

Published on 10th of every month

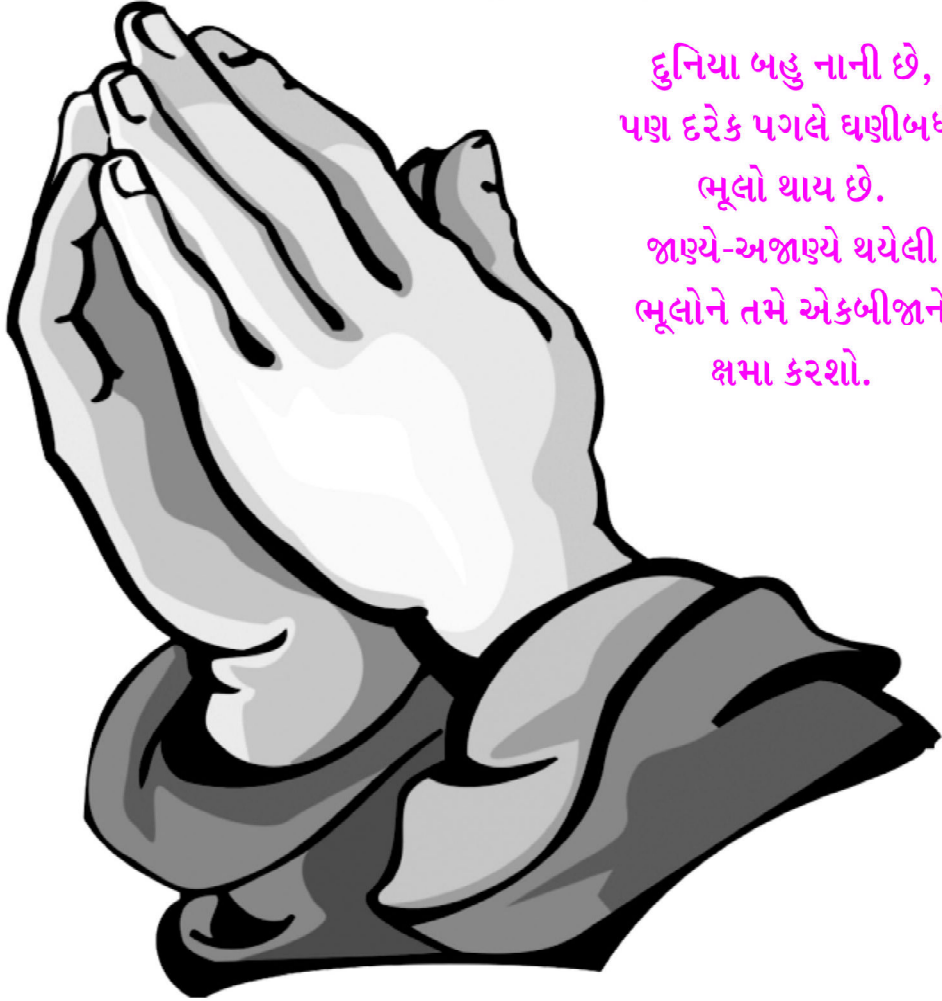
ગ્રામસ્વરાજ

અંક : ૬ • વર્ષ : ૭૮ • ૧૦ સપ્ટેમ્બર, ૨૦૨૪

કિંમત : ₹ ૭ • વાર્ષિક લવાજમ : ₹ ૮૦

GRAMSWARAJ GUJ. MONTHLY
RNI No. 1799/57 Permitted to
post at Ahmedabad P.S.O. on
tenth of every month under postal
Regd. No. GAMC 38, 2024-2026
issued by S.S.P. Ahmedabad
valid upto 31-12-2026, Licence
to Post without prepayment
No. PMG/NG/049/2024-2026
valid upto 31-12-2026

મિચ્છામી દુક્કડમ્



દુનિયા બહુ નાની છે,
પણ દરેક પગલે ઘણીબધી
ભૂલો થાય છે.
જાણ્યે-અજાણ્યે થયેલી
ભૂલોને તમે એકબીજાને
ક્ષમા કરશો.

અનુક્રમણિકા

અંક-૬ • વર્ષ : ૭૮

૧૦ સપ્ટેમ્બર, ૨૦૨૪

તંત્રી : ડૉ. રાજેન્દ્ર સી. ત્રિવેદી

સંપાદક મંડળ

- ઘનશ્યામભાઈ એચ. અમીન
- ભીખાભાઈ ઝ. પટેલ
- વાર્ષિક લવાજમ : રૂ. ૮૦
- છૂટક નકલ : રૂ. ૭

પત્રવ્યવહારનું અને લવાજમ
મોકલવાનું સરનામું :
ગુજરાત રાજ્ય સહકારી સંઘ
સહયોગ, જ્યોતિ સંઘની પાછળ, રિલીફ રોડ,
અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૧.

ટે.નં. ૨૫૩૫૨૨૨૦ (૧૮૩) ગ્રામ : સહયોગ

ફેક્સ નં.: (૦૭૯) ૨૫૩૫૧૩૬૦

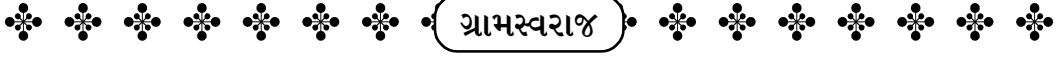
Website : www.gujaratscu.com

E-mail : sahakarguj1850@gmail.com

| | |
|--|----|
| જીવો અને જીવવા દો | ૩ |
| - નવીન વી. વાઘાણી | |
| ભારતની આર્થિક નીતિના કેન્દ્રમાં કૃષિ કલ્યાણ | ૬ |
| - કાનજી ભાલાળા | |
| સહકારી સંસ્થા દ્વારા ખેત પેદાશનું મૂલ્યવર્ધન ... | ૯ |
| - ડી. બી. ગોટી | |
| રાષ્ટ્રીય તથા સામાજિક હિત માટે આવશ્યક... | ૧૪ |
| - શીતલકુમાર પી. ભટ્ટ | |
| પરિવાર અને સહકારનો અનુબંધ... | ૧૮ |
| - પ્રા. પ્રવિણચંદ્ર ઠક્કર | |
| યોગચિકિત્સા : શ્વસનતંત્ર ઉપર યોગાભ્યાસની... | ૨૧ |
| - કિરણ ચાંપાનેરી | |
| નવા પડકારો, નવી સમસ્યાઓ જ સફળતા... | ૨૪ |
| - નયન આર. કોઠારી | |
| સોશિયલ મીડિયા પર ‘માસ કોમ્યુનિકેશન’... | ૨૭ |
| - પુલક ત્રિવેદી | |
| તાંબાનું પાણી પીઓ-નીરોગી રહો | ૨૯ |
| - ધર્મશભાઈ એમ. દવે | |
| અળસિયા : ખેડૂતનો મિત્ર... | ૩૩ |
| - દિપક જગતાપ | |

ગ્રામ સ્વરાજ

- દર મહિનાની દસમી તારીખે પ્રગટ થાય છે.
- નવું વર્ષ એપ્રિલથી શરૂ થાય છે. વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૮૦ છે.
- છૂટક નકલ રૂ. ૭-૦૦ ગમે તે અંકથી ગ્રાહક થઈ શકે છે. લેખમાં પ્રગટ થતાં વિચારો લેખકના છે. પ્રકાશિત થતાં લેખો સાથે તંત્રી કે સંપાદક મંડળ સંમત છે, તેવું માનવું નહીં.
- ગુજરાત રાજ્યની સહકારી મંડળીઓના કાયદા કલમ-૬૯ અનુસાર ગુજરાત રાજ્ય સહકારી સંઘના શિક્ષણ ફાળામાં નિયમિત ફાળો ભરનાર સહકારી સંસ્થાને વિના લવાજમે ‘ગ્રામસ્વરાજ’ મોકલવામાં આવે છે.
- ‘ગ્રામસ્વરાજ’ માસિક તથા ‘સહકાર’ પાક્ષિકનું સંયુક્ત લવાજમ રૂ. ૧૫૦.૦૦ છે.
- રાજ્ય સહકારી સંઘના સભાસદોને “ગ્રામસ્વરાજ” તથા “સહકાર” વિના લવાજમે મોકલવામાં આવે છે.



ચિંતન

જીવો અને જીવવા દો

પ્રાચીન સમયથી ભારતીય જીવન અહિંસા, ત્યાગ, માનવતા, દયા, દાન, સેવા, સહકાર અને કડુણાને સૌથી વધારે મહત્ત્વ આપતું રહ્યું છે. આ આદર્શો સાથેનું જીવન સાદગીને વરેલું હોય છે. સાદું જીવન અને ઉચ્ચ વિચાર એ ભારતીય જીવનનો મહાન આદર્શ છે. આ આદર્શમાં 'જીવો અને જીવવા દો'ના મંત્રનું પાલન થાય છે. આજે જીવો અને જીવા દો એ આધુનિક યુગનું મહાસૂત્ર થઈ ગયું છે.

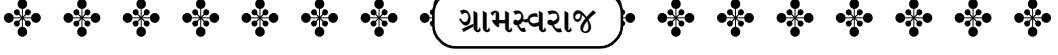
માનવદેહ ધરાવનાર દરેક વ્યક્તિ ઘણીવાર માનવ જ હોય તેવું નથી. માનવમાં માનવીય ગુણોની સાથે ક્યારેક પશુતાના ગુણો પણ જોવા મળે છે. હાલના સમાજમાં ગુંડાઓ, લૂંટારાઓ, બળાત્કારીઓ, શોષણખોરો અને પ્રપંચીઓનો પાર નથી. આજકાલ આપણે છાપાંઓમાં દરરોજ ખૂન, ધાડ, ચોરી, હત્યા, આપઘાત, અપહરણ, કપટ, જાતીય શોષણ, ભ્રૂણહત્યા

જેવા બનાવો વાંચીએ છીએ. ચોરી માટે મનુષ્ય બીજા મનુષ્યનું ખૂન કરતા અચકાતો નથી. મિલકત માટે ભાઈઓ હિંસક બને છે, સ્વાર્થી માનસના કારણે મનુષ્ય સ્ત્રીભ્રૂણ હત્યા કરતો રહે છે. જરા થોડુંક દુઃખ આવી પડે તો મનુષ્ય ધીરજ ગુમાવીને જીવન ટૂંકાવી નાખે છે. અંધશ્રદ્ધામાં મનુષ્ય કોઈ પ્રાણીનો બલી ચડાવી દે છે. દગાખોરીથી કોઈની મિલકત પચાવી પાડવામાં મનુષ્ય સહેજ પણ શરમાતો નથી. નાના બાળકનું અપહરણ કરી તેના રૂપિયા ઉપજાવવામાં તેને જરા પણ સંકોચ થતો નથી. ભ્રષ્ટાચારને મનુષ્યે શિષ્ટાચાર બનાવી દીધો છે ઘણીવાર તો હવે આપણને એવું જણાય છે કે મનુષ્ય માનવતા મૂકીને ભારે હિંસક બની રહ્યો છે. આમ મનુષ્ય જન્મ પ્રાપ્ત કર્યા પછી પણ મનુષ્યમાં ક્ષણે ક્ષણે પશુતાના દર્શન થાય છે. તેનામાં પ્રેમ, અહિંસા, માનવતા, મમતા, સહાનુભૂતિ, વાત્સલ્ય, કડુણા, સજ્જનતા વગેરેના ગુણો ઓછા થઈ રહ્યા છે. માનવીય ભાવોનો જાણે આજે દુષ્કાળ થઈ રહ્યો છે. જે ભાવો મનુષ્યને સાચો માનવ બનાવે છે તે 'જીવો અને જીવવા દો'ની સમજ અર્પે છે,

નવીન વી. વાઘાણી

૩૦૧, સિદ્ધિ વિનાયક એપાર્ટ, આસ્થા
રેસિડેન્સી પાછળ, ૧૫૦ ફૂટ રીંગ રોડ,
રાજકોટ-૪

મો.૯૯૭૯૪૬૯૯૧૭



ગ્રામસ્વરાજ

તે આ ભાવો આજે અદૃશ્ય થતા જઈ રહ્યા છે. આદર્શો રહેલા છે.

