દોઢ સદી પાર, નવી સદીઓ માટે તૈયાર
ગુજરાતમિત્ર ૧૬૨ વર્ષ
ગુરુવાર ૩૧ ઓક્ટોબર, ૨૦૨૪

ટીબીની નાબૂદી માટે એક વર્ષનો લક્ષ્યાંક પણ ભારતમાં બે વર્ષથી ટીબીના વધતા કેસથી ચિંતા

ટ્યૂબરક્યુલોસિસ એટલે કે ટીબી એક ચેપી રોગ છે. જે સામાન્ય રીતે બેક્ટેરિયમ માઇકોબેક્ટેરિયમ ટ્યૂબરક્યુલોસિસ (એમટીબી) થી થાય છે. ટીબી સામાન્ય રીતે ફેફસાંને અસર કરે છે પણ તેનાથી શરીરના અન્ય ભાગને પણ અસર થઈ શકે છે. મોટા ભાગના ચેપના કોઈ લક્ષણ હોતા નથી, જેને લેટન્ટ ટ્યૂબરક્યુલોસિસ કહે છે. અંદાજે ૧૦ ટકા લેટન્ટ ચેપ એક્ટિવ રોગમાં ફેરવાય છે અને જો તેની સારવાર કરવામાં ન આવે તો ચેપગ્રસ્ત આશરે અડધોઅડધ લોકો મૃત્યુ પામે છે.

સક્રિય ટીબીના લક્ષણોમાં સખત ખાંસી, ગળફામાં લોહી નીકળવું, તાવ, રાત્રે ખૂબ પરસેવો થવો તથા વજનમાં ઘટાડો સામેલ છે. જ્યારે સક્રિય ટીબી ધરાવતા લોકો ઉધરસ ખાય, થૂંકે, બોલે કે છીંક ખાય ત્યારે હવા દ્વારા તેનો ચેપ ફેલાય છે. લેટન્ટ ટીબી ધરાવતા લોકો આ રોગ ફેલાવતા નથી. લેટન્ટ ટીબીનું નિદાન લોહીની તપાસના આધારે થાય છે. ટીબીને નાથવા માટે વિશ્વભરમાં પ્રયાસો કરવામાં આવે છે પરંતુ સમસ્યા એ છે કે ટીબી હજુ સુધી નાબુદ થયો નથી. આ કારણે જ ભારતમાંથી ટીબીને આવતા વર્ષ સુધીમાં નાબુદ કરવા માટેનો લક્ષ્ય નિર્ધારીત કરવામાં આવ્યો છે.

ટીબીને નાબુદ કરવાના નિર્ધાર છતાં પણ સમસ્યા એ છે કે ભારતમાં ટીબીના કેસ વધી જ રહ્યા છે. સને 2023માં ભારતમાં 25.37 લાખ કેસ ટીબીના નોંધાયા હતા. તેની પહેલા 2022માં ભારતમાં ટીબીના 24.22 લાખ કેસ નોંધાયા હતા. વિશ્વની ત્રીજા ભાગની વસતીને ટીબીનો ચેપ હોવાનું માનવામાં આવે છે. દર વર્ષે અંદાજે વિશ્વના એક ટકા લોકોને નવો ચેપ લાગે છે. વર્ષ 2023માં વિશ્વમાં 80 લાખ લોકોને ટીબીની બીમારી થઈ હતી.

સને 1995થી સંયુક્ત રાષ્ટ્ર સ્વાસ્થ્ય એજન્સી દ્વારા ટીબીને ટ્રેક કરવામાં આવી રહ્યું છે. જેમાં વર્ષ 2023માં નોંધાયેલા ટીબીના દર્દીઓની સંખ્યા સૌથી વધુ હતી. ચેપી રોગોમાં જો મોત થાય તો તેમાં મોતનું પ્રથમ કારણ ટીબી જ હોય છે. સદીઓ જૂના રોગ ટીબીમાં વિકાસશીલ દેશોમાં 95 ટકા મોત થાય છે. તેમાં પણ 50 ટકાથી વધુ ભારત, ચીન, ઈન્ડોનેશિયા, પાકિસ્તાન અને ફિલિપાઈન્સમાં મોત થાય છે. 2022માં વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થાએ ટીબીના 75 લાખ કેસ નોંધ્યા હતા. ગયા વર્ષે ટીબીમાં 12.5 લાખ લોકોના મોત થયા હતા.

ટીબી શરીરના કોઈ પણ ભાગને અસર કરી શકે છે પરંતુ મોટાભાગે ફેફસાંમાં થાય છે, જે પલ્મોનરી ટીબી કહેવાય છે. ટીબીના લક્ષણોમાં સખત ખાંસી, ગળફામાં લોહી નીકળવું, તાવ, રાત્રે ખૂબ પરસેવો થવો તથા વજનમાં ઘટાડો સામેલ છે. ટીબીનું મુખ્ય કારણ માઇક્રોબેક્ટેરિયન ટ્યૂબરક્યુલોસિસ છે.

આ બેક્ટેરિયા દર ૧૬ થી ૨૦ કલાકે વિભાજિત થાય છે જે અંદાજે ૧ કલાક કરતાં ઓછા સમયમાં વિભાજિત થતા અન્ય બેક્ટેરિયા કરતા બહુ ધીમો દર છે. આ પ્રકારના બેક્ટેરિયા નબળાં ડિસઇન્ફેક્ટન્ટનો અઠવાડિયાઓ સુધી સામનો કરી શકે છે. જોખમનાં પરિબળો સંખ્યાબંધ કારણોને લીધે લોકોને ટીબીનો ચેપ લાગવાની શક્યતા રહે છે. સૌથી મોટું જોખમી પરિબળ એચઆઈવી છે.

