

ભાગ્યશ્રી



વિશિષ્ટ વ્યક્તિઓને વિશિષ્ટ રીતે બિરદાવવાં માટે પ્રસંગને અનુરૂપ શિલ્પ, મેમેન્ટો, તામ્રપત્ર, સન્માનપત્ર, સ્ટેચ્યુ, સ્ટેજ ડેકોરેશન, કટઆઉટ વિગેરે બનાવનાર

મહિલા ગૃહ ઉદ્યોગ અમરેલી (સુરત બાંચ)

અમરેલી મો. ૯૮૯૮૯૮ ૫૫૫૫ સુરત મો. ૯૭૯૭૭ ૨૨૧૨૨

પ્લોટ નં ૧ - જયમહાલક્ષ્મી સોસાયટી, ચોપાટી સામે, તુલસી હોટલની બાજુમા, નાના વરાછા - સુરત

સુરતમાં રાજ્યની પહેલી મહિલા યુનિવર્સિટી

સુરત મિત્ર ભાગ્યશ્રી પૂર્તિ તા.૧૩-૧૧-૨૦૨૨

હવે સુરતમાં રાજ્યની પહેલી મહિલા યુનિવર્સિટી છે. મહિલા વિદ્યાલય અને તે સંસ્થા દાયકાઓથી બહેનો માટે શાળા-કોલેજના શિક્ષણ ઉપરાંત અનેક સુંદર સંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ કરે છે. અહીં ફાઈન આર્ટ્સ - લલિતા કલાઓની પણ સરસ પ્રવૃત્તિ થાય છે. માત્ર બહેનો માટે કાર્યરત આ સંસ્થામાં ચિત્રકલાનું એક અદ્ભુત ચિત્ર પ્રદર્શન ગત સપ્તાહે યોજાઈ ગયું.

સાઈ રાજ ફાઈન આર્ટ સ્ટુડીઓ દ્વારા તાલીમ પામેલાં દસ કલાકાર બહેનોના ચિત્રો જોઈને મનને એક આધ્યાત્મિક શાંતિ મળે તેવું સરસ આ કાર્ય છે. વનીતા વિશ્વામની આર્ટ ગેલેરીમાં કુંચલા શુપ આર્ટ શોમાં એક્સ્પ્રેસિંગ ઈમેજનેશન ૧૪થી ૧૬ ઓક્ટોબર, ૨૦૨૨ દરમિયાન જે મહિલા કલાકારોના ચિત્રો રજૂ થયાં, તેમાં હીના મહુવાગરા, વંશિકા સોની, અવનિ દેસાઈ, ભાવિની ગોળવાલા, તેજલ મોદી, મુગ્ધા બાસમતકર, વંદના મહેશ્વરી, કુંજન ભટ્ટેડ, માનવી કેડિયા અને દ્રુપીતી મનોટનો સમાવેશ થાય છે તેમનાં મેન્ટોર

અને ક્યુરેટર રાકેશ ગોહિલ - સાઈરાજ છે. તે સૌને અભિનંદન.

સાઈ રીતે ડિઝાઈન અને પ્રેઝન્ટ થયેલાં આ આર્ટ એક્ઝીબીશન માટે અમે જ્યારે રાકેશ ગોહિલને અભિનંદન આપ્યાં ત્યારે તેમણે જણાવ્યું કે તેમની ટીમની દસેક મહિનાની મહેનત આજે રંગ લાવી છે. તેમણે કહ્યું કે તેઓ દિલ્હીના એક આર્ટ એક્ઝીબીશનમાં ગયા હતા ત્યાં પરિચય આપતા તેમણે કહ્યું કે તેઓ સુરતના કલાકાર છે, ત્યારે તેમને કટાક્ષપૂર્વક કહેવાયું હતું કે સુરત તો બિઝનેસ સેન્ટર છેને, ત્યાં ફાઈન આર્ટ માટે કોઈ સગવડ છે ખરી? બસ, તેમને લાગી આવ્યું અને તેમાંથી આ કલા પ્રદર્શનના બીજ તેમનાં મનમાં રોપાયાં હતાં.

અહીં દરેક કલાકાર બહેનના લગભગ ચારથી દસ જેટલાં ચિત્રો પ્રદર્શિત થયાં હતાં. વળી દરેક કલાકાર બહેનના તમામ ચિત્રોની થીમ એક જ હતી, જે ધ્યાનાકર્ષક બાબત હતી. જેમકે ભાવિની ગોળવાલાના સાતેક ચિત્રોનો વિષય છે ‘અશ્વ’. તેમણે રજૂ કરેલાં તમામ ચિત્રો ઘોડાના વિવિધ સુંદર સ્વરૂપો છે, જેમાં

સાત સફેદ અશ્વોના ચિત્રનું નામ છે ‘શુભ સંકેત’. બે ઝડપે દોડતા ઘોડાના ચિત્રનું નામ છે, ત્રણ ઘોડાના ચિત્રનું નામ છે ‘શ્રી હોર્સિસ’. ચેસના ઘોડાને તેમણે આધુની શૈલીથી રજૂ કર્યો છે, જેમાં અંશ પુરીને તેના પર બે પગ ઉછાળી જોતો ઘોડો ‘ફોજન મોમેન્ટ’ છે, હડપ્પન સંસ્કૃતિના પ્રતીક સમા મહુવાગરાના ચિત્રો ફાઈન આર્ટમાં પરફોર્મિંગ આર્ટ રજૂ કરે છે. અહીં સંગીત, વાદ્યો અને વાદનને

વીણાવાદન કરતી નાયિકાનું કમ્પોઝીશન અદ્ભુત છે, જેનું શીર્ષક છે, ‘સૌમ્યા’. તબલાની જોડી પાસે નર્તન કરતી નાયિકાના ઘુંઘરું ભર્યા પગ એક કમાલનું વાતાવરણ સર્જે છે, શીર્ષક છે, ‘નૂપુર’, જાણે વાદકની પ્રતીક્ષા કરતાં હોય તેવાં ત્રણ તબલાનું શીર્ષક છે, ‘પ્રણવ’, જેની પાછળ ત્રણ વિવિધ રંગી પટ્ટામાં અનેક તાલવાદ્યોના ચિત્ર કોલાજ બેકગ્રાઉન્ડ સર્જે છે, આખાં કેનવાસ પર મોટી મજાની બાંસુરી છે અને તેના પર કોમળ નારી હસ્ત છે, જેનું શીર્ષક છે, ‘મુરલી’. તેજ રીતે સુંદર સિતાર પણ વિવિધ રંગી પટ્ટામાં અનેક તાલવાદ્ય અને મુરલી સાથે, જેનું શીર્ષક છે, ‘જુગલબંદી’. જૂનું પણ વહાલું એવું ગ્રામોફોન જે સૂરો ઉડાડે છે, તે ફૂલોસમા છે એવું કહેતું ચિત્ર ‘નિનાદ’ નામે આવે છે, તો વિવિધ રંગી અને વિવિધ જાતના ફૂલોના ઢગલા પર બિરાજે છે શ્રી કૃષ્ણની બાંસુરી, જેનું શીર્ષક છે, ‘વેણું’. આ આખાં ચિત્ર સમૂહ, તેના સંયોજન અને

પ્રસ્તુતિ માટે હિનાબેન અભિનંદનના અધિકારી છે. આજ રીતે ચાર્ટર્ડ એકાઉન્ટન્ટ અવનિ મયંક દેસાઈના ચિત્રો ‘લજ્જા’, ‘હું કોણ?’, ‘અમન’, ‘સાધના’, ‘આરાધના’માં આધ્યાત્મના દર્શન થાય છે. તો, અવનિ દેસાઈનો ‘પ્રતીક્ષા’ ચિત્રસમૂહ ત્રણ ચિત્રોનો બન્યો છે. જે ત્રણ પોતાની રીતે અલગ અદ્ભુત ચિત્રો છે અને એક સાથે તેમને ‘પ્રતીક્ષા ૧-૨-૩’ રૂપે રજૂ કરતાં તેમાંથી એક આખું ઈન્ટેઝરનું જાણે કાવ્ય રજૂ થાય છે. અહીં મોડર્ન આર્ટ પણ છે અને ચિત્રો દ્વારા ભક્તિ, આધ્યાત્મ, પવિત્ર પ્રતીકો, ગાયત્રી મંત્ર બહુ સુંદર રીતે રજૂ થયાં છે, જે કોઈ પણ સ્થળે દીવાલ પર રહીને ત્યાંના વાતાવરણને પવિત્ર અને ભક્તિમય બનાવી દેવાની ક્ષમતા ધરાવે છે.

ચિત્રશિક્ષક સાઈરાજ અને તેમની શિષ્યાઓના સમૂહને આપણે અભિનંદન આપીએ અને આશા રાખીએ કે ચિત્રોની આવી ‘કુંચલા’ મોસમ તેઓ લાવતાં રહે.

રંગકર્મ - નરેશ કાપડીઆ

આંખ ફરકે છે તો ના લો હળવાશમાં

સુરત મિત્ર ભાગ્યશ્રી પૂર્તિ તા.૧૩-૧૧-૨૦૨૨

આંખ ફરકવાની પ્રવૃત્તિને શુભ - અશુભ સાથે જોડે છે. પરંતુ વાસ્તવમાં આવું કંઈ નથી, તેની પાછળ બીજા ઘણા કારણો હોય છે. આંખ ફરકવી આમ તો સામાન્ય ઘટના છે પરંતુ જો આમ વારંવાર થાય છે, તો કોઈ ગંભીર બીમારી તરફ પણ ઈશારો હોઈ શકે છે.

આંખ ફરકવાના કારણો

- નિષ્ણાતોનું માનવું છે કે વધુ પડતા સ્ટ્રેસને કારણે આંખ ફરકવાની સમસ્યા થાય છે. જો કોઈ વ્યક્તિ સતત ચિંતિત કે તણાવમાં છે, તો તેની આંખો સતત ફરકી શકે છે. આંખોને આરામ આપવાથી આ સમસ્યામાં રાહત મળે છે.
- આંખમાં તાણને કારણે પણ આંખ ફરકવાની સમસ્યા થાય છે. જો કોઈ વ્યક્તિ આંખો દિવસ ટીવી, લેપટોપ કે મોબાઈલ સ્ક્રીન સામે સમય વિતાવે છે, તો આંખમાં તાણની સમસ્યા થઈ શકે છે. જો તમને આવી કોઈ સમસ્યા હોય તો તરત જ ટીવી, લેપટોપ કે મોબાઈલથી દૂર થઈ જાઓ.
- જો કોઈ વ્યક્તિ ૭ કે ૮ કલાકથી ઓછી ઊંઘ લે છે તો તેની આંખોને આરામ મળતો નથી. આના કારણે પણ લોકોની આંખ ફરકવા લાગે છે. આ માટે જરૂરી છે કે આંખોને આરામ આપવામાં આવે. ૭ થી ૮ કલાકની ઊંઘ લેવાનો પ્રયાસ કરો.
- ઘણા લોકોને દારૂ પીવાની ખરાબ આદત હોય છે. આંખો પર તેની અસર પડે છે. આ સમસ્યાને કારણે વ્યક્તિ ક્યારેક ધૂંધળી દ્રષ્ટિનો પણ શિકાર પણ બની શકે છે. જો તમને આવી કોઈ સમસ્યા હોય તો તાત્કાલીક ડોક્ટરનો સંપર્ક કરવો જોઈએ. આંખ ફરકવાની સમસ્યામાંથી રાહત મેળવવા માટે તમારે ૨૦-૨૦ ફૂલનું પાલન કરવું જોઈએ. ૨૦ મિનિટ કામ કર્યા પછી, તમે ૨૦ મિનિટનો વિરામ લો. આ આંખોના સ્નાયુઓને આરામ આપે છે.