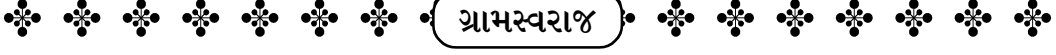
મનુષ્યે સુખી થવા માટે સત્ય, અહિંસા, પ્રેમ, દયા અને માનવતાભર્યું આચરણ કરવું ખૂબ જરૂરી હોય છે. 'સ્વ'નો ત્યાગ કરી 'સર્વ' સાથે માનવતાભર્યું જીવન જીવવું જરૂરી બને છે. તેને 'ભોગમય' જીવનના બદલે 'ત્યાગમય' જીવન અપનાવવું પડે છે એટલે કે દરેકે 'જીવો અને જીવવા દો'નો મહામંત્ર અપનાવવો પડે છે. પરંતુ ઘણા આ આદર્શ પ્રમાણે જીવતા નથી ને દુઃખી જીવન જીવતા હોય છે. મનુષ્યના દુઃખનું મૂળ છે તેનો અસંતોષ, અમાનવીય સ્વભાવ, અનીતિમય વ્યવહાર અને ધનસંગ્રહનો વધુ પડતો મોહ. કોઈપણ મનુષ્ય ધીરજ, સંતોષ, માનવતા, સેવા, સ્નેહ અને સહકારમયતા અપનાવ્યા વગર સુખી થઈ શકતો નથી. સુખ પ્રાપ્તિ માટે તેને આ બધા ગુણો અપનાવવા પડે છે.

મનુષ્યજન્મ મહાન છે. મનુષ્ય જન્મ પ્રાપ્ત થયા પછી મનુષ્યે માનવીય ભાવો સાથે જીવવું એમાં જ જીવનની સફળતા અને સાર્થકતા છે. તે માનવ તરીકેની સાચી ઓળખ છે. તેમાં 'જીવો અને જીવવા દો'ના આદર્શનું પાલન થાય છે. આ આદર્શ મનુષ્યને સરળ, સાદું, પ્રમાણિક, નિષ્ઠાવાન જીવન જીવવાની પ્રેરણા આપે છે. તેમાં પ્રેમ, અહિંસા, ત્યાગ, સેવા, માનવતા, સંયમ, સહકાર અને સમતાના

આજની વાસ્તવિક પરિસ્થિતિમાં માનવીએ પોતાની જાતને પોતાના શુભ આદર્શો સાથે ગોઠવવાની છે. તે માટે 'જીવો અને જીવવા દો' સૂત્રનો સ્વીકાર કરવાનો છે. વૈજ્ઞાનિક શોધો અને ભૌતિક સગવડોથી સમૃદ્ધ થયેલા દેશો પણ આ સૂત્રને સમજતા થયા છે. આજના વિજ્ઞાને આખી માનવજાતનો ક્ષણમાં નાશ થઈ શકે એવી શોધો કરી માનવીને મૂંઝવ્યો છે. પછી તેણે બધા દુન્યવી મૂલ્યોને પડતાં મૂક્યાં અને સ્વીકાર્યું કે આપણે આપણી રીતે જીવીએ અને અન્યને એમની રીતે જીવવા દઈએ.

કાળના અનંત મહાસાગરમાં માનવની મહામૂલી જિંદગીનું સ્થાન ખૂબ જ અલ્પ છે, છતાં પણ ઘણા મનુષ્યો માનવતાવિહીન દોટ સાથે જીવી રહ્યા છે. માનવતાવિહીન જીવન જીવતા મનુષ્યોને ઈસુ ખ્રિસ્ત, ગૌતમ બુદ્ધ, સોક્રેટિસ, મહાત્મા ગાંધી જેવા ઘણા મહાપુરુષોએ તેમને અટકાવ્યા છે, પ્રયત્ન કર્યા છે પણ હજુ સુધી દુનિયા એ દોડમાં થાકી નથી.

આજે મનુષ્ય પશુ, પંખી, વૃક્ષ, પ્રકૃતિના દરેક ઘટકો પર માલિકીભાવ જમાવવા પ્રયત્ન કરી રહ્યો છે. અન્યની સ્વતંત્રતા છીનવીને મનુષ્ય ક્યાં સુધી પોતાની સ્વતંત્રતાનો ઉપભોગ કરી શકશે ? આજે પરમાણુ બોમ્બ, હાઈડ્રોજન

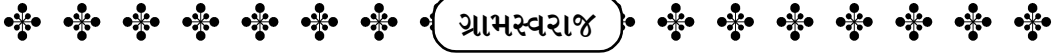


હવે કૃષિક્ષેત્રે એક મોટું પરિવર્તન આવી રહ્યું છે. પ્રાકૃતિક ખેતીને પ્રોત્સાહન આપવાની જરૂર છે
ભારતની આર્થિક નીતિના કેન્દ્રમાં કૃષિકલ્યાણ

થોડા સમય પહેલાં કૃષિ અર્થશાસ્ત્રીઓની એક આંતરરાષ્ટ્રીય કોન્ફરન્સ દિલ્હી ખાતે યોજાઈ હતી. નેશનલ એગ્રિકલ્ચરલ સાયન્સ સેન્ટર કોમ્પ્લેક્સ ખાતે યોજાયેલ આ કોન્ફરન્સને આપણા માનનીય વડાપ્રધાનશ્રી નરેન્દ્રભાઈએ સંબોધતા જણાવ્યું હતું કે, ભારતમાં ખાદ્યાન્નનું ઉત્પાદન વધ્યું છે અને વિશ્વને ખાદ્યાન્ન અને પોષણ સુરક્ષાના ઉપાયો અને દિશા બતાવી રહ્યું છે. ભારત સરકાર ખેડૂતોના જીવનધોરણ સુધારવા કૃષિ ક્ષેત્રને મજબૂત કરવા અનેક સુધારા લાવી રહ્યું છે. તેમણે ખાસ જણાવ્યું હતું કે, ભારત સરકારની આર્થિક નીતિના કેન્દ્રમાં કૃષિકલ્યાણ છે. હવે ભારત કેમિકલમુક્ત કુદરતી ખેતીને પ્રોત્સાહન આપી રહ્યું છે. ૨૦૨૪માં રજૂ થયેલ કેન્દ્રીય બજેટમાં પણ ટકાઉ ખેતી ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરાયું છે. ફાર્મર પ્રોડ્યુસર ઓર્ગનાઈઝેશન(FPO)નો પ્રોજેક્ટ કૃષિક્ષેત્રે ગેમ ચેન્જર બની શકે તેમ છે. જે ખેડૂતોના સંગઠન તરીકે વિશ્વમાં કોઈપણ સ્થળે માલનું વેચાણ કરી શકે છે. ભારત કૃષિપ્રધાન

દેશ છે. દેશના અર્થતંત્રમાં કૃષિક્ષેત્રનો ફાળો ઘણો મહત્વનો છે. ૬૦ ટકા વસ્તી કૃષિક્ષેત્ર ઉપર નિર્ભર છે. નાના અને સીમાંત ખેડૂતો આજે પણ કુદરતના ભરોસે ખેતી કરે છે. તેમની આર્થિક સ્થિતિમાં સુધારો કર્યા વગર દેશ આર્થિક મહાસત્તા બની શકે તેમ નથી. આકાશી ખેતી સાથે પોષણક્ષમ ભાવ અને કુદરતી આફતો સામે ટકવા કૃષિક્ષેત્રને મજબૂત કરવું પડે તેમ છે. વડાપ્રધાનશ્રીએ દેશની આર્થિક નીતિમાં કૃષિકલ્યાણ ભાવનાનો દિશાનિર્દેશ કર્યો છે. ખૂબ મહત્વનો પ્રશ્ન એ છે કે, તે લાભ અને વ્યવસ્થા ગામડાંના માણસ સુધી પહોંચે તે જરૂરી છે. પાંચ દાયકા પહેલાં શરૂ થયેલી હરિયાણી ક્રાંતિ પછી પણ ભારતના ખેડૂતોનો મોટો વર્ગ અપૂરતી સિંચાઈ સુવિધાને કારણે ચોમાસા ઉપર આધારિત છે. વર્તમાન ગ્લોબલ વોર્મિંગને કારણે ચોમાસું અનિયમિત છે. વરસાદ પડે છે તો ઢગલો થાય છે. જે નુકસાન કરે છે. કૃષિક્ષેત્ર સામે સૌથી મોટી મુશ્કેલી કુદરતી આફતો છે. ખેડૂતોની આર્થિક સુખાકારી માટે ચોમાસાની અનિયમિતતાઓની પ્રતિકૂળ અસર ઘટાડવા પ્રાથમિકતા આપવાની વધુ જરૂર છે. ગ્લોબલ

કાનજી ભાલાળા



જેમ આવકની ખાતરી જ ન હોય તો આ ક્ષેત્રે નવા યુવા સાહસિકો આવવા માટે વિચાર પણ કરતા નથી. કપાસમાં પાછલા અઢી વર્ષથી ભાવ સારા મળતા નથી. પરિણામે આખા દેશમાં કપાસ વાવેતર વિસ્તાર પણ ઘટી ગયો છે. કપાસનો ભાવ ૨૦૨૧માં રૂપિયા ૨૫૦૦ હતો. કપાસના અત્યારે મણ દીઠ રૂપિયા ૧૫૦૦ માંડ માંડ મળે છે. ખેડૂતોની ઉત્પાદન પડતર ભાવ કરતાં વધુ છે. ખાતર, દવા, પાણી, મજૂરી અને અન્ય ખર્ચાની સામે ઉત્પાદનના ભાવ ન મળે તે ખેડૂતો માટે અસહ્ય છે. ખેડૂતોની કમ્મર તોડી નાખી છે. જ્યાં સુધી ગામડું આત્મનિર્ભર નહીં બને ત્યાં સુધી ગામડામાં રહેતું ભારત આત્મનિર્ભર કેમ બની શકે? ભારતની અર્થવ્યવસ્થાનું વોલ્યુમ ઝડપથી મોટું થઈ રહ્યું છે એટલી ગતિએ કૃષિક્ષેત્ર મજબૂત નથી થતું તે આપણા દેશની સમસ્યા છે.

