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

જૂલાઈ–૨૦૨૨
વર્ષ : જાન્યુઆરી થી ડિસેમ્બર
વર્ષ : ૫૮
વાર્ષિક લવાજમ : રૂા.૨૦૦

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

## શ્રાવણની મદમસ્ત સાંજ

શ્રાવણનો જામ પીરસતી ઢળતી સાંજ મળી
કુણા સોનેરી તડકે એનાં જોબનીયાંની કળી ખીલી
હમણાં જ વરસાદની નિશાની બુંદોમાં પર્ણો પરે ફેલાતી હતી
જાણે કોઈ સદ્યસ્નાતા સુંદરી ભીના કેશ રેલાવતી હતી
દૂર ખેતરે મકાઈના દાણા ચમકે
જાણે સુવર્ણ જડિત મોતીડાં દમકે
વૃક્ષો તાજાં નાહયાં નીતરે ચમકી લીલાંછમ
પ્રસરે પ્રસન્ન શ્વાસોમાં ભીની માટીની સોડમ
સામે દીસે મેઘધનુષ સપ્તરંગી જાણે સ્વર્ગદ્વારની કમાન
વાદળીઓ કરે દોડાદોડ જાણે નભમાં વહેતાં વહાણ
નેવાં, મોભ, ડાળીઓ પરથી ટપટપ ટીપાં ઝીલે
સુતી તૃપ્ત ધરાનું તનમન સોળે કળાએ ખીલી
ચમકે ક્યાંક ધવલ ક્યાંક શ્યામ વાદળી
ભૂરા આકાશે સરતી ધીમી રમે સાતતાળી
ઈશ્વરની દીધી માણી લો આ અદ્ભૂત વેળા
આનંદ ભરી લો ગજવે ખીલી પ્રકૃતિ સોળે કળા.

—સુનીલ અંજારીયા, અમદાવાદ. મો.૯૮૨૫૧૦૫૪૬૬

## બાબા પરિવારમાં ભાગીદાર તરીકે જોડાયેલા જ્ઞાતિબંધુઓને આવકારીએ છીએ..

| ક્રમ | નામ | વ્યવસાય | રોકાણ કરેલ રકમ |
|---|---|---|---|
| (૧) | ડો.હેમાંગભાઈ વસાવડા– | નામાંકિત ડોકટર–રાજકોટ | undisclosed |
| (૨) | સતિષભાઈ મહેતા– | વીડિયોગ્રાફર–રાજકોટ | રૂા.૧,૭૦,૦૦૦ |
| (૩) | હર્ષાબેન કાંતિલાલ વસાવડા (મનદીપ વસાવડા) | નિવૃત્ત કર્મચારી SBI સિનિયર સીટીઝન–રાજકોટ | રૂા.૨,૨૫,૦૦૦ |
| (૪) | અંકુર વિરેનભાઈ ધોળકિયા | ITબીઝનેસ–વેબડેલોપર–રાજકોટ | undisclosed |
| (૫) | જલદીપ રાજેશભાઈ વસાવડા– | સોફટવેર ડેવલોપર, માઈક્રોસોફટ કંપની–હૈદ્રાબાદ | રૂા.૧,૨૦,૦૦૦ |
| (૬) | વૈષ્ણવીબેન બ્રહ્મચારી | સિનિયર સીટીઝન– અમદાવાદ | રૂા.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 ધોળકિયા | કર્મચારી–ફ્રેન્ડસ & ફ્રેન્ડસ ગ્રુપ–ગાંધીધામ | undisclosed |
| (૧૧) | જીતેન્દ્રભાઈ માંકડ– | સિનિ. સીટીઝન(ડો.યોગેન્દ્ર માંકડના ભાઈ)–અમદાવાદ | રૂા.૮૫૦૦ |
| (૧૨) | પલ્લવ માંકડ | કર્મચારી મારવાડી શેર્સ –રાજકોટ | રૂા. ૩૬૦૦૦ |
| (૧૩) | પરાગ બક્ષી | નિવૃત્ત કર્મચારી દેનાબેંક–વડોદરા | રૂા. ૧૨૦૦૦ |
| (૧૪) | હિમાંશુ પોટા | સિનિયર સીટીઝન–પોરબંદર | રૂા. ૧૦૦૦ |

• ગત માસમાં જાહેર કરેલી યોજનામાં સતત નવા સભ્યો જોડાઈ રહયા છે,તેની ખુશી છે. પારદર્શકતા એ કોઈપણ ભાગીદારીનો પ્રાણ છે..બાબા ટ્રાવેલ્સમાં નાના કે મોટા પાયે ભાગીદાર તરીકે જોડાનાર તમામ ભાગીદારો સાથે આજ સુધી વેપાર જગતમાં કયારેય 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**

## ધૈર્ય બુચ ચાર્ટર્ડ એકાઉન્ટન્ટ થયા

રાજકોટ સ્થિત શ્રી બિરેન બુચ તથા શ્રીમતી હર્ષિદા બુચના પુત્ર ધૈર્ય બુચ તાજેતરમાં લેવાયેલ ચાર્ટર્ડ એકાઉન્ટન્ટની પરીક્ષામાં ઉત્તીર્ણ થઈ સી.એ.ની પદવી મેળવી, પરિવાર તથા જ્ઞાતિને ગૌરવાન્વિત કરી

ચિ. ધૈર્ય, રસિકભાઇ એમ.બુચ તથા પ્રતિભાબેન બુચના પૌત્ર તથા નરેન્દ્રભાઇ એમ.હાથી અને કોકીલાબેન એન.હાથીના દોહિત્ર થાય છે.

## રચિત અંજારીયાએ સી.એ.ની પદવી મેળવી

મૂળ ભુજના રાજકોટ સ્થિત શ્રી પિનાકીનભાઈ તથા શ્રીમતી સ્મિતાબેન અંજારીયાના પુત્ર રચિત અંજારીયાએ તાજેતરમાં લેવાયેલ ચાર્ટર્ડ એકાઉન્ટન્ટની પરીક્ષામાં ઉત્તીર્ણ થઈ સી.એ.ની પદવી મેળવી પરિવાર તથા જ્ઞાતિને ગૌરવ બક્ષ્યું. પિનાકીનભાઈના મોટા પુત્ર વંદિત વડોદરા ખાતેની પારૂલ યુનિવર્સિટી માં ઈન્ટરનેશનલ એડમિશન ઓફીસર–ડાયરેકટર–તરીકે કાર્યરત છે.

ચિ.રચિત સ્વ.શશીકાંતભાઈ અંજારીયાના પૌત્ર અને સ્વ.ચંપકભાઈ બુચના દોહિત્ર થાય છે.

## શ્રી કચ્છ નાગર પરિવાર,રાજકોટ દ્વારા અષાઢી નવ વર્ષ મિલન

શ્રી કચ્છ નાગર પરિવારના ઉપક્રમે તા.૩/૭/૨૨ના રોજ કચ્છી નવ વર્ષની ઉજવણી નિમિત્તે શ્રી અનંતજી વડનગરા નાગર બોર્ડિંગ ખાતે સ્નેહ મિલનનું આયોજન થઈ ગયું.મંડળના પ્રમુખ શ્રીમતી શર્મિષ્ઠાબેન વોરા સાથે અન્ય મંચસ્થ મહેમાનો સર્વશ્રી મનહરભાઈ વૈશ્નવ,બકુલભાઈ વૈદ્ય,મકરંદભાઈ વોરા,ઓજસ માંકડ,વિપુલ પોટાની ઉપસ્થિતિમાં યોજાયેલા કાર્યક્રમના પ્રારંભમાં શ્રીમતી નિધિબેન ધોળકિયા અને સાથીદારોએ કચ્છી અને સુગમ ગીતો રજૂ કર્યા બાદ પલ્લવીબેન અંજારીયાએ સૌનું શાબ્દિક સ્વાગત કર્યું હતું. બાદમાં ઉપસ્થિત મહેમાનોના પ્રાસંગિક સંબોધન બાદ ધો.૧થી ૧૨ અને કોલેજ કક્ષાના તેજસ્વી વિદ્યાર્થીઓને દાતાઓના હસ્તે પુરસ્કૃત કરવામાં આવ્યા હતા.તેમજ ૭૫ વર્ષથી ઉપરની વયના વડીલોને શાલ ઓઢાડી સન્માનિત કરવામાં આવ્યા હતા.કાર્યક્રમ સંચાલનની આ જવાબદારી આ વખતે શ્રી અભય અંજારીયા અને શ્રી અવનિષ વોરાએ બખુબી નિભાવી હતી.(સક્રીય સેવક અને દર વર્ષે સંચાલનની જવાબદારી નિભાવતા હિમાંશુભાઈ રાણા યાદ તો આવે જ. અચાનક વિદાય લીધેલ અન્ય બંધુઓ વડીલોની પણ ખોટ સાલી.)અંત ભાગમાં અભયભાઇએ સૌને માટે મનોરંજક એવી ફિલ્મી ગીતો સંબંધીત રમત રમાડી આનંદિત કર્યા હતા. અંતમાં સૌ ડ્રાયફ્રુટ મઠ્ઠો,પુરી,ભજીયા સમેતના ભોજનને ન્યાય આપી છૂટા પડયા હતા.