મેથીના પાનનું સેવન, ડાયાબિટીસ સહિત અનેક રોગો માટે રામબાણ ઈલાજ

સુરત મિત્ર ભાગ્યશ્રી પૂર્તિ તા.૧૩-૧૧-૨૦૨૨

ભારતીય રસોડાના અનેક મસાલા અને શાકભાજી ઔષધી તરીકે વપરાય છે. શિયાળાની ઋતુમાં બીમારીથી બચવા માટે રસોડાની અનેક ખાદ્ય વસ્તુ રામબાણ છે. આ જ ઔષધીય ગુણોથી ભરપૂર ખાદ્ય વસ્તુમાં મેથીના દાણા પણ સામેલ છે. ઈડીની સિઝનમાં મેથી આરોગ્ય માટે ખૂબ લાભદાયી ગણાય છે. મેથીના બીજ ઉપરાંત મેથીના પાન પણ ફાયદાકારક હોય છે. આ ઋતુમાં પાલક

અને મેથીની શાકભાજી બજારમાં વિપુલ પ્રમાણમાં આવે છે. એવામાં તેનું સેવન આરોગ્યને ખૂબ લાભ આપે છે.

મેથીના પાનનું સેવન ડાયાબિટીસમાં ફાયદાકારક

શિયાળામાં મેથી ખાવાના આરોગ્યપ્રદ ફાયદા અને મેથીમાં મળી આવતા પોષક તત્વ જે અનેક બીમારીઓથી દૂર રાખે છે. મેથીમાં પ્રોટીન, ટોટલ લિપિડ, ફાઈબર, કેલ્શિયમ, આયર્ન, ફોસ્ફોરસ,

પોટેશિયમ, જિંક, વિટામિન સી, વિટામિન બી, સોડિયમ, કાર્બોહાઈડ્રેટ વગેરે તત્વ મળી આવે છે. અભ્યાસ અનુસાર, ડાયાબિટીસને કંટ્રોલ કરવામાં મેથીના પાન અસરકારક છે. આ ઉપરાંત પણ મેથીની શાકભાજીના સ્વાસ્થ્ય માટે ઘણી ફાયદાકારક છે.

મેથીના પાનના સેવનના ફાયદા

અભ્યાસ અનુસાર, મેથીમાં મળી આવતા સંયોજનોમાં ડાયાબિટીસ વિરોધી ગુણ હોય છે. મેથીનું સેવનથી બ્લડ શુગર નિયંત્રિત રહે છે. ડાયાબિટીસને કંટ્રોલ કરવા માટે મેથીના પાનને આહારમાં અવશ્ય સામેલ કરી શકો છો.

વજન ઘટાડમાં મદદરૂપ

મેથીનું સેવન ઓવર ઈટિંગને ઓછું કરી નાખે છે. આથી વજન ઘટાડવામાં મદદ મળે છે. વર્ષ ૨૦૧૫માં કરવામાં આવેલા અભ્યાસમાં કોરિયાઈ મહિલાના એક જૂથે બેપોરના ભોજન પહેલા વરિયાળી અને બીજા જૂથે મેથીનું પાણી પીવા માટે આપ્યું હતું. પરિણામે જે મહિલાઓએ મેથીનું પાણીનું સેવન કર્યું તેનું પેટ ભરેલું હોવાને કારણે વજન વધરાના પરિબળો ઘટ્યાં.

હૃદય માટે ફાયદાકારક

મેથી કોલેસ્ટ્રોલના સ્તરને કંટ્રોલ કરવા અને બ્લડ પ્રેશરમાં સુધારો કરવામાં અસરકારક છે. મેથીનું સેવન કરવાથી હૃદયને લગતી બીમારીઓનું જોખમ ઓછું થઈ શકે છે. મેથી ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલના સ્તરને ઓછું કરવામાં મદદ કરે છે અને હૃદયને નિરોગી રાખે છે.

સુરત મિત્ર
ભાગ્યશ્રી પૂર્ણિ

તા.૧૩-૧૧-૨૦૨૨

આગળના બે અંકોમાં આપણે જોયું કે તમે કેવી રીતે ચકાસી શકો કે તમે સારા શ્રોતા છો કે નહીં. તદુપરાંત આપણે એ પણ જોયું કે સારા શ્રોતા બનવાથી અંગત અને વ્યવસાયિક જીવનમાં શું ફાયદા થાય. તદુપરાંત ગયા અંકમાં આપણે એ સારા શ્રોતા બનવા જરૂરી કેટલાક મુદ્દા પણ ચર્ચ્યા જેમકે બોલનારની આંખનો સંપર્ક જાળવો, બિનમૌખિક સંકેતો પર ધ્યાન આપો, ખુલ્લું મન રાખો, વિક્ષેપ પાડશો નહીં અને તમારા "સોલ્યુશન્સ" લાદશો નહીં અને સમજણની ખાતરી કરવા માટે જ પ્રશ્નો પૂછો. આજે આપણે બીજા કેટલાક પગલાં વિષે ચર્ચા કરીયે જેથી તમે વધુ સારા શ્રોતા બની શકો.

૬. મૌન સ્વીકારો

મૌન બધાને પસંદ નથી હોતું પરંતુ તે હર્મેશા બિનજરૂરી છે એવું નથી હોતું. આપણે ઘણીવાર મૌનથી આવતી અગવડતાને વાતચીતથી

ભરવાનો પ્રયાસ કરીએ છીએ, પરંતુ એના કારણે વાતચીતને વધુ ગહન અથવા વધુ અર્થપૂર્ણ થવાથી અટકાવીએ છીએ. મૌનની હાજરી લોકોને જે પણ ચર્ચા કરવામાં આવે છે તેના વિશે વિચારવા અને ઉત્તેજિત કરવાની મંજૂરી આપે છે. તે આપણને નવી માહિતીને પચાવવા અને તેના વિષે આપણે કેવું અનુભવીએ છીએ તે ધ્યાનમાં લેવા માટે એક ક્ષણ આપે છે. તે અમને આગળ શું કહેવું અને પ્રશ્નો પૂછવા માટે વિચારવાની તક પણ આપે છે. તે અમને અનુભવવા અને સંવેદનશીલ બનવાની મંજૂરી પણ આપે છે. તે તમને અને જેની સાથે તે વાત કરો છો તેમની વચ્ચે ઊંડી સમજણ તરફ દોરી જાય છે. તે શ્રોતાઓને યાદ અપાવે છે કે જીવનની કેટલીક સૌથી અર્થપૂર્ણ બાબતોમાં ઘણી બધી વાતો હોતી નથી.

૭. સાચી વાત કહેતા ખચકાશો નહીં

ઘણી વાર આપણે ધારીએ છીએ કે વધુ પડતું સાચું બોલવું એકદમ કડક રીતે

અર્થપૂર્ણ બનાવવા માટે આપણી પાસે માત્ર એક જ તક છે. જો આપણે સાચી વાત, યોગ્ય સમયે, યોગ્ય રીતે કહી ન શકીએ તો - કંઈક ખરાબ થઈ શકે છે. તે માત્ર સાચું નથી. વાસ્તવમાં, બધું જ સંપૂર્ણ રીતે શું બોલવું તેના પર ભાર મૂકવો તમને ક્ષણમાંથી બહાર લઈ જશે અને તમને ખરાબ શ્રોતા બનાવશે. હાજર રહો, સાંભળો અને પ્રામાણિકપણે વાતચીતમાં ભાગ લો. તમારે વાતચીતના હીરો

બનવાની જરૂર નથી. તમે જે કોઈપણ પ્રકારની સલાહ આપી શકો આ ઉપરાંત, તમે હંમેશા પછીથી વધુ વાત કરી શકો છો.

ફરીથી મૂળ મુદ્દા પર આવવા માટે સમય કાઢો. જો તમને ખબર હોય કે વાતચીત અસ્વસ્થ થઈ શકે

માટેનું પ્રથમ પગલું એ છે કે તમે બંને આરામદાયક હોઈ શકો તેવી જગ્યાએ તે ચર્ચા કરવાની તક ઊભી

આપી છે અને આરામદાયક માહોલ પસંદ કરવાથી વાતચીત પર જ ઓછું દબાણ અને તણાવ રહેશે. અને સૌથી અગત્યનું: તમે વાત કરવાની તક ઓફર કર્યા પછી, વાસ્તવમાં જાઓ અને તે કરો.

૧૦. વક્તાને નિયમિત પ્રતિસાદ આપો

વક્તાની લાગણીઓને પ્રતિબિંબિત કરીને બતાવો કે તમે સમજો છો કે વક્તા હાલ કેવી પરિસ્થિતિમાંથી પસાર થઈ રહ્યા છે. "તમે રોમાંચિત હોવ જ જોઈએ!" "તમારા માટે કેટલી ભયંકર અગ્નિપરીક્ષા છે." "હું જોઈ શકું છું કે તમે મૂંઝવણમાં છો." જેવા વાક્યપ્રયોગો કરીને જો વક્તાની લાગણીઓ છુપાયેલી હોય અથવા અસ્પષ્ટ હોય, તો પ્રસંગોપાત એને સમજવાની કોશિશ કરો. અથવા ફક્ત હકાર કરો અને યોગ્ય ચહેરાના હાવભાવ અને પ્રસંગોપાત યોગ્ય સમયસર "હમમ" અથવા "ઉહ હહ" દ્વારા તમારી સમજ દર્શાવો. આ બતાવે છે કે તમે સ્વીકારને સાંભળી રહ્યા છો અને તમે તેના વિચારોની દિશાને અનુસરી રહ્યા છો. જ્યારે તે વાત કરે છે ત્યારે તમારી

પોતાની કલ્પનાઓમાં વ્યસ્ત રહેવાની જરૂર નથી. કાર્યની પરિસ્થિતિઓમાં, કાર્યસ્થળ પર હોય કે ઘર પર, તમે યોગ્ય રીતે સમજો છો તેની ખાતરી કરવા માટે હંમેશા સૂચનાઓ અને સંદેશાઓને ફરીથી લખો.

