

સુખી ઘરસંસારના પાયા હયમયાવી નાખતી ઘટનાઓ



ડૉ. પી. બી. પટેલ

દુઃખ, દર્દ, આંસુ અને અફસોસની સત્ય ઘટનાઓ

અબ પસ્તાયે ક્યા હોત હૈ, જબ ચિડિયાં ચુક ગઈ ખેત.

વ્યસનમુક્ત થયા પછી ફાયદો ક્યારે થાય ?

કેટલો થાય ?

તમાકુ, ગુટકા, બીડી, સિગારેટ, દારૂ, ડ્રગ વગેરે વ્યસનથી થતાં નુકસાનથી શરીરને બચાવવા માટે ભગવાને વિશિષ્ટ વ્યવસ્થા કરેલી છે અને એ સતત કાર્યરત હોય છે. તમાકુ, સિગારેટ કે હીડીનાં વ્યસન છોડી દીધા પછી દેખીતો ફાયદો ક્યારે થાય છે, એ નીચે ઉદાહરણ સ્વરૂપે આપેલ છે.

★ ૨૦ મિનિટ પછી

નાડીના ધબકારા પૂર્વવત્ થાય છે. એટલે કે દર મિનિટે હૃદયને પંદરથી વીસ વખત ઓછું ધબકવું પડે છે. લોહીનું દબાણ ઘટીને પૂર્વવત્ થાય છે. એટલે કે હૃદય ઉપર ૧૦ થી ૨૦ મિ.મિ. નું દબાણ ઓછું થાય છે. હાથ અને પગમાં લોહીના સપ્લાયમાં થયેલ ઘટાડો પૂર્વવત્ થઈ જાય છે.

★ આઠ કલાક પછી

કાર્બન મોનોક્સાઈડ નામના ખૂબજ તીવ્ર ઝેરનું પ્રમાણ શૂન્યની નજીક પહોંચી જાય છે. લોહીની ઓક્સિજન લઈ જવાની ઘટેલી ક્ષમતા (લગભગ એકથી બે બોટલ લોહી ચડાવવા જેટલી) વધીને પૂર્વવત્ થઈ જાય છે.

ડૉ. પી. બી. પટેલ (M.S.) સર્જન કેન્સર સ્પેશિયાલિસ્ટ

‘કેદાર’, રાજસ્થાન હોસ્પિટલ સામે, શાહીબાગ,

અમદાવાદ-૪. ફોન : જનરલ : ૨૮૬ ૫૯૯૯

હો. અને ઘર : ૨૮૫૯ ૨૦૨

ઘર : ૨૮૫૯ ૨૦૧, ૨૮૬ ૦૫૫૫



“સશક્ત અને સમર્થ યુવા શક્તિ જ
રાષ્ટ્રને નવસર્જન તરફ પ્રેરિત કરે છે”

- શ્રીરામ શર્મા આચાર્ય

પ્રકાશક

યુવા જ્યોત પબ્લિકેશન્સ

૧૨૦, સોયલ ચેમ્બર્સ, જી.આઈ.ડી.સી. ઓફિસ પાસે,

ચાર રસ્તા, વાપી - ૩૯૬૧૯૫

ફોન : (૦૨૬૦) ૪૨૯૦૦૮ / ૪૨૦૦૦૮

ફેક્સ : (૦૨૬૦) ૪૨૫૨૪૦

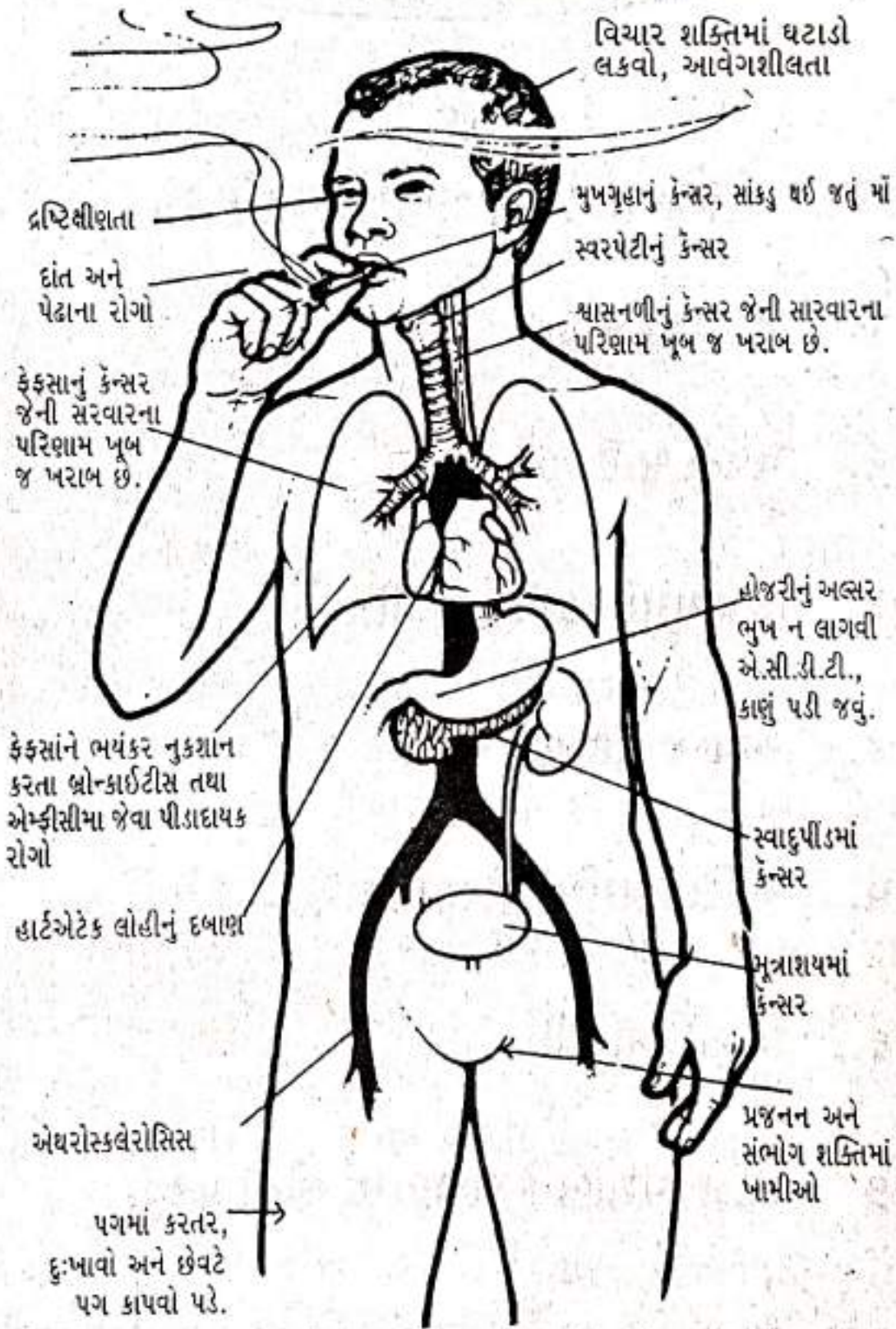
યુવા ક્રાંતિદલ (ગુજરાત)ના ઉદ્દેશ્ય

સત્ પ્રવૃત્તિ સંવર્ધન - દુષ્પ્રવૃત્તિ ઉન્મૂલન

- વ્યસન મુક્ત યુવાસમાજ
- અશ્લીલતા નિવારણ
- યુવાનોમાં સાંસ્કૃતિક વિરાસતનો વિકાસ
- શ્રેષ્ઠ ચિંતન હેતુ સ્વાધ્યાયનો વિકાસ
- સ્વાવલંબી યુવા સમાજ .
- પર્યાવરણ સંવર્ધિત યુવા સમાજ
- સેવા, સહકાર, સંગઠિત યુવા સમાજ

“આનંદ, આત્મીયતા, આદર્શ, અનુશાસન
એજ યુવા ક્રાંતિનો સંકલ્પ”

ધૂમ્રપાન તમાકુ અને છીંકણી શરીરના કયા કયા ભાગોને નુકશાન પહોંચાડે છે. ?



કેન્સરનાં ચિહ્નો

રોગનાં મુખ્ય ચિહ્નો :

૧. ન રુઝાતું ચાંદું.
૨. વધતી જતી ગાંઠ.
૩. જમવામાં તકલીફ પડવી.
૪. અવાજ બદલાઈ જવો.
૫. માસિક ધર્મમાં ફેરફાર થવો.
૬. ખાંસી આવવી.
૭. ઝાડા, પેશાબ કે ગળફામાં લોહી પડવું.
૮. ઝાડા, પેશાબ કે પાચનની ક્રિયામાં ફેરફાર થવો.

