

R.N.I. No. 14593/1957

પાગદાંડી

PAGDANDI

VOL.69 ISSUE NO. 1 - APRIL 2026 - 52 PAGES - RS. 15/-



Shree Kutchi Visha Oswal Seva Samaj
C.V.O.D., Jain Mahajanwadi, 3rd Floor, 99-101, Keshavji Naik Road, Chinchbunder, MUMBAI - 400 009.
Phone : 23714674 / 2377 3032 - E-mail : pagdandi@kvoss.org





સમાજના સર્વાંગી વિકાસ માટે સતત કાર્યરત



શ્રી કચ્છી વીશા ઓસવાળ સેવા સમાજ

શ્રી ક.વિ.ઓ.દેરાવાસી જૈન મહાજનવાડી, ત્રીજે માળે, ૯૯-૧૦૧, કેશવજી નાઈક રોડ ચીંચબંદર, મુંબઈ - ૪૦૦૦૦૯
૨૩૭૧૪૬૭૪, ૨૩૭૭૩૦૩૨, ૨૩૭૧૫૦૫૦, ૨૩૭૧૫૧૫૧, ૪૦૧૬૪૩૪૩ / + Email : ksevasamaj@gmail.com + Website : www.kvoss.org

ક.વી.ઓ. સેવા સમાજનું દરેક ઘરે પહોંચતું અને વંચાતું નિષ્પક્ષ માસિક મુખપત્ર એટલે પગદંડી. રીતિ-રિવાજ, સમાજ સુધારા, રૂઢિઓ, છૂટાછેડા, આરોગ્ય, અભ્યાસ, દેશ-વિદેશ, સમાજની સંસ્થાઓ, ચૂંટણીઓ, ધાર્મિક, રાજકારણ, દરેક સમસ્યા અને એના નિરાકરણને વાચા આપતી જાગૃતિની પ્રજ્વલિત મિશાલ એટલે પગદંડી. સમાજના વિચારવંત લેખકો અને વિવિધ સ્તરોના લોકોને જોડી રાખનાર કડી એટલે પગદંડી.

છેલ્લા સાત દાયકાથી વધારે સમયથી ક.વી.ઓ. સેવા સમાજ દ્વારા પ્રકાશિત પગદંડી, સમાજની આન, બાન અને શાન છે. ક.વી.ઓ. જ્ઞાતિના શ્રેષ્ઠ તેમ જ વિચારશીલ લેખોથી સંપાદિત પગદંડી આઠ હજારથી વધારે કુટુંબો નિયમિતપણે વાચી છે. તે ઉપરાંત એની ડિજિટલ કૉપી પણ સોશિયલ મીડિયાના માધ્યમથી અગિણત વાચકોમાં લોકપ્રિય છે.

આપ આપના ધંધા, રોજગાર, દુકાન કે વિવિધ ઉત્પાદનની વસ્તુઓની જાહેરખબર પગદંડીમાં આપી, આપના દુકાન, પ્રોડક્ટની બ્રાન્ડને વધુ મજબૂત કરી શકશો. આપની જાહેરખબરથી આપના ધંધા, આપના પ્રોડક્ટ ઉપરાંત ક.વી.ઓ. સેવા સમાજની વિવિધ સમાજોપયોગી પ્રવૃત્તિઓને પીઠબળ મળશે.

જાહેરખબરનો પ્રકાર	વાર્ષિક દર
બ્લોક એન્ડ વ્હાઈટ અડધું પાનું	રૂ. ૨૫,૦૦૦/-
બ્લોક એન્ડ વ્હાઈટ આખું પાનું	રૂ. ૫૦,૦૦૦/-
મલ્ટિકલર 100 GSM Art Paper (કવરપેજ - અંદરનું બીજું/છેલ્લેથી બીજું)	રૂ. ૯૦,૦૦૦/-
મલ્ટિકલર 100 GSM Art Paper (કવરપેજ - છેલ્લું પાનું)	રૂ. ૧,૦૦,૦૦૦/-

સંપર્ક - ૦૨૨ ૨૩૭૧ ૪૬૭૪; ૦૨૨ ૨૩૭૭ ૩૦૩૨; ૯૬૧૯૨ ૩૩૦૦૦

લિ. તંત્રીઓ

પગદંડી

એપ્રિલ ૨૦૨૬

અનુક્રમણિકા

લેખ	લેખક	પાના નં
તંત્રીસ્થાનેથી.....		
ભૂલો ભલે બીજું બધું.....	સંજય ચંદનબેન વિસનજી છેડા.....	૫
પ્રમુખશ્રીની કલમે	ચંદ્રકાંત મણિબેન નાનજી લાલન.....	૯
પગ મેં ભમરી.....	લીલાધર હાંસબાઈ માણેક ગડા 'અધા'.....	૧૧
ગાંધીનું ગામ - ગાંધીનું કામ - ગાંધીનું નામ.....		
UPSCની તૈયારી યુવાનો માટે ચેલેન્જ કે અવસર.....	રાજન ભાનુબેન કાંતિલાલ ધરોડ.....	૧૫
કભી અલવિદા ના કહેના -		
ડૉ. મંજુલાબેન કંકુબેન વેલજી શાહ.....	વસંત મોંઘીબાઈ ઉમરશી મારુ.....	૧૯
આપણા સમાજની પ્રતિભા પંખીલ વર્ષાબેન હરીશ છેડા ..	સંકલન: સૂર્યકાંત અમૃતબેન દામજી કક્કા.....	૨૩
જીવનમાં પડકારો અને આપણો.....	પરેશ કેસરબેન ગાંગજી શાહ (નિ:શબ્દ).....	૨૬
દિલ હૈ કે માનતા નહીં (ખોટી વ્યક્તિ સાથેનો પ્રેમ).....	ડૉ. શિરીષ ભાનુમતિબેન ચુનીલાલ માલદે.....	૨૯
ધ ફૂડ રેસ-અનાજની વૈશ્વિક દોડ.....	રાજેશ જવેરબેન નરશી સાવલા.....	૩૨
મથામણ મુસાફરીની.....	રાજેશ નિર્મલાબેન હરિલાલ છેડા.....	૩૪
કરકસર.....	જયંત ગોમીબેન ગણશી જાગાણી.....	૩૭
આજની યુવા પેઢી.....	નયન પ્રજ્ઞાબેન હરેશ નિસર.....	૩૯
પ્રતિભાવ - પ્રતિસાદ		
પગદંડી - ફેબ્રુઆરી અંક.....	હિતેશ લક્ષ્મીબેન ખીમજી વિસરિયા.....	૪૧
આભાર વંદના.....	પન્નાલાલ લક્ષ્મીબેન ખીમજી છેડા.....	૪૧
પગદંડીને પત્ર		
વિશ્વ શાંતિ.....	વસંત જેઠીબાઈ લીલાધર ગાલા	૪૨
પાર્સલ (પોડીકા) બંધ.....	ધીરજ લક્ષ્મીબેન નાગજી ગાલા.....	૪૩
ઉર્મિલહર.....	સંપાદન : વિશન પાનબાઈ દેવરાજ નાગડા.....	૪૪
સાંત્વન.....	૪૮
મુખપૃષ્ઠ ચિત્ર	ગૂગલ જેમિની.....	

ટાઈપસેટીંગ : ધીરેન તારાબેન મુરજી ગાલા (કોટડા(રોહા) - ફોર્ટ) મોબાઈલ : ૯૮ ૩૩ ૫૪ ૧૦ ૪૦

પગદંડી કાર્યાલય ફોન : ૨૩૭૧ ૪૬૭૪ ટેલી ફેક્સ - ૨૩૭૭ ૩૦૩૨

Printed and Published by Aswin Popatlal Malde on behalf of K.V.O. Seva Samaj. Printed at Meghart Colour Crafters, 42, Ideal Indl. Estate Mathuradas Mill Compound, Senapati Bapat Marg, Lower Parel, Mumbai-400013. and published from Shri Kutchhi Visa Oswal Seva Samaj, C.V.O.D. Jain Mahajanwadi, 3rd Floor, 99/101, Keshavji Naik Road, Chinch Bunder, Mumbai -400009. Editor : Aswin Popatlal Malde

ATUL GALA
MO. 93 2222 1205
ROHIT GALA
MO. 98200 99251

Gala Caterers®

FINEST IN FOOD INDUSTRY

SINCE 1977

RAJESH GALA
MO. 98200 32010/50
CHIRAG GALA
MO. 97 0202 9280

Catering Services

Celebrate The Joy Of Togetherness With Flawless Food Catering...!



- Birthday Party
- Wedding Catering
- Buffet Catering
- Corporate Catering
- Business Event
- Special Occasions

📍 5, Natraj Building, Laxmi Narayan Lane, Matunga (C.R), Mumbai - 400019.



www.galacaterers.in



info@galacaterers.in

તંત્રીર-ચાનેથી



ભૂલો ભલે બીજું બધું

ઘડિયાળમાં આઠના ટકોરા થયા હતા. વૃદ્ધ પિતા દરવાજા પાસેની ખુરશીમાં બેસીને રાહ જોઈ રહ્યા હતા. ઘડિયાળ તરફ નજર જાય. પછી ફરી દરવાજા તરફ. રસોડામાંથી માતાનો અવાજ આવ્યો - “હજુ આવ્યો નથી?” પિતા હળવેથી બોલ્યા - “કામમાં હશે... આવી જશે.” એ જ સમયે પિતાના મનમાં એક પંક્તિ આવી

ભૂલો ભલે બીજું બધું,
મા બાપને ભૂલશો નહિ.

આજના સમયમાં માણસ દુનિયા સાથે એટલો જોડાઈ ગયો છે કે ઘરથી થોડો દૂર થઈ ગયો છે. ફોનમાં હજારો Contacts છે, Instagram પર હજારો Followers છે, પણ ઘણી વાર ઘરમાં પોતાનાં માતા-પિતા પાસે બે શબ્દ બોલવા માટે સમય નથી.

ઘણી વાર આપણે એવું માનીએ છીએ કે “સમય મળશે ત્યારે વાત કરી લઈશ.” પણ સંબંધોમાં સૌથી મોટો ભ્રમ આ જ છે - સમય ક્યારેય “મળતો” નથી, કાઢવો પડે છે. દિવસના ૨૪ કલાકમાં આપણે દરેક માટે સમય કાઢીએ છીએ - કામ માટે, મનોરંજન માટે, સોશિયલ મીડિયા માટે - પણ જે લોકો માટે આ આખું જીવન મળ્યું છે, એ લોકો માટે સમય કાઢવાનો વિચાર પણ પછી માટે મૂકી દઈએ છીએ. અને પછી એક દિવસ સમજાય છે કે વાત કરવાની ઈચ્છા તો છે પણ સાંભળનાર નથી.

ભૂલો ભલે બીજું બધું, મા બાપને ભૂલશો નહિ,
અગણિત છે ઉપકાર એના, એ કદી વિસરશો નહિ.

જીવનના મોટા ભાગના સંબંધો હિસાબ પર ચાલે છે. મિત્રતા હોય, વ્યવસાય હોય, સમાજના સંબંધો હોય, ક્યાંક અપેક્ષા હોય છે, ક્યાંક બીજી કોઈ આપ-લેની વાત હોય છે, પણ માતા-પિતાનો સંબંધ એવો છે જેમાં હિસાબ નથી. બાળક ચાલતા શીખે ત્યાં સુધી હાથ પકડીને ચાલવું. બોલતાં શીખે ત્યાં સુધી શબ્દો શીખવવા, સમજતા શીખે ત્યાં સુધી જીવનના ઉતાર-ચઢાવ વિષે શીખવવું. આ બધું કોઈ કરાર વગર થાય છે.

આજે સંબંધો પણ ‘મૈનેજ’ કરવામાં આવે છે. ક્યારે Call કરવો, કેટલો સમય આપવો - આ બધું Scheduleમાં આવે છે. પહેલાં સંબંધો જીવી લેવાતા હતા. આજે સંબંધો Maintain કરવામાં આવે છે અને

એટલે જ આજના આ યુગમાં સંબંધોના આખાય લિસ્ટમાં, કઝિન્સ, મિત્રો, ઓફિસ કલીગ, પાડોશીઓ, સોશિયલ મીડિયા, ફેન્ડસ અને એ બધા પછી છેલ્લે આવે માતા-પિતાનો નંબર. (આજે એ લોકો હયાત છે તો એમનો નંબર ડાયલ કરી લો અને એ પણ ખાતરી છે કે એમનો નંબર કદી બિઝી કે એન્ગેજ નહીં આવે)

**પથ્થર પૂજ્યા પૃથ્વી તણા, ત્યારે દીઠું તમ મુખડું,
એ પુનિત જનનાં કાળજાં, પથ્થર બની છૂંદશો નહિ.**

કર્મની કઠણાઈ કેવી છે કે જે સંતાનના જન્મ માટે માતા-પિતા કેટકેટલાય “પથ્થર એટલા પૂજે દેવ” કર્યા હોય, કેટકેટલી બાધા, આખડીઓ કરી હોય અને એ બધા પછી સંતાનનો જન્મ અને માતા એ પહેલો ચહેરો છે જે બાળકને જોઈને હસે છે. પિતા એ પહેલો માણસ છે જે બાળક માટે ચિંતા કરે છે, પણ એકવાર સંતાનો મોટાં થાય એટલે દુનિયા માટે નમ્ર બનીને ફરતાં, પોતાની રિલ્સમાં કંઈક જુદું વ્યક્તિત્વ દેખાડતાં સંતાનો ઘરમાં કઠોર બની જાય. વાત કરવા જાવ અને સીધા બચકાં ભરવા દોડે, બસ આ પંક્તિઓ એ જ યાદ દેવડાવે છે કે એ પુણ્ય આત્માઓના હૃદયને પાષાણ બની છૂંદશો નહીં.

**કાઠી મુખેથી કોળિયા, મ્હોમાં દઈ મોટા કર્યા,
અમૃત તણા દેનાર સામે, ઝેર ઉગાળશો નહિ.**

આપણા સૌમાં મોટા ભાગના લોકો માટે એ વાત સાચી હશે કે સંતાનની જવાબદારીઓ માથે આવતા કોઈએ પોતાના સંગીત કે ફિલ્મના શોખ છોડ્યા તો કોઈએ પોતાની ભાવતી વાનગીઓ કે પકવાન. કેટલાક પિતા પોતાના શોખ છોડે છે ફક્ત એટલા માટે કે સંતાનને સારી તક મળે. (તાજેતરમાં T20 વર્લ્ડ કપમાં ભારતને જીત અપાવવામાં સૌથી મોટો ફાળો જેનો હતો એ સંજુ સેમસનના પિતાની જ વાત કરીએ તો સંજુની ક્રિકેટ કારકિર્દી માટે પોતાની દિલ્હી પોલીસની નોકરી હંમેશાં માટે છોડી કેરલા આવી વસનાર એ પિતાનો ત્યાગ, આજની નવી પેઢી કદાચ ના સમજી શકે.)

**લાખો લડાવ્યા લાડ તમને, કોડ સૌ પૂરા કર્યા,
એ કોડના પૂરનારા, કોડને ભૂલશો નહિ.**

બાળપણમાં સંતાનની દરેક ઈચ્છા પૂરી કરવા માટે માતા-પિતા પોતાની ક્ષમતા કરતાં વધુ ખેંચાઈ જાય છે. નવી શાળા, નવાં પુસ્તકો, નવી ઈચ્છાઓ, પાડોશીના ઘરે આવેલું નવું રમકડું અને આ બધાંમાં માતા-પિતા પોતાનું સ્વપ્ન છોડીને ક્યારે સંતાનના સ્વપ્નને જીવતાં થઈ જાય છે એની એમને પોતાને પણ ખબર નથી રહેતી.

બસ વાત એ જ છે કે તમને દુનિયાના તમામ લાડ લડાવીને મોટા કરનાર એ માતા-પિતા સામે એટલા મોટા પણ ના થઈ જતાં કે એમના માટે પણ સમય જ ના કાઢી શકો.

લાખો કમાતા હો ભલે, મા બાપ તેથી ના ઠર્યા,
એ લાખ નહિ પણ રાખ છે, એ માનવું ભૂલશો નહિ.

આજના યુગમાં સફળતાનો માપદંડ સ્પષ્ટ છે. કેટલું કમાવો છો, મોટું ઘર, મોટી કાર, મોટી નોકરી, પણ એક પ્રશ્ન હજી પણ બાકી રહે છે - ઘરમાં વડીલોના આશીર્વાદ છે કે નહીં. જે ઘરમાં ધન, દૌલત, સંપત્તિ બધું હોય, પણ માતા-પિતાની હાય હોય, તો એ બધી જ ધન-સંપત્તિ રાખ સમાન છે.

વર્ષો પહેલાં મને કોઈકે શીખવ્યું હતું કે કોઈ પૂછે કે ‘માતા-પિતા તમારી સાથે રહે છે’ તો ‘ના’ કહી દેજો અને કહેજો કે ‘એ લોકો મારી સાથે નથી રહેતાં. હું એમની સાથે રહું છું’. આપણે એમના ઘરે એમની સાથે રહીએ છીએ એ ભાવ સાથે, અહોભાવ સાથે એમની આતંરડી ઠારશો તો જ તમારા કમાયેલા લાખો લેખે લાગશે અને જો એવું ના કરી શકો તો “એ લાખ નહીં પણ રાખ છે, એ માનવું ભૂલશો નહીં”.

સંતાનથી સેવા ચાહો, સંતાન છો સેવા કરો,
જેવું કરો તેવું ભરો, એ ભાવના ભૂલશો નહિ.

જીવન એક છે. આજે આપણે સંતાન છીએ. કાલે આપણે માતા-પિતા બનવાના છીએ. આજે જે વર્તન આપણે સ્વાભાવિક માની રહ્યા છીએ કાલે એ જ કદાચ આપણને દુઃખદ લાગશે અને કર્મના સિધ્ધાંત પ્રમાણે ‘જે વાવશું એ જ લણશું’ એ વાત ભૂલ્યા વિના સંતાન બની સેવા કરશું તો જ સંતાન પાસે સેવાની આશા કે અપેક્ષા રાખી શકશું (અને કદાચ Gen Z પાસે સેવાની અપેક્ષા ના પણ હોય તોપણ તમારી ફરજ ચૂકતા નહીં..)

પહેલા પણ કદાચ પગદંડીમાં લખ્યું છે કે આ જનરેશન ગેપ ની સૌથી મોટી તકલીફ એ છે કે “જ્યારે તમને સમજવા લાગે કે તમારા માતા-પિતા ખોટા નહોતા, પણ સાચા હતા, ત્યા સુધીમાં તમારા પોતાના સંતાન એટલા મોટા થઈ ગયા હોય કે એ માનવા લાગે છે કે તમે ખોટા છો”.

ભીને સૂઈ પોતે અને, સૂકે સુવડાવ્યા આપને,
એ અમીમય આંખને, ભૂલીને ભીંજવશો નહીં.

માતા-પિતા સંતાનને દુઃખથી બચાવવા માટે ઘણી ચિંતા છુપાવીને જીવે છે. ઘણાં સંતાનને ખબર પણ નથી પડતી કે માતા-પિતાએ કેટલી મુશ્કેલીઓ સહન કરી. કોઈ પિતા ઑફિસમાં ગમે તેવા ઑફિસની ગાળો ખાઈને પણ નોકરી છોડે નહીં કે સંતાનની મોટી કૉલેજની તોલિંગ ફી ભરવાની છે. તો કોઈ માતા પોતાની તબિયતની વાત, પોતાના કઠાવેલ રિપોર્ટ્સ પણ કોઈને બતાવ્યા વિના અભેરાઈ પર ચડાવી દે, કારણકે દીકરીની SSCની પરીક્ષા માથા પર છે અને દીકરીને આવા કોઈ ટેન્શન નથી

આપવા. (આટઆટલા ભોગ આપી આપણને દુનિયાની આંખમાં એક ઊંચા સ્થાને પહોંચાડનાર, એ વડીલોની આંખ ના ભીંજાય તો બસ)

પુખ્તો બિછાવ્યાં પ્રેમથી, જેણે તમારા રાહ પર,
એ રાહબરના રાહ પર, કંટક કદી બનશો નહીં.

માતા-પિતા સંતાન માટે રસ્તો સહેલો બનાવે છે. બાળપણમાં હાથ પકડીને, પછી માર્ગદર્શનથી, ક્યારેક મૌન પ્રાર્થનાથી.

આજે નવી પેઢી પાસે Guidance માટે Google છે, Advice માટે YouTube છે, પણ જીવનના કેટલાક રસ્તાઓ એવા હોય છે જ્યાં અનુભવ અને ખાસ કરીને માતા-પિતાનો અનુભવ હજુ પણ સૌથી સાચો માર્ગદર્શક હોય છે. બસ વાત છે, સમય કાઢીને એ વડીલ નામના વડલા ના છાંયડે નિરાંતે બેસી, એમના ખોળામાં માથું ઢાળી એમની વાતો સાંભળવાની.

ધન ખરચતા મળશે બધું, માતા-પિતા મળશે નહિ,
પદ પદ પુનિત એ ચરણોની, ચાહના ભૂલશો નહિ,

પૈસાથી ઘણી વસ્તુઓ ખરીદી શકાય છે. દવા, સુવિધા, સેવા, પણ એક વસ્તુ ખરીદી શકાતી નથી- સમય. પહેલાં લોકો પાસે સમય હતો - સાધનો ઓછાં હતાં. આજે સાધનો ઘણાંબધાં છે - પણ સમય નથી અને Irony એ છે - જે લોકો માટે સમય કાઢવો હતો એ જ લોકો માટે સમય નથી.

જીવનમાં ઘણી સિદ્ધિઓ પછી પણ એક ખાલીપણું રહે છે - જેનો હિસાબ કોઈ Balance Sheetમાં નથી આવતો. આ ખાલીપણું એ સંબંધોનું હોય છે જે જીવતા જીવતા જ આપણે પાછળ મૂકી દઈએ છીએ. માતા-પિતા સાથેની થોડીક ક્ષણો - ચા સાથેની વાત, કોઈ જૂની યાદ પર હાસ્ય કે બસ શાંતિથી બેસી રહેવું. આ બધું નાનું લાગે છે, પણ જીવનની સૌથી મોટી સંપત્તિ એ જ છે. અને દુર્ભાગ્ય એ છે કે આ સંપત્તિની કિંમત ત્યારે સમજાય છે જ્યારે આપણે એને ખોઈ ચૂક્યા હોઈએ.

સાંજના સાડા આઠ વાગ્યા છે, એ ખુરશી હજી પણ દરવાજા પાસે જ છે, ઘડિયાળ હજી ચાલે છે. કદાચ પિતા હજી પણ રાહ જોઈ રહ્યા છે. ફોન પર Notifications આવશે. Reels ચાલતી રહેશે. દુનિયા વ્યસ્ત રહેશે, પણ એક દિવસ એવો પણ આવશે - ફોન શાંત રહેશે અને અંદરથી એક અવાજ આવશે - “માતા-પિતાને થોડો સમય આપ્યો હોત તો...”

કારણકે પછી સમય તો હશે, પણ રાહ જોનાર નહીં હોય.

ફોનની રિંગ તો વાગશે, પણ “જમી લીધું” એ પૂછનાર નહીં હોય.

- સંજય ચંદનબેન વિસનજી છેડા

- રતાડિયા ગણેશવાલા, મો.: ૯૮૯૨૮૧૫૩૬૭

પ્રમુખશ્રીની કલમે



✻ ડૉ. ચંદ્રકાંત મણિબેન નાનજી લાલન ✻

વિચારકણિકા

છેલ્લા સાત દાયકાથી પણ વધારે સમયથી સામાજિક દાયિત્વનું જતન કરતી, આપણા સમાજમાં સેવા ક્ષેત્રે જાગૃતિની મશાલ સતત પ્રજ્જવલિત કરતી આવેલ સંસ્થા એટલે શ્રી ક.વી.ઓ. સેવા સમાજ. શ્રી ક.વી.ઓ. સેવા સમાજ એક વિશિષ્ટતા, વિવિધ અને વિરાટતાઓથી હર્યોભર્યો આગવો પરિવાર છે અને આ વિશાળ પરિવારના મોભી વડા તરીકે છેલ્લાં ચાર વર્ષથી આપણી સાંસ્કૃતિક વિરાસતને જીવંત રાખી સાથે સામાજિક પરંપરાઓનું જતન કરી આ પદને ન્યાય આપવાનો આયામ ખૂબ જ તટસ્થભાવ સાથે યથાયોગ્ય પ્રયત્ન કરેલ છે. ચાર વર્ષના કાર્યકાળ દરમિયાન મારા ભાગે આવેલ કાર્યને ઈશ્વરની સાક્ષીએ કોઈ પણ આસક્તિમાં અટવાયા વગર યોગ્ય ન્યાય આપવાનો સતત પ્રયત્ન કરેલ છે.

આ કાર્ય કરતી વખતે મારા મનોપટ ઉપર બે વાત સતત ઊભરી આવેલ છે. એક, હોદ્દો નિભાવવાનું કાર્ય મેં સંપૂર્ણ જવાબદારી અને નિષ્ઠાપૂર્વક કરેલ છે કે નહીં અને બીજું ક.વી.ઓ. સેવા સમાજ (મારી માતૃસંસ્થા)ના ભાવિ પ્રયાણ માટે એક સારી પગદંડી તૈયાર કરેલ છે કે નહીં. આ બંને વાતોનો જવાબ તમે બધા વધુ સારી રીતે આપી શકશો અને તમારા પ્રત્યુત્તરની રાહ જોઈશ.

