

વોટ્સએપ યુનિવર્સિટી VS મેડિકલ સાયન્સ! સાચું જ્ઞાન કે ઝડપથી ફેલાતી ગેરસમજ?



વારના 7 વાગ્યા છે. મોબાઈલ ખોલતા જ “Good Morning” સાથે એક મેસેજ આવે છે: “બાલી પેટે ગરમ પાણીમાં લીંબુ નાખીને પીવાથી 15 દિવસમાં 5 કિલો વજન ઘટે છે.” થોડા સમય પછી બીજો મેસેજ: “દવા વગર ડાયાબિટીસ સંપૂર્ણ ઠીક થઈ શકે છે, આ વીડિયો જરૂર જુઓ.” અને પછી ત્રીજો: “ડોક્ટર તમને સાચું નથી કહેતા, આ ઘરેલું ઉપાય અજમાવો.” આ દૃશ્ય હવે લગભગ દરેક ઘરમાં સામાન્ય બની ગયું છે.

વયસ્ક લોકો હોય, યુવાનો હોય કે વિદ્યાર્થીઓ, દરેક કોઈને કોઈ રીતે આ મેસેજોની અસર હેઠળ છે. પ્રશ્ન એ નથી કે આ મેસેજ કોણ મોકલે છે.

પ્રશ્ન એ છે કે આપણે તેને કેટલા ઝડપથી માની લઈએ છીએ અને ક્યારેક તો તેનો અમલ પણ શરૂ કરી દઈએ છીએ.

આજના યુગમાં એક નવી “યુનિવર્સિટી” ઊભી થઈ છે, તે છે WhatsApp University. અહીં ડિગ્રી નથી, પરંતુ “ફોરવર્ડ્સ મેસેજ” છે. અહીં પ્રોફેસર નથી, પરંતુ “કોઈએ કહ્યું છે” છે. અહીં રિસર્ચ નથી, પરંતુ “મને ફાયદો થયો” છે અને સૌથી મોટી વાત અહીં પરીક્ષા આપવી પડતી નથી, પણ પરિણામ સીધું આપણા શરીર પર દેખાય છે. અને બીજી તરફ છે, Medical Science. વર્ષોની મહેનત, હજારો દર્દીઓ પરના અભ્યાસ, ક્લિનિકલ ટ્રાયલ્સ, આંકડાકીય વિશ્લેષણ અને વૈજ્ઞાનિક પુરાવાઓ પર આધારિત જ્ઞાન. આ બંને વચ્ચેનો તફાવત સમજવો આજના સમયમાં ખૂબ જ જરૂરી બની ગયો છે. કારણ કે આ ફક્ત “માહિતી”નો પ્રશ્ન નથી, આ તમારા આરોગ્યનો પ્રશ્ન છે.

WhatsApp University કેમ એટલી ઝડપથી ફેલાય છે?

આ પ્રશ્ન ખૂબ જ મહત્વનો છે. કારણ કે જો આપણે કારણ સમજીએ, તો જ તેનો ઉકેલ શોધી શકીએ.

1. સરળ ભાષા અને ઝડપી સોલ્યુશન:

“દવા લીધા વગર 7 દિવસમાં બ્લડ પ્રેશર કંટ્રોલ.” “આ એક જ ઉપાયથી ચરબી ગાયબ.” આવા મેસેજમાં કોઈ જટિલતા નથી. કોઈ મેડિકલ ટર્મ નથી. સીધો, સરળ અને આકર્ષક સંદેશ. મનુષ્ય સ્વભાવથી જ “shortcut” શોધે છે. જ્યાં મહેનત ઓછી અને પરિણામ ઝડપી, ત્યાં મન સહજ રીતે ખેંચાય છે.

2. ભય અને આશા - બંનેનો સચોટ ઉપયોગ: ઘણા મેસેજમાં બે બાબતોનો ખૂબ ચતુરાઈથી ઉપયોગ થાય છે:

ભય: “જો આ નહીં કરો તો ગંભીર પરિણામ આવશે”

આશા: “આ એક ઉપાયથી તમારું જીવન બદલાઈ જશે”. માનવ મગજ ભય અને આશા બંનેથી ઝડપથી પ્રભાવિત થાય છે અને આ જ કારણ છે કે આવા મેસેજ ખૂબ ઝડપથી વાયરલ થાય છે.

3. “Forwarded as received” સંસ્કૃતિ:

ઘણા લોકો મેસેજને ચકાસ્યા વગર જ આગળ મોકલી દે છે. તેમને લાગે છે: “હું તો ફક્ત શેર કરી રહ્યો છું, જો સાચું હશે તો બીજા લોકોને ફાયદો થશે.” પરંતુ તેઓ એક વાત ભૂલી જાય છે, ખોટી માહિતી પણ એટલી જ ઝડપથી ફેલાય છે જેટલી સાચી. અને ક્યારેક તો વધારે ઝડપથી.