આ સિવાય પણ બીજી ઘણી રીત છે જેનાથી તમે એક સારા શ્રોતા બની શકો છો. મેનેજમેન્ટનું ક્ષેત્ર એ સામાજિક વિજ્ઞાનનો ભાગ છે અને સામાજિક વિજ્ઞાન દરેક તબક્કે માણસો સાથે ડીલ કરે છે પછી એ કર્મચારી હોય શકે, ગ્રાહક હોય શકે, સરકારી અધિકારી હોય શકે, હરીફ હોય શકે, શોરહોલર હોય શકે, કે કોઈ ગ્રાહિત વ્યક્તિ પણ હોય શકે. એક અસરકારક મેનેજર કે બિઝનેસમેન બનવા માટે એ ખુબજ જરૂરી છે કે તમે સારા શ્રોતા બનો. સામેવાળી વ્યક્તિ સીધી કે આડકતરી રીતે તમને કંઈક સંજ્ઞાવાની કોશિષ કરતો જ હોય છે. એ તો આપણે એની ઉપેક્ષા કરતા હોઈએ છીએ. સારા શ્રોતા એ એક અસરકારક મેનેજર તો બને જ છે પણ એક ઉમદા વ્યક્તિ પણ બને છે. તો આજથી જવાબ આપવા નહીં પરંતુ સમજવા માટે સાંભળો.

-ભાગ ૧૨૧

કળિયુગનો આરંભ

સુરત મિત્ર
ભાગ્યશ્રી પૂર્ણિ

તા.૧૩-૧૧-૨૦૨૨

કળિયુગનો આરંભ છે, આ કળિયુગનો આરંભ છે, સતયુગે આબાલ વૃદ્ધ ભેળા હતા, માણસોના ટોળા હતા.

સતયુગ ગયો, આ કળિયુગ છે, ચિત્કાર છે, પિક્કાર છે, ઉપકાર પર અપકાર છે, કાયરતાનો અવતાર છે.

અમીરોની જયાફતમાં જ્યાં, ગરીબોના અશ્રુ રેલાય છે, સ્ત્રીઓ માથે ચડી બેઠી ને, હવે પુરુષો પીડાય છે.

અમીરોની મેડીએ જુઓ, ગરીબી નાહક જ દંડાય છે,

પૈસો જેની પાસે છે, તે જ આજનો સરમુખત્યાર છે. કરોડોની ભીડમાંય માણસ, એકલો જ રુંધાય છે, સંબંધોના બજારમાં,

હવે લાગણીઓ વેચાય છે. ઈમાન ધરમની તો આજે, સરેઆમ બોલીઓ બોલાય છે, સગા બાપના હાથે જ, આ યુગે દીકરીઓ પીંબાય છે.

મિત્રો નામના સરનામા પણ, રોજબરોજ બદલાય છે, કળિયુગનો આરંભ છે, આ કળિયુગનો આરંભ છે.

- પૂર્વી પટેલ...બાંહેધરી આપું છું કે આ મારી સ્વરચિત અને અપ્રકાશિત રચના છે.

"દિક્કરી- બીજ મા"

સુરત મિત્ર
ભાગ્યશ્રી પૂર્ણિ

તા.૧૩-૧૧-૨૦૨૨

એક ગર્ભવતી પત્નીએ તેના પતિને ઉત્સુકતા સાથે પૂછ્યું: "શું અપેક્ષા છે, પુત્ર કે પુત્રી?"

પતિ: મે વિચાર્યું છે કે "જો દીકરો જન્મશે તો હું તેને અભ્યાસ કરાવીશ, ગણિત

"જો હું જીવનમાં કંઈ ખાસ ન પણ કરી શકું તો પણ, હું તેના માટે તેનો આદર્શ હીરો બનીશ. હું તેને કોઈક વસ્તુ માટે ના પાડીશ, તો તે રાજાખુશી સમજી જશે."

"તે હંમેશા વિચારશે કે મારો પતિ મારા પિતા જેવો હોવો જોઈએ. દિકરી ગમે તેટલી મોટી થઈ જાય, તો પણ તે વિચારે છે કે હું તો મારા પિતાની નાની અને મીઠી ઢીંગલી છું! અને હા, વખત આવ્યે મારા માટે, તે આખી દુનિયાનો સામનો કરવા તૈયાર રહેશે."

પત્નીએ ફરી હસતાં હસતાં પૂછ્યું, "તમારો મતલબ કે માત્ર દીકરી જ આ બધું કરશે, અને દિકરો તમારા માટે કશું નહીં કરે?"

આના પર પતિએ સમજણભર્યા સ્વરમાં કહ્યું, "અરે ના એવું નથી, મારો દીકરો મારા માટે આ બધું કરશે, પણ તેણે આ બધું શીખવું પડશે, જ્યારે દિકરી સાથે આવું નહીં. દિકરી આ ભણતર સાથે જ જન્મે છે.

ચિંતાના સ્વરમાં પત્નીએ કહ્યું, "પણ શું દિકરી આખી જિંદગી તમારી સાથે રહેશે?"

શીખવીશ, તેની સાથે રમીશ, દોડીશ, તેને તરતા શીખવાડીશ, ઘણું બધું શીખવીશ."

હસતા હસતા પત્નીએ પુછ્યુ "અને જો દીકરી જનમશે તો?"

પતિએ સરસ જવાબ આપ્યો, "જો દીકરી જન્મે તો મારે તેને કંઈ શીખવવાની જરૂર નહી પડે!"

પત્ની: "કેમ એમ?"
પતિ: "દીકરી એક એવી વ્યક્તિ છે, જે મને બધું શીખવશે. મારે શું પહેરવું શું ખાવું અને શું ન ખાવું, શું કહેવું અને શું ન કહેવું, તે આ બધુજ મને શીખવશે. ટૂંકમાં, તે મારી બીજા માતા તરીકે મારી સંભાળ રાખશે!

પતિ: કહ્યું, "ના,,, ચલ માન્યુ કે તે આજીવન મારી સાથે નહીં રહી શકે, પરંતુ દુનિયામાં તે જ્યાં પણ જશે ત્યારે તે મારી સાથે નહીં હોય, પણ હું તો તેની સાથે જ હોઈશ, તેના હૃદયમાં, મનમા જીવન ના છેલ્લા શ્વાસ સુધી!

આ સાંભળી પત્ની ની આંખ માથી સુખાશ્રુ સરી પડ્યા..!

મિત્રો, સાચેજ, દીકરી તો દેવદુત જેવી હોય છે! તે આખી જિંદગી માતા પિતા સાથે સ્નેહ, પ્રેમ અને નિ:સ્વાર્થ ભાવથી જ જીવે છે !!!"
નમસ્કાર !
॥જય શ્રી કૃષ્ણ ॥

લોકડાઉન અને લગ્ન.....

સુરત મિત્ર
ભાગ્યશ્રી પૂર્ણિ

તા.૧૩-૧૧-૨૦૨૨

રીતિ રિવાજને પાછળ મૂકીને આગળ વધવું પડે છે જ્યારે કોરોના અને લોકડાઉન જેવી મહામારી નડે છે ,

પોતાના સામે પણ શરમથી માથું ઝુકાવવું પડે છે જ્યારે કોરોના અને લોકડાઉન જેવી મહામારી નડે છે ,

પાનેતરમાં પણ મેથિંગ માસ્ક પહેરવું પડે છે જ્યારે કોરોના અને લોકડાઉન જેવી મહામારી નડે છે ,

તમામ સપનાઓને સંકેલીને મૂકી દેવા પડે છે જ્યારે કોરોના અને લોકડાઉન જેવી મહામારી નડે છે ,

ચહેરા પરનું હાસ્ય માસ્ક પાછળ છુપાવવું પડે છે જ્યારે કોરોના અને લોકડાઉન જેવી મહામારી નડે છે ,

પીઠીના રિવાજની ક્યાં વાત કરવી હાથમાં સેનેટાઈઝર લગાવીને ફરવું પડે છે જ્યારે કોરોના અને લોકડાઉન જેવી મહામારી નડે છે ,

જાનૈયા અને જાનની તો ક્યાં આશા રાખવી અરે દીકરીનું વિદાય પણ ડરતા ડરતા કરવી પડે છે જ્યારે કોરોના અને લોકડાઉન જેવી મહામારી નડે છે ,



કોને દોષ આપવો ? પરિસ્થિતિને કે માણસને ? સંબંધો અને રિવાજો પણ ઓછા કરવા પડે છે જ્યારે કોરોના અને લોકડાઉન જેવી મહામારી નડે છે....
તુષિ વી પંડ્યા
"કિષ્ના", ભાવનગર.
જય દારકાધીશ....

સુરત મિત્ર
ભાગ્યશ્રી પૂર્ણિ

તા.૧૩-૧૧-૨૦૨૨

સમપટ્ટીના સાત પગલામાં રે, સહજીવનના નૂતન પ્રવાહોમાં રે, સાથ રહે પ્રિયતમનો રે, જીવન બને મહેકતું ઉપવન રે.

લગ્ન શબ્દ ભલે અઢી અક્ષરનો છે. લગ્ન એ પવિત્ર વિધિ છે.લગ્ન એટલે એક પુરુષ અને એક સ્ત્રી એકબીજા સાથે સહજીવન રહેવાનું નક્કી કરે તે.સાચા અર્થમાં લગ્ન એટલે બે આત્મા વચ્ચેનું મિલન.લગ્ન એટલે એક સ્ત્રી અને એક પુરુષ જ્યારે વિધિવત રીતે સહજીવન સંબંધમાં જોડાય એ પવિત્ર સંબંધ. લગ્ન એ બે આત્મા વચ્ચેનું મિલન હોવા પૂરતું સીમિત નથી. પરંતુ તેની સાથે બે પરિવાર,સમાજ,સંસ્કારો, પરંપરાઓ વચ્ચેનો સંબંધ છે. ભારતમાં લગ્નને પવિત્ર સંબંધ માનવામાં આવે છે. લગ્ન એ સોળ સંસ્કારો પૈકી એક સંસ્કાર તરીકે મનાવવામાં આવે છે.



દરેક ક્ષણે સહજીવન સાથે ઉભા રહેવાની પ્રતિજ્ઞા એટલે લગ્નનું પવિત્ર બંધન.

શ્રેષ્ઠ પતિ/ શ્રેષ્ઠ પત્ની શોધવાને બદલે એવું નક્કી કરવું કે હું શ્રેષ્ઠ પતિ/શ્રેષ્ઠ પત્ની રહીશ તો લગ્નનો સહજીવન મધુરમય બનશે.

- આરતી પરિતોષ જોષી , ભુજ-કરછ

ગૌરીની ગભરામણ

સુરત મિત્ર
ભાગ્યશ્રી પૂર્ણિ

તા.૧૩-૧૧-૨૦૨૨

ભારતીય સંસ્કૃતિનો એક જ સિદ્ધાંત છે કે, " જ્યારે જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ પોતાના સિદ્ધાંતોને જીવનમાં ઉતારે ત્યારે જ સમાજમાં તેનું નામ ઉભું થતું હોય. " જે લોકો જિંદગીનાં માર્ગમાં સ્વયં મહેનત કરે અને છતાં કોઈ મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવો પડે ત્યારે આપણે આપણી જાતને નીચી સમજીએ છીએ. પછી તે અનુભવ પ્રણયનો હોય, ભાઈ-ભાઈ વચ્ચેના સંબંધનો હોય કે હોય પરિવારજનનો. આ સમયે થતી વિડંબના લજજાની પર જઈ પોતાનું કમ્ સાર્થક કરતું થાય છે.

