કિં. ₹૨૦/-
પાના નં-૧

એપ્રિલ-મે
૨૦૧૮

સળંગ અંકઃ ૭૫
વર્ષ : ૧૩

શ્રી કચ્છી મારૂ કંસારા-સોની જ્ઞાતિનું પારિવારીક સામાયિક

શ્રી કચ્છી મારૂ કંસારા-સોની જ્ઞાતિ મંડળ અમદાવાદ

જ્ઞાતિજનો દ્વારા • જ્ઞાતિજનો માટે
MED AID

એકમેકને ઓળખવાનો

જ્ઞાતિસેતુ

gnyatisetu.com

તંત્રી મંડળ : હંસરાજ કંસારા (મુખ્ય તંત્રી) • અતુલ સોની • કુ. એક્તા કટ્ટા

૭૫ મો હિરક અંક જ્ઞાતિસેતુ

આન્યા સોનીની એન્ટાર્કટિકા સફર

ભુજ નગરપાલિકાનાં પ્રથમ નાગરિક લતાબેન સોલંકી -૧૬ | જર્મની પ્રવાસ-૨૨ | "વિનાદનાં વૈકુંઠમાં... મોજમાં રે' વું રે"-૩૧

જ્ઞાતિસેતુ ક્લાસિફાઈડ

નવિનભાઈ સોની – મો. ૯૪૨૭૪ ૩૪૫૪૭

મે. સોની પરસોત્તમ રતનશી

સોના ચાંદીના દાગીના
બનાવનાર તથા વહેંચનાર

ગંગા બજાર, અંજાર (કચ્છ) - ૩૭૦ ૧૧૦
ફોન : ૦૨૮૩૬-૨૪૨૫૧૨

વિશ્વાસ અને સુંદરતાનું પ્રતિક

પ્રભુકૃપા જ્વેલર્સ

શ્રીમદ્દશીખર કૉમ્પ્લેક્ષ, મચ્છીપીઠ, અંજાર (કચ્છ) ફોન : ૦૨૮૩૬ ૨૪૨૩૪૭

અનિલ એસ. સોની ૯૮૨૪૨ ૮૫૨૧૦ અતુલ એસ. સોની ૯૮૨૫૦ ૩૦૧૪૦

Pinak S. Halaie
Naman P. Halaie

Naman Travels

Taxi available on hire

RUMA GENERAL STORES

Abhyankar Road, Near
Haldiram Bhujiyawalal,
Sitabuldi, Nagpur-440 012
Tel. 2526189, 2525377

ટાયર, એ.ડી.વી. એક્સલ, વ્હિલ પ્લેટ, બેટરી

કેતન એન્ટરપ્રાઈઝ શ્રી રામ ટાયર્સ

રવિ સિનેમા પાસે, ભુજ - કચ્છ.
ફોન : ૦૨૮૩૨ ૨૨૨૪૧૬ ૩૦૯૪૬૦
ઘર : ૦૨૮૩૨ ૨૫૦૦૫૩
મો : ૯૮૨૫૨ ૩૪૬૫૭

ઓથોરાઈઝડ ડિલર :
જે. કે. ટ્રક ટાયર ટ્યૂબ
માધાપર હાઈવે, ભુજ.
મો : ૯૮૭૯૧ ૯૦૨૪૯

ઓથોરાઈઝડ ડિલર : GOODYEAR, JK TYRE, MRF TYRES, APOLLO TYRES, CEAT

સોની કિરણકુમાર મોહનલાલ

સોના-ચાંદીના ફેન્સી
દાગીનાના વેપારી

મોહનલાલ આર. સોની મો.૨૦૬૨૪૨
કિરણ એમ. સોની મો.૯૪૨૭૨ ૪૯૬૮૮
વિવેક કે. સોની મો.૯૪૨૭૪ ૫૮૫૮૫

કસ્ટમ ચોક, અંજાર - કચ્છ-૩૭૦૧૧૦
ફોન : ૦૨૮૩૬-૨૪૧૩૨૭ (ઘર) ૨૪૧૯૦૦

Kiranbhai Soni 94269 21470
Deven Soni 98253 74977

Soni Kiran Kanjibhai

Manufacturer & Dealers of Gold & Silver Ornaments

Shivaji Road, Modh Faliya, Nr. Dr. Sorathiya,
Anjar - Kutch. Ph.: (R) 241070, 653628

KDM 100% वापसी के
आभूषण बनाये जाते है

Prakash Kumar Bhagatlal

BARMEDA JEWELLERS

Nr. Girdhar Bhavan, Sadar Bazar, Raipur, (CG)
Tel. : 0771 255669, Mobile : 98263 08208

સોની ભરતકુમાર હિંમતલાલ
૯૯૨૫૨ ૩૬૩૦૭

સોના - ચાંદીના દાગીના બનાવનાર
તથા વેચનાર

સોની હિંમતલાલ કાનજી

ઢોરીવાળા

કંસારા બજાર, ભુજ- કચ્છ ૩૭૦ ૦૦૧
ફોન : ૦૨૮૩૨ ૨૨૦૭૮૯,૨૫૧૦૪૩ (રહે) ૨૫૧૪૦૩

એકમેકને ઓળખવાનો
જ્ઞાતિસેતુ
વર્ષ : ૧૩ ● અંક : ૨
એપ્રિલ / મે - ૨૦૧૮

મુખ્ય તંત્રી
હંસરાજ કંસારા ૦૭૯ ૨૬૮૭૨૩૫૦
તંત્રી મંડળ
અતુલ સોની ૯૭૨૫૦ ૩૮૧૪૦
તુલસીદાસ કંસારા ૯૮૨૫૦ ૮૨૬૩૯
કુ. એકતા કટ્ટા ૯૮૭૯૧ ૯૪૩૩૪
ચેરમેન
મનુભાઈ કોટડીયા ૯૬૦૧૨ ૭૫૦૭૮
માનદ્ સંયોજક
અતુલ સોની ૯૭૨૫૦ ૩૮૧૪૦
મુદ્રણ આયોજન / ડિઝાઈન
જયેશ ઘડિયાળી ૯૦૩૩૨ ૨૭૧૭૨
વેબસાઈટ
ચિરાગ બુદ્ધભટ્ટી ૯૭૨૫૪ ૭૯૧૩૧
નાણાકીય આયોજન
પ્રશાંત બીજલાણી
જાહેરાત તથા લવાજમ માટે સંપર્ક :
● **અમદાવાદ**
ઉદય પરમાર ૯૮૭૯૧ ૦૬૩૫૩
● **ભુજ**
ઈશ્વરભાઈ વી. હેડાઉ ૯૪૨૯૦ ૮૩૨૯૫
વિજયભાઈ એમ. બુધ્ધભટ્ટી ૯૯૭૯૭ ૯૭૫૮૪
(રૂલપ્રેસવાળા)
● **અંજાર**
અનિલ એસ. સોની ૯૮૨૪૨ ૮૫૨૧૦
● **નખત્રાણા**
પ્રફુલભાઈ કંસારા ૯૮૭૯૧ ૨૨૨૬૫
(ઉદય સ્ટેશનરી માર્ટ)
● **માધાપર**
હિતેશ સોની (કરણ જ્વેલર્સ) ૯૪૨૭૪ ૪૩૮૭૪
● **સાબરકાંઠા**
દિનેશભાઈ સોની (વૈશાલી જ્વેલર્સ-તલોદ) ૯૬૦૧૭૧૭૫૫૫
માનદ્ સંયોજક (ભુજ)
શૈલેષ કંસારા ૯૮૨૫૦ ૧૨૫૦૩
સુધા બુદ્ધભટ્ટી ૯૯૨૫૩ ૧૩૭૩૪
જ્ઞાતિસેતુ પત્ર-વ્યવહાર માટે સંપર્ક :
અતુલ સોની, ઈ-૫૦૪, આર્યમાન આવાસ, સાંઈબાબા મંદિર સામે, દેવાશિષ સ્કુલ પાસે, સેટેલાઈટ, અમદાવાદ-૧૫.
કાર્યાલય : રાજેન્દ્ર સોની
ધવલ જ્વેલર્સ, ચાંલ્લા ઓળ, માણેકચોક, અમદાવાદ-૧ ફોન : ૦૭૯-૨૨૧૪ ૪૦૦૮
વેબ સાઈટ : www.gnyatisetu.com
ઈ-મેલ : gnyatisetu@gmail.com
છુટક કિંમત રૂા. ૨૦/-
ત્રિ-વાર્ષિક લવાજમ રૂા. ૩૦૦/-

'જ્ઞાતિસેતુ'માં પ્રસ્તુત રચનાઓમાં રજૂ કરેલા વિચારો જે તે લેખકોના છે. 'જ્ઞાતિસેતુ'નું એની સાથે સંમત હોવું આવશ્યક નથી.

તંત્રી સ્થાનેથી

આપણા સામયિક 'સેતુ'નો આ ૭૫મો અંક છે. બહુ ઓછા સામયિકો આટલી લાંબી અવધી સુધી પહોંચતા હોય છે. ઘણા તો પ્રથમ દસ અંકમાં જ પેક થઈ જતા હોય છે. સામયિકોની આવરદાનો આધાર નીચેની બાબતો પર છે :
(૧) આવશ્યક્તા, (૨) આર્થિક સ્વ-નિર્ભરતા, (૩) કુશળ વ્યવસ્થાપન, (૪) સોદ્દેશ્ય સામગ્રી.

સેતુના આ ચારે આધારસ્તંભ મજબૂત છે. એટલે જ આજે એ સિનિયર મેગેઝીન તરીકે એનું ગૌરવસભર અસ્તિત્વ જાળવી શક્યું છે.

(૧) આવશ્યક્તા :

આપણા સમાજના ભારત અને વિદેશમાં વસતા પરિવારો વચ્ચે અરસપરસ સંવાદના સાધનની અને સમાજને એની Identity establish કરવાની ખાસ આવશ્યક્તા હતી. અમદાવાદ જ્ઞાતિ કારોબારીએ આ આવશ્યક્તાને સમયસર પીછાણી. 'સેતુ'એ એની પૂર્તિ કરવાના ભરચક પ્રયાસો કર્યા છે.

(૨) આર્થિક સ્વ-નિર્ભરતા :

પ્રારંભથી લઈને આજ પર્યંત 'સેતુ' પોતાના પગ પર ઉભું રહેવા સક્ષમ રહ્યું છે. જેનો યશ, લવાજમ ધારકો તેમજ જાહેરાતો નિમિત્તે ટેકો આપનારા શ્રેષ્ઠીઓનો છે. સેતુ અત્રેથી એમનો આભાર માને છે.

(3) વ્યવસ્થાપન

સેતુનો સૌથી સબળ આધાર એની કરકસરયુક્ત પ્રકાશન / વિતરણ વ્યવસ્થા છે. અમદાવાદના એક છેડે પ્રિન્ટીંગ, બીજે છેડે સંપાદન, ત્રીજે છેડે વિતરણ અને ચોથે છેડે વ્યવસ્થાપક રહેતા હોવા છતાં આ ચારેય દિશાઓ વચ્ચે સેતુ સામગ્રીનું પ્રકાશન અને વિતરણનું કાર્ય કુશળતાપૂર્વક સંપન્ન થાય છે. એનો ખરો યશ સેતુના અધ્યક્ષ શ્રી મનુભાઈ કોટડિયા તથા તેમની વ્યવસ્થાપન ટીમને જાય છે. સૌમ્ય અને શાંત વ્યક્તિત્વ તેમજ પરિણામલક્ષી કર્તવ્ય ભાવનાને લીધે શ્રી મનુભાઈની આપણા સમાજમાં યત્ર તત્ર સર્વત્ર સુવાસ છે. અમદાવાદ સમાજના પ્રમુખ અને કારોબારીના સર્વે સભ્યો તેમજ આપણા પરિવારો સૌ કોઈ એમનું સન્માન કરે છે. વિત્ત વ્યવસ્થા સહિત 'સેતુ'ના કોઈ પણ કાર્ય માટે સદૈવ એમની પડખે ઊભા રહે છે.

આપણા સમાજના મહામંડળે એમની તાજેતરની કારોબારીની મિટીંગમાં શ્રી મનુભાઈની સુવાસ, એમની કાર્યદક્ષતા અને સમાજ પ્રત્યેની સમર્પિત ભાવનાની નોંધ લઈ, સમાજના સૌથી ગૌરવપૂર્ણ કાર્ય

મહામંડળ પ્રાયોજીત કાર્યક્રમોના અમલીકરણ માટેની સમિતિના અધ્યક્ષ તરીકે એમની વરણી કરેલ છે. જે બદલ 'સેતુ' પરિવાર ગૌરવ અનુભવે છે અને અત્રેથી મહામંડળનો આભાર વ્યક્ત કરે છે.

૪. સોદ્દેશ્ય સામગ્રી :

સામિયકનો સૌથી મહત્ત્વનો આધાર એમાં પ્રકાશિત ઉદ્દેશ્યસભર સામગ્રી છે. 'સેતુ' આ બાબતમાં ખૂબ જ સમૃધ્ધ છે. 'સેતુ'ને વાંચકો તરફથી જ્ઞાતિ સમાચાર ઉપરાંત સામાજીક અને સાંસ્કૃતિક વિકાસને અનુરૂપ રસપ્રદ સામગ્રી સદૈવ મળતી રહે છે. એનો સૌથી વધુ યશ 'સેતુ'ના નિયમિત લેખકો, જ્ઞાતિ સમાચારો મોકલનાર સમાજના સક્રિય કાર્યકરો તેમજ આપણા સમાજની શિક્ષિત મહિલાઓ અને મહિલા મંડળોને છે. આપણા સમાજના સભ્યોને, ખાસ કરીને મહિલાઓને, એમના વિચારો અભિવ્યક્ત કરવા પ્લેટફોર્મ પૂરું પાડવાનું 'સેતુ'ને ગૌરવ છે. આ સંદર્ભે, સેતુ તંત્રી મંડળના અગ્રણી સભ્ય, તુલસીદાસભાઈએ સેતુના પ્રથમ અંકથી લઈને આજ પર્યંતના બધા જ અંકોમાં એમનું Issue based લેખન આપ્યું છે. એમાં પણ ખાસ નોંધપાત્ર આપણા સમાજના પારિવારિક ઈતિહાસની સંશોધન યુક્ત શ્રેણી છે. આ શ્રેણી દ્વારા આપણા પ્રત્યેક ઘટકની ઉત્પત્તિ અને વિકાસની પ્રક્રિયાનું વિશ્લેષણયુક્ત દસ્તાવેજીકરણ થયું છે, જે આપણા સમાજની Identity સુનિશ્ચિત કરે છે. આ દસ્તાવેજ આપણી ભાવિ પેઢીઓ માટે અણમોલ વારસો બની રહેશે. 'સેતુ', શ્રી તુલસીદાસભાઈના આ અણમોલ યોગદાનની આદરપૂર્વક વિશેષ નોંધ લે છે.

'સેતુ'ના આ ચાર મજબુત સ્થંભ આપણા સમાજના પરિવારોને જ્યાં સુધી 'સેતુ'ની આવશ્યક્તા રહેશે, ત્યાં સુધી અવિરત આધાર આપતા રહેશે, એ બાબત સમાજ નિશ્ચિંત રહે.

એક અન્ય મહત્ત્વની વાત :

આપણા સમાજના ભુજ મહિલા મંડળના અગ્રણી મહિલા કાર્યકર શ્રીમતી લતાબેન સોલંકીની ભુજ નગરપાલિકાના પ્રમુખ તરીકે વરણી થઈ છે. શ્રીમતી લતાબેનને નગરના પ્રથમ નાગરિક તરીકેનું સન્માન મળતાં આપણા સમસ્ત સમાજ સાથે 'સેતુ' પણ ગર્વ અનુભવે છે અને લતાબેનને અભિનંદન પાઠવે છે.

અસ્તુ.

અતુલ સોની **હંસરાજ કંસારા**

શ્રી મારૂ કંસારા સોની સમાજના મહિલા અગ્રણી લતાબેન ઇન્દુભાઈ સોલંકીની ભુજ નગર પાલિકાના પ્રમુખ તરીકે વરણી

શ્રી મારૂ કંસારા સોની સમાજના મહિલા અગ્રણી શ્રીમતી સોની લતાબેન ઈન્દુભાઈ સોલંકીને આજરોજ ભારતીય જનતા પાર્ટી દ્વારા નાયબ કલેક્ટરશ્રીની હાજરીમાં ભુજ નગર પાલિકાના મેયર તરીકેની બિનહરીફ વરણી કરવામાં આવી હતી. તેમજ ઉપપ્રમુખ તરીકે ડૉ. રામભાઈ ગઢવીની બિનહરીફ વરણી કરવામાં આવી હતી. આ તકે ભારતીય જનતા પાર્ટીના પ્રમુખ શ્રી કેશુભાઈ પટેલ, મહામંત્રી શૈલેન્દ્રસિંહ જાડેજા, ભુજ સમાજના અગ્રણીઓ શ્રી શાંતિલાલભાઈ સોની, અનિલભાઈ છત્રાળા, અશોકભાઈ સોની, ઈન્દુલાલભાઈ સોની; નખત્રાણાના અગ્રણી શ્રી જયેશભાઈ સોની, ભુજ સમાજના મહિલા મંડળના પ્રમુખ રોહિણીબેન સોની, જયશ્રીબેન છત્રાળા સહિત તમામ મહિલા મંડળના સભ્યો હાજર રહ્યા હતા.

સૌજન્ય : "દિવ્ય દ્રષ્ટિ", રિપોર્ટ : પ્રફુલ્લ કંસારા

શ્રી કચ્છી
મારૂ કંસારા-સોની
જ્ઞાતિ મંડળ
અમદાવાદ

શ્રી કચ્છી મારૂ કંસારા-સોની જ્ઞાતિનું એકમાત્ર મુખપત્ર
એકમેકને ઓળખવાનો
જ્ઞાતિસેતુ
www.gnyatisetu.com

શ્રી કચ્છી મારૂ કંસારા-સોની જ્ઞાતિ મંડળ
અમદાવાદ દ્વારા સંચાલિત
MED AID
સ્વ. કાન્તીલાલ નાગજીભાઈ બારમેડા
મેડિકલ સહાયતા ફંડ

શ્રી કચ્છી મારૂ કંસારા સોની જ્ઞાતિ મંડળ

અમદાવાદ

ભુજ નગરપાલિકાના પ્રમુખપદે

શ્રીમતી લતાબેન સોલંકીની વરણી બદલ

॥ હાર્દિક અભિનંદન ॥

● અમદાવાદ જ્ઞાતિ મંડળ હોદ્દેદારો ●

શ્રી જયમીનભાઈ સોની (પ્રમુખ)
શ્રી જયેશભાઈ ઘડીયાળી (ઉપપ્રમુખ)
શ્રી અતુલભાઈ સોની (માનદ્ મંત્રી)
શ્રી મનુભાઈ કોટડિયા (ખજાનચી)
શ્રી સુનીલભાઈ બીજલાણી (સહમંત્રી)

● કારોબારી સભ્યો ●

શ્રી ગીરીશભાઈ સોની
શ્રી હરીશભાઈ બુધ્ધભટ્ટી
શ્રી હસમુખભાઈ મૈચા
શ્રી રાજેન્દ્રભાઈ સોની
શ્રી નીલેશભાઈ પોમલ
શ્રી રશ્મિનભાઈ બારમેડા
શ્રી પ્રશાંતભાઈ બીજલાણી
શ્રી અરવિંદભાઈ મારૂ

હંસરાજ કંસારા (મુખ્યતંત્રી 'જ્ઞાતિસેતુ')
ગીરીશભાઈ કે. સોની (કન્વીનર, મેડ-એઇડ)

પ્રાર્થના – એક અનુભૂતિ

કિરણબેન બારમેડા - રાયપુર

આમ તો દરેક ઘરમાં રોજ પ્રાર્થના - પૂજાનો નિયમ બરાબર જળવાતો હોય છે, પણ એ નિયમ લગભગ સ્ત્રીઓ દ્વારા જ જળવાય છે. એમાં યુવાનો કે પુરૂષોનું પ્રમાણ ખૂબ ઓછું અથવા નહિંવત્ હોય છે. આજકાલના યુવાનોને પૂજા, ધર્મ માટે કોઈ સાયન્ટીફીક રીઝન જોઈતા હોય છે. અને ઘણીવાર એ જ યુવાનો મુસીબતના સમયે કોઈ સાધુના ચમત્કારોમાં પણ આવી જતા હોય છે, જેનું કોઈ સાયન્ટીફીક રીઝન નથી હોતું. ટૂંકમાં, યુવાનોની અનુભવહીન બુદ્ધિનો ઉપયોગ સાધુઓ કરે છે. સમાચાર પત્રોમાં આવતા આવા ઢોંગી સાધુઓના કારનામાઓથી યુવાનો વિચલિત થઈને પૂજાપાઠને એક ઢોંગ સમજે છે. પૂજાપાઠનું સાચું રૂપ અથવા કોઈ ગુરૂ કરવા વિશે પણ સિક્કાના બે પહેલુની જેમ છે. એક વર્ગ ખરેખર પૂજા પાઠનો ઢોંગ કરતા હોય છે. ઘણા ગુરૂઓ પોતાની દુકાન ચલાવવા કે વ્યવસ્થાના રૂપમાં પૂજાપાઠ અપનાવે છે અને ઘણા માણસો દેખાડવા ખાતર રોજ મંદિર જાય, પૂજાપાઠ કરે, નીતિ-નિયમો પાળતા હોય પણ એના વિચારોમાં કોઈ ફરક ના જણાતો હોય અને લોકો વિશે એનો અભિગમ નેગેટીવ જ દેખાતો હોય.

પૂજાપાઠ કરવા કે કોઈ ગુરૂનું અનુકરણ કરવું, સાથે જ બાળકોને પણ એવા જ સંસ્કારો સાથે ઉછેરવા, એ આપણા સંસ્કારોનું સાચું સિંચન કહેવાય. કોઈ વિશેષ પરિસ્થિતિ માટે મંત્રોચ્ચાર કે પૂજા કરવા ગુરૂની જ જરૂરત પડે છે. પણ સામાન્ય પ્રાર્થના તો આપણા અંતઃકરણથી જ કરી શકાય છે. ભગવાન એટલે શું? એનો ગૂઢ અર્થ દરેક યુવાનોએ જાણવો જોઈએ. જેથી પ્રાર્થના કે પૂજા શું કામ કરવી જોઈએ એનું પાક્કુ પ્રમાણ આપી શકાય.

આ પ્રકૃતિ, જેમાં નિરંતર પરિવર્તનો થતા હોય છે એનું ઝીણવટભર્યું નિરીક્ષણ કરીશું તો સાચે જ ભગવાનનાં સ્વરૂપનું દર્શન હર પળ થયા કરશે. આપણી માનસિક સ્થિતિ એવી છે કે આપણે જે કાર્ય કરીએ છીએ એ તો આપણને નજર આવે છે પણ એ કાર્ય કરી શકવાની પાછળ પ્રાકૃતિક વ્યવસ્થાપનને નજરઅંદાજ કરતા હોઈએ છીએ જેના વગર આપણું કાર્ય એક ડગલું પણ આગળ ના વધી શકે. જો એ નજર આપણને સહુને મળી જાય તો દુનિયામાં હર જગ્યાએ ઈશ્વરની, પ્રકૃતિની ઉપસ્થિતિ નજર આવશે.

પ્રાર્થના કરતી વખતે આપણને એક વિશિષ્ટ અનુભૂતિ થતી રહે કે કોઈ અદ્વિતીય શક્તિ છે જે આ સંસારને - પ્રકૃતિને ચલાવી રહી છે. આપણું દરેક કાર્ય પ્રકૃતિ પર જ નિર્ભર છે અને અજાણપણે એ શક્તિ આપણને હરહંમેશ મદદ કરી રહી છે, સતત આપણી સાથે જ છે. જરૂરત છે તો આપણી માનસિકતા બદલવાની. સાથે જ જૂની રૂઢી અને પરંપરા છોડી નવા પરિવર્તનોને સ્વતંત્રતા આપવાની.

આપણે રોજ આમ પ્રાર્થના કરીએ કે...

સવારનો સૂરજ મારા જીવનમાં અજવાસ લાવે છે. મને નિત્યકર્મ - ભોજન - સફાઈ કર્મ માટે પાણી મળે છે. જીવનને જરૂરી એવા પ્રાણવાયુ જે મારા શરીરનો આધાર છે, જે આ વૃક્ષો ફળફળાદી અને ફૂલોની ભેટ સાથે મને પ્રાણવાયુ પૂરો પાડે છે. મને રોજ ત્રણ ટંકનું ભોજન પણ પ્રકૃતિ જ આપે છે. ખેડૂતના વાવેલાં થોડા દાણાઓને પ્રકૃતિ હજારગણા કરીને પાછા આપે છે.

ગાય અને અન્ય પશુઓ દ્વારા પ્રાપ્ત દૂધથી દહીં, ઘી, માખણ પણ બને છે. જે મારા શરીરને પુષ્ટ કરી શારીરિક શ્રમ કરવા માટે ઉર્જા આપે છે. આકાશ, પૃથ્વી, પ્રકૃતિમાં દેખાતું દરેક સૌંદર્ય મારી આંખને ઠંડક અને નવજીવન આપે છે અને અંતે જે ગર્ભથી મારૂં શરીર બન્યું એ માતા-પિતા મારે માટે ઈશ્વરનું જ સ્વરૂપ છે. એ સર્વે જ ઈશ્વરની દેન છે, જે મારૂં પાલન-પોષણ કરે છે. એક શક્તિ, જેણે મને શરીર આપ્યું, આ અદ્‌ભુત શરીરને ચલાવવા પ્રકૃતિનાં દરેક સાધનો મારી અનુકૂળતા માટે આપ્યા. શું એને આપણે પ્રાર્થના કે નમન ન કરી શકાય?

જે સર્વશક્તિમાન છે એની રોજ પૂજા કરવી કે (અથવા) આપણને પ્રકૃતિના નિયમો અંગે માર્ગ દેખાડનાર સાચો ગુરૂ હોય એને નમન કરવામાં શું ખોટું છે.

આ સર્વ શક્તિઓનો વિશેષ પ્રયોગ કરીને જ તો આપણું ગુજરાન ચલાવીએ છીએ ને?

તો આવા શુધ્ધ વિચારોને લઈને સવાર-સાંજ પ્રભુનો આભાર તો માનવો જ જોઈએને. શુધ્ધ વિચારોનું સિંચન જ સાચી પૂજા છે. પ્રકૃતિ આપણને ઘણું બધું આપે છે તો આપણે પણ એની રક્ષા માટે હરહંમેશ તૈયાર રહેવાની ફરજ છે.

હિંદુ ઇઝમ – (૪)

પ્રેષક : તુલસીદાસ કંસારા

સત્સંગ

આપણે હિન્દુઈઝમ નામક ગ્રંથના પ્રથમ વોલ્યુમના સોળ પ્રકરણોના સારમાં 'સનાતન ધર્મ' વિશે તેનો ઈતિહાસ, મુળભૂત માન્યતાઓ, મંદિરો, શાસ્ત્રો અને સંતો, સંપ્રદાયો, દેવ-દેવીઓ, પવિત્ર સ્થળો, નદીઓ, ઉત્સવો અને ચિહ્નો વિશે જાણ્યું. હવે આ ચોથા હપ્તામાં, આપણે બીજા વિભાગના પ્રથમ પાંચ પ્રકરણોનો સારાંશ જાણીશું.

