









આપણા દેશમાં હદ્યરોગ  
અને તેના સંબંધી ભીમારીઓ લોહીનું  
ઉચ્ચ દ્વાષા, દાયાભીતિસ, ચરખીવાળ  
શરીર વગેરેનું પ્રમાણાહિન-પ્રતિહિન  
વધતું જાય છે. આનુંવંશકિતા અને  
ખરાબ જીવનપદ્ધતિનાં કારણે  
વિશ્વનાં કુલ હદ્યરોગીઓમાંથી  
લગભગ અડધા આપણા દેશમાં છે!  
જ્યાં સુધી ભારતની પ્રયોગ વકિત આ  
મહામારી વિશે જ્ઞાન મેળવી જાગૃત  
નહી બને ત્યાં સુધી આપણે જ્ઞામાળક  
સ્તર પર આ ભીમારીઓ ભોગ બનતા  
રહીશું. મારા આયુર્વેદ ચીકોત્સક  
તરીકનાં ૨૮ વર્ષનાં અનુભવે મારા  
દઈઓ અને અન્ય લોકોનાં મનનો  
ખુબ જીજાવટથર્યો અભ્યાસે એવું  
જણાયું છે કે હદ્ય રોગને વું ગંભીર  
બનાવે છે.

આજથી લગભગ ૧૮ વર્ષ  
પહેલાં હું ગયત્રી મંદિરે આયુર્વેદ  
હોસ્પિટલમાં હતો ત્યારે મારા એક  
સ્વજન વડીલ મારી પાસે આવ્યા, મને

રીપોર્ટસ કરાવી લીધા છે. આ રહી મારી  
કાઈલ, એમ કહી તેની થેલીમાંથી એક  
મોટી કાઈલ કાઈ, મેંતેના બધા રીપોર્ટસ  
શાંતિથી જોયા તેમનાં રીપોર્ટસમાં

# અર્થસ્થ જીવનરૈલી (Life Style Diseases) ભાગ-૩૨

# હદયરોગા—૨

ક્રોનેસ્ટેરોલ વધારે આવતું હતું, સુગર પણ બોર્ડર પર હતું અને એન્ઝ્યુઓગ્રોફીમાં બે નળીમાં નેવું ટકા અને એક નળીમાં સીતેર ટકા બ્લોકેજ હતું. કાર્ડિઓલોજીસ્ટે તેમને બાયપાસ સર્જરી કરવાની સલાહ આપેલ હતી. મેં પુછ્યું કાકા તમને ડોકટરે તમારી તકલીફ વિશે સમજાવ્યું છે.

મને કે હા, ડોકટર કહે છે. મારા હદ્યને લોહી પહોંચાતી નજી ખોમાં બ્લોકેજ છે એટલે મારે તાત્કાલીક બાય પાસ સર્જરીની જરૂર છે. પણ મારે બાયપાસ કરાવતું નથી. હું બ્લોકેજ માટે સફરજનનો સિસ્ટરકાની બનાવેલ દવા લવ છું (આ દવા તેને રીશી વગરનાં આયુર્વેદ પ્રેક્ટિસ કરતા દસ ધોરણા પાસ રોકટરે લખી આપી હતી.) એટલે મારે બાય પાસની જરૂર નહીં પડે, આ ગેસની તું દવા આપી હે એટલે હું સો ટકા તંડુરસલ જ છું. મેં તેમને સમજાવ્યા કે તમારો એન્ઝ્યુઓગ્રોફીનો રીપોર્ટ્સ અને તમને જે રીતનાં લક્ષણો છે તે જોતા મને એવું લાગે છે કે તમારે બાય પાસ સર્જરી કરાવી જોઈએ. મને કે આ બ્લોકેજ ની દેશી દવાથી મને ન્યુભ સારુ રહે છે આ દવાથી એ ડોકટરે કેટલાય લોકોને સારા કર્યા છે. અને કોઈની બાયપાસની જરૂર નથી રહેતી. આ કાકા ત્યાર પદ્ધીનાં ત્રણ મહીનાં બાદ હદ્ય રોગમાં દર્દીની રોગ વિશેની અધકયરી સમજાશો રોગને વધારી છે તેમે હદ્યરોગ માટે કોઈ સારવાર માટે જાવ ત્યારે એ વાત નિયિત કરજો કે એ ડોકટર રીશી વાળા છે કારણે

# હદ્યરોગ | -૨

દવા આપી હે એટલે હું સો ટકા તંડુરસલ જ છું. મેં તેમને સમજાવ્યા કે તમારો એન્ઝ્યુઓગ્રોફીનો રીપોર્ટ્સ અને તમને જે રીતનાં લક્ષણો છે તે જોતા મને એવું લાગે છે કે તમારે બાય પાસ સર્જરી કરાવી જોઈએ. મને કે આ બ્લોકેજ ની દેશી દવાથી મને ન્યુભ સારુ રહે છે આ દવાથી એ ડોકટરે કેટલાય લોકોને સારા કર્યા છે. અને કોઈની બાયપાસની જરૂર નથી રહેતી. આ કાકા ત્યાર પદ્ધીનાં ત્રણ મહીનાં બાદ હદ્ય રોગમાં દર્દીની રોગ વિશેની અધકયરી સમજાશો રોગને વધારી છે તેમે હદ્યરોગ માટે કોઈ સારવાર માટે જાવ ત્યારે એ વાત નિયિત કરજો કે એ ડોકટર રીશી વાળા છે કારણે

**ડૉ. ભાવેશ કે. મહેન્દુ**  
અમરેલી

આયુર્વેદની રીશી વગર ના દેશી દવાનામે લોકો ના આરોગ્યને જોખું મુક્નાસારા આપણા સમજાશાં બુધું

ડૉ. ભાવશ કુ. મહેતા  
અમરેલી

તત્વે છે. અને આપણે ભાગોલ - ગણોલ હોવા છાંન આવા લોકોનાં હાથમાં આપણું જીવન સોપી દેતા હોઈએ છીએ.