ખેડૂતોએ પોતાની દશા સુધારવા માટે દિશા પણ બદલવાનો સમય આવી ગયો છે. પરંપરાગત ઉત્પાદન લેવાને બદલે ગ્લોબલ વોર્મિંગના કારણે મોસમ વરસાદમાં થયેલા ફેરફારને ધ્યાનમાં રાખી તેણે વાવેતર બદલવું જોઈએ. સિંચાઈની સગવડ ન હોય તો તે પ્રમાણે પાકની પસંદગી કરવી જોઈએ. આધુનિક ખેતી કરવા શિક્ષણ અને જાગૃતિની પણ જરૂર છે. ખેડૂતોને બિયારણ પસંદગીથી ખાતર અને જંતુનાશક દવા વાપરવા અંગે વધુ જાગૃત થવાની જરૂર છે. વર્તમાન સમયે ભારત કૃષિક્ષેત્રે

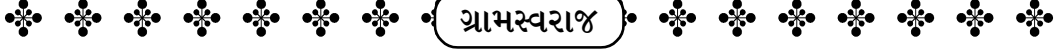
ડિજિટલ ટેકનોલોજીનો ઉપયોગ કરી રહ્યો છે. તે અંગે પણ ખેડૂતોએ ડ્રોન તથા અન્ય ટેકનોલોજીનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. ગામડાઓ ભાંગી રહ્યાં છે. યુવાનોને હવે ખેતી કરવી નથી. પ્રગતિશીલ ખેડૂતો પણ ખેતી છોડી રહ્યા છે. પરિણામે ખેતીક્ષેત્રે નવી ટેકનોલોજી કે આધુનિક ખેતી કરવા માટે કોઈ પ્રયાસ કરતું નથી. ગામડાઓમાં આરોગ્ય અને શિક્ષણ સુવિધાઓ પણ અપૂરતી છે. લોકોને શહેર જેવું જીવવું છે, પરિણામે ગામડાં ભાંગી રહ્યાં છે. પરિણામે કૃષિક્ષેત્રમાં સરકારના પ્રયાસો અસરકારક પરિણામ લાવી શકતાં નથી. સૌરાષ્ટ્રના મોટાભાગનાં ગામડાઓમાં પશુધન પણ ઘટી રહ્યું છે. ડેરીઉદ્યોગને પણ અસર થઈ રહી છે.

હવે કૃષિક્ષેત્રે એક મોટું પરિવર્તન આવી રહ્યું છે. પ્રાકૃતિક ખેતીને પ્રોત્સાહન આપવાની જરૂર છે. ખાતર તથા પ્રેસ્ટિસાઈડ દવાનો વપરાશ ઘટાડો અથવા બંધ કરવો તે કૃષિ અને માનવજાત માટે લાભમાં રહેશે. દવામુક્ત ખેતી માટે અભિયાન ચાલી રહ્યું છે. તેનાથી જમીન સુધરશે, સારા ભાવ આવશે અને લોકોના આરોગ્ય માટે આશીર્વાદરૂપ નીવડશે. આર્થિક નીતિના કેન્દ્રમાં કૃષિ છે તે ખરા અર્થમાં દેશના કલ્યાણની દિશા છે.

કાનમાં કહું.

જો ગામડાઓ સમૃદ્ધ થશે..

તો દેશ સમૃદ્ધ થશે..



સહકારી સંસ્થા દ્વારા ખેત પેદાશનું મૂલ્યવર્ધન અને માર્કેટિંગ

ખેતપેદાશના સારા ભાવ મેળવવા તેમજ એકંદર ખેતીમાંથી સારું વળતર મેળવવા ખેત પેદાશનું મૂલ્યવર્ધન કરવું જરૂરી છે. મૂલ્યવર્ધન કરીને બજારમાં મૂકવામાં આવે તો ગ્રાહકનું આકર્ષણ વધે છે અને એકંદર વેચાણ વધે છે. માટે આજના સમયમાં મૂલ્યવર્ધન આવશ્યક બની ગયું છે. મૂળ ખેતપેદાશને ગ્રેડીંગ, પ્રોસેસીંગ, કુલીંગ, ડ્રાઈંગ કે નિષ્કર્ષ કરીને કે અન્ય કોઈ પ્રોસેસ કરીને નવી નવી રૂપાંતરિત ચીજવસ્તુઓ બનાવી આકર્ષક પેકીંગમાં બજારમાં મૂકવામાં આવે તેને મૂલ્યવર્ધન કહેવામાં આવે છે.

આજના હરીફાઈના જમાનામાં બજારમાં ટકી રહેવા માટે ગ્રાહક વર્ગ જાળવી રાખવા માટે, ગ્રાહકમાં સારી શાખ ઊભી કરવા અને ખેત પેદાશનું સારું વળતર મેળવવા ખેત પેદાશનું મૂલ્યવર્ધન કરવું અતિ આવશ્યક બની ગયું છે.

સામાન્ય રીતે બે પ્રકારે મૂલ્યવર્ધન કરી શકાય છે. ખેતપેદાશની મૂળ સ્થિતિમાં કોઈ ફેરફાર કર્યા વગર ફક્ત શોર્ટિંગ ગ્રેડીંગ કરીને આકર્ષક

પેકિંગમાં બજારમાં મૂકવામાં આવે છે. બીજી રીતે ખેત પેદાશનું રૂપાંતરણ કરીને રૂપાંતરિત કરીને મુખ્ય પેદાશ અને ગૌણ પેદાશને સારા પેકિંગમાં બજારમાં મૂકવામાં આવે છે.

મૂલ્યવર્ધનની કામગીરી દરેક ખેડૂત વ્યક્તિગત રીતે કરી શકતા નથી. સહકારી ધોરણે પોતાની સહકારી સંસ્થા દ્વારા ખેતપેદાશ મૂલ્યવર્ધનની કામગીરી કરી શકાય છે. સહકારી મંડળી ખેતપેદાશ મૂલ્યવર્ધન માટે ફંડ ઊભું કરી શકે છે. માળખાકીય સુવિધા ઊભી કરી શકે છે. સ્થાનિક કક્ષાએ ખેત પેદાશ મુજબ જરૂરી મૂલ્યવર્ધનની કામગીરી કરી શકે છે. સરકારશ્રીની વિવિધ યોજનાઓ જેવી કે જમીન માટે, ગોડાઉન માટે, મશીનરી માટે, માર્કેટિંગ માટેની સહાય યોજનાનો લાભ લઈ સહકારી મંડળી આ કામગીરી કરવા આગળ આવી શકે છે.

સહકારી મંડળી તેના સભાસદોની ખેત પેદાશનું મૂલ્યવર્ધન કરી માર્કેટિંગ કરે તો સભાસદોને સારું વળતર આપી શકે છે. સાથે સાથે વાપરનાર વર્ગને સ્થાનિક કક્ષાએ સારી વસ્તુ મળી શકે છે. સહકારી મંડળી આર્થિક સધ્ધર થાય છે અને લોકચાહના વધે છે.

સહકારી મંડળી દ્વારા ખેત પેદાશના

ડી.બી.ગોટી
ફેકલ્ટી મેમ્બર,
NICM, ગાંધીનગર

મૂલ્યવર્ધનની વાત કરીએ તો જે વિસ્તારમાં જે પાક થાય છે તે પાકને તે જ રીતે બજારમાં ન મૂકતા સ્થાનિક જરૂરિયાત અને પાક મુજબ તેનું મૂલ્યવર્ધન કરીને બજારમાં મૂકવામાં આવે તો મૂલ્યવર્ધનનો નફો મૂળ ખેતપેદાશમાં ઉમેરાતા સારું વળતર મળી શકે છે. દા.ત., ખજૂર છુટક લુઝમાં મળે છે અને પેકીંગમાં કાળી ખજૂર, બી વગરની ખજૂર, લાંબી પેશીવાળી ખજૂર, એકદમ પોચી ખજૂર વિગેરે પ્રોસેસીંગ કરીને જુદા જુદા પ્રકારની ખજૂર પેકીંગમાં મળે છે. તે જ રીતે કાજુ છુટક લુઝ પણ મળે છે અને પ્રોસેસ કરીને પોલીશ કાજુ, ફાઈ કાજુ, સોલ્ટેડ કાજુ વિગેરે તેમજ મગફળી, તલ, કઠોળ, દાળ વિગેરેની ઉપરની ફોતરી કાઢી જરૂરી પ્રોસેસ કરી જુદા જુદા રૂપમાં આકર્ષક પેકીંગમાં બજારમાં મૂકવામાં આવે આ બધું જ મૂલ્યવર્ધન છે.

મૂલ્યવર્ધન શા માટે :

- (૧) સારું વળતર મેળવવા માટે
- (૨) બજારમાં માર્કેટ શેર વધારવા માટે
- (૩) ગ્રાહકોનું આકર્ષણ વધારવા માટે
- (૪) ગ્રાહકો જાળવી રાખવા માટે
- (૫) નવા ગ્રાહકો મેળવવા માટે
- (૬) ગ્રાહકોની જરૂરિયાતને પહોંચી વળવા માટે
- (૭) ખેતપેદાશના દરેક ભાગનો પૂરતો ઉપયોગ કરવા માટે

(૮) ખેતપેદાશનો બજાર ભાવ ટકાવી રાખવા માટે

(૯) હરીફાઈમાં બજારમાં ટકી રહેવા માટે

(૧૦) આગવી ઓળખ, પ્રતિભા અને પ્રતિષ્ઠા ઊભી કરવા માટે

મૂલ્યવર્ધન :

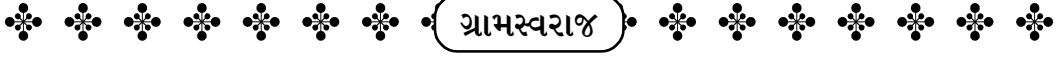
સહકારી મંડળી દ્વારા સામાન્ય રીતે નીચે મુજબ મૂલ્યવર્ધનની વિવિધ કામગીરી કરી શકાય છે.

(૧) ગ્રેડીંગ/પેકીંગ :

વિવિધ ખેતપેદાશો જેવી કે અનાજ, કઠોળ, તેલીબિયાં, શાકભાજી, વિવિધ ફળો વિગેરેને બરાબર સાફ કરી શોર્ટીંગ કરી ગુણવત્તા અને સાઈઝ મુજબ ગ્રેડીંગ કરી આકર્ષક પેકીંગમાં નાના-મોટા પેકીંગમાં પેકીંગ કરી બજારમાં મૂકવા. જેમ કે ઘઉંને સાફ કરી શોર્ટીંગ ગ્રેડીંગ કરી એક્સરખી ગુણવત્તાવાળા ઘઉંને તેલ ચઢાવી એકદમ આકર્ષક પેકીંગમાં પેક કરી બજારમાં મૂકવા, આવું કઠોળ, દાળ, મરી મસાલા, તેલીબિયાં, શાકભાજી, ફળો વિગેરેમાં કરી શકાય છે.

