



સમસ્ત પાટીદારની એકતાનું ધામ

સરદારધામ

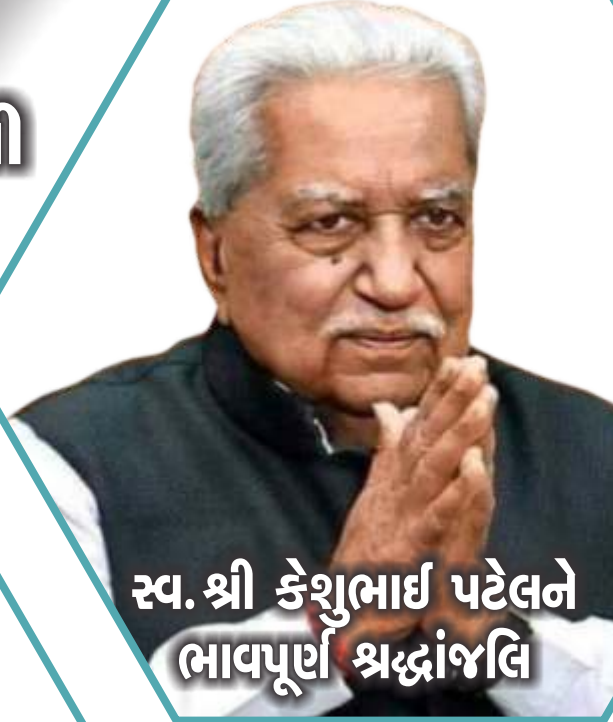
વર્ષ ૬ • અંક ૪ • ૧ નવેમ્બર, ૨૦૨૦
એક વિચાર



સરદાર પટેલની ૧૪૫મી જન્મજયંતી



કરો યોગ,
રહો નીરોગ



સ્વ. શ્રી કેશુભાઈ પટેલને
ભાવપૂર્ણ શ્રદ્ધાંજલિ



સરદારધામ મધ્ય ગુજરાત,
વડોદરા પ્રોજેક્ટ શુભારંભ





We are providing Foreign Exchange Facilities

- **First amongst UCBs to get AD-Category 1 license in Gujarat.**
- Nostro Correspondence relationship with HABIB American Bank-New York, Commerz Bank-Frankfurt and deal in all major currencies viz. USD, GBP, EURO, JPY and CAD.
- All types of fund based and non-fund based facilities available for exporters /importers at very attractive rates with very low handling charges
- Very competitive exchange rates provided without any branch margins and directly given by our International Business Division to exporters/importers.
- Handling Remittance facility for NRIs and Residents Individuals under various schemes of RBI.
- Hedging of foreign currencies effected at attractive rates.
- Eligible exporters can avail Interest equalization benefit of 5% as per trade policy i.e. 2015-2020 through our bank.
- Documents handling for exporters and importers is very fast and affordable.
- Our Department provide services on 24/7 basis and are live even on gmail and whatsapp to provide updates on real time basis to exporters and importers.



Contact :

Name of Contact Person

Contact No.

Email

| | | | |
|------------------|-------------------|----------------|------------------------------|
| ● Pratik A Desai | (D) 079- 27543900 | (M) 9925228644 | padesai.ho@kalupurbank.com |
| ● Jignesh Mehta | (D) 079-66215765 | (M) 9825011497 | jigneshmehta@kalupurbank.com |
| ● Mitul Panchal | (D) 079- 66215742 | (M) 9426359027 | mitulpanchal@kalupurbank.com |

International Business Division

Ground Floor, Annexi Building, Kalupur Bank Bhavan

Ashram Road, Ahmedabad – 380 014

Email : forex@kalupurbank.com

Head Office: Kalupur Bank Bhavan, Ashram Road,

Ahmedabad-380014 Ph.: 079 - 27582020 to 26

Toll Free No. : 1800 233 99999 **Email:** info@kalupurbank.com

Website: www.kalupurbank.com

ભાવપૂર્ણ શ્રદ્ધાંજલિ



સ્વ. શ્રી કેશુભાઈ પટેલ
પૂર્વ મુખ્યમંત્રીશ્રી, ગુજરાત રાજ્ય
તા. ૨૪-૦૭-૧૯૨૮ - તા. ૨૯-૧૦-૨૦૨૦

પાટીદાર સમાજના પનોતાપુત્ર, ખેડૂત હિતચિંતક, જનજનના હૃદયસમ્રાટ, તમામ સમાજને સાથે લઈને ચાલનાર ગુજરાત રાજ્યના પૂર્વ મુખ્યમંત્રીશ્રી કેશુભાઈ પટેલના દુઃખદ અવસાનથી ગુજરાતની સમસ્ત પ્રજા શોકમગ્ન છે. ગુજરાત રાજ્યના કર્ણધાર અને પારદર્શક વહીવટના પ્રણેતા, ગ્રામ્ય અને ખેડૂતજીવન સાથે સંકળાયેલા, સમગ્ર ગુજરાતને ભયમુક્ત કરાવનાર અને જેમના હૈયે પાણી બાબતે સતત ચિંતા અને નર્મદા સરોવર પ્રિય વિષય હતો તેવા પ્રામાણિક અને અદ્ભુત કોઠાસૂઝ ધરાવતા, રાજકારણમાં ભાજપના ભીષ્મ પિતામહ અને ગુજરાતમાં ભાજપ શાસનના પ્રથમ મુખ્યમંત્રી એવા સદ્ગત શ્રી કેશુભાઈના આત્માને પ્રભુ ચિર શાંતિ અર્પે એવી ટીમ સરદારધામ એવમ્ સમગ્ર ટ્રસ્ટીગણ પ્રાર્થના કરી શ્રદ્ધાંજલિ પાઠવે છે.

ગગણ સુતરિયા
પ્રમુખ-સેવક

નટુભાઈ એમ. પટેલ
ઉપપ્રમુખ

C.A. બી.કે.પટેલ
માનદ્મંત્રી

એચ. એસ. પટેલ IAS (Retd.)
સી.ઈ.ઓ.

સરદારધામનાં 5 લક્ષ્ય બિંદુઓ

સમાજનું વૈશ્વિક જોડાણ

- ગામથી લઈ વિશ્વ સુધી પાટીદાર સમાજનું સામાજિક, આર્થિક અને ભાતીગળ જોડાણ.
- પાટીદાર સમુદાયમાં એકતા અને ભ્રાતૃત્વભાવના વધારવાના પ્રયત્નો કરવા.

સરદારધામ બિલ્ડિંગ પ્રોજેક્ટ - એક સંસ્થા તરીકે (Institute)

State of Art Building,
Centre of excellence

- પ્રથમ ચરણમાં ૨૦૦૦ ઈકરા-ઈકરીઓ માટે છાત્રાલય તેમજ અન્ય સુવિધાઓ.
- સમાજનું મધ્યસ્થ કાર્યાલય.
- બીજા ચરણમાં પચાસ જમીન મેળવીને ૮૦૦૦ ઈકરા-ઈકરીઓ માટે સુવિધાપૂર્ણ છાત્રાલયની ઉત્તમ વ્યવસ્થા ઊભી કરવી.
- પ્રાદેશિક કક્ષાએ સરદારધામની સ્થાપના - વડોદરા, ભાવનગર, સુરત, રાજકોટ - સમય સાથે જરૂરિયાત મુજબ નવાં કેન્દ્રો ઊભાં કરવાં.
- સમાજ સેતુ યોજના - સરકારશ્રીમાં પ્રવૃત્ત કે નિવૃત્ત અધિકારીઓ તથા સમાજશ્રેણીઓના સહયોગથી વિવિધ સમસ્યાઓના નિવારણ માટે માર્ગદર્શન કેન્દ્ર.
- સમાજ સુરક્ષાની પહેલ.

સિવિલ સર્વિસ કેન્દ્રો - GPSC/UPSC

- સરદારધામ, કેળવણીધામ અને યુસીડીસી સહિત સાત MOU સંસ્થાઓ સાથે તાલીમ કેન્દ્રો કાર્યાલયિત, તબક્કાવાર સમગ્ર રાજ્યમાં વિસ્તરણ.
- વર્ષ ૨૦૨૬ સુધી ૧૦,૦૦૦ યુવાન / યુવતીઓને જાહેર સેવામાં જોડાવાનો નિર્ધાર.
- સરદારધામ સિવિલ સર્વિસ કેન્દ્રોના માધ્યમથી સંરક્ષણ તાલીમ કેન્દ્ર શરૂ કરવાનો નિર્ધાર.

ગ્લોબલ પાટીદાર બિઝનેસ સમિટ-GPBS / ગ્લોબલ પાટીદાર બિઝનેસ ઓર્ગેનાઇઝેશન-GPBO (દર બે વર્ષે-૨૦૨૬ સુધી)

GPBS-ગુજરાત સરકારના વાયબ્રન્ટ સમકક્ષ

- ૨૦૧૮ - મહાત્મા મંદિર, ગાંધીનગર
- ૨૦૨૦ - હેલિપેડ ગ્રાઉન્ડ, ગાંધીનગર
- ૨૦૨૨ - સૂચિત, સુરત
- ૨૦૨૪ - સૂચિત, રાજકોટ

GPBOના મુખ્ય ઉદ્દેશો

- પ્રથમ હરોળના ૧૦,૦૦૦થી વધુ બિઝનેસમેનનું સંગઠન
- એકબીજા સાથે નેટવર્કિંગ દ્વારા વ્યાપાર-ઉદ્યોગમાં પરસ્પર ઉપયોગી થવું.
- સમાજમાં નવા ઉદ્યોગ સાહસિકો તૈયાર કરવામાં ઉપયોગી થવું.
- શિક્ષિત અને સક્ષમ યુવાઓને રોજગારીની તકો પૂરી પાડવામાં ઉપયોગી થવું.

યુવા તેજ / તેજસ્વિનીનું સંગઠન અને ઈકરી સ્વાવલંબન યોજના

- આજ સુધીમાં લક્ષ્યાંક મુજબ રાષ્ટ્રવાદી વિચારધારા ધરાવતા એક લાખ યુવા-યુવતીઓ સરદારધામ યુવા તેજ/તેજસ્વિની સંગઠનમાં જોડાઈ ચૂક્યા છે.
- યુવા શક્તિના વિકાસને કેન્દ્રબિંદુમાં રાખીને સરદારધામની તમામ યોજનાઓનો સમાવેશ (Inclusive).
- ઈકરી સ્વાવલંબન યોજનામાં જરૂરિયાતમંદ પરિવારની ઈકરીઓ માટે રોજનું માત્ર રૂ. ૧/-નું યોગદાન - નવતર અભિગમ.

તંત્રી
ગગણ સુતરિયા

પરામર્શક સમિતિ

એચ. એસ. પટેલ (IAS, Retd.)
સી.ઈ.ઓ., સરદારધામ

ટી.જી. ઝાલાવાડિયા
ઉપપ્રમુખ, સરદારધામ

સહતંત્રી

ડૉ. જાગૃતિ જે. પટેલ

ઉપપ્રમુખ, સરદારધામ,
કન્વીનર, દીકરી સ્વાલંબન યોજના

સંપાદક

કૃષ્ણકાંત જે. પટેલ

જાહેર ખબર વિભાગ :

7575001428

નોંધ

આ માસિકમાં છપાતા લેખ, જાહેરાત અને માહિતી જે તે લેખક કે કંપનીના છે તેની સાથે તંત્રી કે સંસ્થા સહમત છે તેવું માનવું નહીં. સર્વ હક્ક પ્રકાશકને સ્વાધિન. ન્યાયતંત્ર અમદાવાદ

મુખ્ય કાર્યાલય
સરદારધામ

એસ. પી. રીંગ રોડ,
વૈષ્ણોદેવી સર્કલ,
અમદાવાદ-૩૮૨૪૨૧

ફોન : ૭૫૭૫૦૦૧૫૪૮/૯૬/૯૭, ૭૫૭૫૦૦૧૪૨૮/૩૮
ઇ-મેલ: info.sardardham@gmail.com
વેબસાઇટ : www.sardardham.org
ટ્રસ્ટ રજી. નં. ઈ/૨૦૦૨૪/અમદાવાદ

Printed, Published by GAGJIBHAI G. Sutariya on behalf of SARDARDHAM and Published from Near Royal Heights, S.P. Ring Road, Vaishnodevi Circle, Ahmedabad-382421
Editor-GAGJIBHAI G. Sutariya

તંત્રીલેખ

પાટીદાર સમાજ આજે જે સુંદર સંકલન દ્વારા વિકસી રહ્યો છે તેના પાયામાં ભારતીય સંસ્કૃતિનો ઉત્તમ ભાવ “સારું તેટલું મારું” રહેલો છે અને વિચાર સાથે સમાજની જરૂરિયાત મુજબ ઉત્તમ નેતૃત્વ પણ પ્રાપ્ત થયું છે તે છે. તેમાં પણ પાણીદાર-ધારદાર અને તરવરિયા યુવાનો તથા પીઠ એવા જે તે ક્ષેત્રના શ્રેષ્ઠીઓનું માર્ગદર્શન કામ કરી રહ્યું છે. જેમ નદી અવિરતપણે વહેતી રહી બન્ને કાંઠાની મર્યાદામાં રહી સમગ્ર પ્રદેશમાં હરિયાળી સર્વે છે તેમ આ તમામ ખંતિલા-હોંશિલા માનવો જીવનને ઉત્સવ બનાવી સામાજિક લેવલે ક્રાંતિકારી ડગલાં ભરી રહ્યાં છે. જેમ દિવાળીના પર્વમાં દીવડાઓ પ્રગટાવી જીવનને દૈદિપ્યમાન કરવાની ભાવના રહેલી છે તેમ શ્રી સરદાર સાહેબના સદ્ગુણો, નિષ્ઠા, ઘગશ, કઠોર કર્મ, લાગણી તથા નિર્ભયતા-સહનશીલતા જેવા ગુણોને હૈયામાં ધારણ કરી જીવનવિકાસ અને રાષ્ટ્ર વિકાસના આ યજ્ઞને આરંભ્યો છે ત્યારે આપણા આ સરદારધામના મહાયજ્ઞમાં નવી પેઢીના સર્વાંગી વિકાસને ચરમસીમાએ પહોંચાડી તમામ પ્રકારે સહુના કલ્યાણની ભાવના સેવી સૌ તન-મન અને ધનથી સંપૂર્ણ સક્રિય રહીને સદાને માટે રાષ્ટ્રને પ્રકાશમય બનાવીએ.

પરમકૃપાળુ પરમાત્મા આપણને સહુને સર્વ પ્રકારે આશિષ આપતા રહે તેવી સરદારધામ પરિવાર તરફથી દિવાળીના શુભ પર્વે શુભકામનાઓ.

આપનો કલ્યાણ મિત્ર,
ગગણ સુતરિયા



અનુક્રમણિકા

સરદારધામ-મધ્ય ગુજરાત,
વડોદરા પ્રોજેક્ટ શુભારંભ સમારોહ

ટીમ સરદારધામ

૭

કરો યોગ, રહો નીરોગ

વૃંદા મનજીત

૩૦

સરદાર જન્મજયંતીની ઉજવણી

ટીમ સરદારધામ

૧૨

હાર્ટએટેક

ડો. મુકુંદ મહેતા

૩૫

જ્ઞાન અને વિજ્ઞાન

સ્વામી સચ્ચિદાનંદ

૧૪

હિંદુ ધર્મ અને શ્રીરામકૃષ્ણ

સ્વામી વિવેકાનંદ

૪૦

આરોગ્યની યાત્રી

ગાંધીજી

૧૯

વ્યવસાયમાં બૌદ્ધિક સંપત્તિનું મહત્વ
(પેટન્ટ, ટ્રેડમાર્ક, કોપીરાઈટ)

સંજયકુમાર પટેલ

૪૪

નાયબ મામલતદાર અને
નાયબ સેકશન અધિકારી
પ્રવેશ પરીક્ષા પદ્ધતિ

સી.એલ.મીના

૨૨

મને શ્રદ્ધા છે...

વિપુલ સાયપરા

૪૭

માણસ હોવાની વેદના

પદ્મશ્રી ગુણવંત શાહ

૨૬

સરિતા ગાયકવાડ : ગુજરાતની
પહેલી મહિલા એક્સિટ

૪૮

નવરચિત ટીમ સરદારધામ

ઉપપ્રમુખ

નંદુભાઈ એમ. પટેલ
દિલીપભાઈ એમ. પટેલ - ઉત્તર ગુજરાત
(માનદમંત્રી-ઉમિયા માતાજી સંસ્થાન-ઉંઝા)
પારૂલભાઈ એલ. પટેલ - મધ્ય ગુજરાત
વિષ્ણુભાઈ વી. પટેલ (સી.એ.) - ઉત્તર ગુજરાત
જશવંતભાઈ એ. પટેલ
કાંતિભાઈ એલ. ગઢિયા
કાનજીભાઈ કે. પટની - મુંબઈ ઝોન
દિયાળભાઈ કે. વાઘાણી - દક્ષિણ ગુજરાત
પરેશભાઈ એમ. ગજેરા - સૌરાષ્ટ્ર ઝોન
ટી. જી. ઝાલાવાડિયા (DY.MC-Retd.) - ચેરમેન
સિવિલ સર્વિસ કેન્દ્ર
ડો. જાગૃતિબેન જે. પટેલ - કન્વીનર, દીકરી
સ્વાવલંબન યોજના

મંત્રી

બી. કે. પટેલ (સી.એ.) - માનદમંત્રી
જગદીશભાઈ વી. ભુવા - નાણામંત્રી
રમેશભાઈ એ. પટેલ - મધ્ય ગુજરાત
સંજયભાઈ કે. સાવલિયા - બાંધકામ
ભરતભાઈ એચ. રાઠડિયા - સમાજ સુરક્ષા
કાંતિભાઈ એમ. ભાવાણી - મુંબઈ ઝોન
મંગળદાસભાઈ જે. પટેલ - ઉત્તર ગુજરાત
હર્ષદભાઈ જે. પટેલ - સંગઠનમંત્રી
મહેન્દ્રભાઈ કે. પટેલ - સામાજિક સંકલન

મહેન્દ્રભાઈ કે. ફાળુ - સૌરાષ્ટ્ર ઝોન

ઓદ્યોગિક સંકલન મંત્રી

કે.આઈ.પટેલ
વિપુલભાઈ વી. ગજેરા (ભરૂચ-અંકલેશ્વર)
કિશોરભાઈ વી. વિરમગામા
અબજીભાઈ કે. ઘોળુ
કાંતિભાઈ વી. ભુવા
(નડિયાદ, આણંદ, વલ્લભવિધાનગર)

માર્ગદર્શક

રામજીભાઈ એસ. ઈટાળિયા - દક્ષિણ ગુજરાત
કાંતિભાઈ એન. પટેલ (રામ)
ડો. દશરથભાઈ વી. પટેલ - ઉત્તર ગુજરાત
છગનભાઈ એચ. આરદેશાલા - મધ્ય ગુજરાત
નાથાભાઈ એમ. કાલરિયા - સૌરાષ્ટ્ર ઝોન
મહેન્દ્રભાઈ વી. ગજેરા - સૌરાષ્ટ્ર ઝોન

ડાયરેક્ટર - સિવિલ સર્વિસ કેન્દ્ર

સી. એલ. મીના IAS (Retd.)

સીઈઓ

એચ. એસ. પટેલ IAS (Retd.)

કેમ્પસ ડાયરેક્ટર

ડી. જી. ઝાલાવાડિયા IAS (Retd.)

એડવાઈઝર - સમાજ સુરક્ષા

ડી. જે. પટેલ IPS (Retd.)
ડાયરેક્ટર - સિવિલ સર્વિસ તાલીમ કેન્દ્ર-
મધ્ય ગુજરાત
વી. એમ. સોનવણે IAS (Retd.)
એડવાઈઝરી કમિટીના મુખ્ય સલાહકાર-
સિવિલ સર્વિસ તાલીમ કેન્દ્ર-રાજકોટ
જે. કે. પટેલ GAS

માનદ સલાહકાર - સિવિલ સર્વિસ તાલીમ કેન્દ્ર-રાજકોટ

શૈલેષભાઈ સગપરિયા (Dy.Dir.SPIPA)

સંયોજક

મનોજભાઈ ટી. ડોબરિયા

પ્રોજેક્ટ ચેરમેન

એમ. બી. ભાલાળા

પ્રોજેક્ટ ઇન્ચાર્જ

રામભાઈ એમ. શેલડિયા

GPBO - યુથ કન્વીનર

ભાવિનભાઈ આર. પટેલ

પ્રમુખ સેવક

ગગણ જી. સુતરિયા

સરદારધામ-મધ્ય ગુજરાત, વડોદરા પ્રોજેક્ટ શુભારંભ સમારોહ

મિશન-૨૦૨૬ અંતર્ગત સરદારધામ પોતાના નક્કી કરેલા લક્ષ્યબિંદુઓ સિધ્ધ કરવા તરફ જઈ રહ્યું છે. તેના ભાગરુપે મધ્ય ગુજરાતના આઠ જિલ્લાઓને ઉપયોગી થવા માટે વડોદરા ખાતે તા. ૨૫/૧૦/૨૦૨૦ ને રવિવારે વિજયાદશમીના દિવસે ૫૦૦ દીકરા અને ૫૦૦ દીકરીઓ રહી શકે તથા સામાજિક પ્રવૃત્તિઓ હાથ ધરી શકાય તેવા પ્રોજેક્ટનો શુભારંભ સમારોહ ગુજરાતના મુખ્યમંત્રી માનનીય શ્રી વિજયભાઈ રૂપાણીની અધ્યક્ષતામાં તેમજ મુખ્ય ઉદ્ઘાટક તરીકે ગુજરાતના નાયબ મુખ્યમંત્રી માનનીય શ્રી નીતિનભાઈ પટેલની ઓન લાઈન ઉપસ્થિતિમાં સરકારે નક્કી કરેલ ગાઈડલાઈન મુજબ સંપન્ન થયો.

સમારોહમાં મુખ્યમંત્રી શ્રી, વડોદરાના સાંસદ, મેયર, ધારાસભ્ય શૈલેષભાઈ, પદ્મશ્રી મથુરભાઈ સવાણી સુરત,

રામજીભાઈ ઈટાલિયા સુરત, ટીમ સરદારધામના હોદ્દેદારો, ભૂમિદાતાઓ, સ્થાપક ટ્રસ્ટીઓ, ટ્રસ્ટીઓ તેમજ અન્ય આમંત્રિત મહાનુભાવો ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

સરદારધામ મધ્ય ગુજરાતના ઉપપ્રમુખ શ્રી પારુલભાઈ કાકડિયાએ વાણી પુષ્પથી હાજર રહેલ લોકોનું સ્વાગત કર્યું. ત્યારબાદ રાજકીય મહાનુભાવો, દાતાશ્રીઓ તેમજ મહિલા શક્તિના વરદ્હસ્તે દીપ પ્રાગટ્ય કરીને કાર્યક્રમ ખુલ્લો મુકાયો. ત્યારબાદ સરદારધામ મધ્ય ગુજરાત તક્તીનું અનાવરણ કાર્યક્રમનાં અધ્યક્ષ અને ગુજરાત રાજ્યના માનનીય મુખ્યમંત્રી શ્રી વિજયભાઈ રૂપાણીના હસ્તે ટીમ સરદારધામના હોદ્દેદારો તેમજ ભૂમિદાતાઓની ઉપસ્થિતિમાં કરવામાં આવ્યું.

સમસ્ત પાટીદારની એકતાનું ધામ સરદારધામના પ્રમુખ સેવક



ગગજીભાઈ સુતરિયાએ પોતાના પ્રસંગોચિત ઉદ્બોધનની પોતાના આગવા અંદાજમાં શરૂઆત કરી.

સર ગુકાનેકી ખૂબસુરતી કી ક્યા કમાલ હોતી હે,

સર જમીન પર ઓર દુઆ ઉપર કબૂલ હોતી હે,

ઉપરોક્ત શેર સાથે પોતાના વક્તવ્યની શરૂઆત કરી અને ઉપસ્થિત સૌને આવકાર્યા.

તેમણે તેમના વક્તવ્યમાં જણાવ્યું કે સરદાર સાહેબના જીવનમાંથી પ્રેરણા લઈ સમાજ નિર્માણથી રાષ્ટ્ર નિર્માણનો વિચાર ફલિતાર્થ કરવા માટે અમે સંકલ્પ લીધો છે અને તે માટે અમે અમારી જિંદગીનું અર્પણ, તર્પણ અને સમર્પણ કરવા માટે કટિબદ્ધ છીએ. સરકારના સહયોગથી ૪૦% ના બદલે ૧૦% જગ્યા અમદાવાદ તથા વડોદરાની જમીનમાં કપાત મળી છે. તેના કારણે સંસ્થાને ખૂબ મોટો આર્થિક ફાયદો થયો. જેના કારણે ઊભા થઈને સૌએ મુખ્યમંત્રીશ્રીને સ્ટેન્ડિંગ ઓવેશન આપ્યું. આપણે સંસ્થાના જે કામ તેમની પાસે લઈને જઈએ છીએ તે તેમના દ્વારા આપણને તુરંત કરી આપવામાં આવે છે. એક વર્ષમાં લગભગ ૧૬૭ સ્થાપક ટ્રસ્ટીઓ-ટ્રસ્ટીઓ આપણી સાથે જોડાયા છે. તદ્ઉપરાંત ૧૨ જાન્યુઆરી, ૨૦૨૧ના રોજ સ્વામી વિવેકાનંદ જયંતીના દિવસે અમદાવાદ સરદારધામનું લોકાર્પણ કરવાની જાહેરાત સાથે મુખ્યમંત્રી શ્રી, નાયબ મુખ્યમંત્રીશ્રી તેમજ ઉપસ્થિત મહાનુભવોને કાર્યક્રમમાં હાજરી આપવા જાહેર આમંત્રણ આપ્યું. સૌ દાતાશ્રીઓ, સ્થાપક ટ્રસ્ટીશ્રીઓ, ટ્રસ્ટીશ્રીઓને વિશ્વાસ અપાવ્યો કે આ સંસ્થામાં આવેલ દાનનો સંપૂર્ણપણે સહુપયોગ થશે. આપણે જીરો બનીને સમાજનું કામ કરીએ તો માનવના રૂપમાં ઈશ્વર આવીને આપણને મદદ કરે છે. આ સમયે આપણે રાષ્ટ્ર પ્રત્યેની ફરજ અદા કરવાની છે. સરદારધામ મિશન અંગે ભવિષ્યમાં ગુજરાતના અલગ-અલગ જોનમાં પાટીદાર સમાજના ૧૦૦૦૦ દીકરા-દીકરીઓ રહી શકે તથા પરવડે તેવા ભવનો આપ સૌની દિલેરી સાથે ઊભાં કરવાનાં છે. દેશના યુવાનોની તકદીર, તસ્વીર અને તાસીર બદલવા માટે બિનજરૂરી ખર્ચા, પરચા, અંધશ્રદ્ધા, કથા, વ્યથા, પ્રથામાંથી દેશને બહાર લાવી તે રકમની બચત દેશના યુવાશક્તિના વિકાસમાં વાપરવી જોઈએ. આ અભિયાનમાં જોડાવા માટે સૌને આહ્વાન કર્યું હતું. સામાજિક પ્રસંગો સાદાઈથી



કરવા, વધારેમાં વધારે શિક્ષણધામો તથા આરોગ્યધામોનું સર્જન કરવું. સામાજિક સંસ્થાઓ, ઉદ્યોગપતિઓ તથા સરકાર સાથે મળીને કામ કરશે તો આ દેશ મહાસત્તા બની શકે છે. આ બાદ પ્રમુખ સેવકે ઉપસ્થિત સૌને સમાજ તથા દેશના સર્વાંગી વિકાસ માટેનો સંકલ્પ લેવડાવ્યો. મુખ્યમંત્રી તથા નાયબ મુખ્યમંત્રીના આભાર સાથે પોતાનું વક્તવ્ય પૂર્ણ કર્યું.

સરદારધામ પ્રોજેક્ટ શુભારંભ સમારોહમાં ગુજરાતના મુખ્યમંત્રીશ્રી વિજયભાઈ રૂપાણીએ પોતાના વક્તવ્યમાં સંસ્થાના પ્રમુખ સેવક શ્રી ગગજીભાઈ સુતરિયા, પદ્મશ્રી મથુરભાઈ સવાણી, ગુજરાતના નાયબ મુખ્યમંત્રી શ્રી નીતિનભાઈ પટેલ, શ્રી નટુભાઈ પટેલ, વડોદરાના સાંસદ રંજનબેન, મેયર શ્રીમતી જિગિષાબેન, ધારાસભ્યશ્રી, શૈલેશભાઈ, અન્ય રાજકીય તેમજ સામાજિક મહાનુભાવોને આવકાર્યા. સરદારધામને મધ્ય ગુજરાત સંસ્થાના નિર્માણ માટે શુભકામનાઓ પાઠવી. સરદાર સાહેબના જીવનમાંથી પ્રેરણા લઈને કામ કરતી આ સંસ્થા છેવાડાના માનવીને ધ્યાનમાં રાખીને સમાજના ઉત્થાન થકી રાષ્ટ્રનું ઉત્થાન, સમાજ નિર્માણથી રાષ્ટ્ર નિર્માણની ભાવના

સાથે કામ કરી રહી છે તથા એક પછી એક સોપાન સર કરી રહી છે. અમદાવાદમાં એક ભવન ઊભું થઈ ગયું છે. આ બીજું ભવન ઊભું કરી રહ્યા છે. સમાજનું ઋણ અદા કરવાની ભાવનાથી આ સંસ્થા કામ કરે છે. સ.ા.મ.ા.જ.ક ઉત્તરદાયિત્વથી રાષ્ટ્રીય ઉત્તરદાયિત્વના કામમાં તથા સારા કામમાં



હંમેશાં ઈશ્વરીય આશીર્વાદ હોય છે.

નિઃસ્વાર્થભાવે પોતાનું સર્વસ્વ લગાડી મદદરૂપ થવાની ભાવનાથી થતા કામ ક્યારેય અટકતાં નથી. ગગજીભાઈની ટીમ ૧૦૦૦ કરોડનાં પ્રોજેક્ટ કરે છે તે અટકશે નહીં. આજે કાઈસિસ ઓફ કોરેક્ટર છે લોકોનો વિશ્વાસ પણ ડગી ગયો છે. આવા સમયે વિશ્વાસ ઊભો કરવા માટે પોતાની જાતને ધસવી પડે છે. આવા

સમયે માન અપમાન ભૂલી જવું પડે છે. આ રીતે આગળ વધવાથી તક વધે છે અને પછી તેના પડ્યા બોલ ઝીલાય છે. સરદારધામને સરદાર સાહેબ સાથે ઈશ્વરના પણ આશીર્વાદ છે. શિક્ષણ વગર વિકાસ શક્ય નથી. ગગજીભાઈએ જે પંચમંત્ર આપ્યા છે તે કામનો આધાર બને તો ઈશ્વરીય આશીર્વાદ મળશે. અમારી સરકાર સંવેદનશીલ સરકાર છે. વિકાસ માત્ર લક્ષ્ય છે. નરેન્દ્રભાઈ મોદીએ જે વિકાસની કેડી કંડારી છે તેને લક્ષ્યમાં લઈને આગળ વધી રહ્યા છીએ. સરદારધામે સમાજના વિકાસ થકી રાષ્ટ્રના વિકાસનું જે બીડું ઝડપ્યું છે તે માટે અમે સાથે છીએ. સરકારે જે કાંઈ કર્યું છે તેમાં કાંઈ નવું નથી, સરકારનું કામ સરદારધામ કરે છે માટે અમે તમને મદદ કરીએ છીએ અને હજુ પણ કરીશું તે માટે અડધી રાત્રે આવો તો પણ



અમે તમને મદદ કરીશું. સરકાર તમારી સાથે ઊભી છે અને રહેશે.. લોકડાઉન પછી આ મારું પ્રથમ પબ્લિક ફંક્શન છે જેમાં હું આવ્યો છું. આજનો પવિત્ર દિવસ વિજયનું પર્વ છે. આ વિજ્યાદશમી અને તૈક ઉપર દૈવી શક્તિના વિજયનું પર્વ છે. આ ગાંધી, સરદાર અને મોદીનું ગુજરાત છે. બધીજ શક્તિપીઠોના આશીર્વાદ આપણને મળતા આવ્યા છે. આસુરી

શક્તિ ઉપર દૈવી શક્તિનો વિજય થાય. આજના પવિત્ર દિવસે દરેક ક્ષેત્રમાં વિજય પ્રાપ્ત થાય એવી શુભેચ્છા છે. આજના દિવસે સરદારધામને ખૂબ ખૂબ શુભેચ્છાઓ તથા મને આપે આમંત્રણ આપી બોલાવ્યો તે બદલ સૌનો ખૂબ ખૂબ આભાર માનીને પોતાનું વક્તવ્ય પુરું કર્યું.

સરદારધામ મધ્ય ગુજરાત પ્રોજેક્ટ શુભારંભ સમારોહના મુખ્ય ઉદ્ઘાટક, સરદારધામના સ્થાપક ટ્રસ્ટી અને ગુજરાત રાજ્યના નાયબ મુખ્યમંત્રી શ્રી નીતિનભાઈ પટેલ આ સમારોહમાં ઓન લાઈન હાજર રહ્યા હતા. તેમણે પોતાના વક્તવ્યમાં જણાવ્યું કે મધ્ય ગુજરાતનાં આઠ જિલ્લાને આવરી લેવા માટે વડોદરા મુખ્ય ઝોનમાં સરદારધામના પ્રોજેક્ટનો આજે શુભારંભ થઈ રહ્યો છે

ત્યારે સરદારધામના તમામ ટ્રસ્ટીઓને શુભેચ્છા પાઠવી. અમારી સરકાર દ્વારા આ પ્રોજેક્ટને પણ સમગ્ર સહયોગ આપવામાં આવશે તેવું જણાવીને હમણાં તમારી વચ્ચેથી વિદાય થયેલાં મુખ્યમંત્રી શ્રી વિજયભાઈ રૂપાણી, જે તન-મન-ધન થી સહપરિવાર ઋષિતુલ્ય, સમાજના યુવાનો માટે સમર્પિત થયેલા, સમાજને સંગઠિત અને સમૃદ્ધ બનાવવા માટે સરદાર પટેલનું અખંડિત ભારત, લોખંડી ભારત જે સ્વપ્ન છે તેમાં પાટીદાર સમાજ પણ સહયોગી બની અમૂલ્ય યોગદાન પણ આપે તેવા ભાવ સાથે આપ સૌ કાર્ય કરી રહ્યા છો. સમાજ માટે આવું કામ આ સરદારધામ દ્વારા આપણે કરીએ છીએ તેનો લાભ ભવિષ્યમાં હજારો વિદ્યાર્થી ભાઈ-

પાણલભાઈ પટેલ



નરુભાઈ પટેલ



રમેશભાઈ એ. પટેલ



એચ. એસ. પટેલ



જશવંતભાઈ પટેલ



બહેનોને મળશે. તેમજ સરકારી નોકરી ઉપરાંત પોતાના કાર્યક્ષેત્રમાં ઉચ્ચ સ્થાને પહોંચશે. ગુજરાતમાં દરેક જિલ્લામાં સરદારધામના ટ્રસ્ટીઓ છે. મને પણ આનંદ છે કે હું પણ સરદારધામનો એક કાર્યકર છું. રૂબરૂ આવવાની ખૂબ ઈચ્છા હતી પરંતુ અન્ય કાર્યક્રમો હોઈ હું આવી શક્યો નથી. હું આવા સંજોગોમાં પણ કામને આગળ લઈ જવા સાવચેતીપૂર્વક લોકોની વચ્ચે જાઉં છું. ખાસ આરોગ્યમંત્રી તરીકે મારી ખૂબ મોટી જવાબદારી છે આપ સૌએ ખૂબ સરસ રીતે સોશિયલ ડિસ્ટન્સ જાળવ્યું છે તે બદલ ખૂબ ખૂબ અભિનંદન તથા શુભેચ્છાઓ આપતાં પોતાના વ્યક્તવ્યને વિરામ આપ્યો. પાટીદાર સમાજના ગૌરવ એવા શ્રીમતી ભાવનાબેન પટેલને (IPS)— સુરત તરીકે પ્રમોશન મળવા માટે કાર્યક્રમમાં તેમનું સન્માન કરવામાં આવ્યું. તેમણે પોતાનો પ્રતિભાવ આપતા જણાવ્યું કે પાટીદાર સમાજની દીકરીઓને નિર્ભયતાપૂર્વક આગળ વધવા માટે પ્રોત્સાહન આપતું સરદારધામ કેન્દ્ર સરકાર તથા રાજ્ય સરકારની સ્પર્ધાત્મક પરીક્ષાની તાલીમ તથા માર્ગદર્શન આપતું શ્રેષ્ઠ કેન્દ્ર છે. સ્ત્રીઓ ધારે તો કોઈ કામ અશક્ય નથી. સ્ત્રીઓમાં અદ્યમ્ય શક્તિઓ રહેલી છે. પોતે આ ક્ષેત્રે કેવી રીતે પ્રગતિ કરી તે ઉદાહરણ આવી દીકરીઓને આગળ વધવા માટે પ્રોત્સાહન પૂરી પાડતી માહિતી આપી. સંસ્થાને મારી જરૂર હોય ત્યારે અચૂક સમય ફાળવીશ. એમ કહી સંસ્થાના હોદ્દાદારોને શુભકામના પાઠવી.

સરદારધામના ઉપપ્રમુખ તથા ગુજરાત ચેમ્બર ઓફ કોમર્સના પ્રમુખ તેમજ સરદારધામના ઉપપ્રમુખ શ્રી નટુભાઈ પટેલે ઉપસ્થિત સૌને આવકાર્યા. પોતાને GPBOના કન્વીનર તરીકેની જવાબદારી સોંપી છે આના માધ્યમથી પાટીદાર સમાજમાં દીકરા-દીકરીઓ

નવા એન્ટરપ્રિન્યોર કેવી રીતે બને તે જણાવી પોતાનો આનંદ વ્યક્ત કર્યો. ગુજરાત તથા મુંબઈમાં કુલ ૧૨ ચેપ્ટર ચાલે છે. જેમાં નવા નવા યુવાનો જોડાઈને એકબીજાને બિઝનેસ આપે છે. આવતા દશ વર્ષમાં આવા યુવાનો સરદારધામમાં જોડાય તથા પોતે તેનો લાભ લે. ૧ લાખથી વધારેનું સંગઠન છે તેમાં એક્ટિવ મેમ્બર્સ ખૂબ કામ કરે છે. આપણે સૌ સાથે મળીને સહયોગ આપીએ તો સરદારધામનો ઇતિહાસ સુવર્ણ અક્ષરે લખાશે તેનો મને વિશ્વાસ છે. તમામ યુવાનોને આ પ્રવૃત્તિમાં જોડાવા આમંત્રણ આપી પોતાનું વક્તવ્ય પૂર્ણ કર્યું. ત્યારબાદ ઉપપ્રમુખ શ્રી જશવંતભાઈ પટેલે વડોદરાના પ્રોજેક્ટ અંગે પાવર પોઈન્ટ પ્રેઝન્ટેશન દ્વારા માહિતી આપી અને જણાવ્યું કે આ પ્રોજેક્ટમાં સરદાર સાહેબની ૩૦ ફૂટ ઊંચાઈ ધરાવતી પ્રતિમા મુકવામાં આવશે.

સરદારધામના સી.ઈ.ઓ શ્રી એચ.એસ.પટેલે (રિટાયર્ડ આઈ.એ.એસ.) સંસ્થાની સ્પર્ધાત્મક પરીક્ષાઓ તથા વહીવટીક્ષેત્રમાં જોડાવા માટે માહિતી આપતા જણાવ્યું કે સરદારધામના પાંચ લક્ષ્યબિંદુઓ પૈકી એક અંગ તે વહીવટીતંત્રમાં વિદ્યાર્થીઓને તાલીમ આપીને મોકલવાનું છે. આ શાસનતંત્રમાં એક મહત્વનું અંગ છે અને મહત્વનો ભાગ ભજવે છે તે માટે સરદારધામે ૧૦૦૦૦ યુવાનોને જાહેર સેવામાં જોડાવા માટે અલગ-અલગ શહેરોમાં તાલીમ માટે સિવિલ સર્વિસ કેન્દ્રો શરૂ કર્યા છે. સરદારધામ બીજા કરતા અલગ રીતે કામ કરે છે. રામજીભાઈ ઇટાલિયા દ્વારા આ અંગે જે પ્રયત્નો થયા તે તેમણે જણાવ્યા. મોડેલ સેન્ટર તરીકે કેળવણીધામ કાર્યરત છે. તેમાંથી અત્યાર સુધીમાં ૫૦૦ થી વધારે યુવા ભાઈ-બહેનો વહીવટીતંત્રમાં જોડાઈ ચુક્યા છે. કોરોનાના સમયમાં પણ ઓન લાઈન લેક્ચર ચાલુ જ હતા.

એન. વી. પટેલ



રામજીભાઈ ઈટાલિયા



તેમાં ૪૦૦૦૦ થી વધારે વિદ્યાર્થીઓને તાલીમ આપવામાં આવી છે. ૯૦૦ વિદ્યાર્થીઓના પરિણામ બાકી છે જેને સીધા વહીવટીતંત્રમાં જોડાવાના ઓર્ડર મળશે. મધ્ય ગુજરાતના બે ICS અધિકારીઓ થઈ ગયા. મધ્ય ગુજરાતને સાક્ષરતાનો વારસો છે. મધ્ય ગુજરાતમાં કારેલીબાગમાં આપણું કેન્દ્ર શરૂ કરી દીધું છે તો મધ્ય ગુજરાતના વધારેમાં વધારે વિદ્યાર્થીઓ તેમાં જોડાય. સરદારધામ દેશની પ્રથમ ઈન્સ્ટિટ્યુટ છે જે આવું પ્રોફેશનલ વેમાં શ્રેષ્ઠ પરિણામ આપે છે. આપણાં સેન્ટરમાં વધારેમાં વધારે વિદ્યાર્થીઓ જોડાઈને લાભ લે તેવી શુભેચ્છા.