છેલ્લા સાત દાયકાથી પણ વધુ સમય કાર્યરત સંસ્થાનું સેવા ક્ષેત્ર ખૂબ જ વિશાળ - વિવિધતાસભર છે. સંસ્થાના સુપેરે સંચાલન માટે હજી વધુ સમિતિઓ છે અને આપસના તાલમેલના લીધે સર્વેનું સુપેરે સંચાલન થતું આવેલ છે. સંસ્થાના સર્વ અધિકારીઓ, કારોબારી સભ્ય અને વિવિધ કમિટીઓના કન્વીનરો અને કમિટી મેમ્બરોના યોગદાન ખરેખર પ્રશંસનીય છે અને સાથે કાર્યાલયમાં કાર્ય કરતા સ્ટાફ મેમ્બરોનો સહયોગ ખૂબ જ નોંધનીય રહેલ છે. વખતોવખત જ્યારે જરૂર પડે ત્યારે અમારા વરિષ્ઠ કમિટીના આદરણીય વડીલોના સચોટ માર્ગદર્શન અમારા માટે આશીર્વાદરૂપ હોય છે.

સેવા સમાજની સમગ્ર કાર્યપદ્ધતિ કોઈ વ્યક્તિને આભારી ન હોતા પરિવારની સામુહિક પરંપરાને સાથે રાખી કામ કરવાની રહેલ છે.

શ્રી ક.વી.ઓ. સેવા સમાજનાં સર્વે સેવાકીય કાર્યો માટે આર્થિક પાસાને સમતોલ કરનાર સર્વે દાનવીરોએ જે ઉમળકાસભર સહયોગ આપેલ છે તે બદલ આભાર. સેવા સમાજની આટલી બધી પ્રવૃત્તિઓના સુપેરે સંચાલનમાં આપણા સમાજની સર્વે મોભી સંસ્થાઓ તથા વિવિધ પરાંની સ્થાનિક સંસ્થાઓ / મંડળોનો અદ્ભુતપૂર્વક સાથ-સહકાર વરસોથી મળતો આવેલ છે એ બધાનો ઋણ સ્વીકાર.

સંસ્થાના સંચાલન વખતે હંમેશાં એ ધ્યાનમાં રાખવાનો પ્રયત્ન કરેલ છે કે કોઈના દિલને ક્યારેય પણ દુભવવું નહીં અને હરહંમેશ લાભાર્થીઓ તરફથી ઉમળકાસભર સાથ-સહકાર મળેલ છે.

અતીતની આરસીમાં વર્તમાનના ખોળે બેસીને અજ્ઞાત ભવિષ્યનાં અવનવાં રૂપોને નીરખવાનું અને ખુમારીના ખોળે બેસી આગળ વધતા રહેવાનું છે. જનજીવન સાથે તાદાત્મ્ય રાખવાની ઉત્કૃષ્ટ પરંપરા સેવા સમાજ હંમેશાં રાખતો આવેલ છે અને ભવિષ્યમાં પણ રાખશે એવી ખાતરી હું આપું છું.

આવનાર સમયમાં કદાચ આપણે વધારે ધ્યાન, આવનાર યુવા પેઢી ઉપર રાખવું પડશે. આજની યુવા પેઢીને વાતો નહીં, વાદવિવાદ નહીં, ઠાલાં વચનો નહીં, પણ નક્કર કાર્યક્રમની જરૂર છે એ વાતને ખ્યાલમાં રાખી સેવા સમાજે આવનાર પડકારો માટે નિષ્ઠાવાન કાર્યકર્તાઓના સહકાર અને સહયોગથી ઘનિષ્ઠ પ્રયત્નો કરવાના શરૂ કરી લીધેલ છે.

લોકોની આશાઓ - આકાંક્ષાઓ અને સમસ્યાઓના ઉકેલ આપવાના જવાબદારીપૂર્વકના પ્રયત્નો અદા કરતી વખતે કોઈનું પણ દિલ દુભાવ્યું હોય તો મિચ્છામિ દુક્કડમ્.

મો.: ૯૩૨૨૯૫૫૮૮૦

વિશેષ નોંધ : આ ચાર વર્ષ દરમિયાન પગદંડી માટે પ્રમુખની કલમ લખવાના મારા પ્રયત્નો માટે સહકાર આપવા બદલ પગદંડીના તંત્રી મંડળ અને ટાઈપસેટિંગ કરનાર કોટડા રોહાના ધીરેન તારાબેન મુરજી ગાલાનો ખૂબ ખૂબ આભાર.

સમયને પકડવાનો પ્રયત્ન નહીં કરો,
તેને સારા કામમાં વાપરો,
સમય જ સૌથી મોટી મૂડી છે.

જેટલો મોટો સંઘર્ષ હશે, જીત એટલી જ શાનદાર હશે,
તકલીફોના પહાડ નીચે જ સફળતાનો ખજાનો હશે.



દરરોજ એક સારો વિચાર,
જિંદગીમાં પ્રકાશ ભરે છે,
પ્રકાશ જ અંધકાર જીતે છે.

મન પ્રેમથી ભરેલું હોય, તો દુનિયા સુંદર લાગે,
પ્રેમ જ જીવનની સૌથી મોટી શક્તિ છે.

પગ મેં સમ્રી



* લીલાધર હાંસભાઈ માણેક ગડા-અધા *

ગાંધીનું ગામ - ગાંધીનું કામ - ગાંધીનું નામ

ભારતને આઝાદી ૧૫ ઓગસ્ટ, ૧૯૪૭માં મળી અને આઝાદી મેળવવા માટે જેમનો અમૂલ્ય ફાળો હતો એ મોહનદાસ પુતળીબાઈ કરમચંદ ગાંધી - મહાત્મા ગાંધીનું આઝાદી પછીના સાડા પાંચ મહિને ૩૦ જાન્યુઆરી, ૧૯૪૮ના ખૂન થયું. એક યુગ અસ્ત પામ્યો અને એના માત્ર લિસોટા રહી ગયા. પોણી સદી પછી ગાંધી, એના આદર્શો, એની શીખ ક્યાં સચવાયાં છે? એનો વિચાર કરતાં ગ્લાનિ ઊપજે છે. ગાંધીના મૃત્યુ પહેલાં જન્મ લીધો હોય એટલે એસીની ઉંમરે પહોંચ્યા હોય એવા ભારતીય જનો વસ્તીના માંડ ત્રણેક ટકા હશે. ગાંધી વિશેની થોડીક સમજણ હોય અને નેવુંની ઉંમર વટાવી ચૂક્યા હોય એવી વ્યક્તિઓ માંડ એક ટકા જેટલી હશે. ગાંધીની હયાતી વેળાની ગાંધી વિચારધારાને વરેલી સંસ્થાઓ કાળક્રમે ઘસાતી ગઈ. સાંપ્રત સમયમાં એમના આદર્શોને ચુસ્તપણે અમલમાં લઈ સંસ્થાઓ ચલાવવી બિલકુલ અશક્ય નહીં હોય, પણ લગભગ અસંભવ છે. ગાંધીનાં મૂલ્યોની અકબંધ જાળવણી હવે થઈ શકે નહિ.

ગાંધીનાં મૂલ્યો અને આદર્શોમાં જબરજસ્ત ઘસારો આવ્યો છે. ગાંધીના નામે ઘણું બધું બિનજરૂરી થાય છે. સભાઓ, રેલીઓ, પદયાત્રાઓ, શિબિરો, વિચારવલોણાં, સત્યાગ્રહો, બે-ચાર દિવસનાં અનશનો થતાં રહે છે, ચાલતાં રહે છે. આયોજકો ગૌરવ

અનુભવે છે, પણ નક્કર કશું નીપજતું નથી. મારું આ અવલોકન ચુસ્ત ગાંધીવાદીઓને અગ્રાહ્ય સંભવી શકે, પરંતુ વાસ્તવિકતાનો અનાદર થઈ શકે નહિ. ગાંધીવિચાર, ગાંધીવાણી, ગાંધીમૂલ્યો સર્વગ્રાહી છે અને એ સઘળું સમજવું. સમજીને જીવનમાં ઉતારવું ઘણું અઘરું છે, એટલે સમાધાન કરી શક્ય એટલી બાબતોને ગ્રહણ કરી ગાંધીચીંધ્યા માર્ગે પગલાં માંડવા મુનાસિબ છે. ગાંધીના માર્ગને સ્વીકારી, મર્યાદિત અને મનપસંદ કાર્યો કરનાર ઘણી વ્યક્તિઓ ભારતમાં વિદ્યમાન છે. એ પૈકી થોડીક વ્યક્તિઓના સંપર્કમાં આવ્યો છું. એમની પ્રવૃત્તિઓનો અભ્યાસ કર્યો છે. એમની સાથે મોકળા મને સંવાદ કર્યો છે. એમની કાર્યશૈલી સમજવાની કોશિશ કરી છે. એમના મતે ગાંધીનાં વિશાળ વ્યક્તિત્વ અને ઊંડાણને પામવું-સમજવું અશક્ય છે ત્યારે ગાંધીને સૌથી પ્રિય એવી અંત્યોદયની પ્રવૃત્તિ સમાજના સૌથી છેવાડાના માણસ માટે, ઉપેક્ષિત અને તકવંચિતોની ભલાઈ માટેની કાર્યવાહી એને જ ગાંધીની પ્રવૃત્તિ તરીકે સ્વીકારીએ.

નબળા અને શોષીતોને પડખે ઊભા રહેવું એ ગાંધીની વિચારધારા છે. આજના કાળમાં જ્યારે ગાંધીવિચાર ખવાતો જાય છે, ગાંધી ખોવાતા જાય છે ત્યારે એની શોધ બીજે ક્યાંય કરવાને બદલે શોષિત, તકવંચિત, છેવાડેના

માણસમાં કરીએ. એની હતાશા, નિરાશા વખતે આશાનું નાનું કિરણ પ્રગટાવીએ તો સંભવતઃ ગાંધીનાં દર્શન થઈ જશે. ભોજાય હોસ્પિટલમાં અવારનવાર બનતી ઘટનાઓ પૈકી ત્રણ ઘટનાઓ અહીં નોંધું છું જે દેશનાં વિવિધ સ્થળે અત્યોદયની પ્રવૃત્તિઓ કરતા મરજીવાઓના વિશ્વાસને સાર્થક કરે છે, એમની શ્રદ્ધામાં હામી ભરે છે, એમના કથનની પુષ્ટિ કરે છે.

આજથી ત્રીસ વર્ષ અગાઉ આરોગ્ય સેવાઓથી વંચિત પશ્ચિમ કચ્છના અબડાસા, લખપત, પાવરપટ્ટીનાં ૪૦૦ ગામડાંને આરોગ્ય સુવિધાઓ પૂરી પાડવા ભોજાય સર્વોદય ટ્રસ્ટની સ્થાપના થઈ. ભોજાય સર્વોદય ટ્રસ્ટના પરિઘમાં ગામડું અને કેન્દ્રમાં ગામડાનો દરદી છે. ભોજાય સર્વોદય ટ્રસ્ટના પ્રત્યેક આયોજનમાં એક દ્રષ્ટિકોણ સતત ધ્યાનમાં રહે છે કે એનો સર્વોત્તમ લાભ ગામડાના દરદી લઈ શકે. અલબત્ત ટ્રસ્ટની પ્રવૃત્તિના હકદાર પ્રત્યેક નાગરિક હોઈ શકે, પણ સેવાઓ છેલ્લા માણસ સુધી પહોંચી શકે એ ખ્યાલ સતત ધ્યાનમાં રહે છે. ગ્રામીણ ક્ષેત્રે જનઆરોગ્ય સંબંધી કોઈ પ્રકારની જરૂરિયાત ઊભી થાય ત્યારે રોજિંદી પ્રવૃત્તિઓને યથાવત્ રાખી, તાત્પુરતી નવી પ્રવૃત્તિ વિશેષ અભિગમથી શરૂ કરી દેવાય છે.

કોવીડ-૧૯ મહામારી વખતે ગામડાના દરદીઓ માટે તદ્દન જરૂરી ડાયાલિસીસ સેન્ટર તાત્કાલિક ધોરણે શરૂ કરવામાં આવ્યું જે હવે સંસ્થાની એક મુખ્ય પ્રવૃત્તિ બની ગઈ છે. ડાયાલિસીસ માટેનાં કેન્દ્રો ગાંધીધામ, ભુજ, માંડવી, નખત્રાણા જેવા શહેરી વિસ્તારોમાં છે. કોરોના વખતે શહેરોમાં વાહનની અવરજવર બંધ હોવાથી ગામડાના ડાયાલિસીસ કરાવતા

દરદીને, તે માટે શહેરમાં જવા વાહન મળતું ન હતું. દરદી પોતાનું વાહન લઈ જાય તો ભોજન મેળવવાની બીજી તકલીફ હતી આ સંજોગોમાં દરદી ડાયાલિસીસથી વંચિત રહી જતો હતો. આ તકલીફ નિવારવા માટે ભોજાય સર્વોદય ટ્રસ્ટે પોતાની પાસે ઉપલબ્ધ ફાજલ જગ્યામાં માત્ર ૨૦ દિવસમાં પાંચ મશીન ધરાવતું ડાયાલિસીસ સેન્ટર શરૂ કર્યું. અહીં ડાયાલિસીસ સાથે પૌષ્ટિક ભોજન અને દરદી સાથેના બરદાસી માટે આરામગૃહ સુવિધાઓ નિ:શુલ્ક આપવામાં આવી. જરૂરત વધતા વધારાનાં ત્રણ મશીનો બેસાડવામાં આવ્યાં.

ડાયાલિસીસ માટેના દરદીના હાથમાં ફિસ્ટુલા બનાવવી પડે છે. પ્રધાન મંત્રી આરોગ્ય જનસેવા યોજના અંતર્ગત પ્રથમ ફિસ્ટુલા નિ:શુલ્ક થાય છે. સમયાંતરે ફિસ્ટુલામાં લોહી ગંઠાય છે એટલે એની ક્ષમતા ઘટે છે. તેથી નવી ફિસ્ટુલા બનાવવાની જરૂરત ઊભી થાય છે. જેનો ખર્ચ રૂ.૭૫,૦૦૦/- આસપાસ થાય છે. ગરીબ દરદીને એ પોષાતું નથી. આ સંજોગોમાં ગરીબ દરદી જૂની ફિસ્ટુલા સાથે ડાયાલિસીસ કરાવવા મજબૂર બને છે.

ભોજાય સર્વોદય ટ્રસ્ટના કેનિયા ડાયાલિસીસ સેન્ટરમાં નવી ફિસ્ટુલાની જરૂરત હોય એવા ગરીબ, જરૂરતમંદ દરદીઓની સંખ્યા વધવા લાગી. સંવેદનશીલ સ્ટાફ ટ્રસ્ટીઓને આનો તોડ લાવવાની વિનંતી કરી. મુંબઈના જનરલ સર્જન ડૉ. અમુલ સાડીવાલાની ભલામણથી વાસ્ક્યુલર સર્જન ડૉ. કૌશિક વેષ્ણાવની સેવાઓ પ્રાપ્ત થઈ અને ભોજાયમાં અને આમ તો કચ્છમાં પ્રથમ વખત ફિસ્ટુલા નિર્માણ કરવા માટે સર્જિકલ કૅમ્પ નક્કી કરવામાં આવ્યો.

ફિસ્ટુલા સર્જરી માટે નક્કી કરવામાં આવેલા દરદીઓમાંના છેલ્લા દરદીની શારીરિક, આર્થિક અને માનસિક સ્થિતિ દયાજનક હતી. કૃશકાય દરદીનું વજન માંડ ૪૦ કિલો જેટલું હતું. એના દિદાર એની આર્થિક સ્થિતિની ચાડી ખાતા હતા અને માનસિક રીતે સાવ થાકી ગયો હતો. એને જોઈ ક્ષણભર ડૉક્ટરસાહેબની આંખો ભીની થઈ ગઈ. સૌપ્રથમ એનું ઑપરેશન કરી ડૉક્ટરસાહેબ બહાર આવ્યા ત્યારે મેં એમને સહજ ભાવે પૂછ્યું, કે ઑપરેશન થિયેટર, સાધનો, વાતાવરણ બધું વ્યવસ્થિત હતું કે કેમ? પ્રત્યુત્તરમાં તેમણે માત્ર એટલું કહ્યું, કે “મેં આજે ગાંધીનું કામ કર્યું”. બધાં ઑપરેશનો પતી ગયાં પછી એમની સાથેનો વાર્તાલાપ મનને આનંદ પમાડે એવો હતો. ગાંધીના મૃત્યુ પછી અઢી દાયકે એમનો જન્મ થયો હતો. એમણે ગાંધી વિષે થોડું ઘણું જાણ્યું હતું, પરતું એક બાબત એમણે નોંધી હતી, કે ગાંધીજીનું પ્રિય પુસ્તક હતું જોહન રસ્કીનનું "UNTO THIS LAST", છેવાડાના માણસ સુધી પહોંચવું, એનાં દુઃખ, પીડા હળવાં કરવાનું કામ ગાંધીને સૌથી પ્રિય હોઈ શકે અને તેથી આજે સાવ છેવાડેના માણસની પીડા દૂર કરવાનો મને સંતોષ છે.

મહિલા દરદીઓના ગર્ભાશયનાં ઑપરેશનો વખતે Complication થવા સંભવ છે. ગર્ભાશય અને પેશાબની કોથળી બહુ નજીક છે. બંને અવયવો વચ્ચે અંતર ઓછું છે. ગર્ભાશય કાઢી નાખવાની સર્જરી (Hystrectomy) કરતી વખતે બ્લેડર પર કાપો પડી જાય જેને કારણે ફિસ્ટુલાનો નિર્માણ થાય છે. મેડિકલ ભાષામાં એને VVF કહે છે. આને કારણે મહિલા દરદી બહુ કફોડી હાલતમાં મુકાઈ જાય છે. મહિલાને બેધ્યાનપણે પેશાબ ટીપેટીપે આવતો રહે છે. ક્યારેક તે બહુ

ક્ષોભજનક સ્થિતિમાં મુકાઈ જાય છે. સારા-નરસા પ્રસંગોએ હાજરી આપી શકતી નથી. બહુ તાણમાં હોય ત્યારે પેશાબ વછૂટી જાય છે. યુરો સર્જન દ્વારા સર્જરીથી આ તકલીફ દૂર થઈ શકે, પરંતુ સર્જરી બહુ ખર્ચાળ છે. તદુપરાંત કોઈક કેસમાં બહુ નિષ્ણાત ડૉક્ટર જ આ સર્જરી કરી શકે. ક્યારેક સર્જરી સફળ નથી થતી અને મહિલાને આ દરદ સાથે જીવવાનું રહે છે.

ભોજાય સર્વોદય ટ્રસ્ટે VVFથી પીડાતી મહિલા દરદીઓ માટે મેડિકલ કેમ્પ યોજ્યો હતો. હિન્દુજા હોસ્પિટલના યુરોલોજી વિભાગના વડા ડૉ. શરદ શાગાડે સર્જરી માટે આવ્યા હતા. ડૉ. શરદ શાગાડે ગાંધી વિચારસરણીને વરેલ વ્યક્તિ હતા. (તેઓનું પાંચ વર્ષ અગાઉ કેન્સરમાં દુઃખદ અવસાન થયું) પ્રથમ ઑપરેશન ગામ કુનરિયાના હરિજન જાનબાઈનું હતું જે છેલ્લાં બાર વર્ષથી VVF દરદથી પીડાતી હતી. થોડાં વર્ષ અગાઉ જાનબાઈએ ઑપરેશન કરાવ્યું હતું જે નિષ્ફળ ગયું હતું. જાનબાઈને એની જાણ વગર વારંવાર પેશાબ આવી જતો હતો. કેટલાય સમયથી એણે ઘર છોડવાનું મૂકી દીધું હતું. ભોજાય હોસ્પિટલમાં જાનબાઈનું ઑપરેશન સાડા સાત કલાક ચાલ્યું.

રાત્રે સાડા બાર કલાકે ઑપરેશન પૂરું કરી ડૉ. શરદ શાગાડે હોસ્પિટલની ટેરેસ પર બેસી વાંસળી વગાડતા હતા. સર્જરીની તાણ (Stress) દૂર કરવાનું એમનું સાધન વાંસળી હતું. એમને મળવા હું ટેરેસ પર ગયો એટલે વાંસળીવાદનમાં વિક્ષેપ પડ્યો. બે-ત્રણ મિનિટ પછી એમણે મૌન તોડ્યું અને મને ઉદ્દેશી બોલ્યા, “અઘાજી મુજે લગતા હે આજ મેં ગાંધીકે ગાવમેં આયા હું”. એમના માટે સાવ છેવાડા ગામડાના માણસને

નાનાશા ગામડામાં મુંબઈની શ્રેષ્ઠ હોસ્પિટલો જેવી સગવડ મળે તો એ ગાંધીની કલ્પનાનું ગામડું છે. સમાજના ઉપેક્ષિત મહિલા વર્ગ માટેનું કોઈ પણ કામ ગાંધીનું કામ છે અને આવું કામ જ્યાં થયું હોય એ ગાંધીનું ગામ છે. અમારા બેઉ વચ્ચે મૌન સંઘાઈ ગયું.

ત્રીજી ઘટના તો સાવ અનોખી છે. લખપત તાલુકાની નાનીશી વાંઢમાં જન્મેલા મુસ્તાકને બંને આંખે મોતિયો હતો. પાંચ વર્ષની વય સુધીમાં મુસ્તાકે એક આંખની રોશની ગુમાવી દીધી હતી. માનસી સંસ્થાનાં કાર્યકર ગીતાબેનની ભલામણથી બાળક મુસ્તાક એમના વાલી સાથે ભોજાયની રતનવીર આંખની હોસ્પિટલમાં આવ્યા. વિશિષ્ટ નેત્રમણિ બેસાડી મુસ્તાકનું ઓપરેશન કરવામાં

આવ્યું. વળતા દિવસે આંખની પટ્ટી દૂર કરી પાટો ખોલતી વખતે સ્ટાફ અને બે-ચાર જણ ઉત્સુકતાથી બધું નિહાળતા હતા.

એક જણે કહ્યું, કે બાળકને બતાવવા માટે રમકડું લઈ આવો. ત્યારે એક વૃદ્ધ માજીએ કહ્યું : “માતમા ગાંધીજો ફોટો વતાયો - મહાત્મા ગાંધીનો ફોટો બતાડો”. એક ભાઈ માજીને ઉદ્દેશી બોલ્યા કે બાળક થોડું ગાંધીને ઓળખશે. માજીનો પ્રત્યુત્તર “પણ માતમા ત છોરે કે સોનણી ગનધો. ગાંધીજે આત્મા કે શાંતિ થીંધી.” “મહાત્મા તો છોકરાને ઓળખી લેશે. ગાંધીજીના આત્માને ટાઢક વળશે”.

હવે કોઈને કશું બોલવાનું ન હતું.

મો.: ૯૮૭૯૫૦૬૦૫૯

મુલચંદ લાલજી એન્ડ કું.

MULCHAND LALJI & CO.

Importers & Wholesale Dealers in:

**One Side Coated Paper, Wet Strength Paper, Metallized Paper,
Glassine Paper, CCK Paper**

Admn. Office : 229/231, Perin Nariman (Bazar Gate) Street, 1st Flr., Fort, Mumbai-400001.

Phone: (+91-22) 22617273 • 22617878 • 22617299 • **Fax:** 22611207

Email : info@mulchandlalji.co • **Mobile :** +91 98201 27299

Shop & Reg. Office : 202/203, Bora Bazar Street, Near Jain Temple, Fort, Mumbai-400001.

UPSCની તૈયારી યુવાનો માટે ચલેન્જ કે અવસર...



* રાજન ભાનુભેન કાંતિલાલ ધરોડ *

પરીક્ષાની મોસમ ફરી શરૂ થઈ ગઈ છે અને અનેક વિદ્યાર્થીઓ અને વાલીઓના ફરીથી કારકિર્દીનાં માર્ગદર્શન માટે ફોન આવતા થઈ ગયા છે. વિદ્યાર્થીઓ અને વાલીઓ સાથે સંવાદ કરતાં વિદ્યાર્થી અને વાલીઓનો અભિગમ એન્જિનિયરિંગ, મેડિકલ, કાયદાશાસ્ત્ર (Law), CA જેવાં ક્ષેત્રો તરફ કારકિર્દી બનાવવાનો વધારે જણાય છે. સરકારી સેવાઓ જેવી કે IAS, IFS, IRSમાં પણ એક સફળ કારકિર્દી છે તેવો અભિગમ વિદ્યાર્થી કે વાલીઓમાં આપણી જ્ઞાતિમાં નહીંવત્ છે છેલ્લાં લગભગ ૩૫ વર્ષમાં મારી જાણ મુજબ એક પણ IAS, IPS આપણી ક.વી.ઓ. જ્ઞાતિમાંથી થયો નથી.

Civil Services પરીક્ષા દેશની સૌથી અઘરી અને સ્પર્ધાત્મક પરીક્ષાઓમાંની એક ગણાય છે. તેમાં માત્ર માહિતી કે જ્ઞાન પુરતાં નથી. વિશાળ વાંચન, વિશ્લેષણશક્તિ, લેખનકૌશલ્ય, પરિસ્થિતિને સમજવાની ક્ષમતા અને માનસિક દૃઢતાનો સમાવેશ થાય છે. પરીક્ષા ત્રણ તબક્કામાં થાય છે: Prelims, Mains અને Interview. હજારો ઉમેદવારોમાંથી થોડા જ ઉમેદવારો અંતિમ પસંદગી સુધી પહોંચે છે. એટલે આ કારકિર્દી લાંબી તૈયારી, ધીરજ અને સતત મહેનતની માંગ કરે છે.

Civil Servicesમાં જોડાવાનું મહત્વ માત્ર વ્યક્તિગત સફળતા પૂરતું નથી. આવા અધિકારીઓ દેશની નીતિઓના અમલ, વિકાસયોજનાઓના સંચાલન અને સામાન્ય લોકોના જીવનમાં સીધી અસર પાડતા નિર્ણયો લેવામાં મહત્વની ભૂમિકા

ભજવે છે. ખાસ કરીને જૈન સમાજના વિદ્યાર્થીઓ આ ક્ષેત્રમાં આગળ આવે તો અહિંસા, નૈતિકતા અને જવાબદારી જેવાં મૂલ્યો પ્રશાસનમાં પ્રતિબિંબિત થઈ શકે છે.