અમારી પાસે ખુબ એવા લોકો આયુર્વેદ દવા લેવા આવતા હોય છે કે આયુર્વેદ દવા લેણું એટલે બીજી (હાઈપર ટેનેશન) ઝડમુણી મરી જાએ, ફરી પાછી એ દવાની જરૂર નહી પડે આવું જ હદ્ધને ઓછું લોકી પહોંચતા (IHD) કે હદ્ધનાં અન્ય રોગો માટેની પણ માન્યતા છે. આ બધા લાઈફસ્ટાઇલ રીસીઝ છે, આયુર્વેદમાં પણ આ બધા રોગો યાપ્ય રોગોની શ્રેષ્ઠીમાં વાંશવેલા છે. ( યાપ્ય રોગ એટલે જાંયાં સુધી તેમે પેરેજ પાળો અને નિયમીત દવા લો ત્યાં સુધી જ તે તમારા કંટ્રોલ માં રહે ) માટે આ રોગને કંટ્રોલ માં કરવા હોય તો આપણી

શ્રુંખલામાં આપણે હદ્ધની રચના - સામાન્ય કામકાજ, હદ્ધ રોગ થવાનું કારણ, લક્ષણોને સરળ ભાષામાં અને વ્યવહાર રીતે ઉપયોગી થાય તે રીતે સમજીશું અને લોકોનાં મનમાં હદ્ધરોગ બાબતે રહેલી ગેરમાન્યતા ને દુર કરવાનો પ્રયત્ન કરીશું, હદ્ધરોગ થવા માટે જેટલા શારીરિક કારણો જેટલા જવાબદાર છે તેટલા જ મનનાં ભાવો પણ જવાબદાર છે. માટે આપણે દર સાનાડે મન નાં એક ભાવની પણ ચર્ચા કરીશું.

**મર્મબિંદુ :** આજકાલ હદ્ધરોગ થવાનું એક મુખ્ય કારણ સામે આવ્યું છે. તે છું ભય (ડર), કોરોનાં કાળમાં જેટલા મૃત્યુ થયા તેમાં નિષ્ઠાનોંનું માનવું છે કે જે લોકોને કોરોનાં નો ડર મનમાં પેશી ગયો તેવા

કરીશું તો જ્ઞાનાશે કે દદ ટકા ભય તો માત્ર કાલ્પનિક છે.

"વિચાર એક પ્રકારનો ભય પેદા કરે છે. પણ વિચાર સિવાય ભય છે બરો ? આપણે મૃત્યુનું થી ડરીએ છીએ પણ મૃત્યુ તો ભવિષ્યનાં કોઈ સમયગાળામાં બનનારી ઘટના છે. જે ખરેખર છે અને બનવાનું છે. તેની કરણે અંતર છે. 'આતલું સમજ શક્ય તો પણ ભયથી મુક્ત થવાનો એક માર્ગ મળી રહે. આ માર્ગ આપણી અંદર જ છે. શ્રી ઈરીયટ પીકયરમાં આ વાત બહુ સારી રીતે સમજાવી છે કે આપણું હદ્ધ બહુ ડરપોક છે એને વારંવાર ઝોસલાવવાની જરૂર છે. કે બધુ સારુ થઈ જશે (ઓલ ઈજ વેલ)

(કમશે:)

થી ઓકસીજન  
નરે હદ્યરોગનો  
મૃત્યુ ને ભેતીયા,  
નથી અધ્યયન  
હલ્લ ટકા ભય તો  
  
૨ એક પ્રકારનો  
શિવિચાર સિવિચાર  
આપણે મૃત્યું થી  
યુદ્ધો ભવિષ્યાના  
બનનારી ઘટના  
નરે બનવાનું છે.  
  
'આટલું સમજ  
થી મુક્ત થવાનો  
રહે. આ માર્ગ  
છે. શ્રી ઈરીયત  
બહુ સારી રીતે  
પણું હદ્ય બનું  
નરે વારંવાર  
છે. કે બધું સારુ  
(વેલ)  
(કુમશઃ)

ભગવાને રસોઈની તૈયારી કરાવી. ગુણથોરી પહાડ પર હોવથી પાણી નીચેથી લાવવું પડતું. સાથે આવેલા બહેનો ભગવાન પાસે બેઠા હતા. હું કામમાં રોકાયેલી હતી. રસોઈની તૈયારી કરી. બીજા બહેને રસોઈ કરી, ભગવાન આ બધું ચુપ્ચાપ જોતા હતા. બીજા બહેનો કોઈ ભગવાન પાસે તો કોઈ ગુફામાં બેઠા હતા.

સૌ પ્રથમ ભગવાનને બોજન લેવા કહ્યું, તેમણે ભગવાન માટે ચાર રોટલી કરી બીજા આઈ દસ જ્ઞાની રોટલી મને કરવા કહ્યું હું રોટલી કરતી હતી ત્યાં ભગવાન બોજન કરી મારી પાસે આવી બેસી ગયા અને કહ્યું, 'તુમ બેલો મૈં સેકતા હું' લગભગ પચાસેક રોટલી કરવાની હતી. મૈં કહ્યું, 'ભગવાન, આપ આરામ ક્રીજાયે, મૈં કર લુંગી, તો કહ્યું, 'મૈં સબ દેખતા હું મેરે પાસ તો ચલ બરાબર કર બરાબર ઔર ખા બરાબર કા ન્યાય હે.' પેલા બહેનો આ જોઈને શરમાઈ કરે, 'ભગવાન, આપ ઉંઠો આરામ કરો.' ધ્યાનો આગ્રહ કરવા છત ભગવાન માન્યા નહીં અને કહ્યું, 'નહીં અબ તો મૈં ઔર રમા કરતે હે, આપ સબ બેઠો, 'બ્ધી જ રોટલી સેકાવી. બાપુજી તથા ત્રણો બાઈઓને જમવા બેસાડવા. પછી બધા જામ્યા. આટલા બધા વાસણી પણ સાફ કરવાનાં હતા. ભગવાન મને બધું કામ એકલી કરતા જોતા હતા. કોઈ ભાખિત અંગ મનાથી અજાણ નહોતી. ભગવાન સાંજે પુષ્કર પાણી જવા નીકળવાનાં હતા. સાથે આવેલા બહેનોમાં એક

