સલામી સવારની..

સુપ્રભાતમ્
સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

બેઠાં કમળે લક્ષ્મી લોકશાહી દાસી થઈ ગઈ!
ગુન્હેગાર જેમ બહુમતિને ફાંસી થઈ ગઈ!
ખાંસી થઈ ગઈ થયો સત્તાનો કફ વાયરલ -
આવ્યો વાંક મશીનનો, વિશ્વમાં હાંસી થઈ ગઈ!

હાઈકુ

પીગળ્યો મદ,
હવે થયા 'મુલાયમ'
સાચા અર્થમાં...
(બાબુજી! ફરી નેતૃત્વ સંભાળો)

જૂના દારૂની -
શીશી પર લગાડો
નવાં રેપર!!
(ફેરફાર કરવા પડશે)
- રાહુલ

ચિંતન

મૃગયાપરસ્ય ધર્માર્થો વિનશ્યતઃ

ઉપરોક્ત શ્લોક ચાણક્યસૂત્રમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

ધર્મ એટલે કર્તવ્ય. શિકારના શોખમાં ડૂબેલો શિકારી પોતાનાં અન્ય કર્તવ્યોને વીસરી જાય છે.

આથી એનાં એ કર્તવ્યો તો નાશ પામે છે. આથી, એના એ કર્તવ્યો તો નાશ પામે છે.

હિંસામાં એનાં કયાંક કર્તવ્ય કે ધર્મ નથી આપણને કટ્ટર ગુરુઓ-મૌલાઓ ધાર્મિક કે જેહાદી વિષ-દારૂ-ભાંગ પીવડાવી બેભાન કરે છે પણ હિંસા - તો હિંસા જ છે. એમાં કોઈ જ પ્રકારનો 'ધર્મ' નથી. અધર્મ - પાપ જ છે.

સુવિચાર

- કૃપા મનમાં અફસોસ કરે છે કે 'હું આપું છું, પણ મને તો કાંઈ મળતું નથી...' કરૂણા કહે છે કે... 'હું આપું છું પણ મને કાંઈ પણ જોઈતુંન થી...' - **ટાગોર**
- 'કિયે હૈ હાથ દો-દો, વક્ત કા મારા નહીં હું મૈં, સ્વર એક ભી ના નીકલે વો, તુટા એકતારા નહીં હું મૈં, અગર મિલ ન પાઈ હૈ મુજે જીત તો કયા...અભી ભી લડ રહા હું....
  આજ તક હારા નહીં હું મૈં...' - **ગુલઝાર**
- 'આઈ કેન ડુ એનીથીંગ' એ આત્મશ્રદ્ધા નથી,
  પણ 'આઈ કેન ડુ સમથિંગ' એ આત્મશ્રદ્ધા છે - **જય વસાવડા**
- કોક તો જાગે, કોક તો જાગે, કોક કોણ જાગે...? તું જ જો જાગે... તો તું જ થા આગે - **વેણીભાઈ પુરોહિત**
- કિસ્મતની બાબતમાં જે ખરાબ છે એ જ સારૂ પણ છે... કે એ... સતત બદલાય છે - **જનકલ્યાણ**
- સમયસર ન કહેવાયેલું સત્ય પણ ઝેરી બની જતું હોય છે - **સરદાર પટેલ**

(સંકલન : દિપક વી. આસરા)

બોધકથા

પ્રાચીન સમયમાં આશ્રમો અને ગુરુકુળ વિદ્યાદાન માટે સંસ્કાર અને ચરિત્ર આપતાં એડમીશન ફી-ડોનેશન ત્યારે ન હતા...

મરાઠા પેશવા માધવરાયે પોતાનો જન્મદિન ધામધૂમથી ઉજવ્યો. રાજયના ગરીબોને અન્ન, વસ્ત્રો, વાણસ વગેરે દાન આપ્યું. પરંતુ એક બ્રાહ્મણે તેમનું દાન સ્વીકાર્યું નહીં. પેશવા ને આશ્ચર્ય થયું. એને યુવાનને દાન ન સ્વીકારવાનું કારણ પૂછ્યું... યુવાન બ્રાહ્મણે નિડરતાથી કહ્યું, 'આ બધું નાશવંત દાન છે મને એવું દાન ન જોઈએ. દાન જ આપવું હોય તો મને સ્થાયી દાન આપો.'

પેશવાએ કહ્યું, 'સ્થાયી દાન એટલે શું?'

યુવાને કહ્યું, 'વિદ્યાદાન.' પછી યુવાનની ઈચ્છા મુજબ તેને કાશી ભણવા મોકલ્યો. ત્યાં તેણે ખૂબ સારો અભ્યાસ કર્યો. એ નિડર તથા જ્ઞાની બ્રાહ્મણ યુવાન તે સુપ્રસિદ્ધ ન્યાયધીશ રામશાસ્ત્રી.