વધુ પડતી ભીડ અને અપૂરતું પોષણ એ બંને ટીબી સાથે સંકળાયેલા છે અને આથી જ આ રોગ ગરીબીનો રોગ ગણાય છે. ગેરકાયદે ડ્રગ લેનારા લોકો, જેલ કે ઘરવિહોણાં લોકો માટેના આશ્રયસ્થાનોમાં એકઠાં થતાં લોકો, અપૂરતી તબીબી સુવિધાઓ મેળવતા લોકો તથા વંચિત લોકોને જ ટીબી થવાની સૌથી વધુ શક્યતા રહે છે. આ ઉપરાંત આ લોકોના સંપર્કમાં આવતા લોકો તથા તેમની સારવાર કરતા લોકોને પણ ચેપ લાગવાનું જોખમ રહે છે.

ફેફસાંની ક્રોનિક બીમારી પણ બીજું મહત્વનું જોખમી પરિબળ છે. સિલિકોસિસથી જોખમ 30 ગણું વધી જાય છે. ધૂમ્રપાન કરનારા લોકોને અન્ય લોકો કરતાં ટીબી થવાનું બમણું જોખમ રહે છે. દારૂની લત ધરાવતા લોકો તથા ડાયાબિટીસ મેલિટસ ધરાવતા લોકોને ટીબી થવાનું જોખમ વધુ રહે છે. સંક્રમણ જ્યારે એક્ટિવ પલ્મોનરી ટીબી ધરાવતા લોકો ખાંસે, છીંક ખાય, બોલે, ગાય કે થૂંકે ત્યારે તેઓ ચેપ ધરાવતા તત્વો બહાર ફેંકે છે. ફક્ત એક છીંકથી ચાલીસ હજાર જેટલા તત્વો બહાર ફેંકાઈ શકે છે.

આ દરેક તત્વ ચેપ ફેલાવી શકે છે. ટીબી ધરાવતા લોકોના લાંબા, સતત કે ગાઢ સંપર્કમાં રહેલા લોકોને ચેપ લાગવાનું સૌથી વધુ જોખમ હોય છે. એક્ટિવટીબી ધરાવતી પરંતુ સારવાર ન પામેલ વ્યક્તિ દર વર્ષે ૧૦ થી ૧૫ કે વધુ લોકોને ચેપ લગાડી શકે છે. એક્ટિવ ટ્યૂબરક્યુલોસિસનું નિદાન માત્ર ચિન્હો અને લક્ષણોને આધારે કરવું મુશ્કેલ છે.

જે લોકોને ફેફસાંના રોગની બે અઠવાડિયાથી વધુ સમયથી અસર દેખાઈ રહી હોય તેમની ટીબી માટે તપાસ થવી જોઈએ. ટીબીની પ્રાથમિક તપાસમાં છાતીનો એક્સ-રે તથા ગળફાંની તપાસ જેવી બાબતો સામેલ છે. ટીબીનું ખાત્રીબદ્ધ નિદાન ગળફાં, પરુ કે ટીસ્યુ બાયોપ્સી જેવા ક્લિનિકલ સેમ્પલમાં એમ ટ્યૂબરક્યુલોસિસને ઓળખીને કરી શકાય છે.

અત્યાર સુધી ટીબીના નિવારણ માટે એકમાત્ર બેસિલસ કેલમેટ ગુરિન (બીસીજી) રસી જ હતી. બાળકોને આ રસી આપવાથી ચેપ લાગવાનું જોખમ ૨૦ ટકા ઘટી જાય છે અને ચેપમાંથી રોગ થવાનું જોખમ ૬૦ જેટલું ઘટી જાય છે. આ રસી વિશ્વમાં સૌથી વધુ ઉપયોગમાં લેવાય છે અને વિશ્વના ૯૦ ટકાથી વધુ બાળકને આ રસી આપવામાં આવે છે. જોકે તેની રોગપ્રતિકારત્મક શક્તિ દસેક વર્ષ પછી ઘટે છે.

તાજેતરમાં ભારત બાયોટેકે માનવ સ્ત્રોતમાંથી બનાવેલી પ્રથમ ટીબીની રસીની જાહેરાત કરી છે. હાલમાં તેની ક્લિનિકલ ટ્રાયલ ચાલી રહી છે. કંપનીનો દાવો છે કે આ રસી નાના બાળકો માટે બીસીજી કરતાં વધુ અસરકારક સાબિત થશે. નવી રસી ફાયદાકારક સાબિત થાય કે કેમ? તે તો સમય કહેશે પરંતુ ભારત સરકારે એ ધ્યાન રાખવાની જરૂરીયાત છે કે ટીબીના કેસ વધે નહીં. ટીબીની નવી રસી ઝડપથી લોકોને આપી શકાય તેવા આયોજનો પણ સરકાર દ્વારા કરવામાં આવપે તે જરૂરી છે. ઉપરાંત ટીબી માટે નવી-નવી રસીઓ શોધવા માટે પ્રોત્સાહન આપવાની જવાબદારી પણ સરકારની છે. જે રીતે બે વર્ષથી ટીબીના કેસ વધી રહ્યા છે તે જોતા જો સરકાર દ્વારા પગલાઓ લેવામાં નહીં આવે તો તે દેશ માટે ચિંતાજનક છે.

દેશી ટેકનોલોજી, વિદેશી ટેકનોલોજી!

