

॥ श्रीस्वामिनारायणो विजयतेतराम् ॥  
श्रीनरनारायणदेव साहित्य ग्रन्थमाला - ४५  
श्रीनरनारायणदेव नूतन मंदिर मહોत्सवना  
ઉપલક્ષ્યમાં પ્રકાશિત

# તન - મનનું સ્વાસ્થ્ય, વ્યસન અને વ્યસની



-: લેખક :-

ડૉ. સ્વામી સત્યપ્રસાદ દાસજી - વેદાન્તાચાર્ય  
પ.પુ.ધ.ધુ.૧૦૦૮ આચાર્ય શ્રીકૌશલેન્દ્રપ્રસાદજી  
મહારાજની આજ્ઞાથી

-: પ્રકાશક :-

મહંત સદ્ગુરુ પુરાણી સ્વામી ધર્મનંદનદાસજી  
શ્રીસ્વામિનારાયણ મંદિર ભુજ

-: पुस्तक प्राप्ति स्थान :-

श्रीस्वामिनारायण मंदिर, श्रीनरनारायणदेव कोठार.

सीटी पोलीस स्टेशन सामे

लुज - ५२७, पीन. ३७०००१

मूल्य :- रु. २०

आवृत्ति - प्रथम

प्रत. ३०००

© सर्व हक्क प्रकाशकने स्वाधिन छे.

संवत् २०६६ वैशाख सुद-५

ता. १८-५-२०१० मंगलवार

-: कंपोज तथा सेटींग :-

डॉ. स्वामी सत्यप्रसाद दासज

-: मुद्रक :-

श्रीनरनारायण प्रिन्टींग प्रेस

श्रीस्वामिनारायण मंदिर, लुज

## નિવેદન

સર્વાવતારી શ્રીસ્વામિનારાયણ ભગવાને છુપૈયામાં ધર્મ-ભક્તિ ઘેર જન્મ લઈ અધર્મી તત્ત્વોનો નાશ કર્યો અને સજ્જન પુરુષોનું રક્ષણ કર્યું. બાલ્યાવસ્થામાં માતા-પિતાની સેવા કરી. વેદ, ઉપનિષદ પુરાણો આદિ બધાં શાસ્ત્રોનું અધ્યયન કર્યું. અગિયાર વર્ષની નાની વયે ઘરનો ત્યાગ કરીને અનેક જીવોના કલ્યાણ હેતુ વનવિચરણ માટે ચાલી નિકળ્યા. તપ કરતા ઋષિઓને દર્શન આપી તપનું ફળ આપ્યું. સાત વર્ષ સુધી સંપૂર્ણ ભારતદેશમાં ભ્રમણ કરી ગુજરાતમાં પધાર્યા. લોજમાં શ્રીમુક્તાનંદ સ્વામી આદિ પચાસ સંતોને મળ્યા. ત્યાર પછી ઉદ્ધવાવતાર શ્રીરામાનંદ સ્વામી સાથે મિલન થયું. શ્રીરામાનંદ સ્વામીએ વર્ણીરાજને ભાગવતી દીક્ષા આપીને ‘શ્રીસહજાનંદ સ્વામી અને નારાયણમુનિ’ એવાં બે નામ આપ્યાં. શ્રીરામાનંદ સ્વામી સ્વધામ પધાર્યા પછી શ્રીસહજાનંદ સ્વામી સંતો ભક્તો સાથે લઈને ગામ અને નગરોમાં વિચરણ કરવા લાગ્યા. આ સમયે સમગ્ર ગુજરાતમાં અંધાધૂંધી ફેલાયેલી હતી. પ્રજા દુઃખી હતી. રાજાઓ દારું, અફીણ, ગાંજો, માંસ જેવાં વ્યસનોમાં ડૂબ્યા રહેતા હતા. શ્રીહરિએ સ્વયં ગામ-નગરોમાં જઈને રાજાઓ અને પ્રજાઓને ઉપદેશ આપીને વ્યસનોથી મુક્ત કર્યા. તન-મનથી સ્વસ્થ બનાવ્યા. રાજાઓને પ્રજા પ્રત્યેનું પોતાનું કર્તવ્ય સમજાવ્યું અને પ્રજાને પણ પોતાનું કર્તવ્ય સમજાવ્યું. ખાસ કરીને કાઠી-દરબારોમાં વ્યસનોનું વધારે પ્રમાણમાં ચલણ હતું જેને શ્રીહરિએ છોડાવીને શુદ્ધ સત્સંગી બનાવ્યા. આવી રીતે શ્રીહરિએ સમાજને વ્યસન મુક્ત કરીને પછી ધર્મનો ઉપદેશ આપ્યો અને મોક્ષનો માર્ગ બતાવ્યો.

આ પુસ્તકમાં તન-મનનું સ્વસ્થ કેવી રીતે જાણવી રાખવું અને વ્યસનથી દૂર કેવી રીતે રહેવું તેની પુરેપુરી જાણકારી આપવામાં આવી છે જેથી બધાને અતિ ઉપયોગી થશે.

લી. મહંત પુરાણી સ્વામી શ્રીધર્મનંદન દાસજી  
શ્રીસ્વામિનારાયણ મંદિર ભુજ-કચ્છ

## બે બોલ

ભગવાન શ્રીસ્વામિનારાયણે પોતાના ત્રીસવર્ષના અલ્પસમયમાં ગુજરાતમાં અરાજકતાની સ્થિતિને બદલી નાખી ૧૮મી સદીના કાળનું અવલોકન કરીએ તો ગુજરાત અને સૌરાષ્ટ્ર - કચ્છની ભૂમિમાં તો કેર વર્તતો હતો. આનું કારણ મોટાભાગે ધર્મના નામ પર નિયમોને અવગણીને મઘ, માંસ, હોકા, ગાંજો, તમાકુ અને મૈથુન જેવાં વ્યસનો હતાં. કોઈ એવું ગામ ન હતું જ્યાં આવી પ્રવૃત્તિ ન ચાલતી હોય. રાજ દરબારોમાં પણ આની મહેફિલો થતી હતી. ઘરમાં બૈરી - છોકરાંને ખાવા માટે અન્ન, પીવા માટે પાણી અને પહેરવા માટે વસ્ત્રો ન મળતાં છતાં પણ વ્યસનોમાં પૈસો બરબાદ કરી નાખતા હતા.

