

કલમ થકી જ્ઞાતિને 'પ્રકાશિત' કરી-
કડકી - યજ્ઞકાર્યની શીખ આપી
બરછી - નીડરતાની સમજ આપી.આવા..
નાગર નરબંકા આઘ તંત્રી
શાંતિભાઈ ઘોળકિયાને
૩૪મી પુણ્યતિથિએ ભાવવંદના

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

તંત્રી : પિરેન શાં. ઘોળકીયા
મો. ૯૪૨૮૭ ૦૦૧૦૫

વર્ષ : ડીસેમ્બરથી જાન્યુઆરી
વાર્ષિક લવાજમ : રૂ.૨૦૦

ઓગસ્ટ-૨૨
વર્ષ : ૫૯



જય-હિંદ... પ્રાર્થીએ... આઝાદી અમર રહે!



વિઘ્નહર્તા શ્રી ગણેશજીની કૃપા બંની રહે..

નાનુ સરખું રજવાડું...

મારું નાનુ સરખું રજવાડું,
કૃષ્ણ શ્યામને ભજનારું... મારું નાનુ સરખું રજવાડું

ખંજનવાળા ગાલની અંદર, શમણાઓ લઈ વનારું
ને અજવાળાને બાથ ભરીને, તિમિરે ગાંત્રો ગળનારું... મારું..

આસુંના ઝેરણમાં બોળી દુઃખનાં કાંટા ગણનારું
ઉધાને સંધ્યાની વચ્ચે, લખયોરાશી ફરનારું... મારું..

મૃતપ્રાય અવસ્થા ત્યાગી; આળસ મરડી ઉઠનારું
હું કાંઈ કહું નહીં તો પણ, હવે વિશ્વાસે વન વનારું... મારું..

Years of KKB Publication
કર્મકથા કોઈ ગુણી મુનિજનની, ધ્યાન કાન દઈ સુણનારું
મર્યાદા છોડીને પ્રભુને, મુક્ત મને એ ભજનારું... મારું..

ધ્રુવનાદને એ વિશ્વસ્વરૂપે અચ્છિત રીતથી વનારું
અંતે તો શક્તિતે એકસમ, અલ્લાઈશ્વર રટનારું... મારું..

— ચિરાગ કે. બક્ષી, ભરૂચ. મો. ૯૮૨૫૫૬૭૪૨૩

સબકા સાથ, સબકા વિકાસ

ની શુભ ભાવના અને જ્ઞાતિમાં હર ઘરમાં વેપાર ના વિચાર બીજ વાવવાના શુભ હેતુથી શરૂ થયેલ બાબા ટ્રાવેલ્સની વિકાસયાત્રામાં દિન પ્રતિદિન જ્ઞાતિબંધુઓ તરફથી ઉમળકાભેર પ્રતિસાદ મળી રહ્યો છે તેની પ્રતિતિ કરાવતી તસવીર અત્રે રજૂ કરી છે.



નિવૃત્ત PSA શ્રી યોગેશ અંજારિયા દ્વારા ગણેશ ચતુર્થીના શુભ દિવસે બ્રાન્ડ ન્યુ ડિઝાયર કાર ની ખરીદી કરીને બાબા ટ્રાવેલ્સના કાફલામાં સામેલ કરવામાં આવી છે.

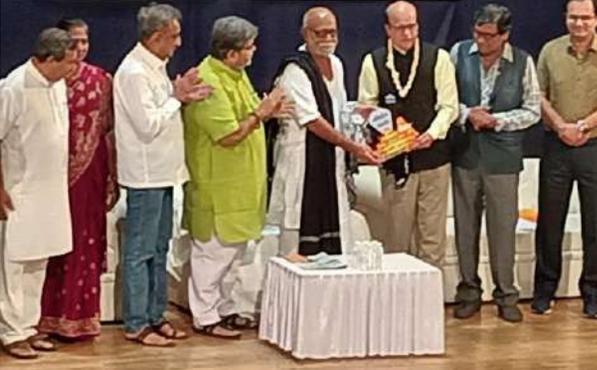
મારુતિના શોરૂમ પરથી આ ગાડીની ડિલીવરી લેવામાં બાબા પરિવારના અન્ય રોકાણકારો પૈકી શ્રી સતિષ ભરતભાઈ મહેતા, શ્રી પલ્લવ માંકડ તથા શ્રી અંકુર વિરેનભાઈ ધોળકિયા પણ ઉત્સાહભેર સામેલ થયા હતા. ડૉ. હેમાંગ વસાવડા અને શ્રી મનદિપ વસાવડા તેમ જ અન્ય શહેરમાં વસતા બાબા ટીમ મેમ્બર્સ એ વર્ચ્યુલ હાજરી થકી શુભેચ્છાઓ પાઠવી હતી.

વિશ્વના કોઈ પણ ખૂણે વસતા હર કોઈ જ્ઞાતિબંધુ ને આ મિશનમાં ભાગીદાર થવા આગ્રહભર્યુ આમંત્રણ છે. ફક્ત 1000 રૂ. જેવી નાની રકમનું રોકાણ પણ આપ કરી શકો છો. અમારો મૂળ હેતુ પૈસા ભેગા કરવાનો નથી, પરંતુ ખૂબ મોટા પાયે ટીમવર્ક ઊભું કરવાનો છે.

વધુ માહિતી માટે - સતિષ મહેતા : 9879333513, પલ્લવ માંકડ : 9624889707,
યોગેશ અંજારિયા : 9825492856

શ્રી ભવેન કચ્છી શ્રેષ્ઠ પત્રકારિતા બદલ 'નચિકેત એવોર્ડ'થી સન્માનિત થયા..

તા.૩૧ જૂલાઈનો દિવસ સમસ્ત જ્ઞાતિ માટે ગૌરવ દિવસ હતો..જે દિવસે રાજકોટના હેમુ ગઢવી હોલ ખાતે યોજાયેલ ગરિમાપૂર્ણ સમારોહમાં શ્રી મોરારીબાપુ,ફૂલછાબના તંત્રી શ્રી કૌશિકભાઈ મહેતા ઉપરાંત શ્રી



શ્રી મોરારીબાપુના વરદ હસ્તે એવોર્ડ સ્વીકારતા ભવેનભાઈ

સમાજ ઉપયોગી પત્રકારિતા બદલ નગીનદાસ સંઘવીની સ્મૃતિમાં બે વર્ષથી આપવામાં આવતો ચાલુ વર્ષનો 'નચિકેત એવોર્ડ' શ્રી મોરારીબાપુના હસ્તે એનાયત કરી સન્માનિત કરવામાં આવ્યા હતા. જેને સૌએ તાળીઓના ગડગડાટથી વધાવ્યો હતો.

પ્રારંભમાં નચિકેત એવોર્ડ જેમની સ્મૃતિમાં આપવામાં આવે છે તેવા શતાયુ વરિષ્ઠ પત્રકાર લેખક સ્વ.નગીનદાસ સંઘવી વિશેની અંતરંગ વાત કરતાં લોકભારતી યુનિવર્સિટીના કુલપતિ શ્રી ભદ્રાયુભાઈ વછરાજાનીએ કહ્યું કે નગીનદાસ હંમેશાતેમના પ્રદાનથી જ ઓળખાતા.૧૯૬૫માં પ્રથમ કોલમ લખવાની શરૂઆત કરી હતી.તેઓએ કોઈની શેહ વગર નીડરતાથી રાજકીય વિશ્લેષક તરીકે ખૂબ કામ કર્યું. ૫૪ વર્ષની આયુમાં ૨ લાખ પાનાનું ઉત્તમ સર્જન કર્યું. શીખવાની કોઈ ઉમર જ નથી હોતી તે ચરિતાર્થ કરતાં જૈફ વયે કોમ્પ્યુટર ટાઈપીંગ શીખી પોતાના લેખ પોતે જ ટાઈપ કરીને મોકલતા..આવા કર્મનિષ્ઠ નગીનબાપાનું શતાયુ વર્ષ ઉજવાયું ત્યારે તેમને જે રાશિ આપવામાં આવી તેનો અનાદર કરતાં આ એવોર્ડનો જન્મ થયો.

બાદમાં ફૂલછાબના તંત્રી શ્રી કૌશિકભાઈએ શ્રી ભવેન કચ્છીનો પરિચય આપતાં કહ્યું કે ગુજરાતી અખબારમાં રમતગમતનું પાનુ શરૂ કરાવનાર ભવેનભાઈ હતા.યુવાનોને પ્રોત્સાહિત કરીને સ્પોર્ટ્સ કલ્ચર ઉભું કર્યું છે.ગુજરાત સમાચારમાં અનેક વિષયો ઉપરની લોકપ્રિય કોલમ રવિવારે 'હોરાઈઝન' અને બુધવારે 'વિવિધા' સતત ૩૦ વર્ષથી પ્રકાશિત થાય છે.જેના ૩૦૦૦ લેખ ઉપરાંત ૧૨ જેટલાં પુસ્તકો પ્રકાશિત થયા છે અને ૧૧ દેશોનો પ્રવાસ પણ ખેડી ચૂક્યા છે.૫૦થી વધુ વિશેષ મહાનુભાવોના ઇન્ટરવ્યુ લીધા છે.તેઓએ અનેક એવોર્ડ મેળવ્યા છે જેમાં વડાપ્રધાનશ્રીના હસ્તે દિલ્હીમાં 'સ્વ.પીઠાવાલા ટ્રસ્ટ એવોર્ડ',મુખ્યમંત્રીના હસ્તે ઇન્ડીયન જર્નાલિસ્ટ એવોર્ડ,વિશ્વ સંવાદ કેન્દ્ર દ્વારા 'નારદ એવોર્ડ',નાગર જ્ઞાતિ રત્ન એવોર્ડનો સમાવેશ થાય છે.

