

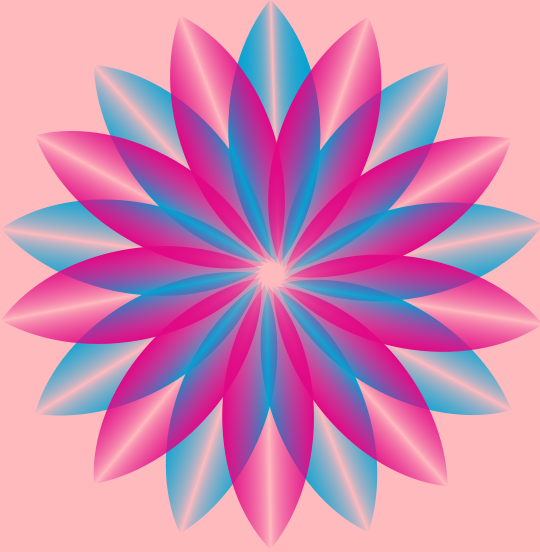


બરછી કાર્યાલય C/o.ફાઇન આર્ટ પ્રિન્ટર્સ  
કોટેચાનગર મેઈન રોડ, કોટેચા ગર્લ્સ હાઈસ્કૂલ બિલ્ડીંગ,  
રાજકોટ-૧. Email : barchhi@rediffmail.com · Web : www.barchhi.com

જૂલાઈ - ૨૦૨૩ વર્ષ: ૫૯  
વર્ષ : જાન્યુઆરી થી ડીસેમ્બર વાર્ષિક લવાજમ : રૂ.૨૦૦

સમસ્ત નાગર જ્ઞાતિનું  
મુખપત્ર

:: તંત્રી ::  
પિરેન શાં. ધોળકીયા  
મો. ૯૪૨૮૭ ૦૦૧૦૫



### જીવન

જીવનની એક એક પળને,  
મેં તો મન ભરીને માણી છે..  
લીલી સૂકી તો બહુ જોઈ છે,  
પણ હસીને હરાવી જાણી છે.  
શું જીવન છે જીવવા જેવું?  
એ પ્રશ્ન કદિ ઉઠયો જ નથી  
જીવન છે એ જ મહાસુખ,  
એ જ વાત દહયે ઉતારી છે.  
ઝંઝાવાત જીવનમાં કંઈક,  
આવીને ઓસરી ગયા  
એ દીર્ઘ નહીં ક્ષણ—જીવી છે,  
માનીને નિયતી વિહારી છે.  
સુખ આવે તો સંયમ રાખો,  
દુઃખ આવે તો હિંમત રાખો,  
'જગત' કહે, આ જિંદગી તો,  
ચાર દિનની ચાંદની છે.  
જીવતાં જો આવડે જાગૃત રહી,  
સદા પુનમ બની પ્રકાશી છે.  
— જગતકિશોર ઢેબર, રાજકોટ.

હસ,કાં હસનાર દે!..

લખનારને તો તમે ઓળખો જ છો!

**આઈસ્ક્રીમ કેટલો ખાવો?**

આપણી પ્રજાની એક વિચિત્રતા એ છે કે આપણે—

પરમેશ્વર દ્વૈત કે અદ્વૈત?

મોંઘવારીનો આંક કઈ રીતે નક્કી કરવો?

એમાં લસણનો સમાવેશ કરવો?

ઉપરાંતમાં, નાગર બહાર થતાં લગ્ન અટકાવવા શું કરવું?—

એવા ફાલતુ પ્રશ્નોને ચર્ચાએ છીએ, પરંતુ આપણા દેહને સ્પર્શતા તેમજ સ્પર્શીને ટાઢક આપતા એવા બહુ મૂલ્ય (ખરેખર મોંઘા—મૂલ્યવાન) પ્રશ્નની અવગણના કરીએ છીએ.

અને તે છે— આઈસ્ક્રીમ કેટલો ખાવો?

કદાચ તમને આ વાત વાંચીને હસવું આવશે (તો લખનાર—છાપનારનો શ્રમ સફળ!) પણ સમસ્યા ધ્યાન માંગી લે એવી છે.

અમારે ત્યાં કોઈ મોબાઈલનું કે બેસણા સિવાય દુર્લભ છે!) ત્યારે એ આગંતુકોને પીરસવું? આ ટિપીકલ પ્રશ્ન પીઓ પાણી!' એટલી સ્વાગત

હવે એક બાબતનું સુખ

ઘણાંના તો ફ્રીઝ આઈસ્ક્રીમ—પીણાંના સ્ટોરહાઉસ જેવાં હોય છે. હવેના ફ્રીઝ પણ કે 'છે કે ઠંડા કોઠાર જેવાં હોય છે. માગો તે મળે.

આઈસ્ક્રીમ તો હાટકેશનું વરદાન !ઓલ સિઝન ઈટેબલ અને અવેલેબલ!

કે'છે કે શિયાળામાં તો ખાસ ખવાય. ઘંઘાર્દીનો પ્રચાર—સ્ટંટ પણ હોય!

અમે નાના હતા, ત્યારે વરસમાં એકાદવાર આઈસ્ક્રીમ ખાવા મળે, તેય ચાર છ કલાકની પ્રતીક્ષા પછી. હેંડલ ફેરવવાનો મસ મોટો સંચો, ચોમેર બરફના ગાંગડા, માથે મીઠું ને અંદર નળાકાર પાત્રમાં દૂધ. એ ઘુમી ઘુમીને જામે—પછી જેવું જામે!—એ આઈસ્ક્રીમ પરિણામ સાફ કે નબળું, પણ પ્રમાણ સરખું મળે એ ખરૂં!

તો સવાલ તો, આઈસ્ક્રીમના પ્રમાણનો જ ચર્ચવાનો હતો, પણ વાત આડમાર્ગે વળી ગઈ. સૂરત જનારી કાર બગોદરાથી અમદાવાદ રસ્તે ચડી ગઈ!

તો આપણે એમ કરીએ તો? વિચક્ષણ વાંચકો આને કેટલો ખાવો? 'તેના લખાણ મોકલશે?

લેખક પણ લખવાના !

ઓગષ્ટ માસમાં કલમ કડછી બરછી ગૌરવભેર ૬૦મા વર્ષમાં પ્રવેશ કરી રહ્યું છે ત્યારે આવતા (ઓગષ્ટ)અંકમાં અગાઉના અંકો માંથી વિશિષ્ટ લેખો—કાવ્યો પસંદ કરી પ્રકાશિત કરવામાં આવશે. ઉપરાંત તે સમયથી અત્યાર સુધી બરછી સાથે સંકળાયેલા વડીલો / પ્રતિનિધીઓને પ્રતિભાવ, અનુભવ/ શાંતિભાઈ સાથેના કિસ્સા યાદ આવતા હોય તો સંભારણા રૂપે લખી મોકલવા ઈજન છે. તંત્રી

અમારે ત્યાં કોઈ બેસવા આવે— (ભલું થજો મોબાઈલનું કે— બેસણા સિવાય આ વિરલ ઘટના ઘટવી દુર્લભ છે!) ત્યારે એ આગંતુકોને 'વાતુના વડાં' સિવાય શું પીરસવું? આ ટિપીકલ પ્રશ્ન છે,

બેસવા આવે (ભલું થજો આ વિરલ ઘટના ઘટવી 'વાતુના વડાં' સિવાય શું છે, અન્યત્ર તો 'આવો બેસો ની રીત.

છે. આઈસ્ક્રીમ સુલભ છે.

## ઉપલબ્ધિ

### કુ. નિર્વિષા માંકડને એવોર્ડ એનાયત

ભરૂચ સ્થિત શ્રી પીયૂષ માંકડ તથા શ્રીમતી અર્યના માંકડનાં પુત્રી કુ. નિર્વિષા માંકડને વિશ્વવિખ્યાત ISB (Indian School of Business) હૈદરાબાદ માંથી PGP (MBA) ૨૦૨૩માં ૯૭.૨૫% સાથે ઝળહળતી સફળતા સાથે ઉત્તીર્ણ થવા બદલ હૈદરાબાદ કેમ્પસ ખાતે ૩૧ માર્ચ- ૨૦૨૩ના યોજાયેલ પદવીદાન સમારંભમાં સર્ટિફિકેટ તથા 'ડીન્સ મેરિટ લીસ્ટ એવોર્ડ' (મેડલ)થી સન્માનિત કરવામાં આવ્યાં. અત્રે ઉલ્લેખનીય છે કે ISB PGP બેચમાં ૮૦૦થી વધુ વિદ્યાર્થીઓ હોય છે. આ અગાઉ તેણીએ B.Tech. DAIICTમાં ઉચ્ચ ગુણાંક સાથે સફળતા મેળવી હતી.



અભિનંદન સહ ઉજવણ ભવિષ્યની શુભકામના.

ચિ. નિર્વિષા સ્વ.કિશોરકાન્ત માંકડ અને શ્રીમતી વર્ષાબેન માંકડનાં પૌત્રી તથા સ્વ. નાનુભાઈ બુચ અને સ્વ. રક્ષાબેન બુચનાં દોહિત્રી થાય છે.

### કુ. ખેવના ધોળકિયા ચાર્ટર્ડ એકાઉન્ટન્ટ થયાં

રાજકોટ સ્થિત શ્રી શૈલેષ જ. ધોળકિયા તથા સ્વ. જલ્પા શૈલેષ ધોળકિયાનાં પુત્રી કુ. ખેવના તાજેતરમાં લેવાયેલ ચાર્ટર્ડ એકાઉન્ટન્ટ-ફાઈનલ-પરીક્ષામાં સફળતા મેળવી સી. એ. ની પદવી મેળવી. ઉલ્લેખનીય છે કે ચિ. ખેવનાની ઉંમર માત્ર સાત વર્ષની હતી ત્યારે માતાની છત્રછાયા ગુમાવી પરંતુ પિતા અને આજ સમય સુધી આદર્શરૂપ ગણાતા ગિરજાશંકર ધોળકિયાના સંયુક્ત પરિવારના નાના મોટા સભ્યોના પ્રેમ અને પ્રોત્સાહનના પીઠબળ અને પોતાના આત્મબળ અને કઠોર મહેનત થકી ઘરકામ સાથે અભ્યાસ ચાલુ રાખી બી.કોમ., એમ.કોમ.ની પરીક્ષામાં ઉચ્ચ ગુણાંક સાથે ઉત્તીર્ણ થયાં અને તાજેતરમાં સી. એ. નું લક્ષ્ય હાંસલ કરી પરિવારને તથા જ્ઞાતિને પણ ગૌરવ બક્ષ્યું છે.