વરસાદી માહોલમાં નાનકડું ગામ જાણે દરિયામાં રહેલ હોડી ઝૂલતી હોય તેવું લાગતું હતું. ચારેકોર અંધારું અને ગાજવીજ થતી, સાથે કેટલાક ઘરના ઝોપડાં પણ ઉડતાં જોવા મળ્યા. મારા ગામમાં વરસાદનો તૂફાન આવ્યો હતો. ખરેખર તો આ મારી પ્રિય ઋતુ છે પરંતુ ઘરની પરિસ્થિતિના કારણે હું પહેલાની જેમ ખુશ નથી રહી શકતી.

મારા પતિ પણ છેલ્લા બે અઠવાડિયાથી બહાર ગામ ગયેલા. આજે પરત આવવાના હતા પણ આ વરસાદે બધા સપનાઓ પાણીમાં નાખી દીધેલા.

" ગૌરી રસોઈમાં બાજરાનો રોટલો અને કઢી બનાવજે. તારા બાપુને ખાવાનું મન થઈ ગયું છે. " ઘરના એક ખુણે ખાટલા પર પેલી ગૌરીના

સાસુ બેઠાં હતાં. " હા, બા " કહી ગૌરી રસોડામાં પહોંચી. ત્યાં ચારેકોર માથે નળિયાં પરથી વરસાદના બુંદ પડતા હતા. આખો રસોઈઘર જાણે તળાવ બની ગયો. પહેલાં તો વિચાર્યું કે માજીને કહું. પછી પોતે જ મન વાળીને જ્યાં મોકલી દીધી. પાણી આવતા હતા ત્યાં મોટા મોટા પ્યાલા ગોઠવી આપ્યા.



વરસાદ શોભતા જ હું હરખમાં આવી ગઈ. જાણે પ્રિયતમની રાહ જોતી ઘરના બારણે ઉભી રહી. રાહ જોવામાં બારણે જ ક્યારે સુઈ ગઈ તેની ખબર જ ન પડી. " ગૌરી ઉઠ અહીં કેમ સુઈ ગઈ? જ તારા રૂમમાં. " તેના સાસુએ ઉઠાડીને પેલીને રૂમમાં મોકલી દીધી. મધ્યરાત્રીએ ગૌરીનો પતિ ભાવેશ આવી પહોંચ્યો. ખૂબ જ ગભરાયેલો હતો અને દોડતો આવ્યો હોય એમ હાંફતો હતો. કડીવાળા દરવાજાને જોર જોરથી પછાડવા લાગ્યો. " ખોલો, કોઈક ખોલો. હું આવી ગયો. " ગૌરી ઓથિંતી ઉભી થઈ દરવાજો ખોલવા ગઈ.

" તમે અત્યારે મધ્યરાત્રીએ? " ગૌરી ગભરાઈ ગઈ. તેના પતિ ઉપર કંઈક કંઈક અચૂંચ હોય તેવો તેને અભાસ થયો. ઘરમાં ભાવેશ પ્રવેશ કર્યો , ભુજ-કરછ

અને તરત દરવાજો બંધ કરી નાખ્યો. આટલો અવાજ આવ્યા છતાં તેના માં-બાપુ જગ્યા નહોતા. " ગૌરી, ગૌરી મને બચાવી લે. મારી જાન....(કંઈ બોલી ન શક્યો.)" કહી ભાવેશ ધ્રુસકે આવી ગયો. ગૌરીના પગ નીચે જાણે જમીન ખસકી ગઈ. શું બોલ્યો હશે ભાવેશ ?

" ભાવેશ તમે આવું શા માટે કર્યું? " કહી પોતે પણ રડવા લાગી. પછી સ્વસ્થ થઈને બોલી, " ચાલો મારી સાથે. " ભાવેશનો હાથ પકડી તેને પોલીસ સ્ટેશનમાં લઈ ગઈ. ભાવેશ નીચો મોઢો કરી ઉભો હતો.

" આ કાર્ય કરતા તને લજજા ન આવી ? લોકોને કળીને તેની બધી પ્રોપર્ટી હડપી લીધી. કેટલા લોકોની ફરિયાદ આવી છે. " એક પોલીસ ઈન્સ્પેક્ટરએ કહ્યું. " સર, મારા ઘરની આર્થિક પરિસ્થિતિ નબળી છે. મારા કમાણીના રૂપિયા ઘરમાં ઓછા પડે છે. મારા એક મિત્રએ મને આ સુજાવ આપ્યો કે લોકો પાસે પ્રોપર્ટીનું કામ કરાવી તેને લૂંટી લેવું. " કહી રડવા લાગ્યો. પોલીસએ તેને સજા માટે પુરા દસ વર્ષ જેલમાં કાઢવાનું કહ્યું. ગૌરી અંદરને અંદર ગભરામણમાં રોતી રોતી ઘરે પરત ફરી. ભાવેશના માતા-પિતા પણ તેના દીકરાના આવા કર્મથી ગામમાં શરમ અનુભવવા લાગ્યાં.

- જૂલી સોલંકી ' સચેત



ચૂંટણી ઉઠે ચૂંટણી...

સુરત મિત્ર

ભાગ્યશ્રી પૂર્તિ

તા.૧૩-૧૧-૨૦૨૨

-રવીન્દ્ર પારેખ

ગુજરાતમાં પહેલી અને પાંચમી ડિસેમ્બરે વિધાનસભાની ચૂંટણી જાહેર થતાંની સાથે જ મોરબીની ઝૂલતો પુલ તૂટવાની ઘટના પડદા પાછળ ધકેલાઈ ગઈ છે અને હવે લગભગ મહિના સુધી ચૂંટણીની ચટણી ને છટણી કોઈને કોઈ રૂપે થતી રહેશે. ચૂંટણી પંચે પહેલા તબક્કામાં સૌરાષ્ટ્ર અને દક્ષિણ ગુજરાતમાં અને બીજા તબક્કામાં મધ્ય અને ઉત્તર ગુજરાતમાં ચૂંટણી જાહેર કરી છે. હિમાચલ પ્રદેશની સાથે જ આઠમી ડિસેમ્બરે ચૂંટણીનાં પરિણામો આવે એવું આયોજન છે. પહેલાં તબક્કામાં ૮૯ અને બીજા તબક્કામાં ૯૩ બેઠકો માટે મતદાન થશે. આ વખતે કુલ ૪,૮૦,૮૯,૭૬૫ મતદાતાઓ મતદાન કરશે, જેમાં અઢી કરોડથી વધુ પુરુષો અને ૨.૩૭ કરોડથી વધુ મહિલાઓ હશે. ૪,૬૧,૪૯૪ મતદાતાઓ એવા હશે જે પહેલી વખત મત આપશે. એમ લાગે છે કે લગભગ બધા જ પક્ષો, બે ચૂંટણી વચ્ચે પોતાનો પ્રચાર કેવી રીતે કરવો અને ચૂંટણી વખતે કેવી રીતે જીતવું એ સિવાય જનતા તરફ બહુ ધ્યાન આપતા નથી. સરકારમાં જે જાય છે તે બાંકડાઓ પર પોતાનું નામ આવે એ રીતે થોડી પ્રાન્ટ વાપરે છે, તો વળતરની રકમ એળે ન જાય એટલે સરકાર લાભાર્થે થોડા લોકો મરે પણ છે ને ધાયલ વખતે થાય છે. લોકો મત આપવા ને ટેક્સ ભરવા ઉપયોગી છે. એ રીતે લોકો પક્ષોને અને સરકારને બહુ કામના છે. મત આપતા જનતા ચૂંથાય છે, પણ ઉમેદવાર તો ચૂંટાય જ છે.

ભાજપ છેલ્લાં ૨૭વર્ષથી સત્તામાં છે. ૨૦૧૭માં ગુજરાતમાં તેને ૯૯ સીટો ને કોંગ્રેસને ૭૭ સીટો મળી હતી. આમ તો આ જંગ અત્યાર સુધી કોંગ્રેસ અને ભાજપ વચ્ચે રહ્યો છે, પણ ૨૦૨૨ની ચૂંટણીમાં આપ પાર્ટી પણ વાજતે ગાજતે ચૂંટણીમાં ઊતરી છે ને આપના રાષ્ટ્રીય સંયોજક અને દિલ્હીના મુખ્યમંત્રી અરવિંદ કેજરીવાલે તો ઈસુદાન ગઢવીની તાજપોશી મુખ્યમંત્રી તરીકે થવાની છે એવી આગોતરી વરદી પણ નોંધાવી દીધી છે. ઈસુદાન, આપનો જાણીતો ચહેરો છે. ખેડૂતો અને ગરીબો પર તેમનો સારો પ્રભાવ છે. ગુજરાતનો પ્રવાસ પણ તેમણે કર્યો છે ને ઓબીસીના પ્રતિનિધિ તરીકે આપને સારો એવો લાભ ઈસુદાનથી થાય એમ બને. જોકે આપના ગોપાલ ઈટાલિયાને ઈસુદાન પસંદ થયા એ ગમ્યું નથી. આ વાતે આપના જ ઈન્દ્રનીલ રાજયગુરુએ પાર્ટી છોડીને કોંગ્રેસનું શરણું લીધું છે. આમ તો થોડા મહિના પર જ ઈન્દ્રનીલ કોંગ્રેસ છોડીને આપમાં આવ્યા હતા, પણ ટિકિટ વહેંચણીને મુદ્દે તેમણે નારાજગી વ્યક્ત કરી હતી ને પાર્ટીની પોતાની પાસેથી આર્થિક અપેક્ષાઓ વધી એટલે મૂળ પાર્ટીમાં

તેઓ પાછા ફર્યા છે. અહીં આવીને તેઓ શું પામશે, તે તો તેઓ જાણે, પણ વ્યક્તિગત અસંતોષને કારણે પાર્ટી સાથેનો દ્રોહ ઠીક નથી. બીજા પક્ષ કેટલાંક અસંતુષ્ટોની ચૂંટણી દરમિયાન એક દરમાંથી બીજા દરમાં આવ-જા વધે એમ બને, પણ આ આવન જાવન, પાર્ટી સાથેની સૈદ્ધાંતિક વફાદારી પર પ્રશ્ન ચિન્હ તો મુકે જ છે. આ ઉપરાંત બીજો એક કિસ્સો જય નારાયણ વ્યાસ અને હિમાંથુ વ્યાસનો પણ પાર્ટીઓ છોડવાનો સામે આવ્યો છે. એમાં બે વ્યાસ વચ્ચેનો ભેદ જોવા જેવો છે. રાહુલ ગાંધી માટે હિમાંથુ વ્યાસે દુબઈમાં ૫૦ હજાર લોકોનો કાર્યક્રમ કર્યો, પણ કોંગ્રેસે એમની કદર ન કરી એટલે એમણે ભાજપને આશરે જવાનું સ્વીકાર્યું છે. એમને ભાજપમાં સ્વીકારી પણ લેવાશે, પણ અહીં એમની કદર થશે જ એવું એમને કઈ રીતે લાગે છે તે નથી ખબર. એ સાથે જ જે તે પાર્ટીમાં બીજા પાર્ટીમાંથી આવનાર સભ્યો વિષે પાર્ટીને કોઈ સવાલ જ ન હોય તેમ સ્વીકૃતિ આપી દેવાય એ પણ સમજાતું નથી. જય નારાયણ વ્યાસ તો ૩૨ વર્ષ ભાજપમાં રહ્યા છે ને તે વખતના મુખ્યમંત્રી કેશુભાઈ પટેલને કેબિનેટમાં જુદા કહીને રાજીનામું આપતાં પણ અચકાયા નથી. વારુ, તેઓ ભાજપની સરકારમાં આરોગ્યમંત્રી પણ રહી ચૂક્યા છે. તે પછી પણ તેમનો થવો જોઈતો ઉપયોગ કરવામાં પાર્ટી નિષ્ફળ જાય તે ચિંત્ય છે. બને કે પાર્ટીને ‘જી હજૂરીયા’ જ ખપતા હોય ને જય નારાયણ વ્યાસનું સ્પષ્ટ વક્તૃત્વ આડે આવ્યું હોય. સ્પષ્ટ વક્તૃત્વ, સ્પષ્ટ નેતૃત્વને આડે આવતું હોય એવો અત્યારે તો ભાજપમાં એક જ દાખલો છે, બાકી ભાજપમાં તો હવે આજ્ઞાકિતો જ પાકે છે તે કોઈથી અજાણ્યું નથી.