(ભવેનભાઈના ભાવક (ફેન) તરીકે અને તેમની લેખિનીના ચાહક તરીકે હું મળવા જતાં મારા માનસમાં તેમના ઉમદા વ્યક્તિત્વની ઊંડી છાપ કોતરાઈ ગઈ. કારકિર્દી સાથે તેની પણ નોંધ લઈએ તો— તેઓ સિદ્ધહસ્ત લેખક છતાં કોઈ અહં કે પ્રશંસાથી પર દંભરહિત સહજ,મૂઠ્ઠાભાષી, નિર્મળ નિખાલસ સ્વભાવ. હા,જેને પણ મળે

તેને પૂરા દિલથી મળે. દરેકની પ્રવૃત્તિની નોંધ લઈ બિરદાવે પણ ખરા.નિર્લેપ રહી દરેક સાથે ફોટા પણ પડાવે. અતિ વ્યસ્તતા છતાં હંમેશા સ્વસ્થ.. સંબંધો બાંધી જાણે ને નિભાવે પણ ખરા. તેઓની માત્ર ૧૪ વર્ષની વયે પિતાજીની છત્રછાયા ગુમાવતાં પરિવારની અનેક જવાબદારીઓ વહન કરી, જીવનના સંઘર્ષ માંથી પણ પસાર થયા છે તેથી સમાજને ઉપયોગી ને મદદરૂપ થવાની ભાવના અને સત્કાર્યમાં પોતાનું યોગદાન પણ આપતા રહે. કોરોનાકાળમાં પોતાની ઓળખ થકી ઘણાને મદદરૂપ થયાનું પણ જાણવા મળેલ.—તંત્રી)

નચિકેત એવોર્ડ પ્રાપ્ત કરનાર શ્રી ભવેન કચ્છીએ પોતાનો પ્રતિભાવ આપતા વક્તવ્યમાં જણાવ્યું હતું કે મારા જેવા ઘણા પત્રકારોએ નગીનદાસની કલમનો અભ્યાસ કર્યો છે અને તેના થકી અમારું ઘડતર થતું રહ્યું છે. જેનું મને ગર્વ છે. આ એવોર્ડ શ્રી નગીનદાસ ની યાદમાં આપવામાં આવે છે. જેનું નામ નચિકેત એવોર્ડ આપવામાં આવ્યું છે, દરેક પત્રકારે નચિકેત બનવાની જરૂર છે. પોતાની કલમ થકી ઉપયોગી થવાનું છે. જે કલમથી સમાજનું ઘડતર કરવાનું છે. અને યોગ્ય જ્ઞાન મળતું રહેવું જોઈએ. પત્રકારે સત્યના વાહક બનીને કામ કરવામાં ઘણી મુશ્કેલીઓ આવશે સાથે ધાકધમકીઓથી ડર્યા વગર કામ કરતું જવાનું છે. કારણ કે તંદુરસ્ત સમાજના ચાર સ્તંભો પૈકીનો એક સ્તંભ પત્રકારત્વ છે. આજે મને આ એવોર્ડ મળ્યો છે જે ગૌરવની વાત છે જ. સાથે હવે વિશેષ કામ કરવાની મારી જવાબદારી વધી ગઈ છે. એવોર્ડ માટે મારી પસંદગી કરવા બદલ નગીનદાસ સ્મૃતિ સમિતિનો આભાર માન્યો હતો.

શ્રી મોરારિબાપુએ પ્રાસંગિક ઉદ્બોધનમાં જણાવ્યું કે પત્રકાર હનુમાનજી જેવો હોવો જોઈએ. મંથરા જેવો નહિ. જે સમાજના દરેક પ્રશ્નને વાચા આપી, જરૂર હોય ત્યાં પહોંચી જવું જોઈએ. સ્વ. નગીનદાસ સંઘવી એટલે આપણા સૌના બાપાએ તેમના જીવન દરમ્યાન એક સાચા પત્રકાર તરીકે કાર્ય કર્યું છે. એટલા માટે જ કે પત્રકાર જગતના ભિષ્મપિતામહ હતા. વધુમાં તેઓએ કહ્યું કે પત્રકાર સર્જક અને ખોજી હોવો જોઈએ. એક સર્જક માટે અતિથી એટલે કે અચાનક વિચાર આવે અને એ વિચારને પકડી લેવો અને એમાંથી જ સારું સર્જન થતું હોય છે. નગીનદાસ સંઘવીએ તેમના જીવન દરમ્યાન લખેલાં લખાણ માટે સંદર્ભ શોધવા માટે અનેક પુસ્તકો વાંચ્યા છે. તેમણે સત્ય વગર કોઈપણ લખાણ લખ્યું નથી. અને સત્ય લખવામાં કોઈ જ પ્રકારની શેહશરમ રાખી નથી. વધુમાં કહ્યું કે સંપ, સંતોષ, સમાનતા અને પરમ તત્વ પર શ્રદ્ધા આ ચાર સ્તંભો માત્ર પત્રકારે જ નહીં પણ દરેક વ્યક્તિએ પોતાનું કાર્ય કરવું જોઈએ. બાપાએ ૧૦૦ વર્ષમાં ૨૦૦ વર્ષ જેટલું કામ કર્યું હશે. શરીર તો એનું કામ કરતું જ હોય પરંતુ તેઓની જેમ વિચારોની તાજગી હોવી જોઈએ.

અંતમા.. સદ્ગુરૂ કૃપાર્થી, સરસ્વતી ઉપાસક એવા નેકદિલ ભવેનભાઈ સન્માનના સાચા હકદાર છે. સમસ્ત જ્ઞાતિને ગૌરવાન્વિત કરી છે. જ્ઞાતિ વતી ગર્વભેર અભિનંદન આપી.. તમારી કલમની કસબનો અવિરત લાભ મળતો રહે તેવી શુભેચ્છા પાઠવીએ. (ફોટો સૌજન્ય : સતિષ મહેતા)



ભવેનભાઈ સાથે.. એક સમયના ફૂલછાબના રમત જગતના કટારલેખક વર્તમાનપત્રોના બંને સાથીદાર એવા કશ્યપ ઘોળકિયા સતિષ મહેતા, વિરેન ઘોળકિયા, અન્ય વડીલ, શ્રીમતી અલ્પા જજાસુ માંકડ તથા શ્રીમતી નેહા સતિષ મહેતા



◇ વડોદરા : યુનેસ્કો અને અખિલ સંસ્કૃતિક સંઘ દ્વારા તા. ૧૩થી ૧૬ ઓગસ્ટ દરમ્યાન દુબઈ ખાતે યોજાયેલ આંતરરાષ્ટ્રીય કલા મહોત્સવમાં કથક શાસ્ત્રીય નૃત્ય(ટ્રાયો)માં વડોદરા સ્થિત શ્રી દિપન તથા શ્રીમતી ઝંખના બુચનાં પુત્રી ચિ. તેજશ્રી બુચે દ્વિતીય સ્થાન પ્રાપ્ત કરી રજતચંદ્રક મેળવી પરિવાર સાથે જ્ઞાતિને પણ ગૌરવ બક્ષ્યું. અભિનંદન.

◇ રાજકોટના હાલ સુરત સ્થિત ઈશાન અને શ્રીમતી નુપૂરા માંકડ નાં પુત્રી ચિ. પ્રિશાનું આરંગેત્રમ્ નૃત્ય તા. ૧૯ જૂનના રોજ સુરતના સંજીવકુમાર ઓડિટોરીયમ ખાતે યોજાય ગયું. ચિ. પ્રિશાએ સુરતની જાણીતી નૃત્ય સંસ્થા 'સર્જન શ્રી એકેડેમી ઓફ ભરતનાટ્યમ' દ્વારા કલાગુરુ શ્રી જૈમિન-કનન સરના માર્ગદર્શન હેઠળ નૃત્યની તાલીમ મેળવી સાત વર્ષની કલાસાધના બાદ માત્ર ૧૪ વર્ષની વયે આરંગેત્રમ્ નૃત્ય રજૂ કર્યું. અને આ નાની વયે ભરતનાટ્યમમાં વિશારદની પદવી મેળવી, સાહિત્ય અને કલારસિક બંને પરિવારો સાથે જ્ઞાતિને પણ ગૌરવાન્વિત કરી છે. અભિનંદન.



