# સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
ફોન : ૨૩૨૨૬૨૫૧

સો દિવસમાં પ્રજાની શ્રદ્ધાને ચોટ આવી છે,
અને આપની ગેરહાજરીની ખોટ આવી છે,
ટૂંકી પડી દોટ બ્હેનની, ને આબરૂ થૈ લોટ,
મિડિયા થી આવેલ 'સુનામી'માં ઓટ આવી છે.

**હાઈકુ**

ચીનનું બધું -
હોય છે તકવાદી -
દોસ્તી ટકશે?
(દગાબાજ દેશ)

દેખાયું કૈંક -
કોંગી ના સૂર્યાસ્તે -
આશા-કિરણ..
(ત્રણ સીટ મળી)

## ચિંતન

**ન સા સભા યત્ર ન સન્તિ વૃદ્ધા વૃદ્ધા ન તે યે ન વદન્તિ ધર્મમ્ ।**
**ધર્મો ન વૈ યત્ર ચ નાસ્તિ સત્યં, સત્યં ન તદ્યચ્છલનાનુ વિદ્ધમ ॥**

'જે સભામાં જ્ઞાન વૃદ્ધ, સંસ્કાર વૃદ્ધ, શીલ વૃદ્ધ જનો નથી એ સભા સભા નથી. જે ધર્મયુક્ત (સત્ય) વસ્તુ બાબતે પોતાનો સાચો-સ્પષ્ટ અભિપ્રાય આપતા નથી એ પણ સાચા વૃદ્ધ નથી. જેમાં સત્ય ન હોય એવો કોઇ ધર્મ નથી અને છળકપટથી યુક્ત હોય તે કદી સત્ય હોઇ શકતું નથી.'

આજના જન પ્રતિનિધિ ધરાવતા દરબાર જેવી રાજ્યસભા અને લોકસભા તથા વિધાનસભામાં 'પક્ષ' ચૂંટાય છે - 'વિદ્વાન વ્યક્તિ' નહીં - પક્ષનું મૂલ્ય છે - ભાગ્યે જ કોઇ અપક્ષ વ્યક્તિ પોતાની લાયકાતથી ચૂંટાય છે.

પક્ષમાં ટિકીટ કોને-કેવી રીતે મળે છે એ તો હવે જગજાહેર છે. આવી રીતે ચૂંટાયેલી વ્યક્તિ પક્ષની આજ્ઞા પ્રમાણે જ પોતાના વિચાર રજૂ કરી શકે - સત્ય ન બોલી શકે. પોતાનો મુક્ત અભિપ્રાય પણ રજૂ ન કરી શકે.

આવી સભાનો શું મતલબ?!

આ શ્લોકમાં આદર્શ 'લોકસભા'ની વાત સમજાવવામાં આવી છે.

## સુવિચાર

- ઇશ્વરે કદી કીધું નથી કે તમને પીડા વગરનો દિવસ આપીશ.. દુઃખ નહીં ફક્ત હાસ્ય આપીશ.. વાદળ વિનાનો સૂર્યપ્રકાશ આપીશ.. પણ ઇશ્વરે એમ જરૂર કીધું છે કે... તમને પીડા સહન કરવાની તાકાત આપીશ.. રડીને હળવા થવાની રાહત આપીશ.. રસ્તો સૂઝે એવો પ્રકાશ આપીશ **- અમૃતબિંદુ**
- દુનિયામાં પ્રેમથી મોટો કોઇ ચમત્કાર નથી.. લોખંડનાં ટુકડામાંથી સોનું બની જાય એ ચમત્કાર છે.. પણ લોખંડ જેવું કઠોર હૈયું પ્રેમને લીધે મુલાયમ બની જાય એ મોટો ચમત્કાર છે **- એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- પૂરી દુનિયા મે સબસે ખૂબસૂરત જોડી હૈ 'મુસ્કુરાહટ ઔર આંસું' ઇન દોનોં કા એક સાથ મિલના મુશ્કીલ હૈ.. લેકીન જબ યે દોનોં મિલતે હૈ તો વો પલ સબસે ખૂબસૂરત પલ હોતા હૈ.. **- એસ.એમ.એસ.**
- જીંદગીનું સાચુ ભાન ત્યારે થાય છે.. જયારે મહેલ ઝુંપડામાં ફેરવાઇ જાય છે **- મોરારિ બાપુ**
- જગતને જોવા માટે આંખ હોવી અનિવાર્ય છે.. પણ શું જોવા જેવું છે ને શું નથી એના માટે તો વિવેકસભર દૃષ્ટિ જ જોઇએ **- જ્ઞાનસૂત્ર**
- પાખંડ જયારે વધી પડે ત્યારે ધર્મને મંદિરોમાં, મસ્જિદોમાં, ગુરૂદ્વારામાં અને દેવળોમાં સંતાઇને રહેવું પડે છે **- રવિદાસ**
- મૃત્યુનો સામનો કરવાનો એકમાત્ર ઉપાય પ્રેમ છે **- મૌરીન ઝુફી**

**(સંકલન : દીપક વી. આસરા)**

## બોધ કથા

આપણું આત્મબળ, મનની શક્તિ, નિર્ણય શક્તિ એટલાં મહાન-શક્તિશાળી છે કે આપણા માટે કંઇ પણ કરવું અશક્ય નથી.