## કૃતાર્થ ત્રિવેદીએ એમ.એસ.ની ડીગ્રી મેળવી

મૂળ વડોદરાના હાલ અમેરિકા સ્થિત સૌ.કૃતિકા તથા શ્રી શ્રેયસ ત્રિવેદીના પુત્ર કૃતાર્થ ત્રિવેદીએ તાજેતરમાં " Stevens Institute of Technology. New Jersey U.S.A. માંથી "Master of Science in Information System" માં POST GRADUATEની પદવી મેળવી તેમજ Outstanding Academic Achievement Award પ્રાપ્ત કર્યો.

⌖ રાજકોટ : અત્રેના ધવલ મહેશભાઈ દેસાઈના તેજસ્વી શૈક્ષણિક કારકિર્દી ધરાવતા પુત્ર વત્સલ દેસાઈએ કેનેડાના વાનકુવર ખાતે સિમોન ફ્રાસેર યુનિવર્સિટીમાં ફાસ્ટ ટ્રેક પી.એચડી.પ્રોગ્રામમાં પ્રવેશ મેળવ્યો.જ્યાં તેઓ Actuarial Science and Computational Mathematics જેવા ગહન વિષય ઉપર સંશોધન (રીસર્ચ)કરશે.નોંધપાત્ર છે કે આ અભ્યાસ માટે તેમણે ૨૦૦% સ્કોલરશીપ મેળવી છે. ઉપરાંત તેઓ ત્યાં 'રીસર્ચ એસોશીએટ' તરીકે પણ ફરજ બજાવશે અને અંડરગ્રેજ્યુએટ વિદ્યાર્થીઓને શિક્ષણ આપશે. જે બદલ ૩૩ હજાર ડોલર સ્ટાઈપેન્ડ મેળવશે.શુભકામનાઓ.

⌖ વડોદરા : શ્રી કચ્છી નાગર મંડળ,વડોદરાની નવી કાર્યવાહક સમિતિનું ગઠન કરવામાં આવ્યું..જેમાં પ્રમુખ તરીકે શ્રીમતી સમીક્ષાબેન એચ.રાણા,ઉપપ્રમુખ શ્રી શિશિરભાઈ વી.અંતાણી,મંત્રી શ્રીમતી વિમાબેન યુ.કિકાણી,ખજાનચી શ્રી જલજ પી.વોરા,સહમંત્રી શ્રી પલ્લવ જે.અંજારીયા,સહખજાનચી શ્રી તેજસ એ.રાણા તથા સભ્ય તરીકે સર્વશ્રી ભૂષણ અંતાણી,દિગંત અંજારીયા,વિનય અંજારીયા,કુલદીપ હાથી,મેઘ છાયાની વરણી કરવામાં આવી.જ્યારે સાંસ્કૃતિક સમિતિના સભ્યો તરીકે સપન બુચ,સમ્યક વોરા તથા મિત ધોળકિયા તેમજ સલાહકાર સમિતિના સભ્યો તરીકે શ્રી દુષ્યંતભાઈ અંતાણી(બરછી પ્રતિનિધી),શ્રી જગદીશભાઈ માંકડ,શ્રી રોહિતભાઈ વોરાની વરણી કરવામાં આવી.

⌖ રાજકોટ : અ.ભા.ના.પરિષદ દ્વારા ૨૦૨૧–૨૨ના વર્ષમાં કચ્છ–સૌરાષ્ટ્રમાંથી ધો.૧૦–૧૨ તેમજ સી.એ.,એમબીએ,એન્જિનિયરીંગ,મેડીકલમાં ઉત્તીર્ણ થનાર વિદ્યાર્થીઓને દર વર્ષ મુજબ પારિતોષીક આપવામાં આવનાર છે,જે માટેના નિયત ફોર્મ સદ્દગુરૂ કોમ્પલેક્ષ,ઓફીસ નં.૧૮,રૈયા રોડ ખાતેથી મેળવી તા.૩૧/૮/૨૨ સુધીમાં પરત કરવાના રહેશે.વધુ માટે શ્રી બાલેન્દુભાઈ મહેતા– ૯૪૨૮૨ ૯૯૭૦૧નો સંપર્ક કરશો.

⌖ અતુલ(વલસાડ) ઋત્વીજ અતુલભાઈ(રાજકોટ) વૈશ્નવે અતુલ લીમિટેડમાં જનરલ મેનેજરના ઉચ્ચ હોદ્દા ઉપર બઢતી મેળવી.

***<u>સગપણ સગાઈ</u> :***

⌖ રાજકોટના ઈલાબેન રાજેશભાઈ ધોળકિયાના પુત્ર ઉર્વીશનું સગપણ ભુજ નિવાસી શ્રીમતી મોક્ષિકા બેન કપિલભાઈ અંતાણીના પુત્રી નિર્ઝરી સાથે.

⌖ અમદાવાદ સ્થિત શ્રીમતી હિરલ(હીના) અને શ્રી કેદાર ભદ્રકાંતભાઈ ધોળકિયાના પુત્ર ધૈવતનું સગપણ રાજકોટ સ્થિત શ્રીમતી જિજ્ઞાષાબેન અને શ્રી વિજયભાઈ માંકડનાં પુત્રી મનાલી સાથે.

:: સમાચાર સંચય ::

## મેનોપોઝ વિષે સંપૂર્ણ સમજ : હેલ્થ ટીપ્સ,હોમિયોપેથી અને જીવનદર્શી વાત

ડો. ગ્રીવા માંકડ–હોમિયોપેથ ફીમેલ હેલ્થ એજ્યુકેટર–અમદાવાદ

એક સ્ત્રી બાળપણથી વૃધ્ધાવસ્થા સુધીના જીવનના વિવિધ તબક્કામાંથી પસાર થાય છે. દરેક સ્ત્રીમાં એમના જીવનનો મહત્વનો તબકકો ફિમેલ હોર્મોન્સથી ગવર્ન થાય છે. એ હાર્મોન્સની અસર વર્તાવાનો શરૂઆતનો તબકો એટલે માસિક સ્ત્રાવ શરૂ થવો એ અને પછીનો તબક્કો જેમાં એ જ હોર્મોન્સની અસર થોડી ઓછી થવાના પરિણામે માસિક સ્ત્રાવ બંધ થવો.જેને મેનોપોઝનો તબક્કો કહેવામાં આવે છે.

મેનોપોઝનો સમય સ્ત્રીઓ માટે બદલાવનો સમય છે.જે તબક્કામાં અંતઃસ્ત્રાવોનું પ્રમાણ બદલાય છે.અને પરિણામે મન શરીરમાં વિવિધ ફેરફારો થાય છે.

મેનોપોઝ એ સ્ત્રીના જીવનનો એ સમય છે જ્યારે તેણીનો માસિક સ્ત્રાવ કાયમીરૂપે અટકે છે અને તે હવે બાળકને જન્મ આપી શકતી નથી.મેનોપોઝનો સમય સામાન્ય રીતે ૪૯ અને ૫૨ વર્ષની વચ્ચે આવે છે.તે સમય દરમ્યાન અંડાશય દ્વારા હોર્મોન(અંતઃસ્ત્રાવો)ના ઉત્પાદનમાં ઘટાડો પણ થાય છે.આમ તો મેનોપોઝ કુદરતી જૈવિક પ્રક્રિયા છે...એવું કહેવાય કે માસિક ધર્મ એક વર્ષ સુધી સંપૂર્ણ બંધ રહે એટલે એ સ્ત્રીમાં મેનોપોઝ અવસ્થા શરૂ થઈ ગઈ છે.હવે મેનોપોઝ અવસ્થા સુધી પહોંચતા પહોંચતા જે સમયગાળો લાગે એટલે કે બીજા લક્ષણો શરૂ થઈ ગયા હોય પણ માસિક ધર્મ સંપૂર્ણપણે બંધ ન થયું હોય એવો સમયગાળો એટલે પેરીમેનોપોઝ.

