભા થતા પડકારોને પહોંચી વળવાની શક્તિ તેમ જ ચહેરા પર અને આંતરિક રીતે પ્રસન્નતાની લાગણીનો અનુભવ, વગેરે સાથે સંકળાયેલા છે.
 - સુખાકારી માટે વ્યક્તિએ એના આહાર, કસરત, અન્ય શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ, સંતુલિત દિનચર્યા, યોગાભ્યાસ અને ધ્યાન વગેરેની કાળજી રાખવાની રહે છે.
- આપણી તંદુરસ્તી અને સ્વાસ્થ્ય પર અનેક પરિબળો જોખમ ઊભું કરે છે. આ પરિબળોથી પોતાની જાતને સતત દૂર રાખવા પ્રયત્નશીલ રહેવું જરૂરી છે. જેમ કે,
- ધૂમ્રપાન અને તમાકુના સેવનથી દૂર રહેવું જોઈએ. તમાકુનો નશો હાર્ટ એટેક, સ્ટ્રોક અને કેન્સરનું જોખમ ઊભું કરે છે.
 - દારૂ ન પીવો જોઈએ. એનાથી ચક્રતને ઈજા પહોંચે છે. રૂઘિરાભિસરણ તંત્રની બીમારીઓ તેમ જ કેન્સરનું જોખમ ઊભું થાય છે.
 - જાતીય જીવનમાં સલામતીપૂર્વક વર્તવું. અસલામત જાતીય સંબંધથી જાતીય રોગો અને એઇડ્ઝ જેવી બીમારીઓનું જોખમ વધે છે. જાતીય જીવન આનંદદાયક અને સલામત બનાવવું.
 - નશીલી દવાઓનું સેવન કદી ન કરવું.
 - જીવન બેઠાડુ ન બનાવવું. શારીરિક રીતે સક્રિય રહેવું અને નિયમિત કસરત કરવી.
 - બિનસ્વાસ્થ્યપ્રદ આહાર ન લેવો. વધારે પ્રમાણમાં કેલરી ધરાવતો આહાર, ફાસ્ટ ફૂડ, અતિમાપમાં ગળપણ, મેંદા જેવા પ્રક્રિયાયુક્ત ખાદ્યપદાર્થો, બેકરી ઉત્પાદનો, મીઠાનો અતિરેક, વગેરે સ્વાસ્થ્ય આટે નુકસાનકારક છે.
 - દરરોજ રાત્રે સાતથી આઠ કલાકની ઊંઘ લેવી.
 - દિવસ દરમિયાન સતત કામ ન કરવું. વચ્ચે વચ્ચે આરામ, હળવાશ અને મનોરંજનની પણ કાળજી લેવી.
 - અતિશય માનસિક તણાવથી બચવું. માનસિક તાણ દૂર કરવાના ઉપાયો કરવા, અને હળવાશની પદ્ધતિઓ શીખી લેવી.
 - સ્વાસ્થ્ય પર જોખમ ઊભું કરે તેવી પ્રવૃત્તિઓથી દૂર રહેવું. જેમ કે, અસલામતીથી વાહન ચલાવું, ઘોંઘાટિયા વાતાવરણમાં રહેવું, વગેરે.
 - વજન વધવા ન દેવું. સ્થૂળતાથી બચવું. આના માટે પોતાના આહાર, શારીરિક શ્રમ અને પ્રવૃત્તિઓ તેમ જ લાગણી તંત્રનો ખ્યાલ રાખવો.
 - જો કે શારીરિક પ્રવૃત્તિઓમાં પોતાની મર્યાદાનો પણ ખ્યાલ રાખવો. અતિશયોક્તિ ન કરવી. એનાથી હાડકું ભાંગવાનો, મચકોડ આવવાનો તથા બીજી ઈજાઓ થવાનો સંભવ ઊભો થાય છે.



- લાગણીઓના અતિઊભરાથી બચવું.
- બીમારીઓની વૈજ્ઞાનિક ઢબે નિયમિત સારવાર કરવી. હાઇબ્લડપ્રેશર, ડાયાબિટીઝ વગેરે રોગોની સારવારની ઉપેક્ષા ન કરવી.
- પોતાની ઉંમર અને અવસ્થા પ્રમાણે નિયમિત તબીબી તપાસ કરાવતા રહેવું.

સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીનાં પાસાઓ

- (૧) શારીરિક સ્વાસ્થ્ય : શારીરિક સ્વાસ્થ્ય ને શરીરની કામ કરવાની અને બાહ્ય વાતાવરણમાં રહેલા સૂક્ષ્મ જીવાણુઓ સામે લડવાની શક્તિ સાથે સંબંધ છે. શરીરના બાહ્ય અને આંતરિક અવયવો બરાબર કાર્ય કરતા હોવા જોઈએ. ભૂખ બરાબર લાગવી જોઈએ અને ખાધેલા ખોરાકને પચાવવાની ક્ષમતા હોવી જોઈએ. મળત્યાગ અને પેશાબની ક્રિયાઓ બરાબર હોવી જોઈએ. હાડકાં, સ્નાયુઓ અને સાધાઓ મજબૂત અને કાર્યક્ષમ હોવાં જોઈએ. શારીરિક સ્વાસ્થ્ય માટે સંતુલિત અને પૌષ્ટિક આહાર, નિયમિત કસરત અને રાત્રે પૂરતી ઊંઘની જરૂર છે. શરીર સ્વસ્થ હોય તો મન પણ સ્વસ્થ રહે છે.
- (૨) માનસિક સ્વાસ્થ્ય: માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે તણાવમુક્ત અને હળવા રહેવું જોઈએ. નકારાત્મક વિચારોથી મન મુક હોવું જોઈએ, તેમ જ સકારાત્મક અને સર્જનાત્મક વિચારધારા હોવી પણ જરૂરી છે. મન સ્વસ્થ હોય તો કામમાં એકાગ્રતા પણ સારી રહે છે.
- (૩) બૌદ્ધિક સ્વાસ્થ્ય: બુદ્ધિનું કાર્ય સાચા-ખોટાની વચ્ચે ભેદ પારખવાનું છે, જે વિવેકશક્તિ તરીકે ઓળખાય છે. બૌદ્ધિક સ્વાસ્થ્ય ધરાવનાર વ્યક્તિના વિચારો સાત્વિક, સર્જનાત્મક, સકારાત્મક અને સ્પષ્ટ રહે છે, તેમ જ તે ઉત્તમ નિર્ણયશક્તિ ધરાવે છે. એ સાનુકૂળ-પ્રતિકૂળ, હાર-જીત, સિદ્ધિ-અસિદ્ધિ, માન-અપમાન વગેરે સઘળી પરિસ્થિતિઓમાં સ્થિર અને

સમાન રહે છે.

- (૪) ભાવનાત્મક સ્વાસ્થ્ય: ભાવનાત્મક સ્વાસ્થ્યને વ્યક્તિના લાગણીતંત્ર સાથે સંબંધ છે. ઊંચું ભાવનાત્મક સ્વાસ્થ્ય ધરાવનાર વ્યક્તિ પોતાની લાગણીઓ પ્રત્યે સજાગ રહે છે. એ પોતાની લાગણીઓ પર સારું નિયંત્રણ ધરાવે છે, તેમ જ લાગણીઓની સ્વસ્થ રીતે અભિવ્યક્તિ કરી શકે છે. અન્ય વ્યક્તિઓની લાગણીને પણ તે સારી પેઠે સમજે છે, તેમ જ એનો આદર કરે છે. ઉપરાંત તે લાગણીઓનો પોતાનાં કાર્યો તેમ જ સામાજિક વ્યવહારોમાં સકારાત્મક ઉપયોગ કરી જાણે છે.
- (૫) સામાજિક સ્વાસ્થ્ય: માનવી સામાજિક પ્રાણી છે. જેનું સામાજિક સ્વાસ્થ્ય સારું હોય તે ઉત્તમ સામાજિક સંબંધો કેળવી અને નિભાવી શકે છે. એ મતભેદો અને પારસ્પરિક ઘર્ષણનો સારી પેઠે નિકાલ આણી શકે છે. એની પાસે ઉત્તમ સંભાષણ કૌશલ્ય હોય છે. પરિવારો અને મિત્રો સાથે એ સુખદ અને સ્વાસ્થ્યસભર સંબંધો જાળવે છે.
- (૬) આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્ય : વ્યક્તિની ધાર્મિક અથવા સાંપ્રદાયિક માન્યતા કે જીવનશૈલી સાથે આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્યને સંબંધ નથી. ઊંચું આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્ય ધરાવનાર વ્યક્તિ ઊંચનીચની ભાવના ધરાવતી નથી. એ પ્રાણીમાની એકતા અને પવિત્રતામાં માને છે. એ સત્ય, અહિંસા, સમભાવ, સર્વધર્મ સમાનતા, ક્ષમાભાવ, પ્રાણીમાની સેવા અને સહાયતા કરવી, સર્વ જીવોનાં સુખ-દુઃખને પોતાનાં સુખદુઃખ ગણવાં, વગેરે નિરપેક્ષ જીવનમૂલ્યોમાં વિશ્વાસ ધરાવે છે. એ સતત પોતાના જીવનનો મર્મ અને અર્થ ખોળવાના પ્રયાસમાં રહે છે. આધ્યાત્મિક સાધના, સેવાકાર્યો અને પ્રકૃતિ સાથે જોડાયેલા રહીને એ પોતાના જીવનની સાર્થકતા ખોળે છે.