જવાબદારી અદા કર્યા પહેલાં મૃત્યુ



દરેક માણસની જિંદગીમાં અનેક સ્વપ્નો હોય છે, અરમાનો હોય છે. એ પૂર્ણ કરવા એ દિવસ-રાત એક કરતો હોય છે. અનેક જગ્યાએ કરકસર કરતો હોય છે. મનગમતી વસ્તુ વગર ચલાવી લે છે. સારી ને મોંઘી વસ્તુની જગ્યાએ સસ્તી વસ્તુથી ચલાવી લે છે. રિક્ષાની જગ્યાએ બસમાં કે ચાલતા જાય છે. આ બધું જ એ હસતાં હસતાં પ્રેમથી કરે છે. કેમ કે એનાં અરમાનો પૂરાં કરવાં હોય છે. એને માટે એ બધો જ ભોગ આપવા તૈયાર હોય છે.

બાળકોને સારામાં સારાં કપડાં મળે, સૌથી સારામાં સારો ખોરાક મળે, શહેરની સારામાં સારી સ્કૂલમાં અભ્યાસ કરે. ડૉક્ટર, એન્જિનિયર કે ઉદ્યોગપતિ બને અને છેવટે કોઈ સારા ઘરે એનાં લગ્ન થાય. બસ આ લગ્ન એ એના જીવનનો સર્વોચ્ચ આનંદ હોય છે. જે દિવસે બાળકનો જન્મ થાય તે દિવસથી એની એ રાહ જોતો હોય છે. રોજ રોજ દિવસ ગણતો હોય છે. પતિ પત્ની વચ્ચેનો મોટા ભાગનો સમય આવાં મીઠાં સ્વપ્નોની

ચર્યામાં જતો હોય છે. ક્યારેક મીઠા ઝઘડા પણ થઈ જતા હોય છે.

ડૉક્ટર તરીકેનો મારો વારંવાર અનુભવ છે - અત્યંત દુઃખદ અનુભવ છે કે જે લોકોને વ્યસન હોય છે એ લોકો આ આનંદને, સર્વોચ્ચ આનંદને માણી શકતા નથી.

થોડા ઘણા તો આ શુભ દિવસ આવે એ પહેલાં જ દુઃખી મને, અધૂરી ઈચ્છાએ સ્વર્ગ (કે પછી નર્કલોકમાં) સીધાવે છે. બાકીનામાંથી બીજા કેટલાક માટે આ પવિત્ર ઘડી આવે એ પહેલાં જીવન મરણ વચ્ચે ઝોલાં ખાતા હોય છે. જ્યારે એની છાતીમાં આનંદ ન માતો હોય એવા સમયે એ મારા જેવા કોઈ ડૉક્ટરને ત્યાં જઈ, અત્યંત દયા આવે એવા ચહેરે એના જીવનની ભીખ માગતો હોય છે. “સાહેબ મારી પુત્રીના / પુત્રના લગ્ન થાય ત્યાં સુધી મને જીવતદાન આપો પછી ભલે મારું મૃત્યુ થાય.”

લગ્નની છેલ્લી ઘડી સુધી બધાં જ ચિંતામાં હોય છે કે લગ્ન થશે કે નહીં, થશે તો કેવાં થશે એની ચિંતા બધાંને કોરી ખાતી હોય છે. કોની સ્થિતિ વધુ ખરાબ છે એ કહેવું અઘરું હોય છે. એક બાજુ યમરાજ એનો કોળિયો કરી જવા તૈયાર છે એ પિતા. બીજી બાજુ પોતાનું સૌભાગ્ય ગમે તે ઘડીએ નંદવાઈ જવાનું છે એવી પૂર્ણ ખાતરી છતાં પુત્ર માટે છાતી ઉપર પથ્થર રાખી તૈયારીઓ કરતી માતા. દરેકના હૃદયમાં દુઃખના ડુંગર છે છતાં રડવાની છૂટ નથી. પરાણે હસતો ચહેરો રાખી બધા એકબીજાને ખોટું ખોટું આશ્વાસન આપતા હોય છે.

આટલાં બધાં દુઃખો અને વેદનાઓ પછી પણ કેટલાંક કમનસીબ બાળકોને એમના પિતાના શબ ઉપર પગ મૂકી લગ્ન કરવા જવું પડતું હોય છે. હજી તાજી જ વિધવા થયેલી માતાએ હસતું મોં રાખી પુત્રવધૂને આવકારવી પડે છે. કુટુંબીજનો કે જેમને પોતાનો ભાઈ, કાકા, મામા હજી હમણાં જ ગુમાવ્યા છે એમને ના છૂટકે જાનૈયા થવું પડે છે.

જેમની સ્થિતિ બહારથી ખરાબ દેખાતી નથી એવા બાકીના વ્યસની પિતાઓનાં શરીર અંદરથી ખલાસ થઈ ગયાં હોય છે. વ્યસનને લીધે શ્વાસ, કફ, હૃદયરોગ, બી. પી., પગનો દુઃખાવો, અશક્તિ, લકવો જેવા એક કે એકથી વધુ રોગના શિકાર બની ચૂક્યા હોય છે. એટલે લગ્નનો પૂરેપૂરો આનંદ લઈ શકતા નથી.

સજ્જનો મને આશા છે કે તમે વ્યસન નહીં કરતા હો. તમારા સદ્નસીબે તમારા ધર્મ, કુટુંબ કે મા-બાપને કારણે તમને આજ સુધી કોઈ વ્યસન અડચું જ નથી. તો તમે ખરેખર ભાગ્યશાળી છો.

કમનસીબે જો તમે વ્યસન કરતા હો તો આજે જ છોડી દો. કેમ કે પિતાનું સ્થાન આ દુનિયામાં કોઈ જ લઈ શકતું નથી. તમારી પાછળ ગમે તેટલા રૂપિયા મૂકીને જશો છતાં તમારા પછી તમારા કુટુંબની બરબાદી થવાની જ છે એ નક્કી સમજજો. તમારા કુટુંબને પૈસા કરતાં તમારી વધુ જરૂર છે. તમારા કુટુંબ માટે તમારાથી કીમતી આ દુનિયામાં કોઈ જ નથી.

તમારા વહાલસોયા બાળકનાં લગ્ન આનંદથી કરવા,
તમારા ઘરનો પૂરેપૂરો વિકાસ કરવા, તમારાં બાળકો અને પત્નીને જીવતાં જીવ નર્કમાંથી બચાવવા માટે આજે જ વ્યસન છોડી દો.

આજની પણ સર્વશ્રેષ્ઠ પણ છે. કાલે કદાચ બહુ જ મોડું થઈ જશે. તમને અને તમારા ઘરનાં બધાંને કાયમ માટે અફસોસ રહી જશે. વર્ષો સુધી તમે કરેલા પરિશ્રમ ઉપર પાણી ફરી વળશે. આજ સુધી અનેક સગવડો વેઠીને કરકસર કરી હતી એ બધું જ રાખમાં મળી જશે.

આજ સુધી બહુ ઢીલ કરી. હવે ચેતી જાઓ તમને અને તમારા કુટુંબને ભાવીમાં આવનાર વાવાઝોડાથી બચાવી લો.

આજે જ વ્યસન છોડી દો.

પરમકૃપાળુ પરમાત્મા તમને સદ્બુદ્ધિ આપે, શક્તિ આપે એવી મારી પ્રાર્થના.

અમે બધાં તમારી સાથે છીએ. સમગ્ર સમાજ તમારી સાથે છે. તમને તકલીફ હોય તો અમને જણાવો. અમે તમને જરૂરથી મદદરૂપ થઈશું.

ચેતતા નર સદા સુખી :

અમેરીકાની સ્થાપનાથી આજ સુધીમાં જેટલાં યુધ્ધો થયાં છે, એમાં મૃત્યુ પામેલા લોકોની સંખ્યા કરતાં છેલ્લા ૫૦ વર્ષમાં અમેરિકામાં ફેફસાંના કેન્સરથી મૃત્યુ પામેલા લોકોની સંખ્યા બમણાથી પણ વધુ છે !!!

આ મહારોગ કોને થશે, ક્યારે થશે, ક્યાં થશે, કેવી રીતે થશે, એ કહેવું અઘરું છે ! માટે ચેતો.

ભરજવાનીમાં ઓચિંતું મૃત્યુ



“મધુર” ગરીબ માબાપનો છોકરો હતો. બાળપણમાં પૈસાના અભાવે એને અનેક મુશ્કેલીઓ પડી હતી. પણ જ્યારે એના કાકા એને અમદાવાદ લઈ આવ્યા, ત્યારથી એ પૈસાની પાછળ પડી ગયો. સખત મહેનત, પ્રામાણિકતા અને આવડતથી જોતજોતામાં એ બધાથી આગળ નીકળી ગયો. થોડા વખતમાં તો એ એના સમાજના થોડાક સૌથી વધુ સુખી માણસોમાંનો એક થઈ ગયો.

