मन की बात 100
MANN KI BAAT 100
• 2023 •

મન કી બાત

વોલ્યુમ 7

MANN KI BAAT
VOL.7

Authors
Sarda Mohan and Tanushree Banerji

Illustrations and Cover Art
Dilip Kadam

Assistant Artist
Ravindra Mokate

Production
Amar Chitra Katha

Colourists
Prakash Sivan and Prajeesh V. P.

Layout Artist
Akshay Khadilkar

Published by
Amar Chitra Katha Pvt. Ltd

GUJARATI

ISBN – 978-81-967344-8-0

Amar Chitra Katha Pvt. Ltd, November 2023

© Ministry of Culture, Govt of India, November 2023
All rights reserved. This book is sold subject to the condition that the publication may not be reproduced, stored in a retrieval system (including but not limited to computers, disks, external drives, electronic or digital devices, e-readers, websites), or transmitted in any form or by any means (including but not limited to cyclostyling, photocopying, docutech or other reprographic reproductions, mechanical, recording, electronic, digital versions) without the prior written permission of the publisher, nor be otherwise circulated in any form of binding or cover other than that in which it is published and without a similar condition being imposed on the subsequent purchaser.

You can now get ACK stories as part of your classroom with **ACK Learn**,
a unique learning platform that brings these stories to your school with a range of workshops.
Find out more at **www.acklearn.com** or write to us at **acklearn@ack-media.com**.

પ્રિય બાળકો,

તમે તે કહેવત તો સાંભળી જ હશે 'હેલ્થ ઇસ વેલ્થ' એટલે ગુજરાતીમાં કહીએ તો 'પહેલું સુખ તે જાતે નર્યાં', ખરેખર, જેવું જ વિશ્વ કોવિડ-19 મહામારીમાંથી બેઠું થયું, આપણને બધાને તે સમજાઈ ગયું કે આ વાત ખરેખર કેટલી મહત્વપૂર્ણ છે. પરંતુ સારા સ્વાસ્થ્ય માટે સારા સપોર્ટની જરૂર પડે છે. પછી તે સપોર્ટ તમારા કુટુંબ, પાડોશી, ડૉક્ટર કે સાવ અજાણ્યા તરફથી કેમ ન મળતો હોય, તે તમારા જીવનની ગુણવત્તાને એકદમ બદલી શકે છે.

સંજના ગોયલ અને તેનો ભાઈ નાના હતા ત્યારે મસ્ક્યુલર ડિસ્ટ્રોફી નામની બિમારીથી પીડાતા હતા. સંજનાના માતા-પિતાએ પોતાના ભાગ્યને દોષ દેવાના બદલે, બાળકોને સપોર્ટ કરવાનું શરૂ કર્યું અને તેમનામાં સકારાત્મકતા રોપવાનું ચાલુ કર્યું. પરીણામ એ આવ્યું કે સંજનાએ માનવ મંદીરની સ્થાપના કરી, જે મસ્ક્યુલર ડિસ્ટ્રોફી માટેનું એશિયાનું સૌથી મોટું હોસ્પિટલ છે.

નિક્ષય મિત્ર, એ ટ્યુબરક્યુલોસિસ (ટીબી)ના દર્દીઓને સપોર્ટ કરનારા લોકો છે, જેમાં ઉત્તરાખંડમાં આવેલા તે ગામની 8 વર્ષની નલિનીથી લઈને ત્યાંના ગામના મુખિયા પણ સામેલ છે, ગામના સામાન્ય લોકો પણ ટીબીથી પીડાતા લોકોને તેમનું જીવન બહેતર બનાવવામાં સપોર્ટ કરે છે.

અન્ય એવા લોકો પણ છે જે મફતમાં હેલ્થકેરની સેવા આપે છે અને સ્વાસ્થ્ય કેમ્પનું આયોજન કરે છે.

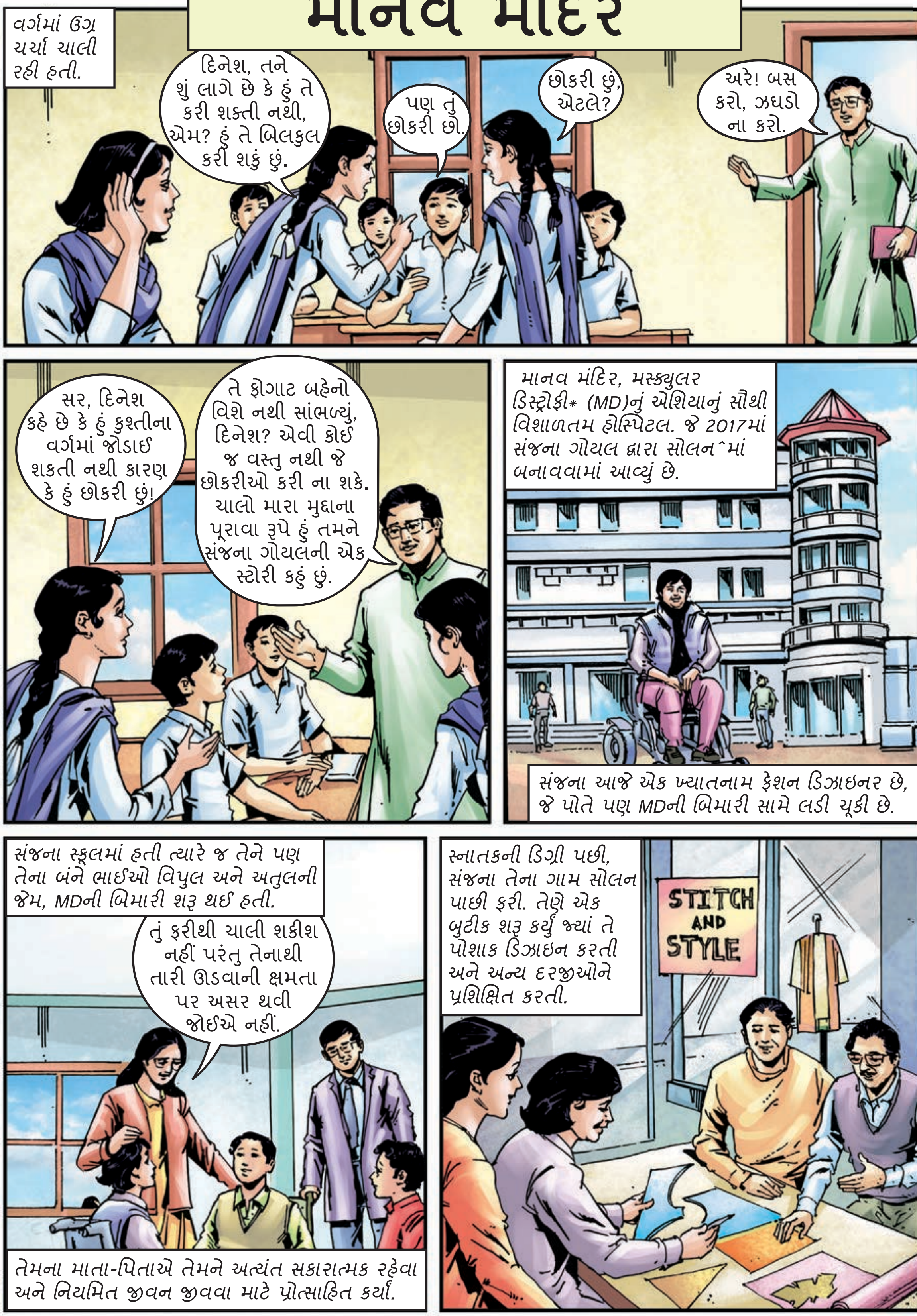
આ બધા લોકોમાં એક સામાન્ય બાબત દેખાઈ આવે છે અને તે છે મુશ્કેલીઓનો સ્વીકાર. ઉપરાંત, જીવનમાં તેમને જે પણ મળ્યું છે તેને એક ગિફ્ટ તરીકે સ્વીકારવું તથા તેમના જેવા જ પડકારોનો સામનો કરી રહેલાં અન્ય લોકોને સપોર્ટ કરવાની ઇચ્છાશક્તિ.

આ મારી ખરેખર હાર્દિક ઇચ્છા છે કે તમે પણ તમારા પોતાનામાં, તમને જીવનમાં મળેલી તે ખૂબીઓને શોધો અને સમાજને સપોર્ટ કરવા માટેના પથમાં જોડાઓ.

અનુક્રમણિકા

1	માનવ મંદિર	3
2	દિકાર સિંઘ મેવાડી	6
3	પૂનમ નૌટિયાલ	9
4	સંકલ્પ 95	12
5	સરપંચ બલબીર કૌર	15
6	અજીત મોહન ચૌધરી	18
7	મિલેટ્સ કૅફે	21
8	સૈદુલ લાસ્કર	23
9	નલિની સિંઘ	26
10	લક્ષ્મીકુટ્ટી	28
11	રામ સુબ્બા રેડ્ડી	31

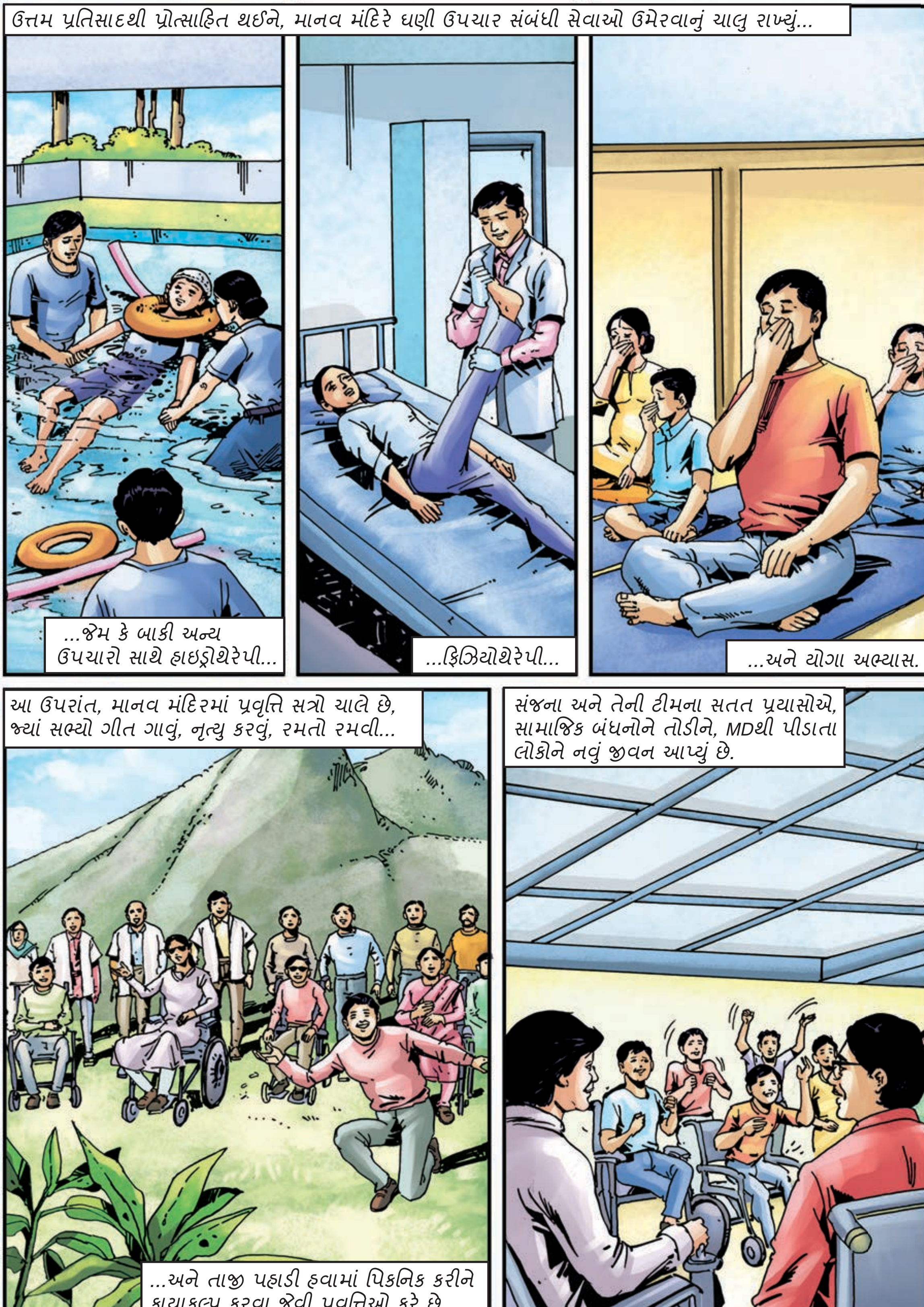
માનવ મંદિર



*જેનેટિક બિમારીઓનો એક સમૂહ, જેના લીધે નબળાઈ અને સ્નાયુ વિકાર વધતો જાય છે.

^હિમાચલ પ્રદેશમાં

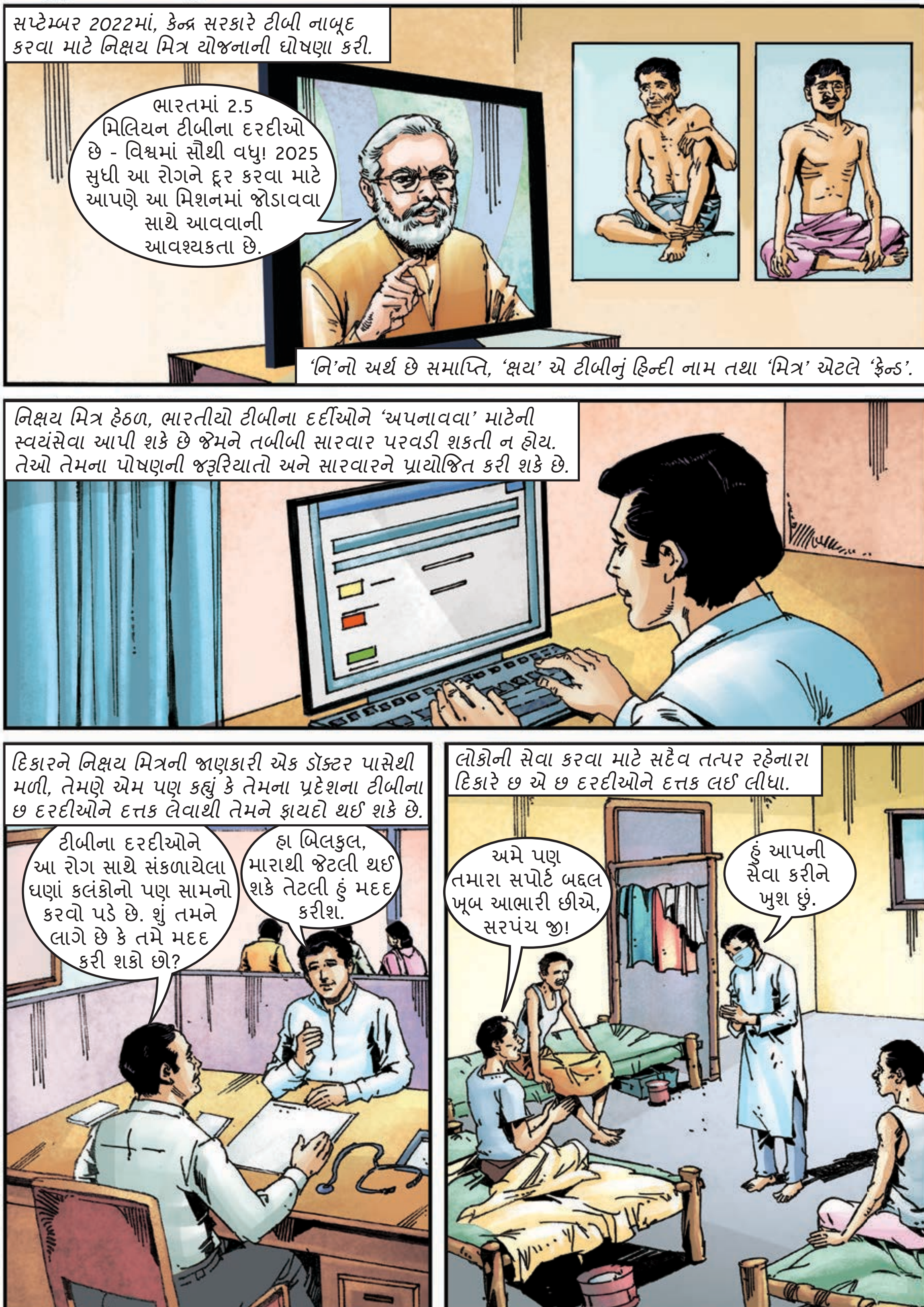
એક આંતરપ્રેન્યોર બનવા સાથે-સાથે જ સંજનાએ અનુભવ્યું કે MD વિશે વધુ જાગરૂકતા ફેલાવવાની આવશ્યકતા છે.
MDનો કોઈ ઇલાજ નથી, પરંતુ અમારા કુટુંબ તરફથી અમને મળેલા સપોર્ટે અમારી અત્યંત મદદ કરી.
હા, વિપુલ, મને ખૂબ એવું લાગે છે કે આપણે MD યોદ્ધાઓ અને તેમના પરિવારો માટે રેપ્લિકેટ કરવું આવશ્યક છે.
પોતાના જેવું જ વિચારતા લોકો સાથે, સંજનાએ એક એનજીઓની સ્થાપના કરી જેનું નામ હતું ઇન્ડિયન એસોસિએશન ઑફ મસ્ક્યુલર ડિસ્ટ્રોફી (IAMD).
IAMDની ટીમે જાગરૂકતા કેમ્પ આયોજિત કરવાના શરૂ કર્યા, પહેલાં હિમાચલ પ્રદેશમાં અને તે પછી સમગ્ર ભારતમાં.
2004માં, સંજનાને વેલફેર ઑફ પર્સન્સ વિથ ડિસેબિલિટી (અપંગતા ધરાવતા વ્યક્તિઓના કલ્યાણ) માટે રાષ્ટ્રીય પુરસ્કાર મળ્યો.
તે સમયનાં રાષ્ટ્રપતિ, ડૉ. એ.પી.જે. અબ્દુલ કલામે તેને અભિવાદન કર્યું અને તેના અદમ્ય જુસ્સાની પ્રશંસા કરી.
તે પછી -
જો આપણે ફિઝિયોથેરેપી, હાઇડ્રોથેરેપી અને સલાહ આપવા જેવી સેવાઓ આપવાનું શરૂ કરીએ તો?
ચાલો આપણે સરકાર પાસે જમીનના એક પ્લોટની અપીલ કરીએ.
2010માં, સરકારે તેમને પુનર્વસન એકમ માટે જમીન ફાળવી આપી...
...અને તેના પર, માનવ મંદિર, 70-બેડનું એક હોસ્પિટલ તૈયાર થયું જે ધીમે ધીમે સંશોધન, નિદાન અને પુનર્વસન સુવિધાઓથી સજ્જ થયું.
હું આ સ્થાનને એ રીતે જોઉં છું જે જ્ઞાન, ભાવનાત્મક સપોર્ટ અને તમામ પ્રકારના ઉપચારની સુવિધા આપે છે!
આ હોસ્પિટલે ઘણાં MD યોદ્ધાઓને રોજગાર પણ પૂરો પાડ્યો.

