# 6 વાઈરલ ઈન્ફેક્શન



**ગુણવંત શાહ**

**(જન્મ: 12-03-1937)**

ગુણવંત ભૂષણલાલ શાહનું વતન સુરત જિલ્લાનું રાંદેર છે. તેમણે વડોદરાની મહારાજા સયાજીરાવ યુનિવર્સિટી, અમેરિકાની મિશિગન યુનિવર્સિટી અને દક્ષિણ ગુજરાત યુનિવર્સિટીમાં અધ્યાપક તરીકે સેવાઓ આપેલી છે. 'કાર્ડિયોગ્રામ', 'રણ તો લીલાંછમ', 'વગડાને તરસ ટહુકાની', 'વિચારોના વૃંદાવનમાં' તેમના નોંધપાત્ર નિબંધસંગ્રહો છે. 'બિલ્લો ટિલ્લો ટચ' અને 'જાત ભણીની જાત્રા' તેમની આત્મકથા છે. 'ગાંધીનાં ચશ્માં', 'રામાયણ : માનવતાનું મહાકાવ્ય' અને 'મહાભારત : માનવસ્વભાવનું મહાકાવ્ય' તેમના વ્યક્તિ-વિચાર-ચિંતનના ગ્રંથો છે. તેમને 'રણજિતરામ સુવર્ણચંદ્રક' તથા 'દર્શક' એવોર્ડ અને ગુજરાત સાહિત્ય અકાદમી ગાંધીનગર દ્વારા 'સાહિત્યરત્ન' ઍવોર્ડ મળ્યો છે. ભારત સરકારના 'પદ્મશ્રી' પુરસ્કારથી પણ તેઓ સન્માનિત થયા છે.

આ નિબંધમાં લેખકે આપણા સમાજની અનેક મર્યાદાઓ તરફ આંગળી ચીંધી છે. આપણે આરોગ્યની કાળજી બરોબર લેતા નથી, જેના કારણે અનેક હઠીલા રોગો શરીરમાં ઘર કરી જાય છે. 'પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા' એ આપણે ત્યાં કહેવત છે, પણ જીવનમાં ભાગ્યે જ કોઈ ઉતારે છે. કુટેવો અને આરોગ્ય એક સિક્કાની બે બાજુ છે. અહીં લેખક આપણું ધ્યાન દોરે છે કે જો સફાઈનો મહિમા થશે તો આપોઆપ આરોગ્યમાં પણ સુધારો થશે. એ જ રીતે પાન, ગુટખા, સિગારેટ જેવાં વ્યસનોમાં લોકો ડૂબેલા છે. માત્ર પ્રેમતત્ત્વ જીવનને સુંદર બનાવે છે એ સંદેશ પણ આ નિબંધમાં પડેલો છે. સરળ ગદ્યમાં અનેક મહાનુભાવોના સંદર્ભો દ્વારા લેખકે પોતાની વાતને ધારદાર બનાવી છે અને પ્રજાકીય જાગૃતિનું કામ કર્યું છે.

---

એક જમાનામાં ચીનના લોકો ગામમાં કોઈ માંદું પડે તો દાક્તરને સજા કરતા. સેમ્યુઅલ બટલરે એક એવા આદર્શ સમાજની કલ્પના કરેલી જેમાં માંદા પડનાર માણસને કેદની સજા થાય. બર્ટ્રાંડ રસેલે એક નિબંધમાં ભારે ગમ્મત કરી છે. કાર ખોટકાઈ પડે તો એનો માલિક થોડોક શરમાય છે, પરંતુ માણસ પોતાનું શરીર ખોટકાય તેની વાત બીજાઓ આગળ ગૌરવપૂર્વક કરે છે.

માણસ પોતાના જ શરીર સાથે નિર્દયતાપૂર્વક વર્તે છે. ભણેલા લોકો પણ ખાવાપીવામાં અભણની માફક વર્તે છે. ડૉક્ટરો પણ પોતાના આરોગ્ય અંગે ક્યારેક દરદી જેવા જ બેદરકાર જોવા મળે છે. વર્ષો સુધી શરીર અપમાનિત થતું રહે છે. ખાટલામાં પડેલું નાની ઉંમરનું શરીર, એ તો અપમાનો અસહ્ય બની ગયાં ત્યારે શરીર દ્વારા શરૂ થયેલો સવિનય કાનૂનભંગ છે. હૃદયરોગનો હુમલો કંઈ મફતમાં નથી મળતો. એ માટે વર્ષો સુધી મથવું પડે છે. શરીરને પોટલું સમજીને કલાકો સુધી ઑફિસની ખુરશીમાં બેસાડી રાખવું પડે છે અને ગમે તે સમયે, ગમે તેવું અને ગમે તેટલું ખાવું પડે છે. હૃદયરોગના હુમલા વખતે માણસને પરસેવો વછૂટી જાય છે. જીવનમાં કદી પણ પરસેવો નથી વળ્યો તેથી શરીરે પોતાના માલિકને કરેલો એ ક્રૂર કટાક્ષ ગણાય! રોગ થાય તે માટે સુખી લોકો જે સ્થૂળ સાધના કરે તેને બેઠાડુપણું કહેવામાં આવે છે. આપણા દેશમાં આવા 'સાધકો'ની સંખ્યા ઓછી નથી!

