

## ગુટખા નહિ છોડવાના ફાયદા

ડોક્ટરોનો એક ઉપકાર કે જીવવા માટે આપણને ઘણું બધું છોડવાનું કહે છે પણ સંસાર છોડવાનું નથી કહેતા. એ છોડીએ તો પછી કશી બબાલ જ રહેતી નથી. અલબત્ત, કેટલાક પરગજુ ડોક્ટરો આપણી પાસે સંસાર વહેલો છોડાવવામાં એમની સેવા-સારવારનો સાવ મામૂલી ચાર્જ લઈને ઘણી મદદ કરે છે, તો કેટલાકને પોતાને જીવતા રહેવા માટે આપણને જીવતા રાખવા જરૂરી લાગતું હોવાથી, નથી આપણને મરવા દેતા કે નથી જીવવા દેતા.

અપવાદો હોય છે એમાં. ઉપર જણાવેલા વિભાગમાં માંડ ૨-૫ ટકા ડોક્ટરો યથાશક્તિ પોતાનું યોગદાન આપી રહ્યા છે, જ્યારે બાકીના ડોક્ટરો આપણા સહુના માટે ભગવાન છે - બેશક ભગવાન છે. એક અમસ્તી દાઢ દુઃખતી હોય ને ગળામાંથી સ્કૂટરના સાયલેન્સર જેવી રાડો ફાટી પડતી હોય ત્યારે આ જ ભગવાન કાચી સેકન્ડમાં આપણને ‘ધરતી પરનું સાચું સુખ તે મટી ગયેલી દાઢ’નો અહેસાસ કરાવી આપવાથી માંડીને ક્યારેક તો સ્મશાનના દરવાજેથી આપણને પાછા આપણા ઘેર બોલાવી આપે છે. આવી સેવા યા તો પરમેશ્વર કરી શકે ને કાં તો ડોક્ટર.

### અશોક દવે

ભૂમિદીપ,  
નારણપુરા,  
અમદાવાદ-૧૩  
ફોન નં. :  
૯૮૯૮૯ ૮૮૦૩૭  
અને  
૨૭૬૮ ૧૫૭૪

ડૉ. પંકજભાઈ શાહ, એ આવી જ જુદી માટીના બન્યા છે. એ દર્દીઓને જ નહિ, તંદુરસ્ત માણસોને પણ પૂરી તંદુરસ્તી સાથે જીવવા માટેનું અભિયાન એ ડોક્ટર બન્યા તે દહાડાનું ચલાવે છે અને થાકતા નથી. દાઉદ ઈબ્રાહીમ અને પંકજભાઈ વચ્ચે આટલો જ ફેર. એક આપણને ‘વર્લ્ડ’ની ‘અંડર’ રાખવા માગે છે અને બીજા ‘વર્લ્ડ’ની સપાટી ઉપર હેમખેમ તરતા રાખવા માગે છે.