◇ ચિ. પ્રિશા રાજકોટના સ્વ.કિરણભાઈ રતિલાલ માંકડ અને મીનળબેન માંકડનાં પૌત્રી તથા રાજકોટ સ્થિત શ્રી પ્રકાશ દિનકરરાય હાથી અને સૌ. દેવ્યાની હાથીનાં દોહિત્રી થાય.

◇ અમદાવાદ : અખિલ ભારતીય નાગર પરિષદ, સદ્વિચાર પરિવાર તથા અન્ય સંસ્થાઓના સંયુક્ત ઉપક્રમે તા. ૧૯/૯થી ૨૫/૯/૨૨ સુધી શ્રીમદ્ ભાગવત સપ્તાહનું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે. વ્યાસપીઠ ઉપર થી જાણીતા ભાગવતાચાર્ય ડો. જલ્પેશભાઈ મહેતા તેમની જ્ઞાનવાણીનો લાભ આપશે. સમય : સાંજે ૫થી ૮નો રહેશે. સ્થળ : સદ્વિચાર પરિવાર હોલ, રામદેવનગર બસ સ્ટોપ પાસે, સેટેલાઈટ, અમદાવાદ. સમસ્ત જ્ઞાતિને કથાશ્રવણનો લાભ લેવા આમંત્રણ છે. પિતૃમોક્ષાર્થે ભાગવત કથાનું વિશેષ મહત્વ છે ત્યારે યજમાન બનવાનો લાભ લેવા શ્રી મનિષભાઈ કિકાણી મો. નં. ૯૮૭૯૯૦૦૦૬૧નો સંપર્ક કરશો.

◇ અદાણી એરપોર્ટના સીએઓ તરીકેના ઉચ્ચ હોદ્દા ઉપર કાર્યરત શ્રી હિતાર્થ પંકજભાઈ મંકોડી ના હસ્તે ૧૫ ઓગસ્ટના રોજ ગાર્ડ ઓફ ઓનરના માન-સન્માન સાથે ધ્વજારોહણ કરવામાં આવ્યું. એક સમયે રાજકોટના માનવતાની મહેક ધરાવતા તબીબ, જ્ઞાતિ અગ્રણી અને પ્રખર રામાયણી ડો. કનકપ્રસાદ મંકોડી નો દબદબો અને ગર્વ હતું તે ગૌરવ તેઓના પૌત્રએ જ્ઞાતિને બક્ષ્યું છે. જેનું આપણે પણ ગૌરવ અનુભવી રાજીપા સાથે અભિનંદન-શુભેચ્છા પાઠવીએ.

◇ અત્રેના 'શ્રી હાટકેશજન પરિવાર'ના ઉપક્રમે શ્રી ભાવીનભાઈ વસાવડાના (ગોદરેજ સીટી) નિવાસ સ્થાને શ્રાવણ માસના ઉપલક્ષ્યમાં શિવ મહીમ્ન સ્તોત્ર પઠનનું આયોજન થઈ ગયું. જેમાં સારી સંખ્યામાં આસપાસ ના નિવાસી જ્ઞાતિજનો જોડાયા હતા. સુશોભન-આયોજનમાં શ્રીમતી રક્ષાબેન, પૂર્વબેન તથા ભૂષિત વસાવડાએ જહેમત લીધી હતી.

◇ રાજકોટ : અ.ભા.નાગર પરિષદ તથા અ.વ.નાગર મંડળના ઉપક્રમે શારદીય મહોત્સવના ભાગ રૂપે તા. ૧૯/૯/૨૨ના રોજ સવારના ૧૦થી રાત્રિના ૮ વાગ્યા સુધી હસ્તકલા અને ગૃહઉદ્યોગ પ્રદર્શનનું આયોજન

કલમ કડછી બરછી - યોગસ્ટ-૨૨

કરવામાં આવ્યું છે. રસ ધરાવતા ભાઈ બહેનોએ નામ નોંધાવવા શ્રીમતી નંદિનીબેન બક્ષી- ૯૮૨૫૩૧૦૫૩૫, કલ્યાણીબેન વછરાજાની-૯૮૭૯૫૭૬૨૮૯ અથવા ધારિણીબેન છાયા-૯૬૦૧૦૫૯૧૨૯ નો સંપર્ક કરશો.

✦ અત્રેની શ્રીજી ગૌશાળા ખાતે/દ્વારા જન્માષ્ટમી નિમિત્તે ચાર દિવસ વિવિધ મનોરંજન કાર્યક્રમ અંતર્ગત તા. ૧૯/૮ના રોજ બહોળી સંખ્યામાં નગરજનોની હાજરીમાં શ્રી હિમાંશુ વૈદ્ય, શ્રી અભય અંજારીયા તથા શ્રીમતી અર્યના વૈષ્ણવ તથા શ્રી દુર્ગેશ વૈષ્ણવે કરાઓકે ટ્રેક ઉપર ફિલ્મી ગીતો રજૂ કર્યાં.

✦ અત્રે ચારેક દાયકાથી વર્ષોવર્ષ નિઃસ્વાર્થભાવે સંકળાયેલા સેવકો થકી અનેકવિધ સેવાકાર્યો કરતી આ જ્ઞાતિ શ્રી રાજકોટ સમસ્ત નાગર જ્ઞાતિ સર્વમંગલ ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટમાંથી શ્રીમતી કામિનીબેન ઝાલાએ લગભગ બે દાયકાની સંનિષ્ઠ સેવાઓ બાદ રાજનામુ આપ્યું. સર્વશ્રી શૈલેષભાઈ વસાવડા, યોગેન્દ્રભાઈ વોરા તથા યજ્ઞેશભાઈ માંકડની ટ્રસ્ટી તરીકે વરણી કરવામાં આવી. આશરે ૧૫ વર્ષ બાદ શ્રી જલેન્દુભાઈ જોશીપુરાની મંત્રીપદે પુનઃવરણી કરવામાં આવી.

✦ સંસ્થા દ્વારા ચાલુ વર્ષમાં રાજકોટની શૈક્ષણિક સંસ્થામાંથી કેજીથી ધોરણ-૯માં ૭૦% કે તેથી વધુ ગુણાંક સાથે તેમજ ધોરણ-૧૦- ૧૧-૧૨માં એ/૧, એ/૨ કે બી/૧ ગ્રેડ મેળવી ઉત્તીર્ણ થયેલ વિદ્યાર્થીઓને પ્રોત્સાહક પુરસ્કાર આપવામાં આવનાર છે. જે માટે ગુણપત્ર (માર્કશીટ)ની ઝેરોક્ષ-વિદ્યાર્થીના પૂરા નામ સરનામા/મો. નંબર સાથે શ્રી નલિનભાઈ ૯૯૨૫૨૯૦૪૮૬, શ્રી દેવાંગભાઈ મંકોડી- ૯૪૨૭૭૨૦૧૬૯, શ્રી જલેન્દુ જોશીપુરા- ૯૩૧૩૯૭૧૪૩૦ અથવા શ્રી શૈલેષભાઈ વસાવડા- ૯૯૨૫૨ ૦૯૬૨૮ને તા. ૩૦/૯/૨૨ સુધીમાં પહોંચતી કરવા જણાવાયું છે.

✦ સિક્કા : રાજજી પિનલકુમાર જોષી ધોરણ-૧૦માં ૯૦% સાથે ઉત્તીર્ણ.

✦ બેંગલોર : અનેરી જીજ્ઞેશ વસાવડા ધો. ૧૦માં ૯૬% સાથે ઉત્તીર્ણ.

✦ સગપણ-સગાઈ : અમદાવાદ સ્થિત ધીરેન ભૂપેન્દ્રભાઈ વછરાજાનીનું સગપણ વડોદરા સ્થિત પ્રીતિ હરીશભાઈ ધોળકિયા સાથે.

અનંતના યાત્રીઓને શ્રદ્ધાસુમન :

રાજકોટ : સૌ. દિવ્યાબેન યોગેશભાઈ ધોળકિયા, અલકનંદાબેન યોગેશચંદ્ર વૈષ્ણવ-૮૧ વર્ષ, પ્રમિલાબેન અશ્વનીકુમાર ધોળકિયા — જામનગર : ગં. સ્વ. સરલાબેન સુરેશચંદ્ર ભુચ-૮૨ વર્ષ — જૂનાગઢ : જયેન્દ્રભાઈ (સીતારામભાઈ) ગોવિંદરાય ખારોડ-૯૬ વર્ષ — ભુજ : હિમાંશુભાઈ વછરાજાની — ૬૪ વર્ષ. હરેન નલિનચંદ્ર વૈદ્ય-૬૪ વર્ષ. દિપ્તીબેન કિરણભાઈ મહેતા-૫૭ વર્ષ— ગાંધીધામ : ગં. સ્વ. જ્યોતિકાબેન ભરતભાઈ ઢેબર-૭૫ વર્ષ. — માંગરોળ : હંસાબેન મધુસુદન ભાઈ પંડયા. — મુંબઈ : ગં. સ્વ. સુધાબેન સુરેશભાઈ વસાવડા— વડોદરા : શ્રીમતી પ્રતિકાબેન વિશ્વેશભાઈ વૈષ્ણવ, ભાલચંદ્રભાઈ ધીમંતરાય દેસાઈ, વિભાકર રસીકલાલ છાયા-૭૯ વર્ષ, મૃગેશભાઈ ભાસ્કરભાઈ વૈષ્ણવ- ૮૨ વર્ષ — વલ્લભવિદ્યાનગર : રેણુકાબેન જનાર્દનભાઈ માંકડ. — અમદાવાદ : પદ્મનાભભાઈ વોરા, જીગીશ અશોકભાઈ દેસાઈ-૪૫ વર્ષ. જયેન્દ્રભાઈ દિલીપરાય વસાવડા, અલ્કાબેન રાજેનભાઈ વોરા

