

૧. નિક'વૉયચીક

- સંકલિત

સૂર કૃતિનો

પ્રસ્તુત સંકલિત કૃતિ એક સત્યઘટના છે. સૌ કોઈને પ્રેરણા આપતી આ કૃતિનો મુખ્ય સંદેશ એટલે 'અડધું શરીર સવાયું જીવન! જીના ઈસીકા નામ હૈ'

અકલ્પ્ય શારીરિક અક્ષમતા છતાં અનેક પ્રવૃત્તિઓમાં અગ્રેસર નિક' વૉયચીક, શારીરિક પંગુતાને નાથીને વટથી કેમ જીવી શકાય તેનું એક અનોખું અને જીવંત ઉદાહરણ છે.

'હજારો નિરાશાઓ પાછળ એક અમર આશા છુપાયેલી છે' અને "મનુષ્ય સ્વયં જ પોતાના ભાગ્યનો નિર્માતા છે." જેવી ઉક્તિઓને સ્વયંસિદ્ધ કરતી આ કૃતિ સૌ કોઈનો જીવન જીવવાનો અભિગમ બદલવાની ક્ષમતા ધરાવે છે.

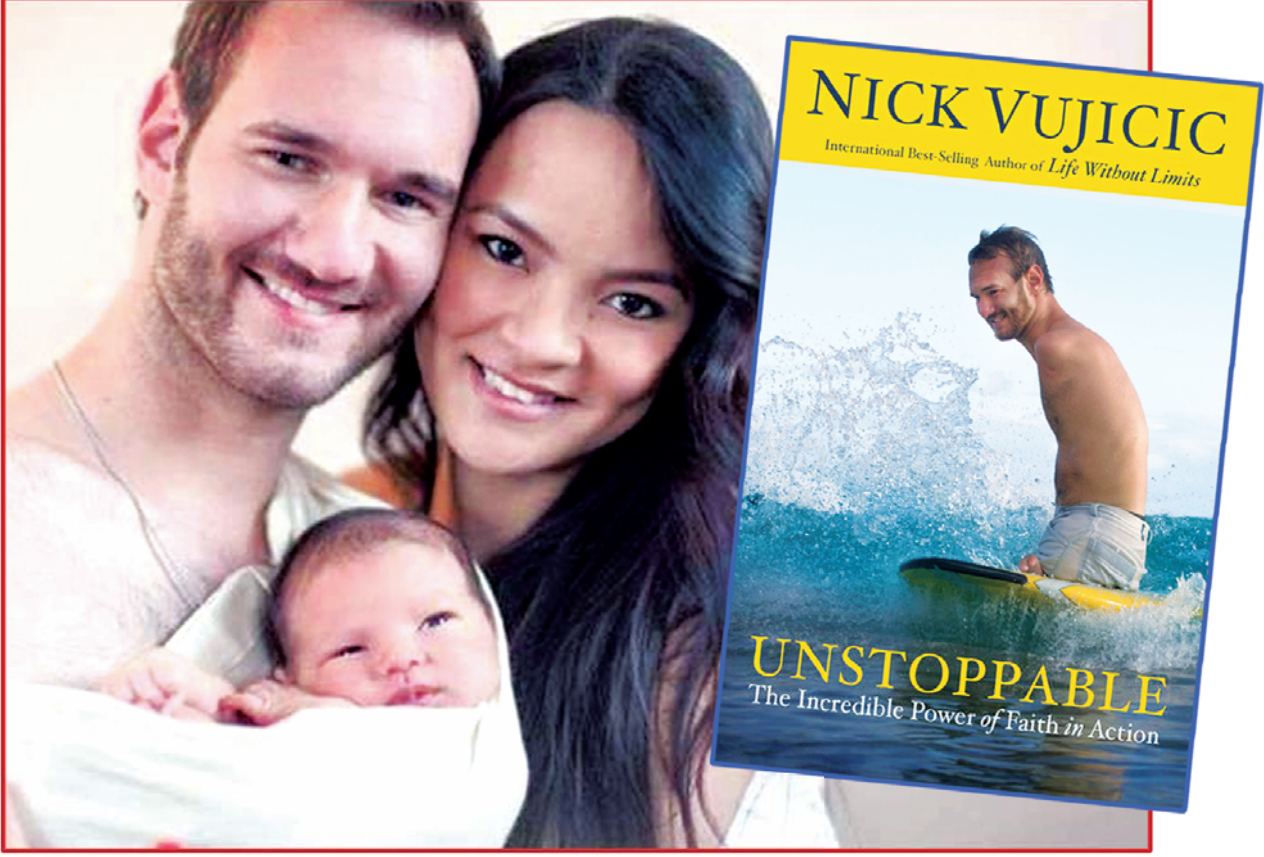
જીવનમાં આવેલી કે આવતી દરેક વિષમતાને સાહસ સાથે સહજ સ્વીકારવાની પ્રેરણા આપણને પ્રસ્તુત કૃતિના નિક' વૉયચીકના પાત્ર દ્વારા મળે છે.

