

Join Today... Varsna Patel's

Vadodara's Best

SINCE 1995

VARIANT
COOKING CLASSES

Certificate Course

15 Variety Cooking Classes

D/501, Smrudhi Satvik, Danteswar
M: 9426326389

Fortnightly E-Magazine

॥ आय वलो अजाणो वतन, मूँणु मावुभूमि के नमन ॥

વડોદરાના કચ્છીઓનું

સમાજ-દર્શન

પરવાહિક ઈ-મેગેઝિન

આપના મોબાઇલ પર
આ અંકો નિયમિતરૂપે
મેળવવા ગ્રુપ જોઈન
કરવા અહીં ક્લિક કરો.



વર્ષ: ૨ • અંક: ૧૮ • સળંગ અંક: ૪૨ • ૩૧ ડિસેમ્બર, ૨૦૨૫, બુધવાર • કુલ પાનાં: ૧૨ • કિંમત: નિ:શુલ્ક
Vadodara Kutchionu Samaj Darshan • Mob: 9377124582 • Email: samajdarshan.mail@gmail.com

KDO Young TRANG 2.0



શ્રી કચ્છી દશા ઓશવાલ જૈન મહાજન, મુંબઈના નેબા હેઠળ સમગ્ર જ્ઞાતિના યુવાનોના રંગારંગ ત્રણ-દિવસીય સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમ KDO Young TRANG 2.0 નું આયોજન ગત ડીસેમ્બર તા. ૨૦ થી ૨૩ દરમિયાન સ્ટેચ્યુ ઓફ યુનિટિના સાંનિધ્યમાં સરદાર સરોવર ખાતે એકતા નગરમાં થઈ ગયો.

આ નવયુવા કે.ડી.ઓ.ને પ્રદર્શિત કરતો યુવાઓ દ્વારા સંચાલિત એક પ્રોફેશનલ કાર્યક્રમ હતો અને નવી દિશામાં વધી રહેલ દશાઓનું પ્રતિબિંબ કહી શકાય એવો કાર્યક્રમ હતો.

દેશભર તથા વિદેશમાંથી આવેલ સેંકડો કે.ડી.ઓ. યુવાનોએ આ કાર્યક્રમમાં થયેલ ઇવેન્ટોમાં પોતાની આગવી કલાઓનું પ્રદર્શન કરેલ. આજે ટી.વી./મિડિયામાં આવતા ડાન્સ/ગીતો/ટેલેન્ટ શોને સમકક્ષ આ બધી ઇવેન્ટો રહી. આ કલાકારોને લાગતા-વળગતા મહાજનો પ્રોત્સાહિત કરે તો તેઓ ખૂબ આગળ વધી શકે તેમ છે.

વડોદરાના સમાજના યુવા મંચના પ્રેસિડન્ટ નિકિતા સંજય દંડ દરેક કાર્યક્રમમાં ઉત્સાહપૂર્વક ભાગ લઈને તેમની યુવા ટીમને પ્રોત્સાહિત કરી હતી, જેના પરિણામે આટલા બધા યુવાઓ વચ્ચે વડોદરાની ટીમે ગ્રુપ ઇવેન્ટમાં ત્રીજો ક્રમ મેળવીને ટ્રોફી હાંસિલ કરી હતી. આ કાર્યક્રમમાં ગ્રુપ ડાન્સની ઇવેન્ટમાં વડોદરાની ટીમે મરાઠી, પંજાબી તેમ જ કચ્છી પરહેરેશમાં પ્રસ્તુતિ કરીને તેમની ટેલન્ટ દાખવેલ.

કાર્યક્રમનું આયોજન ખૂબ જ પ્રોફેશનલ પદ્ધતિથી મુંબઈ મહાજનના કાર્યકારો દ્વારા કરવામાં આવેલ તેમાં તેમને દેશભરમાંના યુવાઓનો સહકાર સાંપડ્યો હતો. મુંબઈ મહાજનના યુવા પ્રમુખ નયનમાઈ ભેદા અને તેમની ટીમે પણ કાર્યક્રમના આયોજનમાં કોઈ કચાશ રાખી નહોતી.

વડોદરા મહાજનની યુવા મંચ ઉપરાંત મહાજનના રૂપભ પનપારિયા, મુકેશ લોડાયા વિગેરેએ આ કાર્યક્રમમાં સક્રિય રીતે ભાગ લીધેલ. વડોદરા મહાજનને પણ યુવાઓને પ્રેક્ટીશ વિગેરે માટે ભરપૂર સહકાર આપેલ.

કાર્યક્રમના છેલ્લા દિવસે વડોદરા મહાજનના મંત્રી નરેન્દ્ર મોમાયા તથા ખબનચી મુકેશ લોડાયાનું સન્માન કરવામાં આવેલ. સમસ્ત કેડીઓના યુવાઓને ધન્યવાદ. જોકે આ પ્રસંગે અન્ય મહાજનો તથા એકમો કે તેમના પ્રતિનિધિઓની ગેરહાજરી ધ્યાન ખેંચતી હતી. મુંબઈ મહાજન સાથે તેમના વાર્ષિક દાતા પરિવારોના સહયોગથી એક યાદગાર કાર્યક્રમ થઈ ગયો.





લેખક પરિચય: દેવલ શાસ્ત્રી એક બાણીતા કટાર લેખક છે. 'સંદેશ'માં તેમની કોલમ 'માનું વડોદરા' નિયમિત આવે છે.

આજ ફિર મે ક્રિકેટ હો જાય...



ન્યૂઝીલેન્ડ ક્રિકેટ ટીમની વાત આવે એટલે રિચર્ડ હેડલી યાદ આવે, ક્રિકેટના પ્રોબ્લેમ હોવાથી નાના સ્પેલમાં બોલિંગ કરતાં હેડલીએ ડેનીસ લીલીનો સૌથી વધારે ૩૫૫ વિકેટ લેવાનો વિક્રમ તોડીને ૪૩૧ વિકેટ સાથે પોતાના નામે કર્યો હતો, બે કે કપિલદેવે એ વિક્રમ તોડ્યો હતો.

ન્યૂઝીલેન્ડનું અસ્તિત્વ વર્ષ ૧૮૪૦થી આવ્યા બાદ એક બે વર્ષમાં જ ક્રિકેટ શરૂ થઈ હતી. એક દશકામાં ક્રિકેટ તથા બીજા દશકામાં ઓકલેન્ડ અસ્તિત્વમાં આવતા રેન્ડલર ક્રિકેટ રમાવા લાગી હતી. આ પછી તરત જ ઈંગ્લેન્ડ અને ઓસ્ટ્રેલિયાએ ક્રિકેટ રમવા ન્યૂઝીલેન્ડ પ્રવાસ કર્યા હતાં.

૧૩ માર્ચ, ૧૯૫૬ના દિવસે ન્યૂઝીલેન્ડની ટીમે એ જમાનાની પાવરફૂલ ગણાતી વેસ્ટ ઇન્ડિઝને હરાવી હતી, બરાબર

અઢાર વર્ષ પછી એ જ દિવસે પહેલીવાર ઇયાન ચેપલની ઓસ્ટ્રેલિયાની ટીમને હરાવી હતી.

હા, સત્તાવાર ક્રિકેટના અડતાલીસ વર્ષ પછી અડતાલીસમી ટેસ્ટ ન્યૂઝીલેન્ડ માટે યાદગાર રહી. ૧૫ ફેબ્રુઆરી, ૧૯૭૮નો એ દિવસ કેમ ભૂલાય? બોયકોટની ઈંગ્લેન્ડની ટીમ સાથે ટેસ્ટમાં ન્યૂઝીલેન્ડે પહેલી ઇનિંગમાં ૨૨ ૨૨ કર્યાં. સામે ઈંગ્લેન્ડના ૨૧૫ રન થયા હતાં. બીજી ઇનિંગમાં લંચ સમયે એક વિકેટે ૭૫ રન થતાં બધાને હતું કે ન્યૂઝીલેન્ડ મોટો સ્કોર કરશે પણ બોબ વિલીસે પાંચ વિકેટ લઈ તેમને ૧૨૩માં ઓલ આઉટ કરતાં ઈંગ્લેન્ડે મેચ જીતવા ફક્ત ૧૩૭ રન કરવાના હતાં. આ સમયે રિચર્ડ હેડલીએ ૨૬ રનમાં ૬ વિકેટ ઝડપીને ઈંગ્લેન્ડને ફક્ત ૬૪ રનમાં ઓલઆઉટ કરી દીધું હતું.

કેનેડા છેલ્લા દોઢસો વર્ષથી ક્રિકેટ રમે છે, વિશ્વકપ સ્પર્ધામાં ભાગ લીધો છે. અમેરિકા પાસે ક્રિકેટનો બસો વર્ષ જૂનો ઇતિહાસ છે. અમેરિકા અને કેનેડાની ટીમો દોઢસો વર્ષ પહેલાં એકબીજા સાથે ક્રિકેટ રમી ચૂકી છે. અમેરિકામાં વર્ષ ૧૭૫૦ના દશકામાં ક્રિકેટ રમાતી હોવાના ઉલ્લેખ મળે છે. અમેરિકામાં દોઢસો બસો વર્ષ પહેલાના ઇતિહાસમાં ક્રિકેટનું સ્થાન બેંગ્વોલ લઈ ગયું.

મલેશિયા પાસે પણ દોઢસો વર્ષનો ક્રિકેટ ઇતિહાસ છે, વર્ષ ૧૮૯૩માં શ્રીલંકા, મલેશિયા અને હોંગકોંગ વચ્ચે ક્રિકેટ સિરીઝ રમવામાં આવી હતી. સિંગાપોરના અસ્તિત્વ પછી ક્રિકેટ મેદાનો પણ બન્યા, જે સ્થળ પર બાપાનના સૈનિકોએ ઈંગ્લેન્ડના માર્લેન્ડને સમક્ષ શરણાગતિ સ્વીકારી હતી...

હા, એક દુર્ઘટના હોંગકોંગ સાથે થઈ હતી. હોંગકોંગની ટીમ વર્ષ ૧૮૫૧માં શાંઘાઈ ખાતે ક્રિકેટ રમવા ગઈ હતી. પરત આવતા જહાજ દુર્ઘટનાગ્રસ્ત થતા બધા ખેલાડીઓ નિધન પામતા હોંગકોંગ ક્રિકેટ પણ ખતમ થયું હતું. હોંગકોંગ ટીમ તૈયાર થતાં દાયકાઓ લાગ્યા હતાં.

તાન્ઝાનિયામાં ભારતીય નાગરિકો થકી ક્રિકેટ પ્રચલિત થઈ

હતી, ૧૯૬૦ના દાયકામાં ઈંગ્લેન્ડ સામે કે.આર. પટેલ, સી. ડી. પટેલ, આર. ડી. પટેલ તથા સોલંકી નામના પ્લેયર ક્રિકેટ રમી ચૂક્યા હતાં. સોલંકી સાહેબે એ સમયની મજબૂત ઈંગ્લેન્ડ ટીમ સામે સેન્યુરી મારી હતી.

નેધરલેન્ડમાં એલીટ વર્ગ ક્રિકેટ રમતો હતો, ક્રિકેટ રમવામાં ફેમિલી ભેગા થતાં અને મહિલાઓ તથા યુવતીઓ ખાસ રસ લેતી હતી. નેધરલેન્ડમાં છેક વર્ષ ૧૯૧૪થી મહિલા ક્રિકેટ એસોસિએશન અસ્તિત્વ ધરાવે છે. ઓસ્ટ્રેલિયા સામે છેક ૧૯૬૪માં મેચ જીતી ચૂક્યા છે, પણ નેધરલેન્ડમાં સ્પર્ધા કરતાં એન્બોય માટે ક્રિકેટ વધારે રમાતી હતી.