મેનોપોઝ વિશે સંપૂર્ણ સમજ : હેલ્થ ટીપ્સ, હોમિયોપેથ અને જીવનદર્શી વાત

—ડો. ગ્રીવા માંકડ—હોમિઓપેથ ફીમેલ હેલ્થ એજ્યુકેટર—અમદાવાદ. મો. ૯૯૨૫૨૩૭૦૩૯ (ગતાંકનું ચાલુ) છેલ્લે માનસિક ફેરફાર—મૂડ/મીડ લાઇફ ક્રાઇસીસની વાત આગળ વધારીએ તો... ઈસ્ટ્રોજન અને ફિમેલ મૂડનું કનેક્શન હજુ જો સમજાવું તો ખરેખર તો શરીરના વિવિધ ભાગો કે સિસ્ટમ ઉપર જેમ ઈસ્ટ્રોજનની અસર થાય એમ ફિમેલ બ્રેઇનનો જે ભાગ આખા લાગણીતંત્રને સંભાળે છે એના ઉપર જ સીધી અસર ઈસ્ટ્રોજન ઉણપની પણ થાય છે. ખાસ કરીને અંગત ઓપીડીની વાત કરું તો હોટ ફ્લશ, લાગણીતંત્રમાં થતા ફેરફારો, માસિકની અનિયમિતતા જેવી સમસ્યાઓ લઈને આવતા દર્દી.

આ વાત કિલનિકમાં આવેલ એક મહિલા દર્દીના એક કેસ સાથે સમજાવે.. ૫૭ વર્ષના એક બેન એકદમ હતાશાથી ઘેરાયેલા હાવભાવ સાથે દાખલ થયાં.. લગભગ ૫૨ વર્ષે માસિક સંપૂર્ણ બંધ થઈ ગયું ને એ પછી સાંધાના દુઃખાવાથી ખૂબ જ પરેશાન બીજી સમસ્યા વિશે જરા વધારે પૂછતાં તેઓએ કહ્યું કે.. 'સાંધાના દુખાવાની સાથે સાથે મૂડ સ્વિંગ્સ પણ ખૂબ રહે, કંઈ કારણ વગર રડવું આવી જાય. દુખાવો ચાલુ થયો છે ત્યારથી એમ જ લાગે છે કે ક્યાંક હેન્ડીકેપ તો નહિ થઈ જવાય ને! એ વિચારે રાત્રે પૂરતી ઊંઘ પણ નથી લઈ શકતી. બાળકો પોતાના રૂટિનમાં વ્યસ્ત હોય. મારા હસબન્ડ ઘણા વર્ષો પહેલા જ અમને છોડી ગયા. એકલતા કોરી ખાય છે, એકલા રડી લઉં છું અને અંદરથી ભય પણ લાગે છે. જીવનના ઘણા વર્ષો બાકી છે પણ એ ઉત્સાહ ઓછો થઈ ગયો છે. મારા સંબંધીઓ મિત્રો મને સમજાવે કે તું મન મજબૂત કર પણ અંદરથી હતાશ થઈ ગઈ છું. આસપાસ બધા હિતેચ્છુ કે ઘરના લોકો હોવા છતાં ક્યારેક ખાલીપો લાગે છે, ડિપ્રેશનમાં સરી જવાય છે.'

હવે આ બેનનો સાંધાનો દુખાવો ઠીક કરી આપવો એ અગત્યનું કે એમના લાગણીતંત્રમાં ઘેરાયેલી એકલતા અને હતાશા?.. એક હોમિઓપેથ તરીકે હંમેશ જે તે દર્દીની સમસ્યા એમની કઈ માનસિક અવ્યવસ્થાનું પરિણામ છે અથવા તો એ સમસ્યાને પરિણામે જન્મતી મનની અવ્યવસ્થા—આ બે બાબત સમજવી ખૂબ જ જરૂરી બની જાય છે. આમને દુખાવા માટે એલોપેથીની પેઈન કિલર દવા કે પછી એમને અપાતી હોર્મોન થેરાપી પણ અપૂરતી છે, જ્યારે એમનું મન આ જીવન માટે સકારાત્મક નહિ થાય. સમજણ તો એમના મિત્રો દ્વારા પણ મળે છે.

આ પ્રકારના મેનોપોઝ સમયે કે જીવનની બીજી કોઈ દુઃખદ પરિસ્થિતિમાંથી બહાર ન આવી શકેલા કેટલાય કેસીસના સાક્ષી અમારા કન્સલ્ટેશન રૂમની દિવાલો પણ રહી ચૂકી હશે.

જ્યારે કોઈ સ્ત્રી (કે વ્યક્તિ)મનથી હતાશ કે સંપૂર્ણ

મારી સમજ માં....

કૃષ્ણ એટલે ???!



નકારાત્મક થઈ જાય છે ત્યારે એની અસર અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિ, જ્ઞાનતંતુ, હાર્મોન્સ અને રોગપ્રતિકારકતા (P-N-E-I axis) પર પણ પડે છે. જેના પરિણામે શરીર પણ રોગનું ભોગ બને જ ને!

આ કેસના બેનની સમસ્યા ફક્ત સાંધાનો દુખાવો કે ફક્ત મૂડ સિંગ કે માત્ર હતાશા?

ના, કદાચ આ વાંચનાર દરેક વ્યક્તિ એક વાત ઉપર આવશે કે એમનો રોગ એટલે એ ત્રણેય સમસ્યાનો સરવાળો. એક વાત ચોક્કસ સમજી લેવી પડે કે જ્યારે કોઈ સમસ્યા કે રોગને ઠીક કરવો હોય ત્યારે દવા એના મૂળને સમજીને થવી જોઈએ.

અહીં મારો બીજી દવા માટે વિરોધ નથી પણ અહીં વાત છે હોલીસ્ટિક સારવાર—હોમિઓપેથીની. જ્યારે દવા દ્વારા દર્દીને હોલીસ્ટીક હેલ્થ આપવી તો ચોક્કસ આપવી રહી. જે યોગ્ય મૂળ સુધી જઈ બધી સમસ્યા એક સાથે હલ કરશે. ફરીથી એ બેનની વાત પર આવું તો. આ રીતે બેનની સારવાર કરતાં તેમણે વર્ણવેલ બધી સમસ્યાઓ ઉપર સારો સુધારો જોવા મળ્યો અને હવે બેન ઘરના સભ્યો, અડોશ— પાડોશ, શુભેચ્છકો—મિત્રો સાથે જીવનનો સાચો આનંદ માણી શકવા મનથી મક્કમ થયાં એમ કહી શકાય. મેનોપોઝ પછી ચોક્કસ તબીબી પરિસ્થિતિઓનું જોખમ :

હૃદય અને રૂધિરવાહિની(રક્તવાહિની)નો રોગ : મેનોપોઝ પછી જ્યારે ઈસ્ટ્રોજનના સ્તરમાં ઘટાડો થાય છે ત્યારે, હૃદયની બિમારીનું જોખમ વધે છે. હૃદયરોગ થતો અટકાવવા નિયમિત કસરત, તંદુરસ્ત આકાર અને સામાન્ય વજન જાળવી રાખવું તે મહત્વનું છે.

ઓસ્ટિયોપોરાસિસ : આ સ્થિતિ હાડકાને બરડ અને નબળા બનાવે છે, જેના કારણે ફ્રેક્ચરનું જોખમ વધી જાય છે. મેનોપોઝ પછીના પ્રથમ થોડા વર્ષો દરમિયાન ઓસ્ટિયોપોરાસિસનું જોખમ પણ વધારે હોય છે. તેથી શરીર ઝડપી દરે અસ્થિની ઘનતા ગુમાવી શકે છે. ઓસ્ટિયોપોરાસિસના કારણે સ્ત્રીઓને ખાસ કરીને તેમના હિપ્સ, કાંડા અને સ્પાઇનના ફ્રેક્ચર થાય છે.

પેશાબની તકલીફો : જેમ જેમ યોનિ અને મૂત્રમાર્ગની પેશીઓ સ્થિતિસ્થાપકતા ગુમાવે છે તે તેમ પેશાબની તકલીફો વધે છે અને પેશાબની નળીઓનો વિસ્તારમાં ચેપ પણ થઈ શકે છે.

જાતીય પ્રવૃત્તિ : હોર્મોનની કમીને કારણે યોનિમાર્ગમાં ભેજનું ઉત્પાદન ઘટવાથી યોનિમાર્ગમાં શુષ્કતા આવે છે જેને કારણે જાતીય સંભોગ દરમિયાન અસ્વસ્થતા અને થોડો રક્તસ્ત્રાવ થઈ શકે છે. હોર્મોનનો ઘટાડો જાતીય પ્રવૃત્તિ માટેની ઈચ્છા પણ ઘટાડી શકે છે.

