જીવનનું સૌથી ખતરનાક વાક્ય: હજુ થોડી રાહ જોઈએ

કેન્સરથી મોટી જિંદગી

ડો. કૌશલ પટેલ

મેડીકલ ઓલોજીસ્ટો જ્યારે પાછલા ઘણાં વર્ષોની તેઓની પ્રેકટીસ તરફ નજર દોડાવે છે, ત્યારે તેઓને એક બાબત ખૂબ સ્પષ્ટ દેખાય છે. કેન્સરના ઘણા દર્દીઓએ કેન્સર સામેની લડાઈ સારવાર શરૂ થયા પછી હારી નથી. ઘણી વખત લડાઈ તો સારવાર શરૂ થાય તે પહેલાં જ મુશ્કેલ બની ગઈ હોય છે. તેનું કારણ કેન્સરનો આક્રમક પ્રકાર, મોંઘી સારવાર કે આધુનિક ટેકનોલોજીની અછત હંમેશા નથી હોતું. ઘણી વખત તેનું કારણ માત્ર એક વિચાર હોય છે: “હજુ થોડી રાહ જોઈએ.”

આ ચાર શબ્દો સાંભળવામાં ખૂબ સામાન્ય લાગે છે. કદાચ આપણી દૈનિક જિંદગીમાં પણ આપણે આ શબ્દોનો વારંવાર ઉપયોગ કરીએ છીએ. ઘર ખરીદવાનું હોય તો થોડી રાહ જોઈએ. નવી કાર લેવાની હોય તો થોડી રાહ જોઈએ. રોકાણ કરવાનું હોય તો થોડી રાહ જોઈએ. આવા ઘણા નિર્ણયો માટે રાહ જોવી સમજદારી હોઈ શકે છે. પરંતુ કેન્સર એક એવો વિષય છે જયાં ઘણી વખત રાત જોવાનો અર્થ માત્ર સમય પસાર થવો નથી. રાહ જોવાનો અર્થ બિમારીને આગળ વધવા માટે સમય આપવો પણ હોઈ શકે છે.

સૌથી પહેલાં આપડો એક મૂળભૂત પ્રશ્ન સમજવો જોઈએ. કેન્સર શું છે? ઘણા લોકો કેન્સરને એક ગાંઠ તરીકે જુએ છે. દનિ સ્તનમાં ગાંઠ દેખાય છે, ગળામાં સોજો દેખાય છે અથવા સ્કેનમાં કોઈ માસ જોવા મળે છે અને તે માને છે કે આ જ કેન્સર છે. હકીકતમાં કેન્સર માત્ર ગાંઠ નથી. કેન્સર એક જીવંત અને સતત બદલાતી જૈવિક પ્રક્રિયા છે, તે કરોડો કોષોનો એવો સમૂહ છે જે શરીરના નિયમો માનવાનું બમ્પ કરી દે છે.

સામાન્ય કોષો શરીરના કાયદાનું પાલન કરે છે. તેઓ જન્મે છે, પોતાનું કામ કરે છે અને યોગ્ય સમયે મૃત્યુ પામે છે. પરંતુ કેન્સરના કોષો આ કાયદાનું ઉલ્લંઘન કરે છે. તેઓ સતત વધુ છે, સતત વિભાજિત થાય છે અને આસપાસના સ્વસ્થ ભાગોમાં ધૂસવાનો પ્રયાસ કરે છે. તેથી જયારે દર્દી વિચારી રહ્યો હોય છે કે ‘હજુ થોડા અઠવાડિયા રાહ જોઈએ.” ત્યારે શરીરની અંદર લાખો નવા કેન્સરના કોષો જન્મી રહ્યા હોઇ શકે છે.

આ વાતને વધુ સરળ રીતે સમજીએ. માનો કે તમારા ઘરના ખૂણે એક નાનકડું આગનું કલ દેખાય. શરૂઆતમાં તે માત્ર એક નાની ચિંગારી હોય છે. જો તે સમયે તેને બુઝાવી દેવામાં આવે તો નુકસાન ખૂબ ઓછું થાય પરંતુ જો કોઈ કહે કે ‘હજી થોડી રાહ જોઈએ, કદાચ આપમેળે બુઝાઈ જશે.’ તો કલાકો પછી એ જ ચિંગારી આખા ઘરને પોતાની લપેટમાં લઇ શકે છે. દરેક કેન્સર આગ જેવી ઝાપથી વધે એવું નથી, પરંતુ સિદ્ધાંત એક જ છે - શરૂઆતમાં નિયંત્રણમાં રહેલી સમસ્યા સમય સાથે વધુ જટિલ બની શકે છે.

કેન્સરની સારવારમાં ‘ટયુમર બાયોલોજી’ નામનો એક અત્યંત મહત્વપુર્ણ વિષય છે. સામાન્ય માણસ માટે આ શબ્દ થોડો વૈજ્ઞાનિક લાગે, પરંતુ તેનો અર્થ સરળ છે. દરેક કેન્સરનો પોતાનો સ્વભાવ હોય છે. જેમ દરેક માણસનો સ્વભાવ અલગ હોય છે, તેમ દરેક કેન્સરનો પણ અલગ સ્વભાવ હોય છે. કેટલાક કેન્સર પીમે વધે છે. કેટલાક ખૂબ ઝડપથી વધે છે. કેટલાક શરૂઆતથી જ ફેલાવાની ક્ષમતા ધરાવે છે. કેટલાક લાંબા સમય સુધી એક જગ્યાએ રહે છે. સમસ્યા એ છે કે કર્દી કે પરિવાર માત્ર બહારથી જોઈને નકકી કરી શકતા નથી કે તેમના કેન્સરનો સ્વભાવ કેવો છે.

