

# પગદંડી

એપ્રિલ ૨૦૨૧

## અનુક્રમણિકા

લેખ	લેખક	પાના નં
તંત્રી સ્થાનેથી		
સંસ્થાઓની ચૂંટણી અને સમાધાન	.....	૫
પ્રમુખશ્રીની કલમે .....	ડૉ. મંજુલા વી. શાહ.....	૯
પગદંડીને પત્ર.....	વાચકોના પત્ર.....	૧૩
પ્રતિભાવ - પ્રતિસાદ .....	વાચકોના પત્ર.....	૧૪
‘પુણ્ય પ્રકાશ’ સ્તવન - ટીપામાં મહેરામણ.....	ડૉ. ગુલાબ દેઢિયા .....	૧૬
વર્લ્ડ સ્લીપ ડે (WORD SLEEP DAY).....	ડૉ. મણિલાલ ગડા.....	૧૯
	ડૉ. દીપ્તિ શાહ (ગડા).....	
COVID-19 and heart attack.....	Dr. Ankeet R. Dedhia.....	૨૨
‘હું એ કવિતા લખી શક્યો નહીં’ .....	લીલાધર ગડા .....	૩૦
સાહિત્ય અમૃત .....	ચંદ્રકાન્ત નંદુ .....	૩૫
કચ્છના ઇતિહાસના પાનેથી .....	વસંત શાહ.....	૩૯
ચિત્તના શરણાર્થી નહીં, પણ સ્વામી બનો.....	નિશા સુમિત નીસ.....	૪૧
ઉર્મિલલહર.....	સંપાદન : વિશન નાગડા.....	૪૩
“ પત્રિકા” મારી આત્મકથા .....	લીલાવતી માવજી દેઢિયા.....	૪૬
From Challenges to Cheers	સિમ્પલ મનિષ નાગડા .....	૪૮
“Unplanned trips are always the best ones!”		
whoever said, surely said it right. ....	Khyati Anil Haria .....	૫૧
શ્રી ક.વી.ઓ. સેવા સમાજ - વાર્ષિક અપડેટ.....	માનદ્ મંત્રીઓ.....	૫૮
ઘટમાળ .....	.....	૬૧
સાંત્વન .....	.....	૬૨

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 Samj, C.V.O.D. Jain Mahajanwadi, 3rd Floor, 99/101, Keshavji Naik Road, Chinch Bunder, Mumbai -400009. Editor : Aswin Popatlal Malde

**“આજે લગ્નમાં શું જમવાનું હશે ?”**  
**એ ઉત્સુકતાનો અંત આવે**  
**જ્યારે મહેમાન**  
**ગાલા કેટરર્સ નો ટેગ જોયે**  
**“જે હશે બધુ ભાવતું જ હશે !”**

અમે કાઠીયાવાડી, ગુજરાતી, કચ્છી, પંજાબી, સાઉથ ઈન્ડિયન તેમજ કોન્ટીનેન્ટલમાં થાઈ, મેક્સીકન, ઈટાલીયન અને ચાયનીઝ, પ્યોર વેજેટેરીયન વાનગીઓ પિરસીએ છીએ.



આજકાલનો નવો ટ્રેન્ડ  
**ડેસ્ટીનેશન વેડિંગ**

આપના પ્રસંગોને બનાવો યાદગાર. ૨૦૦ થી ૨૫૦૦ કેપેસિટીના ભારતનાં કોઈપણ સ્થળે હોટેલ, રિસોર્ટ, તથા ક્ષેત્રમાં સંગીત સંઘ્વા, મહેંદી રસમ, સમુર્તા, લગ્ન, રીસીપ્શન એરેંજ કરી, વિવિધ વાનગી પિરસી પ્રસંગને યાદગાર બનાવશું

**કાર્પોરેટર સેમીનાર,**  
**એક્ઝીબીશન માટે**

૧૦,૦૦૦ થી વધુ મેહમાનોને કેટરીંગ સર્વિસ આપવા સક્ષમ

Some of our Corporate Clients:  
 RELIANCE INDUSTRIES LTD, PARLE AGRO PVT.LTD  
 THE PHOENIX MILLS LTD., ACHARYA PRODUCTS  
 CAMBRIDGE SHIRTS, GODAVARI PAINTS MAYKA GROUP,  
 JUST IN TIME, GANGAR EYENATION ETC.



**Gala Caterers**

FINEST IN FOOD INDUSTRY  
 SINCE 1977

પ્રવીણ ગાલા :  
**9892183338**

૫, નરરાજ બિલ્ડીંગ, લક્ષ્મી નારાયણ હેન, મહુંગા (સે.ટેલે), મુંબઈ-૧૯. ફોન: ૨૪૦૨ ૫૩૧૬, ૨૪૦૧ ૩૫૪૭  
 E: galacaterers@gmail.com, ksevasama@gmail.com • W: www.galacaterers.in



અવુલ ગાલા : 9322221205 • રાજેશ ગાલા : 9820032010 • નિમેશ ગાલા : 9322226085  
 રોહિત ગાલા : 9820099251 • સિરાગ ગાલા : 9702029280 • જયમેશ છેડા : 9819818170



# તંત્રીર-થાનેથી



## સંસ્થાઓની ચૂંટણી અને સમાધાન

શ્રી આઈન્સ્ટાઈને કહ્યું છે કે, “બૌદ્ધિકો સમસ્યાઓનું નિરાકરણ લાવે છે, પરંતુ પ્રભાવશાળી વ્યક્તિઓ સમસ્યાઓ અટકાવે છે.” સંસ્થાઓની ચૂંટણીઓમાં સમાધાન કરવા પ્રભાવશાળી વ્યક્તિઓની કાજ કામ કરી જાય છે.

સમાજની નાની-મોટી બધી સંસ્થાઓમાં બંધારણ મુજબ અને ચેરિટીના કાયદા અનુસાર ચૂંટણીઓ યોજવી પડે છે. ચૂંટણીઓમાં ઘણી વાર બે કે એથી વધારે પેનલ બને છે અને ત્યારે સંસ્થાઓ રાજકારણનો ભોગ બને છે. પગ ખેંચવામાં સંસ્થાઓમાં પણ કોઈક ને કોઈક કાર્યકર પાછા નથી પડતા. તેમ છતાં ઘણી વાર મોટી-નાની સંસ્થાઓમાં સમાધાનનો રસ્તો અપનાવી ચૂંટણી ટાળવા પ્રભાવશાળી વ્યક્તિઓ પ્રયત્નો કરે છે અને એમાં સફળતા પણ મળતી હોય છે અને આથી સંસ્થા અને કાર્યકરોનાં હિત જળવાય છે. સંસ્થાને ચૂંટણીખર્ચમાંથી પણ રાહત મળે છે.

સમાધાન પાછળ જો રાજકીય હેતુઓ હોય તો એવું માનવામાં આવે છે કે એમાં જરૂર લેતી-દેતીએ ભાગ ભજવેલ હશે, પરંતુ સંસ્થાઓની ચૂંટણીઓનાં સમાધાનમાં એવી બાબત ભાગ્યે જ ભાગ ભજવતી હોય છે. મુખ્યત્વે સંસ્થાઓનાં સમાધાન પ્રભાવશાળી વ્યક્તિઓ રસ લઈ કરાવે છે જે પોતે નિસ્વાર્થ અને ચૂંટણીઓથી પર રહેતા હોય છે. દરેક સમાધાનના પ્રયત્નો સફળ થાય છે એવું નથી અને જ્યારે સમાધાનમાં સફળતા નથી મળતી ત્યારે ચૂંટણીથી જ એનું નિરાકરણ થાય છે.

તાજેતરમાં શ્રી ક.વી.ઓ. સ્થાનકવાસી જૈન મહાજનની કારોબારીની ૨૦૨૦-૨૦૨૩ના સમય માટે અને ટ્રસ્ટ બોર્ડની ૨૦૨૦-૨૦૨૬ સુધીના સમય માટે માર્ચ, ૨૦૨૦માં યોજાયેલ ચૂંટણીનું સમાધાનથી નિરાકરણ સંપન્ન થયું. હકીકતમાં ચૂંટણી તા. ૨૨-૦૩-૨૦૨૦ ના યોજાયેલ, પરંતુ કોવીડ-૧૯ની મહામારીના કારણે સરકારી આદેશને અનુસરી તા. ૧૪-૦૩-૨૦૨૦ના ચૂંટણી મુલતવી રાખવા નિર્ણય કરવામાં આવ્યો. ચૂંટણીના મંડાણથી જ ઉમેદવારી કરનાર સભ્યો પોતપોતાની રીતે ગ્રુપ બનાવવા લાગ્યા અને ઉમેદવારી પાછી ખેંચવાના છેલ્લા દિવસ સુધી ઉમેદવારોમાં અંદરોઅંદર સમાધાનની ચર્ચાઓ પણ થઈ, પરંતુ ચૂંટણી કોરોનાને કારણે મુલતવી રહી ત્યાં સુધી સમાધાન શક્ય ન બન્યું. લોકડાઉન પછી પણ થોડા પ્રયત્નો થયા, ચર્ચાઓ ચાલી, પરંતુ અમુક ઉમેદવારો ટસના મસ ન થયા અને ચૂંટણી યોજી જે પરિણામ આવે તે સ્વીકારવું એવી માનસિક તૈયારી દેખાઈ.

લાંબા સમય સુધી લોકડાઉન અને સરકારી આદેશ વચ્ચે ચૂંટણી ઠેલાતી રહી. જાન્યુઆરી, ૨૦૨૧માં લાગ્યું કે માર્ચ, ૨૦૨૧માં ચૂંટણી યોજી શકાશે, પરંતુ પરિસ્થિતિ ફરી બગડી અને અનિશ્ચિતતાને કારણે ચૂંટણી માટે કોઈ સમય નક્કી ન થયો. જેથી ચૂંટણીપ્રક્રિયા હાલ રદ કરવાની વાત વહેતી થઈ. આ કારણે સંસ્થાની હિતેચ્છુ વ્યક્તિએ, જેને ચૂંટણી સાથે બીજી કોઈ નિસબત નથી તેણે બાકી રહેતા ઉમેદવારોને સમાધાનનો વિકલ્પ દાખવી, ચૂંટણી રદ કરવા કરતાં ચૂંટણીનું બિનહરીફ પરિણામ લાવવા બીડું ઝડપ્યું અને અથાગ પ્રયત્નો બાદ એમને સફળતા મળી. ખરેખર તો એમના પ્રયત્નો થકી જે ઉમેદવારોએ પોતે યોગ્ય ઉમેદવાર હોવા છતાં સંસ્થાના હિત માટે ઉમેદવારી પાછી ખેંચી બિનહરીફ ચૂંટણીનું પરિણામ લાવવા અને સંસ્થાનાં કાર્યો પાર પાડવા પોતાની ઉમેદવારીનો ભોગ આપ્યો તે અભિનંદનીય અને અનુમોદનીય છે. ગાંધીજીએ કહ્યું છે કે “ભીડમાં ઊભા રહેવું સરળ છે, પરંતુ એકલા ઊભા રહેવા હિંમત જોઈએ છે.” ગ્રુપ છોડી ઉમેદવારી પાછી ખેંચનાર ખરેખર હિંમતવાન છે. આ પહેલાં પણ શ્રી ક.વી.ઓ. સ્થા. જૈન મહાજનની અમુક ચૂંટણીઓમાં સમાધાન દ્વારા નિરાકરણ લાવી સંસ્થાનાં કાર્યોમાં સહકાર મળ્યો છે. અત્યારની ચૂંટણીમાં માર્ચ, ૨૦૨૦માં ઘણા પ્રયત્નો છતાં સમાધાન ન થયું, પરંતુ શ્રી નિલેશ દામજી ગાલાએ એક વિશ્વાસ સાથે, કોઈ પણ સ્વાર્થ વિના પ્રયત્ન કર્યો અને બધાના સહકારથી સફળતા મળી. એમનું કાર્ય અનુમોદનીય છે. માટે જ કહી શકાય કે નિસ્વાર્થ પ્રયત્નને હંમેશાં સફળતા મળે જ છે.

સંસ્થાઓની ચૂંટણીઓ જ્યારે યોજાય છે ત્યારે સભ્યો વચ્ચેના સંબંધ પ્રદર્શિત થાય છે. અમુક ઉમેદવારો ફક્ત વિરોધ ખાતર ઊભા રહે છે અને એમનો અહમ્ સંતોષાય તો ઉમેદવારી પાછી ખેંચી લે છે, અમુક સભ્યો ફક્ત ચૂંટણી લડવા પ્રયત્ન કરવા ઊભા રહે છે અને બીજા ઉમેદવારોની રુચિ જોયા બાદ પોતાની ઉમેદવારી પાછી ખેંચી લે છે. અમુક ઉમેદવારો વધારેપડતો વિશ્વાસ ધરાવતા હોવાથી ઊભા રહે છે, પરંતુ સમય જતાં એમને લાગે છે કે ચૂંટાવું મુશ્કેલ છે અને ઉમેદવારી પાછી ખેંચી લે છે. અમુક સભ્યો જો ઉમેદવારી કરે અને ચૂંટાઈ આવે તો સંસ્થાની મુડી ગણાય એવા કાર્યદક્ષ હોય છે. પરંતુ ચૂંટણીનો માહોલ જો એમને સારો ન લાગે તો તેઓ ઉમેદવારી કરતા નથી. અથવા તો ઉમેદવારી કરી હોય તો પોતાની ઉમેદવારી પાછી ખેંચી લે છે. જ્યારે એવા પણ ઉમેદવારો હોય છે જે ફક્ત અને ફક્ત પોતાના પ્રોજેક્શન માટે ચૂંટણી લડે છે. ચૂંટાઈ આવ્યા તો સ્ટેટસ ગણે છે, પરંતુ આવા ઉમેદવાર સંસ્થાનાં કાર્યોમાં બહુ ઓછા ઉપયોગી થાય છે. આવા ઘણા પ્રકારના ઉમેદવારો હોય છે. સમાધાનની ફોર્મ્યુલા સાથે જે વ્યક્તિ પ્રયત્નશીલ થાય છે તેને આવું બધું ધ્યાનમાં રાખવાનું હોય છે. ઉમેદવારી શરતી પાછી ખેંચનારને યોગ્ય સમજ આપી બિનશરતી પાછી ખેંચાવવા પ્રયત્નો કરવા પડે છે. એવા પણ ઉમેદવાર હોય છે જે સંસ્થાની સીટિંગ કારોબારીએ એમને પૂરતો ન્યાય આપવામાં અવગણના કરી હોય અને એથી પોતાનો હક્ક બતાવવા ઉમેદવારી

કરે છે. અવગણના કરાયેલ એવી વ્યક્તિને સમજાવવું કઠિન છે. તેમ છતાં એનો અહમ્ સંતોષાય તો સહકાર મળી રહે છે. આંખની શરમ પણ એમાં સહાય કરે છે.

સંસ્થાઓમાં થતી ચૂંટણીમાં ઊભા રહેતા ઉમેદવારો અંદરખાનેથી ચૂંટણી થવા વગર બિનવિરોધ જીતવા ઉત્સુક હોય છે. લગભગ ૭૫% ઉમેદવારો બીજાના કહેવાથી કે એકબીજાને ભરોસે ઊભા હોય છે. લોકશાહી પદ્ધતિમાં પારદર્શક ચૂંટણી એ દરેક સમાજ અને સંસ્થા માટે પ્રાણવાયુ સમાન છે, પરંતુ દુઃખની વાત એ છે કે વર્ષોથી સમાજસેવકની છાપ ઊભી કરનાર અને અમુક સભ્યો સાથે મતબંધનું ગણિત કરી સંસ્થાને પોતાની જાગીર માની યેન કેન પ્રકારે પોતાની પેનલ સાથે વર્ચસ્વ પ્રસ્થાપિત કરવા હોડ લગાવે છે જે સંસ્થા અને સમાજ માટે નુકસાનકારક છે.

ચૂંટણીઓમાં સમાધાન ત્યારે શક્ય બને કે જ્યારે ઉમેદવારો બાંધછોડ કરી સંસ્થા અને સમાજનું હિત વિચારી પોતાની મહત્ત્વાકાંક્ષાઓ ત્યાગે. સમાધાન કરનાર વ્યક્તિ પણ તટસ્થ ભાવે દરેક ઉમેદવારને ન્યાય મળે એવી પદ્ધતિ અપનાવે. સમાધાન કરાવનાર વ્યક્તિનાં ધૈર્ય અને પ્રામાણિકતાની કસોટી થાય છે. સમાધાન બાદ પણ કેટલાક હિતશત્રુ અવિશ્વાસ પેદા કરવા સક્રિય થાય છે. સંસ્થાઓના પૈસા, સમય અને માનવકલાકોનો વ્યય લઘુતમ કરવા સમાધાન ઉત્તમ માર્ગ છે. સમગ્ર સમાજે આ બાબત પર ગંભીરતાથી વિચાર કરી પોતાના વ્યક્તિગત સ્વાર્થ, અણબનાવ, અણગમા, અહંકાર વગેરે ત્યજી સમાજના સર્વાંગી વિકાસ અને હિત માટે સમાધાનની દૂરદર્શી વિચારધારા અપનાવે.

સમજાવટ કરાવનાર વ્યક્તિને ઉમેદવાર કરતાં પણ અમુક સભ્યો જેઓનો સ્વભાવ સારાં કાર્યોમાં આડખીલી ઊભી કરવી, ઉશ્કેરણી કરવી કે બગાડવાના કાર્ય કરવા માટે કાર્યરત હોય તેમને મહાત કરવા મુશ્કેલ બને છે. તેમ છતાં નિસ્વાર્થભાવ, ધગશ અને સ્વકીય હિત રહિતની સમયસરની મધ્યસ્થી કાર્ય કરે તો એમાં અચૂક સફળતા મળે છે. ક્યારેક એવું પણ સમાધાન થાય છે, જ્યારે બે-ત્રણ પેનલ બની હોય અને કોઈ ટસના મસ ન થતા હોય ત્યારે સંસ્થાને ધ્યાનમાં રાખી એવી વ્યક્તિ મધ્યસ્થીનું કાર્ય હાથમાં લે છે જે શામ-દામ-દંડ-ભેદની નીતિ અપનાવી સંસ્થાને મોટા ખર્ચ અને વિરોધાભાષી વાતાવરણથી બચાવી લે છે.

સમાધાન એક એવો માર્ગ છે જે માણસ માણસમાં નજીકતા લાવે છે. માણસ માણસ વચ્ચે ગેરસમજ દૂર કરે છે. સાથ-સહકારથી સારા પરિણામ લાવવામાં સફળતા મળે છે. દરેક ચૂંટાયેલા સભ્ય માટે એક નિયમની સમજ જરૂરી છે. પોતાના વિચાર રજૂ કર્યા બાદ જો બહુમતી બીજા કોઈ વિચાર સાથે સહમત હોય તો એવા સભ્યએ બહુમતીના વિચાર અને કાર્યને ટેકો આપવો ફરજ બની જાય છે. માટે કાર્ય સિદ્ધ કરવા બહુમતીએ લીધેલ નિર્ણયને સૌએ સહકાર આપી નિખાલસ પ્રયત્નો કરવા જોઈએ. ઘણી સંસ્થાના અધિકારીઓ પણ આ નિયમ સમજતા નથી એ સંસ્થાનું દુઃભાગ્ય કહેવાય.

સમાધાન ખરા અર્થમાં ત્યારે જ ફળીભૂત બને જ્યારે એકબીજાના વિચારોને દરેક સદસ્ય માન આપે અને પોતાની દૂરદષ્ટિથી એના પરિણામનો વિચાર કરી એવા વિચારના પૂરક કે વૈકલ્પિક ઉપયોગી સૂચન, ફક્ત કરવા ખાતર નહીં પણ સંસ્થાના હિતમાં રજૂ કરે. સંસ્થાને મહાન સમજી પાતોના હક્ક કે અધીકારને ભૂલી માનવતા માટે કાર્ય કરવું એ જ ખરી જિંદગી છે. હેનરી ફોર્ડે કહ્યું છે કે “You don't have to hold position in order to be a Leader.”

- અસ્તુ

## ખુલાસો

‘પગદંડી’ના માર્ચ, ૨૦૨૧ના અંકનાં તંત્રીલેખ ‘કોરોના અને સમાજ’માં સમાજની કેટલીક સંસ્થાઓ અને વ્યક્તિઓનો કોરોના કાળ દરમ્યાન એમની સહાયક કામગીરીની અનુમોદના કરતાં કદરના શબ્દો દ્વારા તંત્રીએ એમની લાગણી વ્યક્ત કરી છે.

તંત્રીએ આ અંગે શ્રી કચ્છી વીશા ઓશવાળ સ્થાનકવાસી મહાજનનો ઉલ્લેખ કરેલ છે. શ્રી ક.વી.ઓ. દેરાવાસી મહાજને પત્ર દ્વારા ધ્યાન દોરેલ છે કે આ સહાયક કાર્યવાહિમાં દેરાવાસી મહાજન પણ સંલગ્ન હતું.

આ અંગે ખુલાસો કરતાં જણાવીએ છીએ કે શરતચૂકથી શ્રી ક.વી.ઓ. દેરાવાસી જૈન મહાજનનો ઉલ્લેખ કરવાનો રહી ગયેલ. અમારું ધ્યાન એ તરફ દોરવામાં આવેલ છે કે હકીકતમાં તમામ કાર્યવાહી શ્રી ક.વી.ઓ. દેરાવાસી જૈન મહાજન અને શ્રી ક.વી.ઓ. સ્થાનકવાસી જૈન મહાજનના સંયુક્ત ઉપક્રમે કરવામાં આવી છે.

શ્રી ક.વી.ઓ. દેરાવાસી જૈન મહાજનનો ઉલ્લેખ ફક્ત નિદોર્ષ શરતચૂકને કારણે રહી ગયેલ છે. આ બાબતમાં અન્ય કોઈ કારણ કે પૂર્વગ્રહ હોય જ નહીં.

શ્રી. ક.વી.ઓ. દેરાવાસી જૈન મહાજન, ક.વી.ઓ સેવા સમાજની ૭૦ વર્ષની સમાજ સેવાની યાત્રામાં હંમેશાં સહભાગી રહેલ છે અને હંમેશાં એની નોંધ લેવાઈ છે.

ફરીથી એક વખત આ શરતચૂક અંગે અમે ખેદ વ્યક્ત કરીએ છીએ.

- તંત્રીઓ અને

ક.વી.ઓ. સેવા સમાજ

# પ્રમુખશ્રીની કલમે



ડો. મંજુલા વી. શાહ

## ‘ ‘ સુખ ’ ’

સુખ કોને કહેવાય ? કોઈ પણ પ્રકારની પીડાની ગેરહાજરી હોવી એને સુખ કહીશું ? ૨૦૧૦માં એક અમેરિકન કંપની દ્વારા ગ્રાહકોના માનસને જાણવા માટે એક પ્રોજેક્ટ કરવામાં આવેલ. દુનિયાના જુદાજુદા દેશોના પ્રતિનિધિઓએ “હેપીનેસ એમ્બેસેડર્સ” નામનું એક ગ્રુપ બનાવેલ. એક વર્ષમાં તેઓ ૨૦૬ દેશોમાં ફરવાના હતા જેમાં તેમના પ્રોજેક્ટના એક ભાગ તરીકે ભારતનું સ્થાન ૧૦૦મું હતું. તમામ દેશોમાં ફરીને તેઓ તારણ કાઢવા માગતા હતા કે, ‘સુખ’ શું હોઈ શકે ? જુદાજુદા દેશના તમામ ગરીબ - શ્રીમંત લોકોને તેઓ મળ્યા. તારણ એ આવ્યું કે સંપત્તિ કે સત્તા નહિ, પરંતુ કુટુંબના સભ્યો, એમનું વર્તુળ અને અંતરંગ સંબંધો જ સાચું સુખ આપી શકે છે. અરસપરસની આત્મીયતા અને પરસ્પર વિતાવેલ સમય પર ભાર મૂકવામાં આવેલ.

વિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ ‘સુખ’ની વ્યાખ્યા માટે સંશોધન ચાલુ છે. વિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ એમ કહેવાય છે કે સુખ એ મગજના જ્ઞાનતંતુઓ દ્વારા અપાતો સ્વાભાવિક પ્રતિસાદ છે. મસ્તકમાં આ પ્રકારની લાગણી માટે ખાસ પ્રકારના કોષો આવેલા છે. એને બીજાં રસાયણોથી ઉત્તેજિત કરાતા તમારી અંદર ‘ફિલ ગુડ’ ફેક્ટર ઊભું થાય. આ શોધ થઈ ઈ.સ. ૧૯૧૨માં. સુખ આપતી ગોળી ‘હેપ્પી પિલ’ ખાઓ અને ખુશખુશ થઈ જાવ. સુખી થવાનો સીધો અને શોર્ટકટ રસ્તો, આ ‘હેપ્પી પિલ્સ’ એટલે MDM (મેથેલીની ડીઓક્સી મેથાફેરમાઈન). આજની તારીખે ૭૨ ટકા નાગરિકો આ રસ્તો અપનાવવા માગતા નથી. તેઓ સમજે છે કે આ સુખ મેળવવાનો ટૂંકો માર્ગ તેમને ડ્રગ એડિક્ટ બનાવી શકે છે. આનું સેવન કરનાર વ્યક્તિ આખો વખત આનંદમાં રહે. નિજાનંદ, મસ્તી. પણ એની આડઅસરો છે : (૧) એ લત પાડી દે છે (૨) હાર્ટબીટ (હૃદયના ધબકારા)માં વધારો (૩) દૃષ્ટિ ધૂંધળી કરી નાખે છે (૪) અનિદ્રા - પરિણામે આ વ્યક્તિ હંમેશાં થાકેલો રહે છે અને ત્યાર બાદ ડિપ્રેશનનો ભાગ બને છે.

આ સર્વે દરમિયાન નાગરિકોને એ પણ પૂછવામાં આવેલ કે કઈ બાબત આપને વધુ ખુશી આપી શકે છે ? ૪૮ ટક લોકોએ કહ્યું, ‘સંબંધો’ અને ૨૪ ટક લોકોએ કહ્યું, ‘સ્વાસ્થ્ય’.

સંપત્તિ, સંબંધ અને સ્વાસ્થ્યની અછત ન હોવા છતાં આપણે રોજ મંદિરમાં જઈ ભગવાનને લાંચ આપીએ છીએ :- (૧) હે ભગવાન, મને ‘મારા બાજુવાળા’, ‘મારા મિત્રો’ વગેરે કરતાં

વધારે સંપત્તિ આપશો તો હું સવાસો કિલોનો મુગટ તને ચડાવીશ (શું ભગવાનને આની ખરેખર જરૂર છે?) (૨) સંબંધ :- મારા મામા કરતાં વધુ સંપત્તિ આપજે. મને મારા વોર્ડનો નગરસેવક બનાવજે. આ બધી ભૌતિક બાબતો માટે લોભ આવે, લોભની પૂર્તિ માટે ઈર્ષાનો પ્રવેશ થાય. આપણું હિત-અહિત સાચવવામાં આપણે એટલા વ્યસ્ત રહીએ છીએ કે અન્યનાં હિત-અહિતનો વિચાર સુધ્ધાં નથી કરતા. તમારા વિચારોની અસર તમારી આસપાસની વ્યક્તિ પર પડે છે. તમારા વિચારો હંમેશાં હકારાત્મક (+ve) રાખો. નકારાત્મક વિચારો તમને ક્યારેય સુખી કરી નહિ શકે, ભલે તે પછી એ પોતાની (૧) અંગત બાબત (૨) શારીરિક બાબત હોય - તમારી લાઈફમાં જે કંઈ બને છે તે માટે તમે પોતે જ જવાબદાર છો.

**કોરોના :-** બાળપણમાં એક વાર્તા સાંભળેલી “જે થાય તે સારા માટે”. આ કોરોના આવ્યો તે આપણા સૌના માટે માર્ગદર્શક બનીને આવેલ છે. આપણે આપણી ભારતીય સંસ્કૃતિ મુજબ સાચું સુખ શેમાં સમાયેલું છે એ એણે બહુ રહેમદિલીથી બતાવી દીધેલ છે.

- (૧) દુનિયાભરમાં લોકડાઉન થતાં આપણે આપણી ગલીનું, એરિયાનું અને શહેરનું સ્વચ્છ અને શાંત સ્વરૂપ જોયું, ઘોંઘાટને બદલે પંખીઓનો કલરવ માણ્યો. આપણા સ્વાસ્થ્ય માટે પ્રદૂષણ વિનાની ચોખ્ખી હવાની લિજ્જત માણી. - શું એ સુખ હતું? શરીરને સ્વસ્થ રાખવા કેવી રીતે જીવવું? ભુલાઈ ગયેલી સંસ્કૃતિ - વહેલો ઊઠી વહેલો સુએ એ નર સુદા સુખી. સ્વાસ્થ્યને ધ્યાનમાં રાખીને જીવનના નિયમો યાદ દેવડાવ્યા.
- (૨) કોરોનાથી બચવા આઈસોલેશનમાં રહેવું. મોટી કાંતિ આવી ગઈ - માનવતાના પાઠ શિખડાવી દીધા. ધંધાદારી, ફેક્ટરીઓના શેઠિયાઓએ પોતાનું કામકાજ ચાલુ રાખવા કામદારોને સૂવાની, જમવાની વ્યવસ્થા કરી, ઉપરાંત બીજાને દુઃખી જોતા કૃષ્ણા અનુભવવાની વગેરેના પાઠ શીખ્યા. અનાજ વગેરેની સાધાર્મિક ભક્તિ કરી, પડોશી, બીમાર રહેતા, એકલા વૃદ્ધો વગેરેને સહાય કરી. કોરોનાએ બધાનો માનસિક કાયાકલ્પ કર્યો છે.
- (૩) કોરોનાએ ઘણી વસ્તુઓ વગર ચલાવી લેતા શીખવ્યું. આવી પડેલી વિકટ પરિસ્થિતિને અનુકૂળ થઈ લડતા શીખવ્યું. પૌષ્ટિક ખોરાકની વ્યાખ્યા અને અગત્યતા સમજાવી, રોગપ્રતિકારક શબ્દનું વર્ણનનું અભિપ્રેત પાલન કરતા શીખાવ્યું, શોખની પ્રવૃત્તિઓ કરવાની તક આપી, પોતાની અંદર છુપાયેલી શક્તિને બહાર લાવતા શીખવ્યું.
- (૪) સૌથી અગત્યનું - મશીન સાથેના પારસ્પરિક સંબંધો તો આપણે કેળવી લીધા છે અને એના વગર જેમ ચાલતું નથી, એવી જ રીતે માનવીઓના પારસ્પરિક સંબંધો જે ભુલાઈ ગયેલા હતા તેમ જ મનમાં “who caresની જે ભાવના હતી એનું નામોનિશાન મિટાવી દીધું અને નવી વ્યાખ્યા આવી | care for everybody.” ઉપર માનવસંબંધોની વાત મેં જણાવી છે. એક્ટર સોનુ સુદના કહેવા મુજબ આ કોરોનાએ બાળકોને માનસિક રીતે મજબૂત, હૃદયથી



કોમળ, માનવતા અને હમદર્દીના પાઠ ( જે વડીલો શિખવાડવાનું ભૂલી ગયેલ) બાળપણથી જ શિખવાડી દીધા.