(૨) સ્ટોરેજ :

ખેતપેદાશ એક્સાથે બજારમાં આવે તો તેના ભાવ ઘટી જાય છે. પરિણામે ખેતપેદાશનું વળતર મળતું નથી. આવું ન થાય માટે ખેત પેદાશને એક્સાથે બજારમાં આવતી અટકાવવા માટે સહકારી મંડળી વૈજ્ઞાનિક ઢબે બનાવેલ ગોડાઉનમાં વ્યવસ્થિત ખેતપેદાશ સ્ટોર કરી



૪-૬ મહિના રાખવામાં આવે અને જ્યારે બજાર ભાવ સારો હોય ત્યારે બજારમાં મૂકવામાં આવે તો સભાસદો સારા ભાવ મેળવી શકે છે. આ પણ એક મૂલ્યવર્ધન છે.

(૩) કોલ્ડ સ્ટોરેજ :

અમુક ખેતપેદાશ જેવી કે બટાકા, લીંબુ, સૂકોમેવો, ટમેટા, મરીમસાલા, ફળો વગેરેને સાચવવા માટે ખાસ પ્રકારના કંટ્રોલ વાતાવરણની જરૂર પડે છે. જેમાં ઉષ્ણતામાન અને ભેજનો કંટ્રોલ કરી શકાય છે. આવા કોલ્ડ સ્ટોરેજમાં બટાકા, સૂકોમેવો, મરીમસાલા વગેરે લાંબા સમય સુધી સાચવી શકાય છે. જ્યારે લીંબુ, ટમેટા, મરચા, ફળો વગેરે ૧૫ થી ૪૦ દિવસ સુધી સાચવી શકાય છે. સારી ચાલતી આર્થિક સધ્ધર મંડળી આવા કોલ્ડ સ્ટોરેજ ઊભા કરે અને કોલ્ડ સ્ટોરેજમાં ખેત પેદાશને રાખી સારા બજારભાવ હોય ત્યારે બજારમાં મૂકી સારા ભાવ મેળવી શકાય છે. સહકારી મંડળી પોતે પણ કરી શકે છે અને ભાડે પણ આપી શકે છે.

(૪) રીઈપનીંગ :

કેળા, ચિકુ, કેરી જેવા ફળોને કાચેકાચા ન વેચતા સહકારી મંડળી દ્વારા વૈજ્ઞાનિક ઢબે ઊભી કરવામાં આવેલ ખાસ પ્રકારની રાઈપનીંગ ચેમ્બરમાં ખાસ પ્રકારના વાતાવરણમાં કેળા, ચીકુ, કેરી જેવા ફળોને પકવવા માટે મૂકવામાં આવે છે. આ રીતે પકવવાથી ગુણવત્તા સારી જળવાય છે. પલ્વ

વેલ્યુ વધે છે અને આ રીતે પાકેલા ફળ આરોગ્યની રીતે પણ ખૂબ સારા હોય છે. જેથી ગ્રાહકવર્ગ આવા ફળોના ઊંચા ભાવ આપીને ખરીદે છે. જેથી ઉત્પાદક સારું વળતર મેળવી શકે છે. આ કામગીરી સહકારી મંડળી પોતે પણ કરી શકે છે અને ભાડે પણ આપી શકે છે.

(૫) રૂપાંતરણ :

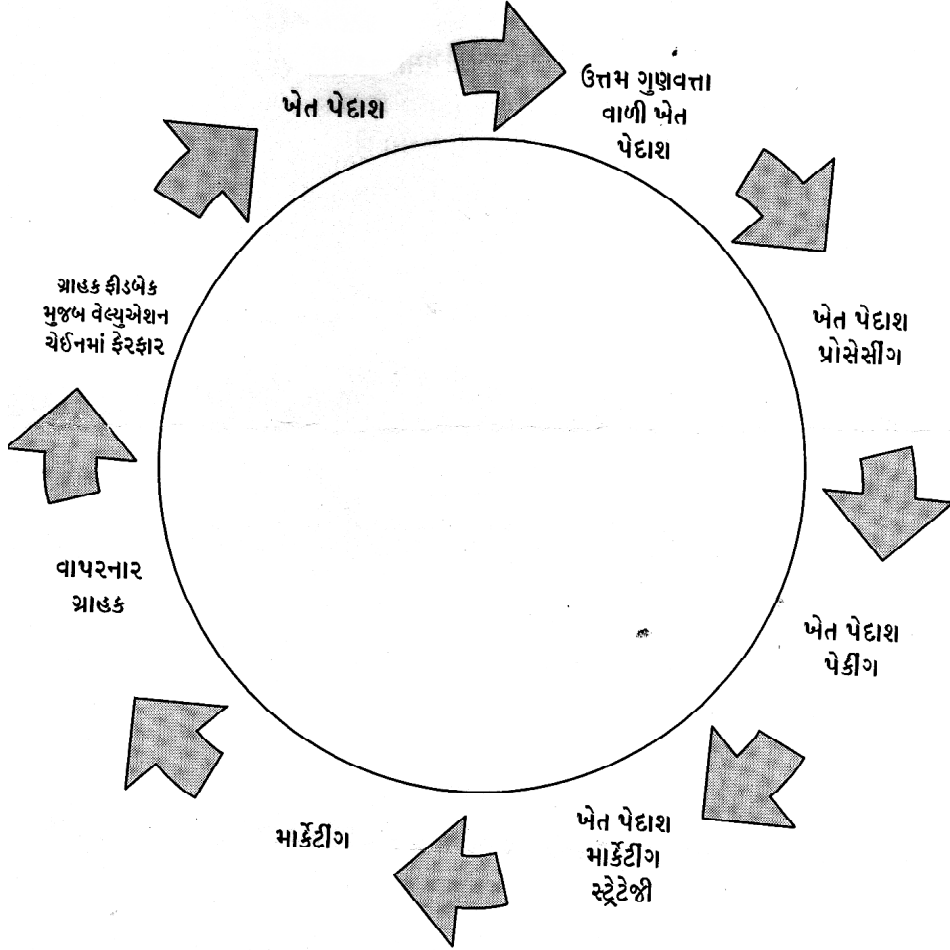
ખેતપેદાશના મૂલ્યવર્ધનમાં રૂપાંતરણની કામગીરી ખૂબ જ અગત્યની છે. રૂપાંતરણથી રૂપાંતરીત ચીજવસ્તુઓ બજારમાં મૂકવાથી ગ્રાહકોને નવી વસ્તુ આપી શકાય છે અને એકંદરે સારું વળતર મેળવી શકાય છે. સાથોસાથ ખેતપેદાશ રૂપાંતરણમાં વપરાતા ખેત પેદાશ એકસાથે બજારમાં આવતી અટકી છે પરિણામે ખેતપેદાશના ભાવ જળવાઈ રહે છે. એવી ઘણી ખેત પેદાશો છે કે જેનું નાના પાયે કે મધ્યમ કક્ષાએ રૂપાંતરણ કરી રૂપાંતરીત ચીજ વસ્તુઓ બજારમાં મૂકી શકાય છે.

દા.ત., ટમેટાના સોસ બનાવવો, કેરી અને અન્ય ફળોનો રસ બનાવવો, શાકભાજીનો રસ બનાવવો. બટાકા/કેળાની કાતરી બનાવવી, ચણાદાળ, તલ, મગફળી, રાજગરો વિગેરેની ચીકી બનાવવી.

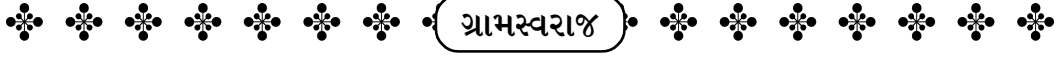
મગફળી, તલ, સરસવ, રાયડો, સોયાબીન વગેરેનું કાચી ઘાણીમાં તેલ બનાવવું. આ રીતે રૂપાંતરીત કરેલ ચીજ વસ્તુઓ બજારમાં સારા ભાવે વેચી શકાય છે. સહકારી મંડળી આ

ગ્રામસ્વરાજ

નિયમિતપણે કરતા રહેવું જોઈએ. સાથોસાથ રહેવું અને તે મુજબ જરૂર જણાયે આપણી અન્ય હરીફ કંપનીઓની પ્રોડક્ટ, સર્વિસ, પ્રોડેક્ટ, પેકીંગ, બજારભાવ અને સ્ટ્રેટેજીમાં ગ્રાહકભાવ અને માર્કેટીંગ સ્ટ્રેટેજી વગેરે જાણતા ફેરફાર કરતા રહેવું જોઈએ.



ખેતપેદાશના મૂલ્યવર્ધન બાબતે ખેડૂતોની મેળવી શકશે. ખેડૂતોને સારું વળતર મળશે. સહકારી મંડળી સજાગ થઈને સ્થાનિક શક્યતા વાપરનાર વર્ગને વ્યાજબીભાવે સારી મુજબ મૂલ્યવર્ધન કરી ખેત પેદાશને બજારમાં ગુણવત્તાવાળો માલ સ્થાનિક કક્ષાએ મળશે મૂકશે તો ચોક્કસપણે ખેતપેદાશનું સારું વળતર જે આજની તાતી જરૂરિયાત છે.



ગ્રામસ્વરાજ

નરેન્દ્રભાઈ મોદીએ ૬ જુલાઈ ૨૦૨૧ના રોજ કેન્દ્રમાં અલાયદા સહકાર મંત્રાલયની રચના કરી અને નવા સહકાર મંત્રાલયની ધૂરા સહકારના જાણકાર નિષ્ણાંત અને પીઠ અનુભવી એવા આપણા શ્રી અમિતભાઈ શાહને “સહકાર મંત્રી” તરીકે સુકાન સોંપવામાં આવ્યું. સહકાર મંત્રાલયની સ્થાપના બાદ માત્ર

હિતમાં સામાજિક દૃષ્ટીથી સહકારના માધ્યમ દ્વારા કાર્યરત છે. તેઓ અમદાવાદ જિલ્લા મધ્યસ્થ સહકારી બેંકના ચેરમેન તરીકે પદભાર સંભાળતા હતા. ત્યારથી સહકારી શિક્ષણ-તાલીમ-પ્રચાર-પ્રસાર-સંશોધન (રિસર્ચ) અને સહકાર વિકાસ પર ભાર મૂકતા આવ્યા છે. તેઓએ સહકારી પ્રવૃત્તિના વિકાસ માટે રાષ્ટ્રીય

વડાપ્રધાન શ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદીએ ૬ જુલાઈ ૨૦૨૧ના રોજ કેન્દ્રમાં અલાયદા સહકાર મંત્રાલયની રચના કરી અને નવા સહકાર મંત્રાલયની ધૂરા સહકારના જાણકાર નિષ્ણાંત અને પીઠ અનુભવી એવા આપણા માનનીય શ્રી અમિતભાઈ શાહને “સહકાર મંત્રી” તરીકે સુકાન સોંપવામાં આવ્યું. સહકાર મંત્રાલયની સ્થાપના બાદ માત્ર ૨ વર્ષના ટૂંકા સમયમાં શ્રી અમિતભાઈ શાહના નેતૃત્વમાં તેમની દીર્ઘદૃષ્ટિ અને કોઠાસૂઝથી સહકાર મંત્રાલય દ્વારા સહકારી પ્રવૃત્તિનો વિકાસ રાષ્ટ્રહિત સામાજિક ઉત્તરદાયીત્વના ઉદ્દેશ પર ૫૪ જેટલા વિકસીત નિર્ણયો અમલમાં મૂક્યા છે.