બહેનને બસમાં જવાનું હતું. સાથે કોણ જાય તે વિશે મતબેદ થવાથી બે બહેનો ભગવાનને કહ્યા વિના બસમાં જતા રહ્યાં. તેથી ગાડીમાં જગ્યા હોવાથી બાપુજી વિગેરે બધાને સાથે લઈ જ્યપુર વેર પથાર્યા.

સાથેનાં બહેનો ઉપર આવતા કક્ક અવાજે ભગવાને કહ્યું, "દેખો, પણ મેરે પીછે ન આના. રમા ચલો, મુજે અગાસીકા કમરા દિખાવ" તેમ કહી અગાસીનાં રૂમમાં ગયા. સખત ગરમી હોવાથી કહ્યું, "સીડી કા દરવાજા બંદ કરનાં" કારણાં અમારી સાથે શાંતિથી થોડીવાર બેસવા ઈચ્છતા હતા. અધો કલાક બિશ્રાજ્યા. "ખુબ નામ જપ કરના, કિસી બાત કી ચિંતા નહીં કરના" તેમ જ જીવનમાં કોઈ ઘટના બની હોય તે વિશે પૃથ્વીપરછ કરી. મેં પ્રસંગોની વાત કરી તો કહ્યું, 'અબ ડરનાં નહીં મેં સહેવ તુમરે સાથ હું અભી મૈં પુષ્કર જા રહા હું. અજમેર શાયીમે આના ચાહો તો જરૂર આના.' "તેમ કહી પચાસ તૃપિયા આપ્યા જાડો કે હેવી મારા ખર્યનો ભાર બાપુજી પરથી ઉતારી રહ્યા હતા.

રામ કથા મુનિવર્ય બરવાની, સુની માદેશ પરમ સુખમાની ।

ભગવાન પાસે કયાંય જવા આવવામાં ટિકીટાંનાં પેસા જોઈએ તેથી પચાસ સો રૂપિયા આ રીતે આગળ પાછળ આપી દેતા જેથી મારે બાપુજી પાસેથી કદી માંગવાનું રહે નહીં. સાથે સાથે કહ્યું, 'કબી ભી કિસીસે માંગના નહીં તુમસે કહો સકે તો કિસીકો દેના. કુછ ભી કામ હો તો મુજે બતાનાં. બસ અબ મૈં જાતા હું.'

રહિ જેહિ પાના ।

માટે ભગવાનની ચરકા પાહુકા મારી પાસે હોય તો સારું તેવી ભાવનાં રહેતી તેથી સફેદ પાહુકા જે ભગવાન કયારે જ્યપુર પધારે તે રાહ જોતી હતી. ૧૯૨૮માં પુષ્કરથી જન્મોત્સવ બાદ જ્યપુર ઘેર પધાર્યા. ત્યારે વસ્તો સોથે પાહુકા પણ ધરાવી તે ભગવાને સહર્ષ સ્વીકારી અને રામ બચન મૃતુ શુદ્ધ સુનિ, ઉપજા અતિ સંકોચ્યા।

અને પહેરેલી પાહુકા પ્રેમપુર્વક કૃપા કરી મને આપી. પરમકૃપાળું ભગવાનની આવી કારણ રહિત કૃપા જોઈ ગણગૃહ થઈ ગઈ.

પ્રભુ કરી કૃપા પાંવરી દીન્હી....

ભગવાન ગલતાજ્ઞમાં પદારેલા ત્યાં ભંડારો કર્યો. સાથે થોડા ભાઈ બહેનો હતા. ભગવાન બપોરથી ઘેર પદારેલા. સાંજે બાપુજી બધો સામાન લઈ દેખ્પોમાં ઘેર આવતા હતા. ત્યારે ટેમ્પો ઉધો પડી ગયેલો પરંતુ પ્રભુકૃપાથી કોઈને કંઈ ઈજા થઈ નહીં. સાંજે બધા ઘેર આવ્યા. ભગવાન જ્યપુરથી દિલ્હી જવાનાં હતા. ટ્રેનનો ટાઈમ થઈ ગયો હોવાથી ભગવાનની સાથે જનારા બહેનો ઉત્તરવા કરતા હતા.

વસંતબાઈ ટેક્સી લેવા ગયેલા તેમને આવતાં થોડું મોઢું થયું તેથી સાથેનાં એક બહેનને કામાણી સોથ પરિચય હોવાથી ભગવાનને કહ્યું, "મૈ કામાણી કે યહાંસે ગાડી મંગવા લું?" (કામાણીમાં બાપુજી

નોકરી કરતા હતા તે હેવે થોડી દીવીવી) આ સાંભળતા ભગવાને કહ્યું, "ભાડમે ગયા તુમારા કામાણી," ટેક્સીની રાહ જોતા નીચે ઉત્ત્રા રહ્યા. સાથે જનારને ગાડી ચુંચી જવાનો ડર હતો તેથી અધીરા બનેલાને ભગવાને કહ્યું, 'ચિન્તા ન કરો જખ તક અપને લોગ રસેશન નહીં પદ્ધૂંગે તથ તક ગાડી નહીં આયેગી ખરેખર તે ટિવસે ગાડી મોડી આવી.