સરદાર સરોવર અને વુડાના પૂર્વ ચેરમેન શ્રી એન.વી.પટેલ જે IIM-કલકત્તામાં એમ.બી.એ. થયા છે, તેમણે પોતાનો પ્રતિભાવ આપતા જણાવ્યું કે સમગ્ર પાટીદાર સમાજ નસીબદાર છે કે આટલી સરસ પ્રામાણિકપણે કામ કરતી ટીમ આપણને મળી છે. મારી આપ સૌને હૃદયપૂર્વકની અપીલ છે કે આપણે જે રીતે શક્ય થાય તે રીતે સરદારધામ ટીમની મદદ કરવી જોઈએ. પાટીદાર સમાજના વિકાસની માહિતી આપી અને જણાવ્યું કે આ સમાજે પોતાની મેળે મહેનત કરીને

પ્રગતિ કરી છે. સમાજ માટે આવું ચિંતન કરવું એવી એક ભાવના લઈને નીકળેલી આ ટીમને આપણે વધાવીએ અને તેમનું સન્માન કરી તેમની ભાવનાને ઓળખીને મદદ કરીએ. ત્યારબાદ મધ્ય ગુજરાતના GPBO રોસ્ટર બ્રોશરનું વિમોચન કરવામાં આવ્યું. આ પ્રસંગે GPBO યુથ કન્વીનર ભાવિનભાઈ પટેલે GPBO યુથની કામગીરી વિશે સવિસ્તર માહિતી આપી.

સમારોહમાં સુરતથી પધારેલા શ્રી રામજીભાઈ ઈટાલિયાએ પ્રસંગોચિત પ્રવચનમાં સરદારધામની આખી ટીમને બિરદાવતા જણાવ્યું કે ગુજરાતમાં જ્ઞાતિ માટે સૌથી પહેલા કામ આ સરદારધામે કર્યું છે. સમાજનું ધન સમાજના હિત માટે વપરાય તે માટે ઉપસ્થિત સૌને અનુરોધ કર્યો

હતો ભારતમાં સૌથી વધારે અધિકારીઓ આપણા સમાજના વહીવટીતંત્રમાં જોડાય તે માટે શુભેચ્છા પાઠવી તથા દાતાઓને આવા કાર્યમાં દાન આપવા માટે અભિનંદન પાઠવ્યા. દાન કરવા માટે સમાજની આ શ્રેષ્ઠ સંસ્થા છે. એમ કહી સરદારધામની ટીમને અભિનંદન પાઠવ્યા.

કાર્યક્રમના અંતે રમેશભાઈ એ. પટેલ, મંત્રી શ્રી મધ્ય ગુજરાત તથા ભૂમિદાતાશ્રીએ આ કાર્યક્રમની સફળતા માટે જેમણે જેમણે પ્રત્યક્ષ તેમજ પરોક્ષ રીતે સહકાર આપ્યો છે તે સૌનો હૃદયપૂર્વક આભાર માની કાર્યક્રમની પૂર્ણાહુતિ કરી. ●



સરદાર જન્મજયંતીની ઉજવણી

રાષ્ટ્રીય એકતા દિન તા.૩૧-૧૦-૨૦૨૦ના રોજ સવારે ૧૦.૦૦ કલાકે સરદારધામ હેડ ક્વાર્ટર, અમદાવાદ ખાતે અખંડ ભારતના શિલ્પી, લોહપુરૂષ સરદાર વલ્લભભાઈની ૧૪૫મી જન્મજયંતી નિમિત્તે સરદારધામના સ્થાપક ટ્રસ્ટીઓ, ટ્રસ્ટીઓ, પાટીદાર સમાજની અન્ય સંસ્થાઓના હોદ્દેદારો ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. ઉપસ્થિત સૌએ સરદાર સાહેબના ચરણોમાં પુષ્પાંજલિ અર્પણ કરી હતી. તાજેતરમાં તા.૨૯-૧૦-૨૦૨૦ના રોજ અવસાન પામેલા પાટીદાર સમાજનું ગૌરવ ગણાય તેવા ગુજરાત રાજ્યના પૂર્વ મુખ્યમંત્રી શ્રી કેશુભાઈ પટેલને સૌએ ભાવપૂર્ણ શ્રદ્ધાંજલિ અર્પણ કરી. દરેક સમાજના આગેવાનોએ પોતાના વક્તવ્યમાં સરદાર સાહેબના જીવનમાંથી પ્રેરણા લઈ આગળ વધવું તથા સ્વ. શ્રી કેશુભાઈ પટેલે પણ સમાજ અને રાષ્ટ્ર માટે સમર્પિત થઈને જે સેવાઓ કરી છે તેને ઉપસ્થિત સૌએ બિરદાવી હતી.



સરદાર સાહેબના જીવનના પ્રેરણાદાયી પ્રસંગો - શૈલેષભાઈ સગપરિયા Dy. Director (SPIPA)

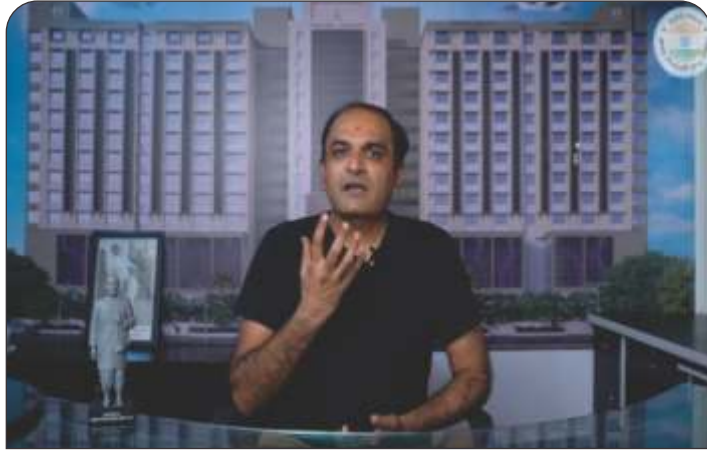
સમસ્ત પાટીદારની એકતાનું ધામ સરદારધામ યુવા શક્તિના સર્વાંગી વિકાસ માટે કામ કરતી સંસ્થા છે. તેની સમાજોપયોગી વિવિધ પ્રવૃત્તિના ભાગરૂપે તા.૩૧-૧૦-૨૦૨૦ના રોજ અખંડ ભારતના શિલ્પી, લોહપુરૂષ, જેના જીવનમાંથી સતત પ્રેરણા મળતી રહે તેવા સરદાર સાહેબની જન્મજયંતીના દિવસે સરદારધામ આયોજિત ઓનલાઈન પ્રોગ્રામમાં વક્તા શ્રી શૈલેષભાઈ સગપરિયાએ સરદાર સાહેબના જીવનના પ્રેરણાદાયક પ્રસંગો વિશે સૌને માહિતગાર કર્યા. કાર્યક્રમની શરૂઆતમાં ડૉ. જાગૃતિબેન પટેલે સૌને આવકારી સરદારધામની પ્રવૃત્તિઓ વિશે માહિતગાર કર્યા. શ્રી શૈલેષભાઈ સગપરિયા (ડિ. ડાયરેક્ટર સ્પીપા રાજકોટ)એ સરદાર સાહેબના જીવનમાંથી પ્રેરણાદાયી પ્રસંગો વર્ણવતા જણાવ્યું કે આજે ભારત ભાગ્ય વિધાતા શ્રી સરદાર વલ્લભભાઈ પટેલની જન્મજયંતીની ઉજવણી નિમિત્તે સરદાર સાહેબના જીવનમાંથી કેટલીક બાબતો આત્મસાત કરીએ. સાચી ઉજવણી તો ત્યારે જ કહેવાય જ્યારે તેમના વિચારો આપણા જીવનમાં આવે. સરદાર સાહેબે તેમના પરિવાર માટે જે કાંઈ કર્યું તે ઉદાહરણીય છે. સરદાર સાહેબ ઈંગ્લેન્ડ બેરિસ્ટરના અભ્યાસ માટે જવાના હતા. આ સમયે વલ્લભભાઈ અને વિઠ્ઠલભાઈ બંને બોરસદ રહેતા હતા. વિઠ્ઠલભાઈને પણ ઈંગ્લેન્ડ જઈ બેરિસ્ટરનો અભ્યાસ કરવાની ઈચ્છા હતી. બંને ભાઈનું ટૂંકું નામ વી. જેડ. પટેલ થાય. વલ્લભભાઈના એડમિશનના કાગળો તથા પાસપોર્ટનું કવર ટપાલીએ વી. જેડ. પટેલ નામના કારણે બોરસદમાં વિઠ્ઠલભાઈના ઘરે આપ્યું. વિઠ્ઠલભાઈએ વલ્લભભાઈને આ અંગે જાણ કરી અને પોતાને પણ આ ડિગ્રી મેળવવા માટેની ઈચ્છા વ્યક્ત કરી. વલ્લભભાઈએ તરત હા પાડી

અને વિઠ્ઠલભાઈને ઈંગ્લેન્ડ ભણવા માટે મોકલ્યા. સરદાર સાહેબે આવી અમૂલ્ય તક પોતાના ભાઈ માટે જતી કરી. સરદાર સાહેબે પોતાના ભાઈને મદદ કરવા માટે પોતાનું જે સપનું હતું તેનું સમર્પણ કરી દીધું.

સરદાર સાહેબ ગોધરામાં પ્રેક્ટિસ કરી રહ્યા હતા ત્યાં પ્લેગ ફેલાયો હતો. સારવારના અભાવે માણસો ટપોટપ મરતા હતા. આ સમયે વલ્લભભાઈના મિત્ર રામજીભાઈને પ્લેગ થયો. આ મહામારીમાં તેમની સારવાર કરવા કોઈ તૈયાર ન થયું. વલ્લભભાઈએ જાનના જોખમે પોતાના મિત્રની સારવાર કરી. રામજીભાઈની સારવાર કરતાં-કરતાં વલ્લભભાઈને પ્લેગ થઈ ગયો. આ સમયે પોતે એકાંતમાં રહ્યા અને રોગમાંથી મુક્ત થયા. આ રીતે વલ્લભભાઈ પોતાના મિત્ર માટે કુરબાની આપવા માટે તૈયાર થયા હતા. સરદાર સાહેબના જીવનમાંથી બીજી શીખવા જેવી બાબત એ છે કે મિત્ર માટે જીવ આપવો પડે તો આપવાની તૈયારી હોવી જોઈએ. જેવી રીતે કૃષ્ણએ સુદામાની મિત્રતા નિભાવી, તેવી જ રીતે વલ્લભભાઈએ રામજીભાઈની મિત્રતા નિભાવી.

સરદાર સાહેબે પોતાના સંતાનોને પણ ૧ સદી પહેલાં સ્વાયત્તતા આપી હતી. સરદાર સાહેબ રાષ્ટ્ર સેવામાં મોટા ભાગે બહાર રહેતા હતા, ત્યારે તેમના દીકરી મણિબેન પોતાના મિત્રના ઘરે અમદાવાદ રહીને અભ્યાસ કરતા હતા. સરદાર સાહેબ જ્યારે અમદાવાદ આવ્યા ત્યારે તેમના મિત્રના ઘરે ગયા ત્યારે તેમના મિત્રએ જણાવ્યું કે મણિબેન અવાર-નવાર રડે છે. અમે કારણ પૂછીએ તો કાંઈ કહેતા નથી. વલ્લભભાઈએ મણિબેનના માથે હાથ મૂકીને કહ્યું કે બેટા તમે જ્યારે નાના હતા ત્યારે તમને મૂકીને તમારા બા જતા રહ્યા. તમારા

બા અને બાપુ હું છું. મને સમાચાર મળ્યા કે તમે રડો છો. બેટા જે કાંઈ હોય તે દિલ ખોલીને કહો. સરદાર સાહેબ દીકરી સાથે ખુલ્લા દિલે વાત કરતા. આનાથી ઉપરથી આપણને પ્રેરણા મળે છે કે આપણે આપણા સંતાનો સાથે કેવી રીતે વર્તવું અને આવું વાતાવરણ ઘરમાં ઊભું કરવું. જેથી આપણા સંતાનો તેમના પ્રશ્નો આપણને ખૂલીને જણાવી શકે.



વર્તમાન સમયમાં માતા-પિતા પોતાના સંતાનો ઉપર પોતાના વિચારો થોપી દેતા હોય છે. તેમના વિચારો પણ જાણવા જોઈએ. વલ્લભભાઈ સ્વદેશી હતા. હંમેશાં ખાદી પહેરતા. તેમના પૌત્ર બિપિનભાઈ અમેરિકા ભણતા હતા. તે જ્યારે ભારત આવ્યા ત્યારે પોતાના દાદા વલ્લભભાઈને મળવાની ઈચ્છા વ્યક્ત કરી. પોતાના પિતા ડાહ્યાભાઈના કહેવા છતાં પણ બિપિનભાઈ ખાદીના બદલે મિલના કાપડના કપડાં પહેરીને ગયા. જ્યારે તે પોતાના દાદા વલ્લભભાઈને મળ્યા ત્યારે કપડાં વિશે વલ્લભભાઈએ તેમને એક પણ શબ્દ ન કહ્યો. મણિબેને આ અંગે વાત કરી તો વલ્લભભાઈ પોતાના પૌત્રને કહ્યું કે તારી જે ઈચ્છા હોય તે કરજે. મણિબેનની સામું જોઈ વલ્લભભાઈએ કહ્યું કે ક્યારેય કોઈ નિયમો કોકના ઉપર થોપવા નહીં. આપણે આપણી નવી પેઢી પર આપણા વિચારો થોપવાના પ્રયત્નો તો નથી કરતાં ને ?

૧૯૧૪ની એક મહત્વની ઘટના સમગ્ર સમાજને એક સરસ સંદેશ આપે છે. ૧૯૧૪માં તેમના પિતાનું અવસાન થયું. તે સમયે મૃત્યુ પાછળ નાત જમણવાર જેવા ખર્ચ કરવા પડતા. વલ્લભભાઈ અને વિઠ્ઠલભાઈએ આવા ખોટા ખર્ચ કરવાની ના પાડી અને કહ્યું કે જો તમે આવું કરશો તો હું નહીં આવું. એવું સરદાર સાહેબે જણાવ્યું. આવા કુરિવાજ બંધ થાય, ખોટા ખર્ચા બંધ થાય તેવું વલ્લભભાઈ અને વિઠ્ઠલભાઈ ઈચ્છતા હતા. આ માટે તેમણે પિતાની મિલકતમાંથી ભાગ જતો કર્યો અને કહ્યું કે કોઈપણ ભોગે હું કુરિવાજોને પોષણ મળે તેવું કોઈ કામ નહીં કરું. સમાજે સરદાર સાહેબના જીવનમાંથી આ શીખવાનું છે કે લગ્ન અને મૃત્યુ પાછળ ખોટા ખર્ચા બંધ કરવા જોઈએ. સરદારધામના સંકલ્પો એ સરદાર સાહેબના હૃદયની ભાવના હતી તે છે. સરદારધામે આ સંકલ્પો સમાજ સમક્ષ મૂક્યા છે.

સરદાર સાહેબે પોતાના જીવન દ્વારા આપણને ખૂબ સારા સંદેશ આપ્યા છે. તેમાં જે લોકો નેતૃત્વ કરે છે તેમના માટે ખાસ સંદેશ છે. ધોળકામાં એક કાર્યકરને ટીબી થયો હતો. તે અંગેનું પોસ્ટકાર્ડ સરદાર સાહેબને મળ્યું. સરદાર સાહેબે બીજા કાર્યકરને પત્ર લખી તેની

સારવાર કરાવવી તથા તેના ઘરનો ખર્ચ જે થાય તે આપવા માટે જણાવ્યું. તમે ટોચ ઉપર પહોંચો ત્યારે પણ તમારા માટે કામ કરનારી નાની વ્યક્તિને ન ભૂલશો. ગમે તેટલા મોટા થઈએ તો પણ ધરતી સાથે જોડાયેલા રહીએ.

સરદાર સાહેબ જ્યારે નાયબ વડાપ્રધાન હતા ત્યારે

પોતાની ગાડી લઈને જતા હતા. ગાડીના કાચમાંથી તેમણે જોયું તો રસ્તે ચાલતા એક માણસનો ચહેરો જાણીતો હોય તેમ લાગ્યું. ડ્રાઈવરને સૂચના આપી ગાડી ઊભી રખાવી. પેલો માણસ ગાડી પાસે આવ્યો ત્યારે સરદાર સાહેબે તેને બોલાવ્યો. તે માણસે આશ્ચર્ય પામીને પૂછ્યું કે સરદાર સાહેબ તમે ? તે માણસ બારડોલીનો સત્યાગ્રહ ચાલતો હતો ત્યારે તે ત્યાં પોસ્ટ માસ્ટર હતો. ત્યારે સરદાર સાહેબની સાથે તેમની ઓળખાણ થયેલી. સરદાર સાહેબે પૂછ્યું કે હાલ શું કરો છો ત્યારે તેમણે જણાવ્યું કે હું બનાસકાંઠા જિલ્લાના પાકિસ્તાનની સરહદ પાસેના ગામમાં નોકરી કરું છું. ત્યાં સરહદ પર પોલીસ ચોકી ના હોવાના કારણે પાકિસ્તાનમાંથી લોકો ઘુસણખોરી કરી શકે તેવું છે.

એવું પોસ્ટ માસ્ટરે સરદાર સાહેબને જણાવ્યું. પછી પોસ્ટ માસ્ટર પોતાનો પ્રવાસ કરવા ગયા અને પૂરો કરીને જ્યારે નોકરીના સ્થળે હાજર થયાં ત્યારે તેમણે જોયું કે ત્યાં પોલીસ ચોકી હતી અને સીમા સુરક્ષા માટે સતત ચોકી પહેરો ચાલુ હતો. આમ સરદાર સાહેબ રાષ્ટ્ર માટે સતત ચિંતા કરતા હતા. સરદાર સાહેબના જીવનમાંથી શીખવાનું કે આપણે ભલે ગમે તેટલા મોટા હોઈએ તો પણ સામાન્ય માણસને ભૂલવા ન જોઈએ. મસ્તક ભલે આકાશને આંબે પણ પગ ધરતી ઉપર રહેવા જોઈએ. આવી રીતે રહેવાથી પ્રત્યેક વ્યક્તિના હૃદયમાં સ્થાન મળે છે.

સરદારજયંતીના આ પાવન પ્રસંગે શ્રી શૈલેષભાઈએ જણાવ્યું કે સરદાર સાહેબનું જીવન એટલું વિરાટ છે કે સદીઓ સુધી આવો માણસ નહીં મળે. સરદાર સાહેબના પગલે ચાલીએ એ જ સરદાર જયંતીની ઉજવણી. સરદારધામે સરદાર સાહેબને અજંલિ આપવા માટે વિશિષ્ટ ઓનલાઈન કાર્યક્રમનું આયોજન કર્યું ત્યારે ગગજીભાઈ સુતરિયા તથા તેમની સમગ્ર ટીમને અભિનંદન આપું છું. આપણે સૌ સરદાર સાહેબના ચરણોમાં પ્રાર્થના કરીએ કે અમને બળ બુધ્ધિ આપજો. આપ જેવું જીવન જીવ્યા તે રસ્તે અમે પણ આગળ વધી શકીએ અને એ જ સાચા અર્થમાં સરદારજયંતીની ઉજવણી કહેવાશે.



સ્વામી સચ્ચિદાનંદ

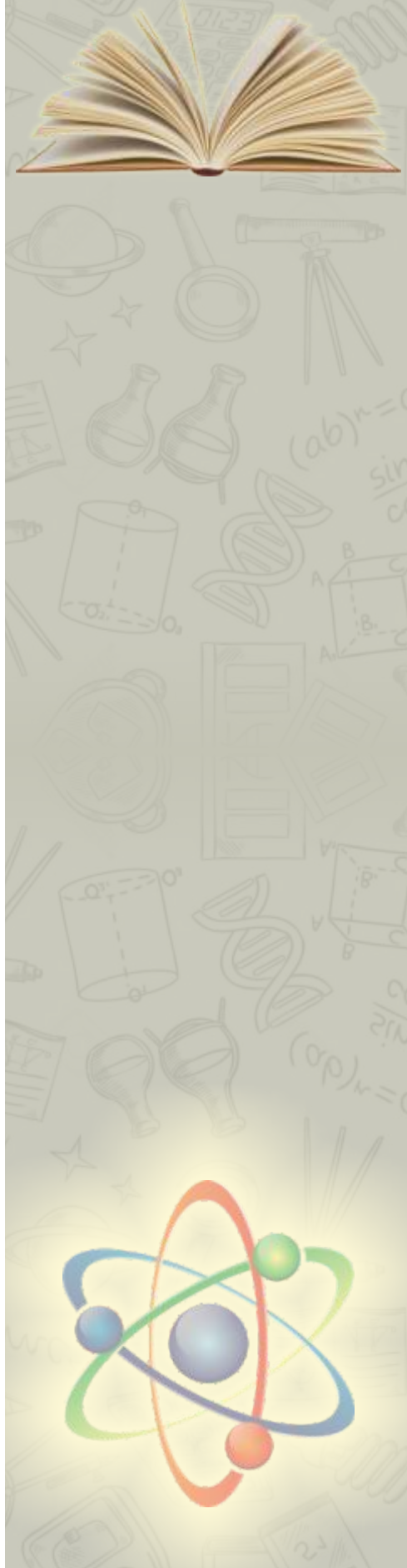
દેશના આધુનિક અને વ્યવહારિક આવિષ્કારોને સમર્થન આપતા સંત

જ્ઞાન અને વિજ્ઞાન

જ્ઞાન

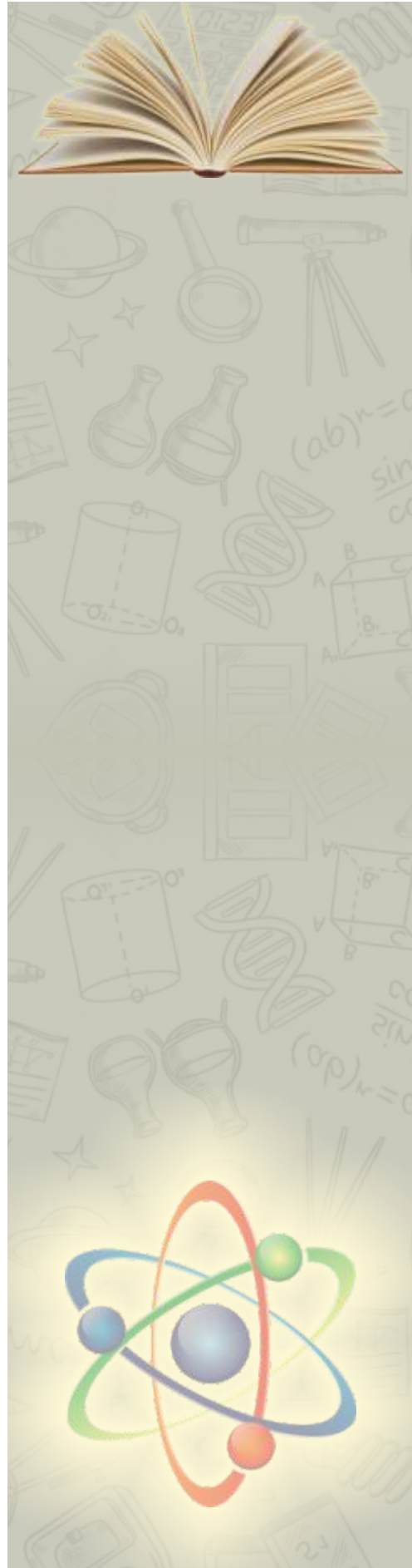
૧. જ્ઞાનપ્રાપ્તિનો સૌને સમાન અધિકાર છે.
૨. વર્ણ-જાતિ- જ્ઞાતિ કે બીજા કોઈ ભેદથી જ્ઞાનપ્રાપ્તિના અધિકારને રોકી શકાય નહિ.
૩. સૌમાં સમાન બુદ્ધિ હોતી નથી. બુદ્ધિની ચઢ — ઊતર સર્વત્ર દેખાય છે.
૪. જેમાં પ્રખર બુદ્ધિ હોય તેને પોતાની મેળે આગળ વધવા દેવો જોઈએ. તે રાષ્ટ્રનું ગૌરવ હશે.
૫. જેમને બુદ્ધિ હોવા છતાં પણ રોકી રાખ્યા છે તેમને વિશેષ તકો (અનામત) આપવી જ જોઈએ.
૬. આવી અનામતો સમયમર્યાદામાં પૂરી થવી જોઈએ. અનંતકાળ સુધી ચાલુ ન રખાય.
૭. જે લોકોને કોઈએ રોક્યા કે અવરોધ્યા નથી પણ પોતાની મેળે જ જે અટકી ગયા છે તેમને વિશેષ તકો ન અપાય. તે પોતાની ભૂલો સુધારે અને આગળ વધે છે. પછાતપણા માટે તેઓ પોતે જ જવાબદાર છે.
૮. જે લોકો દબાવેલા કચડાયેલા ન હતા પણ સર્વોચ્ચ રાજસ્થાને બેઠા હતા. તેમને વિશેષ તકો ન અપાય. તે વિશેષ તકોનો રાજકીય દુરુપયોગ જ કહેવાય.
૯. બધા ધર્મોમાં આગળ-પાછળ ચાલનારા વર્ગો હોય જ છે. તેમાંથી કોઈ એકાદ ધર્મને ચૂંટીને વિશેષ તકો આપવી તે અન્યાય છે. અન્યાયથી અસંતોષ વધતો હોય છે. તેથી રાષ્ટ્ર તૂટતું હોય છે.
૧૦. એવી વિશેષ તકો ન હોય કે જેમાં પ્રખર બુદ્ધિશાળીને કચડીને દબાવીને ઓછી બુદ્ધિવાળો કે કુબુદ્ધિવાળો આગળ વધે. આ પ્રતિભાની હત્યા જ કહેવાય.
૧૧. પ્રતિભાનું હત્યારું રાષ્ટ્ર કદી મહાન ન થઈ શકે.
૧૨. પ્રતિભાની પૂજા એ સર્વોચ્ચ પૂજા છે.
૧૩. નીચે પડેલા માણસનો હાથ પકડીને ઊભો કરાય જેથી તે સૌની સાથે ચાલી શકે. ચાલવાનું તેને પોતાને જ હોય.

૧૪. નીચે પડેલા માણસને ઊંચકીને માથે ન બેસાડાય. પછી તો તે ચાલવાનું જ ભૂલી જશે.
૧૫. માથે ચડેલો માણસ સ્વસ્થ થઈ જશે તો પણ કદી તે રાજી - ખુશીથી ઊતરવાનો નથી. માથે ચઢવાનો આનંદ કોણ જતો કરે ?
૧૬. પડેલાને ઉઠાડો અને ચાલતો કરો. તેથી તે સ્વાવલંબી થશે. માથે ન ચડાવો. તેથી તમે થાકી જશો અને પેલો ચાલવાનું ભૂલી જશે.
૧૭. બસના, ટ્રેનના, વિમાનના પ્રવાસીઓમાં જે માંદાં હોય, અપંગ હોય, દરિદ્ર હોય તેમને સારી જગ્યાએ બેસવાની સુવિધા આપો. જેથી તે સારી રીતે પ્રવાસ કરી શકે. પણ તેની હમદર્દી એવી ન હોય કે તેને ડ્રાઈવરની સીટ પર બેસાડી દો. આવી હમદર્દીનું પરિણામ બસનો, ટ્રેનનો, વિમાનનો અકસ્માત થઈ શકે છે. જેમાં અનેક માણસોનું મૃત્યુ થઈ શકે છે. હા, તેમને ડ્રાઈવિંગ આવડતું હોય તો વાંધો નહિ.
૧૮. દેશની પ્રતિભા દેશમાં જ રહે પણ તે ત્યારે જ બને કે તેના પ્રત્યે અન્યાય ન થાય. પ્રખર પ્રતિભા ધોર અન્યાય કરવાથી તે વિદેશમાં ચાલી જશે. આથી દેશ માટે બીજું કોઈ વધુ નુકસાન નહિ હોય.
૧૯. પ્રતિભા વ્યક્તિગત પણ હોય છે અને જિનેટિક પણ હોય છે. જેમ સામાન્ય કૂતરું અને પોલીસનું વિશેષ કૂતરું. બધાં કૂતરાં ટ્રેનિંગ લઈ શકતાં નથી. વિશેષ જ તે માટે યોગ્ય ગણાય છે.
૨૦. ઉચ્ચતમ શિક્ષણ માત્ર પ્રખર મેધાવી છાત્રો માટે જ હોવું જોઈએ. તેમાં નાત-જાતનો ભેદ ન હોય. પણ પ્રખર મેધાવીપણું હોવું જરૂરી છે.
૨૧. જ્ઞાનપ્રાપ્તિ માટે ગરીબી કે અમીરી સાધક કે બાધક નથી હોતાં. જન્મજાત પ્રતિભા જ મહત્વનું કારણ હોય છે.
૨૨. પ્રતિભા બદામ ખાવાથી કે વિશેષ ટ્યુશનો આપવાથી નથી આવતી તે જન્મજાત હોય છે.
૨૩. સામાન્ય બુદ્ધિ પણ ઘડતરથી ખીલી ઉઠે છે. ઘડતરની સૌને જરૂર છે તથા અધિકાર છે. પણ તેની મર્યાદા હોય છે.
૨૪. સામાન્ય બુદ્ધિનું ઘડતર કરીને તેને શેક્સપિયર, કાલિદાસ કે આઈન્સ્ટાઈન ન બનાવી શકાય. તે પ્રતિભાથી જ થવાતું હોય છે.
૨૫. સમાન હકનો અર્થ સામાન્ય બુદ્ધિ અને પ્રખર પ્રતિભાને સમાન ગણવાનો ન હોય. તો તો ટકે શેર ભાજી ટકે શેર ખાજાં થઈ જાય. સૌ સૌની યોગ્યતા અને ક્ષમતા પ્રમાણે અધિકાર હોય.
૨૬. માત્ર ઊંચી જ્ઞાતિઓમાં જ પ્રખર પ્રતિભા હોય છે. તેવું માનવું ઠીક નથી. એકલવ્ય, કલામ વગેરે તેમાં અપવાદ છે. તથાકથિત ઊતરતી જ્ઞાતિમાં પણ પ્રખર પ્રતિભાશાળી માણસો હોય જ છે.



૧. વિજ્ઞાનનું મૂળ જિજ્ઞાસા અને આવશ્યકતામાં છે.
૨. વર્તમાન વિજ્ઞાનની શરૂઆત પશ્ચિમમાંથી થઈ હતી. (પ્રાચીન વિજ્ઞાનની વાત નથી.)
૩. વરાળથી કીટલીનું ઢાંકણ ખખડતું જોઈને વરાળચંત્ર શોધાયું.
૪. યંત્રોની શોધથી ચીલાચાલુ કાર્યક્ષમતા અને કઠણી વધી ગઈ.
૫. યંત્રોની શોધથી પશ્ચિમ વિશ્વ ઉપર છવાઈ ગયું. વિશ્વની સૌથી અલ્પસંખ્યક પ્રજા હોવા છતાં જોત-જોતામાં તે સૌથી સમૃદ્ધ, શક્તિશાળી બની ગઈ.
૬. જે લોકો યંત્રો શોધતા ન હતા કે યંત્રોના વિરોધી હતા, તે પછાત થઈ ગયા. દરિદ્ર થયા, શક્તિહીન થયા અને ગુલામ થયા.
૭. સ્ટીમ એન્જિન પછી ઓઈલ એન્જિન પણ તેમણે જ નિર્મિત કર્યું.
૮. પૃથ્વીના પેટાળમાં ઓઈલ શોધનારા પણ એ જ હતા.
૯. ઓઈલ એન્જિન પછી ઇલેક્ટ્રોનિક શોધો પણ તેમણે જ કરી.
૧૦. જીવનમાં તમામ ક્ષેત્રોમાં આ બધાં યંત્રો આજે પ્રચલિત થયાં છે. આ યંત્રો વિનાનું જીવન પછાત જીવન થઈ ગયું કહેવાય છે.
૧૧. આ બધાં યંત્રોની શોધોથી માનવજાતને અનહદ લાભ થયો છે. હવે કારમી મજૂરી રહી નથી. યંત્રો બધું કરે છે. માણસ માત્ર બટનને દબાવે છે અથવા નજર રાખે છે.
૧૨. યંત્રોનો વિરોધ એ પ્રગતિનો વિરોધ છે. યંત્રવિરોધીઓ ગમે તેટલા ધમપછાડા કરે પણ તેમનું કશું ઊપજતું નથી. કારણ કે યંત્રોની સગવડો સૌને ગમે છે.
૧૩. યંત્રોથી બેકારી સર્જાય છે. તે વાત પૂરી સાચી નથી. વિશ્વસ્પર્ધામાં જો તમે આધુનિકતમ યંત્રોનો સ્વીકાર ન કરો તો તમારા ઉદ્યોગો પડી ભાંગી શકે છે. પ્રજા પૂરેપૂરી બેકાર થઈ જાય છે.
૧૪. વિશ્વસ્પર્ધામાંથી હટી શકાય નહિ, હટો તો આદિવાસી જેવા થઈ જાવ.
૧૫. જ્યાં પ્રચુર યંત્રો કામ કરે છે, ત્યાં જ સમૃદ્ધ રોજીઓ હોય છે. જ્યાં યંત્રો હોતાં નથી ત્યાં માણસ સસ્તો હોય છે. માંડ પેટ ભરી શકતો હોય છે. જુઓ વનવાસી ક્ષેત્રો.
૧૬. યંત્રો વિજ્ઞાનથી બનતાં હોય છે અને વિકસતાં હોય છે.
૧૭. વિજ્ઞાન ઉપર પૂર્ણવિરામ મૂકી દે છે તે પછાત થઈ જાય છે.
૧૮. રાષ્ટ્રની મહત્તાનું માપ તેના વૈજ્ઞાનિકોથી કરી શકાય.
૧૯. વિજ્ઞાન મારક છે તો તારક પણ છે જ. તેનો ઉપયોગ કરતાં આવડે તો તારક છે નહિ તો મારક પણ થઈ શકે છે.

૨૦. વિજ્ઞાન મહાશક્તિ છે. તે સંહારક પણ થઈ શકે છે અને ઉત્પાદક પણ થઈ શકે છે.
૨૧. વિજ્ઞાનની ઉત્પાદકતા આપે તે ધર્મ કહેવાય.
૨૨. વિજ્ઞાનની સંહારકતા આપે તે અધર્મ કહેવાય.
૨૩. વિજ્ઞાનનો ત્યાગ કરવાથી સંહારકતાથી બચી શકાતું નથી. આવા વિજ્ઞાન-ત્યાગીઓ સંહારકતાનું પહેલું નિશાન બનતા હોય છે. તેમની દુર્બળતા દુશ્મનોને આમંત્રે છે.
૨૪. સંહારકતાને સંહારક્ષમતાથી રોકી શકાય છે. આવી ક્ષમતા જ ન હોય તેવા લોકોના ઉપદેશોથી સંહાર અટકતો નથી.
૨૫. વિજ્ઞાન વરદાન છે. અભિશાપ નથી, કદાચ કોઈ હાનિ થઈ હોય કે થતી હોય તો તેને વિજ્ઞાનથી જ દૂર કરી શકાય. વિજ્ઞાનનો અવરોધ કરીને નહિ.
૨૬. વિજ્ઞાન અને યંત્રોનો વિરોધ જીવનને અવરોધનારું તત્ત્વ બની શકે છે. ક્યાં યંત્રોનો વિરોધ કરશો? ગણાવો.
૨૭. વૈજ્ઞાનિકો પેદા કરવા એ સૌથી ઉત્તમ સિદ્ધિ કહેવાય.
૨૮. અતિધાર્મિક, ગ્રંથબદ્ધ, વ્યક્તિબદ્ધ ધર્મો કે સમાજો, વૈજ્ઞાનિકો ઉત્પન્ન કરી શકતા નથી. તેથી પછાત બને છે.
૨૯. પ્રતિભાની હત્યા કરનારા પણ વૈજ્ઞાનિકો ઉત્પન્ન કરતા નથી. તેમની પ્રતિભા કાં તો અકાળે મરી જાય છે. કાં પછી વિદેશોમાં ચાલી જાય છે.
૩૦. વીણી-વીણીને પ્રતિભાને શોધવી તથા પૂજવી જોઈએ. જીવનના પ્રત્યેક ક્ષેત્રના પ્રત્યેક શિખર ઉપર પ્રતિભાને સ્થપાય, જડતાને નહિ.
૩૧. વિજ્ઞાનવિરોધી દર્શનો, વિચારો, જીવનપદ્ધતિ, કોઈ પણ રાષ્ટ્રને સમર્થ થવા દેતાં નથી. તેથી તેમનો ત્યાગ કરવો જરૂરી છે.
૩૨. સામર્થ્ય વિનાનું રાષ્ટ્ર આપોઆપ દુર્બળ થઈ જતું હોય છે.
૩૩. સામર્થ્ય વિનાની પ્રજા આધ્યાત્મિકતાનો દાવો ન કરી શકે. કદાચ કરે તો તે આધ્યાત્મિકતા સાચી ન હોય. કાલ્પનિક જ હોય.
૩૪. વિજ્ઞાન અને વૈજ્ઞાનિક શોધોમાં રોકાયેલા યુવાનો સાચા તપસ્વીઓ છે. તેમની તપસ્યાનું ફળ આ લોકમાં સૌને અહીં જ મળે છે. કોરી ધાર્મિક તપસ્યા કદાચ પરલોકમાં ફળ આપે, અહીં નહિ.
૩૫. અતિધર્મી વિજ્ઞાનવિરોધી થઈ જતા હોય છે. કારણ કે તે વૈજ્ઞાનિક સત્યોને સહી શકતા નથી.
૩૬. મારી દ્રષ્ટિએ વિજ્ઞાનથી ભૌતિક સુખો તો પામી શકાય છે, પણ સાથેસાથે ઈશ્વરની સમીપમાં પણ જઈ શકાય છે. બે સત્યોને પરસ્પરમાં વિરોધ ન હોય. ●





સમસ્ત પાટીદારની એકતાનું ધામ

સરદારધામ

વિશ્વ પાટીદાર સમાજ

સમાજ નિર્માણથી રાષ્ટ્ર નિર્માણ



તમામ ઔદ્યોગિક-વેપારી મિત્રો માટે સોનેરી અવસર

GPBS (ગ્લોબલ પાટીદાર બિઝનેસ સમિટ-૨૦૧૮/૨૦૨૦) ની ભવ્ય સફળતા બાદ સમાજના પ્રથમ હરોળના ૧૦૦૦૦ તેમજ ૧૫૦૦૦ જેટલાં નાના - મધ્યમ બિઝનેસમેન, સમાજના વિવિધ પ્રોફેશનલ અંગો અને સરદારધામ યુવા તેજ-તેજસ્વીની (૧ લાખ સંગઠન) મળીને લાખો લોકો સુધી આપની કંપનીની પ્રોડક્ટના માર્કેટિંગ, ડ્રાઈવિંગ અને લોન્ચિંગ માટેનું ઉત્તમ પ્લેટફોર્મ એટલે “સરદારધામ-એક વિચાર” ઇ-મેગેઝિન.

તો આવો મિત્રો...સાંપ્રત પરિસ્થિતિ તેમજ આજના ટેકનોલોજીના યુગમાં સમયની સાથે તાલ મિલાવવા **પરવડે તેવા જાહેરાતના નવા દર** સાથેના અજોડ માધ્યમ એવા “સરદારધામ-એક વિચાર” ઇ-મેગેઝિનમાં જાહેરાત આપી સરદારધામ વેબસાઈટ – સોશિયલ મીડિયા, ફેસબુકના માધ્યમથી આપણાં બિઝનેસનો બહોળો પ્રચાર કરી સફળતાના શિખરો સર કરીએ...જય સરદાર...

“સરદારધામ-એક વિચાર” - ઇ-મેગેઝિન માટે જાહેરાતના નવા દર

વાર્ષિક (માસિક કુલ-૧૨ અંક)

બીજું ટાઇટલ (અંદરનું)
રૂા. ૧,૦૦,૦૦૦/-
A-4 સાઘઝ
GST INCL.

જાહેરાતના દર
(તારીખ :- ૦૧-૦૮-૨૦ થી લાગુ)

મેગેઝિનની અંદરના કોઈપણ એક ક્વાર્ટર પેજ માટે રૂા. ૧૫,૦૦૦/- એ-૪ સાઘઝનું ક્વાર્ટર પેજ
GST INCL.

ત્રીજું ટાઇટલ (અંદરનું)
રૂા. ૭૫,૦૦૦/-
A-4 સાઘઝ
GST INCL.

મેગેઝિનમાં ઓછામાં ઓછા ૧ વર્ષ માટે જાહેરાત આપવી જરૂરી છે.

મેગેઝિનની અંદરના કોઈપણ એક હાફ પેજ માટે રૂા. ૨૫,૦૦૦/- A-4 સાઘઝનું હાફ પેજ
GST INCL.



ચોથું ટાઇટલ (બહારનું)
રૂા. ૬૦,૦૦૦/-
A-4 સાઘઝ
GST INCL.

મેગેઝિનમાં આપની કંપનીની જાહેરાત માટે ડિઝાઇન આપના તરફથી આપવાની રહેશે.

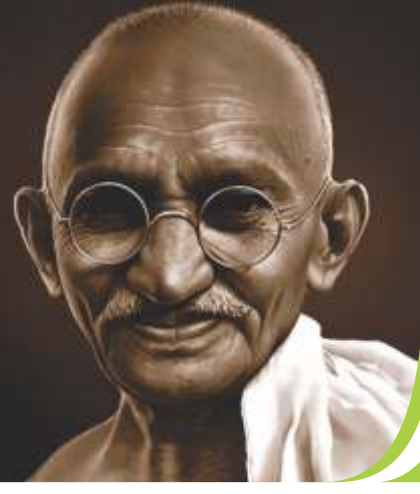
મેગેઝિનની અંદરના કોઈપણ એક કુલ પેજ માટે રૂા. ૫૦,૦૦૦/-
A-4 સાઘઝ
GST INCL.

૧ વર્ષની જાહેરાતની રકમનો ચેક અને ડિઝાઇન એડવાન્સમાં એક સાથે મોકલી આપવાના રહેશે.

મેગેઝિનમાં જાહેરાત માટે કે અન્ય કોઈ માહિતી માટે ૯૮૭૯૯૯૪૯૬૭ / ૭૫૭૫૦૦૧૫૯૬ પર સંપર્ક કરવો.

