



બરછી કાર્યાલય C/o.ફાઈન આર્ટ પ્રિન્ટર્સ
કોટેયાનગર મેઈન રોડ, કોટેયા ગલ્સ હાઈસ્કૂલ બિલ્ડીંગ,
રાજકોટ-૧.

Email : barchhi@rediffmail.com · Web : www.barchhi.com

ફેબ્રુઆરી-૨૦૨૨

વર્ષ : જાન્યુઆરીથી ડિસેમ્બર

વર્ષ : ૫૮

વાર્ષિક લવાજમ : રૂ.૨૦૦

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



ઈશ છે ઉદાર !

દર્દને તો દર્દ મળ્યું
પૂછ્યા આપસ કેરા હાલ
જે મળ્યું એ ભોગવવું રહ્યું
દવા પાછળ દોડવું બેકાર..

કોઈએ કંઈ ન સાંભળ્યું
દુનિયા તો છે ખરે બેકાન
સુખ જેવું નામ જ બળ્યું
બસ રખડીએ થઈ બેહાલ...

પરંતુ...

બન્ને કેરું હૃદય ઘડક્યું
ઈશ્વરને પ્રાર્થીએ ચાલ
દર્દો બન્નેએ ધ્યાન ધર્યું
શ્રદ્ધા રાખીએ ઈશ છે ઉદાર.

—જસમીન દેસાઈ 'દર્પણ', રાજકોટ.

મો. ૯૪૨૮૩૪૯૮૧૨

સંબંધ

ક્ષણમાં ચડવું, ક્ષણમાં પડવું,
ક્ષણમાં હસવું, ક્ષણમાં રડવું.
સાપ-સીડીની આ રમત,
તારી સાથે હું રમ્યા કરું.
તારો- મારો પ્રેમ છે,
જળ-સ્થળનું છળ.
જાણું છતાં હું,
છબછબિયાં કર્યાં કરું.
તારી-મારી છે,
વાત સાવ જૂદી,
તું બોલ્યા કરે, અને -
હું ભૂલ્યા કરું.
સ્મૃતિ થઈ ગઈ છે,
વિસ્મૃતિ, છતાં -
મહોરાઓમાં હું,
ચહેરા ગોત્યા કરું.
લખી- લખીને,
થાક્યો છું હું.
તું લખ્યા કરે,
હું ભૂસ્યા કરું.

નંદકિશોર વૈષ્ણવ (જુનાગઢ)

થાક

ચોપગી જિંદગીની પરોઢમાં
સ્વપ્નીલ આંખો છે ગૂઢ...
આવી જવાની પાછી જવાની
આંખ દેખે ના કાને સંભળાય
બોખલું મ્હો હસવા ક્યાંથી પ્રેરાય?
બે પગ લાકડી એક હાથ રાખી
ત્રિપગી જિંદગીની મજા એમ ચાખી!
જીવન સૂર્યાસ્ત સમે યમડા દેખાય
જાણ્યા-માણ્યાના હિસાબ કેમ થાય?
અફસોસ કેટલું કરવાનું રહ્યું બાકી
બસ ફોગટ એમ જ જવાયું થાકી
કહે સ્મિતરૂણ ધૈર્યથી
જીવન મૃત્યુથી વિશેષ કંઈ નથી
- શ્રીમતી સ્મિતા તરૂણ વૈદ્ય, વડોદરા.

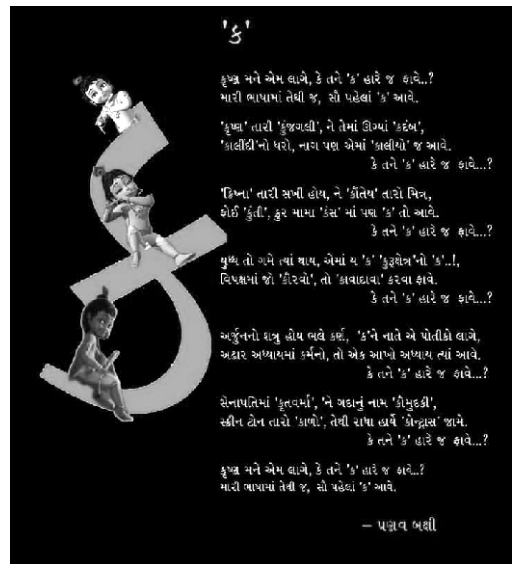
એકલતા

ઝંપના હોય એક સાથો સાથ
બને જીત તારી એ જ મારી
કિન્તુ
આદમીની ગીયોગીય ભીડ વચ્ચે,
ચિત્ત મારું એકલડું રાચે,
ત્યારે
આવે છે મુજને શુષ્ક વિચારો
શું એકલતાનો નથી કોઈ આરો-ઓવારો?
- શ્રીમતી સ્મિતા તરૂણ વૈદ્ય, વડોદરા.

નાગર

નાક-નમાણે-નરવા,
કાને સદા સરવા,
વ્યવહારે ગંભીર ગરવા
તત્પર, કોઈનાં દુઃખ હરવા,
મીઠાબોલા ને મળતાવડા,
મહેમાનોને પ્રેમે પોખતા,
પાન ધાનીને, ખાનધાની માની,
તેને પ્રેમેથી પંપાલનારા,
હાટકેશને હૃદયે રાખી,
સદા શિવ રમરણ કરનારા,
જેની નોકરી કરે તેને,
વફાદારીથી વળતર આપનારા,
ભાષા શુદ્ધિ ભવ્ય અપનાવી,
સ્પષ્ટ ઉચ્ચારો કરનારા,
રમૂજ ટીખળ ને અપનાવીને,
જીવન બોજ હળવો કરનારા,
"જગત" હવે ચોખવટ તો કરો,
તમે કોણ આ બધું કરનારા??
અમે નાગર નાગર નાગર,
"નરસિંહ"ના ધ્યારા દુલારા...

(જગતકિશોર દેબર)



પ્રેરણા બુચને ગોલ્ડ મેડલ એનાયત



રાજકોટના સ્વ. રસિકલાલ(બાળકભાઈ)વસાવડાનાં પુત્રી સુ.શ્રી કીર્તિબેનનાં પુત્રી પ્રેરણા બુચ BJMC (Bachelor of Journalism and Mass Communication) માં સૌરાષ્ટ્ર યુનિવર્સિટીમાં પ્રથમ સ્થાને ઉત્તીર્ણ થઈ ગોલ્ડ મેડલ પ્રાપ્ત કર્યો.તા. ૧ ફેબ્રુઆરીના રોજ પ્રમુખ સ્વામી ઓડિટોરીયમમાં કેબિનેટ તથા રાજ્ય કક્ષાના મા.શિક્ષણમંત્રીની વિશેષ ઉપસ્થિતિમાં યુનિવર્સિટીના ઉપકુલપતિ ડો.વિજયભાઈ દેસાણીના હસ્તે ગોલ્ડ મેડલ તથા ડિગ્રી એનાયત કરવામાં આવ્યાં. સાથે શ્રી વિક્રમકિશોર

બુચ અને સૌરાષ્ટ્ર યુનિવર્સિટી તરફથી રોકડ પુરસ્કાર પણ પ્રાપ્ત થયાં.

પ્રેરણા રાજકોટની કણસાગરા કોલેજમાં છેલ્લા ૧૨ વર્ષથી અંગ્રેજીના વ્યાખ્યાતા તરીકે કાર્યરત છે, તેમજ આકાશવાણી રાજકોટમાં કેઝયુઅલ એનાઉન્સર તરીકે પણ પ્રવૃત્ત છે.

બેન પ્રેરણાને અભિનંદન સહ ઉજવણ ભવિષ્યની શુભકામના.

ડો. નુપૂર નાણાવટીએ એમ.એસ.ની પદવી પ્રાપ્ત કરી



રાજકોટ સ્થિત શ્રીમતી વર્ષાબેન અને શ્રી કશ્યપભાઈ નાણાવટીનાં પુત્રી કુ. નુપૂર નાણાવટીએ તાજેતરમાં જ એમ.એસ. (જનરલ સર્જન)ની પદવી પ્રાપ્ત કરી. કુ. નુપૂરએ 'NEET' દ્વારા લેવાયેલી સુપર સ્પેશ્યાલિટી કસોટીમાં ઓલ ઈન્ડીયા લેવલે (પ્લાસ્ટીક સર્જરીમાં) ત્રીજો ક્રમાંક મેળવી જ્ઞાતિને ગૌરવ બક્ષ્યું.

