જિમી કાર્ટર @ 100 નોટઆઉટ:

શું છે અમેરિકાના પૂર્વ રાષ્ટ્રપતિની આવરદાનું રહસ્ય?

કોઈ દેશના, વર્તમાન કે ભૂતપૂર્વ, વડા 100 વર્ષે પણ જીવતા હોય તેવું એકમાત્ર નામ અમેરિકી ભૂતપૂર્વ રાષ્ટ્રપતિ જિમી કાર્ટર છે. ગયા મંગળવારે તે 100ના થયા. અમેરિકામાં જ નહીં, દુનિયામાં પણ તે પહેલા નેતા છે જે 100 પર નોટઆઉટ છે. તેમના સમયના જેટલા પણ નેતા છે તેમની વિદાય થઇ ચૂકી છે.

ઉત્તરપશ્ચિમ અમેરિકામાં, કોલંબિયાને અડીને આવેલા, ઈક્વાડોરના કાર્યકારી રાષ્ટ્રપતિ ગુઇલેર્મો રોડ્રિગ્સ 100 વર્ષ અને 333 દિવસ જીવ્યા હતા, પરંતુ 2023માં અવસાન પામ્યા હતા. દક્ષિણપૂર્વ એશિયામાં લાઓસ દેશના વડાપ્રધાન ખામ્તાઈ સિફાંડોને ગયા વર્ષે 100 વર્ષ અને 237 દિવસની ઉંમરે અવસાન પામ્યા હતા. જાપાનના ભૂતપૂર્વ વડાપ્રધાન તોમીચિ મુરાયામા પણ ગયા વર્ષે અવસાન પામ્યા ત્યારે 100 વર્ષ અને 213 દિવસના હતા.

લાંબી આવરદાવાળા નેતાઓમાં હવે જિમી કાર્ટર એકમાત્ર હયાત છે. સામાન્ય રીતે, સત્તામાંથી બહાર થયેલા રાષ્ટ્રપતિઓ અને વડાપ્રધાનોનું નિવૃત જીવન મજાથી પસાર થતું નથી, જ્યારે કાર્ટર તો ઠેઠ 1981માં નિવૃત થયા હતા અને કોઈ યુવાનને શરમાવે તેવી સ્ફૂર્તિથી સમાજ સેવા કરતા હતા. એ તો હવે શરીર સાથ નથી આપતું એટલે તેઓ હોસ્પાઈસ (પેલિએટિવ) કેરમાં છે. એટલે કે, તેઓ મરણાસન્ન વ્યક્તિઓની સંભાળ રાખવા માટે રચાયેલ તબીબી અને ભાવનાત્મક સંભાળમાં જીવે છે. તેઓ પોતાના ઘરમાં જ આ સંભાળ હેઠળ શ્વાસ લે છે, પણ તેમણે 100 વર્ષ પૂરાં કર્યાં છે તેના ઘણા અર્થ છે.

જિમી કાર્ટર એક એવા વિરલ ભૂતપૂર્વ રાષ્ટ્રપતિ છે, જેમણે નિવૃત્ત થયા પછી, તેમની પત્ની રોસાલિન સાથે પોતાની NGO કાર્ટર સેન્ટર દ્વારા માનવતાવાદી કાર્યમાં લગભગ 35 વર્ષ સુધી સતત કામ કર્યું હતું. તેઓ સમગ્ર દેશમાં અને વિદેશમાં સક્રિય હતા. જિમી કાર્ટર 99 વર્ષના હતા જ્યારે તેમની પત્નીનું 96 વર્ષની ઉંમરે નવેમ્બર 2023માંઅવસાન થયું હતું. અને તેઓ આખી રાત પત્નીના અંતિમ શ્વાસ સુધી તેની બાજુમાં વ્હીલચેર પર બેઠા રહ્યા હતા. પત્ની પણ પેલિએટિવ કેરમાં જીવી હતી.