દરેક સ્ત્રી મેનોપોઝના સમયગાળામાં પણ તંદુરસ્ત અને ઉત્સાહી રહીને જીવી શકે છે.

મેનોપોઝ અને મનઃશારીરિક સ્વાસ્થ્યનો સબંધ શું છે?

મેનોપોઝ એ દરેક સ્ત્રીમાં સ્વાભાવિક રીતે જ થતી ઘટના છે,પણ તેની અસર એ દરેકને અલગ રીતે થઈ શકે.સ્ત્રીઓમાં હોર્મોન્સ એ શરીરમાં ઘણા અગત્યના તંત્રોના કાર્યની જાળવણીમાં પણ ભાગ ભજવે છે.હવે આ હોર્મોન્સના જરૂરી પ્રવાહમાં થતા ફેરફારને લીધે એ બધા નિયમનમાં પણ વધતા ઓછા પ્રમાણમાં અસર થાય.જેથી શારીરિક સ્વાસ્થ્યમાં એની સીધી અસર દેખાય.

હવે દરેક સ્ત્રીમાં લાગણીતંત્રની હાર્મોન્સ પર સીધી અસર મન જેટલી નકારાત્મક લાગણી જેવી કે ઘૃણા,અસંતોષ,ઈર્ષ્યા,તિરસ્કાર, અપરાધભાવ, નિરૂત્સાહીપણુ વગેરેથી સતત ઘેરાયેલું રહે.એટલી જ વિવિધ હોર્મોન્સના જરૂરી સ્ત્રાવ પર અસર પણ નકારાત્મક રહે,એટલે કે અનુભવાતી પ્રત્યેક સ્વસ્થ લાગણી અને સંવેદનાઓ જેટલી પ્રબળ એટલું માનસિક અને હાર્મોન્સની જાળવણી પણ સ્વસ્થ!માટે જ આ એક એવો પડાવ છે કે જેમાં શારીરિક સ્વાસ્થ્યની સાથે સાથે મન અને લાગણીતંત્રના સ્વાસ્થ્યને પણ મહત્વ આપવું પડે. મેનોપોઝ અવસ્થામાં ટ્રાન્ઝિટ થતી પ્રત્યેક ફિમેલ તે એના ભૂતકાળના

અનુભવને અનુરૂપ મનથી પણ રોલરપોસ્ટર રાઈડમાંથી પસાર થઈ શકે છે.અમારા કિલનિકની દિવાલ એ વાતની સંપૂર્ણ સાક્ષી છે.

જેમ શારીરિક અસરો થાય એમ મન પણ ઘણુ બધું અનુભવે.આખરે મન અને શરીર એકજ ભાષા બોલે અને માટે જ દરેક સ્ત્રી જે મેનોપોઝ અવસ્થા સંબંધિત સમસ્યા લઈને આવે અને વીગતે બધું જ પૂછીએ ત્યારે અંતે દેવાતી દવા એ દરેકને અલગ અલગ હોય છે.કદાચ અમારી દવા કામ તો હોર્મોન થેરાપીનું કરે છે,પણ એની અસરકારતા એ ફકત ગાણિતિક ન હોતાં હોલિસ્ટિક હોય છે.આ સમગ્ર વાત આપણે આગળ જતાં વીગતવાર સમજશું.

મેનોપોઝના કારણો : પ્રજનન હોર્મોન્સમાં કુદરતી ઘટાડો,હિસ્ટરેકટમી(શસ્ત્રક્રિયા)કિમોચિકીત્સા અને રેડિયેશન ઉપચાર,અંડાશયની અપૂર્તતા.

મેનોપોઝના લક્ષણો : મેનોપોઝ (પેરીમેનોપોઝ) દરમ્યાન મહિલાઓ અથવા વર્ષો સુધી આ ચિન્હો અને લક્ષણોનો અનુભવ કરી શકે છે.જ્યારે મેનોપોઝ નજીક આવે છે ત્યારે ચોક્કસપણે કેટલાંક લક્ષણો અનુભવાય છે.હવે એ દરેક સ્ત્રીમાં અલગ અલગ રીતે અનુભવાઇ શકે તેમજ દરેકમાં બધા લક્ષણો અનુભવાય એવું પણ જરૂરી નથી.

ગરમ ચમક કે હોટ ફલશ :

પ્રાથમિક લક્ષણ તરીકે શરીરમાં હોટ ફલશ અનુભવાય છે.અચાનક એકદમથી જ શરીરમાં ગરદન કે ચહેરાના ભાગમાં હોટ ફલશ એટલે કે એકદમ ગરમી અનુભવવા માંડે.એ જગ્યાએ સ્કિન બ્લશ થઈ ગઈ હોય તેમ લાલ થઈ જાય કે અંતે ખૂબ પરસેવો પણ અનુભવાઇ શકે.ગરમ ફલેશની તીવ્રતા હળવાથી વધારે માત્રામાં હોઇ શકે છે.તે અનિદ્રા અથવા રાત્રિના સમયે જાગરણનું કારણ પણ બની શકે છે.હોટ ફલેશ સામાન્ય રીતે ૩૦ સેકન્ડથી ૧૦ મિનિટની વચ્ચે રહે છે.મોટાભાગની સ્ત્રીઓ તેમના છેલ્લા માસિક સ્ત્રાવ પછી એકથી બે વર્ષ સુધી ગરમ જ્વાળાઓ અનુભવે છે.મેનોપોઝ આવે ત્યારે પણ ગરમ ઝબકારા ચાલુ થઇ શકે છે.જે સમય જતાં તે તીવ્રતામાં ઘટાડો કરશે.

માસિકમાં અનિયમિતતા રહેવાનું શરૂ થાય ત્યારેજ એવું કહી શકાય કે મેનોપોઝ અવસ્થા કયાંક નજીક જ છે.પેલાની જેમ દર મહિને આવવાને બદલે એનો સમયગાળો લંબાય.દર બે મહિને ૩ મહિને ૬ મહિને પણ આવી શકે.સળંગ ૧૨ મહિના સુધી પીરિયડસ ના આવે એટલે એવું કહી શકાય કે એ સ્ત્રી હવે મેનોપોઝ અવસ્થામાં છે.સાથે સાથે વધતા ઓછા અંશે બ્લીડીગના પ્રમાણમાં ફેરફાર પણ થઈ શકે. ક્યારેક ફલોને બદલે ફકત સ્પોટિન્ગ પણ દેખાય.

યોનિમાર્ગમાં શુષ્કતા : હાર્મોન્સના ફેરફારની દીવાલ પરની અસરને લીધે એમાં શુષ્કતા આવતી હોય છે.મોટા ભાગની મહિલાઓમાં આ એક અગત્યનું લક્ષણ બની રહે છે. વજાઇનલ ડ્રાયનેસની સાથે

સાથે અંદર તરફ ખંજવાળ કે બળતરા પણ અનુભવાતી હોય છે.

મેનોપોઝને લીધે થતા ફેરફારો :

શારીરિક સ્તરે–અનિદ્રા અથવા સારી ઊંઘ ન આવવી,હતાશા કે મૂડ બદલાય,યોનિમાર્ગ એટ્રોફી,કામવાસનામાં ઘટાડો,પેશાબમાં ચેપ,શુષ્ક ત્વચા,પાતળા વાળ અને નખ, માથાનો દુઃખાવો, ચિંતા,ધબકારા,સ્નાયુઓ અને સાંધામાં દુઃખાવો કે પીડા,હાડકામાં નબળાઇ,પગમાં ખેંચાણ,વજનમાં વધારો.

સામાજિક સ્તરે–મેનોપોઝ દરમ્યાન ચામડી,વાળ અને દેખાવમાં થતા ફેરફારોને કારણે મહિલાના સામાજિક વ્યવહાર પર અસર પડે છે.ક્લિનિકમાં એવીજ એક સમસ્યા સાથે એક દર્દી આવેલ જેમને પોતાના દેખાવમાં થયેલા ફેરફાર બિલકુલ અસહય લાગતો હતો.તેમને હંમેશા એમ જ થયા કરતું હતું કે બેજાન થયેલી ત્વચા કે દેખાવને પરિણામે લોકો એમને ક્યાંક સ્વીકારશે નહિ તો? આ પ્રશ્નના જવાબમાં જાણવા મળ્યું કે એકલતા અને પરિણામે ફેંકાઇ જવાનો ડર તેમને સતાવતો હતો.