આ સમયે કેવળ ગુજરાતમાં નહીં પરંતુ સમગ્ર ભારતવર્ષના રાજ્યોમાં શાસન નીતિ છિન્નભિન્ન થઈ ગઈ હતી. ગુજરાતમાં તો રાજાઓ દારુ અને હોકા જેવા વ્યસનોમાં ડૂબ્યા રહેતા હતા. ધર્મ, અહિંસા, સદાચાર અને નીતિનું નામોનિશાન ન હતું. પરંતુ તેનાથી ઉલ્ટું વ્યસનોના કારણે જનતામાં લૂંટ, ચોરી દરબારો દ્વારા ચલાવવામાં આવતી હતી. જનતા પણ મઘ, માંસ તમાકુ, અફિણ જેવાં માંદક પદાર્થોમાં ડૂબ્યા રહેતા હતા.

ગુજરાતમાં રાજાઓ અને જનતાની એવી દુષ્પરિસ્થિતિ જોઈને ભગવાન શ્રીસ્વામિનારાયણે વિચાર્યું કે રાજા અને પ્રજાને ધર્મ, અહિંસા, સદાચાર અને નીતિ તરફ લઈ જવા માટે પોત-પોતાના કર્તવ્યને યાદ કરાવવું જોઈશે અને સૌ પ્રથમ તેમની શારીરિક સ્વાસ્થ્ય અને આર્થિક સ્થિતિને સુધારવી પડશે. તેના

માટે એક જ સરલ ઉપાય છે ‘વ્યસનોથી મુક્ત કરવા.’ તે માટે ભગવાન શ્રીસ્વામિનારાયણે ગામોગામ વ્યસન મુક્તિનું આંદોલન ચલાવ્યું અને એક નિયમ પણ બનાવ્યો કે અમારા આશ્રિતજનોએ ઘુતાદિ વ્યસન ત્યાજ્યં નાદ્યં ભંગાદિ મદકમ્ ॥ (શિક્ષાપત્રી) અર્થાત્ અમારા આશ્રિતજનોએ ભાંગ મદિરા શરાબ આદિ નશીલી (મદક) વસ્તુઓનું સેવન ન કરવું અને માંસ જેવાં અખાદ્યથી દૂર રહેવું.

ભગવાન શ્રીસ્વામિનારાયણે લોકોને ધીરે ધીરે શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય તથા આર્થિક પક્ષને સુધારીને ધાર્મિક અવસ્થા સુધી પહોંચાડ્યા. લોકોને ધાર્મિક બનાવવા માટે ભગવાન શ્રીસ્વામિનારાયણે વ્યસન મુક્તિ થી શરુઆત કરી, આજે પણ આ સંપ્રદાયમાં તેમનો પ્રભાવ ચાલ્યો આવે છે.

આજના યુગમાં ઉપર્યુક્ત કમથી લોકોને ધાર્મિક (આધ્યાત્મિક) સ્થિતિ સુધી પહોંચાડવા માટે જે મુખ્ય બાબત છે તે “તન-મનનું સ્વાસ્થ્ય અને વ્યસન અને વ્યસની” નામની આ નાની પુસ્તિકામાં સંક્ષેપ અને સરલ ભાષામાં સમજાવવાનો પ્રયાસ કર્યો છે. મને આશા છે કે આ નાની પુસ્તિકા ભૌતિક વૈભવ અને સંસારમાં શારીરિક, આર્થિક અને માનસિક સ્થિતિને સુધારવામાં મદદરુપ થશે અને ખાસ કરીને યુવાનોની માર્ગદર્શિકા બનશે. સાથોસાથ આધ્યાત્મિક માર્ગ તરફ લઈ જવા માટે પ્રવેશ દ્વાર બનશે.

ડૉ. સ્વામી સત્ય પ્રસાદ દાસજી  
(વેદાન્તાચાર્ય)

## અનુક્રમણિકા

### તન-મનનું સ્વાસ્થ્ય

(૧) શરીરમાદ્યં ખલુ ધર્મસાધનમ્ ।	૭
(૨) આપણે બીમાર કેમ થઈએ છીએ ?	૧૦
(૩) સ્વાસ્થ્ય કેવી રીતે બચાવીએ ?	૧૭
(૪) આહાર- વિહાર	૧૮
(૫) માનસિક તનાવ	૨૦

### વ્યસન અને વ્યસની

(૬) રસાયણ	૩૧
(૭) વ્યસનની શરુઆત	૩૩
(૮) નશીલા પદાર્થોનું વ્યક્તિ પર દૂષ્પ્રભાવ	૩૭
(૯) ગુટકાનું સેવન- રોગોને આમંત્રણ	૪૨
(૧૦) નશાનું લક્ષણ	૪૩
(૧૧) વ્યસનોથી બચવાનો ઉપાય.	૪૩

॥ श्रीस्वामिनारायणोविजयतंतराम् ॥



## શરીરમાઘં ખલુ ધર્મસાધનમ્

કવિરત્ન કાલીદાસે સાચું જ કહ્યું છે કે - “શરીરમાઘં ખલુ ધર્મસાધનમ્” શરીર જ ધર્મનું પહેલું સાધન છે. શરીર છે એટલે તો જીવન છે. જીવન જ સારભૂત છે. જીવન જ મીઠો રસ છે. તેથી શરીરના સ્વાસ્થ્યનું રક્ષણ કરવાનું અને જીવનમાં આનંદિત રહેવાનું જેને શિખી લીધું છે, તે આ સંસારમાં સુખી છે. અને તે જ આધ્યાત્મિક માર્ગની વાત સમજી-વિચારી શકે છે. જો શરીરનું સ્વાસ્થ્ય સારું ન હોય તેની અસર પોતાની સંપત્તિ પર પડે છે. બીમાર અને ગરીબ મનુષ્ય શું વિચારી શકે છે. તેનો ન તો આ લોક સુધરે છે અને ન પરલોક.

ભગવાન શ્રીસ્વामિનારાયણે સ્વયં લખેલી શિક્ષાપત્રી નામના સંદેશમાં આધ્યાત્મિક અને વ્યવહારિક શાસ્ત્રોનો સાર બતાવતાં કહ્યું છે. આ લોકમાં મનુષ્ય સુખી થવા માટે ઘણી મહેનત કરતો હોય છે. કારણ કે આ લોકમાં સુખી મનુષ્ય જ સત્યની ખોજ કરી શકે છે. એ જ કારણ હશે કે ભગવાન શ્રીસ્વामિનારાયણે સદ્ગુરુ શ્રીરામાનંદ સ્વામીની પાસેથી માંગેલાં