પ્રારંભિક શિક્ષણથી જ તેજસ્વી શૈક્ષણિક કારકિર્દી ધરાવતાં કુ. નુપૂરે સોલા સિવિલ હોસ્પિટલ ખાતે M.B.B.S નો અભ્યાસ કર્યો અને અમદાવાદ ખાતેની વી.એસ.હોસ્પિટલમાં ચોથા ક્રમાંક સાથે ઉત્તીર્ણ થઈ M.S.ની પદવી મેળવી છે. સફળ 'બીઝનેસમેન' પિતા અને નિવૃત્ત 'બેંકર' માતાનાં પુત્રી નુપૂર અભ્યાસ ઉપરાંત ભારત નાટ્યમ્ નૃત્યમાં પણ રસઝ્ઞચિ ધરાવે છે.

શ્રીમતી વિશાખાબેન વસાવડાને પદોન્નતિ



જામનગર સ્થિત શ્રીમતી વિશાખાબેન હિરેનભાઈ વસાવડા 'જામનગર મહિલા સહકારી બેંક લિ.' માં કલાર્ક તરીકે જોડાઈને પોતાની કારકિર્દી શરૂ કરી હતી. તેમની કાર્યદક્ષતા, નિષ્ઠા અને સૌ સાથે સુમેળના ફલસ્વરૂપે માત્ર ૪૭ વર્ષની વયે જનરલ મેનેજરના ઉચ્ચ પદે પ્રેરક ઉદાહરણ રૂપ બઢતી મેળવી કુટુંબ અને જ્ઞાતિને ગૌરવાન્વિત કરી છે. અભિનંદન સહ યશસ્વી ભવ: શુભેચ્છા.

સૌ.વિશાખાબેન સૌ. બીનાબેન અને પ્રવીણચંદ્રભાઈ (સેવાભાવી સ્વભાવના જ્ઞાતિ હિતેચ્છુ, બરછીના સંન્નિષ્ઠ પ્રતિનિધિ) બુચનાં પુત્રી તથા સ્વ. પ્રતિભાબેન અને હર્ષદભાઈ વસાવડાનાં પુત્રવધૂ થાય.)

તૃપ્તિબેન વસાવડાએ બટતી મેળવી



છેલ્લા ૩૭ વર્ષથી ભારતીય નૌસેનામાં વિવિધ સ્થળોએ ફરજ બજાવી, હાલ INS વાલસુરા ખાતે કાર્યરત કુ.તૃપ્તિબેન અજીતરાય વસાવડાએ 'ઓફિસ સુપ્રિન્ટેન્ડન્ટ' તરીકે પ્રમોશન મેળવ્યું. ઉપરાંત સંરક્ષણ ખાતાના નિયમોનું યુસ્તપણે પાલન કરી સંન્નિષ્ઠ અને પ્રશંસનીય કામગીરી બદલ તાજેતરમાં તેઓને 'કમાન્ડેશન એવોર્ડ ફોર બેસ્ટ વર્ક' એનાયત કરી સન્માનિત કરવામાં આવ્યાં. અભિનંદન.

સમાચાર સંચય :

રાજકોટ : કોઈપણ શહેરમાં બિલ્ડીંગ કન્સ્ટ્રક્શન સંલગ્ન વ્યવસાય જેવાકે બિલ્ડર, આર્કિટેક્ટ, ઈન્ટિરીઅર ડિઝાઇનર, કોન્ટ્રાક્ટર, ફર્નિચર, હાર્ડવેર વગેરે સાથે સંકળાયેલા જ્ઞાતિના વ્યવસાયમિત્રોની ડિરેક્ટરીમાં ફી લિસ્ટીંગ માટે શ્રી ભૈરવ વસાવડા-મો. ૯૯૨૫૨૯૯૨૫૨નો સંપર્ક કરશો.

અમદાવાદ : અત્રેની અ.ભા. નાગર પરિષદની મહિલા પાંખ દ્વારા તા. ૮ માર્ચના રોજ મહિલા દિન નિમિત્તે જ્ઞાતિ બહેનોને સ્ત્રીસશક્તિકરણ થકી આર્થિક સામાજિક પગભર થવા વિષયે ચર્ચાવિચારણા, ઉપરાંત સસ્તી મ્યુઝિક હાઉસી અને હાઈ ટી સાથેના મિલનોત્સવનું આયોજન બાલાજી ગાર્ડન રેસ્ટોરન્ટ, પ્રરણાતીર્થ દેરાસર સામે સાંજે ૪થી ૬ દરમ્યાન કરવામાં આવ્યું છે. એન્ટ્રી ફી રૂ. ૧૨૫/- રાખવામાં આવી છે. સંપર્ક કરો : રૂપાલી વૈશ્નવ-૯૩૨૭૧૧૬૮૮૧ - રૂપેણ ક્રિકાણી-૯૮૨૫૭૪૧૧૫૧.

જૂનાગઢ : સમાજ અને જ્ઞાતિસેવામાં સક્રીય સુ. શ્રી જાગૃતિબેન ખારોડ દ્વારા ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટ કાર્યરત છે જેનાથી જ્ઞાતિજનો સુવિદિત છે જ. તેઓ દ્વારા તાજેતરમાં બહેનો માટે વિવિધ પ્રવૃત્તિ અર્થે શ્રી જાગૃતિ મહિલા મંડળની રચના કરવામાં આવી છે. આ મંડળમાં કોઈ શુલ્ક (ફી-ડોનેશન) રાખવામાં આવેલ નથી. ઇનામો-અલ્પાહાર વગેરે તમામ ખર્ચ જાગૃતિબેન દ્વારા કરવામાં આવશે. વિશેષ માહિતી માટે તેઓનો મો. નં. ૯૮૨૪૨૪૩૦૦૦ વ્હોટ્સએપ મેસેજથી સંપર્ક સાધી શકો છો.

લગન વિષયક જાહેરાત :

(૧) બી. ઇ. (આઈ. ટી) પીજીડી-આઈટી-ન્યુઝીલેન્ડ, જ. ૯/૧૯૯૫, ઉ. ૧૬૭સીએમ., Altum LLC માં અમદાવાદ ખાતે સોફ્ટવેર ડેવલોપર તરીકે નોકરી કરતા યુવકને કન્યા. સંપર્ક : ૯૮૨૫૧૮૬૯૯૮

(૨) એમ. કોમ., જ. ૧/૧૯૮૯, ઉ. ૫' ૪" હળવો મંગળ, રાજકોટ ખાતે જે. જે. કુંડલિયા કોલેજમાં આઠ વર્ષથી એડમિન તરીકે નોકરી કરતા યુવકને કન્યા. સંપર્ક : ૭૫૬૭૬૯૧૫૯૮

(૩) એમબીએ. (ફાઇનાન્સ), ૨૮ વર્ષના ક્રેડિટ મેનેજર તરીકે નોકરી કરતા, હળવો મંગળ ધરાવતા યુવકને કન્યા. સંપર્ક : ૯૮૨૫૪૯૮૭૭૫

(૪) એન્વા. એન્જી., બી. ટેક. (ફાયર-સેફ્ટી) PGDHSE જ. ૮/૧૯૯૧, ઉ. ૫' ૧૧" એન્વાયર્નમેન્ટ મેનેજર તરીકે અલંગ પોર્ટ ભાવનગર ખાતે લી. કંપનીમાં નોકરી કરતા યુવકને કન્યા.

સંપર્ક : ૯૪૨૭૩૪૭૪૦૮

ગતાંકના લેખ :

નાગર લગ્નોત્સુક કુમારિકાઓ જોગ... અંગે મંતવ્ય — ડો. પિનાકીન જ. બક્ષી, વડોદરા.

આ શિર્ષક નીચે (ગતાંકમાં પાના નં. ૧૩-૧૫) જેમણે લખ્યું છે તેણે પોતાની વ્યથા વ્યક્ત કરી છે, વિચારો રજૂ કરવા બદલ અભિનંદન... આ અનુસંધાને મારા વિચારો/મંતવ્ય...

