

દવાનો મારગ છે શુરાનો, નહીં કાયરનું કામ જોને

(ગુજરાતના યુવાન મીત્રોને વીનંતી કે તેઓ ફેશનને નામે નોન-વેજ ખાવાનું આજથી જ બંધ કરે.)

—ગુણવન્ત શાહ

તમને હજી સુધી ડાયાબીટીઝ નથી થયો? તમારી પાસે રુપીયા દસ કરોડ બેંકમાં જમા પડેલા છે એમ માનજો. ડાયાબીટીઝ આજની માનવજાતને પજવનારો સૌથી ખતરનાક 'સેતાન' છે. એનું નામ મેં 'દુર્યોધન' પાડ્યું છે. ડાયાબીટીઝ એક એવો દરવાજો છે, જે ઘણા જીવલેણ રોગોનું પ્રવેશદ્વાર છે. બ્લડપ્રેશર, કીડની, આંખ, લીવર અને છેવટે હૃદય પર એની કુદૃષ્ટી થતી હોય છે. ડાયાબીટીઝના પ્રવેશદ્વાર પર સુંદર અક્ષરે લખેલો શબ્દ છે: 'મૃત્યુદ્વાર.'

તમને ડાયાબીટીઝ છે એવું જો ડોક્ટર એક દીવસ કહી જ દે, તો તમે તમારો જ બધો વાંક છે એમ માનીને જાતને કોચવા ન માંડશો. ડાયાબીટીઝ ઘણુંખરું ઉપરથી ટપકી પડે છે. તમને લાંબા વારસામાં તે મળ્યો છે અને એમાં તમારો કોઈ જ વાંક નથી. ગળપણ ખાધું તેથી ડાયાબીટીઝ થયો, એવી માન્યતા છીછરી છે. ડાયાબીટીઝ દાખલ પડી ગયો તે તમને કદી પણ નહીં છોડે; નહીં છોડે અને નહીં જ છોડે એનો સ્વભાવ 'વફાદાર પ્રીયજન' જેવો છે. દગ્ગો દઈને માલીકને મૃત્યુ પહેલાં છોડી દેવાનું એને મંજૂર નથી. ડાયાબીટીઝ જાહેર થાય પછી એક સુંદર ઘટના બને છે. ગાગરીયું પેટ ધરાવતો ખાઉધરો 'લલ્લુ' ચાલવાનું શરુ કરે છે અને થોડાક ઠાલા ગૌરવ સાથે મહેમાન તરીકે કહે છે: 'ચા લઈશ; પણ ખાંડ વીનાની.'

ડાયાબીટીઝે એન્ટ્રી મારી તે પહેલાં એ લલ્લુ આળસુનો પીર હતો અને એક કીલોમીટર છેટે જવું હોય તોય પોતાના પ્રીય ટાંટીયાને તકલીફ આપવા તૈયાર ન હતો. ડાયાબીટીઝ એને એક અનોખું જીવનદર્શન પુરું પાડે છે: 'ટાંટીયા તો ચાલતા ને દોડતા જ સારા.' આવા નુતનદર્શનને કારણે ક્યારેક ડાયાબીટીઝનો દરદી જીવન અંગેની સભાનતાને કારણે અને મૃત્યુના ડરને કારણે; લાંબું જીવી જાય છે. શું આ જેવીતેવી વાત છે? આજકાલ હું પ્રીય મીત્ર કાન્તી ભટ્ટનું સ્મરણ કેમ વધારે કરું છું? એમણે એલોપથીની દવાઓ સાથે જોડાયેલાં માર્કેટનાં અને મેડીકલ વ્યવસાય સાથે જોડાયેલા ભ્રષ્ટાચારને અસંખ્ય વખત ખુલ્લો પાડીને મોટી સેવા કરી છે. મને પણ એલોપથી પ્રત્યે કોઈ પ્રેમ નથી; પરંતુ કરોડો લોકોનો એ અનુભવ છે કે એલોપથી વારંવાર યમરાજને પાછા વાળનારી સંજીવની પણ છે. હું પોતે આજે જીવું છું તે કેવળ અને કેવળ એલોપથીના આશીર્વાદને કારણે જ જીવું છું.