ચિ. ખેવના, સ્વ. જનકરાય ગિરજાશંકર ધોળકિયા તથા સ્વ. કલ્પના (કુસુમ)બેન ધોળકિયાનાં પૌત્રી તથા જામનગરના પ્રદ્યુમ્નભાઈ તથા હરસુતાબેન બુચનાં દોહિત્રી થાય.

### કુ. ઋતુ ધોળકિયા એમબીએ થયાં

રાજકોટના શ્રી હિતેષ તથા શ્રીમતી દ્યુતિ ધોળકિયાનાં પુત્રી કુ. ઋતુ ધોળકિયા મારવાડી યુનિવર્સિટીમાંથી એમ.બી.એ. (ડેટા એનાલિટીક)ની પરીક્ષામાં ૮૦% સાથે ઉત્તીર્ણ થયાં અને ગાંધીનગર સ્થિત Odoo Erp. Pvt.Ltd.માં બિઝનેસ એનાલિસ્ટ તરીકે જોડાયાં.



ચિ. ઋતુ, જયશ્રીબેન લલિતભાઈ ધોળકિયાનાં પૌત્રી તથા રાજકોટ સ્થિત શ્રી ડાકોરભાઈ તથા સૌ. માતંગીબેન ત્રિવેદીનાં દોહિત્રી થાય છે.

**'બરછી' ઓગષ્ટમાં ૬૦મા વર્ષમાં પ્રવેશ કરશે..  
લવાજમ / સમાચાર માટે મો.નં. ૯૪૨૮૭૦૦૧૦૫ નોંધી લેશો**

## નાગર સંસ્કૃતિ અને સંગીત

સંસ્કૃતિ માણસોના સંસ્કારમાંથી નિર્મિત થાય છે અને સભ્યતા તેનું નાગરિક સ્વરૂપ છે. આ સંસ્કૃતિ અને સંસ્કાર એટલે નાગરનું ધરણું. વેદ મંત્ર પ્રમાણે સંગીતની ઉત્પત્તિ આદિ યજ્ઞ માંથી થઈ. જેમ જ્ઞાનની સીમા નથી તેમ સંગીતની પણ કોઈ સીમા નથી. સંગીત એક મહાસાગર છે. વાણી વર્તન અને વિચારની સંવાદિતતા માંથી જીવનનું સંગીત સર્જાય છે. વાણી, વર્તન, સભ્યતા અને વાણીમાં મધુરતા એટલે નાગર સંસ્કૃતિ. આ સંસ્કૃતિની ધરોહર એટલે વડનગર.

નાગર કુળમાં ઘણા સંગીતકારો થઈ ગયા. ઇતિહાસ પ્રમાણે બૈજુ બાવરા અને તાનારીરી વડનગરા નાગર. તારીખ ૨૧ જુને વિશ્વ સંગીત દિવસ ઉજવાય છે. જેના અનુસંધાને પ્રસ્તુત છે આ લેખ...

અકબરના દરબારમાં નવરત્નો હતાં. તેમાં તનસેન પણ હતા. સંગીતના આ મહાન કલાકાર અને બૈજુ બાવરા બંને સંગીત ગુરુ તેની ધૂનમાં સંસાર મૂકી દઈને તેના ગુરુભાઈની ભાળ મેળવવી ગોઠવી. હરીફાઈમાં તાનસેનને કોઈ બૈજુને આ વાતની ખબર પડતા ગુરુભાઈ પણ હતા, તેથી તાનસેન હરીફાઈ માટે તૈયાર થયા.

સંગીત એક મહાસાગર છે. વાણી વર્તન અને વિચારની સંવાદિતતા માંથી જીવનનું સંગીત સર્જાય છે.

હરિદાસના શિષ્ય હતા. બૈજુએ આમતેમ ભટકતા. તાનસેન હતી, એટલે સંગીતની હરીફાઈ હરાવી શક્યું નહીં. દરમિયાનમાં તૈયાર થયા તાનસેન તેના નો મદ ઉતારવા પણ બૈજુ

હરીફાઈમાં તનસેને રાગ તોડી ગાતા હરણો દોડી આવ્યાં. તાનસેને હરણને હાર પહેરાવ્યો. ત્યાર પછી બીજું એ હાલ નહીં જાણીતો એવો 'મૃગનયની' રાગ છેડતા હરણ પાછા આવ્યાં. બૈજુએ હાર ઉતારી રાગ માલકૌંસ ના સ્વરો છેડ્યા. બૈજુના સંગીતના પ્રભાવથી પડખેનો પથ્થર પીગળી ગયો. બૈજુ એ તાનપૂરો ત્યાં મૂક્યો અને તાનસેનને કહ્યું કે તાનપૂરો બહાર કાઢી આપો. (જોકે આ વાત કાલ્પનિક પણ હોઈ શકે.) તાનસેનને ખાતરી થઈ કે આ જ બૈજુ છે બંને ગળે મળ્યા. તાનસેનને ગુરુ ભાઈ મળ્યાની ઈચ્છા પૂરી થઈ. તે જ રીતે દીપક રાગના ગાવાથી તાનસેનને શરીરમાં દાહ થવાથી સાતા મેળવવા વડનગર તાનારીરી પાસે ગયા હતા અને સાતા મેળવી હતી. આ છે સંગીતની શક્તિ!

- પિનાકી સૂર્યશંકર શુક્લ, રાજકોટ

**અખિલ ભારતીય નાગર પરિષદ રાજકોટ**ની યાદી જણાવે છે કે દર વર્ષ મુજબ વર્ષ ૨૦૨૩માં લેવાયેલ ધોરણ ૧૦-૧૨ તેમજ દરેક વિદ્યાશાખાઓ(કોમર્સ, આર્ટ્સ, સાયન્સ, એન્જિનિયરીંગ, મેડીકલ તેમજ ચાર્ટર્ડ એકાઉન્ટન્ટ)ની પરીક્ષામાં સૌરાષ્ટ્ર, કચ્છના કેન્દ્રમાંથી ઉચ્ચતર ગુણાંક મેળવી ઉત્તીર્ણ થનાર વિદ્યાર્થીઓને પારિતોષીક આપવામાં આવનાર છે. જે માટેના નિયત ફોર્મ મેળવીને તા. ૩૧-૮ - ૨૦૨૩ સુધીમાં ભરીને પરત કરવાના રહેશે. આ ફોર્મ અથવા તેની PDF મેળવવા તેમજ વધુ માહિતી માટે શ્રી બાલેન્દ્રભાઈ મહેતાનો મો. નં. ૯૪૨૮૨ ૯૯૭૦૧ ઉપર સંપર્ક કરશો.

## પરિવાર તો સુખી થવા માટે જ હોય છેને?

લેખક - ભદ્રાચુ વઘરાજાની

- પરિવાર ઘડતર માટે જરૂરી સાંવેગિક વલણો માટે કોઈ સેમિનાર થતા નથી. અરે, આવી ચર્ચા પણ કોઈ કરતું નથી. આપણી સગી દીકરી માટે આવી ચિંતા આપણે કદી કરી નથી.

ગાયનું ચોખ્ખું દૂધ અથવા ગાયનું શુદ્ધ ઘી એવું કહેવું પડે કે લખવું પડે એટલો તો કળિયુગ આવ્યો જ સમજવો. કારણ ગાયનું દૂધ તો ચોખ્ખું જ હોય ને? ગાયનું ઘી તો શુદ્ધ જ હોય ને! ચોખ્ખું કે શુદ્ધ એવાં વિશેષણ લગાડવાની જરૂર જ નહીં. બસ, એમ જ આપણે 'એનો પરિવાર સુખી છે,' એવું પણ કહેવા ટેવાયેલા છીએ. પરિવાર સુખી છે, એમ શા માટે કહેવું પડે? આપણે સુખ મેળવવું છે એટલે તો પરિવાર રચીએ છીએ.

કોઈ પણ વ્યક્તિને દુઃખી થવું હશે? આ વિવાહનો આખો જે સુંદર મજાની છે. Arranged કરનારાંઓએ યાદ રાખવા જેવું ગમે એવું જરૂરી નથી, જેટલું ગમે જેટલાને યાહીએ તેટલાને પ્રેમ કરીએ તે બધાંને પરણી શકાય પરણીએ તેને તો પછી પ્રેમ બની રહે છે. લગ્ન નામના છે કે પહેલાં ઓખાન છે. પણ તમે દ્વારમાં પ્રવેશ્યા પછી તમારું જે

આપણે બધી તૈયારી કરીએ છીએ. પણ માનસિક રીતે મારી દીકરી કોઈને સમર્પિત થઈ રહી છે એના માટેની તૈયારી કઈ? સાંવેગિક રીતે એક દીકરી કોઈ પુરુષને સમર્પિત થવાની છે, ત્યારે ઇમોશનલી સાઉન્ડ થવાય એના માટે કઈ ટિપ્સ આપણે આપીએ છીએ?

