

વારંવાર ડોક્ટરને ત્યાં જવામાં શરમ નથી આવતી ?

--ગુણવંત શાહ

આવતાં દસ-પંદર વર્ષો બાદ ઘણાં ઘરોમાં એક વીચીત્ર દૃશ્ય જોવા મળશે. આરોગ્ય જાળવીને જીવતો પંચોતેર વર્ષનો બાપ, વ્યસનોને કારણે ખખડી ગયેલા પચાસેક વર્ષના પુત્રની ખબર કાઢવા હોસ્પિટલ જશે. ધુમ્પાન, ગુટખા અને શરાબને કારણે યુવાનને 'પ્રમોશન' મળે છે. એ જલદી ઘરડો થાય છે અને વળી જલદી ઉપર પહોંચી જાય છે. આવા યુવાનની ચાકરી એનો તંદુરસ્ત પીતા કરશે.

આરોગ્યમય જીવનનું રહસ્ય સમજાય તે માટે ડોક્ટર હોવાનું ફરજિયાત નથી. કેટલાક ડોક્ટરો એવી રીતે જીવે છે, જેમાં એમની મેડીકલ સમજણનું ઘોર અપમાન થતું હોય છે. ઘણાખરા ડોક્ટરો દરદીઓને દવા આપે છે; આરોગ્યની દીક્ષા નથી આપતા. કેટલાક ડોક્ટરો દરદીને બદલે દવા બનાવનારી કંપનીને વફાદાર હોય છે. હૃદયરોગનો હુમલો થાય ત્યારે માણસનું માથું શરમથી ઝુકી જવું જોઈએ. હું એવું તે કેવું જીવ્યો કે મારું હૃદય મારાથી હારી બેઠું? પ્રત્યેક હૃદયને સ્વમાન હોય છે. માલીક હદ વટાવે અને ખાવાપીવામાં કે હરવા ફરવામાં ભયંકર બેદરકારી બતાવે ત્યારે હૃદય બળવો પોકારે છે. હૃદયરોગ મફતમાં નથી મળતો. એને માટે વર્ષો સુધી તૈયારી કરવી પડે. હૃદયરોગ એટલે અપમાનીત હૃદયનો હાહાકાર! રોગ એટલે જીવનલય તુટે તેની શરીરે ખાધેલી ચાડી.

ડોક્ટર ન હોય તેવા સમજુ માણસને કેટલી બાબત જડે છે : 'સમજનેવાલે સમજ ગયે હૈ, ના સમજે વો અનાડી હૈ.'

પહેલી વાત તો એ કે તંદુરસ્ત રહેવા માટે વ્યાયામ અત્યંત જરૂરી છે. આજનો કહેવાતો એક્ટીવ માણસ પણ વાસ્તવમાં બેઠાડુ હોય છે. ટી.વી. પર ક્રીકેટ મેચ જોનાર એક સાથે કેટલા કલાકો છાણના પોદળાની માફક બેઠેલો રહ્યો ! પ્રત્યેક ઓવરને અંતે એ પોદળો ઉભો થઈને હળવા હલનચલન દ્વારા શરીરને છુટું કરી શકે. ઓફીસની ખુરશીમાં કલાકો સુધી બેસી રહેનાર કર્મચારી, લગભગ પોટલું બનીને ચરબી એકઠી કરતો રહે છે. કેટલીય ગૃહીણીઓ લગભગ પીપ જેવી બનીને મજુરણને દબાવતી રહે છે. હાડકું નમાવવું જ ન પડે તેવી દીનચર્યા અને ઘરચર્યા બ્લડપ્રેશરને આમંત્રણ આપે છે. કોઈ ખેતમજુરને ડાયાબીટીસ થતો નથી. ડાયાબીટીસ કાયમ સુખસગવડથી શોભતું, માલદાર ઘર શોધે છે. મોટરગાડી અને સ્કુટરના પૈંડાએ આપણી પાસેથી પગાનું ગૌરવ છીનવી લીધું છે. બાળકો પણ સાઈકલને બદલે મોપેડ દોડાવતાં થયાં. નાની વયે હૃદયરોગ થાય તેની તૈયારીઓ થઈ રહી છે. ઘણાખરા રોગોના મુળમાં પગનો ગૌરવભંગ રહેલો છે.