સુખાકારીની લાગણીનો અનુભવ કરવા માટે કેટલાક પ્રશ્નોના ઉત્તર ખોળવા જરૂરી છે :

૧. તમારી અંદર કૃતજ્ઞતાની લાગણી કેટલી છે? તમને જે મળ્યું છે એ બદલ તમે જાણીતા-અજાણ્યા લોકો, પરિસ્થિતિ, સંજોગો તેમ જ તમારા પોતાના જીવન પ્રત્યે આદર અને આભારની લાગણી ધરાવો છો? તમને લોકો પ્રત્યે, તમારા જીવનના સંજોગો પ્રત્યે ફરિયાદો કેટલી છે? તમને જે મળ્યું છે તેને તમે માણી શકો છો? કે પછી જે નથી મળ્યું તેનો ઉચાટ છે? આનો સંબંધ ધનસંપત્તિ અને ભૌતિક ચીજવસ્તુઓ સાથે નહીં, પણ જીવનના આધ્યાત્મિક મર્મ સાથે છે.
૨. તમે તમારી અંગત જિંદગીમાં અને વ્યાવસાયિક કામગીરીમાં અન્ય વ્યક્તિઓ સાથે કેવો વ્યવહાર કરો છો? તમે સૌને સમાન અને પોતાના ગણો છો? કે ભેદભાવમાં માનો છો? તમે અન્યની લાગણીઓ અને જરૂરિયાતો પ્રત્યે આદર અને સંવેદનશીલતા ધરાવો છો? તમે તમારો સ્વાર્થ છોડીને અન્યની ભલાઈનો વિચાર કરી શકો છો? તમે જાણીતા-અજાણ્યા સર્વ પ્રત્યે જોડાયેલા હોવાની લાગણી ધરાવો છો.
૩. તમે તમારી પોતાની જાત પ્રત્યે શી લાગણી ધરાવો છો? તમારી આત્મ-સન્માન અને આત્મગૌરવની લાગણી કેટલી બળવાન છે? કે તમે તમારી પોતાની જાત પ્રત્યે હિણપતની ભાવના રાખો છો? જેમનું ભાવનાત્મક સ્વાસ્થ્ય ઊંચું હોય તે વ્યક્તિઓ પોતાની

જાતને પ્રેમ કરે છે. એ પોતાની પૂરતી સંભાળ લે છે. એમને જીવન પ્રત્યે કશી ફરિયાદ હોતી નથી. પોતે જીવનમાં જે કંઈ બની શક્યા, કે જે કંઈ કરી શક્યા તેનો એમને પૂરો સંતોષ છે. પોતાની ક્ષમતાઓ અને નબળાઈઓથી એ વાકેફ હોય છે અને આત્મનિરીક્ષણ દ્વારા એ સતત જાતને સુધારવાના પ્રયાસ કરે છે. એ જાતની વધારે પડતી કે ખોટી ટીકા કરતા નથી, તેમ અન્યની ખામીઓ વિશે એમના પ્રત્યે પણ કૂણું વલણ ધરાવે છે. પોતાના સંપર્કમાં હોય તે દરેક જણન માટે એ જાતસુધારણા અને સ્વવિકાસ માટે સહાયક બને છે. પોતાની જાત સાથે એ નકારાત્મક સ્વગતોક્તિ (જેમ કે, મારાથી આ નહીં થઈ શકે! હું નબળો છું હું નકામો છું! મારામાં અધૂરપ છે! મને કોઈ પસંદ કરતું નથી! મારા કામમાં જ ભલીવાર નથી; હું કાયમ ભૂલો જ કરતો ફરું છું! વગેરે) માં રાયતા નથી.