પણ.. આપણે એનો ઉપયોગ જ કરતા નથી. કોઇ પણ કામમાં 'મને ન આવડે', 'મને ને ફાવે', 'આ મારાથી નહીં જ થાય'ની હતાશા-નિરાશા અને આળશમાં આપણે સૂતે-બેઠે ખાવું છે...

એક ભિખારી ત્રીસ વર્ષથી ઉકરડા પર પડેલી એક લાકડાંની પેટી પર બેસી ભીખ માગતો હતો. સંત ત્રીસ વર્ષ પછી આ ગામમાં ફરી આવ્યા ત્યારે પણ એ જ વૃદ્ધ ભિક્ષુક ત્યાં જ પેલી ઉકરડે પડેલી પેટી પર બેસી ભીખ માગતો હતો..

સંતે પૂછ્યું તું ત્રીસ વર્ષથી આ જ ધંધો કરે છે? ભિક્ષુક કહે મને બીજું હવે કંઇ ન આવડે કે ન ફાવે -

સંત કહે, તું બેઠો છો એ પેટી તે કદી ખોલી? ભિખારી કહે, ના મેં એ તસ્દી નથી લીધી.

સંત કહે ખોલ, અને એમાં સોનાનાં સિક્કા હતા. આપણે આપણી શક્તિને ઓળખતા નથી.

Email - sureshchandrabhatt18@gmail.com

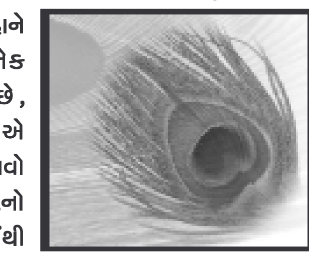
# હાસ્ય : ઈશ્વર પ્રાપ્તિનો ઉમદા અનુભવ

સંસારની ગતિ અમેરિકાના લડાકુ વિમાન ડ્રોન જેટલી ઝડપી થતી જાય છે. ચારે તરફ દોડધામ, ભાગંભાગ, યાંત્રિકતા અને કૃત્રિમતાને કારણે આજે આપણા માનવ જીવનનું પરમસત્ય ભુલાઈ ગયું છે. ચિંતા-દુઃખ, દર્દ, તનાવ, સંઘર્ષ જેવા પરિબળોએ આપણને કુંઠિત કરી નાખ્યા છે. પરિણામે શરીરમાં રોગોનું પણ પ્રમાણ વધતું ગયું છે. શારીરિક અને માનસિક રોગોથી આપણે ઘેરાઈ ગયા છીએ. આવી સ્થિતિમાંથી ઉગરવા માટે 'તનાવમુક્ત' જીવન હોવું જોઈએ અને તનાવ મુક્ત જીવન માટેનો એકમાત્ર રામબાણ ઈલાજ છે 'હાસ્ય' ખુલ્લા મનથી ખડખડાટ હસતા રહેવું.

આજે હાસ્ય ઉપર ઘણા બધા લેખો, પુસ્તકો, નિબંધો લખાય છે, હાસ્ય કલાકારો દ્વારા આજે ટી.વી. ચેનલો ઉપર અવનવા પ્રોગ્રામો પ્રસારિત થાય છે. એની સી.ડી./ડી.વી.ડી. પણ બજારમાં મળે છે. કેમકે આજે સૌ કોઈ હાસ્યનું મૂલ્ય સમજતું થયું છે. આપણે નોંધ કરીશું તો મોટાભાગની હસમુખી વ્યક્તિઓ તંદુરસ્ત અને નિરોગી હશે. એમના ચહેરા પર ખાસ પ્રકારની ચમક અને આકર્ષણ હોય છે.

'હાસ્ય' ઉપર સંશોધન કરનાર ફ્રેન્ચ ડોક્ટર પિયરે વાયરનું કહેવું છે કે હસતી વખતે રક્તવાહિનીઓ ફૂલે છે તેથી શરીરના છેક છેલ્લા ખૂણા સુધી રક્તપ્રવાહ પહોંચે છે.

