

**થોડાં અઠવાડિયાંનો વિલંબ કરશો
તો વર્ષોની કિંમત ચૂકવવી પડશે**



પાસ કરીને સ્તન કેન્સર, માથા-ગળાના કેન્સર, લિમ્ફોમા જેવા કેન્સર ઝડપથી વધે છે. માત્ર 4 થી 6 અઠવાડિયાંનો વિલંબ રોગને શરૂઆતના, ઉપચારી સ્તેજથી આગળના અદ્યતન સ્તેજ સુધી લઈ જાય છે - જ્યાં સારવાર લાંબી, ખર્ચાળ અને ક્યારેક ફક્ત નિયંત્રણ માટે જ રહી જાય છે. કેટલીક ટ્રાયલો મુજબ, સારવારમાં દરેક 4 અઠવાડિયાંના વિલંબથી રોગીના સર્વાઈવલ રેટમાં 6-10% સુધીનો ઘટાડો થઈ શકે છે એટલે કે 'હવે'થી અઠવાડિયાં પછી કરી લેશું' કહતા, આપણે વર્ષો ગુમાવી બેસીએ છીએ.

એક 42 વર્ષની સ્ત્રી ઓરોસ્ટમાં સ્કીનિંગ માટે આવી. મેમોગ્રામમાં ડાબા સ્તનમાં શંકાસ્પદ લક્ષ્ય જોવા મળ્યો. તરત બાયોપ્સીની સલાહ આપવામાં આવી પછી તેની દીકરીને લગ્ન ઓકટોબરમાં હતું એટલે તેણે કહ્યું: ‘લગ્ન પૂરું થાય પછી કરાવી લઈશ.’ જ્યારે તે ડિસેમ્બરમાં ફરી આવી ત્યારે સ્તન કેન્સર માત્ર સ્તન સુધી નહોતું. હાડકાં અને ચક્રમાત્રે ફેલાઈ ગયું હતું. ચાર મહિનાનો વિલંબ અને ઉપચાર સ્તેજ-૨ થી સીધું મેટાસ્ટેટિક સ્ટેજ સુધી આવી તેનું સારવારનું લઘ્ય કોસ્ટ રોગ છે.

આ એક એવી રેખા છે જે એક વાર પાર થઇ જાય પછી ‘ક્યોર’ નો વિકલ્પ ખોવાઇ જાય છે અને ઉપચાર ફક્ત ‘કંટ્રોલ’ સુધી સીમિત થઇ જાય છે

આથી જ હમો હંમેશાં કહીએ છીએ-
કીમોથેરાપી કે કોઈ પણ ઉપચારનો એક ડોઝ પણ

યૂકી જશો નહીં કારણ કે ઉપચારની દરેક તારીખ રોગના જીવવિજ્ઞાન સાથે સંકળાયેલી છે. સમય બદલવાથી કેન્સર સેલ્સને ફરી ઊભા થવાનો મોકો મળે છે.

થોડાં અઠવાડિયાં - મોટો ફેરફાર

ઉત્સવો જીવનનો આનંદ માણવા માટે છે- પણ આનંદ એ ત્યારે જ સાચો છે, જ્યારે તંદુરસ્તી સાથે હોય. જો તમને કોઈ સ્કેન, બાયોપ્સી, મેમોગ્રામ કે PET-CT કરવાની સલાહ આપવામાં આવી હોય તો તેને 'ઉત્સવ પ્લગ' માટે મુલતવી ન રાખો. જો તમે ઉપચાર હેઠળ હોવ તો કીમોથેરાપી કે ઈમ્યુનોથેરાપીનો ડોઝ ચૂકી જશો નહીં. થોડી તારીખો બદલાવી શકાય પણ સમય ગુમાવશો નહીં. અમે ઘણી વાર દર્દીઓને દિવાળીના સમયગાળા દરમિયાન ઉપચારનું સમયપત્રક થોડું એજસ્ટ કરીને પણ સારવાર ચાલુ રાખીએ છીએ.

ઘણા લોકો કહે છે કે ‘સમય બધું સારું કરી દે છે.’ પરંતુ કેન્સર માટે સમય ક્યારેક વિપરીત કામ કરે છે. જે થોડા અઠવાડિયાં માટે તમે સ્કેન કે ઉપચાર મુલતવી રાખો છો, એ જ અઠવાડિયાં તમને કેટલાંક વર્ષોનું જીવન ગુમાવાડી શકે છે. પ્રત્યેક દિવસ કિંમતી છે. દરેક નિર્ણય મહત્વનો છે.