બે વરદાનમાં ભક્તો માટે આ લોકની આર્થિક અને શારીરિક સુખની વાત કરી છે. તેથી પરલોકની વાત કરતાં પહેલાં અહીંની સ્થિતિની વાત કરવી ખુબ જરૂરી છે. તેજ કારીગર પથ્થરમાંથી મૂર્તિનો આકાર આપી શકે જેની પાસે સારાં સાધનો ( હથિયાર) હોય. તેવી રીતે તે જ ધાર્મિક બની શકે તેની શારીરિક અને આર્થિક સ્થિતિ સારી હોય. જો શરીર બીમાર હોય તો મન પણ ઘણો સમય સુધી સ્વસ્થ નથી રહી શકતું. અને જો મન બીમાર હોય તો શરીર પણ ઘણો સમય સ્વસ્થ નથી રહી શકતું. આ સ્વભાવિક છે. તેથી કોઈ એકના બીમાર થવાથી આધ્યાત્મિક ચિન્તન કરવું મુશ્કેલ બને છે. કારણ કે શારીરિક રોગની સાથોસાથ માનસિક રોગ પણ શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે. રોગી મનુષ્યને ખાવું -પીવું, ભગવાનની ભક્તિ કરવી, સત્સંગ કરવો, ધ્યાન કરવું, ભજન આદિ બધુ હરામ થઈ જાય છે. રોગી મનુષ્યનું મન શરીરમાં જ ફર્યા કરે છે. તેથી જીવનને ભગવાનની ભક્તિમય બનાવવા માટે સ્વાસ્થ્ય સંરક્ષણ કરવું અતિ જરૂરી છે. સ્વાસ્થ્ય છે તો બધુ જ છે. સ્વાસ્થ્ય નથી તો કાંઈ જ નથી. કોઈકે અંગ્રેજીમાં કહ્યું છે કે -

“If wealth is lost, nothing is lost, health is lost, something is lost, If character is lost everything is lost.”

તંદુરસ્ત અને નિરોગી શરીર જ મનુષ્યનું સાચુ ધન છે. ‘સ્વાસ્થ્ય મનુષ્ય જીવનનું એક બહું મુલ્યવાન રત્ન છે’ શરીર સ્વસ્થ રહેવાથી જ મનુષ્ય ભગવાનની સેવા, ગરીબોની સેવા, દેશની સેવા કરી શકે છે. જો શરીર અસ્વસ્થ અને અશક્ત હોય તો મનુષ્ય શું કરી શકે છે ? બીજાની સેવા કરવાને બદલે બીજા પાસેથી પોતાની સેવા કરાવે છે. તેથી મોટા-મોટા મહાપુરુષોએ



શરીર અને મનના સ્વાસ્થ્ય માટે આહાર શુદ્ધિ પર ખૂબ ભાર આપ્યો છે. કારણ કે શરીર બિલકુલ ભૌતિક સંસ્થાન છે. તેમાં આપણે જે કાંઈ નાખીએ તેનું પરિણામ આવવું સ્વભાવિક છે. જો કોઈ શરાબ પી લે છે. તેના શરીરની કોશિકાઓ બેહોશ થઈ જાય છે અને જો શરીર બેહોશ છે તો તેનું પરિણામ મન પર પડે છે. તેથી -

**શરીરના સ્વાસ્થ્ય માટે આહાર શુદ્ધિ અત્યંત આવશ્યક છે. મન સ્વાસ્થ્ય માટે વિહાર શુદ્ધિ અત્યંત આવશ્યક છે.**

આહાર શુદ્ધિમાં એક વાતનું ખાસ ધ્યાન રાખવું અતિ જરૂરી છે. તે છે - તામસી અને રાજસી આહાર. અર્થાત્ જે આહાર ખાવાથી અથવા પીવાથી શરીરમાં માદકતા ઉત્પન્ન થાય એવા પદાર્થનું ક્યારેય પણ સેવન ન કરવું જોઈએ. કારણ કે માદક પદાર્થના સેવનથી શરીરમાં વિવિધ પ્રકારની બીમારિઓ ઉત્પન્ન થાય છે. આ માદક પદાર્થના વિષયમાં અને તેના સેવનથી શરીરમાં શું પ્રભાવ પડે છે તેની વિસ્તૃત જાણકારી આ નાની પુસ્તિકામાં આપવામાં આવી છે.

વિહાર પણ સારા મિત્રો સાથે કરવો જોઈએ. જ્યાં પવિત્ર જગ્યા હોય, શીતળ અને શુદ્ધ હવા વહેતી હોય એવી જગ્યામાં વિહાર કરવાથી મન પ્રકૃત્તિલિત થાય છે અને ખરાબ ટેવોથી બચાય છે. જો તમે ખરાબ મિત્રોની સાથે વિહાર કરવા લાગ્યા તો તમને વ્યસન ઘરમાં લઈ જશે. તમે ધીરે-ધીરે ખરાબ ટેવોમાં ફસાવી દેશે. ટેવો સ્વાસ્થ્યને બચાવી અથવા બગાડી નાખવામાં મહત્વપૂર્ણ યોગદાન છે. નિયમિત સમય પર શયન, સવારે યોગ્ય સમયે જાગવું, શૌચાલય જવું, દાંતની સફાઈ કરવી, સ્નાન

કરવું સંતુલિત ભોજન નિયમિત અને નિશ્ચિત સમય પર કરવું, કાર્ય કર્યા પછી આરામ કરવો ઈત્યાદિ સ્વાસ્થ્ય માટે બહું ઉપયોગી છે.

ભોજનની અનિયમિતતા થવાથી સ્વાસ્થ્ય ખરાબ થાય છે. ચાય, કોફી, ધૂમ્રપાન તખ્ખાકું યુક્ત પાન મસાલા ખાવાની આદત શરીરનું સ્વાસ્થ્ય બગાડે છે. ધૂમ્રપાન કરવાથી શરીરની તમામ ક્રિયામાં ઉતાર-ચડાવ થાય છે. તેથી આ બધી ટેવો શરીર સ્વાસ્થ્ય માટે ખરાબ છે.

## આપણે બીમાર કેમ થઈએ છીએ ?

### ખોટો આહાર

- ★ ભૂખ લાગ્યા વિના ભોજન કરવું.
- ★ વારંવાર ગમેતે ખાતાં રહેવું.
- ★ જરૂરીયાતથી વધારે ખાવું.
- ★ અતિ મસાલા યુક્ત ભોજન ખાવું.
- ★ ભોજન કરતી વખતે પાણી, દૂધ, છાસ જેવી પ્રવાહી ખોરાક ન લેવો.
- ★ ભોજન કરતી વખતે ચિન્તા અથવા ક્રોધ કરવો.
- ★ ભોજન થી પહેલાં હાથ, પગ, મુખ ધોયા વિના ભોજન કરવું.
- ★ ખોરાક ચાવ્યા વિના ખાવો.
- ★ અન્નની અશુદ્ધિ , આ બધા ખોટા આહારમાં આવે છે. આવું કરવાથી આપણે બીમાર પડીએ છીએ.