સમાજની શિક્ષણ સંસ્થાઓએ IAS, IPS જેવી UPSC Servicesમાં પણ સરસ કારકિર્દી ઘડી શકાય છે અને એના આર્થિક અને સામાજિક લાભો વિશે વારંવાર સેમિનાર યોજી અથવા વિદ્યાર્થીઓને One to One માર્ગદર્શન દરમ્યાન માહિતગાર કર્યા છે

આપણા ક.વી.ઓ. વિદ્યાર્થીઓ UPSC સાથે જોડાય તો તેમને માત્ર વ્યક્તિગત નહીં, પરંતુ સામાજિક અને આર્થિક બંને પ્રકારના લાભો મળે છે.

જેમાં મળતા સામાજિક લાભો

- ૧) સામાજિક જૈન સમાજનું સરકારમાં પ્રતિનિધિત્વ: જૈન સમાજના વિદ્યાર્થીઓ જો સર્વિસિઝમાં જોડાય તો સરકારનાં નીતિ વિષયક નિર્ણયો, આયોજનમાં જૈન સમાજની વિચારધારા, સંવેદનશીલતા અને મૂલ્યો પ્રસ્તુત થાય અને જૈન સમાજને મળવાના થતા સરકારી લાભો વિશે દૃઢતાથી રજૂઆત થાય.
- ૨) નૈતિક મૂલ્યોનું પ્રસારણ : અહિંસા, સત્ય, અપરિગ્રહ જેવા જૈન સિદ્ધાંતો પ્રશાસનમાં પ્રભાવ પાડે-દેશમાં થતાં ભ્રષ્ટાચાર સામે આવા જૈન ધર્મને અનુસરતા નૈતિકતા ધરાવતા અધિકારીઓ ચોક્કસ પ્રભાવ પાડી શકે.

૩) જૈન સમાજની સકારાત્મક છબી : ઉપરોક્ત કારકિર્દીથી રાષ્ટ્રસેવાની એક અનન્ય તક પ્રાપ્ત થાય છે, પણ સાથે જ જૈન સમાજ એટલે વ્યાપારમાં રસ ધરાવતો સમાજ એ છબી દૂર થાય અને રાષ્ટ્રનિર્માણ સાથે જોડાયેલ દેખાય.

સમાજ સેવાના અવસર

એક જૈન પ્રશાસનિક અધિકારી સરકારી નીતિઓમાં જૈનોને શૈક્ષણિક, આરોગ્ય, મહિલા સશક્તિકરણ જેવાં ક્ષેત્રોમાં લાભ મળી શકે એવી પોલિસીના નિર્માણમાં ચોક્કસ ફાળો આપી શકે અને પોતાના માર્ગદર્શનથી સરકારી યોજનાઓ, ગ્રાન્ટસ અને સુવિધાઓ સમાજ સુધી અસરકારક રીતે પહોંચાડી શકે.

ઉપરોક્ત સામાજિક લાભોને લક્ષમાં લઈને જૈન સમાજનું સરકારમાં પ્રતિનિધિત્વ વધે એ હેતુથી Jain International Trade Organization દ્વારા આજથી લગભગ ૨૦ વર્ષ પહેલાં Jain Administrative Training Foundation (JATF) કરવામાં આવ્યું.

JATFનો મુખ્ય હેતુ જૈન સમાજમાં વિદ્યાર્થીઓ Civil Servicesમાં જોડાય એ માટેની Entrance Exam Interview અને Group Discussion માટે પૂરતું પ્રશિક્ષણ આપી Civil Servicesમાં કારકિર્દી માટે દેશની સૌથી અધરી પરીક્ષામાં એક Civil Services માટે જૈન વિદ્યાર્થીઓને તૈયાર કરવાનો હતો.

એ માટે સમગ્ર દેશમાં દિલ્હી, ઈન્દોર, જયપુર, પુના, ચેન્નાઈ, કોટામાં નિ:શુલ્ક હોસ્ટેલ સગવડો સાથે UPSC પ્રવેશ પરીક્ષા માટે પ્રશિક્ષણ કેન્દ્રોની સ્થાપના JATF દ્વારા કરવામાં આવી છે.

આ પ્રશિક્ષણ કેન્દ્રોમાં પ્રવેશ માટે CET પ્રવેશ પરીક્ષા લઈ ૨૦૦ જેટલા જૈન વિદ્યાર્થીઓને UPSC પ્રવેશ પરીક્ષાનું પ્રશિક્ષણ આપવામાં આવે છે.

JATFના આ પ્રયાસોને નોંધનીય સફળતા પણ મળી છે દર વર્ષે લગભગ ૨૫ થી ૩૦ જેટલા જૈન વિદ્યાર્થીઓ UPSCની પરીક્ષા અને ઈન્ટરવ્યૂના ચક્રવ્યૂહને ભેટી ભારત સરકારમાં જૈનોનું પ્રતિનિધિત્વ કરી દેશસેવા કરી રહ્યા છે, પણ ક.વી.ઓ. વિદ્યાર્થીઓનો અભિગમ આ ક્ષેત્રે કારકિર્દી બનાવવા ઉદાસીન રહ્યો છે.

જેનાં મુખ્ય કારણોમાં

- ૧) અધરી પ્રવેશ પરીક્ષાને કારણે કારકિર્દીની અનિશ્ચિતતા
- ૨) IAS અધિકારીઓના વારંવાર થતા Transferથી પરિવારથી દૂર રહેવું પડશે એવો ભય
- ૩) IT અને અન્ય ક્ષેત્રે સરળતાથી મળતા આકર્ષક પગાર / પેકેજો
- ૪) આ કારકિર્દી Is not my Cup of Tea એવી માનસિક દીવાલ.

પરંતુ યોગ્ય માર્ગદર્શન હોય તો આ ક્ષેત્રમાં સફળતા શક્ય છે. તાજેતરમાં જ વાગડ વિસ્તારના દિશાંત હર્ષાબેન અમૃત નિસર જે મુંબઈમાં જન્મ્યો ઉછર્યો હોવા છતાં અને S.S.C.માં 96 ટકા સાથે ઉત્તીર્ણ થવાં છતાં એણે વિજ્ઞાન કે સામાન્ય (Commerce)માં પ્રવેશ મેળવવાને બદલે નગીનદાસ ખાંડવાલા કોલેજમાંથી પોતાના ગમતા વિષયો ફોટોગ્રાફી, ફિલ્મો સાથે જર્નાલિઝમનો અભ્યાસ કર્યો.

તે પરિવાર સાથે દર વર્ષે વતન જતો. ત્યાં

અમુક લોકોને ખેતીવાડી કરતા જોયા તેના એક પિતરાઈ આધુનિક પદ્ધતિથી ખેતી કરતા. એમના ગામમાંથી ઘણા ખરા લોકો રોજગાર માટે બીજાં શહેરોમાં ચાલ્યા ગયા હતા એટલે ખેતીવાડીની જમીનો ફાઝલ હતી. દિક્ષાંતે પિતા અમૃતભાઈ સાથે ચર્ચા કરી કે તેને ખેતીમાં રસ છે. પિતાએ હંમેશાં પુત્રને કારકિર્દી માટે ખુલ્લો દોર આપ્યો હતો.

દિશાંતે નોઈડા અને હૈદરાબાદમાં જઈને ખેતી માટેનો પદ્ધતિસરનો અભ્યાસ કર્યો અને એવાકાડોની ખેતી શરૂ કરવાનો વિચાર કર્યો, પણ વચ્ચે કોરોના આવી ગયો. પરિવારે મુંબઈ છોડી કચ્છમાં સ્થાયી થવાનો નિર્ણય લીધો અને દિશાંતે ખેતી શરૂ કરી દીધી ખેતીની શરૂઆત કરતાં દિક્ષાંતે ગામડાં ખૂંદવાનું શરૂ કરી દીધું. આ રોજની ઘટનામાં જ સરકારી અધિકારીઓને મળવાનું થયું. સરકારી અધિકારીઓ સાથેના સંપર્કને કારણે દિશાંતને GPSC UPSC જેવી પરીક્ષાઓમાં રસ પડ્યો અને તેને જાણવા મળ્યું કે JATF નવી દિલ્હી Centreમાં સિવિલ સર્વિસીસ પરીક્ષાની તૈયારીઓમાં મદદ કરે છે. દિશાંતે JATFની પ્રવેશ પરીક્ષાની તૈયાર કરી JATFના દિલ્હી સેન્ટરમાં પ્રવેશ મેળવ્યો. આ સંસ્થામાં પ્રવેશ મેળવ્યા બાદ અહીંના અત્યંત સ્પર્ધાત્મક વાતાવરણમાં તેને સમજ પડી કે માત્ર માહિતી કે જ્ઞાન આ પરીક્ષાઓ માટે જરૂરી નથી, સવાલોને સમજવાનું કૌશલ્ય વિકસે એ જરૂરી છે.

દિશાંતે પહેલા પ્રયાસમાં UPSCની પ્રિલીમ્સ પરીક્ષા આપી પણ સફળતા ન મળી તે નિરાશ થયો ને કચ્છ પાછો આવ્યો. ત્યાર બાદ ગુજરાત રાજ્યની GPSC માટે તૈયારીઓ કરી. આ દરમિયાન મનમાં થયું કે હજી UPSC માટે મારા પ્રયત્નો ચાલું રાખું અને એણે ફરી પ્રિલીમ્સ અને મેન્સની તૈયારી સાથે કરી. જૂનાં પેપર સોલ્વ કરવાની પ્રેક્ટિસના કારણે

પ્રિલીમ્સમાં તે ઉર્ત્તીણ થયો અને Mains પરીક્ષાની તૈયારી માટે ફરી દિલ્હી આવ્યો અને પોતાના લેખન કૌશલ્યને વધુ કેળવવાની શરૂઆત કરી. મિત્રો અને દિલ્હીના કેન્દ્રના માર્ગદર્શકો સાથે ઈન્ટરવ્યૂ માટેની તૈયારીઓ શરૂ કરી અનેક મોક ટેસ્ટ આપી. આ મોક ટેસ્ટ આપતા એના જવાબોમાં એક કૃત્રિમતા આવી ગઈ અને ઈન્ટરવ્યૂમાં નિષ્ફળતા મળી, પણ ઈન્ટરવ્યૂ સુધી પહોંચી સફળતા ન પામનારા ઉમેદવારોની યાદી પણ UPSC જાહેર કરે છે. એ યાદીમાં એનું નામ જોઈ દિલ્હીની એક ખાનગી સંસ્થાએ કન્સલ્ટન્સીની એને ઓફર આપી જેમાં પરીક્ષાની રણનિતી અને સંવાદ માટેનું કોચિંગ આપવાનું હતું. આ કામગીરી એને પરોક્ષ રીતે કામ આવી અને ૨૦૨૫માં એણે ફરીથી Prelims અને Mains પરીક્ષાઓ પાસ કરી. ઈન્ટરવ્યૂ અને પર્સનાલિટી ટેસ્ટ પાસ કરી ૨૦૨૫માં ૮૦૦ થી ૧૦૦૦ની અંદરની રેન્ક મેળવી અને ૨૦૨૬માં સમગ્ર ભારતમાં ૧૯મી રેન્ક અને ગુજરાતમાં પ્રથમ રેન્ક મેળવી IAS બન્યો છે.

“વાગડના આ વીર” દિશાંતને સો સો સલામ સાથે એ માતા-પિતાને જેમણે ખેતી કરી UPSCની પરીક્ષા માટે એને કારકિર્દીના ઘડતરમાં પૂરું સ્વાતંત્ર્ય આપ્યું અને એના જીવનમાં જ્યારે નિષ્ફળતાં આવી ત્યારે અડગ રહી એને પ્રોત્સાહન આપ્યું. આવી આપણા સમાજ માટે Off Beat કારકિર્દી માટે પ્રોત્સાહન આપ્યું, એમને લાખ લાખ અભિનંદન...

ભવિષ્યમાં આપણા સમાજના વિદ્યાર્થીઓ પણ UPSC જેવી પડકારજનક પરીક્ષાઓ તરફ આગળ વધશે અને રાષ્ટ્ર સેવામાં પોતાનો ફાળો આપશે એવી અપેક્ષા...

ગામ : લુણી

મો.: ૯૮૨૦૫ ૩૫૨૭૧



અંબીકા બેગ હાઉસ

: ઉત્પાદક અને વિક્રેતા :

સર્વ પ્રકારની લેડીઝ બેગ્સ, સ્કૂલ બેગ્સ,
મની પર્સાસ અને કોમ્પલીમેન્ટરી આઈટમ્સ

૩૨૧, અબ્દુલ રહેમાન સ્ટ્રીટ, કોર્ક માર્કેટ પાસે, મુંબઈ-૪૦૦ ૦૦૩.
ફોન : ઓફિસ : ૨૩૪૩ ૫૪૨૬, ૨૩૪૩ ૮૪૬૪ • ફેક્સ : ૫૬૩૫ ૯૦૪૪



લકી બેગ હાઉસ

૯૫, મારલેન રોડ, BST ક્વાર્ટર્સ સામે, મુંબઈ - ૪૦૦ ૦૦૮.

ટેલિફોન : ૨૩૦૨ ૧૯૪૨, ૨૩૦૨ ૧૯૪૪

www.luckybaghouse.com



કભી અલવિદા ના કહેના - ડૉ. મંજુલાબેન કંકુબેન વેલજી શાહ



* વસંત મોંઘીબાઈ ઉમરશી મારુ *

સાવ મામૂલી ઠંડીના ચમકારા વચ્ચે ગોવાલિયા ટેન્કના ભરચક ટ્રાફિકમાંથી એમ્બ્યુલન્સ પસાર થતી થતી કૅમ્પસ કોર્નરના શિવસાગર મકાન પાસે ઊભી રહી અને એકલવાયા બાંધાના શરીર સાથે ઊંડા શ્વાસ ભરતાં ભરતાં ડૉ. મંજુલાબેન શાહે ઓક્સિજનના બાટલા સાથે એમ્બ્યુલન્સમાં જાતે ચડી ને નિરાંતનો શ્વાસ લીધો. એમણે ફોન કરી પોતાની જાતે એમ્બ્યુલન્સ બોલાવી હતી, પણ હોસ્પિટલને બદલે ઓલ કસ્ટમ હાઉસ નામે ઓળખાતી સરકારી કચેરીમાં એમ્બ્યુલન્સ લઈ જવા ડ્રાઈવરને સૂચના આપી.

દીર્ઘદ્રષ્ટા અને પ્રેક્ટિકલ જીવન જીવતાં ડૉ. મંજુલાબેનને સમજાઈ ગયું હતું કે નજીક આવી રહેલ એમનો અઠયાસીમો જન્મદિવસ જોવા કદાચ તેઓ હયાત નહીં હોય. આ ઈશ્વરીય જીવ પોતાના મૃત્યુના સંકેત પામી ગયાં હતાં, એટલે જાતે એમ્બ્યુલન્સ બોલાવી સરકારી કચેરી ઓલ કસ્ટમ હાઉસમાં પોતાનું વીલ રજિસ્ટર કરવા પહોંચી ગયાં, જેથી કોઈ વિખવાદને કારણે સ્વજનોને મનદુઃખ ન થાય.

અને જન્મદિવસના થોડાક દિવસ પહેલાં સત્યાસી વર્ષની યુવા ઉંમરે સૈફી હોસ્પિટલમાં આ દુનિયામાંથી ડૉ. મંજુલાબેને વિદાય લીધી અને પાછળ મૂકી ગયાં પોતાની સેવાની સુવાસ અને આત્મીય કુટુંબીજન જેવા સેવા સમાજના કાર્યકર્તાઓ...



જન્મ - સંસ્કાર - સંકલ્પ

બીજું વિશ્વાયુદ્ધ ચરમસીમા પર ચાલી રહ્યું હતું, પણ આઝાદીના ભણકારા વાગી રહ્યા હતા, એટલે કચ્છના શેરડી ગામે હોળીના તહેવારમાં ઉમંગ છલકાતો હતો. એવા સમયે ધુળેટીના સપરમા દિવસે કંકુબેનની કુખે દીકરીનો જન્મ થયો. પ્રથમ સંતાન તરીકે દીકરીના આગમનથી હરખઘેલા પિતા વેલજી આસુ ગાલાએ નમણી દીકરીનું નામ પાડ્યું મંજુલા!!

થોડોક સમય વીત્યો ત્યાં મંજુલાના દાદા આસુ બાપાનું અવસાન થયું. વેલજીભાઈ ભાંગી પડ્યા. આમેય અવારનવાર પડતા દુકાળને કારણે

વેલજીભાઈને આજીવિકા માટે મુશ્કેલી પડતી. વેલજીભાઈની બહેન રતનબહેન મુંબઈના કંમ્પસ કોર્નર વિસ્તારમાં રહેતાં હતાં. વેલજીભાઈના બનેવી કોરસીભાઈની ત્યાં અનાજની દુકાન હતી. બેન-બનેવી રતનબેન અને કોરસીભાઈએ વેલજીને પરિવાર સહિત મુંબઈમાં બોલાવી લીધા.

આમ નાનકડી મંજુલા અને નાના ભાઈ મનહરનું મા-બાપ સાથે મુંબઈમાં આગમન થયું. કંમ્પસ કોર્નર ખાતે ચાલી સિસ્ટમના બાર બાય બારના નાનકડા મકાનમાં બે બે કુટુંબ એકબીજાની હૂંફમાં જીવવા લાગ્યા. ત્યારે દેશ આઝાદ થઈ હજી પાપા પગલી ભરતો હતો. ચારેબાજુ આઝાદીની સુગંધ પ્રસરેલી હતી. એમાંય ઑગસ્ટ ક્રાંતિ મેદાન તો આઝાદીની ચળવળમાં વિશ્વપ્રસિદ્ધ બની ગયું હતું. એવા સમયે બે ચોટલા વાળેલી મંજુલા નાનકડા ભાઈ મનહરનો હાથ ઝાલી ન્યુ ઈરા સ્કૂલમાં ભણવા જતી. ખાદી પહેરેલી શિક્ષિકાઓ અને રવિવારે નીકળતી પ્રભાતફેરીમાં ખાદી પહેરેલ બહેનોને જોઈ એમનું મન દેશસેવા માટે ઘડાઈ રહ્યું હતું અને એમના દિલમાં સમાજ સેવાનાં બીજ રોપાયાં.

ડૉક્ટર બનવાનો નિર્ણય-એક મિશન

ભણવામાં તેજસ્વી મંજુલાએ મેટ્રિક પછી ડૉક્ટર બનવાનું નક્કી કર્યું. એની પાછળ ઈરાદો હતો ગરીબોનાં આંસુ લૂછવાનો એટલે સાયનમાં આવેલ CMP હોમીઓપેથી કૉલેજમાં દાખલ થયાં. તેજસ્વી મંજુલાબેન ધારત તો MBBS પણ થઈ શક્યાં હોત, પણ ત્યાં પ્રૉક્ટિકલ કરવા દેડકા ઈત્યાદિના વાઢકાપના હિંસાચારથી દૂર રહેવા માંગતાં હતાં. હોમીઓપેથ ડૉક્ટર બન્યાં બાદ એમણે દસ હજાર રૂપિયા જેવી એ જમાનાની માતબર રકમમાં કોલાબા વિસ્તારમાં દવાખાનું શરૂ કર્યું.

કોલાબામાં દવાખાનું શરૂ કર્યા બાદ પણ એમના સેવાભાવી જીવને શાંતિ નહોતી મળતી. એટલે કોલાબાના નેવી નગરની બાજુમાં ઈન્દિરા નગરના પછાત વિસ્તારમાં બીજું દવાખાનું શરૂ કરી ગરીબ દર્દીઓની સેવા કરવાનો યજ્ઞ આરંભ્યો.

ગુરુપ્રભાવ - ગાંધીવાદી જીવનશૈલી

કચ્છનાં મધર ટેરેસા ગણાતાં ડૉ. જ્યોત્સ્નાબેન શાહને ડૉ. મંજુલાબેને ગુરુ પદે સ્થાપ્યાં. તુંબડી ગામના ડૉ. જ્યોત્સ્નાબેન શાહ ક.વી.ઓ. સમાજના પ્રથમ મહિલા ડૉક્ટર હતાં. સ્વયં મહાત્મા ગાંધીના એ શિષ્યા હતાં. મહાત્મા ગાંધીએ ડૉ. જ્યોત્સ્નાબેનને ગરીબોની સેવા કરવા આદેશ આપ્યો હતો. એટલે ગુરુની આજ્ઞા માથે ચડાવી આજીવન કુંવારા રહી ડૉ. જ્યોત્સ્નાબેને આજીવન સેવાનો ભેખ લીધો હતો. મહાત્મા ગાંધીનાં શિષ્યા ડૉ. જ્યોત્સ્નાબેનના શિષ્યા ડૉ. મંજુલાબેન ગાંધીવાદી વિચારોનું પોટલું બાંધી સમાજસેવાના મેદાનમાં ઝંપલાવી દીધું. ગાંધીજીની કરકસર, ચીવટાઈ અને સ્પષ્ટ વક્તાના એમના ગુણોનો અનુભવ મને પણ થયો છે જ્યારે હું સેવા સમાજમાં સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમનો કન્વીનર હતો.

સેવા સમાજ - એક વિરાટ યાત્રા

જ્યોત્સ્નાબેને ક.વી.ઓ. જ્ઞાતિની આર્થિક રીતે નબળી બહેનોને રોજગાર અપાવવા ચિચબંદર ખાતેની મહાજન વાડીમાં મહિલા મંડળ સ્થાપ્યું ત્યારે શિષ્યા મંજુલાબેન પણ ગુરુ સાથે જોડાયાં અને મહિલા મંડળમાં ગૃહઉદ્યોગનાં કામોમાં નબળી બહેનોને સહાયક બન્યાં. એમની આ દૈવી પ્રવૃત્તિ પર ડૉ. ઉદય ગડાની નજર પડી અને ડૉ. ઉદય ગડાએ એમને સેવા સમાજમાં જોડ્યાં. સેવા

સમાજમાં મંજુલાબેનને મોકળું મેદાન મળ્યું. ડૉ. ઉદય ગડા, કે. પી. ગાલા, ડૉ. મુલજી ગડા, ડૉ. રમેશભાઈ દેઢિયા, વસનજીભાઈ ગાલા, અશ્વિનભાઈ માલદે, મનીષ ગાલા જેવા કાર્યકરોનું એક વિરાટ વર્તુળ રચાયું અને એમાં ડૉ. મંજુલાબેન વિરાટતા પામ્યાં અને એક અદના કાર્યકરથી શરૂ કરી પ્રમુખપદ સુધી પહોંચ્યાં.

સમાજ માટે અર્પિત જીવન

સેવા માટે આજીવન અપરિણીત રહેલા ડૉ. મંજુલાબેને ત્રીસ વર્ષની મેડિકલ પ્રૉક્ટિસ કર્યા પછી નિવૃત્તિ લીધી અને બાકીની પૂરી જિંદગી સેવા માટે સમાજને અર્પણ કરી દીધી. સેવા સમાજની સાથે સાથે કચ્છી મેડિકોમાં પણ સક્રિય હતાં. કચ્છી મેડિકોના પ્રમુખ હતા ત્યારે કોરોના સંકટ આવેલું અને સમાજના સ્વાસ્થ્ય માટે એમની જબરી કસોટી થયેલી. એમણે કચ્છી મહિલા ફેડરેશન અને લેડી ગ્રેજ્યુએટ ઍસોસિયેશનમાં પણ દીર્ઘ સેવા આપી.

સોનગઢ બોર્ડિંગ, માટુંગા બોર્ડિંગ, ભાણભાઈ નેણાસી કન્યા છાત્રાલયમાં વર્ષોના વર્ષો મેડિકલ ચોકઅપ કૅમ્પ રાખી બાળકો-બાલિકાઓના સ્વાસ્થ્યની ચિંતા કરી. સમાજના ડૉક્ટર્સને પણ એમાં જોડ્યા. મારાં વાઈફ ડૉ. અરુણા વોરા માટે દવાખાનાની જગ્યા માટે એની સાથે મુંબઈના અનેક વિસ્તારો ફરી વળ્યાં હતાં. હંમેશાં નવી ડૉક્ટર છોકરીઓને ક્લિનિક શરૂ કરવા જેવી બાબતોમાં ખડે પગે ઊભાં રહેતાં તો કુટુંબના કોઈ પણ પ્રસંગે હાજર રહી જવાબદારી ઉપાડી લેતાં.

એક બાજુ કુટુંબોમાં વિખવાદ થતા હોય, બીજી બાજુ છૂટાછેડા અને ત્રીજી બાજુ સગપણ સમસ્યાથી

પીડાતા સમાજને માર્ગ બતાડવા દેરાવાસી મહાજન, સ્થાનકવાસી મહાજન અને સેવા સમાજે મધ્યસ્થ સમિતિની રચના થઈ એમાં મંજુલાબેને બહુ સક્રિયતા બતાવી. મધ્યસ્થી સમિતિને કારણે કાંઈક અંશે સમસ્યાઓ હળવી થઈ.

ક્રિકેટ-જીવનનો ઉમળકો

ક.વી.ઓ. સેવા સમાજ, કચ્છી મેડીકો અને લેડી ગ્રેજ્યુએટ ઍસોસિયેશન ઉપરાંત ડૉ. મંજુલાબેન ક્રિકેટમાં પણ એટલાં જ ઉત્સાહી હતાં. સેવા સમાજની ક્રિકેટ ટૂર્નામેન્ટની લગભગ દરેક અગત્યની મેચમાં એમની હાજરી અચૂક રહેતી. એમના અવસાન પહેલાંની છેલ્લી ફાઈનલ દરમ્યાન સેવા સમાજ અને ક્રિકેટ સમિતિના કાર્યકરોએ બહોળા ક્રિકેટ ચાહકોની વચ્ચે એમનું ઓરેન્જ કૅપ સાથે સન્માન કર્યું ત્યારે ડૉ. મંજુલાબેન સાથે ત્યાં ઉપસ્થિત તમામની આંખોમાં હર્ષનાં આંસુ ઝળહળ્યાં હતાં.

