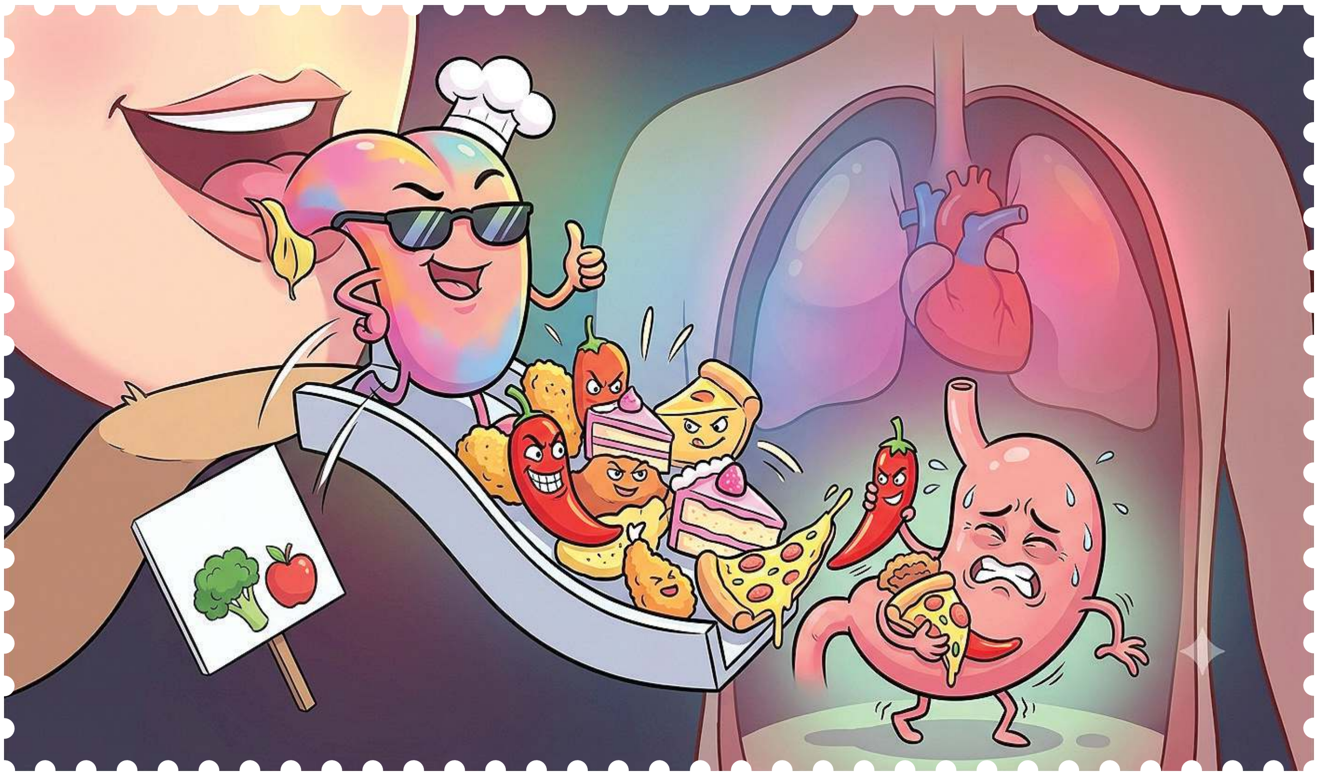
જઠર પર જૂલ્મ ઓછો કરો

ઘણીવાર સોનુ અને સ્વીટી, હર્ષા અને હર્ષદ, કવિતા અને ક્રિશ, હંસા અને હસમુખ એમ પતિ-પત્ની બંનેના નામની રાશિ એક હોવા છતાં બંને એકબીજાથી ત્રાસી ગયા હોય છે. બંનેના સ્વભાવ અલગ-અલગ હોય છે. તેથી કૂતરું તાણે ગામ ભણી અને શિયાળ તાણે સીમ ભણી જેવો માહોલ હોય છે. આવી જ પરિસ્થિતિ જીભ અને જઠર વચ્ચે હોય છે, બંનેની રાશિ એક છે પણ મેચિંગ થતું નથી, સીધું નહીં તો કોન્ટ્રાસ્ટ મેચિંગ પણ થતું નથી. એટલે કે જોઈએ તેવો મનમેળ નથી. છતાં ભારતીય પતિ પત્નીની જેમ સતત સાથે રહીને ગાડુ ગબડાવે છે. જેમ એક જ પાર્ટીના બે મિનિસ્ટરો બાખડે ત્યારે સહન પાર્ટી એ જ કરવું પડે. સરવાળે નુકસાન તો પાર્ટીને જ થાય અને લાભ બીજા લઇ જાય. એ જ રીતે જીભ અને જઠર બંને એક જ પાર્ટીના (પાચનતંત્રના) અવયવો હોવા છતાં તે બંને વચ્ચે સુસંવાદિતા નથી. ત્યારે નુકસાન પાર્ટીને (શરીરને) થાય છે. રાજકારણમાં તો એક જ પાર્ટીના બે નેતાઓ બાખડે તો બંને ખેપાની હોય છે. રાજકારણમાં ભાગ્યે જ ભલો ભોળો માણસ હોય છે પણ આમાં બિચારું જઠર સીધું સાદું છે, કર્તવ્યનિષ્ઠ છે. નિષ્ઠાપૂર્વક પોતાની ફરજ અદા કરે છે. જ્યારે જીભ ખેપાની છે. તે જાત જાતની અળવિતરાઈઓ કર્યા કરે છે.

