ઇન્સ્ટન્ટ: ઉતાવળા સો સ્માર્ટ, ધીરા સો આઉટડેટેડ

આજકાલ જમાનો ઇન્સ્ટન્ટનો છે. બધું ઇન્સ્ટન્ટ જોઈએ છે. ફૂડ ઇન્સ્ટન્ટ. રિલેશન ઇન્સ્ટન્ટ. કોઈ પણ ચીજ ઇન્સ્ટન્ટ. ઓનલાઇન, ઇ-કોમર્સમાં દસ મિનિટ (હવે નિયમ બદલાયો છે)માં ઇન્સ્ટન્ટ ડિલિવરી. દવાની જાહેરખબર કહે છે કે ઇન્સ્ટન્ટ રિલીફ મળશે.

બાળકને બહુ ભૂખ લાગી છે. નાનું બાળક બહુ રોવે છે તો ઇન્સ્ટન્ટ બે મિનિટમાં તૈયાર થતાં નૂડલ્સ બનાવી દો. માતા માટે સરળ. ભાત-ખિચડી બનાવવા માટે યાદ રાખીને ચાર કલાક પહેલાં ચોખા-દાળ પલાળો. તેને બાફો. વઘારો. આવી મહેનત કોણ કરે? આ તો પેકેટ તોડ્યું, નૂડલ્સનો ભૂકો કર્યો, મસાલો નાખ્યો, પાણી નાખ્યું ને નૂડલ્સ તૈયાર. બાળકના પેટનું જે થવાનું હોય તે થાય.

માનો કે કંઈ થયું તો હિંગ, સૂંઠ વગેરે લગાડવાની મહેનત કોણ કરે? દવા કે સિરપ લાવો અને બાળકને પીવડાવી દો. બાળકને શાળામાં ફાવતું નથી? ઇન્સ્ટન્ટ સારાં પરિણામ જોઈએ છે? તો ટ્યૂશન રખાવી દો. શિક્ષકનું દાયિત્વ. બાળક ભણવામાં ‘ઢ’ હોય તો તો પેપર સેટર ફોડી લો. પેપર સેટર ન મળે તો તપાસનાર ફોડી લો. આ બધા છતાં ઓછા માર્ક છે? તો ડોનેશન આપી પેમેન્ટ સીટ પર એડમિશન લઈ લો. તે પછી દીકરા/દીકરીની કારકિર્દી પાટા પર નથી ચડતી? તો એડ્. આપી ઇન્સ્ટન્ટ પ્રસિદ્ધિ મેળવી દો. જી હા, આજકાલ કામથી નહીં, ફેક પબ્લિસિટીથી પ્રસિદ્ધિ મેળવી રાતોરાત પ્રસિદ્ધ થવું છે. તેના માટે વેચાતા એવોર્ડ લઈ લો. એવોર્ડ જો કોઈ મીડિયા કંપની આપતી હોય તો મીડિયામાં તમારા વિશે સારું-સારું છાપશે/બતાવશે પણ ખરા.

દરેક બાબતમાં ઇન્સ્ટન્ટ પરિણામ જોઈએ છે. ખેતીમાં રોકડિયા પાક જોઈએ છે. ધંધો પણ રોકડિયો કરવો છે. નોકરીમાં ઇન્સ્ટન્ટ પ્રમોશન અને પગારવધારો જોઈએ છે. તેના માટે ‘જે કરવું પડે તે કરવા તૈયાર છે.’

સંબંધ પણ ઇન્સ્ટન્ટ થાય છે. ‘સોમવાર કો હમ મિલે, મંગલવાર કો નૈન, બુધ કો મેરી નીંદ ગઈ, ઝૂમે રાત કો ચૈન. અરે શુક્ર શનિ કટે મુશ્કિલ સે, આજ હૈ ઇતવાર, સાત દિનોં મેં હો ગયા, સાત જનમ કા પ્યાર.’- આવું છે. પહેલી દૃષ્ટિએ જ પ્રેમ થઈ ગયો. થોડા જ સમયમાં શરીર પણ મળી ગયાં. ઇન્સ્ટન્ટ બ્રેક અપ પણ થઈ ગયું. ફરી ઇન્સ્ટન્ટ પ્રેમ. સારું છે કે હજુ કોઈ એવી શોધ નથી થઈ કે બાળકની ઇન્સ્ટન્ટ ડિલિવરી થાય અને બાળક ઇન્સ્ટન્ટ મોટું થઈ જાય, નહીંતર આજની પ્રજા તેની પાછળ પણ દોડે તેવી છે. મની ડઝન્ટ મેટર, યૂ નો.