સમજી શકીએ તો જિંદગીને સુખમય બનાવવાના અનેક રસ્તાઓ આ કોરોનાએ શિખડાવ્યા છે. તમે એ જ રસ્તા પર મુસાફરી કરશો કે શોર્ટ-કટથી પાછા જૂના રસ્તા પર આવશો ? સુખી થવું કે દુઃખી તમારા હાથમાં છે.

- ડૉ. મંજુલા વેલજી શાહ

૯૩૭૨૮૮૧૨૮૦

## શ્રદ્ધાંજલી



### શ્રી મુરજી ગણશી ગડા

ગામ ભોજાયના શ્રી મુરજી ગણશી ગડાનું તા. ૨૪ માર્ચ, ૨૦૨૧ના વડોદરા મધ્યે દુઃખદ નિધન થયું છે.

શ્રી મુરજી ગડા એક સ્વતંત્ર વિચારક હતા. એમણે ‘માન્યતાની બીજી બાજુ’ શીર્ષક નીચે ‘પગદંડી’માં એમનાં વિવિધ વિષયોને આવરી લેતા લેખોમાં એમના વિચારો રજૂ કર્યાં. મુખ્યત્વે આ લેખોમાં સમાજમાં વ્યાપ્ત રૂઢીગત માન્યતાઓ અને પ્રણાલીઓ પર એમના તર્કબદ્ધ, બૌદ્ધિક વિચારો એમની આક્રમક શૈલીમાં રજૂ કરી સામજને ઢંઢોળવાનો પ્રયાસ કર્યો. એમના લેખો દ્વારા એમણે એમના સર્જક-પ્રતિભાની સાચી પરખ આપી. ‘પગદંડી’ના સમાજમાં વૈચારિક જાગૃતિ આણવાના અભિગમને ઉજાગર કરવામાં એમનું મહત્તવનું યોગદાન રહ્યું. એમના યોગદાનની કદર કરતાં ‘પગદંડી’ દ્વારા એમને પાર્શ્વચન્દ્ર શીલ્ડ એનાયત કરવામાં આવેલ. સમાજએ આ વિદ્રોહી સર્જકની ખોટ સદાયે રહેશે.

‘પગદંડી’ અને સેવા સમાજ એમના નિધનથી ઊંડા દુઃખની લાગણી અનુભવી રહ્યું છે. એમના આત્માને પરમ શાંતિ પ્રાપ્ત થાય એ જ નમ્ર પ્રાર્થના.

- ‘પગદંડી’ અને સેવા સમાજ પરિવાર



# 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-૪૦૦૦૦૩.  
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](http://www.luckybaghouse.com)



# પગદંડીને પત્ર

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

## કોરોના વાયરસની શિખામણ

છેલ્લા એક-દોઢ વર્ષથી કોરોના વાયરસે મનુષ્યને વિચારતા કરી દીધા કે આ દુનિયાને કોઈ ભગવાન કે કોઈ શક્તિ કે કોઈ અજ્ઞાત તત્ત્વ ચલાવે છે કે તે વિજ્ઞાનના સામાન્ય નિયમો પ્રમાણે ચાલે છે.

બે ઝડપી વાહનો એકબીજાં સાથે અથડાય તો જાનમાલને મોટું નુકસાન થાય, મોટી આગ લાગે, નદીઓમાં પૂર આવે, ક્યારેક ધરતીકંપ થાય વગેરે વગેરે અકસ્માત થયા જ કરે છે. કોઈ ભગવાન એ તારાજીને અટકાવી શકતો નથી.

બેંકટેરિયા અને વાયરસથી થતી મહામારી પણ એ જ પ્રમાણે મનુષ્યથી સર્જાયેલ પ્રયોગશાળામાં કોઈ સાયન્ટિફિક ભૂલને કારણે કે કદાચ જાણી બૂજીને પણ કરાવવામાં આવેલ હોઈ શકે. દુનિયાનો કોઈ પણ દેશ આ અંગે ચોક્કસ કારણ કહી શકતો નથી.

આજના મનુષ્યજીવનમાં કેમિકલની નુકસાનવાળી વસ્તુઓ ખાદ્યપોરાકમાં લેવાથી, વાતાવરણમાં અમર્યાદ પ્રદૂષણ હોવાથી વગેરે વગેરે કારણોથી મનુષ્યની તંદુરસ્તી જોખમાય છે.

વર્ષો પહેલાં ધાર્મિક ગુરુઓ આવી આફતોને ભગવાન તરફથી કરવામાં આવતી સજા તરીકે ખપાવતા હતા અને એના ઉપાય તરીકે પ્રતો, અનુષ્ઠાનો કે ક્યારે ભક્તોને વિવિધ પ્રકારની ત્રાસદાયક શારીરિક તકલીફો સહન કરવાનું બતાવતા. કોઈ કહેતા કે આઠ કે પંદર દિવસના ૨૪ કલાકના ઉપવાસ કરવા. કોઈક વળી કહેતા કે એક મહિના માટે દિવસ દરમિયાન ખાવાનું બંધ, રાત્રે જ ખાવાનું, કોઈ કહેતા કે દૂરદૂરના દુર્ગમ પ્રદેશોમાં

બનાવેલ વિવિધ તીર્થસ્થાનોની, મૂર્તિઓની યાત્રા કરવી વગેરે વગેરે.

અમુક ધાર્મિક ગુરુઓ ધર્મના રક્ષણ માટેની ભ્રમણામાં પોતાના જ શરીરને ખૂબ ત્રાસ આપે છે, ત્રાસ વેઠે છે.

દિગમ્બર જૈન સંપ્રદાયના ગુરુઓ સદીઓ પહેલાની મનુષ્ય જીવન જીવવાની પદ્ધતિનું અનુસરણ કર્યા કરે છે. આજના સામાન્ય માણસને કલ્પના પણ ન આવે એવું ખૂબ અગવડભર્યું જીવન જીવે છે.

ધણા ધાર્મિક ગુરુઓ આજના યુગમાં પણ આધુનિક સગવડોનો ઉપયોગ કરતા નથી. શહેરી જીવનમાં રહે છે, પણ ઈલેક્ટ્રિક સાધનો, લિફ્ટ, મોટરગાડી, એરોપ્લેન, આધુનિક ડ્રેઈનેજ સિસ્ટમવાળા સંડાસ, મુત્રી, સેનેટરી પેડ વગેરેનો ઉપયોગ કરતા નથી. એ સાધનો વાપરવાથી પાપ થાય એવી એમની માન્યતા છે.

આત્મા, સ્વર્ગ, પૂનર્જન્મ, ચોર્યાસી લાખ ભવના ફેરા વગેરેના માટે શારીરિક તકલીફો સહન કરવી, ક્યારેક નાનાં બાળકોને પણ શારીરિક તકલીફો આપવી, થોડુંક ચિંતન કરતા એ બધું સમજણવિહીન છે. એવી ખાતરી થાય.

સમાજનો બહોળો વર્ગ આજે પણ આવી અતાર્કિક વાતોને માન્યતા આપે છે. ધાર્મિક ગુરુઓના એવા ક્રિયાકાંડો, પ્રતો વગેરેને ધર્મ તરીકે ખપાવવામાં આવે છે.

આ બધું કરવાથી ભગવાન વાયરસ વગેરેને અટકાવશે એવી ભ્રામક માન્યતામાં રહેવાનું કેટલે અંશે યોગ્ય ?

- દામજી સાવલા, મુલુંડ (૫)



# પ્રતિભાવ - પ્રતિસાદ

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

## દીર્ઘ પ્રતીક્ષાને અંતે

પગદંડીનું પ્રકાશન શરૂ કરવા માટે ધન્યવાદ આપું છું. ડિસેમ્બર ૨૦૨૦નો અંક હાથમાં આવ્યો અને જાણે મહિનાઓની તરસ ઠિપાવવા એકબેઠકે વાંચી ગયો.

કોવીડ મહામારીને કારણે બદલાયેલા જીવન જીવવાનાં સમીકરણો પર નુકતેચીની કરતો તંત્રીલેખ સુંદર છણાવટ કરે છે. કચ્છી રમતવીરો વીશે ઉજાગર કરતો પ્રમુખશ્રીને કલમે લખાયેલ લેખ ગમ્યો. અંતિમ લક્ષ્ય સુધી પહોંચવાની હામ અને શક્તિ ધરાવતા રમતવીરો અઘવચ્ચે અટકી જાય છે એ હકીકત દુઃખદાયક છે. કલાનાં અન્ય ક્ષેત્રોમાં પણ આપણા સમાજના કલાકારો કાઠું કાઢી શકે તેવી પ્રતિભા ધરાવે છે અને છતાં એમની ગાડી અઘવચ્ચે અટકી જાય છે, તેઓ જીવનમાં અન્ય માર્ગે ફંટાઈ જાય છે. ઉસ્તાદ અલ્લારખાના પટ્ટશિષ્યોનું માન ધરાવનાર અને ઉસ્તાદના મતે એમના સુપુત્ર ઉત્સાદ ઝાકીર હુસેન કરતાં વધારે પ્રતિભાસંપન્ન આપણા સમાજનો હીરો આજે વ્યવસાયમાં ઊતરી ગયો છે. કદાચ આર્થિક પરિબળોએ ભાગ ભજવ્યો હશે.

પ્રમુખશ્રીની કલમે લેખમાં એક બાબત ખટકે છે. ઘણાં બધાં વાક્યો ભૂતકૃદંતથી સમાપ્ત થાય છે જે ક્રિયાપદોથી પૂરાં થવાં જોઈએ. દા.ત. ગયેલ, આવેલ, જીતેલ, મેળવેલ, થયેલ જેવા શબ્દોથી વાક્ય સમાપ્ત

થાય છે જે ગયા હતા, આવ્યા હતા, મેળવ્યા હતા, જીત્યા હતા, થયા હતા શબ્દોથી પૂરા થવાં જોઈએ.

પગદંડીના તંત્રીઓની બાજનજરમાંથી આ બાબત છટકી ગઈ છે. તમામ લેખકોને વિનંતી કરીએ કે ગુજરાતી વાક્યરચના પૂર્ણ ક્રિયાપદોથી પૂરી કરો. આભાર.

- લિ. લીલાધર ગડા



માર્ચ, ૨૦૨૧ ના અંકમાં 'પ્રમુખશ્રીની કલમે' લખાયેલ ડૉ. મંજુલા શાહનો લેખ જુદાજુદા મુદ્દાઓની છણાવટ કરી ખૂબ સરસ રીતે રજૂ થયો છે. અમુક બાબતો અંગે લેખકે પોતાના વિચાર જણાવ્યા છે તે સંબંધે મારો અભિપ્રાય જણાવવા માગું છું. આ કોઈ વાદવિવાદ નથી પણ વિચારવિમર્શ છે.

આજે પગદંડીનો ફેલાવો કચ્છી કુટુંબોમાં કેટલો અને તેમાં પણ વાયનાર વર્ગમાં યુવા વર્ગ કેટલો ! અત્યારનો યુવાન વર્ગ ઉચ્ચ શિક્ષણ મેળવવા, રૂપિયા કમાવવા, મોબાઈલ ફોનથી ગુપોમાં સંપર્કમાં રહેવા વગેરેની પ્રવૃત્તિઓમાં એટલો વ્યસ્ત હોય છે કે રોજબરોજના સમાચારપત્રો પણ વાંચતો નથી. અપવાદરૂપ થોડા વર્ગ જરૂર હશે જે વાંચનનો શોખ રાખતો હશે. એ થોડી સંખ્યામાં પણ થોડા યુવા વર્ગ વડીલોના કહેવાથી પગદંડી વાંચતો હોય એ શક્ય છે.

ગુજરાતી ભાષાનો પ્રશ્ન છે જ કારણકે શિક્ષણનું માધ્યમ અંગ્રેજી થઈ ગયું છે જે ફક્ત શિક્ષણ પૂરતું જ

રહ્યું છે. અંગ્રેજી શીખ્યા પછી ક્યાં અંગ્રેજી પુસ્તકોના વાંચનનો શોખ રહે છે ! વાંચન સિવાય વિચાર શક્ય નથી અને વિચાર વિના લખાણ શક્ય નતી એ સત્ય સ્વીકારવું રહ્યું

ડૉક્ટર બેન ખૂબ આશાવાદી છે. સારી વાત છે. જો એમના આ પ્રયત્નથી આજના આપણા યુવાનો પગદંડી વાંચતા અને પોતાના સર્જનાત્મક વિચારો વ્યક્ત કરતા થાય તો એનાથી રૂડું શું હોઈ શકે ? બાકી અત્યારે ફક્ત વડીલો જ મુખ્યત્વે વાંચતા હોય છે. આજનો યુવાન અત્યંત કાબેલ છે એમાં બેમત નથી પણ સમયનો અભાવ અને મોબાઈલના મેસેજો એમને પગદંડી વાંચવા માટે રસ જગાવવા નહીં દે એ પણ એટલું જ ખરું છે. છતાં પ્રયત્ન કરવા જરૂરી છે.

યુવાનોને નિબંધ લખવા માટેનું આવાહન કરવા અંગે શક્ય એટલી વહેલી વિચારણા કરી લઈએ, કદાચ જાગૃતિ આવે. અસ્તુ !!

- લિ. વસંત લીલાધર શાહ



આપના માર્ચ, ૨૦૨૧ના અંકમાં માંડવીની સર્જક પ્રતિભા શ્રી નાનાલાલ વસાની જન્મશતાબ્દીનું રેખાચિત્ર વાંચી આ લખાણ કરવા પ્રેરાયો છું.

આવી પ્રતિભાઓ કચ્છી સમાજમાં અનેક હતી અને હાલમાં પણ છે. તેઓની સ્મૃતિ જાળવી રખાય તેવું અનેરું કાર્ય કરવું રહ્યું.

મેં આજથી ૮ વર્ષ પૂર્વે ઉદવાડા જઈ પારસીઓના ઇતિહાસ, તવારીખો, રેખાચિત્રો, છબિઓ વગેરેનું આલેખન રસપૂર્વક નિહાળીને પ્રસન્નતા અનુભવેલ. મારી સામે આવા મહાન વ્યક્તિઓની યાદી તાજી થઈ.

જો કે જ્ઞાતિએ હું કચ્છી નથી, પરંતુ તેઓના સંઘર્ષભર્યા જીવનવૃત્તાંતો વાંચીને તાજજુબ થઈ જાઉં છું. ત્યાંના ઉદ્યોગો, કેળવણીકાર શ્રી ગોકુલદાસ તેજપાલ જેઓની શાળાઓ મુંબઈમાં સ્થપાયેલ. ત્યાંના ઉદ્યોગો, બંદરોનો વિકાસ, પ્રવાસસ્થળ તરીકેની પ્રસિદ્ધિ, જૂના સ્થાપત્યો, હવેલીઓ, મંદિરો, હસ્તકળા કારીગરીનો થોડોઘણો અનુભવ ખરો. મારો વેપાર કચ્છી આભલા કામની, ભરતકામની કારીગરી, ખુરપી (Mix Copper Metal) Bells, જૂના કોરીના સિક્કાઓ, ચાંદી તથા મેટલ જવેલરીનો, સુડી, ચાકા વિગેરેનો હતો જે આજે પણ ખૂબ પ્રસિદ્ધ છે.

હવે ફરીથી કલ્પના કરું છું કે ઉદવાડાના પારસી સંગ્રહસ્થાન જેવી કોઈ મોટી હવેલી/ઈમારત મળે કે જેમાં ૨૦-૨૫ ઓરડા હોઈ શકે, તો આવા માહિતીસભર સંગ્રહ સ્થાનની રચના શક્ય બને. હવે તો પરદેશીઓ પ્રસિદ્ધ પ્રવાસ સ્થળમાં ૧ સપ્તાહ રણમાં રહેવાનો અનુભવ લેવા આવે છે. ત્યાં આવું સંગ્રહસ્થાન તેઓ માટે જ્ઞાનવર્ધક બને.

મારા મિત્રો હાઉદી બહોરા કચ્છ માંડવીથી ઝાંઝીબાર, કેન્યા, ટાન્ઝાનિયા, આફ્રિકી મુલકોમાં વસવાટ કરી રહ્યા છે. મારા કચ્છી ભાષા જાણકાર મિત્રો અમેરિકા તથા કેનેડામાં રાંભિયા પરિવારનો અંગત પરિચય અને સંબંધો છે.

તો કચ્છી પ્રજાનો ઇતિહાસ, સંગ્રહસ્થાનનું નવેસરથી નિર્માણ તેવી આશા રાખું છું. જોકે ત્યાં મ્યુઝિયમો કરતાં આવું માહિતીસભર સંગ્રહસ્થાન પ્રવાસીઓના આકર્ષણનું સ્થાન જરૂરથી બની શકે છે. અનેક શુભેચ્છાઓ સાથે.....

લિ. મહેન્દ્ર પ્રા. લોઢવિયા

સાંતાક્રુઝ, મુંબઈ - ૪૦૦ ૦૫૫

વય ૮૫ વર્ષ

## ‘પુણ્ય પ્રકાશ’ સ્તવન - ટીપામાં મહેરામણ

✽ ડૉ. ગુલાબ દેટિયા ✽

ઉપાધ્યાય શ્રી વિનયવિજયજી મહારાજે ‘પુણ્ય પ્રકાશ’ સ્તવનની રચના રાંદેર મુકામે ચાતુર્માસમાં વિજયાદશમીના દિવસે ઈ.સ. ૧૬૭૩, વિ. સં. ૧૭૨૯ના કરી હતી. તે વખતે તેઓ ૬૯ વર્ષની ઉંમરના હતા.

જૈન ધર્મની સારરૂપ વાતો, પાયાના નિયમો, શાસ્ત્રની અઘરી વાતો બધાને સંક્ષિપ્તમાં સમજાવી દીધી છે. એક મોટા ગ્રંથને જાણે પેન ડ્રાઈવમાં સમાવી લીધો છે.

પ.પૂ. પ્રદ્યુમ્નસૂરિ મ. સા. લખે છે: ‘પુણ્ય પ્રકાશ સ્તવનમાં વિકાસ સૂત્રની સામગ્રી છે. આ સૂત્રોના પાઠથી દુર્ગુણો ઘટે અને આત્માના ગુણો પ્રગટે; દુઃખ દૂર થાય અને સુખ સન્મુખ આવે. પાપ પાતળું પડે અને પુણ્ય પ્રકાશિત થાય. સરવાળે આત્માનો વિકાસ થાય. આત્માના ઊર્ધ્વીકરણ માટે આ પાપોને નિંદવાની, જગતનાં તમામ ઉત્તમ કાર્યોની પ્રશંસા કરવાની અને વિશ્વનાં ઉત્તમ સાર સ્વરૂપ તત્ત્વોના શરણે જવાની પ્રક્રિયા શ્રેષ્ઠ ઉપકારક ઉપાય છે. તેના નિત્ય પાઠથી હળવાશનો અનુભવ થશે. ઉજાસ જણાશે.’

પુણ્ય પ્રકાશ સ્તવન રોજના પાઠ માટે છે. રેડી રેફરન્સ કે રેડી રેકનર છે. કવિએ દસ અધિકારની વાત કરી છે. મુક્તિમાર્ગની આરાધના માટે આ દસ અધિકાર છે.

(૧) અતિયાર આલોઈએ

- (૨) ગુરુની સાક્ષીએ વ્રત ધારણ કરીએ
- (૩) ૮૪ લાખ જીવ યોનિને ખમાવીએ
- (૪) ૧૮ પાપસ્થાનકને વિધિપૂર્વક વોસિરાવીએ
- (૫) ચાર શરણ ભાવનાને નિત્ય અનુસરીએ
- (૬) દુરિત આચારની નિંદા કરીએ
- (૭) શુભ કરણીની અનુમોદના કરીએ
- (૮) મનમાં શુભ ભાવના ભાવીએ
- (૯) અવસર આવ્યે અણસર વ્રત આદરીએ
- (૧૦) નવપદ - નમસ્કાર મહામંત્રનો જાપ કરીએ

વ્યક્તિની અંતિમ વેળાએ સ્વજનો આ સ્તવન સંભળાવે છે. તે વખતે શુભ ભાવ જાગે, મનમાં દુષ્ટત્યોની ક્ષમા ઉદ્ભવે અને નવકારનું સ્મરણ થાય તો ભવ સુધરી જાય. ખરેખર તો પ્રતિદિન આ સૂત્રોનું સ્તવન કરવા જેવું છે. અહીં હળવાશ છે અને મૃત્યુ તો ક્યારેય પણ આવી શકે એમ છે. તેથી આ સ્તવન હાથવગું અને હૈયાવગું રાખવા જેવું છે. આ સ્તવનની ભાષા વિશે કહેવું હોય તો, ‘એનો શણગાર એની સાદગી જ રે.’

પ્રથમ અધિકારમાં ઘણી વાતો વિસ્તારથી કરી છે. જ્ઞાન, દર્શન, ચારિત્ર્ય, તપ અને વિરજ (પવિત્રતા) આ પાંચ આચારની આ ભવે કે પરભવે જે અતિયાર લાગ્યા હોય તેની આલોચના કરવાની છે.

ગુરુનો વિનય ન કર્યો હોય, જ્ઞાનનાં ઉપકરણોની આશાતના કરી હોય, જિનવચનમાં શંકા કરી હોય, સાધુની નિંદા કરી હોય, સાધુના ધર્મમાં પ્રમાદ કર્યો હોય, શ્રાવકના ધર્મમાં સામાયિક, પૌષધ કે આઠ પ્રવચનમાતામાં જયણા ન પાળી હોય, બાર ભેદે તપ ન કર્યું હોય.

ત્યાર બાદ એકેન્દ્રિયથી પંચેન્દ્રિય સુધીની હિંસા કરી હોય તે માટે ક્ષમા માગવાની વાત છે. સમયસુંદર રચિત 'પન્નાવતીની આરાધના' સ્તવનની અહીં યાદ આવે છે. જીવ હિંસાથી બચવા અહીં વિગતવાર યાદી આપી છે.

બીજા અધિકારમાં પાંચ મહાવ્રત અથવા શ્રાવક-જીવનમાં બાર વ્રત આદરવાની યાદી આપી છે.

ત્રીજા અધિકારમાં લખે છે : મન શુદ્ધ કરીને ૮૪ લાખ જીવ યોનિ સાથે ખમતખામણાં કરવાના છે. કોઈ પ્રત્યે રોષ નથી રાખવાનો, સૌને મિત્ર સમજવાના છે.

ચોથા અધિકારમાં મૃષાવાદ, ચોરી, મોહ, મૈથુન, ક્રોધ, માન, માયા, તૃષ્ણા, નિંદા, કલહ, આળ, રતિ-અરતિ વોસિરાવી દેવાની ટૂંકમાં વાત છે.

પાંચમા અધિકારમાં ચાર શરણની વાત છે. જન્મ, જરા અને મરણ નક્કી છે, સંસાર અસાર છે. કર્યા કર્મ ભોગવવાનાં છે. પરની આશા છોડવાની વાત છે.

છઠ્ઠા અધિકારમાં લખે છે:

ઘડ્યાં ઘડાવ્યાં જે ઘણાં એ,  
ઘરંટી હળ હથિયાર તો,  
ભવભવ મેલી મૂક્યાં એ,  
કરતાં જીવ સંહાર તો.

પાપનાં સાધનો કઈ રીતે કર્મ બંધાવતાં રહે છે તેની વાત છે, તેથી કહે છે,

આ ભવ પરભવ જે કર્યા એ,  
એમ અધિકરણ અનેક તો;  
ત્રિવિધે ત્રિવિધે વોસિરાવીએ એ,  
આણી દ્વદયે વિવેક તો.

પોતનાં દુષ્ટત્યોની નિંદા કરી પાપનો પરિહાર કરી શિવગતિની આરાધના કરવાની અહીં સલાહ છે.

સાતમા અધિકારમાં ઉલ્લાસની વાત છે. કવિ કહે છે: ઘન ઘન તે દિન માહરો, જીહાં કીધો ધર્મ, દાન શિયળ તપ ભાવથી, ટાળ્યાં દુષ્ટકર્મ. પડિક્કમણાં સુપેરે કર્યા, દીધાં અનુકંપાદાન. માત્ર પ્રતિક્રમણ નહીં, પણ સુપેરે, સારી રીતે પ્રતિક્રમણ કરવાનાં છે. ધર્મ કાજ અનુમોદીએ. ધર્મનાં કાર્યોની અનુમોદના કરવાનું સૂચન છે.

ભાવનું મહત્વ આઠમા અધિકારમાં છે. 'ભાવ ભલો મન આણીએ, ચિત્ત આણી ઠામ, સમતા ભાવે ભાવીએ, એ આતમ રામ.' હવે મહત્વની વાત આવે છે:

સુખ દુઃખ કારણ જીવને, કોઈ અવર ન હોય,  
કર્મ આપ જે આચર્યા, ભોગવીએ સોય.  
સમતા વિણ જે અનુસરે, પ્રાણી પુણ્યનું કામ;  
છાટ ઉપર તે લીંપણું, જિમ ઝાંખર ચિત્રામ.  
ભાવ ભલી પરે ભાવીએ, એ ધર્મનો સાર.

કેવી સરળ, સહજ મર્મગામી વાણી છે. વાંચતાં ધન્ય થઈ જઈએ.

જીવનમાં બધા પ્રકારે, બધાં ક્ષેત્રે ધર્મઆરાધના કરતાં કરતાં કવિ લેખે છે, 'હવે અવસર જાણી,

કરી સંલેખન સાર, અણસણ આદરીએ, પચ્ચક્ર્ખી ચારે આહાર; લલુતા સવિ મૂકી, છાંડી મમતા અંગ, એ આતમ ખેલે, સમતા જ્ઞાન તરંગ.’

અનશન માટે, સંલેખના માટે યોગ્ય સમય, અવસર આવે ત્યારે ચારે પ્રકારના આહારનો ત્યાગ કરી, લોલુપતા સર્વ પ્રકારે છોડી અને મમતાને છોડી જ્યારે આત્મા સમતાના જ્ઞાનતરંગમાં રમવા લાગે છે તેની વાત નવમા અધિકારમાં છે.

છેલ્લે શિખરરૂપ વાત કરતાં કવિ લખે છે, દશમે અધિકારે, મહામંત્ર નવકાર, મનથી નવિ મૂકો, શિવસુખ ફલ સહકાર; એહ જપતાં જાયે, દુર્ગતિ દોષ વિકાર, સુપરે એ સમરો, ચૌદ પૂરવનો સાર. નવકાર પરમસુખનું ફળ આપનાર આંબાના ઝાડ જેવો છે.

કવિ છેલ્લે મહાવીરસ્વામીની સ્તુતિ કરતાં લખે છે : ભવ ભવે વિનય તુમારડો એ, ભાવ ભક્તિ તુમ પાય તો; દેવ દયા કરી દીજીએ, બોધિબીજ સુપસાય તો.

શ્રી વીર જિનવર ચરણ થુણતાં, અધિક મન ઉલ્લટ થયો. નિર્જરા હેતે સ્તવન રચ્યું નામે પુણ્ય પ્રકાશ એ.

કવિએ કવિત્વશક્તિને પ્રાધાન્ય નથી આપ્યું. ભાષા સરળ છે. થોડાંક નામોનો ઉલ્લેખ છે, વિસ્તાર ક્યાં નથી. આદરવા જેવું શું છે અને છોડવા જેવું શું છે, તેની સીધી વાતો છે. શ્રેષ્ઠ જીવન જીવવાનો સંદેશો છે.

યાદ રાખવા જેવી અથવા એમ કહો કે યાદ રહી જાય એવી પંક્તિઓ આ રહી :

- પરિગ્રહની મમતા કરીજી, ભવે ભવે મેલી આથ

જે જિહાં તે તિહાં રહું જી, કોઈ ન આવે સાથ.  
(આથ : અર્થ પૂંજી - થાપણ)

- કપટ હેતુ કિરિયા કરીજી, કીધા આપ વખાણ રે.
- કોઈ શું રોષ ન રાખ તો, સર્વે મિત્ર કરી ચિંતવો  
કોઈ ન જાણો શત્રુ તો, રાગ દ્વેષ એમ પરિહરો  
ખમીએ ને ખમાવીએ એહી જ ધર્મનો સાર તો
- ધર્મ કાજ અનુમોદીએ, એમ વારોવાર
- સુખ દુઃખ કારણ જીવને, કોઈ અવર ન હોય  
કર્મ આપ જે આચર્યા, ભોગવીએ સોય.
- સિદ્ધારથરાય કુળતિલો એ, ત્રિશલા માત મલ્હાર તો;  
અવનિ તલે તમે અવતર્યા એ, કરવા અમ ઉપકાર તો
- કરમ અલુંજણ આકરા એ, જન્મ મરણ જંજાલ તો  
હું છું એહથી ઉભગો એ, છોડાવ દેવ દયાળ તો
- આજ મનોરથ મુજ ફળ્યા એ, નાઠા દુઃખ દંદોલ તો.  
તુક્યો જિન ચોવીસમો એ, પ્રગટ્યાં પુણ્ય કલ્લોલ તો.

જિનવચન સરળ હોય, સર્વકાલીન હોય, એમાં આર્જરતા હોય, આપણા જેવા બાળજીવો માટે ટૂંકમાં, સીધી વાતમાં કવિએ મુખ્ય વાતો દર્શાવી છે. ટીપામાં મહેરામણ દેખાડ્યો છે.

‘પુણ્ય પ્રકાશ’ માં કહેલી વાતો માટે ભાવ વધે તો ભવ ઘટે એ નક્કી છે.

‘પુણ્ય પ્રકાશ’ સ્તવનમાં વચનો સમ્યક્ રીતે જાણીએ અને સમ્યક્ રીતે જીવનમાં પ્રયોજીએ તો જીવન જરૂર ઝળાંહળાં થઈ શકે છે.





# વર્લ્ડ સ્લીપ ડે (WORD SLEEP DAY)

ડૉ. મણિલાલ ગડા સિનિયર મનોચિકિત્સક

ડૉ. દીપ્તિ શાહ (ગડા) મનોચિકિત્સક તથા બાળ મનોચિકિત્સક



વર્લ્ડ સ્લીપ ડે - વિશ્વ નિદ્રા દિવસ - ૨૦૦૮થી માર્ચ મહિનામાં મનાય છે. વર્લ્ડ સ્લીપ સોસાયટીની વર્લ્ડ સ્લીપ કમિટી તરફથી જાગતિક વિશ્વ નિદ્રા દિવસ મનાય છે. વિશ્વ નિદ્રા દિવસના દિવસે સ્ફૂર્તિદાયક તથા સ્વાસ્થ્યમય ઊંઘ માટે જાહેર જનતાને જાણકારી તથા ઊંઘની સમસ્યાઓને લીધે થતી વૈદ્યકીય તથા સામાજિક તકલીફો વિષે વૈજ્ઞાનિક જાણકારી અપાય છે તથા ઊંઘની સમસ્યાઓનું નિરાકરણ લાવવાના વૈજ્ઞાનિક ઉપાયો પર ચર્ચા કરવામાં આવે છે. ૨૦૦૮થી દર વર્ષે નવું સૂત્ર પણ આપવામાં આવે છે.

