## નમસ્કાર ગાંધીનગર

### પમરાટ

**સુખની ક્ષણો બધી યે સતત અવગણી હશે**
**તારી જ આસપાસ તેં ભીંતો ચણી હશે !**
**- ડો.દક્ષેશ ઠાકર**

### પાથેય

- રમેશ ઠક્કર

## બોલવાના અર્થ

'સપનામાં ગધેડા ઉપર બેઠા હોઇએ, ઈની વાત્યું ડાયરામાં નો કરાય!' એવી કાઠિયાવાડી કહેવત છે..એમાં કયાં શું બોલવું અને શું ના બોલવું એની ટકોર રમૂજી શૈલીમાં કરી છે..જીવનમાં ઘણા અનુભવો એવા હોય છે કે જે ના કહેવામાં જ શાણપણ હોય છે..ઘણા માણસોનો અતિરેક અવિવેક સુધી પહોંચી જાય છે..છલકાઈ જવામાં એક છટા હોય છે.એમ કયારેક મૌનની અભિવ્યકિત પણ ધારદાર હોઈ શકે..પસંદ અપની અપની..જગત ઠાવકા માણસોનું જ નથી કેટલાક હરખપદુડાઓ પણ એટલા જ મહત્વના હોય છે !

વ્યવહારમાં આમ જો કે મીતભાષી બનવું કઠિન છે...અલબત્ત કયારેક મીંઢા માણસોને આપણે ઠાવકા ગણી લઈએ છીએ,પરંતું વાચાળ અને મુત્સદી એ બંને વચાળે ઘણો ભેદ હોય છે..આપણી આત્મરતિ અને હરખપદુડાપણું સંયમિત ભાવોને લાગણીના ઘેરા રંગોથી ખરડી નાખે છે..બોલવું એ બોલકું બને તો અનર્થ થઈ જાય..

માણસ જાણેઅજાણે જયારે પણ આત્મશ્લાઘામાં રાચે છે ત્યારે ઘણીવાર ભાંગરો વટાઈ જતો જોવા મળે છે.નિખાલસતા ચોકકસ એક દુર્લભ આવિષ્કાર છે..અને મનનું ખુલ્લાપણું કે ખેલદિલી ઉત્તમ સંસ્કાર ગણાય છે..પરંતું ક્ષીરક્ષાર વિવેક અત્યંત જરૂરી જણસ છે...આપણો ઉમળકો કે ઉમંગનો ઉભરો કોઇકને ક્ષોભજનક સ્થિતિમાં ના મુકી દે એનું ધ્યાન રાખવું પણ એટલુંજ અનિવાર્ય છે...

વાતોનો પણ એક કેફ હોય છે..દિવાનગી હોય છે.. દિવાનગીમાં અલબત્ત ખાનગી જેવું કશું હોય છે ? "બેફામ" ની પંકિતઓ જુઓ..'

કરી ગઈ ભેદ સહુ ખુલ્લા ભલે દીવાનગી મારી,
છતાંયે છે ઘણી વાતો હજુયે ખાનગી મારી..'

સામાપક્ષે કારણવગરની ગોપનીયતા કે મુત્સદીપણું એ વળી એટલા જ નકામા વિકલ્પો છે...વિવેકપુર્ણ વાણી કદાચ દુર્લભ ચીજ છે..જે ઘણા નાચીઝ માટે તો લગભગ મુશ્કેલ જ હોય છે! દંભની લગામથી શિસ્તબધ્ધ લાગતી ભાષા કદાચ વધારે જોખમી હોવાની..ભાંગરો વાટવો અને ભારેખમ રહેવું એ બંને જુદાજુદા અંતિમો છે..

મુખર થઈ જતો વાણીપ્રવાહ અને કયારેક સૂકાઈ ગયેલી સરિતા જેવો એનો પટ આ બંને અંતિમો છે..વાણીનો વિવેક એ બંનેની વચ્ચે કયાંક રહેલો છે..કયાં બોલવું..કયાં ના બોલવું..કેટલું બોલવું..કયાં અટકવું..સાવ ન બોલીને મીંઢા સાબિત થવું એ બધા સ્પીડબ્રેકરો વચ્ચે વાણીનો પ્રવાહ વહેતો રાખવો એથી વધીને બીજી કોઇ અદ્ભૂત આર્ટ નથી...