ડેન્માર્ક, ઇજીપ્ત અને ફીઝીમાં પણ બ્રિટિશ અસરો થકી ક્રિકેટ રમાતી હતી, છેક ૧૮૦૦ના દાયકામાં ડેન્માર્ક ક્રિકેટ હતી. આ જ દાયકામાં આર્જેન્ટિનામાં ક્રિકેટ શરૂ થઈ હતી. આર્જેન્ટિના, ચીલી અને બ્રાઝિલ એકબીજા સાથે દોઢસો વર્ષમાં ઘણું ક્રિકેટ રમ્યા છે.

ફાઈનલી, ઇઝરાયેલમાં ૧૯૬૦ના દાયકાથી ક્રિકેટ શરૂ થઈ અને ૧૯૭૯ના આઈ.સી.સી. ટ્રોફીમાં ભાગ પણ લીધો હતો.

હા, ફ્રાન્સમાં ક્રિકેટ રમાતી, ખાસ તો સંપન્ન મહીલાઓ ક્રિકેટ રમતી પણ બોલિંગ કરતી વેળા દોડવા માટે અલગથી યુવતીઓ રાખવામાં આવતી. ક્યારેક પંદર પંદર ખેલાડીઓ સાથે મહીલા ક્રિકેટ થતી હતી.

આખી વાતનો સાર એ છે કે ક્રિકેટ ફક્ત સ્પર્ધા માટે નથી પણ પારિવારિક આનંદ માટે જોવા અને રમવાનો વિષય છે. આપણે ત્યાં પરિવારો પિકનિક પર જાય છે ત્યારે ક્રિકેટ રમતાં હોય છે, હોય હલ્લા કરતાં પરિવારો પોતાની સ્મૃતિ ઢંઢોળે તો યાદ આવશે કે આનંદ અને હાસ્યની એ શ્રેષ્ઠ પળો હતી. એટલે તો દરેક કુટુંબ સાથે જોડાયેલ છે ક્રિકેટ. ચાલો આવી રહી છે ઘણી મેચો એક બાર ફિર સે ક્રિકેટ થઈ જાય !

લેખક: દેવલ શાસ્ત્રી
(આભાર... ત્રણ ચાર પુસ્તકોનો.)

હાર્દિક શુભેચ્છાઓ સહ
રામજીભાઈ કેસરીયા

MICROFINE PRODUCTS

Mfg. of :
Bushes, Dowel Pins, Precision Components.
CNC Turned and Ground Shafts

797, GIDC Industrial Estate, Makarpura, Vadodra - 390010. GU.
Email : microfineproducts@gmail.com, microfineproducts@yahoo.com
Mob: +91 85111 63773

વડોદરાના કચ્છીઓનું
સમાજ-દર્શન

આપના સમાજના સમાચારો
નિયમિતરૂપે મોકલાવો.
આપ સમાચારો-ફોટા-અહેવાલ
વોટસએપ નં. 9377124582 પર
અથવા
Email: samajdarshan.mail@gmail.com
પર મોકલાવી શકો છો.

વડોદરાના કચ્છીઓનું
સમાજ-દર્શન

કચ્છી સાહિત્ય
તથા કચ્છની
અનોખી માહિતી
સાથે
ગુજરાતીમાં
સંસ્કારી સાહિત્યની
સિલેક્ટેડ કૃતિઓનો
અદભૂત ખજાનો

આપના
મોબાઇલ
પર
નિયમિત
ધોરણે
અંકો
મેળવવા
અહીં ક્લિક કરો



ઈ.સ. ૨૦૨૬ નવ વર્ષની
હાર્દિક શુભેચ્છાઓ સહ
Happy New Year



RAJESH NAGDA & CO.
CHARTERED ACCOUNTANTS



309, VICE REGAL COMPLEX, 15, PUNIT NAGAR,
NR MALHAR POINT, OPP. MAGNUS, NR CAFE CLAN, O. P. ROAD, VADODARA 390 007
M: 9375776943 | 8980645180



5BHK
LUXURIOUS
VILLA



Truly a stately Lifestyle
Ultimate LUXURY awaits YOU
A stylish dream home
with comfort & elegance.
Value added amenities

B/h. Imperia Complex, Nr. Gotri Police Station, Gotri, Vadodara 390021



RAJMANI
RESIDENCY
3BHK LUXURIOUS FLATS



Fine Homes, Luxurious Lifestyle
A world of happiness created for
you & your family
Spacious layouts with crafted amenities

B/h. Vakratund Palm, Nr. Nilkanth Heights, Sevasi TP 1 Canal Road, Vadodara 391101

Nagda Developers Pvt. Ltd. • M.: 9375776943 | 8980645180

ટયૂકડી જા.ખ.ના RATES

પ્રથમ ૨૦ શબ્દોના રૂ. ૧૦૦
(ફિક્સ) ગણાશે. English ના
shortform ને આખો શબ્દ
ગણવામાં આવશે. (2 BHK
એટલે ૨ નહીં પણ ૪ શબ્દ)
હેડીંગના રૂ. ૧૦/- એકસ્ટ્રા
થશે. ૨૦ શબ્દ પછીના
વધારાના શબ્દ દીઠ રૂ. ૩/-

જાહેરખબર મળ્યા બાદના
પ્રથમ અંકમાં પ્રકાશિત
કરવા પ્રયત્ન કરાશે.
જાહેરાતનું લખાણ
whatsApp No.
9377124582 પર કે
samajdarshan.mail@g
mail.com પર મોકલવું.
પેમેન્ટ ઉપરના કોન પર
કોઈપણ પેમેન્ટ એંપ દ્વારા
કે UPI id: npbaroda@okicici
પર મોકલી શકો છો.

BOX

Advertise Rate

DISPLAY BOX

Size : 82 x 72 mm

Rate: 200/-

(For 6 Mo./ 12 Ads.

Rs. 1000/- and

For 12 Mo./ 24 Ads.

Rs. 1900/- only)

ONLY TEXT MATTER,

LOGO ETC. WILL BE EXTRA

DIFFERENT MATTER

CAN BE SET FOR

DIFFERENT ADVTs.

This E-Magazine is edited
& published by Navin
Patel of Vee Kraft at
D/601, Samrudhi Satvik,
Nr. Darshnam Antica, Bh.
Bansal Mall, Danteswar,
Vadodara 390004, GUJ for
Mrs. V. N. Patel, owner &
residing at same address
as above.

આ અખબારમાં પ્રગટ થતી
જાહેરાત બાબતે પેમેન્ટ મોકલવા
પહેલા, કોઈ પ્રકારના કરાર
પહેલા અમારી સાથે પૂછપરછ
કરવી. અહીં આવતી કોઈપણ
પ્રોડક્ટ કે સર્વિસીસ વિશે જે દાવો
કરવામાં આવે છે તે વિશે જે તે
જાહેરાત આપનાર જવાબદાર છે
અને કોઈપણ બાબત માટે આ E-
magazine 'વડોદરાનું કચ્છીઓનું
સમાજ દર્શન' ના માલિક, તંત્રી કે
પ્રકાશક જવાબદાર નહીં ગણાય.

Zalak Maheshwari

M : 9662 42 41 40



New Vision & New Varieties



B-318, Neelkanth Palace, Opp. Seema Hall,
100 Feet Road, Satellite, Ahmedabad - 380015
Website : www.variantclass.in
Email: variantclass@gmail.com

Varsha Patel

M: 9426326389



Certificate Course

A Culinary Art Class
Regd. with DIC, Vadodara
(Govt. of Gujarat)

D/601, Smrudhi Satvik, Behind Bansal Mall,
Danteswar, Vadodara - 390004.
Website: www.variantclass.in
Email: variantclass@gmail.com

વડોદરાના કચ્છીઓનું

સમાજ-દર્શન

મઠ્ઠી કલર ડીજીટલ જાહેરખબર

આખા પાનાની જાહેરાત ફક્ત રૂ. ૭૯૨/- મોં*

અડધા પાનાની જાહેરાત ફક્ત રૂ. ૩૯૯/- મોં*

પા પાનાની જાહેરાત ફક્ત રૂ. ૧૮૮/- મોં*

* (૧ વર્ષ = ૨૪ અંક માટેના ૧ બહેરોળના ભાવ)



ધંધાકીય

આપ કોઈપણ પ્રકારના અન્ય
ધંધા કે દુકાન ધરાવતા હો કે
કોઈ આઈટેમનું માર્કેટિંગ કરતા
હો તો આપના ધંધાકીય
વિકાસ માટે આપની બહેરાત
આપો અને વડોદરાના
કચ્છીઓને તેની બાજુ કરો.
અમને ખાત્રી છે આપના આ
કાર્યમાં સહાયતા મળશે.



જ્યોતિષ

આપ જ્યોતિષ, કુંડલી,
ભવિષ્યવાણી જેવા વ્યવસાય
સાથે સંકળાયેલા હો તો
આપના ધંધાકીય વિકાસ માટે
અહીં આપની બહેરોળ
આપો અને વડોદરાના
કચ્છીઓને તેની બાજુ કરો.
અમને ખાત્રી છે આપના આ
કાર્યમાં સહાયતા મળશે.



કુરીયર

આપ લોકલ, રાષ્ટ્રિય કે ઇન્ટર
નેશનલ કુરીયર કંપની સાથે
સંકળાયેલા હો તો આપના
ધંધાકીય વિકાસ માટે અહીં
આપની બહેરોળ આપો
અને વડોદરાના કચ્છીઓને
તેની બાજુ કરો. અમને ખાત્રી
છે આપના આ કાર્યમાં
સહાયતા મળશે.

કચ્છ અને કચ્છીયતના બે સુંદર સાહિત્યિક સામાયિકો

કચ્છ-અર્પણ

કચ્છીઓને સમર્પિત ટ્રિમાસિક

Advt. Tariff for E Magazine

'Kutch-Arpan'

(bimonthly e-magazine)

FULL PAGE

1 Month	1 YEAR
2,000	10,000

HALF PAGE

1 Month	1 YEAR
1,000	5,000

QTR. PAGE

1 Month	1 YEAR
500	2,500

DISPLAY AD

1 YEAR
1,000

વડોદરાના કચ્છીઓનું

સમાજ-દર્શન

એક મજાનું પખવાડિક

દર મહિનાના ૨૪ ને જથા શનિવારે

SPECIAL OFFER For Advt.

(2 ISSUES PER MONTH)

(50% Off + Extra Discounts)

FULL PAGE (2000 per advt)

6 Months	12 Months
10,000	18,000

HALF PAGE (1000 per advt)

6 Months	12 Months
5,000	9,500

QTR. PAGE (500 per advt)

6 Months	12 Months
2,500	4,500

DISPLAY Ad (250 per advt)

6 Months	12 Months
1,000	2,000

પાચક વર્ગ 10,000 + ઉપરાંત છે... જાહેરાતના ભાવ અન્ય કરતા સાવ ઓછા...

મેગેઝીનની ક્વોલિટી 4.6 + rated on E-survey

સુંદર સાત્વિક સાહિત્યનો ખજાનો... અમારા આ મેગેઝીનો...

