

શિક્ષણ અને સમાજ
કલ્યાણ કેન્દ્રનું
માસિક મુખ પત્ર

ટપક

વર્ષ : ૧૩

અંક : ૧૧

નાસ્તો કરીને માણસ હોટલ છોડી દે છે. આપરેશન થઈ ગયા બાદ દર્દી હાસ્પિટલ છોડી દે છે. મેચ પૂરી થઈ ગયા બાદ ખેલાડી મેદાન છોડી દે છે. પિક્ચર પૂરું થઈ ગયા બાદ દર્શકો થિયેટર છોડી દે છે. પ્રવચન પૂર્ણ થઈ ગયા બાદ શ્રોતાઓ પ્રવચન હોલ છોડી દે છે અને આયુષ્ય પૂરું થતાંની સાથે જ વ્યક્તિ શરીર છોડી દે છે.

પણ, આપણને શું આ વાતની ખબર છે કે માણસ શું છોડીને જાય છે એટલું મહત્વનું નથી જેટલું જ્યાંથી પણ એ જાય છે ત્યાં શી છાપ છોડીને જાય છે મહત્વનું છે.

કારણ?

પદાર્થો છોડીને જનારાઓની ઈતિહાસે કોઈ નોંધ લીધી નથી જ્યારે ઉત્તમ છાપ છોડીને જનારાઓની નોંધ લીધા વિના ઈતિહાસ રહ્યો નથી ! યાદ રાખજો, છોડીને નીકળી જવું એ તો સાર્વજનિક સત્ય છે પણ ઉત્તમ છાપ છોડીને જવું કે અધમ છાપ છોડી ને જવું એ તો વ્યક્તિ પર નિર્ભર છે. શી છાપ છોડીને જશું આપણે?

સંકલન : ખ્યાતિ ધ્રુવ

જાહેરાત

રાષ્ટ્રીય કૃષિ અને ગ્રામિણ વિકાસ બેંક (નાબાર્ડ) દ્વારા કૌશલ્ય વિકાસ કાર્યક્રમ અંતર્ગત ૩૦ તાલીમાર્થીઓ માટે છ સપ્તાહનો આરીભરતનો વર્ગ ડીસેમ્બર ૨૦૧૧ માં હરીરાજ ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ (રૂ. ૨૬, ૨૦૦૦), જીઆઈડીસી પાછળ, હનુમાનપરા રોડ, અમરેલીના ઉપક્રમે શરૂ થનાર છે ઈચ્છુક મહિલા તાલીમાર્થીઓએ ઉક્ત સરનામે સંપર્ક કરવા વિનંતી છે.

નિલેશ શાહ (એ.જી.એમ. નાબાર્ડ)

મો નં. ૯૪૨૬૭ ૨૫૪૦૩

વિજયાબેન કુકવાવ

ફોન નં ૦૨૭૯૨ ૨૨૩૫૨૫

પ્રિય વાચક મિત્રો,

ટપક માટે આપ, સહયોગ રાશિ મોકલી શકો છો. ટપકને મોકલવામાં આવનાર આ રકમ ચેક અથવા ડ્રાફ્ટ થી શિક્ષણ અને સમાજ કલ્યાણ કેન્દ્રનાં નામે મોકલવા વિનંતી છે. આપની આસપાસ બનતા બનાવો કે જે બીજા લોકો માટે અનુકરણીય હોય તેની વિગતો ટપકને મોકલી શકો છો તેથી અન્ય લોકો તે વિશે માહિતગાર બનશે.

— ટપક ટીમ

ચારિત્ર એટલે સારી ટેવ, સારી ટેવ પાડવાથી જીવન સુંદર અને સુઘડ બને છે.

