કિં. ₹૨૦/-
પાના નં.૧

ફેબ્રુઆરી-માર્ચ
૨૦૨૧

સળંગ અંક: ૮૮
વર્ષ : ૧૭

શ્રી કચ્છી મારૂ કંસારા-સોની જ્ઞાતિનું પારિવારીક સામાયિક

એકમેકને ઓળખવાનો

જ્ઞાતિસેતુ

gnyatisetu.com

તંત્રી મંડળ : હંસરાજ કંસારા (મુખ્ય તંત્રી) • અતુલ સોની

શ્રી કચ્છી મારૂ કંસારા-સોની જ્ઞાતિ મંડળ
અમદાવાદ

જ્ઞાતિજનો દ્વારા • જ્ઞાતિજનો માટે
MED AID
સ્વ. કાન્તીલાલ નાગજીભાઈ બારમેડા
મેડિકલ સહાયતા ફંડ

અમદાવાદ જ્ઞાતિ દ્વારા સ્કોલરશીપ પ્રોગ્રામ
વિદ્યાસેતુ
શ્રેષ્ઠાનિ વિદ્યા દાનાનિ સર્વદા

સેતુનાં સોળ વર્ષ

જ્ઞાતિસેતુનાં
મહિલા કલમકારો

શુભેચ્છા સંદેશ ... ૪ | ચાલો ભજનને સમજીએ...૧૦ | મહિલા કલમકારો ...૧૯ - ૫૭ | વ્યક્તિ વિશેષ - સરસ્વતીબેન સોલંકી...૫૮

KANSARA

SCAN ME

Scan QR Code for Showroom Video or search for "KANSARA Jodhpur" on YouTube

- *Largest Showroom of its kind in Western Rajasthan*
- *100+ Unique Dinner Sets on Display*
- *Country's Purest Kansa (Bronze)*
- *Widest range of Crockery, Cutlery & Glassware in Jodhpur*

Sir Pratap Colony, Ratanada, Jodhpur, Rajasthan

www.kansara.com

+91-98290-25222

KansaraStore

KansaraStore

એકમેકને ઓળખવાનો

જ્ઞાતિસેતુ

વર્ષ : ૧૭ ● સળંગ અંક : ૮૮

ફેબ્રુઆરી / માર્ચ – ૨૦૨૧

મુખ્ય તંત્રી
હંસરાજ કંસારા ૯૫૫૮૩ ૭૬૩૬૬
તંત્રી મંડળ
અતુલ સોની ૯૭૨૫૦ ૩૮૧૪૦
તુલસીદાસ કંસારા ૯૮૨૫૦ ૮૨૬૩૯
ચેરમેન
મનુભાઈ કોટડીયા ૯૬૦૧૨ ૭૫૦૭૮
માનદ્ સંયોજક
અતુલ સોની ૯૭૨૫૦ ૩૮૧૪૦
ડિઝાઇન / મુદ્રણ આયોજન
જયેશ ઘડિયાળી ૯૦૩૩૨ ૨૭૧૭૨
વેબસાઇટ
ચિરાગ બુદ્ધભટ્ટી ૯૯૭૯૬ ૩૬૨૬૬
જ્ઞાતિ પ્રમુખ
ગીરીશભાઈ સોની ૯૮૨૪૦ ૬૩૯૭૦
જાહેરાત તથા લવાજમ માટે સંપર્ક :
● **અમદાવાદ**
નીલેશ રમેશભાઈ પોમલ ૯૪૨૮૧ ૧૬૧૪૧
● **ભુજ**
મનોજભાઈ બારમેડા ૮૩૨૦૮ ૫૧૩૪૭
● **અંજાર**
અનિલ એસ. સોની ૯૮૨૪૨ ૮૫૨૧૦
● **નખત્રાણા**
પ્રફુલભાઈ કંસારા (ઉદય સ્ટેશનરી)૯૮૭૯૧ ૨૨૨૬૫
● **માધાપર**
હિતેશ સોની (કરણ જ્વેલર્સ) ૯૪૨૭૪ ૪૩૮૭૪
● **સાબરકાંઠા**
દિનેશભાઈ સોની (વૈશાલી જ્વેલર્સ-તલોદ) ૯૬૦૧૭૧૭૫૫૫
● **આદિપુર**
સુનીલ સોલંકી ૯૯૨૫૪ ૭૬૮૯૧
● **ગાંધીધામ**
કિશોર સોલંકી ૯૮૨૫૫ ૩૩૩૭૧
● **માંડવી**
વિનોદભાઈ હેડાઉ ૯૮૯૮૮ ૩૧૫૨૦
માનદ્ સંયોજક (ભુજ)
સુરેશ બીજલાણી ૯૮૭૯૦ ૪૩૫૫૧
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 : ૧૫,સુપર મોલ, સી.જી. રોડ, અમદાવાદ. ફોન : ૦૭૯-૪૮૯૭૧૩૨૨
વેબ સાઈટ : www.gnyatisetu.com
ઈ-મેલ : gnyatisetu@gmail.com
છુટક કિંમત રૂા. ૨૦/-
ત્રિ-વાર્ષિક લવાજમ રૂા. ૩૦૦/-
આજીવન (૧૫ વર્ષ) રૂા. ૧૫૦૦/-

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

તંત્રી સ્થાનેથી

'સેતુ'નો આ અંક, સેતુ-સહયોગી સન્નારીઓને સમર્પિત છે. આ બહેનો, 'સેતુ'ના સ્થાયી સ્થંભો (સત્સંગ, સ્વાસ્થ્ય, શિક્ષણ આદિ) માટે નિયમિત લખે છે. અન્ય બહેનો સર-અવસરે, સમાજને સ્પર્શતા યથાર્થદર્શી અવલોકનો અને પ્રગતિશીલ વિચારો વ્યક્ત કરે છે. સાહિત્ય - સર્જન - ક્ષમતા ધરાવતી બહેનો, એમની કલ્પનાસભર કૃતિઓથી 'સેતુ'ને શણગારે છે. 'સેતુ'ના ગત અંકો આ હકીકતનાં સાક્ષી છે. ઉદાહરણરૂપે ઈ.સ. ૨૦૧૩નો 'એકલનારી – તું નવ હારી' વિશેષાંક વાચકોને યાદ હશે. ભુજ - અંજાર મહિલા મંડળની બહેનોએ સમાજની એકલપંડે રહેતી વૃદ્ધ મહિલાઓને રૂબરૂ મળી, એમના સ્વાશ્રયી જીવનનાં હૃદય સ્પર્શી વર્ણન આ અંકમાં આપ્યાં છે. 'સેતુ'ની 'સમજણના સૂર' સીરીઝ પણ વાચકોને યાદ હશે.

આપણા સમાજનો સર્વાંગી પરિચય કરાવતી ૨૬ બહેનોનો ખાસ પરિચય આ અંકમાં પ્રસ્તુત છે. એમાંની ૧૦ બહેનો પોસ્ટ ગ્રેજ્યુએટ છે, નવ બહેનો ગ્રેજ્યુએટ છે, બે બહેનો કાયદા નિષ્ણાત અને ચાર બહેનો S.S.C. છે. એક વડીલ બહેનનું શાળાકીય શિક્ષણ સીમિત છે, પરંતુ લેખન-વાંચન વિપુલ છે. વ્યવસાય સંદર્ભે ૧૧ બહેનો અધ્યાપન (બે પ્રાધ્યાપક), બે બહેનો ચિકિત્સા અને આઠ બહેનો વ્યાપાર મેનેજમેન્ટ, ટેક્સ કન્સલ્ટન્સી આદિ ક્ષેત્રે સેવારત છે, જે મધ્ય આયુ વર્ગ (૩૧ – ૬૨)ની છે. અન્ય બે બહેનો યુવા (૨૫ – ૩૦) અને બે વડીલ (૬૫ – ૭૫) વય જુથની છે. આઠ બહેનોના સંયુક્ત પરિવાર છે. લેખન - વાંચન, ગીત સંગીત નૃત્ય પેઈન્ટીંગ અને સમાજસેવા – એમનાં શોખનાં વિષયો છે. આ અંકમાંના એમના લેખોમાં એમનું **નારી તરીકેનું આગવું સત્ત્વ અને સ્વત્વ ઉજાગર થયું છે.** એમના લાગણીશીલ કાવ્યોમાં લય અને લાલિત્ય છે અને લાઘવ પણ છે. સમગ્ર દૃષ્ટિએ જોતાં આ બહેનોએ 'કલમ' અને 'કડછી'નો સુભગ સમન્વય સાધ્યો છે.

આપણા સમાજની વિભિન્ન આયુવર્ગની આ શિક્ષિત અને સંપન્ન સન્નારીઓ, એમના વ્યવસાય, પરિવાર અને સામાજીક વ્યવહાર હેતુ વ્યસ્ત રહેતી હોવા છતાં સેતુમાં સક્રિય રસ લઈ, રચનાત્મક લેખન માટે સમય ફાળવે છે. એમના યોગદાન બદલ 'સેતુ' સદૈવ એમનું ઋણી રહેશે.

અસ્તુ.

– હંસરાજ કંસારા

શુભેચ્છા સંદેશ

Dr. Nima Acharya
M.D. (Gynecologist)
M.L.A. Bhuj (KUTCH-GUJARAT)
Chairman – Estimates Committee Gujarat Vidhansabha

PH BSNL 079 232 20942
TATA 079 232 53058
Gujarat Legislature Secretariat
Viththalbhai Patel Bhavan, Sector No. 10,
Gandhinagar - 382 010.

આપ સર્વેની લાગણીભર્યો પત્ર મળ્યો. ખૂબ જ આનંદ થયો.

શ્રી કચ્છી મારૂ કંસારા-સોની જ્ઞાતિ મંડળના પારિવારિક સામાયિક "જ્ઞાતિસેતુ" તેમના પ્રકાશનની સફરના આજે ૧૬ વર્ષ પૂરા કરી ૧૭મા વર્ષમાં મંગલ પ્રવેશ કરી રહેલ છે, તે જાણી હર્ષની લાગણી સાથે સર્વેને શુભેચ્છાઓ પાઠવું છું.

કચ્છી મારૂ કંસારા-સોની જ્ઞાતિના અનેક પરિવારો કચ્છ ઉપરાંત દેશ વિદેશના ખૂણે ખૂણે ધંધાર્થે વસેલા છે. જેથી તેઓ સમાજની પ્રવૃત્તિથી ઓછા માહિતગાર હોય છે. પરંતુ **આ મુખપત્ર દ્વારા તેમને સમાજ / હિતલક્ષી તમામ પ્રવૃત્તિની માહિતી મળતી રહે છે.** આ ભગીરથ કાર્ય માટે સમાજની સુશિક્ષિત પ્રગતિશીલ મહિલાઓનું મોટું યોગદાન રહેલ છે.

આ 'જ્ઞાતિસેતુ' અંકમાં પ્રસિધ્ધ કરવામાં આવનાર સામાજીક યથાર્થદર્શી, સાહિત્યલક્ષી, કલ્પનાસભર કૃતિઓ સમાજની બહેનોને ખૂબ જ ઉપયોગી સાબિત થશે.

ઉપરોક્ત સમાજ ઉપયોગી કાર્યની સફળતા ઇચ્છી, મારૂ કંસારા-સોની સમાજના સર્વે હોદ્દેદારો, કાર્યકરોને મારા અંતરના આશીર્વાદ પાઠવી અભિનંદન આપું છું.

ડૉ. નીમા આચાર્ય, ધારાસભ્ય – ભુજ

Residence : 5, Vrajvilla, B/h. Iscon Mall, Nr. AUDA Garden, S.G. Highway, Ahmedabad. M. 9825226700

શ્રી કચ્છી મારૂ કંસારા સોની જ્ઞાતિ મંડળ – અમદાવાદ

કાર્યાલય : ૧૫, સુપર મોલ, લાલ બંગલા પાસે, સી.જી. રોડ, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૯.

અમદાવાદ જ્ઞાતિ દ્વારા પ્રકાશિત આપણા પારિવારિક સામયિક "જ્ઞાતિસેતુ"ના પ્રકાશનને સોળ વરસ પૂર્ણ થયા અને સેતુએ સત્તરમા વર્ષમાં મંગલ પ્રવેશ કર્યો છે. આ પ્રસંગે જ્ઞાતિસેતુની સમગ્ર ટીમ, સર્વે લેખકો, સમસ્ત સમાજના અગ્રણીઓ, વિવિધ સ્થળોના સેતુ સહયોગીઓ, આર્થિક સહયોગ આપનાર વિજ્ઞાપન દાતાઓ અને સેતુના સર્વે વાચકોને મારા હાર્દિક અભિનંદન પાઠવું છું. અમદાવાદ જ્ઞાતિ મંડળ હંમેશાં સમસ્ત સમાજ માટે કાર્ય કરતું રહેલ છે. જ્ઞાતિની 'મેડ-એઇડ' તથા 'વિદ્યાસેતુ' જેવી સેવાનો લાભ સર્વત્ર વસતા જ્ઞાતિજનોને મળતો રહેલ છે. સર્વેના સહકારની અપેક્ષા સહ...

ગિરીશભાઈ કાંતિલાલ સોની – પ્રમુખ

શુભેચ્છા સંદેશ

આપશ્રીઓના ફોરમતા કાગળ જેવો પત્ર વાંચી આનંદ થયો.

આપણા પારીવારિક સામાયિક ''જ્ઞાતિસેતુ''ના સત્તરમા વર્ષના મંગલ પ્રવેશની શુભ ઘડીએ 'જ્ઞાતિસેતુ'ની સમસ્ત ટીમને હાર્દિક અભિનંદન. 'જ્ઞાતિસેતુ', એ આપણા સમાજનું દર્પણ છે અને એ દર્પણમાં સ્ત્રી કલમકારોના હાથે લખાયેલી અનેક સાહિત્યિક કૃતિઓ, સમાજમાં થઈ રહેલ જુદી જુદી પ્રવૃત્તિઓ, સરકારી યોજનાઓ, શિક્ષણ અને રોજગારને લગતી બાબતો જેવી અનેકવિધ ઉપયોગી માહિતીનો ભંડાર ભરેલો હોય છે. તેમાં આપણી બહેનોનો સાથ સદાય રહ્યો છે. 'જ્ઞાતિસેતુ'ના સત્તરમા વર્ષમાં મંગલ પ્રવેશનો અંક બહેનોને સમર્પિત થઈ રહ્યો છે ત્યારે આ મહિલા વિશેષાંકનો પાલવ ઝાલી, 'સેતુ' પ્રગતિના બધા જ સોપાન સડસડાટ ચડી, વર્ષોના વર્ષ સુધી અખંડ જ્ઞાનનો પ્રસાદ આપણા સુજ્ઞ વાચકોના હૃદયને પાવન કરતો રહે, સમાજની ભીની ભીની લાગણીઓને વાચા આપતો રહે, જ્ઞાતિસેતુમાં સમાજના દરેક પાસા હીરાની જેમ ઝળહળતા રહે અને **'જ્ઞાતિસેતુ' સમાજ માટે એક માઇલસ્ટોન બની રહે** એવી હાર્દિક શુભેચ્છાઓ.

'જ્ઞાતિસેતુ'ના આવા સમાજ ઉપયોગી કાર્યો માટે સેતુની સમસ્ત ટીમને હાર્દિક શુભેચ્છાઓ આપતા આનંદ અને હર્ષની લાગણી અનુભવું છું. 'જ્ઞાતિસેતુ' ઉત્તરોત્તર પ્રગતિના પંથે અગ્રેસર રહે એવી મંગલ કામના સાથે ફરી ફરી અભિનંદન.

લતા સોલંકી - ભુજ, કચ્છ
પૂર્વપ્રમુખ, શ્રી ભુજ નગરપાલિકા

શ્રી કચ્છી મારૂ કંસારા સોની જ્ઞાતિ મહિલા મંડળ - અમદાવાદ

છેલ્લા ૧૬ વર્ષથી ચોક્કસ ધ્યેય સાથે પ્રસિધ્ધ થઈ રહેલ આ પત્રિકાએ સારી પ્રગતિ કરેલ છે. ખરેખર, આ પત્રિકા જ્ઞાતિના અલગ અલગ જગ્યાએ વસતા સભ્યોને નજીક લાવવામાં 'સેતુ'નું કામ કરે છે. વિવિધતાસભર સાહિત્ય સામગ્રી અને નિયમિત પ્રકાશન માટે 'જ્ઞાતિસેતુ'ની પૂરી ટીમને ખૂબ ખૂબ અભિનંદન.

સપનાને પૂરા કરવા માટે અથાગ પરિશ્રમ, મક્કમ મનોબળ અને દીર્ઘદૃષ્ટિ જોઈએ. કોઈક આવા જ એક સપનાને આપણી જ્ઞાતિના વડીલોએ સેવ્યું ને ખૂબ જ ખંતથી એ સપનાને આગળ ધપાવ્યું. 'જ્ઞાતિસેતુ' એક એવો અદ્‌ભુત વિચાર છે, જેના થકી આપણી જ્ઞાતિની દરેક વ્યક્તિ આપણી સંસ્કૃતિ, ભાષા અને સંસ્કારો સાથે સંકળાયેલ રહે છે. આ પત્રિકા થકી આપણે સૌ એક માળા જેવા પરિવારના મોતીઓ દ્વારા થતા વિવિધ કાર્યક્રમો, ઉમદા કામ, વિશેષ વાતો, સિદ્ધિઓ વગેરે વિશે જાણી શકીએ છીએ અને આવનારી પેઢીને, આગળ વધવાની પ્રેરણા આપી શકીએ છીએ.

વિવિધ ક્ષેત્રોમાં કાર્યરત મહિલાઓએ પોતાના કાર્ય થકી ઘર-પરિવાર, જ્ઞાતિ અને દેશનું ગૌરવ વધાર્યું છે. એમની પ્રગતિનો માર્ગ ક્યારેય સરળ નથી જ રહ્યો, પણ નિર્ધારીત લક્ષ્ય તરફ આગળ વધવા તેમના હકારાત્મક વિચારધારા અને પોતાના સભ્યોના સાથ થકી આગળ ગતિ કરે છે. સેતુ એના સત્તરમા વર્ષ પ્રારંભે મહિલાઓની અભિવ્યક્તિ હેતુ સમર્પિત કરે છે. હું અલ્પા જયમીન સોની, આપણી જ્ઞાતિની તમામ મહિલા તરફથી જ્ઞાતિસેતુના વિચારક, આયોજક, ચિત્રક, લેખક, તંત્રી તથા તેની સાથે સંકળાયેલ પ્રત્યેક સભ્યનો ખૂબ ખૂબ આભાર માનું છું. આ સભ્યોએ અમને એટલે કે મહિલાઓને એમના વિચારને લેખમાં પ્રકાશિત કરી મહિલાઓને બરાબરની જગ્યા આપી, જે પ્રોત્સાહન આપ્યું છે, તે ખરેખર આવકારવા લાયક છે. અમે સૌ મહિલાઓ, આ સભ્યોનો હૃદયપૂર્વક આભાર માનીએ છીએ. જયશ્રીકૃષ્ણ.

અલ્પા જયમીન સોની - પ્રમુખ

શ્રી કચ્છી મારૂ કંસારા સોની જ્ઞાતિ મહિલા મંડળ - ભુજ

'જ્ઞાતિસેતુ'ના સમાજ સંપર્ક સફરના સોળ વર્ષ પૂર્ણ થયા, પણ ખબર જ ના પડી. આ માર્ગ પર કેટલાય જાણીતા, અજાણ્યા જ્ઞાતિજનો મળ્યા, કેટલીય પ્રતિભાઓનો પરિચય થયો. ખરેખર ગર્વ મહેસુસ થાય છે કે જ્ઞાતિમાં ખાસ કરીને બહેનો પણ પ્રતિભાવંત છે.

ભુજ જ્ઞાતિ મહિલા મંડળના પ્રમુખ તરીકે મને સ્થાનિક બહેનો સાથે પરિચય છે, તેવો જ પરિચય 'સેતુ'ના માધ્યમથી કેટલીય બહેનો સાથે બંધાયો છે, જેના માટે હું ખૂબ જ ગર્વ અનુભવું છું. આજ રીતે સફર આગળ વધતી રહે, અને માર્ગ પર રંગબેરંગી ફૂલોની ખુશ્બુ ફેલાતી રહે...

આપણા 'જ્ઞાતિસેતુ'ને ખૂબ ખૂભ શુભેચ્છા સહ...

સુધા અમૃતલાલ બુધ્ધભટ્ટી - પ્રમુખ

★

નખત્રાણા મહિલા મંડળ

'જ્ઞાતિસેતુ'ના સત્તરમા વર્ષના પ્રારંભ થતા હર્ષની લાગણી અનુભવીએ છીએ. આ સમાજ સંપર્ક સફરમાં આપણે ઘણા આગળ આવ્યા છીએ અને એકબીજાના પરીચિત થયા છીએ. અહીં 'જ્ઞાતિસેતુ'નું નામ સાર્થક થાય છે. જ્ઞાતિના બધા લોકોને જોડતો એક પૂલ એટલે 'જ્ઞાતિસેતુ'. આ માટે 'જ્ઞાતિસેતુ'ની પૂરી ટીમને શુભેચ્છા પાઠવું છું.

સોનલ બુધ્ધભટ્ટી - પ્રમુખ

★

શ્રી કચ્છી મારૂ કંસારા સોની જ્ઞાતિ – મુંબઈ

ખૂબ ખુશીની વાત છે કે 'જ્ઞાતિસેતુ'એ પ્રકાશનના સોળ વર્ષ પૂર્ણ કર્યા. દેશ-વિદેશના પરિવારોને જ્ઞાતિસેતુ દ્વારા આપણા સમાજની મહિલાઓના જ્ઞાનનો અનુભવ થયો.

ખરેખર આશ્ચર્યની વાત છે કે જે મહિલાઓ ભૂતકાળમાં ફૂંકણીથી ચૂલો ફુંકતી હતી તેને જ્ઞાતિસેતુ દ્વારા પોતાના વિચારો પ્રગટ કરવાનો મોકો મળ્યો. 'ઘરડા ગાડા વાળે' એ અનુસાર ઉમરવાન અને અનુભવી મહિલાઓનું પ્રદાન પણ કંઈ નાનુસૂનું ન કહેવાય.

સુશિક્ષિત મહિલાઓ પણ પોતાનું યથાયોગ્ય યોગદાન આપી રહી છે અને હજી પણ આપતી રહે એ જ અભિલાષા. આ ફક્ત અને ફક્ત જ્ઞાતિસેતુ દ્વારા જ શક્ય બન્યું છે. આ માટે જ્ઞાતિસેતુ ખરેખર અભિનંદનને પાત્ર છે.

આજ રીતે જ્ઞાતિસેતુ દિવસો દિવસ પ્રગતિ કરતું રહે અને સમાજની મહિલાઓ પણ પોતાની કૃતિ દ્વારા જ્ઞાન ફેલાવતી રહે એ જ શુભેચ્છા.

ચાંદનીબેન બીજલાણી – પ્રમુખ

★

સ્વ-ઉત્કર્ષ મહિલા મંડળ – અંજાર, કચ્છ

સહર્ષ જણાવતા ખૂબ ખુશી થાય છે કે આપણા પારિવારિક સામયિક 'જ્ઞાતિસેતુ'એ સોળ વર્ષ પૂરા કરી સત્તરમા વર્ષની શરૂઆત કરી... 'જ્ઞાતિસેતુ'ની ટીમને ખૂબ ખૂબ અભિનંદન. સમાજના દરેક ઘટકથી તેઓ હંમેશાંથી સંપર્કમાં રહ્યા અને દરેકને કંઈક નવું લખવા માટે પ્રેરીત કરતા રહ્યા છે, જે ખરેખર ઉલ્લેખનીય છે. હું આ પ્રસંગે એટલું જ કહીશ કે હજુ પણ આ સામયિક ઉત્તરોત્તર પ્રગતિ કરે અને બીજાને પ્રેરણા આપતું રહે તેવી જ શુભેચ્છા.

શ્રીમતી પીંકી નિખિલ કટ્ટા - પ્રમુખ

શ્રી મારૂ કંસારા સોની સમાજ મહિલા મંડળ – રાયપુર (છત્તીસગઢ)

પ્રાચીન સમયથી જ સમાજના સર્વાંગીણ વિકાસમાં મહિલાઓની ભૂમિકા અતિ મહત્ત્વની રહી છે. આજે મહિલાઓએ અનેક પરંપરાગત કાર્યોની સાથે આધુનિક ઉદ્યમીય ક્ષેત્રોમાં પ્રવેશ કર્યો છે. તેમજ આપણા મારૂ કંસારા સોની સમાજની મહિલાઓએ પણ આજે આર્થિક, સામાજીક, શૈક્ષણિક અને ઉદ્યમ ક્ષેત્રે પોતાની કાબેલિયતને સાબિત કરી છે. અને બદલતા જતા વૈશ્વિક પ્રવાહો સાથે તાલમેલ સાધી, આત્મવિશ્વાસ અને આત્મગૌરવથી સભર થઈ છે અને આગળ પણ આવી પ્રગતિ કરતી રહેશે એવી આશા જ નહીં પણ પૂર્ણ વિશ્વાસ છે.

વિશ્વ મહિલા દિવસના ઉપક્રમે 'જ્ઞાતિસેતુ'ના આ અંકનું પ્રકાશન આપણા સમાજની મહિલાઓને સામાજીક યથાર્થ દર્શનની અભિવ્યક્તિ હેતુ થઈ રહ્યું છે. આ અત્યંત ઉપયોગી અંકના પ્રકાશન અવસરે સામયિકના પ્રકાશનથી સંકળાયેલા સર્વેને અભિનંદન આપું છું.

અને આપણા સમાજની તમામ મહિલાઓને આ અંક પ્રેરણા સ્વરૂપ થશે તેવી આશા અને વિશ્વાસ સાથે સૌને અભિનંદન અને શુભેચ્છાઓ...

ડૉ. પ્રીતિ કંસારા - પ્રમુખ

શ્રી સમસ્ત મહિલા કલ્યાણી ટ્રસ્ટ – ગુજરાત

આપણું પારિવારિક સામાયિક 'જ્ઞાતિસેતુ' તેના સોળ વર્ષ સફળતાપૂર્વક પૂર્ણ કરી સત્તરમા વર્ષમાં પ્રવેશ કરે છે. તેની સફર સતત ચાલ્યા કરે અને સમાજને ઉપયોગી નીવડે તેવી શુભેચ્છા.

સમાજના દરેક ક્ષેત્રમાં મહિલાઓનું યોગદાન ખૂબ જ મહત્ત્વનું છે. આપે આ અંકને મહિલાઓને સમર્પિત કરી જ્ઞાતિની બહેનોનું ગૌરવ વધાર્યું છે. જ્ઞાતિની બહેનોની કલમ કારીગરીને વ્યક્ત કરવાની તક આપી, તે બદલ સામયિકના વહીવટકર્તાઓ અભિનંદનને પાત્ર છે. એક મહિલા તરીકે અને મહિલા સંસ્થાના પ્રમુખ તરીકે આપનો આભાર માનું છું.

મહિલાઓમાં અદ્‌ભુત શક્તિઓ રહેલી છે. તે શક્તિઓ સામાજીક હોય, રાજકીય હોય, આધ્યાત્મિક હોય કે પછી કલાને લગતી હોય – તેને પ્રદર્શિત કરવાની જ્ઞાતિસેતુએ તક આપી છે.

જ્ઞાતિસેતુ દ્વારા આવા પ્રયત્નો થતા જ રહે છે. આપણું સામાયિક ખૂબ પ્રગતિ કરે અને સતત જ્ઞાતિબંધુઓને એકતાની કડીમાં પરોવી નવું નવું જ્ઞાન અને સમાચાર આપ્યા કરે તેવી પ્રાર્થના.

આપ સર્વે, જેઓ આ સામાયિક તૈયાર કરવા શ્રમયજ્ઞ કરો છો, તેઓને પ્રભુ શક્તિ આપે તેવી પ્રાર્થના.

જશુબેન કંસારા - પ્રમુખ, ઉર્મિલાબેન કંસારા - મંત્રી

હિંદુઇઝમ – (૧૬)

પ્રેષક : તુલસીદાસ કંસારા

આ કોવિડ-૧૯ કે કોરોના સમયની અનેક મુશ્કેલીઓ છતાં બહાર પાડેલ 'જ્ઞાતિસેતુ'ના નવેમ્બર-ડિસેમ્બર ૨૦૨૦-૨૧ના અંકમાં સાત પ્રશ્નો (૫૫થી ૬૧)ના ઉત્તરમાં આપણે હિંદુ ધર્મમાં શેતાનની વિભાવના, દુનિયામાં દુષ્ટતા કેમ છે, જો ભગવાન સર્વશક્તિમાન અને દયાળુ છે તો પછી દુનિયામાં આટલા બધા દુઃખો કેમ છે, સારા લોકોને શા માટે ખરાબ પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરવો પડે છે, શાકભાજી અને ફળોને કાપીને ખાવા તે હિંસા નથી? આધ્યાત્મિક પ્રગતિ માટે સંયમ કેટલો જરૂરી છે? અને ગાયને હિંદુ ધર્મમાં શા માટે પવિત્ર માનવામાં આવે છે? ઈત્યાદિ વિષયો પર વિગતે જાણકારી મેળવી. આ અંકમાં આપણે હિંદુઓ શા માટે વૃક્ષ અને છોડને પવિત્ર માને છે? સ્વામીજીઓ શા માટે સફેદ અથવા ભગવા રંગના વસ્ત્રો ધારણ કરે છે અને કેટલાક શા માટે મુંડન કરાવે છે? જો કોઈ સદ્‌ગુણી અને પ્રામાણિક છે, તો પછી તેને જીવનમાં ધર્મની જરૂરિયાત શું છે? હિંદુ ધર્મ ધર્માંતર વિશે શું કહે છે? હિંદુ ધર્મમાંથી અન્ય કયા કયા ધર્મો ઉત્પન્ન થયેલ છે? ઈત્યાદિ સવાલોના જવાબો મેળવીશું.

સવાલ-૬૨ : હિંદુઓ શા માટે વૃક્ષ અને છોડને પવિત્ર માને છે?

જવાબ : મોટાભાગની વનસ્પતિ અને પ્રાણીઓને હિંદુઓ આદર આપે છે, જે કોઈ અસંસ્કારી પ્રથા નથી. ખરેખર તો આ હિંદુઓમાં રહેલ અધ્યાત્મવાદ તરફના ઉંડાણના યથાર્થ દર્શન દર્શાવે છે. આજે લોકો પ્રાણીઓના હક્કો માટે અને વાતાવરણની સંભાળ માટે ઝુંબેશ ચલાવે છે, ત્યારે હિંદુઓએ આ સંવેદનશીલતાને વરસોથી કેળવેલ છે.

જ્યારે આધુનિક લોકો કુદરત ઉપર કાબુ મેળવવા અથાગ પ્રયત્નો કરી રહેલ છે, ત્યારે ઘણા હિંદુઓ તો તેની પૂજા કરે છે. પૃથ્વી પરનું માનવ જીવન વનસ્પતિ અને વૃક્ષો ઉપર નિર્ભર છે. હિંદુ ધર્મ તો એ શીખવાડે છે કે કેટલાક વૃક્ષો અને વનસ્પતિઓ તો પવિત્ર છે. તેથી જરૂરિયાત હોય તેટલો જ તેના ભાગનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ અને ફૂલ, ફળ તેમજ પાંદડાઓ તોડતાં પહેલાં તેમની તરફ કૃતજ્ઞભાવ દર્શાવવો જોઈએ, તેમનો આભાર માનવો જોઈએ.

તુલસી, બીલીપત્ર, પીપળો, વડ, નારીયેળ વગેરે જેવા વૃક્ષો અને છોડો, જેઓ તેમના દેવો સાથેના સંબંધને કારણે તેમની પૂજા કરવામાં આવે છે અથવા તો તેમને ભગવાનને અર્પણ કરવામાં આવે છે.

સવાલ-૬૩ : સ્વામિજીઓ શા માટે સફેદ અથવા ભગવા રંગના વસ્ત્રો ધારણ કરે છે અને કેટલાક શા માટે મુંડન કરાવે છે?

જવાબ : સ્વામિજીઓ કે સાધુઓ ઈશ્વરનો સાક્ષાત્કાર અને સમાજસેવા માટે દુન્વયી દુનિયા તેમજ પોતાના પરિવારનો ત્યાગ કરે છે. તેઓના ભગવા રંગના વસ્ત્રો અગ્નિ જેવા રંગના છે, જે ત્યાગના પ્રતીક છે. સાધુઓ પોતાનું ભૌતિક જીવન છોડીને ત્યાગીનું કઠિન, સહિષ્ણુ, સેવા અને ઈશ્વર ભક્તિનું જીવન જીવવાની મહેચ્છા રાખતા હોય છે. ભગવા રંગનો અન્ય મતલબ એ છે કે તે અગ્નિની જેમ દરેક બુરાઇઓને ભષ્મ કરી અને પવિત્ર બનાવે છે.

કેટલાક સાધુઓ સફેદ વસ્ત્ર ધારણ કરે છે કારણકે તે શાંતિ અને પવિત્રતાના પ્રતીક છે. પોતાના માથે મુંડન કરાવવાનો હેતુ એ દર્શાવે છે કે તેને આ દેહ સાથે કોઈ લેવાદેવા નથી અને તે અહંકાર રહિત છે.

સવાલ-૬૪ : જો કોઈ સદ્‌ગુણી અને પ્રામાણિક છે તો પછી તેને જીવનમાં ધર્મની જરૂરિયાત શું છે?

જવાબ : સદ્‌ગુણી અને પ્રામાણિક રહેવાથી કોઈ પુણ્ય કમાઈ શકે છે અને તે રીતે તે સ્વર્ગમાં દેવ બની ત્યાંના ભૌતિક સુખો ભોગવી શકે છે. પરંતુ એક વખત તે પુણ્યો ખતમ થઈ જાય ત્યારે તેને જન્મ - મૃત્યુના ચક્કરમાં ફરીથી પસાર થવું પડે છે. હિંદુધર્મ પ્રમાણે કોઈ માત્ર નૈતિક ધોરણો અનુસરીને અંતિમ મોક્ષ પામી શકતું નથી. તેના માટે તેણે ઈશ્વર અથવા ઈશ્વરનો સાક્ષાત્કાર પામેલ ગુરૂનો આશરો લેવો પડે છે અને આધ્યાત્મિક સાધના કરી, ધર્મ, જ્ઞાન, વૈરાગ્ય અને ભક્તિને આત્મસાત્ કરવો પડે છે.

સવાલ-૬૫ : હિંદુ ધર્મ ધર્માંતર વિશે શું કહે છે?

જવાબ : હિંદુઓ એક જ સર્વોચ્ચ ઈશ્વરમાં માને છે, જેને જ્ઞાની ઋષિઓ દ્વારા અનેક નામોથી ઉદ્દેશવામાં આવેલ છે. હિંદુધર્મ વિવિધ ધાર્મિકતા અને માન્યતાઓ તેમજ ઈશ્વરને પામવા માટેના અનેક રસ્તાઓ સ્વિકારે છે. તેથી હિંદુ ધર્મને ધર્માંતર

માટે કોઈ જ હેતુ નથી. આમ છતાં પણ કોઈને હિંદુ ધર્મ અપનાવવો હોય તો તેમાં કોઈ બાધ નથી.

ભારતમાં તેમજ દુનિયાના અન્ય ભાગોમાં ધર્મ પરિવર્તન માટે કેટલાક ધર્મના લોકોએ અપનાવેલ લાલચ અને દબાણની રીતભાત તકરાર અને દુઃખનું કારણ છે. જો કોઈપણ ધર્મની વ્યક્તિને પોતાના ધર્મને અનુસરવાની, પોતાનો ધર્મ પસંદ કરવાની સ્વતંત્રતા હોય અને અન્ય વ્યક્તિને તેની પરંપરાઓ, સંસ્કૃતિ તેમજ વિધિવિધાનોથી દૂર કરવાનો પ્રયત્ન ન કરવામાં આવે તો તે ઉત્તમ પરિસ્થિતિ રહેશે.

હિંદુ ધર્મ શીખવાડે છે કે ખરેખરૂં પરિવર્તન ઉર્ધ્વલક્ષી હોવું જોઈએ જેમાં નીચેની કક્ષાથી ઉપર તરફ આધ્યાત્મિક અનુભવ થઈ શકે અને નહીં કે સમાંતર કક્ષાનો, જેમ કે એક ધર્મમાંથી અન્ય ધર્મ તરફનો.

સવાલ-૬૬ : હિંદુ ધર્મ અને હિંદુત્વનો અર્થ શું છે?

જવાબ : હિંદુ ધર્મ એ વિવિધ પરંપરાઓ કે સંપ્રદાયોનો ધર્મ છે. જ્યારે મોટાભાગના હિંદુ ધર્મ પાળતા લોકો માટે હિંદુત્વ એ હિંદુ ધર્મનો સાર છે. જેમાં વૈદિક, ઉપનિષદીય, પૌરાણિક, ભક્તિ અને અન્ય પરંપરાઓનો સમાવેશ થાય છે.

સવાલ-૬૭ : હિંદુ ધર્મમાંથી અન્ય કયા કયા ધર્મો ઉત્પન્ન થયેલ છે?

જવાબ : બુદ્ધ ધર્મ, જૈન ધર્મ અને શીખ ધર્મ – હિંદુ ધર્મમાંથી અવતરેલ છે.
(જેની વિગતો આવતા અંકમાં પ્રસ્તુત થશે.)

■ ***End Piece :***

That which we call the Hindu Religion is really the eternal religion because it embraces all others. ***– Shri Aurobindo***

જેને આપણે હિંદુ ધર્મ કહીએ છીએ તે ખરેખર તો સનાતન ધર્મ છે કારણકે તે સર્વેનો તેમાં સમાવેશ કરે છે. – મહર્ષિ અરવિંદ

રજીસ્ટ્રેશન ઓફ ન્યુઝપેપર્સ (સેન્ટ્રલ રૂલ્સ) ૧૯૫૬ અન્વયે 'જ્ઞાતિસેતુ' અંગેની માહિતી ફોર્મ-૪, રૂલ-૮

૧.	પ્રકાશનનું સ્થળ	:	અમદાવાદ
૨.	પ્રકાશનનો ગાળો	:	દ્વિ-માસિક
૩.	મુદ્રકનું નામ	:	મનુભાઈ વી. કોટડીયા - ચેરમેન - જ્ઞાતિસેતુ સમિતિ, શ્રી કચ્છી મારૂ કંસારા સોની જ્ઞાતિ મંડળ અમદાવાદ
	મુદ્રકની રાષ્ટ્રીયતા	:	ભારતીય
	મુદ્રક સ્થાન	:	માધવી પ્રિન્ટીંગ પ્રેસ, અનુપમ સિનેમાની પાસે, ખોખરા, અમદાવાદ.
૪.	પ્રકાશકનું નામ	:	મનુભાઈ વી. કોટડીયા - ચેરમેન - જ્ઞાતિસેતુ સમિતિ, શ્રી કચ્છી મારૂ કંસારા સોની જ્ઞાતિ મંડળ અમદાવાદ
	પ્રકાશકની રાષ્ટ્રીયતા	:	ભારતીય
	પ્રકાશકનું સરનામું	:	શ્રી કચ્છી મારૂ કંસારા સોની જ્ઞાતિ મંડળ અમદાવાદ, C/o ધવલ જ્વેલર્સ, ચાંલ્લા ઓળ, માણેક ચોક, અમદાવાદ.
૫.	સંપાદકનું નામ	:	હંસરાજ ઠાકરશી કંસારા
	સંપાદકની રાષ્ટ્રીયતા	:	ભારતીય
	સંપાદકનું સરનામુ	:	૧/૧/૪, સમૃદ્ધિ ફ્લેટ, રામેશ્વરમ એપાર્ટમેન્ટ, દેવ આશિષ સંકુલ પાસે, રામદેવનગર, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૧૫.
૬.	અખબારની માલિકી	:	શ્રી કચ્છી મારૂ કંસારા સોની જ્ઞાતિ મંડળ અમદાવાદ
	સરનામું	:	C/o. ધવલ જ્વેલર્સ, ચાંલ્લા ઓળ, માણેક ચોક, અમદાવાદ.

હું મનુભાઈ વી. કોટડીયા, શ્રી કચ્છી મારૂ કંસારા સોની જ્ઞાતિ મંડળ - અમદાવાદ વતી જાહેર કરું છું કે ઉપર જણાવેલી વિગતો મારી જાણ અને માન્યતા પ્રમાણે સાચી છે.

અમદાવાદ, તા. ૨૫-૦૩-૨૦૨૧ ***મનુભાઈ વી. કોટડિયા , પ્રકાશક અને મુદ્રક - 'જ્ઞાતિસેતુ'***

ચાલો, ભજનને સમજીએ....

હીરાલાલ એન. સોની - ગાંધીધામ

ભજન

મનમોહન મુરત તેરી પ્રભુ
મિલ જાઓગે આપ કહીં ન કહીં
યદી ચાહ હમારે દિલમેં હૈ
તુમ્હેં ઢુંઢ હી લેંગે કહીં ન કહીં... મનમોહન...
કાશી મથુરા વૃંદાવન મેં
યા અવધપુરી કી ગલીયનમેં
ગંગા યમુના સરયુ તટ પર
મિલ જાઓગે આપ કહીં ન કહીં... મનમોહન...
ઘરબાર છોડ સંન્યાસી હુએ
સબકો પરિત્યાગ ઉદાસી હુએ
છાનેંગે બનબન ખાક તેરી
તો મિલ જાઓગે આપ કહીં ન કહીં... મનમોહન...
સબ ભક્ત તુમ્હીકો હરેંગે
તેરે નામ કી માલા ફેરેંગે
જબ આપ હી ખુદ શરમાઓગે
હમેં દર્શન દોગે કભી ન કભી... મનમોહન...

સમગ્ર ભજન સંભાવનાના ત્રણ તબક્કામાં વિભાજીત છે :
(૧) મિલ જાઓગે આપ કહીં ન કહીં
(૨) તુમ્હે ઢુંઢ હી લેંગે કહીં ન કહીં
(૩) દર્શન દોગે કભી ન કભી.

અને તેથી જ સંભાવના, શ્રદ્ધા, વિશ્વાસ, ઈચ્છાની પ્રબળતા, પ્રયત્ન પ્રાપ્તિ માટે આપવો પડતો ભોગ (સંન્યાસી થવું) અને બાહરી પ્રયત્નો જ્યારે સફળ નથી થતા ત્યારે પોતાના અંદર ઈશ્વરની પામવાની સમજ આવવાથી માળા લઈ એક જગ્યાએ સ્થિર થઈ પોતાની અંદર જ ઈશ્વર છે, જે ક્યારેક ને ક્યારેક તેમની ઈચ્છાથી દર્શન આપશે તેવું દર્શાવતું સમગ્ર ભજનને જાણીએ.

મનમોહન 'મુરત' તેરી પ્રભુ :

અહીં ભક્ત કવિએ 'મુરત' શબ્દનો ઉપયોગ કર્યો છે. અહીં 'સુરત' શબ્દ લખી શક્યા હોત પરંતુ 'મુરત' શબ્દ મૂર્તિભાવ દર્શાવે છે. એટલે કે કોઈપણ સ્થિતિમાં હોય તો પણ મૂર્તિને સમગ્રતાથી જોઈ શકાય છે અને તેથી જ અહીં 'મુરત' શબ્દ પ્રયોજાયો છે. જ્યારે 'સુરત' શબ્દ મહદ્ અંશે માત્ર ચહેરા પૂરતો મર્યાદિત ભાવ દર્શાવે છે. જેથી તે શબ્દ પ્રયોજયો નથી.