એ લખે છે, કાંસકાથી વાળ ઓળે છે, બ્રશથી દાંત ઘસે છે, ગ્લાસથી પાણી પીવે છે, ફોનના જવાબ આપે છે, દાઢી કરે છે, કૉમ્પ્યુટર વાપરે છે, ટેનિસ બોલ ફેંકે છે, ડ્રમ પેડલ્સ વગાડે છે, સ્વિમિંગ કરે છે, ગોલ્ફ રમે છે, સ્કાય-ડાઈવિંગ કરે છે.

પણ એમાં નવું શું કે નોંધ લેવી પડે? આવું તો બધા કરતા હોય કે કરી શકે. હા પણ નિક' વૉયચીક આ બધું કરે, ત્યારે માત્ર નોંધ જ ન લેવી પડે પણ સલામ સુદ્ધાં કરવી જ પડે. કારણ કે નિકને નથી એકેય હાથ કે નથી એકેય પગ ! નિક' વૉયચીક (Nick Vujici) ઊર્ફે નિકોલસ જેમ્સ વૉયચીક આવી અકલ્પ્ય શારીરિક અક્ષમતા છતાં કરોડો સામાન્ય માણસ જેવું જીવન ગુજારે છે. એની આ કાબિલ-એ-દાદ હિંમત અનેકને પ્રેરણા, આશા અને જીવતા રહેવાનાં કારણો પૂરાં પાડે છે.

૧૯૮૨ની ચોથી ડિસેમ્બરે ઑસ્ટ્રેલિયાના મેલબોર્નમાં ડુસ્કા અને બોરીસ વૉયચીકને ઘરે નિક 'ટેટ્રા-એમેલિયા સિન્ડ્રોમ' સાથે જન્મ્યો. જવલ્લે જ દેખાતી આ બીમારીમાં નવજાત શિશુ હાથ કે પગ વગર જન્મે છે. નિકને પણ પગને નામે બે સાવ નાના કે મિની પગ હતા, જેમાંથી એક પગમાં બે આંગળા હતા. આ સિવાય નિક પૂરેપૂરો તંદુરસ્ત. એના બન્ને ભાઈ મિયેલ અને એરોન એકદમ નોર્મલ.

જન્મ કે એની સાથે ભેટમાં આવેલી પંગુતામાં નિકે કંઈ કરવાનું નહોતું, પરંતુ અત્યંત દોહ્યલું અને મુશ્કેલ જીવન એને આવકારવા માટે બન્ને હાથ પહોળા કરીને ઊભું હતું. સંપૂર્ણ માનસિક સજ્જતા છતાં માત્ર શારીરિક પંગુતાને લીધે નિક સામાન્ય બાળકો માટેની સ્કૂલમાં ન જઈ શક્યો, કારણ કે કાયદો એને રોકતો હતો. પરંતુ આ કાયદામાં ફેરફાર થયા બાદ મુખ્ય પ્રવાહની સામાન્ય બાળકો માટેની સ્કૂલમાં એડમિશન મેળવનારો સર્વપ્રથમ વિદ્યાર્થી નિક બન્યો.



