



લેખકો



રિધ્ધીશ જોષી



દિલીપ ઘાસવાલા



રવીન્દ્ર પારેખ



યામિની વ્યાસ



તૃપ્તિ વી પંડ્યા



વર્ષા ભટ્ટ



આરતી પરિતોષ



જુહી સોલંકી



પૂજા પટેલ



ધરતી શર્મા



પૂર્વી પટેલ

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

મહિલા ગૃહ ઉદ્યોગ
અમરેલી
(સુરત બાંચા)અમરેલી
મો. ૯૮૭૮૭૮ ૫૫૫૫
સુરત
મો. ૯૭૨૭૭ ૨૨૧૨૨

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

ગુજરાતમાં રંગોળી બનાવી વિદ્યાર્થીઓએ મતદાન કરવાની કરી અપીલ

સુરત મિત્ર
ભાગ્યશી પૂર્તિ
તા.૨૦-૧૧-૨૦૨૨

ગુજરાતમાં વિધાનસભાની ચૂંટણી યોજાવા જઈ રહી છે. ત્યારે હવે આ લોકશાહીના પ્રસંગે લોકોને વિવિધ કાર્યક્રમ અને અનોખા પ્રયોગો દ્વારા લોકોને મતદાન માટે જાગૃત કરવામાં આવી રહ્યા છે. નાના બાળકોથી લઈને સૌ કોઈ વિવિધ પ્રકારે આ લોકશાહીના અવસર પર લોકોને મતદાન માટે અપીલ કરી રહ્યા છે.

વિદ્યાર્થીઓએ દોરી સુંદર રંગોળી ગુજરાત રાજ્યની વિધાનસભાની ચૂંટણીમાં મોટી સંખ્યામાં ઉત્સાહથી મતદારો ભાગ લઈ

લોકશાહીના અવસરને સાર્થક બનાવે એ માટે ઇલેક્શન કમિશન અને સરકારના જુદા જુદા વિભાગો પ્રયાસ કરી રહ્યા છે. મતદાન જાગૃતિ માટે શૈક્ષણિક સંસ્થાઓ પણ વિવિધ કાર્યક્રમો યોજી રહી છે. ત્યારે હવે શહેરની 'અંજુમને' ઇસ્લામ હાઈસ્કૂલના વિદ્યાર્થીઓએ ગુજરાત રાજ્યનો નકશો રંગોળી દ્વારા દોરી મતદાન માટે અપીલ કરી હતી. રંગોળીમાં રાજ્યનો નકશો દોરવામાં આવ્યો ચૂંટણી ગુજરાત વિધાનસભાની છે એટલે રંગોળીમાં રાજ્યનો નકશો દોરવામાં આવ્યો હતો અને દરેક લોકોને મતદાન

માટે તૈયાર થઈ જવા માટે અપીલ કરવામાં આવી છે. મતદાન જાગૃતિ માટે સહી સુંબેશ, સેલ્ફી પોઈન્ટ અને વિવિધ માધ્યમો દ્વારા જાહેરાતો કરવામાં આવે છે. મતદાન કરવાની અપીલ કરી શહેરની આસ્ટોરિયા વિસ્તારની અંજુમને ઇસ્લામ હાઈસ્કૂલના બાળકો તહેવારો, ઉત્સવો અને દેશ ભક્તિના કાર્યક્રમોમાં ઉત્સાહભરે ભાગ લઈ નાગરિકોને જાગૃત કરે છે. ત્યારે આજે એક સુંદર રંગોળી દ્વારા રાજ્યના તમામ લોકોને આ લોકશાહીના અવસરમાં ભાગ લેવા અને મતદાન કરવાની અપીલ કરી હતી.



શું છે પત્નીના ગુરુસે શવાના કારણ

સુરત મિત્ર
ભાગ્યશી પૂર્તિ
તા.૨૦-૧૧-૨૦૨૨

પતિ-પત્નીનો સંબંધ ખૂબ નાજુક હોય છે એક બીજાને સમજાવવામાં ઘણી વાર ગુસ્સે આવે છે તો ઘણી વાર વગર કારણ પ્યાર આવી જાય છે પણ જો તમારો ઝગડો લાંબો ખેંચાઈ જાય તો સંબંધને ખતરમાં નાખી શકે છે આ જ કારણ છે કે વડીલો કહે છે કે પતિ-ઓઅત્નીના વચ્ચે ઈમોશનલ એટેચમેંટ હોવું ખૂબ જરૂરી હોય છે. આ જ વાત તો બધા પુરૂષોને ખબર હોય છે કે ગુસ્સે પત્નીને મનાવવા સરળ નહીં હોય તેથી અમે અહીં

તમને જણાવીશ કે ગુસ્સે થઈ પત્નીને કઈ રીતે મનવી શકો છો શું છે પત્નીના ગુસ્સે થવાના કારણ



એક સારા પતિની આ પ્રથમ નિશાની હોય છે કે તેને ખબર હોય છે કે તેમની પત્ની કઈ વાતથી ગુસ્સે છે જો તમને પત્નીના

ગુસ્સાનો કારણ ખબર નથી તો પહેલા એ જાણવાની કોશિશ કરવી તેમજ પત્નીથી એકલામાં બેસીને વાત કરવું. તેમની વાત સાંભળવી. આવું

કરવાથી પત્નીનો ગુસ્સો દૂર થઈ જશે. **પત્નીને શાંત થવા માટે સમય આપો**

તનાવ ભરે લાઈફસ્ટાઈલમાં ઘણી વાર ઘર અને ઓફીસ બંનેને સંભાળતા પત્નીને ગુસ્સો આવી શકે છે. જો પત્ની વધારે ગુસ્સે છે તો તેને શાંત થવા માટે સમય આપો. તેમની કોઈ પણ વાતનો જવાબ તરત જ આપવાથી વાત બગડી શકે છે.

ફૂલ અને ગિફ્ટ આપો
મહિલાઓને ફૂલ અને સરપ્રાઈઝ ગિફ્ટથી ખૂબ પ્રેમ હોય છે. તેથી ગુસ્સે થઈ પત્નીને

મનાવવા માટે ફૂલ અને ગિફ્ટ બેસ્ટ ગણાય છે ઓફીસથી પરત આવતા સમયે એક બુકે તમે તમારી પત્નીને આપી શકો છો. આવું કરવાથી તમારી પત્નીનો ગુસ્સો તરત જ દૂર થઈ જશે. શોપિંગ કરાવવું શોપિંગ એ દરેક મહિલાની પહેલી પસંદ હોય છે. હા, વોર્ડરોબમાં ગમે તેટલા કપડા હોય પણ સ્ત્રી ખરીદી કર્યા વગર રહી શકતી નથી. જો પત્ની તમારાથી ગુસ્સે છે, તો તમે તેને શોપિંગ કરાવી શકો છો, શોપિંગ દરમિયાન તક જોઈને તેને સોરી કહો. આમ કરવાથી પત્નીનો ગુસ્સો મિનિટોમાં જતો રહે છે.

ફટકડીના ચમત્કારી ફાયદા

સુરત મિત્ર
ભાગ્યશી પૂર્તિ
તા.૨૦-૧૧-૨૦૨૨

તમે ઘણા પ્રસંગોએ લોકોને ફટકડીનો ઉપયોગ કરતા જોયા હશે. સલૂનમાં શેવિંગ કર્યા પછી તમારા ચહેરા પર જે સફેદ રંગની તકતી ઘસવામાં આવે છે તેને ફટકડી કહે છે. શું તમે જાણો છો કે ફટકડી એન્ટી-બેક્ટેરિયલ ગુણોથી ભરપૂર હોય છે, જેના ઉપયોગથી ઘણા ફાયદા થાય છે. સલૂનમાં તેના ઉપયોગ ઉપરાંત, આયુર્વેદમાં પણ ફટકડીના ઘણા ફાયદા જણાવવામાં આવ્યા છે.

જખમ અથવા ઘા પર
જો તમારા શરીર પર કોઈપણ ઈજા, ઘા કે ધામાંથી સતત લોહી નીકળતું હોય તો આવી સ્થિતિમાં ફટકડી ખૂબ જ ફાયદાકારક સાબિત થઈ શકે છે. આવા ઘાને ફટકડીના પાણીથી ધોઈ લો. તમારું રક્તસ્ત્રાવ બંધ થઈ જશે.

ત્વચા પર કરચલી
વધતી ઉંમર સાથે ચહેરા પર કરચલીઓ પડવી સ્વાભાવિક છે. પરંતુ જો તમે ઈચ્છો તો એક નાની ટીપ્સ અપનાવીને તમે આ કરચલીઓથી છુટકારો મેળવી શકો છો. હળવા હાથે ફટકડીના પાણીથી ચહેરાની માલિશ

કરો. પછી થોડીવાર પછી તમારા ચહેરાને સ્વચ્છ પાણીથી ધોઈ લો. તમને થોડા સમય માટે ત્વચા પરની કરચલીઓથી રાહત મળશે.

દાંતમાં દુઃખાવો
જો તમે દાંતના દુખાવાની સમસ્યાથી પરેશાન છો તો તેમાં પણ ફટકડી ખૂબ જ કારગર સાબિત થઈ શકે છે. દાંતના દુખાવા અથવા થાસની દુર્ગંધથી છુટકારો મેળવવા માટે ફટકડીના પાણીથી ગાર્ગલ કરો. તેનો કુદરતી માઉથ વોશ તરીકે પણ ઉપયોગ કરી શકાય છે.

યુરિન ઈન્ફેક્શન
યુરિન ઈન્ફેક્શનની સમસ્યામાં પણ ફટકડી ઉત્તમ માનવામાં આવે છે. આ પાણીથી દરરોજ તમારા પ્રાઈવેટ એરિયાને કાળજીપૂર્વક સાફ કરો આનાથી પેશાબની જગ્યાએ થતા ઈન્ફેક્શનથી રાહત મળશે.

ખાંસી કે અસ્થમા
જો તમે ખાંસી કે અસ્થમાથી પરેશાન છો, તો ફટકડી તમારા માટે કોઈ જડીબુટ્ટીથી ઓછી નથી. નિષ્ણાતો કહે છે કે ફટકડીના પાવડરને મધ સાથે ચાટવાથી ઉધરસ કે અસ્થમાની સમસ્યા ઓછી થાય છે.



ઈન્ટરનેશનલ
ઈન્ડિયન ફિલ્મ
એકેડેમી કાર્યક્રમમાં
રણવીરસિંહ
પરફોર્મન્સ આપશે



સુરત મિત્ર
ભાગ્યશી પૂર્તિ
તા.૨૦-૧૧-૨૦૨૨

બોલીવુડ અભિનેતા રણવીરસિંહ આવતા વર્ષે અબુ ધાબીના ઈતિહાદ અરીના ખાતે નિર્ધારિત (ઈન્ટરનેશનલ ઈન્ડિયન ફિલ્મ એકેડેમી) એવોર્ડ્સની ૨૩મી આવૃત્તિ કાર્યક્રમમાં પરફોર્મ કરવાનો છે. એવોર્ડ કાર્યક્રમ આવતા વર્ષની ૧૦-૧૧ ફેબ્રુઆરીએ અબુ ધાબીના યાસ આઈલેન્ડ પર યોજાવાનો છે. એમાં સંગીત અને મનોરંજનની શ્રેષ્ઠતમ કૃતિઓ એક જ છત્ર હેઠળ એકત્રિત થશે. આ ઝાકઝમાળાભર્યો એવોર્ડ કાર્યક્રમ સતત બીજી વાર સંયુક્ત આરબ અમિરાતના ટાપુ પર યોજાવાનો છે. (ઈન્ટરનેશનલ ઈન્ડિયન ફિલ્મ એકેડેમી) કાર્યક્રમ અબુ ધાબીના સાંસ્કૃતિક અને પર્યટન વિભાગના સહયોગમાં યોજાશે. રણવીરસિંહ યાસ આઈલેન્ડનો બ્રાન્ડ એમ્બેસેડર છે. (ઈન્ટરનેશનલ ઈન્ડિયન ફિલ્મ એકેડેમી) કાર્યક્રમમાં સ્ટેજ પરફોર્મન્સ આપવાની જાણકારી આપતા એણે જણાવ્યું છે કે આઈફામાં ફરી પરફોર્મ કરવા હું ખૂબ જ ઉત્સુક, રોમાંચિત છું. યાસ આઈલેન્ડ તો મારે મન ધરથી દૂર બીજું ઘર છે. આઈફા-૨૦૨૩માં વરુણ ધવન, સલમાન ખાન, કરણ જોહર, કૃતિ સેનન જેવી અન્ય બોલીવુડ હસ્તીઓ પણ પરફોર્મ કરવાની છે.