સોનામાં સુગંધ ભળે એમ એનામાં એક એકથી ચઢિયાતા અનેક ગુણો હતા. સારો સ્વભાવ, ઉદારતા, દાન કરવાની વૃત્તિ, ધાર્મિકતા એટલે જ એની ચારેબાજુ વાહ વાહ થતી.

એના કુટુંબમાં અત્યંત ધાર્મિક વાતાવરણ હતું. બધા જ ભાઈઓ હળીમળીને રહેતા હતા જાણે નાનકડું સ્વર્ગ જ જોઈ લો !

એક દિવસ ઓચિંતા એને છાતીમાં દુઃખાવો થયો.

મને ફોન કર્યો. હું ફેક્ટરી પહોંચું એ પહેલાં તો એનું પ્રાણપંખેરું ઊડી ગયું હતું. શું કરવું અને શું ન કરવું એ જ સમજ નહોતી પડતી. થોડા વખતમાં તો આખો સમાજ અને સર્કલ ભેગું થઈ ગયું. એની અભણ પત્નીના હોશકોશ ઊડી ગયા હતા. એની એકની એક અને અત્યંત લાડકી પુત્રી ચોધાર આંસુએ રડી રહી હતી.

મને જોઈને કહે, “અંકલ ભગવાનને પણ અમારા સુખની ઈર્ષા આવી. હવે કોના ઉપર વિશ્વાસ રાખવો.” એમ કહી એ વિલાપ કરવા માંડી.

મધુરે એની પુત્રી માટે અનેક સ્વપ્નો જોયાં હતાં. ક્યારેક મારી આગળ પણ કહેતો, “સાહેબ જોજો હું એને કેવી તૈયાર કરું છું. એના માટે કેવો છોકરો શોધું છું. અને લગ્ન તો એવાં કરીશ કે તમે ક્યારેય જોયાં નહીં હોય.”

મારી નજર સામે એનું મૃત શરીર અને રોકકળ કરતાં સ્નેહીજનો હતાં અને મારી આંખોમાં એનાં સ્વપ્નો તરવરતાં હતાં.

હું એમને કેમ સમજાવું કે આ મોત માટે પણ તમે એટલા જ જવાબદાર છો જેટલો મધુર જવાબદાર હતો.

મધુર નાનો હતો ત્યારે ચોરીછૂપીથી બીડીનાં ઢૂંઠાં પીતો પણ એનું ધ્યાન આપવાનો માબાપને સમય ન હતો. મોટો થયો ત્યારે એ ગુટખા ખાતો. રોજ યાદ કરીને ખાતો. સવારે, બપોરે, સાંજે. ન હોય તો ગલ્લે જઈને તરત જ લઈ આવતો. આમ રોજ રોજ યાદ કરીને એના મોતને એના કુટુંબની બરબાદીને આમંત્રણ આપતો હતો.

બધાને ખબર હતી પણ એને કહી શકે એવું કોઈ ન હતું. બધાને સ્વાર્થ હતો એટલે બધા જ એનો, એની લક્ષ્મીનો, એના સંબંધોનો અને એના સ્વભાવનો પોતાના માટે ઉપયોગ કરતા.

કોઈને એના હિતની પડી ન હતી. “ અમારે શું? આપણે કેટલા ટકા?” એમ કહીને અટકી જતા.

આજે મૃત્યુના ત્રણ વર્ષ પછી એની વહાલી પુત્રીના લગ્ન અંગે ગામડે જવાનું થયું. ફાટેલાં તૂટેલાં કપડાં, ઊતરી ગયેલો ચહેરો, જેમતેમ કરીને એક સામાન્ય ઘરના છોકરા સાથે એનાં લગ્ન થયાં. સુખમાં એના ઘરે માખીની જેમ બણબણતાં સગાં અને સંબંધીઓમાંથી કોઈ જ હાજર ન હતું.

હાજર હતું ફક્ત “દુઃખ અને અફસોસ.”

એની યુવાન વિધવા પત્ની પાસે બોલવા માટે કોઈ જ શબ્દો ન હતા. હાજર હતાં ફક્ત આંસુ.

કોઈને કહી ન શકાય અને સહી પણ ન શકાય એવું એ વિધવાનું દુઃખ એના નાનકડા ઘરની ચાર દીવાલો જ જાણતી હતી.

જતાં જતાં એના નાનકડા પુત્ર સામે જોઈને એટલું જ બોલી, “ જેમ તેમ કરીને આને ઠેકાણે પાડું. બસ એટલી જ ભગવાનને મારી અરજ છે.”

જો તમે તમાકુ ખાતા હશો, બીડી પીતા હશો તો તમારી સ્થિતિ પણ આવી થઈ શકે.

ભગવાન ન કરે આવું તમારામાંથી કોઈને આવું

થાય. પણ દુઃખ એ છે કે અમારી પ્રાર્થનાથી તમને કોઈ જ ફાયદો થવાનો નથી.

તમારે જાતે જ બદલાવું પડશે. કેમ કે તમને રોકનાર કદાચ કોઈ નહીં હોય. આ સ્વાર્થી દુનિયામાં પોતાનો સ્વાર્થ સાધવા માટે બધા જ તૈયાર છે. એટલે તમને કોઈ દુઃખ લાગે એવું નહીં કહે.

માટે આજે જ રોકાઈ જાઓ. તમે વ્યસન કરતા હો તો આજે જ છોડી દો. કાલે કદાચ બહુ મોડું થઈ ગયું હશે.

તમારાં સ્વપ્નો ખાખ થઈ જશે. તમારી વહાલસોઈ પત્ની અને બાળકોનું જીવન ખેદાનમેદાન થઈ જશે. દુનિયાનું તો જે થવું હશે એ થશે પણ એમનું તો તમારા સિવાય કોઈ નથી. માટે આજે જ ચેતી જાઓ.

તમને એમ થશે કે આવું તો કોઈકને જ થતું હશે. પણ ના આવા પ્રશ્નો દિવસે દિવસે વધતા જ જાય છે અને એનું કારણ છે તમાકુ.

આ પ્રશ્ન માટે શું કરવું એ ડૉક્ટરોને પણ ખબર પડતી નથી. કેમ કે તે દર્દીને સુધરવાની કોઈ જ તક નથી આપતી, વ્યસનીને સીધો જ યમસદન પહોંચાડે છે.

પ્રેમ વ્યક્ત કરો....

તમારા કોઈ નજીકના ઓળખીતામાં આમાંથી કોઈ જોખમ નથી ને? જો હોય તો એમને એ જાણ કરો. તમે એમના જીવનને કેટલું અમૂલ્ય માનો છો એ સમજાવો. પ્રેમ વ્યક્ત કરવાનો આ ઉત્તમ ઉપાય છે.

વ્યસનનો અભિશાપ નાની ઉંમરે કેન્સર



‘સાહેબ, બધા ડૉક્ટરો કહેશે કે એમને કેન્સર છે. છેલ્લા ત્રણ મહિનાથી અમે જોડે છીએ, મને ખબર ન પડે ? એમને કેન્સર કેવી રીતે હોય ?

સોળ-સત્તર વર્ષની એક નવોઢા મારી આગળ એકી શ્વાસે બોલી ગઈ. ચકળવકળ થતી એની આંખો અને ઝડપથી ચાલતા શ્વાસની ગતિ એના ઊંડાણમાં રહેલા ભયની યાડી ખાતાં હતાં.

એક પછી એક રિપોર્ટ હું જોતો ગયો એમ મારા હૃદયના ધબકારા વધવા માંડ્યા. રિપોર્ટમાં દેખાતો કેન્સરરૂપી યમરાજ એના સેંથામાં પૂરેલા સિંદૂરને ભૂસવા માટે હાથ લંબાવતો હોય એવું લાગવા માંડ્યું.

જ્યારે એના પતિની મેં તપાસ કરવા માંડી ત્યારે મારું હૃદય આ અબુધ નવોઢા માટે પ્રાર્થના કરતું હતું. પણ હાય જ્યારે મોં બોલી તપાસ કરતો હતો તો મોં અંદર કેન્સર રૂપી વાઘ આ નવવધૂને ફાડી ખાવા માટે તૈયાર

હોય એમ ત્રાડ મારતો હતો.

મારા હાથમાં પરસેવો વળી ગયો. મોં સુકાવા લાગ્યું. શ્વાસ થંભી ગયો. શું કરવું અને શું ના કરવું એ વિચારવા લાગ્યો. કેમ કે રોગ ચોથા સ્ટેજમાં હતો. સારવારનો કોઈ જ ફાયદો ન હતો.

આ નાનકડી હરણીને મારે શું કહેવું? કહેવું કે ના કહેવું. પંદર પંદર વર્ષથી એક એકથી ખરાબ કેન્સરોના દર્દીઓ અને એમનાં ખરાબ દુઃખદ જીવન જોઈ પથ્થર થઈ ગયેલું મારું હૃદય ધ્રુજી ગયું. એનો શો વાંક? એનું શું થશે? આખો જન્મારો એનો કેવી રીતે જશે?

