

chitralkha.com /features/society/meet-not-out-87-bakulaben-pandya/

નોટ આઉટ@ 87: બકુલાબેન પંડ્યા

paresh :

- [Features](#)
- [Society](#)

આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ-દિવસે આહવામાં યોજાયેલ ઓનલાઇન યોગ-ઉત્સવમાં સતત યોગ કરી લોકોને પ્રેરણા આપતાં



જાજરમાન વડીલ મહિલા કોણ? ડાંગના કલેક્ટર ભાવિનભાઈ પંડ્યાના માતૃશ્રી બકુલાબેન તો નહીં? યોગની સાથે નેચરોપથી અને એક્ઝ્યુપ્રેશરના આગ્રહી બકુલાબેનની વાત સાંભળીએ તેમની પાસેથી.



એમની સાથેની વાતચીતનો એક્સ-રે :

અમરેલી જીલ્લાના ચિત્તલ ગામમાં બે ભાઈ, બે બહેનના સુખી કુટુંબમાં જન્મ. સ્કૂલનો અભ્યાસ ગામમાં કર્યો. ૧૮ વર્ષે લગ્ન પછી પતિ સાથે એડન ગયાં. ત્યાંની રસભરી વાતો કહેતાં થાકતાં નથી. કોઠિલાબેન અંબાણી સાથે ત્યાં પરિચય થયો. રાસ-ગરબાના મંડળમાં તેઓ સાથે ગરબા કરતાં! ૧૯૬૦માં એડનમાં તેઓ ચિત્રલેખા વાંચતાં તે પણ યાદ છે!



તમને બે દીકરા, એક દીકરી (દીકરી હાલ અમેરિકા). પણ વિધવા નણંદના સાત બાળકોને તેમણે જ મોટાં કર્યાં, ભણાવ્યાં અને પગભર કર્યાં. કુટુંબની જવાબદારીઓને લીધે ક્યારેય નોકરી કરી શક્યાં નહીં. પણ, વહુ અને દીકરી યોગના વર્ગો ચલાવે તે બહુ ગમે, તેમાં પૂરતો સહકાર આપે. પતિ ખૂબ જ સેવાભાવી અને ગાંધીવાદી. વર્ધા-આશ્રમમાં તેમની સાથે રહી, ખાદી કાંતી અને પહેરી. બાળકોને સાદગી અને મહેનતના સંસ્કાર આપી મોટાં કર્યાં.

નિવૃત્તિની પ્રવૃત્તિ :

સવારે સાડા-પાંચે ઊઠી જાય. પ્રાર્થના અને યોગાસન કરી નાહી-ઘોઈ યા પાણી કરી પૂજાપાઠ કરે. વહુ-દીકરો બહુ સંભાળ રાખે છે, કંઈ કામકાજ કરવા દેતા નથી, એટલે આરામ જ હોય! પણ whatsapp ઉપર વોઈસ-મેસેજ અને વિડીયો મોકલી લોકોના સંપર્કમાં રહેવાનું ગમે છે. youtube ઉપર ગમતી વીડીયો શોધી યોગ્ય માણસોને શેર કરે છે. બપોરે થોડું ટીવી જોઈ આરામ કરે છે. Sudoku અને ક્રોસવર્ડ તો કરવા જ પડે! સાંજે થોડું ચાલે. જમીને અહલ્યાબાઈ કે કાઇમ-પેટ્રોલ જેવી સીરીયલો જોઈ આરામ કરે.



શોખના વિષયો :

રાસ-ગરબાનો બહુ શોખ! ટીવી ઉપર પ્રોગ્રામ જોવા ગમે. લોકો સાથે વાતચીત કરવી ગમે. એક્સપ્રેશર અને નેયરોપથીનો અભ્યાસ છે એટલે જરૂરી હોય ત્યારે એક્સપ્રેશર કરી આપે. બુદ્ધિ સારી ચાલે છે, મિત્ર મંડળ બહુ મોટું છે. આ ઉમરે પણ એવી પ્રતિભા છે કે એકવાર મળો તો તમે અમને ક્યારેય ભૂલો નહીં.

**યાદગાર પ્રસંગો :**

૧૯૬૨માં એડન ટીવી પર રાસ-ગરબાનું ગ્રુપ લઈને પ્રોગ્રામ કર્યો હતો તે મારા માટે યાદગાર છે. દીકરો ભણ્યો અને કલેક્ટર થયો એ પણ મારા માટે યાદગાર પ્રસંગ છે. વહુ દર વર્ષે યોગ-દિવસ પર યોગના પ્રોગ્રામ કરે, તેમાં હું નિયમિત યોગ કરું, લોકોને પ્રેરણા મળે અને મને ખૂબ આનંદ થાય.

