ગાંધીનગર સમાચાર
તા. ૨૨-૩-૨૦૧૫, રવિવાર

તંત્રી સ્થાનેથી....

રેલ્વે માટે 'અચ્છે દિન' ક્યારે આવશે?

વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીએ સુરેશ પ્રભુ જેવા વહીવટ કુશળ નેતાને રેલવેપ્રધાન બનાવી એમના મંત્રીમંડળના હસમુખા સાથી સદાનંદ ગોવડાને નારાજ કર્યા ત્યારે એમ લાગતું હતું કે રેલવેની 'વહી રફ્તાર બઢેંગી' હવે ચલાવી લેવાશે નહીં. પરંતુ રેલવે મંત્રીને બદલી નાખવાથી ભારતીય રેલવે બદલાઇ જાય એ વાતમાં માલ નથી. રેલવે બજેટમાં નવા રેલવેમંત્રીએ જરૂર હિંમત દર્શાવી હતી. એમણે કોઇ નવા રૂટ નહીં તેમ કોઇ નવી યોજના નહીં - એવી વ્યૂહરચના રજૂ કરીને અત્યાર લગી રજૂ થતાં રેલવે બજેટો કરતાં નોખું-અનોખું બજેટ રજૂ કરીને સૌથી વધારે ભાર રેલવે સુરક્ષા અને સુવિધાવાળી ફોર્મ્યુલા રેલવેના કર્મચારીઓ સુધી પહોંચી શકી નથી, એનું વરવું ઉદાહરણ રાયબરેલી પાસે થયેલ અકસ્માત સ્વરૂપે આપણી નજર સમક્ષ છે. અગાઉ જેવી જ બેદરકારી અને અગાઉ જેવી જ જાનહાનિ. એ જ ચીલાચાલુ તપાસ અને વળતરની જાહેરાત. સામાન્ય નાગરિકને વાહન વ્યવહારના સૌથી ભરોસાપાત્ર ગણાતા માધ્યમ - ટ્રેન પ્રવાસમાંથી વિશ્વાસ જ ઊઠી જાય એવી બીજી ઘટના તે મથુરા પાસે જબલપુર - નિઝામુદ્દીન એક્સપ્રેસમાં થયેલી લૂંટ છે. પ્રથમ વર્ગ-વાતાનુકૂલિતમાં પ્રવાસ કરી રહેલાં મધ્યપ્રદેશના નાણામંત્રી મલૈયા અને એમનાં પત્નીને ઘરાર લૂંટી લઇ લૂંટારા ફરાર થઇ જાય છે, છતાં રેલવે મંત્રીના પેટનું પાણી સુદ્ધાં હાલતું નથી. ખુદ મલૈયા દંપતીએ સામે ચાલીને રેલવે મંત્રીને આ ઘટનાની રૂબરૂ જાણ કરી છે, છતાં ગુનેગારો ફરાર છે. રેલવે પોલીસની જવાબદારી નથી કે તે મુસાફરોની સલામતીનો ખ્યાલ રાખે? પરંતુ જયાં વીઆઇપી 'ફર્સ્ટ એસી'ના મંત્રીકક્ષાના મુસાફર જ લૂંટાતા હોય ત્યાં સામાન્ય પેસેન્જરનો તો શો હિસાબ? શ્રીમતી મલૈયાને ચપ્પુની અણીએ દાગીના ઉતારી આપવા પડ્યા છે. વીંટી કાઢવામાં મુશ્કેલી પડતી લાગી ત્યારે લૂંટારાઓના આગેવાનો આંગળી કાપી નાખવાનું ફરમાન સુદ્ધાં કરી દીધેલું! આનું નામ તે ઇન્ડિયન રેલવે! દહેરાદૂન-વારાણસી રૂટ પર સિગ્નલ અપાયેલ હોવા છતાં ટ્રેન ધીમી પડતી નથી અને લૂપ પર વળતાં જતાં એના ડબ્બા ખડી પડે છે. જે મુસાફરોને જીવ ગુમાવ્યા છે તેમને બે-ચાર લાખનું વળતર જાહેર કરી દેવાથી પ્રશ્ન ઊકલી શકે ખરો? વડાપ્રધાનથી લઇ રેલવે બોર્ડ સુધીના તંત્રે આ મુદ્દે ગંભીર વિચારણા કરવાની જરૂર નથી શું? એક તરફ ૩૦૦ કિ.મી.ની ઝડપે દોડતી ટ્રેનો ચાલુ કરવાની વાતો કરાતી હોય, બુલેટ ટ્રેનો માટે ચીન-જાપાન અને ફ્રાન્સ સાથે વાટાઘાટો ચાલી રહી હોય અને બીજી તરફ આપણે ત્યાં આંતરે દિવસે આવા ગમખ્વાર અકસ્માત સરજાતા રહે ત્યારે પ્રશ્ન થાય કે શું વડાપ્રધઆન - રેલમંધી કે એમની સરકાર ખરેખર રેલવે તંત્રની સુધારણાના મુદ્દે ગંભીર છે ખરાં? કે પછી વિદેશી રોકાણ મારફત પ્રાપ્ત થતી પાર્ટી સુવિધાઓમાં જ એમને રસ છે. રેલવેના કાયાકલ્પ માટે કેન્દ્ર સરકારે રેલવે કાઉન્સિલની રચના કરી છે અને ઉદ્યોગપતિ રતન તાતાને એના અધ્યક્ષ બનાવ્યાં છે. તાતાને ખો આપી દેવાથી રેલવેનાં 'અચ્છે દિન આવી જશે ખરાં?'