હવે સંભાવનાથી શરૂ કરી વાસ્તવિક્તા સુધીની શબ્દ યાત્રા જોઈએ.

મિલ જાઓગે આપ કહીં ન કહીં :

આમાં ઈશ્વર ક્યાંક ને ક્યાંક મળી જશે તેવી સંભાવના સાથે શ્રદ્ધા પણ વ્યક્ત થાય છે. પરંતુ માત્ર સંભાવના અને શ્રદ્ધાને ભરોસે નહીં રહેતા તેની સાથે પ્રયત્નો પણ જોડાય છે. તે માટે જરૂરી તેવી પ્રબળ ઈચ્છા માટે આગળ લખે છે કે....

યદી ચાહ હમારે દિલમેં હૈ :

પ્રયત્ન પહેલા પ્રબળ ઈચ્છા હોવી જરૂરી છે અને તેથી ભજન રચયિતા કવિ ગાઈ ઉઠે છે કે યદી ચાહ હમારે દિલમેં હૈ એટલે કે ખરી ભાવનાથી પ્રબળ ઈચ્છા પ્રગટે તો જ પ્રયત્નો કરી શકાય.

તુમ્હે ઢુંઢ હી લેંગે કહીં ન કહીં

સંભાવના, શ્રદ્ધા, પ્રબળ ઈચ્છા અને પ્રયત્ન પછી વિશ્વાસ વ્યક્ત થાય છે અને તેથી જ 'ઢુંઢ હી લેંગે કહીં ન કહીં' તેવું લખી પ્રયત્નો આરંભે છે અને તે માટે ઈશ્વરને ક્યાંક ને ક્યાંક શોધી કાઢવા બાહરી જગત તરફ દોટ મૂકે છે અને ઈશ્વરની લીલાના તમામ સ્થળોએ ભ્રમણ કરે છે. ક્યાં ક્યાં શોધે છે.

કાશી મથુરા વૃંદાવનમેં

ઈશ્વરની લીલાના તમામ સ્થળો કે જ્યાં ઈશ્વરની પ્રાપ્તિ થઈ શકવાની વધુને વધુ શક્યતા છે ત્યાં આપણા ભક્ત કવિ પહોંચી જાય છે પરંતુ ઈશ્વર પ્રાપ્તિ થતી નથી. અને તેથી જ એક વધુ પગલું આગળ ભરતા સંસારની માયાથી દૂર થઈ વધુને વધુ સઘન પ્રયત્ન થઈ શકે તે માટે સંન્યાસી બને છે.

ઘરબાર છોડ સંન્યાસી હુએ :

ઈશ્વર પ્રાપ્તિના પ્રયત્નોમાં વધુને વધુ સમય ફાળવી શકાય તે માટે ભક્ત કવિએ નિર્ધાર કર્યો અને તેથી જ સાંસારિક માયાથી દૂર થઈ સંન્યાસી બને છે અને આ ભોગ આપ્યા પછી દ્રઢ વિશ્વાસથી ફરીને પ્રયત્ન કરે છે અને ઈશ્વરની લીલાના સ્થળો સિવાય અન્ય સ્થળે ઈશ્વરને શોધે છે તે દર્શાવતી રચનામાં લખે છે કે :

છાનેંગે બન બન ખાક તેરી

બાહ્ય જગતના તમામ સ્થળો વન, ઉપવન અને સમગ્રભૂમિ પર ઈશ્વરની શોધ આરંભે છે. પરંતુ તેમાં પણ સફળતા મળતી નથી. પરંતુ તેથી આપણા ભક્ત કવિને એક સમજ પ્રાપ્ત થતી દેખાય છે કે ઈશ્વર બાહ્ય જગતમાં નથી, તો અંદર જ હોવા જોઈએ. તેથી બાહ્ય જગતમાં શોધ મૂકી દઈ પોતે તેમજ અન્ય ભક્તો ઈશ્વરના અંદર જ દર્શન કરવા પ્રયત્નો આરંભે છે અને લખે છે કે...

તેરે નામકી માલા ફેરેંગે :

અહીં ભક્ત કવિ અન્ય ભક્તો સાથે સ્થિર થાય છે. બાહ્ય જગતમાં ભટકવાનું બંધ કરી ઈશ્વરના નામની માળા ફેરવતા ફેરવતા પોતાનામાં જ ઈશ્વર મળશે તેવી જાગૃતિથી શોધ આરંભે છે અને મક્કમતાથી વિશ્વાસ વ્યક્ત કરે છે કે ઈશ્વર ક્યારેક ને ક્યારેક દર્શન આપશેજ. તે પણ ભક્તના માત્ર પ્રયત્નોથી નહીં પણ ઈશ્વર કૃપાથી એ જ્યારે દર્શન આપવા ઈચ્છશે ત્યારે દર્શન થશે. ભલે ગમે ત્યારે થાય, આમ ઈશ્વરની ઈચ્છામાં પોતાની ઈચ્છા મેળવી દે છે.

સંપર્ક : મો. ૯૪૨૬૪ ૫૧૪૯૫

શ્રી મારૂ કંસારા સોની જ્ઞાતિ ટ્રસ્ટ – ભુજ

મહેશભાઈ કંસારા

મેડિકલ કાયમી ફંડ સમિતિ સંચાલિત સાર્વજનિક નિદાન કેમ્પ

ભુજ મધ્યે મારૂ કંસારા સોની જ્ઞાતિ મેડિકલ કાયમી ફંડ સમિતિ દ્વારા જ્ઞાતિના પ્રમુખ હિતેશભાઈ પ્રભુદાસભાઈ સોનીના પ્રમુખ સ્થાને મેડિકલ કેમ્પનું આયોજન તા. ૨૧-૦૨-૨૦૨૧ના રોજ રાહત દરના સારવાર કેન્દ્ર મધ્યે યોજવામાં આવેલ. આ કેમ્પનું દીપ પ્રાગટ્ય જ્ઞાતિ પ્રમુખશ્રી હિતેશભાઈ પ્રભુદાસભાઈ સોની, ભુજ વિસ્તારના ધારાસભ્ય શ્રી ડૉ. નીમાબેન આચાર્ય, રેશ્માબેન ઝવેરી, ડૉ. નરેન્દ્ર વર્મા, વૈદ્ય ડોલીબેન બુધ્ધભટ્ટી, કંસારા હરીલાલ ઝવેરીલાલ દ્વારા કરવામાં આવેલ. આ કેમ્પની અંદર બી.પી., સુગર, થાઈરોઈડ, હેમોગ્લોબીન, વજનની તપાસણી કરવામાં આવેલ અને આ તમામ લાભાર્થી દર માસે રાહત દરે તપાસણી કરાવી શકે તે માટે લાભાર્થી કાર્ડ બનાવવામાં આવેલ. વૈદ્ય ડોલીબેન બુધ્ધભટ્ટી દ્વારા અગ્નિકર્મની સારવારનાં ફાયદા અને તેનાથી કોઈ સાઈડ ઈફેક્ટ નથી થતી તે અંગે સમજણ આપવામાં આવેલ. ધારાસભ્ય ડૉ. નીમાબેન આચાર્ય દ્વારા સમાજ દ્વારા સાર્વજનિક સારવાર કેન્દ્રમાં દરિદ્ર નારાયણની સેવાનું મિશન હાથ પર લેવામાં આવેલ છે, તે ધન્યવાદને પાત્ર છે. આજે હોસ્પિટલના ખર્ચ ગરીબ અને મધ્યમ વર્ગને ખૂબ જ પરેશાન કરે છે. જેથી આ સારવાર કેન્દ્રમાં તમામ લોકોની જે રાહતદરે સારવાર કરવામાં આવે છે. આ કાર્ય કરનાર મેડિકલ કાયમી ફંડ સમિતિના તથા સમાજના તમામ દાતાઓ અભિનંદનને પાત્ર છે. અને આ કાર્યમાં મારી ક્યાંય પણ જરૂરત પડે તો હું સદાય સહાય કરીશ તેવી ખાત્રી આપેલ.

આ કેમ્પની શરૂઆતમાં જ્ઞાતિના માજી પ્રમુખશ્રી સ્વ. કિશોરભાઈ ચનાણીના જયેષ્ઠ પુત્ર મેહુલભાઈનાં દુઃખદ અવસાન થતાં તેમને બે મિનિટ મૌન પાળી શ્રધ્ધાંજલી આપવામાં આવેલ અને મેડિકલ કાયમી ફંડ સમિતિ દ્વારા આ કેમ્પ સ્વ. મયુરભાઈને શ્રધ્ધાંજલી રૂપે સમર્પિત કરવામાં આવેલ.

કેમ્પમાં સારવાર અને તપાસણી કરનાર ડૉ. નરેન્દ્ર વર્મા દ્વારા જ્ઞાતિના તમામ પરિવારે આજના ખાનપાન, રહેણીકરણીના કારણે બ્લડ પ્રેસર, ડાયાબિટીસ ખૂબ જ નાની ઉંમરમાં હોય છે. પરંતુ આપણે ધ્યાન આપતા ન હોવાથી તેની તકલીફ વધતી જાય છે. માટે તમામ લોકોએ આ તપાસણી પોતાના આરોગ્ય માટે કરાવવી જરૂરી છે.

આ કેમ્પમાં ચેક-અપ માટે ૫૦ દર્દીના બ્લડ પ્રેસર, સુગર તપાસણી કરવામાં આવેલ અને અગ્નિકર્મની સારવાર ૩૮ જેટલા દર્દીઓને આપવામાં આવેલ. આમ, કુલ ૮૮ દર્દીઓએ આ કેમ્પનો લાભ લીધેલ.

આ કેમ્પમાં રેશ્માબેન ઝવેરી, લતાબેન સોલંકી, વૉર્ડ નં.-૫ ના તમામ ઉમેદવારો ઉપસ્થિત રહેલ.

આ કેમ્પને સફળ બનાવવા માટે ભવાનભાઈ ઠક્કર, જે.કે. કંસારા, રાજેન્દ્ર વિશનજી, હમીરભાઈ રબારી, મહેશભાઈ ઠક્કર - માધાપર, સુમનબેન પરમાર, યુવક મંડળ પ્રમુખ ભાવેશ બગ્ગા, સત્યમ બારમેડા, મહિલા મંડળના સુધાબેન બુધ્ધભટ્ટી, જયશ્રીબેન છત્રાળા, મુકેશ એલ. બારમેડા, સંજીવ બુધ્ધભટ્ટીએ જહેમત ઉઠાવેલ.

આ સમગ્ર કાર્યક્રમનું સંચાલન મહેશભાઈ એમ. કંસારા - મેડિકલ સમિતિનાં મંત્રીશ્રીએ કરેલ હતું.

અભિનંદન

પ્રિયા મધુસુદનભાઈ પરમાર જુન-૨૦૨૦માં Hemchandracharya North Gujaratj University - Patan દ્વારા લેવાયેલ Bachelor of Architecture – Degree Examinationની પરીક્ષામાં ઉત્તીર્ણ થયેલ છે.

મેડિકલ કાયમી ફંડ સમિતિ સંચાલિત સાર્વજનિક પ્રાથમિક નિદાન કેન્દ્ર મધ્યે રસીકરણનું કાર્ય

શ્રી મારૂ કંસારા સોની જ્ઞાતિ મેડિકલ કાયમી ફંડ સમિતિ તથા અર્બન હેલ્થ સેન્ટર-૧ ભુજના સંયુક્ત ઉપક્રમે ટ્રસ્ટ સંચાલિત સાર્વજનિક નિદાન કેન્દ્ર - “સ્મૃતિ હોલ”, પીપળા ફળીયા મધ્યે તા. ૧૯-૦૩-૨૦૨૧ના રોજ સવારે જ્ઞાતિના વયોવૃધ્ધ ૯૩ વર્ષના ગં.સ્વ. જવેરબેન શામજી બુધ્ધભટ્ટી (શામજી સાઈકલવાળા)નાં વરદ્ હસ્તે સાર્વજનિક તમામ જ્ઞાતિ માટેનું રસીકરણ કેન્દ્ર શરૂ કરવામાં આવેલ. આ સમયે ડૉ. શ્રી નરેન્દ્ર વર્મા દ્વારા કોરોના વેક્સીન શા માટે લેવી જોઈએ અને તેનાથી શું ફાયદા છે તે અંગે હાજર રહેલ લાભાર્થીઓને સમજણ આપેલ અને ડર વગર રસીકરણ કરવાનું માર્ગદર્શન આપેલ. આ અંગે અર્બન સેન્ટર-૧ ના ડૉ. નિનાદ ગોર દ્વારા વેક્સીન અંગે કાંઈ પણ તકલીફ હોય તો અર્બન-૧ સેન્ટર ઉપર આવવા જણાવેલ. આ વેક્સીન અંગેની કામગીરી આ ટ્રસ્ટ સાથે જોડાયેલ નિવૃત્ત વેક્સીનેટર શ્રી ભવાનભાઈ ઠક્કર દ્વારા કરવામાં આવેલ. સાર્વજનિક નિદાન કેન્દ્ર ઉપર આવતા તમામ લાભાર્થીના હેલ્થ કાર્ડ બનાવી આપવામાં આવેલ. આ હેલ્થ કાર્ડ દ્વારા દર માસે તેમની આરોગ્ય તપાસણી સાર્વજનિક પ્રાથમિક નિદાન કેન્દ્ર સાથે કરવામાં આવશે તેની સમજણ આપવામાં આવી.

આ પ્રસંગે મેડિકલ કાયમી ફંડ સમિતિના ચેરમેન હર્ષદભાઈ બુધ્ધભટ્ટી દ્વારા પોતે વેક્સીન લઇને આ કાર્યની શુભ શરૂઆત કરાવેલ. વોર્ડ નં.-૫ ના કાઉન્સિલર, જ્ઞાતિનાં ઉપપ્રમુખ અને

નગરપાલિકાના દંડક શ્રી અનિલભાઈ છત્રાળાએ હાજર રહીને વ્યવસ્થા સંભાળેલ. જ્ઞાતિ પ્રમુખ શ્રી હિતેશભાઈ ગુજરાતી દ્વારા આ વિસ્તારનાં ૬૦ વર્ષથી ઉપરના લોકોને રસીકરણ માટે સઘન પ્રયત્ન કરી અને રસીકરણ માટે જાગૃત કરવા જણાવ્યું.

આ કાર્યક્રમમાં સમિતિના ખજાનચી, યુવક મંડળના પ્રમુખ ભાવેશભાઈ બગ્ગા, હમીરભાઈ રબારી, રાજેન્દ્ર વિશનજી, સંજીવભાઈ બુધ્ધભટ્ટી, પુનીતભાઈ પોમલ, અશોકભાઈ બુધ્ધભટ્ટી અને સુમન પરમાર દ્વારા જહેમત ઉઠાવેલ.

આ સમગ્ર કાર્યક્રમની વ્યવસ્થા અને સંચાલન મહેશભાઈ એમ. કંસારા દ્વારા કરવામાં આવેલ.

મહેશભાઈ મોહનભાઈ કંસારા

મંત્રીશ્રી, શ્રી મારૂ કંસારા સોની જ્ઞાતિ ટ્રસ્ટ - ભુજ

શ્રી મારૂ કંસારા સોની મહિલા મંડળ - નખત્રાણા

શ્રી મારૂ કંસારા સોની જ્ઞાતિ મહિલા મંડળ - નખત્રાણા દ્વારા ૮ માર્ચના રોજ આંતરરાષ્ટ્રીય મહિલા દિવસનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. આનંદમેળાનું ઉદ્‌ઘાટન જ્ઞાતિના વડીલ મહિલા શ્રીમતી ભચીબેન મોહનલાલ કંસારા તેમજ શ્રીમતી પુષ્પાબેન કાંતિલાલ કટ્ટાના હસ્તે કરવામાં આવ્યું હતું. આ આનંદમેળામાં જ્ઞાતિની મહિલાઓએ ઉત્સાહભેર ભાગ લીધો હતો અને આ મેળાને બાળકો અને મહિલાઓએ ઉત્સાહભેર માણ્યો હતો. નખત્રાણા જ્ઞાતિના પ્રમુખ ભરતભાઈ બગ્ગા, મહામંત્રી મહેશભાઈ બુધ્ધભટ્ટી, કિશોરભાઇ કોટડિયા - ખજાનચી, ભોગીલાલભાઈ કટ્ટા ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

આ આનંદમેળાનું સુંદર આયોજન કરવામાં પ્રમુખ સોનલ બુધ્ધભટ્ટી, ઉપપ્રમુખ વર્ષાબેન બગ્ગા અને હેમાબેન કોટડિયા, મંત્રી શિવાંગી સાકરીયા, રાધિકાબેન કટ્ટા, ખજાનચી નિર્મળાબેન સોલંકી, નિકીતા બુધ્ધભટ્ટીએ મહત્ત્વનું યોગદાન આપીને આનંદમેળાને યાદગાર બનાવ્યો હતો. ***– સોનલ બુદ્ધભટ્ટી***

શ્રી વાંકલ ચામુંડા માતાજીનાં મંદિરનો જીર્ણોધ્ધાર તથા વાર્ષિક પાટોત્સવનો કાર્યક્રમ

કાંતિભાઇ પોમલ - કોઠારા

તાજેતરમાં તા. ૨૫-૨-૨૦૨૧ તથા તા. ૨૬-૨-૨૦૨૧ના રોજ ગઢશીશા મધ્યે પોમલ પરિવારના શ્રી વાંકલ ચામુંડા માતાજીના મંદિરનો જીર્ણોધ્ધાર તથા વાર્ષિક પાટોત્સવનો કાર્યક્રમ યોજવામાં આવ્યો હતો.

આ મંદિરનો જીર્ણોધ્ધાર રૂા. ૨૧ લાખના ખર્ચે કરવામાં આવ્યો. જે નિમિત્તે નીચે મુજબના કાર્યક્રમો રાખવામાં આવ્યા હતા. નૂતન મંદિરનું વાસ્તુ પૂજન તથા શાંતિયજ્ઞનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. જેમાં ગઢશીશાના સંત દેવીશ્રી ચંદ્રમાએ હાજરી આપી આશિર્વાદ પાઠવ્યા હતા. તે દિવસે સાંજે ૭ વાગે મહાઆરતી તથા રાત્રે દાંડિયારાસનો કાર્યક્રમ રાખવામાં આવ્યો હતો.

બીજા દિવસે સવારના ધ્વજારોહણ, નવચંડી યજ્ઞ, નૈવેદ્ય તથા મહા પ્રસાદનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. આ બે દિવસીય કાર્યક્રમમાં પોમલ પરિવારનાં કચ્છ-ગુજરાતના લગભગ ૫૦૦ ભાઈ-બહેનો તથા ગઢશીશા સોની સમાજના તમામ ભાઈ-બહેનોએ પોતાના કામકાજ બંધ રાખીને ઉત્સાહભેર ભાગ લીધો હતો.

બપોર બાદ પોમલ પરિવાર ગઢશીશાના તમામ ભાઈ-બહેનોની એક સામાન્ય સભાનું, સમાજના વડીલ શ્રી ચુનીભાઈ પોમલના અધ્યક્ષ સ્થાને આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું.

શરૂઆતમાં સમાજના વડીલ શ્રી જેઠાલાલભાઈનું તાજેતરમાં અવસાન થતાં, સમાજ વતી બે મિનિટનું મૌન પાળીને શ્રધ્ધાંજલી પાઠવવામાં આવી. ત્યારબાદ સભાની શરૂઆત કરવામાં આવી.

શરૂમાં કાંતિભાઈ પોમલે ગત વર્ષનાં હિસાબો રજૂ કર્યા હતા. સમાજના વડીલો શ્રી પુરૂષોત્તમભાઈ વેલજીભાઈ, કાનજીભાઈ વગેરેએ ઉપસ્થિત રહીને આશિર્વચનો આપ્યા હતા. ટ્રસ્ટી શ્રી નાનાલાલ પોમલનું શાલ તથા ચાંદીના સિક્કાથી સન્માન કરવામાં આવ્યું હતું તથા સમાજના અન્ય દાતા પરિવારનું પણ મોમેન્ટો રૂપે ચાંદીના સિક્કા આપીને સન્માન કરવામાં આવ્યું હતું.

આ વર્ષે સમાજની તમામ – ૫૪ જેટલી પરીણિત નિયાણીઓને પણ ચાંદીના સિક્કા આપીને સન્માનિત કરવામાં આવી હતી.

આ બે દિવસીય કાર્યક્રમને સફળ બનાવવા માટે દીપેશભાઈ, મોતીભાઈ, જયેશભાઈ, વિનયભાઈ, પરેશભાઈ, દિનેશભાઈ, અશોકભાઈ, હિતેશભાઈ, ઉમેદભાઈ તથા મહિલા સભ્ય શ્રીમતી મંજુલાબેન વગેરે તમામ ભાઈ-બહેનોએ ખૂબ મહેનત કરી હતી એમ શ્રી નાનાલાલ પોમલની યાદીમાં જણાવવામાં આવ્યું છે.

ડૉ. દિવ્યરાજ એમ. બુધ્ધભટ્ટી, ઓડિયોલોજિસ્ટ એન્ડ સ્પીચ લેંગ્વેજ પેથોલોજિસ્ટ

ક્રિષ્ના ગ્લોબલ સ્પીચ એન્ડ હિયરીંગ ક્લિનિક – જે સોરઠ વિસ્તારનું એકમાત્ર બહેરામુંગા માટેનું સૌથી આધુનિક સાધનોથી સજ્જ એવું રીહેબિલીટેશન સેન્ટર છે. જેમાં નવજાત શિશુથી લઇને ૧૦૦ વર્ષ સુધીના લોકોની બહેરાશની સારવાર તેમજ બોલવાને લગતી સમસ્યાની સારવાર થાય છે.

મેગા મેડિકલ અને સર્જીકલ કેમ્પ - ૨૦૨૦ – ઉપલેટામાં સેવા આપેલ તેમજ સેન્ટ્રલ ગવર્નમેન્ટ તરફથી દીવમાં ૫ દિવસના RVY તેમજ ADIP કેમ્પમાં સેવા આપેલ.

વેરાવળમાં સંજીવની મલ્ટી સ્પેશિયાલિટી હોસ્પિટલમાં દર મહિનાના બીજા તેમજ ચોથા શનિવારે ૯ થી ૧ માં સેવા આપે છે. કેશોદમાં ડૉ. રોકડિયા ફિઝીયોથેરાપી ક્લિનિકમાં દર શનિવારે ૪ થી ૭માં સેવા આપે છે. ટુંક સમયમાં ધોરાજી, ઉપલેટા તેમજ નજીકના શહેરમાં સુવિધા ઉપલબ્ધ થશે.

'જ્ઞાતિસેતુ' પરિવાર તરફથી તેમને ઉજ્જવળ કારકિર્દી માટે હાર્દિક શુભકામના.

શ્રી અંજાર મહિલા મંડળ

અંજના પોમલ

અંજાર મહિલા મંડળ દ્વારા ૭ માર્ચના સત્ય નારાયણની કથાનું આયોજન જ્ઞાતિની સમાજવાડી મધ્યે જ્ઞાતિના પૂજ્ય ગોર શ્રી દેવેનભાઈના હસ્તે કરાવવામાં આવ્યું હતું. તેઓ એક સારા વક્તા છે. તેઓએ પૂજાની વિધિ સાથે જોડાયેલ દરેક સામગ્રીનું તથા પૂજા સાથે જોડાયેલ દરેક વિધિનું મહત્ત્વ પણ સમજાવેલ.

મહિલા મંડળ દ્વારા ગત ૮ માર્ચ, ૨૦૨૦ મહિલા દિનના કાર્યક્રમની ઉજવણી કાર્ય બાદ કોરોના મહામારીને કારણે ૧ વર્ષ પછી કાર્યક્રમની શુભ શરૂઆત સત્ય નારાયણની કથાથી કરવામાં આવી હતી.

મહિલા દિનની ઉજવણી અને સત્ય નારાયણની કથાનું ધાર્મિક કાર્ય હોવાથી બહેનો માટે સ્ટાઈલિસ્ટ સાડી સાથે તેને જ મેચિંગ આરતીની થાળી સજાવટ સ્પર્ધા રાખવામાં આવી હતી અને આ સાથે જ મહા આરતીનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું.

આજની નારી ફેશન કરી જાણે છે અને ભારતીય સંસ્કૃતિના રીત-રિવાજોને પણ શ્રદ્ધાપૂર્વક અપનાવે છે, જે ઉપસ્થિત બહેનોના આ પ્રસંગ પરથી કહી શકાય કે બહેનોએ વિવિધ સ્ટાઇલમાં સાડી પહેરીને જ મેચિંગ આરતીની થાળી સજાવી સ્પર્ધામાં ભાગ લીધો હતો.

કંસારા સેવા સમાજ

ધવલ કંસારા – કેશોદ, મંત્રી

કંસારા સેવા સમાજ આયોજિત "How to Crack GPSC" વેબિનાર તા. ૨૭-૧૨-૨૦૨૦ને રવિવારે સવારે ૧૦.૩૦થી ૧૨.૩૦ – બે કલાકનો સમય વેબિનારમાં સમગ્ર ગુજરાતમાંથી ૧૪૦ વિદ્યાર્થીઓએ રજિસ્ટ્રેશન કરાવી Google Meet દ્વારા ઉત્સાહપૂર્વક ભાગ લીધો. ઉપરાંત સંસ્થાની યુ-ટ્યુબ ચેનલ અને ફેસબુક આઈ.ડી. પર વેબિનાર લાઈવ કરવામાં આવ્યો હતો. જેમાં બહોળી સંખ્યામાં જ્ઞાતિજનો જોડાયા.

વેબિનારના ચીફ ગેસ્ટ તેમજ સ્વજ્ઞાતિ ઉચ્ચ સરકારી અધિકારી શ્રી (IAS Officer) કાર્તિકેયભાઈ બુધ્ધભટ્ટી સાહેબ - કોઠારા (કચ્છ-ભુજ) તેમનો કિંમતી સમય આપીને જ્ઞાતિજનોને "How to Crack GPSC/UPSC" બાબતે વિવિધ ટોપીક પર ખૂબ જ મહત્ત્વનું જ્ઞાન આપ્યું તેમજ જ્ઞાતિજનો / વિદ્યાર્થીઓ સાથે 'લાઈવ ઈન્ટરએક્શન' દ્વારા વિવિધ પ્રશ્નોના સંતોષકારક જવાબો આપી ખૂબ જ સારો સહકાર આપ્યો.

કંસારા સેવા સમાજ શિક્ષણ સમિતિના શિક્ષણવિદ્ સાહેબશ્રી ડૉ. કમલેશભાઈ બુધ્ધભટ્ટી - ભુજ (રાણાવાવ ગવર્નમેન્ટ કૉલેજના પ્રિન્સિપાલ) દ્વારા GPSC માટે તૈયારી કેવી રીતે કરવી અને વિવિધ વિષયોની પસંદગી પર માહિતી આપી કઈ કઈ બુક્સના વાંચન પર વધારે ધ્યાન આપવું તે જણાવતા જરૂરી માર્ગદર્શન પૂરું પાડવામાં આવ્યું હતું.

કંસારા સેવા સમાજ શિક્ષણ સમિતિના શિક્ષણવિદ્ સાહેબશ્રી જયભાઈ પરમાર - રાજકોટ (BCA, MCA, CA, CNAA રાજકોટમાં કોમ્પ્યુટર એજ્યુકેશન સેન્ટર ઑનર) દ્વારા વેલકમ સ્પીચ આપવામાં આવી. What is GPSC? GPSC Exam pattern? એઈજ લીમીટ બાબતે જરૂરી માર્ગદર્શન પૂરું પાડવામાં આવ્યું.

આંચલબેન અરોરા - દિલ્હી (ઇમેજ કન્સલ્ટન્ટ) દ્વારા "First Impression is Last Impression" ના સૂત્ર સાથે પરીક્ષા આપતી વખતે કેવું ડ્રેસીંગ પહેરવું તેમજ ઈન્ટરવ્યૂ કેવી રીતે આપવું? વાતચીત કેમ કરવી? વગેરે બાબતે જાણકારી આપવામાં આવી.

આજ હેતુને સિધ્ધ કરવા સંસ્થા દ્વારા GPSC / UPSC લેવલની ક્વિઝ સ્પર્ધા અંગ્રેજી તેમજ ગુજરાતી બંને ભાષામાં છેલ્લા ૭ મહિનાથી લેવામાં આવે છે.

અંતે કંસારા સેવા સમાજ ટીમ દ્વારા સમાજના ભવિષ્ય સમાન વિદ્યાર્થીઓને ખૂબ જ મહત્ત્વનું જ્ઞાન આપવા બદલ સહયોગી દરેક હોસ્ટ / સ્પીકરને ડિજિટલ સર્ટીફિકેટ દ્વારા સન્માનિત કરવામાં આવ્યા. અને Meet, You Tube, Facebook દ્વારા જોડાયેલ દરેક સહભાગી જ્ઞાતિજનોનો આભાર વ્યક્ત કરવામાં આવ્યો.

મનની અદ્‌ભુત વિશેષતાઓ

ડૉ. ચીમનભાઈ પટેલ - કલોલ

ડૉ. ચીમનભાઈ પટેલ

મન અને મગજ દ્વારા આપણા શરીરનો તમામ કારોબાર ચાલતો હોય છે. તો મન અને મગજને બને એટલું સમજીને તેનો પોતાના જીવનમાં ઉપયોગ કરવાથી લાભ થાય. હું સ્પષ્ટપણે માનું છું કે મન અને મગજનું જેટલું પણ નોલેજ હોય એટલું મેળવવું જોઈએ. તો આપણી ગાડી સીધા પાટા ઉપર ચાલે. તે હેતુને સિધ્ધ કરવા માટે આ લેખ લખવામાં આવેલ છે. આશા રાખું છું કે તમને પસંદ આવશે. આ લેખમાં મનની અદ્‌ભુત વિશેષતાઓ વિશે વાત કરવામાં આવેલ છે. (આવતા લેખમાં મગજ શું છે અને તેના કાર્યો વિશે વાત કરીશું.) શરૂઆતના બે ફકરા અગાઉના લેખમાં આવી ગયેલ છે પરંતુ તે આ લેખના ભાગ હોવાથી ફરીથી રજૂ કરું છું, તો માફ કરવા વિનંતી.

૧. આજે તમે જે કાંઈ પોઝીશન પર છો, તે તમારા સબકોન્સિયસ માઈન્ડના કારણે છો. મને ડૉક્ટરનું દવાખાનું તથા દવાખાનાનું બોર્ડ જોઈને અત્યંત ખુશી થતી હતી. મને વારંવાર વિચાર આવતો હતો કે મારું પણ આવું બોર્ડ હોય. તેથી હું એન્જિનિયર બનવાનો હતો. પરંતુ રાતોરાત મારો નિર્ણય બદલાઈ ગયો અને હું ડૉક્ટર બની ગયો અને ડૉક્ટર તરીકેની મારી સફર સફળતાપૂર્વક પૂરી કરી. એટલે તમે આજે જે કંઈ પણ છો, સફળ છો કે નિષ્ફળ, તે તમારા સબ કોન્સિયસ માઈન્ડના કારણે છો. એટલે શાસ્ત્રોમાં કહેવાયું છે કે મન જ તમારી મુક્તિ અને બંધનનું કારણ છે. ઘણા લોકો 'અમે તો ગરીબ, અમે તો ગરીબ...' નામની પીપુડી વગાડ્યા જ કરતા હોય છે અને તે આખી જીંદગી ગરીબ જ રહેતા હોય છે.

૨. આપણું સબકોન્સિયસ માઈન્ડ પૂરા વિશ્વ સાથે જોડાયેલું છે. તેથી આપણે દિલથી જે ઈચ્છા કરી હોય તો તે ઈચ્છાને રીયાલીટીમાં પરિવર્તિત કરવામાં મદદ કરે. સબકોન્સિયસ માઈન્ડ એવું વિશ્વ તમારી સામે લાવીને ઊભું કરી દેશે. મારી દિલથી ઈચ્છા હતી કે મારું ઘર મારા દવાખાનાની નજીક હોય. તો આજે મારું ઘર મારા દવાખાનાથી નજીક છે. તો તમે દિલથી જે ઈચ્છા કરો, તો તમારું સબકોન્સિયસ માઈન્ડ એવી રીતે ઘટનાઓને ગોઠવે કે જેના કારણે તમારી એ ઈચ્છા પૂર્ણ થાય. તમારી સામે એવી તકો ઊભી કરે. બસ, તેને ઓળખીને તેના પર કામ કરો.

૩. એકલી ઈચ્છા કરવાથી કામ ન થાય. તે ઈચ્છા પૂર્ણ કરવા માટે તે દિશામાં કામ પણ કરવું પડે. જેમકે તમારી ઈચ્છા હોય કે મારી જોડે એક મર્સીડીઝ કાર હોય. પણ એકલી મર્સીડીઝ કારના સપના જોવાથી મર્સીડીઝ કાર ન આવી જાય. પરંતુ મર્સીડીઝ કામ લાવવા માટે તમારે કમાવાના અલગ અલગ રસ્તા ગોતવા પડે અને તે રસ્તા ઉપર કામ કરવું પડે ને પૈસા આવે પછી જ ગાડી આવે. એક કરોડ રૂપિયાની ગાડી કે એક કરોડ રૂપિયાના બંગલાના ચિત્રો ઘરમાં લગાવવાથી ગાડી કે બંગલો ન આવી જાય. તેના માટે કામ પણ કરવું પડે.

૪. તમારી આંખ તથા તમારું કાન તે જ જુએ છે અથવા તો તે જ સાંભળે છે જેમાં તમારું ધ્યાન હોય. ઘણી વખતે આપણે કોઈ વ્યક્તિ જોડે વાત કરીએ એ પછી પૂછીએ કે મેં તેને શું કહ્યું તેં સાંભળ્યું. ત્યારે તે વ્યક્તિ એમ કહે કે ના, મને ખબર નથી તમે શું બોલ્યા. મારું ધ્યાન નહોતું.

૫. તમે જે પણ વિચાર કરો, તો તેની સાથે મન તેનું ચિત્ર ઊભું કરી દે. તમારા સબ કોન્સિયસ માઈન્ડમાં તે ચિત્રો પડેલા હોય છે. જેમકે હું દવાખાનાનો વિચાર કરું તો દવાખાનાનું ચિત્ર મારી સામે ઊભું થઈ જાય.

૬. મનને મિત્ર બનાવો તો તમારો ઉધ્ધાર થઇ જશે. મોટાભાગે આપણે મનને દુશ્મન બનાવ્યું છે. જેથી તે આપણને હેરાન કરે છે. જેના કારણે તે આપણી પ્રગતિમાં બાધારૂપ થઈ બેઠું છે.

૭. મન હંમેશાં શાંત સ્થિતિમાં સારું કામ કરે છે. ઉતાવળમાં કોઈ કામ સારું ન થાય. એટલે આપણે ઘણીવાર કહીએ છીએ કે મને શાંતિથી વિચારવા દે, પછી જવાબ આપીશ.

૮. જ્યારે આપણે માં ના પેટમાં હોઈએ ત્યારે અને જીવનના શરૂઆતના ૪ થી ૫ વર્ષમાં આપણાં સબ કોન્સિયસ માઈન્ડ વધારે કામ કરતું હોય છે. એટલે અભિમન્યુ ૬ કોઠા તેની માના ગર્ભમાં શીખ્યો હતો. સાતમો કોઠો સાંભળતા સુભદ્રા સૂઈ ગઈ હતી. એટલે ગર્ભવતી માતાએ ગર્ભ દરમિયાન બહુ સાવધાની રાખવી. એટલે ગર્ભ સંસ્કારનું બહુ મહત્ત્વ છે. ૪ થી ૫ વર્ષના બાળકને માતા-પિતા જે કહે તે માની લે. તે પછીના વર્ષોમાં તમારી સામે દલીલ કરે. આમ કેમ? તેવા પ્રશ્નો પૂછે ત્યારે તેનું તાર્કિક મન ડેવલપ થાય.

૯. આપણું મન પોઝિટીવ કરતા નેગેટીવ વિચારોને કે સંસ્કારને જલ્દી ગ્રહણ કરે છે. એટલે મોટાભાગના લોકોમાં ખરાબ સંસ્કારો વધુ જોવા મળે.

૧૦. આપણો દરેક વિચાર એક એનર્જી છે. તમે પોઝીટીવ વિચારો તો આપણામાં પોઝીટીવ ઊર્જા પેદા થાય. એટલે આપણને પોઝીટીવ માણસોનું સાનિધ્ય ગમે છે. દરેક સકારાત્મક વિચાર કે કર્મ આપણામાં સારા કેમિકલ રીલીઝ કરે. એટલે આપણને સારું લાગે. અમુક લોકોની નજીક જતા આપણને ગુંગળામણ પેદા થાય કારણકે તેની એનર્જી અને આપણી એનર્જી મેચ થતી ન હોય. આપણા વિચારોને કારણે આપણી આજુબાજુ એક આભામંડળ પેદા થતું હોય છે, જેને આપણે ઑરા કહીએ છીએ.

૧૧. ઘણા બધા લોકોને વારંવાર નેગેટીવ વિચારો આવે છે અને તેમને પરેશાન કરે છે કારણકે દરેક વિચાર જોડે આપણી ભાવના જોડાયેલી હોય છે. તેથી તે વિચારને કારણે આપણને ખરાબ ફીલ થાય છે. આવું થાય ત્યારે તેની જગ્યાએ પોઝીટીવ વિચાર કરો અથવા તે વિચારને સ્ટોપ કરી દો અથવા તે વિચારને Ignore કરી દો અથવા તો પોતાની જાતને બીજા કામમાં વ્યસ્ત કરી દો તો તે વિચાર ઓટોમેટીક જતો રહેશે. નેગેટીવ વિચારને આપણે પંપાળી પંપાળીને મોટો કરીએ છીએ. નિયમિત મેડિટેશન કરવાથી કે કોઈપણ મંત્રનો માનસિક જાપ કરવાથી નેગેટીવ વિચારો જતા રહેશે અથવા ઓછા થઈ જશે. ખરાબ વિચાર કરવાથી પાપ ન લાગે પરંતુ તે ખરાબ વિચારને અમલમાં મૂકવાથી પાપ લાગે.

૧૨. તમારા દરેક વિચારને તમારું શરીર કાર્યમાં રૂપાંતરણ કરે. જેમકે તમને પાણી પીવાનો વિચાર આવ્યો, તો તમારું હાથ તરત ગ્લાસ પકડીને તમે પાણી પીવા માંડશો (Neuro Muscular response). આપણા દરેક વિચાર પર આપણું શરીર બે રીતે કામ કરે છે : (૧) ન્યુરો હોર્મોનલ, (૨) Neuro Muscular. જેમ કે તમે કામ વાસનાનો વિચાર કરો તો આપણું શરીર એવા હોર્મોન રીલીઝ કરે કે તમારા શરીરમાં રોમાન્સ પેદા કરે (Neuro hormonal response).

૧૩. મનને મારો નહીં. મનને સાચી અને સારી દિશામાં વાળો. મનનું કામ છે વિચારવાનું. તે તો વિચારે છે જ. તેને એમ ન કહેવાય કે તું વિચારવાનું બંધ કરી દે. એ તો એના જેવું થયું કે કિડનીને કહેવામાં આવે કે તું તારું કામ કરવાનું છોડી દે. તે શક્ય નથી. હા, આપણે મેડિટેશન દ્વારા વિચારોની ગતિ ઓછી કરી શકીએ તથા મનમાં કયો વિચાર ચાલે છે – પોઝીટીવ કે નેગેટીવ તે ઓળખી શકીએ. મન વિચારો કરી કરીને થાકે એટલે સૂઈ જાય. તેને આપણે ઊંઘ કહીએ છીએ. મન થાકે એટલે ઓટોમેટીક સૂઈ જાય. તમે ગાડી ચલાવતા હો પણ સૂઈ જાઓ. ઘણા લોકો ઊંઘ ના આવવાની ફરિયાદ કરતા હોય છે. ઊંઘ ના આવી તો તેની ચિંતામાં ઊંઘ ના આવે. કોઈ વાંધો નહીં, તે થાકીને ઊંઘી જશે. અથવા તો સવાસન કે મેડિટેશન કરી દો તો તે ઊંઘ બરોબર જ કહેવાય.

૧૪. આપણી બધી જ ભાવનાઓમાં ડરની ભાવના, એ સૌથી Strong ભાવના છે. તે સબ કોન્સિયસ માઇન્ડમાં એટલી Deep ઘૂસી ગઈ હોય છે, કે તેને કાઢવી બહુ મુશ્કેલ હોય છે. જેનો ડર લાગતો હોય તે વસ્તુ ધીરે ધીરે કરવાનું શરૂ કરો તો ડર ઓછો થઇ જશે. કલ્પનાના જોરે આપણે તેને મોટો બનાવી દીધેલ છે. મેડિટેશનનો રોજ અભ્યાસ કરો. ધીમે ધીમે ડર ઓછો થઈ જશે.

૧૫. જે ઇચ્છ્યું હતું તે મળે એટલે સુખ અને જે ઇચ્છયું હતું તે ન મળે એટલે દુઃખ. સુખ અને દુઃખ તે મનની સ્થિતિ છે. બધી જ વસ્તુ આપણી ઇચ્છા પ્રમાણે થાય અને બધી જ વસ્તુ આપણને મળે તેવું જરૂરી નથી. શરીરને દર્દ થાય, મનને દુઃખ થાય. જેમકે કોઈ પણ જગ્યાએ સોજો આવે કે વાગ્યું હોય તો તે જગ્યાએ દર્દ થાય.

૧૬. શરીર થાકે તો આરામ કરવાથી, તે ઠીક થાય. મન થાકે તો સવાસન કે મેડિટેશન કે ઊંઘ લેવાથી તે ઠીક થાય.

૧૭. જે કામ કરવાથી હૃદય ઉપરનો ભાર ઓછો થાય અને દિલ ખુશ થાય તે ધર્મ અને જે કામ કરવાથી હૃદય પર ભાર લાગે તે અધર્મ. તમે જ્યારે ખોટું કરવા જશો ત્યારે તરત જ તમારા અંદરથી એક અવાજ આવશે કે ભાઈ, થંભી જા. તેમ છતાં તેની ઉપરવટ જઇને કામ કરશો તો તમારું મન અશાંત થશે અને તમારું કલ્યાણ નહીં થાય. તેમ છતાં કંઈ ખોટું કાર્ય થઈ જાય તો ક્ષમા માંગીને ફરી તેવું ન થાય તેનું ધ્યાન રાખવું. આત્મારૂપી ઈશ્વર તમારા હૃદયમાં બિરાજમાન છે, જે તમારા ભલા માટે છે. તમારા માટે જે યોગ્ય હશે તે માટે તમને પરમિશન આપશે. તમે ખોટું કર્યું છે તે ભલે બીજાને ખબર નથી પણ તમારા હૃદયને તો ખબર જ છે.

૧૮. મન કહે તેમ તમે ન કરો, તમે કહો તેમ મને કરવું જોઈએ. આપણે મનના નોકર નથી થવાનું, મનના સ્વામી કે માલીક થવાનું છે. મન ચંચળ છે પરંતુ તેને અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય દ્વારા કંટ્રોલ કરી શકાય. આખા દિવસ દરમિયાન નોટ કરો કે મન તમારી જોડે મિત્ર તરીકે વર્ત્યું કે દુશ્મન તરીકે. બીજા દિવસે તેમ ન થાય તેનું ધ્યાન રાખો. વારંવાર આનો અભ્યાસ કરવાથી મન તમારા કહ્યા પ્રમાણે કામ કરશે અને તમારા તમામ અવરોધો દૂર થશે.