આમ જોઈએ તો હસવાના ઘણા ફાયદાઓ છે. સૌ પ્રથમ એ કે આપણે રડતા નથી એની સાબિતી એટલે આપણું હાસ્ય. આપણા ચહેરા પરનું હાસ્ય એટલે આપણે સંપૂર્ણ સુખી છીએ એનું પ્રમાણપત્ર. હસવાથી આખી દુનિયા જીતી શકાય છે. હાસ્યની એટલી મોટી તાકાત છે. હાસ્ય એ બ્રહ્માસ્ત્રથી પણ શક્તિશાળી શસ્ત્ર છે કેમકે બ્રહ્માસ્ત્ર એક યોદ્ધાને મારી શકે છે જ્યારે હાસ્ય એક સાથે અનેક દુશ્મનોને (દુઃખોને) મારી શકવા સમર્થ છે, અને લોકોના હૃદય જીતી શકાય છે. હાસ્ય એ તો આપણા સંસ્કાર છે. હસીને આવકાર આપવો આપણી સંસ્કારિતા છે. ખરેખર આપણે ઈશ્વરનો આભાર માનવો જોઈએ કે સમગ્ર જીવસૃષ્ટિમાંથી હાસ્ય આપણને જ આપ્યું છે.



**મોરપીંછના રંગ**

- ડૉ. કનૈયાલાલ ભટ્ટ

હસવાના વૈજ્ઞાનિક રીતે તો અનેક ફાયદાઓ છે અનેક રોગોમાં હાસ્ય કામ કરે છે. છેક મગજના જ્ઞાનતંતુઓ સુધી એની અસર પહોંચે છે. આમ છતાંય ઘણાય લોકો એવા હોય છે કે જેઓ પોતાની જિંદગીમાં કદી હસ્યા હોતા જ નથી. એમને જોતા જ આપણે પણ ટેન્શનમાં આવી જઈએ. એક ફિલોસોફરે પણ કહ્યું છે કે જે માણસ નિખાલસતાથી હસી ન શકતો હોય તેવા માણસનો કદી ભરોસો ન કરવો જોઈએ. ગમે ત્યારે હસી શકનાર માણસ દરેક પરિસ્થિતિને સમજી શકવાની વિશેષ સમજ ધરાવે છે. આથી કહી શકાય કે જે વ્યક્તિ કોઈપણ વાતમાં, કોઈપણ પરિસ્થિતિમાં પોતાની જાત ઉપર હસી શકે એ ખરેખર મહાન વ્યક્તિ છે.

આજે 'હાસ્ય'નું મહત્વ છે. કારણ કે લોકો હવે ધીમે ધીમે 'હાસ્ય'નું મહત્વ સમજતા થયા છે. આજે સૌ કોઈ જાણે છે કે હાસ્યથી શરીરના અનેક રોગો પણ મટે છે. પરિણામે લાફિંગ કલબો પણ ઠેર ઠેર ખૂલવા લાગી છે. જ્યાં કૃત્રિમ હાસ્યની છોળો ઊડતી હોય છે. પરંતુ એવી રીતે હસવું એના કરતા થોડો સ્વભાવ બદલીને હસવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. નાની-નાની વાતોમાં, જોકમાં હસી શકાય છે. એનાથી એક ફાયદો એ થશે કે નાની વાતને હસી નાખવાથી એ નેગેટિવ અસર નહીં કરે આપણી આખી બોડીલેંગ્વેજ પોઝિટિવ પરિણામો પ્રાપ્ત કરશે. ઘણી વખત બહુ હસવાથી શ્વાસ ચઢી જાય છે. મોં પણ ખૂલી જાય છે અને ક્યારેક આંખોમાંથી આંસુઓ નીકળી જાય છે. ક્યારેક હાસ્ય સાથે વિશિષ્ટ અવાજો પણ નીકળે છે. જેમકે આહાહા... હાહાહા... અથવા હીંહીંહીં... અથવા હૂંહૂંહૂંહૂં... આમ આવા હાસ્ય પ્રેરિત એકાકારી સ્વાસ્થ્યને ખૂબ જ ફાયદાકારક છે. મતલબ ખુલ્લીને ખડખડાટ હસવું અતિ ઉત્તમ છે.