શરદ જોશી સ્પીકિંગ

સંજય છેલ

જો આપણે આ વસ્તુઓના ઉત્પાદનની નિકાસ ન કરીએ, પણ કમસેકમ એની ટૅકનોલૉજીની નિકાસ તો કરી જ શકીએ ને! ટૅકનોલૉજીના કોલાબ્રેશનથી ચાર પૈસાનો ફાયદો જ થશે, કોઈ નુકસાન નહીં થાય

આપણા દેશનાં બજારોમાં એક નવો રોગ આવ્યો છે, જેને 'વિદેશી ટેકનોલોજીની આયાત'કહેવામાં આવે છે. દરેક વસ્તુના વેચાણની પાછળ આ શબ્દને પૂંછડીની જેમ લગાડવામાં આવ્યો હોય છે. આ વસ્તુ અહીં ઈન્ડિયામાં જ બનાવવામાં આવી છે, પણ એને બનાવવા માટે ખાસ વિદેશી ટેકનોલોજીનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે. જેને અમે ખાસ કરીને ફક્ત આના માટે જ આયાત કરી છે! હમણાં બે-ત્રણ દિવસ પહેલાં જ મેં જમીન પર પાથરવાની ચટાઈ (સાદડી) માટેની એક જાહેરાત વાંચી, જેમાં લખ્યું હતું, 'ચટાઈને ગૂંથવા માટે ખાસ જાપાની ટેકનોલોજી આયાત કરવામાં આવી છે.'મતલબ કે એ ફક્ત ચટાઈ નહીં, પણ જાપાની મગજ અને ભારતીય મહેનતનું પ્રતીક બની! જાહેરાત જોઈને હું વિચારવા લાગ્યો કે, 'હાય રે ભારતીય ટેકનોલોજી, તું પોતાના માટે એક ચટાઈ પણ ન બનાવી શકી!'

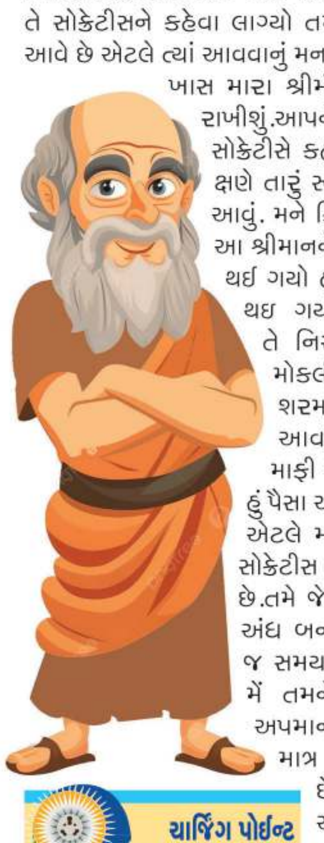
આ એ જ ચટાઈ છે, જેને વર્ષો પહેલાં બૌદ્ધ ભિક્ષુકો એમની સાથે લઈ ગયા હતા. ભારતથી જ્યારે એ ગઈ ત્યારે એ ફક્ત એક સીધી સાદી ચટાઈ હતી, પણ ત્યાં પહોંચીને એ ટેકનોલોજી બની ગઈ! જે નિકાસ માટે કાબેલ અને વધુ સારી બની ગઈ. એ લોકોએ નિકાસ કરી તે પણ કોને? ભારતને! કે જ્યાંથી એ લોકો એને લઈને આવ્યા હતા. આટલા દિવસથી એ ચટાઈ બની રહી હતી, ત્યારે આપણે એને ફક્ત એક ચટાઈ જ સમજતાં રહ્યાં. એનો નિકાસ પણ ચટાઈ સમજીને જ કરતાં રહ્યાં અને સાલું આપણને ખબર જ ન પડી કે આ તો ટેકનોલોજી છે! પહેલાં સમજી ગયા હોત તો આજે આપણી પાસે વેચવા માટે બે વસ્તુઓ રહી ગઈ હોત. એક ચટાઈ અને બીજી ટેકનોલોજી. ચટાઈ જોઈએ તો એ લો અને ચટાઈ નહીં તો એની ટેકનોલોજી લો! મને લાગે છે કે જો ટૅકનોલૉજી આયાતનો આવો જ ને આવો ચસ્કો રહેશે તો આપણા દેશમાં બજારોમાં ઘણાં બદલાવ, ઘણા બધા ફેરફાર જોવા મળશે. જેમ કે, ટોપલી બનાવવાવાળા કે વેચવાવાળા કહેશે કે એને ગૂંથવા માટે આ ટોપલીને કોરિયાથી આયાત કરેલી ટૅક્નોલૉજીના આધારે બનાવવામાં આવી છે. ઝાડુઓ બનાવવા માટે આપણે જર્મન ટૅકનોલૉજી લાવીશું, લોટ દળવાની ઘંટી માટે રશિયન ટૅકનોલૉજી, કુહાડી બનાવવા માટે ફ્રેંચ ટૅક્નોલૉજી અને માટીના ઘડા બનાવવા માટે ચેકોસ્લોવિયા સાથે કરાર કરવો પડશે, પતરાળી-દડિયા માટે સ્વિસ ટૅક્નોલૉજી અને માટીનાં કોડિયાં માટે ચાઈના પાસે પૂછવા જવું પડશે! હુક્કાના (ચિલમના) નવા આકાર માટે અમેરિકા પાસે જાણકારી લેવી પડશે, જાજમ (કાર્પેટ) માટે રોમાનિયા પાસે ટેકનોલાજી લેવી પડશે. આપણા નેતાઓ જાણે છે કે નહીં, પણ વેલણની બાબતમાં ઈટાલિયન ટેકનોલૉજીની આયાત અસરકારક રહેશે.

આપણા દેશમાં પણ ટેકનોલૉજી શોધવા પર મળી શકે છે! પણ સાલું એ ખબર નથી કે, એ ટૅકનોલૉજી નિકાસ માટે કાબેલ છે કે નથી? જે રીતે ચંપલની બાબતમાં કોલ્હાપુરી ટૅક્નોલૉજી, લોટાની (કળશની) બાબતમાં મુરાદાબાદી ટૅકનોલૉજી અને છરી-ચપ્પુ માટે રામપુરી ટૅકનોલૉજી છે. સમસ્યા એ છે કે જાપાનને ખબર છે કે 'ચટાઈ'એ ફક્ત 'ચટાઈ'નથી. એ એક 'ટૅકનોલૉજી' પણ છે. પણ ભગવાન જાણે આપણને એ વાતની ખબર ક્યારે પડશે? આપણે ચંપલ, લોટો, છરી, તાળું બધાને ફક્ત એ જ સમજીએ છીએ જે એ છે. પણ ભાઈ, જેવી રીતે ચટાઈ જાપાની ટૅકનોલૉજી છે, એમ ચંપલ, લોટો, છુરી, તાળું આપણી ભારતીય ટૅકનોલૉજી છે! બીજા કોઈ દેશ આપણને ચંપલ, લોટો, છુરી, તાળું માટે ટૅકનોલૉજી નિકાસ કરે એ પહેલાં જ મિત્રો આપણે એની ટૅકનોલૉજી નિકાસ કરીએ!