૧૯. મનની ગતિ દુનિયાની તમામ ગતિ કરતાં સૌથી તેજ છે.

૨૦. જાગૃત મન અને અર્ધજાગૃત મન વચ્ચે કોઇ ભૌતિક દીવાલ નથી. બંને અલગ અલગ સ્તરે કામ કરે છે. જાગૃત અવસ્થામાં પણ અમુક કામ અર્ધજાગૃત મનથી થતા હોય છે.

૨૧. જો તમે સારા કર્મો જેમ કે દયા, કરુણા, પ્રેમ, સેવા, સહયોગ, દાન વગેરે સારા કામ કરશો તો હૃદય એકદમ હળવુંફૂલ રહેશે, મજા આવશે. અને જો ખરાબ કર્મો જેવા કે કામ, ક્રોધ, લોભ, ઈર્ષ્યા, હિંસા વગેરે કરશો તો હૃદય ઉપર ભાર લાગશે. મજા નહીં આવે. ડરનું મૂળ કારણ ઉપરના નેગેટીવ સંસ્કારો છે. તમે જ્યારે કોઇને મારીને આવશો પછી તમને ડર લાગશે કારણ કે એ વ્યક્તિ તમને મારશે અથવા તમારો બદલો લેશે. તમારું મન અશાંત થઇ જશે, ભય લાગશે. જીવન જીવવાની મજા લેવી હોય તો હંમેશાં સારા કર્મો કરતા રહેવા. આ બધી લાગણીઓ ભલે મનમાં પેદા થતી હોય પરંતુ તેની અસર હૃદય ઉપર થાય.

૨૨. મન અને શરીર એકબીજા જોડે જોડાયેલા છે. એટલે મનમાં કોઈ પ્રોબ્લેમ થાય તો તેની અસર શરીર પર પડે અને શરીરમાં કોઈ પ્રોબ્લેમ થાય તો તેની અસર મન પર પડે. તેને Psychosomatic Unit કહેવાય. આપણી મોટાભાગની બીમારીઓ માનસિક હોય. તેની અસર આપણા શરીર પર પણ પડે.

૨૩. જેવું અન્ન તેવું મન. આપણે સાત્ત્વિક ખોરાક લઇએ તો આપણું મન પણ સાત્ત્વિક થાય, સારા વિચારો આવે. તામસિક ખોરાક લઇએ તો આપણું મન તામસિક થઈ જાય.

૨૪. આંખ આપણા મનનું દ્વાર છે. આપણા મગજમાં મોટાભાગની માહિતી આંખ દ્વારા જાય છે. એટલા માટે ભગવાને Optic Nerve જાડી બનાવી છે. જ્યારે પણ મન અશાંત હોય ત્યારે આંખ બંધ કરીને અંતર્ધ્યાન થાવ તો મન ઓટોમેટીક શાંત થઇ જાય. એટલા માટે જ્યારે આપણે મેડિટેશન કરીએ છીએ કે પ્રાર્થના કરીએ છીએ ત્યારે આંખો બંધ રાખીએ છીએ.

૨૫. આપણી તમામ જ્ઞાનેન્દ્રિયોનો એક છેડો બહાર સંસાર તરફ જોડાયેલો છે અને તેનો બીજો છેડો અંદર તરફ જોડાયેલો હોય છે. આપણી આંખ દરેક વસ્તુને વિકૃત સ્વરૂપમાં જોવા માટે ટેવાયેલી છે. આંખો ખરાબ જુએ છે, કાન ખરાબ સાંભળે છે. જેમકે કોઇની નિંદા કુથલી, ખરાબ મ્યુઝીક, જીભ ખરાબ ટેસ્ટ કરવા ટેવાયેલ છે પરંતુ આ છેડાને અંદર વાળવામાં આવે એટલે કે અંતર્મુખ કરવામાં આવે તો આંખ સારું જુએ, કાન સારું સાંભળે, જીભ સારું ટેસ્ટ કરે તો તમારું મન શાંત થાય. એને યોગમાં પ્રત્યાહાર કહેવાય. મનને શાંત કરવાનું સૌથી સારામાં સારો ઉપાય તે પ્રત્યાહાર છે. અંતર્મુખી સદા સુખી. યોગના તમામે તમામ આઠ અંગોનુ ક્રમશઃ પાલન કરવામાં આવે તો તમારું મન શાંત થાય. તમારી ખરાબ આદતો દૂર થાય અને તમે એક સારા માણસ તરીકે સમાજમાં પ્રસ્થાપિત થાવ. યોગ સારા માણસ બનાવવાની ફેક્ટરી છે.

૨૬. મન, એ આપણા મગજનું એક કાર્ય છે. પરંતુ એટલી ઝડપે થતું હોય છે કે જેના કારણે આપણને એનર્જી સ્વરૂપ લાગે.

૨૭. ચેતાકોષ એકબીજાને તથા માંસપેશીઓને સંદેશો ઈલેકટ્રિકલ તથા કેમિકલ સ્વરૂપે મોકલે. Nerve ની અંદર ઈલેકટ્રિકલ સ્વરૂપે હોય. Nerve એકબીજા જોડે જોડાય તથા મસલ્સ જોડે જોડાય ત્યારે તે કેમિકલ સ્વરૂપે સંદેશાઓનું વહન કરે. તેને Neuro transmitter કહેવાય. Neuro transmitter જેવા કે Dopamine, Serotonin, Acetyl Choline, Norepinephrine વગેરેનું લેવલ ઉપર નીચે થાય તો માણસના મુડ ઉપર અસર થાય અને માનસિક રોગ થવાનું જોખમ વધી જાય. માનસિક રોગની બધી જ દવાઓ આ ન્યુરો ટ્રાન્સમિટરના લેવલને બરોબર કરીને માનસિક રોગને ઠીક કરવાનું કામ કરે. માનસિક રોગના ડૉક્ટરનો રોલ અહીંથી શરૂ થાય. તે દવા દ્વારા ન્યુરોટ્રાન્સમિટરને ઠીક કરે. તેથી માનસિક રોગ ઠીક થાય.

૨૮. ટી.વી.માં આવતી એડવર્ટાઇઝ વારંવાર તમને બતાડવામાં આવે. તેથી તે પ્રોડક્ટ તમારા અર્ધજાગૃત મનની અંદર ઘૂસી જાય અને તે પ્રોડક્ટ લેવા તમે પ્રેરાવ છો. એડવર્ટાઇઝ મૂરખા લોકોને તો મૂર્ખ બનાવે છે પરંતુ ડાહ્યા માણસોને પણ મૂરખ બનાવવાનું કામ કરે.

૨૯. તણાવ મગજને નુકસાન કરે છે. તેથી તણાવ ઓછો કરો અને વધુમાં વધુ એન્ટીઓક્સિડન્ટ જેવા કે અખરોટ, બદામ, કાજુ વધારે લેવા.

આશા રાખું છું કે આ લેખ તમને પસંદ આવ્યો હશે. ભૂલચૂક હોય તો સુધારીને વાંચવા વિનંતી. આ લેખને વધુને વધુ લોકોને ફોરવર્ડ કરીને લોક કલ્યાણના આ કાર્યમાં આપ પણ સહભાગી થાવ તેવી આશા સાથે તમારો શુભચિંતક ડૉ. ચીમનભાઈ પટેલ. આપ સ્વસ્થ અને નિરોગી રહો તેવી પ્રભુને પ્રાર્થના. આપના અભિપ્રાયો ચોક્કસથી જણાવજો.

મો. ૯૮૨૫૨ ૨૪૬૬૦

સેતુનાં સોળ વર્ષ

જ્ઞાતિસેતુ

www.gnyatisetu.com

સમય સદા સરકતો રહે છે. આપણે તેને વર્ષ - મહિના - દિવસમાં માપતા રહીએ છીએ. પ્રગતિશીલ સમાજ સમયના વહેણને પારખીને પરિવર્તન લાવતો રહે અને નવા વિચારોનો સ્વાગત કરતો રહે છે. આપણા સમાજે પણ સોળ વરસ પહેલા જ પરિવર્તનના પવનને પારખી ‘જ્ઞાતિસેતુ’ના પ્રકાશનના વિચારને સ્વીકાર્યો. એટલું જ નહીં, સમયની સાથે તેને સંવાર્યો. સેતુએ પણ સમાજના દરેક વર્ગને સાથે રાખી ખરા અર્થમાં ‘સેતુરૂપ’ બનવા સતત પ્રયાસ કર્યો.

સમાજના સામાયિકનું સોળ સોળ વરસથી નિરંતર પ્રકાશન, સમાજના સહયોગ વગર શક્ય ન બને. ‘સેતુ’નું સંપાદન સહિયારૂં રહેલ છે. એને ભૌગોલિક સીમાના બંધન નથી. સેતુના સહયોગી અને લેખકોએ સેતુને ઉચ્ચ સ્તરે મૂકેલ છે.

સોળમા વરસની સમાપ્તિએ આ વિશેષ અંક સમાજની સુશિક્ષિત અને સુઝબુઝ ધરાવતી જ્ઞાતિસેતુની મહિલા કલમકારોને સમર્પિત છે. આપણા સમાજની મહિલા કલમકારો પોતાના સમાજલક્ષી વિચારો ખૂબ સુંદર રીતે અભિવ્યક્ત કરી શકે છે. ‘કલમ’, ‘કલ્પના’ અને સમાજ માટે કંઈક નવું કરવાની ‘કશિશ’ હોય તેમના માટે ‘જ્ઞાતિસેતુ’ અભિવ્યક્તિ મંચ બની રહે છે. **અહીં યુવા પેઢીની આંકાક્ષા સૂર રેલાય છે અને વિવિધ સ્થળે વસતા આપ્તજનો માટે સંવાદનો સુંદર સેતુ રચાય છે.**

સેતુના સર્વ કલમકારો સેતુને સદા ધબકતું રાખે છે. જ્ઞાનને સીમાડામાં બાંધી ન શકાય તે ઉક્તિને સાર્થક કરનાર આ મહિલા કલમકારો દેશના વિવિધ સ્થળે રહી સમાજ માટેની લાગણી અભિવ્યક્ત કરતા રહે છે. કચ્છના નાના ગામ રવાપર, રાયણ, માંડવી, નખત્રાણા, અંજાર, ભુજ, આદિપુર, ગાંધીધામ, અમદાવાદ, નડિયાદ, વડોદરા, જામનગર, જુનાગઢ, મુંબઈ અને છેક છત્તીસગઢની રાજધાની રાયપુર સુધી આ મહિલા શક્તિએ સેતુની સુવાસ સર્વત્ર પ્રસરાવેલ છે.

આ વિશેષાંકમાં મહિલા કલમકારોનો પરિચય અને તેમની કૃતિઓ, નિબંધો તથા લેખો – જેમાં સ્ત્રી સશક્તિકરણ પર અર્થપૂર્ણ વાતો, આરોગ્ય અને અર્થશાસ્ત્ર પર અભ્યાસપૂર્ણ લેખો – તદ્દુપરાંત એક સુંદર વાર્તા અને સુંદર નાટ્ય કૃતિ તેમજ ઉર્મિશીલ કાવ્યો પ્રસ્તુત કરવામાં આવેલ છે.

આશા છે કે ‘જ્ઞાતિસેતુ’ના વાંચકોને આ વિશેષ અંક જરૂર પસંદ પડશે.

અસ્તુ.

મનુભાઇ કોટડિયા
ચેરમેન – ‘જ્ઞાતિસેતુ’

અતુલ સોની
તંત્રી – ‘જ્ઞાતિસેતુ’

જયશ્રીબેન ભરતભાઈ પરમાર

ભુજ, કચ્છ

સ્વ-પરિચય

નામ	:	*જયશ્રીબેન ભરતભાઈ પરમાર*
જન્મ તારીખ	:	૧૬-૦૬-૧૯૬૧
અભ્યાસ	:	M.A. B.Ed.
હાલ વસવાટ	:	ભુજ, કચ્છ.
મોબાઈલ નંબર	:	૯૪૨૬૩ ૮૧૯૭૧

જો વ્યવસાયીક હો, તો તેની વિગત : ઉચ્ચતર માધ્યમિક શિક્ષિકા, શ્રી માતૃછાયા ક.વિ.- ભુજ

પારીવારિક માહિતી	:	પતિ : ભરતભાઈ પરમાર, પુત્ર : વિનસ ભરતભાઈ, પુત્રવધૂ : કિંજલ વિનસકુમાર, પૌત્ર : યજુર્વ.
વિશેષ શોખ (હોબી)	:	લેખન, વાંચન, સમાજસેવા, આધ્યાત્મિક.
લેખન અનુભવ	:	૩૫ વર્ષ.

જો કોઈ પ્રકાશન હોય તો અથવા કોઈ ઈનામ મળ્યું હોય તો તેની વિગત :

- કવિતા ટૂંકી વાર્તામાં જિલ્લા કક્ષાએ ૧૯૮૧, ૧૯૮૩.

'જ્ઞાતિસેતુ' માટે લખવાનું ક્યારથી શરૂ કર્યું? : જ્ઞાતિસેતુની શરૂઆતથી જ.

'જ્ઞાતિસેતુ' માટે લખવાનું કેવું લાગે છે? : ખૂબ જ સારૂં લાગે છે.

'જ્ઞાતિસેતુ'ની પ્રગતિ અને બહોળા પ્રસાર માટે આપના વિચારો :

- પ્રત્યેક શહેર / ગામમાં પ્રતિનિધિની નિમણુંક કરવી, જે માત્ર પ્રચાર-પ્રસારનું જ કામ કરે.

પરિવાર નિર્માણની આધારશિલા – "નારી"

કોઈપણ સંસ્કૃતિના જતન (સંવર્ધન) અને પરંપરાને જાળવી રાખવામાં નારીઓનો ખૂબ મહત્ત્વનો ફાળો રહ્યો છે. લોપા મુદ્રા, રાણી લક્ષ્મીબાઈ, કલ્પના ચાવલા, કિરણ બેદી – તેના જાણીતા ઉદાહરણો છે. આપણી ભારતીય સંસ્કૃતિમાં તો પ્રત્યેક ક્ષેત્રમાં સ્ત્રીઓનો દબદબો રહ્યો છે. એટલે જ તો કહેવાય છે : "**या देवी सर्वभूतेषु शक्तिरुपेण संस्थिता ।**"

સામાન્યતયા દેશની જીવનશૈલી એટલે તેની સંસ્કૃતિ. મૂળ રૂપમાં લોકોના વિચાર, વર્તન, પહેરવેશ, ખાન-પાનને પ્રદર્શિત કરે તે સંસ્કૃતિ. જેના જતનમાં સ્ત્રીઓનું હરહંમેશ અમૂલ્ય યોગદાન છે. પરિવાર બનાવવા, સમાજના મૂલ્યો, સહૃદયતા, સહિષ્ણુતા, પારીવારિકતા, સંબંધોમાં મધુરતા લાવવા, ખાનપાન, પહેરવેશ, તહેવારો, સિદ્ધાંતો પરંપરાઓને જાળવી પેઢી - દર પેઢી સંપાદિત કરવા મોટેભાગે સ્ત્રીઓ જ માધ્યમ બની રહે છે. જો કે ઘરના કામકાજની બાબતમાં પહેલાં કરતાં આજની પરિસ્થિતિ ઘણે અંશે બદલાઈ છે.

પહેલાના સમયમાં ઘર-પરિવાર-કુટુંબનું સર્વ કામકાજ સ્ત્રીઓ મોટેભાગે પોતાના હાથે કરી લેતી. આજે પરિસ્થિતિ ઉલટી દેખાય છે. જરાપણ મહેનત કરવી કે ઘરકામ કરવું અસભ્યતા લેખાય છે અને તંદુરસ્તી બગડવાનું કારણ આવા કામો પ્રત્યેની ઉપેક્ષા છે - તે જાણતા હોવા છતાં પણ બની રહે છે.

પરંતુ એ બધી બાબતો કરતાં અત્યારે આપણે ચર્ચા કરવાની છે - શક્તિ સ્વરૂપા નારી કે જે મૂળથી તો મજબૂત છે, તાકાતવાન છે, સમાજને બદલવાની આવડત - દૃષ્ટિકોણ ધરાવે છે તે પરિવારપ્રેમી સ્ત્રીઓની કે જેના થકી સંવાદિતા સર્જાય છે, ઘર શાંતિનું નિવાસસ્થાન બની રહે છે. સાચા અર્થમાં સમાજનું ચાલક અને ધારક બળ ધરાવનાર, સમર્પણની ભાવનાથી ભરપૂર સ્ત્રીઓ સંસારની નાવને સફળતાપૂર્વક મંજીલે પહોંચાડનાર નાવિક સમાન છે.

સંસ્કૃતમાં સાચું જ કહેવાયું છે કે "**यत्र नार्यस्तु पूज्यन्ते रमन्ते तत्र देवताः**" સ્ત્રી, એ જગતજનની છે, સમાજની ભાગ્ય વિધાતા છે. પરિવારની કરોડરજ્જુ સમાન નારી, એ શક્તિ સ્વરૂપ દેવી છે (**या देवी सर्वभूतेषु शक्तिरुपेण संस्थिता ।**) વળી, ઘર એ પરિવાર માટે સ્થૂળ મકાન નથી પણ સમર્પણની ભાવનાથી બંધાયેલ લાગણી, આદર્શો અને અનુશાસનના દ્વારથી બંધાયેલ તોરણ છે, જ્યાં પરિવારના સભ્યો એકબીજાની સતત પ્રતીક્ષા કરે છે. સમાજ જીવનના પાઠો જ્યાં નાનપણથી જ ભણાવાતા હોય તે જ ખરેખર સાચું ઘર કે પરિવાર છે; એટલે તો એક અંગ્રેજ લેખકે કહ્યું છે : "Home is the best place for Education & first school of the child."

આવા ઘર-પરિવારના સંસ્કારશીલ અને સુરક્ષાના પાયા મજબૂત બનાવનાર, પાણીના વિસામા કે પ્રશ્નાર્થોના પૂર્ણવિરામ સમાન પરિવારની ગોદમાં વિસામો અને આશ્વાસન જેના થકી સદાય મળતા રહે છે – તે બે મહત્ત્વના પાયા એટલે માતા-પિતા. માતાના હેત અને પિતાના પ્યારથી નાગરિકતાના પ્રથમ પાઠો શરૂ કરનાર બાળક ખરે જ વ્યવસ્થિત, સંવર્ધિત, સુસંસ્કારી બને છે, પરંતુ પરિવારના ચાલકબળ તરીકે નારી-ગૃહિણી, માતા કે પત્ની સ્વરૂપા સ્ત્રીઓ જ ધરી બનીને રહે છે. પરિવારના પ્રાણ સમાન મહિલાઓ મોટેભાગે સંસારરથને સફળ બનાવનાર, આધારસ્તંભ બનીને રહે છે, માત્ર તેની આવડત - સમજણ શક્તિથી; તેથી જ તો કહેવાય છે : "**चातुर्यम् भूषणं नार्या।**"

વર્તમાન સમયમાં તો ઘરની જવાબદારી જ નહીં, વ્યવસાયીક ક્ષેત્રે પણ સક્રિય ભૂમિકા દ્વારા કુશળતાનું દર્શન કરાવનાર સ્ત્રીઓની સંખ્યા પણ ઘણી જ છે. અને હા, બેવડી ભૂમિકાઓ વચ્ચે સમતુલન સાધવામાંય ક્યાંય કચાશ નથી દેખાતી.

ખરેખર, પરિવારના મુખ્ય સભ્ય તરીકે સ્ત્રી શિક્ષણ, વ્યવસાય, વિવિધ સામાજીક જવાબદારીઓ, કુટુંબીજનોના સફળતાના પ્રયત્નો કરનાર સ્ત્રી હરહંમેશ પરિવારના ઉત્કર્ષ, આનંદ અને શાંતિ માટે પોતાની તમામ શક્તિઓનો ઉપયોગ કરતી હોવાથી પરિવારની ત્યાગમૂર્તિ કે કલ્યાણમયી માતા સમાન છે. 'આંચલમેં હૈ દૂધ ઔર આંખો મેં પાની'ની સાથે પણ પ્રસન્નચિત્ત રહેનારી સ્ત્રી ખરેખર સમર્પણ, પ્રેમ, નિષ્ઠા અને ન્યોચ્છાવરીનું જ્વલંત ઉદાહરણ ગણી શકાય... નમન હો સમસ્ત નારી શક્તિને...

તુલસી, એ ધાર્મિક ઘેલછા નહીં, પણ અનિવાર્ય આવશ્યક્તા....

હિંદુ સંસ્કૃતિના ઉપાસક એવા આપણા સૌના ઘરોમાં મોટેભાગે તુલસી હોય, પરંતુ ક્યાંક છોડને ધાર્મિકતા સાથે સાંકળવામાં આવે, જ્યારે ક્યાંક તેના ચમત્કારીક ગુણથી તેને ઉછેરવામાં આવે. પ્રાચીન સમયમાં વિજ્ઞાન એટલું આગળ નહોતું વધ્યું ત્યારે તેને પવિત્ર, આર્યપ્રજાની ઓળખ કે દિવ્ય ઔષધિઓની માતા માનીને તેનું પૂજન થતું. સવારે પૂજા કરવી, તુલસીની માળા પહેરવી, પ્રસાદમાં પધરાવવું, દેવદિવાળીના તુલસી વિવાહ જેવા ઉત્સવો ઉજવવા વગેરે પર ભાર મૂકવામાં આવતો. અલબત્ત, આજેય આ બધું તો જોવા મળે છે, પરંતુ તેના પ્રકારો, થતા ફાયદાઓ વિશે જાણવું ખૂબ જરૂરી છે.

"**तुलसी काननं यस्य गृहे स गृह; तीर्थभूतं एव।**" તેના માટે વિષ્ણુપ્રિયા, સુરસા, દેવદુંદુભિ, વૃંદા, ગૌરી, હરિપ્રિયા, સંતાપનો દૂર કરનાર તુલસી ખરેખર 'હરિપ્રિયા' છે. વળી સર્વ દોષ નિવારક, સર્વસુલભ તેમજ સર્વોપયોગી ઔષધિ પણ છે. અકાળ મૃત્યુનું હરણ કરનાર તેમજ સમસ્ત રોગોને દૂર કરનાર તુલસી મન-વચન-કાયાને પ્રફુલ્લિત કરનાર રામબાણ છે. સાથે તાવનાશક અને ડાયાબિટીસ માટે પણ અક્સીર ઇલાજ છે.

તુલસીના મુખ્ય પ્રકારોમાં રામ તુલસી તેમજ કૃષ્ણ તુલસી છે. રામ તુલસીના પાન મોટા, છોડ ઊંચા હોય - તેની દાંડી તેમજ થડમાંથી માળા બનાવવામાં આવે છે. જ્યારે કૃષ્ણ તુલસીનો છોડ કાળાશ પડતો ઘેરો લીલો હોય. અલબત્ત, બીમારીમાં આ કૃષ્ણ તુલસી વધુ ફાયદાકારક ગણાય છે. ચરક સંહિતામાં જણાવ્યા પ્રમાણે માથાનો દુઃખાવો, આધાશીશી, કૃમિ, શરદીમાં તુલસીનો ઉકાળો અક્સીર ઇલાજ મનાય છે. મેલેરીયા નાશક સાથે રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારનાર છે. હેડકી કે શ્વાસના રોગોમાં તુલસીને મધ સાથે ચાટવાથી ખૂબ રાહત થાય છે. તુલસી-આદુનો રસ ઉકાળીને પીવાથી કબજીયાત મટે છે. નાગરવેલના પાન સાથે તુલસીનો ઉકાળો પેટ ફુલવા કે આફરો ચડવા જેવી બીમારીમાં ધરપત થાય છે. મૂળ તેમજ તુલસીના પાનનો રસ કોઢને પણ મટાડે છે. લીંબુના રસ સાથે તુલસીપત્રનો લેપ દાદર-ખરજવામાં ઉપયોગી સાબિત થયો છે. દાંતના દુઃખાવા કે મોઢાના ચાંદા માટે પણ તુલસીનો ઉકાળો અક્સીર છે. સાયનસની બીમારીમાં લીમડો, હળદર તેમજ તુલસીનું મિશ્રણ અતિ ફાયદાકારક સાબિત થયું છે.

'જે પોષતું, તે મારતું, એ દિશે ક્રમ કુદરતી' – એ ન્યાયે તુલસીનો ઉપયોગ ગરમીની પ્રકૃતિવાળા તથા અનિદ્રાના રોગીએ ન કરવો તેમજ તુલસી - દૂધનું સેવન સાથે ક્યારેય ન કરવું. ખરેખર, તુલસીના છોડને ધાર્મિક ઘેલછા નહીં, પણ તેના ગુણો જાણી-સમજીને ઘરઆંગણે અનિવાર્યપણે ઉછેર કરવો જરૂરી.

– *જયશ્રીબેન પરમાર*

હાઇકુ

સમાજસેવા
કરી, બનીને સેતુ
સૌ અડીખમ.

સેતુએ મળે
શાંતિ સમરસતા
નાવિક થકી.

માહિતી થકી
રહ્યા મળતા મન
આનંદ પામી.

સાથ લઇને
સેતુ બંધાયા સંગ
જ્ઞાતિજનો સૌ.

જયશ્રીબેન પરમાર

ભાવિ હિમેશ બારમેડા

રાયપુર (છત્તીસગઢ)

સ્વ-પરિચય

નામ : *ભાવિ હિમેશ બારમેડા*
જન્મ તારીખ : ૧૧-૦૬-૧૯૭૯
અભ્યાસ : M.A., B.Ed. (with English)
હાલ વસવાટ : રાયપુર (છત્તીસગઢ)
મોબાઈલ : ૮૨૨૩૯ ૬૫૩૦૦
જો વ્યવસાયીક હો, તો તેની વિગત : Teacher in ICSE School at Raipur
પારીવારિક માહિતી : પતિ : હિમેશ બારમેડા, પુત્રી : પ્રાર્થી, પુત્ર : દ્રિશ
વિશેષ શોખ (હોબી) : Gardening, Be in company with nature.
લેખન અનુભવ : ૧૫ વર્ષ.

- ✤ 'જ્ઞાતિસેતુ' નિબંધ પ્રતિયોગીતામાં પ્રથમ ક્રમાંકે આવેલ.
- ✤ 'જ્ઞાતિસેતુ' માટે વર્ષ ૨૦૧૨થી લખવાનું શરૂ કરેલ છે. 'જ્ઞાતિસેતુ' માટે લખવાનું Motivating લાગે છે.
- ✤ 'જ્ઞાતિસેતુ' સાચે જ સમાજ માટે "સેતુ" સમાન બને, બહોળો વિકાસ કરે.
- ✤ સમાજના નબળા તબક્કાઓને સબળ બનાવે.

નારી તું નારાયણી

સૌપ્રથમ ધન્યવાદ આપું છું 'જ્ઞાતિસેતુ'ને જેમણે મને મોકો આપ્યો કે હું ફરી એકવાર મારા વિચારો તમારી સામે રજૂ કરી શકી. આ લેખમાં હું લખીશ કે નારી અને નારીની ઉમદા ફરજો. નારી – આ એક એવી પ્રકૃતિ છે, જેની શિવને પણ જરૂર છે. શિવને શક્તિની જરૂર છે સંપૂર્ણ થવા, હરિને શ્રી ની જરૂર છે સંપૂર્ણ થવા, બ્રહ્મા સરસ્વતીને ઝંખે છે, ઈવ વગર આદમ એકલો છે. હું એ વાતમાં માનતી નથી કે સમાજમાં નારી ઉચ્ચ હોદ્દા ઉપર હોવી જોઈએ કે પુરૂષ (હોદ્દા લાયકાતથી મળે છે). સમાજ એ વાતથી ક્યારેય આગળ નીકળી ગયો છે. મહિલા પુરુષ સમોવડી – એ ધારણા ખોટી કેમકે તમે જે ખોળિયામાં છો તેને તે જ રીતે ધન્ય કરી શકે છે. આપણી ભારતીય સંસ્કૃતિમાં સ્ત્રીને કદી ઓછી ગણવામાં નથી આવતી અને કદી એ સવાલ ઊભો નથી થયો કે આ સમાજ પુરુષપ્રધાન છે. આપણા સમાજમાં ગાર્ગી અને મૈત્રી જેવી વિદ્વાન નારીઓ થઈ છે. જે સ્ત્રી સાચે જ વિદ્વાન હોય તે પુરુષને તેની પ્રધાનતા માટે ધિક્કારતી નથી પણ પોતે પોતાના જ્ઞાનથી પ્રધાનતા પામે છે. સાચું ફેમિનીઝમ પુરુષને ધુત્કારતું નથી પણ સ્ત્રીને પ્રગતિના પંથે લઇ જનાર છે.

આપણે સૌ સ્ત્રી તરીકેના હક્ક માટે ઘણા જાગૃત છીએ પણ શું આપણે આપણી ફરજોમાં એટલા જાગૃત છીએ? આજના સમયની કરુણા એ છે કે માતાને તેની દીકરી દુઃખી છે તો જમાઈ રાક્ષસ લાગે છે પણ જમાઇના લક્ષણો પોતાના દીકરામાં દેખાય તો પણ ખામી વહુમાં જ દેખાય છે. આવાને આપણે શું કહીશું? આપણો સમસ્ત સમાજ ભણેલો છે, પણ ગણેલા કેટલા? અનુભવી છે પણ આનંદી કેટલા? હોંશિયાર છે પણ પારખુ કેટલા? મારો લેખ કોઈના વિરૂધ્ધ નથી પણ એક વિચાર જાગૃત કરનાર જરૂર છે. આપણે આપણી જાતને Evaluate કરીએ કે આપણે ક્યાં છીએ? Women have the capacity to lead us to a more peaceful world with compassion, affection and kindness. – Dalai Lama.

જે ઘરમાં નારી હળીમળી રહે, તેથી વધારે શક્તિશાળી કોઈ ઘર નથી અને જે ઘરમાં સ્ત્રીને પ્રતિદ્વંદ્વી તરીકે જોઈ, હળીમળીને ના રહેતા હોય તો તે ઘર કદી આગળ વધી શકતા નથી, તે કુળ કદી તરી શકતા નથી. અને આ જોવાની જવાબદારી જે તે ઘર - કુળના વડીલોની છે.

મારો આખરી વિચાર તમારી સમક્ષ રજૂ કરું છું. આજની આધુનિક નારી ઘણું બધું કરવામાં પોતાના માટે સમય ફાળવવાનું ભૂલી જાય છે ને પછી પોતાને જ બિચારી ગણવા માંડે છે (જે ગણે છે તેની જ વાત કરું છું) જેનાથી ઘરમાં કંકાસ શરૂ થાય છે. ટૂંકમાં, આપણે આપણા માટે સમય ફાળવવો ખૂબ જ જરૂરી છે. કંઈક નવું શીખવું, કંઈક નવું વાંચન, થોડો યોગ, થોડો પ્રાણાયામ અને ચોક્કસ આ જીવનના આયામો બદલાઈ જશે. જીવનની એક એક પળ જીવવા જેવી લાગશે.

નારી તું નારાયણી, નર છે નારાયણ
વસુંધરા આ સ્વર્ગ સમાન, સૌ રહીએ દેવ સમાન.
રહીએ અને રહેવા દઈએ,
જીવીએ અને જીવવા દઈએ.

સ્મિતાબેન હરિલાલ સોની

અંજાર

સ્વ-પરિચય

નામ : *સ્મિતા હરિલાલ વીસાપરમાર*

જન્મ તારીખ : ૦૭-૦૯-૧૯૫૭

અભ્યાસ : B.Sc.

હાલ વસવાટ : નયા અંજાર, કચ્છ.

મોબાઈલ : ૯૮૭૯૫ ૩૦૮૯૨

વ્યવસાયીક હો તો તેની વિગત : જ્વેલરી શો રૂમ.

પારિવારીક માહિતી : બે પુત્રો (પરીણિત), એક પુત્રી (પરીણિત)

વિશેષ શોખ (હોબી) : ગીતો સાંભળવા - ગાવા.

લેખન અનુભવ : ૮-૧૦ વર્ષ.

'જ્ઞાતિસેતુ' માટે લેખન : પહેલા એકાદવાર લખ્યું છે.

'જ્ઞાતિસેતુ' માટે લખવાનું કેવું લાગે છે? : આનંદ આવે છે.

'જ્ઞાતિસેતુ'ની પ્રગતિ અને બહોળા પ્રસાર માટે આપના વિચારો :

- 'જ્ઞાતિસેતુ' ફક્ત જ્ઞાતિનું મુખપત્ર ન બની રહેતા એક સર્વસ્વીકૃત સામાયિક બને તેવી ઇચ્છા અને આશા.

કોઈ અન્ય વિગત :

- 'જ્ઞાતિસેતુ'એ આ રીતે બહેનોને એક સારી તક પોતાના વિચારો રજૂ કરવાની આપી છે. તે સમગ્ર રીતે સારૂં છે. બહેનો સાથેનો આ સેતુ જળવાઈ રહે તેવી શુભકામના.

હું શક્તિ છું, હું સ્ત્રી છું...

હું શક્તિ છું
હુ સ્ત્રી છું
ત્રણે લોકની સ્થિરતા માટે
સંસારનો સાર સુધારવા માટે
ક્યાંક દીકરી બની બાપની લાડકી છું
બહેન બની સંબંધની ગાંઠ છું
પત્ની બની પતિનું અડધું અંગ છું
હું સ્ત્રી છું
હું શક્તિ છું.

શ્રીમદ્ ભાગવતમાં ગૃહસ્થાશ્રમને સર્વ આશ્રમનો સાર કહ્યો છે. આ આશ્રમનો મુખ્ય આધાર છે ગૃહિણી.

ગજરાના ફૂલોને બાંધનારી દોરી જેમ દેખાતી નથી, છતાં દોરી વિના ફૂલોને ગુંથાયેલા રાખવા અશક્ય છે – તે જ રીતે સંસારમાં સ્ત્રી એવી શક્તિ છે જે કુટુંબ અને સમાજ થકી સર્વ લોકોને ગૂંથી રાખે છે.

સ્ત્રી શક્તિના તમામ પાસાઓમાં ગૃહિણી સર્વાધિક મહત્ત્વનું પાસુ છે કારણકે ગૃહિણી વગર ઘરનું અસ્તિત્વ જ નથી અને ઘર વગર સમાજનું...

આજની ચતુર ગૃહિણી તો એ છે, જે એના પતિનું અને ઘરના સભ્યોના સ્વાસ્થ્યનું વિશેષ ધ્યાન રાખે છે. ઘરગથ્થુ ઈલાજોથી ઘરની નજીવી કિંમતની વસ્તુઓથી ઈલાજ કરે છે.

ગૃહલક્ષ્મીમાં કરકસરનો અપૂર્વ ગુણ છે. તેનાથી ઘર સમૃધ્ધ બને છે. દરેક ગૃહલક્ષ્મીએ ખરીદ કળા, રસોઈ કળા અને વેસ્ટમાંથી બેસ્ટ વસ્તુનું સર્જન કરવાની કળા સર્વસાધ્ય હોય તો ઘર સ્વર્ગ બને છે.

ગૃહિણી તરીકે, ગૃહલક્ષ્મીએ પતિ, સાસુ, સસરા, નણંદો, જેઠાણી - દેરાણી વગેરે સભ્યો સાથે સાયુજ્ય હોવું જરૂરી છે.

ગૃહિણી – પતિની સહચરી | સાસુ-સસરાની પુત્રી
નણંદની સહેલી | દેર-દેરાણીની માર્ગદર્શક.

સાચા અર્થમાં કુટુંબની મર્યાદાનું ઢાંકણ એને એક કુશળ ગૃહિણી પુરવાર કરે છે અને ખરેખર આમ થાય તો જ વૃદ્ધાશ્રમ બંધ થઇ જાય અને દરેક ઘર સ્વર્ગ બને.

બાળ ઉછેર, એ બીજો અગત્યનો - મહત્ત્વનો મુદ્દો છે. આમાં આપણે થોડીક શરૂઆતથી એટલે કે સગર્ભાવસ્થાથી શરૂઆત કરીએ તો નોર્મલ ડિલીવરી માટે - ખાસ તો આજના સમયમાં યોગ્ય કસરત, યોગ વગેરે કરીને શરીરને સ્વસ્થ રાખવું જરૂરી છે. આજે સીઝેરીયન વગર બાળક નથી આવતું. એના માટે ઉપર પ્રમાણે

(અનુસંધાન : જુઓ પાના નં. – ૫૬ ઉપર)

અંજના નરેશ પોમલ

અંજાર

સ્વ-પરિચય

નામ : *અંજના નરેશ પોમલ*
જન્મ તારીખ : ૩૧-૦૫-૧૯૭૦
અભ્યાસ : ધોરણ-૧૦ પાસ
હાલ વસવાટ : અંજાર, કચ્છ.
મોબાઈલ : ૯૯૭૯૧ ૧૩૦૨૨
જો વ્યવસાયીક હો, તો તેની વિગત : સોના-ચાંદીના વ્યાપારમાં સહયોગ.
પારીવારિક માહિતી : ત્રણ સભ્યો.
વિશેષ શોખ (હોબી) : વાંચન, લેખન.
લેખન અનુભવ : ૧૩ વર્ષ.

✤ 'જ્ઞાતિસેતુ' દશાબ્દી મહોત્સવ સમયે સન્માન કરવામાં આવેલ.
✤ 'જ્ઞાતિસેતુ' માટે વર્ષ ૨૦૦૭થી લખવાનું શરૂ કરેલ છે. 'જ્ઞાતિસેતુ' માટે લખવાનું ખૂબ જ સરસ લાગે છે. લેખન દ્વારા ઘણું શીખવા મળ્યું છે અને 'જ્ઞાતિસેતુ' પરિવાર દ્વારા સહયોગ મળતો રહ્યો છે.
✤ 'જ્ઞાતિસેતુ' પ્રગતિ કરતું રહ્યું છે. જેના દરેક અંક અને વિશેષાંક ઉપયોગી રહ્યા છે. જેથી વાચક મિત્રો તેની રાહ જોતા હોય છે. જે બતાવે છે કે સામયિક કેટલું લોકપ્રિય છે.

'જ્ઞાતિસેતુ'ના સંસ્મરણો

અંજાર મહિલા મંડળની સ્થાપના પૂર્વે બહેનો દર એકાદશીના કાલીકા માતાજી મંદિરમાં સત્સંગ માટે મળતા. ત્યારબાદ મહિલા મંડળની સ્થાપના કરવામાં આવી અને તેના ૧૫ વર્ષ થયા છે, જેમાં હું શરૂઆતથી સક્રિય રહી છું. પ્રથમ સહમંત્રી હતી, હાલ મંત્રી છું. તેમાં મને એકતાબેન કટ્ટા, પૂર્વ પ્રમુખ શ્રી શાંતાબેન બારમેડા, પ્રમુખ શ્રી પીંકીબેન કટ્ટા તથા મહિલા મંડળના તમામ બહેનોનો સહકાર મળ્યો છે. મહિલા મંડળના યાદગાર સંસ્મરણો પૈકી નવરાત્રીમાં રાસ-ગરબા સાથે વિવિધ સ્પર્ધાઓ, શ્રાવણ માસમાં ધાર્મિક આયોજન, અધિક માસમાં યાત્રા પ્રવાસનું આયોજન તથા મહિલા મંડળના સ્થાપના દિવસ તથા મહિલા દિન નિમિત્તે કાર્યક્રમો પૈકી પરિવાર સાથે ૨૫ વર્ષથી વધુ સમયથી સાથે રહેનાર બહેનોનું સન્માન, ૫૦ વર્ષથી વધુ વયના ગ્રેજ્યુએશન કે તેનાથી વધુ કોઈ ડિગ્રી મેળવનારનું સન્માન, લગ્ન બાદ પરિવારના સહયોગ દ્વારા શિક્ષણ મેળવેલ બહેનોનું સન્માન – તે યાદગાર કાર્યક્રમ રહ્યા છે. તેમજ મહિલા મંડળનો 'દશાબ્દી મહોત્સવ' પણ યાદગાર રહ્યો છે. જેમાં આમંત્રિત એવા તમામ ઘટકના જ્ઞાતિ પ્રમુખ તથા મહિલા મંડળના પ્રમુખ અને કારોબારી સદસ્યો, મારૂ કંસારા સોની જ્ઞાતિ મહામંડળ તથા 'જ્ઞાતિસેતુ' તથા 'હેમલેખા' પરિવારના સદસ્યો ઉપસ્થિત રહ્યા હતા, તે અમારા માટે ગૌરવ સમાન પળ રહી હતી.

ભુજ જ્ઞાતિ મહિલા મંડળના પૂર્વપ્રમુખ શ્રી લતાબેન સોલંકી દ્વારા આપણી જ્ઞાતિમાં દરેક શહેરમાં એકલા મહિલા રહેતા હોય તેઓનો પરિચય મેળવી 'જ્ઞાતિસેતુ'ના વિશેષાંકમાં પ્રસિધ્ધ કરવાનો હતો, જે અંજાર શહેરમાં એકલા રહેતા વડીલ બહેનોનો પરિચય મેળવવા માટે, તેઓના સંપર્ક દ્વારા તેમની વ્યથા સાંભળી – તે અનુભવ મારા માટે અવર્ણનીય છે.

'જ્ઞાતિસેતુ'ના દશાબ્દી મહોત્સવની પૂર્વ સંધ્યાએ અખિલ કચ્છમાંથી જ્ઞાતિજનો માટે વક્તૃત્વ સ્પર્દા રાખવામાં આવી હતી. ત્યારબાદ ભુજ મહિલા મંડળ દ્વારા નિબંધ સ્પર્ધા રાખવામાં આવી હતી. જેમાં હું જોડાયેલ હતી – તે પણ યાદગાર પળ રહી છે.

આપણી જ્ઞાતિનું પારીવારિક સામાયિક ''જ્ઞાતિસેતુ''ના ૧૬ વર્ષ પૂરા થયા અને તે ઉત્તરોત્તર પ્રગતિ કરતું રહ્યું છે અને શ્રી કાલીકા માતાજીની કૃપાથી હજુ પણ વધુ પ્રગતિ કરતું રહેશે.

'જ્ઞાતિસેતુ'માં લખવાની શરૂઆત મેં અમારા નુખ પોમલ પરિવારના નૈવેદ્ય તથા રીતરીવાજોની માહિતીથી કરી હતી. ત્યારબાદ મહિલા મંડળના પ્રોગ્રામનો અહેવાલ, વ્યક્તિત્વ વિશેષ ધરાવતા મહિલાઓનો ઈન્ટરવ્યુ પ્રસ્તુત કર્યા છે. લેખન કાર્યમાં મને એકતાબેન કટ્ટા, જ્ઞાતિસેતુના અગ્રણી અતુલભાઈ સોની તેમજ મનુભાઈ કોટડિયાનો સહયોગ મળ્યો છે. તેઓના સહયોગ દ્વારા હું આટલું લખી શકું છું. 'જ્ઞાતિસેતુ'ના દશાબ્દિ મહોત્સવમાં દરેક લેખકોનું સન્માન કરવામાં આવ્યું હતું, જેમાંની હું પણ એક હતી, જે પળ મારા માટે યાદગાર છે.