ઉમર સાથે કેવી રીતે કદમ મિલાવો છો?:

તબિયત એકદમ સરસ છે, શરીરમાં કોઈ રોગ નથી. ઉમરને લીધે ક્યારેક ઘૂંટણની તકલીફ થાય. જરૂર પડે તો હજુ પણ રસોઈ કરી શકે, કામ કરી શકે. “મારા જેવી લાપસી કોઈ બનાવે નહીં”, તેવું હોશથી અને ગર્વથી કહે છે! આ ઉમરે પણ લંડન અને અમેરિકા એકવા મુસાફરી કરી શકે છે! કોરોના સુધી ઝુમ્બા, સૂર્ય-નમસ્કાર અને તાંડવ પણ કરતાં! એલોપથી દવા લેવામાં બિલકુલ માનતાં નથી. માંદા પડે તો એક-બે દિવસ ઉપવાસ કરી લે. ઉપવાસ એ જ માંદગીની દવા!



નવી ટેકનોલોજી કેટલી વાપરો છો ?:

વેટેસ્ટ I-phone વાપરે છે! દીકરીને, સગા-સંબંધીઓને ફોટા અને વિડીયો શેર કરી શકે છે. youtube અને નેટ-ફ્લિક્સ પર પોતાને ગમતા નાટકો અને વિડિયો જોઈ શકે છે. ઘણો સમય તેમાં નીકળી જાય છે! તેમના હિસાબે બાળકો અને યુવાનોનો મોટાભાગનો સમય આમાં જ વેડફાઈ જાય છે.

શું ફેર લાગે છે “ત્યાર”માં અને “અત્યાર”માં?

પહેલા સંયુક્ત કુટુંબમાં લોકો સચવાઈ જતાં. હવે વિભક્ત કુટુંબમાં પોતે પોતાનું કુટુંબ સાચવી લેવાનું! દીકરીના લગ્ન પછી કાગળ લખતાં તો પંદર દિવસે કાગળ મળે! હવે તો મોબાઇલને લીધે દિવસમાં કેટલીવાર તેની સાથે વાતચીત થાય! પહેલા એડન જતાં આઠ દિવસ થતાં, હવે ચાર-પાંચ કલાકમાં એડન પહોંચી જવાયા ટેકનોલોજીને લીધે જીવનમાં સરળતા ઘણી આવી છે.



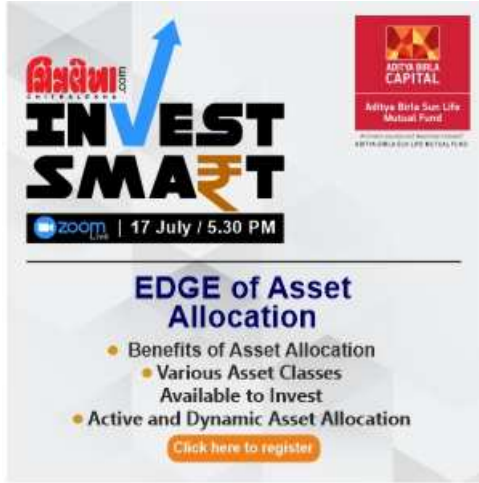
આજની પેઢી સાથે સંકળાયેલા છો?

ઘરનાં અને કુટુંબનાં બાળકો સાથે સારા સંપર્કમાં છે. યોગના ગ્રુપમાં આવતાં યુવાનો સાથે પણ સંપર્ક સારો છે. ઘણાં સબંધીઓ અને યુવાનો જીવનની મુશ્કેલીઓમાં તેમની સલાહ લે. ઘરમાં દીકરા-વહુ સાથે તથા પૌત્રી-જમાઈ સાથે પણ ચર્ચા વિચારણા થાય.



સંદેશો :

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા! તંદુરસ્ત રહો! શરીર સારું હશે તો બધું કરી શકશો. વિવાયતી-દવા ઓછી લો. કુદરતી ઉપચારમાં અને એક્સ્યુપ્રેશનમાં માનો.



[અમને ફોલો કરો: [Facebook](#) | [Twitter](#) | [Instagram](#) | [Telegram](#)

તમારા મોબાઇલમાં **9820649692** આ નંબર **Chitralakha** નામે સેવ કરી અમને વ્હોટસએપ પર તમારું નામ અને ઈ-મેઇલ લખીને મોકલો અને તમને મનગમતી વાંચન સામગ્રી મેળવો .]