જળ વિના જીવન અધુરું છે : વિશ્વ જળ દિને પાણીના વિવેકપૂર્ણ ઉપયોગનો સંકલ્પ કરો

બ્રશ કરતા નળ ખુલ્લો રાખવાથી પાંચ મિનિટમાં ૨૫-૩૦ લિટર પાણી વેડફાય છે : વાહનો ધોવામાં પાણીનો ભયંકર બગાડ : ગાંધીનગર જિલ્લાના ગ્રામ્ય વિસ્તારોમાં પીવાના શુધ્ધ પાણી અંગે પ્રશ્નાર્થ

વિશ્વ જળ દિવસ
- સમીર રામી

ગાંધીનગર, તા.૨૧

સમગ્ર વિશ્વ ભયાનક જળ સંકટ તરફ ચાલી નથી રહ્યું પરંતુ દોડી રહ્યું છે. આ પૃથ્વી પર પીવાલાયક પાણી માત્ર સિમિત માત્રામાં જ બચ્યું છે. આ પરિસ્થિતિમાં તા. ૨૨મી માર્ચે વિશ્વ જળ દિવસ ઉજવશે. આધુનિક સમયમાં જળ સમસ્યા દિન પ્રતિદિન વિકટ બનતી જાય છે ત્યારે જળ વ્યવસ્થાપન યોગ્ય રીતે થાય અને આવનારી પેઢીમાં જળવપરાશ અંગે યોગ્ય વિવેકનો વિકાસ થાય તે જરુરી બનતું જાય છે. ગાંધીનગર જિલ્લો ભૂગર્ભ જળમાં વપરાશ પર નભતો જિલ્લો છે અને ઓવર એક્સપ્લોઈટેશન એટલે કે ભૂગર્ભ જળના ખેંચનો અતિરેક ધરાવતી કક્ષામાં મુકવામાં આવેલો છે.

પર્યાવરણ તથા વિકાસ અંગેનાં સંયુકત રાષ્ટ્ર સંમેલનના ૧૯૯૨ના અધિવેશનમાં ૨૨મી માર્ચને આંતરરાષ્ટ્રીય જલ દિવસ તરીકે ઉજવવાનું ઠરાવવામાં આવ્યું. આ ઉજવણી પાછળનો હેતુ લોકોને

પાણી બચાવવા માટે પ્રેરણા આપવાનો અને પાણીનું મહત્વ સમજાવી તેને વેડફાતું અટકાવવાનો છે. આજકાલ લોકો બ્રશ કરવાથી માંડીને કાર કે સ્કૂટર ધોવા સુધીમાં પાણીનો બેફામ બગાડ કરી રહ્યાં છ. એક અહેવાલ મુજબ એકલા મુંબઈ શહેરમાં જ વાહનો ધોવા પાછળ રોજના ૫૦ લાખ લીટર પાણીનો વ્યય થાય છે. ભારતના મહાનગરોમાં પાઈપ લાઈનોના વાલ્વની ખરાબીના કારણે રોજ ૧૭ થી ૪૪ ટકા જેટલું પાણી બેકાર વહી જાય છે. ભારતીય ગ્રામ્ય મહિલાઓને પીવાના પાણી માટે સરેરાશ રોજ ચાર માઈલ ચાલવું પડે છે જયારે પીડાદાયક બાબત તો એ છે કે શહેરી લોકો બ્રશ કરતા નળ ચાલુ રાખીને પાંચ મિનિટમાં લગભગ ૨૫-૩૦ લીટર પાણી ગટરમાં વહાવી દે છે. કુદરતી સંપત્તિ ગણાતું પાણી હવે બોટલોમાં ભરીને વેચાય છે ત્યારે એ સમય આવી ગયો છે કે આપણે શકય હોય તેટલો પાણીનો વેડફાટ અટકાવીએ અને વધુને વધુ પાણી બચાવીએ.