- **મુખવાસ :**

આજના ભાગદોડવાળી જમાનામાં સ્ટ્રેસ નોર્મલી દરેક વ્યક્તિમાં હોય છે. થોડું સ્ટ્રેસ જીવનમાં જરૂરી પણ છે...

એક સોચ... ''ઉસકી સાડી મેરી સાડી સે જયાદા સફેદ હૈ' આવી માનસિકતા આજના સ્પર્ધાત્મક સમયમાં એક મર્યાદામાં યોગ્ય કહી શકાય પણ આ માનસિકતા, જો એક મર્યાદાથી વધુ હોય તો ડિપ્રેશનના શિકાર થઈ જવામાં વાર નથી લાગતી.

દિપ્તી પરેશ ગુજરાતી

ભુજ

સ્વ-પરિચય

નામ	:	*દિપ્તી પરેશ ગુજરાતી*
જન્મ તારીખ	:	૧૯-૧૧-૧૯૬૯
અભ્યાસ	:	S.S.C..
હાલ વસવાટ	:	ભુજ, કચ્છ.
મોબાઈલ	:	૯૦૩૩૪ ૪૭૦૪૬
પારીવારિક માહિતી	:	પરેશ સી. ગુજરાતી, M.A., B.Ed., પ્રિન્સિપાલ - ભુજ શાળા નં.-૪ વિવેક પી. ગુજરાતી, M.Sc., M.Phil., Ph.D. (Physics) પ્રિન્સિપાલ, એચ.જે.ડી. સાયન્સ કોલેજ - કેરા કિશન પી. ગુજરાતી, CA (આદિત્ય બીરલા ફાઈનાન્સ - ગાંધીધામ) હેતલ વી. ગુજરાતી, M.Com. (પૂત્રવધૂ) નેહલ કે. ગુજરાતી, B.Sc., B.Ed. (પુત્રવધૂ) (પ્રા. શિક્ષક) વિશ્વ - દિવ્યા : પૌત્ર - પૌત્રી
વિશેષ શોખ (હોબી)	:	સંગીત, યોગ, વાંચન
લેખન અનુભવ	:	૧૨ વર્ષ. વર્તમાનપત્રો અને 'જ્ઞાતિસેતુમાં છેલ્લા ૧૦ વર્ષથી.

કોઈ અન્ય વિગતો જણાવવી હોય તો :

આપણા સમાજની બહેનો સામાજીક કાર્યોમાં વધુને વધુ જોડાય તથા પોતાનામાં રહેલી આંતરિક શક્તિઓને બહાર લાવી સમાજનું નામ રોશન કરે તેમજ જ્ઞાતિની એકતા માટે કાર્ય કરતાં મુખપત્રો દ્વારા પોતાના વિચારો રજૂ કરે તે જરૂરી છે. 'જ્ઞાતિસેતુ'એ સમાજને એક તાંતણે બાંધવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે. તેનો વધુને વધુ પ્રચાર - પ્રસાર થાય તે જરૂરી છે.

આધુનિક નારીનું આગવું વ્યક્તિત્વ

સ્ત્રીઓની ઉન્નતિ અથવા અવનતિ પર રાષ્ટ્રની ઉન્નતિ અથવા અવનતિનો આધાર છે. સ્વામી વિવેકાનંદના શબ્દોમાં – "જે દેશમાં સ્ત્રીઓ સમૃધ્ધ હશે એ દેશ વધુ સુખી હશે." મનુ સ્મૃતિમાં પણ વર્ણન છે કે – "જે પોતાના કુટુંબ કબીલાનું કલ્યાણ ઈચ્છતા હોય તેઓએ હંમેશાં સ્ત્રીઓનું સન્માન કરવું જોઈએ. વેદકાળથી જ ભારત વર્ષના સમાજમાં સ્ત્રીઓને ખૂબ જ ગૌરવવંતુ સ્થાન મળેલ હતું. ત્યારથી આજ સુધી સ્ત્રીઓએ માત્ર બાળ ઉછેર કે ઘરકામ જ નહીં પરંતુ ભારતીય સંસ્કૃતિની કૂળદીપીકા બની વિશ્વમાં ભારતનું નામ રોશન કરેલું છે.

આજની ભારતીય નારી અબળા નહીં, સબળા છે. પુરુષ સમોવડી નારી જીવનના અનેક ક્ષેત્રોમાં પુરુષની આગળ નીકળી ગઈ છે. નારી નારાયણી બની ચૂકી છે. જાહેર જીવનમાં શિક્ષણ ક્ષેત્રે, કલા ક્ષેત્રે, રમતગમત, રાજકારણ, ટેકનોલોજી ક્ષેત્રે મહિલાઓએ સિદ્ધિના શિખરો સર કરવા માંડ્યા છે. આજની નારીઓ ઉજ્જવળ કારકિર્દી અને ભવિષ્ય માટે સંકલ્પબદ્ધ બની છે. બીજી તરફ આપણા દેશની સંસ્કૃતિ પર પશ્ચિમી સંસ્કૃતિનું આક્રમણ થઈ રહ્યું છે ત્યારે તેની સૌથી વધુ ખરાબ અસર આજની નારીઓ પર પડેલ છે. તેમાં આપણો સમાજ પણ બાકાત રહ્યો નથી. પશ્ચિમી સંસ્કૃતિના આ આક્રમણ સામે આજની નારીઓએ જાગૃત રહેવું પડશે. પોતાના સંતાનોનો યોગ્ય ઉછેર થાય, શિક્ષણની સાથે તે સંસ્કારી બને, સમાજના નીતિ-નિયમોને સમજે અને સમાજ ઉપયોગી કાર્યોમાં પોતાનું યોગદાન આપે તે માટે સમાજની દરેક મહિલાઓએ પ્રયત્નો કરવા પડશે.

પ્રેમચંદે કહ્યું છે કે – "સ્ત્રી પૃથ્વીની માફક ધૈર્યવાન છે, શાંતિ સંપન્ન છે, સહિષ્ણુ છે." સહનશીલતા અને ધૈર્યતાનો અવતાર મનાતી નારીઓમાં આજે ક્યાંક આ બંને ગુણોનો અભાવ દેખાઈ રહ્યો છે. જો કે તેનું પ્રમાણ બહુ ઓછું છે. પરિવારની આર્થિક, વ્યવહારીક અને ભાવનાત્મક બાબતોની જવાબદારી ઉઠાવતી આજની નારી પોતાની પાસે જે કંઈ છે તે બીજા માટે સમર્પણ કરી કુટુંબ, સમાજ, દેશના વિકાસમાં પ્રત્યક્ષ કે પરોક્ષ યોગદાન આપી રહી છે.

(અનુસંધાન : જુઓ પાના નં. – ૫૩ ઉપર)

ડૉ. આરોહી ભરતભાઈ પરમાર

વડોદરા

સ્વ-પરિચય

નામ : ***Dr. Arohi Bharatbhai Parmar***

જન્મ તારીખ : 23-04-1993

અભ્યાસ : B.A.M.S., M.S. (Ayu.) ENT

હાલ વસવાટ : Bhuj, Kutch.

મોબાઈલ : 93160 61390

વ્યવસાયીક હો તો તેની વિગત : Consultant & Assistant Professor, PIAR, Parul University, Vadodara.

પારીવારિક માહિતી : Father : Bharatbhai Parmar

Mother : Jayshreeben Parmar

વિશેષ શોખ (હોબી) : Writing, Music

લેખન અનુભવ : 3 Years.

જો કોઈ પ્રકાશન હોય તો અથવા કોઈ ઈનામ મળ્યું હોય તો તેની વિગત :

- Got 3rd Rank in All India Essay Competition on Importance of Daily Regimen, felicitated at Bhopal, Madhya Pradesh.

✤ I love to write for GnyatiSetu. My only aim is to create awareness about health amongst our family members & people from our Caste.

✤ All members are doing their job at best. I wish good luck to all.

તમારા શરીરને જાણો....

"હૃદય"

"ગૃહિણી ગૃહમ્....ઉરમ્ ઉચ્યતે...!"

ન ગૃહં ગૃહમ્ ઈત્ય આહુર ગૃહિણી ગૃહમ્ ઉચ્યતે ।
ગૃહં તુ ગૃહિણી-હીનમ્ અરણ્ય-સદશં મતમ્ ॥

ગયા વખતના અંકમાં ફેફસા વિશે વાત કરેલી હતી, ત્યારે હવે પછી હૃદય વિશે જાણકારી મેળવીશું એવું જણાવેલ હતું. આ વખતે હૃદય વિશે વાત કરીશું જ પરંતુ હૃદય વિશેની જાણકારી મારે થોડી 'આઉટ ઑફ ધ ટ્રેક' જઈને કરવી છે. કઈ રીતે એક ગૃહિણી એક ઘર માટે હૃદય તરીકેનું કાર્ય કરે છે, તે આજના લેખમાં હૃદયના કાર્ય સાથે સરખામણી કરતા કરતા જાણીશું.

"यत्र नार्यस्तु पूज्यंते रमंते तत्र देवताः"... આ ભાવનાથી ભારતમાં સદીઓ પૂર્વે સ્ત્રી-સન્માનનો આદર્શ મૂર્તિમંત બન્યો હતો. સતીઓ, સન્નારીઓ અને સાધ્વીનો એક જ્વલંત ઈતિહાસ ભારતે જગતને પૂરો પાડ્યો છે. વેદ ઉપનિષદ કાળમાં સ્ત્રી પુરુષનો સમાન દરજ્જો હતો. એટલું જ નહીં ગાર્ગી અને લોપામુદ્રા વિદુષીઓએ સ્ત્રી શક્તિના પ્રભાવને પૂર્ણ કળાએ પ્રગટાવ્યો હતો. બુદ્ધકાળમાં અને વિશેષ કરીને જૈન કાળમાં તો સ્ત્રી પુરૂષની બરાબરીના નાતે આધ્યાત્મિક અધિકાર પણ પામી હતી.

સ્ત્રી અને પુરૂષ એ તો સંસારરૂપી રથના બે પૈડા છે. એ મહાન આદર્શની વાતો કરનારા ભારત દેશમાં હજી આજે એકવીસમી સદીના પ્રથમ દાયકામાં પણ સ્ત્રીઓની દયાજનક હાલતમાં સાર્વત્રિક સુધારો થયો નથી. લાખો સ્ત્રીઓ હજુ આજે પણ ઘરની ચાર દીવાલો વચ્ચે, નિરક્ષરતા અને અજ્ઞાનતાના ઘોર અંધકારમાં અટવાઈને જીવન જીવી રહી છે. તો બીજી બાજુ, ભારતમાં મહિલાઓ હવે દરેક પ્રવૃત્તિ જેવી કે શિક્ષણ, રાજકારણ, મીડિયા, કળા અને સંસ્કૃતિ, સેવાના ક્ષેત્રોમાં, વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીના ક્ષેત્રો વગેરેમાં ભાગીદારી પણ લઈ રહી છે.

મહિલા સશક્તિકરણ એટલે સ્ત્રીઓને પુરુષની જેમ જ સમાજના દરેક હક્ક, સન્માન, તક, પરિણામ કે પછી સમાન જવાબદારી અપાવતું એક સામાજીક અભિયાન. રોજેરોજ આપણે છાપામાં, ટેલીવિઝનમાં કે સોશિયલ મીડિયામાં Women Empowerment વિશે કોઈ ને કોઈ સમાચાર વાંચતા, જોતા

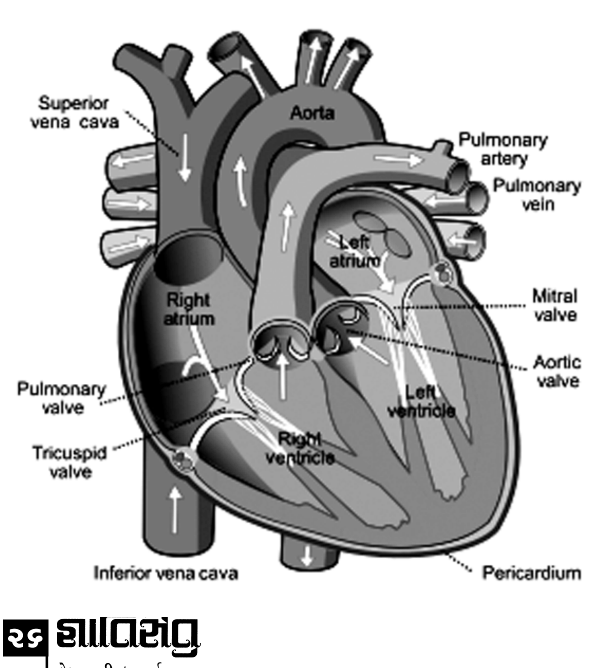
કે સાંભળતા હોઈએ છીએ. પરંતુ શું આપણે ક્યારેય એવો વિચાર કર્યો ચે કે સમાજને નારી સશક્તિકરણનું આ અભિયાન ચલાવવાની જરૂર કેમ પડી? કેમ દેશભરમાં કે વિશ્વભરમાં આજે નારી સશક્તિકરણ માટેના અનેક અભિયાનો ચલાવાય છે? કેમ, સરકાર કે ન્યાયાલય સ્ત્રીઓ પર થતા અત્યાચારો પ્રત્યે કડક વલણ અપનાવતા થઈ ગયા છે?

(ભારતનું બંધારણ દરેક ભારતીય મહિલાને સમાનતાના હક્કની (કલમ-૧૪) ખાતરી આપે છે. કોઈ ભેદભાવ નહીં (કલમ-૧૫(૧)), તકની સમાનતા (કલમ-૧૬), સમાન કાર્ય માટે સમાન વળતર (કલમ-૩૯(એસ)). વધુમાં, તે રાજ્યને મહિલા અને બાળકો માટે વિશેષ જોગવાઈઓ ઘડવા માટેના હક્ક આપે છે (કલમ-૧૫(૩)), મહિલાની ગરિમાને ઠેસ પહોંચાડતા કાર્યો પર નજર (કલમ-૧૫(અ)(ઇ)) અને રાજ્ય દ્વારા માતૃત્વમાં રાહતો (કલમ-૪૨) માટે ન્યાય અને માનવીય પરિસ્થિતિ મુજબ કામ માટે જોગવાઈની પરવાનગી આપે છે.)

ઘણીવાર વિચાર કરતાં એવું લાગે છે કે નારી શક્તિને નબળી પાડવામાં ઘરના સભ્યોનો, સમાજનો કે પછી તેના આસપાસના વાતાવરણનો પણ હાથ છે. મારો આજનો લેખ, એ દરેક સ્ત્રીને સમર્પિત છે, જે પોતાના પરિવાર માટે નિરપેક્ષ ભાવે હંમેશાં કામ કરતી રહે છે.

તો આપણે જાણીએ કે કઈ રીતે એક ગૃહિણી, પોતાના ઘર માટે હૃદય જેવું કાર્ય કરે છે. સૌથી પહેલા આપણે હૃદય અને રૂધિરાભિસરણ તંત્ર વિશે માહિતી મેળવીશું.

- **રૂધિરાભિસરણ તંત્ર :**



રૂધિરાભિસરણ તંત્ર એક ઇન્દ્રિય તંત્ર છે જે (એમિનો એસિડ અને ઇલેક્ટ્રોલાઇટ્સ જેવા) પોષક તત્ત્વો, વાયુઓ, અંતઃસ્ત્રાવો, રક્ત કોશિકાઓ વગેરેનું કોશિકાની અંદર તેમજ કોષની બહાર પરિવહન કરે છે અને રોગ સામે લડવામાં અને હોમિયોસ્ટેસીસ જાળવી રાખવા માટે, શરીરની તાપમાન અને pH ને સ્થિર રાખવામાં મદદ કરે છે.

રૂધિરાભિસરણ તંત્ર મારફતે બે પ્રકારના પ્રવાહીઓનું વહન થાય છે : રક્ત અને લસિકા.

રક્ત, હૃદય અને રૂધિરવાહિનીઓ રક્તવાહિની તંત્રની રચના કરે છે. લસિકા, લસિકાગાંઠ અને લસિકાવાહિનીઓ લસિકા તંત્રની રચના કરે છે.

રક્તવાહિની તંત્ર અને લસિકા પરિવહન તંત્ર ભેગા થઈને રૂધિરાભિસરણ તંત્રની રચના કરે છે. માનવ રક્તવાહિની તંત્રના બે મુખ્ય ઘટકો હૃદય અને રૂધિરવાહિનીઓ છે. જેમાં ફુપ્ફુસ પરિવહન અને દૈહિક પરિવહનનો સમાવેશ થાય છે. ફુપ્ફુસ પરિવહન ફેફસામાંથી પસાર થતું પરિવહન ચક્ર છે, જ્યાં રૂધિરમાં ઓક્સિજન પ્રવેશે છે. દૈહિક પરિવહન શરીરના બાકીના અંગોને સાંકળતું પરિવહન ચક્ર છે, જે ફેફસામાંથી ઓક્સિજનયુક્ત રૂધિર અન્ય અંગો સુધી પહોંચાડે છે. સરેરાશ પુખ્ત વ્યક્તિ પાંચથી છ ક્વાર્ટસ (૪.૭થી ૫.૭ લિટર) રૂધિર ધરાવે છે. રૂધિર કોષરસ, રક્તકણ, શ્વેતકણ અને રૂધિર કણિકાઓનું બનેલું હોય છે. હૃદયને ધબકતું રાખવા માટે રૂધિરાભિસરણ તંત્રને જરૂરી પોષક તત્ત્વો પૂરા પાડવા પાચન તંત્ર પણ પરિવહન તંત્રની સાથે કામ કરે છે.

- **ફુપ્ફુસ પરિવહન :**

ફુપ્ફુસ પરિવહન તંત્ર રક્તવાહિની તંત્રનો એક ભાગ છે, જે ઓક્સિજનવિહીન રૂધિરને હૃદયથી દૂર લઇ જઇને ફેફસામાં લાવે છે અને રૂધિરનું શુદ્ધિકરણ કરી ઓક્સિજનયુક્ત રૂધિરને ફરી હૃદયમાં મોકલે છે.

ઓક્સિજનવિહીન રૂધિર અગ્રમહાશિરામાંથી હૃદયના જમણા કર્ણકમાં પ્રવેશે છે અને કર્ણક-ક્ષેપક-વાલ્વ જે ત્રિદલ વાલ્વ છે તેમાં થઈને જમણા ક્ષેપકમાં વહે છે. જમણા ક્ષેપકમાંથી રૂધિર અર્ધચંદ્રાકાર વાલ્વયુક્ત ફુપ્ફુસકાંડમાં થઈને ફુપ્ફુસ ધમનીઓ દ્વારા ફેફસામાં વહન પામે છે. હવે ફુપ્ફુસશિરાઓ ઓક્સિજનયુક્ત રૂધિરને હૃદયમાં પાછું મોકલે છે. ડાબા કર્ણકમાંથી ઓક્સિજનયુક્ત રૂધિર કર્ણક-ક્ષેપક-વાલ્વ જે દ્વિદલ વાલ્વ છે તેમાં થઈને ડાબા ક્ષેપકમાં વહે છે. બાદમાં ઓક્સિજનયુક્ત રૂધિર ધમનીકાંડ મારફતે ડાબા ક્ષેપકમાંથી બહાર આવે છે અને શરીરના અન્ય ભાગમાં જાય છે.

- **દૈહિક પરિવહન :**

દૈહિક પરિવહન રક્તવાહિની તંત્રનો એક ભાગ છે, જે ઓક્સિજનયુક્ત રૂધિરને હૃદયમાંથી શરીરના અન્ય ભાગમાં લઈ જાય છે અને ઓક્સિજનવિહીન રૂધિરને હૃદયમાં પાછું લાવે છે. દૈહિક પરિવહન લંબાઈની દૃષ્ટિએ ફુપ્ફુસ પરિવહન કરતા ઘણું મોટું છે અને તે શરીરના દરેક ભાગમાં રૂધિર પહોંચાડે છે.

- **હૃદય :**

હૃદય અનૈચ્છિક સ્નાયુ (અનૈચ્છિક સ્નાયુ) પેશીથી બનેલું છે. જે ફક્ત હૃદયના અંગમાં જોવા મળે છે. સરેરાશ માનવ હૃદય એક મિનિટમાં ૭૨ વખત ધબકતું હોય છે. જે (લગભગ ૭૦ વર્ષ) જીવનકાળમાં અબજો વખત ધબકતું હોય છે. એક માણસનું હૃદય એક મિનિટમાં ૭૦ મિલિલીટર રક્ત, એક દિવસમાં ૭૬૦૦ લિટર અને તેના જીવનકાળમાં ૨૦૦ મિલિયન લિટર રક્ત પંપ કરે છે. સરેરાશ તેનું વજન સ્ત્રીઓમાં ૨૫૦થી ૩૦૦ ગ્રામ અને પુરુષોમાં ૩૦૦થી ૩૫૦ ગ્રામ છે.

હ્યુમન ગર્ભ હૃદયની વિભાવનાના લગભગ ૨૩ દિવસ પછી ધબકારા શરૂ કરે છે અથવા છેલ્લા સામાન્ય માસિક સ્રાવ (માસિક સ્રાવ) પાંચ અઠવાડિયા (એલએમપી) પછી ધબકારા શરૂ કરે છે. તે જ તારીખ ગર્ભાવસ્થાની ગણતરી માટે વપરાય છે. તે અજાણ્યું છે કે પ્રથમ ૨૧ દિવસો સુધી કાર્યાત્મક હૃદયની ગેરહાજરીમાં માનવ ગર્ભમાં લોહી કેવી રીતે વહે છે. માનવીય હૃદય માતાના હૃદય દરના દરથી ધબકારવાનું શરૂ કરે છે.

હૃદય ઓક્સિજનયુક્ત રૂધિરને શરીરના અન્ય ભાગમાં મોકલે છે અને ઓક્સિજનવિહીન રૂધિરને ફેફસામાં મોકલે છે. હૃદયમાં પ્રત્યેક પરિવહન માટે એક કર્ણક અને એક ક્ષેપક આવેલું હોય છે. આમ દૈહિક પરિવહન અને ફુપ્ફુસ પરિવહન બંને માટે થઈને કુલ ચાર ખંડ આવેલા હોય છે. ડાબું કર્ણક, ડાબું ક્ષેપક, જમણું કર્ણક અને જમણું ક્ષેપક. જમણું કર્ણક હૃદયની જમણી બાજુમાં ઉપરના ભાગમાં આવેલું હોય છે. જમણા કર્ણકમાં પાછું ફરેલું ઓક્સિજનવિહીન (ઓછા ઓક્સિજનવાળું) રૂધિર જમણા ક્ષેપકમાં આવે છે. જમણા ક્ષેપકમાંથી આ રૂધિર ફુપ્ફુસ અગ્રધમની મારફતે ફેફસામાં જાય છે અને ફેફસામાં ઓક્સિજનવિહીન રૂધિરમાં ઓક્સિજન ભળે છે અને કાર્બન ડાયોક્સાઈડ દૂર થાય છે. ડાબું કર્ણક ફેફસા તેમજ ફુપ્ફુસ અગ્રશિરામાંથી નવું ઓક્સિજનયુક્ત રૂધિર મેળવે છે, જે મજબૂત ડાબા ક્ષેપકમાં આવે છે અને અહીંથી મહાધમની મારફતે ઓક્સિજનયુક્ત રૂધિર શરીરના અન્ય ભાગમાં પહોંચાડવામાં આવે છે.

- **ગૃહિણી : પરિવારનું હૃદય**

જે રીતે હૃદયનું કાર્ય સમગ્ર શરીરમાં ઓક્સિજન યુક્ત લોહી પહોંચાડવાનું છે, તે જ રીતે એક ગૃહિણીનું કાર્ય સમગ્ર પરિવારને પોષણયુક્ત વાનગીઓ જમાડવાનું છે. પરિવારના દરેક સભ્યોને તેમની મરજી પ્રમાણે, તેમની ઉંમર પ્રમાણે, તેમના સ્વાસ્થ્ય પ્રમાણે અલગ અલગ ભાવતી વાનગીઓ ગૃહિણી પહોંચાડે છે અને પરિવારના સ્વાસ્થ્યનું ધ્યાન રાખે છે.

જે રીતે હૃદય ઓક્સિજન વિહીન શરીરને નુકસાનકારક રૂધિરને ફેફસામાં મોકલે છે, તે જ રીતે ગૃહિણી પણ પરિવાર માટે હાનિકારક વાતો, ઉત્કલેશ વગેરેને અવગણીને પરિવારનું સંતુલન જાળવી રાખે છે.

હૃદયની રચના જોતાં ખ્યાલ આવે છે કે તેમાં ચાર ભાગ છે. તેવી જ રીતે ગૃહિણીના મનમાં પણ જાગતા ખ્યાલ આવે છે કે તેમાં પણ અલગ અલગ ભાગ હોય છે અને દરેક ભાગ તેના સંતાનો, તેના પતિ, તેના સસરા પર તથા તેના સ્વજનો દ્વારા ભરેલો રહે છે. તે ક્યારેય પોતાના માટે વિચારવાનું શીખી જ નથી. હંમેશાં પરિવારના સદસ્યો માટે જ કામ કરતી રહે છે.

જન્મથી લઈને મૃત્યુ સુધી હૃદય અવિરતપણે ધબકતું રહે છે. તેમ, આજીવન એક સ્ત્રીના મનમાં પણ તેનો પરિવાર ધબકતો રહે છે...

- **સ્વસ્થ હૃદય :**

જાડાપણું, હાઈ બ્લડ પ્રેશર અને હાઈ કોલેસ્ટેરોલ, હાર્ટ ડિસીઝ (હાર્ટ ડિસીઝ જોખમ વધારે છે). જો કે, સામાન્ય કોલેસ્ટેરોલનું સ્તર ધરાવતા લોકોમાં હાર્ટ એટેકના અડધા કિસ્સાઓ જોવા મળે છે. હૃદય રોગ એ મૃત્યુનું મુખ્ય કારણ છે.

- **સ્વસ્થ ગૃહિણી :**

ઘર-પરિવાર-સમાજના લોકોની અમુક અંશે જાડી બુદ્ધિ, હાઈ ઈગો અને હાઇ ફેમિલી પ્રેશર ઘણી વખત ગૃહિણીના માનસિક અને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય માટે હાનિકારક સાબિત થાય છે. અસ્વસ્થ ગૃહિણી, એ અસ્વસ્થ પરિવારનું મુખ્ય કારણ છે.

તો આવો, આપણે સૌ પણ, શરીરના અતિ મહત્ત્વના અંગ હૃદયના સ્વાસ્થ્ય અને પરિવાર સમાજના અતિ મહત્ત્વના અંગ એવી સ્ત્રીના ગરિમા જાળવવામાં સહભાગી થઈએ...

આવતા અંકમાં પાચન તંત્ર વિશે વાત કરીશું....

સદ્‌ભાવ એવી ભાષા છે જે બધિરના કાન સુધી અને પ્રજ્ઞાચક્ષુની આંખ સુધી પોતાની મેળે પહોંચી જાય છે.

– માર્ક ટ્વેઇન

ક્રિષ્ના ડી. બારમેડા

જુનાગઢ

સ્વ-પરિચય

નામ : *ક્રિષ્ના ડી. બારમેડા*

જન્મ તારીખ : ૧૫-૧૧-૧૯૬૨

અભ્યાસ : ગ્રેજ્યુએટ

હાલ વસવાટ : જુનાગઢ.

મોબાઈલ : ૯૪૨૮૩ ૭૫૨૮૩

વ્યવસાયીક હો તો તેની વિગત : સૌથી પહેલા તો ગૃહિણી છું, મેડિકલ સ્ટોર ચલાવું છું અને હોમ મેકર છું.

પારિવારીક માહિતી : (૧) પતિ : ડૉ. ડી.એન. બારમેડા, M.D.
(૨) પુત્ર : અભિષેક ડી. બારમેડા, MD.S. (બાળકોના દાંતના ડૉક્ટર),
(૩) પુત્ર : મંથન ડી. બારમેડા, BE (Mech. Engg.),
(૪) પુત્રવધૂ : ઈશિતા એમ. બારમેડા, MBA,
(૫) પુત્રી : ડૉ. હાર્દિકા એન. પરમાર, (પરીણિત - યુ.એસ.એ.)

વિશેષ શોખ (હોબી) : વાંચન, સંગીત સાંભળવાનો અને સમાજ સેવા - સમાજ ઉત્કર્ષના કાર્યો કરવાનો.

લેખન અનુભવ : ૨ વર્ષ.

'જ્ઞાતિસેતુ' માટે લખવાનું કેવું લાગે છે?

- ખૂબ સારૂં લાગે છે. જ્ઞાતિસેતુએ મને ખૂબ સાથ આપ્યો છે.

'જ્ઞાતિસેતુ'ની પ્રગતિ અને બહોળા પ્રસાર માટે આપના વિચાર :

- અમે નિયમિત 'જ્ઞાતિસેતુ'નું વાંચન કરીએ છીએ. તેમાં સમાજ ઉપયોગી, જાણવા જેવા લેખ વાંચવાથી ખૂબ પ્રેરણા મળે છે. દરેક ઘર ઘર સુધી તેનો પ્રચાર થવો જોઈએ.

અન્ય વિગત : સમાજની નારીને આગળ લાવી અથવા તો તેને આગળ વધવામાં પ્રોત્સાહન આપવું જોઈએ.

સ્ત્રી – સૃષ્ટિની સર્વોત્તમ કૃતિ

નીરથી નિર્મળ, ફૂલથી કોમળ, પ્રેમથી પવિત્ર,
વહે તો ચંચળ કહરે તો ખડગ,
નારી એક, ઝુઝવે રૂપ અનેક.

નારી એટલે....

યત્ર નાર્યસ્તુ પૂજ્યન્તે રમંતે તત્ર દેવતા

આ ભાવનાથી ભારતમાં સદીઓ પહેલા પણ સ્ત્રી સન્માન મૂર્તિમંત બન્યું હતું. કવિવર ટાગોરના મતે સમાજમાં સ્ત્રી એટલે સૃષ્ટિની સર્વોત્તમ કૃતિ. વિનય, વિવેક અને વિનમ્રતા સ્ત્રીના સ્વભાવમાં જ છે. જે ઘરની લક્ષ્મી, કુળની શાન, કુટુંબનો પ્રાણ છે.

૨૧મી સદીની કમ્પ્યુટર યુગની સ્ત્રી તો રસોડામાં કૂકરની સીટીથી શરૂ કરીને છેક સામાજિક, વ્યવસાયીક, રાજકીય અને અવકાશી ક્ષેત્રે પ્રવેશ કરી ચૂકી છે. આમ છતાં પરિવારમાં સ્ત્રીનું સ્થાન અને સમસ્યામાં કંઈ બહુ ફરક પડ્યો નથી. પરિવારમાં લોકો ઈચ્છે છે કે ભણેલી વહુ ઘરમાં આવે, પણ અપેક્ષા વડીલોને આધીન રહે તેવી રાખે છે.

"કિતને સુખ દેતી હૈ જગ કો, સમજા ના ઈસે સંસાર કભી."

નારી નારાયણી છે અને નરકની ખાલ છે એવું આપણે બેધારી ભાષામાં સાંભળતા આવ્યા છીએ. શું આ હકીકત સાચી છે?

ના... ના... અને ના...

સવારે ચા બનાવવાથી માંડીને રાત્રે દૂધ મેળવવા સુધીનું કામ અને સીમિત આવકમાં પોતાનું ઘર આજ અબળા નારી કુનેહપૂર્વક ચલાવે છે અને તેમાં તેની કાર્યકુશળતા દેખાતી, છલકાતી હોય છે. સ્ત્રી સ્વયંસિદ્ધા છે. ઘરરખ્ખુ ગૃહિણી બની ત્રણ પેઢી સાચવનારી નારી, નવા યુગમાં ભણતર સાથે ગણતરનો સમન્વય સાધીને આજની નારી અવકાશ-ગગન સુધી પહોંચી છે.

રાણી લક્ષ્મીબાઈ પણ અંગ્રેજો સામેની લડતમાં શહીદ થઈ ગઈ હતી. વિજયાલક્ષ્મી પંડિત પ્રથમ મહિલા રાજદૂત હતા. ભારતના ભૂતપૂર્વ વડાપ્રધાન ઇંદીરા ગાંધી કે જે ૧૫ વર્ષ સુધી ભારતના વડાપ્રધાન પદે રહ્યા, તેમની ખુમારી અને પ્રભાવશાળી વ્યક્તિત્વને લોકો આજે પણ નથી ભૂલ્યા. જો સ્ત્રી ધારે તો ચૂલાથી માંડીને દેશની સરહદ સુધી પોતાનું સામ્રાજ્ય ફેલાવી શકે છે. જેમાં કોઈ શંકાને સ્થાન નથી.

હાઉસ વાઈફ જેવો શબ્દ છે, પણ હાઉસ હસબન્ડ શબ્દ નથી કારણકે કપરી પરિસ્થિતિમાં ઘરને સ્ત્રીરૂપી શક્તિ જ સંભાળી શકે છે.

ડૉ. પ્રિન્સી સોની (કટ્ટા)

નખત્રાણા, કચ્છ

સ્વ-પરિચય

નામ : *ડૉ. પ્રિન્સી સોની (કટ્ટા)*
જન્મ તારીખ : ૧૧-૦૭-૧૯૯૭
અભ્યાસ : BBA, DNYS, CCH (Pursuing)
હાલ વસવાટ : નખત્રાણા, કચ્છ.
મોબાઈલ : ૭૬૦૦૪ ૯૬૬૦૬
વ્યવસાયીક હો તો તેની વિગત : મેનેજર, પ્રધાનમંત્રી જન ઔષધિ કેન્દ્ર
પારિવારીક માહિતી : પિતા : નીતેશભાઈ કટ્ટા (વ્યવસાય - વ્યાપાર),
માતા : નીતાબેન (ગૃહિણી),
નાની બહેન : વિશ્વેશ્રી (અભ્યાસ)
વિશેષ શોખ (હોબી) : સંગીત - ગાયન, વક્તૃત્વ.
લેખન અનુભવ : ૮ વર્ષ.

'જ્ઞાતિસેતુ' માટે લેખન :

- અંદાજે ૬ વર્ષ પહેલાથી.

'જ્ઞાતિસેતુ' માટે લખવાનું કેવું લાગે છે?

- 'સેતુ' શબ્દ ખરેખર મારા માટે સેતુ સમાન જ રહ્યું. જ્ઞાતિસેતુ મારા વ્યક્તિત્વને સફળતા સાથે જોડતો સેતુ બની રહ્યો. મારી કારકિર્દીનો પ્રથમ પગથિયું છે – જ્ઞાતિસેતુ. જ્યારે જ્યારે સેતુ માટે લખવાનો અવસર મળે ત્યારે ધન્યતા અનુભવું છું.

મહિલા અને સ્વાસ્થ્ય

"પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા"

નેચરોપથી કોલેજમાં એડમિશન લીધા પછી ૨ વર્ષમાં ૨૦૦ વખત આ કહેવત સાંભળી. એ વાક્ય જ્યારે હકીકતે જીવનમાં ઉતર્યો ત્યારે માન થયું આપણા પૂર્વજો ઉપર, કે ખરેખર તેમણે કેટલા મહાન સૂચનો આપ્યા છે.

મેડિકલ ક્ષેત્રમાં પ્રવેશ્યા પછી દરરોજ અનેક દર્દીઓને મળીને તેમની વ્યથા સાંભળતા એવું લાગે કે અસ્વસ્થ શરીર માનવ દેહની સૌથી મોટી નિષ્ફળતા છે. એ જ રીતે તમે જો સંપૂર્ણ સ્વસ્થ છો તો તમે ખરેખર વિશ્વના સૌથી નસીબદાર અને સફળ વ્યક્તિ છો. ખાસ કરીને જો તમે એક સ્ત્રી છો, તો તમારે સ્વસ્થ હોવું જરૂરી છે.

મહિલાઓમાં મોટેભાગે નીચેની બીમારીઓ જોવા મળે છે.

૧. સ્તનનું કેન્સર (Breast Cancer)

આ રોગ દૂધની નળીઓના અસ્તરમાં ઉત્પન્ન થાય છે. મહિલાઓને થતા કેન્સરમાં સ્તન કેન્સર કંઇક વિશિષ્ટ સ્થાન ધરાવે છે. કોઈપણ સ્ત્રીને તેના જીવનકાળ દરમિયાન આ કેન્સર થવાની સંભાવના રહેલી છે.

તેના મુખ્ય કારણોમાં સ્થુળ જીવનશૈલી, કસરતનો અભાવ, ખાન-પાનમાં બેદરકારી, મોડા લગ્ન, માતૃત્વ ન હોવું અથવા બાળકને સ્તનપાન ન કરાવવું, મેદસ્વીપણુ વગેરે હોઈ શકે. કેટલાક સંજોગોમાં તે વારસાગત પણ હોય છે.

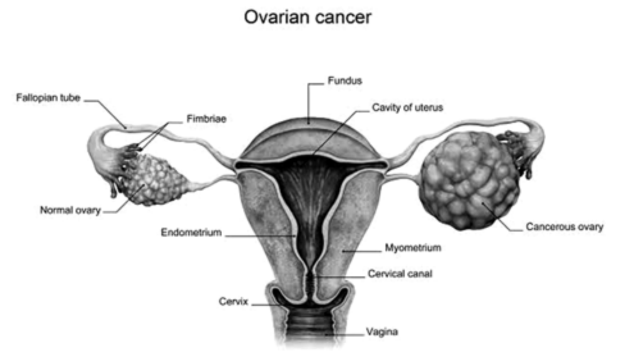
<u>લક્ષણો</u> : ★ સ્તનમાં કોઈપણ પ્રકારની ગાંઠ. ★ સ્તનના આકાર - કદમાં ફેરફાર. ★ ડીંટી (Nipple) માંથી પાણી કે લોહી જેવું પ્રવાહી નીકળવું. ★ ડીંટી ઉપર વારંવાર ખંજવાળ આવવી કે ચાંદી પડવી.

ઉપર્યુક્ત લક્ષણોમાંથી કોઈ લક્ષણ દેખાય તો તાત્કાલિક નિષ્ણાત ડૉક્ટર પાસે તપાસ કરાવી યોગ્ય સારવાર લેવી. તદુપરાંત, આ સમસ્યાનો ક્યારેય સામનો ન કરવો પડે તે માટે આહાર અને દૈનિક ક્રિયાઓમાં ફેરફાર કરી યોગ્ય જીવનશૈલી અપનાવવી. જે અંગે આગળ વિસ્તૃત ચર્ચા કરીશું.

૨. અંડાશયનું કેન્સર (Overarian)

મહિલાઓને ગર્ભાશયની બંને બાજુએ એક એક એમ બે અંડાશય હોય છે. દરેક અંડાશયનું કદ બદામ જેવડું હોય છે. જે અંડ અને અન્ય અંતઃસ્ત્રાવો એસ્ટ્રોજન અને પ્રોજેસ્ટેરોન પેદા કરે છે.

<u>લક્ષણો</u> : ★ પેટમાં ફુલાવો અથવા સોજો. ★ ખાતી વખતે તરત જ પેટ ભરાઈ ગયા જેવું લાગવું. ★ વજનમાં ઘટાડો. ★ પેડુના વિસ્તારમાં દુઃખાવો. ★ વારંવાર પેશાબ લાગવો. ★ આંતરડાની કામગીરીમાં ફેરફાર, જેમ કે કબજીયાત.



અંડાશયનું કેન્સર કયા કારણથી થાય છે તે સ્પષ્ટ નથી. સામાન્ય રીતે જનીનની વિકૃતિના કારણે સામાન્ય કોષ વિકૃત કેન્સરના કોષમાં ફેરવાય ત્યારે કેન્સર શરૂ થાય. કેન્સરના કોષ ઝડપથી વિભાજીત થતા જાય છે અને એક ગાંઠ રચે છે. તે નજીકની પેશીઓ પર ત્રાટકે છે અને પ્રારંભિક ગાંઠમાંથી તૂટીને શરીરના અન્ય ભાગોમાં ફેલાય છે.

અંડાશયના કેન્સરના લક્ષણોમાં મોટાભાગે ધૂમ્રપાન કે અન્ય વ્યસનનું સેવન કરતી સ્ત્રીઓ અથવા ક્યારેય ગર્ભવતી ન થયેલી સ્ત્રીઓ અથવા માસિક સ્રાવ ૧૨ વર્ષની ઉંમર પહેલા શરૂ થઇ ૫૨ વર્ષની આસપાસ મેનોપોઝ આવ્યું હોય કે આવવાનું હોય તે ગાળામાં આ સમસ્યા થવાની સંભાવના વધી જાય છે.

3. Pregnancy Problems

ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન પૂર્વ અસ્તિત્વમાં રહેલી પરિસ્થિતિઓ જેવી કે અસ્થમા, ડાયાબિટીસ અને હતાશા જેવી સમસ્યાઓ માતા અને બાળક બંનેના સ્વાસ્થ્ય માટે જોખમી છે.

ગર્ભાવસ્થા તંદુરસ્તા માતાની લાલ રક્તકણોની ગણતરી ઘટાડવાનું કારણ બની શકે છે, જેને એનેમિયા કહેવાય છે.

૪. ઉપર્યુક્ત સમસ્યાઓ સિવાય માસિક અને યોનિ સંબંધી પણ કેટલીક સમસ્યાઓ જોવા મળે છે. યોનિમાર્ગમાં ખંજવાળ આવવી, પેશાબમાં રસી અથવા બળતરા વગેરે પ્રજનના માર્ગના કેન્સરના લક્ષણો હોઈ શકે. જ્યારે તેનો હળવા ચેપ દરમિયાન જ ઉપચાર કરવામાં આવે તો વંધ્યત્વ કે કિડની ફેઇલ જેવી સમસ્યાઓ નિવારી શકાય છે.

આ ઉપરાંત પણ મહિલાઓ અનેક શારીરિક કે માનસિક સમસ્યાઓથી પીડાય છે. આ બધી જ સમસ્યાઓના મૂળ કારણ તો લખેલા જ છે. અપૂરતી ઊંઘ, જરૂરી વ્યાયામનો અભાવ, અનિયમિત કે સ્થુળ જીવનશૈલી અને પ્રતિકૂળ ખોરાક. જો આ બાબતોમાં ધ્યાન રાખવામાં આવે તો ભયંકર બીમારી તો ઠીક, ક્યારેય તાવ પણ ન આવે.

પ્રતિકુળ ખોરાક અંગે ચર્ચા કરીએ છીએ ત્યારે સાંઇરામ દવેની વાત યાદ રાખવી. શિવાજીની વાત ચાલતી'તી. એમણે સરસ વાક્ય કહ્યું : ''શિવાજી જેવા દીકરા જોઈએ તો જીજાબાઈ થાવું પડે. વાટકા લઈને પાણીપૂરીની લારીએ ઊભી હોય એના પેટે શિવાજી ના પાકે.'' વાત કદાચ વિષયથી જરા જુદી છે, પણ આવી જીવનશૈલીથી સ્વાસ્થ્ય ક્યારેય તંદુરસ્ત ના રહે. તેના માટે સાત્ત્વિક આહાર અને વ્યાયામ સાથે પૂરતો આરામ ખૂબ જરૂરી છે.

હવે જે શેડ્યુઅલ વિશે ચર્ચા કરવા જઈ રહી છું તે દરેક વ્યક્તિ માટે ફાયદાકારક છે. ખાસ કરીને મહિલાઓ માટે તો ખરું જ. એમાં પણ જે મહિલાઓ કોઇને કોઈ શારીરિક સમસ્યાથી પીડાય છે, તેમણે આ ડાયેટ ખાસ અનુસરવું.