આ વર્ષે દીવા પ્રગટાવતા માત્ર ઘરને નહીં પણ પોતાના મનને પણ પ્રકાશિત કરો. આપણે સૌ મળીને પ્રતિજ્ઞા કરીએ : તાપાસ અને નિદાનમાં વિલંબ નહીં કરીએ. સારવારનો ડોઝ છોડશું નહીં. પડિવારજનોને સમયસર ચેક-અપ માટે પ્રોત્સાહિત કરીશું. કેન્સર રાહ જોતું નથી - તો આપણે પણ રાહ ન જોવી. આ દિવાળી ફક્ત પ્રકાશ અને આનંદની નહીં પણ જાગૃતિ અને આરોગ્યની દિવાળી બની રહે.

જ્યો ધી માટે કોઈ શબ્દ જ નથી
 કારણ કે ત્યાં ધી બનાવવાની પરિકલ્પના
 જ નથી, ત્યાંના લોકો કહે છે કે તમારા
 માટે હાનિકારક છે અને આપણે ધી
 છોડી દીધું. આપણે તેલ પણ છોડી
 દીધું. એક આરોગ્ય નિષ્ણતના કહેવા
 મુજબ, મહારાષ્ટ્રમાં પંજાબી સરસવનું
 તેલ ભોજનમાં વાપરે તે હિતાવહ નથી
 કારણ કે પંજાબ કોઈ પ્રદેશ છે જ્યારે
 મહારાષ્ટ્ર ભેજવાળો પ્રમાણમાં ગરમ
 પ્રદેશ. આવું જ રાજસ્થાન બાબતે કહી
 શકાય. દરિયા કિનારાના પ્રદેશોમાં
 માત્ર વધુ ખવાય છે તેનું કારણ પણ
 ત્યાંની આબોહવા છે. આ જ રાષ્ટ્રાંશી,
 પ્રકૃતિ કહો કે ઈશ્વર, એ કારણથી
 આબોહવા મુજબ, લોકો સ્વસ્થ રહી
 શકે તે પ્રકારના પાક ઉગાડે છે. જો કે
 હવે વૈજ્ઞાનિક અભિગમ વધતા કેટલાક
 પાક બંધે લેવાતા થયા છે તે અલગ
 વાત છે.

અલગ વાત એ પણ છે કે દિવાળીમાં ઘરે બનાવાતો નાસ્તો હવે ઘરે બનાવાતો ઓછો થયો છે. તૈયાર મઠિયાના પેકેટ લઈને ઘરમાં તળી નાખવાનાં. ચોળાફળીના પેકેટ લઈને ઘરમાં તળી નાખવાના. પહેલાં ઘરે-

ગુજરાતમાં દિવાળીનો નાસ્તો : આટલી વિવિધતા બીજે ક્યાં?

એટલે જ દિવાળી એ ટેસથી નાસ્તો કરવાનો તહેવાર છે. સ્વાસ્થ્યની ચિંતા કર્યા વગર ઘરે બનાવેલો નાસ્તો કરવો જ જોઈએ અને બીજાના ઘરે બેસતા વર્ષ નિમિત્તે બેસવા જાવ ત્યારે પણ કરો.

તમે ક્યારેય વિચાર કર્યો છે કે
આપણે ત્યાં ગુજરાતમાં દિવાળીના
નાસ્તાની કેટલી વિવિધતા છે?

તો વાંચો આ સૂચિ: 1. ફરસી પૂરી, 2. મઠિયા, 3. સમોસાપૂરી, 4. મેથીની પૂરી, 5. મસાલાવાળી તીખી કડક પૂરી, 6. ચોળાફળી, 7. ચવાણું, 8. મકાઈના પૌંઆનો ચેવડો, 9. નાચલોન પૌંઆનો ચેવડો, 10. ચોખાની ચકરી, 11. ઘઉંની ચકરી, 12. મેંદાની ચકરી, 13.

