કિં. ૨૨૦/-
પાના નં.૧

ઑક્ટોબર-નવેમ્બર
૨૦૧૯

સળંગ અંક: ૮૩
વર્ષ : ૧૪

શ્રી કચ્છી મારૂ કંસારા-સોની જ્ઞાતિનું પારિવારીક સામાયિક

એકમેકને ઓળખવાનો

જ્ઞાતિસેતુ

gnyatisetu.com

તંત્રી મંડળ : હંસરાજ કંસારા (મુખ્ય તંત્રી) • અતુલ સોની • કુ. એકતા કટ્ટા

શ્રી કચ્છી મારૂ કંસારા-સોની જ્ઞાતિ મંડળ

જ્ઞાતિજનો દ્વારા • જ્ઞાતિજનો માટે
MED AID

વિદ્યાસેતુ

॥ सर्वे सन्तु निरामया ॥

સ્વાસ્થ્ય લાભ વિશેષાંક

આરોગ્ય ક્ષેત્રે સેવારત
સમાજનાં તબીબો
પ્રભાવી પરિચય

આપણા જીવનમાં ભગવાનનું મહત્વ...૧૦ | ખાદ્ય પદાર્થમાં થતી ભેળસેળ...૬૮ | પદ્મશ્રી ડૉ. એચ. એલ. ત્રિવેદીને શ્રદ્ધાંજલિ ...૮૪

Bhartbhai Soni | Bhaumik Soni | Nishant Soni

The original ™ Since 1973

Shree Ambica Touch

Gold Testing Lab. | Bullion | Refiners

Now we are NABL Accredited Lab. (Indian Gov. Approved)

Special Services Available

Manual Gold Testing Lab. | Computerized Gold Testing Lab.
Fire Assay Gold Testing Lab. | Gold Bullion (Online Gold Rate)
Gold Melting & Refining Services | Gold Bar Making Service

આપનાં સોનાની સામે ૯૯.૯૦% ની શુધ્ધતા વાળા ગોલ્ડબાર દરેક સાઈઝમાં ઉપલબ્ધ રહેશે.

"Gold Bars with Security Code"

"Bhaumik Jewellers"

First Ever in Gujarat - Online Gold Booking / Live Rate from Website & Mobile App

www.shreeambicabullion.com

Available on the App Store | App Store

We Provide "POWDER FREE" 99.90% Purity Reg. Gold Bars

C. G. Road (079) 26461281 | Satellite (079) 26751281 | Vaadaj (079) 27642281 | Manekchowk (079) 22153581

Corporate Office: GF-01, Gold Souk Complex, B/h. Sapphire Tower, Nr. Iscon Arcade, C.G. Road, Ahmedabad-6, Gujarat. **Phone:** 26461281, 30001281 | **Help Line No.: 94287 39422**

એકમેકને ઓળખવાનો

જ્ઞાતિસેતુ

વર્ષ : ૧૪ ● અંક : ૪

ઓક્ટોબર / નવેમ્બર – ૨૦૧૯

મુખ્ય તંત્રી

હંસરાજ કંસારા ૦૭૯ ૨૬૮૭૨૩૫૦

તંત્રી મંડળ

અતુલ સોની ૯૭૨૫૦ ૩૮૧૪૦

તુલસીદાસ કંસારા ૯૮૨૫૦ ૮૨૬૩૯

કુ. એકતા કટ્ટા ૯૮૭૯૧ ૯૪૩૩૪

ચેરમેન

મનુભાઈ કોટડીયા ૯૬૦૧૨ ૭૫૦૭૮

માનદ્ સંયોજક

અતુલ સોની ૯૭૨૫૦ ૩૮૧૪૦

ડિઝાઈન / મુદ્રણ આયોજન

જયેશ ઘડિયાળી ૯૦૩૩૨ ૨૭૧૭૨

વેબસાઈટ

ચિરાગ બુદ્ધભટ્ટી ૯૯૭૯૬ ૩૬૨૬૬

જ્ઞાતિ પ્રમુખ

ગીરીશભાઈ સોની ૯૮૨૪૦ ૬૩૯૭૦

જાહેરાત તથા લવાજમ માટે સંપર્ક :

● **અમદાવાદ**
નીલેશ રમેશભાઈ પોમલ ૯૪૨૮૧ ૧૬૧૪૧

● **ભુજ**
મનોજભાઈ બારમેડા ૮૩૨૦૮ ૫૧૩૪૭

● **અંજાર**
અનિલ એસ. સોની ૯૮૨૪૨ ૮૫૨૧૦

● **નખત્રાણા**
પ્રફુલભાઈ કંસારા (ઉદય સ્ટેશનરી)૯૮૭૯૧ ૨૨૨૬૫

● **માધાપર**
હિતેશ સોની (કરણ જ્વેલર્સ) ૯૪૨૭૪ ૪૩૮૭૪

● **સાબરકાંઠા**
દિનેશભાઈ સોની (વૈશાલી જ્વેલર્સ-તલોદ) ૯૬૦૧૭૧૭૫૫૫

● **આદિપુર**
સુનીલ સોલંકી ૯૯૨૫૪ ૭૬૮૯૧

● **ગાંધીધામ**
કિશોર સોલંકી ૯૮૨૫૫ ૩૩૩૭૧

● **માંડવી**
વિનોદભાઈ હેડાઉ ૯૮૯૮૮ ૩૧૫૨૦

માનદ્ સંયોજક (ભુજ)

સુરેશ બીજલાણી ૯૮૭૯૦ ૪૩૫૫૧

સુધા બુદ્ધભટ્ટી ૯૯૨૫૩ ૧૩૭૩૪

જ્ઞાતિસેતુ પત્ર-વ્યવહાર માટે સંપર્ક :
અતુલ સોની, ઈ-૫૦૪, આર્યમાન આવાસ, સાંઈબાબા મંદિર સામે, દેવાશિષ સ્કુલ પાસે, સેટેલાઈટ, અમદાવાદ-૧૫.

કાર્યાલય : ૧૫,સુપર મોલ, સી.જી. રોડ, અમદાવાદ. ફોન : ૦૭૯-૪૮૯૭૧૩૨૨

વેબ સાઈટ : www.gnyatisetu.com

ઈ-મેલ : gnyatisetu@gmail.com

છુટક કિંમત	રૂા.	૨૦/-
ત્રિ-વાર્ષિક લવાજમ	રૂા.	૩૦૦/-
આજીવન (૧૫ વર્ષ)	રૂા.	૧૫૦૦/-

'જ્ઞાતિસેતુ'માં પ્રસ્તુત રચનાઓમાં રજૂ કરેલા વિચારો જે તે લેખકોના છે. 'જ્ઞાતિસેતુ'નું એની સાથે સંમત હોવું આવશ્યક નથી.

તંત્રી સ્થાનેથી

અમને વિશ્વાસ છે કે 'સેતુ'નો આ 'સ્વાસ્થ્ય લાભ' વિશેષાંક, લાંભ-પાંચમના રોજ આપને અવશ્ય મળશે. ઈશ્વર આપ સૌને સદૈવ 'સ્વાસ્થ્ય-લાભ' બક્ષે તેવી 'સેતુ' પરિવારની નવ-વર્ષ શુભેચ્છા.

સ્વસ્થ 'તન' અને 'મન' પ્રત્યેક પ્રાણીની પ્રાથમિક આવશ્યક્તા છે. એની પૂર્તિ હેતુ આદિકાળથી જ માનવ-પ્રાણી પ્રયત્નશીલ રહ્યો છે. યુગોના પ્રયાસો અને અનુભવો બાદ, આજનો માનવ સમાજ સ્વસ્થ રહેવાના શાશ્વત નીતિ-નિયમો અને સહસ્ત્રો સાધનો, ઉપાયો, ઉપચારો શોધી સમજી અને અજમાવી રહ્યો છે. સાથે સાથે આ ક્ષેત્રે 'માહિતી વિસ્ફોટ'ને લીધે મુંઝાઈને અટવાઈ પણ રહ્યો છે. આવા સંયોગોમાં આવશ્યક છે, 'સ્વ' તેમજ 'સ્વજનો'ના 'સ્વાસ્થ્ય-લાભ' માટે સંતુલિત આહાર-વિહાર; સમુચિત રોગ પ્રતિકાર અને ઉપયુક્ત ઉપચાર વિશે, સર્વ-સાધારણ પરંતુ મહત્ત્વની બાબતોનું સરળ ભાષામાં સમજ આપતું સંક્ષિપ્ત સંકલન. 'સેતુ'ના આ વિશેષાંકમાં સ્વાસ્થ્ય વિશે ઉપયોગી માહિતી સંકલિત છે. આશા છે, વાચકોને આ માહિતી લાભ-પ્રદ જણાશે.

આધુનિક રહેણીકરણી અને વાતાવરણીય સમસ્યાઓને કારણે અનેક પ્રકારની બિમારીઓ અને એનું પ્રમાણ ખૂબ જ વધી ગયું છે. જો કે આમાંની મોટાભાગની બિમારીઓના હવે સચોટ નિદાન અને એના સફળ ઈલાજ માટે ચોક્કસ ચિકિત્સા પધ્ધતિ અને સાધનો ઉપલબ્ધ છે. જનસમાજ અને સરકાર બંને પક્ષે એની દરકાર પણ છે. ઉત્તરોત્તર વધતી સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓના પ્રમાણમાં એના સમાધાન હેતુ ઉપલબ્ધ ન્યુનતમ સેવાઓના અધિકતમ ઉપયોગ માટે સહુ કોઈ આતુર છે. આપણો સમાજ પણ આ ક્ષેત્રે સક્રિય થવા વિશેષ પ્રયત્નશીલ છે. ખાસ કરીને ભુજ અને અમદાવાદ જ્ઞાતિ મંડળ પ્રેરીત સ્વાસ્થ્ય સેવાઓ, જેની વિગતો 'સેતુ'ના આ અંકમાં આપી છે. આપણા સમાજની સ્વાસ્થ્ય સેવાઓ માટે કેટલીક સંસ્થાઓ અને વ્યક્તિઓનો સંક્ષિપ્ત પરિચય પણ આ અંકમાં ખાસ આપ્યો છે.

હવે આ અંકની એક વિશેષ વાનગી, જે સહુ વાચકોને અવશ્ય ગૌરવપ્રદ લાગશે. આ અંકના પૃષ્ઠ ૨૭ પરથી આપણા સમાજની સ્વાસ્થ્ય ક્ષેત્રે વ્યવસાયીક કાર્યરત વ્યક્તિઓની વિગતો આપી છે. સેતુ-સમર્પિત સહયોગીઓએ પરિશ્રમ કરી મેળવેલી આ વિગતો પૂરી તો નથી જ, તેમ છતાં ખૂબ જ ધ્યાનાકર્ષક તો છે જ. તેઓ કઠિનમાં કઠિન અને અત્યંત ખર્ચાળ, લગભગ એક દાયકાના અભ્યાસ અને આકરી કસોટીઓ પાર કરી ચિકિત્સા ક્ષેત્રે ગ્રેજ્યુએટ અને ઘણા પોસ્ટ ગ્રેજ્યુએટ થઈ આ વ્યવસાય અપનાવ્યો છે. પચાસથી વધુ વ્યક્તિઓના આ યાદીમાં લગભગ અડધી કહી શકાય તેવી વીસથી ઉપર મહિલાઓ છે, જે આપણા સમાજ માટે વિશેષ ગૌરવની વાત છે. આ યાદી જોતાં 'વિશેષજ્ઞો'નું વૈવિધ્ય પણ જાણવા મળશે. એમાં મેડિસીન અને જનરલ સર્જરી તેમજ કેન્સર અને કિડની રોગોના વિશેષજ્ઞ છે અને બાળરોગ અને સ્ત્રી રોગ નિષ્ણાત છે. આંખ-કાન-ગળા અને નેત્ર, અસ્થિ વિજ્ઞાન ક્ષેત્રે તેમજ કેન્સર અને કિડનીના રોગોના નિષ્ણાત પણ છે; એટલું જ નહીં એક

એનેસ્થેસિસ્ટ પણ છે. ડેન્ટલ અને ફિઝીયોથેરાપી જેવા વિષયોના નિષ્ણાત પણ આ યાદીમાં છે. યોગ, આયુર્વેદ, હોમિયોપેથી ક્ષેત્રે ઉચ્ચ અભ્યાસી પણ છે તો હેલ્થ સર્વિસીઝ મેનેજમેન્ટ ક્ષેત્રે પણ આપણા સમાજની પ્રતિભાઓ છે. અન્ય એક રસપ્રદ વાત એ છે કે, આ યાદીમાં સામેલ વ્યવસાયીકો દેશના એક ખૂણા કચ્છથી લઈને બીજે ખૂણે એટલે કે છેક એર્નાકુલમમાં સ્થાયી થયા છે. એટલું જ નહીં, લંડન, કેનેડા અને દુબઈમાં પણ આપણા સમાજના સભ્યો સ્વાસ્થ્ય ક્ષેત્રે કાર્યરત છે.

સ્વાસ્થ્ય ક્ષેત્રે આપણા સમાજના સભ્યોની આ યાદી હજુ પ્રાથમિક છે. ભવિષ્યમાં 'સેતુ' એનું સાર્વત્રિક વિશ્લેષણ અવશ્ય કરશે. આશા છે, આપણો સમાજ 'સેતુ'ના આ સંશોધન કાર્યમાં સામૂહિક સહયોગ આપશે.

હવે – એક અન્ય બાબત, જે આ અંકમાં વિશેષરૂપે કહી છે. આ વાત છે, આપણા વતનના એક શ્રેષ્ઠીની. તેઓશ્રી લંડનમાં રહે છે, પણ વતનને ભૂલ્યા નથી. એમની વિગતો વાંચતા, વિદેશ વસતા આપણા આ વતનીના સમાજ પ્રેમ અને એમના પરિવારની કુળદેવીમાં આસ્થાનું ઉત્તમ ઉદાહરણ જોવા મળશે. એમના પ્રત્યે આપણને સહુને અવશ્ય ગર્વ થશે.

ફરી એકવાર નવ-વર્ષ તેમજ 'લાભ પાંચમ' શુભેચ્છા સહ...

અસ્તુ.

હંસરાજ કંસારા

અધ્યક્ષ સ્થાનેથી...

મનુભાઈ કોટડિયા, અધ્યક્ષ – 'જ્ઞાતિસેતુ'

'જ્ઞાતિસેતુ'ના સુજ્ઞ વાંચકોને દીપોત્સવી અભિનંદન અને નવ વર્ષ શુભકામના.

આ સામયિકની છેલ્લા પંદર વર્ષની કારકિર્દી દરમ્યાન પ્રત્યેક વર્ષે એક દળદાર અને દમદાર વિશેષાંકની સ્વર્ણિમ સોગાદ આપી છે. આ વખતે પણ એવી જ એક ભવ્ય સોગાદ ''સ્વાસ્થ્ય લાભ વિશેષાંક'' વાચકો સમક્ષ પ્રસ્તુત કરતા સેતુ પરિવાર હર્ષ અને ગૌરવ અનુભવે છે.

આપણો સમાજ વસ્તીની દૃષ્ટિએ ભલે બહુ નાનો છે પરંતુ એના પરિવારોનું વિસ્તરણ વૈશ્વિક છે. પછી એ કચ્છ હોય કે સૌરાષ્ટ્ર, ઉત્તર ગુજરાત હોય કે દક્ષિણ ગુજરાત કે પછી દેશના અન્ય પ્રદેશો તેમજ વિદેશમાં પણ છે.

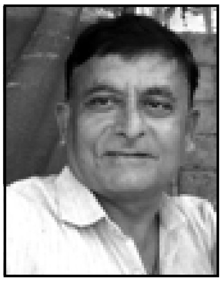
''સ્વાસ્થ્ય લાભ વિશેષાંક''ની વિશેષતા એ છે કે એમાં દેશ વિદેશમાં વિવિધ સ્થળે વસતા આપણા સમાજના સભ્યો, જે આરોગ્યલક્ષી સેવા ક્ષેત્રે કાર્યરત છે, તેમની વિગતો આપેલ છે. સ્વાભાવિક રીતે આ વિગતો એકત્ર કરવામાં અમને વિવિધ સ્થળોએ વસતા સેતુ સહયોગી અને શુભેચ્છકોએ તેમજ ડૉક્ટરોએ વ્યક્તિગત કે ફોન સંપર્ક દ્વારા પ્રતિભાવમાં ખૂબ જ ઉમળકાસભર સહયોગ આપ્યો તે બદલ સેતુ પરિવાર એ સૌનો સદૈવ ઋણી રહેશે. આ સહયોગીઓએ અત્યંત મૂલ્યવાન માહિતી પ્રદાન કરેલી છે. અમને વિશ્વાસ છે કે તેઓ સ્વાસ્થ્ય ક્ષેત્રે આપણા સમાજની કાર્યરત વ્યક્તિઓ કે સ્વૈચ્છિક સંસ્થાઓની વિગતો સેતુ પ્રકાશન હેતુ અવશ્ય મોકલતા રહેશે.

આ અંકમાં સ્વૈચ્છિક રીતે જે સહયોગી મહાનુભાવોએ અને મહિલાઓએ મહત્ત્વની વિગતો પ્રદાન કરી છે તેમના નામ નીચે મુજબ છે. સેતુ સામાયિક વતી હું એમનો સૌનો હૃદયપૂર્વક આભાર માનું છું. સાથે સાથે અમારા તંત્રી મંડળના સાથીઓ ખાસ કરીને શ્રી અતુલ સોની, શ્રી તુલસીદાસ કંસારા તથા શ્રી જયેશભાઈ ઘડીયાળી – જેમની આ વિશેષાંક તૈયાર કરવામાં વિચારબીજથી લઈને અંતિમ પ્રકાશન ચરણ સુધીની જટીલ પ્રક્રિયા પૂરી કરવામાં જે રાત-દિવસની મહેનત તેમણે કરી છે, તેમનો હું સાક્ષી છું; તેમનો પણ અત્રેથી આભાર માનીને તેમની પીઠ થાબડવાનું અસ્થાને નહીં ગણાય.

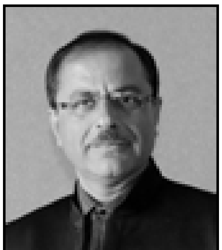
શ્રી મહેશભાઈ કંસારા - ભુજ, શ્રી સુરેશભાઈ બીજલાણી - ભુજ, શ્રી વિનોદભાઈ સાકરિયા - ગાંધીધામ, શ્રી રાઘેભાઈ સોલંકી - જુનાગઢ, શ્રી મુકેશભાઈ છત્રાળા - રાજકોટ, ડૉ. સુરેશભાઈ કંસારા (મોટેસરા) - જુનાગઢ, શ્રીમતી જયશ્રીબેન - ભુજ, શ્રીમતી ચૌલાબેન મહીયા - ભુજ, શ્રી મોહનભાઈ મહીયા - અમદાવાદ, શ્રી વિનયભાઈ પી. સોની - ભુજ, ડૉ. ડી. એન. બારમેડા - જુનાગઢ, ડૉ. શૈલેષભાઈ બારમેડા - જુનાગઢ, શ્રી યોગેશભાઈ સોલંકી - ભુજ, સોમાભાઈ મેવાડા - ભચાઉ, શ્રી કિશોરભાઈ સોની - મુંબઈ, શ્રી દિનકરભાઈ પરમાર - સિહોર, શ્રી કિશોરભાઈ ચૌહાણ - ભુજ, શ્રી દિનેશભાઈ મહેતા - અમદાવાદ, ડૉ. અતુલ કંસારા - અમદાવાદ, શ્રીમતી જ્યોતિબેન સોની - અમદાવાદ, ડૉ. રવિરાજ ગુજરાતી - અમદાવાદ, ડૉ. મંથન કંસારા - અમદાવાદ, ડૉ. ધીરેન શાહ - અમદાવાદ, શ્રી વિજયભાઈ બુધ્ધભટ્ટી - અમદાવાદ, શ્રી દિલીપભાઈ બુધ્ધભટ્ટી - ભુજ.

વિક્રમ સંવત ૨૦૭૫ને અલવિદા...
સાથે સુમંગલ પ્રભાતે સૂર્યના સોનેરી કિરણો ફેલાવતું આવી પહોંચ્યું...
નૂતન વર્ષ વિક્રમ સંવત ૨૦૭૬ – 'સુસ્વાગતમ્'
શુભ દીપાવલીના પ્રસંગે આપ સૌ જ્ઞાતિ પરિવારજનોને હાર્દિક શુભ કામના...
તે સાથે નૂતન વર્ષ આ ધરતી પર સુખ, શાંતિ અને સમૃદ્ધિની બહાર લાવે તેવી
અભ્યર્થના સાથે હાર્દિક અભિનંદન.

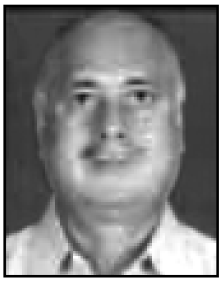
શ્રી કચ્છી મારૂ કંસારા સોની જ્ઞાતિ મંડળ - અમદાવાદ


શ્રી ગીરીશભાઈ સોની
પ્રમુખ

શ્રી જયેશભાઈ ઘડીયાળી
ઉપપ્રમુખ


શ્રી અતુલભાઈ સોની
માનદ્ મંત્રી

શ્રી મનુભાઈ કોટડિયા
ખજાનચી


શ્રી સુનીલભાઈ બીજલાણી
સહમંત્રી

કારોબારી સભ્યો :

શ્રી જયમીનભાઈ સોની
શ્રી રાજેન્દ્રભાઈ સોની
શ્રી પ્રશાંતભાઈ બીજલાણી
શ્રી હરીશભાઈ બુધ્ધભટ્ટી
શ્રી નીલેશભાઈ પોમલ
શ્રી અરવિંદભાઈ મારૂ
શ્રી હસમુખભાઈ મૈચા
શ્રી રશ્મિનભાઈ બારમેડા
શ્રી નરેન્દ્રભાઈ મૈચા

શ્રી કચ્છી મારૂ કંસારા સોની જ્ઞાતિ મહિલા મંડળ - અમદાવાદ

અલ્પાબેન સોની
પ્રમુખ

શોભનાબેન સોની
ઉપપ્રમુખ

હંસાબેન સોની
માનદ્ મંત્રી

પૂર્વી સોની
ખજાનચી

મધુબેન બીજલાણી
સહમંત્રી

કારોબારી સભ્યો :

મનીષા એન. સોની
દક્ષાબેન એચ. સોની
સુનીતાબેન એ. સોની
સોનલબેન એ. સોની
ભૂમિ ડી. સોની
ભ્રાંતિબેન ડી. સોની
કવિતાબેન કે. સોની
સંધ્યાબેન જે. સોની
રૂપલબેન એ. સોની
મીનાબેન કે. સોની
ભાવનાબેન આર. સોની
બીનાબેન બી. સોની
પ્રીતિબેન એ. સોની
નેહાબેન એસ. સોની
કલ્પનાબેન એ. સોની

સૌ જ્ઞાતિ પરિવારજનોને નૂતન વર્ષની હાર્દિક શુભ કામના...

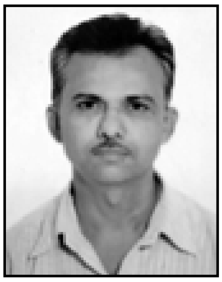
શ્રી કચ્છી મારૂ કંસારા સોની જ્ઞાતિ યુવક મંડળ - અમદાવાદ

હર્ષદભાઈ રમેશભાઈ પોમલ
પ્રમુખ

અનિસભાઈ જમનાદાસ મહીચા
ઉપપ્રમુખ

આશિષભાઈ દક્ષભાઈ બારમેડા
માનદ્ મંત્રી

આશિષભાઈ કાનજીભાઈ સાકરિયા
ખજાનચી



પરેશભાઈ ખીમજીભાઈ મહીચા
સહ મંત્રી

નીલેશભાઈ રમેશભાઈ પોમલ - સહ ખજાનચી

કારોબારી સભ્યો :

નરોત્તમભાઈ શામજીભાઈ પોમલ
ગીરીશભાઈ બાબુભાઈ બારમેડા
પરેશભાઈ શાંતિભાઈ બારમેડા
કેતનભાઈ જેઠાભાઈ બારમેડા
દીપેશભાઈ હરેશભાઈ પરમાર
જયેશભાઈ ભાઈલાલ સોની
નીતિનભાઈ શામજીભાઈ સોની
ભરતભાઈ બાબુભાઈ બારમેડા
હરેશભાઈ બાબુભાઈ બારમેડા
દિલીપભાઈ જેઠાભાઈ બારમેડા
અમિતભાઈ હરેશભાઈ પરમાર
જયેશભાઈ વલ્લભદાસ સોની
શ્યામભાઈ સુરેશભાઈ સોલંકી
વિશાલભાઈ સુનીલભાઈ સોની

શુભેચ્છા સંદેશ

હું, ડૉ. શ્રી કશ્યપ એમ. બુચ એમ.ડી. (ફિઝિશિયન વર્ગ-૧) તથા સિવિલ સર્જનશ્રી શ્રી જી.કે. જનરલ હોસ્પિટલ - ભુજ, અત્રેથી શ્રી મારૂ કંસારા સોની જ્ઞાતિ - અમદાવાદ દ્વારા "જ્ઞાતિસેતુ" અંક જે મેડિકલ ક્ષેત્ર માટે વિશિષ્ટ અંક બહાર પાડી રહ્યો છે, તે જાણીને અમો હર્ષની લાગણી અનુભવી રહ્યા છીએ.

સમાજના તમામ જ્ઞાતિજનોનું આરોગ્ય તંદુરસ્તી જળવાઈ રહે તે માટે તમામને અત્રેથી શુભેચ્છા પાઠવું છું તેમજ ઉપરોક્ત અંક માટે પરિશ્રમ કરનારા મહાનુભાવોનું અત્રેથી વિશિષ્ટ સન્માન કરૂં છું તેમજ તેઓને શુભેચ્છા પાઠવું છું.

ડૉ. કશ્યપ એમ. બુચ,
સિવિલ સર્જનશ્રી, શ્રી જી.કે. જનરલ હોસ્પિટલ - ભુજ

હિંદુઇઝમ – (૧૧)

પ્રેષક : તુલસીદાસ કંસારા

આ શ્રેણીમાં જૂન-જુલાઈ ૨૦૧૯ના સળંગ અંક ૮૨માં હિંદુ ધર્મ વિશે હિંદુ કોણ બની શકે? જ્ઞાતિ પ્રથા શું છે? આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ માટે મંત્રોચ્ચાર કેટલા જરૂરી છે? ભગવાનની મૂર્તિના દર્શનનું મહત્ત્વ, આરતી શા માટે કરવામાં આવે છે, શંખનાદ, ઘંટારવ વગેરે બાબતોમાં આજની પેઢીના વિચારશીલ મગજમાં ઉઠતા સવાલોના જવાબો જાણ્યા. હવે આ દિશામાં આગળ ધપતાં આપણે આવા જ અન્ય સવાલો, જેવા કે પૂજા, પ્રદક્ષિણા, પ્રસાદ, કળશ, શ્રીફળ, ઈત્યાદિ વિશે પણ જાણવા અહીં પ્રયત્ન કરીશું.

સવાલ-૨૫ : દરરોજ પૂજા કરવી એટલે શું?

જવાબ : ધાર્મિક વૃત્તિ ધરાવતા હિંદુઓ દરરોજ સવારે નાહીધોઈને, કંઈપણ ખાતા-પીતા પહેલાં ભગવાનની પૂજા કરે છે. આવી પૂજાનો પ્રકાર દરેક સંપ્રદાય પ્રમાણે અલગ અલગ હોય છે. પરંતુ તેમાં સામાન્ય રીતે ધ્યાન, માળા ફેરવવી, ઈશ્વરનું રટણ કરવું, પ્રદક્ષિણા કરવી, દંડવત્ પ્રણામ કરવા અને ભગવાન / ગુરૂની મૂર્તિ સમક્ષ પ્રાર્થના કરવી, વગેરે બાબતો અથવા આમાંની કેટલીક ક્રિયાઓનો સમાવેશ થાય છે. જેઓ ભગવાનના બચપણના સ્વરૂપની મૂર્તિની (જેને લાડમાં લાલાજી કહેવાય છે તેની) પૂજા કરે છે, જેમાં તેને નવડાવે છે, કપડા પહેરાવે છે, ચંદનનો લેપ કરે છે, ફૂલો અર્પણ કરે છે, તેના નામનું સ્મરણ કરે છે, તેની પૂજા કરીને આરતી ઉતારે છે અને છેલ્લે તેને પ્રસાદ તેમજ ચરણામૃત ધરાવે છે. કેટલાક લોકો મંદિરમાં પૂજા કરે છે જ્યાં પૂજારી તેમના વતી સંસ્કૃત કે પોતાની ભાષામાં શ્લોકો બોલીને પૂજા કરે છે.

સવાલ-૨૬ : પ્રદક્ષિણા શું છે?

જવાબ : ભક્ત જ્યારે મંદિર, પવિત્ર સ્થળ, નદી કે પર્વતની મુલાકાત લે છે ત્યારે તેની પ્રદક્ષિણા કરે છે. જેનો મતલબ છે ફેરા ફરવા. જે પ્રભુના દિવ્ય સ્વરૂપને આદર આપવાની એક ક્રિયા છે. દૈનિક સવારની પૂજા વખતે પણ આવું કરવામાં આવે છે. જ્યારે પ્રદક્ષિણા કરવામાં આવતી હોય છે ત્યારે ભક્ત ભગવાનના નામનું સ્મરણ પણ કરે છે, જે ભક્તને ધીરે ધીરે એમ માનવા પ્રેરે છે કે ભગવાન તેવા જીવનનું કેન્દ્રબિંદુ છે.

પ્રદક્ષિણા હંમેશાં ઘડિયાળના કાંટા ફરે તે દિશામાં કરવામાં આવે છે. જેથી દેવ હંમેશાં જમણી તરફ રહે છે, જે ખૂબ જ શુભ માનવામાં આવે છે.

સવાલ-૨૭ : આપણે જમતા પહેલાં હંમેશાં ભગવાનને શા માટે પ્રસાદ ધરાવીએ છીએ?

જવાબ : દરેક જીવોને ઉત્પન્ન કરનાર અને પ્રવૃત્ત કરનાર સર્વોપરી ભગવાન છે. આપણે જે કર્મોરૂપી દાણા વાવી, તેનું જતન કરીને છેલ્લે લણીએ છીએ તે બધું જ ભગવાનની કૃપા અને આશિર્વાદથી છે. તેથી ભગવાન તરફની ભક્તિ અને કૃતજ્ઞતા રૂપે આપણે તેમને રોજ સવારે અને સાંજે – એમ બે વખત સાત્ત્વિક ખોરાક અર્પણ કરીએ છીએ. એક વખત તેમની કૃપા દૃષ્ટિ તે ખોરાક પર પડી જાય એટલે તે પવિત્ર અને શુધ્ધ પ્રસાદ બની જાય છે. જ્યારે આ પ્રસાદ કૃતજ્ઞતાપૂર્વક આરોગવામાં આવે છે ત્યારે તે મન અને સ્પર્શેન્દ્રિયોને પવિત્ર કરે છે.

સવાલ-૨૮ : પૂજા કરતી વખતે કળશને શા માટે પૂજવામાં આવે છે?

જવાબ : કળશને શુભ કે માંગલિક માનવામાં આવે છે. તે સામાન્ય રીતે પિત્તળ, તાંબા કે કાંસાનું હોય છે અને પાણીથી ભરેલ હોય છે. તેમજ તેના ઉપર શ્રીફળ મૂકવામાં આવતું હોય છે. તેની ગરદન ઉપર નાડાછડી બાંધવામાં આવે છે. કળશની ઉપર શ્રીફળ મૂકતાં પહેલાં આંબા અથવા તો આસોપાલવના પાંદડા મૂકવામાં આવતા હોય છે.

મૂર્તિ પ્રતિષ્ઠા, યજ્ઞ, વાસ્તુ પૂજા અને મહાપૂજા જેવા મહત્ત્વના પ્રસંગોએ આવા કળશને ભગવાનની મૂર્તિ સમક્ષ મૂકવામાં આવે છે. તેને લગ્ન પ્રસંગે હાર્દિક આવકાર માનવામાં આવે છે તેમજ અન્ય શુભ પ્રસંગોએ બારણા પાસે પણ મૂકવામાં આવતું હોય છે જેને એક શુભ સંકેતના ચિહ્ન તરીકે લેખવામાં આવે છે. તેનો ઉપયોગ કોઈ પવિત્ર ઉચ્ચ વ્યક્તિને આવકારવાના પ્રસંગે પણ કરવામાં આવે છે.

કળશને પવિત્ર નદીઓના જળ તેમજ વેદોના જ્ઞાનસભર મંત્રોચ્ચાર અને સર્વે દેવોના આશિર્વાદથી ભરવામાં આવે છે અને ત્યારબાદ તે પવિત્ર જળનો ઉપયોગ પૂજા કરવા માટે તેમજ ભક્તો પર છંટકાવ કરવા માટે કરવામાં આવે છે. જ્યારે અસૂરો અને દેવોએ સમુદ્ર મંથન કરેલ, ત્યારે ભગવાન ધન્વંતરી અમૃત ભરેલ કળશ સાથે પ્રગટ્યા હતા. તેથી કળશને એક દૈવી અને અમરત્વના પ્રતીક તરીકે માનવામાં આવે છે.

સવાલ-૨૯ : હિંદુઓ શ્રીફળ પવિત્ર માનીને શા માટે દેવોને ચડાવવા માટે ઉપયોગમાં લે છે?

જવાબ : દેવોને ધન અર્પણ કરવાના પ્રતીક તરીકે ભારતમાં યજ્ઞોમાં પહેલાં પ્રાણીઓને બલિ ચડાવવામાં આવતા હતા (કારણકે દૂધાળા પ્રાણીઓ જેવા કે ગાય, ભેંસ, બકરી ઇત્યાદિને ખરું ધન માનવામાં આવતું). ધીરે ધીરે આ પ્રથા બંધ કરવામાં આવી અને શ્રીફળ જે જીવંત હોવાનું પ્રતીક છે, તેનો ઉપયોગ થવા લાગ્યો.

મંદિરમાં કે અન્ય પવિત્ર સ્થળોએ પૂજા પાઠ કરતી વખતે શ્રીફળ વધેરવામાં આવે છે. ઉપરાંત કારખાના, રસ્તા, પૂલો, વહાણ કે કોઈપણ વાહનના ઉદ્‌ઘાટન પ્રસંગે પણ શ્રીફળ ફોડવામાં આવે છે. આ શ્રીફળ વધેરવાની વિધિ, અહંકારના નાશનું પ્રતીક છે. નાળિયેરનું પાણી જન્મજાત વાસનાનું પ્રતીક છે, જે મનથી ભગવાનને અર્પણ કરી દેવામાં આવે છે. તેનો ઉપયોગ કળશ ઉપર રાખીને લગ્ન જેવા સામાજીક શુભ તેમજ મંદિરને પવિત્ર કરવાની વિધિ જેવા ધાર્મિક પ્રસંગોએ પૂજા કરવામાં પણ થાય છે. છેલ્લે ઘરમાં કરવામાં આવતા હોમ-હવનમાં તર્પણ કરવા માટે પવિત્ર અગ્નિમાં હોમવા માટે પણ તેનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. શ્રીફળને કળશ સાથે પૂજવાનું કારણ એ છે કે તે શુભ અને રિધ્ધિ-સિધ્ધિનું પ્રતીક છે.

સવાલ-૩૦ : હિંદુઓ તુલસીના છોડની પૂજા શા માટે કરે છે?

જવાબ : તુલસીના છોડના અન્ય નામોમાં છે હરિપ્રિયા. મતલબ જે ભગવાનને પ્રિય છે; વૃંદા - જેના ઉપરથી વૃંદાવન નામ આપવામાં આવ્યું, મતલબ જ્યાં આ છોડો પુષ્કળ પ્રમાણમાં થતા હતા. હિંદુઓ સામાન્ય રીતે પોતાના ઘરની સામે કે વરંડા અથવા તો બાલ્કનીમાં તુલસી ક્યારો રાખે છે. ઘરની માતા કે સ્ત્રી આ છોડની દરરોજ પૂજા કરે છે. તેની પાસે દીપ પ્રગટાવી, તેને પાણી પાઈ અને તેની પ્રદક્ષિણા કરી આદર આપે છે. તુલસીના પાન ભગવાનની પૂજા દરમિયાન તેમજ પ્રસાદ સાથે અર્પણ કરવામાં આવે છે. હિંદુઓમાં ખાસ કરીને વૈષ્ણવોમાં આ એક ખૂબ જ પવિત્ર છોડ માનવામાં આવે છે. તુલસીના પાનને જો પૂજા અને પ્રસાદ સાથે ભગવાનને અર્પણ કરવામાં ન આવે તો તે પૂજા અધૂરી કહેવાય છે.

તુલસીને દેવી લક્ષ્મીનું સ્વરૂપ માનવામાં આવે છે, જે વિષ્ણુ ભગવાનની પ્રિય પત્ની છે. તેથી તેને વિષ્ણુપ્રિયા અને હરિપ્રિયા કહેવાય છે. સુખી અને સદાચારી પારિવારિક જીવન જીવવા માટે હિંદુઓ તુલસીના છોડને આદર આપે છે.

શાલિગ્રામ કે ભગવાન વિષ્ણુની મૂર્તિ સાથે તુલસીના છોડને પરણાવવાનો ઉત્સવ તે તુલસી-વિવાહ મંદિરો તેમજ ઘરોમાં ઉજવાતો વૈષ્ણવોનો એક મહત્ત્વનો વાર્ષિક તહેવાર છે. તે કારતક માસના અજવાળિયાની બારસના રોજ મનાવવામાં આવે છે, જે ઓક્ટોબર-નવેમ્બર દરમિયાનમાં આવે છે.

તુલસી એક ખૂબ જ ઉપયોગી ઔષધિઓ ધરાવતું છોડ છે જેનો ઉપયોગ આયુર્વેદિક દવાઓ બનાવવામાં થાય છે.

સવાલ-૩૧ : ભારતમાં વડના વૃક્ષને શા માટે પવિત્ર માનવામાં આવે છે?

જવાબ : વડનું વૃક્ષ એક પ્રકારનું એવું વૃક્ષ છે (અંજીરના વૃક્ષના પ્રકારનું, ઝીણા ઝીણા સંખ્યાબંધ બીજ ધરાવતા ફળ આપતું વૃક્ષ) જે અનેક ડાળીઓમાં ફેલાય છે અને સમય જતાં ઘટાદાર મોટું વૃક્ષ બને છે. તેનું વનસ્પતિ શાસ્ત્રમાં અંગ્રેજી નામ *Flcus benghalensis* છે. આ વૃક્ષની ખૂબી એ છે કે તેના મૂળ હવામાંથી ખોરાક મેળવીને ઉગે છે અને વખત જતાં જાડા થડમાં વૃદ્ધિ પામે છે. તેના મૂળિયા એવી રીતે ફેલાતા જાય છે કે પછી મૂળ થડની ખબર જ પડતી નથી. એક ખૂબ જ જાણીતું આવું વૃક્ષ છે ગુજરાતમાં આવેલ 'કબીરવડ' જે ભરૂચ પાસે આવેલ નર્મદા નદીના કાંઠે ૩.૭ એકર જમીન પર ફેલાયેલ છે. દસ્તાવેજો દર્શાવે છે કે તે ૩૦૦ વરસો કરતાં પણ જૂનું છે. લોકો તેના દર્શન કરવા માટે વારંવાર જાય છે અને પ્રવાસીઓ આને એક કુદરતના કરિશ્મા તરીકે જુએ છે.

હિંદુ સંસ્કૃતિમાં વડના વૃક્ષને કલ્પવૃક્ષ પણ કહેવામાં આવે છે. જેનો અર્થ થાય તમારી ઇચ્છાને ફળિભૂત કરતું દૈવી વૃક્ષ. ઘણી વખત વડના વૃક્ષની નીચે મૌનમાં બિરાજમાન ભગવાન શિવને કલ્પવામાં આવે છે. દર વરસે હિંદુ પરીણિત સ્ત્રીઓ જૂન મહિનામાં આવતી વટસાવિત્રી પૂનમના દિવસે વડના વૃક્ષની પુષ્પો, ચોખાના દાણા, દૂધ અને તેના થડને દોરા વિંટાળીને પૂજા કરે છે અને તે સમય દરમિયાન ત્રણ દિવસ માટે સંયમ જાળવીને પોતાના પતિ માટે સુખ-શાંતિ અને દીર્ઘાયુની પ્રાર્થના કરી પોતાને વિધવા ન બનવું પડે તેવી શુભેચ્છા વ્યક્ત કરે છે.

■ ***End Piece :***

Hinduism dies if untouchability lives and untouchability has to die if Hinduism is to live.

જો અસ્પૃશ્યતા જીવશે તો હિંદુધર્મ મરી પરવારશે અને જો હિંદુધર્મને જીવવું હશે તો અસ્પૃશ્યતાને મરી પરવારવું પડશે.

– મહાત્મા ગાંધી

શ્રી વિશ્વકર્મા ચરિત્ર (સંક્ષિપ્ત)

સોમાભાઈ મેવાડા - ભચાઉ

કંબા સુત્રં ત્રાંબુપાત્રં વહતિ કરતલે પુસ્તક જ્ઞાન સુત્રં ।
હંસા રૂઢઃ ત્રિનેત્રઃ શુભ મુકુટ શિર સર્વતો વૃધ્ધકાય ॥
ત્રૈલોક્યં યેન સૃષ્ટં સકલ સુરગૃહે રાજ્યહમ્પાદિ હર્મ્યા ।
દેવોઃ સૌ સૂત્રધારો જગદખિલ હિત પાતુવો વિશ્વકર્મા ॥

ચત્રભુજધારી શ્રી વિશ્વકર્મા પ્રભુએ કર કમળમાં કાંબી, સુત્ર, ત્રાંબુ પાત્ર અને જ્ઞાન પુસ્તક ધારણ કર્યા છે. વૃધ્ધ સ્વરૂપ છે. હંસ સવારી અને ત્રિનેત્રધારી છે. મસ્તકે શુભ મુકુટ શોભે છે. ત્રિલોક સૃષ્ટિ, રાજ મહેલો, દેવગૃહો તથા સર્વ પ્રકારની રચના કરી છે. જગતનું હિત કરનારા વિશ્વકર્મા પ્રભુને દેવો, દાનવો, મનુષ્યો અને સુત્રધારો સ્તુતિ વંદના કરે છે.

હિંદુ દેવ દેવીઓના મૂર્તિ સ્વરૂપમાં ગુણોનો પ્રેરક સંદેશ મળે છે. કંબા અર્તાત્ કાંબી ગજ, માપ પટ્ટી, સુત્ર એટલે દોરો. સ્થાપત્ય સીધું સરળ અને ચોક્સાઈપૂર્વક બને તે માટે માપ પટ્ટી અને દોરો જરૂરી છે. આધુનિક યુગમાં ટેપ અને લેવલ પ્રચલિત છે. સર્જનના દેવ હોવાથી માપ અને રેવલ અર્થાત્ દોરો-સુત્ર ધારણ કર્યા છે. સાધન હાથમાં પકડો એટલે આપોઆપ કાર્ય સુઝશે. ત્રાંબુ પાત્ર - કળશ કોઈપણ શાસ્ત્રોક્ત વિધિ વિધાનમાં હોય છે. તાંબાના વાસણમાં ભરેલું જળ પીવાથી આરોગ્ય સારૂં રહે છે. જ્ઞાન પુસ્તકથી તમામ જાણકારી મળી રહે છે. વાંચન મનનો ખોરાક છે. પુસ્તકોથી સંસ્કૃતિ ઈતિહાસ સચવાય છે. શિલ્પ પણ શાસ્ત્ર છે. જ્ઞાન, વિજ્ઞાન, શિક્ષણ, સમજ, ગણતરથી મનુષ્યને માન મળે છે. હંસ સજ્જનતાનું પ્રતીક છે. નીર-ક્ષીર પારખવાની એટલે કે સાચું ખોટું સમજવાની બુધ્ધિથી વૃધ્ધો સન્માનનીય છે. વડીલોને માન સન્માન આપો. તેવી શીખ મળે છે. આમ પણ આદિદેવ હોવાથી તેનું સ્વરૂપ - દર્શન વૃધ્ધિ વૃધ્ધિ રૂપે યથાર્થ છે. મુકુટ મસ્તકની શોભા ઉપરાંત સલામતી અર્થે છે. વર્તમાનમાં હેલ્મેટ, પાઘડી, ટોપી, મુકુટનું રૂપ છે. શિવની જેમ તેઓને ત્રણ નેત્ર છે. બે ચર્મ ચક્ષુ અને ત્રીજું જ્ઞાન ચક્ષુ. જ્ઞાન એટલે હૈયા ઉલકત, જેનું સ્થાન હૃદયમાં કલ્પવામાં આવેલ છે.

સ્વર્ગ, વૃધ્ધિ, પાતાળ, વૈકુંઠ, કૈલાસ, બ્રહ્મપુરી, રાજમહેલો, મંદિરો, આવાસોનું નિર્માણ કર્યું. રાવણની સોનાની લંકા, શ્રીકૃષ્ણની દ્વારિકા નગરીની રચના કરી. જગત હિતકારી પ્રભુના બે પુત્રો નલ, નીલે વાનર સ્વરૂપે લંકાસેતુ બાંધી શ્રી રામના કાર્યમાં સહાયક થયા. કોઈ પણ પુરાણમાં દેવ શિલ્પી (એન્જીનિયર) તરીકે શ્રી વિશ્વકર્માનો ઉલ્લેખ આવે છે. તેઓને પાંચ પુત્રો તથા માનસ પુત્ર વાસ્તુ છે. બે પુત્રી પ્રકાશિત અને લક્ષ્મી છે. પ્રકાશિત - રન્નાદે સૂર્ય પત્ની હોવાથી જગત માતા - રાંદલ માતા તરીકે પૂજાય છે.

મનુ મય ત્વષ્ઠા, દેવરી, શિલ્પ કર્મ આધાર,
ચૌદ ભુવન ચોસઠ કલા, કરનીકા નહિ પાર.

મનુ - લુહાર, મય - સુથાર, ત્વષ્ઠા - કંસારા, દેવજ્ઞ - સોની, શિલ્પી - સોમપુરા સલાટ જેઓ લોખંડ, લાકડું, ધાતું, સોના ચાંદી અને પથ્થર કામ વડે જગત ઉપયોગી કાર્યો અને સેવા કરે છે. ચૌદ ભુવન અને ચોસઠ કલાઓ તેઓ દ્વારા નિર્મિત છે. અંધક અને શિવના યુધ્ધથી વાસ્તુની ઉત્પત્તિ થઈ. રામ સાથે હનુમાન હોય તેમ વાસ્તુ શ્રી વિશ્વકર્માની સેવા કાર્યોમાં સાથે રહ્યા. બદલા રૂપે પ્રભુએ તેને દેવ દરજ્જો આપ્યો. પાંચે ભાઈ વિશ્વ વિશે જે કોઈ રચના, મહેલ, ભુવન, મકાન કે મંદિરો બનાવે તેમાં પ્રથમ પૂજા વાસ્તુની થાય છે. વાસ્તુનામ ઉપરથી વસતી, વસવાટ શબ્દ પ્રયોજાય છે.

વિશ્વકર્મા પ્રભુના આઠ અવતારો થયા તેવું શાસ્ત્ર કહે છે. તેઓનું એક નામ ત્વષ્ઠા છે. અવતાર કાળમાં પરિવાર વધ્યો. મહેનત, પ્રામાણિકતા, વફાદારી અને સંતોષથી આજીવિકા મેળવી અન્ય લોકોની સેવા કરે છે.

એક કથાના સાર પ્રમાણે પરશુરામે એકવીસ વાર પૃથ્વી નક્ષત્ર કરી. ઉદ્દંડ, અભિમાની, રાજાઓનો સંહાર કર્યો. ક્રોધ આંધળો છે. સારાસારનો વિવેક ભૂલાય છે. સૂકા ભેળું લીલું બળે તે રીતે અનેક નિર્દોષો પણ મરવા માંડ્યા. જીવ બચાવવા ક્ષત્રિયોએ પર્વતો, જંગલોમાં આશ્રય લીધો. આજની ભાષામાં ભૂગર્ભમાં રહ્યા. કેટલો કાળ છૂપી રીતે કાઢી શકાય? તેઓ વિશ્વકર્મા પ્રભુના શરણે ગયા. તે કાળમાં પરશુરામને વારી શકે, રોકી શકે તેવું સામર્થ્ય તેઓમાં હતું. પરશુરામને સમજાવી શાંત પમાડ્યા. પરશુ અને ધનુષ્ય બાણ મૂકાવી તપ કરવા મહેન્દ્ર પર્વતે મોકલ્યા. શરણે આવેલા અને ચરણે નમેલા ક્ષત્રિયોને હિંસાત્મક તલવાર, ધનુષ બાણ છોડાવી શ્રી વિશ્વકર્માએ સર્જનાત્મક અને રચનાત્મક ઓજારો આપ્યા. કૃષિ, ઋષિ, કલા-કારીગરી, વાણિજય, સ્થાપત્યનું જ્ઞાન શીખવ્યું. ક્ષત્રિયો નિર્ભય થઈ સન્માર્ગે વળ્યા. કૃતિ અને શ્રમ ભક્તિ તરફ વળી આજીવિકા મેળવવા લાગ્યા. તે કાળથી લોખંડ, લાકડું, ત્રાંબુ, સોના ચાંદી, ખેતી, પશુપાલન, વેપાર, માટીકામ, વણાટ, ચર્મ, ક્ષૌર જેવા હાથ વડે થઈ શકે તેવા ઉદ્યોગોનો વિકાસ થયો. ધંધા હુન્નર કરતા સમૂહો દેશકાળ વીતતા ગુણકર્મ અનુસાર ઓળખાઈ જ્ઞાતિઓના નામથી પ્રચલિત થયા.

'વાગશે પણ લાગશે નહીં' તેવો અભય મંત્ર પરિવારને આપ્યો. જેથી સમ-વિષમ પરિસ્થિતિમાં પણ કારીગરો ટકી શક્યા છે, જીવી શક્યા છે. અસ્તુ.

આપણા જીવનમાં ભગવાનનું મહત્ત્વ

પૂનમ નીલેશ સોની - નખત્રાણા

ભગવાનની નિશાનીઓમાંથી છે આ રાત્રિ અને દિવસ તથા સૂર્ય અને ચંદ્ર. સૂર્ય અને ચંદ્રને સિજદો ન કરો, બલ્કે તેને ભગવાનની કૃપા સમજો કે જેણે એમનું સર્જન કર્યું છે તે જીવંતને મૃતમાંથી કાઢે છે અને મૃતને જીવંતમાંથી કાઢી લાવે છે. તેની નિશાનીઓમાં ઘણી ભિન્નતા છે. કુદરતની નિશાનીઓમાંથી તમારૂં રાત્રે અને દિવસે ઊંઘવું તમારે તેની કૃપા શોધવું છે. તેની નિશાનીઓમાંથી એ છે કે તે તમને વીજળીનો ચમકારો દેખાડે છે. ભય સાથે પણ અને આશા સાથે પણ અને આકાશમાંથી પાણી વરસાવે છે. પછી તેના વડે ધરતીને તેના મૃત્યુ પછી જીવન પ્રદાન કરે છે. આકાશ અને ધરતી તેના આદેશથી કાયમ છે. બધા જ તેના આદેશને આધીન છે. તેજ છે, જે સર્જનનો આરંભ કરે છે. આકાશ અને ધરતીમાં તેનો જ ગુણ સૌથી શ્રેષ્ઠ છે અને તે પ્રભુત્વશાળી અને તત્ત્વદર્શી છે. તમને પૂછો કે આકાશ અને ધરતીમાં જે કાંઈ છે તે કોનું છે? કહો, બધું ભગવાનનું છે. તેણે દયા અને મહેરબાનીને પોતાના પર અનિવાર્ય કરી લીધા છે. આથી જ તે અવજ્ઞાઓ અને વિદ્રોહ બદલ તમને જલ્દીથી પકડતો નથી.

ભગવાન એક જ માલીક છે. તે જેને ચાહે તેને રાજય સત્તા આપે અને જેની પાસેથી ચાહે, છીનવી લે. રાતને દિવસમાં પરોવીને લઇ આવે છે અને દિવસને રાતમાં! નિર્જીવમાંથી સજીવને કાઢે છે અને સજીવમાંથી નિર્જીવને! અને જેને ચાહે છે, અઢળક સંપત્તિ આપે છે. ભગવાને આ આ સૃષ્ટિની એવી રચના કરી છે કે ધરતી, સંપત્તિ, સુખ, ઐશ્વર્ય બધું જ આપ્યું છે પણ ચોકીદાર એકે નથી ગોઠવ્યો. ખાલી હાથે આવ્યા અને ખાલી હાથે જવાના. જે કાંઈ છે તે ભગવાનનું જ છે. આકાશમાંથી પાણી વરસાવ્યું અને તેના વડે નિર્જીવ પડેલી ધરતીને જીવંત કરી દીધી. તો આ બધું ભગવાને જ કર્યું છે.

"અનંત છે ઉપકારો, પ્રભુના અનંત છે ઉપકારો
રોજ સવારે તને કોણ જગાડે, ભૂલેલું યાદ અપાવે પ્રભુ..."

ભગવાન એક જ છે. તેના સ્વરૂપો જુદા જુદા છે. બધા જ ધર્મોમાં એક ભગવાનની વાત કરવામાં આવી છે. ભગવાનના સ્વરૂપે આપણે અનેક અવતારો જોયા છે. મહાપુરૂષો જેવા કે ભગવાન બુધ્ધ, સાંઇબાબા, રામકૃષ્ણ પરમહંસ — બધા સાક્ષાત્ ભગવાનના જ સ્વરૂપો હતા. તેઓ કહેતા કે, ભગવાન એક જ છે. તેમના નામ અલગ અલગ છે. તેમના સ્વરૂપ અલગ અલગ છે. ભગવાનની લીલાઓનો કોઈ પાર જ નથી. તે અનંત સ્વરૂપે પૃથ્વી પર રહી અને પોતાનું ઐશ્વર્ય પ્રદાન કરે છે.

એક પ્રસંગ છે કે ભગવાન બુધ્ધ જ્યારે તેમની માતા ત્રિશલાદેવીના ગર્ભમાં હતા ત્યારથી જ તેમને બધું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થઈ ગયું હતું. તે ગર્ભમાં તેમની માતા સાથે વાત પણ કરતા હતા. તેમનો જન્મ થયા બાદ પૃથ્વી પર એકાએક પરિવર્તન આવ્યું. દેવો ખુશ થયા. આસપાસનું વાતાવરણ શાંત થઇ ગયું અને ધરતી પર સાક્ષાત્ ભગવાનનું પ્રાગટ્ય થયું અને ધરતી જાણે નવપલ્લવિત થઈ ઉઠી અને ભગવાન બુધ્ધ ધીમે ધીમે મોટા થવા લાગ્યા. તેમણે અનેક લીલાઓ કરી. પછી તેમણે દીક્ષા લીધી. બધું જ વૈભવ, સુખ, સંપત્તિ દાનમાં આપી દીધી અને પોતે વિચરણમાં નીકળ્યા. અપરિગ્રહ, અહિંસા, બ્રહ્મચર્ય, સંયમ — એ તેમના મંત્રો હતા. ભગવાન બુધ્ધ કોઈ પશુ-પંખી કે માણસની હિંસા થાય, એ તે જોઈ શકતા ન હતા. તેમને ખૂબ જ દુ:ખ થતું. એક વખત પોતે સમાધિમાં સ્થિર હતા. ત્યાં જેમને જંગલમાં એક કાળો નાગ આવીને પગમાં ડંશ માર્યો. નાગનો ડંશ મારવાથી લોહીને બદલે તેમના શરીરમાંથી દૂધ નીકળવા માંડ્યું. આ સાક્ષાત્ ભગવાનનું સ્વરૂપ જ કહેવાય. આ દુનિયામાં જે કાંઈ થઈ રહ્યું છે તે કુદરતને આધીન છે. તેની ઈચ્છા વગર એક પાનનું પાંદડુયે નથી હાલી શકતું. ભગવાન સર્વોપરી સાક્ષાત્ છે. પરંતુ તેના સ્વરૂપો જુદા જુદા છે. તે સાક્ષાત્ પરબ્રહ્મ છે. દરેક વ્યક્તિ મોક્ષમાં જવા ઈચ્છે છે પરંતુ મોક્ષનું દર્શન ખૂબ જ જટીલ, ખૂબ જ મુશ્કેલ છે. ધાર્મિક વ્યક્તિનું ચિતંન ત્યારે બદલાય છે, જયારે એની સામે મોક્ષની માન્યતા સ્પષ્ટ થઈ જાય છે. જ્યાં સુદી મોક્ષની માન્યતા સ્પષ્ટ થતી નથી ત્યાં સુધી વ્યક્તિનું ચિંતન નથી બદલાતું. મોક્ષને સમજી લેવાનું નામ છે સમ્યગ્ દર્શન. નિશ્ચિત વસ્તુ છોડીને જે અનિશ્ચિત તરફ વળે છે તેની નિશ્ચિત વસ્તુ નષ્ટ થાય છે. એટલે કે તે તેના હાથમાંથી જાય છે અને અનિશ્ચિત તો નષ્ટ જ છે, એ હાથમાં હતું જ નહીં.

દેવ નથી કાષ્ટમાં કે નથી પાષાણમાં, કે નથી માટીની મૂર્તિમાં. દેવ ભાવમાં છે. ધાતુ, કાષ્ટ કે પાષાણનું શ્રધ્ધાભાવે સેવન કરવાથી ભગવત્ કૃપા અવશ્ય સિધ્ધ થાય છે.

એક એક ફૂલ ઉપર ફરીને મધ સંઘરનાર મધમાખીના શા હાલ થાય છે? ધુમાડો કરીને પેલો મધ એકઠું કરનાર શ્રમિક તેને ઉડાડી મૂકે અને મધ અંકે કરી લે. વળી એ મધનો સ્વાદ પણ પોતે ક્યાં ભોગવે છે? બે-ચાર રૂપિયાના લોભે એ કોઈને વેચી દે અને અંતે બીજું જ કોઈ તેને ભોગવે છે! ધનલોભી માણસનો જીવનકાળ સંઘરવામાં જ પૂરો થઈ જાય છે અને પોતે જ તેનાથી વંચિત રહી જાય! એટલે સંઘરવાના અને ભોગવવાના એવા તબક્કામાં જીવતરને વહેંચવાને બદલે સતત જીવનરસ માણતા રહો.

આપણી પાસે જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાની એક જ પધ્ધતિ છે. ક્ષુદ્રમાં ક્ષુદ્ર માણસથી માંડીને તે મહાનયોગી સુધી બધાને એ જ પધ્ધતિનો ઉપયોગ કરવાનો રહે છે. એનું નામ ચિત્તની એકાગ્રતા દ્વારા જ્ઞાનપ્રાપ્તિ. આ સામર્થ્ય, અંતરાયને પ્રહારથી છેદી નાખવાની શક્તિ ચિત્તની એકાગ્રતામાંથી જ ઉદ્ભવે છે.

આવી રીતે ક્ષમા, દયા, પ્રેમ, કરૂણા, ત્યાગ, સંયમ એ આપણને જીવનનું મહત્ત્વ સમજાવે છે.

'દયા એ ધર્મનું મૂળ છે.'

અજ્ઞાનતાને કારણે ઉચ્ચકુળ અને ખાનદાન માટે અભિમાન કરનાર એ ઈન્સાન, લોકો બધા એક જ મા-બાપથી જન્મ્યા છે. ફક્ત જ્ઞાન ધરાવનાર લોકો જ શ્રેષ્ઠ છે. ભગવાન જ શક્તિશાળી અને સામર્થ્યવાન છે. રાતને દિવસમાં પરોવીને લઈ આવે છે અને દિવસને રાતમાં. નિર્જીવમાંથી સજીવને કાઢે છે અને સજીવમાંથી નિર્જીવને. અને જેને ચાહે છે, અઢળક રોજી આપે છે. આકાશ, ધરતીમાં જે કાંઈ છે તે કોનું છે, કહો? બધું ભગવાનનું જ છે. તેણે દયા અને મહેરબાનીને પોતાના પર અનિવાર્ય કરી લીધા છે.

સમૂહલગ્ન સમારોહ સમિતિ ● ૩૩મો સમૂહ લગ્ન સમારોહ

સંવત ૨૦૭૬, માગશર સુદ-૫, રવિવાર, તા. ૧-૧૨-૨૦૧૯

નમ્ર નિવેદન

સુજ્ઞ જ્ઞાતિજનો,

સને ૧૯૮૬માં દ્રઢ સંકલ્પ સાથે આપણી જ્ઞાતિમાં શરૂ થયેલી સમૂહ લગ્ન જેવી સામાજીક પ્રવૃત્તિ જ્ઞાતિજનો માટે આશિર્વાદ પુરવાર થયેલ છે. આપણી જ્ઞાતિએ ૩૨ સમૂહલગ્નો સફળતાથી પાર પાડી આગામી માગશર સુદ-૫, રવિવાર, તા. ૧-૧૨-૨૦૧૯ નિમિત્તેના ૩૩માં સમૂહલગ્નનું આયોજન કરેલ છે.

આપણા સમાજમાં ત્રણ દાયકાથી નિર્વિઘ્ને સળંગ સફળતા પ્રાપ્ત આ સમૂહલગ્ન જેવી સામાજીક પ્રવૃત્તિ ૩૨ સમૂહલગ્ન પૂર્ણ કરી ૩૩મા સમૂહલગ્નના આયોજન માટે પ્રેરણા આપે છે. આ સહિયારા સામાજીક સેવાના કાર્યના ફળ સ્વરૂપે સમાજના સભ્યોની કડવાશો દૂર થઈ એકતા વધી, સંપ-સહકાર વધ્યા, એકીકરણ થયા. શૈક્ષણિક, મેડિકલ, ધાર્મિક પ્રવૃત્તિ વિકાસ પામી. જેના કારણે એકંદરે સમાજ ઉન્નતિ અને વિકાસના માર્ગે ગતિ કરી રહ્યો છે.

સ્વ. પ્રમુખ શ્રી કિશોરભાઈ ચનાણી દ્વારા રજત જયંતી સમૂહલગ્ન સમયે રચના કરવામાં આવેલ 'સમૂહલગ્ન કાયમી ફંડ'નો જે ઉદ્દેશ છે, તે મુજબ ૨૬મા સમૂહલગ્નમાં કન્યાઓને પ્રવેશ ફી માં ૧૦૦% રાહત આપેલ. ત્યારબાદ સમૂહલગ્ન પ્રસંગે સર્વે કન્યાઓને સંપૂર્ણ પ્રવેશ નિઃશુલ્ક આપવામાં આવેલ છે. આગામી ૩૩મા સમૂહલગ્નમાં કન્યાઓને નિઃશુલ્ક તેમજ વરપક્ષ પાસેથી ૫૦% પ્રવેશ ફી લેવાનું નક્કી કરવામાં આવેલ છે. કાયમી ફંડની આવક વધતી જશે તેમ વધુ રાહત આપવામાં આવતી જશે. સમૂહલગ્ન કાયમી ફંડનો ઉદ્દેશ પાર પાડવા આ વર્ષે પણ દાતાઓને દાન સંબંધી કેટલીક ઑફરો કરવામાં આવે છે જેમાં આપશ્રીને ઉદારતાથી આર્થિક સહયોગ આપવા જ્ઞાતિ ટ્રસ્ટ તથા સમૂહલગ્ન સમિતિ તરફથી નમ્ર અપીલ કરીએ છીએ. સમૂહલગ્ન આપણી જ્ઞાતિનો રાષ્ટ્રીય તહેવાર જાહેર કરેલ છે જેમાં રાષ્ટ્રના કોઈપણ ક્ષેત્રમાંથી જ્ઞાતિજનો જોડાઈ શકે છે. આશા છે, આપના તરફથી પૂરતો સહકાર મળી રહેશે.

આપ સૌના સાથ સહકારથી ૩૩મો સમૂહલગ્ન ભવ્ય રીતે પાર પાડવા અમો સૌ કટીબધ્ધ છીએ. આ સાથે એ પણ વિનંતી કરવાની કે અગાઉ ૧થી ૩૨ સમૂહલગ્નમાં જોડાઈને સમાજ સેવા કે સમાજ પ્રત્યેનું ઋણ અદા કરવાનું ચૂકાઈ ગયેલા હોય તો આ વર્ષે યથાયોગ્ય ઑફર, સેવા સ્વીકારી ધન્યતા અનુભવવા તક ઝડપી લેશો. બધા જ સમૂહલગ્નો અરસપરસના વિશ્વાસ અને સહકારથી જ સફળતાને વરેલા છે. દરેક ગામે ગામથી પધારતાં જ્ઞાતિજનો તેમાં એકરૂપ બની ખભેખભા મિલાવી ઉત્સાહ સાથે સહયોગ આપી સફળતાના યશભાગી બનશો તેવા વિશ્વાસ સાથે... જય માતાજી... જય સમાજ...

પ્રવેશ ફોર્મ સ્વીકારવાની તારીખ : ૨૯-૦૯-૨૦૧૯થી તા. ૦૧-૧૧-૨૦૧૯ (લાભ પાંચમ)

સમૂહલગ્ન અંગે વધુ માહિતી માટે નીચે જણાવેલ સ્થળોએ સંપર્ક કરવો.

★ શ્રી મારૂ કંસારા સોની જ્ઞાતિ ટ્રસ્ટની ઓફિસ, કંસારા બજાર, ભુજ, કચ્છ.

★ જ્ઞાતિપ્રમુખ શ્રી હિતેશભાઈ પી. ગુજરાતી, ભુજ, કચ્છ. મો. ૯૮૨૫૨ ૨૫૦૮૪

★ જ્ઞાતિમંત્રીશ્રી, મહેશભાઈ એમ. કંસારા, ભુજ, કચ્છ. મો. ૯૪૨૭૨ ૬૫૫૧૯

★ સમૂહલગ્ન સમિતિ કન્વીનરશ્રી, ભરતભાઈ એચ. બગ્ગા, ભુજ, કચ્છ. મો. ૯૯૨૫૨ ૩૬૩૦૭

★ સમૂહલગ્ન સમિતિ મંત્રીશ્રી, રાહુલ સી. ચનાણી, ભુજ, કચ્છ. મો. ૯૮૭૯૬ ૧૦૯૩૯

દાન - સૌજન્ય ઑફર માટે સમૂહ લગ્નોત્સવનો અંદાજીત ખર્ચ

★ સંપૂર્ણ ખર્ચ આપનાર દાતાશ્રીનું જાહેર સન્માન અને મોમેન્ટો : અંદાજીત ખર્ચ રૂા. ૧૦થી ૧૧ લાખ

★ ભોજન ખર્ચ આપનાર દાતાશ્રીનું જાહેર સન્માન અને મોમેન્ટો : અંદાજીત ખર્ચ રૂા. ૪.૫થી ૫ લાખ

★ મંડપ ખર્ચ આપનાર દાતાશ્રીનું જાહેર સન્માન અને મોમેન્ટો : અંદાજીત ખર્ચ રૂા. ૨.૫ લાખ
★ પ્રોગ્રામ ખર્ચ આપનાર દાતાશ્રીનું જાહેર સન્માન અને મોમેન્ટો : અંદાજીત ખર્ચ રૂા. ૫૦ હજાર
★ રૂા. ૨૫ હજાર કે તેનાથી ઉપર દાન આપનાર દાતાશ્રીનું જાહેર સન્માન અને મોમેન્ટો
★ કંકોત્રીમાં ફોટો આપવાના : રૂા. ૧૧ હજાર કે તેનાથી ઉપર
★ કંકોત્રીમાં નામ આપવાના : ખર્ચ રૂા. ૫,૦૦૦
★ લગ્ન સ્થળ ઉપર સ્ટોલ ૧૫' X ૧૫' : જ્ઞાતિજનો માટે રૂા. ૨૫૦૦/-
★ લગ્ન સ્થળ ઉપર સ્ટોલ ૧૫' X ૧૫' : ઈતર જ્ઞાતિજનો માટે રૂા. ૫૦૦૦/-
★ લગ્ન સ્થળ ઉપર શુભેચ્છા જાહેરાત બેનરના (૨' X ૫') : રૂા. ૧,૦૦૦/-
★ આપની ઈચ્છાનુસાર સમૂહલગ્ન કાયમી ફંડમાં દાન આપી શકો છો.

● **વિશેષ નોંધ :**

★ કંકોત્રીમાં આપના દાનનો સહયોગ ફોટા સ્વરૂપે રજૂ કરવા માટે દાન યોજના - સૌજન્યો લાભ લેવા માંગતા દાતાશ્રીએ પોતાની ઑફર મોડામાં મોડી તા. ૧-૧૧-૨૦૧૯ (લાભ પાંચમ) સુધી જણાવવાની રહેશે.

★ આ સાથે રજૂ કરવામાં આવેલ દાન યોજનામાં જણાવ્યા સિવાય કોઈપણ દાતાશ્રી પોતાના વિચાર પ્રમાણે દાન આપવા ઈચ્છતા હોય તેઓએ વહેલી તકે જ્ઞાતિ ટ્રસ્ટ અથવા સમૂહલગ્ન કન્વીનરશ્રીનો સંપર્ક કરવો.

★ કચ્છ બહારના પક્ષકારો માટે ઉતારા વ્યવસ્થા રાખવામાં આવી છે. તે માટે વ્યક્તિ દીઠ રૂા. ૨૦૦/- ચાર્જ આપવાનો રહેશે.

★ દાતાશ્રીના ફોટા તથા અન્ય સૂચનો માટે નીચેના વૉટ્સએપ નંબરનો ઉપયોગ કરવો.
ભરતભાઈ એચ. બગ્ગા : ૯૯૨૫૨ ૩૬૩૦૭ / રાહુલ સી. ચનાણી : ૯૮૭૯૬ ૧૦૯૩૯

જ્ઞાતિસેતુ

"જ્ઞાતિસેતુ" – એ શ્રી કચ્છી મારૂ કંસારા સોની જ્ઞાતિ મંડળ - અમદાવાદ દ્વારા દર બે માસે અમદાવાદથી પ્રસિદ્ધ થતું સમાજનું પારિવારિક સામાયિક છે.

'જ્ઞાતિસેતુ'નું લવાજમ : ● રૂા. ૩૦૦/- (ત્રણ વર્ષ માટે) ● રૂા. ૧૫૦૦/- (પંદર વર્ષ માટે)

'જ્ઞાતિસેતુ'ના લવાજમ ધારકો, વિજ્ઞાપન સહયોગી તેમજ દાતાઓને નમ્ર નિવેદન છે આપના લવાજમ, જાહેરાત તથા શુભેચ્છા સહયોગની રકમ 'જ્ઞાતિસેતુ'ના સ્થાનિક સહયોગીઓ અથવા અમદાવાદ કાર્યાલય પર જમા કરાવી શકશો. ***અથવા*** નીચે જણાવેલ બેંકમાં RTGS / NEFT દ્વારા ટ્રાન્સફર કરી શકશો ***અથવા*** રોકડા કે ચેક (**"શ્રી કચ્છી મારૂ કંસારા સોની જ્ઞાતિ મંડળ - અમદાવાદ"**ના નામનો) લખીને **"પંજાબ નેશનલ બેંક"**માં કોઈપણ શાખામાં જમા કરાવી શકશો.

વધુ જાણકારી માટે સંપર્ક : ★ મનુભાઈ કોટડિયા મો. 96012 75078 ★ અતુલ સોની : મો. 97250 38140

બેંકની વિગત : *ખાતાનું નામ :* **શ્રી કચ્છી મારૂ કંસારા સોની જ્ઞાતિ મંડળ - અમદાવાદ**
બેંકની વિગત : પંજાબ નેશનલ બેંક. ★ *બ્રાંચ :* ઑફ સી.જી. રોડ
સેવિંગ્સ એકાઉન્ટ નં. : 5194000100003759 ★ ***IFS Code :*** PUNB0519400

કાર્યાલય : જે. જે. જ્વેલર્સ, ૮, સુપરમોલ, સી.જી. રોડ, નવરંગપુરા, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૯.
ઈ-મેઈલ : gnyatisetu@gmail.com

વ્યક્તિ વિશેષ

શ્રી જશવંતભાઈ મહીચા - લંડન

પ્રેષક : તુલસીદાસ કંસારા

નવરાત્રિના ગરબા અને માતાજીના મંદિરની લંડનમાં સ્થાપના કરનાર શ્રી જશવંતભાઈ મહીચા દ્વારા ભુજમાં આયોજીત સમૂહ લગ્ન માટે માતબર દાન

આપણે ત્યાં ભુજમાં દર વરસે સમૂહ લગ્નનું આયોજન થાય છે અને તેમાં દાતાઓ પોતાનો ફાળો આપતા રહે છે. અમોને મળેલ માહિતી પ્રમાણે શ્રી જશવંતભાઈ આ વખતના આવા સમાજોપયોગી શુભ આશયથી થતા આયોજન માટે સૌથી મોટા દાતા છે. તેમણે એક જ ફોન કોલથી પાંચ હજાર પાઉન્ડ એટલે કે (૧ પાઉન્ડના રૂા. ૮૭.૩૫ પ્રમાણે) રૂપિયા ચાર લાખ છત્રીસ હજાર સાતસો પચાસ રૂપિયા મોકલી આપેલ. મારા ભુજના સ્ટેટ બેંકના ૧૯૯૪-૯૮ના કાર્યકાળ દરમ્યાન મને યાદ છે કે દર વરસે ડિસેમ્બર-જાન્યુઆરીમાં તેઓ આવતા અને અચૂકપણે મને બેંકમાં મળતા અને ત્યારે એમની એનર્જી લેવલ તેમજ વ્યક્તિત્વ ખૂબ જ અસરકારક દેખાતું. આજે વીસ-પચ્ચીસ વર્ષો બાદ પણ આશા છે કે માતાજીની કૃપાથી તેઓ તેવી જ એનર્જી મેઈન્ટેઈન કરી રહેલ છે. તો ચાલો, આપણે જાણીએ આ ઉદાર દિલના દાતાની અત્યાર સુધીની વિદેશમાંની ચેલેન્જીંગ જીવન સફર.

શ્રી ગાંગજી હીરજી મહીચાને ત્યાં જશવંતભાઈ મહીચાનો જન્મ મચકોસ, કેન્યામાં જાન્યુઆરી ૧૯૫૨માં થયેલ. તેઓ મૂળ કેરા બળદિયાના. આજે જશવંતભાઈને ત્યાં એક પુત્ર ત્રિનેલ અને એક પુત્રી વિનિકા છે અને તેમને પૌત્ર અહરેન તેમજ નિઅમ છે.

૧૯૬૩માં કેન્યા આઝાદ થયું ત્યારે શ્રી ગાંગજીભાઈએ યુ.કે.માં નિવાસ કરવાનું નક્કી કરી તેમના પત્ની અને બે પુત્રો તેમજ એક પુત્રીને હિંદુસ્તાન મોકલી આપ્યા અને તેઓ જયારે યુ.કે.માં સ્થિર થયા ત્યારે ૧૯૬૭માં તેમણે તેમના પરિવારને ત્યાં બોલાવી લીધેલ. જશવંતભાઈએ તેમનો અભ્યાસ ત્યાં જ કરીને ઈલેક્ટ્રો મિકેનિકલ એન્જીનિયરની પદવી હાંસલ કરી અને ત્યાં ટેલિફોન એન્જીનિયર તરીકે નોકરીની શરૂઆત કરી. પરંતુ તેના ઉપરીએ તેને આગળ વધવાની તક ન આપતા, તેમણે સાહસ કરીને પોતાનો ધંધો શરૂ કરવાનું નક્કી કર્યું અને પ્રિન્ટીંગનું કામકાજ ૧૯૭૭માં કુલહામ, લંડનમાં શરૂ કર્યું.