આ બધા સંજોગોમાં કેજરીવાલને લાગે છે કે જનતા પરિવર્તન ઈચ્છે છે ને આ પરિવર્તન તે આપ પાર્ટી રૂપે ઈચ્છે છે. આમ તો આપ પાર્ટી મફત આપવા માટે જાણીતી છે. તેણે ગુજરાતને પણ ૩૦૦ યુનિટ વીજળી મફત આપવાનું કબૂલ્યું છે. મફતનો સિક્કો દિલ્હીમાં ચાલ્યો છે તે ગુજરાતની જનતા જાણે છે. પ્રજા આમ પણ લાલચુ હોય છે, તે રાજકીય પક્ષો જાણતા હોય છે એટલે સબસીડી, મફત, ડિસ્કાઉન્ટ વગેરે લાલચ અપાતી રહે છે. જનતા એને વશ થાય તો ભાજપના મત તૂટે, તો પણ તેને બહુ નુકસાન કદાચ નહીં થાય. નુકસાન, કોંગ્રેસનું વધે ને લાભ આપને થાય એવું બને. તેનું કારણ એ



આજકાલ

■ રવીન્દ્ર પારેખ

મૂરખ બનશે કે કેમ તે વિચારવાનું રહે. કોંગ્રેસની તો ઈચ્છા જ જણાતી નથી, જીતવાની ને સત્તામાં આવવાની ! રાજસ્થાનના મુખ્યમંત્રી ગેહલોત ગુજરાતમાં આવ્યા છે ને હજી આવે એવી વકી છે, એ સિવાય કોંગ્રેસ પ્રમુખ ખડગે કે રાહુલ ગાંધી કે એમની ટીમ ગુજરાત તરફ ચૂંટણી મુદ્દે ફરક્યાં નથી. રાહુલ ગાંધીએ ગુજરાત આવવાની વાત કરી છે ખરી, પણ એ તો આવે ત્યારે વાત. જોકે, મફતની સોગંદી તો એમણે પણ નાખી છે. એક વીડિયો વોટ્સએપમાં ફરે છે, જેમાં વડાપ્રધાન બંગાળમાં પુલ તૂટ્યો તેની જવાબદારી મુખ્યમંત્રી પર નાખતા દેખાય છે, જ્યારે રાહુલ ગાંધીને મોરબી પુલ તૂટવા સંદર્ભે પુછાય છે તો એમણે રાજનીતિ કરવાથી દૂર રહેવાનું સ્વીકાર્યું ને ઉમેર્યું કે લોકો ગુજરી ગયા છે તો કે પછી કહેવું મૂતકોને માન ન આપવા જેવું થશે. વીડિયો ખરો ખોટો હોઈ શકે છે, પણ એમાં બોલનારા ખોટા નથી જણાતા.

વેલ, કોમન સિવિલ કોડ લાવવાની વાત કરીને ભાજપે પણ નવી સોગંદી નાખી છે. આ ઉપરાંત વડાપ્રધાને હજારો કરોડની યોજનાઓની ભેટ ગુજરાતની પ્રજાને આપી જ છે. હિન્દુત્વમાં માનનારો મોટો વર્ગ પણ ભાજપની પડખે છે, છતાં ભાજપે આત્મમંથન કરવાનું તો રહે જ છે. એ

જોવાનું રહે જ છે કે વિકાસ બતાવાય છે તે ખરેખર છે કે પછી કાગદી જ વધુ છે? એ પણ પ્રશ્ન છે કે હજારો કરોડની યોજનાઓ ગરીબો માટે છે કે ઉદ્યોગપતિઓ માટે? જોકે, એટલો વિકાસ તો થયો જ છે કે ૨૦૦૫ સુધીમાં ૧૪ ટકા લોકો જ મધ્યમ વર્ગમાં આવતા હતા તે આંકડો હવે ૩૧ ટકાએ પહોંચ્યો છે. એની સામે બે કરોડથી વધુ આવકવાળાની સંખ્યા વધી છે. આ સંખ્યા ૧૯૯૫માં ૯૮ હજારની હતી તે અત્યારે ૧૮ લાખ પર પહોંચી છે. એનો અર્થ એ થયો કે ઉચ્ચવર્ગની આવક વધે છે, એટલી નિમ્નવર્ગની વધતી નથી. કરોડપતિઓ વધે તે સાથે ગરીબો ઘટીને મધ્યમવર્ગમાં ઉપર ઊઠવા જોઈએ, પણ એ ટકાવારી ઓછી જ છે. વિકાસ ખરેખર કોનો થાય છે એ પણ જોવાનું રહે છે. ૧૮૨ સીટ માટે ૪૦૦૦ જેટલા દાવેદારો કઈ આશાએ દાખલ પડ્યા હશે તે વિચારવાનું રહે. એક વાત સ્પષ્ટ છે કે કોઈ પ્રમાણિકે કે ગરીબે ચૂંટણી લડવી હોય તો તે લડી શકે એવી સ્થિતિ નથી. જે ચૂંટણી લડવા તૈયાર થાય છે તે સ્થિતિ સંપન્ન ન હોય તો તેને તકો લગભગ નથી. ચૂંટણી જીતવી આજે તો એક પ્રકારનું ઈન્વેસ્ટમેન્ટ છે ને એક વાર જત્યા પછી કોઈ ખોટ ખાઈને ઘર ભેગું થયું હોય એવું અપવાદોમાં જ હશે.

પૂર્વ મુખ્યમંત્રી વિજય રૂપાણી અને નાયબ મુખ્યમંત્રી નીતિન પટેલ, પૂર્વમંત્રીઓ ભૂપેન્દ્રસિંહ ચુડાસમા, પ્રદીપસિંહ જાડેજા જેવા પણ ચૂંટણીમાં ઝંપલાવે એમ બને. આમ તો રૂપાણીની આખી સરકાર જ ગયા વર્ષની ૧૨ સપ્ટેમ્બરે ઘરભેંગી કરી દેવાઈ હતી. એવું કોઈ દેખીતું કારણ ન હતું કે આખી સરકાર બદલવી પડે, પણ એક પણ મંત્રી રિપીટ કર્યા વગર નવા મંત્રીઓના હાથમાં કારભાર સોંપાયો. આમ તો અગાઉના મંત્રીઓ પણ મોવડી મંડળની ઈચ્છાથી જ આવ્યા હતા, પણ કામ કરતી સરકારને કોઈ ઊંહાપોહ વગર જ કામ વગરની કરી દેવાઈ તે આજ સુધી ઘણાંને અકળ રહ્યું છે. એવું ઘણું બધુ શક્ય છે કે જે મંત્રીઓને ઘરભેંગા કરી દેવાયા હતા એમને ફરી ડિઝિટ મોવડીઓ ન આપે. આપે તો સવાલ એ રહે કે જો ત્યારે મંત્રીઓ ખદેડી મુકવા જેવા લાગ્યા તો અત્યારે એ ટિકિટ આપવા જેવા કઈ રીતે લાગ્યા? ધારો કે ભાજપ ટિકિટ આપે છે તો પણ પ્રજામાં તો એવી ધારણા બંધાઈ હોવાનું શક્ય છે કે જે સરકાર ખદેડી મુકાઈ હતી, તે કોઈક રીતે નિષ્ફળ હતી, તો લોકો એમને મત આપતી વખતે સો વખત વિચાર કરશે અને એ ખોટ ભાજપની હશે. એ ઉપરાંત આ વખતે મોંઘવારી, બ્રષ્ટાચાર અને શિક્ષણના મુદ્દા પણ ભાજપને ભીંસમાં લે એમ બને.

એ જે હોય તે, પણ ૨૦૨૨ની ચૂંટણીમાં આપનું કેક્ટર નવું ઉમેરાયું છે અને તેને જરા પણ હળવાશથી કે ઓવર કોફિડન્સથી લેવા જેવું નથી...

રીંગણનો ઓળો



સુરત મિત્ર

ભાગ્યશ્રી પૂર્તિ

તા.૧૩-૧૧-૨૦૨૨

સામગ્રી:

૫૦૦ ગ્રામ મોટા

રિંગણ

૨ નંગ ટમેટા

૧ વાટકી લીલી ડુંગળી

૭ નંગ લસણ

૨ લીલાં મરચાં

તેલ, રોજંદા મસાલા

કોથમીર, લીંબુ નો રસ

રીત :

સૌ પ્રથમ રિંગણ ને વચ્ચે થી કાપો પાડી જોઈ લો. હવે તેલ લગાવી ગેસ પર શેકી લો. હવે લસણ લીલાં મરચાં ને વાટી લો. લીલી ડુંગળી ને જીણી સમારી લો. ટમેટા પણ સમારો. હવે રિંગણ શેકાય



એટલે ઉપરથી છાલ કાઢી માવો તૈયાર કરો. એક નોનસ્ટિક કઝાઈમાં તેલ મૂકી તેમાં રાઈ જીરું નાખો. હવે લસણ અને લીલાં મરચાં નાખો. હવે લીલી ડુંગળી ટમેટા નાખી. મીઠું નાખી સાંતળો. હવે તેમાં મીઠું મરચું હળદર ધાણાજીરું લીંબુ નો રસ નાખી તેમાં રિંગણ નો પલ્ચ નાખી સરખી રીતે મિક્સ કરો. થોડીવાર રાખી કોથમીર નાખી રોટલા સાથે સર્વ કરો.