વિદ્યાદાન જ સર્વશ્રેષ્ઠ મહાદાન છે.

યા-હોમ કરીને પડો-ફતેહ છે આગે

તંત્રીસ્થાનેથી...

ચારે તરફ વસંત ખીલી છે. આપણે કવીશ્વર દલપતરામે વસંતને નર જાતિની ગણી 'ઋતુરાજ' નું બિરુદ આપ્યું હતું.

રૂડો જુઓ આ ઋતુરાજ આવ્યો,
મુકામ એણે વનમાં જમાવ્યો.

વસંતના કેસૂડાની જેમ આપણા તરુણવયનાં વિદ્યાર્થી ભાઈબહેનો માટે પણ પૂરબહાર ખીલવવાનો, મહોરવાનો પડકાર છે. પરીક્ષાની મોસમ ચાલી રહી છે. પરીક્ષા એટલે કસોટી. અને કસોટી થાય તો જ એ ધાતુ સોનું છે કે કથીર - એનો ખ્યાલ આવે. ટેન્શન સાથે આપવી પડે પરીક્ષા પરીક્ષા નથી - પિશાચિની છે. પરંતુ દૃઢ સંકલ્પ સાથે આપેલી પરીક્ષા વિદ્યાર્થીને ધાર્યા નિશાન સર કરવામાં સહાયક નીવડે છે. આ હમણાં જ પતેલી પાંચ રાજયોની ચૂંટણી એ આપણા લોકપ્રિય નેતાઓ માટે તો પડકારરૂપ પરીક્ષા જ હતી. વડાપ્રધાન નરેન્દ્રભાઈએ એમાં પાર ઊતરવાનો દૃઢ સંકલ્પ કર્યો અને ભારે પરિશ્રમ પછી એમાંથી હેમખેમ રંગેચંગે વિજયી કોઈ નાની સૂની સિદ્ધિ ન જ ગણાય. વડનગર જેવા સુષુપ્ત કસબામાં જિંદગીમાં પ્રારંભિક વર્ષો વિતાવનાર નીચલા મધ્યમ વર્ગના પરિવારમાં ઊછરેલો વિદ્યાર્થી એસએસસીમાં તો માંડ પાસ થઈ શક્યો હતો પરંતુ સમયાંતરે એનો પુરુષાર્થ કેવો કોળી ઊઠ્યો તે દેશ અને દુનિયાએ સગી આંખે નિહાળ્યો છે. કોઈને આ સિદ્ધિ ચમત્કાર લાગે તો નવાઈ નહીં. પરંતુ કઠોર પરિશ્રમ હરહંમેશ આવા ચમત્કારો સર્જતા રહે છે. પ્રબળ જિજીવિષા (જીવવાની ઈચ્છા) કેન્સર જેવા દર્દમાંથી પણ માણસને ઉગારી લેતી હોય અને પ્રબળ વિજિગીષા (જીતવાની ઈચ્છા) માનવીને હારની ક્ષણે જિતાડી દેતી હોય છે. ઈતિહાસમાં આવા અસંખ્ય ઉદાહરણો ઢબૂરાયેલાં પડ્યાં છે. રામેશ્વરના દરિયા કિનારે ઝૂંપડામાં રહેતો અને છાપાંના ફેરિયા તરીકે કામ કરી બાપને મદદરૂપ થતો એક માછીમારનો દીકરો કાળાંતરે દેશનો મિસાઈલમેન અને રાષ્ટ્રપતિ બની શકે છે, તે ઘટના પણ આપણે નરી આંખે નિહાળી છે. કચ્છના એક ગરીબ સુથાર પરિવારમાં ઊછરેલા જાદવજીભાઈએ એમના સંકલ્પબળના જોર પર જ રાષ્ટ્રપતિ એપીજે અબ્દુલ કલામના વિશ્વાસુ સાથી સાથે અભૂતપૂર્વ કામગીરી બજાવીને એમને 'મિસાઈલ મેન' અને 'ભારતરત્ન' જેવાં સર્વોચ્ચ બહુમાન ઉપલબ્ધ કરાવવામાં સહાયતા કરી હતી.

આપણાં વિદ્યાર્થી ભાઈબહેનોને આવા સંકલ્પવીરોમાંથી પ્રેરણા લેવી જોઈએ. સમાજ એમની પડખે હતો, છે અને રહેશે. બસ, નર્મદની જેમ કરીને કૂદી પડો. ફતેહ તમારી રાહ જુએ છે.