૨૦૨૧માં ૧૮ માર્ચ, શુક્રવારના દિવસે વિશ્વ નિદ્રા દિવસ મનાવવામાં આવશે. ૨૦૨૧નું સૂત્ર છે “નિયમિત ઊંઘ, સ્વાસ્થ્યમય ભવિષ્ય” (Regular Sleep, Healthy Future).

**ઊંઘ:-**

ઊંઘ એ કુદરતી રીતે થતી પ્રક્રિયા છે. સંપૂર્ણ જાગૃત અવસ્થા તથા બેશુદ્ધ અવસ્થાની વચ્ચેની અવસ્થા એટલે ઊંઘ. જેમાં માનસિક તથા શારીરિક ચેતના અલગ જ હોય છે. મનુષ્યની બ્રાહ્મ પરિબળો સાથેની પ્રતિક્રિયા લગભગ બંધ થઈ જાય છે. સ્વૈચ્છિક સ્નાયુઓ ઢીલા પડે છે, હલનચલન બંધ થાય છે. શારીરિક કાર્યો (શ્વાસોશ્વાસની ગતિ, હૃદયના ધબકારા વગેરે) ધીમાં પડે છે.

વ્યક્તિ જાગૃત અવસ્થામાં પોતાની મેળે આવે છે.

**ઊંઘનું મહત્ત્વ :**

મનુષ્ય પોતાની જિંદગીનો ત્રીજો ભાગ ઊંઘમાં ગાળે છે. પૌષ્ટિક ખોરાક તથા પ્રવાહી (પાણી)ની જેમ ઊંઘ-સારી ઊંઘ આપણા રોજિંદા જીવનનો એક મહત્ત્વનો હિસ્સો છે. માણસ હોય કે પ્રાણી હોય, ઊંઘ લીધા વગર રહી શકતાક નથી.

ઊંઘ બ્રેઈનના કોષો-ન્યુરોન-માટે મહત્ત્વનો ખોરાક છે. જાગૃત અવસ્થા દરમિયાન ન્યુરોનમાં ઉત્પન્ન થયેલો કચરો (Toxins) ઊંઘ દરમિયાન સાફ થાય છે. ન્યુરોન પોતાની શક્તિ પાછી મેળવે છે એટલે જાગૃત અવસ્થામાં ન્યુરોન વ્યવસ્થિત રીતે પોતાનું કાર્ય કરી શકે છે.

ઊંઘની અસર હૃદય, ફેફસાંનાં કાર્યો, રોગપ્રતિકારક શક્તિ, મૂડ વગેરે પર અસર થાય છે. ઊંઘ સંશોધન દ્વારા જાણવા મળ્યું છે કે ઊંઘની સમસ્યાઓ, અનિદ્રાને લીધે શારીરિક બીમારીઓ બ્લડપ્રેસર, ડાયાબિટીસ, સ્થૂળતા, માનસિક બીમારીઓ પર નકારાત્મક અસર થાય છે.

**ઊંઘ માટેના બ્રેઈનમાં આવેલ શારીરિક અવયવો :** બ્રેઈનમાં આવેલ લિમ્બિક સિસ્ટમના અવયવો જાગૃત અવસ્થા તથા ઊંઘની અવસ્થાને નિયંત્રિત કરે છે.

**હાઈપોથેલામસ:** બ્રેઈનના મધ્ય ભાગના ઊંડાણમાં આવેલ આ અવયવ જાગૃત તથા ઊંઘની અવસ્થાને નિયંત્રિત કરે છે.

**સુપ્રાકાઈસ્મેટિક ન્યુકલિયસ (Suprachiasmatic nucleus SCN)**નું આંખના સ્પેશિયલ ન્યુરોન જોડે સીધું જોડાણ છે જેથી અજવાળાંની માહિતી એક સેકન્ડના દસમા ભાગમાં મળે છે.

**બ્રેઈન સ્ટેમ :** બ્રેઈનના નીચેના ભાગમાં આવેલ બ્રેઈન સ્ટેમ હાઈપોથેલામસ જોડે સતત સંપર્કમાં રહે છે. બ્રેઈન સ્ટેમ ગાબા (GABA) નામનું ન્યુરોટ્રાન્સમીટર્સ બનાવે છે જેની અસર હાઈપોથેલામસના ન્યુરોન પર થાય છે અને ઊંઘ આવવામાં મદદ કરે છે.

**થેલામસ:** બ્રેઈનના મધ્ય ભાગમાં આવેલ થેલામસ બહારના વાતાવરણના સંદેશાઓ બ્રેઈનને પહોંચાડે છે. ઊંઘ દરમિયાન થેલામસની પ્રક્રિય ખૂબ જ ધીમી થઈ છે એટલે વાતાવરણના સંદેશાઓ બ્રેઈનના લગભગ મળતા બંધ થાય છે તથા ઊંઘમાં ખલેલ પડતી નથી.

**પીનીઅલ ગ્રંથિ :** બ્રેઈનના બે ભાગની વચ્ચે પીનીઅલ ગ્રંથિ આવેલ છે જેને સુપ્રાકાઈસ્મેટિક ન્યુરોન (SCN) તરફથી નિયમિત સંદેશાઓ મળે છે. અંધારું થતાં મેલેટોનીન નામનું ન્યુરોટ્રાન્સમીટર્સનું પ્રમાણ વધે છે જે ઊંઘ આવવા માટે અત્યંત જરૂરી છે.

ઉપરોક્ત શારીરિક અવયવોની રચના તથા કાર્યો પરથી જાણી શકાશે કે ઊંઘની પ્રક્રિયા એક અલગ પ્રકારની પ્રક્રિયા છે જેમાં બ્રેઈનના અલગ

અલગ અવયવો તથા અલગ અલગ ન્યુરોટ્રાન્સમીટર્સ ભાગ લે છે. આ અવયવો વચ્ચેના સંદેશાની આપ લે (જે સેકન્ડના દસમા ભાગમાં પૂરી થાય છે) પર સારી ઊંઘ નિર્ભર કરે છે.

**ઊંઘના તબક્કાઓ :**

બ્રેઈનના વેવ તથા ન્યુરોન પ્રક્રિયા પરથી ઊંઘના તબક્કાઓનું વર્ગીકરણ કરાયેલ છે. રેપીડ આઈ મુવમેન્ટ સ્લીપ (REM) અને નોન-રેપીડ આઈ મુવમેન્ટ સ્લીપ (NREM) જેવી રીતે હૃદયનો કાર્ડિયોગ્રામ (ECG) છાતી પર વાયર લગાવીને લેવાય છે એવી રીતે બ્રેઈન વેવ માથા પર વાયર લગાવીને ઈલેક્ટ્રો એનસેફલોગ્રામ (EEG) લેવાય છે તથા એના પરથી બ્રેઈન વેવની ઊંડાણમાં સ્ટડી કરાય છે.

રાત્રિની નોર્મલ ઊંઘમાં વ્યક્તિ આર.ઈ.એમ. (REM) તથા એન.આર.ઈ.એમ. (NREM) ના તબક્કામાંથી ઘણી વખત પસાર થાય છે.

**સ્ટેજ - ૧ NREM - ૧ :**

જાગૃત અવસ્થામાંથી ઊંઘમાં જવાની પ્રક્રિયા બ્રેઈનમાં થાય છે. હૃદયના ધબકારા, શ્વાસોશ્વાસની ગતિ, આંખોની હલનચલન ધીમેધીમે ઓછાં થતાં જાય છે. સ્વેચ્છિક સ્નાયુઓમાં ઢીલાપણું (Relax) આવે છે. બ્રેઈનમાં જાગૃત અવસ્થાના આલ્ફા વેવ ધીમેધીમે ઓછા થાય છે. થીટા વેવ વધે છે.

**સ્ટેજ - ૨ NREM - ૨ :**

હલકી ઊંઘ (સ્ટેજ-૧)માંથી ઊંડી ઊંઘમાં જવાનો વચ્ચેનો સ્ટેજ છે. હૃદયના ધબકારા, શ્વાસોશ્વાસની ગતિ વધારે ધીમી થાય છે. આંખોની હલનચલન લગભગ બંધ થાય છે. સ્વેચ્છિક સ્નાયુઓ ઢીલા થાય

છે. શરીરનું ઉષ્ણતામાન ઓછું થાય છે. ઈઈજી (EEG)માં સ્લીપ સ્પીન્ડલ તથા કે કૉમ્પલેક્ષ જોવા મળે છે.

### સ્ટેજ - ૩ NREM - ૩ :

ઊંડી ઊંઘનો આ તબક્કો છે. આ તબક્કાને લીધે સવારના ઊંઘમાંથી ઉઠીએ ત્યારે સ્ફૂર્તિ વર્તાય છે. રાત્રિની ઊંઘની શરૂઆતના સમયમાં આ તબક્કો રાત્રિના અન્ય ભાગના તબક્કા કરતો લાંબો હોય છે. આ તબક્કામાં હૃદયના ધબકારા તથા શ્વાસોશ્વાસ સૌથી ધીમા હોય છે. સ્નાયુઓ એકદમ ઠીલા હોય છે તથા વ્યક્તિને આ તબક્કામાંથી ઉઠાડવું અઘરું છે. આ તબક્કામાં બ્રેઈન વેવ ધીમા હોય છે. થીટા તથા ડેલ્ટા વેવ (આલ્ફાને બદલે) જોવા મળે છે.

### આર.ઈ.એમ. (REM Sleep)

શરૂઆતની ઊંઘના ૯૦ મિનિટ બાદ આર.ઈ.એમ. ઊંઘનો તબક્કો શરૂ થાય છે. આંખોની કીકીઓ એક બાજુથી બીજી બાજુ (જમણેથી ડાબે તથા ડાબેથી જમણી બાજુ) (Rapid Eye Movement) હલનચલન કરે છે. આના પરથી આ તબક્કાનું નામ પડેલ છે. શ્વાસોશ્વાસની ગતિ વધે છે તથા હૃદયના ધબકારા, બ્લડપ્રેસર વધીને જાગૃત અવસ્થા જેટલું થાય છે.

આ તબક્કામાં સપનાં આવે છે. સ્નાયુઓ એકદમ ઠીલા હોવાથી વ્યક્તિ હાથ તથા પગ હલાવી શકતી નથી એટલે વ્યક્તિ સપનાં પ્રમાણે ચાલી શકતો નથી (Temporary Paralysis).

### સામાન્ય રીતે કેટલી ઊંઘ જરૂરી છે ?

ઊંઘની પ્રક્રિયા તથા ગુણવત્તા ઉંમર પ્રમાણે બદલાય છે.

સામાન્ય રીતે ઊંઘ કેટલા કલાક હોવી જોઈએ એની કોઈ ચોક્કસ માત્રા નથી તથા ચોક્કસ કલાક નથી. નવજાત શિશુ ૧૬ થી ૧૮ કલાક ઊંઘ કરે છે જે બ્રેઈનના વિકાસ માટે મહત્વનું છે. વિદ્યાર્થીઓ તથા કિશોરો સામાન્ય રીતે ૯.૩૦ કલાક ઊંઘ લે છે. પુખ્ત વયના માણસોને ૯.૦૦ થી ૯.૦૦ કલાક ઊંઘ જરૂરી છે. ૬૦ વર્ષ બાદ રાતની ઊંઘ ઓછી થાય છે. રાત્રે ઊંઘ ઘણી વખત ઊંડી જાય છે. મોટા ભાગના સિનિયર સિટિઝન શારીરિક બીમારીઓ માટે દવાઓ લેતા હોય છે જેની અસર ઊંઘની ગુણવત્તા પર થાય છે.

### સપનાં (Dreams) :

વૈજ્ઞાનિક સંશોધનો પ્રમાણે સપનાં દરેક વ્યક્તિને આવે છે. દરેક નોર્મલ વ્યક્તિને રાતની ઊંઘનો બે કલાક જેટલો સમય સપનાં આવે છે. મહત્વનું એ છે કે કોઈકને યાદ રહે છે. મોટા ભાગના લોકોને યાદ રહેતાં નથી.

દિવસ દરમિયાન થયેલા પ્રસંગો તથા એ પ્રસંગ સાથે જોડાયેલી લાગણી વિષે સપનાં આવે છે. માનસિક સ્ટ્રેસથી પીડાતી વ્યક્તિને ડરાવના સપનાં આવે છે.

સપનાં આર.ઈ.એમ. સ્ટેજના (REM sleep) તબક્કામાં આવે છે. પરોઢિયે આવેલાં સપનાં ઘણી વખત યાદ રહે છે. આર.ઈ.એમ. સ્ટેજના તબક્કામાં વ્યક્તિને ઉઠાડવામાં આવે તો ઊંડાણમાં સપનાંનું વર્ણન કરી શકે છે એવું સંશોધનમાં પુરવાર કરેલ છે.

હવે પછીના લેખમાં સ્લીપ હાઈજીન (Sleep Hygiene) તથા ઊંઘની સમસ્યાઓ વિષેની વૈજ્ઞાનિક જાણકારી મેળવશું.

(ક્રમશઃ)



## COVID-19 and heart attack.



DR. ANKEET R. DEDHIA

The COVID-19 outbreak is indeed one of the greatest medical challenges in decades. The virus has spread beyond geographic regions, leading to a pandemic mainly due to its characteristics such as ability to get transmitted even during the asymptomatic phase. While COVID-19 primarily affects the lungs, causing interstitial pneumonitis and severe acute respiratory distress syndrome (ARDS), it also affects multiple organs, particularly the cardiovascular system. As age increases, the risk of severe infection also increases. Comorbid conditions like hypertension, diabetes, cardiovascular disease, chronic pulmonary disease increase the risk of severe infection.

Accumulated evidence suggests that cardiac involvement is common, particularly in a patient hospitalized with COVID-19 disease. Individuals with pre-existing cardiovascular disease (CVD) and cardiovascular risk factors are more vulnerable to COVID-19. This infection can further worsen the underlying cardiac ailment and also result in complications. The fear of getting infected by the virus has led to prolonged periods of staying at home. Besides this, sedentary lifestyle, changes in diet and lack of exercise has also worsened pre-existing cardiovascular conditions across all age groups. Thus, patients with comorbidities who have developed

COVID-19 could end up with cardiac emergencies with high mortality. Availing cardiovascular services by going to hospitals has also decreased during the pandemic time which has also impacted cardiac health of many patients. COVID-related myocarditis, or inflammation of the heart muscle, is the condition that is causing growing concern. Myocarditis can cause significant heart damage and rarely sudden cardiac death if it's left untreated. Depending on the vital signs, laboratory data, and pre-existing risk factors, patients with severe disease usually would require oxygen support therapy that requires hospitalization and close monitoring for their clinical condition. Patients who present with severe symptoms can develop ARDS that would lead to respiratory failure and may need ventilation support.

Be alert.

Not all people may display symptoms of cardiac issues. Whether a person is infected with COVID-19 or not, people need to be aware of any new chest pain, breathing trouble and shortness of breath. Development of chest pain on moving or doing any activity, shortness of breath, or even irregular heartbeats could be warning signs of a cardiac arrest. Consult your health care center immediately and get an evaluation done.

## Stroke care in the COVID-19 pandemic

The COVID-19 pandemic has become a big challenge to global health care. When it comes to stroke patients, the pandemic has largely impacted the life of patients with a stroke. This has also led to a rise in mortality rate. Another important point to be considered is the delay in reaching hospitals or care centers in the event of a stroke which has led to a significant amount of collateral damage. Stroke is a serious comorbidity that affects the brain. During the ongoing pandemic, it has almost become a global health crisis. Strokes in patients with COVID-19 may be due to usual causes such as atherosclerosis, hypertension, and atrial fibrillation.

Stroke patients need timely therapy and treatment. The pandemic has had a direct impact on the health of people and due to fear of the viral infection, access to hospitals has also got affected to a significant extent. This has also prevented patients who have had a stroke from receiving the normal rehabilitation therapy usually recommended in stroke patients.

### Management of stroke patients during COVID-19

Assessing the extent of the stroke and minimising delays in care is extremely vital in the management of a stroke patient. In case the patient has been diagnosed of a COVID-19 infection, the screening process during this further adds to delays in the

treatment of a stroke patient. Thus, stroke management becomes very challenging during the pandemic. Also, in the hospitals, stroke patients with COVID-19 infection will have to undergo treatment in the assigned hospitals for COVID-19 treatment. This also may become a hindrance in the treatment of the stroke patient. Infrastructure within the hospital needs to be in place, appropriate monitoring of the patient and healthcare team needs to be more vigilant in these cases. Though the management principles of stroke remain the same, on a case to case basis, the treatment might differ. Severity of the infection will largely determine the treatment as well.

The need for physiotherapy and rehabilitation is known in stroke patients. The pandemic and its restrictions can result in poor access for patients to these facilities and care centers. Due to this, recovery of the stroke patient can take longer time. Specific modalities need to be worked out so that the stroke patients can have easy access to these centers. Research shows that if there is immobility for a longer period of time in stroke patients, the chances of functional decline are higher. One can also consider home-based mobility training with physical therapists so that efficiency increases in patients with stroke in COVID-19 times.

Due to advances in therapy for

stroke, a lot of steps have been taken to reduce the time of management from the onset of the stroke to receiving treatment. However, during the pandemic times, people have been restricted from moving outside in order to reduce the risk of getting infected and also to reduce the spread of the viral infection. To add to this, delays in ambulance reaching the patient due to the pandemic

restrictions has also led to delays in receiving treatment.

Stroke still is a medical emergency and needs urgent care even in the midst of the COVID-19 outbreak. Patients and their family members can resort to telemedicine in order to minimize the exposure of healthcare personnel in case COVID-19 infection is suspected.

---

# LIVE HEALTHY. STAY YOUNG AT HEART

*The importance of taking care of your most precious and vital organ. Your heart.*

*Even more in COVID-19 times. Live a heart-healthy lifestyle.*

## **The link between COVID-19 and cardiovascular diseases**

Cardiovascular diseases are one of the leading causes of human death irrespective of age and region. A high rate of morbidity, mortality and disability is associated with cardiovascular diseases. Preventive strategies which include a healthy diet and lifestyle can help combat cardiovascular diseases in a big way. The COVID-19 pandemic has posed an unprecedented challenge to the healthcare sector. High rates of infection and ability to transmit even in asymptomatic phase have become serious issues which has resulted in the infection reaching the level of a pandemic. COVID-19 is primarily a respiratory illness. But it can cause

inflammation of the blood vessels and the heart muscle. Thus, people with comorbid conditions and underlying heart ailments are at a much higher risk for infection and ultimately a negative impact on their cardiovascular health.

As the pandemic continues to grow and evolve, a key aspect is that one needs to know how they can keep themselves and their family members safe, particularly for high-risk individuals. Having comorbid conditions like diabetes, smoking can increase this risk. So, keeping your heart strong by following a lifestyle during the pandemic is imperative. So, it becomes a prime requirement to follow a lifestyle that makes our “Heartstrong”. Due to the new normal of social distancing and

remote working, people are confined to their homes for longer periods of time, the fear of getting infected has made us postpone or cancel regular health check-ups too. Lack of exercise and self-isolation further adds to the problem and decrease in immunity worsens the chronic illnesses. In these challenging times, maintaining your heart health, monitoring your blood pressure and staying fit matters a lot.

Consider a few steps given below that can help you maintain your heart health and prevent cardiovascular ailments.

**Follow a routine.** Giving a structure to your day with appropriate timing is a great help. Even if you're spending more time at home, it's important that you follow your daily routine. Get adequate amount of sleep, eat balanced and healthy meals at the right time, do your daily routine tasks and take your medications in time as prescribed by your doctor.

**Stay connected.** Maintaining your emotional health and a happy mental status is even more necessary in these tough times. Stay connected with family and friends over the phone. It helps in elevating your mood and also makes a big difference to your emotional well-being.

**Consume heart-healthy foods.** Make sure to select heart healthy foods. Avoid foods with high sodium or saturated fats. Consult your doctor for a heart healthy diet.

**Keep yourself physically active.** It's

important to keep your body moving. Take frequent breaks from sitting to improve circulation, stretch your legs by walking outdoors, follow a normal fitness routine.

**Understand your body.** Every person has a unique body. Only you know your body the best. So keep monitoring your body and if you notice any changes in your health, consult your doctor.

**Schedule a telephonic or online consultation with your doctor.**

To keep patients safe during the ongoing pandemic, telemedicine may suit to take care of their needs.

Also follow the special precautions needed to avoid exposure to COVID-19.

**Wear a mask.**

**Avoid touching your face.**

**Wash your hands with soap often.** Wash for at least 20 seconds, and pay special attention to the back of your hands, finger creases and thumbs.

**Follow the guidelines of social distancing.** This includes staying home and maintaining a 6-foot distance from you and others while in public.

**Practice healthy habits.**

Take care of your heart. Don't let it fall apart. Eat healthy and stay healthy, even in these challenging times of the pandemic. A healthy heart and a healthy cardiovascular health is the key to good living.

# COVID-19 and heart failure: The connection

The COVID-19 pandemic has been an unprecedented challenge to healthcare and to humanity. It has also resulted in a considerable morbidity and mortality. Data reflects that 20% or more of COVID-19 patients have comorbid cardiovascular disease and the chance of these patients developing life-threatening complications is high. This risk is higher in patients with heart failure as they are older and also have many comorbidities. COVID-19 can also cause injury to the myocardium and can further worsen heart failure. In patients with pre-existing cardiac disease, heart failure may be common in the course of COVID-19 infection. Moreover, heart failure patients are at an increased risk as they have low immunity, they are old and fragile and unable to cope with severe infections.

Even as the COVID-19 restrictions are easing out and people have started moving outside their homes keeping in mind the restrictions of social distancing, it is important to remember that patients with heart disease are still at risk.

## **Caring for HF patients while minimizing the risk of COVID-19 infection**

Due to the norms of social distancing, and due to the fear of getting infected by the virus, patients have reduced visits to the hospital. In order to ensure that heart failure patients get their much-needed attention and treatment, virtual visits can be planned. Although full physical examination cannot be conducted through virtual visits, it is

feasible to inspect for signs that indicate worsening of heart failure.

## **Be alert on any changes in your health status**

Always be alert and aware of any changes that you may observe in your health status. Fix up an appointment with your specialist and if a personal visit is not feasible, then ensure that you take help of virtual calling or a video call.

## **Keep a track on your symptoms**

A key aspect of heart failure is that you need to manage your symptoms. In case you see any changes, report to your doctor on priority. It can also be monitored by telemedicine.

## **Follow your routine of activities**

Every day, ensure that you maintain your routine of physical activity, consume a heart healthy diet and take your medications as prescribed. Maintain your weight and keep a watch on any swelling in your legs. Monitor symptoms of shortness of breath and chest pain. Observe if you are able to sleep well.

In the times of the ongoing pandemic, taking care of yourself for heart failure patients is crucial. Visit to hospitals might pose a big risk of infections for patients. Adherence to medications and low-salt diet can make a big difference. Pay attention to changes in symptoms, alert your family members, and consult your doctor. Making changes in lifestyle can also help in improving your heart health.



# STRIKE THE RIGHT BALANCE FOR A HEALTHY LIVING

## Hypertension in times of COVID-19

Hypertension (or HTN) or high blood pressure is defined as abnormally high arterial blood pressure. It is also termed as a 'silent killer' as very rarely any symptom can be seen in its early stages until a severe medical crisis takes place like heart attack, stroke, or chronic kidney disease. While majority of patients with hypertension remain asymptomatic, some people with HTN report headaches, lightheadedness, vertigo, altered vision, or fainting episodes. The increasing incidence of chronic diseases can be attributed to rapid urbanization, increasing elderly population, mechanization, sedentary life, and dietary changes. All these combined together act as risk factors which become a reason for several chronic diseases.

The coronavirus pandemic will be etched in history. The pandemic has brought huge changes in the social and economic lives of many. The way healthcare is being delivered has also changed in a big way. The new normal of social distancing and remote working has made us do lot of changes in our lifestyle and day to day functioning. As we get used to the new "normal", we must not forget that other chronic illnesses are still there and we need to

take care of those. They cannot be forgotten. And hypertension is one such condition. If it is left untreated, it can lead to severe consequences. Reports indicate that people with uncontrolled or untreated high blood pressure may be at risk of getting ill with COVID-19. They are also at a higher risk of complications from COVID-19. Managing hypertension amid the coronavirus pandemic is very important. Due to the fear of getting infected by the virus, patients with chronic illnesses have deferred or postponed their routine health check-ups. But this move could have an impact on their health.

### **Monitoring blood pressure at home**

During the pandemic times, technology has come at the forefront when it comes to healthcare. Consulting your doctor online eliminates the risk of infection and one can also manage their illness. Besides monitoring your BP at home using the digital BP monitor can also help you to keep a track of your blood pressure. Ensure that you follow the hypertension management plan given by your doctor. Making changes in your lifestyle and taking your medications as prescribed can go a long way in managing your high blood pressure.

**Here are a few steps you can consider to ensure a healthy living with hypertension :**

- Heart-healthy foods – a way of life. Consider the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) diet, which focuses on fruits, vegetables, whole grains, poultry, fish and low-fat dairy foods.
- Ensure that you decrease the salt in your diet. Consult your doctor for how much salt intake in a day should be good for you.
- Manage your weight. If you are having an excess weight, considering losing it. Losing even a little weight can reduce your blood pressure.

- Stay active. Follow an exercise routine. It helps lower blood pressure and helps with stress and weight loss too.
- Manage your stress. Try coping mechanisms to keep your stress levels under check. Involve yourself in activities that you enjoy. Deep breathing and meditation also help to keep stress levels low.
- Avoid too much alcohol. It can raise blood pressure. Also quit smoking.

Big journeys begin with small steps. Take small steps to keep your hypertension under control. Live a healthy and happier life.

---

## **Managing Your Blood pressure: Even more Important during COVID-19**

Hypertension is the most important risk factor for chronic disease burden across the world. Indians are more prone to hypertension and heart disorders, and are affected at a younger age than the Europeans. A recent study from an Indian state reported that overall, approximately 43% of the adults aged 30 years or above suffer from high blood pressure.

Currently, when India has become the fourth worst hit country by COVID-19 across the globe, every Indian has to take control of their health. There have

been reports of increased risk of COVID-19 complications in individuals with comorbidities and hypertension is one of them. It is important that you understand various risk factors and measures to control high blood pressure.

- **Reasons for increased risk of with hypertension**
- **Risk factors for High Blood pressure**
  - Age
  - Salt intake

- Obesity and overweight
- Poor dietary habits
- History of diabetes
- Alcohol consumption and Tobacco use
- Stress
- Dyslipidemia
- Lifestyle changes
- **What can be the specific risk factors for uncontrolled hypertension during lockdown?**
- Sedentary lifestyle
- Lack of exercise
- Unhealthy eating
- Stress due to pandemic situation
- Weight gain
- Inhibition towards medications
- Irregular follow ups
- **Key steps to have a healthy Blood pressure during COVID-19**
- Be physically active and exercise
- Mind your eating behavior
- Relieve stress
- Manage your diabetes
- Be regular with your medications
- Consult your doctor for alternative modes of consultation

**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-400 001.

**Phone:** (+91-22) 2261 7273 • 2261 7878 • 2261 7299 • **Fax:** 2261 1207

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

**Shop & Reg. Office :** 202/203, Bora Bazar Street, Near Jain Temple, Fort, Mumbai-400 001.

# ‘હું એ કવિતા લખી શક્યો નહીં’

લીલાધર ગડા

માનસી મંદબુદ્ધિની દીકરીઓની નિવાસી તાલીમ શાળાના ઉનાળુ વેકેશનને હજી સવા મહિનાની વાર હતી અને લોકડાઉન જાહેર થયું. માનસી સંસ્થા બિદડા ગામથી એક કિલોમીટર છેટે લીમડાવાડીમાં છે. ગામની વધતી-ઘટતી ચહલ-પહલનો અંદાજ કે અસર માનસીમાં વર્તાય નહીં. માનસીની દીકરીઓકોરોના મહામારી વિશે તદ્દન અજાણ અને માનસિક તણાવથી બિલકુલ મુક્ત હતી. કાશ! આવું તણાવમુક્ત જીવન આપણને સૌને મળે. માનસીનો પોણા ભાગનો સ્ટાફ ગુજરાત આદિવાસી વિસ્તાર છોટા ઉદેપુર જિલ્લાનો છે, જે એપ્રિલ આખરમાં વેકેશન પડતાં વતન જવાનો હતો. લોકડાઉન જાહેર થતાં સ્ટાફના દરેક જણને ઘરેથી ફોન આવવા લાગ્યા કે વતન જલદી પાછા ફરો દરરોજ ત્યાં ખોટા સમાચાર મળે કે કચ્છથી ક્વાન્ટ, બોડેલી, નસવાડી, છોટા ઉદેપુર સ્થળે બસો આવવા લાગી છે અને આ અફવાના આધારે ફરી ફોન આવે અને આ આધાર વગરની વાતોથી કર્મચારી બહેનો વધારે પરેશાન થતી હતી અને અમે પણ મૂઝાઈ જતા હતા. માનસીની સત્તર દીકરીઓ હજી સંસ્થામાં હતી અને તેઓ સુખરૂપ પોતાને ઘરે ન પહોંચે ત્યાં સુધી સ્ટાફે તો સંસ્થામાં રોકાવું જોઈએ.

માનસીની નજીકનાં ગામડાંમાં રહેતા વડીલો એમની દીકરીઓને અનુકૂળતાએ ઘરે લઇ ગયા.

ભોજાય હોસ્પિટલની એમ્બ્યુલન્સ ગાડીમાં ચાર દીકરીઓને મોકલવાનો પ્રબંધ થઇ ગયો, પરંતુ રાજકોટ, જામનગર, લખપત અને અબડાસા તરફ રહેતી દીકરીઓને ઘરે મૂકવાની વ્યવસ્થા કરવી સરળ ન હતી અને સાત દીકરીઓ રોકાઇ ગઇ. લોકડાઉનનો અમલ કડક થતાં બિદડા ગામથી અવર-જવર કરતો સ્ટાફ આવતો બંધ થઇ ગયો. જેમ તેમ ચાર દીકરીઓને પોતાને ઘરે મોકલવાની વ્યવસ્થા થઇ ગઇ, એટલે લોકડાઉનના દસ દિવસ પછી માનસીમાં ત્રણ દીકરીઓ, પાંચ આદિવાસી કર્મચારી બહેનો, એક અંજારનાં કર્મચારી બહેન, એક ઑફિસ સ્ટાફ રહી ગયા અને આ સૌને એકસૂત્રમાં પરોવી રાખનાર, હિંમત, પ્રેરણા અને સઘિયારો આપનાર ગીતાદીદી મળી. અગિયાર જણ રોકાઇ ગયાં. ગામના દિવસ-રાત પાળી કરનાર ગામથી અવર-જવર કરનાર ચોકીદાર ભાઇને ગણતા પાંચ એકરની વાડીમાં પ્રસરાયેલી માનસી સંસ્થામાં બાર જણ વત્તા હું અને લાલ રાંભિયા આઠ દિવસને અંતરે આઠ દિવસ માટે ભોજાયથી માનસી આવીએ છીએ. લાલભાઇ લોકડાઉનના આગલા દિવસે મુંબઇથી કચ્છ આવ્યા હતા અને પાંચેક દિવસ પછી મુંબઇ પાછા જવાના હતા. તેઓ મુંબઇ જઇ ન શક્યા અને કચ્છમાં જ રહી ગયા. છેલ્લા ચાલીસ દિવસથી હું અને લાલ રાંભિયા એકબીજાની સંગાથે છીએ, જે ઉભયને ફળદાયી નીવડ્યો છે.