રાષ્ટ્રિય શિક્ષક ભુષણ એવોર્ડ – ૨૦૧૧

શ્રી પ્રકાશકુમાર બાલુભાઈ ભટ્ટી હાલ અમરેલી તાલુકાના સરંભડા ગામે શિક્ષક તરીકે ફરજ બજાવે છે. તેઓએ મોટા માંડવડા મુકામે શ્રી પ્રફુલભાઈ સેંજલીયાના માર્ગદર્શન હેઠળ શિશુ મંદિરના સંચાલન કાર્યથી પોતાના શિક્ષણ સેવાના કાર્યની શરુઆત કરી. શિક્ષણ અને સમાજ કલ્યાણ કેન્દ્ર દ્વારા ચાલતા ઘોડીયાઘર માટે તેના સંચાલકને શિશુ મંદિર ઉદ્દેશ્ય અનુસારની તાલીમ અપાવવાનાં સંદર્ભે તેઓનો સંસ્થાને પરિચય થયો. ત્યાર પછી આજ પર્યત તેઓ આ સંસ્થા સાથે સંકળાયેલ રહ્યા છે.

સંસ્થાનુ મુખપત્ર "ટપક" કે જે આપ વાંચી રહ્યા છો તે શરુ કરનાર પ્રકાશકુમાર બાલુભાઈ ભટ્ટી છે. તેઓને શિક્ષક વિકાસ પરિષદ – ગોવા દ્વારા રાષ્ટ્રિય શિક્ષક ભુષણ એવોર્ડ – ૨૦૧૧ એનાયત થયો.



તા. ૫ અને ૬ નવેમ્બર – ૨૦૧૧ ના રોજ શિરોડા – ગોવા મુકામે ૧૭ મી નેશનલ એજ્યુકેશન કોન્ફરન્સમાં માન. શ્રીમતિ ડો. રાજ કે બુધ્ધિરાજા અને ડો. શિવહરેના વરદ હસ્તે મેડલ, મોમેન્ટો, શાલ, સન્માનપત્ર અને શ્રીફળ અર્પણ કરી સન્માન કરવામાં આવ્યું હતું.

શ્રી પ્રકાશભાઈને તેમની પ્રાથમિક શિક્ષણ ક્ષેત્રે અને શિક્ષણોત્તર પ્રવૃત્તિમાં આગવી ભૂમિકા અને શિક્ષણમાં નાવિન્ય સભર કામગીરી, વહીવટી કામગીરી જેવી આગવી સૂઝના આધારે આ એવોર્ડ અર્પણ કરવામાં આવેલ છે તેમને આ સન્માન બદલ સંસ્થા પરિવાર અભિનંદન પાઠવે છે.

સ્વપ્ન એ ફક્ત સ્વપ્ન જ છે, પણ દ્યેય એ સમય અને સુયોજન સાથેનું સ્વપ્ન છે.

પંગારબારી મીટીંગ

વન સંરક્ષક શ્રી ડો. એસ. કે. ચતુર્વેદી, નાયબ વન સંરક્ષક શ્રી વી. જી. ચૌધરી, મદદનીશ વન સંરક્ષક શ્રી કે. વી. ઠાકોર તથા રેંજ ફોરેસ્ટ ઓફીસર શ્રી ડી. જે. પંડ્યાએ તા ૧૭.૧૧.૨૦૧૧ ના રોજ પંગારબારી રેન્જ પર ઉપસ્થિત રહી વન વિભાગની વિકાસલક્ષી યોજનાના અમલીકરણ માટે રીસોર્સ ઓર્ગનાઈઝેશન (હરિરાજ ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ) દ્વારા રચાયેલા ગ્રામિણ સંગઠનોના પ્રતિનિધિઓ તથા મંડળીના પ્રમુખ/મંત્રી તેમજ રીસોર્સ ઓર્ગનાઈઝેશનની ટીમ (રાજેશ જોષી – ટીમલીડર, ભાવિની પટેલ – જેન્ડર એક્સપર્ટ તથા કોમ્યુનિટી મોબીલાઈઝરશ્રીઓ હેમલતા ગામીત, જયા હળપતિ, બાવભાઈ ભમ્મર, નીલેશ ગાવીત, મણિલાલ ગાવીત) સાથે મિટીંગ કરી હતી.