વજનમાં વધારો/વધતી કમર લાઇન :

મેનોપોઝ પછી ઘણી સ્ત્રીઓના વજનમાં વધારો થાય છે, કારણ કે યયાપચય ધીમો પડી જાય છે. હાર્મોન્સ ના ઘટતા પ્રમાણની અસર



શરીરમાં ફેટ ડિસ્ટ્રીબ્યુશનની કામગીરી પર પણ પડે છે. જેથી ચરબીનો અયોગ્ય તેમજ અનિયંત્રિત ભરાવો થાય છે. જો શરૂઆતના વર્ષોમાં જ જરૂરી કસરતનો અભાવ કે યોગ્ય ડાયાેટનો અભાવ રહે તો એ વધેલી ચરબી ઘટાડવામાં જરૂરથી ચરબી નીકળી જાય!

ખીલ : જેમ મેન્સીસ એટલે કે માસિકના શરૂ થવા સમયે ઘણી છોકરીઓને ખીલ થાય છે એમ જ જ્યારે માસિક બંધ થાય છે ત્યારે પણ ઘણી બહેનોને ખીલની સમસ્યા થઈ શકે છે.

વાળ ખરવા : મેનોપોઝ અવસ્થામાં વાળ પાતળા થઈ જવા કે વધુ માત્રામાં ખરવાની સમસ્યા પણ થઈ શકે છે.

ચહેરાના વાળ : અમુક બહેનોમાં હાર્મોન્સના ફેરફારની અસરને કારણે ચહેરા પર પણ અનિચ્છનીય રીતે વાળનો શ્રોથ જણાય.

સેગિંગ સ્કિન : કોલાજન એ આપણી ત્વચાને જાડાઈ આપે છે. મેનોપોઝ દરમ્યાન ઈસ્ટ્રોજનના ઓછા પ્રમાણની અસર આ કોલાજન પર પણ પડે છે. જેથી સ્કિન થોડી લચકી જતી હોય તેવું લાગે.

મેનોપોઝ દરમ્યાન મન શરીરથી સ્વસ્થ રહેવા આટલું કરીએ તો સ્વસ્થ શરીર અને મસ્ત મન :

(૧) હોમિઓપેથી : અત્યાર સુધીમાં તો એ વાતનો ખ્યાલ આવી જ ગયો હશે કે મેનોપોઝ દરમ્યાન સ્વાસ્થ્ય જાળવી રાખવું અગત્યનું છે. સાથે સાથે એ સ્વાસ્થ્ય જાળવણી માટે હોમિઓપેથીક સારવાર એક સચોટ અને બિન હાનિકારક સાબિત થાય છે. આમ તો હોમિઓપેથીમાં ચોક્કસ સમસ્યા માટે નક્કી કરેલી જ દવાઓ જ ના હોતાં ઘણી બધી દવાઓ હોય છે. જે અલગ અલગ પાવરમાં અને ભિન્ન ભિન્ન રીતે રિપીટ કરી શકાતી હોય છે. સૌની જાણ માટે અમુક દવાઓના નામ જણાવું તો— Sepia, Ignatia, Lachesis, Natrum mur, Nux vomica, Senecio auris, Graphites, Sulphur, Calcarea carb, Belladonna તથા અન્ય પણ ઘણી.

હોમિઓપેથીક દવાઓ કરશે શું?

—મેનોપોઝ દરમ્યાન આવતાં લક્ષણો સામે સ્વસ્થ રાખે છે

—મેનોપોઝ દરમ્યાન થતા હોર્મોન્સના ઉતાર ચડાવની અસરને બેલેન્સ કરી આપે છે. —નજીકના ભવિષ્યમાં આવી શકનાર કોમ્પ્લિકેશન સામે રક્ષણ આપે છે. —મન કે લાગણીતંત્રમાં જરૂરી સકારાત્મકતા પૂરી પાડે છે. —કેલ્શિયમ કે અન્ય ઉણપ માટે જરૂરી 'સપ્લીમેન્ટ' પૂરા પાડે છે.

ટૂંકમાં મેનોપોઝ પહેલા, દરમિયાન કે પછી અનુભવાનારી મન શરીરની દરેક સમસ્યાને રોકવા એક બિન હાનિકારક સચોટ—અકસીર ઈલાજ છે.

(૨) જીવનશૈલીમાં યોગ્ય ફેરફાર : નિયમિત એક્સરસાઈઝ

જે ગોપીઓના કપડાં ચોરી શકે, એજ દ્રોપદી ને
કપડાં આપી શકે,
નટખટતા અને ગંભીરતા વચ્ચેની સમજણ
એટલે કૃષ્ણ!!



sahel says

ક્રીષ્ણ કૃષ્ણ

(કસરત) કે યોગાભ્યાસનો અભ્યાસ, યોગ્ય સંતુલિત આહાર, વધુ માત્રામાં નમક(મીઠું)ખાંડ ટાળવું, પૂરતું પાણી પીવામાં આળસ ન કરવું, રાત્રે યોગ્ય ઊંઘ લેવી જે સવારે મન-શરીરને તરોતાજા(ફ્રેશ)રાખે., બપોરે વામકુક્ષી જ!

(૩) ડાયેટમાં જરૂરી ફેરફાર કરીએ : તાજા લીલાં શાકભાજી, બીન્સ, કઠોળ અને સીઝનલ ફ્રૂટ્સનો ઉપયોગ વધારવો., બ્લુબેરી, કેન બેરીઝ તેમજ સનફલાવર, પમ્પકીન, ફલેક્સ સીડ્સ, જેવાં સીડ્સ દરરોજ લેતા રહેવું. સલાડ, પાલક, બ્રોકોલી, કેળા, ડ્રાયફ્રૂટ્સના સ્મૂથી કે શેક જેવા ઘટકોનો ખાસ ઉપયોગ કરવો., નાસ્તામાં મખાના, ફણગાવેલા કઠોળ, ઓટસ લઈ શકાય., તીખો ખોરાક, વધુ પડતી ચા-કોફી, આલ્કોહોલ કે ઉત્તેજક પદાર્થ લેવા ટાળવા. જે હોટ ફલેશને મેનેજ કરાવવામાં ઉપયોગી નીવડશે. ફક્ત કેલ્શિયમની ટીકડીઓ પર આધારિત ન રહેતાં ખોરાકમાં શેકેલા તલ, મીઠો લીમડો, સરગવાની સીંગ(ડ્રમસ્ટીક) વગેરે નિયમિત ધોરણે લેવાં. કેલ્શિયમ, વિટામીન-ડી, ફાઇટો ઇસ્ટ્રોજન યુક્ત આહાર, ખોરાક ઘટાડવામાં તેમજ ઓસ્ટીઓપોરોસીસ રોકવામાં મદદ કરશે.

(૪) મનનો ખોરાક : પોતાને ગમતી પ્રવૃત્તિ કરતાં રહેવી, સકારાત્મક દ્રષ્ટિકોણ કેળવવો, પુસ્તકને મિત્ર બનાવવો.. વાંચનથી ઘણું શીખવા-સમજવા મળે છે.. મનની શાંતિ માટે શ્રેષ્ઠ છે. 'મી ટાઈમ' પોતાની જાત સાથે સંવાદ કરી સમય પસાર કરવો. આજુબાજુની દરેક પરિસ્થિતિ, વિચાર, વ્યક્તિ કે ઘટના કંઈક ને કંઈક શીખવી જાય છે. આપણે સભાન હોઈશું તો ચોક્કસ શીખી શકીશું. સમસ્યા(પ્રોબ્લેમ)ને નહિ તેને સોલ્વ કરવા પ્રયત્ન કરવો, જેનાથી ઘણી ઊર્જા બચી જશે. રાત્રે સૂતા પહેલાં સબકોન્શિયસ માઈન્ડ (અર્ધજાગૃત મન)ને સંદેશ આપતા રહેવું કે આવતી કાલ વધુ સ્વસ્થ, સકારાત્મક અને શાંતિ દેનારી હશે.

અંતમાં છોટા મૂહ બડી બાત : દરેક વ્યક્તિ પોતાના ઉછેર, લાગણીતંત્ર, અનુભવ, પરિસ્થિતિ, સમજ, ડર મુજબ વ્યવહાર કરે છે, માટે એમનો બીજી વ્યક્તિ તરફ જોવાનો અભિગમ કે દ્રષ્ટિકોણ થોડો સિમિત કે ઘૂંઘળો હોઈ શકે અને આપણો અભિગમ પણ તે મુજબ! માટે સામેવાળીને એમના ચશ્મા પ્રમાણે દેખાય ને આપણને આપણા પ્રમાણે... માટે પ્રત્યેક વ્યક્તિ દ્વારા અપાતું 'રીએક્શન' કે થતો વ્યવહાર ક્યાંથી આવે છે તે સમજવા પ્રયત્ન કરવો એટલે એ ઘરની/બહારની વ્યક્તિ સાથેનું ઘર્ષણ ટાળી શકાય! તેવીજ રીતે ઘણી નાની નાની અણગમતી બાબતો મનમાં ગ્રહણ કરી હશે એ લાગણીતંત્રમાં નકારાત્મકતાની ગાંઠો બનાવશે, જેના પડઘા વર્તમાનમાં કે ભવિષ્યમાં પણ બહુ સારા નથી પડતા હોતા જેને નિવારવા પ્રયત્ન કરવો.. ટૂંકમાં મન સ્વસ્થ તો તન પણ સ્વસ્થ-આ વાતને સાચા અર્થમાં ચરિતાર્થ કરવી આપણા હાથમાં છે.