લોકડાઉન ૧૪ એપ્રિલે પૂરુ થવાનું હતું અને સૌને આશા હતી કે ત્યાર પછી વતન જવા મળશે. ચૌદની સાંજે સૌ ટી.વી. સામે ગોઠવાઈ ગયા અને વડા પ્રધાનનું ભાષણ સાંભળી કર્મચારી બહેનો હતાશ થઈ ગઈ. લોકડાઉન અઢાર દિવસ એટલે ત્રીજી મે સુધી લંબાવવામાં આવ્યું હતું. જ્યારે એકએક દિવસ વિતાવવો અઘરો હતો ત્યાં અઢાર દિવસો પસાર કરવા મોટી વિમાસણ હતી. દરરોજ સાંજે વાણુ પતી ગયા પછી દરેક બહેનને ઘરેથી ફોન આવે જેમાં ઘરે પાછા આવી જવાની વાત ભારપૂર્વક થતી હોય. દરેક બહેનની વાજબી મૂંઝવણો છે અને ઘરે પાછા પહોંચવું એ એક માત્ર મૂંઝવણનો રસ્તો છે, એ બહેનો પણ જાણે છે. સંસ્થા એમને ઘેર મોકલવા હર સંભવ પ્રયાસ કરે છે. સરકારી ગાઈડલાઈન્સને અતિક્રમી કોઈ અધિકારી એમને આપવામાં આવેલા વિશિષ્ટ અધિકારોનો ઉપયોગ કરવાની ઈચ્છાશક્તિ ધરાવતા નથી.

સંસ્થા પોતાના સ્વખર્ચે અલાયદું વાહન કરી આ બહેનોને વતન મોકલવા ઈચ્છુક છે, પરંતુ સત્તાવાળાઓ તરફથી કોઈ પણ પ્રકારની છૂટ નથી મળતી એ બાબતથી બહેનો વાકેફ છે, પરંતુ આ બાબત પરિવારજનોને ગળે બહેનો ઉતારી શક્તી નથી. પરિણામે તેઓ સતત ચિંતાના ભાર હેઠળ છે અને રોજિંદી પ્રવૃત્તિઓમાં એમનું મન ચોંટતું પણ નથી. ગીતાદીદી બધી બહેનોને ધરપત આપી એમને પ્રફુલ્લિત રાખવાના પ્રયાસો સતત કરે છે. ગીતાદીદી બહેનોના પરિવારજનો સાથે પણ વાતચીત કરે છે અને બહેનોને ઘરે પાછા મોકલવાના સંસ્થાના પ્રયાસોની માહિતી પણ આપે છે.

દરેક બહેનને સકારણ ઘરે પાછાં ફરવાની ઉતાવળ છે. આટલે દૂર નોકરી કરી પાંચ પૈસા રળી પરિવારના આધારરૂપ બનવાની પ્રાથમિક જરૂરિયાત સાથે બે બહેનો આવી છે. તેમણે બાળકોને હોસ્ટેલમાં અને પરિવારજનોને આશ્રયે મૂક્યાં છે. હોસ્ટેલમાં રહેતાં બાળકો વેકેશન પડતાં ઘરે આવી ગયાં છે. એટલે બહેનોને જલ્દી ઘરે પહોંચી પરિવારજનોને - બાળકોને સાચવવાની જવાબદારીમાંથી મુક્ત કરવા છે. બાળકોને પણ હવે મા વગર ગોઠતું નથી. એક બહેનનાં લગ્ન હોળી પહેલાં લેવાયાં છે. સાસરિયાંઓએ આ સત્ર સુધી માનસીમાં શિક્ષક તરીકેની ફરજ બજાવવાની છૂટ આપી છે. સત્ર પૂરું થઈ ગયું છે, એટલે એને સાસરે પાછું ફરવું છે. એક શિક્ષિકાબહેનના સ્વજનોએ એના માટે સારો મુરતિયો ગોતી રાખ્યો છે. બહેન ઘરે પહોંચે એટલે વિવાહ નિશ્ચિત કરવા છે. કોરોના લોકડાઉનને કારણે ભારતભરમાં અહીં-તહીં સર્વત્ર અટવાયેલા લાખો માણસોને સકારણ ગંતવ્ય સ્થળે પહોંચવું છે, પરંતુ એ શક્ય નથી થતું, આ છે કોરોનાની સાઈડ ઈફેક્ટ.

માનસીમાં રોકાઈ ગયેલી મંદબુદ્ધિ ધરાવતી ત્રણ દીકરીઓ દેવશ્રી, તુલસી કે વર્ષા પર કોરોનાની વાતો, લોકડાઉન, ટીવી સમાચારોની કોઈ પણ અસર નથી. હા, માનસીથી ઘરે ગયેલી એમની સખીઓનો છૂટી ગયેલો સંગાથ એમને થોડોક મૂંઝવે છે. તેઓ માને છે કે, થોડા સમયમાં તેમના વાલીઓ પણ તેમને તેડવા આવશે. તેઓ ક્યારે આવશે તેની કોઈ ચિંતા કે ફિકર તેમને નથી. મોજૂદ હાલાતની કોઈ વિશિષ્ટ અસર પણ તેમનાં દિલોદિમાગ પર નથી પડી. અહીં મંદબુદ્ધિ-

તણો અભિશાપ આશીર્વાદ બન્યો છે. ગીતાદીદી અમને કોઈ ને કોઈ પ્રવૃત્તિમાં પ્રવૃત્ત રાખે છે. તેમને ઘરકામની વિશેષ તાલીમ આપે છે અને રસોડાકામમાં માહેર બનાવે છે.

દીકરી દેવશ્રીના વડીલો ગામ બાલાસર (અબડાસા તાલુકા)ના છે. તેમની ત્યાં વાડી છે. દેવશ્રીના પિતાનો ગીતાદીદીને ફોન આવે છે. ‘ગીતાબેન, અમે વાડીમાં શિયાળુ પાકની લણણીમાં રોકાયેલા છીએ. એમાંથી નવરા પડશું એટલે અમે દેવશ્રીને આવી તેડી જઈશું.’ વરજાંગભાઈ વધારામાં ઉમેરે છે, ‘બેન, અમને વસવાસ છે કે અમારી દીકરી તમારે ત્યાં માનસીમાં વધારે સલામત છે.’ ગીતા પણ માનસીથી ઘરે પહોંચલી દરેક દીકરીના વાલીઓ સાથે અને દીકરીઓ સાથે ફોન પર વાતો કરે છે અને એમના ક્ષેમકુશળ પૂછે છે. વાલીઓ હળવા સ્વરે કહે છે કે, માનસીના મુક્ત, મોકળા વાતાવરણમાંથી હવે એમની દીકરીને ઘરની ચાર દીવાલો વચ્ચે અકળામણ થાય છે. તેઓ હવે માનસીમાં જલદી પાછા ફરવાની ક્યારેક જિદ પણ કરે છે.

માવિહોણી તુલસી ગામ બળદિયા (તા. ભુજ)ની છે. તુલસીના પિતા દેવજીભાઈ બુદ્ધિમાં વત્તેઓ છે અંશે તુલસી સમકક્ષ છે. લોકડાઉન પરિસ્થિતિમાંથી રસ્તો કાઢી, બળદિયાથી બિદડા આવી પોતાના સંતાનને ઘરે લઈ જાય એવી સ્થિતિમાં નથી, સિવાય કે તેઓ જ્યાં મજૂરી કરે છે તે શેઠ અથવા પડોશી મદદરૂપ થાય. આમ પણ તુલસીને માનસી કે ઘરમાંથી પસંદગી કરવા કહીએ તો તે માનસીમાં જ રોકાઈ જશે.

સૌથી વિકટ સમસ્યા જામનગરની વર્ષાની છે. તેની માતા બે-ત્રણ ઘરોનું કામકાજ-ઘર વાસીદું કરી ચાર-પાંચ જણના પરિવારનો તમામ આર્થિક બોજો વહન કરે છે. ઊર્મિલાબેનના પતિ અને પુત્ર આજીવિકા રળવા બાબત તદ્દન બેફિકર છે અને સાથેસાથે પતિ વ્યસનનો આદિ છે. ગરીબીની તમામ વ્યાખ્યાઓ ઊર્મિલાબેને અતિક્રમી છે. એની પાસે પોતાનો મોબાઈલ ફોન પણ નથી. દોઢેક મહિને પોતે જ્યાં કામ કરે છે તેમને સંકોચ સાથે તેમના મોબાઈલ પર પોતાની દીકરી સાથે વાતચીત કરાવી આપવા વિનંતી કરે અને ત્યાં જો રીઝનું વાતાવરણ હોય તો ઊર્મિલાબેનને દીકરી સાથે વાત કરવાનું સદ્ભાગ્ય પ્રાપ્ત થાય. ઊર્મિલાબેન પણ દીકરી સાથે બને તેટલી ટૂંકી વાતો કરે, કારણકે કોઈકના મોબાઈલ પરથી ફોન કરે છે અને આ ટૂંકો સંવાદ વર્ષાના માનસપટ પર અતૃપ્તતાના ભાવો અંકિત કરે છે.

માનસીનો આગ્રહ છે કે, દરેક વડીલ પોતાની દીકરી સાથે પ્રતિ સપ્તાહ કે દસ દિવસે એક વખત વાત જરૂરથી કરે. વિવિધ કારણસર એ શક્ય નથી બનતું, પરંતુ લોકડાઉન વખતે દરેક વડીલો વધારે સજાગ થઈ ગયા અને દીકરીઓના ફોન આવવા લાગ્યા, પરંતુ વર્ષાના સંદર્ભે એ ઊંધું થયું. લગભગ છેલ્લા દોઢેક મહિનાથી એમનો ફોન આવ્યો નહીં અને અમારી પાસે એમનો કોઈ સંપર્ક નંબર હતો નહીં. ચંચળ વર્ષા વધારે વ્યગ્રતા અનુભવતી હતી, વધારે મૂંઝાતી હતી.

એક જિલ્લામાંથી બીજા જિલ્લામાં આવન-જાવનની પરવાનગી જિલ્લા કલેક્ટર પાસેથી મેળવવાની હોય છે. વર્ષાને તેડવા આવનારને જામનગર કલેક્ટર ઓફિસે અરજી કરવાની હોય છે. જિલ્લા કલેક્ટર જામનગરનાં પગથિયાં ચડવાની ત્રેવડ ઊર્મિલાબેનમાં માંડ હોય ત્યાં પરવાનગી લેવી એ લગભગ અશક્ય હતું. તેઓ જ્યાં કામ કરે છે તેઓ સંવેદનશીલ હોય, માદીકરીની લાચારી-મજબૂરી સમજી શકે, છેક કલેક્ટર ઓફિસ સુધી દોડધામ કરી પરવાનગી મેળવી આપે તો જ ઊર્મિલાબેન બિદડા-માનસી આવી વર્ષાને તેડી જાય. પરવાનગી મળે તો પછી બીજી સમસ્યા આવે વાહનની. બસભાડાં ટિકિટનો માંડમાંડ મેળ પડતો હોય ત્યાં આવા સંજોગોમાં વાહન કરી જામનગરથી બિદડા આવવા ભાડાંની વ્યવસ્થા કેમ થાય? વાહનભાડાંમાં જ એમની અડધા વર્ષની કમાણી તણાઈ જાય. આટલી રકમ આપનાર યજમાન પણ ઊર્મિલાબેને ગોતવાના. કર્મચારી બહેનો, માનસીમાં રોકાઈ ગયેલી દીકરીઓ દરેકને પોતાને ઘરે જવાના મારગમાં આડખીલીઓ છે એટલે ૧૪ એપ્રિલની આશા હવે ત્રીજી મેએ પણ મંડાણી.

દિવસ આખો આમતેમ નાની-મોટી પ્રવૃત્તિઓમાં વ્યતીત થઈ જાય, પણ વાળુ કર્યા પછી નિદ્રાધીન થવાય ત્યારનો સમયગાળો પસાર કરવો ભારે કઠિન. સાંજે વીઆરુ પછી વાતાવરણ ભારેખમ અને ક્ષુબ્ધ બની જાય છે. માનસી પર ઉદાસીનતાની ઘેરી છાયા છવાય છે. ઘેરા, શુષ્ક અને ઉદાસીન વાતાવરણમાં પ્રસન્નતા અને પ્રફુલ્લતાની મીઠી લહેરખી ફરકાવવા દરરોજ સાંજે નવાનવા કાર્યક્રમો યોજાઈએ છીએ. નિતનવું કંઈક

કરી લોકડાઉનનો સમય પૂરો થાય ત્યાં સુધી સૌનું મનોબળ ટકાવવું જરૂરી છે.

કર્મચારી બહેનો આદિવાસી સમુદાયની છે. કોમળ અને સુરીલો કંઠ તેમને સાહજિક મળેલું વરદાન છે. ઢોલક તેમનું સૌથી પ્રિય વાજિંત્ર છે. શિક્ષિકા દક્ષાનો હાથ ઢોલક પર આબાદ બેઠેલો છે અને અવાજ પણ મીઠો છે. દક્ષા ઢોલકની સંગાથે ભજન ઉપાડે છે.

‘મીઠી મારી આંખના તારા, હો રામ મારા પ્રાણ થકી પ્યારા.’

ભજનને અમે સૌ ઝીલાવીએ છીએ. અમારી ત્રણ દીકરીઓ પણ સાથે ગાય છે.

શીલા એક બીજું ભજન શરૂ કરે છે.

‘નંદલાલે સંતાડી મારી ચૂંદડી રે, મારી ચૂંદડીનો લાખ ટકા મોલ જો.’

શીલા પછી મધુબેન, ત્યાર પછી અંબા-શિલ્પા અને છેલ્લે મરીઅમબેન ન્યાત રજૂ કરે છે અને અમારી નાનકડી મહેફિલને વિરામ આપીએ છીએ.

એકાદ દિવસ મહિલાઓના પ્રશ્નો અને સંવેદનાઓ સબબ મારા રચાયેલાં ગીતોની સી.ડી. ‘મૂંગી રે વેદના’ સૌ સાથે સાંભળીએ છીએ. લાલભાઈ અમારા સૌના માટે કરાઓ કે સ્કીન પર આવતાં ગીતોના શબ્દો સાથે ગીત ગાવાની કસોટી કરાવે છે. લગભગ દરેકને માટે આ થોડું વિસ્મય પમાડનારું હતું.

ક્યારેક તમામ લાઈટો બંધ કરી ચાંદની અને તારાઓના પ્રકાશમાં સૌ ગરબે રમીએ છીએ, ધૂમીએ છીએ અમને તો જ્યાંથી મળે ત્યાંથી, જે રીતે મળે તે રીતે નિર્મળ આનંદ લેવો છે, મનને હળવું ફૂલ કરવું છે. ચાંદનીના પ્રકાશમાં લાલ રાંભિયા ભજન ઉપાડે છે.

‘ખેલ ખલકનાં રમતાંરમતાં નિજમાં રમી જાવું, અંતે તો તારે શિવમાં ભળી જાવું.’

ત્યાર પછી કચ્છી-ગુજરાતી દુહાઓની રમઝટ, કચ્છી-ગુજરાતી કવિતાઓ, ભજનો અને છેવટે રાગ ભૈરવીમાં ઝવેરચંદ મેઘાણીની રચના ‘હો રાજ મને લાગ્યો કસુંબીનો રંગ’ રજૂ કરી મહેફિલ સમાપ્ત કરે છે.

એ કાદ દિવસ સાવ નિર્દોષ ભાવમાં બાળપણની કવિતાઓની રજૂઆત થાય છે. અમે સૌ અંતરાલને વિસારે પાડીએ છીએ અને બાળપણમાં સરી જઈએ છીએ. સાવ હલકાં ફૂલ થઈ ગીતાને અનેરી અદામાં ઝીલાવીએ છીએ.

‘ચાલો ચાલોને બાળ સૌરમવાને  
વન વાડી બગીચે ભમવાને’.

સૌ બાળપણની તંદ્રામાંથી જાગીએ છીએ. ત્યારે ચાંદો બરોબર માથે આવી ગયો હોય છે. સંગીત મૂંઝવણમાં મારગ દેખાડે છે.

આજે કાવ્યપઠન, કવિતાવાંચન અને ગીતો રજૂ કરવાનો અનૂઠો પ્રોગ્રામ યોજવામાં આવ્યો છે. એક કલાકારની સામે તેર જણાનું ઑડિયન્સ-શ્રોતાગણ છે. દરેકને પ્રક્ષુબ્ધ અને વિક્ષુબ્ધ

મનોદશામાંથી મુક્ત થઈ પ્રસન્નતાના ભાવજગતમાં આવવું છે. દરેકને માટે કવિતા કે ગીત ગાવું ફરજિયાત છે. એક પછી એ કવિતાઓ રજૂ થતી ગઈ ‘મેં એક બિલાડી પાળી છે’, ‘દરિયાને તીર એક રેતીની ઓટલી’ વગેરે વગેરે....

નિરનિરાળા ભાવ સાથે રજૂ થતી કવિતાઓ વચ્ચે ચંચળ એવી વર્ષાએ આંગળી ઊંચી કરી. એને વારો અપાયો. સામાન્ય રીતે વર્ષા ઝડપથી ઊભી થાય છે અને ઝટપટ એ કવિતા, વાર્તા રજૂ કરતી હોય છે, પરંતુ આજે વર્ષા ધીમેથી ઊભી થઈ, હંમેશની આદત મુજબ અદબ વાળી મને ઉદેશી કહ્યું, ‘અધા, મારી મા મને તેડવા, કેમ નથી આવી? તેની કવિતા કહોને’ અને વર્ષા સ્થિર ભાવે રડતી રહી. અમે સૌ વર્ષાની વાત સાંભળી હતપ્રભ થઈ ગયા, હચમચી ગયા, વાતાવરણમાં ગમગીની અને ચુપકીદી છવાઈ ગઈ. સૌની આંખોની કોર ભીંજાઈ ગઈ. વર્ષાને શું જવાબ આપવો એ કોઈને સૂઝ્યું નહીં. ગીતા હળવેકથી ઊભી થઈ, વર્ષાને બખમાં લીધી અને હેતભર્યા હાથે પંપાળી, છાની કરી, નીચે બેસાડી.

વર્ષાની આદ્રતાએ મને ભીતરેથી હલાવી મૂકી. હું અસમંજસમાં છું કે વર્ષા મારી પાસે કવિતામાં ફરિયાદનું નિરૂપણ ઈચ્છે છે કે એની માને આજીજી - વિનંતી કરે છે.

જ્યાં સુધી હું વર્ષાના ભાવજગતમાં પ્રવેશી એની ભાવનાઓને સમજું નહીં ત્યાં સુધી હું એ કવિતા લખી શકીશ નહીં. ભવિષ્યમાં ક્યારેક કોઈ કોરોનાનું મહાકાવ્ય લખવા પ્રેરાય તો તેની શરૂઆત વર્ષાની વાતથી કરે એવી વિનંતી.



# સાહિત્ય-અમૃત

આલેખન : ચંદ્રકાન્ત ગંદુ

સાહિત્યની ઉત્તમ કૃતિઓના અંશો, કૃતિના આલેખનમાં પ્રવાહિતા જળવાઈ રહે એ હેતુથી ટિપ્પણીઓ સાથે આપવામાં આવેલ છે.

પુસ્તક	:	દેવોની ઘાટી
લેખક	:	ભોળાભાઈ પટેલ
પ્રકાશક	:	આર. આર. શેઠની કંપની - મુંબઈ/અમદાવાદ
પ્રકાશન વર્ષ	:	૧૯૯૩ (બીજી આવૃત્તિ) - [૧૯૮૯ (પ્રથમ આવૃત્તિ)]

તેક્કેડીનું અભયારણ્ય અને પેરિયાર સરોવર - સૌંદર્યમઢી છે આ ભૂમિ. આમ તો સમસ્ત કેરળ પર ઈશ્વરે કઈ ઘડીએ સૌંદર્યવર્ષા કરી હશે ? કે સ્વયં ઈશ્વર જ અહીં છવાઈ ગયો છે. મુગ્ધ કરી દેતી આ રમણીયતામાં કોણ ખોવાય નહીં ?

અને આ સૌંદર્યમઢી રમણીય ભૂમિ પર ભારતની આઠ ભાષાઓના ભાષાવિદો ૨૧ દિવસ સુધી ભાષાંતર (અનુવાદ)ની કાર્યશાળામાં વિદ્વ ગોષ્ઠિમાં રમમાણ હતા અને ૨૧ દિવસના આ અદ્ભુત સમયને આકંઠ પીને લેખક આવ્યા છે પેરિયાર સરોવરના કિનારે. પેરિયાર એજ આપણી પૂર્ણા નદી. પહાડોની વચ્ચે ફેલાયેલા આ સરોવરનો વિસ્તાર દૃષ્ટિની સીમારેખાને અતિક્રમી જાય છે. અને લેખક આ પ્રસન્નતાને શબ્દદેહ આપતાં કહે છે.

લેખક : સૌંદર્યદર્શનથી પર્યુત્સુક મનનો છલકતો વ્યગ્ર આનંદ

પરંતુ લેખકના ઉત્સાહનું એક બીજું કારણ છે અને એ છે આ સૌંદર્યભૂમિ પર આવેલા આદિ ગુરુના જન્મસ્થાન કાલડીની તીર્થયાત્રા.

અને ગાડી ઊપડી કાલડી જવા. લેખકની મન:યાત્રા શરૂ થઈ:

લેખક : ગાડીમાં બેસતાં જ મધ્ય કેરલનો રમ્ય પ્રદેશ શરૂ થઈ ગયો. મને થયું કે શંકરાચાર્ય આટલા સુંદર પ્રાકૃતિક પરિવેશમાં જન્મીને મોટા થયા છતાંય એમને સંસાર પર વૈરાગ્ય કેમ આવ્યો હશે? પણ એ તો જન્મ્યા જ હતા એક વિરાટ કામ સમ્પન્ન કરવા. પ્રકૃતિ કે નારીનું સૌન્દર્ય એમને બાંધી શકે ક્યાંથી? ત્યાં રસ્તાની ધારે જોયું કે પાણી ભરાયેલા ખાડામાં કમળ ખીલ્યાં છે, રક્તકમલ, એનો રંગ-આકાર હજી નજરમાંથી

ખસતાં નથી. શંકરાચાર્યે કંઈ આ કમળ જોયાં નહિ હોય? જરૂર જોયાં હશે. એ કમળ જ જોયાં નથી, એનાં કમળલતા-નલિનીલતાનાં વિશાળ પાંદડાં પણ જોયાં છે એ પાંદડાં પર ઠરેલાં જળબિન્દુઓ પણ જોયાં છે અને એટલે તો એમને ‘ભજગોવિદમ્’ સ્તોત્રમાંની માનવજીવનની ક્ષણભંગુરતા વિષેની પેલી પ્રસિદ્ધ ઉપમા સૂઝી છે:

નલિનીદલગતસલિલં તરલમ્  
તદ્વજ્જીવિતમતિશય ચપલમ્

ગાડી એણાંકુલમ પહોંચી. અહીં થોડી વાર થોભી. એણાંકુલમ એ જ કોચીન. મૂળે તો એનું નામ છે કોચી. કોચીથી અંગમાલી જવા ઊપડી ગાડી. અંગમાલી એક નાનું સ્ટેશન. અહીંથી કાલડી જવાનું. જગદ્ગુરુના ગામની ઓળખ આપતા સ્ટેશનને નામ અપાયું છે ‘અંગમાલી ફોર કાલડી’.

અહીંથી હવે ચાલીને જવાનું. આ નાનકડા ગામમાં બધાકે એકએક માળનાં બેઠાં ઘરો. ઉપર નળિયાં. ઘરની આસપાસ કેળ-નાળિયેરીની ઘટા. આ વૃક્ષોની વચ્ચે આવેલ ઘર તો અલપજલપ દેખાય. નાની ઝૂંપડી હોય તોપણ કેળ-નાળિયેરીનો વૃક્ષ-વૈભવ એની ચોતરફ છલકાતો હોય. અહીંથી કાલડી માટેની બસ ઊપડે. લેખક ચાલીને બસમથક પર આવે છે અને એક ખાલી ઊભેલી બસમાં બેઠેલા કંડકટરને પૂછે છે : ‘ફોર કાલડી’ અને કંડકટરે સ્પષ્ટ અંગ્રેજીમાં ઉત્તર આપ્યો. ‘યસ પ્લીઝ. કાઈન્ડલી કમ ઈન ઍન્ડ સિટ ડાઉન. ધ બસ વીલ સ્ટાર્ટ એટ ઈલેવન-થર્ટી’ અને ધીરે ધીરે મુસાફરો બસમાં આવતા ગયા. બસ ભરાઈ અને ઊપડી અને થોડી વારમાં તો કાલડી આવી ગયું. આદિગુરુ શંકરાચાર્યની જન્મભૂમિ કાલડી. કાલડીમાં ઊતરતાં જ સામે ચર્ચનાં દર્શન થાય છે. એક અણગમાભર્યું આશ્ચર્ય લેખકના મુખ પર પ્રકટી ગયું, લખે છે :

લેખક : શંકરાચાર્યના ગામમાં ઈશુ ખ્રિસ્ત. ભલે પધાર્યા, પણ મારું મન ઝટ રાજી થયું નહિ, કમસે કમ શંકરાચાર્યના ગામમાં.... શંકરાચાર્ય-જેમણે આખા દેશમાં વ્યાપ્ત બૌદ્ધ ધર્મને સ્થાને સનાતન ધર્મની

પ્રતિષ્ઠા કરી. એમણે બૌદ્ધ ધર્મનાં કેટલાંક તત્ત્વો અપનાવી લીધાં, એટલે તો એમને ‘પ્રચ્છન્ન બુદ્ધ’ પણ કહેવામાં આવે છે. એ વ્યાવહારિક માર્ગ હતો. આ પરમ દાર્શનિક વ્યવહાર દૃષ્ટિવાળા પણ હશે.

અહીંથી હવે જગદ્ગુરુના જન્મ સ્થાને જવાનું હતું. કાલડી ગામની શેરીઓમાંથી પસાર થતાં કોઈને પૂછ્યું ‘બર્થ પ્લેસ ઓફ શંકરાચાર્ય?’ એણે સડકની એક તરફ જવા સંકેત કર્યો. ત્યાં એક મોટો પુલ આવ્યો. આ પુલનું નામ શંકારાચાર્ય બ્રિજ. પુલ પર જરાક ચાલતાં જ.....

લેખક : આહ! પહોળા પટવાળી વિપુલ સલિલા પેરિયાર વહી જતી હતી. બન્ને કાંઠે કેળ નાળિયેરીની છાયાઓ ઝૂકેલી. પૂર્વમાં આછી ડુંગરમાળ. ક્યાંક પટ ખુલ્લો સ્વચ્છ રેતીથી શોભતો. હું તો આ દૃશ્ય જોઈને જ રાજી થઈ ગયો. આ પેલી તેક્કેડીવાળી પેરિયાર. મને આછી અવરજવરવાળા આ પુલ પર ઊભવાનું બહુ ગમી ગયું. આ એ જ નદી જેનું અસલ નામ પૂર્ણા, જેના જળમાં મગરે બાળ શંકરનો પગ પકડ્યો હતો. આ વિચારતાં આ નદી માત્ર નદી ના રહી. પુલ ઊપરથી જોયું, નદીને ડાબે કિનારે જરા દૂર બાંધેલા ઘાટનાં પગથિયે નર નારી સ્નાન કરતાં હતાં. આદિ શંકરના જન્મસ્થળે કેટલીક યાત્રાળુ બસો ઊભી હતી.

નાનકડું સ્થળ છે, બાજુમાં કૃષ્ણાનું પ્રાચીન શૈલીનું મંદિર છે. કહે છે શંકરાચાર્યના એ ઉપાસ્ય દેવ હતા. શંકરની જન્મભૂમિ આ જ હશે? અહીં એમનું ઘર હશે?

પ્રાંગણના દ્વારેથી અંદર પ્રવેશ કર્યો. ડાબી તરફના નાનકડા દેવાલયમાં સરસ્વતીની મૂર્તિ હતી. જરા દૂર જમણી તરફના દેવાલયમાં શંકરની મૂર્તિ છે. સરસ્વતીવંદના કરી જરા આગળ ચાલું ત્યાં એક સમાધિ, અખંડ દીવડો બળે.

અહો, આ જ શંકરનાં માતા આર્યામ્બાની સમાધિ! ત્યાં પ્રણામ કરીને ઊભતાં જ એકાએક એક દૃશ્ય સામે આવી ગયું. શંકર તો ધર્મના દિગ્વિજય માટે નીકળી પડેલા છે અને માની અંતિમ ક્ષણો આવી પહોંચી છે. શંકર સંન્યાસી થઈ ગયેલા, પણ સંન્યાસ લેતાં માને કહેલું કે, ‘જ્યારે તું યાદ કરીશ, ત્યારે ગમે ત્યાં હોઈશ, તારી પાસે આવી પહોંચીશ.’ આ ખરો સંન્યાસી. સંન્યાસીને મા શું ને બાપ શું? પણ શંકર તો વિદ્રોહી સંન્યાસી હતા. માએ સ્મરણ કર્યું અને માની શુશ્રૂષા કરવા આવી પહોંચ્યા. રૂઢિચુસ્ત બ્રાહ્મણોએ વાંધો ઉઠાવ્યો. આ તો ગૃહસ્થનું કામ પણ શંકરે માની સેવા કરી. માતાએ દેહ છોડતાં અગ્નિસંસ્કાર માટે કોઈ બ્રાહ્મણ આવ્યા નહિ, શંકરને સંન્યાસ ધર્મમાંથી પતિત માની.

પણ શંકરે એકલે હાથે ઘરના આંગણામાં જ માનો અગ્નિસંસ્કાર કરેલો. આ એ જ સ્થળ. જગદ્ગુરુ માને અગ્નિદાહ આપી રહ્યા છે. મા તો મા છે - બધા ધર્મોથી ઉપર, કર્મોથી ઉપર, આર્યામ્બાની સમાધિ પાસે ઊભતાં ગદ્ગદ થઈ જવાયું. આર્યામ્બાને પુનઃ પુનઃ પ્રણામ કર્યા, શંકરની નહીં, આપણાં સૌની મા, મા માત્ર, માત્ર મા.