# સબકા સાથ - સબકા વિકાસ

**તંત્રીસ્થાનેથી...**

શાસન પાસે પ્રજાની રીઝવવાની એક વાર્ષિક તક હોય છે. એ તક એ બજેટ. મહાભારતના એક મહાનાયક ભીષ્મ પણ છે. એમણે બાણશૈયા પર સૂતાં સૂતાં યુધિષ્ઠિરને રાજધર્મની સમજ આપતાં કહ્યું હતું કે પ્રજા પર જ રાજાને નભવાનું છે એટલું યાદ રાખજે. પ્રજાના રક્ષણ અને સુખાકારીની - એના સંપૂર્ણ યોગક્ષેમની જવાબદારી રાજાએ અદા કરવાની રહે છે. એ માટે પ્રજા પાસેથી જ કર વસૂલવા તો પડશે, પણ તે એવી રીતે વસૂલવા કે એને ખબર સુધ્ધાં ન પડે કે શાસન એની પાસેથી કંઈ ખૂંચવી રહ્યું છે. મધમાખી જેમ ફૂલ પર બેસી એનો રસ ચૂંસી લે છે અને છતાં ફૂલને કશી ઈજા થયાનો અહેસાસ નથી અનુભવાતો એટલી સહજતાથી પ્રેમપૂર્વક પ્રજા પાસેથી કર વસૂલવો જોઈએ. આ જ વાત વિદુરનીતિ અને ચાણક્યની રાજનીતિ કે અર્થશાસ્ત્રમાં શબ્દફેર રિપીટ થઈ છે. ભારતને વિદેશી શાસકોએ ચૂસી ચૂસીને હાડપિંજર બનાવી દીધું હતું. એનું ખોળિયું લગભગ ખલાસ થઈ ગયું હતું પણ આત્મા અકબંધ હતો. આઝાદી પછી આવેલી સરકારમાં દેશને મોરારજી દેસાઈથી લઈ મનમોહનસિંહ સુધીના સંનિષ્ઠ નાણાંપ્રધાનો મળ્યા છે અને વિશ્વમાનવ પંડિત નહેરુથી લઈ અટલબિહારી વાજપેયી સુધીના કે વર્તમાન વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદી જેવા કલ્પનાશીલ લોકનાયક કક્ષાના વડાપ્રધાનો સાંપડ્યા છે. પ્રજાની રગ પારખીને એ કર વસૂલતા રહ્યા છે. કયારેક એવું પણ બને કે પ્રજાની અપેક્ષા મુજબનું બજેટ ન પણ આપી શકાય. આખરે દેશ ચલાવવો એ કોઈ ખાવાના ખેલ નથી. વર્તમાન નાણામંત્રીનું બજેટ આપણા મુખ્યપ્રધાનને 'લોકરંજક' લાગ્યું છે. એને અમૃતકાળના બજેટ તરીકે બિરદાવવાનો પમ ઉપરથી જ આદેશ હશે. એ સાચું કે બજેટ કોઈ અઠંગ વણિકે ડ્રાફ્ટ કર્યું હોય એવું ચીકણું છે. એમાં અપેક્ષાકૃત ઉદારતા નથી દેખાતી. ઘણા વર્ષોથી મધ્યમ વર્ગ ઈનકમટેક્સ સ્લેબ બદલાય અને પાંચ લાખની આવક સુધી કોઈ ટેક્સ ન લાગે એવી અપેક્ષા સેવતો રહ્યો છે. સરકારે એ અપેક્ષા કાને ધરી નથી. રિટર્ન ભરવામાં અને સુધારવામાં બે વર્ષનો ગાળો આપ્યો છે એ સારી વાત છે. પણ જીએસટીની બંપર આવક કરાવ્યા પછી મધ્યમ વર્ગને જે રાહત મળવી જોઈતી હતી તે મળેલ નથી. એકંદરે ૩૯.૪૫ લાખ કરોડના બજેટમાં ગતિ અને શક્તિ પર ભાર મુકાયો છે. કોરોનાને કારણે ખોડંગાયેલ અર્થવ્યવસ્થાને પાટા પર લાવવાના પ્રયાસ સમા આ બજેટમાં જનસાધારણ કે પગારદાર નાગરિક માટે કશું જ હરખાવા જેવું નથી. રિઝર્વ બેંક દ્વારા ડિજિટલ કરંસી દાખલ કરાશે તે છેવાડાના જણને કેવી રીતે વાપરતાં આવડશે એ પ્રશ્ન છે. ક્રિપ્ટો કરંસીને માન્યતા મળી રહે છે તે પૈસાદાર લોકોની અનુકૂળતા જરૂર વધારશે. સામાન્ય માનવીને તો એ વળી કયું તૂત આવ્યું એવું જ લાગશે. આર્થિક વિકાસ માટે 'સાત પગલાં આકાશમાં' પાડવાનાં હોય એવાં ગ્રોથમાં સાત એન્જિન સુનિશ્ચિત કરાયાં છે. જેમાં પીએમ ગતિશક્તિ, સમાવેશી વિકાસ, ઉત્પાદકતામાં વધારો, સનરાઈઝ ઓપચ્યુનિટી, એનર્જી ટ્રાન્ઝિશન, ક્લાઈમેટ એકશન તેમજ ઈન્વેસ્ટમેન્ટના ફાઈનાન્સિંગનો સમાવેશ થાય છે. શિક્ષણક્ષેત્રમાં 'ઈ-વિદ્યા' પ્રવેશસે. ડિજિટલ યુનિવર્સિટી શરૂ કરવા બસો શૈક્ષણિક ચેલનો શરૂ કરવાની દરખાસ્ત છે. ઈલેક્ટ્રિક વાહનોને પ્રોત્સાહન આપવા બેટરી સ્વેપિંગ પૉલિસી અને આગામી વર્ષે ઈન્ટરનેટની ૫-જી મોબાઈલ સેવાની દરખાસ્ત છે. કરમાળખું યથાવત રાખી નવા કર નથી નાખ્યા, એ જરૂર આશ્વાસન ગણાય. સંરક્ષણ ક્ષેત્રે જંગી બજેટ ફાળવવાની સાથે પીએમ આવાસ યોજના માટે ૪૮ હજાર કરોડ ફાળવાયા છે. ખેડૂતો હરહંમેશ સરકારની ગુડબુકમાં રહ્યા છે કારણ કે એમનો રાજીપો કેળવવો જરૂરી છે. ઓર્ગેનિક ખેતી તરફનું સરકારનું વલણ પ્રશંસનીય છે. એથી જ બીજી પ્રશંસનીય બાબત છે મેન્ટલ હેલ્થ અંગેની સરકારની ચિંતા. હવે આપણે સો ટકા 'ગ્લોબલાઈઝ' થઈ ગયેલી પ્રજા છીએ એટલે સંપન્ન રાષ્ટ્રોવાળી માનસિક વ્યથાઓ આપણે ત્યાં કૂદકે ને ભૂસકે વધતા આત્મહત્યા અને ડિપ્રેશન જેવા કેસોમાં પ્રતિબિંબિત થતી જોવા મળે છે. ખોડંગાયેલી અર્થવ્યવસ્થા પાટે ચડાવવાની ધખનામાં નાણામંત્રી 'કોમનમેન' ને ભૂલી ગયાં છે. પેટ્રોલ - ડિઝલ પર ટેક્સ આવતાં મોંઘવારી વધવાની છે. જોકે પ્રજા હવે મોંઘવારી સાથે જીવવા ટેવાઈ ગઈ છે. બેકારી ઓછી કરવાની કોઈ જવાબદારી સરકારે લીધી નથી. એણે ગરીબ કલ્યાણની યોજનાઓ પર જરૂર ધ્યાન આપ્યું છે. વડાપ્રધાને પણ એની પ્રશંસા કરી છે. દરેક ગરીબ પાસે પાકું મકાન હોય, નળમાંથી પાણી આવતું હોય, તેના ઘરમાં શૌચાલય હોય, ગેસની સુવિધા હોય - પછી બીજું શું જોઈએ ? બજેટમાં નાના ઉદ્યોગકારોની ક્રેડિટ ગેરંટીમાં વિક્રમજનક વૃદ્ધિ કરાઈ છે. વળી ૨.૨૫ લાખ કરોડની રકમ લઘુત્તમ ટેકાના ભાવ સાથે ફાળવી ખેડૂતોને રાજી રાખવાની કોશિશ કરાઈ છે. સંરક્ષણનાં મહત્ત્વનાં ઓજારો સ્વદેશી હોય - એનો પણ ખ્યાલ રખાયો છે. આમ મોદીના સૂત્ર 'સબા કા સાથ - સબ કા વિકાસ' ને સાર્થક કરતું સર્વ સમાવેશી બજેટ રજૂ કર્યાનો મહિલા નાણામંત્રીએ ઓડકાર લીધો છે.