જેમા ગ્રામિણ સંગઠનો/મંડળીની કામગીરી તેમજ રીસોર્સ ઓર્ગનાઈઝેશન દ્વારા થયેલી ક્ષમતા વર્ધનની કામગીરી બાબતે ચર્ચા કરવામાં આવી. જે દરમ્યાન મંડળી અને વનવિભાગ ના પ્રશ્નો હલ કરવા બાબતે વાત થઈ. તેમજ પંગારબારી રેન્જનું કલ્સ્ટર બનાવવા બાબતે જાણ કરવામાં આવી જેનું આયોજન કરવા જરુરી માર્ગદર્શન આપવામાં આવ્યું અને આવતા મહીને તે પુર્ણ કરી જમા કરવાનું જણાવ્યું હતું. જે અંગે આર ઓ ટીમના સભ્યો તથા સંગઠનોના પ્રતિનિધિઓએ તૈયારી દર્શાવી હતી.

એક કર્મ અનુસારનું આવી પડતું દુખ અને બીજું બીજાના સુખની સરખામણીથી થતું દુખ.

ગ્રામ આરોગ્ય અને સ્વચ્છતા સમિતિના સભ્યોની તાલીમ

(૧) જાહેર આરોગ્ય તંત્રના કાર્યકરો, નર્સબહેન અને પ્રાથમિક આરોગ્ય કેન્દ્રના ડોક્ટર તેમજ ગામ કક્ષાએ કાર્યરત આશા અને આંગણવાડી કાર્યકરની ભૂમિકા જાણવી અને તેઓ તેમની ભૂમિકા અસરકારક રીતે નિભાવી શકે તે માટે સહયોગ આપવો. (૨) ગામ આરોગ્ય અને સ્વચ્છતા સમિતિની ભૂમિકા જાણવી અને ભૂમિકા અસરકારક રીતે નિભાવવા જ્ઞાન અને કુશળતામાં વૃદ્ધિ કરવી. (૩) ગામ આરોગ્ય અને સ્વચ્છતા સમિતિના સભ્યોનમાં આગેવાની કરવાની, વાતચીત કરવાની, પત્ર લેખન કરવાની, નિર્ણય લેવાની કુશળતા કેળવવી. (૪) સ્વાસ્થ્ય અધિકાર અને જાહેર આરોગ્યના માળખા વિષે જાણવું. (૫) લોકો સુધી સ્વાસ્થ્ય સેવા પહોંચતી કરવા મમતા



દિવસનું નિયમિત આયોજન અને સ્વાસ્થ્ય સેવાની ગુણવત્તા સચવાઈ રહે તે માટે ગામ આરોગ્ય સ્વચ્છતા સમિતિની ભૂમિકા જાણવી. (૬) અનટાઈડ ફંડનો ઉપયોગ અને તેના હિસાબ સંબંધી બાબતો સમજવી. (૭) ગામ આરોગ્ય અને સ્વચ્છતા સમિતિની બેઠકનું આયોજન કરવું. (૮) ગામની આરોગ્ય યોજના બનાવતા શીખવું. (૯) જનસંવાદનું આયોજન કરતા શીખવું. (૧૦) માહિતી અધિકાર વિષે જાણકારી મેળવવી વગેરે બાબતોનો સમાવેશ કરી નવેમ્બર ૨૦૧૧ થી જુનાગઢ જિલ્લાના વિસાવદર તાલુકામાં રચાયેલ ગ્રામ આરોગ્ય સ્વચ્છતા સમિતિના સભ્યોની તાલીમ યોજવામાં આવી હતી

અંધકારથી નિરાશ ન થશો, બીજા દિવસે સુરજ ઉગવાનો છે.