4. સોશિયલ પ્રૂફનો ભ્રમ:

“મારા મિત્રએ અજમાવ્યો અને ફાયદો થયો”, “આ વીડિયો લાખો લોકો જોઈ ચૂક્યા છે”. જ્યારે



કોઈ માહિતી સાથે “લોકોનો આધાર” જોડાઈ જાય, ત્યારે તે વધુ વિશ્વસનીય લાગે છે, ભલે તે વૈજ્ઞાનિક રીતે ખોટી હોય.

Medical Science કેમ ધીમું લાગે છે?

ઘણા દર્દીઓ સીધો પ્રશ્ન પૂછે છે: “ડોક્ટર સાહેબ, જો આ ઉપાય કામ કરે છે તો તમે કેમ નથી કહેતા?” આ સવાલ પાછળનો ભાવ સમજી શકાય છે. પરંતુ તેનો જવાબ પણ એટલો જ મહત્વનો છે. મેડિકલ સાયન્સમાં કોઈ પણ વાત સ્વીકારવા માટે: રિસર્ચ થાય છે, ક્લિનિકલ ટ્રાયલ થાય છે, કંટ્રોલ ગ્રુપ સાથે તુલના થાય છે, સાઈડ ઈફેક્ટનું મૂલ્યાંકન થાય છે. લાંબા ગાળાનો, અસર-અભ્યાસ થાય છે. આ સમગ્ર પ્રક્રિયા વર્ષો લઈ શકે છે. World Health Organization અને વિશ્વભરની મેડિકલ ગાર્ડલોન્સ પણ પુરાવા આધારિત જ્ઞાન પર જ આધારિત હોય છે. અહીં “કોઈએ કહ્યું” પૂરતું નથી. અહીં “પ્રમાણ” જરૂરી છે અને આ જ કારણ છે કે મેડિકલ સાયન્સ ધીમું લાગે છે, પરંતુ તે મજબૂત હોય છે.

WhatsApp Universityનો ખતરનાક

આજના યુગમાં એક નવી “યુનિવર્સિટી” ઊભી થઈ છે, તે છે WhatsApp University. અહીં ડિગ્રી નથી, પરંતુ “ફોરવર્ડ્સ મેસેજ” છે. અહીં પ્રોફેસર નથી, પરંતુ “કોઈએ કહ્યું છે” છે. અહીં રિસર્ચ નથી

ઉદાહરણો:

આ બાબત ફક્ત સિદ્ધાંત સુધી મર્યાદિત નથી. તેના વાસ્તવિક પરિણામો આપણે રોજિંદા જીવનમાં જોયા છે.

1. દવા બંધ કરી દેવી.

“મને આ કાઢો પીવાથી શુગર નોર્મલ થઈ ગઈ, હવે દવા લેવાની જરૂર નથી.” આવો નિર્ણય ઘણી વખત દર્દીને ગંભીર પરિસ્થિતિમાં મૂકી શકે છે. શરૂઆતમાં બધું નોર્મલ લાગે, પરંતુ થોડા સમય પછી જટિલતાઓ વધે છે.

2. અંધ વિશ્વાસવાળા ઘરેલું ઉપાય

દરેક ઘરેલું ઉપાય ખરાબ નથી. અમારા પરંપરાગત જ્ઞાનમાં ઘણા ઉપયોગી ઉપાયો છે. પરંતુ સમસ્યા ત્યારે થાય છે જ્યારે દરેક રોગ માટે એક જ ઉપાય અપનાવવામાં આવે. ડોક્ટરની સલાહ વગર તેનો ઉપયોગ થાય અને તેને “સંપૂર્ણ

સારવાર” માનવામાં આવે.

3. ખોટી માહિતીથી ભય

“આ દવા કિડની ખરાબ કરે છે”, “આ ટેસ્ટ કરાવવાથી શરીરને નુકસાન થાય છે”. આવી ખોટી માહિતી દર્દીને જરૂરી સારવારથી દૂર લઈ જાય છે અને ઘણી વખત દર્દી મોડા તબક્કે ડોક્ટર પાસે પહોંચે છે.

4. સ્વ-નિદાન અને સ્વ-સારવાર:

ગૂગલ અને વોટ્સએપના આધારે પોતે જ રોગનું નિદાન કરવું. આ એક ખતરનાક ટ્રેન્ડ બની રહ્યો છે. દરેક લક્ષણ પાછળ અનેક કારણો હોઈ શકે છે. સાચું નિદાન માટે ક્લિનિકલ સમજ જરૂરી છે.

5.

“Miracle cure” ચમત્કારિક કાયમી ઈલાજનો ભ્રમ “100% ગેરંટી”, “Lifetime cure”, “Side effect વગર”... આવા દાવા સામાન્ય રીતે વૈજ્ઞાનિક રીતે સાચા નથી. પરંતુ લોકો તેમાં ફસાઈ જાય છે.