ગાંધીનગર જિલ્લાના ૧૭૮ ગામોમાં પીવાના શુધ્ધ પાણીની સુવિધા સામે પ્રશ્નાર્થ છે. માણસા તાલુકામાં ફ્લોરાઈડ યુકત પાણી લોકો પી રહ્યાં હોવાનું ગાંધીનગરની કડી સર્વ વિશ્વ વિદ્યાલયની ફાર્મસી કોલેજના અભ્યાસુ દ્વારા હાથ ધરાયેલ સર્વેમાં બહાર આવ્યું હતું. આમ પણ ગાંધીનગર જિલ્લો ભૂગર્ભ જળના ઓવર એક્સપ્લોઈટેશન કેટેગરીમાં એટલે કે ભૂગર્ભ જળના વધુ પડતા ખેંચાણ કરતા જિલ્લામાં સામેલ કરાયો છે. ગાંધીનગર જિલ્લામાં સિંચાઈની સુવિધા ઓછી હોવાથી ભૂગર્ભ જળના સ્તર દર વર્ષે ૨ થી ૩ મીટર ઊંડા જઈ રહ્યાં છે જે ગંભીર બાબત છે. જિલ્લાના ગ્રામ્ય વિસ્તારના લોકો હજુ પણ નર્મદાના ચોખ્ખા પીવાના પાણીના બદલે કુદરતી સ્ત્રોતો પર જ વધારે આધાર રાખી રહ્યા છે.

જળ સંકટની ભયાનકતાથી બચવા લોકોએ સરકારના આધારે બેસી રહેવાના બદલે જાતે પગલા ભરવા જરુરી બન્યા છે. આજે જો પાણી નહીં બચાવાય તો આવતી કાલની પેઢી તરસે તરફડશે. સરકારે પણ આ મામલે વધુ ગંભીરતાપૂર્વક વિચારી યોગ્ય યોજનાઓ અને તેના અસરકારક અમલીકરણ અંગે કટીબદ્ધ થવું પડશે તો જળ દિવસ સાર્થક બનશે.

એકલીંગજી દાદાનો પાટોત્સવ યોજાયો

ગાંધીનગરમાં રહેતા ભટ્ટ મેવાડા સમાજ દ્વારા આજે એકલીંગજીદાદાની જન્મ જયંતિની ઉજવણી કરવામાં આવી હતી. સેક્ટર-૨૨ પંચદેવ મંદિરે એકલીંગજી દાદાનો પાટોત્સવ ઉજવવામાં આવ્યો હતો. દાદાની પૂજા-અર્ચના કરી મહાપ્રસાદ લેવામાં આવ્યો હતો. આ પ્રસંગે નગરમાં રહેતા ભટ્ટ-મેવાડા સમાજના જ્ઞાતિજનો મોટી સંખ્યામાં ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

આજે બાળ આરોગ્ય તપાસણી કાર્યક્રમ યોજાશે

ગાંધીનગર, તા. ૨૧

મહિલા અને બાળ આરોગ્ય તપાસણી કાર્યક્રમ હેઠળ આજરોજ રવિવારે સવારે ૮.૩૦થી બપોર ૧.૩૦ કલાક દરમિયાન સિવિલ હોસ્પિટલ ગાંધીનગર ખાતે મેયર મહેન્દ્રસિંહ રાણાની અધ્યક્ષતામાં કાર્યક્રમ યોજાશે. કાર્યક્રમમાં ધારાસભ્ય અશોક પટેલ, શંભુજી ઠાકોર, હિના પટેલ પ્રમુખ જિ.પં. ગાંધીનગર, આશિષ દવે ચેરમેન ગુડા ઉપસ્થિત રહેશે.

જણસારી સમાજ જીવનસાથી પસંદગી મેળાની બુકલેટનું વિતરણ

ગાંધીનગર, તા. ૨૧

ગાંધીનગરના સમસ્ત જણસારી સમાજ સેવા સંસ્થાન દ્વારા જણસારી સમાજના અપરિણિત યુવક-યુવતિઓ માટે વિવિધ સ્થળે યોજાતા જીવનસાથી પસંદગી મેળાની બુકલેટનું વિતરણ કરવામાં આવી રહ્યુ છે. આ બુકલેટમાં આપેલ વિગતો યોગ્ય પાત્રની પસંદગી માટે ઉપયોગી પુરવાર થાય તેમ હોઈ તે મેળવવા જ્ઞાતિજનોએ સંસ્થાના પ્રમુખ મહેન્દ્ર ચૌહાણનો સે. ૧૪માં મહાત્મા મંદિર પાસે કર્મભૂમિ સોસાયટીના પ્લોટ નં. ૧૭૯/૨ ખાતે આવેલ કાર્યાલયનો સંપર્ક સાધવા જણાવ્યું છે.