વ્યક્તિમાં હાસ્ય ઉત્પન્ન થવામાં એનું બૌદ્ધિકસ્તર મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. વળી હાસ્યની પણ અમુક પદ્ધતિ છે. વૈજ્ઞાનિકો એવું માને છે કે વ્યક્તિના મગજમાં ખાસ પ્રકારનું ડિરેક્ટર આવેલું છે જે વ્યક્તિની સંવેદનાઓ સાથે સંકળાયેલું છે. લોકોને હસતા કે રડતા જોઈને આપણે જ્યારે તેની સંવેદનાઓના સંપર્કમાં આવીએ છીએ ત્યારે આ ડિરેક્ટર કાર્યરત થાય છે અને આપણે જ્યારે ખડખડાટ હસીએ છીએ ત્યારે આપણું રોગપ્રતિકારક તંત્ર વધુ સારી રીતે કાર્ય કરતું થાય છે. ટેન્શન વખતે લોહીમાંથી ઉત્પન્ન થતાં હાનીકારક કોર્ટીઓલ હોર્મોનનું પ્રમાણ ઘટે છે અને ટેન્શનમાં પણ હસવાથી રાહત થાય છે.

ખુલ્લા મનથી ખડખડાટ હાસ્યમાં આપણને આજીવન તંદુરસ્તી આપવાની તાકાત છે. બુદ્ધિનો વિકાસ અને વૃદ્ધિ પણ હાસ્યથી થાય છે. સુષુપ્ત મન જાગૃત બને છે. નકારાત્મક અભિગમ નાશ પામે છે અને શરીરના પ્રત્યેક અણુમાં વિપુલ પ્રમાણમાં ઓક્સિજન ફેલાઈ જાય છે. ફેફસાની કાર્યક્ષમતા છથી આઠ ગણી વધી જાય છે અને ફેફસામાં જેટલો વધારે ઓક્સિજન પ્રોસેસ કરે તેટલી શરીરમાં શક્તિનો સંચાર વધુ થાય. હાસ્યમાં આપણી આંતરિક શક્તિ વધારવાનો અદ્‌ભુત પાવર રહેલો છે અને આ કારણે જ આજે ઠેર ઠેર હાસ્ય કલબો ખુલી રહી છે. આખા વિશ્વમાં ૨૪ હજારથી વધુ હાસ્યકલબો થઈ ચૂકી છે. હૃદયના ઊંડાણથી હસવાથી મનમાં આવતા નેગેટિવ વિચારો નાશ પામે છે. વળી હંમેશાં ખુશ રહેનાર-હસતી રહેનાર વ્યક્તિને ડાયાબિટીશ કે બી.પી. જેવા રોગ ક્યારેય હેરાન નથી કરતા અને હાર્ટએટેક આવવાનો પણ પ્રશ્ન ઉપસ્થિત નહીં થાય.

રશિયામાં સ્કૂલો તથા કોલેજોમાં હસવાના પિરીયડો રાખવામાં આવે છે કેમકે પ્રેમથી અને મુક્તમને કરેલું હાસ્ય શ્રેષ્ઠ ઔષધિની ગરજ સારે છે. હોસ્પિટલોમાં પણ એક જૂદો 'હાસ્યરૂમ' હોવો જોઈએ કે જ્યાં દર્દીઓ હાસ્યરસના પુસ્તકો વાંચી શકે, જોક્સ કે કે સી.ડી. / ડી.વી.ડી. જોઈ-સાંભળી શકે. ફિલ્મો જોઈ શકે. મુક્ત મને હસી શકે જેથી દર્દીની સારવારમાં પણ જબરો સુધારો થશે.

આપણી પાસે રૂપિયા ગમે તેટલા હશે પણ જો હાસ્ય નહીં હોય તો આપણે ગરીબ જ છીએ. વધારે રૂપિયાથી હસી શકાતું નથી કે હાસ્ય ખરીદી શકાતું નથી. જો હાસ્ય પૈસાથી મળતું હોત તો આજે અમેરિકા, જાપાન, જર્મની જેવા વિકસિત દેશો ખુબ જ સુખી હોત. પરંતુ હાસ્યના વૈશ્વિક સર્વેક્ષણમાં અમેરિકા ૩૬માં અને જર્મની ૪૩માં ક્રમે છે જ્યારે ભારત પાંચમા સ્થાને છે અને બાંગ્લાદેશ પ્રથમ છે.