જો કે સ્કૂલ એડમિશનથી જંગ જીતાઈ નહોતો ગયો, નિકના અસલી જંગની શરૂઆત થઈ હતી. કાયદામાં ફેરફાર થયો પણ લોકોના મન બદલવાનું આસાન નથી. હાથ-પગની ગેરહાજરીને લીધે અન્ય વિદ્યાર્થીઓ એની મજાક કરવા માંડ્યા. કનડગત એટલી વધી ગઈ કે નિક હતાશાની ગર્તામાં સરી પડ્યો. આ ડિપ્રેશનની માત્રાનો ક્યાસ એ હકીકત પરથી આવે છે કે માત્ર આઠ વર્ષની ઉંમરે તે નકારાત્મક વિચાર કરવા માંડ્યો હતો. દસ વર્ષની ઉંમરે બાથટબમાં ડૂબી જવાનો પ્રયાસ પણ કર્યો. સદ્ભાવે નિકને મા-બાપનો એટલો બધો પ્રેમ મળ્યો કે હતાશા અને નકારાત્મક વિચારોનું સાવ બાળ્પીભવન થઈ ગયું. એ માનવા લાગ્યો કે ઈશ્વર પાસે મારા જીવન માટે કોઈ અલગ પ્લાન લાગે છે એટલે જ ડૂબવા ન દીધો.

આગળ જતા નિક દુનિયાભરને સમજાવવા માંડ્યો કે જે હૃદય (વ્યક્તિ) પોતાનું કાર્ય કરવા ઇચ્છુક હોય તેનો ઈશ્વર ઉપયોગ કરે ને કરે જ. ગમે તેવી અને દરેક પંગુતાને પહોંચી વળવા માટે ઈશ્વર ખૂબ સક્ષમ અને શક્તિશાળી છે. નિક' વોયચીકની ઈશ્વર પરની શ્રદ્ધા અને આસ્થા ગજબનાક છે. શરૂઆતમાં નિક પ્રાર્થના કરતો કે 'હે પ્રભુ મને હાથ અને પગ આપ, અને જો મારી પ્રાર્થનાનો અસ્વીકાર કરીશ તો હું તારી પ્રશંસા કરવાનું છોડી દઈશ. પરંતુ માતાએ બતાવેલા એક અખબારી કટિંગને પગલે એની શ્રદ્ધાને એક નવું જ પરિમાણ મળ્યું. એ અખબારમાં ભયંકર પંગુતા સાથે બાખડતા એક માનવી અંગે લેખ હતો. નિકને સમજાયું કે આવો સંઘર્ષ કરનારો હું એકલદોકલ નથી. આ સાથે જ પોતાની પંગુતાને એ સહજભાવે સમજતો-સ્વીકારતો થયો.

ઉંમર વધવા સાથે નિક બરાબર ઝળકવા માંડ્યો. સ્થાનિક ધર્માદા સંસ્થાઓ માટે અને અપંગો માટેના ચેરિટી કાર્યમાં એ સહભાગી થવા માંડ્યો. ૧૭મા વર્ષે તેણે વિદ્યાર્થીઓના જૂથને પ્રવચન આપવાનું શરૂ કર્યું.

આને પાયો બનાવીને નિકે ‘લાઈફ વિઠાઉટ લિમ્બ્સ’ નામના એન.જી.ઓ.ની સ્થાપના કરી. ૨૦૦૫માં તો એ યંગ ઓસ્ટ્રેલિયન ઓફ ધ યરના એવોર્ડ માટે નોમિનેટ થયો હતો. ત્યારે નિક ઈશ્વરના ચમત્કારમાં ત્યાં સુધી માનતો કે પોતાના કબાટમાં કાયમ બૂટની જોડ રાખતો. ભગવાન પગ આપે તો તરત જ બૂટ પહેરી શકાય!

માત્ર ૨૨ વર્ષની ઉંમરે તેણે એકાઉન્ટન્સી અને ફાયનાન્શિયલ પ્લાનિંગમાં ગ્રેજ્યુએશન કર્યું. પરંતુ કારકિર્દી બનાવી મોટિવેશનલ સ્પીકર (પ્રેરણાદાયી વક્તા) તરીકેની. આજ સુધી પાંચ ઉપખંડના ૨૪ દેશના ત્રીસ લાખથી વધુ લોકો સમક્ષ તે પ્રવચન આપી ચૂક્યો છે.

