આજનું પંચાંગ

૬-૮-૨૦૨૪, મંગળવાર

તિથિ: શ્રાવણ સુદ ૨. મુ. સફર શરૂ, મંગલા ગોરી પૂજન, રાજયોગ ૧૭.૪૫થી. **નક્ષત્ર:** મઘા. ૧૯.૫૫. **રાશિ:** સિંહ. **ચોઘડિયાં:** **દિવસના:** રોગ, ઉદ્વેગ, ચલ, લાભ, અમૃત, કાળ, શુભ, રોગ. **રાત્રિનાં:** કાળ, લાભ, ઉદ્વેગ, શુભ, અમૃત, ચલ, રોગ, કાળ.

આપની આજ

મેષ(અ.લ.ઈ.): ધંધાકીય શુભ સમય રહેશે.
વૃષભ(બ.વ.ઉ): માનસિક ચિંતા હળવી બનશે.
મિથુન(ક.છ.ઘ): કુટુંબ સુખ જળવાઈ રહેશે.
કર્ક(ડ.હ.): આરોગ્ય સુખાકારી સારી રહે.
સિંહ(મ.ટ.): વિવાદો સંબંધી પ્રશ્નો હલ થાય.
કન્યા(પ.ઠ.ણ.): અભ્યાસમાં પ્રગતિ થશે.
તુલા(ર.ત.): આકસ્મિક ધન લાભ થાય.
વૃશ્ચિક(ન.ય): મિત્રોનો સહકાર મળી રહે.
ધન(ભ.ધ.ફ.): ધાર્મિક પ્રવાસ થાય.
મકર(ખ.જ.): રાજકીય ક્ષેત્રે જવાબદારીમાં વધારો થાય.
કુંભ(ગ.શ.સ.): આરોગ્યની સારસંભાળ રાખવી.
મીન(દ.ચ.ઝ.થ.): બુદ્ધિ-વિવેકથી કાર્ય સિદ્ધ થાય.

અમૃતધારા

ભવ ઉત્પન્ન અબલગ લ્યહુ
કીનેહુ ગ્રંથ અપાર।
નિગમ લક્ષ ગમ ગર્ભિત
છેવટ બ્રહ્મ આધાર॥

■ સિદ્ધાંત બાવની

જગત ઉત્પન્ન થયું ત્યારથી અત્યાર સુધી અપાર ગ્રંથો રચાયા છે. પરંતુ દરેક ગ્રંથોમાં વેદના લક્ષની જાણનો જ ગર્ભિતપણે સમાવેશ કરેલો છે અને છેવટે તે દરેકે એક અદ્વૈત અકર્તા બ્રહ્મનો જ આધાર લીધો છે.

સત્સંગ

મનની શાંતિનું મૂલ્ય સંપત્તિ અને સ્વાસ્થ્ય કરતાં ઘણું વધારે છે.

■ ડો. રાધાકૃષ્ણન

મહેફિલ

નથી કાંઈ બાકી નજાકત નવી કે
નિરસ આ નગરમાં રહું છું, ખબર છે

■ મંગળ રાઠોડ

ઈર્શાદ

દૌલત કા આજકલ હૈ ઈજારા જમીન પર
દુશ્વાર હો ગયા હૈ ગુજારા જમીન પર

■ મન્જર ભોપાલી

આજે આખી ધરતી પર દોલતનો જ ઈજારો થઈ ગયો છે પૃથ્વી પર જીવન ગુજારવું મુશ્કેલ થઈ ગયું છે.

આજની તારીખે

- પદ્મ વિભૂષણથી સન્માનિત પૂર્વ કેન્દ્રીય મંત્રી, ભાજપના આગેવાન તથા સુપ્રીમ કોર્ટના વકીલ રહેલ સુષ્મા સ્વરાજનું નવી દિલ્હી ખાતે અવસાન (૨૦૧૯)

  તેઓ ૨૦૦૯-૧૪ લોકસભામાં વિપક્ષના નેતા હતા
- ભારતના ગોસ્પેલ સંગીતકાર અને ઈન્સ્ટ્રુમેન્ટલ ગિટારવાદક બેની પ્રસાદનો બેંગલુરૂ ખાતે જન્મ (૧૯૭૫)