પરંતુ બાળકને પોતાને પણ ઇન્સ્ટન્ટ મોટું તો થવું જ છે. હમણાં અનન્યા પાંડેની એક જાહેરખબરમાં નાની બાળકીને કાચ સામે સજતી-શણગાર કરતી બતાવે છે. ડ્રેસ પણ એવો જ ટૂંકો. અને થોડી જ વારમાં તે મોટી થઈને સજતી-શણગાર કરે છે. બાળકનું બાળપણ અને ભોળપણ કાર્ટૂન ચેનલો, મનોરંજન જગતથી લઈને સમાચાર પત્રો અને સોશિયલ મીડિયા, સુધી કોઈએ રહેવા દીધું છે? દસ-બાર વર્ષ સુધીમાં તો બાળકને બધી જ ખબર પડવા લાગે છે. બધી એટલે બધી જ.

ફિલ્મો પણ ઇન્સ્ટન્ટ બને છે. ‘ધૂરંધર’ હજુ તો ગઈ પાંચ ડિસેમ્બરે આવી અને બે મહિના પછી માર્ચમાં બીજો ભાગ પણ રિલીઝ થઈ જશે. ‘હાઉસફૂલ’નાં પાંચ ભાગ આવી ગયા. ચૂંટણીમાં પરિણામ ઇન્સ્ટન્ટ આવે છે. સ્કૂટરથી માંડીને ફોન, ઘર, બધું જ ઇન્સ્ટન્ટ મળી જાય છે. પહેલાં તો બુક કરાવો તે પછી કેટલાય મહિના રાહ જુઓ અને પછી મળતું હતું.

પરંતુ આ બધામાં જો કોઈની ખોટ હોય તો તે સુખની અને આનંદની છે. સુખ અને આનંદ પણ ઇન્સ્ટન્ટ બની ગયો છે. સારો સ્માર્ટ ફોન લીધો, તેની સેલ્ફી પાડી મૂકી. સેંકડો અથવા

અબીલ ગુલાલ

જયવંત પંડ્યા

હજારો લાઇક આવી. ઇન્સ્ટન્ટ સુખ મળી ગયું. પરંતુ તે પછી? એ સુખ અદૃશ્ય ! સારી કાર લીધી, તેનું કવર સ્લો મોશનમાં નીકળતું હોય અને તેને પત્ની ચાંદલો કરતી હોય તેવું મસ્ત મજાનું રીલ બનાવ્યું અને થોડાકે કહ્યું, બ્રો કોંગ્રેચ્યુલેશન. ઘણા બધાએ માત્ર જોયું. અને આનંદ ઇન્સ્ટન્ટ અદૃશ્ય ! લાખો રૂપિયા પાણીમાં ગયા.

પેટમાં દુખાવો થાય કે દાંતમાં, પગમાં થાય કે કેડમાં, પેઇનકિલર

આપણા બાપદાદા આપણને કહેતા કે ‘ઉતાવળે આંબા ન પાકે’, ‘ઉતાવળા સો બાવરા, ધીરા સો ગંભીર’. પરંતુ આજકાલ જમાનો ઇન્સ્ટન્ટનો છે. આજે એવી માન્યતા છે કે ઉતાવળા સો સ્માર્ટ, ધીરા સો આઉટડેટેડ

લીધી અને ઇન્સ્ટન્ટ દુઃખાવો અદૃશ્ય. ફલાણા બામ મલિએ ઔર કામ પર ચલિએ. પછી? બે દિવસ પછી ફરી એ દુઃખાવો હાજર. ડૉક્ટર પાસે જઈશું અને પૂછીશું કે આ વારંવાર કેમ થાય છે? તો ડૉક્ટર કહેશે, પેઇનકિલરથી આવું જ પરિણામ મળે. એક કામ કરો. આપણે લિવરનું ટ્રાન્સપ્લાન્ટ કરી નાખીએ. કાં તો કહેશે, આ દાંત પડાવી નાખો. નવા દાંત ઇમ્પ્લાન્ટ કરાવી દઈએ. આયુર્વેદની કડવી દવા લેવી, ચરી પાળવી અને થોડો સમય જાય પરંતુ જડમૂળથી બીમારી જાય તેવી ધીરજ કોને છે?

એવું લાગે છ કે આપણા ઘરડા ખોટા હતા કે કહેતા હતા, ‘ઉતાવળે આંબા ન પાકે’, ‘ઉતાવળા સો બાવરા, ધીરા સો ગંભીર’. આજે સમય જ કોની પાસે છે? એક જ જીવનમાં કેટલાં બધાં જીવન જીવી લેવાં છે? આંબા પકવવાની મહેનત કોણ કરે? એટલી ધીરજ કોની પાસે છે?