## દિન મહિમા

- **૧૯૨૮ - સાયમન મીશન ભારત પહોંચ્યું.**
- **૧૯૯૯ - ભારતીય રાજ્ય જમ્મુ અને કાશ્મીરમાં ડેમોક્રેટીક જનતા દળનું ફરીથી ગઠન કરવામાં આવ્યું**

### આજનું ઔષધ

- **ગળો અને ત્રીફળાના ઉકાળામાં મધ અને પીપરનુ ચૂર્ણ નાખી સવાર-સાંજ પીવાથી સર્વ પ્રકારના નેત્રરોગ મટે છે**

### ખડખડાટ

- **પીન્ટુઃ પપા લગ્ન કરવા હોય તો કેટલો ખર્ચો થાય? પપ્પાઃ ખબર નઈ બેટા મારો ખર્ચો હજી ચાલુ જ છે.**

### આજનો વોટ્સએપ

- **માટીની ભીનાશ જેમ વૃક્ષના મૂળને પકડી રાખે છે, તેમ શબ્દોની મીઠાશ મનુષ્યનાં સંબંધોને પકડી રાખે છે.**

# નિયમ જયારે નિશ્ચય બની જાય... માણસ ત્યારે સફળ બની જાય...!

તારા નામમાં, ઓ સ્વતંત્રતા, મીઠી આ શી વત્સલતા ભરી !
મુરદા મસાણથી જાગતાં, તારા શબ્દમાં શી શુધા ભરી !
- ઝવેરચંદ મેઘાણી

●●●

એક બીએડ્ કૉલેજના તાલીમાર્થીઓ શાળામાં આવ્યા હતા. અમારો ઔપચારિક સંવાદ ચાલતો હતો. સહજભાવે મેં એક પ્રશ્ન પૂછ્યો કે, '૨૬મી જાન્યુઆરીનું મહત્ત્વ શું?' શાની યાદમાં આ રાષ્ટ્રીય પર્વ ઉજવાય છે?'

દોસ્તો, તમને જાણીને આઘાત લાગશે કે છમાંથી ચાર જણાને તો ખબર જ નહોતી. એ તો જાણે મને પ્રતિ પ્રશ્ન પૂછતા હોય એમ બોલી ઊઠ્યા કે, 'એ દિવસે આપણે આઝાદ થયા હતા?' મેં વળતો સવાલ કર્યો કે, 'તો પછી ૧૫મી ઓગસ્ટ શું છે?' સાચે જ એ યુવાનો મુજાઈ ગયા, બીજા જે બે યુવાનો હતા એમનો ઉત્તર સીમિત હતો... એક માર્કની ખાલીજગ્યામાં એક એક માર્ક મેળવવા જેટલો... 'પ્રજાસત્તાક દિન'.... આથી વિશેષ કશું જ ન કહી શકવાની ક્ષમતા એમના ચહેરા પર સ્પષ્ટ દેખાતી હતી.

આમાં એ યુવાનોનો કોઈ દોશ નથી, કેમ કે આપણને - વિદ્યાર્થીઓને માપત્ર પરીક્ષાલક્ષી ઈતિહાસ જ ભણાવાય છે. બાળપણથી જ ગોખેલું છે તે... નિબંધ રુપે જે બીબા ઢાળ શીખ્યા છીએ તેનું જ પ્રતિબિંબ છે.