જિમી કાર્ટર અને રોઝલીન કાર્ટરનું અમેરિકન સમાજમાં એક અલગ જ ઈજ્જતથી નામ લેવામાં આવે છે. આ બંનેએ જે ઊર્જા, પ્રવૃત્તિ, જોમ સાથે પોતાનું જીવન વિતાવ્યું છે તે ઉદાહરણરૂપ છે. જિમી કાર્ટર રાષ્ટ્રપતિ બન્યા ત્યારે પણ ચૂંટણી હાર્યા પછી પણ અમેરિકનોમાં તેમના માટે એટલો જ પ્રેમ રહ્યો છે.

કાર્ટરના પૌત્ર અને કાર્ટર સેન્ટરના ગવર્નિંગ બોર્ડના ચેરમેન જેસન કાર્ટર કહે છે, 'આ પૃથ્વી પર દરેક વ્યક્તિને 100 વર્ષ જીવવા નથી મળતું, અને કોઈને એવો મોકો મળે, તો તે તેનો ઉપયોગ લોકોની ભલાઈ માટે કરે છે. આ વાત જશ્ન મનાવવા જેવી છે. 19 મહિનાથી તેઓ હોસ્પાઈસ કેરમાં છે, પણ આ સમય અમારા પરિવાર માટે ચિંતન કરવાનો અવસર છે.''

કાર્ટરે સરકારી ઈલાજ કરાવવાનો ઈનકાર કરી દીધો હતો. તેમનું કહેવાનું હતું કે ઉંમરના આ પડાવ પર તે ઘરે જ તેમના પરિવારજનો સાથે રહેવા માંગે છે. અગાઉ

ફાયરવોલ
રાજન ગાંધી

તેમણે ઘણી વખત મોતને હાથતાળી આપી હતી.

તેમના અન્ય એક પૌત્ર જોશ કાર્ટરે 'ન્યુયોર્ક ટાઈમ્સ' સમાચારપત્રને કહ્યું હતું, ''આ એક એવી ભેટ છે જેની અમને અપેક્ષા નહોતી.'' અન્ય લોકો કહે છે કે કાર્ટરના ઉદાહરણે હોસ્પાઈસ કેરના ફાયદાઓ વિશે જાગૃતિ પણ ઉભી કરી છે. હોસ્પાઈસ કેરમાં વૃદ્ધત્વન સાથે આવતી બીમારીઓનાં લક્ષણો અને તનાવમાંથી રાહત આપવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં આવે છે. તેમાં બીમાર વ્યક્તિ અને તેના પરિવારજનો માટે જીવનની ગુણવત્તામાં સુધાર કરવાનું લક્ષ્ય હોય છે.

કાર્ટરનો મેડિકલ ઈતિહાસ જટિલછે. તેમની માતા 85 વર્ષની હતી, પરંતુ તેમના પિતા 58 વર્ષની વયે સ્વાદુપિંડના કેન્સરથી મૃત્યુ પામ્યા હતા.તેમની બંને બહેનો અને તેમના ભાઈ પણ સ્વાદુપિંડના કેન્સરથી મૃત્યુ પામ્યા હતા, અને તેમની માતાને પણ આ રોગ હતો.

2015માં, કાર્ટરને મેલાનોમા હોવાનું નિદાન થયું હતું જે તેમના યકૃત અને મગજમાં ફેલાયું હતું. તેમના મગજમાં કિરણોત્સર્ગ દ્વારા સારવાર કરવામાં આવી હતી અને તેમના યકૃત પરની મોટી ગાંઠ દૂર કરવામાં આવી હતી. 2019માં, તેઓ અનેકવાર રીતે પડી ગયા હતા જેના કારણે તેમના હાડકાં તૂટી ગયા હતા અને તેમને શસ્ત્રક્રિયાની જરૂર પડી હતી.