ફ્રેન્ચ ન્યૂરોલોજિસ્ટ હેનરી રૂપેન સ્ટૈનના મત મુજબ એક મિનિટનું મુક્ત હાસ્ય ૪૫ મિનિટની સારવાર જેટલું ફળદાયક હોય છે. વર્જિનીયા વિશ્વ વિદ્યાલયના ડો. એમ.એ. મૂડીએ પોતાના બહુચર્ચિત પુસ્તક 'ધ હીલિંગ પાવર્સ ઓફ હ્યુમર'માં હાસ્ય ચિકિત્સાના પોતાના અદ્‌ભુત અનુભવોનો ઉલ્લેખ કર્યો છે. બાલ્ટીમોર વિશ્વ વિદ્યાલયના ન્યૂરોબાયોલોજી અને મનોવિજ્ઞાનના અધ્યક્ષ ડો. રોબર્ટ મેરીલેન્ડનું માનવું છે કે હાસ્ય ચિકિત્સા દ્વારા લોહીનું દબાણ, હૃદયરોગ, શરદી, ખાંસી, કફ, દમ, માનસિક ઉત્તેજના, અનિંદ્રા, ડિપ્રેશન અને હીનતાની ભાવના જેવા રોગોમાંથી મુક્તિ મેળવી શકાય છએ. મનોવૈજ્ઞાનિક થોરટનના મત મુજબ ચહેરાની કરચલીઓ દૂર કરવી હોય અને લાંબુ જીવન જીવવું હોય તો મુક્ત હાસ્યને રોજિંદા જીવનનું એક અભિવાજ્ય અંગ બનાવવું જોઈએ.

આમ વિશ્વ આખું હાસ્યની ચિકિત્સાને અપનાવવા લાગ્યું છે. હસવું એ ખરેખર ઈશ્વરનું વરદાન છે. હસતા આવડવું એ ઉત્તમ કલા છે અને બીજાને હસાવતા આવડવું એ શ્રેષ્ઠ કલા છે. હસવાથી ઈશ્વર પ્રાપ્તિનો ઉમદા અનુભવ થાય છે. એકાગ્રતાનો ગુણ કેળવાય છે. જો આપણે હસીશું તો આપણી સાથે આખું જગત હસવા લાગશે પણ રડીશું તો આપણી સાથે કોઈ નહીં રડે. મિત્રો, રોજ સવારે-બપોરે રાત્રે દસ-દસ મિનિટ સુધી ખુબ જ જોરથી-ગગનભેદી અટ્ટહાસ્ય કરો. તમારી સાથે વૃક્ષો, પક્ષીઓ, વહેતા ઝરણાઓ, વાદળાઓ, પવન અને આખું આકાશ મુક્ત મને હસી પડશે. એની હું ખાત્રી આપું છું.

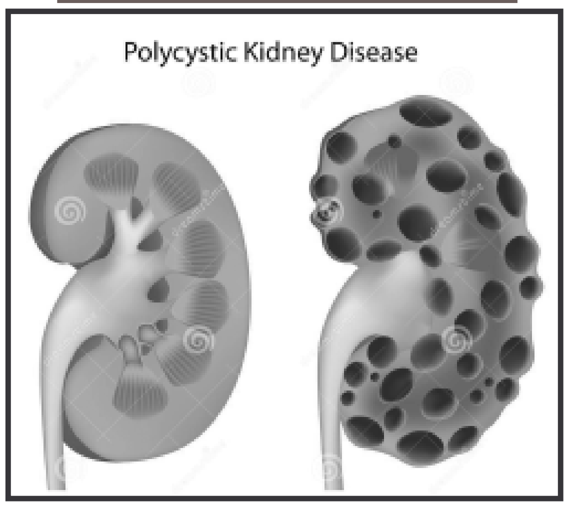
## 'સિસ્ટ' એટલે એક એવી કોથળી - કે પાઉચ જેમાં ઘન-પ્રવાહી તથા હવા ભરેલી હોય, આમ, કિડનીમાં આવા અનેક સિસ્ટ ઉદ્‌ભવે તો તેવી કિડનીને પોલીસિસ્ટિક કિડની કહેવાય

# પોલીસિસ્ટિક કિડની - નિરામય

ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

આયુર્વેદ ભલે 'અલ્ટરનેટીવ થેરાપી' તરીકે ઓળખાતું હોય, પરંતુ એવા અનેક રોગો છે જેમાં આયુર્વેદ વડે અભૂતપૂર્વ પરિણામો મેળવી શકાય છે. ખાસ કરીને એવા જુના - હઠીલા (ક્રોનિક) રોગો કે જેમાં આધુનિક ચિકિત્સા ફક્ત જે - તે લક્ષણોને અમુક સમય પૂરતા દબાવી દે છે અથવા તો અંતિમ પગલાં તરીકે ઓપરેશનની સલાહ આપે છે. આવા રોગોમાં આયુર્વેદ વડે શ્રેષ્ઠ પરિણામો મેળવી શકાય છે અને દર્દીને સંપૂર્ણ સ્વસ્થ કરી શકાય છે. આવા ક્રોનિક રોગોમાં અનેક રોગોનો સમાવેશ થાય છે જેમ કે વા, ડાયાબીટીસ, પક્ષાઘાત, માનસિક રોગો, કિડની - લિવરના રોગો, પાચનતંત્રના રોગો આદિ...