જે મથુરા ને ત્યાગી શકે, અંજ દ્વારકા ને
બાંધી શકે,
ક્યાં ના થોભવું ને ક્યાં અટકી જવું એની
સમજણ એટલે કૃષ્ણ!



saich.says

સવ્ધન સવ્યુક

જનોઈ શા માટે પહેરવી જરૂરી છે... – ૨જનીકાંત ન. બુચ, ખંભાળીયા

શ્રાવણ સુદ પૂનમનો દિવસ એટલે તહેવારત્રયીનો દિવસ. સાગર ખેડૂઓ માટે આ દિવસ નાળિયેરી પૂર્ણિમાનો દિવસ, ભાઈ બહેનના પવિત્ર સંબંધની રક્ષાબંધનનો દિવસ અને યજ્ઞોપવિત ધારણ કરનારાઓ માટે જનોઈ બદલવાનો બળેવનો આ દિવસ છે.

નાળિયેર પૂર્ણિમા : ભૌગોલિક દ્રષ્ટિએ જોઈએ તો ભારતને ભગવાને બહુ મોટો દરિયા કાંઠો આપ્યો છે. કચ્છ—કન્યાકુમારી—કલકતાને આવરી લેતો સમુદ્રકિનારો આપણા દેશને મળ્યો છે. તેથી સ્વાભાવિક રીતે જ સમુદ્ર આપણી ભવ્ય સંસ્કૃતિનો એક અભિન્ન હિસ્સો બની રહ્યો છે. સાગરપુત્રો અને વેપારીઓ દરિયો ખેડીને દેશ—વિદેશમાં વેપાર કરવાની સાથે આપણી સંસ્કૃતિની સુગંધ લઈ જતા હતા. આ સાગરપુત્રો માટે દરિયો તેમનું જીવન અને જીવ છે. દરિયો તેમનો દેવ છે. શ્રાવણ સુદ પૂનમના દિવસે તેઓ શ્રીફળ, કુમકુમ અને અક્ષત વડે દરિયા દેવ—દરિયાલાલનું ભાવપૂર્વક પૂજન કરે છે. નાળિયેરી પૂનમથી કાર્તિકી પૂર્ણિમા સુધી સાગર સફરને વિરામ આપે છે.

રક્ષાબંધન : આ દિવસે બહેન ભાઈના હાથ ઉપર સૂતરનો રક્ષાતંતુ બાંધીને ભાઈના દીર્ઘાયુષ્ય તથા યોગક્ષેમ ના આશીર્વાદ આપે છે. તો સામે ભાઈ, બહેનની રક્ષા કરવાનું અભય વચન આપે છે.

કોઈપણ દેશની સંસ્કૃતિનો માપદંડ તે દેશની સંસ્કૃતિનો માપદંડ તે દેશની પ્રજા ઈશ્વર તરફ કઈ દ્રષ્ટિથી જુએ છે તેના ઉપરથી નક્કી થઈ જાય છે. જે દેશમાં સ્ત્રીને કેવળ ભોગનું કે વેપારનું સાધન માનવામાં આવતી હોય તે દેશની સંસ્કૃતિને મૂળિયા જ હોતા નથી. મૂળિયા વગરની ઘણી સંસ્કૃતિઓ આજે હતી ન હતી થઈ ને ભૂલાઈ ગઈ છે. આપણી સંસ્કૃતિ ૧૦ હજાર વર્ષ પછી આજે પણ ભવ્યતમ એટલા માટે રહી છે જે સ્ત્રીને ભોગ્ય નહિ પરંતુ પૂજ્ય માને છે. 'યત્ર નાર્યેસુ પૂજ્યન્તે રમંતે તત્ર દેવતાઃ' (દેવાય) જ્યાં નારીની પૂજા થાય છે ત્યાં દેવતાઓ પ્રસન્ન રહે છે. એવું માનનારી આપણી સંસ્કૃતિ છે. સ્વભાર્યા સિવાયની સ્ત્રી ભારતીય પુરુષ માટે માતા અથવા ભગિની સમાન ગણવામાં આવે છે. આ દેશમાં સ્ત્રી સાક્ષાત જગદંબા ને નારાયણી સ્વરૂપ ગણવામાં આવે છે. તેથી આ દેશનો કોઈ પુરુષ કોઈપણ સ્ત્રીનું અપમાન થતું હરગીઝ સાંખી શકે નહિ. પ્રાણાન્તે પણ તે બહેન, દીકરી, માતાનું રક્ષણ કરવા દોડી જાય છે.

રક્ષાબંધનનો દિવસ પુરુષે સ્ત્રી તરફ બહેનની પવિત્ર દ્રષ્ટિથી જોવાનું અને તેની રક્ષા કરવાનું વ્રત લેવાનો દિવસ છે. સ્ત્રી તરફ ભોગ નહિ પરંતુ ભાવની દ્રષ્ટિથી જોવાની શીખ પ્રત્યેક ભાઈને આ દિવસ આપે છે. દુર્ભાગ્યે આજે આપણા સમાજમાં પશ્ચિમ તરફનો ઝેરી વાયુ પ્રસરી રહ્યો છે. સ્ત્રીને ભોગનું સ્થાન

જે માખણ ની માટલી ફોડી શકે એજ સુદામા
ની પોટલી માંથી તાંદુલ પણ ખાઈ શકે,
સમય અને જગ્યા જોઈ વર્તવાની સમજણ
એટલે કૃષ્ણ!



અને તેના દેહ સૌંદર્યને વેપારનું સ્થાન ગણવાની પશ્ચિમના પ્રદૂષિત વિચારની અસર હેઠળ આપણો સમાજ જોવા લાગ્યો છે. ટીવી, અન્ય માધ્યમોમાં વિજ્ઞાપનોમાં સીનેમાઓમાં, વ્યાવસાયિક સંસ્થાઓમાં અને વ્યાપારી સંકુલોમાં સ્ત્રીના દેહનો જે અધમ ઉપયોગ થઈ રહ્યો છે તે જોઈને કોઈપણ પુરૂષનું રુંવાડું પણ ફરકતું નથી. એટલી હદ સુધી આજે આપણે સંવેદનહીન બની ગયા છીએ.

રક્ષાબંધનનો દિવસ નારીના ગૌરવનું પુનઃસ્થાપન કરવાનો સંકલ્પ કરવાનો દિવસ છે. જુદાજુદા સ્થળે સ્ત્રીઓ માટે અનામત જગ્યાના કાયદાઓ કરવાથી સ્ત્રીસશક્તિકરણ માટેની ચર્ચા સભાઓ યોજવાથી નારીના ગૌરવનું પુનઃસ્થાપન આપોઆપ થઈ જવાનું નથી. નારીને નારાયણીના પવિત્ર રૂપમાં જોવાની દ્રષ્ટિ ઊભી કરવી પડશે. રક્ષાબંધનના દિવસનો આ દિવ્ય સંદેશ છે.

બળેવ : શ્રાવણ સુદ પૂનમનો દિવસ જનોઈ બદલવાનો બળેવનો દિવસ પણ છે. જનોઈને આપણા શાસ્ત્રોએ યજ્ઞોપવિત કહી છે. ઉપવિત એટલે અત્યંત પવિત્ર તંતુ ધારણ કરનારને જ યજ્ઞ જેવા પવિત્ર કાર્ય કરવાનો અધિકાર મળે છે. તેથી જ જનોઈને યજ્ઞોપવિતનું નામ આપવામાં આવ્યું છે.

માનવજીવનને પ્રાકૃત કે વિકૃતમાંથી સુસંસ્કૃત બનાવવા માટે શાસ્ત્રોએ કેટલાક સંસ્કાર નક્કી કર્યા છે. માનવીના જન્મથી શરૂ કરીને મૃત્યુ સુધીના પૂરા જીવનકાળ દરમ્યાન જુદાજુદા તબક્કે કુલ સોળ સંસ્કાર આપવાનું આપણા શાસ્ત્રકારોએ સૂચવ્યું છે. પશુજીવનમાંથી માનવજીવન તરફ લઈ જવાનો શાસ્ત્રીય માર્ગ ખોડખ સંસ્કારનો માર્ગ છે. જે પૈકી યજ્ઞોપવિતને અતિ મહત્વનો સંસ્કાર માન્યો છે. કારણ કે માણસને ખરા અર્થમાં માણસ બનવા માટેના અવસર ગુણો ખીલવવામાં સતત સહાય કરે છે. જીવન વિકાસ માટે આત્મ સંયમ, નિર્ણાયકતા અને અસ્મિતા આ ત્રણ ગુણો અત્યંત મહત્વના છે. યજ્ઞોપવિત જો શાસ્ત્રીય દ્રષ્ટિથી અને તેનું સાચું મહત્વ સમજીને સ્વીકારવામાં આવે તો આ ત્રણેય ગુણો જનોઈ આપણા જીવનમાં ખીલવે છે.