સરદારધામ, વેષ્ઠોદેવી સર્કલ, એસ.પી.રીંગ રોડ, અમદાવાદ-૩૮૨૪૨૧

f/Sardardham1 • sardardham_ • www.sardardham.org • info.sardardham@gmail.com
+91 7575001548 • @sardardham_ • Sardardham_Info • /Sardardham



આરોગ્યની યાત્રા

- ગાંધીજી

૧. શરીર

શરીરનો પરિચય કરીએ તે પહેલાં આરોગ્યનો અર્થ જાણી લેવો ઠીક ગણાશે. આરોગ્ય એટલે શરીર — સુખાકારી જેનું શરીર વ્યાધિરહિત છે, જેનું શરીર સામાન્ય કામ કરી શકે છે, એટલે જે મનુષ્ય વગર થાક્યે રોજ દશબાર માઈલ ચાલી શકે છે, સામાન્ય મજૂરી થાક વિના કરી શકે છે, સામાન્ય ખોરાક પચાવી શકે છે, જેની ઈન્દ્રિયો અને મન આબાદ છે, એનું શરીર સુખાકારી ભોગવે છે. આમાં મલ્લ શરીરનો કે અતિશય દોડનાર કૂદનારનો સમાવેશ નથી થતો. એવાં અસાધારણ બળ બતાવનારાં રોગગ્રસ્ત હોઈ શકે છે. એવા શરીરનો વિકાસ એકાંગી કહેવાય.

ઉપરોક્ત આરોગ્ય જે શરીરને સાધવું છે તે શરીરનો અમુક અંશે પરિચય આવશ્યક છે.

પૂર્વે કેવી તાલીમ લેવાતી હશે એ દૈવ જાણે; સંશોધકો કંઈક જાણે. આજની તાલીમનું જ્ઞાન આપણને બધાંને થોડુંઘણું છે જ. એ તાલીમને આપણા રોજના જીવન સાથે કંઈ જ સંબંધ નથી હોતો. શરીર જેનો આપણને સદાય ઉપયોગ છે, તેનું જ્ઞાન આપણને એ તાલીમ વાટે નહીં જેવું જ મળે છે. તેમ જ આપણા ગામનું, આપણાં ખેતરનું જ્ઞાન. પણ દુનિયાની ભૂગોળનું જ્ઞાન આપણે પોપટની જેમ પામીએ છીએ. એનો ઉપયોગ નથી એમ કહેવાનો અહીં આશય નથી. પણ બધી વસ્તુ પોતાને સ્થાને શોભે. શરીરનું, ઘરનું, ગામનું, ગામના સીમાડાનું, ગામનાં ખેતરોની વનસ્પતિનું, તેના ઈતિહાસનું જ્ઞાન સારું હોવું જોઈએ. તેના પાયા ઉપર રચાયેલું બીજું જ્ઞાન આપણને કામ આપી શકે છે.

શરીર પંચમહાભૂતનું બનેલું છે, તેથી જ એક કવિતામાં ગાયું છે :

*પૃથ્વી, પાણી, આકાશ, તેજ ને વાયુ,
એ પંચતત્ત્વો ખેલ જગત કહેવાયું.*

શરીરનો વ્યવહાર દશ ઈન્દ્રિયો અને મનની ઉપર આધાર રાખે છે. દશ ઈન્દ્રિયોમાં પાંચ કર્મેન્દ્રિય છે ને પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિય. પાંચ કર્મેન્દ્રિય તે હાથ, પગ, મોં, જનનેન્દ્રિય અને ગુદા.. જ્ઞાનેન્દ્રિય તે

સ્પર્શ કરનારી ત્વચા, જોનારી આંખ, સાંભળનારા કાન, વાસ ઓળખનારું નાક, અને સ્વાદ કે રસ ઓળખનારી જીભ. મન વડે આપણે વિચાર કરીએ છીએ. કોઈ મનને અગિયારમી ઈન્દ્રિય તરીકે ઓળખાવે છે. આ ઈન્દ્રિયનો વ્યવહાર સંપૂર્ણ ચાલતો હોય ત્યારે મનુષ્ય આરોગ્ય ભોગવે છે એમ કહેવાય. એવું આરોગ્ય કોઈકને જ સાંપડતું જોવામાં આવે છે. શરીરની અંદર રહેલા વિભાગો આપણને આશ્ચર્યચકિત કરે છે. શરીર જગતનો એક નાનકડો પણ આબાદ નમૂનો છે. જે તેમાં નથી તે જગતમાં નથી. જે જગતમાં છે તે શરીરમાં છે. તેથી ‘યથા પિંડે બ્રહ્માંડે’ મહાવાક્ય નીકળ્યું છે, એટલે જો આપણે શરીરને પૂર્ણ રીતે ઓળખી શકીએ તો જગતને ઓળખીએ છીએ એમ કહેવાય, પણ એવી ઓળખ દાક્તરો, વૈદ્યો, હકીમો સુદ્ધા નથી પામી શક્યા તો આપણે સામાન્ય પ્રાણી ક્યાંથી જ પામીએ? હજુ લગી કોઈ હથિયાર નથી શોધાયું કે જે મનને ઓળખે. તજજ્ઞો શરીરની અંદર ને બહાર જે ક્રિયાઓ ચાલે છે તેનું આકર્ષક વર્ણન આપી શકે છે, પણ તે ક્રિયાઓ કેમ ચાલે છે એ બતાવી નથી શક્યા. મોત શા સારુ આવે છે એ કોણે જાણ્યું? ક્યારે આવશે એ કોણ કહી શક્યું છે? અર્થાત્ મનુષ્યે ઘણું વાંચ્યું, વિચાર્યું, અનુભવ્યું, પણ પરિણામે તેને પોતાના અલ્પજ્ઞાનનું જ



વધારે ભાન થયું છે.

શરીરની અંદર જે અદ્ભુત ક્રિયાઓ ચાલે છે તેની ઉપર ઈન્દ્રિયોની સુખાકારીનો આધાર છે. શરીરમાં રહેલાં બધાં અંગો નિયમનમાં રહે તો વ્યવહાર સુંદર ચાલે. એક પણ અંગ અટકે તો ગાડી અટકી પડે. તેમાંયે હોજરી પોતાનું કામ બરાબર ન કરે તો તો શરીર ઢીલું થઈ જાય છે. તેથી અપચા કે બંધકોષને જે અવગણે છે તે શરીરનો ધર્મ નથી જણતા. અનેક રોગો એમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે.

હવે શરીરનો ઉપયોગ શો છે તે વિચારીએ.

હરેક વસ્તુનો સદુપયોગ કે દુરુપયોગ હોઈ શકે છે. આ નિયમ શરીરને વિશે પણ લાગુ પડે છે. શરીર સ્વાર્થ કે સ્વછંદને સારુ કે બીજાનું બગાડવા સારુ વપરાય તો તેનો દુરુપયોગ થયો. એ જગતમાત્રની સેવા અર્થે વપરાય, તે વડે સંયમ સધાય, તો તેનો સદુપયોગ થયો. મનુષ્યશરીરને જો આપણે, આત્મા જે પરમાત્માનો અંશ છે તેની ઓળખ કરવા વાપરીએ તો તે આત્માને રહેવાનું મંદિર બને છે.

શરીરને મળમૂત્રની ખાણ તરીકે વર્ણવવામાં આવ્યું છે. એક રીતે વિચારતાં તેમાં જરાય અતિશયોક્તિ નથી. જો શરીરની એ જ ઓળખ હોય તો તેનું જતન કરવામાં કશો અર્થ નથી. પણ જુદી રીતે ઓળખીએ, તેને મળમૂત્રની ખાણ કહેવાને બદલે તેમાં કુદરતે મળમૂત્રાદિને કાઢવાના નળો મૂક્યા છે એમ સમજીએ, તો તેને સારું રાખીને તેને સાચવવાનો ધર્મ પેદા થાય છે. હીરાની કે સોનાની ખાણમાં જુઓ તો તે ખરે જ માટીની ખાણ છે, પણ તેમાં સોનું કે હીરા છે એ જ્ઞાન માણસની પાસે કરોડો રૂપિયા ખરચાવે છે ને તેની પાછળ અનેક શાસ્ત્રોજ્ઞોની બુદ્ધિ કામ કરે છે. તો આત્માના મંદિરરૂપ શરીરને સારુ શું ન કરીએ ? આ જગતમાં જન્મ પામીએ છીએ તે જગતનું લેણ ચૂકવવા સારુ, એટલે તેની સેવા કરવા સારુ, એ દ્રષ્ટિએ જોતાં મનુષ્યે પોતાના શરીરના સંરક્ષક બનવાનું છે. એનું તેણે એવી રીતે જતન કરવું જોઈએ કે જેથી તે સેવાધર્મના પાલનમાં સંપૂર્ણ કામ આપી શકે.

૨. હવા

શરીરને સૌથી વધારે અગત્યની વસ્તુ હવા છે. તેથી જ કુદરતે હવાને વ્યાપક બનાવી છે. એ આપણને વગર પ્રયત્ને મળી રહે છે. હવા આપણે નસકોરાં વડે ફેફસામાં ભરીએ છીએ. ફેફસાં ધમણનું કામ કરે છે. તે હવા લે છે અને કાઢે છે. બહાર રહેલી હવામાં પ્રાણવાયુ હોય છે.

તે ન મળે તો મનુષ્ય જીવી ન શકે. જે વાયુ બહાર કાઢીએ છીએ એ ઝેરી હોય છે. તે જો આસપાસ ફેલાઈ ન જાય તો આપણે મરી જઈએ. તેટલા સારુ ઘર એવાં હોવાં જોઈએ કે તેમાં હવાની આવજા છૂટથી થયા કરે.

પણ આપણને હવાને ફેફસામાં ભરતાં ને કાઢતાં બરોબર આવડતું નથી. તેથી જોઈએ તેવી રક્તની શુદ્ધિ થતી નથી. કેમ કે હવાનું કામ રક્તની શુદ્ધિ કરવાનું હોય છે. કેટલાક તો મોઢેથી હવા લે છે. આ ખરાબ ટેવ છે. નાકમાં કુદરતે એક જાતની ચાળણી રાખી છે, જેથી હવામાં રહેલી નકામી વસ્તુઓ અંદર જવા નથી પામતી, તેમ જ તે ગરમ થાય છે. મોંથી લેતાં હવા સાફ થઈને અંદર નથી જતી ને ગરમ પણ નથી થતી. તેથી દરેક માણસે પ્રાણાયામ શીખી લેવાની જરૂર છે.



એ ક્રિયા સહેલી તેટલી આવશ્યક છે. પ્રાણાયામના જુદા જુદા પ્રકારો હોય છે, તે બધામાં પડવાની જરૂર હું નથી માનતો. તેમાં ફાયદો નથી એમ કહેવાનો મતલબ નથી. પણ જે માણસનું જીવન નિયમબદ્ધ ચાલે છે તે અનેક પ્રક્રિયાઓ બતાવવામાં આવે છે તેમાંથી નથી મળતો.

હાલતાં, ચાલતાં, સૂતાં માણસે મોઢું બંધ રાખવું એટલે સહેજે નાક પોતાનું કામ કરશે જ. જેમ સવારના આપણે મોં સાફ કરીએ છીએ, તેમ જ નાક પણ સાફ કરવું જોઈએ. નાકમાં મેલ હોય તો તે કાઢી નાખવો. તેને સારુ ઉત્તમમાં ઉત્તમ વસ્તુ સાફ પાણી છે. જેનાથી ઠંડું સહન ન થાય તે નવશેકું કરીને લે. હાથ વતી કે એક કટોરા વતી પાણી નાકમાં ચડાવી શકાય છે. એક નસકોરા વાટે ચડાવી બીજા વાટે કાઢી શકાય. નાકથી પાણી પી પણ શકાય છે.

હવા ચોખ્ખી જ લેવાની જરૂર છે. તેથી રાતના આકાશ નીચે અથવા ઓસરીમાં સૂવાની ટેવ પાડવી એ સારું છે. હવાથી શરદી લાગી જવાનો ડર ન રાખવો. ટાઢ વાય તો બરાબર ઓઢવું. નાક વાટે બહારની તાજી હવા રાતના પણ મળવી જ જોઈએ. મોઢું ઢાંકવાથી માણસો ગૂંગળાઈને મરી જાય છે. તેથી ઓઢવાનું ગળાની ઉપર ન જાય એમ સૂવું. માથે ઠંડી લાગે તે સહન ન થાય તો માથું એક રૂમાલ વડે ઢાંકવું.

સૂતી વખતે દિવસે પહેરેલાં કપડાં ન વાપરતાં બીજાં ને ઓછામાં ઓછાં વાપરવાં. લંગોટી માત્રથી કામ સરે છે. રાતના શરીરને આપણે ઢાંકીએ છીએ એટલે શરીર જેટલું મોકળું રખાય તેટલો ફાયદો જ છે. દિવસનાં કપડાં પણ જેટલાં મોકળાં હોય તેમ સારું.

આપણી આસપાસની હવા ચોખ્ખી જ હોય છે એમ પણ નથી હોતું, પ્રદેશ પ્રદેશ હવા બદલાય છે. પ્રદેશની પસંદગી આપણા હાથમાં નથી હોતી. પણ જે પ્રદેશમાં રહેવાનું થાય ત્યાં તો પસંદગીને થોડો ઘણો અવકાશ હોય છે, હોવો જોઈએ. સામાન્ય નિયમ આમ મૂકી શકાય: જ્યાં બહુ ભીડ ન હોય, આસપાસ ગંદકી ન હોય, ત્યાં હવાઅજવાળાં બરાબર મળી શકે એવું ઘર શોધવું,

૩. પાણી

શરીરને ટકાવવામાં હવાથી બીજો દરજ્જો પાણીનો છે. હવા વિના માણસ થોડી ક્ષણ જ જીવી શકે. પાણી વિના કેટલાક દિવસ કાઢી શકાય. પાણીની બહુ જરૂરિયાત હોવાથી કુદરતે પાણી પણ પુષ્કળ પ્રમાણમાં પૂરું પાડ્યું છે. પાણી વિનાની મરુભૂમિમાં માણસ વસી શકતો નથી, જેથી સહરાના રણ જેવા પ્રદેશમાં કંઈ વસ્તી જોવામાં નથી આવતી.

દરેક માણસે આરોગ્ય જાળવવાને સારુ પાંચ રતલ પાણી પેટમાં જાય તેટલું પ્રવાહી લેવું જોઈએ. પાણી સ્વચ્છ હોવું જોઈએ. ઘણે ઠેકાણે પાણી સ્વચ્છ હોતું નથી. કૂવાનું પાણી પીવામાં જોખમી હોય છે. છીછરા કૂવા કે વાવ જેમાં માણસ ઉતરી શકે છે તેનું પાણી પીવા લાયક નથી હોતું. દુઃખની વાત એ છે કે, પાણી પીવા લાયક છે કે નહીં એ આંખ હંમેશાં બતાવી નહીં શકે, સ્વાદ પણ નહીં બતાવી શકે. નજરને અને સ્વાદને શુદ્ધ લાગતું પાણી પીવામાં ઝેરરૂપ હોઈ શકે. તેથી

અજાણ્યા કૂવાનું કે અજાણ્યા ઘરનું પાણી ન પીવાની પ્રથા અનુસરવા જેવી છે. બંગાળમાં તળાવો હોય છે તેનાં પાણી ઘણી વેળા પીવા લાયક નથી હોતાં. મોટી નદીઓનાં પાણી પણ જ્યાં સ્ટીમરો ને વહાણોની આવજા હોય છે ત્યાં પીવા લાયક નથી હોતાં. આમ છતાં કરોડો માણસો આવાં પાણી પીને ગુજારો કરે છે એ સાવ સાચી વાત છે, છતાં અનુસરવા લાયક ન જ ગણાય.

કુદરતે જીવનશક્તિ બહોળા પ્રમાણમાં ન આપી હોત તો મનુષ્ય જે છૂટો લે છે તેથી તેનો ક્યારનો લોપ થઈ ગયો હોત. આપણે તો અહીં પાણીનો આરોગ્ય સાથેનો સંબંધ તપાસીએ છીએ. જ્યાં પાણીના શુદ્ધપણા વિશે શંકા હોય ત્યાંનું પાણી ઉકાળીને પીવું જોઈએ. આનો અર્થ એ થયો કે, માણસે પોતાને પીવાનું પાણી સાથે લઈને ફરવું જોઈએ. અસંખ્ય માણસો ધર્મને નામે મુસાફરીમાં પાણી નથી પીતા અજ્ઞાની માણસો જે ધર્મને નામે કરે છે તે આરોગ્યનાં નામે નિયમો જાણનાર આરોગ્યને ખાતર કાં ન કરે ? પાણીને ગાળવાની પ્રથા વખાણવા લાયક છે. એથી પાણીમાંનો ક્યારો નીકળી જાય છે. પાણીમાંનાં સૂક્ષ્મ જંતુઓ તો નથી નીકળતાં. એનો નાશ કરવા સારુ પાણી ઉકાળ્યે જ છૂટકો. ગળણું હંમેશાં સાફ હોવું જોઈએ. એમાં કાણાં ન હોવાં જોઈએ. ●



નાયબ મામલતદાર અને નાયબ સેક્શન અધિકારી પ્રવેશ પરીક્ષા પદ્ધતિ



સી. એલ. મીના (IAS Retd.)
ડાયરેક્ટર, સિવિલ સર્વિસ સેન્ટર
સરદારધામ એવમ્ કેળવણીધામ

ભારતની રાજ્યવ્યવસ્થાના ત્રણ અંગો છે. ૧. વિધાનસભા ૨. કારોબારી ૩. ન્યાયાલય. જેમાં વિધાનસભા અને કારોબારી એકબીજા સાથે સંલગ્ન છે. ગુજરાત રાજ્યમાં ગાંધીનગર સ્થિત સચિવાલય કારોબારીનો ભાગ છે. વહીવટી ભાષામાં તેને સરકારશ્રી તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. કાયદાઓ તેમજ નીતિ-નિર્માણનું કાર્ય સચિવાલય કક્ષાએ થાય છે. જેમાં વિવિધ સંવર્ગના અધિકારીઓ/ કર્મચારીઓ હોય છે. ગુજરાતની વહીવટી વ્યવસ્થાને ૨૯ વહીવટી વિભાગોમાં વિભાજિત કરવામાં આવેલ છે. જેવા કે મહેસૂલી વિભાગ, નાણાં વિભાગ, કાયદા વિભાગ વગેરે. દરેક વિભાગમાં ઉચ્ચસ્થાને અધિક મુખ્ય સચિવ, અગ્ર સચિવ અને સચિવનો સમાવેશ થાય છે. સામાન્ય તથા વરિષ્ઠ IAS અધિકારીની નિયુક્ત ઉચ્ચપદો પર કરવામાં આવે છે. ત્યારબાદ સંયુક્ત સચિવ, નાયબ સચિવ, ઉપસચિવ સંવર્ગના અધિકારીઓ અનુક્રમે આવે છે. જેઓ બઢતી દ્વારા નિમણૂક પામે છે. ત્યારબાદ અનુક્રમમાં સેક્શન અધિકારી, નાયબ સેક્શન અધિકારી તેમજ ઓફિસ આસિસ્ટન્ટ આવે છે જેમાં સેક્શન અધિકારી અને નાયબ સેક્શન અધિકારી ગુજરાત જાહેર સેવા આયોગ દ્વારા સીધી ભરતીથી નિમણૂક પામે છે. ગુજરાત જાહેર સેવા આયોગ દ્વારા ૧૯૭૯થી સમયાંતરે નાયબ સેક્શન અધિકારી અને નાયબ મામલતદાર સંવર્ગની સીધી ભરતીની પરીક્ષાનું આયોજન કરવામાં આવે છે.

નાયબ મામલતદાર અને નાયબ સેક્શન અધિકારી વર્ગ-૩ પરીક્ષા આપવા માટે શૈક્ષણિક લાયકાત સ્વરૂપે કોઈપણ પ્રવાહમાં સ્નાતક કક્ષા સુધીનો અભ્યાસ પૂર્ણ કરેલ હોવો જરૂરી છે. આ પરીક્ષા માટે જનરલ કેટેગરીની વય મર્યાદા ૨૧ થી ૩૫ વર્ષ છે, જ્યારે OBC, SC, STની સાથે વર્ષ ૨૦૧૯થી, આર્થિક રીતે નબળા વર્ગ(EWS) કેટેગરી ઉમેરવામાં આવી તે તમામ કેટેગરીની વય મર્યાદામાં

૫ વર્ષની છૂટછાટ મળે છે સાથે તમામ કેટેગરીની મહિલા ઉમેદવારને વય મર્યાદામાં ૫ વર્ષની છૂટછાટ મળે છે.

સામાન્ય વહીવટ વિભાગ, ગુજરાત સરકાર દ્વારા તારીખ ૨૯ સપ્ટેમ્બર ૧૯૭૯ના ઠરાવ મુજબ નાયબ મામલતદાર અને જનરલ સેક્ટરી આસિસ્ટન્ટ (હાલમાં આ સેવાનું નામ નાયબ સેક્શન અધિકારી છે.) અને વેચાણ કર નિરીક્ષક (હાલમાં આ સેવાનું નામ રાજ્ય વેરા નિરીક્ષક છે.)ની જગ્યા માટે આયોગ દ્વારા સીધી ભરતી કરવાની જોગવાઈ કરવામાં આવેલ હતી. આ પરીક્ષામાં ૧૦૦-૧૦૦ ગુણના ૩ પ્રશ્નપત્રો હતા જેમાં ગુજરાતી, અંગ્રેજી અને સામાન્ય અભ્યાસનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો હતો.

વર્ષ ૨૦૧૧-૧૨થી નાયબ મામલતદાર અને નાયબ સેક્શન અધિકારી વર્ગ-૩ પરીક્ષા ૨ તબક્કામાં લેવાની પદ્ધતિ અપનાવવામાં આવી. જેમાં પ્રથમ તબક્કોમાં પ્રાથમિક કસોટી હતી. પ્રાથમિક



કસોટીમાં ઇતિહાસ, સાંસ્કૃતિક વારસો, બંધારણ, અર્થશાસ્ત્ર, ભૂગોળ, વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજી, ગણિત અને તાર્કિક કસોટી અને સાંપ્રત પ્રવાહો જેવા વિષયોમાથી ૧૦૦ ગુણના હેતુલક્ષી (MCQ) પ્રશ્નો પુછવામાં આવતા હતા. પ્રથમ તબક્કામાં લાયક ઠરનાર કુલ જગ્યાના ૩ ગણા ઉમેદવારને મુખ્ય પરીક્ષા આપવાની તક મળે છે. મુખ્ય પરીક્ષા લેખિત/વર્ણનાત્મક પ્રકારની હતી. જેમાં ૧૦૦-૧૦૦ ગુણના ૩ પ્રશ્નપત્રો હતા જેમાં ગુજરાતી, અંગ્રેજી અને સામાન્ય અભ્યાસના સમાવેશ થતો હતો.

સામાન્ય વહીવટ વિભાગ, ગુજરાત સરકાર દ્વારા તારીખ ૧૪ સપ્ટેમ્બર ૨૦૧૮ના ઠરાવ મુજબ વર્ષ ૨૦૧૮-૧૯થી નાયબ મામલતદાર અને નાયબ સેક્શન અધિકારી વર્ગ-૩ પરીક્ષા માટે પ્રાથમિક કસોટીનું પ્રશ્નપત્ર ૨૦૦ ગુણનું કરવામાં આવ્યું. જ્યારે મુખ્ય પરીક્ષામાં ૧૦૦-૧૦૦ ગુણના ૩ પ્રશ્નપત્રોના સ્થાને ૪ પ્રશ્નપત્રો કરવામાં આવ્યા. જેમાં ગુજરાતી, અંગ્રેજી અને સામાન્ય અભ્યાસ-૧ અને સામાન્ય અભ્યાસ-૨નો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો.

વર્ષ ૨૦૧૯-૨૦ની નાયબ મામલતદાર અને નાયબ સેક્શન અધિકારી વર્ગ-૩ની પરીક્ષામાં પ્રાથમિક કસોટીમાં કોઈ ફેરફાર કરવામાં આવ્યો ન હતો. પરંતુ મુખ્ય પરીક્ષાના પ્રશ્નપત્ર સામાન્ય અભ્યાસ-૧ અને સામાન્ય અભ્યાસ-૨માં ૧૦ ગુણના ૧૦ પ્રશ્નો કરવામાં આવ્યા જ્યારે વર્ષ ૨૦૧૮-૧૯માં આ પ્રશ્નપત્રોમાં ૪ ગુણના ૧૦ અને ૧૦ ગુણના ૬ પ્રશ્નો પૂછવામાં આવતા હતા.

વર્ષ ૨૦૧૯-૨૦ની નાયબ મામલતદાર અને નાયબ સેક્શન અધિકારી વર્ગ-૩ની પરીક્ષાનું માળખું નીચે મુજબ છે.

પ્રાથમિક કસોટીના પ્રશ્નપત્રમાં કુલ ૨૦૦ હેતુલક્ષી પ્રશ્ન હોય છે પ્રત્યેક પ્રશ્નના સાચા જવાબ માટે ૧ ગુણ મળવા પાત્ર છે જ્યારે પ્રત્યેક ખોટા અને ખાલી મૂકેલા અથવા એક કરતાં વધારે વિકલ્પ પસંદ કરેલ તમામ પ્રશ્ન માટે (-૦.૩૩) ગુણ બાદ કરવામાં આવે છે.

નાયબ મામલતદાર અને નાયબ સેક્શન અધિકારી વર્ગ-૩ની પ્રાથમિક પરીક્ષાનો અભ્યાસક્રમ નીચે મુજબ છે :

| ૧. પ્રાથમિક પરીક્ષા | | | | |
|-------------------------------|------------------|-------------------|--------|----------------|
| ક્રમ | પરીક્ષાનો પ્રકાર | પ્રશ્નપત્રનું નામ | સમય | કુલ ફાળવેલ ગુણ |
| ૧ | હેતુલક્ષી | સામાન્ય અભ્યાસ | ૨ કલાક | ૨૦૦ |
| ૨. મુખ્ય પરીક્ષા | | | | |
| ક્રમ | પરીક્ષાનો પ્રકાર | પ્રશ્નપત્રનું નામ | સમય | કુલ ફાળવેલ ગુણ |
| ૧ | વર્ણનાત્મક | ગુજરાતી | ૩ કલાક | ૧૦૦ |
| ૨ | | અંગ્રેજી | ૩ કલાક | ૧૦૦ |
| ૩ | | સામાન્ય અભ્યાસ-૧ | ૩ કલાક | ૧૦૦ |
| ૪ | | સામાન્ય અભ્યાસ-૨ | ૩ કલાક | ૧૦૦ |
| મુખ્ય લેખિત પરીક્ષાના કુલ ગુણ | | | | ૪૦૦ |

● ઇતિહાસ

સિંધુ ખીણની સભ્યતા, વૈદિક યુગ — જૈન ધર્મ અને બૌદ્ધ ધર્મ, મૌર્ય અને ગુપ્ત સામ્રાજ્ય, ચોલા અને પલ્લવ રાજવંશો, ગુજરાતના મહત્વના રાજવંશો, ભારતમાં યુરોપિયનોનું ભારતમાં બ્રિટિશ શાસન, ભારતનો ૧૯૫૭ નો સ્વાતંત્ર્ય સંગ્રામ, ૧૯૫૧ સદીમાં ભારત અને ગુજરાતમાં ધાર્મિક અને સામાજિક સુધારા આંદોલનો, ભારતની સ્વતંત્રતા માટેની ચળવળ, ભારત અને વિદેશમાં ભારતીય ક્રાંતિકારીઓ, ગુજરાત અને ભારતના સ્વાતંત્ર્ય સેનાનીઓનો ફાળો અને ભૂમિકા, સ્વાતંત્ર્યોત્તર ભારતમાં મહાત્મા ગાંધી અને સરદાર પટેલની ભૂમિકા, આઝાદી પછીનું ભારત, ગુજરાતના દેશી રાજ્યોના શાસકોના સુધારાવાદી પગલાઓ.

● સાંસ્કૃતિક વારસો

ભારત અને ગુજરાતનો સાંસ્કૃતિક વારસો, ગુજરાતની લોકસંસ્કૃતિ અને મૌખિક પરંપરા, ગુજરાતની કળા અને કસબ, આદિવાસી જનજીવન, ગુજરાતના તીર્થસ્થળો અને પર્યટનસ્થળો.

● ભારતીય રાજ્ય વ્યવસ્થા, બંધારણ, સામાજિક ન્યાય અને આંતરરાષ્ટ્રીય સંબંધો

ભારતીય બંધારણ — ઉદ્ભવ અને વિકાસ, લાક્ષણિકતાઓ, આમુખ, મૂળભૂત અધિકારો અને ફરજો, માર્ગદર્શક સિધ્ધાંતો, અગત્યના બંધારણીય સુધારા, મહત્વની જોગવાઈઓ અને અંતર્નિહિત માળખું, સંઘ અને રાજ્યના કાર્યો, રાષ્ટ્રપતિ અને રાજ્યપાલની ભૂમિકા, બંધારણીય સંસ્થાઓ, વૈધાનિક, નિયમનકારી અને અર્ધ-ન્યાયિક સંસ્થાઓ, પંચાયતી રાજ, જાહેર નીતિ અને શાસન, અધિકાર સંલગ્ન મુદ્દાઓ, ભારતની વિદેશનીતિ, કેન્દ્ર અને રાજ્ય સરકારની અગત્યની નીતિઓ અને કાર્યક્રમો.

● ભારતીય અર્થતંત્ર અને આયોજન

સ્વતંત્રતાના પર્વે ભારતીય અર્થતંત્ર, ભારતીય અર્થતંત્ર : નવા આર્થિક સુધારાઓ, નીતિ આયોગ, કૃષિ ક્ષેત્ર અને ઉદ્યોગ ક્ષેત્રમાં

વિવિધ આર્થિક નીતિઓ અને સુધારાઓ બેંકિંગ અને વીમો, ભારતીય અર્થતંત્ર પર ખાનગીકરણનો પ્રભાવ, વિકાસ, પડકારો અને તકો, ભારતીય જાહેર વિત્ત વ્યવસ્થા, કેન્દ્ર અને રાજ્યના નાણાકીય સંબંધો, વસ્તુ અને સેવા કર (GST).

● ભૂગોળ

સામાન્ય ભૂગોળ : સૂર્યમંડળ, ભૌતિક ભૂગોળ :

ભારત, ગુજરાત અને વિશ્વના સંદર્ભમાં, સામાજિક ભૂગોળ : ભારત, ગુજરાત અને વિશ્વના સંદર્ભમાં : વસ્તીનું વિતરણ, આર્થિક ભૂગોળ : અર્થતંત્રના મુખ્ય વિભાગો, કૃષિ, ઉદ્યોગ, સેવાઓ.

● વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજી

વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજી : વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીનું સ્વરૂપ અને ક્ષેત્ર, ભારતીય વૈજ્ઞાનિકોનું યોગદાન, ઈન્ફર્મેશન અને કમ્પ્યુનિકેશન ટેકનોલોજી (આઈસીટી), ઈ-ગવર્નન્સ, અંતરીક્ષ / અવકાશ અને સંરક્ષણ સેવાઓમાં, ભારતની ઊર્જા નીતિ અને પરમાણુ નીતિ, પર્યાવરણ વિજ્ઞાન.

● સામાન્ય ભૌદ્ધિક ક્ષમતા અને પ્રાદેશિક, રાષ્ટ્રીય અને આંતરરાષ્ટ્રીય કક્ષાની મહત્વની સાંપ્રત ઘટનાઓ

મેરિટને આધારે પ્રાથમિક ક્લોસ્ટરમાં લાયક ઠરનાર કુલ જગ્યાના ૦૩ ગણા ઉમેદવારોને મુખ્ય પરીક્ષા માટે યોગ્ય ઠેરવવામાં આવે છે જેનો અભ્યાસ ક્રમ નીચે મુજબ છે.

નાયબ મામલતદાર અને નાયબ સેક્શન અધિકારી વર્ગ-૩ની મુખ્ય પરીક્ષાનો અભ્યાસક્રમ નીચે મુજબ છે.

ગુજરાતી

નિબંધ (૧૫ ગુણ), વિચાર વિસ્તાર (૧૦ ગુણ), સંક્ષેપીકરણ (૧૦ ગુણ), ગદ્યસમીક્ષા (૧૦ ગુણ), પ્રચાર માધ્યમો માટે નિવેદનો (૧૦ ગુણ), પત્રલેખન (૦૫ ગુણ), ચર્યાપત્ર (૧૦ ગુણ), અહેવાલ લેખન (૧૦ ગુણ), ભાષાંતર (૧૦ ગુણ), ગુજરાતી વ્યાકરણ (૧૦ ગુણ).

English

Essay (15 Marks), Letter Writing (10 Marks), Report Writing (10 Marks), Writing on Visual Information (10 Marks), Formal Speech (10 Marks), Précis Writing (10 Marks), Reading Comprehension (10 Marks), English Grammar (15 Marks) Translation (10 Marks).

સામાન્ય અભ્યાસ - ૧

મુખ્ય પરીક્ષામાં સામાન્ય અભ્યાસ-૧ ના પ્રશ્નપેપરમાં ઉમેદવારે નીચે આપેલ વિષયોમાંથી ૧૦ ગુણના ૧૦ પ્રશ્નો પૂછવામાં આવે છે જેના પ્રત્યેક પ્રશ્નનો ઉત્તર ઉમેદવારે આશરે ૨૦૦ શબ્દોમાં ગુજરાતી માધ્યમમાં આપવાનો હોય છે.

● ભારતનો ઇતિહાસ

સિંધુ ખીણની સભ્યતા, મૌર્ય અને ગુપ્ત સામ્રાજ્ય, શૈક્ષણિક સંસ્થાઓ : તક્ષશીલા, નાલંદા અને વલ્મી, ભારતમાં યુરોપિયનોનું આગમન, ૧૭૫૭ થી ૧૮૫૬, જમીન મહેસૂલ પદ્ધતિ, કાયમી જમાબંધી, રૈયતવારી અને મહાલવારી, શિક્ષણ પદ્ધતિ, ભારતનો ૧૮૫૭નો સ્વાતંત્ર્ય સંગ્રામ, સ્વતંત્રતા ચળવળ અને સ્વાતંત્ર્યોત્તર એકીકરણમાં સરદાર પટેલની ભૂમિકા, ભારત અને વિદેશમાં ભારતીય ક્રાંતિકારીઓ, આઝાદ હિંદ ફોજ અને સુભાષચંદ્ર બોઝ, આઝાદી પછીનું ભારત

● સાંસ્કૃતિક વારસો

ભારતીય સંસ્કૃતિ તથા પ્રાચીનથી અર્વાચીન સમય સુધીના તેના કળા સ્વરૂપો, સાહિત્ય, શિલ્પ, ભારતીય ચલચિત્રો અને રંગભૂમિ તથા તેનો સમાજ પર પ્રભાવ, ગુજરાત કળા અને કસબ, ગુજરાતી રંગભૂમિ, ગુજરાતની લોકસંસ્કૃતિ, ગુજરાતના દરિયાકાંઠાની સંસ્કૃતિ અને આદિવાસી સંસ્કૃતિ.

● ભૂગોળ

ગુજરાત અને ભારતની ભૌતિક લાક્ષણિકતાઓ, આર્થિક પ્રવૃત્તિઓ : પ્રાથમિક, દ્વિતીય, તૃતીય અને ચતુર્થ, સામાજિક અને વસ્તી વિષયક ભૂગોળ, વિકાસકીય અને પર્યાવરણીય મુદ્દાઓ, ટકાઉ વિકાસ, વૈશ્વિકરણ

● વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજી

ઉમદા માનવજીવન માટે વિજ્ઞાન, ટેકનોલોજી અને ઈનોવેશનનો સમન્વય, રોજ બરોજના જીવનમાં વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજી, ઈન્ફોર્મેશન અને કમ્પ્યુનિકેશન ટેકનોલોજી (આઈસીટી), ઈ-ગવર્નન્સ અને ભારત, સાયબર ક્રાઈમ અને સાઈબર સિક્યોરીટી બાબતે નીતિઓ, ભારતનો અંતરિક્ષ કાર્યક્રમ, વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજી ક્ષેત્રે ભારતીયોની સિધ્ધિ, વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીના ક્ષેત્રમાં ઈન્ટેલેક્યુઅલ પ્રોપર્ટી રાઈટ્સ સંબંધિત બાબતો.

પ્રાદેશિક, રાષ્ટ્રીય અને આંતરરાષ્ટ્રીય કક્ષાની મહત્વની સાંપ્રત ઘટનાઓ

સામાન્ય અભ્યાસ - ૧

મુખ્ય પરીક્ષામાં સામાન્ય અભ્યાસ-૨ ના પ્રશ્નપેપરમાં ઉમેદવારે નીચે આપેલ વિષયોમાંથી ૧૦ ગુણના ૧૦ પ્રશ્નો પૂછવામાં આવે છે જેના પ્રત્યેક પ્રશ્નનો ઉત્તર ઉમેદવારે આશરે ૨૦૦ શબ્દોમાં ગુજરાતી માધ્યમમાં આપવાનો હોય છે.

● ભારતીય રાજ્ય વ્યવસ્થા અને બંધારણ

ભારતનું બંધારણ અને તેની મુખ્ય લાક્ષણિકતાઓ, સંઘ તથા રાજ્ય સરકારોના કાર્યો, રાજ્યપાલની ભૂમિકા કેન્દ્ર અને રાજ્ય સરકારો વચ્ચે સત્તાનું વિભાજન, મહત્વના બંધારણીય સુધારા, સંસદ અને રાજ્ય વિધાન ગૃહ-માળખું, ભારતમાં ન્યાયપાલિકા.

● લોકપ્રશાસન અને શાસન

લોકપ્રશાસનનો અર્થ, પ્રકૃતિ તથા કાર્યક્ષેત્ર, લોકશાહીમાં મૂલકી સેવાની ભૂમિકા, વિકાસ પ્રક્રિયા — નાગરિક સમાજ, બિન-સરકારી સંગઠનો તથા અન્ય સહભાગીઓની ભૂમિકા, વૈધાનિક, નિયમનકારી અને વિવિધ અર્ધન્યાયિક સંસ્થાઓ, સુશાસન અને ઈ-શાસન, જાહેર સેવા અધિનિયમ, અધિકાર સંલગ્ન મુદ્દાઓ, મહત્વની આંતરરાષ્ટ્રીય સંસ્થાઓ, એજન્સી, વિવિધ સંગઠનો અને તેમનું માળખું.

● લોકસેવામાં નીતિશાસ્ત્ર

નીતિશાસ્ત્ર અને માનવ સંવાદ, નીતિશાસ્ત્રનાં પરિમાણો,

વ્યક્તિગત અને જાહેર સંબંધમાં નીતિશાસ્ત્ર, માહિતી અધિકાર કાયદો, જાહેર સેવા કાયદો અને તેની અસરો, વલણ : મૂળ તત્ત્વો, કાર્યો, વિચારો અને વર્તણૂક / વ્યવહાર, ચારિત્ર્ય અને રાજકીય વલણ, ભાવનાત્મક બુદ્ધિમત્તા, નીતિશાસ્ત્ર સંબંધિત મુદ્દાઓ અને પડકારો — ભષ્ટાચારવિરોધી તંત્ર, લોકપાલ, લોકઆયુક્ત, ઉપરોક્ત વિષયો સંબંધિત બાબતોનો કેસ સ્ટડી.

● ભારતીય અર્થતંત્ર અને આયોજન

ભારતીય અર્થતંત્ર : કામગીરીનો ઉદ્ભવ અને વિકાસ, નાણાં અને બેંકિંગ માટે નિયમનકારી માળખું, ભારતીય જાહેર વિકાસ વ્યવસ્થા, ભારતીય કર પદ્ધતિ, જાહેર ખર્ચ, જાહેર ટેવું, ગ્રામીણ વિકાસ — પડકારો અને નીતિઓ, વિદેશી સંસ્થાકીય રોકાણ (FII) અને વિદેશી પ્રત્યક્ષ રોકાણ (FDI), ગુજરાતનું અર્થતંત્ર — એક અવલોકન, આંતરમાળખાકીય સુવિધાઓ : ઊર્જા, બંદરો, માર્ગો, હવાઈમથકો, રેલ્વે, ટેલિકમ્યુનિકેશન.

મુખ્ય પરીક્ષા લેખિત/વર્ણનાત્મક પ્રકારની હોય છે. તેમજ પરીક્ષાનું માધ્યમ ગુજરાતી છે. જેમાં આયોગે નક્કી કરેલા ધોરણો પ્રમાણે પ્રશ્નોના ઉત્તર લખનાર ઉમેદવારોને ગુણ આપવામાં આવે છે તેમજ મુખ્ય પરીક્ષાના ૪૦૦ ગુણમાંથી મેરિટ પ્રમાણે ઉમેદવાર અંતિમ પરિણામના આધારે નિમણૂક પામે છે. અંતિમ પરિણામના આધારે

નિયુક્તિ માટે આયોગ સામાન્ય વહીવટ વિભાગને ભલામણ કરે છે.

વર્ષ ૨૦૧૬-૧૭ થી આજ સુધીમાં સરદારધામ-કેળવણીધામમાં અભ્યાસ કરી કુલ ૪૪૯ ઉમેદવારો સફળ થયેલા છે જેમાં ૩૮ નાયબ સેક્શન અધિકારી અને ૨૩ નાયબ મામલતદાર ગુજરાતના અલગ અલગ જિલ્લાઓમાં તેમજ ગાંધીનગરના મહત્તમ વિભાગોમાં સેવા આપી રહ્યા છે, સાથે GPSC જાહેરાત ક્રમાંક ૨૦/૨૦૧૯-૨૦ની, નાયબ સેક્શન વર્ગ-૩ની સીધી ભરતીમાં કેળવણીધામ અને સરદારધામમાં આશરે ૧૭૦ વિદ્યાર્થીઓ પ્રાથમિક કસોટીમાં ઉત્તીર્ણ થઈ મુખ્ય પરીક્ષા માટે તૈયારી કરી રહ્યા છે આ તમામની સફળતા માટે આપણે શુભેચ્છા આપીએ.