(સાભાર : આ જ પુસ્તકના વિભાગ-૨ના પ્રકરણ-૧થી ૫ નો ભાવ સંક્ષેપ)

પ્રકરણ-૧

૧. સંસારી (દુનિયાદારી) અને સંશ્રુતિ (જન્મ મરણના ચક્કરમાંથી મુક્તિના અભિલાષી) લોકો બે રસ્તાઓ અપનાવે છે, જે છે પ્રવૃત્તિનો માર્ગ અને નિવૃત્તિનો માર્ગ.

૨. જે લોકો પ્રવૃત્તિમાં રચ્યા રહેવા માંગે છે તેમને માટે હિંદુ શાસ્ત્રો કર્મકાંડ અને નિષ્કર્મ સૂચવે છે અને જેઓ નિવૃત્તિનો માર્ગ લે છે તેમને આ શાસ્ત્રો આધ્યાત્મિક જ્ઞાનનો અને ભક્તિનો માર્ગ સૂચવે છે. આ બંને માર્ગમાં ધર્મનિષ્ઠ વ્યક્તિએ સાધના કે આધ્યાત્મિક્તા તરફના પ્રયત્નો કરવાના રહે છે.

૩. વિવિધ સાધનાઓમાં નામજપ, તપશ્ચર્યા, દાન, તીર્થયાત્રા, યજ્ઞ, સ્વાધ્યાય, ત્યાગ, આત્મચિંતન અને સત્સંગ મતલબ સાચા સદ્ગુરૂના સંગનો સમાવેશ થાય છે.

પ્રકરણ-૨

૧. ભારતના પૌરાણિક ઋષિ મુનિઓએ 'શું કરાય અને શું ના કરાયઞના સંગ્રહમાંથી આહાર અને વિહાર બંનેની યાદી બનાવેલ છે. આહાર એટલે ખોરાકની વસ્તુઓ અને વિહાર એટલે વિચરવાના સ્થળો તેમજ સાથે આવતી વ્યક્તિઓ - સંગાથીઓ.

૨. આહાર ત્રણ પ્રકારના છે : સાત્વિક, રાજસી અને તામસી. માંસ, માછલી અને મરઘાં-બતકાં ઇત્યાદિ પક્ષીઓ કે તેમના ઈંડા તામસી ખોરાક કહેવાય છે.

૩. શરીર રચના અને વિજ્ઞાનની દષ્ટિએ માનવ શરીર શાકાહારી ખોરાકને અનુકૂળ છે.

૪. પાંચ ઇંદ્રિયો કોઈપણ વસ્તુની સ્વચ્છતાને જાણી શકે છે જેમકે અવાજ, સ્પર્શ, દશ્ય, સ્વાદ અને ગંધ. ઉલટી રીતે જોતાં અપવિત્રતા મનને ભ્રષ્ટ કરે છે.

૫. હિંદુ સંસ્કૃતિ અને ધર્મ જાણવા માટે પોતાની માતૃભાષા શીખવી ખૂબ જ જરૂરી છે.

૬. ભજન એટલે ભગવાનના ગુણગાન ગાવા અને તેમના પવિત્ર નામનું રટણ કરવું. તેનો દરરોજનો અભ્યાસ ધાર્મિક શ્રદ્ધાને બળ આપે છે તેમજ માનસિક સંઘર્ષને સુલજાવી મનને શાંત કરે છે.

પ્રકરણ – ૩, ૪ : ઇશ્વરના પરમ ભક્તો

૧. ભારતે અનેક આધ્યાત્મિક મહાત્માઓ ભક્તો અને ગુરૂઓના રૂપમાં પેદા કરેલ છે જેમણે સદીઓથી હિંદુ ધર્મનો અભ્યાસ, પાલન પોષણ અને પ્રસાર કરેલ છે.

૨. પ્રસિદ્ધ બાળ ભક્તોમાં નચિકેતા, ધ્રુવ અને પ્રહલાદ આવે છે જેઓ પ્રભુને પામવાની ધૂનમાં દ્રઢ નિશ્ચયી અને સમર્પિત હતા અને તેમને સંપૂર્ણ વફાદાર હતા.

૩. વિવેકબુદ્ધિમાં (ગાર્ગી), ઐશ્વર્યના ત્યાગમા (મૈત્રેયી), વફાદારીમાં (સાવિત્રી), ભક્તિમયતા અને તે સમાન અન્ય અનેક સદ્ગુણોમાં (આન્દલ, મીરાંબાઈ, જીવુબા અને લાડુબા) જેવા ઉમદા નારી રત્નો - વ્યક્તિત્વોએ હિંદુ ધર્મના આધ્યાત્મિક ફલક પર તેમની ઊંડી અસર છોડેલ છે.

૪. પ્રખ્યાત ભક્તો જેવા કે સંત જ્ઞાનેશ્વર, નામદેવ, નરસિંહ મહેતા, રાઈદાસ, સંત કબી, ગુરૂ નાનક અને સૂરદાસે ભક્તિ અને જ્ઞાનનો મહિમા તેમના સમયમાં વધારેલ છે. તેમના જીવને આધ્યાત્મિક ઈતિહાસના ફલક પર અદ્વિતીય અસર છોડેલ છે.

૫. યુગોથી ભારતના દરેક ખૂણેથી સુપ્રસિદ્ધ સંત-કવિઓ, ભજનિકો અને ગૂઢ રહસ્યવાદીઓ ભક્તિ પરંપરાના પુનઃજીવન માટે પ્રયત્નશીલ રહેલ છે. તેમના પવિત્ર જીવન અને ઈશ્વરમાંની શ્રદ્ધાએ તેમને હિંદુઓના આદર્શ બનાવેલ છે. તેમના નમૂનેદાર વ્યક્તિત્વ અગણિત હિંદુઓને હજુ પણ પ્રેરણા આપતા રહે છે.

કેટલાક સુપ્રસિધ્ધ સંત-કવિઓ અને આધ્યાત્મિક ગુરૂઓ જેમણે સમાજને પ્રભાવિત કરેલ છે તેમાં ચૈતન્ય મહાપ્રભુ, તુલસીદાસ, એકનાથ, ત્યાગરાજ, ગુણાતીતાનંદ સ્વામી, પ્રેમચંદ સ્વામી અને દાદા ખાચર આવે છે.

પ્રકરણ-૫ : ઋષિ : હિંદુસ્તાનના વિજ્ઞાનીઓ

ઋષિઓના કેટલાક વૈજ્ઞાનિક અને આધ્યાત્મિક ફાળાઓ તેમની ઉચ્ચ પ્રકારની તાર્કિક, વિશ્લેષણાત્મક અને વ્યવહારૂ

કુશળતા તેમજ આત્મસુઝની ક્ષમતા દર્શાવે છે. માનવીઓની સુખાકારી જેવા તેમના લક્ષને પામવા માટે તેમના ખંત અને ધૈર્ય, તેમની ધગશ અને સમર્પણ વિશે ઘણું કહી જાય છે. આ પ્રકરણ હિંદુસ્તાનના આવા અમુક જ ઋષિ વૈજ્ઞાનિકોની વાત કરે છે. પૌરાણિક ભારતીય વિદ્વાનો અને નિષ્ણાતો વહાણોના બાંધકામ, સાગર ખેડાણ, સ્થાપત્ય, ચિત્રકામ, નૃત્ય અને સંગીતકળા તેમજ લશ્કરી વિજ્ઞાનના પણ શોધક હતા.

૧. હિંદુસ્તાનના ઋષિ વિજ્ઞાનીઓએ માનવજાતને આધ્યાત્મિક અને વૈજ્ઞાનિક ક્ષેત્રે અમૂલ્ય ભેટો આપેલ છે.

૨. મહર્ષિ કાન્ડ (ઇસુથી ૬૦૦ વર્ષ પહેલાં) વૈશેશિકા દર્શનના સ્થાપક હતા. તેમણે અણુ વિજ્ઞાનના સિદ્ધાંત (એટમિક થીયરી) જહોન ડાલ્ટનથી ૨૫૦૦ વરસો પહેલાં જણાવેલ.

૩. આચાર્ય શુશ્રુત (ઇસુથી ૬૦૦ વર્ષ પહેલાં)ને વાઢકાપ શાસ્ત્રના પિતાશ્રી કહેવામાં આવે છે. તેમણે એકસો પચ્ચીસ વાઢકાપના સાધનો અને ત્રણસો ઓપરેશનોની વિગતો સુશ્રુત સંહિતામાં આપેલ છે, જે વાઢકાપ માટેનો જ્ઞાનકોષ (એનસાયક્લોપીડિયા) કહેવાય છે.

૪. ઇસુથી ૪૦૦ વર્ષ પહેલાં થઈ ગયેલ મહર્ષિ ભારદ્વાજના વૈજ્ઞાનિક સંશોધન યંત્ર સર્વસ્વમાં વિમાન વિષયક, સ્ટીયરીંગ બાબતમાં માહિતી, લાંબી મંઝીલના ઉડાન માટે લેવાની અગમચેતી, વીજળી અને પવનો સામે વિમાન માટે રક્ષણાત્મક પગલાં વગેરે બાબતો જોવા મળે છે.

૫. ઇસુથી ૨૦૦ વર્ષ પહેલાં થઈ ગયેલ આચાર્ય પતંજલીએ યોગ વિજ્ઞાનના પદાર્પણ કરેલ. તેમણે શ્વાસોચ્છવાસ, રૂધિરાભિસરણ, મજ્જાતંતુઓ, પાચનક્રિયા અને અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિઓની સિસ્ટમ તેમજ શરીરના અન્ય ભાગોને સક્ષમ રાખવા માટેના ૮૪ યોગીક આસનો સૂચવેલ છે. આ ઉપરાંત તેમણે યોગીક શિસ્ત વ્યાખ્યાંકિત કરેલ છે જે દ્વારા સમાધિ કે દૈવિક અનુભવ સુધી પહોંચી શકાય છે.

૬. આચાર્ય ચરકને (ઇ.સ. ૧૦૦) ઔષધિઓના પિતા કહેવામાં આવે છે. તેમના ગ્રંથ 'ચરક સંહિતા'ને આયુર્વેદનું એનસાયક્લોપીડિયા કહેવાય છે. તેઓ સૈદ્ધાંતિક રીતે માનતા કે શરીરમાં ત્રિદોષનું બેલેન્સ ન જળવાય ત્યારે માંદગી આવે છે. આ ત્રિદોષ એટલે વાત, કફ અને પિત્ત. આ બેલેન્સને ફરીથી પ્રસ્થાપિત કરવા માટે તેમણે આયુર્વેદિક દવાઓ તેમજ ખોરાક અને ટેવો અને વિચારોમાં ફેરફાર કરવાનું જણાવેલ છે.

૭. આર્યભટ્ટ (ઇ.સ. ૪૭૬) એક તેજસ્વી જ્યોતિષ વિદ્યા તેમજ ગણિતશાસ્ત્રી હતા. પૃથ્વી ગોળ છે અને તે પોતાની ધરી ઉપર ફરે છે તેમજ સૂર્યને ચક્કર લગાવે છે તેવું કોપરનિક્સે તેમની હેલીયોસેન્ટ્રિક થિયરી બહાર પાડી તેનાથી એક હજાર વર્ષ પહેલાં તેમણે કહેલ. તેઓએ બીજ ગણિતનો પાયો નાંખેલ અને પાઇની કિંમત ચાર ડેસીમલ સુધી (૩.૧૪૧૬) પ્રસ્થાપિત કરેલ.

૮. વરાહ મિહિર (ઇ.સ. ૫૦૫-૫૮૭) એક પ્રખ્યાત જ્યોતિષશાસ્ત્રી તેમજ ખગોળ વૈજ્ઞાનિક હતા. તેમણે લખેલ સૂર્ય સિદ્ધાંત નામના ગ્રંથમાં તેઓ સૂર્ય અને ચંદ્રના વ્યાસના લઘુત્તમ અંતર અને ગ્રહોની લઘુત્તમ ગતિ તેમજ મહિનાઓની ગણતરી તેમજ સૂર્ય અને ચંદ્ર ગ્રહણો વિશે સંશોધન કરેલ છે. જૂનામાં જૂનો શૂન્યનો નંબર તેમજ ચિહ્ન તરીકેનો ઉલ્લેખ તેમના લખાણોમાં (પંચ સિદ્ધાંતમાં) જોવા મળે છે.

૯. નાગાર્જુન (દ્વિતીય) (ઇ.સ. ૬૦૦) રસવિદ્યામાં નિપુણ હતા. રસવિદ્યા આયુર્વેદની એક શાખા છે, જે પારાનો ઔષધિના મુખ્ય આધાર તરીકે ઉપયોગ કરે છે.

૧૦. ભાસ્કરાચાર્ય (દ્વિતીય) (ઇ.સ. ૧૧૧૪-૧૧૮૬) બીજ ગણિતના વિદ્વાન હતા. તેમનું ગાણિતિક કામ, વત્તા-ઓછા, ગુણાકાર, ભાગાકાર, સ્ક્વેર રૂટ, ક્યુબ, ક્યુબરૂટ, ફ્રેક્શન, ઝીરો અને બીજ ગણિત વિશે છે. તેમણે આઇઝેક ન્યુટને ગ્રેવિટીનો સિદ્ધાંત આપ્યો તે પૂર્વે પાંચસો વરસો પહેલાં આ વાત કરેલ હતી.

(સાભાર : આ જ પુસ્તકના વિભાગ-૨ના પ્રકરણ-૧થી ૫ નો ભાવ સંક્ષેપ)

પૃથ્વીના પછેડા ઉપર કુદરતે એવા રંગ પૂર્યા છે કે એક જુઓ અને એક ભૂલો. દરેક ક્ષેત્રમાં ઝીણામાં ઝીણી વસ્તુઓમાં તેણે નવીનતાની નકશી કરી છે અને માણસના હૃદયમાં તેણે એવો ખજાનો ભર્યો છે કે જેમાંથી શું નથી નીકળતું એ જ એક પ્રશ્ન છે. એમાં દેવનાં દર્શન થાય છે તો એમાંથી દાનવ પણ પ્રગટે છે. કોઈ ઠેકાણે દયા, કોઈ ઠેકાણે ભરપૂર પ્રેમ તો કોઈ ઠેકાણે તિરસ્કાર! નાનકડા એવા હૃદયમાં કુદરતે આખું વિશ્વ ભરી દીધું છે અને અનેક પ્રકારની ઉર્મિઓના તાર ત્યાં સદા ઝણઝણતા રહે છે. દરેક વ્યક્તિમાં કુદરતે કંઈ ને કંઈ નવીનતા મૂકી છે.

યુગ એટલે (કાળ) સમયની ગણતરી

પાંચ વર્ષનો કાળ. કૃત, સત્ય, ત્રેતા, દ્વાપર અને કલિ એવા પૌરાણિક રીતે પાડેલા કાળના ચાર મોટાભાગ માંહેનો દરેક ભાગ. તે દરેક અનુક્રમે ૧૭૨૮૦૦૦, ૧૨૯૬૦૦૦, ૮૬૪૦૦૦ અને ૪૩૨૦૦૦ મનુષ્ય વર્ષનો છે. ચારે મળીને ૪૩૨૦૦૦૦ વર્ષ થાય છે અને તે એક મહાયુગ કહેવાય છે. દરેક યુગની પહેલી સંધ્યા અને પાછળ સંધ્યાંશ આવે છે. સંધ્યા અને સંધ્યાંશ યુગથી ૧/૧૦ ભાગના હોય છે. દરેક યુગના સંધ્યા અને સંધ્યાંશનો સમય આ પ્રમાણે છે.

યુગનું કોષ્ટક

ભૃગુ સંહિતા પ્રમાણે

૨ માત્રા	= અક્ષર
૨ અક્ષર	= લવ
૨ લવ	= ક્ષણ
૩૦ ક્ષણ	= વિપલ
૬૦ વિપલ	= પલ
૬૦ પલ	= ઘટિકા
૬૦ ઘટિકા	= અહોરાત્ર
૩૦ અહોરાત્ર	= માસ
૧૨ માસ	= અબ્દ
૫ અબ્દ	= યુગ.

મય સંહિતા પ્રમાણે

૨ ત્રુટિ	= લવ
૨ લવ	= નિમેષ
૫ નિમેષ	= કાષ્ઠા
૩૦ કાષ્ઠા	= કલા
૪૦ કલા	= નાડિકા
૨ નાડિકા	= મુહૂર્ત
૩૦ મુહૂર્ત	= અહોરાત્ર
૧૫ અહોરાત્ર	= પક્ષ
૨ પક્ષ	= માસ
૨ માસ	= ઋતુ
૩ ઋતુ	= અયન
૨ અયન	= સંવત્સર
૫ સંવત્સર	= યુગ

યુગની ગણતરી

દેવ અને મનુષ્ય વર્ષ પ્રમાણે

જેમાં ૧ દેવ વર્ષ = ૩૬૦ મનુષ્ય વર્ષ લેખવામાં આવેલ છે.

(બંને કોષ્ટકના મૂળ : ગુજરાતી લેક્ષીકોન)

યુગ	દેવવર્ષ	સંધ્યા	સંખ્યાંશ	કુલ
કૃતયુગ	૪૦૦૦	૪૦૦	૪૦૦	૪૮૦૦
ત્રેતાયુગ	૩૦૦૦	૩૦૦	૩૦૦	૩૬૦૦
દ્વાપરયુગ	૨૦૦૦	૨૦૦	૨૦૦	૨૪૦૦
કલિયુગ	૧૦૦૦	૧૦૦	૧૦૦	૧૨૦૦

કુલ મહાયુગ ૧૨૦૦૦ દેવ વર્ષ

૧ દેવ વર્ષ = ૩૬૦ મનુષ્ય વર્ષ

કૃત	૪૮૦૦	x	૩૬૦	=	૧૭૨૮૦૦૦	વર્ષ
ત્રેતા	૩૬૦૦	x	૩૬૦	=	૧૨૯૬૦૦૦	વર્ષ
દ્વાપર	૨૪૦૦	x	૩૬૦	=	૮૬૪૦૦૦	વર્ષ
કલિ	૧૨૦૦	x	૩૬૦	=	૪૩૨૦૦૦	વર્ષ
મહાયુગ	૧૨૦૦૦	x	૩૬૦	=	૪૩૨૦૦૦૦	વર્ષ

૨૦૦૦ મહાયુગ = ૧ કલ્પ

કળીયુગનો પ્રભાવ

કલૌ દશસહસ્ત્રેષુ હરિસ્ત્યજતિ મેદિનીમ્ ।
તદર્ધં જાહ્નવીતોયં તદર્ધં ગ્રામદેવતા ॥ ૪ ॥

કળીયુગના અઢી હજાર વર્ષ પૂર્ણ થતાં ગ્રામદેવતા ગામનો, પાંચ હજાર વર્ષ પૂર્ણ થતાં ગંગામૈયા જળનો અને દસ હજાર વર્ષ પૂર્ણ થતાં પરમ કૃપાળુ પરમાત્મા પૃથ્વીનો ત્યાગ કરી દે છે. ॥ ૪ ॥

કળીયુગમાં પૃથ્વી ઉપર અસત્ય અને હિંસાનું રાજ હશે તેવું શાસ્ત્રો કહે છે. શાસ્ત્રો અનુસાર કળીયુગમાં પૃથ્વી ઉપર પાપનો ભાર વધી જશે. તેની આગાહી કરતાં આ શ્લોકમાં કહેવાયું છે કે, કળીયુગના અઢી હજાર વર્ષ પૂર્ણ થતાં ગ્રામદેવતા અર્થાત્ લોકદેવતા ગામનો ત્યાગ કરી દે છે. કદાચ કહેવાનું તાત્પર્ય એ છે કે, ગ્રામ્ય વ્યવસ્થાનો નાશ થઈ જશે.

કળીયુગમાં પાંચ હજાર વર્ષ પૂર્ણ થતાં ગંગામૈયા જળ છોડી દેશે. એટલે કે પવિત્ર ગંગા નદી લુપ્ત થઈ જશે અને દસ હજાર વર્ષ પૂર્ણ થતાં ઈશ્વર પૃથ્વીનો ત્યાગ કરી દેશે. એટલે કે અધર્મીઓ અને પાપીઓનું સામ્રાજ્ય એટલું બધું વધી જશે કે સજ્જનો ઈશ્વરનું નામ લેતાં પણ ગભરાશે.

સૌજન્ય : "ચાણક્ય નીતિ"

શ્રી મારૂ કંસારા સોની જ્ઞાતિ મેડિકલ કાયમી ફંડ સમિતિ

મહેશભાઈ કંસારા - ભુજ

તબીબી આરોગ્ય ક્ષેત્રે મીઠી વીરડી

જ્ઞાતિ સુકાનીઓ દ્વારા ભવિષ્ય દૃષ્ટા બની "પાણી પહેલા પાળ બાંધવાની" સમયસૂચકતા મુજબ લેવાયેલ નિર્ણય સમય આવતાં "મીઠી વીરડી" સમો ઉપયોગી સિધ્ધ થાય છે. આ વાતનું પ્રત્યક્ષ ઉદાહરણ આપણા ભુજ જ્ઞાતિ ઘટકની "શ્રી મારૂ કંસારા સોની જ્ઞાતિ મેડિકલ કાયમી ફંડ સમિતિ" પૂરું પાડે છે.

આધુનિક સમયમાં અદ્યતન વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિઓના ફળસ્વરૂપે અસાધ્ય રોગોનું નિવારણ સંભવ બન્યું છે. તો સામે પક્ષે લગભગ હર એક ઘરમાં કંઇ ને કંઈ સ્વાસ્થ્ય સંબંધી સમસ્યા જાણે ઘરના સભ્યની જેમ હાજર જ હોય છે. તેમાં પણ તબીબી ક્ષેત્રનું અજ્ઞાન ખોટા નિર્ણયો માટે જવાબદાર બને છે. પરિણામે, સ્વાસ્થ્ય અને આર્થિક એમ બંને બાબતે હાલાકી વેઠવી પડે છે.

આવી જ તબીબી અને આરોગ્ય વિષયક સમસ્યાને નિવારવા આપણી આ સમિતિનાં સભ્યો સતત પ્રયાસરત છે. આ સમિતિ દ્વારા મુખ્યત્વે સામાન્યથી નીચલા આર્થિક સ્તર ધરાવતા જ્ઞાતિ પરિવારોને આવેલ તબીબી જરૂરિયાત કે જે જીવન ટકાવવા જરૂરી થઈ પડેલ હોય તે માટે સમિતિ સભ્યો દ્વારા જ્ઞાતિજન દ્વારા થયેલ અરજી મુજબ અથવા સમિતિ સભ્યોને જાણ થયેથી સામે ચાલી, રૂબરૂ સંપર્ક સાધી, યોગ્ય હોસ્પિટલમાં સારવાર મેળવવા જહેમત ઉઠાવી તથા આવેલ ખર્ચને પહોંચી વળવા યથાયોગ્ય આર્થિક સહયોગ પણ પૂરો પાડવામાં આવે છે. આગળ ઉલ્લેખ કર્યો તે મુજબ ઘણા જ્ઞાતિજનો, જેઓ આર્થિક સ્તરે ખર્ચને પહોંચી વળવા સમર્થ હોય છે પણ સારવાર અને યોગ્ય હોસ્પિટલ અંગે નિર્ણય લેવા માર્ગદર્શન મેળવવા માંગતા હોય, તેઓને પણ સમિતિ સભ્યો દ્વારા ઉપયોગી થવા પ્રયાસો થાય છે. જેથી તબીબી સારવાર અંગે થતી ગેર દોરવણીથી બચી શકાય છે.

આરોગ્ય એક એવું ક્ષેત્ર છે જેમાં આર્થિક ક્ષેત્રે જો મોટાપાયે આયોજન થાય તો પણ તમામ લોકોને સહાયભુત થવું દુષ્કર છે. ત્યારે આરોગ્યલક્ષી સુવિધાઓ અને માર્ગદર્શન અંગે રાજ્ય સરકાર દ્વારા પણ વિવિધ યોજનાઓનું અમલીકરણ થઈ રહ્યું છે જે વાસ્તવમાં ઘણી ઉપયોગી હોય છે પણ તેનો લાભ અજ્ઞાન અને આળસને કારણે આપણે મેળવી શકતા નથી અને જ્યારે જરૂરિયાત ઊભી થાય ત્યારે સમય સરી ગયો હોય છે. કેમકે સ્વાસ્થ્ય ક્યારે કેવી આકસ્મિક જરૂરિયાત ઊભી કરશે તે અંગે નિશ્ચિત કહેવું લગભગ અશક્ય છે. આ અનુસંધાને સમિતિ દ્વારા અવારનવાર વિવિધ સરકારી યોજનાઓ જેવી કે માં અમૃતમયી યોજના, શાળાકીય આરોગ્ય તપાસણી, મહિલા આરોગ્યલક્ષી યોજનાઓ, વિવિધ વયજૂથ મુજબની વીમા યોજનાઓ અંગે માર્ગદર્શન અને લાભ મેળવવા માટે સરકારી ઓફિસોની જરૂરી પ્રક્રિયાઓ સમિતિ સભ્યો પૂરી કરી અપાવતા હોય છે. આવી યોજનાઓમાં ઓપરેશન વગેરે જેવી ઘણી સારવાર નિઃશુલ્ક થતી હોય છે. બાળકો અને મહિલાઓના આરોગ્ય વિષયક કામમાં ભુજ જ્ઞાતિના મહિલા મંડળ સભ્યોને પણ સાંકળી લઈ કાર્ય થતું હોય છે.

શ્રી મારૂ કંસારા સોની જ્ઞાતિ મેડિકલ કાયમી ફંડ સમિતિ - ભુજ

વર્ષ ૨૦૧૨-૧૩થી ૨૦૧૭-૧૮ સુધી અપાયેલ આર્થિક સહયોગ

વર્ષ	લાભાર્થી જ્ઞાતિજનોની સંખ્યા	સહયોગ
૨૦૧૨-૧૩	૧૦	૮૩,૪૦૦/-
૨૦૧૩-૧૪	૨૩	૨,૮૦,૪૦૦/-
૨૦૧૪-૧૫	૧૬	૧,૪૧,૫૦૦/-
૨૦૧૫-૧૬	૨૫	૨,૮૧,૫૯૬/-
૨૦૧૬-૧૭	૨૧	૧,૮૯,૫૦૦/-
૨૦૧૭-૧૮	૯	૧,૦૫,૦૦૦/-
કુલ	**૧૦૪**	**૧૦,૮૧,૩૯૬/-**

આગામી વર્ષે રાજ્ય સરકારશ્રીની વિવિધ વીમા યોજનાઓ અંગેના વર્કશોપનું આયોજન કરવામાં આવી રહ્યું છે. જેમાં જ્ઞાતિજનો વધુને વધુ સંખ્યામાં જોડાઈ આ યોજનાનો લાભ મેળવી સ્વાસ્થ્ય સંબંધી આગોતરું આયોજન કરી કોઈપણ આકસ્મિક જરૂરિયાતને પહોંચી વળવા સમર્થ બને. તદુપરાંત જેઓ આર્થિક ધોરણે આવી વીમા યોજનામાં જોડાવા માંગતા હોય તેઓ માટે જ્ઞાતિ શ્રેષ્ઠીઓનાં વિધિવત આર્થિક સહયોગ મેળવવા પણ આયોજન થઈ રહ્યું છે.