તમને એમ થતું હશે કે આ તો એકલ દોકલ પ્રસંગ હશે. તો મારે તમને કહેવું કે આવા કાળજાને કોરી નાખતા પ્રસંગો દિવસે દિવસે વધતા જાય છે.

આજ સુધી હું અનેક યુવાનોને લગ્ન ન કરવાની સલાહ આપી ચૂક્યો છું. અનેક સગાઈઓ થતાં મેં રોકી છે. મારા કન્સલ્ટિંગ રૂમમાં કોઈ યુવાન છોકરો તપાસ માટે પ્રવેશે છે ત્યારે મારું હૃદય આજે પણ ધબકારો ચૂકી જાય છે.

ક્યાં સુધી મારે અને મારા ડૉક્ટર મિત્રોએ આ જવાબદારી સંભાળ્યા કરવાની અને એનો ફાયદો પણ શું? અને જે સલાહ જ લેવા નથી આવતા એવા અનેકનું શું?

તમારે પણ વહાલસોયાં બાળકો હશે, લાડલા ભાઈ હશે, માનીતા દિયર હશે, મૂડી કરતાં વ્યાજ વહાલું એવા પૌત્રો હશે, તમે જેના માટે આખી જિંદગી ગૌરવ લઈ શકો એવા વિદ્યાર્થી હશે, તમારું નાનું મોટું કામ કરતો પાડોશીનો કે મિત્રનો પુત્ર હશે. તમારા સગા સંબંધીનો કોઈ આશાસ્પદ યુવાન હશે.

તમારી લાગણીના તાર આમાંથી કોઈની સાથે જોડાયેલા હોય તો આજે જ ચેતી જાઓ. કાલે કદાચ બહુ જ મોડું થઈ જશે.

તમારા ખ્યાલ વગર, તમારી નજર બહાર, નાદાનીમાં એ પણ કદાચ તમાકુ ખાતાં શીખી ગયો હોય તેની તમને આજે જ ખબર પડે એ બહુ જરૂરી છે. કાલે બહુ જ મોડું થઈ જશે. પછી કાયમ માટે પસ્તાવું પડશે.

થોડું ઓછું કમાશો તો ચાલશે. જાહેર જીવનમાં થોડો ઓછો ભાગ લેશો તો ચાલશે, સમાજના વ્યવહારોમાં થોડુંક ઓછું જશો તો ચાલશે. તમને મનગમતું કંઈક ઓછું કરશો તો ચાલશે. પણ તમારા લાડકવાયાને કંઈક થશે તો નહીં ચાલે. યુવાનીના ઉંબરે એને કંઈ થઈ જશે તો નહીં ચાલે. એની યુવાન વિધવા પત્નીનાં આંસુની આગથી તમારો બુઢાપો સળગી ઊઠશે. એનાં નિરાધાર બાળકોનું રુદન તમારા કાળજીને કોરી ખાશે.

માટે આજે જ ચેતી જાઓ. મારા કન્સલ્ટિંગ રૂમમાં

આજે જે થાય છે એવું જ કદાચ તમારામાંથી કોઈના ઘરે થશે પછી અફસોસ નકામો પડશે. આંસુ ઓછાં પડશે. તમારા ભરેલા હૃદયને ખાલી કરવા માટે આખી જિંદગીનાં આંસુ ઓછાં પડશે.

તમારી થોડી કાળજીમાં અનેકનું સુખ છે. તમારું, તમારા લાડલાનું, કોડભરી કન્યાનું, ભગવાન તમને સદ્બુદ્ધિ આપે, થોડીક કામના આપે, તમારા માટે, તમારા બધાના સુખ માટે, આનંદ માટે, સમૃદ્ધિ માટે.

તમારા સુખથી ભળ્યા ભળ્યા જીવનમાં ક્યારેક એક પળ માટે મને પણ યાદ કરી લેજો. તમારા સુખના સાગરમાં મારું પણ એક નાનુંકું ટીપું હતું એવું તમને થશે તો મારું જીવન ધન્ય થઈ જશે.

તમારા પત્રની રાહમાં....

કાયબો અને સસલું

કેન્સર ખૂબ જ ધીમેથી વધતો રોગ હોવા છતાં, નિદાન થાય ત્યારે રોગ ખૂબ જ આગળ વધી ગયો હોય છે.

કારણ,

- રોગ વિષે અધૂરું જ્ઞાન

- આળસ કે બેદરકારી

એમાંથી બચવું છે ?

વાંચો : કેન્સર વિજય, શ્રેષ્ઠ માતા બનવાની કળા, ગાંઠ

રિબાઈ રિબાઈને જીવવું



પચીસ વર્ષ પહેલાંની આ વાત છે. આપણે એમને બહેચરભાઈ કહીશું. એ વખતે એમનો જમાનો હતો. એમના સમાજના એ પ્રમુખ હતા. વર્ષો સુધી પ્રમુખ રહ્યા. શબ્દોના એ સ્વામી હતા. તળપદી ભાષામાં એ જે બોલતા એ મને પણ સાંભળવું ખૂબ જ ગમતું. રાજકારણના એ નિષ્ણાત ખેલાડી હતા. ગમે તેવા પ્રશ્નોને ઉકેલવાની એમનામાં અસામાન્ય તાકાત હતી. વર્ષો સુધી સમાજ ઉપર એકચક્રી શાસન કર્યું. એવું શાસન કે એમનો પડ્યો બોલ એજ કાયદો હતો. દરેક સમારંભમાં, પ્રોગ્રામમાં એમને મહત્વનું સ્થાન મળતું.

વર્ષો પછી હમણાં એક સમારંભમાં મળવાનું થયું. સ્ટેજની પાછળની બાજુથી ચાલતા આવતા હતા. હજી તો માંડ ચાર ડગલાં ચાલ્યા ત્યાં તો શ્વાસ ઉપડી ગયો. ગળાની નસો ફૂલી ગઈ. પરસેવેથી રેબઝેબ થઈ ગયા. ત્યાં ને ત્યાં રસ્તા ઉપર બેસી જવું પડ્યું.

પાંચ મિનિટ પછી થોડો શ્વાસ બેઠો એટલે ઊંચા શ્વાસે

બોલ્યા, “હવે તો બહાર નથી નીકળતો ડૉક્ટર.” બોલતાં બોલતાં વચ્ચે અટકીને શ્વાસ લેવો પડતો હતો. “પણ આજે આટલો મોટો પ્રોગ્રામ હતો એટલે બધા ખેંચીને લઈ આવ્યા.”

હું એમને જોતો જ રહ્યો. જે શબ્દોના સ્વામી હતા એ આજે પોતાના જ શરીરના સ્વામી ન હતા. જેના શબ્દો એજ કાયદો હતો એનું શરીર કોઈ કાયદો માનવા તૈયાર ન હતું. જેનામાં ગમે તેવા અધરા પ્રશ્નો ઉકેલવાની તાકાત હતી એ પોતાના શ્વાસનો પ્રશ્ન ઉકેલી શકે તેમ ન હતા. જે આજ સુધી એક ચક્રી શાસન કરતા હતા એ એમના શરીર ઉપર શાસન કરવા શક્તિમાન ન હતા. જેના શબ્દોના બાણથી ભલભલા વિંધાઈ જતા હતા એ જ આજે બીડીઓથી વિંધાઈ ગયા હતા. એક અત્યંત હોશિયાર વ્યક્તિ, જે ભલભલા પ્રશ્નો ચપટીમાં ઉકેલવા માટે શક્તિમાન હતા, જે આખી જિંદગીની એક મિનિટ ઘરે બેઠો નથી એજ માણસ બીડીઓની ટેવને કારણે લાયાર - નિરાધાર બનીને રોડની વચ્ચે આમ બેઠેલા જોઈ મારું કાળજું કંપી ગયું.

મને થયું એમના હૃદયને કેવું થતું હશે ? આ સિંહના હૃદયને કેવું થતું હશે ? એક વખતે એ એકચક્રી સમ્રાટ હતો. આજે એ સુખેથી જીવી નથી શકતો, ચાલી નથી શકતો, અરે બરાબર બોલી પણ નથી શકતો. બીડીએ એમને ઝેરથી બદતર અને જેલથી પણ ખરાબમાં ખરાબ શિક્ષા કરી હતી.

વર્ષો સુધી એ અપરાજિત હતા. એમના દુશ્મનોની તાકાત ન હતી કે એમને એ પરાજિત કરી શકે. એમના દુશ્મનોએ તો એમને પરાજય આપવાની કદાચ કલ્પના જ

નહીં કરી હોય.

આવો શ્રેષ્ઠ માણસ આજે પોતાની એક નાનકડી ભૂલના કારણે બેદરકારીના કારણે પોતાની કાળજી ન લઈ શકવાના કારણે પોતાનાં બંને ફેફસાં સંપૂર્ણ ગુમાવી બેઠો છે. બીડીઓના કિલ્લાની મદદથી પોતે જ પોતાની જેલ બનાવી છે. જે હવે એ તોડી શકવા માટે શક્તિમાન નથી. બીડીઓ છોડી દેવા છતાં કેમ કે હવે બહુ જ મોડું થઈ ગયું છે.