ઘણી વખત દર્દી કહે છે, ‘છેલ્લા ત્રણ મહિનાથી ગાંઠમાં કોઈ ખાસ ફેરફાર નથી.’ પરંતુ કેન્સરનું મુલ્યાંકન માત્ર બહારના કદ પરથી થતું નથી. ગાંઠનું કદ સમાન દેખાતું હોવા છતાં તેની અંદર જૈવિક સ્તરે મહત્વપૂર્ણ ફેરફારો થઈ રહ્યા હોઈ શકે છે. નવી રક્તવાહિનીઓ બની રહી હોઈ શકે છે. વધુ આક્રમક કોષો વિકસી રહ્યા હોઈ શકે છે. આસપાસના તંતુઓમાં પ્રવેશ શરૂ થઈ રહ્યો હોઈ શકે છે, એટલે જ કેન્સરમાં માત્ર દેખાવ પર આધારિત નિર્ણય ખતરનાક બની શકે છે.

કેન્સર તબીબો (ઓન્કોલોજીસ્ટો)ના અનુભવમાં વિલંબનું સૌથી સામાન્ય કારણ છે ‘મને તો કંઈ તકલીફ નથી.’ આ માનસિકતા ખૂબ સ્વાભાવિક છે. માણસ સામાન્ય રીતે લક્ષણોને ગંભીરતાનુ માપદંડ માને છે. જો દુ:ખાવો હોય તો બિમારી ગંભીર છે અને જો દુ:ખાવો ન હોય તો બધું ઠીક છે. પરંતુ કેન્સરની દુનિયામાં આ નિયમ ધણી વખત લાગુ પડતો

સ્તન કેન્સરની શરૂઆતની ગાંઠોમાં ઘણી વખત દુ:ખાવો હોતો નથી. આંતરડાના કેન્સરના શરૂઆતના તબકકામાં દર્દીને સામાન્ય જીવન જીવવામાં કોઈ મુશ્કેલી ન હોય. ફેફસામાં કેન્સર હોવા છતાં શ્વાસ લેવામાં તકલીફ ન હોય. ઘણી વખત કીડની, અંડાશય અથવા લિવરના કેન્સર લાંબા સમય સુધી કોઈ વિશેષ ચેતવણી આપ્યા વગર વધતા રહે છે. તેથી લક્ષણોની ગેરહાજરીને સલામતીનું પ્રમાણપત્ર માનવું યોગ્ય નથી.

બીજી એક માનસિક્તા પણ ખૂબ સામાન્ય છે. દર્દી વિચારે છે કે ‘આટલા મહિના થઈ ગયા, હજુ કંઈ ખાસ થયું નથી, તો લોડા મહિના વધુ રાહ જોઈશું તો પણ શું ફરક પડશે?’ આ વિચાર ઉપરથી વ્યાજબી લાગે છે, પરંતુ કેન્સરની બાયોલોજી હંમેશા સીધી રેખામાં આગળ વધતી નથી. ઘણી વખત મહિનાઓ સુધી સ્થિર દેખાતી બિમારી અચાનક ઝડપથી વધવા લાગે છે. તેથી ભૂતકાળમાં કંઈ ન થયું હોવું એ ભવિષ્યમાં પણ કંઈ નહીં થાય તેની ખાતરી આપતું નથી. કેન્સરમાં સૌથી મહત્વપૂર્ણ બાબતોમાંથી એક છે ‘યુરનો અવસર’ એટલે કે સંપૂર્ણપણે સાજા થવાની તક. ઘણા દર્દીઓ સમજે છે કે સારવાર આજે કરીએ કે છ મહિના પછી કરીએ, સારવાર તો એ જ રહેશે. પરંતુ હકીકતમાં સમય સાથે સારવારના વિકલ્પો બદલાઈ શકે છે. શરૂઆતના તબકકામાં એક સરળ સર્જરીથી સાજા થઈ શકતો દર્દી, વિલંબના કારણે પછી કીમોથેરાપી, રેડિએશન અને લાંબી સારવારની જરૂરિયાત ધરાવી શકે છે. કેટલાક દર્દીઓમાં તો સર્જરી દ્વારા સંપૂર્ણ ઉપચારની તક જ રહેતી નથી. આને સમજવા માટે એક સરળ ઉદાહરણ લઈએ. જો કોઈ છોડ બગીચાના એક ખૂણામાં ઉગી રહ્યો હોય તો તેને મૂળ સહિત કાઢી નાંખવો સરળ છે. પરંતુ જો તે જ છોડ આખા બગીચામાં ફેલાઈ જાય તો તેને સંપૂર્ણપણે દૂર કરવો અત્યંત મુશ્કેલ બની જાય છે. કેન્સરમાં પણ શરૂઆતના અને આગળ વધેલા તબકકા વચ્ચેનો તફાવત ઘણી વખત આવો જ હોય છે.