આવ નાસ્તો કરીએ તો સ્વર્ગની
અનુભૂતિ થાય કે ન થાય? આમેય
ગુજરાતી હવે જિમ જતા તો થયા જ
છે. આ સિવાય પણ બેલેન્સ ઝાડેટ
વિશે જાગૃત છે. તો પછી દિવાળીમાં
ચટકારા લઈને કેમ નાસ્તો ન
આપવો? દર દિવાળીએ તમારા માથા
પર મરશિયાની જેમ હેલ્થના લેખો
ફરકાસીમાં આવે છે. પરંતુ સામા
પક્ષે ચીઝ સેન્ટ્રલિય, ચીઝ બટર પિઝા,
બર્ગર, તેલ કે બટરવાળા વજા પાઈ,
દાબેલી, મેગી, ચાઈનીઝ આઈટેમો,
પંજાબી શાક, મંદાની નાન વગેરે વિશે
કોઈ લેખો આવતા નથી. આવતા હોય
તો દિવાળીના નાસ્તા પરના લેખો
જેટલું પ્રમાણ હોતું નથી. 100 લેખો
ગુજરાતી બારેમાસ ખાણીપીણી પર
આવે અને એકાદ થયે જંક ફૂડ પર
આવે તેનો અર્થ એ નથી કે અરે, અમે
તો બધા વિશે લખીએ છીએ.

કંઠવાનો અર્થ એ છે કે માત્ર ચોજા
ખરીદવામાં જ ‘વોકલ ફોનીલીઝમ’
ન બનતું જોઈએ. આ ફોનીલીઝમ પછાત
આ મંત્ર અપનાવવો જોઈએ. કેટલાક
વાંદેખુઓ કહેશે કે ફ્લાગી રીજ તો
વિદેશથી આવી છે પણ મને કહો કે
તેલ, ઘી, મીઠામસાલા વિદેશમાં હતા!
ખાંડનું ઉત્પાનન વિદેશમાં થતું હતું?
એટલે આવા કમ્પ્રકિયાઓની વાતોનો
ઉત્તર એ જ છે કે દિવાળીમાં નાસ્તો
કરો, તેના ફોટા સોશલ મીડિયામાં
મૂકો. દુનિયા જલે તો જલે.



ત અને ઉદયના શાસ્ત્ર સંબંધને અજવાળી, સમયને નિર્વરત ચાલતો રાખતું મહાપદ આપ્યું છે અને કાલ ચાલ્યું જવાનું છે. ભર્તુહરિ કહે છે: 'કાલો ન યાતિ વયમવે યાતા:' આપણે એવા ભ્રમમાં જીવવા ટેવાયેલા છીએ કે સમય વીતે છે એમ માની બેઠા છીએ. સમય તો ત્યાં ને ત્યાં જ રહેવાનો છે. એના વાળ ધોળા નથી થવાના. હા, આપણે જરૂર એક દિવસ આપણા ભાગનો સમય પૂરો થતાં ચાલ્યા જવાના છીએ. શું પથ્થર યુગના માનવી વખતે સમય નહોતો? સમય તો પેલો ભવભૂતો નામનો દુષ્પ્રિયારો મહાકવિ કહે છે એમ નિર્નયિ છે. એણે પૃથ્વીને 'વિપુલા' કહી એનું ગોરવ જરૂર કર્યું છે પણ કાળા માથાના માનવીએ હવે એને 'ગ્લોબલ ગામડા'માં ફેરવી દીધી છે અને લાખો જોજનના દૂર અત્તિક્ષમાં રજાવતાં આકાશી તત્વોને ગળે

કરવામાં સફળતા મેળવી છે. આપણે નહીં તો છેવટે આપણાં સંતાનો જરૂર ચંદ્ર, મંગળ અને શુક્ર ગ્રહ પર લટાર મારીને એમના સમયની પિકનિકનો લુલ્લુ ઉઠાવશે. આપણી આ માનવજાત એનાં પોતાનાં જ પાપકર્મોને કારણે ભલી ભોળી રૂપાળી પૃથ્વીને રહેવાલાયક નહીં રહેવા દે એવી તાકીદ તો જાણતલ વૈજ્ઞાનિકો દાયકાઓથી કરતા રહ્યા છે.

કાંઈ વિચારકે સાચું જ કહ્યું છે કે માનવી પાસે
કેમયે એક માત્ર એવું નાણું છે જે બેલેન્સમાં
સટકું બન્યું છે એની પરવા કર્યા વગર જ
એ છૂટા હાથે વાપરતો રહે છે. પ્રિયકાન્ત
મણિયારની એક કવિતા છે: 'સમયનું સોનું'.
હવે એ હાથ રહ્યું ના હેમ!
મળ્યું સમયનું સોનું એને વાવૃંચી ફાવે તેમ!
સમયનું એ સોનું સોના કરતાં ઘણું વધારે
મૂલ્યવાન હતું પણ આપણા કવિને અફસોસ