ડૉ. રિધ્ધીશ એન. જોષી,

મો. ૯૮૨૫૫૦૪૫૯૯, ઈમેલ: riddhish2@gmail.com

સુરત મિત્ર

ભાગ્યશ્રી પૂર્ણિ

તા. ૨૦-૧૧-૨૦૨૨

આઈડ્યા

૨૦૦૦ના દાયકાની શરૂઆતમાં નંદન ભાટે તેના મિત્રો સાથે ટ્રેડિંગ કરવાનું શરૂ કર્યું હતું. કેટલાક સમય દરમિયાન, તેણે મુલાકાત લીધેલી ઘણી ટ્રેડિંગ સાઈટ્સ પર પર્યાવરણમાં ફેરફાર જોયો. તેમણે અવલોકન કર્યું કે પ્રવાસીઓ દ્વારા પ્લાસ્ટિક કચરાના બેજવાબદાર નિકાલને કારણે આવા ઘણા સ્થળો પ્રદૂષિત થઈ રહ્યા છે. થોડા સમય પછી, નંદનને સમજાયું કે તે મુખ્યત્વે પ્લાસ્ટિકની કોથળીઓ છે જે દરેક જગ્યાએ ફેલાયેલી છે, નહીં કે બોટલ જેવી અન્ય પ્લાસ્ટિકની વસ્તુઓ. કારણ કે પ્લાસ્ટિક બોટલ અથવા અન્ય પ્લાસ્ટિક હંમેશા લેનારા હોય છે કારણ કે તેમાંથી પૈસા મેળવે છે. પરંતુ પ્લાસ્ટિકની થેલીઓ અને કવરની કોઈએ કાળજી લીધી ન હતી કારણ કે તેની કોઈ વ્યાવસાયિક કિંમત નથી. જેમ જેમ તેણે આ મુદ્દામાં ઊંડા ઉત્તરવાનું શરૂ કર્યું, તેમ તેમ તેને મામલો પોતાના હાથમાં લેવાની જરૂરિયાત અનુભવાઈ.

શરૂઆત અને નામનો અર્થ

થોડા અજમાયશ અને ભૂલો પછી, ૨૦૨૦માં, નંદને તેમનું સામાજિક સાહસ (સોશિયલ એન્ટરપ્રાઈઝ) ઈકોકારીની સ્થાપના કરી, જે કારીગરોને આજીવિકા પૂરી પાડતી વખતે હેન્ડલુમ અને લાકડાના સ્પિન્ડલ (ચરખા) નો ઉપયોગ કરીને હાથથી બનાવેલા કાપડમાં પ્લાસ્ટિકના કચરાનો ઉપયોગ કરે છે. 'ઈકો' એટલે ઈકો-ફ્રેન્ડલી, અને 'કારી' એટલે કારીગરી. આ નામ કારીગરો અને પર્યાવરણ વચ્ચેના સંબંધનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે અને તે બંને એકબીજા સાથે જોડાયેલા અને પરસ્પર નિર્ભર છે.

આઈડ્યાથી સ્ટાર્ટઅપ સુધીની સફર

પ્લાસ્ટિક વેસ્ટ મેનેજમેન્ટ નાબૂદી તરફ કામ કરવાનું નક્કી કર્યા પછી, નંદને કોર્પોરેટ સોશિયલ રિસ્પોન્સિબિલિટી (CSR) ક્ષેત્રમાં કામ કરવાનું શરૂ કરવા માટે ૨૦૧૩માં તેની કોર્પોરેટ નોકરી છોડી દીધી. આ સમયગાળા દરમિયાન તેમને પ્લાસ્ટિકના મેનેજમેન્ટ સાથે કામ કરતી અનેક સંસ્થાઓ સાથે સંકળાયેલા રહેવાની પૂરતી તકો મળી. તેમના કામ દરમિયાન તેમણે મેળવેલ અનુભવે તેમને

ઈકોકારી - એક યુનિક સ્ટાર્ટઅપ

પોતાની પહેલ શરૂ કરવા માટે માર્ગદર્શન આપ્યું. “રત્નાગીરીમાં એક સરકારી એનજીઓમાં દ્વારા એક સામાજિક પ્રોજેક્ટ હતો જેમાં દરિયાઈ પ્લાસ્ટિકના કચરાનો ઉપયોગ કરીને માછીમાર લોકો માટે વૈકલ્પિક આજીવિકા ઉભી કરવાની વાત હતી. આનાથી તેને જરૂરતમંદો માટે તકો ઊભી કરીને અપસાયકલિંગની વિભાવના શોધવાની પ્રેરણા મળી. આમ ૨૦૧૫માં, નંદને પૂણેમાં તેના એક પછી સપ્ટેમ્બર

પૂરો પાડતા હતા અને તેઓ ઘરે ફેબ્રિક બનાવતા હતા, જે આ સંસ્થા પછીથી એકત્રિત કરતી હતી. પરંતુ કેટલાક કારણોસર, બિઝનેસ મોડલ કામ કરી શક્યું નહીં અને તેમણે સંસ્થા બંધ કરવી પડી. પણ નંદન એ છોડવા માંગતો ન હતો. તેથી, તેની પાસે જે બચત હતી તે સાથે તેણે સંસ્થા ફરી શરૂ કરી, તેણે આ કામ ચાર વર્ષ સુધી ચાલુ રાખ્યું.

પછી સપ્ટેમ્બર

શરૂઆત કરી. કોવીડ રોગચાળા દરમિયાન બજાર વિશે અચોક્કસ હોવાને કારણે, તેણે માત્ર બે કારીગરો સાથે એન્ટરપ્રાઈઝની શરૂઆત કરી. લોન્ચના થોડા મહિનાઓમાં, એક સોશિયલ મીડિયા ઈનફ્લુએન્સરે તેમની વાર્તાને આવરી લીધી અને વિડિયો વાયરલ થયો.

ખાતેના તેમના યુનિટમાંથી કામ કરે છે.

ઈકોકારીની પ્રક્રિયા અને ઉત્પાદનો

ઈકોકારી ખાતે, અપસાયકલ કરેલ કાપડનો ઉપયોગ રોજિંદો ઉપયોગી વસ્તુઓ જેમ કે હેન્ડબેગ્સ, એસેસરીઝ, ઘર સજાવટની વસ્તુઓ અને ઓફિસ સ્ટેશનરી ઉત્પાદનો બનાવવા માટે થાય છે. પ્રક્રિયા વિવિધ

પોલિથીન બેગ્સ, મલ્ટી-લેયર રેપર્સ (ચિપ્સ, ફ્રીઝ, ડિટર્જન્ટ, કઠોળ અને લોટ), પ્લાસ્ટિક ગિફ્ટ રેપર્સ અને જૂની ઓડિયો અથવા વિડિયો કેસેટ ટેપ જેવા સિંગલ-યુઝ પ્લાસ્ટિકને એકત્ર કરવા અથવા સ્વીકારવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. જો કે, તેઓ ગંધ અને ક્રીસને કારણે તેલ અને દૂધના પેકેટો, ચટણીના નાના કોથળા, શેમ્પૂ, ચા અથવા કોફી, સીડી અને અન્ય સ્ટ્રોનો સ્વીકાર કરતા નથી.

પ્લાસ્ટિક કચરો એકત્રિત કરવાના ચાર મુખ્ય સ્ત્રોત છે . કેટલીક એવી સંસ્થાઓ છે જેઓ પ્લાસ્ટિક કચરો એકઠો કરે છે જેમની સાથે તેઓએ સહયોગ કર્યો છે.

તેઓએ મેન્યુફેક્ચરિંગમાં લાગેલા કેટલાક કોર્પોરેટ પાસેથી પ્લાસ્ટિક કચરો પણ મેળવે છે. ત્યારે કેટલાક પર્યાવરણ પ્રત્યે જાગૃત નાગરિકો કુરિયર દ્વારા પ્લાસ્ટિકનો કચરો તેમણે મોકલે છે. જો આ પૂરતું ન નીવડે તો તેઓ જથ્થાબંધ વેપારીઓ પાસેથી આ મેળવે છે. સમગ્ર પ્રક્રિયા મેન્યુઅલી કરવામાં આવે છે કારણ કે તેઓ કારીગરો માટે રોજગારીનું સર્જન કરવાનો હેતુ ધરાવે છે. “પ્રક્રિયા પ્લાસ્ટિકના કચરાને ધોવા, સ્વચ્છ કરવા અને સૂકવવાથી શરૂ થાય છે. પછી તેઓ તેમને ગેજ અને રંગ અનુસાર અલગ પાડે છે. તેઓ પ્લાસ્ટિકને રંગ પ્રમાણે સોર્ટ કરે

છે, કારણ કે તેઓ મૂળ રંગ જાળવી રાખે છે અને કોઈપણ રંગનો ઉપયોગ કરતા નથી. પછી અલગ પડેલા પ્લાસ્ટિકને લાંબી પટ્ટીઓમાં કાપવામાં આવે છે જે પછી ચરખા પર ફેરવવામાં આવે છે અને પછી ફેબ્રિક બનાવવા માટે હેન્ડલુમ પર વણવામાં આવે છે. તે પછી ડિઝાઈન ટીમ તેનો કબજો લઈ લે છે અને ગુણવત્તા તપાસના અંતિમ રાઉન્ડ સાથે ઉત્પાદનોને બનાવવામાં આવે છે.

વર્તમાન અને ભવિષ્ય તેઓ કારીગરોને

તેમના કામના આધારે રૂ. ૭૦૦૦ થી શરૂ કરીને રૂ. ૧૫૦૦૦ ચુકવે છે. તેમની પ્રોડક્ટ્સ રૂ. ૩૦૦ થી શરૂ થાય છે અને રૂ. ૩૦૦૦ સુધી જાય છે અને તેમની વેબસાઈટ અને વિવિધ સોશિયલ મીડિયા પ્લેટફોર્મ દ્વારા વેચાય છે. અત્યાર સુધીમાં તેઓ લગભગ ૨૦ મિલિયન પ્લાસ્ટિક બેગને અપસાયકલ કરી ચુક્યા છે અને હવે આ સોશિયલ એન્ટરપ્રાઈઝને દર મહિને રૂ. આઠ લાખની આવક થાય છે. ઉબડખાબડ શરૂઆત પછી, હવે બિઝનેસમાં તેજી આવી છે અને તેઓ આ વર્ષે રૂ. ૧ કરોડના ટર્નઓવર સુધી પહોંચવાની અણી પર છે. નંદન હવે તેમના એન્ટરપ્રાઈઝને દેશના વિવિધ ભાગોમાં વિસ્તારવાનું લક્ષ્ય ધરાવે છે. નફો કમાવો અને સમાજનું પણ ભલું કરો.