(મૂળ હિંદી લેખ ૧૯૮૫નો છે પણ આજેય ઘણો પ્રસ્તુત છે)

- આ લેખમાં પ્રગટ થયેલાં વિચારો લેખકનાં પોતાના છે.

પરમ સિદ્ધિ પરમ સંતોષ



ચાર્જિંગ પોઈન્ટ
હેતા ભૂષણ

એક દિવસ મહાન ચિંતક સોક્રેટીસ પોતાનાં ચાહકો અને મિત્રો સાથે ચર્ચા કરી રહ્યા હતા.સોક્રેટીસની આ ચિંતન બેઠકમાં અમીર અને ગરીબ બધાં જ આવતાં અને પોતાના મનના પ્રશ્નો પૂછતાં. એક દિવસ એક શ્રીમંત વેપારી જે પહેલાં સોક્રેટીસની બેઠકોમાં આવતો.પછી ધીમે ધીમે મોટો વેપારી થતાં અભિમાન આવ્યું અને તે સોક્રેટીસને કહેવા લાગ્યો તમારે ત્યાં બેઠકમાં ગરીબો પણ આવે છે એટલે ત્યાં આવવાનું મન નથી થતું. તમે મારા ઘરે આવો. ખાસ મારા શ્રીમંત ઉમરાવ દોસ્તો માટે બેઠક રાખીશું.આપને પણ ઘણી કિંમતી ભેટો મળશે. સોક્રેટીસે કહ્યું, 'દોસ્ત, મારે ત્યાં કોઈ પણ ક્ષણે તારું સ્વાગત છે પણ હું તારે ત્યાં નહિ આવું. મને કિંમતી ભેટની કોઈ જરૂર નથી.' આ શ્રીમાનને વેપારમાં ખોટ જવાથી પાઈમાલ થઈ ગયો હતો. નિરાશ થઇ ગયો ..હતાશ થઇ ગયો.સોક્રેટીસને ખબર પડી. તેમણે તે નિરાશ વેપારીને ખાસ આમંત્રણ મોકલી પોતાના ઘરે બોલાવ્યો.વેપારી શરમથી માથું નીચું કરી આવ્યો અને આવતાંની સાથે તેને સોક્રેટિસની માફી માંગતાં કહ્યું, 'મને માફ કરજો, હું પૈસા અને સફળતાના નશામાં ચૂર હતો એટલે મારાથી ભૂલ થઇ.' સ્પષ્ટવક્તા સોક્રેટીસ બોલ્યા, 'બરાબર છે સાચી વાત છે.તમે જે સિદ્ધિ મળી તેમાં અભિમાનમાં અંધ બની અભિમાન કર્યું અને એટલે જ સમયની થપાટ આજે લાગી છે પણ મેં તમને માફી મંગાવવા કે તમારું અપમાન કરવા અહીં નથી બોલાવ્યા. માત્ર જૂની દોસ્તીના નાતે બોલાવ્યા છે અને આજે મારે તમને અને આ બેઠકમાં આવેલા દરેકને સમજાવવું છે કે પરમ સિદ્ધિ અને પરમ સંતોષ કોને કહેવાય અને ક્યારે મળે?' બધા સોક્રેટિસની વાત સાંભળવા આતુર બન્યાં..સોક્રેટીસ બોલ્યા, 'પરમ સિદ્ધિ અને પરમ સંતોષ. બહુ મોટી સફળતા મળે.બહુ પૈસા મળે. સમાજમાં બહુ માનપાન મળે તેમાં નથી!" સોક્રેટીસે હજી વાતની શરૂઆત કરી હતી પણ વચ્ચે જ પ્રશ્ન આવ્યો, 'જો આ બધામાં પરમ સિદ્ધિ અને પરમ સંતોષ ન મળે તો શેમાં મળે?' સોક્રેટીસ હસ્યા અને બોલ્યા, 'કહું છું ભાઈ...ધીરજ જાળવો ...સાંભળો ...જયારે તમારા કારણે ઘરમાં કોઈ શોક કે દુ:ખનું કારણ પ્રવેશતું નથી ...જયારે તમારા વર્તનથી માતા પિતા કે પત્નીની આંખમાં આંસુ નથી ...જયારે તમારા અપમાનભરેલા વ્યવહારથી કોઈ દુ:ખી નથી ...જયારે તમે કોઈનો હક્ક ચોરી અણહક્કનું કંઈ લીધું નથી....જયારે તમે કોઇ પણ વિકટ પરિસ્થિતિમાં હિંમત હાર્યા નથી ... બસ આ બધી પરિસ્થિતિ તમને પરમ સિદ્ધિ અને પરમ સંતોષનો અનુભવ કરાવશે.'

ખોરાક-પસંદગીમાં પણ ભેદભાવ હોય છે?