નાયબ મામલતદાર અને નાયબ સેક્શન અધિકારી પરીક્ષાના અંતિમ પરિણામમાં પસંદગી પામવાનો સફળતા મંત્ર : ઉમેદવારે સાંપ્રત ઘટનાઓથી માહિતગાર તેમજ દરેક વિષયોનું પાયાનું જ્ઞાન હોવાની સાથે ગુજરાતી તેમજ અંગ્રેજી ભાષા પર પ્રભુત્વ ખૂબ જ જરૂરી છે તે ઉપરાંત દૃઢ ઈચ્છા શક્તિ, સતત પરિશ્રમ, આત્મવિશ્વાસ, ટેકનોલોજીનો પરિણામલક્ષી સદુપયોગ અને યોગ્ય માર્ગદર્શનનો સમન્વય જરૂરી છે. હાલ સરદારધામ-કેળવણીધામમાં નાયબ સેક્શન સેક્શન અધિકારી પરીક્ષા માટે નિ:શુલ્ક પ્રશિક્ષણ વર્ગ ચલાવવામાં આવી રહ્યા છે. ●





માણસ હોવાની વેદના

દોસ્તોવ્સ્કીએ ‘ક્યાંક આપણે માણસ હોવાનો બોજ વેંદારી રહ્યાં છીએ’ એ મતલબની વાત કરી છે. એ કહે છે કે આપણે લોહી-માંસ ધરાવતા સાચામાચ શરીરધારી માણસો છીએ અને જાણે કોઈ ગુનો કર્યો હોય એ રીતે શરમાતા રહીએ છીએ. આવી શરમમાંથી પેદા થાય છે, એક સામાન્યીકૃત (generalized) માણસ. પછી ‘ માણસ હોવું’ એટલે ‘ભાર વેંદારનારા હોવું’ એવી સ્થિતિ પેદા થાય છે.



સ્વ.રિચાર્ડ બેકે મોટી નદીને તળિયે વસેલા જળચર પ્રાણીઓના ગામની વાત કરી છે. શુદ્ધ કંચન જેવાં પ્રાણી રાતદિવસ ખળખળ વહેતાં જ રહે છે. પ્રત્યેક પ્રાણી બખોલના પથ્થરોને વળગી રહેતું, કારણ કે વળગી રહેવું એ જ એમનો જીવનમાર્ગ હતો. પ્રાણીના જોરદાર પ્રવાહ સામે આ રીતે ટકી રહેવાની કેળવણી એમને જન્મથી મળેલી હતી. એક દિવસ એક જળચર જીવે જાહેર કર્યું કે ‘હું આમ વળગી રહીને કંટાળી ગયો છું. હું ભલે જોઈ ન શકું પણ મને વિશ્વાસ છે કે આ પ્રવાહને તો ખબર છે કે પોતે ક્યાં જઈ રહ્યો છે. હું તો આ કંટાળાજનક વળગણને છોડીને પ્રવાહ સાથે વહી જવા ઇચ્છું છું. એ પ્રવાહ મને જ્યાં લઈ જાય ત્યાં જઈશ. આમ ને આમ વળગી રહેવામાં તો હું કંટાળાને લીધે મરી જઈશ.’ બધા જળચર જીવો આવી વિચિત્ર વાત સાંભળીને હસી પડ્યા. તેઓએ કહ્યું, ‘મૂર્ખ ! તું જેવો આ વળગણ છોડે કે તરત જ પ્રવાહમાં ફંગોળાઈ જઈશ અને ખડકો

સાથે અફઝાઈ-કુટાઈને કંટાળાથી મરે તેના કરતાં જલદી મરી જઈશ.’ પણ પેલા જીવે કોઈની વાત કાને ન ધરી. એણે તો પ્રવાહમાં ઝંપલાવ્યું અને પછી પ્રવાહે તેને એવો તો ઊંચકી લીધો કે ઝાઝી ઈજા ન પહોંચી. વળગી રહેલા જીવો માટે તો એ છેક અજાણ્યો બની રહ્યો. એ સૌ બોલી ઊઠ્યા : ‘આ ચમત્કાર તો જુઓ ! જુઓ આ મસીહાને ! હે તારણહાર, અમને બચાવવા આવો !’ પેલાએ જવાબ આપ્યો : ‘ હું

તમારા કરતાં જુદો એવો તારણહાર નથી. જીવનપ્રવાહ આપણને મુક્ત કરવા તત્પર છે જ; જો આપણે હિંમતથી પડતું મેલવા તૈયાર હોઈએ તો. આપણું ખરું કામ આ સાહસ છે, યાત્રા છે.

પ્રત્યેક વ્યક્તિમાં રહેલા સામાન્યપણા (ordinariness) સાથે એનામાં રહેલું અસામાન્યપણું (extraordinariness) સતત અટવાતું રહે છે. જેની પાસે કશું જ અનન્ય કે આગવું ન હોય એવો કોઈ માણસ

હજી આ પૃથ્વી પર જન્મ્યો નથી. આપણી સ્ત્રીઓ મોટે ભાગે રસોડાબદ્ધ (કિચન-બાઉન્ડ) અને પુરુષો ઓફિસબદ્ધ (ઓફિસ બાઉન્ડ) હોય છે. બખોલના પથ્થરોને વળગી રહેવાનો કંટાળો આપણને સતાવે છે ખરો; પણ ઝંપલાવવાની તાકાત ક્યાંથી લાવવી ! આખું આયખું વળગી રહેવામાં જ પૂરું થાય છે.

આપણું જીવન એટલે રાતનો ઉજાગરો અને દિવસનું ઝોંકું ! ગુલાબના કાંટાના ડંખ ગુલાબી નથી હોતા; બાવળના કાંટાના ડંખ બાવળીયા નથી હોતા. કાંટો કેવડાનો હોય કે થોરિયાનો, ડંખની વેદના આવું કોઈ વળગણ સ્વીકારતી નથી, શમણાં ક્યારેક સાત સમંદર વટાવીને ઓશીકે આવી પહોંચે ત્યારે આપણી આંખોમાં તો અમીનાં આંજણ ! થોડી જ વારમાં એ શમણાં જલપરીના પાલવમાં સંતાઈને દૂર દેશવાર ચાલ્યાં જાય ત્યારે પાંપણમાં એક ખારો સમંદર છોડતાં જાય છે. ધરતી પર અવનવા રંગોનું ઉપવન રચાતું રહે છે



તેથી તો ડમરી લેતી ઘૂસરતાનું એકધારાપણું સહ્ય બને છે. ધરતી પરના સઘળા રંગોની બારાખડી મેઘધનુષ બનીને આકાશમાં ગોઠવાઈ જાય છે. જીવનની રોજિંદી ઘટમાળ (routinization) માણસને અંદરથી ફોલી ખાતી રહે છે અને છતાંય માણસ તો હરતો ફરતો ને જીવતો જાગતો ! અમુક મોડેલની મોટરકારની ડાઈ તૈયાર થાય પછી દર વર્ષે નાના ફેરફારો થાય તોય ડાઈ બદલાતી નથી. કોઈ નવી પીડા પણ આપણને થોડોક ચેઈન્જ આપી જાય છે. આપણે કંટાળાથી છૂટવા માટે સતત કોઈ નવી પીડાની શોધમાં હોઈએ છીએ. હોસ્પિટલ તે જ હોય તોય ખાટલો નવો હોય છે.



આલ્ક્ષેડ લીચકોક

આપણી પ્રત્યેક ઋતુ પોતાની સંગાથે આગવી બેચેની લેતી આવે છે. વસંતની ટહુકીલી બેચેની અને વર્ષાની ભીની બેચેની વચ્ચે ફેર હોય છે. શરદની બેચેની ચંદ્રવંશી હોય છે જ્યારે હેમંતની તો બેચેની પણ ઠંડીગાર ! બેચેનીના પ્રકાર બદલાતા રહે છે પણ એ દૂર થવાનું નામ નથી લેતી. બેચેની ક્યારેક વિરહની હોય છે તો ક્યારેક મિલનની પણ હોય છે. ગતિ પણ પજવે છે ને વળી અગતિ પણ પજવે છે. નિષ્ફળતા તો પજવે જ પરંતુ સફળતાની પીડા ઓછી નથી હોતી. આપણું જીવન એટલે પીડાનું પાથરણું અને શમણાંનું ઓશીકું. શમણાંની એક ખૂબી છે. મરવા પડેલા, પીડાને કારણે કણસતા અને જેનું કોઈ નથી એવા દર્દીનેય મેઘધનુષી શમણાં આવતાં હોય છે. સફેદ ખાટલો, સફેદ પથારી અને સફેદ વસ્ત્ર પહેરનારી બેદરકાર નર્સ આવા રંગદર્શી શમણાંને કારણે સહ્ય બની રહે છે. ફાગણની પજવણી પૂરી થાય ત્યાં ચૈતર, વૈશાખ ને જેઠ ઠાંપીને બેઠા હોય છે !

ભાવવધારાના આ જમાનામાં હૃદય રોગનો હુમલો તદ્દન વાજબી ભાવે મળી રહે છે. હૃદયરોગનો હુમલો એટલું તો સાબિત કરે છે કે હજી માણસને હૃદય છે. હૃદયરોગ માટે બજારમાં જવું નથી પડતું, એ તો હોમ-ડિલિવરી પ્રથાને અનુસરીને ઘરબેઠાં પહોંચતો થાય એવી વ્યવસ્થા છે. આલ્ક્ષેડ લીચકોકે એક ફિલ્મ બનાવેલી જેનું નામ હતું, ‘ડાયલ’ “M” ફોર મર્ડર.’ આપણે હવે એક નવી ફિલ્મ ઉતારીએ જેનું નામ રાખીએ : ‘ડાયલ “H” ફોર હાર્ટ એટેક.’ ખૂન માટે બીજો માણસ જરૂરી છે. આપઘાત માટે આવું પરાવલંબન જરૂરી નથી. બંગાળી કાવ્ય-પંક્તિમાં એક અરજ થઈ છે : ‘તું જેને



રોઝે માર્ટિન

તારો ધ્વજ સોંપે તેને એ ધ્વજ ફરકતો રાખવાની શક્તિ પણ આપજે,’ લગભગ આવી જ પ્રાર્થના આપણે પણ કરીશું : ‘હે પ્રભુ ! તું જેને તાણ, ચિંતા, ઉદ્વેગ, ઉતાવળ, સમયની અછત, ઉધામા, ઉંદરદોડ (rat-race) અને ઊંચો હોદ્દો વળગાડે તેને આ સઘળું જીવન શકે તેવું હૃદય પણ આપજે.’

પ્રત્યેક અશ્રુ બિંદુમાં આત્મકથા અને આત્મવ્યથાની ભૂરી દરિયાઈ ખારાશ રહેલી હોય છે. માણસ ગરીબ હોય કે તવંગર, આસ્તિક હોય કે નાસ્તિક, શહેરી હોય કે ગામડિયો--આંસુનો સ્વાદ

તો એક સરખો જ ! લોહીનો રંગ નાતજાત, ઊંચનીચ, કાળાગોરા અને ચોર-શાહુકાર જેવા ભેદભાવોથી પર હોય છે તેવું જ આંસુના સ્વાદ માટે કહી શકાય. ખરેખર તો ખારાં આંસુ માનવજાતને જોડતું એક ઉખાયુક્ત રસાયણ છે. માણસની પોતાની વિપદાને નિમિત્તે આંસુ વહે એ ખરું પરંતુ બીજા કોઈકની યાતના જોઈને વહેવા માંડેલાં આંસુનું મૂલ્ય અદકરું ગણાય. લોહીની સગાઈનો મહિમા ખૂબ ગણાય છે. દુનિયાને જીવતી રાખવામાં લોહીની સગાઈનો ફાળો ઘણો પરંતુ દુનિયાને જીવવા જેવી રાખવામાં આંસુની સગાઈનો ફાળો એથીયે મહાન રહ્યો છે. અદાકાર લોરેન્સ હાર્વેની વિધવા પત્નીએ લોરેન્સનું જીવનવૃત્તાંત લખ્યું છે; જેનું મજાનું નામ છે : One Tear is Enough. જેને માટે આંસુ સારનારું કોઈ નથી એવા માણસનું દર્દ આ પંક્તિઓમાં વ્યકત થયું છે :

**ક્યામત કા ડર નહીં હૈ મુઝે
ગમ હૈ કી ફિર સે જુના પડેગા.**

મોટી છરી સૂરણની ગાંઠને ઘચ દેતાકને વીધી નાખે એ રીતે ક્યારેક આપણું હૈયું આરપાર વીધાઈ જતું હોય છે. વીધાઈ ગયેલ હૈયામાંથી ઉતરી આવેલા દર્દનાં ગાતાં ઝરણાં એટલે ગઝલ. જ્યારે પણ ખળખળ વહી જતા ઝરણામાં પગ બોળીને બેસી રહેવાની થોડીક ક્ષણો પ્રાપ્ત થઈ છે ત્યારે એક વિચારે મને ખૂબ સતાવ્યો છે. ઝરણાના સંગીતમાં પથ્થરોનો ફાળો મહાન હોય છે. વહી જતાં વારિને પથ્થરો નિર્મમ રીતે વીધી નાંખે છે. પથ્થરોને કારણે જ એ વારિ હળવાં અને વળી અધિક શુદ્ધ બની રહે છે. શાયરનું હૈયું એટલે દર્દનું કાયમી નિવાસ્થાન. એ નિવાસની પોચી દીવાલો કોમળ ગારમાટીની હોય છે, સિમેન્ટ કોંક્રિટની નથી હોતી. સિમેન્ટની દીવાલો ભેદવા માટે નરાજ જોઈએ; ગારમાટીની દીવાલ તો વરસાદનું એક હળવું ઝાપટું આવે ને પાણીપોચી ! શાયરના



પારિજાત!

પારિજાતના પુષ્પ પ્રત્યે મને જબરો પક્ષપાત રહ્યો છે. મારામાં રહેલી કઠોરતા એની નાજુકાઈના સંસ્પર્શથી થોડીક ઠીલી પડે એવો ભ્રમ મનમાં વર્ષોથી સાચવીને રાખી મૂક્યો છે. એની અનાક્રમક સુવાસ થોડીક ક્ષણો માટે મનમાં એક મંદિર રચે છે. છાબડી ભરીને પારિજાતનાં પુષ્પો ઘરમાં લઈ જઈને મેં કદી કોઈ દેવને ચઢાવ્યાનું યાદ નથી. મને તો એ પુષ્પો જ દેવત્વથી ભરેલાં જણાયાં છે. હું પારિજાતકનો આશક નથી, બલકત છું!

- ગુણવંત શાહ

હેયાનું પણ એવું જ. આંસુનો અભિષેક થયા કરે અને કશુંક કોમળ કોમળ વીધાયા કરે, ભીજાયા કરે. પોલેન્ડના નોબેલ પારિતોષિક પ્રાપ્ત કરનારા કવિ ઝસ્લો મિલોઝની પંક્તિઓમાં એક પ્રશ્ન પૂછાયો છે : ‘ચળકતો ચપ્પુ સફરજનને કાપે ત્યારે બીજ બચે ખરું?’ જૂની કબર પર લીલું તૃણ ઊગી નીકળે એ રીતે ક્યારેક શરીરથી ખખડી ગયેલા શાયરના હૃદયમાં પંક્તિઓનો ફુટારો થાય છે.

જેલની નિહુર જણાતી

દીવાલો કેટલાં બધાં ડૂસકાં સંઘરીને ઊભી હોય છે એનો ખ્યાલ એ દીવાલોની પેલે પાર વસતાં માણસોને આવવો મુશ્કેલ છે. રાતના અંધારિયા એકાંતમાં કે પછી ચાર દીવાલો વચ્ચેના વેરાન અજવાળામાં ક્યારેક માણસના જામી ગયેલા વિષાદનું મૌન તૂટે છે અને એક છાનું છપનું ડૂસકું સંભળાય છે. ઉત્તુંગ, બર્ફીલાં શિખરો પરથી વહેતાં ઝરણાં અધવચ થીજી જાય ત્યારે આંસુ પણ વહેવાની ટેવ ભૂલી જતાં હોય છે. ક્યુબાની સ્વાતંત્ર્ય-ચળવળમાં જોડાયા બાદ સ્પેનિશ સરકારની જેલોમાં વર્ષો સુધી સબડયા બાદ રોઝે માર્તિન નામના કવિને મારી નાખવામાં આવ્યો. મરતાં પહેલાં એણે જે કવિતા લખી તેને હવે લોકોએ સંગીતમાં ઢાળી છે. ડૂસકું કવિતા બની જાય ત્યારે જ આવી પંક્તિઓ આવી મળે:

હું એક સાચકલો આદમી છું.
નારિયેળીનાં વૃક્ષોની ભૂમિમાંથી આવતો આદમી છું.
મારી જાઉં તે પહેલાં
હું તમારી સાથે
મારા હૃદયની કવિતાઓ માણવા ઈચ્છું છું.
મારી કવિતાઓ લીલી કુમાશવાળી છે.
મારી કવિતાઓ ચળકતા કિરમજી રંગની છે.
મારી કવિતાઓ ઘવાયેલા ફીણ જેવી છે.
જંગલને શરણે જઈને
આ ધરતી પરનાં ગરીબ-ગુરબાં સાથે
હું મારા નસીબને જોડાવા ઈચ્છું છું
સમુદ્ર કરતાં
પર્વત પરથી નીચે ઉતરી પડતાં ઝરણાં
મને વધારે આનંદ આપે છે !

આલ્ફ્રેડ હીચકોકના નાટક ‘ધ લેડી વેનિશીસ ‘ માં એક મૂર્ખ આદમી ઘોંઘાટ અને ખલેલ સામે બળાપો કાઢતો રહે છે અને આસપાસ તો ગોળીઓની રમઝટ ચાલતી હોય છે. પ્રેક્ષકો આવી ખતરનાક મૂર્ખામી પર હસી હસીને બેઠા વળી જાય છે ત્યાં તો એકાએક બાજી પલટી જાય છે અને એ મૂર્ખને ગોળી વાગે છે ત્યારે પોતાના જ ધામાંથી નીકળતું લોહી એ ચાખતો જોવા મળે છે. પ્રેક્ષકો એકદમ ગંભીર બની જાય છે એમને સમજાઈ જાય છે કે જે બાબત હાસ્યાસ્પદ કે વિનોદપ્રેરક જણાતી હતી તે વાસ્તવમાં અત્યંત કડૂણ હતી. કોઈ યુદ્ધ વિનોદપ્રેરક હોઈ શકે ! કોઈ ધા મનોરંજક હોઈ શકે !

માણસ હોવાની પીડા ભોગવી રહેલા આદમીનું ચાલે તો ડ્રોઈંગરૂમમાં સૂરજને ગોઠવી દે અને તડકાને દેશવટો આપે. એ બિચારો શમણામાં વ્હાલપના વીરડા ગાળતો રહે છે અને અજવાળામાં મૃગજળની તલાવડીમાં ડૂબકાં ખાતો રહે છે. એ મિલિમીટરનાં ચૂંથણાં ચૂંથતો રહે છે અને પ્રકાશવર્ષોમાં ગોથાં ખાતો રહે છે. હૃદયરોગનું એડવાન્સ બુકિંગ કરાવીને એ કશાકની પ્રતીક્ષા કરતો રહે છે. જીવનના ટ્રાન્સિસ્ટર પર આનંદબ્રહ્મનું સ્ટેશન પકડાતું નથી. એ માટે જરૂરી એવું ફાઈન ટ્યુનિંગ એની પાસે ક્યાં છે ! મોટરગાડી અને સ્કૂટરનું ટ્યુનિંગ કરાવવામાં આવે છે પણ માણસનું.....●

એક અકસ્માત!

જેઓ પાસે ભૂલ કરવાની હિંમત નથી,
જેઓ પાસે ભૂલ કબૂલ કરવાની તાકાત નથી;
જેઓ ચોમાસામાં પણ ભીના થવા તૈયાર નથી;
જેઓ શિયાળામાં પણ હૂંફાળા નથી થઈ શકતા;
જેઓ ઉનાળામાં પણ શીતળતાનું અભિવાદન નથી કરતા;
જેઓ ખાસ મિત્રને પણ દિલની વાત નથી કરતા;
જેઓ શત્રુની એકાદ ખૂબીને પણ બિરદાવી નથી શકતા;
જેમની આંખો ભીની થવાની ખો ભૂલી ગઈ છે;
જેઓ સુખને મમળાવવામાં કંજૂસાઈ કરે છે;
જેઓ દુઃખને છાતીએ વળગાડીને ફરતા રહે છે;
જેઓ એકપણ પુસ્તકના પ્રેમમાં નથી;
જેમણે જીવનમાં એક પણ વૃક્ષ ઉછેર્યું નથી,
જેમણે એક પણ મધુર સંબંધ ખીલવ્યો નથી;
એવા લોકો પીએચ.ડી. થયા હોય, તોય અભણ જાણવા!
તેઓ બે પગ પર ઊભા છે, એ તો એક અકસ્માત છે!

- ગુણવંત શાહ

જુપીબીઓ વિશે

સરદારધામ દ્વારા પ્રસ્થાપિત મિશન ૨૦૨૬ અંતર્ગત પ્રથમ હરોળના ૧૦,૦૦૦થી વધુ ઉદ્યોગપતિઓને સંગઠિત કરવા માટે ગ્લોબલ પાટીદાર બિઝનેસ ઓર્ગેનાઈઝેશનની (GPBO) રચના કરવામાં આવી છે.

જુપીબીઓના નેટવર્કને જિલ્લા, રાજ્ય અને વિવિધ દેશોમાં વિસ્તારવાનું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે. જુપીબીઓ દ્વારા ઉદ્યોગ જગત માટે ઉપયોગી એવા

- મોટીવેશનલ પ્રોગ્રામ
- ટ્રેઈનિંગ પ્રોગ્રામ
- સેક્ટર આધારિત B2B મીટિંગ્સ
- નવીન ટેકનોલોજી અને આધુનિક ધંધાકીય અભિગમ માટેના આયોજનો કરવામાં આવે છે.

મુખ્ય ઉદ્દેશ

- ✓ એકબીજા સાથે નેટવર્કિંગ દ્વારા વ્યાપાર ઉદ્યોગમાં પરસ્પર ઉપયોગી થવું
- ✓ સમાજમાં નવા ઉદ્યોગ સાહસિકો તૈયાર કરવામાં ઉપયોગી થવું
- ✓ શિક્ષિત અને સક્ષમ યુવાઓને રોજગારીની તકો પુરી પાડવામાં ઉપયોગી થવું

P2P નેટવર્ક

GPBO દ્વારા પ્રસ્થાપિત P2P ઓનલાઈન બિઝનેસ નેટવર્ક ગામથી લઈને શહેર અને દેશ-વિદેશના તમામ પાટીદાર ઉદ્યોગકારો માટે નેટવર્કિંગનું શ્રેષ્ઠ માધ્યમ બની રહેશે. જેમાં નાના વ્યાપારીઓથી લઈને મોટા ઉદ્યોગપતિઓ પોતાના વ્યવસાયનું રજિસ્ટ્રેશન કરાવી શકે છે.

P2P ઓનલાઈન નેટવર્ક આપના ઉત્પાદનો અને સેવાઓને પ્રમોટ કરવાનું શ્રેષ્ઠ પ્લેટફોર્મ પૂરું પાડશે. આ ઉપરાંત P2P ઓનલાઈન નેટવર્ક દ્વારા ઉચ્ચ ગુણવત્તાવાળો કાચો માલ મેળવી શકશો તેમજ અન્ય જરૂરીયાતો માટેના સપ્લાયર્સ સાથે આપ સીધો સંપર્ક કરી શકશો.

કોણ જોડાઈ શકે?

- ✓ નાના-મોટા બિઝનેસમેન
- ✓ પ્રોફેશનલ્સ
- ✓ સર્વિસ પ્રોવાઈડર્સ

કેવી રીતે ઉપયોગી છે?

- ✓ પ્રોડક્ટ, સર્વિસ વિશેની માહિતી
- ✓ ઈ-મેઈલ અથવા ફોનથી સંપર્ક
- ✓ ધંધાકીય જોડાણ

કઈ વિગતો અપલોડ કરી શકાય?

- ✓ કંપનીનું નામ તથા લોગો
- ✓ માલિકનું નામ તથા ફોટો
- ✓ સંપર્કની વિગતો
- ✓ કંપનીનું પ્રોડક્ટ લીસ્ટ તથા ફોટો
- ✓ કંપનીની પ્રોડક્ટ વિશે માહિતી
- ✓ કંપનીને જરૂરી રો-મટીરીયલ, સેવાઓ તથા જોબવર્કની વિગતો
- ✓ કંપનીને જરૂરી સ્ટાફની વિગતો



સમસ્ત પાટીદારની એકતાનું ધામ
સરદારધામ
વિશ્વ પાટીદાર સમાજ
આયોજીત



મિશન ૨૦૨૬ અંતર્ગત
ગ્લોબલ પાટીદાર
બિઝનેસ ઓર્ગેનાઈઝેશન

GPBO

૧૦ લાખ
બિઝનેસમેનનું જોડાણ



www.gpbo.org GPBO



કરો યોગ, રહો નીરોગ

જીવન જીવવાની કળા છે યોગ. જીવનશૈલી છે યોગ. યોગાસન એક મુદ્રા છે. આપણું શરીર અસંખ્ય મુદ્રાઓ અપનાવી શકે છે. જેમાંની કેટલીક મુદ્રાઓ યોગાસનરૂપે ઓળખાય છે. યોગાસન કસરત નથી તે આપણી ઊર્જાને એક ખાસ દિશા તરફ વાળવાની સૂક્ષ્મ પ્રક્રિયાઓ છે. તે કોઈ ખાસ ચેતના સાથે કરવા જોઈએ.

આજકાલ ટાટા સ્કાય કે ડિશનેટ જેવાં ડીટીએચ ઉપકરણો આવ્યાં પછી વારંવાર એન્ટિના સેટ કરવાની ઝંઝટથી આપણે બચી ગયા છીએ. નહિ તો વરસાદ આવે કે વાવાઝોડું આવે ત્યાર પછી તરત કે તે દરમિયાન એન્ટિના સેટ કરવી પડતી. ઘણીવાર એવું પણ બનતું કે ટીવી પર મેચ આવતી હોય કે કોઈ રસપ્રદ કાર્યક્રમ આવતો હોય ને અચાનક ટીવી પર ‘રુકાવટ કે લિયે ખેદ હે’ કહ્યા વગર જ બ્લેકઆઉટ છવાઈ જતો. જો ઉપર જઈને એન્ટિના ચેક કરીએ તો ખબર પડે કે વાંદરાં કૂદ્યાં અને એન્ટિના ફરી ગઈ.

આપણા શરીરનું પણ કંઈક એવું જ છે. જો આપણે આપણું શરીર યોગ્ય લય અને સૂર સાથે ચલાવવું અને ઊર્જાસભર રાખવું હોય તો તેની એન્ટિના પણ સરખી રાખવી પડે અને તેના દ્વારા સમગ્ર બ્રહ્માંડમાંથી રીલીઝ થતી ઊર્જાને ડાઉનલોડ કરતાં રહેવું પડે. આ માટે જીવનમાં શિસ્ત રાખવી અત્યંત જરૂરી છે.

સમગ્ર યોગ પ્રણાલી એક રીતે શરીરના સમીકરણને

સુધારવામાં જોડાઈ છે જેથી કરીને તે માત્ર બહારથી જ નહીં પરંતુ આંતરિક રીતે પણ જીવનમાં ફેરફારો ઘટિત કરવા માટે આપણે માટે એક એન્ટિનાનું કાર્ય કરે.

આજે તો યોગ સમગ્ર વિશ્વમાં પ્રસિદ્ધ છે અને ૨૧મી જૂને વિશ્વભરમાં યોગાસનો કરવામાં આવે છે.

યોગાસન કરવાના કેટલાક નિયમો છે.

- કોઈ યોગ ગુરુના માર્ગદર્શનમાં યોગાભ્યાસ શરૂ કરવો જોઈએ.
- સૂર્યોદય અને સૂર્યાસ્તનો સમય યોગ કરવા માટે યોગ્ય છે.
- યોગ કરતાં પહેલાં સ્નાન કરવું જરૂરી છે.
- યોગ કરવાના બે કલાક પહેલાં કશું ન ખાવું.
- યોગાસન કરતી વખતે આરામદાયક સુતરાઉ કપડાં પહેરવાં.
- યોગાસન શાંત વાતાવરણમાં કરવા જોઈએ.
- યોગનો અભ્યાસ નિરંતર ચાલુ રાખવો જોઈએ.
- શારીરિક તકલીફ હોય તો યોગાચાર્યની સલાહથી આસનો કરવાં.
- આસન કરવામાં જોર ન કરવું જોઈએ.
- યોગાસન કર્યા પછી લાભ માટે રાહ જોવી પડશે.
- યોગાસન-પ્રાણાયામ પૂર્ણ કર્યા પછી શવાસન અવશ્ય કરવું.

યોગાસન હંમેશાં મનની શાંતિપૂર્ણ અવસ્થામાં જ કરવા જોઈએ. મનમાં શાંતિ અને સ્થિરતા લાવીને વિચારોને બહારની દુનિયાથી દૂર કરીને સ્વયં પર કેન્દ્રિત કરવા જોઈએ. જો અતિશય થાક લાગ્યો હોય ત્યારે યોગાસન ન કરવા જોઈએ.

દૈનિક જીવનમાં યોગ

આજના આપાધાપીના સમયમાં જિંદગીમાં ઘણીવાર એવો સમય આવે છે જ્યારે આપણા જીવનની ગતિ ધીમી પડી જાય છે. જીવનમાં તણાવ, થાક, ચીડિયાપણું, ક્રોધનું વર્ચસ્વ વધી જાય છે.

જો આપણે આપણી લાગણીઓને અને નકારાત્મકતાને નિયંત્રિત ન કરીએ તો જીવન અસ્તવ્યસ્ત થઈ જાય છે. ઉપરાંત આપણું શરીર અનેક રોગોનું ઘર બની જાય છે તેથી શરીરને સ્વસ્થ અને મનને શાંત રાખવા માટે યોગાસન એક એવી દવા છે જેની કોઈ આડઅસર નથી થતી.

જો તમે પહેલી વાર યોગાસન કરતાં હો તો ધીરે ધીરે શરૂઆત કરવી અને કયા યોગાસનથી કરવી તે નીચે આપેલ છે. સૌ પ્રથમ બેસીને કરવાના આસન જોઈએ:-

જાનુશિરાસન

શેતરંજી પર બે પગ સીધા કરીને બેસો. જમણો પગ લાંબો જ રાખો. ડાબા પગના પંજાને સાથળની અંદરની તરફ દબાવીને મૂકો. બંને હાથથી પગનો પંજો પકડવાના પ્રયત્ન કરતાં વાંકા વળો. શક્ય હોય તેટલું વળો, વળી શકો તો માથું ઢીંચણ પર લગાવો. આ સમયે બંને હાથની કોણીઓ જમીન પર પગની બંને બાજુએ અડકેલી રહેવી જોઈએ. જેટલો સમય આ સ્થિતિમાં રહી શકો, રહો. ધીરે ધીરે સ્થિતિ પર રહેવાનો સમય વધારતાં જાઓ.



આ આસન કરવાથી જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે. પેટ ઉપરનો મેદ ઓછો થાય છે.

પશ્ચિમોતાનાસન

જમીન પર બંને પગ સીધા કરીને બેસો જેમાં ઢીંચણની નીચેનો ભાગ ભૂમિ પર જ રહે તે ધ્યાન રાખો. હવે હાથના બંને પંજાથી પગના અંગૂઠા પકડવાનો પ્રયત્ન કરો. આ સમયે બંને હાથની કોણી બંને પગની બહારની બાજુએ હોવી જોઈએ.

આ આસન કરવાથી જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે. ઉદરના મધ્ય ભાગને કૃશ કરે છે અને શરીરની નાડીઓ સ્થિતિસ્થાપક બનાવે છે.



વકાસન

શેતરંજી પર પગ સીધા રાખીને ટટાર બેસો. હવે જમણા પગને ઘૂંટણથી વાળો અને જમણા પગનું તળીયું ડાબા ઘૂંટણ નજીક લાવો જેથી જમણા પંજાની બાજુ ડાબા ઘૂંટણને અડે અને જમણો સાથળ પેટ



પર દબાય. જમણો હાથ સીધો ઊંચો કરો અને જમણા ઘૂંટણની ફરતે નીચે આણો. પીઠને થોડી આગળ નમાવી ડાબા હાથને ખેંચીને પગને જમણી ઘૂંટી પાસેના ભાગમાં મજબૂત રીતે પકડી રાખો. જો ઘૂંટી સુધી ન પહોંચી શકાય તો જમણા ઘૂંટણને ડાબા હાથ વડે મજબૂત રીતે પકડી રાખો. જમણા હાથને પીઠ પાછળ ટેકવી રાખો અને શરીરને જમણી તરફ ટૂંચી કરો. હડપચીને જમણા ખભાની સમાંતર રાખીને પાછળ જુઓ. આ સ્થિતિમાં જ્યાં સુધી રહી શકાય ત્યાં સુધી રહો અને પછી પૂર્વવત્ સ્થિતિમાં આવો.

આ જ રીતે હાથ અને પગની સ્થિતિ બદલીને બીજી બાજુએ એટલે પીઠને ડાબી બાજુએ વાળી આસન પૂર્ણ કરો.

હવે જોઈએ ઊભા રહીને કરવાના આસનો.

કટિયકાસન

સીધા ઊભા રહો. બંને હાથને કમર પર એવી રીતે મૂકો જેમાં આંગળા કમરની પાછલી તરફ રહે અને અંગૂઠો આગળની તરફ રહે. હવે કમરને હલકો ધક્કો મારતાં પાછળની તરફ વાંકા વળો, માથું પણ સીધમાં હોવું જોઈએ. એ જ રીતે આગળની તરફ વાંકા વળો. હવે બંને હાથ સામેની બાજુએ સીધા કરો. માત્ર કમરથી ડાબી અને



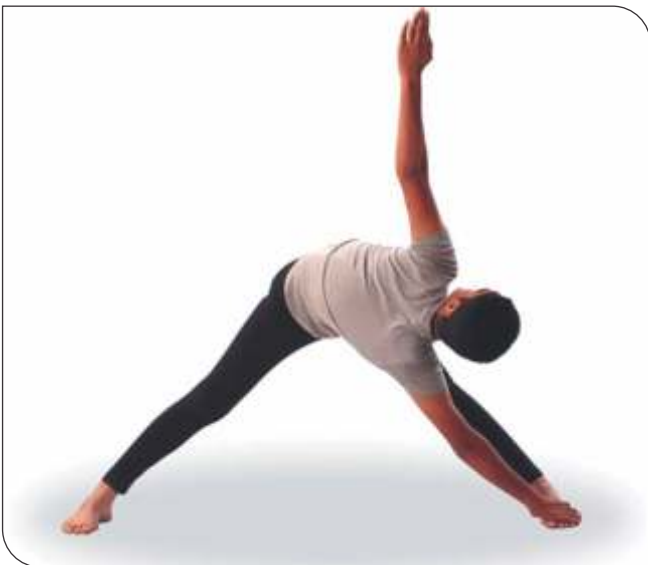
જમણી તરફ ફરવાનું છે જેમાં જમણી તરફ ફરતાં જમણો હાથ સીધો રહેશે અને ડાબો હાથ જમણા હાથની કોણી સુધી વાંકો વળશે. આ જ રીતે ડાબી બાજુએ કરો. આ આસનો કરવાથી કરોડરજજુની સ્થિતિસ્થાપકતા વધે છે.

તાસિસન

સીધા ઊભા રહો. બંને હાથ માથાને સમાંતર લઈ આકાશ તરફ ઊંચા કરો. જેટલા ખેંચી શકો એટલા ખેંચો. હવે આંખોને એક સ્થાન પર કેન્દ્રિત કરીને પગના પંજા પર ઊભા થાઓ જેથી એડી ઊંચી રહે. થોડી મિનિટ આ સ્થિતિમાં ઊભા રહી પાછા મૂળ સ્થિતિમાં આવો.

ત્રિકોણાસન

જમીન પર સીધા ઊભા રહો. બંને પગ વચ્ચે લગભગ ત્રણ વેંત જેટલું અંતર રાખો. ડાબા પગને સહેજ ડાબી બાજુએ ફેરવો અને ડાબા પગને ઘૂંટણમાંથી થોડો વાળો. કમરના ઉપરના ભાગને ડાબા પગ તરફ ધીરે ધીરે નમાવો. સમતોલન જાળવતાં ડાબા હાથની હથેળી ડાબા પગના પંજાની દિશામાં જમીન પર રાખો. જમણા હાથને લંબાવી માથા પાસે લઈ જાઓ અને લંબાવેલા હાથને જમીનથી સમાંતર રહે તે રીતે રાખો. આમ કરતાં જમણો પગ ઘૂંટણમાંથી વળે નહીં તે જુઓ. ઉપરની સમગ્ર પ્રક્રિયા બીજા પગથી પણ કરો.



વૃક્ષાસન

સીધા ઊભા રહો. ડાબા પગને ઘૂંટણમાંથી વાળી જમણા પગના ઘૂંટણ પાસે મૂકો. બંને હાથ બાજુમાંથી માથા તરફ લઈ જાઓ. બંને હાથની હથેળીઓને ભેગી કરી નમસ્કારની સ્થિતિમાં રાખો. આ આસન કરવાથી એકાગ્રતા વધે છે. શરૂઆતમાં સંતુલન ન રહે તો દીવાલનો ટેકો લેવો. આ જ રીતે બીજા પગથી પણ કરવું.

સૂર્ય નમસ્કાર

સામાન્ય રીતે સૂર્ય નમસ્કાર સૂર્યની સમક્ષ ઊભા રહીને કરવાનું આસન છે. પરંતુ જો તે શક્ય ન હોય તો પૂર્વ દિશા તરફ મોં કરીને ઊભા રહીને પણ કરી શકાય છે.

સૌ પ્રથમ નમસ્કારની મુદ્રા લઈ ઊભા રહો, નજર સીધી રાખો જેમાં કોણી કમરથી દૂર રહે. આ સમયે શ્વાસ સામાન્ય લેવો જોઈએ. હવે ઊંડો શ્વાસ લેતાં બંને હાથ સીધા આકાશની દિશામાં ઊંચા કરો. હથેળી અને આંગળાં ખુલ્લાં રાખો. પગ જમીન પર મજબૂતપણે



રાખો અને કરોડમાંથી પાછળની તરફ થોડા વાંકાં વળો. ડોકને પાછળની તરફ નમાવો. આ સ્થિતિમાં ઘૂંટણ અને કોણી સીધા રહેવા જોઈએ. બંને હાથ કાનની પાસે એકબીજાને સમાંતર રહેવા જોઈએ. ધીમેથી શ્વાસ બહાર કાઢતા શરીર નીચેની તરફ વાળો. બંને હાથને પગના બંને પંજાની બહારની બાજુમાં મૂકો. શક્ય હોય તો માથું ઘૂંટણને અડે તે રીતે ઊભા રહો. ઊંડો શ્વાસ લેતા ડાબા પગને પાછળની તરફ લો જે સમયે જમણા પગનો પંજો જમીન પર જ રહેશે, કરોડ અને ડોક પાછળની તરફ વાળો. હવે બંને હથેળી જમીન પર દૃઢપણે રાખી જમણો પગ પણ ડાબા પગ પાસે લઈ જાઓ અને પગનો પંજો અને એડી જમીન પર રહે તે રીતે પર્વતાસનની સ્થિતિમાં આવો.

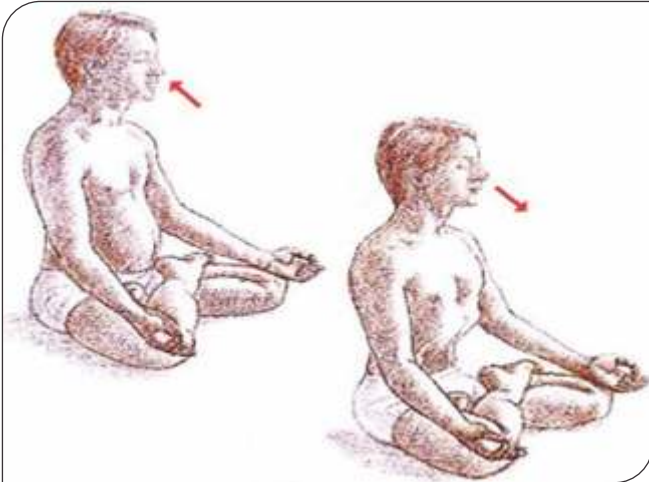
હવે હાથની સ્થિતિને દૃઢ રાખી ઘૂંટણ, છાતી અને હડપચીને જમીન પર ટેકવો, નિતંબ ઊંચાં રાખો. ત્યાર પછી બંને હાથની કોણીને સીધી કરતાં પેટ છાતી અને હડપચીને ઊંચકી ભુજંગાસનની સ્થિતિમાં આવો. હવે ફરીથી પર્વતાસનની સ્થિતિ લો. હવે ડાબા પગને બંને હાથની હથેળીની વચ્ચે લાવો. ધીરેથી જમણો પગ ડાબા પગની સાથે મૂકો. ધીરેથી ઊભા થઈ બંને હાથની હથેળીને ઉપર લેતાં કરોડથી પાછળની તરફ વળો અને છેલ્લે નમસ્કારની સ્થિતિમાં આવી જાઓ.

આ અડધો સૂર્ય નમસ્કાર થયો. આ જ પ્રક્રિયા જમણા પગથી કરીશું તો બીજો અડધો નમસ્કાર થશે જે કર્યા પછી એક સંપૂર્ણ સૂર્ય નમસ્કાર કહેવાશે.

પ્રાણાયામ

કપાલભાતિ

કપાલ અર્થાત મસ્તિષ્ક અને ભાતિ એટલે આભા. જે આસન કરવાથી મસ્તિષ્કનું તેજ વધે છે તેને કપાલભાતિ પ્રાણાયામ કહે છે. આ ક્રિયા કરતી વખતે સુખાસન કે પદ્માસનમાં બેસો. બંને હાથની હથેળીને ઘૂંટણ પર આકાશની તરફ રાખો. કપાલભાતિ પ્રાણાયામમાં શ્વાસ બહાર ફેંકવાની ક્રિયા કરવાની હોય છે. શ્વાસ લેવામાં કોઈ દબાણ કે બળનો પ્રયોગ કરવામાં આવતો નથી. સહજરૂપે જેટલો શ્વાસ અંદર જાય તેટલો જ શ્વાસ છોડવાની ક્રિયા કરતી વખતે એકાગ્રતાથી અને બળપૂર્વક કરવામાં આવે છે. આમ કરવાથી સ્વાભાવિક રીતે જ પેટના સ્નાયુઓનું સંકોચન અને વિસ્તરણ થાય છે.



આ પ્રાણાયામ કરતી વખતે મનમાં એવો જ ભાવ આવવો જોઈએ કે, ‘હું જે શ્વાસ બહાર કાઢું છું તેની સાથે મારા શરીરના તમામ રોગો પણ બહાર નીકળી જાય છે અને મારું શરીર સ્વસ્થ થાય

છે.’ કપાલભાતિ પ્રાણાયામ ત્રણ મિનિટથી શરૂ કરી પાંચ મિનિટ સુધી કરી શકાય છે.