જીવન વિકાસ માટે પાયાની વાત એ છે કે ઈશ્વર મારી અંદર આવીને વસેલો છે અને તે સતત મારી સાથે જ છે. એવી સમજણ જીવનમાં દ્રઢ થવી જોઈએ અને તેની સતત અનુભૂતિ થવી જોઈએ. ઈશ્વર માનવ માત્રના હૃદયમાં આવીને બેઠેલો છે. આ સમજણ એકમેવ ભારતીય સંસ્કૃતિની દેન છે. 'સર્વસ્ય ચાહં હૃદિ સન્નિવિષ્ટો' —હું પ્રત્યેકના હૃદયમાં નિવાસ કરું છું—એવું ભગવાન સ્વયં કહે છે. મારો ભગવાન મારી સાથે જ છે. એવી સમજણ ઊભી થયા પછી તેની સ્મૃતિ સતત જળવાઈ રહે તે પણ એટલું જ આવશ્યક છે. કારણ કે તો જ તેની અનુભૂતિ શક્ય બનશે. જનોઈ આપણને આ સમજણની સ્મૃતિ આપતી રહે છે.

જનોઈમાં મુખ્ય ત્રણ તંતુઓ અને તે પ્રત્યેક તંતુના પાછા વળી ત્રણ તંતુઓ મળીને કુલ ૯ તંતુઓ હોય છે. વિદ્વાન, પવિત્ર અને સાત્વિક બ્રાહ્મણો શાસ્ત્રોક્ત વિધિથી આ ૯ તંતુ વાળી

જે વાંસળી વગાડી શકે, એજ સુદર્શન
પણ ચલાવી શકે,
કોમળતા અને કઠોરતા વચ્ચેની સમજણ
એટલે કૃષ્ણ!



saheb says

જનોઈએ સ્વહસ્તે ગૂંથે છે. તે વખતે પ્રત્યેક તંતુ ઉપર મંત્ર દ્વારા એક એક દેવતાનું સ્થાપન કરે છે. નવ તંતુઓ ઉપર નવ દેવતાઓનું સ્થાપન કર્યા પછી એ નવે તંતુઓને સાથે બાંધી રાખનારી ગાંઠ ઉપર નિર્ગુણ-નિરાકાર પરબ્રહ્મનું સ્થાપન કરે છે. તેથી આ ગાંઠને બ્રહ્મગાંઠ કહેવાય છે. આમ, માણસ જનોઈને શરીર ઉપર ધારણ કરે છે ત્યારે બધા જ દેવતાઓ અને નિર્ગુણ-નિરાકાર પરબ્રહ્મને ધારણ કરી રહે છે. તેવી ભાવના સાથે જનોઈ ધારણ કરે છે. યોગ્ય ગુરુ દ્વારા પ્રાપ્ત થયેલી આ સમજણ સાથે જનોઈ ધારણ કરવાની છે. જનોઈ ધારણ કર્યા પછી મારો ઈશ્વર સતત મારી સાથે જ છે તેવી સ્મૃતિ જનોઈ આપતી રહે છે. આ સમજણ પ્રાપ્ત થવાને પરિણામે જીવનમાં અભય આત્મસંયમ અને અસ્મિતા આપોઆપ ખીલી ઊઠે છે. જેને પરિણામે જીવનમાં જબરદસ્ત સધિયારો પ્રાપ્ત થાય છે અને તેમાંથી નિર્ભયતા આવે છે. આ આખા સંસારમાં એકપણ વ્યક્તિ મારી સાથે ચાલવા તૈયાર ન હોય તો પણ મને કશાનો ભય નથી. બીજા કોઈ સાથે હોય કે ન હોય પરંતુ ઈશ્વર કદી પણ મારો સાથ છોડવાનો નથી પછી મારે ડર શાનો? આ સંસારમાં હું એકલો નથી. ભગવાન મારી સાથે જ છે આશ્વાસનથી જીવનમાં હિંમત અને નિર્ભયતા આવી જાય છે. આત્મસંયમ આવે છે. માણસ ખોટું કામ કરતાં, ખોટા વિચારો કરતાં અટકે છે. તેવી જ રીતે સમજણ વિકસે છે, અસ્મિતા અને ખુમારી આવે છે. ખુદ ભગવાને મારી અંદર આવીને બિરાજવાનું પસંદ કર્યું એ કંઈ જેવી તેવી વાત નથી તે ભગવાનને રહેવા માટેનું સુંદર મંદિર છે તેથી શરીરની ઉપેક્ષા સેવવા જેવું નથી. તત્વજ્ઞાનીઓ દેહ પ્રત્યેની આસક્તિ જીવન વિકાસની અવરોધક ગણે છે પરંતુ દેહ તરફની દ્રષ્ટિ જ બદલાય જાય પછી શરીર મંદિર બની જાય છે. દેહ તો ધર્માચરણ માટેનું અનિવાર્ય સાધન છે... 'શરીર માદં ખલુ ધર્મસાધનમ્' એ દ્રષ્ટિ આવ્યા પછી દેહમાં કેવળ હાડમાંસ છે જે નજરે ચડતાં નથી. ભગવાને આપેલી દિવ્ય પ્રસાદી છે. આમ ભગવાન પ્રાણીમાત્રના હૃદયમાં આવીને વસેલો છે તે ગીતાએ આપેલ સમજણ જીવનમાં આવી જાય તો જીવનનો રંગ બદલાઈ જાય છે. જનોઈ ધારણ કર્યા પછી તે સાન્નિધ્ય અને સ્મૃતિ આપણને સતત મળતી રહે છે. તેથી જનોઈ તો પ્રત્યેક માણસે ધારણ કરવી જોઈએ. અમુક વર્ણના લોકોએ જનોઈ પહેરવી જોઈએ તે માન્યતા પાછળથી ઘુસાડી દેવામાં આવી છે. એટલું જ નહિ સ્ત્રીઓ તેમની નૈસર્ગિક મર્યાદાઓને કારણે જનોઈની પવિત્રતા જાળવી ન શકે તો તેમના વતી જનોઈને તેમના પતિએ નામ સ્વરૂપે ધારણ કરવી જોઈએ. એવી સગવડ આપણા સમાજે પાછળથી ઉભી કરેલી છે. બાકી સ્ત્રીઓને પણ જનોઈ ધારણ કરવાનો અધિધાર છે.

આજે જનોઈનું સાચું રહસ્ય ખોવાઈ ગયું છે. જનોઈ શા માટે ધારણ કરવી જોઈએ તેનો બુદ્ધિગમ્ય કે શાસ્ત્રીય ઉત્તર ક્યાંયથી મળી શકતો નથી તેથી આજનો યુવાન જનોઈને પરંપરાગત અને વ્યર્થ કર્મકાંડ ગણીને જનોઈ પહેરતો નથી. જનોઈનું સાચું રહસ્ય ઘેરઘેર પહોંચાડવાનો દિવસ એ બળેવનો દિવસ છે.

શ્રી કૃષ્ણન'સર્વસ્ય ચાહં હૃદિ સન્નિનિષ્ટો'નું પ્રત્યેકના હૃદયમાં બિરાજમાન છું તેવી તેની પાંચ હજાર વર્ષ પહેલાંની ઊક્તિ સદાકાળ સત્ય બની રહેવા સર્જાયેલી છે. જે પોતાના દિવ્ય આકર્ષણથી સૌને પોતાની તરફ ખેંચી રાખે છે. તે જ કૃષ્ણ છે 'સંકર્ષિત ઈતિ કૃષ્ણઃ' જે પોતાના દિવ્ય ચરિત્રથી સંમોહિત કરતો

રહે તે મોહન. શ્રી કૃષ્ણ ચરિત્ર લોકોત્તર અને દિવ્ય છે એટલું જ નહિ તે સ્વયં એટલું જ પૂર્ણ છે કે અક્ષર અને વાણીથી પર છે. તે વર્ણનનો નહિ ધ્યાન અને અનુભૂતિનો વિષય છે. શ્રી કૃષ્ણ ચરિત્રના વિવિધ પાસાંઓ પર ભાવ દ્રષ્ટિ કેળવીએ તો પણ ગાંડા થઈ જવાય તેવું છે તો પછી તેનો પાર પામવાની તો ક્યાં વાત જ રહી. ગોકુળમાં ગોપ-ગોપીઓ સાથે તેમના જેવો જ થઈને તોફાન મસ્તી કરતો કૃષ્ણ, યમુના કિનારે કદંબ વૃક્ષ ઉપર બેસીને વાંસના ટૂકડામાંથી ત્રિભુવનને સંમોહિત કરી નાદબ્રહ્મનો સૂર રેલાવતો કૃષ્ણ કે યમુનાના નીર, મોરપીંછ, ગાયો અને ગોવર્ધન પર્વત એ બધા સાથે તદ્દુપ થઈ જતો પ્રકૃતિપૂજક કૃષ્ણ, દેવતાઓ અને ઋષિઓ જેના દિવ્યરસનું આચમન પામવા માટે આતુર તે કૃષ્ણ.