શરત તો જોકે બન્ને આકરી મૂકે છે. બન્નેનો સીધો સંબંધ ગોળીઓ સાથે છે, પણ દાઉદની ગોળીઓ છાતીની આરપાર નીકળી જાય છે અને પંકજભાઈ ગોળીઓ ગળા સુધી પહોંચવા જ દેવા માગતા નથી. એમની અપીલ વિચિત્ર છે. કહે છે કે, સિગારેટ, ગુટખા કે તમાકુ જેવાં સ્કોટક હથિયારોથી મરવાનું માંડી વાળો. ૯૦-૯૫ વાળી ઉંમરે કોઈ ઈર્ષાળું ગોરધન (હસબંડ) તમને ગોળીના ભડાકે દઈ દે, એ મૃત્યુ કેન્સરના મૃત્યુ કરતાં વધુ મર્દાના છે. એ ન ફાવે એવું હોય તો પરમેશ્વરે અન્ય વ્યવસ્થાઓ પણ કરેલી છે, જેમાં તમે ‘જાઓ’ ત્યારે તમારા ઘરવાળા ‘હાશ’ ન કરે ! ગુટખા-ફૂટખાથી તો બાયલાઓ મરે છે. મોટા ભાગના સદ્ગુણવાળા દેહ છોડે ત્યારે મોઢું ખુલ્લું રહી જાય છે અને કહેવાય કે મ્હોં વાટે જીવ ગયો. પણ આ લોકોનું તો ગુટખા-તમાકુ ખાઈખાઈને જડબુંચ એવું ચોટી ગયું છે કે મર્યા પછીય ખૂલતું નથી. આંખો તો જીવતા હતા ત્યારે ખુલ્લી હોત તો આવું અકાળ મૃત્યુ જોવાનો દહાડો જ ક્યાંથી આવ્યો હોત ? સાંભળ્યું છે કે જીવનભર તમાકુ-સિગારેટ ખાનાર નરબંકાઓની ચિતા ઉપર ઘી ને બદલે ગુટખાનો છંટકાવ ન કરો ત્યાં સુધી કાંઈ હળગવાય માંડતું નથી. એમને અગ્નિદાહને બદલે ‘બીડી-દાહ’ દેવો પડે છે, નહિ તો ચાલુ ચિતાએ મરવાનું માંડી વાળીને પેલો ઊભો થઈ જાય છે... ! એમના બેસણામાં હસતા ફોટા ઉપર ફૂલને બદલે ગુટખાનો હાયડો પહેરાવવો પડે છે, નહિ તો ડાઘુઓ ભૂલમાં કોઈ બીજાનાં બેસણામાં આવી ગયા હશે, એમ સમજીને પાછા જતાં રહે છે. હવે તો ‘પેસિવ-સ્મોકિંગ’ની જેમ ‘પેસિવ-બેસણાં’ની ફેશન પણ શરૂ થઈ છે. આજુબાજુની બે સોસાયટીઓમાં એક જ સમયે બે બેસણાઓનું ભવ્ય અને મનોહર આયોજન થયું હોય તો સિગારેટથી લાંબા થઈ ગયેલા બેસણાવાળાઓ ‘પેસિવ’ના ડરથી બાજુવાળાના બેસણામાં જવાનું વધુ સ્વાસ્થ્યપ્રદ ગણે છે.

સંત જ્ઞાનેશ્વર પાસે એક મા પોતાના બાળકને લઈને ફરિયાદ કરવા ગઈ કે “મારો છોકરો ગોળ બહુ ખા-ખા કરે છે... ગોળની લતે ચઢી ગયો છે... કૃપા કરી એની ગોળની લત છોડાવો.”

અહીં જ્ઞાનેશ્વરની જગ્યાએ આજકાલ છાપાં-ટીવીઓમાં નિયમિત ચમકતા રહેતા સાધુબાવાઓ હોત તો કેટલાકે ગોળને બદલે છોકરા પાસેથી એની માને છોડાવીને પોતાની પાસે રાખી

લીધી હોત ને બાકીના બાળપ્રેમી સંતોએ માને જવા દઈને છોકરાને ‘શુદ્ધ, અણીશુદ્ધ અને પરિશુદ્ધ’ કરવા પોતાની પાસે રાખી લીધો હોત અને સૃષ્ટિને ભૂલી ગયા હોત તેમજ બે-ચાર દહાડાઓમાં તો છાપાં-ટીવીવાળાઓએ એમનો આ ધંધો વધુ ફૂલે-ફાલે એ માટે સપ્તાહો સુધી પબ્લિસિટીઓ પણ આપી હોત !

મૂળ કથા મુજબ, સદરહુ માતાને જ્ઞાનેશ્વર (અમદાવાદ મ્યુનિસિપાલિટીમાં નોકરી કરતાં ન હોવા છતાં) એક મહિના પછી બાળકને એમની પાસે લાવવાનું જણાવે છે. મહિના પછી માતા આવે છે અને જ્ઞાનેશ્વર માત્ર એક વાક્યમાં બાબલાને એટલું કહે છે : “બેટા...હવેથી ગોળ ન ખાતો.” આથી વધુ આગળ કાંઈ ન કહેતા માતા છંછેડાઈ જાય છે, “આ શું.... ? આટલું જ....?? આટલું જ કહેવું હતું તો તમે મહિના પહેલાંય કહી શક્યા હોત... તમને શું ખબર પડે કે કેટલી લમણાંઝીક કર્યા પછી ફ્લાઈટના લકી-ટ્રોમાં નંબર લાગ્યો ત્યારે અહીં સુધી પહોંચી છું... પહેલાં મહોંમાંથી ફાટતા જોર આવતું હતું... ?” આ માતાને બદલે મેઘા પાટકર હોત તો શું જ્ઞાનેશ્વરને આમ ને આમ જવા દીધા હોત...? દર મહિને દસ દસ આમરણાંત ઉપવાસો આદરીને માંડ-માંડ વીસ-વીસ પારણાં કર્યા હોત...! ‘ગુટખા બચાઓ આંદોલન’.

