## આજનું પંચાંગ

**૭-૮-૨૦૨૪, બુધવાર**

**તિથિ**: શ્રાવણ સુદ ૩. મધુશ્રવા-હરિયાળી-ઠકુરાણી ત્રીજ, બુધ પૂજન, રાજ યોગ ૨૦.૩૨ સુધી પછી રવિ યોગ **નક્ષત્ર**: પૂ.ફા. ૨૦.૩૨. **રાશિ**: સિંહ ૨૭.૧૭. **ચોઘડિયાં: દિવસના**: અમૃત, કાળ, શુભ, રોગ, ઉદ્વેગ, ચલ, લાભ, અમૃત. **રાત્રિનાં**: ચલ, રોગ, કાળ, લાભ, ઉદ્વેગ, શુભ, અમૃત, ચલ.

## આપની આજ

**મેષ(અ.લ.ઈ.)**: માનસિક ચિંતા હળવી થાય.
**વૃષભ(બ.વ.ઉ)**: વડીલોનું માર્ગદર્શન મળી રહે.
**મિથુન(ક.છ.ઘ)**: ધંધાકીય શુભ સમય રહે.
**કર્ક(ડ.હ.)**: આરોગ્ય સુખાકારી સારી રહે.
**સિંહ(મ.ટ.)**: વિવાદો સંબંધી પ્રશ્નો હલ થાય.
**કન્યા(પ.ઠ.ણ.)**: નોકરીમાં બદલી-બઢતીની શક્યતા.
**તુલા(ર.ત.)**: આવકનું પ્રમાણ જળવાઈ રહે.
**વૃશ્ચિક(ન.ય)**: મિત્રોનો સહકાર મળી રહે.
**ધન(ભ.ધ.ફ.)**: પરદેશથી શુભ સમાચાર મળે.
**મકર(ખ.જ.)**: રાજકીય જવાબદારીઓ વધે.
**કુંભ(ગ.શ.સ.)**: આરોગ્યની સારસંભાળ રાખવી.
**મીન(દ.ચ.ઝ.થ.)**: બુદ્ધિ-વિવેકથી કાર્યસિદ્ધ થાય.

## અમૃતધારા

હસીને હરિ હેઠા બેઠા
રામ અશરણ-શર્ણ
નાવિકે ગંગાજલ લઈને
પખાળ્યા તાં ચર્ણ

■ **ભાલણ**

## સત્સંગ

ઘમંડ સંપતિનો એવી રીતે નાશ કરે છે, જે રીતે સુંદર રૂપને વૃદ્ધાવસ્થા.

■ **વિદુરનીતિ**

## મહેફિલ

દિલ મહીં ખૂંપી ગયા, નાદાન ખીલા ક્રોસના
પ્રેમ કાતિલ થઈ ગયો તો પણ નહીં વાર્યા અમે

■ **શૂન્ય પાલનપુરી**

## ઈર્શાદ

*હથેલી પર હૈ તેરી હી લકીરેં*
*ન યે કહના કિ ખાલી હાથ હું મૈં*

■ **ડો. કુંઅર બેચૈન**

મારી હથેળીમાં જે રેખાઓ છે, તે તારી જ છે, હવે એમ ન કહેતી કે હું ખાલી હાથે આવ્યો છું.

## આજની તારીખે

- પદ્મશ્રી, પદ્મ ભૂષણ અને પદ્મ વિભૂષણથી સન્માનિત અને ભારતની હરિયાળી ક્રાંતિ માટે જાણીતાં પ્રસિધ્ધ કૃષિ વૈજ્ઞાનિક એમ. એસ. (માનકોમ્બુ સંબાસીવન) સ્વામિનાથનનો તમિલનાડુ રાજ્યમાં જન્મ (૧૯૨૫)