હા, આ ઇન્સ્ટન્ટના જમાનામાં લોકોમાં ખૂટી ગઈ છે ધીરજ. આપણે સાંભળ્યું છે કે ધીરજનાં ફળ મીઠાં પરંતુ આજે મીઠાં ફળ તો બધાને ખાવાં છે પરંતુ ધીરજ નથી. બાળકની સાથે રમવાનો, તેમની પાસે બેસીને તેમને ભણાવવાનો, તેમની સાથે બેસીને તેમની કાલીઘેલી ભાષામાં વાત સાંભળવાનો માતાપિતા પાસે સમય નથી. નોકરીમાં મહેનત કરી, સારું પરિણામ અપાવી પ્રમોશન અને પગારવધારો મેળવવાની ધીરજ નથી. ખીચડી બનાવવી હોય અને બાળકને તેમજ કોઈ પણને પચે તેવી અને પૌષ્ટિક બનાવવી હોય તો ધીમા તાપે ચડવા દેવી પડે. ઝડપથી રાંધો તો કાચી રહે.

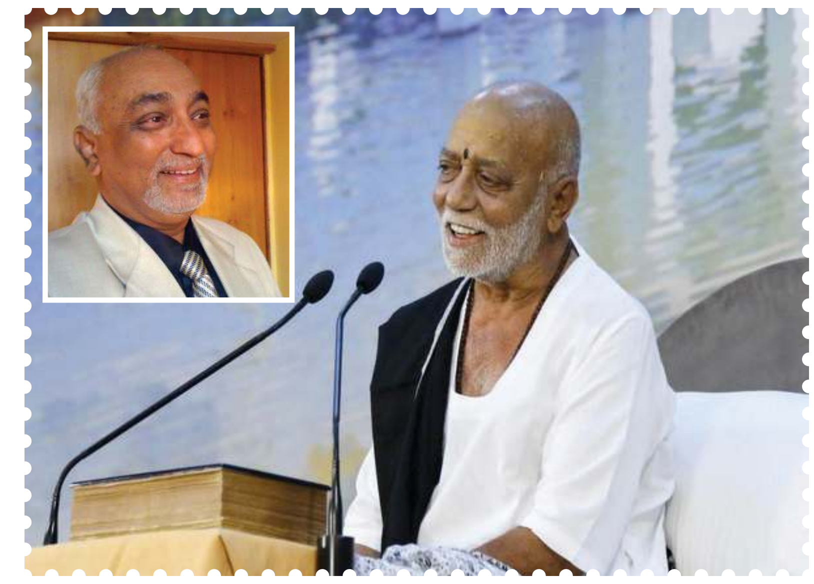
શિશુને ગર્ભમાં નવ મહિના રાખવું પડે છે. હજુ એ તો બદલાયું નથી. તે પછી જ શિશુનો જન્મ થાય છે. ગર્ભ રહે તે પણ સરળ નથી. અનેક સાઇકલ થાય ત્યારે ગર્ભ રહેતો હોય છે. જે લોકોને આ બાબતે તકલીફ પડે છે તેમને પૂછવું જોઈએ.

કીર્તિ-પ્રસિદ્ધિ ઇન્સ્ટન્ટ મળી તો જાય છે, પણ તેને ટકાવવી અઘરી છે. તે તો જ ટકશે, જો તમારામાં સત્વ અને તત્ત્વ હશે. વેચાતા એવોર્ડ, છાપા/ટીવીમાં પ્રસિદ્ધિ અને કેટલીક સંસ્થાઓમાં ભાષણથી મળતી કીર્તિ-પ્રસિદ્ધિ જેટલી ઝડપથી આવી હશે તેટલી જ ઝડપથી ચાલી પણ જશે કારણકે બીજા પણ લાઇનમાં હશે જ. ક્રિકેટરે પણ ચોગ્ગો-છગ્ગો મારવા માટે ખરાબ દડાની રાહ જોવી પડે છે. સારા દડામાં મારવા જતાં તે આઉટ થઈ જાય છે.

સંબંધો ધીરજથી સિંચવા પડે. તેમાં સમર્પણ આપવું પડે, જતું કરવું પડે, સામેવાળાને સમજવા સમય આપવો પડે. સામેવાળા ન સમજે તો ધીરજથી સમજાવવા પડે. બાળક મોટું થતું હોય ત્યારે પણ તે આપણી વાત ન માને, સામું થાય, તોછડાઈ કરે તો ધીરજ રાખવી પડે. ભણવામાં પણ એક વર્ષે પરિણામ આવે છે. પગાર પણ એક મહિના પછી આવે છે.

બધું ઇન્સ્ટન્ટ નથી હોતું, બધું ઇન્સ્ટન્ટ સારું નથી હોતું. •

એક અનેરો સંગમ: મહેબૂબ દેસાઈનું ઝમઝમ ઝરણું મોરારિબાપુની ગંગામાં ભળ્યું!