તેમ છતાં, તેમની જીવનશૈલી તેમની આવરદા માટે આશીર્વાદ બની છે. મેડિકલ વિજ્ઞાન મુજબ 10% લોકો 100 વર્ષ સુધી જીવી શકે છે. આવા લાંબા આયુષ્યમાં જનીન, જીવનશૈલી અને માહોલની ભૂમિકા હોય છે.

કાર્ટરના સ્વસ્થ્યમાં હેતુપૂર્ણ જીવન જીવવાનો ઈરાદો મહત્વનો છે. કાર્ટર અને તેમનાં પત્ની 1984થી હેબિટેટ ફોર હ્યુમેનિટી માટે સ્વયંસેવા આપતાં હતાં અને તેમણે 14 દેશોમાં 4,300થી વધુ ઘરોના નિર્માણ, નવીનીકરણ અને સમારકામમાં મદદ કરી હતી. આ કાર્યથી તેમને આનંદ મળ્યો હતો, તેમ ભૂતપૂર્વ રાષ્ટ્રપતિએ તેમના એક પુસ્તકમાં લખ્યું હતું.

સમાજ માટે કામ કરવાનો અર્થ એ થયો કે તમે લોકો માટે જીવવા માંગો છો. એટલે જ તમે રોજ પથારીમાંથી બહાર નીકળો છો અને કામ કરો છો. એવો ઈરાદો તમને નિષ્ક્રિય કે નાસીપાસ નથી થવા દેતો.

કાર્ટર જ્યારે 62 વર્ષના હતા ત્યારે ઢોળાવ પર સ્કી કરવાનું શીખ્યા હતા. તેમની પત્નીએ 'વોટ મેક્સ અ મેરેજ લાસ્ટ' પુસ્તક માટે ઈન્ટરવ્યુમાં કહ્યું હતું, ''જિમીને માત્ર વસ્તુઓ વિશે શીખવું જ નથી હોતું, તે કરવું પણ હોય છે.''

બીજું, તેમનામાં પરિવારની મજબૂત ભાવના હતી. 77 વર્ષનાં તેમનાં લગ્ન રાષ્ટ્રપતિના ઈતિહાસમાં સૌથી લાંબા સમય સુધીનાં લગ્ન હતાં. કાર્ટરએ તેને 'સંપૂર્ણ ભાગીદારી' ગણાવી હતી. પત્નીનું અવસાન થયું ત્યારે તેમણે એક નિવેદનમાં કહ્યું હતું કે, 'રોઝાલિન મેં હાંસલ કરેલી દરેક બાબતમાં મારી સમાન ભાગીદાર હતી. જ્યાં સુધી રોઝલીન દુનિયામાં હતી ત્યાં સુધી મને પ્રેમ અને ટેકો મળ્યો હતો.'

ત્રીજો વ્યાયામ હતો. કાર્ટર 80 વર્ષની ઉંમર સુધી દોડવીર હતા અને ઘૂંટણની સમસ્યાઓ આવી એટલે સ્વિમિંગ અને વૉકિંગ તરફ વળ્યા હતા. પતિ-પત્ની બંનેને સાઈકલ ફેરવવાનો શોખ હતો. તેઓ ફ્લાય-ફિશિંગ અને લાકડા કાપવાના કામનો પણ આનંદ માણતા હતા. ચોથું, તેમનામાં દ્રઢતા અને સકારાત્મકતાનો ગુણ હતો. તેઓ પરિવારમાં આવેલી બિમારીઓ અને મૃત્યુને પચાવી ગયા હતા અને અન્ય વૃદ્ધ લોકોથી વિપરીત, અત્યંત ખુશમિજાજી અને મળતાવડા હતા.