આધુનિક યુગમાં માહિતીની ભરમાર પણ વિલંબનું એક કારણ બની ગઈ છે. દર્દી એક રિપોર્ટ લઇને ગૂગલ પર શોધ કરે છે. પછી યુટયુબ પર વીડિયો જુએ છે. પછી સોશિયલ મીડિયા પર અનુભવ વાંચે છે. પછી વોટસઅપ પર આવેલા મેસેજ વાંચે છે. પછી કોઈ સગા કહે કે અમુક ઉપચાર અજમાવો. પછી કોઈ મિત્ર કહે કે બીજા શહેરમાં જાઓ. અંતે દર્દી પાસે માહિતીનો પહાડ હોય છે, પરંતુ નિર્ણય હજુ લેવાયો નથી. આ દરમિયાન કેન્સર પોતાની ગતિએ આગળ વધી રહ્યું હોય છે. બીજી તરફ, કેટલીકવાર ડર પણ વિલંભનું કારણ બને છે. દર્દી જાણે છે કે સારવાર કરાવવી જોઈએ, પરંતુ તે ડરે છે. તેને કીમોથેરાપીનો ડર લાગે છે. વાળ ખરવાનો ડર લાગે છે. ઓપરેશનનો ડર લાગે છે. પરંતુ આપણે એક વાત સમજથી જોઈએ કે સારવારનો ડર અને સારવારની જરૂરિયાત બે અલગ બાબતો છે. જો કોઈ વ્યક્તિ સીટ બેલ્ટ પહેરવાથી અસ્વસ્થતા અનુભવતો હોય તો પણ અકસ્માત સમયે સીટ બેલ્ટનું મહત્વ ઘટતું નથી. તેવી જ રીતે સારવારનો ડર હોવા છતાં સારવારની જરૂરિયાત બદલાતી નથી.

અહીં એક અગત્યનો તફાવત સમજવો જરૂરી છે. દરેક રાહ જોવી ખોટી નથી. મેડિકલ વિજ્ઞાનમાં કેટલીક પરિસ્થિતિઓમાં ડૉક્ટર જાતે જ અવલોકનની સલાહ આપે છે. કેટલાક પ્રોસ્ટેટ કેન્સર, કેટલાક બ્લડ કેન્સર અથવા વિશિષ્ટ પરિસ્થિતિઓમાં ‘એકટીવ સર્વેલન્સ’ યોગ્ય વિકલ્પ હોઈ શકે છે. પરંતુ એકટીવ સર્વેલન્સ અને અવગણના વચ્ચે આકાશ-પાતાળનો તફાવત છે. એકટીવ સર્વેલન્સમાં નિયમિત તપાસ, નિષ્ણાંતનું માર્ગદર્શન અને સતત મોનીટરીંગ હોય છે જ્યારે અવગણનામાં માત્ર આશા હોય છે કે કદાચ બધું સારું થઈ જશે.

અંતે કેન્સર સામેની લડાઈમાં સૌથી મોટો મિત્ર સમયસર લેવાયેલો નિર્ણય છે. દરેક ગાંઠ કેન્સર નથી, પરંતુ દરેક ગાંઠ તપાસને લાયક છે. દરેક લક્ષણ ગંભીર નથી, પરંતુ દરેક ચેતવણીને અવગણવી યોગ્ય નથી. દરેક દર્દીને તરત જ કીમોથેરાપીની જરૂર નથી, પરંતુ દરેક દર્દીને યોગ્ય સમયે યોગ્ય નિષ્ણાંતની સલાહની જરૂર છે.

કેન્સરની સારવારમાં ઘણી વખત દવાઓ કરતાં વધુ મહત્વ સમયનું છે. કારણ કે દવા, સર્જરી, રેડિએશન, ટાર્ગેટેડ થેરાપી અને ઈમ્યુનોથેરાપી બધું ત્યારે જ સૌથી વધુ અસરકારક બને છે જ્યારે દર્દી યોગ્ય સમયે તેમની પાસે પહોંચે. આથી જયારે કેન્સરની વાત આવે ત્યારે કદાચ આપણે આપણા જીવનનું સૌથી ખતરનાક વાક્ય ફરી વિચારવું જોઇએ-’હજુ થોડી રાહ જોઇએ.’ કારણ કે ઘણી વખત દર્દી રાહ જોતો હોય છે, પરંતુ કેન્સર રાહ જોતું નથી.

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 માટી કૃપા કરીને કવોલીફાઇડ હેલ્થકેર પ્રોફેશનલનો સંપર્ક કરો.

અનુસંધાન પાના એકનું

ઓપન સાયન્સ

સામાન્ય લોકો કોઈ દેશમાં અરાજક કે અસંસ્કારી નથી. હાલમાં સૌથી વધુ અરાજકતા તો બ્રિટનમાં જાગી છે.