(૩૩) તાત બાત કુર રામ કૃપાહી ભગવાન દિલ્હી પદાર્યા ત્યાંથી લખેલો પત્ર મને મળેલો નહીં ત્યારે તે પત્ર ન મળવાનાં કારણો સમજાતા નહીં. આગળ જતાં સમજાયું કે સાથે રહેતી અમૃક વ્યક્તિઓ ભગવાનનાં પત્રો પોસ્ટ ન કરે અને મારા પત્રો ભગવાનને આપતા નહીં. ભગવાનનાં હવેનાં પત્રમાં તેનું પ્રમાણ પણ મળે છે. ભગવાનનાં આગળનાં પોગ્રામની માહિતી મારી પાસે નહોતી તો પત્ર કયાં લખવો? દિલ્હીથી ભગવાન આબું પદાર્યા. ૧૯૨૮નાં જુનમાં ત્યાંથી પત્ર આવ્યો.

રામનામ શિવ સુમિરન લોગે, જાનેઉ જગતપતિ જાગે। (શ્રી રામયંદ દ્વારા નમઃ ૧)

પ્રિય રમા સાદર આસીસ,

તુમકો દિલ્હીસે એક પત્ર દિયા થા મિલા હોગા પર તુમને ઉત્તર દિયા નહીં સંભવત: તુમકો મુજસે અસંતોષ હે મૈ હિલ્હીસે સ્વાસ્થ ખરાબ હોને કે કારણ ટ્રેન દ્વારા આબું આવા હું નહીં તો મૈ જ્યપુર જરૂર ઠઠરતા. મૈ ઈંચાં પર વીસદિન ઠઠરેનો વિચાર કરતાં હું ક્યાં પત્ર દોગી? થઈ તુમારા મન ન હો તો પરાણે પત્ર ન દેના.

સબકો આસીસ કહના.

આ પત્રનો જવાબ મેં મારી થોડી નારાજગી સાથે દુઃખ વ્યક્ત કરતાં લખેલો કારણ દિલ્હીથી આબું જતા જ્યપુર સ્ટેશન વચ્ચે આવે છતાં દર્શનનો લાભ મળેલો નહીં. આ બાબત મને જાણું કેમ ન કરી અને આટલા હિવસથી પત્ર ન હોવાથી નારાજગી સ્વાભાવિક હતી. તેના પ્રત્યુત્તમાં બીજો પત્ર આવ્યો. પ્રિય રમા સાદર આશીર્વાદ,

તુમારા સેણ રહીત શુષ્ક પત્ર મિલા સંતોષ યહ ભી તો એક ગુણ હે. ઈસસે વૈરાગ્યકી ઉત્પત્તિહોતી હે તુમ કિંતની અચ્છી હો. દિલ્હીકા પત્ર મિલા નહીં યહ જાનકર થોડા ક્ષોભ હુંઓ મુજે ન ચાહો પર ભજન કરના સાધન ન છોડનાં વહ તુમારે જીવનકાં પરમ ધન હે.

સબકો આસીસ,

રણછોડાસકા આસીસ

આ પત્ર મળતાં મન વધારે ખિન બનેલું કારણ અતિ પ્રાર પાત્રને બહુ જદ્દી ઓછું આવી જાય તે સ્વાભાવિક છે. એક તો દર્શન આપ્યા વિના જતા રહ્યાં ઉપરથી જવાબમાં સહાતુંભૂતિને બદલે, 'યહ ભી તો એક ગુણ હે ઈસસે વૈરાગ્યકી ઉત્પત્તિ હોતી હે તુમ કિંતની અચ્છા હો મુજે ન ચાહો પર ભજન કરના. 'વિગેરે શબ્દો વાંચતા ખિનતા વધવી સ્વાભાવિક હતી.

બાલમંદિરનાં બાળક અભ્યાસમાં જેમ જેમ આગળ વધે તેમ તેમ.

# સમજણ અને જ નારાયણ

દિવાનો યુગ, વાળુટાણું,  
 કાલરામે વાતાવરણ નવી પેઢ  
 ૧ ન જાણે,  
 એમ જ ઘરનાં મોખીનો  
 અંતિમ પડાવ  
 (ભરત ત્રિવેદી)  
 એક રેસ્ટોરન્ટ ઢાબાનું  
 નામ 'વાળુટાણું' રાખવામાં આવ્યું  
 છે. કેટલું અર્થસભર નામ છે !! વાળ  
 ટાણું શબ્દ સાંભળતા જ એક આપો  
 યુગ નજર સામેથી પસાર થઈ જાય  
 એટલું અર્થસભર નામ રાખવા  
 બદલાયે રેસ્ટોરન્ટ, ઢાબાનાં  
 માલિકને તેની નામની પસંદગી  
 બદલ ખરેખર અભિનંદન આપવા  
 જ પડે ! (અમુક યુવાગર્ને જો  
 સમય ન લખ્યો હોય તો બપોરે પણ  
 ત્યાં ભોજન માટે પહોંચી જાય...  
 એ આખી જુદી જ વાત છે !!!)  
 આપણી ગામીણા,