વન્યજીવ અને માનવ વચ્ચે સંઘર્ષ

વનસૃષ્ટિનો પરિચય
હેમંત સુથાર

જેમ જેમ માનવ વસ્તી વધી રહી છે તેમ તેમ જંગલો, કુદરી વિસ્તારો, ખુલ્લી જમીનો જેવી કે ગૌચર, પડતર, ખરાબાનું પ્રમાણ મોટા પ્રમાણમાં વધી રહ્યું છે. પ્રત્યેક પ્રકારની ખુલ્લી જમીનો, માનવ વસાહતો, બાંધખામ વિસ્તારો, ઔદ્યોગિક વિસ્તારો, રોડ, રેલવે, કેનાલ, ખાણ, સ્વરુપે ઉપયોગમાં લેવાઈ રહી છે. આવા બધા જ પ્રકારના જમીની ભાગોમાં વન્યજીવોના વાસસ્થાનો

તથા જુદા જુદા પ્રકારના પરિસર તંત્રો ચિંતાજનક રીતે ઘટી રહ્યા છે. પરિણામ સ્વરુપે વન્યજીવ અને માનવ વચ્ચે ઘર્ષણના કિસ્સાઓ વધી રહ્યા છે.

વન્યજીવ અને માનવો વચ્ચેના ઘર્ષણમાં માનવ ઈજા, માનવ મૃત્યુ, માનવ સંપત્તિ ખેતી તથા વસાહતોને નુકશાન એમ વહેંચી શકાય. આ તમામ પ્રકારની સમસ્યાઓની ભરપાઈ પેટે રાજય સરકારો દ્વારા વળતર, સહાય કે મદદ આપવાની જોગવાઈઓ કરવામાં આવી છે. સામે પક્ષે વન્યજીવોને શું મળે છે? તે ઈજા પામે, મૃત્યુ પામે, તેમના રહેઠાણો નાશ પામે છે તે એક મોટો વિચારવાનો પ્રશ્ન છે. તેના ઉત્તરરૂપે આપણે એમ કહીએ કે ફક્ત તેમના માટે અલાયદા રાષ્ટ્રીય ઉદ્યાનો અને અભયારણ્યો જાહેર કરવામાં આવ્યા છે પરંતુ

વન્યજીવો માટેના આવા ખુબ જ મર્યાદિત વિસ્તારો પણ માનવ હસ્તક્ષેપ વિહીન રહ્યા નથી. પ્રત્યેક રાષ્ટ્રીય ઉદ્યાનો, અભયારણ્યો અને કુદરતી વિસ્તારો પર હવે તો સ્થાનિક લોકો ઉપરાંત પ્રવાસીઓ - સહેલાણીઓનું પણ એટલું બધું ભારણ થઈ ગયું છે કે આવા કેટલાક સ્થળો એ રજાઓ કે વેકેશન ગાળામાં કીડીયારા ઊભરાય છે. અસંખ્ય વાહનોથી ટ્રાફિક સમસ્યા અને પ્લાસ્ટિક જેવા પ્રદૂષણોથી આવા સ્થળો દૂષિત થઈ રહ્યા છે. વન્યજીવોના ગણ્યાં - ગાંઠ્યા આવા સ્થળો પણ માનવ વિહીન નથી રહ્યા.

મોટા પ્રમાણમાં વન વિનાશ, જલચક્રનું અંસતુલન, આહારજાળ કે આહારકડીનું અસ્તિત્વ ન રહેવું જેવા કારણોને લીધે વન્યજીવોનો ખોરાક, પાણી અને વાસ સ્થાનના અભાવોનો સામનો કરવો પડી રહ્યા છે. તેમના માટેની કુદરતી સ્થાનો પર તેમની પ્રાથમિક જીવન જરૂરિયાતોની પૂર્તિ કરી શકતા નથી. પરિણામ સ્વરુપે વન્યજીવો માનવ વસાહતો તરફ આવવાનું પસંદ કરે છે. માનવો જંગલોમાં પ્રવેશે ત્યારે તો સમસ્યા સર્જાય જ છે. પરંતુ વન્યજીવો જયારે માનવ વસાહતોમાં પ્રવેશે છે ત્યારે બંને પક્ષે તેના ખુબ જ માઠા પરિણામો સામે આવે છે. મોટાભાગે માનવ વસાહતોમાં પ્રવેશેલ વન્યપ્રાણી માનવ નજરે ચઢી જાય તો જીવતું પરત જંગલમાં પહોંચતું નથી.

માનવ અને વન્યજીવ એમ બે પક્ષ હોય અને હિત-અહિતનો વિચાર કરવાનો હોય ત્યારે નિર્ણાયક માનવ હોય છે અને સ્વભાવિકપણે નિર્ણય માનવ લે છે અને તેવો નિર્ણય માનવ તરફી જ હોય છે. કોનો જીવ વધુ કિંમતી? તો માનવજીવ એમ નક્કી થાય. આવા કારણોને લીધે સમગ્ર વિશ્વમાં વન્યજીવો ખુબ જ ઝડપતી લુપ્તતાને આરે પહોંચી રહ્યા છે. ભવિષ્યમાં માનવજીવ સિવાય અન્ય કોઈ જીવ બચનાર નથી તે કડવી વાસ્તવિકતા છે.