બ્રાહ્મણોની આ કેવી રૂઢિચુસ્તતા? આ મનોદશા અને વૈચારિક બાધ્યતા હજુયે સંપૂર્ણપણે ક્યાં વિલુપ્ત થઈ છે. દરેક સમાજમાં ખાસ કરીને ગ્રામ્ય જનમાનસમાં હજી વૈચારિક મોકળાશ ક્યાં ઉદ્ભવી છે? વધતે-ઓછે અંશે જનમાનસ હજી વૈચારિક સંકુચિતતાની સાંકળોથી જકડાયેલો છે. પછી એ ગ્રામ્ય જનમાનસ હોય કે શહેરની ઓપ ચડાવેલી સંસ્કારિતા હોય? અમીરોની સ્વાર્થપ્રેરિત વૃત્તિ હોય કે ગરીબોની ઘેટાં વૃત્તિ? ક્રિયા-કર્મોમાં ઘસડાતી આપણી ધર્મ-ઘેલણ જ આના મૂળમાં નથી શું? અને.....

લેખક : મંદિરમાંથી જોયું, પેરિયારનો ઘાટ પાછળ જ છે. ત્યાં જાઉં એમ વિચારું છું, ત્યાં તો આ નાનકડા મંદિરનો ખુલ્લો ખંડ ગજાવતો એક અવાજ ગુંજી ઊઠ્યો, આ તો સૌન્દર્યલહરીનો શ્લોક, શું મધુર કંઠ! જોયું, બે મહિલાઓ અર્ચના કરવા આવી છે, તેમાંથી એક આ શ્લોકનું ગાન કરી રહી છે. મારા કાન જ નહિ, સમગ્ર સંવિદ્ એ શ્લોકના નાદથી રણરણી રહ્યું. ફરી એક શ્લોકનું ગાન કેવી અનુભૂતિ કહું? ધન્ય શંકરની

સૌન્દર્યલહરીના શ્લોકનું. એમના જન્મસ્થળે આવું મધુર ગાન સાંભળીને ધન્ય.

આદિ શંકરાચાર્યના આ જન્મસ્થળે ઊભા રહી, એમના જીવનકાર્યનું સ્મરણ કરતાં કરતાં એમની અંતિમ સમાધિનું સ્થળ યાદ આવ્યું, હિમાલયમાં કેદારનાથના બરફાની વિસ્તારમાં એમની સમાધિ. આદિગુરુ જન્મ્યા છેક દક્ષિણમાં અને છેક ઉત્તરે જઈ વિરમ્યા.

લેખક ઘાટ ભણી જાય છે. પગથિમાં ઊતરી આગળ વધે છે. સ્વચ્છ ભરપૂર પાણી જોઈ રહેવાયું નહીં અને પૂર્ણા (પેરિયાર)નાં જળ માથે ચડાવી ઊતરી પડે છે. વહેતા જળમાં આ માત્ર સ્નાનથી કંઈક વિશેષ હતું. મનમાં વિચાર આવે છે, આ પેલો મગરવાળો ઘાટ. મગરે તો આપણને હંમેશાં પકડેલા જ છે.

કૃષ્ણમંદિરના પાછલા ભાગમાં પીપળા હેઠે બાંધેલા એક જૂના ભાંગેલા ઓટલા પર આડા પડી વિશ્રામ કરે છે. બપોરની સ્તબ્ધતા અને અદ્ભુત શાંતિ.

અને હવે સફર આગળ વધવાની છે ઉત્તર તરફ. ત્રિવેન્દ્રમ-બેંગલોર આઈલેન્ડ ઍક્સપ્રેસ ઉત્તર તરફ ધસી રહી છે.

હવે પછી... ક્ષર્ણાટક ભણી...

ફોન: ૯૩૨૩૫૪૧૩૫૧

# કચ્છના ઇતિહાસના પાનેથી

❖ વસંત શાહ ❖

આજથી લગભગ ૧૫૦ વર્ષ અગાઉ કચ્છ ખેતીપ્રધાન મુલક ગણાતો. દુકાળ પડવાં છતાં જનજીવન સામાન્ય રીતે જીવી જતું. મુખ્ય જ્ઞાતિઓ જેવી કે ક્ષત્રિય, પટેલ, વાણિયા, ભાટિયા, લોહાણા, બ્રાહ્મણો, અને થોડા મુસ્લિમ બંધુઓ ખૂબ શાંતિપૂર્વક સહવાસથી રહેતા. રાજ્યનું સંચાલન રાજવીઓ ચલાવતા અને પ્રજાલક્ષી કામો સુંદર રીતે થતાં. સૌ સુખી હતા.

દુકાળનો માર સહન ન થતાં સર્વ પ્રથમ પરદેશ જઈ કમાવવાનો વિચાર ભાટિયા અને લોહાણા જ્ઞાતિના લોકોએ કરી ભારતનાં ઘણાં નાનાં મોટાં શહેરોમાં પહોંચી ત્યાં નોકરી કે વ્યવસાય કરી સ્થાયી થતા ગયા. પત્રવ્યવહાર થકી કચ્છના પોતાના કુટુંબીઓ સાથે સંપર્કમાં રહ્યા, પોતાની સુખાકારી અને આવકની પ્રગતિની જાણ કરતા રહ્યા.

એ કુટુંબીઓ મારફત ગામની અન્ય જ્ઞાતિઓને દેશાવરમાં કમાવવાની તક વિશે જાણ થઈ. લોહાણા અને ભાટિયા બંધુઓ કચ્છના પશ્ચિમ ભાગમાં વસતા અને એ અબડાસા વિભાગમાં જૈન વાણિયાની એક શાખા દશા ઓસવાલનું વાસવ્ય પ્રમાણમાં વધુ હતું. આ દશા ઓસવાલ જ્ઞાતિ પણ ભાટિયા અને લોહાણા ભાઈઓ જેવી જ સાહસિક અને બુદ્ધિશાળી હતી. પરદેશની તક હાથ કરવા દશા ઓસવાલના અમુક

બંધુઓ પણ કચ્છ છોડી મુંબઈમાં ભાગ્ય અજમાવવા આવી વસ્યા. સાહસ કરી કપાસ (રૂ)ની લાઈન હાથવગી કરી ખૂબ પ્રગતિ સાધી તેમ જ કપાસની ખેતીનાં ઉત્પાદન મથકો વિદર્ભ, મરાઠવાડા, કર્ણાટક, મધ્ય પ્રદેશ, પંજાબ અને દક્ષિણ ભારતનાં ઘણાં શહેરોમાં વસીને કપાસના વેપારમાં નિપુણતા હાસલ કરી સમૃદ્ધ થયા. હવે વીસા ઓસવાલ બંધુઓ પણ મુંબઈ શહેરમાં આવી વસ્યા. સાહસવૃત્તિ ઓછી એટલે કોઈ હજાર વસ્તુનો વેપાર કરવો એવું વિચારી અનાજના ધંધામાં પદાર્પણ કરી સ્થાયી થયા. અનાજનો વેપાર પણ અન્ય રાજ્યો સાથે સંકળાયેલ હોઈ અમુક ભાઈઓ વિકાસાર્થે મરાઠવાડા, મધ્ય પ્રદેશ અને પંજાબ રાજ્યોમાં જઈ વસ્યા. સુજબૂજ અને પ્રામાણિક વ્યવહારને લીધે ઘણાં રાજ્યોમાં સ્થાયી થઈ સમૃદ્ધ થયા.

આ ભૂમિકા બંધાયા પછી એક ઇતિહાસનો પ્રસંગ રજૂ કરવાનું નથી રોકી શકતો.

આજથી લગભગ સોએક વર્ષ અગાઉ ભોપાલ શહેર એ મુસ્લિમ રાજ્યની રાજધાનીનું શહેર. આપણા બંધુઓએ જે રીતે અનાજનો વેપાર વધાર્યો તેથી રાજ્યની આવક પણ વધી અને સર્વ સામાન્ય પ્રજાના સુખમાં વૃદ્ધિ થઈ. મુસ્લિમ રાજ્યના શાસક નવાબ તેમ જ બેગમ પાસે આપણા વેપારી ભાઈઓનું માન ખૂબ ઉચ્ચ સ્તરે

હતું. શાસકીય ઉત્સવો અને પ્રસંગોમાં આપણા વેપારી ભાઈઓને નિમંત્રણ અચૂક મળતાં અને માનભર્યું સ્થાન આપવામાં આવ્યું. ગામ દેવપુરના શ્રી દામજી હીરજી ગાલા અને ગામ ભોજાયના શ્રી દામજી હંસરાજ નથુ (કાળો કોટ) ત્યારે ભોપાલ મંડીમાં અનાજના મોટા અને ખમતીધર વેપારી તરીકે પ્રખ્યાત હતા. અન્ય આપણા કચ્છી વેપારીઓમાં બન્ને દામજીભાઈનું વર્યસ્વ સારું હતું.

આ અરસા દરમિયાન કચ્છના આપણા માનનીય મહારાઓશ્રી ખેંગારજી બાવા (ત્રીજા) મુંબઈ પધાર્યા. તેઓશ્રી દિલ્હી જવા તે વખતની ટ્રેન 'ફ્રન્ટિયર મેલ'થી રવાના થવાના હતા એવા સમાચાર મુંબઈની વેપારી પેઢીએ ભોપાલમાં શ્રી દામજી હીરજી ગાલાને તાર કરી જણાવ્યા. સમાચાર મળતા જ બધા વેપારીઓની મિટિંગ બોલાવી આપણા રાજવીનું ઉચિત સ્વાગત ભોપાલ સ્ટેશન પર કરવું એમ નક્કી થયું. ભોપાલ એ વખતે વોટરિંગ સ્ટેશન હતું જેથી ટ્રેન ૧૦ મિનિટ રોકાતી, પણ કચ્છના રાજાને જોવાનો તેમ જ અભિવાદન કરવાનો લહાવો દરેક કચ્છી ભાઈને મળે એ ઈચ્છા હતી તેથી શ્રી દામજી હંસરાજ નથુભાઈએ નવાબ સાહેબને વિનંતી કરી ટ્રેનને ૧૦ ને બદલે ૨૦ મિનિટના રોકાણની વ્યવસ્થા કરવા પ્રયત્ન કરવાનું નક્કી થયું. તે પ્રમાણે રૂબરૂ મુલાકાતનો સમય મેળવી શ્રી દામજીભાઈએ નવાબ સાહેબને અરજ કરી. સંજોગે ત્યારે પરદા પાછળ બેગમ સાહેબ પણ બેઠાં હતાં. નવાબ સાહેબે તુરંત સમંતી આપી આપી. પણ બેગમ સાહેબે કહ્યું કે તમારા રાજ્યના રાજા અમારા આંગણેથી બારોબાર જાય એ કેવું સ્વાગત ?

તેઓને અમો અમારા શાહી મહેમાન બનાવી એક દિવસનું રોકાણ ભોપાલમાં અમારા મહેલમાં કરાવશું. આ પ્રમાણે શાહી નિમંત્રણ તારથી રાજ્ય તરફથી હમણાં જ મોકલવામાં આવશે. ત્રણ દિવસ બાદ મુંબઈથી આવતો ફ્રન્ટિયર મેલ ભોપાલ સ્ટેશન પર આવ્યો ત્યારે સમગ્ર ભોપાલ શહેર ઉમંગભેર સ્વાગતમાં હાજર રહ્યું. એ રાત્રે આપણા રાજવીના માનમાં સભાનું આયોજન થયું જેમાં દરેક કચ્છી ભાઈએ ખેંગારજી બાવા સાથે અવિસ્મરણીય સમય વિતાવ્યો. બીજા દિવસે રાજાશ્રી દિલ્હી તરફ રવાના થયા ત્યારે સ્ટેશન જીએ રા ના નારાથી ભાવભરી વિદાય આપવામાં આવી.

આ હતું એ સમયનું કચ્છીઓને સન્માન. મુંજ માતૃભૂમિ કે નમન.

- દેવપુર, મુલુંડ

મનનું મનમાં રાખતા નહીં,  
તક મળે ત્યાં, બોલી દેજો !

ધુંય બનવાની રાહ ના જોતા,  
ગાંઠ મળે ત્યાં, ખોલી લેજો !

હોઠ મળે જો કોરા ક્યાંય,  
સ્મિત તમારું, આપી દેજો !

પાંપણ મળે જો ભીના ક્યાંય,  
અશ્રુ એના લૂછી લેજો !

અભિમાન ઓગળવાની આવડત રાખી,  
સ્વાભિમાનનું સૌદર્ય પણ સાચવી લેજો !

અંતતો આવશે જીવનમાં અનેક  
પ્રત્યક્ષ ક્ષણને પકડી અનંત એમાં જીવી લેજો !



## ચિત્તના શરણાર્થીનહીં, પણ સ્વામી બનો...



નિશા સુમિત નીસર

કુદરતની કારીગરીનું શું કહેવું. એક તરફ નદી, પર્વત, જંગલો, પશુ-પક્ષી, ઉપવનોનું નયનરમ્ય પ્રાકૃતિક સૌંદર્ય, તો બીજી તરફ અત્યંત રસપ્રદ એવી મનુષ્યની શારીરિક રચના કોઈ દી આ રચનાનો વિગતસર અભ્યાસ કરશો, તો જણાશે કે કેવી અદ્ભુત, અસામાન્ય છતાંય કેટલી સરળ અને સ્પષ્ટ રચના છે. કેટલાંય નાનાં-મોટાં અંગો અને આ તમામ અંગોને એકમેકથી જોડતી કેટલીય નસો. આ અગણિત નસોનું કેન્દ્રબિંદુ, એટલે આપણું મગજ, મન, ચિત્ત,

જો એકેય નસનો મગજ સાથેનો તાલમેલ બગડ્યો, તો સમજવું કે એને લગતું અંગ અસ્તવ્યસ્ત થયું. એક સુગમ જીવન જીવવા, શારિરીક સ્વસ્થતા સાથે મન (ચિત્ત)નું સ્વસ્થ હોવું પણ અનિવાર્ય છે.

તો વિચારીએ કે મનને સ્વસ્થ કઈ રીતે રાખવું? એના ઉત્તર માટે, પોતાને જ પ્રશ્ન કરીએ, કે મન અસ્વસ્થ (વ્યાકુળ) શેનાથી થાય છે? જૂનું વાંચન, વ્યાખ્યાન-વાણી વગેરે યાદ કર્યા તો લાગ્યું કે આ અસ્વસ્થતાના કારણે છે, કોઈ વ્યક્તિ/વસ્તુ પ્રત્યે રાગ-દ્વેષ, મોહ, ભય, ઈર્ષ્યા જેવી ભાવનાઓ.

ક્યાંક વાચ્યું હતું કે દરેકના મગજનો આકાર, એની મુઠ્ઠી જેટલો હોય છે. તો આવડા નાના મગજમાં, આટલી બધી ભાવનાઓ કઈ રીતે અને ક્યાંથી આવી શકે?

શું તમે જાણો છો કે આપણું મન કેટલું ફરતેરામ છે. કેટલું ચંચળ છે. પ્રતિક્ષણ ભમ્યા જ કરે છે. વિચારો... વિચારો... વિચારો... ના વમળમાં સદંતર ફરતાં ફરતાં, આવા રાગ, દ્વેષ, મોહ, ભય, જેવા વિકારો (વિસ્ફોટો) જગાવ્યા જ કરે છે.

આપણું બાળક જ્યારે આપણી જાણ બહાર, કોઈ અજુગતી જગ્યાએ જતું હોય, તો તેના હિતાર્થે, પહેલા આપણે એ જાણીએ કે તે જાય ક્યાં છે? તેમ જ આપણે પહેલા જરૂર જાણીએ કે આ પ્રતિક્ષણ ફરતું મન, ફરવા જાય ક્યાં છે?

થોડા ગહન વિચાર કરશો તો જણાશે કે, વાસ્તવિકતામાં ફક્ત બે જ માર્ગ છે જ્યાં મન ભમી શકે છે. એક ભૂતકાળ અને બીજું ભવિષ્યકાળ. આ જ બે માર્ગોમાંથી તે આવી વિકારો લાવી લાવીને જમા કરે છે.

વિકારોરૂપી આ બીમારીની જડ મળી ગઈ, તો તેનો ઉપાય પણ સરળતાથી સમજાશે. જો આપણે આપણા મનને રાગ-દ્વેષ-મોહ જેવા વિકારોથી દૂર રાખવું હોય, તો તેને ભૂતકાળ અને ભવિષ્યથી અલિપ્ત કરી, ત્યાં જતું અટકાવી, ફક્ત વર્તમાનકાળમાં જ રહેવાની ટેવ પાડવી પડશે.

ગંધક (રસાયણ)ને જો હવામાં ખુલ્લું

રાખીએ તો તે વિસ્ફોટ કરે, માટે તેને હવામાંના ઑક્સિજનથી દૂર રાખવામાં આવે છે. આ રાસાયણિક વિષ્લેષણ, આપણા મન માટે પણ એકદમ બંધબેસતું છે.

બુદ્ધિના સ્તરે માની તો લીધું કે મનને વર્તમાનમાં જ રાખવું યોગ્ય છે, પણ વાસ્તવિકતામાં તેને વર્તમાનમાં જ એકાગ્ર કરી રીતે રાખીએ ?

સંજોગવસાત, એક હિતેચ્છુક પાસેથી 'આનાપાન' અને 'વિપશ્યના' સાધના સંબંધી જાણવા મળ્યું. આ સાધના સંબંધી સાંભળેલી વાતો અને તે હિતેચ્છુકના અનુભવપૂર્ણ આગ્રહથી પ્રેરિત થઈને, ઈગતપુરી સ્થિત સેંટર મધ્યે ૧૦ દિવસની શિબિરમાં ભાગ લીધો.

આ દસ દિવસોમાં મન પૂર્ણતઃ એકાગ્ર ભલે ન થયું. પણ આ સાધનાને સથવારે મનની તમામ રમતો અચૂક સમજાઈ ગઈ. સમજાયું કે આટલાં વર્ષોથી, મન કઈ રીતે મારો સ્વામી થઈને બેઠો છે. આના પાન દ્વારા, પોતાના જ સહજ-સ્વાભાવિક શ્વાસને સથવારે, મનને એકાગ્ર કરી, વર્તમાનમાં કઈ રીતે રાખવું, તે પણ સારી રીતે જાણવા મળ્યું.

મન એટલું ચંચળ, નટખટ અને રમતિયાળ છે, કે તેને એક જગ્યાએ સ્થિર રહેવું પોસાતું નથી. માટે જ જ્યારે-જ્યારે તેને એકાગ્ર કરવાના પ્રયત્નો કર્યા, તેણે તરત જ પ્રતિક્રિયા દાખવી. કોઈકની બળજબરીથી, સ્વેચ્છા વિરુદ્ધ કાર્ય કરવું કોને ગમે ?

જ્યારે અંતર્મુખ થઈ, ચિત્તનો સ્વામી બનો તેને વર્તમાનમાં જ રાખ્યો, ત્યારે બે મહત્વપૂર્ણ ઘટના બની. એક તો ભૂત અને ભવિષ્યથી કપાઈ જવાને કારણે નવા વિકારો ન ઉદ્ભવ્યા અને બીવું ચિત્તની શીતળ એકાગ્રતા જેમજેમ ઊંડે જતી ગઈ, તેમતેમ વર્ષોથી દબાયેલા ને બાંધેલા વિકારો છંછેડાયા.

શીતળ-એકાગ્ર ચિત્ત અને ઉત્તેજિત વિકારોનો સંપર્ક થતાં, તરત જ શરીરમાં એક પ્રકારના પ્રવાહ, તરંગો, સંવેદનાઓ જાગ્યાં. સમતામાં રહીને પ્રતિક્રિયા ન દાખવતા આ સંવેદનાઓ અને તેના પ્રભાવ પર કાબૂ કરી રીતે મેળવવો, જેથી તે વિકારોરૂપી કર્મોનો ક્ષય થઈ જાય, એ પણ શિબિરમાં શીખવા મળ્યું

તમને કદાચ સાંભળતા લાગશે, પણ મને તો અનુભવ્યા પછી પણ, એકવાર એવું લાગ્યું કે આ કેવો જાદુ ? શરીર અને ચિત્ત વચ્ચે આ કેવી સાંકળીની રમત ? પણ ખરેખર આ કોઈ જાદુ નહીં. ફક્ત ને ફક્ત સરળ વિજ્ઞાન છે.

આ લેખ લખવા પાછળનો ફક્ત એક જ આશય છે, કે મને પોતાનો હિતેચ્છુક સમજી, ફક્ત મારા શબ્દો વાંચીને બૌદ્ધિક જ્ઞાન અને મારા અનુભવો જોઈને દાર્શનિક જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવા કરતા, આપ એકવાર, એક દસ દિવસીય શિબિરનો લાભ લઈ, સ્વાનુભવથી જાણો કે ચિત્તના સ્વામી બનવાનો આ માર્ગ, થોડો કષ્ટદાયક, પણ કેટલો મંગળકારી છે.

ગામ-વડાલા, બોરીવલી  
મો. ૯૮૯૨૩૧૧૧૯૦



# ભર્મિલહર

સંપાદક : વિશન નાગડા

મિઠા,

વિછોડો ત જૅડો નુકો તૅડો અચી વ્યો ભલા !  
પાં કાને -મંતર વિગરજી અખર -જાત્રા મેં ઈગીયા  
નગર મંઢીયું. 'રત' જા (૧) લૂઈ (૨) સંબંધ,  
સગપણ ઈ અરથ પાં કઢ્યા. હાણ 'રભ' જી ક્યું  
ગાલ

(૧) રભ સ્ત્રી. - રાભ, કાંજી

(વાક્ય) ઊગે જે સીરાણ મેં અસીં મુંભઈમેં  
પણ જુઆરજી રભ પીયું, અઈ ?

(૨) રભ (વિ.) - ઢીલું - નરમ (માણસ)

(વાક્ય) વિચાડો ઈ તાં રભ આય, ઈનકે  
લોસજા મ ભલા !

(૩) રભકધબક (વિ.) - સાધારણ, નબળું,  
માંડમાંડ ચાલતું ( હળવા કટાક્ષનો શબ્દ)

(વાક્ય) ઈનવારો ગડો રભકધબક હવે તો !

(૪) રભ પું. - રભ, ઈશ્વર

(વાક્ય) રખોં રભ તૅં (રાખો રામ - ઈશ્વર  
પર!)

પનપટી - માનવી પોતાને ઘણો મહાન -  
બળવાન ભલે સમજતો. ક્યાંક ને ક્યાંક તો  
એણે પરમ-કૃપાળુ પરમેશ્વર પર તો મદાર રાખવો  
જ પડે છે.

એક પ્રસિધ્ધ કચ્છી ઉક્તિ છે.

“હાણો તોજો રભ માલિક!”

(મેં તને સાચો માર્ગ દેખાડયો પણ, તને  
મંજૂર નથી તો હવે ઈશ્વર કરે તે ખરું ! માનવ  
મનની શ્રદ્ધા એ જ એનો આખરી સહારો છે.  
રભ અને રભની ચર્યા થતી હોય તો 'રભ' પરની  
અતિ સામાન્ય - પ્રચલિત સહજ લોકોક્તિનું  
સ્મરણ જરૂર કરવું જ પડે !

રભ કાં રજા (ચોવક)

અર્થઘટન : કોઈ વ્યક્તિ મળવા આવી હોય  
અને યજમાન વ્યક્તિ એને જવા ન દેતી હોય  
ત્યારે મહેમાન વ્યક્તિ દ્વારા આ કહેવત પ્રયોજાય  
છે. કાં તો મને જવા દે, નહીંતર જમવાનું તૈયાર  
કરાવ જેથી બેઠક ('મેડાવો') લંબાય તોયે વાંધો  
નહીં. સહજ (હાસ્યની) ભૂમિકા પર બોલાતી  
આ ઉક્તિ ખરેખર સંબંધની નિકટતાનું પ્રતિબિંબ  
પાડે છે !

‘પરિવર્તન’

દિશાઓ તો સ્થિર છે,

એ ક્યાં બદલાય છે ?

પણ,

દિશાઓ બદલાતા માણસની

આજે દશા જરૂર બદલાય છે.

પ્રવીણ ગોગરી , દહીસર

ફોન ૨૮૮૫ ૩૪૫૯

તર્જ- કસમે વાટે પ્યાર વફા - ફિલ્મ - ઉપકાર

સોગંદ, વચન, પ્રેમ, વફાદારી,  
વાતો છે વાતોનું શું ?  
કોઈ કોઈનું, નથી આ જગતમાં  
ફક્ત નાતો છે નાતાનું શું ?..... સોગંદ....  
હશે હકીમો સામે તારી,  
મોત થકી તને, નહીં શકે ઉગારી  
તારા સંતાન કરશે તુરંત  
તારા અગ્નિ દાહની તૈયારી  
ઊંચે આભમાં ઊડનારો તું  
પળમાં માટીમાં ભળી જશે..... સોગંદ....  
સુખમાં રહેશે તારી સાથ  
દુઃખમાં છોડી દેશે તારો હાથ  
સમજી રહ્યો છે સ્વજન જેમને  
તેઓ કરશે તારો વિશ્વાસઘાત  
દગો આપે છે દિનાનાથ ને  
ત્યાં તને શું છોડી દેશે !.....સોગંદ...

અનુવાદ: શાન્તિલાલ સુરજી ગાલા  
વડાલા (કચ્છ) ભાંડુપ (ઉંમર ૭૫)  
ફોન : ૨૫૬૬ ૫૧૮૪

મંઝીલ મળે નહિ ત્યાં સુધી વ્યક્તિએ

હિમ્મત ન હારવી જોઈએ

કારણકે

પહાડમાંથી નીકળેલી નદીએ આજ સુધી

રસ્તામાં કોઈને પૂછ્યું નથી

કે એ ભાઈ

હજી સમંદર કેટલો દૂર છે ?

મનપસંદ જીવનસંગીની

જીવનસંગિની જીવનસંગિની,  
મનપસંદમળી જીવનસંગિની.  
દેહે દિવ્યતા, ભાલે ભવ્યતા,  
મનપસંદમળી જીવનસંગિની.  
પ્રભાવશાળી છે, ભાગ્યશાળી છે,  
મનપસંદમળી જીવનસંગિની.  
ગુણવાન છે, ચરિત્રવાન છે,  
મનપસંદમળી જીવનસંગિની.  
કર્મનિષ્ઠ છે, ધર્મનિષ્ઠ છે,  
મનપસંદમળી જીવનસંગિની.  
વિનયી ઘણી, વિવેકી ઘણી,  
મનપસંદમળી જીવનસંગિની.  
એ છે ભણેલી, ને છે ગણેલી,  
મનપસંદમળી જીવનસંગિની.  
સીતા સરીખી, લક્ષ્મી સરીખી,  
મનપસંદમળી જીવનસંગિની.  
એ છે દેખાવડી, ને છે રૂપાળી,  
મનપસંદમળી જીવનસંગિની.  
ધન્ય થઈ ગયો, ધન્ય થઈ ગયો,  
મનપસંદમળી જીવનસંગિની.  
પ્રભુ - કૃપાથી પ્રભુ - દયાથી  
મનપસંદમળી જીવનસંગિની.  
- અરવિંદ કરસનદાસ રૂપાણા  
સંપર્ક - ૯૨૨૩૪૫૮૮૦૮

## પનારો પરસેં (સંઘર)

મોભત જે મેધાન મેં, બાવર ઉગી પ્યા બરસેં  
ધિલ ચે ધિલાવર લા પણ પનારો પ્યો પરસેં,  
પરાયા ન થ્યા પારખું, પિંઢજા જ વર્તેયા વેરસેં  
વગ વિખજી વગડે થ્યો, સબંધ ન રેયો કો સીમસે

હીં યું નતા ડીં હુમ્ભસે,  
જુરીને જુકી પિઈ જિંધ.

જુરીને જુકી પિઈ જિંધ, જીયણ ન રેયો જિંધમે,  
ટુટી થ્યા સેં ટુકર, ધડ નીયાં ને અખીયું અંભમે,  
હારી વ્યોસેં મિઠી હાંમ, જગજે હિત જિંકરમેં,  
સુર કિંટા મૂંજે સાજ જા, ઠાં કિંરી વ્યા કિંકર મેં.

પ્રેમ ન રેયો પિંઢમેં  
હરોરી થ્યોસેં હેકલો.

હરોરી થ્યોસેં હેકલો, હીંયેં મેં ન રિંઈ હાંમ,  
વાટું થઈયું વિસમ્યું ધરાતેં ન રેયો ધામ,  
જિગરી તોડ્યો જિગર, તે ઉરમેં ઉથ્યા ઉધામ.  
ભજી ભજી કિંડાં ભજાં, કાઉકો ને રેયો કિંતેકામ.

“અગમ” ચેં રેયો રિંડે મેં રામ,  
અરધાસ સુણજેં ઈશ્વર

- આસમલ ધુલિયા “અગમ”  
મો. : ૮૮૬૬૬૦૪૦૦૬

## જતન

હરોર મ તૂં હંજ પખીડા,  
ઐયેં હિન રાજ જો રતંન,  
ગુટ કઠી વિજ ઘટ મિંજા,  
“અગમ” તોજો જાની રખંધો જતન.

## ઉરમેં

આતમજી વીરી ઊંનાણ મેં,  
જેંજો મૂર નિપટ મૂરમેં,  
તપ કરે નાગ કઠી ગિન  
“અગમ” ત ઊજાસ અચીંધો ઊરમેં

## પધરી

વડાઈજા વડ મ વેંઢાર,  
ઈ છાંઈ ડીંધા છિધરી.  
ઘાટાઈ ઈનીજે ઘાટમેં નાંચ,  
ઈ ગાલ પિઈ આય પધરી.

## વિઠા અઈંયું

ભગવાન ચેં તેંકે ભુલી વિઠા અઈંયું,  
ખોટી ખુમારી સેં ખુલી વિઠા અઈંયું.  
જડેં સંભાર્યોં ન સઈં સમજ કે,  
તડેં રણ રતેમેં રુલી વિઠા અઈંયું.

## ઉકોંઠ

તાંણા કેયો તલભ રખી.  
ઉકોંઠ રખીને ઊંની  
મેલાપ થ્યો મોભત સેં  
“અગમ” જેંકે સમજે કોક ધૂની.

## પ્રેમ જા પંધ

પ્રેમ જા પંધ ભલે પર્યા અઈં,  
પણ ઉકોંઠ વે ત ઉર્યા અઈં.  
પુગા અઈં જુ કો પાર કરે ને,  
ઉ ઓખી મિંજી ઉકર્યા અઈં.

યૌવનની વડવાઈ પર ઝૂલી, બાળપણ મારું સ્મરું,  
પંખી બની નભમાં ઊડવાની મિથ્યા કોશિશ કરું.

બાગમાં કુસુમ પર ઊડતા, ભ્રમર જોઈ ઠરું,  
સમીરની લહેર રંગવાની, મિથ્યા કોશિશ કરું.

કાર્યીડા જેમ રંગ બદલતી, દુનિયા છે એ ખરું,  
માનવીના રંગો જાણવાની, મિથ્યા કોશિશ કરું.

નદીકાંઠે લઈ તરસ્યું હૈયું, ઉદાસ થઈ ફરું,  
મેઘલી રાતે તારા શોધવાની, મિથ્યા કોશિશ કરું.

મૃદુ ઘડકતું મુજ દિલ, તારા ચરણો ધરું,  
ઘબકાર મારા માણવાની, મિથ્યા કોશિશ કરું.