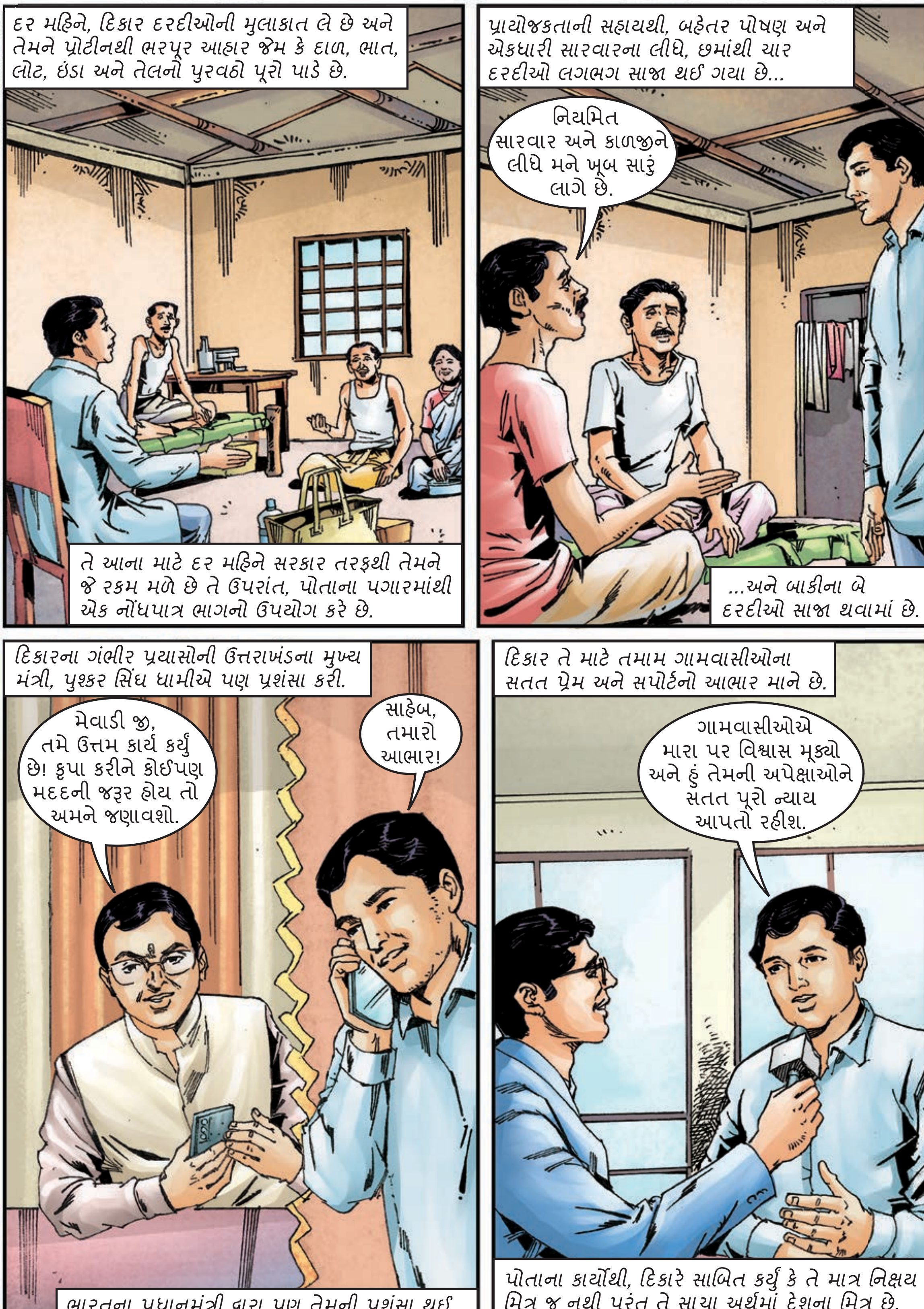

ઉત્તમ પ્રતિસાદથી પ્રોત્સાહિત થઈને, માનવ મંદિરે ઘણી ઉપચાર સંબંધી સેવાઓ ઉમેરવાનું ચાલુ રાખ્યું...
...જેમ કે બાકી અન્ય ઉપચારો સાથે હાઇડ્રોથેરેપી...
...ફિઝિયોથેરેપી...
...અને યોગા અભ્યાસ.
આ ઉપરાંત, માનવ મંદિરમાં પ્રવૃત્તિ સત્રો ચાલે છે, જ્યાં સભ્યો ગીત ગાવું, નૃત્યુ કરવું, રમતો રમવી...
...અને તાજી પહાડી હવામાં પિકનિક કરીને કાયાકલ્પ કરવા જેવી પ્રવૃત્તિઓ કરે છે.
સંજના અને તેની ટીમના સતત પ્રયાસોએ, સામાજિક બંધનોને તોડીને, MDથી પીડાતા લોકોને નવું જીવન આપ્યું છે.

દિકાર સિંઘ મેવાડી

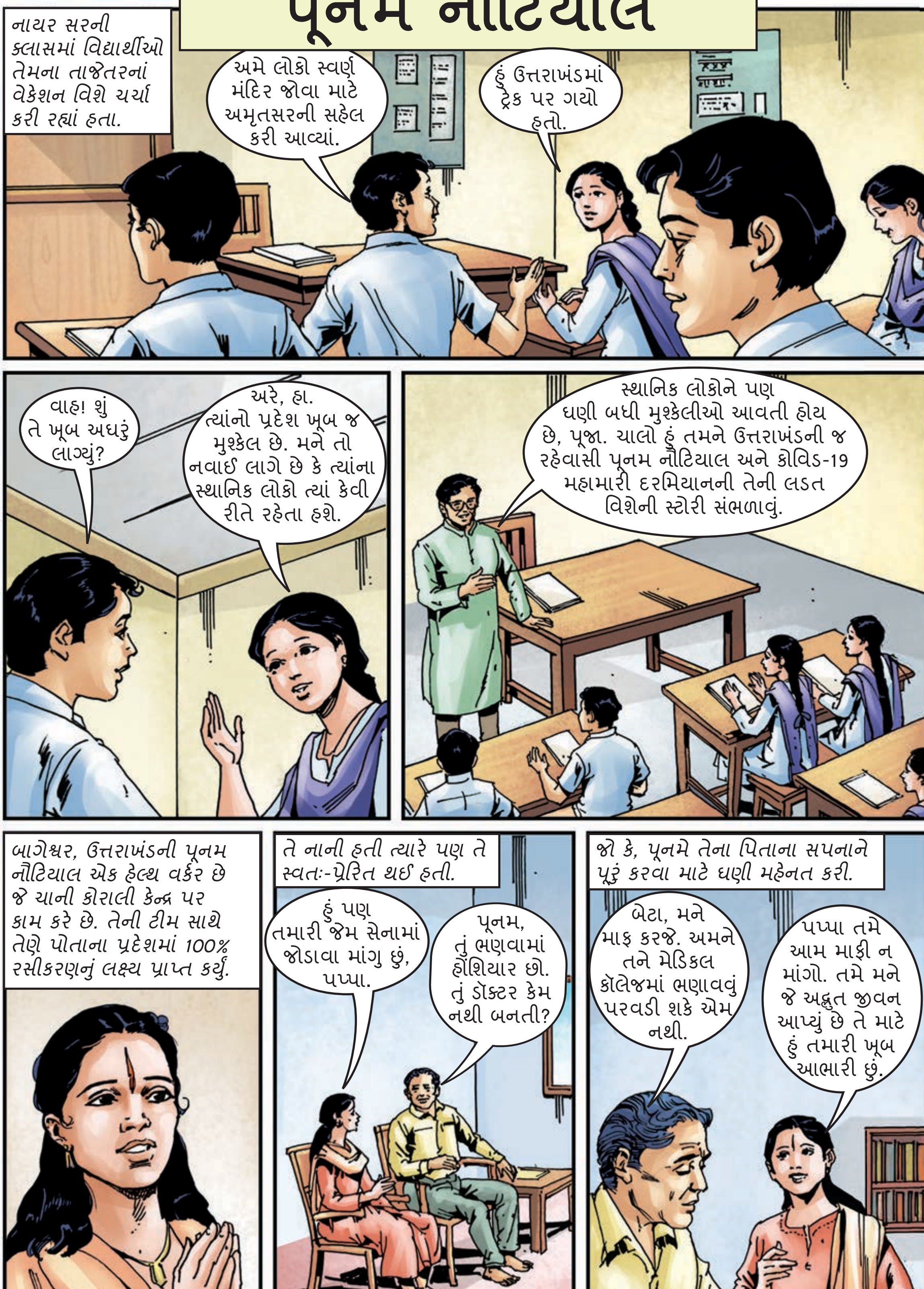
*એક ચેપી, પરંતુ સાધ્ય બિમારી.
^ઉત્તરાખંડમાં

**હેડમેન (સરપંચ)

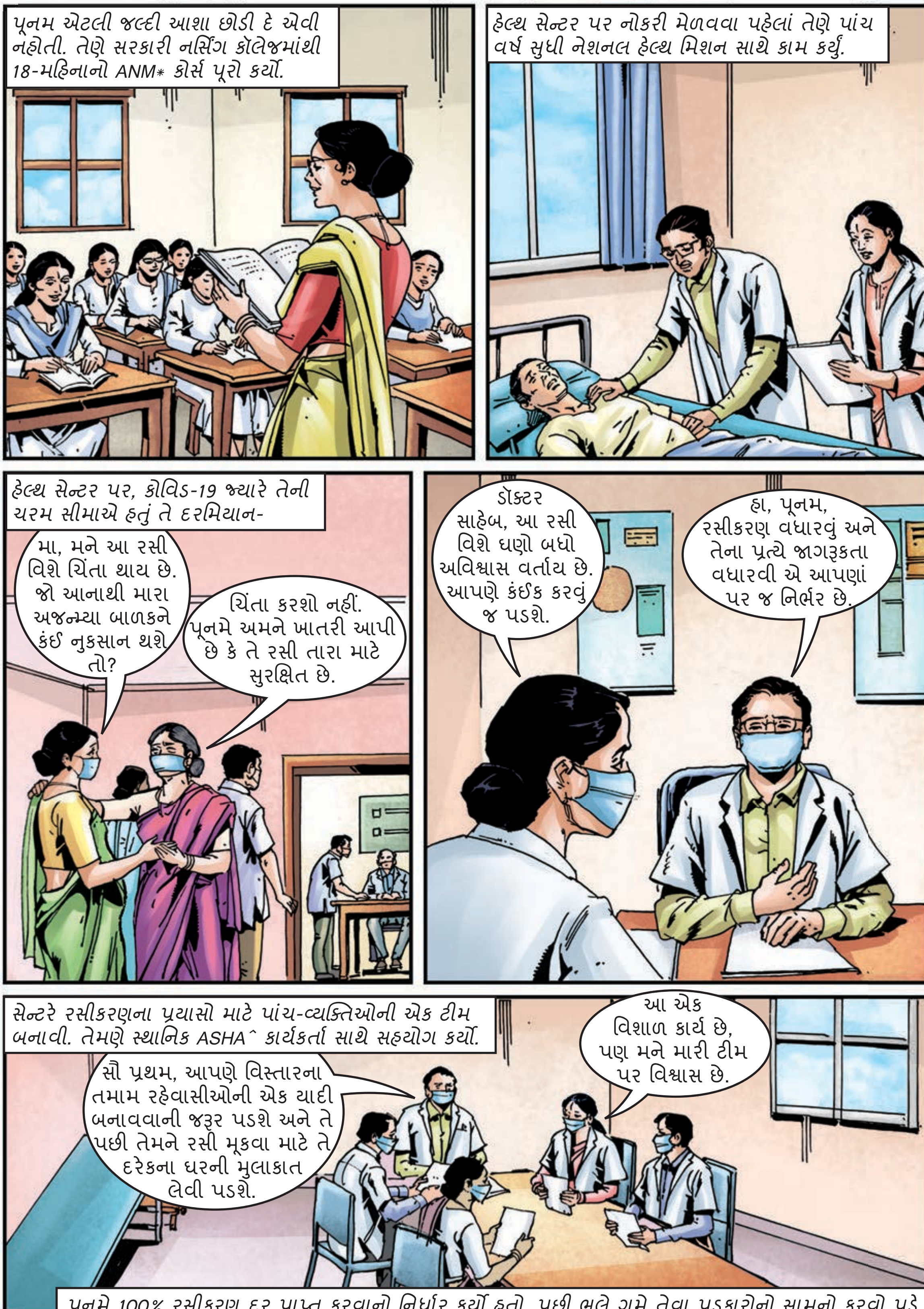

સપ્ટેમ્બર 2022માં, કેન્દ્ર સરકારે ટીબી નાબૂદ કરવા માટે નિક્ષય મિત્ર યોજનાની ઘોષણા કરી.
ભારતમાં 2.5 મિલિયન ટીબીના દરદીઓ છે - વિશ્વમાં સૌથી વધુ! 2025 સુધી આ રોગને દૂર કરવા માટે આપણે આ મિશનમાં જોડાવવા સાથે આવવાની આવશ્યકતા છે.
‘નિ’નો અર્થ છે સમાપ્તિ, ‘ક્ષય’ એ ટીબીનું હિન્દી નામ તથા ‘મિત્ર’ એટલે ‘ફ્રેન્ડ’.
નિક્ષય મિત્ર હેઠળ, ભારતીયો ટીબીના દર્દીઓને ‘અપનાવવા’ માટેની સ્વયંસેવા આપી શકે છે જેમને તબીબી સારવાર પરવડી શકતી ન હોય. તેઓ તેમના પોષણની જરૂરિયાતો અને સારવારને પ્રાયોજિત કરી શકે છે.
દિકારને નિક્ષય મિત્રની જાણકારી એક ડૉક્ટર પાસેથી મળી, તેમણે એમ પણ કહ્યું કે તેમના પ્રદેશના ટીબીના છ દરદીઓને દત્તક લેવાથી તેમને ફાયદો થઈ શકે છે.
ટીબીના દરદીઓને આ રોગ સાથે સંકળાયેલા ઘણાં કલંકોનો પણ સામનો કરવો પડે છે. શું તમને લાગે છે કે તમે મદદ કરી શકો છો?
હા બિલકુલ, મારાથી જેટલી થઈ શકે તેટલી હું મદદ કરીશ.
લોકોની સેવા કરવા માટે સદૈવ તત્પર રહેનારા દિકારે છ એ છ દરદીઓને દત્તક લઈ લીધા.
અમે પણ તમારા સપોર્ટ બદ્દલ ખૂબ આભારી છીએ, સરપંચ જી!
હું આપની સેવા કરીને ખુશ છું.