આ લેખ વાંચી રહ્યા છો ત્યારે ૭૩મો ગણતંત્ર ઉર્ફે પ્રજાસત્તાક દિવસ ઊજવાઈ ચૂક્યો હશે. ૨૮ ઓગસ્ટ, ૧૯૪૭ના રોજ ડૉ. ભીમરાવ આંબેડકરની અધ્યક્ષતામાં સ્વતંત્ર ભારતનું બંધારણ ઘડવા માટેની એક કમિટી રચવામાં આવી. ૪ નવેમ્બર, ૧૯૪૭ના રોજ બંધારણનો મુસદ્દો પહેલીવાર રજૂ કરવામાં આવ્યો અને ત્યારબાદ બે વર્ષ અગિયાર મહિના અઢાર દિવસ સુધીમાં એકસો છાસઠ દિવસ આ બંધારણ પરના વિચાર વિમર્શ માટે એસેમ્બલી યોજવામાં આવી. છેવટે ૨૪ જાન્યુ.૧૯૫૦ના દિવસે તૈયાર કરવામાં આવેલા ભારતના બંધારણ પર મ્હોર લગાવવામાં આવી અને ૨૬ જાન્યુઆરી, ૧૯૫૦થી દેશમાં એનો અમલ જાહેર કરવામાં આવ્યો. આ વર્ષે ૨૦૨૨માં આપણે ૭૩મો ગણતંત્ર - પ્રજાસત્તાક દિવસ ઊજવી ચૂક્યા છીએ ત્યારે દેશના જન-ગણ-મન-સંદર્ભે થોડુંક ચિંતન કરીએ.

ગ્રીસના દાર્શનિક પ્લેટોએ કહ્યું છે કે, 'સારા માણસોને કાયદા મુજબ જવાબદારીપૂર્વક જીવવાનું શીખવવાનું હોતું નથી અને ખોટા માણસોને કાયદાને અરડી મરડીને પોતાનો રસ્તો કરી લેવામાં ફાવટ હોય છે.'

દોસ્તો, ફરી પાછા આપણે કોરોનાના સકંજામાં

**અનુસંધાન પાના નં. ૭ પર**

# મોહિનીએ ત્રણેય જણાંને એકસરખી મોહિની લગાડી હતી

શિવાલિક એપાર્ટમેંટ'ના બી-૫૦૪ નંબરના એ ફ્લેટમાં ખાસ વિશેષ કશું નહોતું. સામાન્ય બે બેડરૂમના ફ્લેટ જેવો એ ફ્લેટ હતો. બલ્કે સામાન્ય ફ્લેટ જેવો પણ નહીં. રાચ-રચીલું, ઘરવખરી, ડેકોરેશન- નામનું પણ નહીં. કારણ એટલું જ કે એ ''બેચલર્સ પેરેડાઈઝ'' હતો!

અહીં ત્રણ મિત્રો રહેતા હતા. મિત્રો તો જો કે ''વખાના માર્યા'' બન્યા હતા! મકાનમાલિક મહેતાકાકાએ બે બેડરૂમનો ફ્લેટ ચાર જણાંને ભાડે આપવા મુકરર કર્યો હતો. એમાંથી આ ત્રણ જણા એને મળી ગયા હતા. ચોથાની તલાશ જારી હતી. સાથે રહેવાને લીધે ત્રણે ય ને એક-બીજા સાથે ઠીક-ઠીક ગોઠી ગયું હતું. આમ તો ત્રણે ય ના રસના વિષયો જુદા-જુદા હતા. એમાંથી કૃપાલ ફાઈન આર્ટ્સમાં ભણતો હતો. અને પેઈન્ટિંગમાં માહિર હતો. પીંછી અને કેનવાસની મદદથી એ સમગ્ર સૃષ્ટિને કાગળ ઉપર ઉતારી શકતો હતો.

તારકેશ આર્કિટેક્ચર ભણી રહ્યો હતો. ''ક્યાં ક્યું ચોકઠું ફિટ બેસશે'' એ એ બખૂબી જાણતો હતો! જો કે એ વાત અલગ છે કે એનું પોતાનું ''ચોકઠું'' હજી ક્યાંય ગોઠવાયું નહોતું!

સુજન ગ્રેટ મ્યુઝિશિયન બનવાનાં સપનાં જોતો રહેતો. જો કે સંગીતના સૂરોનો એ ખાસ્સો જાણકાર પણ હતો. આખો દિવસ અવનવી ધૂનો બનાવ્યા કરવી, એને ગણગણ્યા કરવી- એ એનો શોખ હતો.

આમ, ત્રણે ય જણાં પોત-પોતાના કામમાં રચ્યા-પચ્યા રહેતા હતા. એક પરિવારમાં પણ વાસણો ખખડતાં રહેતાં હોય છે ત્યારે આ તો પરિવાર જ નહોતો! બસ, એક વાતમાં ત્રણે ય એકમત હતા. અને તે બી-૫૦૨ નંબરના ફ્લેટમાં રહેતી મોહિનીની! એ મોહિનીએ ત્રણે ય જણાંને એકસરખી મોહિની લગાડી હતી! મોહિનીની એક ઝલક મેળવવા ત્રણે ય યુવાન હૈયાંઓ આતુર રહેતાં! ત્રણે ય જણા લગભગ દસેક દિવસના અંતરમાં જ અહીં રહેવા આવ્યા હતા અને એટલે જ ''સામેના ફ્લેટના રહેવાસીઓ'' સાથે ત્રણે ય ને એકસરખી ઓળખાણ હતી. મોહિનીના પરિવારમાં એના માતા-પિતા અને નાનો ભાઈ હતાં. મોહિનીનાં મમ્મી પ્રેમાળ હૃદય અને રસોઈની આવડત- બંને ધરાવતાં હતાં! એટલે ઘરમાં જ્યારે કોઈ નવી વાનગી બને ત્યારે એમનો જીવ ''સામેના ફ્લેટના છોકરાઓ'' માટે ખેંચાય! ''જા ને, મોહિની, સામે આ સેન્ડવિચ ઢોકળાં આપતી આવ ને! સાથે ચટણી પણ લઈ જજે.''