સ્વર ને વ્યંજનની બારાખડી પાછી ઘૂંટતા ડરું,  
શબ્દ તોરણો કાવ્ય પોંખવાની, મિથ્યા કોશિશ કરું

- કોકિલા ગડા, મુંબઈ

દિલમાં હતા ઉમંગો સાગર તરી જવાના,  
નોતી ખબર પવન પણ અવળા ફરી જવાના.

ઈમારતો ચણીતી અરમાનથી અનેરી,  
ક્ષણમાં જ સ્વજનો એ ધ્વસ્ત કરી જવાના.

ના ઘાવ પાધરો કર, મરહમ નહીં લગાવે,  
લોકો અહીં જખમ પર મીઠું ભરી જવાના.

આખું ચમન મહેક્યું માદક પુષ્પ સુગંધે,  
ગમતાં જ ફૂલ સઘળાં ત્યારે ખરી જવાના.

ઊજાગરે વિતાવી કાળી અખંડ રાત્રિ,  
અંજામ એ જ 'કોકી' સ્વપ્નો સરી જવાના.

- કોકિલા ગડા, 'કોકી', મુંબઈ



## “ પત્રિકા ” મારી આત્મકથા



### લીલાવતી માવજી દેવિયા

કચ્છી સમાજે જ્યારે મુંબઈ જેવા શહેરમાં વસવાટ કર્યો ત્યારે સમાજની વસ્તી ભાતભજાર, ચીંચબંદર, દાણાબંદરમાં સેન્ડહર્સ્ટ રોડ સુધી સીમિત હતી. લગભલ ૧૯૩૦ની સાલ હતી. અને મારું સર્જન થયું. મારું કદ ૨''x૨''નું હતું. ક્યારેક વધુ ખબર હોય તો થોડું મોટું થતું. આમ મારું નામ 'મરણ પત્રિકા' રાખવામાં આવ્યું. કોઈ વાર માત્ર એક જ બાજુ લખાણ હોય આવું પણ બનતું.

ધીમેધીમે હું મોટી થતી ગઈ, મારું કદ વધતું હતું. પહોળાઈ વધી. કેટલાક લોકોના ઘરે લગ્ન

પ્રસંગ હોય તો પત્રિકા આપવાવાળાને કહેતા કે હમણાં પત્રિકા ન આપજે. કેમકે મારું નામ 'મરણ પત્રિકા' હતું. કેટલાક લોકોને મારું વ્યસન થઈ ગયેલું. પત્રિકા વાંચતાં વાંચતાં ચા પીવી હોય, જરા મોડું થાય તો ઊંચા નીચા થતાં લોકો પણ હતા.

વર્ષો વિતતાં હું મોટી થઈ. મારામાં પાના ઉમેરતાં ગયાં. જાહેરાતો, અભિનંદન, જાત્રા ગયેલાઓની ખબર, દુરવાળાનો આભાર, પાસ થયેલ વિદ્યાર્થીઓનાં સગાવહાલાના મોટા મોટા અભિવાદન, ફોટાઓ, મૃત્યુ પામેલા સ્વજનોને

શ્રદ્ધાંજલિ. આ બધા માટે મને જ જવાબદાર ગણી.  
મેં મારી ફરજ બજાવી.

ધીમેધીમે ધંધાકીય દૃષ્ટિથી મને જોવા  
લાગ્યા, રંગીન પાના શનિવારે, અમુક વારે જન્મ  
ખબર, અમુક વારે નોકરીની જાહેરાતો, નવા  
નવા વિભાગો ઉમેરાતા ગયા અને મારું કદ,  
વજન વધવા લાગ્યું. સમાજને સારો એવો ફાયદો  
થવા લાગ્યો.

આવક વધતાં વિભાગો વધ્યા. રવિવારે  
કાર્યાલય બંધ હોવાથી સોમવારે મને રજા હોય  
અને બહેનો સોમવારે કીટી પાર્ટી, અન્ય કાર્યક્રમ  
ગોઠવે કેમ કે તે દિવસે મને રજા હોય એટલે  
અન્ય કાર્યક્રમ થતાં. “સંપર્ક સેતુ સંઘ ભાવના  
એ જ હેતુ” જેવાં વિશેષણોથી મને નવાજી.

હવે હું એંસી વર્ષને આરે ઊભેલી ગર્વથી  
ફૂલી નહોતી સમાતી - કે મારું પણ કોઈ અસ્તિત્વ  
છે. પણ એક તરફ મુંબઈની ઉપર આંતકનો  
હુમલો થયો. એ ૨૬-૧૧ના મને પણ આંતક  
જેવો જ અનુભવ થયો. કેટલાક માટે તો હું  
તાજ અને ઓબેરોયના હુમલા જેવી સાબિત થઈ  
અને મારી કિંમત છપાઈ ગઈ, સમાજમાં હલચલ  
મચી ગઈ. દરેક સમાજની ઓફિસે પત્રિકા કેમ  
નથી આવતી ? એજ સવાલ પૂછવા લાગ્યા.

બે પાનાં ભરીને જાહેરાત આવી કે મુંબઈ  
સમાચારવાળા પત્રિકા વિતરણની વ્યવસ્થા  
સંભાળશે. તેમના યુનિયનવાળાએ ના પાડી દીધી  
અને પંદર દિવસ પત્રિકાની ગરબડ. મારા  
જીવનમાં અસ્તવ્યસ્તતા છવાઈ ગઈ, પરંતુ ઠાવકા

એવા કચ્છી સમાજે સંયમ જાળવી ફેંસલો કર્યો  
અને ફરી ૯ ડિસેમ્બર, ૨૦૦૮ થી હું રેગ્યુલર  
થઈ અને લોકોને હાશકારો થયો. કેટલાક લોકોને  
ચા મોડી ચાલે પણ સવારમાં પત્રિકા હાથમાં  
જોઈએ.

અરે હાં ! આપણો સમાજ હવે બાળકોને  
ગુજરાતી નહિ અંગ્રેજીમાં ભણાવે છે. તો બાળકો  
શું મને નહિ વાંચે ? ના, પણ અમુક ખબરો  
હવે અંગ્રેજીમાં પણ છપાય છે. મારી કિંમત માત્ર  
બે રૂપિયા રાખી અને છાપાવાળાઓ મારું  
વ્યવસ્થિત વિતરણ કરે છે. સમાજ મારી શતાબ્દી  
ઊજવશે.

કેટલાક લોકોએ બીજી પત્રિકા છાપીને  
પોતાનો કક્કો ખરો કરવા ધાર્યું, પણ આપણા  
સમાજ હંમેશાં કચ્છીઓની તરફેણ અને હિતને  
ધ્યાનમાં રાખ્યું છે. આમ મારી જિંદગીના અમૂલ્ય  
વરસો વિતે છે. હમણાં લોકડાઉનમાં મારું વિતરણ  
બંધ હતું, પરંતુ ઓનલાઈન મારું વાંચન ચાલુ  
હતું.

સમાજે મને સાચવી અને હવે મારી  
શતાબ્દીની રાહ જોઉં છું. કેવા હશે એ દિવસો ?

## ખુલાસો

પગદંડીના માર્ચ, ૨૦૨૧ અંકમાં  
પાર્શ્વચંદ્ર સૂરીશ્વરજી શિલ્ડ વિજેતાઓની  
નામાવલીમાં ટાઈપ સેટિંગ કરનાર ભાઈથી  
ગેરસમજણથી ૨૦૧૯ શ્રી ડુંગરશી સોજી  
મોતા, બિદડા નામ છપાઈ ગયેલ હતું. તે  
બદલ ક્ષમા. મિચ્છામિ દુક્કડમ્.

## શ્રી ક.વી.ઓ. લેડી ગ્રેજ્યુએટ એસોસિયેશન

શ્રી ક.વી.ઓ. લેડી ગ્રેજ્યુએટ એસોસિયેશન આયોજીત “Women Symbol of Power”ના શિર્ષક હેઠળ નિબંધ સ્પર્ધા યોજવામાં આવેલ હતી. નિબંધના વિષયો (1) An Inspiration in My Life & (2) From Challengers to Cheers હતા. એસોસિયેશનના સભ્યો તથા નોન-સભ્યો દ્વારા ઘણા સ્પર્ધકોએ ભાગ લીધો હતો. સ્પર્ધકોની એન્ટ્રી સ્વીકારવાની અંતિમ તારીખ ૨૦મી ફેબ્રુઆરી, ૨૦૨૧ સુધી હતી અને નિર્ણયની ઘોષિત કરવાની તા. ૮મી માર્ચ, ૨૦૨૧ હતી. સ્પર્ધાના નિર્ણાયકો (૧) પ્રોફેસર આશાબેન ગાલા અને (૨) ડૉ. રાજન નટરાજન પીલાઈ હતા. નિર્ણાયકો દ્વારા ઉત્તમ નિબંધ (૧) From Challengers to Cheers - written by Simpall Manish Nagda (Bhojay) ને પ્રથમ પારિતોષીક અને (૨) From Challengers to Cheers - written by ..... ને દ્વિતીય પારિતોષીક જાહેર કરવામાં આવ્યું હતું. આ અંકમાં આપણે પ્રથમ વિજેતા સીમ્પલ મનિષ નાગડા (ભોજાય) નો નિબંધ છાપવામાં આવેલ છે અને દ્વિતીય વિજેતા નો નિબંધ આગલા અંકમાં છાપવામાં આવશે.

### From Challenges to Cheers

પડકાર (Challenges) એટલે શું? અનિશ્ચિતતાને આમંત્રણ, વિપરિતતાનો સામનો, કઠિન કાર્ય કે સ્પર્ધા, જ્યારે તમે વ્યવસાય કે સંબંધોમાં અસફળ થાવ છો, નોકરી ગુમાવો છો કે ખરાબ આરોગ્ય જેવી પરિસ્થિતિમાં આવી જાવ છો ત્યારે તમને પોતાની નબળાઈઓ અને મર્યાદાઓ સ્પષ્ટપણે દેખાઈ જાય છે. આ જીવનની ઘટનાઓ છે. જે તમે કોણ છો? તમે શું માનો છો અને તમારે શું મહત્વનું છે એ દર્શાવે છે. પ્રારબ્ધ અને પુરુષાર્થના યોગ્ય સમીકરણ દ્વારા પડકારોને સહયોગ આપવાની અને તેમાંથી જીવનનો અલૌકીક આનંદ એટલે કે Cheersને પ્રાપ્ત કરવાનું છે. સાધારણ અને સફળ વચ્ચે બસ આ જ તો ફરક છે. જ્યારે પણ વિપરિતતા આવે છે ત્યારે સફળ વ્યક્તિ પોતાની પૂર્ણશક્તિ ઉચ્ચ સ્તરે લઈ જવા દૃઢ મનોબળથી લક્ષ્ય ઉપર કેન્દ્રિત થઈ અથાગ પરિશ્રમ સાથે પોતાનો અભિગમ પૂર્ણ કરે છે.

તાજેતરમાં ઉત્તર પ્રદેશની માન્યા સીંઘ - જે ફેમીના મીસ ઈન્ડિયા રનર અપ બની એ જવલંત

ઉદાહરણ છે. મામુલી રીક્ષાચાલકની પુત્રી, જેની પાસે પોતાનું ઘર નથી, સ્કૂલની ફી ભરવા પૈસા શુદ્ધાં ન હતા એવી સામાન્ય વ્યક્તિ, અસામાન્ય પદ હાસિલ કર્યું. Challenging situation bring more Cheers in life.

પડકારો જીવનમાં નાની નાની જીતમાં પણ વધુ ઉત્સાહ અને ઉમંગની પ્રતિતિ કારાવે છે. એક Booster તરીકે કામ કરે છે. શા માટે? કારણ કે આપણને તે સરળતાથી પ્રાપ્ત નથી થઈ, વિષમતાઓમાંથી પ્રાપ્ત થઈ છે. જે આપણને આશીર્વાદરૂપ છે એમ આપણે સમજીએ છીએ. પડકારો જીવનની પ્રશંસા કરવાનું અને ખુશ રહેવાનું સરળ બનાવે છે.

ભગવદ ગીતાનો આરંભ જ અર્જુનની દ્વિધાથી થાય છે. યુદ્ધ કરવું કે શસ્ત્રનો ત્યાગ કરવો? બેમાંથી શું યોગ્ય છે. તેમ આપણા જીવનમાં પણ લગ્ન, વ્યવહાર, વ્યવસાય કે મહત્વાકાંક્ષા જેવા કટોકટીભર્યા નિર્ણયો પડકારરૂપ ડગલેને પગલે ઉભા થતા હોય છે. આપણા મહાન શાસ્ત્રો એમને એમ નથી લખાયા.

હકીકતમાં તેઓ ધર્મગ્રંથ નહીં પણ જીવનગ્રંથ કહી શકાય. મહાભારત, રામાયણ કે કલ્પસુત્ર જ્યાં મહાપુરુષોનાં જીવન ચરિત્રતનું આલેખન કરવામાં આવ્યું છે ત્યાં તેમને જીવનમાં આવેલા પડકારો, દ્રોહ, કપટ, ભૂલો, સ્તૂકર્મ કે પાપકર્મ અને તેની સજા - ભોગવટો કે ફળનું વર્ણન વિગેરે બોધપાઠ સાથે ઉલ્લેખાયેલા છે તેવી જ રીતે આપણા ઇતિહાસમાં રાજા-મહારાજાઓ, અંગ્રેજો, મુગલ, રાષ્ટ્ર સંતોના જીવન, શિવાજી મહારાજ વગેરેનાં જીવનની ઘટનાઓનો ચિતાર વાસ્તવિકતાનો પરિચય કરાવે છે. જીવનમાં આવતા દરેક પડકારોનો સામનો કરવો એ શક્ય નથી. પણ ઘણી વખત બીજાના અનુભવોથી પણ ઘણું શીખી જવાય છે અને એ પોતાની જાતની ક્ષમતાનો અંદાજ લગાવવા અનુકૂળ થઈ પડે છે.

પડકાર અને ઉંમર સાથે કોઈ લેવા દેવા નથી. ઘણાં લોકો પોતાની ઉંમર થઈ એવા બહાના કરીને, ઘણાં કાર્યોની શરૂઆત ક્ષમતા હોવા છતાં નથી કરતા અને પોતાની ઈચ્છાઓને પોતાનામાં જ પહેલાં દફન કરી દેતા હોય છે. પણ તામિલનાડુનાં પપ્પમલની વાત જ નિરાળી છે. ૧૦૫ વર્ષની વયે તેઓ અઢી એકરની જગ્યામાં ઓર્ગેનિક ખેતી કરે છે. જ્યાં લોકો ૬૦ માં વર્ષથી પોતાને નિવૃત્તિ તરફ ઢાળતા હોય છે. ભારત સરકારે તેમને સૌથી મોટો ચોથો પુરસ્કાર પદ્મશ્રી આ વૃધ્ધાને એનાયત કર્યો. કલ્પના કરો કે આ સ્ત્રીએ કેટલા લોકોને પોતાનાં અભિગમ અને કાર્યથી સકારાત્મક પરિવર્તન લાવવા પ્રેરિત કર્યા હશે! લોકો ફક્ત સફળતાની યશોગાથા નથી ગાતા પણ જે વિષમતાઓ અને અપંગતાઓને આંબીને શિખરો સર કર્યા છે તેનાંથી પ્રેરિત થાય છે, તમારું વ્યક્તિત્વ તમે જીતેલા કે તમારા પર વિતેલા પડકારોના સામનાથી ધડાય છે. જે તમને આગળા સ્તર ઉપર જવાની તક આપે છે.

પડકારો જીવનમાં શા માટે લેવા જરૂરી છે? પડકારોમાં છુપાયેલી તકોનાં દ્વાર ખોલવાની ચાવી છે. ઘણી વખત સમસ્યાઓ જીવનમાં અવરોધ પેદા કરતી હોય છે. અને એ સમસ્યાઓથી દુર ભાગવાથી માત્ર વિલંબ થાય છે. અને પીડામાં વધારો થાય છે. પણ અને ઝીલી લેવામાં આવે તો તેનાં બે જ પરિણામ આવી શકે. કાં તો તમે જીતી જશો અને કાં તો અનુભવ લઈને પાછા ફરશો. દરેક સ્થિતિમાં કંઈ તો મેળવશો જ. અહીં ફરી એક જીવંત દૃષ્ટાંત આપવાનું મન થઈ જાય છે, નેશનલ લેવલની ખેલાડી અરૂનીમા સિન્હા જેને ૧૧મી એપ્રિલ, ૨૦૧૧નાં ટ્રેનમાં સફર કરતી વખતે તેણે પહેરેલ સોનાની ચેનને લૂટવાના ઈરાદાથી ચાલતી ટ્રેનમાંથી ફેંકી દેવામાં આવી હતી. આ દુર્ઘટનામાં એનો પગ કપાઈ જાય છે, બીજા પગનાં હાડકાં ભાંગી પડ્યા અને સ્પાઈનમાં ૩ ફેક્ચર આવ્યા. ડીસ્ટ્રીક્ટ હોસ્પિટલમાં પણ એને અગવડ મળી. એણે ડૉક્ટરોને એનેસ્થેસીયા વગર જ પગ કાપી નાખવા કહ્યું. તે પોતાનો જીવ બચાવવા સતત પ્રયત્નશીલ રહી. હજુ તો એ હોસ્પિટલમાંથી સજી થઈને બહાર નીકળે એ પહેલાં તો સોશીયલ મીડીયા અને લોકોએ તેણે આત્મહત્યાની કોશીશ કરી, તેની પાસે ટિકિટ ન હતી, હારેલી હતી એવા આક્ષેપોનાં ટોપલાઓ એના માથે ચઢાવી દીધા. આ એક એવો પડકાર હતો એના જીવનમાં જેણે એના દિલ અને દિમાગ પર અસર કરી લીધી.... વોલીબોલ તો માત્ર એક ખેલ છે તેણે મનમાં સંકલ્પ કર્યો કે હું એનાથી પણ ઘણી મજબૂત સિદ્ધ થઈને બતાવીશ.

સૌથી અઘરુ કામ, આ વિકલાંગતા સાથે પુર્વતારોહણ કરવાનું છે. અને હું એશિયાનો સૌથી મોટો પર્વત એવરેસ્ટ સર કરીને બતાવીશ. જ્યાં ચાહ હોય છે, ત્યાં રાહ હોય છે. તેણે

હોસ્પીટલથી નીકળી સીધો બરોન્ડ્રી પાલ, એવરેસ્ટ સર કરનાર ભારતની ૧લી અને વિશ્વની ૫મી સ્ત્રી વ્યક્તિનો સંપર્ક કર્યો. ૧ પગ આર્ટિફિશીયલ લેગ, બીજા રોડ સાથેનો અને તુટેલી સ્પાઈન સાથે બરોન્ડ્રીએ તેનાં ઈરાદાઓ જાણ્યા ત્યારે તેણે તુરંત જવાબ આપ્યો કે, “આપને અંદરસે માઉન્ટ એવરેસ્ટ કો ફ્લેક કર હી લીયા હૈ, સિફ દુનિયા કો દીખાના બાકી હૈ,” અને તા. ૨૧-૫-૨૦૧૩નાં તેણે માઉન્ટ એવરેસ્ટ સર કર્યો. એ વિકલાંગ ફક્ત શારિરિક રીતે થઈ હતી, મનથી નહિ. એણે પડકાર સ્વેચ્છાથી લીધો હતો. જુનૂનથી લીધો હતો. પર્વતારોહણ વખતે ઑક્સીજન પણ ખૂટી ગયેલું, એણે મરવાની પણ પરવા નહી કરી, કારણકે એને લક્ષ પુરું કરવાની જીદ હતી. એની પાસે પાછાં આવવાનો સરળ બહાનો પણ હતો. પણ એને ઈતિહાસ રચવો હતો. એક તો છોકરીની જાત એ પણ હારેલી, મધ્ય વર્ગની અને ઉપરથી વિકલાંગ - આટલી મોટી સિધ્ધિ કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરી શકે!! દુનિયાને તેણે અચંબામાં નાખી દીધી. એણે એક નોર્મલ વ્યક્તિ ન કરી શકે એવું એકસ્ટ્રા - ઑર્ડીનરી કામ કરી બતાવ્યું. અને એ પણ ફક્ત બે વર્ષના સમયગાળામાં અવિશ્વાસનીય વિક્રમજનક કાર્ય સંપન્ન કર્યું અને હજી તો એની ઈચ્છાઓ અસિમિત છે તે કહે છે કે “સભી તો મૈને સમંદરો કો લાંગા હૈ, ઈસ પરિંદે કા ઈમ્તહાન બાકી હૈ, આસમાન પૂરા બાકી હૈ.” પોતાના આત્મગૌરવને ઉચ્ચ સ્તરે લઈ જવા મનને સતત કેળવવાની જરૂર છે.

આપણા જ કચ્છી સમાજનું ગૌરવ એવી લેફ્ટનન્ટ ઝંખના પાસડ (મીકેનીકલ એન્જનીયર) અત્યારે કાશ્મીર બારામુલ્લા જેવા અતિશય સેન્સેટીવ પ્રદેશમાં ભારતીય સેનામાં પોતાની ફરજ બજાવી રહી છે. દેશ માટે કંઈક કરવાની પ્રબળ ઈચ્છા ધરાવતી આ યુવતિએ પુરવાર કરી

બતાવ્યું કે અદૃશ્ય ઈચ્છાશક્તિ અને દૃઢ મનોબળ હોય તોકોઈ વસ્તુ અશક્ય નથી.

પડકારો જીવનને વધુ રસપ્રદ અને અર્થપૂર્ણ બનાવે છે. બધાને તકલીફ આપવા સમસ્યા વગરનું જીવન મળે એવી અપેક્ષા હોય છે. પણ ખરેખર તે યોગ્ય છે? કલ્પના કરીકે જન્મથી જ તમને એકદમ સરળ સુખી જીવન પ્રાપ્ત થયું હોય તો કેવું લાગે? જિંદગી નીરસ, સ્ટેશન વગરનાં પાટા પર દોડતી ટ્રેન જેવી લાગેને? સાચું ને? જીવનમાંથી કંઈ શીખી શક્યા હોત! આપણો બૌદ્ધિક વિકાસ અને સંવેદનશીલતા શુન્યતામાં પરિણમ્યા હોત! એટલું જ નહીં પણ બીજા લોકોજે પોતાનાં જીવનમાં અભાવ કે સમસ્યાઓથી ઘેરાયલા છે, એમનાં માટે પણ સહાનુભૂતિ જેવી લાગણી મહેસુસ ન કરી શકાય તેવી મનોદશા થઈ જાય. મદદ, દિલાસો કે પ્રેરણા આપવાની સદ્બુદ્ધિ પણ દિલ-દિમાગ પર દસ્તક નહીં દે. પડકારો જીવનમાં મહત્વપૂર્ણ બદલાવ લાવે છે. જ્યારે જ્યારે જિંદગીમાં નાની-મોટી સફળતાઓ મળે છે ત્યારે ત્યારે *Love you Jindagi* એમ ઉદ્ગારો અંતરાત્મામાં પ્રગટ થાય છે અને તેને Thank U God કહી એનો આભર માનવાનું મન થઈ જાય છે. સૂર્યનાં દર્શન કરવા માટે ખીલતા રહો અને ખૂલતા રહેવું જરૂરી છે. ગુંચવાયેલા રહેશો તો જિંદગી સાથે બંધાયેલા રહેશો, જો છૂટા પડ્યા તો જિંદગીથી અલગ થઈ જશો. આ બે વાક્ય આખો મર્મ ખૂબ જ ગહનતાથી વિચારશો તો ઘણું બધું કહી જાય છે.

ભુતકાળ ઈતિહાસ છે, ભવિષ્ય રહસ્ય છે. અને આજની ક્ષણ એ ભેટ છે. તેથી જ તેને પ્રેઝન્ટ કહેવાય છે. હંમેશા સરપ્રાઈઝ સાથે મળે છે. આને જીવનમંત્ર બનાવી, Cheers કરો!!!

અસ્તુ





**“Unplanned trips are always the best ones!”  
whoever said, surely said it right.**



**KHYATI ANIL HARIA**

### **Part 1: DREAMY DUBAI**

I was dreaming of going to Dubai from last 2 years, but everything happened in just a span of two weeks. Yes, so this was our one of the most unexpected - unplanned trip. Everything went on so quick, as far booking our flight, passport renewal, hotel booking, preparing itinerary, visas and very little shopping in just two weeks' time!!

We had an early morning flight from Mumbai to Abu Dhabi. Our 1st stop was Abu Dhabi and our arrival at Abu Dhabi was superb. We were secretly being tested by a fellow at a desk with his laptop attached with a heat machine on top. Honestly we were not scared at all. Well everything went so smooth and we were out of Abu Dhabi Airport, reached our hotel in a huge Mercedes-Benz cab.

**Day 1:** We reached our Hotel in Yas Island which we had pre booked. It was a mind blowing stay at Rotana, with sumptuous breakfast daily, fantastic services and very comfortable and homely stay overall. Our 1<sup>st</sup> place of visit was At Ferrari **World**, there were many rides which equally challenging. This park also showcased spectacular collections of unique Ferrari models. We certainly had an amazing and memorable experience at Ferrari World. It was a tiring day and we hit our bed as soon as we reached back to our hotel.

**Day 2:** We started the day with some pool time, lovely breakfast and then headed for **Corniche Waterfront** - one of the most beautiful place we came across. Corniche, Abu Dhabi (upgraded version of our Marine Drive in Mumbai) was marvellous and unique in its own way. Later we hired a cab for the **Grand Mosque**. As soon as we entered, we were given a pass individually and I was given an Abaya (traditional long floor length dress covering top to bottom) to wear. The classic and magnificent **Sheikh Zayed Mosque** was truly majestic in appearance. Post this we headed back to our hotel for a relaxed dinner and a good sleep.

**Day 3:** We were so eagerly looking forward for this day. Finally, we got ourselves ready and headed sharp at 11.00 am for the **Warner Bros. World**, which is the largest indoor theme park in the world. We experienced the world of superheroes - the Batman, Superman, Green Lantern, Wonder Women, Flash all together at one huge place. We could sit on each ride, some multiple times! Since, we had to reach Dubai by night, we rushed back to our hotel, booked a cab and zip zap zoom we reached Dubai in 1.5 hrs. All drained and super tired, we checked in our Hotel at Bur Dubai and dozed.

**Day 4 :-** Today in Dubai, we were joined by rest of our gang:- cousins. We had

booked an apartment hotel in Dubai, it also had a rooftop swimming pool. From today onwards our itinerary was going to be jam packed. We first went to Dubai Aquarium and Underwater Zoo by 1.00 pm. No visit to Dubai is complete without visiting the world's tallest building, the Burj Khalifa. Our time slot was booked at 6.30pm to visit the Grand Burj Khalifa, the tallest building in the world. This truly incredible experience cannot be explained in words, but instead must be felt personally. And later we went to see an Amazing Fountain Show right below Burj Khalifa. Finally, we were done for the day, our pick up arrived right outside Dubai Mall, and we headed back for our hotel.

**Day 5 :** We headed in morning for the Dolphinarium where we saw various dolphins performing various acts. We quickly had lunch and headed for our next thrilling experience - Ride to Dessert Safari. We had a thrilling dune bashing activity which lasted for 20 mins. After reaching our campsite, we were welcomed with Arabic coffee (a drink similar to black coffee) and dates. We went and booked our tables and came again outside for camel riding. Overall this place was a good one as there were several cultural performances: belly dancing, the traditional Tanura dance, and a fire show! An awesome adventurous day, we headed back into our Land cruiser to reach our hotel.

**Day 6:** Our plan for the day seemed quite hectic as there was a lot of walking needed. First we went to Butterfly Park at 2.00 pm. There were a large variety of butterflies and they were all very well fed. As soon as we were done at the butterfly park, we quickly moved out and headed

to the Miracle Garden which is just 5 mins walk away. It is huge and magical. Our next stop was Global Village. The area is huge and there is always something happening somewhere. We spent hours wandering through different country areas (our favourites were Africa, China, and India), enjoying street shows, concerts, and local food and desserts. You can literally shop the world in a few hours! Finishing all this finally, we reached our hotel and we hit our bed, looked forward for one more exciting day.

**Day 7:** Much awaited LEGOLAND it is for today. As it was a weekend, we experienced a lot of crowd but had a fun filled exciting rides experience, later we moved to Motiongate Dubai which is basically Dubai's largest Hollywood-inspired theme park. All in all, Motiongate Theme Park Dubai was a family-friendly fun and entertaining amusement park suited for all ages. Spending our day at Motiongate made us create memories of a life-time. Our pick up arrived, and we reached back our hotel.

**Day 8:** We started our day with a sumptuous breakfast and then headed for half day Dubai City Tour. We were accompanied by a tour guide. Today's tour included Dubai museum - Al - Fahidi Fort, Jumeriah Beach, Burj Al Arab and view of Palm Atlantis via Monorail Ride. Post this, we had our lunch and headed for Marina Beach and Marina Cruise which lasted for 1.5 hr. This was truly an incredible experience. Our wonderful marina dhow cruise came to an end and we reached back to the pier. As we came out of the pier, our vehicle was ready to transfer us back to the hotel.

**Day 9:** Who doesn't love shopping—especially when you are in the “little India” of Dubai, Meena Bazar, it was for today. After a good shopping time, we went to the magnificent Dubai Frame. Again this was a beautiful place to be with lot of breeze and amazing views around. Our next halt was at the Dinosaur Park. The Dinosaur Park was incredible. Now our next stop was Dubai Glow Garden. Lastly, we visited the Magic Park, which was also situated inside the Glow Garden area. It's a 3D image park. They have made artefacts' in such a way that which will give 3D effect to our images. This concluded our parks for the trip, and we were all eagerly awaiting for our 1 hr Limousine Ride. This was the last night here in Dubai and we made the most of it.

**Day 10:** We quickly got ready to catch a cab to the most famous Gold Souk. The Gold Souk is a must must visit place - even if you don't have anything to purchase - just go there to see the charm of Gold. Further we reached Meena Bazaar and ended up doing some last minute shopping. As we were booked for evening flight, we did our last minute shopping. With all our bags packed in sometime we reached at the airport and boarded the flight. Later we were given a form to be filled which needed to be submitted during immigration at Mumbai airport. The health declaration form consisted basic details like travel history, passport number, personal details, contact details, any symptoms, medical history etc. Here comes one's honesty while attempting this. Obviously we had to tick No for all questions asked, as we had none of the above symptoms.

We had a safe landing, and as expected it was time to undergo ourselves from screening for the COVID 19. Few set of medical college students and doctors had settled on a table to check everyone before one goes for immigration. They were doing universal thermal screening temperature levels. We were lucky enough to pass through this test. Finally, we reached back to our pavilion, with lot of good times and fun-filled memories, but on the other hand we seriously didn't knew what was coming for us.

*Goodbye Dubai.....Till next time!!*

## **Part 2: LONELY MUMBAI**

Back to our routine, looking forward to school, office, work, busy schedule and whole lot of unpacking. Little did I knew that what was coming our way. But as usual it was very normal with me, two days passed by and suddenly we hear the very 1st Corona virus positive case in Mumbai. Undoubtedly it had created a lot of havoc in the city. And it was all over the news.