હૉસ્પિટલની શોભા વધારવા શું થઈ શકે? ઘણાખરા ખાટલા ખાલી પડી રહે એ જ તો હૉસ્પિટલની ખરી શોભા ગણાય. માણસ નછૂટકે ડૉક્ટર પાસે જાય તેમાં કશું ખોટું નથી. ખરેખર તો સંપૂર્ણપણે નીરોગી હોય તેવા માણસોએ નિયમિતપણે ડૉક્ટર પાસે જઈને લોહી, કાર્ડિયોગ્રામ અને બીજી બાબતોની ચકાસણી કરાવી લેવી જોઈએ. પોતાનું આરોગ્ય જળવાઈ રહે તે માટેનાં સૂચનો ડૉક્ટર પાસે- કોઈ ફરિયાદ ન હોય ત્યારે- માગવાં જોઈએ. દાંતના ડૉક્ટર પાસે કોઈ પણ પ્રકારનો દુખાવો ન હોય ત્યારે સમયાંતરે જઈ આવવું જોઈએ. ડૉક્ટર

રોગની જાળવણી માટે છે કે આરોગ્યની ? આ પ્રશ્ન ડૉક્ટરોની કમાણી પર સીધો પ્રહાર કરનારો છે. ઓ.પી.ડી.માં કીડિયારું ઊભરાય એ તો સભ્ય ગણાતા સમાજની શરમ છે. અનાથાશ્રમમાં બાળકોની અને ઘરડાંઘરમાં વૃદ્ધોની સંખ્યા વધે એ કંઈ તંદુરસ્ત સમાજની નિશાની નથી. સંકટ સમયની સાંકળ વારંવાર વપરાય તે યોગ્ય નથી.

ડૉક્ટરને તાવની ફરિયાદ કરનારા દર્દીઓને કાને આજકાલ બે શબ્દો અચૂક પડે છે : 'વાઈરલ ઈન્ફેક્શન.' વાઈરલ ઈન્ફેક્શન એટલે મોકલનારના સરનામા વગરનું વી.પી. પાર્સલ. ડૉક્ટરને કંઈ જ ન સમજાય ત્યારે આ બે શબ્દો એની મદદે આવે છે. ડૉક્ટરોનો એમાં કોઈ જ વાંક નથી. જે દેશમાં જાહેર આરોગ્ય આટલું પાંગળું હોય ત્યાં ઢગલાબંધ વસતિમાં જથ્થાબંધ મહામારી હોવાની જ. જ્યાં ઈન્સાન અને ઉકરડો અડખેપડખે મળી સમજીને રહેતા હોય ત્યાં હૉસ્પિટલો પણ ગંદી હોવાની. સ્વચ્છ હૉસ્પિટલો વધારે પડતી મોંઘી હોય છે. સ્વચ્છ હૉસ્પિટલમાં લીલા પાટિયા પર સુંદર લખાણ (અવતરણ) હોય છે, જે થોડે થોડે દિવસે બદલાતું રહે છે.

ભારતની પ્રજામાં ગંદકી પ્રત્યે જે સૂગ હોવી જોઈએ તે ઝાઝી જોવા નથી મળતી. ગંદકી આપણને બહુ ખલેલ નથી પહોંચાડતી. ગંદકીનો આવો સ્વીકાર દુનિયામાં ક્યાંય જોવા નહિ મળે. ગંદકીથી ભારે ખલેલ પામનારા ભારતના સૌપ્રથમ સાધુ સ્વામી વિવેકાનંદ હતા. ગરીબી અને ગંદકી વચ્ચેનાં બહેનપણાંને કારણે આપણી હૉસ્પિટલોમાં ઢગલાબંધ દરદીઓ બણબણતા રહે છે. વેદ-ઉપનિષદ-ગીતાના વારસા અને વૈભવ અંગે ગૌરવ લેનારી આપણી પ્રજાનો બહુ મોટો વર્ગ અભણ છે. આપણે ત્યાં રોગ નિયમ છે અને આરોગ્ય અપવાદ છે. સભ્ય સમાજમાં એથી ઊલટી પરિસ્થિતિ હોવી જોઈએ. ગાંધીજી માંદગીને લગભગ અપરાધ ગણતા અને પોતાની માંદગીને તો આધ્યાત્મિક ભૂલ તરીકે જોતા.