૪. તમે ખુલ્લા દિલના અને લવચીક માનસના છો? એટલે કે તમે પોતાના અને અને અન્યના વિચારો, માનસિકતા, અભિપ્રાય અને દ્રષ્ટિકોણ સાથે અનુકૂલન કરી શકો છો? સામેની વ્યક્તિના વિચાર, મંતવ્ય કે અભિપ્રાય તમારાથી ભિન્ન હોય તો તમે એનો ખેલદિલીથી સ્વીકાર કરો છો? તમે તમારો જ મત સાચો છે અને સામેનાનો ખોટો એવી જડ વૃત્તિ ધરાવતા નથી ને?
૫. તમારી જિંદગીમાં તમે કોઈ ચોક્કસ ઘ્યેય નક્કી કરેલો છે? તમે તમારા જીવનનો અર્થ અને મર્મ ખોળી રહ્યા છો? આવતી કાલે સવારે તમારું જાગવું શા માટે જરૂરી છે એની



તમને ખબર છે? તમારું જીવનું સાર્થક છે, કે નિર્થક? તમે તમારી જિંદગીને કેટલી વિશાળતામાં જુઓ છો? તમે તમારા જીવવા માટે કેટલાં ઊંચાં મૂલ્યો અને આદર્શો અપનાવેલાં છે? તમે તમારા કૌટુંબિક અને વ્યાવસાયિક જીવનની બહાર અન્ય લોકો અને બહોળા સમાજ માટે નિસ્વાર્થ ભાવે શું કરી રહ્યા છો, કે કરવા માંગો છો? તમારી અંદર પોતાના અને અન્યના માટે ત્યાગની કેટલી ભાવના છે?

૬. તમે તમારી જિંદગીમાં વખતોવખત ઊભા થતા તણાવો, પ્રતિકૂળતાઓ તેમ જ કપરી પરિસ્થિતિઓનો કેટલી સ્વસ્થતાથી સામનો કરી શકો છો? તમે તમારા જીવનમાં કસરત, ધ્યાન, તેમ જ લેખન, વાંચન, સંગીત, ચિત્રકળા જેવો કોઈ રચનાત્મક શોખ ધરાવો છો? તમે તમારા કામ, મનોરંજન, હળવાશ, રમતગમત અને વિશ્રાન્તિની વચ્ચે સંતુલન કરી શકો છો?

ટુંકમાં સારાપણાની લાગણી જીવનમાં સુખ અને શાન્તિને પોષે છે. એનાથી જીવનના સારામાઠા સંજોગો અને પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરવાની આપણી અંદર ક્ષમતા વિકસે છે. જેની અંદર સારાપણાની લાગણીનો અભાવ હોય તે હતાશા અને વધારે પડતી ચિંતાતુરતાનો શિકાર બની બેસે છે. સારાપણા (વેલનેસ)ની લાગણીથી જીવન અને જગત જીવવા જેવા લાગે છે, જ્યારે એના અભાવથી આ બન્ને અકારાં થઈ પડે છે.

સાભાર
આપણું સ્વાસ્થ્ય
અંક - જૂન ૨૦૨૩

નાનાઓની મોટાઈ

સેવા રૂરલ સંસ્થામાં કોઈપણ કાર્યક્રમ કે મિટિંગ હોય તો ચિઠ્ઠી લખીને કેન્ટીનમાંથી ચા / કોફી મંગાવવાની પ્રથા છે.