  સ્વામિનાથનને ભારતમાં ઘઉંની ઉચ્ચ ઉપજ આપતી જાતોનો પરિચય અને વધુ વિકાસ કરવામાં તેમની ભૂમિકા માટે 'ભારતમાં હરિયાળી ક્રાંતિનાં પિતા' કહેવામાં આવે છે
- નોબેલ પારિતોષિક વિજેતા મહાકવિ તથા પ્રેમ અને પ્રકૃતિનાં મહાન સાહિત્યકાર રવીન્દ્રનાથ ટાગોરનું અવસાન (૧૯૪૧) તેઓ ગુરુદેવ, કબીગુરુ અને બિસ્વકાબી તરીકે પણ જાણીતા હતાં. તેઓ પોલિમાથ, કવિ, સંગીતકાર, કલાકાર અને આયુર્વેદ-સંશોધનકાર હતાં, કવિ-લેખક ઉપરાંત સારા ગીત-સંગીતકાર પણ હતાં અને રવીન્દ્ર સંગીત એ બાંગ્લા સંસ્કૃતિનું અભિન્ન અંગ છે, ટાગોરે બાળસાહિત્યનું પણ ખૂબ સર્જન કર્યુ હતું ટાગોર એકમાત્ર એવા કવિ છે જેણે બે દેશોનાં રાષ્ટ્રગીત લખ્યાં છે જેમાં ભારતનું 'જન-ગણ-મન.....' અને બાંગ્લાદેશનું 'આમાર સોનાર બાંગ્લા.....' તેમનાં સાહિત્યસર્જને ભારતની સાંસ્કૃતિક ચેતનામાં પ્રાણ ફૂક્યો, તેમાં 'ગીતાંજલિ', 'પુરબી', 'પ્રવાહિની', 'ભોલાનાથ', 'મહુઆ', 'પરિશેષ', 'પુનર્શ્ચ', 'વીથિકા' અને 'ઓખેરબાલી' વગેરે તેમનાં મુખ્ય પુસ્તકો છે, ટાગોરે કુલ ૨૨૩૦ ગીતોની રચના કરી હતી ટાગોરનાં પુસ્તક 'ગીતાંજલિ'ને સાહિત્યનું નોબેલ પારિતોષિક મળ્યું, તે ઈ.સ. ૧૯૧૩માં સાહિત્યનું નોબેલ મેળવનાર પ્રથમ નોન-યુરોપિયન અને નોબેલ પારિતોષિક મેળવનાર પ્રથમ ભારતીય વ્યક્તિ બન્યાં હતા
- જીવનચરિત્રકાર અને અમેરિકામાં સેન્ટર ફોર સાઉથ એશિયન એન્ડ મિડલ ઈસ્ટર્ન સ્ટડીઝ ખાતે સંશોધન પ્રોફેસર રહેલ રાજમોહન ગાંધીનો દિલ્હી ખાતે જન્મ (૧૯૩૫)
- રણજિતરામ સુવર્ણ ચંદ્રક અને સાહિત્ય અકાદમી પુરસ્કારથી સન્માનિત ગુજરાતી કવિ અને વિવેચક ચંદ્રકાંત ટોપીવાલાનો વડોદરા ખાતે જન્મ (૧૯૩૬)
- હિન્દી ફિલ્મોના પ્લેબેક ગાયક સુરેશ વાડકરનો કોલ્હાપુર ખાતે જન્મ (૧૯૫૫)
- ભારતીય ચિત્રકલાની પુન: પ્રતિષ્ઠા કરાવનાર તથા 'ઈન્ડિયન સોસાયટી ઓફ ઓરિએન્ટલ આર્ટ'નાં મુખ્ય કલાકાર અને નિર્માતા અબનીન્દ્રનાથ ટાગોરનો જન્મ (૧૮૭૧) તેઓ ભારતીય કલામાં સ્વદેશી મુલ્યોનાં પ્રથમ મુખ્ય ઘટક હતાં અને આધુનિક ભારતીય પેઇન્ટિંગનો વિકાસ થયો, એમના પ્રસિદ્ધ કલાચિત્રોમાં 'કચ-દેવયાની', 'ભારતમાતા', 'બુદ્ધ જન્મ' વગેરેનો સમાવેશ થાય છે, તેમની શ્રેષ્ઠ સિદ્ધિ એ ૧૯૩૦માં દોરવામાં આવેલ અરેબિયન નાઈટસની શ્રેણી છે, તેમનાં પુસ્તકો રાજકહિની, બુડો અંગલા, નાલાક અને ખીરર પુતુલ બંગાળી ભાષાનાં બાળકોનાં સાહિત્ય અને કલાનાં સીમાચિહ્ન હતાં
- હિન્દી ફિલ્મોના પટકથા લેખક અને શિક્ષક અંજુમ રાજાબલીનો ભાવનગર જિલ્લાના તળાજા ખાતે જન્મ (૧૯૫૮)
- હિન્દી ટીવી એન્કર, થિયેટર વ્યક્તિત્વ, હાસ્ય કલાકાર, સ્ટોરીલેખક, પોડકાસ્ટર અને લેખક સાયરસ બ્રોચાનો મુંબઈમાં જન્મ (૧૯૭૧)
- હિન્દી ફિલ્મો અને હિન્દી ટેલિવિઝન સિરિયલોમાં અભિનેત્રી નંદિની સિંહનો જન્મ (૧૯૮૦)

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.