હૉસ્પિટલમાં એમની છેલ્લી સારવાર દરમ્યાન પણ એમણે પોતાની આદતો, પોતાની રોજિંદી દિનચર્યા ના બદલવાના એમના સ્વભાવને વળગી રહ્યાં. નર્સ એમને પાણી કે જ્યુસ વગેરે પણ આપે તો જો એ એકદમ ચિલ્ડના હોય તો ગ્લાસ તરત પાછો ઠેલી દઈને કહેતાં, “આ નહીં ચાલે, એકદમ ઠંડું આપો.”

સેવા સમાજની દરેક કારોબારી, સામાન્ય સભામાં એમની હાજરી અચૂક રહેતી અને એમનો આ સિલસિલો એમના દેહપરિવર્તન પહેલાંની સભા સુધી એમણે લગભગ જાળવી રાખ્યો. એમના શિસ્તપ્રેમ, એમની ચોક્કસાઈ, એમનું સમયમર્યાદાનું પાલન કરતાં કરતાં, સેવા

સમાજના સહકાર્યકરો એમને “મા”ના લાડલા નામ સાથે બોલાવતા.

ટ્રસ્ટીશિપનું જીવંત ઉદાહરણ

આયુષ્યની છેલ્લી ઈનિંગમાં શેરડી ગામમાં રહેઠાણ યોજના માટે પોતાનું મકાન મહાજનને અર્પણ કરી આ ગાંધીવાદી વિચારને વરેલી નારી, ગાંધીજીના ટ્રસ્ટીશિપના સૂત્રને સાર્થક કરી વતનના ઋણમાંથી મુક્ત થયા.

અંતિમ દિવસો - અદ્ભુત સ્વીકાર

પોતાના આયુષ્યની છેલ્લી સારવાર દરમ્યાન હૉસ્પિટલના પથારી પરથી એક પછી એક ફોન. સહકાર્યકરો, સ્નેહીઓ, સ્વજનો - સૌ સાથે અંતિમ સંવાદ, ગભરાટ નહીં. ગૌરવભર્યો સ્વીકાર

અને એથી પણ આગળ - પોતાના મરણ જાહેરખબરની મેટર જાતે લખી સોંપી. કેવી અદ્ભુત નિર્ભયતા!

અંતિમ વિદાય

જન્મદિવસના થોડાક દિવસ પહેલાં સત્યાસી વર્ષની ઉંમરે સૌફી હૉસ્પિટલમાં તેમણે શાંતિપૂર્વક વિદાય લીધી, પરંતુ આ વિદાયમાં વિલાપ નહોતો. આ વિદાયમાં વ્યવસ્થા હતી. આ વિદાયમાં સ્વીકાર હતો. તેમણે જણો કહી દીધું-જીવન એ સેવા છે, સેવા એ યજ્ઞ છે અને યજ્ઞ કદી પૂર્ણ થતો નથી. તેથી જ...

“કભી અલવિદા ના કહેના.”

મો.: ૯૭૫૭૪૦૫૮૬૨



શ્રી ગણેશ શ્રી

મિઠાઈ ફરસાણ બેકરી

Our Products

Bakery & Confectionery • Cakes & Patisserie

Indian Sweets • Hot Farsan

Dry Farsan • Low Calorie Food (Diet Food)

100% PURE JAIN PRODUCTS

3, Minesh Park, Chandavarkar Road, Borivali (W), Mumbai - 400 092

☎ 72 77 88 33 55 / 800 9955 443



આપણા સમાજની પ્રતિભા- પંખીલ વર્ષાબેન હરીશ છેડા



સંકલન: સૂર્યકાંત અમૃતબેન દામજી કક્કા

તીવ્ર ઈચ્છાશક્તિ સાથે જ્યારે સાહસ, સાતત્ય, મજબૂત મનોબળ, સકારાત્મક અભિગમ, સમર્પણભાવ, સચોટ નિર્ણયશક્તિ, અથાગ પરિશ્રમ અને ધ્યેયસિદ્ધિ માટેની લગન ભળે ત્યારે માણસ સફળતાનાં દરેક શિખરને સર કરી શકે છે. કેટલીક વ્યક્તિઓ વિવિધ ક્ષેત્રે પોતાનું કૌશલ્ય દાખવી નિર્ધારિત કરેલ અનેક ગોલ સિદ્ધ કરે છે. આવી વ્યક્તિઓને ઈશ્વરીય દેનનો સહારો મળે ત્યારે વિવિધ ક્ષેત્રે પોતાની કાબેલિયત પુરવાર કરી નોંધપાત્ર સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરે છે. અહીં પ્રસ્તુત છે એવી જ એક પ્રતિભાવંત વ્યક્તિનો પરિચય કે જેણે રમતગમત, ટ્રેકિંગ, શૈક્ષણિક તથા અન્ય સાહસિક પ્રવૃત્તિઓમાં પોતાની પ્રતિભા ઉજાગર કરેલ છે!!!



નામ : પંખીલ વર્ષાબેન હરીશ છેડા, બિદડા, બોરીવલી.

પંખીલનું કહેવું છે, કે “હું બાળપણમાં શાંત, શરમાળ, શિસ્તપ્રિય અને આજ્ઞાંકિત બાળક હતો. મારી યાદદાસ્ત બહુ સારી હતી. શૈક્ષણિક, ધાર્મિક કે અન્ય કોઈ પણ વાત બે કે ત્રણ વખત સાંભળ્યા પછી યાદ રહી જતી હતી. દિવાળી, કિસમસ કે ઉનાળાની રજાઓમાં મારાં માતા-પિતા હંમેશાં દેશના વિવિધ ખૂણાઓમાં મને લઈ જતાં. ધોધની ઠંડી ધાર નીચે બેસવું, ઝાડ કે ડુંગરો પર ચડવું, પથરીલા માર્ગ પર ટ્રેક કરવા, શિખરજી અને પાલિતાણાની યાત્રા કરવી વગેરે થકી પ્રકૃતિ સાથે મને આત્મિક સંબંધ બંધાયો અને એ મારા જીવનનાં અભિન્ન અંગ બની ગયાં. માત્ર નવ વર્ષની ઉંમરે પિતાએ મને

હોકી રમવા માટે પ્રોત્સાહિત કર્યો. એ રમત થકી મારામાં શારીરિક સુસજ્જતા અને માનસિક દૃઢતામાં વધારો થયો.

એમાં એને સંજોગોના પણ ખૂબ જ સહયોગ મળ્યો. એનું ઘર સેન્ટ ફ્રાન્સિસ સ્કૂલના વિશાળ મેદાન સામે જ હતું જેનો એણે ભરપૂર ફાયદો ઉપાડ્યો. આંતરશાળા સ્પર્ધાઓમાં અંડર ૧૪ અને અંડર ૧૬ વય ગ્રુપ માટે એણે શાળાનું પ્રતિનિધિત્વ કર્યું. ત્યાર બાદ એણે સ્કેટિંગ કરવાની શરૂઆત કરી. સવારના હોકી અને સાંજે સ્કેટિંગની કઠોર પ્રેક્ટિસ કરવા લાગ્યો. સવારના ત્રણ વાગ્યે ઊઠીને પગમાં વજન બાંધી બોરીવલીથી અંધેરી કે ઘાટકોપર સુધી સ્કેટિંગ કરવાનું શરૂ કર્યું. પિતા એની પાછળ ગાડી હંકારીને એને સુંદર સહયોગ આપતા. મમ્મીએ એનામાં સુસંસ્કારોનું સિંચન કર્યું. એના પિતા બાકીની દરેક પ્રવૃત્તિઓમાં પડછાયાની જેમ એની સાથે રહી એને પ્રોત્સાહિત કરતા રહ્યા. એણે જિલ્લા અને રાજ્ય સ્તરની સ્પર્ધાઓમાં પદકો પણ જીત્યા છે. આ તો એની લક્ષ્ય સિદ્ધિ તરફનું પહેલું પગથિયું હતું. અભ્યાસમાં પણ એની નોંધપાત્ર સિદ્ધિઓ રહેલી છે. ૨૦૦૩માં લેવાયેલી એસ.એસ.સી.ની પરીક્ષામાં શાળામાં પ્રથમ અને સમગ્ર મહારાષ્ટ્રના મેરિટ લિસ્ટમાં ૧૭મો ક્રમાંક મેળવી ઉત્કૃષ્ટ પ્રદર્શન કરેલ. આગળના અભ્યાસ માટે કોટા જવાનું નક્કી કર્યું. ૨૦૦૫માં પ્રથમ પ્રયત્નમાં IITમાં પ્રવેશ ન મળ્યો. પરંતુ હિંમત હાર્યા વગર વર્ષ ૨૦૦૬માં બીજી વખત આપેલ પરીક્ષામાં AIR ૧૮૬ મેળવી IIT મુંબઈમાં કોમ્પ્યુટર સાયન્સમાં એણે પ્રવેશ મેળવ્યો. વર્ષ ૨૦૦૬ થી વર્ષ ૨૦૧૧ સુધીનાં વર્ષો એના જીવનનાં સુવર્ણ વર્ષો રહ્યાં. અભ્યાસ, રમત, સાંસ્કૃતિક તથા ટેકનોલોજી દરેક ક્ષેત્રે પોતાને અજમાવ્યો.

IIT મુંબઈ આયોજિત વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજી વિષયક વાર્ષિક ઉત્સવ કે જેમાં સેંકડો સંસ્થાઓ તેમ જ આંતરરાષ્ટ્રીય યુનિવર્સિટીઓ ભાગ લેતી હોય છે તથા એશિયાના સૌથી મોટા વાર્ષિક કૉલેજ કલ્ચરલ ફેસ્ટિવલ MOOD INDIGOના આયોજનમાં પંખીલની મહત્વની ભૂમિકા રહેલ. આ બધી સિદ્ધિઓ તો એણે મેળવી, પરંતુ એનું બાળપણનું મુખ્ય લક્ષ્ય તો એવરેસ્ટ આરોહણ જ હતું, જેને સફળ બનાવવા માટે એણે કોઈ પણ જાતની ક્યાસ નહોતી રાખી.

પંખીલે મેળવેલ સિદ્ધિઓ:

શૈક્ષણિક

- ❖ વર્ષ ૨૦૦૩માં મહારાષ્ટ્ર સ્ટેટ બોર્ડ SSC મેરિટ લિસ્ટમાં ૧૭મો ક્રમાંક
- ❖ વર્ષ ૨૦૦૫માં ૧૨મા ધોરણ CBSE ૧૫મો ક્રમાંક
- ❖ વર્ષ ૨૦૦૬માં AIR (૩૦૦૦૦૦થી વધુ ઉમેદવારો)માં ભારતભરમાં ૧૮૬મો ક્રમાંક મેળવી IIT મુંબઈમાં કોમ્પ્યુટર સાયન્સ અને એન્જિનિયરિંગમાં પ્રવેશ મેળવ્યો.

રમત ગમત

- ❖ વર્ષ ૧૯૯૬-૯૭માં જિલ્લા સ્તરની સ્કેટિંગ સ્પર્ધાઓમાં પોડિયમ ફિનિશ પ્રાપ્ત કરી રાજ્ય સ્તરે થાણો જિલ્લા (નાગપુર અને મુંબઈ)નું પ્રતિનિધિત્વ કરેલ.
- ❖ વર્ષ ૨૦૦૭ અને ૧૦મા Inter IIT હોકી ટુર્નામેન્ટમાં ગોલ મેડલ (IIT મુંબઈ અને કાનપુર)
- ❖ વર્ષ ૨૦૧૧માં Inter IIT હોકી ટુર્નામેન્ટમાં સિલ્વર મેડલ (IIT Delhi)



ટ્રેકિંગ

- ❁ Mt. Black Peak (૬૩૮૭ મી) ૨૦૨૧ સફળ સમિટ
- ❁ Mt. Amadablam (૬૮૧૨ મી) ૨૦૨૨ સફળ સમિટ આ એવરેસ્ટ રેન્જનો ટેકનિકલ શિખરોમાંનો એક આ સમિટ કરનાર પંખીલ ૨૦મો ભારતીય હતો.
- ❁ Mt. DeoTibba (૬૦૦૧ મી) - ૨૦૨૨ (૫૭૦૦ મી. સુધી પહોંચ્યા પછી ખરાબ હવામાનના કારણે એ સમિટ પડતી મૂકવી પડી)
- ❁ વર્ષ ૧૭ મે, ૨૦૨૩ના દુનિયાનું સૌથી સર્વોચ્ચ શિખર માઉન્ટ એવરેસ્ટ (૮,૮૪૮.૮૬ મી.) સર કર્યું.
- ❁ વર્ષ એપ્રિલ-મે, ૨૦૨૪ દરમિયાન વિશ્વના ત્રીજા સૌથી ઊંચા અને દુર્ગમ શિખર કંચનજંગા (૮,૫૮૬ મી) સર કરવાનું અભિયાન શરૂ કર્યું. કૅમ્પ ચાર (૭૫૦૦ મી.) સુધી પહોંચ્યા ત્યારે વાતાવરણમાં અચાનક પલટો આવતા સમિટ અટકાવવી પડી.

પંખીલે પોતાની લક્ષ્ય પ્રાપ્તિ માટે સખત પરિશ્રમ કરેલ. રમતગમતથી શરૂઆત કરી અને છેલ્લાં ૨૦ વર્ષથી પણ વધારે સમયના ટ્રેકિંગના અનુભવ સાથે એવરેસ્ટ બેઝ કૅમ્પ, અન્નપૂર્ણ બેઝ કૅમ્પ, કૈલાશ માનસરોવર યાત્રા ઉપરાંત અનેક વિદેશી ટ્રેક પણ કરેલ.

પંખીલે એવરેસ્ટ સર કર્યું અને કંચનજંગા સર કરવા માટે પ્રયાસ કર્યો એ કહેવું કે અહીં લખવું જેટલું સરળ છે એટલું એમાં સફળ થવું ઘણું જ મુશ્કેલ કાર્ય છે. ગમે તે ઘડીએ વાતાવરણમાં આવતો પલટો, ખૂબ જ ઝડપથી ફુંકાતો પવન, ભારે બરફ વર્ષા, ભૂસ્ખલન, દરેક ક્ષણે જાનનું જોખમ વગેરે એક વિલનની ભૂમિકા ભજવતાં હોય છે.

પંખીલે મક્કમ મનોબળ સાથે અથાગ પરિશ્રમ, જવાબદારીઓને ન્યાય આપતા રહી આટલી સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરેલ છે. ભવિષ્યમાં પણ એની મહેનત અને લગન એને આવાં જ ઉચ્ચ શિખરો સર કરાવે, એ જ પગદંડી પરિવાર વતી શુભેચ્છાઓ.

બેરાજા, મુલુંડ

મો.: ૯૩૨૦૧૦૪૩૬૫



જીવનમાં પડકારો અને આપણે...

* પરેશ કેસરબેન ગાંગુલી શાહ (નિ:શબ્દ) *

મનુષ્ય જન્મે છે અને સમજણો થાય છે ત્યારથી પડકાર શબ્દ એના કર્ણપટલ, વાંચન અને મનમાં સતત સંભળાતો હોય છે. જીવનના જુદા જુદા તબક્કે પડકારોની પરિભાષા પણ બદલાતી હોય છે. નાના શિશુને ભૂખ કે તરસ લાગે ત્યારે એ ભલે બોલી ન શકે, પરંતુ રુદ્ધન એના માટે સ્વાભાવિક કૌશલ્ય છે.

એ જ નાનું શિશુ બાલ્યાવસ્થામાં આવે કે શાળામાં જવાનું શરૂ કરે ત્યારે નાની ઉંમરે ભણતર, હોમવર્ક, શાળામાં આપવામાં આવતા પ્રોજેક્ટ્સ પૂરા કરવાના પડકારોનો સામનો કરે છે. એકેડેમિક સફળતા માટે રાખવામાં આવતી અપેક્ષાઓ એ શાળામાં જતાં બાળકો માટે પડકાર નહીં તો શું? જ્યારે બાળકનું બાળપણ રમવા-કૂદવા માટે હોય ત્યારે બાળકો પર લાદવામાં આવતા ભણતરના બોજ થકી નાની વયમાં જ બાળક પડકારોના પોતે કંડારેલા વર્તુળમાં આવી જાય છે.

ટીનએજ દીકરીને રસ્તે જતા સામનો કરવા પડતા પડકારો, એ જ દીકરી પરણીને પિતાના ઘરેથી વિદાય લે અને પુત્રવધૂ બની સાસરિયાંમાં પ્રવેશે ત્યારે સાસુ-સસરા, નણંદ અને દિયરને પોતાના બનાવવાના મીઠા પડકારો. પિતાના ઘરે લાડકોડમાં ઉછરેલી દીકરી સાસરિયે ગૃહસ્થ જીવનમાં પગ માંડે ત્યારે આવતા સહજ પડકારો, દીકરો કે દીકરીને કરિયર બનાવતા વર્કપ્લેસને

લગતા પડકારો, વ્યાપાર કરવા અને વિકસાવવા આવતા પડકારો - આ બધું જીવનના વિવિધ તબક્કે અનુભવાતું રહે છે.

ઘરમાં નાની-મોટી બીમારી આવે ત્યાં સુધી ઠીક, પરંતુ ઘરના સભ્યને કોનિક બીમારી લાગુ પડે ત્યારે આવતા પડકારો, ભણતરના તોલિંગ ખર્ચાઓ, વધતી મોંઘવારી સાથે વધતા ઘરખર્ચ, મુંબઈ જેવા શહેરમાં વિસ્તરતા કુટુંબ સામે વધતી રહેઠાણની જરૂરિયાતને પૂરી કરવા આવતા પડકારો- આ બધું જીવનનો ભાગ બની જાય છે.

અપેક્ષાઓના બોજ તળે દબાયેલી વ્યક્તિઓના પડકારો, ઈચ્છાઓ પૂર્ણ કરવાની પ્રબળ ઝંખનાઓ, પૂરી કરવા માટેના પડકારો, સરખામણી કરવાની વૃત્તિઓમાંથી ઉદ્ભવતી મુશ્કેલીઓ, હાર મળે ત્યારે ઘેરી વળતી હતાશાને દૂર કરવા માટેના પડકારો, ઈર્ષ્યા કે અપમાનથી સર્જાતા પડકારો - આમ પડકારોનું સ્વરૂપ આત્મિક કે બૌદ્ધિક પણ હોઈ શકે.

સિનિયર સિટીઝનને રસ્તો કોસ કરવો પણ પડકારરૂપ બની જાય છે ત્યારે એવું લાગે કે રોજ આપણે કપડાં બદલીએ એમ પડકારોનાં આવરણો પણ બદલાતા હોય છે.

પડકારનો સાચો અર્થ

સામાન્ય રીતે પડકાર (Challenge) એટલે કોઈ મુશ્કેલ કાર્ય, કામ કરતાં આવતો અવરોધ અથવા

કઠિન પરિસ્થિતિ, જેનો સામનો કરવા માટે તનતોડ મહેનત, જડબેસલાક હિંમત અને પ્રચંડ કૌશલ્યની જરૂર પડે છે.

તે વ્યક્તિની શારીરિક અને માનસિક ક્ષમતાઓની કસોટી તો કરે જ છે, પરંતુ વ્યક્તિગત વિકાસ તથા સફળતા માટેની તક પણ પૂરી પાડે છે.

સમસ્યાઓનો સામનો કરવો મુશ્કેલ છે, પરંતુ પડકારોને પહોંચી વળવા આંતરિક સૂઝબૂઝ અને મહેનતને કામે લગાડવી પડે.

સ્વામી વિવેકાનંદ કહે છે -

સતત પ્રતિકૂળ સંજોગો વચ્ચે વ્યક્તિત્વનો થતો વિકાસ અને પ્રગતિ એનું નામ જીવન છે.

જીવન શું છે? જીવન એક પડકાર છે. પ્રત્યેક ક્ષણે જીવવા માટે સંઘર્ષ કરવો પડે છે. તો આ સતત આવતા પડકારોનો સામનો કેવી રીતે કરવો? તેનો એક જ જવાબ છે - સતત પોતાના આંતરિક સત્ત્વને મજબૂત કરતા રહેવું.

સ્વામી વિવેકાનંદ બહુ માર્મિક રીતે કહે છે, કે બાહ્ય પરિબળો પર આપણો ભલે કાબૂ ન હોય, પરંતુ આપણી આંતરિક પરિસ્થિતિ પર કાબૂ મેળવવો તો આપણા હાથમાં છે. જે માનવી મજબૂત મનનો, વિશાળ હૃદયનો અને સતત પોતાની બૌદ્ધિક ક્ષમતા વિકસાવવા માટે કૃતનિશ્ચયી હોય, જે નીતિમાન અને ચારિત્ર્યવાન હોય - તેમને પડકારો પહોંચી વળવાની શક્તિ આપોઆપ મળી રહે છે.

ઘણી વખત એવું બને કે જીવનના એક તબક્કે તમને લાગે કે તમે સંપૂર્ણ સુખી છો. પરિવાર-સુખનો તુલસી ક્યારો તમારું આંગણું શોભાવી

રહ્યો છે, વ્યક્તિગત સફળતા અને ધંધાકીય લાભના તોરણ તમારા દ્વારે શોભાયમાન હોય, સમૃદ્ધિ અને સંપત્તિની છોળો ઊડી રહી હોય, તેમ છતાં કોઈ નિરાંતે પલાંઠી વાળી બેસી શકતું નથી - કારણકે નવા પડકારો ઊભા થઈ જાય છે. સહુ સારાં વાનાં હોય ત્યારે પણ પડકારોને પહોંચી વળવાની શક્તિ અકબંધ જાળવી રાખવી પડે.

સમય અને સંજોગો બદલાતા વાર નથી લાગતી. સ્પર્ધા જીવનના કોઈ પણ તબક્કે ક્યારે પ્રવેશે તે કહી શકાય નહીં. એટલે જ કહેવાય છે - “સમય બડા બલવાન હૈ.”

જગતનો નિયમ છે - નબળાને દબાવી દેવા માટે સબળો હંમેશાં તત્પર રહે છે. જીવસૃષ્ટિમાં નાની માછલીઓને મોટી માછલીઓ ખાઈ જાય છે. નાના વેપારીઓના ધંધાઓ ઘણી વખત મોટા ઉદ્યોગી સામે ટકી શકતા નથી. નાનાં ઉદ્યોગગૃહોને બહુરાષ્ટ્રીય કંપનીઓ ગળી જાય છે. મનુષ્ય અને પ્રાણી માત્રને પોતાનું અસ્તિત્વ ટકાવી રાખવા માટે સતત સંઘર્ષ કરવો પડે છે.

પરંતુ વાસ્તવમાં મનુષ્યની કસોટી ત્યારે જ થાય છે જ્યારે તે અપરિચિત અને અણધાર્યા સંજોગોમાં આવતા પડકારોને પહોંચી વળવા પોતાની જાતને સજ્જ કરી શકે. સંપૂર્ણ સુખી હોવું એ ઘણી વખત ભ્રમણા છે. જે વ્યક્તિ, કુટુંબ, સમાજ, જાતિ, સમૂહ, પ્રજા અને દેશ સતત પડકારોને ઝીલતા રહે છે અને અવિરત સંઘર્ષ કરે છે - તેઓ જ પોતાનું અસ્તિત્વ ટકાવી રાખવામાં સફળ બને છે.

વખત સાથે સમાજ અને રાષ્ટ્ર સામે આવતા

પડકારો પણ જુદા સ્વરૂપના હોય છે. ભરતી-ઓટ નિશ્ચિત સમયે આવે છે, પરંતુ સુનામી કે ધરતીકંપ કહીને નથી આવતાં. એ જ રીતે સમાજ કે રાષ્ટ્રને અણધાર્યા પડકારોનો સામનો કરવો પડે ત્યારે નેતૃત્વની ખરી કસોટી થાય છે.

દ્રઢ નિર્ણાયક શક્તિ અને હડાપણ પડકારોને પણ અવસરમાં ફેરવી શકે છે. એ જ રીતે કેન્દ્રિત સામૂહિક ઈચ્છાશક્તિ અને Collective Wisdom સમાજમાં પરિવર્તન લાવી શકે છે.

દક્ષિણ ભારતનાં રાજ્યોમાં ભ્રમણ કરવા જઈએ ત્યારે સ્થાનિક ભાષામાં લખાયેલા સાઈનબોર્ડને સમજવાનો પ્રયાસ કરવો, સ્થાનિક બોલી સમજવી, નવી વાનગીઓ સ્વીકારવી - જો આપણે આને પડકાર ગણીએ તો કદાચ તે

યોગ્ય નથી. ઘણી વખત આવા સંજોગોને રસપ્રદ બનાવીએ, થોડી આત્મિક મોજ ઉમેરીએ અને ક્યારેક હાસ્યનો તડકો લગાડીએ તો ઘણી મૂંઝવણો સહેલાઈથી ઉકેલી શકાય.

અંતમાં

દરેકના જીવનમાં પડકારો એક નવી સવાર લઈને આવે છે વહેલી સવારની તાજગી લઈને આવે છે. જીવનને રસપ્રચુર અને અર્થસભર બનાવે છે.

કોઈએ સાચું કહ્યું છે -

પડકારોને સામી છાતીએ ઝીલવાની ક્ષમતા જ સામાન્ય માનવીને મહામાનવી બનાવે છે.