હોય એટલે પરિવાર બનાવતો પ્રસંગ છે એની સંકલ્પના જ ખૂબ Marriage કરનારાં કે પ્રેમલગ્ન છે કે, જગતમાં જેટલું સારું તેટલું તેને યાહવું તેવું જરૂરી નથી, કરવો જરૂરી નથી, જેટલાને પ્રેમ એવું શક્ય નથી, પણ જેને કરવો એ એક આવશ્યક શરત વિષયનું આ કવેશ્ચન પેપર એવું અભિમન્યુના કોઠાના પહેલા થવું હોય તે થાય પણ ટકી જ

રહેવું પડે એવી સમાજની અપેક્ષા છે. પરણીએ એટલે ગંભીર થઈ જવાની પણ જરૂર નથી. ઘણા લોકો તો બહુ ગંભીર થઈ જાય છે. આપણો સમાજ એવો છે. લગભગ માતાઓએ એની દીકરીને કહ્યું છે કે, સાસરે જા તો ધ્યાન રાખજે અને એમાંય સસરાથી તો આઘી જ રહેજે. સાસુ છે એનું બધું સાંભળજે, પણ જરા ધ્યાન રાખજે. ઘણુંબરું સાસુઓ કોઈની સારી હોય નહીં. માએ એની દીકરીઓને આવું સીધું ન કીધું હોય તો આડકતરું પણ કીધું છે. છેવટે ઈશારામાં કીધું છે. આપણે બધી તૈયારી કરીએ છીએ. પણ માનસિક રીતે મારી દીકરી કોઈને સમર્પિત થઈ રહી છે એના માટેની તૈયારી કઈ? સાંવેગિક રીતે એક દીકરી કોઈ પુરુષને સમર્પિત થવાની છે, ત્યારે ઇમોશનલી સાઉન્ડ થવાય એના માટે કઈ ટિપ્સ આપણે આપીએ છીએ? આણું તૈયાર કરો છો, લગ્નની બધી જ તૈયારી કરો છો, રિસેપ્શનમાં શું રાખવું, જમણવારમાં શું રાખવું એ નક્કી કરો છો, પણ દીકરીને કોઈ દિવસ તમે ઘડી છે, 'બેટા, આ ઘર છોડવાનું થશે ત્યારે બીજું ઘર સ્વીકારવાનું થશે.' આપણે કોઈ દિવસ એમ કહ્યું છે, 'બેટા, અહીંથી બાપ જશે ને ત્યારે સામે પણ એક બીજો બાપ હશે. અહીંથી

મા જશે ને ત્યારે સામે પણ એક મા હશે, સાસુ નહીં હોય, મા હશે.' આપણે એવું કહ્યું છે, 'તારો ભાઈ અહીંયા છે, એવો જ એક દિયર ત્યાં હશે. એ પણ તારો ભાઈ હશે. અહીંયા બહેન છે એવી ત્યાં નણંદ નહીં હોય, પણ એક બીજી બહેન હશે. જો તમારાં કપડાં અહીં તમારી બહેન શેર કરી શકતાં હો, જો તમારાં ઘરેણાં તમારી બહેન શેર કરી શકતી હોય તો સાસરે જાવ ત્યાં નણંદ પણ શેર કરી શકે.' આ સાંવેગિક ઘડતર છે. પ્રશ્નો બધા અહીંયા છે. આપણે તો કહી રાખ્યું હોય છે, 'ધ્યાન રાખજે સસરો ગમે તેમ તોય એ પુરુષ કહેવાય. એનાથી દસ ફીટનું અંતર રાખવું.' એટલે આપણી દીકરી વહુ તરીકે દાખલ થાય ત્યારે સસરામાં કોઈ પુરુષ જ દેખાવા લાગે. બાપ ન દેખાય, તેમ જ સાસુમાં મા ન દેખાય. પરિવાર ઘડતર માટે જરૂરી સાંવેગિક વલણો માટે કોઈ સેમિનાર થતા નથી. અરે, આવી ચર્ચા પણ કોઈ કરતું નથી. આપણી સગી દીકરી માટે આવી ચિંતા આપણે કદી કરી નથી. હા, અગાઉના સમયમાં આવી જરૂર પડતી નથી, સંયુક્ત કુટુંબમાં આપણી દીકરી ભાભીને પૂછતી ને પરણ્યાં પછી શું કરાય ને શું ન કરાય એની બધી વાતો શેર કરતી. હવે તો આપણા ન્યુક્લિયર ફેમિલી છે. પૂછે કોને અને કહે કોને? પૂછે તો એનો અનુભવ કેટલો? એ તો સમવયસ્ક છે એટલે એ પણ 'કહી કહાઈ અને સુની સુનાઈ' બાત ઉપરથી વાતનું વતેસર કરે છે. 'ધ્યાન રાખજે હોં, મારી સાસુમા પણ અઘરી છે,' આવું એક બહેનપણી કાનમાં કહી દે એટલે પત્યું. (કમશઃ)

<https://m.facebook.com/bhadrayuv>

**સત્ય :** આપણે હરિષચંદ્ર કે ગાંધીજી ન થઈ શકીએ, તેવા સતત-સદાય સત્યવક્તા ન જ થઈ શકીએ, પરંતુ સત્ય બોલવામાં સારા એવા ટકાએ આપણે; આપણી જિંદગીમાં ઉત્તીર્ણ તો થઈ જ શકીએ. તેવી ક્ષમતા દરેક મનુષ્ય પાસે છે જ. આપણા જીવન વ્યવહારમાં, કોઈ ન પૂછે તો પણ; આપણી ભૂલ માટે વિનાકારણ-ખુલાસા રૂપે છીએ, બોલતા જ રહીએ છીએ! હોઈએ તેનું વિશ્લેષણ કરીએ વગર, વિના કારણ ખોટું કોઈએ પૂછ્યા વગર, વિના કારણ કારણ ખોટું સતત અસત્ય બોલતા રહીએ આપણે દિવસભર બોલ્યા તો જણાશે કે કોઈએ પૂછ્યા બોલવાની ટકાવારી બહુ ઊંચી હોય છે! આવાં અસત્યો, મૌન રહીને; આપણે સહેલાયથી નિવારી શકીએ છીએ. સત્યનો તાજો 'માર', અસત્યના ભવિષ્યના આકરા 'માર' (જે કર્મની થિયરી મુજબ ક્યારે ને ક્યારે તો પાડવાનો જ છે!) કરતાં સહી લેવો ઉત્તમ. સત્ય સહજ છે તેથી સરળ છે, મનને કોઈ દબાણ આપતું નથી. અસત્ય અસહજ અને કઠિન હોય છે એટલે મનને દબાણ આપે છે જે ચિંતામાં પરિવર્તિત થઈ આપણને હાનિ પહોંચાડે છે.

આથી આપણે અમથું અમથું ખોટું-અસત્ય બોલવાનું બંધ કરીએ તો આપણી વાણી વર્તનમાં ધીમે ધીમે સત્યનો પ્રકાશ વધશે જે પ્રામાણિક અને નીતિમય જીવન બક્ષશે અને તેથી જીવનમાં ઉત્સાહ અને આનંદ વધશે.

-દિપક બુચ-"dp", અમદાવાદ. M.9427616511

## મીઠું , લવણ, Salt Sodium Chloride

રસોડા નો પ્રાણ ગણાતું મીઠું રસોઈ નો રાજા છે તે રસોઈની સુગંધ વધારે છે. માણસ ને રોજનું પ ગ્રામ મહત્તમ અને લઘુત્તમ તેનો દસમો ભાગ = ૦.૫ ગ્રામ જોઈએ જો તે વધુ લેવાય તો લોહીની ઘટ્ટતા વધે છે પણ પ્રમાણથી લો તો લોહીને ઘટ્ટ ના થવા દે. જો લોહીમાં મીઠું વધે તો લોહીની જામવાની પ્રતિક્રિયા ઘટી જાય છે આમ મીઠું હોજરી, આંતરડા, હૃદય વગેરે ને બરાબર સક્રિય રાખે છે કોઈ પણ દ્રવ્ય ની લાંબો સમય સાચવણી મીઠું કરી શકે છે તે ગરમ અને વાત હર છે દિવાળીના દિવસોમાં વહેલી સવારે સબરસ વેંચાય છે તે શુકન રૂપે મીઠું જ વહેચાય છે. વધુ મીઠું ખાવાથી પગે સોજા, ચામડી ના દર્દો, હાથ બીપી ,કિડની ના દર્દો થાય છે મીઠા વગર ની રસોઈ નકામીને ફિક્કી હોય છે મીઠા કરતા સિંધવ વધુ સલામત છે કેરીના આંબોલિયા કે આમચૂર મીઠા કરતા વધુ સલામત છે

ઉપયોગો\*(૧)

એક

મીઠું+ એક ચમચી ઘી પીવાથી સોજા, માચકોડ માં મીઠું નાખેલ નો કટકો બોળી બોળીને તેના પાણી ના કોગળા કરવાથી દાંત, ઝેરી ચીજ ખવાઈ ગઈ હોય તો ગરમ પાણી માં વધારે મીઠું નાખી મારફતે બધુંય ઝેર નીકળી જશે લસણ, લસોટી ગરમ લેપ કરવો

વધુ મીઠું ખાવાથી પગે સોજા, ચામડી ના દર્દો, હાથ બીપી ,કિડની ના દર્દો થાય છે મીઠા વગર ની રસોઈ નકામીને ફિક્કી હોય છે મીઠા કરતા સિંધવ વધુ સલામત છે કેરીના આંબોલિયા કે આમચૂર મીઠા કરતા વધુ સલામત છે

ગ્લાસ પાણીમાં એક નાની ચમચી ગળાનો કફ મટે છે (૨) સાંધા ના ગરમ પાણીમાં સ્વરછ સુતરાઉ કાપડ પોતા મૂકવા (૩) જમ્યા પછી મીઠા ના મોઢું, જીભ સ્વરછ રહે છે (૪) કોઈ ,કોઈ ઝેરી જનાવર કરફ્યુ હોય ત્યારે એક ગ્લાસ પીવડાવી દેવાથી ઉલ્ટી (૫) મચકોડમાં હળદર, મીઠું, અજમો, (૬) દરેક ઘરમાં આ પ્રયોગ મો

ગળાના સ્વાસ્થ્ય માટે બહુ જ સ્તુત્ય છે એક પ્લાસ્ટિકની ખાલી બોટલમાં સાદા પાણી સાથે બે ચમચી મીઠું, અડધી ચમચી ફટકડી, એક ચમચી હળદર, ભેળવી વોશ બેસિન ઉપર મૂકી રાખી જતા આવતા આખો દિવસ તેનાથી કોગળા કરવાથી શિક્ષકો, ગાયકો, વકીલો જેવા બોલવા ગાવાના વ્યવસાયીઓ માટે આશીર્વાદરૂપ છે.