દર મહિને, દિકાર દરદીઓની મુલાકાત લે છે અને તેમને પ્રોટીનથી ભરપૂર આહાર જેમ કે દાળ, ભાત, લોટ, ઇંડા અને તેલનો પુરવઠો પૂરો પાડે છે.
તે આના માટે દર મહિને સરકાર તરફથી તેમને જે રકમ મળે છે તે ઉપરાંત, પોતાના પગારમાંથી એક નોંધપાત્ર ભાગનો ઉપયોગ કરે છે.
પ્રાયોજકતાની સહાયથી, બહેતર પોષણ અને એકધારી સારવારના લીધે, છમાંથી ચાર દરદીઓ લગભગ સાજા થઈ ગયા છે...
નિયમિત સારવાર અને કાળજીને લીધે મને ખૂબ સારું લાગે છે.
...અને બાકીના બે દરદીઓ સાજા થવામાં છે.
દિકારના ગંભીર પ્રયાસોની ઉત્તરાખંડના મુખ્ય મંત્રી, પુશ્કર સિંઘ ધામીએ પણ પ્રશંસા કરી.
મેવાડી જી, તમે ઉત્તમ કાર્ય કર્યું છે! કૃપા કરીને કોઈપણ મદદની જરૂર હોય તો અમને જણાવશો.
સાહેબ, તમારો આભાર!
ભારતના પ્રધાનમંત્રી દ્વારા પણ તેમની પ્રશંસા થઈ.
દિકાર તે માટે તમામ ગામવાસીઓના સતત પ્રેમ અને સપોર્ટનો આભાર માને છે.
ગામવાસીઓએ મારા પર વિશ્વાસ મૂક્યો અને હું તેમની અપેક્ષાઓને સતત પૂરો ન્યાય આપતો રહીશ.
પોતાના કાર્યોથી, દિકારે સાબિત કર્યું કે તે માત્ર નિક્ષય મિત્ર જ નથી પરંતુ તે સાચા અર્થમાં દેશના મિત્ર છે.

પૂનમ નૌટિયાલ

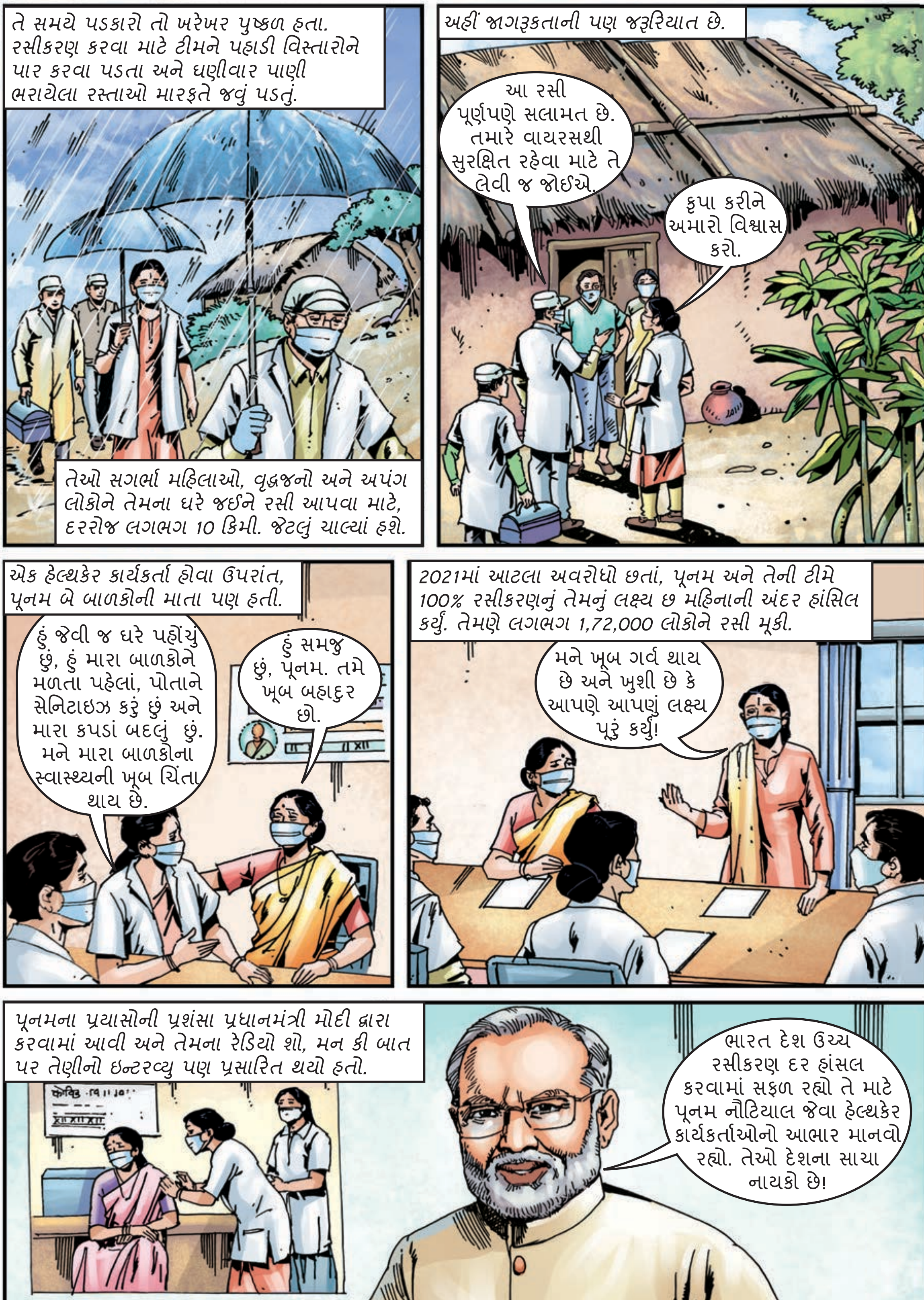


નાયર સરની ક્લાસમાં વિદ્યાર્થીઓ તેમના તાજેતરનાં વેકેશન વિશે ચર્ચા કરી રહ્યાં હતા.
અમે લોકો સ્વર્ણ મંદિર જોવા માટે અમૃતસરની સહેલ કરી આવ્યાં.
હું ઉત્તરાખંડમાં ટ્રેક પર ગયો હતો.
વાહ! શું તે ખૂબ અઘરું લાગ્યું?
અરે, હા. ત્યાંનો પ્રદેશ ખૂબ જ મુશ્કેલ છે. મને તો નવાઈ લાગે છે કે ત્યાંના સ્થાનિક લોકો ત્યાં કેવી રીતે રહેતા હશે.
સ્થાનિક લોકોને પણ ઘણી બધી મુશ્કેલીઓ આવતી હોય છે, પૂજા. ચાલો હું તમને ઉત્તરાખંડની જ રહેવાસી પૂનમ નૌટિયાલ અને કોવિડ-19 મહામારી દરમિયાનની તેની લડત વિશેની સ્ટોરી સંભળાવું.
બાગેશ્વર, ઉત્તરાખંડની પૂનમ નૌટિયાલ એક હેલ્થ વર્કર છે જે ચાની કોરાલી કેન્દ્ર પર કામ કરે છે. તેની ટીમ સાથે તેણે પોતાના પ્રદેશમાં 100% રસીકરણનું લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કર્યું.
તે નાની હતી ત્યારે પણ તે સ્વતઃ-પ્રેરિત થઈ હતી.
હું પણ તમારી જેમ સેનામાં જોડાવા માંગુ છું, પપ્પા.
પૂનમ, તું ભણવામાં હોશિયાર છો. તું ડૉક્ટર કેમ નથી બનતી?
જો કે, પૂનમે તેના પિતાના સપનાને પૂરું કરવા માટે ઘણી મહેનત કરી.
બેટા, મને માફ કરજે. અમને તને મેડિકલ કૉલેજમાં ભણાવવું પરવડી શકે એમ નથી.
પપ્પા તમે આમ માફી ન માંગો. તમે મને જે અદ્ભુત જીવન આપ્યું છે તે માટે હું તમારી ખૂબ આભારી છું.



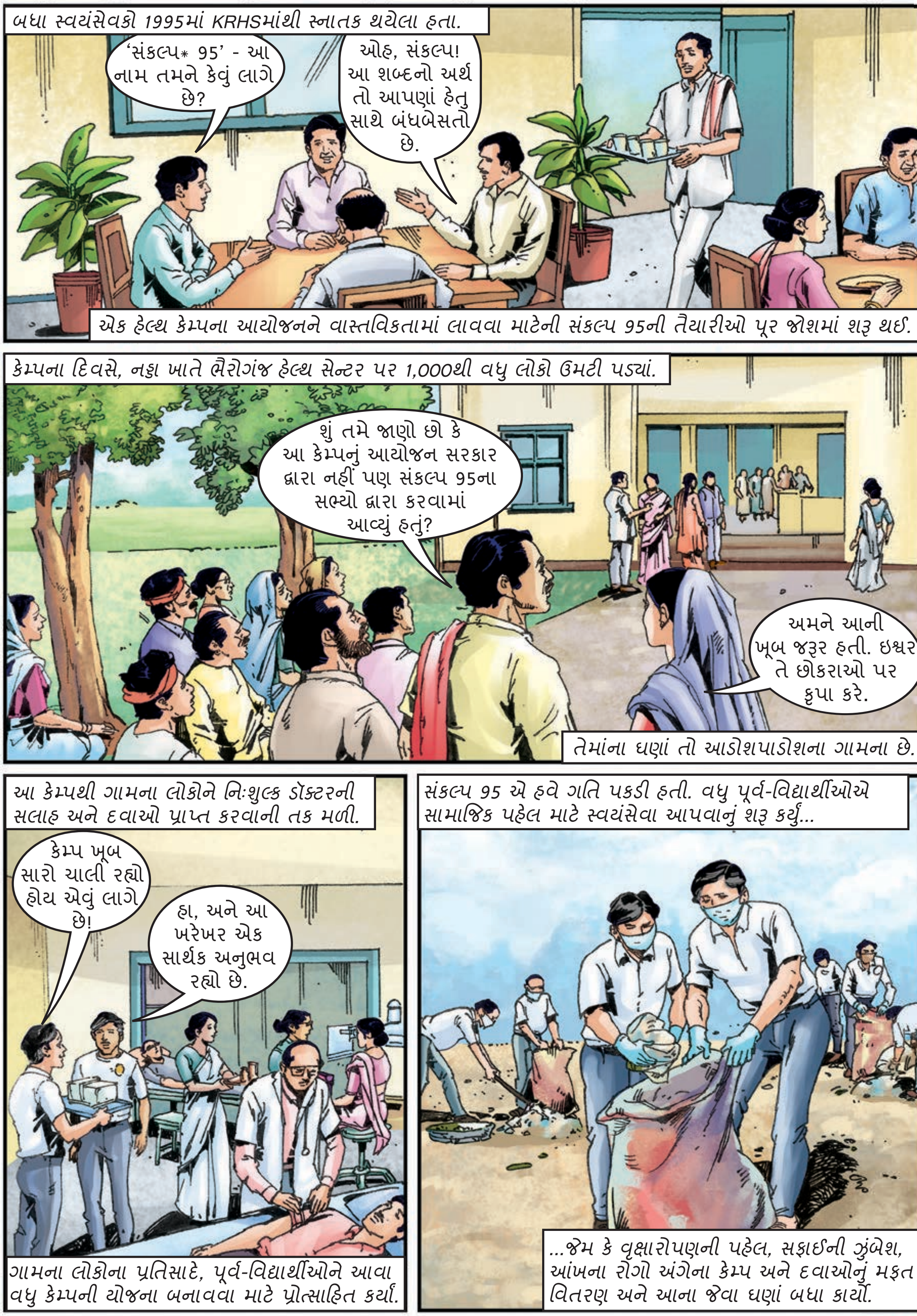
*ઑક્સિલરી નર્સ મિડવાઇફરી

^એક્રેડિટેડ સોશિયલ હેલ્થ એક્ટિવિસ્ટ


તે સમયે પડકારો તો ખરેખર પુષ્કળ હતા. રસીકરણ કરવા માટે ટીમને પહાડી વિસ્તારોને પાર કરવા પડતા અને ઘણીવાર પાણી ભરાયેલા રસ્તાઓ મારફતે જવું પડતું.
તેઓ સગર્ભા મહિલાઓ, વૃદ્ધજનો અને અપંગ લોકોને તેમના ઘરે જઈને રસી આપવા માટે, દરરોજ લગભગ 10 કિમી. જેટલું ચાલ્યાં હશે.
અહીં જાગરૂકતાની પણ જરૂરિયાત છે.
આ રસી પૂર્ણપણે સલામત છે. તમારે વાયરસથી સુરક્ષિત રહેવા માટે તે લેવી જ જોઈએ.
કૃપા કરીને અમારો વિશ્વાસ કરો.
એક હેલ્થકેર કાર્યકર્તા હોવા ઉપરાંત, પૂનમ બે બાળકોની માતા પણ હતી.
હું જેવી જ ઘરે પહોંચું છું, હું મારા બાળકોને મળતા પહેલાં, પોતાને સેનિટાઇઝ કરું છું અને મારા કપડાં બદલું છું. મને મારા બાળકોના સ્વાસ્થ્યની ખૂબ ચિંતા થાય છે.
હું સમજુ છું, પૂનમ. તમે ખૂબ બહાદુર છો.
2021માં આટલા અવરોધો છતાં, પૂનમ અને તેની ટીમે 100% રસીકરણનું તેમનું લક્ષ્ય છ મહિનાની અંદર હાંસિલ કર્યું. તેમણે લગભગ 1,72,000 લોકોને રસી મૂકી.
મને ખૂબ ગર્વ થાય છે અને ખુશી છે કે આપણે આપણું લક્ષ્ય પૂરું કર્યું!
પૂનમના પ્રયાસોની પ્રશંસા પ્રધાનમંત્રી મોદી દ્વારા કરવામાં આવી અને તેમના રેડિયો શો, મન કી બાત પર તેણીનો ઇન્ટરવ્યુ પણ પ્રસારિત થયો હતો.
ભારત દેશ ઉચ્ચ રસીકરણ દર હાંસલ કરવામાં સફળ રહ્યો તે માટે પૂનમ નૌટિયાલ જેવા હેલ્થકેર કાર્યકર્તાઓનો આભાર માનવો રહ્યો. તેઓ દેશના સાચા નાયકો છે!