- ભાગ ૧૨૨

ચાની ચુસ્કી

સુરત મિત્ર

ભાગ્યશ્રી પૂર્ણિ

તા. ૨૦-૧૧-૨૦૨૨

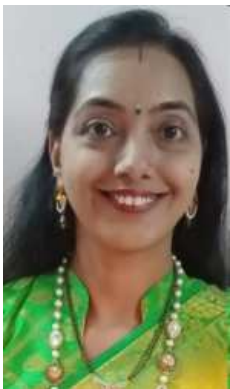
ચા ની એક ચુસ્કી ટેસ્ટો રે,
ચા ની મોજ તો અનેરી રે

દિવસ દરમિયાન પ્રવૃત રહેવા માટે જેમ તાજગીસભર સવાર આવશ્યક છે તેમ ચા પણ તાજગીસભર પીણું છે. માનવીય મનનું ઊર્જા સ્રોત એટલે ચા.

વહેલી પરોઢે ઉઠતાંની સાથે જ યાદ આવે, ખુશી, ગમ, ટેન્શનમાં, ગુસ્સામાં, ડેટમાં વગેરે વગેરેમાં.... યાદ આવે તે છે સૌથી પ્રિય ચાની ચુસ્કી.

ચા ના રસિયાઓને ચા પીવા વગર ચાલતું નથી. ચા તો તેમના માટે ઉત્તમ પીણું સમાન છે. ચા વગર કોઈ પણ સૂઝતું નથી હોતું એવી આદતોથી ઘણા જ લોકો બંધી પણ હોય છે.

ચા આદુ, એલચી, સૂંઠ પાવડરથી બનેલી મસાલાવાળી ચા જો પીવામાં આવે તો તો ચા પીનારને



ટેસ્ટો પડી જાય છે. વાતાવરણમાં ચાની કડક સોડમ પથરાય છે.

બહારગામ ગયા હોઈએ અને અચાનક કોઈ જગ્યાએ ચા પીવા માટે ચા ના સ્ટોલ પર ચાની જો મોજ માણીએ તો તે જગ્યા આપણી અલગારી યાદો બનાવી દે છે.

ચા ની જો આદત પડી ગઈ હોય ને જો ચા પીવા ન મળે તો તેના વગર ચાલતું નથી ને કંઈ પણ કાર્ય કરવાની સૂઝ પડતી નથી. ચા પીવાથી ટેન્શન મુક્ત રહીએ છીએ. થકાન પણ દૂર થાય છે. ચા પીનાર લિફ્ટમાં રહે છે.

ચાના રસિયાઓ માટે તો ચાનું નામ સાંભળતાં જ રગેરગમાં તાજગી અનુભવાય છે.

ચા પીવાથી જીદગીમાં મીઠાશ ઉભરાતી રહે છે. ચાની ચુસ્કી ભરી ફરી યાદો તાજ થાય છે.

આમ, ચાને ચાહ બંનેની તલપ કામણગારી છે.

આરતી પરિતોષ જોષી
ભુજ-કરછ

દીકરી

સુરત મિત્ર

ભાગ્યશ્રી પૂર્ણિ

તા. ૨૦-૧૧-૨૦૨૨

કોણે કીધું દીકરી છે સાપનો ભારો, પણ દીકરી તો છે પિતાની આંખોનો તારો, દીકરી વિનાનો દુનિયાનો સ્વાદ છે ખારો, દીકરી બનાવે છે જગતને પ્યારો,

બાળપણમાં બની કોઈની બેન, ગઈ ભણવા લઈ પાટી ને પેન, ભણી ગણીને મોટી થઈ, મર્યાદા લઈ સાસરિયે ગઈ,

સાસરિયામાં સગપણ વધ્યા,

કોઈની પત્ની, કોઈની ભાભી ને કોઈના ઘરની વહુ ના

સંબંધો બાંધ્યા,

દીકરો આવે ત્યારે પેંડા વેચાય,

દીકરી તો સાક્ષાત્ લક્ષ્મી કહેવાય,

દીકરી દીકરી બનીને પિતાના ઘરને તારે તો વહુ બનીને પતિના ઘરને ઉગારે,

દીકરી ફૂલ બનીને ઘરને મહેકાવે, લક્ષ્મી બનીને પતિના ઘરને ખુશીઓથી છલકાવે,

મને તો આનંદ છે એ વાતનો, કારણ કે મને મળ્યો દીકરીનો જન્મારો, કારણ કે, " દીકરી નથી સાપનો ભારો દીકરી તો છે તુલસી નો ક્યારો."

લી.તુમિ વી પંડ્યા "કિષ્ના", ભાવનગર
જય દ્વારકાધીશ....

સમયની સાથે દોડો બહી પણ અપડે રહો.....

સુરત મિત્ર

ભાગ્યશ્રી પૂર્ણિ

તા. ૨૦-૧૧-૨૦૨૨

આજનાં સમયમાં લોકો

સવારથી સાંજ સુધી કામમાં રહેતાં હોય છે. એ પછી ગૃહિણી હોય કે પછી બાળકો હોય કે પુરુષો બધાં સવારથી ઘરિયાળના કાંટાની સાથે ચાલે છે. એક સ્ત્રીએ સવારનાં વહેલાં ઊઠી બાળકોનો નાસ્તો, લંચબોક્ષ, પતિનું ટિફિન તૈયાર કરવાનાં હોય છે. તેને શ્વાસ લેવાનો પણ સમય મળતો નથી. તેમાં પણ જો તે જોબ કરતી હોય તો તેનાં પર બમણી જવાબદારી આવી પડે છે.

આવાં બિડી સિડયુલને કારણે સ્ટ્રેસ વધે છે. જેનાં લીધે હાર્ટએટેકના જોખમો વધે છે. વળી વર્કિંગ યુમન ઘર અને નોકરીને પહોંચી વળવા મલ્ટિટાસ્કિંગ નો આગ્રહ રાખે

છે. જેથી તાણ વધે છે. એકસાથે ઘણાં કામો કરવાથી મગજ પર સાથે સાથે શરીર પર પણ તેની આડઅસર થાય છે. નાની ઉંમરમાં ભૂલવાની બિમારી લાગુ પડે છે. તેમજ ચાલીસે પહોંચતા જ તે થકી જાય છે.

તો જો સમયની સાથે ચાલવાને બદલે આપણે જો દોડુશુ તો આપણાં શરીરની સાથે માનસિક તનાવ પણ થશે. તેથી જેટલાં વહેલાં ચેતશુ એટલાં સારુ છે. આજે બધું ફાઈવ જ થઈ ગયું છે. તો આપણે આપણાં જીવનમાં વ્યાયામ, ધ્યાન તેમજ ખોરાક પર ધ્યાન આપી, સમયની સાથે દોડવાને બદલે ચાલશું એ આપણાં માટે બહેતર છે.

- વર્ષા ભટ્ટ (વૃંદા)
અંજાર



સુરત મિત્ર

ભાગ્યશ્રી પૂર્ણિ

તા. ૨૦-૧૧-૨૦૨૨

શિયાળાની શરૂઆત થઈ ગઈ છે. ગુલાબી ઈંડીનો અહેસાસ થાય છે. શિયાળો

આવતાં જ અમુક લોકોને શરદી, ઉધરસ ચાલું થઈ જાય છે. તો આમાં કામ કરતું અને તમારાં શરીરમાંથી નકામો કચરો દૂર કરતું તેમજ વજન

ઘટાડવામાં પણ મદદરૂપ થાય તેવું આ હેલ્થી ડ્રીંક આપ સમક્ષ લાવી છું, તો આપ જરૂરથી ટ્રાય કરજો.

સામગ્રી:

૧ કપ પાણી

ઈ લીલી ચા

૮ નંગ તુલસી પાન

૮ નંગ ફુદીના પાન

અડધી ચમચી હળદર

મીઠું

૧ ચમચી છીણેલું આદું

૧ ચમચી લીંબુનો રસ

રીત :

આ બધી સામગ્રી

પાણીમાં નાખીને થોડીવાર

ઉકળવા દો. પછી તેને ગાળીને

રોજ સવારે લો. તો આજે જ

ટ્રાય કરો....

- વર્ષા ભટ્ટ વૃંદા

એક પ્રેમ આવો પણ હોય..

સુરત મિત્ર

ભાગ્યશ્રી પૂર્ણિ

તા. ૨૦-૧૧-૨૦૨૨

દોસ્તી એક એવો સંબંધ છે જે માણસ પોતે બનાવે છે ,નહીતર બાકીના બધા સંબંધો તો જન્મથી જ બની જાય છે. પણ મિત્રતા એક એવો સંબંધ છે જે સગો ન હોવા છતાં સગા કરતા પણ વધારે સંબંધ નિભાવી જાય છે. જો મિત્રતા સાચી હોય તો સાચી મિત્રતા એક વિશ્વાસપાત્ર અને નિષ્ઠાવાન સંબંધ



શબ્દ સ્પંદન

દિલીપ વી. ઘાસવાલા

છે.મિત્રતા કોઈ ઉમર જાત અને માણસના પદ પર સીમિત નથી હોતી. સાચી દોસ્તી કોઈપણ પ્રકારના લાલચ વગર એકબીજાનું ધ્યાન રાખે છે. સાચો મિત્ર ફાયર બ્રિગેડ ની જેમ હોય છે. દોસ્તીના પ્રમાણ ઉપનિષદને પુરાણોમાં પણ પ્રાપ્ય છે. આજના સમયમાં રીઅલ ફ્રેન્ડની જગ્યાએ રીલ ફ્રેન્ડ વધી ગયા છે.ફેસબુક પર હજારો મિત્ર જેના હય એના વાસ્તવિક જીવનમાં એકપણ મિત્ર ના હોય એવું પણ બને. ખરેખર તો મૈત્રી બારમાસી અસ્તિત્વનો ઉત્સવ જેને ઉજવવા માટે નો કોઈ દિવસ ન હોય એમાં તો જીવન સમર્પિત હોય. વાત કરવી છે એક એવા પ્રેમની જે ઉમર જાત જન્મોના બંધનોથી પર છે.