## દિલ્હી ખાતે ૧૫ ઓગસ્ટની ઉજવણી પ્રસંગે ગુજરાતનું પ્રતિનિધિત્વ કરશે

આણંદ તા.૬

ચારુતર વિદ્યામંડળ સંચાલિત વી.પી. સાયન્સ (ઓટોનોમસ) કોલેજના અધ્યાપક, એન.એસ.એસ. પ્રોગ્રામ ઓફિસર ડો.રાજીવ ભટ્ટી અને કોલેજના એન.એસ.એસ.ના વિદ્યાર્થી કશ્યપ પટેલ આગામી ૧૫મી ઓગસ્ટની ઉજવણીના ભાગરૂપે દિલ્હી ખાતે ગુજરાતનું પ્રતિનિધિત્વ કરીરહ્યા છે. કોલેજનું ગૌરવ વધારવા બદલ આચાર્ય ડો.નિકુંજ ભટ્ટ તેમજ કોલેજ પરિવારે અભિનંદ પાઠવ્યા છે.

## પેટલાદ વાલ્મિકી પ્રાથમિક શાળામાં બાળમેળાનું આયોજન

આણંદ, તા.૬

પેટલાદ વાલ્મિકી પ્રાથમિક શાળામાં લાઈફ સ્કીલ આધારીત બાળમેળાની ઉજવણી કરવામાં આવી હતી. જેમાં ધો. ૬થી ૮ના બાળકોએ શિક્ષકોના માર્ગદર્શન હેઠળ વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ કરી હતી. શાળાના આચાર્ય રતનબેને બાળમેળાના બાળકો પાસે છોડ રોપાવ્યા હતા તેમજ પર્યાવરણ જાગૃતિ અંગે જાણકારી આપી હતી.

## ગો.જો. શારદા મંદિરમાં ગુડ હેન્ડ રાઇટીગ કોમ્પિટિશન

આણંદ, તા.૬

ચારુતર વિદ્યામંડળ સંચાલિત ગો. જો. શારદા મંદિરના નવમા ધોરણમાં અંગ્રેજી વિષયની ગુડ હેન્ડ રાઈટીંગ કોમ્પિટીશન શાળાના આચાર્ય શ્રીમતી મેઘનાબેન દેસાઈના માર્ગદર્શન હેઠળ યોજાઇ હતી. તેમાં લગભગ ધો.૯ની ૨૯૦ વિદ્યાર્થીનીઓએ ભાગ લીધો હતો. વિજેતા થનાર વિદ્યાર્થીની બહેનોને શાળા પરિવાર તરફથી અભિનંદન પાઠવવામાં આવ્યા હતા. સમગ્ર હરીફાઈનું આયોજન શાળાના મદદનીશ શિક્ષિકા યામીનીબેન પટેલ દ્વારા કરવામાં આવ્યું હતું.

## આણંદ શાળા નં.૩૨માં બાળમેળાની ઉજવણી

આણંદ, તા.૬

આણંદ નગરપાલિકા અને નગર શિક્ષણ સમિતિ સંચાલિત નગરપ્રાથમિક શાળા - ૩૨ રામપુરા બાકરોલમાં ધોરણ ૬ અને ૮ના જીવન કૌશલ્ય આધારિત બાળમેળાનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું.

આ બાળમેળા અંતર્ગત બાળકો વિવિધ પ્રવૃતિ થકી શિક્ષણની સાથે -સાથે તેમના ભવિષ્યના જીવનમાં ઉપયોગી થાય તેવી સર્જનાત્મક પ્રવૃત્તિઓ, વેસ્ટમાંથી બેસ્ટ, સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ, જ્ઞાન આધારિત પ્રવૃત્તિઓ અને બાળકોમાં વાંચન કૌશલ્ય વિકસે તે વિશેની અલગ અલગ પ્રવૃત્તિઓ કરાવવામાં આવી હતી.