આ ઉપરાંત નિકે પુસ્તક લખ્યું, મોટિવેશનલ ડીવીડી માર્કેટમાં મૂકી. એના જીવન પર ડોક્યુમેન્ટરી બની, શોર્ટ ફિલ્મ બની, બેસ્ટ એક્ટરનો એવોર્ડ સુધ્ધાં મળ્યો...

હાલ નિક અમેરિકાના લોસ એંજલસમાં રહે છે. ૨૦૧૨ની ૧૨મી ફેબ્રુઆરીએ પોતાની પ્રિયતમાને પરણ્યો. પછીના જ વર્ષે પ્રથમ પુત્રનો પિતા બન્યો.

ઈન્ટરનેટ પર ઉપલબ્ધ નિકના પત્રની પહેલી લાઈન સાથે સમાપન કરીએ : મારું નામ નિક વૉયચીક છે અને ૩૦ વર્ષ અગાઉ હાથ કે પગ વગર જનમવા બદલ હું (ઈશ્વરનો) આભારી છું...

માર્ગદર્શક સ્તંભ

પ્રસ્તુત કૃતિના અધ્યાપનની શરૂઆતમાં કૃતિના વિષય સંબંધિત સત્યઘટનાના બે ચાર પ્રસંગો કહી શકાય. વિદ્યાર્થીઓ જાણતા હોય તો તેમની પાસેથી પણ જાણી શકાય. કૃતિના અધ્યાપન વખતે અર્થાત્ વિષયવસ્તુની ચર્ચા કરતી વખતે કૃતિના મુખ્ય પાત્ર નિક’ વૉયચીક બાબત વિદ્યાર્થીઓના મનોભાવ જાણી શકાય. તેમ કરતી વખતે શારીરિક પંગુતા એ કોઈ ખામી, ઉણપ કે ખોડ નથી પણ પોતાના મજબૂત મનોબળમાં તે જ પંગુતાને વરદાનમાં ફેરવવાની તાકાત હોય છે તેની ચોક્કસ પ્રતીતિ કરાવી શકાય. જીવન વિશેના સકારાત્મક અભિગમ તરફ વળવાની પ્રેરણા પણ આ કૃતિ દ્વારા સુંદર રીતે પૂરી પાડી શકાય છે.

સ્વાધ્યાય

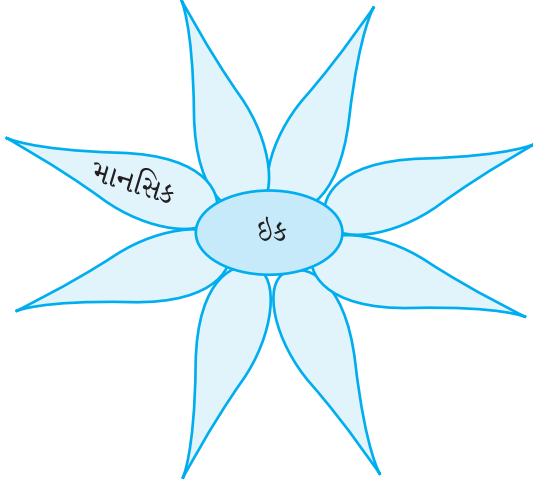
સ. ૧. નીચેના શબ્દો માટે કૃતિમાં વપરાયેલા શબ્દો શોધો :

- | | | | |
|-------------|------------|----------|----------|
| (૧) ઉત્તર | (૨) નિરોગી | (૩) બાળક | (૪) લડાઈ |
| (૫) પ્રયત્ન | (૬) ભાષણ | (૭) વખાણ | (૮) સરળ |

સ. ૨. ઉદાહરણ પ્રમાણે લખો : દા.ત. મૃત્યુ - જન્મ

- | | | | |
|---------------|-------------|-----------|----------|
| (૧) નાદુરસ્ત | (૨) સરળ | (૩) હાજરી | (૪) નકલી |
| (૫) દુર્ભાગ્ય | (૬) સ્વીકાર | (૭) નિંદા | (૮) જીત |

સ. ૩. 'ઈક' પ્રત્યયવાળા શબ્દ બનાવો અને લખો :



સ. ૪. કૃતિમાં આવતા અંગ્રેજી શબ્દોની યાદી બનાવો. તે માટેના આવડે તેટલા ગુજરાતી શબ્દો સામે લખો. જરૂર પડે ત્યાં શબ્દકોશનો ઉપયોગ કરો :