જ્યારે કાર્ટર પહેલી વાર ફેબ્રુઆરી 2023માં જ્યોર્જિયામાં હોસ્પાઈસ કેરમાં દાખલ થયા, ત્યારે કેટલાક સંબંધીઓને લાગ્યું કે તેમની પાસે જીવવા માટે માત્ર થોડા દિવસો બાકી છે. અમેરિકામાં, બીમાર વ્યક્તિ ત્યારે હોસ્પાઈસ કેરની મદદ લે છે જ્યારે તેના ડોકટરોને લાગે કે તેની પાસે 6 કે તેથી ઓછા મહિનાનો સમય છે. કાર્ટર 19 મહિનાથી તે સંભાળમાં છે અને દેશમાં શું ચાલી રહ્યું છે તેનાથી સભાન છે. તેમના પુત્ર ચિપ કાર્ટરે થોડા દિવસો પહેલાં પૂછ્યું હતું કે તમે 100મો જન્મદિવસ ઉજવશો, ત્યારે કાર્ટરે કહ્યું હતું, 'હું માત્ર કમલા હેરિસને વોટ આપવાની કોશિશ કરી રહ્યો છું.'

કાર્ટરના સ્વાસ્થ્યમાં હેતુપૂર્ણ જીવન જીવવાનો ઈરાદો મહત્ત્વનો છે. કાર્ટર અને તેમનાં પત્ની 1984થી હેબિટેટ ફોર હ્યુમેનિટી માટે સ્વયંસેવા આપતાં હતાં અને તેમણે 14 દેશોમાં 4,300થી વધુ ઘરોના નિર્માણ, નવીનીકરણ અને સમારકામમાં મદદ કરી હતી. આ કાર્યથી તેમને આનંદ મળ્યો હતો, તેમ ભૂતપૂર્વ રાષ્ટ્રપતિએ તેમના એક પુસ્તકમાં લખ્યું હતું

એલાર્મ અને ઊંઘ

'એલાર્મનું કામ શું?' એવું પૂછીએ તો, કોઈ પણ માણસ કહી દે,'આ તે કંઈ સવાલ છે? એલાર્મનું કામ જગાડવાનું.' પરંતુ આ સવાલ વિશે શાંતિથી વિચાર કરતાં, એલાર્મ અને ઊંઘના અટપટા સંબંધનાં ઓછાં ચર્ચાયેલાં પાસાં પરથી પડદો ઊંચકાઈ શકે છે.

એલાર્મ અને ઊંઘનો સંબંધ મોબાઈલ પહેલાંના યુગમાં સરળ અને સ્પષ્ટ હતો. પહેલાં ડબ્બાસ્વરૂપ એલાર્મ ક્લોક આવતાં હતાં. તેના ઉપરના ભાગમાં એક બટન હોય અને પાછળના ભાગમાં એલાર્મનો કાંટો ફેરવવાની ચાવી. ચાવીના આંટા ભરીને એલાર્મ મુકી દીધું, એટલે નિશ્ચિત સમયે ડબ્બો ધણધણે અને ઉપરનું બટન દબાવી દેતાં ધણધણાટી બંધ. બંધ એટલે બંધ. પછી તે ફરી ચાલુ ન થાય. તે કારણથી આ લખનાર જેવા ઘણા લોકો ટ્રેનો ચુક્યા હશે. ભૂલથી પણ એલાર્મ પર હાથ વાગી ગયો, એટલે એલાર્મ જાણે માઠું લાગ્યું હોય તેમ, 'જાવ, હવે નહીં બોલું'ની મુદ્રામાં ચૂપ થઈ જાય અને એક વાર તેને બંધ કરવાની ગુસ્તાખી કરનારને પછી ઊંઘવા જ દે. જાણે ખુન્નસ ખાઈને કહેતું હોય,'લે બેટા. લેતો જા. હમણાં તે મારી બોલતી બંધ કરી હતી ને. હવે જો તારી મજા કરું છું.' મોટા ભાગના કિસ્સામાં એવું થાય પણ ખરું. સમય વીત્યા પછી અચાનક ઉઠી ગયેલો માણસ ઝબકીને જુએ ત્યારે ખ્યાલ આવે કે સમય વીતી ચૂક્યો છે, તેને ઉઠવામાં મોડું થયું છે અને

બોલ્યું-ચાલ્યું માફ
ઉર્વીશ કોઠારી

હવે શું કરવું તે સમજાતું નથી.