આર્ટ ઓફ લીવીંગ દ્વારા ત્રિદિવસીય શિબિરનું આયોજન

ગાંધીનગર, તા. ૨૧

આદીકાળમાં ઋષિમુનીઓ ધ્યાન દ્વારા ધાર્યુ પરિણામ મેળવતા હતા. વિશ્વ પણ યોગ દિવસ મનાવવા માટે થનગની રહ્યું છે. ધ્યાન-યોગથી મનુષ્યની મોટાભાગની તકલીફો દૂર થતી જોવા મળી છે. આર્ટ ઓફ લીવીંગ ગાંધીનગર દ્વારા ત્રિદિવસીય હેપિનેસ પ્રોગ્રામનું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે.

શહેરમાં શ્રીશ્રી રવિશંકરની પ્રેરિત આર્ટ ઓફ લીવીંગ ગાંધીનગર એકમ કાર્યરત છે. સંસ્થા દ્વારા આગામી ૨૪ માર્ચથી ૨૯ માર્ચ દરમિયાન સવારે ૬ થી ૯ કલાક અને સાંજે ૬.૩૦ થી ૯.૩૦ કલાક દરમિયાન સેક્ટર-૨૧ સ્થિત મેઘ મલ્હાર કોમ્પલેક્ષના બીજા માળે હેપિનેસ પ્રોગ્રામનું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે. ત્રિદિવસીય શિબિરમાં સ્વસ્થ્ય શરીર, માનસિક શાંતિ અને આધ્યાત્મિક ઉન્નતી માટેના પાઠ શિખવાડવામાં આવશે. જેમાં સુદર્શન ક્રિયા, પ્રાણાયમ, યોગાસન, શ્વાસોશ્વાસની વિવિધ ક્રિયાઓ કરાવવામાં આવશે. હાલના સમયમાં માનવી તણાવથી મુક્ત રહેવા અનેક નુસખા અપનાવી રહ્યો છે. ત્યારે શિબિરાર્થીઓને તણાવમાંથી મુક્તિ મળે, આત્મવિશ્વાસમાં વધારો થાય અને વક્તૃત્વ શક્તિ ખિલે તેવા યોગ અને આસનો કરાવવામાં આવશે. શિબિરમાં જોડાવા સ્થળ ઉપર સંપર્ક કરવાનો રહેશે.

દહેગામમાં પુસ્તક પ્રદર્શન, બે લાખ પુસ્તકો પ્રદર્શનમાં મુકાયા

ગાંધીનગર, તા. ૨૧

આવનારી પેઢીને શિક્ષિત બનાવવા મહાત્મા ગાંધી ખાદી ગ્રામોદ્યોગ ટ્રસ્ટ દહેગામ અને નેશનલ બુક ટ્રસ્ટ ન્યુ દિલ્હી દ્વારા દહેગામ ખાતે પુસ્તક મહોત્સવનું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે.

દહેગામ સ્થિત શાહ મહાસુખભાઈ નાથજીભાઈની વાડી ખાતે તા. ૧૭ માર્ચથી ૨૬ માર્ચ સુધી પુસ્તક પ્રોત્સાહન સેમિનાર અને પુસ્તક પ્રદર્શન યોજાઈ રહ્યું છે. પુસ્તક મહોત્સવમાં ૨ લાખથી વધુ પુસ્તકો મુકવામાં આવ્યા છે. પ્રદર્શન દરમિયાન પુસ્તક ખરીદનારને વિશેષ વળતર આપવામાં આવશે. મોટી સંખ્યામાં પુસ્તક પ્રદર્શનનો લાભ લેવા વિદ્યાર્થીઓ, સાહિત્ય રસિકો અને નાગરિકોને આમંત્રણ આપવામાં આવ્યું છે.

વિશ્વનો નવો નારો : હેલ્ધી રહેવું છે? તો બનો વેજીટેરીયન...!!!