કૌટુંબિક ફેરફારો– આ તબક્કે જિંદગીમાં બનતી ઘટનાઓ જેમ કે કોઈ પ્રિય વ્યકિતનું મૃત્યુ,કારકિર્દીનો આંચકો,બાળકોની પરિપકવતા વગેરેનો અનુભવ મનોવૈજ્ઞાનિક તણાવ અથવા ડિપ્રેશન માટે કારણભૂત બને છે.

કામના સ્થળે ફેરફાર : આ સમયે થોડો ગુસ્સો,મૂડ સ્વીંગ કે ઈરીટેશન અનુભવાય છે.ઉપરાંત આત્મ વિશ્વાસ કે એકાગ્રતાની સમસ્યાને કારણે રોજીંદા કામકાજ ઉપર પણ અસર પડે છે.

માનસિક ફેરફાર/મીડ લાઇફ ક્રાઇસીસ : જેમ અગાઉ સમજ્યું તેમ ફિમેલ હાર્મોન્સ અને તેનું લાગણીતંત્ર એ વર્ષોથી સંબંધિત છે.ઘણાખરા અંશે હોર્મોન્સનો પ્રભાવ રહે છે.અલગ અલગ લાગણીઓ ઉપર હોર્મોન્સના પ્રભાવની શરૂઆત થાય ત્યારે,એટલે કે પ્યુબર્ટી દરમ્યાન માસિક શરૂ થવાનું હોય એ પહેલાં કે ડિલિવરી બાદ આ ત્રણે અવસ્થાઓમાં મોટાભાગે ફીમેલના મૂડ કે મનની લાગણીઓ સંબંધિત ઉતાર ચડાવ સ્વાભાવિક રીતે જ જોવા મળે છે.ખાસ કરીને ઇસ્ટ્રોજનની ઉણપ કે ઓછા સ્ત્રાવની સીધી અસરના ભાગ રૂપે થોડી ઉદાસીનતા કે ડિપ્રેશન જેવા મનના પડાવમાંથી પણ અમુક સ્ત્રીઓએ પસાર થવું પડતું હોય છે.

એક સ્ત્રી માટે મેનોપોઝ અવસ્થામાં થઇ રહેલી ટ્રાન્ઝિટનો સમય અને એ પછીના કેટલાંક વર્ષો પણ ેની અસર,પડકારનો સમય ચોક્કસ કહી શકાય.એ સમયે એકદમથી જ થતાં મન શરીરના ફેરફાર સાથે યોગ્ય રીતે અનુકૂલન સાધવામાં કદાચ થોડો સંઘર્ષ પણ આવે. એ ફેરફાર એ દરેક સ્ત્રીના જીવનમાં આવેલ પડકાર,અનુભવો, પોતાની માનસિકતા અને લાગણીતંત્રની વ્યવસ્થાને અનુરૂપ વધતા ઓછા અંશે અસર કરી શકે.

(નોંધ : મેનોપોઝ પછી તબીબી પરિસ્થિતિઓનું જોખમ,મન કેમ સ્વસ્થ રાખવું,હોમિયોપેથી દવાઓ વગરે ઘણી ઉપયોગી માહિતી આવતા અંકમાં પ્રકાશિત કરીશું.–તંત્રી)

# નાગર જ્ઞાતિની નિરાળી લાક્ષણિકતાઓ

–શ્રીમતી અરૂણા વિભાકરભાઇ ધોળકિયા, મુંબઈ

(વર્ષ–૧૯૮૯માં કલમ કડછી બરછીના ૨૫ વર્ષની ઉજવણી નિમિત્તે યોજવામાં આવેલ નિબંધ સ્પર્ધાના પ્રથમ વિજેતાનો નિબંધ અગાઉ પ્રકાશિત કર્યા બાદ આ અંકમાં દ્વિતીય વિજેતા શ્રીમતી અરૂણાબેન ધોળકિયાનો આ નિબંધ અત્રે પુનઃપ્રકાશિત કરી રહયા છીએ. તેઓના આ નિબંધ દ્વારા નિબંધ લેખન કેમ થાય તે ઉપરાંત આપણી લાક્ષણિકતાઓ, જ્ઞાતિમાં કાળક્રમે કેટલા–કેવાં પરિવર્તન થયાં તે જાણવા મળે છે. રાજકોટની સૌરાષ્ટ્ર હાઈસ્કૂલના એક સમયના આદર્શ શિક્ષક–ગુરૂ સ્વ.રમણિકસેન માંકડનાં પુત્રી અરૂણાબેન. તેઓએ પણ આ જ શાળામાં શિક્ષિકા તરીકે ફરજ બજાવી હતી. લગ્ન બાદ મુંબઈ નિવાસી છે.–તંત્રી)

નાગર એ શબ્દ નિરાલો..એના લક્ષણો ચાલો નિહાળીએ.

પાન પાળું પાટિયું, પીકદાની ને પાવલા.  
તર્જની આડે સેવર્ધની, આડકતીએ લસતી પતિકી,  
ચાંદી ડબ્બે મઘે, મુખવાસ તજ, લવિંગ, એલાયચી.  
ભાલે ભસ્મ ત્રિપુંડ, કંઠે રૂદ્રાક્ષ, મસ્તકે શિખા ગઠન,  
વક્ષસ્થળે શ્વેત જનોઈ,  
પિતાંબરી રેશમી, હિંચકે હિલોળતા.  
શું એ નાગર ગૃહસ્થ!  
અને સમીપે–સુવર્ણચીતે મઢેલ, ચૂડીઓ હસ્તે ધારિણી  
બટવેથી પાન કાઢી શીરા છાલતી  
ચાકળે બેસતી, દર્શાવતી લાગણી દાંમ્પત્યની,  
જીવન ઝરણી.  
હતી શું એ નાગર નમણી નાર!

અનેક કવિઓએ પ્રશસ્તિ કરેલ છે તે નમણી નારના રૂપ, ગુણ, બોલી, વાણી ચાલની સાંભળશો? તુલના કરશો ખરા!

'ગૌરાંગી ગુણરૂપ, ગૌરવવંતી, ગાનપ્રિયા, ગુર્જરી, ગુણિયલ નાગર નાર.'  
અન્ય કવિ : 'રસઝરતી રંગીલી રસના, વાણી વિશિષ્ટ વાંગ્મયી.'  
સૌંદર્યે રૂપ નીતરતી, મંદ હસિની નાગરી નારાયણી'  
અને મંજીરાધારી ભજનિક કવિ લલિતજી સમસ્ત નાગર જાતિની ગુણ પ્રશસ્તિ કરતાં ગાતા–  
'જાતજાત જોતાં ગુજરાતે, જોઇ મેં નાગરી નાત, જોઇ મેં સુંદર નાગરી નાત.'

ગુજરાતમાં મોગલ સુબાનું શાસન તે સમયના નાગરની જોવી છે ખુમારી! ગુજરાતમાં વિદ્વાન અને

## પ્રયત્ન અમારો ઈચ્છા ટપાલ ખાતાની...

**સૌને ફીડબેક આપવા નમ્ર વિનંતી...**

પોસ્ટમેન કે પોસ્ટ ખાતાને બરછીની કિંમત નથી હોતી પરંતુ વાંચકો માટે તેનું મૂલ્ય અમે સમજીએ છીએ..અહીથી નિયમિત પોસ્ટ થતા બરછીની (કે અન્ય મેગેઝીન ની પણ) ડિલીવરી પોસ્ટમેન નથી કરતા, જેને કારણે બરછીના અંક ન મળવાની કેટલીક ફરિયાદ રહે છે ત્યારે અમારા તરફથી ફરિયાદ નિવારવાના પ્રયત્નના ભાગરૂપે આ અંક અમે સભ્ય (ગ્રાહક) દીઠ રૂા.૧નો વધારાનો ખર્ચ ભોગવી 'કવર'માં પેક કરી મોકલી રહયા છીએ. કવરને કારણે આ અંક મળે છે નહિ,દર વખત કરતાં વહેલો મળ્યો તે જણાવશો ૯૪૨૮૭૦૦ ૧૦૫ ઉપર ફીડબેક આપવા નમ્ર વિનંતી છે.તંત્રી

---

તમે પડખે આવી ઊભા
એ જ અમારી જીત છે...
પ્રભુએ રૂચતા દિનો દીધા–
જીવનનું મૂલ્ય જ પ્રીત છે.
તમારામાં ન કોઈ 'ડોકીયું'
છતાં દિલે તો ઉલ્લાસ થાય
અમ ખોરડે ઝગ 'કોડીયું'
કે જીવન સાર્થક કહેવાય..
આથી વિશેષ શું જોઈએ!
સ્થાપિત છે એ સ્વીકારૂં
બસ,એમ હસતા રહીએં
વ્યવહારૂ પગલું અમારૂં.
જસમીન દેસાઈ–દર્પણ
રાજકોટ. ૯૪૦૮૩૪૯૮૧૨