૨ વર્ષના ટૂંકા સમયમાં માનનીય શ્રી અમિતભાઈ શાહના નેતૃત્વમાં તેમની દીર્ઘદૃષ્ટિ અને કોઠાસૂઝથી સહકાર મંત્રાલય દ્વારા સહકારી પ્રવૃત્તિનો વિકાસ રાષ્ટ્રહિત સામાજિક ઉત્તરદાયીત્વના ઉદ્દેશ પર ૫૪ જેટલા વિકસીત નિર્ણયો અમલમાં મૂક્યા છે. સહકાર મંત્રાલય દ્વારા સમગ્ર ક્ષેત્રના વિકાસાર્થે ૩ જેટલી નેશનલ લેવલની સહકારી સંસ્થાઓની સ્થાપના પણ કરી છે.

માનનીય શ્રી અમિતભાઈ શાહ પ્રાથમિક સહકારી મંડળીથી રાષ્ટ્રના સહકાર મંત્રી સુધીના પદ સંભાળી આજે સહકારી મંત્રી તરીકે રાષ્ટ્રના

કક્ષાએ “કો-ઓપરેટિવ યુનિવર્સિટી” ની સ્થાપના માટે નિર્ણય લીધો છે. જે સમગ્ર રાષ્ટ્રમાં સહકારના માધ્યમ દ્વારા રાષ્ટ્રીય હિત અને સામાજિક ઉત્થાનમાં તેની ઉપયોગીતા પુરવાર કરશે અને સહકારી ક્ષેત્રે નવીન પરિવર્તન લાવશે.

વડાપ્રધાન શ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદી અને ગૃહ અને સહકાર મંત્રી શ્રી અમિતભાઈ શાહના દિશા નિર્દેશમાં ભારતની સહકારી પ્રવૃત્તિઓનો બહુઆયામી વિકાસ અને તેના માધ્યમથી ગ્રામિણ અર્થતંત્રનો વિકાસ રાષ્ટ્રના સામાજિક હિતના પરિવર્તનમા સફળ ઉપયોગિતા પુરવાર

થશે.

રાષ્ટ્રહિત અને સામાજિક હિત માટે આવશ્યક પરિવર્તન દર્શાવેલ સહકારી ક્ષેત્રોના માધ્યમથી ઉપયોગીતા અનુભવાશે.

સહકારી પ્રવૃત્તિના તમામ ક્ષેત્રમાં રાષ્ટ્રના આર્થિક ઉત્થાનમાં તથા સામાજિક હિત માટે એક માત્ર પરિવર્તન લાવવા માટે વિકલ્પ સહકાર જ છે. સહકાર અભિગમ રાષ્ટ્રહિત તથા સામાજિક કલ્યાણ હિત માટે શ્રેષ્ઠ ઉપયોગી માધ્યમ છે.

સહકારી પ્રવૃત્તિના તમામ ક્ષેત્ર-સેવા સહકારી મંડળીઓ દૂધ ઉત્પાદક સહકારી મંડળીઓ/ગ્રાહક સહકારી પ્રવૃત્તિ - ખાંડ ઉદ્યોગ - કોટન ઉદ્યોગ - ઈન્ડસ્ટ્રીઝ કો-ઓપરેટિવ્સ - મત્સ્યઉદ્યોગ - ખેતી - પશુપાલન - સિંચાઈ - શરાફી સહકારી મંડળીઓ, સહકારી બેંકો દ્વારા રાષ્ટ્રહિત - સામાજિક હિતમાં જરૂરી એવા પરિવર્તન લાવી “સહકારે સમૃદ્ધિ” મંત્રને સાકાર કરવા સહકાર મંત્રાલયે રાષ્ટ્રીય સ્તરે ત્રણ નવી સ્ટેટ મંડળીઓની રચના કરી છે.

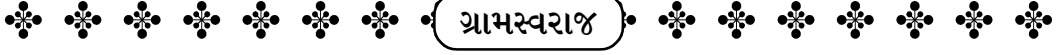
(૧) મલ્ટી સ્ટેટ કો.ઓપરેટિવ સોસાયટીઝ એક્ટ ૨૦૦૨ હેઠળ સહકારી ક્ષેત્રે નિકાસને પ્રોત્સાહન આપવા માટે “નેશનલ કો.ઓપરેટિવ એક્સપોર્ટ્સ લિમિટેડ”ની સ્થાપના કરવામાં આવી છે. પ્રાયમરી સહકારી મંડળીઓથી રાષ્ટ્રીય કક્ષાની સહકારી સંસ્થાઓ સુધી સભ્ય મંડળીઓ દ્વારા ખેડૂતોના ખેત ઉત્પાદનોની નિકાસમાં સરળતા લાવી ખેડૂતોને તેમના ખેત

ઉત્પાદનોના સારા ભાવ મળશે.

(૨) પ્રમાણિત બીજ - બિયારણ માટે મલ્ટી સ્ટેટ સોસાયટી “ભારતીય બીજ સહકારી સમિતિ લિમિટેડ” ની સ્થાપના એક જ નામ બ્રાન્ડ હેઠળ કરવામાં આવી છે. આ મંડળીઓ ખેડૂતોને સુધારેલા બિયારણની ઉપલબ્ધતા વધારશે. પાકના ઉત્પાદનમાં ઓછા ઉત્પાદન ખર્ચે ગુણવત્તા યુક્ત વધારો કરશે અને ખેડૂતોની આવક બમણી થશે.

(૩) જૈવિક ખેતી માટે મલ્ટી સ્ટેટ કો-ઓપરેટિવ સોસાયટી “નેશનલ કો-ઓપરેટિવ ઓર્ગેનિક્સ લિમિટેડ”ની સ્થાપના કરવામાં આવી છે. જે પ્રમાણિત અને અધિકૃત જૈવિક ઉત્પાદનોના ઉત્પાદન-વિતરણ-માર્કેટીંગનું કામકાજ કરશે. પ્રાથમિક થી રાષ્ટ્રીય સ્તરની મંડળીઓ દ્વારા જૈવિક ઉત્પાદનોનું ઉત્પાદન વધશે અને ખેડૂતોના નફામાં વધારો થશે.

(૪) સહકારી ક્ષેત્રે શિક્ષણ - તાલીમ - પ્રચાર - પ્રસાર - પ્રકાશન - સંશોધન - માહિતી વગેરે માટે નેશનલ કો.ઓપરેટિવ યુનિયન ઓફ ઈન્ડિઆ, ન્યૂ દિલ્હી કાર્યરત છે. જે રાષ્ટ્રના તમામ રાજ્યોમાં ‘રાજ્ય સહકારી સંઘો’ દ્વારા તમામ જિલ્લામાં જિલ્લા સહકારી સંઘો, કો-ઓપરેટીવ ઈન્સ્ટિટ્યુટ અને તાલીમ કેન્દ્રો મારફત સહકારી શિક્ષણ - તાલીમની યોજના અમલમાં છે. સહકારી મંડળીઓને એક મજબૂત આર્થિક સંસ્થા બનાવવા - સહકારી



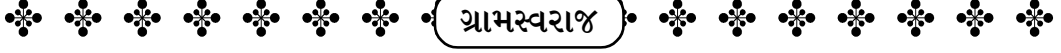
ગ્રામસ્વરાજ

પંચોળી, પટેલનું વરાડ ગામ બાજુમાં) તેમના ગામની મુલાકાતે આવેલ ત્યારે તેમણે સવિતાબહેનને લોકભારતી આવવાનું નિમંત્રણ આપ્યું. તેઓ આવ્યા. તેમના પ્રભાવી વ્યક્તિત્વને પરિણામે તેમને પ્રાથમિક શાળા સણોસરામાં નોકરી મળી ગઈ. આ અરસામાં લોકભારતીમાં અભ્યાસ કરતાં જયવંતસિંહભાઈ સાથે પરિચય થયો. સ્વરાજ આશ્રમ બારડોલી ખાતે તેમના આંતરજ્ઞાતિય લગ્ન સુપેરે સંપન્ન થયા.

સવિતાબહેને જીવનપર્યંત કરુણામૂલક ખાદીના વસ્ત્રો ધારણ કર્યાં. બીજા અનેકને ખાદી પહેરતા કરવા વેચાણ કેન્દ્રો શરૂ કર્યાં. પૂર્વઉલ્લેખિત સઘન ક્ષેત્ર યોજના મણારની તમામ પ્રવૃત્તિઓમાં ૧૯૬૦ – ૧૯૭૮ પૂરા સક્રિય, ખાસ કરીને મહિલા સશક્તિકરણમાં તેમને ઊંડા રસ-રુચિ. લોકસેવા મંડળ તળાજામાં ટ્રસ્ટી. ૧૯૭૮થી દસેક વર્ષ તાલુકા પંચાયત તળાજાના સક્રિય સભ્યપદે રહ્યાં. ગ્રામીણ વિસ્તારમાં શિક્ષણનું પ્રમાણ વધારવા ગ્રાન્ટેડ શાળાઓ, ૧૯૮૫ થી ૧૯૯૩ દરમિયાન ઘોઘા તાલુકાની મંગલભારતી લોકશાળા - હાથબ અને ૧૯૯૩ થી ૧૯૯૮ સહજાનંદ વિદ્યાલય બપાડા તા. તળાજાની સ્થાપના કરી તેમજ શ્રેષ્ઠ શિક્ષક તરીકે સેવાઓ પ્રદાન કરી.

૧૯૮૫થી તેમના જાહેરજીવનનો શુભારંભ થયો. જિલ્લા સહકારી સંઘ ભાવનગરની મહિલા સમિતિના તેઓ અધ્યક્ષ. તેના ઉપક્રમે નિરંતર ૪૦ વર્ષ સુધી મહિલાઓ ખાસ કરી

મહાવિદ્યાલયની વિદ્યાર્થીની બહેનોમાં સહકારી આંદોલન અને તેની સિદ્ધિઓ અંગે સભાનતા સર્જવા માટેના વર્ગો ચલાવવા માર્ગદર્શન આપ્યું. ઈલાબહેન ભદ્ર સ્થાપિત સેવા બેન્કમાંથી પ્રોત્સાહન મેળવી ભાવનગરમાં મહિલા નાગરિક સહકારી બેન્કના આઘસ્થાપક પ્રમુખ તરીકે પ્રસિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરી. તેમણે ગુજરાત રાજ્ય અર્બન બેન્ક્સ ફેડરેશનના ડાયરેક્ટર, ગુજરાત રાજ્ય સહકારી સંઘની મહિલા સમિતિના અધ્યક્ષ પદે દીર્ઘકાલીન જવાબદારી વહન કરી છે. સમગ્ર પ્રદેશમાં જેમણે નિષ્કામ નેતૃત્વ પૂરું પાડ્યું હોય અને આજે પણ ૮૮ વર્ષે ગતિશીલ હોય તે જયવંતસિંહભાઈના સાથીદાર તરીકે સવિતાબહેને પારિવારિક - સાંસારિક ધર્મનું બરાબર પરિપાલન કર્યું અને પોતાના વિઝન અનુસાર સામાજિક નિસ્ખત સાથે ગીતાજીની ભાવના અનુસાર લોકકલ્યાણ માટે ઝઝૂમતા રહ્યાં.. આ સહકારી દંપતિના સંતાન ભાવનાબહેન (એમએસ.સી., બી.એડ.) બપાડા હાઈસ્કૂલના આચાર્યપદે પોતાની ફરજની સમાંતરે જિલ્લા સહકારી બેન્ક, ભાવનગર જિલ્લા સહકારી સંઘ, ગુજરાત રાજ્ય ગ્રેઈન ગ્રોવર્સ કો-ઓપરેટિવ ફેડરેશનના ડિરેક્ટર તેમજ ગુજરાત રાજ્ય સહકારી સંઘની મહિલા સમિતિના ચેરમેન પદે બિરાજમાન છે. મહિલા શક્તિ બચત અને ધિરાણ સહકારી મંડળીના પ્રમુખ છે. ગુજરાતમાં સહકારી ક્ષેત્રે જાડેજા પરિવારની વર્તમાન પેઢી માટે મોટિવેશનલ, અભૂતપૂર્વ ભાગીદારી માટે તેમને વંદન.