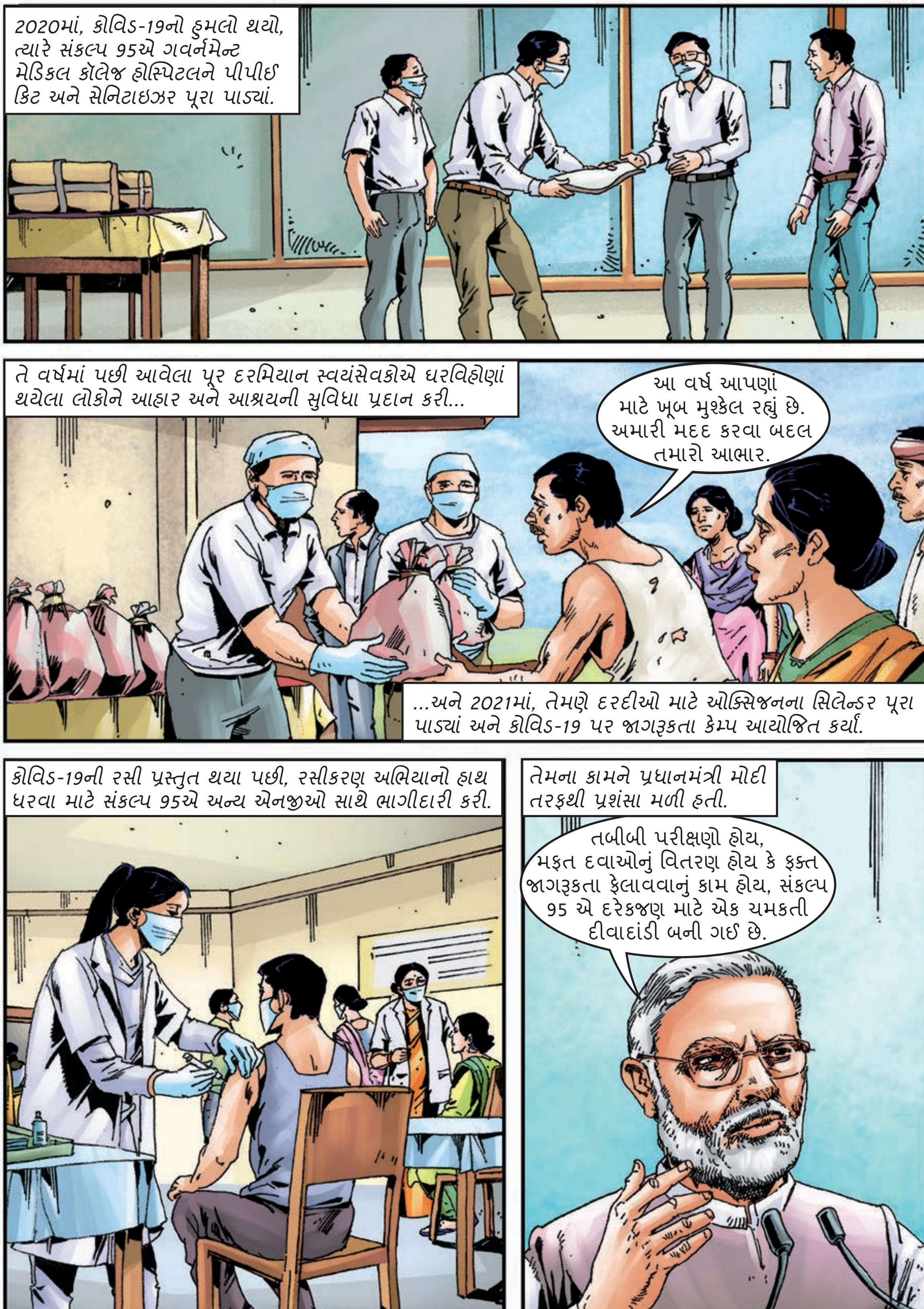
સંકલ્પ 95

*મોટી બહેન

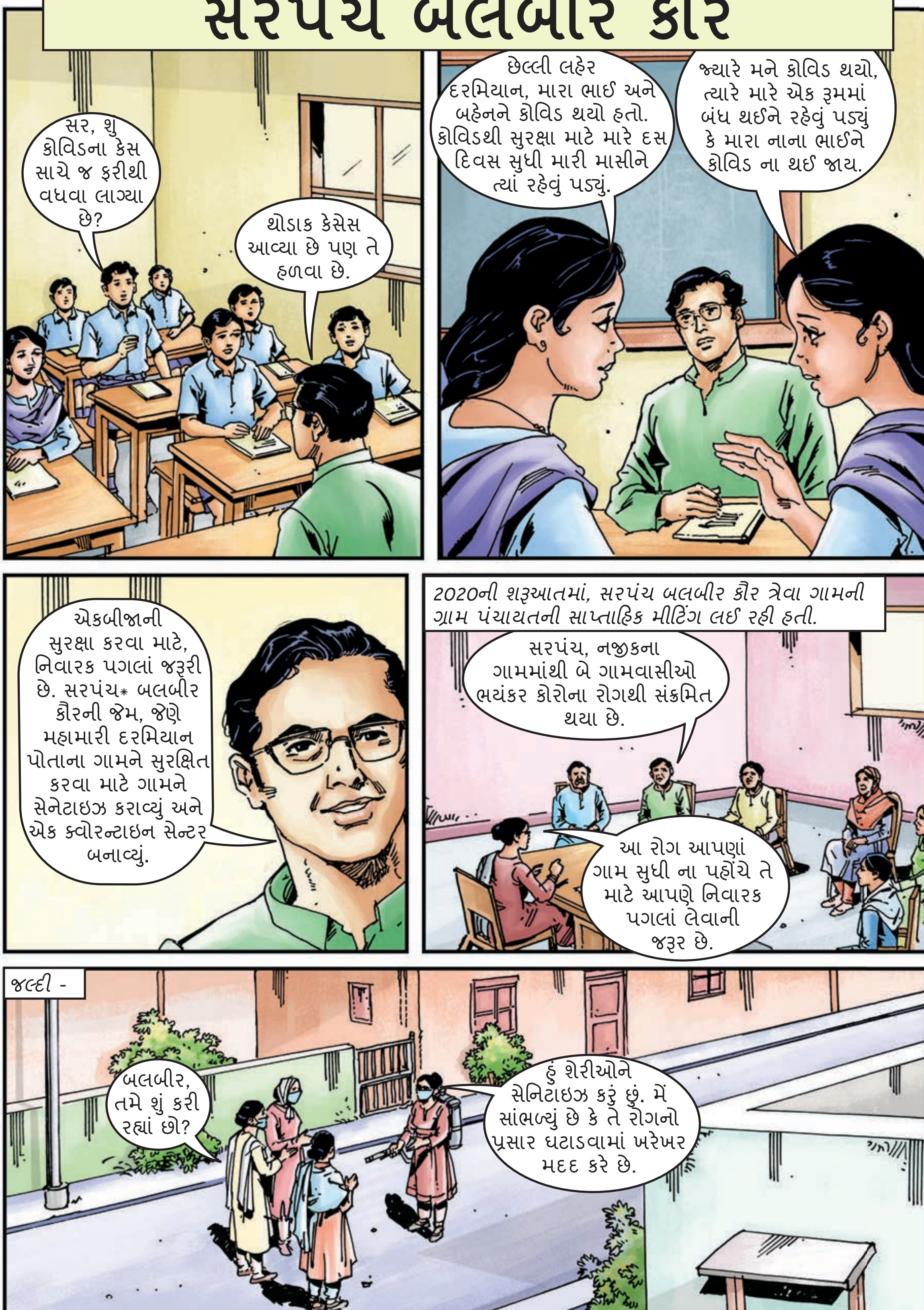


*હિન્દીમાં 'દૃઢ નિર્ધાર'

^બિહારના પશ્ચિમ ચંપારણ જીલ્લાનું એક ગામ


2020માં, કોવિડ-19નો હુમલો થયો, ત્યારે સંકલ્પ 95એ ગવર્નમેન્ટ મેડિકલ કૉલેજ હૉસ્પિટલને પીપીઈ કિટ અને સેનિટાઇઝર પૂરા પાડ્યાં.
તે વર્ષમાં પછી આવેલા પૂર દરમિયાન સ્વયંસેવકોએ ઘરવિહોણાં થયેલા લોકોને આહાર અને આશ્રયની સુવિધા પ્રદાન કરી...
આ વર્ષ આપણાં માટે ખૂબ મુશ્કેલ રહ્યું છે. અમારી મદદ કરવા બદલ તમારો આભાર.
...અને 2021માં, તેમણે દરદીઓ માટે ઓક્સિજનના સિલેન્ડર પૂરા પાડ્યાં અને કોવિડ-19 પર જાગરૂકતા કેમ્પ આયોજિત કર્યાં.
કોવિડ-19ની રસી પ્રસ્તુત થયા પછી, રસીકરણ અભિયાનો હાથ ધરવા માટે સંકલ્પ 95એ અન્ય એનજીઓ સાથે ભાગીદારી કરી.
તેમના કામને પ્રધાનમંત્રી મોદી તરફથી પ્રશંસા મળી હતી.
તબીબી પરીક્ષણો હોય, મફત દવાઓનું વિતરણ હોય કે ફક્ત જાગરૂકતા ફેલાવવાનું કામ હોય, સંકલ્પ 95 એ દરેકજણ માટે એક ચમકતી દીવાદાંડી બની ગઈ છે.

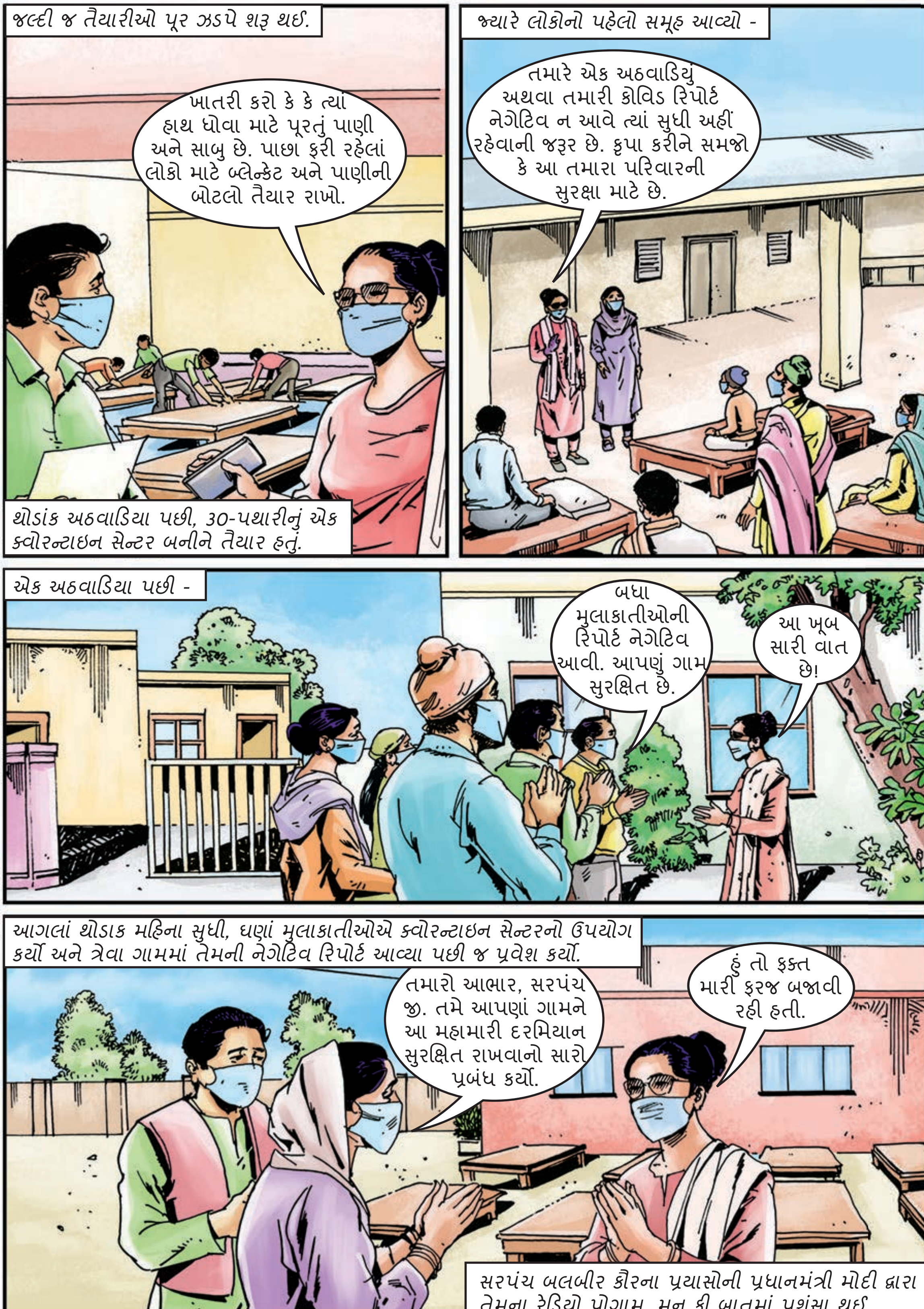
સરપંચ બલબીર કૌર



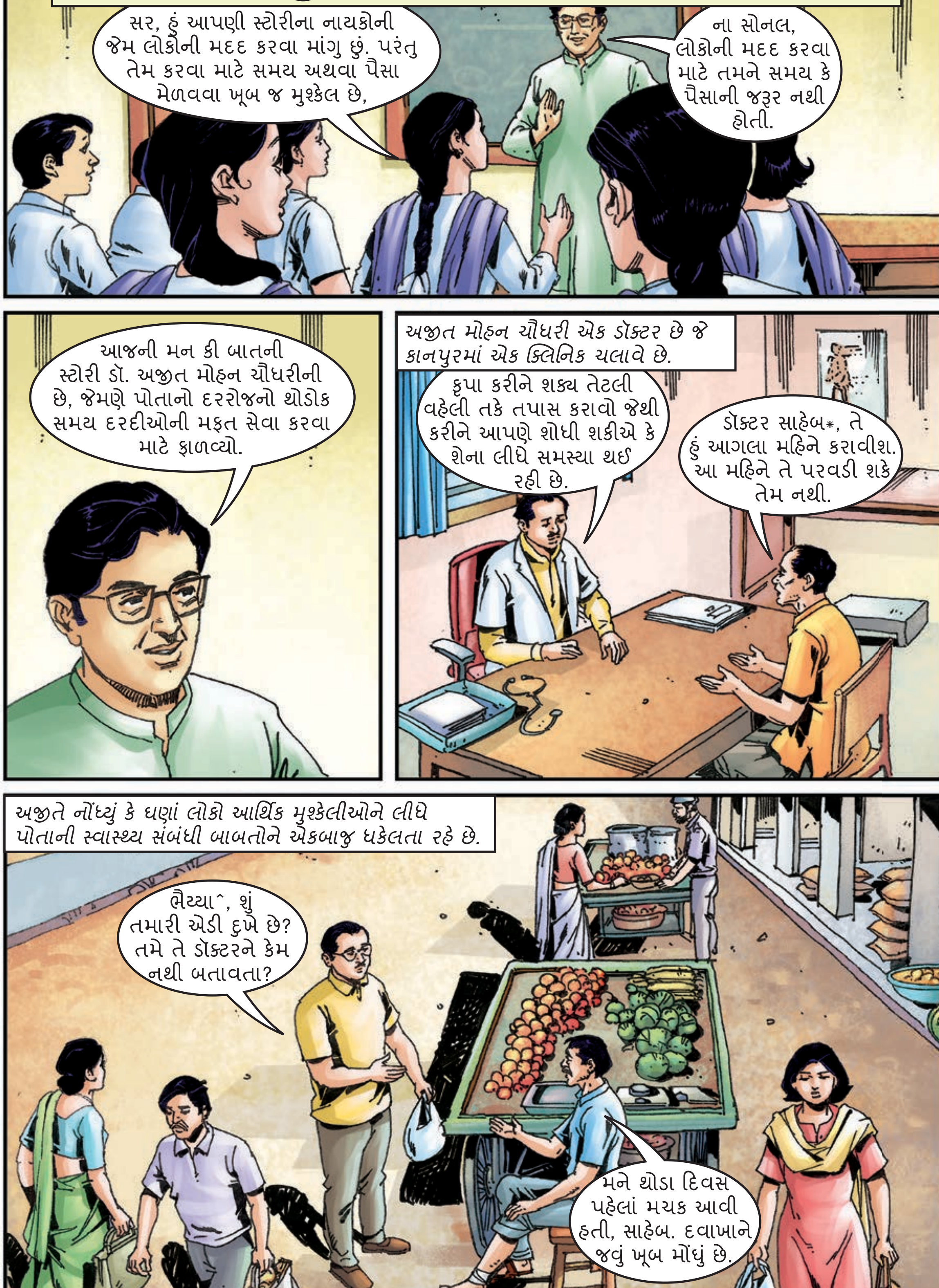
*ગામના મુખિયા

^જમ્મુનું એક ગામ

જ્યારે ગામવાસીઓને બલબીર કૌરના પ્રયાસોની જાણ થઈ -
સરપંચ, અમે તમારી મદદ કરવા આવ્યાં છીએ.
તમારો આભાર!
થોડા દિવસ પછી -
એવું લાગે છે કે આપણાં ગામની મોટા ભાગની શેરીઓ આપણે સેનિટાઇઝ કરી લીધી છે.
આગલું પગલું છે બહારના લોકોને ગામમાં આવતા અને ગામના લોકોને ચેપ લાગવાથી અટકાવવા.
PANCHAYAT TREVA
બલબીર કૌરે જલ્દી જ એક પંચાયતની બેઠક બોલાવી.
લોકડાઉનની જાહેરાત થઈ શકે છે અને આપણાં ગામવાસીઓ શહેરોમાંથી પાછા ગામમાં આવે તેવી શક્યતા છે. આપણે તેમને એક અઠવાડિયા સુધી આઇસોલેટ કરવા માટે એક ક્વોરન્ટાઇન સેન્ટર બનાવવું પડશે.
પણ ક્યાં? પંચાયત હાઉસ અને કોમ્યુનિટી સેન્ટરનું તો નવીનીકરણ થઈ રહ્યું છે.
અર્નિઆ સેક્ટરમાં જગ્યા છે, બસ આપણાં ગામની બહાર જ, તે ક્વોરન્ટાઇન સેન્ટરમાં રૂપાંતરિત થઈ શકે છે.