ફીર દેખો યારોં

બીરેન કોઠારી

આપણે એટલું યાદ રાખવાનું છે કે ખોરાકનો બગાડ એ ગેરકાનૂની ભલે ન હોય, પણ એ ગુનાહિત કૃત્ય છે

શ્રાવણ માસમાં આવતા અનેક છૂટાછવાયા તહેવારો પછી ગણેશોત્સવ, નવરાત્રિ અને દિવાળી જેવા તહેવારોની શ્રેણી આરંભાય છે. તહેવારોનો મુખ્ય ખરેખર તો એકધારી ઢબે ચાલતી જીવનશૈલીમાં એકવિધતાનો ભંગ કરીને મનોરંજન માટેનો કહી શકાય, પણ હવે માહોલ એવો થતો ચાલ્યો છે કે તહેવારો જાણે કે બારે માસ ઉજવાતા રહેતા હોય એમ લાગે અને તેની એકવિધતામાંથી છૂટકારો મેળવવા માટે ઉજવણી વિનાના દિવસો દોહ્યલા જણાય. આનું મુખ્ય કારણ રાજકારણનો રોજબરોજના ઉત્સવોમાં સહેતુક પ્રવેશ અને દેખાડાની વકરતી જતી મનોવૃત્તિ.

દેખાડાની મનોવૃત્તિ વકરાવવામાં મુખ્ય પ્રદાન સામાજિક નેટવર્કિંગનાં માધ્યમોનું છે, જે વ્યક્તિના મનમાં રહેલા ઈર્ષા અને સ્પર્ધાભાવને ઉત્તેજે છે. હવે લોકો પોતાના આનંદ માટે ક્યાંય ફરવા જાય, ભોજન કરવા જાય કે કોઈને મળવા જાય ત્યારે સૌ પહેલું કામ સામાજિક નેટવર્કિંગના માધ્યમ પર તેની જાણ કરવાનું કરે છે. સતત આ માધ્યમનો ઉપયોગ કરતાં લોકો ઘણી વાર વાસ્તવિક જગતથી કપાઈને આભાસી વિશ્વમાં વિહરવા લાગે છે. તદુપરાંત આ માધ્યમોનું અલ્ગોરિધમ (માહિતી જોવાની કે શોધવાની તરાહ અનુસાર જરૂરી વિગતો આગોતરી દર્શાવતી પ્રક્રિયા) એવું છે કે વપરાશકર્તાને તે એ ચીજોનો નિર્દેશ વધુ અને વારંવાર કરે જે વપરાશકર્તાએ આ માધ્યમો પર જોઈ કે શોધી હોય.

તહેવારોની ઉજવણી સાથે નાણાં અને ખોરાકનો વેડફાટ અભિન્નપણે સંકળાયેલો છે, કેમ કે, પ્રત્યેક ઉજવણી સાથે ભોજન જોડાયેલું હોય છે. લોકો ભોજનની તૈયાર ડીશની છબીઓ મૂકે છે. આ માનસિકતા અને પ્રવૃત્તિને કારણે ભોજનમાં સ્વાદ કરતાં સજાવટનું મહત્ત્વ વધ્યું છે. આ બાબતની માનવસ્વાસ્થ્ય પર કેવી વિપરીત અસર થઈ રહી છે એ બાબતે નવેસરથી અભ્યાસ થવા લાગ્યા છે.

મોટા ભાગના દેશોમાં થયેલા અભ્યાસમાં એક હકીકત સામાન્ય જોવા મળે છે અને તે એ કે કેવળ દેખાવને કારણે ખોરાકનો ટનબંધ બગાડ થાય છે અને તેને નકામું ગણીને ફેંકી દેવામાં આવે છે. વિચિત્ર આકાર, ન ગમે એવો રંગ કે છાલ પરના ડાઘ જેવી બાબતો જે તે ખોરાકને નકામો ઠેરવવામાં મદદરૂપ બને છે. એમ પણ જણાયું છે કે પોષક તત્ત્વ અને સ્વાદમાં જરાય ઊતરતું ન હોવા છતાં માત્ર કુરૂપતાને કારણે દર પાંચમાંથી એક ફળ કચરાના ઢગને હવાલે કરાય છે.

અમેરિકન લેખકો રિચર્ડ હોર્સી અને ટિમ વ્હાર્ટન દ્વારા લખાયેલા પુસ્તક 'અગ્લી ફુડઃ ઓવરલૂક્ડ એન્ડ અનૂડરકૂક્ડ'માં કુરૂપ હોવાને કારણે કચરામાં ફેંકાતા તમામ પ્રકારના ખોરાકનો મહિમા કરવામાં આવ્યો છે. માંસાહારનો પણ તેમાં સમાવેશ છે, કેમ કે, ભોજનપસંદગી બન્ને પ્રકારનો આહાર લેનારને સરખી રીતે લાગુ પડે છે. અલબત્ત, આપણા દેશમાં કુરૂપ દેખાતું ભોજન સીધેસીધું કચરાને હવાલે કરવાને બદલે સસ્તામાં વેચી દેવાતું હોય એમ બને છે. તેને ખરીદનારાઓમાં નબળી આર્થિક સ્થિતિવાળાં કે ઢાબા યા રેસ્તોરાંવાળાઓનો સમાવેશ થાય છે.