પ્રથમ તાલીમ કાર્યક્રમ મોટી મોણપરી પ્રા.આ.કે.ના પેટા કેન્દ્ર બરડીયા ગામે રાખવામાં આવ્યો હતો ત્યાર બાદ કાલસારી તથા મોટા કોટડા પ્રા.આ.કે. ની તમામ ગ્રામ આરોગ્ય અને સ્વચ્છતા સમિતીના સભ્યોને આવરી લઈ તાલીમો ગોઠવાઈ હતી. બાકી રહેતી ગ્રામ આરોગ્ય અને સ્વચ્છતા સમિતીની તાલીમ ડીસેમ્બર-૧૧માં રાખવામાં આવી છે. યોજાયેલ તાલીમોમાં અંદાજે ૨૦૦ થી વધુ તાલીમાર્થીઓએ તાલીમના હેતુ અનુસાર પ્રથમ દિવસે આગેવાની/લીડરશીપને સમજવાની ક્વાયતો, ચાર્ટ અને ચર્ચા દ્વારા તાલીમાર્થીઓએ સ્વાસ્થ્ય અધિકાર અને જાહેર આરોગ્ય તંત્રના માળખાની સમજ કેળવી હતી તેમજ સ્વાસ્થ્ય અને પોષણ સંબંધી યોજનાઓની માહિતી એનજીઓના પ્રતિનિધિ તથા ફેસિલિટેટર દ્વારા આપવામાં આવી હતી મમતા દિવસની ઉજવણી તાલીમાર્થીઓએ જાતે રોલ



પ્લે દ્વારા કરી અને ત્યાર બાદ તેઓએ બાકીના તાલીમાર્થીઓને પુછ્યું કે મમતા દિવસની આ રજુઆતમાં કંઈ ખુટતું હોય તો જણાવો તો તેમણે રજુ કરેલી બાબતોમાં ચર્ચા દ્વારા ખરેખર આયોજન હોય તે બાબતો શીખ્યા. બીજા દિવસે સમિતીની ત્રિમાસિક બેઠકની કાર્યવાહી સમજવા જુથ ચર્ચા કરવામાં આવી જેમાં મુક્ત ભંડોળ, એજન્ડા, કાર્યવાહી નોંધ અને તેની અમલવારીની બાબતો શીખ્યા. ફીલ્મ દ્વારા માહિતી અધિકાર તથા જનસંવાદનું આયોજન કરવાની કુશળતા કેળવી અને છેલ્લે આપણા ગામની સ્વાસ્થ્ય યોજના કેમ બનાવવી તે માટે જુથ ચર્ચા અને મોટા સમુહમાં આયોજન કરવામાં આવ્યું.

ગુસ્સો અને ક્રોધ એ અશાંતિની આમંત્રણ પત્રિકા છે.

દિવ્ય પ્રકાશ

પ્રકાશની પૂર્ણિમા છે, પ્રભાતનો પ્રથમ પ્રહાર છે. સો તારા પ્રકાશને વધાવી રહ્યા છે. પણ હુ તો તારી પાસે જે અપરાધ નથી તેની ક્ષમા માગવા આવ્યો છું.

તારા તેજોમય દર્શનથી મારા જીવનના શાંત સાગરામાં વાંતસહ્યભર્યા ઉલ્લાસની એક પ્રકાશમય પળ આવી ગઈ. શું એ મારો અપરાધ છે?

ચૈદ્રની કાવ્યમય દર્શનથી સાગર ના તરંગો અધીર થઈ ઉછળી પડે તે શું ઉન્માદ ભરી વિકૃતી છે?

મારા નાથ ! આભ જેટલો તુ દુર હોવા છતાં અંહીથી મારો આત્મા તને—એક તને જ પામવા ઉછળી રહ્યો છે. આ ભાવના એ વિકૃત ન હોય શકે છે. એતો મારા પ્રાણની પ્રકૃતી છે. ઈન્દુ સિન્ધુના સનાતન ભાવોમાંથી પ્રગટેલો એ અખંડ ઉલ્લાસ છે.

ઉલ્લાસના તોફાન પાછળ પણ તારી શાશ્વત સ્મૃતીનું શાંત અને સુમધૂર સંગીત વહી રહ્યું છે. એ સંગીતનો ધ્વની કહે છે. તુ દુર છે પ્રકાશની પેલે પાર છે. છતાં મારા પારદર્શક હૃદયમાં તો તુ અહીં પણ સંક્રાન્ત છે.

હુ તારી પાસે જ્યારે આ પ્રાર્થના કરી રહ્યો છું, ત્યારે પણ મારા આંતર વૈભવની વીપુલતા નુ મને ભાન છે. એટલે જ હુ વૈભવ નથી માંગતો માંગું છું માત્ર પ્રકાશ! મારા આંતરીક વૈભવને અજવાળે એવો દિવ્ય પ્રકાશ!