3

મારે પ્રેરતો વેદક પ્રેશન છે. !! હાલ જેઓ વૃદ્ધાવસ્થાએ પહોંચ્યું હુક્કાં છે. એ વડીલો પાસે તો આ બધા જ સંસ્કૃતાં, અનુભવો અને જીવતરણો, અનુભવો જે ખરેખર વેદના જન્માને તેવી બાબત છે. આપણાની અર્થ સહીએ જે પહોંચા છે તે વર્તમાન સમયમાં ભલે ગમે તે સ્થળો સેટ થઈને સ્થાયી થઈને, પગભર થઈને રહેતાં હોય પણ તેની કાને આપણાં આ ભાતીગણ શંક્ષેપ પડે એટલે એક જીવંત, મહેકતો, ખરા અર્થમાં ધમધમતો આખો યુગ જાણે નજર સામેથી પસાર થેયેલો જરૂર અનુભવાશે !! અહિંયા નવાયુગાનું કે નવી જનરેશનન, અને વ્યવસ્થાનું અવમૂલ્ય આંકવાની સહેજ પણ વાત નથી... પરંતુ જે આપણું મુશ્કેલી હોય છે. પાયો, આધાર અને ઓળખ છે. એ તત્વોની અવહેલનાં તો નથી થઈ રહીને !! એ બહુ નિચારવા

<p>ભાઈ-બહેનોનો સંબંધ એટલે સેહનું સગપણ જેમણે પરસ્પર ભારોભાર ખાલ વરતસું હોય કટકેતલા લડાઈ જાડા છતાંથી એકેકે કી લાગડીમાં સહેજ પણ અંતરના આવે એવો અનમોલ નાતો. એટલે ભાઈ-બહેનોનો સંબંધ, બેન માટે આપી દુનિયા એક તરફ અને એવો વીરો એક તરફ. ભાઈ માટે આપી દુનિયા સામે લડી જાય એ બેનને એજ રીતે બેન માટે પ્રાણ પથરનો હોય ભાઈ, બેનનો ભાઈ, દૂસરું, પિતા ને બોડીગાર્ડ એટલે ભાઈ.</p> <p>આમ, તો આપણે ત્યાં ભાઈ-બહેનના સેહ નિમિત્ત ભાઈ-બીજી અને રક્ષાબંધન જેવા તહેવારો ઉજવાય છે. તેમાં રક્ષાબંધનનું વિરોધ મહત્વ છે.</p> <p>બહેન-ભાઈના કંડે રાખડી એટલે કે રક્ષાનું બંધન બાંધ છે. જે ભાઈને બહેનની આજીવન રક્ષા કરવાની જવાબદારી સોંપે છે, ને ભાઈ પણ એ હોણે હોશે સ્વીકારે પણ છે અને આજીવન નિમાવે છે. બાળપણમાં દર્દી, ચોંચાના પાઈ, વાર્ષિક વર્ષેન</p>	<h1 style="text-align: center;">સ્નોહનું સગાપણ</h1> <p>એકભીજાના કાયમી આધાર હોય છે. બેન માટે ભાઈ કંઈપણ કરી છુટવાતોયાર રહે છે. માતા-પિતા પછી ભાઈ જ બહેનની પરેશાની જોઈ નથી શકતો. એટલે મીઠો ને મમતાભયો સંબંધ હોય છે ભાઈ-બહેનોનો જો કે આજકાલ, એક બાળકના સમયમાં ભાઈ-બહેનના સંબંધ તો દરેક બહેને પોતાના ભાઈ પાતેથી મળતું સર્વાના સ્વીકારી એટલું જ સર્વાના ભાઈની નજર અને હથયામાં દરેક બેન, દીક્કી કે ક્ષી માટે હોય તેવું વચ્ચન લેવું જોઈએ.</p> <p>ભાઈઓએ પણ હવે બહેનોને એટલી સક્ષમ કરવામાં સહાય કરવી એટલી સ્વાતંત્ર્ય હોય છે. વળી, હવે ભાઈ રક્ષા કરે અવું નથી.</p> <p>આજકાલ તો દીકરિયો પોતે જ પોતાની રક્ષા કરવા સક્ષમ હોય છે. ત્યારે, રક્ષાબંધનમાં રક્ષા બાંધી ભાઈ પાતેથી દરેક બહેને પોતાની રક્ષા કરવાનું વચ્ચન ભેવેના લેપાણ એકે અનુંધી વચ્ચન લેવું કે દરેક બહેનની રક્ષા આપોઅપ થઈ જાય રેખેને એક તરફ</p>	<p>કાર્યાલાય પોતાના ભાઈ વિશે કંઈ સાંભળા ને શકતી જ નથી. બેન માટે ભાઈ શું હોય, એ કહેવું હોય તો.... 'ભાઈ' એટલે બીતરનો ભરોસો ને હૈયાની ડામ મુશીબતોમાં મોટે હાજુ સૌ પહેલું નામ પિતાનો પડખાયો ને આ ની મમતાનું માન બેન ભાઈની લાદકી ને ભાઈ બેનનું અભિયાન... દુનિયા આપી દુશ્મન જો, ભાઈનું ના રાખે માન બેનની ડેલ્યુચાં વીરાનું સૌથી ઉચ્ચેરું સ્થાન.... આવા, ભાઈ-બહેનના સેહનો તહેવાર એટલે રક્ષાબંધન, એ દિવસે આ સેહના સગપણને ભાઈ બહેન ધામધુમથી ઉજવે છે. ને દરેક ભાઈ બહેનને અમૃત્ય ભેટ, સોગાડો આપી ખૂશ કરે છે. ત્યારે આ વર્ષ તહેવાર એજ તરીકો નવો અપાનાવીએ દરેક ભાઈની નજરે દરેક બેનનું અગ્રાન ગંગાનીએ</p>
--	---	---