ઉનાળાની આં ઋતુમાં પાણી ની તરસ વધુ લાગે છે, એવી અવસ્થામાં જો ઠાંસી ઠાંસીને ખાશો તો પાણી ની જગ્યા શરીરમાં નહિ રહે તેથી શરીર પોતાની મેળે તેનો માર્ગ કરશે અને ઝાડા ઉલ્ટી થવા માંડશે માટે આં ઋતુમાં ભૂખ કરતાં હલકો ખોરાક તે પણ અડધો જ ખાવો ખાલી પેટે પાણી ના પીવું. ચોખાની કણકી ની ઘેંસ, જાવલું કે મગ ચોખા નો હલકો ખોરાક જમી ને હોજરી અડધી ખાલી રાખો તો તમે ઓસવાસો નહિ. જમ્યા પછી હોજરીની ખાલી જગ્યા પાણીથી ના ભરતા છાશ થી ભરો તેથી પેટ ભારે નહિ થાય, ઉલ્ટાનું ખોરાક જલદી પચશે કકડી ને ભૂખ લાગશે પેટ હલકું - નરમ રહેશે. આયુર્વેદ કહે છે કે ભોજન અંતે તકમ પીબેટ અર્થાત્ જમ્યા પછી અવશ્ય છાશ પીવો તે પાચક છે અને લો કેલરી છે તથા તન મન ને તૃપ્તિ આપનાર પીણું છે લસ્સી નહિ પણ પાતળી ઘરે બનાવેલી છાશ જ જીરું તથા થોડું મીઠું નાખી ને પીવી.

## વંદે ગુરુમ

- જસ્મીન દેસાઈ “દર્પણ” રાજકોટ.

Mob. 9428349812

સર્વોચ્ચ ગુરુ વેદ વ્યાસજીના અષાઢ સુદ પૂનમના જન્મદિનને ભારતભરમાં ગુરુપૂર્ણિમા તરીકે મનાવવામાં આવે છે. ગુરુ આપણા પથદર્શક છે. તેઓ આપણા જીવનને નિજાનંદ અને સંતોષ પ્રદાન કરે છે. આમ તો માત્ર ગુરુપૂર્ણિમા એ જ ગુરુનો મહિમા ગાવો એવું નથી.. આ ભાવના તો જિંદગીના એક એક દિનની હોય છે. હા, એ ખરું કે આજકાલ સાચા અર્થમાં ગુરુ શોધવામાં ધ્યાન રાખવું પડે તેવું છે. ગુરુ આપણા આદર્શ છે. દરેક દેશમાં અલગ અલગ ધર્મ સંપ્રદાયો હોય છે, તેના ગુરુ પણ હોય છે. એ સર્વે પૂજનીય છે આથી મારા જ ગુરુ સારા એવી ભાવના કે ભેદભાવ રાખવો વ્યર્થ અને ગેર વ્યાજબી છે.

ગુરુ તો કૃપાના સાગર સમાન છે. ગુરુ વિશે સંત તુલસીદાસજીએ સુંદર આલેખન કર્યું છે કે બંદઉં ગુરુપદ

કંજ કૃપા સિંધુ નરરૂપ હરિ ।  
રવિકર નિકર... એટલે કે જે કૃપા  
સાક્ષાત હરી (ભગવાન) છે અને  
દૂર કરનાર સૂર્યના કિરણો  
કમળને હું વંદન કરું છું.

ગુરુનું હૃદય આનંદ  
દ્વારા આપણને નિજાનંદ પ્રાપ્ત  
બનવાનું છે. ગુરુ સ્વાર્થ અને  
પ્રેરાઈને કોઈ વ્યક્તિગત

ગુરુનું હૃદય આનંદસ્વરૂપ અને પ્રેમ  
સ્વરૂપ છે, જે દ્વારા આપણને નિજાનંદ  
પ્રાપ્ત થાય છે. આપણે તેના શિષ્ય  
બનવાનું છે. ગુરુ સ્વાર્થ અને લોભ  
થી પર છે માત્ર કરુણાથી પ્રેરાઈને  
કોઈ વ્યક્તિગત પ્રયોજન વિના  
સર્વેને યાહતા ઈશ્વર સ્વરૂપ છે.  
આપણે તેના આદર્શોને જીવનમાં  
અનુસરવાના છે.

મહામોહ તમપુંજ જાસુ વચન  
ના સાગર સમાન છે મનુષ્ય રૂપે  
જેમના વચનો મોહરૂપી અંધકાર  
સમાન છે, એ ગુરુના ચરણ

સ્વરૂપ અને પ્રેમ સ્વરૂપ છે, જે  
થાય છે. આપણે તેના શિષ્ય  
લોભ થી પર છે માત્ર કરુણાથી  
પ્રયોજન વિના સર્વેને યાહતા

ઈશ્વર સ્વરૂપ છે. આપણે તેના આદર્શોને જીવનમાં અનુસરવાના છે. ગુરુ શિષ્યોને વિદ્યા રૂપી બ્રહ્મદેહ પ્રદાન કરી બ્રહ્મત્વ પ્રાપ્ત કરવાની તક આપે છે. જ્ઞાનરૂપી અંકુર ઉત્પન્ન કરી તેનું વટવૃક્ષ બનાવે છે. ગુરુમાં જેટલી શ્રદ્ધા અને ધૈર્ય રાખશું એટલું આપણા જીવનને ઉત્કર્ષ બનાવશે ગુરુ દયાના સાગર છે, આપણે એની દયા અને કૃપા પ્રાપ્ત કરીને સાગર માંથી મોતીડા વીણવાના છે. આપણે તો એક સાચા શિષ્ય તરીકે તેમની ભાવનાઓ સંતોષીને તેઓને એક મહાન ગુરુપદ આપવા હર પ્રયાસ કરવાનો છે ગુરુ વિશે શાસ્ત્રોમાં ઘણું આલેખવામાં આવ્યું છે.. જેમ કે

ગુરુ બ્રહ્મા ગુરુવિષ્ણુ ગુરુદેવો મહેશ્વર

ગુરુ સાક્ષાત પરબ્રહ્મ, તસ્મૈ શ્રી ગુરુવે નમઃ .....તો વળી --

શ્રીમતપરંબ્રહ્મ ગુરુ સ્મરામિ, શ્રીમતપરંબ્રહ્મ ગુરુ ભજામી

શ્રીમતપરંબ્રહ્મ ગુરુ વદામી, શ્રીમતપરંબ્રહ્મ ગુરુ નમામિ.

જય ગુરુદેવ આપને કોટી કોટી વંદન

## સમાચાર સંચય

અમદાવાદ : કુ. રાજવી (ડો.)કલ્પેશ બક્ષી સેકન્ડ એમબીબીએસ. (બી.જે.મેડીકલ કોલેજ)માં ૮૦૦/૬૬૩ ગુણાંક સાથે ઉત્તીર્ણ થયાં જ્યારે ચિ. હિયા કલ્પેશ બક્ષી ધોરણ-૧૦ (યહકલ્મ બોર્ડ)માં ૮૫% સાથે ઉત્તીર્ણ.

અતુલ (વલસાડ) : ઋત્વિજ અતુલભાઈ વૈશ્નવને અતુલ લિ.માં સિનિયર

મેનેજર (HR) તરીકે બઢતી મળી.

ભુજ : અત્રેના શ્રી વડનગરા નાગર મંડળની વર્ષ ૨૦૨૩-૨૪ની નવનિયુક્ત કારોબારીમાં સર્વશ્રી પ્રતીક ઘોળક્રિયા-પ્રમુખ, અંકિત વૈદ્ય-માનદ્ મંત્રી, પ્રત્યુષ અંજારિયા-ખજાનચી તથા રૂચિર વૈશ્નવ, અંકિત અંજારિયા, જીજ્ઞેય અંતાણી, વેદાંત પટ્ટણી, રાકેશ વૈદ્ય, નીલ હાથી, હર્ષ વોરાની વરણી કરવામાં આવી.

વલ્લભ વિદ્યાનગર : અત્રે વસતાં નિરંજનાબેન હરીશભાઈ માંકડ ૮૪ વર્ષની ઉમરે વિદ્યાનગરથી ૨૫ કિ.મી. દૂર નડિયાદ મુકામે દર મહિનાના પહેલા રવિવારે યોજાતી સાહિત્યકારોની વ્યાખ્યાનમાળામાં પ્રવચનોનો લ્હાવો લેવા છેલ્લા ૮ વર્ષથી નિયમિત હાજરી આપી, વક્તાઓ સાથે પરિચય પણ કેળવે છે. આયોજકો દ્વારા તેમની હાજરીની સાદર નોંધ લેવામાં આવે છે.

મૂળ જૂનાગઢના અત્રે સ્થિત શ્રી જીતેન્દ્રભાઈ તથા સૌ. વર્ષાબેન ઘોડાના લગ્નની ૫૦મી વર્ષગાંઠનો પ્રસંગ સ્નેહી તથા સગા સંબંધીઓની હાજરીમાં ઉજવાયો.

મુંબઈ : સામર્થ્ય કેતન રીડાણી ઘો. ૧૦ (મહારાષ્ટ્ર બોર્ડ)માં ૮૮% સાથે ઉત્તીર્ણ.

સગપણ સગાઈ : વડોદરા સ્થિત તપન ઘનશ્યામભાઈ બુચ તથા શ્રીમતી કુંજન તપન બુચના પુત્ર ઉદિતનું સગપણ જામનગર સ્થિત રાજીવ કિરણભાઈ વૈશ્નવ તથા શ્રીમતી ઉષ્મા રાજીવ વૈશ્નવનાં પુત્રી યેશા સાથે.

### પ્રતિભાવ-અવલોકન :

'બરછી' લગભગ ૪૦ વર્ષથી વાંચુ છું. વરસતા વરસાદ વચ્ચે બરછીનો જૂન-૨૩નો અંક મળ્યો. શ્રી દિપક બુચની કૃતિ 'કર્મ એ જ ભક્તિ' ટૂંકાણમાં ઘણું સમજાવી ગઈ. શ્રી દુર્ગેશ ઓઝાની વાર્તા વધુ પડતી લાંબી લાગી પણ ગમી તો ખરી. શ્રી મનહરભાઈની કૃતિ એક સુંદર દ્રષ્ટાંત દ્વારા 'ગુરૂ'ની સમજણ આપતી ગઈ... સર્જકની સહમતિ હોય તો તેમના નામ સાથે મોબાઈલ નંબર આપવા વિનંતી.