મોહિની શરૂ-શરૂમાં તો મોંઢું બગાડતી, '' મમ્મી, જે સારી આઈટમ ઘરમાં બને એ દર વખતે એમને આપવી જરૂરી છે? પિંટુડાને મોકલને!'' પણ પ્રીતિબેન કહેતાં, ''એ ઉત્પાતિયો ચટણી ઢોળશે! એના કરતાં તું જઈ આવ ને બેટા! આ છોકરાઓ ઘર-પરિવાર મૂકીને અહીં રહે છે બિચારા! એમને કોણ સારું-સારું ઘર જેવુ ખવડાવે?''

મોહિની મને-કમને જતી. પણ પછી તો એને પણ છોકરાઓ સાથેની વાતચીતમાં રસ પડવા માંડ્યો. એક દિવસ એ સામેના ફ્લેટમાં પ્રવેશી ત્યારે કૃપાલ કેનવાસ ઉપર એક જાણીતી હિરોઈનનું પેઈન્ટિંગ બનાવવાની કોશિશ કરી રહ્યો હતો. મોહિની આશ્ચર્યથી ઉછળી પડી, ''વાઉ! કેવું અદ્ભુત પેઈન્ટિંગ બનાવો છો તમે! તમને ખબર છે, આ મારી ફેવરિટ હિરોઈન છે!'' કૃપાલને કહેવાનું મન થઈ આવ્યું કે મારી ફેવરિટ હિરોઈન તો મારી સામે ઊભી છે! પણ એણે સંયમ જાળવ્યો. પણ તક તો ઝડપી જ લીધી, ''ઓહ, એમ? સરસ. ત્યારે તમને પણ ડ્રોઈંગ ગમે છે!'' જવાબમાં મોહિની આંખો નચાવતી બોલી, ''હાસ્તો, તમને ખબર છે, સ્કૂલમાં મારા ડ્રોઈંગમાં હાઈએસ્ટ માર્કસ આવતા!'' કૃપાલ મુસ્કુરાયો, ''અરે વાહ! ત્યારે તો તમે હજી પણ ડ્રોઈંગ કરતાં હશો.'' મોહિની ગમગીન થઈ ગઈ, ''ના રે, હવે તો શું? ડ્રોઈંગમાં કોઈ સ્કોપ નથી એમ કહીને મને પપ્પાએ બી. એસ. સી. લેવડાવી દીધું. મારો શોખ અધૂરો રહી ગયો.'' કૃપાલ આ તક જતી કરે એટલો મૂર્ખ થોડો હતો? ઊડતા પંખીને એણે હવામાંથી જ ઝડપી લીધું, ''એમ શોખ અધૂરો શું કામ મૂકો છો? તમારું મન થાય ત્યારે અહીં આવી જવું. હું ફાઈન આર્ટ્સના છેલ્લા વર્ષમાં ભણું છું. સારું, મારે પણ કંપની રહેશે.''

મોહિની ખુશ થતી ગઈ. પણ એના કરતાં વધારે ખુશ કૃપાલ હતો! બાકીના બંનેની સામે એણે વિજયી અદાથી જોયું. એ રાત્રે ઢોકળાં ફક્ત કૃપાલે ખાધાં, બાકીના બંનેનાં મોંઢાં ઉપર તો દિવેલ પીધાના ભાવ હતા!

મગર ખુદાકે ઘર દેર ભી નહીં હૈ! ત્રીજે જ દિવસે સાંજે તારકેશ રૂમમાં રાખવા એક નાનકડું બસ્ટ લાવ્યો અને લિફ્ટમાં મોહિની એની સાથે પ્રવેશી. ''વાઉ! આ કોનું સ્ટેચ્યુ છે?'' તારકેશ હસી પડ્યો, ''છાતી સુધીના સ્ટેચ્યુને બસ્ટ કહેવાય છે.'' મોહિનીની મોટી-મોટી આંખો વિસ્ફારિત થઈ ગઈ. ''તમને કેટલી બધી ખબર પડે છે!'' તારકેશે પણ મોકો ઝડપી લીધો, ''પડે જ ને! એક તો હું આર્કિટેક્ચરનું ભણું છું. અને બીજું કે મારા પપ્પા વ્યવસાયે શિલ્પી છે. શિલ્પ કંડારવાની કળા મને હસ્તગત છે.'' મોહિનીના મીઠડા ચહેરા ઉપર ઉત્તેજના છવાઈ ગઈ, ''તો તમે કોઈ પણ વ્યક્તિનું શિલ્પ બનાવી શકો?'' તારકેશ ભાવાર્થ પામી ગયો હતો, ''હા, ચોક્કસ. તમે કહો તો તમારું પણ. તમારે ફક્ત થોડા કલાકો મારી સામે રોજ બેસવું પડે. પછી તમે જ કહેશો, ગીત ગાયા પત્થરોંને!'' થઈ રહ્યું. એ રાત્રે પ્રીતિઆન્ટીનું સેવ-ઉસળ ફક્ત તારકેશે ખાધું, બાકીના બંને કડવા લીમડાનો સૂપ પીધો હોય એવાં કટાણાં મોંઢાં કરીને સૂઈ ગયા!