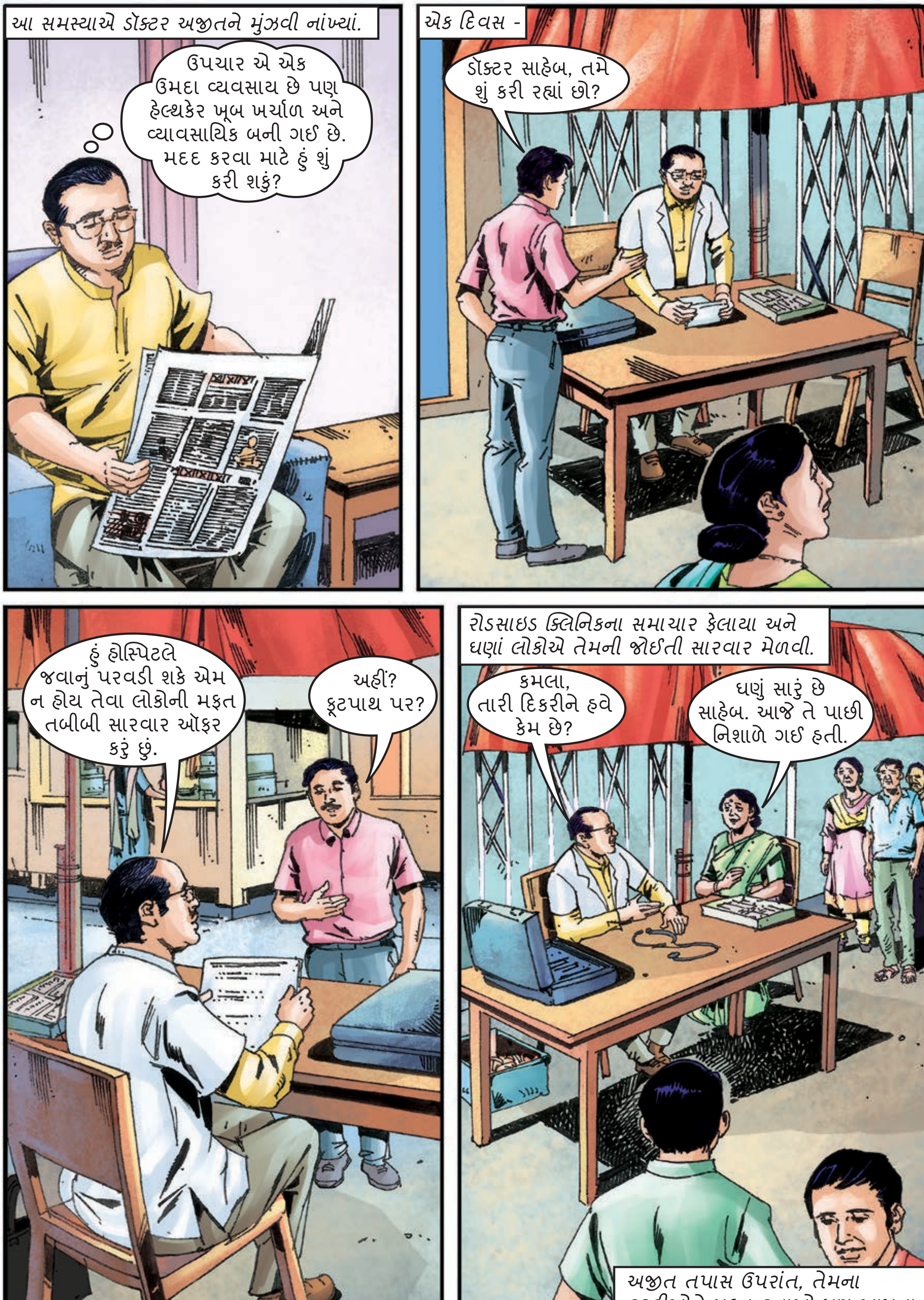

જલ્દી જ તૈયારીઓ પૂર ઝડપે શરૂ થઈ.
ખાતરી કરો કે કે ત્યાં હાથ ધોવા માટે પૂરતું પાણી અને સાબુ છે. પાછા ફરી રહેલાં લોકો માટે બ્લેન્કેટ અને પાણીની બોટલો તૈયાર રાખો.
થોડાંક અઠવાડિયા પછી, 30-પથારીનું એક ક્વોરન્ટાઇન સેન્ટર બનીને તૈયાર હતું.
જ્યારે લોકોનો પહેલો સમૂહ આવ્યો -
તમારે એક અઠવાડિયું અથવા તમારી કોવિડ રિપોર્ટ નેગેટિવ ન આવે ત્યાં સુધી અહીં રહેવાની જરૂર છે. કૃપા કરીને સમજો કે આ તમારા પરિવારની સુરક્ષા માટે છે.
એક અઠવાડિયા પછી -
બધા મુલાકાતીઓની રિપોર્ટ નેગેટિવ આવી. આપણું ગામ સુરક્ષિત છે.
આ ખૂબ સારી વાત છે!
આગલાં થોડાક મહિના સુધી, ઘણાં મુલાકાતીઓએ ક્વોરન્ટાઇન સેન્ટરનો ઉપયોગ કર્યો અને ત્રેવા ગામમાં તેમની નેગેટિવ રિપોર્ટ આવ્યા પછી જ પ્રવેશ કર્યો.
તમારો આભાર, સરપંચ જી. તમે આપણાં ગામને આ મહામારી દરમિયાન સુરક્ષિત રાખવાનો સારો પ્રબંધ કર્યો.
હું તો ફક્ત મારી ફરજ બજાવી રહી હતી.
સરપંચ બલબીર કૌરના પ્રયાસોની પ્રધાનમંત્રી મોદી દ્વારા તેમના રેડિયો પ્રોગ્રામ, મન કી બાતમાં પ્રશંસા થઈ.

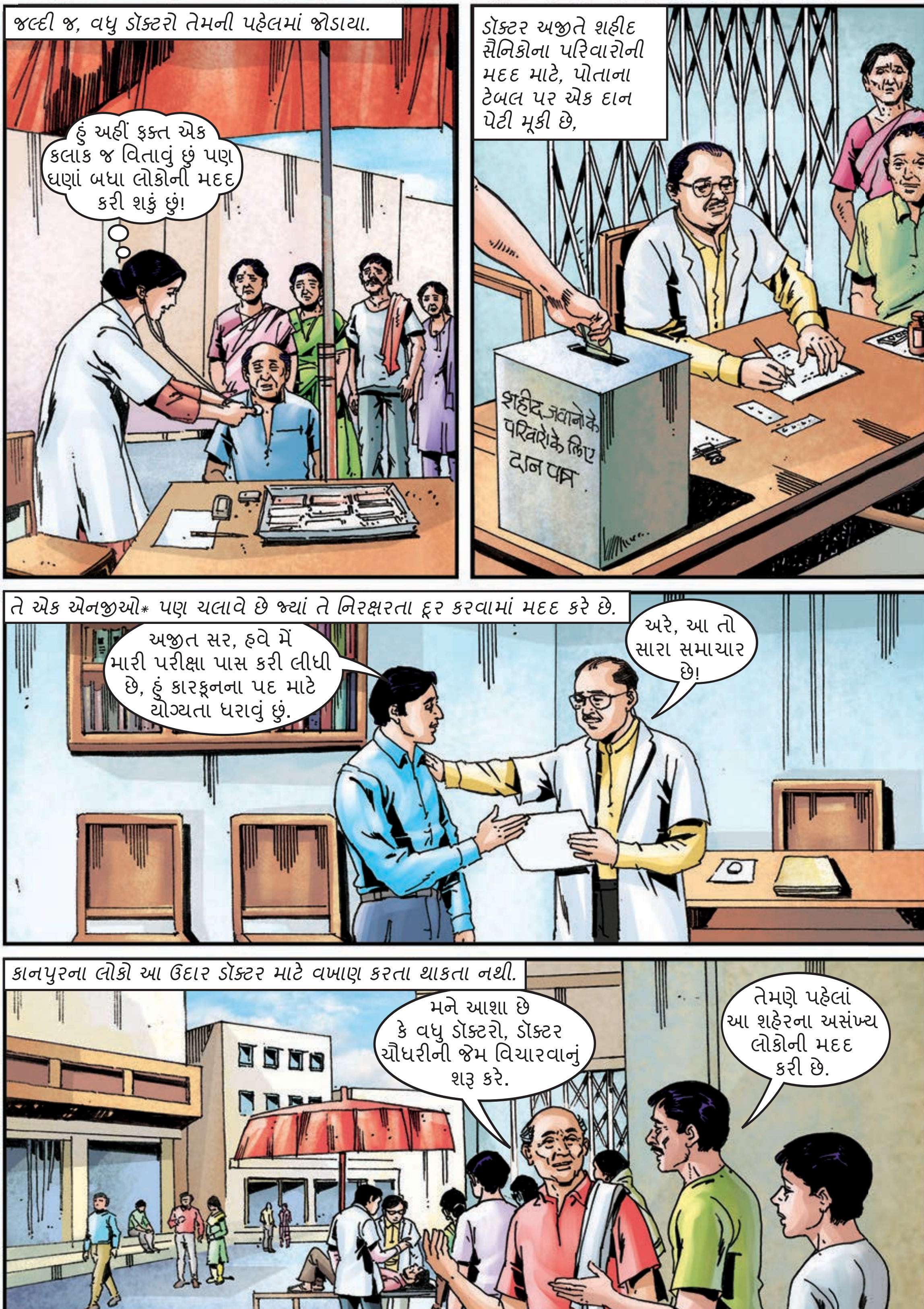
અજીત મોહન ચૌધરી



*વરિષ્ઠને સંબોધતી વખતે વપરાતો એક આદરપૂર્ણ શબ્દ

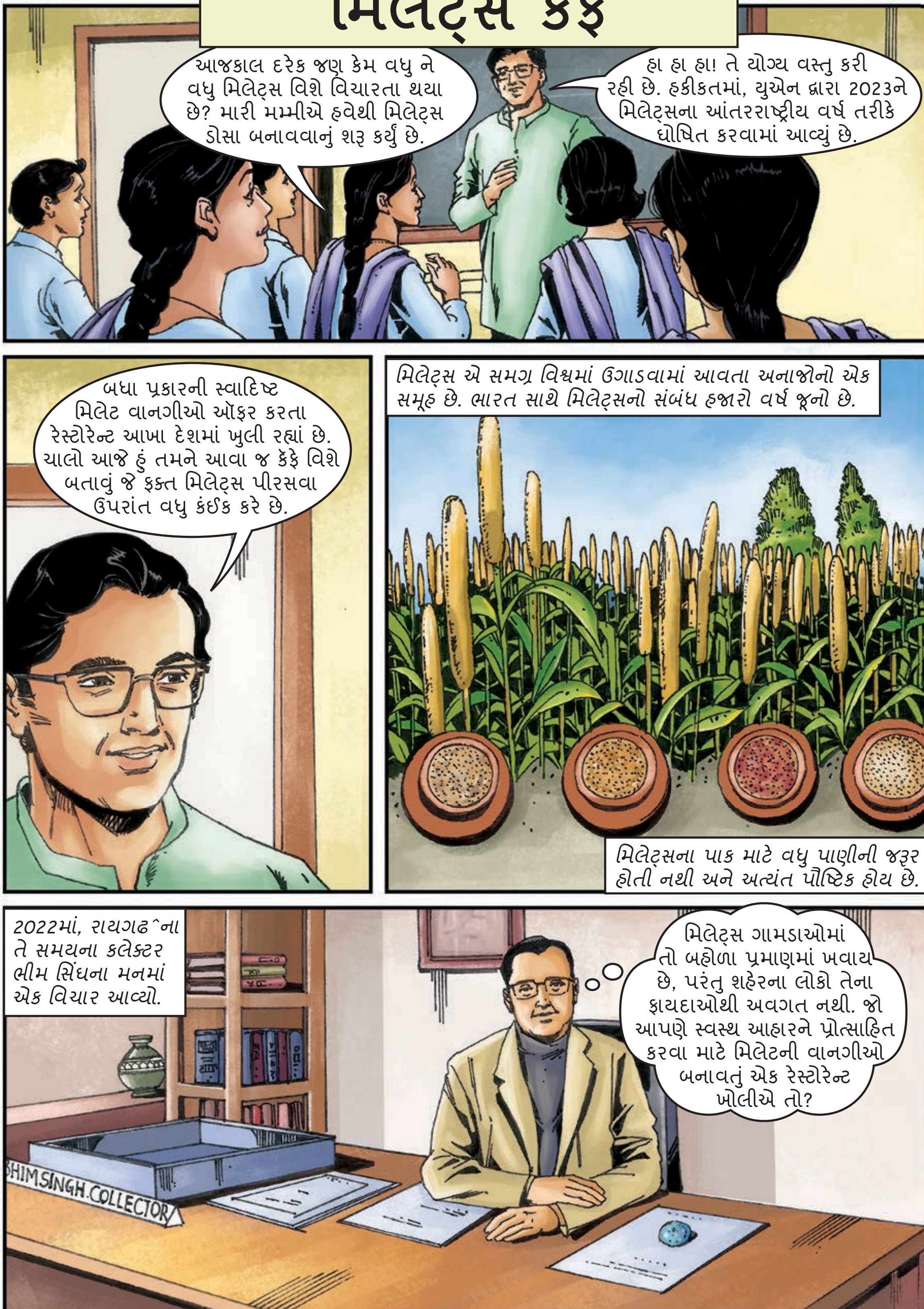
^ભાઈ


આ સમસ્યાએ ડૉક્ટર અજીતને મુંઝવી નાંખ્યાં.
ઉપચાર એ એક ઉમદા વ્યવસાય છે પણ હેલ્થકેર ખૂબ ખર્ચાળ અને વ્યાવસાયિક બની ગઈ છે. મદદ કરવા માટે હું શું કરી શકું?
એક દિવસ -
ડૉક્ટર સાહેબ, તમે શું કરી રહ્યાં છો?
હું હોસ્પિટલે જવાનું પરવડી શકે એમ ન હોય તેવા લોકોની મફત તબીબી સારવાર ઑફર કરું છું.
અહીં? ફૂટપાથ પર?
રોડસાઇડ ક્લિનિકના સમાચાર ફેલાયા અને ઘણાં લોકોએ તેમની જોઈતી સારવાર મેળવી.
કમલા, તારી દિકરીને હવે કેમ છે?
ઘણું સારું છે સાહેબ. આજે તે પાછી નિશાળે ગઈ હતી.
અજીત તપાસ ઉપરાંત, તેમના દરદીઓને મફત દવાઓ પણ આપતા.