સહિયારો પ્રયાસ
સામાજીક ક્રાંતિ
ગામ-શહેરમાં જનહિતને સ્પર્શતી સમસ્યાની જાણ કરો.
સરદાર ગુર્જરી
ચોકસી એસ્ટેટ, સરદાર ગંજ, આણંદ
ફોન : (૦૨૬૯૨) ૨૬૮૨૬૭, ૨૬૬૨૬૭
ફેક્સ: ૨૬૮૩૬૭
www.sardargurjari.com

## મહેળાવમાં પદયાત્રીઓ માટે સેવા કેમ્પ

આણંદ, તા.૬

પેટલાદ તાલુકાના મહેળવ ગામના બસ સ્ટેન્ડ પાસે પેટલાદ નડિયાદ રોડ પર પદયાત્રીઓ માટે સેવા કેમ્પ શરૂ કરવામાં આવ્યો છે. જેમં ચ્હા નાસ્તો ભોજન અને આરામની સુવિધા ઉભી કરાઈ છે.

આગામી ભાદરવી પૂનમ અંબાજી અને રાજસ્થાનના રામદેવરામાં આઠમથી અગિયારસ સુધી ભરાતા લોકમેળામાં ભાગ લેવા માટે ચરોતર પંથકમાંથી મોટી સંખ્યામાં ભાવિકો પગપાળા સંઘ દ્વારા જતા હોય છે. અંબાજી જનારા પગપાળા સંઘ અને રામદેવરા (રણુજા) જનારા પગ પાળા સંઘમાં જોડાયેલ ભાવિક ભક્તોને ચ્હા, નાસ્તો, ઠંડુ પાણી અને જમવાની વ્યવસ્થા સાથેનો મહેળાવ ખાતે હાસ્યકાકામ લહેરી ભગતની આગેવાની માં સેવા કેમ્પ શરૂ કરાયો છે. આ સેવા કેમ્પના પ્રારંભ પ્રસંગે ગામના માજી સરપંચ પ્રવિણભાઈ પટેલ, વિપિનભાઈ પટેલ, બુધાભાઈ વાઘેલા, નરેશભાઈ વાઘેલા, રમેશભાઈ વાઘેલા વગેરે ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

## આણંદ આર્ટ્સ કોલેજ પી.જી.નું ગૌરવ

આણંદ, તા.૬

આણંદ આર્ટ્સ કોલેજ પીજીના પીએચડીના ઈતિહાસ વિભાગના વિદ્યાર્થી ગોરધનભાઈ મંગળભાઈ રોહિત આણંદ આર્ટ્સ કોલેજ પીજી ઈતિહાસ વિષયના આસી.પ્રોફેસર ડો.મુકેશકુમાર વી. જોશીના માર્ગદર્શન હેઠળ ચરોતરના સંતનો સામાજિક સમરસતામાં પ્રદાન (૨૦મી સદીના સંદર્ભમાં) ઐતિહાસિક પરિપ્રેક્ષ્યમાં વિષય પર તૈયાર કરેલો મહાનિબંધ સરદાર પટેલ યુનિવર્સિટી, વલ્લભ વિદ્યાનગર ખાતે સ્વીકૃત કરતા તેમને પીએચડીની પદવી પ્રાપ્ત થાય છે. શ્રી રામકૃષ્ણ સેવા મંડળના માનદ મંત્રી જ્યોત્સનાબેન કે. પટેલ, પ્રમુખ હેમંતભાઈ પટેલ, આણંદ આર્ટ્સ કોલેજના આચાર્ય ડો.મનોજભાઈ પટેલ, સંસ્થાના કેમ્પસ ડાયરેક્ટર ડો.આર.પી. પટેલ, આણંદ આર્ટ્સ કોલેજ પીજીના કોર્ડીનેટર ડો.અનુ મહેતા તથા સંસ્થા પરિવારે આ ઉપલબ્ધિ માટે ગોરધનભાઈ રોહિતને અભિનંદન સહ શુભેચ્છાઓ પાઠવી હતી.