## પરીક્ષાના પરિણામ :

તુલન ઉત્કલ વૈશ્નવ પ્રથમ વર્ગ રાજકોટ
**એલએલ.બી.**

આરોહી નિલેશ અંજારીયા અમદાવાદ
**એમ.કોમ.**

**ધોરણ–૧૨**

| | | |
|---|---|---|
| પરમ ભાવિન આચાર્ય | ૬૨% | ભાવનગર |
| કવન ઋત્વિજ વૈશ્નવ | ૭૬% CBSE | વલસાડ |
| જોબન પલ્લવ ઘારેખાન | ૯૭% CISCE | અમદાવાદ |

**ધોરણ–૧૦**

| | | |
|---|---|---|
| તનુશ્રી તેજસ માંકડ | ૯૪% CBSE | વડોદરા |
| શ્લોક રીતેષ નાણાવટી | ૭૮% CBSE | રાજકોટ |
| શ્રીમા મોહિત બુચ | ૯૦% | રાજકોટ |
| કથા નમ્રતા છાયા | ૮૩% | રાજકોટ |
| તત્સત ઋત્વિજ અંજારીયા | ૯૪% | અંજાર |
| (ગણિત–વિજ્ઞાનમાં ૧૦૦,સા.વિ.૯૮ માર્કસ) | | |
| શિવ્ય પલ્લવ ઘારેખાન | ૯૧% CISCE | અમદાવાદ |
| રીશ્વા ઉર્વિશ છાયા | ૯૫% CBSE | આણંદ |

### સ્ટોકીસ્ટ નિમવાના છે :

ગુજરાતમાં વસતા હાટકેશ બંધુ જે 'ફાર્મા ઓટીસી' પ્રોડકટમાં હોલસેલ બીઝનેસ ધરાવતા હોય કે ફાર્મા લાઈનના અનુભવી સેલ્સ પર્સન પોતાનું કામ શરૂ કરવા ઈચ્છતા હોય તેઓ સંપર્ક કરશો. મો.નં. ૯૪૦૮૫૨૯૮૯૦ રાકેશ હાથી–ભાવનગર

જોઈએ છે કન્યા : જ.૪/૧૯૯૦,બી.ટેક.,એમ.એસ (મોબાઈલ ટેક.)(સાદો મંગળ) અમદાવાદ ખાતે લી. કંપનીમાં એન્જીનિયર તરીકે નોકરી કરતા યુવકને કન્યા. સંપર્ક : ૯૪૦૯૫૬૧૧૯૬

ધાર્મિક ગૃહસ્થો વસતા.સુબાએ આવા ધાર્મિકોને પાન સાથે ગ્રામદાન કે ભૂમિદાનની લ્હાણી આપી, પણ કેટલાક સ્વમાની,નીડર,સ્વાભિમાની સેવાધારકોએ દાનનો અસ્વીકાર કર્યો.તે હતી વડનગરા .નાગરની જાત.શું એ હતી નાગરની અસ્મિતા! ગુજરાતના રાજાઓ તથા જમીનદારોએ આ ટેકીલી કોમના બુદ્ધિશાળી લોકોને પોતાના રાજ્યમાં સેવા આપવા વિનંતી કરી.તેઓએ સેવા સ્વીકારી.નાગર એથી જ નિસ્પૃહી સેવકો થયા.શું એ નોકરી પર જીવન વિતાવનાર એ નાગર?

નાગર જ્ઞાતિ–ઋષિમુનીઓના નામના ગોત્રવાળા અને વિવિધ અવટંકોવાળા કુટુંબો એટલે જ્ઞાતિ, જ્ઞાતિના મહાજનોએ જ્ઞાતિની સામાજિક,આર્થિક સ્થિતિ અનુકુળ સ્વૈચ્છિક નિયંત્રણ નિયમો (code) કર્યા.કાયદા નહિ.એ નિયમોમાં સંતાનોના સગપણં,લગ્ન,જમણ,મરણ વગેરેના નિયમો છે.સગોત્રી ન થાય.પિતૃપક્ષે પાંચ અને માતૃપક્ષે ચાર એમ નવનાતરા ન થાય...ત્યાં સગપણ ન થાય.એક જ જાતનું રક્ત વહેતું હોય તેમાં સગપણ નહિ.શું વૈજ્ઞાનિક યુગના લક્ષણ જાણતા હતા?તે હતી તે દીર્ઘદ્રષ્ટિ.

લગ્ન ફુલહાર મૂકી થઈ શકે પછી સ્થિતિ અનુસાર સોનુ કે વસ્ત્ર કરે,પણ દહેજ તો નહિ જ. પહેરામણી પણ કુટુંબોની સ્થિતિ પ્રમાણે રોકડા કે વસ્ત્રથી.

લગ્નવિધિ ચતુર્વેદી બ્રાહ્મણોના મંત્રોચ્ચાર અને અગ્નિસાક્ષીએ સપ્તપદી–અગ્નિ સન્મુખ 'સુખ દુઃખના સાથી બની એક પતિ–એક પત્નીવૃત.'તો જ્ઞાતિ સભ્યો સન્મુખ કોલ કરનાર દાંમ્પત્યની કેવી ઉદાત ભાવના!

હતું તે સમયે સંયુક્ત કુટુંબ.શું કુટુંબજીવન કિશોરવર્ગને શારીરિક,માનસિક,સામાજિક અને નૈતિક વિકાસથી વાકેફ બનાવતું?કિશોર વયમાં વડીલો પરની નિર્ભરતા ઓછી કરવાની છે એ ચિંતન હતું? આજ્ઞાંકિતના એ સદ્ગુણ ગણાતા.વડીલોને માન અપાતું.પણ એ લક્ષણોના પરિણામે જ્ઞાતિના યુવક યુવતીઓ પોતાના જીવનના મહત્વના પાસા અંગે નિર્ણયો લેવાનો આત્મવિશ્વાસ કેળવી શકયા? એથી જ માતા પિતાની કે અન્ય વડીલોની પસંદગીના પાત્ર સાથે પરણતા.જીવનસાથીની પસંદગી કેવી રીતે કરવી એ સમસ્યા મુંઝવતી ન હતી.વર્તમાનપત્રોમાં જીવનસાથી જોઈએ છેની જા.ખ.ન અપાતી! લગ્નમાં સગાસંબંધીનો જુમલો થતો.આજના ઝાકઝમાળ રિસેપ્શન,વીડિયો ન હતા.જન્માક્ષર મળતા હોવા છતાં મનમેળ ન સાધી શકાય.જીવન ઝેર જેવું કડવું બની જાય પણ પહેલાં આવું થતું તો પડયું પાનુ સુધારી લે, એ ભોગવવાનું લગ્નજીવનનું ફળ.પ્રસુતિ હતી તે કુદરતી.નર્સિંગ હોમ નહિ.બાળકનો સ્વીકાર–અસ્વીકાર પ્રશ્ન જ નહિ.ઉછેર કુદરતી વૈજ્ઞાનિક ઉછેર તો અર્વાચીન પ્રશ્ન કેટલા બાળકોને જન્મ આપવો કે સંતતિ નિયમનની રીતોના પ્રશ્નો ઉદ્ભવતા જ ન હતા.

સંયુકત કુટુંબના ઉચ્ચ મૂલ્યો હતાં.સર્વ કુટુંબીજનો પ્રત્યે સમાનતા,સમદ્રષ્ટિ,નિઃસ્વાર્થ સેવા, સહૃદયતા,સમાજવાદી દ્રષ્ટિ.

જ્ઞાતિનું વિશિષ્ટ લક્ષણ સંપૂર્ણ સાક્ષરતા.નાગર બહુશ્રુત ખરા.શાસ્ત્રોના અભ્યાસ ન કરનાર હોય

પણ,શાસ્ત્રાર્થ કરવામાં પારંગત.

સમય અને સંજોગો દરેકના જીવનમાં પરિવર્તન કરે છે.અજ્ઞાન અંધકારને સ્થાને નવલું ઉજજવળ પ્રભાત શરૂ થયું.શિક્ષણ બદલ્યું.અંધશ્રધ્ધા નષ્ટ થઈ,ધાર્મિક નૂતન પ્રવાહ વહેવો શરૂ થયો,જ્ઞાતિપ્રથાના મૂલ્યો પલટાયાં.સાક્ષરતા વધી,સંકુચિત ભાવના સ્થાને વિશાળ દ્રષ્ટિ આપણા સમાજ જીવનમાં આવી.