*નોન-ગવર્નમેન્ટલ ઑર્ગેનાઇઝેશન

મિલેટ્સ કૅફે

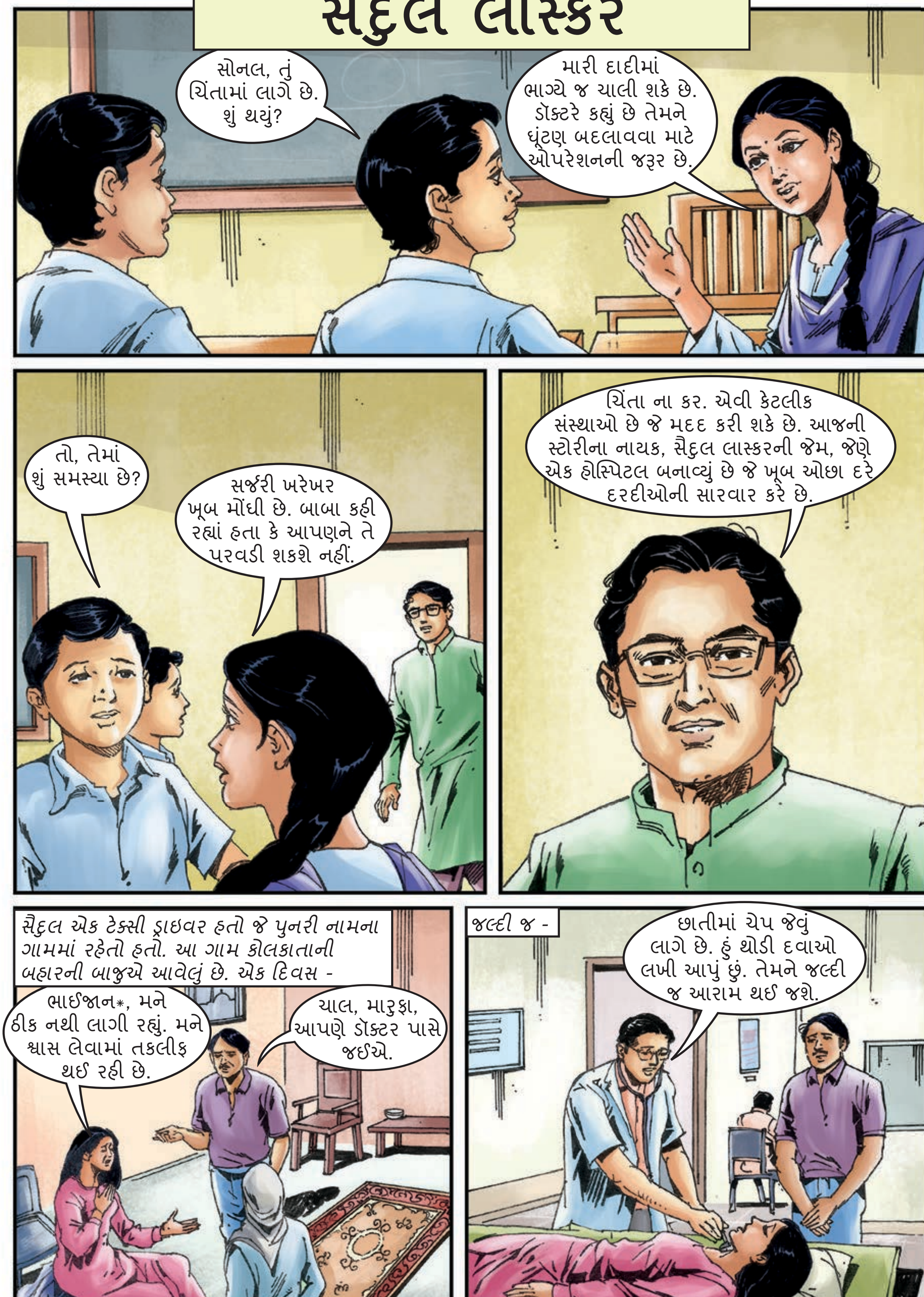


*યુનાઇટેડ નેશન્સ

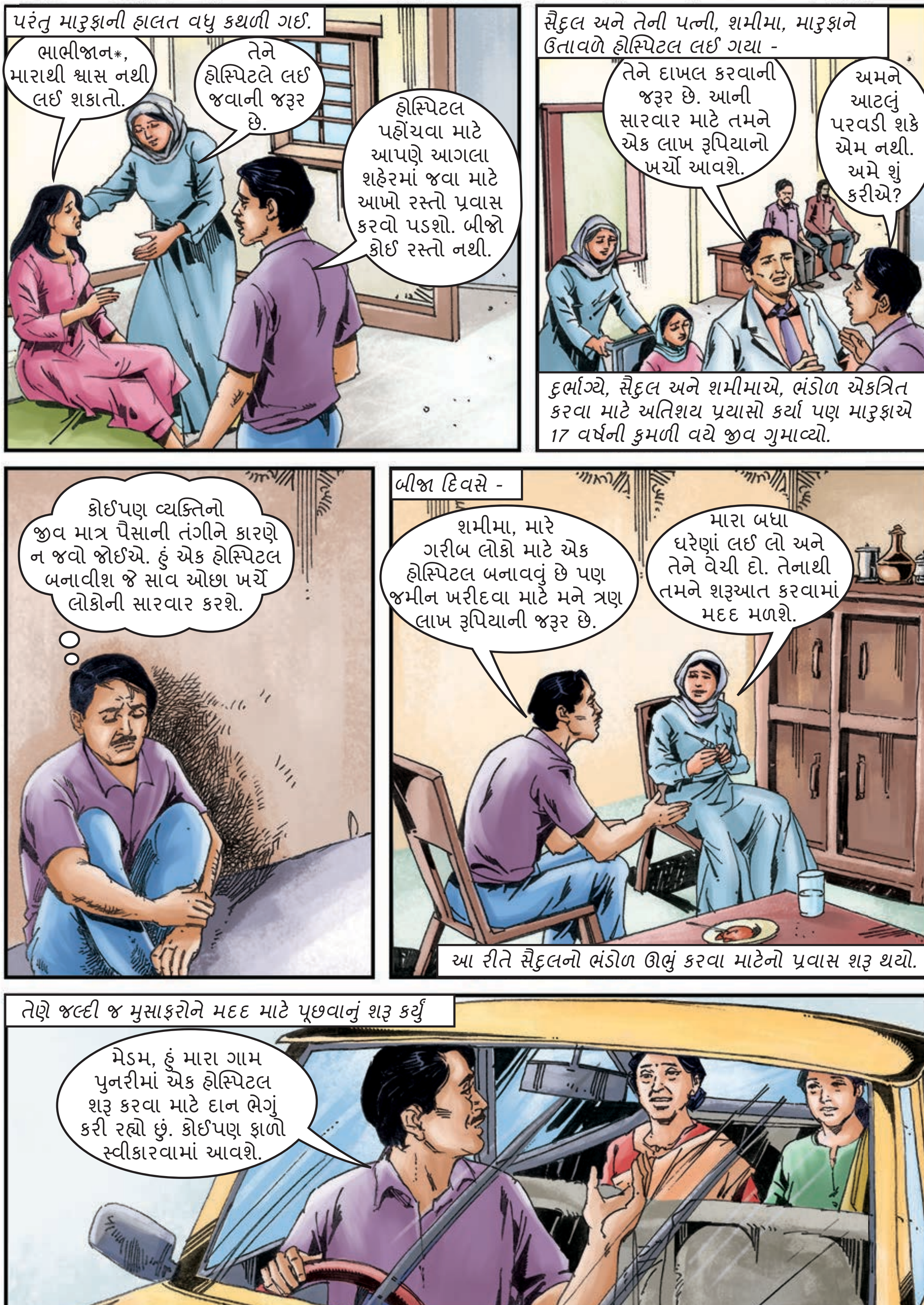
^છત્તીસગઢનું એક શહેર

*શહેરી આજીવિકા માટે પ્રતિબદ્ધ સ્વ-સહાય સમૂહ

સૈદુલ લાસ્કર



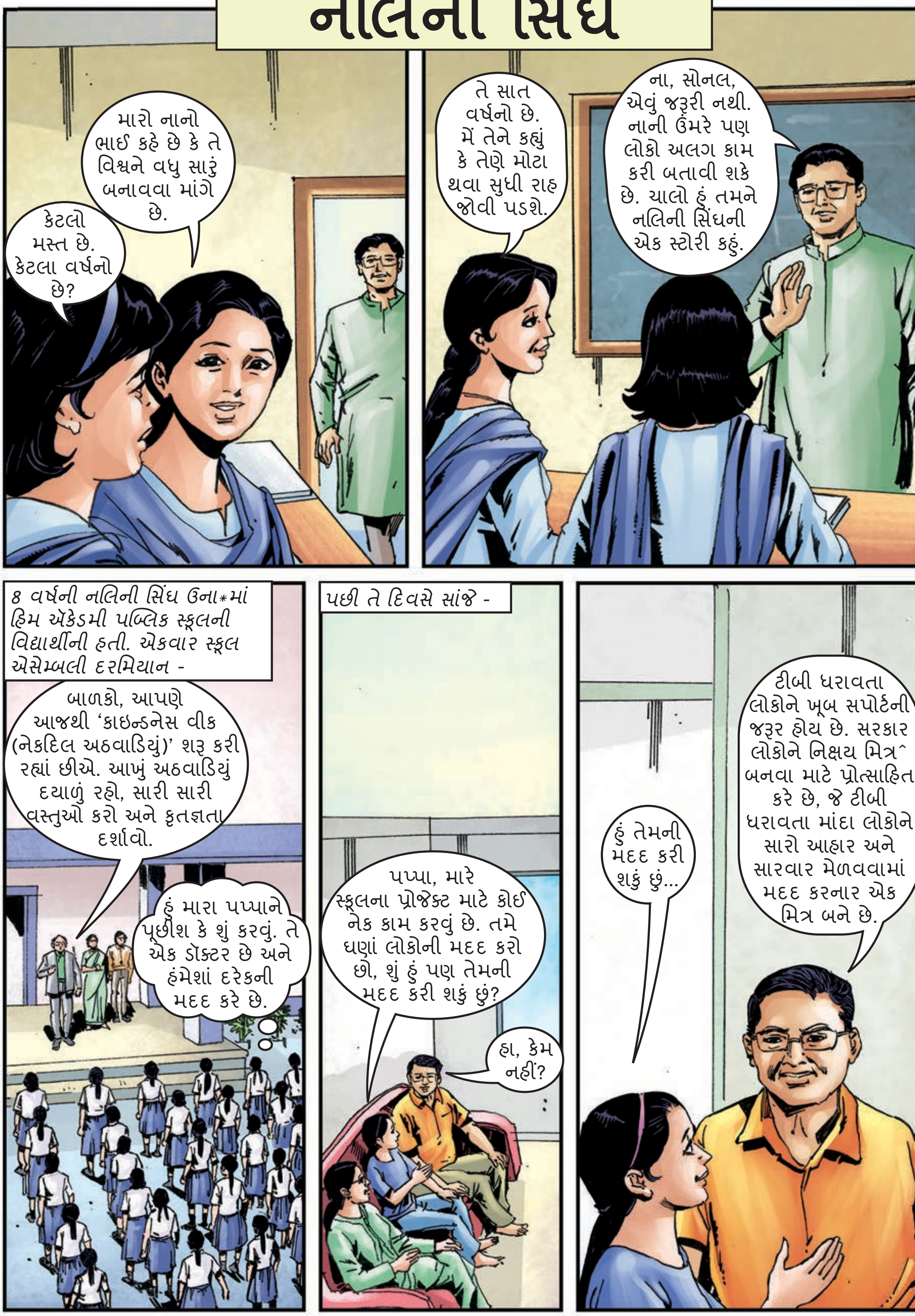
*મોટો ભાઈ


પરંતુ મારુફાની હાલત વધુ કથળી ગઈ.
ભાભીજાન*, મારાથી શ્વાસ નથી લઈ શકાતો.
તેને હોસ્પિટલે લઈ જવાની જરૂર છે.
હોસ્પિટલ પહોંચવા માટે આપણે આગલા શહેરમાં જવા માટે આખો રસ્તો પ્રવાસ કરવો પડશે. બીજો કોઈ રસ્તો નથી.
સૈદુલ અને તેની પત્ની, શમીમા, મારુફાને ઉતાવળે હોસ્પિટલ લઈ ગયા -
તેને દાખલ કરવાની જરૂર છે. આની સારવાર માટે તમને એક લાખ રૂપિયાનો ખર્ચો આવશે.
અમને આટલું પરવડી શકે એમ નથી. અમે શું કરીએ?
દુર્ભાગ્યે, સૈદુલ અને શમીમાએ, ભંડોળ એકત્રિત કરવા માટે અતિશય પ્રયાસો કર્યા પણ મારુફાએ 17 વર્ષની કુમળી વયે જીવ ગુમાવ્યો.
કોઈપણ વ્યક્તિનો જીવ માત્ર પૈસાની તંગીને કારણે ન જવો જોઈએ. હું એક હોસ્પિટલ બનાવીશ જે સાવ ઓછા ખર્ચે લોકોની સારવાર કરશે.
બીજા દિવસે -
શમીમા, મારે ગરીબ લોકો માટે એક હોસ્પિટલ બનાવવું છે પણ જમીન ખરીદવા માટે મને ત્રણ લાખ રૂપિયાની જરૂર છે.
મારા બધા ઘરેણાં લઈ લો અને તેને વેચી દો. તેનાથી તમને શરૂઆત કરવામાં મદદ મળશે.
આ રીતે સૈદુલનો ભંડોળ ઊભું કરવા માટેનો પ્રવાસ શરૂ થયો.
તેણે જલ્દી જ મુસાફરોને મદદ માટે પૂછવાનું શરૂ કર્યું
મેડમ, હું મારા ગામ પુનરીમાં એક હોસ્પિટલ શરૂ કરવા માટે દાન ભેગું કરી રહ્યો છું. કોઈપણ ફાળો સ્વીકારવામાં આવશે.