● કપાલભાતિના લાભ

મુખમંડળ, ચહેરા પર તેજ વધશે. કફજન્ય રોગો જેવાં કે દમ, એલર્જી, સાઈનસનું સમન થશે. શરીરની સ્થૂળતા, ગેસ, બંધકોષ, ઘચરકા જેવા રોગોમાં લાભ થશે. હૃદય, ફેફસાં અને મસ્તિષ્કના તમામ રોગો દૂર થશે.

અનુલોમ વિલોમ

આ પ્રક્રિયા કરતી વખતે સુખાસન કે પદ્માસનમાં બેસો. જમણા હાથની તર્જની અને મધ્યમાને અંગૂઠાના મૂળ પર મૂકી વાળો. અંગૂઠાને જમણા નસકોરા પર મૂકો અને ડાબા નસકોરાથી ધીરે ધીરે શ્વાસ લો. (લગભગ ૧૦ સુધી ગણવું) શ્વાસ પૂરો ભરાઈ જાય પછી ડાબું નસકોરું બંધ કરી જમણા નસકોરાથી શ્વાસ ધીરે ધીરે બહાર કાઢવો. આ જ રીતે બીજી બાજુ કરવું. આ પ્રાણાયામમાં પણ બંને તરફ કરવાથી એક પ્રાણાયામ પૂર્ણ થાય છે.

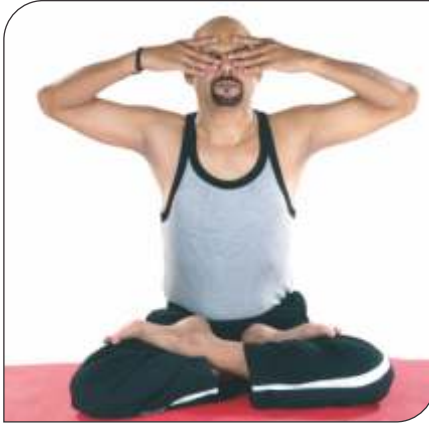


ભ્રામરી પ્રાણાયામ

આ પ્રાણાયામ કરતાં પહેલાં હાથના અંગૂઠાથી કાન બંધ કરવા. બાકીની આંગળીઓથી આંખ બંધ કરવી અને છેલ્લી કનિષ્ઠિકા એટલે કે ટચલી આંગળીથી નાક પર હલ્કું દબાણ આપવું. ત્યાર પછી મોં ખોલ્યા વગર ‘અં’નું ઉચ્ચારણ કરવું. આ પ્રકારે ‘મકાર’ કરવાથી

મસ્તિષ્કમાં એક પ્રકારની ઝણઝણાટીનો અહેસાસ થશે. કોઈપણ વસ્તુ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા અથવા યાદશક્તિ વધારવા માટેનો આ ઉત્તમ પ્રાણાયામ છે.

પ્રાણાયામ વિશે વ્યાસભાષ્યમાં લખ્યું છે કે: તપો ન પરં પ્રાણાયામાત તતો વિશુદ્ધિર્મલાનાં દક્ષિણજ્ઞાનસ્યા ॥ અર્થાત્ પ્રાણાયામથી મોટું બીજું તપ નથી, પ્રાણાયામથી પાપ સંસ્કારોની એટલે કે રાગાદિ દોષોની અને ઈન્દ્રિયાદિના વિષયાશક્તિરૂપ દોષની નિવૃત્તિ થઈ જ્ઞાનનો પ્રકાશ થાય છે અને તે



પહોંચાડે છે. ●

જ રીતે યોગ વિશે શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતામાં યુક્તાહાર વિશે અધ્યાય દ્વાના ૧૭મા શ્લોકમાં કહ્યું છે:

યુક્તહારવિહારસ્ય યુક્ત્વેષ્ટસ્ય કર્મસુ।
યુક્ત્સ્વપ્નાવબોધસ્ય યોગો ભવતિ દુઃખહા ॥
અર્થાત્ આ યોગ સાબિત કરે છે કે ન તો વધારે પ્રમાણમાં ખાનારી વ્યક્તિ કે વધારે પડતી ઊંઘ ધરાવતી વ્યક્તિ, કે અતિ જાગૃત અથવા લાંબા સમય સુધી જાગૃત ન રહેનાર વ્યક્તિને દુઃખ જ

અમદાવાદમાં આડઅસર વગર લગભગ ૮૧ બીમારીઓને દૂર કરનારા યોગાચાર્ય શ્રી દિલીપ ધોળકિયાએ યોગાસનો અને પ્રાણાયામ દ્વારા ‘બેલેન્સ થેરપી’ની એક નવી કેડી કંડારી છે. તેઓએ તેમની જીવનયાત્રા દરમિયાન અનેક પુરસ્કારો પ્રાપ્ત કર્યા છે. ગુજરાત ઈનોવેશન સોસાયટી દ્વારા ‘યોગિક બેલેન્સ થેરપી’ માટે પુરસ્કાર પ્રાપ્ત, ગુજરાતના મુખ્યમંત્રીશ્રી દ્વારા એમિનન્સ એવોર્ડથી સન્માનિત અને ‘યોગચેતના’ પુસ્તકના લેખક વિશ્વપ્રખ્યાત યોગાચાર્ય શ્રી દિલીપ ધોળકિયાએ લોકોને આરોગ્યની એક નવી દિશા દેખાડી છે.

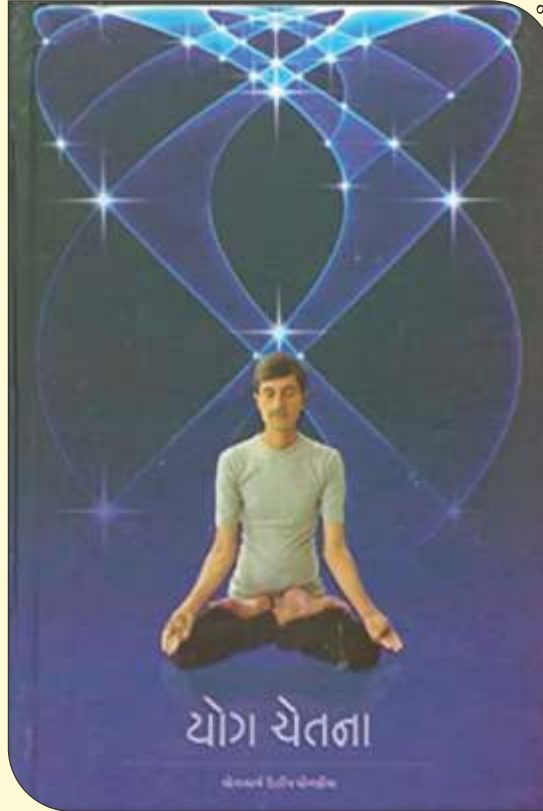
યોગાચાર્યના કહેવા પ્રમાણે સ્થૂળ શરીરને થયેલો કોઈપણ રોગ જો કોઈ ચોક્કસ કારણને લઈને ન થયો હોય અને ૮૦ ટકા બીમારીઓમાં કોઈ દેખીતું કારણ નથી જ હોતું. તો તેનું કારણ સ્થૂળ શરીરનું કે સુક્ષ્મ શરીરનું કે પ્રાણ શરીરનું અથવા ચક્રોનું તેમજ વિચારોનું ઈમ્બેલેન્સ થવું તે જ હોઈ શકે.

શરીરમાં આવેલા સાત ચક્રોમાંથી

મણિપુર ચક્રના તેના સ્થાનેથી ખસવા કે તેના બેલેન્સ બગડવાના કારણે કેટલાંક રોગો ઉત્પન્ન થઈ શકે છે. ખાસ કરીને સૂવા, બેસવા, ઊભાં રહેવા અને ચાલવાની ખોટી રીતથી શરીરનું બેલેન્સ બગડે છે, લાંબા સમય સુધી ટુ વ્હીલર ચલાવવા કે ઉબડખાબડ સ્થાને ઉતાવળે ચાલવા, દોડવા, ત્રાંસા બેસીને

ડ્રાઈવિંગ કરવાથી મણિપુર ચક્રનું બેલેન્સ બગડી જાય છે અને અનેક બીમારીઓ દેખા દે છે.

કોઈપણ નાની કે મોટી બીમારી લઈને આપણે ડોક્ટર પાસે જઈએ ત્યારે સૌ પ્રથમ બ્લડ ટેસ્ટ, એક્સરે કે પછી એમઆરઆઈ



જેવા ટેસ્ટ કરવાની સલાહ આપવામાં આવે છે. પરંતુ જો આપણને ખબર હોય કે સતત કમ્પ્યુટર સામે બેસી રહેવાની આપણને ટેવ છે, દિવસ દરમિયાન કોઈ પ્રકારનો વ્યાયામ કરતા નથી, ખાવાપીવાનો કોઈ ચોક્કસ સમય રાખ્યો નથી અને પૌષ્ટિક તાજાં ભોજન ઉપરાંત ફાસ્ટફૂડ ખાવાની ટેવ પડી છે, ઊંઘવા કે ઉઠવાનો કોઈ ચોક્કસ સમય નથી તો તરત જ યોગાચાર્યનો સંપર્ક કરવો જોઈએ અને નિયમિત રીતે યોગ અને પ્રાણાયામ કરવા જોઈએ. આજકાલ કોરોનાને લીધે ઓનલાઈન ક્લાસ પણ ચાલે છે.

જો આ રીતે જીવનશૈલીમાં થોડો બદલાવ લાવવામાં આવશે

અને યોગાચાર્ય દિલીપ ધોળકિયાના કહેવા પ્રમાણે પાંચેય પ્રાણનું બેલેન્સ કરવામાં આવશે તો સ્થૂળ શરીર, સુક્ષ્મ શરીર, પ્રાણ, ચક્રો, કરોડરજ્જુ અને વિચારોનું બેલેન્સ થશે અને તો જ સ્વસ્થ જીવન જીવાશે અને શરીર, મન અને આત્મામાં આત્મવિશ્વાસ, સકારાત્મકતા અને શાંતિનો સંચાર થશે. ●



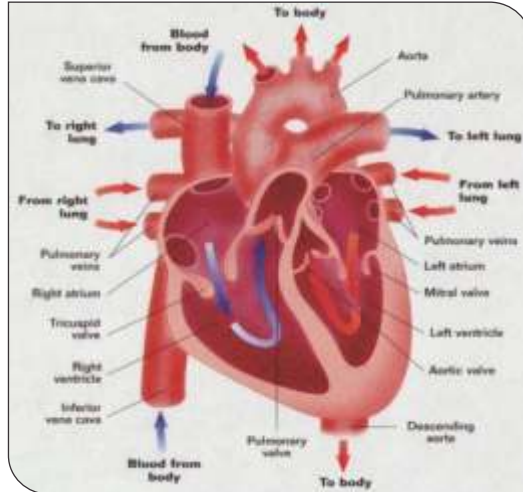
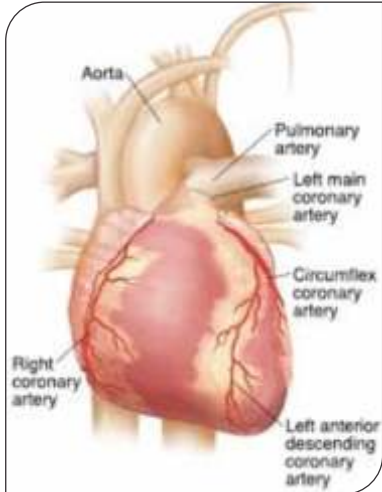
હાર્ટએટેક

હાર્ટએટેક એટલે શું ?

હાર્ટએટેક એક પ્રકારની ‘મેડિકલ ઈમર્જન્સી’ ગણાય. જ્યારે હૃદયને લોહી પહોંચાડનારી મુખ્ય કોરોનરી આર્ટરી અને તેની શાખાઓમાં લોહીની સાથે ફરતો “કોલેસ્ટ્રોલ” નામનો આછા પીળારંગનો ચીકણો પદાર્થ ધીરે ધીરે ચોંટવા માંડે ત્યારે નળીઓ સંકડાઈ જાય એટલે હૃદયને પોતાના કામ માટે લોહી મળવું જોઈએ તે મળે નહીં. લોહી ના મળે એટલે ઓક્સિજન ના મળે પરિણામે હૃદય કામ કરતું બંધ થઈ જાય અને કારણે હૃદયમાં દુખાવો થાય અને હાર્ટએટેક કહેવાય. આ વખતે તાત્કાલિક સારવાર આપવામાં ના આવે તો માનવીનું મૃત્યુ થાય.

માનવીના હૃદયની રચના અને કાર્ય :

મુઠ્ઠી જેટલા કદનું હૃદય છાતીની ડાબી બાજુએ રહેલું છે. હૃદયના



બે ભાગ છે જે જમણા અને ડાબા હૃદય તરીકે ઓળખાય છે. આ બન્ને ભાગના બીજા બે ભાગ છે જે ‘કર્ણક’ અને ‘ક્ષેપક’ તરીકે ઓળખાય છે. કર્ણકની અંદર લોહી જાય છે અને ક્ષેપકમાંથી બહાર જાય છે. હૃદય એટલે છાતીની મધ્યમાં રહેલો સ્નાયુનો બનેલો એક પ્રકારનો પંપ. ડાબી બાજુનો ભાગ (પંપ) શરીરના બધાજ ભાગો ને લોહીની નળીઓ

મારફતે ચોખ્ખું લોહી પહોંચાડે, જમણી બાજુનો ભાગ (પંપ) અશુદ્ધ લોહીને ચોખ્ખું કરવા પાછું મોકલે છે.

હાર્ટએટેક આવે ત્યારે શું થાય ?

હૃદયના થોડા ભાગને પૂરતો ઓક્સિજન ના મળે ત્યારે છાતીમાં દુખાવો જે લગભગ બધા જ પ્રકારમાં હોય છે તેને “એન્જાઈના” અથવા “એન્જાઈના પેક્ટોરિસ” કહે છે. આ વખતે ખૂબ શ્વાસ ચઢે. હૃદયના ધબકારા (પાલ્પિટેશન) વધી જાય અને હાર્ટએટેક કહેવાય.

પુરુષોમાં હાર્ટએટેક આવે ત્યારે :

છાતીમાં ડાબી બાજુ દુખે અને ભીસ આવતી હોય તેમ લાગે. આવો દુખાવો ધીરે ધીરે હાથમાં, બરડામાં, જડબામાં, ગળાના ભાગ અને પેટમાં ફેલાય. છાતીમાં બળતરા (હાર્ટબર્ન) થાય, ઊબકા આવે,

ઊલટી થાય, અપચો થયો હોય તેમ લાગે, માથું ખાલી થઈ ગયું હોય તેમ લાગે, શ્વાસ બરોબર ના લેવાય, આંખે અંધારા આવે--જેને કારણે દર્દી ગભરાઈ જઈને બૂમો પાડે કે રડવા માંડે. દર્દીને ખૂબ નબળાઈ લાગે, શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડે, ગભરામણ થાય. હૃદયના ધબકારા વધી જાય અને અનિયમિત થઈ જાય, દર્દીને ખૂબ થાક લાગે, પગમાં દુખાવો થાય અને સોજા આવે. શરીરની ચામડી ફિક્કી પડી જાય અને ખૂબ પરસેવો થાય.

સ્ત્રીઓમાં હાર્ટએટેક આવે ત્યારે :

તેમને છાતીમાં દુખાવો થાય નહીં, પણ ડાબા ખભામાં અને પડખામાં દુખાવો થાય. આ ઉપરાંત પુરુષોમાં થાય છે તેવા ઉપર જણાવેલા લક્ષણો પણ થોડા ઘણા પ્રમાણમાં થાય. તે સિવાય તેમને છાતીમાં બળતરા (હાર્ટબર્ન) થાય, ભૂખ જતી રહે, વારે વારે ઉધરસ આવે.

હાર્ટએટેક આવવાની શક્યતા કોને છે ?

૧. વારસાગત કારણો (જીનેટીક કારણ):

તમારા પિતા, માતા. દાદા, દાદી. ફોઈ, કાકા, ભાઈ, બહેન કોઈને પણ હાર્ટએટેક આવ્યો હોય તો વારસાગત (“જન્સ”) ને કારણે તમને આવવાની શક્યતા છે.

૨. ડાયાબિટીસ:

વારસાગત કારણો સિવાય મોટી ઉંમરે થનારો ડાયાબિટીસ જેને ટાઈપ-૨ ડાયાબિટીસ કહેવાય તે ગળપણ વાળી ખોરાકની ચીજો વધારે પ્રમાણમાં ખાવાના શોખને કારણે થાય છે. જેને ટાઈપ-૨ ડાયાબિટીસ હોય તેને હાર્ટએટેક આવવાની શક્યતા વધારે છે. તંદુરસ્ત વ્યક્તિના ડાયાબિટીસના રિપોર્ટમાં ભૂખ્યા પેટે ૯૦ મિગ્રા./ડેલી. એન જમ્યા પછી બે કલાકનું રીડિંગ ૧૩૦ મિગ્રા./ડે.લિટ. મિલિગ્રામ્સથી વધારે ના હોવું જોઈએ.

૩. લોહીનું ઊંચું દબાણ (બ્લડપ્રેશર):

વારસાગત કારણો સિવાય બ્લડપ્રેશર (લોહીનું દબાણ) વધવાનું મુખ્ય કારણ રોજિંદા જીવનમાં ખૂબ જ માનસિક તણાવ હોય ત્યારે થાય છે. નોર્મલ બ્લડ પ્રેશર ૧૨૦/૮૦ ગણાય. જો બ્લડપ્રેશરનો આંકડો આ રીડિંગથી વધતો જાય તો હાર્ટએટેક આવવાની શક્યતા ખૂબ વધી જાય છે.

૪. રેસ્ટિંગ હાર્ટ રેટ :

સવારે જાગો ત્યારે પથારીમાં સૂતા સૂતા ડાબા હાથના અંગૂઠાની થોડે નીચે આવેલી નાડી ઉપર જમણા હાથની પહેલી બે આંગળીના નખની પાછળ આવેલા ભાગને મૂકી અને નાડીના ધબકારા કેટલા થાય છે. તે ગણો. આ માટે “ઓક્સિમિટર” નામનું સાધન પણ દવાવાળાને ત્યાં મળે છે. આ આંકડો એક મિનિટમાં ૬૦ થી ૧૦૦ સુધી હોવો જોઈએ. જો ૧૦૦ થી વધારે હોય તો હાર્ટએટેક ની શક્યતા ગણાય.

૫. વધારે વજન:

હવે વજનનું માપ બોડી માસ ઇન્ડેક્સ (બી.એમ.આઈ.) પ્રમાણે ગણાય છે.

તમારું વજન કિલોગ્રામમાં હોય તેને તમારી ઊંચાઈ મિટરમાં હોય તેના ગુણાંક (સ્ક્વેર) થી ભાગી નાખો એટલે જે આંકડો આવે તે તમારો બી.એમ.આઈ કહેવાય દા.ત. તમારું વજન ૮૦ કિલોગ્રામ છે અને ઊંચાઈ ૬ ફૂટ છે. ૬ ફૂટ ના ૧.૮ મીટર થાય તેનો સ્ક્વેર ૧.૮ x ૧.૮ = ૩.૨૪ થયો. હવે ૮૦ ભાગ્યા ૩.૨૪ = ૨૪.૭ થયા. આ આંકડો તમારો બોડી માસ ઇન્ડેક્સ કહેવાય. બી.એમ.આઈ. ૧૮.૫ થી ૨૪.૯ સુધી નોર્મલ ગણાય. તેનાથી વધારે હોય તો વારસાગત કારણો નહીં હોય ત્યારે પણ બ્લડપ્રેશર અને/અથવા ડાયાબિટીસ થાય. એક સાથે આ ત્રણે વસ્તુ ૧. વધારે વજન ૨. ડાયાબિટીસ અને ૩. બ્લડપ્રેશર હોય તેને વૈજ્ઞાનિકો “મેટાબોલિક સિન્ડ્રોમ” કહે છે, તે

વખતે ખાસ ધ્યાન રાખવું પડે કારણ “મેટાબોલિક સિન્ડ્રોમ” હોય તેને ચોક્કસ હાર્ટએટેક આવે.

૬ કમરનો ઘેરાવો:

શ્વાસ કાઢી ટકર ઊભા રહીને મેઝર પટ્ટીને બંને બાજુના હિપ બોનથી ઉપર અને ટૂંટીની જરા નીચે રાખીને માપવાથી પુરુષોનું માપ ૪૦ ઈંચ/૧૦૨ સે.મી. અને સ્ત્રીઓના ૩૫ ઈંચ / ૮૯ સે.મી. થી વધારે ના હોવું જોઈએ. જો વધારે હશે તો હાર્ટએટેક આવવાની શક્યતા ગણાય.

૭. કસરત કે શ્રમનો અભાવ:

જિંદગીમાં કદાપી કસરત ના કરી હોય કે કોઈ શ્રમનું કામ કર્યું ના હોય અને જેને મશ્કરીમાં “ખાટલેથી પાટલે અને પાટલેથી ખાટલે” જેવી જીવનચર્યા હોય તેને હાર્ટએટેક આવવાની શક્યતા વધારે છે.

૮. બ્લડ કોલેસ્ટ્રોલનું ઊંચું પ્રમાણ:

રોજના ખોરાકમાં ચરબીવાળા પદાર્થો તેલ, ઘી, માખણ, મીઠાઈઓ, આઈસ્ક્રીમ ચોકલેટ વગેરે વધારે પડતા ખાવાને કારણે લોહીમાં બ્લડકોલેસ્ટ્રોલનું પ્રમાણ ૨૦૦ મિલી./ડેસીલી. થી વધારે થઈ જાય ત્યારે હાર્ટએટેક આવવાની શક્યતા વધારે હોય છે.

૯. દારૂ અને સિગારેટ પીવાની ટેવ:

કોઈ પણ રોગને માટે આ બંને વ્યસન હાનિકારક હોય છે તેમ હાર્ટએટેક માટે આ બંને વ્યસન જવાબદાર ગણાય છે.

૧૦. પૂરતી ઊંઘ અને આરામનો અભાવ :

દરેક પુખ્તવયની વ્યક્તિએ ૨૪ કલાકમાંથી ૬ થી ૮ કલાક ઊંઘ લેવી જોઈએ. પથારીમાં પડી રહીને એકલા અથવા પત્ની/પતિ સાથે માનસિક તણાવ વધે તેવી વાતો કરવાથી પૂરતી ઊંઘ ન આવે એવું બને જે હાર્ટએટેક લાવવા માટે કારણ ગણાય છે.

૧૧. માનસિક તણાવ :

વસ્તી વધારો અને તેને કારણે થતી દરેક કામઘંધામાં હરીફાઈ, કૌટુંબિક સમસ્યાઓ, ગમતો ના હોય તેવો ભૂતકાળ વારે વારે યાદ રાખવાની અને ભવિષ્યકાળ જે તમારા હાથમાં નથી તે અંગે વિચારો કર્યા કરવાની ટેવ, પોતાની વર્તમાન પરિસ્થિતિને અને જે જીવનમાં બને છે તેને પરમકૃપાળુ પરમેશ્વરની ઈચ્છાને કારણે થયું છે તે સ્વીકારી લેવાની અનિચ્છાને કારણે થતો માનસિક તણાવ હાર્ટએટેક લાવવા માટે સૌથી વધારે જવાબદાર છે

હાર્ટએટેક ના આવે માટે શું કરશો?

૧. કસરત કરવી પડશે :

વ્યવસ્થિત આયોજન કરીને કસરતનો તમને ગમતો અને કાયમ પાળી શકો તેવો એક કાર્યક્રમ શરૂ કરો. કોઈ પણ કસરત કરો તેમાં આ ત્રણ અંગોનો સમાવેશ કરવો જોઈએ એ. એરોબિક પાર્ટ જેમાં સતત ૩૦ મિનિટ સુધી તમારા શ્વાસની અને તમારા હૃદય ગતિ વધવી જોઈએ દા.ત. તમે કસરત માટે ચાલવાનો કાર્યક્રમ નક્કી કરો તો ધીરે

ધીરે શરૂઆત કરીને તમારે ૧૦ મિનિટમાં ૧ કિલોમીટર

થાય તેવી રીતે અટક્યા વગર ૩ કિલોમીટર ચાલવું જોઈએ.

ચાલવાની શરૂઆત કરતાં પહેલા ૫ થી ૧૦ મિનિટ થોડી વોર્મઅપ કસરત અને ચાલવાનું પૂરું થાય પછી ૧૦ થી ૧૫ મિનિટ આસનો અથવા સ્ટ્રેચિંગ કસરત કરવી જોઈએ. આજ સુધી તમે કોઈ પણ જાતની કોઈ કસરત ના કરી હોય તો કસરત શરૂ કરતાં પહેલા ડોક્ટર પાસે શરીરની તપાસ કરાવી લેવી જોઈએ. શરૂઆતમાં કસરતનું પ્રમાણ એકદમ વધારશો નહીં. વિકલ્પે ઘરમાં સ્ટેશનરી સાઈકલ કે બહાર સાઈકલ ચલાવો, સ્વિમિંગ કરવા જાઓ, દાદર ચઢવા ઉતરવાની કસરત કરો તમારી નજીકમાં કોઈ ગાર્ડનમાં લાઈફિંગ ક્લબ ચાલતી હોય તો ત્યાં જઈને કસરત કરો. ખાસ યાદ રાખો કે એકલા આસનો કરો તે સંપૂર્ણ કસરત ના કહેવાય આસનો સાથે તમારે ૨૦ થી ૨૫ મિનિટ પ્રાણાયામ કરવા જરૂરી છે કસરત કરવાનું શરૂઆતમાં તમને ના પણ ગમે પણ થોડા દિવસ પછી ગમશે.

પ્રખ્યાત લેખક રોબિન શર્માના શબ્દો યાદ રાખો

“કસરતને તમારો ધર્મ ગણો અને કસરત કરવાની જગાને તમારું મંદિર બનાવો” તો જ તમારું કલ્યાણ થશે.”

૨. તમારું વજન કાબૂમાં રાખો.

“વધારે વજન તે રોગને આમંત્રણ” આ સૂત્ર કાયમ યાદ રાખો. આ માટે તમારા બોડી માસ ઈન્ડેક્સ (બી.એમ.આઈ.) ૨૫ થી વધવા ના દેશો. તમારો બી.એમ.આઈ. શોધવા માટે આગળ જણાવેલી રીતનો ઉપયોગ કરો.

વજન ઓછું કરવા માટે ડાયેટિંગનો એક વ્યવસ્થિત કાર્યક્રમ બનાવો. તમારે તમારા શરીરની કેલરીની જરૂરત (પુરુષ - ૨૦૦૦ અને સ્ત્રી - ૧૮૦૦ કેલરી) માં ૪૦૦ થી ૫૦૦ કેલરીની ઘટ પાડવાની છે રોજ ૩૦ થી ૪૦ મિનિટની કસરતથી ૨૦૦ થી ૩૦૦ કેલરી અને ખોરાકમાં ચરબી ને ગળપણવાળા પદાર્થો ઓછા કરીને ૨૦૦ થી ૩૦૦ કેલરી ઓછી થશે. ભલે વાર થાય પણ થોડી ધીરજ રાખીને કડક ડાયેટિંગને બદલે લાંબો વખત કરી શકો તેવો ડાયેટિંગનો પ્રોગ્રામ તમારી જાતે બનાવીને તેને અમલમાં મૂકો. વજન ઓછું થશે તો હાર્ટએટેક આવવાની શક્યતા ઓછી થઈ જશે.

૩. ડાયાબિટીસ :

ડાયાબિટીસ વારસાગત રોગ છે. તમારા દાદા, દાદી, નાના, નાની, કાકા, ફોઈ, માસી અને મામાને આ રોગ હોય તો તમને ટાઈપ-૧ ડાયાબિટીસ થાય તેને માટે નિષ્ણાત “ડાયાબીટોલોજિસ્ટ”ની સલાહ લઈને તેની સારવાર કરો. મોટી ઉંમરે થનારો ટાઈપ-૨ ડાયાબિટીસ તમને થાય નહીં માટે વેળાસર એટલે કે ૩૦ વર્ષના થાઓ ત્યારથી કસરત કરવા માંડો, વજન વધે નહીં તેનું ધ્યાન રાખો અને ગળ્યા પદાર્થો ખાવાના ઓછા રાખો તો ડાયાબિટીસ ટાઈપ - ૨ નહીં થાય અને હાર્ટએટેક આવવાની શક્યતા ઓછી થઈ જશે એક

અગત્યની વાત કાયમ ધ્યાનમાં રાખશો જેમ જેમ તમારું

વજન વધશે તેમ તેમ તમારો બી.એમ.આઈ ૨૫થી વધારે થતો જશે અને તમને ખબર પણ પડે તે પહેલા તમારા શરીરમાં ડાયાબિટીસ અને બ્લડપ્રેશર આવી ગયા હશે અને આ બન્ને શરીરમાં આવ્યા કે તરત જાણે રાહ જોઈને બેઠો હોય તેમ હાર્ટએટેક પણ છાનો માનો આવી જશે.

૪. લોહીના રિપોર્ટમાં કોલેસ્ટ્રોલનું પ્રમાણ વધારે હોય :

સામાન્ય રીતે તમારા લોહીમાં કુલ કોલેસ્ટ્રોલનું પ્રમાણ ૨૦૦ મી.ગ્રામ જેટલું રહેવું જોઈએ તેમાં પણ સારા (એલ.ડી.એલ) કોલેસ્ટ્રોલનું પ્રમાણ ૩૫મી.ગ્રામ થી ૬૦ મી.ગ્રામ અને ખરાબ (એલ.ડી.એલ) કોલેસ્ટ્રોલનું પ્રમાણ ૧૦૦ મી.ગ્રામથી વધારે ના હોવું જોઈએ. અહીં પણ એક વાત યાદ રાખવાની જરૂર છે કે (એ) પિત્ત બનાવવા (બી) શરીરના અંગોના કોષની દીવાલ બનાવવા (સી.) મગજમાંથી શરીરના અંગોને અને અંગોથી મગજને સંદેશા મોકલવાનું કામ કરનારા “ન્યૂરોટ્રાન્સમિટર” બનાવવા માટે તમારા શરીરને કોલેસ્ટ્રોલની જરૂર છે શરીરને જરૂરી કોલેસ્ટ્રોલનો ૮૦ ટકા ભાગ તમારું લિવર તમારા શરીરમાં રહેલી ચરબીમાંથી બનાવે છે જ્યારે ખોરાકમાંથી તો તમે ફક્ત ૨૦ ટકા જ મેળવો છો. તમારા લોહીમાં રહેલ કોલેસ્ટ્રોલને ઓછું કરવાના તમારી પાસે આગળ જણાવેલા બે રસ્તા છે એક છે નિયમિત કસરત કરવાનો અને બીજો છે ખોરાકમાં વધારે પડતી સંતૃપ્ત (સેચ્યુરેટેડ) ચરબી નહીં લેવાનો એટલેકે બધા જ પ્રકારની પ્રાણીજ ચરબી જેવી કે ઘી, માખણ, કીમ, ચીઝ, મટન ટેલો અને તેમાંથી બનાવેલી મીઠાઈઓનો ઉપયોગ ખોરાકમાં બંધ કરવાનો છે

૫. વારસાગત કારણો :

સમાજના ૩૦ ટકા લોકોને જો અગાઉથી ધ્યાન ના રાખે તો વારસાગત કારણોથી એટલે કે તમારા દાદા, દાદીને, તમારા નાના નાનીને હાર્ટએટેક આવેલો હોય તો તમને પણ હાર્ટએટેક આવવાની પૂરેપૂરી શક્યતા છે. આમ છતાં “ચેતતા નર સદા સુખી” એ કહેવત પ્રમાણે તમે ૨૫ વર્ષના થાઓ ત્યારથી તમે નિયમિત કસરત કરો, ખોરાકનું સંપૂર્ણ રીતે ધ્યાન રાખીને તમારો બી.એમ.આઈ ૨૫ની અંદર રાખો તો ડાયાબિટીસ કે બ્લડ પ્રેશર નહીં થાય અને વારસાગત કારણો હોય તો પણ તમે હાર્ટએટેક ને આવતો અટકાવી શકશો

૬. પૂરતી ઊંઘ ના મળવી :

૨૪ કલાકમાંથી તમારે ૬ થી ૮ કલાકની ઊંઘ લેવી જોઈએ. આજના જમાનામાં આવક જાવકના બે છેડા ભેગા કરવા સમાજની દરેક વ્યક્તિ ખાસ કરીને પુરુષોને નોકરી હોય કે ધંધો પૂરતી ઊંઘ લેવાનો મોટો પ્રોબ્લેમ છે કસરત કરવાનો સમય નથી પણ હજાર જાતની ચિંતા કરવાનો સમય છે અને તે રાત્રિનો સમય જ્યારે બધા જ

પ્રકારની ચિંતાને બાજુ મૂકીને ઊંઘી જવું જોઈએ ત્યારે

આવતી કાલની ચિંતા કરવામાં પૂરતી ઊંઘ લઈ શકતો નથી.

ખરી રીતે ૬ થી ૮ કલાકની ઊંઘના સમયમાં શરીરના બધાજ અંગોને આરામ મળે છે. રાત્રિના સમય દરમિયાન શરીરમાં ભરાયેલો કચરો (વેસ્ટ પ્રોડક્ટ) કિડની પેશાબ વાટે અને મોટા આંતરડા મળ વાટે કાઢી નાખે છે એટલે જ્યારે સવારે તમે ઊઠો છો ત્યારે તાજાં (ફેશ) થઈ જાઓ છો જો તમે પૂરતી ઊંઘ ના લઈ શકો તો હાર્ટએટેક આવવાના ચાન્સ વધી જાય છે

૭. ખોરાકનું આયોજન કરો :

આજના જમાનામાં દરેક વ્યક્તિ જેમ પૂરતી ઊંઘ નથી લઈ શકતી તેમ ખોરાકનું યોગ્ય આયોજન પણ નથી કરી શકતી. સમતોલ આહાર શાને કહેવાય તે પણ જાણી લો. તમારી ઉંમર, તમારી (સ્ત્રી કે પુરુષ), તમારા બી.એમ.આઈ. તમારો કામ ધંધો અને તમારી કાર્યપદ્ધતિને ધ્યાનમાં રાખીને તમને ખોરાકના બધા જ ઘટકો એટલે કે પ્રોટીન, કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ, ચરબી, વિટામિન, મિનરલ્સ અને પાણી મળે અને તમારી રોજની કેલરીની જરૂરિયાત જળવાય તેને સમતોલ અને પૌષ્ટિક આહાર કહેવાય. જેમાં ૪૫ થી ૫૦ ગ્રામ પ્રોટીન, ૨૫૦ થી ૩૫૦ ગ્રામ કોમ્પ્લેક્સ કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ, ફક્ત ૪૦ ગ્રામ ચરબીવાળા પદાર્થો લેવા જોઈએ. વિટામિન અને મિનરલ્સ મળે માટે ૨ કે ૩ તાજાં ફળો, ૨૫૦ થી ૩૦૦ ગ્રામ લીલાં શાકભાજી અને બીજા પ્રવાહી ગણાતા ૨થી ૩ લિટર પાણી લેવાં જોઈએ. જરૂર લાગે તો નિષ્ણાત ડાયેટિશિયનની સલાહ લઈને ખોરાકનું આયોજન કરીને ખોરાક લેવો જોઈએ પણ ‘ખાટલે મોટી ખોડ’ એ છે કે આવી બધી બાબતો માટે તમને સમય નથી એટલે નથી નાસ્તાના ઠેકાણાં કે નથી બે ટંક શાંતિથી જમવાના ઠેકાણાં. પરિણામે ભૂખ લાગે એ તેનો જમવાનો સમય એવો રિવાજ જાણે અજાણે થઈ ગયો છે. અને તે વખતે જે જલ્દી મળે અને જલ્દી ખાઈ લેવાય તેવું અને શરીરને નુકસાન થાય તેવું ખાઈ લો છો. આના પરિણામે લાંબે ગાળે પેટ ખરાબ થાય, કિડની ખરાબ થાય અને લિવર ખરાબ થાય અને પછી હાર્ટ શું કરવા બાકી રહે. જે ખોરાકથી હાર્ટને નુકસાન થાય, તેવા વધારે ચરબીવાળા, વધારે ખાંડ અને મીઠાવાળા અને પોષણ નામ માત્ર ના મળે તેવા પેટ ભરાય તેવા ફાસ્ટ ફૂડ અને જંક ફૂડ વધારે પ્રમાણમાં ખાવાની ટેવ પડી ગઈ પછી થાય શું? હાર્ટએટેક સામે ચાલીને તમને આવે જ. શરૂમાં થોડો છાતીમાં દુખાવો થાય તેને ગણકારે નહીં અને થોડો દુખાવો વધે ત્યારે ભાન આવે કે કંઈક ગરબડ છે, જેવી ગભરામણ શરૂ થાય ત્યારે અકાળે મૃત્યુનો ડર લાગે એટલે આવી પડેલી મુશ્કેલીમાંથી રસ્તો કાઢવા ડોક્ટર પાસે જવું પડે અને પછી જે સૂચના ડોક્ટર આપે તે પાળવી પડે આ માટે ખોરાકનું પૂરતું આયોજન કરીને “હાર્ટલેહી” ખોરાક લો.

૮. માનસિક તણાવ ઓછો કરો :

આગળ જણાવ્યા પ્રમાણે માનસિક તણાવ જેટલો વધારે તેટલી

હાર્ટએટેક આવવાની શક્યતા વધારે. માનસિક તણાવ ઓછો થાય માટે (૧) ભૂતકાળ ગમે તેવો ખરાબ હોય તેને માટે ભૂલી જવા પ્રયત્ન કરો (૨) ભવિષ્યકાળની ચિંતા બિલકુલ ના કરો કારણ તે તમારા હાથમાં નથી. (૩) તમારા રોજિંદા જીવનમાં જે કંઈ બને છે તેને સ્વીકારી લેવાની ખૂબ પ્રયત્ન કરીને ટેવ પાડો. (૪) જે કંઈ તમારી અવસ્થા છે અથવા તમારી પાસે છે તે શ્રેષ્ઠ છે તે ચોક્કસ પણે માનો. (૫) ગમે તે થાય (કમ વોટ મે) તમારો અભિગમ હકારાત્મક (એટિટ્યુડ પોઝિટિવ) રાખો. (૬) રોજિંદા જીવનમાં બનતા બધા જ ન ગમતા હોય તેવા બનાવોથી નારાજ કે નિરાશ (અપસેટ) ના થાઓ તમારા જીવનમાં બનેલા બનાવો વારે વારે થવાના છે એમ માનીને ચિંતાગ્રસ્ત ના થાઓ (૭) ના ગમતી પરિસ્થિતિ પણ કાયમ નથી રહેવાની તે પણ જતી રહેશે એવું દ્રઢપણે માનો જેમ તમારી આજુબાજુ વાતાવરણમાં બેક્ટેરિયા, વાઈરસ, એલર્જી ઉત્પન્ન કરનારા પદાર્થો અને ફન્ગસ છે અને તમને ચેપ લગાડે છે તેમ તમારી આજુબાજુ તમારા કુટુંબીજનો, આડોશી-પાડોશી, સગાંવહાલાં અને મિત્રવર્તુળ છે. તેમના વાણી, વર્તન અને વ્યવહારથી તમને કોઈ પણ જાતનો માનસિક તણાવ થાય નહીં તેનું ખાસ ધ્યાન રાખો.

આજકાલ હાર્ટએટેક માટેની પરિસ્થિતિ શું છે ?

મોટે ભાગે સમયસરની ઈમર્જન્સી સારવારથી દર્દી મૃત્યુના મુખમાં જતો બચી જાય છે પણ પછી તે એટલો બધો ડરી ગયો હોય છે કે હવે શું કરવું કે જેથી ફરી હાર્ટએટેક ના આવે. જો કોઈ કોમ્પિલેક્શન ના હોય તો હોસ્પિટલની પ્રાથમિક સારવાર પછી દર્દી તરત ઘેર આવી જાય છે. જો બાયપાસ સર્જરી કરાવી હોય કે સ્ટેન્ટ મુકેલ હોય તો થોડા દિવસ પછી ઘેર આવે છે. હાર્ટએટેક આવ્યો છે એટલે દર્દી એકલો જ નહીં પણ ઘરના બધા જ ગભરાઈ ગયા છે. આને કારણે સૌથી વધારે ડર હાર્ટએટેક ફરી નહીં આવે ને એની સખત ચિંતા થાય છે. તેને બીક લાગે છે. દર્દીનો માનસિક તણાવ વધી જાય છે. આવું લગભગ છ મહિના સુધી રહે છે.

દર્દીએ હવે શું કરવું જોઈએ:

૧. ફેમિલી ડોક્ટર પાસેથી શું થયું હતું અને હાર્ટ સ્પેશ્યાલિસ્ટે કઈ સારવાર કરી તેની જેટલી સમજ પડે તેટલું સમજી લેવું જોઈએ.
૨. હાર્ટ સ્પેશ્યાલિસ્ટે લખી આપેલી દવાઓ નિયમિત બરોબર સમજીને લેવી જોઈએ.
૩. દર્દીને મનમાં સવાલ એ થાય છે કે હવે તદ્દન સાજા ક્યારે થવાશે. નોકરી માટે કે ધંધા માટે ક્યારે જવાશે. આ માટે પણ “હાર્ટ સ્પેશ્યાલિસ્ટ” ની સલાહ જરૂરી છે.
૪. અહીં એટલું યાદ રાખવું જરૂરી છે કે કોઈપણ પરિસ્થિતિ શાશ્વત નથી. થોડી હિંમત રાખીને મનમાંથી નકારાત્મક વિચારો કાઢી નાખવાની ખૂબ જરૂર છે

૫. કેટલીક હોસ્પિટલો માં હાર્ટએટેકમાંથી બચી ગયેલા લોકો માટે ખાસ સલાહ માટે ખાસ સગવડ હોય છે. તેની મદદ લઈ શકાય.

૬. પોતાના કામધંધામાં જો માનસિક તણાવ વધે એવું હોય તો તે ઓછું કરી ને કામ શરૂ કરવું જોઈએ.

૭. હાર્ટએટેક પછી ટુ વ્હીલર કે કાર ચલાવવી કે નહિ અને જાતીય જીવન (સેક્સ) શરૂ કરાય કે નહિ તે માટે જેમણે સારવાર કરી છે તે માટે “હાર્ટસ્પેશ્યાલિસ્ટ” ની સલાહ લેવી જોઈએ.

૮. દારૂ અને સિગારેટ પીવાનું તદ્દન બંધ કરવું જોઈએ.