આવી માતૃસ્વરુપા એલોપથીની નીંદા કરવા માટે કેટલા ટન દંભની જરુર પડે? મારા પ્રીય મીત્ર ડો. પી. જી. પટેલને કેન્સર થયું છે. માઈક્રો તપાસની વણઝાર પછી કીમો થેરપી શરુ થઈ ગઈ અને એવું તારણ નીકળ્યું કે

ટ્રીટમેન્ટ ઉપકારક બનીને મીત્રને હજી જીવન્ત રાખવાની છે. એ ટ્રીટમેન્ટ એટલે દવાઓ, દવાઓ અને વધારે દવાઓ. દવાઓ ખર્ચાળ જ હોય છે. ટ્રીટમેન્ટ ન મળે તો મૃત્યુ ઢુંકડું ! બોલો કરવું શું? તમે કદાચ જોયું હશે કે ડોક્ટરે જાહેર કરેલો મરણાસન્ન દરદી, ભક્તીમાર્ગી બની જાય છે અને જીવતેજીવત પ્રભુની લગોલગ રહેતો થઈ જાય છે. મને દવામય જીવન જીવવાની હવે ટેવ પડી ગઈ છે. સવારે નાસ્તા સાથે ત્રણ ગોળી, બપોરે ભોજન સાથે બીજી ત્રણ ગોળી અને રાતે ભોજન પછી બીજી બે ગોળી જીવનમાં ક્યારેય આવો ‘ગોળીબાર’ નહીં વેઠેલો. તેથી ગાંધીજી વારંવાર યાદ આવે. કેમ? તે કે બાપુ આવા ગોળીબાર માટે કદી સમ્મતી ન આપે.

બાપુ કહેવાના : ‘રામનામથી રોગ સારો થાય છે.’ બોલો શું કરવું? કવીતા રચીને છુટી જવું અને આદરપુર્વક બાપુને કહેવું: ‘બાપુ ક્ષમા કરજો. જે તમને પચે તે અમને ન પચે. અમારા મૃત્યુથી આ દુનીયામાં કોઈ જ ખોટ પડે તેમ નથી; તોય અમે જીવવા ઝંખીએ છે. અમે મહાત્મા નથી.’ દવા જીવનવર્ધીની છે તેથી એની સાઈડ-ઈફેક્ટની વાતો કરી કરીને એના પર માછલાં ન ધોશો. પેઈન-કીલરની ગોળી જરુર પડે અવશ્ય લેવી, પરંતુ ઝટપટ ઝટપટ ને હોંશે હોંશે ન લેવી. જેણે પેઈન-કીલરની શોધ કરી એ સંશોધકને લાખ ધન્યવાદ આપજો. એન્ટી-બાયોટીક્સની ગોળીની નીંદા કરવાની ઉતાવળ કરશો નહીં. એના આશીર્વાદ એવા, કે થોડી નબળાઈ આપતી જાય; પણ મુખ્ય પીડા કે દર્દ દુર કરતી જાય.

એન્ટી-બાયોટીક્સનું મેં નામ પાડ્યું છે: ‘ત્રીજટા.’ લંકાની અશોકવાટીકામાં દુખી સીતાને ત્રીજટા નામની રાક્ષસીએ છુપી મદદ પહોંચાડીને સીતાને માનસીક રાહત આપી હતી. (આજે પણ કાર્તીકી પુનમને દીવસે કેટલાંક મંદીરોમાં ત્રીજટાની પુજા થાય છે. ‘ઈન્ડિયા ટુ ડે’, ૨૪-૦૧-૨૦૦૧, પાન ૬૮). મને છેલ્લાં બે વર્ષથી કફની તકલીફ રહેતી હતી. સામાન્ય ઉપચારથી ન જ મટ્યું તેથી માઈકો-માઈકો તપાસ શરુ થઈ. સીટી-સ્કેન, બ્લડ-ટેસ્ટ, શ્વાસનું જોર માપવાનો ટેસ્ટ અને ચાલવાની તથા ચાલ્યા પછીની શ્વાસોચ્છ્વાસની પરીસ્થિતી. બંદા તો કામે લાગી ગયા ! કમબખ્ત ગળફો, કમબખ્ત ખાંસી, કમબખ્ત ગળફાની લેબોરેટરીમાં અતી બારીક તપાસ અને કમબખ્ત સ્પુટમ-ટેસ્ટ પછી સ્ટીરોઈડ લેવાની સલાહ ! બાપ રે બાપ ! આંટાફેરા શરુ થઈ ગયા અને વાતચીતમાં બસ, કફ મહાશયની જ ચર્ચા ! સ્ટીરોઈડ લેવાનું શરુ થયું; ત્યાં સ્ફુર્તી જ સ્ફુર્તી મહાભારતનું ભાષ્ય લખવાની મજા ઓર વધી ગઈ. કાર્યક્ષમતામાં જાદુઈ વધારો અને બંદા ખુશ ખુશ ! એ સ્ટીરોઈડે માનસીકતા બદલી નાખી.