## ખોટો વિહાર

- ★ અસંસ્કારી મિત્રોની સાથે વિહાર કરવો.
- ★ અપવિત્ર જગ્યામાં વિહાર કરવો.
- ★ અશુદ્ધ હવા હોય ત્યાં વિહાર કરવો.
- ★ મન પર ખરાબ અસર પડે તેવી જગ્યા બાગ-બગીચામાં વિહાર કરવો.
- ★ જ્યાં માદક (નશીલા) પદાર્થ મળતું હોય તેવી જગ્યાએ વિહાર કરવો.
- ★ જ્યાં અસંસ્કારી લોકો મળીને શરાબ, સિગરેટ જેવી વસ્તુઓનું સેવન કરતા હોય ત્યાં વિહાર કરવો.
- ★ જ્યાં બીભત્સ ગીત, નૃત્ય ચાલતાં હોય ત્યાં વિહાર કરવો.
- ★ જ્યાં લોકો મળીને જુગાર રમતા હોય તેવી જગ્યામાં વિહાર કરવો આદિ ખોટો વિહાર કહેવાય.

## માનસિક તનાવ

- ★ ખોટી ચિન્તા કરવી.
- ★ નાની-નાની વાતોમાં ગંભીર થઈ જવું.
- ★ સમસ્યાઓને સમજવા કે તેનો હલ કરવા ધૈર્યથી પ્રયત્ન ન કરવો.
- ★ વારંવાર કાર્યોમાં નિષ્ફળ થવું.
- ★ નિષ્ફળ કાર્ય પર પુનઃ પ્રયત્ન ન કરીને વારંવાર ચિન્તા કરવી.

- 
- ★ નિર્ણય લેવામાં ધૈર્યનો અભાવ.
  - ★ બીજાના જીવનમાં હસ્તક્ષેપ કરીને માનસિક સમસ્યાઓ વધારવી.
  - ★ કારણ વિના બીજાની ચિન્તા કરવાની આદત.
  - ★ મનને આરામ આપ્યા વિના કલાકો સુધી કામ કરવું.
  - ★ યોગ્ય આરામ ન કરીને મનને શાન્તિ ન આપવી.
  - ★ વ્યવસાય અથવા અભ્યાસમાં વારંવાર ઘણું વિચારવું આ પણ માનસિક તનાવ વધારે છે.
  - ★ પોતાના સંબંધિ તથા મિત્રો પર વિશ્વાસ ન કરીને બધા જ કાર્યોના હાથમાં લઈને પછી નિષ્ફળ થવું. આ પણ માનસિક થકાન છે.
  - ★ માનસિક થકાન દૂર કરવા માટે ભગવાનનું ધ્યાન, ભક્તિ, શાસ્ત્રનું વાંચન અતિ ઉપયોગી છે.

### આત્મ અવિશ્વાસ

- ★ પોતા પર વિશ્વાસ ન કરવો.
- ★ નાના-મોટા કાર્યોમાં ધૈર્યનો અભાવ.
- ★ બધા કાર્યોમાં બીજા પર આધાર રાખવો.
- ★ કાર્યના પ્રારંભમાં જ હતાસાનો અનુભવ કરવો.
- ★ પોતાને જ છેતરવો.
- ★ મારાંથી આ કાર્ય થશે કે નહીં એવો વારંવાર સંશય કરવો.  
આદિ આત્મ અવિશ્વાસ કહેવાય છે.

### હવા પ્રદૂષણ

- ★ જંગલોનો નાશ.
- ★ પોતાના ઘરની આસપાસ યોગ્ય સફાઈ ન કરવી.
- ★ ગંદા પાણીની નાલિઓ, શૌચાલય આદિ સ્વચ્છ ન રાખવાથી પ્રદૂષિત હવા બને છે અને પર્યાવરણને પ્રદૂષિત કરે છે.
- ★ સિગારેટ-બીડી પીવાથી નિકળતા ધૂંમાડાઓથી પણ હવા પ્રદૂષિત થાય છે.
- ★ કારખાનો અને ભઠ્ઠિઓમાંથી નિકળતા ધૂંમાડાઓ માટે ઊંચી ચિમનિઓ ન બનાવિને ધૂંમાડાઓને નીચેની હવામાં છોડી દેવો આ પણ પ્રદૂષણ કરે છે.
- ★ વાહનોમાંથી નિકળતા ધૂંમાડાઓ પણ પ્રદૂષણ ફેલાવે છે. આ બધાં કારણો હવાને પ્રદૂષણ કરે છે.

### જળ પ્રદૂષણ

- ★ અશુદ્ધ પાણીને જળ પ્રદૂષણ કહે છે.
- ★ રસાયણ, લોહું, સ્ટીલ અને સુગર બનાવનાર બધાં કારખાનોમાં પાણીનો ઉપયોગ કરીને ગંદા પાણી નદી, તળાવ આદિમાં છોડી દેવાથી શુદ્ધ પાણી પણ ખરાબ બને છે.
- ★ શુદ્ધ પાણીની પાઈપ લાઈનની બાજુમાં જ ગટરની પાઈપલાઈન રાખવાથી ક્યારેક પીવાનું પાણી પણ ગંદુ બને છે.
- ★ પીવાના પાણીમાં બાજુમાં જ કપડાં, વાસણ ધોવાથી પાણી પીવા લાયક રહેતું નથી.
- ★ દૂષિત પાણીને નિશ્ચિત સ્થાન પર છોડવાની વ્યવસ્થા ન કરવી.

- ★ ઘણા સમય સુધી પાણીનો ઉપયોગ ન કરીને ટાંકી અથવા વાસણમાં ભરી રાખવું.
- ★ વાસણોમાં પાણી ભરીને ખુલ્લું મુકી દેવું. આ બધુ પાણી પ્રદૂષણ કહેવાય છે.

### અવાજ પ્રદૂષણ

- ★ અનિચ્છનીય અવાજ થવો.
- ★ મોટા મોટા યંત્રોનો નિરન્તર ઊંચી તરંગોની લંબાઈનો અવાજ થવો.
- ★ વાહનોનો અવાજ.
- ★ રેડિયો, ટેલિવીઝન પર આવશ્યકતાથી વધારે વોલ્યુમ રાખવું.
- ★ સાર્વજનિક બગીચાઓમાં આવેલા લોકોનો શોર થવો.
- ★ મેળામાં ભેગા થયેલા લોકોનો કોલાહલ.
- ★ હવાઈ જહાજની અવાજ ઇત્યાદિ કારણોથી અવાજ પ્રદૂષણ ઉત્પન્ન થાય છે.