સરકારશ્રીની વિવિધ આરોગ્યલક્ષી યોજનાઓમાં હાલ વિવિધ સરકારી ક્ષેત્ર સંબંધિત કર્મચારીઓ માટે GVK Emergency Management and Research Institute

દ્વારા આકસ્મિક પરિસ્થિતિઓ માટે પ્રાથમિક સારવાર માટેનું પ્રશિક્ષણ આપવામાં આવી રહ્યું છે. વિવિધ અકસ્માત જેવા કે આગજનીનાં બનાવમાં દાઝી જવું, વીજળીક દુર્ઘટનામાં ઈજા પહોંચવી, ઝેરી જીવજંતુનું કરડવું, હૃદયરોગનો હુમલો થવો, પેરાલિસીસનો હુમલો થવો – આ તમામ પરિસ્થિતિના ગંભીર પરિણામો નિવારવા માટે તુરંત આપવામાં આવેલી પ્રાથમિક સારવારનું મોટું યોગદાન રહે છે. આવી પ્રાથમિક સારવાર માટેનું યોગ્ય પ્રશિક્ષણ સરકારી કર્મચારીઓને આપવામાં આવી રહ્યું છે ત્યારે આપણી આ સમિતિ દ્વારા આપણા સર્વ જ્ઞાતિજનોને પણ આ પ્રશિક્ષણ મળી રહે તેવું આયોજન ઘડવામાં આવી રહ્યું છે. આ આયોજનનો લાભ વધુને વધુ જ્ઞાતિજનો મેળવે તેવી અપેક્ષા સમિતિ સભ્યો સેવી રહ્યા છે.

જે ચાલતી નથી છતાં પણ જેની ગતિ વેગવાળી છે એનું નામ જીભ! પ્રભુની સૌથી અજબ કરામત હોય તો તે જીભ છે. એ બધી જાતના સ્વાદ માણી શકે છે છતાં પણ તે અલિપ્ત છે. જીભ રસને માણી શકે છે એટલે જ એની સપાટી ઉપરથી દરેક પ્રકારના રસઝરતા શબ્દો નીકળી શકે છે અને શબ્દોનો સ્વાદ હૃદય જાણી શકે છે. કડવા કે મીઠાં વચનોની અસર હૃદય ઉપર થાય છે. દુનિયામાં સૌથી વધુ ઉથલપાથલ કરનાર કોઈ હોય તો તે આ નાનકડી જીભ છે. જીભમાં હાડકું નથી છતાં પણ તેણે અનેકનાં હાડકાં ભાંગી નાખ્યાં છે.

જ્ઞાતિ સમાચાર

શ્રી મારૂ કંસારા સોની જ્ઞાતિ મહિલા મંડળ - ભુજ

સમર કેમ્પ

શ્રી મારૂ કંસારા સોની જ્ઞાતિ મહિલા મંડળ - ભુજ દ્વારા બાળકોને ભણતરના ભારથી મુક્ત થવા આનંદ, કિલ્લોલ, મોજ, મસ્તી અને ગમ્મત સાથે જ્ઞાન પણ મળી રહે એવા શુભ હેતુથી પાંચ દિવસના સમર કેમ્પનું આયોજન મહિલા મંડળના પ્રમુખ શ્રી રોહિણીબેન બુધ્ધભટ્ટીના અધ્યક્ષ સ્થાને કરવામાં આવ્યું હતું. જેમાં ૪થી ૧૪ વર્ષના પચ્ચાસેક બાળકોએ હોંશે હોંશે ભાગ લીધો હતો.

સમર કેમ્પમાં યોગ, પ્રાણાયામ, જુદી જુદી પ્રાચીન - અર્વાચીન રમતો, ક્વીઝ કોમ્પિટીશન, સંગીત ખુરશી જેવી રમતો રમાડવામાં આવી હતી. બાળકોને પારલે જી ની ફેક્ટરી જોવા લઈ જવામાં આવ્યા હતા અને એક દિવસ પિકનીક કરવા ગયા હતા. બાળકો અને તેમની માતાઓ માટે ખાસ 'કિડ્સ એન્ડ મોમ'નો કાર્યક્રમ રાખવામાં આવ્યો હતો. જેમાં માતા અને બાળકે એકબીજા વિશે બોલવાનું, મેચિંગ અને કોમ્યુનિકેશન કરવાનું હતું. આ પ્રોગ્રામને જ્ઞાતિજનોએ ખૂબ માણ્યો હતો. બાળકોએ પોતાની મમ્મીને બિરદાવી હતી અને એક અદ્‌ભુત પ્રેમભર્યો માહોલ સર્જાયો હતો.

કેમ્પમાં તેઓને નવું નવું જાણવા મળ્યું છે અને આ ભાથું તેઓને મોટા થયા પછી પણ હંમેશા ખેલદિલી અને આગળ વધતા રહેવાની પ્રેરણા આપતું રહેશે. જગદીશભાઈએ મહિલા મંડળના આયોજનને બિરદાવતા કહ્યું હતું કે આવા કેમ્પમાં બાળકો પર જે ભણતરનો ભાર છે તે વિવિધ પ્રવૃત્તિઓથી દૂર થાય છે અને પ્રફુલ્લિત મનથી આ બાળકો રીફ્રેશ થાય છે.

શાંતિલાલભાઈએ સમર કેમ્પને 'મામાના ઘર'નું હુલામણું નામ આપી કહ્યું હતું કે જેમ મામાને ઘેર આનંદ, ગેલ, ગમ્મત અને ખુશી હોય એવું જ વાતાવરણ બાળકોને અહીં મળ્યું છે.

અધ્યક્ષ સ્થાનેથી રોહિણીબેન બુધ્ધભટ્ટીએ બાળકો માટે વધુ કાર્યક્રમો કરવાની જાહેરાત કરી હતી અને જે માતાઓએ પોતાના બાળકો સાથે 'કિડ્સ એન્ડ મોમ'માં ભાગ લીધો હતો એમને અભિનંદન આપી બીજી માતાઓને પણ આવા કાર્યક્રમમાં ભાગ લેવા અપીલ કરી હતી.

કેમ્પમાં બાળકોને જ્ઞાતિજનો દ્વારા દરરોજ નાસ્તો આપવામાં આવ્યો હતો. મહિલા મંડળ દ્વારા બાળકોને ગીફ્ટ આપવામાં આવી હતી. 'કિડ્સ એન્ડ મોમ' કાર્યક્રમના ઈનામના દાતા રીનાબેન બુધ્ધભટ્ટી રહ્યા હતા. પુષ્પાબેન જગદીશભાઈ ચૌહાણ, દયાબેન સોલંકી, ભાવનાબેન ચનાણી વગેરેએ આર્થિક સહયોગ આપ્યો હતો. જયશ્રી છત્રાળા, શીતલ બુધ્ધભટ્ટી, કીમ કંસારા ચેર પર્સન તરીકેની સેવા આપી હતી. સુધા બુધ્ધભટ્ટી બારમેડાએ જજ તરીકે સેવા આપી હતી. પ્રીતિ બગ્ગા, રીટા બુધ્ધભટ્ટી, માલતી ગુજરાતીએ વ્યવસ્થા સંભાળી હતી. અરૂણાબેન બુધ્ધભટ્ટીએ આભારવિધિ કરી હતી. સમગ્ર કાર્યક્રમનું સંચાલન લતાબેન સોલંકીએ કર્યું હતું.

પશ્ચિમ કચ્છ મારૂ કંસારા સોની જ્ઞાતિ એજ્યુકેશન ટ્રસ્ટ

પશ્ચિમ કચ્છ મારૂ કંસારા સોની જ્ઞાતિ એજ્યુકેશન ટ્રસ્ટની તાજેતરમાં મળેલ સામાન્ય સભામાં થયેલ કાર્યવાહી.

૧. સૌપ્રથમ એજન્ડા મુજબની કાર્યવાહી મુજબ પધારેલ આજીવન સભાસદોનું હાર્દિક સ્વાગત મહામંત્રી હેમેન્દ્રભાઈ કંસારાએ કર્યા બાદ ટ્રસ્ટની સાત વર્ષની કામગીરી વિશે પ્રકાશ પાડતાં ટ્રસ્ટની શરૂઆતમાં ૩૪ સભ્યો અને રૂા. ૩૪ હજારનું સ્વભંડોળ. આજે ૧૧૧ સભ્યો અને બે લાખ ઉપરાંતનું સ્વભંડોળ છે. દર બે વર્ષે સરસ્વતી સન્માન કાર્યક્રમ યોજાયે છે. કુલ ૩ સરસ્વતી સન્માન કાર્યક્રમો યોજાયા છે. ચોથો કાર્યક્રમ આ વર્ષે યોજાશે. અગાઉના ત્રણે કાર્યક્રમોથી પ.ક.ના નોંધાયેલા સભ્યો ઉપરાંત બીજા ઘટકોમાંથી આવેલ આગેવાનો તરફથી સુંદર આર્થિક સહયોગ સાંપડ્યો.

૨. ત્યારબાદ ખજાનચી જેરામભાઈ બુધ્ધભટ્ટીએ વર્ષ ૨૦૧૭-૧૮ના હિસાબો રજૂ કર્યા.

૩. પછી એજન્ડા મુજબ હાલે ચાલુ ૧૧ ટ્રસ્ટીઓની મુદત પૂરી થઈ હોતાં ફરી ૩ વર્ષની મુદત માટે ટ્રસ્ટ બોર્ડની રચના બાબતે ચર્ચા વિચારણાને અંતે નવા બીજા કોઈ ટ્રસ્ટીઓના નામ ન આવતાં, ત્રીજી ટર્મ માટે એ જ હાલે ચાલુ ૧૧ ટ્રસ્ટીઓની વરણી કરવામાં આવી. ઉપરાંતમાં ટ્રસ્ટીઓ ૧૧થી વધુ લઈ શકાય તેમ ન હોઈ, ૩ પેટા સમિતિની રચના કરવામાં આવી. જેમના નામો આ મુજબ છે.

૧.	લખમશી ઈશ્વરભાઈ કોટડિયા	પ્રમુખ	નખત્રાણા
૨.	ધનજીભાઈ હરિદાસ બુધ્ધભટ્ટી	ઉપપ્રમુખ	કોઠારા
૩.	હેમેન્દ્રભાઈ એમ. કંસારા ગુજરાતી	મહામંત્રી	નખત્રાણા
૪.	જેરામભાઈ ધનજી બુધ્ધભટ્ટી	ખજાનચી	નખત્રાણા
૫.	દિનેશભાઈ જેઠાલાલ બગ્ગા	મંત્રી	નખત્રાણા
૬.	મણિલાલ ગોવિંદજી કટ્ટા	મેને. ટ્રસ્ટી	નખત્રાણા
૭.	ગંગારામ કરશનદાસ કટ્ટા	ટ્રસ્ટી	નખત્રાણા
૮.	રમણિકભાઈ ગોકલદાસ સાકરિયા	ટ્રસ્ટી	નખત્રાણા
૯.	રમેશભાઈ રતનશી પોમલ	ટ્રસ્ટી	નલિયા
૧૦.	નારણભાઈ મોહનલાલ પરમાર	ટ્રસ્ટી	ખોંભડી
૧૧.	વાલજીભાઈ વેલજી કટ્ટા	ટ્રસ્ટી	નેત્રા

● **ત્રણ પેટા સમિતિ :**

★ **શિક્ષણ સમિતિ :** મણિલાલ જી. કટ્ટા - નખત્રાણા (કન્વીનર), ક્રિષ્નાબેન ગુજરાતી - નખત્રાણા, દિનેશભાઈ બગ્ગા - નખત્રાણા, ડુંગરશીભાઈ કટ્ટા - રવાપર, નાનાલાલ પોમલ - કોઠારા

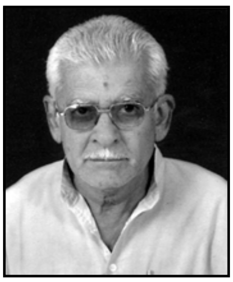
★ **આરોગ્ય સમિતિ :** નારાણભાઈ પરમાર (કન્વીનર) - ખોંભડી, કિશોરભાઈ કોટડિયા - નખત્રાણા, છગનભાઈ પોમલ - નખત્રાણા,, જયંતીલાલ સોલંકી - વિરાણી, ગોવિંદભાઈ બુધ્ધભટ્ટી - નખત્રાણા

★ **સામાજીક સમિતિ :** રતિલાલભાઈ કટ્ટા (કન્વીનર) - નખત્રાણા, ભોગીલાલ કટ્ટા - નખત્રાણા, રમેશભાઈ ગુજરાતી - નખત્રાણા, શાંતિલાલ કટ્ટા - નખત્રાણા, ગૌરીલાલ કટ્ટા - નખત્રાણા.

આ રીતે ત્રણે સમિતિઓ, ટ્રસ્ટી બોર્ડના નેજા હેઠળ ટ્રસ્ટને લગતી પ્રવૃત્તિઓમાં મદદરૂપ બનશે.

વિશેષમાં આજની સભામાં અ.ભા.ક.મા.કં.સોની જ્ઞાતિ મહામંડળનાં આરોગ્ય સમિતિના ચેરમેન મહેશભાઈ ગુજરાતી ઉપસ્થિત રહ્યા હતા અને સરકારશ્રી તરફથી આરોગ્યને લગતી યોજનાની પૂરી માહિતી આપી માહિતગાર કર્યા. તેમની સાથે રહી આરોગ્ય સમિતિ કાર્યને આગળ ધપાવશે.

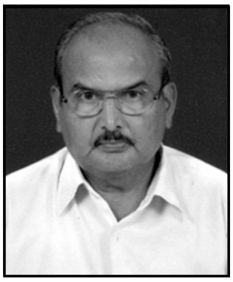
પ્રમુખશ્રીના ઉદ્‌બોધન બાદ, મંત્રી દિનેશભાઈ બગ્ગાએ આભારવિધિ કરેલ. અંતે અલ્પાહાર લઇ સભાનું કામકાજ પૂરૂં કરવામાં આવ્યું.



લખમશીભાઈ કોટડિયા
પ્રમુખ

ધનજીભાઈ બુધ્ધભટ્ટી
ઉપપ્રમુખ

હેમેન્દ્રભાઈ કંસારા
મહામંત્રી



જેરામભાઈ બુધ્ધભટ્ટી
ખજાનચી

દિનેશભાઈ બગ્ગા
મંત્રી

જ્ઞાતિ સમાચાર

સાબરકાંઠા જ્ઞાતિમંડળ દ્વારા ઓનલાઇન મેરેજ બ્યુરો વેબસાઇટનો પ્રારંભ

મનાલી દિનેશકુમાર સોની

સાબરકાંઠા જ્ઞાતિ મંડળ દ્વારા ખુલ્લી મુકાયેલી ટેકનોલોજીથી સમગ્ર સમાજ ઉન્નતિના માર્ગે

બુધ્ધિના સદ્દુપયોગથી માનવી હાલ ટેકનોલોજી ક્ષેત્રે ક્રાંતિ સર્જી રહ્યો છે. જેથી સમગ્ર વિશ્વ માટે માહિતી અને મુલાકાતો ક્ષણભરની બની છે.

આવી જ ટેકનોલોજીનો આપણા સમાજ માટે ઉપયોગ કરી આંગળીના ટેરવે સમાજના લગ્નોત્સુક યુવા-યુવતીની માહિતી ઉપલબ્ધ બને તેવો પ્રયાસ સમગ્ર ભારત ક્ષેત્રે આવેલા આપણા સમાજમાંથી ફક્ત શ્રી સાબરકાંઠા કચ્છ મારૂ કંસારા સોની જ્ઞાતિ મંડળે કર્યો છે. હર-હંમેશ સમાજ માટે કંઈક નવીન કરવાની ધગશ અને સમાજ ઉન્નતિના શિખરો સર કરી સરતાજ બને તે માટે દેશ-વિદેશ તેમજ ભારતભરમાં વસતા આપણા સમાજના લગ્નોત્સુક યુવક-યુવતીઓ માટે પોતાની વ્યક્તિગત માહિતીની આપ-લે કરી પોતાનો જીવનસાથી મેળવી શકે તે હેતુથી સાબરકાંઠા સમાજ દ્વારા **Skmksoni.com**ની વેબસાઇટથી ઓનલાઇન મેરેજ બ્યુરો તા. ૨૪-૬-૨૦૧૮ને રવિવારના રોજ બાયડ મુકામે ખુલ્લી મૂકવામાં આવી. ૧ વર્ષની ફક્ત રૂા. ૧૦૦/- સભ્ય ફી ભરી સમાજના દરેક યુવક-યુવતી આ વેબસાઇટનો લાભ મેળવી શકશે.

આ ભગીરથ કાર્યમાં સૌનો સાથ અને સહકાર એ જ આપણા સમાજને સાચી દિશા આપશે તેવી આશા.

શ્રી કચ્છી સમાજ - અમદાવાદ : વિદ્યાર્થી દત્તક યોજના

શ્રી કચ્છી સમાજ - અમદાવાદ દ્વારા અમદાવાદ - ગાંધીનગર જિલ્લામાં વસવાટ કરતા કચ્છી પરિવારો માટે પ્રવર્તમાન વિવિધ સેવાકીય અને રચનાત્મક પ્રવૃત્તિઓમાં શિક્ષણનિધિ (વિદ્યાર્થી દત્તક યોજના) શરૂ કરવામાં આવેલ છે. જેનો લાભ લેવા આપણા સમાજના જરૂરિયાતવાળા પરિવારોને અપીલ કરવામાં આવે છે.

પ્રારંભિક ધોરણે આ યોજના અંતર્ગત ધોરણ-૧૦, ધોરણ-૧૧ અને ધોરણ-૧૨ — એમ ત્રણ વર્ષ સુધી આ યોજનાની સમિતિ દ્વારા પસંદગી પામેલ વિદ્યાર્થીને દર વર્ષે રૂા. ૨૧,૦૦૦/-ની છાત્રવૃત્તિ આપવામાં આવશે. ચાલુ શૈક્ષણિક વર્ષે ધોરણ-૯ પૂર્ણ કરી ધોરણ-૧૦માં પ્રવેશ લેતા હોય તેવા વિદ્યાર્થી / વિદ્યાર્થિનીઓ જ આ માટે અરજી કરી શકશે. જેમ જેમ દાતાઓનો પ્રતિસાદ વધતો જશે તેમ તેમ આ યોજનાને વ્યાપક સ્વરૂપ આપવામાં આવશે.

આ યોજનામાં મર્યાદિત વિદ્યાર્થીઓની પસંદગી કરવાની હોવાથી, કુટુંબની એક જ કમાનાર વ્યક્તિ અકાળે મૃત્યુ પામેલ હોય કે કોઈ આકસ્મિક બીમારીનો ભોગ બની હોય તેવા પરિવારોના વિદ્યાર્થીને અગ્રતા આપવામાં આવશે. આ યોજનાનો લાભ મેળવવા માટે શ્રી મારૂ કંસારા સોની જ્ઞાતિના વિદ્યાર્થીઓએ નીચેના મોબાઈલ નંબર પર સંપર્ક સાધવાનો રહેશે.

અતુલ સોની : ૯૭૨૫૦ ૩૮૧૪૦

મનુભાઈ કોટડિયા : ૯૬૦૧૨ ૭૫૦૭૮

ફોન પર જરૂરી વિગતો મેળવ્યા બાદ યોગ્ય જણાશે તો જે-તે વ્યક્તિને આ યોજનાનું ફોર્મ મોકલી આપવામાં આવશે. આપે આ ફોર્મ સારા અક્ષરે ભરી, ફોર્મમાં જણાવ્યા પ્રમાણેના કાગળો તેની સાથે જોડી તા. ૩૦ જૂન, ૨૦૧૮ સુધીમાં શ્રી કચ્છી સમાજ - અમદાવાદના કાર્યાલય પર મોકલી આપવાના રહેશે.

પસંદગી પામેલ લાભાન્વિત પરિવારને ત્યારબાદ આ રકમ ચેક દ્વારા મોકલી આપવામાં આવશે.

શ્રી કંસારા ઉત્કર્ષ સેવા સંસ્થાન - અમદાવાદ દ્વારા કન્યા છાત્રાલયનો શુભ પ્રારંભ

સમયના પ્રવાહમાં વહેતો સમાજ આજે કિનારાની શોધમાં છે ત્યારે સમાજલક્ષી સેવાકીય પ્રવૃત્તિના ભાગરૂપે 'સમયની તાતી જરૂરિયાત' અને 'બેટી પઢાવો અભિગમ'ને સાર્થક કરવા શ્રી કંસારા ઉત્કર્ષ સેવા સંસ્થાન ટ્રસ્ટ - અમદાવાદ દ્વારા તા. ૧૭-૬-૨૦૧૮ને રવિવારના રોજ સમસ્ત કંસારા જ્ઞાતિની દરેક ગોળ - ઘટકની કન્યાઓ માટે અમદાવાદ મુકામે આ ટ્રસ્ટ દ્વારા સંચાલિત કંસારા જ્ઞાતિની સૌપ્રથમ કન્યા છાત્રાલયના ઉદ્‌ઘાટનનું જ્ઞાતિના આગેવાનોની હાજરીમાં ભવ્ય આયોજન કરવામાં આવેલ. આ ઉદ્‌ઘાટન સમારંભમાં સમગ્ર ગુજરાત - કચ્છ - રાજસ્થાન - મુંબઈના કંસારા જ્ઞાતિના દરેક ગોળ - ઘટકના પ્રતિષ્ઠિત આગેવાનો તથા કાર્યકરોએ બહોળી સંખ્યામાં હાજરી આપેલ.

શ્રી કંસારા ઉત્કર્ષ સેવા સંસ્થા - અમદાવાદ (ગુજરાત) ટ્રસ્ટની તા. ૩૦-૧૧-૨૦૧૭ના રજીસ્ટ્રેશન કરી સ્થાપના કરવામાં આવેલ. તેમજ આ ટ્રસ્ટને કંસારા જ્ઞાતિ સમક્ષ તા. ૧૧-૨-૨૦૧૮ના રોજ અમદાવાદ મુકામે ટ્રસ્ટની અનાવરણ વિદિ ગુજરાત તેમજ અન્ય રાજયોના પ્રતિનિધિઓની તથા સમસ્ત કંસારા જ્ઞાતિના દરેક ગોળ / ઘટકના પ્રતિષ્ઠિત આગેવાનોની હાજરીમાં પ્રથમ મિટીંગ દ્વારા સંપન્ન કરવામાં આવેલ. સમાજના આવા ભગીરથ કાર્ય અમદાવાદના અને અન્ય રાજયોના કંસારા પરિવારના અગ્રેસર પાંચ-સાત આગેવાનો તેમણે આત્મસાત્ કરેલા સદ્‌ગુણોને કારણે સમસ્ત કંસારા જ્ઞાતિ (સમાજ)ના હૃદયમાં એક પ્રભાવિત છબી અંકિત કરી ચૂક્યા છે.

સંસ્થાના ટ્રસ્ટીઓ દ્વારા સમાજલક્ષી પ્રવૃત્તિના ભાગરૂપે અમદાવાદ મુકામે પ્રથમ સોપાન "કંસારા મહિલા છાત્રાલય"નો જૂન-૨૦૧૮ની પ્રારંભ કરી નિઃશંકપણે કાર્યને આગળ ધપાવવાની પ્રસંશનીય કામગીરી કરેલ છે. તેમજ તમામ ટ્રસ્ટીઓએ પોતાના આજીવન જતન કરેલ સિધ્ધાંતો, સ્વભાવ અને માનવતાસભર કાર્યો થકી આવતા અનેક વર્ષો સુધી સૌના હૃદયમાં ચોક્કસપણે જીવંત રહેશે. માનવી કેટલું જીવ્યા તેના કરતાં કેવું જીવ્યા તે વધારે મહત્ત્વનું છે. આવી સમાજને પ્રેરણા મળતી રહેશે તે પણ નિઃશંક છે.

અમદાવાદ મુકામે સમસ્ત કંસારા જ્ઞાતિના સૌપ્રથમ સોપાન એવા 'કંસારા કન્યા છાત્રાલય'ની ઉદ્‌ઘાટન વિધિ રાજકોટના શ્રી ગુણવંતભાઈ ડેલાવાળાના હસ્તે કરવામાં આવેલ કે જેઓ અનેક નામાંકિત સંસ્થાઓ સાથે સંકળાયેલ, આપણા સમાજના એક પ્રતિષ્ઠિત આગેવાન છે. તેઓએ સમાજ માટે સૌપ્રથમ શરૂ થનાર 'કન્યા છાત્રાલય'ને ખૂલ્લું મૂકતાં હર્ષ સાથે ગૌરવની લાગણી વ્યક્ત કરેલ.

ઉદ્‌ઘાટન સમારંભના કાર્યક્રમની શરૂઆત કુ. અપર્ણા એન. ગોરખીયાના ગણેશ વંદના નૃત્ય દ્વારા કરવામાં આવેલ. ત્યારબાદ દીપ પ્રાગટ્ય વિધિ હાજર રહેલા સમાજની વયોવૃધ્ધ મહિલાઓ દ્વારા સમસ્ત કંસારા સમાજમાં સૌપ્રથમવાર કર્યા બાદ શ્રી ગુણવંતભાઈ નટવરલાલ ખાખી દ્વારા અંતિથિ વિશેષશ્રીઓ, આમંત્રિત મહેમાનો તેમજ બહારગામથી પધારેલ કંસારા સમાજના દરેક ગોળ / ઘટકના આગેવાન જ્ઞાતિજનોનું પુષ્પ ગુચ્છથી સ્વાગત કરી હર્ષની લાગણી વ્યક્ત કરવામાં આવેલ. આ પ્રસંગે સમાજના હાજર રહેલ વયોવૃધ્ધ વરિષ્ઠ મહિલાઓની વંદના તથા આશિર્વચન વિશેષ ધ્યાનરૂપ અને આકર્ષક જોવા મળેલ.

સમારંભમાં 'કન્યા છાત્રાલય'ના ઉદ્‌ઘાટક શ્રી ગુણવંતભાઈ ડેલાવાળા - રાજકોટ દ્વારા વિશેષ સંબોધન કરતાં જણાવેલ કે સમસ્ત કંસારા જ્ઞાતિની કન્યાઓ માટે અમદાવાદ મુકામે આ સર્વપ્રથમ કન્યા છાત્રાલયને ખૂલ્લું મૂકતાં ગર્વની લાગણી સાથે પોતાની શુભેચ્છાઓ પાઠવેલ અને આવા સુંદર સમાજલક્ષી પ્રવૃત્તિનું આયોજન કરવા બદલ શ્રી કંસારા ઉત્કર્ષ સેવા સંસ્થાન - અમદાવાદ ટ્રસ્ટના પ્રમુખશ્રી, ઉપપ્રમુખશ્રી સાથે સમગ્ર ટ્રસ્ટીગણને સમાજ ઉપયોગી પ્રશંસનીય કામગીરી કરવા બદલ ધન્યવાદને પાત્ર ગણાવેલ. તેમજ આ સંસ્થાનો વ્યાપ વધારવા સાથે વેગ આપવા જ્ઞાતિજનોને તન, મન, ધનથી સાથ સહકાર આપવા વિનંતી સાથે અનુરોધ કરેલ. જેના ફળ સ્વરૂપે હાજર રહેલા સૌ જ્ઞાતિજનો, આગેવાનો, કાર્યકરો દ્વારા માતબર રકમના દાનનો પ્રવાહ શરૂ થતાં ટ્રસ્ટના પ્રમુખશ્રી ભાવવિભોર ગદ્‌ગદિત થઈ ગયેલ અને અપેક્ષા કરતાં દાનનો પ્રવાહ વિશેષ વેગવંત જોઈ સૌનો હૃદયપૂર્વક સાથ સહકાર મળવા બદલ આભારની લાગણી વ્યક્ત કરવામાં આવેલ. હાજર રહેલા

સમાજના દાતાઓ દ્વારા કન્યા છાત્રાલયને ઉપયોગી સાધન સામગ્રી, ચીજવસ્તુઓની દાનમાં સહાયતા આપવાની ખુલ્લા દિલથી જાહેરાત કરવામાં આવેલ.