મીનાક્ષી અને પ્રણવ શાળેય મિત્રો. સેન્ટ ઝેવિયર શાળામાં ભણતા હોવા છતાં ગાઢ મિત્રતાના કોઈ અણસાર નહિ. પ્રણવ અભ્યાસમાં પહેલેથી જ તેજસ્વી એટલે એ મેડીકલમાં ગયો.અને એમ.ડી પૂર્ણ કરી શહેરનો જાણીતો મનોચિકિત્સક બની ગયો અને મીનાક્ષી ટ્યુશન ટીચર બની. વીસ વર્ષ જિંદગીના એણે બાળકોને શિક્ષિત અને દિક્ષિત કરવામાં ખર્ચા નાખ્યા. પ્રણવ અમેરિકા સ્થિત લીના સાથે પ્રણયમાં ચક્ર્યૂર બની પ્રભુતામાં પગલા પાડ્યા અને લક્ષ્ય ના પિતા બનવાનું સદભાગ્ય પ્રાપ્ત કર્યું. સમય વહેતો રહ્યો. બંને પોતપોતાના સંસારમાં વ્યસ્ત થઈ ગયા. સમયનું ચક્ર ફરતું રહ્યું. સોશિયલ મીડિયા થકી ફરી એકવાર પ્રણવ અને મીનાક્ષી મિત્રો બન્યા. પ્રથમવાર વર્ષોબાદ પ્રણવને જ્યારે મીનાક્ષી મળવા ગઈ ત્યારે પ્રણવ સેનેટના ઈલેક્શનમાં વ્યસ્ત હતો. તે દિવસે પ્રણવને જોઈને મીનાક્ષી અંજાઈ ગઈ. એકડોકટર હોવા છતાં કલીનીકમાં પિયાનો વગાડતો હતો. મીનાક્ષી વિચારી રહી કે એક માનસિક રોગનો જાણીતો ડોક્ટર જિંદગીને કેવી સરસ રીતે માણી રહ્યો છે. બધા જ ક્ષેત્રમાં નિષ્ણાત હતો પ્રણવ નાટકમાં તો અભિનયના અનેક પારિતોષિકો પ્રાપ્ત કર્યા હતા. મનોમન હું ખુશ છું કે મારો પ્રણવ આટલો મહાન વ્યક્તિ છે. અને

મીનક્ષીએ કહ્યું, " પ્રણવ પોતાના માટે તો સૌ કોઈ જીવે પારકા માટે હવે તું જીવ હું તને સાથ આપીશ મારી જિંદગીના છેલ્લા શ્વાસ સુધી. લોકોને હજુ તારી જરૂર છે.તારા જ્ઞાન, અનુભવ ની જરૂર છે.સાચો આનંદ આલ્કોહોલમાં નથી પણ વર્કોહોલિક બનવામાં છે. હું તારી સાથે જ છું. મા બની માતૃ પ્રેમ આપીશ,બેન બની બેનનો પ્રેમ આપી તારી રક્ષા કરીશ, પત્ની બની પ્રેરણા આપીશ, પ્રેયસી બની નિસ્વાર્થ પ્રેમ કરીશ.જ્યારે પરસેવાનો રૂપિયો પર-સેવામાં વપરાશે ત્યારે જીવન સફળ અને ધન્યથી થશે" અને મીનાક્ષી એ જગતને પ્રેમ કરવાનો અલગ જ અંદાજ આપ્યો. એમનો પ્રેમ જોઈ સૌ કોઈ બોલી ઉઠે છે કે" એક પ્રેમ આવો પણ હોય !!!!

-દિલીપ વી ઘાસવાલા

પ્રણવને જોઈને થયુકે એક ડોક્ટર પોતાના અંગત દુ:ખને કેવી સિફતથી સંતાડે છે.અને મીનાક્ષી એ સીધું એક દિવસ પુછી લીધું તારી જીદગીમાં શું દુ:ખ છે. તારી આવી હાલત કોણે કરી? એણે મારો હાથ

પકડી કહ્યું, " હું ધીરે ધીરે મોત તરફ મારી જાતને ધકેલું છું. જીવનમાં કોઈ ઉત્સાહ મક્કસદ નથી. કોના માટે જીવું? શા માટે જીવું? મારો ઉપયોગ જ લોકોએ કર્યો છે.જીવન ની સમી સાંજે જોવીતી ઝખ્મોની યાદી...બહુ થોડા પાનાં જોઈ શક્યો કેટલાક અંગત અંગત નામ હતા. મિત્રો માત્ર દારૂ પીવા પૂરતા જ સીમિત રહ્યા. પૈસા લઈને મને મુખર્ બનાવ્યો. આ શરાબ જ માત્ર મને વફાદાર છે. અને હું મારી જિંદગીનો અંત વધારે પડતા શરાબથી લાવી દઈશ.અને મીનાક્ષીના ખભે માથું મુકીને રડવા લાગ્યો. અને મીનાક્ષી એ એની પીઠ પસવારી ને પ્રણવને શાંત કર્યો.

પ્રણવને જોઈને થયુકે એક ડોક્ટર પોતાના અંગત દુ:ખને કેવી સિફતથી સંતાડે છે.અને મીનાક્ષી એ સીધું એક દિવસ પુછી લીધું તારી જીદગીમાં શું દુ:ખ છે. તારી આવી હાલત કોણે કરી? એણે મારો હાથ

પકડી કહ્યું, " હું ધીરે ધીરે મોત તરફ મારી જાતને ધકેલું છું. જીવનમાં કોઈ ઉત્સાહ મક્કસદ નથી. કોના માટે જીવું? શા માટે જીવું? મારો ઉપયોગ જ લોકોએ કર્યો છે.જીવન ની સમી સાંજે જોવીતી ઝખ્મોની યાદી...બહુ થોડા પાનાં જોઈ શક્યો કેટલાક અંગત અંગત નામ હતા. મિત્રો માત્ર દારૂ પીવા પૂરતા જ સીમિત રહ્યા. પૈસા લઈને મને મુખર્ બનાવ્યો. આ શરાબ જ માત્ર મને વફાદાર છે. અને હું મારી જિંદગીનો અંત વધારે પડતા શરાબથી લાવી દઈશ.અને મીનાક્ષીના ખભે માથું મુકીને રડવા લાગ્યો. અને મીનાક્ષી એ એની પીઠ પસવારી ને પ્રણવને શાંત કર્યો.

પ્રણવને જોઈને થયુકે એક ડોક્ટર પોતાના અંગત દુ:ખને કેવી સિફતથી સંતાડે છે.અને મીનાક્ષી એ સીધું એક દિવસ પુછી લીધું તારી જીદગીમાં શું દુ:ખ છે. તારી આવી હાલત કોણે કરી? એણે મારો હાથ

પકડી કહ્યું, " હું ધીરે ધીરે મોત તરફ મારી જાતને ધકેલું છું. જીવનમાં કોઈ ઉત્સાહ મક્કસદ નથી. કોના માટે જીવું? શા માટે જીવું? મારો ઉપયોગ જ લોકોએ કર્યો છે.જીવન ની સમી સાંજે જોવીતી ઝખ્મોની યાદી...બહુ થોડા પાનાં જોઈ શક્યો કેટલાક અંગત અંગત નામ હતા. મિત્રો માત્ર દારૂ પીવા પૂરતા જ સીમિત રહ્યા. પૈસા લઈને મને મુખર્ બનાવ્યો. આ શરાબ જ માત્ર મને વફાદાર છે. અને હું મારી જિંદગીનો અંત વધારે પડતા શરાબથી લાવી દઈશ.અને મીનાક્ષીના ખભે માથું મુકીને રડવા લાગ્યો. અને મીનાક્ષી એ એની પીઠ પસવારી ને પ્રણવને શાંત કર્યો.



3

E-mail:suratmitra9@gmail.com
9898076000

ભાગ્યશ્રી પૂર્તિ

સુરત મિત્ર

૨૦ / ૧૧ / ૨૦૨૨, રવિવાર

‘ઉંચાઈ’: શિખર પર પ્રગટી સાંસારિક ઉદારીની રબિયામણી ફિલ્મ

સુરત મિત્ર

ભાગ્યશ્રી પૂર્તિ

તા.૨૦-૧૧-૨૦૨૨

-રવીન્દ્ર પારેખ

‘ઉંચાઈ’ જોઈ. જોવા જેવી છે. કોઈ પર્વત પોતાને જોવા આવવાનું કહેતો નથી. હિમાલય પર કોઈ જાય કે ન જાય, હિમાલયને ફરક પડતો નથી. એ તો એની બર્ફિલી સાધનામાં મસ્ત છે. માણસ પણ પહાડોમાં ન જાય તો એનું રૂટિન



ખોરવાતું નથી, પણ રૂટિન ખોરવીને પણ એ હિમાલયનાં દર્શને નીકળી પડે છે એ પણ ખરું. એ સાધુ નથી એટલે સંસાર પણ ખીણમાંથી પહાડો સુધી ખેંચાઈ આવે છે. બલકે, એ ખટમીઠો સંસાર જ એને એ ઉંચાઈ આંબવા પ્રેરે છે. અહીં સગવડો નથી. કારની ગતિ નથી. ટ્રેનની ઝડપ નથી. એક એક ડગલું શ્વાસને બરફ બનાવતી સ્થિતિમાં જાતે જ માંડવાનું હોય છે. આપણે કોઈના વતી હોઈએ તો પણ, કોઈ અહીં આપણા વતી નથી. બધા અહંકારો બાજુ પર મૂકીને, જાતને નમાવીને જાતે જ આગળ વધવાનું હોય છે. ઝૂકો નહીં તો શિખર સુધી પહોંચાતું નથી. ખરેખર તો આપણે જ પર્વત સુધી જવાનું હોય છે, પર્વત સામે તેડવા આવે એવું બનતું નથી. એ તો કહે જ છે કે ઈચ્છા હોય તો આવો ને ન હોય તો ઘર તો બોલાવે જ છે...

‘ઉંચાઈ’ જોતાં આવું કેંક અનુભવાયું.

રાજશ્રી પ્રોડક્શનની સૂરજ બડજાત્યા દિગ્દર્શિત ફિલ્મો ઘણુંખરું તો સામાજિક રીતરિવાજોની ફિલ્મો રહેતી. તે લોકોનાં મનોરંજન માટે જ બનાવાઈ, પણ ‘ઉંચાઈ’ સૂરજે પોતાને માટે બનાવી છે, એવું એમણે જ કહ્યું છે ને એ ફિલ્મ દરમિયાન અનુભવાય પણ છે. એક જ લીટીમાં કહેવું હોય તો કહેવાય કે આ ફિલ્મ સિનેર, એંશીની આસપાસના ત્રણ મિત્રો એવરેસ્ટ બેઝ કેમ્પ સુધી કેવી રીતે પહોંચે છે તેની વાત કરે છે. પણ, વાત એટલી જ નથી. ચાર મિત્રોની એકબીજા પ્રત્યેની લાગણીની આ ફિલ્મ છે. અમિત શ્રીવાસ્તવ (અમિતાભ બચ્ચન), ઓમ શર્મા (અનુપમ ખેર), જાવેદ સિદ્દિકી (બમન ઈરાની) અને ભૂપેન બરૂઆ (ડેની ડોંગરપ્પા) આ ચાર મિત્રો ભૂપેનની વર્ષગાંઠે પાર્ટીમાં ભેગા થાય છે ને અહીં ભૂપેન અગાઉ ઘણીવાર કહી ચૂકેલો તે વાત, માઉન્ટ એવરેસ્ટ જવાની, ફરી દોહરાવે છે ને મિત્રો પોતાની ઉંમરને જોતાં એ