## દંતેલી પ્રાથમિક શાળામાં બાળ મેળો અને લાઈફ સ્કીલ મેળાનું આયોજન

આણંદ, તા.૬

પેટલાદ તાલુકાની પી.એમ.શ્રી સ્કૂલ દંતેલીમાં બાળ મેળો તથા લાઈફ સ્કીલ મેળાનું આયોજન કરાયું હતું. જેમાં માર્ગદર્શન હેઠળ વિદ્યાર્થીઓ બાળવાર્તા, માટીકામ, કાગળકામ, ચીટકકામ, ચિત્રકામ, રંગપૂરણી, પઝલ્સ, હાસ્ય દરબાર, ફ્યુઝ બાંધવો, ગીત-સંગીત-અભિનય, ગણિત-ગમ્મત, વેસ્ટમાંથી બેસ્ટ, નમુનાઓ બનાવવા, ફ્યુઝ બાંધવો, સ્ક્રૂ લગાવવો, કુકર બંધ કરવું, ગેની બોટલ ફીટ કરવી, ખિલ્લી લગાવવી, ઝુમર બનાવવું, બુક બાઈંડીંગ, ઈસ્ત્રી કરવી, કેશિયો વગાડવો, શરીર સ્વચ્છતા, બાળકોના વજન/ઉંચાઈ માપવી, મહેંદી લગાવવી, રંગોળી બનાવવી, તોરણ બનાવવુ, પૂંજાની થાળી શણગારવી વગેરે જીવન વ્યવહારમાં ઉપયોગી વિવિધ કૌશલ્ય-ગુગલ પેનો ઉપયોગ, બેંક એકાઉન્ટ ખોલવા ફોર્મ ભરવા, બેંકમાં નાણાં ઉપાડવા, ચેક લખવો વગેરે પ્રવૃત્તિઓ કરાવી હતી.

## હાડગુડ સરકારી પ્રાથમિક શાળાને મોડલરૂપ બનવા બદલ મુખ્યમંત્રીએ પાઠવ્યો અભિનંદન પત્ર

### આણંદના પ્રાંત અધિકારી મયુર પરમારે હાડગુડ પ્રા. શાળાના આચાર્યને અભિનંદન પત્ર એનાયત કર્યો

આણંદ, તા.૬

રાજ્ય સરકાર દ્વારા ઉપલબ્ધ માળખાકિય સુવિધાઓથી સજ્જ આણંદની હાડગુડ સરકારી પ્રાથમિક શાળામાં છેલ્લા ૧૦ વર્ષમાં ૪૦૦થી વધુ બાળકો ખાનગી શાળા છોડીને આ શાળામાં દાખલ થયા છે. જેને ધ્યાને લઈને હાડગુડ પ્રાથમિક શાળાને મુખ્યમંત્રી ભૂપેન્દ્રભાઈ પટેલે અભિનંદન પત્ર પાઠવ્યો છે. આ પત્ર આણંદ પ્રાંત અધિકારી મયુર પરમારે રૂબરુમાં હાડગુડ પ્રાથમિક શાળાના આચાર્યને સુપ્રત કર્યો હતો.

અભિનંદન પત્રમાં મુખ્યમંત્રી ભૂપેન્દ્રભાઈ પટેલે જણાવ્યું છે કે, "હાડગુડ પ્રાથમિક શાળા"માં માળખાગત સુવિધાઓમાં વધારો અને આધુનિકરણ થવાથી લોકોના સરકારી શાળા પ્રત્યેના હકારાત્મક પ્રતિસાદમાં વૃદ્ધિ થઈ છે તે આવકાર્ય છે. શાળાના ૨૫ વર્ગખંડોમાંથી ૧૫ સ્માર્ટ વર્ગો, કમ્પાઉન્ડ વોલ, ઈન્ડોર આઉટ-ડોર રમતગમત, ટેબલ ટેનીસ, બેડમિન્ટન, આર્ચરી, બાસ્કેટ બોલ, બોક્સિંગની સુવિધા જેવી બાબતો પ્રશંસનીય છે.

## આણંદ ખાતે મહિલા સ્વાવલંબન દિવસની ઉજવણી

નારી વંદન ઉત્સવ
મહિલા સ્વાવલંબન દિવસ

આણંદ, તા. ૬

કમિશ્નર મહિલા અને બાળ વિકાસ વિભાગ, ગુજરાત મહિલા આર્થિક વિકાસ નિગમ અને જિલ્લા વહીવટી તંત્ર, આણંદ તથા જિલ્લા રોજગાર કચેરી,આણંદના સંયુક્ત ઉપક્રમે નારી વંદન સમાહની ઉજવણી અંતર્ગત જિલ્લા પંચાયત પ્રમુખ હસમુખભાઈ પટેલની અધ્યક્ષતામાં આણંદના સરદાર પટેલ બેન્કવેટ હોલ ખાતે મહિલા સ્વાવલંબન દિવસની ઉજવણી કરવામાં આવી હતી.