Color Advertisement Rates :

Front Page Premium Rates : Rs. 3000 (FULL PAGE ONLY)

INSIDE PAGES	RATES (Rs.)	SIZE (in cms.)
FULL PAGE	2000	25 (W) x 31 (H)
HALF PAGE	1000	25 (W) x 15 (H)
QUARTER PAGE	500	12 (W) x 15 (H)
DISPLAY BOX	300	8.2 (W) x 7.2 (H)

(Design charges : Full page Rs. 300/-, Half page Rs. 250/-, Qtr. page Rs. 200/-)

સમાજની
જાહેરખબર,
અવસાન કે
પ્રાર્થના કે
શ્રદ્ધાંજલી
જાહેરખબર
પર ૫૦%
ડિસ્કાઉન્ટ

૨૦ મિનિટ + ૧૦ આસાન યોગાસનો = સ્વસ્થ શરીર

શું તમારે શરીરના સ્ફૂર્તિલુ બનાવવા તથા સ્વસ્થ રાખવા કે વજન પર નિયંત્રણ રાખવા યોગ શરૂ કરવા છે ? તો આવો આ ૧૦ યોગ આસનોથી શરૂઆત કરો.

દરરોજ ફક્ત તમારી ૨૦ મિનિટ આપીને ભવિષ્યની અનેક બિમારીઓ માટે તમારા શરીરને રોગ પ્રતિકારક બનાવો.

માણસ બ્યારે ૪૦ વર્ષ વટાવે છે ત્યારે જીવનની ઘટનાઓને કારણે ઉત્તેજના અને ચિંતા તેના જીવનમાં પેસી જ બન્ય છે. તેનું શરીર બદલાય છે, ફિટ અને સ્વસ્થ રહેવું અઘરું બને છે. ડાયબેટીસ સિસ્ટમ, શરીરની ચપળતા યુવાનીની સરખામણીમાં ધીમી પડતી બન્ય છે. આવા સમયે તમારી દિનચર્યામાં યોગનો ઉમેરો તમને મદદરૂપ બની શકે છે. ખાસ કરીને પેટની ચરબી નિયંત્રણ કરી, શરીર સ્ફૂર્તિલુ બનાવી આપણી સુખાકારીમાં વધારો થઈ શકે છે.

૧. માંજ્યાસન કે બિતિલાસન:

માંજ્યાસન નામના યોગના સરળ વોર્મ-અપથી દિવસની પરફેક્ટ શરૂઆત કરો. આનાથી કરોડરજીને ગરમી મળે છે અને તેનાથી શરીર દિનચર્યા માટે સતર્ક થાય છે.



ઊંધા સૂઈ બાવ અને તમારા કાંડા પર શરીરને ટેકવી શરીરને ઉંચું કરો અને ઘૂંટણને પર ટેકવો. કાંડા તથા ઘૂંટણને જેમ છે તેમ રાખીને તમારા માથાને નીચેના ભાગમાં વાળો સાથે પીઠને ઉપર ખેંચો, સાથે શ્વાસને બહાર કાઢો. હવે માથાને ઊંચે કરો અને સાથે પીઠને કમાનની જેમ વાળો અને શ્વાસ અંદર લો. આમ પાંચ વખત કરવાથી તમારા માથા અને પીઠને એક પ્રકારનો વેગ મળે છે.

૨. અર્ધો મુખાસન:



પ્રથમ ઊંધા સૂઈ બાવ. તમારા હાથ અને ઘૂંટણ પર શરીરને ઉંચકો. તમારા પગના અંગૂઠાને ટેકવો અને શરીરને

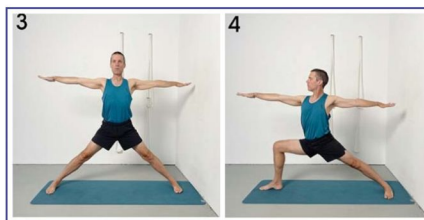


બગત થાય છે અને ચયાપચયમાં વધારો થાય છે.

૩. વોરિયર-૨ (વીરભદ્રાસન-૨)

વોરિયર-૨ કે વીરભદ્રાસન શક્તિ અને સહનશક્તિ બનાવે છે. ઉર્ભ સ્થાપિત કરે છે, સંતુલન સુધારે છે.

સીધા ઊભા રહી પગ પહોળા કરો. તમારા જમણા ઘૂંટણને વાળી હાથોને જમીનની સમાંતર લંબાવો અને તમારી આંગળીઓને બેઈ પાંચ શ્વાસ સુધી પકડી રાખો પછી બાજુ બદલો ને ડાબા ઘૂંટણ પર આમ જ કરો.



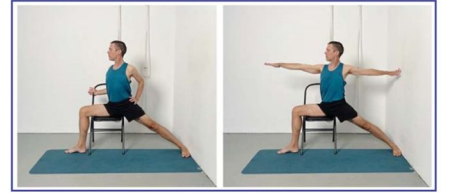
આનાથી તમારા હૃદયના ધબકારા નિયમિત થાય છે તથા ચયાપચયની ક્રિયા આસાન થાય છે.

૪. ઉલ્ટાસન: (પુરશીની જેમ પોઝ લેવો)

ઊભા રહીને શરૂઆત કરો, પછી તમારા ઘૂંટણને આગળ તરફ વાળી ડાબા પગને પાછળ ધકેલો. હાથને કમર પર મુકો. બાણે તમે એક ખુરશી પર જમણી બાજુ તરફ આડા બેઠા છો તેમ. તમારા હાથ ઉપર બાજુ આડા કરો. તમારું વજન તમારી એડી પર સંતુલિત રાખો. પાંચ શ્વાસ સુધી આ સ્થિતિ રાખો. ત્યારબાદ બાજુ બદલો અને ફરીવાર આમ જ કરો.

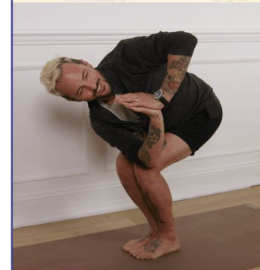
ઘૂંટણ પર ટેકવી પાછળની બાજુએ ખેંચો પછી બે હાથ અને પગની પાની પર શરીર ટેકવી તમારા હિપ્સને ઊંધા અંગ્રેજી 'વી' આકારમાં ઉંચા કરો. તમારા ખભાને તમારા કાનથી દૂર રાખો અને એડીને જમીન તરફ ટચ કરવા પ્રયાસ કરો. આ પોઝ એક મિનિટ સુધી રાખો.

આ આસનને કારણે રક્ત પરિભ્રમણ સુધરે છે, અંગો



આ આસન તમને ખૂબ ઉર્ભ આપે છે, તમારા પગને મજબૂત બનાવે છે.

૫. પરિવર્ત ઉલ્ટાસન: (ટૂવીસ્ટેડ ચેર પોઝ)



ઊભા રહીને શરૂઆત કરો. હવે તમારા ઘૂંટણને વાળો અને કરને નીચે તરફ લાવો. બાણે તમે ખુરશી પર બેઠા છો તેમ શરીરને રાખો. તમારું વજન તમારી એડી પર સંતુલિત રાખો. તમારી હથેળીઓને તમારા હૃદય કેન્દ્ર પર એકસાથે લાવીને તમારા ઉપલા શરીરને જમણી બાજુ વળાંક આપો.

પાંચ વખત શ્વાસ લઈને છોડો (કે પાંચ શ્વાસ રાખો) પછી બાજુએ બદલો અને ટૂવીસ્ટનો આનંદ માણો.

આનાથી આંતરિક સ્નાયુઓ પર હળવા મસાજ જેવું લાગે છે, જે ચયાપચય અને પાચનને ટેકો આપે છે.

(વાચકો માટે નોંધ: આ લેખ માહિતીના હેતુ માટે છે અને તેમાં કોઈ તબીબી સલાહ કે દવા નથી. તમારા સ્વાસ્થ્યના પ્રશ્નો માટે હંમેશા તમારા ડોક્ટરની સલાહ લો.)

કચ્છી સાહિત્ય
તથા કચ્છની
અનોખી માહિતી
સાથે
ગુજરાતીમાં
સંસ્કારી સાહિત્યની
સિલેક્ટેડ કૃતિઓનો
અદ્ભૂત ખજાનો

આપના
મોબાઇલ
પર
નિયમિત
ધોરણે
અંકો
મેળવવા
અહીં ક્લિક કરો...



હાર્દિક શુભેચ્છાઓ સહ...

નરેન્દ્રભાઈ મોમાયા
M: 9879913377
કુસુમબેન મોમાયા
MI: 9428693309

કે વલ મોમાયા
રશ્મીબેન મોમાયા
જિનય મોમાયા
પાશ્વી મોમાયા

કચ્છી ગૃહઉદ્યોગનાં ઘઉંના લોટમાંથી
હાથ બનાવટનાં શુદ્ધ, સાત્વિક,
ઉત્તમ ક્વોલીટીનાં ખાખરા

સાદા ખાખરા



જીરા ખાખરા



- સાદા ખાખરા
- શુદ્ધ ઘી ખાખરા
- જીરા ખાખરા
- મેથી ખાખરા
- ખીચડી ખાખરા
- ચટપટા ખાખરા
- ડાચેટ ખાખરા
- ચકરી
- ફરસી પુરી
- જાડી સેવ

મેથી ખાખરા



ચટપટા ખાખરા



F-15, Saraswati Nagar, KDO Nagar, Opp. Kalavati Hosp.,
Nr. Vimalnath Derasar, Warasiya Ring Road, Vadodara-6



Kala Craft
Traditional & Creative
Craft Collection



Kala Craft

5, B.N.Chambers, Opp. Welcome Hotel
R.C.Dutt Road, Alkapuri, Vadodara, Guj
Mobile: 9624018211











ભક્તતામર સ્તોત્ર



સ્ત્વાકર પચીસી

૧૧ મી સપ્તાહીય નવમ ॥

જિનવર ભક્તિ સ્તવનાવલિ



૧૧ મી સપ્તાહીય નવમ ॥

આત્મ - કલ્યાણ સ્તવનાવલિ



૧૧ મી સપ્તાહીય નવમ ॥

કિંમત રૂ. ૨૦ થી ૩૦ સુધી

ભાર્તે ઘોઘી... દૈકિન અનોખી...



૧૧ મી સપ્તાહીય નવમ ॥

નૂતન સુવિચારી...



૧૧ મી સપ્તાહીય નવમ ॥

આપના શ્વજનોની યાદો ચિરંજીવ બનાવો...

જિનવર ભક્તિ સહ આત્મીય-જ્ઞાન આપતી પોકેટ સાઈઝ પુસ્તિકાઓ દાર્ગિક અભુજાનો, પૂણ્ય તિથિ કે જન્મ તિથિ દરેક પ્રસંગે પ્રભાવના રૂપે સોચ્ય...

- આમજનોને શ્રદ્ધા-કુસુમ અર્પણ કરવા પાંચ પુસ્તિકાઓનો સુંદર સંગ્રહ.
- સદગત - પરિવારના કોટા, પરિવારજનોના નામો સાથેનું કાચમી સંભારણું.
- ઘર/ઓફિસમાં સાથે રાખી ભક્તિ-ચિંતન-મોટીવેશન માટે ઉપયોગી.

ક્વોલિટી ડીજીટલ કલર પ્રિન્ટીંગ, લેમીનેટેડ ટાઇટલ, કુરિયર ડીલીવરી, વાજબી ભાવ.