  તેમણે બેન્ટાર ડિઝાઈન કર્યું જે વિશ્વનું પ્રથમ બોંગો ગિટાર છે

  વિશ્વના તમામ ૧૯૫ દેશોની મુલાકાત લેનાર અત્યાર સુધીનો સૌથી ઝડપી માણસ હોવાનો વિશ્વ રેકોર્ડ પણ તેમના નામે છે જે પ્રવાસ પ્રસાદે પ્રેક્ષકો માટે પર્ફોર્મન્સ આપતા સમગ્ર વિશ્વમાં કર્યો છે
- મેગ્સેસે એવોર્ડ અને સ્ટોકહોમ વોટર પ્રાઈઝથી સન્માનિત "ભારતના વોટરમેન" તરીકે ઓળખાતા રાજસ્થાનના અલવર જિલ્લાના જળ સંરક્ષણવાદી અને પર્યાવરણવાદી રાજેન્દ્ર સિંહનો ઉત્તરપ્રદેશમાં બગપત ખાતે જન્મ (૧૯૫૯)

  તેઓ ૧૯૭૫માં શરૂ કરવામાં આવેલ તરુણ ભારત સંઘ' નામની એનજીઓ ચલાવે છે
- ફિઝિયોલોજી - મેડિસિનમાં નોબેલ પુરસ્કારથી સન્માનિત જીવવિજ્ઞાની અને ફાર્માકોલોજિસ્ટ એલેક્ઝાન્ડર ફ્લેમિંગનો સ્કોટલેન્ડમાં જન્મ (૧૮૮૧)

  રોગજનક બેક્ટેરિયાનો નાશ કરતી એન્ટિબાયોટિક દવાઓની શરૂઆત પેનિસિલિનથી થઈ અને તેની શોધ ફ્લેમિંગએ કરી હતી
- ગુજરાત, મધ્યપ્રદેશ અને કેન્દ્ર શાસિત પોન્ડિચેરીનાં રાજ્યપાલ રહેલ કે.એમ.ચાંડી (કીઝકાયલ મથાઈ ચાંડી)નો કેરળ રાજ્યમાં જન્મ (૧૯૨૧)
- ભારતીય-અમેરિકન અર્થશાસ્ત્રી અવિનાશ કમલાકર દીક્ષિતનો મુંબઈમાં જન્મ (૧૯૪૪)

  તેઓ પ્રિન્સટન યુનિવર્સિટીમાં પ્રોફેસર, લિંગન યુનિવર્સિટી (હોંગકોંગ) ખાતે અર્થશાસ્ત્રના વિશિષ્ટ સહાયક પ્રોફેસર, ઓક્સફર્ડમાં વરિષ્ઠ સંશોધન સાથી અને સંજય લાલ વરિષ્ઠ વિઝિટિંગ રિસર્ચ છે
- બોલિવૂડ પ્લેબેક સિંગર, ટેલિવિઝન હોસ્ટ અને અભિનેતા આદિત્ય નારાયણનો મુંબઈમાં જન્મ (૧૯૮૭)
- બોલીવુડ ફિલ્મ નિર્દેશક અને નિર્માતા ઉમેશ મહેરાનો મુંબઈમાં જન્મ (૧૯૫૩)

  તેમની નોંધપાત્ર ફિલ્મોમાં અલીબાબા ઔર ૪૦ ચોર, સોહની મહિવાલ, વદી, સબસે બડા ખિલાડી ખિલાડીઓ કા ખિલાડી, આંતરરાષ્ટ્રીય ખિલાડી વગેરેનો સમાવેશ થાય છે
- હિન્દી ટેલિવિઝન અભિનેત્રી અને બિગ બોસ ૧૨ (૨૦૧૮)ના વિજેતા દીપિકા કક્કરનો પુના ખાતે જન્મ (૧૯૮૬)
- હિન્દી ફિલ્મ અભિનેતા, દિગ્દર્શક અને નિર્માતા અભિષેક કપૂરનો જન્મ (૧૯૭૧)
- વીજે અને બોલિવૂડ અભિનેતા સાયરસ સાહુકરનો ઈન્દોર ખાતે જન્મ (૧૯૮૦)
- હિન્દી ટીવી અભિનેત્રી અને મોડલ સારા ખાનનો ભોપાલ ખાતે જન્મ (૧૯૮૯)

Printed, published and owned by Malavkumar Arunbhai Patel. Printed at Divya Bhaskar, A-B Plot, At. Lamdapura, Vadodara (Gujarat) and published at Sardar Gurjari (Unit of Sardar Prakashan Pvt. Ltd.), Choksi Estate, Swaminarayan Society Road, Near Sardar Ganj, Anand, Gujarat-388001. Editor - Malavkumar Arunbhai Patel.