સમુદ્રના બિદું

ક્રોધ ન આવે એવું કરવાને સારું બધા પ્રત્યે ઉદારતા કેળવવી અને બધામાં આપણે છીએ ને આપણામાં બધા છે એવી ભાવના કેળવવી. સમુદ્રના બિદું નોખા છે, છતાં અકે જ છે. તેમજ આપણે આ સંસાર સમુદ્રમાં છીએ તેમાં કોણ કોની ઉપર ક્રોધ કરે?

સમુદ્રને એક પળ માટે પણ આરામ ક્યા છે? બરાબર એ જ વાત આપણા માટે છે. ઈશ્વરરૂપી સમુદ્રમાં આપણે મળી જઈએ એટલે આપણો આરામ ગયો. આરામની આવશ્યમતા પણ ગઈ. એ જ સાચો આરામ છે. એવી જ સાચી નમ્રતા આપણી પાસેથી જીવમાત્રની સેવા માટે સ્વાપણની આશા રાખે છે. સર્વ રીતે નીવૃત્ત થયા બાદ આપણી પાસે નથી રહેતો રવીવાર, શુક્રવાર કે સોમવાર. જેણે સ્વાપર્ણ કર્યું છે તેણે આ અનુભવ કર્યો છે.

પોતાના સુખ, આરામ અને હિત માટે બીજાના સુખ, આરામ અને હિત પ્રત્યે બેદરકાર રહેવું એ છે રોજની હિંસા. એનાથી બચાવ માટે રોજ પોતાના અંતરને ઢંઢોળી જોવું કે મેં મારા સાથી પ્રત્યે અનાદરમય વર્તન તો નથી કર્યું ને? અંતરને રોજ ઢંઢોળી જોવું એ તો રોજની પ્રાર્થના છે.

સંકલન: નયના ગોંડલીયા

શરમ કરતા ભાઈબંધી વધારે કીમતી છે, તેને ટકાવવા શરમનો દુરોપયોગ ના કરવો જોઈએ.

જીવલેણ રોગો અને જીવન શૈલી

હાઈબ્લડપ્રેશર, હૃદયરોગ, ડાયાબિટીસ, મેદવૃદ્ધિ પેટ અને કિડની રોગ, કેન્સર, હાથ-પગ નળીના રોગો, દમ-ફેફસાના રોગો, માનસિક તાણ અને વ્યસનોને કારણે થતા રોગોમાં નિયમિત તબીબી તપાસ, સારવાર અને જીવન શૈલીમાં ફેરફાર કરવા જરૂરી છે.

જીવલેણ રોગોથી બચવા સાચી જીવન શૈલી

- આદર્શ જીવન જાળવી રાખો (મીટરમાં ઉંચાઈનો વર્ગ x ૨૧)
- પેટનો ઘેરાવો, થાપાના ઘેરાવા કરતાં ૯૦ ટકાથી ઓછો હોવો જોઈએ.
- નિયમિત ૩૦ મિનિટ ઝડપથી ચાલવાની કે અન્ય કસરત કરવી.
- તંદુરસ્ત વ્યક્તિએ ૧૦-૧૨ ગ્લાસથી વધુ પાણી પીવું
- રોજંદા ખોરાકમાં મીઠાનું પ્રમાણ ૫ ગ્રામથી ઓછું લેવું.
- તેલ, ઘી કે અન્ય ચરબીનું પ્રમાણ ૨૦ ગ્રામ સુધી લેવાનું રાખવું.
- શાકભાજી, ફળ, કઠોળ, અને આખા ધાન્ય શક્ય તેટલા લેવા.
- મેંદો, ખાંડ, અને તળેલો ખોરાક શક્ય તેટલો ઓછો લેવા જોઈએ.
- ચા, કોફી, કોલા, તમાકુ, ધુમ્રપાન અને દારૂના વ્યસનનો ત્યાગ કરવો
- નિયમિત, સમયસર ૬ થી ૭ કલાક ઉંઘ લો.
- માનસીક તાણ ન થાય એ પ્રમાણે કામનું આયોજન કરો.