માણસ જે ખાવું જોઈએ તે નથી ખાતો અને જે પીવું જોઈએ તે નથી પીતો. એને ક્યારે ખાવું અને કેટલું ખાવું તેનું ભાન નથી. લગ્નના રીસેપ્શન વખતે પાંચસાત જાતની મીઠાઈઓ હોય છે અને તળેલી વાનગીઓની ભીડ હોય છે. પંજાબી વાનગીઓની ફેશન ગુજરાતીઓમાં શરુ થઈ છે. બુફેના ટેબલ પર કેલરીના રાફડા ! બીજે દીવસે પેટ બગડે છે. ફાડાની લાપસી આઉટ ઓફ ફેશન ગણાય છે. માણસ જો ખાવાનું અડધું કરી નાખે અને ચાવવાનું બમણું કરી નાખે, તો મેડીકલ સ્ટોરની ઘરાકી ઘટી જાય. સેમ્યુઅલ બટલર જો જીવતો થઈને સામે મળે તો દરદીને જરુર પુછે : 'વારંવાર ડોક્ટરને ત્યાં જવામાં તમને શરમ નથી આવતી?' માણસનું શરીર કોથળા જેવું શા માટે હોય? એ તો સ્વયંસંચાલીત તંત્રને ધારણ કરતું સાયબરનેટીક્સ છે અને પરમચેતનાનું મંગલમંદીર છે. શરીર પ્રત્યે બેદરકાર રહેવું એ તો અધાર્મિક બાબત ગણાય; કારણ કે શરીરને આપણે ત્યાં ધર્મસાધનમ્ ગણ્યું છે !

ઉંઘનો અનાદર રોગને નોતરે છે. ઉંઘની ગોળીઓ લેવા કરતાં થાકવાની તસ્દી લેવી સારી.

દીવસમાં એકાદ વખત માણસે હાંફવું પડે એવું કોઈ કામ કરવું જોઈએ. ઝડપથી ચાલવામાં કે ધીમેથી દોડવામાં ફેફસાંનો સંકોચ વીસ્તાર પામે છે. ઈરાદાપુર્વક ઉંડા શ્વાસ લેવામાં પૈસા બેસતા નથી. રાત્રે પથારીમાં પડતી વખતે થાકનું નામનીશાન ન હોય ત્યારે ઉંઘ કાલાવાલા કરાવે છે. આંખને થાક ન લાગે તેવા

આશયથી ઘણા લોકો વાંચવાનું પણ ટાળે છે. અમથા ઉજાગરા કરવામાં ઉંઘનું અપમાન થાય છે. મોડા ઉઠવામાં સુર્યનું અપમાન થાય છે. રાતે મોડા સુવામાં અંધારાનું અપમાન થાય છે. જીવનનો લય સુર્ય સાથે જોડાયેલો છે. પક્ષીઓ સુર્યની આમન્યા રાખે છે. માણસો નથી રાખતા. ઉંઘ અને રોગમુકતી વચ્ચે કલ્પી ન શકાય તેવો અનુબંધ છે. **થાકવૈભવ વગર ઉંઘવૈભવ ન મળે અને ઉંઘવૈભવ વગર તાજગીવૈભવ ન મળે.** વાસી ચહેરો લઈને ફરવામાં જીવનનું અપમાન થાય છે.

રોગનાં મુળીયાં મનના પ્રદેશમાં રહેલાં જણાય છે. હરામની કમાણી રોગની આમંત્રણપત્રીકા બની રહે છે, -એવું કોણ માનશે? નાની મોટી છેતરપીંડી કરનાર માણસ રોગની શક્યતા વધારે છે, એવું કોણ માનશે? નીખાલસ મનના માણસનું મન નીરોગી હોવાની સંભાવના (પ્રોબેબીલીટી) વધે છે. મનના મેલની શરીરમાં ટ્રાન્સફર થાય ત્યારે લોકો રોગી શરીરને જુએ છે; મનને સમજવાનું ચુકી જાય છે. ક્રીકેટનો સ્કોર ગણનારો કે ફુટબોલની રમતના ગોલ ગણનારો કદી પોતાની જાતને પુછતો નથી કે હું આજે કેટલીવાર ખાલી ખાલી જુદું બોલ્યો? પ્રત્યેક નાનું જુઠ માણસની ભીતરમાં એક પ્રકારનો માર્છકો લય તોડે છે. હરામની કમાણી કરનાર પણ અંદરથી બધું સમજે છે. માંહ્યલો એને અનુમતી આપતો નથી. ફેન્ચ વીચારક એલેક્સી ડેરલ આવા લોકોને ચેતવે છે અને કહે છે: **‘ભગવાન તો તને માફ કરશે, પણ તારી નર્વસ સીસ્ટમ તને માફ નહીં કરે.’** માણસનું વ્યક્તીત્વ મનોશારીરિક છે.