- વર્ષા ભટ્ટ

તીખા ઘુઘરા

સુરત મિત્ર

ભાગ્યશ્રી પૂર્તિ

તા.૧૩-૧૧-૨૦૨૨

નાસ્તો પણ તો ખાવો ગમશે જ ને તો બનાવી લો તીખા ઘુઘરા, ગળી, તીખી તેમજ લસણની ચટણી સાથે

સામગ્રી:

મોંદો ૧૬ કપ સ્વાદ મુજબ મીઠું તેલ મોણ માટે ૧૬ ટે.સ્પૂન

તેલ ઘુઘરા તળવા માટે ગાર્નિશ માટે

ઝીણી ચણાના લોટની નાપલોન સેવ કોથમીર ધોઈને સમારેલી

મસાલા શીંગદાણા ૧ કાંદો ઝીણો સમારેલો પુરણ

માટે: બાફેલા બટેટા ૫-૬ બાફેલાં લીલા વટાણા ૧ કપ આદુ-મરચાની પેસ્ટ ૧ ટે.સ્પૂન સ્વાદ મુજબ મીઠું ધાણાજીરુ ઘ ટી.સ્પૂન લાલ મરચા પાવડર ઘ ટી.સ્પૂન ગરમ મસાલો ૧૬ ટે.સ્પૂન આમચૂર પાવડર (અથવા લીંબુનો રસ) ઘ ટી.સ્પૂન કોથમીર ધોઈને સમારેલી ૨ ટે.સ્પૂન

ગળી ચટણી આમલી ઘ કપ ગોળ ઝીણો સમારેલો ઘ કપ કોર્નફ્લોર ૧ ટી.સ્પૂન મરચા પાવડર ૧ ટી.સ્પૂન મીઠું સ્વાદ મુજબ લીલી ચટણી તીખા લીલા મરચા ૨

આદુનો ટુકડો ૧ ઈંચ સ્વાદ પ્રમાણે મીઠું લીંબુનો રસ ૧ ટે.સ્પૂન શીંગદાણા ૨ ટે.સ્પૂન લસણની ચટણી

લાલ સૂકા મરચા લસણની કળીઓ ૮-૧૦ કાશ્મીરી લાલ મરચા પાવડર ૧ ટે.સ્પૂન સ્વાદ પ્રમાણે મીઠું રીત: મોંદામાં તેલનું મોણ નાખ્યા બાદ થોડો લોટ મુઢીમાં લઈ વાળી જુઓ. જો લોટ મુઢીમાં થોડો બંધાય તેવો થાય એટલે તેમાં થોડું થોડું પાણી ઉમેરીને મિડિયમ લોટ બાંધી દો. ૧૫ મિનિટ માટે લોટને ઢાંકીને મૂકી રાખો. પુરણ તૈયાર કરવા માટે બાફેલાં બટેટાને અધકચરા મેશ કરી લો.

તેમાં બાફેલાં વટાણા, આદુ-મરચાંની પેસ્ટ, ધાણાજીરુ, મરચાં પાવડર, ગરમ મસાલો, આમચૂર પાવડર, સ્વાદ મુજબ મીઠું, સમારેલી કોથમીર મેળવીને પુરણ તૈયાર કરી લો.

ગળી ચટણી આમલીને ગરમ પાણીમાં થોડીવાર પલળવા મૂકો. આમલી પાણીમાં નરમ થાય એટલે તેને હાથેથી મેશ કરી લો અને ચાળણીમાં ગાળી લો. ત્યારબાદ તેમાં ગોળ, મરચા પાવડર, કોર્નફ્લોર, મીઠું તેમજ થોડું પાણી નાખીને ગેસ પર ગરમ કરવા મૂકો. થોડીવાર ઉકળીને ઘટ્ટ થવા આવે એટલે ગેસ બંધ કરીને ઉતારી લો. લીલી ચટણી મિક્સીમાં મરચા, સુધારેલો

આદુનો ટુકડો, સ્વાદ પ્રમાણે મીઠું, લીંબુનો રસ તથા શીંગદાણા તેમજ જરૂર મુજબ થોડું પાણી ઉમેરીને ચટણી પીસી લો. લસણની ચટણી લાલ સૂકા મરચા, લસણની કળીઓ, કાશ્મીરી લાલ મરચા પાવડર, સ્વાદ પ્રમાણે મીઠું તેમજ થોડું પાણી મેળવીને મિક્સીમાં આ ચટણી પીસી લો. ઘુઘરા બનાવવા માટેનો લોટ ફરીથી ઢુણી લેવો. ત્યારબાદ તેમાંથી મિડિયમ સાઈઝનો લૂવો લઈ ગોળ પુરી વણી લો. પુરીની અડધી બાજુએ ૧ ચમચી પૂરણ મૂકી દો. તેજ બાજુની પુરીની અડધી ડિનારી પર પાણી લગાડીને પુરીની બાકીની અડધી બાજુ બંધ કરીને ચોટાટી દો અને દાબીને કાંગરી વાળીને

ઘુઘરા બનાવી લો. બધા ઘુઘરા વાળી લીધા બાદ ગેસ પર કઢાઈમાં તેલ ગરમ કરવા મૂકો. તેલ ગરમ થાય એટલે

લોટની થોડી કણી નાખીને જો તે તરત ઉપર આવી જાય એટલે તેલ ગરમ થઈ ગયું છે. હવે ઘુઘરા તેલમાં

હળવેથી નાખીને ગેસની આંચ ધીમી કરીને ઘુઘરા બંને બાજુએથી સોનેરી રંગના તળી લો.



(નોંધ: પુર્તિમાં આપવામાં આવેલી માહિતી ઘરગથ્થુ ઉપચાર અને સામાન્ય માહિતી પર આધારિત છે. તેને અપનાવતા પહેલા, કૃપા કરીને તબીબી સલાહ લો. સુરત મીત્ર આની પુષ્ટિ કરતું નથી.)



સુરત મિત્ર
ભાગ્યશ્રી પૂર્ણિ

તા.૧૩-૧૧-૨૦૨૨
ભાગ્યે જ કોઈ એવું હશે, કે જે, જાહેરમાં સ્વીકારી શકે કે, ' હા,... હું વ્યસની હતો.' આવા જ એક સુરત શહેરના જાણીતા તબીબ ડો. પ્રણવ પચ્ચીગર જેઓ, છેલ્લા વીસ વર્ષથી ગુજરાત ગેસ સર્કલ અડાજણ ખાતે ' કર્મ ' નામથી સાયકિયાટ્રી અને સેક્સ વિષયક તકલીફોના નિદાન અને નિવારણ તેમજ સારવાર માટે, ક્લિનિક ચલાવે છે. એ પોતાની જાત ને રાવણ તરીકે ઓળખાવે છે. પણ એમનો ભાવાર્થ સમજવા જેવો છે.

RA.ONE એટલે કે(recovered addict since one year) ના નામ થી તેઓ, વ્યસન મુક્ત વ્યક્તિ થયાની વાર્ષિક ઉજવણી ૧૬મી ડિસેમ્બર ગુરુવાર ના રોજ કરવા જઈ રહ્યા છે.

એમની આ ઉજવણીમાં સહભાગી થઈ તેઓને અને એમના થકી સમાજને પ્રોત્સાહન અને પ્રેરણા પૂરી પાડવાનું અભિયાન છેલ્લું છે એમણે .

ડો. પ્રણવ પચ્ચીગરે રૂઢી ની ડીગ્રી સરકારી તબીબી મહા વિદ્યાલય સુરત ખાતે થી લીધી છે. આ સાથે તેઓ છેલ્લા વીસ વર્ષથી માનસિક બીમારીના નિદાન અને સારવાર માટે ' કર્મ ' સેક્સ એન્ડ સાયકીયાટ્રી ક્લિનિક ' મુકતાનંદ નગર, ગુજરાત ગેસ સર્કલ, અડાજણ, સુરત ખાતે સેવા આપે છે. તેઓ, IMA, IPS (Surat branch), ડિસ્લેક્સીયા સેલ સુરત, સાર્વજનિક એજ્યુકેશન સોસાયટી સુરત, વગેરે ના આજીવન સભ્ય તરીકે કાર્યરત છે.

સુરત ઉપરાંત, દર બુધવારે તેઓ આલીપોર (ચીખલી), ડુંગરી, પારડી (વૃધ્ધાશ્રમ) ખાતે અને દર શનિવારે જીવનરક્ષા હોસ્પિટલ- સાયણ ખાતે સેવાઓ આપે છે. દર સોમવાર અને ગુરુવારે બપોરે છાયડો

માનવ સેવા ટ્રસ્ટ ખાતે પણ સેવાઓ આપે છે.

અધ્યયન અક્ષમતા (learning disability/ ડિસ્લેક્સીયા) વિષય પર પણ તેઓ બહોળું જ્ઞાન ધરાવે છે



શબ્દ સ્પંદન

દિલીપ વી. ઘાસવાલા

અને અવારનવાર જુદી જુદી શાળાઓમાં જઈને વિદ્યાર્થી અને શિક્ષકો ને આ સમસ્યા અંગે માર્ગદર્શન આપતા રહે છે. દસમાં અને બારમાં ધોરણના વિદ્યાર્થીઓને પરીક્ષાની તૈયારી કેવી રીતે કરવી અને તેમાં પ્રશ્નપત્ર કે પરીક્ષાખંડ ને કારણે થતી ગભરામણનો ઉકેલ કેવી રીતે લાવવો તેનું વાતચીત દ્વારા

હું... તમે પણ છોડી શકો છો) ખુબ જ પ્રશંસનીય રહ્યું છે. તેઓ વ્યસની વ્યક્તિના મન જ્ઞાના ઊંડાણ સુધી પહોંચવાની કોશિશ કરે છે અને જે તે વ્યક્તિ વ્યસનમાં કેમ ખુંપતો ગયો તેનો, તેની અને તેના પરિવારની વાતો પરથી તાગ મેળવી જડમૂળથી તે વ્યસનીને નિર્વ્યસની બનાવવાની કોશિશ કરે છે અને મહદઅંશે સફળ પણ થાય જ છે. દવાઓનો ઉપયોગ ખપ

પૂરતો જ કરવો, જીવનને જુદી રીતે જોતાં શીખવું, સમસ્યાઓનો સામનો કરવાની ક્ષમતાને સારવારમાં આવરી લે છે.

વ્યસન ફક્ત દારૂ, સિગારેટ, તમાકુ, ચરસ, ગાંજો કે અફીણનું જ નથી હોતું. આજકાલ મોબાઈલ અને ઈન્ટરનેટના બંધાણીઓની સંખ્યા પણ રોજબરોજ લાખોને પાર કરી રહી છે. જેને કારણે આપણું યુવા ધન વેડફાય રહ્યું છે. આ નવા પ્રકારના વ્યસન ની સારવાર પણ તેઓ નવી ટેકનોલોજીના માધ્યમથી અને પોતાની કુનેહથી કરી રહ્યા છે.

ડોક્ટર હોવા ઉપરાંત, ડો. પ્રણવ પચ્ચીગર પોતે એક રંગમંચ ના કલાકાર છે, ગાયક છે, કાર્યક્રમના સંચાલનમાં પણ નિપુણ છે. પોતે ખુબ ભાવુક અને મિલનસાર હોવા ઉપરાંત ક્યારેક કડવા પણ લાગે છે.

સુરત શહેરનું અનમોલ

રતન એટલે ડો.પ્રણવ પચ્ચીગર તબીબી ક્ષેત્રે અદ્ભુત નામના મેળવનાર અને કળાનું કોઈપણ ક્ષેત્ર હોય એમાં ડો. પ્રણવ પચ્ચીગર ન હોય એવું બને જ નહિ. જિંદગીના અનન્ય મુકામ પર એમણે પ્રવેશ કર્યો છે. અને એમનું કાર્ય જુઓ તો કોઈ એક વ્યક્તિ એક જીંદગીમાં પણ પૂરું ન કરી શકે એટલું એમણે તબીબી અને અન્ય ક્ષેત્રમાં કામ કર્યું છે. નિર્વ્યસની થવાની અને નિર્વ્યસની બનાવવાની એમણે ભીખ પ્રતિજ્ઞા લીધી છે.