વાત નકારતા રહે છે. અચાનક ભૂપેનનું મૃત્યુ થાય છે ને આઘાત પામેલા મિત્રો નક્કી કરે છે કે ઉંમર, માંદગી ને બીજા અનેક પ્રશ્નો છતાં ભૂપેનની આખરી ઈચ્છા એવરેસ્ટ બેઝ કેમ્પ જવાની પૂરી કરવી. ટ્રેક ઈન્સ્ટ્રક્ટર શ્રદ્ધા (પરિણતિ ચોપરા)ની દોરવણી હેઠળ અન્યોની સાથે આ મિત્રો વિમાન માર્ગે હિમાલયની ખીણમાં ઊતરે છે. ખીણમાં ઊતરે છે એ સાથે જ આ બધાં પોતાનાં સંસારની સ્મૃતિમાંય ઊતરે છે. જેમ કે એવરેસ્ટ જતાં પહેલાં લખનોમાં રહેતી દીકરીને સાસરે ઓથિંતા પહોંચીને જાવેદ અને તેની પત્ની શબીના (નીના ગુપ્તા) ને આ મિત્રો, વર્ષગાંઠ નિમિત્તે સરપ્રાઈઝ આપવા માંગે છે, પણ દીકરીએ તેનાં ગ્રૂપમાં પાર્ટી અગાઉથી ફિક્સ કરી દીધી છે ને સરપ્રાઈઝની સામે સરપ્રાઈઝ મળતાં અગવડ એવી ઊભી થાય છે કે આ મિત્રોએ હોટેલ શોધવી પડે છે. માર્ગમાં માલા ત્રિવેદી (સારિકા) જોડાય છે. તેને એર ટિકિટ ભૂપેને મોકલી છે. ભૂપેનની તે પર્વતી મિત્ર/પ્રેમિકા છે. એ જ કારણ છે કે ભૂપેન પરણ્યો નથી ને માલા પરિસ્થિતિવશ પરણી જાય છે, પણ ભૂપેનને તે વર્ષો પછી પણ ભૂલી નથી, જોકે, આ મિત્રો માલાને, ભૂપેન માટે જવાબદાર ગણે છે ને તેને બહુ ભળવાથી દૂર રાખે છે. ઓમ શર્મા ગોરખપુરમાં પૂર્વજોની પોતાની હવેલી છે, તેમાં રહેવાની વાત કરે છે ને ભવ્ય હવેલીનો ફોટો પણ બતાવે છે, પણ વર્ષો પછી પાછા ફરેલા ઓમને હવેલી બિસ્માર હાલતમાં જોવા મળે છે ને ઘર છોડીને નીકળી ગયેલા ઓમને આવકારમાં ઠપકો મળે છે. અમિત શ્રીવાસ્તવ લેખક છે અને લોકપ્રિય રહેવા જે લખવું પડે તે લખે છે. મતભેદ થતાં પત્ની ઘણા સમય પહેલાં અલગ રહેવા ચાલી ગઈ છે. જાવેદની પત્ની શબીનાથી છુપાવીને આ મિત્રો એવરેસ્ટ બેઝ કેમ્પ જવા



આજકાલ

■ રવીન્દ્ર પારેખ

નીકળ્યાં છે, પણ તે જાણી જાય છે ને ઝધડો છતાં, જાવેદ, પત્નીને નારાજ કરીને અમિત અને ઓમ સાથે એવરેસ્ટ માટે નીકળી પડે છે. ટ્રેક ઈન્સ્ટ્રક્ટર શ્રદ્ધાના પિતા અમિતથી પ્રભાવિત છે ને તેને આદર્શ માનીને શ્રદ્ધાને અમિતનાં પુસ્તકો વાંચવા આપે છે, પણ તેને એમાં ભરોસો પડતો નથી. અમિતને પણ પોતાની પોકળતા સમજાય છે ને તે, તે હજારો પ્રશંસકો સમક્ષ જાહેર પણ કરે છે. આ વાતે શ્રદ્ધા પ્રભાવિત થાય છે ને નાદુરસ્ત તબિયતને કારણે ત્રણે વૃદ્ધોને પરત મોકલવાનો પોતાનો નિર્ણય બદલે છે. બેઝ કેમ્પ સુધીનો જોખમી માર્ગ અનેક મુશ્કેલીઓ વચ્ચે પાર પડે છે એ પછી બર્ફિલી સફેદીમાં ભૂપેનની રાખનું વિસર્જન થાય છે. એ દૃશ્ય હૃદયસ્પર્શી છે. અમિત, ભૂપેનની રાખને હવામાં છોડે છે. ઓમ પણ એમ જ રાખ વિસર્જિત કરે છે. જાવેદ ઘડાને ચૂમે છે ને ડૂસકાતી આંખે રાખ છોડે છે, પછી એ ઘડો માલા તરફ લંબાવે છે. જેને જવાબદાર ગણી હતી એનો જ કદાચ વધારે હક

ભૂપેનની રાખ પર હતો. એ રાખ વિસર્જિત કરે છે... આ દૃશ્ય હેયું વલોવનારું છે. અહીં ફિલ્મ પૂરી થાય છે. ફિલ્મનો પૂર્વ ભાગ કોઈને મૂળ વાતથી ફેટાતો લાગે એમ બને, ફિલ્મ પૂરી થાય ત્યાં સુધીમાં બધી જ સાંસારિક સમસ્યાઓનો ઉકેલ આવી જાય એ ગળે ન ઊતરે એમ પણ બને, પણ પર્વતારોહણનાં ઉતાર ચડાવની સમાંતરે સાંસારિક ઉતાર ચડાવ પણ ફિલ્મકારે બતાવ્યા છે, એટલે એટલું લંબાણ ક્ષમ્ય છે. ફિલ્મમાં આનંદ-ઉદારીને કમે દૃશ્યો વિકસે છે. વૃદ્ધોનું તો આ ‘સ્વર્ગારોહણ’ પર્વ પણ બની રહે છે. આ સરળ નથી, પણ એક ડગલું અને એક શ્વાસ એમ કરતાં કરતાં જ બધું પાર પડતું હોય છે. જીવનમાં પણ એવું જ છેને, પણ શાંતિ, ઉતાવળનું પરિણામ નથી ને આપણે તો ઉતાવળે જ આંબા પકવવા હોય છે. મુશ્કેલી એની છે. ફિલ્મમાં કહેવાયું છે એ કરતાં સુચવાયું છે વધુ. ઓમ ઉગ્ર છે, જાવેદ સંવેદનશીલ છે. તે અનુભવે છે વધુ. અમિત સૌથી વધુ સ્વસ્થ બતાવ્યો છે, પણ બધાંની ઉપરનું વરખ ઊડી જાય એવો સમય આવે છે ને અંદરનો સાચુક્લો માણસ પ્રગટ થતો રહે છે. એક દૃશ્ય જોઈએ. અમિત બરફનાં તોફાનમાં ફસાયો છે. તેની અલ્ટ્રાઈમરની દવાઓ ખલાસ થઈ ગઈ છે ને માર્ગમાં તે કશીક મથામણમાં અટકી પડે છે. તેની શોધ ચાલે છે. માલા તેને શોધતી આવે છે ને પૂછે છે તો કહે છે કે તે પત્નીની રાહ જોતો બેઠો છે. અહીં આટલી ઉંચાઈએ પત્નીના હોવાની કોઈ સંભાવના જ નથી, ત્યાં તે પત્નીની રાહ જુએ છે ! એ કદાચ અનેક વખત મનમાં જોવાયેલી લાંબી રાહનું (લાંબા વિરહનું)પરિણામ છે. આવું તો ઘણું બધું ફિલ્મમાં હૃદયસ્પર્શી રીતે આવ્યું છે.

વૃદ્ધોને લગતી રાજશ્રી બેનરની જ સરસ ફિલ્મ ‘સારાંશ’ છે. એ ઉપરાંત પણ ‘૧૦૨ નોટ આઉટ’, ‘બ્લેક’ જેવી પણ ઘણી ફિલ્મો છે, પણ વૃદ્ધોને એવરેસ્ટ બેઝ કેમ્પ સુધી લાવવાનો આઈડિયા નવો છે. એને કેવળ ટ્રેકિંગની ફિલ્મ ન બનાવતાં, વાર્તા, દરેકની સાંસારિક ગતિવિધિને નિરૂપતી પણ ચાલે છે. આ ફિલ્મની હૃદયસ્પર્શી કથા લખી છે સુનિલ ગાંધીએ અને નાવીન્યપૂર્ણ પટકથા ને સંવાદ છે, અભિષેક દીક્ષિતાનાં ! એક દૃશ્યમાં શબીના એકલી છે ને જાવેદ અંત ભાગે, બેઝ કેમ્પ પહોંચ્યા પછી મોબાઈલમાં હિમાલય બતાવે છે, ત્યારે શબીના કહે છે કે રેસ્ટોરન્ટમાં ઓર્ડર કરું છું, પણ મને તો તારી કે દીકરીની પસંદગીની જ ખબર છે, મને શું ભાવે છે એની તો જ ખબર નથી. આ સંવાદ શબીનાનો જ નથી, ઘણી મા કે પત્નીનો પણ છે.

અભિનયને લાગે વળગે છે ત્યાં સુધી અમિતાભે અમિત શ્રીવાસ્તવને પોતાનામાંથી નખશિખ પ્રગટ કર્યો છે. અભિનેતા ક્યાંય દેખાતો જ નથી, જે દેખાય છે તે કેવળ પાત્ર ! અસહ્ય ઠંડીનો સામનો કરતી વખતના અમિતના હાવભાવ આબેહુબ પ્રગટ થયા છે. ઓમ તરીકે અનુપમ ખેરે લાગણી સભર દૃશ્યોમાં બાજુ મારી છે તો જાવેદ તરીકે બમન ઈરાનીએ એકદમ સમજદારીથી પોતાની ભૂમિકા નિભાવી છે. અમિતની હાલત નાજુક છે ત્યારે તેનું માથું ચૂમવામાં અને ભૂપેનનાં અસ્થિ વિસર્જન પહેલાં તે પાત્રને ચૂમવાની ક્ષણો ભાવુક કરનારી છે. માલા ત્રિવેદી તરીકે સારિકાએ, ખાસ કરીને ભૂપેન સાથેની વાત કહેતી વખતની સ્થિતિ, આંખો ભીંજવનારી રીતે પ્રગટાવી છે. શબીના તરીકે નીના ગુપ્તા, દીકરી સાથેની સંવેદના અને પતિ સાથેની આત્મીયતા મન મૂકીને પ્રગટ કરે છે. ટ્રેક ઈન્સ્ટ્રક્ટર તરીકે પરિણતિએ આદેશાત્મક ભૂમિકા તો નિભાવી જ છે, પણ આ ત્રણ વડીલ મિત્રો સાથેનું અંતર રાખવાનું વલણ ને વડીલ પાત્રોની નજીક જવાનું કારણ, હૃદયસ્પર્શી બનાવ્યું છે. ખાસ કરીને અમિત સાથેનો વ્યવહાર આત્મીયતથી પ્રગટ થયો છે. ડેની અને નફીસા એલી સોદી ગેસ્ટ એપિયરન્સમાં છે. બંને બહુ અસરકારક અને પ્રભાવક છે.

સૂરજ બડજાત્યાએ કથાને એવી સરળ અને સહજ રીતે નેરેટ કરી છે કે પ્રેક્ષક, ખાસ તો લાગણી સભર દૃશ્યોમાં ભાવ વિભોર થઈ જાય છે. ફિલ્મમાં સંગીત અમિત ત્રિવેદીનું છે ને ગીતો ઈશાંદ કામિલનાં છે. મ્યુઝિક ને ગીતો કથાને ગતિ આપનારાં છે. ‘કેટી કો...’ ગીતની ને અન્ય ગીતોની શબીના પાનની કોરિયોગ્રાફી આકર્ષક છે. મનોજકુમાર ખતોઈની ફોટોગ્રાફી અદ્ભુતથીય આગળ છે. પર્વતીય પ્રદેશોનું બદલાતું રહેતું બર્ફિલું વાતાવરણ અનેક રંગેરંગે બહુ જ પ્રભાવક રીતે કેમેરા દ્વારા પ્રગટ થયું છે.

ટૂંકમાં ‘ઉંચાઈ’ ફિલ્મ તરીકે પણ ઘણી ઉંચાઈ સર કરે તેવી સમૃદ્ધ છે.

પૈસા કમાનારનું જ સમ્માન?