(ક્રમશ)

હોમગાર્ડ્સ : કરૂણતા અને કડવું સત્ય - સ્માર્ટ ગુજરાત ?

મોરપીંછના રંગ
ડો. કનૈયાલાલ ભટ્ટ

ગુજરાતમાં આજે એક રીતે જોઈએ તો અન્ય ઘણા રાજ્યો કરતા કાયદો અને વ્યવસ્થા ખુબ સરસ છે. અહીં અન્ય રાજ્યો કરતા ક્રાઈમ ઓછા બને છે. અપહરણ, લૂંટ, બળાત્કાર જેવી ઘટનાઓ પણ ભાગ્યે જ બને છે. ગોધરાકાંડ પછી ગુજરાત જાણે કે ડાહ્યું ડમરું થઈ ગયું હોય એવું લાગે છે. એની પાછળનું એક સૌથી મોટું કારણ હોય તો આપણી પોલીસ અને કાનુની (રાજકીય) વ્યવસ્થા.

આમ જોઈએ તો પોલીસ નામ પડતા જ મધ્યમવર્ગથી ઉપરના તમામ વર્ગો પહેલી દૃષ્ટિએ મોં મચકોડતા હોય છે. પણ ખરેખર જોઈએ તો 'પોલીસ' એ આપણા સમાજનું એન્ટીવાયરસ સોફ્ટવેર છે. જે અસામાજિક વાયરસોને કન્ટ્રોલ કરે છે અને જરૂર પડે તો ખતમ પણ કરે છે. એ આપણે સૌ જાણીએ છીએ. જો કે આજે મારે પોલીસ વિશે વાત નથી કરવી એમના વિશેનો લેખ અહીં જ તા. ૧૪, ફેબ્રુઆરી, ૨૦૧૬ના અંકમાં લખાઈ ગયો છે. આમ છતાંય એટલું ચોક્કસ કહી શકાય કે શિક્ષકો, અધ્યાપકો કે અન્ય સરકારી કર્મચારીઓ/ અધિકારીઓની સરખામણીએ ખુબ ઓછો પગાર અને ૨૪ કલાક ફરજ પર તૈનાત રહેતા પોલીસકર્મીઓનું સામાજિક દાયિત્વ ખુબ મૂલ્યવાન છે. પરંતુ આ પોલીસ પાછળ બીજી પણ એક છૂપી શક્તિ કામ કરી રહી હોય છે. જે આપણું છૂપું બળ છે. આ બળ આમ ચેસના પાયદળ જેવું છે પહેલી નજરે બહું જરૂરી ના લાગે પણ ઊંડાણથી વિચારીએ તો એનું મૂલ્ય સમજાય અને છતાંય આ બળ આજે પોતાને યોગ્ય ન્યાય મળે એની વર્ષોથી તપ—સાધના, પરિશ્રમ અને સંઘર્ષ ચૂપચાપ કરી રહ્યું છે. એ બળ છે 'હોમગાર્ડ' ગુજરાતમાં હોમગાર્ડ્સની શરુઆત દેશ આઝાદ થયો ત્યાર પછીના થોડા વર્ષોમાં જ થઈ છે. હોમગાર્ડમાં ભરતી થવું ખુબ સરળ રહ્યું છે. પહેલા જાહેરાતથી અને હવે ઓન લાઈન અરજી કરીને ભરતી મેળો યોજાય છે એમાં પરેડમાં જે પાસ થાય એને એક મહિનાની સખત ટ્રેનિંગ આપવામાં આવે છે અને પછી હોમગાર્ડની હંગામી ધોરણે કામગીરીનો ઓર્ડર આપવામાં આવે છે. આમ પોલીસ ભરતીની જેમ જ અહી પ્રક્રિયા થાય છે. ફર્ક એટલો હોય છે કે પોલીસને 'કાયમી'નો ઓર્ડર મળે છે અને હોમગાર્ડને 'હંગામી' પરંતુ એની કામગીરી કાયમી હોય છે. ગમે ત્યારે ડ્યુટી પર બોલાવવામાં આવે છે. એની કામગીરી જોઈએ તો પોલીસ સ્ટેશનમાં હાજરી પુરાવવાની, પોલીસ સાથે આખી રાત બંદોબસ્તમાં જવાનું, આખી રાત શહેરોની સોસાયટીના નાકે જાગતા ડંડા પછાડવાના, ક્યાંય અતિ વરસાદથી પાણીનું પૂર આવ્યું હોય કે ક્યાંય કોઈ તણાયું હોય કે ક્યાંય ભૂકંપ આવ્યો હોય કે ક્યાંય રમખાણો થઈ હોય, તો તરત સૌ પ્રથમ હોમગાર્ડસના જવાનો સેવા માટે સજ્જ. ચૂંટણી વખતે પણ પોલીસ કરતા હોમગાર્ડ બળ વધારે હોય છે. ગુજરાતભરમાં લગભગ ૪૦ થી ૫૦ હજાર જેટલા હોમગાર્ડ્સ છે. જેમાંથી ૧૨ થી ૧૫ હજાર હોમગાર્ડ્સ તો નિયમિત પોલીસ સ્ટેશનમાં, ગામ શહેરની રક્ષામાં, સ્કૂલ — કોલેજની આસપાસ, કોર્ટ કચેરી આસપાસ કે શહેરના મોટા જાણીતા ગાર્ડન કે થિયેટરોમાં નિષ્ઠાથી પોતાની ડ્યુટી કરે છે. હોમગાર્ડ્સનો ડ્રેસ પણ ખાખી હોવાથી આમ જનતા તો એને પોલીસ જ માને છે. પોલીસની કમી આ હોમગાર્ડ્સથી દૂર થાય છે. રથયાત્રા, નવરાત્રી, ઈદ, મેળાઓ, દિવાળી જેવા ધાર્મિક અને સામાજિક તહેવારોમાં આ હોમગાર્ડ્સની કામગીરી ખુબ પ્રશંસનીય રહી છે. ઘણીવાર તો સંવેદનશીલ વિસ્તારોમાં રમખાણો વખતે હોમગાર્ડના જવાનો જાનના જોખમે પોતાની ડ્યુટી નિષ્ઠાથી નિભાવે છે. પોતાની પત્ની કે બાળકોની ચિંતા કર્યા વિના એ બીજાની પત્ની ને બાળકોનું રક્ષણ કરે છે. ગુજરાતના ૩૩ જિલ્લાઓમાંથી આ ૪૦ થી ૫૦ હજાર હોમગાર્ડ્સના જવાનો ના હોય તો કાયદો અને વ્યવસ્થાની શી હાલત થાય તે આપણે સૌ કલ્પી શકીએ છીએ. આમ છતાંય આ હોમગાર્ડ્સની સૌરાષ્ટ્રમાં મજાકમાં 'ચકલી પોલીસ' કહીને મજાક ઉડાડવામાં આવે છે પરંતુ આ 'ચકલી પોલીસ' નું કામ બાજ પક્ષી જેવું મોટું છે.