RA.ONE એ એમની વિશિષ્ટ ઝુંબેશ છે. જેમાં એમણે વ્યસન સો ટકા છોડાવવાની નેમ સાથે આ અભિયાન છેલ્લું છે. ખૂબીની વાત તો એ છે કે ડો પ્રણવ પચ્ચીગર આવી આદતોમાંથી પસાર થઈ ચૂક્યા છે. એટલે એમને ખબર છે કે આવી લતો કેટલી જીવલેણ નીવડી શકે છે.

ડો.પ્રણવ પચ્ચીગરનું વ્યક્તિત્વ જ અનાકમક, ખુબ જ સાદા, સીધા, સરળ, શાંત, સુશીલ સૌમ્ય સ્વભાવનું છે. કોઈપણ દિવસ કારણ વગર ગુસ્સે ન થાય. જે કાર્ય હાથમાં લે તે પૂરું કરીને જ જંપે. સુરત શહેરની કોઈપણ સામાજિક કે તબીબી પ્રવૃત્તિ હોય એમાં એમનો સક્રિય ફાળો હોવાનો જ. હમણાં આ મહામારીના સમયમાં એમણે અનેક વેબિનાર કોરોના અંગેના કર્યા હશે.

કોઈપણ કાર્યનું આયોજન ચીવટપૂર્વક કરે. અને એનો અમલ પણ ખુબ જ અસરદાર. એમનો મીઠો અવાજ, તબીબી વિષય પરનું ઊંડું જ્ઞાન અને પ્રભુત્વ એમની સારવારમાં ઊંડીને આંખે વળગે. એમનો અવાજ સરોવરના જળ જેવો શાંત. ક્યાંય શોમેનશિપ નહિ. નિખાલસ પારદર્શક સ્વતંત્ર વ્યક્તિત્વ ડો પ્રણવ

પરચીગર ધરાવે છે. પ્રાવીણ્ય એવું કે સિદ્ધિ જ વરે, સત્કર્મ એવું કે પ્રસિદ્ધિ જ મળે, વિદ્વ તેજ એવું કે બુદ્ધિ જ ફળે. ડો. પ્રણવ પચ્ચીગરના મોઢે કદીય કોઈની નિંદા નહિ. જેમની સાથે વેવલેન્થ હોય એમની સાથે મન મુકીને વાત કરે. પણ વાતોડીયા નહિ. મનની બારી ઉઘાડી રાખીને વાત કરે. પુરેપુરા સંવેદનશીલ. લાગણી ખરી પણ લાગણીવેડા ક્યારેય ન કરે. સ્વસ્થ અને શાંત જળમાંથી હોડી પસાર થાય અને પછી હોડીની જળ રેખા જળમાં ન દેખાય એ રીતે જીવન જીવી જાણે છે.

ડો પ્રણવ પચ્ચીગરનું ગોત્ર આનંદનું છે. અને તેઓ હમેશા આનંદની ઉજવણી કરીને તેઓ દરેક માનવીમાં લાઘવ શોધવાની આનંદ યાત્રા કરી રહ્યા છે. અને કરતા રહેશે. આ મુઠ્ઠી ઊંચેરા માનવના વ્યસન છોડો અભિયાન ને સફળતા મળે તેવી શુભેચ્છા અને અભિનંદન...
-દિલીપ વી ઘાસવાલા

આજ તો એમ લાગ્યું કે-

સુરત મિત્ર
ભાગ્યશ્રી પૂર્ણિ

તા.૧૩-૧૧-૨૦૨૨

“અરે, હવે તો આ કોયમાં પણ સારું છે, વાંધો નહીં આવે. જુઓ, હું નહોતી કહેતી?” સુચિ બોલતી બોલતી જ ટ્રેઈનમાં ચઢી.

“હા, બરાબર છે, પણ નાનકડી ચક્ર સાથે આટલા કલાક આ જનરલ કોયમાં ટ્રાવેલિંગ કરવાનું, વળી નોન એ. સી. માં તો બિચારી અકળાઈ જશે. તેં જીદ કરી એટલે બાકી તો, એ. સી વગર તો હું ન જવા દઉં. છેલ્લે સુધી તપાસ કરી પણ બધું ફૂલ.” સુચિને સ્ટેશને મૂકવા આવેલો પાર્થ અકળાતો હતો.

“હા, લગ્નની સિઝન છે ને વેકેશન શરૂ થયું એટલે ન જ મળે પણ જવું જરૂરી જ છેને. અરે, મારી ખાસમખાસ બેનપણીનું નક્કી થયું છે. ના જ પાડતી’તી. પણ બેનબા હવે તૈયાર થયાં. જોઉં તો ખરી એનો રાજકુમાર. હમણાં તો તું છટકી ગયો. લગ્નમાં તો તારે આવવું જ પડશેને!”

“હા એ જોઈશું. તું સાંભળ, ચક્ર ને તારે માટે બધું બરાબર લીધું છેને? પાણી, ખાવાનું. પ્લીઝ બહારનું કંઈ ન લેશો. આવા ડબ્બા તો ખુલ્લું મેદાન, કેટલાંય ફેરિયા આંટા મારશે ને લલવાવશે. સ્ટેશને તો બારીમાંથી હાથ લંબાવીનેય લાંબા થશે. ચક્ર માટે ઈન્ફેક્શનનો ડર લાગે.”

“વરી નહીં કર, ચાલ ટ્રેન ઉપડવાની, તું ઊતરી જા.”

“એ તો અહીંથી ઉપડે છે એટલે, પછી જોજે ગિરદી.” ઊંઘતી ચક્રને હાથ ફેરવી પાર્થ ઊતર્યો. બારી પાસે ઊભો રહ્યો. અડધી ઊંઘમાંથી ચક્ર જાગી.

“પપ્પા, બાપ. સી યુ. તમે આવતે તો બો મજા પડતે.”

એણે હાથ લંબાવ્યો.

“બેટુ, પપ્પાને ઓફિસમાં કામ છે, એન્જોય એ કો.

મમ્મી કહે એ માનજે. બાપ.”

ટ્રેઈન ઉપડી, પાર્થ અને ચક્રનો હાથ છૂટો પડ્યો. એ

નવલિકા
ચામિની વ્યાસ

હાથ પોતાના ગાલ પર ફેરવતો ગણગણ્યો.

“હા, કદાચ એ. સી. હોત તો ચક્રીને આમ બાપ ન થાત.”

પાર્થની જરા પણ ઈચ્છા નહોતી, સૂચિને નાની ચક્ર સાથે આ રીતે મોકલવાની. એ બીમાર પડી જાય એવી બીક રહેતી. ટ્રેઈન ઊપડી. વહેલી સવાર હતી ને ચક્રની આંખો ફરી ઘેરાવા લાગી. એને સુવડાવી એને થાબડતાં ચાબડતાં સૂચિને યાદ આવી બાળપણની ટ્રેઈન સવારીની મોજ. ત્યારે તો આજ જાહોજલાલી. એ. સી. ફે. સી. તો દૂરની વાત. પાનાં, પત્તા, સાપસીડી, અંતકડી, નાસ્તો, ઘરનો તો ખરો જ. પણ આકર્ષણમાં ભેળ, દાળ, ફળો ને ગરમાગરમ બટાટાવડા. કોઈને ક્યારે કંઈ થયું નથી. પણ પાર્થને પરણી પછી ખૂબ આરામદાયક મુસાફરીની આદત પડી. તેમાં આ મજા તો બંધ.

ટ્રેઈન આગળ વધી ને પાર્થની વાત સારી પડતી લાગી. અવાજ અવાજ ને રીતસર ધસારો. બાજુમાં જ એક બેન આવીને બેઠી સાથે ત્રણ બાળકો, કેટલોય સમાન, સૂચિ બારી પાસે બેઠી

હતી એ જ બારીમાંથી વાંકી વળી, “તમતમારે જો પાસા, અંદર મત આવતા, ગાડી ઊપડી જાહે. બદ્દો સોમોન આઈ જ્યો હે. અમી શોન્તીથી પોકી જાસુ.” એને ફટાફટ બધાંના પગ ખસેડાવી સીટ નીચે સમાન ગોઠવી દીધો. મોટી દીકરીએ નાના ભાઈને ખોળામાં લીધો ને વચલી માનો સાદો મોબાઈલ મચડવા લાગી. સૂચિ બારી પાસેથી ખસી ચક્રને બારી તરફ બેસાડી એનું માથું ખોળામાં લીધું. હવે સુવાની જગ્યા નહોતી. “બુન, ઈને હુવા દોકન, ઓપરે આગળપાછળ થઈ જાહુડું.” છોકરાઓને ખસેડતાં એ બેન બોલી. છોકરાઓના ટીકાકા કપડાં, એની ફૂલવાળી સાડી, ચાંદલો, ચોટલો, મંગળસૂત્ર સાથે નમણો ચહેરો. પંજાબી પહેરે તો કદાચ ઓર નાની લાગે. વળી મળતાવળી, બોલકી અને અનુભવે ચબરાક લાગતી હતી. સૂચિએ નિરીક્ષણ કર્યું. “ના, વાંધો નહીં.” વાત નહીં કરવી પડે એટલે સૂચિ મોબાઈલ કાઢી મેસેજ જોવા માંડી. પણ એની મજાલ કે એકેય મેસેજ વાંચી શકે! પેલી બેને તો નામ, ગામ, ક્યાંથી, ક્યાં, શું કામ, કોને ત્યાં, કેટલા દિવસ રોકાણ, બાળકો, પતિ કંઈ કેટલુંય પૂછી નાખ્યું. સાથે પોતાને વિશે પણ વણપૂછ્યા જવાબો આપતી ગઈ. “તમી સુચિ ન મું સુમિ.”

સૂચિ પાર્થને સતત યાદ કરતી રહી. અનેકવાર પાર્થનો ફોન આવ્યો પણ એને ફિક્કર થાય એટલે વધુ કહ્યું નહીં. એને આ સુમિબેન પર ચીડ પણ ચડી. પણ જેમ જેમ ગાડી આગળ વધતી ગઈ તેમ તેમ સુમિ વાત કરી કરીને સૂચિનું અંતડાપણું દૂર કરતી ગઈ. પછી તો “લે દીકરા બિસ્કિટ, લે ચોકલેટ, સિંગચણા, કમરખ.” એ પોતાના છોકરાઓ સાથે ચક્ર તરફ પણ ધરતી.

“તમી ના મત પાડો સૂચિબુન. સોકરાં ભેગું સોકરં ખાય.” સૂચિ ચક્રને વધુ વખત ન રોકી શકી. ચક્ર પણ પોતાનો હેલ્ધી નાસ્તો વહેંચવા માંડી. બાળકો ભળી ગયા. રમવા લાગ્યા. ‘હવે જે થાય તે.’ વિચારી સૂચિ મોબાઈલમાં ગીતો સાંભળવાં લાગી. સુમિ પણ અંકોડીનો સોમો કાઢી રંગીન દોરા લઈ ત્વરાથી તોરણ ગૂંથવા બેઠી. જોઈ સૂચિ તો ખુશ થઈ ગઈ.