જશવંતભાઈના માતુશ્રી ગુલાબબેન ગાંગજી મહીચાએ, તેમની બહેનપણીઓ સાથે મળીને તેમના ઘેરથી જ નવરાત્રી ગરબા નામનું ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ ૧૯૬૯માં શરૂ કર્યું અને સાઉથહોલ

ફોટો: કચ્છખબર.કોમ માંથી સાભાર યુ.કે.ના વડા પ્રધાન, બોરીસ જહોન્સને, જશવંતભાઈએ શરૂ કરેલ નવરાત્રી મહોત્સવની તાજેતરમાં મુલાકાત લિધેલ.પિકચરમાં શ્રી જશવંતભાઈ તેમને આવકારતા નજરે ચઢે છે.

ખાતે તેમના બેકયાર્ડમાં સ્થાપના કરી. પરંતુ આજુબાજુમાં આવી આ એકમાત્ર પ્રવૃત્તિ થતી હોવાથી બે દિવસોમાં જ તે એટલું તો લોકપ્રિય થઈ ગયેલ કે તેમનું આંગણું નાનું પડવા લાગ્યું. તેથી ન્યુ હોલ કરીને સાઉથહોલ હાઈ સ્ટ્રીટમાં એક યોગ્ય હોલ રાખવામાં આવ્યો. આવી રીતે નવરાત્રિ ગરબાની શરૂઆત થયેલ, જે કોઈ સમાજ કે ધાર્મિક કોમ માટે નહીં પરંતુ દરેક જણને તેમાં આવકારવામાં આવે છે. નાનપણથી જ જશવંતભાઈ આવા ચેરીટેબલ - સમાજોપયોગી કાર્યમાં મગ્ન થયેલ અને દર વરસે નવરાત્રિ તેમજ ચંડીપાઠ આજે બાવન વરસોથી કરે છે.

૧૯૯૬માં જશવંતભાઈએ માતાજીનું મંદિર બનાવવાનું સ્વપ્ન જોયું અને તે કાર્ય માટે તેમણે પોતાનો ધંધો ૨૦૦૦ની સાલમાં બંધ કર્યો અને મંદિર માટેની જગ્યા શોધવાનું શરૂ કરેલ. અને માતાજીની કૃપાથી એક યોગ્ય હોલ લીલામમાંથી ખરીદી, ત્યાં એકલે હાથે આદ્યશક્તિ માતાજીની સ્થાપના કરીને મંદિરની શરૂઆત ૧૫મી નવેમ્બર, ૨૦૦૭ ગુરૂવારના શુભ દિવસથી કરેલ, જે ૫૫, હાઈ સ્ટ્રીટ, કોવ્લી, યુક્ષબ્રિજ, યુબી-૮, ૨-ડીઝેડ મુકામે આવેલ છે. તેમણે આ જગ્યાએ આજુબાજુમાં જરૂરી જગ્યા મેળવીને તે મંદિરના પરિસરને વિકસાવવાનું કામ પણ પરિપૂર્ણ કરેલ છે.

દરિયો પણ અજીબ રીત નિભાવે છે, શ્વાસ હોય ત્યાં સુધી ડૂબાડે છે અને શ્વાસ છૂટે પછી કિનારો બતાવે છે.

શ્રી મારૂ કંસારા સોની જ્ઞાતિ મંડળ - માધાપર

રામજીભાઈ સોલંકી - પ્રમુખ

સમાજવાડી નવનિર્માણનું આયોજન

ભારતના વડાપ્રધાન શ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદી સાહેબે આદરેલ વિકાસના યજ્ઞમાં કચ્છ જીલ્લાના મુખ્ય મથક ભુજ નજીક માધાપર ગામે મારૂ કંસારા સોની સમાજે વિકાસને ઈજન આપવા સમાજની પોતાની ૫૦૦ મીટર જગ્યા પર વાડી તથા રૂમો બનાવવાનું આયોજન કરેલ છે. જ્ઞાતિ પાસે પોતાની ૫૦૦ મીટર જગ્યા ઉપરાંત લાગુની સરકારશ્રી તરફથી મંજૂર થયેલ ૭૫૦ મીટર જગ્યા મળી કુલ ૧૨૫૦ મીટર જગ્યા કબજા હેઠળ છે. માધાપર મુકામે જ્ઞાતિના ૨૫૦ ઘરો વસવાટ કરે છે. તેથી માધાપર મુકામે એક સુંદર અને સરસ સમાજવાડી હોવી જરૂરી છે. ઉપરાંત આ જગ્યા ભુજ - અંજાર હાઈવેને અડીને આવેલ હોતાં વિકાસ અને પ્રગતિ માટે યોગ્ય સ્થળ કહી શકાય.

વર્ષો અગાઉ સમાજના યુવા તેમજ વડીલ જ્ઞાતિબંધુઓએ પોતાની યથા શક્તિ જરૂરિયાત મુજબ બાંધકામ કરેલ પરંતુ હાલના પ્રગતિશીલ યુગમાં ઉપરોક્ત જગ્યાના નવીનીકરણ માટેની જરૂરિયાત અત્યંત ઈચ્છિત અને યોગ્ય છે.

શ્રી ઘનશ્યામભાઈ ધારશીભાઈ પરમાર મૂળ ભુજના તથા ૩૦ વર્ષ અમદાવાદ પોતાની કર્મભૂમિ છોડીને માધાપર વસવાટ કરે છે. તેમને જ્ઞાતિ બંધુઓને એકબીજા પ્રત્યે આદર, પ્રેમ અને જોડે રાખવાની ભાવનાથી પ્રેરીત થઈ સમાજવાડીના વિકાસ માટે સમાજને તન-મન-ધનથી પ્રોત્સાહિત કરવા વાડીના મુખ્યા દાતાશ્રી તરીકે શ્રી ઘનશ્યામભાઈ ધારશી પરમારે સ્વેચ્છાએ પોતાના નામની જાહેરાત કરેલ છે.

વાડી બાંધકામનો હોલ આશરે ૩૫૦૦ ફુટ ઉપરાંત વાડીના આવકના સાધન માટે હાલ ૪થી ૬ રૂમો તથા ભવિષ્યમાં વિશેષ રૂમો બનાવી બહારગામથી આવતા મહેમાનો મારફત થતી આવક વડે નિભાવ ખર્ચ તેમજ બીજા જીલ્લા કે રાજ્ય કે પરદેશથી આવતા જ્ઞાતિ બંધુઓને આધુનિક સગવડ આપવાનો ઈરાદો માધાપર જ્ઞાતિ સમાજ ધરાવે છે. માધાપર કંસારા સોની સમાજ આ માટે સૌનો સાથ અને સહકાર ઈચ્છે છે અને માધાપરમાં મોટી સંખ્યામાં રહેતા સમાજના જ્ઞાતિ બંધુઓએ આદરેલ આ યજ્ઞમાં દરેક જ્ઞાતિ બંદુઓને સાથ સહકાર આપવા વિનંતી.

ટુંક સમયમાં બાંધકામ શરૂ કરવા જઈ રહ્યા છીએ. નવા બનનાર સંકુલમાં ગ્રાઉન્ડ ફ્લોરમાં વાડીનો મોટો હોલ તથા ૬ રૂમો તથા કિચન તથા ટોઈલેટ બનાવવાનું નક્કી કરેલ છે. જેનું બાંધકામ અંદાજેત ૬૦૦૦ ચો.ફૂટ જેવું થવા જાય છે. જે અંદાજીત રૂપિયા ૬૦ લાખના ખર્ચે તૈયાર થશે.

કારોબારીમાં થયેલ ઠરાવ મુજબ આ સાથે આપેલ વિગતે દાતાશ્રીઓ દાન આપી શકશે.

આપના સૂચનો આવકાર્ય છે તેમજ આ અંગે વધુ માહિતી માટે પ્રમુખશ્રીનો સંપર્ક કરી શકો છો.

પ્રમુખ : રામજીભાઈ હરિલાલ સોલંકી, મો. ૯૮૨૫૯ ૯૩૨૪૬

મંત્રી : કિરણ શંભુલાલ બુધ્ધભટ્ટી, મો. ૯૯૧૩૨ ૦૨૭૧૬

બાંધકામ સમિતિ

બીપીનભાઈ મનસુખભાઈ પરમાર - ચેરમેનશ્રી મો. ૯૯૭૯૭ ૧૫૩૫૧
વસંતભાઈ પ્રેમજીભાઈ કટ્ટા - વાઈસ ચેરમેનશ્રી, મો. ૯૯૦૯૦ ૭૧૭૮૩

ફંડ એકત્રિત સમિતિ

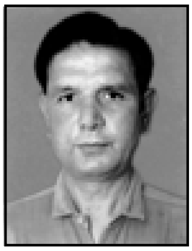
નીલેશભાઈ જગદીશભાઈ બારમેડા - ચેરમેનશ્રી, મો. ૯૮૨૫૩ ૦૭૨૯૪
સુનીલભાઈ હસમુખભાઈ કટ્ટા - વાઈસ ચેરમેનશ્રી, મો. ૮૯૮૦૩ ૬૫૯૯૯

- **મુખ્ય દાતાશ્રી :**
  ઘનશ્યામભાઈ ધારશીભાઈ પરમાર – માધાપર
  રૂા. ૨૦,૦૦,૦૦૦/-
- **સહયોગી દાતાશ્રી :** રૂા. ૧૦,૦૦,૦૦૦/- (દસ લાખ) કે તેથી વધારે દાન આપનાર સહયોગી દાતાશ્રી રહેશે તેમજ જ્ઞાતિ દ્વારા વિશિષ્ટ સન્માન પ્રાપ્ત થશે. તેમજ તમામ ધાર્મિક વિધિમાં ભાગ લઈ શકશે.
- **રૂમના દાતાશ્રી :** રૂા. ૨,૫૦,૦૦૦/- (અઢી લાખ) કે તેથી વધારે આપી રૂમના દાતાનો લાભ મળી શકશે તેમજ રૂમ ઉપર તક્તી લગાવવામાં આવશે તેમજ જ્ઞાતિ દ્વારા ઉચિત સન્માન કરવામાં આવશે.
- **હોલમાં ફોટાના દાતાશ્રી :** રૂા. ૨૫,૦૦૦ (પચ્ચીસ હજાર)માં આપના સ્વજનનો ફોટો હોલમાં કાયમી મૂકવામાં આવશે.
- **અન્ય દાતાશ્રી :** બાંધકામના જુદા જુદા વિભાગના દાતાશ્રીને સ્વીકારવામાં આવશે જેમકે હોલના ફ્લોર ટાઈલ્સના દાતા, ફર્નીચરના દાતા તથા અન્ય સાધનના દાતાશ્રી તરફથી ઑફર આવશે તો તેનો સ્વીકાર કરવામાં આવશે.

શ્રી મારૂ કંસારા સોની જ્ઞાતિ મંડળ - માધાપર : વર્ષ ૨૦૧૯થી ૨૦૨૨ના હોદ્દેદારો

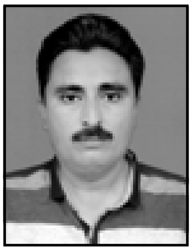
રામજીભાઈ
હરિલાલ સોલંકી
પ્રમુખશ્રી

હસમુખલાલ
બાબુલાલ બુધ્ધભટ્ટી
ઉપપ્રમુખશ્રી

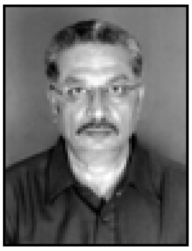


નરેન્દ્રભાઈ (શંભુભાઈ)
નારણદાસ બારમેડા
ઉપપ્રમુખશ્રી

કિરણભાઈ
શંભુલાલ બુધ્ધભટ્ટી
મંત્રીશ્રી



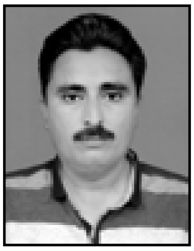
નીલેશભાઈ
જગદીશભાઈ બારમેડા
સહમંત્રીશ્રી



ઘનશ્યામભાઈ
ધારશીભાઈ પરમાર
ખજાનચીશ્રી

પ્રકાશભાઈ
શાંતિલાલ બારમેડા
સહ ખજાનચીશ્રી

શ્રી મારૂ કંસારા સોની ફ્રેન્ડ્સ ગ્રુપના હોદ્દેદારો

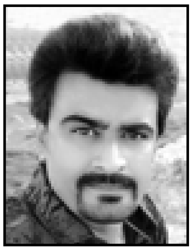


નીલેશ
જગદીશભાઈ બારમેડા
પ્રમુખશ્રી

વેલજી
પ્રાણલાલ સાકરીયા
ઉપપ્રમુખશ્રી

સુનીલ
હસમુખભાઈ કટ્ટા
મંત્રીશ્રી

પ્રકાશ
શાંતિલાલ બારમેડા
ખજાનચીશ્રી



ચેતન
વેણીલાલ કટ્ટા
સહમંત્રીશ્રી

શ્રી મારૂ કંસારા ઉત્કર્ષ સેવા સંસ્થાન - અમદાવાદ

શ્રી મારૂ કંસારા ઉત્કર્ષ સેવા સંસ્થાન દ્વારા કન્યા શિક્ષણને ઉત્તેજન આપવા ગુજરાતના સર્વે કંસારા જ્ઞાતિની બહેનોને રહેવા કંસારા જ્ઞાતિ કન્યા છાત્રાલય જુન ૨૦૧૮થી શરૂ કરેલ છે. હાલમાં ભાડાનું મકાન ફેરવી, નીચેના સરનામે સ્વતંત્ર બંગલો ભાડે રાખી સ્થળ બદલાવેલ છે. આ હોસ્ટેલમાં કંસારા જ્ઞાતિની કોઈપણ ગોળ / ઘટકની બહેનો જેઓ અમદાવાદમાં અભ્યાસ કરે છે / ક્લાસ ભરે છે / નોકરી કરે છે, તેમને નજીવા દરે રહેવાની સગવડ ઉપલબ્ધ છે. તો બહારગામથી આવનાર છાત્રા / નોકરીયાત બહેનો, સમાજની હોસ્ટેલમાં રહી શકે છે.

વધુ માહિતી માટે સંપર્ક :

પ્રમુખ : સુરેશભાઈ વ્રજલાલ ગોરખીયા — મો. ૯૪૨૯૩ ૦૩૭૯૩
સહમંત્રી : રમેશભાઈ બાબુલાલ કંસારા - ભરૂચ — મો. ૯૮૯૮૪ ૫૮૧૯૩
ખજાનચી : જશવંતલાલ વાડીલાલ કંસારા - કપડવંજ — મો. ૯૪૨૬૫ ૧૭૩૭૫

હોસ્ટેલનું નવું સરનામું :
બંગલા નં.-૧, મધુમાલતી સોસાયટી,
વિનસ પાર્ક સામે,
વેજલપુર બસ સ્ટેન્ડ પાસે,
જીવરાજ પાર્ક, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૫૧.

મને આનંદ છે કે હું જીવિત છું. મારા અસ્તિત્વને ટકાવવા માટે હું તનતોડ મહેનત કરું છું. દુઃખોની ક્ષણ માટે હું તારો આભાર માનું છું. તકદીર જે કાંઈ – સારું કે ખરાબ મોકલે તેને હસતા ચહેરે સ્વીકારું છું. જીવનની પ્રત્યેક ક્ષણ જે સ્વરૂપે નજરે ચડે છે તેને જીવી લઉં છું; પણ મને ખાત્રી છે કે હું હમેશાં સત્યની રાહ પર જ ચાલીશ, કારણકે મારી પાસે એવું જોમ, એવો જુસ્સો, એવી નૈતિક હિંમત છે જે તેં મને જન્મોજન્મથી આપેલ છે.

શ્રી મારૂ કંસારા સોની જ્ઞાતિ ટ્રસ્ટ - અંજાર

વીરેન્દ્ર પોમલ - અંજાર

પ્રમુખ પરિચય મિલન બેઠક, સરસ્વતી સન્માન સમારોહ અને સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમો

શ્રી મારૂ કંસારા સોની જ્ઞાતિ ટ્રસ્ટ - અંજાર દ્વારા તા. ૪-૮-૨૦૧૯ રવિવારે વિવિધ કાર્યક્રમો યોજવામાં આવ્યા હતા.

જ્ઞાતિપ્રમુખ શ્રી દિનેશભાઈ રાઘવજી સાકરીયાના અધ્યક્ષપદે બધા કાર્યક્રમોનું આયોજન થયું હતું. સૌપ્રથમ સવારે ૧૦.૩૦ કલાકે અખિલ ભારતીય મારૂ કંસારા સોની મહામંડળના પ્રમુખ શ્રી ભરતભાઈ બેચરદાસ બગ્ગા, શ્રી બ્રાહ્મણ સુવર્ણકાર મહાસભાના રાષ્ટ્રીય અધ્યક્ષ શ્રી દોલતરામભાઈ મહીચા, શ્રી અણદારામજી મહારાજ મંદિર કમિટી, સમદડી (રાજસ્થાન)ના અધ્યક્ષ હરિલાલભાઈ લખમશીભાઈ વીસાપરમાર જ્ઞાતિના ઉપપ્રમુખ શ્રી ચમનભાઈ કંસારાના વરદ્ હસ્તે દીપ પ્રાગટ્ય બાદ કાર્યક્રમને ખૂલ્લો મૂકાયો હતો.

વિવિધ ગામ / શહેરથી પધારેલા ઘટક પ્રમુખોનું મોમેન્ટો અર્પણ કરીને સન્માન કરવામાં આવ્યું હતું. જ્ઞાતિ પ્રમુખે આવકાર પ્રવચન દ્વારા સૌને આવકાર્યા હતા. ત્યારબાદ પ્રવર્તમાન સમયમાં ''શ્રી મારૂ કંસારા સોની સમાજની પ્રગતિ (વિકાસ)માં મારૂં યોગદાન શું?'' એ વિષય પર ચર્ચા વિચારણા કરવામાં આવી હતી. દરેક ઘટક પ્રમુખોએ ચર્ચામાં ઉત્સાહભેર ભાગ લીધો હતો. સમાજમાં પરિવર્તન લાવવા પર ભાર મૂકવામાં આવ્યો હતો તથા સમાજ સંગઠન વધારવા માટે તમામને એક બેનર હેઠળ લાવવાના પ્રયાસો કરવામાં આવે તેવી લાગણી વ્યક્ત થઈ હતી. તે માટે એક કમિટીની રચના કરવામાં આવનાર છે. તેના અધ્યક્ષ તરીકે પોલીટેકનિક - આદિપુરના પૂર્વ આચાર્ય શ્રી રસિકભાઈ મહીચાની વરણી કરવામાં આવી.

શ્રી દોલત રામજી, શ્રી ભરતભાઈ બગ્ગા, શ્રી ચમનભાઈ કંસારા, શ્રી રસીકભાઈ મહીચા, શ્રી ધનજીભાઈ બુધ્ધભટ્ટી, શ્રી સંતોષકુમાર હેડાઉ, શ્રી હરિલાલભાઈ વિસાપરમારે પોતાના અભિપ્રાયો વ્યક્ત કર્યા હતા. ચર્ચાનો દોર સમાજના અગ્રણી શ્રી હરિલાલ વીસાપરમારે સંભાળ્યો હતો.

સાંજે ૫.૩૦ કલાકે વિવિધ ગામ / શહેરથી પધારેલા ઘટક પ્રમુખો, જ્ઞાતિ પ્રમુખ શ્રી દિનેશભાઈ સાકરીયા, મુખ્ય દાતાશ્રીઓ, આમંત્રિત મહેમાનો, ગોરબાપા કનકચંદ્ર વ્યાસ, સચ્ચિદાનંદ મંદિર - અંજારના મહંત શ્રી ત્રિકમદાસજી મહારાજ, શ્રી સ્વામિનારાયણ મંદિરના સંત શ્રી પુરાણી સ્વામિજીના વરદ્ હસ્તે દીપ પ્રાગટ્ય કરી કાર્યક્રમને ખૂલ્લો મૂકવામાં આવ્યો હતો. તેઓશ્રીનું મોમેન્ટો, પુષ્પગુચ્છ, શાલ દ્વારા સન્માન કરવામાં આવ્યું હતું. ત્યારબાદ કનકચંદ્ર વ્યાસ, ત્રિકમદાસજી મહારાજ અને પુરાણી સ્વામિજીએ આશિર્વચન કહ્યા હતા. તેમના હસ્તે વિશિષ્ટ સિધ્ધિ પ્રાપ્ત કરનારને 'સન્માનપત્ર' તથા મોમેન્ટો અર્પણ કરી સન્માનિત કરવામાં આવ્યા હતા. મહેમાનોએ પ્રાસંગિક પ્રવચન આપ્યા હતા તથા રાજ્ય સરકારના સામાજીક - શૈક્ષણિક પછાત વર્ગોનું કલ્યાણ અને પ્રવાસન મંત્રી શ્રી વાસણભાઈ આહીરનું સન્માન કરવામાં આવ્યું. તેમણે પોતાના ઉદ્‌બોધનમાં જણાવ્યું હતું કે, 'સૌ સમાજોમાં સોની સમાજ હંમેશાં અગ્રેસર રહ્યું છે. મહાજન પરંપરા નિભાવી છે. સામાજીક એકતા જ સમાજની સર્વશ્રેષ્ઠ વ્યવસ્થા છે. માટે તેને જાળવી રાખવી આપણી નૈતિક ફરજ છે.'

તમામ કાર્યક્રમોના મુખ્ય દાતા શ્રી હરિલાલભાઈ લખમશી વીસાપરમાર, ગં.સ્વ. ભાનુમતીબેન પરષોત્તમભાઈ વીસાપરમાર હસ્તે અરૂણ વીસાપરમાર શ્રી ધીરજલાલ પ્રેમજીભાઈ મહીચા રહ્યા હતા.

ત્યારબાદ સાંસ્કૃતિક સમિતિના ચેરપર્સન અને મહિલા મંડળના પ્રમુખ શ્રીમતી પીંકીબેન કટ્ટા દ્વારા સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમો રજૂ થયા હતા. તમામ કલાકારોએ ઉપસ્થિત પ્રેક્ષકોને ખૂબ આનંદિત કર્યા હતા. રેકર્ડ ડાન્સ, ગરબો, અંધ દીકરીનું શિક્ષણ (નાટક), ઠોઠ નિશાળીયા (નાટક) વગેરે કાર્યક્રમોએ આકર્ષણ જમાવ્યું હતું.

દરેક કૃતિ માટે દાતાઓ દ્વારા ઇનામો માટે દાનની જાહેરાત કરવામાં આવતી હતી. વિશાળ પડદા પર સમાજના અગ્રગણ્ય વેપારીઓની વ્યવસાયીક જાહેરાત પ્રદર્શિત કરવામાં આવતી હતી. ત્યારબાદ થોડો સમય વિરામ રાખી સૌએ મહાપ્રસાદનો આનંદ લીધો હતો. પછી ઉપસ્થિત મહેમાનો દ્વારા ધોરણ ૧ થી ૪, ધોરણ ૫થી ૯, ધોરણ ૧૦થી કોલેજ સુધીના તમામ પ્રથમ, દ્વિતીય, તૃતીય ક્રમે ઉત્તીર્ણ વિદ્યાર્થીઓનું મોમેન્ટો, પ્રમાણપત્ર અર્પણ કરી સન્માન કરવામાં આવ્યું હતું. નગર સેવિકા બહેન શ્રીમતી હેમલતાબેન જેન્તીલાલ પોમલ, મહિલા મંડળના પૂર્વપ્રમુખ શ્રીમતી શાંતાબેન બારમેડા, મહિલા અગ્રણી શ્રીમતી સુશીલાબેન સાકરીયા, મીનાબેન સાકરીયા, સ્મિતાબેન વીસાપરમાર, પૂજાબેન બારમેડા, મહિલા મંડળના મંત્રી શ્રીમતી અંજનાબેન પોમલના વરદ્ હસ્તે ઇનામ વિતરણ કરવામાં આવ્યું હતું.

યુવક મંડળના પ્રમુખ શ્રી નંદનભાઈ પોમલ, ઉપપ્રમુખ શ્રી ધર્મિનભાઈ પોમલ તેમજ તેમની યુવા ટીમે ખૂબ ઉત્સાહ દાખવ્યો હતો.

સમગ્ર કાર્યક્રમને સફળ બનાવવા માટે પ્રમુખ શ્રી દિનેશભાઈ સાકરીયા, ઉપપ્રમુખ શ્રી મનનભાઈ પોમલ, ઉપપ્રમુખ શ્રી ચમનભાઈ વી. કંસારા, મહામંત્રી શ્રી અરૂણભાઈ વીસાપરમાર, મંત્રી શ્રી વીરેન્દ્રભાઈ પોમલ તેમજ કારોબારી સભ્યો શ્રી અમૃતલાલ પોમલ, શ્રી મિતુલભાઈ પોમલ, શ્રી કિંજલભાઈ બુધ્ધભટ્ટી, શ્રી જીગરભાઈ બારમેડા, શ્રી હરીશભાઈ બુધ્ધભટ્ટી, શ્રી હરીશભાઈ બારમેડા, શ્રી નવનીતભાઈ મહીચા, શ્રી પ્રફુલ્લભાઈ બગ્ગા, શ્રી ભરતભાઈ ટી. બગ્ગા, શ્રી ભૂપેન્દ્રભાઈ સાકરીયા, શ્રી ચંદ્રકાંતભાઈ પોમલ વગેરેએ જહેમત ઉઠાવી હતી. શ્રી હર્ષદભાઈ ગોહિલ, શ્રી ગીરીશભાઈ કટ્ટાએ સહકાર આપ્યો હતો.

યુવા મંડળના સર્વશ્રી યજ્ઞેશ છત્રાળા, સંદીપ બારમેડા, વિમલ બુધ્ધભટ્ટી, વિશાલ પોમલ, હરિત સોલંકી, ભાવેશ સાકરીયા, જીત સાકરીયા, જેકી સાકરીયા, ચેતન પોમલ, પાર્થ બુધ્ધભટ્ટી, સંદીપ બુધ્ધભટ્ટી, વિષ્ણુ ગોહિલ, મહેશ છત્રાળા વગેરેએ સાથ સહકાર આપ્યો હતો.

ત્રિ-મંદિર ખાતેના તમામ કાર્યક્રમોનું સંચાલન શ્રી વીરેન્દ્રભાઈ પોમલ, શ્રી હરિલાલભાઈ વીસાપરમાર, શ્રીમતી અલ્પાબેન મનનભાઈ પોમલ, શ્રીમતી જીજ્ઞાસા ધર્મિનભાઈ પોમલ, શ્રીમતી પીંકીબેન કટ્ટા દ્વારા કરવામાં આવ્યું હતું.

કાર્યક્રમોમાં ક્યાંય પણ રહેલી ક્ષતિ માટે મંત્રીશ્રી વીરેન્દ્રભાઈ પોમલે કારોબારી વતી ક્ષમાયાચના કરી હતી તેમજ કાર્યક્રમો માટે તન-મન-ધનથી સાથ-સહકાર આપનાર સૌને હૃદયપૂર્વક આભાર માન્યો હતો.

રાષ્ટ્રગીત 'જન ગણ મન'ના સમૂહ ગાનથી કાર્યક્રમનું સમાપન થયું હતું.

અંજાર મહિલા મંડળ

મહિલા મંડળ દ્વારા શ્રાવણ માસ નિમિત્તે સુદ એકાદશીના ભજન સત્સંગ તથા શિવ મહિમ્ન સ્તોત્રના પાઠ રાખવામાં આવેલ હતા.

તા. ૧૩-૮-૨૦૧૯ના શ્રાવણ સુદ તેરસ, મંગળવારના રાંદલ માતાજીના લોટા તેડાવવામાં આવ્યા હતા, જે એક માનતા નિમિત્તે રાખવામાં આવેલ હતા. જ્ઞાતિની સમાજવાડી બનાવેલ તે પહેલા મહિલા મંડળની બહેનોએ મનથી ઇચ્છા રાખેલ કે આપણી જ્ઞાતિની સમાજવાડી બની જશે તો આપણે રાંદલ માતાને તેડાવશું. આમ બધાની ઇચ્છા હોતાં સમૂહ રાંદલના લોટા તેડાવવામાં આવ્યા હતા. જેમાં ત્રણ જોડલા પૂજામાં બેઠા હતા. વીણાબેન ચંદ્રેશભાઈ ગુજરાતી, ચાંદનીબેન અમરતલાલભાઈ પોમલ અને અંજનાબેન નરેશભાઈ પોમલ. જ્ઞાતિ આગેવાનો તથા આમંત્રિત મહેમાનો માટે સમૂહ પ્રસાદીનું આયોજન રાખવામાં આવ્યું હતું તથા સાંજે ભુજથી આમંત્રિત કરેલ તરૂણાબેન ગોસ્વામી અને નેત્રાબેનના મધુર અવાજ અને ઢોલના તાલે રાસ-ગરબાની રમઝટ બહેનોએ માણી હતી.

તા. ૨૬-૮-૨૦૧૯, શ્રાવણ વદ એકાદશીના રોજ સાંજે માંકેશ્વર મહાદેવ મંદિર ખાતે રૂદ્રી રાખવામાં આવી હતી.

સમાજના આ ધાર્મિક કાર્યક્રમમાં જ્ઞાતિની બહેનોએ ઉપસ્થિત રહી સમૂહમાં આનંદ માણેલ. ***– અંજના પોમલ***

ભુજ મહિલા મંડળ : રાસ ગરબા મહોત્સવ-૨૦૧૯

નીલા એમ. પોમલ - સહમંત્રી

આવ્યા માના નોરતા હું જોતી'તી વાટ રે,
આવ્યા માના નોરતા...

નવરાત્રી એટલે માની વિશેષ આરાધના કરવાનો અવસર. જ્યારે આપણે માની આરાધના કરતા હોઈએ ત્યારે આપણામાં એક અનેરો વિવેક જાગૃત થાય છે.

નવરાત્રી દરમ્યાન માંની ચેતનાનો પ્રવાહ અમૃતમય બની વહે છે. જેના કારણે આપણામાં સંતોષ, તૃપ્તિ, શાંતિ વગેરે વિચાર શક્તિનો વિકાસ થાય છે. મા તો જગતની ઉધ્ધારક છે.

આ દેવીઓની ઉપાસના શ્રી મારૂ કંસારા સોની જ્ઞાતિ મહિલા મંડળ છેલ્લા ઘણા વર્ષોથી કરે છે. કંસારા બજાર સ્થિત ચનાણી પાર્ટી પ્લોટમાં સાંજે ૫ થી ૭ વાગ્યા દરમ્યાન ૩ વર્ષના બાળકોથી ૮૦ વર્ષ સુધીની બહેનો ગરબા રમી, માની આરાધના કરે છે.

માના ગરબાની સ્થાપના આરતી, સ્તુતિ કરી સાંસ્કૃતિક પરંપરા જાળવી રાખવા મહિલા મંડળ ઉત્સુક રહે છે. ટૂંકમાં નવરાત્રીના નવ દિવસ ફક્ત મહિલા મંડળ જ નહીં પરંતુ જ્ઞાતિના અન્ય ધાર્મિક કાર્યક્રમોથી વાતાવરણ ગુંજતુ રહે છે. રાત્રે કાલિકા માતાજીના મંદિરમાં છંદ - ગરબા હોય, તો એ જ સમયે સામાજીક એકતા કેળવવા તેમજ સમાજની બહેન - દીકરીઓની મર્યાદા જાળવવા હેતુથી છેલ્લા ૬ વર્ષથી યુવક મંડળ દાંડિયા રાસનું આયોજન કરી આપણા સમાજના નામને ચાર ચાંદ લગાડે છે.

હા! તો આપણે વાત કરતા હતા મહિલા મંડળ રાસોત્સવની. પ્રતિવર્ષ ઉજવાતા મહોત્સવ કરતા થોડા ઘણા ફેરફારથી ઉજવણી કરવામાં આવી. દર વર્ષે ઇનામી એટલે કે જે બહેનો વેલ ડ્રેસ, વેલ પ્લેયર વિજેતા થાય તેમના નામની જ ઘોષણા થાય. તેમના નામની ઘોષણા સાથે ગીફ્ટ આપી સન્માનિત કરવામાં આવતા. પરંતુ આ વર્ષે નવ દિવસ અથવા જે બહેનોની વધારે હાજરી હોય તેમજ નિયત કરેલા ડ્રેસકોડ સાથે ગ્રાઉન્ડમાં રમતી દરેક બહેનોની તેમના નામની ઘોષણા સાથે ગીફ્ટ આપી સન્માનિત કરવામાં આવ્યા. જેથી બહેનોમાં અનેરો ઉત્સાહ જળવાયો હતો.

આ નિયમ બાળકોને પણ લાગુ પાડવામાં આવ્યો હતો. જો કે બાળકોને જ્ઞાતિજનો તરફથી દરરોજ ગીફ્ટ તેમજ નાસ્તો આપવામાં આવતો હતો.

જ્યારથી મહિલા મંડળના રાસ-ગરબાની શરૂઆત થઈ ત્યારથી સમાજના પ્રતાપભાઈ બીજલાણીએ નોબત વગાડી તેમની સેવા આપી હતી. જ્યારે તરૂણભાઈ બીજલાણી અને તેમના પુત્ર જીત બીજલાણીએ ઓર્ગન પર સાથ આપ્ય હતો. સીમાબેન ડી. મહીચા જેઓ છેલ્લા ત્રણ વર્ષથી ગરબાના સૂર રેલાવતા રહ્યા છે. આ ત્રણેને મહિલા મંડળ પ્રમુખ સુધાબેન એ. બુધ્ધભટ્ટીએ ધન્યવાદની સાથે સન્માનિત કર્યા હતા.

સમાજના આગેવાનો, જ્ઞાતિ પ્રમુખ અને યુવક મંડળના પ્રમુખ તેમજ હોદ્દેદારોએ ઉપસ્થિત રહી મહિલા મંડળને પ્રોત્સાહિત કર્યા હતા. જ્ઞાતિ પ્રમુખ શ્રી હિતેશભાઈ ગુજરાતી, મંત્રી શ્રી મહેશભાઈ કંસારા, યુવક મંડળના પ્રમુખ શ્રી ભાવેશભાઈ બગ્ગા, યુવક મંડળ નવરાત્રી મહોત્સવના કન્વીનર અશોકભાઈ બુધ્ધભટ્ટી તેમજ હોદ્દેદાર ચંદ્રકાંતભાઈ ચનાણી, નીતિનભાઈ હેડાઉ, સુનીલભાઈ પોમલ, મુળજીભાઈ કટ્ટા, ધર્મેન્દ્રભાઈ બારમેડા તેમજ અન્ય અગ્રણીઓએ મહિલા મંડળના કાર્યને વધાવી શુભેચ્છા સંદેશ આપ્યો હતો. તદ્દુપરાંત નવરાત્રી રાસ-ગરબાને ચાર ચાંદ લગાવવા ધારાસભ્ય ડૉ. નીમાબેન આચાર્ય, નગર અધ્યક્ષા લતાબેન આઈ. સોલંકી તેમજ ગોદાવરીબેન ઠક્કર (કે જેઓ નગરપાલીકા સાંસ્કૃતિક સમિતિના ચેરપર્સન છે) ઉપસ્થિત રહી પ્રશંસા સાથે શુભેચ્છા વ્યક્ત કરી હતી.

આ કાર્યક્રમને સફળ બનાવવા નવરાત્રી મહોત્સવના ચેર પર્સન અરૂણાબેન બુધ્ધભટ્ટી, ભાવનાબેન બુધ્ધભટ્ટી તથા રાજેશ્વરીબેન બુધ્ધભટ્ટીએ અથાગ મહેનત કરી હતી. જ્યારે નીલાબેન પોમલ, ઇંદીરાબેન સોલંકી, ભાવિનીબેન પરમાર, ભાવનાબેન ચનાણી તેમજ સમગ્ર કારોબારી સભ્યોએ સહયોગ આપ્યો હતો. આ સાથે રોહિણીબેન બુધ્ધભટ્ટીએ આભારવિધિ કરી હતી.

THE GOLD SHOW OF INDIA

10th ggjs
Gujarat Gold Jewellery Show 2020

10 | 11 | 12
JAN'2020

10TH EDITION

BIGGER BETTER EXHIBITION

THE EXHIBITION CENTRE
HELIPAD GROUND, SECTOR-17
GANDHINAGAR, GUJARAT, INDIA

SHOW HIGHLIGHTS

- **1100+** Stalls
- **100+** Premium Pavilions
- **500+** Exhibitors From Across India
- **30000+** Expected Trade Visitors
- **2.8 Lakh+** Sq. Ft. Exhibition Area
- **7 Lakh+** Designs

For Online Visitor Registration :
www.ggjs.co.in

For Stall Booking :
+91 98246 98135 | 9033991333

Jointly Organized By: GGJS | GOWJA

Main Sponsor: CIYAZA

Co-Sponsor: R. K. Silver & Gold

Directory Sponsor: MSD SILVER

Knowledge & Media Partner: Retail Jeweller

For More Detail : Scan the Barcode

B/109, Ganesh Plaza, Opp. Navrangpura Bus Stop, Navrangpura, Ahmedabad-380009 Gujarat, India Tel : 079 2640 5757 | Mob. +91 90339 91555 | Email : ggjsevent@gmail.com

Dhiraj Shah | Dhaval Shah

જૈન ચેઇન

jain CHAIN

2 /2 /271, First Floor, M. G. Road, Opp. Rupa Surchand's Pole, Manek chowk, Ahmedabad -380 001
Phone: 079 2214 6746, 2214 0997, 2216 6651 | Whtsp: +91 97256 77742
Email: jainchain123@gmail.com

Dhansukh G. Soni
+91 98257 47570

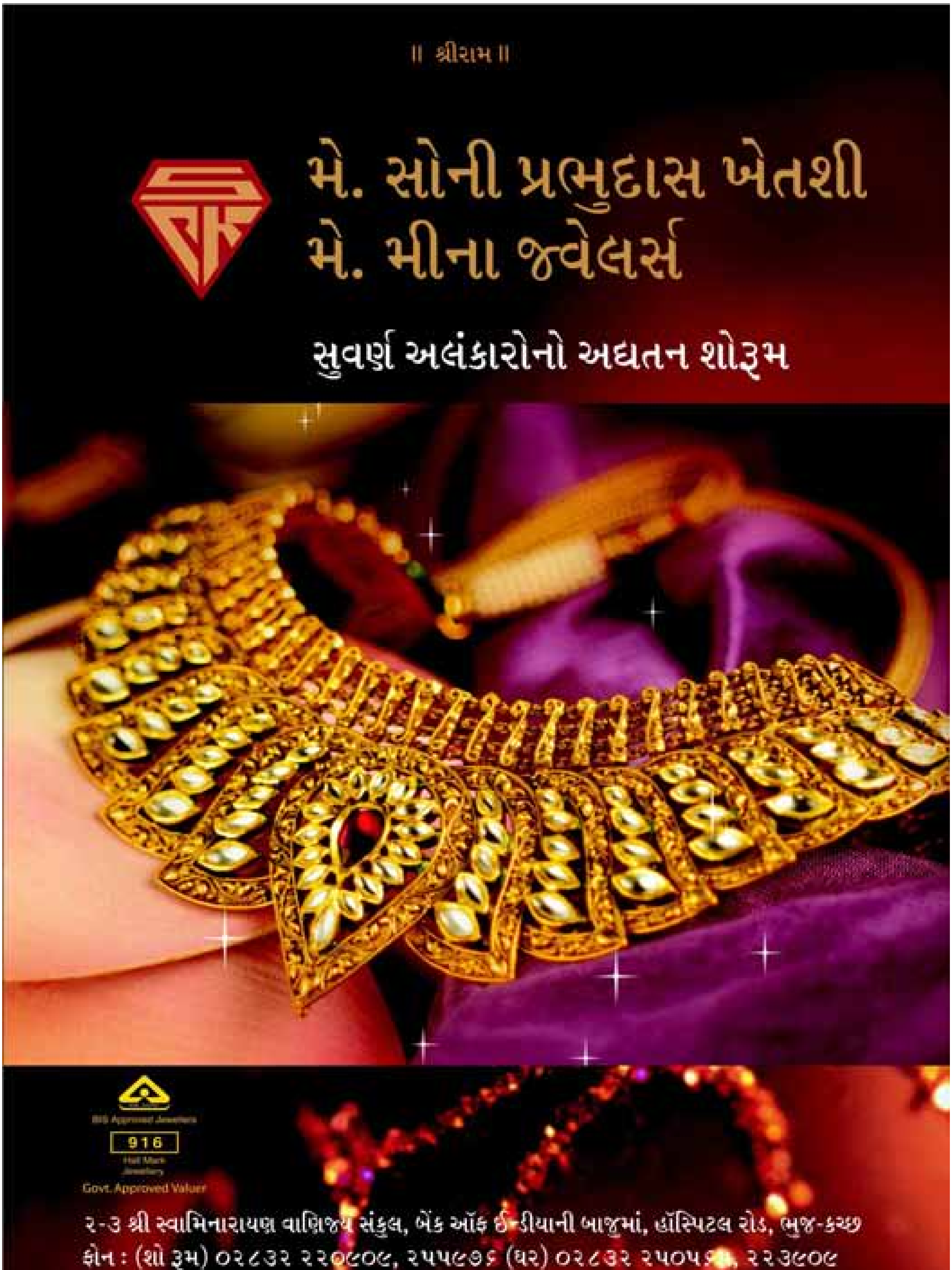
ક્રિષ્ના ભુજ

Shree Krishna
JEWELLERS

Mfg. & Dealer of Silver Ornaments

5, Gheevadi Street, Vaniyawad, Suhag Ring Road, Bhuj - Kutch 370 001

KANSARA
SCAN ME
Scan QR Code for Showroom Video or search for "KANSARA Jodhpur" on YouTube
Largest Showroom of its kind in Western Rajasthan
100+ Unique Dinner Sets on Display
Country's Purest Kansa (Bronze)
Widest range of Crockery, Cutlery & Glassware in Jodhpur
KANSARA
Sir Pratap Colony, Ratanada, Jodhpur, Rajasthan
www.kansara.com
+91-98290-25222
KansaraStore
KansaraStore


॥ શ્રીરામ ॥
મે. સોની પ્રભુદાસ ખેતશી
મે. મીના જ્વેલર્સ
સુવર્ણ અલંકારોનો અદ્યતન શોરૂમ
BIS Approved Jewellers
916
Hall Mark Jewellery
Govt. Approved Valuer
૨-૩ શ્રી સ્વામિનારાયણ વાણિજ્ય સંકુલ, બેંક ઑફ ઈન્ડીયાની બાજુમાં, હૉસ્પિટલ રોડ, ભુજ-કચ્છ
ફોન : (શો રૂમ) ૦૨૮૩૨ ૨૨૦૯૦૯, ૨૫૫૯૭૬ (ઘર) ૦૨૮૩૨ ૨૫૦૫ , ૨૨૩૯૦૯

અંજાર યુવક મંડળ અને મહિલા મંડળ આયોજીત નવરાત્રી રાસોત્સવ-૨૦૧૯

અંજના પોમલ

'સેલ્ફી વિથ ગ્રાન્ડ પેરેન્ટ્સ' સ્પર્ધાનું આયોજન

આપણી જ્ઞાતિના અંજાર ઘટક દ્વારા આસો સુદ એકમથી દશેરા તથા શરદ પૂર્ણિમાના રાસ ગરબાનું આયોજન સમાજવાડી મધ્યે રાતના ૯.૩૦ વાગે રાખવામાં આવેલ હતું.

નવરાત્રી દરમ્યાન સાંજે શ્રી મહાકાળી માતાજીના મંદિર મધ્યે આરતી અને ગરબા ગાવામાં આવતા હતા. રાતના ૯.૩૦ વાગેથી જ્ઞાતિની સમાજવાડી મધ્યે આરતી તથા રાસ ગરબા, ડીજેના તાલે રાખવામાં આવેલ હતા. નવરાત્રી દરમ્યાન પ્રતિદિન ૬ ઇનામો રાખવામાં આવતા. જે વેલ ડ્રેસ, વેલ પ્લેયર માટે હતા. તે ઉપરાંત પ્રતિદિન અન્ય સ્પર્ધાઓના ઇનામો પણ રાખવામાં આવતા હતા. જેમાં દાંડિયા રાસ, થાળી રાસ, દીવા રાસ, મટુકડી, બેસ્ટ જોડી, બાળકો માટે વેશભૂષા, હેલરાસ તથા ગ્રુપ ગરબા અને દશેરાના મેગા ફાઇનલ રાખવામાં આવેલ. આ સાથે જ સૌને પ્રિય એવી "સેલ્ફી વિથ ગ્રાન્ડ પેરેન્ટ્સ" સ્પર્ધા રાખવામાં આવી હતી.

મહિલા મંડળ દ્વારા આસો સુદ-ચોથ ને બુધવારના રોજ ચોંસઠ જોગણી કુમારિકાઓ માટે પ્રસાદીનું આયોજન શ્રી મહાકાળી માતાજીના મંદિર મધ્યે કરવામાં આવેલ હતું. જ્ઞાતિની કુમારિકાઓ, પૂજ્ય શ્રી દેવેનભાઈ ગોર, બાવાજીના પરિવાર તથા જ્ઞાતિની મુખ્ય કારોબારી અને યુવક મંડળ સમૂહ પ્રસાદીમાં જોડાયેલ હતા.

આસો સુદ આઠમના શ્રી મહાકાળી માતાજીના મંદિરે હવન રાખવામાં આવેલ. જેના યજમાન પદનો લાભ બીમલભાઈ બુધ્ધભટ્ટી તથા દીપકભાઈ બારમેડા પરિવારને સાંપડ્યો હતો.

આસો સુદ નોમના દેવકી પૂજન તથા ખણની વિધિ રાત્રે ૯ વાગે રાખવામાં આવેલ હતી. જેમાં જ્ઞાતિજનો શ્રી મહાકાળી માતાજીના મંદિરમાં જોડીમાં ઉપસ્થિત હતા. તેઓના નામની ચિઠ્ઠી દેવકી પૂજન માટે કાઢવામાં આવેલ. જેમાં શ્રી અરૂણભાઈ વીસા પરમાર તથા શ્રી ચેતનભાઈ પોમલના નામની ચિઠ્ઠી નીકળેલ. તેઓએ ચોંસઠ જોગણીની પૂજા તથા દેવકી પૂજનની પૂજાનો લાભ મેળવેલ. એ જ દિવસે બહેનો તથા માતાપંથીના ભાઈઓ દ્વારા વર્ષોની પરંપરા અનુસાર દેવકી પૂજન માટે મંદિર મધ્યે ખાજાની સામગ્રી બનાવવામાં આવી હતી.

નવરાત્રી દરમ્યાન તમામ જ્ઞાતિજનોનો યોગ્ય સહકાર તથા યુવક મંડળના પ્રમુખશ્રી નંદનભાઈ પોમલ તથા મહિલા મંડળના પ્રમુખશ્રી પિંકીબેન કટ્ટાના યોગ્ય નેતૃત્વ હેઠળ આ નવરાત્રીના પ્રોગ્રામનો આનંદ જ્ઞાતિજનોએ માણ્યો હતો.

દાદા-દાદીનો પૌત્ર-પૌત્રી સાથેના સંબંધને મજબૂત બનાવવાના હેતુને ધ્યાનમાં રાખતા (બાળકોને સારા સંસ્કાર માતા-પિતાથી વિશેષ દાદા-દાદી જ આપી શકે અને જેનાથી કુટુંબમાં એકતા બની રહે છે. બાળકો તથા વડીલોનું સન્માન જળવાય તેવા

હેતુને ધ્યાનમાં રાખતા) મહિલા મંડળ દ્વારા "સેલ્ફી વિથ ગ્રાન્ડ પેરેન્ટ્સ" સ્પર્ધાનું આયોજન રાખવામાં આવેલ હતું. જેમાં સ્પર્ધકોએ તેમના ગ્રાન્ડ પેરેન્ટ્સ સાથે વિતાવેલ યાદગાર પલ લખીને આપવાની હતી. જેમાં દરેક સ્પર્ધકે બહુ જ સરસ સેલ્ફી સાથે યાદગાર પલ લખીને આવેલ હતા. જેનો સારાંશ નીચે મુજબ છે.

■ દિયા બુધ્ધભટ્ટી

દાદી મને ખૂબ જ પ્યાર કરે છે. શું કહું તેમના વિશે? જો હું ના દેખાઉં તો લઈ લે સંસાર માથે, મમ્મી પપ્પાના ગુસ્સાથી બચાવે છે ઢાલ બની. બસ મને જોતી જ રહે છે એકીટસે. દાદી મારા છે ખાસ, હું છું દિયા એ છે જ્યોતિ. અમે એકબીજાનો આધાર. દાદી પણ પૌત્રીના પ્યારમાં લખે છે પ્યારી પૌત્રીની નાજુકતા વિશે, તેનો જન્મ અને એમની સાથેની વિતાવેલ દરેક પળ એમના માટે યાદગાર જ છે.

■ વિરાજ બારમેડા

બહુ નાની ઉંમરનો હોવાથી એમના દાદીએ જ લખ્યું છે. વિરાજ બહુ જ નાનો હતો ત્યારની સેલ્ફી સાથે કે આ સેલ્ફી કદાચ સ્પર્ધાત્મક ન હોઈ શકે, પણ તે ભાવનાત્મક છે. માટે એ સેલ્ફીને સ્પર્ધા માટે પસંદ કરેલ અને તેમના પૌત્રની ભાવનાને વાંચતા લખે છે, જ્યારે વિરાજ નાનો હતો અને દાદાની તબિયત અસ્વસ્થ

હોતા નાની વયમાં પણ પૌત્રએ દાદાની સંભાળ લે છે, તે બંને માટે યાદગાર છે અને લખે છે કે એ (પૌત્ર માટે) અમારી તાકાત, જોશ અને સર્વસ્વ છે અને તેઓ પોતાને નસીબદાર માને છે.

■ યુક્તિ બારમેડા

એમના દાદી માટે લખે છે કે મારી ગેરહાજરીમાં દાદી બીમાર થઈ ગયા અને ડૉક્ટરની દવાથી સાજા ના થયા. પણ મારા આવવાથી સ્વસ્થ થઇ ગયા અને આગળ દાદી વિશે લખે છે કે જ્ઞાતિના સાંસ્કૃતિક પ્રોગ્રામમાં તબિયત બરાબર ના હોવાથી ભાગ ના લઈ શકી, પણ દાદીએ સંભળાવેલ વાર્તા રજૂ કરવાથી મને ખુશી મળેલ અને ઉપસ્થિત જ્ઞાતિજનોમાંથી તાળીઓ મળી તે માટે ખુશી સાથે ગર્વ થયો હતો દાદી માટે.

■ અવિસા મૈચા

જેણે તેમના પરદાદા સાથે સ્પર્ધામાં ભાગ લીધો છે. તેઓ લખે છે કે મને નવું શીખવામાં દાદા તરફથી પ્રોત્સાહન મળે છે અને તેમની પાસેથી અન્ય પ્રત્યે દયા, કરૂણા, લાગણી રાખવી અને કોઈને દુ:ખ નહીં પહોંચાડવાનું તેવા સદ્‌ગુણ મને શીખવા મળ્યા છે.

■ ધ્વનિ કટ્ટા

તેઓ અંજાર ઘટકના મહિલા મંડળના પ્રમુખશ્રી પિંકીબેન નિખિલભાઈ કટ્ટાના સુપુત્રી છે. હાલે અભ્યાસ માટે મુંબઈ છે. ત્યાંથી પણ તેમણે ભાગ લીધો છે. તેઓ જણાવે છે કે : વેકેશનમાં નાનીના ઘેર મુંબઈ આવતી ત્યારથી મને મુંબઈનું આકર્ષણ રહ્યું છે. અત્રે અભ્યાસ માટે મુંબઈમાં નાની પાસે છું. મારા નાની ઉંમરવાન હોવા છતાં પણ મારા ઉજ્જવળ ભવિષ્યને ધ્યાનમાં રાખી, મારી યોગ્ય સારસંભાળ રાખે છે. જેના કારણે મને માતા-પિતાની ખોટ નથી સાલતી. નાની સાથે વિતાવેલ દરેક પળ ખૂબ જ યાદગાર છે. ખાસ તો મમ્મીની વઢથી બચાવે... મને દરેક સમયે યોગ્ય સલાહ આપે છે. મારી સફળતાનો શ્રેય મમ્મી-પપ્પા સાથે તેમને પણ આપું છું.

અમદાવાદના આંગણે ઉજવાયો શરદોત્સવ

– અતુલ સોની

શ્રી કચ્છી મારૂ કંસારા સોની જ્ઞાતિ મંડળ - અમદાવાદના ઉપક્રમે સમાજના મહિલા મંડળ તથા યુવક મંડળ દ્વારા ગત તા. ૧૨-૧૦-૨૦૧૯ના રોજ શરદોત્સવનું આયોજન કરવામાં આવેલ. સમગ્ર જ્ઞાતિ પરિવારો માટે એક દિવસીય રાસ ગરબાનો કાર્યક્રમ નવરંગપુરાના સી.જી. રોડ પર આવેલ હોલના પ્રાંગણમાં કરવામાં આવેલ. સમાજના યુવા વર્ગે આ કાર્યક્રમમાં મન ભરીને રાસ ગરબા રમેલ. આબાલવૃધ્ધ સૌએ કાર્યક્રમની લિજ્જત માણેલ. કાર્યક્રમના અંતે રાસ ગરબા હરીફાઈના વિજેતાઓને શ્રી કૌશિકભાઈ સાકરીયા (ગોદાવરી જ્વેલર્સ) તરફથી ઇનામ વિતરણ કરવામાં આવેલ. બાળકોના વર્ગમાં બેસ્ટ ડ્રેસ તથા બેસ્ટ પરફોર્મન્સ માટે વૈદિકિ બારમેડા તથા વિરાલી બારમેડાને તથા મહિલા વર્ગમાં ગીતાબેન બીજલાણી, સોનલબેન સાકરીયા અને પુરૂષ વિભાગમાં જેનીશ કુમાર તથા મનન સોનીને તેમજ સીનીયર વિભાગમાં શોભનાબેન બારમેડા તથા મધુબેન બીજલાણીને ઇનામો આપવામાં આવેલ.

કાર્યક્રમને સફળ બનાવવા મહિલા મંડળના પ્રમુખ શ્રીમતી અલ્પાબેન સોની તથા તેમની ટીમ તેમજ યુવક મંડળના પ્રમુખ શ્રી હર્ષદભાઈ સોની અને તેમની યુવા ટીમે ખાસ જહેમત ઉઠાવેલ. કાર્યક્રમના આયોજન માટે પ્રમુખ શ્રી ગીરીશભાઈ સોની, માનદ્ મંત્રી અતુલ સોની, ખજાનચી શ્રી મનુભાઈ કોટડિયા, ઉપપ્રમુખ શ્રી જયેશભાઈ ઘડિયાળી સાથે સર્વેશ્રી જયમીનભાઈ સોની, સુનિલભાઈ બીજલાણી, અરવિંદભાઈ

મારૂ, પ્રશાંતભાઈ બીજલાણી, રમેશભાઈ પોમલ, સ્વ. કાનજીભાઈ પોમલ પરિવાર, તુલસીદાસ કંસારા, નરેન્દ્રભાઈ મહીચા (ગાંધીનગર), હરીશભાઈ બુધ્ધભટ્ટી, નીલેશભાઈ સોની, અનીસભાઈ મહીચા વગેરે મહાનુભાવોનો સહયોગ પ્રાપ્ત થયેલ. કાર્યક્રમના અંતે હળવા નાસ્તાની લિજ્જત માણી સૌ છુટા પડેલ.

Missing Tile Syndrome (મિસિંગ ટાઈલ સિન્ડ્રોમ)

મીતા એન. સોલંકી

આધુનિક મનોવિજ્ઞાનમાં આજકાલ આ શબ્દનો ખૂબ આવિષ્કાર થયો છે.

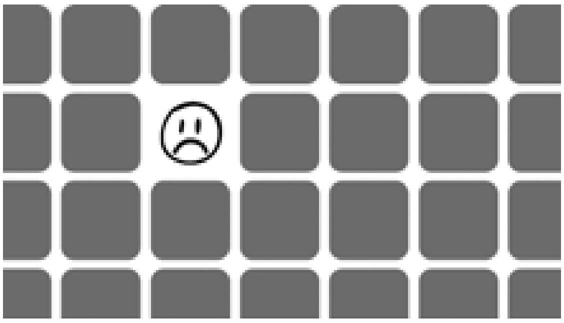
શિર્ષક વાંચીને પ્રિય વાચક દોસ્તોના મનમાં વિચાર આવ્યો હશે કે ટાઇલ્સ અને સિન્ડ્રોમને શું લાગેવળગે?

વાતને સમજવા માટે એક ઊંડો શ્વાસ લઇ માઇન્ડ ઑપન કરી આ આર્ટીકલને સમજીશું.

હજારો ટાઇલ્સ લાગેલા મોટા હોલમાં એક ટાઇલ્સ નીકળી ગઈ કે તૂટી ગઈ હશે, તો આપણી દૃષ્ટિ એ તૂટેલી ટાઇલ્સ ઉપર પહેલા જશે. સફેદ દીવાલમાં એક નાનો ચાર ઈંચનો ધબ્બો - દાગ હશે તો આપણું ધ્યાન પહેલા એ ધબ્બા ઉપર જ જશે.

આજ રીતે મોંમાં ૩૨ દાંત છે એમ સાંભળ્યું છે પરંતુ તેમાંથી એક દાંત નીકળ્યો તો જીભ ત્યાં જ વારંવાર ફર્યા કરશે.

સમથીંગ ઇઝ મિસિંગ! એ દાંત હતો ત્યારે ફીકર નહોતી, નથી તો એનો અભાવ ખટકે છે. શું બાકી વધેલા ૩૧ દાંત તરફ ધ્યાન છે? નથી! આ છે મિસિંગ ટાઇલ સિન્ડ્રોમ. જેને અધ્યાત્મ જગતમાં 'સમ્યક્ દૃષ્ટિ' શબ્દ છે એમ આધુનિક મનોવિજ્ઞાને આ નવા શબ્દનો આવિષ્કાર કર્યો છે.



આના લક્ષણો એ કોઈ રોગ નથી, જે શરીરમાં દેખાય પરંતુ 'સિન્ડ્રોમ' જરૂર છે.

કોઇના જીવનમાં કોઈ ખાસ નોકરી - કે - છોકરી નથી મળી, તો સતત ન મળ્યાનો અફસોસ રહ્યા કરશે. જેના કારણે જે મળી છે તેના ગુણ - ફાયદાઓને નજરઅંદાજ કરી દુઃખી થઇ અભાવથી ભર્યા હોય છે. પરિણામ?

આપણે હંમેશાં ફરિયાદી ભાવથી ભરેલા હોઈએ છીએ. જે છે એની મજા લેવા માટે આપણું મન માનતું નથી.

જેની દૃષ્ટિમાં અહોભાવ છે, જેના ભાવ 'થેન્કફુલ' છે, એને જીવન ભર્યુંભાદર્યું લાગે છે. છે એ ઘણું છે. પોઝીટીવ દૃષ્ટિકોણ ખૂબ જરૂરી છે.

જે મેળવ્યું છે, મળ્યું છે એના પર દૃષ્ટિ હશે તો ખુશ રહી શકાય છે. કુદરતનું ગણિત ન્યારું છે. દુર્ઘટના દરેક જીવનમાં ઘટતી હોય છે. પરંતુ એને જ વાગોળ્યા કરી, ફરિયાદ કરવાથી કોઈ ફાયદો કે ઉકેલ નથી. પરંતુ તેના વિશે સંપર્કમાં રહેતી હરએક વ્યક્તિને ફરિયાદ કરવાથી કોઈ ઉકેલ નથી મળતો અને વર્તમાનનો આનંદ પણ ગુમાવીએ છીએ.

બે અલગ અલગ વ્યક્તિના જીવનમાં એકસરખી દુર્ઘટના ઘટે છે. એક એ ઘટના યાદ કરીને ઘુંટાયા જ કરે છે, બીજાની સીમ્પથી મેળવી 'બીચારા' બની રહે છે.

જ્યારે બીજી વ્યક્તિ એવી જ દુર્ઘટનામાંથી સબક લઇ, સમજદારી બતાવી આગળ વધે છે.

અભાવ પર જ પડતી દૃષ્ટિનો દૃષ્ટિકોણ બદલવો જ પડશે.

દુનિયાના લોકો જેને આસ્તિક કહે છે, એ લોકો મંદિર - મસ્જિદમાં જઈ કુદરત કે ભગવાન પાસે ડિમાન્ડ મૂક્યા જ કરે છે. એનો મતલબ સીધો જ છે કે એમની પાસે જે નથી એની માંગણી મૂકવા જ ભગવાન પાસે જાય છે, નહીં કે જે છે એનો આભાર માનવા!!

વ્યવહારીક દુનિયામાં સુધાર લાવવા આવી દૃષ્ટિ જરૂરી છે. દા.ત. રસ્તા પર ગટરનું ઢાંકણું ખૂલ્લું છે તો દૃષ્ટિ જરૂરી છે. તેમાં ધ્યાન જાય એમાં સુધાર લાવવા આ દૃષ્ટિ જ ઉપયોગી છે.

મુશ્કેલી ત્યાં છે જ્યાં કોઈ વ્યક્તિ પાસે અમુક અપેક્ષા રાખીએ છીએ. જે વ્યક્તિ જેવી છે એવો જ એનો સ્વીકાર કરવો એ જ પ્રોબ્લેમનું સોલ્યુશન છે. 'સ્વીકાર' જે છે એમ જ. તો પ્રોબ્લેમ સોલ્વ. નહિંતર સંઘર્ષ.

મન દૂષિત હશે તો ગુણ નહીં દેખાય. નાના મોટા સુધાર જીવનમાં લાવ્યા કરાય. પરંતુ દુનિયા બદલવા નીકળેલા ફેલ જ જાય છે.

'મિસિંગ ટાઇલ સિન્ડ્રોમ'વાળી વાત સમજી, શાંતિથી વિચારી, અપનાવી જીવનને શાંતિપૂર્ણ દિશામાં તમે અને હું એક ડગલું આગળ વધીએ.

અસ્તુ.

અભિનંદન

કુ. ફોરમ સોની (બારમેડા) રાયણ મોટી

કચ્છ યુનિવર્સિટીની મા આશાપુરા એજ્યુકેશન કૉલેજમાંથી ગોલ્ડ મેડાલિસ્ટ બનીને B.Ed.ની ડિગ્રી મેળવેલ છે.

'જ્ઞાતિસેતુ' પરિવાર તરફથી ખૂબ ખૂબ અભિનંદન.

લાગણીઓનો બેંક એકાઉન્ટ

નેહા બારમેડા

આપણે સૌ નાણાં માટેની બેંકથી પરીચિત છીએ. પરંતુ અહીં વાત છે લાગણીઓની બેંકની અને એ બેંકનું નામ છે આર.બી.આઈ. એટલે કે 'રીલેશન બેંક ઓફ ઇન્ડિયા.' આ પ્રકારની બેંકમાં લાગણીઓનો વિનિમય કરવામાં આવે છે.

આપણે સૌએ આ આર.બી.આઈ. બેંકમાં લાગણીઓનું બેંક એકાઉન્ટ ખોલાવવાનું છે અને તેમાં લાગણીઓની બેલેન્સ ભરવાની છે. હવે આપણે સૌ જાણીએ છીએ કે ખાતામાં જેટલી રકમ જમા કરાવેલ હોય તેટલી જ ઉપાડી શકાય. તો આ સંબંધની બેંકમાં લાગણી, પ્રેમ, હૂંફ, વિવેક, વિશ્વાસને જમા કરાવવાનું છે. મતલબ કે સામા પક્ષની વ્યક્તિ સાથેનો આપણો વ્યવહાર પ્રેમભર્યો હોવો જોઈએ. જેટલું તમે પ્રેમપૂર્વક વાત કરશો સામેવાળી વ્યક્તિ એટલી જ પ્રેમથી પ્રત્યુત્તર આપશે.

ગાઢ સંબંધના પાયામાં ગાઢ લાગણીઓ રહેલી છે કારણકે ભૂખ તો સંબંધોને પણ લાગે છે. બસ લાગણીઓ સ્વાદિષ્ટ હોવી જોઈએ. બાકી એક વાત સત્ય છે કે પરસ્પર સંબંધને મજબૂત બનાવવા માટેની કોઈ ખાસ શરત નથી. અહીં નાના-મોટા, ગરીબ-શ્રીમંત, ભણેલા - અભણ વચ્ચે પણ સંબંધ મજબૂત બની શકે છે. જરૂર છે માત્ર પરસ્પર લાગણીઓને સમજવાની. કહેવાય છે કે આંખોમાં રહેલી લાગણીની ભીનાશ વાંચી શકે તેને અભણ ન કહેવાય, તેને પોતાના કહેવાય.

યાદ રાખજો મિત્રો, સંબંધની બેંકમાં જેટલી લાગણી જમા કરાવશો તેટલી જ ઉપાડી શકશો. અર્થાત્ તમે જે વ્યક્તિ સાથે અને જેટલો લાગણીભર્યો વ્યવહાર કરેલ હશે પ્રત્યુત્તરમાં તે પણ તેટલી જ લાગણી આપશે. જ્યારે આપણે કોઈ સાથે ગુસ્સામાં વાત કરીએ છીએ અને સામેવાળા પ્રેમથી વાત કરે એવી અપેક્ષા રાખીએ તો એ વાજબી નથી કારણકે તમે એના એકાઉન્ટમાં ગુસ્સાને જમા કર્યો, તો હવે તમે ગુસ્સો જ ઉપાડી શકશો. જો તમે પ્રેમ ઇચ્છતા હો તો પ્રથમ તે જમા કરાવો. તો જરૂરથી તમે એ મેળવી શકશો.

આ વાત એક ઉદાહરણથી સમજીએ. ધારો કે તમારો એક દીકરો તેની કિશોરાવસ્થામાં છે અને જો તમારી સામાન્ય વાતચીત આવી જ રહેતી હોય કે, તારો રૂમ સાફ કર, ટી.વી.નું વોલ્યુમ ઓછું કર, વાળ કપાવી આવ તો પછી સમયાંતરે લાગણીના બેંક એકાઉન્ટમાં જમાની જગ્યાએ ઉધાર ખાતું ઘણું વધારે થઈ જશે. હવે જ્યારે તેને જીવનમાં એક અત્યંત અગત્યનો નિર્ણય લેવાની વેળા આવશે ત્યારે તે સંકુચિત રીતે નિર્ણય લેશે. તમને પૂછવાની દરકાર કરશે નહીં કારણકે તમે તમારા અને તમારા દીકરા વચ્ચેના એકાઉન્ટમાં લાગણીને જમા કરાવી જ નથી.

આમ લાગણીના આ બેંક એકાઉન્ટમાં હંમેશાં જમા ખાતુ વધારતા રહો અને પરસ્પર પ્રેમભાવથી રહો. બાકી દુનિયામાં ક્યાં કોઈને ઓળખાણ હતી. આ તો કુદરતની ભલામણ છે કે વગર સરનામે લાગણીના તાંતણે સૌ બંધાતા ગયા.

જુદી જીંદગી છે

જુદી જીંદગી છે મિજાજે મિજાજે
જુદી બંદગી છે નમાજે નમાજે

છે એક જ સમંદર થયું એટલે શું?
જુદા છે મુસાફર જહાજે જહાજે

ભલે હોય એક જ એ અંતરથી વહેતા
છે સૂરો જુદેરા રીવાજે રીવાજે

જુદા અર્થ છે શબ્દના બોલવા પર
છે શબ્દોય જુદા અવાજે અવાજે

જીવન જેમ જુદા છે કાયામાં જુદી
છે મૃત્યુય જુદા જનાજે જનાજે.

– મનુભાઇ ત્રિવેદી 'કાફીલ'

★

૧. સૌંદર્યની દુનિયામાં છે સંયમનો રીવાજ
સ્વભાવના બંધનોનો નથી કોઈ ઇલાજ
સમજી શકે તો મોઘમ છે ઈશારા એના
ફૂલોમાંથી ક્યાં આવે છે હસવાનો અવાજ.

૨. ખુદા કી ખુદાઈ હમસે દૂર નહીં હૈ
હમ કહરે ઇસ દુનિયા કે એક મુસાફિર
હમકો ક્યા પતા કિ કલ ક્યા હૈ
યે તો ખુદા કી બનાઈ મહેફિલ હૈ.

૩. પ્રેમ કુદરતનો ઐશ્વર્ય છે,
પ્રેમ કુદરતનો સ્નેહ છે,
પ્રેમ કુદરતનો આત્મા છે,
પ્રેમ એ જનનીનો હૃદય છે.

હાઈકુ

વિભિન્નતા છે મૂર્તિના સ્વરૂપમાં દેવમાં નહીં.	કમળ ખીલે કાદવ કિચડમાં સુગંધ એજ.	ગગનચુંબી ઓસરયાતા અમે ત્યાં આવ્યા કને.

– પૂનમ પ્રવીણ સોલંકી

સ્વસ્થ જીવન

અતુલ સોની

તન અને મનના ઉત્તમ સ્વાસ્થ્યની પરિકલ્પના વૈદિક કાળથી ભારતીય સંસ્કૃતિનો ભાગ રહેલ છે. ભારતીય પરંપરામાં શારીરિક સ્વાસ્થ્યને હંમેશાં સંતુલિત જીવનશૈલી સાથે જોડવામાં આવેલ છે. આયુર્વેદ અને સાષ્ટાંગ યોગ, એ વિશ્વને ભારતની અમૂલ્ય ભેટ છે. સ્વસ્થ જીવનના લાભ માટે મુખ્યત્વે ચાર મહત્ત્વના આયામ છે :

૧. સંતુલિત આહાર :

આરોગ્યપ્રદ જીવન અને માનવ શરીરના વિકાસ માટે પોષણક્ષમ સંતુલિત આહારની ખાસ જરૂરિયાત રહે છે. શરીરને માટે જરૂરી એવા તમામ પોષક તત્ત્વો પૂરતા પ્રમાણમાં મળવા જોઈએ. હાલના સમયમાં જંક ફૂડનો વપરાશ વધી રહેલ છે. આ પ્રકારે બજારમાં મળતા તૈયાર ખોરાકમાં પોષક તત્ત્વોનું પ્રમાણ નહિવત હોય છે પરંતુ તેમાં વધારે પડતી ચરબી હોઈ બિનજરૂરી કેલેરી વધે છે. જેનાથી મેદસ્વિતા વધતા અનેક જાતની સમસ્યાઓ ઉદ્‌ભવે છે. તે ઉપરાંત તેમાં અનેક પ્રકારના કેમિકલ વપરાય છે, જે હાનિકારક હોઈ શકે છે.

૨. શારીરિક શ્રમ તથા નિયમિત કસરત

શરીરને નિરોગી રાખવા નિયમિત કસરતનું ખૂબ મહત્ત્વ છે. હાલના સમયમાં સુવિધાઓ વધતા રોજબરોજના જીવનમાં શારીરિક શ્રમનું પ્રમાણ ઘટતું જાય છે. જેને કારણે વધારાની કેલેરી ચરબીના રૂપે શરીરમાં જમા થાય છે. મેદસ્વિતા, ડાયાબિટીસ અને હૃદયરોગના વધતા જતા કિસ્સાઓ તેનું પ્રમાણ છે. હળવી કસરત અને યોગાસનો ઉપરાંત તરવું તથા નિયમિતપણે ચાલવાથી અનેક લાભો થાય છે. શરીરમાં રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધે છે.

૩. સ્વસ્થ મન :

શરીર અને મન એકબીજા સાથે સંકળાયેલા છે. પ્રફુલ્લિત મનથી શરીર પણ સ્વસ્થ રહે છે. માનસિક તણાવથી શરીરમાં અનેક પ્રકારે વિષમતા ઊભી થાય છે. જેનાથી સ્વાસ્થ્ય બગડે છે. હાલના સમયે નાની ઉંમરથી જ હરીફાઈ અને એકબીજાથી આગળ નીકળી જવાની દોડ શરૂ થઈ જાય છે. સ્પર્ધાત્મક વાતાવરણમાં ટકી રહેવા તેમજ બીજાને માત આપવામાં મન પર ભારે તણાવ આવે છે. વ્યવસાયીક, સામાજીક કે કૌટુંબિક તણાવથી કેટલીક વખત માણસ ડિપ્રેશનનો ભોગ બની જાય છે.

આથી શક્ય હોય ત્યાં સુધી તણાવગ્રસ્ત સ્થિતિને ટાળવી જોઈએ. મનને હળવું કરવા માટે પરિવારજનો તેમજ મિત્રોનો સાથ સહકાર અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. મનગમતી પ્રવૃત્તિમાં સમય પસાર કરવાથી તણાવને દૂર કરી શકાય છે. કલા અને રમતગમતથી પણ મન પ્રફુલ્લિત રહે છે. ધ્યાન અને યોગથી મનને શાંતિ મળે છે.

૪. સમયસર ઉપચાર

જ્યારે પણ શરીરમાં કોઈ રોગ થાય ત્યારે તેનો સમયસર ઉપચાર થાય એ અત્યંત જરૂરી છે. સામાન્ય જણાતા રોગના લક્ષણોને લાંબા સમય સુધી અવગણવામાં આવે તો ગંભીર પરિણામો આવી શકે છે. ડૉક્ટરની સલાહ મુજબ જરૂરી તપાસ કરાવવી જોઈએ. ગંભીર બીમારીમાં ઑપરેશન કે સર્જરીની જરૂરિયાત જણાય તો એકથી વધુ ડૉક્ટર - હોસ્પિટલનો અભિપ્રાય જરૂર લેવો જોઈએ. યોગ્ય સારવાર અને ત્યાર પછી લેવાની કાળજીથી જલ્દી સાજા થઈ જવાય છે. હાલના સમયમાં દવાઓ અને આધુનિક સાધનોથી અગાઉ અસાધ્ય ગણાતા રોગોની પણ સફળ સારવાર શક્ય બને છે. આર્થિક રીતે જરૂરિયાતમંદ પરિવારો માટે કેટલીક સરકારી યોજનાઓ ઉપલબ્ધ છે. આ અંગે અગાઉથી જાણકારી મેળવી અને તે માટે જરૂરી કાર્ડ વિ. તૈયાર રાખવા પણ અત્યંત જરૂરી છે. જેથી સારવારમાં વિલંબ ટાળી શકાય.

આપણા સમાજના લોકોના સ્વાસ્થ્ય લાભ માટે 'જ્ઞાતિસેતુ'નો આ વિશેષાંકમાં સમાજના ડૉક્ટર્સના પરિચય સાથે કેટલાક ઉપયોગી લેખોનો સમાવેશ કરવામાં આવેલ છે. સૌના સ્વાસ્થ્યની કામના સહ....

ઈશ્વરના ચોપડામાં આપણું બોલેલું, વિચારેલું કે વાંચેલું નહીં, પરંતુ આપણું કરેલું નોંધાય છે!

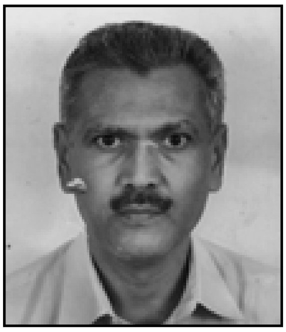
તબીબી સેવા ક્ષેત્રે સાકરિયા પરિવાર

સુરેશ બીજલાણી - ભુજ, વિનોદ સાકરિયા - ગાંધીધામ

એક જ પરિવારના સાત ડૉક્ટર્સ સેવારત

ભુજના સોની બાબુભાઈ પુરુષોત્તમ (મંજલવાળા)ના મોટા સુપુત્ર સુરેશ ભુજમાં જ પ્રાથમિક - માધ્યમિક શાળાઓમાં અભ્યાસની સાથે પારંપરિક વ્યવસાય એટલે કે સોનીકામ પણ શીખતા ગયા. ૧૯૭૩ના વર્ષ દરમ્યાન નવનિર્માણ આંદોલને બધાનું એક વર્ષ બગાડ્યું. પરીક્ષાઓ ઠેલાઈ. HSC ની તૈયારી કરી રહેલા સુરેશભાઈએ સમયનો સદ્ઉપયોગ કર્યો અને ડિસ્ટીંક્શન માર્કસ સાથે પાસ થયા અને એ વખતે અમદાવાદની બી.જે. મેડિકલ કૉલેજના MBBS મેડિકલ ડિગ્રી મેળવવા એડમિશન મળ્યું. પરિવાર અને સમાજ માટે ગૌરવ થયું કેમકે ડૉ. સુરેશ બુધ્ધભટ્ટી પછી જ્ઞાતિને બીજા ડૉ. સુરેશ સાકરિયા મળવાના હતા. પણ સુરેશભાઈ MBSS કર્યા બાદ M.D. થયા અને કચ્છ મારૂ કંસારા સોની જ્ઞાતિને પ્રથમ M.D. ડૉક્ટર મળ્યા.