—મધુકરભાઈ કે. બુચ, વલ્લભવિદ્યાનગર. મો. ૯૨૨૮૨૦૬૧૧૬.

મુ. મધુકરભાઈ, પ્રતિભાવ—તે પણ કુરિઅરનો ખર્ચ કરીને—લખી મોકલવા બદલ અંતરથી આભાર. આવા પત્રો લેખકો ને અમને ઉત્સાહ સાથે પ્રોત્સાહન પૂરું પાડે છે. સાદર નોંધ કે અગાઉ મળેલ આપના સૂચનથી જ (શક્યતઃ જેઓની અનિચ્છા કે વ્હોટસએપ પરથી લીધેલ કૃતિ સિવાયના) સર્જકોના મો. નં. પ્રકાશિત કરી રહ્યા છીએ. આપ તો લેખકો/અમને ફોન કરો જ છો પરંતુ અન્ય ઘણા સાહિત્યરસિક બંધુઓ પણ લેખકોને અભિનંદન/પ્રતિભાવ આપવા, પરિચય કેળવવા માટે ઉપયોગ પણ કરી રહ્યા છે તેમ પણ જાણવા મળે છે, જેની અમને ખુશી છે.—તંત્રી



શ્રી કેયુર જથલ પીએચ.ડી થયા

ગાંધીનગર સ્થિત કેયુર કમલેશભાઈ જથલે નિરમા યુનિવર્સિટી માંથી મેનેજમેન્ટ ના વિષય સાથે પીએચ. ડી. ની પદવી મેળવી. તેઓ હાલમાં અમદાવાદમાં આવેલ 'ઈશાન ટેકનોલોજી' માં ડાયરેક્ટર પદે કાર્યરત છે.

શ્રી કેયુર ગાંધીનગર સ્થિત સ્વ. કમલેશભાઈ મુગટલાલ જથલ તથા મીનાબેન જથલના પુત્ર અને અમદાવાદ સ્થિત શ્રી નીલકંઠભાઈ ઘોળકિયા તથા હંસાબેન ઘોળકિયા (બાવિશીભુવન-રાજકોટ) ના જમાઈ થાય છે.

## જગતકિશોર ઢેબરની અલવિદા 'જગત' જીવંત રહેશે



રાજકોટ સ્થિત જગતકિશોરભાઈ ઢેબરનો તા. ૭/૭/૨૩ના રોજ દેહવિલય થયો. સાહિત્યપ્રેમી, સત્વગુણી, મૂઢુભાષી, પ્રેમાળ જગતકિશોરભાઈ 'હરિ કરે સો હોય' તેવા સમર્પિત ભાવ સાથે અનેક ગ્રંથાવાતો, સંકટોમાં પણ નિશ્ચલ રહી કૌટુંબિક ફરજો, જવાબદારીઓ સુપેરે નિભાવી, જેમાં પ્રતિભાબેને સહધર્મચારિણી તરીકે અનન્ય સઘિયારો આપ્યો. આમ તેઓએ મોહ- માયા, રાગ- દ્વેષ, અહંકારથી પર રહી સૌ ઉપર વિશુદ્ધ પ્રેમ વરસાવતા, સંસારમાં રહી સંન્યાસીની જેમ નિર્લેપ જીવન જીવી બતાવી, મૃત્યુને પણ મંગળ બનાવી જાણ્યું.

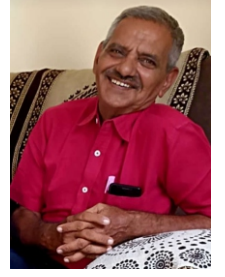
જગતકિશોરભાઈ (બકુલભાઈ)નો જન્મ ૧૯૩૯માં. પ્રાથમિક માધ્યમિક શિક્ષણ રાજકોટમાં મેળવી, ધર્મન્દ્રસિંહજી કોલેજ રાજકોટ ખાતેથી જ અર્થશાસ્ત્રના વિષય સાથે સ્નાતક થયા. સાહિત્ય પ્રત્યે પહેલેથી જ અભિરૂચી તેથી કોલેજકાળ દરમ્યાન દરમ્યાન વકૃત્વ- શીઘ્ર વકૃત્વ સ્પર્ધા, નિબંધ સ્પર્ધામાં ભાગ લઈ સ્થાનિક તથા જિલ્લા કક્ષાએ પારિતોષીકો મેળવ્યાં. ૧૯૬૧થી '૯૫ -૩૪ વર્ષ-બેંક ઓફ ઈન્ડિયામાં નિષ્ઠાપૂર્વક ફરજ બજાવી, નિવૃત્ત થયા. આંકડાની માયાજાળ સાથે મુળ સાથે જોડાયેલો સાહિત્યપ્રેમ આજીવન જાળવ્યો. કવિ હોવાના ગુમાન સાથે નહીં પરંતુ સ્વાંત સુખાય-નિજાનંદ માટે દરરોજનું એક કાવ્ય લખવાનો તેમનો નિત્ય ક્રમ હતો... 'જગત'ના ઉપનામથી મનમાં ઊગે તેવાં સેંકડો કાવ્યો લખ્યાં હશે. જેમાં પ્રકૃતિ, ઈશ્વર, ઉત્સવો-તહેવારો, રાજકારણ જેવા વિષયો દ્વારા ઋજુતા, સંવેદના, વ્યથા તથા તેમના પોતાના જીવનનું દર્શન થાય તેવા સંઘર્ષ, વ્યથા, સુખ- દુઃખ, અધ્યાત્મ જેવા વિષયો ઉપર શીખ આપતી પ્રેરક રચનાઓનો સમાવેશ થાય છે.

તેમની આ અઢળક રચનાઓમાંથી ચયન કરી, વર્ષ ૨૦૧૮માં જગતકિશોરભાઈના ૮૦મા જન્મદિને પિતૃપ્રેમની ભેટ રૂપે પુત્રો-પુત્રી દ્વારા 'જગત દર્શન'નામક એક પુસ્તિકા પ્રકાશિત કરી તેઓને અર્પણ કરી હતી. જગતકિશોરભાઈએ શાંતિભાઈના સમયથી આજના સમય સુધી બરછીના વાયકોને તેમના દ્વારા લખાયેલી અનેક રચનાઓનો લાભ આપ્યો, તો સોશિયલ મીડિયાના આગમન બાદ ૮૪ વર્ષની જૈફ વય સુધી અંગત રીતે તથા અનેક સાહિત્ય શ્રુપમાં સક્રીય રહી અંત સમય સુધી પોતાની અર્થપૂર્ણ કૃતિઓનો આસ્વાદ અસંખ્ય સાહિત્ય રસિકોને કરાવતા રહ્યા.

આવા કુટુંબ વત્સલ, પ્રેમાળ મોભીની કુટુંબને તથા સાહિત્યસમાજને વિચારવંત વ્યક્તિની ખોટ સાલશે પરંતુ તેમની રચનાઓ દ્વારા તેઓની યાદ હંમેશા જીવંત રહેશે. અસ્તુ!

## આજીવન સેવાના ભેખધારી શ્રી જીતેન્દ્ર ઓઝાની વિદાય

શ્રી જીતેન્દ્ર રસિકલાલ ઓઝાનો તા. ૩/૭/૨૦૨૩ના રોજ વડોદરા ખાતે ૬૫ વર્ષની વયે દેહ વિલય થયો...કેટલાક જીવાત્માઓને જાણે કે ઈશ્વરે સેવા, પરમાર્થ કાજે જ પૃથ્વી ઉપર મોકલ્યા હોય છે..આવા વિરલાઓમાં જીતેન્દ્રભાઈનો સમાવેશ કરી શકાય. આજ પર્યત કુટુંબભાવના, પરસ્પર સ્નેહ—સંપ જાળવનાર ઓઝા પરિવારમાં જન્મ. પિતાશ્રી રસિકભાઈ IPCL માં નોકરી કરતા હોવાથી વડોદરામાં જ શિક્ષણ પ્રાપ્ત થયું હતું. ટૂંક સમય માટે કેલીકો મિલમાં નોકરી કરી. ત્યાર બાદ સમાજ સેવાનું ઉદાહરણરૂપ કાર્ય કરતી સેવા સંસ્થાઓ સાથે નિઃસ્વાર્થ રીતે જોડાયા. આવી સંસ્થાની નાની મોટી કોઈપણ સુવિધા કે જરૂરીયાતની જીતેન્દ્રભાઈને જાણ થાય તે, પોતાની મૂડી તથા દાતાઓ પાસેથી સખાવત મેળવી પૂરી કરતા.



પરદુઃખભંજક જીતેન્દ્રભાઈએ વડીલોપાર્જીત મળેલા મકાનમાં ક્રિશિવ સેવા કેન્દ્ર શરૂ કરી જરૂરિયાતમંદોને નજીવા દરે સવલત પૂરી પાડી સામાજિક પ્રવૃત્તિઓમાં મદદરૂપ થવાય તેવી વ્યવસ્થા કરી આપી, પરંતુ ઈશ્વર તેઓની જાણે કસોટી કરતો હોય તેમ મિલ બંધ થઈ, કેન્સર જેવી અસાધ્ય બીમારીનું નિદાન થયું છતાં સ્થિતપ્રજ્ઞ રહી એ જ મસ્તી અને હકારાત્મકતા સાથે અવિરત સેવાયજ્ઞ ચાલુ રાખ્યો.