ક્યુબા સામ્યવાડી રહ્યું. તેના નેતાઓએ પડોશી અમેરિકા સામે બાથ ભીડી. વધારે તો વૈચારિક કારણો અને કાલ્પનિક ડરને કારણે. આ વિખવાદમાં અમેરિકાએ ક્યુબાને ગરીબ બનાવીને છોડ્યું. પ્રમુખ ડોનાલ્ડ ટ્રમ્પ બીજી વખત ચૂંટાયા બાદ વેનેઝુએલાની માફક ક્યુબાને કબજે કરવાનો મનસૂબો ધરાવતા હતા, પરંતુ ઈરાન સામેના જંગમાં બકરી ડબ્બે પુરાઈ ગઈ છે. જો કે અમેરિકા ક્યુબાની પ્રજાને સામ્યવાદના ત્રાસમાંથી મુક્તિ અપાવે તે આજે ખૂબ જરૂરી બની ગયું છે. દુનિયામાં ચીન જ એક એવો દેશ છે જેણે સામ્યવાદ અપનાવીને પ્રગતિ કરી છે. જો કે ચીનમાં સામ્યવાદ પણ એક ભ્રમ છે. અનેક રીતે તેણે મૂડીવાદી વ્યવસ્થાઓ અપનાવી છે. તેમ છતાં કોઈપણ વાણી સ્વતંત્રતા, નાગરિક અધિકારોના અભાવમાં દેશ પ્રગતિ કરી શકતો નથી. ચીન અહીં જુદું ઉદાહરણ પૂરું પાડે છે. લોકશાહી હોવા છતાં નોંધપાત્ર પ્રગતિ કરી શકતો નથી તેનું ઉદાહરણ ભારત પૂરું પાડે છે. તો આપણે મૂળ વાત પર આવીએ કે ભારત કરતા ચીન આગળ કઈ રીતે નીકળી ગયું? એક સરખા સમયમાં ચીનની પ્રજા ભારતની પ્રજા કરતાં પાંચ ગણી સુખી કેવી રીતે બની ગઈ?

ડેવિડ ઓક્સ નામક એક બ્લોગરે આ વિષય પર તાર્કિક છણાવટ કરી છે. તેમના લખવા પ્રમાણે બન્ને દેશની નીતિઓ, વિકાસ માટેની ફિલોસોફીઓ, સાંસ્કૃતિ ભિન્નતા વગેરે કારણો આપવામાં આવે છે તે સાચાં નથી. તેના થકી પરિવર્તનની ઝડપની બાબતમાં ખુલાસો થઈ શકે નહીં તેમ એમનું કહેવું છે. એમના મતે ખરી સ્પષ્ટતા એ છે કે ચીને પોતાની માનવીય મૂડી, માનવીય સંસાધનને વિકસાવવા પાછળ બરોબર ધ્યાન આપ્યું છે.

ભારતે યોગ્ય માણસો તૈયાર કરવા એ બેદરકારીનો પાયો કોંગ્રેસના વખતમાં ભ્રષ્ટ નેતાઓએ નાખ્યો હતો જે હજી સુધી ભારતને પરેશાન જરૂર કરે છે. છતાં રડવાની વાત એ છે કે હજી પણ તે બાબત પર બરાબર ધ્યાન અપાઈ રહ્યું નથી. વર્તમાન સરકારો દુ:ખ અને નિદાન જાણે છે પરંતુ તે દૂર કરવામાં ચૂંટણીના સ્ટેજો સિવાય કોઈ બીજી જગ્યાએ ગંભીરતા જણાતી નથી.

ઔદ્યોગિક અને આર્થિક વિકાસ સાધવો હોય તો એવા વર્કરો અને કર્મચારીઓ તૈયાર કરવા પડે. એ એટલું ભણેલા હોવા જોઈએ કે એમને યોગ્ય રીતની તાલીમ આપી શકાય. ઉત્તર પ્રદેશમાં મુલાયમ સિંહને સરકારે અભણોને તાલીમાર્થી નહીં, પણ શિક્ષકો કે તાલીમ આપનારા બનાવ્યાં હતાં. અમુક કિસ્સામાં તેઓ માત્ર યાદવ હોય તો પણ ચાલે તેવું હતું.

એમણે પ્રસાદ ચડાવવો પડતો પણ બીજાઓએ ખૂબ મોટો ચડાવવો પડતો. તેઓને ઓળખી કાઢી ઘરે બેસાડી દેવા યોગી આદિત્યનાથની સરકારે ખૂબ મશક્કત કરવી પડી હતી. ગુજરાતની શાળાઓમાં, પરિસર અને પ્રાંગણમાં 1990ના દશક સુધી ગામના લોકો ટોઈલેટ કરી જતા અને કોલેજોનાં પરિસરોમાંથી દારૂની કોથળીઓ મળી આવતી.

વર્કરો કુશળ હોવા જોઈએ, તે સાથે એટલા વ્યવસ્થિત અને તંદુરસ્ત હોવા જોઈએ કે રોજ કામ પર હાજર થાય અને હાજર થઈને અપેક્ષા મૂજબ કામ પૂરાં કરે. ભારતમાં દારૂના રવાડે ચડી, દુનિયામાં જેવાં તેમાં કામો કરી, ચાલીસ પિસ્તાલીસની ઉંમરે તે કામો અધૂરા છોડી ઉપર સિધાવી ગયાના કરોડો કિસ્સાઓ મૌજૂદ છે. બિચારા કરોડો કારીગરો કામમાંથી નીપજતા વ્યાવસાયિક જોખમો, ટીબી જેવી બીમારી વગેરે કારણોથી નાની ઉંમરે મરણ પામ્યા છે. ભોપાલના યુનિયન કાર્બોઈડનો કિસ્સો જગમશહૂર છે જેમાં રાજીવ ગાંધીની સરકારે કંપનીના અમેરિકન માલિકને માનભેર બચાવી લીધા હતા.