વ્રજધામ આધ્યાત્મિક સંકુલ વડોદરા ખાતે હિંડોળા મનોરથ

આણંદ, તા.૫

પવિત્ર શ્રાવણ માસ દરમિયાન નિત્ય અલૌકિક અવસર વ્રજધામ આધ્યાત્મિક સંકુલ માંજલપુર, વડોદરા ખાતે વૈષ્ણવાચાર્ય શ્રી વ્રજરાજકુમારજી મહોદયના મંગલ સાનિધ્યમાં નિત્ય વચનામૃત, હરિનામ સંકીર્તન, શ્રીકૃષ્ણ સ્વરૂપ ધ્યાન, તેમજ શ્રીપ્રભુ સુખાર્થે હિંડોળા મનોરથ દર્શન દરરોજ થશે.

વ્રજરાજકુમારજી મહોદયના મંગલ સાનિધ્યમાં હરિનામ સંકીર્તન નિત્યસૌને લાભ મળશે, ત્યારબાદ શ્રીકૃષ્ણ પ્રભુનું ધ્યાન એટલે કે મેડીટેશન થશે ત્યારબાદ શ્રી પ્રભુના હિંડોળા મનોરથના દર્શન થશે. શ્રાવણ માસ દરમ્યાન દરરોજ સાંજે ૭:૦૦ કલાકથી સત્સંગ શરૂ થશે, રાત્રે ૮:૩૦ કલાકે પૂર્ણ થશે. શ્રી ગિરિરાજજી પ્રભુની પરિક્રમા અને ત્યારબાદ સૌ વૈષ્ણવોને શ્રીપ્રભુના હિંડોળા મનોરથ દર્શનનો લાભ પ્રાપ્ત થશે. આખા શ્રાવણ માસમાં વૈષ્ણવ ભોજન પ્રસાદીની વ્યવસ્થા કરવામાં આવેલ છે. જેના મુખ્ય સેવાર્થે લંડન સ્થિત શોભનાબેન તથા દીપેનભાઈ છે.

સંકુલમાં શ્રી ગિરિરાજજી, શ્રી બાલકૃષ્ણ લાલજી, શ્રી મહાપ્રભુજી, શ્રી યમુનાજીના દિવ્ય ભગવદ સ્વરુપોની અલૌકિક સેવાનો ક્રમ કાર્યરત છે. જેનો શહેર ઉપરાંત દેશભરની ભાવિક સૃષ્ટિ અવિરત લાભ લે છે. સંકુલમાં બિરાજમાન શ્રી ગિરિરાજ પ્રભુની અસંખ્ય ભાવિકજનો માનતા લઈને પરિક્રમા કરતા હોય છે.

આણંદ જિલ્લા ગ્રામ વિકાસ એજન્સી દ્વારા યોજાયેલ રોજગાર દિવસની ઉજવણી

આણંદ, તા.૫

આણંદ જિલ્લા કલેકટર પ્રવીણ ચૌધરીની સુચના અનુસાર જિલ્લામાં વિવિધ સ્થળોએ "એક પેડ મા કે નામ" અભિયાન હેઠળ વૃક્ષારોપણ કરવામાં આવી રહ્યું છે. જિલ્લા વિકાસ અધિકારી મિલિંદ બાપનાના માર્ગદર્શન હેઠળ જિલ્લા ગ્રામ વિકાસ એજેન્સી દ્વારા મનરેગા યોજના હેઠળ જિલ્લાના કુલ ૭૫ જેટલાં ગામો ખાતે રોજગાર દિવસની ઉજવણી કરવામાં આવી હતી. રોજગાર દિવસની ઉજવણીમાં ઉપસ્થિત પદાધિકારીઓ, અધિકારી-કર્મચારીઓ સહિત ગ્રામજનો દ્વારા "એક પેડ મા કે નામ" અભિયાન હેઠળ વૃક્ષારોપણ કરવામાં આવ્યું હતું.