વધુ માહિતી માટે સંપર્ક : નવીન પટેલ: 9377124582 (ALL INDIA DELIVERY)

રૂપારેલ પરિવાર તરફથી

આપ સહુને

નવ વર્ષની ખૂબ ખૂબ શુભકામનાઓ...



કમલેશભાઈ રૂપારેલ

જયભાઈ રૂપારેલ

ખુશ્બુ રૂપારેલ

હિત રૂપારેલ

તથા

સમગ્ર પરિવાર

કચ્છ કોઠારા- વડોદરા

ભારતનો ટાઇમ ઝોન IST રસપ્રદ ઘટનાચક્ર



ભારતના પૂર્વ તથા પશ્ચિમના છેવાડાના બિન્દુઓ પર સમયની અનેક અસામનતાઓ છે. જેમ કે દેશનું પૂર્વીય છેલ્લું બિંદુ એટલે કે અરુણાચલ પ્રદેશમાં આવેલ ડોંગ પ્રદેશ. અહીં નવેમ્બરમાં સૂર્યોદય સવારે ૫:૨૫ કલાકે અને સૂર્યાસ્ત સાંજે ૪:૧૦ કલાકે થાય છે ત્યારે પશ્ચિમ કિનારે આવેલ કર્ણાટકા છેવાડાના બિંદુએ સૂર્યોદય સવારે ૭:૧૩ કલાકે અને સૂર્યાસ્ત સાંજે ૬:૦૯ કલાકે થાય છે !

ભારતના મોટા શહેરોનો પણ આવો જ વિરોધાભાસ બોવા મળે છે. કોલકાતામાં સૂર્યોદય સવારે ૫:૪૦ કલાકે અને સૂર્યાસ્ત સાંજે ૪:૫૪ કલાકે થાય તો અમદાવાદમાં સૂરજ સવારે ૬:૫૫ કલાકે ઊગીને સાંજે ૫:૫૪ કલાકે અસ્ત પામે છે.

ભારતના છેવાડાના પોર્ટન્ટ વચ્ચે આશરે ૩૦૦ થી વધુ અંતર છે જેને કારણે બન્ને છેડે સમયમાં ઘણો ફરક હોવા છતાં સમગ્ર ભારતમાં એક જ સત્તાવાર સમયનું પાલન થાય છે તે કઈ રીતે ?

આટલો બધો વિશાળ દેશ નાટકીય રીતે અલગ આકાશમાં રહે છે, છતાં તે એક ઘડિયાળનું પાલન કરવાનું ચાલુ રાખે છે !

ભારતીય પ્રમાણભૂત સમય કે ઈન્ડિયન સ્ટાન્ડર્ડ ટાઇમ (IST) એટલે કે UTC + ૫:૩૦ કલાક. અહીં UTC એટલે યુનિવર્સલ ટાઇમ કોઓર્ડિનેટેડ જે વિશ્વનું એક પ્રમાણભૂત સમય છે. તે પહેલા ગ્રીનવિચ મીન ટાઇમ (GMT) તરીકે પણ ઓળખાતું. UTC ને પૃથ્વીના ૦° રેખાંશના સમય તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

ઘડિયાળની શોધ પહેલા સમયની ગણતરી સૂર્ય દ્વારા થતી. સૂરજની રોજની ગતિવિધિ મુજબ નિરીક્ષણ દ્વારા, પડછાયા કેવી



(ઉજ્જૈન, મધ્યપ્રદેશ રોહિત ચેડવાલમાં વેદશાળા)

રીતે લંબાય છે તેનું નિરીક્ષણ કરી સમયને માપતા હતા. ભારતમાં અંબરના રાજા સવાઈ જયસિંહ બીજાએ ૧૮મી સદીમાં દિલ્હી, જયપુર, ઉજ્જૈન, મથુરા અને વારાણસી ખાતે વેદશાળાઓ બનાવી જે જંતર મંતર તરીકે ઓળખાય છે. તે સમયનું જ્ઞાન આપતા હતા. આ વેદશાળાઓમાં અનેક સાધનો હતા જેનાથી વિદ્વાનો સમય નક્કી કરી શકતા, સૌર ગતિનો ચાર્ટ બનાવી શકતા, પ્રાદેશિક કેલેન્ડર બનાવી શકતા હતા.

હવે ભારતના IST=UTC +૫:૩૦ કલાકની ગણતરી કેમ થઈ એ આગળ બોઈશું.

૧૭૯૨માં ઇસ્ટ ઈન્ડિયા કંપનીએ મદ્રાસમાં એક વેદશાળાની સ્થાપના કરી તેના એક દાયકા પછી ખગોળશાસ્ત્રી બેન ગોલ્ડિંગહામે શહેરના રેખાંશ ઓફસેટની ગણતરી કરી: GMT કરતા ૫ કલાક, ૨૧ મિનિટ, ૧૪ સેકન્ડ આગળ (+૦૫:૨૧:૧૪ કલાક).

ટેલિગ્રાફ, ટપાલ, રેલ્વેના આગમન સાથે ભારતભરના સમયને સુમેળ (સિંક્રનાઇઝેશન) કરવાનું અનિવાર્ય બન્યું. કુદરતી રીતે મદ્રાસ દેશના બે મુખ્ય શહેરો વચ્ચે સરસ રીતે ગોઠવાયેલ હતું. મુંબઈથી ત્રીસ મિનિટ આગળ ને કલકત્તાથી ત્રીસ મિનિટ પાછળ. આને જેના કારણે ટ્રેનોના સમયપત્રક અને વહીવટી કાર્ય માટે આ 'મદ્રાસ સમય' અનુકૂળ બની ગયું.

પરંતુ નવા પ્રશ્નો ઊભા થયા. અનેક શહેરોએ તેમના સ્થાનિક સમય શોધી કાઢ્યા અને સમયની એ 'અદૃશ્ય લડાઈ' ભારતભરમાં ચાલી. બાણકારી મુજબ મુંબઈ શહેરે મુંબઈ સમય (GMT + 4:51) છોડવાનો ઇનકાર કર્યો. વિરોધ દર્શાવવા રાત્રિભોજન માટેના આમંત્રણોમાં ઈરાદાપૂર્વક વિચિત્ર કલાકો: "9 pm. ને બદલે 8.21 pm." લખાયા. 'બોટો' સમય દર્શાવતા ઘડિયાળ ટાવરો પર પથ્થરમારો થયો. મ્યુ.એ રાજાબાઈ ટાવરની વિજળીનું અડધું બિલ આપવા પણ ઓફર કરી બો તે 'મુંબઈ' સમય દર્શાવે. મિલોમાં પણ વિરોધ પ્રદર્શનો થયા.

આ દરમ્યાન વિશ્વમાં આ બાબતે સર્વમાન્ય નિયમો બની રહ્યા હતા, માનકીકરણ થઈ રહ્યું હતું. ૧૮૮૪માં ગ્રીનવિચને વૈશ્વિક સમય માટે મુખ્ય સ્થાન તરીકે સ્થાપિત કર્યું. ભારતે અલ્હાબાદ વેદશાળા નજીકથી પસાર થતા ૮૨.૫૦ પૂર્વ રેખાંશને



(મુંબઈના ફોર્ટમાં બોમનજી હોરમારજી વાડિયા કલોક ટાવર) તેની કેન્દ્રીય રેખા તરીકે માન્યતા આપી અને ભારતને એક સર્વમાન્ય IST - GMT +5:30 સમય મળ્યો.

બોમ્બે, કલકત્તા, મદ્રાસે પોતાના 'સમય' પકડી રાખતા ૨૦મી સદીની શરૂઆતમાં ભારતમાં અનેક 'સમય' અસ્તિત્વ ધરાવતા હતા: બોમ્બે સમય, મદ્રાસ સમય, કલકત્તા સમય, શિપિંગ માટે પોર્ટ સિગ્નલ સમય, નવું IST.

છેવટે લોર્ડ કર્ઝન દ્વારા ૧.૧.૧૯૦૬થી IST ને સત્તાવાર રીતે લાગુ કરવામાં આવ્યું ત્યારે વિરોધમાં પ્રદર્શનો થયા. બાહેર ઘડિયાળ ટાવરોમાં તોડફોડ થઈ, ફેક્ટરીઓમાં કામ બંધ થયું, અખબારોએ બેવડા સમયપત્રક છાપ્યા, વી.ટી. સ્ટેશન પર ટ્રેનો IST ને અનુસરતી હતી તો બહાર નીકળતા સામે મ્યુનિસિપલમાં 'બોમ્બે સમય' ચાલતો હતો !



(મુંબલુરુ સેન્ટ્રલ રેલ્વે સ્ટેશન પર રેલ્વે ઘડિયાળ)

આખરે સ્વતંત્રતા પછી ભારતીય સમય IST ને રાષ્ટ્રીય ધોરણ તરીકે સરકાર દ્વારા અધિકૃત કરાતા બધું થાળે પડ્યું. બેંક થોડા વર્ષો સુધી ઉત્તરપૂર્વ રેલ્વેમાં IST કરતા બે કલાક આગળ વધવાનું ચાલુ રાખતા થોડી મુંઝવણ થઈ.

હવે બધાં જરૂરત હોય છે ત્યાં સમય બદલાવવાને બદલે કામના કલાકો બદલાયા. પૂર્વમાં શાળાઓ વહેલી શરૂ થાય છે, શિયાળામાં ઓફિસોના કલાકો બદલાય છે.

આમ આખરે દલીલો, ચર્ચાઓ, પ્રતિકારો, નવી ગોઠવણીઓ બાદ IST સર્વમાન્ય થયો અને ઘડિયાળો આખરે ગોઠવાઈ ગઈ.

(સંકલન : નવીન પટેલ, સંદર્ભ: કરીના આચાર્યના આર્ટિકલ તથા ઈન્ટરનેટ પર ઉપલબ્ધ માહિતીના આધારે)

વાગડમાં નોંધપાત્ર કામ કરી રહેલ
સંશોધક લેખક મહાદેવ બાલકની
કલમની સાથે માણીએ...

વાગડ લીમલ

લેખક : મહાદેવ બાલક, મો: ૯૭૧૪૮૩૪૨૨૩

કુદરતની કમાલ : ભીમ ગુડો Unexpered Place Bhimgudo



પહોંચવામાં મદદ કરી શકશે. ત્યાં પહોંચી બાવ અને મલા માણો કુદરતના કરીશ્માની.

ખડીરબેટની અનેક અલભ્ય જગ્યાઓ ભેઈ તેનમાં આ સ્થાન ભીમ ગુડો એ ખુબજ અદભૂત જગ્યા છે. એવું કહેવાય છે કે પાંડવો અજ્ઞાતવાસ દરમ્યાન અહીંયા રોકાયા હતા અને ભીમે એક સ્થળે પાણીની જરૂરત વર્તાતા ગુડો (કે ગોદો) માર્યો હતો જેથી અહીં એ સ્થાને ત્યારથી પાણી અવિરત ચાલુ હોય છે, ક્યારેય ખૂટતું નથી. અહીંના પથ્થરો ડાયનાસોર સમયગાળાના હોય તેમ દેખાય છે એટલે કે ૧૭ કરોડ વર્ષ પહેલાંના હોઈ શકે તેમ છે!