વડોદરા સિંઘરોટ ખાતે સ્થાપિત શ્રમ મંદિર કે જ્યાં રક્તપિત્ત રોગમાંથી મુક્ત થયેલ વ્યક્તિઓ દ્વારા ઉત્પાદન કરવામાં આવતી વસ્તુઓનું વેચાણ કરી તેઓને રોજગારી પૂરી પાડવાના શુભ હેતુથી શરૂઆતમાં તેઓ આ વસ્તુઓ સાચકલ પર ઘેર ઘેર પહોંચાડતા. ક્રિશિવ સેવા કેન્દ્ર ખાતે પણ આ ઉત્પાદનોનું વેચાણ કરતા તથા મેડીકલ અંગેની સુવિધાઓ જેવી કે વ્હીલચેર, હાઈડ્રોલિક બેડ વગેરે સામાન્ય જનને વિના મૂલ્યે પૂરા પાડતા. આ ઉપરાંત ગોરજ મુનિ આશ્રમ ખાતે પણ તેઓ આજીવન સેવારત રહ્યા. આ સેવા સફરના હમસફર એવાં ધર્મપત્ની આશાબેન ને પણ તેમના સાથ, સમર્પણ અને ત્યાગ માટે યશ આપવો રહ્યો.

આવા ઓલિયા ફકીરોના સત્કાર્યોનો ખ્યાલ તેમની વિદાય પછી જ આવતો હોય છે. જીતેન્દ્રભાઈ માટેની પ્રાર્થના સભામાં દરેક વર્ગની બહોળી સંખ્યામાં હાજરી તેમના સેવાકાર્યો અને પરમાર્થી જીવનની સુવાસનો પરિચય કરાવતી હતી. પરદુઃખે ઉપકાર કરે તોયે મન અભિમાન ન આણે રે તેવા નરસિંહજન, સ્વ માટે નહીં સર્વ માટે જીવનની આહૂતિ આપનાર જીતેન્દ્રભાઈના અધુરાં કાર્યો પૂરાં કરીએ તેજ તેમને સાચી શ્રદ્ધાંજલી!

**મંતવ્ય :** પવિત્ર શ્રાવણ માસ દરેક હાટકેશજન શ્રદ્ધા અને ભક્તિભાવથી ઉજવતો હોય છે. વર્તમાન જીવનની ભાગદોડવાળી જિંદગીમાં મહાદેવને શરણે જતાં નવી શક્તિ, ઊર્જા અને આનંદ મેળવી શકાતો હોય છે. દાદાના દર્શન આરતીના સમયે મોટે ભાગે પ્રૌઢો તથા ઉમરલાયક ભાઈ—બહેનોની હાજરી ધ્યાનાકર્ષક હોય છે. સૌના આનંદ માટે અને સતત નવું ઝંપતી નવી પેઢીને દર્શન માટે પ્રેરવા સમયોચિત નવીનતા લાવવી જરૂરી હોય તેમ નથી લાગતું? જે માટે અન્ય શહેરોની જેમ રાજકોટના હાટકેશ્વરમાં પણ શ્રાવણ માસના દરેક સોમવારે શિવલિંગનો વિવિધ સ્વરૂપમાં શણગાર—સુશોભન કરીએ તો? આપણે સહુ યથાયોગ્ય સહકાર આપીને આ વર્ષથી જ આ વિચારનો અમલ કરીએ અને દિવ્ય માસની ઉજવણી કરીએ તો કેવું? — મનોજ માંકડ, રાજકોટ.

## નિરામય જીવન માટે થોડું વિચારવા જેવું

પ્રિય નિરામય મિત્રો,

પરિવારનો એક હસતો રમતો ઉર્જા અને ઉમંગથી ભરેલો ૧૫ વર્ષનો દીકરો પ્રભુએ પોતાની પાસે બોલાવી લીધો. આપણું હૃદય આઘાતથી શૂન્ય થઈ જાય તેવા સંજોગોમાં જેના પર વીજળી પડી છે તે પરિવારની હાલત કેવી હશે? ૪૧ વર્ષનો એક હાર્ટ સર્જન, ૩૦ વર્ષનો આઈ.ટી.એન્જીનીયર, ૨૫ વર્ષનો બિઝનેસમેન આવા નાની ઉંમરના અકાળ અવસાનના સમાચારો રોજ આવી રહ્યા છે. પ્રભુને પૂછીએ કે આ શું માંડ્યું છે? પ્રભુ કહે કે તમે તમારી અંદર ઉતરી તપાસ કરો કે તમે કેવી રીતે જીવી રહ્યા છો? તમારા બાળકોનો ઉછેર કેવી રીતે કરી રહ્યા છો? કોરોનાકાળ પછી ૬૦+ કે ૬૦- ની ઉંમરમાં હાર્ટ એટેકથી કે ક્રિડની ફેઈલ થઈ જવાથી કે લીવર ખરાબ થઈ જવાથી મૃત્યુના સમાચારો સહજ થઈ ગયા છે. પરંતુ ક્રિકેટ રમતા ૧૮ વર્ષના યુવાનો, સાયકલ ચલાવતા ૧૬ વર્ષના બાળકો જ્યારે હાર્ટ એટેકનો ભોગ બને છે ત્યારે આપણે ગંભીરતાથી વિચારવાનો સમય આવી ગયો છે કે એવું શું કામ બને છે?

આપણે એકદમ ઝડપથી કોઈ એલોપેથિક ડોક્ટરો પણ અચકાતા વેક્સિનને આને માટે કારણભૂત આડઅસર આને માટે કારણભૂત જવાબ મેળવવા ગંભીરતાથી

ગીતાજીના એક શ્લોક ખાવું તે બતાવ્યું છે. ફળ, ફૂલ, ખોરાક છે જો મનુષ્ય ભગવાન ના થાય જ નહિ. કલિકાલના પ્રવેશ ઋષિ મુનિઓએ ઈશ્વર સમક્ષ ફરિયાદ

જુવાનજોધ મૃત્યુ થાય જ કેમ? પરંતુ હળાહળ કલીનો પ્રભાવ વ્યાપક બની ગયો છે ત્યારે આપણને મૃતક આપણું સ્વજન ન હોય તો બહુ આઘાત પણ લાગતો નથી.

નિરામય જગતની સ્થાપનાનો ઉદ્દેશ બધા નિરામય થાય તેવો છે. ૫ વર્ષમાં ખાસ કરીને કોરોના કાળમાં ઘણાને તેના દ્વારા અપાયેલી માહિતીથી ખુબ ફાયદો થયો છે. ૭૦૦૦૦+ લોકો સુધી આપણા સંદેશ જાય છે. ચાલો નીચેના પ્રશ્નોનો ઉકેલ આપણા બધાની પાસે શું છે તેનું ચિંતન ગંભીરતાથી કરીએ.

\* કોરોના પહેલા આપણા પરિવારમાં શું ખાવું જોઈએ અને શું નહિ? આ વિષે કોઈ વિચારતું હતું? કોરોનાના સપાટામાં મોટાભાગના પરિવાર આવી ગયા પછી અને આપણા સગા સ્નેહીઓમાં ઘણા એનો ભોગ બન્યા પછી આપણે કઈ ફેરફાર કર્યો? \* કોરોના અને કોરોનાની વેક્સીને આપણા શરીરને અંદરથી ખોખલું કરી નાખ્યું છે. અંદર શું નુકસાન થયું છે તેની ખબર પણ પડતી નથી. શરીરના નુકસાન પામેલા અને મૃતપાય બનેલા કોષોને નવજીવન આપવા આપણે શું કર્યું? આપણા પરિવારના ખાનપાનમાં કોઈ ફેરફાર કર્યો? \*

૪૧ વર્ષનો એક હાર્ટ સર્જન,  
૩૦ વર્ષનો આઈ.ટી.એન્જીનીયર,  
૨૫ વર્ષનો બિઝનેસમેન  
આવા નાની ઉંમરના અકાળ અવસાનના  
સમાચારો રોજ આવી રહ્યા છે.  
તમે તમારી અંદર ઉતરી  
તપાસ કરો કે તમે કેવી રીતે  
જીવી રહ્યા છો?  
તમારા બાળકોનો ઉછેર  
કેવી રીતે કરી રહ્યા છો?

તારણ પર ન આવી શકીએ પરંતુ અચકાતા કોરોના વખતે લેવાયેલી ગણાવે છે. ધારો કે આ વેક્સીનની છે. હવે શું? હવે શું તે પ્રશ્નો અને ઝડપથી વિચારવું પડશે. માં ભગવાને મનુષ્ય જાતિએ શું પર્ણ અને મૂળ એ મનુષ્યનો બતાવેલા રસ્તે ચાલે તો કોઈ રોગ વખતે એક યુવાનનું મૃત્યુ થયું ત્યારે સાથે ગંભીર તત્વચિંતન કર્યું હતું કે આમ

આપણા શરીરના મહત્વ અંગો લીવર, કિડની, હૃદય, મગજ, લોહી આ બધા ફરી સંપૂર્ણ સજ્જતા સાથે કાર્ય કરતા થઈ જાય તેને માટે શું કરવું જોઈએ, શું ખાવું પીવું જોઈએ તેનો કોઈ ચાર્ટ બનાવ્યો છે? યુસ્તતા સાથે તેનો અમલ કરીએ છીએ? આ નાના બાળકોથી લઈને ૮૦ વર્ષના માતા પિતા બધાને લાગુ પડે છે.\* બધાને કડવું લાગે તો ભલે પરંતુ આપણી પત્નીઓ, દીકરીઓ અને પુત્રવધૂઓએ પરિવારના સ્વાસ્થ્યની ધોર ખોદી છે. તેમને સમજાવવાનો સમય આવી ગયો છે. નીચેની બાબતોનો "તાત્કાલિક" અમલ કરાવો :

● ઘરમાંથી એલ્યુમિનિયમના વાસણો અને ફૂકરને વિદાય આપો. બધી રસોઈ ધીમા તાપે બનાવવાની ફરજ પાડો. કોઈ વસ્તુ ફરીવાર બધા સારા તત્વો નાશ પામે સમજો. અત્યંત જરૂરી હોય મુકો. રાંધેલી વસ્તુઓ તો ૪૮ કલાકમાં તેનો ઉપયોગ ફેંકી દેવી. બહુ લાંબો સમય ફીઝમાં રાખવાથી ઝેરી

આપણા શરીરના મહત્વ અંગો લીવર, કિડની, હૃદય, મગજ, લોહી આ બધા ફરી સંપૂર્ણ સજ્જતા સાથે કાર્ય કરતા થઈ જાય તેને માટે શું કરવું જોઈએ, શું ખાવું પીવું જોઈએ તેનો કોઈ ચાર્ટ બનાવ્યો છે? યુસ્તતા સાથે તેનો અમલ કરીએ છીએ?