ભારતીય કામદારો અને કર્મચારીઓમાં ઓવરઓલ કમિટમેન્ટ અને શિસ્તનો અભાવ હોય છે અમુક અપવાદ રૂપ. પરંતુ તેઓ બારીક લઘુમતીમાં હોય તો વ્યવસ્થામાં કોઈ ફરક પડતો નથી. ભારતના લોકો સામાજિક પ્રસંગો, જન્મ, લગ્ન અને મરણના બનાવો પાછળ જ ઓતપ્રોત રહે. કાકીના કાકી ગુજરી ગયા છે સાદડી છે, સગાઈ છે જેવાં સાચાં-ખોટાં કારણોની કમી નથી. ચીને યોગ્ય શિક્ષણ આપીને લોકોને ખોટા સામાજિક બંધનો અને વળગણોમાંથી મુક્ત કર્યા. 365 બાય 24, ઊજવણીઓ કે ખરખરા ચાલતાં ન રહેવા જોઈએ. કારીગરો અને કર્મચારીઓ એવા તૈયાર કર્યા જે જાતે શ્રમ બજારમાં પોતાનું આવડતનું ધાર્યું કામ મેળવી શકે.

ભારત અને ચીનના લોકો 1950 સુધી મુખ્યત્વે ખેતીવાડી અને તેને લગતાં કામકાજો જાણતાં હતાં. મોટા ભાગના અભણ, અને અનેક પ્રકારની મર્યાદાઓ ધરાવતા હતાં. અનેક રોગિષ્ટ હતા.

પરંતુ આજના અર્થતંત્રોમાં કામદારો અને કર્મચારીઓ ઉપજાઉં નીવડે તે માટે જૂનાં બંધનો, વળગણો વીસમી સદીના પ્રારંભથી યુરોપ-અમેરિકાએ આ જરૂરત સમજી તેના પર લક્ષ્ય આપ્યું હતું.

આ મહત્વની બાબત પર ઘણું મૂડીરોકાણ કર્યું હતું. 1950થી 1980ના ત્રીસ વરસ દરમિયાન ચીને પણ પશ્ચિમનું અનુકરણ કરી યોગ્ય માનવ મૂડી ઊભી કરી હતી. ઘણી વખત તે માટે તાકાત પણ વાપરી. દંડો બાતવ્યા વગર નપાવટ લોકો જલ્દીથી સુધરતા પણ નથી. જો કે આજના માનવશાસ્ત્રીઓ આ વાત સ્વીકારતાં નથી. તે સામે અગાઉ લખ્યું તેમ ભારતે પોતાની હ્યુમન કેપિટલ વિકસાવી જ નહીં.

ચીનથી પાછળ રહી ગયું અને 1991માં, જ્યારે ભારતે અર્થતંત્રના દરવાજા ખૂલ્લાં મૂક્યા, ઔદ્યોગિક ઉત્પાદન પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કર્યું ત્યારે ભારતના લોકો આ પરિવર્તન સાથે ગોઠવાઈ જાય એટલા શિક્ષિત કે કુશળ ન હતા. જ્યારે ચીનના લોકો તૈયાર અને સજ્જ થઈ ચૂક્યા હતા. પદાર્થપાઈ એ મળે છે કે આર્થિક સફળતા પ્રાપ્ત કરવા માટે યોગ્ય લોકો પૂરતી સંખ્યામાં મળી રહેવા જોઈએ. અને એવા કુશળ માણસો તૈયાર કરવા માટે એ ચીવટ પણ લેવાવી જોઈએ કે તેઓને પૂરતું જમાવાનું અને પ્રાથમિક સુવિધાઓ મળી રહે, જેથી તેઓ શિક્ષણ અને તાલીમ પર નચિંત બનીને ધ્યાન આપી શકે. આવું પાયાનું ચણતર કરવા પાછળ ચીને અમુક દશક ખપાવ્યા તેથી તે ભારત કરતા ખૂબ આગળ નિકળી ગયું છે.

કોઈ બીમારી દુ:સાધ્ય હોઈ શકે, અસાધ્ય તો નહીં જ નહીં...

મનકા સિતાર

કેશુભાઇ દેસાઇ

‘આકડાનાં પાન લઈ આવ તો જરા.. ઊનાં કરીને વાંસા પર બાંધી આલ..વા આયો છ..‘ નાનો હતો ત્યારે માડી દુખતી પીઠ પર ગરમ કરીને આકડાનાં પાન બંધાવતી ત્યારે ખબર નહોતી કે મેડિકલ કોલેજમાં એલોપથીનાં થોથાં ઊથલાવીને અડધી જિંદગી તબીબી સેવાઓ આપ્યા પછી ઉંમરના આખરી તબક્કામાં મારે પણ પગનાં તળિયાંની બળતરા ઠારવા એ જ દેશી ઈલાજ અપનાવવો પડશે. વાગડના અંતરિયાળ પંથકમાં કુદરતી ઉપચાર માટે કર્ણોપકર્ણ જાણીતા થયેલા ‘આનંદધામ’ના થેરાપિસ્ટ પાસે પગતળિયે આકડાનાં પાન બંધાવીને બેઠો છું. હજાર દવાઓ લીધા પછી પગનાં તળિયાંની પીડા શમાવવા હનુમાનજીને વહાલું આ ઝાંખરું જ ખપમાં આવે છે.