અર્ધજાગ્રત અવસ્થામાં સર્જાયેલા ગુંચવાડાથી મગજની ટ્યુબલાઇટ માંડ માંડ ઉપડતી હોય, એટલે તે અવસ્થામાં માણસને સૌથી પહેલાં ગુસ્સો આવે અને પહેલી દાઝ એલાર્મ ઘડિયાળ પર ચડે. તેને થાય કે રૂપિયા ખર્ચીને વસાવેલું આ ડબલું ખરા સમયે કામ ન લાગે તો તેનો શો મતલબ? પછી કોઈ યાદ કરાવે કે એ ડબલું તો બોલ્યું હતું, પણ આ 'ડબલા'એ

સાંભળ્યું ન હતું. એટલે આક્રમણનો સઘળો જુસ્સો બચાવ તરફ વાળીને, 'એલાર્મનો શો મતલબ?' એવા સવાલને 'આમ જુઓ તો આ જીવનનો શો મતલબ અને આ સૃષ્ટિનો પણ શો મતલબ'–એવો ફિલસૂફીનો રસ્તો લેવો પડે.

એલાર્મ ઘડિયાળના જમાનામાં ઘણી વાર એવો વિચાર આવતો હતો કે લજામણીના છોડ જેવા શરમાળ એલાર્મને બદલે વાયદાબાજ નેતાઓ જેવું નફ્ફટ એલાર્મ શોધાવું જોઈએ. તે એવું હોય કે એક વાર તેનું બટન દાબવાથી ચૂપ થઈને બેસી ન જાય. થોડી વારે ફરી પાછું બોલે ને ધરાર બોલે. તેને 'સ્નૂઝ' કહેવાય એવી ત્યારે ખબર ન હતી.

મોબાઈલ ફોન આવ્યા પછી તે કલ્પના હકીકત બની. એટલે એલાર્મના ડબ્બાથી અસંતુષ્ટ લોકોને થયું કે અચ્છે દિન આવી ગયા. પરંતુ 2014માં એવી ભ્રમણાનો ભોગ બનેલામાંથી પછી જાગેલા લોકો જાણે છે કે અચ્છે દિન એમ આવતા નથી અને ઘણી વાર તો બકરું કાઢતાં ઊંટ ને ભૂત કાઢતાં પલિત પેસે છે. એલાર્મ ઘડિયાળમાં કંઈક એવું જ થયું. અલગ એલાર્મ વસાવવાની ઝંઝટ મટી ગઈ. ફોનમાં જ એલાર્મ આવી ગયાં અને તેમાં માણસ ઉઠે નહીં ત્યાં સુધી થોડી થોડી વારે એલાર્મ વાગ્યા કરે એવી સ્નૂઝની વ્યવસ્થા પણ આવી ગઈ. હા, એલાર્મ મુકતી વખતે AM-PMનું ધ્યાન રાખવું પડે. ફોનમાં 24 કલાકનું સેટિંગ રાખ્યું હોય તો 20:00 એટલે 10 નહીં, પણ 8 વાગ્યા કહેવાય, એનો ખ્યાલ રાખવો પડે. ઘણી વાર એલાર્મ મુક્યા પછી એટલો બધો સંતોષ થઈ જાય–અથવા એટલી ઊંઘ આવતી હોય કે પછી તે ચાલુ કરવાનું બટન દબાવવાનું ભૂલી જવાય અને સવારે ધબડકો.