રજળપાટ
અજય ઉપાધ્યાય
akurjt@gmail.com

બ્રાયન આદમ (હોલીવુડ સુપરસ્ટાર), બ્રાટ પીટ (હોલીવુડ સુપરસ્ટાર), પામેલા એન્ડરસન (હોલીવુડ એક્ટ્રેસ), જેમ્સ કેમરોન (હોલીવુડ ડાઈરેક્ટર), પીટર સીડલ (ઓસ્ટ્રેલીયન ક્રિકેટર), અલ ગોર (અમેરિકન પૂર્વ ઉપ-રાષ્ટ્રપતિ), પ્રિન્સ (સિંગર), બીલ ક્લીન્ટન (એક્સ અમેરિકન પ્રેસીડન્ટ) વગેરે વગેરે... વેઈટ ખાલી વિદેશી નામો જ વાચવામાં રસનાં હોય તો આ રહ્યા થોડા આપણા અપના નેમ્સ.... આમીર ખાન - પત્ની કિરણ રાવ, કંગના રાનાવત, સેલીના જેટલી, રેખા, વિદ્યા બાલન, અમિતાભ બચ્ચન, કરીના કપૂર, શાહિદ કપૂર, ભૂતપૂર્વ રાષ્ટ્રપતિ અબ્દુલ કલામ આઝાદ, બોક્ષર શુશીલ કુમાર, ક્રિકેટર્સ વીરેન્દ્ર સેહવાગ - વિ. વિ. એસ. લક્ષ્મણ ...અને લાસ્ટ બટ નોટ લીસ્ટ આપણા વડાપ્રધાન શ્રી નરેન્દ્ર મોદી....ઉફ્ફ્ફ્ફ્ફ ચકરાવે ચડો એ પહેલા જણાવી દઉં કે આ બધા જ જુદા જુદા ક્ષેત્રના સફળ અને પ્રતિષ્ઠિત મહાનુભાવો છે પણ આ બધામાં એક વસ્તુ કોમન છે અને એ છે કે આ બધા જ સમ્પૂર્ણ શાકાહારી છે... મતલબ ઈંગ્લીશમાં કહીએ તો વેગન કે વેજન.. છે.. આઈ મીન પ્યોર વેજીટેરીયન...!!!

આ પૃથ્વી પર મનુષ્યનો પ્રાદુર્ભાવ થયો ત્યારથી બે ચીજનો એનો મોહ હમેશા અકબંધ રહ્યો છે, એક છે વસ્ત્રો અને બીજું છે ભોજન. શરૂઆતમાં કદાચ જે મળે એ ખાય લેતો મનુષ્ય સમય જતા ખાન-પાનની વિવિધ કળા વિકસાવતો થયો એ વાતને યુગો વીતી ગયા અને હવે એ સમય આવ્યો છે કે ખોરાકની શરીર પરની અસરો વિષે વધુ વિગતે ચર્ચાઓ થઈ રહી છે અને એમનો એક અને હમેશા ઉકળતા દાવાનળ જેવો મુદ્દો રહ્યો છે માસાહાર શ્રેષ્ઠ કે પછી શાકાહાર? બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો માંસાહાર કરાય કે નહિ? હજુ ત્રીજા શબ્દોમાં કહીએ તો માંસાહારથી શું લાભ કે હાની તો એ જ રીતે શાકાહારથી શું લાભ કે હાની? છેલ્લા ઘણા વર્ષોથી આ એક બે કે ત્રણ સવાલો પર કરોડો ચર્ચાઓ, દાવાઓ, દલીલો, પુરાવાઓ અપાતા રહ્યા છે- ફેવરમાં કે વિરુદ્ધમાં પણ હજુયે કદાચ ચોક્કસ જવાબ મળતો હોય એવું લાગતું નથી. ઈનફેક્ટ આપણે પણ એ સવાલને બાજુમાં રાખીને થોડા એવા તથ્યોની વાત કરીશું કે જે કદાચ સવાલોના જવાબની નજીક હોય અથવા ના પણ હોય...

સવાલ અહી એ નથી કે માંસાહાર ખરાબ છે અને શાકાહાર શ્રેષ્ઠ છે કે એ પણ નથી કે શાકાહાર કરતા માંસાહાર વધુ સારો છે પણ મૂળ વાત એ છે કે આકડાઓને નજરમાં લઈએ તો વિશ્વમાં ધીમેધીમે બહુ મોટો વર્ગ શાકાહારી થતો જાય છે અને આ હકીકત છે. ઉપર જે નામ લખ્યા એ તો ફક્ત સેમ્પલ છે આનાથી પણ અનેકગણા સેલેબ્સ શાકાહારીઓ બની ચુક્યા છે અને મજાની વાત એ છે કે દરેકના શાકાહારી થવાના અલગ અલગ કારણો છે. તાજોતાજો જ વેગન થયેલા આમીરની જ વાત સાંભળો. આ પીકે સ્ટારનું કહેવું છે કે પત્ની કિરણ રાવે બતાવેલા વિડીયોમાં ખોરાકને લીધે મૃત્યુ થવાના કારણોમાં એક કારણ માંસાહાર પણ હતું જે જોઈને મેં નિર્ણય કર્યો કે હું શુદ્ધ શાકાહારી બનીશ, ઈવન દૂધ કે દૂધની બનાવટો પણ આમીરે છોડી દીધી. આમિરનું કહેવું છે કે ખોરાકના બદલાવથી વધુ સારી અને સ્વસ્થ લાઈફ જીવી શકાય છે અને આ બદલાવમાં એક પગલું શાકાહારી બનવાનું પણ છે, જે મેં લીધું છે. પત્ની કિરણ તો ઓલરેડી શાકાહારી જ છે એટલે હવે મિયા આમીર પણ એમાં સામેલ છે.