-	-
-	-

સ. ૫. “એકલદોકલ” જોડશબ્દ છે. આવા બીજા પાંચ જોડશબ્દો લખો :

-----, -----, -----,

-----, -----

સ. ૬. નીચેના શબ્દસમૂહ માટે એક શબ્દ આપો :

- (૧) પ્રવાહીની વરાળ થઈ ઊડી જવી તે ક્રિયા
- (૨) કાર્યક્રમ સમાપ્ત કે પૂરો કરવો તે
- (૩) પ્રભાવ પડે તેવું અદ્ભુત કાર્ય કરી બતાવવું
- (૪) નવું - તરતનું જન્મેલું
- (૫) જેનાથી વસ્તુને માપી શકાય તે
- (૬) જેની કલ્પના ન થઈ શકે તેવું

સ. ૭. લખો :

(૧) નિક' વૉયચીકના ભાઈઓ

(૨) નિક' વૉયચીકનાં માતા-પિતા

સ. ૮. યોગ્ય વિકલ્પ પસંદ કરી વાક્યો પૂર્ણ કરો :

- (૧) નિક' સામાન્ય બાળકોની શાળામાં જઈ ન શક્યો. કારણ કે _____
(અ) શાળાએ તેને પ્રવેશ ન આપ્યો (આ) તે માનસિક રીતે સજ્જ ન હતો (ઇ) કાયદો તેને રોકતો હતો
- (૨) નિક'નો જન્મ ઓસ્ટ્રેલિયાના _____ શહેરમાં થયો હતો.
(અ) કેનબરા (આ) મેલબોર્ન (ઇ) સિડની
- (૩) નિક' પોતાની પંગુતાને _____ હતો.
(અ) સહજભાવે સમજતો અને સ્વીકારતો (આ) કારણે નિરાશ થઈ ગયો
(ઇ) કારણે બાથટબમાં ડૂબી ગયો
- (૪) ૧૭મા વર્ષે નિકે _____ શરૂ કર્યું.
(અ) ધાર્મિક સંસ્થાઓમાં પ્રવચન આપવાનું (આ) વિદ્યાર્થીઓના જૂથને પ્રવચન આપવાનું
(ઇ) એન.જી.ઓ. જેવી સંસ્થામાં પ્રવચન આપવાનું

સ. ૯. હાથ-પગ વગર પણ નિક કરી શકે છે તે દરેક કાર્ય લખો.

સ. ૧૦. યોગ્ય રીતે જોડો :

‘અ’ વિભાગ

- (૧) ૨૦૦૫માં
- (૨) ૨૨ વર્ષની ઉંમરે
- (૩) ૨૦૧૨ની ૧૨મી ફેબ્રુઆરીએ
- (૪) ૨૦૧૩માં
- (૫) ચોથી ડિસેમ્બરે

‘બ’ વિભાગ

- (અ) જન્મ થયો
- (આ) પુત્રનો પિતા બન્યો
- (ઇ) એવોર્ડ માટે નોમિનેટ થયો
- (ઈ) લગ્ન કર્યા
- (ઉ) ગ્રેજ્યુએશન કર્યું

સ. ૧૧. પાઠના આધારે નીચેનાં વાક્યોને ક્રમમાં ગોઠવો :

- (૧) હાથ કે પગ વગર જનમવા બદલ હું ઈશ્વરનો આભારી છું.
- (૨) નિક’ વૉયચીકની ઈશ્વર પરની શ્રદ્ધા અને આસ્થા ગજબ છે.
- (૩) એના જીવન પર ડોક્યુમેન્ટરી બની.
- (૪) કાયદામાં ફેરફાર થયો પણ લોકોના મન બદલવાનું આસાન નથી.
- (૫) હાલ નિક અમેરિકાના લોસ એંજલસમાં રહે છે.