*ભાભી

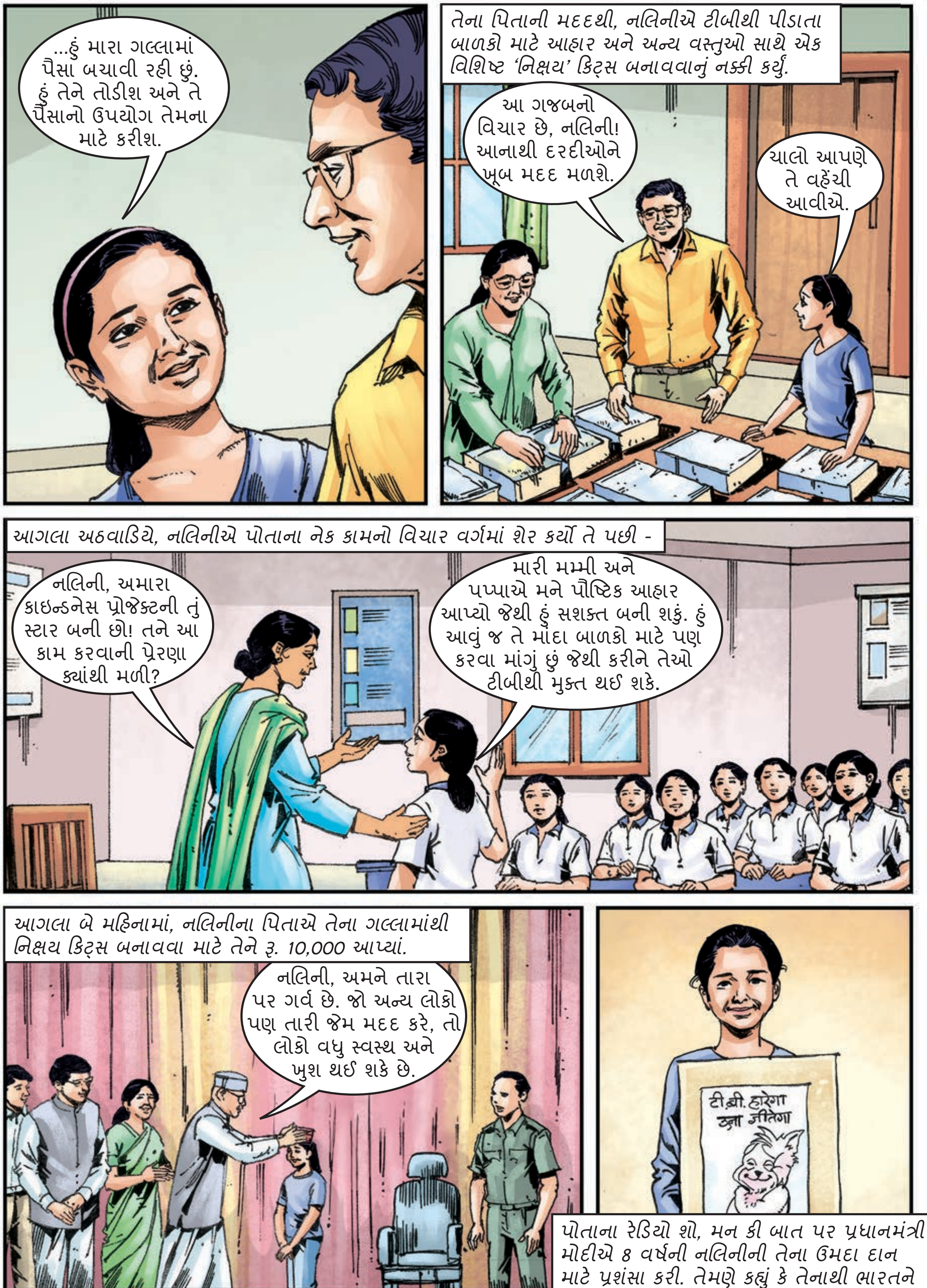
એમ, અત્યારે તો 100 રૂપિયા રાખો અને મને તમારો નંબર આપો. મને જ્યારે પણ નોકરી મળશે ત્યારે હું તમારો સંપર્ક કરીશ અને વધુ મદદ કરી શકીશ.
તમારો આભાર, મેડમ!
તે મુસાફર 23 વર્ષની શ્રુષ્ટિ ઘોષ હતી, જેણે થોડા વર્ષો પછી, સૈદુલને તેનો પહિલા મહિનાનો આખો પગાર, 25,000 રૂપિયા દાનમાં આપ્યો.
સૈદુલે આગલા 12 વર્ષ સુધી મુસાફરો, ગામવાસીઓ અને કેટલીક એનજીઓ પાસેથી ભંડોળ એકત્રિત કરવાનું ચાલુ રાખ્યું. છેવટે 2018માં, મારુફા સ્મૃતિ વેલફેર ફાઉન્ડેશનનું ઉદ્ઘાટન શ્રુષ્ટિના હસ્તે થયું.
તમે અમારા માટે મારુફાનું સ્થાન લીધું છે.
તાળીઓ તાળીઓ તાળીઓ
આ કેટલી સન્માનની વાત છે!
સૈદુલે અત્યાર સુધી હોસ્પિટલના બાંધકામમાં 36 લાખ રૂપિયા ખર્ચ કર્યા છે.
ગ્રાઉન્ડ ફ્લોર બહારના દરદીઓ માટેનો હશે. પહેલા માળે પેથોલોજીકલ લેબ હશે.
અમને એક વેલફેર ઓર્ગેનાઇઝેશન તરફથી એક્સ-રે અને ઈઈજી મશીન પ્રાપ્ત થઈ છે.
તે આશ્ચર્યની વાત છે કે કેટલા લોકો મદદ માટે આગળ આવી રહ્યાં છે.
સૈદુલ ફક્ત એક જ ઉદ્દેશ સાથે તેના હોસ્પિટલમાં વધુ સુવિધાઓ ઉપલબ્ધ કરાવવા માટે ફંડ એકત્રિત કરવાનું ચાલુ રાખે છે -
હું પુનરીની આસપાસના 100 ગામોના લોકોને વાજબી હેલ્થકેર સેવા પ્રદાન કરવા માંગુ છું.
તેના પ્રયાસોનો પણ પ્રધાનમંત્રી મોદીના રેડિયો પ્રોગ્રામ, મન કી બાતમાં ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો હતો.

નલિની સિંઘ

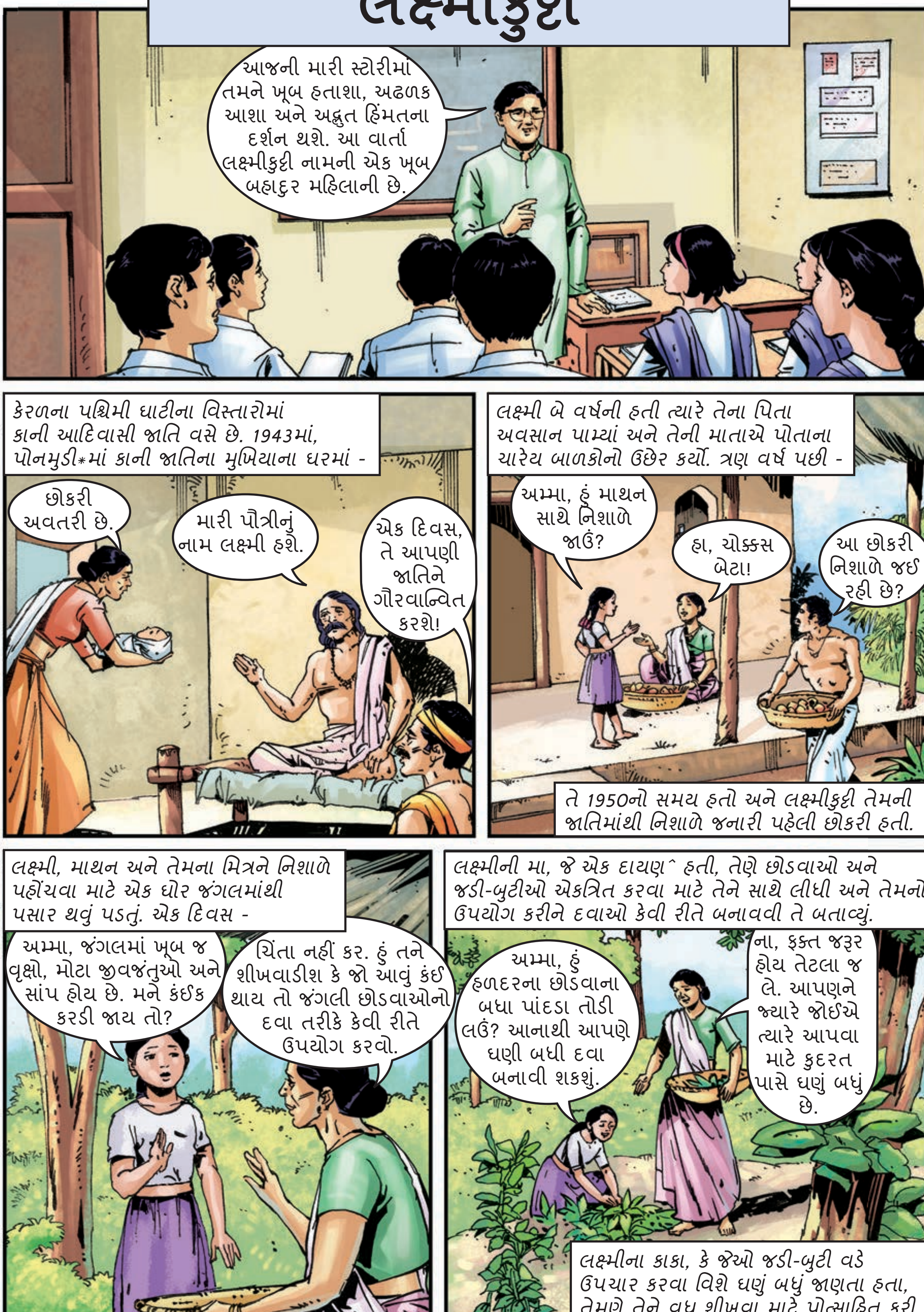


*હિમાચલ પ્રદેશનો એક જીલ્લો

^નિ-સમાપ્તિ, ક્ષય-ટીબી, મિત્ર- ફ્રેન્ડ

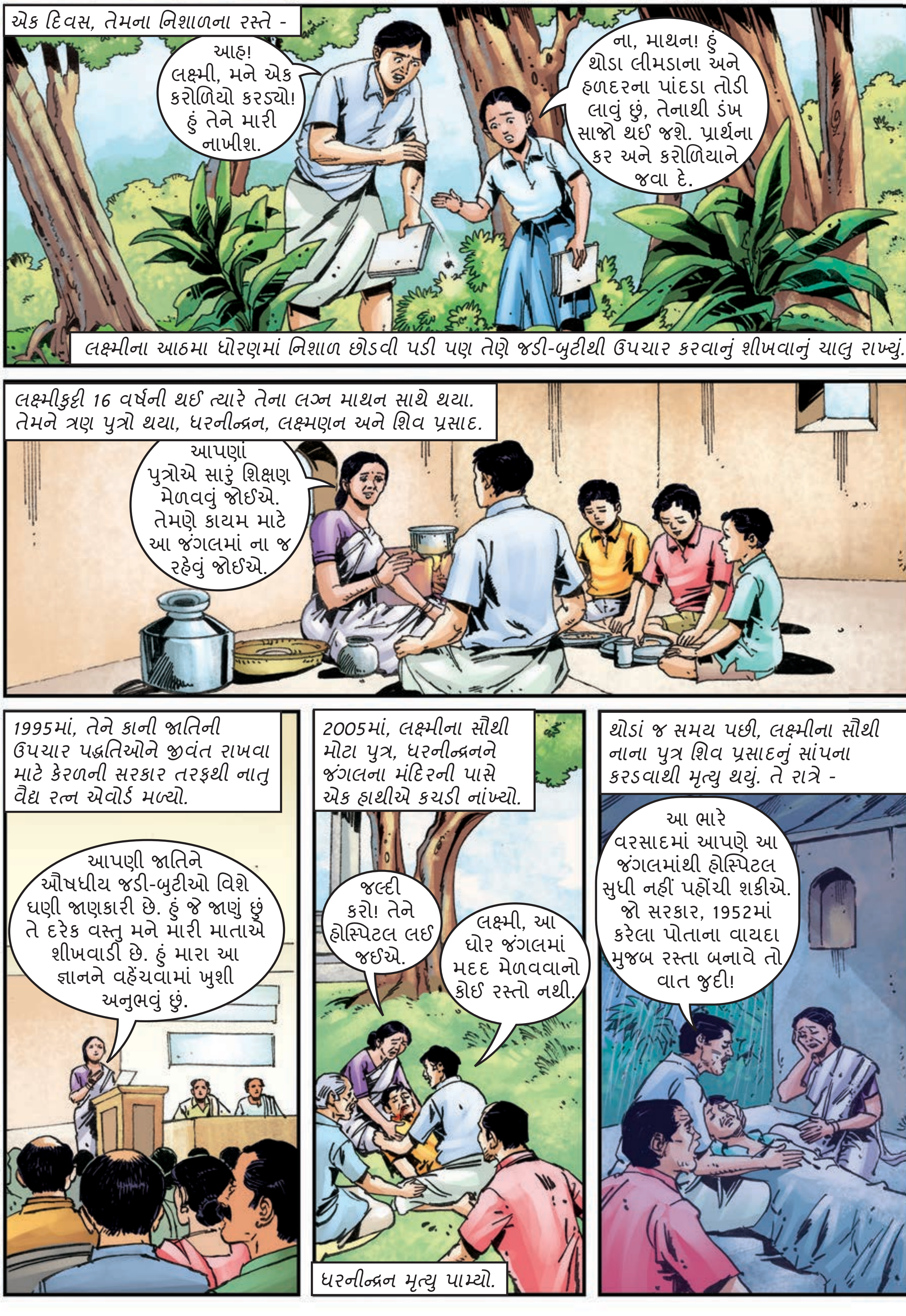

...હું મારા ગલ્લામાં પૈસા બચાવી રહી છું. હું તેને તોડીશ અને તે પૈસાનો ઉપયોગ તેમના માટે કરીશ.
તેના પિતાની મદદથી, નલિનીએ ટીબીથી પીડાતા બાળકો માટે આહાર અને અન્ય વસ્તુઓ સાથે એક વિશિષ્ટ 'નિક્ષય' કિટ્સ બનાવવાનું નક્કી કર્યું.
આ ગજબનો વિચાર છે, નલિની! આનાથી દરદીઓને ખૂબ મદદ મળશે.
ચાલો આપણે તે વહેંચી આવીએ.
આગલા અઠવાડિયે, નલિનીએ પોતાના નેક કામનો વિચાર વર્ગમાં શેર કર્યો તે પછી -
નલિની, અમારા કાઇન્ડનેસ પ્રોજેક્ટની તું સ્ટાર બની છો! તને આ કામ કરવાની પ્રેરણા ક્યાંથી મળી?
મારી મમ્મી અને પપ્પાએ મને પૌષ્ટિક આહાર આપ્યો જેથી હું સશક્ત બની શકું. હું આવું જ તે માંદા બાળકો માટે પણ કરવા માંગું છું જેથી કરીને તેઓ ટીબીથી મુક્ત થઈ શકે.
આગલા બે મહિનામાં, નલિનીના પિતાએ તેના ગલ્લામાંથી નિક્ષય કિટ્સ બનાવવા માટે તેને રૂ. 10,000 આપ્યાં.
નલિની, અમને તારા પર ગર્વ છે. જો અન્ય લોકો પણ તારી જેમ મદદ કરે, તો લોકો વધુ સ્વસ્થ અને ખુશ થઈ શકે છે.
टी.बी. हारेगा
पोताना रेडियो शो, मन की बात पर प्रधानमंत्री मोदीએ 8 वर्षनी नलिनीनी तेना उमदा दान माटे प्रशंसा करी. तेमणे कह्युं के तेनाथी भारतने टीबी-मुक्त करवामां मदद मळशे.