તમને પણ કોઈ વ્યસન તો નથી ને ?

જો હોય તો, આજે જ છોડી દો.

કાલે કદાચ બહુ જ મોડું થઈ જશે.

તમે એમ માનતા હો કે બીડીથી ફક્ત શ્વાસનો જ રોગ થાય છે તો તમે ભીંત ભૂલો છો. બીડીથી એક એકથી ચડિયાતા અનેક રોગો થાય છે.

એક બાજુ એસીડીટી, બ્લડપ્રેશરથી માંડી હૃદયરોગ જેવા રોગો જે તમને આર્થિક અને શારીરિક રીતે ખેદાનમેદાન કરી નાખે છે તો બીજી બાજુ લકવા જેવા રોગો મનને અપંગ અને પ્રાણી જેવા બનાવી આખી જિંદગી તમે જ કરેલા ઝાડા અને પેશાબની પથારીમાં સૂતા કરી દે છે. અને ઘરને જીવતે જીવ નર્ક બનાવી દે છે કે પછી પગની અંદરની નળીઓ સાંકડી થઈ જતાં દિવસ અને રાત દુઃખાવાના કારણે તમારી ઊંઘ હરામ થઈ જશે. અને છેવટે પગ કપાવી કાયમી અપંગતા વહોરવાનો દિવસ આવશે.

મને ખબર છે કે બીડી પીવા છતાં કંઈ જ ન થયું હોય એવા અનેક લોકોના દાખલા તમને ખબર છે.

શક્ય છે કે આજે એમને કોઈ જ તકલીફ ન હોય,
એનો અર્થ એ નથી કે કાલે એને કોઈ જ તકલીફ નહીં જ
થાય.

વિશ્વના બધા જ નિષ્ણાતો એકીમતે કહે છે કે વ્યસનો
નુકસાનકારક છે જ ફક્ત કોનો ક્યારે વારો આવશે એની
રાહ જોવાની છે.

તમે જ તમારા સૌથી સારા મિત્ર અને સૌથી ખરાબમાં
ખરાબ દુશ્મન છો. તમારે જાતે જ નક્કી કરવાનું છે કે
તમારે શું થવાનું છે અને આજે જ નક્કી કરવાનું છે કે તમારે
શું થવાનું છે. કેમ કે કાલે કદાચ બહુ જ મોડું થઈ જશે.

તમે તમારા સાચા મિત્ર બનવા માગતા હોય તો
તમારી મદદમાં અનેક લોકો તૈયાર છે એમને કોઈ જ સ્વાર્થ
નથી. તમારી પાસેથી એમને કંઈ જ જોઈતું નથી. ફક્ત તમારું
આરોગ્યમય જીવન જ જોઈએ છે. તો એમની સાથે તમારી
મિત્રતાનો હાથ લંબાવો. તમારા જીવનમાં સુખને એક
અવસર આપો. તમારામાં થયેલા ફેરફારો જાણવા ઉત્સુક

તમારા પ્રયત્નોથી....

પેજ નં. ૪ ઉપરનાં ચિહ્નો ગોખાઈ જાય એટલી
વખત વાંચી જાઓ, હરતાં ફરતાં કોઈને પણ ઉપરનાં
ચિહ્નો દેખાય તો એને ઢીલ કર્યા વગર તાત્કાલિક
કેન્સરના નિષ્ણાત ડૉક્ટરને બતાવવા સૂચન કરો.
તમારા પ્રયત્નોથી તમે કેટલા નવા કેન્સરના દર્દીઓ
શોધી કાઢ્યા એ આજથી ગણવા માંડો. આંકડો જે ઝડપે
વધશે એ જોઈ તમને આંચકો લાગશે.

ઘડપણમાં જવાની લાવવાના દિવસો



એક સન્નિષ્ઠ સમાજસેવકનો ફોન આવ્યો. “એક કેન્સરનું પેશન્ટ છે, કીડા પડ્યા છે, કોઈ પણ ડૉક્ટર દાખલ કરવાની હા પાડતા નથી. માનવતા ખાતર તમારે ત્યાં દાખલ કરવા વિનંતી છે.”

દર્દીને જોઈ એના પહેલાં એની વાસ મારી હોસ્પિટલમાં ફરી વળી. બધાએ નાક બંધ કરી દીધાં એટલી ખરાબ વાસ આવે કે મને પણ ત્યાંથી ખસી જવાની ઈચ્છા થઈ આવી.

સાત દિવસ સુધી એની સફાઈનો કાર્યક્રમ ચાલ્યો. સાત હજારથી વધુ કીડા કાઢ્યા. મોંના નીચેના ભાગમાં મોટું કાણું પડી ગયેલું, જડબાનું હાડકું આખું ખુલ્લું દેખાય અને વચ્ચેથી સ્વરપેટીને પણ જોઈ શકાય એવો ભયાનક સીન....

સુખી અને સાધનસંપન્ન ઘરના આ દર્દીના સગા ખરેખર ખૂબ જ સારા હતા. બધા સતત સેવા કરવાં હાજર હતા. દર્દીના શરીરમાંથી ખરી પડીને ચાલતા કીડાઓને જાતે જ પકડીને દવામાં નાખી દેતા હતા. કોઈ પણ સોસ વગર.

એની પત્ની દિવસરાત એની સેવામાં હસતે મોંઝે હાજર રહેતી હતી.

એક દિવસે એના વૃદ્ધ પિતા મારી પાસે આવ્યાં. સાઈઠ વર્ષથી વધુ ઉંમર. શરીર પણ નરમ. સૌજન્યશીલ અને સંસ્કારી.

“ભગવાનનું આપ્યું બધું જ મારી પાસે છે. કોઈને પણ ઈર્ષ્યા આવે એટલું બધું મારે સુખ છે. આ મારો એકનો એક પુત્ર છે. બહુ જ સંસ્કારી છે. અમારો પડ્યો બોલ ઉઠાવી લે છે. એ પણ સારું કમાય છે. એની પત્ની પણ બહુ જ સારી છે. એને બે વર્ષનો પુત્ર છે. મારી જિંદગીમાં મેં કંઈ ઈચ્છ્યું હતું એનાથી ખૂબ જ વધુ ભગવાને મને આપ્યું છે. મારે હવે આરામના દિવસો હતા પણ ...”

આંખમાં આંસુ અને અવાજે એ બોલ્યા “ખબર નહીં ક્યારે એ ગુટખા ખાતાં શીખી ગયો. અમારું તો પાકું સ્વામિનારાયણ કુટુંબ, કોઈને કોઈ વ્યસન નથી. એટલે શંકા પણ ન ગઈ. ખબર પડી ત્યારે બહુ જ મોડું થઈ ગયું હતું.”

શૂન્ય મનસ્ક થઈ અત્યંત લાચાર ભાવે એ બોલી રહ્યા હતા.

“મને ખબર છે કે મારો એકનો એક પુત્ર જીવવાનો નથી. હવે મારે ફરીથી જવાની લાવવી પડશે. મારા પૌત્રને ઉછેરીને પગ પર ઊભો રહે એવો કરું ત્યાં સુધી જવાની સાચવી રાખવી પડશે. આ બુઢાપામાં હવે મારાથી એ કેવી રીતે થશે ? થાય કે ન થાય પણ મારે એ તો કરવું જ પડશે.

પણ સૌથી વધુ ચિંતા મારી યુવાન પુત્રવધૂની છે. એનું શું થશે ?”

‘વાંક તો મારો જ છે. પછી સજા મારે ભોગવવી જ પડે ને !’

ઘડપણ એ જિંદગીનો સૌથી સુખદાયક સમય છે આરામ. ઈચ્છા થાય તે કરવાનું. પૌત્રો સાથે આનંદ કરવાનો. પ્રવાસ અને દેવ દર્શન કરવાનાં. જાણે આખી જિંદગીનો થાક ઉતારવાનો અને આવા સમયમાં જો ફરીથી એકડો ઘૂંટવાનો સમય આવે ત્યારે શું થાય ?

તમે આજે જ ચેતી જાઓ, કાલે કદાચ બહુ મોડું થઈ જશે. બાળકો ઉપર ધ્યાન રાખો. થોડો સમય એમની સાથે પસાર કરો. એમને પ્રેમ કરો.

તમે થોડું ઓછું કમાશો તો ચાલશે, તમારા કરતાં તમારાં બાળકો અને કુટુંબ વધુ કમાશે. પણ જો એ આડે રસ્તે નીકળી જશે એમની જિંદગી બરબાદ થઈ જશે.

મારે ઘડપણમાં જવાની ન લાવવી પડે એટલા માટે જવાનીમાં તમારાં બાળકોનું થોડુંક વધુ ધ્યાન આપો.