સ. ૧૨. સમજ-વિચારીને લખો :

- (૧) નિક વૉયચીકનું પૂરું નામ - _____
- (૨) નિકે સ્થાપેલી સંસ્થા - _____
- (૩) નિકે માર્કેટમાં મૂકેલી ડીવીડી - _____
- (૪) નિકની બિમારીનું નામ - _____
- (૫) નિકે પોતાની કારકિર્દી બનાવી - _____

સ. ૧૩. સમજીને યોગ્ય કારણ લખો :

- (૧) અન્ય વિદ્યાર્થીઓ નિકની મજાક કરવા લાગ્યા.
- (૨) નિક હતાશાની ગતિમાં સરી પડ્યો.
- (૩) નિકના નકારાત્મક વિચારોનું બાષ્પીભવન થયું.
- (૪) નિકની શ્રદ્ધાને નવું પરિમાણ મળ્યું.

સ. ૧૪. નિકનું ૮ થી ૧૦ લીટીમાં તમારા શબ્દોમાં પાત્રાલેખન કરો.

સ. ૧૫. સંધિનો વિગ્રહ કરો :

- | | | |
|----------------|-------------|----------------|
| (૧) વિદ્યાર્થી | (૨) અત્યંત | (૩) પરીક્ષા |
| (૪) વિવેકાનંદ | (૫) ભાષાંતર | (૬) ઈશ્વરેચ્છા |

સ. ૧૬. નામ માટે પાઠમાં વપરાયેલા યોગ્ય વિશેષણ લખો :

(૧) પગ	(૨) માણસ	(૩) જીવન
(૪) પંગુતા	(૫) ઈશ્વર	(૬) ફિલ્મ
(૭) ડીવીડી	(૮) પ્રવાહ	(૯) સંસ્થા

પ્રકલ્પ

- ★ દિવ્યાંગ બાળકોને પ્રોત્સાહિત કરવા શું કરી શકાય? તે વિશે સમૂહ ચર્ચાનું આયોજન કરો.
- ★ ‘કુમારપાળ દેસાઈ’ના ‘અપંગના ઓજસ’ પુસ્તકમાંથી કોઈપણ એક લેખ વિશે તમારા વિચારો સાથે ચાર્ટ તૈયાર કરો.