# રનોછનું સગાપણ

અક્ષરાજાના કાયમો આધાર હોય છે.  
બેન મારે ભાઈ કંઈપણ કરી છટવા તૈયાર  
રહે છે. માતા-પિતા પછી ભાઈ જ  
બહેનીની પરેશાની જોઈ નથી શકતો.  
એટલે મીઠોને મમતાભર્યો સંબંધ હોય છે  
ભાઈ-બહેનોનો જો કે આજકાલ, એક  
બાળકના સમયમાં ભાઈ-બહેનના સંબંધ  
તા દરેક બહન પાતાના ભ  
પાસેથી મળતું સન્માન સ્વીકારી એટલું  
સન્માન ભાઈની નજર અને હદયમાંદ  
બેન, દીકરી કે સ્વી મારે હોય તેવું વચ  
લેવું જોઈએ.  
ભાઈઓએ પણ હ  
બહેનોને એટલી સંક્રમણ કરવામાં સહ  
અનુભૂતિનાં અક્ષરો  
- નિધિ મહેતા ‘ખુશી’ અમદાવાદ



જયશ્રીબેનને ચિંતા થવા  
લાગી ધીક દરવાજા બહાર ઠોકું  
મારે..... પાછા આવે... હવે તો રાત્રિનાં  
આઈ વાગવા આવ્યા હતા. આમ તો  
દરરોજજે ટ્યુશનન્યાંથી છ વાગે ઘરે  
પાછી ફરી જતો. શું કારણ હો? એ  
ઉપાવિમાં એટલા બધા ગરકાવ થઈ  
ગયેલ કે અંધારુ થયું છતાં રૂમ ઓસરી  
લાઈટો શરૂ કરવાનું પણ ભૂલી ગયા,  
એનો સુધાના પાપા આવ્યા અને  
આવતાવત ક્રીંકું કેડમ આજે અંધારુ છે  
? ત્યારે જયશ્રીબેનને યાદ આવ્યું એન  
તુરત બધી લાઈટો શરૂ કરી, બાથરૂમમાં  
હાથ-પગ મોં ઘોરી બહાર નીકળી  
ટુવાલથી હાથ લુછા પુછયું. "સુધા  
બહાર ગઈ છે?" કેમ અવાજ આવતો  
નથી "જયશ્રીબેનનું મોં જંખવાણું પરી  
ગયું, અને ડરતા ડરતા કહ્યું ના...  
હજ્જ્જ... આવી નથી... તેના મામા ના  
ઘરે જવાની હતી? ચંદવિરનું સાસરિયું

પણ આજ શહેરમાં માં પાંચેક કિ.મિ.દુર  
હતું... ના... જાય તો કહીને જ જાય... તો  
??? ચંદવિરને પણ ઘાસ્કો પડયો, એકોદાં  
કલાક ગયા પછી... જયશ્રી ચાલ તારા  
ભાઈનું ઘરે તપાસ કરીએ. બને મેન્ઝરનોડ  
પર આવ્યા રિક્ષ મળતા તેનાં સાણા  
વરૂણના ઘરે પહોંચ્યા કેમ... બહેન  
ઓચિતા? સુધા ટ્યુશનનમાં ગઈ.. પણ  
હજ્જ સુધી ઘરે પરત આવી નથી.. તો  
અહિંયા આવી છે?? ના.. એમને પણ ના  
કહી, અમનાં ભાબી બહાર આવી અંદર  
આવા કહ્યું, બધા રૂમમાં બેદા... ચારેય  
સુરમાસમ પછી વરૂણે તેના બનેવોને કહ્યું  
ચાલો બનેવો આપણે બાઈક લઈ ટ્યુશન  
વાળા સાદેબનાં ઘરે જઈએ, મારા બહેન  
ભવે અહિંયા રહેતે ને સાથે આવવાનો જરૂર  
નથી. તેઓ ગયા તો સાહેબે કહ્યું હા એ  
તો સમય સર અહિંયા થી ઘરે ગઈ છે...  
સાહેબને પણ ઉપાવિ થઈ, આમ મોડી  
રાત્રે બન્ને ઘરે પરત આવ્યા, ભાબી એ

**સુધા હજુ સુધી**

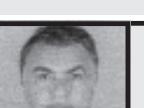
**પુરુષ બિચારો**

**કનુભાઈ દુધરે  
રાજુલા**

**મો.નં. ૭૦૧૬૧ પ્રા**

જીવી લોવા કહ્યું પણ કોઈ જગ્યું નહીં.  
સવારે વરણે કહ્યું બનેવી સુધા કયાંક  
કસાઈ ગઈ લાગે છે.॥

હવે પોલીસમાં જાણ કરવી  
જોઈએ અને સવારે દસ વાગ્યે સુધાની ગુમ  
સુધાની નોંધ લખાવી... હજુ અણાર વરસ  
પણ પુરા થાયા નથી. કોણી જોડે પારાંવારિક  
સંબંધો, ટયુશનવાળા સાહેબનું નામ કોઈ  
જોડે કે આડોશ – પાડોશમાં તકરાર  
લડાઈ... ના એવું તો કઈ નથી તો ????  
ચંદ્રવિરે થોડું યાદ કરતાં કહ્યું કે અમારા  
રહેણાની બે-ત્રાણ શેરી આગળ નરેશ  
નામે એક તોણાની યુવાન એક દીકરીની  
છેડી કરતા જોઈ મેઅટકવા અનેકીકરીને  
છોડી દેવા કહ્યું પણ એ ન અટકતા મે  
રાડ પાડી સૌ આજુબાજુ વાળા ભેગા થઈ