જગપ્રસિદ્ધ મેગેઝીન ટાઈમના ફેબ્રુઆરી અંકની એક સ્ટોરી પર નજર કરીએ. ટાઈમ લખે છે કે જામા ઈન્ટરનલ મેડીસીનના વિવિધ સર્વેના આધારે એ વાત બહાર આવી છે કે માંસાહારીઓ કરતા શાકાહારીઓમાં લોહીનું દબાણ વધુ સ્ટેબલ રહે છે મતલબ કે શાકાહારથી લોહીનું નીચું દબાણ જાળવી શકાય છે. રીપોર્ટ આગળ લખે છે કે ૨૦૧૩ના એક સર્વે મુજબ શાકાહારીમાં માંસાહારી કરતા મૃત્યુ દર અંદાજે ૧૨ % નીચો હોય છે. જો કે જરૂરી નથી કે માંસાહારી વહેલા જ મૃત્યુ પામે પણ સર્વેના આંકડાઓ એ ખુલાસો કરે છે કે શાકાહારી વધુ જીવે છે. ૨૦૧૨માં આ કોયડો ઉકેલવા એક અનોખો પ્રયોગ થયેલો. સર્વે માટે ત્રણ જૂથ બનાવાયેલા અને ત્રણેયને જુદા જુદા ખોરાક અપાયેલા જેમકે એક ગ્રુપને બધા જ પ્રકારનો માંસાહાર, બીજા ગ્રુપને ફક્ત માછલી અને ત્રીજું ગ્રુપ સમ્પૂર્ણ શાકાહારી. બીજા પરિણામો કરતા પણ એક પરિણામ રસપ્રદ આવ્યું અને એ પરિણામ એ હતું કે માંસાહારી અને માછલી-હારી ગ્રુપ કરતા શાકાહારી ગ્રુપના સભ્યોનો મુડ વધુ આનંદિત અને ઉત્સાહપ્રેરક રહ્યો હતો.

આટલું વાચ્યા પછી નોન-વેજ લોકોનો જીવ નહિ તો મુડ ઉકળી ઉઠે એવું બને કેમકે વાત એકપક્ષી જઈ રહી હોય એમ લાગે છે ન? જો કે સાવ એવું પણ નથી જ. અગત્યનું એ નથી કે કોને શું ખાવું કે નાં ખાવું પણ મૂળ વાત એ છે કે જગતમાં જયારે વધુને વધુ લોકો શાકાહારી બની રહ્યા હોય ત્યારે એ જાણવું જરૂરી બને છે કે તો શું માંસાહારમાં ફક્ત ખરાબી ખરાબી જ છે? આગળ કહ્યું ને દાવા-પ્રતિદાવા વર્ષોથી ચાલ્યા કરે છે અને હજુ ચાલતા રહેવાના જ. ખરેખર કોઈ ખોરાક પોતાનામાં ખરાબ નથી હોતો સવાલ એ હોય છે કે તમે એનો કેટલો અને કેવી રીતે ઉપયોગ કરો છો ખોરાકમાં હોવા જોઈએ પોષક તત્વો, મિનરલ્સ, પ્રોટીન, વિટામિન્સ, ખનીજ વગેરે વગેરે અને આ બધું જ આ બંને પ્રકારના ખોરાકમાં ઉપલબ્ધ છે જ. હવે શેમાં કયું વધુ છે અને શેમાં કયું ઓછું છે એની પિષ્ટપીંજણમાં પડ્યા વગર આપણે એ વાત પર આવીએ કે વૈજ્ઞાનિક અને શારીરિક રીતે કયો ખોરાક વધુ સારો કે વધુ શ્રેષ્ટ હોય શકે. માઈન્ડ ઈટ અગેન કે સારા - ખરાબની તુલના કરવા આપણે નથી જ બેઠા કેમકે આગળ લખ્યું એમ ખોરાક એ સંપૂર્ણપણે ખાનારની મુનસફી પર નિર્ભર છે અને રહેશે.