આટલું વર્ણન વાંચીને કોઈને એવું ધારવાનું મન થાય કે જો આવી નાની બાબતોનું સાધારણ ધ્યાન રાખી લેવામાં આવે, પછી વાંધો નહીં. પરંતુ અનુભવીઓ જાણે છે કે તે ધારણા સાચી નથી. મોબાઈલમાં મળેલી સ્નૂઝની સુવિધા માણસને જગાડવાને બદલે ઉંઘાડવાનું કામ વધારે અસરકારક રીતે કરે છે. તેનો શબ્દાર્થ પણ એવો જ થાય છેઃ નિશ્ચિત કરેલા સમયે ઘંટડી વાગી તો છે, પણ હજુ એકાદ નાનું ઝોકું લઈ લેવું છે? તો લઈ લો. પછી ઉઠજો.

ઉંઘમાંથી માંડ ઉઠનારા માણસને આટલી છૂટ આપવી વ્યવસ્થાઘાતક નીવડી શકે છે. બંધારણીય સંસ્થાઓ કે કાયદાનું પાલન કરાવનારી સંસ્થાઓ નાગરિકોને એવું કહે કે 'અમે તમને જગાડતા રહીશું, પણ હજુ તમારે ઉંઘવું છે? તો એકાદ નાનકડી ઊંઘ ખેંચી લો.' તો લોકશાહીનું શું થાય? એલાર્મ ભલે એટલું ગંભીર નહીં, તો પણ જગાડવાનું કામ તો કરે જ છે. એ કામની ગંભીરતા પારખવાને બદલે, ઘણા લોકોની જેમ તે ફક્ત કરવા ખાતર કામ કરી નાખે તો થઈ રહ્યું. 'જુઓ, મારું કામ બોલવાનું છે-જગાડવાનું છે. એટલે એ હું કરીશ, પણ તમારે એને સાંભળવાનું-ગણકારવાનું જરૂરી નથી. તમતમારે તેને અવગણીને ઊંઘવું હોય તો ઊંઘી જજો. એટલે મને મારી ફરજ અદા કર્યાનો સંતોષ થાય ને તમને તમારી સ્વતંત્રતા ભોગવવાનો.'

આવું વલણ યંત્રો અને તંત્રો અપનાવે, તો પછી દેશનું શું થાય? ઊંઘવું એ લોકશાહી અધિકાર છે, પણ જાગવું એ લોકશાહી ફરજ છે. તે ફરજ પ્રેરનારાં એલાર્મ આવું વલણ અપનાવે, ત્યારે આમ ડાહી ડાહી વાતો કરતા, પણ ચુકાદો આપવાનો આવે ત્યારે પાણીમાં બેસી જતા લોકોની યાદ ન આવે?

મારું કામ બોલવાનું છે-જગાડવાનું છે. એટલે એ હું કરીશ, પણ તમારે એને સાંભળવાનું-ગણકારવાનું જરૂરી નથી. તમતમારે તેને અવગણીને ઊંઘવું હોય તો ઊંઘી જજો. એટલે મને મારી ફરજ અદા કર્યાનો સંતોષ થાય ને તમને તમારી સ્વતંત્રતા ભોગવવાનો.

ઈશિતાનું અલકમલક

રિટર્ન વીથ થેંક્સ... સાભાર પરત!