તમાકુના ગુટખા ખાનારને સફરજન મોંઘું પડે છે. સિગારેટના ધુમાડા કાઢનારને ખજૂર, અંજીર, આલૂ કે કાજુ મોંઘાં પડે છે. નાસ્તામાં તળેલી વાનગી જ હોય, ફળ હોઈ જ ન શકે ! લગ્નના રિસેપ્શનમાં પાર્ટી આપનાર યજમાનનો પ્રેમાળ ઇરાદો જમવા આવેલાં નરનારીઓનાં પેટની હાલત બગાડવાનો હોય એવો વહેમ પડે તેવી સ્થિતિ છે. લોકો બસ ખાધે રાખે છે, પીધે રાખે છે અને જીવ્યે રાખે છે. માંદગીને ખાટલે ઘણુંખરું તો વેડફાઈ ચૂકેલું જીવન પડેલું હોય છે. ખાંસી વારંવાર આવે તોય કફ છૂટો નથી પડતો, પરંતુ સમજણ છૂટી પડી જાય છે. રોગના મૂળમાં સમજણ સાથેના છૂટાછેડા રહેલા છે. જે પોતાના શરીરને ન સમજે, તે વળી બીજાને શું સમજે ?

મનની સ્વસ્થતાનો શરીરની તંદુરસ્તી પર સીધો પ્રભાવ પડે છે. જેનું મન ભાંગી પડે તેનું શરીર પણ ભાંગી પડે છે. મનની પ્રસન્નતા પાચનશક્તિને જાળવી લેનારી છે. ઈર્ષા એસિડિટી વધારે એવો પૂરો સંભવ છે. માનસિક તાણ બ્લડપ્રેશરને સળી કરે છે. અતિશય ચિંતા પેટના અલ્સરને ખો આપે એમ બને. પતિ-પત્ની વચ્ચેનો સંબંધ બન્નેના સ્વાસ્થ્યને સીધી અસર પહોંચાડે છે. કેટલાંક પરિવારોમાં ખડખડાટ હાસ્ય મહિને એક વાર પણ સાંભળવા નથી મળતું. માણસે હસવાની એક પણ તક છોડવી ન જોઈએ. મુંબઈની ટ્રેનમાં ભજનમંડળી ધૂમ મચાવે છે. ભજનાનંદ તાણમાં ઘટાડો કરે છે. પ્રાર્થનામાં તાણને સખણી રાખવાની અદ્‌ભુત તાકાત રહેલી છે. રામે તાડકા નામની ભયંકર રાક્ષસીનો વધ કરેલો. આપણે તાણ નામની વાંસા વગરની ચૂડેલનો નાશ કરવાનો છે. દશેરાના દિવસે રાવણવધ કરવાની જરૂર નથી, પરંતુ આપણા અહંકારનો વધ કરવાનો છે. અહંકાર એક એવો રોગ છે, જે અસંખ્ય પરિવારોને પજવે છે અને પ્રજાળે છે. સરળ વ્યક્તિનું સ્વાસ્થ્ય સારું રહે એવી શક્યતા પ્રમાણમાં વધારે રહે છે. જે વ્યક્તિ દાવપેચ રમે અને છળકપટમાં રાચે તેનું શરીર પણ સાવ નીરોગી ન રહી શકે. મનનો મેલો હોય તેવો આદમી ઘણુંખરું શારીરિક તકલીફ વગરનો ન હોઈ શકે. અસ્વચ્છ અને અસ્વસ્થ મન નશા તરફ જલદી વળે છે. સિગારેટનો ધુમાડો મનની બેચેનીનું જ વાયુસ્વરૂપ ગણાય. ક્યારેક ધૂમ્રપાન કરનારો અને શરાબસેવન કરનારો માણસ લાંબું જીવી જાય ત્યારે લોકો એક કુતર્ક ચલાવે છે : 'જેમ જીવવું હોય તેમ જીવો !' ફલાણા ભાઈને સિગારેટ પીવાથી શું નુક્સાન થયું ? એક સ્ત્રીનો ફોટો અખબારોમાં છપાયો. ૧૨૭ વર્ષની એ સ્ત્રી ધૂમ્રપાન કરી રહી હતી. તેણે મુલાકાતમાં જણાવ્યું કે હવે તેણે સિગારેટની સંખ્યા ઘટાડી કાઢી છે. આવા દાખલા બને તેથી ધૂમ્રપાન ચાલુ રાખવું ? એ ઘરડો તર્ક છે.