ક્રાઈસ્ટ ધ કિંગ ચર્ચ, નડિયાદ ખાતે સંત જોન મારી વિયાનીના તહેવારની ઉજવણી

આણંદ, તા.૫

ક્રાઈસ્ટ ધ કિંગ ચર્ચ, મિશન રોડ, નડિયાદ ખાતે સર્વ પુરોહિતોના સંત જોન મારી વિયાનીના તહેવાર નિમિત્તે ભવ્ય ઉજવણી કરી પુરોહિતોનું સન્માન કરવામાં આવ્યું હતું.

આ પ્રસંગે સભાપુરોહિત ફાધર જોસેફ અપ્પાઉએ સંત જોન મારી વિયાનીના જીવન કવનને આવરી લઈ જણાવ્યું હતું કે, તેમણે લોકોમાં શ્રદ્ધાનું ઘડતરનું મહત્વનું કાર્ય કર્યુ છે. લોકોની શ્રદ્ધા ડગી ગઈ હતી ત્યારે પ્રાયશ્ચિત અને પ્રાર્થના વડે પ્રજાને ઈશ્વર સમીપ લાવ્યા. વિશ્વભરના પુરોહિતો તેમના આદર્શને હૈયે વસાવી ધર્મકાર્ય કરે છે. આ પ્રસંગે ફાધર ફ્રાન્સીસ, ફાધર નટુ ઉપસ્થિત રહી ખ્રિસ્તયજ્ઞમાં જોડાયા હતા.

બાળાઓએ પ્રવેશ ડાન્સ રજૂ કર્યો હતો, પેરિસ કાઉન્સિલના ઉપપ્રમુખ મનોજ મેકવાન, સેક્રેટરી સહીત ટીમે કાર્યક્રમનું સંચાલન કર્યું હતું. ફાધર જોસેફ અપ્પાઉ, ફાધર ફ્રાન્સીસ, ફાધર નટુએ કેક કાપી હતી. આ તમામ પુરોહિતોનું છોડ અને ભેટ આપી સન્માન કર્યુ હતું. આ પ્રસંગે સવિતાબેનના કાવ્ય સંગ્રહ ઝંકૃતિનું વિમોચન કરવામાં આવ્યું હતું.

વલ્લી પ્રાથમિક શાળામાં બાળમેળાની ઉજવણી

આણંદ, તા.૫

વલ્લી પ્રાથમિક શાળામાં ધોરણ ૬ થી ૮ બાળકો માટે બાળ મેળાનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. આ કાર્યક્રમમાં ધોરણ ૬ થી ૮ના વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા તૈયાર કરવામાં આવેલી વિવિધ પ્રકારની વેશભૂષામાં વિદ્યાર્થીનીઓ રાનીલક્ષ્મીબાઈ શિક્ષક, માલધારી, મોડેલ વગેરે બનીને આવ્યા હતા. સર્જનાત્મક કાર્યો, કુકર ફીટ કરવું, શાક સમારવું, ગેસની બોટલ ફીટ કરવી જેવા જીવન કૌશલ્યો શીખ્યા હતા. માટી કામની કૃતિઓનું પ્રદર્શન કરવામાં આવ્યું હતું. આ ઉપરાંત પર્યાવરણ જાળવણી અને ખાણીપીણીના સ્ટોલ, શાળા સ્વચ્છતા, બેટી બચાવો બેટી પઢાઓ, મારી શાળા જેવા વિષયો પર ટોક શો પણ બાળકોએ કર્યો હતો. કાર્યક્રમમાં એસ.એમ.સી. સભ્ય, સરપંચ અને અન્ય ગામલોકોએ ઉપસ્થિત રહી બાળકોને પ્રોત્સાહન પૂરું પાડ્યું હતું.

શ્રી ૨૪૨ ચરોતર વાલ્મિકી સમાજની મિટિંગ મળી

આણંદ, તા.૫

શ્રી ૨૪૨ ચરોતર પરગણા વાલ્મિકી સમાજનું મહાસંમેલન આગામી તા.૨૦/૧૦/૨૦૨૪ના રોજ ખંભાતના કોડવા ખાતે યોજાનાર છે, આ માટે ખેડા શહેરમાં વાલ્મિકી સમાજની મિટિંગ મળી હતી. જેમાં સમાજના આગેવાનો ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. સભાના અધ્યક્ષ તરીકે આણંદના કિરણકુમાર સોલંકીની સર્વાનુમતે વરણી કરવામાં આવી હતી. મિટિંગમાં સમાજના સંમેલન યોજવા અંગે ચર્ચા થઈ હતી.