નાગર જ્ઞાતિએ કરવટ બદલી...કલમને ખોળે માથું મૂકનાર ગુજરાતની અસ્મિતા ફેલાવનાર,'જય જય ગરવી ગુજરાત'ગાનાર 'યા હોમ કરીને પડો ફતેહ છે આગે',અંધશ્રધ્ધાનો અંધાર ઉલેચનાર પ્રેમશૌર્ય કવિ નર્મદનો ઉદય થયો.૧૮૩૩–૧૮૮૬ નિરાળી લાક્ષણિકતાઓ થઈ.કલમ એ સાક્ષરતાની ઉચ્ચ ભાવના પ્રતિક.કલમ બેધારી,બરછી કરતાં વધારે બળવાન.

નાગર એ મુત્સદી,ચાણકય,રાજનીતિજ્ઞ કુશળ વહીવટી,કુનેહબાજ.નાગર એ દીર્ઘદ્રષ્ટિ, સ્વમાની, રંગદર્શી સ્વભાવ અને પ્રભાવશાળી વ્યકિતત્વશાળી કોમ.આવા ગુણજ્ઞ નાગરોએ ગુજરાત, કચ્છ, સૌરાષ્ટ્ર ના ૨૬૨ જેટલા નાના મોટા રજવાડામાં સ્વામીભકત નાગર તરીકે બતાવી.ઉચ્ચ લાક્ષણિકતા. આ સેવાએ સર્જી એ ઊંચનીચની પ્રણાલિકા પણ એ સ્વામી ભકિત રજવાડાનો ભંગાર ના થતાં લુપ્ત થઈ પણ સાક્ષરતા કદી લુપ્ત થતી નથી.

નાગર જ્ઞાતિમાં નવોદિત કાનુની પ્રખર પંડિતો અને સાહિત્ય સ્વામી અને મૂર્ધન્ય કવિની ધારદાર કલમ અને માનવ સ્વભાવની વેધક દ્રષ્ટિ તે લાક્ષણિકતા પ્રકાશમાં આવી.કલમ એટલે વિદ્યા અને સાહિત્યની અભિરૂચી.

કલમને ખોળે જીવનાર અકિંચન રહે. શ્રી અને સરસ્વતીનું ભાગ્ય મિલન થાય તેમ છતાં અનેક સંસ્કાર સ્વામીઓએ કાળ અને સંજોગો અનુસાર ખુમારી અને સ્વાતંત્રથી કલમ પર જીવન કયાં ન્યોચ્છાવર કરેલ નથી.

ઈતિહાસવિદ્ દેસાઇ નાગરના લાક્ષણિક તત્વો જણાવતાં કહે છે,'કાને કલમ ભેટ દોત,કેડ કટારી ખડીએ હોત.' કલમ કડછી બરછીનું પ્રતિક ધારી ના...ગર.કોઇ વિરલ નાગર વિભૂતિએ કલમના અવિરત ઉપયોગથી રચ્યું 'જિનીયોલોજીકલ ટ્રી'–નૃવંશ આંબો.સમસ્ત જ્ઞાતિનો નહિ પણ અમુક અવટંકના વંશનો.નાગર મહાન ઉચ્ચ કુળ. કેવું કુળાભિમાન!

કડછીનું પ્રતિક રસોઇ કળા દર્શાવે છે કે રસોડાની કળા શીખવે છે.જેટ ગતિએ બદલતા સમયમાં રસોડું...ના,ના સ્ટેન્ડીંગ કીચન સુશોભન અને સજાવટ ટાઇલ્સના રંગ છાંટા વપરાતા સાધનો ગેસચૂલા, ગેસપાઇપ,રેફ્રીજરેટર,મીક્ષ્ચરો કટલરી,ક્રોકરી અને પેય પીણાં સોફટફુડ અને હાર્ડફુડ, ફ્રુટલેલેટ, વિશિષ્ટ વાનગીઓ રસોઇ માટે નહી પણ બહારથી કીચનમાં લાવવી એ પરિવર્તન થવા લાગેલ છે ત્યારે પૂર્વજોની રસોડાંની પવિત્રતા અને નવેણની ભાવના કયાં? કયાં ધોએલ નવેણિયાં અને કયાં આજની મેકસી!કયાં આજની આધુનિક રસોડા,કીચન ફર્નીચર,દિવાલો,ટાઇલ્સ,સીક અને કયાં જૂના ચુલા, આગમણમાં

ભારેલ અગ્નિ ધુમાડાથી મેશથી કાળી દિવાલો.

એ પણ સમય હતો કે નાગરો નાગર સિવાયના રાંધનારા અગર પીરસનારના હાથનું જમવા નહિ અને રસોઇ પણ સાત્વિક લાડુ,ગાંઠિયા,પાપડ,ફરફર કેળના પાણીથી બનાવરાતી ભોજન પહેલા વિશ્વદેવા અને અગ્નિને આહુતિ અપાતી પણ આજે તો ન પાટલા અગ્નિનું સ્થાન રહયું, અગ્નિ માટે ન છાણુ કે ન કોલસા હોય.ડાઇનીગ ટેબલ પર સજાવટમાં ધૂપસળી હોય.શું અધ્યાત્મવાદ સામે ભૌતિકવાદની ચઢાઇ છે? ચાલો,છોડો કલકી બાતેં,કલકી બાત પૂરાની,નયે દોરમેં લિખેંગે હમ મિલકર નયી કહાની.'

નૂતન વિચારો અને અન્યના 'વ્યુપોંઇટસ'ના પ્રવાહ માટે આપણી માનસિક તૈયારી કેટલી છે? આપણા વિચારોને વિકસાવવામાં આપણી સંસ્કૃતિ સહભાગી કેટલે અંશે છે? બંધિયાર સંસ્કૃતિ મનની વિકૃતિ છે,જ્યારે તરવરાટ જીવન છે.

જ્ઞાતિની નિરાળી લાક્ષણિકતા સમાજશાસ્ત્રીઓ કેવી રીતે જુએ છે? આવા પ્રશ્નો મનોવિજ્ઞાનની દ્રષ્ટિએ ચર્ચીએ તો? આપણે જ્ઞાતિ,કુટુંબ જીવન પરિવર્તનથી ઉપસ્થિત થતા બાળ ઉછેર,સંતતિ નિયમન,લગ્ન એ કરાર કે બંધન,કજોડા,શિક્ષણ ઉપસ્થિત થયેલ પતિ–પત્નીની વિચારસરણીના ભેદ, પિતા–પુત્રના વિચારોના ભેદથી તુટતું કુટુંબ વિ. પ્રશ્નોની વૈજ્ઞાનિક માહિતી એકત્ર કરી તેનાં મૂલ્યો સમજીએ તો?

જુઓ તો ખરા કે આજનું બાળક તેના ઉછેર માટે સ્તનપાન કે કૃત્રિમ દુધપાન! આગળ વધો ટેલીવીઝન અને વીડિયોના વાતાવરણમાં ઉછરે છે.ઈર્ષ્યા અને સ્પર્ધા વધી રહેલ છે એવા વાતાવરણમાં બાળકોમાં સંસ્કાર સિંચન કેમ કરીશું? મનોવૈજ્ઞાનિક વિશ્લેષણકાર જણાવે છે કે મા–બાપની લાંબી ગેરહાજરી બાળકના વ્યકિતત્વ પર અસર કરે છે. આવાં બાળકો કે આ પ્રકારના વાતાવરણમાં ઉછરેલ શિક્ષણમાં ક્રાંતિ વિશે વાંચનાર,આર્થિક રીતે મધ્યમ વર્ગમાંથી પુંજીવાદમાં આવેલ,મધ્યમ વર્ગમાંથી ઉતરતા ગરીબ નાગર નબીરા પૂર્વજોની નિરાળી લાક્ષણિકતાથી પેટ ભરી શકશે? ચેતો,ગુજર ગયા એ જમાનો ભવ્ય ભૂતકાળનો નાગર જ્ઞાતિ સામે મો ફાડીને ઊભો થયો છે પ્રશ્ન.ભૂતકાળની લાક્ષણિકતાનો નહી પણ અર્વાચીન પ્રશ્ન જ્ઞાતિમાં ટકી રહેવાનો ખડો થયો છે.પ્રશ્ન 'મેરેજ'જ્ઞાતિના સંકુચિત વર્તુળમાં કે આંતર જાતિય,આંતર પ્રાંતિય કે આંતર ખંડિય.તલસ્પર્શી વૈજ્ઞાનિક દ્રષ્ટિએ વિચાર કરીશું?