મેં હમણા જાણ્યું કે આ હોમગાર્ડને રોજનું ભથ્થું માત્ર રૂપિયા ૨૦૪ /- આપવામાં આવે છે. હવે છેક સૌરાષ્ટ્ર કચ્છના છેવાડે પરિવાર સાથે રહેતા હોમગાર્ડ જવાનને બંદોબસ્તમાં છેક સુરત તરફ મોકલવામાં આવે અને જ્યા સુધી ત્યાંની સ્થિતિ કાબૂમાં ના આવે ત્યાં સુધી એને ત્યાં રહેવું પડે છે. બહારગામના બંદોબસ્ત માટે જ્યારે સરકારી વાહનમાં લાવવા મૂકવાની વ્યવસ્થા તો થાય છે પણ રહેવાની વ્યવસ્થામાં કોઈ ધરમશાળા, ગામની સ્કૂલ કે મંદિરનો હોલ કે એવી કોઈ જાહેર જગ્યાએ આ રક્ષકોએ સુઈ રહેવું પડે છે એ સમયે એમની રક્ષા માત્ર 'ઈશ્વર''' જ કરતો હોય છે. અને સૌથી મોટી કરુણતા ત્યાં છે કે એમનું રોજનું ડી.એ કેટલું ખબર છે? માત્ર રૂ/- ૫૫ /- જેમાં સવારની ચા અને બે ટાઈમ જમવાના આવી જાય છે. હવે જ્યારે આજે ટમેટા પણ ૫૦ રૂપિયે કિલો મળતા હોય અને અડધી રકાબી ચા પણ રૂપિયા દસની હોય ત્યારે આ ૫૫ રૂ/- માં આ રક્ષકો બે ટાઈમ માત્ર દાબેલી કે વડાપાઉં ખાઈને આપણા સમાજની રક્ષા કરે છે. આનાથી આપણી બીજી કંઈ મોટી કરૂણતા હોઈ શકે? આ જવાનોની કરુણતા — સંવેદના કોણ સમજી શકશે?