એટલું તો ચોક્કસ છે કે આ બાબત નાગર જ્ઞાતિજનો માટે ગંભીર સમસ્યારૂપ છે. તેના કારણો શોધવાનો પ્રયત્ન કરીએ તો એમ જરૂરથી દેખાય છે કે આ પરિસ્થિતિ ઉભી થવામાં મા બાપ જવાબદાર ગણી શકાય તેમ છે. આજના જમાનામાં મા-બાપ બંને નોકરી કરતાં હોય એટલે તેને સાચવવા કેર ટેકર રાખ્યા હોય છે. તે જ્ઞાતિના સંસ્કાર બાળકમાં આવે તે સામાન્ય છે, પહેલાના જમાનામાં આપણી જ્ઞાતિમાં સંયુક્ત પરિવારનો રિવાજ હતો. આથી કોઈપણ નાનું બાળક ઘરમાં જ સચવાય જતું એને આપણા જ વડિલો આપણાં જ સંસ્કાર આપી શકતા. એ જમાનામાં પુત્રી ૧૪-૧૫ વર્ષની થાય ત્યારથી જ તેમને આપણા ઘરના રીતરિવાજોની તાલિમ આપવાની શરૂઆત કરવામાં આવતી. દિકરીની આ ઉંમર એવી છે કે તેને કંઈક નવું શીખવા સમજવાની ઘગશ હોય છે આ ઉંમરે હોશે હોશે શીખે છે. આજ પરિસ્થિતિ એવી છે કે મા-બાપ દીકરીને માત્ર ભણાવવા ઉપર જ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. હવે ઘરના રીતરિવાજ શીખવવાનું ગૌણ બની ગયું છે. જો કે આજના જમાનામાં દીકરી ભણાવવું જરૂરી છે જ પરંતુ સાથે સાથે ગણતાં એટલે કે સ્ત્રી તરીકેની ફરજ અંગે પણ સમજાવવું એટલું જ જરૂરી સમજવું જોઈએ. જેમ કે મોટાભાગના સ્કોલરો પોતાના વ્યવસાયમાં કે નોકરીમાં ઘણેભાગે સફળતા મેળવી શકતા નથી. આજકાલના યુવાનોને ઘરના કામકાજમાં રસ નથી હોતો, વળી બંને કમાતા હોય એટલે નાણાકીય મુશ્કેલી રહેતી નથી એટલે ઘરકામ માટે કેર-ટેકર રાખવામાં આવે આથી ઘરકામ અંગેની જવાબદારી ગૌણ બની જતી હોય છે.

પહેલાં સગાઈ વખતે વડિલો કુટુંબ જોતા હવે વડિલો 'સાઈડટ્રેક' થઈ ગયા છે. વડિલોની ગણના 'ડસ્ટબીન' તરીકે થવા લાગી છે. આ માનસિકતા હવે આપણી જ્ઞાતિમાં પણ છતી થવા લાગી છે. આજ પરિસ્થિતિ એ છે કે પુત્રીની સગાઈ વખતે જ મા-બાપ જાણે પોરસાતાં હોય એમ સામી પાર્ટીને કહે છે કે મારી દીકરી રોટલી નહીં કરે!! રસોડું નહીં સંભાળે. વગેરે... ત્યારે પૂછવાનું મન થાય કે શું આ આપણી નાગરી સંસ્કૃતિ છે? શું આ નાગરની સભ્યતા છે?

હું એમ જરૂર કહીશ કે આપણે આપણી દીકરીને ભણતર સાથે ઘરના રીતરિવાજ, વડિલોની માન મર્યાદા કેમ જાળવવી તેની સમજણ સાથે સાથે આપતા રહેવી જરૂરી છે. આવી સમજણ ૧૪-૧૫ વરસની ઉંમરથી જ આપવાની શરૂઆત કરી દેવી જોઈએ. આપણા બાળકોને આપણા કંટ્રોલમાં રાખવાની જવાબદારી પણ આપણી જ છે.

મને લાગે છે કે આપણે આપણું નાગરત્વ ગુમાવતા જઈએ છીએ. આપણી જ્ઞાતિના શહેરી, રાષ્ટ્રીય આંતરરાષ્ટ્રીય સ્તરના કહેવાતાં મંડળો કાર્યરત છે પરંતુ દરેક મંડળો રમત ગમત કે સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમો કર્યા સિવાય જ્ઞાતિના ઉધ્ધાર વિશેની કે જ્ઞાતિના રીતરિવાજની જાળવણી કોઈ નકકર કાર્યક્રમ આપ્યા હોય એવું યાદ નથી. આવા મંડળોએ હવે જ્ઞાતિ ઉધ્ધારની અને આપણા કલમ કડછી બરછીના સિધ્ધાંતને સાકાર કરવાના કંઈક કાર્યક્રમો આપે એ જરૂરી છે. અને આપણી જ્ઞાતિ સંસ્કારોની જાળવણીના ઉકેલ શોધવાની બાબતે નકકર કાર્યક્રમ આપે એ જ પ્રાર્થના.

આ પણ જાણો...જાણકાર બનો, સતર્ક રહો :

—ભરત અંજારિયા(નિવૃત્ત બેંકર)

આપણે આપણી આર્થિક પરંપરામાં પરિવર્તન અનુભવી રહ્યા છીએ. નવા જમાના અને સમયની માંગ પ્રમાણે આપણે નવી વ્યવસ્થા સ્વીકાર્યા સિવાય કે અનુભવ્યા સિવાય છુટકો નથી. ભારતની રિઝર્વ બેંકે પ્રજાની જાણકારી માટે જે માહિતીઓ આપી છે જે નીચે પ્રમાણે છે.

(૧) નાણાંકીય વ્યવહાર કરતી વખતે આપનો પાસવર્ડ, પીન નંબર, ઓટીપી.યુપીઆઈ પીન, સીવીવી કોઈને આપશો નહીં.

(૨) અજાણ્યા ફોન કોલ્સને 'ઇગ્નોર' કરશો.

(૩) વિવિધ નાણાંકીય સંસ્થાઓના પ્રતિનિધિઓ લોન વિશે કે કોઈ યોજનાઓ વિશે લાંબી વાતચીત કરી આપનો સમય બગાડે તો સહેલાઈથી ના કહી દેશો.

(૪) સુરક્ષિત ડીજીટલ પેમેન્ટ કરો.

(૫) ક્રેડીટ કાર્ડમાં ખરીદી માટે લીમીટ સેટ કરો.

(૬) તમારાં કાર્ડનો ઉપયોગ સુરક્ષિત રીતે કરો.

(૭) ATM માં કોઈ વિધિમાં સમજ ન પડે તો બાજુમાં ઉભેલાને પૂછીને તમારી માહિતી તેને આપશો નહીં.

(૮) ઘરમાં રહી સુરક્ષિત વ્યવહાર કરો.

(૯) ઓનલાઈન ટ્રાન્ઝેક્શનમાં કોઈ છેતરપીડી થઈ હોય તેમ લાગે તો તરત બેંકને જાણ કરશો.

(૧૦) એટીએમમાં વ્યવહાર કરતાં અને પછી હાથને સેનેટાઈઝ કરો.

(૧૧) એટીએમ કાર્ડ ખોવાય જાય કે ફાટી જાય તો તુરત જ બેંકને જાણ કરો અને વ્યવહાર બંધ કરવાની સૂચના આપો.

(૧૨) પાસબુકમાં વખતો વખત એન્ટ્રી કરાવી ચેક કરતા રહો.

આપણે જાણકારી મેળવી, સતર્ક અને સજાગ રહીશું તો ફાયદો આપણને જ છે.

અનંતના યાત્રીઓને શ્રદ્ધાસુમન :

જૂનાગઢ : નંદીશ ચંદ્રકાંતભાઈ ઘોળકિયા, ભાલચંદ્રભાઈ અનુકુળરાય કિકાણી

રાજકોટ : સૌ. હેમાબેન પ્રવીણભાઈ માંકડ, સરલાબેન કુલીનચંદ્ર દેસાઈ

અમદાવાદ : પલ્લવીબેન તારકભાઈ મહેતા જામનગર : ભરતભાઈ ઉછરંગરાય બુચ

ભુજ : અ.સૌ. મોહિનીબેન જગદીશચંદ્ર છાયા
આવતી કાલની આશા :

અગાઉ શાંતિભાઈના સમયના ૧૯૭૦થી ૮૦ના 'બરછી'માં આ કોલમ અંતર્ગત આર્મી, નેવી, એરફોર્સમાં કાર્યરત કે એનસીસી. માંથી પસંદગી પામી દિલ્હી પરેડમાં ભાગ લેવા ગયેલા જ્ઞાતિ યુવાનોનો પરિચય — માહિતી આપવામાં આવતી હતી.

આજે આ પ્રતિભાવંત હયાત જ્ઞાતિબંધુઓ ખુશી ને ગર્વ અનુભવે અને તે સમયમાં સોશ્યલ મીડિયા ન હતું તેથી તેમના આજના પરિજનો, સંતાનો કે આજે તો તેમના પણ સંતાનો માહિતગાર થઈ પ્રેરણા મેળવે, ગૌરવ અનુભવે, ઘરમાં વાતચીત સંવાદ થાય તે હેતુથી પુનઃ પ્રકાશિત કરી રહ્યા છીએ.

હાલમાં એરફોર્સમાં ફરજરત ચિ. મુદિત દેસાઈએ પ્રજાસત્તાક દિનના રોજ જગુઆર વિમાનની ઉડાન ભર્યાના સમાચાર થી કુટુંબ, અમે, જ્ઞાતિએ ગૌરવ અનુભવ્યા પછી આ કોલમ પુનઃ શરૂ કરવાની સ્ફૂર્ણા થઈ.