પુરૂષોત્તમનગર શાળામાં લાઇફ સ્કીલ અને બાળમેળાની ઉજવણી

આણંદ, તા.૫

નગર પ્રાથમિક શિક્ષણ સમિતિ, આણંદ સંચાલિત ન.પ્રા.શાળા નં.૨૯, પુરૂષોત્તમનગર, બાકરોલમાં લાઈફ સ્કીલ અને બાળમેળાની ઉજવણી તાજેતરમાં કરવામાં આવી હતી. જેમાં શાળાના વિદ્યાર્થીઓએ ચિત્રકામ, વર્ગ સુશોભન, માટીના રમકડા બનાવવા, પર્ણપોથી, ટીએલએમ પ્રદર્શન, એકપાત્રીય અભિનય સ્પર્ધા, વેશભૂષા સ્પર્ધા, નાટક વગેરે જેવી પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લીધો હતો. શાળાના શિક્ષકો દ્વારા ઈકો ક્લબ વિશે, ખાતર બનાવવું, ખેતીના ઓજારોના ઉપયોગ વિશે તેમજ ટાયર પંચર કરવું, સ્ક્રુ ફીટ કરવા, ફ્યુઝ બાંધવો વગેરે જેવી લાઈફ સ્કીલની પ્રવૃત્તિઓ શીખવવામાં આવી હતી. આ ઉપરાંત આનંદ મેળામાં જુદી જુદી વાનગીના સ્ટોલ ઉભા કરી જુદા જુદા સ્વાદની મજા માણી હતી.

બોરસદ કોલેજમાં પોસ્ટર મેકિંગ સ્પર્ધા

આણંદ, તા.૫

આર્ટસ કોમર્સ અને સાયન્સ કોલેજ બોરસદમાં મનોવિજ્ઞાન અંતર્ગત પોસ્ટર મેકિંગ સ્પર્ધાનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. જેમાં ૧૧ વિદ્યાર્થીઓએ ભાગ લઈ કલાનું પ્રદર્શન કર્યું હતું.

સ્પર્ધામાં પ્રથમ ચૌધરી મિષ્ટિ આર., દ્વિતિય પરમાર જાનકી એમ., તૃતિય સિંધા વિજય ટી. અને પરમા દિપિકા વિજેતા બન્યા હતા. નિર્ણાયક તરીકે પ્રો.એસ.એલ. પટેલ અને એન.એન.ગાંવિતે ફરજ બજાવી હતી. વિજેતા વિદ્યાર્થીઓને અભિનંદન પાઠવ્યા હતા.

સ.પ.યુનિના અનુસ્નાતક શિક્ષણશાસ્ત્ર વિભાગમાં રાષ્ટ્ર કથાનું આયોજન

આણંદ, તા.૫

સરદાર પટેલ વિશ્વવિદ્યાલયના અનુસ્નાતક શિક્ષણશાસ્ત્ર વિભાગ તથા શહીદ સ્મૃતિ ચેતના કેન્દ્રના સંયુક્ત ઉપક્રમે વીર બાલ બલિદાની ગૌરવ ગાથા નિમિત્તે રાષ્ટ્ર કથાનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું.

આ કાર્યક્રમમાં મુખ્ય વકતા તરીકે ધર્મેન્દ્રભાઈ પાઠકની ઉપસ્થિતિ રહી હતી. કાર્યક્રમના અધ્યક્ષ તરીકે વિભાગના અધ્યક્ષ પ્રો.ડો.પરેશભાઈ આચાર્ય ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. ધર્મેન્દ્રભાઈ દ્વારા વીર શહીદો વિષયક પ્રસંગો વર્ણવ્યા હતા. આઝાદી માટે કેટલાય બાળકો ૧૮ વર્ષથી નાના હતા અને તેમણે આઝાદી માટે પોતાનું જીવન રાષ્ટ્ર માટે ત્યજી દીધું હતું તે વિષયક માહિતી આપીને વિદ્યાર્થીઓને એક અનેરું સૂત્ર આપ્યું હતું કે, તેમણે તો રાષ્ટ્ર માટે જીવન આપ્યું પરંતુ હવે આપણે રાષ્ટ્ર માટે જીવવાનું છે.