અતિથિ વિશેષશ્રીઓ શ્રી અનિરૂધ્ધભાઈ કંસારા - અમદાવાદ, મહેશભાઈ કંસારા (નારાયણ લાલા મેટલ વર્કસ) - નવસારી, શ્રી રમેશભાઈ કંસારા (નિવૃત્ત ડેપ્યુટી કલેક્ટર) - સુરત, શરદભાઈ જરમરવાલા - સુરત તથા દિનેશભાઈ પરમાર - અમદાવાદ દ્વારા સંબોધન કરવામાં આવેલ અને આવી અનેક સમાજલક્ષી પ્રવૃત્તિ માટે ગુજરાત તથા અન્ય રાજ્યોના વિવિધ વિસ્તારોમાંથી સેવાભાવી કાર્યકરોની નિયુક્તિ કરી વ્યાપ વધારી વેગવંતી બનાવવા અનુરોધ કરવામાં આવેલ.

સંસ્થાના ટ્રસ્ટીઓ દ્વારા સમાજલક્ષી પ્રવૃત્તિની રૂપરેખા આપવામાં આવેલ. શરૂઆતની પ્રવૃત્તિમાં (૧) કન્યા છાત્રાલયની સ્થાપના, (૨) જરૂરિયાતમંદ જ્ઞાતિજનો માટે મેડી ક્લેઈમ (રાહત દરે), (૩) સરકારી યોજનાઓનો વધુમાં વધુ લોકોને લાભ મળે તે અંગે માર્ગદર્શન - સહાયતા વિ.ની માહિતી આપેલ. ટ્રસ્ટના પ્રમુખશ્રી તથા ઉપપ્રમુખશ્રી દ્વારા કારોબારી સભ્યો બનાવવા, દરેક ગોળ/ ઘટકના કંસારા ભાઈ-બહેનોને રૂા. ૨૫૦/- સભ્ય ફી ભરી વિશાળ સંખ્યામાં આજીવન સભ્યો બનવા અનુરોધ કરેલ. અંતમાં શ્રી રમેશભાઈ કંસારા - ભરૂચ દ્વારા હાજર રહેલ સૌનો આભાર માની કાર્યક્રમનું સમાપન કરેલ. શ્રી બાબુલાલ એમ. કંસારાએ સમગ્ર સમારંભનું પોતાની આગવી વક્તવ્ય છટાથી સુંદર શૈલીમાં સંચાલન કરી હાજર રહેલ સૌના દિલમાં છવાઈ ગયેલા.

અહેવાલ પ્રેષક : મયુર ગોરખીયા

જ્ઞાતિ સમાચાર

શ્રી મારૂ કંસારા સોની મહિલા મંડળ - અંજાર

અંજના એન. પોમલ

અધિક માસની ઉજવણી

અંજાર ખાતે પરંપરાગત રીતે અધિકમાસ નિમિત્તે શ્રી માનકેશ્વર મહાદેવ મંદિર મધ્યે શ્રી પુરુષોત્તમ માસની કથા, અમૃતધારાની કથા દૃષ્ટાંત કથા સહિત પારાયણ કરવામાં આવે છે. આ પ્રથા વર્ષોથી ચાલી આવે છે. તે પરંપરા પૂજ્ય ગોરબાપા દ્વારા યથાવત્ જાળવતા આ સાલ શ્રી દેવેનભાઇ કનકચંદ્ર વ્યાસ પોતાની આગવી શૈલીમાં કથાનું રસપાન કરાવી રહ્યા છે. જ્ઞાતિની બહેનો કથા શ્રવણ કરી કાંઠાગોરની પૂજા અને ભજન કીર્તન કરી ભક્તિરસમાં તરબોળ બને છે. આવા પ્રસંગો સાથે ઉજવવાથી સામાજિક એકતામાં વધારો થાય છે.

અધિક માસ નિમિત્તે સુદ નોમના દિવસે શ્રી તુલસી માતાજી અને અસ્વસ્થ વૃક્ષ (પીપળા)ની મહાપૂજા કરી પ્રદક્ષિણા કરવામાં આવી હતી. બીજા દિવસે દસમના શ્રી વિષ્ણુ મહાપૂજા સાથે શ્રી શાલીગ્રામ ભગવાનની શાસ્ત્રોક્ત વિધિ સાથે પૂજા કરી શ્રી વિષ્ણુ સહસ્ત્રનામ સાથે તુલસીદલ શ્રી શાલીગ્રામને અર્પણ કરવામાં આવ્યા હતા. ત્યારબાદ નૈવેદ્ય અર્પણ કરી આરતી કરવામાં આવી હતી.

એકાદશીના મહિલા મંડળ તથા જ્ઞાતિની બહેનો મળી મંડપ ભરવા તેમજ શ્રી સત્યનારાયણ ભગવાનની કથાનો કાર્યક્રમ યોજવામાં આવ્યો હતો. તે ઉપરાંત સમૂહ ફળાહારનો કાર્યક્રમ યોજવામાં આવ્યો હતો. જેમાં જ્ઞાતિના ગોરના પરિવાર તથા બાવાજીના પરિવારને આમંત્રિત કરવામાં આવ્યા હતા અને પહેરામણી વડે તેમનું સન્માન કરવામાં આવ્યું હતું.

આ બધા જ કાર્યક્રમોમાં જ્ઞાતિની મોટી કમિટી, યુવક મંડળ અને મહિલા મંડળના સદસ્યો તથા જ્ઞાતિની બહેનોએ ઉત્સાહપૂર્વક ભાગ લીધો હતો. જેથી ધર્મમય વાતાવરણ સર્જાયું હતું.

શ્રી સત્યનારાયણ કથા પ્રસંગે જ્ઞાતિના ગોર શ્રી કનકચંદ્ર વ્યાસ ખાસ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. તેઓએ સમાજની અને ધર્મમાં શ્રધ્ધા રાખી પરંપરાને અનુસરી ચાલવા પર ભાર મૂક્યો હતો.

ગૌ સેવા યજ્ઞ

વૉટ્સ ઍપના માધ્યમથી એક મેસેજ વહેતો થયેલો કે રાપર તાલુકા પાસે ૭૦૦ ગાયોના ભરણપોષણ માટે સમસ્યા ઊભી થઈ છે. અધિક માસ નિમિત્તે ઉજવણી દરમ્યાન બહેનોમાં આ વિશે ચર્ચા થતાં સૌને આ માટે ફાળો કરવાની પ્રેરણા થઈ. રૂા. ૫,૦૦૦/-નો ફાળો થાય તેવા પ્રયત્નો કરવા વિચારેલું. પરંતુ ગોર શ્રી દેવેનભાઈ વ્યાસ અને જ્ઞાતિના યુવાન શ્રી જયકુમારભાઈ છત્રાળાના પ્રયત્નથી જોતજોતામાં રૂા. ૧૧,૦૦૦/-નો ફાળો થઈ ગયો. જે રોકડ રકમ તે ૭૦૦ ગાયોના ભરણપોષણ માટે સુપરત કરવામાં આવી હતી.

ભુજ નગરના પ્રથમ નાગરિક : શ્રીમતી લતાબેન ઈન્દુલાલ સોલંકી

શ્રી મારૂ કંસારા સોની જ્ઞાતિને ૨૦૧૫નું વર્ષ જતે - જતે યશ - કળશ આપતું ગયું અને ૨૦૧૬નું નવું વર્ષ સામાજિક ક્ષેત્રે વિશેષતઃ જ્ઞાતિની મહિલાઓનાં પ્રગતિનાં પંથ માટે નવી આશાઓ લઈ આવ્યું. મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેશનની ચૂંટણી યોજાઈ અને વોર્ડ નં.-૫ માંથી શ્રીમતી લતાબેન ઈન્દુલાલ સોલંકી વિજયી થઈ કાઉન્સિલર પદે નિયુક્ત થયા અને 'રૂલ્સ એન્ડ બાયલૉઝ'ના ચેરપર્સનનાં કાર્યક્ષેત્ર માટે ચયન પામ્યા. 'જ્ઞાતિસેતુ'ની પૂરી ટીમ તેમને અભિનંદન સહ ઉત્તરોત્તર પ્રગતિની શુભેચ્છા પાઠવે છે.

હવે વર્ષ ૨૦૧૮, લતાબેન માટે વધુ યશસ્વી નિવડ્યું છે. તંત્રીલેખમાં અને પ્રથમ પૃષ્ઠે જણાવ્યા અનુસાર તેઓ હવે ભુજ નગરના પ્રથમ નાગરિક બન્યા છે.

કચ્છનાં હાર્દ સમા ભુજ શહેરના વિવિધ રાજકીય ક્ષેત્ર સંબંધિત હોદ્દાઓ હોય... વિવિધ સાહિત્ય સોપાન હોય... શ્રી મારૂ કંસારા સોની જ્ઞાતિનાં માત્ર ભુજ તથા કચ્છ જ નહીં પરંતુ સંપૂર્ણ ભારતભરનાં જ્ઞાતિજનો માટે ક્રાફ્ટ મેળા, મેરેજ બ્યુરો વગેરે જેવાં અતિ ઉપયોગી અને સમયની માંગ કહી શકાય તેવા પ્રોજેક્ટની દેન હોય... વિવિધ વિષયોના ટ્યુશન ક્લાસીસ વડે શિક્ષણ ક્ષેત્રે યોગદાનની વાત હોય કે પછી ભૂકંપ જેવી કુદરતી આફતનાં કારણે કુટુંબ પર આવી પડેલ વિપદામાં પણ 'ભત્રીજા - વહુ'ને 'પુત્રી-સમ' મનોબળ પૂરું પાડી ભાંગતી જિંદગીને અને વિખરાતા કુટુંબને માનભેર ઊભું કરવાની નેમ હોય... બધાં જ ક્ષેત્રોમાં "D BEST" સાબિત થયા બાદ પણ નાનાં બાળકોથી લઈ વડીલો સુધી બધાં સાથે નિરાભિમાની, પ્રેમાળ અને સરળ વ્યવહાર કુશળ સ્વભાવનાં ધણી તેમજ 'જ્ઞાતિસેતુ'ના બાળ વિભાગના સંપાદક તેમજ અન્ય લેખો, કાવ્યો આદિથી સમૃધ્ધ કરનાર એવા આપણા "લતા કાકી"નો પરિચય આપવાનું કામ સાચે જ દિવસનાં ઉજાસને "ઉજાસ" સાબિત કરવા જેવું અઘરું છે કારણકે પરિચય 'અજ્ઞાત' બાબતોનો હોય, જે બાબત સર્વજ્ઞ, સર્વ સ્વીકૃત હોય, તેનો ક્યારેય ન હોય! છતાંય મેં આ પ્રયાસ કર્યો છે અને મને વિશ્વાસ છે કે જ્યારે જ્ઞાતિજનો આ પરિચય વાંચશે ત્યારે જરૂર એવો સૂર સંભળાશે કે, લતાકાકીની હજુ પણ વિશેષતાનો પરિચય આપવાનું ચૂકી જવાયું. કેમકે જ્યાં જ્યાં, જેઓને જેવી જરૂર પડી, તે જરૂરતને પૂરી પાડવા તેઓ તત્પર રહી, પોતા પાસેથી સેવાતી અપેક્ષાઓ પૂર્ણ કરી છે અને આ ફુલ્યાફાલ્યા વ્યક્તિત્વનાં મૂળમાં રહેલું છે માત્ર અને માત્ર સમર્પણભાવ અને પોતીકાપણું...

શ્રીમતી લતાબેને પોતાનો પરિચય આપતી વેળાએ જણાવ્યું કે, "રાયપુર, છત્તીસગઢ મધ્યે સ્વ. સોની શ્રી નાનાલાલ શિવજી બુધ્ધભટ્ટીનાં ઘેર તા. ૯-૩-૧૯૫૪ના રોજ મારો જન્મ થયો. પણ તા. ૨૬-૧-૨૦૦૧માં કચ્છમાં કાળો કેર વર્તાવનાર ભૂકંપમાં જ્યારે હું અને મારા પતિ હેમખેમ રહ્યા ત્યારે તે ઘડીએ અમારા બેઉનો જાણે પુનર્જન્મ થયો અને સાથે જ અમારા બેઉ માટે એક સંકલ્પે પણ જન્મ લીધો કે,"આટલી ગોઝારી ઘટનામાંથી જો ઈશ્વરે અમને બચાવ્યા છે તો એનું કારણ એ જ છે કે આપણી આસપાસ જ્યાં જ્યાં તકલીફો છે, જેના કારણે માણસ પડી ભાંગે છે ત્યાં જીવનભર યથાશક્તિ પોતાનું કૌશલ્ય આપી તે તકલીફો દૂર કરવા સમર્પિત થઈશું..." અને ત્યારથી પહેલાં કુટુંબ - પરિવાર, પછી આસપડોશ, ફળિયું, ન્યાત (જ્ઞાતિ), વોર્ડ, શહેર એમ ક્રમશઃ ઉત્તરોત્તર અગાઉ થતા જ રહેલા સેવાકાર્યોમાં સંપૂર્ણ સમર્પણનો સંકલ્પ પણ ભળ્યો.

કોઈપણ સંપૂર્ણપણે ફૂલેલ-ફાલેલ અને શીળી છાયા આપનાર વૃક્ષ તેના મૂળ, જમીન અને આબોહવા પર આધારિત રહે છે. સ્વ ઉપરાંત અન્યો પ્રત્યે સમર્પિત વ્યક્તિત્વનું ઘડતર પણ જન્મદાતા, કુટુંબ-પરિવાર, મિત્ર વર્તુળ, જ્ઞાતિ, શિક્ષણ જેવા વિવિધ પાસાઓ પર આધારિત હોય છે. તેમાંય એક સ્ત્રીના વ્યક્તિત્વ વિકાસમાં પિતા અને પતિનું વિશિષ્ટ યોગદાન રહેલું હોય છે. શ્રીમતી લતાબેન પોતાને ભાગ્યશાળી લેખાવી પોતાની પ્રગતિનો શ્રેય પિતા અને પતિ બેઉને આપે છે. શ્રીમતી લતાબેનના પિતાએ આપણી જ્ઞાતિના રાયપુર ઘટકના પ્રમુખપદે લાંબા સમય સુધી રહી જ્ઞાતિકાર્ય કરેલ. તેઓશ્રીએ રાયપુર ઘટકની આપણી સમાજવાડીનાં નિર્માણ માટે પોતે ભાડે રહી પોતાની જમીન જ્ઞાતિને આપી હતી, જે જ્ઞાતિ માટે અતૂટ સમર્પણભાવનું ઉત્તમ ઉદાહરણ પુરું પાડે છે. લતાબેનના માતા ઝવેરબેન પણ સહર્ષ જ્ઞાતિ કાર્યોમાં સહયોગ આપવા તત્પર

રહેતા. તો ભાઈઓ શ્રી નરભેરામભાઈ અને શ્રી યોગેશભાઈ પણ જ્ઞાતિ કાર્યોમાં સતત સક્રિય રહે. તેથી જ્ઞાતિ કાર્યો, સેવા કાર્યોનાં ગુણ તમને ગળથૂથીમાં જ મળ્યા.

તો સામે પક્ષે મેળવેલ ગુણોને વિકસાવવા માટે પતિ શ્રી ઇંદુલાલભાઈ અને સાસુ-સસરાએ અનુરૂપ આબોહવા પૂરી પાડેલ. સ્વ. સોની શ્રી હરિરામ રવજી સોલંકી અને સ્વ. વેલુબેનનાં અતિ પ્રિય પુત્રવધૂ એવાં શ્રીમતી લતાબેનનો પચ્ચીસેક સભ્યોનો સંયુક્ત પરિવાર. સોના-ચાંદીનો પૈતૃક વ્યવસાય હોવા ઉપરાંત તેમના પતિ શ્રી ઇંદુભાઈ વકીલાતનો સ્વતંત્ર વ્યવસાય ધરાવી ન્યાયપાલિકા ક્ષેત્રે એક અગ્રીમ સ્થાન ધરાવે છે અને ન્યાયાલય ક્ષેત્રે અનેક વિશિષ્ટ સિધ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરી આપણી જ્ઞાતિને ગૌરવ અપાવ્યું છે. જેને પ્રકાશિત કરવાનું 'જ્ઞાતિસેતુ'ને અગાઉ અવસર સાંપડેલ છે. તો સાથે સાથે આપણી જ્ઞાતિના ભુજ ઘટકનાં પ્રમુખપદે રહી જ્ઞાતિ કાર્યો કરેલ અને જ્ઞાતિ વિકાસમાં યોગદાન આપેલ છે. આપણી જ્ઞાતિને એક જ નેજા હેઠળ લાવનાર 'મહામંડળ'ના બંધારણથી લઈ કાર્યપધ્ધતિ સુધી મૂક સેવાઓ અર્પી છે.

'જ્ઞાતિસેતુ દશાબ્દી મહોત્સવ'માં લતાબેનનું સન્માન

આજે જ્યારે કોઈ પણ સંસ્થામાં માનદ્ સેવાઓ આપવાની વાત આવે ત્યારે કોઈ પણ વ્યક્તિને તેમાં અગ્રીમ સ્થાન મેળવવામાં તેમનાં પરિવારની મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા હોય છે. ત્યારે અહીં શ્રીમતી લતાબેન પણ પોતાની પ્રગતિનો શ્રેય શ્રી ઇંદુભાઈના કુટુંબ - પરિવાર કે જ્ઞાતિજનો જ નહીં પણ કોઈ પણ અપેક્ષિત કાર્ય માટે નિરપેક્ષ સતત મળનાર પ્રોત્સાહન, પ્રેરણા અને સહકાર તેમને સેવાકાર્ય ક્ષેત્રે સતત નવું કરવા મનોબળ અને માર્ગદર્શન પૂરું પાડે છે. "નાતે તરવું અને નાતે મરવું" – પિતાના આ વાક્ય પર સતત ચાલનારા શ્રીમતી લતાબેન માટે લગ્ન બાદ સંયુક્ત પ્રણાલીમાં શ્રધ્ધા ધરાવનારાં સાસુ-સસરા અને પતિ લાગણીશીલ અને સમર્પિત વ્યક્તિત્વ કેળવનારાં મહત્ત્વપૂર્ણ પાયા સમ આધાર સાબિત થયા છે.

સાંપ્રત સમયમાં જ્યારે પ્યોર પ્રેક્ટીકલ લાઈફ સ્ટાઈલની બોલબાલા છે ત્યારે કોઈપણ સંસ્થાકીય માનદ્ સેવા આપવી ઘણું કપરું કામ છે. તેમાંય એક મહિલા માટે સૌથી પહેલો પ્રશ્ન ઘરની જવાબદારીઓ નિભાવવાનો રહે છે. અને એક માતા તરીકે સંતાનોનું ભવિષ્ય ઘડતર એ કોઈપણ સ્ત્રીનું પ્રથમ લક્ષ્ય હોય છે. સાંપ્રત સમયમાં તો આર્થિક જવાબદારીમાં પણ સહયોગ આપવો જરૂરી બન્યો છે. ત્યારે જવાબદારી અને માનદ્ સેવા આ બંનેને પૂરતો ન્યાય આપવો એક સ્ત્રી માટે ખરી કસોટી હોય છે. અને અહીં જ પોતાનું કૌશલ્ય (ટેલેન્ટ) સાબિત કરી લક્ષ્ય સિધ્ધ કરવાનો હોય છે. શ્રીમતી લતાબેનની પુત્રી નીપમ સાઇકોલોજીમાં ગ્રેજ્યુએશન કરી, મેંગ્લોરથી ફેશન ડિઝાઇનિંગનો અભ્યાસ કરી મુંબઈમાં પોતાના સ્વતંત્ર બુટીક દ્વારા ગારમેન્ટ એક્ષપોર્ટનો વ્યવસાય ધરાવે છે અને તેઓના જમાઈ ઈન્ડિયન નેવીમાં કાર્યરત છે. પુત્રીનાં ભવિષ્ય ઘડતરની સાથે શ્રીમતી લતાબેને ટ્યુશન ક્લાસીસ વડે અનેક વિદ્યાર્થીઓને પણ કેળવણી પૂરી પાડી છે.

સંયુક્ત પરિવારના વિભાજનને જીવનની દુઃખદાયક ઘટના લેખાવતાં શ્રીમતી લતાબેન અને શ્રી ઇંદુભાઈએ સંયુક્ત પરિવારની ગરિમાસમું ઉત્તમ ઉદાહરણ પૂરું પાડેલ છે. ભૂકંપની ગોઝારી ઘટનામાં આમ તો અનેક દુઃખદાયક પ્રસંગો ઉદ્‌ભવ્યા છે તો સાથે સાથે માનવતા અને ફરજપૂર્તિનાં ઉત્તમ ઉદાહરણો પણ જોવા મળ્યા જ છે. ભૂકંપમાં શ્રીમતી લતાબેને નજર સમક્ષ જેઠ અને ભત્રીજા – એમ પરિવારની બે પેઢીને જીવન ગુમાવતાં જોયા અને ભત્રીજા વહુ કે જે થોડા સમયમાં જ પરિવારની ત્રીજી પેઢી કહી શકાય, તેવા ભત્રીજાના સંતાનને જન્મ આપનાર હતી, તેને જીવન મરણ વચ્ચે લડતા જોઈ. ત્યારે ભત્રીજાવહુ અને ભત્રીજાનાં આવનાર સંતાનને માત્ર હિંમતભેર બચાવી માનવતા જ ન દાખવી, પણ ભત્રીજા વહુ અને તેના પુત્રને પોતાની પુત્રીની જેમ પોતાની સાથે રાખી લાંબા સમય સુધી કેળવણી પૂરી પાડી. યોગ્ય પાત્ર મળતાં પુત્રીની જેમ પરણાવી વિદાય પણ આપી, ફરજપૂર્તિ કરી.

'ફરજપૂર્તિ' અને 'નારી' જાણે એકબીજાનાં પર્યાય! અને આ ફરજપૂર્તિ માટે કેટકેટલાંય રૂપનાં દર્શન નારીમાં થતાં હોય છે. એક નારી કેટલાય કૌશલ્ય - ગુણોને પોતામાં સમાવી લેતી હોય છે. આ ગુણોની ફળશ્રુતિ શું? સ્વ-અર્થે નહીં પણ અન્યો તરફની ફરજપૂર્તિ માટે તેનો ઉપયોગ એ જ ફળશ્રુતિ! આપણી આસપાસ દૃષ્ટિ કરીએ ત્યારે લગભગ દરેક નારી માટે આ કથન સાચું સિધ્ધ થાય! એમાંથી પોતાના ગુણોને ઉજાગર કરી જાહેર ક્ષેત્રે પણ પોતાનું કૌશલ્ય દાખવી યશસ્વી થયાનાં ઉદાહરણ ખૂબ

ઓછાં હોય છે, એ જુદી વાત છે! બી.એસસી., સી.આઈ.સી. (ઈગ્નુ) જેવા વિષયોનાં અભ્યાસની શૈક્ષણિક લાયકાત – જે સતત પ્રગતિશીલ રહી તારણો શોધવાની યોગ્યતા બક્ષે છે, બીજી બાજુ હિંદી - ગુજરાતીમાં કાવ્યલેખન, વાર્તા લેખનનો શોખ અને તેમાં મહારત - જે સતત કલ્પનાની દુનિયામાં વિચરવાથી પ્રાપ્ત થાય છે. ત્રીજું સમાજ - જ્ઞાતિ કાર્યમાં અગ્રેસર રહેવું જેમાં સતત પોતાની અને પરિવારની પ્રતિષ્ઠા જાળવી, અન્યોનાં વિકાસ માટે માનદ્ સેવા આપવાની હોય છે. ચોથું વળી સામાન્યતઃ "અસ્પૃશ્ય" ગણાતા રાજકીય ક્ષેત્રના કાર્યો - જેમાં નેતૃત્વ અને દાયિત્વને યોગ્ય ન્યાય આપવાનો હોય છે. આ બધા જ પરસ્પર વિરોધી કહી શકાય તેવા ગુણો શ્રીમતી લતાબેનનાં વિશિષ્ટ વ્યક્તિત્વની પરખ આપે છે.

આપણી જ્ઞાતિનાં ભુજ ઘટક મહિલા મંડળના તેઓ માજી પ્રમુખ છે અને હાલ મંત્રીપદે કાર્યરત છે. શ્રી અખિલ ભારતીય મારૂ કંસારા સોની જ્ઞાતિ મહામંડળનાં મહિલા સેલનાં તેઓ ચેરપર્સન છે. શ્રી કચ્છી મારૂ કંસારા સોનીનાં પારિવારિક સામાયિક – આપણા "જ્ઞાતિ સેતુ"નાં બાળ વાચકોને પ્રિય એવા "શબ્દ બાગ"ના સંપાદક છે તો સાંધ્યદીપ, કાવ્ય નિર્ઝરી, વાર્તા વિહાર, સાહિત્ય બેઠક જેવી સાહિત્યિક સંસ્થાઓનાં તેઓ સક્રિય સભ્ય છે. આકાશવાણી - ભુજ પર ૧૯૯૭થી હિંદી કાવ્યોની પ્રસ્તુતિ પણ કરતા આવે છે. જ્ઞાતિની મહિલાઓ અને બાળકોને આવરી લેતાં વિવિધ પ્રોજેક્ટ્સમાં સતત યોગદાન આપવા ઉપરાંત સંસ્કાર ભારતી - ભુજ શહેરનાં કારોબારી સભ્ય છે તો અપૂર્વા મહિલા સંસ્થાનાં પણ સક્રિય સભ્ય છે.

માજી કાઉન્સિલર - ભુજ નગરપાલિકા (૧૯૯૯-૨૦૦૫); માજી ઉપપ્રમુખ - ભુજ નગરપાલિકા, માજી ચેરપર્સન - સાંસ્કૃતિક સમિતિ, ભુજ નગરપાલિકા; માજી ડાયરેક્ટર - કચ્છ જીલ્લા કલ્યાણ સલાહકાર બોર્ડ, અમદાવાદ; ઉપપ્રમુખ - ભુજ શહેર ભા.જ.પા. – આ હોદ્દાઓ તેઓના રાજકીય ક્ષેત્રે સક્રિયતાનાં ગ્રાફને દર્શાવે છે. રાજકીય ક્ષેત્રે સક્રિયતાનો શ્રેય તેઓ શ્રી સુનીલભાઈ માધવજી પોમલને આપતાં જણાવે છે કે, શ્રી સુનીલભાઈનાં આગ્રહથી આ ક્ષેત્રમાં જોડાયા; તો પતિશ્રી ઇંદુભાઈનાં માર્ગદર્શન અને તેઓનાં વિશ્વાસે મનોબળ વધાર્યું. સાથે સાથે આ ક્ષેત્રે પ્રગતિમાં જ્ઞાતિજનોનાં સંપૂર્ણ સહકારનું નોંધપાત્ર યોગદાન છે. સમયાંતરે જ્ઞાતિજનો દ્વારા વણમાંગ્યે મળેલા સહકાર બદલ તેઓ હર્ષ સહ આભારની લાગણી અનુભવે છે.