આદરભાવ,સન્માન,વડીલો પ્રત્યેની આમન્યા શું લુપ્ત થઈ છે?નિવૃત્તિ બાદ વૃદ્ધાવસ્થા શારીરિક શિથિલતા,દ્રષ્ટિલોપ થવાથી પરવશ બનેલ માતા–પિતાનું સ્થાન ક્યાં?શું એમને વૃદ્ધાશ્રમમાં મૂકવા? એ આપણી સંસ્કૃતિનું લક્ષણ છે!આપણી સાક્ષરતા આ શીખવે છે? આ સંસ્કારવિહોણાની પરંપરા છે? ક્યાં ગઈ આપણી ત્યાગવૃત્તિ! શું આંતર જાતિય લગ્ન બ્યુરોનો સભ્ય નાગર જ્ઞાતિના વયોવૃદ્ધ માતા પિતાને તરછોડનાર શા માટે થયો? શું નાગરત્વ લુપ્ત થયું છે?

'એપેરલ ઓફ પ્રેકલેમ્સ એ મેન' માનવી શું વસ્ત્ર પરિધાનથી પરખાય છે? ના,આકૃતિ ગુણાન

કથયતિ નાગર..પરખાય પઘડી અને તેના છેવાડાના વળથી જુઓ.જુઓ તો ખરા, એ નર્મદની સુરતી લાલ ચટક પઘડી.નડિયાદી બાંધેલ પઘડી ગોવર્ધનરામની,અમદાવાદના અગ્ર પ્રખર ધારાશાસ્ત્રી, સાહિત્યમાં પેટ પકડી હસાવનાર અજોડ હાસ્યરસ ભદ્રંભદ્રનું પાત્ર સર્જનાર રમણભાઇ નીલકંઠની પાઘડી અને આનંદશંકર ધ્રુવની પઘડી અને ભાલે 'કુમકુમ ચાંદલો' ભાવનગરના પ્રભાશંકર પટ્ટણીની પઘડી અને ખેસ અને નિરાળી ચાલ જામનગરની ઊભી વળવાળી પઘડી.કચ્છી પાઘડી ધારણ કરનાર નાગરોની નિરાળી લાક્ષણિકતાવાળા પહેરવેશ.કેટલાક અંગરખું પહેરનાર મહાજન.કારભારી બક્ષીએ કસવાળી અંગરખાની લાક્ષણિકતા જોશો તો મુત્સદીગીરી જણાશે.મહેમાનની સરભરા કેમ કરવી તે બાબત રસોઇયા પૂછે તો લાંબી કસ અને ટૂંકી કસનો ઉપયોગ કરે.ટૂંકી કસ તાણે તો મહેમાન માટે રોજીંદુ ભોજન અને લાંબી કસ તાણે તો મિષ્ટાનવાળું પૂર્ણ ભોજન.સાનમાં સમજાવનાર એ મુત્સદી ઊભી પાઘડીના વળ તો છેવટે જણાય.વિવિધ સ્થળે વસે,અલગ અલગ રહેણી કરણી,રીતરિવાજ,કર્મકાંડ અલગ પણ બધા કહેવાય નાગર.પછી તે વડનગરના હોય,વિસનગરા હોય,પ્રશ્નોરા આયુર્વેદ ઉપાસક હોય,ચિત્રોડા હોય તો પણ સમાન લાક્ષણિકતા દ્રષ્ટિગોચર થાય.નાગર મહાન, શું તારી લાક્ષણિકતા!

**કાળ ચક્ર :** –રઘુવીર(રાજેશ)ખારોડ,અમદાવાદ.

એક દિવસ ગંગાજીને પૂછવામાં આવ્યું કે આપના આ પવિત્ર પાણીમાં સ્નાન(ન્હાવાથી) વ્યકિતના સર્વ પાપો ધોવાઇ જાય છે તો એ સર્વ પાપોને આપ શું કરો છો?

ગંગાજીએ કહયું કે એ સર્વ પાપોને હું સાગરમાં પધરાવી દઉ છું.

પછી સાગરને પૂછયું કે હે સાગર આ પાપોનો તમે નિકાલ કેવી રીતે કરો છો?

ત્યારે સાગરે કહયું કે, હું બધા જ પાપો વાદળોને આપી દઉ છું.

ફરી આ જ પ્રશ્ન વાદળને પૂછયો,તો વાદળે ખૂબ સરસ જવાબ આપ્યો...

વાદળે કહયું કે હું વરસાદ સ્વરૂપે આ સર્વ પાપોનો તે વ્યકિતના ઘરે જ વરસાદ વરસાવું છું.

મતલબ કે પ્રત્યેક વ્યકિતએ એટલું ધ્યાન રાખવું જોઈએ કે વ્યકિતએ કરેલ સારા નરસા કર્મનું કાળચક્ર આ જ રીતે કાર્ય કરે છે.ટૂંકમાં વ્યક્તિ જે કાંઈ કરશે તે જ વ્યકિતને વ્યાજ સહિત પાછું મળશે, તે નિર્વિવાદ છે.

માટે જીવનમાં સમાધાની,પરોપકારી નમ્રતારૂપ વલણ રાખીને કોઇને પણ દુઃખ થાય તેવું કાર્ય કરવું નહિ,કારણ કે જીવનમાં પૈસા–દોલતનો નશો,ઘમંડ, અહંકાર કોઇના ટકયા નથી કે ટકવાના નથી. તેથી જ આ અવતરણ સમાજ જીવનને લાગુ પડે છે.

"અહંકારમેં તીનો ખોયે,ધન વૈભવ ઔર વંશ, ન માનો તો દેખ લો,રાવણ દુર્યોધન ઔર કંસ"

## વૈચારિક હકીકત :

સ્વર્ગ કે નર્ક આમ જોઈએ તો કાલ્પનિક હકીકત જણાય છે. પૃથ્વી ઉપર સુખ અને દુઃખ બે શબ્દો પણ આવા જ છે અને લગભગ તમામ વ્યકિત સાથે સંકળાયેલ છે. મનને ગમે તે સુખ અને મનને ન ગમે તે દુઃખ. દેહને ગમે તે સુખ અને દેહને અનુકુળ ન લાગે તે દુઃખ. આ બધું નકકી કરનાર પણ આપણે જ. માણસ જન્મે છે ને મૃત્યુ પણ પામે છે. આ બે પરમ તત્વને જોડતો આત્મા નામનો ઈશ્વરીય અંશ છે. શાસ્ત્રો, વિદ્વાનો અને ગીતાનો સંદેશ પણ એમ જ કહે છે કે આત્મા અમર છે. સુખ–દુઃખથી પર છે. માત્ર શરીર નામના પીંજરામાં પ્રવેશે એટલે કાર્યરત થાય છે અને પીંજરામાંથી નીકળી જાય એટલે આ ખાલી પીંજરા નાશ કરવામાં આવે છે. આ સમયગાળો તે જીવન છે. હવે આત્મા અમર છે, સુખ–દુઃખથી પર છે તો પછી તેને સ્વર્ગસુખ કે નર્કદુઃખ કેવી રીતે અનુભવાય? એ તો તુરત બીજા પીંજરામાં પ્રવેશી પુનઃ કાર્યરત થઈ જાય છે. હવે જો પીંજરાની જ હસ્તિ નથી પછી સ્વર્ગ કે નર્કનો પ્રશ્ન જ નથી. જો આ હકીકત માન્ય રાખીએ તો પ્રશ્ન એ થાય કે કર્મફળના સિંદ્ધાંતનું શું? ગત જન્મના સારા માઠા ફળ આ જન્મમાં ભોગવવાના અને આ જન્મના ફળ હવે પછીના જન્મમાં ભોગવવાના. હવે આત્મા છે તે અમર છે એટલે તે જે પીંજરામાં પ્રવેશે છે તે પીંજરામાં મન અને મગજ બંને કાર્યરત થાય છે. બંને પોતપોતાની રીતે સાચા ખોટા કામ કરે છે. આત્મા માત્ર સાક્ષીભાવે જીવે છે અને મુંઝાય પણ છે. પરિણામે આ પીંજરાના નાશ પછી નવા પીંજરામાં પ્રવેશ કરતી વખતે તેનામાં 'સ્ટોર'થયેલા આગલા જનમના પીંજરાના કર્મો આપમેળે 'ડીલીટ' નથી થઈ જતાં. આમ આ ચક્કર ચાલ્યા જ કરે છે. તેથી મૃત્યુ પછીની ધાર્મિક ક્રિયા કરીને અને શ્રાધ્ધ શ્રધ્ધા થકી એ આત્માને એક જાતની રિશ્વત આપીએ છીએ કે એમણે સાક્ષીભાવથી જોયેલા કર્મોને ભૂલીને શાંતિ અનુભવે અને આવું થયે કર્મફળનો સિદ્ધાંત ખોટો પડે. એટલે ખરેખર મૃત્યુ પછીની ક્રિયાકર્મ વિધિ કે પિતૃદોષ જેવી હકીકત માત્ર સાંત્વન પુરતી જ છે, તેથી તે જરૂરી પણ નથી. જેમ પૃથ્વી ગોળ છે તેમ જીવન મરણનું ચક્ર પણ ગોળ છે. આ ચક્રનું કોઇ 'સ્ટાર્ટીગ પોઈટ' પણ નથી. અંતિમ પોઈટ પણ નથી માત્ર જીવન એકમાત્ર એવો સમયગાળો છે જે જેટલું આનંદ, શાંતિથી અને નિષ્કામ કર્મથી જીવાય તે જ તેનું સાચું મૂલ્ય છે. આ એક વૈચારિક હકીકત નથી લાગતી?