- નિયમિત યોગ, ધ્યાન અને મનોશાંતિના પ્રયત્નો કરો.
- કુદરતની નજીકનું અને સાદું જીવન જીવો.
- ૩૫ વર્ષ પછી નિયમિત હેલ્થ ચેકઅપ કરાવવું.

જીવલેણ રોગ પછી આજીવન દવાઓ, એન્જિયોગ્રાફી / પ્લાસ્ટી, ડાયાલિસિસ, બાયપાસ/ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ સર્જરી પાછળ દોડવાને બદલે આવા રોગો થાય જ નહીં એ માટે સ્વસ્થ જીવન તરફ વળો.

રોગોની દવાઓ દ્વારા સારવાર કરવા ઉપરાંત રોગોને નિયંત્રણમાં રાખવા માટે જીવન શૈલીમાં અગત્યના ફેરફાર અંગે વૈજ્ઞાનિક માર્ગદર્શન આપવામાં આવશે.

ડૉ. ડબાવાલા

I have been driven many times to my knees by the overwhelming conviction that I had absolutely no other place to go.

-- Abraham Lincoln

Always respond to every impulse to pray. The impulse to pray may come when you are reading or when you are battling with a text. I would make an absolute law of this - always obey such an impulse.

-- Martyn Lloyd-Jones

ગરીબો શ્રીમંતોની નફરત કરતા હોય છે, તેમ છતાં તે શ્રીમંત બનવા પ્રયત્ન કરતા હોય છે.

Well wisher of this month

Ashok Mehta	840
Ciona Raman	840
Jitender Gupta	840
Rajashekar Reddy	1680
Amita Hejmadi	840
Mayuresh Khismatrao	250
Sreelabdha Das	250
TARUN KUMAR	840
Ashok Patel	840
Pramod Khare	840
Ashok Mehta	840
Ciona Raman	840
Jitender Gupta	840
Amita Hejmadi	840
Mayuresh Khismatrao	250
Sreelabdha Das	250
TARUN KUMAR	840
Ashok Patel	840
Pramod Khare	840
Manu Bhatnagar	1426
GiveIndiaIGC2011	15000

Angage on this month

2	Start training for Skill Develop (beauty parler) at Nathal Tal. Una.
4	Start training for Skill Develop (Beauty parler and Aribharat) at Ankolvadi
4-5	VH & SC members Training - Baradia (Moti Monpari)
7-8	VH & SC members Training - Kalsari
8	Matadar Jagruti Abhiyan meeting - Sihor
10	Meeting with VRTI Officials for Avirat Agro Pro Company at Khambha
10	Visit of Nathal Beuty parler training
21-22	VH & SC members Training - Kalsari
22	Start training for Skill Develop (Chip, Shankh and motikam) at Delvada
23	Start training for Skill Develop (Chip, Shankh and motikam) at Sarkhadi
24-25	VH & SC members Training - Mota Kotada
28-29	VH & SC members Training - Mota Kotada
28	Visit at SP office about police workshop Matadar Jagruti Abhiyan in all days of ithis month.

માહિતી અધિકાર હેલ્પલાઈન : ૯૯૨૪૦૮૫૦૦૦

Printed, published and edited by Hardik Dhirajlal Vagadia on behalf of Educational & Social Welfare Centre, Published from Tapak Karyalay, 26-Omnagar-3, Hanumanpara Road, Amreli and printed at Geeta Graphics, F-1 Sahjanand market, Station road, Amreli.

Post Reg. No. L2/41/G-AMI-91/2008
Valid Upto 31/12/2011

RNI No. GUJGUJ/1999/01521
Date Of Issue 1st of month

Book -Post, Printed Matter



ટપક કાર્યાલય :

શિક્ષણ અને સમાજ કલ્યાણ કેન્દ્ર,
૨૬,ઓમનગર(૩), હનુમાનપરા રોડ,
ગોકુલ પાર્ક સામે, અમરેલી-૩૬૫ ૬૦૧.

Tel/Fax : 02792-223525

E-mail : tapak@sskkamreli.org website: www.sskkamreli.org

દરેક મુશ્કેલી મા એક તક રહેલી હોય છે.