સુરત મિત્ર

ભાગ્યશ્રી પૂર્તિ

તા.૨૦-૧૧-૨૦૨૨

શું આજના જમાનામાં પૈસા એ એટલું બધું પોતાનું સામ્રાજ્ય જમાવી દીધું છે કે બીજા માણસોની કદર જ નથી થઈ રહીએ જે લોકો પૈસા કમાય છે એનું જ આજે સમ્માન થાય છે. જે લોકો બાળકોની ઉંમરનાં છે અને નિવૃત્ત લોકો છે તેમની માટે કશું નહીં. કેમ કે બાળકોને બાળપણ જીવવું જરૂરી છે એટલું જ નિવૃત્ત લોકોને આરામ કરવો જરૂરી છે. પણ જેની ઉંમર કમાવવાની છે અને તેની પાસે કામ નથી એનું શું? પહેલાં કહેવાતું હતું કે "માણસ



એનાં નામથી નહીં પરંતુ કામ થી ઓળખાય છે." હવે એમ કહેવાય છે કે, "માણસ કેટલું કમાય છે એનાથી તે ઓળખાય છે." જે જેટલું કમાય એટલું જ તેનું સમ્માન થાય. ચાર આંકડાનો પગાર મતલબ કે તેને ન જેવું સમ્માન અપાય. પાંચ આંકડાનો પગાર જો પચાસ હજારથી ઉપરની રકમ હોય તો જ સમ્માન ને લાયક ગણાય નહિતર નહીં. અને જે વ્યક્તિ અત્યારે છ આંકડાની આવક કરી લેતો/લેતી હોય એ જ આજે સમ્માનિત કરવામાં આવે છે. એનાથી વધારે કમાનાર લોકો સુપર સ્ટાર લેવલના આવે. આ બધાંમાં ન કમાનારનું કશું આવતું જ નથી. મતલબ તે વ્યક્તિ કમાતી નથી એટલે જાણે કશા કામની જ નથી. અને

કમાતી નથી એટલે તે સમ્માનને પણ લાયક નથી એવું જ માનવામાં આવે છે. શું જે નોકરી કરે ઉંચા હોદ્દા પર હોય તે જ સમ્માન ને લાયક છે?

શું જે વ્યક્તિ કમાતી નથી એ એક માણસ તરીકે સમ્માનનીય નથી? તે ઘરે જ રહે છે એનો મતલબ એ છે કે તે એક ખૂણે પડી રહેનાર ફર્નિચરનો ટૂકડો છે? એનામાં જે કળા છે તેને વિકસિત કરવા માટે અન્ય લોકો કરતાં થોડોક વધારે સમય લાગે તો એમાં ખોટું શું છે? શું એ વ્યક્તિને માનસિક તણાવમાં મૂકવો જરૂરી છે? સવાલોનાં ઢગલાં કરી દેવામાં આવે છે તેની સામે, "આટલા વર્ષ તને પૂરાં થયાં તારે તારી કારકીર્દિ નથી બનાવવી?", "તારી ઉંમરનાં તારા મિત્રોને જો એ લોકો શ્વાના શ્વાં પહોંચી ગયાં!" કારકીર્દિ બનાવવા તરફ અને પોતાની

કળા વિકસાવવા માટે પ્રોત્સાહન આપવાની બદલે સરખામણી કરી તેનું મોરલ ડાઉન કરવામાં આવે છે. તે સામાન્ય નોકરી કરીને સામાન્ય કર્મચારી બનીને કમાવી પણ લેશે તો પણ એને સંતોષ નહીં આપે કેમ કે તેણે પોતાની મરજી વિરુદ્ધ તે નોકરી કરવાનો ફેસલો કરે છે.

શું એવું શક્ય નથી કે તે પોતાની કળા વિકસિત કરે તો તેની માટે કામ કરવું એ એક શોખ લાગે, જવાબદારીનો બોજો નહીં. શોખ હોવો અને નવો શોખ બનાવવો એ કુદરતી છે. બની શકે કે ન કમાનાર વ્યક્તિ કલાકાર તો હશે જ. તેનામાં કંઈક બીજી ખાસિયત પણ હોઈ શકે જે તેને એક

અલગ ઓળખ આપી શકે. એ જ તેની કળા કારીગરી વિકસી જાય તેની પછી બની શકે કે તે પોતાની કળાને જ કામ બનાવી દે! અત્યારે તો માત્ર પૈસા કમાવવું એ જ જીવનમંત્ર બની ગયો છે.

પૈસા એ કોઈ વસ્તુ ખરીદવા માટે કામ લાગશે પણ જરૂરી છે કે એનાથી ખુશીઓ મળશે જ? પૈસા કમાવું એ જરૂરિયાત હોઈ શકે છે. પણ શું પૈસા કમાવવું એ એક પ્રકારની મજબૂરી બની ગઈ છે? આરામ કરો કે ન કરો બસ કમાવવું જરૂરી છે. પોતાની કળા ચિત્રકારી હોય તો એને બાજુમાં મુકી હીરા બજારમાં હીરા ઘસવા જાઓ પણ પૈસા ઘરે લાવો. આજુ બાજુના લોકો અથવા પોતાના મિત્ર મંડળની કમાણી સાથે હોડ લગાવવા બે નોકરી વધુ કરો પણ પૈસા કમાવવા જ છે. માણસને માણસની જેમ નહિ પણ એક યંત્રની જેમ ગણવામાં આવે છે જે ખિનજ તેલની જેમ બે સમયે જમી લે અને મહિના પછી ઘરે પગાર લઈને આવે! કામમાં મન હોય કે ન હોય, આરામ પૂરો થાય કે ન થાય બસ પૈસા કમાવા જરૂરી છે.

પોતાની કળા એ જ તેની કારકીર્દિ બની જાય તો? કળા વિકસાવવાનો એક સમય લાગે છે તે સમય તેને મળી જાય તો? બસ પૈસા જ બધું નથી એ આજનાં સમયમાં ખાસ સમજવાની જરૂર છે. પૈસા જરૂરી છે પણ યંત્રવત તરીકે નહીં, જવાદોરી તરીકે તે સમજવાનું જરૂરી છે.

પૂજા અનિલકુમાર પટેલ (ચીકી) અમદાવાદ

પ્રેમની પરિભાષા

સુરત મિત્ર

ભાગ્યશ્રી પૂર્તિ

તા.૨૦-૧૧-૨૦૨૨

બેંકમાં મેનેજરની નોકરી કરતા સંજયભાઈ હાર્ટએટેકથી મૃત્યુ પામ્યા ત્યારે તેમના પત્ની સરિતાબેન ૧૮ વર્ષના દીકરા રાજીવ અને બાર વરસની દીકરી રચનાને ભેટી રડી પડ્યા. ગ્રેજ્યુએટ થયેલા સરિતાબેનને પતિની જગ્યાએ નોકરી મળી અને ફરીથી જીવન ધબકવા લાગ્યું.

સંજયભાઈએ બચતના પૈસાથી એક નાનકડો બંગલો લીધો હતો અને પત્નીના નામ પરથી "સરિતા સદન" નામ રાખ્યું હતું. સરિતાબેન હતા પણ નહીં જેવા નિર્મળ

અને પવિત્ર.

૧૮ વર્ષનો રાજીવ ૨૮ નો થઈ ગયો. સરિતાબેને પસંદ કરેલ, ગરીબ ઘરની સંસ્કારી દીકરી બેલા સાથે લગ્ન કર્યા. રાજીવના લગ્નને પાંચ વર્ષ થયા. પાંચ વર્ષમાં રાજીવ અને બેલા નાનકડા દીકરા પાર્થના માતા પિતા બન્યા. નિયતિને આ સુખ મંજૂર નહોતું. એકવાર ઓફિસથી પાછા ફરતા રાજીવને જીવલેણ અકસ્માત થયો અને મૃત્યુ થયું. બેલા આઘાતથી વલવલી ઊઠી. સરિતા સદનમાં હવે ત્રણ સ્ત્રીઓ એકમેકના સહારે જીવતી હતી. ત્રણ વર્ષ વીતી ગયા. ભાઈના મૃત્યુ પછી જુવાન રચનાએ દીકરો બની

કુટુંબને સંભાળી લીધું. સરિતાબેન લગ્ન માટે કહેતા. રચના કહેતી, હું ભાભી અને પાર્થ સાથે જીવી લઈશ મારે લગ્ન નથી કરવા. સરિતાબેનના આગ્રહથી રવિવારે એક યુવક રચનાને જોવા આવવાનો હતો.

શનિવારે રાત્રે સૂતી વખતે રચનાએ કહ્યું, "ભાભી, કાલે જે છોકરો જોવા આવવાનો છે એનું નામ તુષાર છે. એ તમારી સાથે કોલેજમાં ભણતો હતો. બેલા ચોંકી ગઈ. તેણે કહ્યું, "મારી સાથે ભણતો હતો? તેનું શું છે?" રચનાએ કહ્યું, "આ ફોટો જુઓ." આ એ તુષાર છે ને જે તમને પ્રેમ કરતો હતો? બેલા કહ્યું, રચના એ એકપક્ષી પ્રેમ હતો. મેં તમારા ભાઈને આ વાત કરી હતી." તમારા ભાઈએ કહ્યું હતું કે

બેલા તારા અતીતને તે અગ્નિદાહ આપ્યો છે અને અગ્નિની સાક્ષીએ મારી સાથે લગ્ન કર્યા છે. તારા નિખાલસ એકરારથી તે મને જીતી લીધો છે. બેલા હું જાણું છું કે તારા હૃદયમાં મારા પ્રત્યેના પ્રેમનું પવિત્ર ઝરખું વહે છે. બેલા અને રચના વાત કરતા હતા એ વાત પાણી પીવા ઉઠેલા સરિતાબેને સાંભળી લીધી. બીજે દિવસે સાંજે રચનાને જોવા તુષાર આવ્યો. બેલા અને રચના ચાપાણી લઈને આવ્યા. સરિતાબેને કહ્યું, "તુષાર, બેટા હું મારી દીકરી બેલા માટે તને યોગ્ય સમજું છું. જો તું એક વિધવા અને એક દીકરાની મા સાથે લગ્ન કરવા માંગતો હોય તો હું અત્યારે જ તારા હાથમાં એનો હાથ આપવા માંગુ છું. તુષાર અને બેલા અવાચક થઈ ગયા.

રચનાએ કહ્યું, "મારી વહાલી ભાભી, મારી સહિયર, હું તારા લગ્ન કરાવીશ. તું અને તુષાર એક થાવ તો મને ખૂબ જ ખુશી થશે. તુષારે કહ્યું, હું પાર્થ સાથે બેલાને અપનાવવા તૈયાર છું.

એક મહિના પછી બેલા અને તુષારના લગ્ન થયા. સરિતાબેને આશીર્વાદ આપતા કહ્યું, બેલા "સરિતા સદન" તારુ પિયર છે અહીં તું જ્યારે ચાહે ત્યારે આવતી રહેજે. રચનાએ પાર્થને ઊંચકી લીધો ને કહ્યું, "કોઈને મળવા આવશે ને દીકું?? બોલતા બોલતા શ્રુસકે શ્રુસકે રડવા લાગી. સરિતાબેનના હૃદયમાં ઉમેટેલી હરખની હેલી આંખોથી આંસુરૂપે વહેવા લાગી.

-રીટા મેકવાન "પલ" સુરત

માતૃભાષા-ગુજરાતી

સુરત મિત્ર

ભાગ્યશ્રી પૂર્તિ

તા.૨૦-૧૧-૨૦૨૨

માતૃભાષા એટલે... આપણી એ બોલી જે આપણા જન્મથી જ આપણી જનનીના મુખે સાંભળેલી મીઠી-મધુરી બોલી, આપણાં હસવા- રડવા કે રમવા.. દરેક ક્ષણે આપણી સાથે થતો સંવાદ એ આપણી માતૃભાષા.