હું બહુ નાનો માણસ છું; પણ એક આગાહી કરું છું . ભવિષ્યમાં એક થેરપી જાણીતી થશે, જેને ‘પ્રામાણીકતા-ઉપચાર પદ્ધતી’ કહેવામાં આવશે. પ્રામાણીકપણે જીવનારો સીધી લીટીનો આદમી નીરામય અને લાંબા આયુષ્યની શક્યતા વધારે છે. આપણી પરંપરામાં આયુર્વેદને ઉપવેદનો દરજ્જો મળ્યો, જેમાં આયુષ્યની માવજતનું રહસ્ય પ્રગટ થયું. આયુષ્ય પ્રત્યેની બેદરકારી સ્વસ્થ આદમીનું લક્ષણ નથી. દ્રેષ રોગજનક છે. ઈર્ષ્યા રોગજનેતા છે. દગાબાજી કરનાર પોતાના મન પર બહુ મોટું દબાણ વેઠે છે. એ દબાણ શરીરને અસર કરે છે. એનું મજજાતંત્ર (નર્વસ સીસ્ટમ) બળવો પોકારે છે. આપણા પર કોઈ ભરોસો મુકીને બેઠું હોય અને આપણે શરમ નેવે મુકીને વર્તીએ ત્યારે આપણું સમગ્ર વ્યક્તીત્વ હચમચી ઉઠે છે. આવું બને ત્યારે શરીર લથડે છે. તન, મન અને માંહ્યલા વચ્ચેનો સુમેળ હોય ત્યારે રોગનું સ્વમાન હણાય છે; એ આપણને છોડીને ચાલી નીકળે છે, અથવા આવવાનું ટાળે છે. શરીરના વ્યાપારો સ્થુળ હોય છે, મનના વ્યાપારો સુક્ષ્મ હોય છે અને માંહ્યલાનું શાસન તો અતીસુક્ષ્મ હોય છે. દગાબાજીથી મોટું કોઈ પાપ નથી. પાપ તેને કહેવાય જે જીવન ખોરવી નાખે. મનમાં હોય તે કહી દેવામાં થોડુંક નુકસાન થાય છે. મેલું મન શરીરમાં મેલ દાખલ કરે તેને રોગ કહે છે.

થોડાક સમય પર હું અકથ્ય મનોયાતનામાંથી પસાર થયો. પહેલી અસર મારી ચામડી પર પડી. બીજી અસર વાળ પર પડી, ત્રીજી અસર પાચનક્રીયા પર પડી અને ચોથી અસર મારી ઉંઘ પર પડી. ખલેલમુક્ત મન વગર ખલેલમુક્ત શરીર શક્ય જ નથી. દીનચર્યા આપણી સ્વપ્નચર્યા (ઉંઘ)ની ગુણવત્તા નક્કી કરતી હોય છે. આત્મવંચના પણ આત્મહત્યાનો જ એક પ્રકાર છે. મંથરાનું મન મેલું હતું તેથી એને કુબ્જા કહી છે. કુબ્જા રામાયણમાં પણ મળે અને મહાભારતમાં પણ મળે. મહાભારતની કુબ્જા કૃષ્ણને શરણે ગઈ તેથી ધન્ય થઈ. એ કંસની દાસી હતી પણ એનું મુખ કૃષ્ણ ભણી હતું. કૈકેયીની દાસી અને કંસની દાસી વચ્ચેનો તફાવત સ્પષ્ટ છે. આપણે કોને અનુસરવું તે આપણા હાથમાં છે.