આપણી કચ્છની નદીઓ પ્રાચીન નદીઓ છે. ગંગા, યમુના, સિંધુ - સરસ્વતી, આપણા કચ્છની પ્રાચીન નદીઓની મહાન કથાઓ છે અને આ બધી નદીઓ પૃથ્વીની ભવ્ય પુત્રીઓ છે. હિમાલયના અસ્મિભૂત ખડકોના અધ્યયનના અહેવાલ મુજબ તેને લગભગ ૫.૫ થી ૬.૫ કરોડ વર્ષ (૫૫ - ૬૫ મિલિયન વર્ષ) જૂનું માનવામાં આવે છે.



ફોટો બોલે છે... ૩૩

Photo & Story by
Satish Shanischara, Mandvi.
M: 9925169693



જૂની ભીંતોના ઓટલે, માટીના ચૂલાની આંચે, રોટલાની સુગંધ ધસરાવતી આ નારી શ્રમ અને સંતોષની મૂર્તિ છે. તેના હાથની ઠૂંકથી ઘડાયેલો રોટલો માત્ર એક આહાર નથી, પણ ગ્રેમ અને સંસ્કારનો મીઠો સ્વાદ છે. ચહેરા પરનું સ્મિત અને રોટલા ઉલટાવવાની અદા, ગ્રામીણ જીવનની સાદગી અને સુંદરતાને ઉજાગર કરે છે. તેના પ્રયત્નોમાં ઘરની રોજીંદી જિંદગીની મીઠી મહેક છુપાયેલી છે, જે જીવનને પૂર્ણતા બક્ષે છે. કચ્છના આંતરીયાળ ગામોમાં આધુનિકતાનો પ્રવેશ ભલે થયો હોય પણ આ ભાતિગળ સંસ્કૃતિ જીવંત રહીને સુવાસ ફેલાવી રહી છે. કહે છે ને કે સંતોષનો રોટલો ભલભલા મિષ્ટાનોથી મીઠો હોય છે.

ગંગા અવતરણ પણ આશરે એટલું જ એટલે કે ૫૫ મિલિયન વર્ષો પહેલા થયું હોવાનું કહેવામાં આવે છે. હિમાલયના અસ્તિત્વ પહેલાં સ્વાભાવિક રીતે ગંગા, સિંધુ સરસ્વતી અસ્તિત્વમાં નહોતી. આની વાસ્તવિક ગણતરી કરવાની ખૂબ જ જરૂરત છે.

કચ્છની આપણી ઝડકો કે ઝાડકી નદીઓ અને કચ્છ મુખ્ય ભૂમિની ખારી નદી અને વાગડની પોતાની અહીંની ભીમ ગુડા નદી પણ ૧૯૦ થી ૨૦૦ મિલિયન વર્ષ જૂની કહેવાય છે.

નદીઓ આશ્ચર્યથી ભરેલી છે અને ઇતિહાસ તેમ જ કાળને સંગ્રહીને બેઠેલી હોય છે. દક્ષિણ અમેરીકા તથા મેક્સીકો તરફની વિખ્યાત કોલોરાડો નદી તેની ભવ્ય ખીણ તથા અદભૂત કોતરોના દશ્યા માટે પ્રખ્યાત છે. અમેરીકાના ખડકોને બોવા વિદેશોઓના ટોળેટોળા આવતા હોય છે જ્યારે એની સાથે તુલના કરી શકાય તેવા અહીંના સ્થળોની કિંમત આપણાં પુાતત્વવિદો તથા સરકારને ક્યારે સમજાશે તે તો સમય જ કહી શકે.

અહીં કોતરના તથા ત્યાંથી વહેતી નદીઓના કેટલાક દશ્યો આપના માટે ઉપલ્લબ્ધ છે.

કચ્છી લોકસાહિત્યની કથા: ૨૬

સમા અને સુમરા

ગતાંકથી આગળ...

લેખક - સ્વામી સચ્ચીદાનંદના પુસ્તક 'કચ્છી કથાઓ' માંથી સાભાર

બાંધીકુમારીની વિદાય વખતે હાલા સમાએ મન મૂકીને દાયબે આપ્યો, બાપની મિલકમતાં કન્યાનો હક્ક ન હોવા છતાં બાપ મન મૂકીને દાયબે આપતા. આ તેનો હક્ક જ થઈ જતો. હાલા સમાએ દાયબમાં પુષ્કળ પશુધન તો આપ્યું જ પણ સાથેસાથે દાસ-દાસીઓ પણ આપ્યાં. સાથે હાલા સમાએ પોતાના ત્રણ બુદ્ધિશાળી માણસોને દાયબમાં આપ્યા : એક માઓ ભતિનો 'બબ્બર બાનો', બીજો માંબેઠા ભતિનો 'છત્તો મેહાર' અને ત્રીજો 'મારડો'. કન્યાને અબાણ્યા દેશમાં જવાનું ને અબાણ્યા માણસોમાં રહેવાનું થતું હોવાથી પોતાના પિયરથી આવેલ દાસ-દાસીઓ કન્યાનું રક્ષણ કરતાં સાથે મનોરંજન પણ કરતાં.

હવે બન્યું એવું કે હમીર સુમરાને ઘણી રાણીઓ હોવા છતાં બાંધીકુમારી સૌથી વધુ રૂપ-ગુણ-સંપન્ન હોવાથી હમીરની પ્રિય થઈ ગઈ. આથી જૂની રાણીઓ દુઃખી થાય તે સ્વાભાવિક છે. પોતાનું સુખ હરી લેનાર અને દુઃખ દેનાર પ્રત્યે ઈર્ષ્યા-દ્રેષ થાય તે પણ સ્વાભાવિક છે. સ્ત્રીઓ માટે સૌથી મોટું સુખ તે પતિસુખ હોય છે. પતિસુખમાં ભાગ પડાવનારને તે સહી શકે નહીં. હવે બધી રાણીઓ એકસંપ થઈ બાંધીકુમારી સાથે ઝઘડા કરવા મંડી. ઝઘડા વધતા ગયા.

બાંધીકુમારી રૂપવાન સાથે બળવાન પણ હતી. તે એકલી બધી રાણીઓને પહોંચી વળતી. બાંધીકુમારી ઉપર ઝેરનો પ્રયોગ કર્યો, ઝેરના લાડુ મોકલ્યા. પણ બબ્બર બાનોએ યોજના વિક્ષણ કરી. તેણે ભત્તે લાડુ ચાખીને ભન ગુમાવ્યો પણ કુમારીને બચાવી લીધી. પિયરથી પોતાની રક્ષા કાળે આવેલ બબ્બર બાનોનું મૃત્યુ થતાં બાંધીકુમારી રોકકળ કરવા લાગી. તે વિલાપ કરતી વખતે પોતાના પિતા હાલા સમાનાં ગુણગાન ગાતી રહી. તેને વારંવાર પિયરનાં અને પિતાનાં વખાણ કરતી ભોઈને કુંધઈ નામની રાણીએ મહેળું માર્યું: 'હવે રહેવા દે ને, બાઈ ! તારા પિતાને અને પિયરને હું સારી રીતે ભાળું છું. તમે તો છાશ પીનારા વાંઢિયાર લોકો છો, અમારાથી ઘણા નીચા છો.' કુંધઈ રાણીની નિંદા મારામારી સુધી પહોંચી ગઈ.

પત્નીઓના ઝઘડાની વાત છેક હમીર સુમરા સુધી પહોંચી. તેણે હાલા સમાને દીકરીનું મોટું ભોવા તરત જ બોલાવ્યો. ત્યારે એક સંદેશો એવો રહેતો જે સામેની વ્યક્તિ હબર કામ પડતાં મૂકીને તરત જ દોડયો આવતો: 'મોટું ભોવું હોય તો તરત જ આવજો.' હાલો સમા પહોંચી ઉપર સવાર થઈ તરત જ મામતૂર પહોંચ્યો. પણ પછી બાણવા મળ્યું કે સંદેશો ખોટો હતો, પોતાની દીકરી હેમખેમ હતી.

હમીર સુમરાએ સસરા હાલા સમાનું અપમાન કર્યું. પતિ-પત્નીના ઝઘડા ઘણીવાર પરિવારને પાચમાલ કરી દેતા હોય છે. હમીર અને હાલા વચ્ચે બોલાચાલી થઈ અને અંતે હમીરે હાલાને બંદી બનાવી દીધો. આ સમાચાર કચ્છમાં હિંગોળજી સુધી પહોંચ્યા. પોતાના પિતાનું આવું હડહડતું અપમાન કરીને તેમને બંદી બનાવનાર હમીર સુમરા પ્રત્યે સાતે ભાઈઓ ઉચ્છેરાઈ ગયા. બધાએ સેના તૈયાર કરી સિંધના મામતૂર તરફ પ્રયાણ કર્યું.

સમાઓ સુમરાના દેશ પહોંચી ગયા અને સુમરાઓની

મોટીમોટી ઓથો(પશુધન) વાળવા લાગ્યા. એક મોટી ઓથની રખવાળી દાયબમાં દીધેલો છત્તો મેહાર કરતો હતો. તેણે વજાદારીમાં પ્રાણ દઈ દીધા. તે સમાઓના ઘોડાઓના ડાબલા નીચે છૂંદાઈ મર્યા, પણ જીવ્યો ત્યાં સુધી ઓથ ન લેવા દીધી. મર્યા પછી તે ઓળખાવ્યો: 'અરે! આ તો આપણો જ છત્તો !' બધા પોકેપોકે રડી પડ્યા.

પોતાની બહાદુરી બતાવવા ત્યારે રાજપૂતોમાં એવો રિવાજ હતો કે હરેલી ઓથોને નગરની ચારે તરફ નિશાનડંકા વગાડીને ફેરવીને પછી લઈ જવાતી. હિંગોળજીએ તેવું જ કર્યું. બધી ઓથોને મામતૂરની ચારે તરફ ફેરવીને પછી કચ્છ તરફ વિદાય કરી હિંગોળજી પોતે બંદી બનાવેલા પોતાના પિતા હાલા સમાને મળવા તે ગુમ વેશ ધારણ કરીને મામતૂરમાં પ્રવેશી ગયો.

બરાબર તે જ સમયે હાલો સમા પોતાના સાત વિશ્વાસુ સરદારોને લઈ, નજરબંદીમાંથી છટકી, દરવાજે પહોંચી ગયો અને ભીષણ યુદ્ધ કરવા લાગ્યો. ત્યાં એક પછી એક સાતે સરદારો વીરગતિ પામ્યા. હાલો સમા પણ છેલ્લા શ્વાસ લઈ રહ્યો હતો, ત્યાં હિંગોળજી પહોંચ્યો. બાપ-દીકરો બંને ભેટયા ને અંતે હાલા સમાએ પણ પ્રાણ છોડ્યા. બધી લાશો લઈ હિંગોળજીએ કચ્છ તરફ સાંઠે દોડાવી. પોતાનાથી આગળ નીકળી ગયેલ પોતાની સેનાને મળવા તે તલપાપડ હતો.

આ બાજુ હિંગોળજીની સેના જ્યાં ઉતારો કરીને પડી હતી ત્યાં હમીર સુમરા સેના સાથે ચઢી આવ્યો. ભયંકર ધિંગાણું થયું. હમીર હિંગોળજીને શોધતો પડકાર ફેંકતો રણમાં ફરતો હતો: 'ક્યાં છે હિંગોળજી ! સામે આવ !' એવું બોલતો-બોલતો તે રણમાં ઘોડો દોડાવી રહ્યો હતો. તેવામાં હાલા સમાનો સૌથી નાનો પુત્ર હોથી આવી ચઢ્યો. તેણે 'હું પોતે જ હિંગોળજી છું.' એમ કહી હમીર સુમરા સાથે યુદ્ધ શરૂ કર્યું. યુદ્ધમાં હોથીએ હમીરને મારી નાખ્યો. એટલામાં તો હિંગોળજી પણ પિતાની તથા સાત સરદારોની લાશો લઈને આવી પહોંચ્યો. હમીરની સેનામાં નાસભાગ મચી ગઈ. હિંગોળજી સમાઓના વિજયથી રાજી થયા.