મોટા આસંબિયા

મો. : ૯૮૨૦૧૪૫૧૪૩

ગાલા ભણસાલી
સ્ટોક બ્રોકર્સ પ્રા. લી.
વરફથી
હાર્દિક શુભેચ્છા

દિલ હૈ કે માનતા નહીં (ખોટી વ્યક્તિ સાથેનો પ્રેમ)



✽ ડૉ. શિરીષ ભાનુમતીબેન યુનીલાલ માલદે ✽

જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ દેખાવ, પહેરવેશ, વર્તન અને વાણીમાં તેનાથી ચડિયાતી વ્યક્તિ પાર્ટનર તરીકે મેળવે છે ત્યારે “કાગડો દહીંથરું લઈ ગયો” એમ કહીને સમાજ ઘણી વાર ટીખળ કરતો હોય છે. “શું જોઈને પસંદ કર્યો” એમ કહીને ઘણા નાકનું ટીચકું ઉપર ચડાવીને પોતાની છૂપી ઈર્ષા પણ વ્યક્ત કરતા હોય છે.

આ વાત તો સમજાય તેવી છે પણ ઘણી વાર આપણે સમાજમાં એવાં કજોડાં જોતાં હોઈએ છે જ્યાં એક પાત્ર બીજા સાથે બિલકુલ મેચ થતું નથી, એટલું જ નહીં, પણ એક પાત્ર બીજા પાત્ર તરફથી માનસિક, ભાવનિક કે શારીરિક શોષણ પણ સહન કરતું હોય છે અને છતાંય તે રિલેશનશિપમાં સ્વેચ્છાએ કોઈ પણ ફરિયાદ વગર રાજીપુશીથી રહેતું હોય છે. અર્થાત્ ખોટી વ્યક્તિને પ્રેમ કરીને તેમનો દરેક પ્રકારનો દુર્વ્યવહાર સહન કરતા હોય છે. આ એક અત્યંત જટિલ, માનસિક અને સામાજિક પરિસ્થિતિ છે જેનો તાગ મેળવવા માનસશાસ્ત્રીઓ અને સમાજશાસ્ત્રીઓ પણ ઊણાં ઊતરે છે.

કેવી રીતે શરૂ થાય છે અયોગ્ય / ખોટી વ્યક્તિ જોડેનું જોડાણ

પિગમેલિયન ઈફેક્ટ : જ્યારે વ્યક્તિ કોઈ પ્રભાવશાળી, આકર્ષક વ્યક્તિના સંપર્કમાં આવે છે ત્યારે તેના બાહ્ય દેખાવ, હાવભાવ, મેનેરિઝમ અને વાત કરવાની છટા વગેરે ગુણોથી ઈમ્પ્રેસ થઈ જાય છે. ત્યાર બાદ તે વ્યક્તિની એક કાલ્પનિક ઈમેજ મનમાં બનતી જાય છે

અને અજાણતા જ તે કાલ્પનિક ઈમેજના પ્રેમમાં પડી જાય છે. તે વ્યક્તિની ખાસિયતો, ગુણધર્મ કે લાક્ષણિકતાઓને પહેલા કાલ્પનિક ઈમેજમાં ધીમેધીમે ફિટ બેસાડતી જાય છે. ત્યાર બાદ સામેની વ્યક્તિ ધારણા મુજબનું વર્તન કરે તે માટે સ્વભાવ, વાણી કે વર્તનમાં પરિવર્તન લાવે છે.

સામેવાળી વ્યક્તિ ચબરાક હોય તો તે આ ફેરફારની નોંધ લઈને અપેક્ષા પ્રમાણે વર્તવા માંડે છે. એટલે કલ્પનાની ઈમેજ વધારે મજબૂત બનતી જાય છે અને તે વ્યક્તિ માટે કરેલી ધારણા અને માન્યતાઓ પણ દ્રઢ બનતી જાય છે. અહીં વ્યક્તિ કલાઉડ નાઈન પર હોય છે જેને સાદી ભાષામાં પ્રેમમાં લીટરલી “પડવું” કહી શકાય. અહીં વ્યક્તિને પોતાનું સ્વપ્ન સાચું પડતું દેખાય છે. આ પરિસ્થિતિમાં નઠારી વાસ્તવિકતાના રેડ ફ્લોગ દેખાતા હોવા છતાં પણ આસાનીથી નજરઅંદાજ થઈ જાય છે. પોતાનાં પ્રેમી કે પ્રેમિકા દ્વારા કરેલ નાની-મોટી છેતરપિંડી, તેમનાં વ્યસનો કે નકારાત્મક કહી શકાય તેવી ઘણી બાબતો (જેમ કે બેકાર હોવું, ગુનાહિત પ્રવૃત્તિમાં સંડોવાયેલા હોવું, ઘરબારના ઠેકાણા ન હોય)માં અસમંજસભરી પરિસ્થિતિ હોય તો પણ મન પીછેહઠ કરવા નથી માગતું. અહીં સંબંધને તટસ્થતાથી જોવાનું ચૂકી જવાય છે.

શા માટે ટકી રહે છે અયોગ્ય વ્યક્તિ જોડેનું જોડાણ

સમય જતા પ્રેમ પ્રકરણ જેમ આગળ વધે છે તેમ ગમતી વ્યક્તિનું સાચું પોત ધીમેધીમે પ્રકાશમાં આવે

છે. ન ગમતી ઘણી હકીકતોનો સામનો કરવો પડે છે. સેવેલાં સપનાં સાકાર થતાં નથી, અપેક્ષાભંગ થાય છે અને એક સમય એવો આવે છે જ્યારે વ્યક્તિ વિચાર કરવા માંડે છે, શું મારો સાથીદાર યોગ્ય છે?? અહીંયાં દૃઢ અને મગજ વચ્ચે ઢંદ શરૂ થાય છે. બુદ્ધિ કહે છે આ રિલેશનમાંથી નીકળી જા અને મન કહે છે થોડું થોભી જા, બધું સારું થઈ જશે. આ મનોમંથનમાં જ વ્યક્તિ રિલેશનમાંથી બહાર નીકળી શકતી નથી.

૧. ઈમોશનલ ટ્રોમા બોન્ડ : વ્યક્તિ ભાવનિક રીતે ઘાયલ હોય છે છતાં પાર્ટનર જોડે જોડાયેલ રહે છે કારણકે દુર્વ્યવહાર પછી પાર્ટનર માફી માગી લે અને થોડાક સમય માટે ઘણો પ્રેમ વરસાવે, સુધરવાની ખાતરી આપે, પણ આ ચક્ર ફરી ફરી રિપીટ થતું રહે છે. પછી વ્યક્તિને પાર્ટનરની આ વર્તણૂક માફક આવી જાય છે. લાઠી મારનાર કુંભારને જ ગધેડો વધુ પ્રેમ કરે છે તેમ સમજીને તેને નજીકથી ઓળખતા કલિન્સ કે મિત્રો ધીમે ધીમે દૂર થઈ જાય છે.

૨. પરિવર્તન લાવવા માટેનો આશાવાદ : તેઓ માને છે કે “તે બદલાઈ જશે” “એ ખરેખર મને પ્રેમ કરે છે, બસ હાલ પરિસ્થિતિ ખરાબ છે” એમ મનને મનાવે છે. “મારા પ્રેમમાં ઘણી શક્તિ છે અને હું પ્રેમથી તેનામાં સુધારા લાવીશ” એવી ફિલ્મી, બાલીશ ખયાલોમાં રહે છે. “હાર્યો જુગારી બમણું રમે” જેવી માનસિકતા નિર્માણ થાય છે.

૩. સામાજિક દબાણ : સામાન્ય રીતે “લગ્ન તોડવું” એ ખોટું માનવામાં આવે છે. “લોકો શું કહેશે”નો ડર.

૪. ધમકીનો ડર : મારપીટનો, બાળકો છીનવી લેવાનો કે પછી કોઈ ગુપ્ત વાત જાહેર કરવાની કે અંતરંગ

ક્ષણોના વીડિયો જાહેર કરવાની ધમકી. આવા વીડિયો ઉતારવાના ભયસ્થાનની પૂરી જાણકારી હોવા છતાં પણ ભાવનિક વેવલાવેડામાં વીડિયો માટે વિરોધ કરી શકતા નથી.

૫. એકલતા : વિક્ટીમનાં સગાં તથા મિત્રો સાથેના સંબંધો ધીમેધીમે છોડાવી નાખવા અને તેને એકલી પાડીને લાચાર બનાવી દેવી. આત્મવિશ્વાસમાં ઘટાડો થાય છે અને વ્યક્તિ આ પરિસ્થિતિ માટે પોતાને જિંમ્મદાર ઠેરવે છે.

૬. આર્થિક નિર્ભરતા ના હોવી, આવકનો સ્તોત્ર કે રહેઠાણનો અભાવ.

૭. માનસિક અસર : લાંબા સમય સુધીના દુર્વ્યવહારથી નિર્ણય લેવાની ક્ષમતા ઘટે છે, ચિંતા અને ડિપ્રેશન વધે છે તેથી બહાર નીકળવું વધુ મુશ્કેલ બનતું જાય છે. કોઈ પણ વ્યક્તિ માટે આવા રિલેશનમાંથી નીકળવું આસાન નથી હોતું. પોતાની તૈયારી, હિંમતની સાથે સપોર્ટ સિસ્ટમની પણ આવશ્યકતા રહે છે.

સામાન્ય રીતે બુદ્ધિજીવી લોકોને આવી રિલેશનશિપમાં જકડાયેલા લોકોની વ્યથા આસાનીથી સમજમાં આવતી નથી. શાંત, સરળ, સમજુ અને સંસ્કારી છોકરીઓ રખડેલ ટાઈપ છોકરાઓની પ્રેમજાળમાં કેમ ફસાય છે તે સમજાતું નથી. પ્રેમ અને આકર્ષણના કેમિકલ લોચા ઘણા તાણાવાણા ઊભા કરે છે. હીરોને હીરોઈન મળતા સમય લાગે છે, પણ વિલન પાસે એક ખૂબસૂરત સાથી હંમેશાં જોવા મળે છે.

આવા સંબંધોના સંદર્ભમાં સમાજમાં “લવ જેહાદ” જેવા મુદ્દાઓની પણ ચર્ચા થતી રહે છે,

પરંતુ દરેક ઘટનાને એક જ દૃષ્ટિકોણથી જોવી યોગ્ય નથી. મૂળ પ્રશ્ન એ છે કે જ્યારે લાગણીઓ અને વાસ્તવિકતા વચ્ચે અંતર વધે છે ત્યારે વ્યક્તિ યોગ્ય નિર્ણય લેવામાં મુશ્કેલી અનુભવે છે. તેથી કોઈ પણ સંબંધમાં પ્રવેશતાં પહેલાં સમજદારી, પરિપક્વતા અને પરિસ્થિતિનું નિષ્પક્ષ મૂલ્યાંકન કરવું વધુ મહત્વનું બની જાય છે.

આવા મોટા ભાગના કિસ્સાઓમાં માની ન શકાય એવી હકીકત એ છે કે જેને આપણે બેડ બોયઝ કહીએ તેવા છોકરાઓ છોકરીઓ માટે પહેલી પસંદગી રહે છે અને આ થવા માટેનાં કેટલાંક કારણો આ પ્રમાણે છે :

૧. આ બેડ બોયઝને શિસ્તબદ્ધ સરળ જીવન નથી ગમતું. તેઓ બેફિકરા, બિન્દાસ જીવનમાં વધુ માનતા હોય છે. તડ ને ફડ કરવામાં માનતા હોય છે. ખોટો વિવેક અને દંભ કરતા નથી મોટા ભાગની છોકરીઓ આ ગુણધર્મ વધુ પસંદ કરે છે.
૨. બેડ બોયઝ તેમની પસંદ માટે ઘણા પોઝેસિવ હોય છે. તે માટે તેઓ ક્યારેક આક્રમક પણ બની જાય છે. લડાયક મિજાજ હોય છે. નાના-મોટા કાયદાઓનો ડર રાખતા નથી. મનમાં આવે તે પ્રમાણે વર્તતા હોય છે. ડોમિનન્ટ અને મજબૂત કાઠીવાળા છોકરાઓમાં વધારે સેક્સ અપીલ દેખાય છે. એક ચોકઠામાં સીધું જીવન જીવતી છોકરીઓ માટે જીવનમાં આ અનુભવ ઘણો રોમાંચ અને શિલ પેદા કરે છે. ચોરીછૂપીથી ધૂમ્રપાન, મદ્યપાન, કોઈક ડ્રગનું સેવન કે પછી મર્યાદા ઓળંગીને થયેલ શારીરિક સંબંધ જીવનમાં કાંઈક હટકે અહેસાસ કરાવે છે. બેડ બોયઝની સરખામણીમાં ડાહ્યાડમરા નાઈસ બોયઝ બોરિંગ લાગે છે,

બચપનથી માતા-પિતાના કડક નિયંત્રણમાં રહેલ છોકરી, બંડ પોકારીને સ્વચ્છંદીપણું અનુભવવા માંગે છે.

૩. બેડ બોયઝ પાસે ફાઝલ સમય પુષ્કળ હોય છે. તેથી પ્રત્યક્ષ કે પછી સોશિયલ મીડિયા પર છોકરીનો પીછો કરવો સરળ હોય છે. ઘેલછા કહી શકાય એટલી હદે પાછળ પડીને તેઓ છોકરીને પટાવીને જ જંપે છે. જાદુટોણા, દોરાધાગા કે વશીકરણ જેવું કાંઈ નથી હોતું. સ્ત્રીની માનસિકતા, સુષુપ્ત ઈચ્છાઓ અને આવેગો ઓળખવામાં આ બેડ બોયઝ માહેર હોય છે અને આ વાતનો જબ્બર ફાયદો ઉઠાવે છે.
૪. દાયકાઓથી હિન્દી ફિલ્મ જગત બૉલીવૂડે આ બેડ બોયઝને ગ્લોરીફાય કરીને હીરો બનાવ્યા છે. સડકછાપ છપરી બતાવીને છોકરીઓનું બ્રેઈનવોશ કરવામાં ફિલ્મો મોટો ભાગ ભજવે છે.

ખોટી વ્યક્તિ સાથેનો સંબંધ માત્ર લાગણીનો પ્રશ્ન નથી - તે સમજ, આત્મસન્માન અને સાહસનો પ્રશ્ન છે. ઘણી વાર દિલ માનતું નથી, કારણકે તે યાદો, આશાઓ અને અપેક્ષાઓને પકડીને બેસેલું હોય છે. પરંતુ જીવન આગળ વધારવું હોય તો ક્યારેક દિલને સમજાવવું પણ એટલું જ જરૂરી બને છે. દરેક સંબંધને બચાવવો જ હોય એવું નથી. કેટલાક સંબંધોમાંથી સમયસર બહાર નીકળવું પણ જીવન માટે જરૂરી નિર્ણય હોય છે. યોગ્ય સમયે લેવાયેલો એક કઠિન નિર્ણય માત્ર એક સંબંધને નહીં, પરંતુ આખા જીવનને નવી દિશા આપી શકે છે.

ગામ : ભુજપુર

મો.: ૯૮૬૯૦૩૦૮૦૯



ધ ફૂડ રેસ - અનાજની વૈશ્વિક દોડ અને માનવજાતનો નિર્ણય



* રાજેશ જવેરબેન નરશી સાવલા *

વિશ્વ આજે એક અદૃશ્ય દોડમાં છે. આ દોડ સ્ટેડિયમમાં નહીં, ખેતરોમાં ચાલી રહી છે, પ્રયોગશાળાઓમાં ચાલી રહી છે, નીતિગઠન મંચો પર ચાલી રહી છે અને કદાચ સૌથી વધારે આપણા ભવિષ્ય સામે ચાલી રહી છે.

વિશ્વની વસ્તી ૮ અબજને પાર પહોંચી ગઈ છે. આગામી દાયકાઓમાં તે ૯ અબજને અડી શકે છે. પ્રશ્ન એ નથી કે ખોરાક જરૂરી છે કે નહીં, પ્રશ્ન એ છે કે શું આપણે દરેકને પૂરતો, પોષણયુક્ત અને સુરક્ષિત ખોરાક આપી શકીશું? આ છે “ફૂડ રેસ”.

ગ્રીન રેવોલ્યુશન - બચાવ કે શરૂઆત ?

૧૯૬૦ના દાયકામાં ગ્રીન રેવોલ્યુશન માનવ ઈતિહાસમાં એક મક્કમ વળાંક હતો. ઊંચી ઊંચ આપતી જાતો, ખાતર અને સિંચાઈની નવી પદ્ધતિઓએ ભારત સહિત અનેક દેશોમાં અનાજ ઉત્પાદન બમણું કર્યું. ભારત, જે ક્યારેક અનાજ આયાત કરતું હતું, તે આત્મનિર્ભર બન્યું.

પરંતુ દરેક ક્રાંતિ પોતાની સાથે પ્રશ્નો પણ લાવે છે. જમીન પર વધતું રાસાયણિક ભારણ, પાણીના સ્તરનો ઘટાડો, એક જ પાક પર આધારિત ખેતી - આ બધાએ ટકાઉપણાની ચર્ચાને જન્મ આપ્યો.

આજની “ફૂડ રેસ” ગ્રીન રેવોલ્યુશનની વિરુદ્ધ નથી. તે તેનો આગળનો અધ્યાય છે.

GM પાક - વિજ્ઞાન, વિશ્વાસ અને વિવાદ

જિનેટિકલી મોડિફાઈડ પાકો એ વૈજ્ઞાનિક પ્રયત્ન છે - પાકને જીવાત પ્રતિકારક બનાવવો, ઊંચ વધારવી અથવા પર્યાવરણ પ્રતિકૂળતા સામે વધુ મજબૂત બનાવવો. વિશ્વના કેટલાક દેશોમાં GM પાકનો વ્યાપક સ્વીકાર થયો છે, જ્યારે કેટલાક દેશો સાવચેતી સાથે આગળ વધે છે. આ મુદ્દો કાળો કે સફેદ નથી.

વિજ્ઞાન કહે છે કે યોગ્ય પરીક્ષણ અને નિયમન સાથે નવી જાતો ઉપયોગી બની શકે. વિવેચકો કહે છે કે લાંબા ગાળાના પર્યાવરણીય અને સામાજિક પ્રભાવ પર નજર રાખવી આવશ્યક છે. અંતે પ્રશ્ન ટેકનોલોજીનો નથી - પ્રશ્ન છે પારદર્શકતા, જવાબદારી અને વૈજ્ઞાનિક પ્રામાણિકતાનો.

રાસાયણિક ખેતી - ઉપયોગ કે અતિરેક ?

ખાતર અને જીવાતનાશક દવાઓએ ઊંચ વધારવામાં મોટો ફાળો આપ્યો છે, પરંતુ જ્યાં તેનો અતિરેક અને અયોગ્ય ઉપયોગ થયો છે, ત્યાં જમીન અને પાણીની ગુણવત્તા પર અસર જોવા મળી છે. અહીં ટેકનોલોજી શત્રુ નથી. બિનજવાબદાર ઉપયોગ સમસ્યા છે. જમીન જીવંત છે - તે માત્ર ઉત્પાદનનું સાધન નથી. તે ભવિષ્યની પેઢી માટેનો વારસો છે.

ઓર્ગેનિક ખેતી - પાછું વળવું કે આગળ વધવું ?

ઓર્ગેનિક ખેતી પર્યાવરણને કેન્દ્રમાં રાખે છે. જમીનની ઉર્વરાશક્તિ જાળવવી, જૈવવિવિધતા વધારવી, રાસાયણિક નિર્ભરતા ઘટાડવી - આ તેનો

મૂળ વિચાર છે, પરંતુ પ્રશ્ન રહે છે: શું માત્ર ઓર્ગેનિક મોડેલથી પ્રદેશ, અલગ પરિસ્થિતિ અને અલગ જરૂરિયાત મુજબ સંયુક્ત અભિગમ જરૂરી છે.

પ્રિસિઝન એગ્રીકલ્ચર - ભવિષ્યનો માર્ગ

આજની નવી દિશા “પ્રિસિઝન” છે. ડ્રોન, સેટેલાઈટ, સેન્સર અને ડેટા એનાલિટિક્સ ખેડૂતને બતાવે છે કે ક્યાં પાણી આપવું, કેટલું ખાતર જરૂરી છે અને ક્યાં પાકને વધુ ધ્યાન જોઈએ. માત્ર વધુ ઉત્પાદન નહીં - યોગ્ય ઉત્પાદન. જમીનમાં નાઈટ્રોજન માપતા સેન્સર ખેડૂતને ચોક્કસ માર્ગદર્શન આપે છે. પાણીની એક બુંદ પણ બગાડવી ન પડે - આ છે ભવિષ્યની ખેતી.

ખાદ્ય અસુરક્ષા - ઉત્પાદનથી આગળનો પ્રશ્ન

વિશ્વમાં ખાદ્ય અસુરક્ષા હજી પણ ગંભીર છે. સમસ્યા માત્ર અનાજની માત્રાની નથી; તે વિતરણ, ગરીબી, સંઘર્ષ અને પર્યાવરણ પરિવર્તન સાથે પણ જોડાયેલી છે. ખેતરમાં વધુ અનાજ ઉગાડવું પૂરતું નથી - તે યોગ્ય વ્યક્તિ સુધી પહોંચે તે પણ તેટલું જ મહત્વનું છે.

ભારત માટે સંતુલિત માર્ગ

ભારત જેવા વૈવિધ્યસભર દેશમાં એક જ મોડેલ સૌ માટે યોગ્ય બની શકે નહીં. અહીં વરસાદ આધારિત ખેતી પણ છે, આધુનિક સિંચાઈ પણ છે. નાના ખેડૂત પણ છે અને ટેકનોલોજી અપનાવતા મોટા ઉત્પાદકો પણ છે.

આગળનો માર્ગ:

- * વૈજ્ઞાનિક સંશોધન આધારિત નીતિ
- * ખેડૂત શિક્ષણ અને તાલીમ
- * પાણી અને જમીન સંરક્ષણ

* પ્રિસિઝન ટેકનોલોજીનો જવાબદાર ઉપયોગ

* સ્થાનિક પાક અને પોષણ પર ભાર

અંતિમ પ્રશ્ન :

“ફૂડ રેસ”માં જીતવાનો અર્થ માત્ર વધુ અનાજ ઉત્પન્ન કરવો નથી. જીત એ છે - જ્યારે આપણે ભૂખ ઘટાડીએ, પર્યાવરણ બચાવીએ અને આવનારી પેઢી માટે જમીન જીવંત રાખીએ. આ દોડ ગતિની નથી. આ દોડ સમજણની છે. જે દેશો માત્ર ઊપજ નહીં, પરંતુ સંતુલન શીખશે - તેઓ જ સાચા અર્થમાં આ દોડ જીતી શકશે.

(યુ-ટ્યૂબ પર સર્ચ કરશો તો સૌથી પહેલી લિન્કમાં આવતી ડોક્યુમેન્ટરી “The Food Race” ખરેખર જોવા જેવી છે. આ લેખ માટેની પૂરક માહિતી આ ડોક્યુમેન્ટરીમાંથી લેવાઈ છે.)

મો.: ૯૭૬૯૦૦૮૮૧૯

શ્રી ક.વી.ઓ. સેવા સમાજનું બિનધંધાદારી મુખપત્ર

સ્થાપના: ૧૯૪૭

વર્ષ: ૭૯

પગદંડી

અંક: ૧

એપ્રિલ ૨૦૨૬

તંત્રી : અશ્વિન લક્ષ્મીબેન પોપટલાલ માલદે

સંકલન : CA સંજય ચંદનબેન વિસનજી છેડા

મુદ્રક - પ્રકાશક : શ્રી અશ્વિન પી. માલદે

પ્રકાશન સ્થળ: શ્રી ક.વી.ઓ. દે. નવી મહાજન વાડી, ૩જે માળે,
૯૯/૧૦૧, કેશવજી નાયક રોડ, મુંબઈ - ૪૦૦ ૦૦૯.

ફોન નં: ૨૩૭૧ ૪૬૭૪

pagdandi.kvoss.org. - email: pagdandi@kvoss.org

ટાઈપસેટીંગ : ધીરેન તારાબેન મુરજી ગાલા (કોટડા(રોહા) - ફોર્ટ)

મોબાઈલ : ૯૮૩૩૫૪૧૦૪૦

મુદ્રણ સ્થાન : મેઘાઈ કલર કાફ્ટર્સ,

૪૨, આઈડિયલ ઈન્ડ. એસ્ટેટ, સેનાપતિ બાપટ માર્ગ,

લોઅર પરેલ, મુંબઈ - ૪૦૦૦૧૩. ફોન : ૨૪૯૨ ૧૯૬૪

-- લવાજમ :-

૧૦ વર્ષ : રૂ. ૧,૦૦૦/- છૂટક નકલ : રૂ. ૧૫/-

ચેક/ડ્રાફ્ટ શ્રી ક.વી.ઓ. સેવા સમાજને નામે લખવા.



મથામણ મુસાફરીની



રાજેશ નિર્મલાબેન હરિલાલ છેડા

રજાઓ એટલે મુસાફરી. મુસાફરી એટલે મજા. કુટુંબ સાથે સમય વિતાવવો. જોવાલાયક સ્થળોની મુલાકાત. મુસાફરી એટલે જ્ઞાનમાં વધારો. પણ સાથે એ પણ નક્કી કે મુસાફરીમાં જો શરીરનું ધ્યાન ના રાખીએ કે ખાસ કાળજી ન લઈએ તો મુસાફરીને લીધે નાના-મોટા દુઃખ ઉદ્ભવે અને માટે ડૉક્ટરોનાં મોટાં બિલો ભરવા પડે. આ મુશ્કેલીઓનાં થોડાં કારણો જોઈએ.

વાહનની મુસાફરી અને એની શરીર પર અસર.

બસ અને વિમાન પ્રવાસનું શરીર પર થતું પરિણામ જોઈએ. બસની મુસાફરી એટલે ગતિમાન વાહનનો પ્રવાસ, વાહન માફક ન આવવું (ટ્રાવેલ સિક્નેસ) એટલે ચક્કર આવવા, ઊબકા, ઊલટી વગેરે. આપણા મધ્યકાનમાં રહેતું સંતુલન જાળવનારું તંત્ર-તેના પર ગતિનું પરિણામ થઈ ચક્કર આવવા. ઉપરાંત ગતિમાં ફેરફારને કારણે કેટલાક લોકોને ઊબકા, માથું ભારે લાગવું અથવા ઊલટી જેવી લાગણી થાય છે. ગતિની મધ્યકાન પરની અસરથી જેમને ચક્કર આવે છે તે ખાલી પેટે કે ભર્યા પેટે પણ આવી શકે છે. એનો અર્થ એ કે 'પેટમાં પાણી પણ ટકતું નથી' વાળી વાત!