યોગચિકિત્સા : શ્વાસનતંત્ર ઉપર યોગાભ્યાસની અસર

યોગદર્શન લેખશ્રેણીમાં યોગચિકિત્સા અંગેના ગત લેખમાં પાચનતંત્ર ઉપર યોગાભ્યાસની અસર અને પાચન સંબંધિત રોગમાં આસન, પ્રાણાયામના ઉપચારની વાત કરી હતી. આપણું શરીર વિવિધ પ્રકારના ૧૧ તંત્રોના સંયોજન અને સંકલનથી ચેતનવંતુ, ક્રિયાશીલ, હાલતુચાલતું રહે છે. હવા, પાણી અને ખોરાક વગર માનવની દેહધાર્મિક ક્રિયાઓ અટકી પડે છે. ખોરાક વગર ચાર-પાંચ માસ ટકી શકાય, જીવી શકાય. પાણી વગર ત્રણ-ચાર દિવસ નીકળી શકે. જ્યારે હવા વગર કેટલો સમય, કેટલી મિનિટ જીવી શકાય તેનો આપણને જાત અનુભવ છે. ઘર બંધ હોય અને ખુલ્લી હવા ના આવે તો ગભરામણ થવા માટે છે. બસ કે ટ્રેનની ભીડમાં ગભરામણ થવા માટે છે. કારણ કે, આ સ્થિતિમાં આપણને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ ઊભી થાય છે. આપણા શ્વાસમાં જરૂરી શુદ્ધ હવા મળતી નથી. કોરોનાકાળમાં 'ઓક્સિજન' ની મહત્વતા આપણને સૌને સમજાઈ ગઈ છે.

આ લેખમાં આપણે આપણા જીવનના 'પ્રાણ' સમાન પ્રાણવાયુ અને શ્વાસનતંત્ર અને

યોગાભ્યાસ અંગે વાત કરીશું. આમ તો આપણા શરીરના દરેકે દરેક તંત્ર અને તેના અવયવોની કાર્યપદ્ધતિ ખૂબ જ અગત્યની છે. એક પણ અવયવ કે તંત્રમાં તકલીફ ઊભી થાય તો તેની અસર અન્ય તંત્રો પર પડે છે અને તેની માઠી અસર સમગ્ર શરીર પર વર્તાયા વગર રહેતી નથી. નાક-નસકોરા, ફેરિન્કસ, લેરિન્કસ, શ્વાસનળી, ફેફસાં, ઉદરપટલ અને પાંસળીઓ, શ્વાસનતંત્રના અવયવો છે. બાહ્ય વાતાવરણમાંથી નાક દ્વારા હવા આપણા શરીરમાં પ્રવેશે છે. કુદરતે નાકમાં હવાના શુદ્ધિકરણ માટે સરસ રચના કરેલી છે. નાકની અંદરની સપાટી મ્યૂકસ મેમ્બરેઈન નાકની અંદરની સપાટીને ભીની અને ચિકાશયુક્ત બનાવે છે. નાકની અંદર બારિક રૂવાંટી હોય છે જે હવામાંની અશુદ્ધિઓને ગાળવાનું કામ કરે છે. નાકની અંદર આવેલ ઓલ ફેક્ટરી નર્વ (દ્રાણઈન્દ્રિય)ના કારણે આપણે જુદાજુદા પ્રકારની ગંધ પારખી શકીએ છીએ. બન્ને નસકોરા આગળ જતાં એક થઈ જાય છે. લેરિન્કસ-સ્વરપેટીમાં થઈ આગળ શ્વાસનળીને મળે છે.

શ્વાસનળી 'C' આકારના ૧૮ થી ૨૦ કુર્યાની બનેલી હોય છે. આ 'C' આકારના કુર્યાને કારણે શ્વાસનમાર્ગ બંધ થતો નથી. શ્વાસનળીની અંદરની સપાટી પણ મ્યૂકસ મેમ્બરેઈનના કારણે

યોગસાધક કિરણ ચાંપાનેરી

સી.ઈ.આઈ.- પ્રકાશન,
ગુજરાત રાજ્ય સહકારી સંઘ
મો.૯૬૬૨૮૩૩૨૬૮

ચીકાશયુક્ત રહે છે. દસેક ઈંચની શ્વાસનળી આગળ જતાં બે ભાગમાં વહેંચાઈ જાય છે. જેને બ્રોન્કસ કહેવાય છે. બ્રોન્કસ જમણા અને ડાબા ફેફસામાં પ્રવેશે છે અને આગળ જતાં અસંખ્ય નાના બારીક ફાટામાં ફંટાય છે. જેને છેડે વાયુકોષ આવેલા હોય છે. આપણે બ્રોન્કાઈટીસ રોગ અંગે તો સાંભળ્યું હશે. બ્રોન્કસમાં પાણી કે રસી થતાં બ્રોન્કાઈટીસ રોગ થાય છે.

છાતીના પાંસળીઓના પોલાણમાં સુરક્ષિત રીતે શંકુ આકારના ઝાબુંડિયા રંગના સ્પંજ જેવા બે ફેફસાં શ્વસનતંત્રના અગત્યના અવયવો છે. જમણું ફેફસું અપર, મિડલ અને લોઅર એમ ત્રણ ભાગમાં વહેંચાયેલું હોય છે. એ જ રીતે, ડાબા ફેફસાના અપર અને લોઅર બે ભાગ પડે છે. આપણું હૃદય બે ફેફસાની વચ્ચે ડાબી બાજુએ આવેલું હોય છે. ડાબા ફેફસામાં હૃદયખાંચ આવેલી હોય છે. બન્ને ફેફસાં પ્લુરાના આવરણથી ઘેરાયેલા હોય છે જે ફેફસાના સંકોચન અને વિસ્તરણમાં સહાયક બને છે. બહારનું પ્લુરાપડ છાતીની પાંસળીઓ સાથે અને અંદરનું પ્લુરાપડ ફેફસા સાથે ચોટેલું હોય છે. આ બન્ને ફેફસામાં બ્રોન્કસ પ્રવેશે છે. જેની આપણે આગળ વાત કરી છે.

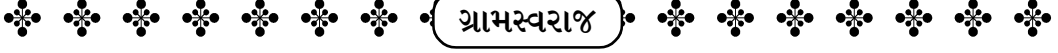
માનવ શરીરના ધડના ભાગમાં છાતીના ભાગ અને પેટની વચ્ચે પડદા જેવી રચના આવેલી હોય છે. જેને ઉદરપટલ કહે છે. ડોમ જેવા આકારનો ઉદરપટલ હૃદય અને ફેફસાને આધાર આપે છે.

હવે આપણે શ્વસનમાર્ગ અને શ્વસનચક્ર અંગે

વાત કરીએ. હવા નાકમાં પ્રવેશે ત્યારે રૂવાંટી દ્વારા હવામાં રહેલી અશુદ્ધિઓ ગળાય અને હવા ગરમ અને ભેજવાળી બને છે. આ અશુદ્ધ હવા ફેરિન્કસમાં થઈ લેરિન્કસમાં અને ત્યાંથી શ્વાસનળીમાં આગળ જાય છે. શ્વાસનળીની અંદરની સપાટી પણ મ્યૂક્સ મેમરેઈનને કારણે ચીકાશયુક્ત હોય છે. તેના લીધે હવામાં રહી ગયેલી બાકીની અશુદ્ધિઓ અહીં ચોટી જાય છે. આ રીતે શુદ્ધ થયેલી હવા બ્રોન્કસમાં થઈ વાયુકોષો સુધી પહોંચે છે. વાયુકોષો અને રૂધિરકોષિકાઓ વચ્ચે ઓક્સિજન (O_2) અને કાર્બનડાયોક્સાઈડ (CO_2) ની આપ-લે થાય છે અને અશુદ્ધ કાર્બનયુક્ત હવા બ્રોન્કસ, શ્વાસનળીમાં થઈને લેરિન્કસ-ફેરિન્કસમાં થઈ નસકોરામાંથી બહાર નીકળે છે.

મગજમાંથી મેન્ડ્યુલાનો સંદેશો ઉદરપટલને મળતા તે ઉપર-નીચે થાય છે. ઉદરપટલની આ ઉપર-નીચે થવાના કારણે આપણી શ્વસનક્રિયા ચાલતી રહે છે. હૃદયમાંથી પલમોનરી આર્ટરી દ્વારા અશુદ્ધ લોહી શુદ્ધ થવા માટે ફેફસામાં આવે છે. ફેફસામાં આવેલા વાયુકોષોમાં ઓક્સિજન (O_2) અને કાર્બનડાયોક્સાઈડ (CO_2) ની આપલે થાય છે. અને પલમોનરીવેઈન દ્વારા ઓક્સિજન (O_2) વાળું શુદ્ધ લોહી ડાબાકર્ણકમાં આવે છે. આ શુદ્ધ લોહી હૃદય આખા શરીરને પહોંચાડે છે.

શ્વસનતંત્રના અવયવો, શ્વસનમાર્ગ, શ્વસનક્રિયા અંગે માહિતી મેળવી. આપણા ફેફસાની ક્ષમતા ૨૦૦૦ CC થી વધુ હવા સમાવી શકે એટલી હોય છે. જ્યારે આપણે સામાન્ય



નવા પડકારો, નવી સમસ્યાઓ જ સફળતા અપાવે છે

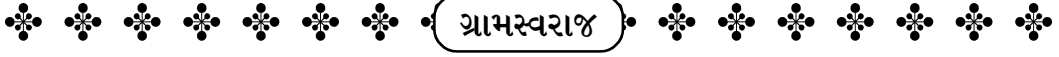
નાના હતા ત્યારે હંમેશાં કહેવામાં આવતું હતું કે દસમું નાપાસ થયા પછી કોઈ તકલીફ નથી, અરે હવે તો ૧૨મા પછી તો કોલેજ કોઈ જ ચિંતા નહિ, કોલેજમાં આવ્યા ત્યારે એમ કહેવાયું કે થોડા જ વરસ ભણવાનું પછી તો નોકરી અને પૈસા અને બસ વાર્તા આમ જ ચાલતી રહી, એક પછી એક તબક્કો ચાલતો રહે અને દરેક તબક્કે નવી વાતો અને દરેક તબક્કાના નવા પડકારો અને નવી સમસ્યાઓ. જે વ્યક્તિ આ દરેકને પાર પાડીને આગળ વધે તે દરેક તબક્કાની મજા પણ લઈ શકે અને તેના અનુભવોમાંથી નવા અને આવનારા તબક્કા માટે તૈયાર પણ રહે છે.