આટલું લખ્યા પછી વિચારી કરીને, ભૂતકાળથી આજ સુધીમાં આપના સંતાનો કે પરિજનો આર્મી, નેવી, એરફોર્સમાં કાર્યરત હોય કે અન્ય વિશિષ્ટ સિદ્ધિ મેળવી હોય તો તેમનો પરિચય લખી મોકલવા ઇજન છે.

—તંત્રી

સુખનો સરવાળો - મહેશ ઘોળકિયા, રાજકોટ.

આપણે આ દુનિયામાં શા માટે આવ્યા છીએ? એવો પ્રશ્ન પૂછવાની ટેવ હોય છે તો કોઈ વળી આવું પૂછતા હોય છે... આપણા આ જીવનનો અર્થ શું?

તમને પણ આવો કોઈ પ્રશ્નકર્તા—પ્રાશ્નિક ભેટી જાય તો મુંઝાશો નહિ કે આવા ભારેખમ તાત્ત્વિક સવાલનો ફિલોસોફિકલ જવાબ શું આપવો!

પરંતુ આનો ઉત્તર તો સાવ સાદો, સરલ અને પાછો સર્વમાન્ય બને તેવો છે.

આપણે આ જગતમાં આ સંસારમાં આવ્યા છીએ, તે સુખનો સરવાળો કરવા. આપણને મળેલા જીવનનો અર્થ પણ આ જ છે—સુખનો સરવાળો કરતા રહેવાનો.

જીવન આપણે એવી રીતે જીવવાનું છે કે, આપણે ખુશહાલ રહીએ, સુખાનુભવ કરતા જીવીએ અને પ્રસન્નતા પ્રસરાવતા રહીએ. આપણા થકી આપણી આજુબાજુના જીવનના ઉમંગના ટોટલ સ્ટોકમાં વૃદ્ધિ થવી જોઈએ. આને કહેવાય જીવનની કલા—Art of Living અને તે ચિત્ર, સંગીત, નૃત્ય આદિ સર્વ કલાઓ થી બેશક ચઢિયાતી છે.

આને ગણિત અને ગણતરીની પરિભાષામાં આપણે 'એકડો માંડયો' એમ કહી શકીએ. આ એકડો બરાબર માંડાય, (શ્રી ગણેશાય નમઃ) એટલે પછી સુખનો સરવાળો, સુખનો વિસ્તાર સહેલો છે. એ લગભગ આપોઆપ જ સિદ્ધ થતો જાય છે. આપણે મજામાં હોઈએ, ખુશખુશાલ જીવન જીવતા હોઈએ, એટલે સહજ રીતે જ આપણા સંપર્કમાં આવનાર લોકો પ્રસન્નતાનો એ પરિમલ પામે જ.

અને ન પામે તો તે તેમનો પ્રોબ્લેમ... નસીબ એનાં !

આપણે તો આપણા સુખના માલિક.

મતલબ એ કે જીવનનું સ્વરૂપ સુખ—દુઃખાત્મક છે જ; પ્રકૃતિ અને પરિસ્થિતિ તો બદલતાં રહેવાનાં; લાભ—હાની, માન અપમાન, જય પરાજય—નિયતિનું ચક્રડોળ ઘુમતું રહેવાનું; તમારી સાથેના લોકોનાં વિચાર વર્તન પલટવાનાં—આ બધાંની વચ્ચે આપણા સ્વભાવને બુલંદ રાખવાનો, કે મારી ખુશી અટલ રહેવી જોઈએ, વિસ્તરતી રહેવી જોઈએ.

સ્વભાવની આ બુલંદીનું લક્ષણ કયું?.. એની કસોટી—ટેસ્ટ કઈ?

તમારા સ્વજનો, નીકટના લોકોના સુખે તમે સુખી થાવ છો?? શું તેમની પ્રગતિ અને સમૃદ્ધિ તમને ખરેખર ખુશ કરે છે?

આપણો તાત્કાલિક જવાબ તો આ જ હોય ને?—આપ્તજનોની ખુશાલી જોઈને રાજી જ થઈ ને? આપણે એવું બતાવીએ પણ ખરા પણ આ માત્ર આપણો ખ્યાલ છે અને તે ય ભ્રામક ખ્યાલ !

માણસની માનસિકતા એવી ઘડાઈ છે, કે તે અન્ય લોકોની, ખાસ તો આત્મીઓની પ્રગતિ અને મોજ મજા સાંખી ન શકે.

મિત્રો, અંદર ઊતરીને શાંતિથી તપાસ કરો. અંદર અજંપો ઊભરાતો વરતાશે.

જો તમે આ અજંપા પર અને અણગમા ઉપર વિજય મેળવી શક્યા—અને બુલંદી તો એને જ કહેવાયને કે જે આંતરિક અરિઓને—દુશ્મનોને પરાજિત કરી અંદરની આનંદના ઝરાને પ્રગટ કરી દે, —તો તમને સુખને સવાયું કરવાનો કીમિયો આવડી ગયો સમજો. કારણ કે આનંદ અને સુખ તો વિસ્તરે ફેલાય તેમ

જ વઘે ને ? એટલે માણસાઈના ગણિતનું સુખના સરવાળાનું આ સર્વોચ્ચ પદ—Highest step—અહીં સુખનો સરવાળો સામસામો, એકબીજાના ટેકેટેકે વઘતો જાય છે. તમે બીજા લોકોને સુખે સુખી છો એટલે સ્વાભાવિક રીતે જ બીજા લોકોને સુખી કરવા પ્રવૃત્ત થાવને ? કેવું દુર્લભ પુણ્ય કાર્ય ! અને વળી બદલામાં તમારી પ્રવૃત્તિ તમને વિશેષ સુખાનુભવ કરાવે—આનંદિત રાખે.

આ રીતે સુખના સરવાળાની સીડીનો બીજો છેડો કેટલો ઊંચો જાય, આસમાનમાં, તે કહેવાય નહિ. સંભવ છે કે એ પરમાનંદને આંબી જાય!

નોંધ : વાયક મિત્રો, બીજાના સુખે સુખી—એ સર્વોચ્ચ સ્ટેપ સિવાયના નીચલા ત્રણ સ્ટેપ બતાવી શકશો?

સદ્ભાવપત્ર :

થોડા સમય પહેલાં મુ. વિનાયકભાઈ (શ્રી વી. બી. બુચ—ગુજરાત રાજ્યના નિવૃત્ત ચીફ સેક્રેટરી)નો ફોન આવ્યો જેમાં તેઓએ બે વર્ષનું લવાજમ મોકલી રહ્યાનું જણાવતાં, મે હવે માથે બોજો રાખવાને બદલે એક વર્ષનું જ મોકલવાનું કહેતાં ફોન ઉપર પણ વાત કરી અને બાદમાં બરછી પ્રત્યે સ્નેહાદર વ્યક્ત કરતાં, બરછીને કેવી રીતે આગળ લઈ જઈ શકાય તે અંગેના મુદ્દાસર સૂચનો સાથેનો ઉત્સાહવર્ધક પત્ર મળ્યો.

ઘણા મનોમંથન બાદ આ પત્ર સ્વપ્રશંસા કે બરછીના પ્રચાર માટે નહિ પરંતુ IAS અધિકારી તરીકેની મુ. વિનાયકભાઈની (વડિલની પણ) વિચારશક્તિ અને વહીવટીકુશળતા, સર્વોચ્ચ પદ છતાં જ્ઞાતિસહજ વિનમ્ર ભાષાશૈલી, વિશુદ્ધભાવના, સદ્ભાવ, સ્વસ્થતાનો પરિચય કરાવવા સાથે, એક કલા તરીકે મુદ્દાસરના પત્રલેખનનો ખ્યાલ આવે તે હેતુથી અત્રે અક્ષરસઃ પ્રકાશિત કરી રહ્યા છીએ.—વિ. શાં. ધો.

રા. રા. શ્રી વિરેનભાઈ

બે વર્ષનું લવાજમ સ્વીકારવામાં આપ 'બરછી'ના ભાવિ અંગે વિમાસણ અનુભવતા હો એવું મને લાગ્યું. બીનવ્યાપારી ધોરણે આવાં જ્ઞાતિપત્રને અર્થપૂર્ણ રીતે ચલાવવામાં પુષ્કળ સમય શક્તિ અને સામાજિક સંપર્કો ઈત્યાદીની જરૂર પડે તે સમજી શકાય તેવું છે. ઉપરાંત વ્યવહારુ મુશ્કેલીઓ તો ખરી જ.