### ભૂમિ પ્રદૂષણ

- ★ ખેતીની આધુનિક પ્રદ્ધતિઓથી ભૂમિ પ્રદૂષિત થાય છે.
- ★ નિરર્થક વનનો ઉચ્છેદ કરવો.
- ★ જવાલામુખીનો વિસ્ફોટ.
- ★ રાસાયણિક ખાદ્ય, જંતુનાશક અને વનસ્પતિનાશક દવાઈઓનો અનિયંત્રિત ઉપયોગ.
- ★ આયોજન વિનાની ગટર પ્રદ્ધતિ.
- ★ ઉદ્યોગો દ્વારા ખુલ્લી જગ્યાઓમાં મુકવામાં આવતું એસિડ, આલ્કોહોલીક અને ક્ષારયુક્ત પાણી. ઇત્યાદિ અનેક કારણોથી

ભૂમિ પ્રદૂષિત થાય છે.

### ખાદ્ય પ્રદૂષણ

- ★ ખેતી ઉત્પાદન વધારવા માટે અધિક પ્રમાણમાં રાસાયણિક દવાઓનો ઉપયોગ કરવો.
- ★ અધિક પ્રમાણમાં અનાજ, દાળ, ઈત્યાદિ લાંબા સમય સુધી રાખવા માટે જંતુનાશક દવાઓનો ઉપયોગ કરવો. આ પણ ખાદ્ય પ્રદૂષણ છે.
- ★ ઘી, દૂધ, તેલ, હળદળ, મરચાં આદિ અન્ય પિસાયેલ મસાલા અને શીતલપાણી આદિમાં ઉત્પાદક અને વ્યાપારી મિલાવટ કરે છે જેનાથી ખોરાક પ્રદૂષિત થાય છે.
- ★ મિલાવટ યુક્ત દવાઓ.
- ★ રાંધેલ ખોરાકને ખુલ્લો મુકી દેવો. ઘણો સમય સુધી રાખી મુકવો.
- ★ પ્રદૂષિત ખોરાક એક ધીમું ઝેર છે. શરીરમાં પ્રવેશ કરતાં જ શરીરમાં અસર પડે છે. ઈત્યાદિ કારણોથી ખાદ્ય ખોરાક પ્રદાર્થ પ્રદૂષિત થાય છે.

### જીવનમાં અનિયમિતતા

- ★ ભોજનનો સમય રોજ બદલવો.
- ★ રાત્રે મોડા સુધી જાગવું અને સવારે મોડું જાગવું.
- ★ સમયસર કાર્ય ન કરવું.
- ★ પોતાના દ્વારા આપેલું વચન અને સમયને અનુસારે કામ ન કરવું. આ પણ અનિયમિતતા છે.
- ★ વારંવાર ધંધો બદલાવવો. આ બધું અનિયમિતતામાં આવે છે.

### બીમાર વ્યક્તિનો સંપર્ક

- ★ બીમાર વ્યક્તિની સેવા કરવી બહુ સારી વાત છે અને સેવા કરવી જ જોઈએ પરન્તુ તેમાં સાવધાન પણ રહેવું જોઈએ.
- ★ બીમાર વ્યક્તિની લગોલગ સુવું.
- ★ તેનાં કપડાં ધોયા વિના પહેરવાં.
- ★ બીમાર વ્યક્તિની સાથે બેસીને ખાવું.
- ★ બીમાર વ્યક્તિ દ્વારા ઉપયુક્ત વસ્તુઓનો સીધેસીધો ઉપયોગ કરવો. આ બધું બીમાર વ્યક્તિનો સંપર્ક કહેવાય.

### માદક પદાર્થનું સેવન

- ★ ધૂમ્રપાન કરવું, તમાકુ ખાવું.
- ★ તમાકુ મિશ્રિત પાન મસાલા ખાવા.
- ★ શરાબ (દારૂ) પીવો.
- ★ હેરોઈન, બ્રાઈન સુગર, ચરસ, ગાંજો, અફીણ આદિનું સેવન કરવું, માદક પદાર્થનું સેવન કર્યું કહેવાય.

### શારીરિક શ્રમનો અભાવ

- ★ શારીરિક પ્રવૃત્તિ ન કરવી.
- ★ વ્યાયામ ન કરવો.
- ★ સવારે અથવા સાંજે તથા દિવસમાં થોડું પણ ચાલવું નહી.
- ★ ઘરના કાર્યમાં શારીરિક પરિશ્રમ ન કરવો.
- ★ પોતાના વ્યાપારમાં તથા ખેતીમાં શારીરિક પરિશ્રમ ન કરવો.
- ★ બાલ્યાવસ્થામાં તથા યુવાવસ્થામાં ખેલ-કૂદની પ્રવૃત્તિમાં ભાગ ન લેવો. આ બધું શારીરિક પરિશ્રમના અભાવનું કારણ છે.



## સ્વાસ્થ્ય કેવી રીતે બચાવી શકાય ?

- ★ શુદ્ધ આહાર ખાવો.
- ★ શુદ્ધ વિહાર કરવો.
- ★ આત્મ વિશ્વાસ રાખવો.
- ★ સ્વસ્થ પર્યાવરણમાં રહેવું.
- ★ શૌચ કર્મ કરીને સ્નાન કરવું.
- ★ પ્રસન્ન મનથી આહાર કરવો.
- ★ અતિ ખાટું કે તીખું ન ખાવવું.
- ★ તાજી સ્વસ્થ હવા, શુદ્ધ જળ અને સંતુલિત આહાર કરવો.
- ★ પાચન શક્તિને અનુસારે જ આહારનું પ્રમાણ લેવું.
- ★ સવારે વ્યાયામ ( આસન) તથા ધ્યાન કરવું.
- ★ ચાય, કોફી, બીડી, તંમાકુ, અફીણ, શરાબ આદિનું સેવન ન કરવું.
- ★ પંદર દિવસમાં એક વાર ઉપવાસ કરવો.
- ★ નખ, દાંત, વાળ, આંખ, કાન તથા શરીરને સ્વસ્થ રાખવું.
- ★ રોજ સવારે શુદ્ધ જળથી સ્નાન કરવું.
- ★ રાત્રે સમયસર સુઈ જવું અને સવારે વહેલા જાગી જવું.
- ★ ભોજન સમયે પેટનો ચોથો ભાગ ખાલી રાખવો. અર્થાત્ પેટ ભરીને ન ખાવું.
- ★ સવાર - સાંજ ચાલવું.
- ★ ખોરાક સારીરીતે ચાવીને ખાવવો.
- ★ દરરેક કાર્યમાં નિયમિતતા રાખવી.
- ★ મનની પ્રસંનતા રાખવી.
- ★ શારીરિક શ્રમ કરવો.