જયેશભાઈ પરમાર તથા હિનલબેન ગોસ્વામી દ્વારા પ્રસંગને અનુરૂપ પોતાના પ્રતિભાવ આપ્યા હતા. અંતમાં તપનભાઈ સુથાર દ્વારા આભાર દર્શન કરવામાં આવ્યું હતું. કાર્યક્રમના આયોજન બદલ વિભાગના અધ્યક્ષ પ્રો.ડો.પરેશભાઈ આચાર્યએ સૌને અભિનંદન પાઠવ્યા હતા.

આણંદની બી.જી.પટેલ કોલેજ ઓફ ફિઝિયોથેરાપીમાં દર્દી અવેરનેસ કેમ્પ

આણંદ, તા.૫

આણંદમાં આવેલ શ્રી બી.જી.પટેલ કોલેજ ઓફ ફિઝિયોથેરાપીમાં તાજેતરમાં ઘૂંટણના ઘસારાના દર્દીઓ માટે પેશન્ટ એજ્યુકેશન પ્રોગ્રામ તથા અવેરનેસ કેમ્પનું આયોજન કરાયું હતું. જેમાં ઘૂંટણનો ઘસારો થવાના કારણો અને તેમાં ફિઝિયોથેરાપીના મહત્વ અંગે ડમી મોડલ, ચિત્રો દ્વારા દર્દીઓને જાણકારી આપવામાં આવી હતી. કેમ્પમાં અર્ગોનોમિક વિશે જાણકારી આપવામાં આવી હતી. જેમાં લાંબો સમય બેસી રહેવાથી કે શરીરની સ્થિતિનું યોગ્ય ધ્યાન ન રાખવાથી સર્જાતી શારીરિક સમસ્યા અંગે સૌને માહિતગાર કરાયા હતા. કોલેજના પ્રિ. ડો.મનોજકુમાર, સિ.ફેકલ્ટી ડો.હિમિ પટેલે સહિત તબીબીગણે દર્દીઓના પ્રશ્નોનું નિરાકરણ પણ કર્યુ હતું.

લાલચથી દૂર રહો
સરકારી અધિકારી તરીકે કે અન્ય રૂપે ગઠિયાઓ લાલચ આપીને છેતરપિંડી કરી રહ્યાના બનાવોને અટકાવવા શંકાસ્પદ ઈસમો વિશે નજીકના પોલિસમથકે તુરંત જ જાણ કરો.

સમાજના નવનિર્માણ માટે...
આપની આસપાસ બનતી ઘટના તથા આપને પડતી મુશ્કેલીની જાણ કરો
સરદાર ગુર્જરી
ચોકસી એસ્ટેટ,
સરદાર ગંજ, આણંદ
ફોન : (૦૨૬૯૨) ૨૫૯૨૯૦,
૨૫૯૨૯૦ ફેક્સ: ૨૫૯૩૭૭ www.sardargurjari.com

વિશ્વ સ્તનપાન સપ્તાહ -છઠ્ઠો દિવસ

'નોકરીયાત માતાઓમાં સફળ સ્તાનપાનની ચાવી એટલે માતાના દૃઢ નિશ્ચયની સાથે પરિવાર અને સમાજનો સહયોગ'