હવે પ્રશ્ન ગાદીએ કોણ બેસે તેનો હતો. મોટાભાઈ હિંગોળજીએ કહ્યું કે, 'હમીરને મારનાર હોથી છે, તેથી ગાદી ઉપર તેને જ બેસાડવો ભોઈએ.' ઘણી રકઝક પછી અંતે હોથીને સિંધની ગાદીએ બેસાડ્યો સાથે કોરી-કચ્છની ગાદી પણ તેને જ આપવામાં આવી. હોથીજીએ કચ્છ અને સિંધની કાયાપલટ કરી નાખી. હાલા સમાના સાત પુત્રોનો વંશ આ રીતે પ્રસિદ્ધ થયો :

૧. હિંગોળજીના હિંગોળા કહેવાયા, ૨. જેહાના જેહેલ કહેવાયા, ૩. જૂણાના જૂણેલ કહેવાયા, ૪. પલીના પાલેલ કહેવાયા, ૫. જખરાના વંશવાળા જખરા કહેવાયા, ૬. વેરાના વેરા કહેવાયા અને ૭. હોથી ભમના વંશવાળા રાઉ કહેવાયા.

આ રીતે તદ્દન નાની બાબતને અતિ મહત્ત્વ આપીને સમા અને સુમરા લડ્યા. બંને વેવાઈ હતા છતાં એકબીજાની ખાનાખરાબી કરી નાખી. હહાપણ વિનાનું શૂરાતન કેટલો મોટો અનર્થ કરે તેનું આથી મોટું બીજું પ્રમાણ શું હોઈ શકે ?

કચ્છી કવિતા મહેફિલ

ભગતિજો તૂટ

ભાંખ કુટી કેરા ખુલ્યા, ડીનાભાથ જાગી પેઆ;
તાં ભગત મિડેં અથી પુગા પૂજા કરેલા,
વેલા હૈયા પખાલ કર્યો, મોડો થિયે ખ્યાલ કર્યો;
હણ-માર કરે લગા પૂજારીકે તડેલા.
કુલ કંઓ, કેસર કંઓ, કંઓ થારી-વાટકી;
તકડા થઈ તિલક લા વિઠા વાત વિજેલા.

'તેજ' ગભારેમં વિઠે વિઠે, નાથ કિરેં મિડેં;
ભગતિજો તૂટ ન્યારે, વિઠા ખુધ ખિલેલા.

કવિ તેજપાલ ધારશી 'તેજ'ના પુસ્તક 'તેજ બે અવાજ-૧' માંથી



વિન

જિંધ છડ, નેં અંગાણાં બાર વિન,
રત પી ગિડે, ધુનિયાનું ધાર વિન.

જુલમ તોજો જભરો, કુપાતર તું,
ખણ ટપરિયા, ખલકું પાર વિન.

દુરાય અસાંકે, ટુંગા સુકી વ્યા,
મારે મુલકકે, પિંઢકે માર વિન.

મવાલી ચોવાજે, ભલભલા ઘરેં,
ગચ થયો, અજ આરપાર વિન.

ભુલચુક તું માહ કર, પગે પોં પે,
ચોં રામ રામ, થૈ તડીપાર વિન.

-કૃષ્ણકાન્ત ભાટિયા 'કાન્ત'



ખપે...

જુંઘગો મોજજી ખપે...

ત ફિકર જી કર ફકી.

માડુએંજી ભોભત ખપે...

ત અંકાર વિજ ઓકી.

પરમાત્માજો પ્યાર ખપે...

ત પ્રાર્થના કર નેકી.

ભવ ધરીયો તરણું હૂએ...

ત ફૂડા કમ વિજ છેકી.

- પ્રતાપ નેરા મો: ૯૪૨૭૭૬૦૪૧૦

કચ્છી લોકસાહિત્ય : 'પિઢલી': ૪૨

ઠથ ધરે હિકીયાર, રાજી થયા શ્રીરામ પણ. તને ઠાથમાં લઈ એકવાર રાજી થયા શ્રીરામ પણ.

લેખક : શ્રી લાલજીભાઈ મેવાડા 'સ્વાન' મો: 8320313731

દિવસનું અસ્તિત્વ ધીરે ધીરે પૂર્ણતા તરફ જઈ રહ્યું હતું. સૂર્યનારાયણ બાણે ચાંદનીને ચોરીને ભાગ્યા હોય અને ચંદ્રના હાથે હમણાં જ પકડાઈ જશે એ બંધિ પોતાની નિયત ગતિથી ઉપરવટ જઈ છૂપાઈ જવા માંગતા હોય તેમ ભાગી રહ્યાં હતાં. પીપળો કોઈ વીરે દુસ્મનના સઘળા ગુનાઓને તુચ્છ સમજી માફ કરી દીધાં હોય તેમ પોતાના પાંદડા ખેરવી રહ્યો હતો. સતીમાના પાળિયા પર પહેરાવેલ કૂલોની માળામાંથી સુગંધ પ્રસરી રહી હતી, બાણે તેમના જીવનમાંથી પરોપકારની ખુશ્ખુ આવી રહી હોય.

વાલાએ સતીમાના પાળિયાને હાથ બેડયાં અને ઓટલા પર બેઠો, સંધ્યા આરતીની પૂર્વ તૈયારીમાંથી પરવારી દેવગર બાવાજી ચાલીની ભિતમાં ચોંટડેલા અરીસાની સામે ઊભા રહી દાઢી પર હાથ ફેરવતા જટાને સરખી કરવા લાગ્યા. ઓટલે બેસવાની જગ્યા ન હતી. પિઢલી સાંભળવા બાબુના ગામથી આવેલા મહેમાનોને બેસવાની જગ્યા માટે સામતે બબા, મમુ, ફકુ અને ગાભાને ઊઠાડી તેમને બેસવા જણાવ્યું. એટલે એ ચારેય તેના પર કતરાતી નજરે બોવા લાગ્યાં, પણ! આ વાત સામત પારખી ગયો, તેણે મોગમ જ કહ્યું, 'તમારાથી થાય તે કરી લેજો.' આવો જવાબ સામત આપશે એ કલ્પના ન હતી, એટલે ચારેય ઓશિયાળા થઈ પીપળાના ધડની પાછળ ઊભા રહી બખોલમાંથી બોતા રહ્યાં.

સમય સરકતો જઈ રહ્યો હતો, પડછાયો પણ ક્ષિતિજ પર ડૂબતા સૂરજના ચરણ સ્પર્શ કરી રહ્યો હોય એટલો લાંબો થઈ ગયો હતો. વાતની ભૂમિકા કેમ બાંધવી એ વિચાર્યા વગર મોડું ન થાય એટલા માટે પચાણભાઈએ કહ્યું સુણો:

પિઢલી પ્રતાપ 'ચે, 'ઈ અંધારે 'ભેબર,
'જેક 'બિબો 'ન્યારી 'નતા, 'અચે 'ન 'તોજી 'આર
બોઆણીએબો 'બની 'સચો, 'ઈમિ 'મિલે 'ડો 'વાર.
'રખી હેત 'હિયિંમે, 'ન્યારી 'નિઠડા 'આર
(તોકે) 'હથ 'ધરે 'હિકીયાર, રાજી 'થ્યા શ્રીરામ પણ.

'કહે, 'તે, 'લાયાર, 'કુદાવરથા, 'વધારે, 'જોતા, 'નથી, 'આવે,
'ના, 'તારી, 'પાસે, 'જિવ, 'સાચો, 'દિવસમાં, 'મળે, 'દસ,
'વખત, 'રાખી, 'હદયમાં, 'જૂએ, 'નાના 'બાળક, 'હાથે,
'પકડી, 'એક વખત, 'થયા.

આ પિઢલીમાં રામનું નામ આપ્યું એટલે બધા આશ્ચર્ય સાથે ખુશી અનુભવી પણ જવાબ મળવો બધાને અઘરું લાગ્યું, વાલાએ આવેલા મહેમાનોમાંથી ધનજી તરફ ઇશારો કરતાં કહ્યું કે, 'ધનું બોરીધો'

પણ ! ધનુ કંઈ કહે તે પહેલા જ તેના સમૂહમાં આવેલા

આશાએ કહ્યું કે, 'ઇન વટા પકો પાપડ પ જુરે નતો' પિઢલી શું ભાંગશે !' આ વાત પર બધા ખૂબ હસ્યા.

સ્વેચ્છાએ પચાણભાઈએ ફોડ કરતાં જણાવ્યું કે, 'આ પિઢલીની ખાણ મીનોજ અને ઉફભોજ છે. અને તેનો જવાબ અરીસો છે.'

આ સાંભળતાં જ બધા વાહ વાહ કરવા લાગ્યા. 'હીતાં ભારી ગુજી પિઢલી આય ભલા.'

દેવગર બાવાજીએ કહ્યું, 'રામ ઇનસે કીં રાજી થ્યા ઇ સમબઈધા?' પચાણભાઈને દેવગર બાવાજીએ સવાલ કર્યો.

વાતની દોરને પોતાના હાથમાં લેતાં અભેસંગે કહ્યું, 'આ પિઢલીની દરેક પંક્તિમાં ગજબની સમસ્યા આવેખી છે.' પચાણભાઈ તરફ બોતાં તેમણે કહ્યું કે, 'કોણ રચનાકાર છે ?'

'પ્રતાપરાય ત્રિવેદી.' પચાણભાઈએ જવાબ આપ્યો.

અભેસંગે આગળ કહ્યું, 'એમની ઘણી પિઢલીઓની ચર્ચા આપણે આ રચાણમાં કરી ગયા છીએ. પ્રથમ પંક્તિમાં જ કવિ કહે છે કે 'અંધારે ભેબર' અરીસો અંધારામાં પ્રતિબિંબ બતાવી શકે નહીં એ અર્થમાં આ કથનનું નિરૂપણ થયેલ છે. તો બીજી પંક્તિમાં વૃદ્ધત્વમાં રૂપની છૂટી ગયેલી માયાની વાત કરતા કવિ કહે છે કે એ તારી તરફ ફરકતા પણ નથી. તો ત્રીજી પંક્તિમાં કહે છે કે યુવાનોનો બની છે એ દિવસમાં તે દસ વાર તેને મળે છે. અને પછી કહે છે કે નાના બાળકો તો આનંદ માટે તને બોતા હોય છે.'