શારદા મહિલા વિકાસ સોસાયટીની સહયોગી શિબિર હતી અને એમાં ૮૦ કપ ચા અને ૧૦ કપ કોફીની ચિઠ્ઠી આપી હતી. ૬-૭ દિવસ પછી કેન્ટીનના માલિક બાલુભાઈએ બીલ મોકલ્યું તો એમાં ૭૦ કપ ચા અને ૧૦ કોફીનું બીલ હતું. બીલ સાથે અમારી ચિઠ્ઠી પણ હતી. જેમાં ૮૦ કપ ચાનો ઓર્ડર હતો. તેથી ચેક કરીને જવાબદાર વ્યક્તિએ બીલ પાછું મોકલ્યું અને નોંધ કરી કે આપે ભૂલમાં ૭૦ કપ લખ્યાં છે પણ ૮૦ કપનું બીલ હોવું જોઈએ. બીજે દિવસે ફરી ૭૦ કપ સાથેનું જ બીલ આવ્યું અને બાલુભાઈએ ખુલાસો કર્યો કે, “બેન, ચિઠ્ઠીમાં ૮૦ કપ લખ્યા હતા પરંતુ જ્યારે ચા પાછી આવી ત્યારે ૭૦ જ કપ વપરાયા હતા માટે ૧૦ કપનાં ખોટા પૈસા શું કામ લેવા?” આ જવાબ સાંભળી સેવા રૂરલ હોસ્પિટલમાં ગરીબ દર્દીઓ માટે એક નાનું કેન્ટીન ચલાવતા બાલુભાઈમાં આવી પ્રામાણિકતા અને નિષ્ઠા જોઈને લાગણી વ્યક્ત કરવા શબ્દો પણ ઓછા પડ્યા.

આજે મોટી હોટલો, રેસ્ટોરન્ટો, મોટા કેન્ટીનો કે કેટેરસમાં પણ થોડી ચાની વધ-ઘટ માટે હિસાબો થતાં હોય છે. ત્યારે બાલુભાઈ જેવા પ્રામાણિક માણસોને જોઈને... હજી માણસાઈ જીવે છે એનો આનંદ, સંતોષ અનુભવીએ છીએ.





स्वस्थ बाणपत्रा कार्यक्रम



क्रिकेट टूर्नामेन्ट विजेता टीम



सेवा इरलना कार्यकरोनी सहकारी मंडणी – वार्षिक साधारण सभा



शैक्षिक प्रवास



नवा कार्यकर वर्कशोप

જ્યારે આપણે બીજાને આનંદ આપી શકીએ છીએ
ત્યારે જ આપણા જીવનનો હેતુ પરિપૂર્ણ થાય છે.
મા શારદા

પ્રિન્ટેડ બુક

—: વિશેષ સુચના :—

અમારા સંસ્થામાંથી પ્રકાશિત થતું ત્રિમાસિક મુખપત્ર 'સેવા સુવાસ' E-mail થી મેળવવા માટે
www.sewarural.org પર subscribe કરો.

આપનું E-mail / ID નીચેના મોબાઈલ ઉપર વોટસઅપ / SMS થી અથવા નીચેના સરનામે લખી મોકલાવશો.

પ્રકાશક :

સેવા રૂરલ અને શારદા મહિલા વિકાસ સોસાયટી ,
ઝઘડીયા – ૩૮૩ ૧૧૦, જિ. ભરૂચ, ગુજરાત
સેવા રૂરલ પબ્લિક ટ્રસ્ટ રજી. નં. એફ/૧૧૦/ભરૂચ

E-mail : sewarural@gmail.com, Website : www.sewarural.org

Facebook : <http://www.facebook.com/sewarural>

ફોન : (૦૨૬૪૫) (ઓ.) ૨૨૦૦૨૧, ૨૨૦૮૬૮, (મો.) ૯૪૨૮૪ ૪૩૬૧૭

PAN No. AAATS 7375J

શા.મ.વિ.સો. પબ્લિક ટ્રસ્ટ રજી. નં. એફ/૯૦૩/ભરૂચ

smvs1985@yahoo.co.in, Website : www.shardamahilavikas.org

ફોન નં. (૦૨૬૪૫) ૨૨૦૮૧૧, (મો.) ૯૪૨૯૦ ૩૬૪૯૦

PAN No. AACTS 8212L