આ પ્રસંગે જિલ્લા પંચાયત પ્રમુખ હસમુખભાઈ પટેલ દ્વારા જિલ્લામાં અમલી મહિલા કલ્યાણની વિવિધ યોજનાઓનો લાભ મેળવવા જિલ્લાની મહિલાઓને અનુરોધ કર્યો હતો. તેમણે મહિલાઓ આત્મનિર્ભર બની સમાજનું આગવુ પ્રતિનિધિત્વ કરે તે માટે માર્ગદર્શન આપ્યું હતું.

કાર્યક્રમમાં મહિલાઓને આત્મનિર્ભર બની સ્વરોજગાર મેળવવા અંગેની, જિલ્લા ઉદ્યોગ કેન્દ્રની મહિલાલક્ષી યોજનાઓ અંગે, બેન્કમાં મહિલાલક્ષી વિવિધ લાભો, મહિલા આઈ.ટી.આઈ. ક્ષેત્રે મહિલાલક્ષી તાલીમના વિષયો અંગે અને અનુબંધમ પોર્ટલ પર રજીસ્ટ્રેશન કરવા વિશે વિગતવાર માહિતી આપવામાં આવી હતી. તેમજ આઠ નોકરીદાતા કંપનીઓ દ્વારા નોકરી મેળવવા માટે ઈન્ટરવ્યુ અંગે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતે માર્ગદર્શન આપવામાં આવ્યું હતું.

આ નિમિત્તે કાર્યક્રમના સ્થળે જિલ્લા રોજગાર કચેરી, જિલ્લા ઉદ્યોગ કચેરી, લીડ બેંક ઓફ બરોડા, આર.એસ.ઈ.ટી.આણંદ, જિલ્લા ગ્રામ વિકાસ એજન્સી, મહિલા અને બાળ અધિકારીની કચેરી તથા નોકરીદાતા કંપનીઓ દ્વારા કુલ ૧૫ જેટલાં સ્ટોલ ઊભા કરવામાં આવ્યા હતાં.

કાર્યક્રમ અંતર્ગત વડાપ્રધાનની નવીન પહેલ "એક પેડ મા કે નામ" હેઠળ જિલ્લા વન સંરક્ષક અધિકારીની કચેરી, આણંદના સંકલનથી મહિલાઓને ૧૦૦૦ જેટલા છોડનું વિતરણ કરવામાં આવ્યું હતું.

વીજળી બચાવો
જરૂર પૂરતી જ ઊર્જા વાપરો

## વિશ્વ સ્તનપાન સપ્તાહ -સાતમો દિવસ

### 'અધૂરા મહિને જન્મેલા નવજાત શિશુ માટે જીવનદાન એટલે સફળ સ્તનપાન અને કાંગારુ માતા સંભાળ'

વિશ્વભરમાં સૌથી વધુ બાળકો ભારત દેશમાં જન્મે છે. તેમાં પણ અધુરા માસે જન્મેલા અને ઓછા વજનવાળા નબળા શિશુઓની સંખ્યા વધારે છે. માં માંદગી અને મૃત્યુનું પ્રમાણ પણ ખુબ વધારે હોય છે. તેને ઘટાડવા માટે અને તેમના જીવનની ગુણવત્તા સુધારવા માટેના અસરકારક, સરળ અને સહેલા ઉપાય તરીકે "સફળ સ્તનપાન અને કાંગારુ માતા સંભાળ" સાબિત થયું છે.

વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા પ્રમાણે કાંગારુ માતા સંભાળ એટલે માતા અને શિશુ વચ્ચેનો વહેલો, લાંબો અને સતત ત્વચા સાથે ત્વચા નો સીધો સ્પર્શ, શક્ય હોય તેટલુ માત્ર સ્તનપાન, દવાખાનામાંથી શિશુની આયોજન પૂર્વક વહેલી રજા અને ત્યાર પછીની ઘરેલુ સંભાળ અને નિયમિત તપાસ. આ પદ્ધતિથી અધુરા માસે જન્મેલા નબળા શિશુઓને ઘણા ફાયદા થાય છે જેમકે તેમના શરીરનો ગરમાવો જળવાવો, ચેપી રોગો સામે રક્ષણ અને મૃત્યુદરમાં ઘટાડો. કાંગારુ માતા સંભાળથી નવજાત શિશુને માતાનો સ્પર્શ મળે છે, માતાના હૃદયના ધબકારા સંભળાય છે, માતાના ધાવણનો આસ્વાદ મળે છે, માતા ની સુવાસ મળે છે અને માતા નજર સમક્ષ હોય છે. આવી રીતે શિશુની પાંચેય જ્ઞાનેન્દ્રિયો સંતોષાવાથી તેનો સંપૂર્ણ શારીરિક અને માનસિક વિકાસ થાય છે. એટલું જ નહીં પણ આ પદ્ધતિ માતા, કુટુંબ, સમાજ અને રાષ્ટ્ર માટે પણ ખૂબ લાભકારી છે. તેની વધુ જાણકારી માટે નવજાત શિશુ કે બાળરોગ નિષ્ણાંત તબીબોનો સંપર્ક કરી શકાય.