- **શું ન લેવું?**

૧. તૈલી કે તળેલી ચીજવસ્તુઓ સંપૂર્ણ બંધ.

૨. માર્કેટમાં મળતા પેકેટ ફુડ કે લારી (સ્ટ્રીટ ફુડ) બંધ.

૩. લાલ મરચું અને અન્ય ગરમ મસાલાઓ પણ બંધ.

૪. જો તમે વા, દુઃખાવો, ગેસ કે એસિડિટી જેવી સમસ્યાઓથી પીડાઓ છો તો છાશ પણ નહીં પીવાની. છાશ વગર ચાલે તેમ ન હોય તો જમ્યાના એક કલાક પછી અડધા ગ્લાશ છાશમાં બાકી અડધો ગ્લાસ પાણી ઉમેરી સંચર અને શેકેલું જીરૂં નાખી, તે પી શકાય.

૫. ચણાનો લોટ કે તેના દ્વારા બનેલ બધી જ ચીજવસ્તુઓ બંધ.

૬. ક્યારેય બે અનાજ એકસાથે ન લેવા. જેમ કે ઘઉં અને ચોખા. માટે ભાત પણ બંધ.

૭. શક્ય હોય તો ઘઉંને બદલે જવ, જુવાર કે બાજરીનો ઉપયોગ કરવો. જો તેમ થઈ શકે એમ ન હોય તો ઘઉંના જાડા લોટનો જ ઉપયોગ કરવો.

૮. ખાંડનો સંપૂર્ણ ત્યાગ કરવો. તેને બદલે સાકર પીસી, તેનો ભૂક્કો અથવા ગોળનો ઉપયોગ કરવો.

ઉપર્યુક્ત બાબતોમાં કઈ વસ્તુનો કાયમ ત્યાગ કરવો તે અંગે ચર્ચા કરી. હવે દિનચર્યામાં કઈ કઈ વસ્તુ લેવી – કઈ કઈ ફરજીયાત લેવી તે અંગે ચર્ચા કરીએ.

જે લોકો ખરેખર સ્વસ્થ જીવન જીવવા માંગે છે, કાયમી રોગમાંથી મુક્તિ મેળવવા માંગે છે, તેઓને ખાતરીપૂર્વક કહી શકું છું કે, આ ડાયેટ પ્લાન તેમના માટે વરદાન છે. બિલકુલ ભૂલ્યા વગર ખાઈ-પીને શરીરને મેઇન્ટેઇન રાખવાનો અક્સીર ઇલાજ છે. અને આ ડાયેટની ખાસિયત એ છે કે તે દરેકે દરેક રોગનો ઇલાજ છે.

અહીં નોંધનીય છે કે, ગાયના દૂધ અને ગાયના દેશી ઘી નું પ્રમાણ શક્ય તેટલું વધારી દેવું. (કેટલાક સંજોગોમાં ડૉક્ટર્સ કોલેસ્ટેરોલનું કારણ આપી દૂધ-ઘી ની મનાઇ કરતા હોય છે. પરંતુ ઘી આખા શરીરને ઓઇલીંગ માટે ખૂબ જ જરૂરી છે. લોખંડની નિર્જીવ ગાડીને પણ સમયાંતરે ઓઈલીંગ કરવું પડે છે તો આપણું શરીર તો હાડમાંસનું ખોખું છે. તે માટે હાડકાં કોરા

ન થાય તે માટે ઘી ખાવું જરૂરી છે.)

દૂધ એક પૂરક ખોરાક છે. તે પ્લેઇન કે ગરમ કર્યા વગર લેવું નહીં. જ્યારે પણ ખોરાકમાં દૂધ લેવાનું થાય, તેમાં હળદર, આદુ અને સાકરવાળું દૂધ લેવું હિતાવહ છે.

તદુપરાંત ખોરાકમાં શક્ય તેટલા વધુ પ્રમાણમાં મગ લેવા. ફ્રુટ, ડ્રાયફ્રુટ કે ઈમ્યુનિટીની ગોળીઓ કરતા પણ વધારે અસરકારક પદાર્થ છે મગ. ગમે તેવા રોગ મટાડવાની અદ્‌ભુત શક્તિ છે મગમાં.

હવે દિવસ દરમિયાન શું શું ખાવું તે અંગે વિસ્તૃત ચર્ચા કરીએ.

★ સવારે ઉઠ્યા બાદ (રાત્રે બ્રશ કરી નમકયુક્ત નવશેકા પાણીથી કોગળા કરીને સૂવું.) નવશેકું ઉકાળીને ઠંડું કરેલું એક ગ્લાસ પાણી પીવું. ત્યારબાદ બ્રશ કરી, દૈનિક ક્રિયા કરી લેવી.

★ ત્યારબાદ આદુ, હળદર અને સાકરવાળું દૂધ પીવું. તેમાં પીસેલા બદામનો ભૂકો ઉમેરી શકાય. તે સિવાય એલચી અને કેસરનો પણ ઉપયોગ ઈચ્છા અનુસાર કરી શકાય.

★ ત્યારબાદ યોગા / કસરત માટે એક કલાક સમય ફાળવવો અને પછી નાહી લેવું. (અઠવાડિયે એક વખત અનુકૂળતાએ કડવા લીમડા યુક્ત ઉકાળેલું પાણી ઠંડું કરી તેનાથી સ્નાન કરવું.)

★ સ્નાનક્રિયા પછી નાસ્તો કરવો. જેમાં ફરજીયાત એક વાટકો ભરીને મગનો સૂપ લેવો. તેમાં સ્વાદ અનુસાર સંચર અને જીરૂં પણ ઉમેરી શકાય (શેકેલા જીરૂ પાવડરનો ઉપયોગ કરવો.)

★ તેના પછી વચ્ચે ભૂખ જેવું લાગે તો ગોળવાળી સુખડી ખાઈ લેવી. (જરૂરિયાત મુજબ સુખડી બનાવી રાખવી.)

★ બપોરે જમવાના સમયે જવ / જુવાર / ઘઉંના જાડા લોટની રોટલી, શાક, મગની દાળ, સંભારો / સલાડ અને સાથુ ફુદીનાની ચટણી લેવી.

ખાસ નોંધ :

★ બીજવાળા શાક જેવા કે રીંગણ, દૂધી, ભીંડા વગેરે ન લેવા.

★ તુવેરની દાળ કાયમ માટે ફરજીયાત બંધ કરી દેવી.

★ ડુંગળીનો ઉપયોગ ન કરવો. લસણનો કરી શકાય.

★ ટમેટા અને લીંબુને ક્યારેય ગરમ ન થવા દેવા. ખટાશયુક્ત પદાર્થો ગરમ થયા બાદ એસિડ બનાવે છે. માટે સલાડ, સંભારો, શાક-દાળ કે અન્ય વસ્તુ ઠંડી થયા બાદ ટામેટા કે લીંબુ સ્વાદ અનુસાર ભરપૂર ઉમેરી શકાય.

આમ, ટામેટાનું શાક ક્યારેય બનાવવું નહીં.

★ ચટણી પાંચ વસ્તુઓની બનાવવી : લીલા મરચા, ધાણા, ફુદીનો, સંચર અને લીંબુ.

★ બટેટા કે તેની ચીજો પણ ન લેવી અથવા સાવ નહિંવત્ લેવી.

★ બપોર પછીના સમયે ફરજીયાતપણે પ્રવાહી લેવું.

★ ગોળ, આદુ, સંચર અને લીંબુવાળું પાણી અથવા બીટ, સફરજન, ગાજરનો રસ, સુંઠ અને સાકર નાખીને પી શકાય.

★ દુધીનો જ્યુસ પણ ગાજર કે તરબુચના જ્યુસ સાથે સંચર નાખીને પીવાથી સ્વાદિષ્ટ લાગે છે.

★ ત્યારપછી રાત્રે જમવા પહેલા જરૂર જણાય તો ફ્રુટ ખાઈ લેવું (સૂર્યાસ્ત પહેલા જ.)

★ રાત્રે જમવામાં આદુવાળું દૂધ અને ખીચડી લેવા અથવા દૂધને બદલે ચટણી અને શાકભાજી પણ ખીચડી સાથે લઈ શકાય.

★ પરંતુ રાત્રે ખીચડી ખાવી ફરજીયાત છે. તેમાં ચોખાનું પ્રમાણ મગના પ્રમાણ કરતાં ઓછું રાખવું અને ખીચડિયા ચોખાનો જ ઉપયોગ કરવો.

★ ત્યારબાદ રાત્રે સૂતા પહેલા સાકર, સુંઠ અને હળદરવાળું દૂધ પીવું.

ઉપર્યુક્ત ડાયેટ અનુસરતી વખતે ભૂખ્યા બિલકુલ રહેવાનું નથી. શરીરને જરૂર હોય તેટલું ખાઈ જ લેવું. તેમજ દિવસ દરમિયાન સતત પાણી પીધા રાખવું. શક્ય તેટલું વધુ પાણી પીવું અને પ્રતિદિન તેનું પ્રમાણ વધારવાનો પ્રયાસ કરવો. લગભગ દર અડધા કલાકે અડધાથી એક ગ્લાસ પાણી પીવું. આવું કરવાથી શરીરની વધારાની ચરબી આપોઆપ ઓગળી, હાડકાં મજબૂત બનશે. લોહી ઝડપથી રીફાઈન થતું રહેશે. એટલે લોહી શુધ્ધિકરણને લીધે શરીરમાંથી મળ, મૂત્ર કે માસિક વાટે નિરંતર કચરો સાફ થતો રહેશે. તેમજ જેમને વજન વધારવું છે તેઓના શરીરમાં પણ સ્ફુર્તિ આવશે અને નવા કોષો બનવા લાગશે. આવું થવાથી ખોટો થાક નહીં લાગે અને ઊંઘમાં પણ ફાયદો થશે. તેની સાથે સાથે દિવસ દરમિયાન શક્ય હોય તેનાથી પણ વધુ શ્રમ કરવો અને શરીરમાંથી પસીનો છૂટી જવા દેવો.

સ્વસ્થ શરીર ઈશ્વરનું વરદાન છે, જે આપણે પોતે જ આપણી સંભાળ રાખીને મેળવી શકીએ છીએ.

તે સિવાય માસિક દરમિયાન મેન્સ્ટ્રુઅલ હાઈજીન (માસિકધર્મ સ્વચ્છતા)નું અને મેનોપોઝ દરમિયાન માનસિક સ્વસ્થતાનું ખાસ ધ્યાન રાખવું. શરીર અને મન એકબીજાના પૂરક છે. મનનું સ્વસ્થ હોવું પણ શરીરની સ્વસ્થતા જેટલું જ જરૂરી છે. તેના માટે અધાત્મ, ધ્યાન, પ્રાણાયામ વગેરે જેવી સાત્ત્વિક પ્રવૃત્તિઓ માટે પણ દિવસ દરમિયાન થોડો સમય ફાળવવો. આવું કરવાથી, અગાઉ ચર્ચા કરી તેવી કોઈ બીમારી તમને ક્યારેય નહીં આવે.

સ્ત્રી સ્વસ્થ તો કુટુંબ સ્વસ્થ, કુટુંબ સ્વસ્થ તો દેશ અને સમાજ સ્વસ્થ. આમ, બીજું સુખ તે ઘેર દીકરા, ત્રીજું સુખ તે ગુણવંતી નાર, ચોથું સુખ તે ભરેલા ભંડાર. પણ પહેલું સુખ તો જાતે નર્યા....

મહિલા કલમકાર

ફોરમ ભરતભાઈ સોની

માંડવી

સ્વ-પરિચય

નામ : ***Foram Bharatbhai Soni***

જન્મ તારીખ : 20-04-1995

અભ્યાસ : M.Com., B.Ed. (Gold Medalist)

હાલ વસવાટ : Mandvi, Kutch.

મોબાઈલ : 94088 28428

વ્યવસાયીક હો તો તેની વિગત : Working as an Assistant Teachar at SAKARBAI English Medium School.

પારીવારિક માહિતી : Meena Soni (Mother), Bhagwandas Soni (Grand Father), Bhartiben Soni (Grand mother), Hiten Soni (Uncle).

વિશેષ શોખ (હોબી) : Dancing, Singing and Writing an Article. Making students more confident to perform on stage without fear is also my most favourite activity which I do mostly.

લેખન અનુભવ : I am writing since my childhood. I used to write articles for Bal Bhaskar and at present I am writing for Kutch Mitra (Yuva Bhoomi).

જો કોઈ પ્રકાશન હોય તો અથવા કોઈ ઈનામ મળ્યું હોય તો તેની વિગત :

- I have written scripts of MONO ACTING in "Kath Putli" and "Pauranik Ekokti" published by VRT Institute.
- I am really glad that I have an opportunity to do such creative things and also have a chance to develop my skills of writing and be a part of it.
- I would like to continue this and will do my best.

પૃથ્વીનું સૌંદર્યરૂપી લય અને માનવ

વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિકોણ, લોકોની માન્યતાઓ, સંસ્કૃતિ, વિવિધ વિચારધારાઓ – આ તમામ બાબતો વચ્ચે સદીઓથી વિચારરૂપી સંઘર્ષો થતા આવ્યા છે. અને આ તમામ વૈચારિક સંઘર્ષોનો કોઈ અંત કે એક નિર્ણય લાવવો ખૂબ કઠિન છે. એક વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વની ઓળખ બનીને તેની સાથે તેના વિચારો જીવે છે અને તેની સાથે જ તેના જીવનનો લય જોડાયેલો રહે છે.

પરંતુ, આ તમામ બાબતોથી પર જગતનું સર્વશ્રેષ્ઠ તત્ત્વ કે જેમના વિના માનવજાતના અસ્તિત્વ અને નકરી વાસ્તવિક્તાઓ પણ મંદ પડી જાય તેવી 'આપણી કુદરત!' આસ્તિક હોય કે નાસ્તિક, વિજ્ઞાનમાં માનનારા હોય કે અતિ સંવેદનશીલ અને ધાર્મિક... આ સુપર પાવર "કુદરત" બધા જ તત્ત્વો પર એકસરખું પ્રભાવ પાડીને અંતમાં જાતને વિજેસો ઘોષિત કરે છે!

દરરોજ દિવસ અને રાત થાય છે. વૃક્ષો તેનું સ્વરૂપ અને સ્વભાવ બદલ્યા વિના અડિખમ રહે છે. પક્ષીઓ કોઈ ના પણ સાંભળે છતાય તેમનો કલરવ મધુરો જ રહે છે, વડલાને કોઈ દાદ ના આપે તોય છાંયડો અને છાંયડાની છત્રછાયા તેમની તેમ જ!

સરોવરોની સુંદરતા, નદી અને ઝરણાની ચંચળતા, ખરી પડેલા ફૂલોનું સૌંદર્ય... આ તમામ બાબતોની આપણા આ કહેવાતા 'વ્યસ્ત જીવન'માં બાદબાકી જ થઈ ગઈ છે. અને તેથી જ આજે બાગ બગીચાઓની સરખામણીમાં હોસ્પિટલ, જીમ, ફિટનેસ બુથ, રીસોર્ટસ, હોટેલ વધી રહ્યા છે. હા, સારૂં છે, માનવ, વિકાસની યાત્રામાં તેના સફળતાના સોપાનો સર કરી રહ્યો છે.

પરંતુ મુખ્ય વાત છે માનવ સમુદાય જે રીતે કુદરતને અવગણીને સ્વકેન્દ્રી અને સ્વાર્થી બની રહે છે, તેમ તેના સંવેદના, લાગણી, હૂંફના પતનના દિવસો નજીક આવી રહ્યા છે.

જંગલોની ભીષણ આગ, ગંદકી, નદીઓના પાણીમાં ભળતા કેમિકલ્સ, જળચરો અને વન્ય જીવોના અસ્તિત્વ પર

પ્રશ્નાર્થ ચિહ્ન — આ તમામ બાબતો માટે જવાબદાર કોણ?

અથર્વવેદમાં કહ્યું છે : "**माता भूमिः पुत्रोऽहं पृथिव्याः।**" જેનો સાર છે, આ ધરતી આપણી માતા છે અને આપણે ધરતીના પુત્ર. તો શું ખરેખર એક સંતાન તરીકેની આપણી જવાબદારી, ફરજોને પરિપૂર્ણ કરવામાં સંપૂર્ણ સફળ છીએ ખરા?!

ખરેખર, તો આપણા જીવનમાં આવતા દરેક વ્યક્તિ, દરેક સ્થળ - જેની આપણે મુલાકાત લઈએ, દરેક કાર્ય જે આપણા સ્વ-વિકાસ અર્થે હાથ ધરીએ છીએ — આ તમામ બાબતોમાં એક સામાન્ય કહી શકાય તેવી બાબત છે — "હેતુ." જે આપણા જીવનનો પર્યાય બને છે અને કુદરત આપણા હેતુને પરિપૂર્ણ કરવામાં આપણા કદમથી કદમ મળાવીને ચાલે છે.

સવાર પડે ને કામે જતા રસ્તામાં આવતા કોઈ એક વૃક્ષ, છોડ, તળાવ, પંખી કે આંખોમાં પણ ના સમાય તેવા ખૂલ્લા આકાશ સાથે મૈત્રી કરી લેવી જોઈએ. એ એક ક્ષણનો આનંદ એ આખા દિવસની સકારાત્મકતાનો પરિણામ બની જશે. રસ્તે આવતું નાનકુ છોડવું, ગુંજન કરતા પક્ષીઓનું ટોળું, જે જાણે કહેવાની કોશિશ કરે છે, કે જીવન તો જેટલું ચાલતું હશે એટલું ચાલશે, તમે ખુલ્લા આકાશમાં ઉડીને, મન ભરીને એ ક્ષણને માણી તો જુઓ!!

શ્વાસોચ્છવાસની પ્રક્રિયા ચાલતી રહે છે પણ એના પર પણ ક્યાં આપણું ધ્યાન છે! દિવસથી રાત અને રાતથી દિવસ બસ, એજ ઘટમાળ ચાલ્યા કરે છે.

આ સમય છે સ્વ-ઓળખનો, આ સમય છે આપણે સ્વીકારેલા આ મનુષ્ય અવતારને પ્રજ્વલિત કરવાનો અને આ સમય છે આપણા અને કુદરત વચ્ચેના અંતરાયને તોડીને લાગણીમાં પલળી જવાનો!

એરીસ્ટોટલે કહ્યું છે :

"**अगर कोई तरीका दूसरे तरीके से बेहतर है, तो आप निश्चित रुप से कह सकते हैं कि वो 'प्रकृति' का तरीका है।**"

કુદરતની દરેક વસ્તુઓમાં કંઈક, કશુંક અદ્ભુત છે, જરૂરત છે તેને નિહાળવાની અને આત્મસાત્ કરવાની!

ખરું ને?!

સ્વર્ગ શબ્દનો અર્થ સુખ થાય છે. જે સુખમાં આજે દુઃખનો સ્પર્શ ન હોય અને જેના પરિણામે પાછળથી દુઃખ આવતું ન હોય, તથા જે પોતાની અભિલાષાને અનુકૂળ હોય તે સુખને સ્વર્ગ કહે છે.

માનવ મનની ખારાશ

અણધારી કેડી પર ચાલતું આ જીવન, અને
આત્મવંચનની દિશાઓમાં ફરતો આ માનવી,
જેમાં પૂર્યા કુદરતે રંગ સપ્તરંગી મેઘધનુષ સમા,
કુદરત?
અરે, જે પુષ્પનું ખીલવું,
ને ખીલીને ખરવાની સંવેદનાને સ્વ-ખોળે ઝીલી શકે!
ભીની ઝાકળ, ઝાકળના અસ્તિત્વને,
તડકો આવે... થતી ઓઝલતનેય બાથમાં ભીડી શકે,
સૌંદર્યબોધ તો વરસતા વરસાદમાં ઉછાળા મારતા દેડકામાંય એટલું જ છે,
હા, કુદરત તે જાણે છે...
ખીલી ઉઠે છે, તેથી જ તો રૂવે રૂવે માનવ,
પાનખરના ખરતા પાંદડાના એકમાત્ર સ્પર્શે!
અને,
મહેકી ઉઠે છે ઝાકળ, પુષ્પ અને આકાશ...
અંતે મટી જાય છે, માનવ મનની તમામે તમામ ખારાશ...

— ફોરમ સોની

"શોધું છું"

રણના ઝાંઝવામાં ફૂલ પલાસ શોધું છું,
શાતા આપે હૈયાને એવો આવાસ શોધું છું.

તરસતા હોઠોને પ્યાસ છે હાસ્યની,
કણસતા હૃદયને આશ છે સાથની.

બળબળતા તાપમાં, ખુલ્લા ગગન-આકાશમાં,
આગઝરતી રેત પર ઠંડકનો પ્રવાહ શોધું છું!
અર્પી બોલ બે સાંત્વનાના જીવન નિર્વાહ શોધું છું

કોણે કહ્યું રણમાં ફક્ત કાંટા જ ઉગે?
વાવો જો લાગણી ઝાંઝવે પણ જાન ઉગે!

સપના દીસતી કો' આંખોમાં મનપંખીની એ પાંખોમાં
સર કરવા સંકલ્પને રણમાં લીલવાશ શોધું છું,
દર્દ મિટાવે મૂળથી 'કવન' એ જીવનની કડવાશ શોધું છું!
શાતા આપે હૈયાને એવો એક આવાસ શોધું છું.

કવિતા કમલેશ સોલંકી 'કવન' - આદિપુર, કચ્છ

બીના સમીર કંસારા

ભુજ

સ્વ-પરિચય

નામ	:	*બીના સમીર કંસારા*
જન્મ તારીખ	:	૩૧-૦૩-૧૯૮૨.
અભ્યાસ	:	B.Com., LL.B., M.Com. (Continue)
હાલ વસવાટ	:	ભુજ, કચ્છ.
મોબાઈલ	:	૯૮૭૯૩ ૫૮૦૧૦
વ્યવસાયીક હો તો તેની વિગત	:	Taxation Advocate (Specialist in PF & Labour Law)
પારિવારીક માહિતી	:	પતિ – સમીર આર. કંસારા
વિશેષ શોખ (હોબી)	:	Reading, Writing, Music, Cooking, Travelling, Photography
લેખન અનુભવ	:	૧૫ વર્ષ.

જો કોઈ પ્રકાશન હોય તો અથવા કોઈ ઈનામ મેળવ્યું હોય તો તેની વિગત :

- અનેક નિબંધ સ્પર્ધાઓમાં ભાગ લીધેલ છે. 'સેતુ'માં અવારનવાર લખવાનો મોકો મળે છે. કચ્છમિત્રમાં વ્યવસાયિક લેખ પ્રકાશિત થયેલ છે.

'જ્ઞાતિસેતુ' માટે લેખન : ૧૦ વર્ષથી.

'જ્ઞાતિસેતુ' માટે લખવાનું કેવું લાગે છે? : ખૂબ જ સારૂં લાગે છે.

સાત પગલાં 'અર્થ'ના આકાશમાં

'અર્થ' અર્થાત્ રૂપિયો. રૂપિયાનું આકાશ હોય અને આપણે એમાં પાંખ ફેલવાની ઉડીએ. આ સોનેરી સ્વપ્ન તો દરેકની આંખમાં ઉભરાય છે. 'રૂપિયો' એ કદાચ, આપણા જીવનમાં તૃતીય સ્થાનમાં પૂજનીય હોય એવું મહત્ત્વ ધરાવે છે કારણકે પ્રથમ અને દ્વિતીય સ્થાન તો આપણા માટે આપણા માતા-પિતા અને આપણા આરાધ્યદેવ છે. પણ સમય પૈસાને પણ પ્રેમથી પૂજે છે. એટલે એને તૃતીય સ્થાન અપાયું છે.

ડગલે ને પગલે આપણે નાણાંનો ઉપયોગ આપણા રોજીંદા જીવનમાં કરીએ છીએ. આપણા જીવન ધોરણમાં સુધારો લાવવા માટે આપણે અર્થ ઉપાર્જનના માર્ગ મોકળા કરવાનો સતત પ્રયત્ન પણ કરતા હોઈએ છીએ. એમ પણ કહી શકાય કે, આજે આપણું જીવનધોરણ, એ આપણી આર્થિક સધ્ધરતાનો પ્રતિબિંબ બની ગયું છે. ઘણી વખત એ સધ્ધરતાના દેખાડામાં આપણી આંતરીક આર્થિક પરિસ્થિતિને નબળી પાડી દેતા હોઈએ છીએ. જેની અસર આપણા આવનારા ભવિષ્ય પર પડવાથી જ રહી.

આજનો આ વિષય "સાત પગલા અર્થના આકાશમાં" – એ આપણા આર્થિક આયોજન સાથે સંકળાયેલો છે. એવું આર્થિક આયોજન, જે આપણને આપણા ભવિષ્યને આર્થિક રીતે સુરક્ષાની સાંકળમાં બાંધે.

"પરિસ્થિતિ પૂછીને નથી બદલાતી હોતી. પણ અગાઉથી, પરિસ્થિતિ સામે લડવા માટે થોડા હથિયાર તૈયાર કરી રાખીએ તો કદાચ લડી શકાય. બાકી હાર-જીત પરિસ્થિતિ પર નિર્ભર કરે છે." આ વાક્ય કહેવાનું તાત્પર્ય બચત તરફ આંગળી કરે છે. 'બચત' કે જેના થકી આવકમાં થતા ચડાવ-ઉતાર કે આકસ્મિક ખર્ચ સામે લડવાની હિંમત મળે છે.

આવકના સ્ત્રોત અલગ અલગ હોય છે. જેમાં બધી આવકના માધ્યમ એવા નથી હોતા કે જેમાં વધારો કરવો સરળ હોય. પણ એ આવકને જ્યારે બચતના રૂપમાં રૂપાંતર કરીએ ત્યારે આવકનો વધારો કરવા માટે સાત પગલા માંડ્યા છે. આશા રાખું છું, કે આ પગલે બધા પગલા પાડે....

૧. પ્રથમ પગલું : ખર્ચ અંગે નોંધ

બચતનો પ્રથમ પગલો આપણા ખર્ચની જાણકારી છે. માટે પ્રથમ આપણા ખર્ચ અંગે નોંધ અનિવાર્ય છે. બચત, એ ખર્ચ બાદ કર્યા પછીનું મળતું ફળ છે.

ખર્ચ અંગેની માહિતી તૈયાર કરતી વખતે તમામ પ્રકારના ખર્ચ, જે રોકડથી થતા હોય કે બેંક કે તમારા ક્રેડિટ કાર્ડ દ્વારા

ચૂકવાતા હોય, તેની વિગત તૈયાર કરવી જરૂરી છે. માસિક ખર્ચની વિગત મેળવ્યા બાદ ખર્ચની પાયાની જરૂરિયાતથી મોજશોખ માટે કરેલ ખર્ચની વહેંચણી કરીને જે ખર્ચ પર કાપ મૂકી શકીએ તેના વિશે અભ્યાસ કરીને, ખર્ચને બચતમાં રૂપાંતર કરી શકાય છે.

૨. દ્વિતીય પગલું : બચત માટે બજેટ

દ્વિતીય ચરણમાં આપણને બચત અંગે બજેટ બનાવવાનો રહે છે. આપણે ખર્ચની વિગત મેળવી, એ ખર્ચની વિગતમાંથી એવા ખર્ચ કે જેને આપણે ખર્ચ પર કાપ મૂકી શકીએ છીએ, એને બચતમાં રૂપાંતર કરવાનું એક નિશ્ચિત બજેટ બનાવવું.

આપણું નિશ્ચિત કરેલું બજેટ ખર્ચ પર કાપ મૂકવા માટે પ્રેરણા આપે. ઉપરાંત ઘણા ખર્ચ પર આપોઆપ કાપ થઈ જાય છે.

ધારો કે આપણે આપણી આવકના ૧૫થી ૨૦% બચત તરીકે અલગ કરવાના જ છે, તો એ આપણું બજેટ છે કે આપણે આપણી માસિક આવકમાંથી બચાવવાના જ છે.

૩. તૃતીય પગલું : ખર્ચ પર કાપ મૂકવો

બચતના તૃતીય ચરણમાં જે ખર્ચ અંગે વિગત તૈયાર કરી હોય અને જે બચત માટે આપણે બજેટ બનાવ્યું હોય ત્યાં સુધી પહોંચવા માટે એવા ખર્ચ પર કાપ મૂકવો, જે આપણે મૂકી શકતા હોઈએ. ધારો કે મનોરંજન પર કે મોંઘી હોટલોના ખર્ચ પર આપણે કાપ મૂકી શકીએ છીએ.

ખર્ચ પર કાપ મૂકવાનો આશય આપણે નિશ્ચિત બજેટ સુધી પહોંચવાનો છે.

૪. ચતુર્થ પગલું : બચત અંગે ધ્યેય નક્કી કરવું

ચતુર્થ ચરણમાં આપણે બચત માટે ધ્યેય નક્કી કરવાનું છે કે આપણે બચત શા માટે કરીએ છીએ? કદાચ લગ્ન પ્રસંગ માટે, વેકેશનની યોજના બનાવવા, બાળકોના અભ્યાસ માટે અથવા નિવૃત્તિ માટે બચત કરવી છે. આપણું ધ્યેય આપણી બચત માટે એક સમયગાળો નિશ્ચિત કરશે કે આપણા ધ્યેય સિધ્ધ કરવા માટે બચત કેટલી કરવી અને તેને કેટલો સમય લાગશે.

બચતનું ધ્યેય બે પ્રકારના સમયગાળામાં વિભાજીત થાય છે : (૧) ટુંકા ગાળા માટે, (૨) લાંબા ગાળા માટે. જે બચતનું ધ્યેય ૧ થી ૩ વર્ષ દરમ્યાન માટે કરવામાં આવે છે તે ટુંકા ગાળની બચત કહેવાય અને જેનો ઉદ્દેશ ૩ વર્ષથી વધુ સમય માટે કરવાનો છે, તે લાંબાગાળાની બચત કહેવાય.

૫. પંચમ પગલું : બચત માટે યોગ્ય માધ્યમની પસંદગી

પંચમ ચરણમાં બચત માટે યોગ્ય માધ્યમની પસંદગી છે. એવા માધ્યમો, જે આપણા ટુંકા ગાળાના ધ્યેય કે લાંબાગાળાના ધ્યેય મુજબ આપણને વધુમાં વધુ વળતર અને ઓછામાં ઓછા જોખમ સામે વળતર આપે.

બચત ખાતું, ડિપોઝીટ પ્રમાણપત્ર, સિક્યોરીટીઝ, સ્ટોક, મ્યુચ્યુઅલ ફંડ, સોનું, ચાંદી જેવી કિંમતી ધાતુ, જમીન-મકાન જેવી મિલ્કતો જે આપણી બચત માટે અનેક વિકલ્પો ઊભા કરે છે. કોઈ પણ વિકલ્પની પસંદગી કરતા અગાઉ બજાર અંગે સંપૂર્ણ અભ્યાસ કરવો અનિવાર્ય છે. એવી બચતો, જે કર-કપાતને પાત્ર પણ હોય છે, તો કર સામે રક્ષણ મેળવવા માટે એવી બચત યોજના પસંદ કરવી પણ હિતાવહ છે.

૬. છઠ્ઠું પગલું : સ્વયં સંચાલિત બચત યોજના

અત્યારના સમયમાં બધી જ બેંકો તમારી બચત ઊભી કરવા માટે તમારા બચત ખાતામાંથી સ્વયં-સંચાલિત પરિવહન પ્રદાન કરે છે. જે યોજનામાં આપણે બચત કરવા ઈચ્છતા હોઈએ, તે અંગે અગાઉથી બેંકમાં જાણકારી આપીને તમારે ક્યારે, કેટલા પ્રમાણમાં અને કઈ યોજનામાં ટ્રાન્સફર કરવું છે તે અંગે અગાઉ જાણ કરીને સ્વયં-સંચાલિત બચત ઊભી કરી શકાય છે.

૭. સાતમું પગલું : બચત વૃધ્ધિ પર દૃષ્ટિ

તમારા બજેટની સમીક્ષા કરો અને દર મહિને પ્રગતિ તપાસો. આ માત્ર તમારી વ્યક્તિગત બચત યોજનાને વળગી રહેવામાં જ સહાય કરશે નહીં, પરંતુ તે તમને સમસ્યાઓને ઓળખવામાં અને ઝડપી સુધારામાં પણ મદદ કરશે. જે બચત પ્રત્યે પ્રોત્સાહન ઉપરાંત લક્ષ્યને વધુ ઝડપથી પહોંચાડવામાં મદદ કરશે.

આર્થિક સમૃદ્ધિ વ્યક્તિને તેના ભવિષ્યમાં આવનારી મુશ્કેલીઓ જેવી કે માંદગી, અકસ્માત કે અણધાર્યા ખર્ચ સામે અમુક અંશ સુધી આર્થિક રક્ષણાત્મક કવચ બનાવી આપે છે. જેમાં 'બચત'નો ફાળો અમૂલ્ય છે.

મહિલા કલમકાર

કૃપા આદિત્ય પરમાર

નડિયાદ

સ્વ-પરિચય

નામ	:	*કૃપા આદિત્ય પરમાર*
જન્મ તારીખ	:	૦૫-૦૫-૧૯૯૫
અભ્યાસ	:	M.Com.
હાલ વસવાટ	:	નડિયાદ.
મોબાઈલ	:	૯૪૨૬૧ ૩૭૯૪૮
પારિવારીક માહિતી	:	પતિ, દાદાજી - દાદીજી, સાસુ-સસરા, દિયર
વિશેષ શોખ (હોબી)	:	વાંચન.

‘જ્ઞાતિસેતુ’ માટે લખવાનું ક્યારથી શરૂ કર્યું?

- છેલ્લા ત્રણ વર્ષથી.

‘જ્ઞાતિસેતુ’ માટે લખવાનું કેવું લાગે છે?

- જ્ઞાતિસેતુમાં લખવાનો અનુભવ ખૂબ જ સારો રહ્યો. જ્ઞાતિસેતુએ યુવાન લેખકોને પોતાના વિચારો રજૂ કરવાનું એક ખૂબ જ સારૂં પ્લેટફોર્મ પૂરૂં પાડ્યું છે.

સ્ત્રીની શ્રેષ્ઠતાને સલામ

“સ્ત્રીઓ વિદેશી ભાષા નથી કે સમજી ન શકાય,
એ તો માતૃભાષા જેવી સરળ છે.”

સૌથી પહેલા વંદન મારી માં ને, જે મારા અસ્તિત્વનું કારણ બની. બીજા વંદન વિશ્વની દરેક મહિલાને, જે સમગ્ર સમાજના અસ્તિત્વનું કારણ બની.

૮ માર્ચ એટલે ‘વિશ્વ મહિલા દિવસ.’ આખા વર્ષમાં એક દિવસ તો મહિલા માટે ફાળવી દીધો પણ શું આજે હકીકતમાં આ ૨૧મી સદીમાં આપણે મહિલાઓ માટે યોગ્ય સ્થાન ફાળવી શક્યા છીએ? આપણી જાતને આ પ્રશ્ન કરીશું તો કોઈક ખૂણેથી જવાબ મળશે “ના.” મહિલાઓનો જેટલો સ્વીકાર આજે કોર્પોરેટ જગતે કર્યો છે, એટલો કદાચ હજી આપણો સમાજ તેનો સ્વીકાર નથી કરી શક્યો. હજી આજે પણ કેટલીક સામાજીક જવાબદારીઓ, રીતરીવાજો સ્ત્રીઓ માટે પડકારરૂપ છે.

આ બધા પડકારોથી ડરી જાય અને બેસી રહે, એનું નામ સ્ત્રી નહીં. પરંતુ તે સામે અડીખમ ઊભી રહે એનું નામ સ્ત્રી. આ સ્ત્રીમાં ઈશ્વરે પોતે અખૂટ શક્તિ મૂકી છે. કુદરતનું એક અદ્‌ભુત સર્જન છે સ્ત્રી. ‘સ્ત્રી’ મૂળ સંસ્કૃત શબ્દ ‘સ્ત્રુ’ પરથી લેવામાં આવ્યો છે. ‘સ્ત્રુ’ શબ્દનો અર્થ થાય છે વિસ્તરવું. અને જે વિસ્તરે છે તે છે સ્ત્રી. આજે ૨૧મી સદીની મહિલાઓએ આ સ્ત્રી શબ્દના અર્થને સંપૂર્ણ સાર્થક કરી બતાવ્યો છે.

૧૯મી સદીમાં ફેમિનીઝમનો ડંકો વાગ્યો. સ્ત્રીઓ પોતાનું અસ્તિત્વ વર્તાવવા લાગી. ફેમિનિસ્ટ્સનો ઉદ્દેશ્ય એકમાત્ર એજ છે કે સ્ત્રી અને પુરૂષ – તેઓ એક ડાળના પંખી બનીને રહે. બંને પાસે ઉડવા માટે સમાન આકાશ છે, તો સ્ત્રીઓના ઉડ્ડયન ક્ષેત્રમાં વળી કેવો નિષેધ? સમજુ લોકોએ આ વાત સ્વીકારી. ડાહ્યા લોકોએ એ વાત વખાણી અને જૂજ લોકોએ પોતાના વર્તનમાં ફેરફાર બતાવ્યો.

આજની સ્ત્રી કમાઈ પણ જાણે છે અને પરિવારને એક તાંતણે બાંધી પણ જાણે છે. પુરૂષો સાથે ખભેથી ખભો મિલાવીને ચાલી શકે એટલી શક્તિશાળી આજે સ્ત્રી બની છે. શર્ટના તૂટેલા બટનથી લઈને પુરૂષના આત્મવિશ્વાસને જોડવાની તાકાત રાખતું વ્યક્તિત્વ એક સ્ત્રી જ છે.

પોતાના સપનાઓને જીવી લેવાની તાકાત આજે એક સ્ત્રીમાં છે. આજે કેટલીક ફિલ્મો વુમન ઓરિએન્ટેડ બને છે, જેમાં અભિનેત્રીનું પાત્ર મુખ્ય અને એક પ્રભાવી વ્યક્તિત્વ ધરાવતું હોય છે. આ બધા પાત્રોએ સમાજની માનસિકતા પર ઘણી ઊંડી છાપ મૂકી છે. ફિલ્મ જગતમાં બધું થયા હોવા છતાં આજે ઘણી સ્ત્રીઓ છે, જે માત્ર બીજા માટે જ જીવે છે. તે સમાજે બનાવેલી પરંપરાઓને દોરડે બંધાઈ જાય છે. તે આદર્શ બનવાની દોડમાં પોતાના સપનાઓને, ઈચ્છાઓને ક્યાંય માળિયે ચડાવી દે છે અને પોતે શું છે તે ભૂલી જાય છે. અને માત્ર ને માત્ર પરિવાર કેન્દ્રિત બની જાય છે.

વહેલી સવારની લઈને રાત્રે સૂતા સુધીમાં આપણે એક મહિલા ઉપર કેટલા નિર્ભર છીએ એ ક્યારેક વિચારી જોજો. એક દિવસ જો મમ્મી, પત્ની, બેન કોઈ ઘરમાં ન હોય તો તો પૂરૂં થઈ ગયું. આપણે ત્યાં બે પ્રકારની સ્ત્રીઓ છે : એક તો એ, જે પોતાના વ્યક્તિત્વને ભૂલીને આખુંયે જીવન કાઢી નાખે છે. બીજી એ સ્ત્રીઓ, જે રીવાજોને અનુસરે છે પણ પોતાના વ્યક્તિત્વને હાનિ ન પહોંચે એમ જીવન વ્યતીત કરે છે. પણ સમાજ આ બીજા વર્ગની

(અનુસંધાન : જુઓ પાના નં. – ૫૬ ઉપર)

મીતા નીતિન સોલંકી

ભુજ

સ્વ-પરિચય

નામ : *મીતા નીતિન સોલંકી*

જન્મ તારીખ : ૦૧-૦૩-૧૯૭૨

અભ્યાસ : S.Y.B.A.

હાલ વસવાટ : ભુજ, કચ્છ.

મોબાઈલ : ૯૪૦૮૨ ૪૮૮૧૫

વ્યવસાયીક હો તો તેની વિગત : યોગ ઈન્સ્ટ્રક્ટર, યોગ ટ્રેનર

પારિવારીક માહિતી : (૧) પતિ : નીતિન રામદાસ સોલંકી, (૨) પુત્ર : હેમલ નીતિન સોલંકી.
મનોજ ભગવાનદાસ બુધ્ધભટ્ટી (મીતાના ભાઈ),
પુત્રી : પ્રિયંકા મનીષકુમાર સાકરીયા (પરીણિત - અમદાવાદ).

વિશેષ શોખ (હોબી) : વાંચન, પીકનિક, યોગ, સામાજીક સેવા, સામાજીક સંપર્ક.

લેખન અનુભવ : ૩૦ વર્ષ.

મેળવેલ ઈનામો વગેરે : નવરાત્રી સ્પર્ધા, અનેક સ્પર્ધાઓમાં ઈનામો જીત્યા છે.

'જ્ઞાતિસેતુ' માટે લેખન : 'જ્ઞાતિસેતુ'ના પ્રારંભથી.

'જ્ઞાતિસેતુ' માટે લખવાનું કેવું લાગે છે?

- એક સેવાકાર્ય જેવું લાગે છે. જે પોતાના લોકો માટે એને પોતીકું લાગે છે.

"જ્ઞાતિસેતુ"કે દિલમેં એક કોના... મીતા'સ કોર્નર કા....

વળી મહિલા દિવ આવ્યો, ને ગયા વર્ષની જેમ પ્રિન્ટ, ઈલેક્ટ્રોનિક મીડિયામાં 'મહિલા દિન' મોબાઈલમાં. 'હેપ્પી વુમન્સ ડે'ના અસંખ્ય શુભેચ્છાઓ. એજ ઘસાયેલી જૂની ચવાયેલી 'ઈન પેપર' વાતો, સ્વતંત્રતાની વાતો, શક્તિ રૂપ, નારાયણી રૂપ, રૂપના વખાણ, થોડી સફળ થયેલી સ્ત્રીના ઉદાહરણોને વાંચી સાંભળીને શું ખરેખર સ્ત્રીના જીવનમાં કાંઈક ફરક પડે છે?

નો.... નેવર... સ્ત્રી - પુરૂષની સરખામણીની વાતોનો કોઈ મતલબ જ નથી.

શારીરિક અને માનસિક વલણની ભિન્નતાને કારણે સ્ત્રીઓ પુરૂષથી અલગ જ છે. 'પુરૂષ સમોવડી' શબ્દ સ્ત્રીનું એક રીતે અપમાન છે. પ્રકૃતિભેદને કારણે સમજ્યા વગર કોઈને પણ ઉતારી પાડવું, એ કોઈ રીતે યોગ્ય નથી.

મોટી મોટી સ્ત્રી સ્વતંત્રતાની વાતો કરનારના ઘરમાં સ્ત્રીઓની સ્થિતિ સોનાના પાંજરામાં પૂરાયેલા પંખી જેવી જોઈ છે!

ગતાંકથી ચાલુ આર્ટીકલને મહિલા દિન નિમિત્તે વિશેષ ભેટ!

હોરમોન્સની ગરબડી - સતંલુનને કારણે સ્ત્રીઓના જીવન પર ખૂબ ઊંડો પ્રભાવ પડે છે.