પશ્ચિમ જગતને તડકે મુકીને વિચારીએ તો આપણે ત્યાં આવા મુદ્દા પર મત રજુ કરતા એક બીજું જોખમ ધર્મોનું આવીને ઉભું રહે એ નક્કી છે એટલે બહેતર એ છે કે જીવ-દયા, ધાર્મિક માન્યતાઓ કે સામાજિક રૂઢિઓને બાજુ પર રાખીને ફક્ત એની જ વાત કરીશું કે જેમાં બંનેની સિક્કાની બંને બાજુ આવી શકે. અઠવાડિયા પહેલાના જ એક રીપોર્ટ મુજબ અમેરિકામાં પ્યોર વેજ લોકોની સંખ્યા લગભગ દોઢ કરોડે પહોચી ગઈ છે જે ૨૦૦૯માં માંડ એકાદ કરોડ જેટલી હતી. ઈઝરાઈલમાં વેજીટેરીયનની વધતી જતી સંખ્યાને ધ્યાનમાં લઈને ત્યાની સરકારે સેનામાં વેજ ફૂડ સર્વ થાય એવી વ્યવસ્થા કરી છે ઈનફેક્ટ તેલ-અવિવ તો વેજીટેરીયન લોકોનું સ્વર્ગ બનતું જાય છે. તાજેતરમાં જ ડોમિનોઝ ઈઝરાયલે પોતાનો સૌપ્રથમ સમ્પૂર્ણ વેજ પિઝ્ઝા પણ લોન્ચ કર્યો. ચીન, ન્યુઝીલેન્ડ, યુરોપ વગેરે વગેરે દેશો અને ક્ષેત્રોમાં વેજ લોકની સંખ્યા વધતી જાય છે તો સામે છેડે એક સર્વેના અહેવાલ મુજબ ૨૦૧૫માં મીટના વેચાણમાં કે ખપતમાં ૩ % નો વધારો પણ નોંધાયો છે. મતલબ એવું નથી કે જગત આખું સમ્પૂર્ણ વેજી થતું જાય છે કે છે અને વધુ ચોકાવનારી બાબત આ સર્વેની એ પણ છે કે ભારત કે જયાં ૪૦ થી ૬૦ % પ્રજા શાકાહારી છે એ ભારત મીટના વેચાણ કે ઉત્પાદન ક્ષેત્રે બહુ ઝડપથી ટોચ તરફ પહોચી રહ્યું છે. છે ને બંને અલગ અલગ તસ્વીરો. પશ્ચિમના દેશોમાં ધીરે ધીરે શાકાહારનું ચલણ વધી રહ્યું છે અને આપણે ત્યાં ભલે ઓછી માત્રામાં પણ ચોક્કસપણે ઘટી રહ્યું છે...!!! સો સેડ ના ??? સેડ એટલા માટે કે આપણી તો સન્સ્કૃતિ અને ધર્મોથી લઈને રીતિરીવાજો અને સામાજિક ન્યાયોમાં પણ માંસાહાર નિષેધ છે...પણ હું કેર્સ હે ને???

ઓ. કે. આકડાઓને ખાસ કરીને ભારતને લગતા આકડાઓને નઝર અંદાઝ કરીને ફરીથી શાકાહાર તરફ આગળ વધીએ તો ટાઈમના રીપોર્ટ મુજબ ૪૪૦૦૦ લોકો પર થયેલા સર્વેમાં એ વાત જાણવા મળી કે સમ્પૂર્ણ વેજીટીરીયન લોકોમાં હ્રદયરોગનું પ્રમાણ માંસાહારીઓ કરતા ૩૨% ઓછું હોય છે. એ જ રીતે યુનીવર્સીટી ઓફ કેલીફોર્નીયાના સ્ટડી મુજબ શાકાહારીઓમાં કેન્સર થવાની શક્યતા ઓછી રહે છે એ જ રીતે શાકાહાર વધુ ચરબી ચડાવતા રોકે છે અને માંસહારીઓમાં ડાયાબીટીસ થવાના ચાન્સીસ વધુ હોય છે. જો કે અદોદળા અને જાડિયા વેજી લોકોને જોઈએ ત્યારે એમ થાય કે આમાં ચરબી નહિ ચડે વાળો ડાયલોગ તો બોલી શકાય એમ જ નથી..!!! જો કે આ બધા ફાયદાની સામે ગેરફાયદાઓ પણ ઉભા જ છે અને સૌથી મહત્વનો અને મેઈન ગેરફાયદો એ છે કે શાકાહારીઓમાં ન્યુટ્રીશનની ઉણપ વધુ જોવા મળે છે.