સરખામણી વિચિત્ર લાગે પણ જીવનશૈલીમાં પ્રવેશેલી ચમકદમક અને દેખાડાની વૃત્તિ ભોજનની કાચી સામગ્રીની ખરીદીમાંય પ્રતિબિંબિત થાય છે. સાથોસાથ ભોજનમાં વૈવિધ્યનું પ્રમાણ પણ ઘટતું જાય છે. આ જરા વિચિત્ર બાબત જણાય, કેમ કે, પહેલી દૃષ્ટિએ જોઈએ તો હવે પંજાબી કે ચાઈનીઝ તો ઠીક, થાઈ, મેક્સિકન, ઈટાલિયન, સ્પેનિશ કે એવી અન્ય વિદેશી વાનગીઓ લગભગ બધે સુલભ બની રહી છે. પણ આ વાનગીઓનું સ્થાનિક સ્વાદ અને જરૂરિયાત અનુસાર સહેલાઈથી પ્રાદેશિકીકરણ કરવામાં આવે છે. એક સાદા ઉદાહરણથી આ સમજવાની કોશિશ કરીએ. ઈટાલિયન મૂળની વાનગી પીત્ઝા આપણા દેશમાં 'જન્ક ફુડ'ગણાય છે, જે સ્વાસ્થ્યને લગતી સમસ્યાઓને વધારે છે. પણ ઈટાલીમાં એ રોજિંદો સ્થાનિક આહાર (સ્ટેપલ ફુડ) છે. તો શું પીત્ઝા ખાવાથી ભારતીયોને સ્વાસ્થ્યની સમસ્યાઓ થાય એમાંથી ઈટાલિયનો બાકાત રહેતા હશે? આમ ન થવાનું કારણ એ કે ભારતમાં મળતો પીત્ઝા ઈટાલિયન નહીં, પણ સ્થાનિક બનાવટનો હોય છે. આથી તેનો સ્વાદ પણ સ્થાનિક લોકોની રુચિને ધ્યાનમાં રાખીને તૈયાર કરવામાં આવે છે. 'જૈન પીત્ઝા' જેવા સમુદાયવિશેષ સ્વાદની કદાચ ઈટાલિયનોએ કલ્પના સુદ્ધાં નહીં કરી હોય.

'જંક ફુડ'માં ખાંડ, મીઠું અને ખટાશનો અતિરેક કરવાથી સ્વાદેન્દ્રિયોને તેની આદત પડતી જાય છે અને તે અન્ય સ્વાદને પારખવાની ક્ષમતા ગુમાવવા લાગે છે. સરવાળે એ સ્વાસ્થ્યને હાનિ નોંતરે છે.

તહેવારોના દિવસોમાં, એમાંય દિવાળીના તહેવારોમાં રસોડું બંધ રાખવાનું ચલણ વધવા લાગ્યું છે. એક પ્રગતિશીલ વર્ગ આ બાબતને 'નારીની રોજિંદી ઘટમાળમાંથી મુક્તિ'તરીકે જુએ છે. આ મુદ્દો સાચો છે, પણ સંપૂર્ણ નથી. બીજી અનેક એવી બાબતો છે કે જેમાં આ મુદ્દો લાગુ પાડવો વધુ જરૂરી છે. જેમ કે, મહિલાઓ પ્રત્યેનો સામાન્ય વ્યવહાર અને વર્તન, તેમની પર થતા અત્યાચારો, તેમના માટેની જાહેર સુવિધાઓનો અભાવ સહિત બીજા અનેક. પોતાની જીભના ચટાકા માટે, પોતાને પોસાણ છે માટે અને પોતે અમુકતમુક સ્થળે ભોજન માટે ગયા હોવાની જાણ કરવાનો હેતુ સાધવા માટે બહાર ભોજન લેવા જવાની પ્રથાને 'નારીમુક્તિ'સાથે સાંકળીને દલીલ કરનાર સામે શી દલીલ હોઈ શકે!

આપણે એટલું યાદ રાખવાનું છે કે ખોરાકનો બગાડ એ ગેરકાનૂની ભલે ન હોય, પણ એ ગુનાહિત કૃત્ય છે. ખોરાકને પણ દેખાવ સાથે સાંકળવો એ આપણી ભેદભાવલક્ષી માનસિકતાનું સૂચક છે. વિકસિત દેશોએ ખોરાક સાથે ચેડાં કરીને જે આધુનિક ગણાતી બજારલક્ષી સંસ્કૃતિ ઊભી કરી એ ભૂલ કરવામાંથી બચી શકીએ એવી તક હજી આપણી પાસે રહી છે. એમાં સરકાર કે કાયદો કશું નહીં કરી શકે. કેમ કે, આપણું સ્વાસ્થ્ય જાળવવાની જવાબદારી આપણી જ છે. તેના માટે સ્વસ્થ બુદ્ધિએ વિચારવું જ પૂરતું છે. સ્વાસ્થ્યવર્ધક ખોરાક કદાચ સ્વસ્થ બુદ્ધિને વિકસાવી શકે.

- આ લેખમાં પ્રગટ થયેલાં વિચારો લેખકનાં પોતાના છે.

ચર્ચાપત્ર

charchapatra@gujaratmitra.in

રસોડું, ઔષધ અને ઉપચાર

આરોગ્યમય જીવન માટે ઘણાં પરિબળો જવાબદાર છે, જેમાં પ્રથમ છે આહાર. રોગપ્રતિકારકશક્તિ વધારવા માટેનું સ્થળ તે રસોડું એમ કહી શકાય. રસોડામાં વિવિધ મસાલા ઉપલબ્ધ હોય છે, જે તાત્કાલિક સારવાર માટે ઉપયોગી છે. આપણે ત્યાં "પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા " તેવી કહેવત છે. આજનો માનવી સારું આરોગ્ય બાબતે ઘણો બેદરકાર છે. રોગ થાય ત્યારે સારવાર કરવી તેથી ઉત્તમ રોગ ન થાય તેમ વર્તવું અતિ ઉત્તમ છે. આદિકાળથી આપણા સમાજમાં આયુર્વેદિક ઔષધોનું મહત્ત્વ સ્વીકારાયેલું છે. રોજબરોજના આહારમાં અને ખાસ કરીને ગુજરાતી આહારમાં કઠોળ, અનાજ, શાકભાજી, ફળ, કંદમૂળ, દૂધ અને તેની બનાવટો, તેલ-ઘી, ખાંડ-ગોળ, મસાલા અને પ્રવાહી વગેરે સમપ્રમાણ હોય તે જરૂરી છે. રસોડામાં પોષણયુક્ત, સમતોલ અને સ્વાદિષ્ટ રસોઈ બને અને ભોજન માટે સરસ થાળી પીરસવી એ આગવી કલા છે. ભોજન કરવાની કળા પણ શીખવા જેવી છે. શાકભાજી અને વિવિધ મસાલાના વપરાશથી સમતોલ આહાર બને છે. આપણા રસોડામાં વપરાતાં વિવિધ મસાલાના દ્રવ્યોનો ઉલ્લેખ આયુર્વેદમાં વિસ્તારપૂર્વક કરવામાં આવેલ છે. આ ઔષધ દ્રવ્યોનો પ્રયોગ આપણી ભારતીય સંસ્કૃતિમાં વર્ષોથી થતો આવેલ છે. પરિણામે પરિવારને સ્વસ્થ બનાવી શકાય છે. વાઘની જેમ મોં ફાડીને ઊભેલો પ્રશ્ન, આ મસાલાઓ, આહારમાં ભેળસેળ, નકલી હોય તો? સ્વાસ્થ્ય બગડે અને ગંભીર રોગના ભોગ બની શકીએ.