સ્ત્રી જ્યારે કિશોરી હોય ત્યારથી જ જો એને હોરમોન્સનું બેલેન્સ જળવાય, એની કાળજી લેવાય, તો તેના ફિઝીકલ મેન્ટલ પ્રોબ્લેમ ઘણે અંશે ઓછા થઈ જાય. પીડામુક્ત જીવનનો આનંદ માણી શકે. પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા. મુજબ સ્ત્રીને ખાસ તંદુરસ્ત - સ્વસ્થ - પ્રસન્ન - ખુશ રહેવું ખૂબ જરૂરી છે. એ માટે એને એક્યુપ્રેશર પદ્ધતિનો ઉપયોગ શીખી, જાતે કરી શકાય એવી ટ્રીટમેન્ટ શીખી લેવી જોઈએ.

એક સ્ત્રી તરીકે સ્ત્રીઓની પીડાનો પ્રેક્ટીકલ ઉકેલ જાતે જ કરી શકાય એવો હોવાથી સરળતાથી શીખી શકાય એમ પણ છે.

કુદરતે મહિલાને માતા બનવાની વિશેષ જવાબદારી સોંપેલી છે. સ્ત્રીના નાજુક જ્ઞાનતંતુને રક્ષણ આપવા તેમજ ભીરૂપણું, માનસિક અશાંતિ અને મનના રોગોથી બચવા એક્યુપ્રેશર સુજોક પદ્ધતિ ઉપયોગી નીવડે છે. તન-મનનો સ્વસ્થ વિકાસ થશે. એકથી બે ઉપાય બતાવીશ. હાથના કાંડા અને પગના પંજાના પાછળ (જ્યાં પાયલ પહેરવામાં આવે છે)ના ભાગમાં માલીશ અને પોઈન્ટ કરવાથી ખૂબ આરામ થાય છે.

સુજોક ટ્રીટમેન્ટમાં રસ ધરાવતી બહેનોને હું એ શીખવાડવા તત્પર છું. એ માટે બહેનો મારો સંપર્ક કરી શકશે.

સ્ત્રીઓ જ રાષ્ટ્રનું અનમોલ રતન છે. બાકી, એક વાત દરેક માટે કહીશ કે સ્ત્રીની સ્વતંત્રતાના ભાષણ આપવા કરતા સન્માન આપો તો પણ સ્ત્રીઓ પ્રસન્ન રહી શકે છે. જેમની તે હક્કદાર છે.

પ્રિયા શૈલેષ સોલંકી

આદિપુર

સ્વ-પરિચય

નામ : *પ્રિયા શૈલેષ સોલંકી*
જન્મ તારીખ : ૧૮-૧૧-૧૯૮૭
અભ્યાસ : B.A., LL.B.
હાલ વસવાટ : આદિપુર, કચ્છ.
મોબાઈલ : ૯૭૨૬૫ ૨૪૨૬૨
વ્યવસાયીક હો તો તેની વિગત : એક્સિસ બેંક - ગાંધીધામ.
પારિવારીક માહિતી : પતિ, પુત્રી, સાસુ-સસરા, જેઠ-જેઠાણી, ભત્રીજી.
વિશેષ શોખ (હોબી) : વાંચન, ટ્રાવેલીંગ.

'જ્ઞાતિસેતુ' માટે લખવાનું કેવું લાગે છે?
- સારૂં લાગે છે. તેનાથી એક અલગ ઓળખ મળે છે.

'જ્ઞાતિસેતુ'ની પ્રગતિ અને બહોળા પ્રસાર માટે આપના વિચાર :
- સારૂં કામ કરી રહી છે. ઘરે-ઘરે જાણીતી છે. તેનાથી પ્રતિભા ઉજાગર કરવાની તક મળે છે.

"યત્ર નાર્યસ્તુ પૂજ્યન્તે, રમંતે તત્ર દેવતાઃ"

આજની સ્ત્રીમાં ઘણો બદલાવ આવ્યો છે. છોકરીઓ ભણતી થઈ છે. મોટા પદો પર નિયુક્ત થઇ છે. પણ અંગત રીતે પોતાની કારકિર્દી પ્રત્યે હજુ સજાગ નથી. આઝાદીની લડતમાં ગાંધીજીએ સ્ત્રીશક્તિ પર વિશ્વાસ મૂક્યો અને તેમનામાં જોમ અને જુસ્સો જગાવ્યો. જેના કારણે હજારોની સંખ્યામાં સ્ત્રીશક્તિ જાગૃત થઇ અને આઝાદીની લડતમાં મહત્ત્વપૂર્ણ ભાગ ભજવ્યો. ઘણા વર્ષો પહેલા મોટાભાગે સ્ત્રીઓને મહત્ત્વનું સ્થાન મળતું નહોતું, પરંતુ છેલ્લા પંદર-વીસ વર્ષથી સ્ત્રી શિક્ષણના ચિત્રમાં આવેલા બદલાવને કારણે સામાજીક, આર્થિક વિકાસ થયો છે. મહિલા આ વિવિધ ક્ષેત્રોમાં ઉચ્ચ હોદ્દા શોભાવતી થઈ છે અને ઘરમાં પણ સ્ત્રીએ લીધેલા નિર્ણયો સ્વીકરાતા થયા છે તથા તેમની વાતને મહત્ત્વ અપાય છે.

સ્ત્રી સશક્તિકરણ એટલે સ્ત્રીને પુરૂષ સમાન હક્ક અને દરજ્જો મળવો. મહિલા પોતાના સ્વાસ્થ્ય, શિક્ષા, નોકરી તથા પરિવાર, દેશ અને સમાજ પ્રતિ જવાબદારી લેવા માટે ઘણી જ સચેત રહે છે. દરેક ક્ષેત્રમાં આગળ પડતો ભાગ લે છે અને રૂચિ પ્રદાન કરે છે. વર્તમાન સમયમાં મહિલાઓ ઘરસંભાળથી માંડી દેશની સુરક્ષા સહિતના ક્ષેત્રમાં અદકેરૂં સ્થાન હાંસલ કરી યોગદાન આપી રહી છે. તેમ છતાં પણ જાહેર સ્થળોથી લઇ ઘર સુધી મહિલાઓને પૂર્ણપણે સુરક્ષાની અનુભૂતિ થાય તેવું વાતાવરણ ઊભું કરવાની જરૂર છે. સંસારમાં મહિલાઓ કેટલાક કિરદાર નિભાવતી તો આવી છે. સાથે પોતાના સન્માન, અધિકારો માટે એટલો જ સંઘર્ષ વેઠતી આવી છે. વર્તમાન સમયમાં મહિલાઓનો સાક્ષરતાનો ગ્રાફ માત્ર વધ્યો નથી પરંતુ સ્ત્રીઓ પોતાના હુન્નરથી વિવિધ ક્ષેત્રોમાં તેજીથી ઉડાન ભરી, આગવું સ્થાન પ્રાપ્ત કરવામાં સફળ પણ રહી છે. સ્ત્રીઓની પરિસ્થિતિમાં જે બદલાવ મોટેભાગે શહેરી વિસ્તારોમાં કે જ્યાં શિક્ષણનું પ્રમાણ વધુ છે, ત્યાં આવ્યો છે. અમુક અંશે ગામડાઓમાં હજુ પણ અંધશ્રદ્ધા, કુરિવાજો જોવા મળે છે.

'યત્ર નાર્યસ્તુ પૂજ્યન્તે, રમંતે તત્ર દેવતાઃ' – આ ભાવનાથી ભારતમાં સદીઓ પૂર્વે સ્ત્રી સન્માનનો આદર્શ મૂર્તિમંત બન્યો હતો. સ્ત્રી અને પુરૂષ, એ તો સંસારરૂપી રથના બે પૈડા છે. એ મહાન આદર્શની વાતો કરનારા ભારત દેશમાં હજી આજે એકવીસમી સદીના બીજા દાયકામાં પણ સ્ત્રીઓની દયાજનક હાલતમાં સાર્વત્રિક સુધારો થયો નથી. લાખો સ્ત્રીઓ હજુ આજે પણ ઘરની ચાર દીવાલો વચ્ચે નિરક્ષરતા અને અજ્ઞાનતાના ઘોર અંધકારમાં અટવાઈને જીવન જીવી રહી છે. તેમ છતાં ભારતીય સ્ત્રીઓની સ્થિતિમાં થોડો ઘણો સુધારો જોવા મળે છે, તેનો યશ મહાત્મા ગાંધીજીના ફાળે જાય છે. ભારતીય સ્ત્રીઓને સમાનતા, સાક્ષરતા અને સ્વતંત્રતા બક્ષવા તેમણે નોંધપાત્ર પ્રયત્નો કર્યા. સ્ત્રીઓ પોતાના પગ પર ઊભા રહેવા જેટલી સ્વતંત્ર બની.

ભારતીય નારી સાચા અર્થમાં 'નારાયણી' બને, પુરૂષ સમોવડી બને અને આદર્શ માતા બને એમાં જ એની એકલીનું નહીં આખા સમાજનું અને રાષ્ટ્રનું કલ્યાણ સમાયેલું છે. ભારતને પોતાનો આગવો, અનન્ય અને અનોખો સંસ્કૃતિ વારસો પરાપૂર્વથી મળેલો છે. ભારતીય સંસ્કૃતિના ભોગે આ દેશની નારી જે કાંઈ કરશે, વિચારશે એમાં સમાજનું તથા રાષ્ટ્રનું હિત સમાયેલું હશે.

મહિલા કલમકાર

શ્રીમતી રોહિણી ભરત બુધ્ધભટ્ટી

ભુજ

સ્વ-પરિચય

નામ	:	*શ્રીમતી રોહિણી ભરત બુધ્ધભટ્ટી*
જન્મ તારીખ	:	૦૨-૦૭-૧૯૫૮
અભ્યાસ	:	M.Com., ડિઝાસ્ટર મેનેજમેન્ટ - ડિગ્રી કોર્સ, હ્યુમન રાઇટ્સ - ડિપ્લોમા કોર્સ
હાલ વસવાટ	:	ભુજ, કચ્છ.
મોબાઈલ	:	૯૪૨૯૩ ૪૧૧૨૦

વ્યવસાયીક હો તો તેની વિગત : શિક્ષિકા અને વિવિધ ક્લાસીસના સંચાલિકા

પારિવારીક માહિતી	:	સ્વ. મોતીલાલ રણછોડ બુધ્ધભટ્ટી (બુધ્ધભટ્ટી ગેરેજવાળા)ના પૌત્રવધૂ, કુટુંબમાં એક પુત્ર અભિજીત ભરત બુધ્ધભટ્ટી (એડવોકેટ)
વિશેષ શોખ (હોબી)	:	નવું નવું શીખવું અને બીજાને શીખવવું. હાલમાં નીટીંગ એન્ડ ટ્યુશન ક્લાસીસ ચલાવું છું.
લેખન અનુભવ	:	૩૦ વર્ષ.

જો કોઈ પ્રકાશન હોય તો અથવા કોઇ ઈનામ મેળવ્યું હોય તો તેની વિગત :

- ‘જ્ઞાતિસેતુ’ સાથે તેના પબ્લિકેશનની શરૂઆતથી જ જોડાયેલ છું. કચ્છમિત્ર, દિવ્ય ભાસ્કરમાં પણ ઘણી વખત લેખો આપેલ છે.

‘જ્ઞાતિસેતુ’ માટે લેખન : ‘જ્ઞાતિસેતુ’ની શરૂઆતથી જ.

‘જ્ઞાતિસેતુ’ માટે લખવાનું કેવું લાગે છે?

- ખૂબ જ ગૌરવની લાગણી અનુભવું છું. જે મારા વિચારોને સમાજ સામે પ્રગટ કરવાની મને તક આપે છે.

‘જ્ઞાતિસેતુ’ની પ્રગતિ અને બહોળા પ્રસાર માટે આપના વિચારો :

- સમાજના વિવિધ સ્તરના લોકોને પણ આ માટે લખવા અને પ્રચાર-પ્રસાર માટે પ્રેરી શકાય તેમજ મેગેઝીનમાં વિવિધ વિભાગો ઉમેરવા જોઈએ.

કોઈ અન્ય વિગત :

- ‘જ્ઞાતિસેતુ’ મારા અને મારા કુટુંબ માટે હંમેશાં એક સબળ પીઠબળ આપનાર બન્યું છે.

એક સત્ય ઘટના

સૌપ્રથમ તો મારે ‘જ્ઞાતિસેતુ’ને તેના શાનદાર ૧૬ વર્ષ પૂરા કરીને યુવાવસ્થામાં પ્રવેશવા માટે લાખ લાખ અભિનંદન પાઠવવા છે. સોળ વર્ષ જીવનના ખૂબ જ મહત્ત્વના છે. સોળ વર્ષે વ્યક્તિમાં થોડી સમજ, શાન અને સ્થિરતા આવે છે. જ્યારે ‘જ્ઞાતિસેતુ’ની બાગડોર તો જીવનને સુપેરે જીવી જાણતા સમાજને જ્ઞાન અને સમજણની શીખ આપનાર વ્યક્તિઓના હાથમાં છે, જે ખૂબ જ નોંધપાત્ર છે.

જેમ માતા-પિતા પોતાના સંતાનોને સંસ્કારી, સુશિક્ષિત તેમજ નીડરપણે જીવન જીવતાં શીખવે છે, એ જ રીતે જ્ઞાતિસેતુ પણ સમાજના લોકોને માર્ગદર્શન આપતું રહ્યું છે. હંમેશાં લેખકોને, કવિઓને તેમજ દરેક સાક્ષરોને પ્રોત્સાહિત કરતું રહ્યું છે.

આ સાથે એક સત્ય ઘટનાનું વર્ણન કરૂં છું, જે મારી ખૂબ જ નીકટની સખીની વાત છે. હું એને રમોલા નામ આપીશ. જેના લગ્ન હાલમાં જ થયા છે. મને એમાં આમંત્રણ પણ નહોતું. જ્યારે મને ખબર પડી કે તેણીના લગ્ન તેના પપ્પાના મિત્રના દીકરા સાથે થયા છે, તે જાણીને ખૂબ જ અચરજ પણ થયું. કારણકે બંને અલગ અલગ ધર્મ સંપ્રદાયના હોવા છતાં પણ કોઈપણ જાતની ઊંચ-નીચ વગર કે દેખાડા વગર બંને પક્ષે સમજુતીથી આ લગ્ન સાદાઈથી લેવાયા. આમ, બંને મિત્રોમાંથી વેવાઇ બન્યા.

ત્યાં સુધી તો બરાબર છે કે બંને પોતાના સંતાનો માટે એકસૂત્રે બંધાયા. પરંતુ જે પગલું આ સમજુ મા-બાપે ભર્યા, તે હકીકતમાં ખૂબ જ વખાણવાને લાયક છે. તેમણે કરિયાવરની જગ્યાએ લગ્ન ખર્ચ પેટે થતી બધી જ રકમ વર-કન્યાના સંયુક્ત ખાતામાં બેંકમાં ફિક્સ ડિપોઝીટમાં રાખી. જેથી ભવિષ્યની બચત સીક્યોર થઈ જાય. ફક્ત બે કુટુંબોએ ભેગા મળી આ નવયુગલને આશિર્વાદ આપ્યા અને મંદિરના પરિસરમાં જ લગ્ન લેવાયા. અને સાથોસાથ તુલસીના રોપાનું વિતરણ સમાજમાં કરવામાં આવ્યું, જે લગ્નના

(અનુસંધાન : જુઓ પાના નં. – ૫૪ ઉપર)

શાંતાબેન અમૃતલાલ બારમેડા

અંજાર

સ્વ-પરિચય

નામ	:	***શાંતાબેન અમૃતલાલ બારમેડા***
જન્મ તારીખ	:	૦૬-૧૧-૧૯૪૪
અભ્યાસ	:	ધોરણ-૪ પાસ
હાલ વસવાટ	:	અંજાર, કચ્છ.
પારિવારીક માહિતી	:	બે દીકરા, એક દીકરી, પૌત્રા-પૌત્રી.
વિશેષ શોખ (હોબી)	:	વાંચન, લેખન.
લેખન અનુભવ	:	૧૬ વર્ષ.
'જ્ઞાતિસેતુ' માટે લેખન	:	જ્યારથી સેતુ બહાર પડ્યું ત્યારથી.
'જ્ઞાતિસેતુ' માટે લખવાનું કેવું લાગે છે?	:	બહુ જ સારૂં લાગે છે.

ધર્મ – એક સાધના

આપણા સમાજના 'જ્ઞાતિસેતુ' પ્રસારિત થયું તેને સોળ વર્ષ પૂરા થયા. તો હું સમાજના પ્રમુખ, મંત્રી અને આ કાર્યમાં જેમણે સતત પોતાનો સમય આપ્યો છે, તેમને ખૂબ ખૂબ અભિનંદન પાઠવું છું. 'જ્ઞાતિસેતુ' એક એવું સામયિક છે, જેને ભારતભરમાં વસતા આપણા પરિવારો પ્રસન્નતાથી વાંચે છે.

મારા વિશે બે શબ્દો લખું છું. અગિયાર કે બાર વર્ષની ઉંમરથી મને લખવાનું મન થતું, પણ ઓછું ભણેલી, એટલે કલમ રોકાઈ જતી. જ્યારથી 'સેતુ'માં મેં મારા વિચારો લખ્યા અને તે લેખ પ્રસારિત થવાથી મારો મનોબળ મજબૂત થયો.

બીજું, મહિલા દિવસ વિશે લખું તો ભારતમાં આપણે નારીને મહાલક્ષ્મી, અનસુયા, દુર્ગા અને સરસ્વતીરૂપે પૂજીએ છીએ. આજે આપણી જે દીકરી ખૂબ ભણે છે, તેનું કુટુંબને ગૌરવ છે. સમાજમાં વ્યાપક સુધારા પણ જોવા મળે છે. પણ હજુ એવા ઘણા કુટુંબો છે, જેમાં સામાજીક પરિવર્તનોની જરૂર છે. સારી સમજણ જે દરેકને ગૃહસ્થી ચલાવવાની. આજે સંયુક્ત કુટુંબ બહુ જ ઓછા જોવા મળે છે છતાં પ્રેમ અને લાગણી હોય તો અલગ રહેવા છતાં પણ સંબંધોમાં મીઠાશ રહે છે. એક બીજાનો વિશ્વાસ હોવો જોઈએ. સંબંધનમાં મન મિટાવ ન આવે તેવા સારા વિચાર, સંસ્કાર – એ એકતા જાળવી રાખે છે. સંબંધના સમંદરમાં તરતા આવડવું જોઈએ. ક્યારેક ભરતી ઓટ પણ આવે, પણ એ તો કિનારે આવી, અથડાઇને શાંત થઇ જાય. સંબંધમાં પ્રેમ, લાગણી અને આનંદ લેવો જોઈએ. તો તે આપોઆપ કિનારો બની જાય. આને આપણે ધર્મ નિભાવ્યો કહેવાય. તો ધર્મ એટલે શું? જો ધર્મ પરિવારમાં લાવી ન શકાય તો તે ધર્મ નથી. ધર્મ એક સાધના છે. વાસ્તવિક ધર્મ તો કર્તવ્યપાલન અને પરોપકારમાં છે.

બે શબ્દ...

જીંદગીમાં શું તને મળ્યું, બધું તો બાદબાકી છે
હતી સ્મરણ અને શક્તિ વિચાર્યું ખૂબ ફાવીશું
પહેલે માંડ્યો તો સરવાળો સમજમાં બાદબાકી છે
મન અણમોલ છે, મોતી ન જાણી અંતરે જ્યોતિ
રહ્યો અંધકારમાં ગોતી પછી તો બાદબાકી છે
મન મસ્તાન થઈ મહાલે ને અવળે મારગે ચાલે
પડે તમાચો ગાલે ગણતરમાં બાદબાકી છે
ન (શાંતિ) અને સમજણ ન સમતા અને સ્થિરતા
મળી કાયરતા નસ નસમાં આ જીવન બાદબાકી છે.

– શાંતાબેન બારમેડા

'સેતુ'ના સર્વપ્રથમ વડીલ મહિલા કલમકારનો
સર્વે કલમકાર બહેનો જોગ સંદેશ....

આપના પ્રગતિશીલ વિચારો 'સેતુ'ના માધ્યમથી વ્યક્ત કરતા રહો અને સેતુને સદૈવ સંવારતા રહો...
સેતુનો વિકાસ – સ્વનો વિકાસ – સમાજનો વિકાસ.

મહિલા કલમકાર

વીણાબેન વી. સોની (બગ્ગા)

ભાંડુપ, મુંબઈ

સ્વ-પરિચય

નામ : *વીણાબેન વી. સોની (બગ્ગા)*

જન્મ તારીખ : ૦૮-૦૨-૧૯૪૬

અભ્યાસ : B.A., B.Ed.

હાલ વસવાટ : ભાંડુપ, મુંબઈ.

મોબાઈલ : ૯૮૨૦૭ ૭૩૨૨૨

વ્યવસાયીક હો તો તેની વિગત : નિવૃત્ત

પારિવારીક માહિતી : એક પુત્રી, એક પુત્ર.

વિશેષ શોખ (હોબી) : Reading, Writing, Music.

'જ્ઞાતિસેતુ' માટે લેખન : થોડા સમયથી.

'જ્ઞાતિસેતુ' માટે લખવાનું કેવું લાગે છે? : સારૂં લાગે છે.

'જ્ઞાતિસેતુ'ની પ્રગતિ અને બહોળા પ્રસાર માટે આપના વિચારો : ઉત્તરોત્તર પ્રગતિ કરતું રહે.

હૂંફ

આ જગતમાં દરેક વ્યક્તિઓને તેમનો ભૂતકાળ હોય છે. તેમાં મહિલાઓનો પણ સમાવેશ થાય છે. આજે આપણે એવી મહિલાઓ વિશે થોડી વાતો જાણીએ.

કોઈ સ્ત્રીનું શારીરિક શોષણ થયું હોય, કોઈક બાળકીના મા-બાપ ખૂબ ક્રોધિત સ્વભાવના હોય અને બાળપણમાં તેનો અહમ્ ઘવાયો હોય અથવા મા-બાપ વચ્ચે કલહ હોય અથવા છુટાછેડા લીધેલ હોય, કોઈકનું બાળપણમાં જાતીય શોષણ થયું હોય – એ પણ કુટુંબના જ કોઈ સભ્ય દ્વારા, કોઈકને પ્રેમ પ્રકરણ હોય અને નિષ્ફળ ગયું હોય, કોઈક સ્ત્રી સાથે પ્રેમ-પ્રકરણ સમયે પ્રેમી દ્વારા જાતીય વ્યવહાર થયો હોય, કોઈક નશીલા પદાર્થની નાગચુડમાં ફસાઈ ગઈ હોય, કોઇકનો બળાત્કાર થયો હોય (આ લગ્ન જીવનમાં પણ સંભવ હોઈ શકે છે), કોઈકના બળજબરીથી બેડરૂમના ફોટોગ્રાફ લેવાયા હોય, કોઈકનું પોતાના ભૂતકાળના પુરૂષ મિત્ર દ્વારા શોષણ થયું હોય (બ્લેક મેઇલ), કોઇકનું કુટુંબ વેરવિખેર થયેલું હોય અને કોઈકે નિષ્ફળ આપઘાતનો પણ પ્રયત્ન કર્યો હોય.

અગર એવી સ્ત્રીનો તમને ભેટો થયો હોય અથવા તમારા પરિવારમાંથી કોઈ હોય કે જે ઉપર જણાવેલ પરિસ્થિતિનો ભોગ બની હોય.

પરંતુ એ સ્ત્રી પોતાના ભૂતકાળને પાછળ મૂકીને, પોતાના આંસુઓને ખંખેરીને, દુ:ખી હાલતને ભૂલીને, એક દિવ્ય હાસ્ય સાથે, ખુમારી બતાવીને ટટ્ટાર ઊભી રહેવા અને ભવિષ્યનો સામનો કરવા પ્રયત્ન કરતી હોય (કારણકે હજી પણ તેની ભીતર આશાઓ ધરબાયેલી પડી છે), તેની નજર હજી પણ આ જગતમાં કોઈકની સહાનુભૂતિ મેળવવાનો પ્રયત્ન કરતી હોય તો એવી સ્ત્રીઓના ઘા ઉપર મીઠુ ભભરાવવાનો પ્રયત્ન કરશો નહીં. બધું ભૂલીને તેની સાથે ખભો મિલાવીને સાથ આપવાનો પ્રયત્ન કરશો. તેનો હાથ પકડીને તેની સાથે ચાલવાની કોશિશ કરશો. તમે અનુભવશો કે તમારા આ વ્યવહારથી તેનો માંહ્યલો કેટલી શાંતિ અને સુખનો અનુભવ કરશે.

તમે આશ્ચર્ય અનુભવશો કે તેની હણાયેલી શક્તિ તે પાછી મેળવશે.

"તારા આંગણિયારે પૂછીને જે કોઈ આવે રે
આવકારો મીઠો આપજે રે હો જી...
તારા કાને રે સંકટ જે સંભળાવે રે
બને તો થોડું કાપજે રે હો જી...."

જરૂરી નથી કે તે સ્ત્રી તમારી આસપાસના વિસ્તારની હોય કે કોઈ બીજા ઘરની હોય. તે તમારી મિત્ર હોઈ શકે છે અથવા બહેન કે તેની મિત્ર હોય. કદાચ કોઈની માતા હોય. કદાપી તેને તેના ભૂતકાળ સાથે મૂલવશો નહીં. તેને સારૂં ભવિષ્ય આપી શકો છો, જેની તે હક્કદાર છે. આ જગતની સામે તેનો હાથ પકડો, જે ફક્ત અને ફક્ત બીજાની વાતો કરવા જ ટાંપીને બેઠા હોય છે.

તેને પ્રેમ અને સહાનુભૂતિ આપો, જેની તેને ખૂબ જરૂર છે.

આ રીતે આપણે 'મહિલા દિવસ' ઉજવી શકીએ, એનાથી રૂડું શું હોય? કોઇકના ચહેરાને આપણે સ્મિતથી ચમકાવી શકીએ એનાથી વિશેષ ઉપદાન બીજું કંઈ હોઈ જ ન શકે.

ખુશ રહો અને ખુશી ફેલાવો...
સૌને "વિશ્વ મહિલા દિવસ"ની શુભેચ્છા.

સુધાબેન અમૃતલાલ બુધ્ધભટ્ટી

ભુજ

સ્વ-પરિચય

નામ : *સુધા અમૃતલાલ બુધ્ધભટ્ટી*

જન્મ તારીખ : ૦૭-૦૯-૧૯૬૯

અભ્યાસ : B.A., LL.B.

હાલ વસવાટ : ભુજ, કચ્છ.

મોબાઈલ : ૯૯૨૫૩ ૧૩૭૩૪

વ્યવસાયીક હો તો તેની વિગત : જ્વેલરી મેકિંગ, મોતીના દાગીના બનાવવા તેમજ તેમનું વેચાણ કરવું.

પારિવારીક માહિતી : ભાઈ - ભાભી

વિશેષ શોખ (હોબી) : લેખન, વાંચન, સિંગીંગ, કૂકિંગ, એસ્ટ્રોલોજી વાંચન.

લેખન અનુભવ : ૧૫ વર્ષ.

જો કોઈ પ્રકાશન હોય અથવા કોઈ ઈનામ મેળવ્યું હોય તો તેની વિગત :

- નિબંધ સ્પર્ધામાં પ્રથમ વિજેતા. વિષય : "મારી જ્ઞાતિનું મને ગૌરવ છે કારણકે...."

'જ્ઞાતિસેતુ' માટે લેખન : વર્ષ ૨૦૧૦થી.

'જ્ઞાતિસેતુ' માટે લખવાનું કેવું લાગે છે?

- અનુભવનું ભાથું મળે છે અને આપી પણ શકાય છે.

'જ્ઞાતિસેતુ'ની પ્રગતિ અને બહોળા પ્રસાર માટે આપના વિચારો :

- 'જ્ઞાતિસેતુ' દરેક જ્ઞાતિજનોના ઘેર પહોંચે તેવા પ્રયાસ કરવા જોઈએ. જાહેરાતો વિશેષ મળે તે માટેના પ્રયાસ કરવા જોઈએ.

કોઈ અન્ય વિગત જણાવવી હોય તો :

- યુવાવર્ગની પ્રતિભાને બહાર લાવવા વાર્તા લેખન, કાવ્ય લેખન જેવી સ્પર્ધાઓ રાખવી જોઈએ.

મેક્સિકન ડિસીઝ

મેક્સિકન ડિસીઝની વિશેષતા

મેક્સિકન વાનગીઓના પાયામાં મકાઈનો લોટ, બિન્સ અને મરચા છે. મેક્સિકન લોકો તીખું ખાવાના શોખીન હોય છે. તેજાવા જેવા કે અજમો, તજ, લવિંગ, કોથમીર, ફુદીનો, લસણ વગેરે નાખી વાનગીનો સ્વાદ અને સોડમ વધારે છે. તીખું ખાવાના શોખીન લોકોને આ વાનગી ખૂબ પસંદ છે. મેક્સિકન લોકો જમવાના ટેબલને સુંદર રીતે સજાવે છે. તેમની પ્લેટ્સ તેમજ ક્રોકરી આકર્ષક રંગોની હોય છે. મીઠાઈના તેઓ શોખીન હોય છે. એન્ચીલા, મેક્સિકન ટાકોઝ તેમજ રાઈસ તેમની મુખ્ય પ્રચલિત વાનગીઓ છે.

પીઝા

સામગ્રી : ૧ કિલો મેંદો, પ્રમાણસર મીઠું, ૨ ટી-સ્પુન ડ્રાય ઈસ્ટ (ઈસ્ટને ગરમ પાણી અથવા દૂધમાં પલાળવું), ૧૦૦ ગ્રામ માખણ.

ગ્રેવી : ૧ કિલો ટામેટા, ૪ લીલા મરચા, નાનો કટકો આદુ, ગરમ મસાલો (તજ, લવિંગ, મરી), ૧ ટે.સ્પુન ખાંડ, પ્રમાણસર મીઠું, લાલ સૂકું મરચું.

અન્ય વસ્તુ : ૨૦૦ ગ્રામ કેપ્સીકમ મરચા, કોથમીર, ૧ નાની કટોરી ફણગાવેલા મગ, ૨૨૫ ગ્રામ ઝીણી સમારેલી ડુંગળી, ૪ ક્યુબ ચીઝ, ૫૦ ગ્રામ માખણ, ૧ નાની કટોરી ગ્રીન ચટણી.

બનાવવાની રીત :

સૌપ્રથમ મેંદામાં પ્રમાણસર મીઠું, ગરમ પાણી અથવા દૂધમાં પલાળેલું ઈસ્ટ, માખણ નાખી ગરમ પાણીથી સાધારણ કઠણ લોટ બાંધવો. બાંધેલા લોટને ભીના કપડામાં ૫ થી ૬ કલાક રાખવું અને ત્યારબાદ તેના મોટા લુઆ બનાવી ધીમા તાપે રોટલા શેકવા. ત્યારબાદ રોટલા પર માખણ અથવા ઘી લગાવી ગ્રીન ચટણી લગાવવી. ત્યારબાદ તેના પર ટામેટાની ઘટ્ટ ગ્રેવી પાથરવી (ગ્રેવીના ઉપરોક્ત મસાલા પીસેલા ટામેટામાં નાખી ઘટ્ટ ગ્રેવી બનાવવી.) ગ્રેવી પર છીણેલું ચીઝ, ઝીણી સમારેલી ડુંગળી, કેપ્સીકમની રીંગ, ફણગાવેલા મગ, કોથમીર અને ફરી ચીઝ પાથરી ઑવન અથવા પીઝા મેકરમાં પીઝા બનાવવા. પીઝા શેકતી વખતે કૂકરનું ઢાંકણ ઢાંકવું.

પીઝા શેકાઈ જાય ત્યારે પીઝા કટર અથવા તવેતાથી પીસ (૬ અથવા ૮) પાડવા.

મેક્સિકન ટાકોઝ

સામગ્રી : ૧૫૦ ગ્રામ મકાઈનો લોટ, ૫૦ ગ્રામ મેંદો, ૩ ટી-સ્પૂન તેલ, પ્રમાણસર મીઠું, ૫૦૦ ગ્રામ રાજમા, ૧૫૦ ગ્રામ ડુંગળી, ૧ કટોરી ટામેટા સોસ, લાલ મરચું, ૩ ટે.સ્પૂન માખણ અથવા ઘી, ૧૦૦ ગ્રામ કાચા ટામેટા, ૬ થી ૭ લીલા મરચા, ૩ સ્પુન વિનેગર, ૨ લીલી ડુંગળી પાન સાથે, ૧૦૦ ગ્રામ કોબી, ૨ લાલ ટામેટા.

બનાવવાની રીત :

ટાકો માટે : મકાઈનો લોટ તેમજ મેંદો મીક્ષ કરી તેમાં તેલ અને મીઠું નાખી પાણીથી પૂરી જેવો લોટ બાંધી નાની પૂરી (લંબગોળ) વણી કાણા પાડવા. જેથી પૂરી ફૂલશે નહીં અને કડક રહેશે. આ પૂરી આગલે દિવસે બનાવી શકાય.

સ્ટફિંગ માટે : રાજમાને આખી રાત પલાળી, સવારે કૂકરમાં બાફી લો. એક વાસણમાં ઘી ગરમ મૂકી, ઝીણી સમારેલ ડુંગળી સાંતળો. ત્યારબાદ તેમાં રાજમા, ટોમેટા કેચ-અપ, માખણ અને મીઠું ઉમેરી, થોડીવાર રાંધો. રંધાઈ જાય એટલે બીન્સ (રાજમા)ને ભાંગી નાખો અને તેમાં લાલ મરચું તેમજ ગરમ મસાલો નાંખી થોડીવાર ગરમ થવા દેવું.

ગ્રીન સોસ - રેડ સોસ : લીલી ડુંગળી, મરચા, આદુ, મીઠું, વિનેગર, ૨ નીલા ટામેટા, થોડી સાકર નાખી મિક્ષ્ચરમાં ગ્રીન સોસ બનાવવો.

લાલ ટામેટા, ગરમ મસાલો, લસણ, મીઠું, ખાંડ નાખી મીક્ષ્ચરમાં ટામેટા સોસ બનાવી બાજુ પર રાખવું. ત્યારબાદ કોબીજ, ટામેટા, નીલી ડુંગળી, પાલક અને મીઠું મીક્ષ કરી બાજુ પર રાખવું. હવે દરેક ટાકો પર રાજમાનું સ્ટફિંગ મૂકી તેના પર ગ્રીન સોસ, રેડ સોસ રેડી, ઝીણું સમારેલું શાક પાથરવું. તેના ફરી તેના પર સોસ રેડી સર્વ કરવું.

મેક્સિકન રાઇસ

સામગ્રી : ૨૫૦ ગ્રામ બાસમતી ચોખા, ૪થી ૫ કળી વાટેલું લસણ, ૧ ઝીણી સમારેલી ડુંગળી, ૨ ડુંગળી ગોળ સ્લાઈસ કાપવી, ૧૦૦ ગ્રામ ઝીણી સમારેલી કોબી, ૩ કેપ્સીકમ મરચાની રીંગ, ૧ મોટું ટામેટું, પ્રમાણસર મરચું, ૩ ટે.સ્પુન ઘી., ૩ ટે.સ્પુન તેલ, પ્રમાણસર મીઠું, ૨ ટે.સ્પુન સોયા સોસ.

બનાવવાની રીત :

સૌપ્રથમ ચોખામાં મીઠું નાખી છુટા ભાત રાંધો. ત્યારબાદ એક પહોળા વાસણમાં ઘી તેલ મીક્ષ કરી ઝીણી સમારેલ ડુંગળી, વાટેલું લસણ તેમજ ડુંગળીની રીંગ સાંતળો. ત્યારબાદ તેમાં કોબી, કેપ્સીકમની રીંગ, ઝીણા સમારેલ ટામેટા નાખી થોડીવાર રાંધો. ત્યારબાદ તેમાં થોડું મીઠું, લાલ મરચું, સોયા સોસ તેમજ ભાત નાખી ૨ મિનિટ ધીમા તાપે હલાવી નીચે ઉતારી લો. છેલ્લે તેના પર ખમણેલા ચીઝનું ડેકોરેશન કરી ખાવાના ઉપયોગમાં લેવા.

એન્ચીલા

સામગ્રી : ૧ કટોરી મકાઈનો લોટ, ૧ કટોરી મેંદો, ૩ ટે. સ્પૂન તેલ, પ્રમાણસર મીઠું, તળવા માટે તેલ.

સ્ટફિંગ માટે : ૨૫૦ ગ્રામ ખમણેલું પનીર, ૧ ઝીણી સમારેલી ડુંગળી, ૨ ઝીણા સમારેલા મરચા, પ્રમાણસર મીઠું.

બેકિંગ માટે : ૨ ટે. સ્પુન ચીઝ, હોટ સોસ (ગરમ ટોમેટો સોસ).

બનાવવાની રીત :

સૌપ્રથમ બંને લોટ મીક્ષ કરી કઠણ લોટ બાંધો અને તેના લૂઆ પાડી પૂરી વણો (જરૂર પડે તો મેંદાનું અટામણ લેવું.) આ પૂરીમાં કાંટાથી કાણા પાડી ગરમ તેલમાં તળી લો. તળેલી પૂરીને તરત જ હોટસોસમાં બોળી દો. ત્યારબાદ આ પૂરીને બહાર કાઢી તૈયાર કરેલી બેક ડિશમાં પૂરી ગોઠવો. તેના પર થોડું સ્ટફિંગ મૂકી તેના પર બાકીનો હોટસોસ રેડી ઉપર ચીઝ ભભરાવી મોટા તાપે ઑવન ગરમ કરી ૪૫૦ તાપે ૨૦ મિનિટ આ ડિશને બૅક કરો અને ગરમ સર્વ કરો.

બેક સ્ટફ પોટેટો

સામગ્રી : ૫૦૦ ગ્રામ બાફેલા બટેટા (છાલ ઉતારવી નહીં), ૧૦૦ ગ્રામ મશરૂમ, ૨ ડુંગળી, ૩ લીલા મરચા, કોથમીર, ૩ ટે.સ્પુન માખણ, ૨ ચમચી મેંદો, ૨ ક્યુબ ચીઝ, મીઠું, લાલ મરચું, જીરૂ પાવડર, ૧ ટી.સ્પૂન ઓરેગેનો.

બનાવવાની રીત :

સૌપ્રથમ બટેટા બાફી બે ભાગ પાડવા (બટેટા મીઠાના પાણીના બાફવા). છાલ ઉતારવી નહીં. મશરૂમને બાફવી. ડુંગળી, લીલા મરચા, કોથમીરને ઝીણા સમારવા. ચીઝને ખમણવું. ત્યારબાદ એક વાસણમાં ૨ ટે.સ્પુન માખણ ગરમ કરી તેમાં કાંદા મરચાને સાંતળવા. તેમાં લાલ મરચું, જીરૂં પાવડર, મીઠું નાખી હલાવવું. ૨ મિનિટ બાદ બાફેલા મશરૂમ નાખી ૫ મિનિટ રાંધવા દેવું અને મેંદો તેમજ ઓરેગેનો નાખી ૨ મિનિટ ફરી રાંધવું.

ત્યારબાદ બાફેલા બટેટાનો એક પીસ લઈ વચ્ચેથી બટેટાને કાપી સ્ટફિંગ કરવું. એટલે કે મશરૂમનો (મશરૂમને અધકચરા પીસવા) માવો તેમાં ભરવો. ત્યારબાદ તેના પર ખમણેલું ચીઝ ભભરાવવું અને ૧ ટે.સ્પુન માખણ નાખી ચીઝ પીગળવા આવે ત્યાં સુધી માખણમાં બટેટા સાંતળવા અને છેલ્લે તેના પર કોથમીર ભભરાવી ખાવાના ઉપયોગમાં લેવું.

મહિલા કલમકાર

એકતા હેમેન્દ્રકુમાર કટ્ટા

ભુજ

સ્વ-પરિચય

નામ : *એકતા હેમેન્દ્રકુમાર કટ્ટા*

અભ્યાસ : B.A.

હાલ વસવાટ : ભુજ, કચ્છ.

મોબાઈલ : ૯૮૭૯૧ ૯૪૩૩૪

'જ્ઞાતિસેતુ' માટે લેખન : 'જ્ઞાતિસેતુ'ના પ્રકાશનના આરંભથી જ.

'જ્ઞાતિસેતુ' માટે લખવાનું કેવું લાગે છે? : લેખન કાર્યને પ્રકાશિત કરવાની પ્રેરણા જ 'જ્ઞાતિસેતુ'થી મેળવેલ છે. એટલે એના માટે લખવું હંમેશાં રોમાંચક જ રહેશે.

'જ્ઞાતિસેતુ'ની પ્રગતિ અને બહોળા પ્રસાર માટે આપના વિચારો : પ્રથમ તો 'જ્ઞાતિસેતુ' પ્રગતિશીલ જ છે. વધુ પ્રસાર માટે જ્ઞાતિજનોએ રસ દાખવવો જોઈએ. આટલી લાંબી પ્રકાશન યાત્રાથી સર્વે જ્ઞાતિજનો સુપેરે પરીચિત હોય. માત્ર વ્યવસ્થામાં સહયોગી થવાનું રહે – ઘટે...

સર્જન... સર્જનાત્મક્તા...

સર્જન... સર્જનાત્મક્તા... સર્જનશીલતા અને અભિવ્યક્તિ... અભિવ્યક્તિનું માધ્યમ એ જ સર્જન. જે કોઈ પોતાને અભિવ્યક્ત કરી શકે છે તો એનો અર્થ એ થયો કે કંઈ સર્જન કરી શકે છે. એક ફોન આવ્યો અને ફરી કલમ પકડી. કહ્યું, તારામાં અભિવ્યક્તિ છે, કંઈ સર્જન કરને... પણ વિચાર આવ્યો કે સર્જન ફળદ્રુપ હોવું જોઈએ. એનું સાફલ્ય ફળદ્રુપતા પર આધારિત હોય છે. કેમકે સાંભળ્યું છે કે જ્યાં સરસ્વતી છે ત્યાં લક્ષ્મી નથી અને જ્યાં લક્ષ્મી છે ત્યાં સરસ્વતી નથી. શું ખરેખર એવું છે? કદાચ હા... સર્જનના સાફલ્યનું આંકલન તેની ફળદ્રુપતા પર અવલંબે છે. સાથે-સાથે બીજો પણ એક વિચાર આવ્યો કે સર્જન સૌને સ્પર્શે તેવું હોવું જોઈએ. સર્જન એને જ કહી શકાય જે દરેક વ્યક્તિને સ્પર્શે... આપણે મન અને બુદ્ધિ બંનેના માલીક છીએ એટલે વિચાર કરવો, એ સ્વાભાવિક છે. હા, સાર્વભૌમિક વિચાર, મૌલિક વિચાર, સહુને સ્પર્શે તેવા વિચાર સર્જન કક્ષાના કહી શકાય... અને આવી અભિવ્યક્તિની અપેક્ષાએ મેં હંમેશાં લખ્યું. એક બીજી બાબત પણ હતી – સર્વે મારા છે ને મને સમજે છે. પોતાની હિતેચ્છુ વ્યક્તિ તરીકે મને સ્વીકારે છે. આવા ભાવ સાથે ઘણું લખ્યું. 'સેતુ'ના માધ્યમે તે ભાવ વહાવ્યો. કદાચ, જ્ઞાતિના વિવિધ કાર્યક્રમોનું સંચાલન પણ સહુને પોતાના ગણી, સહુ સુધી પોતાની અભિવ્યક્તિ પહોંચાડવાની ચેષ્ટા જ હતી. પણ હવે કોઈ સર્જન નથી થતું. ન કલમ વડે, ન લોકોના સંપર્ક વડે...! શું અભિવ્યક્તિ ગુમાવી?! શું પોતીકાપણાનો ભાવ ગુમાવ્યો...?!