સ્વભાવે ઓછાબોલા યુવાન સુરેશભાઈ ૧૯૭૯થી ૧૯૮૪ દરમિયાન સખત મહેનત કરી ડૉક્ટરની ડિગ્રી મેળવી રહ્યા હતા એ દરમ્યાન ભુજના મિત્ર સુભાષભાઈ ઝાલા સાથે હોસ્ટેલમાં રહેવાનું. એ સુભાષભાઈના પરીચિત નવસારીના દમણિયા સોની પરિવારની દીકરી કલ્પના સાથે સુરેશભાઈનો પરિચય થયો. કલ્પના એ સમયે અમદાવાદમાં BDS ડેન્ટીસ્ટ માટે અભ્યાસ કરી રહ્યા હતા. થોડા સમયનાં પરિચય બાદ પરિચય પ્રણયમાં પલટાયો. લગ્નનો પ્રસ્તાવ મૂકાયો, પણ નવસારીનાં દમણિયા સોની પરિવારના શ્રી સુરેશભાઈ પારેખ (જેઓ ડાયમંડના વેપારી હતા) એમને બીજો કોઈ પ્રોબ્લેમ નહોતો આ સંબંધથી. માત્ર કચ્છ વિશે સાંભળેલું કે કચ્છ તો રણપ્રદેશ છે. ત્યાં દીકરી કેવી રીતે રહેશે વગેરે વગેરે... પણ જ્યારે કચ્છ, ભુજ અને સાકર જેવા મીઠા સાકરિયા પરિવારને મળ્યા અને શુભ-



ડૉ. સુરેશ સાકરિયા
M.D. (Medicine)
ભુજ
M. : 98254 55620

ડૉ. કલ્પના સાકરિયા
B.D.S. (Dentist)
ભુજ
M. : 98253 36162

ડૉ. પાર્થ સાકરિયા
B.D.S. (Dentist)
ડેન્ટલ સ્પેશિયાલિસ્ટ
ભુજ
M. : 97268 37172

ડૉ. ફોરમ ઠક્કર સાકરિયા
B.D.S., M.D.S.
ઓર્થોડોન્ટીસ્ટ
ભુજ
M. : 94277 19349

ડૉ. પલક સાકરિયા
MBBS, M.S. (Ophthal.)
આંખના સર્જન
ભુજ

ડૉ. સુધીર સાકરિયા
M.D. (Medicine)
ગાંધીધામ
M. : 98253 56622

ડૉ. હેન્સી સાકરિયા
M.B.B.S.
ગાંધીધામ

આશિષ સાથે દીકરીનાં હોંશે હોંશે લગ્ન કર્યા. આ તો થઈ ડૉ. સુરેશ સાથે ડૉ. કલ્પનાના સાંસારિક અધ્યાયની વાત.

૧૯૮૫થી ૧૯૮૬ દરમ્યાન ડૉ. સુરેશ ભુજની જી.કે. જનરલ હોસ્પિટલમાં જોડાયા. એક વર્ષ બાદ બદલીનો ઓર્ડર આવ્યો. પણ વતનપ્રેમી ડૉ. સુરેશે ભુજમાં જ રહેવાનો નિર્ણય કર્યો અને ‘સાકરિયા હોસ્પિટલ’ – પ્રાઈવેટ હોસ્પિટલ શરૂ કરી. એમનાં અર્ધાંગિની ડૉ. કલ્પનાબેને પણ ત્યાં જ ડેન્ટીસ્ટ તરીકે પ્રેક્ટિસ શરૂ કરી. ૧૯૮૭થી ભુજ મધ્યે શરૂ થયેલી ‘સાકરિયા હોસ્પિટલ’ આજ દિન સુધી સેવા આપી રહી છે અને ખૂબ નામના - પ્રતિષ્ઠા અને યશ મેળવી ચૂકી છે. ડૉ. સુરેશ સાકરિયાની ખ્યાતિ સાથે કચ્છનાં પ્રથમ મહિલા ડેન્ટીસ્ટ ડૉ. કલ્પનાબેન પણ એટલા જ સક્રિય રહ્યા અને ‘સાકરિયા હોસ્પિટલ’નું નામ ઊંચું કરવામાં ડૉ. સુરેશ સાકરિયા સાથે ડૉ. કલ્પનાનું નામ પણ મહત્ત્વનું છે.

દંપતી પોતે ડૉક્ટર હોય તો એમનાં સંતાનો પણ એ જ માર્ગે આગળ વધે એવા સંસ્કાર બાળપણથી જ મળે અને એટલે ડૉ. સુરેશ સાકરિયાના સુપુત્ર પાર્થ પણ માતાના પગલે ૨૦૧૪માં BDS – ડેન્ટીસ્ટ થયા. પણ ગૌરની વાત એ હતી કે તેઓ કચ્છના પ્રથમ Endodontics ની ડિગ્રી મેળવનારા ડેન્ટીસ્ટ થયા. આજે સાકરિયા હોસ્પિટલમાં અતિ આધુનિક યંત્રો સાથે દાંતની સારવારમાં માહિર ડૉ. પાર્થ સાકરિયાનાં લગ્ન પણ ભુજના ઠક્કર પરિવારની સુપુત્રી ડૉ. ફોરમ સાથે થયા છે જેઓ પણ BDS / MDS (Ortho.) ની ડિગ્રી ધરાવે છે.

★

ડૉ. સુરેશ સાકરિયાના લઘુબંધુ ડૉ. સુધીર સાકરિયા પણ M.D. છે અને ગાંધીધામમાં પ્રતિષ્ઠિત છે. સાકરિયા પરિવારમાં વધુ એક દીકરી પલક (ડૉ. સુરેશની સુપુત્રી) પણ આઈ સર્જનની સ્ટડીમાં MBBS, MS (Ophthal.) ડિગ્રી મેળવશે.

એ જ રીતે ડૉ. સુધીર સાકરિયાનાં સુપુત્રી હેન્સી પણ MBBS કરી PG માટે તૈયારી કરી રહ્યા છે. તો એમનાં સુપુત્ર ધાર્મિક હાલમાં ભુજની અદાણી હોસ્પિટલમાં MBBS ના પ્રથમ વર્ષમાં પ્રવેશી ચૂક્યા છે. આમ, સાકરિયા પરિવારના ડૉક્ટર્સની બીજી પેઢી સેવા કરવા તત્પર છે અને મારૂ કંસારા સોની જ્ઞાતિ માટે પ્રેરણાદાયી તથા ગૌરવપ્રદ છે. જ્ઞાતિસેતુ તરફથી ખૂબ ખૂબ શુભેચ્છાઓ...

આરોગ્ય ક્ષેત્રે સમર્પિત સંસ્થા : સદ્‌વિચાર પરિવાર

(અનુ. : પાના નં.-૬૭ ઉપરથી ચાલુ)

૧૯૮૪માં અમદાવાદની કેન્સર હોસ્પિટલે સ્કલ્પચર આર્ટિસ્ટ માટે જાહેરાત આપેલ. તે જગ્યા માટે તેમના માતુશ્રી જેઓ પરિચારિકા તરીકે કામ કરતા હતા, તેમણે દીકરી માટે અરજી કરી અને જ્યોતિકા ઈન્ટરવ્યુમાં પાસ થઇ અને ત્યારથી આ કલાકારની લાઈન બદલાઈ ગઈ. પિતાશ્રીના વ્યવસાય અને માતુશ્રીની સેવા વૃત્તિનું ગજબનું સંયોજન એટલે જ્યોતિકાબહેનને મળેલ પરગજુપણાને દીપાવવાની અમૂલ્ય તક.

એક માટીકામ અને ધાતુમાંથી સ્કલ્પચર બનાવતાં તેઓ સિલિકોન અને રબ્બર જેવા પદાર્થોમાંથી, અમદાવાદની ખ્યાતનામ કેન્સર હોસ્પિટલના નિષ્ણાત ડૉક્ટરોના સલાહ સૂચન અને પોતાની આત્મસૂઝથી આગળ વધ્યા. મનુષ્યની એનેટોમીનો અભ્યાસ કરી કરીને શરીરના વિવિધ અંગો બનાવી પ્લાસ્ટિક સર્જરીમાં મહત્ત્વની કામગીરી કરવી એ ખરેખર કાબિલે દાદ માંગી લે તેવી કૌશલ્યતા કહેવાય. આવા કપરા કામમાંથી સમય કાઢી કચ્છથી આવતા કોઈપણ દર્દી કે તેમના સગાવહાલાને માર્ગદર્શન આપવું, સાથે જઇ સિવિલ હોસ્પિટલમાં કોઈપણ ડિપાર્ટમેન્ટમાં લઇ જવા અને યોગ્ય સારવારની ભલામણ કરવી એ ખરેખર મોટી સેવા કહી શકાય. જે જ્યોતિકાબહેન નિઃસ્વાર્થભાવે બજાવે છે. તેમણે આપણા “મેડ-એઈડ” કાર્યક્રમમાં સારો સહકાર આપેલ છે. તેઓ હવે આ સદ્‌વિચાર સંસ્થામાં પોતે મેડિકલ તેમજ સ્કલ્પચર આર્ટિસ્ટ તરીકેના અનુભવના આધારે આર્ટીફિસિયલ અંગો બાબતમાં સલાહકાર તરીકે સેવાઓ આપે છે. જે આપણા સમાજના ભાઈ-બહેનોને આ સંસ્થામાં કોઈપણ કાર્ય સબબ એક સબળ સંપર્ક માટે ઉપયોગી અને સેવાભાવી બહેન બેઠેલ છે તેવી ધરપત આપે છે.

એક જ પરિવારમાંથી ચાર ડોક્ટર્સ

તુલસીદાસ કંસારા

બારમેડા પરિવારમાં નાગજીભાઈ બારમેડાની ત્રીજી - ચોથી પેઢીએ ઉચ્ચ શિક્ષણનું પ્રમાણ સારૂં રહેલ છે. અત્યારના અમદાવાદના આપણા મંડળના પ્રમુખ સોની ગીરીશભાઈ કાંતિભાઈ બારમેડા સિવાલ એન્જીનિયર છે. તો તેમની દીકરી આર્કિટેક્ટ અને અહીં પ્રસ્તુત ચાર મેડિકલ ક્ષેત્રે ઉચ્ચ શિક્ષણ પામેલ ચોથી પેઢીના ડૉક્ટરો છે.

વેલજીભાઈએ આજથી આશરે પચાસેક વરસો પહેલાં ઝવેરી બજારમાં કામકાજ અર્થે મુંબઈની વાટ પકડેલ અને તેમના પુત્ર પણ એ જ લાઇનમાં ડાયમંડ માર્કેટમાં હતા. હવે તેઓ મલાડ મુંબઈ ખાતે નિવૃત્ત જીવન ગાળે ચે. તેમની બંને દીકરીઓ ડૉ. પ્રીત સોની અને ડૉ. શ્રદ્ધા સોનીને મેડિકલ લાઇનમાં શિક્ષણ આપીને ડૉક્ટર બનાવેલ છે. ડૉ. શ્રધ્ધા બહેને તેમની લાઇનના ડૉ. ભાવિન સાથે લગ્ન કરેલ છે અને તેઓ બંને અમદાવાદમાં પ્રેક્ટિસ કરે છે. તો, કિશોરભાઈના બહેન ચંદ્રિકાબેન જેમને છત્તીસગઢમાં આવેલ દુર્ગમાં શ્રી નરોત્તમભાઈ રવજીભાઈ પોમલ સાથે પરણાવેલ, તેમની દીકરી દ્રિપાલીબહેને પણ એ જ મેડિકલ લાઇનમાં અભ્યાસ કરીને, હાલે મુંબઈમાં પ્રેક્ટીસ કરે છે. તેમના ભાઈ-બહેનને નાનપણમાં સેરીબ્રલ પાલ્સી, જેને આપણે મગજનો લકવો કહી શકીએ તેનાથી પીડાતા જોઈને તેમણે બની શકે તેટલા વધારે આવા બાળકોની સેવા કરવાનું નક્કી કરેલ છે.

મુંબઈ સ્થિત કિશોરભાઈની દીકરી ડૉ. શ્રધ્ધા રાવલ, સ્ત્રીરોગ નિષ્ણાત ગાયનેકોલોજીસ્ટ તરીકે અમદાવાદમાં વ્યંધત્વ નિવારણ ક્ષેત્રે પ્રખ્યાત બાવીશી ફર્ટીલીટી ઇન્સ્ટિટ્યુટમાં સેવા આપી રહેલ છે. તેઓએ મુંબઈથી MBBS ની ડિગ્રી પ્રાપ્ત કરેલ. ત્યારબાદ Mother Hospital, Thrissure, Kerala થી DNB (OBGY) ની ડિગ્રી હાંસલ કરેલ. અગાઉ તેઓએ ઉદયપુર, રાજસ્થાન ખાતેની હોસ્પિટલમાં સેવા આપેલ છે.

અમદાવાદ જ્ઞાતિ મંડળ દ્વારા આયોજીત Med-Aid અંગેના સેમિનાર દરમ્યાન ડૉ. શ્રધ્ધાએ ખૂબ ઉપયોગી માર્ગદર્શન આપેલ.

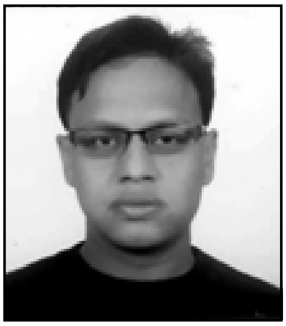
ડૉ. શ્રધ્ધાના લગ્ન ડૉ. ભાવિન વિનોદભાઈ રાવલ સાથે થયેલ છે. ડૉ. ભાવિન બાળરોગ નિષ્ણાત છે. તેઓએ MBBS ની ડિગ્રી વડોદરા મેડિકલ કોલેજમાંથી મેળવેલ. તેઓએ Diploma in Child Health (DCH) ની ડિગ્રી મેળવેલ. હાલમાં તેઓ Paediatrician and Neonatologist Consultant તરીકે પૂજન ચિલ્ડ્રન હોસ્પિટલ - અમદાવાદમાં પ્રેક્ટીસ કરે છે.

ડૉ. પ્રીત સોની, એ મુંબઈના કિશોરભાઈ સોનીના બીજા દીકરી છે. તેઓએ BDSની ડિગ્રી મેળવ્યા બાદ હાલ દાંતના નિષ્ણાતની માસ્ટર ડિગ્રી MDS માટે પૂનામાં અભ્યાસ કરે છે.

ડૉ. પ્રીત કહે છે, "I am the tooth giver to the toothless and so I redefine smiles."

ડૉ. કિશોરભાઈ સોનીના બહેનની દીકરી ડૉ. દ્રિપાલી સોનીએ છત્તીસગઢની એપોલો કૉલેજ ઓફ ફિઝિયોથેરાપીમાંથી ગ્રેજ્યુએશન કરેલ છે. તેઓ હાલમાં મુંબઈમાં પ્રેક્ટીસ કરે છે.

ડૉ. શ્રધ્ધા રાવલ
MBBS, DNB
ગાયનેકોલોજીસ્ટ
અમદાવાદ
M. : 98192 81647
E-mail :
drshraddharaval@gmail.com



ડૉ. ભાવિન રાવલ
MBBS, DCH
બાળ રોગ નિષ્ણાત
અમદાવાદ
M. : 88660 43006
E-mail :
drbhavinraval@yahoo.co.in

ડૉ. પ્રીત સોની
B.D.S.
પૂના
M. : 88501 53416
E-mail :
sonipreet8@gmail.com

ડૉ. દ્રિપાલી સોની
BPT, CHW
ફિઝિયોથેરાપીસ્ટ
દુર્ગ (છત્તીસગઢ)
M. : 80977 90990
E-mail :
dripalisoni83@gmail.com

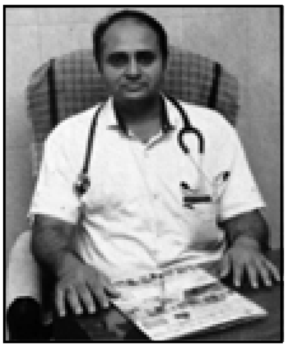
સ્વાસ્થ્ય લાભ

ખારા રણમાં મીઠી વીરડી : ભચાઉની મેવાડા હોસ્પિટલ

પ્રેષક : સોમાભાઈ મેવાડા

થોડા મહિના અગાઉ 'જ્ઞાતિસેતુ'ની ટીમ કચ્છની મુલાકાતે હતી ત્યારે સમાજના અગ્રણી અને અંજાર જ્ઞાતિના ઉપપ્રમુખ શ્રી ચમનભાઈ કંસારાના વિશેષ આગ્રહથી ભચાઉ તેમના ઘેર જવાનું થયું. વાતચીત દરમ્યાન જાણવા મળ્યું કે ભચાઉના નામાંકિત ડૉ. અનિલભાઈ મેવાડા તેમના જમાઈ છે. તેમની દીકરી લીનાબેનના લગ્ન ડૉ. અનિલ મેવાડા સાથે થયેલ છે. ભચાઉમાં ભુજ - ભચાઉ રોડ પર આવેલ હર્ષવર્ધન હોસ્પિટલ (મેવાડા હોસ્પિટલ) ખૂબ જાણીતી છે. આ મુલાકાત અને ત્યારબાદની ચર્ચામાં આપણા સમાજના ડૉક્ટર્સનો, સમાજને પરિચય મળે તે માટે 'જ્ઞાતિસેતુ' વિશેષાંક પ્રસિધ્ધ કરવાનું નક્કી થયેલ. ખૂબ મિલનસાર અને સરળ સ્વભાવના ડૉ. અનિલ મેવાડાનો પરિચય અત્રે પ્રસ્તુત છે.

— અતુલ સોની



ડૉ. અનિલ મેવાડા
M.S. (General Surgeon)
ભચાઉ
M. : 8128952296
E-mail :
anilsurgery@yahoo.in

ડૉક્ટરની વાત નીકળે એટલે લોકોમાં સામાન્ય છાપ એવી છે કે મોંઘી ફી, મોટો ચાર્જ, વધુ પડતી દવાઓ કે ઑપરેશનથી દર્દીને ખર્ચમાં ઉતારતો વ્યવસાય. ડૉક્ટર સારો કે અનુભવી, સેવાભાવી કે વ્યાજબી પૈસા લેનાર છે કે નહીં તે તો જેને જેવો અનુભવ થયો હોય, તેઓ જ અભિપ્રાય આપી શકે છે. ડૉક્ટરની ગરજ, ગરીબથી લઈ તવંગર સુધી કે સંતથી શેતાન દરેકને પડે છે. દવાખાનાનું પગથિયું ના ચડવું પડે તેવી દરેક આસ્થાળુ ભગવાનને પ્રાર્થના કરે છે. પરંતુ શ્રી રામને લક્ષ્મણની મૂર્ચ્છાવસ્થા ઉતારવા લંકાથી સુષણ વૈદ્યને બોલાવવા પડ્યા હતા તેવું રામાયણ કહે છે. જન્મથી લઇ મરણ પર્યંત દવા, દવાખાનુ અને દાક્તની સેવા લેવી પડે. ડૉક્ટરને ભગવાન તુલ્ય માની દર્દી સારવાર અર્થે શ્રધ્ધા રાખી શરીર સોંપે છે.

દેશમાં લાખો ડૉક્ટરો છે. નવા નવા તબીબો તૈયાર થાય છે. ડૉક્ટરના કાર્ય કે સેવા વિશે દરેક માટે ેક સરખો મત ના આપી શકાય, પણ ખારા રણમાં મીઠી વીરડી સમાન કેટલાક ડૉક્ટરો સેવાભાવથી વ્યાજબી ચાર્જ લઇને તબીબી ક્ષેત્રને ઉજાળું કરી દેખાડે છે.

ડૉ. અનિલભાઇ એસ. મેવાડા નવ વર્ષથી ભચાઉ કચ્છમાં કાર્યરત છે. તેઓનો ટૂંક પરિચય આ મુજબ છે. મૂળ વતન ટાકરવાડા, તા. પાલનપુર અને રહેઠાણ ધાનેરા, જી. બનાસકાંઠા છે. મુખ્ય જ્ઞાતિ મેવાડા સુથાર (વિશ્વકર્મા વંશજ). પિતાશ્રી સોમાભાઈનો વારસાગત વ્યવસાય સુથારીકામ. તેથી ધંધાર્થે ધાનેરા સ્થાયી થયા છે. આવક સામાન્ય.

ડૉ. અનિલભાઈની જન્મ તારીખ : ૧૫-૭-૧૯૮૧ (ધાનેરા)

પ્રાથમિક શિક્ષણ : ધોરણ ૧૦ સુધી ધાનેરામાં.

માધ્યમિક શિક્ષણ : ધોરણ ૧૧-૧૨ પાલનપુરમાં ૯૨.૮૩% મેરીટ સાથે ઉત્તીર્ણ થયા.

એમ.બી.બી.એસ. : બી.જે. મેડિકલ કૉલેજ - અમદાવાદ. સાડા ચાર વર્ષ + એક વર્ષ ઈન્ટર્નશીપ.

વર્ષ ૨૦૦૪-૨૦૦૫ : ૧ વર્ષ મેઘબાઈ લેઉઆ હોસ્પિટલ - ભુજ ખાતે મેડિકલ ઑફિસર તરીકે રહ્યા. ૨૦૦૫-૦૬ : ૧ વર્ષ આર.એલ. હોસ્પિટલ - ધાનેરા ખાતે મેડિકલ ઓફિસર તરીકે રહ્યા. ત્યારબાદ શારદાબેન જનરલ હોસ્પિટલ - અમદાવાદ ખાતેથી એમ.એસ. (જનરલ સર્જન)નો અભ્યાસ પૂર્ણ કર્યો. વી.એસ. હોસ્પિટલમાં સ્પેશિયાલીટી તાલીમ સર્જરી કોર્સ કર્યો.

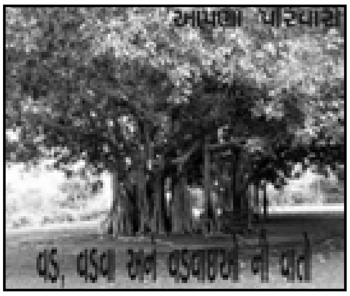
ત્યારબાદ ૧ વર્ષ રાજકોટ મેડિકલ કોલેજ સર્જરી વિભાગમાં આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર તરીકે રહ્યા. અગ્રવાલ હોસ્પિટલ - ધાનેરા ખાતે ૧ વર્ષ સર્જનની પ્રેક્ટીસ કરી. ત્યારબાદ ૪ વર્ષ સુધી સરકારી હોસ્પિટલ - ભચાઉ (કચ્છ) ખાતે ક્લાસ-૧ ફુલટાઈમ સર્જન સુપ્રિન્ટેન્ડન્ટ તરીકે રહ્યા.

ત્યારબાદ ૩ વર્ષ સુધી વિવેકાનંદ હોસ્પિટલ તથા ક્રિષ્ના હોસ્પિટલ - ભચાઉ ખાતે પ્રાઈવેટ પ્રેક્ટીસ કરી. તા. ૧૯-૧-૨૦૧૮થી ભચાઉ ખાતે સ્વતંત્ર પ્રેક્ટીસ ચાલુ કરેલ છે.

વર્ષ ૨૦૦૭માં લીનાબેન સાથે લગ્નગ્રંથિથી જોડાયા. તેમને એક પુત્ર હર્ષવર્ધન અને એક પુત્રી દુર્ગા છે.

આપણાં પરિવારો – (૨૩)

પ્રેષક : તુલસીદાસ કંસારા - અમદાવાદ



શ્રી નરભેરામ રવજી સોની પરિવારના ચાર ડૉક્ટરો

સૌરાષ્ટ્ર - કચ્છના મારૂ કંસારા - સોની જ્ઞાતિમાં રોટી-બેટીનો વ્યવહાર આમ તો જામ રાવળે સોળમી સદીમાં નવા નગરની સ્થાપના કરીને હાલારમાં સત્તા જમાવી ત્યારથી છે. પંરતુ સમયના વહેણ સાથે આ સંબંધો ગાઢ બનતા ગયેલ છે. કચ્છ - ભુજના માતબર સોની નરભેરામ રવજીના બહોળા પરિવારની સાત દીકરીઓ અને ત્રણ દીકરાઓ જેના વિશે આપણે ૨૦૧૫ના દિવાળી વિશેષાંકમાં આ કોલમ હેઠળ ઉલ્લેખ કરી ગયેલ છીએ, તેમની એક પુત્રી મનીષાબેનના લગ્ન માણાવદરના કંસારા - સોની રણછોડદાસ કરશનદાસ (મેવચા) પરિવારના પુત્ર શ્રી મોહનભાઈ સાથે થયેલ અને આજે આપણે વાત કરી રહ્યા છીએ તેમના પુત્ર ડૉ. અમિત મેવચા, એફ.આર.સી.એસ. (યુરોલોજી) અને પુત્રવધૂ ડૉ. વેણુ મહેતા (એમ.બી.બી.એસ., ડી.એ., એફ.આર.સી.એસ.)ની.

આ ડૉક્ટર કપલનો મેળાપ સુરતની મેડિકલ કૉલેજમાં થયેલ અને છેલ્લા દોઢેક દાયકાથી તેઓ ઈંગ્લેન્ડમાં સ્થાયી છે. જોગાનુજોગ ડૉ. વેણુબેન મહેતા ભુજના પ્રસિદ્ધ લેખક અને લાલન કૉલેજના એક વખતના ગુજરાતી ડિપાર્ટમેન્ટના હેડ શ્રી ધીરેન્દ્રભાઈ મહેતા અને ઍવોર્ડ વિનર સ્કૂલ ટીચર શ્રીમતી નૂતનબેન મહેતાના પુત્રી થાય છે. આ ડૉક્ટર દંપતીનો પરિચય આપણે શ્રી મોહનભાઈ મેવચાના જ શબ્દોમાં મેળવીશું. આમ તો શ્રી મોહનભાઈ બેંક ઑફ ઈન્ડિયામાંથી સારા એવા સમય પહેલા નિવૃત્ત થયેલ છે પરંતુ તેઓ નિષ્ક્રિય નથી. તેઓ તેમના નાનપણના શોખ ચિત્રકળાનું અત્યારે પણ આર્ટ સ્કૂલમાં જઈને સિંચન કરી રહેલ છે. મારી મુલાકાત દરમિયાન મેં જોયું કે તેમણે ઘરની દીવાલોને પોતે દોરેલ - પેઈન્ટ કરેલ અદ્‌ભુત ચિત્રો વડે સજાવેલ. જેમાં ધ્યાનાકર્ષક હતું સિદી સૈયદની જાળીનું બ્લેક એન્ડ વ્હાઈટ ચિત્ર.

ડૉ. અમિત મેવચા હાલ રોયલ બાઉર્નમાઉથ હોસ્પિટલ, યુ.કે. ખાતે કન્સલ્ટન્ટ (યુરોલોજી) તરીકે સેવા આપી રહેલ છે. તેમની કારકિર્દી સ્કૂલ શિક્ષણ સમયથી જ ઉત્તમ રહેલ. તેઓ હંમેશાં પ્રથમ નંબરે જ રહેતા હતા. તેમનો સ્કૂલીંગ દરમિયાનનો સમય તેમના મોટા કાકા દામોદરભાઈ સાથે જ વીતેલ, જેમને પોતાની બેંક ઑફ ઈન્ડિયાની નોકરીમાં અનેક જગાઓએ બદલીને કારણે ફરવું પડતું હતું. તેથી સ્કૂલ શિક્ષણ

ડૉ. અમિત મેવચા

ડૉ. વેણુ મહેતા

વાડીનાર, રાજકોટ અને જુનાગઢ એમ વિવિધ સ્થળે મેળવ્યું. અમિતે મેડિકલ સાયન્સના ઉચ્ચ શિક્ષણ માટે ગવર્નમેન્ટ કૉલેજ, સુરત ખાતે અભ્યાસ કર્યો. ત્યાંથી એમ.બી.બી.એસ.ની ડિગ્રી મેળવી ઉચ્ચ અભ્યાસાર્થે યુ.કે. જઈ એફ.આર.સી.એસ. (યુરોલોજી)માં સ્પેશિયાલિટી મેળવી અને હાલમાં ત્યાંની સિટીઝનશીપ લઈને ત્યાં જ સ્થાયી થયેલ છે.

ડિસેમ્બર ૧૯૭૮માં જન્મેલ ડૉ. અમિતે બચપણનો ક્રિકેટ રમવાનો શોખ હજુ પણ જાળવી રાખેલ છે. પરીક્ષા હોય કે ન હોય, ટી.વી. જોવાનું, ટેપ રેકોર્ડર પર ગીત સાંભળતા સાંભળતા વાંચવાનું કે લેસન કરવાનું ચાલુ જ હોય. અને સાંજે ટેબલ ટેનિસ રમવા જીમખાનામાં તો જવાનું જ. એકવાર આ રીતે વાંચવાની આદત સામે પપ્પાની ફરિયાદનો એક જ પ્રશ્નમાં જવાબ આપી દીધો હતો "મારા રીઝલ્ટમાં તમારે કેટલા ટકા જોઈએ છે?" – એ હતો એનો આત્મવિશ્વાસ.

ડૉ. અમિત નેશનલ હેલ્થ સર્વિસીસમાં યુરોલોજિસ્ટ કન્સલ્ટન્ટ તરીકે કાર્યરત છે અને તેની સ્પેશિયાલિટી સર્જરી ફોર પેલ્વિક કેન્સર માટે છે. તેમણે આ વિષયમાં એક વરસ માટે ખાસ અભ્યાસ કરીને ફેલોશિપ મેળવેલ છે. તેમણે તેમની અત્યાર સુધીની કારકિર્દીમાં હાઈ-ઈમ્પેક્ટ ફેક્ટર જર્નલમાં અભ્યાસ લેખો પબ્લિશ કરેલ છે અને રિજ્યોનલ, નેશનલ તેમજ ઈન્ટરનેશનલ કોન્ફરન્સોમાં વ્યાખ્યાનો આપેલ છે. તેમણે તેમની અત્યારની બાઉર્નમાઉથ ખાતેની હોસ્પિટલમાં Robotic Cystectomy and Intra-corporeal reconstruction service શરૂ કરેલ છે અને યુરોલોજીની ટ્રેઈનિંગ સ્ટ્રક્ચર્ડ કરેલ છે.

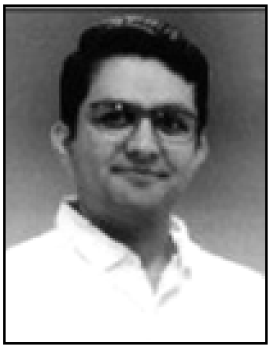
હવે આપણે ડૉ. વેણુ મહેતાની વાત કરીએ, તો તેમની અભ્યાસ દરમિયાનની કારકિર્દીમાં તેમના માતા-પિતાના સંસ્કારોનું સિંચન પ્રતિબિંબિત થાય છે. ભુજ ખાતે સ્કૂલનું શિક્ષણ સફળ રીતે પૂરું કરીને તેમણે સુરત ખાતેની ગવર્નમેન્ટ

કૉલેજમાં મેડિકલ સાયન્સમાં અભ્યાસ કર્યો અને એમ.બી.બી.એસ.ની ડિગ્રી મેળવી ડૉ. અમિત મેવચા સાથે લગ્ન સંબંધથી જોડાઈ ઉચ્ચ અભ્યાસાર્થે ઈંગ્લેન્ડ ગયા.

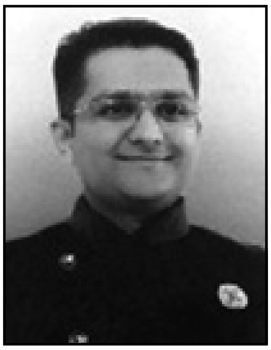
યુ.કે.માં પણ શૈક્ષણિક કારકિર્દી બહુ જ ઉત્તમ રહી અને એફ.આર.સી.એસ. (એનેસ્થેશિયા) અને અન્ય વ્યવસાયિક કોર્સીસમાં જ્વલંત સફળતા મેળવી. હાલમાં તેઓ કન્સલ્ટન્ટ (એનેસ્થેશિયા) તરીકે પુલે હોસ્પિટલ જેવી ૮૦૦ પથારીઓ ધરાવતી મહાકદની હોસ્પિટલમાં ફરજ બજાવે છે. ડૉ. વેણુ મહેતાએ એનેસ્થેશિયાનો શરૂઆતનો અભ્યાસ ભારતમાં કરેલ અને ત્યારબાદ યુ.કે.માં વેલ્સ એન્ડ નોર્થ મિડલેન્ડ્સ રિજ્યનમાં તેમણે એડવાન્સ મોડ્યુલ્સનો અભ્યાસ કરેલ. તેમના અભ્યાસના મોડ્યુલમાં જનરલ સર્જરી, એરવે અન પિડિયાટ્રીક એનેસ્થેશિયાનો સમાવેશ થતો હતો. તેમણે સાથે સાથે બર્મિંગહામ યુનિવર્સિટીમાંથી મલ્ટી ડિસીપ્લિનરી હેલ્થકેરનો અભ્યાસ કરીને પોસ્ટ ગ્રેજ્યુએશન પ્રાપ્ત કરેલ છે. તેઓ હવે એડવાન્સ લાઈફ સપોર્ટ ઈન્સ્ટ્રક્ટર તરીકે કીલ એરવે મેનેજમેન્ટ કોર્સનું શિક્ષણ પણ આપી રહેલ છે.

'જ્ઞાતિસેતુ' આપણા પરિવારોમાં આ સફળ કારકિર્દી ધરાવતા ડૉક્ટર દંપતી માટે તેમજ તેમના કચ્છ - સૌરાષ્ટ્રના કંસારા-સોની પરિવારો માટે ગર્વની લાગણી અનુભવે છે અને તેઓ હજુ વધારે સફળતાઓ મેળવી આપણા સમાજનું નામ રોશન કરે તેવી શુભેચ્છા પાઠવે છે.

★



ડૉ. હીર સોની
ઓપ્થેલ્મોલોજીસ્ટ
ન્યુ દિલ્હી
M. : 98797 89110



ડૉ. હેત સોની
M.B.B.S. General Surgeon
એર્નાકુલમ (કેરાલા)
M. : 88662 49572

આપણે અગાઉ વર્ષ ૨૦૧૫ના 'વિરાસત' અંકમાં વાત કરી ગયેલ છીએ મૂળ વાગડ બાજુના દૂધઈ ગામના ભુજમાં સ્થાયી થયેલ સોલંકી પરિવારોની. અને આ મણકામાં ઉપર વાત કરી નરભેરામ રવજીના પુત્રી મનીષાબેન ઉર્ફે મંગળાબેનના ડૉ. પુત્ર અને ડૉ. પુત્રવધૂની. હવે આપણે વાત કરીશું મંગળાબેનના મોટાભાઈ ઈશ્વરલાલના પુત્ર યોગેશ અને તેમની સામે જ મોટી જ્વેલરી શોપ ધરાવતા સોની ઝવેરીલાલ શિવજી પરિવારની પુત્રી ઈંદીરાબેનના જોડિયા પુત્રો હેત અને હીરની જે બંને પણ ડૉક્ટર થયેલ છે.

આમ તો બંને જોડિયા પરંતુ સમય પ્રમાણે ગણતરી મૂકીએ તો હીર, હેત કરતાં ૩૦ મિનિટ મોટો.

૧૨મી જાન્યુઆરી, ૧૯૯૦ની વહેલી સવારે જન્મેલ આ બંને ભાઈઓ ડૉક્ટર બન્યા તે જોગાનુજોગ ન કહી શકાય કારણકે સામાન્ય રીતે જોડિયા ભાઈઓમાં ઘણી જ સમાનતા જોવા મળતી હોય છે. ચશ્મા તો બંને ભાઈઓ પહેરે છે પરંતુ હીરે ઓપ્થોલ્મોલોજીસ્ટ થવાનું નક્કી કર્યું, જ્યારે હેતે જનરલ સર્જન બનવાનું. બંને ભાઈઓએ દાક્તરીનો અભ્યાસ રશિયામાં કર્યો અને ચાર ભાષાઓ હિંદી, અંગ્રેજી, રશિયન તેમજ માતૃભાષા ગુજરાતી પર સરખો જ કાબૂ મેળવ્યો. તેવી જ રીતે તેમની હોબી કહો કે શોખ રમત-ગમતમાં બંનેને જીમ તેમજ તરવાનો શોખ ખરો જ. પરંતુ હીરને ક્રિકેટ ગમે જ્યારે હેતને ચેસ. બાકી દેખાવ, ઊંચાઈ, શરીરનો બાંધો વગેરે જોતાં તમે એકને જુઓ અને બીજાને ભૂલો.

નાનો ભાઈ હેત અત્યારે લિઝી હોસ્પિટલ, કલૂર - એર્નાકુલમ નોર્થ (કેરાલા)માં જનરલ સર્જન તરીકે સેવા આપી રહેલ છે. જ્યારે મોટોભાઈ હીર ન્યુ દિલ્હીમાં વેણુ આઈ ઈન્સ્ટીટ્યુટ અને રીસર્ચ સેન્ટર, શેખ સરાઈ ઈન્ડસ્ટ્રીયલ ફેઝ-૨ માં કાર્યરત છે. જ્ઞાતિસેતુ પરિવાર નરભેરામભાઈના પૌત્ર યોગેશભાઈ તેમજ પૌત્રવધૂ ઈંદીરાબેનના જોડિયા ડૉક્ટર દીકરાઓને તેમના કરિયરમાં આગળ વધે અને સમાજની પણ સેવા કરવામાં મોખરે રહે તે માટે શુભેચ્છા પાઠવે છે.

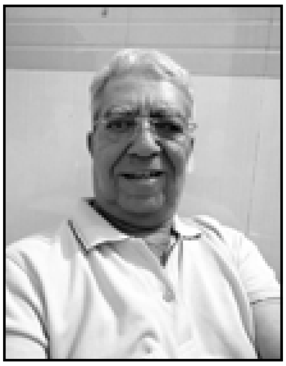
કોઈના માટે અત્યંત વેધક કે કટાક્ષયુક્ત ટીકા કરવાનું મન થાય ત્યારે યાદ કરો કે વધારે પડતા મરીમસાલા ખોરાકને બેસ્વાદ બનાવે છે.

અવિચારી શબ્દોએ ઘણા મૂલ્યવાન સંબંધોને ખંડિત કર્યા છે. જ્યારે સદ્‌વ્યવહારથી કોઈએ ક્યારેય કંઈ ગુમાવ્યું નથી.

અન્યોને પોતાની રીતે વિકસવાની સ્વતંત્રતા આપો.

જ્ઞાતિના પ્રથમ ડૉક્ટર : ડૉ. સુરેશભાઈ બુધ્ધભટ્ટી

સુરેશ બીજલાણી



ડૉ. સુરેશભાઈ બુધ્ધભટ્ટી
M.B.B.S.
ભુજ (કચ્છ)
M. : 98242 96961
E-mail :
spbudhbhatti@gmail.com

વર્ષો અગાઉ કચ્છની મારૂ કંસારા જ્ઞાતિના પરિવારો પરંપરાગત વ્યવસાયમાં જ કાર્યરત હતા. કચ્છ જેવા છેવાડાના વિસ્તારમાં હજુ શિક્ષણનો વ્યાપ હજુ પહોંચેલ નહીં તેવા સમયમાં કેટલાક યુવાનો મહામહેનતે શિક્ષણ મેળવી પ્રગતિ કરેલ. ડૉ. સુરેશભાઈ બુધ્ધભટ્ટી સમાજના પ્રથમ તબીબ છે.

સુરેશભાઈ બુધ્ધભટ્ટીનું વર્ષ ૧૯૭૨માં મેડિકલ મેરીટમાં નામ આવતા જ્ઞાતિજનો તરફથી સન્માન કરવામાં આવેલ.

વર્ષ ૧૯૭૬માં જ્ઞાતિના પ્રથમ MBBS ડૉક્ટર તરીકે પરીક્ષા પાસ કરી અને સરકારી નોકરીમાં જોડાયા. તે ૧૯૭૯ સુધી કચ્છના વિસ્તારમાં મેડિકલ ઓફિસર તરીકે ફરજ બજાવી. ૧૯૭૯ પછી ભુજ મધ્યે કંસારા બજારમાં પોતાની પ્રાઈવેટ ક્લિનિક શરૂ કરી. જેમાં સમાજના લોકોને ખૂબ જ ઉપયોગી સારવાર ઉપલબ્ધ કરાવી. આ સેવાકાર્યમાં સ્વ. ખેતશી બાપા જ્ઞાતિના કે અન્ય કોઈ ગરીબ દર્દીને દવા કે તેમની જરૂરિયા પૂ. બાપા ખાનગીમાં આપી જતા અને તેમની ખાસ સુચના હતી કે આ આર્થિક સહયોગ બાબતે કોઈને પણ ના કહેવું.

- **સેવા કેન્દ્રો :**

જ્ઞાતિ દ્વારા યોજાતા સમૂહ લગ્નમાં મેડિકલ કેમ્પનું તેમના દ્વારા આયોજન કરવામાં આવતું.

ઈન્ડિયન મેડિકલ એસોસિએશન (IMM) દ્વારા યોજાતા ગ્રામ્ય વિસ્તાર - શહેરી વિસ્તારના કેમ્પમાં સારવાર આપવા જવું.

વર્ષ ૨૦૦૧માં આવેલ વિનાશકારી ભૂકંપ દરમ્યાન ક્લિનિક નાશ પામેલ. તે દિવસથી જ્યુબીલી ગ્રાઉન્ડ મધ્યે ભૂકંપ પીડિતોની સારવાર શરૂ કરેલ. જ્યાં લગી ભૂકંપ પીડિતોને સારવાર માટે હોસ્પિટલની વ્યવસ્થા ના થઈ ત્યાં સુધી સવારે ૬.૦૦ વાગ્યાથી રાત્રિ સુધી સારવારમાં જોડાયા.

ભૂકંપ દરમ્યાન ક્લિનિક પડી ગયેલ અને પીડિતોને સારવાર મળી ગયેલ. ત્યારબાદ કેશોદ મુકામે ભગવાનજી સુંદરજી નથવાણી હોસ્પિટલમાં મેડિકલ સુપ્રિન્ટેન્ડન્ટ તરીકે જોડાયા. જે હોસ્પિટલ ૩૫૦ બેડની સુવિધાસભર હતી. આ હોસ્પિટલમાં ૮ વર્ષ ફરજ બજાવી અને લોક જાગૃતિ - લોક સંસ્કૃતિ મેળાઓ દ્વારા રોગ પ્રતિકારક અંગે જાગૃતિ ફેલાવવામાં આવતી અને જૂના મેડિકલ કેમ્પો કરી સારવાર ઉપલબ્ધ કરાવવામાં આવતી.

ગોમુત્રમાંથી બનતી દવાઓ અંગેની તાલીમ પણ લીધી.

સમાજની શૈક્ષણિક - મેડિકલ, ડિબેટ, સંગીત જેવી પ્રવૃત્તિમાં ખૂબ જ રસપૂર્વક ભાગ લીધો.

- **જ્ઞાતિ માટે સ્વપ્ન :**

સ્વ. કિશોરભાઈ જે. ચનાણી તેમના ખાસ મિત્ર થતા અને તેમની ઈચ્છા જ્ઞાતિની હોસ્પિટલ બને તેવી હતી. જ માટે મારા તરફથી તમામ તૈયારી બતાવેલ પરંતુ તે સ્વપ્ન પૂર્ણ ન થયું. તેનો અફસોસ.

હાલમાં કેમ્પ એરીયા મધ્યે પોતાની ક્લિનિક ચલાવું છું. જેમાં કોઈપણ જ્ઞાતિજન સારવાર માટે જ્ઞાતિ મારફતે આવશે તો તેમની સારવાર નિઃશુલ્ક કરી આપીશ.

અન્ય જ્ઞાતિજનોને રાહત દરે સારવાર ઉપલબ્ધ કરાવી આપીશ.

સમાજ મને મેડિકલ ક્ષેત્રમાં જે કામ સોંપશે તે સ્વીકારી અને સમાજ સેવામાં મારૂં યોગદાન આપીશ.

હે પ્રભુ! તેં મને આપેલી અસંખ્ય સોગાદોમાં સૌથી અમૂલ્ય છે અમારો પરિવાર. અમને જન્મ આપવા માટે તેં આ સુંદર પરિવાર પસંદ કર્યો. ત્યાં અમે જન્મ્યાં, પોંખાયા, પોષાયાં, જતનપૂર્વક જળવાયાં, માતા-પિતાનો અનહદ પ્રેમ પામ્યા. હે પ્રભુ! એમનો પ્રેમાળ નાજુક સ્પર્શ અને વહાલભર્યા આલિંગન અકબંધ રાખજે. અમારામાં પ્રેમ, પ્રામાણિકતા, પરિશ્રમ અને જવાબદારીની ભાવના જગાડજે. માતા-પિતા, વડીલો અને ભાઈ-ભાંડુ પ્રત્યેના પ્રેમ અને આદરનું ઝરણું કદી સૂકાય કે ક્ષીણ ના થાય તેવા આશીર્વાદ આપજે. ઉન્નત મસ્તકે જીવી શકીએ એવા સંસ્કાર આપજે અને પરિવારનું નામ રોશન કરીએ એવું કાર્યક્ષેત્ર આપજે. હે પ્રભુ! અમારા સમગ્ર પરિવાર ઉપર તારી અમીદૃષ્ટિ રાખજે. અસ્તુ.

ડૉ. નેહા મિહિર કરથીયા
M.S. (ENT)
બેંગ્લોર
M. : 99795 10718

સમાજનું ગૌરવ : ડૉ. નેહા બગ્ગા

શૈક્ષણિક ક્ષેત્રે ઉજ્જવળ કારકિર્દી ધરાવતા ભુજના નેહા બગ્ગાનું નામ સમાજમાં જાણીતું છે. ધોરણ-૧૨માં સમસ્ત સમાજના સર્વોચ્ચ સ્થાન મેળવી નેહા બગ્ગાએ મેડિકલ ક્ષેત્રે સુંદર પ્રગતિ કરેલ છે. ડૉ. મિહિર કરથીયા સાથે તેમના લગ્ન બાદ હાલમાં ડૉક્ટર દંપતિ બેંગ્લોર ખાતે સેવા આપી રહેલ છે. તેમની વિગતો તેમના જ શબ્દોમાં:

હું ડૉ. નેહા મિહિર કરથીયા, ENT સ્પેશિયાલિસ્ટ એટલે કે કાન, નાક અને ગળાના સ્પેશિયાલિસ્ટ ડૉક્ટર તરીકે હાલે બેંગ્લોરની ઓક્સફર્ડ મેડિકલ કૉલેજ અને હોસ્પિટલમાં સિનિયર રેસિડેન્ટ ડૉક્ટર તરીકે ફરજ બજાવું છું. મેં મારૂં ધોરણ-૧૨ સુધીનું ભણતર ભુજ - કચ્છમાં માતૃછાયા કન્યા વિદ્યાલયમાં કરેલ. એ બાદ અમદાવાદની બી.જે. મેડિકલ કૉલેજમાંથી M.B.B.S. નની ડિગ્રી પ્રાપ્ત કરેલ અને એ બાદ અમદાવાદ મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેશનની એલ.જી. હોસ્પિટલમાંથી M.S. (ENT) ની ડિગ્રી મે-૨૦૧૯માં મેળવેલ છે. સાંભળવાની કળા એ ખૂબ મહત્ત્વની છે કારણકે નાનું બાળક જ્યારે સાંભળવાનું ચાલુ કરે એ પછી એના મગજમાં પ્રોસેસીંગ થાય એ શબ્દોનું અને પછી જ એ બોલવાની ટ્રાય કરે. આથી તમારી નજીકના કોઈ બાળકમાં સાંભળવાની ખામી હોય તો તુરત જ નજીકના કાન-નાક-ગળાના સ્પેશિયાલિસ્ટ ડૉક્ટરનો સંપર્ક કરવો. જેથી તે ભવિષ્યમાં સાંભળવાની અને બોલવાની ઉણપથી ના પીડાય. આજકાલ નવી ટેકનોલોજી અને નવી ઑપરેશનની ટેકનિકથી બધું જ શક્ય છે. બસ, તમારે સાચો માર્ગ શોધવાની અને તેના પર ચાલવાની હિંમત કરવાની છે.

મારા પતિ ડૉ. મિહિર જીતેન્દ્ર કરથીયા હાલે બેંગ્લોરની નારાયણ હૃદયાલયા હોસ્પિટલમાં યુરોલોજી એટલે કે કિડની અને પેશાબના નિષ્ણાત ડૉક્ટરના બીજા વર્ષમાં પ્રેક્ટીસ કરી રહ્યા છે. મારો ભાઈ હાર્દિક બગ્ગા સિવિલ એન્જીનિયર તરીકે ભુજની જીલ્લા પંચાયતમાં સર્વિસ કરે છે અને પિતા હસમુખભાઈ બગ્ગા એસ.ટી.ના કર્મચારી છે. મમ્મી હેમલતા બગ્ગા ગૃહિણી છે. બાળકના ભણતર અને વિકાસમાં સૌથી મોટો ફાળો તેમના વાલીઓનો રહેલો છે. તેમના બાળકમાં વિશ્વાસ, તેમની માટેના બલિદાન અને હંમેશાં સહકાર આપવાની ભાવના તેમને જીવનમાં આગળ વધવાની નવી આશા આપે છે. અને હું એ માટે હંમેશાં મારા મમ્મી-પપ્પાની આભારી રહીશ.

ભવિષ્યમાં આપણી જ્ઞાતિના લોકોની સેવા કરવા માટેની અને તેમનાં દર્દ દૂર કરવાની તક મળે એવી જ મારી આશા છે.

જય હિંદ, જય ભારત...

ડૉ. મિહિર કરથીયા
MBBS, M.S. (Gen. Surgery)
બેંગ્લોર

ડૉ. મિહિર જીતેન્દ્ર કરથીયા

હું ડૉ. મિહિર જીતેન્દ્ર કરથીયા, હાલે બેંગ્લોરની નારાયણ હૃદયાલયા હોસ્પિટલમાં યુરોલોજીના બીજા વર્ષમાં પ્રેક્ટિસ કરૂં છું (કિડની અને પેશાબના રોગના નિષ્ણાત ડૉક્ટર).

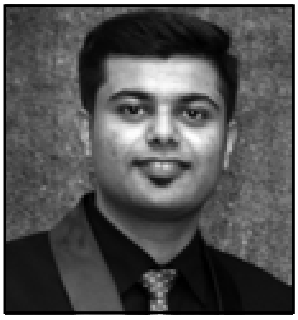
મેં મારૂં હાયર સેકન્ડરીનું ભણતર ગાંધીનગરની સી.એમ. સ્કૂલમાંથી કરેલ અને ત્યારબાદ અમદાવાદની બી.જે. મેડિકલ કૉલેજમાંથી M.B.B.S. ની ડિગ્રી પ્રાપ્ત કરેલ. આ બાદ અમદાવાદ મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેશનની વી.એસ. હોસ્પિટલમાંથી M.S. (General Surgery) ની ડિગ્રી મેળવેલ છે અને હાલે યુરોલોજીમાં સુપર સ્પેશિયાલિટી કરૂં છું. મારી વાઈફ ડૉ. નેહા મિહિર કરથીયા, જે ENT સ્પેશિયાલિસ્ટ છે, એ હાલે બેંગ્લોરની ઑક્ષફર્ડ મેડિકલ કૉલેજ અને હોસ્પિટલમાં સિનિયર રેસિડેન્ટ ડોક્ટરની ફરજ બજાવે છે. મારો ભાઈ ચૈતન્ય કરથીયા અને ભાભી ભૂમિકા કરથીયા હાલે કેનેડામાં એન્જિનિયર્સ છે. મારી બહેન કૃતિ

હાલે બેંગ્લોરમાં ટીચર તરીકે ફરજ બજાવે છે અને જીજાજી પણ બેંગ્લોરમાં સોફ્ટવેર એન્જીનિયર તરીકે ફરજ બજાવે છે. મારા પપ્પા (જીતેન્દ્ર ખીમચંદ્ર કરથીયા) હાલે રીટાયર્ડ છે, જે ભૂતકાળમાં જી.ઈ.બી.માં ચીફ એન્જીનિયરની ફરજ બજાવી ચૂકેલ છે. મમ્મી નયના કરથીયા ગૃહિણી છે.

આપણા કચ્છ અને સૌરાષ્ટ્રમાં ક્ષારવાળા પાણીના લીધે લોકોમાં કિડનીમાં પથરી થવાના ઘણા ચાન્સ છે. આથી યોગ્ય સ્પેશિયાલિસ્ટ ડૉક્ટર (કિડની અને પેશાબના)નો સંપર્ક કરીને આગળ શું સારવાર કરી શકાય તે વિશે જાણવું જોઈએ. હવે તો લેસર, લેપ્રોસ્કોપી અને રોબોટથી ઑપરેશન થવા માંડ્યા છે. જેથી કિડની પથરી, કિડની અને મૂત્રાશયના કેન્સર, કિડની ફેઈલ થયેલા દર્દીઓમાં કિડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટ સરળ બની ગયું છે. લોકોમાં કિડની અને મૂત્રાશયના રોગો વિશે ડૉક્ટરને કહેવાનો સંકોચ, રોગ વધારી શકે છે. આથી કોઈપણ સંકોચ વગર ડૉક્ટરને કન્સલ્ટ કરીને આગળ સારવાર કરાવવી જોઈએ.

જીવનમાં ડૉક્ટર બનવા માટે જીવનના આટલા વર્ષો ભણવા માટે આપ્યા પછી ભવિષ્યમાં લોકોની સારવાર કરવાનો મોકો મળે, બસ એ જ આશા છે. અને ઉપરોક્ત વર્ણવેલ દરેક વ્યક્તિનો આજે હું જે સ્થાન પર છું એ સુધી પહોંચવામાં મોટો ફાળો રહેલો છે અને હું આજીવન એમનો આભારી રહીશ.

ડૉ. મૌલિક બારમેડા



ડૉ. મૌલિક બારમેડા

B.D.S.
M. : 70169 49481
E-mail : maulikbarmeda@gmail.com

ભુજ સ્થિત શ્રી અનિલભાઈ વિઠ્ઠલદાસ બારમેડાના પુત્ર ડૉ. મૌલિક બારમેડાએ તાજેતરમાં ડેન્ટલ કોલેજમાં અભ્યાસ પૂર્ણ કરી BDS ની ડિગ્રી પ્રાપ્ત કરેલ છે. હાલમાં તેઓ માસ્ટર ડિગ્રી MDS માં પ્રવેશ માટે એન્ટ્રન્સ એક્ઝામ - NCET ની તૈયારી કરી રહેલ છે. તેમના પિતાનો ભુજમાં ચાંદીના વાસણો બનાવવાનો વ્યવસાય છે તેમજ માતા નયનાબેન બારમેડા ગૃહિણી છે.

ડૉ. ભક્તિ સોની (ગાયનેકોલોજીસ્ટ)

ડૉ. ભક્તિ સોની

MBBS, DGO
M. : 75740 75810
E-mail : bhaktisoni14@gmail.com

નખત્રાણામાં નરનારાયણ હોટલના માલિક સ્વ. ઠાકરશીભાઈ (દિનેશભાઈ) સોની તથા પ્રવીણાબેન સોનીના સુપુત્રી ડૉ. ભક્તિ સોની સ્ત્રીરોગ નિષ્ણાત તબીબ છે. તેઓએ MBSS પૂર્ણ કરી DGO (ગાયનેકોલોજીસ્ટ)ની ડિગ્રી પ્રાપ્ત કરેલ છે. અગાઉ ભુજની અદાણી જનરલ હોસ્પિટલમાં બે વર્ષ સેવા આપ્યા બાદ હાલમાં તેઓ જુનાગઢ જીલ્લાના ઉના ગામની મહેતા જનરલ હોસ્પિટલ સાથે જોડાયેલ છે. તેઓ તેમની સફળતાનો યશ માતા-પિતા તથા પરિવારને આપે છે.

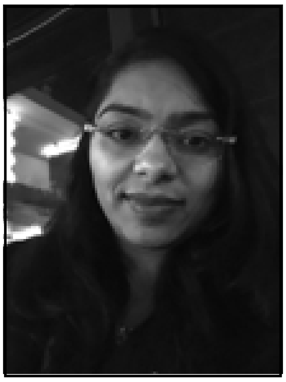
ડૉ. સુરેશ કંસારા (મોટેસરા)

ડૉ. સુરેશ કંસારા (મોટેસરા)

M.D. (Anaesthesia)
M. : 99793 61084
E-mail : drsdkansara@gmail.com

જુનાગઢના શ્રી દશરથભાઈ કંસારા તથા હસુમતીબેન કંસારાના પુત્ર ડૉ. સુરેશ બારમેડા એનેસ્થેટીસ્ટ ડૉક્ટર છે. તમામ પ્રકારની સર્જરીમાં દર્દીને અંશતઃ અથવા સંપૂર્ણપણે બેભાન રાખવા જરૂરી હોય છે. આ કાર્ય નિષ્ણાત એનેસ્થેટીક તબીબ દ્વારા કરવામાં આવે છે.

ડૉ. સુરેશ કંસારા એનેસ્થેટીક ડૉક્ટર તરીકે જુનાગઢમાં પ્રાઈવેટ પ્રેક્ટીસ કરે છે.



ડૉ. મમતા કંસારા
MPT (Neurology)
ફિઝિયોથેરાપીસ્ટ
કેનેડા

ડૉ. મમતા કંસારા – કેનેડામાં ઉજ્જવળ કારકિર્દી

ફિઝિયોથેરાપી એ કસરત દ્વારા બીમારી કે અન્ય શારીરિક તકલીફો કેવી રીતે દૂર કરવી તે સમજાવે છે. આ લગભગ તમામ ઉંમરના લોકોને પોતાનું શારીરિક સ્વાસ્થ્ય જાળવવામાં મદદ કરે છે.

ડૉ. મમતા કંસારા, એ અમદાવાદ સ્થિત વિજયભાઈ દલપતરામ બુધ્ધભટ્ટી તથા અશ્વિનીબેનની સુપુત્રી છે.

મમતાના પતિ મિલીનભાઈ કંસારા પણ કેનેડાની પ્રતિષ્ઠિત બેંકમાં સિનિયર સોફ્ટવેર એન્જિનિયર તરીકે કાર્યરત છે.

મમતાની શૈક્ષણિક કારકિર્દી ઉજ્જવળ રહેલ છે. વર્ષ ૨૦૦૨માં ધોરણ-૧૦ ૯૨.૯૫% સાથે તેમજ વર્ષ ૨૦૦૪માં ધોરણ-૧૨ ૮૮.૨૫% સાથે પાસ કરેલ.

અમદાવાદની સિવિલ હોસ્પિટલમાં ફિઝિયોથેરાપીમાં એડમિશન લઈ ૨૦૦૪થી ૨૦૦૮માં બેચલર ડિગ્રી પ્રાપ્ત કરી.

માસ્ટરની એન્ટ્રન્સ પરીક્ષા સમગ્ર ગુજરાતમાં પાંચમા ક્રમાંકે પાસ કરી માસ્ટર M.P.T. માં ન્યુરોલોજીમાં એડમિશન સિવિલ હોસ્પિટલમાં પ્રાપ્ત કર્યું.

વર્ષ ૨૦૧૨માં વડોદરાની પારૂલ ઈન્સ્ટિટ્યૂટમાં લેક્ચરર તરીકે કામ કર્યું. ત્યારબાદ ૧ વર્ષ માટે પૂના માઈગ્રેટ થયા અને કેનેડાના PR માટે એપ્લાય કર્યું અને ૬ મહિનામાં જ તમામ પ્રક્રિયા પરીક્ષા સાથે પાસ કરી. ૨ વર્ષની પુત્રી તથા પતિ સાથે કેનેડા માઈગ્રેટ થયા.

વર્ષ ૨૦૧૪માં ૧ વર્ષમાં સમગ્ર ઓન્ટારીયો લેવલ પર ફિઝિયોથેરાપીની તમામ પરીક્ષા પાસ કરી. કેનેડામાં લાઈસન્સ પ્રાપ્ત કર્યું. ત્યારથી કેનેડામાં રજીસ્ટર્ડ ફિઝિયોથેરાપીસ્ટ તરીકે કાર્યરત છે.

મમતાએ પેલ્વિક ફિઝિયોથેરાપીની તમામ પરીક્ષા પાસ કરી કેનેડામાં પેલ્વિક ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ પણ બન્યા છે. તેણીએ વુમન હેલ્થની દુનિયામાં પોતાની નામના કમાવી છે.

ડૉ. પ્રીતિ વિશાલ પોમલ
D.H.M.S.
થાણા (મુંબઈ)
M. : 92219 32537
90820 05706
E-mail :
preetivpomal@gmail.com

ડૉ. પ્રીતિ વિશાલ પોમલ (થાણા - મુંબઈ)

મહારાષ્ટ્ર મુંબઈ થાણેમાં આપણા સમાજના ડૉ. પ્રીતિ પોમલ ખૂબ સારી સેવાઓ આપી રહેલ છે. ડૉ. પ્રીતિ હંસાબેન તથા સ્વ. શિરીષભાઈ દાસાણીના પુત્રી છે. તેમના પતિ વિશાલ હસમુખભાઈ પોમલ નોન ફેરસ કાસ્ટીંગ મશીન પાર્ટસ ફાઉન્ડ્રી (થાણે)નો વ્યવસાય ધરાવે છે.

ડૉ. પ્રીતિએ ડિપ્લોમા ઇન હોમિયોપેથી મેડિસીન એન્ડ સર્જરી (D.H.M.S.) બરોડા હોમિયોપેથી કોલેજ વડોદરાથી વર્ષ ૨૦૦૦માં પાસ કરેલ.

એવૉર્ડ : હોમિયોપેથીમાં મટીરીયા મેડિકા અને ઓર્ગેનન વિષયમાં ગુજરાત સ્ટેટમાં હાઈએસ્ટ માર્કસ માટે શિલ્ડ પ્રાપ્ત.

અનુભવ : વડોદરામાં –

૧. ડૉ. આર.પી. પટેલ ઈન્સ્ટિટ્યુટ ઑફ હોમિયોપેથીમાં આસિસ્ટન્ટ.

૨. લાયન્સ ઈન્ટરનેશનલ ક્લબ ઑફ બરોડામાં ઑનરરી કામ.

૩. એમ.એસ. પાઠક હોમિયોપેથી કોલેજમાં લેક્ચરર, ઓ.પી.ડી.ની શરૂઆત કરી. એક્ઝામિનર.

૪. આરોગ્ય મંદિર ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટમાં સેવા.

તેઓ જણાવે છે કે ઘરના સર્વે મેમ્બરોના સહકારથી પ્રાઈવેટ તથા ઓનલાઈન હોમિયોપેથી કન્સલ્ટન્ટ છું. છેલ્લા ૧૯ વર્ષથી એક્યુટ તથા જૂના હઠીલા રોગોનો ઈલાજ હોમિયોપેથીમાં કરવામાં આવે છે.

ડૉ. પાર્થ પોમલ
M.B.B.S., M.S. (ENT)
ભુજ
M. : 94270 14042

ભુજના ડૉ. પાર્થ પોમલની મેડિકલ તેમજ સંગીત ક્ષેત્રે બેવડી સિધ્ધિ
સ્ટેથોસ્કોપ અને હારમોનિયમનો સમન્વય

સરલ સ્વભાવ, ન મન કુટિલાઈ....

રામાયણની આ સુપ્રસિધ્ધ ચોપાઇને ચરિતાર્થ કરનાર ઋજુ હૃદયનાં ડૉ. પાર્થ વિનયભાઈ પોમલ ભુજની આજે સંક્ષિપ્તમાં વાત કરવી છે.

અભ્યાસમાં હંમેશાં પ્રથમ નંબર લાવનાર પાર્થની ઇચ્છા તો એન્જીનિયર થવાની હતી પણ પાર્થને ધોરણ-૧૨ વિજ્ઞાન પ્રવાહમાં ૯૨% ઉપર માર્કસ આવ્યા હતા. એટલે સ્વામિનારાયણ હાઈસ્કૂલના આચાર્યશ્રી અને પાર્થના દાદા પી.જી. સોની 'દાસ'ની પ્રબળ ઇચ્છા હતી કે, પાર્થ ડૉક્ટર બને. 'દાસ'એ પણ આરોગ્ય ક્ષેત્રે સેવાઓ આપી છે. એટલે પાર્થે અમદાવાદ એલ.જી. મેડિકલ કૉલેજમાં એડમિશન મેળવીને સારા માર્કે MBBS પાસ કર્યું અને હાલમાં ડૉ. પાર્થ અમદાવાદ સોલા મેડિકલ કોલેજમાં M.S. ENT (કાન-નાક-ગળા) વિભાગમાં સ્પેશિયાલિસ્ટ થવા પ્રથમ વર્ષમાં સક્રિય છે.

અ.ભા.મા.કંસારા સોની જ્ઞાતિ મહામંડળ તથા શ્રી મારૂ કંસારા સોની જ્ઞાતિ ટ્રસ્ટ - ભુજ દ્વારા ઉચ્ચ શિક્ષણ સન્માન ક્ષેત્રે તથા સંગીત ક્ષેત્રે ડૉ. પાર્થનું બહુમાન પણ કરવામાં આવ્યું છે.

ડૉ. પાર્થે સંગીતમાં પણ સારૂં કાઠું કાઢ્યું છે. ડૉક્ટર થતા પહેલાં ૮-૧૦ વર્ષની ઉંમરે ભુજના સંગીત શિક્ષક ચતુરસિંહ જાડેજા પાસે ગાયન વાદનની છ વર્ષ તાલીમ લીધી છે અને અ.ભા. ગાંધર્વ મહાવિદ્યાલય - મુંબઈ દ્વારા ગાયનમાં મધ્યમા પૂર્ણ કરેલ છે. પાર્થ ભજન, લોકગીતો, ગઝલ, ફિલ્મી - ગેરફિલ્મી ગીતો સરસ રીતે ગાય છે.

ડૉ. પાર્થ પેટી હારમોનિયમ પણ સારૂં વગાડી જાણે છે. નાની ઉંમરના કારણે એ બ્રેક ટાઇમે બે વર્ષ તબલા વગાડતા પણ શીખ્યો છે. પછી પાર્થનો મૂળ શોખ તો હારમોનિયમ સાથે ગાવાનું એને વધારે ગમે છે. નામાંકિત કલાકારો સાથે એણે ભજનો - ગીતો પણ ગાયા છે. એના દાદા પી.જી. સોની 'દાસ'ને ત્યાં સુવિખ્યાત ભજનિક - સંત પૂ. નારાયણસ્વામિ જયારે રોકાયા હતા ત્યારે પાર્થ એમને એકધ્યાને મગ્ન થઇને સાંભળતો.

પાર્થ ત્યારે ૯-૧૦ વર્ષની ઉંમરનો હતો. પૂ.નારાયણ સ્વામિએ કહ્યું હતું કે જો જો, દાસ, પાર્થમાં કાંઈક પડ્યું છે. હું પેટી વગાડીને ગાઉં ત્યારે એ ધ્યાનથી મને એને પેટીને જોયા - સાંભળ્યા રાખે છે. ત્યારથી જ 'દાસ'એ નક્કી કર્યું કે પાર્થને સંગીત ક્ષેત્રે આગળ વધારવો જ રહ્યો. આમ તો દાસ પણ ભજનપ્રેમી છે.

પાર્થને મેડિકલ ક્ષેત્રે જવાનું હોવાથી એણે છ વર્ષ તો ગાયન-વાદન ક્ષેત્રે એકધારી તાલીમ લીધી જ અને આજે પણ સમય મળે ત્યારે એ રિયાઝ ચાલુ રાખે છે.

એવા એમના વહાલસોયા પાર્થ માટે એના કવિ દાદાએ ૪-૬ પંક્તિઓ બનાવી છે :

સમજુ શાણો, એ નિરાભિમાની નિરાલો છે,
સાદો અને શરમાળ છતાં સ્વભાવે સ્વમાની છે.
પ્રસિધ્ધિથી દૂર રહેતો એ, ધાર્યું કરનારો છે
નિજાનંદ માટે એ, સંગીત સાધના નિત્ય કરનારો છે.
વૃત્તિ છે ધાર્મિક - આધ્યાત્મિક, એ સદ્‌માર્ગે ચાલનારો છે,
નિર્મળ મનનો એ મુઠ્ઠી ઊંચેરો, 'પાર્થ' પરિવારનો પ્યારો છે.

કંઈક આપો તો કંઈક પામશો
અન્યને ચાહો તો મળશે અપાર પ્રેમ
કંઈક શીખવો તો શીખશો તમેય ઘણું
માન આપો સહુને તો થશો તમેય માનાર્હ

KP HOSPITAL

કે. પી. મલ્ટી સ્પેશ્યાલીટી હોસ્પિટલ

નિલમબાગ સર્કલ, SBI બેંક સામે, ભાવનગર.
ફોન : (૦૨૭૮) ૨૪૨૪૧૦૮, ૭૨૬૫૯૩૩૩૨૫, ૭૨૬૫૮૩૩૩૨૫

ડૉ. કેવલ પરમાર

એમ.એસ. ઓર્થોપેડીક
(ગોલ્ડ મેડાલીસ્ટ)
ટ્રોમા એન્ડ જોઇન્ટ રિપ્લેસમેન્ટ સર્જન

- અતિ આધુનિક X-Ray
- IITV મશીન
- મોડ્યુલર ઓપરેશન થિયેટર
- હાડકા તથા સાંધાના દરેક પ્રકારના રોગોનું સચોટ નિદાન અને સારવાર
- દરેક પ્રકારના ફ્રેક્ચર તથા સાંધાના ઇજાની સારવાર
- અતિઆધુનિક પધ્ધતિથી ઘુંટણ તથા થાપાના સાંધા બદલવાના ઓપરેશનની સુવિધા
- મણકા તથા કરોડરજ્જુના વિવિધ રોગોનું નિદાન અને સચોટ સારવાર
- વિવિધ પ્રકારના વા, સાંધાના ઘસારાનું નિદાન અને સારવાર

ડૉ. પોમા શાહ

એમ.ડી. મેડીસીન
કન્સલ્ટન્ટ ફીઝીશ્યન, કાર્ડીયોલોજીસ્ટ
એન્ડ ક્રીટીકલ કેર સ્પેશ્યાલીસ્ટ

- આઇ.સી.યુ. (I.C.U.)
- ઇ.સી.જી. (ECG)
- BIPAP વેન્ટીલેટર
- ફૂલ બોડી ચેકઅપ
- ઇકો મશીન
- બીપી, ડાયાબીટીસ, હૃદયરોગ વિગેરે રોગોનું સચોટ નિદાન અને સારવાર
- તાવ, ઉધરસ, મેલેરિયા, ડેન્ગ્યુ, ટાઇફોઇડ, ચીકનગુનીયાની સારવાર
- મગજનો લકવા, હેમરેજ તથા ચેપ વિગેરેની સારવાર ન્યુમોનીયા, અસ્થમા, શ્વાસને લગતા રોગોની સારવાર
- કમળા તથા લીવરને લગતા રોગોની સારવાર
- કીડનીને લગતા રોગોની સારવાર
- લોહીને લગતા રોગોની સારવાર
- પોઇઝનીંગ (ઝેર દવા) અને ઝેરીજંતુ (સાંપ/વીંછી) દંશના દર્દીઓની સારવાર

: શુભેચ્છક :

- **સંતકૃપા મેડીકલ સ્ટોર**
  દિનકરભાઇ કંસારા મો. ૯૩૭૪૨૨૨૨૬૯
- **સંતકૃપા મેડીસીન**
  સંજયભાઇ કંસારા મો. ૭૮૭૪૪૯૩૬૫૧
- **કે. પી. ફાર્મસી**
  દિપભાઇ કંસારા મો. ૭૯૯૦૮૮૩૪૮૬

અત્યાધુનિક સાધન-સુવિધાથી સજ્જ હોસ્પિટલ

- ૨૪ ૭ ઇમરજન્સી સારવાર
- એમ્બ્યુલન્સની સુવિધા
- ડીલક્ષ-સ્પેશ્યલ રૂમની સુવિધા
- મેડીકલ સ્ટોરની સુવિધા

સીમ્સ હોસ્પિટલ

CIMS

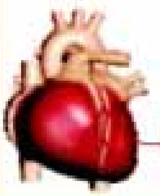
Dr. Dhiren Shah
Director and consultant
Cardiac surgeon and
Cheif Heart Transplant
Surgeon,
Cims Hospital

ગુજરાતની પ્રથમ પ્રાઈવેટ હોસ્પિટલ જેમાં ફુલી ડિજીટીલાઈઝ આઈસીયુઓ અને ઓપરેશન થીયેટર, ૨ સીટી સ્કેન, ૧ એમઆરઆઈ અને ૩ કાર્ડિયાક કેથલેબ સુવિધાઓથી ઉપલબ્ધ

- પશ્ચિમ ભારતમાં સર્વ પ્રથમ : દર્દીઓની સચોટ, ઝડપી અને સારામાં સારી સારસંભાળ માટે સંપૂર્ણપણે "ડિજિટલ હોસ્પિટલ"
- GE Centricity® સોફ્ટવેર દ્વારા ઇમેજિંગ અને સંપૂર્ણ ચોકસાઇથી નિદાન.
- સંપૂર્ણપણે ડિજિટલાઇઝ્ડ આઇસીયુ અને ઓપરેશન થિયેટર્સ.

મલ્ટી-સુપર સ્પેશિયાલીટી હોસ્પિટલ સંપૂર્ણ સારવાર એક જ સ્થળ પર

- એનેસ્થેસિયોલોજી
- આર્થોસ્કોપી અને સ્પોર્ટ મેડિસીન
- બ્લડ બેંક
- પિડિયાટ્રીક બોન મેરો ટ્રાન્સપ્લાન્ટ
- કાર્ડિયોલોજી
- કાર્ડિયો થોરાસિક સર્જરી
- સીટી કોરોનરી એન્જીયો
- કોસ્મેટોલોજી
- ક્રિટિકલ કેર
- ડેન્ટીસ્ટ્રી
- ડર્મેટોલોજી
- એન્ડોક્રાઇનોલોજી
- ઇએનટી
- ફેમિલી મેડિસીન
- ફીટલ મેડિસીન
- ગેસ્ટ્રોએન્ટ્રોલોજી
- ગેસ્ટ્રો એન્ડ ઇન્ટેસ્ટીનલ સર્જરી
- જનરલ સર્જરી
- જેનેટિક્સ
- ગાયનેકોલોજી, ઓબ્સ્ટ્રેટીક એન્ડ આઇવીએફ
- હાર્ટ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ
- હાઈ રીસ્ક પ્રેગ્નેન્સી યુનિટ
- હિમેટો - ઓન્કોલોજી
- ઇન્ફેક્શન એન્ડ આઇસોલેશન ક્લિનિક
- ઇન્ટરનલ મેડિસીન
- જોઇન્ટ રીપ્લેસમેન્ટ સર્જરી
- લેપ્રોસ્કોપીક સર્જરી
- લંગ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ
- નિયોનેટોલોજી એન્ડ પીડિયાટ્રીક્સ
- નેફ્રોલોજી
- ન્યુરોલોજી
- ન્યુરો સર્જરી
- ઓબેસીટી મેનેજમેન્ટ
- ઓન્કોલોજી એન્ડ ઓન્કો સર્જરી
- ઓપ્થેલ્મોલોજી
- ઓર્થોપિડીક્સ
- ઓન્કોલોજી
- પેઇન ક્લિનીક
- પેથોલોજી એન્ડ માઇક્રોબાયોલોજી
- પીડિયાટ્રીક સર્જરી
- ફિઝીયોથેરાપી એન્ડ રી-હેબીલીટેશન
- પ્રિવેન્ટીવ હેલ્થ ચેકઅપ
- પલ્મોનોલોજી
- રેડિયોલોજી
- રેડિએશન થેરાપી
- રીનલ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ
- ર્હુમેટોલોજી
- સ્લીપ મેડિસીન
- સ્પાઇન સર્જરી
- ટ્રોમા કેર
- યુરોલોજી
- વાસ્ક્યુલર સર્જરી



ગુજરાતનું એક માત્ર હોસ્પિટલ
જ્યાં સફળતા પૂર્વક હાર્ટ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ
કરવામાં આવ્યા છે.