૯. જો વારસાગત ડાયાબિટીસ અને/અથવા બ્લડપ્રેશર હોય તો તેની દવાઓ નિયમિત લેશો. પોતાની જાતે તેમાં વધઘટ ના કરશો. ડાયાબિટીસ અને બ્લડપ્રેશરનું માપ નિયમિત દર મહિને કઢાવશો અને જરૂર લાગે તો ડોક્ટરને પૂછીને દવાના ડોઝમાં કે દવામાં ફેરફાર કરજો જેથી બંને રોગ કાબૂમાં રહી શકે.

હાર્ટએટેક પછી જીવન શૈલીમાં ફેરફાર વિષે થોડા સવાલો :

૧. કસરત ક્યારે શરૂ કરવી જોઈએ? કેટલી કરવી જોઈએ?

૧૫ દિવસ પછી શરૂમાં ૧૦ થી ૧૫ મિનિટ હળવી કસરત શરૂ કરી શકાય. ઘરમાં ચાલો. ચક્કર આવે એવું લાગતું હોય તો લાકડી કે ‘વોકર’ની મદદથી ચાલો. ઘરમાં દાદર હોય તો ફક્ત એક જ પગથિયું ચઢવાની ઉતરવાની ક્રિયા ૧૦ થી ૧૫ મિનિટ કરો. ત્યાર પછી થોડું થોડું વધારતા જઈને ૩૦ થી ૪૦ મિનિટ બહાર ચાલવા જાઓ. આ ઉપરાંત ઘરમાં થોડા આસનો (સ્ટ્રેચિંગ કસરતો) ૧૦ મિનિટ માટે કરશો. કોઈ પણ વખત ઘરમાં કે બહાર શ્રમ પડે તેવું કોઈ પણ કામ ના કરાય.

૨. ખોરાકમાં કયા ફેરફાર કરવા જોઈએ?

સેચ્યુરેટેડ ફેટ(ધી, માખણ, કીમ), ટ્રાન્સફેટ (કૃત્રિમ ઘી), અને તેનાથી બનાવેલી બધી જ ખોરાકની ચીજો (મીઠાઈઓ, બિસ્કિટ, કેક, આઈસ્ક્રીમ) બંધ કરવી જોઈએ. વારસાગત ડાયાબિટીસ કે બ્લડપ્રેશર હોય તો ખોરાકમાં ખાંડ અને ખાંડવાળા બધા જ પદાર્થો મીઠું અને મીઠાવાળી ખોરાકની વાનગીઓ ઓછી ખાવી જોઈએ. તાજાં ફળો અને લીલાં શાકભાજીનું પ્રમાણ વધારવું જોઈએ જેનાથી શરીરને જરૂરી ફાઈબર, વિટામિન અને મિનરલ્સ મળે.

૩. વજન :

બી.એમ.આઈ. નું માપ ૨૫થી નીચે રાખવું ખૂબ જરૂરી છે. આ સાથે તમારી ઊંચાઈ જેટલા ઈંચ હોય તેનાથી અર્ધું કમરનું માપ હોવું જોઈએ એ પણ એટલું જ જરૂરી છે.

૪. લોહીમાં એચ.ડી.એલ. અને એલ. ડી. કોલેસ્ટ્રોલના પ્રમાણ બાબત પરદેશના સંશોધકો અને વૈજ્ઞાનિકોના જણાવ્યા પ્રમાણે :

(એ) હાઈ ડેન્સિટી લાઈપોપ્રોટીનનું પ્રમાણ વધારે રાખવાથી હાર્ટએટેક સામે રક્ષણ મળે છે એ વાત ૧૦૦ ટકા સાબિત થઈ નથી જ્યારે બીજા પ્રયોગોથી સિદ્ધ થયું છે કે “લો ડેન્સિટી લાઈપોપ્રોટીન” ૧૦૦ મિલી./ડિસીલી.થી જેટલું ઓછું હોય તેમ હાર્ટએટેક આવવાની શક્યતા ઓછી થાય છે. આદર્શ માપ ૮૦ મિલી./ડિસી.લી. કે તેથી ઓછું રાખવું જોઈએ.

(બી) તમારા લોહીમાં એલ.ડી.એલ.કોલેસ્ટ્રોલ ઓછું કરવા દવાઓને બદલે ખોરાકના ફેરફારથી લો ડેન્સિટી લાઈપોપ્રોટીન ઓછું રાખવું જોઈએ.

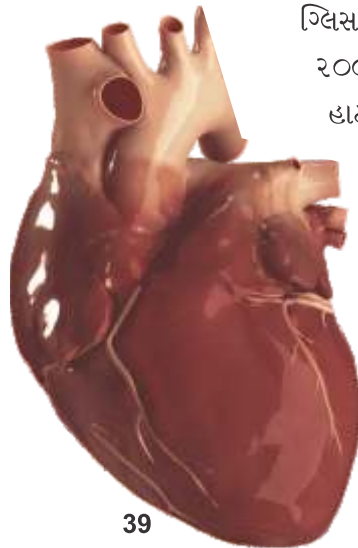
(સી) લોહીમાં એપોલાઈપોપ્રોટીન બી (એપો.બી)નું પ્રમાણ વધારે હોય તો હાર્ટએટેકની શક્યતા ખૂબ વધારે છે.

(ડી) સ્ટેટિન ગ્રૂપની દવાઓ ૧૯૮૦ના વર્ષથી ડોક્ટરો દર્દીના લોહીમાં “એલ.ડી.એલ.કોલેસ્ટ્રોલ” નું પ્રમાણ ઓછું કરવા આપે છે કારણ સંશોધનોથી નક્કી થયેલો સો ટકા ઉપાય છે પણ તેની આડઅસરમાં હાર્ટએટેક આવ્યો હોય કે ના આવ્યો હોય તેવા મોટા ભાગના દર્દીઓને આખા શરીરના સ્નાયુ અને સાંધામાં સતત દુખાવો થાય અને પેટમાં દુખાવો, ઊબકા ઊલટી ગેસ વગેરે ઘણા પ્રોબ્લેમ થાય છે માટે શક્ય હોય ત્યાં સ્ટેટિન ગ્રૂપની દવાઓ આપીને “એલ.ડી.એલ.કોલેસ્ટ્રોલ” ઓછું કરવાને બદલે નિયમિત કસરત અને ખોરાકનો કંટ્રોલ કરીને તેનું પ્રમાણ ઓછું કરવા પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

(ઈ) સ્ટેટિન ગ્રૂપની દવાઓ આપવાથી પણ “એલ.ડી.એલ.કોલેસ્ટ્રોલ”નું પ્રમાણ ઓછું ના થતું હોય તેવા કિસ્સામાં સંશોધનકારો એ બે નવી દવાઓની ભલામણ કરી છે જેના નામ “એલીરોક્વુમેબ” અને “એવોલોક્વુમેબ” છે જેનો ઉપયોગ “હાર્ટ સ્પેશ્યાલિસ્ટ”ની સલાહ લઈને કરવો જોઈએ.

(એફ) તમારા કુલ કોલેસ્ટ્રોલનું માપ આ પ્રમાણે ગણાય: “એચ.ડી.એલ.” એલ.ડી.એલ. તમારા લોહીના “ટ્રાઈ-ગ્લિસરાઈડ્સ” ના ૨૫ ટકા = કુલ કોલેસ્ટ્રોલ આ માપ ૨૦૦ મિલી./ડિસીલી. કે તેનાથી જેટલું ઓછું હોય તેટલી હાર્ટએટેક આવવાની શક્યતા ઓછી ગણાય.

ટૂંકમાં, હાર્ટએટેકનો સંબંધ અકાળે મૃત્યુ છે. તમારા પરમેશ્વર તમને લઈ જવાની ઉતાવળ તમે તમારા શરીરના સ્વાસ્થ્ય માટે બેદરકાર હશો તો જ કરશે. જીવન શૈલીનો ફેરફાર, નિયમિત મેડિકલ ચેક-અપ અને તણાવમુક્ત જીવન અપનાવો અને લાંબું પ્રવૃત્તિશીલ જવો.●



હિંદુ ધર્મ અને શ્રીરામકૃષ્ણ



સ્વામી વિવેકાનંદ

‘શાસ્ત્ર એ શબ્દનો અર્થ અનાદિ અનંત વેદ એવો થાય છે. ધાર્મિક કર્તવ્યની બાબતોમાં વેદ જ એકમાત્ર સબળ પ્રમાણ છે. પુરાણો અને બીજા બધા ધાર્મિક ગ્રંથોને ‘સ્મૃતિ’ શબ્દથી ઓળખવામાં આવે છે, અને જ્યાં સુધી તેઓ વેદને અનુસરે અને તેનાથી વિરુદ્ધ ન જાય ત્યાં સુધી તેઓ પ્રમાણ ગણાય છે.

સત્ય બે પ્રકારનું છે: (૧) માણસની પાંચ સામાન્ય ઈન્દ્રિયો તથા તે ઉપર આધારિત તર્ક વડે જાણી શકાય તે, અને (૨) યોગની સૂક્ષ્મ અતીન્દ્રિય શક્તિ વડે જાણી શકાય તે.

પહેલી રીતે મેળવેલા જ્ઞાનને વિજ્ઞાન કહે છે; બીજા પ્રકારે મેળવેલા જ્ઞાનને ‘વેદ’ કહે છે. અનાદિ અને અનંત એવો અને વેદને નામે ઓળખાતો, અતીન્દ્રિય સત્યોનો સઘળો સમૂહ સદા અસ્તિત્વમાં જ છે. સૃષ્ટા પોતે પણ વિશ્વનું સર્જન, પાલન અને વિનાશ આ સત્યોની સહાય વડે જ કરે છે.

જે વ્યક્તિમાં આ અતીન્દ્રિય જ્ઞાન પ્રકટ છે તે ઋષિ કહેવાય છે, અને આ જ્ઞાન વડે તે જે ઈન્દ્રિયાતીત સત્યોનો સાક્ષાત્કાર કરે છે તેને વેદ કહેવાય છે.

આ ઋષિત્વ, વેદની અતીન્દ્રિય અનુભવની આ શક્તિ, એ જ સાચો ધર્મ છે અને સાધકના જીવનમાં એ જ્યાં સુધી ન પ્રગટે ત્યાં સુધી ધર્મ એને માટે ખાલી શબ્દ માત્ર છે; અને એમ સમજી લેવું કે ધર્મની બાબતમાં હજી તેણે પહેલું પગલું પણ માંડ્યું નથી.

વેદનું પ્રામાણ્ય સર્વ સમયે, સર્વ સ્થળે અને સર્વ લોકોને લાગુ પડે છે; એટલે કે તેમનું પ્રામાણ્ય અમુક ખાસ સ્થળ, સમય કે વ્યક્તિઓ પૂરતું મર્યાદિત નથી.

વિશ્વધર્મનું સમર્થન કરનાર ફક્ત વેદો જ છે.

જો કે સત્યોનું અતીન્દ્રિય દર્શન કંઈક પ્રમાણમાં આપણાં પુરાણો અને ઈતિહાસોમાં તથા બીજી પ્રજાઓના ધર્મગ્રંથોમાં જોવા મળે છે; છતાં આર્ય પ્રજામાં વેદોના નામે ઓળખાતા યતુર્વિધ ધર્મગ્રંથો આધ્યાત્મિક સત્યોનો સંપૂર્ણમાં સંપૂર્ણ અને અવિકૃતમાં અવિકૃત સંગ્રહ હોવાને લીધે બીજાં બધા શાસ્ત્રોમાં સર્વોચ્ચ સ્થાને અને પૃથ્વી પરની સર્વ પ્રજાઓના માનને પાત્ર છે, તથા તેમનાં બધાં વિવિધ

શાસ્ત્રોનો ખુલાસો પૂરો પાડે છે.

આર્ય પ્રજાએ શોધેલ સત્યોના સમગ્ર વૈદિક સંગ્રહની બાબતમાં એ પણ સમજી લેવાનું છે કે જે વિભાગો માત્ર સાંસારિક બાબતોનો જ ઉલ્લેખ કરતા નથી, જે પરંપરા કે ઈતિહાસની કેવળ નોંધ જ લેતા નથી કે જે કર્તવ્યનાં માત્ર વિધાનો જ આપતા નથી, તે જ ખરા અર્થમાં વેદો છે.

વેદો બે વિભાગમાં વહેંચાયેલા છે : જ્ઞાનકાંડ અને કર્મકાંડ.

કર્મકાંડની વિધિઓ અને તેમનાં ફળ માયાના જગતની અંદર રહેલાં છે ; તેથી દેશ, કાળ અને વ્યક્તિ દ્વારા કાર્ય કરી રહેલા પરિવર્તનના નિયમ પ્રમાણે તેઓમાં ફેરફાર થતા આવ્યા છે, અને થયા જ કરશે.

તેવી જ રીતે સામાજિક નિયમો અને રીતરિવાજો આ કર્મકાંડ પર આધારિત હોવાથી બદલાતા આવ્યા છે અને ભવિષ્યમાં પણ બદલાતા રહેશે. મામૂલી સામાજિક રિવાજો પણ, જ્યારે તેઓ સાચાં શાસ્ત્રોનાં હાર્દ અને પવિત્ર ઋષિઓના આચાર અને દૃષ્ટાંતને બંધબેસતાં

થશે, ત્યારે તેમને ગણતરીમાં લઈને સ્વીકારવામાં આવશે, પરંતુ જે રિવાજો શાસ્ત્રોના મર્મથી અને ઋષિઓના આચારથી વિરુદ્ધ જતા હોય તેમની આંધળી વફાદારી આર્ય પ્રજાના અધ:પતનનું એક મુખ્ય કારણ છે.

મનુષ્યોને માયાથી પર લઈ જવા માટે અને યોગ, ભક્તિ, જ્ઞાન કે નિષ્કામ કર્મ દ્વારા તેમને મુક્તિ અપાવવા માટે, સર્વ કાળમાં જ્ઞાનકાંડ કે વેદાંત જ માન્યતાને પાત્ર સ્વીકારાયેલ છે; તેમજ તેની સબળતા અને પ્રામાણ્ય દેશ, કાળ કે વ્યક્તિની કોઈ પણ મર્યાદાથી અલિપ્ત હોવાને કારણે સમગ્ર માનવજાત માટેના વિશ્વવ્યાપી અને

સનાતન ધર્મનું સમર્થન કરનાર એકમાત્ર વેદાંત જ છે.

મનુ તેમજ કર્મકાંડમાં દર્શાવેલ પ્રણાલિકાઓને અનુસરનારા બીજા ઋષિઓની સંહિતાઓએ દેશ, કાળ અને વ્યક્તિની તે તે કાળની આવશ્યકતાઓ અનુસાર સામાજિક કલ્યાણ સાથે તેવા આચારના નિયમો દર્શાવ્યા છે. પુરાણોએ વેદાંતમાં દટાયેલાં સત્યોને ઉઠાવી લઈને અવતારો તથા બીજા મહાપુરુષોનાં ઉન્નત જીવન અને કાર્યોનાં વર્ણનો દ્વારા તે સત્યોને વિસ્તારપૂર્વક સમજાવ્યાં છે; ઉપરાંત ઈશ્વરનાં અનંત સ્વરૂપોમાંથી એક એક સ્વરૂપ લઈને લોકોને તેનો ઉપદેશ આપવા માટે તે એક એક સ્વરૂપ ઉપર ભાર મૂક્યો છે.

પરંતુ કાળક્રમે આર્યોના વંશજો ધર્મચિરણના સાચા આદર્શો અને નિયમોમાંથી પતન પામ્યા અને ત્યાગની ભાવનાઓને પણ



ભૂલી ગયા; માત્ર અંધશ્રદ્ધાથી રિવાજોને જ વળગી રહીને તેઓ બુદ્ધિભ્રષ્ટ થયા. વળી, સામાન્ય બુદ્ધિના માણસોને વેદાંતનાં દુર્બોધ સત્યો નક્કર રૂપમાં તથા સહેલી ભાષામાં સમજાવતાં તેમજ આધ્યાત્મિક આદર્શોના ભવ્ય સમન્વય સમા વેદના સનાતન ધર્મના જુદા જુદા સંપ્રદાયોમાં ટુકડેટુકડા કરી નાખ્યા, તેમજ એ સંપ્રદાયો પરસ્પર વિરોધ કરીને સંકુચિત ઈર્ષ્યા અને અસહિષ્ણુતાની અગ્નિજવાળામાં એકબીજાને હોમી દેવા તત્પર થયા, પરિણામે પુણ્યભૂમિ - ભારત ભૂમિને નારકીય અવસ્થામાં મૂકી દીધી. ત્યારે આર્ય પ્રજાનો સાચો ધર્મ શું છે તેનું દ્રષ્ટાંત પૂરું પાડવા, અનાદિ કાળથી ચાલ્યા આવતા ઈતિહાસમાં ભારતની સમગ્ર ભૂમિમાં પ્રસરી રહેલાં અનેક વિસંવાદી અને એકબીજા સાથે ઝગડતા, પરસ્પર વિરુદ્ધ રીતરિવાજોથી ભરેલા, અને તેથી આપણા દેશના માણસો માટે

દુર્બોધ કોયડારૂપ અને પરદેશીઓના ધિક્કારને પાત્ર બની ગયેલા, ઉપલક દ્રષ્ટિએ પરસ્પર વિરોધી સંપ્રદાયો વચ્ચે હિંદુ ધર્મની સાચી એકતા ક્યાં રહેલી છે તે દર્શાવવા, અને સર્વોપરી સનાતન ધર્મના જે સાર્વજનિક મર્મ અને વિશિષ્ટતા કાળક્રમે ભુલાઈ ગયાં હતાં તે સનાતન ધર્મમાં પોતાના અપૂર્વ જીવન દ્વારા પ્રાણ રેડવા ભગવાન શ્રીરામકૃષ્ણનો અવતાર થયો હતો.

જગતકર્તા સૃષ્ટિ, સ્થિત અને લયના કાર્યમાં સાધન તરીકે સદાય અસ્તિત્વમાં રહેલાં વૈદિક સત્યો સાંસારિક સર્વ સંસ્કારોથી રહિત હોવાથી શુદ્ધ એવા ઋષિઓના અંતરમાં કેવી રીતે આપોઆપ પ્રગટ થાય છે એ બતાવવા માટે, અને શાસ્ત્રોનાં સત્યોનું આવું પ્રમાણ અને આવી પ્રતિષ્ઠા ધર્મના પુનરુત્થાન, પુનઃપ્રતિષ્ઠા અને પ્રસરણમાં સહાયક નીવડે એ કારણસર ઈશ્વર જો કે સાક્ષાત્ મૂર્તિમંત વેદસ્વરૂપ હોવા છતાં પોતાના આ નવા અવતારમાં વિદ્યાનાં સર્વ બાહ્ય રૂપોનો પરિત્યાગ કરીને પધાર્યા.

વેદોના અથવા સનાતન ધર્મના તથા બ્રહ્મતત્ત્વના અથવા તો ધર્મસંસ્થાપનકાર્યના સંરક્ષણ માટે ઈશ્વર વારંવાર માનવદેહ ધરીને અવતાર લે છે, એ સિદ્ધાંત પુરાણો વગેરેમાં સારી રીતે પ્રસ્થાપિત છે.

જેમ નદીનાં જળ જ્યારે ધોધરૂપે પડે છે ત્યારે તે વધુ વેગ ધારણ કરે છે, જેમ ઊંડું ગયેલું મોજું વધારે ઊંચું ચડે છે, તેવી જ રીતે પતનના પ્રત્યેક ગાળા પછી આર્ય પ્રજા ઈશ્વરની કરુણાપૂર્ણ વ્યવસ્થાથી પોતાનાં સર્વ અનિષ્ટોમાંથી ફરી જાગ્રત થઈ ઊઠીને હંમેશાં વધારે તેજસ્વી અને વધારે શક્તિશાળી બની છે, એમ ઈતિહાસ સાક્ષી પૂરે છે.

પ્રત્યેક પતનમાંથી ઉત્થાન પામીને આપણા પુનરુત્થિત સમાજ પોતાની અંતસ્થ સનાતન પૂર્ણતાને વધારે ને વધારે પ્રગટ કરે છે; વળી તેવી જ રીતે સર્વવ્યાપી ઈશ્વર પોતાના એક પછી એક આવતા દરેક અવતારમાં પોતાને વધુ ને વધુ પ્રગટ કરે છે.

આપણો દેશ વારંવાર જાણે કે મૂર્છામાં પડી ગયો છે અને વારંવાર ભારતના ભાગ્યવિધાતાઓએ પ્રગટ થઈને તેને પુનર્જાગ્રત કરેલ છે.

હવે લગભગ વીતી જવા આવેલી આ વર્તમાન ઘેરી-ઉદાસ અંધારી રાત્રિ કરતાં વધારે મોટો અંધકારપટ આપણી આ પવિત્ર ભૂમિ પર પહેલાં કદી છવાયો ન હતો. અત્યારના પતનના ઊંડાણની સરખામણીમાં પહેલાંનાં બધાં પતન ગાયના પગલાં જેવાં નાનાં અને છીછરાં લાગે છે.

તેથી ભારતની આ વખતની નવજાગૃતિના તેજના અંબાર સામે તેના ઈતિહાસમાંની ભૂતકાળની બધી જાગૃતિઓનો મહિમા, ઊગતા સૂર્યની સામે તારાઓ ઝાંખા પડી જાય તેમ ફિક્કો પડી જશે. અને આ પુનર્જાગૃતિ થયેલી શક્તિની બળવાન અભિવ્યક્તિની સરખામણીમાં આવી જાગૃતિના ભૂતકાળનાં સર્વ સીમાચિહ્નો બચ્ચાંના ખેલ જેવાં લાગશે.

સનાતન ધર્મને ઘડનારા વિવિધ આદર્શો તેની અત્યારની અવનતિની સ્થિતિમાં, એ આદર્શોનો સાક્ષાત્કાર કરનારા સમર્થ મહાપુરુષોને અભાવે વેરવિખેર થઈ ગયેલા છે. કેટલાક આદર્શો થોડેઘણે અંશે નાના નાના સંપ્રદાયોમાં જળવાઈ રહ્યા છે, જ્યારે કેટલાક તો સંપૂર્ણ રીતે નાશ પામ્યા છે.

પરંતુ નવીન આધ્યાત્મિક પુનરુત્થાનના બળે શક્તિશાળી અનેલા લોકો આ વેરવિખેર પડેલા અને અલગ થઈ ગયેલા આધ્યાત્મિક આદર્શોને ફરીથી સંકલિત કરીને તથા તેમને સમજીને પોતાના જીવનમાં ઉતારવામાં તેમજ ભુલાઈ ગયેલાઓને વિસ્મૃતિ પ્રદેશમાંથી પાછા શોધી કાઢવામાં પણ સફળ બનશે. આપણાં આ ઉજ્જવળ ભાવિની નક્કર ખાતરીરૂપે ઉપર કહ્યું તેમ પરમકૃપાળુ ભગવાન શ્રી રામકૃષ્ણ અત્યારના યુગમાં પ્રગટ થયા છે. અને આ વેળાનો અવતાર પ્રાગટ્યની પૂર્ણતાની દૃષ્ટિએ તમામ આદર્શોના સંયોજનપૂર્ણ સમન્વયમાં તેમજ આધ્યાત્મિક સંસ્કૃતિના દરેક ક્ષેત્રનો વિકાસ સાધવામાં ભૂતકાળના તમામ અવતારોને વટાવી જાય છે.

તેથી આ શકવર્તી યુગના ઉષાકાળે જ આધ્યાત્મિક વિચારો અને ઉપાસનાઓનાં સર્વ પાસાંઓ અને આદર્શોના સમન્વયની ઘોષણા કરવામાં આવે છે. આ અસીમ અને સર્વસ્પર્શી ભાવના સનાતન ધર્મ અને તેનાં શાસ્ત્રોમાં મૂળથી જ પડેલી હતી, પરંતુ અત્યાર સુધી તે છુપાઈને પડેલી હતી; હવે ફરીથી તેને શોધી કાઢવામાં આવેલી હોઈ, એને રણભેરીના નાદથી માનવજાત સમક્ષ રજૂ કરવામાં આવે છે.

યુગનું આ નવવિધાન સમસ્ત વિશ્વને માટે અને ખાસ કરીને ભારતને માટે મહાન શ્રેયના ઉગમરૂપ થવાનું છે; અને આ નવવિધાનના પ્રેરક ભગવાન શ્રી રામકૃષ્ણ ધાર્મિક પ્રદેશના ભૂતકાળના સર્વ મહાન યુગપ્રવર્તકોનું સંસ્કારી અને યોજનાબદ્ધ



સ્વરૂપ છે. હે માનવ ! એમનામાં શ્રદ્ધા રાખ અને તેને હૃદયમાં ધારણ કર.

મરેલાં કદી પાછાં ફરતાં નથી; વીતી રાત ફરી પાછી આવતી નથી; પછડાઈને પથરાઈ ગયેલું ભરતીનું મોજું નવેસરથી ઊઠતું નથી; માણસ પણ ફરીથી તેનું તે જ શરીર ધારણ કરી શકતો નથી. માટે હે માનવ ! અમે તને મરી પરવારેલા ભૂતકાળની પૂજા છોડી દઈ, જીવંત વર્તમાનની ઉપાસના કરવા માટે આમંત્રણ આપીએ છીએ; ગઈ ગુજરીનાં દુઃખદાયક સંભારણાં છોડી દઈને અમે તને વર્તમાનની પ્રવૃત્તિઓ માટે આહ્વાન આપીએ છીએ; ગુમ થઈ ગયેલા અને ભાંગીતોડી નાખેલા ચીલાઓને ફરી શોધવામાં શક્તિને વેડફી નાખવાને બદલે, અમે તને સાવ નજીક જ પસાર થતા નવનિર્મિત વિશાળ રાજમાર્ગ પર પાછો આવવા માટે બોલાવીએ છીએ. બુદ્ધિશાળી હો તો સમજી લેજો.

જે શક્તિએ પોતાના પહેલાવહેલા ધબકારની સાથે જ પૃથ્વીની ચારે દિશાઓમાં દૂરદૂરના પડયા જગાવ્યા તેના આવિર્ભાવના પૂર્ણ સ્વરૂપનો તમારા મનમાં પૂરો ખ્યાલ કરો, તથા ગુલામ પ્રજાના લક્ષણરૂપ તમામ નિરર્થક શંકાઓ, નિર્બળતાઓ અને ઈર્ષ્યાઓને છોડી દઈને આ નવવિધાનના વિરાટયજ્ઞને ગતિમાન કરવામાં સહાય કરો ! આપણે ઈશ્વરના સેવક છીએ, ઈશ્વરનાં સંતાન છીએ, ઈશ્વરના હેતુઓની પરિપૂર્તિમાં સહાયક છીએ એવા દૃઢ નિશ્ચયને હૃદયમાં સ્થાપીને કર્તવ્યના મેદાનમાં ઉતરી પડો. ●

“One should not think, 'My religion alone is the right path and other religions are false.' God can be realized by means of all paths. It is enough to have sincere yearning for God. Infinite are the paths.”

--Sri Ramkrishna



સમસ્ત પાટીદારની એકતાનું ધામ

સરદારધામ

વિશ્વ પાટીદાર સમાજ

સમાજ નિર્માણથી રાષ્ટ્ર નિર્માણ



મિશન-૨૦૨૬ અંતર્ગત

**સમસ્ત પાટીદાર સમાજના ભાઈ-બહેનો માટે
મહેસૂલી, કાનૂની, સમાજસુરક્ષાને
સંલગ્ન પ્રશ્નોના ઉકેલ માટે સરદારધામની
આગવી પહેલ (initiative)**

સમસ્ત પાટીદાર સમાજના ખેડૂત મિત્રો, રીઅલ એસ્ટેટ સાથે સંકળાયેલ ડેવલપર્સ, વ્યાપારી/ઔદ્યોગિક મિત્રો તેમજ સમાજસુરક્ષાને લગતા પ્રશ્નો અંગે તમામ ભાઈ-બહેનોને જણાવવાનું કે મહેસૂલી, કાનૂની તેમજ સમાજસુરક્ષાને લગતા પ્રશ્નોના ઉકેલ અને જરૂરી માર્ગદર્શન અર્થે **નિ:શુલ્ક માર્ગદર્શન કેન્દ્ર** શરૂ કરેલ છે, જેમાં નિવૃત્ત આઈ.એ.એસ. અધિકારીઓ, મહેસૂલી વિભાગના અનુભવી નિવૃત્ત અધિકારીઓ, નિવૃત્ત આઈ.પી.એસ. અધિકારીઓ, પોલીસ વિભાગના નિવૃત્ત અધિકારીઓ, ગુજરાત હાઈકોર્ટના એડવોકેટ તેમજ કાયદાના તજજ્ઞોની સેવાઓ દ્વારા પ્રશ્નોના નિરાકરણ માટે સેવા આપવાનો નિર્ધાર કરેલ છે.

www.sardardham.org ઉપર ઉપલબ્ધ નિયત અરજી ફોર્મમાં અથવા સાદી અરજીમાં વિગતો દર્શાવી નીચેના સરનામે મોકલી આપવા વિનંતી. આપના પ્રશ્નોના નિરાકરણ માટે સંબંધિત ક્ષેત્રની ટીમ સમક્ષ આપને રૂબરૂ બોલાવવામાં આવશે, જેની સૌ સંબંધકર્તાએ નોંધ લેવા વિનંતી.

ગગનુ સુતરિયા
પ્રમુખ સેવક

સી. એલ. મીના IAS (Retd)
ડાયરેક્ટર, સિવિલ સર્વિસ

એચ. એસ. પટેલ IAS (Retd)
સી.ઈ.ઓ.

ડી.જી. ઝાલાવાડિયા IAS (Retd)
કેમ્પસ ડાયરેક્ટર

ડી. જે. પટેલ IPS (Retd)
એડવાઈઝર - સમાજ સુરક્ષા

સરદારધામ

વેષ્ટોદેવી સર્કલ, એસ.પી.રીંગ રોડ, અમદાવાદ-૩૮૨૪૨૧

www.sardardham.org • info.sardardham@gmail.com • 91 7575001428



સંજયકુમાર પટેલ

વ્યવસાયમાં બૌદ્ધિક સંપત્તિનું મહત્વ (પેટન્ટ, ટ્રેડમાર્ક, કોપીરાઈટ)



બૌદ્ધિક સંપત્તિ એ એવી મિલકત છે જે આપણા મગજમાં વિચારોથી સર્જન થયું હોય. આજે જ્યારે વિશ્વ ખૂબ જ ઝડપે વિકાસ કરી રહ્યું છે, ત્યારે બૌદ્ધિક સંપત્તિ એકમાત્ર વસ્તુ છે જેનો ઉપયોગ વિશ્વ સાથે સ્પર્ધા કરવા માટે થઈ શકે છે. આજે અને આગામી સમયમાં બૌદ્ધિક નવીનતાનો છે. જો તમે કોઈ નવો વ્યવસાય શરૂ કરવા માંગતા હોય અને જો તમારે તમારા વ્યવસાયમાં ટકી

રહેવું હોય અથવા તમે તમારા વ્યવસાયમાં પ્રગતિ અથવા વિકાસ કરવા માંગતા હો, તો તે દરેક પરીસ્થિતિમાં નવીનતા મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવશે.

વિવિધ પ્રકારની બૌદ્ધિક સંપત્તિ છે જે તમારા સર્જન અને નવીનતાને સુરક્ષિત કરે છે.

હવે બૌદ્ધિક સંપત્તિના ઘણા પ્રકાર છે જે વિશે હવે વધુ ચર્ચા કરીશું.



ટ્રેડમાર્ક

ટ્રેડમાર્ક તમારી કંપનીનું નામ, ઉત્પાદન નામ, બ્રાન્ડનું નામ, લોગો, સ્લોગન અથવા ટેગલાઈનનું રક્ષણ કરે છે. એકવાર તમારી પાસે ટ્રેડમાર્ક નોંધણી થઈ ગયા પછી, કોઈ પણ તે જ વ્યવસાય માટે ભગતા નામનો ઉપયોગ કરી શકશે નહીં. ટ્રેડમાર્ક નોંધણી મેળવવા માટે, તમારું નામ સામાન્ય, વર્ણનાત્મક અને અન્ય બ્રાન્ડ નામો જેવું હોવું જોઈએ નહીં. તેથી કોઈ પણ ભાવિ દાવા અને વ્યવસાયમાં વધારાના ખર્ચને ટાળવા માટે તેની ઉપલબ્ધતા માટે ટ્રેડમાર્ક શોધ કર્યા પછી જ તમે નામ પસંદ કરો. ટ્રેડમાર્ક રજિસ્ટ્રેશન ની પ્રોસેસ ૬ મહિનાથી લઈને ૨ વર્ષ સુધીની હોઈ શકે. TM સૂચવે છે કે ટ્રેડમાર્ક ફાઈલ થયેલ છે અને પ્રક્રિયા અથવા પરીક્ષણ હેઠળ છે. (®) સૂચવે છે, ટ્રેડમાર્ક નોંધાયેલ છે.

એકવાર તમારું ટ્રેડમાર્ક રજિસ્ટર થઈ જાય, તે ૧૦ વર્ષ માટે માન્ય છે અને પછી તમારે તમારા ટ્રેડમાર્કના હક ચાલુ રાખવા માટે દર ૧૦ વર્ષે તેને રીન્યુઅલ કરવું પડે છે. ●



પેટન્ટ

પેટન્ટ કોઈપણ શોધ અથવા નવીનતા માટે આપવામાં આવે છે જે ક્યાં તો પ્રોડક્ટ અથવા પ્રોસેસ હોઈ શકે. પેટન્ટ મેળવવા માટેના ત્રણ માપદંડ છે. નવીનતા, શોધ અને ઔદ્યોગિક એપ્લિકેશન, નવીનતાનો અર્થ એ છે કે તે વિશ્વમાં નવું હોવું જોઈએ. તે કોઈ પણ સ્વરૂપમાં વિશ્વમાં ક્યાંય પણ કોઈની જાણમાં ન હોવું જોઈએ સંશોધનાત્મકનો અર્થ એ છે કે તેમાં નવીન સુવિધાઓ હોવી જોઈએ અથવા હાલના પ્રોડક્ટની તુલનામાં નોંધપાત્ર સુધારણા હોવી જોઈએ. ઔદ્યોગિક એપ્લિકેશનનો અર્થ છે કે તમારી શોધમાં થોડી ઔદ્યોગિક એપ્લિકેશન હોવી જોઈએ અને તેનું ઉત્પાદન કરી શકાતું હોવું



જોઈએ. પેટન્ટ ફાઇલ કરવાની પ્રક્રિયામાં પ્રથમ પગલું એ છે કે કોઈ પણ શોધની ચકાસણી કરવા માટે પેટન્ટ શોધ કરવી જરૂરી છે. બીજું પગલું એ છે કે ભારતીય પેટન્ટ એક્ટ મુજબ પેટન્ટ માટે ટેકનિકલ ડોક્યુમેન્ટ તૈયાર કરવા અને ભારતીય પેટન્ટ ઓફિસમાં ફાઇલ કરવી. તમારી પેટન્ટ એપ્લિકેશન ફાઇલ કર્યા પછી ૧૮ મહિના પછી પેટન્ટ જર્નલમાં પ્રકાશિત થશે. પેટન્ટની નવીનતા અને સંશોધનક્ષમતા માટે પેટન્ટની ઓફિસ દ્વારા પણ તપાસ કરવામાં આવે છે અને તે પછી તેઓ પરીક્ષણ અહેવાલ જારી કરશે. તમારે પરીક્ષણના અહેવાલનો જવાબ આપવો જરૂરી છે અને તેના આધારે પેટન્ટ ઓફિસ પેટન્ટ અરજી અંગે નિર્ણય લેશે. તમે સબમિટ કરેલા જવાબના આધારે તેઓ પેટન્ટને મંજૂરી આપી શકે છે અથવા નકારી

શકે છે.

પેટન્ટ ફાઇલિંગથી મંજૂરી સુધીનો સમય ૩ થી ૪ વર્ષની વચ્ચે છે. ફાસ્ટ ટ્રેક મોડમાં ૧ વર્ષમાં પણ પેટન્ટ મેળવી શકાય છે. આપણા બિઝનેસની વ્યૂહરચના મુજબ વહેલા કે મોડા કરી શકાય છે.

પેટન્ટનો અધિકાર પેટન્ટ ફાઇલ કરવાની તારીખથી ૨૦ વર્ષ માટે આપવામાં આવે છે અને તમારે દર વર્ષે પેટન્ટનું રીન્યુઅલ કરવું જરૂરી છે. જો તમે તમારા પેટન્ટનું રીન્યુઅલ કરશો નહીં, તો તે આપોઆપ રદ થઈ જશે અને લોકો માટે ખુલ્લું મૂકવામાં આવશે.

જો તમારી પાસે ફક્ત કોઈ આઈડિયા છે, તો તેને પ્રોવિઝનલ પેટન્ટ તરીકે ફાઇલ કરવાનું પણ શક્ય છે. તે પછી તમને પ્રોડક્ટ અને સંપૂર્ણ પેટન્ટ ફાઇલ કરવા માટે ૧ વર્ષનો સમય મળશે. ●

ઔદ્યોગિક ડિઝાઇન

ઔદ્યોગિક ડિઝાઇન અથવા ડિઝાઇનનો ઉપયોગ કોઈપણ ઉત્પાદનના રચનાત્મક આકારના રક્ષણ માટે થાય છે. જ્યારે તમે કોઈપણ ઉત્પાદન નવા આકારમાં અથવા ડિઝાઇનમાં બનાવો છો તો પછી તમે ડિઝાઇન નોંધણી દ્વારા તે રચનાત્મક આકારનું રક્ષણ કરી શકો છો. તે મુખ્યત્વે ઉત્પાદનના બ્રાહ્મ દેખાવને સુરક્ષિત કરી છે. તેના કદ, સામગ્રી અને તેના કાર્ય સાથે કોઈ સંબંધ નથી.

ડિઝાઇન નોંધણી માટે તમારે જુદી જુદી બાજુએથી વાસ્તવિક પ્રોડક્ટ ફોટોગ્રાફ અથવા 3D ડિઝાઇન આપવી જરૂરી છે.

ડિઝાઇન નોંધણી તમને ૧૦ વર્ષ માટે રક્ષણ આપશે જે વધારાના ૫ વર્ષ માટે રીન્યુઅલ કરી શકાય છે. તેથી તમને કુલ ૧૫ વર્ષનું રક્ષણ મળશે. ●

કોપીરાઇટ

કોપીરાઇટ એ તમારા સાહિત્ય, કલાત્મક, નાટકીય અથવા સંગીત કાર્યને પ્રોટેક્ટ કરવા માટે છે. કમ્પ્યુટર સોફ્ટવેર એલ્ગોરિધમ અને સોર્સ કોડ પણ કોપીરાઇટ હેઠળ સુરક્ષિત કરી શકાય છે.

કોપીરાઇટ માટે, નોંધણી કરાવવી ફરજિયાત નથી. એકવાર તમે તમારું કાર્ય બનાવો અને કોઈપણ માધ્યમ પર વ્યક્ત કરશો, તો આપોઆપ તમારો કોપીરાઇટ બનશે. જો કે ભવિષ્યમાં કોઈપણ દાવાઓ ટાળવા માટે નોંધણી કરાવવી હિતાવહ છે.

કોપીરાઇટ સંરક્ષણ લેખક અથવા સર્જક આજીવન પ્લસ ૬૦ વર્ષના સમયગાળા માટે માન્ય રાખવામાં આવે છે. ●



ટ્રેડ સિક્રેટ

ટ્રેડ સિક્રેટ એ કંપનીની કોઈપણ પ્રથા અથવા પ્રક્રિયા છે જે સામાન્ય રીતે કંપનીની બહાર જાણીતી નથી. ટ્રેડ સિક્રેટ માનવામાં આવતી માહિતી કંપનીને તેના હરીફો પર આર્થિક લાભ આપે છે અને ઘણીવાર આંતરિક સંશોધનમાં મદદરૂપ થાય છે.

વેપાર ખાનગી વ્યાવસાયિક રૂપે મૂલ્યવાન હોવો જોઈએ કારણ કે તે ખાનગી છે અને તે ફક્ત વ્યક્તિઓના મર્યાદિત જૂથ માટે જાણીતો હોવો જોઈએ. સામાન્ય રીતે, કોઈપણ ખાનગી વ્યવસાય માહિતી જે કંપનીને સ્પર્ધાત્મક ફાયદા પ્રદાન કરે છે.

વેપારના રહસ્યોને તેમના રક્ષણ માટે કોઈ પ્રક્રિયાગત ઔપચારિકતાઓની જરૂર નથી. વેપારના રહસ્યને અમર્યાદિત સમયગાળા માટે સુરક્ષિત કરી શકાય છે, સિવાય કે તે અન્ય લોકો દ્વારા શોધી કાઢવામાં આવે અથવા કાયદેસર રીતે હસ્તગત કરવામાં ન આવે અને જાહેર કરવામાં ન આવે. ●

ભૌગોલિક સંકેત

ભૌગોલિક સંકેત (જીઆઈ) એ એવા ઉત્પાદનો પર વપરાય છે કે જે ચોક્કસ ભૌગોલિક વાતાવરણ ધરાવે છે, જે તે ભૌગોલિક વાતાવરણને કારણે છે. જીઆઈ તરીકેનો હક દર્શાવવા માટે, ભૌગોલિક વાતાવરણ અને ઉત્પાદનના સંબંધની ઓળખ કરવી આવશ્યક છે. આ ઉપરાંત, ઉત્પાદનના ગુણો, લાક્ષણિકતાઓ અથવા પ્રતિષ્ઠા ભૌગોલિક સ્થાનને કારણે આવશ્યક હોવી જોઈએ. ભૌગોલિક સંકેતોનો ઉપયોગ ખાસ કરીને કૃષિ ઉત્પાદનો, ખાદ્ય પદાર્થો, વાઈન અને સ્પિરિટ-ડ્રિંક્સ, હસ્તકલા અને ઔદ્યોગિક ઉત્પાદનો માટે થાય છે. નોંધાયેલ ભૌગોલિક સંકેત જ્યાં સુધી નોંધણી રદ કરવામાં ન આવે ત્યાં સુધી માન્ય ગણાય છે. ●

બૌદ્ધિક સંપત્તિનું રક્ષણ કેમ કરવું ? તેના ફાયદા શું છે ?