“શું સ્પીડમાં ચાલે છે તમારાં હાથ? આટલીવારમાં કેટલું બનાવી દીધું?”

“આજ રોજરોટી સ બુન, મિલ બંધ જઈ તે ઈયોન નોકરી તો સૂટી જઈ.” બોલતાં એણે બેગ ખોલી, એમાંથી આસનિયાં, લટકણિયાં કંઈ કેટલુંય રંગબેરંગી કાઢ્યું. ચિવટપૂર્વકનું ગુંથણકામ જોઈ સૂચિ તો આભી જ બની ગઈ. સુચિએ ઘણી ચીજો ખરીદી. સુમિએ ઓછા ભાવે આપી ને ચક્ર માટે એક રૂમાલ ભેટ રૂપે આપ્યો. સૂચિએ થતાં હતાં એથીયે થોડાં વધુ રૂમિયા બાળકો માટે છે કહી આપ્યા. અન્ય મુસાફરોએ પણ ઘણો સામાન ખરીદ્યો. સુમિ સાથે સૂચિ પણ રાજ થઈ. પણ ત્યાં જ “મમ્મી, વોમિટ જેવું થાય છે.” એવી ચક્રની આ ફરિયાદથી એના હોશકોશ ઊડી ગયા. બે ત્રણ વાર સહેજ થઈ પણ ખરી. સૂચિનું પિયરનું સ્ટેશન આવવાની દોઢેક કલાકની વાર હતી. દવા ક્યાંથી લાવવી? ચક્રએ પપ્પાને ફોન કરવા કહ્યું. પણ સૂચિએ એને પટાવી ધ્યાન બીજે દોર્યું. ચક્ર તો રડવા લાગી. કેમેય શાંત ન રહી. સૂચિ બહાવરી થઈ ગઈ. સુમિની છોકરીથી ન રહેવાઈ, “મા, ઓલી દવા આલન ઈન.” સુમિએ એક બોટલ કાઢીને સૂચિ તરફ જોયું.

“સૂચિને કંઈ સૂઝ્યું નહીં એ જોતી રહી ને સુમિએ ચમચી ભરી લાલ દવા પીવડાવી. “ચક્ર હવ મટી જ જયું હમજ.”

“સોરી પાર્થ.” સૂચિ મનોમન બબડી, ‘દવા કંઈ હશે સાથે ચમચીય કેવી હશે? ખેર, તુમ હી ને દર્દ દીવા હે તુમ હી દવા દેના... હવે જે થાય તે.’ પણ ખરેખર જાહુડું દવા હોય એમ ચક્ર રડતી બંધ થઈ ગઈ. આખરે ઊતરવાનું સ્ટેશન આવ્યું ને સૂચિથી ન રહેવાયું.

“સુમિબેન આ કંઈ દવા છે? બીજા વાર કામ...”

“ઈંટલે જ મું નહોતી આલતી પણ સોડીએ કીધું ન આલું નઈ તોય ચેવું લાગે? આ રસનાનું રોઝ શરબત હે, ઉઝાળેલા પોણીમો હોય તે તમને કોય વોધો ના આવે. મુસાફરીમાં છોકરં કંટાળેકન તો વારેઘડી ઓમ કરકન તે રાખી મેલું...”

પણ સૂચિ એ આગળ સાંભળતી નહોતી, ફક્ત જોઈ રહી હતી આ સ્વયં સિધ્ધ થયેલી સ્ત્રીને...

-ચામિની વ્યાસ

શું આપ નાની-નાની વાતો ભૂલી જાવ છો?

સુરત મિત્ર
ભાગ્યશ્રી પૂર્ણિ

તા.૧૩-૧૧-૨૦૨૨

આપણી જીવનશૈલીમાં એટલો ફેરફાર આવી ગયું છે કે આપણે નાની-નાની વાતો ભૂલવા લાગ્યા છે. શરૂઆતમાં લોકો નાની — નાની વાતો ભૂલવા લાગે છે અને પછી આગળ જતા સમસ્યા ધીરે ધીરે વધી જાય છે. જે તમે પણ આ પ્રકારની સમસ્યાનો સામનો કરી રહ્યો છે, તો તમારા સ્વાસ્થ્યને લઈને એલર્ટ રહો. ઘણા લોકો આવી અફવા ફેલાવે છે કે મેમરી લોસની સમસ્યા પૈનિકને કારણે થાય છે. જોકે આ સત્ય નથી. પરંતુ જો આ સમસ્યા તમારી સાથે વારંવાર થાય છે અને તને નાની-નાની વાતો ભૂલી જાવ છો, તો તમારે એલર્ટ રહેવાની જરૂર છે. તમે તમારી જીવનશૈલીમાં થોડો ફેરફાર લાવી તેમાંથી છુટકારો મેળવી શકો છો.

યાદશક્તિને વધારવા માટે અપનાવો પૂરતી ઊંઘ લો તમારે પૂરતી ઊંઘ લેવી જોઈએ. આવી રીતે તમારે મગજની સ્નાયુઓને આરામ મળશે. જેથી પહેલાથી વધુ સારી રીતે કામ કરી શકશે. આ માટે તમારે દરરોજ ૮ થી ૯ કલાકની ઊંઘ લેવી જોઈએ. આનાથી તમારી યાદશક્તિ પણ વધી શકે છે.

વ્યાયામ કરો

જે રીતે તમે શરીરને ફિટ રાખવા માટે કસરત કરો છો, તેવી જ રીતે મનને સ્વસ્થ રાખવા માટે કસરત જરૂરી છે, જે મનને મજબૂત બનાવે છે. આ માટે તમે ઓનલાઈન મેન્ટલ ગેમ રમી શકો છો, જેથી તમે તમારી નબળી યાદશક્તિની સમસ્યાને ટીક કરી શકશો. આ સિવાય તમે સુઠોગ પણ રમી શકો છો અથવા રુબિક ક્યુબનો આનંદ માણી શકો છો.

આટલી મિનિટ સુધી કરો કસરત

કસરત કરવાથી શરીરનું બ્લડ સર્ક્યુલેશન સારૂ રહે છે. જેનાથી તમારે મગજને પૂરતું લોહી અને પોષક તત્ત્વો મળે છે. આનાથી તમારું મગજ સારી રીતે કામ કરે છે. આ માટે તમારે દર અઠવાડિયે ઓછામાં ઓછા ૧૫૦ મિનિટ મીડિયમ વર્કઆઉટ અથવા ૭૫ મિનિટનું હાઈ-ઈન્ટેન્સિટી વર્કઆઉટ કરવું જોઈએ.

તંદુરસ્ત આહાર લો શરીરની સાથે સાથે મનને પણ પોષ્ટિક આહારની જરૂર હોય છે. આ માટે તમારે આહારમાં દરરોજ તાજા ફળ, કદીયા, લીલા શાકભાજી અને પ્રોટીનયુક્ત ખોરાકનો સમાવેશ કરવો જોઈએ. આ સિવાય તમારે આલ્કોહોલ અને સ્મોકિંગથી પણ દૂર રહેવું જોઈએ

પીરિયડ્સ દરમિયાન કઈ બાબતોનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ

સુરત મિત્ર
ભાગ્યશ્રી પૂર્ણિ

તા.૧૩-૧૧-૨૦૨૨

પીરિયડ્સ દરમિયાન દરેક છોકરીએ સ્વચ્છતા પર ધ્યાન આપવું જોઈએ. આ સમયે તમારે તમારા આખા શરીરને સ્વસ્થ રાખવું જોઈએ. નહિતર તમને ઘણી સમસ્યાઓ થઈ શકે છે. આવી સ્થિતિમાં, અહીં અમે તમને જણાવીશું કે તમારે પીરિયડ્સ દરમિયાન કઈ બાબતોનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ અને કઈ વસ્તુઓથી બચવું જોઈએ. ચાલો જાણીએ પીરિયડ્સ દરમિયાન શું ન કરવું જોઈએ? પીરિયડ્સ દરમિયાન ન કરો આ વસ્તુઓ-યોગ્ય સમયે

પેડ ન બદલવું તમને ખબર જ હશે કે પીરિયડ્સ દરમિયાન પેડ્સનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. પરંતુ તમને ખબર હોવી જોઈએ કે પેડ ક્યારે બદલવું જોઈએ. પરંતુ ઘણા લોકો આ વિશે મૂંઝવણમાં રહે છે. પરંતુ જો તમે આ વિશે જાગૃત ન હોવ તો તમને ગંભીર સમસ્યા થઈ શકે છે. તેથી તમારે યોગ્ય સમયે પેડ બદલવું જોઈએ. તમને જણાવી દઈએ કે એક જ પેડને ૪ કલાકથી વધુ સમય સુધી ન લગાવવું જોઈએ, કારણ કે પેડને લાંબા સમય સુધી લગાવવાથી તે લોહીને શોષી શકતું નથી. તેથી દિવસમાં ઉ વખત પેડ બદલો. એક્સરસાઈઝ સ્કિપ ન કરો પીરિયડ્સમાં દુખાવો થવાને કારણે થાક લાગે છે. આવી સ્થિતિમાં ઘણા લોકો

કસરત કરવાનું છોડી દે છે. પરંતુ આવું બિલકુલ ન કરવું જોઈએ. કારણ કે કસરત કરવાથી તમે તાજગી અનુભવશો અને પીરિયડ્સનો દુખાવો પણ ઓછો થશે. પરંતુ ધ્યાનમાં રાખો કે તમારે માત્ર હળવી કસરત કરવી જોઈએ. મીઠાનું સેવન ન કરો પીરિયડ્સમાં બ્લોટિંગની સમસ્યા રહે છે. આવી સ્થિતિમાં પીરિયડ્સ દરમિયાન વધુ પડતા મીઠાના સેવનથી શરીરમાં અનેક બીમારીઓ થાય છે. તેથી, તમારા આહારમાં સોલ્ટી ફૂડનો સમાવેશ કરશો નહીં. બ્રેકફાસ્ટ ન કરવું પીરિયડ્સ દરમિયાન આપણા શરીરમાંથી લોહી નીકળે છે. આ સમયે શરીરને વધુ પોષણની જરૂર હોય છે. આવી સ્થિતિમાં તમારે બ્રેકફાસ્ટ કરવો જ જોઈએ.

વિશિષ્ટ વ્યક્તિઓને વિશિષ્ટ રીતે બિરદાવવાં માટે પ્રસંગને અનુરૂપ શિલ્પ, મેમેન્ટો, તામ્રપત્ર, સન્માનપત્ર, સ્ટેટ્યુ સ્ટેજ ડેકોરેશન, કટ આઉટ વિગેરે બનાવનાર

Vitthal Bambarholiya's

મહિલા ગૃહ ઉદ્યોગ - અમરેલી (સુરત બ્રાન્ચ)

સુરત મો. ૯૭૨૭૭ ૨૨૧૨૨ Email : mgusurat@gmail.com અમરેલી મો. ૭૮૭૮૭૮ ૫૫૫૫૫

પ્લોટ નં ૧ - જયમહાલક્ષ્મી સોસાયટી, ચોપાડી સામે, તુલસી હોટલની બાજુમાં, નાના વરાછા - સુરત