અહીં ડૉ. પંકજભાઈએ કેર ઓફ હાસ્યલેખક શ્રી રતિલાલ બોરીસાગર પાસે માતા-કૃત્ય કરાવી મને સંત જ્ઞાનેશ્વર બનાવવાનું બીડું ઝડપ્યું. (બીડી નહિ...) અને ગુટખા-સિગારેટ વિરુદ્ધ લેખ લખી આપવાનું જણાવ્યું. સંત જ્ઞાનેશ્વરનોય મારામાં પરકાયાપ્રવેશ થયો હોય એમ મેં પણ મુ. રતિભાઈને એક મહિના પછી લેખ મોકલવાની ખાતરી આપી. ટી.વી. ઉપર સંસદ સભ્યોને અવારનવાર નહિ, કાયમ We will look into the matter બોલતા જોઈને મને પણ બોરીસાગરને એ જ શાયરી સંભળાવવાનું મન થયું, પણ જિંદગીભર શરાબ, સિગારેટ, તમાકુ કે ચોથી પણ કોઈ ચીજને નહિ અડેલા બોરીસાગરને આટલી રાહ જોવડાવીશ તો ટેન્શનમાં ને ટેન્શનમાં ક્યાંક એ શરાબની લતે ચઢી ન જાય એ બીકે મેં લેખ મહિનાને બદલે ૨૮ દિવસમાં તો આપી દીધો... આપણે તો “બોલ્યા-પીસ-બોલ્યા...” ફરી નહિ જવાનું.

મને આઘાત એ વાતનો લાગ્યો છે કોઈ નહિ ને રતિભાઈ જેવા પરમ આદરણીય લેખક મારી પાસે માત્ર ગુટખા છોડાવવાનું

જ નહિ, એની વિરુદ્ધમાં લેખ પણ લખી આપવાની હઠ લઈને બેઠા છે. એમનું વ્યક્તિત્વ એવું છે કે એ આપણી પાસે ગુટખા છોડાવવા જ નહિ, ગુટખા શરૂ કરાવવાનું આહ્વાહન આપે તોય ઉપાડી લઈએ.

તમારામાંથી જે કોઈએ રતિભાઈને રૂબરૂ જોયા હોય તો પહેલી છાપ એ જ પડે કે ગાંધીજીના અંતેવાસી મહાદેવભાઈ દેસાઈ પણ આવા જ શુદ્ધ અને પવિત્ર દેખાતા હશે. (...તમે નહિ, રતિભાઈ...!) એમાંય હમણાં તો એમણે મોતિયાનું ઓપરેશન કરાવ્યું છે એટલે ફિલ્મ ‘દીદાર’ના દિલીપકુમાર જેવા વધુ લાગે છે. આમ તો એમણે જીવનમાં કદીય મઘપાન ( કે ઈવન ‘પઘપાન’ નથી કર્યું... કવિતાઓથી નશો ચઢે અને સારો માણસ કાવ્યાત્મક લવારીઓ ઉપર ચઢી જાય એવા ભયે....! ) પણ આપણો જીવ એટલે બળે કે એકાદ વાર એમણે પણ ટેસડો મારી જોયો હોત તો બીજાને આ લત છોડાવવામાં એમને થોડી સરળતા રહે... મને ફફડાટ એ વાતનો ઘૂસી ગયો છે કે અમારી બધાની પાસે આ બધું છોડાવીને પોતે ચાલુ કરી ન દે...! સોકેટીસે કહ્યું છે કે, “જે ચીજથી તમે વધુ ભાગો, એટલી એ તમારી વધુ નજીક આવતી જાય...” (આ ‘ચીજ’માં વાઈફની વાત પણ આવી ગઈ !)... અને ખાસ નોંધ કે આવું સોકેટીસ-ફોકેટીસે કાંઈ નથી કીધું... મેં કીધું છે, પણ અનુભવે મને એટલું ભાન પડ્યું છે કે મારું કીધેલું મારા ઘરમાંય કોઈ માનતું નથી, પણ મહાત્મા કન્ફ્યુશિયસ, સંત તુકારામ કે સોકેટીસ જેવાઓના નામે કંઈક કહું છું તો પાનવાળોય પચાસના છૂટા આપવાની ના નથી પાડતો.