## આહાર - વિહાર

શરીરને સ્વસ્થ રાખવા માટે અને રોગો શરીર પર હાવી ન થઈ જાય તે માટે અતિ જરૂરી છે કે શુદ્ધ, સાત્વિક, સંતુલિત અને પૌષ્ટિક આહાર-વિહાર કરવો. આહાર- વિહાર સિવાય પણ યોગ્ય નિદ્રા, વ્યાયામ અને મનને પ્રસંન રાખવું પણ અતિ આવશ્યક છે. પ્રબલ રોગને પ્રતિરોધક ક્ષમતા વાળો વ્યક્તિ જ સ્વાસ્થ્યને મેળવે છે. પરંતુ એવી ક્ષમતા કેવી રીતે મળે ? તેનું રહસ્ય અતિ સરલ છે. પ્રાકૃતિક આહાર અને વિહાર.

સંતુલિત એવં ઉચિત માત્રામાં પૌષ્ટિક આહારથી જ સારા સ્વાસ્થ્યને મેળવી શકાય છે. કારણ કે તેમાં રોગ પ્રતિરોધક ક્ષમતા રહેલી છે. સંતુલિત આહારનો અર્થ થાય - જે આહારમાંથી આપણા શરીરને આવશ્યક બધાં ઘટક તત્ત્વો યોગ્યમાત્રામાં મળી જાય. સંતુલિત આહારને કારણે જ શરીરમાં ઊર્જા, સ્ફુર્તિ, તંદુરસ્તી, શરીરનો વિકાસ સંતુલિત માત્રામાં થાય છે. રોગોની આગળ શરીરની પ્રતિકારક શક્તિ અને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય ટકી રહે છે. યોગ્ય આહાર-વિહારનો આપણા સ્વાસ્થ્યમાં વિશેષ મહત્વ છે.

આહારમાં વાયું, જળ, અન્ન, દૂધ, અનેક પ્રકારની શાકભાજી, કન્ઠમૂળ, ફળો આદિ છે.

વિહાર શબ્દનો અર્થ અતિવ્યાપક છે. મનુષ્ય-જીવનમાં મનુષ્યની આવશ્યક ક્રિયાઓ અને અનાવશ્યક ક્રિયાઓ, ઉચિત અને અનુચિત જે કંઈ ક્રિયાઓ કરે છે આ બધી વિહાર શબ્દની વ્યાપકતામાં આવે છે.

તેથી આહાર-વિહાર સંબન્ધી બધી વાતોનો શુક્ષ્મદૃષ્ટિથી વિચાર કરવાથી અનુભવ થાય છે કે મનુષ્ય જીવનમાં ભોજન અને વ્યાયામનું અતિ મહત્વ છે.

આહાર-વિહાર આપણે તારે છે અને મારે પણ છે.

આપણો આહાર-વિહાર જો સંતુલિત ન હોય -અર્થાત્ તેમાં બધાં આવશ્યક તત્વનો યોગ્ય સમાવેશ ન હોય અને તેનાથી વિપરીત અયોગ્ય તત્વોનો સમાવેશ હોય તો શરીરમાં અનેકાનેક રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. કારણ કે આહાર-વિહારની અનુકુળતા અને પ્રતિકુળતા પર જ મનુષ્ય-શરીરની સમાનતા અને વિષમતા નિર્ભર છે. સમાનતાથી શરીરની ધારણા થાય છે અને વિષમતાથી નષ્ટ થાય છે. તેથી મનુષ્ય-શરીર પર આહાર-વિહારનું ઘણું મહત્વ છે, તેમજ અનિવાર્ય પણ છે. આ વિષય પર સૂક્ષ્મતા અને વ્યાપકતાથી વિચાર કરવો અતિ જરૂર છે.

આહાર-વિહારનો પરસ્પર સંબન્ધ છે. આહારથી વિહાર ઘણો પ્રભાવિત થાય છે અને વિહારથી આહાર ઘણો પ્રભાવિત થાય છે. તેથી આહાર-વિહારનો વિચાર સાથે કરવો જરૂરી છે. ભોજનમાં દૂધ, ધોઈને સાફ કરેલ શાક, ફળો, લીલી શાકભાજી કન્દમૂળ આદિ પૌષ્ટિક આહાર છે અને રોગ નિવારક શક્તિ વર્ધક પણ છે. તેમજ વિવિધ તમતમતા મસાલા વાણું ભોજન અધિક પ્રમાણમાં મિઠાઈઓ, પ્રમાણથી વધારે તેલવાળુ ભોજનનું વધારે સેવન કરવાથી શરીરની પાચન શક્તિ મંદ પડી જાય છે. ખાવા-પીવા સુવા-જાગવાનો સમય અનિયમિત હોય તો જૈવિક ઘડી (બાયોલોજીક) અસ્ત-વ્યસ્ત થઈ જાય છે. શરીરનું પાચન તંત્ર મન્દ પડી જાય છે. પરિણામ સ્વરૂપ ધીરે ધીરે શરીરમાં

મળનો સંગ્રહ થઈ જાય છે તેને વિષ(ઝેર) ઉત્પન્ન થાય છે તે શરીરના વિવિધ ભાગોમાં પ્રસરે છે. તેથી શરીરમાં રોગો ઉત્પન્ન થયા છે. આ પ્રમાણે પાચન તંત્ર વિભિન્ન રોગોની જન્મદાતા બની જાય છે.

આજે લોકો માત્ર ખાવા માટે જીવે છે. નવા-નવા સુસ્વાદુ વ્યંજન ખાવા અને ખવડાવવામાં ન સમય જીવે છે અને ન પૈસા. જ્યારે પણ ઈચ્છા થાય જેટલી ઈચ્છા થાય કોઈની પરવા કર્યા વિના ખાઈ લે છે. રાત્રીનો સમય છે કે કામનો સમય છે તેને જોતો જ નથી. વિવિધ મસાલા યુક્ત આહાર ખાવો, વારંવાર ખાવો, બજારમાં ખુલ્લામાં વેચાતો આહાર ખાવો, વાસી થયેલો આહાર ખાવો, ક્રોધ, આવેશ તથા ચિંતા કરતે કરતે ખાવું ભૂખ લાગી ન હોય તોય ખાવું આ બધું સ્વાસ્થ્ય માટે હાનિકારક છે.

## માનસિક તનાવ

તેજ અને જંજવાતવાળા આધુનિકયુગ સ્વાસ્થ્ય માટે અત્યંત ઘાતક છે. તનાવની અસર શરીરના સમસ્ત અંગોની ક્રિયા પર પડે છે. જેની શારીરિક સ્વાસ્થ્ય પર સીધી અસર પડે છે. જો મન શાંત અને ચિંતામુક્ત હશે તો શરીર પણ સ્વસ્થ રહેશે અને મન તનાવગ્રસ્ત હશે તો તે સૌથી પહેલાં શારીરિક સ્તર પર પ્રગટ થશે. વધારે રક્તપાત, શિરદર્શ અનિદ્રા, થકાન અનુભવવો આદિ એનું લક્ષણ છે. જો ધ્યાનથી જોવામાં આવે તો ખબર પડશે સૌથી વધારે બીમારીઓનું મૂળ માનસિક તનાવ છે. તેથી સ્વાસ્થ્ય સુધાર માટે અને મનને પ્રસંન રાખવા માટે આપણે મુખ્ય ચાર વાતનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ.