વાસી ઉત્તરાયણનો સૂરજ અમદાવાદ માટે એક અભિનવ સંદેશ લઈને ઊગ્યો. એકી સાથે બે ગ્રંથોત્સવ; અને એ પણ કેવા વિશિષ્ટ અને પ્રશિષ્ટ. આપણી વૈશ્વિક ઓળખ સમી ગંગાજમની તહેજિબના જીવતા જાગતા દૃષ્ટાંત સમા. મહાનગરના સૌથી મોટા સભાગૃહ - ગુરુદેવ ટાગોરની સ્મૃતિમાં નામાંકૃત ટાગોર હોલ ખાતે આદિ શંકરાચાર્યના સમગ્ર સર્જનના ૧૫ મૂલ્યવાન ગ્રંથો : ઋષિતુલ્ય વિદ્વાન ગૌતમ પટેલ દ્વારા સંપાદિત અને સસ્તું સાહિત્ય મુદ્રણાલય ટ્રસ્ટ દ્વારા પ્રકાશિત. વળી આ પવિત્ર ગ્રંથસંપુટનું લોકાર્પણ પણ રાષ્ટ્રીય સ્વયં સેવક સંઘના વરિષ્ઠ સૂત્રધારની ઉપસ્થિતિમાં, દેશના આધુનિક ચાણક્ય ગુજરાતી ગૃહમંત્રીના વરદ હસ્તે. અને એ જ મુહૂર્તમાં સાબરમતીના જ કિનારે ગુજરાતી સાહિત્ય પરિષદના રા.વિ. પાઠક સભાગૃહમાં જાણીતા ઈતિહાસવિદ્ સાહિત્યકાર પ્રોફેસર મહેબૂબ દેસાઈ કૃત પાંચ પુસ્તકોનું ‘બ્રહ્માર્પણ’ સર્વપ્રિય મોરારિબાપુની પરમ શાતાદાયક નિશ્રામાં. વિમોચન કે લોકાર્પણને બદલે આવો સાંસ્કૃતિક પર્યાયવાચી શબ્દ અચાનક બાપુએ જ સૂચવ્યો. મૂળે એમણે એ કોઈ સર્જકમુખે જ સાંભળ્યો હતો એનું પણ સ્મરણ કર્યું. મહેબૂબભાઈ સાથે પરભવની પ્રીત હશે કે શું એની તો ખબર નથી પણ એમણે સહજભાવે એ પ્રસંગે એમના અભિન્ન મિત્ર તરીકે મને પણ બાપુની જોડાજોડ બેસાડીને ઉપકૃત કર્યો એનો રાજીપો વ્યક્ત કર્યા વગર રહી શકતો નથી. અલબત્ત એમણે એ ગૌરવ ન આપ્યું હોત તો પણ મને બાપુ અને મહેબૂબ મિયાંની સંનિધિનો લહાવો લેવાનું ગમ્યું જ હોત. વિશેષ તો એ આખા ઉપક્રમના આયોજક મારા મુખ્ય પ્રકાશક આર.આર.શેઠ પ્રા.લિ.ના કર્ણધાર પ્રિય ચિંતન શેઠ હતા, એટલે એ ઘરનો જ ઉત્સવ હતો.

બાપુ આવવાના હોય એટલે એકલા થોડા જ આવે? એમને જોઉં એટલે જાણે હાજરાહજૂર તુલસીદાસજીને જોતો હોઉં એવું ફીલ થાય છે. બાપુ મંચ પર બેઠેલા હોય ત્યારે સભાગૃહમાં ક્યાંક હનુમાનજી પણ વેશપલટો કરીને બેઠા હોવા જોઈએ એવું લાગ્યા વિના નથી રહેતું. એ બાપુને એકલા મૂકી શકે જ નહીં! અને મહેબૂબ મિયાં તો હાજરાહજૂર પ્રેમાવતાર. એ જ્યાં જાય ત્યાં ઝમઝમનું ઝરણું વહેતું મૂકે છે. માનસ અને મહાદેવની સાચી ઓળખ મોરારી બાપુ પાસેથી મળે. ઈસુને સમજવા માટે આપણે ફાધર વાલેસ, વર્ગીસ પોલ કે જોસેફ મેકવાન પાસે જવું પડે, એમ મહંમદ સાહેબ અને ઈસ્લામને સાચી રીતે ઓળખવા માટે હમીદ કુરેશી, મોહંમદ માંકડ કે મહેબૂબ દેસાઈને મળવું જોઈએ. ‘મેરે મેહબૂબ તુઝે...’ મનમાં વારંવાર એ ફિલ્મી ગીત રણઝણતું રહે છે... પણ મારે એમને કોઈ કસમ આપવાની જરૂર નથી પડી. અમારી દોસ્તી ચાર દાયકા વટાવીને પણ અકબંધ રહી છે.