કાલે કદાચ બહુ મોડું થઈ જાય એ પહેલાં આજથી જ ધ્યાન આપો.

તમારા પુત્રો સો વર્ષ જીવે અને તમને એમની ઉન્નતિના સુખનો આસ્વાદ માણવા મળે. ઘડપણમાં તમને સ્વર્ગથી ચડિયાતું સુખ મળે એવી પરમકૃપાળુ પરમાત્માને મારી પ્રાર્થના.

નાની ઉંમરે સાંકડું થઈ જતું મોં



ડૉક્ટર તરીકે હું એક સલાહકાર છું. જાતજાતના અને ભાતભાતના પ્રશ્નો ઉપર સલાહ આપવી પડે છે. ક્યારેક આનંદપૂર્વક ક્યારેક દુઃખ સાથે. મૃત્યુ સાથે મારો રોજનો સંબંધ છે એની અવાર - નવાર સગાંઓ અને દર્દી સાથે મારે ચર્ચા કરવી પડે છે. “સાહેબ સાચું કહેજો...” એમ કહીને એ લોકો પ્રશ્નો પૂછતા હોય છે. યમર ના સહોદરની જેમ અમે જવાબ આપતા હોઈએ છીએ.

છેલ્લા થોડા વખતથી મારું હૃદય બોજ નીચે દબાઈ ગયું છે. સાચી સલાહ આપવાનું કેટલું અઘરું છે. એની મને હવે ખબર પડે છે. હું સારું કરું છું કે ખોટું કરું છું એની મને ખબર નથી.

જે પ્રશ્ન મને મૂઝવે છે એ એવો છે કે મારે ત્યાં કોઈ યુવાન સલાહ લેવા આવે છે. મોટા ભાગે એકલો ક્યારે કોઈ મિત્ર સાથે પેટછૂટી વાત કરે છે. સાહેબ મારી સગાઈ થવાની છે, પણ હું છેલ્લા ચાર વર્ષથી તમાકુ ખાઉં છું. મારું

મોં સાંકડું થઈ ગયું છે. મોં માં ક્યારેક ચાંદાં પડે છે. મને કેન્સર તો નથી ને? મને કેન્સર થઈ શકે? મારે લગ્ન કરવાં કે ન કરવાં?

પહેલા બે પ્રશ્નોના જવાબ તો તરત જ આપી દઉં છું. પણ ત્રીજા પ્રશ્નનો જવાબ આપતાં મારું હૃદય ધબકારો ચૂકી જાય છે.

અને લગ્ન કરવાની ના પાડી એક સાચા હૃદયના માણસને જીવે ત્યાં સુધી દુઃખી કરું કદાચ એને વધુ વ્યસન કરતો કરી દઉં કે પછી લગ્ન કરવાની હા પાડી કોઈ કોડભરી કન્યાને ભરજવાનીમાં વિધવા બનાવવા માટે નિમિત્ત બનું. એના ભાવિમાં પેદા થનાર બાળકને અનાથ બનવા માટે કારણભૂત બનું.

શું કરું અને શું ન કરું. મારું હૃદય લોલકની જેમ ઝોલાં ખાય છે. ક્યારેક હા પાડવાની ઈચ્છા થાય છે અને ક્યારેક ના પાડવાની ઈચ્છા થઈ જાય છે. સારું શું અને ખરાબ શું એની મને ખબર નથી પડતી. એક બાજુ જ્ઞાન અને બીજી બાજુ લાગણીઓ. હૃદયમાં લાગણીની ભરતી આવે છે અને મગજમાં વિચારોનાં મોજાં આવે છે. બંને સામસામે અથડાય છે. મગજ વિચારશૂન્ય થઈ જાય છે. અને લાગણીઓ ડામાડોળ થઈ જાય છે.

મને થાય છે કે એક સાચા હૃદયનો યુવાન તો મારી સલાહ લેવા આવે છે પણ એવા અનેક છે જે કોઈની સલાહ જ લેતા નથી. ક્યાં તો એ અજ્ઞાન છે અથવા તો પડશે તેવા

દેવાશે એવું વિચારી લગ્નના મહાસાગરમાં કૂદી પડે છે.

એમનું શું થવાનું છે એ મને ખબર છે. એમનું શું થાય છે એ હું રોજ જોઉં છું. સહદેવની જેમ મને પણ થાય છે કે આના કરતાં હું અજ્ઞાની હોત, લાગણી વગરનો હોત, ગમાર હોત, કઠોર હૃદયનો હોત તો કેટલું સારું.

વારંવાર મોઢામાં પડી જતાં ચાંદાં, તીખું ન ખાઈ શકવું, કોળિયો પણ જેમતેમ કરીને મોંમાં નાખવો પડે એવી સ્થિતિ. આ બધાને લીધે શરીરમાં અશક્તિ આવવી, વારંવાર આવું થવાથી ઘરની અંદર ઝઘડા થવા, કમાઈ શકવાની શક્તિમાં સતત ઘટાડો થવો.

અને એથી વધુ સંસારનું સુખ માણવાનાં અનેક સ્વપ્નો લઈને આવેલી, આશાઓ અને અરમાનો લઈને આવેલી નવોઢા જ્યારે જુએ છે ત્યારે એને સાક્ષાત્ યમરાજનાં દર્શન થાય છે.

હું એમની આંખોનાં આંસુનો અનેકવાર સાક્ષી બન્યો છું. એમનો ઊતરી ગયેલો ચહેરો, નિરાશ થઈ ગયેલું હૃદય અને થાકી ગયેલાં ઝાંઝરનો નિસ્તેજ અવાજ હું વારંવાર સાંભળી ચૂક્યો છું.

એના પેટમાં ઉછળતા બાળકને જન્મ્યા પહેલાં કે પછી તરત જ નિરાધાર થવાના વિધિના લેખ વાંચી અજાણતાં જ આંખમાંથી આંસુ નીકળી જાય છે.

થોડા કમનસીબ કે કદાચ સદ્નસીબ યુવાનોને બતાવવા આવે એટલે કૅન્સર હોય છે. કમનસીબ એટલા

માટે કે આટલી નાની ઉંમરે કૅન્સર છે અને સદ્નસીબ એટલા માટે કે હજી લગ્ન નથી કર્યા એટલે કે કોઈ નાજુક કન્યાનું જીવન રગદોળાતું, ચૂંથાતું અટકી જાય છે.

તમારી આંખોને આ નથી દેખાતું. તમારું હૃદય આ બધું જોઈને ધ્રૂજી નથી જતું.

કરવા જેવાં કામ તો સમાજમાં અનેક છે. તમારા જેવા અનેક તન મન અને ધનથી સમાજની સેવા કરે છે, એ બધું સારું છે જરૂરી છે પણ તમને નથી લાગતું કે એ બધામાં આ સૌથી જરૂરી, સૌથી મહત્વનું હોય.

હું જાણું છું કે તમારા હૃદયમાં આ કામ કરવાની ભાવના થઈ આવશે જ. તમે અત્યંત ગંભીરતાપૂર્વક વિચારશો જ.

પણ એટલું પૂરતું નથી. તમે વિચારતા રહેશો અને સમય જતો રહેશે. કાલે કદાચ બહુ જ મોડું થઈ જશે. આજે જ નિર્ણય કરો, અત્યારે હાલ જ નિર્ણય કરો, તમારા નિર્ણયની મને જાણ કરો. તમારા જવાબની હું આતુરતાપૂર્વક રાહ જોઈશ.

ઘેર બેઠાં ગંગા..... આંગળી ચીંધ્યાનું પુણ્ય

જરૂર છે તમારા થોડાક રસની, થોડીક કાળજીની..... ફક્ત તમારા અને તમારા કુટુંબ માટે જ નહીં, તમારી આજુબાજુમાં ફરતા જાણીતા અને અજાણ્યા એ સર્વેને માટે.

જીવનદાન જેવું મહાદાન આપવા આપ આટલું પણ નહીં કરો?

तरस्युं यौवन



એક નવયુવાન અને બે વડીલો મારી ચંબરમાં દાખલ થયા. એમના ચહેરા વાંચવા પ્રયત્ન કરતો હતો, પણ મને ખબર ન પડી કે કેમ આવ્યા હશે? દર્દી જેવા ન લાગ્યા અને છતાં દર્દી નથી એવું પણ ન લાગ્યું.

એ પણ મૂંઝાતા હતા. શું કહેવું? કેવી રીતે કહેવું? ક્યા શબ્દોમાં કહેવું? એ નક્કી નહોતા કરી શકતા. મૂંઝાતા, અકળાતા, શરમાતા, બીતાંબીતાં એક ભાઈ બોલ્યા “સાહેબ સર્ટિફિકેટ જોઈએ છે.” મેં પૂછ્યું, “કેવું?” “આ ભાઈ પુરુષમાં છે એવું.”