એ પછી તો તારકેશની સામે મોહિનીનું ગોઠવાઈ જવું, તારકેશનું એના 'મોડેલ'નું સૌંદર્યપાન કરવું- આ બધો રોજનો ક્રમ થઈ ગયો. ત્રણેક દિવસ પછી તારકેશ એના શિલ્પને આખરી અંજામ આપી રહ્યો હતો એ સમયે બીજા રૂમમાંથી સુજનના કોઈક ફિલ્મી ગીતની ધૂનનો ગણગણવાનો અવાજ સંભળાયો અને ''મોડેલ'' ધ્યાનભંગ થઈ ગઈ. ''આ કોણ આટલું સૂરીલું ગાય છે?'' સુજનને રૂમમાંથી બહાર નીકળતો જોઈ એ બોલી ઊઠી, ''યૂ નો, મ્યુઝિક ઈઝ માય સોલ. સીધો દિલને સ્પર્શી જાય એવો તમારો અવાજ છે.'' એ રાત્રે પ્રીતિઆન્ટીને ત્યાંથી ભાજીપાઉ આવ્યાં તો ખરાં પણ સુજને આંગળાં ચાટી-ચાટીને ખાધાં, બાકીના બેયના પેટમાં ખાલી પાપડની જ જગ્યા હતી!

બીજે દિવસે કૃપાલ અને તારકેશે સુજનને કહી દીધું, ''અમે રીઝાઈન કરીએ છીએ. આજે સાંજે તું તારા સૂરીલા અવાજમાં એને પ્રપોઝ કરી દે એટલે વાત પૂરી થાય!''

એ સાંજે વાત પૂરી પણ થઈ ગઈ. મોહિની મલકાતી-મલકાતી આવી. સુજને અવાજમાં શક્ય એટલું સૂરીલાપણું લાવીને કહ્યું, ''મારે તમને કંઈક કહેવું છે.'' મોહિનીએ શરમાઈને કહ્યું, ''મારે પણ તમને કંઈક કહેવાનું છે. કાલથી મહેતાકાકાનો ચોથો ભાડુઆત તમારી સાથે રહેવા આવી જશે. બી. જે. મેડિકલ કોલેજમાં ઈંટર્નશિપ કરી રહ્યો છે. પ્રથમેશની પાસે હું સાયન્સ શીખવા જતી હતી. પપ્પાએ પણ હા પાડી દીધી છે. હવે લગ્ન સુધી એ અહીં જ મારી સામે....!'' એ દિવસે પ્રીતિઆન્ટીએ વાસણો ભરી-ભરીને બાસુંદી-પૂરી મોકલ્યાં અને ત્રણે ય જણાંએ ભરપેટ આરોગ્યાં! એમ વિચારીને કે મોહિની પોતાની ન થઈ તો વાંધો નહીં, બીજા બેની પણ ન થઈ!

- mtabuch150@gmail.com

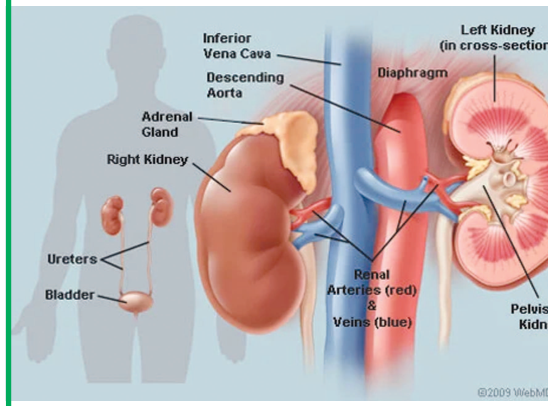
# આપણી કિડની વિષે જાણીએ

આપણું શરીર એક જટિલ વ્યવસ્થાતંત્ર છે. શરીરના દરેક અંગો એકબીજાને અનુકૂળ રહીને કામ કરે છે અને શરીરને ચાલતું રાખે છે. આપણા શરીરનું આવું જ એક ખૂબ મહત્વનું અંગ એટલે કીડની. આજે જાણીએ આપણી કીડની વિષે અને તેની સંભાળ રાખવા માટેનાં અમુક ખાસ આયુર્વેદિક ઔષધો વિષે.

કીડનીનું કાર્યઃ વાલનાં આકારની આપણી બંને કીડનીઓ આપણા શરીરના મધ્યભાગથી થોડી નીચે ગોઠવાયેલી હોય છે. કીડનીનાં મુખ્ય કાર્યો પર નજર કરીએ.

- આપણા લોહીમાંથી યુરીઆ, વિષતત્વો, કેમિકલ્સ, ધાતુઓ અને લવણ જેવા ઘણાં બિનજરૂરી અને હાનીકારક પદાર્થોને કીડની ફિલ્ટર કરીને મૂત્ર વાટે શરીરની બહાર કાઢે છે.
- કીડની શરીરમાં જલતત્વ એટલેકે પાણીનું બેલેન્સ રાખવામાં મદદરૂપ છે. જ્યારે ઓછું પાણી પીવામાં આવે તો મૂત્રવેગ પણ ઓછો થાય છે. આ બેલેન્સ કીડનીને આભારી છે
- કીડની શરીરનું બ્લડપ્રેશર નિયમિત રાખવા માટે પણ મદદરૂપ છે.
- કીડની શરીરમાં લોહીના રક્તકણને જાળવી રાખવા માટે મદદરૂપ છે

કીડની દરેક સમયે વિષતત્વો તેમજ હાનીકારક ધાતુઓનાં સંપર્કમાં આવતી હોવા ઉપરાંત ડાયાબિટીસ અને બ્લડ પ્રેશર જેવા રોગોને કારણે, ઈન્ફેકશનને કારણે, શરીરમાં પાણી ઘટી જવાને કારણે તેમજ લોહી ઘટી જવાને કારણે કીડની નબળી પડે છે. આ અવસ્થાને રીનલ ફેલ્યોર કહેવાય છે. કીડની નબળી પડી જવાથી તે લોહીને વ્યવસ્થિત ફિલ્ટર કરી શકતી




નથી. આ કારણે શરીરમાં અનેક ફેરફારો જોવા મળે છે.