School groups, family groups, general groups, all started flooding with only 1 message - the novel COVID-19 had reached Mumbai. Parents started panicking, family members got scared, and news channel was adding extra fuel to the fire. It was 7pm in the evening and I got a call from my sons class teacher, mentioning to not send him to school for 2 weeks as we had a travel history to Dubai. The school also mentioned to provide a certificate stating our reports being negative for Covid-19. I knew and understood that it's impossible to get oneself tested

unless one has any symptoms. We didn't have any. Fair enough, I was already ready to face this. Strangely by night, I got several personal messages from mothers asking about mine and my sons health. The news that we travelled to Dubai spreaded like wildfire in just a span of 1-2 hours. In the start, I took it positively, but gradually it turned out to be a total mental torture. On the other hands, being a mother, I understand how parents get overprotective for their kids. It was a really bad night. I didn't understand how would I explain to my son that he is not allowed to attend school for 2 more weeks. I knew it was a challenge in itself.

A pandemic had been declared!! But somewhere deep inside my heart, I had a feeling that we shall safely come out of this too, because throughout our trip, we took every precaution we could. We washed our hands every now and then, sanitized ourselves after every surface we touched, and avoided contact.

Next day morning, we decided to visit Kasturba Hospital to get ourselves checked. We were accompanied by my father in law who is a general physician. As soon as we reached, we were given a token and we were made to sit number wise. There were around 15 people in all. Finally, our turn came, and we three were allowed to go inside together because we were a family and had same travel history. Primacies, they took our details and made a digitally printed ATM type card for each one of us. Then we had to go and meet the doctor who was fully covered in their surgical body suit. I could only see her eyes and listen to her voice. We were asked to sit on a

chair and they politely asked us our travel history and if we had any symptoms like cough, cold, breathing issues. She noted down everything on a paper and asked us to Self-Quarantine ourselves for 2 weeks. I insisted on getting ourselves tested, but they strongly recommended a "No"! They told us we do not test anyone unless one has any of the above symptoms. They also told us that we are all good asked us to go home!!

PHEW... I felt 50% relieved here after a lot of mental torture I faced last night.

So while we were returning home, I called the school and informed them the same and that I won't be sending my son until further notice. Later I called my boss and informed him that I am self-isolating myself for few days.

So this is my day 1 of "self-isolating". Never did I knew that I would be so lucky to get an extended vacation. The first few days after we returned were scary as many Corona +ve cases had a travel history of Dubai.

After couple of days, finally on **19th March 2020**, Modiji, Prime minister of India announced the Janta to maintain a curfew on **22nd March, 2020**. **Finally**, on **20th March, 2020**, Mr. Udhhav Thackeray, Chief minister of Maharashtra had called for a complete lockdown in the city. The entire Mumbai was shaken. Surely there were more worst news coming our way. We were not safe anymore. But its rightly said that hard times come to purify us..... Not hurt us.

Strangely family members, friends, whom we don't talk to often, started asking us about our health. I was glad and I was feeling nice in a way, but on the other hand, honestly I was not liking it. It seemed like we were being victimised. It was evening of 21st March, and groups flooded with messages regarding one more case suspected in our vicinity with travel history of Dubai. No, it wasn't us!!

While we were enjoying in Dubai, Corona was fast spreading its wings. Infact as per the news there were many cases in Dubai already, we came across so many local residents staying in Dubai, and one thing for sure was that I never experienced panic situation there. Whereas in Mumbai, there was lot of panic right now and I feel its lot more contagious than the virus.

Somehow I am super glad of spending my days with my family. Maybe that's what I missed doing since I resumed work. Every day, I definitely end up doing lot more non-academic learning than ever before, lot more snuggles, lot more cooking and snacking, lots of games and most important lot of sleep. Many people criticised us for taking this trip, few told us this was not the right time to go, few were upfront on the thought that we shouldn't have gone, few people were happy we took this trip (of course because of my tight schedule I badly needed a break). But I luckily feel so glad that I took this trip. And we came back just in time and that other people's negativity was totally not worth worrying about at the moment.

This quarantine is really testing

me, on how everyone is invested in me, may it be friendships or relationships. Nevertheless, I feel Obligated to have got the opportunity to pen down my Quarentine Story. So our day starts with a glass of warm water and ends with a good vibe thought that we are in this together. My very 1st target was to achieve on catching up with all the movies I had missed watching. One fine day I watched this movie called Contagion (by now everyone has watched I am sure), I wonder if this is really what is happening to us, I could never imagine that a bat could change the world. Indian's death toll of Corona Virus has crossed 100 this week and so many increasing cases have been reported. I heard on the news that this sudden increase in the toll is linked to Tablighi Jammatt meet that took place in Delhi around **13th - 15th March 2020**. So I am still wondering if this is really the bats or this is some kind of conspiracy???

**22nd March - 5.00 pm A feeling of Gratitude:** At 5.00 pm today when I was ringing the bells in balcony, I could see small children clapping, ringing bells, adults banging on plates, blowing of conchs and the whole environment was that of gratitude to all those who are fighting Corona for us. An amazing overwhelming experience of solidarity. What a sight Gratitude once again to all those who are untiringly serving humanity. On **23rd March 2020** while I was surfing through the news channel, it was suddenly declared that section 144 was imposed on Maharashtra. Total Lock down, trains shut, interstate buses, everything was about to shut down. As it was already getting scarier all the

more, on **24th March 2020** : Prime minister, Modi is addressed the nation and as expected, looking at the increasing number of COVID 19 cases, he has announced a “Complete lock down for India for next 21 days.” But the great news was that tonight we completed our “14 days of self Quarantine period.” We were suggested and advised that the typical incubation period is about five days and around 99% of the people who get infected and develop symptoms do so within 14 days. We felt confident about not being carriers of the virus. This surely called for a small celebration and out of excitement and happiness, me and my son decided to bake. This doesn't mean life was going to be carefree and easy anymore. Life had come to a standstill. 21 days' lockdown is no joke. I wonder we can still survive on our savings, but what about people who live on daily wages?? One lockdown lesson here I learnt is, that the cost of living is never expensive, it is the cost of lifestyle that is expensive.

**26th March 2020**- It was 12 noon; BMC officials gave us a surprise visit at our place. This was basically to enquire on us and routine questions were again asked regarding our health, whether we have any symptoms and our travel history. It was again a feeling of gratitude towards them. As mentioned in the newspaper few days back, that the BMC will keep a strict check on people who have travelled abroad, I was stunned to see their dedication towards work. The perfect timing, they maintained while visiting us. It was exactly on the 15th day that they visited. Hats off to management of Mumbai Municipal Corporation. This

21 days' lockdown didn't make me feel strange or different to me, as I was already on an isolation much before this lockdown. I feel I am used to it by now. There is so much to do, there is so much I missed doing, and now when I am getting all the time in the world, I feel it's worth it!! Well this Quarantine bought the chef in me! I am cooking new dishes, baking, relishing every bite of food and eating 5 times a day. Making art, playing new games, dancing on our favourite tracks, fighting, reading, writing, telling stories has become a part of my lifestyle now. It more than 20 days of Self Quarantine and I realised that this virus has travelled more than I did.

**31st March 2020**: Today when everything is locked down my company has still paid me full salary even when I couldn't work for many days. And I again feel so lucky about myself. But unfortunately it isn't the case for many people who earn on daily wages. Today I have sent across my maid's salary through someone. And I feel Proud about this. Do you?? Most Indians are religiously following social distancing. Because of this novel corona virus and its outcomes, its glad to see everyone:

1. queuing up to purchase goods patiently
2. washing hands regularly
3. practising self-care
4. building immunity
5. being kind
6. keeping the environment clean
7. realising the importance of savings and
8. volunteering ones time towards the needy while taking precautions to keep oneself safe.

I wish everyone's tries and follows the same post this Outbreak too. When humans take a break, nature thrives!

It a nice breezy evening, I am taking a walk on terrace of my building and I see pitch clear sky, few eagles gliding in the sky, parrots nosing around and a family of pigeons go back home from work. No one had asked them to follow the protocol of social distancing. There is nothing called isolation in their world. There is no concern of COVID 19 either. Lucky them!!

**5th April 2020** - Sunday 9.00 pm. 9 mins: I haven't seen such fan following when it comes to leadership. Modiji did it again!! For 9 minutes, the soft glow of Diya's, the cheerful sound of the crowd reminded me of one of those Diwali celebrations. India stood in solidarity and showed confidence to fight against the noble Corona Virus. Telecasting Ramanayan and Mahabharat was the best decision ever. I had missed watching them in my childhood. Thanks to this quarantine, that I am able to watch them now. And strangely my son is following the same. We are on day 23 of Self Quarantine. Bringing in Maggi and pastas in our payjamas. Many more days to go still as this lockdown has been extended already till **3rd May 2020**.

Lockdown is an opportunity to do what you always wanted to do. So here I am unlocking myself. It was a roller coaster ride for me. Past few months, managing work, home, kid, family and very little time for myself. Sometime no time for myself !! Social life had already taken a toll with me. But there is a different enjoyment in this kind of busy life too!!

When it comes to unlocking myself, my Life pre - Quarantine vs present is as follows:

1. Early morning wake ups to - now waking up late.
2. Driving to work to - now my son driving me crazy.
3. Talking to my employees to - now having a chat with my family.
4. More official Calls to- now more personal calls.
5. Never used video conferencing to - daily using Video Conferencing.
6. Lunch with my batch mates to - lunch with my Family.
7. Giving tasks to employees to - now completing my tasks.
8. Missing my son to - now missing my maids.
9. Completing office work to - somehow finish household chores.
10. Face to face official meetings to- now online meetings.
11. Sleeping tired to bed to - no proper sleep schedules.

There is this panic, and it feels like our lives have been reprogrammed. And that's how unpredictable life can be. So I have to savour every moment now... Let's practice self-care, work on ourselves, love ourselves and sprinkle kindness around, spread more love and be there for each other during this tough times. Hope we all get out of this safe very soon. Till then take care and stay home!!

Khar (West), Mumbai, Village : Halapur  
Contact No: 9833412825

# શ્રી ક.વી..ઓ. સેવા સમાજ વાર્ષિક અપડેટ

તા. ૧ એપ્રિલ, ૨૦૨૦ થી ૩૧ માર્ચ, ૨૦૨૧ (માનદ મંત્રીઓ)

કોરોનાને કારણે સમસ્ત ભારતના લોકોને અનેક મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવો પડ્યો છે. તેમને ખાસ કરીને ધંધા-રોજગાર બંધ થતાં આર્થિક મુશ્કેલીઓ ખૂબ જ વધી ગઈ. ૨૦૨૦ના કોરોનાને લીધે સમસ્ત દુનિયામાં આર્થિક મંદી આવી ગઈ છે તેમાં આપણો નાનકડો કચ્છ દેશ કેવી રીતે બાકાત રહી શકે ?

સેવા સમાજનો ધ્યેય પહેલેથી એ જ રહ્યો છે કે આપણો નાનો વર્ગ જેને હંમેશાં મહિનાના અંતે બે છોડા ભેગા કરવાનું મુશ્કેલ બને છે તેમના પડખે ઉભા રહેવું.

એ હેતુથી આવા કપરા સમયમાં પણ સેવા સમાજે માર્ચ ૨૦૨૦ એટલે કે કોરોનાનાં સમયથી જ લોન/સહાયની પ્રવૃત્તિઓ ચાલુ રાખી હતી તેમજ ક્રિકેટ અને સંજીવની યોજનાનું પ્રીમિયમ સ્વીકારાતું હતું.

- ❖ સ્ત્રી ઉત્કર્ષ યોજના :- વર્ષ ૨૦૨૦-૨૧ દરમિયાન ગૃહઉદ્યોગ કરતી ૨૬ બહેનોને રૂ. ૧૮,૫૦,૦૦૦/- ની લોન આપવામાં આવેલ.
- ❖ રહેઠાણ લોન યોજના:- વર્ષ ૨૦૨૦-૨૧ દરમિયાન પોતીકા મકાન માટે ૧૪ ભાઈઓને રૂ. ૪૨,૦૦,૦૦૦/- ની લોન આપવામાં આવેલ.
- ❖ શૈક્ષણિક લોન યોજના - વર્ષ ૨૦૨૦-૨૧ દરમિયાન ભારતમાં રહીને ઉચ્ચ અભ્યાસાર્થે કુલ ૧૦૨ વિદ્યાર્થીઓને રૂ. ૧,૦૬,૮૯,૦૦૦/-ની લોન આપવામાં આવેલ તેમજ ઉચ્ચ અભ્યાસાર્થે વિદેશ ભણવા જતા કુલ ૮ વિદ્યાર્થીને રૂ. ૧૮,૫૦,૦૦૦/- લોન આપવામાં આવેલ.
- ❖ બુકબંક કૉમ્પ્યુટર લોન :- આ વર્ષે કોરોના સમય દરમિયાન કૉમ્પ્યુટરના માધ્યમથી ભણતર શરૂ થયેલ તે માટે કુલ ૨૭ વિદ્યાર્થીઓને કૉમ્પ્યુટર લેવા માટે રૂ. ૭,૮૫,૦૦૦/-ની લોન આપવામાં આવેલ.
- ❖ ફેમેલી ઉત્કર્ષ લોન :- ધંધાકીય પેટે ૩ જણને રૂ. ૩,૪૦,૦૦૦/-ની લોન આપવામાં આવેલ.
- ❖ મેડિકલ યોજના :- સ્વાભિમાનથી વૈદ્યકીય ખર્ચ માટે સહાય ન લેનાર ૩ વ્યક્તિને વૈદ્યકીય ખર્ચ પેટે રૂ. ૮૫૦૦૦/- ની લોન આપવામાં આવેલ.
- ❖ વૈદ્યકીય સહાય યોજના :- વર્ષ દરમિયાન ૧૭૫ વ્યક્તિઓએ રૂ. ૪૪,૩૬,૫૦૦/-ની સહાય વૈદ્યકીય ખર્ચ પેટે આપવામાં આવેલ.



❖ **નવનીત કપ કચ્છી ક્રિકેટ ટુર્નામેન્ટ:** વર્ષ ૨૦૧૯-૨૦માં ગામ ગ્રુપ T-20 ની અધૂરી રહેલ ટુર્નામેન્ટની સેમિફાઇનલ મેચ તા.૨૯ ડિસેમ્બર, ૨૦૨૦ માટુંગા જિમખાના અને ફાઇનલ તા. ૮ જાન્યુઆરી, ૨૦૨૧ના રોજ ખાલસા કૉલેજ, માટુંગા સે.રે. ખાતે યોજાઈ જેમાં ભુજપુર (૧૩૯/૧૦) સામે નાની તુંબડી (૧૪૦/૫) વિજયી રહેલ. મેચ બાદ નવનીત પરિવારજનોના શુભહસ્તે ઈનામ વિતરણ કરવામાં આવેલ. વર્ષ ૨૦૨૦-૨૧માં સંજોગાનુસાર ફક્ત ગામ ગ્રુપ અને મહિલા ટુર્નામેન્ટનું આયોજન રવામાં આવેલ.

**મહિલા ટુર્નામેન્ટ:** વર્ષ ૨૦૨૧માં તા. ૧૩ અને ૧૪ માર્ચ, નાં રોજ મહિલા ટુર્નામેન્ટનું આયોજન કરવામાં આવેલ જેમાં લગભગ ૩૫૦ જેટલી મહિલાઓએ ભાગ લીધેલ આ ટુર્નામેન્ટ બે વિભાગમાં યોજાયેલ, ૪૦ વર્ષથી નીચે અને ૪૫ વર્ષથી ઉપર, જેમાં ૩૦ ટીમ બનાવવામાં આવેલ.

**૪૫ વર્ષથી નીચેના વિભાગમાં :** Thunderboltની સામે Royal Sticker વિજયી રહેલ.

**૪૫ વર્ષથી ઉપરના વિભાગમાં :** Royal Groupની સામે Mumbai Kutchhi Female વિજયી રહેલ.

ગામ ગ્રુપ (૪૦ ઓવર) ટુર્નામેન્ટમાં આ વર્ષે ૪૨ ટીમોએ ભાગ લીધેલ જેની સેમિફાઇનલ સુધીની મેચ ફેબ્રુઆરી અને માર્ચ, ૨૦૨૧ દરમિયાન યોજાઈ.

ગામ ગ્રુપ (૪૦ ઓવર)ની ફાઇનલ મેચ એપ્રિલ ૨૦૨૧માં યોજાશે.

**સંપૂર્ણ નવનીત કપ કચ્છી ક્રિકેટ ટુર્નામેન્ટનાં પ્રાયોજક “નવનીત ઍજ્યુકેશન લીમીટેડ”- દાદર, નવનીત પરિવાર - રાયણ રહેલ.**

❖ **પગદંડી :** કોરોનાના કારણે સ્થગિત થયેલ પગદંડીનું પ્રકાશન માર્ચ, ૨૦૨૧થી રાબેતા મુજબ શરૂ થઈ ગયેલ છે.

❖ **સંજીવની સ્વાસ્થ્ય યોજના :** વર્ષ ૨૦૨૦ના કોરોના વર્ષમાં સંજીવની યોજનાનું પ્રીમિયમ પ્રથમ વખત **ONLINE** ની પ્રક્રિયા મારફત સભ્યો દ્વારા સફળતાપૂર્વક ભરાયું. આ વર્ષે પ્રીમિયમ ભરી ફરી એકવાર સેવા સમાજ પર અતૂટ વિશ્વાસ દાખવેલ છે. આ વર્ષે પણ National Insurance Compayને પ્રીમિયમ અપાયેલ છે. કોરોના કાળનો સંજીવની સ્વાસ્થ્ય યોજનાનો વિસ્તૃત અહેવાલ આગામી અંકમાં છાપવામાં આવશે.

દરેક પરિસ્થિતિમાં સેવા સમાજની હાકલ પડતા જ દાતાઓનો હર હંમેશા સાથ સહકાર મળી રહે છે. શ્રી ક.વી.ઓ. સેવા સમાજ એ સર્વે દાતાશ્રીઓનો હાર્દિક આભાર માને છે.

લિ. શ્રી ક.વી..ઓ. સેવા સમાજ પરિવાર

## અનુદાન - આભાર

રૂા. ૨,૦૦,૦૦૦/- માતૃશ્રી મણિબેન રતનશી ગડા,  
હ. પુત્રવધૂ શ્રીમતિ રીટાબેન ભાઈલાલ ગડા - સ્ત્રી ઉત્કર્ષ યોજના

રૂા. ૫૧,૦૦૦/- માતૃશ્રી વેલબાઈ ગણપત ગડા (પ્રાગપુર)નાં  
પુત્રવધૂ સાકરબાઈ ધનજી ગડા (હાલે લાખાપુર)નાં  
માતૃશ્રી દેવકાંબાઈ પ્રેમજી છાડવાનાં સુપુત્રીના સ્મરણાર્થે  
હ. માતૃશ્રી મણિબેન મેઘજી ગડા (પ્રાગપુર) - વૈદ્યકીય સહાય

રૂા. ૫૦,૦૦૦/- રોહન અનીક ગાલા (મકડા)- સેવા સમાજની શૈક્ષણિક લોનમાંથી  
લોન લઈ ભણતર પૂર્ણ કર્યા બાદ સર્વિસની પ્રથમ કમાણી  
સેવા સમાજને દાન પેટે - શૈક્ષણિક લોન.

- રૂા. ૨૫,૦૦૦/- શ્રી દિનેશભાઈ દેવચંદભાઈ ગાલા (રાયણ) વૈદ્યકીય સહાય
- રૂા. ૨૫,૦૦૦/- શ્રી મહેન્દ્ર ખીમજી શાહ (રતાડિયા ગણેશવાલા) વૈદ્યકીય સહાય
- રૂા. ૨૫,૦૦૦/- જાગૃતિ શ્રીકાંત પાસડ (દેઢિયા) શૈક્ષણિક લોન
- રૂા. ૨૫,૦૦૦/- એક શુભેચ્છક દાતા (બારોઈ) શૈક્ષણિક લોન
- રૂા. ૨૫,૦૦૦/- શ્રીમતી મંજુલાબેન સુધીર બાબુભાઈ છેડા (ગુંદાલા) શૈક્ષણિક લોન
- રૂા. ૧૫,૦૦૦/- શ્રી વિમલ રમણીક વીરા (ભુજપુર) શૈક્ષણિક લોન
- રૂા. ૧૧,૦૦૦/- શ્રી વલ્લભજી પ્રેમજી દેઢિયા વૈદ્યકીય સહાય
- રૂા. ૧૧,૦૦૦/- એક શુભેચ્છક દાતા (શેરડી) વૈદ્યકીય સહાય
- રૂા. ૧૧,૦૦૦/- શ્રી કેતન રોહિત શાહ (કોટડા - રોહા) શૈક્ષણિક લોન
- રૂા. ૫,૫૫૫/- શ્રી જયંત જીવરાજ છેડા, શ્રીમતી ઊર્મિલા જયંત છેડાના ૬૦મા જન્મદિન નિમિત્તે
- રૂા. ૫,૦૦૦/- ઈંદિરાબેન રમણીકલાલ બોચડ (ગુંદાલા) શૈક્ષણિક લોન
- રૂા. ૨,૫૦૦/- ઝવેરબેન પોપટલાલ સોની (દેશલપુર કંઠી) શૈક્ષણિક લોન
- રૂા. ૧,૧૧૧/- નીલેશકુમાર શામજી ઍન્ડ કં.
- રૂા. ૧,૦૦૦/- શ્રી જાદવજી કુંવરજી નાગડા (વીઢ) જન્મદિન નિમિત્તે

ઉપર મુજબ મળેલ અનુદાન બદલ શ્રી. ક.વી.ઓ સેવા સમાજ  
સર્વે દાતાઓનો હાર્દિક આભાર માને છે.

# ઘટમાળ

## મહેક (૫)નું વિમોચન

શ્રી ભાણબાઈ નેણશી મહિલા વિદ્યાલયના “મહેક” પંચમ અંક ૨૦૨૦-૨૧ અંકનું વિમોચનની સાથેસાથે એક સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમ “પમરાટ”નું તા. ૨૭.૦૨.૨૦૨૧ના આયોજન કરવામાં આવેલ. આ કાર્યક્રમ Zoom ની સાથેસાથે U-Tube પર પણ online પ્રસારિત કરવામાં આવેલ.

મહેક ‘૫’માં ૨૦૨૦-૨૧માં છાત્રાલયની સાઘ-આઘ વિઢાર્થિનીઓ તથા સમાજની બહેનોને આ વર્ષના પેન્ડેમિકના સમયગાળાના નક્કી કરેલ વિષયો પર તેમની કૃતિઓ મોકલવા આમંત્રિત કરાઈ હતી. આ ત્રણે વિભાગમાંથી બહોળો પ્રતિસાદ સાંપડ્યો હતો. છેલ્લાં ચાર વર્ષનો ઉત્સાહભેર સફળતા બાદ આ અંકનું પાંચમું વર્ષ છે. આ મહેક -૫નું વિમોચન અતિથિવિશેષ ગામ કુંદરોડીના શ્રી વિજય ધારશી

છેડાના હસ્તે થયું હતું. સંસ્થાના સેકેટરી શ્રી રતિલાલ ગાલાએ કાર્યક્રમનો શુભારંભ કર્યો હતો અને પ્રમુખશ્રી જયવંતીબેન જાદવજી શાહે સ્વાગત પ્રવચન આપ્યું. આ પ્રસંગે સંસ્થાના ચેરમેન શ્રી જાદવજીભાઈ શાહ અને માનદ મંત્રી દેજુલભાઈ શાહે પણ પ્રાસંગિક પ્રવચનો આપ્યાં હતાં. નિર્ણાયક તરીકે શ્રી રિતેશભાઈ પોલડિયા (તલવાણા)એ સેવા આપી હતી. કૃતિઓના પારિતોષિકની જાહેરાત શ્રીમતી ધનલક્ષ્મીબેન ગાલાએ કરી હતી.

આ સમગ્ર કાર્યક્રમનું સફળ સંચાલન કન્વીનર શ્રીમતી હંસાબેન રાંભિયાએ કર્યું હતું. આ કાર્યક્રમને હજારોની સંખ્યામાં જ્ઞતિજનોએ live નિહાળ્યો હતો અને બિરદાવ્યો હતો.

આ કાર્યક્રમની link U tube પર ઉપલબ્ધ છે. સૌને તેનો લાભ લેવા વિનંતી.

## ભુજમાં નેત્રયજ્ઞ

ભુજની સંસ્થા શ્રી રણાછોડરાય સત્સંગ મંડળ દ્વારા દર મહિનાની ૨૧ તારીખે મફત નેત્રયજ્ઞ યોજાય છે. આ મહિનાના આ યજ્ઞમાં ૨૦૪ વ્યક્તિઓની તપાસ કરવામાં આવી હતી અને એમાંથી ૬૯ વ્યક્તિઓના ઑપરેશન કરી નેત્રમણિ બેસાડવામાં આવ્યા હતા. આ સગવડમાં ઑપરેશન માટે રાજકોટ લઈ જવામાં આવે છે.

ત્યાં જવા, આવવા તેમ જ રહેવા, દવા અને ભોજન ઈત્યાદિ વગેરેની સગવડ નિ:શુલ્ક કરી અપાય છે. પ્રમુખ શ્રી શિવદાસ પટેલ, માનદ મંત્રી શૈલેશ ગોર, ઉપપ્રમુખ રમણલાલ મોરબિયાની સાથેસાથે સંસ્થાના અન્ય કાર્યકરો અને ટ્રસ્ટીઓ હોંશભેર સેવા એવા આપી રહ્યા છે.

# સાંત્વન


## અવસાન નોંધ

(તા. ૧ જાન્યુઆરી ૨૦૨૧ થી તા. ૨૮ ફેબ્રુઆરી ૨૦૨૧)

ચક્ષુદાન :  દેહ / ત્વાચાદાન :  અવયવદાન : 

### પ્રાર્થના રાખેલ નથી

નામ	ઉંમર	ગામ	હાલે
લાલજી વેલજી રવજી ગોગરી	૮૨	વડાલા	નાલાસોપારા
સંજય મોરારજી પોપટવાલ વોરા	૫૪	ગુંદાલા	મીરજ, સાંગલી
લલિત નાનજી ગાંગજી હરીયા	૬૭	દેવપુર	માટુંગા
લક્ષ્મીચંદ શામજી પુનશી ગાલા	૬૯	મકડા	મકડા
વસંતલાલ લખમશી વીરજી વિક્રમ	૮૪	મોટી ખાખર	પુના
કુ. ભાનુબેન પ્રેમજી ઉમરશી વિસરિયા	૫૪	કોડાય	ઠાકુરદ્વાર
જયેશ રતનીશ રવજી મામણિયા / શાહ	૫૫	બેરાજા	થાણા
અનિલ નેમીદાસ શિવજી ધનાણી	૬૦	બેરાજા	ભુજ
સરલાબેન સુરજી અરજણ કેનિયા	૮૨	બારોઈ	મલાડ
પ્રાણજીવન મોરારજી લાલજી ગાલા	૮૨	મોટી ખાખર	માટુંગા
કેશવજી રતનશી હેમરાજ વીરા	૮૪	દેવપુર	દેવપુર
તલકશી કાનજી કુરપાર દેઢિયા	૮૭	નાની ખાખર	કાંદિવલી
મા. સાકરબાઈ જાદવજી ખીમજી નંદુ	૮૯	મોટી ખાખર	થાણા
ખીમજી પુંજા લધાભાઈ શાહ (ગડા)	૯૦	બાડા	માટુંગા
નાનજી મીઠુંભાઈ હંસરાજ ગાલા	૯૨	વાંકી	બોરીવલી
લાલજી વેલજી કચરા સાવલા	૯૧	ભોરારા	કુર્લા
મણિબેન ખીમજી હીરજી ગાલા	૯૨	પત્રી	પ્રભાદેવી
રાજુલબેન જતીન રાઘવજી દેઢિયા	૪૦	કપાયા	માહિમ
પ્રિયા રમેશ ભીમશી દેઢિયા	૫૬	સમાઘોઘા	મલાડ
યોગિનીબેન કિશોર નરશી દેઢિયા	૭૦	ભુજપુર	ખાર
અમૃતલાલ મગનલાલ ભેદા	૭૧	નવાવાસ	વાલકેશ્વર
પદમશી મોરારજી ભીમશી રાંભિયા	૭૨	ગુંદાલા	કુર્લા
હરખચંદ રામજી વરજાંગ દેઢિયા	૭૪	દેશલપુર	દેશલપુર

નામ	ઉંમર	ગામ	હાલે
નવીન કુંવરજી ભીમશી સૈયા	૭૪	ગેલડા	ચેન્નાઈ
કસ્તૂરબેન જયંતીલાલ ભાણજી ભેદા	૭૬	કપાયા	મુલુંડ
પ્રવીણ મેઘજી હરશી દેઢિયા	૭૭	બોરાઈ	મીરા રોડ
મણિબેન ખીમજી કુંવરજી સાવલા	૭૯	ભયાઉ	જોગેશ્વરી
દેવચંદ મેઘજી ધનજી ભેદા	૮૨	પત્રી	ભુજપુર
મા. હીરાવંતીબેન ઉમરશી તેજશી ગડા	૮૩	બિદડા	અંધેરી
ઉમરબેન રતનશી નરશી લાપસિયા	૯૦	કોડાય	સાયન
ઝવેરચંદ લખમશી દેવશી કારાણી	૭૧	ડુમરા	ઘાટકોપર
અરિવંદ કુંવરજી લીલાધર છેડા	૭૨	કાંડાગરા	સાંતાકુજ
બા.બ્ર. હેમકુંવર હીરજી વેલજી દેઢિયા	૭૪	ભુજપુર	દાદર 
મા. નવલબેન ખીમજી રતનશી નાગડા	૭૭	વિઠ	ગોવંડી
રિયાંશ ભાવેશ રાયચંદ ગોગરી	૨૨	ટુંડા	ચેન્નાઈ
પીયૂષ દેવચંદ હીરજી ગડા	૪૪	માપર	અંધેરી
ધનવંતી અમરચંદ કરમશી ગોસર	૬૬	દેવપુર	ઘાટકોપર
હેમલતા માવજી રતનશી છેડા	૭૫	છસરા	મુલુંડ (૩ ઉ.)
નાગજી નાનજી દેવશી છેડા	૮૪	મો. આસંબિયા	મુલુંડ
મા. લક્ષ્મીબેન શામજી ઉમરશી મોતા	૯૦	બોરાઈ	બારોઈ (૧ ઉ.)
સૂરજકુમાર તેજશી વેલજી વીરા	૬૭	ડોણ	ડોંબિવલી
જેઠાલાલ પાલણ રણસી સાવલા	૯૧	મોથારા	કાંદિવલી
મધુ હરખચંદ દામજી છેડા	૬૩	કાંડાગરા	ડોંબિવલી
પ્રેમજી નાનજી મેઘજી સાવલા	૯૩	મોટી રાયણ	સાંતાકુજ
નરેન્દ્ર મહેન્દ્ર પ્રેમજી વોરા	૬૩	નવીનાર	બોરીવલી
નવીન ભવાનજી ગડા	૬૭	રાયધણજાર	મુલુંડ