જીભ બે કામ કરે છે. એક તો બોલવાનું અને બીજું સ્વાદ પારખવાનું. જીભ જેમ વિવિધ સ્વાદ પારખી શકે છે. તેમ વિવિધ સ્વાદવાળું બોલી પણ શકે છે. જેનો સ્વાદ સામેવાળો ચાખી શકે છે. જીભ અને જઠર બંનેની પસંદગીમાં ઘણો ફરક છે. જીભને સ્વાદિષ્ટ ચીજો ખૂબ પસંદ પડે છે જ્યારે જઠરને સુપાચ્ય ચીજો વધુ પસંદ પડે છે. સ્વાદિષ્ટ ચીજો મોટાભાગે સુપાચ્ય હોતી નથી, પણ જીભ સ્વાદના ધોરણે શ્રેષ્ઠ માનીને જે તે પદાર્થોને જઠરમાં જવાની ગેરકાયદે પરવાનગી આપી દે છે. આવા ખલનાયક જેવા ખાદ્ય પદાર્થો જઠરમાં જઈ અરાજકતા ફેલાવે છે. આમ સ્વાદ જીભ માણે છે અને સજા જઠર ભોગવે છે. પેલી કહેવત છે ને 'માલ ખાય મદારી અને વળ ખાય વાંદરો' એવો ખેલ રચાય છે.

વિજ્ઞાન કહે છે કે જઠર ફુગ્ગાની જેમ ફૂલી શકે છે જ્યારે જીભ આખેઆખા માણસને (સામેવાળાને) ફૂલાવી શકે છે. જઠર ખાલી હોય ત્યારે તેમાં માંડ પચાસ મિલિ પાણી હોય છે તો વળી અમુક સ્વાદિષ્ટ પદાર્થો જોઈને જીભ પર પાણી આવી જાય છે. જીભને વધુ પડતો ખોરાક આપવામાં આવે તો તેનું ભારણ આખા શરીર પર પડે છે અને જીભ ન બોલવાનું બોલે તો તેની આડઅસર પણ આખા શરીર પર પડે છે.