વધિ પછી પાઠ્યાં જિંદગીની મજા માણવા
ગી જાય છે. જીવન નામની ધ્વનનાં આ
તો નાદી છે. મરનાવા પાછળ કોઈને મરવાનું
મનું જાણી. સિવાય કે મે મળેલા જીવ
કમકમાં એટલી હદે ઓતપ્રોત થઈ ગયા હોય
એકની વિદાય પછી બીજાને જીવન જેર જેવું
ગે. એનો જીવ કોઈ પણ વ્યક્તિ કે વસ્તુમાં
દે જ નહીં. એ ઊંડા વિદાયદાગમાં સરી જાય
તે આખરે મૃત્યુ જ એનો તરણોપાય બની
છે. દુનિયા આખીમાં આવાં સમર્પિત પ્રેમી
પાઈયાં થઈ ગયાં છે અને એમની ગાથાઓ
ગાઈ છે. શેણી વિજાણંદ, શીરીન ફરહાદ કે
ર રાંઝા ગાવા અમરપ્રેમનાં ઉદાહરણ છે.

દિવાળી મહાપર્વ જૂથ આખું અઠવાડિયું શ્રી
લે છે. જૂના વર્ષને ઓળંગીને નવા પુ
ર્વની શરૂઆતમાં જ યમ અને યમીની ર
દ તાજ કરાવતી ભાઈબીજ આવે છે. વી

દીપોત્સવી રામચંદ્રજીના અયોધ્યા	સંકલ
ની યાદમાં ઊજવાતો મહોત્સવ છે તો	હારમ
જે એ સનાતનમાંથી કંટાળેલા જૈન ધર્મ	પ્રકાને
અર્ધસનાતનના અનુયાયીઓ માટે પણ	દી
અનો નો દિવસ છે. શકિતપૂર્જકો માટે એ	લાભ
મહત્ત્વ ધરાવે છે. મહિષાસુરમર્દિની	વાલ્મ
ગીનું પણ એ પર્વ છે અને ધનતરિની	એવું
અમોત્સવ છે. હેમાનુજનો કાળી ચૌદશ	એને
સાંકળી દેશભરમાં એમનાં મંદિરોમાં	માટેનું
પ્રિય એવું તેલ યજ્ઞવાય છે. ગાંધીનગર	દિવાનું
હાલોડા ગામમાં તો એ દિવસે આખી	પરશે
ગામીટી પરે છે અને ગાંધીનગરથી 40	મુ
કીમીટર દૂર આવેલા મહુડી તીર્થમાં તે	અંતિ
કાંઈ વીરની કૃપાદષ્ટિ મેળવાવા રીતરસ	પછી
હું ઊભરાય છે. કોણ જાણે કેવું છે આ	સમસ
નામનું તત્ત્વ! બહેચંદ્રાસ પટેલમાંથી	ચૈત્ર પ્ર
મેળે બુદ્ધિસાગર મુનિ બનેલા જૈન સાધુએ	વીર
વચ્ચે કલ્પના કરી. સનાતપટ પર રમતું	એનો
ચિત્ર આંકી એની પ્રતિમા બનાવીને	સ્થાપિ

પાષાપ્રતિષ્ઠા કરી. ચમત્કારોની
જાઈ ગઈ. દુનિયા ઝૂકતી હૈ,
માહિએ!
પવજૂયનું છેલ્લું પર્વ છે
ઋષિપત્રચની. શુ એ ખરેખર
મેનું પ્રાગટ્ય પર્વ છે? ખરેખર
તો કેવું સારું! પણ આપણે તો
શુંની પ્રવૃત્તિઓ આરંભ કરવા
વું થી મુક્ત માની લીધું છે.
વૈના ઉત્સવ પછી નોર્મલ તો થવું
નહીં તો ખાશું શું?
ગુરુત્વામાં દિવાળીને વર્ષનો
ગણવામાં આવે છે અને એ
વાતનું નવું વર્ષ આરંભાય છે પણ
તારતમં અને બાકીના પ્રદેશોમાં
ને નવા વર્ષની શરૂઆત થાય છે.
મ બંજક રાજા હતો. આપણે
સ્વીકારી વીરપૂજા પ્રજા તરીકે
એ છીએ. હિંસાના સંતસરનો