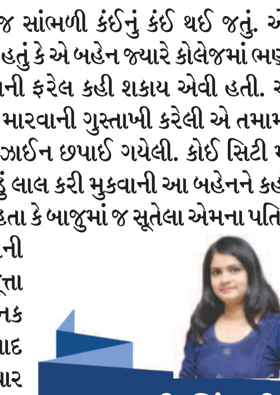
કીડની નબળી પડી હોવાના લક્ષણોઃ

- પગ પર સોજા આવવા
- શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થવી
- મૂત્રની માત્રા ઘટવી
- થાક લાગવો
- ભૂખ ન લાગવી

કિડનીનું સ્વાસ્થ્ય જાણવા માટે લોહીમાં સિરમ ક્રીએટીનાઈન તેમજ યુરિઆનાં પ્રમાણોનાં લેબોરેટરી ટેસ્ટ કરવામાં આવે છે. આ ટેસ્ટમાં જો લોહીમાં સિરમ ક્રીએટીનાઈન વધું આવે તો દર્દીને દવાઓ કે પછી ડાયાલીસીસ કરાવવામાં આવે છે. કિડનીના રોગીએ આહારમાં સોડિયમ, પોટેશિયમ, ફોસ્ફરસ અને પ્રોટીનનું પ્રમાણ ઘટાડવું. સાદો આહાર લેવો અને નિયમિત પ્રાણાયામ કરવા. આયુર્વેદમાં કિડનીના રોગો વિષે ખૂબ વિસ્તારપૂર્વક વર્ણન છે. કિડનીની આયુર્વેદ સારવારની વાત કરીએ તો આયુર્વેદમાં સાટોડી, ગોખરું, ગળો, વરૂણ, દૂર્વા, કડું જેવા અમુક અદભૂત ઔષધો છે જે કીડનીને ફરી કાર્યરત કરી શકે છે. જો ચિકિત્સકની સલાહ અનુસાર નિયમિત આયુર્વેદ સારવાર કરવામાં આવે તેમજ આહાર વિહારનું પાલન કરવામાં આવે તો ચોક્કસથી કિડનીના રોગોમાં ફાયદો થઈ શકે અને વધેલ ક્રીએટીનાઈન ઘટી શકે.

- (M) 98979471147

# 'મને એ નથી ગમતું' થી લઈને 'મને એ ગમે છે' સુધીની સફર




નખરાળી આ જિંદગીમાં ક્યારેક એવું બની જાય, એવા સંજોગ સર્જાય કે જે આપણને બિલકુલ ના ગમતું હોય, જેનાથી આપણે સખત ચિડાઈ જતા હોય એ જ ખૂબ વ્હાલું લાગવા લાગે. ના ગમતું, ના ફાવતું કે ના ભાવતું અચાનક જ આપણું માનીતું થઈ જાય ત્યારે જે ખુશી મળે એ શબ્દોમાં વર્ણવવી મુશ્કેલ છે, પણ એવું બને છે એ હકીકત છે.

એક જગ્યાએ એક પત્નીને એના પતિના નસકોરા બોલાવવાની આદતથી સખત અણગમો હતો. એની બિચારીની રાતોની રાત આ નસકોરાના મોટા, ભયાનક અવાજને કારણે જાગવામાં વીતી જતી. એણે એના પતિને કેટલીય વાર કહ્યું કે જઈને કોઈ ડોકટરને બતાવી આવો. રાતના મારી બાજુમાં જાણે કોઈ ટ્રક ચાલતું હોય એવો અવાજ આવે છે, તમે તપાસ કરાવો અને ગમ્મે તેમ કરીને એ અવાજ બંધ કરો.

પત્નીઓ કહે અને પતિ તરત એનું માની લે એવું બને છે ખરું આ જગમાં! આ પતિ પણ પત્નીની વાત એક કાનેથી સાંભળી ને બીજા કાનેથી કાઢી નાંખતો. પત્ની એમ હાર માની જાય એમાંની નહોતી. એણે ગૂગલ બાબાની સલાહ લીધી, કેટલીક જૂની થઈ ગયેલી વ્યક્તિઓને પૂછ્યું અને જેટલા જાણ્યા એટલા બધાય ઉપાય પતિદેવ પર અજમાવ્યા. નાકમાં તેલ/ઘી લગાડવાથી લઈને માથા નીચે ડબલ ઓશિકાય ગોઠવી જોયા પણ પરિણામ શૂન્ય! એ બહેનના મિસ્ટર દુનિયાના સૌથી સુખી માણસ હોય એમ પથારીમાં પડતાવેંત ઘસઘસાટ ઘોરવા માંડતા અને એ સાથે જ એમનું સંગીત ચાલું થઈ જતું. શ્વાસ લેતા એમની છાતી ફૂલીને ચાર ઈંચ અદ્ધર ઉઠતી અને પછી ફુગ્ગો ફુલાવીને એને એના મોંઢિયા આગળથી બે હાથે ચપટીમાં દબાવી રાખી એમાંની હવાને ધીરે ધીરે નીકળવાની જગ્યા કરી આપીએ ત્યારે એ જેવો અવાજ કરતી બહાર આવે એના જ મળતિયા જેવા અવાજે એ ભાઈના નાકમાંથી હવા બહાર આવતી. એમની છાતી પાછી એની મૂળ સ્થિતિએ આવી જતી અને પછી ફરી અધ્ધર ઉઠતી. કોઈ કોઈ વાર તો એમના હોઠ પણ જાણે આ સંગિતોત્સવમાં ભાગ લીધા વિના રહી જતા હોય એમ સાથ પુરાવતા અને હળવી સિસોટી જેવો અવાજ કરતા.