આ જ્ઞાતિ સામાયિક વ્યક્તિગત પહેલેથી શરૂ થઈ અને કૌટુંબિક ઘગશથી આગળ વધેલ છે. પણ આજે તો એ માંગરોળથી મુંબઈ સુધી સર્વત્ર વસેલા નાગર પરિવારોને પોતાના સમાજની પ્રવૃત્તિ—પ્રગતિ—ગતિવિધિથી વાકેફ રાખી અને એ રીતે જ્ઞાતિની અસ્મિતા જાળવવામાં મદદરૂપ સાંકળસમી સંસ્થા Institution જેવું બની ગયેલ છે. આથી તે કેટલું ચાલશે તેવી વિમાસણ બાજુએ રાખી મધ્યમ અને લાંબા ગાળાના પરિપેક્ષમાં તેને ઘબકતું રાખવાનું વિચારીએ એ જ યથાર્થ થશે.

આ માટે સંપાદન—પ્રકાશન કક્ષાથી માંડીને સ્થાનિક પ્રતિનિધિ—સમાચાર સંચયકાર સુધીના બધા જ સ્તરે Succession plan/ perspective plan આપે વિચારેલ હશે જ. તેને સુરેખ સ્વરૂપ આપી આગળ વધારીએ. એવી મારી અભ્યર્થના છે. સૌરાષ્ટ્ર—કચ્છ તથા ગુજરાત બાજુ ઘણા શહેરોમાં આપણાં જ્ઞાતિ મંડળો સક્રિય છે. તેઓ કકબરછીને પોતાનું મુખપત્ર ગણીને શુભેચ્છક સહયોગી બને અને મંડળના ઉત્સાહી કાર્યકરને બરછી સાથે સક્રિય સંકલન/સ્થાનિક સમાચાર સંપાદન સહિતનું રાખે તો જ્ઞાતિપત્રનો પાયો વધુ વિશાળ અને મજબૂત બને તેવું મારું માનવું છે. આ માટે મંડળોને કઈ રીતે પ્રોત્સાહિત કરી સહયોગ સંપન્ન કરી શકાય તે તો આપ વધુ સારી રીતે વિમર્શ કરી શકો. હું તો સૂચન સ્વરૂપે લખું છું.

શ્રી હાટકેશ્વરજીને પ્રાર્થના સહ, કુશળતા ચાહતાં—

લી. વિનાયકભાઈ બુચના જય હાટકેશ.

'દીકરી દિલનો દરિયો' તો 'પુત્રવધૂ પ્રેમનો પડીયો'

આપણો ભારતીય સમાજ કેવો વિચિત્ર છે કે જ્યારે અને ત્યારે માતાના વખાણ થાય, માતાની સ્તુતિ ગવાય, કવિતાઓ રચાય, વક્તૃત્વ સ્પર્ધાઓ થાય પણ પિતાની ઘોર અવગણના થાય. માતાએ નવ માસ બાળકને ઉછેર્યું તે ઘટના કાબિલેદાદ છે જ, સંસ્કાર ઘડતરમાં તેનો સિંહ ફાળો છે. મધર એટલે મધ જેવી મીઠી. મ-મમતા દાખવે, ઘર-ઘીરજ આપે, પણ તેથી કદીએ પિતાની ઉપેક્ષા ન થવી જોઈએ. પિતા રાષ્ટ્રપતિ તો માતા વડાપ્રધાનની ભૂમિકા ભજવે જ છે. બંનેનું મૂલ્ય સરખું જ છે.

આપણા સમાજની બીજી વિચિત્રતા એ છે કે દીકરીને જેટલી મહત્તા અપાય છે તેટલી પુત્રવધૂને અપાતી નથી. પુત્રથી જે વધુ વહાલી તે જ પુત્રવધૂ. આવી વ્યાખ્યા હું આપું છું. અંગ્રેજીમાં 'ડોટર ઈન લો' કહેવાય છે, અર્થાત કાયદેસરની દીકરી. માની કૂખે જન્મે તે દીકરી તો ખરી જ, પણ પુત્રવધૂ એ કાયદાથી સુશોભિત દીકરી છે. જે ઘરોમાં પુત્રવધૂનું માન જળવાય તે ઘર આદર્શ કહેવાય. દીકરીના તમામ હકક પુત્રવધૂને મળવા જોઈએ તે આયાત કરેલું બહારનું પાત્ર છે તેથી તેના તરફ ભેદભાવ ન રાખવો જોઈએ. તેમનો ઉછેર રહેણીકરણી, સંસ્કાર, રીતરિવાજોમાં ચોક્કસ ફેર પડે. આપણે લંડન જઈએ કે બદ્રીકેદાર ત્યાંની ઠંડી આબોહવામાં એડજેસ્ટ થવામાં વાર લાગે છે તેથી પુત્રવધૂને નવું વાતાવરણ ન પણ ફાવે પછી ધીરે ધીરે તે બધા સભ્યોથી ટેવાઈ જાય છે.

લગ્નની વિધિમાં 'વર વધૂ' સુખી રહે સંદેશનો એક જણાએ ઉઘો અર્થ કર્યો. વર વધારે સુખી રહે વહુ દુઃખી રહે કે ભુખી રહે. આ સંદેશો મનને ખૂંચે એવો છે. સાસુ અને વહુનું કહેવું કેવું ટ્યૂનીંગ છે તેના પર ઘર વહિવટની શ્રેષ્ઠતા અવલંબે છે. સાસુ વહુના જન્માક્ષર મેળવવાની ખાસ જરૂર છે. સાસુ-સસરા, નણદ-નણદોઈ, દીયર-દેરાણી, જેઠ-જેઠાણી બધાય સાથે પુત્રવધૂનું જેટલું સુચારૂ ટ્યૂનીંગ એટલું સુખીપણુ ભોગવી શકે.

જૂના જમાનામાં સાસુ રીયાયર થતાં તે પુત્રવધૂને તિજોરી-ઘરની ચાવીઓનો ઝૂડો સોંપી નિશ્ચિત થઈને યાત્રાએ જતાં પુત્રવધૂને તમામ કારોબાર સોંપતા. દીકરી થોડું કામ કરીને સુતી હોય ત્યારે મા કહેશે બિચારી થાકી ગઈ હશે, ભલે સુતી. જ્યારે પુત્રવધૂ કામ કરીને સુતી હશે ત્યારે તે મા કહેશે, મહારાણી સુતાં છે. ઘરકામ અને નોકરી દીકરી કરે તો દયા બતાવાય પણ પુત્રવધૂ કરે તો? દયા બનાવાય. આવો દુર્વ્યવહાર ઘરનું શાસન તોડે છે. તેમ કટાક્ષવાળી ભાષા ભલભલાના સંબંધો તોડે છે. પરણ્યા પહેલાં દિકરો માડીનો પરણ્યા પછી? લાડીનો. આવો વ્યવહાર સાસુના વાકબાણોને લીધે થાય છે. આપણી પુત્રવધૂ બીજાની દીકરી છે તેનો ખ્યાલ સાસુ-સસરાએ અવશ્ય રાખવો જોઈએ. ઘણી જગ્યાએ પુત્રવધૂ નો ઉપયોગ ફાઈનાન્સ સોર્સ તરીકે દહેજ માંગીને કરાતો હોય છે. તેથી ઉભું થાય છે ઘર્ષણ. સંબંધો તૂટે છે. સાસુપણાને સાસુની થીયરી ખોટી પાડવી જરૂરી છે.

પુત્રવધૂને કેટલાંક ઘરોમાં બોલવાનો, નિર્ણય લેવાનો અધિકાર નથી હોતો. તેણે બુરખામાં જ રહેવું પડે છે. આ પ્રથા પણ ખોટી છે. પુત્રવધૂ સાથે સાયુજ્ય કેળવવો, આત્મિયતા કેળવવો, પુત્રવધૂમાં પુત્રીનાં દર્શન કરો. તેમને હળવા મળવા દો. કોઈ પ્રતિબંધ કે મનાઈ ન ફરમાવો.

મોટાભાગની પુત્રવધૂઓ સસરાને ભગવાન જેવા ગણે છે ને સાસુને મંથરા કે નારદ જેવા કેમ? કારણો ઘણાં છે. ઘણી સાસુઓ એમ કહે છે કે પોતાના પુત્રને જે રીતે સાચવ્યો તે રીતે પુત્રવધૂ નહિં સાચવે આવા અહંમાંથી બહાર આવવાની જરૂર છે. 'સાચું સુખ સાસરીયામાં' ઉક્તિ વધૂ માટે ઉદાર વાતાવરણ હોય તો જ સંભવી શકે. જ્યારે સાસુ વધુ લે ત્યારે 'સો દહાડા સાસુના એક દહાડો વહુનો' જેવા ઘાટ સર્જાય છે. અને 'શેરને માથે સવાશેર'નો અનુભવ થાય છે. પુત્રવધૂ એ ઘર માથે લીધું છે, ના બે અર્થ હકારાત્મક અને નકારાત્મક. આમાં સમજવાની જરૂર છે કે પરણ્યા પછી પુત્રની દશા કફોડી ત્રિશંકુ જેવી થાય છે. અન્યાય સામે તે માથું ઉચકી નથી શકતો. પત્નીનો પક્ષ લે તો મા ગુસ્સે થાય અને માનો પક્ષ લે તો પત્ની ગુસ્સે થાય. આવા સંજોગોમાં સંબંધ બગડે છે. વધતા જતા છૂટાછેડાના કારણોમાં આ પણ એક કારણ હોઈ શકે. આ દરેક બાબત માટે સાસુઓએ પણ સ્વનિરીક્ષણ કરવું જરૂરી છે.