હવે વાતની ઘેડ બેઠી. આખી વાત પૂરી પૂછી પછી ખબર પડી કે એ ભાઈનાં બે - ત્રણ વર્ષ પહેલાં લગ્ન થયાં હતાં. લગ્ન પછી સતત ઝઘડા થયા કરતા હતાં. છેવટે એની પત્ની રિસાઈને પિયર ચાલી ગઈ. આ લોકો એને તેડવા ગયા તો વેવાઈએ કહ્યું “તમારો દીકરો પુરુષમાં છે એવું ડૉક્ટરનું સર્ટિફિકેટ લાવો, પછી તેડી જાઓ.”

તપાસ કરી તો બધું જ બરાબર. રિપોર્ટ કરાવ્યા તો શુક્રાણુઓ ખૂબ જ ઓછા હતા. અને છોકરાને એકલાને

ખાનગીમાં પૂછ્યું. પછી ખબર પડી કે એ તો ગુટકા ખાય છે. એને લીધે એનામાં શુક્રાણુની ખામી પેદા થઈ હતી અને એના લીધે એની સંભોગશક્તિમાં પણ ખામી પેદા થઈ હતી.

આંખોમાં સપનાં લઈને આવેલી એની યુવાન પત્નીના આવેગને છંછેડ્યા પછી એનો પતિ એને સંતોષ નહોતો આપી શકતો. કામાગ્નિ જાગ્યા પછી એની ભભકતી જવાળાઓને સંતોષી ન શકતાં એના તરસ્યા વદનની જવાળાઓએ એના ઘરને ખેદાનમેદાન કરી નાખ્યું હતું.

ફરીથી બતાવવા આવ્યા ત્યારે મેં એને એકલીને પૂછ્યું, “શું તકલીફ છે બહેન?”

પહેલાં તો એ ન બોલી. શરમાઈ ગઈ. મોં નીચું કરી લીધું. એના મોંમાંથી નિઃસાસો નીકળી ગયો. પછી ઢાળેલી આંખે, આંખમાં ઝરઝરિયાં સાથે નીચા સ્વરે બોલી, “તમો તો મારા મા બાપ બરાબર છો, શરમ મૂક્યા વગર મારે છૂટકો નથી. એમનો સ્વભાવ સારો છે, ઘર સારું છે, સાસુસસરા પણ સારા છે. કોઈ દુઃખ નથી. પણ....”

એ અટકી ગઈ. હિન્દુ નારીની મર્યાદાઓનાં બંધન એની જીભ ઉપર તાળું લગાવતાં હોય એવું લાગ્યું. શ્વાસની ઝડપ વધી ગઈ. આંખોમાં દડ-દડ આંસુની ધારા વહેવા માંડી. માંડમાંડ બંધ કરેલા હોઠનાં દ્વાર ખુલી ગયાં. કોઈ મોટો બંધ તૂટ્યા પછી ઘોડાપૂર આવે એવું લાગણીનું ઘોડાપૂર આવ્યું. એના શબ્દોમાં હૃદય સાંસરી નીકળી જાય

એવી તાકાત હતી. એથી વધુ એના હોઠ બોલતા હતા. એનું નાક, એની આંખો, એનાં આંસુ, એના ચહેરાનો એક - એક ભાગ બોલતો હતો. ન લખી શકાય એવા એના શબ્દોમાં હૃદયને દઝાડે એવું સત્ય હતું.

છેલ્લે એ નિ:સાસા નાખતાં બોલી, “ એનોયે મને વાંધો નથી. એ સંબંધ ન રાખે તોય હું આખી જિંદગી એની જોડે રહું છતાં કોઈને ગંધ ન આવવા દઉં. મારેય આબરૂ છે. મારાં માબાપને મારે નથી લજવવાં અને એમના ઉપર હું કીચડ ઉછાડું, પણ મારા માટે એ સંબંધ રાખવા પ્રયત્ન કરે અને પછી સંતોષ ન આપી શકે ત્યારે મારાથી સહન નથી થતું. મારી જાત મારા કાબૂમાં નથી રહેતી. શું કહું સાહેબ....”

ધૂસકે ને ધૂસકે એ રડતી હતી. એનાં ચોધાર આંસુઓ જે હતાં. એ કોઈ પણ પરિણીત માણસ સહેલાઈથી સમજી શકે એવું છે.

પતિ-પત્ની વચ્ચે આટલું બધુ વૈમનસ્ય કરાવનાર બે કુટુંબના જીવનને ઝેર ઝેર કરી નાખનાર સેતાનનું નામ છે તમાકુ.

દરેક મા-બાપને પોતાનાં બાળકો માટે અનેક સ્વપ્નો હોય છે. એમને બહુ જ લાડ પ્રેમ કરે છે. એને સારામાં સારો ખોરાક અને સુંદરમાં સુંદર કપડાં લઈ આપે છે. સારામાં સારી સ્કૂલમાં એને ભણાવે છે. સમાજમાં સૌથી પ્રતિષ્ઠિત ઘરે લગ્ન થાય. સંસ્કારી વહુ આવે. એવા પ્રયત્નો કરે છે.

આ સ્વપ્નોમાં અને સ્વપ્નોમાં એને એનો સખત પરિશ્રમ તકલીફ નથી આપતો. એની કરકસર માટે એને અફસોસ નથી થતો. બચત કરવા માટે પોતાનાં વહાલાં બાળકો માટે એ ફાટેલાં કપડાં, સાંદો ખોરાક... બધું જ ચલાવી લે છે. જરૂર પડે એ દેવું પણ કરવા તૈયાર થઈ જાય છે.

સમય સમયનું કામ કરે છે અને જોતજોતામાં એ યુવાન થઈ જાય છે.

પ્રેમ તો એનો એજ રહે છે, પણ ઉંમરની સાથે મર્યાદાઓ અને બંધનો આવે છે. યુવાનીના આવેગથી ફાટુંફાટું થતા તેના શરીર અને મગજને ખોટા રસ્તે ચડી જતાં વાર નથી થતી અને પછી સંસારમાં હોળી સર્જાય છે.

મા - બાપ, દીકરો અને પુત્રવધૂ બધા જ દાઝેલા હોય છે. અને એમનો અગ્નિ બધા જે સતત દઝાડયા જ કરે છે. એવટે આખા ઘરને, ઘરનાં સ્વપ્નોને, આશાઓને, અરમાનોને બધાને બાળીને ખાખ કરી નાખે છે.

તમાકુની અંદર ચાર હજાર પ્રકારનાં ઝેરી તત્ત્વો છે. આ ઝેરી તત્ત્વો છે. આ ઝેરી તત્ત્વો સંભોગ કરવાની ઈચ્છા ઓછી કરે છે. આવેગની માત્રા ઘટાડે છે. ઈન્દ્રિયને યોગ્ય રીતે ટટ્ટાર થતી અટકાવે છે. એનો સમય પણ ઘટાડે છે. સાથે સાથે તમાકુના લીધે સતત મુડ પણ બદલાતો રહે છે. એટલે ઝઘડો થતાં વાર લાગતી નથી.

શુકાણુઓની સંખ્યા ઘટવાથી બાંબકો થવાની શક્યતા ઘટતી જાય છે.

આથી બન્ને મૂંઝાય છે. પરસ્પર વિશ્વાસ ઘટે છે. એકબીજાથી દૂર રહેવા પ્રયત્ન કરે છે. પુરુષનો આત્મવિશ્વાસ ઘટે છે, ગેરસમજો થાય છે, ઝઘડા થાય છે, પેપરોમાં જાહેરાતો જોઈ કોઈ લેભાગુ ડૉક્ટરોના ત્યાં પૈસાનું પાણી કરી આવે છે.

આ બધી વસ્તુઓ છેવટે કાયમી કંકાસ, છૂટાછેડા કે આપઘાતમાં પરિણમે છે.

સંભોગ એટલે સરખું ભોગવવું. એનું બળ ખૂબ જ શક્તિશાળી છે. સંસારના ઝઘડા સામે એ રક્ષણ આપે છે. દિવસે ઝઘડે ને રાત્રે એક કરી દે છે. સંસારના રથને ઘર્ષણ મુક્ત કરતું એ અમોઘ ઑઈલ છે. પુરુષ અને સ્ત્રીને જોડી રાખતી, સુખી રાખતી, દુઃખમાં પણ હસતાં રાખતી, નરી આંખે ન દેખાતી પણ ઝ... રાખતી એ રેશમની દોરી છે. એનાથી બધા જ પુરુષો અ... સ્ત્રીઓને બંધાઈ જવું ગમે છે.

બાબકનો જન્મ આ રેશમી બંધનને વધુ મજબૂત બનાવે છે.

તમાકુ મિત્ર બની આવે છે. વહાલી વહાલી લાગે છે. પણ ઘર સંસારના સુખનાં બધાં જ મૂળિયાંને એક પછી એક કાપી નાખે છે અને ઘર સંસારને અસાર બનાવી દે છે. સુખને દુઃખમાં, અમૃતને ઝેરમાં, સ્વર્ગને નર્કમાં ફેરવી નાખે છે, છતાં એ દાનવનું કાળજું કંપતું નથી. એની

સાથેની દોસ્તી વધતી અને વધતી જ જાય છે.