વિશેષ વાંચન

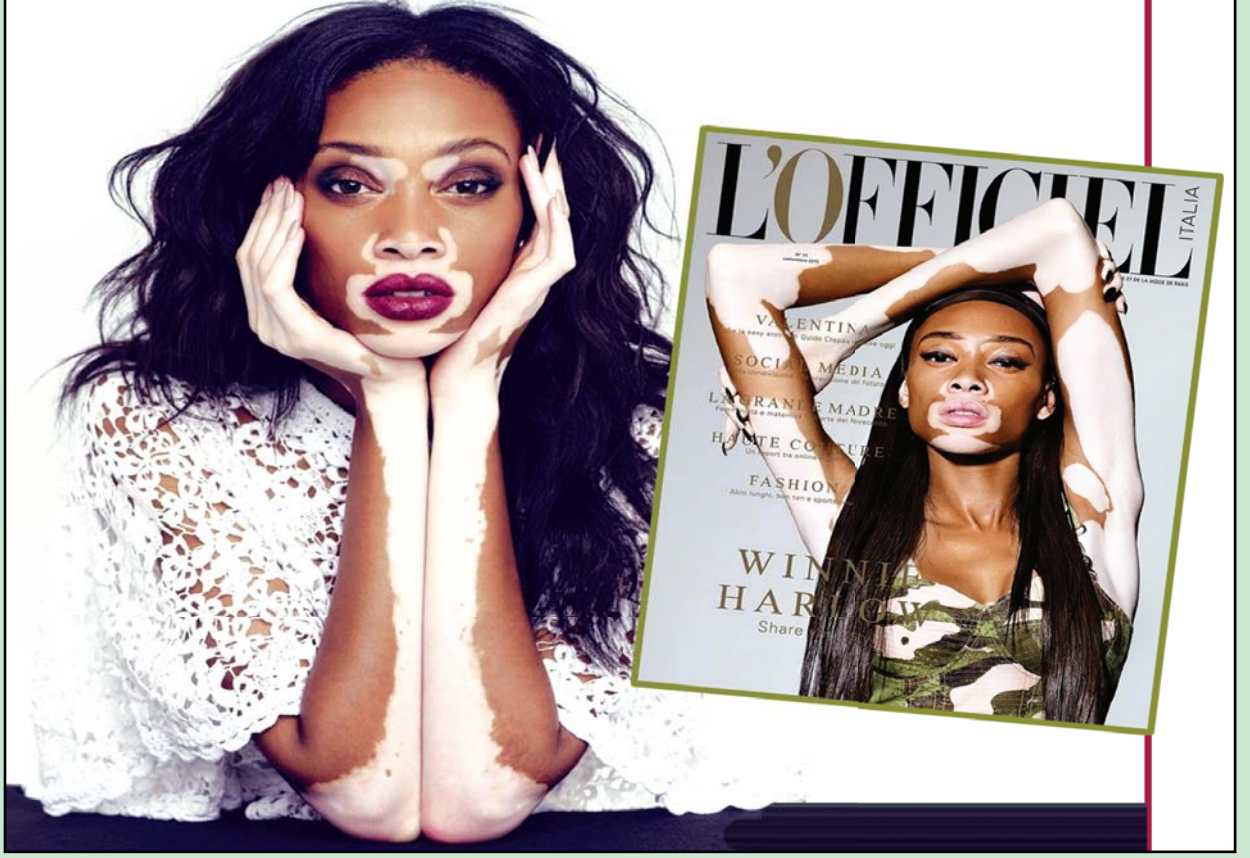
વિન્ની હાર્લો

ખૂબ નાની કે સાવ નજીવી તકલીફને લીધે જીવનમાંથી રસ ગુમાવી દેતા અને પ્રયત્નો છોડીને ખૂણામાં બેસી જનારાઓએ વિન્ની હાર્લો વિશે જાણવું જોઈએ. સુષુપ્ત મન-તન એકદમ ચેતનવંતા થઈ જશે.

વિન્ની હાર્લો (Winnie Harlow)નું મૂળ નામ ચેન્ટેલ બ્રાઉન-યંગ. તેનો જન્મ ૧૯૯૪માં કેનેડાના ટોરોન્ટોમાં થયો. તેનાં માતા-પિતાનું નામ લીઝા બ્રાઉન અને વિન્ડસર યંગ. પોતાની બે બહેનો સાથે બાળપણની મસ્તી પૂરી કરે તે પહેલાં જ ચાર વર્ષની ઉંમરે અણધારી આફત આવી પડી. જમૈકન મૂળની શ્યામવર્ણી વિન્ની એટલે ચેન્ટેલને ચામડીજન્ય રોગ થયો. Vitiligo આપણે એને કોઢ કે સફેદ ડાઘના નામે ઓળખીએ.

શારીરિક કે માનસિક રીતે આ નાની બાળકીમાં કોઈ ખોડ-ખાંપણ નહોતી પણ એની શ્યામવર્ણી ચામડી પર સફેદ ડાઘ દેખાવા માંડ્યા. ચેન્ટેલ માટે કંઈ નહોતું બદલાયું પણ સમાજની તેના તરફ જોવાની દૃષ્ટિ સાવ જ બદલાઈ ગઈ. ચાર વર્ષની બાળા આમ અસ્પૃશ્ય બની ગઈ. લોકો તેનાથી દૂર રહેવા માંડ્યા. સ્કૂલમાં તેની સાથે અતડો વ્યવહાર શરૂ થયો. બાળકો તેને ગાય કે ઝિબ્રા કહી ચિડાવવા લાગ્યા. અપમાન, અવહેલના અને અન્યાય વધવા માંડ્યાં. ચેન્ટેલ કંઈ સમજી શકતી નહોતી તેથી ચૂપચાપ સહન કરતી હતી. સમય અને ઉંમર વધવા સાથે સમજ આવવા માંડી એટલે એ અપમાન સહન કરી શકતી નહોતી. એક સ્કૂલથી કંટાળીને બીજી સ્કૂલમાં જાય તો ત્યાં પણ એનું એજ. વારંવાર સ્કૂલ બદલવા સાથે ક્યારેક જીવન ટૂંકાવી નાખવાનો ભયંકર વિચાર સુદ્ધાં આવી જતો. ના છૂટકે તેણે હાયસ્કૂલ જ છોડી દીધી. એક આશાસ્પદ કિશોરીને ભણતર છોડવા માટે મજબૂર કરવા બદલ કોણ જવાબદાર? વાંક કોનો?