સાસુ એ પુત્રવધૂ માટે દીવાદાંડી, માર્ગદર્શક, રાહબર છે. પુત્રવધૂ જે પિયરમાં નથી શીખી તે શીખવવાની સાસુની ફરજ છે તો વહુની શીખવાની. સંયુક્ત પરિવારમાં પુત્રવધૂ પ્રેમ, સહકાર, હૂંફ ને ત્યાગના પાઠ શીખે છે. પુત્રવધૂ અને સાસુ કે નણંદનું પણ ટ્યૂનીંગ સાડું હોય તો ટ્યૂશન ક્લાસ, હોબી સેન્ટર ખોલી શકે ને બાળકોને પણ સારા સંસ્કાર આપી શકશે.

ટૂંકમાં પુત્રવધૂને દીકરીની જેમ સાચવીએ સાથે સાથે પુત્રવધૂ પણ થોડી બાંધછોડ કરી સૌને પોતાના કરી લેશે તો ઘર સંસાર નંદનવન બની રહેશે.

સગપણ સગાઈ :

રાજકોટના સૌ. ધૃતિબેન મુકુલભાઈ વૈદ્યનાં પુત્રી ઉલુપીનું સગપણ અમદાવાદ સ્થિત સ્વ. જ્યોત્સનાબેન ધૈવતભાઈ મહેતાના પુત્ર અસીમ સાથે.

શુભ લગ્ન : વડોદરા સ્થિત શ્રીમતી હિરણા કેતન ઓઝાનાં પુત્રી હેલીનાં લગ્ન વડોદરા સ્થિત શ્રીમતી નીશાબેન હરિઓમભાઈ શુક્લના પુત્ર બિહાગ સાથે.

અંક ન મળવા અંગે :

લવાજમ ભર્યા બાદ આપને પહોંચરૂપે SMS મળી ગયો હોય તો લવાજમ રીન્યુ થઈ ગયેલ છે. તે નક્કી જાણશો. આ રીન્યુ થયેલા સભ્યોનું જ દર મહિને પ્રિન્ટ આઉટ કાઢી નામ સરનામાની સ્લીપ અંક ઉપર ચોડીને, પોસ્ટ કરવામાં આવે છે. તેથી જો મેસેજ ન મળે/ન મળ્યો હોય તો અચૂક જાણ કરશો જેથી 'રીન્યુ' કરવાનું રહી ગયું હોય તો થઈ જાય અને બરછીથી વંચિત ન રહો. મેસેજ મળ્યો હોય અને જો બરછી ન મળે તો પોસ્ટમેન કે પોસ્ટ ઓફિસમાં જાણ/ફરિયાદ કરશો. હા, અમને જાણ કરવાથી બીજી નકલ મોકલી આપવામાં આવશે પરંતુ પોસ્ટ ખાતાની તકલીફ હશે તો અંક દર વખતે ગેરવલ્લે જ જશે. જેનું આપને ને અમને નુકશાન જ છે... બંધુઓના અનુભવો નોંધીએ તો : ક્યાંક ટપાલના ઢગલામાંથી 'તમારી ટપાલ જોઈ લ્યો' તેવા અનુભવ થયાનું જાણવા મળ્યું, તો જાગૃત જ્ઞાતિજનોએ પોસ્ટ ઓફિસમાં ફરિયાદ કરતાં અંક નિયમિત મળવાના શરૂ થઈ ગયાનું પણ જાણવા મળ્યું, તો કોંક નવા નિષ્ઠાવાન પોસ્ટમેન અગાઉની ટપાલો ને અંકો આપી ગયાના દાખલા પણ બન્યા છે. —તંત્રી.

કરતા સીધા થાવ.

(૫) કટીચક્રાસન : બે પગ વચ્ચે છોડી, ખભા જેટલી જગ્યા રાખી બે હાથ જમીનને સમાંતર રાખો. હથેળી સામસામી ઊંડો શ્વાસ લઈ, શ્વાસ કાઢતાં બે હાથ પાછળ લેતાં કમરને કાટખૂણે અને પછી થાય એટલી પાછળ લઈ જાવ. પાછા આવી શ્વાસ લો. આ ક્રિયા બીજી બાજુ તરફ કરો. હાથ નીચે કરી ઊંડા શ્વાસ લો.

(૬) બેઠક : બે હાથ જમીનને સમાંતર હથેળી નીચે તરફ રાખી ઊંડો શ્વાસ લો અને શ્વાસ છૂટતાં તમારી કલ્પિત ખુરશીમાં બેસતાં શ્વાસ છોડો. શ્વાસ લેતા ઊભા થાવ. ફરી બે વખત આ ક્રિયા દરેક વખત ૧૦ સેકન્ડ કરો.

(૭) ત્રિકોણાસન : પગ ખભાથી સહેજ આગળ પહોળા કરો. બે હાથ ખભાને સમાંતર રાખો. હથેળી જમીન તરફ. હવે ઊંડો શ્વાસ લઈ છોડતાં એક બાજુ ઝૂકો. અને એ તરફનો હાથ પગની ઘુંટીની બાજુમાં મૂકો. બીજો હાથ આકાશ તરફ. બે હાથની સ્થિતિ ઘડિયાળમાં ૬ વાગ્યાની જેમ આકાશ તરફ જુઓ. ૧૦ સેકન્ડ બાદ ઊભા થાવ. અને બીજી બાજુ આ ક્રિયા કરો.

બેઠા બેઠા :

(૧) વજ્રાસન : બે સાથળ સાથે રાખી ટકાર બેસો અને પગના પંજાઓનું ઘોડિયું આંગળીઓ સામસામે આવે એમ બનાવી નિતંબો તેની વચ્ચે રાખો. ઊંડા શ્વાસની ગતિ જુઓ. પેટ થોડું અંદર ખંચેલું રાખો.

(૨) શશકાસન : વજ્રાસનમાં બેસી ઊંડો શ્વાસ લેતાં બે હાથ ઊંચા કરો અને શ્વાસ કાઢતાં આગળ ઝૂકો. હાથ માથાને સમાંતર આગળ ખેંચાયેલા અને છાતી સાથળ ઉપર. પાછળથી ઊંચા ન થઈ જવાય તેનો ખ્યાલ રાખો. આ સ્થિતિમાં ૧૦ સેકન્ડ રહી, મૂળ સ્થિતિમાં આવો.

(૩) અર્ધ ચક્રાસન : ડોક ઊંચી કરી નિતંબો પર હથેળીઓ નીચે તરફ રાખી પીઠ એક એક મણકો વળતો જાય તેમ પાછળ ઝુકાવતાં આકાશ તરફ જુઓ. છાતી બને એટલી ખોલીને ઊંડો શ્વાસ લો. આ સ્થિતિમાં ૧૦ સેકન્ડ રહી પરત આવો.

(૪) અર્ધ મત્સ્યાસન : સીધા બેસી પગ સામેની તરફ લંબાવો. ડાબો પગ જમણા ઘુટણની બીજી તરફ મુકો. જમણો હાથ ઊંચો કરી નીચો લાવતાં ડાબી ઘુંટી પાસે મુકો. ઘડ સીધું રહેવા દઈ જમણી બાજુ વાળો. પગ સીધા કરી એ જ સ્થિતિ જમણો પગ ડાબી ઘુંટી પાસે મુકી ડાબી બાજુ ઘડ વાળીને કરો. દરેક પોઝીશનમાં ૧૦ સેકન્ડ રહો.

(૫) ઉત્તાન મંડુકાસન : વજ્રાસનમાં બેસી પગ આગળથી ખભા સુધી પહોળા કરો. બે હાથ ઊંચા કરી ડાબા હાથને કોણીથી વાળી જમણા ખભાના પાછળના હાડકાંને અડકો. જમણા હાથ એ જ રીતે ડાબા ખભાની પાછળના હાડકાંને અડકો. ઉપરથી બે ત્રિકોણ કે કૂતરાના કાન જેવો આકાર થશે. ૧૦ સેકન્ડ બાદ મૂળ સ્થિતિમાં આવો.