<h1>રે કેમ ન આવી ?</h1> <h2>કાલ્પનિક વાતો</h2> 	<p>ભરી ન લે. એટલે કે આપધાત ન કરી બેસે, બે—ચાર દિવસ ભાઈનાં ઘરે રોકાયા પછી પોતાનાં ઘરે આવતો રહ્યાં.</p> <p>કહે છે ને કે જેને વ્હાલાના વિયોગ હોય.... કરજ હોય... માથે શરૂ નો ભય હોય એ ક્યારેય સુખે ઉઠી શકતો નથી આમ બે ચાર મહિના વિત્યા કઢો એ વખતે એક બપોરે ચંદ્રવિર બાઈકમાં બેસી પોતાનાં ઘરે આવતા હતા તો રસ્તા વચ્ચે નરેશ રસ્તો રોકી ઉભો રહી ગયોં, ચંદ્રવિરે બાઈક બીજી બાજુ લીલુંતો એબાજુ આવ્યો એને ગાડી ઉભી રાખી, નરેશ કાંદલો પકડયો તો ચંદ્રવિરે વાળ પકડયાં... થોડીબાજુ દેખાયકરી બોલી, ટેકારો થયો બધા ભેગા થયા બને ને છુટા પાડ્યાં... નરેશ દારુ પીવીલો હતો. એ ચંદ્રવિર ન</p>	<p>ધમકી આપતો હતો. તારી દીકરીને મુકીશ નહીં. ઉપારી જઈશ. આ વખતે હું છિત્રરાઈશ નહીં પુરી ઉમર થવા દે ચંદ્રવિર....    તો તું પણ સાંભળી લે કે મારી દીકરી સામું જોઈશ તો હું પણ તરફ લોલી પી જઈશ. તેવક હોય તો આજે.. મારી દીકરી ઉપર કુરી નજર કરનાર નેહું જીવતો નહીં જવા દઈ.. ચંદ્રવિર ફરી મારવા દોડ્યા પણ એ જતો રહ્યો. ઘરે આવી સાથા વરુણને બોલાવ્યો.</p> <p>એ સાંજે ઘરે આવ્યો, બનેવી એ બધી વાત કરી.. શું કરનું એ વિચારતા હતા. તાં દસેક વાગ્યે કોઈએ જોરથી દરવાજો ખખડાવ્યો. ચંદ્રવિર બહાર આવ અવાજ આવ્યો. નરેશ બપોરનો બદલો લેવા આવ્યો હતો. પછી તો જગ્યશ્રીબેન અને સુધાને ગળો આપવા લાયો. ચંદ્રવિર સહન ન કરી શક્યા એસે ગુપ્તી બિલ દોર મુકી. વરુણ પણ ધોકો લઈને દોડ્યો જેમ સંહિતિકર ઉપર તરાપ</p>	<p>મારે એમ ચંદ્રવિરે પેલા ઉપર તરાપ મારી વરુણે ધોકો મારતા એ પેડી ગયો એટલી વારમાં તો ચંદ્રવિરે ગુની પેટમાં પરોવી દીલી. નરેશ ઓષ્ય બાપા છેલ્લી મરણ ચીસ પાડી.. પાંશીએ દરવાજા ખોલ્યા પણ લોહી નીતરાતના નરેશ ને જોતા બધીની ફરી દરવાજા બંધ કરી દીધા. વરુણે તેની બહેન અને ભાષેજને તુરત તણું મારવા કહ્યું.</p> <p>પછી બંને ને રિશામાં બેસારી પોતાનાં ઘરે મેક્કીલી દીલી, પછી બંને ત્યાંથી જતો રહ્યા. નરેશની વિધવામાંને બખર પડતાં એ રોતી રોતી આવી, પોલીસે તેનું નિવેદન વર્ષ થાણામાં ફરિયાદ લીલી. આરોપીમાં ચંદ્રવિરનુંનામ આયું, પકડવા દોડધામ થઈ આરોપી ન પકડાતાં સુધા અને જગ્યશ્રીબેનને પોલીસ મંથકે બોલાવ્યારી બખર પડતાં બંને સાથો બેની સામેથી પોલીસ સમક્ષમાં બાજર થઈ ગયા.</p>
--	---	--	---





# યમરાજનાં પાડાની યાદ અપાવતાં ખૂંટિયાથી સો ફુફડે છે

# સાવરકુંડલા સહિત અનેક શહેરોમાં ખૂંટિયાથી ફુફડાટ

છેલ્લા ધણા વર્ષોથી ખૂંટિયાઓનો ત્રાસ સતત વધતો હોય છતાં પણ તંત્રને કોઈ રિંતા જોવા મળતી નથી

અવારનવાર અક્ષમાતની ઘટના બને અને અમુક કિસ્સામાં નિંદોષ વ્યક્તિઓ મોતને પણ ભેટા જોવા મળે છે

ચંદ્ર પર સફળતાપૂર્કનું ઉત્તરાણ કરાફનાર આજની ટેકનોલોજીનો ઉપયોગ કરીને ખૂંટિયાની સમસ્યા દ્રુત થતી નથી

દેક તાલુકા મથકોએ પણ હોસ્પિટ બનાવીને રખડતા તમામ પશુઓની જળવણી કરી શકાય તેમ છે



(પ્રતાપ ખુમાણ દ્વારા)