પ્રત્યેક માણસને મા, બહેન, ભાભી, પિતા, મિત્ર કે પત્ની તરફથી ભરપૂર સ્નેહ મળી રહે તો કદાચ શરાબની જરૂર નહીં પડે. હજી આપણે ત્યાં પ્રેમનો ઉપચાર તરીકે સ્વીકાર નથી થયો. 'લવ થેરપી' માટે હૉસ્પિટલ

કે સાઈકીએટ્રિસ્ટ પાસે જવું ન પડે. ભર્યોભર્યો પ્રેમાળ પરિવાર તન અને મનના આરોગ્ય માટેની પૂર્વશરત છે. જીવનવીમો જરૂરી છે, પરંતુ જીવનશ્રદ્ધા એથીય વધારે જરૂરી છે. એમાં સમર્પણ એ જ રોકાણ અને સ્નેહ એ જ ડિવિડંડ ! માંદા પડવાનું આપણે માનીએ તેટલું સહેલું નથી.

*('મરો ત્યાં સુધી જીવો'માંથી)*

## શબ્દસમજૂતી

### શબ્દાર્થ / સમાનાર્થી શબ્દો

**બેદરકાર**-કાળજી વગરનું; **મથવું**-મહેનત કરવી (અહીં) પ્રયત્ન કરવો; **વાઈરલ**-રોગ પેદા કરનાર અતિસૂક્ષ્મ જંતુવાળું; **સાધના**-સાધવું તે; **નીરોગી**-તંદુરસ્ત, આરોગ્યમય; **પ્રહાર**-ઘા; **કાર્ડિયોગ્રામ**-હૃદયના ધબકારા આલેખતું યંત્ર; **સંકટ**-આપત્તિ, આફત; **અહંકાર**-અભિમાન; **સાઈકીએટ્રિસ્ટ**-મનોચિકિત્સક

### તળપદા શબ્દો

**વછૂટી જવું**-નીકળી જવું (અહીં) રેબઝેબ થઈ જવું

### વિરુદ્ધાર્થી શબ્દો

**માંદું**×સાજું; **અસહ્ય**×સહ્ય; **સ્વીકાર**×અસ્વીકાર; **સ્વસ્થ**×અસ્વસ્થ; **સ્થૂળ**×સૂક્ષ્મ **ગંદકી**×સ્વચ્છતા; **સ્વચ્છ**×અસ્વચ્છ

### રૂઢિપ્રયોગ

**સૂગ હોવી**-ચીતરી ચડવી; **મનના મેલા હોવું**-ખરાબ દાનતના હોવું

### શબ્દસમૂહ માટે એક શબ્દ

**વ્યંગમાં કહેવું તે**-કટાક્ષ; **જેની કોઈ સંભાળ રાખનાર નથી**-અનાથ; **જેને કોઈ રોગ નથી**-નીરોગી

## સ્વાધ્યાય

**1. નીચે આપેલા વિકલ્પોમાંથી સાચો વિકલ્પ પસંદ કરી ખરા(√)ની નિશાની કરો :**

(1) એક જમાનામાં ચીનના લોકો ગામમાં કોઈ માંદું પડે તો શું કરતા ?

(A) દવાખાને જતા (B) ડૉક્ટર પાસે જતા

(C) દાક્તરને સજા કરતા (D) ખબર કાઢવા જતા

(2) હૉસ્પિટલની શોભામાં શાનાથી વધારો થઈ શકે ?

(A) હૉસ્પિટલ દર્દીઓથી ઊભરાતી હોય તેનાથી

(B) હૉસ્પિટલના મોટાભાગના ખાટલા ખાલી પડી રહેવાથી

(C) રંગ-બેરંગી લાઈટ કરવાથી

(D) ફૂલોથી શણગારવાથી

**2. નીચેના પ્રશ્નોનો એક વાક્યમાં ઉત્તર આપો :**

(1) ખાવા - પીવાની બાબતમાં કોણ બેદરકાર છે ?