ચત્તા સુઈને :

(૧) મર્કટાસન : બેય પગ લાંબા કરો. બે હાથ પ્લેનની પાંખની જેમ બે બાજુ સીધા રાખો. બેય પગ

ઘૂંટણથી વાળી જમણી બાજુ ઘૂંટણો જમીનને અડે તેમ નમાવો અને ડાબી બાજુ જુઓ. આમ એક બાજુ ડોક, બીજી બાજુ પગ અને હાથ આડા હોઈ આખા શરીર પર ખેંચાણ આવશે.

(૨) કટી ઉત્થાનાસન : ચત્તા સુઈ બેય ઘૂંટણો વાળી નિતંબોને અડાડો. બેય હાથથી જે તે બાજુની ઘૂંટીઓ ચસોચસ પકડો. ઊંડો શ્વાસ લઈ ઘડ ઊંચું કરી પુલ જેવી આકૃતિ બનાવો. ૧૦ સેકન્ડ પછી નીચે આવો.

(૩) પવન મુક્તાસન : ગોઠણો વાળી છાતીને અડાડો અને કોણીઓ વચ્ચે બેય ઘૂંટણો દબાવો. બેય હાથે ઘૂંટણોને આલિંગ્યા હશે. હવે શ્વાસ છોડો અને માથું બેય વાળેલા ઘૂંટણો વચ્ચે રાખો. ડોકના મણકા પર ભાર ન આવે તેનું ધ્યાન રાખો. આ સ્થિતિમાં ડાબે જમણે કે આગળ પાછળ ઝુલો ખાઈ શકાય છે.

(૪) અર્ધ હલાસન : બે હથેળીઓ બેય નિતંબો નીચે મૂકો. ઊંડો શ્વાસ લઈ બેય પગ ઊંચા કરો. ૩૦ અંશ, થોડું રોકાઈ ૬૦ અંશ અને કાટખૂણે કરો. પગ નિતંબોથી સાવ સીધા, ઘડથી કાટખૂણે હોવા જોઈએ અને ઘડ સીધું. પગના પંજાનાં આગળાંઓને જુઓ. ૧૦ સેકન્ડ પછી શ્વાસ મૂકી ધીમે ધીમે નીચે આવો.

(૫) મત્સ્યાસન : જૂની પહાસનમાં અંગૂઠા પકડી નીચે નમવાની રીત કરતાં આ ખૂબ સરળ છે. સીધા સુઈ બે હાથને ફોલ્ડિંગ ટેબલના પાયાની જેમ કોણીથી વાળો અને હથેળીઓ જમીન તરફ રાખી નિતંબો નીચે મૂકી ઊંડો શ્વાસ લેતાં ઘડ અને ગળું કમાનની જેમ વાળો. માથાની ટોચ જમીન ઉપર અડશે પણ તેની ઉપર ભાર ન આવવા દો. ભાર કોણીઓ ઉપર હશે અને ઉપરનું શરીર કમાનની જેમ ખેંચાયેલું હશે. પગ બિલકુલ સીધા હશે. હળવે હળવે મૂળ સ્થિતિમાં આવી ચત્તા સુઈ જાઓ.

(૬) પશ્ચિમોત્તાનાસન : પગ સીધા રાખી શ્વાસ ભરતાં બે હાથ ઊંચા કરી શ્વાસ છોડતાં હાથ નીચા કરતાં પગના અંગૂઠા પકડો અને કમરથી આગળ ઝુકો. થઈ શકે તો પેટ અંદર ખેંચી માથું કે નાક ગોઠણને અડાડવા પ્રયત્ન કરો. બાકીના જેટલા આગળ ઝુકાય તેટલા જાય.

(૭) પૂર્વોત્તાનાસન કે શ્વાન ક્રિયા : પશ્ચિમોત્તાનાસન કરે તેમણે આ કરવું જરૂરી છે. બે હાથને કાનની પાછળ લઈ જઈ હથેળીઓની આંગળીયો ખભાને અડે તેમ રાખો. બેય પગ સીધા જ રાખી ઘડને સીધું જ રાખીને ઊંચું કરો. માથું નીચે તરફ નમાવો. આ સ્થિતિમાં થોડો વખત રહી પાછા સુઈ જાઓ.

ઊંઘા સુઈને :

(૧) ભુજંગાસન : ઊંઘા સુઈ બેય હથેળી ખભા પાસે રાખી કોણી જમીન પર રાખી શ્વાસ ભરી ડુંટી સુધીનું શરીર ઊંચું કરો. બેય પગ સાપની પૂંછડીની જેમ સીધા, પંજાઓ ખેંચીને રાખો. આ ઉપરાંત કોણીઓ આકાશ તરફ આવે તેમ રાખી હળવેથી ઊંચા થાઓ અને ફેણ ચડાવેલ સાપની જેમ આગલું શરીર ટક્રાર કરી ડોક પાછળ નમાવો. થોડીવાર આ સ્થિતિમાં રહી નીચે આવો.

(૨) શલભાસન : બેય મુઠીઓ આકાશ તરફ રાખી ઊંઘા જ સુતાં શ્વાસ ભરીને બેય પગ સીધા જ એટલે કે વાળ્યા વગર ઊંચા કરો. ૧૦ સેકન્ડ જેવું રહી મૂળ સ્થિતિમાં પાછા આવો.

(૩) ઘનુરાસન : ઊંઘા સુઈને બે પગ ઘૂંટણથી વાળી નિતંબને અડકાવતાં બેય હાથના પંજાઓથી

પિંડીઓને બહારની બાજુઓથી પકડો. ઊંડો શ્વાસ લઈ ઊંચા થાઓ. શરીર ઘનુષ્યની પણછ જેવું વળશે. થોડા સમય રહી નીચે આવો.

(૪) મક્રાસન : બેય હાથો કોણીથી વાળી જમણી ઊંઘી હથેળી પર ડાબો ગાલ રાખી સૂઈ જાઓ. બેય પગ પહોળા કરી રાખો. આ રીતે થોડીવાર આરામ કરો. આ આસનમાં જ આંગળથી ઊંચા થઈ બે હાથ હડપચી નીચે ટેકવી પગને ઘૂંટણથી વાળી નિતંબને અડાડો. આ ક્રિયા ૫ વખત કરો.

બધાં આસનોને અંતે શ્વાસન કરો. સીધા સુઈ બેય મુઠીઓ વાળી શરીરને શ્વાસ લેતાં તંગ કરો અને શ્વાસ છોડતાં ઢીલું મુકો. હવે શરીરને 'સ્કેન' કરતા હો તેમ પગના અંગુઠાથી માથા સુધી કે માથાથી અંગૂઠા સુધી એક એક અંગ પર ધ્યાન અટકાવી તે અંગ ઢીલું કરો બધા અંગો પરથી પસાર થયા બાદ ધીમા શ્વાસ ચાલુ રાખો. શ્વાસ પર ધ્યાન આપો.



આ આસનો બાદ નીચેના પ્રાણાયામો કરો.

(૧) ભસ્ત્રિકા : ઊંડા શ્વાસ ભરો. છેક ડુંટી સુધી શ્વાસ લઈ જાઓ. છોડો. આમ vertically શ્વાસ ૨૦ વખત લો અને મુકો. એ એક ચક્ર થોડી વાર શાંત રહી બીજાં બે ચક્ર પૂરાં કરો. જોઈએ તો બે હાથની મુઠીઓ વાળી ખભાની બાજુ રાખી બાજુ રાખી મુઠી છોડી બે હાથ ઊંચા કરી શ્વાસ લો અને હાથ નીચે લાવતાં ફરી શ્વાસ છોડો. આમ ૬૦ વખત ઊંડો શ્વાસ લો અને મુકો.

(૨) કપાલભ્રાતિ : ભસ્ત્રિકામાં vertical movement હતી તે અહીં horizontal છે. પેટના સ્નાયુઓને જોર આપ્યા વિના અંદર ખેંચતા શ્વાસ જોરથી બહાર ફેંકો. નાકની ઉપર ના ભાગમાંથી શ્વાસ ખેંચાય તેનો ખ્યાલ રાખો. ૩૦ વખત આ રીતે ઊંડો શ્વાસ લઈ દાઢી છાતીને અડતી હોય તેમ કરી રોકાઓ. આ એક ચક્ર થયું, બીજાં બે કે ત્રણ ચક્ર કરો. આ રીતે ૮૦ કે ૧૨૦ વખત શ્વાસ બહાર ફેંકશો.

(૩) અનુલોમ વિલોમ : જમણા હાથની અંગૂઠા પછીની આંગળી વાળી દો. અંગૂઠાથી જમણુ નસકોટું હળવેથી દબાવી પાંચ હાર્ટબિટ્સ ગણી શ્વાસ અંદર રાખો. પછી જમણેથી બહાર કાઢો. થોડી વાર બહાર રહેવા દો. હવે ચાર આંગળીયોથી ડાબું નસકોટું દબાવી પાંચ હાર્ટબિટ્સ ગણી જમણેથી શ્વાસ લઈ ડાબેથી છોડો. આ એક ચક્ર. પાંચથી દસ ચક્ર કરો.