સ્ફુર્તી વધી તેને મેં ‘હરામની કમાણી’ ગણાવી. એ સ્ટીરોઈડને કારણે કફ ગાયબ થયો અને જીવનનો આનંદ હતો તેમાં વધારો થયો. સ્ટીરોઈડથી થતું નુકસાન પણ, પેલી એન્ટી-બાયોટીક્સની જેમ જ ત્રીજટાના કુળનું છે. સ્ટીરોઈડનું નામ શું રાખીશું? મને ધૃતરાષ્ટ્રપુત્ર ‘યુયુત્સુ’ નામ જડ્યું છે. યુયુત્સુ મહાભારતના યુદ્ધમાં પાંડવોના પક્ષમાં રહીને દુર્યોધનની સેના સામે લડ્યો હતો. ‘યુયુત્સુ’ ધૃતરાષ્ટ્રની વૈશ્ય દાસીથી પેદા થયેલો સુપુત્ર હતો.

દવાપ્રેમ નથી; પરંતુ દવા પ્રત્યેનો મારો ઉપકારભાવ ભુલી શકાય તેમ નથી. જે દવા જીવનદાયીની અને મૃત્યુમર્દીની હોય તેની નીંદા કરવામાં મને તમોગુણી દંભની દુર્ગંધ આવે છે. આ વાત કાંતીભાઈને શી રીતે સમજાવવી? બધા દેશોની સેંકડો પ્રયોગશાળામાં ચાલતી વીજાનીઓની સાધના માનવ-કલ્યાણ માટે છે.

એનું મુલ્ય ઓછું ન આંકી શકાય. મને પણ ફળાહાર, અન્નાહાર, શાકાહાર ખુબ ખુબ ગમે છે. સાત્વીક ભોજન લઈને જ મેં જીવન વીતાવ્યું છે. જીવનમાં ક્યારેય જરુર કરતાં વધારે એવો એક કોળીયો પણ પેટમાં પધરાવ્યો નથી. રોજ એક કલાક ખુલ્લી હવામાં ચાલવાની ટેવની ગોલ્ડન જ્યુબીલી ઉજવી શકાય તેમ છે. આમ છતાં ૬૬ વર્ષની ઉંમરે ‘દુર્યોધન’ (ડાયાબીટીઝ) જીવનમાં પેઠો તે પેઠો? આજે જીવન ‘દવામય’ બન્યું છે; પરંતુ ‘દયામણું’ નથી બન્યું. જાહેર પ્રવચન કરવાનું બને ત્યારે મારા પ્રીય શ્રોતાઓને ખ્યાલ સુધ્ધાં નથી આવતો કે વક્તા મંચ પર આવતાં પહેલાં શી શી કાળજી રાખીને આવ્યા છે !

એ વક્તાનો દેખાવ-દમ્મામ જુદો છે. એ તો અંદરથી ખવાઈ ગયો હોવા છતાં; ટટ્ટાર હોવાનો ડોળ કરી રહ્યો છે. શ્રોતાઓ તાળી પાડે ત્યારે અંદરથી ન ફુલાય તેવો વક્તા બનવાનું હજી બાકી છે. ‘થોડી સી બેવફાઈ’- એક કવીતા ઉગી છે. એ પ્રતાપ પણ સ્ટીરોઈડનો હશે કે શું? એ કવીતાની પ્રેરણા, ભક્તકવી પ્રીતમના જાણીતા ભજન ‘હરીનો મારગ’માંથી પ્રાપ્ત થઈ છે. ભાવના પ્રગટ થાય ત્યારે ‘અકવીતા’ પણ સાર્થક થતી હોય છે. સાંભળો :