કોણ જાણે કેમ વળી વળીને નિસર્ગના શરણે જવાનો ઉમળકો ઊપડે છે. જીવનશૈલીમાં શહેર નામનું ઝેર ભળી ગયું છે અને પેલું ખુલ્લું ખેતર વેગળું પડી ગયું છે. બધું જાણવા છતાં સમયના તકાજા મુજબ ‘ઝેર તો પીધાં જાણી જાણી!’ મીરાંબાઈ તો ભજન ગાઈને પણ હળવાં થઈ શકે, પણ આપણે? ભણેલા ગામડિયાઓની છેલ્લી ત્રણ ચાર પેઢીઓ વતનની શુદ્ધ આબોહવા છોડીને કારકિર્દીની લાયમાં વિદેશ ભણી વળી ગઈ અને કાઠા કરમના ‘આપણે’ વિદેશ ના જઈ શક્યા એ પણ આસપાસના શહેરમાં ધસી કે વસી ગયા. શહેરના વસવાટની સાઈડ ઈફેક્ટ એવી થઈ ગઈ કે જતી ઉંમરે તરછોડી દીધેલા વહાલા વતનમાં વિતાવેલા એ દિવસો સાંભરી રહ્યા છે. રામને પણ અફસોસ તો થયેલો, નહીંતર એમની જીભે ‘તે હિ નો દિવસાઃ ગતાઃ’ જેવો દુખિયારો ઉદગાર શું કામ નીકળે! રામને પણ આપણી જેમ વતન હતું. વડીલો હતા. ભાગ્યમાં ભ્રમણયોગ હશે એટલે બાળવયે જ વિશ્વામિત્ર લઈ ગયા અને પાટવી કુંવર તરીકે રાજતિલક થવાનું હતું એ જ દિવસે ઓરમાન માવડી આડી ફાટી. ફરી પાછો પૂરાં ચૌદ વરસનો વનવાસ.

હું તો અનુભવે એવા તારણ પર આવ્યો છું કે રામની જેમ વતન વછોયા આપણે બધા જ વધતે ઓછે અંશે શાપિત જીવો છીએ.વિશ્વામિત્ર તો રાક્ષસોના ત્રાસથી રક્ષણ મેળવવા રામ લક્ષ્મણને દુરાગ્રહ પૂર્વક એમના વત્સલ પિતાની ઈચ્છા વિરુદ્ધ લઈ ગયા હતા પણ આપણા પિતાશ્રીઓ તો સામે ચાલીને છેલ્લી અડધી સદીથી આપણને કારકિર્દી બનાવવા દેશવટો નહીં તો છેવટે ગામવટો આપતા રહ્યા છે.

રામ, લક્ષ્મણ અને સીતાએ વનવાસ વેઠ્યો એનો જે આરોગ્યલક્ષી લાભ થયો એ તો આપણા મહાકવિએ નજરઅંદાજ જ કર્યો છે. સુખવૈભવમાં ભાઈબહેન સાથે રહેનાર જગન્નાથજીને આંખો આવી, પાટા બાંધીને પડી રહેવું પડ્યું પણ દશરથનંદન રામને આજીવન તરિયો તાવ પણ નથી આવ્યો! રામની વાત કરીએ તો કોઈ પ્રમાણ માગી બેસે. મારા દિવંગત પિતાએ જીવ્યા ત્યાં સુધી માથાની ગોળી સરખી નહોતી ખાધી. પેટના જણ્યાને દાક્તરી ભણાવ્યા છતાં. આ નેચરોપથીનો જ એ પ્રભાવ કે બીજું કંઈ!

> **નોર્મન કઝિન્સે પોતાની અસાધ્ય બીમારી નિષ્ણાત તબીબો ન મટાડી શક્યા ત્યારે જાતે રિસર્ચ કરીને વિટામિન સી, હાસ્ય થેરાપી અને સંકલ્પબળ દ્વારા મટાડી હતી**

કુદરત એના દરેક અંગને હરહંમેશ સ્વસ્થ રાખવા પ્રતિબદ્ધ છે. માનવી પણ છે તો એનું જ બહુ લાડકવાયું અંગ. ઈશ્વરે એને જરા વધુ ડહાપણ આપ્યું એટલે એ કુદરત સામે જ મોરચો માંડી બેઠો! ઈશ્વરને પણ એ ગમ્યું તો ના જ હોય પણ એ તો માતાપિતાનો ડબલ રોલ ભજવે છે. વંઠેલ છોકરું ગણી એણે માનવીની આડોડાઈ સામે આંખ આડા કાન કરવામાં શ્રેય માન્યું હશે. આટલું ડાહ્યુંડમરું થઈ એ પોતાનું જ હિત ના સમજે તો છોને ભોગવતું એનાં કર્મોનું ફળ!