ધર્મો અને સમાજને બાજુ પર રાખીને વાતને વધુ આગળ ફરી એકવાર આંકડાઓ જોઈએ તો ઓસ્ટ્રેલીયામાં ૨૪૩૦૦૦ (કુલ વસ્તીના ૩ %), બેલ્જીયમ ૨૦૪૦૦૦ (૨%), ફ્રાંસ ૧૨૦૦૦૦ (૨%), નોર્વે ૯૨૦૦૦ (૨%), ઈઝરાયલ ૫૯૫૦૦૦ (૮.૫ %) ટોટલ વેજીટેરીયન લોકોની સંખ્યા છે. આંકડાઓ ઓછા લાગે કે નાના લાગે પણ આગળ કહ્યું એમ ૨૦૦૯ પછીથી એકલા અમેરિકામાં વેજીટેરીયનની સંખ્યા ડબલ થઈ ગઈ છે. સ્વાભાવિક છે કે શાકાહારનો પ્રચાર કરતી અને એ માટે કાર્યરત સંસ્થાઓના અંકડાઓ કદાચ થોડા વધુ લાગે કે બતાવે પણ સેલ્બસમાં વધતી જતી વેજીટેરીયન થવાની સંખ્યાનો લાભ ચોક્કસપણે આવી સંસ્થાઓને મળી રહ્યો છે. સુપરસ્ટારો અને વિવિધ ક્ષેત્રની હસ્તીઓ દ્વારા થતી વેજી થવાની જાહેરાતોથી પણ શાકાહારી ઝુંબેશને બળ મળી રહ્યું છે ને એ પણ એવા દેશોમાં કે જયાં માંસાહાર નિષેધ પણ નથી કે સુગ પણ નથી. યુકે માં તો બાકાયદા વેગન ફેસ્ટીવલ ઉજવાય છે જેનું નામ છે વેજફેસ્ટ યુકે. અમેરિકાના લગભગ પ્રમુખ શહેરોમાં વેજીટેરીયન સોસાઈટી ના નામે કાર્યરત સંસ્થાઓ છે જે વેજીટેરીયન બનવા વિષે કાર્ય કરે છે. વાનકુવર કેનેડા ની વેબ્સાઈટ પર તમને ફક્ત વેજીટેરીયન રેસ્ટોરાંના નામ મળી શકે છે. યુરોપિયન વેજીટેરીયન યુનિયન નામની સંસ્થા યુરોપમાં શાકાહાર ને પ્રોમોટ કરવાનું કાર્ય કરે છે.

જગતના દેશોમાં વેજીટેરીયન કલ્ચરની વાત કરીએ તો સૌથી પહેલું નામ ભારતનું જ આવે એ સ્વાભાવિક છે, ભલે ને આગળ લખ્યું એમ આપણે માસની નિકાસ કે ખપતમાં અગ્રેસર થતા જતા હોઈએ પણ હકીકત છેકે હજુ પણ અંદાજે ૫૦ % જેવી ભારતીય પબ્લિક શાકાહારી તો છે જ એમાં કોઈ શક નથી. ભારત પછી બીજું નામ ઈંગ્લેન્ડનું આવે કે જયાં વૈજ કલ્ચર ભારતની જેમ જ સારી રીતે વિકસેલું છે કે વિકસી રહ્યું છે કે જયાં લગભગ દરેક શહેરોમાં મીટ-ફ્રી ખાદ્યપદાર્થો અચૂક મળી જ જાય. એ જ રીતે સી-ફૂડની વિવિધ ડીશો માટે વખણાતું થાઈલેન્ડ પણ વૈજ લોકો માટે સરળ છે. વાંચીને અચરજ લાગશે પણ મુસ્લિમ બહુમતી વાળું ટર્કી પોતાની વૈજ ડીશો માટે પણ એટલું જ ફેમસ છે અને આ લીસ્ટમાં છેલ્લું નામ આગળ લખ્યું એ ઈઝરાઈલનું આવે છે. આ નામો એટલા માટે લખ્યા કે આપણને એમ થાય નહિ કે ફક્ત ભારત જ એકમાત્ર સમ્પૂર્ણ રીતે વેજીટેરીયન લોકો માટે વધુ અનુકુળ છે, જો કે ખુદ ભારતમાં જ એવા પ્રદેશો છે જયાં ઓથેન્ટિક વૈજ ફૂડ મેળવવાના ફાંફા પડી શકે છે પણ એનું કારણ આપણા દેશમાં રહેલી ખાન -પાનની અનેક વિવિધતાઓ કારણભૂત છે. ગુજરાતમાં માંસાહાર એટલો પ્રચલિત નથી (ભલે છાનો છપનો ધોમ ખવાતો હોય તો પણ!!!) એવી જ રીતે ઘણા રાજયોમાં શાકાહાર એટલો પ્રચલિત નથી એટલે સ્વાભાવિક રીતે આ બંને પ્રદેશોના લોકોને એકબીજાના રાજયોમાં પ્રવાસ વખતે ખાન-પાનની આ મુશ્કેલી પડે જ પણ બહુધા ભારત શાકાહારી છે જ એટલે સાવ બ્રેડ ખાઈને કે મેગી ખાઈને દિવસો કાઢવા પડે એવું તો ભાગ્યે જ બને...!!!

વિસામો -

વનસ્પતિ પણ વેગન ?? - યૂટીકુલારિયા પ્રજાતિના બ્લાડરવર્ટસ છોડ કીટકભક્ષી છોડની પ્રજાતિ છે, જે નાના-નાના કીટકોનો આહાર કરે છે. જોકે નવા અભ્યાસથી જાણવા મળ્યું છે કે, હવે આ છોડ સંતુલિત પોષણ માટે શેવાળ અને પરાગનું સેવન કરે છે.