: પાઘડીનો વળ છેડે :

મારા હાથમાં અત્યારે જોનાથન ગ્રીન દ્વારા સંપાદીત સુંદર સુવાક્યોનું પુસ્તક ‘ધ પેન ડીક્શનરી ઓફ કોન્ટેમ્પરરી ક્વોટેશન્સ’ છે. એમાં મહાત્મા ગાંધી, નેહરુ અને ઈંદીરા ગાંધીનાં અવતરણો પણ છે. મારા ગામ રાંદેરના દોડવીર ઝીણાભાઈ નાવીકનું એક વીધાન આવા આંતરરાષ્ટ્રીય સ્તરના પુસ્તકમાં વાંચવા મળ્યું. અમારા ઝીણાકાકાનું વીધાન આ પ્રમાણે છે:

‘તમારે જીવવું હોય તો ચાલવું જોઈએ;
તમારે લાંબું જીવવું હોય તો દોડવું જોઈએ.’

--ગુણવંત શાહ

સંપર્ક : ‘ટુકો’-૧૩૯-વીનાયક સોસાયટી, જે.પી. રોડ, વડોદરા-૩૯૦ ૦૨૦

મુંબઈથી પ્રકાશિત રેશનલીસ્ટ માસિક ‘વિવેકપંથી’ (તંત્રી : ગુલાબ ભેડા, 2-C/1, Asmita Mogra, Datta Jagdamba Marg, Sher-E-Punjab Colony, Andheri (EAST) Mumbai-400 093 Phone: (022) 2838 8891-સઘળા જુના-નવા અંકો જોવા વેબસાઈટ <http://vivekpanthi.googlepages.com/home> ની મુલાકાત લેવા વીનંતી)માંથી સાભાર..

--ગુણવંત શાહ

સંપર્ક : ‘ટુકો’-૧૩૯-વીનાયક સોસાયટી, જે.પી. રોડ, વડોદરા-૩૯૦ ૦૨૦



સર્જક-પરીચય

ગુજરાતી વાચકને હવે આ નામનો પરીચય આપવો પડે એવું રહ્યું છે કે? રાંદેર-સુરતમાં ૧૯૩૭માં જન્મેલા આ ‘શાહ’ભાઈ અસ્સલ પટેલ છે. ‘લોકો’ જેને વાંચવા-સાંભળવા ઉત્સુક હોય તેવા માત્ર બે-પાંચ જ લેખકોનાં નામોની યાદી તૈયાર થાય તો તેમાં ગુણવંત શાહનું નામ આગળ હોવાનું જ. એમનું કોઈ એક જ પુસ્તક પસંદ કરવાનું અમને કોઈ કહે તો અમે એમનું ‘સ્મરણાત્મકથા’ પુસ્તક ‘બીલ્લો ટીલ્લો ટય’ છાતીએ વળગાડીએ. જો કે પસંદ અપની અપની..બાકી ગુણવંત શાહને જાણવા-માણવા ઈચ્છનારને તો એમનું કોઈ પણ પુસ્તક કે એક નાનકડો લેખેય પુરતો થાય. છતાં, ટુંક સમયમાં જ જે પુસ્તકની ત્રણ આવૃત્તીઓ થઈ અને સાઉથ ગુજરાત યુનીવર્સિટીમાં જે એમ.એ.ના અભ્યાસક્રમમાં પાઠ્યપુસ્તક તરીકે મુકરર થયું તે ‘બીલ્લો ટીલ્લો ટય’ (પ્રકાશક: આર.આર.શેઠની કંપની, મુંબઈ-૪૦૦ ૦૦૨ અથવા અમદાવાદ-૩૯૦ ૦૦૧) પુસ્તક વાંચવા કશાય જોખમ વીના દીલથી ભલામણ કરીએ...