ગુજરાતનું એક માત્ર હોસ્પિટલ
જ્યાં સફળતા પૂર્વક
ટ્રાન્સકેથેટર એઓર્ટિક વાલ્વ ઇમ્પ્લાન્ટેશન પ્રોગ્રામ દ્વારા
5 TAVI (ટ્રાન્સ એઓર્ટિક વાલ્વ ઇમ્પ્લાન્ટેશન)
ટૂંક સમયમાં કરવામાં આવ્યા છે.

ભારતની એક માત્ર હોસ્પિટલ જે નીચેના ૭ સર્ટિફિકેટથી સન્માનિત છે

JCI (USA) | NABH | NABH EH | Green OT

24 x 7 મેડીકલ હેલ્પલાઈન : +91-70 69 00 00 00

CIMS®
Care Institute of Medical Sciences

ગુજરાત ભોલ નજીક, ઓફ સાયન્સ સીટી રોડ,
સોલા, અમદાવાદ - 380060.
ફોન : +91-79-2771 2771-72, ફેક્સ : +91-79-2771 2770
ઇમેલ : info@cims.org | www.cims.org

એમ્બ્યુલન્સ : +91-98244 50000 | ઇમરજન્સી : +91-97234 50000

www.facebook.com/cimshospitals

www.cims.org

CIMS Hospital India App on

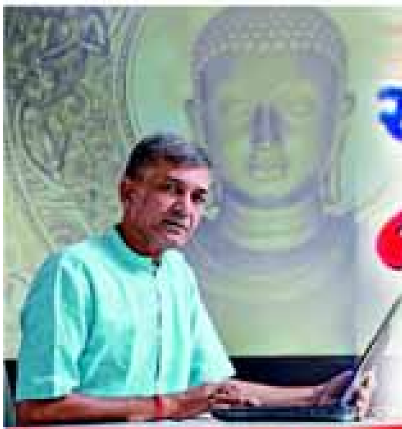
SAKARIA HOSPITAL

Consultant Physcian & Cardiologist

ડૉ. સુધીર બી. સાકરીયા
એમ. ડી. (મેડીસીન)

હૃદય, ફેફસા, લકવા,
મગજ, ડાયાબીટીસ,
પેટ તથા કિડનીનાં
રોગોનાં નિષ્ણાંત

પ્લોટ નં. ૧૮૭, ૧૨/બી, એમ. પી. પટેલ કન્યા વિદ્યાલય સામે, ગાંધીધામ-કચ્છ
ફોનઃ ૨૩૦૧૧૪ । મો. ૯૮૨૫૩ ૫૬૬૨૨



આરોગ્યની એક નવી દિશા

"બેલેન્સ થેરાપી"

દવા નહીં આડઅસર નહીં ૯૫% બિમારીઓ ફક્ત શરીરને બેલેન્સ કરીને દૂર થઇ શકે છે.

હરખચંદ શાહ
બીના મેડિકલ સ્ટોર
જવાહર ચોક, મણિનગર

M.R.I.ના રિપોર્ટ મુજબ L2-L3/ L3-L4/ L4-L5/કમરના ત્રણેય મણકાની ગાદી બલ્જીંગ એટલે કે બહાર આવી ગયેલ. કમર અને પગમાં ભયંકર દુખાવો. ચાલવુ કે ઉભા રહેવુ ખુબજ મુશ્કેલ- અમદાવાદના બે જાણીતા સ્પાઇનના ડોક્ટરને બતાવ્યુ બંનેએ ઓપરેશન જ કરાવવુ પડશે. તેવુ કહ્યુ હુ મેડિકલનો માણસ હોવાથી ઓપરેશનના કોમ્પ્લીકેશન જાણતો હતો તેથી ઓપરેશન નહોતુ કરાવવુ. ખુબ જાણીતા ફિઝીયો થેરાપીસ્ટની સારવાર લાંબો સમય લીધી ફાયદો નહોતો. 30 માર્ચ 2019 દિવ્યભાસ્કરમાં આવી જ જાહેરાત આવેલી જેમાં અમૃત સબમર્સીબલ પંપવાળા શાંતાબેન અમૃતભાઈ પટેલનો કિસ્સો આવેલો જે મારા જેવો જ હતો. વાંચી ખુબ આશ્ચર્ય થયું. દિલીપભાઇનો સપર્ક કરી સારવાર શરૂ કરી પાંચ જ સીટીંગમા ફાયદો દેખાયો 90 દિવસ સારવાર લીધી. કમરની તકલીફ સો ટકા દૂર થઇ. બંને પગના ગોઠણનો દુખાવો હતો ડોક્ટરોએ ની રિપ્લેશ કહેલુ તે સારા થઇ ગયા. પગમા વર્ષોથી સોજા રહેતા હતા તે દૂર થયા. ડાયાબીટિસ મટી ગયો. પેટની નાની મોટી ઘણી તકલીફો હતી તે દૂર થઇ. ભુખ સારી લાગે છે. ઉંઘ સારી આવે છે. સ્ફુર્તિ લાગે છે. ચહેરા ઉપર ચમક આવી અને આવા બીજા અનેક ફાયદા થયા છે. છેલ્લા 50 વર્ષોથી મેડિકલ સાથે સંકળાયેલો છુ. એટલે પહેલા તો માનવામાં નહોતુ આવતુ કે દવા વગર પણ બીમારીઓ સારી થાય મારી નમ્ર અપીલ છે તકલીફ કઇ પણ હોય દિલીપભાઇને મળવુ જ

આવા અનેક પ્રતિભાવો જુઓ : yogacharyadilip

98982 87627
90330 65496

Dilip Dholakia's

Dilip Dholakia's Academy of Yoga & Balance Therapy
304/305, Satva, Opp. Bhavin School,
Avalon Hotel Road, Thaltej, Ahmedabad.

ડૉ. વૈદેહી ચૌહાણ
ફિઝિયોથેરાપીસ્ટ
દુબઈ (યુ.એ.ઈ.)
E-mail : vaidehi.chauhan70@gmail.com

યુનાઇટેડ આરબ એમિરાટ્સમાં કાર્યરત ડૉ. વૈદેહી ચૌહાણ

ચૌહાણ પરિવારમાંથી આપણા ભુજના સમાજને પ્રમુખ મળેલ જગદીશભાઈ ચૌહાણ, જેમની અત્યારની સામાજીક ક્ષેત્રે મેડિકલને લગતી પ્રવૃત્તિ વિશે તમે આજ સામાયિકમાં અન્ય જગ્યાએ વાંચશો. તેમના ભાઈ કિશોરભાઈ દયારામ ચૌહાણ અને ભાભી અનિતાની દીકરી વૈદેહિએ મેડિકલ ક્ષેત્રે ફિઝિયોથેરાપીનો અભ્યાસ કરીને અત્યારે એમિરાટ્સ રિહેબીલીટેશન બાય પ્રોવિટા (યુ.એ.ઇ.) મધ્યે સેવા આપી રહેલ છે. વૈદેહીની નિપુણતા મુજબ તેનું કાર્યક્ષેત્ર મસ્ક્યુલોસ્કેલેટલ ડિસઓર્ડર, નાના બાળકો માટે - પીડિયાટ્રીક ફિઝિયોથેરાપી, કાર્ડિયોવસ્ક્યુલર, ન્યુરોમસ્ક્યુલર ડિસઓર્ડર્સ વગેરેમાં ફિઝિયોથેરાપીની સારવાર આપવાનું છે.

વૈદેહી એક સર્ટીફાઇડ પ્રેક્ટીશનર ઑફ કપીંગ થેરેપી એન્ડ ડ્રાય નિડલીંગ છે. તેણીએ મેડિકલ સાયન્સમાં વિદ્યાર્થીની તરીકેનો અભ્યાસ તેમજ ઇન્ટર્નશીપ પણ અમદાવાદની જૂની અને જાણીતી વી.એસ. જનરલ હોસ્પિટલમાંથી કરેલ. ત્યારબાદ તેણીએ ન્યુરોમસ્ક્યુલર તેમજ મસ્ક્યુલોસ્કેલેટલની ફિઝિયોથેરાપીનો છ વરસનો અનુભવ લીધેલ છે. તેણીએ અગાઉ મેગ્નમ ગલ્ફ મેડિકલ સેન્ટર - દુબઇ તેમજ લાયન્સ ક્લબ ફિઝિયોથેરાપી સેન્ટર - ભુજમાં સેવાઓ આપેલ છે. તેમના લગ્ન આપણા સમાજના દીપેશકુમાર જમનાદાસ સાકરીયા સાથે થયેલ છે.

ડૉ. વૈદેહી ઇન્ડિયન એસોસિએશન ઓફ ફિઝિયોથેરાપી (IAP) અને ગુજરાત સ્ટેટ કાઉન્સિલ ઑફ ફિઝિયોથેરાપી (GSCPT) તેમજ ઇન્ડિયન એકેડેમિ ઑફ ફિટનેસ ટ્રેઇનિંગ (IAFT)ની પ્રોફેશનલ મેમ્બરશીપ ધરાવે છે.

ડૉ. જિન્કલ સોની
B.A.M.S.
M. : 81539 33446
માધાપર (કચ્છ)
E-mail : poojay.soni123@gmail.com

ડૉ. જિન્કલ વિનોદભાઈ સોની, બીએમએસ, વડાલીવાળા

ડૉ. જિન્કલ વિનોદભાઈ સોની, સાબરકાંઠામાં આવેલ વડાલી નામના નાના ગામમાં પ્રાથમિક શિક્ષણ મેળવીને સાયન્સ સ્ટ્રીમમાં અભ્યાસ કર્યો. બારમું ધોરણ તેમણે કડીની આર.સી. પટેલ સ્કૂલમાંથી ૯૩ ટકા માર્કસ મેળવીને ઝળહળતી સફળતાથી પાસ કરેલ. ત્યારબાદ અમદાવાદની નામી આયુર્વેદિક કૉલેજ અખંડાનંદમાં મેડિકલ ક્ષેત્રે આયુર્વેદનો અભ્યાસ કરીને બીએમએસની ડિગ્રી પ્રાપ્ત કરી.

ડૉક્ટરીના અભ્યાસ બાદ અમદાવાદની નવા વાડજમાં ભીમજીપુરા સર્કલ પાસે આવેલ ગાયત્રી હાર્ટ ઇન્સ્ટિટ્યૂટના આઈ.સી.સી.યુ.માં ૨૦૧૨થી ૨૦૧૪ સુધી કાર્યરત રહી પ્રેક્ટીકલ અનુભવ મેળવ્યો. તેઓના મૂળ ગામ નલિયા - કોઠારા (અબડાસા તાલુકા)થી તેઓના દાદા કલ્યાણજી પુરુષોત્તમ સોની (બુધ્ધભટ્ટી) આશરે છએક દાયકા પહેલા સોનીકામ માટે સાબરકાંઠાના વડાલી મુકામે સ્થળાંતર કરી ગયેલ. જેનું કારણ આપણા કચ્છી પાટીદારોને ત્યાંનો શરૂ થયેલ વસવાટ અને આ લોકો તેમના ગ્રાહક. તેથી "જ્યાં રોટલો, ત્યાં ઓટલો" તે કહેવત મુજબ ત્યાં જવામાં શાણપણ સમજ્યું. વરસો બાદ ડૉ. જિન્કલને પોતાના દાદાના માદરે વતન કચ્છની યાદ આવી અને તેમણે ૨૦૧૪થી કચ્છને પોતાનું સેવાક્ષેત્ર બનાવ્યું.

ડૉ. જિન્કલ ૨૦૧૪થી અત્યાર સુધી ડૉ. નંદિની જોબનપુત્રા એમ.ડી. મેડિસીન સાથે ભુજમાં જોબનપુત્રા મેડિસીન અને આઈ.સી.સી.યુ. કેર સેન્ટરમાં સેવા આપી અને હાલમાં જ તેમણે માધાપરમાં પોતાની હોસ્પિટલ શરૂ કરેલ છે જેનું નામ રાખેલ છે 'સહજાનંદ ડે કેર ક્લિનિક.' જે નવા વાસ અને જૂના વાસની વચ્ચે આવેલ મેઇન રોડ પર લોકલ બોર્ડ હોસ્પિટલ પાસેની કાંતિ ચેમ્બર્સમાં આવેલ છે. 'જ્ઞાતિસેતુ' પરિવાર તેમના આ નવા સાહસને શુભેચ્છા પાઠવે છે.

તબીબી ક્ષેત્રે અગ્રેસર સિહોરનો પરમાર પરિવાર

સિહોર સ્થિત શ્રી દિનકરભાઈ પરમાર વર્ષોથી તબીબી ક્ષેત્ર સાથે સંકળાયેલ છે. તેઓ શિહોરમાં સંતકૃપા મેડિકલ સ્ટોર્સ ધરાવે છે. તેમના પુત્ર કેવલ અને પુત્રવધૂ પોમા – બંને ડૉક્ટર છે જ્યારે બીજા પુત્ર - પુત્રવધૂ ફાર્માસિસ્ટ છે.

ડૉ. કેવલ પરમાર કંસારા
M.S. Orthopaedic, Gold Medalist

ડૉ. કેવલ પરમાર
M. : 75730 33325
E-mail : drkevalp@gmail.com

શિહોર નિવાસી (સંતકૃપા મેડિકલ સ્ટોરવાળા) કંસારા મથુરદાસ લલ્લુભાઈના પૌત્ર તથા ગીતાબેન દિનકરરાયના પુત્ર ડૉ. કેવલ કે જેમણે MBBS તથા M.S. Orthopaedic વડોદરાની એમ.એસ. યુનિવર્સિટીમાંથી ૨૦૧૭માં પૂર્ણ કરેલ. ત્યારબાદ તેમણે S.S.G. Hospital - વડોદરા તથા H.C.G. Hospital - ભાવનગરમાં સેવા આપેલ.

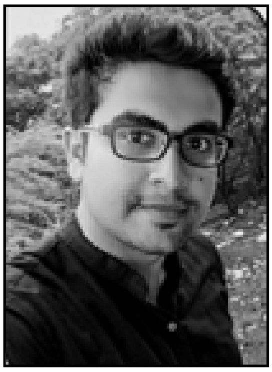
તેમણે ભાવનગર ખાતે K.P. Multispeciality Hospital નો પ્રારંભ કરેલ છે. આપ સૌ જ્ઞાતિજનોના આશિર્વાદ અને સહકાર મળતો રહે તેવી આશા સાથે...

ડૉ. પોમા શાહ કંસારા
M.D. Medicine

ડૉ. પોમા શાહ કંસારા
M. : 75730 33326
E-mail : pps_1490@rediff.com

વડોદરા નિવાસી મમતાબેન પ્રફુલ્લકુમારની પુત્રી તથા ડૉ. કેવલ પરમારના પત્ની, ડૉ. પોમા શાહ. તેમણે MBBS તથા M.D. Medicine વડોદરાની એમ. એસ. યુનિવર્સિટીમાંથી વર્ષ ૨૦૧૭માં પૂર્ણ કરેલ. ત્યારબાદ તેમણે S.S.G Hospital - વડોદરા, H.C.G. Hospital - ભાવનગર ખાતે તથા બજરંગદાસ હોસ્પિટલ - ભાવનગર ખાતે સેવા આપેલ. હાલ ડૉ. પોમા તથા ડૉ. કેવલ બંને પોતાની હોસ્પિટલ K.P. Multispeciality Hospital સંભાળી રહ્યા છે. આપ સૌના આશિર્વાદ મળતા રહે તેવી આશા સાથે...

દીપ દિનકરરાય કંસારા
M.Pharm.



દીપ દિનકરરાય કંસારા
M.Pharm.

સિહોર નિવાસી કંસારા મથુરદાસ લલ્લુભાઈ (સંતકૃપા મેડિકલ સ્ટોરવાળા)ના પૌત્ર તથા ગીતાબેન દિનકરરાયના પુત્ર દીપ કંસારાએ B.Pharm. તથા M.Pharm. વડોદરાની એમ.એસ. યુનિવર્સિટીમાંથી પૂર્ણ કરેલ. ત્યારબાદ તેઓએ ટોરેન્ટ રીસર્ચ સેન્ટર ખાતે વૈજ્ઞાનિક તરીકે સેવા આપેલ. હાલ તેઓ ભાવનગર ખાતે પોતાની કે.પી. હોસ્પિટલનું મેનેજમેન્ટ સંભાળી રહ્યા છે. તેઓ પોતાની કારકિર્દીમાં ખૂબ આગળ વધે તેવી શુભકામના.

પૃથ્વી દીપ કંસારા
M.Pharm.

પૃથ્વી દીપ કંસારા
M.Pharm.

વડોદરા નિવાસી અપર્ણાબેન કૌશિકકુમાર કાપડિયાની પુત્રી પૃથ્વીએ B.Pharm. વડોદરામાંથી પૂર્ણ કરેલ તથા M.Pharm. નિરમા યુનિવર્સિટી - અમદાવાદ ખાતે પૂર્ણ કરેલ. તેઓએ ૨ વર્ષ ઈન્ટાસ ફાર્માસ્યુટીકલ્સ ખાતે સેવા આપેલ. હાલે તેઓ પરિવારની હોસ્પિટલ તથા દીપ સાથે રહી મેનેજમેન્ટ કરે છે. તેઓ પોતાની કારકિર્દીમાં ખૂબ આગળ વધે તેવી શુભકામના.

ડૉ. શૈલેષ બારમેડા
M.S. (General Surgeon)
જુનાગઢ
M. : 98245 01140
E-mail :
drshbarmeda@gmail.com

ડૉ. શૈલેષ બારમેડા, MS, FAMS, FIAGES

ડૉ. શૈલેષ બારમેડા એક ખ્યાતનામ સર્જન છે. તેઓ જુનાગઢમાં બારમેડા સર્જીકલ હોસ્પિટલ ધરાવે છે. સ્વભાવે મૃદુ એવા શૈલેષભાઈની એક સેવાભાવી ડૉક્ટર તરીકેની ખ્યાતિ છે. તેમનો જન્મ ભાણવડ ખાતે તા. ૧૬-૪-૧૯૬૬ના રોજ એક ખૂબ સામાન્ય પરિવારમાં થયેલ. તેઓએ જામનગર મેડિકલ કૉલેજમાંથી અભ્યાસ કર્યા બાદ મુંબઈ અને દિલ્હી ખાતેથી વિશેષ તાલીમ હાંસલ કરેલ.

ડૉ. શૈલેષ બારમેડાએ મોરબી તથા જામનગર મુકામે કુલ ૧૩ વર્ષ કરતાં પણ વધુ સમય માટે સર્જન ડૉક્ટર તરીકે ક્લાસ વન અધિકારી તરીકે સરકારી નોકરી કરેલ છે.

સર્જન ડૉક્ટર તરીકે સેવાના ૩૦ વર્ષ દરમિયાન અસંખ્ય દર્દીઓની સારવાર તથા ૨૫ હજાર કરતાં પણ વધુ સફળ ઑપરેશન કરેલ છે. જામનગરમાં કંસારા સોશિયલ ગ્રુપના પ્રમુખ તરીકે સેવા બજાવેલ છે.

હાલ જુનાગઢમાં ભારત વિકાસ પરિષદમાં ઉપપ્રમુખ તરીકેની જવાબદારી છે.

તેઓ ઇન્ડિયન મેડિકલ એસોસિએશન, એસોસિએશન ઑફ સર્જન્સ ઑફ ઇન્ડિયા અનેએસોસિએશન ઓફ મિનિમલ એક્સેસ સર્જન ઑફ ઇન્ડિયા (Founder Member)ના સભ્ય છે.

તેમના પત્ની શ્રીમતી શૈલા શૈલેષ બારમેડા, MA (Hindi) અકીક જ્વેલરીના વ્યવસાયમાં છે.

પુત્ર રમ્ય શૈલેષ બારમેડા, ઉં.વ.-૨૧, મેડિકિલ કૉલેજમાં અભ્યાસ કરે છે તથા પુત્રી રીવા શૈલેષ બારમેડા, ઉં.વ.-૧૬, ધોરણ-૧૨ સાયન્સમાં અભ્યાસ કરે છે.

પેટના દર્દો વિશે સામાન્ય જાણકારી

પેટમાં અસંખ્ય અવયવો આવેલા છે. એટલે અનેક કારણોસર પેટ દર્દ થઈ શકે છે. સામાન્ય ગેસ એસીડિટીથી લઇને હાર્ટ ઍટેકમાં પણ પેટ દર્દ ઉપડી શકે! ઘણી વખત આપણે જાતે નુસખા કે પ્રયોગો કરવામાં સમય બગાડીએ છીએ. તેનાથી ક્યારેક ગંભીર પરિણામો આવી શકે. આંતરડાથી લઈને કિડની, લીવર, સ્વાદુપિંડ, એપેન્ડિક્સ, ગર્ભાશય, અંડાશય વગેરેના રોગોમાં પેટનો દુ:ખાવો થઈ શકે. વધુ તકલીફ હોય તો તાત્કાલિક પેટના દર્દોના નિષ્ણાત ડૉક્ટર પાસે નિદાન કરાવીને જ દવા લેવાનો આગ્રહ રાખવો હિતાવહ છે. નિદાન માટે ડૉક્ટરની સલાહ મુજબ લેબોરેટરી, સોનોગ્રાફી વગેરે જરૂર પ્રમાણે કરાવવું જોઈએ. ગેસ એસીડીટીની તકલીફ લાંબા સમયથી હોય તો એન્ડોસ્કોપીની તપાસ જરૂરી ગણાય. જેમાં સામાન્ય સોજાથી માંડીને ચાંદા, હાયેટ્સ હરનિયા, કેન્સર વગેરે નિદાન શક્ય બને છે. એ જ રીતે જૂના મરડા કબજીયાત કે લોહીના ઝાડા માટે કોલોનોસ્કોપીની તપાસ અત્યંત જરૂરી છે. જેનાથી અલ્સરેટીવ કોલાઇટીસ તથા કેન્સર જેવી બીમારીનું વહેલું નિદાન તથા સારવાર શક્ય બને છે. સારવારમાં ઘણી વખત ઑપરેશનની પણ જરૂરિયાત રહે છે.

પેટ માટે સામાન્ય કાળજી : પાણી અને ખોરાક સ્વચ્છ હોય તેની પૂરતી કાળજી લેવી. પાણી, ફળનો રસ, છાશ, ત્રોફાનું પાણી, લીંબુ પાણી વગેરે પ્રવાહી પુષ્કળ પ્રમાણમાં લેવું. સવારે નરણા કોઠે એક કે બે ગ્લાસ પાણી પીવાની આદત સારી કહી શકાય. જેમ ગરમી, બફારો વધારે; જેમ પરસેવો કે મહેનત વધારે તેમ વધુ પ્રવાહી લેવું અત્યંત જરૂરી છે. પાણી કે ખોરાક એકીસાથે વધારે પ્રમાણમાં લેવાને બદલે થોડું થોડું પણ વધુ વખત લેવું વધુ સારૂં કહેવાય. Small frequent food is ideal. શક્ય હોય તો સવારે નાસ્તો ફરજિયાત કરવો, બપોરે જમવું, સાંજે રોંઢો કરવો તથા રાત્રે જમવું. ત્રણ સફેદ વસ્તુઓ મેંદો, નમક એટલે મીઠું અને ખાંડનો ખોરાકમાં ઉપયોગ જેટલો ઓછો થાય એટલું સારું. રોટલા, રોટલી, ભાખરી વગેરે બનાવવા માટે કરકરા લોટનો ઉપયોગ કરવો. ચા, કોફી ઓછા પીવા. ઓછી મલાઇવાળું દૂધ ખોરાક સાથે ઉપયોગમાં લેવું. ખટાશ અને તીખાશનું પ્રમાણ માફકસર કે ઓછું રાખવું. તેલ, ઘી, મલાઇનો ઉપયોગ ઓછો કરવો. ડાયાબિટીસ, બ્લડપ્રેશર વગેરે માટે નિષ્ણાતની સલાહ મુજબ વિશેષ કાળજી રાખવી. *બધી કાળજી રાખવા છતાં પેટની તકલીફ થાય તો સમયસર પેટના દર્દોના નિષ્ણાત સર્જન ડૉક્ટરનો વહેલાસર સંપર્ક કરવો જોઈએ.*

– ડૉ. શૈલેષ બારમેડા

ડૉ. ભૂમિ એમ. બુધ્ધભટ્ટી

ડૉ. ભૂમિ એમ. બુધ્ધભટ્ટી
ઓડિયોલોજીસ્ટ અને
સ્પીચ થેરાપીસ્ટ
M. : 94085 56437
E-mail :
bhumibuddhbhatti@gmail.com

ડૉ. ભૂમિ એમ. બુધ્ધભટ્ટી જામનગર નિવાસી મૂળ સિહોરનાં શ્રી મનહરલાલ કેશવલાલ બુધ્ધભટ્ટીના પુત્ર શ્રી મનીષભાઈ એમ. બુધ્ધભટ્ટીના પુત્રી થાય છે.

સને ૨૦૦૧માં જામનગર મુકામે ડૉ. ભૂમિ એમ. બુધ્ધભટ્ટીના પિતા શ્રી મનીષભાઈનું અવસાન થયેલ. ત્યારબાદ ભૂમિના માતુશ્રી પ્રફુલ્લાબેન બુધ્ધભટ્ટી સને ૨૦૦૨માં પુત્રી ભૂમિ અને નાના પુત્ર દિવ્યરાજને લઈને જુનાગઢ રહેવા આવેલ. બંને પુત્ર-પુત્રી દિવ્યરાજ-ભૂમિ ઘણા નાના હતા. તેમનો ઉછેર કરવો, તેમને મોટા કરવા, સારા સંસ્કાર આપવા, ભણાવવા-ગણાવવા – આમ જુનાગઢને કર્મભૂમિ બનાવી. પ્રફુલ્લાબેન બુધ્ધભટ્ટીએ પોતાનું ઘર ચલાવવા માટે છેલ્લા સોળ વર્ષથી આંગણવાડી (સરકારી) અને પ્રાઈવેટ ડૉક્ટર્સને ત્યાં નોકરી કરતા કરતા મનમાં નક્કી કર્યું કે મારે બંને પુત્રોને ડૉક્ટર બનાવવા છે. ડૉ. ભૂમિ એમ. બુધ્ધભટ્ટીને ટી.યુ. શાહ મેડિકલ કોલેજ - સુરેન્દ્રનગરમાં એડમિશન મળેલ. તેઓએ સને ૨૦૧૭માં ઓડિયોલોજીસ્ટ અને સ્પીચ થેરાપીસ્ટ બહેરા - મુંગા માટે જે ઈ.એન.ટી. મેડિકલ જે સાથે હોય તેઓને ડોક્ટરની ડિગ્રી મળ્યા બાદ તુરત જ સિવિલ હોસ્પિટલમાં નોકરી કરે છે. તેમજ ક્રિષ્ના સ્પીચ અને હિયરીંગ ક્લિનિક પણ ધરાવે છે. આમ પોતાની હોસ્પિટલ પણ શરૂ કરેલ છે. ડૉ. ભૂમિ બુધ્ધભટ્ટી સ્વભાવે સેવાભાવી હોઈ, અવાર નવાર નિદાન કેમ્પમાં સેવા આપે છે. ઈન્ટરનેશનલ કોન્ફરન્સમાં તાલીમ પણ લીધેલ છે. આમ, માતુશ્રી પ્રફુલ્લાબેન બુધ્ધભટ્ટીની મહેનત સાકાર થયેલ હોય તો તે ડૉ. ભૂમિ બુધ્ધભટ્ટી છે અને પુત્ર દિવ્યરાજ પણ સને ૨૦૨૦માં ડૉક્ટર બનશે. આમ, પ્રફુલ્લાબેનને અભિનંદન અને પ્રણામ કરવા યોગ્ય ગણાશે.

ડૉ. નિરાલી એમ. છત્રાળા

ડૉ. નિરાલી એમ. છત્રાળા
ફિઝીયોથેરાપીસ્ટ
M. : 76220 40749
E-mail :
niralichhatrala425@gmail.com

જુનાગઢ નિવાસી શાંતિલાલ દયાળજી છત્રાળાના પુત્ર શ્રી મહેશભાઈ શાંતિલાલ છત્રાળાની પુત્રી નિરાલીનો જન્મ જુનાગઢ મધ્યે તા. ૨૫-૪-૧૯૯૭ના રોજ થયેલ. શ્રી મહેશભાઈ છત્રાળાને સંતાનોમાં એક પુત્ર અને પુત્રી છે, જેમાં પુત્રી નિરાલી મોટી છે. તેઓ ધોરણ-૧૨ સાયન્સમાં સારા માર્ક્સ મેળવીને જામનગર મેડિકલ કોલેજ ગવર્નમેન્ટ ફિઝીયોથેરાપી કોલેજમાં એડમિશન મેળવેલ. ત્યાં તેઓએ ગ્રેજ્યુએશન ડૉક્ટરની પદવી સને ૨૦૧૯માં પૂર્ણ કરી છે.

ફિઝીયોથેરાપીમાં બધા જ મેડિકલ વિષયો અને ફિઝિયોને લગતા વિષયો જેવા કે એક્સરસાઈઝ થેરાપી, ઈલેક્ટ્રો થેરાપીનું જ્ઞાન મેળવેલ છે. જી.જી. હોસ્પિટલ - જામનગર ઓ.પી.ડી.માં બાળકોનો વિભાગ, અમદાવાદ સિવિલમાં પ્રેક્ટીસ કરેલ છે. આ કોર્સમાં ચાર વર્ષ અભ્યાસ અને છ મહિના ઈન્ટર્નશીપ એમ સાડા ચાર વર્ષ પૂરા કર્યા છે. આ ઉપરાંત ગુજરાત લેવલે અને ઈન્ટરનેશનલ લેવલે ફિઝીયોથેરાપી કોન્ફરન્સમાં ભાગ લીધેલ છે. તેઓએ અનેક ફિઝીયોથેરાપી કેમ્પમાં તેમના કાકા ડૉ. મુકેશભાઈ છત્રાળા સાથે ભાગ લીધેલ છે. હવે પ્રાઈવેટ હોસ્પિટલમાં પ્રેક્ટીસ ચાલુ કરવાની છે. વધુ અભ્યાસ માટે ઓનલાઈન સિમબાયોસીસ ઈન્ટરનેશનલ કીમ યુનિવર્સિટીમાં ન્યુટ્રીશનનો ઉચ્ચ અભ્યાસ કોર્સ ચાલુ કરેલો છે.

સ્પોર્ટસનો નેશનલ લેવલનો વર્કશોપ કરેલો છે. તેમાં તેઓએ ફિઝીયોથેરાપીની નવી પધ્ધતિ શીખેલ છે. આ થેરાપીથી ઑપરેશન પહેલા પણ દુ:ખાવામાં રાહત માટે આપવામાં આવે છે. ઉપરાંત જન્મ સાથે કે જન્મ પછી નબળા હોય તેવા બાળકોને પણ આ થેરાપીથી સારવાર આપવામાં આવે છે.

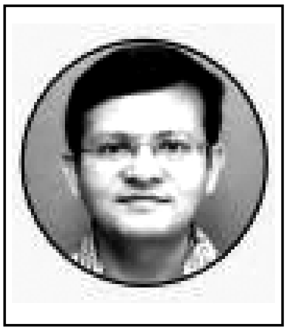
રાજ્યપાલશ્રીના ખાસ ઈ.એન.ટી. સર્જન – ડૉ. અતુલ કંસારા

સમસ્ત સમાજ માટે ગૌરવની વાત છે કે આપણા સમાજના એક હોનહાર ડૉક્ટર અતુલ કંસારા, વર્ષોથી ગુજરાત રાજ્યના રાજ્યપાલશ્રીના ખાસ ENT સર્જન રહ્યા છે. ડૉ. અતુલ કંસારા ખૂબ સીનીયર સર્જન છે. તેઓ કાન, નાક, ગળાના રોગોના નિષ્ણાત છે. ડૉ. અતુલ કંસારા, એ સમસ્ત કંસારાના સ્થાપક સભ્ય અને સન્માનિય વડીલ શ્રી હરીશચંદ્રભાઈ કંસારાના સુપુત્ર છે. તેઓ મૂળ વીસનગરના ગુજરાતી કંસારા છે અને વર્ષોથી અમદાવાદ રહે છે. તેઓ હાલમાં અમદાવાદની ખ્યાતનામ AMC MET મેડિકલ કોલેજ અને L.G. General Hospital માં ENT વિભાગના વડા અને પ્રોફેસર છે. આ ઉપરાંત અમદાવાદના પાલડી વિસ્તારમાં તેઓની પ્રાઈવેટ હોસ્પિટલ આવેલી છે. તેઓ સ્વભાવે મિલનસાર અને સેવાભાવી ડૉક્ટર છે. કંસારા સમાજના કાર્યક્રમમાં તેઓની વિશેષ ઉપસ્થિતિ હોય છે.

ડૉ. અતુલ કંસારાના પુત્ર અનિકેત કંસારા પણ ડૉક્ટર છે. તેઓ MDS (Oral and Maxillofacial Surgeon) ની ડિગ્રી ધરાવે છે. તેઓ અમદાવાદની એલ.જી. હોસ્પિટલ, જીવરાજ મહેતા હોસ્પિટલ તથા BAPS હોસ્પિટલના વિઝિટીંગ ડૉક્ટર છે. તેમના પત્ની ડૉ. મનજીતા કંસારા પણ દાંતના ડૉક્ટર છે.

ડૉ. અતુલ કંસારાના બીજા પુત્ર ડૉ. અનુજ કંસારા પણ ENT સર્જન છે. આમ, ડૉ. અતુલ કંસારાની ટીમ ખૂબ નિષ્ણાત તબીબોની બનેલ છે.

ડૉ. અતુલ કંસારા
M.S. (ENT)
Ear, Nose & Throat Surgeon
M. : 98250 34050



ડૉ. અનિકેત અતુલ કંસારા
M.D.S.
Oral-Maxillofacial Surgeon & Implant Specialist
M. : 99795 08950

ડૉ. અનુજ અતુલ કંસારા
DLO (MS ENT)
Fellow Head & Neck Oncosurgery

ડૉ. મંજીતા અનુજ કંસારા
B.D.S.
Cosmetic Dental Surgeon & RCT Specialist
M. : 98256 75756

કાન, નાક, ગળાની સંભાળ

– ડૉ. અતુલ કંસારા, M.S. (ENT)

કાનની સંભાળ

કાન શરીરનું એક નાજુક છતાં અવગણના પામેલું અવયવ છે. તેનું કામ મુખ્યત્વે (૧) સાંભળવાનું, (૨) શરીરનું સમતોલપણું જાળવવાનું છે. તે હડતાલ ઉપર ન જાય તેના માટે આટલી કાળજી રાખો.

- કાનમાં દિવાસળી, પીન, પેન્સિલ, નહોરવાળા આંગળાથી ખોતરવું નહીં. તેમજ ફીણાવી જાય તેવી દવા, સ્વમૂત્રના ટીપા, કકડાવેલ લસણનો રસ, ડમરાનું પાણી, સમુદ્રના ફીણ, બ્રાન્ડી વગેરેના ટીપા મૂકવા નહીં. આમ કરવાથી કાનમાં ઈજા થાય છે. જેનાથી કાન દુઃખાવા લાગશે અને બહેરાશ આવશે.
- શરદી-ખાંસી થઈ હોય ત્યારે નાક અને કાન વચ્ચેની નળી ઉપર સોજો આવવાથી તે નળી બંધ થઈ જાય છે. તેથી કાન ભારે લાગે છે. તેને આપણે ધાક પડી ગઈ છે તેમ કહીએ છીએ. આ નળી મોટેભાગે શરદી મટી જવાથી ખૂલી જાય છે અને ધાક મટી જાય છે. પરંતુ કોઈ કારણસર શરદી મટ્યા પછી પણ ધાક ચાલુ રહે તો તરત જ કાન, નાક અને ગળાના ડૉક્ટરને બતાવવું જોઈએ. નહીં તો ધાક કાયમી થઈ જવાની શક્યતા છે.
- નાના બાળકો અણસમજણથી કાનમાં જે તે વસ્તુઓ જેવી કે અનાજના દાણા, મોતીના દાણા, પેન્સિલ રબરના ટુકડા, ચણોઠી વગેરે નાખી છે. કાનમાં નાંખેલી આ વસ્તુઓ કોઈ દિવસ મગજમાં ચડી જતી નથી. તેથી ખોટી દોડાદોડ કર્યા સિવાય તમારા ફેમિલી ડૉક્ટરની સલાહ મુજબ જરૂર પડે તો કાનના ડૉક્ટર પાસે જવું જોઈએ. કોઈ દિવસ જાતે ડૉક્ટર બની કાનને છંછેડવો નહીં. નહિંતર બાળકના કાનના પડદાને નુકસાન થતાં બહેરાશ આવવાની શક્યતા છે.

- બાળકની ભાષાનો વિકાસ તેમજ મહદ્ અંશે માનસિક વિકાસનો આધાર તેની શ્રવણ શક્તિને આભારી છે. આથી બાળક બરાબર સાંભળે છે કે નહીં તે જાણી લેવું જોઈએ. બાળક ૬ મહિનાનું થાય ત્યાર પછી તે આજુબાજુથી આવતા અવાજો તરફ તેનું ધ્યાન જાય છે. જો બાળક અવાજની દિશા તરફ માથું ફેરવીને ધ્યાન ન આપે તો કાનના ડૉક્ટરની સલાહ લેવી હિતાવહ છે.
- જો કાનના પડદામાં મોટું કાણું હોય અને વારંવાર રસી આવતી હોય તો કાનના પડદાનું ઑપરેશન કરાવી લેવું જરૂરી છે. જો ઑપરેશન ન કરાવો તો વારંવાર રસી આવવાથી પડદાનું કાણું મોટું થતું જશે તેમજ પડદા પાછળના સાંભળવાના હાડકા સડતા જશે જેનાથી બહેરાશ વધવાની શક્યતા છે.
- સતત મોટા અવાજ અને ઘોંઘાટથી અંદરના કાનને તેમજ સાંભળવાની નસોને નુકસાન તાય છે. જેનાથી કાયમી બહેરાશ આવે છે. તેથી એવા વાતાવરણથી દૂર રહેવું જોઈએ અને જો તે શક્ય ન હોય તો કાનમાં રૂ ના પુમડા અથવા ‘ઈયર પ્લગ’ વાપરવા જોઈએ.
- અકસ્માતે કાનમાં દાખલ થઈ ગયેલા જીવડાંની પાંખોના ફડફડ અવાજથી ગભરાયા વગર ડૉક્ટર પાસે જતા પહેલાં આટલું કરો. જીવડું દાખલ થયેલા કાનને ઉપર રાખીની સૂઈ જઈને કાનને નવશેકા તેલથી ભરી દો. થોડા ફફડાટ પછી જીવડું મૂંઝાઈને મરી જશે. ત્યારબાદ કાનના ડૉક્ટર પાસે જઈ જીવડું કઢાવી લો.
- કાનમાંથી દુર્ગંધ મારતું પરૂ લાંબા સમયથી આવતું હોય તો કાનમાં હાડકામાં સડો હોવાની શક્યતા છે. વહેલી તકે કાનના ડૉક્ટરને બતાવી ઑપરેશન કરાવી લેવું સલાહભર્યું છે. જો કાનમાં સતત દુઃખાવો થાય, ચક્કર આવે, માથું દુઃખે, ગરદનના સ્નાયુ પકડાઈ જાય, ઘેન જેવું લાગે તો આ સડો મગજમાં ફેલાયો હોવાની શક્યતા છે. જેનાથી મૃત્યુનું જોખમ પણ ઊભું થઈ શકે છે.

કાન સાફ કરવાની રીત :

- પતલી સળીના છેડા ઉપર ચોખ્ખુ રૂ વીંટાળી અથવા જોનસન બડ્સ કાનની અંદર નાખી, રસી સાફ કરો. પછી ડૉક્ટરે તમને લખી આપેલા ટીપા કાનમાં નાખો.

કાનમાં ટીપા પાડવાની રીત :

ઉપર સમજાવ્યા પ્રમાણે કાન સાફ કરી, જેકાનમાં ટીપા પાડવાના હોય તે કાન ઉપર રાખી, સૂઈ જાવ. કાન થોડો બહારની તરફ ખેંચો. ડૉક્ટરે તમને લખી આપેલા ટીપાની બોટલમાંથી ૨-૩ ટીપા કાનની અંદર નાખો. આ પછી કાનની આગળનો ભાગ હલાવો. જેથી કરી ટીપા અંદર જશે. ૫ મિનિટ સુધી આજ રીતે સૂઈ રહો. પછી કાનમાં મોટું ચોખ્ખું રૂ ભરાવી ઊભા થાવ. કાનમાં રસી સૂકાય પછી ટીપા નાખવાના તુરંત જ બંધ કરી દેવા કારણકે કાનમાં રસી ન હોય ત્યારે એન્ટીબાયોટીક ટીપા વાપરવાથી અંદરના કાનને નુકસાન થઈ શકે છે.

નાકની સંભાળ

નાકની શરદીની સમયસર તથા યોગ્ય સારવાર લેવી. મોટાભાગના કાનના દર્દો નાકની શરદીનો ચેપ કાનમાં લાગવાથી થાય છે.

નાક સાફ કરવાની રીત :

આપનું નાક હળવાશથી ખંખેરો અને બંને નસકોરા વારાફરતી, ધીમેથી સાફ કરવા. બંને નસકોરા જોરથી અથવા શરદી ઉપર ખેંચવાથી નાકની શરદીનો ચેપ નાક અને કાનને જોડતી નળી દ્વારા કાનમાં લાગી શકે છે. બાળકને નાક સાફ રાખવા આ પ્રમાણે ટેવ પાડો.

નાકમાં ટીપા પાડવાની રીત :

- નાક સાફ કર્યા પછી, ખભા નીચે ઓશિકું રાખી પથારીમાં સૂઈ જવું અને મોં છત તરફ રાખવું. ડૉક્ટરે લખી આપેલા નાકનાં ટીપાની બોટલમાંથી ૨-૩ ટીપા બંને નસકોરામાં નાખો અને પાંચ મિનિટ આજ રીતે સૂઈ રહો.
- નાકમાં રહેલા વાળને ખેંચવા નહીં કે નાક ખોતરશો નહીં.

ગળાની સંભાળ

- ગળામાં દુઃખાવો હોય ત્યારે ગરમ પાણીમાં મીઠું નાખી દિવસમાં ૩-૪ વખત કોગળા કરવા. ગળા કે છાતીમાં કફ હોય ત્યારે ગરમ પીણા, હળદરવાળું દૂધ કે નવસેકા ગરમ પાણીમાં લીંબુ તથા મધ નાખી લેવાથી રાહત રહેછે.
- અવાજ બેસી ગયો હોય ત્યારે શક્ય એટલું મૌન પાળવું. ઊંચા અવાજે કે બૂમો પાડીને એકધારૂં કદી ન બોલવું. જરૂર પૂરતું ધીમેથી બોલવું. દિવસમાં બેથી ત્રણ વખત નાસ અવશ્ય લેવો.
- જો ચાર અઠવાડિયાથી વધારે સમય માટે અવાજ બેસેલો રહે, ખોરાક કે શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડે, ગળાના ચાંદામાં રૂઝ ન આવે કે ગળાની ગાંઠ ઓછી ન થાય તો નિષ્ણાત ડૉક્ટરને તુરંત જ બતાવી નિદાન કરાવવું જરૂરી બને છે. જો કેન્સર શરૂઆતના તબક્કામાં જ નિદાન થાય તો દર્દીને સારા થવાની શક્યતા ઘણી વધારે રહે છે.
- ***વ્યસન*** : તમાકુ, પાન, મસાલો, બીડી, સિગારેટ, બજર, છીંકણીનું વ્યસન એ ધીમું ઝેર છે. જો લાંબો સમય આ વ્યસન ચાલુ રહે તો તેમાંથી મોં ગંઠાઈ જવાનો રોગ (સબમ્યુક્સ ફાઈબ્રોસીસ) અને કેન્સર થઈ શકે છે. માટે મનોબળ મજબૂત કરી તમે વ્યસન છોડશો તો જ આગળ જતા, રોગથી બચી શકશો.

હોસ્પિટલ ડિઝાઇનિંગ અને ક્વોલિટીના નિષ્ણાત ડૉ. રવિરાજ ગુજરાતી

ડૉ. રવિરાજ ગુજરાતી

અમદાવાદ

M. : 94285 29922

E-mail :

ravirajgujarati@gmail.com

મોટા શહેરોમાં મોટી મોટી કોર્પોરેટ હોસ્પિટલ અને તેનું તંત્ર ખૂબ વ્યવસ્થિત રીતે ચાલતું જોવા મળે છે. હોસ્પિટલની ડિઝાઈનિંગ અને તેની મેનેજમેન્ટ સિસ્ટમ ખૂબ જ અગત્યની હોય છે. અમદાવાદમાં વસતા ડૉ. રવિરાજ ગુજરાતી હોસ્પિટલ ડિઝાઇનિંગ તથા તેની ક્વોલિટી મેનેજમેન્ટ સિસ્ટમ સ્થાપિત કરવાના નિષ્ણાત છે. ડૉ. રવિવારજ ગુજરાતી પોરબંદરના ગુજરાતી કંસારા છે. તેમના પિતાશ્રી ડૉ. ઈશ્વરલાલ ડી. ગુજરાતી જુનાગઢ ખાતે સૌરાષ્ટ્ર યુનિવર્સિટીમાં સાઈકોલોજી વિભાગના વડા તરીકે રહી, રીટાયર્ડ થયેલ છે. તેઓએ સાઈકોલોજી વિષય પર ઘણા પુસ્તકો લખેલ છે, જે હાલમાં યુનિવર્સિટીના અભ્યાસક્રમમાં છે. ડૉ. રવિરાજ ગુજરાતી અમદાવાદમાં પાલડી વિસ્તારમાં રહે છે.

અમદાવાદની ખ્યાતનામ સરદાર વલ્લભભાઈ પટેલ (SVP) હોસ્પિટલનું થોડા સમય અગાઉ વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીએ ઉદ્‌ઘાટન કરેલ. આ અદ્યતન હોસ્પિટલ તૈયાર કરનાર કંપનીમાં ઑપરેશન અને ક્વોલિટી વિભાગના વડા તરીકે ડૉ. રવિરાજે Hospital Management, Process Development, Quality co-ordinator for NABH, NABL and ICI Accredition અંગેની જવાબદારી નિભાવેલ છે. આ ક્ષેત્રમાં તેઓને ૧૫થી વધારે વર્ષોનો અનુભવ છે.

અગાઉ તેઓએ વિવિધ પ્રોજેક્ટ્સ હેઠળ ૬૦૦થી ૨૦૦ પથારીની હોસ્પિટલના નિર્માણ માટે કાર્ય કરેલ છે. તેઓએ ભારત ઉપરાંત મિડલ ઈસ્ટ દેશોમાં પણ સેવા આપેલ છે.

ડૉ. રવિરાજે બેંગ્લોરથી BASM ની ડિગ્રી મેળવી. BITS (Pilahi) માંથી M.Phil. (Hospital & Health Management) કરેલ છે. તેમના પત્ની નેહલ ગુજરાતીએ MBA (Human Resource) કરેલ છે. સ્વભાવે ખૂબ ઉત્સાહી ડૉ. રવિરાજ ગુજરાતીએ સમાજના વિવિધ વર્ગોને સાંકળતી 'જ્ઞાતિસેતુ'ની પ્રવૃત્તિને બિરદાવી આનંદ વ્યક્ત કરેલ છે.

ડૉ. મંથન કંસારા

ડૉ. મંથન કંસારા

MD, DNB, Nephrology

કિડનીના રોગોના નિષ્ણાત

અમદાવાદ

M. : 98792 92567

અમદાવાદના ડૉ. મંથન કંસારા એક જાણીતા કિડનીના રોગના નિષ્ણાત તબીબ છે. તેઓ Nephrology માં M.D. ની ડિગ્રી ધરાવે છે. અમદાવાદના નારાણપુરા વિસ્તારમાં આવેલ Kidney Disease and Transplant Foundation હોસ્પિટલમાં Consultant Nephrologist તરીકે પ્રેક્ટીસ કરે છે.

સ્વભાવે મૃદુભાઈ ડૉ. મંથન કંસારા સમાજના દર્દીઓ માટે ઉચિત માર્ગદર્શન આપવા, સદા તત્પર રહે છે.

ડૉ. ભુવનેશ કંસારા

ડૉ. ભુવનેશ કંસારા

MBBS,

MD (Anaesthesia)

જોધપુર સ્થિત શ્રી ગોપીલાલ કંસારા (સોલંકી)ના સુપુત્ર ડૉ. ભુવનેશ કંસારાએ જોધપુરની ડૉ. એસ.એન. મેડિકલ કોલેજમાંથી MBBS કર્યા બાદ આજ કૉલેજમાંથી MD (Anaesthesia and Critical Care) ની ડિગ્રી મેળવી. બાદમાં દિલ્હીની ફોર્ટીસ એસ્કોર્ટસ હાર્ટ ઇન્સ્ટી.માંથી Cardiac Anaesthesiaનો Super Specialityનો કોર્સ કર્યો. હાલમાં Cardiac Anaesthesia & Intensive Care - Max Super Speciality Hospital - New Delhi ખાતે સિનિયર કન્સલ્ટન્ટ તરીકેની સેવાઓ આપી રહ્યા છે.

ડૉ. ડી. એન. બારમેડા - જુનાગઢ

ડૉ. ડી. એન. બારમેડા
M.D.
Senior Consulting Physician
જુનાગઢ
M. : 94287 05636

ડૉ. અભિષેક બારમેડા
MDS (Dentist)
જુનાગઢ
M. : 8469676917

જુનાગઢના ડૉ. ડી. એન. બારમેડા એક સીનીયર ફિઝીશિયન તરીકે નામના ધરાવે છે. તેઓએ જામનગરની એમ.પી. શાહ મેડિકલ કોલેજમાંથી વર્ષ ૧૯૭૮માં M.D. ની ડિગ્રી પ્રાપ્ત કરેલ. તેઓએ સાત વર્ષ સુધી જુનાગઢની સરકારી હોસ્પિટલમાં સેવા આપેલ છે.

ડૉ. ડી. એન. બારમેડના પુત્ર ડૉ. અભિષેક બારમેડા, M.D.S. ની ડિગ્રી સાથે Pedodontist ડૉક્ટર છે. તેઓ હાલમાં જુનાગઢ ખાતે ટ્રસ્ટની હોસ્પિટલમાં Children Dental Consultant તરીકે સેવા આપે છે. તેઓએ નાસીક (મહારાષ્ટ્ર) ખાતેથી B.D.S. તથા બેંગ્લોરથી M.D.S. ની ડિગ્રી મેળવેલ છે. ડૉ. અભિષેક બારમેડાએ અગાઉ સિધ્ધપુરની Government Dental College માં લેક્ચરર તરીકે પણ સેવા આપેલ છે. આ બારમેડા પરિવાર સામાજીક રીતે કચ્છના પરિવારો સાથે સંકળાયેલ છે.

ડૉ. શ્રેયા મનોજભાઈ સોની (મહીચા)

ડૉ. શ્રેયા મનોજભાઈ સોની (મહીચા)
BAMS
આયુર્વેદ વિશેષજ્ઞ
M. : 95370 57071
E-mail : shreyasoni451@gmail.com

ભુજ નગરપાલિકાના કાઉન્સિલર શ્રીમતી ચૌલાબેન અને શ્રી મનોજભાઈ સોનીના પુત્રી ડૉ. શ્રેયા સોનીએ આયુર્વેદમાં BAMS ની ડિગ્રી પ્રાપ્ત કરેલ. ડૉ. શ્રેયાએ તેમની ઇન્ટર્નશિપ ખેડા જીલ્લાના કન્જોડા ખાતે આયુષ્માન ભારત યોજના અંતર્ગત પૂર્ણ કરેલ છે. હાલમાં તેઓ જામનગર ખાતે M.D. પંચકર્મ સ્કીલ્સમાં માસ્ટર ડિગ્રી મેળવવા વધુ અભ્યાસ કરી રહેલ છે. તેઓએ પ્રોજેક્ટ વર્ક દરમ્યાન સમાજના લોકોને આયુર્વેદ તથા યોગ વિશે વિશેષ સમજણ આપેલ.

ડાયાબિટીસના સૌથી વધુ દર્દી ભારતમાં : અમેરિકા ત્રીજા સ્થાને

વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઇઝેશનના એક રિપોર્ટ અનુસાર ડાયાબિટીસના વિશ્વમાં કુલ દર્દીઓમાંથી ૨૦ ટકા દર્દીઓ એકલા ભારતમાં છે. આ પછીના સ્થાને ચીન અને અમેરિકા આવે છે. ભારતમાં વર્ષ ૨૦૨૫ સુધીમાં આ સંખ્યા ૭.૪ કરોડને પણ વટાવી જાય તેવી સંભાવના છે. ગુજરાત અને તમિલનાડુમાં દર્દીઓની સંખ્યા સહુથી વધારે હોવાનું માનવામાં આવે છે. એનું મુખ્ય કારણ અહીંની વેપારી પ્રજા છે. વેપારને લીધે બેઠાડું જીવન, શાંતિપ્રિય જીવન, ફરસાણ અને ભરપુર તેલમાં બનેલો ખોરાક અને શારીરિક શ્રમ ઓછો છે. સમગ્ર વિશ્વમાં વસેલા ગુજરાતીઓમાંથી ૧૦થી ૧૨ ટકા લોકોને ડાયાબિટીસ છે. આમ તો આ બીમારી જીવલેણ નથી પણ જો તેની યોગ્ય સારવાર ના થાય તો ઉદ્‌ભવતી વિવિધ બીમારીઓથી મૃત્યુ થઇ શકે છે.

નવાઈની વાત તો એ છે કે અત્યાર સુધી ટાઇપ-૨ ડાયાબિટીસ ૪૦ વર્ષની ઉંમર પછી જ થતો હતો, પરંતુ છેલ્લાં સાત-આઠ વર્ષમાં આ બીમારીની સમયમર્યાદા ૨૦ થી ૨૫ વર્ષ થઇ ગઇ છે. આ ચિંતાજનક સ્થિતિનું મુખ્ય કારણ પણ આપણી જીવનશૈલી જ છે. કમ્પ્યૂટર યુગમાં આઉટડોર રમતો ઘટી છે. સાદા ખોરાકનું સ્થાન પિઝા, બર્ગર અને ઠંડા પીણાંએ લેતાં બાળકોમાં સ્થૂળતાનું પ્રમાણ વધ્યું છે. ડો. પરાગ શાહ કહે છે કે ભારતમાં ૧૦ થી ૨૦ ટકા બાળકોને સ્થૂળતાની સમસ્યા છે.

વૈદ્ય ડોલી ચંદ્રમોહન બુધ્ધભટ્ટી

ભુજના વૈદ્ય ડોલી બુધ્ધભટ્ટીએ આયુર્વેદાચાર્ય BAMSની ડિગ્રી પ્રાપ્ત કરેલ છે. ભાવનગરની આયુર્વેદ મલ્ટી સ્પેશિયાલિટી હોસ્પિટલમાં એક વર્ષનો અનુભવ મેળવી હાલમાં માધાપર ખાતે પ્રાઈવેટ પંચકર્મ ક્લિનિક શરૂ કરી રહેલ છે.

વૈદ્ય ડોલી ચંદ્રમોહન બુધ્ધભટ્ટી, BAMS – ભુજ
M. : 94092 40834, E-mail : dollybudhbhatti@gmail.com

ડૉ. ડોલીએ અનુભવથી, પોતાના હસ્તાક્ષરમાં વર્ણવેલ એક દર્દીની સારવાર અંગેની વિગતો અત્રે પ્રસ્તુત છે.

- **વ્યાધિ-આક્ષેપક :**

દર્દીના પૂર્વ વ્યાધિવૃતથી મને પરિચય હતો. આયુર્વેદ પ્રત્યે પૂર્ણ નિષ્ઠા હોવાથી રાત્રે આશરે ૧.૩૦ વાગે એમને થયેલ વ્યાદિની જાણ મને એમના પત્નીએ ફોન પર કરી. એ સમયે દર્દી તંદ્રાની સ્થિતિમાં હતા અને છેલ્લા થોડા કલાકો દરમ્યાન ખેંચ આવીને હાથે-પગે આવતા ઝટકા વચ્ચેનો અંતરાલ ઘટ્યો હતો.

- **લક્ષણો :**

★ ડાબા હાથપગમાં થોડા થોડા સમયના અંતરાલમાં શરીર ધ્રુજવે એવા ઝટકા અનુભવાતા હતા. (मुहुर्मुहुदेहम् मुहुश्चलः)
★ ડાબા અંગોમાં પીડા હતી. (रुजा)
★ દર્દી તંદ્રામાં હતા. (तन्द्रा)
★ જમણા અંગની સાપેક્ષે ડાબુ અંગ ઠંડું હતું. (शैत्य)

- **રોગીનું પૂર્વવૃત્ત :**

આ વ્યાધિ થયો એના ૫ વર્ષ પહેલા પક્ષાઘાતના હુમલામાં શરીરનો ડાબી બાજુનો હિસ્સો અસરગ્રસ્ત થયો હતો. આટલા વર્ષે અન્ય સારવારથી સુધારો હતો પરંતુ સાવ મટ્યું ન હતું. લાકડીના સહારે ચાલી શકાય છે પરંતુ હાથમાં હલનચલન ઓછું છે અને આંગળીઓમાં પકડ મજબૂત નથી.

ઉપરના લક્ષણોથી આક્ષેપક વ્યાધિનું નિદાન થયું. જેની સંપ્રાપ્તિ (etioathogenesis) કફાવૃત્ત વાયુ જેવી બને છે.

- **ચિકિત્સા :**

દર્દી સત્વવાન (મજબૂત મનોબળ) અને વ્યાધિ સાધ્ય હોવાથી અંજન કર્મ કરવાનું નક્કી કર્યું. શાસ્ત્રોક્ત પાઠ પ્રમાણે અહીં કાળા મરી, મધ, સિંધાલૂણ, મનઃશિલાનું ચૂર્ણ આંખમાં આંજવું જોઈએ. પરંતુ રાત્રે આમાંથી માત્ર કાળા મરી હાજર હોવાથી એના ચૂર્ણનું અંજન ડાબી આંખમાં કર્યું.

દર્દી તરત બેઠા થયા. નાક અને આંખમાંથી કફનો સ્રાવ શરૂ થયો (આ ફેફસામાં જમા થતાં કફની વાત નથી, દોષરૂપ કફ છે) અને તે સાથે જ હાથ અને પગમાં સ્થિરતા આવી. કંપન બિલકુલ બંધ થયું. નાકમાંથી સ્રાવ બંધ થયા પછી આંખમાં ગાયના ઘીનું અંજન કર્યું. આ સમયગાળો મિનિટોમાં ગણીએ તો એ ૫ મિનિટ કરતાં પણ ઓછો છે.

વારંવાર પૂછીને અને તપાસ કરીને જાણ્યું કે આનાથી આંખને બિલકુલ પણ નુકસાન થયું નથી અને એ પછી અત્યાર સુધીમાં ફરી ક્યારેય આ વ્યાધિ થયો નથી. અનેક આયુર્વેદ તજજ્ઞોએ નિઃસંશયપણે આ અંજન આંજ્યુ છે અને કોઇને કદી પણ ઇજા થઈ નથી.

અભ્યાસકાળ દરમ્યાન થયેલા આ અનુભવથી વધુ ખાતરી થઈ કે આયુર્વેદની ઋષિઓ દ્વારા લખાયેલી સંહિતાઓ ઉપનિષદ અને ગીતા જેટલી જ 'ત્રણેય કાળ'માં અક્ષરસહ સાચી છે અને ત્વરીત પરિણામ આપનારી પણ છે. ઈમર્જન્સીમાં આયુર્વેદ દ્વારા પરિણામનો આ પ્રથમ કેસ કાયમ સ્મૃતિપટ પર અંકિત રહેશે.

ત્યારે ચરકઋષિનો આ શ્લોક યાદ આવ્યા વિના રહેતો નથી :

"क्वचिदर्थः क्वचिद् मैत्री, क्वचिद् धनम् क्वचिद् यशः ।
कर्माभ्यासः क्वचिद् चेति, चिकित्सा नास्ति निष्फला ॥

આયુર્વેદ અનુરાગી, વૈદ્ય ડોલી બ્રહ્મભટ્ટ

બાળકની માતા

બાળકના જન્મની સાથે જ માતાનો પણ જન્મ થાય છે. તે પહેલાં સ્ત્રી હતી પણ માતા નહોતી. માતા એક માત્ર દેવી છે જેનામાં દરેક ધર્મ - સંપ્રદાયના લોકો શ્રદ્ધા ધરાવે છે. માતાનો બાળક માટેનો પ્રેમ અનુપમ છે. તેના માર્ગમાં આવનાર કોઈપણ અવરોધને તે અદ્ભુત શૌર્ય દાખવી નિષ્ઠુરપણે કચડી શકે છે. માતા જ્યારે બાળકોને લીધા વિના બહાર નીકળે છે ત્યારે તેણે તેમને ઘરે નથી છોડ્યા હોતા, અંતરથી તો બાળક તેની સાથે જ હોય છે.

ડૉ. આરોહી ભરતભાઈ પરમાર

ભુજની માતૃછાયા વિદ્યાલયના ઉચ્ચ માધ્યમિક વિભાગના મનોવિજ્ઞાન તથા સંસ્કૃત ભણાવતા શ્રીમતી જયશ્રીબેન ભરતભાઈ પરમારની સુપુત્રી ચિ. આરોહી, BAMS આણંદ (જામનગર યુનિ.)થી ઉત્તીર્ણ થયેલ છે અને M.S. પારૂલ યુનિવર્સિટી - વડોદરાથી ઉત્તીર્ણ થયેલ છે. હાલમાં તે આસિ. પ્રોફેસર તરીકે પારૂલ યુનિવર્સિટીમાં કાર્યરત છે. અસાધ્ય જણાતા રોગોમાં આયુર્વેદિક ચિકિત્સા પધ્ધતિથી થયેલ ફાયદા અંગેનો એક અનુભવ ડૉ. આરોહી પરમાર નીચે મુજબ વર્ણવે છે.

ડૉ. આરોહી પરમાર, M.S. (Ayu.)
E-mail : aarohiparmar234@gmail.com

अक्रियायैः ध्रुवम् मृत्यु, क्रियायै संशय भवेत्

A CASE OF GUILLAIN - BARRE SYNDROME

..કેમમમમમ્ છો મેડમ????... હું જેવી રાઉન્ડ લેવા માટે વોર્ડમાં દાખલ થઈ કે તરત જ ખૂણાના પલંગ પર સૂતેલા દર્દીએ ખુશીથી હાથ ઊંચો કર્યો. જ્યારે દર્દીઓ સામેથી ‘કેમ છો?’ પૂછે ત્યારે અમને અલગ જ એનર્જી મળે છે. આ કેસમાં તો મને ખુશી મળવાનું કારણ અત્યંત વ્યાજબી હતું કારણકે કેસ હતો - ગિલેન્ બેરે સિન્ડ્રોમ. આજે આપ સૌ સાથે હું આયુર્વેદ દ્વારા સંપૂર્ણપણે સાજા થયેલ એક ગિલેન્ બેરે સિન્ડ્રોમના કેસની વાત રજૂ કરવા જઈ રહી છું....

ગિલેન્ બેરે સિન્ડ્રોમ (જીબીએસ) એ પેરીફેરલ ચેતાતંત્રને નુકસાન પહોંચાડતી રોગપ્રતિકારક શક્તિને લીધે થતી સ્નાયુઓની નબળાઈ છે. પ્રારંભિક લક્ષણો સામાન્ય રીતે પગ અને હાથમાં શરૂ થતા સ્નાયુઓની નબળાઈ સાથે પીડામાં બદલાતા હોય છે. આ ઘણીવાર હાથ અને શરીરના ઉપલા ભાગમાં ફેલાય છે. લક્ષણો અમુક કલાકોથી થોડા અઠવાડિયા સુધી વિકાસ પામે છે. તીવ્ર તબક્કા દરમિયાન ડિસઓર્ડર જીવન જોખમી બની શકે છે. કેટલાક સ્વાયત્ત નર્વસ સિસ્ટમના કાર્યમાં પરિવર્તનને અસર કરે છે, જે હૃદયના દર અને બ્લડ પ્રેશરમાં જોખમી અસામાન્યતા તરફ દોરી શકે છે. જેનું કારણ અજ્ઞાત છે. અંતર્ગત મિકેનિઝમમાં ઓટોઇમ્યુન ડિસઓર્ડરનો સમાવેશ થાય છે જેમાં શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિ ભૂલથી પેરીફેરલ ચેતા પર હુમલો કરે છે અને તેમના મયિલિન ઇન્સ્યુલેશનને નુકસાન પહોંચાડે છે.

ઉપરોક્ત લક્ષણો મુજબ જી.બી.એસ. સાતે ૩૧ વર્ષની ઉંમરનો પુરૂષ દર્દી જે બે વ્યક્તિની સહાય સાથે હલનચલન કરી શકતો હતો, તે ફરી તંદુરસ્ત થવાની આશાઓ હારી જઇને પથારીવશ થઈ ગયેલ. આ તો કોઇ હિતેચ્છુએ જણાવ્યું આયુર્વેદ વિશે. તો ઘડીભરનોય વિલંબ કર્યા વગર પહોંચી ગયા અહીં. તેને પંચકર્મ વિભાગ હેઠળ હોસ્પિટલમાં આયુર્વેદ પદ્ધતિથી રોગી અને રોગ પરીક્ષણ થયા બાદ દાખલ કરવામાં આવેલ હતો.

તેમની કુલ પંચકર્મ સારવાર ૨૬ દિવસ સુધી ચાલેલ. આ દિવસોમાં તેમની સાથે શોધન અને શમન ચિકિત્સા સાથે કરવામાં આવતી હતી. હોસ્પિટલમાંથી રજા લીધા પછી તે ૧ મહિના માટે મૌખિક દવાઓ હેઠળ હતો. જ્યારે તે ફોલોઅપ માટે આવ્યો ત્યારે તેણે મને આયુર્વેદે જે જબરદસ્ત પરિણામ આપ્યું હતું તેના માટે આશ્ચર્યચકિત કરી દીધેલ. જે કોઈ સહારા વગર ચાલતો જ ન હતો તેણે મને બતાવ્યું કે કેવી રીતે સરળતાથી દોડી શકે છે. તેની બીમારીને લીધે તેની પત્નીએ છુટાછેડા માટે પણ માંગ કરી હતી. પરંતુ આયુર્વેદે પરોક્ષ રીતે તેમના અંગત વિવાદોને પણ ઉકેલવામાં મદદ કરી. તેના જીવનને એક સુખદ સ્વપ્નમાં રૂપાંતર કર્યું હતું. તેની આંખોમાં ચમક, એ અત્યાર સુધીમાં મારા જીવનમાં જોયેલું શ્રેષ્ઠ પ્રતિબિંબ હતું. નીચે આપેલા QR CODEને CAM SCANNERમાં SCAN કરવાથી તમે પણ આ પેશન્ટના વીડિયો જોઈ શકો છો...

અત્રે ઉલ્લેખનીય છે કે આયુર્વેદમાં કાયા ચિકિત્સા પંચકર્મ, શલ્ય તંત્ર, શાલાક્ય તંત્ર, સ્ત્રી રોગ જેવા વિભાગો હોય છે તેની બહુ ઓછા લોકોને જાણ હોય છે. જેમાં સ્ત્રીરોગ તથા પ્રસૂતિ તંત્રને લગતી તકલીફો, મળમાર્ગની તકલીફો, આંખ-કાન-નાક-ગળાને લગતી તકલીફો, આંખના રોગો, સાંધાના દુખાવા, નાના બાળકોની તકલીફો, ડાયાબિટીસ, બ્લડ પ્રેશર, વજનનો વધારો, શરીરના જૂના તેમજ હઠીલા દરેક રોગો માટે સચોટ આયુર્વેદિક સારવાર તેમજ પંચકર્મ સુવિધા ઉપલબ્ધ છે. હું આપ સર્વેને આયુર્વેદ ચિકિત્સા અપનાવવા અનુરોધ કરૂં છું....

દીપન સોની
M. : 90335 73389
E-mail :
dndsoni@gmail.com

દીપન નરેન્દ્રભાઈ સોની, મેડિકલ સ્કલ્પચર આર્ટિસ્ટ

મેડિકલ સ્કલ્પચર એ મેડિકલ સર્જરીને સંલગ્ન ખૂબ અગત્યની શાખા છે. ઓપરેશન બાદ કૃત્રિમ અંગે (પ્રોસ્થેટીક)ની જરૂર પડે છે. જે આ ક્ષેત્રના નિષ્ણાતો દ્વારા તૈયાર કરવામાં આવે છે. આપણા સમાજના શ્રી દીપન નરેન્દ્રભાઈ સોનીએ આ ક્ષેત્રે વિશેષ અભ્યાસ કરી નિપુણતા મેળવેલ છે. તેમના પિતાશ્રી નરેન્દ્ર હરિરામ સોની, નિવૃત્ત મદદનીશ સમાજ કલ્યાણ અધિકારી તથા તેમની માતા નીતાબેન નરેન્દ્રભાઈ સોની, ગૃહિણી છે. પત્ની વૈશાખી દીપન સોની, રીસર્ચ મેનેજર : એમ.પી. શાહ કેન્સર હોસ્પિટલમાં સેવારત છે.

તેમની વિગતો તેમના જ શબ્દોમાં પ્રસ્તુત છે :

મારો જન્મ તા. ૭-૧૨-૧૯૮૯ ઉત્તરસંડા, નડિયાદમાં થયો. મારૂં બાળપણ ભુજ તથા ઉત્તરસંડામાં વિત્યું. મેં મારો ધોરણ-૧થી ૧૨ સુધીનો અભ્યાસ ભારત હાઈસ્કૂલ - ઉત્તરસંડા, નડિયાદમાં કર્યો. અભ્યાસમાં આવતા ઐતિહાસિક સ્કલ્પચર ઉપર મને ખૂબ રસ પડતો. જેથી મને મારા સ્કૂલના શિક્ષકો દ્વારા સ્કલ્પચર બનાવવા માટેના અભ્યાસની માહિતી મળી.

ત્યારબાદ મેં સ્કલ્પચર આર્ટ શીખવા માટે ઈપકોવાલા સંતરામ કૉલેજ ઑફ ફાઈન આર્ટસમાં એડમિશન લીધું. જેને શીખવા માટેનો સમય પાંચ વર્ષ હોય છે. જે ગવર્નમેન્ટ માન્ય છે. આ કોર્સ મેં મારી મહેનત અને લગનથી પૂર્ણ કર્યો. જેમાં મેં અભ્યાસ દરમ્યાન ત્રીજા વર્ષમાં બેસ્ટ વર્ક ઑફ ધી યર ૨૦૦૯ અને અભ્યાસના છેલ્લા વર્ષ ૨૦૧૧માં ગુજરાતની ત્રણ કૉલેજના વિદ્યાર્થીઓમાં પ્રથમ આવ્યો. જેના માટે મને 'બેસ્ટ સ્કલ્પચર આર્ટીસ્ટ ઑફ ધી યર ઈન ગુજરાત'નો ઍવોર્ડ મળ્યો.

ત્યારબાદ મેં સ્કલ્પચર આર્ટમાં કંઈક નવું ઉમેરવા સંશોધન ચાલુ કર્યું, જે મને વિજ્ઞાન અને સ્કલ્પચર આર્ટ એક સાથે ભેગા કરીને કૃત્રિમ અવયવો બની શકે. જેનાથી કેન્સર, અકસ્માત તથા જન્મથી ખોડખાંપણના દર્દી માટે ઉપયોગમાં લઈ શકાય તેવા આંખ, કાન, નાક, ગળાના ભાગે, માથાના ભાગે, હાથ-પગની આંગળી - પંજા તથા કૃત્રિમ સ્તન બની શકે. જે દર્દીઓને લગાવી શકાય અને દર્દીને રાહત આપી શકાય અને તેઓ ફરીથી આપણા જેવા સુંદર લાગી શકે, તેની મને માહિતી મળી.

જેના પછી મેં આ કૃત્રિમ અવયવો સ્કલ્પચર સાથે વિપાનનું શીખવા માટે ગુજરાતમાં એક સ્થળ જ્યાં શીખતા શીખતા દર્દીઓનું આવું કામ કરવા મળે છે અને તેનો ફાયદો દર્દીઓને ખૂબ જ ઓછા ખર્ચ ચૂકવતા તથા વિનામૂલ્યે સારવાર મળી જાય છે. જે સ્થળ છે અમદાવાદ સિવિલ કેમ્પસમાં આવેલ એમ.પી. શાહ કેન્સર હોસ્પિટલના પ્રોસ્થેટીક વિભાગ.

મેં તેના માટેની તાલીમ ૨૦૧૧થી ૨૦૧૭ સુધી એમ છ વર્ષ સુધી મેળવી. જેમાં મેં અનેક દર્દીઓના કામ કર્યા. જેમાં શીખવા મળ્યું તથા મારી કામ અને લગનને જોઈ મને છ વર્ષ બાદ પ્રોસ્થેટીક વિભાગમાં જ મેડિકલ સ્કલ્પચર આર્ટીસ્ટનું સ્થાન મળ્યું. જેમાં અત્યારે હું દર વર્ષે ૨૫ જેટલા **Prosthodontist Students** *ને ૧૫ દિવસ ટ્રેનિંગ ૨૦૦૦ નર્સિંગ સ્ટુડન્ટ્સને પ્રોસ્થોસીસ અવેરનેસ લેક્ચર આપું છું અને ૨૦૦૦ જેટલા દર્દીઓને પ્રોસ્થેસીસ બનાવી આપું છું.*

હાલ આપણા સમાજમાંથી આવતા કોઈ પણ દર્દીઓને કેન્સર, અકસ્માત તથા જન્મથી ખોડખાંપણ, આંખ-કાન-નાક-ગળાના ભાગે, માથાના ભાગે, હાથ-પગની આંગળી - પંજા તથા કૃત્રિમ સ્તન માટે પ્રોસ્થેસીસની જરૂર હોય તો આપ મને મળી શકો છો.

એ જરૂરી નથી કે દરરોજ મંદિર જવાથી માણસ ધાર્મિક બની જાય,
પણ તેના કાર્યો એવા હોવા જોઈએ કે માણસ ગમે ત્યાં જાય, ત્યાં મંદિર બની જાય.

શ્રી મુકેશ છત્રાળા
રાજકોટ
M. : 96248 09540

મુકેશભાઈ છત્રાળા - એક્યુપ્રેશર થેરાપીસ્ટ

મેડિકલ ક્ષેત્રમાં એલોપેથીક થેરાપી સૌથી વધુ પ્રચલિત છે. એલોપેથીક દવાઓ અને સર્જરીની સફળતા સાથે તેની આડઅસર પણ સામે આવી રહેલ છે. આવી સારવારની વૈકલ્પિક સારવાર થેરાપી પણ પ્રચલિત થઈ રહેલ છે. રાજકોટના શ્રી મુકેશભાઈ છત્રાળા એક્યુપ્રેશર તેમજ અન્ય થેરાપીના નિષ્ણાત છે. તેમની વિગત રાધેભાઈના શબ્દોમાં જાણીએ.