જ્ઞાતિનાં યુવાવર્ગને આ ક્ષેત્રે જાગૃતિ કેળવી કમસે કમ પોતાની આસપાસ મુળભૂત સુવિધાઓને લગતી સમસ્યાઓ સંબંધિત તંત્ર સુધી પહોંચાડવા આહ્વાન આપતાં તેઓ કહે છે કે, આઈ.ટી. ક્ષેત્રનાં વિકાસરૂપે સોશિયલ મીડિયા, એ યુવાનોનો અવાજ છે. તેનો ઉપયોગ કરી પોતાનાં વિસ્તારની મુળભૂત પાયારૂપ સુવિધાઓ અંગે અભિપ્રાય આપી તંત્રને મદદરૂપ થવું જોઈએ.

વડાપ્રધાન શ્રી નરેન્દ્ર મોદીનાં "સ્વચ્છતા અભિયાન"માં તેઓને વિશેષ રસ છે. તેઓ માને છે કે, "સ્વચ્છતા ત્યાં પ્રભુતા." કેમકે સ્વચ્છતા નિરોગી સ્વાસ્થ્ય માટે જરૂરી છે અને જો લોકો નિરોગી હશે તો જ સમાજની, શહેરની પ્રગતિ શક્ય બનશે. સ્વચ્છતા, પાણી, લાઈટ અને રસ્તા – આ ચાર ક્ષેત્ર, એક કાઉન્સિલરનું મુખ્યત્વે કાર્યક્ષેત્ર હોય છે. ત્યારે ભુજ શહેરને પીવા માટે 'ફિલ્ટર' પાણી મળે, તે તેઓનું મુખ્ય લક્ષ્ય છે. લોકોની આરોગ્ય સુખાકારી જળવાઈ રહે તેમાં પાણીની શુધ્ધતાનું અતિ મહત્ત્વ છે.

આપણું મન જીવનભર નીત નવી ભાવનાઓનાં અનુભવમાંથી પસાર થતું હોય છે. તેમ છતાંય સારી-નરસી બાબતોનું જીવનભર સંસ્મરણ રહે છે. પોતાનાં સંયુક્ત પરિવારનું સમયની માંગ મુજબ વિભક્ત થવું, ભૂકંપમાં પરિવારના સભ્યોને ગુમાવવા અને જન્મદાતા માતા-પિતાના અંતિમ સમયે 'મોં મેળાપ' ન થવું શ્રીમતી લતાબેન માટે જીવનભર દુઃખદાયક ઘટનાની સ્મૃતિ છે. તો ચૂંટણીમાં બિનહરીફ ચૂંટાવું, શ્રી અમરનાથ યાત્રા, શ્રી મહાકાલીકા માતાજી મંદિર - ભુજના જીર્ણોધ્ધાર વિધિમાં યજમાન બનવું, ૪૦ વર્ષ બાદ સ્કુલ ફ્રેન્ડ્સના રાયપુર મધ્યે ગેટ-ટુ-ગેધર કાર્યક્રમમાં હાજરી અને હાલની નગરપાલિકા ચૂંટણીના વિજયનાં દિવસે જ નાના-નાની બનવું – તે જીવનનાં સૌથી આનંદદાયક સંસ્મરણો છે.

જન્મદાતા માતા-પિતાનાં સંસ્કારોનું જતન, સાસુ-સસરાએ આપેલ પરિવાર તરફની ફરજપૂર્તિ, આસપડોશ, જ્ઞાતિ અને શહેર સુધી વિસ્તરતી સમાજસેવા, જીવનસાથી સાથે શ્વાસોચ્છ્વાસ સુધ્ધાંતની કાળજી ભરેલ સંબંધોના તાણાવાણાંથી ગુંથેલ જીવનડોરી, સ્વગત - મનને ઓળખવા લેખનકાર્ય... આ બધાં જ સફરની મંઝીલ જાણે બ્રહ્મસંબંધ સુધી પહોંચી સર્વ શક્તિમાનની ભક્તિ હોય તેમ શ્રીનાથજી અને શ્રી વૈષ્ણવ સંપ્રદાયનું ચુસ્તપણે અનુકરણ કરનાર શ્રીમતી લતાબેનનાં મનમાં છુપાયેલ ભક્તિમાં ઓતપ્રોત એક શ્રીકૃષ્ણ સેવાર્થી અને શ્રીકૃષ્ણ પ્રેમાર્થી પણ પ્રગટે છે.

જીવન જીવતા જીવતા જીવન ખીલવનાર શ્રીમતી લતાબેનનાં વિશિષ્ટ વ્યક્તિત્વની સુવાસ સતત વિસ્તરતી રહે તેવી શુભ કામના.... અસ્તુ. ■

આપણાં પરિવારો – (૧૮)

પ્રેષક : તુલસીદાસ કંસારા - અમદાવાદ

અમદાવાદમાં શ્રી સૌરાષ્ટ્ર મારૂ કંસારા સમાજના પરિવારો

થોડા સમય પહેલાં સમસ્ત કંસારા સમાજની કારોબારીની મિટીંગમાં શિહોર જવાનું થયેલ ત્યારે મારી સાથે સૌરાષ્ટ્ર મારૂ કંસારા અમદાવાદનું પ્રતિનિધિત્વ કરતા સુરેશભાઈ જલારામ ફરસાણવાળા અને મુકુંદભાઈ પરમાર, ટ્રાવેલ કરતા હતા. બંને આ સમાજમાં એક્ટીવ સભ્યો છે અને મુકુંદભાઈ પરમારને માનપત્ર આપી તેમનું સન્માન થવાનું હતું. રસ્તામાં વાતોનો દોર ચાલુ થયો અને સુરેશભાઈના સૌજન્યથી કાઠિયાવાડી મારૂ કંસારાની પરિવાર પરિચય પુસ્તિકા ૨૦૧૪માં બહાર પડેલ છે તેની વાત થઈ. મેં તરત જ સુરેશભાઈને વિનંતી કરી કે મને એક કોપી જોઈશે અને મારા હાથમાં આવી આ ૯૦ પેઇજની પુસ્તિકા, જેના સહારે આજે આ આર્ટીકલ તૈયાર કરી રહેલ છું.

- **જલારામ ફરસાણના નામે જાણીતી ત્રણ દુકાનો ધરાવતા ત્રણ ભાઈઓ :**

ઉપરની પરિવાર પરિચય પુસ્તિકાના સૌજન્ય દાતા એટલે કંસારા જગજીવનદાસ પરિવાર, એટલે કે તેમના ત્રણ પુત્રો. નામ અટક સાથે ગુજરાતી સુરેન્દ્રભાઈ ઉર્ફે સુરેશભાઈ જલારામ ફરસાણવાળા તરીકે જાણીતા. બી.કોમ. પાસ અને કોલેજમાં ભણતા ભણતા સવારે કોલેજ અને બપોર પછી ફરસાણ હાઉસના થડા ઉપર નોકરી કરતા મહેનતુ અને આગળ વધવાની ધગશ ધરાવતું વ્યક્તિત્વ. આ નોકરી કરતા કરતા જ તેમના વિચારો પોતાના ઘરની પરિસ્થિતિ જોતાં, ધંધા પ્રત્યે દ્રઢ થતા ગયા. ૧૯૬૯માં ફર્સ્ટ ક્લાસમાં મેટ્રીક થયા (જે ક્લાસ ત્યારે ખૂબ જ ઓછા વિદ્યાર્થીઓને નસીબ થતો) ત્યારે જ તેમના કહેવા પ્રમાણે ટી.ડી. કંસારા સાહેબ તરફથી બેંક ઓફ ઇન્ડિયામાં નોકરી માટે ઇજન મળેલ. પરંતુ બાકીના ત્રણ ભાઈઓ (એક ભાઈ – રમેશભાઈનું પાંચેક વરસ પહેલા દેહાંત થઈ ગયેલ છે) નાના હતા અને તેમનો પ્રોગ્રેસ એટલો સારો ન હોવાથી તેઓ ઓછું ભણી શક્યા, ત્યારે તેમને ચિંતા પેઠેલ કે "તેમનું શું થશે?" આવા વિચાર સાથે પોતે વ્હાઈટ કોલર જોબ જતી કરીને, આગળ ભણવાની ધગશ સાથે કોલેજમાં ગયા અને ૧૯૭૪માં ગ્રેજ્યુએટ થઇને ઉસ્માનપુરા ખાતે પ્રથમ ફરસાણની દુકાન શરૂ કરી. તેનું નામ પોતાની આસ્થા પ્રમાણે રાખ્યું "જલારામ ફરસાણ હાઉસ."

- **સૌરાષ્ટ્રના પરિવારોની સંયુક્ત પરિવાર ભાવના :**

શ્રી સુરેશભાઈ (ફોટામાં દેખાતા) ના અન્ય બે ભાઈઓના નામ ઘનશ્યામભાઈ નંદલાલ ગુજરાતી જેઓ સોલા રોડ પર રહે છે અને ત્યાંથી નજદીકની દુકાન સંભાળે. જયારે નાનાભાઉ રાજુભાઈ (ઝવેરભાઈ) નંદલાલ એજ ફરસાણનું કામકાજ ઉસ્માનપુરા ખાતે સંભાળે અને રહેવાનું પણ નજદીકમાં જ. ઘનશ્યામભાઈના કુટુંબમાં આઠ જણ : પોતે બે, પોત-પોતાના બે અને તેમના એક એક. ઝવેરભાઈને ત્યાં સભ્ય સંખ્યા માત્ર ચાર. 'અમે બે અને અમારી બે (પુત્રીઓ)'નું સુત્ર તેમણે અત્યાર સુધી અમલમાં મૂકેલ છે. સુરેશભાઈના કુટુંબની સંખ્યા છ. પોતે એક, પોતાના બે, બે પુત્રવધૂઓ અને તેમના એક-પૌત્રી. રાજુભાઈની બે દીકરીઓના નામ ઇવા અને આસ્થા. જેમાંથી મોટી ઇવા હાલમાં જ સી.એ. થઈ અને આસ્થાએ બી.કોમ. સાથે મલ્ટીમીડિયા કરેલ છે. બંને ભાઈઓના પુત્રો અને પુત્રવધૂઓ પણ ભણવામાં બી.કોમ.ની ડિગ્રીઓ ધરાવે છે અને અન્ય ઉંમર પ્રમાણે ધગશથી ભણવામાં આગળ ધપતા રહે છે.

આ લખનારે જયારે ૧૯૭૭ના આખરી મહિનામાં, તેમની દાદી, માં અને બે બાળકો અને તેની મમ્મી સાથે નોકરી સબબ ભુજથી અમદાવાદ શીફ્ટ કર્યું અને અહીં પ્રગતિનગરમાં રહેણાંક શરૂ કરેલ ત્યારે શરૂઆતના દિવસોમાં મળવા આવનાર આપણા ત્રણ ચાર કુટુંબોમાંથી એક હતા શ્રી સુરેશભાઈ, તેમના અર્ધાંગિની અને અન્ય વ્યક્તિઓ. જેમાંથી તેમના પત્ની અમારા રાજકોટના રીલેશનમાંથી હતા. જેઓનો ૧૬-૧૭ વરસ પહેલાં સ્વર્ગવાસ થઈ ગયેલ છે.

- **પરિવારનો શિહોરથી અમદાવાદનો વસવાટ :**

કંસારાનું કામકાજ કરતા સ્વ. શ્રી નંદલાલભાઈએ આશરે સાત દાયકાઓ પહેલાં શિહોરથી અમદાવાદ આવીને માંડવીની પોળમાં કંસારાઓની વસ્તી સાથે સોનીની પોળમાં વસવાટ શરૂ કરેલ અને સુરેશભાઈએ ત્યાંથી મકાન નાનું પડતું હોવાથી અમદાવાદમાં ઉસ્માનપુરા, સોલા અને પ્રગતિનગર સુધી પ્રગતિ કરીને ત્રણેય ભાઈઓના ત્રણ ફ્લેટ અને ત્રણ દુકાનો – એક જ નામની કરી, સાથે સાથે પોતે કેટરીંગનો વ્યવસાય પણ વિકસાવ્યો. તે સમયે તેમને બેંક ઓફ ઇન્ડિયાની વ્હાઈટ કોલર જોબ જતી કરેલ તેની ભરપાઈ કરીને, તે ત્યાગનું ફળ મેળવીને પોતાનો વિચાર 'તેમનું શું થશે?'નો ઉકેલ લાવી આખા પરિવારને બે પાંદડે કર્યું, જે આ જમાનામાં મોટાભાઈ તરીકેની જવાબદારી બખૂબી નિભાવ્યાનો આદર્શ નમૂનો કહી શકાય.

આન્યા સોનીની એન્ટાર્કટિકા સફર

આન્યા સોની - અમદાવાદ

ભુજ નિવાસી શ્રી મારૂ કંસારા સોની પ્રાણલાલ નરભેરામ સોની, જેઓ હાલે અમદાવાદમાં રહે છે, તેમના પુત્રવધૂ પ્રતિભા સોની, સોફ્ટવેર એન્જિનિયર અને પૌત્રી આન્યા સોની (અત્યાર સુધી એન્ટાર્કટિકાની સફર કરનાર સમગ્ર ભારત દેશની સૌથી નાની વય – ૧૩ વર્ષની બાળા) જેઓ હાલે અમદાવાદમાં રહે છે, તેમની એન્ટાર્કટિકા સફર વિશે એમણે આપેલો અહેવાલ એમના જ શબ્દોમાં પ્રસ્તુત છે.

રોબર્ટ સ્વાન એ કહેલું, 'એન્ટાર્કટિકાના શ્રેષ્ઠ અનુભવ માટે એમ કહી શકાય કે પુનઃ જોડાણ માટે છૂટા પડવું જરૂરી છે. અને એ જ સત્ય છે. અમારી પાસે ફોન, ઇન્ટરનેટ વગેરે કોઈ જ જોડાણ નહોતું. ખરેખર, બરફના પહાડ, પાણીમાં તરતી બરફની મહાકાય શિલા, પેન્ગ્વિન્સ (penguins), વ્હેલ માછલીઓ, શીલ પ્રાણીઓ, પેટ્રેલસ (petrels) વગેરેની વચ્ચે રહેવું એ એક રોમાંચક અનુભવ છે.

તા. ૨૭ ફેબ્રુઆરી, ૨૦૧૮ના રોજ દક્ષિણ અમેરિકાના છેવાડે આવેલ આર્જેન્ટીના પ્રાંતના એકદમ અંતે આવેલ ગામ ઉશ્વાઇયા (Ushvaia) કે જેને દુનિયાનો છેડો (એન્ડ ઑફ ધ વર્લ્ડ)ના લાડકા નામથી પણ ઓળખવામાં આવે છે તે ઉશ્વાઇયા (Ushvaia)થી અમારી સફરની શરૂઆત થઈ. અહિંયા અમે દુનિયાના અલગ અલગ ૨૦ દેશોથી આવેલ જુદી જુદી ભાષા બોલતા, સંપૂર્ણ અલગ સંસ્કૃતિ અને બેકગ્રાઉન્ડ ધરાવતા ૮૭ પ્રેરણામૂર્તિ સમાન લોકોના સમુદાયને મળ્યા. માત્ર એક જ દિવસના અંતે અમને બધા જ ને અનુભૂતિ થઈ ગઈ કે અમારો સાથ જીવનભર રહેશે કેમકે અમારા બધામાં એક બાબત સામાન્ય હતી કે અમારે હવામાન પરિવર્તન (Climate change) સામે લડત આપવાની છે.

તા. ૨૮ ફેબ્રુઆરીના રોજ અમારી ટીમ ઓસિયન એન્ડેવોર (Ocean endeavour) જહાજ પર સવાર થઈ "બીગલ ચેનલ" (Beagle channel) પસાર કરવા સફરની શરૂઆત કરી. દુનિયાના સૌથી વધારે તોફાની સમુદ્ર માર્ગ ડ્રેક્સ પેસેજ (Drakes passage) પસાર કરવામાં અમને બે દિવસ લાગ્યા. ડ્રેક્સ પેસેજ - કેપ હોર્ન અને એન્ટાર્કટિક પેનેસુલા (Antarctik Penesula) વચ્ચે આવેલ છે. જહાજના કેપ્ટને અમને રાહત આપતા જણાવ્યું કે આપણે લૉ પ્રેશર વાવાઝોડાથી સહજમાં બચી ગયા છીએ. પણ અમારામાંના કેટલાક સભ્યો જહાજની અતિશય હાલક ડોલકને કારણે ખૂબ જ તકલીફ અનુભવતા હતા અને બે દિવસ સુધી પોતાના રૂમથી બહાર પણ ના નીકળી શક્યા. તદુપરાંત ભોજન સમયે અમોએ કેટલાય કાચના વાસણો અને ગ્લાસ પણ તોડ્યા.

૨ માર્ચ, ૨૦૧૮ અમે એન્ટાર્કટિક પેનેસુલા (Antarctik penesula)ની પશ્ચિમ તરફ આગળ વધી રહ્યા હતા. તે સાંજે અંદાજિત સાંજે ૫ વાગ્યાના સુમારે અમે પ્રથમ આઇસબર્ગ (Iceberg) – બરફનું તરતું પહાડ જેની ટોચ બહાર દેખાય જ્યારે વિશાળ હિસ્સો પાણીની અંદર હોય – જોયું જે એકદમ અદ્‌ભુત હતું. બધા જ બહાર ડેક (Deck) પર હતા અને અમને જોતા સંતોષ જ નહોતો થતો. ક્ષિતિજથી દેખાતું બંધ થયું ત્યાં સુધી અમે બધા બહાર ડેક પર જ રહ્યા.

બીજા દિવસે સવારે અંદાજિત ૯.૩૦ વાગ્યા આસપાસ અમારી ત્યારબાદની ખાસ ક્ષણ એ હતી કે જ્યારે અમારા જહાજે ૬૬ ડિગ્રી ૩૩.૫૨૮ મિનિટે દક્ષિણ એન્ટાર્કટિકા સર્કલ પસાર કર્યું. આ વિશેષ ક્ષણને ઉજવવા અમે બધા જ જહાજના બૉ (bow) પર હતા. બહુ જ થોડા ગણ્યા ગાંઠ્યા લોકો કે જે પૃથ્વીના આટલા દક્ષિણ છેવાડે આવેલા હોય તે પૈકીના અમે બધા સાથે ત્યાં પહોંચવું એ એક અદ્‌ભુત અનુભૂતિ હતી.

એન્ટાર્કટિકાના પ્રથમ આઇસબર્ગની જેમ જ ડેટેલી આઈલેન્ડ (Detaille Island)ની જમીન પર પગ મૂકવું એ એટલું જ રોમાંચક હતું. ભૂતકાળનું બ્રિટીશ એન્ટાર્કટિકા સર્વે સંશોધન સ્ટેશન BASE W અંદરથી જોવા મળ્યું એ અમારું સદ્‌ભાગ્ય હતું. ૧૯૫૯માં આ સ્ટેશન અતિશય બર્ફીલા પ્રતિકૂળ વાતાવરણમાં વૈજ્ઞાનિકોને સરંજામ પહોંચાડવું મુશ્કેલ હોવાને કારણે છોડી દેવામાં આવેલ. ૩૦થી ૪૦ વર્ષ બાદ કેટલાક સભ્યો પાછા ફર્યા ત્યારે દરેક વસ્તુ યથાવત સચવાયેલ જોઈને આશ્ચર્ય પામ્યા. A.D. ૨૦૦૨માં આ ઐતિહાસિક સ્ટેશન મુલાકાતી માટે કોઈ જ જાતનું નુકસાન ન પહોંચે તે ધ્યાનમાં લઇને ખુલ્લું મૂકવામાં આવ્યું.

ખૂબ જ રસપ્રદ સફર ફિશ આઈલેન્ડ (Fish Island)ની કે જ્યાં દરેક સ્વતંત્ર ટાપુ અલગ અલગ ટાઈપની મછલીના નામથી છે. જેમ કે ફ્લોઉન્ડર ટાપુ (Flounder Island), મીનનોઝ (Minnows) વગેરે. આ બધા જ ટાપુઓ નીચે હતા જેમાં એડેલી પેન્ગ્વિન્સ (Adelie Penguins)ની અંદાજિત ૪૦૦૦ જોડીનો ઉછેર / વસવાટ હતો. બ્લ્યુ આંખોવાળી સાગ્સ (Blue eyed sags) પણ ઉછેર કરતી જોવા મળી. વધારે દક્ષિણમાં જતાં બેલ્લીન્ગશુસેં (Bellingshausen) સમુદ્રમાં અમે જોયું ખૂબ જ અદ્‌ભુત ગ્લેશિયલ નઝારો અને ટેબલ જેવું બરફનું પહાડ. જાણે બરફના પાટિયા ખડકેલ હોય.

અમારા આ દિવસો જેમાં અમે અતિ સુંદર બરફના પહાડો

વચ્ચેથી સહેતુક સફર કરી તે જાણે નેશનલ જિઓગ્રાફી ચેનલના ચિત્રો જોતા હોઈએ એવા રહ્યા. દરેક બરફના પહાડના જુદા આકાર, જુદા જુદા બ્લ્યુ રંગની ઝાંય અને જુદી જુદી વાર્તા કહેતા હોય એવા હતા. એન્ટાર્કટિક પેનીન્સુલાર (Antarctic peninsular)ના વિસ્તારમાં અમે અલગ અલગ ટાપુઓ પર ઉતરેલા અને હા, જ્યાં અમે ખૂબ જ સુંદર અલગ અલગ જાતિના પેન્ગ્વિન્સ, વ્હેલ્સ અને પક્ષીઓ વગેરે જોયા. અમે પેન્ગ્વિન્સની તેમના ખોરાક ક્રિલ (krill)ને કારણે થતી અતિ વિચિત્ર દુર્ગંધ પણ અનુભવી.

૮ માર્ચના અમારું એન્ટાર્કટિક કોન્ટીનેન્ટલ જે બરફથી ઘેરાયલ અને અતિ સુંદર દશ્યવાળું જેની સુંદરતા આપણા હોશ ભૂલાવી દે તેવું છે, તે જમીન પરનું ઉતરાણ ખાસ હતું.

આ સમય દરમિયાન એન્ટાર્કટિક બાયો ડાયવર્સિટી તથા હવામાન પરિવર્તન અને લોકોની પ્રવૃત્તિની શું અસર થાય છે તે અમને સમજાયું. આ બાબત આંખ ખોલનારી અને દુઃખદ હતી કે અહીં થતા નુકસાન માટે આપણે કેટલા મહદ્ અંશે જવાબદાર છીએ. બરફના પહાડોમાંથી પાટો પડવાનો અવાજ અમે સાંભળ્યો અને શીખ્યા કે સમુદ્રી બરફનો વિસ્તાર વધતા તાપમાનને કારણે કેવી રીતે સંકોચાતો હતો. જેના કારણે શીલ પ્રાણીનું ઘર ખૂબ જ નાનું થતું જતું હતું. ખૂબ જ દુઃખદ વાત છે કે લોકો અહીં માછીમારી ક્રિલ (one type of oil) માટે કરે છે જે ક્રિલ ધ્રુવીય (polar) સમુદ્રી જીવોનો મેઈન ખોરાક છે. આ ક્રિલ ઓઈલનો સમગ્ર વિશ્વમાં કરોડોમાં વેપાર થાય છે. કેટલાય પેન્ગ્વિન સમુદાય વધતા તાપમાનને કારણે વધારે ઠંડા વિસ્તારમાં સ્થળાંતર કરે છે. આ ખૂબ જ દુઃખદ છે. અમને અનુભૂતિ થઈ કે હવે જ સમય છે કે આપણે કાંઈક કરવું જ રહ્યું, કરવું જ રહ્યું. અમારી સુંદર ક્લાઈમેટીક ફોર્સ ટીમ અને ક્વાર્ક એક્સપેડિશન (Quark expedition) ટીમ દ્વારા જહાજ પર રજૂઆત થતી રહી, જેમાં અમે કાર્બન એમિશન, ગ્રીન હાઉસ ગેસની અસર, વધતા તાપમાન અને સમુદ્રની સપાટી કાર્બન સ્ટોરેજ અને બાયો ફ્યુઅલ વગેરે બાબતોની જાણકારી મેળવી. અમારી ચર્ચા બાદનું સાદું નિવારણ હતું કે માત્ર આપણે આપણી લાઈફમાં ૧% હિસ્સો આપીએ, આપણા સભાનપણાથી, આપણી પ્રવૃત્તિથી સ્થાનિક પેદાશ, કાર્બનની શક્યતા બાબત સભાન રહી કાર્બન રહિત પેદાશ ખરીદીએ, પાણી અને વીજળી બાબત વિશેષ ધ્યાન, સૂર્ય શક્તિનો મહત્તમ ઉપયોગ, વાહન, કંપોસ્ટ વગેરે. રજૂઆતને અંતે ઉજળા ભવિષ્ય બાબત અમે ખૂબ જ આશાવાદી હતા.

રોબર્ટ સ્વાન અને તેનો પુત્ર બાર્ને પાસેથી અમે તેમને માત્ર રિન્યુએબલ શક્તિના ઉપયોગથી ૬૦૦ માઈલની પદયાત્રા વિશે સાંભળ્યું. હવે અમારું માનવું છે કે જો તેઓ કરી શકે તો આપણે પણ કરી શકીએ. રોબર્ટની હવામાન પરિવર્તન સામેની લડતની મુસાફરીની વાત સાંભળી અમે આશ્ચર્યચકિત થઈ ગયા. અમે પાછા ફરીએ ત્યારે દુનિયા સમક્ષ અમારી વાત કેમ મૂકવી તે બાબત પણ શીખ્યા.

૬ માર્ચ, ૨૦૧૮ના ધ્રુવીય ૨ ડિગ્રી ઠંડા થીજાવી દેતા પાણીમાં ડૂબકી મારી, તે ક્ષણ જાણે જિંદગીનું ખૂબ મોટું કાર્ય કર્યું હોય તેવું લાગ્યું. એ દિવસ ખાસ હતો. એન્ટાર્કટિકાના કિનારે થીજવતાં ઠંડા પાણીમાં ડૂબકીની થોડી જ ક્ષણો માટે અમે હંમેશ ગર્વ અનુભવીશું. અમારા સ્ટાફના સભ્યોએ અમને પાણીમાંથી બહાર ખેંચ્યા તે દરમિયાન પાણીમાં કૂદકા, તરવું, ડૂબવું વગેરેની ખૂબ જ મજા પડી. આ ખૂબ જ આનંદદાયક અને રોમાંચક ક્ષણો હતી.

અમારા છેલ્લા લેન્ડિંગમાંનું એક હતું ડિસેપ્શન ટાપુ (Deception Island) જે સક્રિય જ્વાળામુખીમાંનું છે. જેને કારણે એક સમયે અહીં ખૂબ જ વ્હેલનો ધમધમાટને તથા આ જ કારણે ૧૯૬૭માં બ્રિટીશ એન્ટાર્કટિક સર્વે મથક ખાલી કરી દેવું પડેલ.