બસ કંઈક આવું જ હોય છે કંપની કે ધંધા વ્યવસાયના વિકાસની સાથે પણ, વિકાસના દરેક આગળ વધતા તબક્કા સાથે તેની નવી અને જુદી જુદી નાની-માટી સમસ્યાઓ અને મોટા પડકારો આવતા જ રહે છે. એમ માનવાને કોઈ સ્થાન નથી કે એક વાર એક તબક્કાનો વિકાસ કરી લઈશું તો શાંતિ છે કે ત્યાર બાદ સતત આવક આવતી રહેશે અને તે પણ કોઈ

સમસ્યા વિના. ના તેવું તો થતું નથી. વિકાસ હંમેશાં તેને સંલગ્ન પડકારો લઈને જ આવે છે અને તબક્કાવાર અને સતત વિકાસ એક કંપની કરીને ટકી રહે છે કે જેનું મેનેજમેન્ટ આ પડકારો માટે પહેલેથી જ સજજ હોય, જે તબક્કો પાર પાડે તેમાંથી નવા બોધપાઠ શીખીને તેઓ વિકાસના નવા તબક્કા અને તેની સાથે જોડાયેલા પડકારોનો સામનો કરવા માટે તૈયાર રહે છે. તેમની ટીમ તે માટે હંમેશાં પ્રોત્સાહિત હોય છે અને નાની-મોટી સમસ્યા હોય કે મોટા પડકારો તેઓ તેને પહોંચી વળવા કે તેનો યોગ્ય સામનો કરવા તૈયાર હોય છે.

વિકાસ એક સતત ચાલતી અને એકધારી પ્રક્રિયા છે એવું કહેવાય છે. પરંતુ તેને સતત ગતિમાં રાખવા અને તે પણ પ્રગતિની દિશામાં તે માટે ઘણી બધી બાબતોનું ધ્યાન રાખવું પડે છે કારણ કે એક શરૂઆતના તબક્કે તમે જે સમસ્યાનો સામનો કરીને તેનો હલ લાવ્યા તે જ તકનીક કે રીત આગળના તબક્કે ઊભા થનાર સમસ્યાના હલ માટે નહિ ચાલે કારણ કે વિકાસના દરેક પગલે આગળ વધતા આવતી સમસ્યાઓ નવી અને જટિલ થતી થાય છે

નયન આર. કોઠારી



ગ્રામસ્વરાજ

તેમની જરૂરિયાતોને સમજવાની સાથે સાથે, તમારી પોતાની સંસ્થા અને તેની અંદરના લોકોની ગૂંચવણોની મજબૂત સમજ હોવી જરૂરી છે. જેમ જેમ કંપની વધે છે અને વધુ જટિલ બને છે તેમ તેમ આ વધુને વધુ પડકારરૂપ બની શકે છે. અનુભવો અને બજારોની સમજની આધારે એક ચોક્કસ વિચારધારા બનતી જશે તે જ વ્યાપારબુદ્ધિ તરીકે ઓળખાય છે કે જેના આધારે તમે તમારા આંતરિક પ્રશ્નો હલ કરો છો કે જે વિકાસની સાથે સાથે તમારી સામે આવતા જાય છે.

ઈન્વેન્ટરી અને સપ્લાય ચેઇન : તમારી કંપનીમાં અવિરત ઉત્પાદન અને ઉત્પાદનોની ઉપલબ્ધતા માટે તમારે સુનિશ્ચિત કરવું જોઈએ કે તમને સમયસર કાચો માલ મળે અને તે પણ તમારા અંદાજિત ભાવમાં અને ઉત્પાદન માટે જરૂરી ક્યારેક વ્યવસ્થા સુનિશ્ચિત હોય. આ માટે તમારી સપ્લાય ચેઇન મજબૂત હોવી જોઈએ અને તેના ઈન્ચાર્જ મેનેજરને સતત ઉત્પાદન સુનિશ્ચિત કરવા માટે વિવિધ વિકલ્પોની ઉપલબ્ધતા સાથે આયોજન કરવું જોઈએ. મોસમી વસ્તુઓ જ્યારે પણ ઉપલબ્ધ હોય ત્યારે જરૂરી માત્રામાં તેની પ્રાપ્તિ કરવી જોઈએ અને વર્ષભર તેની ઉપલબ્ધતા સુનિશ્ચિત કરવા માટે તેને સારી રીતે સંગ્રહિત કરવાની જરૂર હોય છે. આ પ્રકારે આયોજન કરીશું તો બજારની માંગ પ્રમાણે હંમેશાં આપણે

ઉત્પાદનો ઉપલબ્ધ કરાવી શકીશું.

પોઝિટિવ કેશફ્લો : નાના-વ્યવસાયના માલિકે પૈસા કમાવવા માટે પૈસા ખર્ચવાની જરૂર છે, અને આ વિકાસ જ નવા વ્યવસાયની મોટી તકો ખોલે છે જે માટે શરૂઆતમાં વધારાના ખર્ચની જરૂર હોય છે. હવે આ જ ખર્ચો જરૂરી તો છે જ પરંતુ તેની પાછળ ઘણી બધી ગણતરીઓ કરવી જરૂરી હોય છે કે જેથી કરીને ભવિષ્યમાં તે ખર્ચો કે રોકાણ વૃદ્ધિ પામીને પાછું આવે અને કંપનીનો રોકડ પ્રવાહ હંમેશાં નિશ્ચિત અને પોઝિટિવ રહે.

વિવિધ અનુપાલનની મોટી જવાબદારીઓ : જેમ જેમ વિકાસ થશે તેમ તેમ નવી અને મોટી કાયદાકીય જવાબદારીઓ વધશે તે કર્મચારીઓને લગતી, ઉત્પાદનોના ધારાધોરણો કે ગુણવત્તાને લગતી કે બીજા ઘણા ક્ષેત્રોની હોઈ શકે અને તે માટે હંમેશાં સજાગ રહેવું જોઈએ કરણ કે જો આ કાયદાઓ કે જરૂરિયાતોનું સમયસર અનુપાલન નહિ થાય તો તે મોટી દંડાત્મક કાર્યવાહીમાં પરિણમશે અને તમારી શાખને પણ નકારાત્મક અસર કરશે.

વિકાસના દરેક તબક્કાને પાર પાડવા માટે મેનેજમેન્ટ ટીમ થોડી સચેત અને પૂર્વતૈયારી જોડે આગળ વધશે તો વિકાસ અવિરત ચાલતો રહેશે.

સોશિયલ મીડિયા પર 'માસ કોમ્યુનિકેશન' કરતાં 'માસ સેલ્ફ પ્રોજેક્શન' વધી ગયું છે

૨૧મી સદીને ઈન્ટરનેટ અને સોશિયલ મીડિયાના યુગની સદી તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. વીસમી સદીના ! અંત સુધીમાં તો વિશ્વભરમાં સશક્ત મીડિયા માધ્યમોનો તીવ્રતાથી વિસ્તાર થતો જવા મળ્યો. આ વિષય લોક ચર્ચાનો પ્રમુખ મુદ્દો પણ બન્યો છે. મીડિયા માધ્યમોનો વિસ્તાર થવાથી એક એવું પાસું ઉભરી આવ્યું કે પત્રકારત્વ અને પત્રકારની સીમા રેખાઓ બદલાઈ ગઈ. આજે ૨૧મી સદીમાં મીડિયાની શક્તિ સામાન્ય નાગરિકના હાથમાં આવી ગઈ છે. આજના સમયમાં મીડિયાના બદલાતા જતા આયામોને જોઈને લાગે છે કે આ સમય એક જબરજસ્ત પરિવર્તન અને પ્રત્યાયન ક્રાન્તિનો છે. તમામ સંદેશ પ્રસારિત કે પહોંચાડવાના નવા માર્ગો અને માધ્યમો હાથવગા થતા જાય છે. ખૂબ ટૂંકાગાળામાં માધ્યમો આપણા જીવનના અભિન્ન અંગ બની ગયાં છે. સોશિયલ મીડિયા પ્લેટફોર્મ આવું જ એક માધ્યમ છે. જેને આપણે સૌએ ખૂબ પ્રેમથી આપણા જીવનનો અતુટ હિસ્સો બનાવી દીધું છે. સોશિયલ મીડિયા

રહેણી-કરણી, કાર્યક્ષેત્ર, મોજ-મસ્તી વગેરે જેવા માનવીય જીવનના અનેક પાસાઓ ઉપર પ્રભાવી રહે છે. આ ઉપરાંત આપણી વ્યગ્રતા અને દુઃખની તથા સુખની લાગણીઓને પણ આ પ્લેટફોર્મ ઉપર આપણે તરત પ્રગટ કરી દઈએ છીએ. કેટલું અજબો ગરીબ છે કે, જે વાત વ્યક્તિ પોતાના મિત્રો, સ્નેહીઓ, સગાંઓ સાથે નથી વહેંચી શકતો એ ફેસબૂક-ઈન્સ્ટાગ્રામ વગેરેના અજાણ્યા મિત્રોને બેધડક કહી દે છે. દુનિયામાં આજે બે પ્રકારની સમાજ રચનાનો યુગ શરૂ થઈ ચૂક્યો છે. એક વર્ચ્યુઅલ સિવિલાઈઝેશન અને બીજો ફિઝિકલ સિવિલાઈઝેશન. ટૂંક સમયમાં વિશ્વની મોટાભાગની વસતી ઈન્ટરનેટથી કનેક્ટેડ હશે. આમ પણ ઈન્ટરનેટ એક એવું માધ્યમ છે કે જે બધાને માટે સહજ પણ છે અને સર્વહિતાય પણ છે. મેન્યુલકેસ્ટલ, અમેરિકાની કેલિફોર્નિયા યુનિવર્સિટીના ખાંસાહેબ પ્રોફેસર છે. સોશિયલ મીડિયા વિશે છણાવટ કરતાં કસ્ટલ નોંધે છે કે, ફેસબુક, ટ્વિટર જેવા સોશિયલ મીડિયાના માધ્યમથી થતો સંવાદ 'માસ કોમ્યુનિકેશન' નથી 'માસ સેલ્ફ કોમ્યુનિકેશન' છે. એનો અર્થ એ કે, આજના યુગમાં ૮૦ ટકા લોકો

પુલક ત્રિવેદી

પરંતુ તમે તમારી જરૂરિયાત માટે તાંબાનો ઘડો કે લોટો તો ઘરે વસાવી શકો છો ને? આયુર્વેદની દૃષ્ટિએ પણ તાંબાની ભસ્મ કે તેમાંથી બનતી દવા ઘણી બીમારીમાં ઉપયોગી છે. આર્થરાઈટિસ કે અલ્સર જેવા રોગમાં તાંબું ઉપયોગી સિદ્ધ થયું છે. રાત્રે ભરી રાખેલું તાંબાના લોટાનું પાણી સવારે તમે પીઓ છો ત્યારે બેક્ટેરિયારહિત પાણી તો પીઓ છો જ સાથે સાથે કબજિયાત અને સંધિવા જેવા રોગને લડત પણ આપો છો. આમ ધર્મક્રિયા હોય કે વિજ્ઞાન સ્વાસ્થ્ય હોય કે સૌન્દર્ય તાંબું તમારો શ્રેષ્ઠ મિત્ર બનીને રહે છે.