કંઈ ખોટું કર્યાનો પસ્તાવો થાય પછી એના સ્વીકાર માટે આપણા કવિ કલાપીની સદાબહાર પંક્તિઓ (હા, પસ્તાવો) આપણે ત્યાં જાણીતી છે. વિદેશોમાં આવું કોઈ કાવ્ય કે લખાણ છે કે નહીં એ તો 'ઈશિતા' નથી જાણતી. આમ છતાં આપણી જેમ ત્યાં પણ ચોરી કર્યા પછીના પસ્તાવાની ઘટનાઓ બને છે. મંદિર જેવાં પવિત્ર સ્થળેથી ભગવાનની અનામત જેવી દાનની રકમ એક વાર ઊંચકી લીધા પછી ત્યાં પણ માફી માગવામાં આવે છે. તાજેતરમાં દક્ષિણ કોરિયાના એક બહુ જાણીતાં પગોડા ટેમ્પલના સંકુલમાં આશરે આપણા દોઢેક લાખની કિંમતની રોકડ મળી આવી. સાથે મૂકેલી ચિઠ્ઠી બહુ હૃદયસ્પર્શી શબ્દોમાં લખેલી હતી. પગોડાના સંચાલકોને ઉદ્દેશીને ચિઠ્ઠીમાં કોઈ અજાણ્યા શખ્સે લખ્યું હતું : ''આર્થિક તંગીથી ત્રાસીને મેં ચારેક વર્ષ પહેલાં આ પગોડાની દાનપેટીમાંથી ૨૦ લાખ વોન (ત્યાંનું ચલણ-આપણા દોઢ લાખ રૂપિયા) ચોર્યા હતા. મને એમ કે કોઈને આ ચોરીની ખબર નથી. હકીકતમાં એ વખતના પૂજારીએ મને ચોરી કરતાં જોઈ લીધો હતો. મને ખાનગીમાં બોલાવ્યો. મારી કફોડી આર્થિક સ્થિતિ વિશે મેં એમને વાત કરી. એમણે મને આંખ બંધ કરી ખરા દિલથી પ્રભુને પ્રાર્થના કરવા સાથે એક વચન માગવા કહ્યું કે 'પ્રભુ, તારે ત્યાંથી આ ચોરેલી રકમથી હું કોઈ ધંધો-વેપાર કરીશ અને એમાં બરકત આવતાં આ ચોરેલી રકમ હું પરત કરીશ!' મારા માથા પર હાથ મૂકીને એમણે મને આશીર્વાદ પણ આપ્યા. પગોડા ટેમ્પલની રકમમાંથી વેપાર કરી આજે હું ખૂબ શ્રીમંત થયો છું- ખૂબ સુખી છું. મારે ત્યાં હમણાં સંતાનનો જન્મ થયો છે. પેલા પૂજારી એને આશીર્વાદ આપવા આવે એવી મારી-અમારી હાર્દિક ઈચ્છા છે પણ એ આજે ક્યાં છે એ મને ખબર નથી માટે મારો આ સંદેશ એમને પહોંચાડવા તમને વિનંતી!''

તમને કયા સમયે કેટલું ટેન્શન થાય છે?