આજે કિડનીમાં થતા એક એવા રોગની વાત કરીએ. પોલીસિસ્ટિક કિડની, આ રોગના નામનું વિશ્લેષણ કરીએ તો રોગ વિષે માહિતી મળી જાય. 'પોલી' એટલે અનેક. 'સિસ્ટ' એટલે એક એવી કોથળી - કે પાઉચ જેમા ઘન-પ્રવાહી તથા હવા ભરેલી હોય. આમ, કિડનીમાં આવા અનેક સિસ્ટ ઉદ્‌ભવે તો તેવી કિડનીને પોલીસિસ્ટિક કિડની કહેવાય. જો કિડનીને સ્પર્શ કરીએ તો આ રોગમાં કિડની પર ઉપસેલા અંકુરો જેવું જણાય. કિડનીનો આકાર પણ વધે. કિડનીના ભાગે, એટલે કે પેટના પાછળના ભાગથી આગળ તરફ દુખાવો થાય. પેશાબમાં બળતરા થાય, પેશાબમાં લોહી પડે કે પેશાબનો ભરાવો થઇ જાય. પેશાબ વાટે કેલ્શિયમ ઓકેઝેલેટ કે યુરિક એસિડના કણો પણ નીકળે. આ સિસ્ટ જો ખૂબ લાંબા સમય સુધી રહે તો તેમાંથી કિડની નબળી પડી જઇ પોતાની કાર્યશક્તિ ગુમાવી શકે. વળી, જો આ સિસ્ટ (કોથળી) ફાટે તો તેનું ઇન્ફેકશન આસપાસના અવયવોને લાગવાથી વધુ મુશ્કેલી સર્જાય. તીવ્ર રક્તસ્ત્રાવ અને અતિ દુખાવો થાય. આવા સંજોગોમાં ઇમર્જન્સી સારવાર જ કરવી પડે. આ રોગ ઘણી વખત વારસાગત થતો જોવા મળે છે. આથી જો માતા-પિતા ભાઇ - બહેન ને હોય તો સાવધ રહેવું.




હવે વાત કરીએ પોલિસિસ્ટિક કિડનીની ચિકિત્સાની. સ્વાભાવિક રીતે, આ રોગની ચિકિત્સામાં કિડનીને પોષણ મળે તેવા દ્રવ્યોનો ઉપયોગ કરવો હિતાવહ છે.

ગોખરૂં આ રોગના મુખ્ય ઔષધોમાં એક છે તે મૂત્રલ છે અને રસાયણ પણ છે. તે કિડનીને પોષણ આપે છે. વળી, ટીપે-ટીપે પેશાબ આવતો હોય કે પેશાબ ભરાઇ જતો હોય તેવા સંજોગોમાં પણ ગોખરૂં હિતકર છે. બીજું ઔષધ સાટોડી (જીનર્નવા) સાટોડી બે જાતની થાય છે લાલ અને સફેદ. આમા સફેદ સાટોડી વધુ હિતકર છે. સાટોડી કોઇ પણ પ્રકારના સોજાને દૂર કરનારી છે. સિસ્ટ જેવા અંકુરિતોને પણ દૂર કરનારી છે. વળી, સાયોડી શ્રેષ્ય રસાયણ પણ છે. તેના સેવનથી સમગ્ર ધાતુઓને પોષણ મળે છે.

બીજી એક ઔષધ છે ભાષાણભેદ. પથ્થર તરીકે ઓળખાતું આ ઔષધ પણ ગોખરૂંની જેમ મૂત્રલ છે અને પથરીને તોડીને તેને શરીરની બહાર ફેંકી દે છે. જો મૂત્ર સાથે પથરીના કણો પણ આવતા હોય તો આ ઔષધીને સેવન કરી શકાય. આ રોગમાં ઉપયોગી વધુ એક ઔષધ એટલે કાંચનાર. કોઇ પણ પ્રકારની ગ્રંથીઓ (નીડ્યુલ્સ) તથા સિસ્ટને કાંચનાર દૂર કરે છે. ગાંઠને ઓગાળવા માટે કાંચનાર શ્રેષ્ઠ ઔષધ છે. કાંચનાર કિડનીમાની સિસ્ટને ઓગાળવામાં મહત્ત્વની ભૂમિકા ભજવે છે. આ ઉપરાંત જેઠી મધ, શતાવરી, શંરપુંખો, વરૂણ આદિ ઔષદો તથા હરિતકયાદિ ક્વાથ, પથ્થાદિ કવાથ તથા ચંદ્રપ્રભાવટી (ધાતુની ભસ્મો ન હોય તેવી) જેવા યોગો પણ પોલીસિસ્ટિક કિડનીના રોગને નાથવામાં મદદરૂપ છે.