૧૧ માર્ચના રોજ ૧૪.૦૦ કલાકે અમે કેપ હોર્ન (Cape horn)થી ૩ નોટીકલ માઈલના વિસ્તારમાં હતા. રોબર્ટે અમને જણાવ્યું કે અમે એ ખુશકિસ્મત લોકો હતા જે કેપ (Cape)ની આટલી નજીક જઈ શક્યા. કેપ હોર્ન (Cape horn) દુનિયાનું સૌથી વધારે જોખમી સમુદ્ર છે અને અમે સમુદ્રના તળિયે ગયેલા હજારો હજારો જહાજના ભંગાર તથા અનેક હજારો લોકો પરથી પસાર થઈ રહ્યા હતા. કમભાગ્યે કેટલાય જહાજો અનેક દિવસોના પ્રયત્ન પછી પણ બૉ (Bow) પર આવીને આ સ્થળ જોઈ શક્યા નથી. અમે બધા ખૂબ જ નસીબદાર હતા કે અમે બૉ (Bow) પર આવ્યા અને આ જગ્યા જોઈ પણ ખરી.

સમય આવી ગયો કે અમે ઉશુંઆઈયા (Ushuaia)થી બહુ થોડા લોકોએ જોયેલી અને માણેલી અને અનુભવેલી આ નરી વાસ્તવિક્તાથી દૂર, અમારી વાસ્તવિક્તા, અમારા ઘર તરફ પાછા ફરીએ. અમારા હલનચલનને કારણે એન્ટાર્કટિકા વિસ્તારને થતી અસર જોઈ. અમને ખેદ હતો કે દુનિયાના નકશાને ફરીથી એ જ સ્થિતિમાં નહીં જોઈ શકીએ. 'હવે પછી જ્યારે તમે દુનિયાનો નકશો જોશો, તમારી નજર દક્ષિણમાં એન્ટાર્કટિકા પર જશે' એવું રોબર્ટ એ અમને જણાવ્યું. કેટલું સત્ય! કે એન્ટાર્કટિકા હવે સદાય અમારા જીવનનો હિસ્સો રહેશે.

ટીમ ઈન્સ્પાયર, ટીમ ઈન્સ્પાયર, ટીમ ઈન્સ્પાયર! ક્લાઈમેટ ફોર્સ સહેતુક સફરના લીડર Mr. JUMPER અમને હંમેશ આ રીતે સંબોધતા. ■

મારો જર્મનીનો પ્રવાસ

જયેશ ઘડીયાળી

જર્મની એટલે એન્જીનિયરોની નગરી. જર્મન નામ સાંભળતા જ 'ટેકનિકલ માઈન્ડેડ' વ્યક્તિના મગજમાં મશીનરી અને ટેકનોલોજીના વિચારોની લહેર શરૂ થઈ જાય. આવી જ લહેર મારા મગજમાં પણ શરૂ થઇ હતી, જ્યારે મારે જર્મની જવાની વાત નક્કી થઈ.

૧૭ જુલાઈ, ૨૦૧૭ના રોજ મારા ક્લાયન્ટ રોટોફિલ્ટ એન્જીનિયર્સે મને તેમના આગામી 'ACHEMA 2018' Exhibition માટે સ્ટોલ્સની ડિઝાઇન બનાવવાનું કામ સોંપ્યું. કંઈક નવી થીમ સાથે ACHEMA માં સ્ટોલ ડિઝાઇન કરવી છે તેવું મને કહેવામાં આવ્યું. તેમના ઇક્વીપમેન્ટ (પ્રોડક્ટ્સ)ને 3-D માં બનાવવાનું નક્કી થયું. સતત ચાર મહિના કામ ચાલ્યું. 3-D અને 2-D ડિઝાઇનનું Fusion કરી પાંચ પેનલ્સ મારા સ્ટુડિયો પર બનાવી. આ પેનલ્સ એક્ઝીબીશન હોલ પર ૭મી જુન, ૨૦૧૮ના પહોંચાડવા માટે ૨૬ એપ્રિલે અહીંથી શીપ કરી.

હવે તૈયારી કરવાની હતી સ્ટોલ ડિઝાઈનની. સ્ટોલની ડિઝાઇન તૈયાર કર્યા બાદ જર્મન ટીમ સાથે સંપર્ક કર્યો. ડિઝાઈનની અને કામ કેવી રીતે પૂર્ણ કરવું તેની સમજુતી થઈ. ૧૧થી ૧૫ જુન દરમ્યાન ACHEMA 2018 નો Show શરૂ થવાનો હતો.

૮મી જુન, ૨૦૧૮ના મેં જર્મનીનો પ્રવાસ શરૂ કર્યો. વાયા દુબઇ થઈ ૯મી જુનનાં બપોરના ૧ વાગે ફ્રેન્કફર્ટ એરપોર્ટ પર પહોંચ્યા. અગાઉથી નક્કી કરેલ 'ઝેન મોર્ગન સ્ટ્રાસે' (જર્મનીમાં સ્ટ્રીટને સ્ટ્રાસે કહે છે) ૩૩ નંબરના બંગલામાં અમે અમારું ૧૦ દિવસનું રોકાણ કરવા આવી પહોંચ્યા.

સાંજે ૪ વાગે એક્ઝીબિશન હોલ પર પહોંચ્યા. ત્યારે અમદાવાદથી શીપ કરેલા પાંચ પેનલ બોક્સ સ્ટોલ પર અમારી પહેલા આવી પહોંચ્યા હતા.

જર્મન ટીમ સ્ટોલનું કામ કરવામાં એકદમ મશગુલ હતી. અગાઉથી નક્કી કર્યા પ્રમાણે કામ પૂરું થવા આવ્યું. આ કામ ચાલતું હતું તે દરમ્યાન અન્ય સ્ટોલ્સનું કામ જોવાનો બહુ મોટો અવસર મળ્યો. ટેકનોલોજીની અહીં હરીફાઈ ચાલતી હતી. દરેક કંપની પોતાના સ્ટોલને વધુમાં વધુ આકર્ષક અને અદ્યતન હાઈ-ફાઈ સવલતો સાથે પોતાની પ્રોડક્ટ્સ ડિસ્પ્લે કરતા હતા. જાયન્ટ સાઇઝના LED સ્ક્રીન અને તેનું પ્રોગ્રામિંગ અચંબામાં મૂકી દે તેવું હતું.

ઘણા સ્ટોલ્સ એવા હતા કે તેમાં ઉપરના ફ્લોર પર રેસ્ટોરા અને બાર સતત ચાલુ રહેતા. તેઓનાં સ્ટોલ્સ પર મુલાકાતીઓ આવે, તો તેમના માટે ખાવાપીવાની સગવડો કરી રાખી હતી.

૧૧ જુન, ૨૦૧૮ના 'ACHEMA 2018' ખૂલ્લું મુકાયું. ACHEMA Process Engg. માટે દર ત્રણ વર્ષે યોજાય છે. અમારો સ્ટોલ હોલ ૫.૦ સી-૧૯માં હતો. આ એક્ઝીબિશનના આંકડા બીજા દિવસે જાણવા મળ્યા.

દુનિયાના ૫૫ દેશોમાંથી ૩૯૫૨ કંપનીઓ પોતાની પ્રોડક્ટ્સ વેચવા કે ડિસ્પ્લે કરવા આવી હતી. પ્રોસેસ એન્જીનિયરીંગ વિષયમાં કેમિકલ્સ, ફાર્માસ્યુટીકલ્સ અને સોલીડ - લીક્વીડ સેપરેશનને લગતી મશીનરીનો આ કુંભમેળો હતો. કુલ ૧,૬૮,૦૦૦ Sq.Mtr. માં ૧૧ હૉલ અને દરેક હૉલના બે ફ્લોર હતા. સમગ્ર એક્ઝીબિશન લગભગ ૧.૩ કિ.મી. લંબાઈ અને ૫૦૦ મીટર પહોળાઈમાં પથરાયેલું હતું. એક્ઝીબિશન વિસ્તારમાં ફરવા માટે દર બે મિનિટે શટલ આવતી. જો તમે એક હૉલથી બીજા હૉલ જવા થાકી ગયા હો, તો શટલમાં બેસીને જઈ શકો. પાંચ દિવસના ટેકનોલોજીના આ મેળામાં બધું જ જોવા જઇએ તો ચાલવાના બધા જ રેકોર્ડ તૂટી જાય. બે હૉલના થોડા થોડા સ્ટોલ્સ જોતા જોતા સાંજ પડી જાય, ત્યારે ખબર પડે કે હજી તો ૯ હૉલ અને દરેકના બે કે ત્રણ ફ્લોર જોવાના બાકી છે. એટલું કદાચ સાચું પણ હશે કે અહીં આવનાર એક પણ મુલાકાતી એવો નહીં હોય કે જેણે સમગ્ર એક્ઝીબિશનનો ખૂણે ખૂણો જોયો હોય. મુલાકાતીઓને આવવા - જવા માટે 'મેસે' એક્ઝીબિશન સેન્ટરમાંથી બસ અને રેલ્વેની સગવડ હતી. રેલ્વેનું સ્ટેશન મેસે તરીકે ઓળખાતું. મુલાકાતીઓ ટ્રેનમાં આવીને મેસેનાં હોલમાં જ ઉતરતા. પાંચ દિવસના આ આંતરરાષ્ટ્રીય ટ્રેડ ફેરની વિવિધ દેશોમાંથી આવેલા ૧,૪૫,૦૦૦ લોકોએ મુલાકાત લીધી હતી.

મારા પ્રવાસમાં જર્મનીનાં એક્ઝીબિશન સિવાય ફક્ત એક દિવસ ફ્રેન્કફર્ટ શહેર જોવાનો સમય મળ્યો. જોકે શહેરનાં એક કે બે જ વિસ્તાર જોઈ શક્યો.

શહેરની સૌથી વધુ વખાણવાલાયક વાત હતી પબ્લિક ટ્રાન્સપોર્ટ સિસ્ટમ. એક જ રોડ ઉપર ટ્રામ, બસ, કાર અને સાઇકલ એમ ચાર પ્રકારનાં વાહનો કોઈપણ અડચણ વગર અને એકબીજાને નડ્યા વગર ખૂબ જ સરળતાથી ચાલતા હતા. શહેરનો એક પણ વિસ્તાર એવો નહીં હોય કે જે બસ કે ટ્રામથી જોડાયેલો ના હોય. અન્ય દેશોની જેમ અહીં પણ ચાલતા લોકોને પ્રાધાન્ય આપવામાં આવે છે. બીજા નંબર પર સાઇકલ સવારને. સાઇકલીસ્ટો માટે અલગ ટ્રેક છે. જેમાં કોઈપણ વ્યક્તિ ચાલી પણ ના શકે. અને એ લોકો સ્વયંભુ શિસ્ત પાળતા.

સમગ્ર શહેરના બિલ્ડિંગ અને મોન્યુમેન્ટ્સ એટલા બધા

કદાવર અને મજબૂતીથી ઠસોઠસ ભરેલા લાગતા હતા કે આપણને વિચાર આવે કે આ બાંધકામ ક્યારે પૂર્ણ થયું હશે?

આપણે ભારતવાસીઓ અને ખાસ કરીને ગુજરાતીઓ કે જેઓ શાકાહારી છે, તેઓ માટે જર્મની બહુ સારૂં નથી. વેજીટેરીયન રેસ્ટોરાં ખૂબ જ ઓછા છે. અમને ફ્રેન્કફર્ટના એક્ઝીબિશન સેન્ટર પાસે એક 'નમસ્તે ઇન્ડિયા' નામની ભારતીય રેસ્ટોરા મળી. મૂળ મુંબઇના શેટ્ટી આ રેસ્ટોરાં ૩૭ વર્ષથી ચલાવે છે. અમને આ રેસ્ટોરાનું ખાવાનું દરરોજ બપોરે મળી જતું. તેઓને ઓર્ડર આપવાથી જમવાનું અમારા સ્ટોલ પર પહોંચાડવામાં આવતું હતું. તેઓની લગભગ બધી જ ભારતીય વાનગીઓ શ્રેષ્ઠ હતી. એક્ઝીબિશન પૂરૂં થયા પછી અમે તે રેસ્ટોરાની રૂબરૂ મુલાકાત લીધી. શ્રી શેટ્ટીએ એમની રેસ્ટોરામાં ભારતીય કરતાં જર્મન લોકો વધુ આવે છે તેવું જણાવ્યું. તેઓને પણ ભારતીય ફુડ ખૂબ જ પસંદ છે.

'મેસે' એક્ઝીબિશન સેન્ટરનો એક ભાગ

કિરીટભાઈ કોટડિયા અને જયેશ ઘડીયાળી – રેસ્ટોરન્ટમાં....

ફ્રેન્કફર્ટમાં એક દિવસ ફર્યા પછી હું ટ્રેનમાં સ્વિટ્ઝરલેન્ડ જવા નીકળ્યો. સ્વિટ્ઝરલેન્ડમાં મારા ફોઈના દીકરા અને મનુભાઈ કોટડિયાના સૌથી નાના ભાઈ કિરીટને લ્યુઝર્નમાં મળવાનું નક્કી કર્યું. ફ્રેન્કફર્ટથી બાસેલ ટ્રેનમાં ત્રણ કલાકની મુસાફરી કરી. લગભગ ૧૮૦ કિ.મી.ની સ્પીડ પર ચાલતી ટ્રેનમાં ક્યારે બાસેલ આવી ગયું ખબર ના પડી. અગાઉથી નક્કી કર્યા મુજબ બાસેલ રેલ્વે સ્ટેશન પર કિરીટ અને મનુભાઈનાં દીકરા વ્રજેશ મને લેવા આવ્યા. કિરીટભાઇ અમદાવાદમાં હતા ત્યારે અમે નાનપણમાં લગભગ રોજ મળતા. પણ ૨૩ વર્ષની વયે કિરીટ સ્વિટ્ઝરલેન્ડ જતા રહ્યા. મારી તેમની સાથે એકાદવાર અમદાવાદમાં તેમના પારિવારિક પ્રસંગે મુલાકાત થઈ. ફેસ ટાઈમમાં ઘણા મળ્યા પણ ફેસ ટુ ફેસ નાનપણની યાદગાર મુલાકાત ૩૫ વર્ષે થઈ. એમના ઘરે અમે જાતે ઢોંસા બનાવીને જમ્યા. તેમના પરિવારના દીકરા દીકરીઓને મળ્યો. જેઓનો જર્મન કલ્ચરની સાથે કિરીટભાઈના પરિવાર સાથેનો પ્રેમ જોવા મળ્યો. કિરીટભાઈ લ્યુઝર્નમાં ૬૬ રૂમની બે હોટલ ધરાવે છે. તેઓ વ્યવસાયે ઘડિયાળી છે પણ હોટલનાં બિઝનેસમાં તક મળતા ખૂબ જ સુંદર કામ કરેલ છે. અતિ રમણિય વિસ્તારમાં આવેલી હોટલમાં ગુજરાત અને સમગ્ર વિશ્વમાંથી ખૂબ જ સહેલાણીઓ આવે છે.

લ્યુઝર્નમાં કિરીટે મને ખૂબ જ સારા જોવાલાયક સ્થળોની મુલાકાત કરાવી. સ્વિટ્ઝરલેન્ડની ખૂબીઓ અને એના વખાણ કરી શકાય તેમ નથી. એનો આનંદ માણવા જાતે જવું પડે. મારી મુલાકાત ખૂબ જ ટૂંકી હતી. મારી પાસે ફક્ત બે દિવસ હોવાથી બાકી વધુ આવતા અંકે કહીને રાત્રે કિરીટ મને ઝ્યુરીક ઍરપોર્ટ પર મૂકવા આવ્યા.

ઝ્યુરીક ઍરપોર્ટ પર અમે બંને જૂના પ્રસંગોની યાદ અને તોફાનમાં તણાઇ ગયા. ૧૮મી જુને ઝ્યુરીકથી રવાના થઈ ૧૯મીએ હું વાયા મુંબઈ થઇ અમદાવાદ આવ્યો.

આ પ્રવાસનો જે અનુભવ થયો એ પરથી એવું લાગ્યું કે આપણે ભારતીયો આપણી સંસ્કૃતિ પશ્ચિમનાં દેશો કરતા સારી છે તેવું બોલીએ છીએ, તે હળાહળ જુઠું છે.

સંસ્કૃતિ જોવી હોય તો યુરોપનાં દેશોની મુલાકાત લેવી જોઈએ. તેઓનાં વડવાઓ જે કામ કરી ગયા છે, તેની જાળવણી અને સભ્યતા આજે પણ એટલી જ ખૂબીથી રાખી રહ્યા છે.

આ પ્રવાસ મારા માટે ખૂબ જ યાદગાર બની ગયો. વ્યવસાયિક દૃષ્ટિએ ક્લાયન્ટ્સ મળ્યા, જર્મની શું છે તે જાણવા મળ્યું અને સૌથી વિશેષ મારા નાનપણના મિત્ર અને ભાઇ કિરીટને ૩૫ વર્ષે મળવાનો અનેરો પ્રસંગ બન્યો. ■

માધવ રામાનુજનું કાવ્ય સર્જન

જીનલ સોલંકી

છેલ્લા થોડાં વર્ષો પછી ખૂબ સારી ગુજરાતી મુવી આવી. જેમાં તાજેતરમાં આવેલ 'રેવા' મુવીનો અચૂક ઉલ્લેખ કરવો રહ્યો. હાલ ઘણાના મુખે સાંભળ્યું છે કે, હવે ફરી ગુજરાતી પિક્ચરનો યુગ આવે છે. એક ગુજરાતી તરીકે ત્યારે ગર્વ ફીલ થાય. અંગ્રેજી શાળામાં ગુજરાતી વિષયને ફરજિયાત કરવાના સરકારના નિર્ણયને પણ વંદન. આજકાલની ૨૧મી સદીની પેઢી જે વાંચનથી વિમુખ થતી જાય છે એ જોઈને એમ લાગે કે ખરેખર રમેશ પારેખ, સુરેશ દલાલ, હરિન્દ્ર દવે, માધવ રામાનુજ જેવા ધૂરંધર લેખકોની રચનાઓને બંધ ચોપડામાં ઊધઈ ન ખાઈ જાય. નવી પેઢીને એમની રચનાઓનું ઘેલું લાગવું જોઈએ. ઘણા પેરેન્ટ્સના મુખે મેં ખુદ સાંભળ્યું છે કે, 'શું મળે આવું સાહિત્ય વાંચવાથી...?' આનો જવાબ તો વ્યક્તિએ વ્યક્તિએ અલગ હોઈ શકે. પણ, મારા મતે સાહિત્ય આપણને સંવેદનહીન થતા રોકે છે.

ખેર, કલમ ઉપડે ત્યારે બળાપો સાહજિક રીતે નીકળી જ જાય છે. આજે આપણે માણીએ, કવિશ્રી માધવ રામાનુજ અને તેમની રચના...

'વેરી હતા તે ક્યારના પાછા વળી ગયા
વ્હાલા હજી ઊભા છે મૂકીને ચિતામાં આગ.'

જેવી કટાક્ષપૂર્ણ રચનાઓના રચયિતા કવિ શ્રી માધવ રામાનુજનો જન્મ ૨૨મી એપ્રિલ, ૧૯૪૫ના રોજ અમદાવાદ જિલ્લાના ધંધુકા ગામમાં થયો છે. માતા ગંગાબા અને પિતા ઓધવજીના આ પુત્ર માધવ રામાનુજની પુત્રી પણ સંગીત શિક્ષિકા છે. તેમના પત્ની લલીતાબેન પણ સંગીત વિશારદ છે. તેમણે તંત્રી તરીકે અનેક પ્રકાશન સંસ્થાઓમાં કામ કર્યું છે. સી.એન. ફાઈન આર્ટસ કૉલેજમાં અધ્યાપક અને પ્રિન્સિપાલ તરીકે પણ ફરજ બજાવી છે તેમજ આર.આર. શેઠની કંપનીમાં મુખપૃષ્ઠ ચિત્રોના કલાકાર તરીકે પણ તેમણે કામગીરી કરેલી છે.

આ તો થઈ તેમના વ્યવસાયની વાત. આ ઉપરાંત તેમણે તેમના રસ અને રૂચિ મુજબ અનેક કવિ મુશાયરા ડાયરાનું સંચાલન કરેલ છે. દૂરદર્શન માટે 'રેવા' નામની ટેલી ફિલ્મમાં કથા, પટકથા અને ગીતોની રચના પણ તેમણે કરેલી છે. ખૂબ જાણીતી ગુજરાતી ફિલ્મો માટે પણ તેમણે ગીતો રચ્યા છે. તેમજ ગુજરાત સમાચાર, સંદેશ, જનસત્તા, નૂતન ગુજરાત, જન્મભૂમિ પ્રવાસી વગેરેમાં દસેક વર્ષોથી વિવિધ વિષયો પર નિયમિત કોલમો તેમણે લખી છે. મહાનુભાવોના જાહેર ઈન્ટરવ્યુ લેનાર તરીકે જાણીતા તેઓએ શ્રી મોરારીબાપુનો સળંગ આઠ કલાકનો ઈન્ટરવ્યુ લીધેલ છે. આ ઉપરાંત તેઓ લલીતકલા અકાદમી, ગુજરાત સંગીત નાટક અકાદમીના સભ્ય તરીકે, ગુજરાતી સાહિત્ય પરિષદના મંત્રી તરીકે, ગાંધર્વ મહાવિદ્યાલયના ચેરમેન તરીકે, એથિકલ કમિટી ફોર કિડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેશનના સભ્ય તરીકે, આયુ ટ્રસ્ટના મેનેજિંગ ટ્રસ્ટી તરીકે, ઉત્તર બુનિયાદી સભા 'ગ્રામ ભારતી'ના સભ્ય તરીકે, ગુજરાત વિઝ્યુઅલ આર્ટીસ્ટ એસોસિએશનના ચેરમેન તરીકે તેઓ રહી ચૂક્યા છે. એટલું જ નહીં, સાહિત્ય પ્રવાસ લીટરરી એકેડેમિ ઑફ અમેરિકાના નિમંત્રણથી ૩ માસનો પ્રવાસ પણ તેમણે કરેલ છે. તેમજ નૈરોબી - કેન્યાનો પ્રવાસ પણ પૂજ્ય મોરારીબાપુ સાથે કરેલ છે.

પ્રિયકાંત મણિયાર, હરિન્દ્ર દવે, સુરેશ દલાલ, રમેશ પારેખ જેવા કવિઓની હારોહાર જેમનું નામ લઈ શકાય એવા કવિ શ્રી માધવ રામાનુજની રચનાઓમાં સહજતા, સરળતા, માર્મિકતા ભારોભાર છલકાતી હોય છે.

"રોઈ રોઈ આંસુની ઉમટે
નદી તો એને કાંઠે કદંબવૃક્ષ વાવજો
વાદળ વરસેને બધી ખારપ
વહી જાય પછી ગોકળિયું ગામ ત્યાં વસાવજો."

કેટલી સરળ છતાં ઉંડાણભરી રચના. પ્રકૃતિને ખૂબ નજીકથી માણવું પણ એમના સ્વભાવમાં લાગે. કદાચ એટલે જ અનાયાસે એમના ટેરવેથી આવી પંક્તિ ખરે છે :

"વન વચોવચ ખેતર ઊભા, ગામ વચોવચ મેડી
એમ થાતું કે સ્હેજ ઝુકીને, ખીણ આખી લઉં તેડી."

આવી તો કેટલીય રચનાઓ તેમના કાવ્યસંગ્રહો 'તમે', 'અક્ષરનું એકાંત' અને 'કલરવના દેશ'માં વાંચવા મળશે.

કવિ શ્રી માધવ રામાનુજને તેમની રચનાઓ માટે ગુજરાત સરકારનું ઈનામ, સાહિત્ય અકાદમી તથા સાહિત્ય પરિષદનું ઈનામ, દૂરદર્શન તરફથી ઉત્તમ ગીતોની રચના માટે ઈનામો મળેલ છે તેમજ ૨૦૦૪માં 'એકલવ્ય' લાઈફ ટાઈમ એચિવમેન્ટ ઍવોર્ડ પણ તેમને મળેલો છે.

ખાસ ગીતોની રચના માટે જાણીતા એવા શ્રી કવિ માધવ રામાનુજનું એક ગીત માણીએ. પ્રમાણવાનું હું વાચક ઉપર છોડું છું.

એકવાર યમુનામાં આવ્યું'તું પૂર
મથુરાથી એકવાર માથે મૂકીને
કોઈ લાવ્યું'તું વાંસળીના સૂર...

પાણી તો ધસમસતા વહેતા રહે ને
એમ ગોકુળમાં વહેતી થઈ વાતો
એમ કોઈ પૂછે તો કહી ના શકાય અને
એમ કોઈ ભવભવનો નાતો
ફળિયામાં, શેરીમાં, પનઘટ કે હૈયામાં
બાજી રહ્યા છે નુપૂર...
એકવાર યમુનામાં...

ઝુકેલી ડાળી પર ઝુક્યું છે આભ કંઈ,
જોવામાં થાય નહીં ભૂલ
એવું કદંબવૃક્ષ મહેકે છે ડાળી પર
વસ્ત્રો હશે કે ફૂલ
પાણી પર અજવાળું તરતું રહે ને એમ
આંખોમાં ઝલમલતું નૂર
એકવાર યમુનામાં...

કાંઠો તો યમુનાનો, પૂનમ ગોકુળિયાની
વેણ એક વાંસળીના વેણ
મારગ તો મથુરાનો, પીંછું તો મોરપિચ્છ
નેણ એક રાધાના નેણ
એવા તો કેવા કહેણ તમે આવ્યા
કે લઈ ચાલ્યા દૂર દૂર...
એકવાર યમુનામાં...

કાવ્યો ઉપરાંત માધવ રામાનુજની નવલકથાઓ 'પીંજરની આરપાર', 'સૂર્ય પુરૂષ : ભાગ ૧-૨', 'કૃણાલની ડાયરી' ઉપરાંત 'સ્ત્રી' સાપ્તાહિકમાં ધારાવાહિક રૂપે પ્રકાશિત – 'પરોઢિયાના પાલવ ઓથે' મુખ્ય છે. એટલું જ નહીં, તેમના નાટકો 'અક્ષરનું અમૃત', 'રાગ-વિરાગ', 'એક હતી રૂપા', 'પ્રત્યારોપણ પ્રેમનું' તેમજ 'જસમા', 'ગુરુ ગણિકા' જેવા ભવાઈ વેશો પણ તેમની કલમે કંડારેલ છે.