પત્નીને એ સિસોટીનો અવાજ સાંભળી કંઈનું કંઈ થઈ જતું. એનો પાછો જુદો ઈતિહાસ છે. એમાં એવું હતું કે એ બહેન જ્યારે કોલેજમાં ભણતી હતી ત્યારે ખૂબ રૂપાળી અને માથાની ફરેલ કહી શકાય એવી હતી. એને જોઈને કોલેજના જે મજનૂએ સિટી મારવાની ગુસ્તાખી કરેલી એ તમામના ચહેરા પર આ બહેનના જૂતાની ડીઝાઈન છપાઈ ગયેલી. કોઈ સિટી મારે એને જુત્તા મારી મારીને, એનું થોબડું લાલ કરી મુકવાની આ બહેનને કહો કે આદત પડી ગયેલી. આજે હાલ એ હતા કે બાજુમાં જ સૂતેલા એમના પતિદેવ સિટી પર સિટી મારતા અને બહેનની નજર આગળ એમણે નવા લીધેલ જૂત્તા તરવરવા લાગતા. એમને જે ભયાનક વિચાર આવી જતો એ આવી ગયા બાદ ઘણોય પસ્તાવો થતો અને તોય એ વિચાર જવાનું નામ નહોતો લેતો.

એક રાતે તો એણે ગજબ કરેલ. રાતના ઊંઘ બગડી ત્યારે ઊઠીને સ્લીપર હાથમાં લઈ એય ને દેવાવાળી કરેલી. સટ્ટાક સટ્ટાક કરતો અવાજ સાંભળી પતિશ્રી પણ સફાળા જાગી ગયેલા અને શું જુએ છે, એમની પત્ની વિકરાળ રૂપ ધરી, ખૂણામાં એક બાજુ લપાઈને પડી રહેતી ખુરશીને જૂડી રહી હતી. આગમાં ઘી હોમવાની પતિઓની જૂની આદતવશ એમણે પાછું ભોળાભાવે પૂછેલું પણ ખરું કે, શું થયું? આમ અડધી રાતે અવાજ કરી મારી ઊંઘ શીદને બગાડે છે? ખુરશી સવારે ઝાપટ જે...

ક્યારેક તો એ બહેન સૂતી હોય અને અચાનક એને થતું પ્રલય આવી ગયો. આભ ફાટ્યું છે ને જોર જોરથી સૂસવાટા મારતો પવન આવી રહ્યો છે. બહેનની આંખ ખુલી જતી અને તરત એ સૂસવાટા મારતો પવન ક્યાંથી આવી રહ્યો છે એ પકડાઈ જતું. અકળાઈ જઈ એ પતિદેવને એક ઠુહો મારી જગાડી દેતી અને એમને થોડીવાર જાગવાનું કહી પોતે સુવા માટે પ્રયત્ન કરતી. આમાં થતું એવું કે એ પ્રયત્ન કરતી રહી જતી અને પતિદેવ ફરી સુખી જીવ સાબિત થતા.

એક દિવસ પતિદેવની તબિયત બગડેલી, કોરોના થયેલો. પત્નીને પતિથી અલગ જુદા રૂમમાં સુવા જવું પડ્યું. હવે થયું એવું કે અલગ રૂમમાં એમને સહેજે ઊંઘ નહોતી આવી રહી. સહેજ વાર આંખ મીંચાય તો એમાંય ખરાબ ખરાબ સપના આવતા. પતિને ઊંઘમાં જ એટેક આવી ગયો કે પછી અચાનક જ એમને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડવા લાગી એવા બધા વિચાર આવતા અને પત્ની રઘવાઈ થઈ જતી, એનો જીવ ઝાલ્યો ના રહેતો. મનમાં તો થતું કે હાલ દોડીને પતિના ઓરડામાં જઈ જોઈ આવે, એ શાંતિથી સૂતા છે બસ એટલું જ જોઈ લે પણ આ મુવો કોરોના એમ માનવીય ભાવનાઓ ક્યાં સમજે છે!

અડધી રાતે પત્ની જાગી જતી અને ફફડતા જીવે પતિની લાંબી ઉમર માટે પ્રાર્થના કરતી, અત્યારે એમની હાલત કેવી હશે એ વિચારી ચિંતા કરતા એનો જીવ તાળવે ચોંટી જતો અને ત્યાં જ એને પેલો સીસોટી જેવો, સૂસવાટા મારતા પવન જેવો, અણગમતો અવાજ સંભળાતો. તરત પત્નીના ચહેરા પર એક સંતોષભર્યું સ્મિત ખીલી જતું. નસકોરા બોલે છે - આટલો વિચાર અને એ અવાજ સાંભળી એ પછી નિરાંતે ઊંઘી જતી. એ ચૌદ દિવસ દરમિયાન પત્નીને ખબરેય નહોતી પડી અને એને પતિના નસકોરા ગમી ગયા હતા. એ અવાજ હવે એને ક્યારેય નથી કનડતો.

તમારી પાસે પણ એવું કશુંક તો હશે જે પહેલા બિલકુલ ના ગમતું હોય અને પછી અચાનક ગમવા લાગ્યું હોય, હેં ને? કાંઈક યાદ આવે તો મને જણાવજો પાછા...

**અમસ્તું,**

ગમી જાય એવા કારણને તો સૌ કોઈ ગમાડે, કોઈનું ના ગમતુંય ગમવા લાગે ત્યારે કાંઈક વાત બને.

@KapadiaNiyati