જોકે, રતિભાઈ પીવાની બાબતે એટલા સાવધાન છે કે શ્રી સત્યનારાયણની કથામાં કોઈ એમને પંચામૃત પણ ચમચી વડે આપે તોય સૂંઘી લે છે કે “આ સ્કોચ કે રેડ-લેબલ પંચામૃત તો નહિ હોય ને... ?”

ગુટખા વિરુદ્ધ લેખ નહિ લખવા બાબતે હું અને લખવા બાબતે રતિભાઈ - અમે બેય મૂંઝાયા હતા, કારણ કે હું ગુટખા ખાઉં છું. ક્યારેક તમાકુવાળું પાન પણ ખાઉં છું. એટલે ક્યા મોઢે ગુટખાની વિરુદ્ધમાં લેખ લખું ?... આમ પાછો હું પ્રામાણિક ખરો...!

સોલ્યુશન ડો. પંકજભાઈએ કાઢી આપ્યું : “ગુટખા સંબંધિત તમને જે યોગ્ય/અયોગ્ય લાગતું હોય તે લખજો.”

બસ. ફેંસલો થઈ ગયો. ગુજરાતના યુવાધન માટે આ સાથે હું ગુટખા નહિ છોડવાના ફાયદાઓ વિશે લખીશ.

**ફાયદો ૧ :** આપણામાંથી કોઈને પણ પૂછીએ કે “તમારે મૃત્યુ કેવું જોઈએ ?” તો સર્વાનુમતે એક જ જવાબ આવવાનો, “બસ... એક જ ક્ષણમાં બધું પતી જાય એવું મૃત્યુ જોઈએ. ખુદ મને પણ ખબર ન પડવી જોઈએ કે હું મરી ગયો છું.” ( આવી ખબર તો ઘણા જીવતાઓને પણ નથી પડતી કે તેઓ તો કે’દાડાના ગુજરી ચૂક્યા છે... એ તો છાપામાં છેલ્લા પાને પોતાનો ફોટો ન જુએ ત્યાં સુધી ઘણાના ગળે ઊતરતું નથી. )

ગુટખા ખાવાથી ફાયદો એ થાય છે કે આપણને આમ ખબર-બબર આપ્યા વિના મરવા નથી દેતા. ભલે રિબાવી-રિબાવીને મારે, પણ જાણ કરે છે ને ? આપણે પળપળ જીવવાનો પૈસેપૈસો આપ્યો છે તો મરીશું પણ પળેપળના મરવાનો ખર્ચો આપીને... લાખોનો ખર્ચો કરાવીને ઘર આખું ખેદાન-મેદાન કરીને મરીશું. સમાજમાંથી ક્યારો એમ ને એમ સાફ નથી થતો. દરેકની કિંમત ચૂકવવી જ પડે છે અને આપણે એમ કાંઈ મફતમાં મરીએ એવા છીએ ? ગુટખાથી મરવામાં એક ગેરફાયદો ખરો કે, એમાં હાળું આપણી સાથે આપણા પોતાનાઓ પણ મરે છે, પણ એમાં એ લોકોને ફાયદો થાય છે કે આપણું જીવન જ આપણો સંદેશ બની જાય છે કે, “ગુટખાએ આનું જીવન રહેંસી નાખ્યું... આપણે આવી રીતે નથી મરવું.”

**ફાયદો ૨ :** મહાત્મા ગાંધી નું એક સ્વપ્નું હતું કે મારા દેશમાં કોઈ ભૂખ્યું સૂવું ન જોઈએ. કહેવાય છે કે જે લોકો ગુટખાની લતે ચઢી ગયા હોય છે એ લોકો ભોજન જેટલા ગુટખા ખાઈ જાય છે અને ગુટખાના પાઉચ જેટલું માંડ જમી શકે છે. આવા ચડસીઓ કદી ભૂખ્યા સૂતાં નથી અને એમાંના ઘણા તો રાત્રે પણ મોંમાં ગુટખા સાથે જ ઊંઘે છે. ભારતના નાગરિકને ભૂખ્યા નહીં સૂવાનું સપનું આ રીતે પણ પૂરું માત્ર ગુટખા જ કરી શકે છે. માણસ ગમે તેટલો મર્દ હોય અને ગમે તેટલી કેરી ભાવતી હોય તો પણ આખી રાત મોંમાં કેરીનો ગોટલો રાખીને સૂઈ શકતો નથી.