જુનાગઢ નિવાસી શ્રી દયાળજી હેમરાજ છત્રાળાના પુત્ર શાંતિલાલ દયાળજી છત્રાળા સિંચાઈ વિભાગમાં નોકરી કરતા હતા. તેમના ચાર પુત્રો માલીવાડામાં એર-વોઈસ નામની ઈલેક્ટ્રોનિકની દુકાન ધરાવતા હતા. પરંતુ શાંતિલાલભાઈના બીજા નંબરના પુત્ર મુકેશભાઈનો સ્વભાવ સેવાભાવી અને ધ્યેયલક્ષી હોવાથી સારા વિચારો સાથે એમણે એક્યુપ્રેશરની શરૂઆત જુનાગઢના બાબુભાઈ મેવચા (ઢોલડીવાળા)ની કૃપાથી કરી. તેમના આશિર્વાદથી તેઓ આજે દુબઈ સુધી પહોંચ્યા છે. અત્યાર સુધી તેમણે ૧૧૦૦ કેમ્પ કરીને માણસોને સેવા આપી છે. (૧) એક્યુપ્રેશર થેરાપી દેવેન્દ્ર વોરા - મુંબઈ પાસે શીખી છે. (૨) સુઝોક થેરાપી : સૌરાષ્ટ્ર યુનિવર્સિટી. (૩) ઓસ્ટીયોપેથી : મેઘપુર, રાજસ્થાન. (૪) નેચરોપથી (NDDY) : દિલ્હી. – આ બધી ડિગ્રીઓ પ્રાપ્ત કરી છે.

હાલમાં કલકત્તામાં આદિત્ય બિરલા ગ્રુપ તરફથી સન્માન થયેલું છે. સરગમ ક્લબમાં છેલ્લા દસ વર્ષથી કેમ્પ આયોજીત કરીને સેવા આપી રહ્યા છે અને હજુ પણ ચાલુ જ છે. બોલબાલા ટ્રસ્ટને પણ સહાય કરે છે – ફ્રી સેવા આપીને.

જુનાગઢના કમિટી મેમ્બર રાધેભાઈ, ઈશ્વરભાઈ, પરેશભાઈ (પ્રમુખ), કરશનભાઈ, મહેશભાઈ (મંત્રી)એ તેમનું સન્માન કરેલું છે. ભુજમાં પણ કેમ્પ કરેલો છે.

- **થેરાપીની માહિતી :**

ઓસ્ટીયોપેથી એવી અમેરિકન પધ્ધતિ છે જેમાં ઓપરેશન વિના કમર, ગોઠણ જેવા સ્નાયુના દુઃખાવામાં રાહત આપવામાં આવે છે. ડૉ. ગોવર્ધન પારાસર આ થેરાપીથી દુનિયાના ઘણા દેશોમાં સેવા આપીને દુખાવામાં રાહત આપી છે. ઉપરાંત મહાન હસ્તીઓને પણ ટ્રીટમેન્ટ આપી છે. એમની એશિયામાં ફર્સ્ટ નંબરની આધુનિક હોસ્પિટલ જોધપુરમાં શરૂ કરેલી છે. એમણે છેલ્લા ૧૫ વર્ષથી એમની સાથે જોડાઈને જ્ઞાન મેળવેલું છે. શરીરની સ્થિતિ જોઈને જ નિદાન કરીને રાહત આપવામાં આવે છે. મંગુ પ્લસ સિસ્ટમથી ટ્રીટમેન્ટ થાય છે.

આ ઉપરાંત બિપીનભાઈ પરમાર (સુરત), મુકેશભાઈ પરમાર (સુરત), વીનુભાઈ મેવચા (સુરત) તેમજ જુનાગઢના ડી.એન. બારમેડા અને શૈલેષ બારમેડાએ માર્ગદર્શન આપેલું છે.

હાલમાં નવી ચક્ર લેવલ પધ્ધતિથી 'માઈન્ડ પાવર થેરાપી' આપીને યુવાનોને ગેરમાર્ગે જતાં અટકાવ્યા છે અને સારા રસ્તા તરફ વાળ્યા છે. આ પધ્ધતિથી (પોઝીટીવ માર્ગે) ૧૦૦૦ પેશન્ટને ફાયદો થયો છે.

જે લોકોને આ પધ્ધતિઓ શીખવામાં રસ હોય તેઓ તેમનો સંપર્ક કરી શકે છે.

મો. ૯૬૨૪૮ ૦૯૫૪૦

સરનામું : ડી-૪/૮૦૩, ડ્રીમ સીટી, રૈયાધાર, નાણાવટી ચોક, રાજકોટ.

– રાધેભાઈ સોલંકી

પતંગ ક્યારે પણ કપાતી નથી, કપાય તો દોરી છે. તો પણ લોકો કહે છે પતંગ કપાઈ.
એ જ રીતે વ્યક્તિ ખરાબ હોતી નથી, તેનો સમય ખરાબ હોય છે, તો પણ લોકો કહે છે કે વ્યક્તિ ખરાબ છે.

કંસારા સમાજનું ગૌરવ અને બેલેન્સ થેરાપીના શોધક : યોગાચાર્ય દિલીપ ધોળકિયા

યોગાચાર્ય શ્રી દિલીપ ધોળકિયા આપણા કંસારા સમાજના એક પ્રતિષ્ઠિત યોગગુરૂ છે. અમદાવાદમાં તેમની ખૂબ નામના છે. વર્ષોના અભ્યાસ બાદ તેમણે 'બેલેન્સ થેરાપી'માં નિપુણતા પ્રાપ્ત કરેલ છે. હજારો દર્દીઓને તેમની સારવારથી ફાયદો થયેલ છે. 'જ્ઞાતિસેતુ' સાથે વાતચીતમાં તેઓએ તેમની જીવનયાત્રા વિશે વાતો કરી, જે તેમના શબ્દોમાં પ્રસ્તુત છે.

મારો જન્મ સાયલામાં તા. ૨૦-૫-૧૯૬૦ના રોજ થયેલ. ૪ વર્ષની નાની ઉંમરમાં પિતાજીનો સ્વર્ગવાસ થતા પાંચ ભાઈ-બહેનોને ઉછેરવાનું મોટું કામ નાની ઉંમરે વિધવા થયેલી મા ઉપર આવી ગયું.

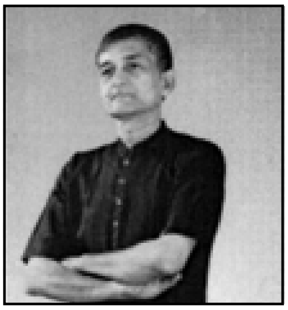
સાયલાથી વઢવાણ હાથ ઘડતરના પિત્તળના વાસણો બનાવવાનું કામ શીખવા ગયો. સાત વર્ષ કામ કર્યું. ૧૯૮૭માં લગ્ન થયા. લગ્નના એક જ મહિનામાં અમદાવાદ ધંધો કરવા જવું તેવું નક્કી કર્યું. અમદાવાદ ઓઢવમાં વાસણની દુકાન શરૂ કરી.

'યોગ'ના સંસ્કાર આગલા જન્મના જ હશે તેવું મારૂં માનવું છે. નાનપણથી જ 'યોગ' પ્રત્યે ખૂબ લગાવ હતો. આગલા જન્મનું ભાથું તો હતું જ. વધારામાં અનેક સંતો, સિદ્ધો, વ્યક્તિઓ, સંસ્થાઓ, યોગની યુનિવર્સિટીઓ પાસેથી જ્ઞાન મળતું ગયું. થોડું અંદરનું જ્ઞાન ભળતું ગયું અને સંસ્કાર દ્દઢ બનતા ગયા.

૨૦૦૪માં જીંદગીએ નવો જ અને ગમતો રંગ બતાવ્યો. 'આદર્શ અમદાવાદ' નામની સંસ્થામાં 'યોગ નિયામક' તરીકે સેવા કરવાનો મોકો મળ્યો. એક જ અઠવાડિયામાં ખૂબ જ જામેલી (ધીકતી) વાસણની અને ફર્નિચરની દુકાન બંધ કરી દીધી. લગભગ એવું હોય છે કે બાપના જામેલા ધંધા પર દીકરો બેસે. મારે આવું નહોતું કરવું. દીકરાને ગમતું તે કરે અને તેની હોંશિયારીથી.

સંસ્થાના ક્લાસ 'ઈશ્વર ભુવન' નવરંગપુરામાં 'યોગ'ના વર્ગો શરૂ કર્યા. 'યોગ ટીચર્સ ટ્રેનિંગ'નો કોર્સ ડિઝાઈન કર્યો અને લગભગ ૭૫ જેટલા યોગ શિક્ષકો તૈયાર કર્યા અને અમદાવાદમાં અલગ અલગ જગ્યાએ 'યોગ'ના વર્ગો શરૂ કર્યો. ૨૦૦૬માં સંસ્થા સાથેનો કરાર પૂરો થયો. સહર્ષ છૂટા થયા. સંસ્થાએ પોતાની જગ્યા પર કામકાજ શરૂ કરેલ. એટલે ઈશ્વરભુવન ખાલી હતું. 'ઈશ્વર ભુવન'ના ટ્રસ્ટીએ ફરી અહીં જ વર્ગો શરૂ કરવાનું કહ્યું. ત્રણ 'યોગ'ના ક્લાસ અને ટીચર્સ ટ્રેનિંગ શરૂ કરી. જેનો સિલેબલ બેંગ્લોરની 'યોગ' યુનિવર્સિટી (SVYASA) અને SVYASAનું જ સર્ટીફિકેટ સાથેનો. લગભગ ૨૦૦ જેટલા યોગશિક્ષકો તૈયાર કર્યા.

૨૦૦૪થી ૨૦૧૩ સુધી નવ વર્ષ ઈશ્વરભુવનમાં 'યોગ'ના વર્ગો ચલાવ્યા પછી બે વર્ષ 'સ્પોર્ટસ ક્લબ' સ્ટેડિયમ પાસે નિયમિત યોગના વર્ગો ચલાવ્યા. હાલ સિંધુ ભવનમાં યોગના વર્ગો ચલાવું છું. થોડા જ સમયમાં મારી પોતાની જગ્યા પર ચલાવીશ.



યોગજીવન સંસ્થામાં યોગાચાર્ય તરીકે ફરજ બજાવેલ છે. ઉપરાંત અમદાવાદ બહાર અનેક નામાંકિત સંસ્થાઓમાં, કોર્પોરેટ સેક્ટરમાં યોગ શિબિરનું સફળ સંચાલન કરેલ છે.

૨૦૦૪થી જ આરોગ્યની એક નવી જ દિશા 'બેલેન્સ થેરાપી' અને તેનું 'યોગ' સાથેનું અનોખું અનુસંધાન મનમાં આકાર લઈ રહેલું. આને લઈને અવારનવાર મનમાં સ્પાર્ક થતો. ૨૦૦૬ સુધીમાં તો જાણે ઈશ્વરે, મારી સાધનાએ અને આગલા જન્મના 'યોગ'ના સંસ્કારે એટલી બધી મદદ કરી કે આરોગ્યની એક નવી જ દિશા આખી મનમાં ફીટ થઈ. ૨૦૦૬થી ૨૦૧૪ સુધીના અનેક લોકોના અનેક પ્રકારના રોગો આ થેરાપીથી દૂર થતા ગયા જેનું જીવંત ઉદાહરણ આ બુક છે. આ પ્રકારની બે બુકો અગાઉ પ્રકાશિત થઈ ગયેલ છે.

(gisindia.org.in) ગુજરાત ઈનોવેશન સોસાયટીએ 'યૌગિક બેલેન્સ થેરાપી'ની શોધ માટે ૨૦૧૫માં મને ઍવોર્ડ આપ્યો.

ગુજરાતી ભાષામાં લેખક + પ્રકાશક તરીકે 'યોગચેતના' પુસ્તક લખ્યું છે. જે પુસ્તક ગુજરાતી ભાષામાં આ પ્રકારનું પ્રથમ, ઉત્તમ અને ઉચ્ચ પ્રકાશન છે. આ પુસ્તક ગુજરાત સરકાર દ્વારા ગુજરાત સરકારની બધી સ્કુલોમાં વસાવેલ છે.

ડાયાબિટીસમાં સહાયક વિટામિન 'સી'

પપૈયું અને સંતરા જેવા સાઈટ્રસ ફળમાં વિટામિન સી વધારે હોવાથી તેનું સેવન ડાયાબિટીસમાં ફાયદાકારક સાબિત થઇ શકે છે. તાજેતરમાં જ વાર્વિક યુનિવર્સિટી ના વૈજ્ઞાનિકો દ્વારા હાથ ધરવામાં આવેલા એક સંશોધનમાં ઉપર મુજબની વિગતો બહાર આવી છે. આ સંશોધક ટીમના વડા પ્રોફેસર એન્ટોનિયો સેરાઇલોએ જણાવ્યું હતું કે વિટામિન સીના સેવનથી શરીરમાં નષ્ટ થયેલી કોશિકાઓનો બીજી વાર વિકાસ સરળતાથી થઇ શકે છે.

ખાસ કરીને હાઇ બ્લડપ્રેશર સાથે સંકળાયેલા ડાયાબિટીસના પ્રથમ પ્રકારમાં વિટામિન સીનું સેવન સર્વાધિક લાભદાયક બને છે. આની મદદથી બ્લડપ્રેશરને સામાન્ય બનાવી શકાય છે જેથી ડાયાબિટીસના ઉપચારની શક્યતા વધી જાય છે. આ ઉપરાંત એવું પણ જાણવા મળ્યું છે કે ઇન્સ્યુલિન દ્વારા ટાઇપ-૧ ડાયાબિટીસના ઉપચારમાં વિટામિન સીની ભૂમિકા મહત્વપૂર્ણ હોય છે. જોકે આ બીમારીના કાયમી ઇલાજ માટેનું સંશોધન ચાલી જ રહ્યું છે.

Med-Aid : અમદાવાદની મેડિકલ સહાયતા યોજના

શ્રી કચ્છી મારૂ કંસારા-સોની જ્ઞાતિ મંડળ
અમદાવાદ દ્વારા સંચાલિત

MED AID

સ્વ. કાન્તીલાલ નાગજીભાઈ બારમેડા
મેડિકલ સહાયતા ફંડ

સૂચિત પ્રવૃત્તિઓ :

અમદાવાદમાં દર્દી / તેમના સગાસંબંધીને રહેવા માટે વ્યવસ્થા કરવામાં સહાય.

★

દવાખાના - હોસ્પિટલ અંગે માર્ગદર્શન

★

દર્દીની સારવાર દરમ્યાન જરૂરી રક્ત (લોહી) મેળવવા સહાય

★

સ્વાસ્થ્ય વીમા - મેડિક્લેમ વિશે જાગૃતિ

★

સરકારી મેડિકલ યોજનાઓનાં લાભ લેવા અંગે

★

એમ્બ્યુલન્સ માટે વ્યવસ્થા

ત્રણ વર્ષમાં ઘણા દર્દીઓને અમદાવાદમાં મળી હૂંફ

છેલ્લા ઘણા વખતથી કચ્છ અને અન્ય સ્થળેથી તબીબી સારવાર માટે અમદાવાદ આવતા આપણા સમાજના દર્દીઓની સંખ્યા વધતી જાય છે. સમાજનાં પરિવારોની મુશ્કેલીમાં સહાયરૂપ થવાનો અમદાવાદ જ્ઞાતિનો સદા અભિગમ રહ્યો છે.

અનુભવે એવું જણાયેલ છે કે બહારગામથી આવતી વ્યક્તિઓને અમદાવાદમાં ઉપલબ્ધ સારવારની સવલતો વિશે વિશેષ જાણકારી ન હોવાથી મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવો પડે છે. કેટલાક ગરીબ દર્દીઓને હોસ્પિટલનો ખર્ચ, દવાનો ખર્ચ ઉપરાંત રહેવા અંગેના ખર્ચ કરવા શક્તિ ન હોવાથી ખૂબ જ તકલીફ પડે છે.

વિકટ પરિસ્થિતિમાં જ્ઞાતિજનોને સહાયરૂપ થવાની સમાજની ફરજ છે. અમદાવાદ જ્ઞાતિ પોતાની નૈતિક ફરજ સમજીને સારવાર માટે અમદાવાદ આવતા જરૂરિયાતમંદ દર્દીઓ માટે Med-Aid નામથી વિશેષ યોજના અમલમાં છે. આ યોજના હેઠળ અમદાવાદ જ્ઞાતિનાં સભ્યો તેમજ બહારગામથી આવતા જ્ઞાતિજનોને સહાયરૂપ થવા યોજના બનાવેલ છે. આ યોજના શરૂ થયાના ત્રણ વર્ષમાં કચ્છ અને કચ્છ બહારથી અમદાવાદ આવતા દર્દીઓમાંથી અનેક દર્દીઓને મદદરૂપ થવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવેલ છે.

- **જરૂરિયાતમંદ દર્દીઓને આર્થિક સહાય :**

સમાજના અત્યંત ગરીબ દર્દી અમદાવાદ ખાતે સારવાર માટે આવે ત્યારે તેમના સારવાર ખર્ચમાં આંશિકરૂપે મદદ કરવાનું વિચારવામાં આવેલ છે. સમાજનાં મહામંડળ તેમજ જે તે ઘટક સમાજનાં દાતાઓ ગરીબ દર્દીઓને આર્થિક સહાય કરતા હોય છે. પરંતુ સંજોગોવસાત દર્દીઓને વિશેષ જરૂરિયાત પડે તો અમદાવાદ જ્ઞાતિનાં મેડિકલ સહાયતા ફંડમાંથી દર્દીને શક્ય તેટલી સહાય આપવાનું નક્કી કરવામાં આવેલ છે.

આ માટે અમદાવાદ જ્ઞાતિ દ્વારા **'સ્વ. કાંતિલાલ નાગજીભાઈ બારમેડા - મેડિકલ સહાયતા ફંડ'**ની સ્થાપના કરવામાં આવેલ છે. 'MED+AID' મેડિકલ સહાયતા ફંડ એ જરૂરિયાતમંદ દર્દીઓ અને સમાજનાં શ્રેષ્ઠીઓ / દાતાઓ વચ્ચે સેતરૂપ બની કાર્ય કરશે. આપણા સમાજમાં એવા ઘણા દાતાઓ છે જેમને માટે માનવસેવા એ જ પ્રભુસેવા છે. જેઓ જરૂરિયાતમંદ વ્યક્તિઓને યથાશક્તિ મદદ કરવા સદા તત્પર રહે છે.

- **સહૃદયી આર્થિક સહકાર :**

સેવાભાવી દાતાઓનાં ઉદારવાદી અભિગમ અને સહાયતાથી ગરીબ દર્દીઓને નવજીવન મળે છે અને જ્ઞાતિનાં કાર્યકરોને આ સેવા યજ્ઞમાં સહાયરૂપ થવાનો અવસર પ્રાપ્ત થાય છે.

સમગ્ર ભારતમાં અને ભારત બહાર વસતા સમાજનાં દાતાઓને સમાજનાં ગરીબ દર્દીઓનાં આસુ લૂછવામાં મદદરૂપ થવા હાર્દિક અપીલ છે.

'સ્વ. કાંતિલાલ નાગજીભાઈ બારમેડા મેડિકલ સહાયતા ફંડ'માં દાતા સ્વેચ્છાએ એકસાથે અથવા તબક્કાવાર દાન આપે તેવી વિનંતી છે. આ યોજનાની શરૂઆતમાં ઘણા દાતાઓએ સ્વેચ્છાએ દાન આપેલ છે તથા અન્ય દાતાઓ દ્વારા દર વર્ષે એક નિયત રકમ દાન સ્વરૂપે આપવાની જાહેરાત કરવામાં આવેલ છે. Med-Aid ફંડમાં વધારે દાનની જરૂરત છે. જેથી યોગ્ય સહાય થઈ શકે. તેથી દાતાઓને ખાસ અપીલ છે.

અમને આશા છે કે સહૃદયી દાતાઓ તરફથી આ સેવાકીય પ્રવૃત્તિ માટે સતત સહકાર મળતો રહેશે.

આ અંગે જરૂરી કામગીરી કરવા શ્રી ગીરીશભાઈ કાંતિલાલ સોનીનાં કન્વીનરપદે મેડિકલ સહાયતા સમિતિની રચના કરવામાં આવેલ છે. જયમીનભાઈ સોની, મનુભાઈ કોટડિયા તથા અતુલ સોની દર્દીઓને સહાયરૂપ થવા મહત્ત્વની ભૂમિકા ભજવી રહેલ છે.

	સહાયક	સંપર્ક નંબર
જરૂરિયાતમંદ દર્દીઓને આર્થિક સહાય અમદાવાદ જ્ઞાતિનાં મેડિકલ સહાયતા ફંડમાંથી જરૂરિયાતમંદ દર્દીને શક્ય તેટલી આર્થિક સહાય આપવામાં આવે છે.	ગીરીશ સોની અતુલ સોની	૯૮૨૪૦ ૬૩૯૭૦ ૯૭૨૫૦ ૩૮૧૪૦
અમદાવાદમાં દર્દી/તેમના સગા સંબંધીને રહેવા માટે વ્યવસ્થા કરવામાં સહાય અમદાવાદ શાહીબાગ વિસ્તારમાં આવેલ શ્રી કચ્છી વિશ્રામ ગૃહમાં રહેવા-જમવાની વ્યવસ્થા છે. બહારગામથી આવતા દર્દી અગાઉથી જાણ કરે તો તેમના માટે તે સ્થળે બુકિંગ કરવાની વ્યવસ્થા આ સમિતિ દ્વારા કરવામાં આવે છે.	મનુભાઈ કોટડિયા દિનેશ સોની	૯૬૦૧૨ ૭૫૦૭૮ ૯૬૦૧૭ ૧૭૫૫૫
દવાખાના - હોસ્પિટલ અંગે માર્ગદર્શન બહારગામથી આવતા દર્દીઓને અમદાવાદની હોસ્પિટલ તથા ત્યાં ઉપલબ્ધ સવલતો વિશે જરૂર પડે આ સમિતિ દ્વારા માર્ગદર્શન આપવામાં આવે છે.	જ્યોતિકાબેન સોની	૯૮૯૮૧ ૩૩૪૫૯
દર્દીઓને અને તેમના સંબંધીઓ માટે ટિફીન સેવા અમદાવાદની હોસ્પિટલમાં આવતા જરૂરિયાતમંદ દર્દીઓ અને તેમની સાથે આવેલ વ્યક્તિઓ માટે નિઃશુલ્ક ટિફીન સેવા આપવા સમિતિ દ્વારા વ્યવસ્થા કરવામાં આવે છે.	સૂરજ કંસારા	૯૩૨૮૨ ૩૪૩૭૯
દર્દીની સારવાર દરમ્યાન જરૂરી રક્ત (લોહી) મેળવવા સહાય અમદાવાદ જ્ઞાતિજનોમાંથી ઈમરજન્સીમાં રક્તદાન કરી શકે તેવી વ્યક્તિઓની યાદી બનાવવામાં આવશે. જરૂરિયાત વખતે બ્લડ (લોહી) મેળવવા શક્ય તે રીતે મદદ કરવામાં આવે છે.	અમિત બીજલાની નીલેશ સોની	૯૮૨૪૦ ૪૧૭૯૬ ૯૪૨૭૭ ૬૦૨૬૬
સ્વાસ્થ્ય વીમા - મેડિક્લેમ વિશે જાગૃતિ સમાજમાં મેડિક્લેમ વિશે જાગૃતિ આવે તે માટે 'જ્ઞાતિસેતુ'માં તથા અન્ય સામાયિકોમાં સમાંતરે જાણકારી આપવામાં આવે છે.	પ્રશાંત બીજલાની	૯૪૦૯૨ ૫૨૫૧૨
સરકારી આરોગ્ય યોજનાઓનાં લાભ લેવા અંગે આવી મેડિકલ યોજનાઓનાં લાભ અંગે યોગ્ય પ્રચાર કરવામાં આવે છે.	સુનિલ બીજલાની હરીશ બુધ્ધભટ્ટી	૯૪૨૬૩ ૩૭૭૩૩ ૯૯૯૮૯ ૫૩૦૨૨
એમ્બ્યુલન્સ માટે વ્યવસ્થા કરવામાં સહાય અમદાવાદમાં સારવાર દરમ્યાન એમ્બ્યુલન્સ સેવાની જરૂર પડે તો વ્યાજબી દરે તે સેવા ઉપલબ્ધ કરાવવામાં આવે છે.	જયેશ ઘડિયાલી	૯૦૩૩૨ ૨૭૧૭૨
મેડિકલ ફંડ માટે દાન સ્વીકાર આ સેવાયજ્ઞમાં સહાયરૂપ થવા સમાજના દાતાઓનાં દાન સ્વીકારવામાં આવે છે.	જયમીન સોની રાજેન્દ્ર સોની	૯૮૨૪૫ ૪૬૬૫૦ ૯૮૨૫૦ ૧૮૩૧૮

Med-Aid મેડિકલ સહાયતા સમિતિ

ગીરીશ સોની	કન્વીનર	૯૮૨૪૦ ૬૩૯૭૦
જયમીન સોની	પ્રમુખ	૯૮૨૪૫ ૪૬૬૫૦
જયેશ ઘડિયાળી	ઉપપ્રમુખ	૯૦૩૩૨ ૨૭૧૭૨
અતુલ સોની	મંત્રી	૯૪૨૫૦ ૩૮૧૪૦
સુનિલ બીજલાની	સહમંત્રી	૯૪૨૬૩ ૩૭૭૩૩
પ્રશાંત બીજલાની	ખજાનચી	૯૪૦૯૨ ૫૨૫૧૨
મનુભાઈ કોટડિયા	સભ્ય	૯૬૦૧૨ ૭૫૦૭૮
રાજેન્દ્ર સોની	સભ્ય	૯૮૨૫૦ ૧૮૩૧૮
હરીશ બુધ્ધભટ્ટી	સભ્ય	૯૯૯૮૯ ૫૩૦૨૨
દિનેશ સોની (તલોદ)	સભ્ય	૯૬૦૧૭ ૧૭૫૫૫
જ્યોતિકાબેન સોની	સભ્ય	૯૮૯૮૧ ૩૩૪૫૯

દર્દીઓની સેવા માટે સદા તત્પર : મેડિકલ કાયમી ફંડ

મહેશ કંસારા

શ્રી ભુજ મારૂ કંસારા સોની જ્ઞાતિ ટ્રસ્ટ - ભુજ

શ્રી ભુજ મારૂ કંસારા સોની જ્ઞાતિ ટ્રસ્ટ - ભુજ દ્વારા સમાજના નબળા અને આર્થિક રીતે ગરીબ વર્ગની સહાય માટે મેડિકલ કાયમી ફંડ સમિતિનું નિર્માણ કરવામાં આવેલ છે.

આ સમિતિની રચનાની પહેલ જ્ઞાતિપ્રમુખ સ્વ. કિશોરભાઈ જે. ચનાણી દ્વારા તા. ૧૩-૧૨-૨૦૦૯ના રોજ ૨૪માં સમૂહલગ્ન વખતે મેડિકલ ફંડ ઊભું કરવા માટેની જાહેરાત કરવામાં આવી અને તે જાહેરાતને સાકાર કરવા માટે તા. ૨૭-૧-૨૦૧૦ના રોજ કારોબારી મિટીંગ બોલાવી અને શ્રી ચંદ્રકાંતભાઈ જે. ચનાણીને કન્વીનર તરીકેની જવાબદારી સોંપવામાં આવી. સ્વતંત્ર સમિતિ બને તે માટે બંધારણ બનાવવામાં આવ્યું અને તા. ૧-૩-૨૦૧૦ના સામાન્ય સભામાં બહાલી મેળવી, M.K.F.S. (મેડિકલ કાયમી ફંડ સમિતિ) પૂર્ણ રીતે કાર્યરત કરવામાં આવી. આ સમિતિના મૂળ ઉદ્દેશ :

★ આ સમિતિ માટે દાન એકઠું કરવું અને વ્યાજની આવકમાંથી આ યોજના ચલાવવી.

★ મેડિકલ સહાય માટેના અરજદારની તપાસ કરી અરજદારને યોગ્ય માર્ગદર્શન આપવું.

★ ડૉક્ટર / હોસ્પિટલની મુલાકાત (અરજદારની જરૂરિયાત મુજબ સાથે જવું.)

★ બ્લડ ડોનેશન માહિતી / રેકર્ડ બનાવવા.

★ કોઈ પણ જાતના મેડિકલ કેમ્પનું આયોજન કરવું.

★ સમાજના લોકોની સુખાકારી માટે પ્રોજેક્ટ બનાવવા.

★ મેડિકલ ઈન્સ્યુરન્સ અંગે જાગૃતિ લાવવી.

ઉપરોક્ત ઉદ્દેશને સાર્થક કરવા સમિતિમાં જ્ઞાતિના સેવાભાવી કાર્યકર, ડોક્ટરશ્રી, સમાજના મેડિકલ લેબમાં કામ કરતા કાર્યકરને લઈને સમિતિનું ગઠન કરવામાં આવ્યું અને તા. ૧૯-૬-૨૦૧૦ના પૂર્ણ રીતે સમિતિના હોદ્દેદારોની ચેરમેન દ્વારા નિમણુંક કરવામાં આવી. પ્રથમ સમિતિના ચેરમનશ્રી ચંદ્રકાંતભાઈ ચનાણી, મંત્રી શ્રી ધર્મેન્દ્રભાઈ બારમેડા, ખજાનચી શ્રી જગદીશચંદ્ર દયારામ ચૌહાણની નિમણુંક કરવામાં આવી. સમિતિએ તેમના ઉદ્દેશ મુજબ કાર્ય શરૂ કરેલ.

તા. ૧૦-૫-૨૦૧૨ના રોજ મળેલ મિટીંગમાં નવા ચેરમેનની નિમણુંક માટે પ્રસ્તાવ મૂકવામાં આવતા શ્રી હર્ષદભાઈ ઝવેરીલાલ બુધ્ધભટ્ટી (ભાઈલાલભાઈ)ની સર્વાનુમતે નિમણુંક કરવામાં આવી.

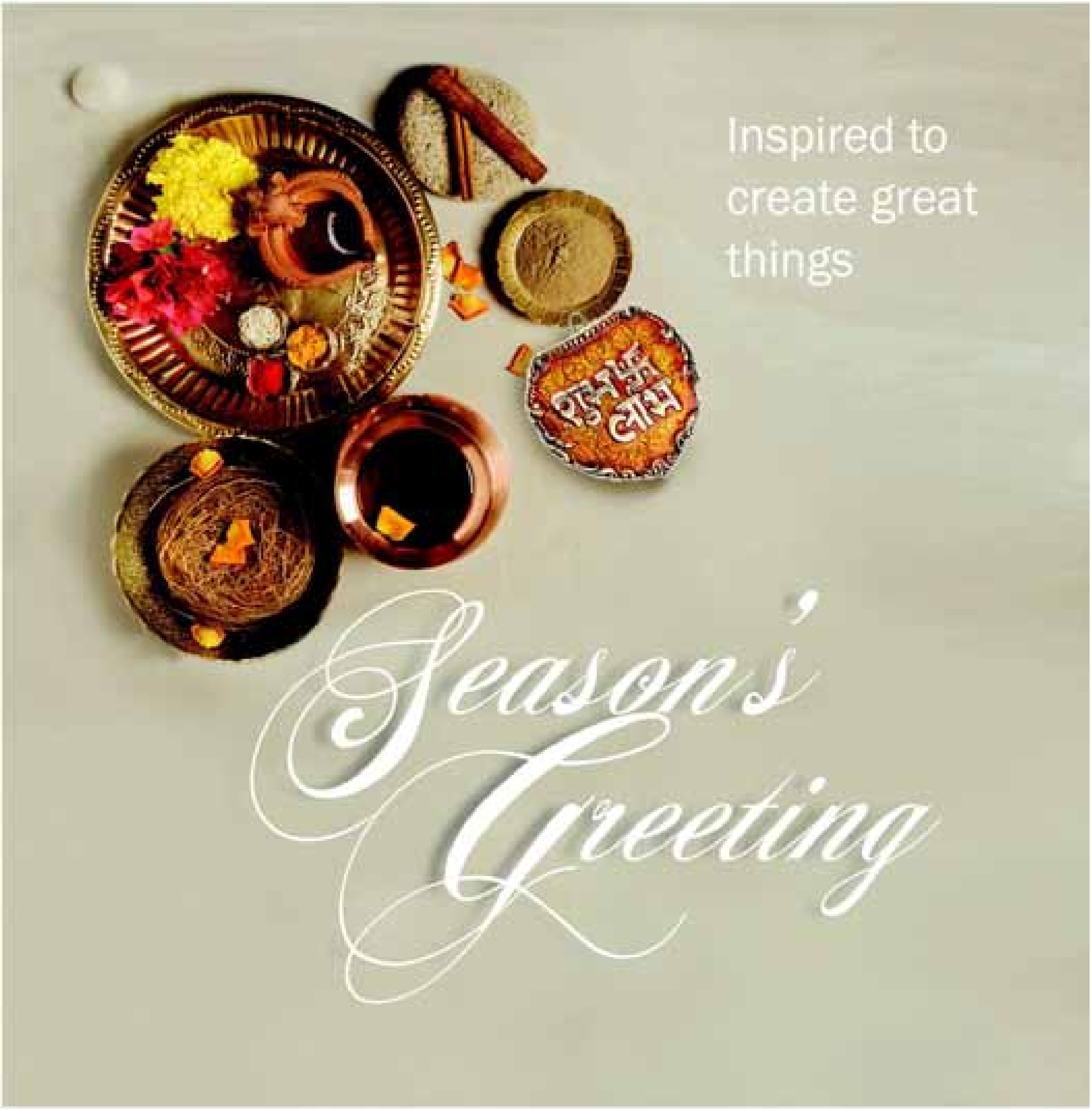
નવા ચેરમેન શ્રી હર્ષદભાઈ બુધ્ધભટ્ટી દ્વારા તા. ૯-૬-૨૦૧૨ના હોદ્દેદારોની નિમણુંક કરતા શ્રી કંસારા મહેશભાઈ મોહનલાલ (ગુજરાતી) મંત્રી તરીકે અને જે.કે. કંસારાની ખજાનચી તરીકે નિમણુંક કરવામાં આવેલ. આ સમિતિ દ્વારા મેડિકલ ક્ષેત્રે કાર્ય કરતા અને સંયુક્ત મિટીંગ બોલાવી, સૂચનો મેળવી શરૂઆત કરવામાં આવેલ.

શ્રી હર્ષદભાઈ બુધ્ધભટ્ટી
ચેરમેન

સમાજના લોકોને રાહત દરે દવા મળે તે માટેની વ્યવસ્થા કરવામાં આવી. સમાજના ડૉક્ટર્સ અને સમાજ બહારના ડૉક્ટર્સની સંપર્ક કેળવી સારી - રાહત દરે સારવાર મળે તેવી ટીમ બનાવી અને જરૂરિયાતમંદ દર્દીની સાથે જઈ તમામ મદદ મેળવી આપવામાં આવતી.

સમિતિ દ્વારા તા. ૭-૧૨-૨૦૧૪ના રોજ સમૂહ લગ્ન વખતે કેન્સર વ્યસન મુક્તિ કેમ્પનું આયોજન કરેલ. જેમાં જનકલ્યાણ મેડિકલ સોસાયટી, નવનીત કેન્સર હોસ્પિટલ સેન્ટર - માંડવી, બ્રહ્માકુમારીઝ - ભુજ (આઈયા નગર), પ્રાઈમરી હેલ્થ સેન્ટર - માધાપર દ્વારા ખૂબ જ સારો સહયોગ મળેલ અને આ કેમ્પમાં ડૉ. સીજુ બ્રહ્માકુમાર વિનોદભાઈ, ડૉ. રાણાસાહેબ કિરણભાઈ સંઘવી તથા રાજકોટના પ્રભુલાલ ગીરધરલાલ વસંત – કે જે છેલ્લા ૩૫ વર્ષથી વ્યસન મુક્તિ અંગેનું કાર્ય કરે છે – આ બધાના સહકારથી સફળતા મળી. ત્યારબાદ તા. ૧-૩-૨૦૧૫ના રોજ આયુર્વેદિક નિદાન કેમ્પ - જીલ્લા આયુર્વેદ અધિકારીશ્રીના માર્ગદર્શન હેઠળ જ્ઞાતિના સ્મૃતિ હોલ મધ્યે કેમ્પ રાખવામાં આવેલ. જે વખતે ચીકન ગુનીયા, ડેન્ગ્યુ તાવનો ખૂબ જ ગંભીર રીતે ફેલાવો હતો, તેની સામે રક્ષણ મેળવવા - આયુર્વેદિક દવાઓ તથા ઉકાળાનું નિઃશુલ્ક વિતરણ કરવામાં આવેલ. જે કેમ્પમાં ડૉ. કમલેશભાઈ જોશી, ડૉ. ઉર્વશીબેન મોદી તેમજ તેમની ટીમ દ્વારા ખૂબ સહયોગ મળેલ. આ કેમ્પમાં આર્થિક સહયોગ સ્વ. જેન્તીલાલ કાનજી બુધ્ધભટ્ટી દ્વારા આપવામાં આવેલ.

સરકારશ્રીની આરોગ્ય વિષયક સેવાની જાણકારી તેમજ સમસ્ત જ્ઞાતિઓમાંથી પ્રથમ આપણી જ્ઞાતિની મેડિકલ સમિતિ દ્વારા માં અમૃતમ કાર્ડનો કેમ્પ છત્રાળા પરિવારના દેવસ્થાન - પરીસર, કંસારા બજાર રીંગ રોડ પર તા. ૫-૭-૨૦૧૫ના રોજ રાખવામાં આવેલ તેમજ મા કાર્ડમાં સમાવેશ થયેલ હોસ્પિટલ, કેન્સર, કુપોષણ, વિટામિન, ટી.બી., હાથ-પગના રોગ, બાળકોના રોગ, હાર્ટને લગતા રોગ, મગજના રોગો અંગેની સરકારી સાહિત્ય સાથેની માહિતી આપવામાં આવેલ. જેમાં જ્ઞાતિજન સિવાય અન્ય જ્ઞાતિના લોકોએ પણ ખૂબ જ રસપૂર્વક ભાગ લઈ જાણકારી મેળવેલ.



Branding, Designing &
Printing

PRINTO GRAPHY
1993 Designer & Consultants

jk@printographye.com

Watches, Phones, Mobile, DTH
Sales & Service

M TIME & TELECOM

mtime1992@gmail.com

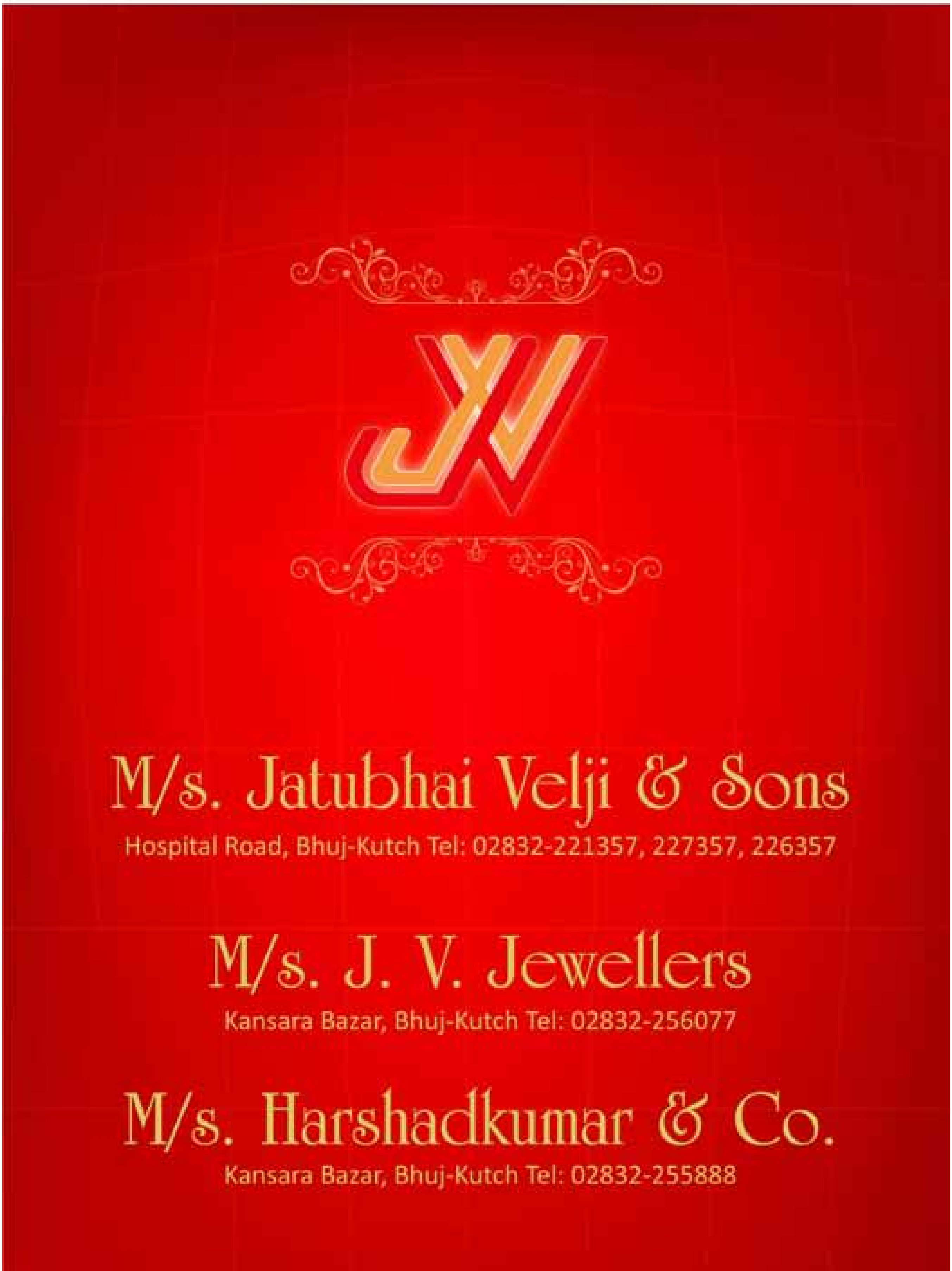
Product, Industrial & Architectural
Photography

IMAGEGRAPHY
Best Becomes Better

kd1894@gmail.com

GF, Vijay Plaza, Kankaria Road, Ahmedabad 380022 | Tel. : 2545 4272 / 74 | Cell : 9033 227172 / 73, 98240 66505

૧00% સીંગતેલના
વિશ્વાસનો સંબંધ
૧00% શુદ્ધ
ફિલ્ટર્ડ
અંકુર
સીંગતેલ
અંકુર ફિલ્ટર્ડ સીંગતેલ
Customer Care No.: 079-22138250 | Ankur Oil Industries: 417/1, Chokha Bazaar, Kalupur, Ahmedabad - 380002 | www.ankuroilindustries.com


M/s. Jatubhai Velji & Sons
Hospital Road, Bhuj-Kutch Tel: 02832-221357, 227357, 226357
M/s. J. V. Jewellers
Kansara Bazar, Bhuj-Kutch Tel: 02832-256077
M/s. Harshadkumar & Co.
Kansara Bazar, Bhuj-Kutch Tel: 02832-255888

Vinod Soni
98254 28255

VA

M/s. Velji Anandji

Dealers & Manufacturers of Gold Ornaments

Prime Point Shop No.3, Opp. NCC Office,
Santoshi Mata Mandir Road,
Bhuj- Kutch 370 001
Ph. (02832) 220126, 221451
email:va220126@gmail.com, vco221451@gmail.com

Nimesh Soni | Anand Soni
98254 91111 | 98797 98958

VC

M/s. Vinodchandra & Co.

Dealers & Manufacturers of Gold Ornaments

Prime Point Shop No.3, Opp. NCC Office,
Santoshi Mata Mandir Road,
Bhuj- Kutch 370 001
Ph. (02832) 220126, 221451
email:va220126@gmail.com, vco221451@gmail.com

એસ. કે. જ્વેલર્સ

(ઢોરીવાળા)

સોના ચાંદીના દાગીના વેપારી

સ્વાસ્થ્ય સેવા | વંદે માતરમ્ | રાષ્ટ્ર સેવા

ડૉ. અનિલ એસ. મેવાડા

એમ.બી.બી.એસ., એમ.એસ.

જનરલ અને લેપ્રોસ્કોપિક સર્જન

હર્ષવર્ધન સર્જીકલ નર્સીંગ હોમ (મેવાડા હોસ્પિટલ)

રવેચી નગર, દૂધઈ રોડ, રેલ્વે ક્રોસિંગ પાસે, ભચાઉ-કચ્છ
સંપર્ક: ૯૬૬૨૮ ૪૮૩૧૮, ૮૧૪૧૬ ૯૬૪૮૭
Email: anilsurgery@yahoo.in

ગણેશ રીફાઈનરી

વિકાસભાઈ
ધોબી શેરી,
ભુજ-કચ્છ
૯૮૨૫૩ ૧૨૦૮૫

બાબુભાઈ
આશાપુરા કામ્પ્લેક્ષ,
ભુજ-કચ્છ
૯૮૭૯૮ ૦૦૯૦૫

V P Jewellers

વી.પી.જ્વેલર્સ

ચાંદી - સોનાના દાગીનાના હોલસેલ વિક્રેતા

વસંતભાઈ પોમલ
98254 45364

મુકેશ સોની
98257 69258

ધોબી શેરી,
છઠીબારી રીંગ રોડ,
ભુજ-કચ્છ.૩૭૦ ૦૦૧

Sun
SUN BRAND TEJORI

ચંદન ઈન્ડસ્ટ્રીઝ

AN ISO 9001:2008 CERTIFIED COMPANY

ભાવેશ પીઠવા
૯૮૨૫૧ ૮૭૫૬૭
Chandan.ind.sun@gmail.com

મેન્યુ.: તિજોરી, બેંક લોકર, સ્ટ્રોંગરૂમ ડોર તથા ફેબ્રિકેશન કામ કરનાર

કે-૨/૩, ઉદ્યોગનગર-૧, જલા મુલીયા પાસે, ગોંડલ (ગુજ.)
ફોન: ૦૨૮૨૫-૨૨૨૧૩૧

GAYATRI JEWELLERS

GOLD & SILVER ORNAMENTS

Shop No. 4,
Plot No. 510, Sector 5,
Opp. Bhavnath Temple,
Gandhidham - Kutch
Ph. : 02836 -236644
Email: gayatrijewellers1988@gmail.com

KISHOR P. SONI
98255 33371

NIKUNJ K. SONI
85114 67588

સંકટ સમયના સાથી : મહેશભાઈ કંસારા (ગુજરાતી)

અતુલ સોની

ભુજ મારૂ કંસારા સોની જ્ઞાતિમાં આરોગ્ય બાબતે, ડૉક્ટર બાબતે કોઈપણ સરકારી માહિતી અંગે સદા સમાજ માટે જાગૃત રહેતા - મહેશભાઈ કંસારા વર્ષ ૨૦૦૫માં નખત્રાણાથી સરકારી બદલી થતા ભુજ આવ્યા. પરંતુ નખત્રાણામાં પણ તેઓની આરોગ્યલક્ષી સેવાના ફલકને વિસ્તારવાનું જો વધું જોમ મળ્યું હોય તો ભુજમાં, સમાજમાં પ્રથમ યુવક મંડળમાં જોડાયા અને યુવકની પ્રવૃત્તિ - રક્તદાન પ્રવૃત્તિ - આરોગ્ય અંગેની સેવા, યુવક મંડળને સાથે રાખી નેત્રામાં સોની યુવાનો પર કુહાડીથી હુમલો, નખત્રાણાના યુવાનોના અકસ્માત, કોટડાના યુવા શિક્ષકને હાર્ટ ઍટેક વખતે સંપૂર્ણ યુવક મંડળના કાર્યકરોને સાથે રાખી મદદરૂપ બન્યા.

ભુજ મારૂ કંસારા સોની જ્ઞાતિ મેડિકલ કાયમી ફંડ સમિતિમાં મંત્રી તરીકે હોદ્દો સંભાળ્યા બાદ આરોગ્યના કાર્યમાં વેગ આવ્યો. સૌપ્રથમ સમાજ લેવલે 'મા' કાર્ડના કેમ્પનું આયોજન કર્યું. ત્યારબાદ મા કાર્ડના ફાયદા વ્યક્તિગત સમજાવી અને મા કાર્ડ માટે સમાજના લોકોની સાથે જઈ કાર્ડ તૈયાર કરાવ્યા. કઈ હોસ્પિટલમાં ચાલશે, તેની વિગત ગમે ત્યારે ફોન પર આપતા. આજ દિન સુધી ભુજ, માધાપરમાં ૧૭ જેટલા 'મા' કાર્ડના કેમ્પ કર્યા છે. જેમાં ૭૦૦થી વધુ 'મા' કાર્ડ ધારકો સમાજમાં છે અને યોજનાનો લાભ મેળવે છે.

૨૬ જાન્યુઆરી, ૨૦૧૯ના રોજ બેસ્ટ સરકારી કર્મચારી – આરોગ્યલક્ષી સેવા તથા સમાજસેવા સંદર્ભે ગુજરાત રાજ્યના શિક્ષણ મંત્રી શ્રી ભૂપેન્દ્રસિંહ ચુડાસમા (જમણે)ના હસ્તે ભુજ મધ્યે શ્રી મહેશભાઈ કંસારા (ડાબે)નું સન્માન કરવામાં આવેલ.

આરોગ્ય ક્ષેત્રે સમાજમાં જાગૃતિ આવે તે માટે વ્યસન મુક્તિ કેમ્પ, કેન્સર પ્રદર્શન અને વિધવા બહેનોની આરોગ્ય જાળવણી – ગુજરાત સરકારની આરોગ્યલક્ષી સેવા સમાજમાં વધુમાં વધુ મળે તે માટે સતત માર્ગદર્શન. કૂપોષણ, બાલિકાના રોગો, કેન્સરના રોગ, ક્ષય, શાળા આરોગ્ય તપાસણી જેવા કાર્યક્રમની જ્ઞાતિ સમાજના લોકો લાભ લે તેવા પ્રયત્ન સતત કરતા રહે છે.

સ્થાનિકમાં આરોગ્ય વિષયક તબીબોને માર્ગદર્શન મળી રહે તે માટે અને સારી સેવા માટે તબીબોની પેનલ બનાવી. આ પેનલના તબીબ પાસે પેશન્ટને મોકલ્યા બાદ તે અંગે સતત ફૉલોઅપ મેળવી પેશન્ટના સંબંધીને પણ જો કાંઈ પણ તકલીફ હોય તો ફોન કરી જાણ કરજો. જેથી આજે જ્યારે ઘરમાં કોઈ મોટી બીમારી આવે તો સલાહ આપવા બધા આવે પરંતુ હોસ્પિટલ ગેટ સુધી આવે. પછી શું? કારણકે મદદ કરવી પડશે! પછી પાછા મળશે કે કેમ? આ સૌથી વધુ પ્રશ્ન મધ્યમ વર્ગમાં થાય છે. નથી હાથ લંબાવી શકતા કે નથી કોઈ પાસે રડી શકતા. ત્યારે જો કોઈ સધિયારો આપવા આવે તો પણ થોડી રાહત થાય અને આવા અનુભવો તેમને થયેલા છે.

સમાજની આરોગ્યલક્ષી સેવા અને દર્દીને સુયોજીત સારવારની તેમની લગન જોઈ માંડવી જન કલ્યાણ મેડિકલ સોસાયટી - નવનીત કેન્સર રીસર્ચ હોસ્પિટલ ડાયાલિસિસ સેન્ટરમાં તેમને વર્ષ ૨૦૧૬માં ટ્રસ્ટી તરીકે લેવામાં આવ્યા. આ હોસ્પિટલ મારફતે તેઓ દ્વારા ગર્ભાશયના મુખના કેન્સર અને બ્રેસ્ટ કેન્સરનો ભવ્ય કેમ્પ સમાજની બહેનો માટે રાખેલ. આ હોસ્પિટલમાં ખૂબ જ રાહત દરે કેન્સરના ઑપરેશન હાથ ધરવામાં આવે છે.

સમાજના લોકોને આયુષ્યમાન કાર્ડ સ્થળ પર બનાવી આપવા માટે જીલ્લાના નોડલ ઓફિસરને સાથે રાખી બે દિવસમાં ૨૬૪ કાર્ડ બનાવી આપ્યા. જેમાં આ કાર્ડની વિગતો તૈયાર કરવા અને ભુજના ૧૧ વોર્ડ અને ૨૬ જ્ઞાતિની અટકથી ઓનલાઇન નામો તૈયાર કરવા ૨૨ દિવસ જેટલો સમય લાગેલ. આ કાર્ય કરવા માટે તેમના પુત્ર ભાવિકભાઈ એમ. કંસારા (B.E. Civil) એ ખૂબ મહેનત કરેલ અને સફળતા મળેલ.

આ કાર્ડની વિગત તૈયાર કરતી વખતે એક બહેનને તાત્કાલિક સર્જરીની જરૂર પડેલ ત્યારે મેડિકલ સમિતિ દ્વારા લખાવેલ પત્ર હોસ્પિટલમાં રજૂ કરેલ. તેમની પાસે 'મા' કાર્ડ પણ ન હતું. મેડિકલ સમિતિના પત્ર દ્વારા તબીબે ફોન દ્વારા માહિતી મેળવેલ અને તેમના HH Id. તબીબને આપતા તરત સર્જરી કરી આપેલ અને આયુષ્યમાન કાર્ડ બની ગયેલ. આ વાત તેઓએ રૂબરૂમાં કરેલ.

આરોગ્ય - સમાજસેવા સાથે તેઓ રઘુનાથજી નામ સેવા ટ્રસ્ટ - ભુજમાં મહામંત્રી તરીકે હોદ્દા પર છે અને ટ્રસ્ટ દ્વારા પણ આરોગ્ય સેવા, રાહત દરે મેડિકલ દવા, વિધવા સહાય, નિરાધારને સહાય, શિક્ષણ - વૃક્ષારોપણ જેવી કામગીરી દ્વારા ટ્રસ્ટની સેવાને ધબકતી રાખે છે.

જે રઘુનાથજીના મંદિર સાથે ભુજ જ્ઞાતિ સંકળાયેલ છે, તે શ્રી રઘુનાથજી મંદિર - મેકરણ દાદા મંદિર નાગર ચકલા - જલારામ મંદિરના પુનઃ નિર્માણમાં મંત્રી તરીકે જહેમત ઉઠાવેલ.

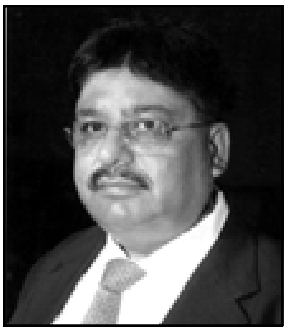
તેઓ ભુજ મધ્યે સિંચાઈ વિભાગમાં છેલ્લા ૩૭ વર્ષથી ફરજ બજાવે છે. ભુજ ૨૦૦૫માં આવ્યા. તે પહેલા તેમના વતન - નખત્રાણામાં ફરજ પર હતા. તેમના કચ્છ જીલ્લાના ટેકનિકલ મંડળ - મંત્રી તરીકે - કચ્છ જીલ્લા પંચાયત કર્મચારી ધીરાણ સહકારી મંડળીમાં ખજાનચી તરીકે ફરજ બજાવે છે. ગુજરાત રાજ્ય ટેકનિકલ કર્મચારી મહામંડળ - અમદાવાદમાં ૪ વર્ષ સૌરાષ્ટ્ર અને કચ્છ ઝોનમાં પ્રમુખ તરીકે અને હાલમાં મંડળના મહામંત્રી તરીકે માર્ચ-૨૦૧૯થી નિમણુંક થયેલ છે. છેલ્લે, તેઓ વિવિધ સંસ્થા - સમાજ - મંડળની સાથે જે સત્ય સનાતન છે તેવા હિંદુ સોનાપુરી ટ્રસ્ટમાં મંત્રી તરીકે ફરજ બજાવે છે.

મેડિકલ ક્ષેત્રે : લાયન્સ ક્લબ - ભુજ

શૈલેન્દ્ર રાવલ - ભુજ

આપણી ભુજ જ્ઞાતિમાં પ્રમુખપદ શોભાવી ચૂકેલ શ્રી જગદીશભાઈ ચૌહાણે પોતાના ધંધામાંથી સ્વૈચ્છિક નિવૃત્તિ લઈ સમાજસેવાનું ક્ષેત્ર સ્વીકારેલ છે અને અત્યારે મેડિકલ ક્ષેત્રે લાયન્સ ક્લબ - ભુજમાં તેમના પત્ની જોડે સેવાઓ આપી રહેલ છે. 'જ્ઞાતિસેતુ'ના 'સ્વાસ્થ્ય લાભ' વિશેષાંક માટે આરોગ્ય ક્ષેત્રે સેવાભાવી સંસ્થા લાયન્સ ક્લબ તથા તેની સેવા માટે તેમના યોગદાન વિશે શ્રી જગદીશભાઈએ વિસ્તૃત માહિતી આપેલ, તે તેમના જ શબ્દોમાં પ્રસ્તુત છે. **– તંત્રી**

પહેલા તો હું મારો પરિચય આપી દઉં. મારૂં નામ MJF લાયન જગદીશભાઈ સોની (ચૌહાણ). તમને થશે કે MJF એટલે શું? આ સંસ્થાના સ્થાપક મેલવીન જોન્સ નામની સંસ્થા. સૌથી મહત્ત્વનો ઍવોર્ડ છે કે જેનાથી તમે તમારા નામની આગળ MJF લગાવી શકો. મારો જન્મ તા. ૧૫-૬-૧૯૫૯ના રોજ માધાપર મુકામે થયેલ. ૧૭ વર્ષની ઉંમરે ૧૯૭૪માં આપણા વારસાઈ ધંધે ભુજ મધ્યે સોના ચાંદીની દુકાને બેસી ગયા. મારા લગ્ન ૧૯૭૯ની સાલમાં પૂનાથી પુષ્પા જોડે થયા. લાયન પુષ્પા પણ મારી સાથે લાયન્સ ક્લબમાં ૨૦૦૭થી જોડાઈ.



લાયન જગદીશભાઈ સોની (ચૌહાણ)

મારા બે દીકરી મિનાક્ષી અને પ્રીતિ તેમજ દીકરો નીલેશ છે. મારે ત્રણ દોહિત્રા પાર્થ, જીજ્ઞાશુ, હિતાર્થ અને પૌત્ર રૂદ્ર છે. મને સ્ટેમ્પ, કોઈન્સ, કરન્સી અને એન્ટીક વસ્તુનો સંગ્રહ કરવાનો શોખ છે. ૨૦૧૫માં દુકાનથી નિવૃત્તિ લીધેલ છે. વર્ષ ૨૦૧૬થી ૨૦૧૮ સુધી મારૂ કંસારા સોની જ્ઞાતિ સંસ્થા - ભુજનું પ્રમુખ સ્થાન સંભાળવાનો મોકો મળેલ. આમ તો આ ત્રણ વર્ષનો સમયગાળો હોય છે પરંતુ મારી નાજુક તબિયતના કારણે ૧ વર્ષ વહેલી નિવૃત્તિ લીધેલ. આ ઉપરાંત મહારાજ ભૂપતસિંહજી કચ્છ કોઈન સોસાયટીમાં હાલે ઉપપ્રમુખ, અમદાવાદ ગુજરાત કોઈન સોસાયટીમાં લાઈફ મેમ્બર, કચ્છ રેલવે પેસેન્જર એસોસિએશનમાં સભ્યનું સ્થાન ધરાવું છું તેમજ અનેક સમાજ ઉપયોગી કાર્યો કરૂં છું.

મારે વાત કરવી છે લાયન્સ ક્લબ વિશે. મને જણાવતા આનંદ થાય છે કે મેં વર્ષ ૨૦૦૫માં લાયનીઝમ જોઈન્ટ કરેલ. આપ સૌ જાણો છો કે વિશ્વમાં હયાતી ધરાવતી સેવા સંસ્થાઓમાં લાયન્સ ક્લબ ઈન્ટરનેશનલ સૌથી વિશાળ સેવાસંસ્થા છે. જેનો વિસ્તાર ક્લબોની સંખ્યા, સભ્ય સંખ્યા તેમજ સેવા પ્રવૃત્તિઓની દૃષ્ટિએ પણ તે સૌથી વિશાળ છે. આજે તે વિશ્વના ૨૧૪ દેશોમાં ૭૫૦ ઉપરાંત લાયન્સ ડિસ્ટ્રીક્ટ તેમાં આવેલી ૪૮,૧૭૫ ક્લબોમાં ૧૪,૫૭,૪૧૩ સભ્ય સંખ્યાને "We serve & Universal Brotherhood"ના નાજુક પરંતુ અત્યંત મજબૂત એવા તંતુ વડે સાંકળી લેતી આ ઈન્ટરનેશનલ સંસ્થાને ૧૦૨ વર્ષ વીતી ગયા છે.

લાયોનેસ પુષ્પા જગદીશભાઈ સોની (ચૌહાણ)

લાયન્સ ક્લબ ઓફ ભુજમાં જોડાયા પછી હું ૨૦૦૮માં ક્લબનો ખજાનચી, ૨૦૦૯માં સેક્રેટરી ત્યારબાદ ૨૦૧૨-૧૩માં પ્રમુખપદ પ્રાપ્ત કર્યું. ૨૦૧૫-૧૬માં મારા પત્ની લાયન્સ પ્રમુખ બન્યા ત્યારે મને ઝોન ચેરમેનપદ સંભાળવાનો મોકો મળેલ.

આ વર્ષમાં અમારા બંનેની સારી કામગીરીથી અમને ઈન્ટરનેશનલમાં મલ્ટીપલ ઍવોર્ડ – બંનેને પ્રાપ્ત થયેલ. અમારા લાયન્સ ક્લબ - ભુજમાં ૧૭ પરમેનન્ટ પ્રોજેક્ટ હાલમાં ચાલે છે. વર્ષ ૨૦૧૩-૧૪માં મને ફિઝિયોથેરાપી સેન્ટરમાં ચેરમેન પદ મળેલ તથા ડિસ્ટ્રીક્ટમાં બે વર્ષ થયા. જયપુર ફુટ કેમ્પનો પદભાર સંભાળવાનો મોકો મળેલ છે. ભુજ લાયન્સ ક્લબમાં જયપુર ફુટ કેમ્પનો વર્કશોપ આવેલો છે, જેનો ત્રણ વર્ષથી હું ચેરમેનપદ સંભાળું છું. આ કેમ્પ દર મહિનાની તા. ૪-૫-૬ના રોજ યોજાય છે. દર મહિને ૬૦થી ૭૦ પેશન્ટ લાભ લે છે.

જયપુર ફુટ કેમ્પ વિશે થોડી વાત કરૂં તો આપણ દેશમાં ડાયાબિટીસનું પ્રમાણ વધી રહ્યું છે. તેના લીધે ગેંગરીનનું પ્રમાણ વધી રહ્યું છે. રોડ અકસ્માતમાં પગ કપાવાનું પ્રમાણ પણ વધી રહ્યું છે ત્યારે કૃત્રિમ પગ બેસાડવા માટે "જયપુર ફુટ" ખૂબ આશિર્વાદરૂપ છે. ઘુંટણથી નીચે પગ કપાયો હોય તો તેને Below Knee (બીલો ની) કહેવામાં આવે છે. ઘુંટણથી ઉપર કપાયેલ પગને Above Knee (એબોવ ની) કહેવામાં આવે છે. એવી જ રીતે બંને ઘુંટણથી નીચે કપાયેલા પગ અને ઘુંટણથી ઉપર કપાયેલો પગ પણ બેસાડી શકાતા હોય છે. તેમજ લકવાગ્રસ્ત લોકોને કેલીપર્સ પણ બેસાડી આપીએ છીએ. આ પ્રકારના દર્દીઓને કૃત્રિમ પગ બેસાડ્યા પછી તેઓ સાઈકલ - સ્કુટર - કાર તથા ટ્રક ચલાવતા આપ જોઈ શકો છો! એટલું જ નહીં, પરંતુ સ્વમાનભેર મેરેથોન દોડમાં ભાગ લઈ શકે છે. આ પગ બનાવવાનું કાર્ય ભુજ ક્લબમાં ત્રણ દિવસમાં બનાવીને પૂર્ણ કરવામાં આવે છે.

હવે વાત કરૂં તો લાયન્સ ક્લબની પોતાની LNM ગ્રુપ લાયન્સ હોસ્પિટલ એન્ડ રીસર્ચ સેન્ટર પણ આવેલી છે. ત્યાં હું રોજ બે કલાક

સેવા આપું છું. આ હોસ્પિટલ ૨૦૦૧ના ભૂકંપ પછી બનાવવામાં આવેલ છે. લાયન્સ ઈન્ટરનેશનલ સંસ્થાને કારણે ઈન્ટરનેશનલમાંથી અઢી કરોડના ખર્ચે હોસ્પિટલ બનેલ છે, જે વર્ષ ૨૦૦૪થી કાર્યરત છે. આ હોસ્પિટલમાં આંખના ઑપરેશન, ડાયાલિસિસ, દાંત વિભાગ, જનરલ ઓ.પી.ડી., લેબોરેટરી તેમજ કેન્ટીન આવેલી છે.

અત્યાર સુધી આંખના ૧૮,૦૦૦ ફ્રી ઑપરેશન તેમજ ડાયાલિસિસ મશીન થકી ૯૭,૦૦૦ ઉપર ડાયાલિસિસ પૂર્ણ કરેલ છે. જે સરકારી યોજના મુજબ ફ્રી ડાયાલિસિસ યોજનાથી થયેલ છે અને દર્દીને આવવા - જવાના ખર્ચ પેટે દર ડાયાલિસિસના રૂા. ૩૦૦/- રોકડા આપવામાં આવે છે.

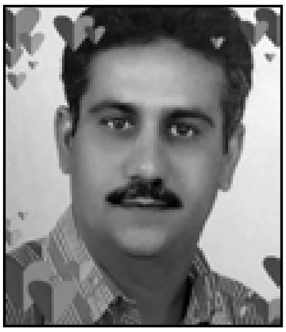
આ સિવાય આ સંસ્થા અનેક પ્રવૃત્તિઓ કરે છે. જેમ કે ઑક્સિજન સિલિન્ડર, રેફ્રીજરેટર મોર્ગ, ચિલ્ડ્રન્સ હોમ, ફિઝિયોથેરાપી સેન્ટર, વિકલાંગને લગતા સાધનો – આવી એનકવિધ કાર્યોમાં સેવા કરવાનો મોકો મળે છે.

આ ક્લબ અનેક એન્ટરટેઇનમેન્ટ પ્રોગ્રામ કરે છે. આ સંસ્થા દ્વારા તમે કરેલ કાર્યને પ્રોત્સાહન પૂરૂં પાડવા માટે ઈન્ટરનેશનલ, ડિસ્ટ્રીક્ટ લેવલ તથા ક્લબ લેવલ થકી અનેક ઍવોર્ડથી સન્માનવામાં આવે છે.

મને અને મારી પત્ની પુષ્પાને આવા ઘણા ઍવોર્ડ પ્રાપ્ત થયા છે. આવી સંસ્થામાં કામ કરવાથી આત્મસંતોષ મળે છે.

ભુજ સમાજના મૂકસેવકો

શ્રી અનિલભાઈ છત્રાળા



ભુજ સમાજમાં એક એવા મૂકસેવક છે જે હંમેશાં જરૂરિયાતમંદની પડખે ઊભા રહે છે. વાત બીમારીમાં સારવારની હોય કે સામાજીક સમસ્યા હોય. અનિલભાઈ છત્રાળા હંમેશાં હમદર્દી સાથે સમસ્યાના ઉકેલમાં લાગી જાય છે. કોઈને શિક્ષણની તકલીફ હોય કે કોઈને અચાનક બીમારી આવી પડી હોય, શ્રી અનિલભાઈ સ્વયં અગ્રેસર થઈ સમાજના બીજા સેવાભાવીઓનો સાથ લઇ મદદ કરતા રહે છે.

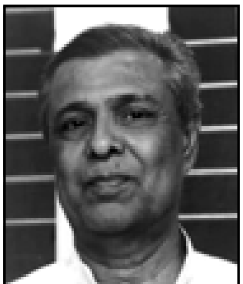
શ્રી અનિલભાઈ છત્રાળાનું સેવા ક્ષેત્રે ખૂબ મોટું નામ. તેવી જ રીતે રાજકીય ક્ષેત્રમાં તેમની સારી પ્રતિષ્ઠા છે. તેઓ વર્ષ ૧૯૯૫થી ૨૦૦૦ તેમજ ૨૦૦૨થી ૨૦૦૫ સુધી બે વખત ભુજ નગરપાલિકાના કાઉન્સિલર રહ્યા છે. તેઓ સેનીટેશન તથા ટાઉન પ્લાનિંગ સમિતિના ચેરમેનપદે પણ રહેલ છે. હાલ ૨૦૦૪થી તેઓ શહેર ભાજપના મહામંત્રી છે.

ભુજમાં રક્તદાન પ્રવૃત્તિ સાથે અનિલભાઈ વર્ષોથી સક્રિય રીતે જોડાયેલ છે. અકસ્માત કે ઑપરેશન જેવા કિસ્સામાં તાત્કાલિક લોહીની જરૂરત પડે છે. આવા સમયે દર્દીઓને મદદરૂપ થવા તેઓએ શિવમ યુવક મંડળની સ્થાપના કરેલ છે. વર્ષ ૧૯૯૦થી ૧૯૯૩ સુધી પ્રમુખપદે રહી મંડળની પ્રવૃત્તિઓને વેગ આપેલ છે, જે આજપર્યંત ચાલુ છે. આ મંડળના સભ્ય દ્વારા રક્તદાતાઓનું લીસ્ટ બનાવવામાં આવેલ છે જે જરૂરિયાતના સમયે રક્તની વ્યવસ્થા કરવામાં મદદરૂપ થાય છે. નાતજાતના કોઈપણ ભેદભાવ વગર માનવતાની પ્રવૃત્તિ થતી રહે છે.

શ્રી અનિલભાઈ, વર્ષ ૨૦૦૯થી ૨૦૧૪ સુધી સમાજ યુવક મંડળના પ્રમુખ રહેલ છે. તેઓ સમાજની કારોબારીના સભ્ય પણ રહેલ છે. આ ઉપરાંત તેઓ વર્ષ ૨૦૦૬થી સાર્વજનિક હિંદુ સોનાપુરી ટ્રસ્ટના પ્રમુખ પણ છે. સમાજની કોઈ વ્યક્તિને બીમારીમાં આર્થિક સહાયની જરૂરત પડે તો શ્રી અનિલભાઈ છત્રાળા સમાજના વેપારી - દાતાઓ પાસેથી ફંડ મેળવી જરૂરિયાતમંદને મદદરૂપ થતા રહે છે.

આમ, શ્રી અનિલભાઈ છત્રાળા મેડિકલ, સામાજીક, રક્તદાન સહિતની અનેક સેવાલક્ષી પ્રવૃત્તિઓ સાથે સંકળાયેલ રહ્યા છે. સદા હસતા મુખે દુઃખીયારાનો સહારો બનતા રહ્યા છે.

શ્રી જમનાદાસ કંસારા (જે.કે. કંસારા)



ભુજના શ્રી જમનાદાસ કરશનદાસ કંસારા સમાજ અને મિત્ર વર્તુળમાં જે.કે. કંસારાના નામથી જાણીતા છે. તેઓ છેલ્લા દસ વર્ષથી ભુજ જ્ઞાતિની મેડિકલ કાયમી ફંડ સમિતિના ખજાનચી રહેલ છે. મેડિકલ સેવાની કોઈપણ પ્રવૃત્તિ હોય શ્રી જે.કે. કંસારા તેમાં અગ્રેસર રહે છે. અગાઉ જ્યારે મેડિકલ ફંડ સમિતિની રચના થયેલ ન હતી ત્યારે પણ તેઓ કંસારા બજારના વેપારી - દાતાઓ પાસેથી દર માસે કેટલીક રકમ લઇ સેવા માટે ભંડોળ એકઠું કરતા અને જરૂરિયાતમંદને દવા - સારવાર માટે મદદ કરતા. મેડિકલ સેવા ઉપરાંત તેઓ ધાર્મિક કાર્ય માટે પણ હંમેશાં સહયોગ આપતા રહે છે. હાલમાં તેઓ સાધુનામ જીનામ સેવા ટ્રસ્ટના ખજાનચી છે. ભુજ જ્ઞાતિમાં જરૂરિયાતમંદની સદા પડખે રહેતા શ્રી જે.કે. કંસારા ખરા મૂકસેવક છે.

યોગ ગુરૂ : મીતાબેન સોલંકી

દીપ્તિ પી. ગુજરાતી - ભુજ

આજે યોગ, પ્રાણાયામ, ધ્યાન વગેરેની કોઈ વાતો યુવા પેઢી સમક્ષ કરીએ તો લોકો એને જુનવાણી માની લે. પરંતુ હવે એ સમય ધીરે ધીરે દૂર જતો હોય તેવું લાગે છે. આપણા વડાપ્રધાન શ્રી નરેન્દ્ર મોદીએ વિશ્વને સંદેશો આપ્યો અને અનેક દેશોએ આ સંદેશો અપનાવી યોગ તરફ વળવા લાગ્યા છે.

'પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા' કહેવતને ધ્યાનમાં રાખી આપણા શરીરને નિરોગી રાખવા દરરોજ જો થોડો સમય ફાળવવામાં આવે તો શરીરની તંદુરસ્તી જળવાઈ રહે. પરંતુ આજની આ ભાગદોડવાળી જીંદગીમાં સમય ક્યાં છે? અને જ્યાં પોતા માટે સમય ન હોય ત્યાં બીજાના સ્વાસ્થ્ય માટે સમય કેવી રીતે કાઢવો?

વાત જરા અશક્ય લાગે છે પરંતુ ભુજના પુનીત વન ખાતે પોતાના માટે જ નહીં, પરંતુ અન્ય બહેનો માટે દરરોજ નિઃશુલ્ક ૧ કલાક સાંજે ૬ થી ૭ પોતાનો અમૂલ્ય સમય આપી યોગસાધના કરાવે છે આપણા સમાજની યોગગુરૂ મીતાબેન સોલંકી. છેલ્લા દોઢ વર્ષથી ભુજના મુંદ્રા રીલોકેશન સાઈટ પર આવેલ 'પુનિત વન' ખાતે ૧૫ વર્ષથી લઈને ૭૫ વર્ષ સુધીના બહેનોને યોગ, પ્રાણાયામ દ્વારા સારા સ્વસ્થ સમાજની રચના માટે કાર્ય કરી રહ્યા છે. સમયાંતરે વિવિધ ક્ષેત્રોના નિષ્ણાતોને બોલાવી આરોગ્ય અંગેની વિવિધ જાણકારી પણ આપવામાં આવે છે.

શરૂઆતમાં જાતે શીખી અને ત્યારબાદ યોગ શિક્ષકની પરીક્ષા પાસ કરી, ભુજના 'પુનિતવન ગ્રુપ'ના શ્રી વિજયભાઈ શેઠના માર્ગદર્શન હેઠળ બહેનો ભાઈઓને તાલીમ આપી અને ગત ૨૧મી જુન – વિશ્વ યોગ દિને ભુજ શહેરની વિવિધ સંસ્થાઓ અને શાળાઓમાં જઈ યોગનો સંદેશો આપ્યો. તેમની સાથે આપણા સમાજની મારા સહિત અન્ય છ વ્યક્તિઓ પણ જોડાઈ. યોગપ્રચાર અને સ્વસ્થ રાષ્ટ્ર નિર્માણમાં આ યોગદાન બદલ દરેકને 'મિનિસ્ટ્રી ઑફ આયુષ, ગવર્નમેન્ટ ઑફ ઇન્ડિયા' અને 'ઇન્ટરનેશનલ નેચરોપથી ઓર્ગેનાઇઝેશન' (INO) દ્વારા સર્ટિફિકેટ આપી સન્માનિત કરવામાં આવ્યા. જે આપણા સમાજ માટે ગૌરવરૂપ છે.

ખરેખર, માત્ર પોતાના માટે નહીં પરંતુ અન્યના સ્વાસ્થ્યની ચિંતા કરી નિઃસ્વાર્થ સેવા કરતા મીતાબેન સોલંકીને ખૂબ ખૂબ અભિનંદન.