ગરમ ન જ કરો. તેનાથી છે. ● ફીઝને રોગનું ઘર એવી વસ્તુઓ જ ફીઝમાં ખાસ ન મુકવી. વધુમાં વધુ કરવો. પછી રાંધેલી વાતુઓ સૂકો મેવો કે અથાણું પણ તત્વો ઉત્પન્ન થાય છે.

મહિનામાં એક વખત ફીઝ ખાલી કરી હવા ખાવા દેવી. (ભલે થોડી મહેનત પડે) ● બજારમાંથી શાકભાજી અને ફળો તાજા લઈ આવવા. બને તો ૩ દિવસનું શાક સાથે ન લેવું. કરકસર કરી વાસી શાકભાજી ન લેવા. બરાબર ધોઈને હવામાં ખુલ્લા રાખ્યા પછી જ ઉપયોગ કરવો. ● ભણેલી દીકરીઓને યોગ્ય આહારની સમજણ મળે તેવા પુસ્તકો વંચાવો અને તેનો અમલ રસોડામાં કરે તેવી ફરજ પાડો. વેઠ ઉતારતી હોય તેમ બહેનો રસોઈ કરે છે તે બંધ કરાવો. ● બહાર હોટલનું ખાવા ઓછામાં ઓછું જાય તેવી ફરજ અભ્યામણા થઈને પણ પાડો. ચાઈનીઝ ફૂડને ઘરમાંથી પણ વિદાય આપો. ● ઘરના બધા સભ્યો રાંધેલું ઓછું કરતા જઈ ફળો, સલાડ, ફણગાવેલું વધુ ખાવા માંડે તેવું પ્લાનિંગ કરો. ● ૧૦૦ વર્ષ પહેલા આપણા દેશમાં ઘઉં - ચોખા ન હતા. ઘઉં અને બાસમતી તથા પોલીશડ ચોખાને ઘરમાંથી વિદાય આપો. ખાંડની અવેજીમાં ગોળ અને મીઠાની અવેજીમાં સિંધાનમકનો ઉપયોગ કરો. જેટલું સાદું જીવન અને કાર્યો સાચો આહાર તેટલું તંદુરસ્ત જીવન... જયેશ પટેલ, નિરામય જગત. હોટ્સએપ સૌજન્ય : શ્રી મુકેશભાઈ રીડાણી, ગાંધનગર.

### અનંતના યાત્રીઓને શ્રદ્ધાંજલિ :

અંજાર : કિરીટભાઈ અશ્વિનીકુમાર પોટા(રીટા.ડેવ.ઓફીસર એલ.આઈ.સી.)//અમેરિકા : બ્રિગેડીયર શ્રી શશીકાંતભાઈ જશવંતરાય વસાવડા, લતાબેન ખારોડ.// મુંબઈ : વામનભાઈ સી. છાયા-૧૦૪ વર્ષ, હાલોલ : પ્રકાશચંદ્ર પરબતરાય જોષીપુરા(કલરવ સ્કૂલ)// વડોદરા : જીતેન્દ્રભાઈ રસિકભાઈ ઓઝા, રાહુલભાઈ વસાવડા, શૈલેન્દ્ર હરસુખરાય વૈદ્ય, દેવાંગ બિપીનભાઈ દેસાઈનું યુવાન વયે હાર્ટએટેકથી નિધન.//રાજકોટ : મંજુલાબેન મહેતા, ગજેન્દ્રભાઈ ભુચ, મા.સુધાબેન રસિકભાઈ પોટા-૮૯ વર્ષ.//જૂનાગઢ : નયનાબેન ભરતભાઈ વૈશ્નવ(૭૧ વર્ષ) પોરબંદર : ગં.સ્વ.ચારૂલતાબેન તરૂણભાઈ ઝાલા//જામખંભાળિયા : અ.સૌ.જયદેવીબેન હર્ષદભાઈ ઢેબર-જામનગર : રસેન્દુભાઈ વૈકુંઠરાય ભુચ//કમ્પાલા-યુગાન્ડા : વિનોદરાય એચ. મહેતા-ભાવનગર : વાસંતીબેન પ્રવીણભાઈ મહેતા

## હાસ્યમેવ જયતે !

- નિલેશ ધોળકિયા amdavad

હાસ્યમ શરણમ ગચ્છામી ! વિશ્વની શ્રેષ્ઠ લાગણીઓમાંની એક જે જીવનમાં ખૂબ જ ઉત્સાહ લાવે છે તે હાસ્ય છે. તે ખરેખર વિશ્વની શ્રેષ્ઠ દવાઓમાંની એક છે. ઉપરાંત, પછી ભલે તે સ્મિત હોય કે માત્ર થોડો ખડખડાટ, હાસ્ય આસપાસના વાતાવરણ અને મૂડને સંપૂર્ણપણે બદલી નાખે છે. વધુમાં, તે તમને સારું અનુભવે છે અને તમારી આસપાસના દરેકને પણ સકારાત્મક વાઈબ્સનો અનુભવ થશે. હાસ્ય એ શ્રેષ્ઠ દવા છે નિબંધ તમને રોજિંદા જીવનમાં હાસ્યને ઉત્તેજીત કરવાના મહત્વપૂર્ણ ફાયદાઓ શીખવે છે. હાસ્ય પીડા, તણાવ અને સંઘર્ષ માટે શક્તિશાળી મારણ તરીકે કામ કરે છે. સારું હાસ્ય કરતાં મન અને શરીરને સંતુલનમાં પાછું લાવવા માટે વધુ ઝડપથી કામ કરતું કંઈ નથી. ઉપરાંત, રમૂજ તમારા બોજને હળવો કરે છે,

અને તમને કેન્દ્રિત રાખે છે. અને શરીરને નવીકરણ અને ઉપરાંત, વારંવાર હસવાની સામનો કરવાનો શ્રેષ્ઠ માર્ગ છે. તેમજ શારીરિક સ્વાસ્થ્યને ટેકો પણ તમારા સંબંધોને વધારે ઇન્ટરનેશનલ જોક ડે

સારી ટીખળ, મજાક દ્વારા ઉત્પન્ન થતું હાસ્ય એ સાર્વત્રિક માનવ અનુભવ છે. બધી સંસ્કૃતિઓ અને બધા લોકો હસે છે. તંદુરસ્ત તેમજ સારી મજાક એ હાસ્યને પ્રોત્સાહિત કરવાની એક રીત છે. અને તે હાસ્ય સાથે સારું સ્વાસ્થ્ય આવે છે.

તમને અન્ય લોકો સાથે જોડે છે આમ, હાસ્યમાં વ્યક્તિના મન સાજા કરવાની ઘણી શક્તિ છે. ક્ષમતા એ સમસ્યાઓનો વધુમાં, તે તમારા ભાવનાત્મક આપે છે. આ ઉપરાંત, હાસ્ય છે.

૧લી જુલાઈના રોજ વર્ષના હાફવે પોઇન્ટ પર આવે છે. દિવસ હાસ્યને પ્રોત્સાહન આપે છે. વર્ષનો બીજો ભાગ હસવા અને સ્મિત સાથે શરૂ કરવા કરતાં વધુ સારી રીત કંઈ છે ? સારી ટીખળ, મજાક દ્વારા ઉત્પન્ન થતું હાસ્ય એ સાર્વત્રિક માનવ અનુભવ છે. બધી સંસ્કૃતિઓ અને બધા લોકો હસે છે. તંદુરસ્ત તેમજ સારી મજાક એ હાસ્યને પ્રોત્સાહિત કરવાની એક રીત છે. અને તે હાસ્ય સાથે સારું સ્વાસ્થ્ય આવે છે.

વ્હાલા સ્વજનો, હેતથી ભીંજવતી સ્નેહાલ સંઘ્યાએ અત્રેનું લખાણ ઘડી-બે-ઘડી ગમ્મત ખાતર સંકલન સ્વરૂપે પ્રસ્તુત છે. આમેય નાગરો તેમના સોહામણા વ્યક્તિત્વ જેવા જ હસમુખા અને વિનોદી હોવાથી તેમની સંમતી હશે તેમ ધારીને ( આગોતરી ક્ષમાયાચના સાથે ) આ કાલ્પનિક Post મુકી રહ્યો છું !

નાગર જ્ઞાતિના સંમેલનમાં માસ્ટર ઓફ સેરીમનીનો સમારંભ પૂર્ણ થયા બાદ મારી જેવા ઉદ્દ્યોગકને ઝલુકોઝના બાટલા ચડાવવા પડેલા. કારણ જાણવું છે ? ધુર્જટીધરણેન્દ્ર, જળાહાનિપુણચંદ્ર. કાંક્ષીત્યાનીનીબાળા, કાત્યાયીની, અનભિજ્ઞદૈવત, મોહજ્ઞાનેશ, ઉચ્ચશ્રુંખલરાય, પ્રિયંવદાબહેન,

દુર્લભરાય, પ્રત્યંચેત્થર, સર્વદમન નિર્ભિકરાય, જેવા અઠીસો જટીલ નામના ઉચ્ચારણ દરમિયાન એટલું બધું થુક ઉડ્યું કે મને ડી-હાઇડ્રેશન થઈ ગ્યું અને બાટલા ચડાવવા પડ્યા, બોલો !