**ફાયદો ૩ :** ગુટખા માણસને સદાય યુવાન જ રાખે છે, કદી

બુઢાપો આવતો નથી, કારણ કે બુઢાપો આવતાં સુધીમાં તો વાવટો સંકેલાઈ ગયો હોય છે. જીવે ત્યાં સુધી નવજીવાન રહે છે, કારણ કે વૃદ્ધત્વ સુધી જીવવાના પ્રોગ્રામો ગોઠવાતા નથી. અહીં ફાયદો એ પણ જોવો પડે કે ગુટખો માણસને ઘરડો થતાં પહેલાં જ મારી નાખે છે, કારણ કે બુઢાપામાં અમથાય બધા દાંત પડી ગયા હોવાથી એ ધારે તોય ગુટખા ખાઈ શકતો નથી. ‘સામને જામ થા ઔર જામ ઊઠા ભી ન સકે’, જેવી હાલત કોઈ બુઢ્ઢાની ગુટખો થવા દેતો નથી.

**ફાયદો ૪ :** મોટા ભાગનાઓને તો એ જાણ હોય જ કે યુવાનો - બાળકોમાં મોટા ભાગનાં વ્યસનો આપણા દેશના દુશ્મનો દારૂ-ગુટખા વડે ઘુસાડે છે. એક તો આપણને બરબાદ કરે ને એમાં કરોડો કમાય અને એ કરોડો આપણને જ ખતમ કરવા માટે વાપરે. આખરે આવા માફિયાઓ પણ છે તો માણસ જ અને માણસમાત્રની સેવા કરવી એ માણસમાત્રની ફરજ છે. આવા દેશદ્રોહીઓનાં ગજવાં ભરીને મનુષ્યસેવાનો એક અનોખો લાભ ઉઠાવી શકાય છે.

**ફાયદો ૫ :** આવા મોટા ભાગના વ્યસનીઓ પોતાનું જડબું આખું ખોલી શકતા નથી. લાલ રંગની ટપાલપેટીમાં માંડ માંડ હાથ નાખો, એટલી જ સાઈઝનું જડબું આ લોકો ખોલી શકતા હોવાથી આ લોકો બહારની પાણીપુરી કે ભેળપુરી જેવી કચરાપટ્ટી ખાઈ શકતા નથી અને એ રીતે પણ સ્વચ્છ આરોગ્ય પ્રચાર અભિયાનમાં તેઓ મૂલ્યવાન ફાળો આપે છે. મારામારીઓમાં પણ કદાપિ ગુટખાપ્રેમીઓ સંડોવાતા નથી, કારણ કે જડબું જ પૂરું ખૂલતું ન હોવાથી ચાલુ મારામારીએ એ લોકો દુશ્મનોને બચકું ભરી શકતા નથી. આ રીતે ગુટખા માનવીને અહિંસક બનાવે છે.

...પ્રોબ્લેમ એક જ છે કે, એક અમથો દાંત પડી જાય છે એમાં ચહેરાનું સૌંદર્ય કે સ્વાસ્થ્ય જતું રહે છે ત્યારે ગુટખાને કારણે કેન્સર-બેન્સર થઈ ગયું તો આખું જડબું કઢાવી નાખવું પડે, એ ધંધો તો સાલો ન પોસાય... મરવું તો સુંદરતાથી મરવું. સુઉં કિયો છો...?

તો બસ. આ સાથે જ હું અશોક દવે આજ પછી કદાપિ તમાકુ-ગુટખા નહિ ખાવાની પ્રતિજ્ઞા લઉં છું અને મારા જે કોઈ ૨૦-૨૫ વાયકો હોય એમને પ્રાર્થના કરું છું કે આપણે સહુ ભેગા મળીને બીજાં ૪૦-૫૦ વર્ષ પૂરી તંદુરસ્તી સાથે જીવી નાખીએ....

થેન્ક્સ ટુ ધ મિશન કેરિડ આઉટ બાય ડૉ. પંકજભાઈ શાહ.