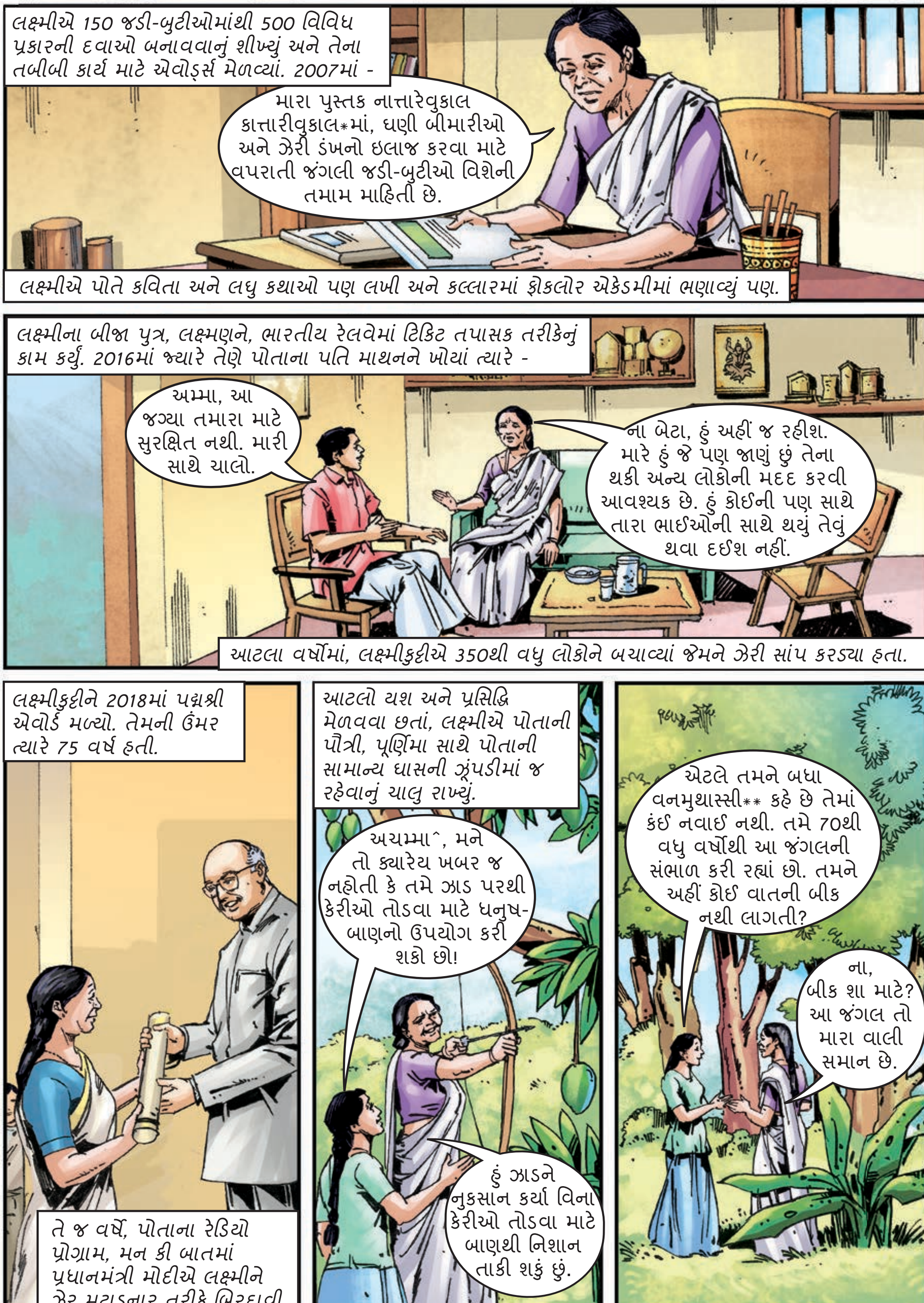
લક્ષ્મીકુટ્ટી



*એક ગામ જેનો અર્થ છે સોનેરી શિખર

^બાળજન્મના સમયે સહાય કરવા માટે પ્રશિક્ષિત વ્યક્તિ

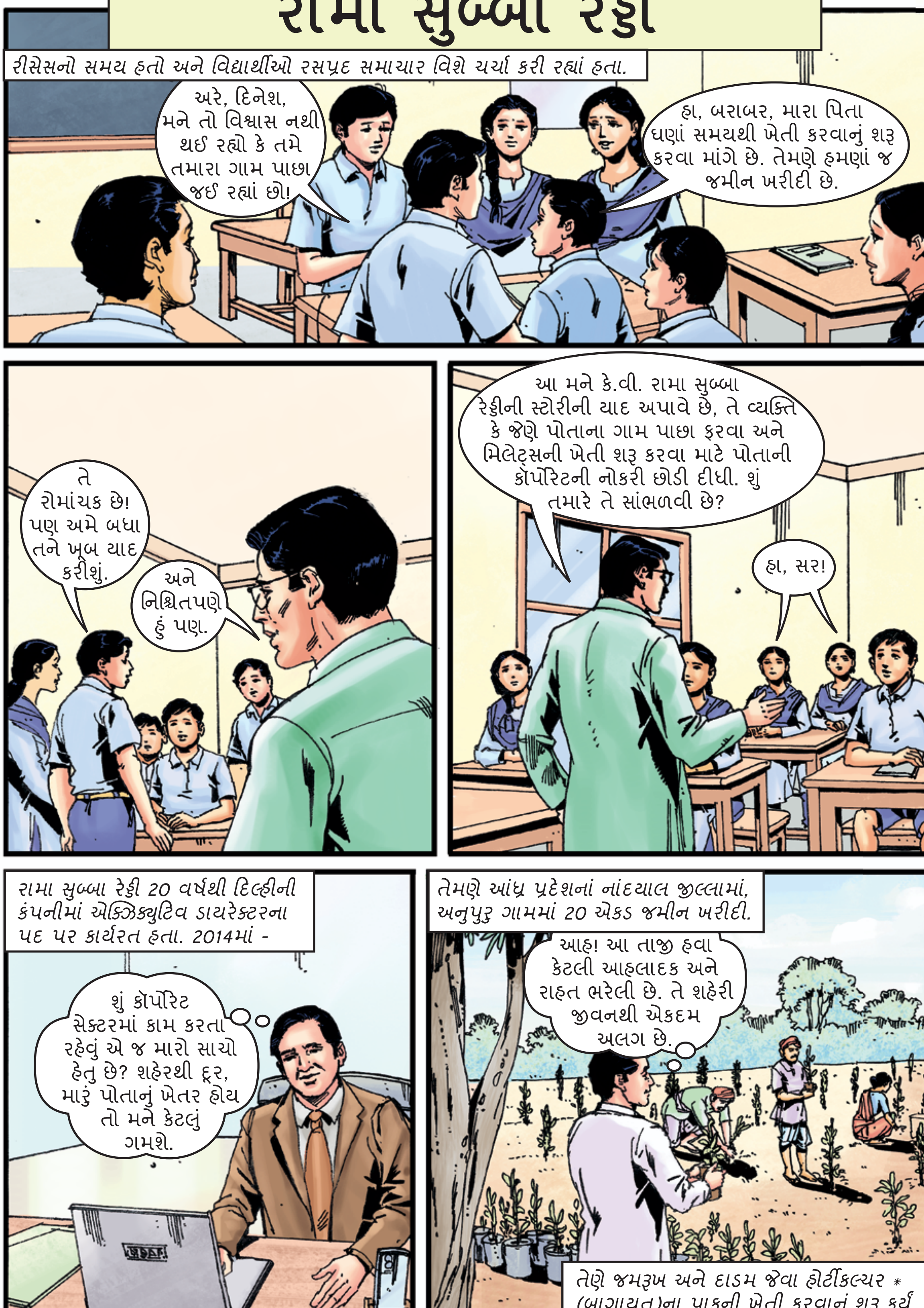

એક દિવસ, તેમના નિશાળના રસ્તે -
આહ! લક્ષ્મી, મને એક કરોળિયો કરડ્યો! હું તેને મારી નાખીશ.
ના, માથન! હું થોડા લીમડાના અને હળદરના પાંદડા તોડી લાવું છું, તેનાથી ડંખ સાજો થઈ જશે. પ્રાર્થના કર અને કરોળિયાને જવા દે.
લક્ષ્મીના આઠમા ધોરણમાં નિશાળ છોડવી પડી પણ તેણે જડી-બુટીથી ઉપચાર કરવાનું શીખવાનું ચાલુ રાખ્યું.
લક્ષ્મીકુટ્ટી 16 વર્ષની થઈ ત્યારે તેના લગ્ન માથન સાથે થયા. તેમને ત્રણ પુત્રો થયા, ધરનીન્દ્રન, લક્ષ્મણન અને શિવ પ્રસાદ.
આપણાં પુત્રોએ સારું શિક્ષણ મેળવવું જોઈએ. તેમણે કાયમ માટે આ જંગલમાં ના જ રહેવું જોઈએ.
1995માં, તેને કાની જાતિની ઉપચાર પદ્ધતિઓને જીવંત રાખવા માટે કેરળની સરકાર તરફથી નાતુ વૈદ્ય રત્ન એવોર્ડ મળ્યો.
આપણી જાતિને ઔષધીય જડી-બુટીઓ વિશે ઘણી જાણકારી છે. હું જે જાણું છું તે દરેક વસ્તુ મને મારી માતાએ શીખવાડી છે. હું મારા આ જ્ઞાનને વહેંચવામાં ખુશી અનુભવું છું.
2005માં, લક્ષ્મીના સૌથી મોટા પુત્ર, ધરનીન્દ્રનને જંગલના મંદિરની પાસે એક હાથીએ કચડી નાંખ્યો.
જલ્દી કરો! તેને હોસ્પિટલ લઇ જઇએ.
લક્ષ્મી, આ ઘોર જંગલમાં મદદ મેળવવાનો કોઈ રસ્તો નથી.
ધરનીન્દ્રન મૃત્યુ પામ્યો.
થોડાં જ સમય પછી, લક્ષ્મીના સૌથી નાના પુત્ર શિવ પ્રસાદનું સાંપના કરડવાથી મૃત્યુ થયું. તે રાત્રે -
આ ભારે વરસાદમાં આપણે આ જંગલમાંથી હોસ્પિટલ સુધી નહીં પહોંચી શકીએ. જો સરકાર, 1952માં કરેલા પોતાના વાયદા મુજબ રસ્તા બનાવે તો વાત જુદી!



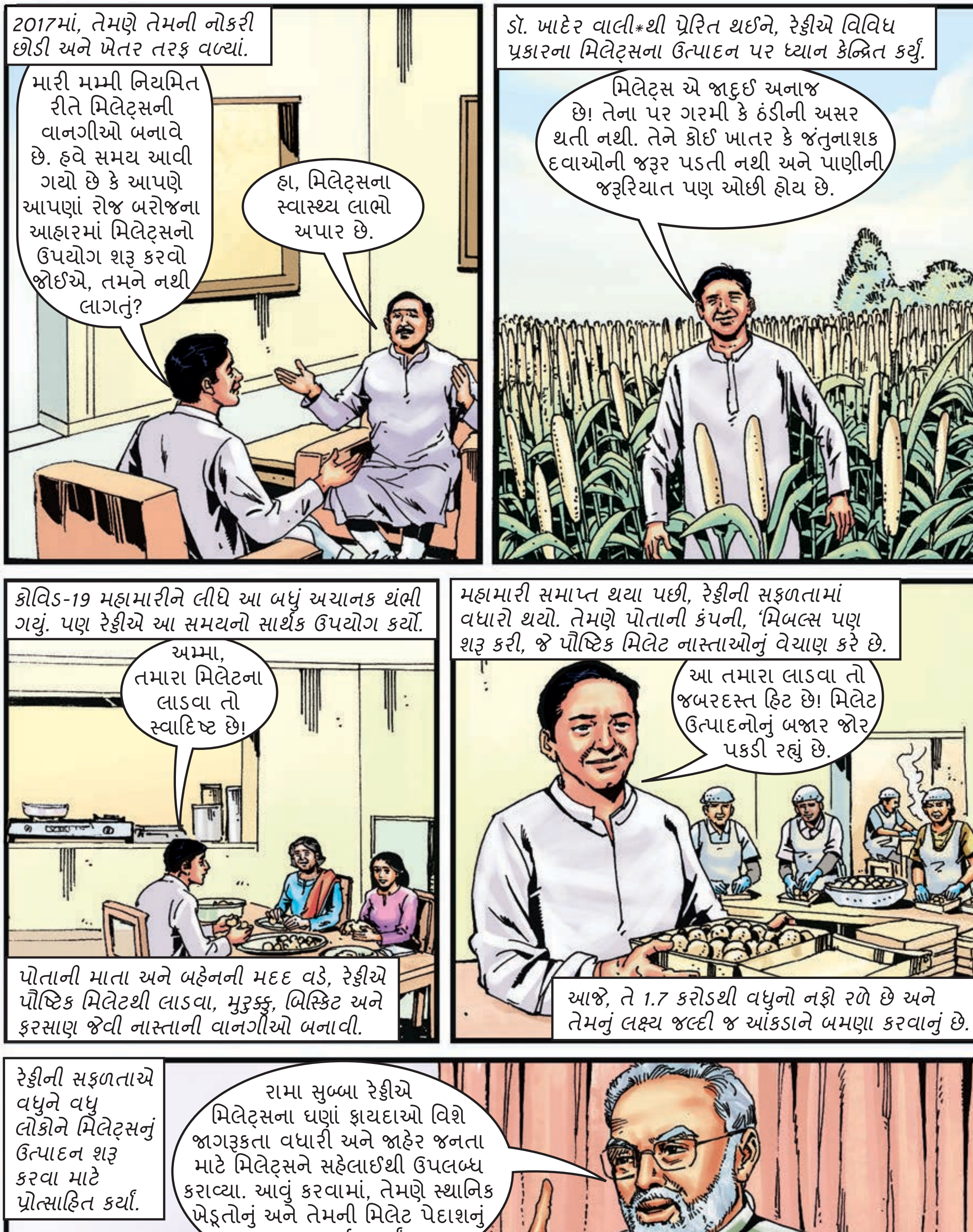
*'પરંપરાગત જાણકારી, વન સંબંધી જાણકારી',
^મલયાલમ ભાષામાં દાદી માટેનો શબ્દ

**જંગલની દાદીમા

રામા સુબ્બા રેડ્ડી



*ખેતીની એક શાખા જે મુખ્યત્વે ફળ અને શાકભાજીને લગતી હોય છે



*આહાર વૈજ્ઞાનિક કે જેમણે ઉપચારાત્મક ગુણો વાળા પાંચ મિલેટ્સને પુનર્જીવિત કર્યા

મન કી બાત

વોલ્યુમ 7

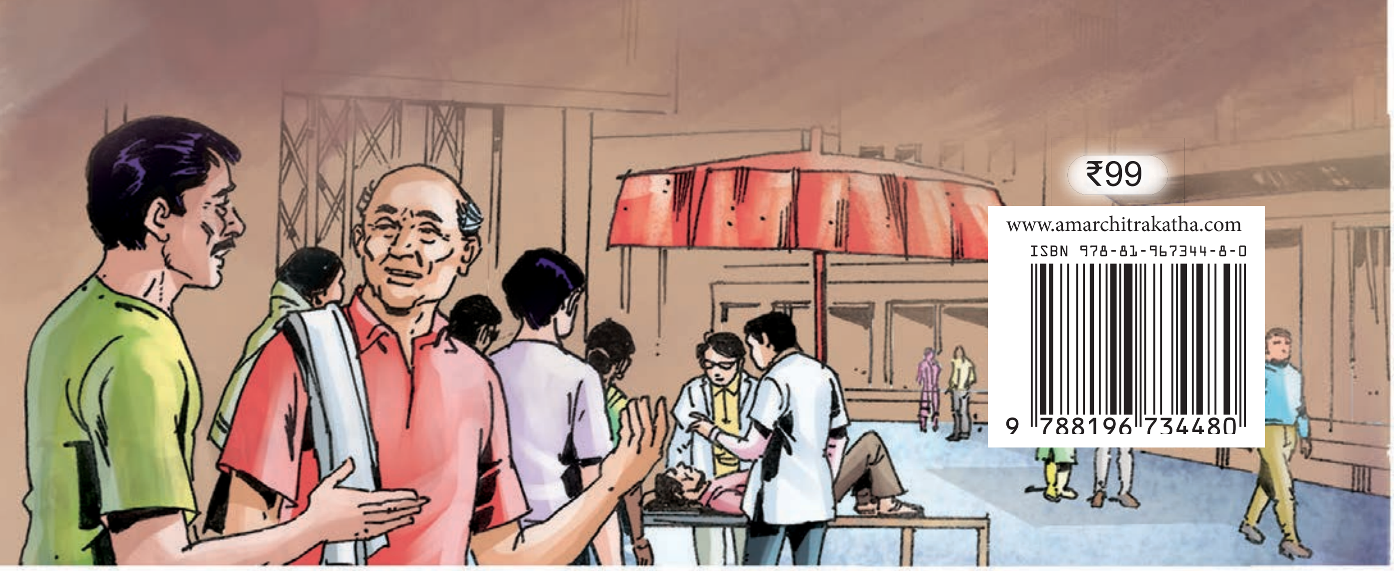
રાષ્ટ્રની સમૃદ્ધિ રાષ્ટ્રના લોકોના સ્વાસ્થ્ય પર આધારિત છે. મન કી બાતનું સાતમું વોલ્યુમ આપણી સામે તે વાર્તાઓ લાવે છે જ્યાં નાગરિકો દ્વારા કરવામાં આવેલી નાની પહેલે તેમની આસપાસના લોકોની સુખાકારીમાં એક વિશાળ અંતર ઊભું કર્યું.

પૂનમ નૌટીયાલ, ઉત્તરાખંડની નર્સે પોતાના પ્રદેશમાં કોવિડ-19 દરમિયાન જે લોકો રસીકરણ કેન્દ્ર પર પહોંચી શકતા ન હોય તેમના ઘેર-ઘેર જઈને 100% રસીકરણ દર હાંસિલ કર્યું.

લક્ષ્મીકુટ્ટી, કેરળની કાની આદિવાસી જાતિની મહિલાએ પોતાની પરંપરાગત દવાઓના જ્ઞાનનો ઉપયોગ કરીને સર્પદંશનો ઇલાજ કરીને 350થી વધુ લોકોનો જીવ બચાવ્યો.

નલિની સિંઘ અને દિકાર સિંઘ મેવાડી, ટ્યુબરક્યુલોસિસથી પીડાતા દર્દીઓની મદદ કરવા માટે 'નિક્ષય મિત્ર' બન્યાં.

દેશભરની અગિયાર વાર્તાઓ આપણને જણાવે છે કે કેવી રીતે જવાબદારીપૂર્વક લીધેલું એક પગલું આપણાં બધાના જીવનને એક મહત્વપૂર્ણ ફેરફાર તરફ દોરી શકે છે.



₹99

www.amarchitrakatha.com
ISBN 978-81-967344-8-0