સાવરકુંડલા તા. ૨૬  
આપણે કંકલ એક જ ગામસાવરકુંડલા કે શહેર કે સિટી પુરોજા  
કિમિત નથી. આપાયે ગુજરાતનો પ્રાણ  
પ્રશ્ન બની ગયો છે. અને ટિવિસે ને ટિવિસેઆ સમસ્યા વિકરાળ સ્વરૂપ લઈ  
એકાંક્ષા અંદાજ મુજબ માત્ર  
નથી છે.સાવરકુંડલા શહેરમાં જ ત૩૦૦ જેટલા  
ખૂંટિયા ચોતનું સૌદાગર બની  
રખી રહ્યા છે. આપણો પુરાણો પ્રમાણો  
યમરાજનું લાલન 'પાડા' કહેવાય છે,  
પરંતુ આ કિયાગમાં આ યુક્તિ થોડી  
પડતી હોય તું લાગે છે. કરાકે એઈ  
તો મોત 'પાડા' ઉપર નથી પણ ખૂંટિયાઉપર બેસીને ધૂમે છે.  
એકેપાણ દિવસ એવો ખાલી  
નથી હોય કે કોઈ બાળક, વુદ્ધ કે  
બહેનોને શિંગેડ ચાદ્રાના ન હોય. અરે  
કંઈ કેટલાયને ગંભીર છી જાણવાન  
પહેલાયાના દાખલાઓ પણ છે. કંઈક  
વૃદ્ધોના થાપાના ગોળા ફેંકર થયાનાબનાવો પણ બન્યા છે. જાવાખદાર  
અવિકારીઓ જીવે આ સમસ્યા નજર  
અંદાજ કરતા હોય તેવું સ્પર્ધ નજરે પડે  
છે. માની લઈએ કે રખતી રેઠિયાન  
નાયો પકડવામાં તો કદાચ મતોનું  
રાજકોરણ નરનું હોય પરંતુ આકંઈકદાર હોય તેને તો પકીને આ  
સમસ્યાને હળવી તો બનાવો...!! અથવા  
તો ગોશાણા ની જેમ 'નીટીઘર' બનાવો.  
સરકાર બનાવે અથવા સમાજસ્વી  
સંસ્કરણો બનાવે અને સરકાર ગ્રાન્ટ  
ફાળવે. આ સમસ્યા લેઝા થોડા પરોંમાં  
જ કરી રહી છે તેની પાછળાની મુખ્યબે કારણ જવાખદાર છે, એક તો  
જોવંશ વધ ઉપર હિન્દુ સંસ્કારોની  
જાબરદસ્ત જીવની નાના નાના  
વાછરડાઓની કંલ અટકી ગઈ,  
નીચીતર પણ પાલક પોતાને ન્યાં વાછડો  
જ મે કે તરત જ વેગી નાંખે અને તે  
અનુસંધાન પાના દ ઉપર

**નોશાદભાઈ અને બાદલભાઈ વરયે મનદુઃખ  
બગસરાનાં નાટવરનગરમાં ધાર્મિક સ્થાનનાં  
પ્રમુખ બનવા બાબતે સામસામે મારામારી**

**પોલીસે બન્ને પક્ષોની ફરિયાદ નોંધી તપાસ આદરી**

અમરેલી, તા. ૨૬ | બાદલભાઈ હસનભાઈ સૈયદ નામના | મહેલભાઈ નાગોડી બગસરાનાં  
બગસરા ગામે રહેતા | ૪૫ વર્ષિય દ્રોરીવરનાં બનેવી | અનુસંધાન પાના દ ઉપર

**કોળી સમાજનાં સામાજિક કાર્યોને હુંમેશા વાચા આપતા  
"અમરેલી એક્સપ્રેસ" દૈનિક જિલ્લાના દરેક  
જન્મદિનની શુભેચ્છા પાઠવતાં કોળી સમાજનાં આગેવાનો**

**રમેશભાઈ ગોહિલ, રવજુભાઈ મકવાણા સહિત જોડાયા**

અમરેલી, તા. ૨૬  
અમરેલી જિલ્લાનાં  
સર્વાધિક દૈનિક "અમરેલી  
એક્સપ્રેસ" દૈનિક જિલ્લાનાં દરેક  
સમાજનાં દર્શયાનો સાધારણ છે. જે  
અંતર્ગત દૈનિકાં તરીકે મોઝ  
રૂપરેલાનાં જન્મદિન નિમિત્તે દરેક  
સમાજમાંથી શુભેચ્છાઓ મળી રહી છે.  
દર્શયાનમાં આજે  
અમરેલી જિલ્લા કોળી સમાજનાં પ્રમુખ  
રમેશભાઈ ગોહિલ, તાલુકા કાળી  
સમાજનાં પ્રમુખ રવજુભાઈ મકવાણા,  
અમરેલી શહેર કોળી સમાજનાં પ્રમુખ  
લીલુંઘાઈ મકવાણા, કોળી સમાજનાં



**આકર્ષક પગારથી તાત્કાલીક જોઈએ છે**

**મેડિકલ ઓફીસર**

RESUME સાથે નીચેના સરનામા પર રૂબરૂ સંપર્ક કર્યો  
સમય : સવારે ૧૦:૦૦ થી ૧:૦૦, સાંજે ૫:૦૦ થી ૮:૦૦

**નેત્ર ચિકિત્સા દ્રસ્ત મલ્ટીસ્પેશ્યાટીટી હોસ્પિટલ**

ચિત્રલ રોડ, દાદ મંદિર પાસે, અમરેલી.

મો.નં. ૯૯૭૮૮ ૯૯૯૮૦ / ૦૨૭૯૮ - ૨૨૩૩૧૬



**બાલમુકુંડ જીવિધ પ્રા.લી.**

જેની પાસે ધૈર્ય છે અને જે મહેનતથી  
ગભરતો નથી,  
સકળતા તેની દાસી છે.

લાલબદ્ધ રસ કેરેટ ડાઇલોનાં  
ભાવ પાણા મીસ કોલ કરો  
૧૦૨૭૯૮ ૨૩૩૭૭ ૬૭૦૧  
૧૧૬, ઇન્દીરા માર્કેટ, અમરેલી Ph. No. (૦૨૭૯૮) ૨૨૩૭૭૦/૨૨૬૮૬૮

: ટેક ઓફિસ :

કિલ્લા રોડ, લાલબદ્ધ, અમરેલી.

સેવામાંચ પેટલ : મો. ૯૮૮૮૮ ૬૭૦૧૦

કિલ્લા કેરેટ

સેવામાંચ પેટલ : મો. ૯૮૮૮૮ ૬૭૦૧૦

સેવામ