પણ પ્રત્યેક ઘટના પાછળ ક્યાંક છૂપી સફળતા હોય છે. Every cloud has a silver line. સંજોગો અને વિષમતા સામે ઝઝુમવા યુવાન થયેલી વિન્નીએ પોતાના ફોટા ઈન્સ્ટાગ્રામ પર મૂક્યા. એના પર અમેરિકાની જાણીતી મોડેલ ટાયરા બેન્કની નજર પડી. ટાયરાએ પોતાના મોડેલ્સ પર આધારિત રિયાલિટી શોમાં તેની પસંદગી કરી. આ શોમાં ચેન્ટેલ લાંબું ના ટકી શકી. પરંતુ દર્શકો અને જાહેરખબર એજન્સીઓને તેનામાં કંઈક નવીનતા દેખાઈ. પોતાના ઉત્પાદન વેચવા માટે ધ્યાન આકર્ષી શકે એવી મોડેલ તેમને ચેન્ટેલમાં દેખાઈ. તેની ચામડી પરના ડાઘ અચાનક તેની સુંદરતા ગણાવા માંડ્યા. મોટી અને જાણીતી બહુરાષ્ટ્રીય કંપનીઓ તેને મોડેલીંગ અને જાહેરખબર ફિલ્મ માટે લેવા માંડી. મ્યુઝિક વીડીયો અને ટી.વી. સીરીયલમાં પણ તેની ડિમાન્ડ વધી. હવે ફેશન ફોટોગ્રાફરો ચેન્ટેલથી દૂર ભાગવાને બદલે તેની પાછળ દોડવા માંડ્યા. હવે કોઈ પણ શુટમાં તેના શરીર પરના સફેદ ડાઘ છુપાવવાની યુક્તિઓ કરવાને બદલે આ ડાઘ વ્યવસ્થિત રીતે દેખાય એવા રંગ



સંયોજન ભરાવા માંડ્યા. તેના ડાઘને અનુકૂળ વસ્ત્ર-પરિધાન શોધાવા લાગ્યાં. એ ફેશન મૅગેઝિનના કવર્સ પર ચમકવા લાગી. અનેક લોકોએ સલાહ આપી કે સારવારથી આ ડાઘમાંથી મુક્તિ મેળવી લે કાં ક્રિમ લગાવીને તો એ ઢાંકી દે પણ એ ન જ માની.

આજે ચેન્ટેલ બ્રાઉન-યંગ જાણીતી ઈન્ટરનેશનલ મૉડેલ છે. પોતાનો ભૂતકાળ ભૂલીને તે પ્રેરણાત્મક સંબોધન આપે છે અને આ ક્ષેત્રમાં પણ ખાસ્સી કમાણી કરે છે. દુનિયાની ટીકા અને ઠઠા-મશ્કરીથી હતાશ થઈ ગઈ હોત તો કોઈક અંધારે ખૂણે જીવનના દિવસો વીતાવતી હોત પણ તે હિંમત ન હારી. જીવનની નવી રાહ કંડારી અને સફળતાના ઉચ્ચતમ શિખરે પહોંચી ગઈ. તેની સાથે ભણનારા કે ખીજવનારાઓ હવે તેની સાથે ફોટા પડાવવા કે ઑટોગ્રાફ લેવા ફાંફા મારી રહ્યા છે.

માટે દોસ્તો, તમારી આજુબાજુ કે સમાજમાં ક્યાંય પણ આવી કોઈપણ પરિસ્થિતિથી હતાશ કે નિરાશ થયેલી વ્યક્તિ તમને મળે કે દેખાય તો તેને હાંસીપાત્ર ન બનાવતાં. તેની નૈતિક સહાયતા માટે તત્પર બનશો, માનવતાને દીપાવશો. ચેન્ટેલની કથા-વ્યથા પ્રેરણાત્મક છે. તે સમજાવે છે - “હિંમતે મદદ તો મદદે ખુદા.”

“પ્રયત્ન કરનાર કોઈ દિવસ પાછો નથી પડતો.”

- સંકલિત

આત્મવિશ્વાસ જ ભાવિ ઉન્નતિનું પ્રથમ પગથિયું છે.