પ્રીય સત્તરે સ્વીકાર થયો હોઈ આપણે અપનાવી લીધો છે. પરંતુ આપને એ પણ છે. એને અને અંગ્રેજ ભાષાને આપણી રૂએ સ્વીકારીએ એમાં કશું ખોટું નથી. આપને આપણે 'વસુધેવ કુટુંબમ્' દાદા જીવનશૈલીના પુરસ્કૃત છીએ. ત્રીજી કિસ્મત આપણો તંબોરાને આપવાનો કે દિવાળીનો દીવો આપણાં હોલવાઈ નથી જવાનો. એ આપણી નું મહામુલું પર્વ છે. એની ઉજવણીમાં પરિવર્તન આવે એ સ્વાભાવિક છે. અજવાળું આપણી મહામૂલી મિરાત એને યુગાન્તર પર્થ રહેશે. પરિવર્તન છે, એટલે દિવાળી ઉજવવા નિયમ છે, એટલે પૂજોજીની એ પરંપરા દોડી આવતા પૂજોજીની એ પરંપરા

ગઈ છે
મનું લોહી
માનવા કોઈ
માન કે પછી
મલેશિયા,
માયા કે
નન્દના પ્રવાસે ઊપડી જવાનું પસંદ
હવે ગણતરીના કલાકોમાં વિદેશ
પ્રવાસ થાય છે. હવાઈ મુસાફરી સર્વજ્ઞલાભ
ની છે. લોકો પાસે ખર્ચાખોટો કામ
માયા રોડની લેવાની આવડત આવી
અગાઉના જમાનામાં તો દરિયો
મામાં પણ પાપ ગણાતું હતું. આભાર
રત્નકાર અને અંગ્રેજ ભાષાનો કે એ
સમ્રાટનાની ભુતાવળમાંથી આપણી પૂર્વ
એમણે ઉગારી લીધી. જો આપણા
ન સ્વતંત્રતા સંગ્રામના મહાનાયકો
બનવા વિલાયત ના ગયા હોત હજી
જુલુમના જ હોત! આપણા ધર્મોચ્ચો
જોનેતાઓ ભલે આપણી મહાન

પ્રાચીન ઓપોરણાં લેતા ફરે પણ આપણને
 શાશ્વતીનાં અજવાળાં તો પશ્ચિમમાંથી જ
 તથાં છે, એ સત્ય આપણે સ્વીકારવું જ
 ૧૮૫૭ના કાળના પરાજયનું એક કારણ
 હવે હવે હવે લડવાં શૂર જરૂર હતા
 ગાંધીજી, સદાચ પટેલ કે અંગ્રેજીને
 લોકશાહી માટે નહોતા લડતા. (એજેજને
 ને એ બધાં રજવાડાં પોતાની સુવાંગ સત્તા
 ષ્ઠાપિત કરવા માગતાં હતાં. વિશ્વવ
 થયો હોત તો બહાદુરશાહ ઝફર અને
 માસાહોબે પેશવાની આગેવાનાનાં નવી
 ની રાજાશાહી જ શરૂ થઈ ગઈ હોત.

દેવાળી પછી વળી પાછી દેવ ઊઠી જોયારસ અને દેવદિવાળી જેવા ધાર્મિક ઉત્સવો પણ પંદર દિવસના ગાળામાં જ આપણી જાણ છે. આપણે ઉત્સવઘેલી પ્રજાની છીએ અને દિવાળીનું પર્વ અપણને નવી ઊર્જા અને જોશ સાંપાડી નવા સમયપંડામાં પહેરું થઈ જાય છે. 2081 ની દિવાળી પર્વની રહ્યા છીએ અર્થાત્ અપણા પૂર્વજો અને સમયથી આ ઉત્સવ માણતા હજુ આપણી ભવિષ્યની પેઢીએ હજુ હજારો સુધી દિવાળી ઊજાતની રહેશે. ભારતીય હિન્દુના કોઈ પણ ખૂણે વસતી હશે અયૂક દિવાળી તો ઊજવશે જ. એને સારું તારવા વિદેશી બિનસનાતની પ્રજાઓ અને સહો પણ દિવાળી ઊજવી આત્મીયતાનો ખાસ ક્યવત્ત રહેશે.

જેક સંદેશ જરૂર ગાંઠે બાંધી રાખવા જવો
જૂની પેઢીના ઘરડેરા કહેતા: આવતી
ભાળી કોણે દીઠી છે બાપ! એટલે ભલા થઈને
મને વહાલા થઈને જીવતાં શીખો!

ઘરડા કહેતા, આવતી દિવાળી કોણે દીઠી છે બાપ!