હું એમને પહેલવહેલી વાર ક્યાં મળેલો એ મને યાદ નથી આવતું. એટલું યાદ છે કે ‘દેસાઈ’ અટકને કારણે મળતાં વેંત એમની સાથે આત્મીયતા બંધાઈ ગઈ હતી. પેલી કહેવત છે ને - ‘Blood is thicker than water!’ ભલે એ મુસ્લિમ હોય અને હું સનાતની. અને ભલે ‘દેસાઈ’ કોઈ જ્ઞાતિસૂચક શબ્દ ન હોય, ફક્ત રજવાડાંએ બક્ષેલો ઈલકાબ હોય, તો પણ! એમના પૂર્વજોને એ ઈલકાબ અદલ ઈન્સાફ માટે દૃષ્ટાંત રૂપ ગણાતા શહેનશાહ જહાંગીરે બક્ષેલો અને અમને ગાયકવાડે. એ રીતે મહેબૂબ મિયાંની દેસાઈગીરી સિનિયર ગણાય!

એમને શરૂથી જ હું ‘મેરે મહેબૂબ’ કહી સંબોધતો રહ્યો છું. એમની કટાર મને હરહંમેશ વાંચવી ગમતી હતી અને એમણે ‘ગાંધીજીને મળેલાં માનપત્રો’ની શ્રેણી શરૂ કરી ત્યારે મેં આગાહી કરી હતી કે તમને હવે ‘કુમાર ચંદ્રક’ જરૂર મળશે. જાહેર થયો વર્ષો પહેલાં પણ હજી એનાયત થયો નથી, એ વળી આપણા સંસ્કાર જગતની જુદી ભાતની વિડંબના છે.

કેશુભાઈ પટેલના શાસનકાળમાં હું યુનિવર્સિટી ગ્રંથનિર્માણ બોર્ડનો ચેરમેન હતો ત્યારે એમને ભાવનગર યુનિવર્સિટીના ઈતિહાસના અધ્યાપક તરીકે અને પછીથી અધ્યક્ષ તરીકે જોયેલા. પછી એક દિવસ એમણે મને ‘ગાંધીજી અને સાહિત્ય - ગુજરાતી સાહિત્ય પર ગાંધીવિચારની અસર’ જેવો વિષય આપી વ્યાખ્યાન માટે નિમંત્રણ આપ્યું હતું અને યોગાનુયોગ તે દિવસે બુધવાર હોઈ શિશુવિહાર સંસ્થામાં સામેથી ફોન કરીને મને ‘મહેમાન’ બલકે સાચા અર્થમાં ‘અતિથિ’ તરીકે ઢસડી ગયા હતા... એ પછી એમના નિવૃત્તિ સમારંભમાં મને શાહબુદ્દીન રાઠોડની સાથે અતિથિ વિશેષ તરીકે પણ બોલાવ્યો હતો. એક અધ્યાપક તરીકે એ જેટલા સંનિષ્ઠ હતા એટલા જ એ વિદ્યાર્થીપ્રિય પણ હતા. એનો અહેસાસ તો એમના ગુજરાત વિદ્યાપીઠ સાથેના અનુબંધ ટાણે પણ થયેલો. એ ક્યારેય કુલપતિ તરીકે કોઈ યુનિવર્સિટીમાં ન નિમાયા, નહીંતર જરૂર એક યાદગાર કુલપતિ તરીકે પણ

મનકા સિતાર

કેશુભાઇ દેસાઇ

એમની નામના થઈ હોત એમાં શંકાને સ્થાન નથી.

મહેબૂબ મારે મન પાશ્ચાત્ય પરિધાનવાળા ઓલિયા સૂફી સંત છે. એમણે ‘રાહે રોશન’ મારફત જે પંચામૃત પીરસ્યું છે એ ઘણું આરોગ્યવર્ધક અને આસ્વાદ્ય છે. એમાં એક સાથે ગંગા, યમુના અને સરસ્વતી ઉપરાંત આપણી સાબરમતી અને અરબભૂમિનું પતિતપાવન ઝરણું ઘોળાયું છે

આપણા સંતો અને સૂફીઓ એકબીજાના અનુવાદ છે. રામકૃષ્ણ પરમહંસે તો સાધનાના વિવિધ તબક્કે ઈસ્લામ, શીખ અને ખ્રિસ્તી ધર્મ મુજબ જીવવાના પ્રયોગો પણ કર્યા હતા. આપણા લાડીલા બાપુ રામકથામાં ધૂન બોલાવતાં અલીમૌલા કે વાહે ગુરુ બોલાવે છે ત્યારે મને એમનામાં ધબકતા હનુમાનજી, તુલસીદાસ અને નિઝામુદ્દીન ઓલિયા કે નાનક અને ઈસુનું પંચામૃત ઘોળાતું વરતાય છે.