એક અધ્યાપક કોલેજમાં માત્ર ચાર પાંચ કલાક હાજરી આપીને એકાદ લાખ રૂપિયાનો પગાર મેળવે એક શિક્ષક પણ સામાન્ય રીતે ૪૦ થી ૫૦ હજારની આસપાસનો પગાર મેળવે અને સચિવાલયમાં કામ કરતો કોઈ સરકારી કર્મચારી ૩૫/૪૦ હજારનો પગાર મેળવે અરે પટાવાળા તરીકે કામ કરતા કર્મચારી પણ મહિને ૨૫/૩૦ હજાર રૂપિયા મેળવે છે. અને કામગીરી કેટલી અને કેવી કરે છે તે આપણે જાણીએ છીએ. જ્યારે આ હોમગાર્ડના હંગામી જવાનો રમખાણોમાં, કુદરતી હોનારતોમાં કે અણધાર્યા સામાજિક સંકટોમાં પોતાનો જીવ જોખમમાં નાખીને આ કાયમી સરકારી કર્મચારીઓ, શિક્ષકો, અધ્યાપકો, અધિકારી, સમાજના મોભીઓ, નેતાઓ અને આ સૌના પરિવારોનું રક્ષણ કરતા હોય છે. એમને રોજના માત્ર રૂપિયા ૨૦૪? આવા જવાનોને રોજના બે હજાર આપવામાં આવે તો પણ ઓછા છે. હોમગાર્ડના રોજના ભથ્થા સંદર્ભે કોઈ અખબારમાં સમાચાર છપાયેલા જેમાં જણાવેલ કે પંજાબમાં રૂ/- ૪૨૫/- મધ્યપ્રદેશમાં રૂ/- ૩૩૦/- છતીશગઢમાં રૂ/- ૪૩૦/- મહારાષ્ટ્રમાં રૂ/- ૩૦૦/- હિમાચલ પ્રદેશમાં રૂ/- ૩૨૫/- મેઘાલયમાં અને રાજસ્થાનમાં રૂ/- ૩૦૦/- રોજનું ભથ્થું આપવામાં આવે છે જ્યારે ગુજરાતમાં માત્ર રૂ/- ૨૦૪/- છે

આપણા સૌની રક્ષા કરતા આ જવાનોના ઘરમાં પણ પત્ની હશે, બાળકો હશે, મા બાપ હશે, આટલા ઓછા રૂપિયામાં તેઓ ઘર ચલાવતા હશે કે બાળકોને શિક્ષણ આપતા હશે કે માતા પિતાની સારવાર કરાવતા હશે? આ દૃષ્ટિએ એક વખત ચિંતન થવું જોઈએ. વર્ષ ૨૦૧૨ની ચૂંટણીઓના સમયે માનનીય શ્રી નરેન્દ્ર મોદીજીના જન્મ દિવસે આ સર્વ હોમગાર્ડનું રોજનું ભથ્થું રૂપિયા ૮૦/- માંથી વધારીને ૨૦૪ કરવામાં આવ્યું હતું. જે અગાઉ તો માત્ર રૂ/- ૮૦/- માં જ ચલાવતા હતા. ખરેખર તો હાલ અમસ્તુય પોલીસ ખાતામાં અનેક જગ્યાઓ ખાલી છે. ભરતી કરવામાં આવી રહી છે. તો પછી આ હોમગાર્ડ્સને જ કાયમી કરી દઈને ગુજરાતના એક સાથે ૪૦/૫૦ હજાર પરિવારોના સુખ શાંતિ અને દુઆ કમાવવાનો

અનુસંધાન પાના નં. ૭ પર

'સ્થૂળતા' એ 'સેહત' ની નિશાની નથી જ...!

રઝળપાટ
અજય ઉપાધ્યાય

થોડા સમય પહેલા કેરળના પોલીસી મેકર્સોએ એક અદ્ભૂત સુજાવ આપેલો. એમનું કહેવું હતું કે બર્ગર, પિઝ્ઝા જેવા જંક ફૂડસ કે જેનાથી મોટાપા અથવા તો ચરબી વધવાના ચાન્સીસ વધુ છે, એવા ખાદ્ય પદાર્થો પર ૧૪.૫% ફેટ ટેક્ષ લગાવવો જોઈએ. આવો વિચાર કરનારી કેરલ સરકાર કઈ પહેલી નથી જગતમાં. ડેન્માર્કે તો ઓલરેડી જે ફૂડમાં સેચ્યુંરેટેડ ફેટ હોય એના પર ટેક્ષ લગાવવાની શરૂઆત કરી પણ દીધેલી છે. થોડા વર્ષો પહેલા મેક્સિકોની સરકારે જે પદાર્થોમાં સુગર ની માત્ર વધુ હોય એના પર 'સુગર ટેક્ષ' લગાવી દીધેલો, સરકારનું માનવું હતું કે આનાથી લોકો થોડા ચેતશે અને મોટાપા — ડાયાબીટીસ જેવા રોગો થવામાં રાહત રહેશે — ખાસ કરીને કુમળા બાળકોમાં. એપ્રિલ ૨૦૧૬મા યુકે સરકારે પણ સ્વીટ ડ્રીન્કસ કે જેમાં ખાંડ નું પ્રમાણ ૧૦૦ મિલીલીટરે ૫ ગ્રામથી વધુ હોય એના પર 'સુગર ટેક્ષ 'લગાવી દીધેલો. થોડા વખત પહેલા સાઉથ આફ્રિકા ની ટ્રેઝરીએ પણ આવા જ પીણાઓ પર ૨૦% જેવો 'સુગર ટેક્ષ' ચિપકાવી દીધેલો. ખબર નહિ આ ટેક્ષો ભરીને પણ કેટલા લોકોએ આવા તબિયતને હાનીકારક પીણા કે પદાર્થો ખાધા-પીધા હશે (એમ તો દારુ પર પણ ૧૦૦-૧૫૦% ટેક્ષ છે જ ને છતાં પણ...!) પણ એકવાત તો ચોક્કસ છે કે મોટાપા — જાડિયાપણું — ઓબેસિટી યાનીકી સ્થૂળતા એ આજના યુગનો ગંભીર અને જીવલેણ પ્રશ્ન થતો જાય છે...!