આ ઉપરાંત પેડુના પ્રદેશને ગરમ પાણીમાં ડુબાડેલ રાખવાથી ફાયદો થાય છે. કબજીયાત ન રહે તેનું ધ્યાન રાખવું. વધુ પડતાં ગરમ મસાલા - મરચું - અથાણા તથા આથેલા ખોરાક છોડી દેવો, તથા ધીરજપૂર્વક ચિકિત્સકની સલાહ અનુસાર યોગ્ય માત્રામાં ઔષધ સેવન કરવું. આમ કરવાથી ચોક્કસથી કોઇ પણ રોગ મટી શકે.

## માજી પોતાની જગા પરથી ઊઠી પંડ્યા સાહેબ પાસે આવ્યા, તેના માથા પર હાથ મુકી કહે, દીકરા તું એવી ભલામણ કરજે કે અમને મૃત્યુ પર્યંતની શિક્ષા કરે... હા મૃત્યુપર્યંતની... જેલની કોટડીમાં... શાંતિથી મરવા માટે... પંડ્યા સાહેબ અવાચક્ ... તેના મનમાં વૃદ્ધાના શબ્દો પડઘાય છે... મૃત્યુપર્યંત જેલમાં...

# કથા કાયદાની... મૃત્યુ પર્યંત સજા

- અનંત ન. વ્યાસ

પંડ્યા સાહેબ પોલીસ અફસર છે પણ આ વિભાગની જડતા, કટુતા, કઠોરતા કે ભ્રષ્ટતા - તેને સ્પર્શ્યા નથી. એક સંવેદનશીલ પ્રામાણિક અફસર તરીકે તેની છાપ છે. સમાજના વિવિધ પ્રશ્નો લઇ અવારનવાર તેને મળવા માણસો આવતા રહે છે. પંડ્યા સાહેબ સહાનુભૂતિ પૂર્વક સૌને સાંભળે છે અને શક્ય તેટલા મદદગાર તથા માર્ગદર્શક પણ થાય છે. પ્રગતિશીલ કહેવાતા કેટલાક કાયદાઓના પરિણામે આપણી સનાતન કુટુંબ ભાવના તથા વ્યવસ્થા તૂટી તો નહિ પડે ને... તેની તે ચિંતા કરે છે તૂટતા કુટુંબોને કેમ બચાવાય તે વિશે વધારે કંઇ વિચાર કરે તે પહેલાં કોઇ વૃદ્ધ દંપત્તિ મળવા માટે આવ્યા છે તેવા સમાચાર મળ્યા.

માન-સહિત અંદર મોકલ. તેણે નોકરને સૂચના આપી. થોડીવારમાં સાત-દાયકે પહોંચવા આવેલા સજ્જને પત્ની સાથે પ્રવેશ કર્યો.

પંડ્યા સાહેબ પ્રથમ પોલીસ નજરે આ દંપત્તિ સામે જોયું. શાંત ચહેરો, સ્વચ્છ વસ્ત્રો અને દર્શન કરવા નીકળ્યા હોય તેટલી સ્વચ્છતા... 'આવા ભદ્રિક માણસોને કયા દુઃખે પોલીસ થાણે આવવું પડ્યું હશે. તેનો પંડ્યા સાહેબને વિચાર થયો. જન્મજાત સંસ્કાર પ્રમાણએ તેઓએ ઊઠીને આવકાર આપ્યો.'

'આવો વડીલ શાંતિથી બેસો ને પછી કહો, શા માટે આવવું થયું છે.'

સાહેબ - આપની પાસે એક માગણી લઇ આવ્યા છીએ. શી - મનમાં થયું, 'ડોનેશનની વાત લાગે છે.'

સાહેબ - અમારી ધરપકડ કરી અમોને જેલમાં પુરી દો, આવી વિચિત્ર માગણી સાંભળી પંડ્યા સાહેબ તો નવાઇમાં ડૂબી ગયા. તેનાથી પુછાઇ ગયું, 'પણ શા માટે?'

અમો મોટા ગુનેગાર છી. ભયંકર ગુન્હા કર્યા છે?

પંડ્યા સાહેબે હવે એ વૃદ્ધ સજ્જન પરત્વે તીવ્ર દૃષ્ટિએ જોયું. આ વૃદ્ધ પાગલ તો નળી ને!

સજ્જન કહે, 'સાહેબ હું બરાબર સભાન છું જે કહ્યુ; તે બરાબર કહ્યું છે.'