તાંબું અને ગ્રાસ્પિંગ પાવર

આજે પણ ઘણા લોકોએ જોયું કે અનુભવ્યું હશે કે જ્યારે બાળકને નજર લાગી જાય અથવા ચમકીને ડરી જાય કે બહારથી આવ્યા બાદ બેચેની અસ્વસ્થતા અનુભવે ત્યારે ઘરના વડીલ કે દાદીમા તાંબાના લોટામાં પાણી ભરીને તેના માથા પર ગોળગોળ ફેરવી માથાથી છેક પગ સુધી નીચે લઈ જઈ તે લોટાના પાણીને ઘરના ઝાંપાની બહાર ફેંકી દે છે. આમ કર્યા બાદ થોડા જ સમયમાં ચમત્કારિક રીતે સ્વસ્થ પણ થઈ જવાતું હોય છે. ઘણાય વડીલો પોતાના બાળકની રક્ષા ને સ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબ શ્રદ્ધાથી તાંબાના તાવીજ પહેરાવતા હોય છે. અનેક સ્ત્રી પુરુષોના ગળામાં કે હાથનાં બાવડાં પર ચાંદી કે તાંબાના માદળિયા પણ બાંધેલા જોવા મળે છે. સોના ચાંદીની જેમ જ તાંબામાં ગ્રાસ્પિંગ

પાવરનો ગુણ રહેલો છે એટલે કે શુભ વિચારોના તથા મંત્રોચ્ચારના તરંગોનો સંચય કરી નેગેટિવ તરંગોને દૂર કરવાની અદ્ભુત શક્તિ તાંબું ધરાવે છે.

અત્યારના કોમ્પ્યુટર ડિસ્કમાં જે શબ્દો બીટ કે બાઈટ્સના રૂપમાં સંગ્રહ કરી શકાય છે તે જ રીતે શુભત્વનું આહવાન કરાનારા મંત્રશબ્દોને તાંબું કે ચાંદી જેવી ધાતુમાં સંગ્રહ થઈ શકે છે તે આપણા ઋષિમુનિઓ સારી રીતે જાણતા હતા અને આથી લોકો રોજિંદા ઉપયોગી સાધનોમાં તાંબાનો ઉપયોગ કરતા થાય તે હેતુથી તેમણે ધર્મ અને પૂજાપાઠમાં વપરાતાં વાસણોના માધ્યમથી તેને લોકપ્રિય બનાવવાના પ્રયત્ન કર્યા.

તામ્રજળ પીવાના ફાયદા

આયુર્વેદ પ્રમાણે તાંબાના વાસણમાં રાત્રે ભરી રાખેલું પાણી શરીરના ત્રણ દોષો કફ પિત્ત અને વાયુનું સમતુલન સાધવામાં મદદ કરે છે. તાંબાના પાત્રમાં રાખ્યા પછી સાતથી આઠ કલાક બાદ આ પાણીનો પીવામાં ઉપયોગ કરવો જોઈએ આટલા સમયમાં પાણીનું શુદ્ધિકરણ પૂર્ણપણે થાય છે આવું પાણી પછી જલદીથી બગડતું નથી. આવો આવું તાંબાનું જળ પીવાના શું ફાયદા થાય છે તે જોઈએ.

(૧) વજન ઘટાડવામાં ઉપયોગી

આ પાણીના ઉપયોગથી શરીરના વિષ દ્રવ્યોનો નાશ કરવામાં મદદ મળે છે. પાચન શક્તિ સુધરવાને કારણે શરીરમાં જમા થયેલી

‘સહકાર’ પાક્ષિક અને ‘ગ્રામસ્વરાજ’ માસિકના જાહેરાતના દર

તા. ૧-૧૦-૨૦૧૬ થી

| સહકાર પાક્ષિક | એકવાર | ત્રિમાસિક | છ માસિક | વાર્ષિક |
|---------------|---------|-----------|----------|----------|
| ૧. આખું પાન | ૫,૦૦૦/- | ૨૫,૦૦૦/- | ૪૫,૦૦૦/- | ૮૦,૦૦૦/- |
| ૨. અડધું પાન | ૩,૫૦૦/- | ૧૬,૦૦૦/- | ૩૦,૦૦૦/- | ૫૦,૦૦૦/- |
| ૩. પા પાન | ૨,૫૦૦/- | ૧૦,૦૦૦/- | ૧૫,૦૦૦/- | ૨૫,૦૦૦/- |
| ૪. શુભેચ્છા | ૧,૫૦૦/- | ૮,૦૦૦/- | ૧૨,૦૦૦/- | ૨૦,૦૦૦/- |

સહકાર પાક્ષિકમાં જાહેરાતના છુટક ભાવ : એક કોલમ સે.મી. રૂ. ૧૦૦/-

‘સહકાર’ વિશેષાંક

| | |
|----------------------|----------|
| ૧. ટાઈટલ પાન-૪ | ૩૦,૦૦૦/- |
| ૨. ટાઈટલ પાન-૨, ૩ | ૨૦,૦૦૦/- |
| ૩. આર્ટ પેપર ફોરકરલ | ૧૦,૦૦૦/- |
| ૪. અંદરનું આખું પાન | ૫,૦૦૦/- |
| ૫. અંદરનું અડધું પાન | ૩,૦૦૦/- |
| ૬. અંદરનું પા પાન | ૨,૦૦૦/- |

જાહેરાતોમાં બેંકોના સરવૈયાં - બેલેન્સશીટ્સનો દર પાના દીઠ રૂ. ૭,૦૦૦/-

| ‘ગ્રામસ્વરાજ’ માસિક | એકવાર | વાર્ષિક |
|----------------------|---------|----------|
| ૧. ટાઈટલ પાન-૪ | ૫,૦૦૦/- | ૫૦,૦૦૦/- |
| ૨. ટાઈટલ પાન-૨, ૩ | ૪,૦૦૦/- | ૪૦,૦૦૦/- |
| ૩. અંદરનું આખું પાન | ૩,૦૦૦/- | ૩૦,૦૦૦/- |
| ૪. અંદરનું અડધું પાન | ૨,૦૦૦/- | ૨૦,૦૦૦/- |
| ૫. પા પાન | ૧,૦૦૦/- | ૧૦,૦૦૦/- |
| ૬. શુભેચ્છા | ૫૦૦/- | ૫,૦૦૦/- |

પર્યુષણા મહાપર્વ : ક્ષમા ભાવ સાથે જાતને સક્ષમ બનાવો

અવંતીના રાજા ચંડપ્રદ્યોત અને વીતયપત્તનના રાજા ઉદાયન વચ્ચે યુદ્ધ થયું. ચંડપ્રદ્યોત હાર્યો. ઉદાયન રાજાએ ચંડપ્રદ્યોતને કેદી તરીકે પાંજરામાં રાખી સાથે લીધો.

ચંડપ્રદ્યોતે ઉદાયનરાજાના જિનમંદિર-માંથી ભગવાન મહાવીર સ્વામીની ચમત્કારી જિનપ્રતિમા અને એ જિનાલયમાં પૂજા કરનારી રૂપવતી દાસીને ચોરીને ઉપાડીને અવંતી લઈ આવ્યો હતો.

આથી ગુસ્સે ભરાયેલા ઉદાયનરાજાએ અવંતીના કપાળ પર તપાવેલા સળિયાથી ટેટૂની જેમ શબ્દો કોતરાવ્યા. “મમદાસીપતિ:” – એટલે મારી દાસીનો પતિ અને પછી અવંતીથી કેદી ચંડપ્રદ્યોત સાથે વીતભયપત્તન તરફ પ્રયાણ કર્યું, પણ રસ્તામાં ચાતુર્માસકાળનો પ્રારંભ થઈ ગયો. તેથી ચોમાસામાં ક્યાંય ન જવાના અને આરાધના કરવાના નિયમવાળા ઉદાયને ત્યાં રસ્તામાં જ ગામ જેવી છાવણી ઊભી કરી અને આરાધના કરવા લાગ્યા.

પર્યુષણા પર્વના દિવસો આવ્યા. સંવત્સરીના દિવસે રાજાને ઉપવાસ હોઈ ચંડપ્રદ્યોતને રસોઈ શું બનાવવી તે વિશે પૂછ્યું. સંવત્સરીનો દિવસ જાણી તેણે પણ ઉપવાસ કર્યો.

આ જાણી ઉદાયન ત્યાં આવે છે. ક્ષમાભાવ અને પ્રેમભાવ સાથે ચંડપ્રદ્યોતને તે ભેટે છે. કેદીપણાથી મુક્ત કરે છે. કપાળ પરના શબ્દોને ઢાંકવા સોનાનો પટ્ટો લગાવે છે.

ક્ષમાભાવ વગર પ્રયુષણ પર્વ સાર્થક થતાં નથી. દ્વેષભાવ આપણી આરાધનાના તેજને હણી નાંખે છે. સાધનાના સત્ત્વને ચૂસી લે છે. પુણ્યને પૂરું ખત્મ કરી નાંખે છે.

પ્રેમભાવ સાથે કરેલી પર્યુષણા આદિ પર્વની આરાધના જીવને ગુણોથી પરિપૂર્ણ બનાવે છે. પુણ્યના માધ્યમે મોક્ષની મંજિલ અપાવે છે.

ચાલો જાણીએ આ પ્રસંગના સંગે પર્યુષણાને સાર્થક કરતાં કેટલાક રંગ-તરંગ

(૧) જ્યાં સુધી તમે ક્ષમાભાવ અપનાવતા નથી, ત્યાં સુધી તમારી સાધના સક્ષમ બનતી નથી.

(૨) કોઈના પ્રત્યે ગમે તેટલો દ્વેષભાવ હોય તો પણ તેની સાથે ભોજન પાણીનો વ્યવહાર તોડવો નહીં.

(૩) દુશ્મન પણ સદ્ગુણને અપનાવતો હોય ત્યારે તેના દુર્ગુણ પ્રત્યેથી લક્ષ હટાવી લેવું અને એને માફી આપવાની તૈયારી રાખવી.

— રાજહંસ સૂરી

Publisher, Printer & Editor : Dr. Rajendra C. Trivedi

Owner : Gujarat State Co-operative Union, 'SAHYOG', Relief Road, Ahmedabad-380 001.

Published From : Gujarat State Co-operative Union, 'SAHYOG', Relief Road, Ahmedabad-380 001.

Printed at : Reliable Art Printery (Ahmedabad) Pvt. Ltd., 301, 3rd Floor, Punit Plaza,

B/h. Navgujarat College, Off. Ashram Road, Ahmedabad-380014. Gujarat