–મનહર જે. વૈષ્ણવ, રાજકોટ. મો. ૯૮૨૫૨૮૦૧૪૭

<u>ખાસ નોંધ લેશો</u> : જો કવર ઉપર સરનામાની આપની સ્લીપમાં RENEWED UP TO 7/2022 પ્રિન્ટ થયેલું હોય તો આપનું લવાજમ આ માસમાં પૂરૂં થાય છે. આમ હંમેશા ક્યારે પૂરૂં થાય છે તે આ સ્લીપમાં જોઈ શકશો. તે પ્રમાણે લવાજમ મોકલવાની વ્યવસ્થા કરશો. –તંત્રી

Pay subscription in A/c.of Kalam Kadchhi Barchhi
BANK OF BARODA, Kalawad Rd. Branch Rajkot
**A/C. No. 15010200000110 IFC Cd. BARB0KALAWA**
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 in Dholakia Viren Shantibhai's bank account.

## ધર્મરાજા યુધિષ્ઠિર ઉપર ભગવાન સૂર્યનારાયણના કૃપા–આશીર્વાદ

ધર્મોપારાયણ પાંડવોના રાજમાં બધા જ પ્રજાજનો ખૂબ જ સુખી અને પ્રસન્ન હતા.વિશેષમાં બ્રાહ્મણોની કૃપા તો ખૂબ જ હતી.કારણ કે ધર્મરાજ યુધિષ્ઠિર બ્રાહ્મણ તથા અતિથિઓનો ખૂબજ સેવા ને સત્કાર કરતા.

પાંડવોને જ્યારે બાર વર્ષ સુધી વનવાસમાં રહેવાનું હતું અને વિકટ પરિસ્થિતિમાં કપરો સમય વિતાવવાનો હતો ત્યારે આવા કષ્ટદાયક સમયમાં પણ બ્રાહ્મણોએ પાંડવોનો સાથ છોડેલ નહિ અને વનમાં ગયા.પાંડવો તો વનમાં કંદમૂળ ખાઈને રહી શકતા પરંતુ બ્રાહ્મણોને કઈ રીતે તૃપ્ત કરવા તે માટે તેઓ સતત ચિંતા કરવા લાગ્યા.આના ઉપાય માટે યુધિષ્ઠિર મહારાજ તેઓના પુરોહિત ધૌમ્ય મુનિ પાસે ગયા.ધૌમ્ય મુનિએ તેઓને સમજાવી અને સલાહ આપી કે સૃષ્ટિની શરૂઆતથી જ બધાજ પ્રાણીઓ ભૂખથી ખૂબ જ વ્યાકુળ અને દુ:ખી હતા માટે ભગવાન સૂર્યનારાયણે બધા ઉપર કૃપા કરી જળ વરસાવેલ. વરસાદ આપેલ. તેથી બધી જ ઔષધિઓ વનસ્પતિ વગેરે ઉત્પન્ન કરી,માટે ભગવાન ભાસ્કર સૂર્યદેવ પિતાતુલ્ય પરમ દયાળુ છે અને કૃપા કરશે.આપ તેઓના શરણમાં જાવ.મહારાજ યુધિષ્ઠિર ધૌમ્ય મુનિની આજ્ઞા સલાહ મુજબ ભગવાન સૂર્યનારાયણની આરાધના,પૂજા કરવા લાગ્યા.ગંગાજીમાં સ્નાન કરી યુધિષ્ઠિર મહારાજ એકાગ્ર ચિત્તથી સૂર્યદેવને પુષ્પ,નૈવેદ અર્પણ કરી પ્રાર્થના–સ્તુતિ કરવા લાગ્યા. મહાભારતના વનપર્વમાં (અધ્યાય–૩૧૩૬–૬૭)બે શ્લોકમાં સ્તુતિ છે.સૂર્યદેવ આપ સમગ્ર જગતમાંના નેત્ર સમાન પ્રાણીઓના આત્મા છો.આપ જ બધા જીવોની ઉત્પતિ સ્થાન છો તથા કર્મ,અનુષ્ઠાન વગેરેમાં રહેલા પુરૂષો માટે આદર્શ છો. હે અન્નપતિ! બધા જ અતિથિઓની ઈચ્છાપૂર્તિ માટે અન્ન પ્રાપ્ત કરવા માંગું છું,માટે આપ કૃપા કરો અને અન્ન આપો.ધર્મરાજાની પ્રાર્થનાથી સૂર્યભગવાન પ્રસન્ન થયા અને પ્રગટ થઈને દર્શન આપ્યાં તેથી ધર્મરાજા તેઓના ચરણમાં પડી ગયા.ભગવાન સૂર્યદેવે તેઓને આશીર્વાદ આપ્યા અને જણાવેલ કે વનવાસ દરમ્યાન તમોને અન્ન માટે કોઈપણ તકલીફ ન રહે તે માટે તમોને આ માટીનું પાત્ર/માટલી–હાંડી આપું છું. આ પાત્રમાં બનાવેલ કોઈપણ ભોજન સામગ્રી જ્યાં સુધી દ્રૌપદી પોતે ભોજન કરી લેશે ત્યાં સુધી અક્ષય રહેશે.

ભગવાન સૂર્યદેવે આશીર્વાદ આપીને જણાવેલ કે ચૌદ વર્ષ પછી તમે તમારૂં રાજ્ય પ્રાપ્ત કરશો અને સૂર્યદેવ અંતર્ધ્યાન થઈ ગયા.આ પ્રમાણે સૂર્યદેવની કૃપાથી ધર્મરાજા યુધિષ્ઠિરને બ્રાહ્મણો તથા અતિથિઓના સત્કાર માટે કોઈપણ જાતની તકલીફ ન રહી ને તદ્દન નિશ્ચિંત રહયા.

–સંકલન : ઠાકોરભાઈ ત્રિવેદી,રાજકોટ.

શું તમે ઉજ્જવળ ભવિષ્ય માટે મૂડી રોકાણ કરવાનું કે સલામતી માટે વિમો લેવાનું વિચારી રહયા છો ? મ્યુચ્યલ ફંડમાં ફક્ત રૂપિયા ૫૦૦/–ના રોકાણથી સંપત્તિ સર્જન કરવા ઈચ્છો છો ? ...તો / તેમજ..

– ટેક્ષ સેવિંગ્સ– રીટાયરમેન્ટ પ્લાનિંગ

– લાઈફ ઈન્સ્યોરન્સ– હેલ્થ ઈન્સ્યોરન્સ–

– કાર અને ટુ વ્હીલર ઈન્સ્યોરન્સ

લેવા અંગે વિચારતા હો તો અમારો સંપર્ક કરો :

AMFI અને IRDA-

**સર્ટિફાઇડ ફાઇનાન્સિયલ પ્લાનર-**

**પૂજા બુચ - વલય બુચ...**

**9824004275/9824359475**

શું તમે...?

–મકાનનું રીનોવેશન કરાવવા માંગો છો ?

–વોટરપ્રુફીંગ 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.૯૮૯૮૧૭૦૮૧૩/૯૦૬૭૪૯૩૧૧

# ABM Travels

Plan your much awaited holidays with loved ones at treasured destinations through ABM Travels.

Book and stay at any of our selected finest hotels/resrts and enjoy warm hospitality.

We make customised tour plan for Beach resorts, Mountain Hill resorts, wild life century, Regional Places, Domestic and International as per your requirement with choice of hotels/resorts, top conditioned vehicles with coureous drivers,lots of sightseeing for your comfortable and stress free holidays.

**Contact : 09820817318**

**abmtravels@gmail.com**