આવી આપણી વૈદીક સંસ્કૃતિને જાણીએ અપનાવીએ.

મીરાનો કોડ...

રાધા કહો કે પછી મીરાં કહો
બસ મારું નામ શ્યામ સાથે જોડો
મીરાં કહો તો બની જાઉ જોગન
રાધા કહો તો સજું સુહાગન
મીરાં કહો તો મંજીરાં ઉઠાવું
રાધા કહો તો થનગન નાચું
મીરાં કહો તો ઉરમાં ઉતારું
રાધા કહો તો પલકે ઝૂલાવું
મીરાં કહો તો કરું મેવાડ ઓળઘોળ
રાધા કહો તો લખી દઉ વૃંદાવાન ભાગળ
મનમાં છૂપી એક વાત કહી દઉ
એકવાર રાધા બનવાના મારા છે કોડ.

—અવિનાશ જોશીપુરા, રાજકોટ.

નોંધ : સ્વ.મુ.૨જનીકાંતભાઈ બુચ, ચિરાગભાઈ બક્ષી, મુ.અવિનાશભાઈ જોશીપુરા તરફથી થોડા વર્ષ પહેલા બરછીમાં પ્રકાશનાર્થે મળેલ માહિતીપ્રદ લેખ અને અર્થસભર કાવ્યો અગાઉ ફાઈલમાં રહી ગયેલ. જે સાભાર સૌની ક્ષમા સાથે આ અંકમાં પ્રકાશિત કરી રહ્યા છીએ.—તંત્રી.

આવ્યાં આવ્યાં તે માતરી માત..

(રાગ : ભીમપલાસ—પટ્ટદીપ મિશ્ર)

આવ્યાં આવ્યાં તે માતરી માત
ઓસમથી ઉતરી આવ્યાં
આવી પાવન કીધાં માએ આંગણા અમારાં... આવ્યાં..

પાથરી હૈયે હેત હરખના

સાથિયા સજાવ્યા પગલે કુમકુમના

કીધાં અર્પણ અર્ચન આરતી

નેવેલ તો વ્હાલથી વધાવ્યાં... આવ્યાં...

ધૂપદીપ પરિમલ શી ઓપે શણગારથી

દિવ્ય રૂપ, દિવ્ય તેજ દ્રષ્ટિ દૈદીપ્યમાન

નાકે નથ ને જરકશ્મી શી શોભે છે

શૌમ્ય વસ્ત્રથી તેજથી અપાર... આવ્યાં...

દર્શન દીધાં માએ કીધો અભિગમ શ્રદ્ધાનો

ભક્તિ શ્રદ્ધાની વ્યાપી અંગે અંગમાં

દ્રઢ કર્યું સ્થાન હાર્દે હર્ષની હેલી મૂકી

લીધી વિદાય પગલાં મૂકી શ્રી વ્યાપી મૂકી શ્રદ્ધાની

આવ્યાં આવ્યાં તે માતરી માત.

— પિનાકી સૂર્યશંકર શુક્લ, રાજકોટ.

મો.૯૪૦૯૫૨૯૩૬૮

બાબા પરિવારમાં ભાગીદાર તરીકે જોડાયેલા જ્ઞાતિબંધુઓને આવકારીએ છીએ..

ક્રમ	નામ	વ્યવસાય	રોકાણ કરેલ રકમ
(૧)	ડો. હેમાંગભાઈ વસાવડા-	નામાંકિત ડોક્ટર-રાજકોટ	undisclosed
(૨)	સતિષભાઈ મહેતા-	વીડિયોગ્રાફર-રાજકોટ	રૂ. ૧,૭૦,૦૦૦
(૩)	હર્ષાબેન કાંતિલાલ વસાવડા (મનદીપ વસાવડા)	નિવૃત્ત કર્મચારી SBI સિનિયર સીટીઝન-રાજકોટ	રૂ. ૨,૨૫,૦૦૦
(૪)	અંકુર વિરેનભાઈ ઘોળકિયા	ITબીઝનેસ-વેબડેવલોપર-રાજકોટ	undisclosed
(૫)	જલદીપ રાજેશભાઈ વસાવડા-	સોફ્ટવેર ડેવલોપર, માઈક્રોસોફ્ટ કંપની-હૈદરાબાદ	રૂ. ૧,૨૦,૦૦૦
(૬)	વૈષ્ણવીબેન બ્રહ્મચારી	સિનિયર સીટીઝન-અમદાવાદ	રૂ. ૪૮,૦૦૦
(૭)	અલકાબેન ઉમેશભાઈ વસાવડા-	નિવૃત્ત શિક્ષક-સિનિ. સીટીઝન-અમદાવાદ	undisclosed
(૮)	યોગેશભાઈ અંજારીયા-	નિવૃત્ત PSI સિનિયર સીટીઝન-રાજકોટ	undisclosed
(૯)	રાજુભાઈ ઓઝા-	નિવૃત્ત તલાટી સિનિયર સીટીઝન-પોરબંદર	undisclosed
(૧૦)	બંદિશ ઘોળકિયા	કર્મચારી-ફ્રેન્ડસ & ફ્રેન્ડસ ગ્રુપ-ગાંધીધામ	undisclosed
(૧૧)	જીતેન્દ્રભાઈ માંકડ-	સિનિ. સીટીઝન(ડો. યોગેન્દ્ર માંકડના ભાઈ)-અમદાવાદ	રૂ. ૮૫૦૦
(૧૨)	પલ્લવ માંકડ	કર્મચારી મારવાડી શેર્સ-રાજકોટ	રૂ. ૩૬૦૦૦
(૧૩)	પરાગ બક્ષી	નિવૃત્ત કર્મચારી દેનાર્બેક-વડોદરા	રૂ. ૧૨૦૦૦
(૧૪)	હિમાંશુ પોટા	સિનિયર સીટીઝન-પોરબંદર	રૂ. ૧૦૦૦

• બાબા ટ્રાવેલ્સમાં નાના કે મોટા પાયે ભાગીદાર તરીકે જોડાનાર તમામ ભાગીદારો સાથે આજ સુધી વેપાર જગતમાં ક્યારેય ન જોઈ હોય તેટલી પારદર્શકતા રાખવામાં આવશે. •

બાબા ટ્રાવેલ્સમાં રોકાણ કરનાર કોઈપણ જ્ઞાતિજનને જો કોઈ અસંતોષ કે ફરિયાદ ઉભા થાય તો તેઓ બાબા ટ્રાવેલ્સના ખર્ચે પોતાની ફરિયાદ કલમ કડછી બરછી માં પ્રકાશિત કરાવી

શકશે. • દરેક શહેરમાંથી દરેક કુટુંબ ભલે ખૂબ નાના પાયે પણ અમારી સાથે જોડાવા માટે..

ફોન કરો : ૯૯૨૫૨ ૯૯૨૫૨

રાજકોટ ખાતે વેંચવાનો છે...

સીક્સ લેન કાલાવડ રોડ ટય,
લિફ્ટ, વિશાળ પાર્કિંગ અને આધુનિક
ઉપકરણો સાથેનો બંગલો વેંચવાનો છે...

૨૦૧૫નું ૩૫૦૦ ચો. ફૂટનું બાંધકામ
પૂર્વ-પશ્ચિમનો ૯ મીટરનો રોડ,
પ્લોટ એરિયા ૧૩૭ ચો. વાર
રૂડાનગર-૧, બંગલો નં. ૨૭

Whatsapp Message Only-
Will Call Back
+9198253 18099

તિરંગા ને અશોક ચક્ર ઢાલ જાણે મારો
ભારત દેશ મહાન.
રંગ શહીદીનો લાલ લાલ જાણે મારો
ભારત દેશ મહાન.
સૂરમાં સૂર ભળે, આઝાદીનો રંગ ચઢે ને
લહેરાતો તિરંગો,
વતન મારુ અમે માતૃભૂમિના બાલ જાણે
મારો ભારત દેશ મહાન.
ભૂષિત શુકલ



શું તમે...?

—મકાનનું રીનોવેશન
કરાવવા માંગો છો ?

—વોટર પ્રુફીંગ 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→

UPI ID: 9428700105@paytm

Paytm: 9428700105



Scan this QR or send money to 9428700105
from any app. Money will reach to Dholakia
Viren Shambhaji bank account.

We Welcomes your cooperation...

You can support KKB by paying just

Rs. 200/- Annual Subscription

(to get by post) or -

Rs. 100/-(to read online)

Contact : 9428700105- Viren Dholakia

નારાયણબલી તથા માતૃશ્રાધ્ધ માટે
નાગર જ્ઞાતિના એકમાત્ર ગોર
સુધીરભાઈ ચંદ્રશંકર શુકલ
ગોલવાડ, બરોડા બેંકની બાજુમાં,
સિધ્ધપુર—મો.૯૮૨૪૩૧૧૬૦૯