કામકાજ કરતી માતાઓમાં સ્તનપાનને પ્રોત્સાહન

દરેક માતા પોતાના બાળકના જીવનની શ્રેષ્ઠ શરૂઆત ઈચ્છે છે. એક તંદુરસ્ત અને બુદ્ધિમાન બાળકના ઉછેરમાં બહુ સંભાળ તથા પ્રેમની જરૂરિયાત પડેછે અને તે માટેનું પ્રથમ પગથિયું એટલે "સફળ સ્તનપાન". નવજાત શિશુને પ્રથમ છ માસ દરમિયાન માત્ર સ્તનપાન અને ત્યારબાદ ઉપરી ખોરાકની સાથે સાથે બે વર્ષ કે તેનાથી વધુ સમયગાળા માટે સ્તનપાન ચાલુ રાખવું અત્યંત જરૂરી છે. પરંતુ નોકરીયાત માતાઓ જેમને કામકાજ માટે બહાર જવું પડે છે તેમના માટે આ એક પડકારજનક પરિસ્થિતિ છે. કામની માંગણીઓ સાથે સ્તનપાનને સંતુલિત કરવું મુશ્કેલ છે અને તેના માટે નોકરીદાતાઓ, સહકર્મચારીઓ, તબીબો તથા પરિવારના સાથ સહકાર અને સમજણની જરૂર પડે છે. આવી માતાઓને સફળ સ્તનપાન કરાવવા માટે જરૂરી ટીપ્સ નીચે મુજબ છે.

- **સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન માતા અને કુટુંબ ની માનસિક તૈયારી:** જો ગર્ભસ્થ માતા, તેના પતિ અને પરિવારજનો અનુભવી સ્ત્રી રોગ નિષ્ણાત, લેકટેશન કન્સલ્ટન્ટ કે નર્સ દ્વારા સ્તનપાન ના ફાયદા, તેના વિશેની સાચી સમજણ અને સમાજમાં પ્રચલિત ગેરમાન્યતાઓ નુ સચોટ માર્ગદર્શન મેળવે તો તેઓ સાથે મળી સફળ સ્તનપાન માટે દૃઢ નિશ્ચય કરી શકે છે.
- **પ્રસુતિના સમયે શક્ય તેટલુ વહેલુ સ્તનપાન:** હોસ્પિટલના કર્મચારીઓએ અને પરિવારે શિશુના જન્મના પહેલા કલાક દરમિયાન માતાને સ્તનપાન કરાવવામાં મદદ કરવી જોઈએ. જો માતા શરૂઆતના દિવસો (પ્રથમ છ અઠવાડિયા) માં બાળકને શક્ય હોય તેટલુ પોતાની પાસે રાખે અને માંગે તેટલી વાર દિવસ અને રાત સ્તનપાન કરાવે તો તેના ધાવણમાં ખૂબ વધારો થાય છે. ત્યારબાદ માતા કામના સમયે બહાર જાય તો પણ તેની લાંબા ગાળા માટે સ્તનપાન કરાવી શકવાની શક્યતાઓ ખુબ વધી જાય છે.

Closing the Gap
Breastfeeding Support for All
WABA | WORLD BREASTFEEDING WEEK 2024