સામાન્ય લોકો શું ભૂલ કરે છે?

આ ભાગ ખૂબ જ મહત્વનો છે, કારણ કે સમસ્યાનો એક ભાગ આપણે પોતે પણ છીએ.

1. “Natural છે એટલે safe છે” એવું માનવું.

દરેક નેચરલ વસ્તુ સુરક્ષિત હોય જ એવું નથી. વિષ પણ natural છે. અને ઘણી હર્બલ દવાઓમાં પણ સાઈડ ઈફેક્ટ હોય છે.

2. “મને ફાયદો થયો એટલે બધાને થશે”

દરેક વ્યક્તિનું શરીર, ચયાપચય, રોગની સ્થિતિ બધું અલગ હોય છે. એક વ્યક્તિને ફાયદો થયો હોય, તો પણ તે સર્વમાન્ય સત્ય નથી.

3. ડોક્ટર કરતાં મેસેજ પર વધુ વિશ્વાસ

આ સૌથી ચિંતાજનક બાબત છે. વર્ષોની મહેનત, અભ્યાસ અને અનુભવ સામે, એક “forwarded message” વધુ વિશ્વસનીય લાગે. તો તે સમાજ માટે જોખમી સંકેત છે.

4. અડધી માહિતી પર નિર્ણય

ઘણા લોકો આખી માહિતી વાંચ્યા વગર જ નિર્ણય લઈ લે છે. હેડ લાઈન વાંચીને જ નક્કી કરી દેવું, આ એક મોટી ભૂલ છે.

તો શું WhatsApp સંપૂર્ણ ખોટું છે?

જવાબ છે, નહીં. WhatsApp એક શક્તિશાળી સાધન છે. તેનો ઉપયોગ યોગ્ય રીતે થાય તો: આરોગ્ય જાગૃતિ ફેલાવી શકાય, સાચી માહિતી ઝડપથી લોકો સુધી પહોંચાડી શકાય, ડોક્ટર અને દર્દી વચ્ચેનો સંવાદ સરળ બનાવી શકાય. પરંતુ સમસ્યા ત્યારે થાય છે જ્યારે તે “અપરીક્ષિત જ્ઞાન”નું મુખ્ય સ્ત્રોત બની જાય છે.

સામાન્ય લોકો માટે 7 સરળ નિયમ

જો તમે આ નિયમો અપનાવો, તો તમે ગેરસમજથી ઘણાં અંશે બચી શકો છો:

1. દરેક મેસેજ સાચો નથી

“Forwarded” એટલે “Verified” નથી.

2. Source તપાસો માહિતી ક્યાંથી આવી છે?

3. “Too good to be true” હોય તો સાવચેત રહો. ઝડપી અને ચમત્કારિક દાવા સામાન્ય રીતે ખોટા હોય છે.

4. દવા કે સારવાર બદલતા પહેલા ડોક્ટરને પૂછો. આ નિયમ ક્યારેય ભૂલશો નહીં.

5. ઓછું ફોરવર્ડ કરો, વધુ વિચાર કરો. દરેક મેસેજ આગળ મોકલવો જરૂરી નથી.

6. Scientific explanation શોધો.

જો કોઈ ઉપાય સાચો હશે, તો તેના પાછળ વૈજ્ઞાનિક કારણ જરૂર હશે.

7. પરિવારને પણ સમજાવો.

ખાસ કરીને વડીલોને, કારણ કે તેઓ આવા મેસેજના સૌથી મોટા ટારગેટ બને છે. સાર એટલો જ કે, આજના સમયમાં માહિતીનો અભાવ નથી. પરંતુ સાચી અને ખોટી માહિતી વચ્ચેનો ભેદ સમજવો સૌથી મોટો પડકાર છે. WhatsApp University ઝડપથી જવાબ આપે છે. પરંતુ તે હંમેશા સાચો હોય એવું જરૂરી નથી. Medical Science ધીમે આગળ વધે છે, પરંતુ તે વિશ્વસનીય હોય છે. અંતે પ્રશ્ન એક જ છે: તમે તમારા આરોગ્ય માટે શું પસંદ કરશો? ઝડપી, સરળ અને અપ્રમાણિત જવાબ? કે ધીમું, વિચારપૂર્વક અને પુરાવા આધારિત માર્ગદર્શન તમારો એક નિર્ણય, તમારા આરોગ્યનું ભવિષ્ય નક્કી કરી શકે છે.

દત્તેશ્વર

શબ્દોમાં બંધું કદી વ્યક્ત ન થાય, ‘મંથન’, આ અડધી કઠાની તને ક્યાં ખબર છે!

-ડૉ. મંથન શેઠ