જીવનમાં જે પણ કરો, પૂરા સમર્પણ સાથે કરો. પ્રેમ કરો તો મીરા જેવું, પ્રતીક્ષા કરો તો શબરીની જેમ, ભક્તિ કરો તો હનુમાન જેવી, શિષ્ય બનો તો અર્જુનની જેમ અને મિત્ર બનો તો શ્રીકૃષ્ણની માફક.

સફળતાની સીડી

૧00% – મેં કર્યું
૯0% – હું કરીશ
૮0% – હું કરી શકું
૭0% – મને લાગે છે કે હું કરી શકું
૬0% – કદાચ હું કરી શકું
૫0% – ખાતરીપૂર્વક ન કહેવાય, કદાચ કરી શકું
૪0% – કામ શું છે?
૩0% – હું કરી શકું તેમ હોત તો સારું હતું
૨0% – ખબર નથી કેમ કરી શકાય
૧0% – હું ના કરી શકું
0% – મારે કરવું નથી.

સૌજન્ય : "સમજણના સૂર"

પ્રભુ પ્રાર્થના

હે પ્રભુ!
મને એટલી શક્તિ આપ, કે હું મારી મર્યાદાઓનો પ્રામાણિક સ્વીકાર કરી શકું.
મને એટલી વિવેકબુદ્ધિ આપ કે પ્રશંસાના પૂરમાં મારી નમ્રતા તણાઈ ન જાય;
અસત્‌ની સામે અડીખમ ઊભા રહેવાનું બળ આપ;
નિંદકોને આવકારી શકું એવી નિર્લેપતા આપ;
અન્યોની નબળાઈઓ પરત્વે આપ અપાર કરુણા;
મારી પોતાની ભૂલોને ઓળખવાની ક્ષમતા આપ;
મહાનતાનો આદર કરવાની તટસ્થતા આપ;
મિત્રની પડખે ઊભા રહેવાની અડગતા આપ;
મન, વચન, કાયાથી તુજને સમર્પિત
રહેવાની કૃપા આપ.

સૌજન્ય : "સમજણના સૂર"

આરોગ્ય ક્ષેત્રે સમર્પિત સંસ્થા : સદ્‌વિચાર પરિવાર

સદ્‌વિચાર પરિવાર એટલે એવી સંસ્થા જે મરણ પછી અસ્થિઓને કાશી કે અન્ય પવિત્ર સ્થળે ત્રિવેણી સંગમમાં ધાર્મિકવિધિથી પધરાવવાની સેવા હોય કે શબવાહિની માટે જરૂરિયાત હોય, મેડિકલને લગતી શારીરિક તપાસ સાવ નજીવા દરે કરાવવાની હોય કે તેને લગતા સાધનો ભાડેથી જોઈતા હોય, ફિઝિયોથેરાપી કરાવવાની હોય કે આંખનું ઑપરેશન, આઈ ડોનેશન, વગેરે અનેક સેવાઓ માટે જાણીતી અમદાવાદની જૂની સેવાભાવી સંસ્થા. અને આવી સંસ્થામાં સપ્ટેમ્બર ૨૦૧૬માં કેન્સર હોસ્પિટલમાં નિવૃત્તિ બાદ પ્રોસ્થેસીસ ઍડવાઇઝર તરીકે સેવાઓ આપી રહેલ છે જ્યોતિબેન સોની.

મારા ઘરથી પાંચસો મીટરને અંતરે આવેલ આ સદ્‌વિચાર પરિવાર (સ્થાપના : ૧૯૪૯), છેલ્લા સાત દાયકાથી સમાજસેવામાં કાર્યરત નોન ગવર્નમેન્ટ ઓર્ગેનાઇઝેશન છે. તેની સાથે તેના સ્થાપક ગાંધીયન સ્વ. હરિભાઈ પંચાલ સાથે મારે સારો સંબંધ હતો કારણકે રોજ સવારે લાફિંગ ક્લબની કસરતો અમે તેમની કુટીર પાસે જ કરતા અને તેઓ પણ તેમાં અવારનવાર ભાગ લેતા. તેમજ તેમને અંગ્રેજીમાં કાંઈ લખવાનું હોય કે કોઈ તરજુમો કરવાનો હોય, કોઈ લાંબા લખાણનો સારાંશ લખવાનો હોય તો મને કહેતા કે અને હું સેવાભાવે તે કામ કરી આપતો. ક્યારેક કોઈ ઘરડાઘરની મુલાકાતે પણ તેમની સાથે જવાનું થતું. હવે આ સંસ્થાનો કારોબાર શ્રી પી.કે. લહેરી સાહેબ, જે સરકારશ્રીમાંથી એક ઉચ્ચ અધિકારીના હોદ્દા પરથી નિવૃત્ત થયેલ, તેઓ સંભાળે છે અને તેમના અનુભવ તેમજ લાંબી દૃષ્ટિને કારણે સંસ્થાની આવક તેમજ વ્યવસ્થામાં પણ ઘણો જ સુધારો થયેલ છે. આ સંસ્થાના સેવાકાર્યોમાં નેશનલ બિલ્ડિંગ અને શૈક્ષણિક સેવાઓ, આંખ અને શરીરને થતા રોગોના નિવારણ માટેની સેવાઓ, પીડિત અને નબળા લોકોને રાહત થાય તેવી સેવાઓ, પરંપરાગત અને સંસ્કારિતા કેળવણીને લગતા વિચારોનું વિસ્તરણ, આવી બાબતોને લગતી અનેક પ્રવૃત્તિઓ ચાલે છે. આ સંસ્થાના દસ હજાર કરતા વધારે આજીવન સભ્યો છે અને તેને અપાતું દાન આવકવેરા કાયદાની કલમ-૮૦જી તેમજ ફોરેન કોન્ટ્રીબ્યુશન (રેગ્યુલેશન) એક્ટ, ૧૯૭૬ હેઠળ ખર્ચ તરીકે કપાતને પાત્ર છે.

૨૧ ઓગસ્ટ, ૨૦૧૯ના 'ચિત્રલેખા' જેવા માતબર સામયિકમાં આ સંસ્થા વિશે આપણી આજકાલ કોલમ હેઠળ મહેશ શાહે લખેલ વિગતવાર લેખમાંની એક બાબત ટાંકવાથી વાંચકોને અહીં કરવામાં આવતા કામો વિશે વધારે માહિતી પ્રાપ્ત થશે.

સદ્‌વિચાર પરિવારે બે મહિનાનો વડીલ માવજત સહાયક તાલીમનો સર્ટીફિકેટ કોર્સ શરૂ કરેલ છે જેમાં પહેલી બેચમાં ૧૦ વ્યક્તિઓએ તાલીમ લીધેલ. આ કોર્સની ફી રૂપિયા બે હજાર છે પરંતુ એક વિદેશથી આવેલ ડોનેશનમાં દસ જણ માટે ફી સ્કોલરશીપની વ્યવસ્થા છે. આજકાલ મોટી ઉંમરે આવતી માંદગીમાં કે કોઈ દેખરેખ રાખવાવાળું ન હોય ત્યારે રાત-દિવસ સંભાળ માટે આવા સહાયકોની જરૂરિયાત ઊભી થતી હોય છે અને તેમનો આઠ કલાકનો ખર્ચ બસ્સોથી પાંચસો રૂપિયા થતો હોય છે. તેથી આવી તાલીમ લેવા માટે, સેવાભાવી ભાવના ધરાવતા ભાઈ-બહેનો માટે સંસ્થાએ સારી સગવડ ઊભી કરેલ છે. જરૂરિયાતવાળા લોકો તાલીમ લેવા માટે આ સંસ્થાનો સંપર્ક કરી શકે છે. આ કોર્સ આ સંસ્થાના ઉપપ્રમુખ પદ્મશ્રી ડૉ. પંકજ શાહ, જે અમદાવાદના કેન્સરના રોગોના જાણીતા નિષ્ણાત છે અને કેન્સર હોસ્પિટલમાં લાંબાગાળા સુધી સેવાઓ આપ્યા બાદ નિવૃત્તિ પછી હવે અહીં સેવા આપે છે, તેમણે તૈયાર કરાવેલ છે.

સદ્‌વિચાર પરિવારમાં સેવા આપતા આપણા સમાજના જ્યોતિબેન હરિરામ સોની

આપણા સમાજના જ્યોતિબેન હરિરામભાઈ સોની, જેમનો પરિચય આપું તો...

અમદાવાદ જ્ઞાતિમંડળે મેડિકલ હેલ્પ લાઈન શરૂ કરી અને પરિચય થયો ઉત્તરસંડા નિવાસી જ્યોતિકાબેન સોનીનો. તેઓ કેન્સર હોસ્પિટલમાં ફરજ બજાવે છે અને અમદાવાદની સિવિલ હોસ્પિટલના વિશાળ કોમ્પ્લેક્સમાં કચ્છથી સારવાર માટે આવતા જ્ઞાતિ ભાઈ-બહેનોને યોગ્ય માર્ગદર્શન આપી તેમના તરફ પૂરતું ધ્યાન અપાય તેવી વ્યવસ્થા તૈયાર કરવા તેઓ હંમેશાં તૈયાર રહે છે.

પરગજુપણું તેમનો સ્વભાવ છે. કચ્છના અબડાસા તાલુકાના હેરિટેજ વિલેજ તેરા ગામના શ્રી હરિરામભાઈએ ૧૯૫૦માં નડિયાદના પાદરે આવેલ ઉત્તરસંડા ગામે વસવાટ કર્યો. તેમના દીકરી જ્યોતિકાએ પરંપરાગત સોની કામની ઢાળવી પ્રક્રિયાને નજદીકથી નિહાળી તેમાંથી સ્કલ્પચર આર્ટિસ્ટ બનવાની પ્રેરણા લીધી અને વલ્લભ વિદ્યાનગર કલા કેન્દ્ર કૉલેજ ઑફ ફાઈન આર્ટસમાં અભ્યાસ કરી ઉચ્ચ અભ્યાસ માટે શિલ્પકલાનું ક્ષેત્ર પસંદ કર્યું.

(અનુ. : જુઓ પાના નં.-૨૯ ઉપર)

વિવિધ ખાદ્ય પદાર્થમાં થતી ભેળસેળ અને તે અંગેની ચકાસણી

'જ્ઞાતિસેતુ'ના તંત્રી શ્રી અતુલ સોની સમાજસેવા ક્ષેત્ર ઉપરાંત તેમના વ્યવસાયીક ક્ષેત્રમાં પણ સારી પ્રતિષ્ઠા ધરાવે છે. તેઓ ખાદ્ય પદાર્થની ગુણવત્તા તેમજ સલામતી વિષયના નિષ્ણાત છે. તેઓ હાલમાં અમદાવાદ મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેશનની ફૂડ લેબોરેટરીના વડા છે. કેન્દ્ર અને રાજ્ય સરકાર દ્વારા તેમનાં આ ક્ષેત્રના અનુભવ અને જ્ઞાનનો ઉપયોગ થતો રહે છે. સામાન્ય જનતાને ખાદ્ય પદાર્થની ગુણવત્તા અંગે જાણકારી મળે તે માટે તેમના ઈન્ટરવ્યુ ટી.વી. ચેનલો તેમજ વર્તમાનપત્રોમાં આવતા હોય છે. હાલમાં 'ટાઈમ્સ ઑફ ઈન્ડિયા'માં તેમનો લેખ પ્રકાશિત થયેલ. આ લેખમાં વિવિધ ખાદ્ય પદાર્થમાં થતી ભેળસેળ અને તે અંગેની ચકાસણી અંગે ઉપયોગી જાણકારી આપવામાં આવેલ છે. જે 'જ્ઞાતિસેતુ'ના વાચકો માટે અત્રે પ્રસ્તુત છે.

Adulterant alert: Poison in your food

Niyati.Parikh@timesgroup.com

In a shocker, talcum powder was found in the 'barfi' made by a sweet manufacturing unit in Gandhinagar on Friday, by a state food and drug control administration (FDCA) team.

Consumption of ready-to-eat food and dishes made outside home has gone up.

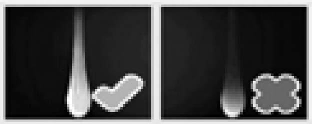
But does your food contain what is claimed on the label, or is it adulterated? With the festive season less than a month away, the sales of sweets and snacks are going up. FDCA teams have also increased raids. But at home, citizens too need to be more aware of the dangers of adulteration and of unscrupulous vendors.

BETTER SAFE THAN SORRY

- Avoid buying cut vegetables from the market, as chances of contamination are higher
- Avoid consuming gravies as stale, rotten vegetables are often used
- Consume sweets and snacks purchased from market within a day or two
- Look for expiry dates on food products
- Avoid buying food, sweets and snacks that are unnaturally coloured

PROTECT Yourself

DETECT FOOD ADULTERATION AT HOME

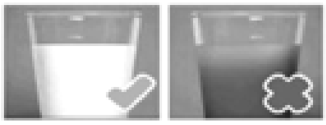


WATER IN MILK

- Put a drop of milk on a polished slanting surface
- Pure milk either clings to surface or flows slowly leaving a white trail behind
- Milk adulterated with water will flow without leaving a mark

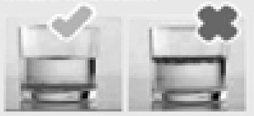
STARCH IN KHOYA, MAWA

- Boil 2-3 ml of sample with 5ml of water
- Cool and add 2-3 drops of tincture of iodine.
- Formation of blue colour indicates the presence of starch



SAWDUST IN CHILLI POWDER

- Add the sample to water
- The sawdust will float to the surface of water while chilli powder will settle to bottom

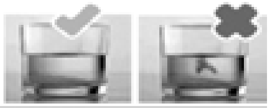


COLOUR IN CHILLI POWDER

- Sprinkle chilli powder on the surface of water taken in a glass tumbler
- The artificial colourants will immediately start descending in coloured streaks

COLOUR IN TURMERIC

- Add a teaspoon of turmeric powder in a glass of water
- Natural turmeric powder leaves light yellow colour while settling down
- Adulterated turmeric powder will leave a strong yellow colour in water while settling down



BE WARY OF THESE USUAL SUSPECTS

OIL

Adulteration: Reused repeatedly for frying; blended with other cheaper oils

RISK: Reusing oil for frying increases total polarised compounds in oil, and likely to make it carcinogenic; Could cause throat & stomach infections

SILVER FOIL

Adulteration: Aluminium used instead of silver

RISK: Aluminium is toxic and not to be eaten

KHOYA

Adulteration: Starch, palmolein oil used instead of milk fat

RISK: Substandard quality, high in saturated fat, bad for health of heart

CHUTNEY

Adulteration: Non-permitted colour used, stale/ rotten vegetables used

RISK: Colours are often carcinogenic; risk of infections

TOMATO SAUCE

Adulteration: Low quality vegetable, non-permitted colour used

RISK: Highly acidic; risk of infections

SPICES

Adulteration: Non-permitted colour used in turmeric, chilli; mud, sawdust used in chilli powder

RISK: Substandard quality, colour is often carcinogenic

> Most adulteration is done to save on raw material costs with cheaper, unhealthy alternatives. One must be extra careful in the festive season. If any food is suspected to be adulterated, one can get it tested at the public health lab at a nominal cost

Atul Soni | QUALITY MANAGER, PUBLIC HEALTH LABORATORY

સૌજન્ય : "ટાઇમ્સ ઑફ ઇન્ડિયા"

ગુરૂ વિના જ્ઞાન નહીં

મીતા એન. સોલંકી

દિવાળીની શુભ કામનાઓ આપતી મીતા સોલંકીના નમસ્કાર. 'જ્ઞાતિસેતુ'ની ટીમે દિવાળી વિશેષાંકમાં જ્ઞાતિજનોના આરોગ્યને લગતા 'લાભ' અપાવવા જે પ્રયત્નો કર્યા છે તે કાબિલે દાદ માંગી લે છે.

'ફીટ હૈ તો હીટ હૈ' પહેલુ સુખ તે જાતે નર્યા. તે વિષયો પર મારા આર્ટીકલ પ્રસિધ્ધ થઈ ચૂક્યા છે. પરંતુ આ વખતે થોડા હટકે....

સ્વાસ્થ્ય જાગૃતિનું મહત્ત્વ સૌ જાણી ચૂક્યા છે. યોગ બાબતે લોકો અજાણ નથી. પરંતુ જો ગુરૂ વિના જ્ઞાન મેળવ્યું હોય તો ખાસ ફાયદો નથી આપતું. યોગ માટે યોગ ઈન્સ્ટ્રક્ટર, યોગ ટીચર કે યોગ ગુરૂની ખાસ આવશ્યક્તા હોય છે. નહિંતર યોગને બદનામ કરી દેવામાં આવે છે કે આમાં કશો ફાયદો નથી. અધૂરી સમજ, અધૂરું જ્ઞાન, ખોટું માર્ગદર્શન યોગને બદનામ કરે છે.

હવે તો આયુષ્ય મંત્રાલય તરફથી સરકારશ્રીએ યોગનું મહત્ત્વ સમજી, એક વિષય તરીકે 'યોગ'ને અભ્યાસક્રમમાં વણી લેવામાં આવ્યો છે. પરિણામે ખાનગી કંપની, સ્કૂલ, કૉલેજ સંસ્થાઓમાં ભરતી થશે અને રોજગાર મેળવી શકશે.

હું આ વિષયમાં રસ ધરાવતી હોવાને કારણે આ ક્ષેત્રથી વિવિધ રીતે જોડાયેલી છું.

આ ક્ષેત્રમાં રસ ધરાવતા હોય તેઓને રોજગાર મળી શકે છે.

આ લખનારે યોગની વિવિધ એક્ઝામ આપી છે. ભુજમાં મુંદ્રા રીલોકેશન સાઈટમાં માં આશાપુરા બી.એડ. સ્કૂલની પાછળ ફોરેસ્ટ ખાતા દ્વારા 'પુનિત વન' નામે એક સુંદર ગાર્ડન બનાવેલું છે. જેનું ઉદ્‌ઘાટન તે વખતના ગુજરાતના મુખ્યમંત્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદીના હસ્તે કરવામાં આવેલું. અને આ લખનારે તેમની સાથે થોડી ક્ષણો વાત પણ કરેલી! ખેર, ત્યારથી અત્યાર સુધી ત્યાં સવાર-સાંજ નિયમિત યોગના વર્ગ ચલાવવામાં આવે છે, જે તદ્દન નિઃશુલ્ક હોય છે. મેં આ ગ્રુપમાં જોડાઈને વિવિધ યોગ અભ્યાસ કર્યા છે. તાલુકા પ્રભારી - પતંજલીના તેમજ કો-ઓર્ડિનેટર એવા વિજયભાઈ સુખડિયાના માર્ગદર્શન હેઠળ પુનિત વન પરિવાર ખૂબ ઉપયોગી કાર્યો કરી રહ્યું છે.

તેના અંતર્ગત મેં યોગ ટીચર, ઈન્સ્ટ્રક્ટરની એક્ઝામ ૯૨ માર્કસ સાથે પાસ કરી છે. PMKVY (પ્રધાનમંત્રી કૌશલ વિકાસ યોજના) અંતર્ગત Skill India જેને શોર્ટમાં N.S.D.C કહેવાય છે, માં "A" ગ્રેડ મેળવી વિશિષ્ટ સિધ્ધિ મેળવી છે.

બીજું, I.N.O. (ઈન્ટરનેશનલ નેચરોપથી ઓર્ગેનાઈઝર્સ) દિલ્હી દ્વારા વિશ્વ યોગ દિન નિમિત્તે સર્ટીફાઈડ થયા છીએ.

આપણી જ્ઞાતિ માટે ગૌરવપ્રદ કહી શકાય એવી વાત એ

છે કે આ ગ્રુપમાં મીતા સોલંકી, દીપ્તિ ગુજરાતી, રશ્મિ પરમાર, ગીતા એસ. હેડાઉ, તૃપ્તિ સાકરીયા તથા ભાઈઓમાં બીપીનભાઈ પોમલ તથા જયેશભાઈ છત્રાળા વગેરે આ ભગીરથ કાર્યમાં જોડાયા હતા.

એક મહત્ત્વની વાત કરું તો દિલ્હીથી આયુષ્ય મંત્રાલય દ્વારા યોગ ટીચરની ભરતી માટે ગવર્નમેન્ટ દ્વારા એક એક્ઝામ લેવાની આવશે Q.C.I. (Y.C.B.) ની એક્ઝામ આપી પોતાનું ભવિષ્ય ઉજળું કરવા માંગતા હોય તેઓને હેમલ સોલંકી (૯૪૨૭૬ ૪૬૯૦૬) નંબર પર માહિતી મેળવી શકે છે.

આ યોગની લેવલ ૧, ૨, ૩ એમ લેવામાં આવશે. ત્રણ લેવલ સુધીની એક્ઝામ પાસ કરી તમે સમગ્ર વિશ્વમાં આ બાબત માટે જોબ એપ્લાય કરી સકો છે. મિત્રો, Health & Wealth બંને મળતું હોય તો મહેનત કરવામાં શું વાંધો?

ભુજ વિસ્તારમાં રહેતા જ્ઞાતિજનોને અમારી યોગ વિશેની યોગ્યતાને ઉપયોગમાં લેવી હોય તો હું અને અમારી ટીમ સેવા આપવા તત્પર છીએ. **જય સમાજ.**

સ્ત્રી

આકાશ જેટલો પ્રેમ અને કરુણા
પવન જેવું સામર્થ્ય અને તરલતા
અગ્નિ જેવો જુસ્સો અને કાર્યક્ષમતા
પૃથ્વી જેવી સુંદરતા અને ક્ષમા
પાણી જેવી પવિત્રતા અને જીવંતતા
સૌંદર્ય અને બુદ્ધિનો અદ્‌ભુત સંગમ
એટલે સાક્ષાત્ દેવી – સ્ત્રી

સૌજન્ય : "સમજણના સૂર"

ડૉ. પંકજભાઈ શાહ : ડૉક્ટર પ્રભુનો પ્રતિનિધિ

પદ્મશ્રી ડૉ. પંકજભાઈ શાહ કેન્સરને કેન્સલ નથી કરી શક્યા પણ તેના પર કાબૂ તો મેળવી જ શક્યા છે : આ છે એક અડધા ઈશ્વરની આખી કથા...

પદ્મશ્રી મળ્યો તે પહેલાં કે પછી, તમે તેમને ગમે ત્યારે ગમે ત્યાં મળો – એ કોઈ પણ વ્યક્તિને પ્રેમથી, ધીરજથી અને નિરાંતે મળે. ગમે તેટલા ઊંચા સ્થાને હોય તો પણ તેમના પગ ધરતી પર જ હોય. સરળતા અને સહજતા ભારોભાર. તમે દર્દી હોવ તો પણ તેઓ ડૉક્ટર છે તેવો ભાર કે ભાવ ક્યારેય ના વર્તાય. સાવિત્રી તો એક સત્યવાનને જ યમરાજ પાસેથી પરત લાવી હતી, જ્યારે તેઓ તો મૃત્યુને દ્વારે ઊભેલા અનેક દર્દીઓને પાછા જીવનલોકમાં લઈ આવ્યા છે. તેમને યમરાજે શાંતિથી તેમનું કામ કરવા દીધું છે. અનેક કેન્સરગ્રસ્ત લોકોને તેમણે જીવનના ઉપવનમાં હરતા-ફરતા-રમતા કર્યા છે.

ભારતના માનનીય રાષ્ટ્રપતિશ્રીના હસ્તે
તા. ૨ એપ્રિલ, ૨૦૧૮ના રોજ
ડૉ. પંકજભાઈ શાહને
'પદ્મશ્રી' એવોર્ડ અર્પણ કરવામાં આવ્યો

પાકા કર્મયોગી છે. ૭૩મા વર્ષે પણ થાકતા નથી. આજે પણ રોજ ૮-૧૦ કલાક કામ કરે છે. આમ તો ધીરજવાન છે, પરંતુ પોતાનાથી અપાય તેટલું મહત્તમ સમાજને આપી દેવાની જાણે કે તેમને ઉતાવળ છે. હા, વાત થઈ રહી છે પદ્મશ્રી ડૉ. પંકજ શાહની.

અમદાવાદના વૈભવી ગણાતા સી.જી. રોડના સેન્ટ ઝેવિયર્સ કૉલેજ બાજુ રસ્તા પર જમણી બાજુ એક સાદો ફ્લેટ છે : બીના એપાર્ટમેન્ટ. એના પહેલા માળે પોતાનાં જીવનસાથી ડૉ. પ્રવીણા શાહ સાથે જીવનનો સંતોષભર્યો ઉત્તરાર્ધ ગાળતા પંકજભાઈને તમે મળો, તેમને સાંભળો ત્યારે એક જ પ્રતીતિ થાય, આધુનિક તપસ્વી કે ઋષિ હોય તો આવા હોય! ઘસાઈને ઉજળા થવાની વાત રવિશંકર મહારાજે આવા જ લોકો માટે કરી હશે!

૨૮મી ડિસેમ્બર, ૧૯૪૫ના રોજ અમદાવાદના ખાડિયાની ઢાળની પોળમાં તેમનો જન્મ. પિતા મનુભાઈ શેર બજારમાં હેલ્પર તરીકે કામ કરતા હતા. માતા વિદ્યાબહેન ગૃહિણી. પંકજભાઈને માતા વિદ્યાબહેન ઉપરાંત વિદ્યા એટલે કે સરસ્વતી સાથે પણ સારું બનતું. ભણવામાં તેજસ્વી. ચોથા ધોરણ સુધી ખાડિયાની મ્યુનિસિપાલિટી શાળામાં અભ્યાસ કર્યા પછી ન્યુ હાઈસ્કૂલમાં ભણ્યા. માધ્યમ ગુજરાતી હતું તેવું કહેવાની જરૂર ખરી?

શાળામાં તેમની છાપ તેજસ્વી ઉપરાંત આદર્શ વિદ્યાર્થી તરીકેની. એ વખતે જ તેમની સામાજિક પ્રતિબદ્ધતા બહાર આવી ગયેલી. ખાદીના કપડાં અને ટોપી સાથે તેઓ ધ્વજવંદન કરાવતા ત્યારે લોકો તેમને આશાભાવથી જોઈ રહેતા. મિત્રો તો તેમને 'ગાંધી' જ કહેતા. એ વખતે તો કોઈને કલ્પના પણ નહીં હોય કે ભવિષ્યમાં સામાજિક ભાવના આ છોકરા પાસે ઘણાં મોટાં-મોટાં કાર્યો કરાવશે.

એમ.જી. સાયન્સમાં ગ્રેજ્યુએટ થઈને પંકજભાઈ બી.જે. મેડિકલ કૉલેજમાંથી એમ.બી.બી.એસ. અને ઓક્ટોબર ૧૯૭૨માં એમ.ડી. થઈને ફેબ્રુઆરી ૧૯૭૩માં તેઓ અમદાવાદની જાણીતી કેન્સર હોસ્પિટલમાં જોડાયા. તે દિવસની ઘડી અને આજનો દા'ડો. ૪૬ વર્ષના વહાણા વાયા. તેઓ કેન્સર હોસ્પિટલમાં ઓગળી ગયા. કેન્સર જેવી ભયાનક, જીવલેણ અને અસાધ્ય બિમારી સામે તબીબી સારવારના એવા એવા ઉપક્રમો કર્યા કે તમારે તેને પરાક્રમો અને વિક્રમોના ખાનામાં ખતવવા પડે.

એ દિવસોની જ્યારે તેઓ વાત કરે છે ત્યારે ૭૩ વર્ષના ડૉક્ટર પંકજભાઈ ૨૫ વર્ષના થઈ જાય છે. ઉત્સાહ, ઉર્જા અને આનંદનું આવરણ તેમના ચહેરા પર પથરાઈ જાય છે.

ગુજરાત કેન્સર સોસાયટી સંચાલિત એમ.પી. શાહ કેન્સર હોસ્પિટલ ગુજરાતની મહાજન પરંપરાની દેન છે. (મહાજન એટલે મહાન જન. જન એટલે જણ એટલે કે માણસ. મહાજન પરંપરા ગુજરાતની મોટી ઓળખ છે.) મહાજન અને સરકારના નિસ્બતથી નિર્માણ પામેલી આ હોસ્પિટલના માધ્યમ દ્વારા ડૉ. પંકજ શાહ શ્રેષ્ઠ જીવન કર્મ કરી શક્યા. હોસ્પિટલના ફાઉન્ડર ડિરેક્ટર ડૉ. ટી.બી. પટેલને યુવક પંકજ માટે ખૂબ પ્રેમ. તેઓ પામી ગયા હતા કે આ યુવક પ્રતિભાવાન અને નિસ્બતી છે. તેનામાં પ્રતિભા અને પ્રતિબદ્ધતા બંને છે. ડૉ. પંકજભાઈ કેન્સર સોસાયટીમાં હજી ફેબ્રુઆરી ૧૯૭૩માં તો જોડાયા અને નવેમ્બર ૧૯૭૩માં તો તેમને વધુ તાલીમ અને અભ્યાસ માટે જર્મની

મોકલવામાં આવ્યા. આ રીતે કેન્સર પર કાબૂ લેનારા કર્મવીરની કારકિર્દીનો પાયો નખાયો.

ઓગણીસમી સદીના આઠમા દાયકામાં કેન્સર સામેની મેડિકલ સારવાર ખૂબ સીમિત અને પાંખી હતી. એ વખતે કેન્સરના ઑપરેશન થતાં અને શેક અપાતો (રેડિયો થેરાપી). કિમો થેરાપી નવી હતી. સમગ્ર ભારતમાં આ સ્થિતિ હતી. આખા દેશમાં કેન્સર સામેની મેડિકલ સારવારનો પાયો નાખવાનું શ્રેય અમદાવાદની કેન્સર હોસ્પિટલને મળ્યું અને એ આખી પ્રક્રિયાના ઉદ્ભવથી સફળતા સુધીની સફરમાં ડૉ. પંકજ શાહના રોલ અને બોલ અણમોલ રહ્યા.

ડૉ. પંકજ શાહ ડૉક્ટર તરીકે જોડાયા. એક સજ્જ ડૉક્ટર, વિદ્યાર્થીઓના શિક્ષક અને કાબેલ વહીવટકાર — એમ ત્રણેય પ્રકારની ભૂમિકા ભજવી. અત્યારે સમગ્ર ભારતમાં જે કુલ ઓન્કોલોજિસ્ટ છે તેમાંથી ત્રીજા ભાગના કેન્સર હોસ્પિટલમાં તૈયાર થયેલા છે. આ એક મોટી સિદ્ધિ છે. કેન્સર જેવા અસાધ્ય રોગના ઉપચાર અને સારવારમાં ઘણી નવી શરૂઆત આ હોસ્પિટલમાં ડૉ. પંકજ શાહના નેજા હેઠળ થઈ છે. હાડકાંમાં પોલાણના અસ્થિ મજ્જાને બદલવાની સર્જરી (બોનમેરો) હોય કે ભારતમાં બાળકોની સૌપ્રથમ કેન્સર હોસ્પિટલનો પ્રારંભ હોય — કેન્સર હોસ્પિટલે અનેક નવી શરૂઆત કરી છે.

ડૉ. શાહ કાબેલ, અનુભવી અને સફળ કેન્સર રોગ નિષ્ણાત તો છે જ, પણ તદુપરાંત તેમણે અનેક નવા ડૉક્ટરો તૈયાર કરવામાં પણ સિંહફાળો આપ્યો છે. તેની સાથે સાથે સમાજમાં કેન્સર અંગે લોકજાગૃતિ લાવવાનું ભગીરથ કાર્ય પણ સફળતાથી કર્યું છે. તેમના વિઝનને વાચા આપતું કેન્સરનું પ્રદર્શન સમગ્ર દુનિયાનું અનન્ય પ્રદર્શન ગણાય છે. કેન્સરનો વ્યાધિ કેટલો ખતરનાક છે તેની હૃદય સોંસરવી રજૂઆત કરતું અને એકવાર જોનાર વ્યક્તિ સાત-સાત જન્મ સુધી વ્યસન ના કરે તેવી ભારે અસર કરતું પ્રદર્શન ડૉ. પંકજ શાહની મોટી દેન છે. જે લોકો વ્યસન ના છોડતા હોય તેને અમદાવાદની સિવિલ હોસ્પિટલનું આ પ્રદર્શન અચૂક બતાવવું જોઈએ.

લોકોમાં વ્યસન અંગે સક્રિય જાગૃતિ આવે તે માટે કલાકારોને સાથે રાખીને તેમણે સાતત્યપૂર્વક અનેક સફળ કાર્યક્રમો કર્યા. પુસ્તકો અને બુકલેટો તૈયાર કરી. સારવારની પહેલાં સાવચેતીનું ખૂબ જ મહત્ત્વનું સ્ટેપ આવતું હોય છે, જે મોટાભાગે ચૂકાઈ જતું હોય છે. ડૉ. પંકજ શાહે પોતાની જબરદસ્ત વ્યસ્તતા વચ્ચે પણ આ કામના મહત્ત્વને સ્વીકારીને તેને પૂરો ન્યાય આપ્યો. બહુમુખી કલાકાર અર્ચન ત્રિવેદીને એક નહીં, ત્રણ ત્રણ કેન્સર થયા હતા. તેમાંથી તેને બહાર લાવવામાં ડૉ. પંકજ શાહની સારવાર અને પ્રેમે અકલ્પનીય કામ કર્યું. પછી તો કેન્સર જાગૃતિમાં અર્ચન ત્રિવેદીએ પણ ઘણો સહયોગ આપ્યો.

લોકો પાસપોર્ટ અને વિઝા માટે ગાંડા થતા હોય છે. ડૉ. પંકજ શાહે વિદેશ જવાના પાસપોર્ટ કરતાં પણ વધારે મહત્ત્વનો એક પાસપોર્ટ તૈયાર કર્યો છે. તેનું નામ છે હેલ્થનો પાસપોર્ટ. પાસપોર્ટ જેવું જ કદ અને તેવી જ ડિઝાઈન. પણ તેમાં વ્યક્તિની

એક ડૉક્ટરની પ્રાર્થના

આભાર, આભાર, ઓ ઈશ્વર, આપ્યો છે તે અનેરો અવસર!
કરું હું રોગી-દુઃખીની સેવા સરસ, બનું હું નિમિત્ત તારું, એ જ જીવનરસ.
મહામુલા માનવજીવનનો કરું સદાય આદર,
તારા આ અદ્ભુત સર્જનની કેમ કરું કદર?
રાખજે જાગૃત સદાય કે ન થાય જીવનો અનાદર,
દીન-હીન દર્દી પ્રત્યે પણ બિછાવું પ્રેમની ચાદર.
માંદા અને ત્રસ્તની કરું સેવા ખૂબ સારી,
હૃદયમાં ઉમટે કરુણાનો સાગર એ પ્રાર્થના મારી.
શાંતિથી સાંભળું, નિદાન થાય સારું તેમાં સહાય તારી,
દવા-ઉપચાર અને સાંત્વનામાં ન રહે ઊણપ મારી.
શીખવજે મને કુશળતા, સાથે કરુણા ઓ પ્રભુ,
બનું ડૉક્ટર ત્યારે ન વિસરું, જ્ઞાન કે દયા ઓ વિભુ.
ઓ ઈશ્વર શાંતિ આપજે કોઈની ઉપેક્ષા વગર,
ધીરજ આપજે, નબળાઈ વિના અને શક્તિ ગર્વ વગર.
સહાયમાં રહેજે વિભુ, સત્ય કહેવાની દેજે શક્તિ,
ન હો વિશ્વાસનો અતિરેક, હો પ્રેરણા, નમ્રતા અને ભક્તિ.
દુઃખ નિવારણમાં ત્વરિત બનું, ન કરું નિરાશ,
લંબાવું મદદનો હાથ, જેથી મળે પ્રમાણિક આશ.
ગરીબ અને ઉપેક્ષિત પ્રત્યે, રાખું કાળજી ખાસ,
આધાર બનું હતપ્રભનો અને પહોંચું દિલની પાસ.
સદીઓ પહેલાં જે કરુણાથી માંદાને સાજા કર્યાનો ચમત્કાર,
દેજે સંવેદના એવી મારા કાર્યને, કરું હું તને નમસ્કાર.
અંતે, હે ઈશ્વરીય ડૉક્ટર, કર મારા પર ઉપકાર,
માંદાની સેવા થકી કરું હું, તારું અદ્ભુત વચન સાકાર.
"સ્વાગત છે તારું, સ્વર્ગના સુખમાં, જન્મે છે તે સદાય ધરાની કુખમાં."

(ભાવાર્થ ભાષાંતર : પ્રવીણ ક. લહેરી)

(Collection : Dr. Dedhia - USA)

આરોગ્યની તમામ વિગતો. તેમણે આવા ૫૦ હજાર પાસપોર્ટ તૈયાર કર્યા હતા. જો દરેક વ્યક્તિ પોતાના આરોગ્યનો આ પાસપોર્ટ ભરે અને તેને અનુસરે તો અડધું ગુજરાત આપોઆપ સાજું થઈ જાય અને અડધું તો માંદું જ ના પડે. આ એક એવો પાસપોર્ટ છે, જે તમને ઉપર જતાં રોકે છે. ધરતી પર વધારે સમય જીવવું હોય તો આ પાસપોર્ટ કામ આવે તેવો છે. તમે http://www.hoomfIndia.rog પરથી આ પાસપોર્ટની સોફ્ટકોપી ડાઉનલોડ કરી શકો. ખરેખર આ એક ક્રાંતિકારી વિચાર છે. ગુજરાતના તત્કાલીન મુખ્યમંત્રી નરેન્દ્ર મોદીને તે ખૂબ ગમેલો.

ડૉ. પંકજ શાહ કેન્સર હોસ્પિટલને સમર્પિત રહ્યા છે. તેના ડાયરેક્ટર થયા અને કેન્સર સોસાયટીના ઉપપ્રમુખ પણ બન્યા. ૧૦ એકરમાં પથરાયેલી કેન્સર હોસ્પિટલના વ્યાપને પૂરી ગહનતા સાથે તેમણે વધાર્યો છે. મોટાભાગે વ્યાપ વધે ત્યારે ગહનતા ઘટતી હોય છે. ગુજરાતની અનેક સંસ્થાઓમાં આવું થયું છે. ના, કેન્સર હોસ્પિટલમાં આવું ના થાય તેવું પંકજભાઈએ સભાનતા સાથે પૂરેપૂરું ધ્યાન રાખ્યું છે.

નવી ટીમ આવતી ગઈ અને નવા કામો થતા ગયા. હવે તો ગુજરાત સરકારે કેન્સર હોસ્પિટલની નવી ઈમારત માટે ૫૦૦ કરોડ રૂપિયા પણ ફાળવ્યા છે. એક જમાનામાં ૬૫૦ બેડ સાથે સમગ્ર દેશની સૌથી મોટી કેન્સર હોસ્પિટલ હતી, માત્ર કદની રીતે નહીં, પણ ગુણવત્તા અને આધુનિક સારવાર, સજ્જ ડૉક્ટર અને જરૂરી ઉપકરણો તમામ રીતે તે દેશની અવ્વલ હોસ્પિટલ હતી અને હા, આજે પણ છે.

પોતાને મળેલા પદ્મશ્રી ઍવોર્ડ અંગે ડૉ. પંકજભાઈ કહે છે કે આવા ઍવોર્ડ કોઈ વ્યક્તિને મળતા નથી હોતા, પ્રવૃત્તિને મળે છે. સમગ્ર ટીમે કરેલા કાર્યની આ રસીદ છે. મને એવા ઉપરીઓ મળ્યા, સહકાર્યકર્તા મળ્યા અને સંજોગો મળ્યા કે હું આ બધું કરી શક્યો. કરવું હતું અને આ બધું મળ્યું એટલે થયું. ગુજરાતમાં કહેવત છે ને, 'દોડવું'તું ને ઢાળ મળ્યો.' ઢાળની પોળના આ છોકરાને સમાજસેવા ક્ષેત્રે કશુંક કરવાની દોટ લગાવવી હતી, અનુકૂળતા રૂપી ઢાળ મળ્યો અને છોકરો દોડતો ગયો, દોડતો ગયો. એ દોડ તેને નવી દિલ્હી સ્થિત રાષ્ટ્રપતિભવન સુધી પણ લઈ ગઈ. પદ્મશ્રી લઈને આવ્યા, ઘરના ખૂણામાં મૂક્યો અને પાછા જે જે ખૂણામાં અંધારું છે ત્યાં પ્રકાશ પાથરવા માટેના કાર્યમાં લાગી ગયા.

સમૃદ્ધ ગુજરત અનેક વ્યસનોના ભરડામાં ભીંસાઈ રહ્યું છે. ગુજરાતમાં વ્યસન નાબૂદી અંગે કાર્ય થયું છે, તેના પરિણામો આવ્યા છે. આમ છતાં હવે નવા માહોલમાં કિશોરો અને યુવાનોમાં રહેલાં વ્યસનોથી પીડાતાં ડૉ. પંકજ શાહ ચિંતિત છે. બહારના પ્રદેશમાંથી ગુજરાતમાં ભણવા આવતા યુવાનો - ઘરઝુરાપાને કારણે વ્યસનો તરફ ઢળે છે અને દેખાદેખીમાં ગુજરાતના યુવાનો પણ એમ કરે છે. સિગારેટ સહિતનાં વ્યસન વધી રહ્યાં છે. તેની સામે નાનું-મોટું આપણાથી જે થાય તે કરવું જોઈએ તેમ તેઓ કહે છે.

આપને આપના કાર્યોથી સંતોષ છે?

આ પ્રશ્નના ઉત્તરમાં હસતાં-હસતાં તેઓ કહે છે, પૂરો સંતોષ છે. હું મફતમાં શાળામાં ભણ્યો, મફતમાં કૉલેજમાં ભણ્યો, ડૉક્ટર બન્યો તો પછી મારાથી થાય એટલું હું કરું તેમાં કઈ મોટી નવાઈ કરું છું? આપણે આપણા જીવનનો હિસાબ તો પૂરો આપવો પડે ને?

ડૉ. પંકજ શાહે પોતાના જીવનનો સમાજને પૂરો, ઉજળો અને ચોખ્ખો હિસાબ આપ્યો છે.

ડૉ. પંકજ શાહનાં જીવનસાથી ડૉ. પ્રવીણા શાહ માત્ર ગુજરાતના નહીં, ભારતનાં જાણીતા નેફ્રોલોજિસ્ટ છે. સને ૧૯૭૦થી ૨૦૦૫ સુધી તેમણે સિવિલ હોસ્પિટલની કિડની હોસ્પિટલમાં કાર્ય કર્યું. પતિએ કેન્સર ક્ષેત્રે તો પત્નીએ કિડની ક્ષેત્રે નોંધપાત્ર સેવાઓ પ્રદાન કરી છે. આ દંપતીનો પુત્ર ન્યુજર્સીમાં અને પુત્રી મુંબઈમાં સ્થાયી થયા છે. પંકજભાઈ થોડાક કલાકો ઝાયડસ હોસ્પિટલમાં આપે છે અને ઘણાં કલાકો સદ્વિચાર પરિવારને આપે છે. હજી તેમના મનમાં ઘણાં સ્વપ્ન છે. હેલ્થ જર્નાલિઝમ કરવાની ખેવના છે. ગરીબ લોકોને પૂરા સન્માન સાથે નિ:શુલ્ક અથવા કિફાયતી દરે આરોગ્ય સેવાઓ આપવાનું તેમનું મિશન તો અવિરત ચાલુ જ છે. તેમનાં પૂરાં થયેલાં અનેક મિશન અને હજી હૃદયમાં પડેલાં થોડાંક વ્રતોનો તેમની વાતોમાં જાણી-માણી અનુભવીને તમને થાય છે કે આપણે ધન્ય થયા.

ખરેખર, એક આદર્શ અને ઉત્તમ ડૉક્ટર અડધો ઈશ્વર જ હોય છે.

મને પાકી ખાતરી છે કે તમને પણ એવું જ લાગ્યું હશે કે આ પોઝિટીવ સ્ટોરી એવા એક અડધા ઈશ્વરની જ છે!

ડૉ. પંકજ શાહ અને ડૉ. પ્રવીણા શાહને ભગવાન નિરામય દીર્ઘાયુ અર્પે તેવી પ્રાર્થના અને ઉત્તરોત્તર પ્રગતિનાં શિખરો સર કરો.

એક મિનિટમાં જીવન બદલાતું નથી, પરંતુ એક મિનિટ વિચારીને લીધેલો નિર્ણય આખું જીવન બદલવાની ક્ષમતા રાખે છે.

હૃદય પ્રત્યાર્પણના નિષ્ણાત : કાર્ડિયાક સર્જન ડૉ. ધીરેન શાહ

કાર્ડિયાક સર્જન
ડૉ. ધીરેન શાહ

ડૉ. ધીરેન શાંતિલાલ શાહ (ફુરિયા) કચ્છમાં મુંદ્રા તાલુકાના રામાણિયા ગામના વતની છે. તેઓએ M.B.B.S. અને M.S. અમદાવાદમાં રહીને પૂરું કર્યું. ત્યારબાદ M.C.H. દિલ્હી યુનિવર્સિટીમાંથી પાસ કર્યું અને પિટ્સબર્ગ, પેન્સિલવેનિયા, યુ.એસ.એ.માં ત્રણેક વર્ષનો અનુભવ મેળવી વર્ષ ૨૦૦૨માં ગુજરાતમાં આવ્યા. પ્રથમ સ્ટર્લિંગ હોસ્પિટલ સાથે અને ત્યારબાદ સાલ હોસ્પિટલ સાથે જોડાયા. અહીં પૂરતો અનુભવ મેળવીને પોતાના ડૉક્ટરોની ટીમ સાથે અમદાવાદ ખાતે સિમ્સ હોસ્પિટલ ઊભી કરી અને ત્યાં કાર્ડિયાક સર્જરી વિભાગમાં આજદિન સુધી કાર્યરત રહેલ છે. હાર્ટ ટ્રાન્સપ્લાન્ટનું લાઈસન્સ ઓક્ટોબર-૨૦૧૬માં મળ્યું અને પ્રથમ હાર્ટ પ્રત્યારોપણ ડિસેમ્બર-૨૦૧૬માં કર્યું કે જે સમગ્ર ગુજરાત રાજ્યનો પ્રથમ કિસ્સો બની રહ્યો.

કચ્છીયતને ચાર ચાંદ લગાડનાર, કચ્છી સપૂત ડૉ. ધીરેન શાહએ ઉપરોક્ત જટિલ અને ઉત્કૃષ્ટ કામગીરી સફળતાપૂર્વક પાર પાડીને પરિવાર, સમાજ અને ગુજરાત રાજ્યનું નામ રોશન કર્યું છે.

તેઓશ્રી ઉપરોક્ત ક્ષેત્રમાં હજુ વધારે પ્રગતિ સાધે તેવી શુભેચ્છા.

સમગ્ર રાજ્યમાં પ્રથમ હાર્ટ પ્રત્યારોપણની પ્રક્રિયા સંબંધી વિગત વાચકવર્ગને પહોંચાડવા તેમનો ખાસ ઈન્ટરવ્યૂ લીધેલ, જે અત્રે પ્રસ્તુત છે.

પ્રશ્ન *હાર્ટ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ એટલે શું?*

જવાબ હાર્ટ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ એટલે માનવ શરીરના હૃદયને કાઢી તેની જગ્યાએ અન્ય માનવના સારા હૃદયને મૂકવું.

પ્રશ્ન *કઈ વ્યક્તિનું હાર્ટ ડોનર તરીકે લઈ શકાય?*

જવાબ બ્રેઈન ડેડ વ્યક્તિનું ધબકતું હાર્ટ લઈ શકાય. બ્રેઈન ડેડમાં પણ બે પ્રકાર છે : (૧) રોડ એક્સિડન્ટમાં ઈજાના કારણે મોટો અને નાનો એમ બંને બ્રેઈન કામ કરતા બંધ થઈ જાય તે બ્રેઈન ડેડ વ્યક્તિનું હૃદય અને (૨) જેમને બ્રેઈન હેમરેજ થયેલ હોય તે વ્યક્તિનું હૃદય. અહીં ખાસ એ વાતનો ખ્યાલ રાખવો જોઈએ કે જે બ્રેઈનને ઈન્ફેક્શન થયેલ હોય તે વ્યક્તિનું હાર્ટ કદાચ કામ ન લાગે.

પ્રશ્ન *હાર્ટ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ કઈ રીતે કરાય છે?*

જવાબ જે વ્યક્તિનું હાર્ટ ૧૦થી ૧૫ ટકા કામ કરતું હોય તે વ્યક્તિનું હાર્ટ બદલી તેને નવજીવન આપી શકાય. ઓપરેશન દરમિયાન દર્દીને હાર્ટલંગ મશીન પર મૂકી તેના શરીરની પ્રક્રિયાઓ ચાલુ રાખવામાં આવે છે. ત્યારબાદ જૂના હાર્ટને કાઢી તેની જગ્યાએ નવા હાર્ટને બેસાડી સર્જરી પૂરી કરવામાં આવે છે અને ત્યારબાદ દર્દીના નવા ધબકતા હૃદયને અન્ય નસો સાથે જોડી આ દર્દી સાથે જોડેલ હાર્ટલંગ મશીન હટાવી દેવામાં આવે છે. એ ખાસ ખ્યાલ રાખવો જોઈએ કે હાર્ટ ડોનેટ કરનાર વ્યક્તિ અને લેનાર વ્યક્તિ એ બંનેના બ્લડ ગ્રુપ એકસરખા હોવા જોઈએ. O–ve ગ્રુપનું બ્લડ કોઈ પણ બ્લડ ગ્રુપની વ્યક્તિને કામ આવે. હાર્ટનું ડોનેશન આપનાર વ્યક્તિ ૫૫ વર્ષથી નીચેની વયજૂથની હોવી જોઈએ. તદુપરાંત તેના શરીરના બાકી રહેતા અન્ય પ્રકારના ટેસ્ટ ઓ.કે. આવે તો જ તેનું હાર્ટ અન્ય વ્યક્તિના ઉપયોગ માટે લઈ શકાય. પુરુષનું હૃદય સ્ત્રીનાં હૃદયની જગ્યાએ સેટ થઈ શકે પરંતુ સ્ત્રીનું હૃદય માત્ર અન્ય સ્ત્રીના હૃદયમાં જ સેટ થઈ શકે. તે પુરુષના હૃદયમાં સેટ ના થઈ શકે. એક વખત કોઈપણ વ્યક્તિના હૃદયમાંથી હાર્ટ કાઢી લેવાય ત્યારબાદ તે માત્ર ચાર કલાક સુધી જ ધબકતું રહી શકે. તેથી તેને ૪ કલાકની અંદર જ અન્ય વ્યક્તિના શરીરમાં પ્રત્યાર્પણ કરી શકાય. હાર્ટને વ્યક્તિના શરીરમાંથી કાઢી લીધા બાદ તેને સ્પેશિયલ સોલ્યુશનમાં રાખવામાં આવે છે અને ત્યારબાદ તેને બરફમાં રાખી ફ્રીઝ કરી દેવામાં આવે છે. આ રીટે હાર્ટ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ કરતા અગાઉ ઉપરોક્ત બધી વસ્તુઓ ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ.

પ્રશ્ન *ગુજરાતના પ્રથમ હાર્ટ ટ્રાન્સપ્લાન્ટના બનાવની વિગતવાર માહિતી આપશો?*

જવાબ સીમ્સ હોસ્પિટલમાં એક દર્દી દાખલ થયા કે જેનું હાર્ટ ૧૦થી ૧૫ ટકા કામ કરતું હતું. તેમની સ્થિતિ દિવસો દિવસ બગડતી જતી હતી. તેથી તેમને વેન્ટીલેટર પર રાખવામાં આવેલ હતા. તેમના સર્વાઇવલના લગભગ કોઈ ચાન્સ ન હતા. તે દરમિયાન ભાવનગરથી સમાચાર આવ્યા કે રોડ એક્સિડન્ટમાં બ્રેઇન ડેડ થયેલ એક વ્યક્તિના શરીરના અંગો તેમના કુટુંબીજનો ડોનેટ કરવા માંગે છે કે જેમાં તેમનું હાર્ટ પણ છે. અમદાવાદના દર્દીનું બ્લડગ્રુપ B+ve હતું. જ્યારે ભાવનગરની વ્યક્તિનું બ્લડ ગ્રુપ યુનિવર્સિલ એટલે કે O–ve હતું. અમદાવાદની વ્યક્તિનું વજન ૬૦ કિ.ગ્રા. હતું જ્યારે ભાવનગરની વ્યક્તિનું વજન ૬૫ કિ.ગ્રા. હતું. ભાવનગરની વ્યક્તિ તંદુરસ્ત હોવાથી તેના શરીરના અન્ય ટેસ્ટ ઓ.કે. હતા. આ રીતે એટલું નક્કી થઈ શક્યું કે ભાવનગરની બ્રેઇન ડેડ થયેલ વ્યક્તિનું હાર્ટ અમદાવાદની બીમાર વ્યક્તિને અનુકૂળ આવે તેવું છે. આ નક્કી થતા અમે ગુજરાત રાજ્યના હાર્ટ ટ્રાન્સપ્લાન્ટના પ્રથમ બનાવના અમલીકરણ માટે તૈયાર થયા. બંને સ્થળે આ અંગે જરૂરી સહમતિ લઈ લેવામાં આવી.

અમે અમદાવાદથી રોડ રસ્તે રાત્રે ૧૧.૩૦ વાગે નીકળી ભાવનગર રાત્રે ૨.૩૦ વાગે પહોંચ્યા. ભાવનગરમાં ઓપરેશનની બધી તૈયારી કરી ૬.૩૦ વાગે ઓપરેશન શરૂ કર્યું. હાર્ટને બહાર કાઢી જરૂરી સોલ્યુશનમાં મૂક્યું. સાથે સાથે દર્દીના શરીરમાંથી લીવર, કિડની અને પેન્ક્રિઆસ નામના અન્ય અંગો પણ કાઢી લેવામાં આવ્યા. સર્જરી ૮ વાગે પૂરી થઈ.

આઈ.જી.પી. તથા ટ્રાફિક પોલીસને વિનંતી કરી ભાવનગર મેડિકલ કોલેજથી ભાવનગર એરપોર્ટ સુધીનો રસ્તો ગ્રીન કોરીડોર કરાવ્યો. ભાવનગર મેડિકલ કોલેજથી એરપોર્ટ પહોંચતા અમને માત્ર ૬.૩૦ મિનિટ લાગી. તરત ચાર્ટર પ્લેન શરૂ કરી ૫૦ મિનિટ બાદ અમદાવાદના એરપોર્ટ પર આવી પહોંચ્યા. ફરી અમદાવાદમાં આઈ.જી.પી. અને ટ્રાફિક કમિશનરને વિનંતી કરી એરપોર્ટથી સીમ્સ હોસ્પિટલ સુધીનો રસ્તો ગ્રીન કોરીડોર કરાવડાવી માત્ર ૧૪ મિનિટમાં સીમ્સ હોસ્પિટલ પહોંચ્યા. લગભગ ૯૦ મિનિટનો સમય પસાર થઈ ગયો. પ્રત્યાર્પણ માટે હજુ અમારી પાસે ૨.૩૦ કલાકનો સમય બાકી હતો.

અમારી ફ્લાઈટ જ્યારે ભાવનગર એરપોર્ટથી રવાના થઈ ત્યારે અમદાવાદ સીમ્સ હોસ્પિટલમાં પેશન્ટને ઓપરેશન થિયેટરમાં લઈ જવાની સૂચના આપી. પ્લેઇન અમદાવાદમાં લેન્ડ થયું ત્યારે પેશન્ટની ચેસ્ટ ઓપન કરવાની સુચના આપી. જ્યારે અમે ઓપરેશન થિયેટરમાં પહોંચ્યા ત્યારબાદ પેશન્ટનું મૂળ હાર્ટ બહાર કાઢ્યું. ત્યારબાદ બે કલાક આ ઓપરેશન ચાલ્યું અને જ્યારે તે પૂરું થયું ત્યારે અમે સફળતાનો હાશકારો અનુભવ્યો. **અને એ સમયે અમને ખ્યાલ આવ્યો કે સિમ્સના ડોક્ટરોની ટીમે તેના ટીમવર્કથી એક ઇતિહાસ રચી દીધો.**

સિમ્સ હોસ્પિટલની કાર્ડિયાક સાઈડે ગુજરાતની અત્યારની મોટામાં મોટી ટીમ કાર્યરત છે. આ ટીમમાં ૪ સર્જન, ૧૧ કાર્ડિયોલોજિસ્ટ, ૩ એનેસ્થેટિક્સ, ૩ પર્ફ્યુઝનીક (હાર્ટલંગ મશીન ઑપરેટ કરી શકે તે ટેકનિશિયન) અને હોસ્પિટલનો બેક-અપ સ્ટાફ એમ બધા જ એકજૂટ થઈને કામ કરે છે. પરિણામે આ ટીમ હાર્ટ ટ્રાન્સપ્લાન્ટનું કામ યોગ્ય રીતે પૂરું કરી શકવાની સંપૂર્ણ હિંમત ધરાવે છે. **અત્યારે તો ગુજરાતમાં માત્ર 'સિમ્સ હોસ્પિટલ' જ આ પ્રકારની સર્જરી કરી શકે છે.**

ઓપરેશન બાદ પેશન્ટને આઈ.સી.યુ.માં રાખવામાં આવેલ છે. હાલ તે સ્ટેબલ છે. ઓપરેશન અગાઉ દર્દી માંદા હોવાથી અને વેન્ટીલેટર પર હોવાથી તેને રીકવર થતાં સમય લાગશે. હજુ કદાચ બીજા ૧૫ દિવસ તેને આઈ.સી.યુ.માં રાખવાની જરૂરત રહેશે. ત્યારબાદનો આધાર તેના પ્રોગ્રેસ પર રહેશે.

આ રીતે ગુજરાતની પ્રથમ હાર્ટ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ સર્જરી પૂરી થઈ.

પ્રશ્ન *ગુજરાતની સીમ્સ હોસ્પિટલમાં આપશ્રીએ પ્રથમ હાર્ટ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ કર્યું. એ અગાઉ આપશ્રીએ આ પ્રકારના હાર્ટ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ કરેલ છે? ક્યાં અને ક્યારે?*

જવાબ જી હા. આ પ્રકારની સર્જરી મેં અગાઉ પિટ્સબર્ગ, પેન્સિલ્વેનિયા, યુ.એસ.એ.માં જોઈન્ટ ડૉક્ટર તરીકે કરેલ છે.

પ્રશ્ન *ગુજરાતમાં આપશ્રી વર્ષ ૨૦૦૨માં આવ્યા. અને*

આ પ્રકારની સર્જરી છેક ૨૦૧૬માં કરી. આવું કેમ?

જવાબ સૌપ્રથમ હું અનિલ જૈન સાથે સ્ટર્લિંગ હોસ્પિટલમાં કાર્યરત હતો. ત્યારબાદ અમારી ટીમે શાલ હોસ્પિટલમાં કાર્ય કરવાનું શરૂ કર્યું. મને તેનાથી સંતોષ ન હતો. મારે કંઈક નવું કરવું હતું. તેથી અમે ડોક્ટરોની એક ટીમે સીમ્સ હોસ્પિટલ ઊભી કરી, ત્યાંથી કાર્ય કરવાનું શરૂ કર્યું. હાર્ટ ટ્રાન્સપ્લાન્ટનું લાઈસન્સ અમને છેક ઓક્ટોબર-૨૦૧૬માં મળ્યું. બાદના બે મહિનાના ગાળામાં જ અમે આ પ્રથમ ઓપરેશન સફળતાપૂર્વક પૂરું કર્યું.

પ્રશ્ન *આટલી તકલીફ ઉઠાવી, ઈમરજન્સી ઊભી કરી, ભાવનગરથી હાર્ટ અહીં લાવવાના બદલે દર્દીને જ અમદાવાદ લાવી આ પ્રક્રિયા પૂરી કરી હોત તો તે સરળ નહોતું?*

જવાબ પ્રથમ વાત એ કે કાયદાકીય રીતે બ્રેઈન ડેડ વ્યક્તિને અન્ય હોસ્પિટલમાં દાખલ ના કરી શકાય. અન્ય હકીકત એ કે આપણી સામાજિક પ્રણાલી અનુસાર દર્દીની અંતિમવિધિ તેના સગાસંબંધીની ઉપસ્થિતિમાં તેના સ્થળે જ કરવામાં આવે છે, જે માટે ડેડ બોડીને ફરી તેના સ્થળે લઈ જવી પડે. આવા બધા કારણોસર એ શક્ય નથી. પરંતુ તેના માટે 'ઓર્ગન રીટ્રાઈવલ સેન્ટર' ઊભા કરી ત્યાં પેશન્ટને દાખલ કરી શકાય.

પ્રશ્ન *ન્યુઝ પેપર તથા ટી.વી. ચેનલ પર આ ઓપરેશનના અનુસંધાને હિંદુ - મુસલમાનની વાત આવી તે પ્રક્રિયા શું છે?*

જવાબ હિંદુ - મુસ્લિમ પ્રક્રિયા વિશે તો ચેનલ પર સમાચાર આવ્યા ત્યારે અમારું ધ્યાન ગયું. હાર્ટ પ્લાન્ટની વાત કરીએ તો અમારે માત્ર એટલું જ જોવાનું હોય કે દર્દીની ઉંમર ૫૫ વર્ષથી નીચેની હોવી જોઈએ. ડોનર તથા લેનારનું વજન લગભગ એકસરખું હોવું જોઈએ. બંનેના બ્લડગ્રુપ મેચ થતા હોવા જોઈએ. ડોનરના શરીરમાં કોઈ પણ પ્રકારનું ઈન્ફેક્શન ના હોવું જોઈએ. તેના મેડિકલ ટેસ્ટ બરાબર આવવા જોઈએ. પુરુષનું હાર્ટ સ્ત્રીનાં શરીરમાં લગાવી શકાય, સ્ત્રીનું હાર્ટ પુરુષના શરીરમાં ન લગાવી શકાય વગેરે, વગેરે. એ બધી વિગતોની ચોક્સાઈપૂર્વક અમે ચકાસણી કરીએ. ટી.વી. પર સમાચાર આવ્યા કે ભાવનગરના એક મુસલમાનનું હાર્ટ અમદાવાદના એક હિંદુના શરીરમાં પ્રત્યાર્પણ કરવામાં આવ્યું ત્યારે જ અમારું આ હકીકત પર ધ્યાન ગયું. અનાયાસે અમારાથી હિંદુ - મુસ્લિમ એકતાની ભાવના પર મહોર લાગી ગઈ. તેનાથી અમે બધા ખુશ થયા અને ન્યુઝપેપર ટી.વી.વાળા પર પણ ખુશ થયા. સમગ્ર બીનાને હકારાત્મક રીતે લેવામાં આવી.

પ્રશ્ન *શું આ પ્રક્રિયા વિશાળ પાયે અસ્તિત્વમાં આવી શકે?*

જવાબ જરૂરથી આવી શકે. અત્યારે અમેરિકામાં દર વર્ષે અંદાજિત ૨૫૦૦ જેટલા આ પ્રકારના ઓપરેશન થાય છે. જ્યારે ભારતમાં માત્ર ૫૦ જેટલા જ ઓપરેશન થાય છે. તે હકીકતમાં અમેરિકા અને ભારતની વસતિના તફાવતની ગણના કરો અને અમેરિકા કરતા ભારતમાં થતા રોડ અકસ્માતની ગણના કરો તો દર વર્ષે ભારતમાં ૧૦,૦૦૦ જેટલા આ પ્રકારના ઓપરેશન કરવાનો સ્કોપ તો રહેલો જ છે.

પ્રશ્ન *તેના માટે શું કરવું જોઈએ?*

જવાબ સમાજમાં જાગૃતતા લાવવી જોઈએ. ઓર્ગન ડોનેશન્સ માટે ખૂબ જ પ્રચાર કરી લોકોના ફોર્મ ભરાવવા જોઈએ. (જે રીતે મૃત્યુ બાદ શરીરદાન માટેના ફોર્મ ભરવામાં આવે છે.) શ્રી કચ્છી સમાજ - અમદાવાદ જેવી સામાજિક સંસ્થાઓએ આ પ્રકારના કામો વહેલી તકે હાથ પર લેવા જોઈએ. તેનાથી અનેક લોકોની જિંદગી બચાવી શકાય.

પ્રશ્ન *આ પ્રકારના ઓપરેશનનો ખર્ચ શું આવી શકે?*

જવાબ બ્રેઈન ડેડ વ્યક્તિના શરીરમાંથી લીવર, પેન્ક્રિઆસ, હાર્ટ અને કિડની જેવા ઓર્ગન્સ સફળતાપૂર્વક કાઢી અન્યોના શરીરમાં તેનું પ્રત્યાર્પણ કરી શકાય. તેનો અંદાજિત ખર્ચ નીચે મુજબ આવી શકે.

લીવરના પ્લાન્ટેશનનો ખર્ચ	**: અંદાજિત રૂા. ૩૫થી ૪૦ લાખ.**
પેન્ક્રિઆસના પ્લાન્ટેશનનો ખર્ચ	**: અંદાજિત રૂા. ૩૦ લાખ**
હાર્ટ ટ્રાન્સપ્લાન્ટનો ખર્ચ	**: અંદાજિત રૂા. ૨૫ લાખ.**
કિડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટનો ખર્ચ	**: અંદાજિત રૂા. ૫ લાખ.**

સાથે એ પણ જાણવું જરૂરી છે કે –

લીવરને ૧૦થી ૧૨ કલાક પ્રિઝર્વ કરી શકાય.

પેન્ક્રિઆસને પણ ૧૦થી ૧૨ કલાક પ્રિઝર્વ કરી શકાય.

હાર્ટને માત્ર ૪ કલાક પ્રિઝર્વ કરી શકાય.

જ્યારે કિડનીને ૨૪થી ૪૮ કલાક સુધી પ્રિઝર્વ કરી શકાય.

હાર્ટનું ટ્રાન્સપ્લાન્ટ કર્યા પછી સતત એક વર્ષ સુધી અંદાજિત રૂા. ૨૦,૦૦૦/-ની દર મહિને દવા લેવી પડે. ત્યારપછી જિંદગીભર દર મહિને રૂા. ૨,૦૦૦/- થી રૂા. ૫,૦૦૦/-ની દવા લેવી પડે. આ પ્રક્રિયા ખૂબ જ મોંઘી હોવાથી તે દરેકને ના પરવડે. અને તેથી જરૂરિયાતવાળા દર્દીઓ માટે અમે એક ફાઉન્ડેશનની સ્થાપના કરવા જઈ રહ્યા છીએ કે જેના માટે અત્યારથી જ અમને રૂા. ૨ કરોડ જેટલી રકમના ડોનેશન્સના વચનો તો મળી ચૂકેલ છે. સામાજિક સંસ્થાઓ પણ આ પ્રશ્ને આગળ આવી શકે. હાલના પ્રથમ ઓપરેશનમાં પણ સીમ્સ હોસ્પિટલ આર્થિક રીતે દર્દીને સહાયભૂત થવાની જ છે. સુરતમાં શ્રી નીલેશભાઈ માંડલિયા આ પ્રશ્ને સમાજમાં જાગૃતિ લાવવા અથાગ પ્રયત્ન કરી રહ્યા છે. લોકોએ સુરતમાં જઈ તેમના કાર્યોને નિહાળવા જોઈએ.

પ્રશ્ન *કોઈપણ વ્યક્તિના બ્રેઈન ડેડ સિવાય, ધબકતા હાર્ટ કઈ રીતે પ્રાપ્ત કરી શકાય?*

જવાબ બ્રેઈન ડેડ વ્યક્તિમાંથી જ ધબકતા હાર્ટ પ્રાપ્ત થઈ શકે. એ સિવાય અન્ય કોઈ ઈલાજ નથી.

પ્રશ્ન *ડોનર દર્દી એક સ્થળે હોય અને લેનાર વ્યક્તિ કોઈ અન્ય સ્થળે હોય તે પરિસ્થિતિમાં આ ઓપરેશન ૪ કલાકમાં કઈ રીતે થઈ શકે?*

જવાબ અન્યનું હાર્ટ લેવાની ઈચ્છા રાખનાર વ્યક્તિએ પોતાનો કેસ સીમ્સ હોસ્પિટલમાં નોંધાવવો જોઈએ. અને ત્યાર પછીના ૨-૩ મહિના તો તેણે હોસ્પિટલની આજુબાજુમાં જ રહેવું જોઈએ. જેથી જરૂરિયાત પ્રમાણે તે તરતમાં ઉપસ્થિત થઈ શકે.

પ્રશ્ન *આપશ્રીની માતૃભૂમિ વિશે કંઈ વિશેષ જણાવી શકશો?*

જવાબ ''કચ્છી છું એટલે જીગરથી કામ કરું છું'' આ એક વાક્યમાં માતૃભૂમિની સરાહના વિશે બધું આવી જાય છે.

સૌજન્ય : "કચ્છશ્રુતિ"

દિવસની તમારી પહેલી નિષ્ફળતા ત્યારે શરૂ થાય છે, જ્યારે તમે પાંચ મિનિટ વધુ ઊંઘવાનું નક્કી કરો છો.

दक्षिण सेतु

भारतमें वैसे तो पौराणिक मंदिर बहुत है, दक्षिण की अगर बात करें तो अनगिनत मंदिर है, तेरवी सदी के राजा की ये बात है. दक्षिण में तिरुवल्लवरु एक गाँव है, जहाँ एक ऐसा मंदिर है, जो आज भी पूजनीय है. वहाँ के राजा के बेटी की ये कहानी है. उसकी एक बेटी थी. वह बहुत ही सुंदर - स्वरुपवान. नाम था 'अवइपार.' वह छोटी थी तब से नृत्य सिखनेमें माहिर थी. साथ साथ वो शिक्षा प्राप्त करने लगी. 'अवइपार' भगवान गणेशजी की भक्त थी. रोज पूजा अर्चना, आरती करती थी. उसकी भक्ति दिन-ब-दिन बढती गई. वो दिनमें तीन बार पूजा करन लगी. जब वह बडी हो गई तो नृत्यकलामें उसकी रुचि बढती गई और साथ साथ शिक्षामें उसका ज्ञान बढता गया. और फिर वो कवितायें, मुंहावरे भी लिखने लगी. और उसकी कवितायें गायी जाने लगी. जहां कहीं भी कवितायें या मुंहावरे गाये जाते वहां 'अवइपार' के गुन गाये जाते. 'अवइपार' इतनी सुंदर थी की हर एक राज्य के राजा शादीका प्रस्ताव भेजने लगे.

'अवइपार' वैसे भी गणेशजी की बहुत ही बडी भक्त थी. उसे जब पता चला कि उसकी शादीके प्रस्ताव आ रहे हैं, तो बहुत दुःखी हो गई क्योंकि वो शादी करना नहीं चाहती थी. वैसे भी इस देशमें भगवान की भक्ति है, तभी भारत है. 'अवइपार' के उसके पिता यानि राजाने बहुत समजाया, पर वह न मानी. 'अवइपार' ने भगवान श्रीगणेशजी से प्रार्थना की, 'है भगवान! मेरी उम्र इतनी कर दो की मैं अम्मा बन जाउं. और चमत्कार यह हुआ की वो उम्रमें बडी हो गयी. उसकी खुशीका ठिकाना नहीं रहा. वो नाचने लगी. 'अवइपार' ने कवितायें, मुंहावरे लिखना नहीं छोडा था. फिर उनकी किताबें भी छपी और वहांकी स्कूलों में कवितायें पढाई जाने लगी. तमिलनाडुमें 'कौरवीयदन' बच्चों का पाठ्यक्रम है. कविताओं की वर्णमाला पढाई जाती है.

वो कहती थी :

१. दूसरों के ज्ञान का अपमान मत करो.
२. भीख कभी मत मांगो.
३. खुद को बडा और दूसरों को छोटा मत समजो.
४. वो कहती थी विश्वमें कोई भी मंदिर इतना पवित्र नहीं जितनी हमारी मां पवित्र है.
५. 'अवइपार' के बिना दक्षिण अधूरा है.
६. कन्याकुमारीमें 'अवइपार' को पूजा जाता है. दोनों स्वरुपों में छोटी अवस्था प्रौढ अवस्था.

– पी. एन. बारमेडा

યુરોલોજીસ્ટ ડૉ. હિમાંશુ શાહ

ડૉ. હિમાંશુ શાહ
યુરોલોજિસ્ટ

અમદાવાદ ખાતે યુરોલોજી, કિડની, નેફ્રોલોજી વગેરે સંબંધિત દર્દોની સારવાર અર્થે આધુનિક યંત્રો-મશીન, સાધન સામગ્રીઓ સાથે શહેરના મુખ્ય વિસ્તારમાં અંદાજે ૨૦,૦૦૦ ચો. ફૂટવાળા બિલ્ડિંગમાં અને ૩૦ બેડની ક્ષમતાવાળી ફ્યુઝન હોસ્પિટલ સાથે કાર્યરત છે.

દર્દીઓને એક જ સ્થળે બધી સગવડતાઓ પ્રાપ્ત થાય તે માટે હોસ્પિટલમાં જરૂરી એવા તમામ વિભાગો ઉપલબ્ધ છે.

રાષ્ટ્રમાં આજે યુરોલોજી સંબંધી અનેક પ્રકારની તકલીફવાળા દર્દીઓનું પ્રમાણ વધ્યું છે. તેના કારણ, ઉપાય અને તેવા દર્દને પ્રાથમિક સ્તરે અટકાવવા શું કરવું જોઈએ વગેરે બાબતે તબીબી જાણકારી લોકોને આપીને જરૂરી જાગૃતિ લાવવાના હેતુસર શ્રી કચ્છી સમાજ - અમદાવાદના માસિક મુખપત્ર 'કચ્છશ્રુતિ'ના તંત્રી મંડળના શ્રી દિનેશ આર. મહેતા દ્વારા ઉપરોક્ત હોસ્પિટલની ડૉક્ટર-ટીમ પૈકી મૂળ કચ્છ માંડવીના યુરોલોજિસ્ટ ડૉ. હિમાંશુ શાહ સાથે થયેલ વાર્તાલાપનો સારાંશ સુજ્ઞ વાચકવર્ગના જાહેર લાભાર્થે અત્રે પ્રકાશિત કરેલ છે.

પ્રશ્નકર્તા : શ્રી દિનેશ આર. મહેતા

ઉત્તર આપનાર : ડૉ. શ્રી હિમાંશુ શાહ

પ્રશ્ન : *યુરોલોજી સંબંધી કયા પ્રકારના રોગોનું પ્રમાણ હાલે વિસ્તૃતપણે જોવા મળે છે?*

ઉત્તર : પથરી, પ્રોસ્ટેટ, મૂત્રમાર્ગને અનુલક્ષીને કિડને, બ્લેડર, પ્રોસ્ટેટ વગેરેના કેન્સર, બાળકોના જન્મજાત રોગો, સ્ત્રીઓને પેશાબ માર્ગના રોગો, વ્યંધત્વ વગેરે મુખ્ય છે.

પ્રશ્ન : *વ્યક્તિને પથરીની તકલીફ થાય તે સમયના સામાન્ય લક્ષણો આપ જણાવશો?*

ઉત્તર : સામાન્ય સંજોગોમાં તેવા દર્દીઓને પડખામાં દુઃખાવો, પેશાબમાં બળતરા, લોહી પડવું, ઉલટીઓ થવી તેમજ તાવ આવવા જેવા મુખ્ય લક્ષણો છે.

પ્રશ્ન : *પથરીનું નિદાન કેવી રીતે કરી શકાય?*

ઉત્તર : સોનોગ્રાફી, એક્સ-રે, પેશાબનું પ્રાથમિક પરીક્ષણ અને યોગ્ય કિસ્સામાં સીટી-સ્કેન દ્વારા નિદાન કરી શકાય.