પણ જેમને પિત્ત ચડવાથી ઊલટીની મુશ્કેલી થાય છે, તેમને આ પીડા, હલકો આહાર લીધો હોય તો નથી થતી. (હલકો એટલે અમ્લ ઉત્તેજિત ન કરનારા અનાજ) ગતિ કે વાહન ચાલવાથી થતી અસર ઘટાડવાની દવાઓ બજારમાં ઉપલબ્ધ

છે. ડૉક્ટરની સલાહ મુજબ મુસાફરી પહેલાં દવા લેવાથી મદદ મળી શકે. પિત્ત પ્રકૃતિવાળી વ્યક્તિઓએ ખાલી પેટે અથવા બહુ ભરપેટ મુસાફરી કરવી ટાળવી. મુસાફરી પહેલાં પોતાની તબિયત મુજબ હળવું ખાવું અને જરૂર જણાય તો ડૉક્ટરની સલાહ મુજબ દવા લેવી. કોકમ અથવા અન્ય ઠંડકદાયક પીણું કેટલાક લોકોને આરામદાયક લાગી શકે.

દૂરના બસ પ્રવાસનું શરીર પર પરિણામ એ બસનો પ્રકાર તેમ જ રસ્તાની સ્થિતિ પર આધાર રાખે છે. એટલે કે બસના હિલોળાની સ્નાયુઓ પર પડતી તાણને હિસાબે શરીર જકડાઈ જશે અને આ હિલોળાની પીઠના મણકા પર પણ અસર થશે.

બસ કે દૂરની વિમાન મુસાફરીમાં કેટલાય કલાક એક જ જગ્યાએ બેસી રહેવું પડે છે. એટલે પગની પિડીઓમાંની રક્તવાહિનીઓમાં રક્તાભિસરણ વ્યવસ્થિત થતું નથી. હિલોળાથી સ્નાયુ દુઃખે છે. ઢીંચણ, ઘૂંટી, કમર, પગ જકડાઈ જાય છે. (શરીર તૂટવા જેવું થાય છે.) પગમાં સોજા ચડે. એટલે જ બસ / વિમાન મુસાફરીમાં લાંબા સમય સુધી સતત બેઠા રહેવાને કારણે પગની નસોમાં લોહીની ગાંઠ થવાનું જોખમ રહે છે. ખાસ કરીને વરિષ્ઠ નાગરિકો અને હૃદયરોગ કે ડાયાબિટીસ ધરાવતા લોકો માટે શક્ય હોય તો વચ્ચે-વચ્ચે ઊભા થઈ થોડું ચાલવું, પગ હલાવવા અને પૂરતું પાણી પીવું

લાભદાયક બની શકે. 'પગ છૂટા કરવા' આ વાક્યનો ફેલાવો, કદાચ આવી એકાદ બસ મુસાફરીમાંથી જ પ્રચલિત થયો હોવો જોઈએ.

વિમાન મુસાફરીમાં વિમાન ઊતરતું હોય કે હવામાં ઝંપલાવતું હોય ત્યારે ઉપર મુજબ વાહન માફક ન આવવાની સમસ્યા થઈ શકે. વિમાન મુસાફરીમાં એક જુદી જ મુશ્કેલી થાય છે, તે એ કે કાનમાં ધાક પડવી! આ ગતિ અને કાનમાંની હવાના દબાણનું પરિણામ છે. એ ટાળવા વિમાન મુસાફરીમાં યોગ્ય સમયે દબાણમાં ફેરફાર થાય ત્યારે ચગળવું, પાણી પીવું જરૂર જણાય તો Earplugs વાપરવાથી કાન તેમ જ ગળાને જોડનારી નળી (યુસ્ટેડિયન નળી) મુક્ત થાય છે તેમ જ કાનમાં ધાક પડતી નથી.

બદલાતા વાતાવરણથી થતી અસરો

મુસાફરીનું સ્થળ વધુ ઠંડું કે ઉષ્ણ હોય તો તેનું પરિણામ શરીરના જુદાજુદા અવયવો પર થાય છે. આપણા આખા શરીરનું સંરક્ષક આવરણ એટલે આપણી ત્વચા! તે કોઈ પણ જાતની મુસાફરીમાં શુષ્ક પડી શકે. ત્વચા શુષ્ક થવા માટે ઠંડી કે ભેજ વગરની ઉષ્ણતા હોઈ શકે. ત્વચા શુષ્ક થઈ ડાઘા પડે છે. ખાસ કરીને ચહેરા અને હોઠ પરની નાજુક ત્વચા પર પગના નખની નજીકની ત્વચાને શુષ્કતાથી ચીરા પડે છે અને મુસાફરીમાં તે દુઃખવા લાગે છે. એ માટે ત્વચાની શુષ્કતા ઘટાડતા ક્રીમ્સ બજારમાં મળે છે, પણ નાહતાં પહેલાં થોડું કોપરેલ તેલ હાથમાં લઈ એના વડે હળવા હાથે ત્વચાને માલિસ કરવું પૂરતું છે. હવા ઠંડી હોય તો નાહવાનાં ગરમ પાણીમાં થોડાં ટીપાં કોપરેલ તેલ નાખવું ફાયદાકારક ઠરશે. ઠંડી હવામાં ત્વચાની સ્નિગ્ધતા જાળવવી મહત્વની છે. ત્વચાની

જેમ હવાની અસરથી વાળ કોરા પડી જાય છે. એમાં ખોડાનું પણ કારણ હોય છે. એ માટે હળવા હાથે ગરમ તેલથી વાળને માલિશ કરવું પૂરતું છે.

ઉષ્ણ, સૂકી હવાનું પરિણામ નાકમાંની આંતરત્વચા પર થઈ તે સુકાય છે. ત્યાંની કેશવાહિનીઓ ઉષ્ણતાને કારણે ફૂલી જાય છે. અને નાકમાંથી જોરજોરથી લોહી વહેવા લાગે છે. આને જ 'નસકોરી ફૂટી' એમ કહે છે. આવા વખતે નાકની ટોચનો ભાગ ચપટીથી પકડી રાખવો. માથા પર ઠંડા પાણીની છાલક મારવી. ઠંડા/બરફના પાણીની પટ્ટીઓ નાક કે કપાળે મૂકવી. ગરદન નીચે ટુવાલની ગડી કરી, માથું થોડું આગળ ઝુકાવી રાખવું. એમ કરવાથી લોહી નીકળતું બંધ થશે. સૂંકું હવામાન જેમ પગને ઈજા કરે છે તેમ પગમાં ચીકાશ રહે (ભીનાં બૂટ, મોજાં વધુ સમય પગમાં રહેવાથી) તો આંગળાઓમાં ચીરા પડે છે. ઠંડા પ્રદેશમાં શરદી, ગળામાં બળતરા, કાન દુઃખવા જેવી તકલીફ ઉદ્ભવી શકે. સ્વેટર, મફલર, કાનટોપી હાથવગી રાખવાથી આનંદની મુસાફરીમાં તકલીફ વેઠવાનો વારો ન આવે.

આહારમાં ફેરફાર

મુસાફરીમાં સાથે કેટલોય નાસ્તો લીધો હોય તોય તે રસ્તામાં ખાલી જ થવાનો. આપણે જ્યાં જઈએ ત્યાંનું જ જમવાનું (ભોજન) લેવું પડે છે. આપણા દેશમાં ઉત્તર તરફનો માણસ દક્ષિણ તરફ જાય એટલે એના આહારમાં નખશિખ ફેરફાર થાય. એવું જ થાય દક્ષિણનો માણસ ઉત્તરમાં જતાં! આ ફેરફાર પચાવતાં સમય લાગે છે. ઉપરાંત બહારના જમવામાં તેલ-મસાલાની તો રેલમછેલ જ હોય. એના પરિણામે અમ્લપિત્ત

વધે છે. અપચો થાય છે. એટલે જ મુસાફરીમાં અને નક્કી કરેલા સ્થળે પહોંચતાં આહાર હલકો અને ઓછા મસાલાવાળો લેવો. આહારમાં દહીં, દૂધ કે છાશ વગેરે મબલખ વાપરવા. શેકેલું જીરું છાશમાં લઈએ તો પાચનક્રિયાને પણ મદદ મળે અને તડકાનો ત્રાસ પણ ઓછો થાય.

આહારમાં સૌથી મહત્વનું ઘટક એટલે પાણી! મુસાફરીમાં પાણી ઓછું જ પીવાય છે. આજકાલ શુદ્ધ (?) પાણી બાટલીઓ દ્વારા પણ વેચાય છે, પણ આપણે ત્યાં એક જ બાટલીમાંથી ચાર-પાંચ જણ પાણી પીતા હોય છે. ઉપરાંત આપણે જ્યાં જઈએ છીએ ત્યાંના પાણીનો સ્વાદ બદલાવાને લીધે પણ પાણી ઓછું પીવાય, એટલે ઉનાળાના દિવસોમાં પેશાબની ઘનતા વધે છે. પેશાબ પીળો થાય. એનો રાસાયણિક ગુણધર્મ પણ બદલાય. ગરમી અને પાણીની અછતથી પેશાબ વધુ ઘાટો થઈ શકે છે, જેના કારણે મૂત્રાશયમાં ચળચળાટ અથવા અસ્વસ્થતા અનુભવાઈ શકે. સતત પેશાબની ઈચ્છા થાય પણ પેશાબ થાય નહિ. એને ‘લૂ લાગવી’ (Summer Cystitis) કે મૂત્રાશય-દાહ કહે છે. આવાં લક્ષણો જણાય તો પાણીનું પ્રમાણ વધારવું અને તબીબી સલાહ લેવી. ગરમ કે ઠંડી હવાની જગ્યાએ વ્યક્તિની તબિયત અને પરિસ્થિતિ મુજબ પૂરતું પાણી પીવું જોઈએ, કારણકે ઠંડી હવામાં પણ અચેતન Insensible Perspiration થતું જ હોય છે.

ઊંઘનું બગડેલું ઘડિયાળ

પરદેશ પ્રવાસ કરનારને આ તકલીફ થાય છે. ઘડિયાળમાં જ્યારે ચાર-પાંચ કલાકથી વધુ ફરક પડે ત્યારે આ ઘડિયાળ અને સમયનો તાળો મેળવતાં વાર લાગે છે. આને જ ‘જેટલેંગ’ કહે છે. ઊંઘ બરાબર ન થાય એટલે અમ્લપિત્તને સહેલું આમંત્રણ.

સાથોસાથ કબજિયાત તથા અપચો મહેમાનની જેમ આવી પહોંચે. મુસાફરીમાં સમયની અનિશ્ચિતતા, ભય, કુતૂહલ, ઉત્સુકતા અને અપેક્ષા વગેરે કારણોસર મન સ્થિર નથી રહેતું. એનું પરિણામ ઊંઘ તથા આહાર પર થાય છે અને મુસાફરી દરમિયાન ઘણી તકલીફો ઉદ્ભવે છે.

એકવાર મારે એક ચર્ચાસત્ર માટે દક્ષિણ અમેરિકા જવાનું થયું. આપણા અને ત્યાંના ઘડિયાળામાં ફરક દસ કલાકનો હતો. ત્યાં પરોઢિયે સાડા ત્રણ વાગે સાવ અચૂક જાગી જવાતું. સ્નાન વગેરે પતાવીને નાસ્તાની રાહ જોતાં પાકા પાંચ કલાક કાઢવાના. વધારામાં સાંજે સાડા પાંચે અચુકપણે ઊંઘ આવે જ. ત્યાંની હાજરી દરમિયાન સાંજના કેટલાય કાર્યક્રમો રહી જતા. એટલે ‘જેટલેંગ’થી મુક્ત રહેવા જે દેશમાં જવાના હો એના સમય પ્રમાણે પોતાના રોજિંદા સૂવાના કાર્યક્રમમાં એકાદ-બે કલાક બદલવાનો પ્રયત્ન કરવો, જેથી જેટલેંગની અસર એટલી ઓછી થાય.

માનસિક તણાવ

અજાણ્યા સ્થળે પહોંચતા માનસિક તણાવ પણ અનુભવાય છે. પૂર્વ આયોજન અને પૂરતા આરામ સાથે મુસાફરી કરવાથી આ તણાવ ઘટાડી શકાય છે.

જરૂરી દવાઓ અને અન્ય મેડિકલ માહિતી

નિયમિત દવાઓ લેતા લોકો મુસાફરીમાં પૂરતી દવાઓ સાથે રાખે, ડૉક્ટરની પ્રિસ્ક્રિપ્શનની નકલ અને જરૂરી આરોગ્ય માહિતી પોતાના પાસે રાખવી હિતાવહ છે.

આવી સાવચેતી અને સમજદારી રાખી મુસાફરી કરીએ, તો મુસાફરી આનંદદાયક અનુભવ બની શકે.

મો.: ૯૮૬૯૨૧૪૪૮૫



કરકસર



* જયંત ગોમીબેન ગણશી જાગાણી *

આજના યુગમાં કરકસર શબ્દનો અર્થ ખોટી રીતે લેવાય છે. કરકસરમાં માનનાર વ્યક્તિને કંજૂસ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે, પણ કંજૂસી અને કરકસર બન્નેમાં ઘણું અંતર છે. કરકસર એ બીજો ભાઈ છે. વિપરીત પરિસ્થિતિમાં ઘણો મોટો સઘિયારો આપે છે.

કરકસર એટલે આપણી આવશ્યક જરૂરિયાતોમાં કાપ મુકવો એ નથી. દૈનિક જીવનમાં ઘણા પ્રકારે કરકસરને અપનાવી ધનનો જ નહીં પણ ઈશ્વરે આપેલ કુદરતી સંપત્તિનો વ્યય રોકી શકાય છે.

આપણે દૈનિક જીવનમાં થતા વેડફાટ અને એને કેવી રીતે રોકી શકીએ એ જોઈએ, કમશ: જોઈએ.

પાણીનો થતો વ્યય:

પાણીનો સૌથી વધુ વેડફાટ સાફસફાઈ અને નહાવામાં થાય છે. બેંસીનમાં હાથ વગેરે ધોવા. દાંતોને બ્રશિંગ કરવામાં આપણે જરૂરિયાત કરતાં વધુ ફોર્સથી નળ ખોલીએ છીએ અને એને સતત ચાલુ રાખીએ છીએ. ઘરે જો કાર વગેરે વાહન હોય તો ધોવા માટે પાઈપથી એ કાર ધોવામાં આવે છે. નહાવામાં પણ ઘણો વ્યય થાય છે. સૌથી વધુ વ્યય કામવાળી બાઈઓ કરે છે. તેમને સમજાવીને પાણી ઓછું વપરાય એ જોવું.

કરકસર: બેંસીનના નળમાં ઓછું પાણી આવે એ માટે રબરની રિંગનો ઉપયોગ કરવો. બ્રશ કરવા સમયે ગ્લાસનો ઉપયોગ કરવો જેથી પાણી

ઓછું વપરાય. નહાવામાં ૧૦-૧૫ લિટર પાણી પૂરતું થઈ પડે. શાવરનો ઉપયોગ કરવો નહિ. વાહન ધોવા માટે ભીના કાપડનો ઉપયોગ કરવો. કામવાળી બાઈ જે નળનો ઉપયોગ કરતી હોય એમાં પણ રબરની રિંગ ફિટ કરવી જેથી પાણીનો ફોર્સ ઓછો રહે. વોશિંગ મશીનમાંથી ડ્રેન થતા પાણીને સંઘરીને રૂમોમાં પોતા વગેરે મારવામાં ઉપયોગ લેવો.

દૈનિક ભોજન વ્યય:

ઘરમાં કેટલા સભ્યો છે, એમને કેટલા પદાર્થ કેટલા પ્રમાણમાં જોઈએ એની ગણતરી ન કરતાં અડસટે ચા-ફોફી, ભોજનના પદાર્થો બનાવવામાં આવે છે. એ પ્રમાણ કરતાં ઘણા વધુ થાય છે. છેવટે ગાર્બેજમાં ફેંકવા પડે છે. પ્રસંગોની ઉજવણી વખતે જોઈતું જ ન પિરસાવતાં પ્રમાણ કરતાં વધુ પિરસાઈ જાય છે, પરિણામે વધેલું ગાર્બેજમાં જાય છે.

કરકસર : ઘરના સભ્યોના ખોરાકનો અંદાજ કાઢી એટલા પ્રમાણમાં જ ભોજન બનાવવું. ક્યારેક કોઈ સભ્ય ગેરહાજર હોય તો, એ પ્રમાણે ભોજનમાં કાપ મુકવો. ચા-કોફી બનાવતી વખતે કપનો ઉપયોગ કરવો જેથી પ્રમાણસર ચા-કોફી બને અને બગાડ ન થાય. પ્રસંગોમાં હાજરી આપતા જોઈએ એનાથી થોડા ઓછા પ્રમાણમાં પિરસાવવું. જોઈએ એના કરતાં થોડું ઓછું જ લેવું. જોઈએ તો ફરી વાર લઈ લેવું. પ્રસંગના આયોજનકારોએ પણ વ્યંજન અધિક ન તૈયાર કરવા. ૧૦-૧૨ વ્યંજનથી વધુ ન રાખવા.

વાહનનો ગેરઉપયોગ

જેમની પાસે સ્કૂટર જેવા વાહનો હોય એ લોકો પાંચ-સાત મિનિટમાં પહોંચી શકાય એટલા અંતર માટે વાહનનો ઉપયોગ કરે છે. જ્યાં બસ, ટ્રેન જેવાં સાધનોથી પહોંચી શકાય તેવા સ્થળે જવા રિક્ષા કે ટેક્સીનો કે પોતાની કારનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. રેડ સિગ્નલ પર થોભવું પડે તો એન્જિન બંધ ન કરતાં ચાલુ રાખવામાં આવે છે. વાહનની સ્પીડ નિર્ધારિત હોય છે જેમાં ઓછામાં ઓછા પેટ્રોલની જરૂર પડે છે. વધુ સ્પીડથી ચલાવાતાં વાહન વધુ પેટ્રોલ વાપરે છે.

કરકસર: નજદીકના સ્થળે પગે ચાલીને જવું. એમાં ફાયદા બે છે. એક તો પેટ્રોલની બચત થાય અને સાથે વ્યાયામ પણ થઈ જાય.

ઘરના સુશોભનમાં વેડફાટ :

ઘણી વ્યક્તિઓ મોટાઈ બતાવવા મોંઘામોંઘા સનમાઈકાવાળા ફર્નિચર બનાવે છે. અનાવશ્યક ફર્નિચર બનાવવામાં આવે છે. વરસે દહાડે એકાદ વાર ઉપયોગમાં લેવાની વસ્તુઓ ખરીદાય છે. ફ્લોરિંગ માટે દેશી માર્બલનો ઉપયોગ ન કરતાં આયાત કરેલા ઈટાલિયન માર્બલનો ઉપયોગ થાય છે.

કરકસર : સનમાઈકાનું કામ છે પાણીથી પ્લાયવૂડનું રક્ષણ કરવું. એમાં બહુ મોંઘા સનમાઈકાની જરૂરત હોતી નથી.

લગ્ન, જન્મદિવસ, કે ઈતર પ્રસંગોમાં વેડફાટ:

પહેલાં લગ્ન પ્રસંગમાં બે જ દિવસના કાર્યક્રમ રાખવામાં આવતા. હવે અઠવાડિયા સુધી ચાલે એવા પ્રસંગો ઊજવાય છે. લગ્નની કંકોત્રીમાં ખોટા ખરચા કરવામાં આવે છે. એક જ વખત વાપરવાનાં વસ્ત્રો પાછળ હજારો રૂપિયા ખર્ચી નાખવામાં આવે છે.

જન્મદિવસ વગેરેની ઉજવણી માટે હોલ બુક કરાય છે. મોંઘા ડેકોરેશન, જમણ વગેરે કરવામાં આવે છે.

કરકસર: પહેલાંની જેમ સમુર્તા, માંડવા ઘરમાં જ કરવા, સગપણની વિધિ સાદાઈથી કરવી. જન્મદિવસ જેવા પ્રસંગો ઘરે જ રાખવા. જરૂરિયાત મુજબનું ડેકોરેશન, જમણ રાખવા. ખોટો દેખાડો કરવો નહિ. લગ્ન પ્રસંગે માત્ર નજીકના સગાંઓને આમંત્રણ આપવા.

વાણીનો વેડફાટ :

ઘણાં લોકો બોલવાનું શરૂ કરે એટલે બંધ જ ન થાય. સાંભળનાર કંટાળી જાય તોપણ તેમનું ભાષણ ચાલુ જ રહે. મોબાઈલ ફોનનો જરૂરિયાત પૂરતો જ ઉપયોગ ન કરતાં લાંબી લાંબી વાતો કરવી.

કરકસર : જેટલી જરૂર હોય એટલી જ વાતો કરવી. ખોટા ખોટા વાણી વિલાસ ન કરવા. મોબાઈલનો જરૂરિયાત જેટલો જ ઉપયોગ કરવો.

નાની-મોટી સિદ્ધિ મેળવી હોય એમાં પત્રિકામાં પાનાં ભરી ભરી જાહેરાતો ન કરવી.

ધાર્મિક પ્રસંગો સાદગીથી પાર પાડવા. ખોટી ખોટી જાહેરાતો, ડેકોરેશન, સંગીત મંડળીઓ, જમણવારમાં ત્રણ-ચાર મીઠાઈ, ત્રણ-ચાર ફરસાણ, શાક વગેરે ન રાખતા એક મીઠાઈ, એક ફરસાણ. આવશ્યક વ્યંજનો જ રાખવા.

હજી પણ ઘણા વિષયો છે, જ્યાં કરકસર કરી પૈસાની બચત કરી એ રકમ દાનધર્મમાં વાપરી શકાય.

માપર (હાલ-સોલાપુર)

મો.: ૮૧૪૯૨૦૦૯૫૦



આજની યુવા પેઢી



* નયન પ્રજ્ઞાબેન હરેશ નિસર *

આજની યુવા પેઢી કઈ દિશામાં આગળ વધી રહી છે - આ પ્રશ્ન માત્ર વડીલોનો નથી, પરંતુ સમગ્ર સમાજ માટે ચિંતાનો વિષય બની ગયો છે. ટેકનોલોજી, સોશિયલ મીડિયા, બદલાતી જીવનશૈલી અને મિત્રવર્તુળના વધતા પ્રભાવ વચ્ચે યુવાન ધીમે ધીમે પરિવાર અને પરંપરાગત મૂલ્યોથી દૂર થતો જોવા મળે છે. આત્મવિશ્વાસ અને સ્વતંત્રતા સારી બાબતો છે, પરંતુ જ્યારે તે અહંકાર અને અવગણનામાં બદલાય ત્યારે સમાજ માટે પ્રશ્નો ઊભા થાય છે. આ બદલાવને સમજવા માટે પહેલા થોડું પાછું જોવું જરૂરી છે.

પહેલાંનો સમય અને આજનો ફેરફાર

એક સમય એવો હતો જ્યારે પરિવાર યુવાનની પ્રથમ શાળા ગણાતો હતો. લગ્ન, ધાર્મિક વિધિઓ, ઉત્સવો અને સામાજિક કાર્યક્રમો માત્ર પ્રસંગ નહોતા; તે સંસ્કાર શીખવાની જીવંત પ્રક્રિયા હતા. બાળક આવા પ્રસંગોમાં વડીલોને જુએ, તેમની વાતો સાંભળે અને જીવનનાં મૂલ્યો સ્વાભાવિક રીતે તેની અંદર વિકસે.

આજે ઘણાં સ્થળોએ આ પરિસ્થિતિ બદલાતી જોવા મળે છે. પરિવારિક પ્રસંગો ઘણા યુવાનોને “બોરિંગ” લાગવા લાગ્યા છે. વડીલો સાથે બેસીને વાત કરવી કરતાં મોબાઈલ, સોશિયલ મીડિયા અને મિત્રવર્તુળ વધુ આકર્ષક લાગે છે. પરિણામે ઓળખાણનું વર્તુળ તો વિસ્તરે છે, પરંતુ સંબંધોની ઊંડાઈ ઘટતી જાય છે.

મિત્ર વર્તુળનો વધતો પ્રભાવ

મિત્રો જીવનમાં મહત્વ ધરાવે છે, પરંતુ જ્યારે

મિત્રવર્તુળ પરિવાર કરતાં વધુ પ્રભાવશાળી બની જાય ત્યારે સંતુલન બગડે છે. આજે ઘણી વખત સામાજિક પ્રસંગોમાં સગાં-સંબંધીઓ કરતાં મિત્રોનું પ્રમાણ વધારે જોવા મળે છે.

આ બદલાવ માત્ર સંખ્યાનો નથી; તે પ્રાથમિકતાનો બદલાવ છે. ઘણી વખત યુવાનો પોતાના નિર્ણયો લેતા પરિવાર કરતાં વિચારોને વધુ મહત્વ આપે છે. આવી સ્થિતિમાં સાચું-ખોટું સમજાવનાર અને મર્યાદા બતાવનાર કોઈ રહેતું નથી. દરેક વ્યક્તિ પોતાની વિચારધારાને જ સાચી માનવા લાગે છે અને ત્યાંથી અહંકાર જન્મ લે છે.

નાના પરિવારો અને એક સંતાનની પેઢી

અગાઉ મોટા પરિવારોમાં બાળકો સહઅસ્તિત્વમાં જીવતાં શીખતાં હતાં. વહેંચીને જીવવું, રાહ જોવી, સહનશીલતા રાખવી - આ બધું જીવનના સ્વાભાવિક પાઠ હતા.