## મન ની શાન્તિ ( ધ્યાનયોગ)

- (૧) સારો અને સંતુલિત ખોરાક
- (૨) વર્તમાન સમયમાં જીવવું
- (૩) આત્મ વિશ્વાસ
- (૪) કર્તવ્ય પરાયણતા

માનસિક શાન્તિ માટે શરીરને યોગ્ય આરામ દેવો જરૂરી છે. વધારે પડતો શ્રમ અને આરામ બન્ને મનને થકાવી દે છે. જ્યારે આરામની જરૂરત હોય ત્યારે આરામ કરે અને જ્યારે ભોજનની જરૂર હોય ત્યારે ભોજન કરે. આ સંતુલનથી મનનું અને શરીરનું સ્વાસ્થ્ય જળવાઈ રહે છે. માનસિક તનાવ ઓછું કરવા માટે ધ્યાન અતિ ઉપયોગી છે. ધ્યાન આત્મા-પરમાત્માનું કરવાથી વર્તમાન તનાવ ક્રમશઃ ઘટતો જશે જેમ - જેમ ધ્યાન કરતો જશે તેમ - તેમ ધ્યાનનિ પરિપક્વતા આવતી જશે અને મન હલકું થતું જશે. માનસિક તનાવનું મુખ્ય કારણ મન પર વધારે પડતો ભાર ( વિચાર) છે. અતિ વિચારવું પણ એક માનસિક બીમારી છે. કેટલાક લોકો પ્રયોજન વિના વિચાર્યા કરતા હોય છે. પ્રયોજનથી વધારે વિચારવું માનસિક બીમારી લાવી શકે છે. આવી બીમારી ધ્યાનથી દૂર કરી શકાય છે. આપણે એટલુંજ વિચારવું જોઈએ જેટલું જરૂર હોય. કામ પુરુ થયા પછી તેના વિષે વિચારવાનું બંધ કરી દેવું જોઈએ. જે વ્યક્તિ આધ્યાત્મિક જીવન નથી જીવતો તે મરણ સુધી તનાવપૂર્ણ જીવન જીવે છે. આધ્યાત્મિક જીવન જીવનાર વ્યક્તિ સમાધિપૂર્ણ મૃત્યુનું વરણ કરે છે. તે શાન્તિથી શરીર છોડે છે. તેવું વિચારે છે કે હવે કાંઈ બાકી રહ્યું નથી. જે કરવાનું હતું કે કરી લીધું. જીવનની

યાત્રા સુખપૂર્વક સંપન્ન થઈ. પાછળ કાંઈ પણ બાકી રહ્યું નથી તે પૂર્ણકામ થઈ જાય છે.

આધ્યાત્મિક જીવન ન જીવનાર વ્યક્તિ સદાય તનાવપૂર્ણ સ્થિતિમાં રહેનાર વ્યક્તિ મરતે સમયે પણ દુઃખથી મરે છે. પોતાની સાથે દુઃખનું પોટલું બાંધીને જાય છે અને પાછળ પણ દુઃખોનો પહાડ છોડીને જાય છે. તેથી દિવસમાં થોડો સમય ધ્યાન કરવું જોઈએ. મનની શાન્તિ શરીરને નિરોગી રાખે છે. વિચારોથી દુઃર રાખે છે. મનના વિકારોથી દુર રાખે છે. તેથી ઉત્તમ સ્વાસ્થ્ય માટે માનસિક તનાવપૂર્ણ જીવન ન જીવે. કોઈ પણ પરિસ્થિતિમાં મનને પ્રસન્ન રાખવું અતિ જરૂરી છે. આ જ જીવનનું પહેલું લક્ષ્ય હોવું જોઈએ. કારણ કે વધારે પડતા રોગોનું મૂળ મનની બીમારી છે.

### સારું અને સંતુલિત ભોજન

સારું અને સંતુલિત ભોજનનો અર્થ થાય છે - સાત્ત્વિક ભોજન કરતી વખતે પેટનો ચોથો ભાગ ખાલી રાખવો જોઈએ. સુશ્રુત સંહિતા મતાનુસાર પેટના ચાર ભાગ હોય છે તેમાં બે ભાગમાં ભોજન એક ભાગમાં પાણી અને એક ભાગ હવાથી ભરવું જોઈએ. અત્યધિક ભોજન કરવું, દૂષિત અન્ન અથવા અખાદ્ય પદાર્થ ખાવું, દિવસમાં અનેક વાર ખાવું આ બધું પેટ બગડવાનું નિમિત્ત બને છે. અપાયન થાય છે અને અપાયન થવાથી પેટની પીડા વધે છે. તાવ આવે છે. માથું દુઃખે છે. રક્તપાત જેવા રોગો થાય છે. આ પ્રમાણે શરીર બીમાર થવાથી મન પણ અશાંત થઈ જાય છે તનાવપૂર્ણ થઈ જાય છે. તેથી શરીર અને મનને સ્વસ્થ રાખવા માટે સારું અને સંતુલિત ભોજન કરવું જોઈએ.

## વર્તમાન સમયમાં જીવવું

વર્તમાન સમયમાં જીવવાનો અર્થ છે કે ભૂતકાળમાં જે ઘટના બની હોય તેને ભૂલીને આગળ શું કરવું તેનો ખ્યાલ રાખવો. ભૂતકાળની ઘટનાની ચિંતા છોડીને ઘટનાનું જે કાંઈ પરિણામ છે તેના વિચાર કરીને તેનાથી મુક્ત થવાનો ઉપાય શોધવો જોઈએ. વર્તમાનમાં જે થઈ રહ્યું છે તેનાં પર વિચાર કરવો. આપણા શરીરમાં અંદર અથવા બહાર વર્તમાનમાં જે ઘટીત થઈ રહ્યું છે તેને જોવું. શરીરમાં ખંજવાડ આવે છે તેને જોઈએ છીએ કારણ કે એ પણ એક ઘટના છે. ગર્ભીનો અનુભવ થઈ રહ્યો છે તેને પણ મનથી અનુભવ કરવો જોઈએ, ઠંડીનો અનુભવ થઈ રહ્યો છે તેનો પણ અનુભવ કરવો. જે કંઈ પણ શરીરમાં અંદર કે બહાર અનુભવ થાય છે. તેને આપણે એક દૃષ્ટા બનીને જોવું જોઈએ. કારણ કે તે પણ એક જીવનમાં બનતી ઘટના છે. ઘટનાને જોવી, તટસ્થભાવથી જોવી, સમભાવથી જોવી, વર્તમાનમાં જોવી, વર્તમાનમાં અનુભવ કરવો, આવી ઘટનાને ધ્યાનથી જોવી, વર્તમાનનો ઉપયોગ કરવો આનાથી સમભાવ ઉત્તપન્ન થાય છે. મનનો વિકાસ થાય છે. સમભાવનો વિકાસ થાય છે. સમભાવનો વિકાસ થવાથી દુઃખવસ્થામાં પણ મન તનાવથી મુક્ત રહી શકશે. ત્યારે દુઃખ હોવાં છતાં દુઃખનો અનુભવ થતો નથી.