'મહિલા કલમકારો' એટલે અભિવ્યક્તિનું ઝરણું... સર્જનની સક્ષમતા. મુખ્ય વાત હવે કરું... આ ઝરણું વહેતું કરનાર અને ઝીલનાર, એની શીતળતામાં સહુને તરબોળ કરનાર આ સેતુના માધ્યમે એ સર્જકોને કંઈ કહેવાનું મન થાય. મહિલા તરીકે ને તેમાંય ભારતીય સ્ત્રીત્વ પાસે એટલી બધી અપેક્ષાઓ હોય કે તેની સર્જનાત્મક્તા અન્ય જવાબદારીઓ અથવા તો પરિસ્થિતિને આધીન થઈ અટવાઈ જાય. હા, એ અલગ બાબત છે કે તેની અભિવ્યક્તિ રસોઈ કે ઘર સજાવટના માધ્યમે પ્રગટ તો થાય, પણ તે સર્જન કે જે સાર્વભૌમિક હોય તે નથી હોતું. ક્યાંક ઘર-પરિવારની જવાબદારીઓ, તો ક્યાંક વળી જીવનનાં અન્ય ઉતાર-ચડાવ તેણીની સર્જનશીલતાને ખોરંભે ચડાવે. પણ હા, આ બધા જ પડકારોને મહાત આપી, પોતાની મૌલિકતા જાળવી, સર્જન કરવાનો એક અલગ જ રોમાંચ આપ સર્વે કલમકારોએ જરૂર અનુભવ્યો હશે. અને એ રોમાંચ જ કદાચ સાચું પારિતોષિક છે આપણા સર્વેના જીવનનું. સેતુ ટીમને હું હંમેશ બિરદાવીશ, કે તેમણે આપણા જેવી તમામ 'અવ્યક્ત' અભિવ્યક્તિને સર્જનાત્મક્તાના શિખરે આંગળી પકડી ચડાવી છે.

આપણી આ શિખરની સફરનો લહાવો અનેકો-અનેક સુધી આ ટીમ પહોંચાડતી રહેશે. બસ, જેમ આજે હું થોડી અભિવ્યક્ત થઈ, તેમ વાચકોમાંથી ફરી કોઈ અભિવ્યક્તિનું ઝરણું વહે, ને સર્વેને સ્પર્શી જીવનની આહત, અછતમાં પણ શીતળ આચમન કરાવે...

કંઈક છીનવાઈ જાય તો ચિંતા ન કરશો,
બુધ્ધિ અને અનુભવ કોઈ છીનવી નહીં શકે.

જીનલ જીગર પરમાર

જામનગર

સ્વ-પરિચય

નામ : *જીનલ જીગર પરમાર*

જન્મ તારીખ : ૨૩-૦૬-૧૯૮૯

અભ્યાસ : M.Com., GSET, Ph.D. (Pursuing)

હાલ વસવાટ : જામનગર.

જો વ્યવસાયીક હો, તો તેની વિગત : પ્રોફેસર, શ્રીમતી જે.જે. કુંડલીયા કોમર્સ કોલેજ - રાજકોટ

પારીવારિક માહિતી : પતિ જીગર પરમાર ICICI બેંક (હોમ લોન)માં ટેરીટરી સેલ્સ મેનેજર

વિશેષ શોખ (હોબી) : કવિતા - નાટકો લખવા, કવિતાઓ પઠન કરવી, પેઇન્ટીંગ, મહેંદી, મડ આર્ટ.

લેખન અનુભવ : ૮-૯ વર્ષ.

જો કોઈ પ્રકાશન હોય તો અથવા કોઈ ઈનામ મળ્યું હોય તો તેની વિગત :

- શ્રી વી.આર.ટી.આઈ. અને વિઝ્યુઅલ આર્ટસના સંયુક્ત ઉપક્રમે બહાર પડેલ શ્રી ડૉ. રાજેશ બસીયા તેમજ વિનોદ અમલાણી સંપાદિત પુસ્તકો 'કઠપૂતળી (એકોક્તિ સંગ્રહ)', 'પૌરાણિક એકોક્તિઓ (એકોક્તિ સંગ્રહ)'માં અનુક્રમે બે અને નવ એકોક્તિઓ પ્રકાશિત થયેલ છે. ગત મહિને ૧૩ ફેબ્રુઆરીના તેમના દ્વારા સંપાદિત 'નાટ્ય અર્ધ્ય' માં ૧૩ શ્રેષ્ઠ એકાંકીઓનો સંગ્રહ – જેમાં મારું એક નાટક સમાવાયું છે.
- આ ઉપરાંત મારૂં પોતાનું કાવ્ય સંગ્રહ 'તોય આટલું કહેવાઇ ગયું' શ્રી વી.આર.ટી.આઈ. દ્વારા પ્રકાશિત કરવામાં આવ્યું છે. 'વિઝ્યુઅલ આર્ટસ : એક દાયકાની રંગગાથા' પુસ્તકનું મેં સંપાદન કરેલ છે તેમજ શ્રીમતી જે.જે. કુંડલીયા કોમર્સ કોલેજનું ૫૦ વર્ષ પછી દ્વિતીય મેગેજીન પણ સંપાદન કરેલ છે.

'જ્ઞાતિસેતુ' માટે લખવાનું ક્યારથી શરૂ કર્યું?

- ખરૂં કહું તો મને લખતા જ 'જ્ઞાતિસેતુ'એ શીખવ્યું છે. મારા ટેરવાની પા-પા પગલી આ 'જ્ઞાતિસેતુ'ના આંગણાં જ થઈ છે.

'જ્ઞાતિસેતુ' માટે લખવાનું કેવું લાગે છે?

- પોતા માટે લખવું કોને ન ગમે? જ્ઞાતિસેતુ માટે કાયમ મને પોતીકાપણાનો ભાવ જન્મે છે.

'જ્ઞાતિસેતુ'ની પ્રગતિ અને બહોળા પ્રસાર માટે આપના વિચારો :

- અમે શિક્ષક તરીકે 'Each one, Teach one' પર ભાર મૂકીએ. બસ, એ જ સંદર્ભે આપણી 'સેતુ' આપણી જ્ઞાતિના સૌના ઘેર પહોંચે. એક પરિવાર બીજા પરિવારને ચીંધે અને એ રીતે બહોળા પ્રમાણમાં પ્રસાર થાય.

અન્ય વિગત :

- જાત અનુભવે એટલું શીખવા મળ્યું છે કે, માણસ જ્યારે ખરેખર ઊંડો રસ લઇને કોઈ કામ પ્રારંભે, તો જ તેની સાતત્યતા જળવાય છે. 'જ્ઞાતિસેતુ'ની આટલા વર્ષોની વણથંભી યાત્રા એની પાસે ઉમદા ટીમની હાજરી પુરાવે છે.

એક પાત્રીય અભિનય : "કુંતી"

(દૃશ્ય કઠપુતળીના ખેલમાં એક બજાણીયો કઠપુતળી લઇને આવ્યો હોય અને કઠપુતળી તરીકે કુંતી હોય...'

ખેલ શરૂ થવાની તૈયારીમાં હોય...

કઠપુતળી (કુંતી) : ખેંચ બજાણીયા, દોરી ખેંચ... ખેંચ બજાણીયા, દોરી ખેંચ...

ને કહી દે... કહી દે આ બધાને... કે તું આજે હસ્તિનાપુરના રાજા, પાંડુની પત્ની 'કુંતી'નો ખેલ બતાવીશ.

ઝટ કર બજાણીયા દોરી ખેંચ... (૨)

(ખેલ શરૂ થાય છે. કઠપુતળીના વેશમાં કુંતી ખુશ થઇ નાચતી નાચતી ઊભી થાય છે.)

(નાચતા નાચતા...)

(તાક થૈયા થૈયાના તાલમાં...)

"કુંતી ભોજની હું પુત્રી થાઉં...
પાંડુની હું પત્ની થાઉં...
કૃષ્ણની હું ફોઇ થાઉં...
તાક થૈયા થૈયા તાક થૈ...

તમને થતું હશે ને કેવી ભાગ્યશાળી હું???

હા, ભાગ્યશાળી તો હું હતી જ. દુર્વાસા જેવા દુર્વાસા ઋષિએ કૌમાર્યાવસ્થામાં જ મને વરદાન આપ્યું હતું કે, હું કોઈપણ દેવને પ્રસન્ન કરી તે દેવના અંશ જેવો પુત્ર પ્રાપ્ત કરી શકીશ. કેવી ભાગ્યશાળી હું? પણ, ત્યારે નાની હતી ને હું? અણસમજુ હતી. થયું, લાવને ચકાસી લઉં કે દુર્વાસા ઋષિના મંત્રો સાચા પડે છે કે નહીં?

ને... ને...

(તાક થૈયા થૈયાના તાલમાં...)

"સૂર્યદેવનું અનુષ્ઠાન કર્યું...

સૂર્યદેવ પ્રસન્ન થયા...

કર્ણ નામે પુત્ર થયો

પહેલો પુત્ર પહેલો પ્રસવ.... આહા... હા...

તાક થૈયા થૈયા તાક થૈ..."

સૂર્યના દેવના અંશ જેવો પુત્ર મારી ગોદમાં હતો. કેવો રૂપાળો... કેવો તેજસ્વી...

પણ ત્યજી દીધો. હા, ત્યજી દીધો... પહેલા વહેતા નીરમાં એને ત્યજી દીધો... (રૂદન સાથે) આ સમાજની બીકે... કુંવારી માતાનું લાંછન લાગે એ બીકે... ત્યજી દીધો... હા, મેં ત્યજી દીધો.

(અત્યંત રૂદન સાથે) મારો પુત્ર... રાધેય... રાધેય... રાધેય... (સ્વસ્થ થતાં) (કઠપુતલી પોતાની કહાની આગળ વધારે છે)

ને પછી...

પછી તો એક રાજકુંવરીને 'રાજરાણી' બનવાની ઘડી આવી... સ્વયંવર યોજાયો... પાંડુને પરણી... ને પછી પાંડુની અમે બે પટરાણી... માદ્રી અને હું.

રાજ હતું, કાજ હતું, સુખ હતું, વૈભવ હતો... પણ બધું જ હોય ત્યારે જ નિયતિ પડખું ફેરવતી હોય છે ને? પાંડુને શ્રાપ હતો કે તે સ્ત્રીસંગ કરશે તો તેનું મૃત્યુ નીપજશે. પણ રાજ્ય હોય ત્યાં વારસ તો જોઇએ ને?

ફરીથી યાદ આવ્યા પેલા દુર્વાસા ઋષિ... અને તેના મંત્રોચ્ચાર...

(તાક થૈયા થૈયાના તાલમાં...)

"ધર્મરાજનું અનુષ્ઠાન કર્યું યુધિષ્ઠિર નામે પુત્ર થયો...

ઈન્દ્રનું અનુષ્ઠાન કર્યું અર્જુન નામે પુત્ર થયો...

વાયુનું અનુષ્ઠાન કર્યું ભીમ નામે પુત્ર થયો...

અશ્વિનીકુમારનું અનુષ્ઠાન કર્યું સહદેવ નકુલ થયા...

તાક થૈયા થૈયા તાક થૈ...."

પાંચ પુત્રો... પણ પાંડવોનું એકેયમાં લોહી નહીં. તોય કહેવાયા પાંડવો.

હવે તો સુખે સુખ. ને ફરી નિયતિએ પડખું ફેરવ્યું.

માદ્રીએ ભૂલ કરી. પાંડુનું મૃત્યુ થયું ને માદ્રી સતી થઈ.

હવે રહ્યા હું, મારા પાંચ પુત્રો ને મારો સંઘર્ષ.

આ નિયતિએ ખરી છે હોં...

(તાક થૈયા થૈયાના તાલમાં...)

કર્ણની હું કુંવારી માતા...

પાંડવોની હું વિધવા માતા...

તાક થૈયા થૈયા તાક થૈ

હવે નર્યો સંઘર્ષ હતો જીવનમાં... જુગારૂ - ઝુગટુ, વાદ-વિવાદ, દ્રૌપદીનું હળાહળ અપમાન, લક્ષ્યાગ્રહ... આ બધું જ લઇ ગયું...

એક કુરુક્ષેત્રના મેદાનમાં...

એક નરસંહાર રચવા...

એક મહાભારત રચવા...

આ વિધિની વક્રતા તો જુઓ...

(તાક થૈયા થૈયાના તાલમાં)

એક બાજુ પાંડેય છે ને બીજી બાજું કુંતેય...

સામ સામે બેઉ બળિયા...

કયા પક્ષે જીત કયા પક્ષે હાર?

બંને પક્ષે મારા જ સર્જનહાર

મારે તો હારે હાર... મારે તો હારે હાર...

તાક થૈયા થૈયા તાક થૈ.

કર્ણે મને વચન આપ્યું હતું, 'મા, તું ચિંતા ન કરીશ. યુદ્ધ પછી પણ તારા પુત્રો પાંચ જ રહેશે.' એ વચન ખાતર મારો કુંતેય હણાયો... હા હણાયો... એના ભાઇના હાથે હણાયો...

મારો કુંતેય... મારો કુંતેય....

(આક્રંદ સાથે) કુંતેય... યયયય...

ખેંચી લે બજાણીયા દોરી ખેંચી લે...

દીકરો હણાય પછી કઈ મા બોલી શકવાની?

કહી દે આ બધાને ખેલ પૂરો થઈ ગયો છે...

ખેલ પૂરો થઈ ગયો છે... ખેલ પૂરો થઈ ગયો છે...

(માંડ માંડ ઊભા થતા થતા બોલે...)

તાક થૈયા થૈયા તાક થૈ....

ધારા રવજીભાઈ બારમેડા

રવાપર, તા. નખત્રાણા

સ્વ-પરિચય

નામ : *ધારા રવજીભાઈ બારમેડા*

જન્મ તારીખ : ૨૨-૦૮-૧૯૯૫

અભ્યાસ : M.Ed.

હાલ વસવાટ : રવાપર, તા. નખત્રાણા, કચ્છ.

મોબાઈલ : ૯૫૭૪૨ ૫૦૫૬૭, ૯૬૦૧૮ ૮૭૬૨૫

જો વ્યવસાયીક હો, તો તેની વિગત : પ્રવાસી શિક્ષણ કાર્ય ઉપરાંત અભ્યાસ દરમ્યાન ટ્યુશન કરાવેલ છે.

પારીવારિક માહિતી : પિતા રવજીભાઈ, માતા જશોદાબેન. અમે પાંચ બહેનો (ચાર બહેનો એમના શ્વસુર ગૃહે), એક ભાઈ વિશાલ.

વિશેષ શોખ (હોબી) : અધ્યાપન, વાંચન, સર્જનાત્મક લેખન.

લેખન અનુભવ : ૫ વર્ષ.

જો કોઈ પ્રકાશન હોય તો અથવા કોઈ ઈનામ મળ્યું હોય તો તેની વિગત :

- વર્તમાનપત્રોમાં લેખો પ્રકાશિત. 'જ્ઞાતિસેતુ' અને 'હેમલેખા'માં વાર્તા, કવિતા, લેખ આદિ પ્રકાશિત.
- મારી પ્રથમ વાર્તા "અમાનત" પુરસ્કૃત. (જે આ અંકમાં પ્રકાશિત છે.)
- નિબંધ લેખન સ્પર્ધામાં વડોદરામાં પ્રથમ સ્થાન. બે વાર રાજ્ય કક્ષાએ કચ્છનું પ્રતિનિધિત્વ કરેલ છે. ગુજરાતમાં તૃતીય સ્થાને પુરસ્કૃત.

'જ્ઞાતિસેતુ' માટે લેખન : વર્ષ ૨૦૧૭થી આરંભ.

કોઈ અન્ય વિગતો જણાવવી હોય તો :

'જ્ઞાતિસેતુ'ને સત્તરમા વર્ષમાં મંગલ પ્રવેશ બદલ ખૂબ ખૂબ અભિનંદન. મારા લેખ, કાવ્ય આદિને સેતુમાં સ્થાન આપી મને પ્રોત્સાહન આપવા બદલ આભાર. ફળશ્રુતિરૂપે ૨૪થી વધુ લેખો, ૨૨થી વધુ કાવ્યો, ૨૧થી વધુ નિબંધો ઉપરાંત માઈક્રોફિક્શન, લઘુ વાર્તા, લઘુ નવલ અને એક નવલકથાનું સર્જન થયેલ છે. ઉપરાંત કચ્છી વાર્તાનો પણ ઉમેરો થયેલો છે. તેમજ ક્વોટ્સ અને હાઈકુ દ્વારા મારા આંતર વિચારોને શબ્દો દ્વારા અભિવ્યક્ત કરવા પ્રયાસ કરેલ છે.

વાર્તા : અમાનત

'હા બહેન, આ બસ તમને ત્યાં જ પહોંચાડશે. બેસી જાઓ ઝડપથી. બસ ઉપડવાની તૈયારીમાં જ છે' કહેતા મગનભાઈ બસની ડ્રાઈવર સીટ પર ચઢવા માટેના પ્રથમ ખાંચામાં પગ મૂક્યો અને ડ્રાઈવર સીટ પર ગોઠવાઈ ગયા. નેપકીન લઈને પસીનો લૂછતા પાછળ નજર કરી તો ખીચોખીચ ભરેલી બસ. માંડ માંડ ઉભી શકાય તેટલી જગ્યા. ઉભેલા પેસેન્જર, નીચે પગ સુધ્ધાં મૂકવા માટે આઘાપાછા થતા હતા અને આ તમામ ભીડને પાર કરીને જાણે પોસ્ટર તોડ હીરો હોય એવા કંડક્ટર આગળ આવ્યા અને 'ટિકીટ... બોલો ટિકીટ....' કહી પોતાની ડ્યુટીમાં લાગી ગયા.

આગળ ઊભેલો એક કોલેજીયન ગ્રુપ, હંમેશાં પ્રથમ કે બીજી સીટ પર બેઠેલું નિશાળીયાઓનું ગ્રુપ, કેટલાક જાણ્યા તો કેટલાક અજાણ્યા પેસેન્જરો – મગનભાઈ માટે આ નિત્યક્રમ હતો. બસ, પછી તો મગનભાઈએ ગીયર સેટ કરી ચાવી ઘુમાવી અને ઉપાડી સવારી.

ક્યાંક પેસેન્જર મૂકતા જાય અને ક્યાંક લેતા જાય અને છેલ્લે પહોંચે એટલે બપોરનું જમવાનું, થોડો આરામ અને પાછો બસનો રૂટ....

મગનભાઈ કેટલીકવાર કંટાળે તો કેટલાક જૂના ગીતો વગાડે. હા, પાછું એ વાતનું એ અવશ્ય ધ્યાન રાખતા કે ગીત કેબિન સુધી જ સંભળાય. વધીને પહેલી બીજી સીટ સુધી! પોતાના ગીતથી કોઈને હેરાનગતિ ન થાય તે બાબતની તે અવશ્ય કાળજી રાખતા.

આજે તો કંઈક વધારે જ પેસેન્જર દેખાય છે. સારું, ચાલો બધાને તેમની મંઝીલ સુધી પહોંચાડવાના જ છે એવું વિચારી,

ગીત ચાલુ કરી મગનભાઈ તો રસ્તો નાપતા આગળ વધ્યા.

અચાનક પાછળથી કોઈએ બોલાવ્યું : 'ડ્રાઈવર અંકલ.... ડ્રાઈવર અંકલ....'

મગનભાઈ ચોખ્ખો રસ્તો દેખાતા જ પાછળ જોઈ બોલ્યા, 'હા બેટા, બોલો...'

ભૂખરા રંગનો યુનિફોર્મ પહેરેલી બાળકી બોલી, 'અંકલ, હું થાકી ગઈ છું અને મને ચક્કર જેવું થાય છે. પ્લીઝ, હું કેબિનમાં બેસી શકું છું?' મગનભાઈ વિચારમાં પડી ગયા. હજુ બે થી ત્રણ મિનિટ જ થઈ છે ને આ થાકી ગઈ!! લાગે છે તો સ્ટુડન્ટ. તો દરરોજ અપડાઉન કેવી રીતે કરતી હશે! તેમણે કીધું, 'હા બેટા, આમ સાઇડમાં સાવચેતીથી આવીને બેસી જા.'

બાળકી ધીમેથી આવીને બેસી ગઈ અને રોડ પર નજર કરતી બેસી રહી. મગનભાઈએ બસ ચલાવતા ચલાવતા વિચાર્યું કે આવી રીતે કોઈને કેબિનમાં બેસવા ન દેવું જોઈએ અને આ સ્ટુડન્ટને તો બસ જગ્યા જોઈએ. બિચારા કેટલા એવા વૃદ્ધ પેસેન્જર પણ છે, જેમને ખરેખર બેસવાની જરૂર છે. મેં આ ખોટું કર્યું અને એ અફસોસભરી નજર પેલી બાળકી તરફ ફેંકી.

ભૂખરા રંગનું યુનિફોર્મ, વ્યવસ્થિત ઓળેલું માથું, જેમાં ભૂખરા રંગની રીબીન અને તે રીબીનનું મસ્ત મજાનું વાળેલું ફૂલ, ભૂખરા રંગના મોજા અને ચમકદાર બુટ શોભતા હતા.

પાંચ મિનિટ પછી એ બાળકીએ થેલામાંથી કોઈ પુસ્તક કાઢી અને વાંચવા લાગી ગઈ. મગનભાઈને થયું કે સારું થયું, આ બાળકીને મેં બેસવાની રજા આપી. એ બીજાની જેમ મોબાઈલ લઈને નથી બેઠી, ખરેખર તે વાંચે છે. મગનભાઈએ ગીત બંધ કરી આછા સ્મિત સાથે બસ ચલાવવાનું ચાલુ રાખ્યું.

મગનભાઈ પરણેલા હતા. પણ તેને એક જ પુત્ર હતો. તેને દીકરીની ઘેલછા હતી પરંતુ કુદરત આગળ સૌ કોઈ બંધાયેલા. પણ હવે બસમાં ચડતી તમામ બાળકીઓ તેની દીકરી જ હતી. તેઓ બધી જ દીકરીઓને પ્રેમથી બોલાવતા અને તેમની સાથે પ્રેમથી વાતો કરતા. આ બાજુ છોકરીઓ પણ 'મગનકાકા... મગનકાકા...' કહીને તેમની સાથે વાતો કરતી. મગનભાઈને તેમનો આ રૂટ ખૂબ જ પસંદ હતો કારણકે અહીંના તમામ નાનેરા-મોટેરા તેમને ઓળખે. આમ તો મગનભાઈ સ્વભાવે બોલકણા. માટે ચૂપ રહેવું ગમે નહીં. તો તેમણે વાતની શરૂઆત કરી અને સામે બેઠેલી બાળકી સામે જોતા પૂછ્યું, 'બેટા, ક્યાં જવાનું છે?'

બાળકીએ ખૂબ જ મીઠા શબ્દોમાં કહ્યું, 'અંકલ, સ્કૂલ જવાનું છે.'

મગનભાઈ સહેજ હસ્યા અને કહ્યું, 'હા બેટા, સ્કૂલ. પણ કઇ સ્કૂલ? અચ્છા, તમારા યુનિફોર્મ પરથી લાગે છે કે તમને એસ.વી. સ્કૂલ જવાનું છે. સાચું ને?'

બાળકીએ હકારમાં માથું હલાવ્યું અને થોડું હસી.

'અચ્છા બેટા, તમારું નામ શું છે?' મગનભાઈએ રસ્તા પર જોતા જોતા જ પૂછ્યું.

'તમન્ના' બાળકીએ કહ્યું.

મગનભાઈ બોલ્યા, 'વાહ, સરસ નામ છે. શું તમે જાણોછો, તમારા નામનો અર્થ?'

તરત જ તમન્ના બોલી, 'હા અંકલ. કંઈક કરી છૂટવાની તૈયારી એટલે તમન્ના.'

મગનભાઈએ હસીને કીધું, 'વાહ તમન્ના, તમે તો હોંશિયાર છો. તો તમે શું કરવા માંગો છો?'

તમન્ના આવું સાંભળીને ઉદાસ થઇ ગઇ. તેના ચહેરા પરની ચમક દૂર થઈ ગઈ અને એ ચૂપચાપ બેસી રહી.

મગનભાઈએ ફરીથી પૂછ્યું, 'બેટા, શું થયું?'

તમન્ના નિસ્તેજ ચહેરે પરંતુ ખૂબ જ આત્મવિશ્વાસપૂર્વક બોલી, 'અંકલ, મારે તો ખૂબ જ મોટું કામ કરવાનું છે પરંતુ મારી પાસે ખૂબ જ ઓછો સમય છે.'

મગનભાઈ કુતુહલતાથી સાંભળતા હતા. એમણે કહ્યું, 'એમ...! સારું, તમે જરૂરથી તમારા કામમાં સફળ થશો. પરંતુ ઓછો સમય છે એવું શા માટે કહો છો?'

તમન્નાની આંખોમાં આંસુ આવી ગયા. મગનભાઈ કંઈ પૂછે તે પહેલા જ તમન્ના બોલી ઊઠી, 'અંકલ, મારી સ્કૂલ આવી ગઈ.'

લગભગ આઠમા ધોરણમાં ભણતી હોય તેવી તમન્ના લાગતી હતી. મગનભાઈએ બસ ઉભી રાખી. તમન્ના ઉતરી અને મગનભાઈ સામે આછેરી સ્મિત વરસાવી સ્કૂલ તરફ દોટ મૂકી.

મગનભાઈ જેમ જેમ બસને રોડ પર ભગાવતા જાય છે તેમ તેમ તમન્નાના વિચારો પણ તેમના મનના રસ્તા ઉપર દોડતા જાય છે. એવું શું બન્યું હશે કે તેણે કીધું કે સમય ઓછો છે. રામ જાણે! ચાલો, આપણે બસની ઉપાધી કરીએ. જો કે હવે મગનભાઈ રોજ તમન્નાને બસમાં મળતા. તમન્ના તેની સાથે વાતો કરતી. મગનભાઈ હસાવતા, તો તે આછું હસતી.

એકવાર વાતવાતમાં તમન્નાએ કહેલું કે, 'અંકલ, મારા પપ્પા હોત તો એ બિલકુલ તમારા જેવા જ હોત' અને રડી પડી.

મગનભાઈ પણ મનમાં બોલ્યા, 'મને દીકરી હોત તો તારા જેવી જ હોત.'

મગનભાઈએ એકવાર પૂછેલું કે તમે ઘેર કોણ કોણ રહો છો? ત્યારે તમન્નાએ કહેલું કે, 'હું, મારી નાની બહેન અને દાદી.'

'તો તમારા મમ્મી?' મગનભાઈએ પૂછ્યું.

તમન્ના ઉદાસ મોઢે બોલી, 'મારી નાની બહેને આંખો ખોલી અને મારી મમ્મીએ કાયમ માટે બંધ કરી.'

આટલી નાની ઉંમરની તમન્નાની વાતો સાંભળી મગનભાઈ કેટલીક વાર સ્તબ્ધ થઇ જતા. પરંતુ એમને ખબર ન હતી કે તમન્ના તો તેના વિચારોથી પણ આગળ છે.

પંદર દિવસ બાદ મગનભાઈની બદલી થવાની હતી અને આટલા દિવસો તમન્ના સાથે વિતાવેલ. હવે બીજી જગ્યાએ તેને તમન્ના જેવી દીકરી મળશે કે કેમ તે વિચારતા મગનભાઈ ઉદાસ થઈ ગયા.

'આજે છેલ્લો દિવસ! માટે તમન્ના દીકરીને હું આ બેગ ભેટમાં આપીશ. તેને જરૂરથી ગમશે.' આવું વિચારી, મગનભાઈ બેગ લઇ અને બસ હંકારવાની શરૂઆત કરી. દર વખતની જેમ તે રાહ જોવા લાગ્યા કે તમન્ના ક્યારે આવીને કેબિનમાં બેસશે અને વારંવાર પાછળ જોવા લાગ્યા. પરંતુ તમન્ના ક્યાંય ન દેખાઈ. મગનભાઈને વારંવાર પાછળ જોતા જોઈ, કંડક્ટરને લાગ્યું કે નક્કી કાંઈ કામ હશે. માટે જ આમ મગનભાઈ પાછળ જુએ છે. તેઓ આગળ ગયા અને પૂછ્યું, 'કેમ મગનભાઈ શું થયું, વારંવાર પાછળ જુઓ છો, કંઈ કામ છે?' મગનભાઈએ ચિંતાભર્યા અવાજે કહ્યું, 'આજે બસમાં મારી તમન્ના નથી દેખાતી.'

'તમન્ના? કોણ તમન્ના? ઓ અચ્છા, પેલી બાળકી, જે રોજ તમારી સાથે વાતો કરે છે એ જ ને?' કંડક્ટર મીટર ચેક કરતા કરતા બોલ્યા.

'હા, હા, એજ. એ કેમ આજે નથી દેખાતી?' કુતુહલતાથી મગનભાઈએ પૂછ્યું.

'એ તો આજે બસમાં ચઢી જ નથી.' આટલું કહી કંડક્ટર તેમની સીટ પર જતા રહ્યા.

મગનભાઈ વિચારતા થઈ ગયા કે કેમ તે આજે નહીં આવી હોય? સ્કૂલમાં રજા હશે કે તેની તબિયત બગડી ગઈ હશે અને છેલ્લે તેમના મનમાં તમન્નાના એ જ શબ્દો ગુંજતા હતા કે 'મારી પાસે ખૂબ જ ઓછો સમય છે.' તમન્નાની સ્કૂલ આવતા જ મગનભાઈથી બસ સ્ટોપ થઇ ગઈ. અચાનક બારીમાંથી એક ડબ્બો આવ્યો પણ તે ડબ્બાને કોણે પકડ્યો છે તે દેખાતું ન હતું. તે જોવા માટે મગનભાઇ ઉભા થયા અને જોયું તો તમન્ના ડબ્બો આગળ ધરીને ઉભી હતી.

મગનભાઈ બોલ્યા, 'તમન્ના, આ શું છે?' તમન્નાએ ઝડપથી કહ્યું, 'આ રાખો અને હું જ્યારે માગું ત્યારે મને પાછું આપજો.'

'અરે હા બેટા, પણ આમાં છે શું?' મગનભાઈએ ડબ્બો હાથમાં લેતા પૂછ્યું.

'કાંઈ જ નહીં પણ તમે આ ડબ્બો ખોલતા નહીં અને મારા સિવાય આ ડબ્બો કોઇને ન આપજો.' તમન્ના ઉતાવળે બોલી. મગનભાઈ બોલ્યા, 'અરે હા, અને આ જો, હું તારા માટે શું લાવ્યો!' મગનભાઈ બેગ ઉપાડતા બોલ્યા અને તમન્ના તરફ જોયું ત્યાં તો તમન્ના પરીની જેમ અચાનક અદશ્ય થઈ ગઈ. મગનભાઈએ આમતેમ જોયું પણ તમન્ના ક્યાંય ન દેખાઈ. હવે પાછળ પેસેન્જર કંટાળવા લાગ્યા. માટે મગનભાઈએ વિલંબ ન કરતા બસ ઉપાડી.

બસ, પછી તો સ્ટેશન આવતા ગયા અને મગનભાઈ તેમાં ખોવાઈ ગયા.

નવો રૂટ, નવી બસ, નવા પેસેન્જર. આ બધું મગનભાઈની આંખો સામે તરવર્યું. છ મહિના આ નવા રૂટ પર દોડવું પડશે. પછી જ પાછું તમન્નાને મળવાનું થશે. સારું ચાલો, આમેય વેકેશન છે અને હું પાછો જઇશ ત્યારે સ્કૂલ ચાલુ થઈ ગઈ હશે. જેથી મારી દીકરી તમન્નાને મળી શકાશે. મગનભાઈ જેટલી ઝડપે બસ દોડાવે તેટલી જ ઝડપે દિવસો અને મહિનાઓ દોડતા ગયા અને છ મહિના પૂરા થતા જ તમન્નાને મળવાની ઘેલછામાં ઝડપથી સવારે તૈયાર થઇ ગયા. તમન્નાએ આપેલ ડબ્બો જોઈને વિચારમાં ડૂબી ગયા કે તમન્નાએ શું વિચાર્યું હશે કે અંકલને ડબ્બો આપ્યો અને બીજા દિવસથી જ તેઓ ગાયબ! કદાચ, બધાને મારી પૃચ્છા પણ કરી હશે. અરે! તે જ દિવસે મેં તેને કહી દીધું હોત તો સારું થયું હોત. મારા જવાથી બીજા કોઈને તો તમન્નાની અમાનત ન આપી શકાય. માટે મજબૂરીથી મારે જ સાચવવી પડી. સારું ચાલો, આજે પાકું તેને એ આપીશ અને માફી માંગીશ.

જૂના કંડક્ટરો મગનભાઈને જોતા જ ભેટી પડ્યા. થોડી ઘણી વાતો કરી અને બસ, પછી તો તમન્નાને મળવાની ઘેલછામાં ઉતાવળા મગનભાઈ ચડ્યા બસની ડ્રાઇવિંગ સીટ પર અને બસ હંકારવાની ચાલુ કરી. તમન્ના વિશે વિચારતા વિચારતા તેની સ્કૂલ પાસે પહોંચ્યા. બસ ઊભી રાખી આમતેમ જોયું અને અચાનક તેમની નજર તમન્ના પર પડી. સ્વચ્છ યુનિફોર્મની જગ્યાએ મેલા કપડાં, ફાટેલું સલવાર, વિખરાયેલા વાળ, બેગની જગ્યાએ હાથમાં મોટી કપડાં ભરેલી બાલદી, જાણે તેણી કંઈક કહી રહી હોય એમ અને પછી અચાનક ગાયબ થઈ ગઈ. મગનભાઈ કાંઈ જ સમજી ન શક્યા કે આ શું હતું. હવે તો આવું રોજ થવા લાગ્યું.

એસ.વી. સ્કૂલ પાસે ઉભેલી તમન્ના, આંખોમાં આંસુ અને નિસ્તેજ ચહેરો. મગનભાઈ બસમાંથી ઉતરીને મળવા જાય કે તરત જ તમન્ના ગાયબ.

તમન્નાના વિચારોને કારણે મગનભાઈની ઊંઘ હરામ થઈ

ગઈ. છેલ્લા ચાર દિવસથી મગનભાઈ સુઝબુઝ વિનાના થઈ ગયા હતા. ઉપરથી શરીરની અસ્વસ્થતાના કારણે આજે તેઓ આરામ કરવા માંગતા હતા. જેથી આજે તેમની જગ્યાએ કોઈ બીજા ડ્રાઈવર જાય એવું નક્કી થયું. મગનભાઈએ વિચાર્યું કે એકવાર એસ.વી. સ્કૂલ જઈને તમન્નાને મળી આવું, પછી મને સારું થઈ જશે. આમ વિચારી મગનભાઈ તમન્નાની અમાનત લઈને ઉપડ્યા.

સ્કૂલ પાસે પહોંચતા જ ગેટ બહાર ઊભેલી તમન્ના દેખાઈ. મગનભાઈ તેની નજીક જાય તે પહેલા જ તમન્નાએ પગ ઉપાડ્યા. મગનભાઈ તેની પાછળ પાછળ રસ્તો નાપતા ગયા. તમન્ના એક ખંડેર થઈ ગયેલ ઘર પાસે જઈને ઊભી રહી અને પછી અદશ્ય થઈ ગઈ. મગનભાઈએ આજુબાજું જોયું પણ પાછી તમન્ના સંતાકૂકડી રમતી હોય તેમ છુપાઈ ગઈ. મગનભાઈએ વિચાર્યું, અહીં સુધી મને તમન્ના લાવી, તેનું કંઈક તો કારણ હશે જ અને તમણે તે ખંડેર ઘર તરફ પગ વાળ્યા. અંદરથી કંઈક અવાજ આવતો હતો. તેને સાંભળવા મગનભાઈએ કાન સરવા કર્યા અને બારીમાંથી જોયું તો કોઈ અગિયાર કે બાર વર્ષની નાની બાળકી રડતી હતી અને કોઈ ઘરડી ઉંમરના માજી બોલતા હતા : 'બસ, હવેથી સ્કૂલ જવાનું જ નથી. તારી બહેન પાછળ જે ખર્ચો કર્યો છે તેની ભરપાઈ તો તારે જ કરવી પડશે. કાલથી સ્કૂલ જવાનું બંધ અને ચૂપચાપ પેલા નીતાબેનના ઘરેથી કરીને ચાર ઘરે કપડાં ધોવાના છે. અને જો કાલથી ચાલુ ન કર્યું તો તને પણ તારી બહેન ગઈ ત્યાં પહોંચાડી દઈશ.' આવા શબ્દો કાને પડતા જ મગનભાઈના શરીરમાં ઝણઝણાટી ઊભી થઈ ગઈ. તેઓ બોલવા જતા જ હતા કે, 'આ બધું શું ચાલે છે?' ત્યાં તો માજી ફરી બોલ્યા, 'તારી બહેનને તો ક્ષય થયેલો, તો પણ સ્કૂલ જતી અને કામ કરી કમાવી આવતી. મને તો એ નથી સમજાતું કે ડૉક્ટરે કહેલું કે હજુ છ મહિના જીવશે અને આ દવા લઈ લેજો. પણ એ બે મહિનામાં જ કેમ ઉપર પહોંચી ગઈ. છ મહિના હોત તો કેટલું કમાવી આપત! જેવી હતી એવી, કમાવી તો આપતી હતી. અને તું....' કહી નાની બાળકીનો હાથ દબાવતા બોલ્યા, 'તું તો બસ ભણવું છે, મારે ભણવું છે... બસ, હવે તો કાયમને માટે તારું સ્કૂલ જવાનું બંધ.'

મગનભાઈ હજુ ચૂપકેથી સાંભળવા માંગતા હતા પણ ડોશીમાનો એ બાળકી પર અત્યાચાર જોઈ બોલી ઉઠ્યા, 'બસ કરો, આ તમે શું કરી રહ્યા છો? આ નાની બાળકી છે.' ડોશીમા બોલ્યા, 'તમે વળી કોણ છો અને આ રીતે અંદર કેમ આવી ગયા?' પેલી બાળકી તો તરત જ દોડીને મગનભાઈને ભેટી પડી. મગનભાઈ પણ બાળકીને પંપાળતા બોલ્યા, 'હું જે છું તે, પણ તમે આવી રીતે કોઈ નાની બાળકી પર કમાવાનું દબાણ ના કરી શકો. તેની ઉંમર ભણવાની છે, તો તે જરૂરથી ભણશે.'

'ઓહ, તો તેનું રહેવાનું, જમવાનું, ચોપડાઓનો ખર્ચો કોણ આપશે? અમને અહીં રૂપિયાના ઝાડ નથી. પાછી મારી ઉંમર, એટલે હું તો કંઈ જ ના કરી શકું. તો હવે આને જ કમાવું પડશે ને...!' ડોશીમા બાળકીને પોતાની તરફ ખેંચતા બોલ્યા.

બાળકી મગનભાઈને એટલી કસીને ભેટી હતી કે છોડવાનું નામ જ નહોતી લેતી. મગનભાઈ વિચારમાં પડી ગયા કે આમ અજાણ્યાને કોઈ આટલો વિશ્વાસ કરીને ન ભેટે. નક્કી આ મને ઓળખે છે. મગનભાઈએ બાળકીને પોતાની તરફ જ પકડી રાખી અને બોલ્યા, 'આ બાળકીનો તમામ ખર્ચો હું આપીશ. આ ભણશે, જરૂરથી ભણશે.'

આ વખતે બાળકી ઊંચું જોઈને મગનભાઈના હાથમાં પકડેલો ડબ્બો જોઈને એટલું જ બોલી, 'હા અંકલ. અને મારા ખર્ચા માટે દીદીની આ અમાનત પણ કામ લાગશે.'

મગનભાઈ કાંઈ સમજી ન શક્યા. તેમણે સવાલ કર્યો, 'દીદી, કોણ દીદી?' બાળકીએ દીવાલ પર લટકાવેલ તમન્નાના ફોટા તરફ આંગળી ચીંધી. મગનભાઈ જોઈને સ્તબ્ધ થઈ ગયા. તેઓ ફોટા પર પહેરાવેલ હાર જોઈને રડી જ ગયા. પછી આંસુ લૂછતા બોલ્યા, 'આ તમન્ના અને તમે તન્વી?'

'હા, પણ તમને કેમ ખબર, તમે કેવી રીતે ઓળખો છો?' ડોશીમાએ ગુસ્સામાં પૂછ્યું.

મગનભાઈએ કંઈ જ સાંભળ્યું ન હોય તેમ દરકાર કર્યા વિના બિલકુલ તન્વીની સામે ઘુંટણિયે બેસી ગયા અને બોલ્યા, 'તમન્નાને ક્ષય થયેલો અને તેણે...' તે વાત પૂરી કરે ત્યાં તો તન્વી બોલી, 'તમન્નાએ કોઈ દિવસ દવા લીધી જ ન હતી અને દવાના તમામ રૂપિયા ભેગા કરી આ ડબ્બામાં મૂકતી. મારા દાદી તમન્ના પાસેથી બધા જ રૂપિયા પડાવી લેતા. મને ચોકલેટ સુધ્ધાંના રૂપિયા પણ ન આપતા. માટે તમન્ના દવાના રૂપિયા લઈ અને બીજા કમાવીને તે બધા જ બચત કરીને મારી માટે રાખ્યા અને મને કહેલું, હું તો હવે થોડા દિવસ જ છું. પણ તને ભણાવવા અને સંભાળવા માટે જરૂરથી ભગવાન આવશે અથવા ભગવાન કોઈકને મોકલશે. તો અંકલ, તમે ભગવાન છો કે તમને ભગવાને મોકલ્યા છે?'

તન્વીનો આવો માસૂમ સવાલ સાંભળીને મગનભાઈ તન્વીને ભેટી જ પડ્યા અને તમન્નાના ફોટા સામે જોઈ રહ્યા.

જાણે તમન્નાને જે કરવાની તમન્ના હતી તે પૂરી થઈ ગઈ હોય તેવું તેના ચહેરા પરથી લાગ્યું. બારીની બહાર અચાનક પ્રકાશ આવતાં મગનભાઈએ તે તરફ જોયું. જાણે તમન્ના પાછી યુનિફોર્મ પહેરી અને બેગ લઈને હસતી-રમતી શાળાએ જતી હોય તેવો આભાસ થયો.

કવિતા કમલેશ સોલંકી

આદિપુર

સ્વ-પરિચય

નામ : *કવિતા કમલેશ સોલંકી 'કવન'*

જન્મ તારીખ : ૧૧-૦૧-૧૯૭૯

અભ્યાસ : B.Sc. (Micro), D.El.Ed.

હાલ વસવાટ : આદિપુર, કચ્છ

જો વ્યવસાયીક હો, તો તેની વિગત : ગણિત, વિજ્ઞાન અને અંગ્રેજી વિષયના માધ્યમિક શિક્ષિકા

પારીવારિક માહિતી : પરિવારમાં સાસુ-સસરા, પતિ અને બે બાળકો છે.
મોટો દીકરો Mechanical Engineering કરે છે.
નાનો દીકરો 12th Science માં છે.

વિશેષ શોખ (હોબી) : Singing, Dancing, Drawing and
Writing Poem as a Passion.

લેખન અનુભવ : ૭ વર્ષ.