નાગર જ્ઞાતિમાં અટક અને નામથી પણ રમૂજનું મોટું રમખાણ સર્જાતું હોય છે ! એક પ્રસંગમાં માંકડ અને મચ્છર પરિવાર દ્વારા મેદ ઘટાડવા વિષય પર ડો. હાથીનો સ્પોન્સર્ડ પરીસંવાદ યોજાયો તો ! નાગર કન્યા તારા બુચને મારુ અટકધારી કુટુંબમાં પરણાવ્યા. જ્યારે કોઈ પૂછે કે , "તમારી ઓળખાણ?" તો એ દેવીજી હોંશેહોંશે કહેતા : "હું તારા બૂચ મારુ છું ! મૃગા મંકોડી કુટુંબના હતાં પણ હાથી અટકધારી કુટુંબમાં વરાવ્યા બાદ હવે મૃગા મંકોડી માંથી હાથી થઈ ગયા ! રૂપા , પોતાના ૨ વર્ષના પ્યારા ખગેન કચ્છીને લઈ ને પ્રકાશ પોટાને ઘેર ગયાં જ્યાં નાનકડા ખગેને કચ્છામાં જ પોટા ને ઘેર જ પોટી કરી નાખી ! વામનરાય માંકડને ગજેન્દ્રરાય ઘોડાએ ચૂંટી ખણી તો "નાગર સાગર" સાપ્તાહિક મેગેઝીનમાં સમાચાર છપાયા --> ઘોડાએ માંકડને ચૂંટી ખણી. રિપુદમન બક્ષીએ પોતાની સુપુત્રી જાનનું કન્યાદાન

ધર્મજ્ઞને આપ્યું. રિપુદમન બક્ષી દીધી ! મેઘા (megha) પતાવી ઘેર મોડી રાતે પહોંચે કે, મેઘા છાંયે આધી રાત બૈરન (medha) અંતાણીને ત્યાં દીકરો રાખ્યું. હવે જો બીજો દીકરો રાખત અને બીજી દીકરી આવી આને કહેવાય જોગ-માયાના

મસાજની જેમ જોક આરામ કરવામાં મદદ કરે છે. રોગપ્રતિકારક શક્તિને વધારે છે અને શરદી સામે લડવામાં મદદ કરી શકે છે. એન્ડોર્ફિન્સની વૃદ્ધિ સાથે સૌને સાડું લાગે છે. હાસ્ય સારી કસરત જેવી તમારી કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર સિસ્ટમને વેગ આપે છે. ગુસ્સો અને ગુસ્સાની પરિસ્થિતિઓને દૂર કરે છે.

ભાઈએ આ રીતે ધર્મજ્ઞને જાન છાયા રોજ કોલ સેન્ટરથી ડ્યૂટી ત્યારે ઘરવાળાં સહુ ટેસથી ગાતા બન ગઈ નિંદિયા ! મેઘા અવતર્યો ને એનું નામ "જોગ" આવ્યો હોત તો "સંજોગ" નામ હોત તો "માયા" નામ રાખત. જોગ-સંજોગ ! આશા કરુ છું કે,

ઉદાર દિલવાળા નાગર સમાજ આને માત્ર મોજથી માણશે !!

મસાજની જેમ જોક આરામ કરવામાં મદદ કરે છે. રોગપ્રતિકારક શક્તિને વધારે છે અને શરદી સામે લડવામાં મદદ કરી શકે છે. એન્ડોર્ફિન્સની વૃદ્ધિ સાથે સૌને સાડું લાગે છે. હાસ્ય સારી કસરત જેવી તમારી કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર સિસ્ટમને વેગ આપે છે. ગુસ્સો અને ગુસ્સાની પરિસ્થિતિઓને દૂર કરે છે. ખુશી, આનંદ-પ્રમોદ બાબતના અભ્યાસે નિર્ધારિત કર્યું કે હૃદયરોગ ધરાવતા વિષયો હૃદયરોગ વગરના લોકોની સરખામણીમાં ઘણી પરિસ્થિતિઓમાં હસવાની શક્યતા ૪૦ ટકા ઓછી હતી; તેનાથી વિપરીત, તેઓ ગુસ્સો અને દુશ્મનાવટ માટે વધુ સંવેદનશીલ હતા. મજાક કહેવાની કળા મુશ્કેલ હોઈ શકે છે. શું તમે ક્યારેય બે લોકોને એક જ મજાક અલગ રીતે કહેતા સાંભળ્યા છે ? જ્યારે તેઓ બંને સમાન શબ્દોનો ઉપયોગ કરી શકે છે અને એક જ વાર્તા કહી શકે છે, દરેકે અલગ-અલગ પેસિંગ અને અવાજનો ઉપયોગ કર્યો છે.

## ABM TRAVELS

Discover your choice of destination in 2023, we will make customized tour plan as per your requirement with choice of selected hotels/ resorts, top conditioned AC vehicles with courteous drivers and lots of sightseeing for your comfortable and stress free holidays-Chalo Jaldi Taiyar thai jav.

\*Shimla Manali \*Dalhousie \*Dharamshala \*Amritsar \*VaishnoDevi\*Ladakh kashmir \*Nainital \*Corbet \*Mussoorie \*Darjeeling \*Gangtok \*Ooty \*Coorg\*kerala\* \*Lakshadweep \*Andaman \*Gauhati \*Shilong \*Arunachal \*Rajasthan \*MP \*South India \*Goa \*Nepal \*Dubai \*Singapore \*Thailand \*Malaysia\*Bali \*Maldives \*Mauritius \*Vietnam \*Religious places and many more.

Avinash Mehta 9820817318  
abmtravels@gmail.com

રાજકોટના પુષ્કરધામ વિસ્તારમાં—  
2 BHK ફ્લેટ ભાડે આપવાનો છે..

A-5, પમો માળ, રંગોલી બલેઝા વિમલનગર, પુષ્કરધામ મેઈન રોડ, વિમલનગર ગાર્ડન પાસે, ૨ રૂમ, હોલ, રસોડાનો— પૂરતા હવા ઉજાસ વાળો ફ્લેટ (લીફ્ટ તથા ૨૪ કલાક પાણીની સુવિધા) સંપર્ક : શૈલેષ વસાવડા—મો.૯૯૨૫૨૦૯૬૨૮

જામનગરમાં ફ્લેટ વેચવાનો છે.. ૨ બેડ રૂમ, હોલ, રસોડું—૮૨૫' સેમી ફર્નીશ, ૧એસી., ઈન્વર્ટર. લીફ્ટ નથી. કિંમત : ૨૭ લાખ. સંપર્ક : મધુકર માંકડ—૬૩૫૪૪૮૮૫૭૫ દર્શન માંકડ—૯૯૨૫૨૦૩૦૬૯



## યોગ પ્રાણ વિદ્યા

હિલિંગ તથા મેડીટેશન પદ્ધતિ



શું આપ આવી કોઈ બિમારીથી પીડાઓ છો?

- ◆ સ્ટ્રેસ અને ડિપ્રેશન
- ◆ મેદસ્વિતા
- ◆ સાંધાના દુઃખાવા
- ◆ દમ અથવા અસ્થમા
- ◆ રોગપ્રતિકારક શક્તિની કમી
- ◆ કિડનીની તકલીફો
- ◆ પેટની તકલીફો
- ◆ હૃદયની તકલીફો
- ◆ ખભા અને કમરના દુઃખાવા
- ◆ ગર્ભાશયને લગતી બિમારીઓ
- ◆ વેરિકોઝ વેઇન
- ◆ ડર અને ફોબિયા
- ◆ ઊંઘ ના આવવી
- ◆ આધાશીશી / માઇગ્રેન
- ◆ એલર્જી અને ઈન્ફેક્શન
- ◆ રીલેશનશીપની તકલીફો

બધા જ રોગોના નામ લખવા અત્રે શક્ય નથી, પરંતુ આવા ઘણા પ્રકારના શારીરિક તથા માનસિક રોગો માટે યોગ પ્રાણ વિદ્યા (YPV) અસરકારક નિવડેલ છે.

યોગ પ્રાણ વિદ્યા એ સ્પર્શ વગર અને દવા વગર સમગ્રપક્ષે અપાતી સંકલિત પ્રણાલી છે, જેમાં પ્રાણ શક્તિનો ઉપયોગ કરીને બધા જ પ્રકારના શારીરિક તથા મનોદૈહિક રોગોનો ઉપચાર કરી શકાય છે. આ પ્રણાલી આયુર્વેદ, ફોબિયોપથી અને એલોપથી જેવી બીજી પ્રણાલીઓની અવેજીમાં નથી. તે આ બધી પદ્ધતિઓને પૂરક રહીને કામ કરે છે જેથી શરીરની પોતાની જાતને સાજા કરવાની કુદરતી ક્ષમતામાં નોંધપાત્ર વધારો થાય છે.

હિલિંગ શીખવા કે કરાવવા માટે સંપર્ક કરો:

ધવલ ધોળકિયા

20+ વર્ષના અનુભવી

મીના ધોળકિયા

+૯૧-૯૯૦૪૪૦૪૬૪૫

+૯૧-૯૯૨૫૪૬૦૦૪૬

www.ypmeraki.com

ypmeraki@gmail.com

+91-9484668989

ypmeraki

YPV Meraki

Pay subscription in A/c.of Kalam Kadchhi Barchhi BANK OF BARODA, Kalawad Rd. Branch Rajkot A/C. No. 15010200000110 IFC Cd. BARBOKALAWA OR you can pay by using this QR code→



Scan this QR or visit meraki.in/15010200000110 from any app. Money will reach in Baroda Bank Standard bank account.

નોંધ : નીચે એડ્રેસ સ્વીપમાં આપેલો કાયમી ગ્રાહક નંબર નોંધી લેશો ને લવાજમ ભરો ત્યારે આ નં.લખશો તો અમને સરળતા રહેશે. /સ્વીપમાં સાથે જ આપનું લવાજમ પૂરું થવાના માસ/વર્ષ બતાવે છે. જની નોંધ પણ રાખશો. /આપનું લવાજમ મળતાં તે રીન્યુ કરતાં આપને પહોંચ તરીકે ઓટો જનરેટેડ SMS મળે છે. /નિયમિત અંક ન મળે તો અમને જાણ ને પોસ્ટમાં ફરિયાદ કરશો./સરનામામાં ફેરફારની તુરંત જાણ કરશો.—તંત્રી

BOOK POST

તંત્રી, મુદ્રક, પ્રકાશક : વિરેનભાઈ શાં. ધોળકીયા  
મુદ્રણ : ફાઈન આર્ટ પ્રિન્ટર્સ, રાજકોટ.