પ્રશ્ન : *દર્દીને પથરી હોવાનું જણાય તો તેની તબીબી સારવાર અથવા ઉપાયો શું હોઈ શકે?*

ઉત્તર : દર્દીને અગર ૬ એમએમથી નાની પથરી હોય તો મોટાભાગના કિસ્સાઓમાં તે પથરી કુદરતી રીતે જ નીકળી જાય છે. અગર તેવી પથરી ૬ એમએમથી મોટી અને ૧૫-૨૦ એમએમથી નાની હોય તો ESWL (કિરણો દ્વારા પથરી તોડવાની પદ્ધતિ) અસરકારક રહે. અગર પથરી ૨૦ એમએમથી મોટી અથવા કિડનીની નળીમાં (યુરેટર) હોય તો દૂરબીનના માધ્યમથી દૂર કરી શકાય. આધુનિક સમયમાં ચીરો મૂકીને થતી સારવારની ભાગ્યે જ જરૂર પડે છે.

પ્રશ્ન : *પથરીવાળા દર્દીએ ખાવા-પીવામાં શું કાળજી લેવી જોઈએ?*

ઉત્તર : પથરી થવા માટે મુખ્ય સ્વરૂપે આપણા શરીરનું બંધારણ જ જવાબદાર છે. તે અન્વયે જોઈએ તો ખાવા-પીવા વિશે નીચે જણાવેલ વિવિધ પ્રકારની અનેક માન્યતા - ગેરમાન્યતાઓ પ્રવૃત્ત છે....

★ દૂધ કે દૂધની બનાવટની વસ્તુઓ ન લઈ શકાય કારણકે તેમાં કેલ્શિયમ છે. (આ ખોટી માન્યતા છે. દૂધ ન લેવાય તો વ્યક્તિના હાડકાં નબળાઈ થઈ જાય.)

★ બીયર પીવાથી પથરી નીકળી જાય.
(આ પણ ખોટી માન્યતા છે. બીયરમાં ઓક્ઝેલેટ હોય એટલે પથરી થવાની શક્યતા વધવાની પૂરી શક્યતા છે.)

★ બીજવાળા શાકભાજી, દૂધ ખવાય નહીં. (ઉપર મુજબ આ પણ ખોટી માન્યતા છે. સામાન્ય રીતે જોઈએ તો મોટાભાગના શાકભાજી-ફળમાં તેનાં બીજ હોય જ.)

★ ઉપરોક્ત સંદર્ભમાં જોઈએ તો ટમેટાં જેવી વસ્તુ ન ખવાય. (બિલકુલ ખોટી વાત. વિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ ટમેટાં એ ખૂબ જ ઉત્તમ પ્રકારનું ફ્રુટ છે, જે લઈ શકાય.)

હકીકત એવી છે કે સામાન્ય રીતે કેલ્શિયમની પથરીવાળા દર્દીઓએ સાઈટ્રેટવાળા ફ્રુટ વધારે ખાવા

જોઈએ. જેવા કે લીંબુનું પાણી, સંતરા, મોસંબી વગેરે. વ્યક્તિએ દિવસ દરમ્યાન ૩થી ૪ લીટર જેટલું પ્રવાહી અવશ્ય લેવું જોઈએ અને નોન-વેજ ખોરાકનું પ્રમાણ ઓછું કરવું જોઈએ.

પ્રશ્ન : ***એક સવાલ એવો છે કે... એક ડૉક્ટર તરીકેની દિનચર્યા ખૂબ જ વ્યસ્ત હોય છે, તેમની લાઈફ સ્ટ્રેસ હેઠળ જોવા મળે છે. તેમાંથી હળવાશ અનુભવવા અન્ય કોઈ પ્રકારનો શોખ કેળવવો પડે, એવું આપને જણાય છે? આપની હોબી અંગે કાંઈક પ્રકાશ પાડશો?***

ઉત્તર : મારા મત મુજબ કોઈપણ વ્યક્તિએ વ્યવસાયને જ માત્ર જિંદગી બનાવવી જોઈએ નહીં. વ્યવસાય તો જિંદગીનો એક અંગ છે. વધારાની પ્રવૃત્તિ - હોબીની રીતે જોઈએ તો વ્યક્તિએ દરરોજ બેડમિન્ટન રમવાનું, જીમમાં જવું જોઈએ. એક વર્ષમાં ૨ થી ૩ વખત વેકેશન લઈને પરિવાર સગાસંબંધી-મિત્રવર્ગ સાથે આનંદ પ્રમોદમાં વધારે સમય પસાર કરવા પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. તે ઉપરાંત ટ્રેકિંગ, મ્યુઝીક જેવા ક્ષેત્રમાં પણ રસ દાખવીને પોતાની મનપસંદ અનેક પ્રવૃત્તિઓ કરીને આનંદ-પ્રમોદમાં રહીને સ્ટ્રેસમય જીવનને જરૂર હળવું કરી શકાય તેમ છે.

(વાર્તાલાપના અંતે ડૉ. શ્રી હિમાંશુ શાહનો ખૂબ ખૂબ આભાર માનવામાં આવ્યો હતો.)

- **સરનામું :**
  ફ્યુઝન કિડની ઈન્સ્ટિટ્યૂટ, પાંજરાપોળ ચાર રસ્તા પાસે, યુનિવર્સિટી રોડ, અમદાવાદ.
  ફોન : (૦૭૯) ૨૬૩૦૫૦૬૦

ડૉ. હિમાંશુ શાહ, M.S., M.Ch. (Urology)
સી/૪૦૧, સમય એપાર્ટમેન્ટ, આઝાદ સોસાયટી, આંબાવાડી, અમદાવાદ. મો. ૯૮૨૫૦ ૨૦૭૧૪

સૌજન્ય : "કચ્છશ્રુતિ"

મીથીલેશ સોની

મીથીલેશ મધુસુદનભાઈ સોની
Baechlor of Prosthetics & Orthotics - Guj. University
M. : 97129 72413
E-mail : mithileshsoni14@gmail.com

કચ્છ ગામ તેરાના વતની અને વર્ષોથી અમદાવાદમાં સ્થાયી થયેલ મધુસુદનભાઈ સોનીના પુત્ર મીથીલેશ સોનીએ ગવર્નમેન્ટ પ્રોસ્થેટીક એન્ડ ઓર્થોસ્ટીક કૉલેજ - અમદાવાદથી પાસ થયા છે અને તેમને ૭ વર્ષનો અનુભવ છે. હાલમાં તેઓ વધુ અભ્યાસ કરી રહ્યા છે.

ડૉ. ઉમેશ કંસારા

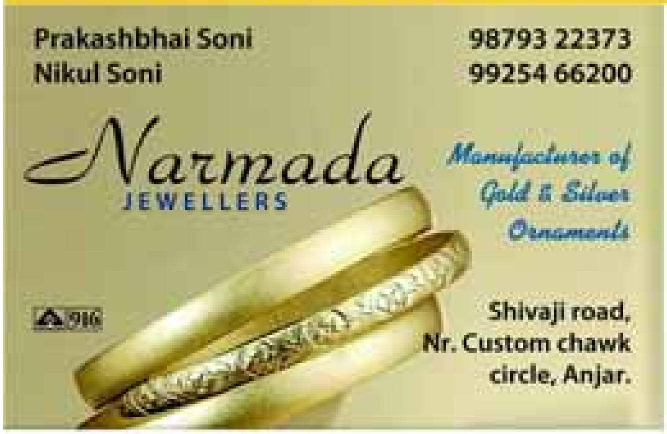
ડૉ. ઉમેશ કંસારા
BDS
જોધપુર
M. : 99280 70900
E-mail : drukansara@gmail.com

ડૉ. ઉમેશ રામસુખજી કંસારાએ BDS ની ડિગ્રી એસ.એમ.એસ. મેડિકલ કૉલેજ - જયપુરથી મેળવેલ. વ્યાસ ડેન્ટલ કૉલેજ - જોધપુરમાં ૧ વર્ષ લેક્ચરર તરીકે જોડાયેલ. છેલ્લા ૧૩ વર્ષથી જોધપુર મધ્યે કંસારા ડેન્ટલ હોસ્પિટલ નામે પ્રાઈવેટ પ્રેક્ટીસ કરી રહ્યા છે.

ડૉ. પ્રકાશ કંસારા

ડૉ. પ્રકાશ કંસારા
MBBS,
MD (Anaesthesia and Critical care)
M. : 9462280100
E-mail : prakashbkansara@gmail.com

ડૉ. પ્રકાશ ભીકમચંદજી કંસારાએ MBBS કર્યા બાદ MD (Anaesthesia and Critical Care) ની ડિગ્રી મેળવી. ઉપરાંત Pain Physician ની વધારાનું ક્વોલીફિકેશન ધરાવે છે. હાલમાં ઓમ હોસ્પિટલ, પાલી મારવાડ, રાજસ્થાન મધ્યે એનેસ્થેટીસ્ટ અને ક્રિટીકલ કેર અને પેઈન ફિઝીશિયન તરીકે સેવાઓ આપી રહ્યા છે.


Prakashbhai Soni
Nikul Soni
98793 22373
99254 66200
Narmada
JEWELLERS
Manufacturer of
Gold & Silver
Ornaments
Shivaji road,
Nr. Custom chawk
circle, Anjar.

Ketan Enterprise
TYRE | BATTERY | ALLOY WHEEL
apollo
BRIDGESTONE
CEAT
Continental
GOODYEAR
JK TYRE
કેતન સી. પરમાર
૯૮૨૫૨ ૩૪૬૫૭
ઈ-મેલ: ketanparmar69@gmail.com
લક્ષ્મી ચેમ્બર્સ, રવિ સિનેમા પાસે, ભુજ-કચ્છ
ફોન: ૦૨૮૩૨ ૨૨૧૪૧૬, ૨૫૩૪૧૬ | ઘર: ૦૨૮૩૨ ૨૫૦૦૫૩

જગદીશભાઈ કંસારા
૯૮૨૫૪ ૬૧૯૨૦
મધુકાંતભાઈ કંસારા
૯૮૨૫૯ ૭૯૬૫૦
આશા
મોલ્ડીંગ વર્કસ
શુદ્ધ કાંસાના બી.એમ.કે. માર્કાનાં મંજીરા, ઝાંઝ, જાલર તથા ઘંટ બનાવનાર
મચ્છી પીઠ, અંજાર - કચ્છ । ફોન: ૨૪૩૪૫૯

Prdeep Kansara
939 9999 330
Sanjay Kansara
94265 21974
PRADEEP AGENCIES
BHARAT PETROLEUM DEALER
Email: pradeep_kansara25@gmai.com
Petrol Site: 126, M. G. Road, Secundarabad
Diesel & LPG: 1-54/2, Madinaguda Village, Myapur
Bitumen Depot: 8-2-98 Isanpur, Opp. Raasi Ceramics, Medak

સોની નરેશ દામજીભાઈ
સોના-ચાંદીના દાગીના
બનાવનાર તથા વેચનાર
પાર્થ
જ્વેલર્સ

INDOTEX
PAINTS
Durable | Decorative | Protective
Regd. Office: "Indotex House" Nr. GNFC Tower,
S.G. Hoghway, Bodakdev, Ahmedabad 380054
Ph.: 079 2685 3279 • M. 99094 44598
Telefax: 079 2685 7412
Email: indotexpaints@yahoo.co.in
Website: www.indotexpaints.com
Ahmedabad - Kunal N. Shah
M.: 98250 33598
Mumbai- Punit N. Shah
M.: 98205 14143
Gujarat | Rajasthan | Maharashtra | Karnataka | Goa | Andhra Pradesh

વૈશાલી જ્વેલર્સ
સોના-ચાંદી ના દાગીના બનાવનાર તથા વેચનાર
દિનેશ જે. સોની
(M) 9426448597
9601717555
જે. જે. કોમ્પ્લેક્ષ
બેંક ઓફ ઇન્ડિયા ની બાજુમાં, સુભાષ ચોક,
મુ. તલોદ, જી. સાબરકાંઠા

સોની શાંતિલાલ એચ.
૯૮૨૪૨ ૯૯૨૫૦
સોની હરિશ એચ.
૯૮૨૫૨ ૨૪૫૩૫
સોની બિમલ એસ.
૯૬૦૧૩ ૨૮૦૨૨
Roshni Design
દિવ્યા જ્વેલર્સ
શાસ્ત્રી રોડ, અંજાર (કચ્છ)
સોને મઢેલા ફેન્સી ચુડા બનાવનાર

School Management Software

iolite

IOLITE Softwares Pvt. Ltd.
406, Tilakraj Complex,
B/h. Center Point, Panchvati,
Ellisbridge, Ahmedabad-380006
Ph.: 079 2646 4846, 2644 1050 | M.+91 92270 00105 | E. rahul@iolitesoftware.com
www.iolitesoftware.com

વિષ્ણુભાઈ : ૯૮૨૪૦ ૨૨૫૮૦
તપન : ૯૯૦૯૯ ૨૨૫૮૦
ચાંદીનાં દાગીનાનાં
હોલસેલ વહેપારી
VMC
ચોક્સી વિષ્ણુલાલ મથુરદાસ
ધાંચીની પોળ, જૈન ઉપાશ્રયની બાજુમાં, એમ.જી. હવેલી રોડ
માણેકચોક, અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૧ | ફોન: ૨૨૧૪ ૩૨૩૨, ૨૨૧૧ ૩૦૪૩

Kalpesh Modi
98253 88733
Shirish Modi
98793 42282
Vikas Gold
Shree Vikas Gold
Wholesaler of Gold Ornaments
Opp. Dedkani Pole, M.G. Haveli Road,
Manek Chowk, Ahmedabad 380001
Ph.: 79 22110556, 22110577
Mobile: 98255 42282,
Email: vikasgold01@gmail.com
G.F. 22-23, Super Mall, Nr. Lal Bunglow
C.G. Road, Ahmedabad-380009
Ph.: 079 2640 5524, 2640 5525
Mobile: 72278 55524, 72278 55525
Email: vikasgold01@gmail.com

NJ
સોની ઈશ્વરલાલ નેણશી એન્ડ સન્સ
સોના-ચાંદીનાં દાગીનાનાં બનાવનાર વિક્રેતા
મેઈન બજાર, દહીંસરા તા. ભુજ - કચ્છ | ફોન: ૦૨૮૩૨-૨૪૩૪૫૯, ૯૪૨૭૭૬૮૮૮૪
હિમેશભાઈ : ૯૭૨૫૧ ૮૦૮૦૭ | હિરેનભાઈ : ૯૮૨૫૭ ૫૮૧૮૮

Anil Patel: 98987 58484
Parth Patel : 98250 76954
WESTERN AIR
INTERNATIONAL COURIER
Service for all International Courier Companies
USA, UK, Australia, Canada, NZ, UAE & all other countries
Shop No. 5 Shital Plaza, Near ICICI Bank, Rambaug,
Maninagar, Ahmedabad-380 008.
Ph.: 079 2543 4006, 2543 2006
Email: anil_western2006@yahoo.com | www.westernair.in

Silver Elegance
Wholesale & Retailer
Puja Goods, Payal, Juda,
Antique Silver Jewellery
AcpL
92.5 Silver Jewellery Dealer
96874 02022
Ramsingh 94273 22188 | Pravin 94273 25642
38, Super Mall, Nr. Lal Bunglow
C.G. Road, Ahmedabad-380009.
Ph.: 079 2640 2022, 4009 9260

Sureshbhai Soni
94269 15921
Amit Soni
90337 57701
M/s Soni Parshottam Lakhamshi & Co.
(BABUBHAI MANFARAWALA)
Suresh & Co.
Manufacturers & Dealers of Gold and Silver Ornaments
Ganga Bazar, Anjar, (Kachchh) 370 110
Tel : +91 2836 243342

દરેક જાતનાં કાંસાના મંજીરા, ઝાંઝ, જાલર તથા ઘંટ કળશ, ધ્વજદંડ,
નાગ, જળાધરી બનાવનાર તથા વેચનાર
જગદીશ હરિલાલ : ૯૯૭૯૯ ૨૧૨૫૧
સંદીપ હરિલાલ : ૯૪૨૬૪ ૩૦૩૬૮
એમ.પી. કંસારા
મચ્છી પીઠ, અંજાર - કચ્છ ૩૭૦ ૧૧૦
ફોન: ૨૪૩૪૫૯

अनमोल ज्वेलर्स एवं रत्न केन्द्र

कौशिक के. कहा
जितेश (राजु) के. कहा

सभी राशियों के रत्नों व उपरत्न के थोक एवं चिल्हर विक्रेता

दूरभाष : 0771 223 5657
मो. : 94790 35657, 98271 76512
Email : anmolkk9@gmail.com • www.anmolratna.net

MT

મહેક ટ્રેડીંગ

બુલીયન મર્ચન્ટ

હરિશભાઈ નરોત્તમભાઈ સોની (ધાણેટીવાળા)

12 મીટર રોડ, પટણી બજાર, અંજાર (કચ્છ) 370 110.

Ph. No. 02836 - 241043, Mob. 99135 04898, 98258 37767

Deals in
Gold | Silver
Diamond Jewellery

Gopal Soni (M.A. Music)
Ph.: 276 39 69
Cell: 098222 26257

New Darpan Jewellers

Prabha Niwas, Subhash Putla,
Old Bhandara Road, Nagpur-440008
Email:gopalpsoni@gmail.com

916

હર્ષદભાઈ ૯૮૨૫૦ ૫૬૪૭૦
પંચમ ૯૯૨૫૯ ૩૯૬૭૦
હરકિશન ૯૪૨૭૨ ૭૨૮૮૦

શિલ્પ જ્વેલર્સ

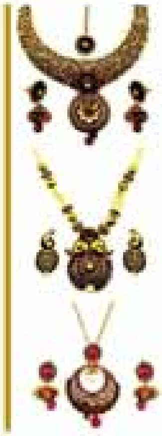
સોના ચાંદી તથા ઝવેરાતના વેપારી
ગ્રહોની વીંટીના સ્પેશ્યાલિસ્ટ

Vishal Pomal
B. Com., LL.B
9666664564

Manish Pomal
M.B.A. Gemologist
9701234526

Ashok Kumar & Sons
JEWELLERS

3-3-157/158, Subhas Road, Secunderabad-3
Off: 040-27812756, Email: aksjewel@gmail.com



Hitesh S. Pomal : 98791 22298
Nandish S. Pomal : 99242 19117

M/s. Soni Ramniklal Nanalal
Retailer of Gold and Silver Ornaments

Foram S. Pomal : 94280 33100
Showroom : 02836 246108

M/s. Mahalaxmi Jewellers
Wholesale of Gold Ornaments

Lalbahadur Shashtri Road, Anjar-Kutch-370110
Email: foramsoni2@gmail.com

પારકાને પોતાના કરવા એ નહીં પરંતુ
પોતાના છે એને વ્હાલા કરવા એ જીવનક્ષેત્રે
મોટામાં મોટો પડકાર છે.

ઘનશ્યામભાઈ પ્રેમજીભાઈ ઠક્કર
હર્ષ, રિયા અને યશ ઠક્કર

Arunbhai Soni
982424 14895
Riteshbhai Soni
90338 42533

02836 245572

BB

BABUBHAI JEWELLERS
MANFARAWALA

Manufacturers & Dealers of Gold & Silver Ornaments

Lohar Chowk, 12 Mtr Road, Ganga Bazar, Anjar (Kutch)

La Pino'z Pizza
GANDHIDHAM
BHUJ

Kekiz
AHMEDABAD

The Shake Maker
GANDHIDHAM

Mukesh Soni - 98792 03529

PrabhuKrupa
Jewellers

BIS Approved Hallmark Gold Jewellery
Dealers & Makers of Gold and Silver Ornaments

Symbol of Trust & Beauty

Atul Soni : 97250 38140
Anil S. Soni : 98242 85210
Kirtan A. Soni : 90336 28998

5, Srimadshikhar Complex, M.P. Road, Anjar-Kutch.
02836-242347
asoni2910@gmail.com
prabhukrupajewellers
prabhukrupajewellers

Pinack. S. Halaie
99225 79995

Vipul. S. Halaie
94221 02427

Macken Jeweller's
Macken Gift
Vipul Wooden Art.
(Govt. Contractor)

Abhyankar Road sitabuldi Nagpur

GULAB FILTERED GROUNDNUT OIL

Gujarat's Best Groundnut Oil

GULAB OILS

PANKAJ INDUSTRIES, KALUPUR, AHMEDABAD. TEL.: (079) 2213 1151, 9925125251

M : 09998694694
Email : gp_hirise@yahoo.co.in

Er. Ghanshyam Soni
B. E. Civil

HI-RISE CONSULTANT
- Architectural Designer
- Structure Designer
- Consulting Civil Engineer
- Approved Valuer

Let's Live Better...

Office : 1/4, AJANTA COMPLEX, B/H S.T. STATION, MODASA-383315 DIST SABARKANTHA (GUJ)

Kiranbhai Soni
Deven Soni

94269 21470
98253 74977

Soni Kiran Kanjibhai

Manufacturer & Dealers of Gold & Silver Ornaments

916

Shivaji Road, Modh Faliya, Nr. Dr. Sorathiya,
Anjar - Kutch. Ph.: (R) 241070, 653628

કંસારા નવનીતલાલ જગજીવનદાસ

સોના ચાંદીના વહેપારી

૪૫૦/૧-૩, સાંકડી શેરીના નાકે,
માણેક ચોક, અમદાવાદ - ૦૧.
ફોન : (દુ) ૨૨૧૪૨૮૮૦, ૨૨૧૪૪૯૩૪
(ઘ) ૨૨૧૪૯૯૪૧
મો.: ૯૮૭૯૫૩૦૩૧૧

Cell: 98254 14935

Pravinchandra Choksi

P Himatlal

Lagdi, Coins, Notes & 92.5 Silver Items

366/1 Ketarpal's Pole, Manek Chawk, Ahmedabad-1
Tel.: 079 2211 0540 | Email: p_himatlal5@yahoo.com

દેશને મોદી સરકારની સ્વાસ્થ્યલક્ષી ભેટ : "ભારતીય જનઔષધ પરિયોજના"

પ્રીન્સી સોની - નખત્રાણા

મોદી સરકારના શાસનમાં આવ્યા પછી દેશના લોકોને વરદાનરૂપ સ્વાસ્થ્યલક્ષી કોઈ નિર્ણય હોય તો તે છે, ભાજપા સરકાર દ્વારા જનઔષધિ પરિયોજનાનો શુભારંભ. ૧ જુલાઈ, ૨૦૧૫ના રોજ શરૂ થયેલ આ અભિયાનનો મુખ્ય ઉદ્દેશ એ છે કે, લોકોને ગુણવત્તાસભર દવાઓ સસ્તા ભાવે મળી રહે અને કોઈ ગરીબ કમસે કમ દવાના અભાવે તો જીંદગી ન જ ગુમાવે. આવા મહાન હેતુ સાથે સમગ્ર દેશમાં "પ્રધાનમંત્રી ભારતીય જનઔષધિ કેન્દ્ર" શરૂ કરવામાં આવ્યા.

જનઔષધિ પરિયોજના વિશે જાણતા પહેલાં એ સમજવું જરૂરી છે કે, જેનરીક દવા એટલે શું? તો કોઈપણ દવાની પેટન્ટ અવધિ એક વખત સમાપ્ત થઈ જાય ત્યાર પછી કોઈપણ કંપની એ દવા બનાવી તથા માર્કેટીંગ કરી શકે છે. તો આવી દવાઓ જેનરીક દવા તરીકે ઓળખાય છે. હવે બીજો પ્રશ્ન એ ઉદ્ભવે છે કે, 'શું જેનરિક દવા બ્રાન્ડેડ દવાઓ જેટલી જ અસરકારક હોય છે?' હા, જેનરિક દવાની કંપની ફક્ત જે - તે દવાની ફોર્મ્યુલા કોપી કરે છે. વસ્તુતઃ તે દવાઓ શરીરમાં એટલી જ માત્રામાં એક્ટીવ ઈન્ગ્રેડિયન્ટ રીલીઝ કરે છે અને શરીર પણ એટલી જ માત્રામાં ઍબ્ઝોર્બ કરે છે, જેટલી ઓરીજીનલ દવાઓ કરતી હોય છે.

સીધા શબ્દોમાં કહું તો, બંને વચ્ચે ફક્ત નામનો જ ફરક છે. એક દવાને કોઈ બ્રાન્ડના નામથી વેચવામાં આવે છે તો બીજી કોઈ સામાન્ય નામથી વેચાય છે. અંતે તો બંને દવાઓ જેનરિક જ છે. જે ફક્ત પેટન્ટ સમાપ્ત થયા પછી બનાવાઈ રહી છે. આમ, જેનરિક દવાઓને જ્યારે એક ટ્રેન્ડના કે બ્રાન્ડનામ સાથે વેચવામાં આવે ત્યારે તેને બ્રાન્ડેડ જેનરિક કહી શકાય.

ઉપર્યુક્ત કન્સેપ્ટને ધ્યાનમાં રાખીને પ્રધાનમંત્રી જનઔષધિ અભિયાન મુખ્યત્વે જનતાને જાગૃત કરવા માટે જ શરૂ કરવામાં આવ્યો કે જેથી લોકો સમજી શકે, કે બ્રાન્ડેડ મેડિસીનની તુલનામાં જેનેરિક મેડિસીન સસ્તાભાવે ઉપલબ્ધ છે. તેમજ તેની ગુણવત્તામાં પણ કોઈ કમી નથી. તદુપરાંત આ દવાઓ બજારમાં સરળતાથી ઉપલબ્ધ પણ છે.

મિત્રો, અત્યાર સુધીમાં (માર્ચ ૨૦૧૯ સુધીમાં) અહેવાલ મુજબ સમગ્ર દેશમાં ૫૦૦૦થી પણ વધુ જનઔષધિ કેન્દ્રો ખૂલી ચૂક્યા છે. તેમજ વર્ષ ૨૦૨૦ના અંત સુધીમાં બીજા ૨૫૦૦ જનઔષધિ કેન્દ્રો ખુલ્લા મૂકવાનો અંદાજ છે.

દેશમાં જનઔષધિ કેન્દ્રો ખુલ્લા મૂકવા, તેના પર નજર રાખવી, તેને મંજૂરી આપવી આ અંતર્ગત તમામ વહીવટ કેન્દ્રના રસાયણ અને દવા મંત્રાલય દ્વારા થાય છે. જે અંતર્ગત કુલ ૧૦૦૦થી પણ વધુ પ્રકારની દવા અને સર્જીકલ સાધનો બહાર પાડવામાં આવ્યા છે. કેન્દ્રીય રસાયણ અને દવા મંત્રાલયના દેખરેખ હેઠળ એક ફાર્મા બ્યુરો દ્વારા એજન્સી ઈમ્પ્લીમેન્ટેશન સમગ્ર દેશમાં થાય છે. જે BPPI ના નામે ઓળખવામાં આવે છે.

હવે આ BPPI એટલે શું? તો કેન્દ્રીય મંત્રાલય દ્વારા પ્રસ્થાપિત બ્યુરો જે જનઔષધિ કેન્દ્રોના માધ્યમથી જેનરિક મેડિસીનનું સપ્લાય અને માર્કેટીંગ CPSU (Community and Public Sector Union) ની સહાયતાથી દેશભરમાં કરી રહ્યું છે.

આમ તો BPPI ની સ્થાપના સોસાયટી રજિસ્ટ્રેશન એક્ટ, ૧૮૬૦ અંતર્ગત એપ્રિલ ૨૦૧૦માં કરવામાં આવી હતી. જે આજે પણ દવા અને રસાયણ મંત્રાલયની સુચનાઓ અનુસાર કાર્ય કરે છે. BPPI નું પૂરું નામ છે : Beuro of Pharmaceuticals Public sector undertakings of India.

BPPI અધિકૃત દવા સસ્તી હોવાનું મુખ્ય કારણ એ પણ છે કે મુખ્ય વેરહાઉસથી સીધા જનઔષધિ કેન્દ્ર સુધી એ દવા ઉપલબ્ધ છે. આ દવાઓની Quality, Safety and Efficacy ની વાત કરીએ, તો CPSO અને પ્રાઈવેટ સપ્લાયર્સ દ્વારા National Accreditation Board for Testing and Calibration Laboratories નદ્વારા ચકાસણી કરી નિયત ધોરણ નક્કી કર્યા હોય તે મુજબ પ્રમાણભુત થયા બાદ જ મુખ્ય વેરહાઉસ દ્વારા સ્ટોર માલિક સુધી પહોંચાડવામાં આવે છે.

હવે આ પરિયોજના અંતર્ગત લોકોની બચત અંગે વાત કરીએ તો, નાણાંકીય વર્ષ ૨૦૧૮-૧૯માં અંદાજે ૬૦૦ કરોડ રૂપિયાની બચત થવા પામી છે. ભારતના કેમિકલ અને ફર્ટીલાઈઝર મિનિસ્ટર માન. મનસુખ માંડવીયા સાહેબના અહેવાલ મુજબ ગતવર્ષે માત્ર ૬ મહિનામાં દેશભરમાં અંદાજે ૧૫૦ કરોડ રૂપિયાની જનઔષધિ દવાઓનું વેચાણ નોંધાયું હતું. આમ, ૬૪૦ જેટલા જીલ્લાઓમાં જનઔષધિ કેન્દ્રના માધ્યમથી ૪૦%થી ૯૦% જેટલી સસ્તી અને ગુણવત્તાસભર દવાઓ લોકો સુધી પહોંચાડવામાં આવે છે. જેમાં પ્રતિવર્ષ માસિક ૧.૫૦ લાખ જેટલો સરેરાશ વેચાણ રેશિયો સ્ટોરદીઠ વધ્યો છે.

ભવિષ્યમાં સરકાર તો પ્રયત્નશીલ રહેશે કે વધુમાં વધુ લોકો આ યોજનાનો લાભ લઈ શકે તે માટે સગવડો ઊભી કરવી. પરંતુ એક ડગલું આપણે પણ ભરીએ અને લોકોને જેનરિક દવા અંગે માહિતગાર કરીએ, દેશના વિકાસમાં ભાગીદાર બનીએ.

ડૉ. એચ. એલ. ત્રિવેદી

સંકલિત

૫ હજારથી વધુ કિડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટ કરનાર કિડની હોસ્પિટલના સ્થાપક પદ્મશ્રી સ્વ. ડૉ. એચ.એલ. ત્રિવેદીની ચિરવિદાય

ગરીબોના મસીહા, અસંખ્ય દર્દીઓને બિમારીના બિછાનેથી દોડતા કરેલ, એવા ડૉ. એચ. એલ. ત્રિવેદીનું તાજેતરમાં અવસાન થયેલ છે.

આ વ્યક્તિ ડોલરને બદલુ દુવા કમાવા માટે ધીકરી નહીં પણ એ સમયે કેનેડામાં સૌથી મોટી કમાણી તેના નામે હતી, તેને છોડીને સાવ મફતમાં ગરીબોની સેવા કરવા ભારત આવી ગયા હતા. આ કદાચ ઇતિહાસમાં એક જ અદનો આદમી હશે કે આટલી મોટી આવક અને નામના દેશના ગરીબો માટે છોડી હોય. કેનેડાના હોસ્પિટલમાં યોજાયેલા વિદાય સમારંભમાં તેના સાથી ડૉક્ટરોએ કહ્યું હતું કે, “ડૉ. ત્રિવેદી કેનેડાનો સૌથી વધારે આવક ધરાવતો અને દુનિયામાં ખ્યાતનામ કિડની નિષ્માતની નામના ધરાવતો માણસ આ બધું છોડીને નફાને બદલે નુકસાન કરવા જઈ રહ્યા છે.”

રાષ્ટ્રપતિશ્રીના હસ્તે પદ્મશ્રી ઍવોર્ડ સ્વીકારતા ડૉ. એચ. એલ. ત્રિવેદી

ડૉ. ત્રિવેદીએ જ્યારે કેનેડા છોડ્યું ત્યારે તેનું કેનેડાનું મકાન વેચવાની વાત આવી તો કાયમી તેની સાથે ચાલવા આવતા તેના પાડોશી એવા એક દરજી છે, તેમણે તેમને એક વખત કહેલું કે તમે મકાન વેચો તો મારે ખરીદવું છે. આ વાતને ડૉ. ત્રિવેદીએ યાદ રાખી અને કરોડોમાં જેના ખરીદદારો લાઈનમાં હતા છતાં ડૉ. ત્રિવેદીએ એ દરજીને બોલાવીને કહ્યું કે આ મકાન તમારે ખરીદવાનું છે. તો આ દરજીના શબ્દો હતા કે, “સાહેબ, મારી કોઈ કેપેસિટી નથી કે હું મકાન ખરીદવાની વાત કરી શકું. ત્યારે ડૉ. ત્રિવેદી કહે છે, ‘કેટલા પૈસા છે તમારી પાસે?’ ત્યારે દરજીએ કહ્યું કે, ‘મારી પાસે ખાલી ૧૮૮ ડોલર છે.’ અને આ વાત સાંભળીને ડૉ. ત્રિવેદી કહે છે કે, ‘બસ, આટલા જ પૈસામાં મારે વેચવું છે.’ અને એ મકાન તેને મફતમાં જ આપ્યું ગણાય. આ મહાન વિભૂતિ એટલે જ ડોલર સામું ના જોયું અને તેના ઉચ્ચ વિચારે તેને ગરીબોની સેવામાં બાકીનું જીવન વ્યતીત કરવાનું નક્કી કર્યું અને કાયમી ભારત આવી ગયેલા.

લોકોની સેવા માટે વિદેશથી ગુજરાત પાછા આવ્યા.

ગુજરાતના ઘણા ડૉક્ટર્સે વિશ્વભરમાં નામના મેળવી છે. તેમાં ડૉક્ટર એચ. એલ. ત્રિવેદીનું સ્થાન વિશિષ્ટ છે. ત્રિવેદી વિદેશમાં પોતાની ધીકતી પ્રેક્ટીસ, પ્રતિષ્ઠા અને પૈસો છોડી વતનના લોકોની સેવા કરવા માટે પરત ફર્યા હતા. અમદાવાદની Institute of Kidney Diseases and Research Centerના ભૂતપૂર્વ ડિરેક્ટર એચ. એલ. ત્રિવેદીનું નામ હરગોવિંદ લક્ષ્મીશંકર ત્રિવેદી છે. તેમણે બી.જે. મેડિકલ કોલેજમાં અભ્યાસ બાદ યુ.એસ.માં નેફ્રોલોજીનો અભ્યાસ કર્યો હતો. તેઓ યુ.એસ. અને કેનેડામાં ૧૦ વર્ષ પ્રેક્ટીસ બાદ ૧૯૯૦ના વર્ષમાં ગુજરાતના દર્દીઓની સેવા કરવા પરત ફર્યા હતા.

૩૦ વર્ષમાં ૫ હજારથી વધુ ઑપરેશન્સ કર્યા

ભારતભરમાં ન હોય તેવી કિડની હોસ્પિટલ અને રીસર્ચ સેન્ટર અમદાવાદમાં ઊભું કરનાર એચ. એલ. ત્રિવેદીના નેતૃત્વમાં ૨૬-૩૦ વર્ષમાં ૫૦૦૦ કરતા વધારે કિડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટ કરવામાં આવી છે. આશરે ૧૨૫ ડૉક્ટર્સ અને ૬૦૦નો સ્ટાફ ધરાવતી અમદાવાદની આ કિડની ઇન્સ્ટિટ્યુટ આજે વિશ્વભરમાં પ્રસિધ્ધ છે. એટલું જ નહીં, ડૉ. ત્રિવેદીના જન્મદિવસની પણ કિડની દર્દી કલ્યાણ દિવસ તરીકે ઉજવણી કરવામાં આવે છે. ભારત સરકાર દ્વારા એચ. એલ. ત્રિવેદીને વર્ષ ૨૦૧૫માં પદ્મશ્રી એનાયત કરી નવાજવામાં આવ્યા હતા.

એચ. એલ. ત્રિવેદી પાસે અમેરિકા જવા પૈસા નહોતા.

સુરેન્દ્રનગર જીલ્લાના ચરાવડા ગામે જન્મેલા હરગોવિંદભાી ત્રિવેદીના પિતા લક્ષ્મીશંકર શિક્ષક હતા. પહેલેથી જ ભણવામાં તેજસ્વી હરગોવિંદભાઈને ઘણીવાર ૧૦૦માંથી ૧૦૦ માર્ક મળેલા છે. ધોરણ-૧૨ બાદ અમદાવાદની બી.જે. મેડિકલ કોલેજમાં અભ્યાસ કર્યો. વિદેશ ભણવા જવા ઘણી યુનિવર્સિટીઓમાં પ્રવેશફોર્મ ભર્યા અને સાથે એક પત્ર પણ લખ્યો. એચ. એલ. ત્રિવેદીએ પત્રમાં લખ્યું હતું કે, તમે મને પ્રવેશ આપો તો એરફેર પણ આપવું પડશે. મારી પાસે પૈસા નથી. જો કે તેમની ઉજ્જવળ કારકિર્દી જોઈને અમેરિકાની એક યુનિવર્સિટીએ પ્રવેશ સાથે ટિકિટ પણ મોકલાવી. ગુજરાતથી અમેરિકા ગયેલા ત્રિવેદીએ Cleveland Clinicમાં નેફ્રોલોજીનો અભ્યાસ કર્યો.

કેનેડામાં આઠ વર્ષ પ્રેક્ટીસ કરી અને ૧૯૯૦માં ગુજરાત પરત ફર્યા. અમદાવાદમાં શરૂ કરી કિડની હોસ્પિટલ. ૩૦ વર્ષમાં ૫ હજારથી વધુ કિડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટના ઑપરેશન્સ કર્યા.

આ મહા માનવના આત્માને પ્રભુ સદ્‌ગતિ આપે તેવી પ્રભુને પ્રાર્થના.

કંસારા સમાજનું ગૌરવ : ૧૦૨ વર્ષના નિર્મલા બા

રોજ ૫ કિ.મી. ચાલતા નિર્મલાબેન ધોળકિયા (કંસારા) ૧૦૨ વર્ષે નિરોગી જીવન જીવે છે

૧૦૨ વર્ષના થયા હોવા છતાં નિર્મલાબા પાંચ કિલોમીટર સડસડાટ ચાલે છે અને ધ્યાન, કપાલભાતી, પ્રાણાયામ પણ કરે છે. તેમની સ્ફૂર્તિને જોઈને કોઈ ના કહે કે તેઓ સો વર્ષ વીતાવી ચૂક્યા હશે. ગાંધીજીના દર્શન કરી ચૂકેલા નિર્મલાબાનો જન્મ અને ઉછેર સિહોરમાં થયો હતો. ૧૯ વર્ષે લાલજીભાઈની સાથે લગ્ન કરી સાયલામાં સંયુક્ત પરિવારમાં આવીને વસ્યા. તેઓ કંસારા હોવાથી વાસણની દુકાન પર ઘર નભતું હતું. એમાં સંયુક્ત પરિવાર. પણ સોંઘવારી હોવાથી ખાસ વાંધો આવતો નહીં. સમય જતાં બે દીકરી અને ત્રણ દીકરાઓને જન્મ આપ્યો. સૌથી નાનો દીકરો હજુ માંડ ચાર-પાંચ વર્ષનો થયો હશે ત્યાં નિર્મલાબાના પતિનું અવસાન થયું. અચાનક પતિનું મૃત્યુ થાય અને સંતાનો નાના હોય એટલે કોઈપણ સ્ત્રીના માથે પહાડ તૂટી પડે. પાછા એ રૂઢીચુસ્ત જમાનામાં વિધવા સ્ત્રીઓ માટે સમાજમાં ખાસ કોઈ સ્થાન નહોતું. આવી સ્થિતિમાં પતિ વગર જીવવું અઘરું તો હતું, પણ તેમણે મનને ભક્તિના માર્ગે વાળી લીધું. સંતાનો મોટા થતાં અમદાવાદમાં આવીને વસ્યા.

નિર્મલા બા નો જન્મ અને ઉછેર સિહોરમાં થયો હતો. ૧૯ વર્ષે લાલજીભાઈ સાથે લગ્ન કરી સાયલામાં સંયુક્ત પરિવારમાં આવીને વસ્યા. તેઓ કંસારા હોવાથી વાસણની દુકાન પર ઘર નભતું હતું. સો વર્ષમાં ઘણાં તડકા અને છાંયડા વેઠી ચૂકેલા નિર્મલા બા પોઝીટીવ એટિટ્યુડ ધરાવે છે. તેથી કહે છે કે, કોઈપણ પરિસ્થિતિમાં વિચલિત ન થવું જોઈએ. જે થાય એ સારા માટે થાય છે. બીજું સતત પરિવર્તન આવે છે.

નિર્મલા બા કહે છે, હું રોજ સવારે પાંચ વાગે ઊઠું છું. ઊઠીને ધ્યાન, કપાલભાતી અને પ્રાણાયામ કરૂં છું. પછી એક થેલીમાં બાળકો માટે બિસ્કીટ, બીજી થેલીમાં પારેવા માટે ચણ અને ત્રીજી થેલીમાં કૂતરા માટે રોટલી કે ભાખરી – આમ ત્રણ થેલી લઈને ચાલવા નીકળું છું. રોજ પાંચેક કિ.મી. ચાલીને ઘરે પરત ફરું. અમે વૈષ્ણવ છીએ તેથી શ્રીનાથજી, જમુનાજીની બે થી અઢી કલાક પૂજા કરૂં. બપોરે જમીને એકાદ કલાક સૂઈ જાઉં. આમ દિવસ આખો ક્યાં જતો રહે એની ખબર પડતી નથી.

વાચાળ અને મિલનસાર વ્યક્તિત્વ ધરાવતા એવા નિર્મલા બા સાથે તેમના જમાનાની વાત છેડી, તો જાણે ભૂતકાળમાં સરી પડ્યા હોય તેમ કહેવા લાગ્યા કે, 'ત્યારે તો પાણીની બહુ તંગી હતી. અત્યારની જેમ નળ ચાલુ કરીએ ને પાણી આવે એવું નહોતું. નળ જ નહોતા. વાપરવાનું અને પીવાનું બધું જ પાણી કૂવા અને તળાવે ભરવા જવું પડતું હતું. ઘી, દૂધ, અનાજ, શાકભાજી બધું અત્યાર કરતાં ઘણું સારૂં મળતું હતું. અત્યારે પહેલા જેવા સ્વાદિષ્ટ શાકભાજી મળતા નથી. સમયની સાથે બહુ પરિવર્તન આવ્યું છે. આપણે પણ જમાના પ્રમાણે બદલાવું પડે.' તેઓ ખરેખર જમાના પ્રમાણે બદલાયા છે. તેથી જ આજે પૌત્ર પૌત્રીના લાડકવાયા છે.

ગાંઠિયા અને ભજીયા ખાવાના શોખીન એવા બા ને ગળી રોટલી, બાજરીના રોટલા અને ભડથું બહુ ભાવે છે. તેઓ બહારનું જમવા કરતાં ઘરનું જ ગરમ ગરમ જમવાનું પસંદ કરે છે. સો વર્ષમાં ઘણાં તડકા અને છાયા વેઠી ચૂકેલા નિર્મલા બા પોઝીટીવ એટિટ્યુડ ધરાવે છે. તેથી કહે છે કે, કોઈપણ પરિસ્થિતિમાં વિચલિત ન થવું જોઈએ. જે થાય એ સારા માટે થાય છે. બીજું સતત પરિવર્તન આવે છે. સુખ કે દુઃખ કાયમી નથી. તેથી દુઃખમાં ધીરજ ગુમાવવી ન જોઇએ અને ઈશ્વર પર વિશ્વાસ રાખવો જોઈએ.

સૌજન્ય : "ગુજરાત સમાચાર"

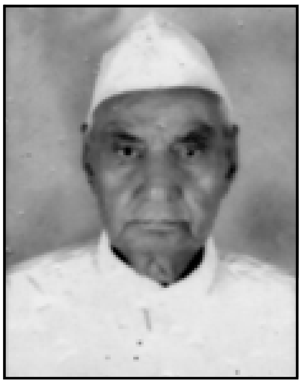
સ્ત્રી

આકાશ જેટલો પ્રેમ અને કરુણા
પવન જેવું સામર્થ્ય અને તરલતા
અગ્નિ જેવો ગુસ્સો અને કાર્યક્ષમતા
પૃથ્વી જેવી સુંદરતા અને ક્ષમા
પાણી જેવી પવિત્રતા અને જીવંતતા
સૌંદર્ય અને બુદ્ધિનો અદ્ભુત સંગમ
એટલે સાક્ષાત્ દેવી – સ્ત્રી

સૌજન્ય : "સમજણના સૂર"

કંસારા સમાજનું ગૌરવ : મોહનલાલ માણેકલાલ કંસારા

૯૦ વર્ષની ઉંમરે પણ યુવાનોને પ્રેરણારૂપ વઢવાણના ઇતિહાસવિદ્ મોહનલાલ માણેકલાલ કંસારા કર્મયોગી



વઢવાણ ઐતિહાસિક ધરા પર હાલમાં પણ એવા વિરલ પુરૂષો જીવી રહ્યા છે, જે સમાજ માટે પ્રેરણારૂપ છે. એવા વિરલ વ્યક્તિ એટલે મોહનલાલ માણેકલાલ કંસારાનો જન્મ ભાદરવા વદ ૧૧ના રોજ સને ૧૯૨૮નાં માણેકલાલ કંસારાને ત્યાં થયો. અભ્યાસમાં રૂચિ નહીં એટલે જૂજ અભ્યાસ કરેલ પણ નાનપણથી વાંચનનો ખૂબ જ શોખ. રોજ અડધી કલાક વાંચે જ. તેમની યાદશક્તિ પણ ખૂબ જ સારી. અત્યાર સુધીમાં એક હજાર જેટલા પુસ્તકોનું તેમણે વાંચન કરેલ છે. હાલમાં પણ કોઈપણ વિષય પર દાખલા સહિત ચર્ચા કરી શકે છે. ૯૦ વર્ષની ઉંમરે પણ ઘડતરનું કામ કરે છે. વાસણ ઘડતર કામમાં હાલ યુવાનને પાછળ રાખી દે છે. તેનું કારણ તેમની સારી તબિયત! હાલમાં તેઓ ફક્ત એક જ વખત જમે છે. તે પણ બપોરના પાંચ રોટલી, લીલા શાકભાજી, મગ, દાળ-ભાત. રાત્રે સૂતી વખતે દૂધ લે છે. શિયાળામાં કોઈ કોઈ વખત રાત્રે લાઇટ નાસ્તો લે છે. બપોરના ભોજન સાથે રોજ પાંચ કળી લસણ કટકી કરીને અંદર કાંઈપણ નાખ્યા વગર વર્ષોથી લે છે. તેના હિસાબે હાલમાં તેમને ડાયાબિટીસ, બી.પી. વગેરે અન્ય કોઈ રોગ નથી. તેમણે કહ્યું, લસણ એ અમોઘ ઔષધિ છે. દરેકે રોજ કાચું લસણ ખાવું જ જોઈએ. તે પણ ખોરાક સાથે. શિયાળામાં તેઓ ગાયનું શુધ્ધ ઘી અને ખજૂર રોજ ખાય છે. તેથી ૯૦ વર્ષની ઉંમરે પણ તંદુરસ્તી સારી છે. મોહનલાલ કંસારા તરવામાં પણ ઉસ્તાદ હતા, કસરતમાં ઉસ્તાદ હતા. આર.એસ.એસ.માં પણ જોડાયેલ હતા. રોજ જમતી વખતે રોટલી સાથે ૫૦ ગ્રામ મધ ખાય છે. મેં તમને કહ્યું, કામ ક્યારે છોડશો? તેમણે કહ્યું કે, સ્વામિ વિવેકાનંદ કહેતા, માણસે મૃત્યુ સુધી કામ કરતા રહેવું જોઈએ. ભગવદ્ ગીતામાં કહ્યું છે કે કામ કરવું તે ભગવાનનો અર્ધ કર્મયોગ સુધી પહોંચ્યા ગણાય. પ.પૂજ્ય પાંડુરંગ દાદાએ કહ્યું છે કે હાક મારીને ઊભો થા, કામ કર, મદદ તૈયાર છે. કર્મથી જ યોગસિધ્ધિ વહેલાસર પ્રાપ્ત થાય છે. કબીર, નાનક, જનક વગેરેએ કર્મથી યોગસિધ્ધિ પ્રાપ્ત કરી છે. તે હું ૯૦ વર્ષની ઉંમરે પણ કામ કરતો રહું છું. મન ચંચળ છે તેથી તેને કામમાં જોતરાયેલ રાખવાથી તેના ઉપર અંકુશ આવે છે. આવા તો અનેક કામના મહિમા છે. મેં તેમને પૂછ્યું કે કંસારા સમાજ પાંચસો વર્ષ પહેલાં કયા ગામ વસતા? તેમણે કહ્યું, મહેસાણા પાસે ઘીણોદ ગામ પાંચસો વર્ષ પહેલાં કંસારા સમાજના પાંચસો ઘર હતા. કારણવશ અમુક કુટુંબો વીજાપુર ગયા, અમુક ઘર વીસનગર ગયા, અમુક કુટુંબો રાધનપુર ગયા. ત્રણસો વર્ષ પહેલાં રાધનપુરમાં કંસારા સમાજના ઘણા જ ઘર હતા — રાધનપુરથી અમુક કુટુંબો ધ્રાંગધ્રા, વીરમગામ વગેરે અન્ય શહેરોમાં ગયા. ધ્રાંગધ્રામાં બસ્સો વર્ષ પહેલાં ઘણા જ ઘર હતા. ધ્રાંગધ્રાથી કારણવશ અમુક કુટુંબો વઢવાણ-રાજકોટ, જોરાવરનગર વગેરે અન્ય ગામમાં જઈ વસ્યુ. મેં તેમને પૂછ્યું, વઢવાણમાં જૂના કુટુંબો કયા? તેમણે કહ્યું, વઢવાણમાં ૪૦૦ વર્ષથી ધોળકિયા પરિવાર રહે છે. તે જૂનામાં જૂનો દંગી પરિવાર બસ્સો વર્ષ પહેલાં ધ્રાંગધ્રાથી આવ્યો હતો. પીતલીયા પરિવાર બસ્સો વર્ષ પહેલાં અમદાવાદથી આવ્યો હતો. કરથીયા પરિવાર ત્રણસો વર્ષ પહેલાં ધ્રાંગધ્રાથી આવ્યો હતો. માવાણી પરિવાર ત્રણસો વર્ષ પહેલાં રાણપુરથી આવ્યો હતો. લાલાણી પરિવાર બસ્સો વર્ષ પહેલાં રાણપુરથી આવ્યો હતો. વિરમગામી - વીરમગામથી આવ્યા હતા. ખાખી પરિવાર હળવદથી વઢવાણ આવ્યો. ખોખરા પરિવાર ધ્રાંગધ્રાથી વઢવાણ આવ્યો. શેઠ પરિવાર ટંકારાથી વઢવાણ આવ્યો. કાગડા પરિવાર મોરબીથી વઢવાણ આવ્યો. ચીતલીયા ધ્રાંગધ્રાથી આવ્યા. બાડમેરા રાજસ્થાનથી આવ્યા. આમ અનેક પરિવાર બહારથી આવી વઢવાણમાં સ્થાયી થયા. વઢવાણનો વિકાસ કર્યો. પરમાર કાઠિયાવાડમાંથી આવ્યા. વગેરે કંસારા સમાજની અનેક માહિતી તેમની પાસે છે. મોહનલાલ કંસારા સો વર્ષ સુધી કામ કરતા પૂરા કરે તે ઈશ્વરને પ્રાર્થના. કર્મયોગી મોહનલાલને કોટી કોટી વંદન.

અમિત મનસુખલાલ કંસારા - વઢવાણ
મો. ૯૮૭૯૬ ૩૬૯૩૦

અભિનંદન : રાજ્ય સ્તરે સિધ્ધિ

રવાપર ગામના ધારા રવજીભાઈ બારમેડાએ ઝોન કક્ષાની (આશરે ૧૦ જિલ્લાઓનો સમાવેશ) નિબંધ સ્પર્ધામાં પ્રથમ નંબર અને ગુજરાત રાજ્યની સ્પર્ધા, જે ખેડબ્રહ્મા ખાતે યોજાયેલ તેમાં રાજ્યમાં તૃતીય સ્થાન પ્રાપ્ત કરેલ છે. તેમની આ સિધ્ધિ બદલ હાર્દિક શુભેચ્છાઓ.

તંદુરસ્તીનો મુખ્ય આધાર : વ્યાયામ

પ્રવીણ એમ. બગ્ગા "ઉચ્ચૈઃશ્રવા" - નખત્રાણા (કચ્છ)

દુનિયામાં જયાં જયાં સંસ્કૃતિનો વિકાસ થયો ત્યાં તે પ્રદેશને અનુરૂપ વ્યાયામ પદ્ધતિનો પણ વિકાસ થયો હતો. તેમાં મુખ્યત્વે શરીરને સુદ્રઢ, મજબુત અને તંદુરસ્ત બનાવવાની પદ્ધતિનો વિકાસ થયો હતો. ભારતના આર્ષદષ્ટા ઋષિમુનિઓને સ્પષ્ટ સમજાયું હતું કે અન્ય પ્રાણી સૃષ્ટિ પર વિજય મેળવવા માણસના શરીર સાથે મનના વિકાસની પણ જરૂરિયાત હતી. માનવ મનના વિકાસની શક્યતાઓ પણ ઘણી હોઈ ભારતમાં જે વ્યાયામ પધ્ધતિ વિકસી, તેમાં માનવીના શારીરિક વિકાસ સાથે માનસિક વિકાસને પણ વિશેષ મહત્ત્વ અપાયું. ભારતમાં વિકાસ પામેલી યોગની વ્યાયામ પદ્ધતિમાં સ્થૂળ કરતાં સૂક્ષ્મ પર વિશેષ મહત્ત્વ અપાયું છે.

- **વ્યાયામ તરીકે યોગ :**

એક વ્યાયામ પધ્ધતિ તરીકે યોગ સમગ્ર વ્યક્તિત્વની માવજત કરે છે. તેમાં શરીર અને મન એવા ભાગ નથી. યોગ એક વું વિજ્ઞાન છે, જે શરીર અને મનને એક એકમ ગણે છે. આ અર્થમાં યોગ એક પૂર્ણ વ્યાયામ પધ્ધતિ છે. તેમાં સ્નાયુ, સાંદા, ગ્રંથિઓ, શરીરના વિવિધ તંત્રો, નાડીશુધ્ધિની પ્રક્રિયાઓ વગેરે તમામ બાબતોને આવરી લેવાઈ છે.

યોગના કેટલાક આસનોના નામ તમે સાંભળ્યા હશે. વ્યાયામના અભ્યાસમાં યોગાસનો દાખલ કરેલા હોઈ કેટલાક આસનો પણ કર્યા જ હશે. તેમના નામ જોઈએ તો પદ્માસન, શલભાસન, મત્સ્યાસન, ભુજંગાસન, સિંહાસન અને મયુરાસન જેવા હોય છે. પ્રશ્ન થાય છે કે પ્રાણીઓની આસન જમાવવાની રીતનું અનુસરણ શા માટે યોગાસનમાં કરવામાં આવ્યું હશે? કયા સિધ્ધાંતને આધારે આ રચના થઈ હશે?

ભારતના ઋષિમુનિઓ જેઓ એ કાળના મહાન વૈજ્ઞાનિક હતા, જેમણે આ આસન પધ્ધતિ શોધી છે અને વિકસાવી ચે તેઓ જંગલમાં કુદરતના સાનિધ્યમાં રહેતા હતા. તેમણે એવું અવલોકન કર્યું હશે કે દરેક પ્રાણીની ઉઠવા બેસવાની રીત વિશિષ્ટ પ્રકારની છે. એ સાથે તેમના ધ્યાનમાં આવ્યું કે દરેક જીવના વ્યક્તિત્વમાં કંઈક વિશિષ્ટતા હોય છે. આ બંને અવલોકનોને સાંકળીને તેઓ એવા અનુમાન પર આવ્યા કે આસનની પધ્ધતિ અને વ્યક્તિત્વના વિશિષ્ટ ગુણને સીધો સંબંધ છે. જેમકે ભુજંગ - નાગ ફેણ ઊંચી કરીને બેસે છે અને ચપળતા અને ઝેરની પોતાને અસર ન થવી તે તેની વિશિષ્ટતા છે. તીડશલભ પાછળથી ઊંચું થઇને બેસે છે. અને અપાર ભૂખ તેના વ્યક્તિત્વનો ગુણ છે. તેથી જો આપણે તેનું અનુકરણ કરી તેના જેવું આસન વ્યાયામમાં અપનાવીએ તો ભૂખ ઉઘડે છે અને સ્નાયુને લગતા બીજા પણ લાભો મેળવી શકાય છે. આવું જ અવલોકન પક્ષીઓ અને વનસ્પતિની બાબતોમાં પણ થયું. મોર - મયુર બે પાતળા પગ પર મોટા શરીરને ધારણ કરે છે અને પાછળ પીંછાનો વિશાળ જથ્થો હોય છે. સૌંદર્ય અને સાપને મારી શકવાનો તેનો વિશિષ્ટ ગુણ છે. કમળ - પદ્મ પોતાની વિશાળ પાંખડીઓ ફેલાવી સીધા ડોડા પર સ્થિર હોય છે. આજુબાજુની ગંદકી - કાદવ કે પાણી તેને અસર કરી શકતા નથી. પદ્માસન કરવાથી મન સ્થિર થાય છે અને શરીર ટટ્ટાર થાય છે. શરીરનો શારીરિક અને માનસિક વિકાસ થાય છે. ઉપરાંત આ જ આસન - પદ્માસન કરીને પાણીમાં સૂવાથી ઓછી મહેનતે તરી શકાય છે. આને મત્સ્યાસન કહે છે.

આ બધા પરથી તેમણે જે તે પ્રાણી, પક્ષી, વનસ્પતિ વગેરેની આસન શૈલી પોતાના જીવનમાં પ્રયોગ કરી તેની અસરો તપાસી, યોગાસનોની રચના કરી છે. નાગ ગૂંચળું વાળીને પડ્યો હોય તેમાંથી ફેણ ઊંચી કરીને બેઠો થાય છે. તેનું અનુકરણ ભુજંગાસનમાં કરવાથી કરોડના એક એક મણકાને માલીશ થતાં ચપળતા પ્રાપ્ત થાય છે. કરોડ જેટલી લચીલી, તેટલું યૌવન વધુ ટકે તે સિધ્ધાંત પ્રસ્થાપિત થયો છે. ઊંધા સૂઈ તીડનું અનુકરણ કરવાથી થયું શલભાસન. જે કરવાથી શરીરનો અગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે, ભૂખ ઉઘડે છે. મત્સ્ય - માછલી પાણીમાંથી પ્રાણવાયુ ગ્રહણ કરવાની ક્ષમતા ધરાવે છે. મત્સ્યાસન શ્વાસોચ્છવાસની તકલીફો દૂર કરે છે. દમનો અક્સીર ઈલાજ છે. આવા સિધ્ધાંતો પર વિવિધ આસનો યોજાયા છે.

ઓછામાં ઓછા સમયમાં વધુમાં વધુ આરામ મેળવવા આરામ પ્રેરક આસનોનો યોગમાં પ્રબંધ છે. જે તેની આગવી વિશિષ્ટતા છે. પાંચ-દસ મિનિટ શવાસન કરનાર કલાકો સુધી સ્ફુર્તિથી કામ કરી શકે તેટલો આરામ તેને મળે છે. વ્યાયામની વચ્ચે અનુકૂળતા મુજબ શવાસન કરી શકાય.

વ્યક્તિગત જરૂરિયાતને ધ્યાનમાં લઇ આસનો અને વ્યાયામ પસંદ કરવાથી જરૂર પ્રમાણેના અવયવો પર ધારી અસર પાડી શકાય છે. આસનોથી સ્નાયુઓ સ્થિતિસ્થાપક બનતાં વધુ સારી કામગીરી બજાવે છે. માનસિક શક્તિ વિકસે છે, મન એકાગ્ર બને છે અને જ્ઞાનતંતુઓ બળવાન થાય છે.

નિયમિત વ્યાયામ કરનાર વ્યક્તિ દીર્ઘકાળ પર્યંત ચપળ, ઉત્સાહી અને સ્ફુર્તિલો રહે છે. તે ઝડપથી પોતાના કાર્યો કરી શકે છે. જીવન પ્રત્યે તેને કંટાળો આવતો નથી. તેની ચાલવાની છટાથી અન્ય માણસોમાં તે જુદો તરી આવે છે.

સામાન્ય રીતે વ્યાયામ સ્નાયુઓને મોટા અને મજબૂત બનાવે છે. જ્યારે યોગાસનો આંતરિક મજબૂતી લાવે છે. સ્નાયુઓ મોટા થતા નથી પણ લચીલા બને છે.

- **યોગની વિશિષ્ટતાઓ :**

વ્યાયામ તંદુરસ્તી જાળવવા અને વધારવાના હેતુઓવાળો છે. યોગ એક ડગલું આગળ જઇ રોગ પ્રતિકાર અને ચિકિત્સા માટે પણ ઉત્તમ છે. વ્યાયામ તરીકે યોગની ઘણી વિશિષ્ટતાઓ છે.

યોગમાં ખર્ચ નહિંવત છે અને વિશેષ સાધનો કે સાથીદારની જરૂર પડતી નથી.

શરીરના તમામ સ્નાયુઓ માટે યોગમાં પ્રબંધ હોવા ઉપરાંત શરીરના અંદરના અવયવોને સુધારે છે. આસનો ઉપરાંત પ્રાણાયામ, શુધ્ધિકરણની ક્રિયાઓ, મુદ્રાઓ, બંધ વગેરેનો પણ યોગમાં પ્રબંધ છે. જે મુદ્રાઓ અને બંધો એક્યુપ્રેશરના મેરીડિયન સિદ્ધાંત પ્રમાણે શરીરને નિરોગીતા બક્ષે છે. યોગ સ્વૈચ્છિક અને અસ્વૈચ્છિક બંને તંત્રો પર અસર કરે છે, તેમને સુધારે છે અને વિકસાવે છે. યોગથી શરીર સૌષ્ઠવ પ્રાપ્ત થવા ઉપરાંત મનની સ્થિરતા આવે છે અને બુધ્ધિ શક્તિનો વિકાસ થાય છે. આસનોમાં સ્થિરતા અને સ્નાયુઓનું ખેંચાણ મુખ્ય લક્ષણો છે. યોગમાં શક્તિનો વપરાશ ઘણો ઓછો છે.

યોગાસનોમાં પ્રારંભમાં વચ્ચે વચ્ચે અને અંતે આરામ કરવાનો પ્રબંધ છે. મોટી ઉંમરના માણસો પણ યથાશક્તિ યોગાસનો કરી શકે છે.

- **એક વ્યાયામ તરીકે યોગના ફાયદા :**

આસન, પ્રાણાયામ અને વિવિધ ક્રિયાઓ દ્વારા શારીરિક અને યમ, નિયમ, ધ્યાન વગેરે દ્વારા મનનું સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. આધુનિક યુગના તનાવજન્ય અને મનોદૈહિક વ્યાધિઓ માટે યોગ અક્સીર ઇલાજ છે.

આર્થિક મર્યાદાઓની સ્થિતિમાં વ્યક્તિ અને સમાજ જીવનને તંદુરસ્ત બનાવવાની ઉત્તમ પદ્ધતિ છે.

આસનોથી રજોગુણ અને ચંચળતા દૂર થાય છે. તમો ગુણથી ઉત્પન્ન થતી દેહની જડતા અને મેદ દૂર થાય છે. શરીર સુડોળ અને કાંતિપૂર્ણ થાય છે. યોગનું ઉત્તમ ફળ પરમપદની પ્રાપ્તિ છે. આ ચરમ લક્ષ્યને ન પહોંચાય તો પણ શુભ ભણી પ્રયાણ કરનારને અનેક ફાયદા થાય છે. કાર્યકુશળતા, ઉત્સાહ, પ્રાણબળ, નિરોગી દીર્ઘાયુષ્ય અને સુખી સંસાર – એ યોગાભ્યાસની આડપેદાશ છે.

- **યોગાસનોનું ધ્યેય :**

યોગાસનોનું ધ્યેય શરીર અને મનનું આરોગ્ય મેળવી જીવનને સહેતુક અને આનંદપૂર્ણ બનાવવાનું છે. આસનો શરીરના તમામ અંગો અને તંત્રોને તંદુરસ્ત બનાવી એકબીજાના સહકારમાં કાર્યાન્વિત કરે છે અને અંતમુખી બનાવવાના આસનોના વિશિષ્ટ ગુણથી પરમપદની પ્રાપ્તિના ધ્યેયને સિધ્ધ કરવા શરીરને ખાસ પ્રકારે ઉત્તમ સાધન તરીકે વિકસાવે છે. વ્યાયામ અને યોગાસનોનું ધ્યેય વ્યક્તિત્વનો વિકાસ કરવાનો છે. છતાં યોગ એ ધ્યેયને વધુ ઉચ્ચ અને સર્વગ્રાહી ભૂમિકાએ પહોંચાડે છે. યોગમાં આસનો ઉપરાંત યમ નિયમની શક્તિ, પ્રાણાયામનો શક્તિ સંચય અને ઉપયોગનો વિધિ શુધ્ધિકરણની ક્રિયાઓ, ગ્રંથિઓ પર પ્રભાવ પાડતી મુદ્રાઓ વગેરેનો સમાવેશ થાય છે, જે યોગને વિશાળ સ્વરૂપ આપે છે.

માનવ શરીર એ કુદરતની રહસ્યાત્મક અને અહોભાવ પેદા કરે તેવી કૃતિ છે. શરીર, મન, લાગણીઓ, ઇચ્છાઓ, આદર્શો, બુધ્ધિ, ચિત્ત, અહંકાર જેવા અનેક તત્ત્વો માનવ જીવનની અંતર્ગત સમાવિષ્ટ છે. આ તત્ત્વો તેના આવેગો અને અસંતોષના કારણે સતત સંઘર્ષ સર્જે છે. જે વ્યક્તિએ પોતાના મનોબળથી આવેગોને જીત્યા છે, તેનું વ્યક્તિત્વ આદર્શ છે. આવી આદર્શ વ્યક્તિ શારીરિક રીતે તંદુરસ્ત, હિંમતવાન, આત્મવિશ્વાસ વાળી અને અપાર શક્તિશાળી હોય છે. યોગનું ધ્યેય આવી આદર્શ વ્યક્તિનું સર્જન કરવાની છે. જેમ કે અંગીરાના વંશમાં સુધન્વાના ઋભુ, વિભુ અને બાજ નામના ત્રણ પુત્રો હતા. તેઓ તેમના મહાન કર્મોથી દેવતા થઈ ગયા. માનવ શરીરધારી દેવતા તુલ્ય બને એ નાનીસૂની સિધ્ધિ નથી.

સાધન વગર સિધ્ધિ નથી. સાધ્ય જેટલું ઊંચું હોય તેટલું સાધન સબળ જોઈએ. માનવ જીવનના ધ્યેયને પહોંચી વળવા સમર્થ એવા સાધનરૂપ શરીરને બનાવવા યોગાસનો રચાયા છે. શરીરના એક એક ભાગને નાડી માત્રને શુધ્ધ કરી ધ્યેય પ્રાપ્તિના કાર્યમાં પ્રવૃત્ત કરવાની ચેતના આસનો જગાડે છે.

- **યોગાભ્યાસમાં જરૂરી શિસ્ત :**

પ્રત્યેક વિદ્યાશાખાને તેની આગવી પદ્ધતિ અને તે પ્રમાણેની વિશિષ્ટ શિસ્ત હોય છે. યોગ દ્વારા સિધ્ધિ મેળવવા શિસ્તનું પાલન જરૂરી છે.

માનવ સામાજીક પ્રાણી છે. જીવનના વિવિધ સ્તરે શિસ્ત કેળવીને પ્રગતિ કરતો તે અન્ય પ્રાણીઓથી ભિન્ન તરી આવે છે. અંગત જીવનમાં અને સામાજીક જીવનમાં શિસ્તનું ઘણું મહત્ત્વ છે. અશિસ્ત આચરનાર વ્યાયામ અને યોગમાં પ્રગતિ કરી શકે નહીં.

યોગના સફળ અને સલામત અભ્યાસ માટે શારીરિક, માનસિક, નૈતિક અને આત્મિક શુધ્ધિની આવશ્યક્તા છે.

યમ-નિયમનું પાલન મહત્ત્વનું છે. તેના પાલનથી પ્રગતિ દ્રઢ અને ઝડપી બને છે. કોઈપણ વ્યાયામ પધ્ધતિમાં તે ઉપયોગી બને છે. યોગ, એ સૂક્ષ્મ સાથેની રમત હોઈ તેમાં શિસ્તનું મહત્ત્વ અનેકગણું વધી જાય છે. આહાર વિહારમાં સંયમ કેળવવો જોઈએ. સ્થળ, કાળ (સમય) અને વ્યક્તિની જરૂરિયાતોને ધ્યાનમાં લઈ સાત્વિક ખોરાક લેવો જોઈએ. સૌને માટે એક પ્રકારનો સામાન્ય ખોરાક સૂચવી શકાય નહીં. ઉજાગરા કરવા નહીં તેમજ બહુ ઊંઘવું પણ ન જોઈએ. અતિ ઉત્સાહી બની શક્તિથી વધારે કરવું નહીં.

વર્તમાન ઝડપી અને ધમાલીયા જીવનમાં ઉપર્યુક્ત શિસ્તના નિયમોનું આંધળું કે અક્ષરસઃ પાલન શક્ય નથી. મૂળ સિધ્ધાંતને જાળવી સમયોચિત પરિવર્તન કરવું પડે.

કોરોનરી હૃદયરોગ અંગે વારંવાર પૂછાતા પ્રશ્નો

પ્રશ્ન-૧ : કયા ચિહ્નો જણાય તો હાર્ટ એટેક આવતો અટકાવવા ઝડપી પગલા લેવાની જરૂર પડે?

જવાબ : છાતીમાં મૂંઝવણ, ભાર અથવા દબાણ લાગે, છાતીમાં અસહ્ય દુખાવો થવો. આવો દુખાવો હાથ સુધી પ્રસરે અથવા ન પણ પ્રસરે. ગળામાં શ્વાસ રૂંધાય અથવા ન પણ રૂંધાય, ન સમજાવે તેવું પહેલી વખત થતું છાતીમાં દર્દ, આમાંનું કંઈ પણ જણાય તો તરત ડૉક્ટરની સલાહ લેવી જોઈએ. વધુમાં નજીકની હોસ્પિટલમાં નિદાન અને તત્કાલ સારવાર માટે એમ્બ્યુલન્સની મદદ લેવી જરૂરી છે. જો દર્દીના કુટુંબમાં હૃદયરોગનો ઇતિહાસ હોય, દર્દીને બ્લડ પ્રેશર, ડાયાબિટીસ, કૉલેસ્ટેરોલનું ઊંચું પ્રમાણ હોય અથવા તમાકુની ટેવ હોય તો તાત્કાલિક પગલાં ભરવાનું અગત્યનું છે. જો નિદાન થાય કે અસ્થિર (unstable) એન્જાઇના છે તો એન્જિયોગ્રાફી પછી એન્જિયોપ્લાસીટ અથવા બાયપાસ સર્જરી કરાવવાથી હાર્ટ એટેક આવતો અટકી શકે. મદદ આવી પહોંચે તે પહેલાં જો એસ્પિરીનની એલર્જી ન હોય તો ડિસ્પ્રીનની ટીકડીને એક ગ્લાસ પાણીમાં ઓગાળી સાથે Clopidogrel-75 mg ની એક સાથે ચારથી આઠ ગોળી ગળી જવી અને જીભ નીચે સોર્બિટ્રેટની ગોળી મૂકવી.

પ્રશ્ન-૨ : મને એન્જાઈનાનો દુખાવો રહે છે અને હાર્ટ ઍટેક આવવાનો ભય રહે છે.

જવાબ : આવો ભય રાખવાની જરૂર નથી. ક્રોનિક એન્જાઇના ભાગ્યે જ મૃત્યુમાં પરિણમે છે. ક્રોનિક એન્જાઇના જેમ જૂનો તેમ હૃદયમાં કૉલેટરલ સરક્યુલેશન વધુ પ્રસ્થાપિત થાય છે. ભય રાખવાથી હૃદયની આર્ટરી ઊલટાની સાંકડી થાય છે અને લોહી વધુ ઘટ્ટ થાય છે. તેનાથી એન્જાઇના વધવાનો સંભવ છે. નિયમિત ધ્યાન અને શવાસન ભય દૂર થવામાં સહાય કરે છે.

પ્રશ્ન-૩ : કોરોનરી હૃદયરોગનું નિદાન કરવા એન્જિયોગ્રાફી કરવી જરૂરી છે?

જવાબ : દર્દીનો ઇતિહાસ કાળજીપૂર્વક સમજવાથી અને તેના પરિણામે ECG, ટ્રેડ મિલ ટેસ્ટ અને 2-D Echo લેવાથી જાણી શકાય છે કે દર્દીના હૃદયને સ્ક્લેરોસિસ થવાથી રક્તપ્રવાહ ઘટ્યો છે. આ નિદાન પૂરતું છે. આવું નિદાન કરવા એન્જિયોગ્રાફી કરવાની જરૂર નથી, પણ જ્યારે દર્દીને તપાસતાં એમ લાગે કે દર્દીને એન્જિયોપ્લાસ્ટી કે બાયપાસ કરવી પડે તેમ છે ત્યારે એન્જિયોગ્રાફી કરાવવી પડે.

પ્રશ્ન-૪ : જો હૃદયની આર્ટરી ૯૦%થી વધુ બંધ થઈ ગઈ હોય તો ગમે તે ઘડીએ હાર્ટ એટેક આવી શકે તેવું બને ખરું?

જવાબ : જો આર્ટરી ૯૦%થી વધુ બંધ હોય તો તેવી આર્ટરીમાં હાર્ટ ઍટેક આવતો નથી કારણકે તેની આજુબાજુમાં સૂક્ષ્મ રક્તવાહિનીઓ શરૂ થઈ ગઈ હોય છે. તેવી જ રીતે જે આર્ટરી ૧૦૦% બંધ હોય તેમાં કદી હાર્ટ ઍટેક આવી જ ન શકે. પણ જે આર્ટરી ૫૦% કરતાં ઓછી બંધ હોય તેમાં આવી શકે. આવી આર્ટરીમાં હાર્ટ ઍટેક આવે ત્યારે તે ૧૦૦% બંધ થઈ શકે છે. કોઈ વ્યક્તિનું રૂટીન ચેકઅપ કરાવતાં ખબર પડે કે તેની ત્રણ આર્ટરી ૯૦%થી વધુ બંધ છે. પણ તેના હૃદયના ડાબા ક્ષેપકની ક્ષમતા (LVEF) નોર્મલ છે. તો મોટાભાગે તેની ચિકિત્સામાં દવાઓ પૂરતી ગણાય છે. આર્ટરીમાં આવા મોટા અવરોધ છતાં તેમના હૃદયની ક્ષમતા નોર્મલ રહી છે. તે હકીકત બતાવે છે કે હૃદયના સ્નાયુને આજુબાજુમાંથી લોહીનો પૂરતો પુરવઠો મળી રહ્યો છે. બીજા શબ્દોમાં કહી શકાય કે તેમને કુદરતી બાયપાસ થઈ ચૂક્યું છે.

જેને અસ્થિર એન્જાઇના છે અને દવાઓથી સારું થતું નથી તેમની આર્ટરી પૂરી બંધ થઈ જાય તે પહેલાં એન્જિયોપ્લાસ્ટી કરી લેવામાં આવે તો તે આશીર્વાદ સમાન થઈ પડે છે.

પ્રશ્ન-૫ : કોરોનરી હૃદયરોગના દર્દીને શવાસન અને ધ્યાન કઈ રીતે મદદરૂપ બને છે?

જવાબ : શવાસન અને ધ્યાન નિયમિત કરવાથી વ્યક્તિને મન અને શરીરની બાહ્ય પ્રવૃત્તિઓ શાંત થવાથી પોતાના આત્માની અનુભૂતિ થવામાં મદદ થાય છે. આત્મા તમામ જીવોમાં એક જ છે. એવી અનુભૂતિથી વ્યક્તિની જીવનપ્રણાલી બદલીને જીવનમાં તનાવોનો સામનો શાંત ચિત્તે કરવાની આંતરિક શક્તિ ખીલે છે.