જો કોઈ પ્રકાશન હોય તો અથવા કોઈ ઈનામ મળ્યું હોય તો તેની વિગત :

- સંદેશ, ગુજરાત સમાચાર અને સરકારી શાળાની માસિક બુકમાં કવિતાઓ પ્રકાશિત થઈ છે. Bombay Vibjyorમાં એક પ્રકાશિત થયેલ છે.

'જ્ઞાતિસેતુ' માટે લખવાનું ક્યારથી શરૂ કર્યું? : લગભગ ૨૦૧૫થી.

'જ્ઞાતિસેતુ' માટે લખવાનું કેવું લાગે છે?

- ખૂબ જ સરસ. જ્ઞાતિસેતુ માટે લખીને જ્ઞાતિના`ક સભ્ય હોવાનો ગર્વ થાય છે અને સૌથી મોટી વાત કે જ્ઞાતિના અન્ય સભ્યો સાથે સંપર્કમાં અવાય છે.

'જ્ઞાતિસેતુ'ની પ્રગતિ અને બહોળા પ્રસાર માટે આપના વિચારો :

- જ્ઞાતિસેતુ દ્વારા ફક્ત ગુજરાતમાં જ નહીં પણ All over World માં એકબીજાના સંપર્કમાં આવીએ તેવા પ્રસારની આશા છે.

અન્ય વિગત :

- 'જ્ઞાતિસેતુ' સમાજ માટે ખૂબ જ ઉમદા કાર્ય કરી રહ્યું છે. તે બદલ જ્ઞાતિસેતુના દરેક કાર્યકર્તાઓને કોટી કોટી નમન.

કેટલું ૨૦૨૦?

હે ઈશ! કેટલું થકવીશ?
માનવની કરણીને
કેટલું માપીશ?
અગણિત તારા ઉપકારો
ફેરવાયા કેટલા અપકારમાં
ત્રાજવું લઈને તું
હજુ કેટલું જોખીશ?
સૂકા સાથે લીલું બળે...
દોષી કર્મે નિર્દોષ મરે...
નભ વરસે છે ભૂ ધ્રુજે
વાયરસથી સકળ વિશ્વ ધ્રૂજે
સહનશક્તિનો અકાળ પડ્યો
ધીરજ હવે સૌની ખૂટે...
જવાબ કૈંકના ખૂટી ગયા
કૈંકના અધૂરા રહી ગયા...
માન્યું જીવન તુજ આપેલી
એક સોગાત છે
ચકાસવા એને હજી પ્રશ્ન
કેટલા પૂછીશ?
માનવ રંગે ન રંગા હવે તું
ઈશ જ રે,
માનવ ન થા હવે તું...
ભરોસાની નૈયાનો છે તું માવિતર
તુજ ધરાબાળ છે મધદરિયે
બસ કર હવે આ ક્રૂરતાના ખેલ...
મુરઝાય હવે જીવનની વેલ!
અંગારા તુજ પ્રકોપનાં
હજી કેટલા ખૂંપીશ?
કહે 'કવન' હવે ઝટ પૂરું કર
આ કાળ કારમો છે દુષ્કર.

લતાબેન ઇન્દુભાઈ સોલંકી

ભુજ

સ્વ-પરિચય

નામ	:	*લતાબેન ઈન્દુલાલ સોલંકી*
જન્મ તારીખ	:	૦૯-૦૩-૧૯૫૪
અભ્યાસ	:	B.Sc.
હાલ વસવાટ	:	ભુજ, કચ્છ.
મોબાઈલ	:	૯૭૨૫૩ ૨૦૪૪૪
પારિવારીક માહિતી	:	ઝવેરબેન નાનાલાલ શિવજી બુધ્ધભટ્ટી રાયપુરવાળાની સુપુત્રી. સોનીબેન વેલુબેન હરિરામ રવજી - ભુજની પુત્રવધૂ.
વિશેષ શોખ (હોબી)	:	વાંચન, લેખન.
લેખન અનુભવ	:	૫૦ વર્ષ.

'જ્ઞાતિસેતુ' માટે લેખન :

- 'જ્ઞાતિસેતુ'ના પ્રારંભથી.

'જ્ઞાતિસેતુ' માટે લખવાનું કેવું લાગે છે?

- મોસાળે જમણ હોય ને મા પીરસનાર હોય એવું.

'જ્ઞાતિસેતુ'ની પ્રગતિ અને બહોળા પ્રસાર માટે આપના વિચાર :

- દરેક અંકમાં આબાલવૃદ્ધ માટે ઉપયોગી માહિતીસભર લેખો, સમાજમાં થતા નાના-મોટા કાર્યક્રમની નાનામાં નાની વિગતોનો પણ સમાવેશ, સમાજના ઝળહળતા સીતારાઓના ઈન્ટરવ્યૂ, વાર્તા, કવિતા, નિબંધ સ્પર્ધાઓ, બાળકો માટે ચિત્ર સ્પર્ધાઓ, સરકારી યોજનાઓની માહિતીઓ, અલગ અલગ વિષયો ઉપર વાર્તાઓ, કવિતાઓ, લેખો, નિબંધના વિશેષાંકો બહાર પાડી શકાય. વિદ્યાર્થીઓ માટે વિશેષ કોલમ.

સ્પંદન

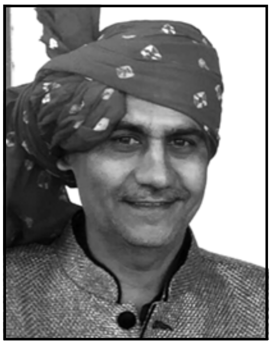
સ્પંદનોના અજવાળામાં રોમરોમ શાને ઝળહળે છે
જરાક નજીક આવ જિંદગી કે પાંપણોના પલકારામાં ભીનાશ સળવળે છે
સઘળું ખોવાઈ ગયું છે કોઈ અજાણી કેડીઓ પર શોધતા રહ્યા
તારલાની ધાર પર જ્યાં ચાંદનીના સમણા પણ ભડકે બળે છે
કોઈને પામવાની વાત ક્યાં હતી સ્વયંને જ ગુમનામ થઈ જવું'તું
પણ નમાયું દિલ ધડકતું રહ્યું જેમ પથ્થરમાંથી ઝરણું ખળખળે છે
ભીંજાઈ જવાની વાત હતી એકબીજાના એ સ્નેહમાં
અહીં તો ભર ભાદરવે ભીતર જ્વાળામુખી ખળભળે છે
લે લઈ ચાલ હવે તું જ જ્યાં લઈ જવું હોય ત્યાં એવું કહેતા હતા
પણ મારા નકશેકદમ પર ચાલવા પગલા હવે ક્યાં સળવળે છે
આમ તો જિંદગીની સફર ઘરથી સ્મશાન સુધીની જ છે
પણ સાત પગલા ચાલ્યા સાથે સાથે
નજર લાગી ડગરને સફરના હર મુકામ પર ડગલા પાછા વળે છે
ઈન્દ્રધનુષી આંખોના પલકારા મૌન થઈ ગયા
લઈ જાણો સમણા કોઈ એવી મંઝીલ પર
જ્યાં અગમ નિગમ રસ્તાઓ નિષ્કામ થઈ ખદને મળે છે.

લતા સોલંકી - ભુજ

હાર્દિક અભિનંદન

તાજેતરમાં યોજાયેલ નગરપાલિકાની ચૂંટણીમાં આપણા સમાજની બે યુવા પ્રતિભાઓએ વિજેતા બની સમાજનું ગૌરવ વધારેલ છે.

શિલ્પા કિંજલ બુધ્ધભટ્ટી



અનિલભાઈ છત્રાળા

અંજાર નગરપાલિકાની ચૂંટણીમાં શિલ્પા કિંજલ બુધ્ધભટ્ટી કાઉન્સિલર તરીકે વિજેતા થયેલ છે.

ભુજ સમાજના અગ્રણી અને સંનિષ્ઠ કાર્યકર અનિલભાઈ છત્રાળા મ્યુનિસિપલ કાઉન્સિલર તરીકે વિજેતા થયા બાદ તેઓની ભુજ નગરપાલિકાના દંડક જેવા ઉચ્ચ પદ પર વરણી થયેલ છે.

સમાજની બંને યુવા પ્રતિભાને જ્ઞાતિસેતુ પરિવાર તરફથી હાર્દિક અભિનંદન સહ શુભ કામના.

હેતલબેન ભાવેશભાઈ પોમલ

નખત્રાણા

સ્વ-પરિચય

નામ : *હેતલબેન ભાવેશ પોમલ*
જન્મ તારીખ : ૨૬-૦૮-૧૯૮૧
અભ્યાસ : 10th Pass
હાલ વસવાટ : નખત્રાણા, કચ્છ.
મોબાઈલ : ૭૬૨૨૮ ૨૩૯૦૯
પારિવારીક માહિતી : પતિ – ભાવેશ બી. પોમલ
વિશેષ શોખ (હોબી) : વાંચન, સામાજીક સેવા.
લેખન અનુભવ : ૧૦ વર્ષ.
'જ્ઞાતિસેતુ' માટે લેખન : છેલ્લા ૮ વર્ષથી.

'જ્ઞાતિસેતુ' માટે લખવાનું કેવું લાગે છે?
- ખૂબ જ સારૂં લાગે છે. નવીન માહિતી મૂકવી હોય તો મજા આવે છે. નવી માહિતી શૅર કરવાની ખૂબ જ ગમે છે.

'જ્ઞાતિસેતુ'ની પ્રગતિ અને બહોળા પ્રસાર માટે આપના વિચારો :
- ખૂબ જ પ્રગતિ થાય. હજુ પણ જ્ઞાતિસેતુમાં નવા વિભાગો ઉમેરાય તો ખૂબ જ આગળ વધે.

કોઈ અન્ય વિગત :
- 'જ્ઞાતિસેતુ' સમાજને એક તાંતણે જોડવાનું ખૂબ જ સારૂં કાર્ય કરે છે. ખૂબ જ આગળ વધે તેવી શુભ કામનાઓ.

યાદ આવે છે....

વિતેલી સ્મૃતિઓના વનમાં
જીવનની કોઈ પળ યાદ આવે છે...
પ્રેમના પગરણના નાદમાં
સમયની કોઈ સ્નેહળ યાદ આવે છે...
વસંતની સાંજ
મારા હૃદયની કળીઓ પર
ફૂલની કોઈ સુવાસ યાદ આવે છે...
મનની બધી સીમા
પ્રેમ-સંબંધને મળતી
મારી ક્ષિતિજ શેરીઓ યાદ આવે છે...
પ્રાર્થનાની દિશામાં
વમળોની કાંટાળી વાડમાં
મને હૂંફની એ વેલીઓ યાદ આવે છે...

હેતલબેન ભાવેશ પોમલ - નખત્રાણા, કચ્છ

આધુનિક નારીનું આગવું વ્યક્તિત્વ

(અનુસંધાન : પાના નં. – ૨૪ ઉપરથી ચાલુ)

આજે આપણા દેશમાં ચારે તરફ નારી મુક્તિનો નાદ સંભળાઈ રહ્યો છે. શિક્ષણ ક્ષેત્રે જાગૃતિ આવવાથી આજની નારીઓને ચોક્કસ કેટલાક લાભો થયા છે. છતાં વર્તમાન સમયમાં પણ દીકરીને સાપનો ભારો માનવામાં આવે છે. નારીઓ માટે જુદા જુદા કાયદાઓ ઘડવા પડે છે. આમ છતાં અનેકવિધ સમસ્યાઓની વચ્ચે ગજબનો આત્મવિશ્વાસ પેદા કરી, પુરુષ પ્રધાન સમાજની વિચારસરણીમાં પણ પરિવર્તન લાવવાનો પ્રયત્ન કરી રહી છે.

પરંતુ આ સૌ કાર્યોમાં નારીનું પોતાના સંતાનોને સારા સંસ્કાર, શિક્ષણ આપીને, સુટેવોનું ઘડતર કરીને આદર્શ નાગરિક બનાવવાનું કાર્ય જ અતિ મહત્ત્વનું છે. નારી સબળા છે, સ્વતંત્ર છે, સક્ષમ છે એવું કહીને સમાજ પરિવર્તન નહીં થઈ શકે. પણ તેના સંતાનોને ઉચ્ચતર સંસ્કાર આપવામાં સહકાર આપવાથી આવનારી પેઢીમાં તે જરૂર પરિવર્તન લાવી શકે છે.

કહેવાય છે કે વૃક્ષમાં ફળ આવવાથી તે વધુ નીચે નમે છે. નારીનું પણ આવું જ છે. અનેક ગુણો અને શક્તિઓથી ભરેલી હોવાને કારણે એ અહંકારી, અવિવેકી, લોભ, મોહ, ક્રોધ જેવા અવગુણોને હટાવીને તે સતત નમ્રતાતી યશ-કીર્તિની ભાગીદાર બને છે. નારીમાં રહેલ ક્ષમા અને શક્તિના ગુણોને કારણે જ જગતના તમામ પુરૂષો આદ્યશક્તિ સ્વરૂપે આરાધે છે, વંદે છે, ઉપાસે છે.

અંતમાં નારી કુળની શાન છે, કુટુંબની પાલનહાર છે, પરિવારની સ્વમાની છે, સમાજમાં અગ્રણી છે, શીલ-ચારિત્ર્ય રક્ષા અને કર્તવ્યની ખાણ છે.

***"સાંભળજો સૌ સમજુ શાણી, કહું છું તમને એક કહાણી
નારી છે ઘરની મહારાણી, એ છે રાષ્ટ્રની તારણહારી."***

ક્રિષ્ણાબેન ઉદય કંસારા

કેરા, કચ્છ

સ્વ-પરિચય

નામ : ક્રિષ્ણાબેન ઉદય કંસારા
જન્મ તારીખ : ૦૭-૦૨-૧૯૯૦.
અભ્યાસ : M.A., B.Ed.
હાલ વસવાટ : કેરા, કચ્છ.
મોબાઈલ : ૯૦૩૩૮ ૦૭૨૨૬.
વ્યવસાયીક હો તો તેની વિગત : મદદનીશ શિક્ષિકા, શ્રી કેરા કન્યા પ્રાથમિક શાળા, ઉચ્ચ પ્રાથમિક શિક્ષણ.
પારિવારીક માહિતી : પતિ – ઉદયભાઈ કંસારા. (શ્રી મોહનલાલ માધવજીના પૌત્ર અને રમેશ એમ. કંસારા - નખત્રાણાના સુપુત્ર)
વિશેષ શોખ (હોબી) : વાંચન, કવિતા લેખન, ટ્રાવેલીંગ.
લેખન અનુભવ : ૧૧ વર્ષ.

જો કોઈ પ્રકાશન હોય તો અથવા કોઈ ઈનામ મેળવ્યું હોય તો તેની વિગત :
- કવિતા લેખન (કોલેજકાળ) દરમ્યાન સમગ્ર કોલેજમાં પ્રથમ નંબર આવેલો. દિવ્ય ભાસ્કર દૈનિક પત્રમાં એ કવિતા પ્રકાશિત થયેલી.

'જ્ઞાતિસેતુ' માટે લેખન : ૨૦૧૫માં લખેલું. દીકરી પર લેખ લખેલો.

'જ્ઞાતિસેતુ' માટે લખવાનું કેવું લાગે છે?
- ખૂબ જ સારૂં લાગે છે. ઘણું જાણવા પણ મળે છે.

'જ્ઞાતિસેતુ'ની પ્રગતિ અને બહોળા પ્રસાર માટે આપના વિચારો :
- 'જ્ઞાતિસેતુ' જ્ઞાતિના લોકોને સાંકળવાનું એક ઉત્તમ માધ્યમ છે. હજુ પણ યુવાનો માટે સ્પર્ધાત્મક માહિતી તેમજ સરકારી યોજના વિશેની માહિતી પ્રસારીત કરાય તો સારૂં.

કોઈ અન્ય વિગત :
- 'જ્ઞાતિસેતુ' ખૂબ જ સરસ કાર્ય કરી રહ્યું છે અને હજુ આગળ વધે તેવી શુભકામના.

નારી શક્તિ (પ્રાર્થના)

ગગનમાં છુપાયેલી ક્ષિતિજની મજધાર છું,
નયનોના અશ્રુબિંદુના મોતીની ધાર છું.

પરંપરાઓની સાંકળથી બંધાયેલી બંદિની છું,
સહનશીલતાને સમજાવતી નિરાશ વદિની છું.

સંબંધોના પડછાયાથી તરછોડાયેલી સંવેદના છું,
રીવાજોના ઘા થી પીડાયેલી હું એક વેદના છું.

ક્રિષ્ણાબેન ઉદય કંસારા - કેરા, કચ્છ

એક સત્ય ઘટના

(અનુસંધાન : પાના નં. – ૩૯ ઉપરથી ચાલુ)

એક ભાગરૂપે ગણવામાં આવ્યું. ગૌશાળામાં ગાયો માટે ઘાસની વ્યવસ્થા માટે વર-કન્યાના નામે દાન આપવામાં આવ્યું, જે આપણી પૌરાણિક પ્રથાને અનુરૂપ ગણી શકાય. આ બધું જાણીને મારી સહેલી પ્રત્યેનો ગુસ્સો, કે જેણે મને લગ્નમાં નોતરી નહીં, એ માટેનો રોષ હવા થઈને ઉડી ગયો. અને આવા મા-બાપો માટે માનની લાગણી થઈ આવી.

સમાજમાં વડીલો તેમજ સંતાનો પણ એકબીજા પ્રત્યેની લાગણી અને ફરજો સમજીને જો વર્તશે તો ઘણી બધી સમસ્યાઓના ઉકેલ આપણે જાતે જ મેળવી શકીશું. ફક્ત જરૂર છે સમજદારીની. સમાજના મોવડીઓ જ ખર્ચ તેમજ બિનજરૂરી રસમોનો ત્યાગ કરશે તો સમાજને ઊંચાઈ પર પહોંચતા વાર નહીં લાગે.

અહીં મારી સહેલીનું નામ મેં બદલ્યું છે, જે અન્ય જ્ઞાતિમાંથી છે. પરંતુ આજે બંને પતિ-પત્ની ખુશહાલ જીવન જીવી રહ્યા છે. મારી સહેલી પણ સાસુ-સસરા તેમજ ઘરની અન્ય વ્યક્તિઓ સાથે ખૂબ જ પ્રેમ અને લાગણીથી વર્તે છે અને તેના કુટુંબીઓ પણ વહુ તરીકે તેણીને ખૂબ જ પ્રેમથી સાચવે છે. અહીં મારે એક વાત જરૂર કરવી છે, જ્યારે આપણે દીકરીને સાસરે મોકલીએ છીએ ત્યારે તેને આવી શીખ આપીને જ મોકલીએ છીએ. એવી જ રીતે જે વહુ બનીને પારકી દીકરી આવે છે, તેને આપણા જ કુટુંબની વ્યક્તિ તરીકે કેમ અપનાવી શકતા નથી?

આપણા સમાજ માટે આ પ્રશ્ન લાલબત્તી સમાન છે.

બસ, હાલ આટલું જ.... વિરમું છું.

કિરણબેન દીપકકુમાર સોની

રાયપુર

સ્વ-પરિચય

નામ : *કિરણ દીપકકુમાર સોની*

જન્મ તારીખ : ૨૫-૧૧-૧૯૬૯

અભ્યાસ : 12th

હાલ વસવાટ : રાયપુર (છત્તીસગઢ)

મોબાઈલ : ૯૧૩૧૨ ૯૮૧૦૪

વિશેષ શોખ (હોબી) : Drawing, Painting, Cooking, Singing

પારિવારીક માહિતી : *પતિ :* દીપકકુમાર વાલજીભાઈ બારમેડા.
દીકરીઓ : (૧) દૃષ્ટિ સોની, મેક-અપ આર્ટીસ્ટ, કોરીયોગ્રાફર
(૨) કુ. માનસી સોની - ગ્રેજ્યુએટ, ઈન્ટીરીયર ડિઝાઈનર
(૩) કુ. દિશા સોની – અભ્યાસ (ધોરણ-૯)

લેખન અનુભવ : ૭ વર્ષ.

'જ્ઞાતિસેતુ' માટે લખવાનું ક્યારથી શરૂ કર્યું? : જ્ઞાતિસેતુ માટે ૨૦૧૪માં પ્રથમવાર સચિવપદ દરમ્યાન લખવાનું શરૂ કર્યું હતું.

'જ્ઞાતિસેતુ' માટે લખવાનું કેવું લાગે છે? : જ્યારે હું જ્ઞાતિસેતુ માટે લખું છું ત્યારે મારી વાત સમાજના દરેક સદસ્યો સુધી પહોંચશે જ એવી પોતાપણાની લાગણી મને સેતુમાં લખવા પ્રેરીત કરે છે. મારા દરેક લેખનું પ્રકાશન અને ફોટાઓ વ્યવસ્થિત થયા છે. લેખો મોકલાવવા માટે અતુલભાઇ સોનીનો સહયોગ પ્રશંસનીય રહ્યો છે. સૌ પ્રથમ સેતુ માટે લેખ લખેલો ત્યારે ખૂબ જ રોમાંચ અનુભવ્યો હતો અને મારા લેખની પ્રતિ માટે હું કાગડોળે વાટ જોતી....

અન્ય વિગત : 'જ્ઞાતિસેતુ' આપણી જ્ઞાતિનું સર્વશ્રેષ્ઠ મુખપત્ર છે, જે સમાજને એક દિશા આપે છે. સાથે જ સમાજનું દર્પણ પણ છે. એની સતત પ્રગતિ માટે આપ સૌ પ્રયાસરત છો અને આધુનિક સંસાધનો અને કોમ્પ્યુટરાઇઝ્ડ લેખન સામગ્રી, મનમોહક ચિત્રો, ફોટા વગેરે જોઈને ગર્વની લાગણી થાય છે. હું મારા સમાજના મુખપત્રને મોબાઇલ પર વાંચી શકું છું, એ મારા માટે ગર્વની વાત છે. સેતુ-પરિવાર સતત પ્રગતિશીલ રહે, સર્વે કાર્યકર્તાઓનાં સારા સ્વાસ્થ્યની પ્રાર્થના કરૂં છું.

'મહિલા કલમકારો' અંક માટે આમંત્રિત કરવા માટે ખૂબ ખૂબ આભાર અને અંક માટે હૃદય પૂર્વકના અભિનંદન.

કોરોના

૧. જ્યારે બધા હતા નશામાં ચૂર
ધીમે પગલે પેઠો ચોર
કોરોના છે એનું નામ
કરતો સૌના કામ તમામ.

૨. બહુ જ ભયાનક એની મોત
અને રાતોરાત સગાની ખોટ
લાંબી રેસનો ઘોડો એ તો
બુલંદ ઈરાદા સાથે વહેતો.

3. કાઢવા એને લગાવ્યું જોર
પણ એ ના નીકળ્યો કમજોર
ધૂમ મચાવી જીવન લીધા
દુનિયાના દ્વાર બંધ કરી દીધા
લોકડાઉન ને રસ્તા બંધી
પૂરી દુનિયા થઈ ગઈ બંદી.

૪. મચાવ્યો એણે એવો કેર
સ્વાસ્થ્ય વ્યાપાર થઈ ગ્યો ઢેર
પૂરી દુનિયા થઈ બરબાદ
સિર્ફ કોરોના ઝીંદાબાદ.

૫. પણ હારશું ના અમે હિંમત
ભલે ચૂકાવી ઘણી જ કિંમત
પકડી એની કમજોરીને
કરશું એવા ઘણા જ કામ.

૬. હાથ ધોશું સેનેટાઇઝ થશું
યોગ, ધ્યાન ને કસરત કરશું
કાઢો પીને કોરોનાથી લડશું
કોરોના શું જાણે મોલ
જીવન આપણું છે અણમોલ
દુશ્મનની ના કરો ઉપેક્ષા
જીવશે તમારી તાકાત, અપેક્ષા.

૭. ડૉક્ટર, પોલીસ ને સફાઈદારો
લડવા કાજે નીકળ્યા ધારો
કોરોના વોરિયર્સના કરજો માન
તો જ બચશે આજે ધન-ધાન
જીવન બચાવનાર એ આધાર
માનજો દિલથી તમે આભાર.

૮. વેક્સિન બનાવ્યું કોવિશિલ્ડ
બીજું નામ છે કો-વેક્સિન
લેશો જો એના બે ડોઝ
થાશે કોરોના બેહોશ.
નિષ્ક્રિય થાશે એના અંશ
બચી શકશે અમારો વંશ

પ્રતિરક્ષાને પ્રભાવી થાશે
કોરોના તો જ ઢીલો થાશે.

૯. પ્રધાનમંત્રીનો છે નારો
સાંભળો સૌ ને કરો વિચાર
ના સહો કોરોના અત્યાચાર
સમય સાચવી આવો બહાર.

૧૦. "જ્યાં સુધી દવાઈ નહીં,
ત્યાં સુધી ઢીલાઈ નહીં."
પાલન કરો સરકારી આદેશ
દો ગજ કી દૂરી, માસ્ક હૈ જરૂરી
નિયમ બનાવી નીકળો બહાર.

કિરણ સોની - રાયપુર

હું શક્તિ છું, હું સ્ત્રી છું....

(અનુસંધાન : પાના નં. – ૨૨ ઉપરથી ચાલુ)

જતન જરૂરી છે.

દરેક દીકરીને તેના ઉછેરમાં ધ્યાન આપવાની અને યોગ્ય સંસ્કાર આપવાની જરૂર છે. દીકરી બધા મોરચે - આરોગ્ય, કુટુંબ ભાવના અને ભણતર સાથે ગણતર પણ મેળવે એ જરૂરી છે.

આપણા બાળકોને આપણા સંસ્કારનો, આપણી સંસ્કૃતિનો વારસો મળે તે જરૂરી છે. જો આપણે સજાગ નહીં થઈએ તો આપણી સંસ્કૃતિ લુપ્ત થઈ જશે. અંગ્રેજી સ્કૂલમાં ભણાવવાની સાથે આપણી સંસ્કૃતિ જીવંત રહે તે જરૂરી છે. ઘરમાં આપણું વાતાવરણ મળવું જરૂરી છે. તેમને ટ્વિન્કલ ટ્વિન્કલ સાથે ગાયત્રી મંત્ર બોલતા પણ આવડવું જરૂરી છે.

આજના સમયને ઓળખીને - પીઝા, બર્ગર વગેરે બહારનું ખાવાનું ઘરે જ બનાવીને ખાતા શીખવાડીએ. આરોગ્યની દૃષ્ટિએ નુકસાનકારક ખોરાકની ઓળખાણ કરાવીએ અને સાથે સાથે આપણો ખોરાક સુપાચ્ય છે, આરોગ્યપ્રદ છે તે શીખવીએ.

કોકાકોલા જેવા ઠંડા પીણાની જગ્યાએ લીંબુ પાણી, વરીયાળીનું પાણી, શેરડી જેવા પીણાથી આરોગ્ય સાચવવાનું શીખવીએ.

આજની દરેક ગૃહિણી ઘરનો મોરચો સંભાળ્યા પછી બહારની દુનિયામાં પદાર્પણ બતાવે છે. નોકરી અને ઘર એમ બેઉ મોરચા સંભાળતી દરેક સ્ત્રીને સલામ!

પુરૂષ સમોવડી બનવા જઈ રહેલી દરેક બહેનોને એક વાત કહીશ : આપણે આ હરીફાઈમાં જોડાવવાની જરૂર નથી. અર્વાચીન કાળથી સ્ત્રી શક્તિ તરીકે પૂજાતી આવી છે, એ આપણું શક્તિ સ્વરૂપ જાળવી રાખીએ.

સ્ત્રીની શ્રેષ્ઠતાને સલામ

(અનુસંધાન : પાના નં. – ૩૬ ઉપરથી ચાલુ)

મહિલાઓનો થોડો ઓછો સ્વીકાર કરે છે. સ્ત્રી ઘર સંભાળે તો સૌને વહાલી લાગે છે, પણ પોતાના સપના અને કારકિર્દી બનાવવા નીકળે તો રખડું લાગે છે.

સ્ત્રી, એ સંવેદનાથી ભરપૂર પાત્ર છે. તે પોતાના જીવનની દરેકે દરેક ક્ષણ બીજા માટે જીવી જાણે છે અને બદલામાં માત્ર વળતરની અપેક્ષા રાખે છે. એ છે પ્રેમ અને તેનું સ્વાભિમાન. સ્ત્રીઓને સમજવી એટલી અઘરી નથી. માત્ર પ્રેમ અને બે ઘડીનો સમય જ તે માટે પૂરતો છે. સ્ત્રી એ પારદર્શક વ્યક્તિત્વ ધરાવતી વ્યક્તિ છે. પણ આજે ખામી છે માત્ર આ બે ઘડીની. એક સ્ત્રી ગમે તેટલી સફળ હશે, દુનિયાના હજારો લોકો તેની વાહ-વાહ કરતા હશે, એ તેના માટે એટલા મહત્ત્વના નહીં હોય પરંતુ તેના પરિવારની એક શાબાશી તેના માટે એક નવી ઊર્જા સમાન છે. એક કહેવત છે, દરેક સફળ પુરૂષ પાછળ એક મહિલાનો હાથ હોય છે. તો આવું સારૂં સૌભાગ્ય પુરૂષો શા માટે લેવાથી વંચિત રહે છે? તેઓ શા માટે એક સફળ મહિલા પાછળનું કારણ નથી બનતા?

સ્ત્રી પર ઈશ્વરે શ્રદ્ધા ઇન્વેસ્ટ કરી છે. જન્મ આપવાનું સામર્થ્ય કે સૌભાગ્ય, જે કહો તે, સ્ત્રીના ભાગે આવ્યું છે. એક સ્ત્રી પોતાના ઘરમાં વગર ડિગ્રીએ ડૉક્ટર છે, વકીલ છે, એન્જિનિયર છે અને એક સારામાં સારી મેનેજર છે. એક ગૃહિણી જેવું મેનેજમેન્ટ કોઈ ડિગ્રીવાળા પણ ન કરી શકે. સ્ત્રી પાસે સુપર પાવર્સ છે. સુપરમેન તો નામના છે. મહાત્મા ગાંધીએ કહ્યું છે : 'સ્ત્રી કોઈ કાર્યમાં મંડી પડે તો પહાડ પણ હલાવી મૂકે છે.'

આ સેતુના માધ્યમ દ્વારા આવી સુપર વુમન્સ તેમજ દરેક મહિલાને સલામ.

ભક્તિ સ્મિત સોની

ભુજ

સ્વ-પરિચય

નામ : *ભક્તિ સ્મિત સોની*

જન્મ તારીખ : ૦૮-૦૧-૧૯૯૭

અભ્યાસ : M.A. with Gujarati

હાલ વસવાટ : ભુજ, કચ્છ.

મોબાઈલ : ૮૮૪૯૮ ૪૭૩૦૭

વ્યવસાયીક હો તો તેની વિગત : ઓલ ઇન્ડિયા રેડિયો - ભુજમાં As a Duty Officer (Casual)

પારિવારીક માહિતી : પતિ, સાસુ-સસરા

વિશેષ શોખ (હોબી) : Writing, Dancing, Singing, Reading.

લેખન અનુભવ : ૪ વર્ષ.

'જ્ઞાતિસેતુ' માટે લેખન : પ્રથમ વખત.

'જ્ઞાતિસેતુ' માટે લખવાનું કેવું લાગે છે?

- સેતુ માટે લખવાનું એક સૌભાગ્ય કહી શકાય. તેનાથી લેખન કરનાર અને વાંચનાર બંનેને પ્રેરણા મળી શકે છે.

'જ્ઞાતિસેતુ'ની પ્રગતિ અને બહોળા પ્રસાર માટે આપના વિચારો :

- બસ, આ જ રીતે પ્રગતિ તતી રહે અને વધુને વધુ જ્ઞાતિ સભ્યો આમાં જોડાય તેવી શુભ કામના.

કોઈ અન્ય વિગત જણાવવી હોય તો :

- અહીં હું એટલું જ જણાવવા ઇચ્છું છું કે, મને કવિતા લખવાની પ્રેરણા મારા પિતાશ્રી સુરેશભાઈ બીજલાણી તરફથી મળી છે. આ રીતે પ્રેરણાસ્રોતનો આભાર માનવાનું કેમ ચૂકી શકાય!!!

કવિતા

દીકરી

શીખવે છે મા-બાપ જે,
નિભાવે છે દીકરી.

મુસીબત આવે છે જિંદગીમાં,
વીરની જેમ લડે છે દીકરી.

સાથ ન દે નસીબ ભલે,
તેને બદલવામાં માને છે દીકરી.

આ સ્વાર્થી દુનિયામાં,
બોલવા કરતાં કરી બતાવે છે દીકરી.

આવે છે દુઃખ જ્યારે,
'સ્મિત' કરી તેને હરાવે છે દીકરી.

લોકોની પરવા કરવા કરતાં
મસ્ત રહેવામાં માને છે દીકરી.

મા

સંસારનો કેવો નિયમ!
મોટી થઈને સાસરે વિદાય કરી,
સાસરે ઘણું સુખ છતાં યાદ આવે તારી

ચાલને મા પાછા એ જ દિવસો જીવી લઈએ
હું રીસાઉં ને તું મનાવે,
તું કહીને થાકે અને હું શેતાની કરું...
ચાલને મા...

પ્રેમે જમાડી નિરખતી મને,
તું મારી સાચી દોસ્ત અને હું તારી પાક્કી
ચાલને મા...

હું હંમેશાં તારી સાથે અને તું હંમેશાં મારી સાથે
હું તારા વિના એકલી અને તું મારા વિના
ચાલને મા, પાછા એ જ દિવસો જીવી લઈએ.

સરસ્વતીબેન સોલંકી

કમલાબેન ઠક્કર

સંઘર્ષભર્યું જીવન જીવી પ્રેરણા આપનારું વ્યક્તિત્વ સરસ્વતીબેન સોલંકી

સરસ્વતીબેન સોલંકીનું તાજેતરમાં ૮૭ વર્ષની ઉંમરે અવસાન થયું. તેઓ એક આદર્શ શિક્ષિકા હતા, પણ તેમના ભૂતકાળમાં ડોકિયું કરીએ તો તેનું જીવન ખૂબ જ સંઘર્ષરૂપ હતું. બહુ નાની ઉંમરે વિધવા બન્યા. ત્રણ બાળકો – બે દીકરા અને એક દીકરી. પોતાની માતાને ઘેર રહી ત્રણે બાળકોને ઉછેર્યા, મોટા કર્યા, ભણાવ્યા અને પરણાવ્યા. પોતે માંડવીની પ્રાઈમરી શાળામાં નોકરી કરી ત્યો આ લખનાર – કમલા ઠક્કર પણ તેમની સાથે પ્રાઈમરી શાળામાં નોકરી કરતા હતા. તેઓ ખૂબ જ ઝીંદાદિલ અને હિંમતવાન સ્ત્રી હતા.

પિયરમાં ભાઈ-ભાભીની હૂંફ મળી. આ ઉંમરે પણ તેમણે ભણવાનું શરૂ કર્યું. ગ્રેજ્યુએટ થયા અને ત્યારબાદ બી.એડ. કર્યું. ભુજની ઈન્દ્રાબાઈ ગર્લ્સ હાઈસ્કૂલમાં તેમને નોકરી મળી. ખૂબ સંઘર્ષ વેઠીને ભણતર પૂરું કર્યું. દીકરા-દીકરીને પરણાવ્યા અને એમ લાગ્યું કે હવે સુખમાં દિવસો વીતી જશે, પરંતુ ઈશ્વરને તે મંજૂર નહોતું. તેમના બંને યુવાન પુત્રો થોડા - થોડા સમયના અંતરે અવસાન પામ્યા. સરસ્વતીબેન ઉપર તો જાણે આભ તૂટી પડ્યું. છતાં તેઓ હિંમત ન હાર્યા. આઘાત સહન કરીને પણ પૌત્ર અને પુત્રવધૂઓ સાથે અંજારમાં રહેવા લાગ્યા.

તેઓને વાંચવા-લખવાનો ખૂબ શોખ હતો. એટલે તેમણે કાવ્યો લખવાનું શરૂ કર્યું. પોતાની બધી વેદના કવિતા સ્વરૂપે વહેવા દેતા. તેમણે દ્વિદલ અને ત્રિદલ એવા બે પુસ્તકો કાવ્યના લખ્યા. ભુજની વાર્તાવિહાર, કાવ્યનિર્જરી અને સાંધ્યદીપ નામની સંસ્તામાં જોડાયા. આ સંસ્થાઓમાં હાજરી આપવા ખાસ અંજારથી ભુજ આવતા. પોતાના પહાડી અવાજમાં કાવ્યપઠન કરતા. યાદશક્તિ ખૂબ જ તીવ્ર હતી. તેથી બધું જ તેમને કંઠસ્થ રહેતું. હાઈસ્કૂલમાં નોકરી કરતાં કેટલીય દીકરીઓમાં સંસ્કારનું સિંચન કર્યું. ખૂબ જ માયાળુ તેમજ ઉદારદિલ સ્વભાવના હોવાથી વાર્તાવિહાર અને કાવ્યનિર્જરીના સભ્યોને અંજાર પોતાને ઘેર બોલાવ્યા હતા.

અમારા બધાના આગમનથી તેઓ તો ખૂબ જ ખુશ હતા, પણ તેમની પૌત્રવધૂઓ પણ ખૂબ જ ખુશ હતી. ભગવાન એક બારી બંધ કરે છે તો બીજી જરૂર ખોલે છે. એમ અનેક આઘાતો સહન કર્યા પછી પણ સદ્‌નસીબે તેમની પૌત્રવધૂઓ એટલી સારી હતી કે, તેમની ખૂબ જ સેવા કરતી. તેમનો પડ્યો બોલ ઝીલતી હતી. તેઓ કહેતા કે હું પાણી માંગુ તો મને સામેથી દૂધ મળતું.

આમ, પોતાના લાગણીશીલ સ્વભાવને કારણે મિત્રવર્તુળ પણ ખૂબ સારું જમાવ્યું હતું. ખરેખર, સરસ્વતીબેન એક ઝીંદાદિલ અને હિંમતવાળા સ્ત્રી હતા. અને સ્ત્રી ધારે તો શું ન કરી શકે તે તેમણે તેમના જીવન દરમ્યાન કરી બતાવ્યું. ખરેખર, આવા પ્રેરણારૂપ સ્ત્રી સરસ્વતીબેનને શત શત વંદન....

સૌજન્ય : "કચ્છમિત્ર"

આયખું

આયખું માનવીનું ભુંજાયા કરે છે
ભવાટવિની મથામણમાં.
પ્રશ્નો ઉત્તરો ને કસોટીઓની
તાવણી થાય છે તાવડામાં.
કંટકોની વેદના સહેવાની
ધીરજ નથી રહેતી ધારણામાં
જિંદગી ભાવનાનું દહીં બની
વલોવાય છે વલોણામાં.
સંવેદનાની ઈમારત તૂટીને
કડડભૂસ થાય છે ચૂરેચૂરામાં
અંતરનો આયનો સ્વચ્છ કરવા
દોટ મૂકે છે ગઝલની ગુલઝારમાં.

ઇશ્વરને

ક્યાં સુધી રહીશ તું ગુપ્તવાસમાં
શોધી રહ્યો છું હું તને દર્શનની આશમાં.
ભગ્ન હૃદય લઈને ભટકી રહ્યો સદા
સહારો મળ્યો ન ક્યાંય જીવન વિકાસમાં
ધર્મ અને કર્મની ફસાયો જાળમાં
ઉપદેશ કોના ફીફાં ભર્યા શ્વાસોચ્છવાસમાં
ઘેરી લીધો તિમિરે દિશાવિહીન છું,
પ્રસરાવી દે પ્રકાશ પુંજ રોમરોમમાં.
આપેલા તારા કોલ સદા પાળતો રહીશ
જિંદગીની દોર તને સોંપી હાથમાં
વસવું છે સદા દિલમાં બસ એ જ આશ દે,
દાસ બનું ચરણોનો લે વિશ્વાસમાં!

– સરસ્વતીબેન સોલંકી

VA

Vinod Soni
98254 28255

M/s. Velji Anandji

Dealers & Manufacturers of Gold Ornaments

Prime Point Shop No.3, Opp. NCC Office,
Santoshi Mata Mandir Road,
Bhuj- Kutch 370 001
Ph. (02832) 220126, 221451
email:va220126@gmail.com, vco221451@gmail.com

925 Sterling Silver Jewellery | Silver Jewellery
All Type of Gold Nosepin | Bali | Ring & Gold - Silver Ornaments

DISHITA ORNAMENTS

"Precious Ethnic Art"

Wholesaler of Gold & Silver Ornaments

Mausam Patadiya | +91 990 991 1093
Keyur Patadiya | +91 962 448 0916

Office | +079 2216 3040
dishitaornaments@gmail.com

88/86, Ghanchi Ni Pole,
Nr. Jain Derasar, M. G. Haveli Road,
Manek Chowk, Ahmedabad (Guj.) India

/dishitaornaments /dishita_ornaments

PrabhuKrupa Jewellers

BIS Approved Hallmark Gold Jewellery
Dealers & Makers of Gold and Silver Ornaments

Symbol of Trust & Beauty

5, Srimadshikhar Complex,
M.P. Road, Anjar-Kutch.
02836-242347
asoni2910@gmail.com
prabhukrupajewellers
prabhukrupajewellers

Atul Soni : 97250 38140
Anil S. Soni : 98242 85210
Kirtan A. Soni : 90336 28998

VJ

વૈશાલી જ્વેલર્સ

સોના-ચાંદી ના દાગીના બનાવનાર તથા વેચનાર

દિનેશ જે. સોની
(M) 9426448597
9601717555

જે. જે. કોમ્પ્લેક્ષ
બેંક ઓફ ઈન્ડિયા ની બાજુમાં, સુભાષ ચોક,
મુ. તલોદ, જી. સાબરકાંઠા

Prakashbhai Soni
Nikul Soni

94288 98444
97258 66886

Narmada JEWELLERS

Manufacturer of Gold & Silver Ornaments

916

Shivaji road,
Nr. Custom chawk
circle, Anjar.

Ketan Enterprise

TYRE | BATTERY | ALLOY WHEEL

MRF apollo BRIDGESTONE CEAT Continental GOODYEAR JK TYRE

કેતન સી. પરમાર

૯૮૨૫૨ ૩૪૬૫૭
ઈમેલ: ketanparmar69@gmail.com
લક્ષ્મી ચેમ્બર્સ, રવિ સિનેમા પાસે, ભુજ-કચ્છ
ફોન: ૦૨૮૩૨ ૨૨૧૪૧૬, ૨૫૩૪૧૬ | ઘર: ૦૨૮૩૨ ૨૫૦૦૫૩

કંસારા નવનીતલાલ જગજીવનદાસ

સોના ચાંદીના વહેપારી

૪૫૦/૧-૩, સાંકડી શેરીના નાકે,
માણેક ચોક, અમદાવાદ - ૦૧.
ફોન : (દુ) ૨૨૧૪૨૮૮૦, ૨૨૧૪૪૯૭૪
(ઘ) ૨૨૧૪૬૯૪૧
મો.: ૯૮૭૯૫૩૯૩૧૧

G

GAYATRI JEWELLERS

GOLD & SILVER ORNAMENTS

Shop No. 4,
Plot No. 510, Sector 5,
Opp. Bhavnath Temple,
Gandhidham - Kutch
Ph. : 02836 -236644
Email: gayatrijewellers1988@gmail.com

KISHOR P. SONI
98255 33371

NIKUNJ K. SONI
85114 67588

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