જો એમ પૂછવામાં આવે કે 'સૌથી લાંબી જીભ કયા પ્રાણીની હોય છે!' તો જવાબ મળે માણસની! કારણ કે માણસ મનફાવે તે બોલી શકે છે એટલે તો અમુક લોકો વિશે કહેવાય છે કે તેની જીભ આખા ગામને આંટો ફરીનેય વધે એવડી છે. જઠર અને જીભ બંને અવયવો પાચનતંત્રના છે છતાં કેટલીકવાર જેમ એક જ પક્ષના કોઇ બે પ્રધાનોને ખાસ જામતું નથી. એમ આ બંને અવયવોને પણ ખાસ જામતું નથી. ખોરાકની મુખ્યયાત્રા જીભથી માંડીને જઠર સુધીની હોય છે એટલે જ કહ્યું છે કે 'બસ આપણે તો જવું હતું, જીભથી જઠર સુધી' આમ છતાં આ બંનેમાં અમુક ગુણ સરખા છે. જેમકે જઠરમાં જઠરાગ્નિ ઉત્પન્ન થાય છે. એવી રીતે અમુકની જીભ પર પણ અગ્નિ ઉત્પન્ન થાય છે. જે સળગાવવાનું કામ કરે છે. જઠરમાં ખોરાક વલોવાય છે. એ જ રીતે જીભ પર શબ્દો ખોટી રીતે આવે છે તે શબ્દો બીજાને વલોવી નાખે છે. જઠરમાં જે ખોરાક પચે છે તેમાંથી જ શરીરને પોષક તત્વો મળે છે. એ જ રીતે જીભ જેટલા શબ્દોને પચાવી શકે છે તેટલામાંથી જ મનને પોષક તત્વો મળે છે. જઠરમાં નહીં પચેલો ખોરાક બહાર નીકળી જાય છે એ જ રીતે માણસને નહીં પચેલા શબ્દો જીભ વાટે ક્યારેક તો બહાર નીકળી જાય છે. જીભમાં અને જઠરમાં હાડકા હોતા નથી, છતાં જઠરનું ભવિષ્ય જીભના હાથમાં છે, જો કે જઠરનું જ નહીં આખા શરીરનું ભવિષ્ય જીભના હાથમાં છે. જીભ વિશે એક જાણીતી વાત છે કે એક વાર દાંત અને જીભ વચ્ચે ઝઘડો થઈ ગયો ત્યારે દાંતે કહ્યું, અલી જીભડી, છાનીમાની રહેજે હો અમે બત્રીસ ભાઈઓ છીએ. જરાય આડાઅવળી થઈ તો કચડી નાંખીશું. ત્યારે જીભે કહ્યું, તમે ભલે બત્રીસ રહ્યા પણ હું એકલી બધાને ભારે પડીશ. 'જો હું જરાક આડાઅવળું બોલીશ તો તમે બત્રીસે બત્રીસ એકસાથે બહાર નીકળી જશો. માટે છાનામાના રહો' આમ જઠરમાં ખોટો ખોરાક જાય તો હાડકા નબળા પડે અને જીભમાંથી ખોટા શબ્દો નીકળે તો હાડકા ખોખરા થાય. પેલી કહેવત છે કે પાડા બાઝે એમાં ઝાડનો ખો નીકળે. એ જ રીતે જીભ અને જઠર ઝઘડે એમાં શરીરનો ખો નીકળે. આ રીતે પાચનતંત્રના ડખામાં કંકાલતંત્રનો કડૂસલો બોલી જાય.



જીભ પોતાની પરિસ્થિતિ અન્ય સામે વ્યક્ત કરી શકે છે, જ્યારે જઠર પાસે અભિવ્યક્તિનું માધ્યમ નથી, એટલે તે જૂના જમાનાની વહુઓની જેમ દરેક તકલીફો મૂંગા મોઢે સહન કરતું રહે છે