મહેબૂબ મારે મન પાશ્ચાત્ય પરિધાનવાળા ઓલિયા સૂફી સંત છે. એમણે ‘રાહે રોશન’ મારફત જે પંચામૃત પીરસ્યું છે એ ઘણું આરોગ્યવર્ધક અને આસ્વાદ્ય છે. એમાં એકસાથે ગંગા, યમુના અને સરસ્વતી ઉપરાંત આપણી સાબરમતી અને અરબભૂમિનું પતિતપાવન ઝમઝમ ઝરણું ઘોળાયું છે. એમણે આ લોકભોગ્ય કટાર વર્ષો સુધી એકધારી જાણીતા અખબારમાં ચલાવી અને એક ઉદાર મતવાદી મુસ્લિમ ધર્મગુરુ પણ ન કરી શકે એવું સર્વધર્મ સમભાવનું પવિત્ર કાર્ય અજાણપણે કરી દીધું હતું; એટલું જ નહીં, સાથે જ પોતાના મજહબનું તત્ત્વ અને સત્ત્વ પણ ખોલી આપ્યું હતું. આવા પ્રેરણાદાયક અને શાતાદાયક લેખો છાપાની પસ્તી બની જાય એ કોઈ પણ સાચા અર્થમાં ધાર્મિક અને આધ્યાત્મિક વિચારધારાને વરેલા નાગરિકને ના જ ગમે. વગર માંગ્યે, સામે ચાલીને ‘કેમલ’ ઈન્કવાળા મૂઠી ઊંચેરા દાનવીર ગફૂરભાઈ બિલખિયાએ આ તમામ લખાણો ગ્રંથસ્થ કરવા માટે થતો ખર્ચ ઉઠાવી ખરેખર ઉત્તમ માનવીય મૂલ્યોની સાચવણી કરવાની- સંપન્ન સાચા મુસ્લિમ નાગરિક તરીકેની- ફરજ અદા કરી છે. એમણે તો નિર્વ્યાજ ભાવે ગ્રંથસંપુટ ‘સ્પોન્સર’ કરી દીધો પણ મહેબૂબ દેસાઈ એનું વળતર વાળ્યા વગર રહે ખરા? પુસ્તકના અર્પણપાના પર જ એમણે દિલાવર દાતાની છબી છાપીને લખ્યું છેઃ ગાંધીવિચારના વાહક ધબકતા માનવી મા.ગફુરભાઈ બિલખિયાને સાદર...

ગુણવંત શાહ લખે છેઃ ‘નૂતન ભારત થોડાક મહેબૂબભાઈઓની ઝંખના કરે છે, જેથી ખાબોચિયામાં પુરાઈ ગયેલી કહેવાતી ધાર્મિકતાને મહાસાગરની વિશાળતા સાંપડે.’ મને ઈજાજત હોય તો એમાં એક વાક્ય ઉમેરીને કહીશ કે નૂતન ભારતના મહેબૂબ દેસાઈ જેવા ઓલિયા સર્જકોને ગફૂરભાઈ જેવા ઓલિયા સખી દાતાઓ અને ચિંતન શેઠ જેવા ઉમદા પ્રકાશક મળી રહે એ પણ આજના વિષાક્ત કાલખંડની અનિવાર્ય આવશ્યકતા છે.

પાંચ પુસ્તકોના વિમોચનના વળતા જ દિવસે મહેબૂબ દેસાઈનો ફોન આવ્યોઃ કેશુભાઈ, એક સારા સમાચાર આપવાના છે. પ્રકાશક ચિંતન શેઠનો ફોન આવ્યો કે એક જ દિવસમાં લાખ રૂપિયાની કિંમતનાં પુસ્તકો વેચાઈ ગયાં છે.

મેં જરા સાવચેતીપૂર્વક મારો પ્રસન્નતાપૂર્ણ પ્રતિભાવ પાઠવતાં જણાવ્યુંઃ અભિનંદન, તમને અને તમારા પ્રકાશનગૃહ બેઉને. હું ઈચ્છું કે ખરીદનાર વર્ગ કોઈ એક જ ‘મજહબ’ વાળો ન હોય! તમે જગતને માતૃભાષામાં ‘પ્રકાશનો પંથ’ બતાવવાનો ઉમળકો ધરાવતા માનવમૂલ્યોના દ્રષ્ટા છો. ફક્ત તમારો સમુદાય જ તમારાં લખાણ ખરીદીને વાંચે એ પૂરતું નથી! કારણ કે તમારી કલમે અવતરેલા એ લેખો તો ‘સંવેદનાનો દીવો’ હોલવાઈ ના જાય એની તકેદારી રાખવા માટે તમારા અંતરાત્માએ પેલા આદિકવિએ ક્રૌંચવધ વેળાએ પાડેલી ચીસ જેવા છે.