‘દવાનો મારગ છે શુરાનો,
નહીં કાયરનું કામ જોને.
પરથમ પહેલું પ્યાલું મુકી,
વળતી લેવી ગોળી જોને.
માથા સાટે મોંઘી વસ્તુ,
સાંપડવી નહીં સહેલ જોને.
બચી ગયા તે ખાટલો છોડી,
જીવતા રહ્યા તે જાદુ જોને.
(વાત તો સાચી, પરંતુ કરવું શું?)
કૃષ્ણમ્ શરણમ્ ગચ્છામી
સુર્યમ્ શરણમ્ ગચ્છામી
ડોક્ટરમ્ શરણમ્ ગચ્છામી’

પાઘડીનો વળ છેડે

શાકાહારમાં પ્રોટીનની કમી રહી જાય છે એ એક ભ્રમ છે. વેજિટેરીયન આહાર, રમતવીરો માટે વધારે સારો છે; કારણ કે એમાં એસીડીટી ઓછી હોય છે.

ડો. શીખા શર્મા

(હેલ્થ એક્સપર્ટ)

‘હું જ્યારે જ્યારે હરીફાઈ માટે પ્રવાસ કરું છું ત્યારે કાયમ ફળોનો રસ લેવાનો જ આગ્રહ રાખું છું. મેચ શરૂ થવાની તૈયારીમાં હોય તે પહેલાં એક કેળું ખાવાનું રાખું છું.’

- યોગેશ્વર દત્ત

(ઓલીમ્પીકમાં કુસ્તી માટે બ્રોન્ઝ મેડલ મેળવનાર ખેલાડી)

નોંધ: ગુજરાતના યુવાન મીત્રોને વીનંતી કે તેઓ ફેશનને નામે નોન-વેજ ખાવાનું આજથી જ બંધ કરે. એમની સાથે કોણ કોણ છે? **જવાબ છે :** પાયથોગોરસ, એરીસ્ટોટલ, શેક્સ્પીયર, વડર્ઝવર્થ, લીઓ ટોલ્સ્ટોય, આઈન્સ્ટાઈન, ગાંધીજી, મેડોના અને અમીતાભ બચ્ચન!

દવા જીવનવર્ધીની છે. તેથી એની સાઈડ-ઈફેક્ટની વાતો કરી કરીને એના પર માછલાં ન ધોશો. પેઈન-કીલરની ગોળી જરૂર પડે અવશ્ય લેવી; પરંતુ ઝટપટ ઝટપટ ને હોંશે હોંશે ન લેવી. એન્ટી-બાયોટીક્સની ગોળીની નીંદા કરવાની ઉતાવળ કરશો નહીં.

—ગુણવન્ત શાહ

27 July, 2014ના ‘દીવ્ય ભાસ્કર’ની રવીવારીય પુર્તી ‘સન્ડે ભાસ્કર’માંથી લેખકશ્રીની અનુમતીથી આ લેખ સાભાર... ..ઉત્તમ ગજ્જર..

લેખકસમ્પર્ક :

ગુણવન્ત શાહ, ‘ટહુકો’-139, વીનાયક સોસાયટી, જે.પી, રોડ, વડોદરા-390 020

લેખકનો બ્લોગ : <http://gunvantshah.wordpress.com/>

આ લેખના અનુસન્ધાનમાં 07-05-2006ના દીવસે મોકલાયેલી 048મી 'સ.મ.'માં પીરસાયેલો ગુણવન્તભાઈનો એક લેખ : 'એલોપથીને અમથી વગોવશો નહીં..' જોઈ જવા જેવો છે. વાચકોને વીનંતી કે નીચેની લીંક પર ક્લિક કરી અવશ્ય વાંચે :

<http://www.gujaratilexicon.com/literature/sundayemahefil/300>



'સન્ડે ઈ.મહેફીલ' – વર્ષ: અગીયારમું – અંક: 348 – May 15, 2016

'ઉંઝાજોડણી'માં અક્ષરાંકન: ઉત્તમ ગજ્જર - uttamgajjar@gmail.com



More than 3,22,64,000 Gujarati Language lovers have visited

<http://www.gujaratilexicon.com>

More than 58,79,000 have visited Digital Bhagwadgomandal

<http://www.bhagwadgomandal.com>

More than 8,44,000 have visited Lokkosh

<http://lokkosh.gujaratilexicon.com>

More than 2,99,000 have visited Global-Gujaratilexicon

<http://global.gujaratilexicon.com>