**અધુરા મહિને જન્મેલા શિશુઓમાં સફળ સ્તનપાનના ક્રમિક પગલાઓ:**

- જ્યારે નવજાત શિશુનો જન્મ સગર્ભાવસ્થાના ૩૪ અઠવાડિયા પહેલા થયો હોય, તેનુ જન્મનું વજન ૧.૫ કિલો થી ઓછું હોય અથવા શિશુ કોઈ ગંભીર બીમારીથી પીડાતુ હોય ત્યારે તેને જન્મ પછી તરત જ સીધુ સ્તનપાન કરાવવાનું શક્ય બનતુ નથી.
- આવા સંજોગોમાં શિશુને શરૂઆતમાં નવજાત શિશુ સઘન વિભાગમાં રાખી, અન્ય સારવારની સાથે માતાનું ધાવણ નાકમાં નાખેલી નળી દ્વારા ધીમે ધીમે શરૂ કરવામાં આવે છે. અધુરા મહિને જન્મેલા શિશુઓના આંતરડા ખુબ નબળા હોય છે અને તેમની રોગપ્રતિકારક શક્તિ પણ ઓછી હોય છે, ત્યારે માતાનું ધાવણ કે જે પચવામાં ખૂબ સહેલું અને રોગપ્રતિકારક દ્રવ્યોથી ભરપૂર હોય છે તે નબળા શિશુઓ માટે જીવનદાન સમુ પુરવાર થાય છે. તેમને પાવડરનું કે અન્ય કોઈ પ્રાણીનું દૂધ આપવાથી ઘણી સમસ્યાઓ ઉત્પન્ન થઈ શકે છે જેમકે દૂધ ન પચવું, આંતરડામાં સોજો આવવો કે તેમાં કાણુ પડી જવું, ચેપ લાગવો વગેરે. કોઈપણ કારણોસર જો શિશુને તેની માતાનુ ધાવણ આપવાનુ શક્ય ન હોય તો અન્ય કોઈ માતાનુ ધાવણ અથવા હ્યુમન મિલ્ક બેંક પાસેથી ધાવણ મંગાવી પરસ્પર સંમતિ લીધા બાદ આપી શકાય.
- અધુરા મહિને જન્મેલા શિશુની ઉંમર જ્યારે સગર્ભાવસ્થાના ૩૨ થી ૩૪ અઠવાડિયા કરતા વધી જાય ત્યારે તેની મોં વડે ચૂસવાની અને દૂધને ગળવાની પ્રક્રિયા સંતુલિત થાય છે અને તેને માતાનું ધાવણ પલાડી કે વાડકી-ચમચી ની મદદથી આપી શકાય છે. આમ કરવાથી બાળકની ચૂસવાની પ્રક્રિયા જળવાઈ રહે છે અને તે ધીમે ધીમે સારી રીતે માતાના સ્તન પર સીધુ ધાવણ લેતા શીખી જાય છે. એટલું જ નહીં પણ શિશુને જેટલું જોઈએ તેટલું ધાવણ આપીને તેની ભૂખ સંતોષી શકાય છે.