નામ	ઉંમર	ગામ	હાલે
રૂક્મણીબેન કલ્યાણજી દેવરાજ ગાલા	૭૫	ભુજપુર	ગોરેગામ
મા. ઝવેરબેન હેમરાજ પુનશી રાંભિયા	૭૮	રામાણિયા	રામાણિયા
મા. મણિબેન નાનજી વીરજી ગડા	૯૧	બાડા	પુના
જયાબેન ધીરજી ખીમજી ગાલા	૫૫	દેવપુર	નાંગલપુર
પંકજી રાઘવજી ચાંપશી ગોગરી	૫૮	પત્રી	ખેતવાડી
અ.સૌ. ધનવંતી તલકશી રાયશી નાગડા	૬૫	સણોસરા	આંબીવલી મોહના
રતનશી મુરજી દેવજી ગાલા	૬૯	મકડા	ડોંબિવલી
વેરજી ખીમજી સાવલા	૭૬	નાની તુંબડી	દાદર ( ૧ ઉ )
ડુંગરશી પ્રેમજી વેરસી મામણિયા	૭૬	કપાયા	વાંદરા
પોપટલાલ હીરજી લાલજી ધરોડ	૮૧	પત્રી	સાંતાકુઝ
કુંવરજી ટોકરશી ખીમજી ગાલા	૯૧	કોટડા રોહા	પ્રતીક્ષાનગર
હિતેશ જાદવજી માવજી કેનિયા	૫૩	બારોઈ	એરોલી
મુકેશ વીરજી રવજી છેડા	૫૯	નાગલપુર	દાદર
મીરા મહેન્દ્ર વલ્લભજી ચંદ્રુવા	૫૯	બગડા	નાગપુર
રતિલાલ ઠાકરશી લખધીર સાવલા	૬૯	બાડા	ભાંઈદર
કસ્તૂરબેન મગનલાલ પોપટલાલ વોરા	૭૭	ગુંદાલા	બોરીવલી
પ્રેમજી કેશવજી ગણપત છેડા	૮૨	મો. કાંડાગરા	ભુજ
જેઠાલાલ મોણશી પાંચારિયા સંગોઈ	૮૭	બિદડા	અંધેરી
હરીશ (મા. સુંદરબેન શામજી રતનશી ગજરાજ પરિવાર નવાવાસના જમાઈ)	૬૪		ડોંબિવલી
રૂક્મણી શામજી ખીમજી મામણિયા	૭૮	કુંદરોડી	માટુંગા ( ૬૩ ઉ. )
ગ.સ્વ. કુંવરબાઈ ખીમજી વરજાંગ દેઢિયા	૮૨	ગઢશીશા	ગઢશીશા
રતનશી ભવાનજી લખમશી ગોગરી	૮૨	પત્રી	મલાડ
પુષ્પાબેન રામજી જીવરાજ ગાલા	૮૪	મેરાઉ	નવી મુંબઈ
પન્ના બિપીન રતનશી વોરા	૫૩	બિદડા	નાલાસોપારા
કલ્પનાબેન દામજી સાવલા	૬૯	ભીંસરા	થાણા
અમૃતલાલ દેવજી લખમશી સાવલા	૭૪	દેશલપુર	ઘાટકોપર
પુનશી વાલજી સામત નીશર	૭૫	આધોઈ	ઘાટકોપર
નાગશી મણશી ભારમલ દેઢિયા	૭૭	પત્રી	મલાડ
વેણીલાલ ભવાનજી દેઢિયા	૮૨	નાની ખાખર	અંધેરી
મા. પુષ્પાબેન કેશવજી મોરારજી છેડા	૮૨	ગોધરા	સાંતાકુઝ
વસનજી કાનજી ચાંપશી છેડા	૮૩	ડોણ	વાશી
દેવકાંબેન દેવજી વીજપાર ગંગર	૮૫	ચૂનડી	નાલાસોપારા
અ.સૌ. કસ્તૂરબેન કાંતિલાલ શિવજી ગાલા	૭૬	છસરા	બોરીવલી

નામ	ઉંમર	ગામ	હાલે
મા. જયવંતીબેન પ્રેમજી શિવજી વિસરિયા	૮૦	કપાયા	મુલુંડ
રમણીક મેઘજી ઘેલા વોરા	૬૩	નવીનાર	મલાડ
અ.સૌ. શાંતાબેન ખુશાલચંદ લક્ષ્મીચંદ છેડા	૬૪	રાયણ	મુલુંડ
રતિલાલ ખીમજી ચાંપશી દેઢિયા	૬૮	મેરાઉ	ગાંધીધામ
નવીન માલશી નરશી દેઢિયા	૭૩	ભુજપુર	ભુજપુર
સાકરબેન શાંતિલાલ હીરજી ગાલા	૭૫	મેરાઉ	અલીબાગ
લીલાવંતી ગાંગજી શિવજી છેડા	૮૦	કાંડાગરા	વિલે પાર્લે
અમૃતબેન ભવાનજી વેલજી છેડા	૮૮	મો. આસંબિયા	પુના
સૌરભ લક્ષ્મીચંદ જેઠા ધરોડ	૨૯	પત્રી	મલાડ
કંચનબેન રમણીકલાલ મોરારજી વોરા	૬૬	બિદડા	ડોંબિવલી
હીરાલાલ રામજી કુંવરજી દેઢિયા	૬૮	મેરાઉ	ડોંબિવલી
અ.સૌ. ઝવેરબેન શાંતિલાલ મોણશી મારૂ	૭૧	ફરાદી	સાંતાકુઝ
શા. લક્ષ્મીચંદ કરમશી સાવલા	૭૭	બેરાજા	સાંતાકુઝ
જવેરબેન નેમજી જીવરાજ છેડા	૮૩	બિદડા	ગોરેગામ
હીરબાઈ નાનજી પ્રેમજી પોલડિયા	૮૮	બિદડા	મલાડ
લક્ષ્મીબેન પ્રેમજી આસુ નાગડા	૯૭	વિઠ	ડોંબિવલી
પ્રવીણા મનોજ મોરારજી દેઢિયા	૫૭	કોડાય	ડોંબિવલી
લક્ષ્મીચંદ કાનજી દેવરાજ ગાલા	૭૦	વાંઠ	ડોંબિવલી
અ.સૌ. રતનબેન જયંતીલાલ વેલજી શાહ	૭૪	રાયણ	વરલી
પોપટલાલ ભવાનજી લખમશી શાહ/વિસરિયા	૯૪	કોડાય	માંડવી
મા. દેવકાંબેન શામજી વરજાંગ ગાલા	૯૮	મકડા	વડાલા
કિરણ માવજી ડુંગરશી છેડા	૬૨	કાંડાગરા	ડોંબિવલી
શાંતિલાલ દામજી ભાણજી ભેદા	૭૭	કપાયા	વાશી
પ્રભાવતી હરખચંદ નાનજી વીરા	૬૮	બિદડા	રાયપુર
જિતેન્દ્ર મોરારજી લાલજી ગાલા	૬૯	મો. ખાખર	સાયન
અ.સૌ. મંજુલાબેન દામજી શામજી ગડા	૭૬	ડુમરા	ધોબીતળાવ
રતનબેન લાલજી કચુ મારૂ	૮૫	બિદડા	થાણા
કેસરબેન કાનજી રામજી સંગોઈ	૭૭	સમાઘોઘા	કાંદિવલી
અ.સૌ. મણિબેન જયંતીલાલ તેજશી ગંગર	૮૦	મેરાઉ	એક્ષીસ્ટન
અમિત લહેરચંદ લાલજી શાહ/ગડા	૪૩	ડુમરા	ઘાટકોપર ( ૧ ઉ. )
કુસુમ પ્રેમજી દામજી કારાણી	૬૫	ડુમરા	ડોંબિવલી
હરીન દેવરાજ રાયશી ગાલા	૬૯	ભોજાય	મુલુંડ
મોરારજી પુનશી મુરજી ગોગરી	૭૩	ટુંડા	બોરીવલી
ખીમજી નાનજી કેશવજી સંગોઈ	૭૪	ટોડા	બોરીવલી

નામ	ઉંમર	ગામ	હાલે
કલ્યાણજી પુનશી ઉમરશી શાહ/ગાલા	૮૫	મો.આસંબિયા	કાંદિવલી
મા. ખેતબાઈ હંસરાજ મુરજી દેઢિયા	૯૨	ભીંસરા	દહીંસર
વસુમતીબેન પરેશ ચુનીલાલ વીરા	૫૩	બિદડા	ડાંબિવલી
પ્રવીણ તલકશી ધરોડ	૫૯	પત્રી	બોરીવલી
અજિત રામજી વેલજી ગડા	૬૧	પત્રી	દાદર
અ.સૌ. સુશીલા ફિરીટ મગનલાલ દેઢિયા	૬૬	ભુજપુર	મુલુંડ
અ.સૌ. લક્ષ્મીબેન લક્ષ્મીચંદ મોરારજી માડુ	૭૧	ચીઆસર	ભોપાલ
જીવરાજ નાનજી ખીમસરિયા	૭૫	રાયધણજર	થાણા
મણિલાલ નાનજી ખેતશી છેડા (કોડાયના ગાંગજી કેશવ લાપસિયાના પુત્ર)	૭૬	નાના ભાડિયા	દાદર
રતનશી માલજી દેવજી હેણિયા	૭૭	મેરાઉ	મેરાઉ
દેવજી ઠાકરશી સતરા	૮૦	ગુંદાલા	નાગપુર
મા. ભાનુબેન નરશી પાચુ નાગડા	૮૧	ગઢશીશા	મુલુંડ
રૂપશી પરબત શિવજી કારીઆ	૮૨	ભચાઉ	ફોર્ટ
હીરજી હંસરાજ ગોસર ગાલા	૮૪	ફરાદ્રી	નવી મુંબઈ
હંસરાજ હેમરાજ માડુ	૯૫	ચીઆસર	વડાલા
હેમલતાબેન રાઘવજી રવજી દેઢિયા	૬૫	ટુંડા	અંધેરી
ધીરજ રામજી રવજી ધરોડ / શાહ	૬૯	પત્રી	મલાડ
ધીરજ ભવાનજી કરમશી ગંગર	૭૦	મો. ખાખર	પુના
કાંતિલાલ ટોકરશી ચાંપશી ગોસર	૭૩	ગોધરા	કાંદિવલી
પ્રભાબેન ધીરજલાલ ભીમશી વોરા	૭૪	ગોધરા	ગાંધીધામ
નવીનચંદ્ર ખેતશી પદમશી વીરા	૮૩	મેરાઉ	મુલુંડ
કેશવજી ધારશી ભાણજી દેઢિયા	૮૮	ગઢશીશા	લાલબાગ
શ્રીમતી જ્યોતિબેન જગજીવન ધનજી તેજાણી	૯૨	મુંદ્રા	પેડર રોડ
અ.સૌ. હેમલતા શાંતિલાલ ધારશી લાલન	૭૨	કોડાય	કોડાય
મા. લક્ષ્મીબેન મુલચંદ દેવજી ગાલા	૭૮	કાંડાગરા	સોલાપુર
ધીરેન રમણલાલ ખીમજી ગડા	૫૨	ડુમરા	કલવા
વિનોદ નાનજી ચાંપશી ગલિયા	૬૦	લુણી	ચેમ્બુર
લક્ષ્મીચંદ દેવરાજ ખીમજી ગોસર	૬૮	શેરડી	ઘાટકોપર
ગ.સ્વ. પ્રભાવતી હેમચંદ માવજી કેનિયા	૭૯	બોરાઈ	મુલુંડ
ગુણવંતીબેન શામજી વેલજી છેડા	૧૦૦	બિદડા	માટુંગા
ડો. નિર્મળા ડો. અમૃતલાલ કલ્યાણજી શાહ/માડુ	૭૫	ગોધરા	સાયન
વિમળાબેન કલ્યાણજી ખેતશી વોરા	૭૬	બિદડા	મુલુંડ
ડુંગરશી દેવજી ભાણજી દેઢિયા	૮૩	શેરડી	સુજાલપુર (MP)

નામ	ઉંમર	ગામ	હાલે
મા. મણિબેન નેણશી જેઠા ગાલા	૮૬	દેવપુર	દેવપુર
મા. કુંવરબાઈ ખીમજી ભાણજી નાગડા	૮૮	શેરડી	ઘાટકોપર
મણશી પ્રેમજી જીવરાજ છેડા	૯૧	દેઢિયા	અંધેરી
યોગેશ રામજી ગણપત દેઢિયા	૬૦	બેરાજા	મલાડ
પુષ્પાબેન વશનજી કુંવરજી સતરા	૭૬	ગુંદાલા	નાલાસોપારા
દિલેશ પોપટલાલ રણશી છેડા	૪૭	કાંડાગરા	વિલેપાર્લે
હરમચંદ રવજી ટોકરશી પોલડિયા	૭૪	તલવાણા	તલવાણા
શશિકાંત જેઠાલાલ રણશી ગડા	૬૬	બાડા	નાલાસોપારા
મા. નવલબેન ખેતશી કુંવરજી ગાલા	૭૫	ભોજાય	ઈંદોર
પોપટલાલ દામજી મોના છેડા	૭૬	દેશલપુર	માટુંગા
લાલજી આસારિયા મણશી નાગડા	૮૨	સણોસરા	ડાંબિવલી
સતીશ પ્રેમજી મેઘજી ગડા	૫૪	લાયજા	લાયજા
ભાનુ મહેન્દ્ર ખીમજી વીરા	૬૫	દેવપુર	ડાંબિવલી
ટોકરશી ખીમજી કોરશી ગાલા	૭૧	સાડાઉ	બોરીવલી
જયંતીલાલ વિરજી ગેલુ ગાલા	૭૩	દેશલપુર	ચેમ્બુર
મણિલાલ ભવાનજી વેલજી ગાલા	૭૬	બિદડા	સોલાપુર
બા.બ્ર. કેશવજી ધારશી રાગા ગોગરી	૮૮	કપાયા	કપાયા (૮ ઉ.)
વેલબાઈ રતનશી ટોકરશી હરિયા	૯૧	દેવપુર	જોગેશ્વરી
સાકરબેન લખમશી ખીમજી છેડા	૯૨	રતાડીયા ગણેશ	દાદર
રોહિત શામજી વેલજી ગાલા	૫૬	છસરા	પાલધર
હેમલતાબેન કલ્યાણજી કુંવરજી દેઢિયા	૬૯	મુંદ્રા	વિલેપાર્લે
હરમચંદ વીરજી જેતશી	૭૩	કોડાય	કોડાય
દામજી રતનશી હરિયા	૮૪	મો. ઉનડોઠ	મુલુંડ
લક્ષ્મીબેન ઠાકરશી દેવશી ગાલા	૯૬	માપર	ગાંધીધામ
નેમજી રતનશી દેવજી મામણિયા	૭૧	કપાયા	મલાડ
મા. હિરાબેન જીવરાજ ધરમશી સાવલા	૯૦	પત્રી	મુલુંડ (૪ ઉ.)
મણિબેન લાલજી કરસન છેડા	૬૨	પેથાપર	દહીંસર
રમણીક મેઘજી ખીંચશી નિસર	૬૮	દેવપુર	સાંતાકુઝ 
મુમુક્ષુ નિર્મળા વશનજી પ્રેમજી સોની	૭૩	લુણી	ખેતવાડી
શાંતિલાલ મેઘજી સાવલા	૭૨	ગુંદાલા	સાયન
લક્ષ્મીચંદ વેલજી વિજયાર સાવલા	૮૩	નાગલપુર	મીરા રોડ
મા. નિર્મળા જેઠાલાલ વેરશી ગડા	૮૪	ડોણ	ચેમ્બુર
વિમળાબેન વલમજી ધનજી કેનિયા	૮૪	બારોઈ	ભાયખલા
ભાવેશ વસંતલાલ હરશી દેઢિયા	૫૧	પત્રી	કોપરખેરણો

નામ	ઉંમર	ગામ	હાલે
શાંતિલાલ નાગજી માર્ઠયાં છેડા	૬૧	ગોધરા	સાંતાકુઝ
જયંતી વીરજી રામજી છાડવા	૬૭	ગુંદાલા	મુલુંડ
વસંતલાલ લાલજી ગણશી ગડા	૭૬	રાયણ	માટુંગા
પ્રેમજી જેઠલાલ દેવજી છેડા	૭૮	ના. આસંબિયા	નાલાસોપારા
ધનજી કલ્યાણજી કાનજી શાહ/મામણિયા	૮૧	મોટી ખાખર	મુલુંડ
જેઠાલાલ ગોવિંદજી વિસરિયા	૮૧	રાયધણજર	ડોંબિવલી
પુશાલ શામજી મોનજી મારૂ	૮૨	નાની ખાખર	મુલુંડ
મા. મુંદરબેન કેશવજી પુંજા સંગોઈ	૮૪	ભુજપુર	ડોંબિવલી
અતુલ તલકશી લધુ મામણિયા	૪૭	કુંદરોડી	મુલુંડ
અ.સૌ. મણિબેન પોપટલાલ મોણશી કેનિયા	૭૩	બારોઈ	ડોંબિવલી
અ.સૌ. સાકરબેન પ્રાગજી વેલજી રાંભિયા	૮૦	રામાણિયા	પરેલ
નિમેશ ડુંગરશી ટોકરશી વોરા	૪૬	નવીનાળ	બ્રીચકેન્ડી
કપિલાબેન રાઘવજી નાનજી ગાલા	૭૭	પ્રતાપુર	લોહાર ચાલ
પીયૂષ વલ્લભજી હીરજી છાડવા	૪૫	ડેપા	ભાયપલા
નીતિન બચુલાલ શિવજી ગંગર	૫૮	છસરા	ડોંબિવલી
અનિલ ભવાનજી માલશી ગંગર	૬૨	મોટી ખાખર	કાંજુર માર્ગ
હરખચંદ જેઠુ નાગજી હરિયા	૮૧	શેરડી	વડાલા
કુસુમબેન કાંતિલાલ ખીમજી પોલડિયા	૭૩	બિદડા	ભાંડુપ
ભોગીલાલ વેલજી રામજી રાંભિયા	૭૩	રામાણીયા	વિરા (૨૪ ઉ)
લીલાવંતી કાંતિલાલ ખેતશી રાંભિયા	૭૮	રામાણીયા	ડોંબિવલી
જયંતીબાઈ ધારશી નરશી ગાલા	૮૫	લાયજા	માટુંગા
અ.સૌ. શોભનાબેન હેમચંદ મોરારજી લાલન	૫૯	કોડાય	ડોંબિવલી
પ્રભાબેન પદમશી વીરજી સાવલા	૬૯	કોડાય	થાણા
જેઠાલાલ વાલજી ભાણજી ગડા	૭૫	રાયધણજર	લાલબાગ (૧ ઉ.)
આણંદજી પાસુ અજુ છેડા	૮૩	નાના ભાડીયા	વિલેપાર્લ
કસ્તૂરબેન ખીમજી તલકશી દેઢિયા	૮૪	હમલામંજલ	સાયન
અરજણ પચાણ આશા ગાલા	૮૬	ગાગોદર	અંધેરી
તલકશી વીજપાર મારૂ	૮૭	તલવાણા	ઘાટકોપર
મા. ઉમરબાઈ દામજી પુનશી વોરા	૮૨	રતાડિયાગણેશ	કાંદિવલી
દેવકાંબાઈ હરશી ડુંગરશી સાવલા	૮૪	પ્રાગપુર	ડોંબિવલી
ડો. રૂષભ વસંત પ્રેમજી વીરા	૩૨	પત્ર	ગ્રાન્ટ રોડ
વિશાલ દિલીપ વિશનજી વીરા	૩૬	નાની ખાખર	નાની ખાખર
ઝવેરચંદ મુરજી કારૂ પાસડ	૫૩	નાગ્રેયા	મુલુંડ
વિપુલ નાનજી વીરજી છેડા	૫૪	લાયજા	દાદર

નામ	ઉંમર	ગામ	હાલે
દીપક વલ્લભજી પુંજા ગાલા	૫૬	ફરાદી	માટુંગા
વલ્લભજી મોણશી ભેદા	૭૭	બેરાજા	મુલુંડ
ધનજી કેશવજી ગડા	૮૦	બાડા	ભોરીવલી
વેલબાઈ વિશનજી કેશવજી મારૂ	૮૭	હાલાપુર	ઈંદોર
ઈન્દુબેન પ્રાણજીવન ભવાનજી મોકોની દેઢિયા	૮૫	નાની ખાખર	માટુંગા
સૌ. કિર્તિદા નિલેશ કલ્યાણજી લાપસિયા	૪૯	કાંડાગરા	ચેન્નાઈ
જેઠાલાલ દામજી કરમશી દેઢિયા	૫૯	સાડાઉ	ડોંબિવલી
પંકજ ભવાનજી રવજી ગાલા	૬૧	રાયધણજર	ભોપાલ
દમયંતી વેલજી કરમશી ગોગરી	૬૫	નાના ભાડિયા	ભોરીવલી
પ્રવીણ ગણપત રણશી દેઢિયા	૬૭	નાની તુંબડી	બંગલોર
ચુનીલાલ મોણશી દેવન સંગોઈ	૭૨	સાડાઉ	મુલુંડ
ડો. સરોજ રતનશી પાસુ વીરા	૭૩	દેસલપુર	પ્રભાદેવી
નિર્મળા શામજી પ્રેમજી ભેદા	૭૭	સમાઘોઘા	રામાણિયા
વેલબાઈ હીરજી ભાણજી વિસરિયા	૯૩	કોડાય	મુલુંડ
અ.સૌ. પ્રભાબેન મોણશી લખમશી શાહ/દેઢિયા	૮૧	ભુજપુર	ઘાટકોપર
શામજી કેશવજી પુંજા છેડા	૮૫	રતાડિયા ગણેશ	કુર્લા
નાનજી લખમશી મુરજી નાગડા	૮૯	મો. ઉનડોઠ	ડોંબિવલી
જયંતીબેન જેવરીલાલ હીરજી રાંભિયા	૮૮	નાંગલપુર	લાલબાગ
મા. લક્ષ્મીબેન રાઘવજી વેલજી છેડા	૯૦	રતાડિયા ગણેશ	ભોરીવલી
પાનબાઈ જેઠાલાલ દેવરાજ સાવલા	૧૦૦	બાડા	મેરાઉ
ચેતન નવીનચંદ્ર હીરજી મારૂ	૫૩	હાલાપુર	વડાલા
લક્ષ્મીચંદ ખીમજી ઘેલા રાંભિયા	૭૭	રામાણિયા	ભાઈદર
અ.સૌ. કસ્તૂરબેન વિરચંદ રતનશી દેઢિયા	૮૨	કાંડાગરા	મુલુંડ
વિમળાબેન પાનાચંદ રતનશી શાહ /સાવલા	૮૯	નાગલપુર	કાંદિવલી
નરેન્દ્ર લહેરી શાહ (ભેદા)	૬૭	કાંડાગરા	હૈદરાબાદ
શાંતાબેન મોહનલાલ ભાણજી સાવલા	૭૧	મોઘારા	વડાલા
ચુનીલાલ લખમશી શામજી ગાલા	૮૬	સાડાઉ	દહીસર
લાલજી ખીમજી ગોસર છેડા	૯૦	ભુજપુર	ઘાટકોપર
ભારતીબેન દેવચંદ લાલજી ગાલા	૬૫	મો. આસંબિયા	ભોરીવલી
પ્રવીણ દેવજી ઊગમ સાવલા	૬૬	પત્રી	નાલાસોપારા
અ.સૌ. અમૃતબેન નાનજી હીરજી સતરા	૬૭	ગુંદાલા	કાંદિવલી
CA (Dr.) વસંત નાનજી કોરશી ભેદા	૬૯	મોખા	ચુનાભટ્ટી
નિર્મળા (મા. લક્ષ્મીબેન ધનજી જેવત ગાલા - દેશલપુરની સુપુત્રી)	૭૬	-	દાદર

નામ	ઉંમર	ગામ	હાલે
લાલજી શિવજી વણવીર છેડા	૮૨	કાંડાગરા	સાંતાકુલ
માવજી વીરજી નેણશી પોલરિયા	૮૩	તલવાણા	દાદર
લક્ષ્મીબેન નાનજી લાલજી નિસર	૮૪	વડાલા	મલાડ
મોંઘીબાઈ ચંદ્રકાંત લાલજી વોરા	૮૮	નારણપુર	ભાંડુપ
અ.સૌ. પુષ્પાબેન વિજય લખમશી દેઢિયા	૯૦	ભુજપુર	બેંગલોર
ગાંગજી રતનશી મોના ગાલા	૯૫	લુણી	ચેમ્બુર
દમયંતી રાજેશ નાનજી દેઢિયા	૪૯	બિદડા	વિરાર
હરેશ તેજશી મુરજી સાવલા	૫૪	ડુમરા	ઘાટકોપર/દાદર
તારાચંદ જીવરાજ ભાણજી વિસરિયા	૬૪	કોટડા રોહા	ગ્રાંટ રોડ
લક્ષ્મીબેન ટોકરશી જેઠાલાલ હરિયા	૮૧	દેવપુર	સુજાલપુર
ગંગાબાઈ મગનલાલ લાલજી સતરા	૯૦	ગુંદાલા	કોટનગ્રીન
ચિ. હર્ષા બિપીન ખીમજી છેડા	૨૩	કાંડાગરા	ડોંબિવલી
કમલેશ જવેરીલાલ ઉમરશી ધરોડ	૫૧	ગુંદાલા	મુંઈ સેન્ટ્રલ
રાજેશ રતનશી નેણશી છેડા	૫૨	રતાડિયા ગણેશ	નાલાસોપારા
અ.સૌ. રમિબેન ધીરજલાલ રવજી સાવલા	૬૫	નાગ્રેયા	કુર્લા
પુનશી રવજી પચાણ નાગડા / શાહ	૮૭	સણોસરા	કલવા
તેજશી શામજી ભાડૂ સતિયા	૮૮	નાની તુંબડી	ગોરેગામ
મા. રતનબેન પ્રેમજી જેઠુ દેઢિયા	૯૧	શેરડી	ધરણગામ
ધનસુખલાલ જેવત પ્રેમજી ગાલા	૭૪	દેવપુર	ઘાટકોપર
શામજી ગાંગજી કેશવજી સાવલા	૭૯	કોડાય	સાંતાકુલ
રાઘવજી રવજી ટોકરશી ગોગરી	૮૭	ટુંડા	અંધેરી
ખેતબાઈ ધારશી લાલજી સતરા	૯૩	ગુંદાલા	કોલ્હાપુર
કેસરબેન ધનજી કેશવજી ગડા	૭૨	બાડા	બોરીવલી
જવેરીલાલ રામજી માલશી ગોગરી	૭૬	નાગલપુર	ડોંબિવલી
મણિબેન જેઠાલાલ તેજશી પોલરિયા	૮૪	બિદડા	ઘાટકોપર
દમયંતીબેન વશનજી ખેતશી ગંગર	૮૭	મો. ખાખર	મુલુંડ
રવિલાલ હંસરાજ વાઘજી દેઢિયા	૮૯	પત્રી	ઘાટકોપર
ધનસુખલાલ લખમશી ખીમજી દેઢિયા	૭૨	કોડાય	વિલેપાર્લ
કસ્તૂરબેન દામજી શામજી ગડા	૭૩	મોટા લાયજા	માટુંગા
હીરબાઈ હીરજી નરશી ગાલા	૭૬	ડુમરા	મીરા રોડ
સુરજી પાલણ મોણસી સતિયા	૯૫	નાની તુંબડી	દાદર
કું. પૂનમ જયંતીલાલ રામજી છેડા	૩૫	વાંકી	મઝગામ
વનિતા મિથુન રસિક સંગોઈ	૪૦	ગુંદાલા	બોરીવલી
રતિલાલ મેઘજી લખમશી ફુરિયા	૭૬	બિદડા	કાંદિવલી
ગ.સ્વ. કાંતાબેન નાનજી હીરજી સંગોઈ	૮૨	કપાયા	નળબજાર
મા. હેમકુંવરબેન કાનજી રવજી સંગોઈ	૯૭	સાડાઉ	માટુંગા

## પ્રાર્થના રાખેલ છે

નામ	ઉંમર	ગામ	હાલે
મોહનલાલ દામજી ખેતશી ભાટે (દેઢિયા)	૭૪	નાના રતડિયા	સાંગલી
ચુનીલાલ નાગશી વજપાર સાવલા	૭૦	ભીંસરા	ભાંડુપ
ભાવના મનીષ ખીમજી શાહ/ગડા	૪૦	સાભરાઈ	વિદિશા
વલ્લભજી કલ્યાણજી ખેરાજી વિછીવોરા	૮૧	કોટડા (રોહા)	ચેમ્બુર
અમૃતલાલ કેશવજી નાથા છાડવા	૭૮	ભયાઉ	ઘાટકોપર

## કાળધર્મ પામેલ છે

નામ	ઉંમર	ગામ
મહાસતીજી ભાનુબાઈસ્વામી	૮૮	નવાવાસ
પૂ. ભાવપૂષ્પાશ્રીજી મ. સા.	૮૩	
મહાપુરુષ પ્રેમજીસ્વામી	૭૩	

**શ્રી ક.વિ.ઓ. સેવા સમાજનું  
બિનધંધાદારી મુખપત્ર**

સ્થાપના : ૧૯૪૭ વર્ષ : ૭૨

**પગદંડી**

અંક : ૦૧ એપ્રિલ - ૨૦૨૧

--: માનદ્ તંત્રીઓ :-

**અધિન માલદે, શાંતિ રાંભિયા, ચંદ્રકાન્ત નંદુ**

મુદ્રક - પ્રકાશક : શ્રી અધિન પી. માલદે

પ્રકાશન સ્થળ: શ્રી ક.વિ.ઓ. દે. નવી મહાજનવાડી, ૭જે માળે,  
૯૯/૧૦૧, કેશવજી નાયક રોડ, મુંબઈ - ૪૦૦ ૦૦૯  
ફોન નં : ૨૩૭૧ ૪૬૭૪  
www.kvoss.org. - email :ksevasamj@gmail.com

મુદ્રણ સ્થાન : મેઘાઈ કલર કાફ્ટર્સ,  
૪૨, આઈડિયલ ઈન્ડ. એસ્ટેટ, સેનાપતિ બાપટ માર્ગ,  
લોઅર પરેલ, મુંબઈ - ૪૦૦૦૧૩. ફોન : ૨૪૯૨ ૧૯૬૪

--: લવાજમ :-

વાર્ષિક : રૂ. ૧૦૦/-, પંચ વાર્ષિક : રૂ. ૪૦૦/-  
આજીવન ૧૫ વર્ષ : રૂ. ૧,૦૦૦/- છૂટક નકલ : રૂ. ૧૫/-  
વિદેશ માટે અમેરિકન ડોલર ડ્રાફ્ટથી ત્રિવાર્ષિક : ૫૦

**ચેક/ડ્રાફ્ટ શ્રી ક.વિ.ઓ. સેવા સમાજને નામે લખવા.**