આપણે મજાકમાં કહીએ છીએ ને કે ફાંદ નિકળેલ હોય તો એ વ્યક્તિની સુખી હોવાની નિશાની છે...! ના ભાઈ ના સાવ એવું પણ નથી...! ફાંદ પર હાથ ફેરવતા ભલે તમે ' એય ને જલસા છે ' એવું ગણગણતા હોવ પણ બની શકે કે એ ચરબીનો ચક્રવ્યૂહ અંદરોઅંદર તમારા માટે મુસીબતનો ઘેરાવો તૈયાર કરતો હોય...! ચરબી કે ફાંદ બિલકુલ સેહતની નિશાની છે જ નહિ. ભારતની જ વાત લઈએ તો છેલ્લા ૧૨-૧૫ વર્ષોમાં ચરબીની સમસ્યા વકરતી જાય છે. ૧૨૫ કરોડની આબાદી વાળા હિન્દુસ્તાનમાં લગભગ ૨૦% જેટલા લોકો આ ઓવરવેઈટ-ચરબીથી સર્જાતી મુશ્કેલીઓથી પીડાઈ રહ્યા છે એવું એક સામાન્ય તારણ વિવિધ સર્વેમાં ઉપસી આવ્યું છે. વિશ્વ સ્વાસ્થ્ય સંગઠનના કહેવા મુજબ વિશ્વનો દર છઠ્ઠો નાગરિક મોટાપા અથવા તો ચરબીના ઘેરાવાના ચક્રવ્યુહમાં ફસાયેલો છે અને દર વર્ષે લગભગ ૨૬ લાખ માણસો વધેલી ચરબીને લીધે પોતાનો પ્રાણ ગુમાવી રહ્યા છે. આજનો જમાનો ફીટ રહેવાનો છે, તંદુરસ્ત રહેવાનો છે કેમકે લાઈફ જ એટલી ફાસ્ટ દોડી રહી છે કે માણસે પોતાને એ ભાગદોડ માટે સદાયે ચુસ્ત અને ફીટ રહેવું જ પડે પણ હકીકત એ છે કે આજે વિશ્વમાં મોટાપાએ એક ભયંકર મહામારીનું રૂપ લઈ લીધું છે.

જાડીયાપણાના બે પ્રકારો હોય શકે. એક તો ઓવરવેઈટ એટલે કે જરૂરથી વધુ વજન કે જેનાથી હૃદય અને શ્વાસની બીમારીઓ થઈ શકે છે અને બીજું ઓબેસિટી યાનીકી ચરબીનો ઘેરાવો — સ્થૂળતા કે જે ખુદ બીજી બીમારીઓ માટેનું નિમિત હોવાની સાથે સાથે પોતે ખુદ જ એક બીમારી છે. દુનિયામાં જે રોગ બાબતે છેલ્લાં પાંચ-દસ વર્ષમાં સૌથી વધુ ડર ભરાયો છે એ છે ઓબેસિટી- સ્થૂળતા. ૨૦૧૪ના બહાર પડેલા આંકડા મુજબ દુનિયામાં ૬૦૦ મિલિયન પુખ્ત લોકો ઓબીસ છે. ઓબેસિટી એક નહીં; અનેક રોગોની જન્મદાતા છે. હમણાં જ સમગ્ર દુનિયામાં વર્લ્ડ કિડની ડે ઉજવાય ગયો અને એ દિવસે સૌથી વધુ ચિંતા ઓબેસિટીને લીધે થતા કીડનીના પ્રોબ્લેમો પર જ થઈ. વર્લ્ડ હેલ્થ ઑર્ગેનાઈઝેશનના આંકડાઓ મુજબ ૨૦૨૫ સુધીમાં ઓબેસિટી ૧૮ ટકા પુરુષો અને ૨૧ ટકા સ્ત્રીઓને અસર કરવાની છે અને એમાંથી ૬ ટકા પુરુષો અને ૯ ટકા સ્ત્રીઓને એ ગંભીર અસર પહોંચાડશે. જે લોકો ઓવરવેઈટ અને ઓબીસ છે તેમને કિડની ડિસીઝ થવાનું રિસ્ક સાધારણ લોકો કરતાં ૨-૭ ટકા વધુ છે. એમ તો હમણાં જ બ્રિટીશ મેડીકલ જર્નલમાં પ્રકાશિત એક સર્વે — સંશોધન મુજબ સ્થૂળતા એ ૧૧ જુદા જુદા પ્રકારના કેન્સર થવાનું એક નિમિત પણ છે. એમાં કહેવાયું છે કે ધુમ્રપાન સિવાય સ્થૂળતા એ કેન્સર થવાના ખતરાની એક વધુ એલાર્મ બેલ છે...!