(2) ભારતમાં ગંદકીથી ભારે ખલેલ પામનાર સંત કોણ હતા, તે પાઠના આધારે જણાવો.

**3. નીચેના પ્રશ્નોના બે-ત્રણ વાક્યોમાં ઉત્તર આપો :**

(1) લેખક કઈ બાબતોને તંદુરસ્ત સમાજની મર્યાદાઓ ગણાવે છે ?

(2) લેખકના મતે ઘરમાં કોનો પ્રેમ મળવાથી માણસ વ્યસની બનતો અટકી જશે ?

**4. નીચેના પ્રશ્નોના સાત-આઠ લીટીમાં જવાબ આપો :**

(1) આરોગ્ય જાળવણી માટેના લેખકના વિચારો તમારા શબ્દોમાં લખો.

(2) લેખકે સૂચવેલાં સામાજિક જાગૃતિનાં પગલાં જણાવો.

## વિદ્યાર્થીની પ્રવૃત્તિ

- આસન-પ્રાણાયામને તમારા દૈનિક જીવનમાં સ્થાન આપો.
- ઘર અને શાળાની આસપાસ સફાઈ કરવાનું આયોજન કરો.
- શાળામાં ''વર્ગખંડ સુશોભન'' સ્પર્ધાનું આયોજન કરો.
- વ્યસનથી થતા ગેરલાભ વિશે માહિતી એકત્ર કરો.

## ભાષા-અભિવ્યક્તિ

- એક સિદ્ધહસ્ત શિલ્પીના હાથે મૂર્તિ કંડારાય એમ અહીં વિચારોમાંથી શબ્દરચનાઓ સાકાર થતી અનુભવાય છે. લેખક સાદી હકીકતને કેવી માર્મિક શૈલીમાં, કટાક્ષથી રજૂ કરીને આપણને વિચારતા કરી મૂકે છે ! જુઓ...

  - રોગ થાય તે માટે સુખી લોકો જે સ્થૂળ સાધના કરે તેને બેઠાડુપણું કહેવામાં આવે છે.

  - ઈન્સાન અને ઉકરડો અડખેપડખે મળી સમજીને રહેતા હોય ત્યાં હૉસ્પિટલો પણ ગંદી હોવાની.

  - તમાકુના ગુટખા ખાનારને સફરજન મોંઘું પડે છે.

- ''રોગના મૂળમાં સમજણ સાથેના છૂટાછેડા રહેલા છે.''

  ઓછી સભાનતા કે સમજણને લીધે આપણે શરીર પ્રત્યે બેદરકાર રહીએ છીએ - આ સાદી વાત લેખક કેવી સરસ રીતે રજૂ કરે છે તે ધ્યાનમાં લો.

- લેખકે અહીં પૂછેલા કેટલાંક માર્મિક પ્રશ્નો જુઓ. આ પ્રશ્નો સામાન્ય પ્રશ્નોથી કેવી રીતે અલગ છે તે વિચારી જુઓ...

  - હૉસ્પિટલની શોભા વધારવા શું થઈ શકે ?

  - ડૉક્ટર રોગની જાળવણી માટે છે કે આરોગ્યની ?

  - પોતાના શરીરને ન સમજે તે વળી બીજાને શું સમજે ?

## શિક્ષકની ભૂમિકા

આપણી જીવનશૈલી પર કટાક્ષ કરતો આ નિબંધ 'જીવન કેમ જીવવું' તે શીખવે છે.

શું ખાવું ? કેટલું ખાવું ? કેવી રીતે ખાવું અને શા માટે ખાવું ? તેની સમજણ વિનાના લોકોથી 'ખાઉધરા ગલીઓ' અને 'ફાસ્ટફૂડ'ની લારીઓ છલકાતી હોય છે, તેનાં ભયસ્થાનો દર્શાવી બાળકોને સુટેવોથી માહિતગાર કરવાં.

વ્યસન, માંદગી અને તનાવ એ ગૌરવ લેવાની નહિ પણ શરમની બાબત છે તેની સમજણ કેળવવી. સંતુલિત જીવનશૈલી માટે વિદ્યાર્થીઓને પ્રોત્સાહિત કરવા. સ્વચ્છતા જાળવવાના આગ્રહી બનાવવા.

પ્રેમ એ દરેક દર્દનું મારણ છે તે વિશે ચર્ચા કરી વિદ્યાર્થીઓમાં પારિવારિક 'परस्पर देवो भवः' ની ભાવના કેળવાય તેવું મુક્ત વાતાવરણ પૂરું પાડવું.

•