- ૧) તમારી પ્રોડક્ટ બનાવટ અને નવીનતાને અન્ય લોકો દ્વારા નકલ કરવાથી બચાવવા માટે: જો તમારી પાસે તમારી બૌદ્ધિક સંપત્તિની નોંધણી છે, તો તમે તેમની વિરુદ્ધ કાનૂની કાર્યવાહી કરી શકો છો.
- ૨) તમારી બ્રાન્ડ અને કંપનીની ઈમેજ બનાવવા માટે: જો તમે તમારા ઉત્પાદન પર તે ઉલ્લેખ કરો છો જે 'પેટન્ટ માટે અરજી કરેલ છે' અથવા 'પેટન્ટ બાકી છે' અથવા TM અથવા (®)નો ઉલ્લેખ કરો છે, તે તમારા પ્રોડક્ટ અને કંપનીની પ્રતિષ્ઠામાં વધારો કરશે.
- ૩) તમારી પ્રોડક્ટ અથવા સર્વિસ પર ઊંચા ભાવ મેળવવા માટે : જો તમે કોઈ પણ સમસ્યાનું નિરાકરણ લાવનારી નવીન પ્રોડક્ટ પ્રદાન કરી રહ્યા છો, અને તે પેટન્ટ, ટ્રેડમાર્ક અથવા ડિઝાઇન દ્વારા સુરક્ષિત છે તેનો ઉલ્લેખ તમે બજારમાં સમાન ઉત્પાદનોની તુલનામાં વધારે અથવા ઊંચી કિંમત લઈ શકો છો.
- ૪) અન્ય કંપનીઓ સાથે જોડાણ દરમિયાન અથવા લાઇસન્સ આપતી વખતે સોદાબાજી કરવાની શક્તિ મેળવવા માટે. જો તમારી પાસે બૌદ્ધિક સંપત્તિની સુરક્ષા છે, તો તમે તમારી કિંમત અને તમારી શરતો પ્રમાણેની માંગ કરી શકો છો.
- ૫) તમારા વ્યવસાયનું મૂલ્યાંકન વધારવા માટે: બૌદ્ધિક સંપત્તિએ ઈન્ટેન્જબલ સંપત્તિ હોવાથી તમારા વ્યવસાયનું મૂલ્યાંકન વધારવામાં મદદ કરશે. વધેલા મૂલ્યાંકન સાથે, તમે તેનો ઉપયોગ લોન લેવા અથવા ઈક્વિટી-શેરિંગ માટે કરી શકો છો.
- ૬) ભવિષ્યમાં તમારી બૌદ્ધિક સંપત્તિ પર નાણાં મેળવવા માટે, તે મોર્ગેજ માટે પાત્ર રહેશે : વિદેશોમાં, પેટન્ટ, ટ્રેડમાર્ક, ડિઝાઇન જેવી બૌદ્ધિક સંપત્તિ લોન લેવા માટે મોર્ગેજ માટે પાત્ર છે. ભારતમાં હાલમાં આ પ્રથાને મંજૂરી નથી પરંતુ નજીકના ભવિષ્યમાં આ વાસ્તવિકતા બની જશે.
- ૭) ગ્રાહક અને સપ્લાય ચેઇન પર સંશોધન આધારિત કંપની તરીકે તમારા ઉત્પાદન અને કંપનીની ઈમેજમાં વધારો કરવા : જ્યારે તમે તમારા ઉત્પાદનને સંશોધન અને વિકાસના આધારે વિકસિત અને બૌદ્ધિક સંપત્તિ દ્વારા સુરક્ષિત ઉત્પાદન તરીકે માર્કેટિંગ કરો છો, ત્યારે તે સંશોધન આધારિત કંપની તરીકે તમારા ઉત્પાદન અને કંપનીની પ્રતિષ્ઠામાં વધારો કરશે. ●





વિપુલ સાયપરા
દક્ષિણ ગુજરાત

મને શ્રદ્ધા છે...

શ્રદ્ધા વગર માણસ જીવી શક્તો નથી; પછી ભલે તે આસ્તિક હોય કે નાસ્તિક.

શ્રદ્ધાનો વિષય હોય તો પુરાવાની શું જરૂર છે,

કુરાનમાં તો ક્યાંય ખુદાની સહી નથી.

શ્રદ્ધા જ જીવનનો સૂર્ય છે. માણસ ઈચ્છે તો શ્રદ્ધાથી પર્વતો ડગાવી શકે છે. જે માણસ ધન ગુમાવે છે તે ઘણું ગુમાવે છે પણ જે શ્રદ્ધા ગુમાવે છે તે બધું જ ગુમાવે છે. કેમ કે શ્રદ્ધા જીવનની પ્રોત્સાહક શક્તિ છે. ખરેખર તો આપણે આંખથી નહીં શ્રદ્ધાથી ડગ ભરીએ છીએ.

સ્વામી વિવેકાનંદે પણ શ્રદ્ધા વિષય પર કહ્યું છે કે માનવજાતિના સમગ્ર ઇતિહાસમાં સઘળાં મહાન નરનારીઓના જીવનમાં કોઈ પ્રેરકબળ બીજા કરતાં વધુ શક્તિશાળી નીવડ્યું હોય તો તે આત્મશ્રદ્ધાનું છે. આપણી પોતાની જાતમાં શ્રદ્ધાનો આદર્શ આપણને મોટામાં મોટી મદદ છે. જો આ આત્મશ્રદ્ધાનો ઉપદેશ અને આચરણ વધુ વિસ્તૃત પ્રમાણમાં કરવામાં આવ્યા હોય તો મને ખાતરી છે કે અત્યારનાં અનિષ્ટો અને દુઃખોનો ઘણો મોટો ભાગ અદ્રશ્ય થઈ ગયો હોય.

શ્રદ્ધાના દરેક વ્યક્તિના પોતાના અલગ અલગ ગણિત અને સમજણ હોય છે. પણ દરેક એમની રીતે સાચાં પણ હોય છે. કોઈને વિષને અમૃત કરી દેનારા શ્રીકૃષ્ણમાં શ્રદ્ધા છે, તો કોઈને પોતાની આત્મશક્તિ પર શ્રદ્ધા છે, કોઈને આજનાં યુવાનો પર શ્રદ્ધા છે તો કોઈને સૃષ્ટિના સર્જનહાર પર, કોઈ માણસાઈ જોઈ નતમસ્તક થાય છે તો કોઈની શ્રદ્ધા પોતાના કઠોર પરિશ્રમ પર છે.

શ્રદ્ધા કોઈપણમાં રાખો પણ જ્યારે શ્રદ્ધાને તમે આરાધનામાં ફેરવીને તેને જીવનનું લક્ષ બનાવી દો છો ત્યારે ચોક્કસથી સફળતા તમારાં કદમ ચૂમે છે. તમારી શ્રદ્ધા જ્યારે આત્મશ્રદ્ધાની રેન્જમાં પહોંચે એટલે તમારે માટે સ્કાય ઈઝ ધ લિમિટ થઈ ગઈ સમજો.

માણસ ગમે તેટલો શક્તિશાળી હોય, પરંતુ દુનિયાનાં અસંખ્ય પરિબળો સામે એ મોટે ભાગે ઝીક ઝીલી શક્તો નથી અને તેનામાં નકારાત્મક વલણો પેદા થાય છે. એક બાળક પરીક્ષામાં સારો દેખાવ ન કરી શકે ત્યારે વિચારી લે છે, ‘મને કંઈ આવડવાનું નથી, હું કોઈ દિવસ જિંદગીમાં સફળતા મેળવી નહીં શકું’ વગેરે. તે વખતે એનાં મા-બાપ એને સૂચવે, ‘રોજ તું એક દીવો ભગવાન આગળ કર, તને ચોક્કસ સારું પરિણામ મળશે.’ અને બાળક તે પ્રમાણે શરૂ કરે ત્યારે રોજ વિચારે છે: હવે હું સારી રીતે પાસ થઈ જઈશ. એ શ્રદ્ધા છે. હકારાત્મક વિચારો છે. માણસ જ્યારે એને લાગે કે પોતાનામાં એટલું બળ અથવા શક્તિ નથી ત્યારે તે નદી, સૂર્ય, અગ્નિ, પીપળાનું ઝાડ કે પથ્થરની પ્રતિમાનું પૂજન કરે ત્યારે તે વાસ્તવમાં પોતાના જ હકારાત્મક વલણને વધારે પુષ્ટ કરે છે. પોતાની જાતને વધારે શક્તિમાન બનાવે છે. આથી આવા અસંખ્ય લોકોને હસી કાઢવાની જરૂર નથી. નિર્લેપ ઈશ્વર તો સાક્ષી ભાવે જેને જે કરવું હોય તે કરવાની છૂટ આપે છે...

ઈશ્વર કોઈ શોખનો વિષય નથી. તે અભ્યાસનો વિષય પણ ન હોઈ શકે. તમે તમારી જાતને જેટલી અલગ કરો છો એટલા તમે તેનાથી અલગ થઈ જાઓ છો. કેટલીકવાર આપણે અનુભૂતિની જે અપાર ગુંજાશ છે તેને બાજુએ મુકીને ‘ખુલાસા’ શોધવાની બૌદ્ધિક રમતમાં પડી જઈએ છીએ. ત્યારે બુધ્ધિની કસરતથી એક નજીવો આનંદ મળે છે, પણ તૃપ્તિ થતી નથી. સ્વામી વિવેકાનંદનો ઈશારો સાચો છે કે ધર્મ કે ઈશ્વરના નામે માત્ર તમે ચોપડામાં ચિતરામણો કર્યા કરો, માત્ર બુક એન્ટ્રીઝ બતાવ્યા કરો, આ ખાતામાંથી તે ખાતામાં રકમ ખેંચી જાઓ, તેથી કશો ખરેખરો વેપાર થતો જ નથી. આ દુનિયામાં તમારી જિંદગીનું ખાતું પરમાત્મા બંધ કરી દે એટલે તમારા બધા ચોપડા બંધ જ જાહેર કરવા પડે. વિવેકાનંદ આથી જ ધર્મના નામે નિષ્કરતા કે વિવેકશૂન્યતા સ્વીકારવા તૈયાર નથી. માણસ ભૂખે મરતો હોય ત્યારે ગાયના ઘાસ માટે નાણાં આપવાનો આગ્રહ કરનારને તેઓ ઠપકો આપે છે.

માણસો ‘ક્યાં છે ઈશ્વર?’, ‘ઈશ્વરને હાજર કરો’ ની ભૂમો મારે છે. પહેલાં તો માણસે પોતે માણસ તરીકે પોતાની હાજરી પુરાવવાની છે અને પૂરી હાજરી ભરવાની છે. માણસે પોતાની અંદર પૂર્ણપણે પ્રગટ થવાનું છે અને જ્યારે સાચો માણસ પ્રગટ થાય છે ત્યારે ત્યાં ઈશ્વર પણ પ્રગટ થઈ જાય છે.

જો માનવી પાસેથી શ્રદ્ધાનું બળ લઈ લેવામાં આવે તો આ વિરાટ વિશ્વમાં તે ખોવાઈ જશે. આથી બધી સુંદર વસ્તુઓમાં શ્રદ્ધા રાખો. ●



સરિતા ગાયકવાડ

ગુજરાતની પહેલી મહિલા એથ્લિટ

આપણી ગુજરાતી ભાષામાં કહેવત છે કે “નબળા મનના માનવીને રસ્તો નથી જડતો, જ્યારે અડગ મનનાં માનવીને હિમાલય પણ નથી નડતો !” આ કહેવત સાર્થક કરતો એક કિસ્સો નજરે ચડ્યો છે. આ કિસ્સો એવી દરેક દીકરીઓ કે જેઓ પોતાની જાતને લાચાર, અસહાય અને અસમર્થ સમજે છે અને પોતાની સ્ત્રીજાત તરીકેની શારીરિક મર્યાદા, આર્થિક તંગી, માર્ગદર્શનનો અભાવ છે જેવી વિવિધ બચાવ પ્રયુક્તિઓ કરી પોતાની જાતને કે પોતાની અંદર રહેલા કૌશલ્ય અને આવડતને બહાર આવવા દેતી નથી તેવી દીકરીઓને આ લેખ પ્રેરણા, પ્રોત્સાહન અને હિંમત આપશે. આપણે વાત કરવી છે “ડાંગ એક્સપ્રેસ” તરીકે ઓળખાતી એક દીકરીના સંઘર્ષની.

આજે આપણે વાત કરીશું ગુજરાતની પ્રથમ મહિલા દોડવીર સરિતા ગાયકવાડ કે જેણે એશિયન ગેમ્સમાં ગોલ્ડ મેડલ પ્રાપ્ત કર્યો, અને તેને ‘ડાંગ એક્સપ્રેસ’ તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. ‘ડાંગ એક્સપ્રેસ’ તરીકે જાણીતી બનેલી સરિતા ગાયકવાડનો જન્મ એક સામાન્ય શ્રમિક પરિવારમાં થયો હોવાથી જીવનની ઘણી બધી મુશ્કેલીઓમાંથી પસાર થઈને તેનો સામનો કરીને ૨૦૧૮માં એશિયન ગેમ્સમાં જવલંત સફળતા પ્રાપ્ત કરી.

સરિતા નાનપણથી જ ખેલકૂદમાં રસ ધરાવતી હતી. તેણે પોતાની કારકિર્દીની શરૂઆત ખો-ખોના ખેલાડી તરીકે કરી હતી. ખો-ખોની રાષ્ટ્રીય સ્પર્ધામાં તે ગુજરાત રાજ્ય તરફથી ૧૭ વખત રમી છે. ૨૦૧૨માં ગુજરાત સરકાર દ્વારા શરૂ કરાયેલ ખેલ મહાકુંભમાં સરિતાએ ૧૦૦, ૨૦૦ અને ૪૦૦ મીટર દોડમાં અને રીલે દોડમાં ભાગ લીધો અને પ્રથમ સ્થાન મેળવ્યું. ત્યારબાદ નડિયાદ ખાતે સરકારી સ્પોર્ટ્સ એકેડેમીમાં વધુ તાલીમ મેળવી અને વર્ષ ૨૦૧૪-૧૫માં આંતર યુનિવર્સિટી એથ્લેટિક્સ સ્પર્ધામાં તેણે બ્રોન્ઝ મેડલ, ૨૦૧૫-૧૬માં સિલ્વર મેડલ અને ૨૦૧૬-૧૭માં ગોલ્ડ મેડલ

મેળવ્યો. સરિતા જ્યારે નડિયાદ ખાતે સ્પોર્ટ્સ એકેડેમીમાં ભરતી થઈ ત્યારે તેણે જરૂરી શૂઝ પહેરીને દોડવાનું શરૂ કર્યું ત્યાં સુધી તો તે ખુલ્લા પગે દોડતી અને કોઈ ખાસ સ્પર્ધામાં તે કોઈના શૂઝ લઈને પહેરતી. ત્યારબાદ ભારત સરકાર તરફથી પતિયાલા ખાતે ઈન્ડિયન કેમ્પમાં તાલીમ લીધી અને વર્ષ ૨૦૧૭માં પ્રથમ વખત ભારત તરફથી એશિયન ચેમ્પિયનશીપમાં ૪૦૦ મીટર રીલેમાં સરિતાની પસંદગી કરવામાં આવી.

ઑસ્ટ્રેલિયા ખાતે ૨૦૧૮ કોમનવેલ્થ ગેમ્સ ખાતે સરિતા ગાયકવાડની ૪ x ૪૦૦ મીટર રીલેદોડની ભારતીય મહિલા ટીમ માટે પસંદગી કરવામાં આવી હતી. તેણી આ સાથે પ્રથમવાર ગુજરાત રાજ્યમાંથી કોમનવેલ્થ ગેમ્સ માટે પસંદગી પ્રાપ્ત કરનાર પ્રથમ ટ્રેક અને ફિલ્ડ ખેલાડી બની હતી. ત્યાર પછી તેણીને ૨૦૧૮ એશિયન ગેમ્સ માટેની ૪ x ૪૦૦ મીટર રીલેદોડની ભારતીય મહિલા ટીમ માટે પસંદ કરવામાં આવી હતી. આ ચાર જણની ટુકડીમાં સરિતા ગાયકવાડ ઉપરાંત એમ. આર. પૂવમ્મ, હિમા દાસ અને વી. કે વિસ્મયા હતા અને એમણે અંતિમ સ્પર્ધામાં ૩:૨૮.૭૨ જેટલા સમય સાથે સુવર્ણચંદ્રક મેળવ્યો છે. ભારતનો આ ૧૩મો ગોલ્ડ મેડલ હતો.

૧૧ થી ૧૪ ફેબ્રુઆરી ૨૦૧૮ દરમિયાન ઈન્ડોનેશિયાના જાકાર્તા ખાતે યોજાયેલી ‘ ૮મી એશિયન ગેમ્સ ટેસ્ટ ઇવેન્ટ કોમ્પિટિશન’ માં ભારતનું પ્રતિનિધિત્વ કરી ગુજરાતની દીકરી સરિતા ગાયકવાડે તેની કારકિર્દીનો પ્રથમ આંતરરાષ્ટ્રીય ગોલ્ડ મેડલ જીતી દેશને વધુ એક ગૌરવ પ્રાપ્ત કરાવ્યું. સરિતા કે જે એક શ્રમિક પરિવારમાંથી આવતી હતી અને ગરીબી એના માટે એક મોટી અડચણ હોવા છતાં તેણે આ બધી મુશ્કેલીઓનો સામનો કર્યો અને સફળતા મેળવી અને આ સાથે જ તેણે ગુજરાત અને દેશનું નામ વિશ્વમાં રોશન કર્યું અને સરિતા ગાયકવાડની આ સફળતા એક એવી દીકરીની પ્રેરણાદાયી યાત્રા છે કે જેણે જીવનની બધી અડચણો, મુશ્કેલીઓમાંથી

બહાર આવીને સફળતાનાં નવાં શિખરો સર કર્યાં. તેની આ સંઘર્ષયાત્રા એવી દરેક દીકરી માટે પ્રેરણાસ્ત્રોત બની રહેશે જેની આંખોમાં આગળ વધવાનાં સપનાં છે પણ એ સપનાં પૂરાં કરવામાં ક્યાંક ને ક્યાંક અડચણ... તેના પરિવારે પણ ઘણો સંઘર્ષ કર્યો હશે તેને એક સફળ એથ્લિટ બનાવવા માટે.

સરિતા ગાયકવાડ ડાંગ જિલ્લાના સરહદી ગામ ચિખલી નજીક આવેલ કરાડીઆંબાની વતની છે. તે એક શ્રમિક પરિવારમાંથી આવે છે. તેના માતાપિતા છૂટક મજૂરી કરી ગુજરાન ચલાવે છે. નાનપણથી જ ખેલ ક્ષેત્રે રૂચિ ધરાવતી સરિતાને પરિવાર તરફથી મોરલ સપોર્ટ ખૂબ મળ્યો પણ આર્થિક તંગીના કારણે તેને ખેલાડી તરીકેની કારકિર્દી બનાવવી એક સ્વપ્ન લાગતું હતું. પરંતુ ડાંગ જિલ્લાના કરાડીઆંબા ગામના એક સામાન્ય શ્રમજીવી પરિવારની, બંદૂકમાંથી ગોળી છૂટે તેમ રનિંગ ટ્રેક ઊપર દોડતી ૨૫ વર્ષની આદિવાસી યુવતી કે જેને ડાંગ સહિત આસપાસના વિસ્તારમાં લોકો ડાંગની રાજધાનીના નામે ઓળખે છે તે ગુજરાતની દીકરી સરિતા ગાયકવાડે દેશને વિશ્વના નકશા પર ઉજાગર કરી દીધું.



કરાડીઆંબા એ ગુજરાતના ડાંગ જિલ્લાનું એક આદિવાસી ગામ છે. ડાંગ એ પોતાના કુદરતી સૌંદર્યને કારણે ‘ગુજરાતના સ્વિત્ઝરલેન્ડ’ તરીકે જાણીતું છે. તેમ છતાંય, એમ કહી શકાય કે ડાંગ એ એક એવો જિલ્લો છે કે જ્યાં પ્રાથમિક જરૂરિયાતોનો પણ અભાવ છે. ત્યાનાં અંતરિયાળ ગામડાંઓ હજુ પણ જાણે દુનિયાથી અલિપ્ત છે. આજે જ્યારે લોકો ઈન્ટરનેટ પર અધારિત છે, આજની યુવાપેઢી માટે તો જાણે મોબાઈલ અને ઈન્ટરનેટ એક પાયાની જરૂરિયાત બની ગયો છે ત્યારે ત્યાંના ગામડાંઓમાં મોબાઈલ નેટવર્ક મળવું પણ મુશ્કેલ છે, અંતરિયાળ ગામડાંઓમાં ન્યુઝ પેપર પણ નથી મેળવી શકાતું. ગુજરાતની એક દીકરી કે જેણે વિશ્વફલક પર દેશનું નામ ઉજાગર કર્યું તે સરિતા ગાયકવાડ આવા જ એક અંતરિયાળ ગામડાંમાંથી આવે છે કે જ્યાં પ્રાથમિક સુવિધાઓનો પણ અભાવ છે, ટ્રાન્સપોર્ટેશનનો અભાવ હશે, રોડ-રસ્તા નહીં હોય, લોકોને બસ માટે ૪-૫ કિલોમીટર ચાલીને જવું પડતું હશે. વીજળી હશે પણ અનિયમિત. આ બધું જાણ્યા પછી આપણા માટે એ વિચારવું પણ મુશ્કેલ છે કે આવા પછાત ગામડાંમાંથી આવતી એક સામાન્ય શ્રમિક પરિવારની દીકરીએ આંતરાષ્ટ્રીય ફલક

પર ભારતને ફક્ત ૨જૂ જ નથી કર્યું પણ ગોલ્ડ મેડલ અપાવીને એક ગર્વની લાગણી ઉપજાવી છે.

આવી વિકટ પરિસ્થિતિ હોવા છતાં પણ તેણે ફક્ત સ્વપ્ન જોવાની જ નહીં પણ તેને સાકાર કરવાની પણ હિમ્મત દાખવી. પ્રાથમિક સુવિધાઓના અભાવ વચ્ચે પોતાનું સપનું પૂર્ણ કરવું એ સરિતા માટે એક મોટો પડકાર હતો અને એનાથીયે મોટો પડકાર હતો નાણાંકીય અભાવનો. સરિતાના માતા-પિતા છૂટક મજૂરીનું કામ કરતા હોવાથી ઘણી આર્થિક મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવો પડ્યો હશે અને તેના માતા-પિતાએ પણ અનેક પડકારો ઝીલી-મુશ્કેલીઓનો સામનો કરીને પણ પોતાના સંતાનોને ભણાવ્યા હશે.

એક શ્રમિક પરિવારની દીકરીએ બધી મુશ્કેલીઓને પાર કરીને નવી ઊંચાઈઓ પ્રાપ્ત કરી. આ એક ઉત્તમ ઉદાહરણ છે કે યુવાપેઢી માટે જો સમર્પણ અને સખત મહેનત હોય તો કશું અશક્ય નથી. ઈચ્છીએ એ મેળવી શકાય છે. સરિતા ગાયકવાડ ગુજરાતની પહેલી મહિલા એથ્લિટ છે કે જેણે ભારતને ગોલ્ડ મેડલ અપાવ્યો. સરિતા એક પ્રેરણાદાયી વ્યક્તિત્વ છે અને તેના જીવન વિશે જાણવું પણ

કોઈ પ્રેરણાથી ઓછું નથી. તેની મહેનત અને હોશિયારી પર શંકા કરી શકાય એમ જ નથી. તે ગરીબીના પંજામાંથી છૂટીને આગળ આવી છે અને પોતાની સફળતાથી પોતાના પરિવારને પણ આગળ લાવી છે. તે ખરેખર આજની યુવાપેઢી માટે પ્રેરણાદાયી છે

ડાંગની આ દીકરીમાંથી આપણા સમાજની દીકરીઓએ અને દીકરીઓના મા-બાપે પણ પ્રેરણા લેવી જોઈએ. આપણી દીકરીઓમાં પણ સરિતા ગાયકવાડની જેમ પોતાની અથાક મહેનતથી કંઈક કરી બતાવવાનો ઉત્સાહ, સાહસ અને કૌશલ્ય અખૂટ છે, પણ જરૂર છે મા-બાપ, સમાજ અને સામાજિક સંસ્થાઓ દ્વારા દીકરીઓને પ્રેરણા અને માર્ગદર્શનની. આના માટે પ્રથમ તો દીકરીઓ અને તેમના મા-બાપે પહેલ કરવી પડશે. સમાજની દીકરીઓ કે જેમનામાં અથાક પરિશ્રમ અને મહેનતથી પોતાના માટે, મા-બાપ માટે, સમાજ માટે કંઈક કરી બતાવવાની ઈચ્છા, જીદ અને તત્પરતા છે તેમના માટે આપણી સરદારધામ જેવી સંસ્થાઓ રાહ જુએ છે. એક સાચા માર્ગદર્શક અને મદદગાર બનવા માટે સરદારધામ જેવી સંસ્થાઓ તૈયાર છે, અમે તૈયાર છીએ. પણ શું દીકરીઓ તમે તૈયાર છો? ●



આપના વિચારો રજૂ કરવાની સુવર્ણ તક

નમસ્કાર અમારા આત્મીય પાટીદાર બંધુ-ભગિનીઓ,

સરદારધામ વિચારચાત્રામાં વધુ ને વધુ લોકો તન-મન-ધનથી જોડાય તેમજ લોકોને તેમના વિચારો રજૂ કરવાની તક મળે તેવા શુભ આશયથી 'સરદારધામ એક વિચાર ઇ-મેગેઝિન'માં નીચેના વિષયો પર અસરકારક, ઉપયોગી, મુદ્દાસર લેખ મંગાવવાનું મેગેઝિન કમિટી તરફથી નક્કી કરેલ છે. આવેલ લેખમાંથી કમિટી દ્વારા પસંદ કરાયેલ લેખ જે તે વ્યક્તિના નામ અને ફોટા સાથે મેગેઝિનમાં પ્રકાશિત કરવામાં આવશે. લેખ મોકલવાની છેલ્લી તારીખ દરેક મહિનાની ૨૦ તારીખ રહેશે. ત્યારબાદ આવેલ લેખ જો પસંદ થશે તો આગામી અંકમાં પ્રકાશિત થશે.

આપનો લેખ magazine.sardardham@gmail.com પર Word ફોર્મેટમાં આપના નામ, નંબર, વિષય અને ફોટા સાથે મેઇલ કરવો.

લેખ માટેના વિષય નીચે મુજબ રહેશે.

- ૧) સ્ત્રીસશક્તિકરણ
- ૨) બિઝનેસ
- ૩) મોટીવેશનલ
- ૪) શિક્ષણ
- ૫) સરકારની આગામી યોજનાઓ
- ૬) ફેશન
- ૭) સક્સેસ સ્ટોરીઝ
- ૮) ભાવિ પડકારો
- ૯) તંદુરસ્તી
- ૧૦) પ્રવાસ
- ૧૧) પ્રશ્નોત્તરી - કાનુન / મહેસુલ / સમાજ / ખેતી / જનરલ
- ૧૨) પ્રાકૃતિક ખેતી (ઓર્ગેનિક ખેતી)
- ૧૩) સ્પોર્ટ્સ



મેગેઝિનમાં લેખ માટે કે અન્ય કોઈ માહિતી માટે
૯૮૭૯૯૯૪૯૬૭/ ૭૫૭૫૦૦૧૫૯૬ પર સંપર્ક કરવો.

સરદારધામ, વૈષ્ણોદેવી સર્કલ, એસ.પી.રીંગ રોડ, અમદાવાદ-૩૮૨૪૨૧

f /Sardardham1 • isardardham • www.sardardham.org • info.sardardham@gmail.com
+91 7575801548 • @sardardham • Sardardham_Info • Sardardham

સરદારધામ ભવનના ગૌરવવંતા ભામાશાશ્રીઓ



ડૉ. ગોવિંદભાઈ એલ. ધોળકિયા
શ્રી રામકૃષ્ણ એક્સપોર્ટ, સુરત
સ્થાપક ટ્રસ્ટીશ્રી



શ્રી જયંતિભાઈ એમ. પટેલ
સ્થાપક ટ્રસ્ટીશ્રી

મેઘમહિ પરિવાર
અમદાવાદ



શ્રી નટુભાઈ એમ. પટેલ
સ્થાપક ટ્રસ્ટીશ્રી



સ્વ. શ્રી પોપટભાઈ એન. ડુંગરાણી
જયફન પાર્ક પ્રા. લિ., સુરત



શ્રી લલજીભાઈ ડી. ડાલિયા
(બાદશાહ) અવધ-એજનિ ગ્રુપ, સુરત
સ્થાપક ટ્રસ્ટીશ્રી



શ્રી જશવંત એ. પટેલ
શ્યામલ ડેવલપર્સ-અમદાવાદ (સ્થાપક ટ્રસ્ટીશ્રી)
સિવિલ સર્વિસ સેન્ટરના નામકરણના દાતાશ્રી

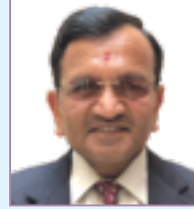
સરદારધામના ગૌરવવંતા દાતાશ્રીઓ



શ્રી પારુલભાઈ એલ. કાકડિયા
નિશાંત એન્ટરપ્રાઈઝ પ્રા. લી., વડોદરા
સ્થાપક ટ્રસ્ટીશ્રી
ભૂમિદાતાશ્રી મધ્ય ગુજરાત



શ્રી રમેશભાઈ એ. પટેલ
રમેશ પટેલ બિલ્ડર્સ પ્રા. લી., વડોદરા
સ્થાપક ટ્રસ્ટીશ્રી
ભૂમિદાતાશ્રી મધ્ય ગુજરાત



શ્રી વિપુલભાઈ વી. ગજેરા
નીલ પીગમેન્ટ પ્રા. લી., અંકલેશ્વર
સ્થાપક ટ્રસ્ટીશ્રી
ભૂમિદાતાશ્રી મધ્ય ગુજરાત



શ્રી દુધ્યંતભાઈ આર. પટેલ
એસ્કલ સ્ટેરીટક પ્રા. લિ. વડોદરા
સ્થાપક ટ્રસ્ટીશ્રી
ભૂમિદાતાશ્રી મધ્ય ગુજરાત



શ્રી પ્રભુલાલભાઈ એમ. ધોળી
પી.સી. પટેલ ઈન્ફ્રા પ્રા. લી.
સ્થાપક ટ્રસ્ટીશ્રી
ભૂમિદાતાશ્રી મધ્ય ગુજરાત



શ્રી રણછોડભાઈ જોઈતારામ પટેલ
રણજીત બિલ્ડકોન લિમિટેડ પરિવાર
(સરદાર સાહેબની પ્રતિમાના દાતાશ્રી)
સ્થાપક ટ્રસ્ટીશ્રી



શ્રી લાલજીભાઈ ડી. પટેલ
ધર્મનંદન ડાયમંડ, સુરત
સ્થાપક ટ્રસ્ટીશ્રી



શ્રી કાંતિભાઈ વી. ઉકાણી
ભૂમિ ડેવલપર્સ, અમદાવાદ
સ્થાપક ટ્રસ્ટીશ્રી



શ્રી માધવજીભાઈ ડી. માંગુકિયા
લેન્ડ માર્ક, સુરત



શ્રી દર્શનભાઈ એન. પટેલ
વિની કોસ્મેટીક્સ પ્રા. લી.
અમદાવાદ



ડૉ. ચિતરંજનભાઈ એ. પટેલ
યુ.એસ.એ.
ઈ-લાઈબ્રેરીના દાતા

સરદારધામના ગૌરવંતા સ્થાપક ટ્રસ્ટીશ્રીઓ



માન. શ્રી નીતિનભાઈ આર. પટેલ
નાયબ મુખ્યમંત્રીશ્રી - ગુજરાત રાજ્ય
અમદાવાદ



શ્રી મનજીભાઈ પી. ડુંગરાણી
ગોપાલ બિલ્ડર્સ
સુરત



શ્રી ગોવિંદભાઈ એલ. કાકડિયા
શીતલ મેન્યુફેક્ચરીંગ પ્રા.લી.
મુંબઈ



શ્રી પ્રવિણભાઈ ઓ. ભાલોડિયા
ઓપ્ટેટ ગ્રૂપ
મોરબી



શ્રી વનિતાબેન પી. ભાલોડિયા
અર્જંતા ગ્રૂપ
મોરબી



શ્રી નેવિલભાઈ પી. ભાલોડિયા
ઓપ્ટેટ ગ્રૂપ
મોરબી



શ્રી જયંતિભાઈ વી નારોલા
શ્રી રામ કિશ્ના એક્સપોર્ટ પ્રા.લી.
સુરત



શ્રી જયંતિભાઈ વી. બાબરિયા
અવધ-અંજનિ ગ્રૂપ,
સુરત



શ્રી ધનજીભાઈ એન. ડુંગરાણી
સુરત



શ્રી ઠાઠાભાઈ જી. સુતરિયા
હીરાકો ઈન્ડિયા પ્રા.લી.
મુંબઈ



શ્રી અનિલભાઈ એન. દેવાણી
દેવાણી એન્ડ કંપની
અમદાવાદ



શ્રી જીવરાજભાઈ કે. સુતરિયા
મિરામ્બિકા એન્જિનિયર્સ
સુરત



શ્રી જગદીશભાઈ વી. ભુવા
પ્રોસેસો પ્લાસ્ટ પ્રા.લી.
અમદાવાદ



શ્રી ધનજીભાઈ એ. પટેલ
એમ. એલ. એ., વડવાણ
મેક્સન કામ્પ્રા.લી., સુરેન્દ્રનગર



શ્રી કનુભાઈ એમ. પટેલ
મોન્ટે કાર્લો લી.
અમદાવાદ



શ્રી ધનશ્યામભાઈ એમ. સોજીત્રા
સૂયંમ, પ્રોજેક્ટ્સ પ્રા.લી.
અમદાવાદ



શ્રી ચંદ્રકાન્તભાઈ પી. પટેલ
ફિલ્ડ માર્શલ
રાજકોટ



શ્રી મનહરભાઈ એમ. કાકડિયા
બ્લેડિંગ ઈન્ડી ડેવલોપર્સ
સુરત



શ્રી વલ્લભભાઈ એસ. લખાણી
કિરણ જેમ્સ પ્રા.લી.
મુંબઈ



શ્રી દિપેશભાઈ પી. સુખડિયા
ભવ્ય કોર્પોરેશન
અમદાવાદ



શ્રી શશિનભાઈ વી. પટેલ
સદ્ભાવ એન્જી. લી.
અમદાવાદ



શ્રી જયંતિભાઈ ડી. પટેલ
વ્રજ ડેવલોપર્સ
ભાવનગર



શ્રી કાંતિભાઈ એલ. ગઢિયા
સહજાનંદ ડેવલોપર્સ
અમદાવાદ



શ્રી વલ્લભભાઈ ડી. વઘાસિયા
વી ડી ગ્લોબલ કે.
મુંબઈ



શ્રી રાજેશભાઈ એમ. કાકડિયા
એચ. ઓ. એક.
અમદાવાદ



શ્રી દિયાળભાઈ કે. વાઘાણી
કપુ જેમ્સ
મુંબઈ



શ્રી કાંતિભાઈ એન. પટેલ-(રામ)
અમદાવાદ



શ્રી અજયભાઈ ડી. શ્રીધર
શ્રીધર કન્સ્ટ્રક્શન
અમદાવાદ



શ્રી સંજયભાઈ કે. સાવલિયા
સાવલિયા બિલ્ડર્સ
અમદાવાદ



શ્રી કે. આઈ. પટેલ
એરિસ ઓર્ગેનીક પ્રા.લી.
અમદાવાદ



શ્રી શરદભાઈ જી. પટેલ
વર્ણીરાજ બિલ્ડકોન
અમદાવાદ



શ્રી કિશોરભાઈ બી. વિરાણી
કાર્પ ઈમ્પેક્સ
સુરત



શ્રી મૌલેષભાઈ ડી. ઉકાણી
બાન લેબ્સ લી.
રાજકોટ



શ્રીમતી સ્મિતાબેન એચ. અમીન
પુણે



શ્રી સવજીભાઈ ડી. યોગકિયા
હરિકિશ્ના એક્સપોર્ટ પ્રા.લી.
સુરત



શ્રી નીતિન ભાઈ આર. પટેલ
ગાય છાપ બેસન
અમદાવાદ

સરદારધામના ગૌરવવંતા સ્થાપક ટ્રસ્ટીશ્રીઓ



શ્રી અરવિંદભાઈ ડી. તેજાશ્રી
તેજાશ્રી એન્ટરપ્રાઈઝ
સુરત



શ્રીમતી કાશીબેન બી. સુતરિયા
સુરત



સ્વ.શ્રી નાગજીભાઈ જે. સુતરિયા
યુ.એસ.એ.



શ્રી મનજીભાઈ પી. પટેલ
તાપ્તિ એક્સપોર્ટ
મુંબઈ



શ્રી આનંદભાઈ એ. પટેલ
એપોલો ગ્રૂપ
અમદાવાદ



શ્રીમતી રસીલાબેન બી. સુતરિયા
લક્ષ્મી કાર્ડ
બેલ્જીયમ



શ્રી સુરેશભાઈ ડી. પટેલ
સુયાં ગ્રૂપ
અમદાવાદ



શ્રી ભરતભાઈ એચ. રાઉટિયા
એચ.ઓ.એક. ફર્નિચર
અમદાવાદ



શ્રી હરેશભાઈ ડી. મોરડિયા
મહાદેવ ગ્રૂપ
અમદાવાદ



શ્રી દેવેશભાઈ એ. બોધરા
નોવા ઈન્ફોટેક
સુરત



શ્રી રણજીભાઈ કે. ટેનોજા
રત્નકલા એક્સપોર્ટ પ્રા. લી.
નવસારી



શ્રી વસંતભાઈ એસ. પટેલ
સરદાર પટેલ વિદ્યાલય
સુરેન્દ્રનગર



શ્રી વી. વી. પટેલ (CA)
વી વી પટેલ એન્ડ કં.
અમદાવાદ



શ્રી જયસુભાઈ ઓ. પટેલ
ઓરેવા ગ્રૂપ
મોરબી



શ્રી હનુભાઈ આર. સાંગાણી
સત્યમ ગ્રૂપ
અમદાવાદ



શ્રી ગોવિંદભાઈ જી. વરમોરા
સનસાઈન ટાઈલ્સ પ્રા. લી.
મોરબી



શ્રી જયંતિભાઈ એસ. પટેલ
શ્રીરંગ ઈન્ડસ્ટ્રીયલ પ્રા. લિ.
અમદાવાદ



શ્રી ભુપેન્દ્રભાઈ આર. પટેલ
એમ.એલ.એ.
ઘાટલોડિયા, અમદાવાદ



શ્રી સંદિપભાઈ બી. પડસાળા
બી. નાનજી એન્ટરપ્રાઈઝ લી.
અમદાવાદ



ડૉ. દશરથભાઈ વી. પટેલ
ગુજરાત મલ્ટીગેસ બેઝ કેમીકલ્સ પ્રા. લી.
મહેસાણા



શ્રી પ્રકાશભાઈ પી. વરમોરા
વરમોરા ગ્રૂપ
અમદાવાદ



શ્રી અંબાલાલ એમ. પટેલ
અવની સીડ્સ લી.
અમદાવાદ



શ્રી આશિષભાઈ એ. પટેલ
અવની સીડ્સ
અમદાવાદ



શ્રી પ્રમુખભાઈ ડી. પટેલ
શ્રીરંગ કોર્પોરેશન
અમદાવાદ



શ્રી સુરેશભાઈ આર. પટેલ
શાયોના લેન્ડ કોર્પોરેશન
અમદાવાદ



શ્રી પ્રશાંતભાઈ વી. વાંછાણી
મે. સ્વીસ પેક. પ્રા. લી.
વડોદરા



શ્રી ઘનશ્યામભાઈ સી. બોરડ
બોરડ કન્સ્ટ્રક્શન પ્રા. લી.
વડોદરા



શ્રી રવજીભાઈ જી. કથિરિયા
અમદાવાદ



શ્રી ધીરુભાઈ પી. ઉકાણી
શિવમ્ એન્ટરપ્રાઈઝ
સુરત



શ્રી મયંકભાઈ એસ. પટેલ
વડોદરા



શ્રી શંભુભાઈ જી. પટેલ
ગણેશ હાઉસીંગ લી.
અમદાવાદ



શ્રી ગણપતભાઈ આઈ. પટેલ
ગણપત યુનિવર્સિટી
યુ.એસ.એ.



શ્રીમતી મંજુલાબેન જી. પટેલ
ગણપત યુનિવર્સિટી
યુ.એસ.એ.



શ્રી દશરથભાઈ એમ. પટેલ
સમર્થ ડાયમંડ
વિસનગર



શ્રી એન. કે. પટેલ
સન બિલ્ડર્સ
અમદાવાદ



શ્રી કિશોરભાઈ વી. વિરમગામા
આયર્ન ટ્રાયેન્ગલ
અમદાવાદ

સરદારધામના ગૌરવવંતા સ્થાપક ટ્રસ્ટીશ્રીઓ



શ્રીમતી સુધા જે. પટેલ
શ્યામલ ડેવલપર્સ
અમદાવાદ



કુ. રેખી જે. પટેલ
શ્યામલ ડેવલપર્સ
અમદાવાદ



શ્રી રાજેશભાઈ બી. બાંભરોલિયા
શરણ ગ્રૂપ
અમદાવાદ



શ્રી પ્રવિણભાઈ એચ. લખાણી
યોગી ઈન્ટરમિડિયેટ પ્રા. લી.
અમદાવાદ



શ્રી કમલભાઈ આર. મારવાડી
શિક્ષણ સહાય નિધી દાતા-સરદારધામ
અમદાવાદ



શ્રી કાળુભાઈ એમ. જાલાવાડિયા
રાજશ્રી ગ્રૂપ
અમદાવાદ



શ્રી મનસુખભાઈ એન. દેવાણી
શાંતિ કન્સ્ટ્રક્શન
જામનગર



શ્રી રમેશભાઈ એમ. પટેલ
મેઘમણિ ગ્રૂપ
અમદાવાદ



શ્રી અરવિંદભાઈ એ. દોમડિયા
કૃષ્ણાલ કન્સ્ટ્રક્શન પ્રા. લી.
રાજકોટ



શ્રી પી. એસ. પટેલ
પી. એસ. પી. પ્રોજેક્ટ લી.
અમદાવાદ



શ્રી કાનજીભાઈ કે. પટણી
નિશ્રીન ટ્રેડિંગ એન્ડ ઈન્સ્ટ્રુમેન્ટ પ્રા. લી.
મુંબઈ



શ્રી વલ્લભભાઈ પી. કાંસોદરિયા
સાગર બિલ્ડર્સ પ્રા. લી.
સુરત



શ્રી મનહરભાઈ જે. સાંચપરા
યુરો કુકસ
સુરત



શ્રી દિલીપભાઈ ડી. કોઠિયા
પ્રમુખ શ્રી કોઠિયા હોસ્પિટલ
અમદાવાદ



શ્રી કેશવભાઈ એચ. ગોટી
ગ્લો સ્ટાર
સુરત



શ્રી નાનુભાઈ કે. સાવલિયા
સુખવીલા ડેવલપર્સ
સુરત



શ્રી હંસરાજભાઈ એ. ગોડલિયા
અલિન્દ્રા ગ્રૂપ
સુરત



શ્રી રમેશભાઈ બી. મેશિયા
કક્ષાવતી ગ્રૂપ
અમદાવાદ



ડૉ. દિરક્ષાભાઈ સી. પટેલ
યુ.એસ.એ.-ફ્લોરિડા



શ્રીમતી પલ્લવીબેન કે. પટેલ
યુ.એસ.એ.-ફ્લોરિડા



શ્રી જગદીશભાઈ ડી. સંઘણી
બાબરીયા ઈસ્ટીટ્યુટ ઓફ ટેકનોલોજી
વડોદરા



શ્રી ભુપતભાઈ પી. રામોલિયા
ધનવીન પીગમેન્ટ પ્રા. લી.
અંકલેશ્વર



ડૉ. વિઠ્ઠલભાઈ ધડુક
યુ.એસ.એ.