હું દરેક ભાષાને એટલું જ માન આપું છું પરંતુ, આપણી માતૃભાષા ગુજરાતી જે સાંભળવી સૌને ગમે છે, અને એક ગુજરાતી ભાષા જ એવી છે જે એટલી મીઠી મધુરી છે કે... જેના કારણે ગુજરાતી લોકો દુનિયાભરમાં છવાયેલા છે. કહેવાય છે ને કે.... "જ્યાં જ્યાં વસે ગુજરાતી ત્યાં ત્યાં વસે ગુજરાત".

ગુજરાતી લોકો હોય કે.. પછી ગુજરાતી ભાષા સૌને પોતીકા બનાવી સોના દિલ પર રાજ કરે છે, ગુજરાતી ભાષા અન્ય ભાષા કરતાં ખૂબ જ સરળ છે જેના દ્વારા આપણે આપણી લાગણીઓ, વિચારો ખુબ જ સરળતાથી વ્યક્ત કરી શકીએ છીએ, આજકાલ દરેકને અંગ્રેજી માધ્યમ વધુ પસંદ છે, પોતાના બાળકને બાળપણથી જ અંગ્રેજી શીખવાડે છે, આજકાલ અંગ્રેજી શીખવું જરૂરી છે પરંતુ, વ્યક્તિના જીવનમાં મહત્વની ભાષા માતૃભાષા છે.

જે ભાષામાં કવિ કાગ ના દુહા તો મીરાના પદો અને નરસિંહ મહેતાના ભજનો કાને રેલાય અને વ્યક્તિ એમાં ખોવાઈ જાય એ ભાષા તો મારી ગુજરાતી જ હોય, જે ભાષાના શબ્દો કાને અથડાઈ અને એનો સીધેસીધો રણકાર દિલ સુધી પહોંચે તે છે મારી માતૃભાષા ગુજરાતી.

- ધરની શર્મા "ધરી". ભુજ

ચકિત બની

સુરત મિત્ર

ભાગ્યશ્રી પૂર્તિ

તા.૨૦-૧૧-૨૦૨૨

સંબંધની આંટીઘૂંટીમાં વ્યક્તિ બેભાકળો બની જાય. કારણ સંબંધ સાચવવા કેટેકેટલીય મથામણ કરવી પડે. મારા ઘરમાં અમો ત્રણ જણ. હું (સીખા), મારા પતિ અને જગુ. લગ્ન

જીવનમાં કોઈ જ ખામી નહોતી. આયખા ગામમાં અમારી જોડીને વખાણતા.

મનીષ બે દિવસથી બહાર ગામ ગયેલો. આજે પરત ફરવાનો. હું અને જગુ ઘરમાં આખો દિવસ એકલા બની જતાં. "જગુ, રડ નહિ, તારા બાપુ આવતા જ હશે. " હજુ તો આટલું બોલી ત્યાં

દરવાજાનો ખખડાટ સંભળાયો. મનીષને જોતાં જ હું ચકિત બની પડી અને જગુનો હાથ પકડી બહાર નીકળી ગઈ.

જુલી સોલંકી 'સચેત' ભુજ કચ્છ



હાઈ બીપી અને ચક્કર આવવા વચ્ચે છે કોઈ સંબંધ?

સુરત મિત્ર

ભાગ્યશ્રી પૂર્તિ

તા.૨૦-૧૧-૨૦૨૨

બેસતી વખતે કે ઊભા થઈને માથું ફરવું અથવા આંખો સામે અંધારું આવવું એ ચક્કર સૂચવે છે. ચક્કર એ એક સામાન્ય સમસ્યા છે જે સર્વાઈકલ, એપીલેપ્સી, હાર્ટ પ્રોબ્લેમ અથવા હાઈ બીપીના લક્ષણોમાંનું એક છે. ઘણા લોકો માને છે કે હાઈ બીપીથી ચક્કર આવે છે પરંતુ એવું નથી.



સુરત મિત્ર
ભાગ્યશ્રી પૂર્ણિ
તા.૨૦-૧૧-૨૦૨૨
ઘડિયાળ આગળ
પાછળ હોઈ શકે પણ નિષ્ઠા
એકદમ સમયસર જ હોય.
બરાબર સમય સાથે
ચાલનારી નિષ્ઠાને જોઈ લોકો



નવલિકા

■ ચામિની વ્યાસ

ઘડિયાળ મેળવતા. રૂપાળી
ને મોહક નિષ્ઠાને કોઈ જોતું
તો નજર ન હટાવી શકતું.
એવી આકર્ષક વ્યક્તિત્વ હતું
એનું. મોટેભાગે કડક ઈચ્છી
કરેલી સાડી પહેરતી.
સુવ્યસ્થિત પીનઅપ કરીને
છોડો કે પાટલી સહેજે
આમતેમ ન થાય એ રીતે
ગોઠવાયેલ હોય

એરહોસ્ટેસની જેમ જ. ને એ
પાછી સાંજ સુધી સચવાઈ રહે.
ભણવામાં તેજ અને મહેનત
નિષ્ઠા યુવાન વયે જ પ્રિન્સિપાલ
બની સુચોદય શાળામાં આવી
હતી. ઘણાના પેટમાં તેલ
રેડાયું. વળી એ ઈર્ષ્યાનું કેન્દ્ર
બને એ સ્વાભાવિક જ છે, પણ

તંત્રને એ ધીમેધીમે બદલતી
રહી. શરૂ શરૂમાં તો
વિદ્યાર્થીઓની પણ થોડી
અળખામણી બની. એની
ખુરશી પણ ચુઈન્ગમ લગાડી
જવી કે લાલ રંગ લગાડી જવો
કે કવચ ઘસી જવી, એનું
એકિટવા પંચર કરવું કે ગમે
તેવા વોટ્સએપ મેસેજ કરવા
વિગેરે પ્રવૃત્તિ પણ વિદ્યાર્થીઓ
દ્વારા થઈ, જે કરાવવામાં આવી
પણ ચાલાક નિષ્ઠા કદી આનો
ભોગ બની નહીં. ઊલટું હસી
નાખતી.”અરે, મને તો પૂછો,
સ્માર્ટ વર્કના જમાનામાં આ
જૂના નુસખા ન ચાલે,
દીકરાઓ!” કહી વહાલથી
પૂછતી તો તેઓ ભૂલ કબૂલી
સોરી કહી દેતા. બાકીના
શિક્ષકો, ખાસ તો
શિક્ષિકાઓનો રોજનો બગાડ
રહેતો;

“આવી ત્યારથી બધી
મોકાણ છે.”

કાપલી

“પહેલાં કેવું મસ્ત ચાલતું
હતું!”

“ઘર લઈને બેઠાં છીએ,
એની જેમ છડાછાંટ થોડાં છીએ?
એને શું? ન વર, ન ઘર!”

“અહીં આપણા માથે કેમ
આવી?”

“અરે, દેખાવડી છે એનો
જ પ્રતાપ છે.”

“છે જરા અમથી પણ ભેજુ
કેવું ચાલે છે?”

“ને યાદશક્તિ તો જૂઓ,
બાપ! કેટલાય બાટલા પી ગઈ હશે
શંખપુષ્પીના.”

“હવે આ ઉંમરે બધું ક્યાં
શીખવા બેસીએ?”

“બાપરે! જરા વારમાં તો
મેમો પકડાવી દીધો.”

“એને તો એકવાર સીધી

કરવી જ પડશે.”

શિક્ષકવર્ગમાં આવા
સંવાદો ચાલતાં.

નિષ્ઠાને ખ્યાલ તો આવી
જતો, પણ એ બધું સલુકાઈથી
સંભાળતી. ઊંચી, ગોરી,
એકવડો બાંધો ને લાંબા વાળ ને
ચહેરા પર સૌમ્યતા વળી,
અપરજિત. ઘણાએ એની તરફ
ઢળવાનો પ્રયત્ન કરી જોયો પણ
એના પ્રભાવી વ્યક્તિત્વ આગળ
તેઓ વામણા જ પડતા.

નિષ્ઠા અહીં એની
ભત્રીજી પરા સાથે રહેતી હતી.

પરા પણ આજ શાળામાં ભણતી.

નિષ્ઠા ભત્રીજી સાથે પણ બિલકુલ

બીજા વિદ્યાર્થીઓ જેવું જ વર્તતી.

પરા માટે પણ સ્કૂલમાં મેડમ ને

ઘરે ફોઈ. પરા ફોઈ જેવી જ

હોશિયાર. નિષ્ઠાએ જ એને
જીવનમાં નિયમિતતાના પાઠો
શીખવ્યા હતા. પરા ભણવા
સાથે રમત કે ઈતર પ્રવૃત્તિ,
ઘરકામ કે બાગકામ પણ હોંશે
હોંશે કરતી. ઘરે એની સ્કૂલની
સહેલીઓ આવતી તો એને માટે
પણ નિષ્ઠા ફોઈ જ બની રહેતી.
તેઓ પણ ફોઈ સાથે
સહજતાથી વાતો પણ કરતાં.
નિષ્ઠા ક્યારેક તેઓની
એકલાની ગુસ્સપુસ પણ
સાંભળતી. જેથી બાળકોના
મન જાણી શકાય.

“સ્કૂલમાં નવા
પ્લેગ્રાઉન્ડ પર મજા પડે છે.”

“અરે, કાવ્યપઠન સ્પર્ધા
ક્યારે છે?”

“ખબર છે, મિતેપસરનું
નવું નામ?”

ને નિષ્ઠાફોઈ પણ બધી

વાતો સાંભળી હળવાશથી,

“સ્કૂલની વાતો સ્કૂલમાં, ચાલો

હમણાં ચેસ રમીએ. હું

શીખવાડું.” કહી એમની સાથે
ભળી જતાં.
થોડા સમયમાં તો શાળા
અને શાળાના વિદ્યાર્થીઓની
પ્રગતિ થવા લાગી. એ માટે
સહુએ મહેનત અને નિયમિતતા
અપનાવી પડતી. શિક્ષકો એ
બાબતથી ખિન્ન હતા. નિષ્ઠાને
અહીંથી ભગાડવા કે બદનામ
કરવા તેઓ અવનવી તરકીબ
અને ઘણા પ્રયત્નો કરી ચૂક્યા
હતા, પરંતુ નિષ્ઠા એક કદમ
આગળ જ હોય.

એકવાર પરીક્ષાનું પેપર
એક શિક્ષિકાને ભાગે કાઢવાનું
આવ્યું. આખું તો ફોડી દેવાની
હિંમત નહોતી પણ ગુજરાતી
વિષયનો નિબંધનો પહેલો પ્રશ્ન
એણે પોતાની પાસે ભણવા
આવતી વિદ્યાર્થીનીઓ ને
પોતાના તરફી કરી કહી દીધો.
“જો નિબંધમાં આ જ પાકું
પૂછાશે. ગોખી જ નાખો. કદાચ
કોઈ પૂછે તો કહેજો પરા પાસેથી

જાણું.” પણ એક વિદ્યાર્થીની
રીતિ ભારે ચાલાક નીકળી.
આગલે દિવસે સો રૂપિયા
લઈને પ્રશ્ન એના જ ક્લાસના
અક્ષને કહી દીધો.
શિક્ષિકાની ગણતરી બરાબર
હતી કે આવી કોઈ ધમાલ
થાય અને વાત ચગે.
ગંભીરતાથી તૈયારી કરતી
પરા આનાથી અજાણ હતી.
જોકે, એને કોઈ ફેર પડે એમ
પણ નહોતો. પરીક્ષા શરૂ
થતાં પેપર ફૂટી ગયું જેવી
વાતો થઈ પણ સમય થઈ
ગયો હતો. ક્લાસમાં પેપર
વહેંચાયા. સહુ ફટાફટ
ગોખેલો નિબંધ લખવા
આતુર હતા. પણ જોયું તો
પહેલા જ પ્રશ્ન પર કાપલીઓ
ચોંટાડેલી હતી જેના પર
નિબંધના બીજા જ વિષયો
હતા. અશ્વ મલકતો હતો એ
રીતિ ના સમજ શકી.
- ચામિની વ્યાસ

કાળી હળદરના જીભરદસ્ત ફાયદા

સુરત મિત્ર

ભાગ્યશ્રી પૂર્ણિ

તા.૨૦-૧૧-૨૦૨૨

ભારતમાં કદાચ જ કોઈ એવી વ્યક્તિ
હશે કે જેણે ક્યારેય પીળી હળદરનો ઉપયોગ
ન કર્યો હોય, તે લગભગ બધા જ રસોડામાં
ઉપયોગ કરાય છે. ઘણી સ્વાદિષ્ટ વાનગીઓ
હળદર વગર અધૂરી લાગશે. પરંતુ શું તમે
ક્યારેય કાળી હળદર વિશે વિચાર્યું છે.