'તને હાથમાં લઈ ભગવાન શ્રીરામ પણ રાજી થયા હતાં. એ કથનમાં શ્રીરામના બાળપણનો એક પ્રસંગ સુંદર રીતે વણાઈ ગયેલ છે. ગોસ્વામી તુલસીદાસજીએ રામચરિતમાનસમાં તેમના બાળપણનું સુંદર વર્ણન કરતાં લખ્યું છે.:

સુંદર શ્રવન સુચારુ કપોલા । અતિ મધુર તોતરે બોલા ॥

ચિત્કન કચ કુંચિત ગમ્બુઆરે । बहु प्रकार रचि मातु सँवारे ॥

સુંદર કાન અને સુંદર ગાલ છે. મધુર તોતરું બોલે છે. જન્મના સમયના જ રાખેલા વાંકડિયા વાળ છે, જે માતા કૌશલ્યાએ બહુ કૌશલ્યપૂર્વક બાંધી આપ્યાં છે. એક દિવસ આંગણમાં રમતાં રમતાં રામ અચાનક રડવા માંડે છે, કેમકે કરી છાના રહેતાં નથી, દાસ-દાસીઓ ખોડે પગ અને ઉચક હૈયે ઊભા છે, પણ! રામનું રડવાનું બંધ થયું જ નહીં. મહારાજ દશરથ તેમને તેડીને રમોડે છે, કેટલીએ વસ્તુઓ તેમને આપે છે, પણ ! રામ છાના રહ્યાં જ નહીં, અનાયાસે દશરથજી મહારાજના હાથમાં અરીસો આવતાં તે રામને આપ્યું અને રામ છાના રહી ગયાં. આ વાતનો ઉલ્લેખ આ પિઢલીમાં કવિએ સુપેરે વર્ણવ્યો છે.

પુસ્તક 'પિઢલી પ્રધાનજી-૨'માંથી સાભાર

કચ્છી મુક્તક

કવિ-'તેજ'

કવિના પુસ્તક 'તેજ નો અવાજ - ૩' માંથી

પારાધણ વિકણુ હલઈ
સે વળંધો કરો વાજ;
સસ ડીંધી નોકે
તેર પિંઢઈ કંધો અવાજ.

કચ્છી ચોવક - ૪૦

અરવિંદ રાજગોર (મો: ૯૯૮૭૯૬૫૭૯૮)



કચ્છી ચોવક (૧૫૩)અરવિંદ રાજગોર.

છઠી જો ડીયો વતાવાજે નં.

અજ પુતરા ડાડાજી કે પુછ્યો અજ ડાડીમાં ચ્યો તે
છઠી જો ડીયો વતાવાજે નં. ઈ કુલા નં વતાવાજે?
ડાડાજી ચ્યો નિંદે બચે કે છ ડી જ થ્યા વે ઇતરે
ઇનકે ઇનજી અખીયે જી રિખ્યા લા છઠી જો ડીયો
નં વતાવાજે. ઇનલા કચ્છી મેં ચોવક આય
"છઠી જો ડીયો વતાવાજે નં".

ભાવાર્થ - છઠી નો દીવો દેખાડાય નહિં.

આજે પોત્રો એ દાદાજી ને પૂછ્યું આજે દાદીમા
કહેતા હતા કે છઠી નો દીવો દેખાડાય નહિં એ શા
માટે ન દેખાડાય?

દાદાજી એ કહ્યું નાના શિશુ ને છ જ દિવસ થયા
હોય એટલે એને એની આંખો ની રક્ષા માટે છઠી નો
દીવો દેખાડાય નહિં. એના માટે કચ્છી માં કહેવત
છે "છઠી નો દીવો દેખાડાય નહિં".

અજ જી ચોવક - ૪૨

પરાઈ અછત નેં પિંઢજો અવકો
કોય ન ડિસે

:: ભાવાર્થ ::

જીવનની વિચિત્રતા તો જુઓ ! બીજાની અછત
ન દેખાય, બધું મોટું-ઝાડું જ દેખાય, પણ
પોતાના દોષ કોઈને દેખાય જ નહીં. ?

:: શબ્દાર્થ ::

અવકો - વાંક, દોષ

- સંકલન :-

ડૉ. વિશન નાગડા તથા લક્ષ્મીચંદ ગોગરી

અજ જી ચોવક - ૪૨

ડૉ. વિસન નાગડા

(મો: ૯૮૨૦૪૫૬૮૯૯)

શું તમે જાણો છો ? ટાટાની ટ્રક અને પંજાબીઓ



વર્ષો પહેલાંની આ ઘટના છે.

ટાટા મોટર્સે બોસ્ટન કન્સલ્ટિંગ ગ્રુપને ટ્રકની શ્રેણી સુધારવા માટે વાસ્તવિક ટ્રક ડ્રાઇવરો પાસેથી મંતવ્યો મેળવવા માટે સલાહકાર તરીકે નિયુક્ત કર્યા. એક સલાહકાર રાજસ્થાન, પંજાબ, ઉત્તર પ્રદેશ અને ઉત્તર પૂર્વના દૂરના વિસ્તારોમાં સર્વે કરી રહ્યા હતા. આ સમયગાળા દરમિયાન તેમણે ૫૦૦ થી વધુ ટ્રક ડ્રાઇવરો સાથે વાત કરી અને તેમના મંતવ્યો લીધા.

આવા જ એક પ્રસંગે તેમણે એક વૃદ્ધ શીખ ટ્રક ડ્રાઇવરને પૂછ્યું (ભારતમાં ટ્રેકિંગ ઉદ્યોગમાં શીખોનું વર્ચસ્વ છે) 'સાહેબ, ટાટા બ્રાન્ડ પ્રત્યે આટલી બધી વફાદારી કેમ ? ભારત બેન્ડ અને અશોક લેલેન્ડ જેવા અન્ય લોકો પણ છે, જે તમને ભારે ડિસ્કાઉન્ટ પણ આપી શકે છે.'

એ સબજને ઊંડો શ્વાસ લીધો. ૧૯૮૪ની તે ઠંડી નવેમ્બર રાતની અવિસ્મરણીય ઘટનાઓ તેની આંખો સામે નાચી રહી હતી. એક રાત્રે, દિલ્હીમાં થયેલ તોફાનોમાં તેનો ભાઈ, તેનું ઘર અને તેનો એકમાત્ર ટ્રક ખતમ થઈ ગયેલ. વ્યક્તિગત નુકસાનની તો ભરપાઈ થઈ શકે તેવું હતું જ નહીં પણ સાથે સાથે તેમની બધી ગયેલ ટ્રક જે તેમના પાંચ સભ્યોના પરિવાર માટે આજીવિકાનું એકમાત્ર સાધન હતું તેની નુકશાની મોટી થયેલ. તે અંદરથી તૂટી ગયો હતો અને તેણે દિલ્હી શહેર છોડીને પંજાબ પાછા ફરવાનું નક્કી કર્યું.

થોડા દિવસો પછી, બ્યારે બધું શાંત થયું, ત્યારે ટાટા મોટર્સનો એક કર્મચારી તેમની પાસે આવ્યો અને તેમને એક નવા ટ્રકની ચાવી આપી. કોઈ પ્રશ્નો પૂછવામાં આવ્યા ન હતા. તેમને અને તેમના જેવા ઘણા લોકોને, જેમણે શીખ રમખાણોમાં પોતાના ટ્રક, પોતાના ધંધાની આજીવિકા ગુમાવ્યા હતા, જે તેમની આજીવિકાનું એકમાત્ર સાધન હતું, ટાટા મોટર્સ દ્વારા તેમને મફત ટ્રક આપવામાં આવ્યા હતા.

આ ઘટના ક્યારેય પ્રેસમાં આવી નહીં, ટાટા મોટર્સ દ્વારા ક્યારેય તેનો પ્રચાર કરવામાં આવ્યો નહીં, ફક્ત આ ટ્રક ડ્રાઇવરોની યાદોમાં કોતરાઈ ગયો. ભીની આંખો સાથે આ વાર્તા કહેતા, ટ્રક ડ્રાઇવરે કહ્યું કે, 'તેને ટાટા બ્રાન્ડમાં વિશ્વાસ છે - તેની આજીવન વફાદારી રહી.'

(રાજેન્દ્ર મહાને કવોરા પર)



જાણો અને અપજાણો...

કૌલેસ્ટ્રોલ વધારે છે ? આ વાંચો...

ઘીની જેમ ઓગળી જશે ધમનીઓમાં જમા બેડ કોલેસ્ટ્રોલ,
બસ શિયાળામાં દૂધ સાથે લો તકમરીયા (Chia Seeds)



શિયાળામાં દિલના રોગોમાં ઝડપથી વધારો થાય છે. ખાસ કરીને હાર્ટ એટેક કારણ કે આ ઋતુમાં જેમ જેમ તાપમાન ઘટે છે તેમ તેમ કોલેસ્ટ્રોલ ધમનીઓમાં જમા થવા લાગે છે અને તે રક્તવાહિનીઓની દિવાલો પર ચોંટી બાધ છે. તેનાથી બી.પી. વધે છે અને હૃદયની બીમારીઓનું ભોખમ વધે છે. આવી સ્થિતિમાં એ જરૂરી છે કે તમે એવી વસ્તુઓનું સેવન કરો જે ધમનીઓને સાફ કરે છે.

આવી સ્થિતિમાં, ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલને ઘટાડવામાં ચિયાના બીજનું સેવન ફાયદાકારક છે. બો તમે તેને દૂધમાં ભેળવીને લો છો, તો તે ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલને ઓગાળવામાં મદદ કરી શકે છે. તો ચાલો બાણીએ કે શા માટે તે ફાયદાકારક છે.

બેડ કોલેસ્ટ્રોલમાં દૂધ અને તકમરીયા (Chia Seeds) ના ફાયદા:

૧. ફાઈબરથી ભરપૂર: બ્યારે તમે ચિયાના બીજને દૂધમાં પલાળી રાખો છો, ત્યારે તેના ફાઈબર વધે છે અને તે ધમનીઓને સાફ કરવામાં મદદ કરે છે. તે તમારી રક્તવાહિનીઓને સ્કબ્બની જેમ સાફ કરે છે અને રક્ત પરિભ્રમણને સુધારવામાં મદદ કરે છે. તેનાથી ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલની સમસ્યા ઓછી થાય છે અને હૃદયની બીમારીઓનું ભોખમ ઓછું થાય છે.

૨. સારા કોલેસ્ટ્રોલને વધારે છે: તમે દૂધ અને તકમરીયા (Chia Seeds) ના બીજનું સેવન કરીને સારા કોલેસ્ટ્રોલને વધારી શકો છો. આના દ્વારા તમે ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલને ઘટાડી શકો છો અને તે ધમનીઓને સાફ કરીને રક્ત પરિભ્રમણને સુધારવામાં મદદ કરે છે. આ ઉપરાંત, તકમરીયાની તંદુરસ્ત ચરબી, ખાસ કરીને ઓમેગા -૩, ધમનીઓ અને તેમની દિવાલોના સ્વાસ્થ્ય માટે આરોગ્યપ્રદ છે.

૩. ટ્રાઇગ્લિસરાઇડ્સનું સ્તર ઘટાડે છે: દૂધ અને તકમરીયા (Chia Seeds) ના બીજ ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલમાં ટ્રાઇગ્લિસરાઇડ્સના સ્તરને ઘટાડવામાં મદદ કરી શકે છે. આ ટ્રાઇગ્લિસરાઇડ્સ સાફ કરે છે અને ધમનીઓને સ્વસ્થ રાખે છે. ચિયાના બીજમાં રહેલ ફાઇબર મુખ્યત્વે ટ્રાન્ક ફાઇબર અને મ્યુસિલેજ હોય છે, જે ચીકણું ટેક્સચર બનાવે છે. આ ફાઇબર્સ એલડીએલ કોલેસ્ટ્રોલ અને ટ્રાઇગ્લિસરાઇડ્સનું સ્તર ઘટાડે છે. તેથી, આ બધા કારણોસર તમારે ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલ ઘટાડવા માટે દૂધ અને ચિયાના બીજનું સેવન કરવું જોઈએ.