ન કહેવાય અને ન સહેવાય એવા પ્રશ્નો વચ્ચે એમનું બાળક તુમુલ યદ્ધ ખેલતું હોય છે ત્યારે મા-બાપ તો આ બધાથી અજ્ઞાન હોય છે. અને જ્યારે ખબર પડે ત્યારે બહુ જ મોડું થઈ ગયું હોય છે.

એમનાં બાળકો બહારથી શાંત હોય છે, પણ અંદર જવાણામુખી ભભૂકતો હોય છે. એ અંધારામાં અટવાતા એકલા અટૂલા રસ્તો શોધતા હોય છે. રસ્તો ન મળે એટલે એ વધુ તમાકુ ખાઈને અજાણતા જ પ્રશ્નો વધારતો જાય છે.

મા - બાપને એમ થાય કે મારો દીકરો આટલો બધો સંસ્કારી, ડાહ્યોડમરો, વિવેકી, આજ્ઞાપાલક હતો અને આવો કેમ બની ગયો ? ઘરડે ઘડપણ દુઃખ આવે ત્યારે એ નિરાશ થઈ જાય છે. અને છેવટે તેમના નસીબનો દોષ કાઢે છે. પણ વાંક કોનો ?

નસીબનો ? ના ફક્ત તમારો જ વાંક છે. તમે બીડી પીતા હતા. તમે એને બીડી લેવા મોકલતા હતા. તમારા ત્યાં મહેમાનો આવે ત્યારે તમે મહેમાનો માટે પાનબીડી લાવવાનું એને જ કહેતા હતા. તો પછી આજે એ તમાકુ ખાય જ; ન ખાય તો જ નવાઈ એમાં એનો વાંક નથી. વાંક તમારો છે.

તમે એને લાડ તો બહુ કરો છો, પણ કેળવણી નથી આપતા. તમે એને પૈસા તો બહુ જ આપો છો, પણ તમારો સમય નથી આપતા. તમે એને બँક બેલેન્સ આપો

છો, પણ તમારુ હૃદય નથી આપતા. છેવટે એ એનો રસ્તો શોધી લે છે. જે એની આંગળી પકડે એના જોડે એ ચાલવા માંડે છે. હસતો હસતો એ એની જિંદગીને કાદવથી રગદોળી નાખે છે. એની આંગળી પકડનાર મોટે ભાગે કોઈ ગલ્લા ઉપર બેઠેલા તૈયાર જ હોય છે.

તમને તમાકુની તાકાતની ખબર નથી. તમાકુ સંભોગશક્તિ ઘટાડે છે. બાળકો થવાની શક્યતા ઘટાડે છે. એટલું જ નહીં, જો બાળકો થાય તો વિકૃત, ઓછા વજનવાળાં, વારંવાર માંદાં પડે તેવાં થાય છે. છેવટે એ મોટો થઈ તમારી જેમ જ વ્યસની બની જાય છે.

તમને વ્યસન બંધ કરવાની ઈચ્છા નથી થતી ? તમારા માટે નહીં તો તમારા લાડલા માટે, તમારાં સ્વપ્નો માટે, તમારા ઘર માટે, તમારા સુખ માટે, તમારી પત્નીના આનંદ માટે, તમારી વહાલી દીકરીના ભાઈ માટે, દાદા બની જિંદગીનો આનંદ લૂંટવા તમે વ્યસન આજે જ બંધ કરી દો. કાલે કદાચ બહુ જ મોડું થઈ જશે.

તમારું ઘડપણ ઝેર થાય એ પહેલાં, થાકીને ના છૂટકે છોડવું પડે એ પહેલાં હસતાં હસતાં આજે જ છોડી દો. વધુ સુખી થવા માટે બધાને સુખી કરવા માટે તમારા જેવા સંસ્કારી, પ્રેમાળ અને ઘરરખુને માટે શું કહેવાનું હોય ?

ભગવાન તમને સુખભર્યું લાંબું જીવન આપે, તમારા પુત્રો અને પુત્રીઓ સુખી થાય એવી મારી પ્રાર્થના.



स्वामी विवेकानंद

“યુવા જ્યોત”

યુવાનોમાં ક્રાંતિની ચિત્તગારી પ્રગટાવતું
ગુજરાતનું પ્રથમ માસિક મુખ પત્રક

યુવા જ્યોત પબ્લિકેશન્સ
૧૨૦, સેયલ ચેમ્બર્સ, જી.આઈ.ડી.સી.,
ઓફિસ પાસે, ચાર રસ્તા,
વાપી - ૩૯૬ ૧૯૫.



ફોન

(૦૨૬૦) ૪૨૯૦૦૮ / ૪૨૦૦૦૮

ફેક્સ

(૦૨૬૦) ૪૨૫૨૪૦

★ ચોવીસ કલાક પછી

હૃદયરોગનો હુમલો થવાની શક્યતા ઘટે છે.

★ અડતાલીસ કલાક પછી

જ્ઞાનતંતુઓને થયેલા નુકસાનમાં સુધારો થાય છે. સુગંધ અને સ્વાદની પ્રક્રિયામાં સુધારો થાય છે. ચાલવામાં પડતી તકલીફો ઘટવાની શરૂઆત થાય છે.

★ બે અઠવાડિયાથી ત્રણ મહિના

લોહીના પરિભ્રમણમાં સુધારો થાય છે. ફેફસાની તાકાતમાં ત્રીસ ટકા જેટલો સુધારો થાય છે.

★ એકથી નવ મહિના

ખાંસી, સાયનુંસાયટીસ, શરદી, થાક અને શ્વાસની તકલીફોમાં ઘટાડો થાય છે. ફેફસાંની દીવાલોમાં સુધારો થતાં ખાંસી અને ચેપ ઘટે છે.

★ એક વર્ષ પછી

હૃદયરોગનો હુમલો થવાની શક્યતા અડધી થઈ જાય છે.

સૌજન્ય : અમેરિકન કેન્સર સોસાયટી

વ્યસનમુક્તિ અભિયાન એક નજર

- ★ પૂ. રવિશંકર મહારાજ વ્યસનમુક્તિ પુરસ્કારથી સન્માનિત લેખકના છેલ્લા સોળ વર્ષના અવિરત પ્રયત્નોનું ફળ.
- ★ ૩૫૦ થી વધુ ટ્રેઇનિંગ પ્રોગ્રામો, સેમિનારો, અડિયાનો, લેકચરોનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ.
- ★ નશાબંધી મંડળ, ગુજરાત સરકારનું સમાજ કલ્યાણ ખાતું, આબકારી ખાતું, નારકોટીક્સ ડિવિઝન, સ્વામિનારાયણ, ગાયત્રી પરિવાર, અર્પણ, લાયન્સ, રોટરી, જેસીસ, ગ્રામ પંચાયતો, નગર પંચાયતો, મંડળો, સ્કૂલો, કૉલેજો, યુનિવર્સિટી, વિજય બેંક, સી. જમનાદાસ જેવી અનેક સંસ્થાઓના સતત સહયોગ.
- ★ ગુજરાત લગભગ બધા જ જિલ્લાઓમાં પથરાયેલી પ્રવૃત્તિ.
- ★ વ્યસનમુક્તિના સરળ ઉપાયો (મોટી) : ૧૦,૦૦૦ નકલનું ગુજરાતની શાળા, કોલેજો અને લાઈબ્રેરીઓમાં મફત વિતરણ.
- ★ વ્યસનમુક્તિના સરળ ઉપાયો (નાની) : ગુજરાતી ૨,૦૦,૦૦૦ પુસ્તિકાઓનું દિવાળીકાર્ડ, ભેટ પુસ્તક, સ્મરણાજલિ, શ્રદ્ધાંજલિરૂપે વિતરણ.
- ★ વ્યસનમુક્તિના સરળ ઉપાયો (નાની) હિન્દી : ૧૦,૦૦૦ પુસ્તિકાઓ દિવાળી કાર્ડ તરીકે.
- ★ જેને વાંચીને અનેક લોકો વ્યસન છોડી વ્યસનમુક્તિ અભિયાનમાં જોડાયેલા છે.
- ★ અત્યંત સફળ પુસ્તિકા મફતના ભાવે.
- ★ વ્યસનનો અભિષાપ : પર્યુષણ મહાપર્વ નિમિત્તે વિશિષ્ટ પ્રકાશન

અપીલ

ભાવી પેઢીને અનેક રોગોના ખપ્પરમાં હોમાઈ જતી અટકાવવા તમારા સહકારની અમને અત્યંત જરૂર છે. તમારો સમય, શક્તિ, લક્ષ્મી, સંબંધ કે પદનો ઉપયોગ કરી અમને મદદ કરો.