- **નોકરીદાતા અને સહકર્મચારીઓ તરફથી સહાયતા:** ધાત્રી માતાઓ પોતાના નોકરીદાતાઓ સાથે વાતચીત કરીને તેમની સહાયતા લઈ શકે છે. જેમ કે શક્ય હોય તો લાંબી મેટરનિટી લીવ, અનુકૂળ કામના કલાકો, ઘરે બેસીને ઓનલાઈન કામકાજ કરવાની સગવડતા, કામના કલાકો ની વચ્ચે બ્રેક દરમિયાન સીધું સ્તનપાન કરાવવા ઘરે જવાની શક્યતાઓ કે પછી નોકરીના સ્થળે બાળસંભાળની સુવિધાઓ વગેરે અંગે નોકરીદાતા અને સહકર્મચારીઓ સાથે ચર્ચા કરો અને બધાને અનુકૂળ આવે તેવો વિકલ્પ પસંદ કરો.
- **માતા ઘરે હોય ત્યારે સીધું સ્તનપાન:** ધાવણના ઉત્પાદનને ઉત્તેજિત કરવા માટે જ્યારે તમે તમારા બાળક સાથે હોવ ત્યારે સ્તનપાન કરાવો. સફળ સ્તનપાન માટે ધ્યાનમાં રાખવા જેવી બાબતો જેમ કે પોષણયુક્ત ખોરાક, પૂરતા પ્રમાણમાં પ્રવાહી, રાત્રિના સમયે ૩ થી ૪ વખત સીધું સ્તનપાન વગેરે માતાના ધાવણમા વધારો કરે છે કે જે શિશુ માટે શ્રેષ્ઠ પોષણ છે.
- **માતાની ગેરહાજરીમાં કાઢેલું ધાવણ શિશુને આપો:** કામના કલાકો દરમિયાન અથવા ઘરે હો ત્યારે નિયમિત અંતરે ધાવણને હાથ વડે કે બ્રેસ્ટપંપની મદદથી એક ચોખ્ખા વાસણમાં કાઢીને રેફ્રીજરેટરમાં (૨ થી ૮ ડિગ્રી તાપમાને) ૨૪ કલાક માટે સાચવી શકાય. કાઢેલા ધાવણને જો ચોખ્ખાઈ પુર્વક ફ્રીઝર કમ્પાર્ટમેન્ટમાં રાખવામાં આવે તો તેનો ૩ મહિના માટે પણ સંગ્રહ કરી જરૂરિયાત પ્રમાણે બાળક માટે ઉપયોગ કરી શકાય. ઘરે તમારી ગેરહાજરીના સમયે પરિવારજનો વાડકી-ચમચી, પલાડી કે કપની મદદથી તમારું ધાવણ શિશુને પીવડાવી શકે છે. શક્ય હોય ત્યાં સુધી પ્રથમ છ મહિનામાં બીજું કોઈ પણ દૂધ કે અન્ય ખોરાક આપવો નહીં.
- **શાંત અને સકારાત્મક રહો:** તણાવ દૂધના ઉત્પાદનને અસર કરી શકે છે. શાંત રહેવાનો પ્રયાસ કરો અને તમારા અને તમારા બાળક માટે સ્તનપાનના ફાયદાઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી સફળ સ્તનપાન માટે કટિબદ્ધ બનો.
- **સ્તનપાન સહાયતા જૂથની મદદ લો:** અન્ય સ્તનપાન કરાવતી માતાઓ, લેક્ટેશન કન્સલ્ટન્ટ્સ અથવા સ્તનપાન સહાયતા જૂથો પાસેથી સચોટ માર્ગદર્શન અને સહાયતા મેળવો. અનુભવ અને ટીપ્સ શેર કરવી ખૂબ જ મદદરૂપ થઈ શકે છે.

આમ, કામ કરતી વખતે શિશુને સફળ સ્તનપાન કરાવવા માટે માતાને પૂર્વતૈયારી, આયોજન તેમજ સ્વાસ્થ્ય કર્મીઓ, કુટુંબ, નોકરીદાતા અને સમાજ ના પૂરતા સાથ સહકારની જરૂર પડે છે. આમ કરવાથી ઘણી નોકરીયાત માતાઓ ને સશક્ત સ્નપાન કરાવવામાં સફળતા મળે છે. આ અંગે વધારે મદદ માટે નિષ્ણાંત તબીબો નો સંપર્ક કરવો. સ્તનપાન વિશે વધુ માહિતી આવતીકાલે આપીશું.

■ ડો. તોરલ ગાંધી, ડો. કે. સમીર,
ડો. રેશમા પુજારા
નવજાત શીશુ વિભાગ, શ્રી કૃષ્ણ
હોસ્પિટલ, ભાઈકાકા યુનિવર્સિટી, કરમસદ

ચાંગા પ્રા.આ. કેન્દ્રના બે આરોગ્યકર્મી નારીવંદન એવોર્ડથી સન્માનિત

આણંદ, તા.૫

ચાંગા પીએચસી કેન્દ્રના બે બહેનોને ઉત્કૃષ્ટ કામગીરી કરવા બદલ નારીવંદન એવોર્ડથી સન્માનિત કરવામાં આવ્યા છે.

મહિલા અને બાળવિકાસ વિભાગ નારીવંદન ઉત્સવમાં આણંદ જિલ્લામાંથી ઉત્કૃષ્ટ કામગીરી કરવા બદલ પેટલાદ તાલુકાના ચાંગા આરોગ્ય કેન્દ્રમાંથી મેડીકલ ઓફીસર ડો.પાયલ લોહારીયા અને સ્ટાફ નર્સ તરીકે ફરજ બજાવતા તૃપ્તીબેન એસ. શર્માની પસંદગી કરવામાં આવી હતી. જે બંને બહેનોનું કલેક્ટર પ્રવીણ ચૌધરીના હસ્તે એવોર્ડ અને પ્રમાણપત્ર આપી આણંદ કલેક્ટર કચેરી ખાતે સન્માન કરવામાં આવ્યું હતું.