જો કે કુદરત એટલી ક્રૂર નથી થઈ શકતી. ઈશ્વર માનવીને એના ભાગ્ય પર છોડી શકે કારણ કે એ તો શાશ્વત સુપ્રીમ કોર્ટનો સર્વોચ્ચ ન્યાયાધીશ છે પણ કુદરત કહો કે પ્રકૃતિ- એ તો માતાનું વાતવાતમાં દ્રવી ઊઠતું કોમળ હૃદય ધરાવે છે. એ એના બગડી ગયેલા બાળકને થોડી તરછોડી શકે? એનો હૂંફાળો ખોળો એને અહર્નિશ ઉપલબ્ધ રહે છે. એમ ના હોત તો પોતાના જ ખોળામાં આળોટીને ઊછરેલ છોકરું પોતાના થાનેલામાં દૂધ હતું એ પૂરેપૂરું ધાવી લીધા પછી પણ ધરાતું નથી અને દૂધની સેર છૂટતી એની જગ્યાએ લોહીના રેલા ઊતરે છે છતાં છાતીથી વછૂટવાનું નામ લેતું નથી એને ચૂપચાપ સહન કેમ કરે? ધોલ મારીને એને ધકેલી ના મૂકે?

અદલ એના આ લાડ માનવીને બધેથી થાકી ગયા પછી એ કુદરત માવડીની છત્રછાયામાં વળી વળીને પાછા આવવા નોતરે છે એમ જ સમજવું રહ્યું. એલોપથી હાથ ઊંચા કરી દે છે ત્યારે માણસ છેલ્લા ઉપાય તરીકે નેચરોપથી તરફ વળે છે. ઘણું મોડું થઈ ગયું હોવા છતાં ઊંડે ઊંડે એને હજી ઉગરવાની ઉમેદ રહે છે અને ‘મધર નેચર’ તો જાણે એનાં બદમાશ બચ્ચાંને વહાલથી આવકારવા તૈયાર જ બેઠી હોય છે. કાયાનું કચરિયું કરી નાખીને રડતાં રડતાં લાચાર થઈને માતાના ખોળામાં શાતા ખોળવા આવેલાં વંઠેલાં સંતાનોને મા જાકારો થોડી આપશે? જાકારો કદાચ બાપ આપી શકે. મા એ મા છે. જનનીની જોડ ક્યાંય શોધી જડે ખરી?

પંચતત્ત્વોના આ પૂતળાને સાજું નરવું રાખવા માટે એ જ પંચતત્ત્વોના આશ્રયે જઈએ તો શરીરમાં દવાના લેબલ હેઠળ વેચાતાં ઝેરી રસાયણ ઠોસવાની જરૂર જ ન પડે. નિસર્ગોપચાર કુદરતની પાસે માનવી બલકે જીવ માત્રને ઉદારતા પૂર્વક આપવા માટે જે વૈભવ છે એનો જ વિનિયોગ કરવાનું શીખવે છે. આપણે જાણીએ છીએ કે પશુપંખીઓને માણસને થાય છે એવી મોટાભાગની બીમારીઓ નથી થતી. બીમાર પડેલું કૂતરું કે કબૂતર થોડા વખત પછી દવા વગર જ પાછું સાજું પણ થઈ જાય છે. આપણે પશુપંખીઓ જેમ નદીનાળાં કે તળાવનું પાણી પીવાની કલ્પના પણ નથી કરી શકતા કારણ કે આપણે આદિમાનવમાં હતી એ પ્રાણીમાત્રને મળેલી પ્રતિકાર શક્તિ ગુમાવી દીધી છે. ગાય ઘાસ ચરતી વખતે એની સાથે ચોંટેલી માટી પણ ખાઈ જાય છે છતાં એ માંદી નથી પડતી. આપણે સો ગરણે ગાળીને ‘આર ઓ’નું કહેવાતું શુદ્ધ પાણી પીએ છીએ. પછી આરોગ્ય માટે ગુણકારી ક્ષારોના અભાવે નબળા પડતા રહીએ છીએ. જોકે આપણા પૂર્વજો નદી, તળાવ કે કૂવાનું પાણી પીતા હતા અને આરામથી લાંબું, તંદુરસ્ત આયુષ્ય ભોગવીને વયસહજ ખોળિયું બદલવા દેહત્યાગ કરતા હતા. ઋષિમનિ પ્રાર્થના કરતા: જીવેમ શરદ: શતમ્ ! અલબત્ત સો વર્ષ પૂરાં કરવાં છે પણ માંદગીના ખાટલે પડીને નહીં. સતત ‘વર્ધમાન’ રહીને. નરવાગરવા રહીને. એ માનવીનો અધિકાર હતો. માણસને આજે પણ લાંબું જીવવું છે અને તંદુરસ્ત રહીને ખુશખુશાલ જિંદગી ગાળવી છે પણ એને ખુદ માનવીએ જ સર્જેલી વિડંબના અવરોધરૂપ બને છે. જો એ પણ પશુપંખીઓની જેમ રાંધ્યા વગરની ભોજન પ્રણાલી અનુસરતો હોત તો ઘણા બધા રોગોનો ભોગ ન બન્યો હોત. એનું અળવીતરું મન અને મગજ કુદરતી આહારને કૃત્રિમતાનો ઢોળ ચઢાવતું રહ્યું છે અને એ અવનવી સમસ્યાઓ નોતરતો રહ્યો છે.