સમારોહનું સમાપન મહેબૂબ દેસાઈએ બાપુને ઝમઝમનું જળ આપીને કર્યું. બાપુ વળતર ચૂકવ્યા વગર રહે ખરા? એમણે તત્કાળ મહેબૂબભાઈને એમના ગંગાજળના સ્ટોકમાંથી બે બાટલી ગંગાજળ ભેટ આપી દીધું! ગંગાજળ અને ઝમઝમજળનો સંયોગ કેટલો આહ્લાદક અનુભવ હોય છે એ તો મહેબૂબ મિયાંને કાં તો મોરારિબાપુને પૂછો તો ખબર પડે. •

સર્વિકસ કેન્સર સ્ક્રીનીંગ: જીવન બચાવવાનું પગલું

જાન્યુઆરીને સર્વાઈકલ કેન્સર જાગૃતિ મહિના તરીકે મનાવવામાં આવે છે. આ કેન્સરમાં ગર્ભાશયનું મોઢું- ગર્ભાશયનો નીચેનો ભાગ જે યોનિ સાથે જોડાય તે વિકસે છે. સદ્દનસીબે, વહેલી તપાસ અને નિવારણ સાથે, સર્વાઈકલ કેન્સર ટાળી, સારવાર કરી શકાય છે. ચાલો, સમજીએ કે આ કેન્સરને રોકવામાં સ્ક્રીનીંગ અને રસીકરણ કેવી રીતે મહત્ત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે.

સર્વાઈકલ કેન્સરનું કારણ શું છે?

સર્વાઈકલ કેન્સરનું મુખ્ય કારણ હ્યુમન પેપિલોમા વાયરસ (HPV) છે. HPV એ એક સામાન્ય વાયરસ છે જે જાતીય પ્રવૃત્તિ સહિત ત્વચાથી ત્વચાના સંપર્ક દ્વારા ફેલાય છે. HPVના ઘણા પ્રકારો છે પરંતુ કેટલાક પ્રકારો ઉચ્ચ જોખમ ધરાવતાં હોય છે અને સર્વાઈકલ કેન્સરનું કારણ બની શકે છે. HPVથી સંક્રમિત તમામ મહિલાઓને સર્વાઈકલ કેન્સર થશે એવું જરૂરી નથી પરંતુ તે જોખમમાં નોંધપાત્ર વધારો કરે છે.

સર્વાઈકલ કેન્સર વિશે સત્ય : ચાલો આંકડાઓનો સામનો કરીએ :

દર વર્ષે, વિશ્વભરમાં લગભગ 6,04,000 મહિલાઓને સર્વાઈકલ કેન્સરનું નિદાન થાય છે અને આશરે 3,42,000 મહિલાઓ આ રોગથી મૃત્યુ પામે છે. ભારતમાં સર્વાઈકલ કેન્સર એ સ્ત્રીઓમાં થતું બીજા નંબરનું સૌથી સામાન્ય કેન્સર છે, જેમાં વાર્ષિક 1,23,000થી વધુ નવા કેસ અને 67,000 મૃત્યુ થાય છે. એવો અંદાજ છે કે, વ્યાપક HPV રસીકરણ સર્વાઈકલ કેન્સરના 90% કેસોને અટકાવી શકે છે. વૈશ્વિક સ્તરે, HPV રસી દર વર્ષે 2,50,000 લોકોના જીવન બચાવી શકે છે.

સર્વાઈકલ કેન્સર સ્ક્રીનીંગનું મહત્ત્વ:

સ્ક્રીનીંગ એ સર્વાઈકલ કેન્સરને વહેલી તકે શોધવા અથવા સર્વાઈકલ કોષોમાં ફેરફારો શોધવા માટે એક સરળ અને અસરકારક રીત છે જે કેન્સર તરફ દોરી શકે છે. પ્રારંભિક તપાસ (સ્ક્રીનીંગ) જીવન બચાવે છે કારણ કે જ્યારે રોગ તેના પ્રારંભિક તબક્કામાં પકડાય છે ત્યારે સારવાર સૌથી વધારે અસરકારક હોય છે.

કેન્સરથી મોટી જિંદગી

ડો. કૌશલ પટેલ

સર્વાઈકલ કેન્સર સ્ક્રીનીંગ ટેસ્ટના પ્રકાર :

૧. પેપ સ્મીયર ટેસ્ટ :

આ પરીક્ષણ સર્વાઈકલ કોષોમાં થતાં ફેરફારોની તપાસ કરે છે જે કેન્સરમાં ફેરવાઈ શકે છે. 21 અને તેથી વધુ ઉંમરની મહિલાઓએ દર 3 વર્ષે પેપ સ્મીયર ટેસ્ટ શરૂ કરવા જોઈએ.