વિચાર મંચ

સંતોષ

ધારા રવજીભાઈ બારમેડા - રવાપર

કહેવાય છે કે "સંતોષી નર સદાય સુખી." પરંતુ વાસ્તવિક્તા કાંઈક જુદી જ છે. આજના મનુષ્યને સંતોષ મેળવવામાં પણ 'સંતોષ' નથી. અહીં વાત સંતોષ મેળવવું એટલે એમ નથી કે હાથની લકીરમાં હશે તો જ મળશે એવું માનીને સંતોષ ન રાખવો અને આવું વિચારનાર યાદ રાખે કે લકીર તો એવા લોકોની પણ હોય છે કે જેને હાથ નથી હોતા. માટે ધ્યાન રાખો કે નસીબ તો નસીબનું કામ કરશે, સાથોસાથ આપણે આપણું કામ કરવાનું છે અને આપણું કામ એટલે 'પરિશ્રમ.' કારણકે 'પરિશ્રમ એ જ પારસમણિ' છે. જ્યાં સુધી આપણું કોઈ ધ્યેય કે લક્ષ્ય પૂરું ન થાય ત્યાં સુધી સંતોષ ન માનવો જોઈએ. જેમ કે પરીક્ષામાં ૮૫%નો ટારગેટ રાખનાર વિદ્યાર્થીએ મહેનત કરવામાં જરા પણ સંતોષ ન રાખવો જોઈએ અને સખત પરિશ્રમ કરવો જોઈએ. કહેવાનું તાત્પર્ય એ છે કે મહેનત કરવામાં ક્યારેય સંતોષ ન રાખવો. હા, પોતાની જાત પર પૂરેપૂરો વિશ્વાસ રાખવો ખૂબ જ જરૂરી છે તેમ છતાં પણ ધાર્યું પરિણામ ન આવે એટલે કે ટાર્ગેટ કરતા ઓછા માર્કસ આવે તો સંતોષ માનવો. કારણકે જો એવું ન કરીએ તો માનસિક તણાવનો ભોગ બનીએ. આપણી વિચાર શક્તિને નેગેટીવ વિચારોથી દૂર લઈ જઈ અને ક્યાં ખામી રહી તે જાણવું જોઈએ કારણકે આવતા વર્ષે એ ખામીને દૂર કરી અને વધારે મહેનતથી સારું પરિણામ લાવીશ. કારણકે સત્ય એ છે કે નથી મળતું કશું કોઈને મહેનત કર્યા વગર... મળ્યો મને મારો પડછાયો પણ તડકે ગયા પછી...

Hard and Smart work તમને જરૂરથી સફળતા અપાવશે. સાથોસાથ એ વાત અચૂક યાદ રાખજો કે તમારા એક વર્ષનું પરિણામ તમારી જીંદગી પર હાવી ન થવું જોઈએ અને માટે જ સંતોષ, એ એક માર્ગ છે.

એક નાનકડી વાત કહું તો પીરસાયેલા ભોજનમાં આપણે ખામીઓ શોધવામાં વ્યસ્ત હોઈએ ત્યારે કેટલાક લોકો સૂકા રોટલા માટે ભગવાનનો આભાર માનતા હોય છે. તો આ જ છે સંતોષ. ઝુંપડામાં ફૂલ ઠંડીમાં રાત્રે બે નાના છોકરા છાપા (ન્યુઝ પેપર) ઓઢીને સૂતા હતા. એમની પાસે ઓઢવાનો ધાબળો ન હતો. એટલામાં એક છોકરાએ બીજા છોકરાને કહ્યું, 'જેમની પાસે ઓઢવા માટે છાપા નહીં હોય તેમનું શું થતું હશે...???' તો આ વાત એ બે નાના છોકરાના સંતોષની છે.

છેલ્લે એટલું જ કહીશ કે પરિશ્રમના માર્ગે અને આત્મવિશ્વાસના સહારે ચાલો તમારી મહેનત તમને જરૂરથી મંઝીલ સુધી પહોંચાડશે. બાકી યાદ રાખજો કે ક્યાંક તો આપણી જરૂર હશે દુનિયામાં... ઈશ્વરે અમસ્તી જ તો મહેનત નહીં કરી હોય આપણને બનાવવાની....

કરો યોગ, રહો નીરોગ

મીતા એન. સોલંકી

હેલો ફ્રેન્ડ્સ! ૨૧ જૂન, ગુરુવાર – "વિશ્વ યોગ દિન" નિમિત્તે આરોગ્યને લગતી નવી અને સાદી સીધી રીત, જેના વડે ઓછા ટાઈમમાં તમે વધુને વધુ ફાયદો મેળવી શકશો.

પ્રાણાયામ, ધ્યાન, કસરત વગેરે નિયમિત કરવાથી જીવનમાં ચોક્કસ પ્રકારના સુંદર ફેરફાર આવે છે.

શ્રધ્ધેય સ્વામી રામદેવજી મહારાજ પ્રેરીત પતંજલી ઋષિના જે પ્રાણાયામ વગેરે શિખવાડી યોગને સામાન્ય નાગરિકને પણ સમજાય એટલો સહેલો બનાવીને પ્રસ્તુત કર્યો છે. જેથી સર્વ લોકો એનો લાભ લઈ શકે...

બટ... પરંતુ.... કિન્તુ....

કોઈ કોઈ પાસે સવાર સવારના આટલો ટાઈમ કાઢવો મુશ્કેલ હોય છે. જેટ યુગમાં એ પ્રશ્નનો સુંદર નિકાલ કરવામાં આવ્યો છે. માત્ર અને માત્ર ૬ થી ૭ મિનિટમાં આખા શરીરની રીફાઇનિંગ કસરતોનું પેકેજ બતાવીશ જેથી કરીને શરીરમાં રહેલા ઝેરી તત્ત્વો બહાર નીકળી ગયા પછી શરીર નીરોગી થઈ જાય છે.

મારો પોતાનો અનુભવ કહું તો મેં આ શરૂઆત કરી છે અને મને એના સારા પરિણામ પણ મળી રહ્યા છે. તેથી હું તમને એ શૅર કરવા માગું છું.

જીવન જો 'રીધમ'માં ચાલે તો મૌજ હી મૌજ. આ 'રીફાઇનિંગ' કસરતો વાંચતા જેટલી વાર લાગશે, એટલી તો કરતા પણ નહીં લાગે.

લેટ્સ સ્ટાર્ટ...

રીફાઈનિંગ કસરતો

આપણા શરીરની ૩૨ ગ્રંથિઓમાંથી આવેગોના કારણે જમા થયેલા કચરાને દૂર કરવા તથા જ્ઞાનતંતુઓના માળખાને સૂક્ષ્મ કરવા, લોહીના પરિભ્રમણને પૂર્ણ કરવા તથા તણાવને ભગાડી દેવા આ ૬ રીફાઈનિંગ કસરતોની રચના કરવામાં આવી છે. આ કસરતો દ્વારા આત્મસાત્ ન થયેલા અનુભવો (Undigested experience) ના ભંગારમાંથી ઉદ્ભવેલો કચરો દૂર થાય છે. પરિણામે માનસિક હળવાશનો અનુભવ થાય છે.

કસરત નં.-૧

રીત : બંને હાથને છાતી પર મૂકી ૧ મિનિટના ૩૬ શ્વાસની ગતિએ મ્યુઝીકની સાથે ઊંડા અને ઝડપી શ્વાસોચ્છવાસ કરો. ખ્યાલ રાખો કે શ્વાસ લેતી વખતે છાતી બહાર આવે

અને શ્વાસ કાઢતી વખતે છાતી અંદર જાય. શરીરનો બાકીનો ભાગ ન હાલે તેનો ખ્યાલ રાખો.

સમય મર્યાદા : શરૂઆતમાં વધુમાં વધુ એક મિનિટ. દમના દર્દીઓ દિવસમાં બે થી ત્રણ વાર કરે.

ફાયદા : શ્વસન સંબંધિત રોગો જેવા કે દમ, શરદી, સાયનસ, ઉધરસ વગેરે દૂર થાય છે. ધીમે ધીમે કાળજીપૂર્વક કરવાથી હૃદયના રોગો દૂર થાય છે. લોહીનું પરિભ્રમણ સુધરે છે અને વધારે પડતું કોલેસ્ટેરોલ દૂર થાય છે. મગજના રોગો દૂર થાય છે. સૂક્ષ્મ શરીરમાં રહેલી નકારાત્મક ગ્રંથિઓ ઓગળે છે. પરિણામે જીવન પ્રત્યેનો નકારાત્મક અભિગમ દૂર થાય છે.

કસરત નં.-૨

રીત : બંને હાથને નાભિથી ઉપર પેટ ઉપર મૂકી દો. આ કસરતમાં માત્ર નાભિથી ઉપરનું પેટ જ હલવું જોઈએ. આગલી કસરત મુજબ ૧ મિનિટના ૩૬ શ્વાસની ગતિએ મ્યુઝીકની સાથે ઊંડા અને ઝડપી શ્વાસોચ્છવાસ કરો. ખ્યાલ રાખો કે શ્વાસ લેતી વખતે પેટ બહાર આવે અને શ્વાસ છોડતી વખતે પેટ અંદર જાય.

સમય મર્યાદા : શરૂઆતમાં વધુમાં વધુ એક મિનિટ. ડાયાબિટીસના દર્દીઓ દિવસમાં બે થી ત્રણ વાર ખાલી પેટે કરે.

ફાયદા : પેટના બધા રોગો માટે ઉત્તમ કસરત છે. ગેસનો ભરાવો, અજીર્ણ, જઠરાગ્નિ, કબજિયાત વગેરે દૂર કરે છે. આંતરડાને સુંદર મસાજ મળે છે. પેન્ક્રિયાસ ગતિશીલ બનવાથી ડાયાબિટીસમાં ફાયદો થાય છે.

આપણા નાભિપ્રદેશમાં ભય (Fear) ની ગ્રંથિ આવેલી છે. આ કસરતના અભ્યાસથી ભયની ગ્રંથિ દૂર થાય છે. જે બાળકોને પરીક્ષામાં ડર લાગતો હોય એમને આ કસરત જરૂર

કરાવવી. જે બાળકો મોટા થયા પછી પણ પથારીમાં પેશાબ કરી દેતા હોય તેમને પણ આ કસરત કરાવવી.

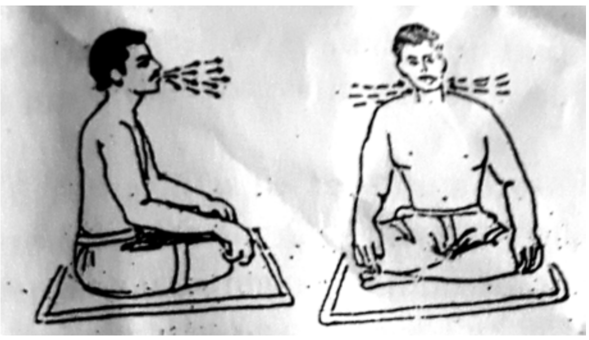
કસરત નં.-૩

રીત : બંને પગને લાંબા કરી તેમના અંગુઠાને બંને હાથની આંગળીઓ વડે પકડો. પગ ઘુંટણમાંથી ઊંચા ન થાય તથા મસ્તક સીધું રહે. હવે આગલી કસરત મુજબ ૧ મિનિટના ૩૬ શ્વાસની ગતિએ મ્યુઝીક પર ઊંડા અને ઝડપી શ્વાસોચ્છવાસ કરો. આ કસરતમાં ઉપરોક્ત બંને કસરતોનું સંયોજન હોવાથી શ્વાસોચ્છવાસ દરમ્યાન એક સાથે છાતી અને પેટ ફૂલશે તથા સંકોચાશે.

સમય મર્યાદા : શરૂઆતમાં વધુમાં વધુ એક મિનિટ. ઘુંટણના વા ના દર્દીઓ દિવસમાં બે થી ત્રણ વાર કરે.

ફાયદા : કમરનો દુઃખાવો, ઘુંટણોનો વા, સાયટીકા, પગોનો દુઃખાવો વગેરે તમામ રોગો દૂર થાય છે. જ્ઞાનતંતુઓ સક્ષમ થવાથી શરીરમાં સ્ફુર્તિ રહે છે. ટેન્શનનો ભરાવો પીઠના સ્નાયુઓમાં વધુ હોય છે. આ કસરતથી સ્નાયુમાંથી ટેન્શન દૂર થતાં માનસિક શાંતિનો અનુભવ થશે.

કસરત નં.-૪



રીત : સળંગ એક શ્વાસ અંદર લેવાને બદલે ત્રણથી પાંચ વાર અટકી તેના ટુકડા કરી શ્વાસ અંદર લો અને મોં દ્વારા એકીસાથે જોશપૂર્વક ઉચ્છવાસ બહાર કાઢો. કેસેટમાં દર્શાવેલી કોમેન્ટ્રી સાથે આ કસરત કરો.

સમય મર્યાદા : શરૂઆતમાં વધુમાં વધુ એક મિનિટ કરી શકાય. જ્યારે નકારાત્મક આવેગો વધારે પરેશાન કરે ત્યારે દિવસમાં બે-ત્રણ વાર કરવી.

ફાયદા : આ કસરતના શારીરિક કરતાં માનસિક ફાયદા વધુ છે. આ કસરતથી દબાયેલી લાગણીઓ, નકારાત્મક આવેગો બહાર આવે છે. દિવસ દરમ્યાન થયેલા કડવા અનુભવોની માઠી અસર દૂર થાય છે. મગજના કોષોમાં તાજગી આવે છે. આ કસરતથી શ્વસનતંત્ર મજબૂત થાય છે. પરિણામે દમ, ન્યુમોનિયા, બ્રોન્કાઈટીસ વગેરે રોગો દૂર થાય છે. જે બાળકોની યાદશક્તિ ઓછી હોય તેમણે આ કસરત કરવી.

કસરત નં.-૫

રીત : જેમ એક સ્ક્વેરમાં ચાર લાઈન હોય છે તેમ આ કસરતમાં ચાર ક્રિયાઓ કરવાની હોવાથી તેને સ્ક્વેર એક્સરસાઈઝ કહેવાય છે. પહેલા પાંચ સેકન્ડ દરમ્યાન શ્વાસને ધીમે ધીમે અંદર આવવા દો. પછી પાંચ સેકન્ડ શ્વાસ રોકી રાખો. પછી પાંચ સેકન્ડ દરમ્યાન શ્વાસ ધીમે ધીમે કાઢી નાંખો. છેવટે, પાંચ સેકન્ડ શ્વાસ બહાર રોકી રાખો. આવા ત્રણ રાઉન્ડ કરો. આ બધી ક્રિયા કેસેટની કોમેન્ટ્રી સાથે કરવી.

સમય મર્યાદા : દરેક ક્રિયા ૫ સેકન્ડ કરવી. આવા ત્રણ રાઉન્ડ કરવા. ૫ સેકન્ડ કરતાં તકલીફ લાગે તો શરૂમાં દરેક ક્રિયા ૩ સેકન્ડ કરવી.

ફાયદા : યોગશાસ્ત્ર કહે છે કે શરીરમાં શક્તિ લાવવી હોય તો શ્વાસને અંદર રોકવાનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ અને મગજને શાંત રાખવું હોય તો શ્વાસ બહાર રોકવાનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. આ ક્રિયા કરવાથી શરીરમાં ગતિશીલતા અને મગજમાં શાંતિ ઉત્પન્ન થાય છે. શારીરિક સ્તર પર આ ક્રિયાથી લોહી શુધ્ધ થાય છે, હિમોગ્લોબીન વધે છે અને નકામા વાઈરસોનો નાશ થાય છે. પરિણામે રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધે છે. આ ક્રિયા દરમ્યાન વિચારો ઓછા થાય છે. પ્રતિક્રિયા કરવાનો સ્વભાવ ઓછો થાય છે.

કસરત નં.-૬

રીત : બંને નાક દ્વારા ઊંડો શ્વાસ અંદર લો. પછી જમણા હાથની આંગળી અને અંગૂઠા વડે બંને નાસાપુટોને બંધ કરો. સાથે ડોકને નીચી નમાવી હડપચી છાતીના ઉપલા ભાગને

લગાડો. હવે થૂંકને મોંમાં ભેગી કરી પાણી પીતાં હોય તે રીતે ઘુંટડા ગળા નીચે ઉતારો. પાંચ વાર ઘુંટડા ઉતાર્યા પછી નાક ખોલી શ્વાસ બહાર કાઢો. જેમણે બિલકુલ ઘુંટડા ન ઉતરતા હોય તેમણે મોઢામાં થોડું પાણી લઈ આ પ્રયોગ કરવો.

સમય મર્યાદા : લગભગ ૧ મિનિટના પાંચ રાઉન્ડ કેસેટની કોમેન્ટ્રી સાથે કરવા.

ફાયદા : આ કસરતના શારીરિક અને માનસિક બંને ફાયદા છે. શારીરિક સ્તર પર આ કસરત થાઈરોઈડ ગ્રંથિના દર્દીઓ માટે ઉપયોગી છે. ઉપરાંત, ગળાના કાકડા ફૂલી જવા (ટોન્સીલ્સ), ઉધરસ વગેરેમાં ફાયદો થાય છે. કાનની નસો ખૂલી જાય છે. માનસિક રીતે આ કસરત આવેગમય ભાવોને નિવૃત્ત કરવામાં ઘણી ઉપયોગી છે. જીવનમાં સુખ-દુઃખ ગળે ઉતારી જવાની ક્ષમતા ઊભી થાય છે. આપણી પાંચે જ્ઞાનેન્દ્રિયો ગળાની ઉપર આવેલી છે. આ કસરતથી પાંચે ઇન્દ્રિયો શુધ્ધ થાય છે અને તેના પર કાબૂ આવે છે.

૩૧મે : વિશ્વ તમાકુ નિષેધ દિન

તાજા સંશોધન અહેવાલ અનુસાર નશીલા પદાર્થનાં સેવન કરતાં પણ દારૂ પીવાથી અને ધૂમ્રપાન કરવાથી વધારે લોકો મરે છે. નાર્કોટિક્સ અલબત્ત ખતરનાક છે પણ આપણે દારૂ કે ધૂમ્રપાનને ગંભીર ગુનો ગણતા નથી. આજે ધૂમ્રપાન વિશેની વાત પ્રસ્તુત છે કારણકે ૩૧ મે વિશ્વ તમાકુ નિષેધ દિન છે.

એક સમય એવો હતો કે ફિલ્મી હીરો આગવી અદાથી સિગારેટ પીતો. 'હર ફિકર કો ધુંએ મેં ઊડાતા ચલા ગયા...' વગેરે વગેરે... આજે એવું ખાસ નથી. પીએ તો પણ કાનૂની ચેતવણીનાં શબ્દો ટપ દઇને ટપકી પડે.

સિગારેટની જાહેરાત પણ થતી નથી. ધુમ્રપાન ચોક્કસ ઓછું થયું છે પણ ખાનગી સ્થળોએ સિગારેટ પીવી હજી ગેરકાયદેસર નથી. સરકાર લોકોને બીવડાવે છે, ડારો દિયે છે. લોકોને સલાહ આપીને છૂટી જવું, સરકારની તાસીર છએ. હવે આપણે હાથે કરીને કુહાડી પર પગ મારીએ તો ભોગવવું તો આપણને જ પડે ને?

રોજની સરેરાશ ૧૦૦ સિગારેટ ૩૦ વર્ષો સુધી સતત પીધા પછી બ્રિટીશ લેખક એલન કારે ૪૮ વર્ષની ઉંમરે સિગારેટ પીવી છોડી દીધી. પણ એણે કરેલા ચેઇન સ્મોકિંગની અસર ઘણી ઘેરી હતી. તેઓ આખરે ૭૨ વર્ષની ઉંમરે ફેફસાનાં કેન્સરથી મર્યા. પણ તે પહેલા ધુમ્રપાન શી રીતે છોડી શકાય? — એ વિશે ઘણા પુસ્તકો એમણે લખ્યા, ઘણાને માર્ગદર્શન આપ્યું અને વ્યસનમુક્ત તંદુરસ્ત જીવન જીવવા પ્રેરિત કર્યા. ધુમ્રપાનનું વ્યસન છોડવા વિશે તેઓ કહે છે કે તમે સિગારેટ છોડી દેવાની તારીખ, સમય અને સ્થળ નક્કી કરી દો અને ત્યાં સુધી તમે તમારી કુટેવને યથાવત્ રાખો. સમય પહેલાં સિગારેટની સંખ્યા ઘટાડશો તો તમને લાગશે કે સિગારેટ તો અતિ મૂલ્યવાન છે. એટલે નિર્ધારીત સમયે એને છોડી દેવી અઘરી થઈ પડશે. ધૂમ્રવ્યસનીએ સમજી લેવું કે સિગારેટ છોડી દેવાથી કાંઈ ગુમાવવાનું નથી. એનાથી કોઇ ફાયદો, ક્યારેય હતો જ નહીં. સિગારેટે તો નિકોટીનનાં ગુલામ બનાવી દીધા હતા. એને છોડી દેવાથી ફાયદો જ ફાયદો છે. તંદુરસ્ત જીવન, પૈસાની બચત, આત્મવિશ્વાસ, આત્મસમ્માન, મુક્તજીવન... અને સાહેબ, અહીં કાંઈ છોડવાનું નથી, આ તો છુટકારો મેળવવાની વાત છે. એક પનોતી છે, જેને ઉતારવાની છે. આખરી સિગારેટ પીતા પીતા એવું પ્રણ લેવું કે કાંઈ પણ થઈ જાય, હવે હું સિગારેટને અડીશ નહીં કારણકે મારી શેષ જિંદગી તેમજ તંદુરસ્તીનો બધો આધાર આ એક નિર્ણય પર નિર્ભર છે. તમે સિગારેટ છોડી દીધી? ગુડ. કાંઈ તકલીફ થાય છે? ના રે ના. તમે સામાન્ય રીતે ભોજન કે ચા પછી સિગારેટ પીતા હતા. હવે ભોજન કે ચા, ખાતા કે પીતા એવું વિચારવું નહીં કે અરેરે... સિગારેટ નથી. બલકે એવું વિચારવું કે ઓહો! કેવી સરસ ક્ષણ છે. હું ધુમાડાથી ગુંગળાયા વિના મારા અસ્તિત્વનો ઉત્સવ ઉજવી રહ્યો છું. અને હા, લાઇફને નોર્મલ રાખવી. મિત્રો સ્મોકર્સ હોય તો પાછા સ્મોકિંગના રવાડે ચડી જશું એવો ડર મનમાંથી હાંકી કાઢો. મિત્ર સ્મોકિંગ કરતો હોય તો એની દયા ખાવી કે અરેરે, તું કેવો નમાલો છે અને કોઇ સિગારેટ ઑફર કરે તો ટૂંકો ને ટચ જવાબ : સોરી... આઈ ડોન્ટ સ્મોક. ત્યારે તમારો ભૂતકાળ યાદ કરવાની જરૂર નથી. જો કે સ્મોકિંગ વિશે વિચારવું જ નહીં, એવું પણ નથી. પણ એવુ વિચારવું કે કેવી સરસ વાત છે કે આજે હું સિગારેટ પીતો નથી. એવું કદી વિચારવું નહીં કે હું સિગારેટ નહીં પીવા મજબૂર છું. અને ક્યારેક મન થાય કે આ બસ એક છેલ્લી, બસ એક જ પી લઉં. પણ... ના. અને 'ના' સિર્ફ એક શબ્દ નહીં હૈ, અપને આપમેં પૂરા વાક્ય હૈ... એવો ડાયલોગ-એ-બચ્ચન યાદ કરી લેવો.

કહે છે કે ધૂમ્રપાન કરનારો ક્યારેય ઘરડો થતો નથી! ક્યાંથી થાય? જુવાનીમાં જ રામ નામ સત્ય થઈ જાય અને એની તો જુવાની પણ બીમારીની પથારી પર વીતે. હવે આ વીતકકથા આપણી કે આપણા પોતીકાંની ન થઈ જાય, એ તો આપણે જ જોવું રહ્યું.

લેખક : પરેશ વ્યાસ, સૌજન્ય : "ગુજરાત સમાચાર"

Don't Worry, Be Happy

પરેશ ગુજરાતી

હાલ મોટાભાગની પરીક્ષાઓના પરિણામ આવી ગયા છે. વિદ્યાર્થીઓ અને વાલીઓને એક જ ચિંતા - સંતાનોને કયા કોર્સમાં, કઈ કોલેજ કે શાળામાં પ્રવેશ અપાવવો? ફી ની ચિંતા, સંતાનોને અભ્યાસ અર્થે બહાર મોકલવા તો રહેવા-જમવાની ચિંતા, મનગમતી કોલેજમાં કે કોર્સમાં એડમિશન ન મળે તો શું કરવું તેની ચિંતા... બસ ચિંતા... જ ચિંતા...

આજના આધુનિક યુગનો સૌથી મોટો રોગ હોય તો તે છે ચિંતા. ચિંતા મનુષ્યના બધા રોગોમાં સૌથી સૂક્ષ્મ અને વિનાશકારી રોગ છે. આજે દુનિયામાં મોટાભાગના લોકો માત્ર એટલા માટે બીમાર છે કે એમણે એમના મગજમાં ઘણી બધી ચિંતાઓના ડેમ બાંધી દીધા છે. આવા લોકો ચિંતાઓને મગજમાંથી બહાર કાઢી શકતા ન હોવાથી ચિંતા એમના વ્યક્તિત્વમાં ઊંડે સુધી ઘૂસી જાય છે અને પછી એ કેટલાય પ્રકારના રોગોમાં ફેરવાય છે. ચિંતાના કારણો ગમે તે હોય પરંતુ એની અસર હંમેશાં શરીરના કોષો, સ્નાયુઓ અને અવયવો પર થાય જ છે.

એક સર્વેક્ષણ મુજબ ચિંતાગ્રસ્ત માણસ ચિંતા વિના જીવતા માણસ જેટલું લાંબું આયુષ્ય ભોગવી શકતો નથી. ચિંતાથી મુક્તિ મેળવવા માટે આપણા મન-મગજમાંથી ચિંતા વિષયક વિચારોને બહાર કાઢીને ફેંકી દેવા જરૂરી છે. ચિંતા અને ડરની લાગણીથી ભરેલા વિચારો આપણી માનસિક અને આધ્યાત્મિક શક્તિના પ્રવાહને અટકાવી દે છે. ચિંતા પર વિજય મેળવવા માટે સૌથી પહેલાં તો તમારામાં વિશ્વાસ હોવો જોઈએ કે તમે ચિંતા પર કાબૂ મેળવી શકો તેમ છો.

સૌથી પહેલાં તમારા મગજને ખાલી કરવાની પ્રેક્ટિસ કરો. એ માટેનો ઉત્તમ સમય રાત્રે સૂવા જતાં પહેલાંનો છે. જેથી ઊંઘમાં તમારા મનમાં ચિંતાનો ભય રહેશે નહીં. ઊંઘ દરમિયાન ચિંતાગ્રસ્ત વિચારો આપણા અર્ધજાગૃત મનમાં ઊંડે સુધી ઘૂસી જાય છે. એટલે સૂતા પહેલાની પાંચ મિનિટ ખૂબ અગત્યની હોય છે. એ સમયે આપણું મન-મગજ સૌથી વધુ ગ્રહણશીલ સ્થિતિમાં હોવાથી જાગૃત અવસ્થામાં આવેલા વિચારોમાંથી છેલ્લા વિચારોને પોતાની પોતાની અંદર શોષી લે છે. રાત્રે સુતા પહેલાં મગજને ખાલી કરવા ઈશ્વરને યાદ કરી બધી ચિંતાઓ, ડર, અસુરક્ષાના વિચારનો ઈશ્વરને સોંપી તેમનો આભાર માની પ્રાર્થના કરો કે, "હે ઈશ્વર! મારા મન-મગજને સાહસ, શાંતિ અને શ્રદ્ધાના વિચારોથી ભરી દે."