(૪) ભ્રામરી : શ્વાસ ભરો. ટક્રાર બેસી શ્વાસ છોડતાં ભમરા જેવો અવાજ કરી એ અવાજ આખા શરીર માં શારડીની જેમ ફરે છે તે અનુભવો. શ્વાસ પૂરો થાય એટલે ફરીથી કરો. આ ક્રિયા ૩થી ૫ વખત કરો.

અંતમાં પ્રલંબ ઓમકાર ત્રણ વખત કરી બે હથેળીઓ સામસામે ઘસી તેમને આંખો પર લગાવી ગરમી અનુભવો અને પ્રસન્ન ચિત્તે દૈનિક યોગ સાધના પૂર્ણ કરો.

આ બધી ક્રિયાઓ એક મહિનો સતત કરતાં શારિરીક અને માનસિક સ્વસ્થતા સાથે ખૂબ સારાં અને હકારાત્મક પરિણામો મળવા લાગશે. સૌને મારી શુભેચ્છાઓ.

કુ દિવ્યા ચંદ્રકાન્ત ભુવ

વરસોથી આદિકામાં



રહેણાક કરી રહેલ, મુંબઈ જામનગરના, શ્રી ચંદ્રકાન્ત ભુવનારાય ભુવનાં વીશ વર્ષનાં પુત્રો કુ. દિવ્યા ભુવ રાજકોટની મહિલા કોલેજના તૃતીય વર્ષ વિનયનમાં અભ્યાસ કરતાં (વિવિધ ક્ષેત્રે આગવી સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરી રહેલ છે તાજેતરનાં મુંબઈમાં વિધાન સભાના અધ્યક્ષ શ્રી

લેઉઆના હસ્તે કુ. દિવ્યાને સર્વોત્તમદ્રા (ઓલ રાઉન્ડર) તથા ખેસ્ટ કેડેટનું સર્ટીફિકેટ એન યત થયેલ. ઉત્તર કાશી માઉન્ટીનીયરીંગ કોલેજ તરફથી ઓક્ટોબર માસમાં ૩૦ દિવસની તાલીમમાં આખા મુંબઈમાંથી આ એક જ બહેન દિવ્યા ગયેલ અને ખરફની થીજવી નાખે તેવી ઠંડીમાં ૧૯ હજાર પુટની ઉચાઈએ પ્રાંતકુળ હવામાનમાં પર્વતારોહણની જીવન જોખમે તાલીમ મેળવી અપૂર્વ સિદ્ધિ હાંસલ કરેલ કુ. દિવ્યાએ પોતાની કોલેજ ઉપરાંત ગણિત અને મુંબઈમાં ગૌરવ અપાવેલ.

કુ. દિવ્યાનું જન્મ રથળદારેસલામ (પૂર્વ આદિકા). એસ. એસ. સી. શ્રીમદ્ દયાનંદ કન્યા વિદ્યાલય, જામનગર. કોલેજનાં ચાર વર્ષ રાજકોટમાં. બહેન દિવ્યા એન. સી સી.ના અન્ડર ઓફિસરનો હેઠો ધરાવે છે. ચાર વર્ષ દરમ્યાન તેઓએ ૭ કૅમ્પ ભરેલ

છે. એલા બહેનોના રાજાપીપળા ખાતે યોજાયેલા કૅમ્પની સંપૂર્ણ જવાબદારી તેઓને સે.વગમાં આવેલ.

રમત ગમન ક્ષેત્રે પણ બહેન દિવ્યાએ આગવી સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કર્ય છે. અન. ડી. એસ. માં એક ચંદ્રક તથા પ્રથમ યોગ્યતા રૂપે સર્ટીફિકેટ મેળવવા ભાગ્યશાળી થયેલ છે. સૌરાષ્ટ્ર યુનિ. બહેનોની ક્ષેત્રી ટીમમાં પસંદગી પામી અમદાવાદ રમવા ગયેલ. બારકેટ ખોલની યુનિ. ટીમમાં પસંદગી પામેલ. રામ, ગરબા હરિકાષ્ઠમાં તથા નાટ્ય પ્રયોગમાં ઇન્ટર યુનિ. ધોરણે પ્રથમ આવેલ. કોલેજમાં 'દક્ષ પ્રજ્ઞપતિ' નૃત્ય નાટકમાં ક્રિલ્ડ અભિનય માટે રૂ. ૨૫/- નું ઇનામ મેળવ. રાજકોટની અનેક સાંસ્કૃતિક સંસ્થાઓ બહેન દિવ્યાનો સહકાર મેળવે છે. આ બધી પ્રવૃત્તિમાં બહેન દિવ્યા જરૂરી એવાં આપણાં રસોડાને ભૂલેલ નથી. થોડાં સમય પહેલાં મહિલા કોલેજમાં અપાયેલાં એક ભોજનમાં મુંબઈમાં રાજ્યના મહેસુલ પ્રધાન શ્રી પ્રેમજીભાઈ ઠક્કરે ભોજન પીરસવાની આવી આગવી કળા નામર બહેન સિવાય સાધ્ય ન હોય તેમ પુસ્તક કરતાં તેમની વાત ખરી નીકળેલ. સપારંભની વ્યવસ્થા બહેન દિવ્યાએ સંભાળેલ.

પી. એચ. ડી. થતા શ્રીમતી દીવ્યાક્ષી શુક્લ.

અમદાવાદની ટ્યુટોરીયલ હાઇસ્કૂલના ગ્રાહ સ્થાપક, લ'ચાલક અને ભૂતપૂર્વ આચાર્ય સ્વ. વિનાયકરાય શિ. ત્રિવેદીનાં પુત્રો શ્રીમતી દીવ્યાક્ષી દિવાકર શુક્લ મુંબઈના જાણીતા વિદ્વાન આચાર્ય શ્રી રામભાઈ બક્ષીનાં માર્ગ દર્શન નીચે 'મુંબઈમાં સાહિત્યમાં ભિમિ કાવ્યો' એ વિષય લખેને મુંબઈ યુનિવર્સિટી માંથી માય' ૧૯૭૦માં પી. એચ. ડી. ની ઉપધિ મેળવેલ છે. વડનગરા નામર બ્રાહ્મણ ગણિતમાં પી. એચ. ડી. થનાર આ બહેન પ્રથમ છે.

ABM TRAVELS

Since Foreign travel destinations are yet to open for tourists and flights are also not fully operational, you have good opportunity to visit our own "Apna Desh Dekho, Gumo, haro faro maja Karo" during diwali festival holidays places-Leh Ladakh (most sought after this season) Kashmir, Kerala, Lakshadweep, Kanyakumari, Andaman, Pondichery, Mahabalipuram, Coorg Kabini, Ooty, Shimla Manali, Delhousie, Dharmshala, Nainital, Rishikesh Mussoorie Corbet, Darjeeling, Gangtok and many more.

Young and enthusiastik travellers can explore new destination like Assam Meghalaya, Arunachal Pradesh, Tripura, Manipur, Meghalaya and Nagaland, Wild Life Centure, National Parks, Cruise.

હવે રાહ જોવાની જરૂર નથી.. નિર્ણય તમારો સજજતા અમારી... ચાલો જલ્દી તૈયાર થઈ જાવ અને નીકળી પડો દેશના પ્રવાસે !

If anyone still intersted to travel in foreign countries than Nepal, Dubai, Maldives and Thailand are open with some restrictions.

Contact : abmtravels@gmail.com
09820817318

શું તમે...?

-મકાનનું રીનોવેશન કરાવવા માંગો છો ?

-વોટરપુફીંગ કરાવવું છે? કે...

-મકાન કે ઓફીસમાં કલરકામ કરાવવા ઈચ્છો છો?....તો-

આકર્ષક અને ટકાઉ કામની અમારી ગેરંટી અને બજારભાવ કરતાં વ્યાજબી ભાવની કાયમી ખાત્રી રાખી બધું જ અમારા ઉપર છોડો...

ફોન કરો : જયેશ વસાવડા
નિર્મળ કલર (અમેરીકન કલર)

મો. ૯૮૯૮૧૭૦૮૧૩/૯૦૬૭૪૯૩૧૧૭



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→



નારાયણબલી તથા માતૃશ્રાધ્ધ માટે નાગર જ્ઞાતિના એકમાત્ર ગોર સુધીરભાઈ ચંદ્રશંકર શુકલ ગોલવાડ, બરોડા બેંકની બાજુમાં, સિદ્ધપુર. ફોન : ૨૭૬૭-૨૨૧૮૩૫

BOOK POST

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