આજે ઘણા પરિવારો એક સંતાન સુધી સીમિત થઈ રહ્યા છે. આવા પરિવારમાં બાળક પરિવારનું કેન્દ્ર બની જાય છે અને ઘણી વાર તેની ઈચ્છાઓ જ નિયમ બની જાય છે. જ્યારે દરેક માંગ તરત પૂરી કરવામાં આવે છે, ત્યારે બાળક જીવનની કઠિનતાઓનો સામનો કરવાનું શીખતું નથી.

પરિણામે બહારની દુનિયામાં પડકારો આવે ત્યારે નિષ્ફળતા સ્વીકારવી મુશ્કેલ બને છે અને સહનશીલતા ઘટે છે.

વડીલોના અનુભવની અવગણના

દાદા-દાદી અને વડીલો માત્ર ભૂતકાળના

પ્રતિનિધિ નથી; તેઓ જીવનના અનુભવોનો ખજાનો છે. તેમ છતાં આજે ઘણી જગ્યાએ વડીલોના વિચારોને “જૂના જમાનાના” કહીને અવગણવાની વૃત્તિ જોવા મળે છે.

જ્યારે યુવાન પોતાના મૂળ અને સંસ્કારોથી દૂર થઈ જાય છે ત્યારે તેની ઓળખ પણ ખોખલી બનવા લાગે છે. સંસ્કાર વિના મળેલી સ્વતંત્રતા ઘણી વખત અહંકાર તરફ દોરી જાય છે.

મા-બાપની બદલાતી ભૂમિકા

આજનાં મા-બાપ પણ ભારે દબાણ હેઠળ છે. કારકિર્દી, સ્પર્ધા અને સંતાનના ભવિષ્ય અંગેની ચિંતા વચ્ચે તેઓ સંતાનને વધુ સુવિધાઓ આપવા પ્રયત્ન કરે છે, પરંતુ પ્રેમ સાથે મર્યાદા ન હોય તો તે પ્રેમ સંતુલિત ઉછેર આપી શકતો નથી.

સંતાનને માત્ર સુવિધા આપવી પૂરતી નથી; તેને સંઘર્ષની કિંમત સમજાવવી પણ એટલી જ જરૂરી છે. નિષ્ફળતા સ્વીકારવાની ક્ષમતા અને પોતાની ભૂલોની જવાબદારી લેવાની ટેવ વિકસાવવી એ ઉછેરનો મહત્વનો ભાગ છે.

હવે શું કરવું ?

આ લેખ ફરિયાદ કરવા માટે નથી, પરંતુ આત્મમંથન માટે છે. સમાજ તરીકે હવે આપણે થોડું રોકાઈને વિચારવું પડશે.

- ❖ પરિવારને ફરી કેન્દ્રમાં લાવવો પડશે.
- ❖ વડીલોના અનુભવને સન્માન આપવું પડશે.
- ❖ યુવાનોને સ્વતંત્રતા સાથે જવાબદારી શીખવવી પડશે.
- ❖ સંસ્કારોને માત્ર ભાષણમાં નહીં, પરંતુ જીવનમાં ઉતારવા પડશે.

જો આપણે બાળકોને માત્ર “આરામદાયક જીવન” આપશું અને “મૂલ્યવાન જીવન” નહીં

શીખવીએ, તો આવતી કાલે સમાજમાં વ્યક્તિ તો હશે - પરંતુ પરિવાર નહીં હોય.

યુવાનોને સમાજ સાથે જોડવાની જરૂર

સમાજ સામે હવે એક મહત્વનો પ્રશ્ન છે - યુવા વર્ગને સમાજ સાથે કેવી રીતે જોડવો ?

યુવાનોને દોષ આપવાથી સમસ્યાનું સમાધાન નહીં આવે તેમને મંચ આપવાની જરૂર છે. સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ, નાટક, ચર્ચાસભા, રમતગમત, સેવા કાર્ય અને વિચાર વિનિમય જેવા પ્લેટફોર્મ દ્વારા યુવાનોને સમાજ સાથે જોડવા જરૂરી છે.

આ કાર્ય માત્ર યુવાનોનું નથી.

- ❖ વડીલો અને સમાજના આગેવાનોએ આગળ આવી સંવાદ શરૂ કરવો પડશે.
 - ❖ આદેશ નહીં, માર્ગદર્શન આપવું પડશે.
 - ❖ તુલના નહીં, સમજ આપવી પડશે.
- કારણકે જે સમાજ પોતાના યુવાનોને સાંભળતો નથી, તે સમાજ પોતાનું ભવિષ્ય ગુમાવે છે.

મજબૂત પાયો - હવે રચનાની જરૂર

સાચી વાત એ છે કે આપણો સમાજ ખોખલો નથી. સંસ્કાર, પરંપરા, સંસ્થા અને એકતા - આ બધાં સમાજના મજબૂત આધારસ્તંભ છે.

પરંતુ હવે પ્રશ્ન એ છે કે આ પાયા પર આપણે કેવી પેઢી ઊભી કરી રહ્યા છીએ? સમાજને માત્ર આર્થિક રીતે સફળ નહીં, પરંતુ વિચારશીલ, સંવેદનશીલ અને જવાબદાર યુવાનોની જરૂર છે. તે માટે આયોજનબદ્ધ અને સતત પ્રયત્નો કરવાની જરૂર છે.

અંતમાં - આશાનો સંદેશ

જો આજે આપણે યુવાનોને સમજવાનો પ્રયત્ન કરીશું, તેમને અપનાવીશું અને તેમને યોગ્ય દિશા બતાવીશું, તો આવતી કાલે એ જ યુવાનો સમાજનો પ્રકાશ બની શકે છે. સમય હજી હાથમાં છે.

વડાલા, મો.: ૯૮૩૩૯ ૨૨૪૮૪

પ્રતિભાવ - પ્રતિસાદ

આ વિભાગમાં છપાયેલ પત્રો સાથે તંત્રીઓ સહમત છે એમ માનવું નહીં - તંત્રીઓ

પગદંડી - ફેબ્રુઆરી અંક

આભાર વંદના

ફેબ્રુઆરી મહિનાના પગદંડીમાં તંત્રીલેખ 'સોણોતા' વાંચ્યો. આજના યુવાનોને હેડફોન, ઈયરબડનો ગજબનો કેઝ છે અને આપણી ઉંમરના લોકો પણ ટાઈપ પાસ વોકિંગ પર અથવા કુરસદમાં હવે સંગીતરસિયા થઈ ગયા છે. જે નવી ટેકનોલોજી આવી એમાં મર્યાદિત માત્રામાં ઉપયોગ કરો તો ઠીક છે, પણ વ્યસન લાગે તો નુકસાનકારક છે એ સત્ય હકીકત છે.

વસંત કેસરીના લેખ 'વૃદ્ધાશ્રમ સમાજ માટે શ્રાપ કે આશીર્વાદ'માં લેખકે વૃદ્ધાશ્રમની મુલાકાત લઈ એ બાબતે વિસ્તારપૂર્વક છણાવટ કરીને માહિતી આપી એ સચોટ છે. આજકાલની યુવાપેઢી અને વડીલો વચ્ચે જનરેશન ગેપ બહુ જ છે. આજની પેઢી આ અંતર વધારતી જાય છે એ દુઃખદ છે. નછૂટકે વડીલોને એના માટે વૃદ્ધાશ્રમનો આશરે રહેવું પડે છે એ દુઃખદ છે.

ડૉક્ટર શિરીષ ભાનુમતીબેન યુનિલાલ માલદે દ્વારા લિખિત સફળ લગ્નજીવનની યાત્રામાં લેખકે અતિ છાણાવટ કરી અત્યારના સમયમાં લગ્ન જીવન ટકાવી રાખવા માટે કેટલું બધું સમતોલપણું જાળવવું પડે છે માટે એને કઈ રીતે સંભાળવું જોઈએ એના સરસ વર્ણન બદલ ડૉક્ટર શિરીષભાઈ માલદેને અભિનંદન.

પગદંડીમાં આવા જ સમાજલક્ષી લેખો પિરસતાં રહેશો એવી નમ્ર વિનંતી છે.

હિતેશ લક્ષ્મીબેન ખીમજી વિસરિયા
ગઢશીશા - ડોંબિવલી
મો. : ૯૮૩૩૮ ૫૬૪૧૦

ફેબ્રુઆરી, ૨૦૨૬ના "પગદંડી" માસિકમાં પ્રમુખશ્રીની કલમે વિચાર કણિકા વિભાગમાં "મુઢીર્ગિચેરા માનવી" ના મથાળા હેઠળ સેવા સમાજના પ્રમુખ શ્રી ડૉક્ટર ચંદ્રકાંતભાઈ લાલન દ્વારા લિખિત લેખમાં મારા વિષે લખાયેલ લખાણ વાંચી ઘણા વાચક મિત્રોએ વૉટ્સએપ અને ફોન દ્વારા સંપર્ક સાધી આનંદ વ્યક્ત કર્યો છે.

અભ્યાસ ક્ષેત્રે ૧૯૬૧માં પ્રથમ સ્થાન પ્રાપ્ત કરેલ તે સિદ્ધિના અનુસંધાનમાં સેવા સમાજની પ્રવૃત્તિઓમાં છેલ્લાં ૬૨ વર્ષથી આપેલા સહયોગને નજરમાં રાખી તેણે મારું અને અમારા પરિવારનું ગૌરવ વધાર્યું છે. છેલ્લાં ૬૦-૬૨ વર્ષથી સમાજની અનેક પ્રવૃત્તિઓ સાથે સંકળાયેલો રહ્યો છું. ધાર્મિક, સામાજિક, શૈક્ષણિક, તબીબી વગેરે વિષયોને સ્પર્શી લેખ લખ્યા છે, સંસ્થાઓમાં વિવિધ હોદ્દા ભોગવ્યા છે. પુસ્તકોનું પ્રકાશન કર્યું છે વગેરે વગેરે. સમાજની પ્રવૃત્તિઓમાં શ્રેષ્ઠ ગણાતી શ્રી કચ્છી વીસા ઓસવાલ સેવા સમાજ, પ્રમુખ શ્રી ચંદ્રકાંતભાઈ, અધિકારીગણ અને "પગદંડી"ના તંત્રીગણનો હું ઋણી છું. મારા પરિચિત મિત્રો જેમણે આ લખાણ વાંચી આનંદ વ્યક્ત કર્યો છે તે સહુનો હૃદયપૂર્વક આભારી છું. આપ સહુના આશીર્વાદ મારી સાથે છે.

પત્રાલાલ લક્ષ્મીબેન ખીમજી છેડા
મો.: ૯૮૨૦૨૮૪૦૪૪

પગદંડીને પત્ર

આ વિભાગમાં છપાયેલ પત્રો સાથે તંત્રીઓ સહમત છે એમ માનવું નહીં - તંત્રીઓ

હાલ પશ્ચિમ એશિયા (મધ્ય પૂર્વ) વિસ્તારમાં સર્જાતી યુદ્ધ જેવી પરિસ્થિતિ ખૂબ જ દુઃખદ અને ચિંતાજનક છે. આવા સંઘર્ષોમાં વિવિધ દેશોના યોદ્ધાઓ સાથે સાથે નિર્દોષ નાગરિકોના પણ જીવ જતા હોય છે. સામાન્ય માણસના મનમાં સહજ પ્રશ્ન થાય છે કે આ બધું અંતે શેના માટે થઈ રહ્યું છે? કેટલાક લોકો માને છે કે ઈરાનના અણુકાર્યક્રમને લઈને અમેરિકા અને અન્ય દેશોને ચિંતા છે.

ઈતિહાસ તરફ નજર કરીએ તો બીજા વિશ્વયુદ્ધના અંતમાં, ૧૯૪૫માં જાપાનનાં હિરોશિમા અને નાગાસાકી શહેરો પર અમેરિકાએ અણુબોમ્બ નાખ્યા હતા, જેના કારણે ભયાનક માનવીય વિનાશ થયો હતો. તે જ સમયગાળામાં નાઝી શાસનમાં લાખો યહૂદીઓ પર અમાનવીય અત્યાચાર કરવામાં આવ્યા હતા. માનવઈતિહાસના આ કડવા અનુભવો આપણને સતત યાદ અપાવે છે કે યુદ્ધનો સૌથી મોટો ભોગ અંતે સામાન્ય માણસ જ બને છે. (આ વિષય પર હાલ દર બુધવારે 'ગુજરાત સમાચાર'ની પૂર્તિમાં પણ વિસ્તૃત લેખમાળા પ્રકાશિત થઈ રહી છે.)

કેટલાક લોકોના મત પ્રમાણે ઈરાનના અણુ શસ્ત્રોનો મુદ્દો એક કારણ ગણાય છે, પરંતુ આવા સંઘર્ષોની પાછળ જૂની રાજકીય અદાવતો, પ્રદેશીય પ્રભુત્વ કે ખનીજ તેલ અને ઊર્જા જેવાં

આર્થિક હિતો પણ કારણભૂત હોઈ શકે છે - એવો સવાલ પણ ઘણા લોકોના મનમાં ઊભો થાય છે.

વિશ્વ રાજકારણમાં સમય પ્રમાણે મિત્રતા અને મતભેદો બદલાતાં રહે છે. દેશો પોતાનાં રાજકીય, આર્થિક અને વ્યૂહાત્મક હિતોને ધ્યાનમાં રાખીને સંબંધો ગોઠવતા હોય છે. ક્યારેક વેપાર, ઊર્જા અને સુરક્ષા જેવી બાબતોને કારણે દેશો વચ્ચે સહકાર બને છે, તો ક્યારેક એ જ મુદ્દાઓ મતભેદનું કારણ પણ બની જાય છે. આજના સમયમાં વેપાર નીતિઓ, ટેરિફ અને આંતરરાષ્ટ્રીય સંબંધોને લઈને મોટા દેશો વચ્ચે ઊભા થતા તણાવો વિશ્વ રાજકારણને વધુ જટિલ બનાવે છે.

આ બધું જોતા એક સામાન્ય માનવી તરીકે મનમાં પ્રશ્ન થાય છે કે આ નરસંહાર ક્યાં અટકશે? કેટલા નિર્દોષ લોકો હજુ આ સંઘર્ષનો ભોગ બનશે? અંતે પ્રાર્થના એટલી જ કે જિસસ, અલ્લાહ કે ભગવાન - જે નામો આપણે પરમ શક્તિને યાદ કરીએ - તે માનવજાતને સદ્બુદ્ધિ આપે અને વિશ્વમાં શાંતિ, સહઅસ્તિત્વ અને માનવતાની ભાવના મજબૂત બને.

વસંત જેઠીબાઈ લીલાધર ગાલા - કચ્છ કેસરી

દેવપુર / મુલુંડ

મો.: ૮૪૫૧૦ ૯૮૬૭૮

પાર્સલ (પોડીકા) બંધ બહારનો ખોરાક નહીં સ્વસ્થ જીવન તરફ એક પગલું

આજના આધુનિક સમયમાં બાળકો, કિશોરો અને યુવા પેઢીમાં બહારથી ખોરાક મંગાવવાની ટેવ ખૂબજ ઝડપથી વધી રહી છે. ખાસ કરીને શહેરોમાં મોબાઈલ એપ્સ, ઝડપી ડિલિવરી અને વ્યસ્ત જીવનશૈલીના કારણે ઘરનો પોષ્ટિક ખોરાક પાછળ રહી ગયો છે અને પાર્સલ, જંક ફૂડ અને ફાસ્ટ ફૂડ જીવનનો નિયમિત ભાગ બની ગયા છે. દેખાવમાં આ ખોરાક આકર્ષક અને સ્વાદિષ્ટ લાગે છે, પરંતુ તે આપણા આરોગ્ય માટે ધીમે ધીમે ઝેર સમાન સાબિત થાય છે.

બહારથી મંગાવવામાં આવતા ખોરાકમાં વધારે તેલ, મીઠું, ખાંડ, પ્રિઝર્વેટિવ્સ, હાનિકારક રંગો અને રસાયણોનો ભરપૂર ઉપયોગ થતો હોય છે. આવા ખોરાકના સતત સેવનથી મોટાપો, ડાયાબિટીસ, બ્લડ પ્રેશર, કોલેસ્ટ્રોલ, હૃદયરોગ, ફેટી લિવર, એસિડિટી, ગેસ, કબજિયાત અને પાચન તંત્રની અનેક તકલીફો થવાની સંભાવના વધી જાય છે. બાળકોમાં ઈમ્યુનિટી નબળી પડે છે, જેના કારણે તેઓ વારંવાર બીમાર પડે છે.

માત્ર શારીરિક જ નહીં, પરંતુ બહારના ખોરાકનો અતિરેક માનસિક સ્વાસ્થ્યને પણ અસર કરે છે. સતત જંક ફૂડ ખાવાથી થાક, ચીડિયાપણું, ઊંઘની સમસ્યા, એકાગ્રતામાં અભ્યાસ કે કાર્યક્ષમતામાં ઘટાડો જોવા મળે છે. લાંબા ગાળે આ ટેવો જીવનશૈલીના ગંભીર રોગોનું કારણ બની શકે છે.

આથી જરૂરી છે જાગૃતિ અને બદલાવ

બાળકો અને યુવા પેઢી દેશનું ભવિષ્ય છે. તેમને સ્વસ્થ રાખવા માટે શાળા અને કોલેજોમાં બહારના ખોરાક સામે જાગૃતિ અભિયાન ચલાવવું ખુબ જ આવશ્યક છે. સેમિનાર, વર્કશોપ, પોસ્ટર અભિયાન અને

સમયાંતરે આરોગ્ય સંબંધિત લેક્ચર દ્વારા વિદ્યાર્થીઓને સંતુલિત આહાર અને સ્વસ્થ જીવનશૈલીનું મહત્વ સમજાવવું જોઈએ. ન્યુટ્રિશન એક્સપર્ટ, ડોક્ટર, યોગ ટ્રેનર અને લાઈફસ્ટાઈલ કોચને આમંત્રિત કરીને ઘરનો ખોરાક, સ્થાનિક અને તાજા પદાર્થો, તેમજ નિયમિત વ્યાયામનું મહત્વ સમજાવવાથી યુવા પેઢીમાં સકારાત્મક વિચારધારા વિકસે છે.

સંદેશ સ્પષ્ટ છે.

“ઘરનો ખોરાક-સ્વસ્થ જીવનનો આધાર”

“આજનો નિર્ણય, આવતીકાલનું આરોગ્ય”

“જંક ફૂડ છોડો, જીવન જોડો”

ચાલો, બહારના ખોરાકથી દૂર રહીને સ્વસ્થ, સજાગ અને ખુશહાલ ભવિષ્ય તરફ આગળ વધીએ.

નીચે માત્ર મમ્મીઓ માટે સમર્પિત

આ અભિયાનમાં છોકરાઓની મમ્મીઓનો રોલ સૌથી મહત્વપૂર્ણ અને નિર્ણાયક છે, કારણ કે મમ્મી વગર કોઈપણ સ્વસ્થ આહારની આદત વિકસી શકતી નથી. બાળક શું ખાય, ક્યારે ખાય અને કેવી ટેવ વિકસાવે તેમાં મમ્મીનો પ્રેમ, કાળજી અને માર્ગદર્શન મુખ્ય ભૂમિકા ભજવે છે. બહારથી ખોરાક મંગાવવાની ટેવ રોકવી હોય તો તેની શરૂઆત ઘરેથી જ થાય છે. અને એ જવાબદારી સૌથી પહેલા મમ્મીના ખભા પર આવે છે. સ્વાદિષ્ટ, સ્વચ્છ અને પૌષ્ટિક ઘરનો ખોરાક બનાવીને બાળકોને આકર્ષિત કરવા, તેમને જંક ફૂડના નુકસાન સમજાવવા અને પોતાની જાતે સારું ઉદાહરણ પુરું પાડવું - આ બધું મમ્મીઓના સહકાર વિના શક્ય નથી. મમ્મી જ પોતાના બાળકના સ્વાસ્થ્યની સાચી રક્ષક છે, અને તેમના સક્રિય સહયોગ વગર આ અભિયાન એક પગલું પણ આગળ વધી શકે તેમ નથી.

ધીરજ લક્ષ્મીબેન નાગજી ગાલા,

સ્પ્રીંગ્સ, ડુમરા

મો. : ૯૩૨૪૨ ૦૩૪૬૨



ભર્મિલહર



✽ સંપાદક : વિશન પાનબાઈ દેવરાજ નાગડા ✽

મિઠા,

પાંજી અખર-જાત્રા જે પંધમ્ ઈગીયા પગલા મંઢીયું તૈનૂં મોર ગે મેણેજેં શબ્દેકે જાધ કયું. ૧) વડતર - જેને ત્યાં લગ્ન હોય એના તરફથી અપાતી રીટર્ન ગીફ્ટ, ૨) સગાં-વહાલાં તરફથી લગ્નવાળા પરિવારને અપાતી ભેટ, ૩) લગ્ન નિમિત્તે થયેલી આવકમાંથી ખર્ચ કર્યા પછી બચેલી રકમ.

હાણો પાં 'વ' જે વાડેનૂં બાર નિકરોંતા. ત હી નેચોં સામોં જ ઊભો આય 'સ'. 'સ' મોં મિણીયા મોર ભલા કયો શબ્દ આય ?

(૧)સક - (પું) શક, વહેમ . (m) - Dout
(વાક્ય) મૂંકે તોરઈ સક પ્યો જે હી ગાગર આય ત રખે પાંજી જ.

હિતે હિકડી નોંધ ગિનણી ખાસ જરૂર આય. કચ્છી ભાષા ઉર્ધૂ જે શ ઠેકાણો છ ઉચ્ચાર વાપરેતી. ઈતરે શક મથા ગ્રામ્ય કચ્છીમોં (તદ્ભવ) બોલ આયો 'છક'. ગામડેજા માડૂ અજ પણ ચોંધા વેંતા "મૂંકે છક પ્યો!" ગ્રામ્ય પ્રજાકે છડી અજ પાં મિડે 'સક' જો વાવર કયું તા!

(૨)સકન (પુ.) - શુકન, ભાવિ શુભાશુભસૂચક ચિહ્ન (m) - Omen
(વાક્ય) સારો કમ કેણૂં વેં ત, સકન પુછાયા ખર્ષેં !

(૩)સકન (પું) - નવા વર્ષની સવારે કુંભાર દ્વારા અપાતું મીઠું

(વાક્ય) કુંભારબાપા સડ વિજેંતા 'સકન ગિનો સકન' (અજ પડવો આય ન!)

પનપટી : સારા સકન થીણાં ઈ પાંજી બોલીજો સાધો રૂઢીપ્રયોગ ભલોં આય, ઈનમોં પાંજી સંસ્કૃતિજો બર આય. પાણી પાંલા બોરો મહત્વજો વેંતો. પાંજે ઘર મિંજા કો વિદેશ - મુંભઈ કમાયલા નિકરે. પાંજે ઘરાનૂં બસ ઠેસણ તેં વિગધે સામોં પાણી જી હેલ ખણી અચોંધલ બાઈ મિલે તે ચે 'સકન ખાસા અઈ'. ઉન બાઈજે હાંઢેમોં સધારોંધાલ વ્યક્તિ સવા રૂપિયો વિજે. ઉ સવા રૂપિયો કિતરો કિંમતી વો સે અજ પાં કીં સમજોં ? ટેમટેમજી ગાલ આય!

ભલોં તડોં આંકે કિતે સારા સકન થીયોં ત જરૂર ચોંજા!

- આંજો વિશન

મો.: ૯૮૨૦૪૫૬૮૯૯



માડુ

સચો બોલે તેર સોન જેડો લગે માડુ
ખોટા બોલે તાં લગે લો,
ગાલીએં મથા જ ઈ પધરો થીએ,
'તેજ' સચો કે ખોટો હો.

- કવિ 'તેજ'

‘એટલે જ પ્રાર્થના પ્રભુને’

બેનાં બદલતા સમયનાં સથવારે
તું પણ બાપુજીને કહી દે
કે મારા લગ્ન પાછળ
ખર્ચાતી દોલત તું મને દઈ દે...

બેનાં અંતે તું મહાવીર પ્રભુને
કહે કે પિતાના વિચારોમાં
કરુણાનાં બીજ વાવે,
તો જ આંધળી પ્રથા
પાછળ વેડફાતું નાણું
સમાજ કલ્યાણને કામ આવે...

પ્રવીણ જવેરબેન દામજી ગોગરી (પ્રેમ) -
દહિંસર - ફોન : ૨૮૯૫ ૩૪૫૯

વૅલેન્ટાઈન ત્રિખડ

“પાછલી ઉમરજો પ્રેમ”
પ્રેમમેં પોણૂં વે, ત પો
ચો! હઈયા “લવ યૂ! ચો
વાટ કેજી નેરીયેતો વલા!
સઠ થ્યા તીં થીંધા સો

“પુઠીયા મ રોજા!”
અસીં પ્યા સીં! તીં અંઈ પ પોજા
પ્રેમજી ગાલમેં પુઠીયા મ રોજા
જિભાન ન ખૂલે ત ઘિરજજા મ
અંધર જી ગાલ અખીયેસેં ચોજા!

“ખટી વ્યા!”
પ્રેમમેં પ્યા! સે ખટી વ્યા
નેરીંધલ પુઠીયા હટી વ્યા
વખત વિચાડો કુરો કુછે?!
હથે મિંજા જટી વ્યા!

- વિશન નાગડા

હિલી મિલીને હલજા

હિલી મિલીને હલજા, કેસેં વેર મ કઈજા
ખિલી ખિલીને વિગજા, જીયણ જેર મ કઈજા

મન ડુખ કરેં કી થ્યો વેં ને લગી વેં ઘિલ કે ઠેસ
વિગાઈજા મ વખત, જલી ગાલીયૂં હમેસ
સામા વિગી માફી મકેમોં, પેલ અંઈ કઈજા,
ખિલી ખિલીને વિગજા...