જેવી રીતે એક વિશાળ વૃક્ષને કાપવું હોય તો પ્રથમ વૃક્ષ કાપનાર નાની નાની ડાળીઓને, ત્યારબાદ મોટી ડાળીઓને, બાદમાં વૃક્ષના ઉપરના ભાગને અને છેલ્લે થડ કાપે છે, તેમ ચિંતારૂપી વિશાળકાય વૃક્ષને પણ એ જ રીતે કાપવું જોઈએ. શરૂઆતમાં નાની નાની ચિંતાઓને અને ચિંતાને વ્યક્ત કરતી માનસિકતાને કાપી નાખવી જોઈએ. વાતચીતમાં ચિંતા વ્યક્ત કરતાં શબ્દોની સંખ્યા ઘટાડો. તમે જે બાબતો વિશે નકારાત્મક વાતો કહેતા હો એના વિશે સકારાત્મક વાત કહેવાની પ્રેક્ટિસ કરો. દા.ત. 'આજનો દિવસ ખરાબ જશે' એમ ન કહેતાં 'મને વિશ્વાસ છે કે આજનો દિવસ બહુ સરસ જશે' એમ કહો. ચિંતા વિશેની ચર્ચામાં ક્યારેય ભાગ ન લેવો જોઈએ. હંમેશાં રીલેક્સ - હળવા રહેવાનો પ્રયત્ન કરો. તમે જે કાર્ય કરો તે મન પરોવીને કરો. તમારા કાર્યને ગમાડવા લાગો. એક સાથે અનેક કાર્યોનો બોજો સાથે ઊંચકવાને બદલે આયોજન કરી એક પછી એક કામ કરો.

એક ગામમાં સાવ ગમાર - અજ્ઞાન લોકો રહેતા હતા. અન્ય ગામની એક ચતુર કન્યા પરણીને એ ગામમાં આવી. પ્રથમ દિવસે સાંજે એની સાસુએ કહ્યું, 'વહુ બેટા, તમે નવા છો એટલે રાત્રે શાંતિથી સૂઈ જજો. પછી તો તમારે પણ અમારી જેમ આખી રાત જાગવાનું છે.' વહુએ આ માટેનું કારણ પૂછતાં સાસુએ કહ્યું કે, 'આ ગામમાં રાત્રે એટલું અંધારું થઈ જાય છે કે ગામના લોકો સવારે અજવાળું નહીં થાય તેની ચિંતામાં આખી રાત જાગીને અંધારું ઉલેચે છે, ત્યારે માંડ માંડ સવારનું અજવાળું થાય છે. તારે પણ ભવિષ્યમાં આ મજૂરી કરવી પડશે. મને તેની ચિંતા થાય છે.' ચતુર વહુએ સાસુ અને ગ્રામજનોને સમજાવ્યું કે અજવાળું થવા માટે અંધારું ઉલેચવું જરૂરી નથી. રાત્રે નિરાંતે સૂઈ જજો. અજવાળું આપોઆપ થઈ જશે. ચિંતા ન કરો.

ચિંતાથી મુક્તિ મેળવવા ધીરજ રાખો અને રીલેક્સ રહો. જેવી રીતે ગુલાબમાં સુગંધ અને સુંદરતાની સાથે કાંટા પણ છે, સાગરમાં ગંભીરતા અને વિશાળતાની સાથે ખારાશ પણ છે. આમ સંસારની કોઈપણ વસ્તુ - વ્યક્તિ કે અવસ્થા દરેકમાં પ્લસ પોઈન્ટ પણ હોય છે અને માઈનસ પોઈન્ટ પણ. પ્લસ પોઈન્ટ જોનારની ચિંતા દૂર થાય છે, માઈનસ પોઈન્ટ જોનારની ચિંતામાં વધારો થાય છે. પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિમાં પણ ચિંતાનો બોજ છોડી મધુરતા માણવાની ટેવ પાડો. અત્યંત ઘોર વાદળછાયી રાત્રે પણ કોઈક તારો ચમકતો હોય છે. ખારા સમંદરમાં પણ મીઠા પાણીના વહેણ હોય છે. બસ ખુશ રહો, મસ્ત રહો, હસતા રહો. ■

ઘરમાં કોઈ ઘરડું સભ્ય હોય તો એને ભારને બદલે ભાગ્ય માનજો. ઘરડું વૃક્ષ ફળ ભલે ન આપે, પણ છાંયડો તો આપે જ છે.

વાવનો પ્રભાવ

સંકલિત

રેતિયા પથ્થરોની કરામત : ધગધગતા ઉનાળામાં પણ વાવમાં બપોરે અને મધરાતે રહે છે એકસરખું તાપમાન

- **તમને જાણીને કદાચ નવાઈ લાગશે :**

વાવમાં તમે આગઝરતી બપોરે જાવ કે મધરાત્રે – અંદર એકસરખું જ તાપમાન જળવાયેલું રહે છે. 'સિટી ભાસ્કર'ની ટીમે અડાલજની વાવ, દાદાહરિની વાવ અને વાડજની વાવનું બપોરે ૧૨ વાગ્યા પછીનું અને રાત્રિના ૧૨ વાગ્યા પછીનું અંદર અને બહારનું તાપમાન માપીને આ હકીકત ચકાસી હતી. દિવસ અને રાત્રિ દરમિયાન બહારના તાપમાનમાં આઠથી દસ ડિગ્રીનો વધારો - ઘટાડો થયો હોવા છતાં વાવની અંદરનું તાપમાન એકસરખું જ જળવાઈ રહે છે. આ અંગે નિષ્ણાતો સાથે વાત કરતા જાણવા મળ્યું કે વાવની અંદર તાપમાનની સમરસતા માટે તેનું બાંધકામ, બાંધકામમાં વપરાતા રેતિયા પથ્થરની ઉષ્માશોષકતા અને ભેજ તથા પાણીનું યોગ્ય સંતુલન જવાબદાર છે.

(૧) બાંધકામની કરામત :

વાવનું મોં ઉત્તર અને દક્ષિણ હોવાથી સૂર્ય કિરણો સીધા અંદર નથી જતાં.

લગભગ બધી વાવ ઉત્તર કે દક્ષિણ મુખી હોવાના કારણે અંદર સૂર્યનો સીધો તાપ પહોંચતો નથી. આમ છતાં અંડરગ્રાઉન્ડ કન્સ્ટ્રક્શનમાં પણ હવાની યોગ્ય માત્રામાં અવરજવર થાય તેવી સંરચના કરવામાં આવે છે. વાવ ૧૦૦ ડિગ્રીના ઢોળાવવાળી હોય છે. જેના પર દર થોડા અંતરે છતરડી બાંધવામાં આવે છે. આ ઉપરાંત બાંધકામમાં વપરાતા સરેસ, મેથી, સાગોડ તથા કુદરતી પીસાયેલા ચુના જેવા પદાર્થો કુદરતી ઠંડક વધારે છે.

(૨) રેતિયા પથ્થર :

છિદ્રદાર પથ્થરોમાંથી હવા પસાર થાય છે. તે પાણી પણ શોષે છે જે અંદર ભેજનું પ્રમાણ જાળવે છે.

વાવના બાંધકામમાં ખાસ રેતિયા પથ્થરોનો ઉપયોગ થાય છે. વર્ષો અગાઉ ભૌગોલિક ફેરફારોના કારણે આખેઆખી નદીઓ પૃથ્વીના પેટાળમાં લાખો વર્ષ સુધી દબાયેલી રહે તેની રેતી પર કલ્પનાતીત દબાણથી રેતિયા પથ્થરો બને છે. આ પથ્થરોની ખાસિયત એ હોય છે કે તેમાં અનેક નાના નાના છિદ્રો હોય છે. આ છિદ્રો વાટેથી હવાની અવરજવર થાય છે અને તે પાણી અને ભેજ પણ શોષે છે. પાણી શોષાવાના કારણે પથ્થરોમાં ઠંડક રહે છે. જેના કારણે આ પથ્થરોપથી ૭ ડિગ્રી જેટલી ગરમી કાપે છે. આ પથ્થરો ખાસ વાવમાં વપરાય છે. તેને તોડીને વિવિધ આકારો બનાવી શકાતા નથી.

(૩) પાણી, પવન અને ભેજ :

ત્રણેયના સંયોજનથી અંદર વરસોવરસ જળવાઇ રહે છે ઠંડકનું વાતાવરણ. વાવમાં પાણી કે નીચે ભીનાશ હોય તો વાવમાં આવતો પવન પાણીને સ્પર્શી પગથિયાં તરફ લહેરાય છે અને ઠંડક પ્રસરાવે છે. જો પાણી ન હોય તો પણ વર્ષો સુધી રહેલા ભેજની ઠંડક તેની દીવાલો પર હોય છે. વાવની સંરચના એવી હોય છે કે તેમાં ચોતરફ પાણીના છિદ્રો હોય છે. જેમાંથી વરસાદી પાણી પ્રવેશે છે. ગરમીમાં તેનું બાષ્પીભવન થાય તો પણ વાવની સંરચના મુજબ તેમાં ભેજ તો જળવાય જ છે. આ ભેજ રેતિયા પથ્થરોમાં પણ જતો હોવાથી ઠંડક જળવાય છે.

અમદાવાદની વાવોની

અંદર અને બહારના તાપમાનમાં ફરક

	દિવસે (ડિગ્રી)	*રાત્રે (ડિગ્રી)*
વાડજની વાવ	૮	૨
દાદા હરિની વાવ	૧૦	૨
અડાલજની વાવ	૮	૨

દાદા હરિની વાવ

સાભાર સૌજન્ય : સીટી ભાસ્કર, "દિવ્ય ભાસ્કર"

"વિનોદના વૈકુંઠમાં... મોજમાં રે'વું રે"

હંસરાજ કંસારા

ઉપરનું શિર્ષક કોઈ એક પુસ્તકનું નથી. બલકે એક જ લેખકના એક જ ઉદ્દેશથી લખાયેલા બે પુસ્તકોનો પરિચય કરાવતા લેખનું છે.

ગુજરાતના સાહિત્ય રસજ્ઞોને હાસ્યરસથી તરબોળ કરવાના હામી, હાસ્ય લેખોના સર્વપ્રિય સર્જક શ્રી રતિલાલભાઈ બોરીસાગરના આ બે પુસ્તકો છે : (૧) વિનોદના વૈકુંઠમાં..., (૨) "મોજમાં રે'વું રે!"

"વિનોદના વૈકુંઠમાં..." પુસ્તકની પ્રસ્તાવનામાં લેખકશ્રી એના શિર્ષક વિશે કહે છે કે, આ શિર્ષકના શબ્દોના સર્જક, એમના Ph.D. ગાઈડ ચંદ્રકાંત શેઠ છે. તેઓશ્રીએ લેખકશ્રીના એક અન્ય પુસ્તક 'ભજ ગોવિંદમ'ને, એમની પ્રસ્તાવનાના સમાપનમાં આ શબ્દોથી બિરદાવેલ છે.

"મોજમાં રે'વું રે!" પુસ્તકના શિર્ષક વિશે લેખકશ્રી જણાવે છે કે, આ શિર્ષક સ્વ. તખતદાન રોહડિયા (દાન અલગારી)ના ભજનના ઢાળમાં રચાયેલા કાવ્યની ધ્રુવ પંક્તિ છે. લેખકશ્રીએ આ પુસ્તકની પ્રસ્તાવનામાં એમનું પુણ્ય સ્મરણ કરી, કૃતજ્ઞતાનો ભાવ વ્યક્ત કર્યો છે.

આ બે પુસ્તકોમાં નિર્દોષ રમૂજની રસલહાણ પીરસતા પચાસ (૨૮ + ૨૨) લેખો છે. એમાંના કેટલાક લેખોમાં એમણે એમના રોજબરોજના જીવન વહનમાં પરિસ્થિતિજન્ય કે પોતે જાતે સર્જેલી સ્વભાવજન્ય આપદાઓની વ્યથા, રમૂજના રસપ્રદ રેપરમાં સીફતપૂર્વક પેક કરીને, પ્રસ્તુત કરી છે. જેમકે એમને એ વાતનું દુઃખ છે કે, એમના જેવા સિધ્ધહસ્ત હાસ્ય લેખકની એમના ઘરમાં કે બહાર કોઈ વિશેષ ઓળખ નથી. એમની શિખામણ કોઈ માનતું નથી. પરંતુ ઘરના ટેણિયા પણ વાતવાતમાં એમને શિખામણ આપે છે, વગેરે.

એમના બીજા કેટલાક લેખોમાં એમણે એમના નિકટજનોએ સર્જેલી કે અનુભવેલી સમસ્યાઓના, હળવે હૈયે અને હાથે, રસપ્રદ વર્ણન સાથે, હસતાં હસાવતાં વર્ણન કરી એનાં સમાધાન પણ સૂચવ્યાં છે. લેખકશ્રી એમના એક લેખમાં કહે છે કે, "ભારતીય સંસ્કૃતિ ઋણાનુબંધમાં માને છે. ઋણ એટલે કે 'દેવું.' એવું કહેવાય છે કે દેવું કરનારને ઊંઘ નથી આવતી. પણ હવે મોટાભાગના લોકો માટે આ સાચું નથી."

ચોમેર નિરાશાભર્યા વાતાવરણ વચ્ચે પણ લેખકશ્રીને ક્યાંક આશાના કિરણ પણ દેખાય છે. જેમકે તેઓ વર્તમાનમાં એમની બીમારી વિશે ડૉક્ટરને સરખું કહી શકતા નથી પરંતુ એમને વિશ્વાસ છે કે નજીકના ભવિષ્યમાં કમ્પ્યુટર ક્લિક કરતાં જ, પ્રાચીન નાડી ચિકિત્સાની માફક માનવ શરીરના રોગનું નખશિખ સચોટ નિદાન થઈ શકશે.

જાણીતા સાહિત્યકાર અને કેળવણીકાર શ્રી મનસુખ સલ્લા એમની "મોજ માં રે'વું રે" પુસ્તકની પ્રસ્તાવનામાં લખે છે કે, "...સાચ્ચો હાસ્યલેખક હસતો ફિલસુફ હોય છે. તે જીવનના એવા ખૂણા પ્રગટ કરે છે કે જેના તરફ સામાન્યપણે આપણું ધ્યાન જતું નથી. મનુષ્ય સ્વભાવનું અવલોકન અને એની વિશિષ્ટ અભિવ્યક્તિ હાસ્ય લેખકનું કેવું બળ બની રહે તેના દૃષ્ટાંતો બોરીસાગરના લગભગ દરેક લેખમાં મળશે."

"વિનોદના વૈકુંઠમાં..." પુસ્તકની પ્રસ્તાવનામાં લેખકશ્રીના સન્મિત્ર શ્રી હરિકૃષ્ણ પાઠક, એમના લેખ 'લગે રહો મુન્નાભાઈ'ની ચર્ચા કરતાં કહે છે કે મુન્નાભાઈની કારમાં ગાંધીબાપુએ અમદાવાદનું નગર ભ્રમણ કર્યું. તેમને બધે જ ઠેકાણે તેમણે સેવેલાં જીવનમૂલ્યોનું ઘોર અવમૂલ્યન થઈ રહ્યું હોવાના પ્રમાણો મળ્યાં. છેલ્લે સાબરમતી આશ્રમ પાસે આવ્યા. એમનું વ્રત હતું કે 'સ્વરાજ' ન મળે ત્યાં સુધી સાબરમતી આશ્રમમાં પગ ન મૂકવો. એમણે આશ્રમ તરફ પગ ન મૂક્યો અને કહ્યું કે, "આ મારી કલ્પનાનું સ્વરાજ નથી." એમ કહી તેઓ અંતર્ધ્યાન થઈ ગયા.

શ્રી પાઠકજી કહે છે કે, "આ ખરેખર હાસ્ય લેખ નથી પણ ઘોર વાસ્તવિક્તાથી કોઈપણ સંવેદનશીલ વ્યક્તિને જે વ્યથા પહોંચે છે, તેમાંથી પ્રગટ થતો કટાક્ષ લેખ છે."

બોરીસાગરના લેખોની એક અત્યંત મહત્ત્વની વિશેષતા એ પણ છે કે એમના લેખોની કોઈ એક્સપાયરી ડેઈટ નથી. એમના લેખોમાં મહદાંશે માનવીના મુળભૂત સ્વભાવનો સંદર્ભ હોય છે. એમના લેખો સમય સાપેક્ષ નથી હોતા. તેમ છતાં કદાચ કોઈ લેખમાં કોઈ સમય-વિશેષ વાત હોય તો એવા લેખો પણ, એમની કલમના કસબે, સદૈવ રસપ્રદ અને વાંચવાલાયક રહે છે. એટલે આ લેખકશ્રીના ભાવકો, આ બંને પુસ્તકો ભગવદ્ ગીતાની જેમ આજ અને આવતીકાલ એમ કાયમ વાંચવા માટે બેધડક વસાવી શકે છે. જ્યારે જ્યારે એમને ગ્લાનિ થાય કે એમનું મન ઉદાસ થાય કે એમને કોઈ વાતે ચેન ન પડે અરે ઊંઘ ન આવતી હોય ત્યારે પણ! બોરીસાગરના આ પુસ્તકો જેમાં શબ્દે શબ્દે સાકર જેવી મીઠાશ છે, નું કોઈ પણ પૃષ્ઠ ખોલીને વાંચશે તો એમને ચોક્કસ રાહત મળશે.

ઉપરોક્ત બંને પુસ્તકો ૨૦૧૭ના ઉત્તરાર્ધમાં પ્રકાશિત થયા છે. બંનેની કિંમત એકસરખી (રૂા. ૧૩૦/- પ્રતિ પુસ્તક) છે.

પ્રાપ્તિ સ્થાન :

★ **ગૂર્જર સાહિત્ય ભવન**
રતનપોળ નાકા સામે, ગાંધીમાર્ગ, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૧.
ફોન : (૦૭૯) ૨૨૧૪૪૬૬૩, ૨૨૧૪૯૬૬૦

★ **ગૂર્જર સાહિત્ય પ્રકાશન**
૧૦૨, લેન્ડમાર્ક બિલ્ડિંગ, ટાઈટેનિયમ સિટી સેન્ટર મોલ સામે, સીમા હોલની સામે, ૧૦૦ ફૂટ રોડ, પ્રહલાદ નગર, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૧૫. ફોન : (૦૭૯) ૨૬૯૩૪૩૪૦, મો. ૯૮૨૫૨ ૬૮૭૫૯

YOUTH PAGE

How to reduce, Prevent and Cope with Stress

Chirag Budhbhatti

યુવા પેઢી આ વિભાગમાં એમને અનુકૂળ હિંદી/અંગ્રેજી ભાષામાં પોતાના વિચારો પ્રસ્તુત કરી શકે છે.

In today's world, we all are so called "Very Busy". It is obvious that all are directly or indirectly having stress, I have worked for more than 20 years im my life, in different positions and have come across many times in my life when I was stressed and I had to deal with it based on situation and come out of it.

In this context, I thought I should share with my Gnyati Bandhu, some information that I had come across. If this article helps you in any way, drop me a line. I will be very happy and my purpose of sharing this information will be achieved.

Small background about cause of stress. How we know that we are stressed and what may happen.

Major Causes of Stress, it may be more:

1. Job Pressure
2. Money Worries
3. Health Concerns

How to figure out if you are stressed:

1. Anger and Irritability
2. Poor Memory
3. Lower Quality of Work
4. Change in Working Hours
5. Fatigue
6. Bad Time Management

It han been medically proved that Stress can cause the following :

★ Heart Disease ★ Stroke
★ High Blood Pressure
★ Colitis ★ Irritability
★ Rheumatism ★ Depression
★ Migraine ★ Diabetes
★ Hardening of the Arteries
★ Insomnia ★ Fatigue
★ Sex Problems ★ Skin Diseases
★ Allergies ★ Overeating
★ Asthma ★ Kidney Disorders
★ Ulcers ★ Breathing Problems
★ Excessive Smoking

There are some ways to avoid stress. Here are the 6 ways that can help you avoid stress :

1. AVOID SITUATION THAT MAY CAUSE STRESS

★ Learn how to say "no" (I like phrase "Don't say "YES" when you want to say "NO"), know your limits and stick to them.

★ Take control of your environment, if the evening news makes you anxious, turn the TV off.

★ Avoid Hot-button topics, if you get upset over religion, politics or family discussion, cross them off your conversation list.

★ Pen down your 'to-do' list, Analyze your schedule, responsibilities and daily tasks.

2. ACCEPT THE THINGS YOU CAN'T CHANGE

★ Don't try to control the uncontrollable, many things in life are beyond our control, particularly the behavior of other people.

★ Look for the upside, as the saying goes, "What doesn't kill us makes us stronger."

★ Share your feelings, Talk to trusted friend or make an appointment with a therapist.

★ Learn to forgive, accept the fact that we live in an imperfect world and that people make mistakes.

3. ALTER THE SITUATION

★ Express your feelings instead of bottling them up, if something or someone is bothering you, communicate your concerns in an open and respectful way.

★ Be willing to compromise, when you ask someone to change their behavior, be willing to do the same.

★ Be Assertive, Don't take a backseat in your own life.

★ Manage your time better, poor time management can cause a lot of stress.

4. TAKE TIME FOR FUN AND RELAXATION

★ Set aside relaxation time, Include rest and relaxation in your daily schedule.

★ Connect with others, Spend time with positive people.

★ Do something you enjoy every day, Make time for leisure activities that bring you joy, whether it be stargazing playing the piano, or working on your bike.

★ Keep your sense of humor, this includes the ability to laugh at yourself.

5. ADAPT TO THE STRESSOR

★ Re-frame problems, try to view stressful situations from a more positive perspective.

★ Look at the big picture, Take perspective of the stressful situation.

★ Adjust your standards, Perfectionism is a major source of avoidable stress.

★ Focus on the positive. When stress is getting you down, take a moment of reflection on all the things you appreciate in your life including your own positive qualities and gifts.

6. ADOPT A HEALTHY LIFESTYLE

★ Exercise regularly, physical activity plays a key role in reducing and preventing the effects of stress.

★ Eat healthy diet, Well-nourished bodies are better prepared to cope with stress, so be mindful of what you eat.

★ Reduce caffeine and sugar, the temporary "Highs" that caffeine and sugar provide, often end in with a crash in mood and energy.

★ Avoid Alcohol, cigarettes, and drugs, self-medication, using alcohol or drugs may provide an easy escape from stress, but the relief is only temporary.

I hope above 6 powerful points you will implement to reduce the stress in your life and you will enjoy your life.

મોતથી ન ડરવું એ વીરતા ખરી, પરંતુ મોત કરતાય જીવવું વધારે કપરું બની જાય ત્યારે ખુમારીથી જીવી જવું એ ખરી વીરતા ગણાય.

વેદના

વિરહની વેદનાને વાચા આપો કાનજી
કે રાધાની આંખોમાં પ્રશ્નોની વણઝાર આજ હીબકે ચડી

ખોવાયું ક્યાં આંખોનું
રતનને, પામ્યા શું?
આંસુ ના સારવાના
સમમાં વળી... કાનજી

ખોલ્યા ક્યાં ઝરૂખા યાદોના ઉપવનના
કેમ ભીડી ભોગળ
ભાવિના મિલનની કાનજી

રઝળી પડી સઘળી
ઉઘડતી ઈચ્છાઓ
ભવાટવીના મોરપીંછી ખેલમાં કાનજી

રોજ રાત્રે ઝબકે
સમણાના તારલા
છતાં કેમ ધબકારા તૂટે મનડાના કાનજી

વિરહની વેદનાને વાચા આપો કાનજી
કે વેદનાના ધીંગા
વરસાદમાં
રાધાને ભીંજાવું
તારા સાથમાં હો કાનજી...

લતા સોલંકી - ભુજ

તેજસ્વી તારલાઓ

ઉર્વી વિમલ
બુધ્ધભટ્ટી - ભુજ
ધોરણ-૨
Grade-A : 88%

ભૂમિકા તરૂણભાઈ
સોની - ભુજ
ધોરણ-૩
Grade-A : 87.40%

ભવ્ય
સુરેશકુમાર સોની
વિથોલ
ધોરણ-૭ : ૯૩%

રાજવીર શીતલ
બુધ્ધભટ્ટી
માંડવી
Std.-7 : 72.50%

નિશિત વિમલભાઈ
બુધ્ધભટ્ટી
ભુજ
ધોરણ-૮ : ૮૨.૨૨%

વિશાલ રવજીભાઈ
બારમેડા - રવાપર
T.Y.B.Com. Sem.-6 : 65.14%

ધારા રવજીભાઈ
બારમેડા - રવાપર
M.Com. Sem.-2 : 71.20%

આપણે આપણા કામ વિશે કે મહેનત વિશે જાહેરાત કરીએ એના કરતાં દુનિયા આપણાં કામો વિશે કંઈ બોલતી થાય ત્યારે જ જાણવું કે આપણે ખરેખર કંઈ કાર્ય કર્યું છે. ધરતીમાં પુરાયેલું બીજ, ધરતી ચીરીને જ્યારે વૃક્ષ બને છે ત્યારે તે પોતાની સિદ્ધિના પોકાર નથી પાડતું, એ સિદ્ધિના ગુણગાન તો ડાળી ઉપર બેઠેલા પંખીઓ ગાય છે.

MATRIMONIAL

Name : **Neha Soni (Katta)**
Address : C/o. Jayeshkumar U. Soni, At Post : Demai, Ta : Bayad, Dist. : Arvalli
Mo. : 94265 41215,
Mo.: 76210 08006
Birth Date : 05-12-1989
Birth Place : Sirohi (Rajasthan)
Father : Jagdisbhai D. Kansara (Budhbhatti)
Mother : Kamlaben Jagdishbhai Kansara
Brother : Arunbhai J. Kansara
Mo. : 94607 15362
Study : 10th Pass
NOTE : Widow
One Child (3 Year)

MATRIMONIAL

Name : **Arpana Dineshbhai Kansara**
Birth Date : 12-09-1987
Birth Time : 08.15 a.m.
Birth Place : Rajkot
Height : 5'3"
Weight : 70 Kg.
Education : Dip. in Fashion Design (INIFD, 2012)
Bachelor of Commerce
Profession : free-lance. do exhibitions in partnership.
Income : Rs. 18,000/- p.m.
Hobbies : Music, Movies, Driving
Father : Dineshbhai Jayantilal Kansara (Businessman)
Mother : Jaswantiben Dineshbhai Kansara (Housewife)
Brother : Kaushik D. Kansara (in business with father)
Bhabhi : Pooja K. Kansara
Sister : Vanashree D. Kansara (Studying MBA)
Address : "MANORATH", 3, Devalayam Bunglows, Nr. Ambli Bus Stand, B/h. SBI Bank, Ambli, Ahmedabad.
Contact No. : 93282 33337 (Dineshbhai)
89050 33337 (Kaushikbhai)

કંસારા નવનીતલાલ જગજીવનદાસ

સોના ચાંદીના વહેપારી

૪૫૦/૧-૩, સાંકડી શેરીના નાકે,
માણેક ચોક, અમદાવાદ - ૦૧.

ફોન : (દુ) ૨૨૧૪૨૮૮૦,
૨૨૧૪૪૯૭૪
(ઘ) ૨૨૧૪૬૯૪૧
મો. : ૯૮૭૯૫૩૯૩૧૧

RNI No. GujGuj/2005/16692/Posted at PSO Ahmedabad.

Printed & Published by : Shri Manubhai Vitthaldas Kotadia on behalf of Shree Kutchhi Maru Kansara Soni Gnati Mandal. Printed at : Madhavi Offset, Kankaria, Ahmedabad- 380 021.
Published at: Shree Kutchhi Maru Kansara Soni Gnati Mandal, 14, Dhaval Jewellers, Chanlla Odd, Manek Chowk, Ahmedabad-380 001. Editor : Shri Hansraj Kansara. Price : Rs. 20.00