૨. HPV ટેસ્ટ :

આ પરીક્ષણ સર્વિકસમાં ઉચ્ચ જોખમ ધરાવતાં HPV પ્રકારોની હાજરીની તપાસ કરે છે. 30 અને તેથી વધુ ઉંમરની મહિલાઓ માટે પેપ સ્મીયર સાથે કરવામાં આવે છે. જો બંને ટેસ્ટ સામાન્ય હોય તો, દર 5 વર્ષે સ્ક્રીનીંગ કરી શકાય છે. 21 થી 65 વર્ષની સ્ત્રીઓએ સર્વાઈકલ કેન્સરની નિયમિત તપાસ કરાવવી જોઈએ. જો તમને HPV સામે રસી આપવામાં આવી હોય તો પણ સ્ક્રીનીંગ આવશ્યક છે.

HPV રસીકરણ : એક શક્તિશાળી નિવારણ સાધન :

HPV રસીકરણ એ સર્વાઈકલ કેન્સરને રોકવા માટેની સૌથી અસરકારક રીતોમાંની એક છે. આ રસી ઉચ્ચ જોખમ ધરાવતાં HPV પ્રકારો સામે રક્ષણ આપે છે જે સર્વાઈકલ કેન્સરના મોટા ભાગના કેસોનું કારણ બને છે.

HPV રસીકરણ વિશેના મુખ્ય મુદ્દાઓ :

09 થી 26 વર્ષની વયનાં છોકરીઓ અને છોકરાઓ બંને માટે HPV રસીની ભલામણ કરવામાં આવે છે.

સર્વાઇકલ કેન્સરનું મુખ્ય કારણ હ્યુમન પેપિલોમા વાયરસ (HPV) છે. HPV એ એક સામાન્ય વાયરસ છે જે જાતીય પ્રવૃત્તિ સહિત ત્વચાથી ત્વચાના સંપર્ક દ્વારા ફેલાય છે

» રસીકરણ માટેની આદર્શ ઉંમર 11 થી 12 વર્ષ છે પરંતુ કોઇ પણ ઉંમરે આપી શકાય છે. પુખ્ત વય પછી આપવાથી અસરકારકતા થોડી ઓછી થતી હોય છે. રસી શરીરને HPV પ્રકારો સામે રોગપ્રતિકારક શક્તિ વિકસાવવામાં મદદ કરે છે. જે સર્વાઈકલ કેન્સરનું કારણ બને છે.

જો તમામ પાત્ર વ્યક્તિઓને રસી આપવામાં આવે તો ભારતમાં અંદાજિત 67,000 મૃત્યુ અને વિશ્વભરમાં 2,50,000 મૃત્યુને વાર્ષિક ધોરણે અટકાવી શકાય છે.

શું તે સુરક્ષિત છે?- હા, HPV રસી સલામત છે. આડઅસરો જેવી કે ઈન્જેકશન સાઈટ પર દુખાવો, તાવ અથવા માથાનો દુખાવો થઈ શકે છે પરંતુ ગંભીર આડઅસરો અત્યંત દુર્લભ છે.

સર્વાઈકલ કેન્સરનાં લક્ષણો :

» અસામાન્ય યોનિમાર્ગ રક્તસ્ત્રાવ (સંભોગ પછી, પીરિયડસ વચ્ચે અથવા મેનોપોઝ પછી)

» અસામાન્ય યોનિમાર્ગ સ્ત્રાવ

» સંભોગ દરમિયાન દુખાવો

» પેલ્વિક પીડા

સર્વાઈકલ કેન્સરનું જોખમ કઈ રીતે ઘટાડી શકાય?

૧. HPV ચેપનું જોખમ ઘટાડવા માટે સુરક્ષિત સમાગમ કરવો.

૨. ધૂમ્રપાન ટાળો કારણ કે તે સર્વાઈકલ કેન્સરનું જોખમ વધારે છે.

૩. તમારી રોગપ્રતિકારક શક્તિને ટેકો આપવા માટે તંદુરસ્ત જીવનશૈલી જાળવો.

૪. નિયમિત ચેક-અપ માટે તમારા ડૉકટરની ભલામણોને અનુસરો.

અદ્યતન સર્વાઈકલ કેન્સરની નવી સારવાર :

વૈજ્ઞાનિક પ્રગતિના કારણે હવે કેમોથેરાપી સાથે ઈમ્યુનોથેરાપી જોડવાથી શરીરની પોતાની રોગપ્રતિકારક શક્તિને કેન્સર સામે કારગર છે.એન્ટીબોડી ડ્રગ કોન્જયુગેટસ એવા દર્દીઓ માટે નવી આશા બની છે.

ડિસ્કલેમર:

આ લેખમાં આપવામાં આવેલી માહિતી માત્ર માહિતીના હેતુઓ માટે છે અને તેને તબીબી સલાહ તરીકે ગણવામાં આવવી જોઈએ નહીં. વ્યકિતગત માર્ગદર્શન અને સારવારના વિકલ્પો માટે કૃપા કરીને કવોલિફાઈડ હેલ્થકેર પ્રોફેશનલનો સંપર્ક કરો.