--ઉત્તમ ગજજર (સુરત) અને બળવંત પટેલ(ગાંધીનગર)

‘સ-રે ઈ-મહેફીલ’ -- વર્ષ : ત્રીજું -- અંક : 146 -- March 23, 2008

‘ઉઝાજોડણી’માં અને ‘વીજયા’ ફોન્ટમાં અક્ષરાંકન : વીજેશ શુક્લ-vijvan302@gmail.com

13મી જાન્યુઆરી 2006ના દીને મુંબઈ ખાતે ગુજરાતી લેક્સીકોનના થયેલા પ્રથમ લોકાર્પણને **બે વરસ** પુરાં થયાં. આ બે વરસમાં 7,60,000 જેટલા ભાષાપ્રેમીઓએ અત્યાર સુધીમાં <http://www.gujaraitleixcon.com> ની મુલાકાત લીધી. આપને અને આપ મારફત આપના મીત્રોને પણ લેક્સીકોનની આ નવી **interface**ની મુલાકાત લેવાનું નીમંત્રણ છે. વીશ્વનાં કરોડો ગુજરાતી ભાઈ-બહેનો સુધી આ સંદેશો પહોંચાડવામાં સહાય કરી, આપને પણ ગુજરાતી ભાષાની અમુલ્ય સેવાના પુણ્યના અધીકારી બનવા વીનંતી.

વપરાશકારોના મળેલાં મુલ્યવાન સુચનો અનુસાર અમે <http://www.gujaraitleixcon.com> ના ઉદ્દેશ્યને પાને જ અમારું **'સરસ ગુજરાતી સ્પેલચેકર'** આકૃતિ સાથે ડાઉનલોડ લીંક જોડી મુક્યું છે. આપ તે ડાઉનલોડ કરો અને તેની ક્ષમતા ચકાસી સુચનો મોકલો એવી વીનંતી કરીએ છીએ.

આપ સૌના સહયોગ થકી **'સ-હે ઈ-મહેક્કીલ'**ના 8,200 જેટલા વાચકો થયા અને રોજેરોજ નવાં નામો ઉમેરાતાં જાય છે એ પુરવાર કરે છે કે, દેશવીદેશમાં ગુજરાતી વાચનના રસીયા બહુ મોટી સંખ્યામાં છે.

સૌનો આભાર...અમારી **'સ-હે ઈ-મહેક્કીલ'**ની અત્યાર સુધીની જુની સઘળી પીડીએફ ફાઈલો અમારી

વેબસાઈટ <http://gujaraitleixcon.com/index.php?aciton=downloadSeM>

પરથી સરળતાથી ડાઉનલોડ થઈ શકશે. આ જ વેબ સાઈટ પરથી લેક્સીકોન અને શ્રી. વીપુલ કલ્યાણી તરફથી લંડનથી પ્રકાશીત થતા **'ઓપીનીયન'** માસિકના કેટલાક નમુનાના અંકોની અને શ્રી. પ્રવીણ વાઘાણી (મેલ્બોર્ન-ઓસ્ટ્રેલિયા) તરફથી પ્રકાશીત થતા **'માતૃભાષા'** માસિકની મુલાકાતે પણ જઈ શકાશે..

● મધુરેણ સમાપયેત્ ●



બે વીક પછી તમે પણ ઈન્ડિઆ જવાના જ છો.., તો, પછી તમારી સાસુંને તમે સાથે લઈ જવાને બદલે અમારો સંગાથ ગોતી ને અમારી સાથે કેમ મોકલો છો?



બઈલા..., આવું શું કરો છો? અમે તો એરપોર્ટથી ઉતરીને સીધા જાત્રાએ જવાના છીએ, એમને આ ઉમરે બધે લઈ લઈને ક્યાં ક્યાં ફેરવે? તમે પણ ખરા છો! અમારી જાત્રા ડહોળીને તમે ક્યાં પાપમાં પડો છો?

Mahendra

પેન્સીલ્વેનીયા-અમેરીકામાં વસેલા અમદાવાદી કાર્ટુનીસ્ટ શ્રી. મહેન્દ્રભાઈ શાહનો

ઈ-મેઈલ સંપર્ક: mahendraaruna@msn.com

એમનો પરીચય પામવા અને એમનાં ખુબ બધાં કાર્ટુન્સ માણવા જુઓ એમની

web site : www.ameamericanamdavadi.com

'સ-હે ઈ-મહેક્કીલ' -- વર્ષ : ત્રીજું -- અંક : 146 -- March 23, 2008

'ઉઝાજોડણી'માં અને **'વીજયા'** ફેન્ટમાં અક્ષરાંકન : વીજેશ શુક્લ-vijvan302@gmail.com

◆◆◆◆◆