સામૂં થીએ કોય આગ, ત પાણી અંઈ થીજા
ઘિલમેં ન રેં કોય ધાગ, મિઠી વાણી સુણાઈજા,
મિઠા ભની મિઠાસજી અંઈ લાણી કરીજા,
ખિલી ખિલીને વિગજા...

માફી મકે, માફી ડીયે ઊ વીર ચોવાજેં,
નમ કસ કરે પેલા નમેં ઊ ધીર ચોવાજેં,
ભૂલૂં મિડે ભૂલેને, ગંઠુ મન જ્યું છોડીજા
ખિલી ખિલીને વિગજા...

નમધા તરેં ગમધા ને જુકો ખમધા ઊ ખટંધા,
જન-જનજે ઊ મન-મનમેં ‘રમણ’ કઈંધે ઊ રમધા,
ખમત-ખામણા કરી, મિણીકે ખમાઈજા
ખિલી ખિલીને વિગજા...

હિલી મિલીને હલજા, કેસેં વેર મ કઈજા...

રચયિતા-રમણિક મામણીયા,
મેરાઉ/ઘાટકોપર

.....

ગાલમેં માલ નાંચ

મિડે હિકડે બ્યેંતે જીએ પેઆ,
જીયણજો કીં હાલ નાય,
તાલ મિડે ભેતાલ આય ‘તેજ’,
ભાકી ગાલમેં કીં માલ નાય.

- કવિ ‘તેજ’

એકડે મીઠે ડાં !

એકડો અખીયૂં મીંચને,
પાય લૉર સેં પીઝા.
બિગડો બારી ખોલેને,
ચેતો તોસેં ઈટા.

ત્રિગડો તા તા થઈયા કંઘે,
ચોંગડે કે તો ચોરે.

નચી કુડીને પાટી તેં,
બોય વિઈ રેઆ ધિમબિપોરેં.

પાંચડો હલેં પા પા પગલી,
છિગડેજી આંગર જલી.

આંકડા ભીડે, હિકડે-બ્યેજી,
છિરપલાઈ પ્યા કરી.

સાતડો તાં સોજો થિઈને,
આઠડે પુઆ લિકી રે.

કકરીયારો કરી કરીને,
વિરયાય પ્યો મિણીકે.

નવડે કે નિવરાંત કિડાં,
પૂછો કીં ત ચેં કોં ?

પાડો પૂરો કરીને લિખજા
એકડે મીઠે ડાં !

ડાં. દિવ્ય દેઢિયા 'દિવ્ય'

ટાંકે ટાંકે જ્યૂં સૂઈયૂં (ફોટાણૂં)

ટાંકે ટાંકે જી સૂઈયૂં મહાઈયાં રે
હિન વીયાંઈ જો નક વિંધાઈયાં રે
હિન નક મેંત નથડી પેરાઈયાં રે
હિન કે ઘેરદાર ઘાઘરો પેરાઈયાં રે
તેં કે કિસમિસ કમખો પેરાઈયાં રે
તેં કે નવરંગ ચૂનડી ઊંઢાઈયાં રે
તેં કે રાવરેં ભેરો રાસ રમાઈયાં રે
તેં કે ભવાઈયેં ભેરો રાસ રમાઈયાં રે.

સંશોધન-સંકલન : વિશન નાગડા

સાખી

મુઠો ડિને હી પેટ, મૂંજા પિરીં વસેંતા પરઘેસ,
કેસૂડો કણોઓ મભલખ કીં ડીયાં સંઘેસ

ગીત

કીં રમા આઊં હોરી મૂંજા પિરીં વિઠા પરઘેસ.
કુરો કરીયાં સિણગાર ને કંડા સજ્યાં વેસ.
મૂંજા પિરીં વિઠા...

પિચકારી ને ગુલાલ મૂંકે ડિઠા નતા કીં ભાસેં,
રડ હોરીજા છંઢણા કંકે અચણા ડીયાં નં મૂં પાસે,
જેડલ મૂંજી છેડે, મૂંજે મનમેં લગેતી ઠેસ...
મૂંજા પિરીં વિઠા...

ફગણા ફોરંધો આયો પણ નતો લગે કિત જી,
સોરેં કલાએં પિરકિરતી ખિલે પણ નિકરેં નતા ઈ ડીં,
વિરોજી આગ બારેતી ને હલઘે લગેતી ઠેસ..
મૂંજા પિરીં વિઠા...

કાડજડે જા ટુકર કરેતી મિઠડે વલમજી જાધ,
અખીયૂં ટોય વિઠી અઈયાં નેરીંધે ઈનજી વાટ,
મિઠડા માણીગર વેલેરા અયો જપાટે ડેસ..
મૂંજા પિરીં વિઠા...

ડાં. દિવ્યા દેઢિયા 'દિવ્ય'

ઘોડેવારા ઘોટીઆ

(ટપો)

ઘોડેવારા ઘોટીઆ તોંજે ઘોડે, કે ઉઝસેં મ માર
નય જે પેટમેં વીઅરી આઉં ઓણજ્યાં નેં તૂ પીઆર
ઘોડેવારા ઘોટીઆ તોંજે ઘોડે કે ભુખસેં મ માર
ડૂંગરજી ચોટીઆ તેં ગાવડો આઉં વઢીયાં નેં તૂ ચાર
ઘોડેવારા ઘોટીઆ...

અસાં લાડીઅ કે હાર સૂંઅંધા

હાંસલીઅ નિંઢીય ઠાય...ઘોડેવારા ઘોટીઆ

(ઈંગીયાં ધાગીને જ્યૂં જોડૂં ભનાઈનેં ગીત ગાવાજે)
ઘડેજે તાલતેં મોંજસેં હેંડા ટપા ગાઈઘલ ભણસારી ફૂઈયેં-
મામીયેં કે સુણો. તેં ઈઅ થીયે જ હી મસ્તી પાં વિગાંઈ
જ ગેડી. (સ. વિશન નાગડા)

પગદંડીને પત્ર, લેખ અને લેખના પ્રતિભાવ લખનારાઓને નમ્ર વિનંતી.





- ❁ આપ આપના અપ્રગટ લેખ, પ્રતિભાવ, પત્ર વગેરે. pagdandi@kvoss.org પર ઈમેઇલ કરી શકો છો.
- ❁ જો ઈમેઇલ શક્ય ન હોય તો પંગદંડીના ચિંચબંદર કાર્યાલય પર પોસ્ટ કે કુરિયર કરી શકો છો.
- ❁ આપના અપ્રગટ લેખ, કવિતા, પત્ર વગેરે, સારા અક્ષરોમાં, પાનાની ચારે બાજુ યોગ્ય માર્જિન છોડીને પાનાની એક બાજુ જ લખવા વિનંતી.
- ❁ પહેલા પાના પર આપનું નામ, ગામ, મોબાઇલ નંબર અને ઈમેઇલ આઇડી (મોબાઇલ અને ઈમેઇલ જો આપ છપાવવા માંગતા હો તો જ) લખવા વિનંતી. આપ જો આપનો ફોટો છાપવા માંગતા હો તો નાનકડો પાસપોર્ટ સાઈઝ ફોટો (ફોટો પાછળ નામ સાથે) મોકલવા વિનંતી.
- ❁ આપની કૃતિ મૌલિક હોવી જોઈએ અને અન્ય ક્યાંય પબ્લિશ/પ્રસિદ્ધ ના થઈ હોય એ જરૂરી.
- ❁ પહેલા પાના પર કુલ કેટલાં પાનાં છે એ લખવા વિનંતી, જેથી કોઈ પાનું મોકલવાનું રહી જાય તો અમે તરત જ આપનું ધ્યાન દોરી શકીએ.
- ❁ PDF કૉપી મોકલો તો સાથે વર્ડની સોફ્ટ કૉપી મોકલવા વિનંતી.
- ❁ વ્યાકરણ તેમ જ ભાષાનું ઔચિત્ય જળવાઈ રહે એવી કૃતિઓનો જ સ્વીકાર થશે.
- ❁ અનિવાર્ય સંજોગોમાં લેખના ફોટો મોકલી શકો, પણ એ ફોટા ક્લિયર અને સારી રીતે કોપ કરેલા હોવા જોઈએ.
- ❁ આપનો પત્ર મળશે એટલે એ મળ્યાની પહોંચ આપને આપવા યથાયોગ્ય પ્રયત્ન કરવામાં આવશે, પણ એ છપાય અને તરત જ છપાય, એવો આગ્રહ ના સેવશો.
- ❁ આપના લેખ, વગેરે મહિનાની પંદર તારીખ સુધી મળશે તો જ આગામી મહિનાના પગદંડીમાં લેવામાં આવશે. એ પછી મળતા લેખ, એના પછીના મહિનામાં લેવા યત્ન કરાશે.
- ❁ એકસાથે એકથી વધારે પત્ર ના મોકલશો, જેથી અમે વધુ ને વધુ વાચક અને ભાવકને આવરી શકીએ.



સાંત્વન



(તા. ૧ ફેબ્રુઆરી, ૨૦૨૬ થી તા. ૨૮ ફેબ્રુઆરી, ૨૦૨૬)


ચક્ષુદાન :  દેહ / ત્વચાદાન :  અવયવદાન : 

પ્રાર્થના રાખેલ નથી


નામ	ઉંમર	ગામ	હાલે
રમણીકલાલ રામજી રવજી મામણિયા	૭૧	કુંદરોડી	બોરીવલી 
નિર્મલા જયંતીલાલ દેવજી સાલિયા	૭૧	નાની ખાખર	દહિસર
અ.સૌ. જયાબેન વસંતલાલ બી. લાલન	૭૬	કોડાય	ડોંબિવલી 
મા. ચંચળબેન ભાણજી દામજી વોરા (શાહ)	૮૪	પ્રતાપર	મલાડ
વસનજી દેવશી ગેલા સાવલા	૮૬	વડાલા	લોનાવલા
વિજયાબેન પુનશી હંસરાજ નિસર	૮૪	દેવપુર	અમેરિકા
ખેતભાઈ કુંવરજી કેશવજી છેડા	૮૫	વાંકી	વસઈ
ચંપાબેન વસનજી મોરારજી શાહ / મારુ	૮૪	ડેપા	મુબુંડ
નવીનચંદ્ર વિસનજી રતનશી દેઢિયા	૮૩	ભુજપુર	મુબુંડ 
મા. લક્ષ્મીબેન ખીમજી વીરજી દેઢિયા	૮૬	કોડાય	કાંદિવલી
સુરેશ ગણશી રવજી ગાલા	૬૫	ભોજાય	સાંગલી 
ભાનુબેન ધનજી જેઠા લાલન	૭૫	ડુમરા	મુબુંડ
ચંદ્રકાંત નાનજી કોરશી ભેદા	૭૬	મોખા (૧ઉ)	વિદ્યાવિહાર
મા. મંજુલાબેન માવજી જેઠા સંગોઈ	૮૭	કપાયા	ડોંબિવલી
શ્રીમતી નિર્મળાબેન ચુનીલાલ રાઘવજી છેડા	૮૭	રતાડિયા ગણેશ	બેંગ્લોર (૧૫ઉ)
ભરત હીરજી વેલજી ગડા	૬૪	પત્રી	વડાલા
રમીલા લક્ષ્મીચંદ ભવાનજી ગોગરી	૭૦	નાંગલપુર	વિરાર
ડૉ. કિરણ તલકશી ખીમજી કારાશી	૮૨	ડુમરા	દાદર
કસ્તૂર ખીમજી ઉમરશી વીરા	૮૪	બાડા	વાપી
વિમળાબેન મણિલાલ હેમરાજ ગાલા	૭૪	નાના આસંબિયા	ભાઈદર
કુંવરજી નાનજી હીરજી ગાલા (જાગાશી)	૭૫	માપર	જુહુ
મા. મણિબેન લીલાધર તેજશી ગાલા	૮૮	કોટાડા (રોહા)	જોગેશરી

નામ	ઉંમર	ગામ	હાલે
કિશોર દેવચંદ હંસરાજ દેઢિયા	૭૫	તલવાણા	તિલકનગર
ચંદ્રાવતી પ્રવીણચંદ્ર ધનજી કેનિયા	૮૩	બારોઈ	બોરીવલી
વિમળાબેન વિદ્યાચંદ ચાંપશી છેડા	૮૭	ડોશ	માટુંગા
કેતન ભવાનજી ઘેલા ગડા	૫૮	માપર	જબલપુર
રજનીકાંત કરમશી જેવત ગડા	૭૭	નાના ભાડિયા	વસઈ
પ્રકાશ નાગજી કુંવરજી દેઢિયા	૬૨	બેરાજા	મીરા રોડ
શીલા હરીશ ધનજી શાહ/ સતિયા	૬૪	નાની તુંબડી	બોરીવલી
ભારતી નેમજી વલમજી રાંબિયા	૭૨	ગુંદાલા	મુબુંડ 
કાંતિલાલ ડુંગરશી દેવજી નાગડા	૭૬	ડુમરા	થાણા
જયવંતી નરેન્દ્ર માવજી દેઢિયા	૭૬	મોટી ખાખર	ડોંબિવલી (૨૦ઉ)
જયંતીલાલ માવજી ભીમશી મારુ	૭૭	ડેપા	નાલાસોપારા
ઓમપ્રકાશ (ગેલડાનાં હીરભાઈ શામજી દેવજીના જમાઈ)	૮૧	—	કાંદિવલી
પોપટલાલ કોરશી ખેતશી ગાલા	૮૮	મોટા આસંબિયા	નાલાસોપારા
મુલજી જેઠા ગોસર	૮૪	મોટા રતડિયા	મલાડ
ધારીની શૈલેશ રામજી વોરા	૪૭	નવીનાર	નાલાસોપારા
ઈન્દુબેન ઝવેરચંદ ઉમરશી ગાલા	૭૮	કાંડાગરા	દાદર
મા. હેમલતાબેન વસંતલાલ નરશી ગાલા	૭૩	કાંડાગરા	દાદર
રતનબેન લાલજી જેવત મારુ	૮૩	બિદડા	ડોંબિવલી
મા. વસુમતીબેન ખીમજી પદમશી ગડા	૮૧	ગુંદાલા	મુબુંડ
મુરજી નથુ નાગપાર કારાશી	૮૦	ડુમરા	ડુમરા
દિલીપ ખુશાલચંદ ભીમશી નાગડા	૫૭	કોટડી (મહા)	થાણા 

નામ	ઉંમર	ગામ	હાલે
જાદવજી કુંવરજી મુરજી ગંગર	૭૮	મોટા કાંડાગરા	મુલુંડ
મા. ચંચળબેન ખેતશી વિશનજી ગડા	૮૩	મેરાઉ	થાણા 
ઝવેરબેન ખીમજી પાલણ હરિયા	૮૩	શેરડી	સાંગલી
લખમશી ખેતશી પાસુ ગંગર/શાહ	૯૨	ટુંડા	દહિંસર
બા.બ્ર. સુશીલાબેન દેવજી ખેતશી મારુ	૭૭	નાના ભારિયા	બોરીવલી
ઝવેરબેન નાગજી વેલજી છેડા	૭૯	બગડા	ચેમ્બુર
લક્ષ્મીચંદ રતનશી મેઘજી લાલન	૯૦	કોડાય	મુલુંડ
વીરેન્દ્ર કાંતિલાલ રતનશી ગોસર	૫૨	હાલાપુર	હૈદરાબાદ
અમૃતલાલ વેલજી તેજપાર સતરા	૭૮	ગુંદાલા	કાંદિવલી
મા. સરલાબેન શાંતિલાલ લાલજી ગાલા	૮૧	કુંદરોડી	કાંદિવલી
ભાવેશ અમૃતલાલ ઠાકરશી વોરા	૫૭	સમાઘોઘા	પોંડીબેરી
દેવજી ધનજી સાંરજી કેનિયા	૯૩	બારોઈ	ડોંબિવલી
મધુરીબેન દિનેશ કેશવજી દેઢિયા	૬૮	સાડાઉ (૧૫ ઉ)	ઘાટકોપર
શામજી પ્રેમજી મોમાયા સંગોઈ	૮૨	વિઠ	કેમ્સ કોર્નર
ભવાનજી રાયશી લધા સંગોઈ	૯૩	સમાઘોઘા	સાંતાકુઝ 
હરખચંદ ભાણજી કોરશી સાવલા	૭૮	કોડાય	સાંતાકુઝ
મા. વિજયાબેન જયંતીલાલ ઉમરશી કેનિયા	૮૫	કપાયા	જાલના
આણંદજી શામજી ઉમરશી છેડા	૮૬	બિદડા	ચેમ્બુર
મહેન્દ્ર ચુનીલાલ રાયશી દેઢિયા	૭૩	બિદડા	થાણા
રમીલા કલ્યાણજી વેરશી ગડા	૮૧	ભોજાય	અમદાવાદ
લક્ષ્મીબેન જાદવજી ભારમલ ભેદા	૮૬	બેરાજા	મુલુંડ
માવજી મોણશી રતનશી છેડા	૮૭	પુનડી	મુલુંડ
શ્રીમતી પાનબાઈ કેશવજી રાયમલ દેઢિયા	૭૫	ફરાદી (૯ ઉ)	મીરા રોડ
સરયુબેન શશિકાંત ટોકરશી શાહ/ગંગર	૭૨	બેરાજા	બોરીવલી
નવીનચંદ્ર ગોવિંદજી વાલજી ગાલા	૭૩	કોટડા રોહા	બોરીવલી
રસિક સાલારિયા કુરપાર મામણિયા	૭૯	મોટા આસંબિયા	ચેમ્બુર
નેમીદાસ દામજી સાવલા	૮૨	વાંકી	ડોંબિવલી
પાનબાઈ ખેતશી હંસરાજ છેડા	૮૬	નાના ભારિયા	ડોંબિવલી

નામ	ઉંમર	ગામ	હાલે
પ્રાર્થના રાખેલ છે			
હરખચંદ દેવરાજ માવજી ગાલ	૫૮	કોટડા રોહા	ડોંબિવલી
પ્રબોદ રાઘવજી કેશવજી ગાલા	૬૮	મેરાઉ	મલાડ
મણિલાલ શામજી જેઠા છેડા	૭૨	લાયજા	માટુંગા
રસિક ગણશી પ્રેમજી વોરા	૭૫	નવીનાળ	કાંદિવલી
જયંતીલાલ કલ્યાણજી ગંગાજર ભગત	૭૭	રતારિયા ગણેશ	વરલી
મંગલ જેઠાભાઈ મુરજી મોતા	૮૪	દેવપુર	ઘાટકોપર
પ્રભા રાજેશ કુંવરજી વોરા	૬૬	નવીનાર	સુરત
વિશનજી ધારશી આસુ પાસડ	૮૦	કોટડા (રોહા)	ભાંડુપ
શાંતિલાલ શિવજી ઘેલા સંગોઈ	૭૮	ગુંદાલા	બોરીવલી
મા. લીલાવંતીબેન શાંતિલાલ વેલજી છેડા	૯૩	ભુજપુર	બાંદ્રા
વલ્લભજી દેવજી વિજપાર શાહ /દેઢિયા	૮૧	બિદડા	કુર્લા
ચંપકલાલ મેઘજી દેવજી ગડા	૮૩	નાના ભારિયા	કાંદિવલી
હેમચંદ તેજશી નેણશી છેડા	૮૪	બેરાજા	પરેલ (૬ઉ)
મહેન્દ્ર ડુંગરશી તેજશી કક્કા /શાહ	૬૪	બેરાજા	અંધેરી
અજિત પ્રેમજી દાદુભાઈ સત્રા	૫૨	સુવઈ	થાણા
સાકરચંદ મણશી દેઢિયા	૭૬	કોટડી (મહા.)	વરલી 
હરિલાલ કાનજી સામત ગંગર	૮૫	નાગલપુર	જુહુ
અ.સૌ. પદમાબેન વિનોદ ખીમજી પાસડ	૬૭	દેઢિયા	ડોંબિવલી
શાસનરત્ન જયંતીલાલ જીવરાજ ગોવર નાગડા	૭૨	નરેડી	અંબરનાથ
શશિકાંત નેણશી કેશવજી ગંગર	૬૪	છસરા	બોરીવલી
ભાવેશ ચંદ્રકાંત ભવાનજી ગડા	૪૦	બાડા	ડોંબિવલી
દેવજી પોપટલાલ કલ્યાણજી શાહ	૬૩	આધોઈ	અંધેરી
ભરત રતનશી કક્કા	૫૯	નાંગલપુર	દાદર
મનસુખલાલ રતનશી વરજંગ સોની	૭૮	લુણી	ગામદેવી
દિનેશ દેવજી જેવત શાહ /વિક્રમાણી	૬૫	નરેડી	મુલુંડ
ડો. મંજુલા વેલજી આસુ શાહ / ગાલા	૮૭	શેરડી	કેમ્સ કોર્નર
ખુશાલ કલ્યાણજી હંસરાજ મારુ	૭૩	ચીઆસર	સાધન
લક્ષ્મીચંદ પાલણ રણશી સાવલા	૭૮	મોથારા	કાંદિવલી

નામ	ઉંમર	ગામ	હાલે
પ્રાર્થના રાખેલ છે			
પૂનમ જિતેન્દ્ર વીરચંદ દેઢિયા	૫૭	કાંડાગરા	ઘાટકો પર
સુધીર દેવરાજ નાગજી મારુ	૬૦	ચીઆસર	ડોંભિવલી
ચંદ્રકાંત વેલજી લખમશી ગોસર	૭૬	ડુમરા	ઘાટકો પર
ગાંગજી ખીમજી શિવજી રાંભિયા	૮૮	રતારિયા ગણેશ	બોરીવલી
ગિરીશ કરમશી પાલણ દેઢિયા	૬૫	મોટી ભુજપુર	મુલુંડ
મા. કસ્તૂરબેન પોપટલાલ પ્રેમજી ગાલા	૮૪	વાંકી	ભાંડુપ
પ્રકાશ હીરજી પ્રેમજી ગંગર	૬૩	દેશલપુર	ચેમ્બુર
લક્ષ્મીબેન જેઠાલાલ વેલજી મારુ	૮૬	નાના ભાડિયા	નવી મુંબઈ
પરાગ કાંતિલાલ કરમશી ગાલા	૫૫	કાંડાગરા	પરેલ

નામ	ઉંમર	ગામ	હાલે
પ્રાર્થના રાખેલ છે			
પ્રવીણ છગનલાલ સાવલા	૫૭	બેરાજા	પ્રાગપર રોડ
મહેન્દ્ર ભવાનજી દામજી ગલિયા	૬૭	લુણી	બોરીવલી 
નવીનચંદ્ર કરમશી સાવલા	૭૬	બેરાજા	ગોરેગાંવ
અ.સૌ. ગીતા ધીરજી ધનજી છેડા	૬૮	પુનડી	ચેમ્બુર
હેમરાજ ગાંગજી કુંવરજી નાગડા	૯૦	નરેડી	મુલુંડ
સુનંદા (વડાલાનાં સાકરબાઈ સવરાજ ગાલા/સોઢાની પુત્રી)	૭૬	---	મલાડ
કાળઘર્મ પામેલ છે.			
બા.બ્ર. પૂ. સુભદ્રાબાઈ મહાસતીજી	૮૨		

એકવાર હાર્યા બાદ ફરીથી પ્રયત્ન કરવામાં ડરશો નહીં, કેમકે આ વખતની શરૂઆત શૂન્યથી નહીં પણ અનુભવથી થશે.


વિજયી બનવાની ઈચ્છા બધાને જ હોય છે પણ એ માટે નક્કર યોજના બનાવી પૂરી તૈયારી કરવા માટે ખૂબ જ ઓછા લોકો તૈયાર થતા હોય છે.

પ્રિય વાચકો,
આપના પ્રતિભાવ, પ્રતિસાદ, પગદંડીને પત્ર માટે ત્રણ માધ્યમ :

૧ વૉટ્સએપ/સંદેશ
(માત્ર પ્રતિભાવ, પ્રતિસાદ, પગદંડીને પત્ર)
CA સંજય ચંદનબેન વિસનજી છેડા
૯૮૯૨૮૧૫૩૬૭

૨ ઈમેલ - pagdandi@kvoss.org

૩ પત્રવ્યવહાર
પગદંડી, શ્રી ક.વી.ઓ. સેવા સમાજ
શ્રી ક.વી.ઓ. દેરાવાસી નવી મહાજન વાડી,
ત્રીજે માળે, ૯૯/૧૦૧, કેશવજી નાયક રોડ,
ચિંચબંદર, મુંબઈ - ૪૦૦ ૦૦૯.
- તંત્રી



આપના ઘરે, ક.વી.ઓ. સેવા સમાજનું માસિક મુખપત્ર પગદંડી ન આવતું હોય, તો ઉપર આપેલ ક્યૂઆર કોડ સ્કેન કરીને અથવા નીચે આપેલ લિંક પર ક્લિક કરી, આજે જ આપનું લવાજમ ભરો.

cutt.ly/pagdandi

Sustainable & Scalable IT Infrastructure Options On Rent.



Scan to Download
Company Profile



Apple iPad



Laptop



Mac Book



Monitor



Computer Desktop



Server



Scanner



Printer



Barcode
Scanner



Barcode
Printer



Workstation



UPS



Battery



Firewall



Wifi
Router



Networking
Switches

Head- Office: - 41, Sarvodaya Ind. Est., Off. Mahakali Caves Road, Andheri (E.), Mumbai, 400093
Main Branch: - Plot no. A-142, Rd Number 23, Wagle Industrial Estate, Thane (W.), Thane, 400604



श्री क.वि.ओ. सेवा समाज

संस्थानी विविध प्रवृत्तियो



PAGDANDI

If undelivered, please return to

To,



Shri K.V.O. Seva Samaj

Shri C. V. O. D. Jain Mahajanwadi,
99/101, Keshavji Naik Road, Mumbai - 400 009.

Tel. : 022 2371 4674 / 4961 4242 / 4343

E-mail : ksevasamaj@gmail.com

Website : www.kvoss.org