ન બોલવામાં નવ ગુણ

★ નટવર પંડ્યા

વિવિધ પ્રાણીઓ વિશે કહેવાય છે કે મગર પોતાની જીભ બહાર કાઢી શકતો નથી. જ્યારે કાંચિડાની જીભની લંબાઈ તેના શરીર કરતાં પણ મોટી હોય છે. તો સાપની જીભને બે ફાંટા હોય છે. જ્યારે માણસની જીભને અનેક ફાંટા હોય છે પણ તે જોઈ શકાતા નથી. જિરાફની જીભ ઉપર કાંટા હોય છે. એ જ રીતે કેટલાંક માણસોની જીભ પર પણ કાંટા હોય છે જે બીજાને વાગે છે. આ તો થઈ વિવિધ પ્રાણીઓના જીભની વિશેષતાની વાત, પણ માણસમાં તો માણસે માણસે જીભમાં વિશેષતા હોય છે. જીભને સ્વાદ સાથે સંબંધ છે જ્યારે જઠરને પાચન સાથે સંબંધ છે. જીભ વિવિધ પ્રકારના સ્વાદ માણીને જે કોઈ ચીજોને જઠરમાં મોકલે છે તે ચીજો જઠરમાં ઉપદ્રવ મચાવે છે. જઠર બિચારું તેને થાળે પાડવામાં જ થાકી જાય છે. જઠર જ્યારે કસોટીમાંથી પસાર થઈ રહ્યું હોય છે, ત્યારે જીભ આનંદ કરતી હોય છે, વાતો કરતી હોય છે અને નવો સ્વાદ શોધતી હોય છે. જેમ પતિએ ઓવરટાઈમ કરી કરીને ભેગી કરેલી કમાણીને ઉડાઉ પત્ની ઉડાવી દે છે અને છેવટે પતિને બરબાદ કરી દે છે. એ જ રીતે સ્વાદ સ્નેહીઓની જીભે મોકલાવેલી વિવિધ ચીજો જઠરને બરબાદ કરી દે છે. જઠર બિચારું ઘણીવાર પોકારી પોકારીને કહે છે કે જીભ મેડમ હું જઠર છું, ગટર નથી. માટે જોઈ વિચારીને જમો. પણ જીભ જઠરની વાતને એક કાનેથી સાંભળી બીજા કાનેથી કાઢી નાંખે છે. આમ જીભના કર્યા જઠર ભોગવે છે.

જઠરે કોઈપણ ભોગે પોતાના ફાળે આવેલી પાચનક્રિયાની ફરજ પૂર્ણ કરવી પડે છે. પોતાને ન ફાવતી અને ન ભાવતી ચીજનો જીભ ઇનકાર કરી શકે છે જઠર પાસે આવો વિકલ્પ નથી. જેમ આપણા ઘેર ગમતા અણગમતા અતિથિ આવી ચડે તો એમને સ્વિકાર્યા વગર છૂટકો જ નથી. એ જ રીતે જઠરમાં પણ જીભ વાટે જે કંઈ આવે તે સ્વિકાર્યા વિના છૂટકો નથી. જઠરની ખૂબી એ છે કે તેમાં એસિડ ઉત્પન્ન થાય છે. એસિડ ચામડીને બાળી નાખે છે, પણ તે જઠરની ચામડીને બાળી શકતો નથી. જઠરમાં જરૂર કરતાં વધારે એસિડ ઉત્પન્ન થાય તો તે ઉર્ધ્વગતિ કરીને આખા દેહને દઝાડે છે. એ જ રીતે જીભ પર પણ એસિડ ઉત્પન્ન થાય છે, પણ તેનું સ્વરૂપ જુદું છે. તે પોતાને અને બીજાને એમ બંનેને દઝાડે છે. જીભ પોતાની પરિસ્થિતિ અન્ય સામે વ્યક્ત કરી શકે છે, જ્યારે જઠર પાસે અભિવ્યક્તિનું માધ્યમ નથી, એટલે તે જૂના જમાનાની વહુઓની જેમ દરેક તકલીફો મૂંગા મોઢે સહન કરતું રહે છે. આમ છતાં સહન ન થાય ત્યારે તે ભેદી અવાજ કરે છે પણ બળવો કરી શકતું નથી. આમ સદીઓથી જઠર પર જુલ્મ થતો આવ્યો છે. માટે હવે તો કંઇક દયા કરો!

-:: ગરમાગરમ ::-

પતિએ પત્નીને ફરિયાદના ટોનમાં કહ્યુ, "હું તારી મમ્મીને ઘેર તને તેડવા આવ્યો ત્યારે પાંચસો રૂપિયાના સફરજન લાવ્યો'તો અને બદલામાં તારી મમ્મીએ મને ફક્ત સો રૂપિયા જ આપ્યા!"

પત્ની તાડૂકી, "ત્યાં સફરજન વેચવા આવ્યા'તા કે જમાઈ તરીકે?"