નવસારી - કિશોર આર. ટંડેલ

સુરત નવસારી ટ્વીન સીટી

જે રીતે નેનો મોટર બનાવવાની ફેક્ટરી ગુજરાતમાં જગ્યા આપીને લાવ્યા તે રીતે ટાટાએ એર ઈન્ડિયા ખરીદી, તેના વિમાનનું પાર્કિંગ, રીપેરીંગ, સર્વિસ માટે ટાટાએ કોઈ જગ્યાએ બેઈઝ ઊભો કરવો પડશે. તેને માટે ઉભરાટમાં એક મોટું એરપોર્ટ બનાવી ટાટા, પોતાના વતન નવસારીને ઈન્ટરનેશનલ તથા પોતાનાં વિમાનોના પાર્કિંગ અને રીપેરીંગ માટે ભારતનું સૌથી મોટું એરપોર્ટ બનાવી સુરતની ટ્વીન સીટી તરીકે નવસારીનો વિકાસ કરી શકે છે. બીજું સુરત સાથેનાં ખજોદ કે આભવાથી દરિયાકિનારે નવસારી સુધી કે પછી ત્યાંથી આગળ કોસ્ટલ હાઈ વે બને તો સૂચિત એરપોર્ટને પૂરેપૂરા દક્ષિણ ગુજરાત સાથે જોડી શકાય. પૂર્ણા નદી પર રીવરફ્રન્ટ બનાવી નદીના મુખ પર બેરેજ બનાવી વરસાદનું પાણી સંગ્રહ કરીએ તો વિકસતા નવસારીની પીવાના પાણીની સમસ્યાનો કાયમી ઉકેલ આવે. દક્ષિણ ગુજરાતનાં યુવાનોને નોકરી તથા ધંધાનો વિકાસ પણ ઝડપથી થશે. ઉભરાટમાં તથા આજુબાજુના વિસ્તારો મોટે ભાગે ખારલેન્ડ હોય અને સરકારી જમીન વધુ હોય, જમીન એક્વાયર કરવાની આસાની રહેશે. વળી અહીં એરપોર્ટ બને તો મહારાષ્ટ્રનાં જલગાંવ, ખાનદેશ, નવાપુર વગેરે શહેરોમાં આવેલી ઈન્ડસ્ટ્રીઝને પોતાનો માલસામાન પરદેશમાં અન્ય સ્થળે કાર્ગોથી મોકલવામાં સરળતા રહે. મુંબઈના કોર્પોરેટ સેક્ટર મુંબઈથી ઉચાળા ભરવાની તૈયારી કરવા માંડ્યા છે. તો તેનો લાભ સુરત નવસારી ટ્વીન સીટી તરીકે ઉભરાટનું એરપોર્ટ બનાવવાથી લઈ શકાય.

- રાજીવ દેસાઈ

નકલી નકલી નકલી...

આજકાલ બજારમાં એટલું બધું નકલી આવી ગયું છે કે હવે તો લોકોએ નકલી કે ભેળસેળના સમાચાર વાંચીને ઉત્તેજિત થવાનું પણ જાણે બંધ કરી દીધું છે. નકલીની જાણે કે બોલબાલા! ઘી, પનીર, બટન, તેલ, લસણ, અનેક નકલી ખાદ્ય પદાર્થો, કોસ્મેટીક, માર્કશીટ, વેબસાઈટ, સર્ટિફિકેટ, ચલણી નોટ અને હવે તો નકલી લોહીના પણ સમાચાર વાંચવા મળ્યા. આ બધી નકલી વસ્તુઓની યાદી એટલી બધી લાંબી છે કે ગુજરાતમિત્ર દૈનિકનું આખે આખું પાનું ભરાઈ જાય. કેટલીક વખત તો અસલી કરતા નકલી વસ્તુ વધુ ચમકદાર અને છેતરામણી હોય છે. દિવાળીના તહેવારો આવી રહ્યા છે ત્યારે બજારમાં નકલી ઘી ખુલ્લેઆમ વેચાઈ રહ્યાના સમાચાર સામાન્ય બની ગયા છે. નકલી વસ્તુઓની વાત તો જાણે હવે કોઠે પડી ગઈ છે. નકલી સંસ્થાઓનો જાણે રાફડો ફાટ્યો છે. બોગસ નકલી શાળા, કોલેજ, સરકારી ઓફિસ, બેંક અને હવે તો નકલી કોર્ટ પણ નકલી ચુકાદાઓ આપતી થઈ ગઈ છે. 21 મી સદીના ડિજિટલ યુગમાં આપણે જાણે ખૂબ પ્રગતિ કરી હોય એમ નકલી માણસો પણ મળતા થઈ ગયા છે. ડોક્ટર, પોલીસ ઓફિસર, આઈ.એ.એસ. અધિકારી .. હદ તો ત્યારે થાય છે કે જ્યારે નકલી ગરીબો પણ મળે છે. અસલી જુગારીઓને નકલી પોલીસ દ્વારા લૂંટી લીધાના સમાચાર પણ વાંચવા મળે છે. નકલી ચીજ વસ્તુઓની માયાજાળ એવી છે કે હવે તો કોઈપણ ચીજ ખરીદતી વખતે શંકા જાય છે કે એ ચીજ અસલી હશે કે નકલી? નકલીની બોલબાલાના આ સમયમાં સૌને સ્વસ્થ રાખે એવી પ્રાર્થના.