પ્રશ્ન-૬ : મને હાર્ટ ઍટેક પછી સારું થઈ ગયું છે. ડૉક્ટર દવાઓ ચાલુ રાખવાની સલાહ આપે છે. તો તે ચાલુ રાખવી જરૂરી છે?

જવાબ : હૃદયરોગમાં હજુ સુધી એવો કોઈ ઇલાજ શોધાયો નથી કે ફરીવાર તે ન થાય. ભવિષ્યમાં તેનું સંશોધન ચોક્કસ થશે. ત્યાં સુધી શરીરમાં ચાલુ રહેતી કોલેસ્ટેરોલ જામવાની ક્રિયા તેમજ અન્ય પરિબળોને કાબૂમાં રાખવા દવાઓ લેવી જરૂરી છે.

પ્રશ્ન-૭ : મેં બાયપાસ કરાવી લીધી. હવે મને ક્યાં જોખમ રહ્યું?

જવાબ : બાયપાસના ઑપરેશનથી કોરોનરી હૃદયરોગ સંપૂર્ણપણે મટતો નથી. માટે એવી ભ્રમણામાં રહેવાની જરૂર નથી કે જે ધમનીમાં અવરોધ ઉત્પન્ન થતાં વર્ષો લાગ્યાં તો નવી રોપાયેલી ધમનીઓમાં પણ વર્ષો લાગશે. ફરી વાર તકલીફ ન થાય તે માટે જીવનશૈલીમાં ફેરફાર અને જરૂરી દવાઓ લેવી જોઈએ.

સૌજન્ય : ડૉ. રમેશ કાપડિયા લિખિત "સ્વાસ્થ્ય સુધા"

હેલ્થ ફર્સ્ટ

તુલસીદાસ કંસારા

તમે અમદાવાદના સેટેલાઈટ વિસ્તારમાં પ્રહલાદ નગર (ઔડા) ગાર્ડન કે સમર્પણ વિદ્યાપીઠ (સદ્ વિચાર પરિવારનું પ્રાંગણ), નરોડામાં અમૂલ પાર્ક કે જીવરાજ પાર્ક, મણિનગરમાં ઠેકઠેકાણે - કાંકરીયા ગાર્ડનથી તે ઈસનપુર જેવી ૩૦૦ ક્લબો, રાજકોટમાં રેઈસકોર્સ રોડ તેમજ બીજે, વડોદરામાં આકોટા સ્ટેડિયમ કે કારેલીબાગ, ફતેહપુરા કે નિઝામપુરા, સુરતમાં સ્નેહ મિલન ક્લબ જેવી ૧૨ ક્લબો તેમજ ગુજરાતના અનેક શહેરોમાં સવારે છ - સાડા છ થી સાડા સાત વાગે અને કેટલેક ઠેકાણે એ જ સમયે સાંજે પણ ક્યાંકથી પસાર થતા હો અને જો તમને ખડખડાટ સામૂહિક હાસ્ય સંભળાય તો તે ''લાફિંગ ક્લબ''ના સભ્યો જ હશે.

ડો. મહેતા કહે છે કે તમારા ફેફસામાં સાત મિલિયન જેટલા નાના નાના ફુગ્ગા આવેલા છે, જેની જન્મ સમયે ક્ષમતા ૧૦૦ ટકા હોય છે પરંતુ વધતી ઉંમર અને આધુનિક જીવનશૈલીને લીધે ભાગ્યે જ ૨૫થી ૫૦ ટકા ક્ષમતા રહે છે. પરિણામે તમારી રૂધિરાભિસરણની પ્રક્રિયા મંદ પડે છે અને રોગ પ્રતિકારક શક્તિ ઘટે છે.

હવે તમે જ્યારે કસરત કરીને ઊંડા શ્વાસો લેવાનું શરૂ કરો છો ત્યારે અદ્ભુત ચમત્કાર સર્જાય છે. કારણ તમારા ફેફસા, તેના ફુગ્ગાઓ વધારે પ્રાણવાયુ અંદર ભરે છે જે તમારા રક્તને પૂરી ક્ષમતાથી આખા શરીરના દરેક અંગોને પહોંચાડે છે અને તેથી સ્વાભાવિક રીતે જ તમે સ્ફુર્તિનો અનુભવ કરો છો.

''લીવ લોંગર'' નામનું સેલી બ્રાઉન (જે હેલ્થ અને ફિટનેસ વિશે છેલ્લા પંદર ઉપરાંત વરસોથી લખે છે અને સન્ડે ટાઈમ્સ - લંડનના લાઈફ સ્ટાઈલ તંત્રી રહી ચૂકેલ છે)નું પુસ્તક ઉપરછલ્લું વાંચ્યું ત્યારે પ્રથમ વિચાર એ આવ્યો કે આમાંથી આપણા ડોક્ટર સાહેબ શું નથી કહેતા? આ ડોક્ટરને સાંભળવા એ તો એક લ્હાવો છે, પરંતુ તેમણે ખૂબ જ અનુભવ, વિચાર અને પ્રયોગો પછી જે કસરતો, માથાથી પગના આંગળા - અંગુઠા સુદીના દર એક અંગને યાદ કરી કરીને કસરતોની જે ગોઠવણી કરેલ છે - જુઓ તોજ માનો. એમ હું અહીં વર્ણવું, તે કરતા તો તમે આવો, જુઓ અને જોડાઈ જાવ અને Seeing is believing નહીં પણ એક પગલું આગળ વધીને કહીશ કે અનુભવો તો જ જાણો, માણો અને માનો. ડોક્ટર સાહેબ કહે છે તેમ સવારે અડધાથી એક કલાક તમારા દેહરૂપ મંદિર - મસ્જીદ - ગુરૂદ્વારા કે ચર્ચમાં બેઠેલ તમારા ભગવાન કે તમે જે કહેતા હો તે રૂપી હૃદય - પંપ કે ચોવીસ કલાક કામ કરતા મશીનને સલામત રાખો, તેની પૂજા કરો, તેની અર્ચના કરો, તેની સેવા કરો, જે તમારા મન, આત્મા, પરમાત્મા વિગેરે વિગેરેને ખુશ રાખશે. તમે પણ ખુશ રહેશો. તમારા આડોશી-પાડોશી પણ ખુશ રહેશે.

આ કસરતો, જે નીચે લખું છું, તે તમે ગમે ત્યાં કરી શકો છો, તમારા ઘરમાં, તમારી બાલ્કનીમાં, વરંડામાં, બેકયાર્ડમાં, અગાશી ઉપર કે છાપસા ઉપર ચઢીને, સોસાયટીમાં ભેગા થઈને કે એકલા એકલા, કોઈ પણ ખુલ્લી જગ્યામાં કે બગીચામાં, પરંતુ સલાહ ભરેલ બાબત એ છે કે તમે સમૂહમાં કરવાની ટેવ પાડશો તો નિયમિત થશે અને જો ૨૧ દિવસ સુધી નિયમિત કરશો તો આદત પડી જશે અને ખરી મજા, ચમત્કાર કહો તો ચમત્કાર અને નહીં તો નમસ્કાર એ પણ તમે અદ્ભુત રીતે ત્યારબાદ જ અનુભવી શકશો અને મારી જેમ કહેશો કે ૨૪ કલાકમાં તમારો કોઈ ક્વોલીટી ટાઈમ હોય તો તે સવારનો એક કલાક સૌથી સુંદર, ખુશખુશાલ, આનંદ-આનંદ વાળો, મસ્ત-અલમસ્ત સમય છે. હવે જો તમે આવી રીતે રોજ, નિયમિત, એકાદ કલાક તમારા દેહ-મંદિરની પૂજા કરતા હો, જેમાં દસેક મિનિટના બ્રેક દરમિયાન ગોષ્ટીનો પણ સમાવેશ થાય છે, જેમાં તમને આરોગ્યને લગતા વિષય પર નિતનવી વાતો સાંભળવા - કહેવા મળે અને જોક્સ કહેવા - સાંભળવાનો મોકો મળે તો તમે જ કહો, કોઈ રોગની તાકાત છે કે તમારી પાસે આવે? તમે ૮૦ વરસનું આયુષ્ય લખાવી આવ્યા હો તો ૨૦ ટકા તો ઉમેરાઈજ જાય અને તમે અન્ય ડોક્ટરોના ભય કે આતંકથી બચી જાઓ તે નફામાં. ખરેખર તો અત્યારના વિદેશી વૈજ્ઞાનિકો પણ માનતા થયા છે કે માનવીનું ખરેખર આયુષ્ય ૧૧૦-૧૨૦ વરસનું છે તેમ સેલી લખે છે, પરંતુ ડોક્ટર સાહેબ તો છાતી ઠોકીને આ વાત કરે છે.

તો ચાલો, આપણે વાણી કે કલમ - વિલાસને વધારે અવકાશ ન આપતાં, આ હાસ્ય ઋષિના હાસ્ય પ્રાણાયામની, ત્રણ ચરણમાં વિસ્તરતી કસરતો સમજીએ.

નક્કી કરેલ સમયે, જે પણ સભ્યો હાજર હોય તેમાંથી કોઈપણ આ કસરત શરૂ કરાવી શકે છે.

લાફિંગ ક્લબની કસરતો નીચે મુજબ છે.

વોર્મિંગ અપ એક્સરસાઈઝ.

એક વ્યક્તિ લીડ લેશે, જેને આપણે લીડર કહીશું. શરૂઆતમાં લીડર કમાન્ડ (આદેશ) આપશે.

''વો....ર્મ અપ''

તમારા બંને હાથ તમારી ઉપર તરફ બે વખત સામે ફેંકવા. દરેક વખતે ''હા''નો ઉદ્ગાર કાઢવો. રીવર્સ ક્રિયામાં હથેળીઓ તમારા મુખ સામે રહે તે રીતે ''હો'' એમ મોટેથી અવાજ કાઢવાનો છે. આ ક્રિયા દરમિયાન અવાજની રીધમ

"હા"..."હા" અને રીવર્સ વખતે "હો"..."હો"ની બનશે. આવી રીતે ૭ વખત કરવાનું છે. જેમાં છેલ્લા ત્રણ વખત, એક, દો, તીન, એવા કમાન્ડ મુખ્ય કસરત કરાવનાર જમણી અથવા ડાબી તરફ ઉભેલ હશે તે આપશે.

આ સહાયકનો રોલ અમુક કમાન્ડો બોલવા માટે, અમુક આદેશો આપવા માટે ખૂબ જ મહત્ત્વનો છે.

આ ક્રિયા પૂરી થાય કે તરત જ લીડર આદેશ આપશે : "કૂલ ડાઉન". જે કૂલીંગ ડાઉન - ઠંડા થવા માટેનો કમાન્ડ છે.

અને પછી તુરત જ આદેશ આપશે : "ડી...પ... બ્રીધિંગ."

આ સમયે સહાયક "એ...ક" બોલશે, ત્યારે હાથ ઊંચા કરતાં કરતાં ઊંડો શ્વાસ લેવાનો છે અને ઉચ્છવાસ સમયે હાથ નીચે આવશે કે તુરત જ સહાયક "બે..."નો ઉચ્ચાર કરશે અને બીજી વખત ડીપ બ્રિધિંગ કરવાનું - ઊંડો શ્વાસ લેવાનો, આમ ચાર વખત થાય ત્યારે પાંચમાં ડીપ બ્રિધિંગ માટે સહાયક "પાં...ચ" બોલશે અને ઉચ્છવાસ સમયે "આ...ગે ઝુકેંગે" તેવો કમાન્ડ આપશે. આ સમયે કમરથી તમારી સામે આગળ ઝુકતાં ઝુકતાં, વળતાં વળતાં ઉચ્છવાસની ક્રિયા કરવાની. મતલબ શ્વાસ બહાર કાઢવાનો છે. આ વોર્મિંગ અને કુલીંગ ડાઉનની ક્રિયા નીચે મુજબ ત્રણ સાઈકલ અને દરેક સાઈકલમાં ૩ જાતના હાસ્યની કસરતો દરમિયાન ચાલતું રહેશે.

વિભાગ-૧ : વોર્મિંગ અપ

આ વિભાગના પ્રથમ ચરણને કુલ નવ વખત કરવાની કસરતોમાં વહેંચેલ છે. દરેક કસરત સાત વખત અને ડીપ બ્રિધિંગ પાંચ વખત કરવાનું છે.

ચરણ-૧ : 3 સાઈકલ

(૧) ખડખડાટ હસવાની કસરત, (૨) અશ્વ હાસ્ય, (૩) મૌન હાસ્ય.

કમાન્ડ

૧. મોઢું ખૂલ્લું રાખીને, દિલથી ખડખડાટ હસવાનું.... છે.
૨. મોઢું બંધ રાખીને, વિના અવાજ, અશ્વ હાસ્ય કરવાનું.... છે.
૩. મોઢું બંધ રાખીને, ગાલ ફુલાવીને, મૌન હાસ્ય કરવાનુ....છે.

આ ત્રણ સાઈકલ પૂરી થાય તે પછી બીજા ચરણમાં સ્પાઈસો નામની કસરત, જેમાં ઝડપથી બંને હાથને ઉપર સુધી લઈ જઈને પરત લાવવાના છે અને આમ કરતી વખતે નાકથી શ્વાસ લઈને મોઢાથી બહાર કાઢવાનો છે. હાથ ઉપર તરફ જાય ત્યારે શ્વાસ લેવાનો અને નીચે આવે ત્યારે બહાર કાઢવો. આ ક્રિયા ૨૧ વખત કરવાની છે.

ચરણ-3 : ભાંગડા કે દાંડિયા રાસ

અને આ વિભાગની છેલ્લી કસરતને તમે ભાંગડા નામ આપો કે દાંડિયા રાસ, કૂદકા મારી, હાહા હો હા કરીને એક સાઈકલ (એટલે કે ૩ વખત) કરવાની. ત્યારબાદ દસેક મિનિટ બધા સભ્યો સાથે મળી હાસ્ય ઉપજાવતી જોક્સ, ટુચકા કે હેલ્થને લગતી વાતો કરશે.

હાસ્ય પ્રાણાયામની કસરતોના નીચે પ્રમાણે ત્રણ વિભાગ પાડવામાં આવેલ છે :

૧. વિભાગ-૧ વોર્મિંગ અપ

શરૂઆતની શરીરને ગરમ કરવાની કસરતો : ૧૦ થી ૧૫ મિનિટ

વિરામ દરમિયાન વાતચીત - શેરીંગ : ૬ થી ૧૦ મિનિટ

૨. વિભાગ-૨ Whole Body એક્સરસાઈઝીસ કે શરીરનાં તમામ અંગોને સાબદા કરવા માટે ઊભા ઊભા કરવાની કસરતો : ૭ થી ૧૦ મિનિટ

૩. વિભાગ-૩ : બેઠા બેઠા કરવાની કસરતો અને સમાપન : ૭ થી ૧૦ મિનિટ

કુલ સમય : ૩૦થી ૪૫ મિનિટ

૨૫થી ૩૦ વ્યક્તિઓનું ગ્રુપ હોય તો કસરત કરાવનાર લીડર અને તેના બે સહાયકો તૈયાર કરવાના રહેશે જે આદર્શ ટીમ બનશે.

વિભાગ-૨ : હોલ બોડી એક્સરસાઈઝ

દરેક કસરત સાત વખત કરવાની છે.

ચરણ-૧ : અપર બોડી

૧. ગરદનઃ પહેલા જમણેથી ડાબે અને ત્યારબાદ રીવર્સ કે વિરૂદ્ધ દિશામાં ગરદન ફેરવવાની.

૨. ***ખભાની કસરત*** : (અ) ડાબો ખભો : આગળથી પાછળ અને ત્યારબાદ રીવર્સ, (બ) જમણો ખભો

૩. ***કોણીની કસરત :*** તમારો હાથ સાઈડમાં લંબાવો અને કોણીથી વાળો. અંગુઠાને ખભા ઉપર રાખીને પરત લાવો.

૪. ***કાંડાની કસરત :*** હાથના કાંડા - રીસ્ટને બહારથી અંદર અને ત્યારબાદ અંદરથી બહાર ફેરવો.

૫. ***હાથના આંગળા અંગુઠાની કસરત :*** હાથ બંને તરફ ફેલાવીને થમ્સ એન્ડ ફિંગર્સ અંદર બહાર વાળવાના અને ખુલ્લા કરવાના.

૬. *કમરની કસરત :* જમણેથી પુરૂં સર્કલ અને ત્યારબાદ રીવર્સ.

૭. *થાપાના સાંધાની કસરત*

(અ) ડાબો પગ આગળની તરફ ઊંચો કરવો અને પરત લાવવો. (બ) જમણો પગ આગળની તરફ ઊંચો કરવો અને પરત લાવવો.

(અ) ડાબો પગ ડાબી તરફ ઊંચો કરવો અને પરત લાવવો. (બ) જમણો પગ જમણી તરફ ઊંચો કરવો અને પરત લાવવો.

(અ) ડાબો પગ પાછળ ઊંચો કરવો અને પરત લાવવો ઉછાળવો (બ) જમણો પગ પાછળ ઊંચો કરવો અને પરત લાવવો.

૮. *પગના ઘુંટણની કસરત*

ખુરશીની જેમ બેસવું અને ધીરેથી ઊભા થવું.

૯. પગના પંજા અને એડી ઉપર આગળ-પાછળ થવું.

૧૦. પ્રથમ જમણા પગના અને ત્યારબાદ ડાબા પગના આંગળા, અંગુઠાને એકબીજાને અડકે તેમ વાળવા.

ચરણ-બે : બેન્ડીંગ વાળવાની કસરતો

૧. *ફોરવર્ડ બેન્ડીંગ :* બંને હાથ ઉપર કરીને આગળ ઝુકવાનું છે. હાથ ઉપર કરતી વખતે શ્વાસ અંદર જાય છે. આગળ ઝુકતી વખતે શ્વાસ બહાર અને પરત ફરતી વખતે શ્વાસ અંદર.

૨. *બેકવર્ડ બેન્ડિંગ :* બંને હાથ તમારી સામે રાખીને પાછળ ઝુકવાનું છે. પાછળ ઝુકતી વખતે શ્વાસ અંદર જાય છે અને પરત ફરતી વખતે શ્વાસ બહાર.

૩. *સાઈડ બેન્ડિંગ-૧ :* બંને હાથના ઊંધા અંકોડા ભરાવીને તમારા મસ્તકની ઉપર લઈ જઈને વારાફરતે ડાબી તરફ અને જમણી તરફ ઝુકવાનું છે.

૪. *સાઈડ બેન્ડિંગ-૨ :* બંને હાથની શરીર સાથે હથેળી ખુલ્લી રાખીને શરીર સાથે ચીપકાવીને વારાફરતે ડાબો અને જમણો હાથ બગલ સુધી લઈ જવાનો છે.

૫. *હાફ સર્કલ અને અર્ધ વર્તુળ ફરીને કરવાની કસરત :* બંને હાથ સાઈડમાં ફેલાવી, કમરથી શરીરના ઉપરના ભાગને ડાબી તરફ અને જમણી તરફ અર્ધ વર્તુળાકાર રીતે ફેરવવું.

૬. *આંખો માટેની કસરત :* ડાબા હાથના અંગુઠાની સહાયથી દૃષ્ટિ દૂર લઈ જઈને પરત નજદીક લાવો.

ડાબા હાથના અંગુઠાની સહાયથી દૃષ્ટિ દૂર ડાબી તરફ લઈ પરત તમારી સામે લાવો.

જમણા હાથના અંગુઠાની સહાયથી દૃષ્ટિ દૂર જમણી તરફ લઈ પરત તમારી સામે લાવો.

આરતીની જેમ તમારી દૃષ્ટિને અંગુઠાની સહાયથી જમણેથી ડાબે અને રીવર્સ ગોળ ગોળ ફેરવો.

૭. *પાલ્મીંગ :* બંને હથેળીને થોડીવાર ઘસો અને પછી આંખો ઉપર લઈ હળવેકથી દબાવો. આમ કરવાથી તમારી આંખોને કસરત પછીનો આરામ મળશે.

વિભાગ-૩ : બેસીને કરવાની કસરતો

૧. *બટર ફ્લાય :* બંને પગના તળીયા સામસામે ચિપકાવી, હથેળી વડે તેને લોક કરીને પગોને પતંગિયાની જેમ ઉપર નીચે કરો.

૨. ડાબા પગના પંજાને જમણી સાથળ ઉપર ચઢાવી, તેના અંગુઠાને જમણા હાથથી પકડી, ડાબા હાથને ગૂડા ઉપર રાખી તે પગને ઉપર નીચે કરો. તેવી જ રીતે....

૩. જમણા પગના પંજાને ડાબી સાથળ ઉપર ચાવી, તેના અંગુઠાને ડાબા હાથથી પકડી, જમણા હાથને ગૂડા ઉપર રાખી તે પગ ઉપર નીચે કરો.

૪. *ઘંટી :* બંને પગો પહોળા કરી, બંને હાથે ઘંટી દળતા હોઈએ તેમ જમણેથી ડાબે અને રીવર્સ ફેરવો.

૫. *ડાબો-જમણો :* બંને પગો પહોળા કરી, ડાબો હાથ જમણા પગના અંગુઠાને અડાડવાની કોશિષ અને ત્યારબાદ રીવર્સ. મતલબ કે જમણો હાથ ડાબા પગના અંગુઠાને ટચ કરાવવાની કોશિષ કરો.

૬. *હલેસા :* બંને પગો તમારી સામે સીધા રાખી, બંને હાથમાં જાણે હલેસા પકડ્યા હોય તેવી કલ્પના કરી, હોડી ચલાવતા હો તેમ બંને હાથ આગળ-પાછળ ફેરવો.

૭. *આકાશ દર્શન :* બંને હાથની હથેળી જમીન ઉપર ખોડી, પગ લાંબા રાખી, હથેળીને ટેકે અધ્ધર થઈ, આકાશ દર્શન કરવું.

૮. *નમન :* બંને હાથ પીઠની પાછળ ભીડાવી, મસ્તિષ્કને આગળ નમાવવું. ત્યારબાદ મસ્તકને ડાબા ઢીંચણ ઉપર અને પછી જમણા ઢીંચણ ઉપર નમાવવું.

૯. ૐ કારનો પાંચ વખત નાદ કરીને છૂટા પડવું.

ૐ શાંતિ... ૐ શાંતિ... ૐ શાંતિ...

મનુષ્યના અણુએ અણુમાં દિવ્ય ચેતનાનો સંચાર થયા કરે છે. દિવ્ય ચેતના વિચારોમાં વહે છે ત્યારે બુદ્ધિપ્રતિભા આપે છે. દિવ્ય ચેતના નિશ્ચયબળમાંથી વહે છે ત્યારે સદ્‌ગુણ આપે છે, પણ જ્યારે તે હૃદયમાંથી વહે છે ત્યારે પ્રેમ અને કરુણા આપે છે.

તુલસી : અમૃત

સુપ્રભાતે સ્નાનાદિથી પરવારી - સ્વચ્છ અને પવિત્ર બની, સૌભાગ્યનાં ચિહ્નો ધારણ કરીને, અંતરમાં પ્રભાતની પવિત્રતા અને સ્નેહના ભાવો ભરીને, શ્રદ્ધાના તેલમાં ભક્તિની વાટ મૂકી, દીપક પ્રગટાવીને તુલસીના ક્યારામાં મૂકતી ગૃહિણીના ચહેરા પર ઝળહળતી દીપ્તિ જોઈ છે? દિવ્ય તેજમાં ઝળાહળા થતા ચહેરા પર તુલસી પ્રત્યેની અપાર ભક્તિ પ્રકટ કરતી અને એની પાસેથી અખંડ સૌભાગ્યની કામના સેવતી એ સન્નારીનો ચહેરો તુલસી જેટલો જ પવિત્ર અને કોમળ દેખાય છે. ક્ષણભરમાં તો તુલસીને વંદન કરતાં એ અહોભાવ અને આહ્લાદકતાથી પુલકિત થઈ જાય છે. નવીન ઉલ્લાસ સાથે તે ગૃહકાર્યમાં પરોવાઈ જાય છે.

સંધ્યાટાણે એ જ ગૃહિણી દિવસભરના થાકને વિસારી દઇને, નાહી-ધોઈને સ્વચ્છ થઇને, પોતાની માતા પાસે પાછી ફરતી દીકરીના જેટલા જ આનંદ અને ઉલ્લાસ સાથે ફરીથી તુલસીક્યારે દીપક પ્રગટાવીને પ્રણામ કરે છે.

"જે ઘેર તુલસી ને ગાય, તે ઘેર રોગ કદી ન જાય." આવી મહત્તા ધરાવતી તુલસીના ખોળે બેસીને આપણે તેનો પરિચય કરવા જેવો છે.

દેવપૂજામાં વપરાતી તુલસી સર્વત્ર ને સર્વની જાણીતી છે. તુલસી હિંદુ સંસ્કૃતિનું પ્રતીક છે. હિંદુઓના ઘરના આંગણામાં કે કૂંડામાં તુલસીના છોડ જોવા મળે છે. હિંદુઓ તુલસીને અતિ પવિત્ર અને પૂજનીય માને છે.

તુલસીની પૂજા થાય છે. તેના પાન દેવને ચઢાવવામાં આવે છે. ધાર્મિક કાર્યોમાં, પ્રસાદમાં, પૂજામાં, પંચામૃતમાં અને દાનમાં તેના પાનને અગ્રતા અપાય છે. ગ્રીસમાં પણ લોકો તુલસી માટે અપાર શ્રદ્ધા ધરાવે છે. એ દેશના લોકો તુલસીની યાદગીરીમાં વર્ષમાં એક વાર 'તુલસી દિન' ઉજવે છે. ઓસ્ટ્રેલિયામાં પણ તુલસી ઘરગથ્થુ દવા તરીકે વપરાય છે. તુલસીમાં સેંકડો ઔષધીય ગુણો રહેલા છે. તેથી જ આયુર્વેદ મહર્ષિઓએ દીર્ઘદષ્ટિ વાપરીને ઘેર-ઘેર તુલસી વાવવાની પ્રથા પ્રચલિત કરીને તુલસીને મહત્ત્વ આપ્યું છે. જે ઘર આગળ તુલસી ઉગાડેલી હોય ત્યાં ભય, રોગ અને દુઃખ પ્રવેશ કરતાં નથી. અરે, જે ઘરઆંગણે તુલસી ક્યારો હોય ત્યાં યમના (રોગરૂપી) દૂતો આવી જ શકતા નથી, એમ મનાય છે!

તુલસીનાં સ્વચ્છ પાન વિનાનો કોઈ પણ થાળ પ્રભુ ગ્રહણ કરતા નથી એવું વેદનું ફરમાન છે.

પુરાણોમાં તુલસીને ભગવાની શ્રીકૃષ્ણની ધર્મપત્ની કહેવામાં આવી છે. આથી એને જગત્ જનનીનું પદ પ્રાપ્ત થયું છે. એને 'વૃંદા' નામ પણ અપાયું છે. તેથી જ ભગવાન શ્રીકૃષ્ણની લીલાભૂમિને 'વૃંદાવન' કહેવામાં આવે છે.

વાસ્તવમાં હિંદુ ધર્મમાં તુલસી પ્રત્યે આવી અપાર શ્રદ્ધાનું કારણ કેવળ અંધવિશ્વાસ નથી, બલ્કે એના વૈજ્ઞાનિક આધારો છે. આધ્યાત્મિક ગુણો ઉપરાંત તુલસી દ્વારા અસાધારણ સ્વાસ્થ્યપ્રદ અને રોગનિવારક લાભો મળે છે, એવું જોવામાં આવ્યું છે. આધુનિક રસાયણશાસ્ત્રીઓએ સંશોધનો દ્વારા આ તથ્યનું સમર્થન કર્યું છે. તેઓ કહે છે કે, તુલસીમાં રોગ કીટાણુઓને નષ્ટ કરવાની વિશિષ્ટ શક્તિ રહેલી છે. તુલસીના પાનમાં પીળાશ પડતું એક લીલા રંગનું તેલ હોય છે, જે ઉડ્ડયનશીલ હોવાથી પાનોમાંથી બહાર નીકળી વાયુમાં પ્રસરે છે. તુલસીને સ્પર્શવાની હવા જ્યાં પણ જાય છે, ત્યાં તે સ્વાસ્થ્યને માટે લાભદાયી સિધ્ધ થાય છે.

રોગનિવારણની દષ્ટિએ તુલસી કેવળ ઔષધિ જ નહીં, 'મહા ઔષધિ' છે, અમૃત છે, કેમકે માનવજાતિ જેટલા રોગોથી ગ્રસ્ત છે, તે તમામ રોગોને તુલસી વડે સરળતાથી દૂર કરી શકાય છે. જેમના ઘરમાં તુલસીનો છોડ છે, તેઓ તેની કેવળ પૂજા-અર્ચના જ નથી કરતા, તેનો ઉપયોગ પણ કરે છે. તેઓ કદાપિ અસ્વસ્થ નથી રહેતા. જે વ્યક્તિ દરરોજ તુલસીનાં પાંચ પાન નિયમિત ખાઈ લે છે, તે અનેક પ્રકારના રોગોથી સુરક્ષિત રહે છે. સામાન્ય રોગો તો આપોઆપ દૂર થઈ જાય છે. ખાંસી, સળેખમ, દાંત, દાંતનું દર્દ, પેટનું દર્દ, માથાનું દર્દ, ગળાનું દર્દ, નાકનું દર્દ, આંખના રોગો, સોજા, ખુજલી, મંદાગ્નિ, અજીર્ણ, વમન, ઝાડા, મરોડ, હૃદયરોગ, કૃમિ, સંધિવા, ફોલ્લા, જખમ, ચર્મરોગો, ખીલ, બળતરા, બાલતોડો, લૂ લાગવી, સ્નાયુપીડા, સ્વપ્નદોષ, મૂર્ચ્છા, વિષ વગેરે તથા સ્ત્રીઓના અને બાળકોના સામાન્ય રોગોને માટે પણ કોઈ પણ ચિકિત્સક પાસે જવાની જરૂર નથી રહેતી. તુલસી ચિકિત્સાના જાણકાર બનવાથી આ તમામ રોગોની ચિકિત્સા જાતે જ કરી શકાય છે. અનુભવી વૈદ્યની સહાયતા વડે અન્ય જટીલ રોગો પણ પણ કાબૂ મેળવી શકાય છે. આથી જો તુલસીને 'અમૃત' કહવામાં આવે તો તે અનુચિત નથી.

આપણે તુલસીના લાભો ત્યારે જ મેળવી શકીએ છીએ, જ્યારે એનો વ્યાપક પ્રચાર કરવામાં આવે. ઘર-ઘરમાં તુલસીના છોડ લગાવવાની પ્રવૃત્તિ થવી જોઈએ. સામાન્ય રોગો મટાડવા માટે નાગરિકોને 'તુલસી ચિકિત્સા'ની તાલીમ આપવી જોઈએ. ગામેગામ 'વૃંદાવન' ઊભા થવા જોઈએ, જેથી એની દવા બનાવવા માટે તુલસીના પાન સરળલાથી અને પૂરતા પ્રમાણમાં મળી રહે. આયુર્વેદિક ઔષધનિર્માણ સંસ્થાઓનું પણ એ કર્તવ્ય છે કે તેઓ તુલસી નિર્મિત ઔષધિઓ બનાવીને પ્રજાની સેવા કરે.

આપણા ઘરમાંની હવા શુદ્ધ રાખવા માટે તુલસીના છોડ કૂંડામાં વાવવા જોઈએ. તેમાંથી એક-બે કૂંડા ઘરમાંના વપરાશવાળા પ્રત્યેક ઓરડામાં દિવસે રાખવા જોઈએ. તે કૂંડા સંધ્યાકાળે ખુલ્લા ચોકમાં કે ઓટલા ઉપર લાવી મૂકવા અને આખી રાત ત્યાં જ રહેવા દેવા. સવાર પડતાં ઘરમાં લઇ લેવા. એમ કરવાથી પ્રકૃતિ સારી રહેશે. તેમને અનેક વિકારો અને વાયુવિકારો થશે નહીં.

"તુલસી"માંથી સાભાર

ડાયાબિટીસ અને આંખનો પડદો

ડૉ. પ્રશાંત વસા - માંડવી

મીઠી પેશાબ કે ડાયાબિટીસ તરીકે ઓળખાતો રોગ આંખને મોટા પ્રમાણમાં અસર કરે છે. વિકસિત દેશોમાં અંધાપાનું ઈજા પછી બીજું મુખ્ય કારણ ડાયાબિટીસ છે. ડાયાબિટીસ આંખના બધા ભાગોને નુકસાન પહોંચાડે છે, જેમાં બે પોપચામાં વારે વારે આંજણીઓ થવી, આંખના ઉપલા પડમાં લોહી નીકળી આવવું, ફુલાનું જલ્દી ન રૂઝાવું, આઈરીશ નામના કીકી પાછળના કાળાં પડદામાં લોહીની નળીઓનું ઊગવું અને ઝામર થવો, ચશ્માના નંબરમાં ઝડપી ફેરફાર થવા, મોતિયો આવવો કે આંખના સ્નાયુઓનો લકવો પડવો, પડદા પરની અસર વગેરે વગેરે. આપણે અહીં પડદા પર થતી ડાયાબિટીસની અસરો વિશે જોઈએ.

- **પડદા પર અસર**

આંખના પડદા પાછળ રહેલો કોરોઇડ નામનો ભાગ તેમજ પડદાની અંદરના ભાગમાં રહેલી લોહીની નળીઓ પડદાને ખોરાક પૂરો પાડે છે. ડાયાબિટીસમાં આ લોહીની નળીઓની અંદરની દીવાલના કોષોમાં હાયલાઈન નામનો પદાર્થ જમા થાય છે અને નળીઓ અંદરથી ખરબચડી બની જાય છે. લોહીની વધુ પ્રમાણમાં ઘટ્ટતા અને નળીઓના ખરબચડાપણાને કારણે લોહીનો પ્રવાહ નળીઓમાં ધીમો પડી જાય છે. આથી પડદાને પૂરતો ખોરાક અને ઓક્સિજન મળતા નથી. ઓછા ઓક્સિજનને કારણે નળીઓ અને પડદો વધુ ખરાબ બને છે. આથી લોહીનું પ્રમાણ વધુ ઘટે છે. આમ, ઝેરી ચક્ર ચાલ્યા કરે છે.

- **ફેરફારો :**

૧. ધમનીઓમાં લોહી ધીરે ફરે અને ઓક્સિજન ઓછું થાય.

૨. ઓક્સિજનની અછતથી કેશવાહિનીઓનું બંધ થઇ જવું અથવા તૂટી પડવું. આને કારણે પડદા પર સફેદ જાડા રાઇ જેવા ડાઘા પડે છે જેને હાર્ડ એક્ઝ્યુડેટ કહે છે. પડદાનો અમુક ભાગ મરી જાય છે જેને સોફ્ટ એક્ઝ્યુડેટ કહે છે.

૩. રિએક્શનનો તબક્કો : આ તબક્કામાં હાર્ડ એક્ઝ્યુડેટ અને પડદાનો નાશ પામેલો ભાગ આજુબાજુના કોષોમાંથી અને લોહીમાંથી આવતા સફેદ રક્તકણો વડે દૂર કરવા શરીર કોશિશ કરે છે. સાથે સાથે ઓછા ઓક્સિજનને કારણે અસંખ્ય નવી લોહીની કેશવાહિનીઓ ફૂટી નીકળે છે. આ અત્યંત નાજુક હોવાથી એમાંથી ગમે ત્યારે લોહી નીકળે છે. નવી નળીઓનું બનવું એ પડદા માટે સૌથી વધુ નુકસાનકારક બાબત છે.

૪. કોમ્પલીકેશનનો તબક્કો : આ તબક્કો નવી બનેલી નળીઓમાંથી લોહી નીકળવાથી સર્જાય છે. ઘણી વખત આ લોહી પડદાની આગળ આવેલા વીટ્રીઅસમાં હેમરેજ કરે છે. ક્યારેક જોવાના મુખ્ય ભાગ પીળું બિંદુ (મેક્યુલા) પર લોહી નીકળી આવે છે કે સોજા થઇ આવે છે. જેથી નજર તદ્દન ઘટી જાય છે. વીટ્રીઅસનું લોહી જ્યારે ચુસાઇ જાય છે ત્યારે તે સંકોચાય છે. આથી પડદો ખસી જાય છે. વળી, લોહીની નળીઓ વીટ્રીઅસમાં પણ ફેલાઈ જાય છે અને પડદો ખેંચી નાખે છે. આ રીતે ખેંચાયેલો પડદો પાછો ઓપરેશન કરી બેસાડવો ખૂબ મુશ્કેલ છે અને મોટેભાગે આંખ જતી રહે છે. આ ઉપરાંત ઝામર પણ થાય છે. આ તબક્કો લગભગ ૧૦ થી ૧૫ ટકા લોકોમાં થાય છે અને આને ઘણા પ્રાલીફરેટીવ સ્ટેજ તરીકે ઓળખે છે.

- **અસર ક્યારે અને કોને થાય?**

પડદામાં થતા ફેરફારો કેટલા સમયથી ડાયાબિટીસ છે તેના પર આધાર રાખે છે. ૮ થી ૧૦મે વર્ષે એ પડદામાં દેખાય છે. જ્યારે ૧૫ થી ૨૦ વર્ષે ખૂબ જ વધી જાય છે. ૧૫ વર્ષ પછી લગભગ ૮૫ ટકા લોકોમાં એની વત્તી ઓછી અસર દેખાય છે. બાળકોને થતા ડાયાબિટીસમાં આ અસર ઘણી ઉગ્ર હોય છે. જ્યારે ઘડપણમાં થતાં ડાયાબિટીસમાં એની અસર ઓછી હોય છે.

જો વધુ ડાયાબિટીસ હોય તો પડદા પર એની અસર વધુ થાય એવું નથી. પરંતુ એની ખરાબ અસર ત્રીજા અને ચોથા તબક્કામાં વધુ જોવામાં આવે છે.

વધુ બ્લડપ્રેશર હોય તો ડાયાબિટીસથી થતા પડદાના ફેરફારો ઝડપી બને છે અને પાંચમે વર્ષે જ દેખા દે છે જેને સામાન્ય રીતે ૧૦ વર્ષ લાગ્યા હોત. નવાઈની વાત તો એ છે કે જો દર્દીને ઝામર હોય તો પડદાના ફેરફારો ઝડપથી થતા નથી અને એજ પ્રમાણે જો વધુ ચશ્માના નંબર હોય તો પણ ડાયાબિટીસથી થતા ફેરફારો ઓછા હોય છે. પરંતુ દુર્ભાગ્યે આ બેઉ રોગો પણ પડદા ઉપર ખરાબ અસર કરે છે. આ ઉપરાંત આ રોગ વારસાગત હોવાથી ડાયાબિટીસથી થતા પડદાના ફેરફારો પણ વારસાગત જોવા મળે છે.

- **દર્દીની તપાસ :**

આ રોગથી થતાં અંધાપાથી બચવા દરેક ડાયાબિટીસવાળા દર્દીએ સંપૂર્ણ કાળજી રાખવી જરૂરી છે. જ્યારે પણ રોગની ખબર પડે ત્યારે તરત જ આંખની ખાસ સાધનો દ્વારા તપાસ કરાવવી જોઈએ. કારણ કે રોગ શરીરમાં ઘણા વખતથી હોઈ શકે પરંતુ દર્દીને મોડી ખબર પડી હોય. આવા દર્દીની ખાસ તપાસમાં દર્દીની કીકી પહોળી કરી લોહીમાં ફ્લોરીસીન દવા નસના

ઈંજેક્શન દ્વારા અપાય છે. આ દવા તરત લોહીમાં પ્રસરી જાય છે અને આંખના પડદાની નળીઓમાં દાખલ થાય છે. ખાસ સાધનો દ્વારા જ આ દવા પડદામાં ક્યાં ફરે છે, કેટલા પ્રમાણમાં ફરે છે, કઇ લોહીની નળી તૂટી ગઇ છે, ક્યાં ઓક્સિજન ઓછો મળે છે વગેરે વગેરે તપાસાય છે. પડદામાં થતાં ફેરફારો વિશે આ પદ્ધતિથી સંપૂર્ણ અહેવાલ મળે છે. આને ફ્લોરોસીન એન્જીયોગ્રાફી કહેવાય છે. આ ઉપરાંત ક્લુરોમેટ્રીમાં ખાસ સાધન દ્વારા આંખની તપાસ થાય છે. આમાં ડાયાબિટીસની અસરવાળી લોહીની નળીઓમાંથી ફ્લુરોસીન બહાર આવે છે. બહાર આવતાં ફ્લુરોસીનનો ચાર્ટ બનાવવામાં આવે છે. આ ચાર્ટ ઉપરથી દર્દીને પડદાના ફેરફારો થશે કે નહીં એ લગભગ ૩ વર્ષ અગાઉથી ખબર પડે છે અને યોગ્ય ધ્યાન રાખવાથી બચી જવાય છે. પડદાની સ્થિતિ અને ફ્લુરોસીન એન્જીઓગ્રાફીની મળતી માહિતીઓ દ્વારા આવા દર્દીઓને સારવાર અપાય છે.

- **સારવાર :**

આ રોગમાં જેટલી જલ્દી સારવાર એટલી દર્દીના હિતમાં છે, કારણ કે અંતિમ તબક્કામાં સારવાર ખૂબ મુશ્કેલીવાળી, મોંઘી અને નજર માટે ઓછું વળતર આપનારી હોય છે.

(૧) ડાયાબિટીસનો કાબૂ ખૂબ જરૂરી છે અને તેના માટે સમયે સમયે તપાસ થવી જરૂરી છે.

(૨) એસ્પીરીન આ રોગની પડદાની અસર અટકાવી શકે છે. પરંતુ લાંબા સમય સુધી મોટા પ્રમાણમાં લેવાતી એસ્પીરીન શરીર માટે નુકસાનકર્તા છે.

(૩) ફોટોકોએગ્યુલેશન અને ક્રાયો સર્જરી : ફ્લુરોસીન એન્જીઓગ્રાફીથી દેખાતા લોહી નીકળતા વિસ્તારો, ઓછું લોહી પહોંચતું હોય તેવા વિસ્તારો તેમજ જ્યાં લીક હોય તેવા વિસ્તારોને લેસર વડે અથવા ફોટોકોએગ્યુલેર વડે બાળી નાખવામાં આવે છે. આગળના પડદાના ફેરફારો બાળવા ક્રાયોનો ઉપયોગ થાય છે. અમુક અમેરિકન સર્જનો વચમાંનો ભાગ બાકી રાખી બાકીનો બધો જ પડદો બાળી નાખે છે. એમનું એવું માનવું છે કે, આથી વચલા પડદાને વધુ લોહી મળી શકે અને રોગ આગળ વધતો અટકી જાય. જો પડદામાં વીટ્રીઅસ હેમરેજ હોય તો તેને વીટ્રીએક્ટોમીથી દૂર કરવામાં આવે છે. પડદો જો ખસી ગયો હોય તો તેને બેસાડવા સીલીકોન ઓઇલ, ઈન્ટ્રારેટાઇનલ ઓપરેશન કરવામાં આવે છે.

ખૂબ ઝડપથી વધી રહેલા આ રોગમાં ખોપડીની અંદર રહેલી પીચ્યુટરી નામની ગ્રંથિને બાળી નાખવામાં આવે છે. પરંતુ આવા ઓપરેશનો ખૂબ જ મોટા, ખર્ચાળ હોય છે અને નજર કેટલી આવે એનું કંઇ નક્કી નથી હોતું. અહીં જાણવું જરૂરી છે કે જે ફેરફારો આંખની અંદર દેખાય છે એ જ ફેરફારો હૃદય, મગજ અને કીડનીમાં પણ સાથોસાથ થતા હોય છે અને જો વ્યક્તિ અંધ ન થાય તો આ ત્રણ મુખ્ય અવયવોની બીમારીથી મૃત્યુ પામવાના ભયો વધુ હોય છે. આથી આવી ભયંકર પડદાની અસરથી બચવા દરેક ડાયાબિટીસથી પીડાતા દર્દીએ ખાસ સાધનો દ્વારા પડદાની તપાસ કરાવી યોગ્ય સારવાર લેવી જરૂરી બની રહે છે.

સૌજન્ય : "કચ્છશ્રુતિ" સ્વાસ્થ્ય વિશેષાંક

૭૫માં વરસે...

લાગે છે બાકીની પા સદી તો ખેંચાઈ જશે
હસતાં, રમતાં, વ્યાયામ, યોગા કરતાં કરતાં,
મન ફાવે તે, તનને ભાવે તે, થોડું થોડું ખાતાં ખાતાં,
ઠીચુક ઠીચુક રમતાં રમતાં, આ સેન્ચુરી તો થઈ જશે.

થોડી ઘણી વધી પડશે તો મિત્રોમાં વહેંચાઈ જશે,
થોડી ઘણી ઘટી જશે તો ખાતે લખાવી લઈ લેવાશે,
ક્યારેક સૂતાં રહીશું, ક્યારેક જાગશું ત્યારે ફરતા રહીશું
આમને આમ બાકીની પા સદી તો ખેંચાઈ જશે.

ક્યારેક નદી તરીશું, ક્યારેક દરિયો ખૂંદી વળીશું,
ક્યારેક દેશમાં ફરીશું, તો ક્યારેક વિદેશ જઈશું
પહાડ ચઢીશું, જંગલના પુરાણીઓથી દોસ્તી કરીશું
આમને આમ બાકીની પા સદી તો ખેંચાઈ જશે...

મિત્રો સાથે બેસીને ગપ્પા મારીશું, ગીતો ગાઈશું
અલક-મલકની ચર્ચા કરીશું, એકબીજાને ગમતાં રહીશું
પિકનીક કરીશું, જાતજાતની રમતો રમીશું,
આમને આમ બાકીની પા સદી તો ખેંચી જઈશું...

ક્યારેક સિનેમામાં જઈશું, ક્યારેક તીન પત્તી રમીશું,
ક્યારેક પતંગ ચગાવીશું, ક્યારેક ગરબા ગાઈશું
ખાસું, પીસું, ડાન્સ કરીશું એમ અમે પાર્ટીઓ મનાવીશું,
આમને આમ બાકીની પા સદી તો ખેંચી જઈશું...

મંદિર, મસ્જિદ, ગુરુદ્વારા, ચર્ચ દર્શને જઈશું
કથા સાંભળશું, ભજન કરશું, કવ્વાલીની મજા માણીશું,
કવિ સંમેલનો, મુશાયરા, નાટક-ચેટકમાં જતા રહીશું,
લાગે છે બાકીની પા સદી આમને આમ ખેંચી નાખીશું.

તુલસી કંસારા - અમદાવાદ

લોકજીવનને ખાનપાન શીખવતી આપણી આરોગ્યવર્ધક કહેવતો

સંકલિત

લોકસાહિત્ય કલ્પવૃક્ષ જેવું છે. કહેવાય છે કે કલ્પવૃક્ષ નીચે ઊભા રહીને જે માંગીએ એ મળે, એમ લોકસાહિત્ય પાસે જે માંગો તે મળે. એમાંથી અર્થસભર દુહા મળે. હૈયામાં સ્પંદનો પ્રગટાવતાં ગીતો મળે. બુધ્ધિચાતુર્ય વધારતાં ઉખાણાં મળે. કવિત્વ શક્તિ ખીલવતાં જોડકણાં મળે. માનવીની કોઠાસૂઝમાંથી પ્રગટેલી મોતીના દાણા જેવી કહેવતો અને કથાઓ મળે. જૂના કાળે આજના જેવી શાળા, કોલેજો અને યુનિવર્સિટીઓ નહોતી ત્યારે કંઠસ્થ લોકસાહિત્ય દ્વારા લોકજીવનનાં શિક્ષણનું કામ સુપેરે થતું. આરોગ્ય જાળવવા અંગેની વાત હોય તો કહેવતો દ્વારા આ રીતે લોકજીભે રજૂ થતી :

ધાતુ વધારણ બળકરણ, જો પિયા પૂછો મોય,
દૂધ સમાન ત્રિલોકને અવર ન ઔષધ કોય.
શ્રાવણની તો કાકડી, ભાદરવની છાશ,
તાવ સંદેશો મોકલે, આજ આવું કે કાલ.
દાંતે લૂણ જે વાપરે, કવળે ઊનું ખાય,
ડાબું પડખું દાબી સૂએ, તે ઘેર વૈદ્ય ન જાય.
ઓકી દાતણ જે કરે, નરણા હરડે ખાય,
દૂધે વાળું જે કરે, તે ઘેર વૈદ્ય ન જાય.

દૂધ, અનાજ અને કઠોળ માણસમાત્રનો રોજિંદો આહાર છે. આ આહાર કેમ લેવો, કેટલો લેવો, ક્યારે લેવો એનું જ્ઞાન જૂના કાળે આરોગ્ય સાથે જોડાયેલી કહેવતો આપતી. કોઠાસૂઝવાળા લોકકવિઓના અનુભવ અર્ક સમી આરોગ્યરક્ષક અનાજ-કઠોળની કહેવતોની આજે વાત કરવી છે. અહીં લોકકવિનો આજે વાત કરવી છે. અહીં લોકકવિનો અનુભવ જે તે અનાજને મોઢે બોલાવ્યો છે, છે તો નાનકડી જ વાત પણ અહીં લોકકવિની જે તે વિષયની સૂક્ષ્મ સૂઝ તરી આવે છે.

ઘઉં કહે મારો મોટો દાણો, મારા માથે લીટો,
જો ખાવામાં સ્વાદ કરો, તો ઘી ને ગોળમાં ઘૂંટો.
ઘઉં કહે હું લાંબો દાણો, વચમાં પડી લી,
મારી મજા લેવી હોય તો, લાવો ગોળ ને ઘી.
ઘઉંની પોળી નીપજે, ઘઉંના ઘેબર થાય,
જેવા ઘઉં કેળવે, તેવાં ભોજન થાય.

ઘઉં એ અનાજનો રાજા છે. ઘઉંમાંથી થુલી, ઘઉંના લોટમાંથી રાબ, સુખડી, શીરો, લાડવા, રોટલી, ભાખરી, પુરી, થેપલાં, પરોઠા, સેવ, હલવો, બરફી-ચુરમુ, ઘઉંના મેંદામાંથી સુવાળી, ઘારી, ઘઉંના પોંકનું જાદરિયું, ઠોર, સાટી, જલેબી, સત્તુ, માલપુવા, ઘેબર, ઘેંસ, લાપસી વગેરે બને છે. ઘઉંની પણ કેટકેટલી જાતો! ભાલિયા, (ચાસિયા), બંસી, કાઠા, પુનમિયા, પંજાબી, દાઉદખાની, વાજિયા, અમેરિકન, રાતાઘઉં વગેરે. ઘઉં સ્નિગ્ધ, મધુર, બળકર, ધાતુવર્ધક, સારક વાયુ કરનાર અને કફનાશક મનાય છે. લોકસમાજે ભાવતાં ભોજન સાથે ભગવાનને ય કેવા જોડી દીધા છે?

રામનામ લાડવા, ગોપાળ નામ ઘી
કૃષ્ણ નામ ખીર ખાંડ, ઘોળી ઘોળી પી.

અર્થાત્: દૂધ, ઘી, ખાંડ, દૂધની ખીર અને લાડવા રામ અને કૃષ્ણનું નામ લેતાં લેતાં ખાતાં રહો.

ઘઉં પછી બાજરી આવીને બોલે છે :

કાળી છું પણ કામણગારી, લેશોના મુજવાદ,
વાદ કર્યામાં વળશે શું, પણ જોઈ લ્યો મુજસ્વાદ.

બાજરો એક એવું અનાજ છે જેને માણસો ને ઘોડા બેય ખાય છે. બેયનો આહાર છે. કહેવાય છે કે કચ્છનો રાજવી લાખો ફૂલાણી જંગલમાં શિકાર કરવા નીકળ્યો. એનો રસાલો દૂર દૂર અંધારિયા આફ્રિકા ખંડમાં નીકળી ગયો. બધા ભૂલા પડ્યા. ખાવાનું કંઇ ન મળે. એવામાં ખેતરમાં અનાજના ડુંડા જોયાં. ભૂખ્યા રાજવી, સાથીદારો અને ઘોડાએ એ ડુંડા ખાવા માંડ્યાં. થોડા દિ'માં તો ઘોડામાં તાકાત આવી અને ઉંમરલાયક બુઢ્ઢાઓને નવી જુવાની ફૂટીઃ

બલિહારી તુજ બાજરા, જેનાં લાંબા પાન,
ઘોડાને પાંખું આવિયું, બુઢ્ઢા થયા જુવાન.

કિંવદંતિ કહે છે કે લાખો ફૂલાણી અંધારિયા ખંડમાંથી કચ્છમાં બાજરો પહેલવહેલો લાવ્યો હતો. બાજરો શક્તિપ્રદ આહાર હોવાથી રાજ-રજવાડામાં ને ગામધણી દરબારો કે ઘરધણી માણસ ઉત્તમ ઓલાદના અશ્વો રાખતા એને ચંદીમાં ભરડેલો બાજરો ખવરાવતા. મોટી ઉંમરે માણસને માથે વૃધ્ધાવસ્થા આવીને બેસી જતી ને પાચનતંત્ર નબળું પડતું ત્યારે બાજરાનો રોટલો એના બળ ને શક્તિને ટકાવી રાખતો. એને નવી શક્તિ બક્ષતો. એટલે કહ્યું છે કે 'બુઢ્ઢા થયા જુવાન'. બાજરીની બીજી પણ કહેવતો છે (૧) રોટલો બાજરીનો ને કજિયો વાઘરી-દેવીપૂજકનો. (૨) બાજરી કહે હું બળ વધારું, ઘઉં કહે હું ચોપડ માગું.

હવે લીલુડા મગની કેફિયત આવે છે. મગ શું કહે છે?

મગ કહે હું લીલો દાણો, મારા માથે ચાંદુ,
મારો ખપ ત્યારે પડે, માણસ હોય માંદું.

બધા પ્રકારના કઠોળમાં મગ ઔષધ જેવું કઠોળ છે. મગનો દાણો લીલછોયો હોય છે અને દાણા ઉપર એને કોંટો ફૂટે ઇ જગ્યાએ ટપકું-ચાંદુ હોય છે. આવા મગની જરૂર બે પ્રસંગે પડે. એક તો આપણે ત્યાં કંઇક મંગલ પ્રસંગ હોય ત્યારે લાપશી માટે મગનું શાક શુકન ગણાય છે. એથીય આગળ ચાલીએ તો માણસને મોટા મંદવાડે ઘેરી લીધો હોય ને આઠ દસ માતરાયું (લાંઘણ-ઉપવાસ) થઇ હોય ત્યારે મગના પાણીથી એના ખોરાકની શરૂઆત વૈદ્યો ને ડોક્ટરો કરાવતા હોય છે. આમ મગ પચવામાં હલકા, નિર્દોષ અને બળવર્ધક

છે. આથી ગૃહસ્થોથી માંડીને જૈન મુનિઓમાં તેમજ અઠ્ઠાઇ ઉપવાસ કરતાં જૈનોમાં મગનો ઉપયોગ મોટા પ્રમાણમાં થાય છે. મગની પણ બે જાત. એક લીલા મગને બીજા કાળા મગ. મગ પચવામાં હલકા, શીતળ, સ્વાદુ, સ્હેજ વાતકારક અને નેત્રો માટે હિતકારક છે એમ આયુર્વેદ કહે છે.

મગ સાથે કેટકેટલી કહેવતો જોડાયેલી છે ! ૧. મગના ભાવે મરી વેચાય. ૨. મોંમાં કંઇ મગ ઓર્યા છે ? ૩. મગમાંથી પગ ફૂટ્યા. ૪. દેરાણી-જેઠાણીના મગ ભેગા ચડે પણ શોક્યોના મગ ભેગા ન ચડે. ૫. હજુ ક્યાં ચોખા-મગ ભેગા મળી ગયા છે? ૬. વાણીયાભૈ મગનું નામ મરી નો પાડે. ૭. એક મગની બે ફાડ્ય. ૮. જે પાણીએ મગ ચડે તે પાણીએ ચડાવવા.

ગરીબડી ગણાતી જુવાર આવીને કહે છે :

જુવાર કહે હું રાતીધોળી, કોઠીની છું રાણી,
ગરીબોનું હું ખાણું છું ને મારી થાયે ધાણી.
જુવાર કહે હું ગોળ દાણો, ને મારા માથે ટોપી,
મારો ફાલ ખરો લેવાને, કાળી ભોંયમાં રોપી.

જુવાર કહે છે કે હું સુખિયા નહીં પણ દુઃખિયા-ગરીબ લોકોનું ખાણું ગણાઉ છું. જુવાર પૌષ્ટિક ગણાય છે. સુરતી જુવારનો પોંક છેક મુંબઈ સુધી જાય છે. જુવાર ખાવામાં મીઠી, પચવામાં હલકી છે. જુવારના રોટલા, ઢોકળાં બને છે. ગામડામાં ગરીબ ગુરબા જુવારનો બોળો કે ઘેંસ બનાવીને પેટ ભરી લ્યે છે. હુતાસણીના પર્વ પ્રસંગે જુવારની ધાણી ખાવાનો રિવાજ છે. બદલાતી ઋતુમાં આ ધાણી કફ દૂર કરનારી છે એમ વૈદ્યો કહે છે. આજે કબૂતરોને નાખવામાં આવતી જુવાર તો બાપા જગનું ઢાંકણ છે. માનવી પ્રભુને પ્રાર્થના કરતો કહે છે 'હે પ્રભુ ! આછુંપાતળું જુવાર બાજરાનું ઢેબરું મળે તોય ઘણું.'

લોકકવિ ચોખાની ઓળખ આ રીતે આપે છે :

ચોખો કહે હું ધોળો દાણો, મારા માથે અણી,
મારી મજા લેવી હોય તો દાળ નાખજો ઘણી.

ભારતમાં ચોખાની પ્રાંતવાર જુદી જુદી જાતો જોવા મળે છે. સંસ્કૃતમાં ચોખાને 'શાલિ' કહે છે. કાળા ચોખાને કૃષ્ણવીહી, ગુજરાતીમાં એને કાળી કમોદ કહે છે. ચોખાની બાસમતી, સુરતી, કોલમ, લાલ ચોખા અને સાઠી ચાવલ જેવી અનેક જાતો છે. સાઠી અર્થાત્ સાઇઠ દિવસે પાકતી કમોદ-ચોખા ખાવા મળે એ ચારમાંનું એક સુખ ગણાતું :

સાઠી ચાવલ ભેંસ દુધ, ઘેર શીલવતી નાર,
ચોથો ચડવા રેવતો (અશ્વ) ઈ સરગ નીસરણી ચાર.

આયુર્વેદની દ્રષ્ટિએ ચોખા ઠંડા છે, તે ગરમીને મટાડનાર, વિર્ય વધારનાર, પૌષ્ટિક, મીઠા, બળ આપનાર, હલકા, રુચિકર, સ્વર સુધારનાર, મૂત્ર અને મળને કાઢનાર. કફ ઓછો કરી બુદ્ધિ વધારનાર ગણાય છે. ચોખાની પણ કહેવતો જુઓ ૧. ચોખો ચંપાય ને દાળ દબાય ૨. ચોખા ભેગી ઈયળ બફાઇ જાય. ૩. દેરાણી-જેઠાણીના ચોખા ભેગાં ચડ્યા સાંભળ્યા નથી.

તુવેરરાણી ગુજરાતમાં ઘરોઘર માનીતાં છે. ગુજરાતણોની રસોઇમાં આ રાણી રોજ હાજર હોય છે, હવે એની વાત સાંભળો :

તુવેર કહે હું તાજો દાણો, રસોઈની છું રાણી,
મારો સ્વાદ લેવો હોય તો, પ્રમાણમાં નાખો પાણી.
તુવેર કહે હું દાળ બનાવું, રસોઈનો રાખું રંગ,
જે ઘરમાં તુવેર ન હોય, તેના જોઈ લ્યો ઢંગ.

તુવેરની દાળ બને, દાળઢોકળી બને, પુરણપોળી બને, દરેક કઠોળના લોટના પાપડ બને પણ તુવેર એવું કઠોળ છે કે એનો લોટ બનતો નથી. લીલી તુવેર બાફી મીઠું નાખીને ખવાય. તુવેર દાણા-લીલવાનું સરસ શાક થાય, કચોરી બને. વૈદ્યો કહે છે કે તુવેરદાળ ભારે, લુખી અને ઠંડી છે. શરીરની ક્રાંતિ વધારે છે. પિત્ત, વિષ, રક્તદોષ, વાયુ, પેટનો દુઃખાવો અને હરસ મટાડે છે. ઘીમાં ખાવાથી ત્રિદોષનો નાશ કરે છે. પિત્ત, કફ, મેદ અને કૃમિનો નાશ કરે છે. શિવરાતના કોઇને ભાંગ ચડી હોય તો એક ચમચો તુવેરની દાળ વાટીને તેનું પાણી પાવામાં આવે છે.

શક્તિવર્ધક ચણાની સાથે કેવી મજાની કહેવતો જોડાઇ છે!

ચણો કહે હું ખરબચડો, ને પીળો રંગ જણાય,
રોજ પેલી દાળ ખાય, તે ઘોડા જેવા થાય.
ચણો કહે હું ખરબચડો, ને મારા માથે અણી,
ભીની દાળ ને ગોળ ખાય, તો બને મલ્લનો ધણી.

કઠોળમાં સૌથી વધુ વપરાશ ચણાનો રહે છે. ચણાના લોટમાંથી સેવ, ગાંઠિયા, ભજિયાં, પાતરા, બુંદી, લક્કડશી, લાડું, મગસ, મોહનથાળ, ખાંડવી વગેરે બને છે. ચણાના લોટમાં દૂધ કે મલાઇ ને હળદર મેળવીને સ્નાન કરવાથી શરીરનો વાન ઉઘડે છે, કાંતિ વધે છે. ગામડામાં જૂના કાળે અમુક જ્ઞાતિમાં લગ્ન પ્રસંગે જાનને મરિયા-બાફીને વઘારેલા ચણાનું શાક ને સુખડી આપવામાં આવતા. આ ચણા શીતળ, વાયુ કરનાર, પિત્તહર, રક્તદોષ હરનાર, કફહર, હલકા ને દસ્ત રોકનાર ગણાય છે. તે જ્વરને પણ મટાડે છે. ચણા સાથે જોડાયેલી અન્ય કહેવતો :

ચણા વાળાની દીકરી, ને મમરા વાળાની વહુ,
લાડે લાડે ચાલે, તેને ટપલાં મારે સહુ.

અડદ કાળા કઠોળમાં આવે. એના માટે કહેવાય છે કે 'જે ખાય અડદ તે થાય મરદ'. એનીય કહેવતો લોકકંઠે રમતી જોવા મળે છે.

અડદ કહે હું કાળો દાણો, પૌષ્ટિકતામાં પહેલો,
માણસને હું મરદ બનાવું, જો મસાલો ભેળો.

અડદ કહે હું કાળો દાણો, માથે ધોળો છાંટો,
શિયાળામાં સેવન કરો, તો શરીરમાં આવે કાંટો.
અડદ કહે હું કઠોર દાણો, ચીકાશ મુજમાં ઝાઝો,
ખટ (છ) મહિના જો મુજને ખાઓ, બળિયા સાથે બાઝો.

સૌરાષ્ટ્રમાં અડદની દાળ બાજરાના રોટલા સાથે ખવાય છે. પટેલો અને રાજપૂતો એનો ઉપયોગ નિયમિત રીતે કરતા જોવા મળ્યા છે. અડદમાં પ્રોટીન વધારે હોવાથી તે બળવર્ધક બની રહે છે. અડદની દાળમાંથી બનતો અડદિયા પાક શિયાળામાં ખાવાથી બાર માસની શક્તિ મળે છે એમ કહેવાય છે. અડદની દાળમાંથી વડાં બને છે. લકવાના દરદીને અડદનાં વડાં ખવરાવવામાં આવે છે. અડદ વાતહર, બળ આપનાર, વીર્ય વધારનાર, પૌષ્ટિક ધાવણ વધારનાર, રૂચિ ઉત્પન્ન કરનાર, મલમૂત્રનો ખુલાસો લાવનાર, મેદ વધારનાર, પિત્ત અને કફ વધારનાર ગણાય છે.

દિવાળીનું પરબ આવે ત્યારે બાઇયુંને મઠિયા યાદ આવે. ચણા બાજરાની જેમ મઠ માણસોય ખાય ને ઘોડાય ખાય, એટલે કહેવાય છે :

મઠ કહે હું ઝીણો દાણો, મારા માથે નાકું,
મારી પરખ ક્યારે પડે, કે ઘોડું આવે થાક્યું.

મઠ સાથે ઘણી કહેવતો જોડાઇ છે :

મઠને ખેતર માળો નઈ
ઉંદરને ઉચાળો નઈ
ઘેલીને ગવાળો નઈ
ને કુંભારને સાળો નઈ.

મઠનું સંસ્કૃત નામ મુકુષ્ઠક છે. તે વાયુ કરનાર, જઠરાગ્નિને મંદ કરનાર, કૃમિ અને તાવને મટાડનાર મનાય છે.

ચોળા એ વાયડું કઠોળ ગણાય છે. એને માટે કહેવાય છે :

મઠ કરે હઠ, ચોળો ચાંપ્યો ના રહે,
વાલ કહે ઢગ, સ્હેજે ઢાંક્યો ના રહે.

મગની જેમ ચોળા શુકનવંતુ કઠોળ ગણાય છે. જૈનો દિવાળી અને બેસતા વરસે શુકનમાં ચોળા ખાય છે. એથી તો કહેવત પડી કે :

લોક કરે ઢોકળાં, વૈદ્ય વધારી ખાય,
દિવાળીને પરોઢિયે, પાટણનું મહાજન મનાવવા જાય.

આ ચોળા ભારે, વાયુ કરનાર, નારીનું ધાવણ વધારનાર છે. બાળકોને ચોળા પચવામાં ભારે પડે છે એનું પણ કહેવત જોડકણું :

બાળક કહે : મેં ખાધા ચોળા
મા કહે : મારા બગાડ્યા ખોળા.

આપણે કઠોળ રોજ ખાઇએ છીએ પણ એના વિષે ભાગ્યે જ કશું જાણીએ છીએ. આપણી કહેવતો કેવું મજાનું લોકશિક્ષણ આપે છે! આપણે એનો અભ્યાસ કરીએ તો ખબર પડે ને! ■

પ્રતિભાવ

આપના સમાજ તરફથી પ્રગટ થતું 'જ્ઞાતિસેતુ' સામાયિક મુખપત્ર જુન/જુલાઈ-૨૦૧૯નો અંક મળ્યો. તે સિવાયના અગાઉના અંકો પણ વાંચવામાં આવેલા. થોડા સમય અગાઉ જ્ઞાતિ આગેવાન ભાઈઓ અમારા ઘરે મળવા આવ્યા હતા. પરસ્પર પરિચય થયો. ઔપચારીક વાર્તાલાપથી આનંદ થયો. તાજેતરમાં જુન/જુલાઈ-૨૦૧૯ અંકમાં ડૉ. અનિલ મેવાડા - મેવાડા હોસ્પિટલ જાહેરાતને સ્થાન આપ્યું તે બદલ આભાર.

ઉલ્લેખનીય છે કે - ભચાઉ નિવાસી શ્રી ચમનભાઈ વેલજીભાઈ કંસારા - ઍડવોકેટ મારા વેવાઈ છે. તેઓની દીકરી લીનાબેનના લગ્ન મારા પુત્ર ડૉ. અનિલ મેવાડા સાથે પારીવારિક સંમતિ અને સામાજીક રીવાજ મુજબ થયા છે. ડૉ. અનિલભાઈ ભચાઉ નગરે 'હર્ષવર્ધન સર્જીકલ નર્સિંગ હોમ' સ્વતંત્ર દવાખાનું ધરાવે છે.

સામસામેના કિનારાને જોડતા નદી કે ખીણ ઉપર અવરોધ વગરનો સીધો સરળ રસ્તો એટલે સેતુ પુલ. જ્ઞાતિ સમાજમાં પણ ગરીબ-તવંગર, ઊંચ-નીચની ખાઈઓ રહેવાની. તેથી દરેક આમ આદમીના સંપર્ક - સાતત્યમાં રહી સર્વ સાથે સમભાવે જોડાય તે સમાજ. પદ, પૈસા કે પ્રતિષ્ઠાના લીધે કદાચ વ્યક્તિ ગર્વ - મોટાઈ અનુભવે તે સ્વાભાવિક છે. પણ જ્ઞાતિ બેઠકે એક વિચાર, એક મત હોવો જોઈએ. મોટો માણસ નાનાનું ધ્યાન રાખે, સન્માન આપે. આર્થિક રીતે નબળા અને માનસિક રીતે ભાંગી પડેલાને હૂંફ, હિંમત અને આશ્વાસન આપી ઊભો કરે, ગૌરવ પેદા કરે. સામેવાળો મારો જ્ઞાતિભાઈ છે. તેવી હમદર્દી બતાવે ત્યારે સાચા અર્થમાં સમાજ બને.

સેતુ સામાયિક પત્રથી સર્વજનોને વાંચન, સમાચાર, બનાવો, પ્રસંગો પ્રત્યક્ષ કે પરોક્ષ રીતે જાણવા મળે છે. એકબીજાને નજીક લાવવાનું માધ્યમ એટલે સામાજીક મુખપત્ર 'જ્ઞાતિસેતુ'માં પ્રગટ થતા હિંદુઈઝમ, જીવન પધ્ધતિ, પ્રતીકોથી નવી પેઢીને સંસ્કાર વારસો જાણવા મળે છે. પ્રેરણાદાયી લેખો તથા તસવીરકાર એલ. એમ. પોમલની જન્મ શતાબ્દિ વિશેનું વાંચન મનનીય રહ્યું.

ભુજ મારૂ કંસારા સોની સમાજના વિવિધ કાર્યક્રમો વિશે કચ્છમિત્ર અખબાર દ્વારા વાંચવા મળે છે. હિંદુઓની અમુક જ્ઞાતિઓની જેમ કંસારા સોની સમાજ સુખી અને સમૃધ્ધ ગણાય છે. વર્તમાન યુગમાં દરેક જ્ઞાતિ - સમાજ શિક્ષણ, સંઘ ભાવના અને વ્યવસાયની રીતે જાગૃત થયા છે.

મનુ મય ત્વષ્ઠા, દેવરી, શિલ્પ કર્મ આધાર,
ચૌદ ભુવન ચોસઠ કલા, કરનીકા નહિ પાર.

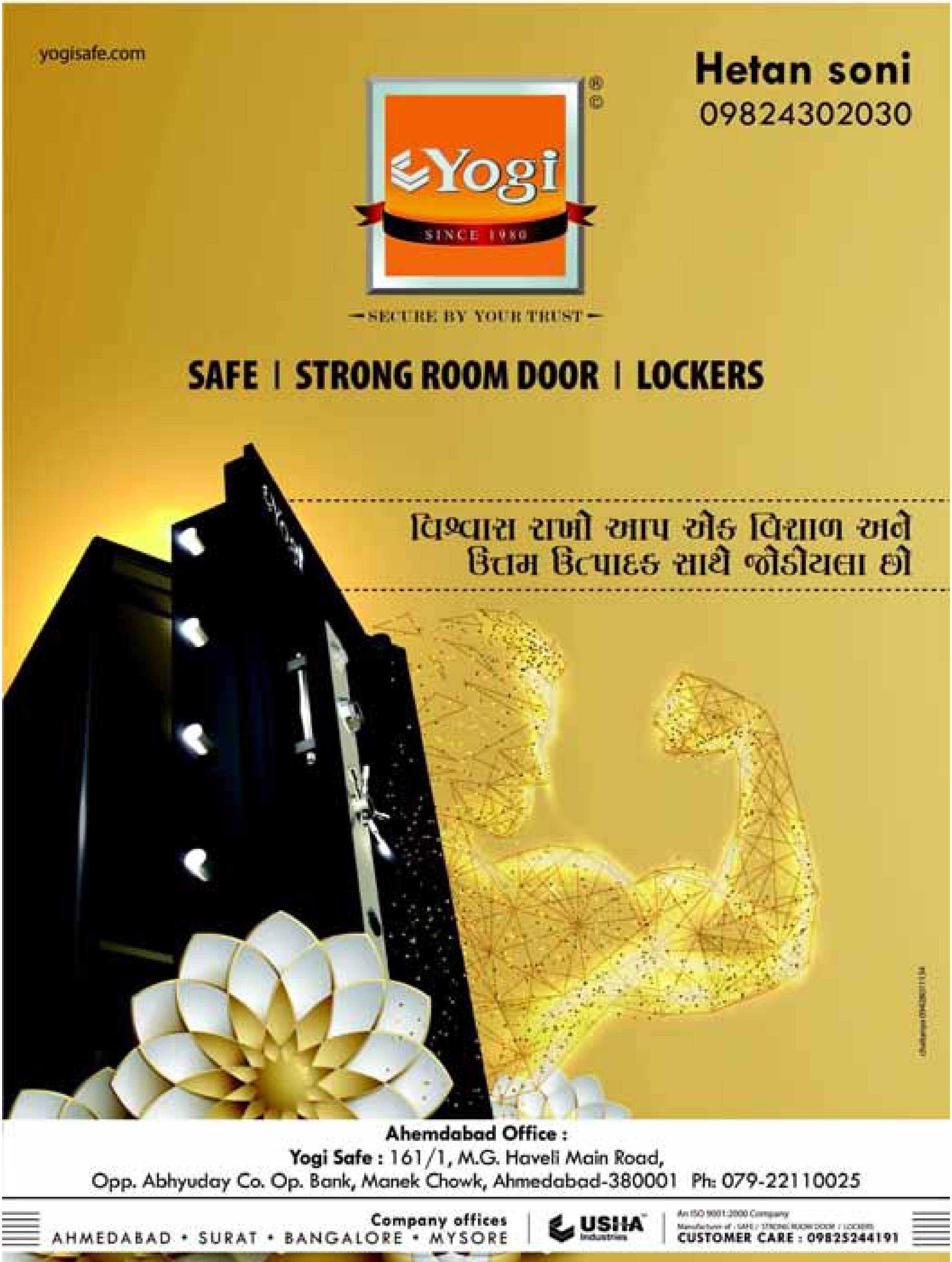
મનુ - લુહાર, મય - સુથાર, ત્વષ્ઠા - કંસારા, દેવજ્ઞ - સોની અને શિલ્પી - સોમપુરા સલાટ. શ્લોકના વર્ણન પ્રમાણે પ્રભુના પાંચ પુત્રોએ ચૌદ ભુવન તથા ચોસઠ કલા કારીગરી, જ્ઞાન વિજ્ઞાનના વિધ વિધ કાર્યો કરીને જગતની સેવા કરી છે, કરે છે.

મારૂ કંસારા સોની સમાજ ઉત્તરોત્તર પ્રગતિ, ઉન્નતિના શિખરો સર કરે તેવી શુભેચ્છા અને અભિનંદન.

સોમાભાઈ એન. મેવાડા - ભચાઉ, કચ્છ
મો. ૯૪૦૮૮ ૩૦૦૩૫

SHIV™
innovation is our most important asset
WE AT SHIVAM STEEL
BELIEVE THAT BUYING
A SHIV SAFE WILL
PROVIDE YOU WITH
PEACE OF MIND.
CE
An ISO 9001:2015 Certified Company
SHIVAM STEEL
MFG. OF : SAFE , STRONG ROOM DOOR , BANK LOCKERS
1, Udhyog Nagar, Shade No. K-11, Jetpur Road, Gondal - 360 311 Gujarat (INDIA)
t : +91 2825 222047, m : +91 98252 15047, w : www.shivsafe.in, e : shivamsteel47@gmail.com

RNI No. GujGuj/2005/16692/Posted at PSO Ahmedabad.



Printed & Published by : Shri Manubhai Vitthaldas Kotadia on behalf of Shree Kutchhi Maru Kansara Soni Gnati Mandal. Printed at : Madhavi Offset, Kankaria, Ahmedabad- 380 021.
Published at: Shree Kutchhi Maru Kansara Soni Gnati Mandal, 14, Dhaval Jewellers, Chanlla Odd, Manek Chowk, Ahmedabad-380 001. Editor : Shri Hansraj Kansara. Price : Rs. 20.00