નિસર્ગોપચાર વિશે મહાત્મા ગાંધીથી લઈ નોર્મન કઝિન્સ જેવા વિદેશી મહાનુભાવો બહુ જ ઊંચો અભિપ્રાય ધરાવતા રહ્યા છે. ગાંધીજીએ જાતે જ માટી અને પાણીના પ્રયોગો દ્વારા સ્વસ્થ રહેવાની કળા શીખી લીધી હતી. આત્મકથામાં એ શીર્ષક હેઠળ આખાં બે પ્રકરણો છે. ટોલ્સ્ટોય અને રસ્કિન ઉપરાંત ‘વોલ્ડન’ના લેખક થોરોની ગાઢ અસર હેઠળ હતા. સરદાર પટેલને જલોદર થયું ત્યારે એમણે ગાંધીજીના માર્ગદર્શન હેઠળ નિસર્ગોપચાર જ અજમાવ્યો હતો. નોર્મન કઝિન્સ આંતરરાષ્ટ્રીય રાજનીતિમાં બહુચર્ચિત મહાનુભાવ હતા. એમણે પોતાની એક અસાધ્ય બીમારી સામે કેવી ઝીંક ઝીલી હતી એ જાણવા તમારે એમની ‘જીવવાનો ચાન્સ પાંચસોમાં એક’ શીર્ષક હેઠળનો સંસ્મરણ લેખ વાંચવો જોઈએ. ડૉ.કિરણ શિંગ્લોતે એનો ગુજરાતી અનુવાદ કર્યો છે અને એ વડોદરા સ્થિત યજ્ઞ પ્રકાશન દ્વારા ‘હ્યુમર, હીલિંગ એન્ડ હેલ્થ’ નામની પુસ્તિકારૂપે ઉપલબ્ધ છે. નોર્મન કઝિન્સે પોતાની અસાધ્ય બીમારી નિષ્ણાત તબીબો ન મટાડી શક્યા ત્યારે જાતે રિસર્ચ કરીને વિટામિન સી, હાસ્ય થેરાપી અને સંકલ્પબળ દ્વારા મટાડી હતી. અહીં આવતાં વેંત સંસ્થાના પ્રવેશદ્વાર પાસે જ એ પુસ્તિકા મળી ગઈ. એક સરસ પુસ્તિકા વાંચીને મન પ્રફુલ્લિત થઈ ગયું. 501 માં એક દર્દીની સાજા થવાની શક્યતા...હા, પ્રબળ જિજીવિષા મડદાને પણ બેઠું કરી શકે છે એની આત્મપ્રતીતિ જ વળી!

અહીં કેવાં કેવાં દરદીઓનો મેળો જામે છે! કોઈને તમામ પ્રકારની સારવાર અજમાવ્યા પછી પણ કમરદર્દમાં ફરક નથી પડ્યો, કોઈનું વજન એટલું બધું વધી ગયું છે કે પોતાનો જ ભાર ઉપાડી ઊભા થતાં નવ નેજાં થઈ જાય છે. શરીર એટલું કદરૂપું થઈ ગયું છે કે અરીસા સામે જોતાં પણ શરમ આવે છે. અઢાર વર્ષનો તરુણ હાથી જેવો લાગે છે. ચાલે છે ત્યારે ડોલતો ડોલતો ડુંગર આવી રહ્યો હોય એવું લાગે. નિસર્ગોપચાર શરીરમાં અંતર્નિહિત ‘સેલ્ફ હીલિંગ’ની શક્તિનો મહિમા કરે છે.

અહીં સારવાર લઈ શારીરિક અને માનસિક રીતે અસ્વસ્થ દરદીઓ હસતા મોઢે પાછા ફરે છે અને પછી તો કોણ જાણે એવી જાદુઈ અસર થાય છે કે કોઈ હિલ સ્ટેશન પર ફરવા જતા હોય એમ વરસના વચલા દહાડે સપરિવાર ‘ડિટોક્સ’ થવા ,વધી ગયેલી ચરબી ઉતારવા અહીં નિયમિત આવતા રહે છે. સવારે ઊઠીને થોડાં યોગાસન, માટી અને પાણીના પ્રયોગો,શિરોધારા, મડબાથ,એક્યુપંક્ચર અને વિવિધ પ્રકારના મસાજ સાથે પૌષ્ટિક ઑર્ગેનિક આહાર... હું છેલ્લા પાંચ દિવસથી ફળાહાર પર છું! વજન શું, વજનના બાપને પણ ઊતરવું પડે. ડાયાબિટીસની અને બીપીની દવાઓનો ડોઝ આપોઆપ ઘટી જાય.બનવાજોગ કે કાળક્રમે એ મટી પણ જાય! મને પણ નોર્મન કઝિન્સની જેમ લાગવા માંડ્યું છે કે દુ:સાધ્ય હોઈ શકે પણ કોઈ બીમારી અસાધ્ય તો નથી જ. કેન્સર સુધ્ધાં!