7-50ની સ્લો 8-13ની ફાસ્ટ! જેવાં વાક્યોથી મુંબઈગરાઓ બરાબર પરિચિત છે. એમની લાઈફલાઈન - જીવાદોરી ગણાતી અહીંની લોકલ ટ્રેન્સની આ ભાષા જેટલી રોજિંદી છે એટલું જ એનું ટેન્શન રોજિંદુ છે. આવાં રોજિંદા ટેન્શન એમને લાંબા ગાળે અનેકવિધ પ્રકારની બીમારી 'સપ્રેમ ભેટ' વળગાડતી જાય છે. એક તબીબી સંશોધન એવું છે કે શનિ-રવિની રજા ભોગવ્યા પછી વિશ્વભરમાં હાર્ટઅટેકના સૌથી વધુ કેસ સોમવારની સવારે બનતા હોય છે, જેના માટે રોજિંદા છૂટક તણાવ કારણભૂત હોય છે. શનિ-રવિની રજા હળવાશથી માણ્યા પછી 'સોમવારે એકસામટાં વધુ કામ કરવાં પડશે' એનો ભય લોકોને પેસી જાય છે ને પરિણામે હાર્ટઅટેકની ઘટના સોમવારે સૌથી વધુ બને છે! આ જ રીતે, દિવસના ક્યા સમયે માણસ પર સૌથી વધુ ટેન્શન-તણાવ હોય છે એનો પણ વ્યવસ્થિત તબીબી અભ્યાસ થયો છે. લંડન-ન્યૂયોર્ક -મુંબઈ જેવાં મહાનગરમાં થયેલાં સંશોધન અનુસાર સવારના 8.15નો સમય લોકો માટે સૌથી વધુ તણાવપૂર્ણ હોય છે. એનાં કારણ અનેક છે પરંતુ મહદ અંશે આગલી રાતે મોડે સુધી જાગવું અને બીજી સવારે બેબાકળા ઊઠીને તૈયાર થવું - બાળકોની સ્કૂલબેગ ને સ્કૂલ ટિફિન - પતિને લંચબોક્સ તૈયાર કરી આપવું અને એમાંય જો ગૃહિણી ખુદ જોબ કરતી હોય તો આ બધાં વચ્ચે એની પોતાની તૈયારી પણ ઉમેરાય જાય. સવારે ઓફિસ જતી વખત શું પહેરવું - શૂઝ- મેચિંગ મોજાં-કારની ચાવીની શોધાશોધથી લઈને કે પોતાનું વૉલેટ-પર્સ, ઈત્યાદિ હાથવગું કરવાની ચિંતા, ઈત્યાદિનો ગુણાકાર થતો રહે છે.આ બધાંનું મુખ્ય કારણ એ કે શું શું અગત્યનાં કામ પતાવવાનાં છે એના આગોતરા પ્લાનિંગના અભાવે મોટાભાગનાં લોકોની સવાર આવી આકુળવ્યાકુળતામાં વીતે છે અને આ બધું જ સવારના 8.15ની આસપાસ બનતું હોવાથી એ ટાઈમ બધાંનાં ટેન્શનનું 'એપિ સેન્ટર' - ઘટનાનું કેન્દ્ર બની જાય છે.આ સર્વેક્ષણ દરમિયાન એવું પણ જાણવા મળ્યું કે 51 % લોકો માને છે કે ટેન્શનમુક્ત જીવન માટે દિવસના 24 કલાક એમને માટે પૂરતા નથી. 47% માને છે કે એ લોકો અગાઉની સરખામણીએ વધુ વ્યસ્ત થઈ ગયા છે તો 35% લોકો એવું પણ સ્વીકારે છે કે સમયનું બરાબર પ્લાનિંગ ન કરવાને કારણે એ આવાં રોજિંદા ટેન્શનના શિકાર બને છે*

ઈશિતાનું ઈત્યાદિ ઈત્યાદિ

» 'તારીખ પે તારીખ'ને લીધે દેશની કોર્ટોમાં આજે પાંચ કરોડથી વધુ કેસની કાર્યવાહી પેન્ડિંગ છે. આ પડતર કેસોમાંથી હમણાં એક જૂના કેસની સુનાવણી થઈ. બિહારના એક નગરના રેલવે પોલીસનો કોઈ હવાલદાર શાકભાજીવાળી મહિલા પાસેથી રૂપિયા 20ની લાંચ લેતા રંગેહાથ ઝડપાઈ ગયો હતો. જામીન લઈને હવાલદાર લાપતા થઈ ગયો. આ કેસની હમણાં સુનાવણી થઈ ત્યારે કોર્ટે પેલા આરોપી લાંચિયા હવાલદારને શોધી કાઢવા માટે કડક આદેશ આપ્યો છે. તમારી જાણ ખાતર આ કોર્ટ કેસ 34 વર્ષ જૂનો છે!

» 'હૃદયને હેમખેમ રાખો' એ સંદેશ આપવા માટે તાજેતરમાં 'વર્લ્ડ હાર્ટ -ડે'ની ઉજવણી થઈ. વિશ્વમાં આજે 2 કરોડથી વધુ મોત હૃદયરોગથી થાય છે. આપણા દેશમાં દર વર્ષે 33 હજારથી વધુ લોકો હાર્ટએટેકથી માર્યા જાય છે. આમચી મુંબઈમાં રોજ દર 55 મિનિટે એક મુંબઈગરાનું હાર્ટઅટેકથી ક-મોત થાય છે.

* ઈશિતાની એલચી *

આવતી કાલ એ ઈશ્વરનું બીજું નામ છે!!