શ્રીમતી રંજનબેન વી. ધડુક
યુ.એસ.એ.



શ્રી સંજયભાઈ આર. પટેલ
એસ્પિ ગ્રૂપ- પૂર્વ ચેરમેન કેડાઈ
વડોદરા



શ્રી સુરેશભાઈ ડી. પટેલ
તેજસ પોલિપેક પ્રા. લી.
વડોદરા



શ્રી કિરીટભાઈ ડી. પટેલ
બરોડા બુકીંગ એન્ડ ઈન્સ્ટ્રુમેન્ટ એલ.એલ.બી.
વડોદરા



શ્રી સતિષભાઈ એમ. પટેલ
માજી ધારાસભ્ય
(કરજણ) વડોદરા



શ્રી જીવરાજભાઈ એસ. ગાબાણી
મીરા જેમ્સ
સુરત



શ્રી માણેકભાઈ એસ. લાટિયા
બી. માણેક એક્ષપોર્ટ
સુરત



શ્રી રવજીભાઈ પી. વસાણી
વસાણી ગ્રૂપ
અમદાવાદ



શ્રી દિનેશભાઈ બી. પેવાણી
બાપુનગર હોઈ કોર્પોરેટર એન્ડ ટેલમ ડેવલપર્સ
અમદાવાદ



શ્રી સુરેન્દ્રભાઈ એમ. પટેલ
પૂર્વ અધ્યક્ષ ઓફ એન્ડ પૂર્વ સંસદ સભ્યશ્રી
અમદાવાદ



શ્રી ભરતભાઈ કે. બોધરા
ધ્રુવ કોટન પ્રોસેસિંગ પ્રા. લી.
જસદણ



શ્રી બિપીનભાઈ વી. ઉસદડિયા
સંજય કન્સ્ટ્રક્શન કંપની
રાજકોટ



શ્રી હરેશભાઈ ડી. પરવાડિયા
સુરત

સરદારધામના ગૌરવંતા સ્થાપક ટ્રસ્ટીશ્રીઓ



શ્રી કરશનભાઈ જી. પટેલ
આર. કે. સિન્થેસીસ લી.
અમદાવાદ



શ્રી પરેશભાઈ એમ. ગજેરા
શિવમ ડેવલોપર્સ એન્ડ કોર્પોરેટ ગુજરાત પ્રોપર્ટી
રાજકોટ



શ્રી રમેશભાઈ વી. ટીલારા
અવધ ઈન્ફ્રાસ્ટ્રક્ચર
રાજકોટ



શ્રી ગુણવંતભાઈ બી. સોજા
એવલોન ગ્રૂપ
અમદાવાદ



શ્રી ભુપતભાઈ કે. ભાયાણી
એમ. એમ. યાર્નસ પ્રા. લી.
જસદણ



શ્રી બીપુભાઈ પી. વીરાણી
બાલાજી વેકર્સ ગ્રૂપ
રાજકોટ



શ્રી વલ્લભભાઈ જી. કાકડિયા
એમ. એલ. એ.
ઠક્કરબાપાનગર અમદાવાદ



શ્રી કમલેશભાઈ કે. ગોંડલિયા
તક્ષશિલા ડેવલોપર્સ
અમદાવાદ



શ્રી પ્રવિણભાઈ એસ. પટેલ
આદર્શ એન્ટરપ્રાઇઝ
વડોદરા



શ્રી બી. કે. પટેલ
ડાયનેમિક કલરીંગ લીવસ
અમદાવાદ



શ્રી ભગીરથભાઈ એમ. બાલધા
સુરત



ડૉ. જગદીશભાઈ સખિયા
સખીયા સ્કીન કલિનીક
સુરત



શ્રી નિમિષભાઈ કે. પટેલ
એન. કે. પ્રોટીન્સ પ્રા. લી.
અમદાવાદ



શ્રી આલાખભાઈ એસ. પટેલ
પોપ્યુલર બિલ્ડર પ્રા. લી.
અમદાવાદ



શ્રી કિશનભાઈ બી. પટેલ
કે. બી. જ્વેલર્સ
અમદાવાદ



શ્રી કમલેશભાઈ પટેલ
અંબિકા ટ્રેડર્સ
વડોદરા



શ્રી પરેશભાઈ એન. પટેલ
શ્રી પુકર કન્સ્ટ્રક્શન કં.,
અમદાવાદ



શ્રી રોહિતભાઈ જે. પટેલ
મેગનેટ ઈન્ડીકશન પ્રા. લિ.
આણંદ



શ્રી અતિતભાઈ એમ. પટેલ
મારૂતિ બિલ્ડર્સ
અમદાવાદ



શ્રી મનસુખભાઈ એમ. કપોપરા
રૂડ્ર ડેવલોપર્સ
અમદાવાદ



શ્રી હિંમતભાઈ આર. કોલડિયા
પુષ્પક ગાર્મેન્ટ પાર્ક
અમદાવાદ



શ્રી નારણભાઈ જી. પટેલ
મુંબઈ



શ્રી મંગળભાઈ જી. પટેલ
મુંબઈ



શ્રી મનુભાઈ એન. જ્યાણી
શ્રી હરિ ઈમ્પેક્સ
મુંબઈ



શ્રી શેલેખભાઈ પી. લુખી
જે કે સ્ટાર
મુંબઈ



શ્રી ભુપેશભાઈ બી. શિરોયા
ધરતીયાન ગ્રેનાઈટ્સ પ્રા. લી.
મુંબઈ



શ્રી ધનશ્યામભાઈ પી. હિરપરા
અમદાવાદ



શ્રી વિનુભાઈ પી. પડશાળા
હિરામણી બિલ્ડકોન
અમદાવાદ



શ્રી કંદર્પભાઈ કે. અમીન
આર્થિત ઓર્ગેનાસીસ લી.
અમદાવાદ



શ્રીમતી પલ્લવીબેન એ. શ્રીધર
અમદાવાદ



શ્રી નારાયણભાઈ વી. પટેલ
પૂર્વ વેન્ડેમ સરદાર સર્વેયર/ગુજ
વડોદરા



શ્રી આશિષભાઈ કે. પટેલ
આસ્થા બિલ્ડર્સ
અમદાવાદ



શ્રી વીરજીભાઈ ટી. સુખડિયા
ઓમ ઓર્ગેનાઈઝેશન
અમદાવાદ



શ્રી અરવિંદભાઈ પી. અણદાણી
અંકિતા કન્સ્ટ્રક્શન
અમદાવાદ



શ્રી કિરણભાઈ એમ. પટેલ
મેઘમણી પરિવાર
અમદાવાદ



શ્રી જીતેન્દ્રભાઈ એમ. પટેલ
કે. પટેલ કેમો ફાર્મા પ્રા. લી.
મુંબઈ

સરદારધામના ગૌરવવંતા સ્થાપક ટ્રસ્ટીશ્રીઓ



શ્રી ચતુરભાઈ આર. ચોડવરિયા
પુષ્કર ગ્રૂપ
અમદાવાદ



શ્રી નિરવભાઈ ડી. ખૂંટ
પુષ્પ ગ્રૂપ
અમદાવાદ



શ્રી મહેન્દ્રભાઈ એમ. પટેલ
અધુજા ઈન્ટરમીડિયેટ્સ
કડી



શ્રી બાબુભાઈ જે. પટેલ
એમ.એલ.એ., ટ્રસ્ટી
અમદાવાદ



શ્રી દિલીપભાઈ પી. પટેલ
રાજા ઈન્ડસ્ટ્રીઝ
કડી



શ્રી જીતુભાઈ એસ. વાઘાણી
એમ.એલ.એ.
ભાવનગર



શ્રી નિકમભાઈ જે. પટેલ
પ્રેસીડન્ટ - ઈન્ફા
અમદાવાદ



શ્રી ઘનશ્યામભાઈ એમ. શંકર
શિવમ એક્સપોર્ટ
મુંબઈ



શ્રી વિવેકભાઈ પી. પટેલ
આયર્ન ડેવલપર્સ
અમદાવાદ



શ્રી નવીનચંદ્ર એસ. ધોળુ
દુર્ગા કન્સ્ટ્રક્શન કંપની
વડોદરા



શ્રી શાંતિલાલ એસ. ધોળુ
દુર્ગા કન્સ્ટ્રક્શન કંપની
વડોદરા



શ્રી છગનભાઈ એમ. ધોળુ
પી.સી. પટેલ ઈન્ફા પ્રા. લી.
વડોદરા



શ્રી તારકભાઈ એલ. પટેલ
લક્ષ્ય ગ્રૂપ
વડોદરા



શ્રી સંજયભાઈ વી. પટેલ
આત્મીય ગ્રૂપ
વડોદરા



શ્રી સિતેષભાઈ આર. પટેલ
સંસદસભ્ય, આણંદ



શ્રી રાજેશભાઈ એ. પટેલ
વડોદરા



શ્રી બાબુલાલ એ. સાવલિયા
યુ.એસ.એ.



શ્રી ચિંતનકુમાર કે. ગોટી
ગ્લો સ્ટાર, સુરત



શ્રી દિનેશભાઈ એમ. શેટા
અમૃત જેમ્સ, મુંબઈ



શ્રી નંદલાલભાઈ એલ. માંડવિયા
રાજકોટ



શ્રી જીવણભાઈ જી. ગોવાણી
શુભજીવન બિલ્ડર્સ પ્રા.લિ.
મુંબઈ



શ્રી બાબુભાઈ એલ. નારોલા
નારોલા જેમ્સ, સુરત



શ્રી લલીતભાઈ કે. પટેલ
મેઘમણી ગ્રૂપ
અમદાવાદ



શ્રી અબજીભાઈ કે. ધોળુ
મહાલક્ષ્મી ઈન્ફા પ્રા. લી.
અમદાવાદ



શ્રી ભૂપેશભાઈ એસ. પટેલ
મધરલેન્ડ ઈન્ટીગ્રેટેડ
અમદાવાદ



શ્રી શ્રીકાંતભાઈ સિતાપરા
રેતુરાજ ફેશન્સીસ
વડોદરા



શ્રી શંકરભાઈ પટેલ
વાઈટ-ઓ-કેમ
અમદાવાદ



શ્રીમતિ વર્ધાબેન એસ. પટેલ
વાઈટ-ઓ-કેમ
અમદાવાદ



શ્રી મનુભાઈ એમ. ગોબરિયા
કર્ણાવતી ડેવલપર્સ
અમદાવાદ



શ્રી જગદીશભાઈ બી. પટેલ
પ્રેસીડન્ટ, રાજપથ કલબ
અમદાવાદ



શ્રી ધીરુભાઈ જે. બાબરિયા
યુ.એસ.એ.



શ્રી ભરતભાઈ એમ. ભગત
યુ.એસ.એ.



શ્રી પ્રકાશભાઈ એમ. ભગત
યુ.એસ.એ.



શ્રી મહેન્દ્રભાઈ એમ. ભગત
યુ.એસ.એ.



શ્રી ગોપાલભાઈ ડી. પટેલ
મયંક બ્રાસરીટ પ્રા. લી. - જામનગર એવમ
પ્રમુખશ્રી કલાવાદ અકબરી કન્યા છાત્રાલય
જામનગર



શ્રી રમેશભાઈ પાટીદાર (બહેરીનવાળા)
સન હોટેલ એન્ડ રિસોર્ટ, રાજસ્થાન

સરદારધામના ગૌરવવંતા સ્થાપક ટ્રસ્ટીશ્રીઓ



શ્રી બાબુભાઈ એન. પટેલ
સરસ્વતી રાઈસ મિલ, અમદાવાદ



શ્રી દિલીપભાઈ બી. પટેલ
કાવ્યરત્ન ટ્રુપ, ગાંધીનગર



શ્રી વિરેન્દ્રભાઈ એ. પટેલ
વી. પોપ્યુલર ટ્રુપ, અમદાવાદ



શ્રીમતી મોનાબેન એન. પટેલ
વાઈઝમેન ટ્રુપ, અમદાવાદ



શ્રી જગદીશભાઈ ટી. સુતરિયા
યુ.એસ.એ.



શ્રી મુકેશભાઈ પટેલ,
સિધ્ધિ ટ્રુપ, અમદાવાદ



ડૉ. ત્રિભુવનભાઈ એન. પટેલ
કન્સલ્ટન્ટ સર્જન એન્ડ ગેસ્ટ્રોલોજિસ્ટ
અમદાવાદ



શ્રી મકંતલાલ વી. પટેલ
પટેલ બ્રધર્સ, યુ.એસ.એ.



શ્રી ભરતભાઈ આર. મોણપરા
યુ.એસ.એ.



શ્રી યતુરભાઈ એન. ક્ષીરીયા
યુ.એસ.એ.



ડૉ. રાજ પટેલ
યુ.એસ.એ.



શ્રી કનુભાઈ એસ. પટેલ
વોલન્ટેયર ટ્રાન્સફોર્મર લિ.
વડોદરા



શ્રી વિનુભાઈ એમ. ડોબરિયા
મહર્ષિ લેબોરેટરી પ્રા. લી.
પાનોલી, અંકલેશ્વર



શ્રી હસમુખભાઈ વી. કોટિયા
વાસુ બિલ્ડર્સ, અંકલેશ્વર



શ્રી અશોકભાઈ ડી. બાબરિયા
ઉ-બી ફિલ્સ પ્રા.લિ., વડોદરા



શ્રીમતી વસંતબેન જી. સુતરિયા
અમદાવાદ



ગગજીભાઈ સુતરિયા
પ્રમુખ સેવક- સરદારધામ અમદાવાદ



શ્રી ગોપેશભાઈ જી. સુતરિયા
સુતરીયા ડેવલપર્સ, અમદાવાદ

સરદારધામના ગૌરવવંતા ટ્રસ્ટીશ્રીઓ



શ્રી અમિતભાઈ એન. પટેલ
અમદાવાદ



શ્રી મથુરભાઈ બી. સોજીત્રા
મણિ એક્સપોર્ટ
સુરત



શ્રી છગનભાઈ એચ. આરદેશણા
જગતાત મીનેરલ પ્રા. લી.
વડોદરા



શ્રી અરવિંદભાઈ એસ. પટેલ
યુ.એસ.એ.



શ્રી સિંમતભાઈ કે. રૂડાણી
કિષ્ના ટ્રુપ
અમદાવાદ



શ્રી દિનેશભાઈ ટી. પટેલ
રોયલ લેમિનેટ્સ
અમદાવાદ



શ્રી યંદુભાઈ એમ. કોટિયા
શ્રી ગણેશ રેમેડાઈઝ પ્રા. લી.
અંકલેશ્વર



શ્રી શૈલેખભાઈ પી. ડાવરિયા
ડાવરિયા બ્રધર્સ પ્રા. લી.
સુરત



શ્રી ઘનશ્યામભાઈ પી. માંગુકિયા
પ્રિન્સ ડાયમંડ
સુરત



શ્રી બિપીનભાઈ બી. વેકરિયા
ICG-Gov. infrastructure dep.
અમદાવાદ



શ્રી નિકમભાઈ જી. જાલાવાડિયા
ઉપપ્રમુખ - સરદારધામ
અમદાવાદ



શ્રી સૌરભભાઈ વાય. પટેલ
ઊર્જામંત્રી ગુજરાત રાજ્ય
ગાંધીનગર



શ્રી ભુપેન્દ્રભાઈ આર. પટેલ
કિષ્ના એન્ટરપ્રાઈઝ
અમદાવાદ



શ્રી મહાસુખભાઈ એસ. પટેલ
અમરદીપ કેમીકલ્સ
અમદાવાદ



શ્રી કમલેશભાઈ વાલજીભાઈ પટેલ
મુંબઈ



શ્રી રમેશભાઈ એમ. માંગુકિયા
લક્ષ્ય ડાયમંડ
સુરત



શ્રી રાજેશભાઈ આર. પીઠડિયા
પોલ ક્રોન્ટ
વડોદરા



શ્રી કિરીટભાઈ ડી. પટેલ
મણિધર ડેવલોપર્સ
અમદાવાદ

સરદારધામના ગૌરવવંતા ટ્રસ્ટીશ્રીઓ



શ્રી કમલેશભાઈ સી. પટેલ
વેસ્ટ કોસ્ટ ફાર્મા વકસર્ લી.
અમદાવાદ



શ્રી પારસભાઈ એમ. પટેલ
પ્રવેગ કોમ્યુનિકેશન્સ લી.
અમદાવાદ



શ્રી ભાઈલાલભાઈ જી. જાગણી
ટીપ કલર્સ પ્રા. લી.
વડોદરા



શ્રી કાંતિભાઈ વી. ભુવા
ડિમ્પલ પોલીમર્સ
વલ્લભવિદ્યાનગર



શ્રી શાંતિલાલ એસ. ધાનાણી
ડી.ડી. રિયાલીટી
વડોદરા



શ્રી ડિનેશભાઈ પી. પટેલ
મુખી કોર્પોરેશન
અમદાવાદ



શ્રી સુરેશભાઈ એમ. ભીંગરાડિયા
રામદેવ કેમીકલ્સ ઈન્ડસ્ટ્રીઝ
અંકલેશ્વર



શ્રી ગિરીશભાઈ એલ. ચોવઠિયા
અમી લાઈફ સાયન્સ
વડોદરા



શ્રી અરવિંદભાઈ કે. પટેલ
મેપ રીકોઈલ્સ ઈન્ડિયા લી.
કડી



શ્રી મહેન્દ્રભાઈ કે. પટેલ
ઓરબીસ એલીવેટર
અમદાવાદ



શ્રી પરસોત્તમભાઈ વી. કમાણી
ગોકર્ટર પંપ
રાજકોટ



શ્રી વિક્રમભાઈ એલ. ધડુક
કડવાણી ફાજ વિમિટેડ
રાજકોટ



શ્રી અરવિંદભાઈ કે. પટેલ
અનમોલ ઈન્સ્ટિટ્યુટ એલએલપી (અમરનાથ ગ્રૂપ)
અમદાવાદ



શ્રી માલજીભાઈ પી. ભુણાગરિયા
શારદા ઈન્ફ્રા
અમદાવાદ



શ્રી નાગજીભાઈ એન. શિંગાળા
શિવાલય કોર્પોરેશન
અમદાવાદ



શ્રી જયંતિભાઈ એમ. જાકાસણિયા
બેકબોન ગ્રૂપ
અમદાવાદ



શ્રી ભગદેવભાઈ એમ. પટેલ
અવિરત ગ્રૂપ
અમદાવાદ



શ્રી અમિતભાઈ એલ. પટેલ
માટુતિ બિલ્ડકોન
અમદાવાદ



શ્રી અલ્દેશભાઈ એલ. પટેલ
માટુતિ બિલ્ડકોન
અમદાવાદ



શ્રી કિરીટભાઈ આર. પટેલ
કોરલ ફાર્મા કેમ
અમદાવાદ



શ્રી રવજીભાઈ પી. મોણપરા
સંગીની ગ્રૂપ
સુરત



શ્રી વેલજીભાઈ એમ. શેટા
સંગીની ગ્રૂપ
સુરત



શ્રી સુરેશભાઈ એ. પટેલ
પ્રમુખશ્રી કેડાઈ (શુભ ઈફા)
સુરત



શ્રી પ્રતાપભાઈ બી. પટેલ
હરસિધિ કન્સ્ટ્રક્શન કંપની
મુંબઈ



શ્રી કિરીટભાઈ જે. ભુવા
કિષ્કા એન્જીનીયરીંગ એન્ડ કન્સ્ટ્રક્શન કંપની
અંકલેશ્વર



શ્રી રમણભાઈ એમ. નાકરાણી
મે. કિરણ કેમિકલ્સ
અંકલેશ્વર



શ્રી જયેશભાઈ પી. પટેલ
અગ્રણી બિલ્ડર
અંકલેશ્વર



શ્રી હરેશભાઈ ડી. નવાપરા
યશ રસાયણ એન્ડ કેમિકલ્સ
પાનોલી, અંકલેશ્વર



શ્રી ભરતભાઈ ટી. પટેલ
શ્રી મંગલમ પરિવાર
અંકલેશ્વર



શ્રી ધનશ્યામભાઈ જે. પટેલ
ચેરમેન નર્મદા ખાંડ ઉદ્યોગ સહકારી મંડળી
રાજપીપળા



શ્રી રમેશભાઈ ડી. ગાઘાણી
ચેરમેન ઓપેક્ષ હેલ્થકેર લી.
અંકલેશ્વર



શ્રી પ્રબોધભાઈ બી. પટેલ
કાંગારૂ ઈન્ડસ્ટ્રીઝ
અંકલેશ્વર



શ્રી મહેશભાઈ જે. પટેલ
પ્રજ્ઞા ગ્રૂપ
અંકલેશ્વર



શ્રી પ્રવિણભાઈ બી. રાખડિયા
શ્રીનોવેટ ઓર્ગેનીક પ્રા. લી.
પાદરા, વડોદરા



શ્રી રમણભાઈ સી. પટેલ
શિમેર કેમિકલ્સ પ્રા. લી.
પાદરા, વડોદરા



શ્રી પ્રવિણભાઈ આર. પટેલ
ચેરમેનશ્રી નિયોટેક ટેકનીકલ કેમ્પસ
વડોદરા



સરદારધામના ગૌરવંતા ટ્રસ્ટીશ્રીઓ



શ્રી સંજયભાઈ સી. પટેલ
પંચમ ગ્રૂપ
વડોદરા



શ્રી નરેશકુમાર એમ. પટેલ
બંસીધર મેટલ્સ
વડોદરા



શ્રી કલ્પેશભાઈ એમ. પટેલ
(જય રણછોડ)
મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેશન વડોદરા - આશ્રય ગ્રૂપ
વડોદરા



શ્રી યતુરભાઈ જી. દુધાત
વડોદરા



શ્રી રીપલભાઈ એન. પટેલ
પેરાગોન ઓર્ગેનિક્સ
વડોદરા



શ્રી ગોપાલભાઈ કે. પટેલ
શ્યામલ ડેવલોપર્સ
અમદાવાદ



શ્રી મહેન્દ્રભાઈ જે. વડોદરિયા
શ્રી ઈન્સ્ટીટ્યુટ એન્ડ સેન્ટ્રલ બુક ડિપોઝિટ
અમદાવાદ



શ્રી પ્રસન્નભાઈ એન. પોલરા
અમદાવાદ



શ્રી નાથાભાઈ એમ. કાલરિયા
સન ફોર્જિંગ પ્રા. લી.
રાજકોટ



શ્રી જગદીશભાઈ આર. કોટડિયા
ફાલ્કન ગ્રૂપ
રાજકોટ



શ્રી ભવાનભાઈ પી. રંગાણી
આયર્ન ટ્રાયંગલ
રાજકોટ



શ્રી ભીખાભાઈ આર. મોહાપરા
સિધ્ધિ વિનાયક ડેવલોપર્સ
અમદાવાદ



શ્રી દિલીપકુમાર એમ. માકડિયા
કોનોક્સ કોલન કુરુસ (આઈ) પ્રા. લી.
આણંદ



શ્રી હિમંતભાઈ બી. શેલડિયા
જીવન કેમિકલ્સ પ્રા. લી.
અંકલેશ્વર



શ્રી છગનભાઈ વિ. સાંપલા
ડીરેક્ટર પટેલ કેન્ટુડ પ્રા. લિ.
અંકલેશ્વર



શ્રી ભીખુભાઈ જે. ગધેશરિયા
માર્ગેટિંગ સ્ટોન ક્ષાર કંપની
અંકલેશ્વર



શ્રી જયંતિભાઈ પી. પટેલ
ગણેશ ગ્રૂપ
અમદાવાદ



શ્રી હર્ષ વી. પટેલ
વી વી પટેલ એન્ડ કં.
અમદાવાદ



શ્રી દિનેશભાઈ બી. શ્યાણી
અવેશ રિઅલ એસ્ટેટ ડેવલોપર્સ
અમદાવાદ



શ્રી કાંતિલાલ બી. પટેલ
એનર્જી પ્રોસેસ ઈન્ડીપેન્ડેન્સ
વડોદરા



શ્રી મફતભાઈ બી. પટેલ
રાજકમલ ગ્રૂપ
અમદાવાદ



શ્રી ઘનશ્યામભાઈ એ. પટેલ
વડોદરા



શ્રી એમ. એમ. પટેલ
વિહિતા કેમ પ્રા. લી.
અંકલેશ્વર



શ્રી જીતુભાઈ એન. ડોડા
ડોડા એક્સ્પોર્ટ
સુરત



શ્રી જીણાભાઈ આર. દુધાત
રોયલ ઈન્સ્ટ્રુક્ટર
વડોદરા



શ્રી ભાનુભાઈ આર. પટેલ
શ્રી નવદુર્ગા એન્ટરપ્રાઇઝ
વડોદરા



શ્રી જગદીશભાઈ બી. પટેલ
યુનિવર્સલ મેડીકેપ લી.
વડોદરા



શ્રી કમલેશભાઈ પી. સાવલિયા
શાલિગ્રામ ગ્રૂપ
અમદાવાદ



શ્રી ભાવિન આર. પટેલ
ફ્લાઈંગ રુટ્સ
અમદાવાદ



શ્રી એફ. સી. પટેલ
હેલ્થ સ્ટુડ. એલ. એલ. સી.
અમદાવાદ



શ્રી રાજેશભાઈ બી. પાદરિયા
અમદાવાદ



શ્રી ચંદુભાઈ આર. વધાસિયા
ગિરીરાજ એન્ટરપ્રાઇઝ
જેતપુર



શ્રી ઘનશ્યામભાઈ કે. દેસાઈ
અમદાવાદ



શ્રી સુનિલભાઈ ડી. પટેલ
ભંડેરી ગ્રૂપ
અમદાવાદ



શ્રી દિલીપભાઈ જી. પટેલ
આર્યવંત ડેવલોપર્સ
અમદાવાદ



શ્રી દુલાભાઈ બી. કોટડિયા
શ્રીનંદ સીટી
અમદાવાદ

સરદારધામના ગૌરવવંતા ટ્રસ્ટીશ્રીઓ



શ્રી જશભાઈ પી. પટેલ (રાજા)
વડોદરા



શ્રી વિષ્ણુભાઈ પી. પટેલ
મારૂતિ ઈન્સ્ટ્રીઝ
અમદાવાદ



શ્રી રાજવકુમાર કાંતિલાલ પટેલ
અમરનાથ ગ્રૂપ
અમદાવાદ



શ્રી મનોજભાઈ ટી. ડોબરિયા
ગોપાલચરણ ગ્રુપ
અમદાવાદ



શ્રી જયંતિભાઈ જે. કોરાટ
રાધે બિલ્ડકોન
અમદાવાદ



શ્રી મંગળદાસ જે. પટેલ
સોમેશ્વર ગ્રુપ
મહેસાણા



શ્રી જીનૈશભાઈ એમ. પટેલ
કીએટીવ સ્ટુડિયો
અમદાવાદ



શ્રી અરવિંદભાઈ ડી. અકબરી
હર્ષ કન્સ્ટ્રક્શન
અમદાવાદ



શ્રી કાંતિભાઈ એમ. ભાવાણી
સિદ્ધિ ગ્રુપ
મુંબઈ



શ્રી કિરીટભાઈ એમ. ભાવાણી
સિદ્ધિ ગ્રુપ
મુંબઈ



શ્રી જયંતિભાઈ એમ. પોકર
જે. પોકર ગ્રુપ
મુંબઈ



શ્રી બાબુભાઈ વી. ગાજીપરા
ભાલાજી ગ્રુપ
મુંબઈ



શ્રી હિંમતભાઈ એમ. ડોબરિયા
અમદાવાદ



શ્રી વિપુલભાઈ કે. ગજેરા
ગજેરા ગ્રુપ
અમદાવાદ



શ્રી રામભાઈ એમ. શેઠડિયા
પેજ-વન રેસ્ટોરન્ટ
અમદાવાદ



ડૉ. આર. જી. પટેલ
સન ફ્લાવર હોસ્પિટલ
અમદાવાદ



શ્રી અનિલભાઈ એ. પટેલ
ઈન્ડીપેન્ડન્ટ કન્સલ્ટન્ટ
અમદાવાદ



શ્રી પુરુષોત્તમભાઈ બી. પટેલ
કેમોસ અન્જનીયરીંગ પ્રા. લી.
અમદાવાદ



શ્રી ભરતકુમાર આર. પટેલ
કેમીલી વેલફેર કન્સલ્ટન્ટ
વડોદરા



શ્રી મની આશાબેન વી. પટેલ
વી. વી. પટેલ એન્ડ કં.
અમદાવાદ



શ્રી કેતનભાઈ એન. પટેલ
ગણેશ ઈલેક્ટ્રિકલ્સ
અમદાવાદ



શ્રી અજીતભાઈ ટી. પટેલ
અપોલો ગ્રુપ
મહેસાણા



શ્રી ચંદુભાઈ આઈ. પટેલ
વિમલ ગ્રુપ
મહેસાણા



શ્રી નારણભાઈ એન. પટેલ
ગુડ લક (અર્બન બેંક)
મહેસાણા



શ્રી ડી. એમ. પટેલ
પરફેક્ટ કન્સ્ટ્રક્શન કં.
મહેસાણા



શ્રી યોગીનભાઈ ડી. પટેલ
સ્પેક્ટ્રમ કેમિકલ ઈન્સ્ટ્રીઝ
વિસનગર



ડૉ. વિનોદભાઈ યુ. પટેલ
પાલનપુર



ડૉ. ડી. જી. પટેલ
સન ફ્લાવર લેબોરેટરી
અમદાવાદ



શ્રી પોપટભાઈ આર. ભાલાળા
જય શ્રી રામ એલ.એલ.પી.
યુ. એસ. એ.



શ્રી ભરતભાઈ કે. ગઢિયા
ટાઈમ્સ સ્કવેર
અમદાવાદ



શ્રી કમલેશભાઈ બી. પટેલ
એશિયન ગ્રેનાઈટો ઈન્ડિયા લી.
અમદાવાદ



શ્રી અશોકભાઈ બી. ભખાણી
શ્રીનાથજી રસાયણ પ્રા. લી.
અમદાવાદ



શ્રી પ્રવિણભાઈ એન. ભવાણી
સિદી એસ્ટેટ મેનેજમેન્ટ
અમદાવાદ



શ્રી ભીભાભાઈ એચ. પટેલ
શપ્થ ઈન્ફા. પ્રા. લી.
અમદાવાદ



શ્રી ગિરીશભાઈ ડી. પટેલ
શિવ શંકર તમ્બાકુ પ્રા. લી.
અમદાવાદ



શ્રી દિનેશભાઈ એ. પટેલ
ગિઝ-એ.પી.એમ.સી.
મહેસાણા

સરદારધામના ગૌરવવંતા ટ્રસ્ટીશ્રીઓ



શ્રી ભરતભાઈ બી. વઘાસિયા
નોવા ઈન્ટરનેશનલ
અમદાવાદ



શ્રી વિનુભાઈ બી. ગેવરિયા
અમદાવાદ



શ્રી પંકજભાઈ એમ. ઉઠાણી
એમટેક ડાય-કેમ
અમદાવાદ



શ્રી મહેન્દ્રભાઈ વી. ગજેરા
ક્રિષ્ના ગ્રૂપ સર્કલ
રાજકોટ



શ્રીમતી રસિલાબેન એસ. ધાનાણી
વડોદરા



શ્રી જગજીવનભાઈ આર. સમિયા
ટેકોરા ગ્રૂપ
રાજકોટ



શ્રી વલ્લભભાઈ એમ. સતાણી
શ્રીરામ એસ્ટેટ એન્ડ ડિવેલપમેન્ટ એવ. પી.
રાજકોટ



શ્રી ભરતભાઈ એમ. દુમ્મર
કાસટેક ફાઉન્ડેશન પ્રા. લી.
જૂનાગઢ



શ્રી રાજેશભાઈ એમ. દુમ્મર
કાસટેક ફાઉન્ડેશન પ્રા. લી.
જૂનાગઢ



શ્રીમતી સંગીતાબેન વી. પટેલ
વડોદરા



શ્રી ભરતભાઈ એ. નારોલા
દુબઈ



શ્રી ગીરીશભાઈ ડી. વાછાણી
સ્વંમભે કોમ્પલેક્સ
વડોદરા



શ્રી નટુભાઈ એસ. પટેલ
જાલા ઈન્ફ્રા સ્પેસ
વડોદરા



શ્રી મહેન્દ્રભાઈ પટેલ (રાજા)
મહેન્દ્ર પટેલ બિલ્ડર પ્રા. લિ.
વડોદરા



શ્રી ભાવેશભાઈ આર. પટેલ
વડોદરા



શ્રી રોહિતભાઈ બી. પટેલ
રમેશ પટેલ બિલ્ડર પ્રા. લિ.
વડોદરા



શ્રી ભીખુભાઈ એમ. પટેલ
સનસાઈન ગ્લોબલ હોસ્પિટલ
વડોદરા



શ્રી વીર રાજુભાઈ પટેલ
લીવેરીયા ગ્રૂપ
વડોદરા



શ્રી હરીભાઈ બી. ઉઠાણી
વાસુ હેલ્થકેર
વડોદરા



શ્રી પ્રવિણભાઈ એન. શેરસીયા
યુનિક ફોર્ગીસ ઈન્ડીયા પ્રા. લિ.
આણંદ



શ્રી વિનોદભાઈ એ. ધોળીયા
જય એન્ડ ટ્રેડિંગ કં.
વડોદરા



શ્રી સંદ્રકાંતભાઈ જી. પટેલ
ભાયલી



શ્રી અરવિંદભાઈ એમ. પટેલ
ભાયલી



શ્રી વિરલભાઈ એચ. પટેલ
પાદરા



શ્રી સોતીલાલ એચ. પટેલ
જે. ધરા ડેવલપર્સ
વાપી (લુણાવડા)



શ્રી હિરાભાઈ કે. સુતરિયા
યુ. એસ. એ.



શ્રી ભાવેશભાઈ ટી. સુતરિયા
આભીય બિલ્ડર
વલ્લભવિદ્યાનગર



શ્રી ધવલભાઈ એન. પટેલ
એરોલેમ
અમદાવાદ



શ્રી રાજુભાઈ સુતરિયા
યુ. એસ. એ.



શ્રી દેવેનભાઈ પટેલ
વિજયા લક્ષ્મી ડેવલપર્સ
સુરત



શ્રી ધનશ્યામભાઈ એસ. ભાલાળા
શ્રી હરિકૃષ્ણ ડાયમંડ
અમદાવાદ



શ્રી હર્ષદભાઈ જે. પટેલ
ઈન્ડો એલ્યુમિનીયમ પ્રા. લિ.
અમદાવાદ



શ્રી મનસુખભાઈ ડી. ઝાલાવાડિયા
યુનિટી કોર્પોરેશન
રાજકોટ



શ્રી શૈલેષભાઈ એચ. પરસાણા
શીવ કન્સ્ટ્રક્શન કં.
રાજકોટ



શ્રી વિજયભાઈ બી. દેસાઈ
રાજકોટ



શ્રી કુમનભાઈ બી. વરસાણી
શ્રીજી કૃપા પ્રોજેક્ટસ
રાજકોટ

સરદારધામના ગૌરવંતા ટ્રસ્ટીશ્રીઓ



શ્રી વિજયભાઈ બવાડિયા
રાજકોટ



શ્રી શિવલાલભાઈ એ. આદ્રોજા
ચેરમેન-એન્જલ ડેવ પ્રા.લિ.
રાજકોટ



શ્રી હસમુખભાઈ એમ. ઉભડીયા
મોરબી



ડૉ. અંકુર બી. પાંચાણી
રાજકોટ



શ્રી બી. કે. પટેલ, (CA),
બી. કે. પટેલ એન્ડ કં.
અમદાવાદ



શ્રી કરમશીભાઈ ડી. પીઠડિયા
સિધ્ધાર્થ ઈન્જિનિયર પ્રા.લી
અંકલેશ્વર



શ્રીમતી હંસાબેન કે. પીઠડિયા
સિધ્ધાર્થ ઈન્જિનિયર પ્રા.લી
અંકલેશ્વર



શ્રી ચતુરભાઈ એસ. સતાસિયા
સ્વસ્તિક ઈન્ડસ્ટ્રીયલ પાર્ક
વડોદરા



શ્રી લક્ષ્મણભાઈ જે. સોનાણી
કે. એલ. ડાબ્હોલકર
સુરત



શ્રી બાબુભાઈ જી. અસવાલિયા
રાજકોટ



શ્રી નવનીતભાઈ એલ. પટેલ
પ્રસંગ તથા પ્રીત પાઠી વડોદરા



શ્રી જયેશભાઈ પટેલ
કિષ્ના ડેવલપર્સ
સુરત



શ્રી સંજયભાઈ પટેલ
સ્ટેટસ સિરામીક પ્રા. લિ.
સાબરકાંઠા



શ્રી તુલસીભાઈ કે. સુતરિયા
યુ. એસ. એ.



શ્રી નરેશકુમાર એમ. પટેલ
અંસીપર મેટલ્સ
વડોદરા



શ્રી હર્ષદભાઈ એમ. બલર
ગોપી પેપર પ્રા. લી.
અમદાવાદ



શ્રી સુરેશભાઈ એમ. પટેલ
આશુ અનંદભાઈ & સુનિલભાઈ કહેલવ
મુનિ. પ્રક્રિયા યોગ વોર્ડ,
અમદાવાદ



શ્રી મુકુંદકુમાર એમ. પટેલ
કેડા



શ્રી દીયાળભાઈ કે. સુતરીયા
(SMG Global Circuits)
યુ. એસ. એ.



શ્રી પ્રણયભાઈ અમીન
યુ. એસ. એ.



શ્રી ભરતભાઈ વી. ડોબરીયા
યુ. એસ. એ.



શ્રી દીલીપભાઈ એમ. પટેલ
નેતાજી-માનદમંત્રીશ્રી
ઉમિયા માતાજી સંસ્થાન-ઉત્તિ



શ્રી અરવિંદભાઈ પટેલ
ઉઝોરા રૂપ
રાજકોટ



ડૉ. જાગૃતિબેન જે. પટેલ
ઉપમુખ-સરદારધામ
અમદાવાદ



શ્રી લક્ષ્મણભાઈ આઈ. પટેલ
આશુ કહેલવ એન્જિનિયરિંગ
અમદાવાદ



શ્રી નરેન્દ્રભાઈ જે. પટેલ
સોહમ રૂપ
અમદાવાદ



શ્રી પોપટભાઈ ડી. સુતરિયા
બાલકિના બોઈલર પ્રા.લિ.
અમદાવાદ



શ્રી મનોજભાઈ પટેલ
યોગી રિયાલિટી
વડોદરા

આપણા સહુનું સહિયારું લક્ષ્ય

સરદારધામ – મધ્ય ગુજરાત (વડોદરા) ૨૦૨૨ (સૂચિત)



JOIN US ON SOCIAL MEDIA PLATFORM

f sardardham1

📞 sardardham1

📧 sardardham_

☎ +91 7575001428

📺 sardardham_

📢 Sardardham Official

સરદારધામ મધ્યસ્થ કાર્યાલય

સરદારધામ , વૈષ્ણોદેવી સર્કલ , એસ.પી.સીંગ રોડ , અમદાવાદ-૩૮૨૪૨૧
Mo – 7575001548 / 1596 / 1438
Email - info.sardardham@gmail.com

સરદારધામ મધ્ય ગુજરાત કાર્યાલય

સરદારધામ મધ્ય ગુજરાત, ૨-કેમિયાના એપાર્ટમેન્ટ ,૨૭-રાજનગર સોસાયટી,
અકોટા સ્ટેડિયમ પાસે, અકોટા, વડોદરા - ૩૮૦૦૨૦
Mo – 7575033001
Email - sardardham.baroda@gmail.com

સરદારધામ દક્ષિણ ગુજરાત કાર્યાલય

સરદારધામ દક્ષિણ ગુજરાત, ૪થો માળ , પ્રભુ પ્રસાદ,
ન્યૂ SRK ઠાઉસ ની નજીક, ડિબ્લૂ મિલન મંદિર ની સામે,
કાસાનગર ત્રણ રસ્તા , કાસા નગર, કતારગામ-૩૮૫૦૦૪
Mo- 7575007186 • Email - sardardhamsurat@gmail.com

સરદારધામ સૌરાષ્ટ્ર કાર્યાલય

સરદારધામ સૌરાષ્ટ્ર, મારવાડી સ્ટોક એક્સ્ચેન્જ સામે,
ટ્રીનીટી હોસ્પિટલની બાજુમાં, નાના મવા મેઈન રોડ,
રાજકોટ -૩૬૦૦૦૪ • Mo – 7575009796
Email - sardardham.rajkot2019@gmail.com

સરદારધામ ઉત્તર ગુજરાત કાર્યાલય

સરદારધામ GPBO હોલ, એપોલો આર્કેડ,
વવિશ્વકર્મા વાડી સામે, મોદેરા રોડ, મહેસાણા
Mo – 7575001774
Email - gpbomehsana@gmail.com

GPBO અંગે માહિતિ માટે - 7575007183

યુવા તેજ તેજસ્વિની અંગે માહિતિ માટે - 7575007184

દિકરી સ્વાવલંબન યોજના અંગે માહિતિ માટે - 7575001428

Website – www.sardardham.org

Approved Under FCRA & 80G – Sardardham

PAN - APTS3354N

GSTIN : 24APTS3354N1ZU