તો કહો, તમે શો ગુન્હો કર્યો છે.

ગુન્હો નહિ, ગુન્હાઓ... અમારી પુત્રવધુના કહેવા પ્રમાણે અમે દહેજ માગીએ છીએ. તેને વારંવાર માનસિક ત્રાસ આપીએ છીએ. તેના કુટુંબ અંગે ઘસાતું બોલીએ છીએ. અને તે આત્મહત્યા કરે તે માટે તેને પ્રેરિત કરીએ છીએ...

અને સાહેબ, મહિલા સાથે થનારા અન્ય ગુના પણ સાથે નોંધી લેજો. વૃદ્ધ મહિલાએ વાતમાં ઝંપલાવ્યું. પણ કાકા... હજુ સુધી કોઇ મહિલાએ આવી કોઇ ફરિયાદ નોંધાવી નથી અને વગર ફરિયાદે તો ધરપકડ કેમ થાય?

એ તો નોંધાવશે. આજ નહીં તો કાલ - મનમાં જે બીજ પડ્યું તેનો અંકુર તો ફૂટવાનો જ.

પંડ્યા સાહેબને લાગ્યું વાત તો કુટુંબ - તૂટવાની છે. પણ ખરેખર કોણ ગુનેગાર છે તે જાણવું જોઇએ. તેથી પેલા વૃદ્ધ મહિલાને કહે, માજી તમે જરા ફોડ પાડી વાત કરો તો ખબર પડે.

વૃદ્ધ મહિલાની આંખો ભરાઇ આવી - વાત શું કરવું.

અમને કોટડી બતાવો તો...

ના, માજી, ગમે તેમ કોઇને પુરી ન દેવાય... પણ તમારે ત્યાં શું બન્યું છે તે જણાવો...

માજી કહે, અમારા પુત્રવધુ ભણેલા છે તેમનું કુળ પણ ઉચ્ચ છે વળી, અમારી જ્ઞાતિમાં દહેજનો રિવાજ નથી પણ વહુ આખો દિવસ મોબાઇલ, લેપટોપને ફેસબુક પર જ વળગ્યા રહે છે ન ઘરમાં કામ કરે. ન કોઇ આવ્યું ગયું ભઇ-મેમાન તેની સાથે વાત કરે. એ ભલી અને તેનો સંસાર ભલો અને જો કંઇ કહીએ, ઘરમાં ધ્યાન આપવા બોલીએ તો... કહે વધારે બોલશો તો મને માનસિક ત્રાસ આપો છો તેવી પોલીસ ફરિયાદ કરીશ... તો કયારેક કહે - તમે દહેજ માટે હેરાન કરો છો તેવું લખાવીશ - અમો તો તેના ગુલામ થઇ ગયા છીએ. બે દિવસ પહેલાં મારી દીકરી જમાઇ મળવા આવ્યા. પણ તે બહાર ન આવી અને મેં જરા ઊંચા અવાજે ઠપકો આપ્યો તો કહે, હું હમણાં સ્યુસાઇડ નોંધ લખું છું. મારા સાસુ મને ડૂબી મરવાનું કહે છે તે મરવા જાઉં છું. તો બસ પછી જીવન જેલમાં ગાળવું પડશે...

પણ તમારો દીકરો... તેને વાલ કરો...

એ તો પુનામાં નોકરી શોધે છે અને તેને વાત કરીને તેનો સંસાર સળગાવવાનો ... અમો તો હવે કાંઠે બેઠા... તે...

ને સાહેબ - કાલ ઉઠીને મારા પર કંઇ નવો આક્ષેપ મુકે તો. ઢંકાયેલો અગ્નિ ગમે ત્યાં ભભૂકે.... એ કરતાં અમારી એફીડેવીટ લખી. જેલમાં પુરી ધો... અને સાહેબ... જેટલી કલમો ઉમેરવી હોય તેટલી ઉમેરી કડક સજાની ભલામણ કરજો... કદાચ અમારી ઉંમર જોઇ દયા આવી જાય...

માજી પોતાની જગા પરથી ઊઠી પંડ્યા સાહેબ પાસે આવ્યા. તેના માથા પર હાથ મુકી કહે, દીકરા તું એવી ભલામણ કરજે કે અમને મૃત્યુ પર્યંતની શિક્ષા કરે... હા મૃત્યુપર્યંતની... જેલની કોટડીમાં... શાંતિથી મરવા માટે... પંડ્યા સાહેબ અવાચક્ ... તેના મનમાં વૃદ્ધાના શબ્દો પડઘાય છે... મૃત્યુપર્યંત જેલમાં...