સંબંધોની નાજુકાઈ

સુહાસ ઘરે આવ્યો. એને બોતાં જ રાજુ એને વળગી પડ્યો. ડેડી ! મારો પહેલો નંબર આવ્યો. સુહાસે એને છાતી સરસો ચાંપ્યો. વહાલથી એના માથે હાથ ફેરવ્યો. નાની પીંકી આવી. એને પાસે લઈ કહ્યું, 'બે, તારે પણ મોટાભાઈની જેમ ખૂબ હોશિયાર થવાનું છે.'

રાજુ ચિત્રકળાના વર્ગમાં જવા નીકળતો હતો. સુહાસે પૂછ્યું, 'બેટા, નાસ્તો કર્યોને ?'

ત્યાં પીંકી બોલી, 'આજે મમ્મી તો ક્યારની સૂતી જ છે ! કહે છે, માથું દુ:ખે છે. અમને નાસ્તોયે નથી કરાવ્યો.'

સુહાસે રાજુને રોક્યો. બે-ચાર ડબ્બા ખોલ્યા અને બંનેને પાસે બેસાડી નાસ્તો કરાવ્યો.

સુહાસ કપડાં બદલી હાથ-મોં ધોઈ બેડરૂમમાં ગયો. સુહાસિની આંખ મીંચીને પડી હતી. સુહાસે પાસે બેસી એના માથે હાથ ફેરવ્યો, 'કેમ કાંઈ ઠીક નથી ?'

આવેગ ઓછો થતાં સુહાસિની ઊઠી. કાંઈ બોલ્યા વિના એક પત્ર લઈને એના હાથમાં મૂક્યો. પોતે ઘૂંટણે માથું ટેકવી સૂનમૂન થઈ પાસે બેઠી.

સુહાસ પત્ર વાંચવા લાગ્યો. પત્ર રઘુમામાનો હતો. રઘુમામા એટલે જયંતના, સુહાસિનીના પહેલા પતિના મામા, રાજુના આભોમામા.

રઘુમામાએ સુહાસિનીને લખ્યું હતું, 'જયંતની મા, મારી બહેન મરણપથારીએ છે. દાક્ટર કહે છે કે માત્ર થોડા દિવસની મહેમાન છે. એ રાજુને બહુ યાદ કરે છે.'

'આપણો સંબંધ પૂરો થયાને દસ વરસ થયાં. આ દરમ્યાન અમે તારી સાથે કોઈ સંપર્ક રાખ્યો નહીં. તારા નવા, સુખી સંસારમાં માથું મારવું નહીં. જયંત હવે આ દુનિયામાં નથી રહ્યો, તે પણ તને જણાવ્યું નહીં, પણ હવે જયંતની માનો જીવ રાજુમાં ચોંટ્યો છે. તે એને એક વાર આંખો ભરીને બોઈ લેવા માંગે છે, તો તું રાજુને લઈને એક વાર ન આવે ? સુહાસભાઈ અને નામ તો નથી બાણતો પણ તારી દીકરી છે એમ બાણ્યું, તેનેય સાથે લાવજે. કોઈ જૂની વાત કાઢવામાં નહીં આવે, તેની ખાતરી આપું છું. મરતા માણસની આટલી છેવટની ઇચ્છા પૂરી કરે એવી આજીવન પૂર્વક વિનંતી.'

સુહાસ પત્ર વાંચી જરીક ગંભીર થયો, પણ પછી તેણે મનોમન વિચારી લીધું અને બોલ્યો, 'બસ, આટલું જ ને ! એમાં આટલું બધું રાડારોગ કરવા જેવું શું છે ? નજીક તો છે. ત્રણેક કલાકની મુસાફરી. સવારે જઈ સાંજે પાછા આવીશું.'

સુહાસિની છળી ઊઠી. 'એટલું સીધું-સાદું થોડું છે ? મને કેટલો ત્રાસ થશે ? રાજુના મન ઉપર કેવી અસર થશે !'

સુહાસ તેને પ્રેમથી સમજાવવા લાગ્યો: 'બે, શાંત થઈ બા. આપણે માત્ર મરણપથારીએ પડેલ એક જણની છેવટની ઇચ્છા

પૂરી કરવાની છે. આમાં તને શા માટે ત્રાસ થાય ? આપણો હવે સુખી સંસાર છે. રાજુ પણ હવે બાર વરસનો થયો. બહુ સમજુ છે, ડાહ્યો છે. જરૂર પડ્યે એને બધું પ્રેમથી સમજાવીશું, માટે કાલે જ જઈ આવીએ. નજીકમાં એક અભયારણ્ય છે. ત્યાંયે ફરી આવીશું. એક નાનકડી ટ્રિપ થઈ જશે. છોકરાંને મજા પડશે. ચાલ, ઊભી થઈ બા ! રડવા-બડવાનું નહીં.'

સુહાસિની ઊભી થઈ. પતિ સામે ભારે ઓશિંગણ ભાવે બોઈ કામે વળગી.

બીજે દિવસ ચારેય જણ રઘુમામાના ઘરે પહોંચ્યાં, ત્યારે એમને બોઈ રઘુમામા ગળગળા થઈ ગયા: 'મને હતું જ કે મારી ડાહી બહુ મારો આટલો બોલ રાખશે.'

ચા-પાણી કર્યા બાદ મામા એમને અંદરના ઓરડામાં લઈ ગયા. ત્યાં ખાટલામાં દાદીમા કણસતાં પડ્યાં હતાં. આંખ બંધ હતી. શરીર સાવ કંતાઈ ગયું હતું. સુહાસિની તો ઊંબરા આગળ જ ઊભી રહી ગઈ. પીંકી પણ એનો પાલવ પકડી ત્યાં ઊભી. સુહાસ રાજુનો હાથ પકડી અંદર ગયો. રાજુને દાદીના ખાટલા પર બેસાડ્યો.

રઘુમામા બોલ્યા, 'બે આંખ ઉઘાડ ! કોણ આવ્યું છે ? ... તારો રાજુ આવ્યો છે.'

ખાટલામાં પડેલા અસ્થિપિંજરમાં બાણે ચેતન આવ્યું. દાદીમાએ આંખ ઉઘાડી. રાજુના માથે મોઢે એમનો દુર્બળ હાથ ફરવા લાગ્યો. એમની આંખેથી અશ્રુધારા વહી રહી.

સુહાસ ભીના સાદે બોલ્યો, 'મા, તમે લગીરે ચિંતા ન કરતાં. રાજુ મારો જ છે. રાજુ અને પીંકીમાં મારે મન કોઈ ફરક નથી.'

પણ ડોસીમાના કાને આમાંનું કશું પડ્યું જ નહીં. એ તંદ્રામાં ને તંદ્રામાં બોલતાં રહ્યાં: 'રાજુ બેટા, જયંત તો ગયો, તું જ મારો કુળદીપક છે. તું જ કુળનું નામ રાખજે... તારા નામની પાછળ એનું નામ રાખે છે ને !... દીકરા...'

તેવામાં રઘુમામાએ ડોસીમાને રોક્યાં, 'તેં મને શું વચન આપેલું ? જૂનું કાંઈ ઉંખેગીશ નહીં. માત્ર રાજુને બોઈ લે, અને આશીર્વાદ આપ.'

વાતાવરણ ગંભીર થઈ ગયું. રઘુમામા બંધાને બહાર લઈ આવ્યા. સુહાસિની ભારે તણ અનુભવતી હતી. રાજુ મનમાં ને મનમાં મૂંગાતો હતો. એને ઘણું પૂછવું હતું, પણ શું પૂછવું તે સમજાતું નહોતું. પીંકી તો બંધાનાં મોં બોઈને જ મૂંગી થઈ ગઈ હતી.

તે રાતે સુહાસ-સુહાસિનીએ બંને છોકરાંને પોતાના બેડરૂમમાં સાથે સુવડાવ્યાં. સુહાસે રાજુને પોતાની પાસે લીધો અને લાંબા વખત સુધી તેને વહાલથી પસવારતો રહ્યો. રાજુ એને ચીપકીને એની પ્રેમભરી સોડમાં શાંત થઈને ઊંઘી ગયો.

(શ્રી ઉમાકાંત ઘાટેની મરાઠી વાર્તાને આધારે)



ચલતે... ચલતે...

વિમાન અમદાવાદથી મુંબઈ માટે ઉડ્યું હતું.....

પ્લેન આકાશમાં સ્થિર થતાં જ પાર્થલદે માર્ફક દ્વારા મુસાફરી સાથે વાત કરી... 'હૈલો, આ ફ્લાઈટમાં આપનું સ્વાગત છે... હવામાન ચીખું છે અને અમે જલદી મુંબઈ પહોંચી જઈશું...!!!'

અને વાત કરતા કરતાં તેણે ઓચિંતી બૂમ પાડી... 'ઓ મા, મરી ગયો, મરી ગયો...'

આખા પ્લેનમાં ભયંકર શાંતિ ફેલાઈ ગઈ. બધાના ચહેરા પર એક અનામી ડર છવાઈ ગયો. ઘડકની તૈજ થઈ ગઈ... અચાનક શું થયું ???

??????

??????

??????

શૌડીવારમાં પાર્થલદે માર્ફક પર પાછી આવ્યો અને કહ્યું...

'માફ કરશો, કડાચ તમે ડરી ગયા હશો, પણ બધું બરાબર છે... આ એર હોરટેસે મારા પર ગરમાગરમ કોફી રેડી તેથી હું ચીસો પાડી ઉઠ્યો. જો તમે મારા પર વિશ્વાસ ન હોય તો તમે અહીં આવીને મારી પેન્ટની આગળની લાગ જોઈ શકો છો...!!!'

ત્યાં તો છેલ્લી સીટ પરથી કરસનકાકાએ બૂમ પાડી, 'અરે ડીકા ?... અમે ત્યાં આઈએ તેના બદલે તું અહીં આય ને મારી પેન્ટની પાછળની લાગ જો... !!!'

એક મહિલાના પ્રતથી પ્રસન્ન થઈને ભગવાન પ્રગટ થયા અને તેને વરદાન માગવાનું કહ્યું.

મહિલા શરૂ થઈ ગઈ

મહિલા: 'મારી પતિ મારા વગર ક્યાંય ન જાય.'

ભગવાન: 'બીજું કાંઈ ?'

મહિલા: 'મારા પતિના જીવનમાં મારાથી વધુ મહત્વનું કાંઈ ન હોય.'

ભગવાન: 'બીજું કાંઈ ?'

મહિલા: 'તેને વિધિ ત્યારે આવે જ્યારે હું તેની બાજુમાં હોઉં.'

ભગવાન: 'બીજું કાંઈ ?'

મહિલા: 'જ્યારે સવારે તેની આંખ ખુલે તો સૌથી પહેલા મને જુવે.'

ભગવાન: 'બીજું કાંઈ ?'

મહિલા: 'જો મને એક નાની એવી પલા ઈજા થઈ જાય તો મારી પતિ દુ:ખથી કંપી ઉઠે.'

ભગવાન: 'બીજું કાંઈ ?'

મહિલા: 'બસ ભગવાન. એટલું જ !'

ભગવાન: 'તથાસ્તુ !!!'

અને તે મહિલા એક સ્માર્ટફોનમાં ફેરવાઈ ગઈ !!!