**માતાનું ધાવણ કાઢવાની અને તેનો સંગ્રહ કરવાની પદ્ધતિ:**

- પ્રસુતિ બાદ શરૂઆતના બે-ત્રણ દિવસોમાં માતા હાથની મદદથી ધાવણ કાઢી શકે. તેના માટે અનુભવી નર્સની મદદ લેવી. શરૂઆતમાં ખૂબ ઓછું, પીળું અને ચરબીયુક્ત ઘાટ્ટુ ધાવણ આવે છે જે શિશુ ને રોગપ્રતિકારક શક્તિ પુરી પાડે છે.
- ૩ દિવસ પછી ધાવણનો સ્ત્રાવ સારી રીતે શરૂ થઈ ગયા બાદ હાથ અથવા બ્રેસ્ટપંપ ની મદદથી ૨૪ કલાકમાં ૬ થી ૮ વાર ધાવણ કાઢવું જોઈએ જેથી કરીને છાતીમાં દૂધ નો ભરાવો ના થાય અને સ્તન ના દુખવાની કે તેમાં સોજો આવવાની કોઈ તકલીફો ન થાય. બજારમાં વિવિધ પ્રકારના મેન્યુઅલ તેમજ ઈલેક્ટ્રીક બ્રેસ્ટપંપ સહેલાઈથી મળી રહે છે અને તેનો ઉપયોગ સરળ અને સલામત છે. તેના માટે નવજાત શિશુનિષ્ણાંતની સલાહ લેવી.
- ધાવણને સ્ટરીલાઈઝ કરેલા એક ચોખ્ખા પહોળા મોં અને ઢાંકણ વાળા વાસણમાં કે બોટલમાં કાઢીને રેફ્રીજરેટરમાં (૨ થી ૮ ડિગ્રી તાપમાને) ૨૪ કલાક માટે સાચવી શકાય. કાઢેલા ધાવણને જો ચોખ્ખાઈ પૂર્વક ફ્રીઝર કમ્પાર્ટમેન્ટમાં રાખવામાં આવે તો તેનો ૩ મહિના માટે પણ સંગ્રહ કરી જરૂરિયાત પ્રમાણે બાળક માટે ઉપયોગ કરી શકાય.

આમ, માતાની છાતી એ અધુરા માસે જન્મેલા ઓછા વજનવાળા નવજાત શિશુની સંભાળ માટે ઉત્તમ સ્થાન છે અને માતાનું દૂધ એ શિશુ માટે ઉત્તમ પોષણ છે. આવા બાળકોમાં "સફળ સ્તનપાન અને કાંગારુ માતા સંભાળ" આપી શકાય તે માટે અનુભવી તબીબો, પરિચારીકાઓ, અન્ય સ્વાસ્થ્ય કર્મચારીઓ કે સ્તનપાન સહાય જૂથો ની મદદ લઈ લોકજાગૃતિ ફેલાવવી ખૂબ જ આવશ્યક છે.

**■ ડો. અનિલ એચ., ડો. કે. સમીર,**
**ડો. રેશમા પુજારા**
**નવજાત શીશુ વિભાગ, શ્રી કૃષ્ણ હોસ્પિટલ, ભાઈકાકા યુનિવર્સિટી, કરમસદ**

## પે સેન્ટર શાળા, આખડોલમાં લાઇફ સ્કીલ બાળ મેળાની ઉજવણી

આણંદ, તા.૬

નડિયાદ તાલુકાની પે સેન્ટર શાળા, આખડોલમાં બાળમેળો, લાઇફ સ્કીલ બાળમેળાની ઉજવણી કરવામાં આવી હતી. બાળકો દ્વારા માટીકામ, કાગળકામ, ચીટક કામ, રંગપૂરણી, મોડેલ વર્ક, રંગોળી, વાનગી સ્પર્ધા, વિજ્ઞાનના જાદુ, એકપાત્રિય અભિનય, પર્યાવરણ, વ્યસન મુક્તિ વગેરે વિષય અંતર્ગત પ્રવૃતિઓ કરવામાં આવી હતી. આ પ્રસંગે આચાર્ય સહિત શિક્ષકગણ, સરપંચ સહિત સદસ્યો, એસએમસી સભ્યો, સીઆરસી કો-ઓર્ડિનેટર હાજર રહીને બાળકોને પ્રોત્સાહિત કર્યા હતા.

વિચાર આપનો - પ્રયાસ અમારો
સરદાર ગુર્જરી
શૈક્ષણીક/ધાર્મિક/સામાજીક સંસ્થા દ્વારા ઉજવાતા કાર્યક્રમની જાણ કરો
ચોકસી એસ્ટેટ, સરદાર ગંજ, આણંદ
ફોન : (૦૨૬૯૨) ૨૬૮૨૬૭, ૨૬૬૨૬૭ ફેક્સ: ૨૬૮૩૬૭ www.sardargurjari.com