નવસારી - ડૉ જે એમ નાયક

દિવાળી નથી આવવાની!

ચર્ચાપત્રોનો પ્રભાવ અદ્દભુત હોય છે. વિચારકો, ચિંતકો, લેખકોના અભ્યાસનો નિચોડ અવતરણોમાં અંકિત હોય છે. પતિ-પત્નીના વાર્તાલાપમાંથી પણ નીપજે. પતિ કહે દિવાળી નથી આવવાની! પત્ની ચિડાઈને બોલ્યા, દેખાતું નથી, બજારોમાં ભીડ, પ્રજાની તૈયારી, મેં ત્રણ દિવસ ઘર ચોકખું કરવામાં કાઢ્યા ને તમે... ફરીથી કહુ છું દિવાળી નથી આવવાની. માથાફોડ સપરમા દિવસે બંધ કરવા પત્નીએ મૌન લીધું. કાળીચૌદસનો દિવસ. સાંજે જતાં જતાં કામવાળી કહી ગઈ. હું પાંચ દિવસ નથી આવવાની. સાંભળી પતિ જીતના નશામાં ડૂબી ગયા. કેમ, મેં કહ્યું હતું ને દિવાળી નથી આવવાની, કામવાળીનું નામ હતું દિવાળી.' લોંગફેલોએ નોંધ્યું છે. ભવિષ્ય ગમે તેટલું સોનેરી દેખાતું હોય, પરંતુ તેમાં વિશ્વાસ ન રાખવો, મન મક્કમ કરી ઉત્સાહપૂર્વક વર્તમાનકાળમાં સતત કાર્યશીલ રહેવું.'

સુરત - કુમુદભાઈ બક્ષી

આંતરમનનો દીપ પ્રગટાવીએ

ખૂબ જ આનંદનો, સૌને પ્રિય દિવાળીનો તહેવાર આપણે સૌ ઉજવી રહ્યા છીએ. ઠેર ઠેર રોશની, પ્રકાશ, અજવાસ. આ બધું જ બાહ્ય જગતમાં છે. આંતરિક જગતનું શું? ત્યાં તો હજી અંધકાર જ ડોકિયા કરે છે. દીપાવલી બે છે, એક બાહ્ય અને બીજી આંતરિક.બાહ્ય દીપાવલી જે આપણે મનાવીએ છે તે. દર વર્ષે આવે છે અને જાય છે. એકવાર આપણે અંદરનાં રાવણને એટલે કે અજ્ઞાનતાને હરાવતા શીખી લઈશું પછી દરેક રાત દીપાવલી બની રહે છે. રામનો જન્મ અયોધ્યામાં થયો હતો. અયોધ્યા એટલે અ-યુધ્ધ. યુધ્ધોથી મુક્ત સ્થળ. જ્યાં દ્વેષ, આસકિત, અણગમો, અપમાન, દુઃખ નથી. છે તો માત્ર આંતરિક સુખ, શાંતિ અને આનંદ! આપણું આંતરિક મન અશાંતિ, અસંતોષ, પીડા, દુઃખ, કડવાશ, બીજાને અપમાનિત કરવામાં, નીચા દેખાડવામાં, વેદના, યાતના આપવામાં વ્યસ્ત છે. પરિણામે બહારની રોશની આપણને સ્પર્શતી નથી. જ્યાં સુધી આપણે આંતરમનમાં કરૂણા, ભલાઈ, પ્રેમ, લાગણીનાં દીપ પ્રગટાવીશું નહીં ત્યાં સુધી પ્રકાશના પર્વ દીપાવલીને બાહ્ય જગતમાં મનાવીને ક્ષણિક સંતોષ વ્યક્ત કરતા રહીશું. જે આંતરમનમાં દીપ પ્રગટાવે છે તે જ બાહ્ય અને આંતરિક જ્ઞાનના પ્રકાશનો અનુભવ કરે છે.

સુરત - અરૂણ પંડ્યા

ઠરાવ પર ઠરાવ...

કાનૂની કોર્ટ-અદાલતમાં અનેક પ્રકારના કેસ દાવાઓ ચાલતા હોય છે. વર્ષો સુધી નિકાલ ન આવતા આખરે અદાલતમાં કેસોનો ભરાવો થાય છે. તેની પાછળનું કારણ કોર્ટ દ્વારા આરોપી-ફરિયાદીને કેસની બીજી તારીખ એટલે કે ઠરાવ આપવામાં આવે છે. આમ ઠરાવ પર ઠરાવ આપવાથી કેસનો ચુકાદો આવવામાં વિલંબ થતો હોય છે. આરોપી -વાદી-પ્રતિવાદીને કોર્ટના ધરમધક્કા ખાવા પડે છે. વકીલો તો ઠરાવે ઠરાવે પોતાના અસીલ પાસે પૈસા કઢાવી લેતા હોય છે. કાનૂની પ્રક્રિયા ઝડપી હોવી જોઇએ. આપણાં પ્રધાનમંત્રી મોદીજીએ દેશનો સર્વાંગી વિકાસ કર્યો છે. દેશ વિદેશમાં નામના મેળવી છે. પરંતુ કોર્ટ અદાલતમાં હજી ઠરાવ પર ઠરાવનું દુષણ ચાલ્યા કરે છે. આથી આરોપીને સજા થાય અને ફરિયાદીને ઝડપી ન્યાય મળે તે માટે ન્યાય ક્ષેત્રે સરકારે આમૂલ પરિવર્તન લાવવાની જરૂર છે. વકીલો માટે તો જેટલા કાયદા છે એટલો ફાયદો છે જેવું લાગે છે.

તરસાડા - પ્રવીણસિંહ મહિડા