વી ધ ગુજરાતીઝ તો અમથાય તેલથી લથપથ વ્યંજનો ઓહિયા કરીકરીને સ્થૂળતાની એલઓસી વટાવી દેવા માટે પ્રખ્યાત છીએ જ. કમરપટાના સહારે લચકી પડેલા પેટોવાળા ગુજ્જુ નરો અને પાંચ મીટરની સાડી પણ ઓછી પડે કે અસલ પંજાબન પણ શરમાઈ જાય એવા પંજાબી ડ્રેસીસથી મઢેલી ગોળમટોળ ગુજ્જુ નારીઓ હજુયે આમ-ઓ-ખાસ દ્રશ્ય છે. ખોટું લાગે તો બે ખમણ કે પચ્ચા ફાફડા વધુ ખાઈ લેવાની છૂટ...! જોકે ખાલી ગુજરાત જ શુકામ આખુયે ભારત જ ઓબેસિટી યાની કી સ્થૂળતાનું કેપિટલ બની રહ્યું છે. આ હું નહિ પણ આ આંકડા જ કહી રહ્યા છે — હેવ એ લુક. નેશનલ ફેમિલી હેલ્થ સર્વે ૨૦૧૫-૧૬ના આંકડા મુજબ ભારતની પાંચમા ભાગની એટલે કે ૨૦.૭ ટકા સ્ત્રીઓ ઓવરવેઈટ છે એમાં ૧૫થી ૪૯ વર્ષના વયજુથની સ્ત્રીઓનો સમાવેશ વધુ થાય છે અને આ પ્રમાણ શહેરી સ્ત્રીઓમાં વધુ છે પાછલા એક દાયકામાં ઓબેસિટીનો શિકાર સ્ત્રીઓની સંખ્યા ૧૨.૬ ટકાથી વધીને ૬૦% જેટલા વધારા સાથે ૨૦.૭ ટકા પર પહોંચી ગઈ છે. દેશના શહેરી વિસ્તારોમાં ત્રીજા ભાગની સ્ત્રીઓ સ્થૂળ બનતી જાય છે. તો પુરુષોએ પણ હરખાવા જેવું નથી કેમકે જ્યાં ૧૦ વર્ષ પહેલા સ્થૂળ પુરૂષોની સંખ્યા ૯.૩ ટકા હતી ત્યાં આજે એ આંકડો ૧૮.૬ % એ પહોચ્યો છે — મીન્સ ડબલ! પુરુષો-સ્ત્રીઓ પછી બાળકો પણ આના વધુ શિકાર બની રહ્યા છે. નાનપણમાં લોલુ-પોલું લાગતું બાળક બની શકે કે સ્થુળતાનો શિકાર હોય શકે છે. સર્વે મુજબ ૨૦૨૫ સુધીમાં સ્થુળતાનો સૌથી વધુ શિકાર બનેલા બાળકો ચીનમાં હશે. નવાઈ લાગે ને? કેમકે ચીનાઓ સૌથી વધુ ફીટ ગણાય છે. જો કે ક્લાઈમેક્સ હવે છે. બાળકોની સ્થૂળતાની બાબતમાં ચીન પછી ૨૦૧૫ સુધીમાં બીજા સ્થાને બિરાજવાની ક્ષમતા ધરાવે છે આપણું ભારત! જી હા, લગભગ ૨ કરોડ જેટલા બાળકો ૨૦૨૫ સુધીમાં સ્થૂળતાથી પીડાતા હોવાના.

આમ તો જનરલી સ્થૂળતા અથવા તો વજન વધવાના કારણોમાં ખાવા-પીવાની ટેવો અને કસરતનો અભાવ અથવા તો શારીરિક શ્રમ જ

અનુસંધાન પાના નં. ૭ પર