ક્યા મળે છે કાળી હળદર?

કાળી હળદર મોટા ભાગે ઉત્તર-પૂર્વી
ભારતના રાજ્યોમાં ઉગાડવામાં આવે છે.
તેને સ્વાસ્થ્ય માટે ખુબ જ ફાયદાકારક
માનવામાં આવે છે. ત્વચા માટે પણ તેને કોઈ
ઔષધિથી ઓછું માનવામાં આવતી નથી.
તો ચાલો જાણીએ કે કાળી હળદર આપણા
માટે કઈ રીતે ઉપયોગી છે.

થશે. આ માટે તમે કાળી હળદરનો પાવડર તૈયાર
કરો અને તેને પાણીમાં મિક્સ કરીને પીવો.

ત્વચા માટે છે ફાયદાકારક

પીળી હળદરની જેમ કાળી હળદર પણ
ત્વચા માટે ફાયદાકારક છે. આ મસાલાને મધમાં
મિક્સ કર્યા પછી ચહેરા પર લગાવશો તો
જીભરદસ્ત ગ્લો આવશે. આ સિવાય ચહેરાના
ડાર્ક સ્પોટ્સ અને પિમ્પલ્સથી પણ છુટકારો
મળશે.

સાંધાના દુખાવામાં રાહત મળશે

વધતી જતી ઉંમર સાથે સાંધામાં દુખાવો
થવો સામાન્ય વાત છે. પરંતુ જ્યારે આ તકલીફ
વધારે લાગે ત્યારે એન્ટી-ઑક્રિસન્ટ અને
એન્ટિફંગલ ગુણોથી ભરપૂર કાળી હળદરની
પેસ્ટને અસરગ્રસ્ત ભાગમાં લગાવો અને તેનાથી
સોજામાં પણ રાહત મળશે.

કાળી હળદરના ફાયદા

હળવી ઈજાઓ કે કટ લાગવા પર
આપણે ઘણા પ્રકારની સ્કિન ક્રીમનો ઉપયોગ
કરીએ છીએ. પરંતુ જો તમે આયુર્વેદિક
ઈલાજ ઈચ્છો છો, તો ઈજાગ્રસ્ત થયેલી જગ્યા
કાળી હળદરનું પેસ્ટ લગાવી દો. આવું
કરવાથી ઘા ઝડપથી રૂઝાશે.

પાયન સારું રહેશે

પેટની સમસ્યા માટે કાળી હળદરનો
ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. કારણ કે તે
પાયનને સુધારવાનું કામ કરે છે. જો કોઈને
પેટમાં દુખાવો કે ગેસની સમસ્યા હોય તો
આ મસાલો ખૂબ જ ફાયદાકારક સાબિત



ગંગામા

સુરત મિત્ર

ભાગ્યશ્રી પૂર્ણિ

તા.૨૦-૧૧-૨૦૨૨

એંશી વર્ષના ગંગામા.
ગામમાં બધાના વ્હાલાં. બોખા
મોઢે હસતા ગંગામા સૌના
પ્રિય. પડોશમાં સવિતા અને
ગોવિંદ તેમના દીકરા-વહુ સાથે
રહે. બંને ગંગામાનું ધ્યાન
રાખે. ઘણીવાર સવિતાની વહુ
પૂછતી કે, ‘હાં, બા, એમનો
કોઈ પરિવાર નથી?’ સવિતા
હસીને ટાળી દેતી.

ગંગામા
આજે થોડા ચૂપ હતા.
સવિતાએ પૂછ્યું, ‘મા, કેમ
આજે બહુ ચૂપ છો?’
ગંગામા ખોખપું હસ્યા,
"સવિતા, કાલે દેવ ઉઠી
એકાદશી. દેવ ઉઠવાના! હવે
આ આયુષ્ય થાક્યું છે. મારે સુઈ
જવું છે."

"હાં, હાં, મા. સંધ્યા
ટાણે આવું ક્વેણ!"

"હું નહીં હોઉં ત્યારે, શું
કરવાનું છે, તને ખબર છે ને?"

"હા, મા. ચિંતા ન
કરો. પણ, તમે હજી સો વર્ષના
થાશો. ચાલો, જમી લ્યો. કાલ
તો પાછો નકોરડો..."

સવિતા ઘરે પાછી ફરી,
એક અજંબા સાથે. સંધ્યા ટાણે
બોલાયેલા શબ્દો સવિતાને
અકળાવતા હતા. તેણે
ભગવાનને બે હાથ જોડી તેણે
પ્રાર્થના કરી.

સવારે
સવિતા વહેલી પરવારી. એનું



મોટરમાંથી ઉતરેલા સમીર,
સોનલ અને તેના દસ વર્ષના
દીકરા હર્ષને બેસાડ્યા.

"કાકી, આમ બહાર જ?

ઘરની ચાવી.. ને તમે બાના

ગયાના આટલા દિવસ પછી મને

જણાવ્યું? આવું કેમ કર્યું?"

"બેસ. તારી બાની જ

ઈચ્છા હતી. આ ચાવી મને આપી

ગયા છે.

સમીરનું મોઢું પડી

ગયું. ગામલોકો અને સરપંચ

પણ ત્યાં આવી ગયા.

સવિતાએ ઘર ખોલ્યું. સમીર

ઉભો થવા ગયો. સવિતાએ

ફરી તેને રોક્યો.

"તારે ઘરમાં પગ નથી

મૂકવાનો."

સમીર ભોંકો પડ્યો.

સવિતાએ ઘરમાંથી પેટારો

બહાર લેવડાવ્યો. સરપંચની

હાજરીમાં તાળું ખોલ્યું.

સવિતાને પાસે આવતી જોઈ

ગંગામાએ જેમ તેમ હાથ ઊંચો

કર્ધો. "સ..વિ..તા.."

ચુટક અવાજે બોલી

ગંગામાએ એક ચાવી સવિતાના

હાથમાં આપી, દેહ છોડી દીધો.

બધાના વ્હાલાં ગંગામા

ભગવાનને વ્હાલાં થઈ ગયા.

સત્તરમાં

દિવસે સવારમાં ગાડી આવીને ઘર

આગળ ઉભી રહી. સવિતાએ

ઘરની બહાર બે ખાટલા નંખાવી

દિવસે સવારમાં ગાડી આવીને ઘર

આગળ ઉભી રહી. સવિતાએ

ઘરની બહાર બે ખાટલા નંખાવી

દિવસે સવારમાં ગાડી આવીને ઘર

આગળ ઉભી રહી. સવિતાએ

ઘરની બહાર બે ખાટલા નંખાવી

દિવસે સવારમાં ગાડી આવીને ઘર

આગળ ઉભી રહી. સવિતાએ

ઘરની બહાર બે ખાટલા નંખાવી

દિવસે સવારમાં ગાડી આવીને ઘર

આગળ ઉભી રહી. સવિતાએ

ઘરની બહાર બે ખાટલા નંખાવી

દિવસે સવારમાં ગાડી આવીને ઘર

આગળ ઉભી રહી. સવિતાએ

ઘરની બહાર બે ખાટલા નંખાવી

દિવસે સવારમાં ગાડી આવીને ઘર

આગળ ઉભી રહી. સવિતાએ

ઘરની બહાર બે ખાટલા નંખાવી

દિવસે સવારમાં ગાડી આવીને ઘર

આગળ ઉભી રહી. સવિતાએ

ઘરની બહાર બે ખાટલા નંખાવી

દિવસે સવારમાં ગાડી આવીને ઘર

આગળ ઉભી રહી. સવિતાએ

ઘરની બહાર બે ખાટલા નંખાવી

દિવસે સવારમાં ગાડી આવીને ઘર

આગળ ઉભી રહી. સવિતાએ

ઘરની બહાર બે ખાટલા નંખાવી

દિવસે સવારમાં ગાડી આવીને ઘર

આગળ ઉભી રહી. સવિતાએ

ઘરની બહાર બે ખાટલા નંખાવી

દિવસે સવારમાં ગાડી આવીને ઘર

આગળ ઉભી રહી. સવિતાએ

ઘરની બહાર બે ખાટલા નંખાવી

દિવસે સવારમાં ગાડી આવીને ઘર

આગળ ઉભી રહી. સવિતાએ

ઘરની બહાર બે ખાટલા નંખાવી

દિવસે સવારમાં ગાડી આવીને ઘર

આગળ ઉભી રહી. સવિતાએ

ઘરની બહાર બે ખાટલા નંખાવી

દિવસે સવારમાં ગાડી આવીને ઘર

આગળ ઉભી રહી. સવિતાએ

ઘરની બહાર બે ખાટલા નંખાવી

દિવસે સવારમાં ગાડી આવીને ઘર

આગળ ઉભી રહી. સવિતાએ

ઘરની બહાર બે ખાટલા નંખાવી

દિવસે સવારમાં ગાડી આવીને ઘર

આગળ ઉભી રહી. સવિતાએ

ઘરની બહાર બે ખાટલા નંખાવી

દિવસે સવારમાં ગાડી આવીને ઘર

આગળ ઉભી રહી. સવિતાએ

ઘરની બહાર બે ખાટલા નંખાવી

દિવસે સવારમાં ગાડી આવીને ઘર

આગળ ઉભી રહી. સવિતાએ

ઘરની બહાર બે ખાટલા નંખાવી

દિવસે સવારમાં ગાડી આવીને ઘર

આગળ ઉભી રહી. સવિતાએ

ઘરની બહાર બે ખાટલા નંખાવી

દિવસે સવારમાં ગાડી આવીને ઘર

આગળ ઉભી રહી. સવિતાએ

ઘરની બહાર બે ખાટલા નંખાવી

દિવસે સવારમાં ગાડી આવીને ઘર

આગળ ઉભી રહી. સવિતાએ

ઘરની બહાર બે ખાટલા નંખાવી

દિવસે સવારમાં ગાડી આવીને ઘર

આગળ ઉભી રહી. સવિતાએ

ઘરની બહાર બે ખાટલા નંખાવી

દિવસે સવારમાં ગાડી આવીને ઘર

આગળ ઉભી રહી. સવિતાએ

ઘરની બહાર બે ખાટલા નંખાવી

દિવસે સવારમાં ગાડી આવીને ઘર

આગળ ઉભી રહી. સવિતાએ

ઘરની બહાર બે ખાટલા નંખાવી

દિવસે સવારમાં ગાડી આવીને ઘર

આગળ ઉભી રહી. સવિતાએ

ઘરની બહાર બે ખાટલા નંખાવી

દિવસે સવારમાં ગાડી આવીને ઘર

આગળ ઉભી રહી. સવિતાએ