## આત્મ વિશ્વાસ

આત્મવિશ્વાસ મનુષ્યજીવનમાં લક્ષ્ય સુધી પહોંચવા માટેનું પહેલું દ્વાર છે. લક્ષ્ય વ્યવહારિક હોય કે પછી આધ્યાત્મિક હોય. આત્મવિશ્વાસ વિના સરલ લક્ષ્ય પણ કઠિન લાગે છે. તેથી લક્ષ્ય

સુધી પહોંચી શકતો નથી. આત્માવિશ્વાસથી કરવામાં આવેલું કાર્ય કઠિન હોવા છતાં પણ સરલ બની જાય છે અને સહજતાથી તેને મેળવી શકે છે. દરેક કાર્ય ઉત્સાહ અને પ્રસન્ન મનથી કરવું જોઈએ. હોઠો પર હાસ્ય અને મુખ પર આત્મવિશ્વાસની ચમક દેખાવવી જોઈએ.

જો આપણે ગંભીરતાથી વિચાર કરીએ તો આપણા જીવનમાં આવતાં દરેક સંકટો, દુઃખોમાં આપણે કારણ ભૂત છીએ એવું જણાશે. આપણી દુર્બળતા જ એનું કારણ છે.

આપણે સાવધાન રહેવું જોઈએ. કોઈ પણ કાર્ય કરતાં પહેલાં આપણે તેની આગળ પાછળના પરિણામનો વિચાર કરવો જોઈએ. ઉતાવળથી કે વિચાર્યા વિના કોઈ પણ કાર્ય ન કરવું જોઈએ. વિચાર્યા વિના કરવામાં આવેલ કાર્યનું પરિણામ દુઃખદાઈ બની શકે છે. તેથી વિચારીને કાર્ય કરવાનો નિર્ણય કરવો જોઈએ.

એક કહેવત છે. ‘વિચાર્યા વિના જે કરે તે પાછળથી પસ્તાય’ આ કહેવતને આપણે યાદ રાખવી જોઈએ. આત્માવિશ્વાસથી કરવામાં આવેલ કામ હમેશાં સફળતા અપાવે છે. આત્માવિશ્વાસ સદાય ફલદાયક હોય છે. આ એક સત્ય હકીકત છે. ભગવાને મનુષ્યને આત્મવિશ્વાસ રૂપિ બહું મોટી અલૌકિક શક્તિ આપી છે. આવી શક્તિ કેવળ મનુષ્યને જ આપી છે. પશુ-પક્ષિઓને નથી આપી. આત્મવિશ્વાસરૂપી ઈશ્વરે આપેલી જાદુઈ છડી છે તેનો પ્રયોગ કરીને આપણે કાર્ય કરી લેવું જોઈએ. એક વાર આપણે એવું વિચારી લઈએ કે આ કાર્ય મારાથી નહીં થાય તો કેટલી પણ મહેનત કરી લ્યો તો પણ એ કાર્યમાં સફળતા નહીં મળે. આવી સ્થિતિમાં કોઈ શક્તિ મદદે નહીં આવે અને



આપણે નિષ્ફળ થશું. તેથી દ્રઢ વિશ્વાસ અને મનોબળ હશે તો લૌકિક અને અલૌકિક કાર્યમાં સફળતા છે.

## શારીરિક શ્રમનો અભાવ

ગ્રામીણ ક્ષેત્રોમાં રહેતા લોકો શારીરિક શ્રમ કરે છે તેથી અમુક પ્રકારના રોગો તેને થતા નથી. પરન્તુ શહેરમાં રહેતા લોકો સુખ સુવિધાઓના યુગમાં શારીરિક શ્રમને હીન ભાવનાથી જુવે છે. શ્રમ કરનાર વ્યક્તિને નાનો માનવામાં આવે છે. ઓફિસમાં કામ કરનાર વ્યક્તિને સન્માનથી જોવામાં આવે છે. પરન્તુ ઓફિસમાં કામ કરનાર વ્યક્તિને યાદ રાખવું જોઈએ કે સતત બેશીને કામ કરવાથી શારીરિક શ્રમ થતો નથી અને તેથી જઠરાગ્નિ મંદ પડી જાય છે અને અનેક પ્રકારના રોગો થાય છે. શ્રમ કરવાથી પાચનશક્તિ પ્રદીપ્ત થાય છે અને ખોરાકને સારીરીતે પાચન કરે છે. બરાબર પાચન થયેલા આહારથી જ રોગ પ્રતિરોધાત્મક ક્ષમતા ઉત્પન્ન થાય છે. તેથી શ્રમવિના શરીરમાં અનેક રોગો ઉત્પન્ન થાય અને તેને રોકવા માટે કોઈ ક્ષમતા રહેતી નથી. રોજ યોગાસન, પ્રાણાયામ, પરિશ્રમ તથા ચાલવાથી શરીરને વ્યાયામ આપવો જોઈએ.

## વ્યાયામ-

નાની અવસ્થામાં થોડો થોડો યોગાભ્યાસ કરવાથી નાની અવસ્થામાં અને મોટી અવસ્થામાં શરીરના સ્વાસ્થ્ય માટે લાભ દાયક થાય છે. વ્યાયામનો ભોજનની સાથે ઘનિષ્ટ સંબન્ધ છે. તેથી ભોજનમાં ખાદ્ય - અખાદ્ય, હિતકર અને અહિતકરનો વિવેક રાખવો વ્યાયામ માટે અતિ જરૂરી છે. વ્યાયામથી

સ્વાસ્થ્યની સુરક્ષા થાય છે. વ્યાયામથી કેવળ શરીરનો વિકાસ થાય છે એવું નથી પરંતુ માનસિક વિકાસ પણ થાય છે. બુદ્ધિ તેજ થાય છે. વિદ્યાભ્યાસમાં જ્ઞાનોપાર્જનમાં અને કાર્ય કુશળતાની પણ ક્ષમતા વધે છે. તેથી નાની અવસ્થાથી જ અથવા યુવાવસ્થામાં યોગાભ્યાસ તથા અનેક પ્રકારનો પરિશ્રમ કરવો જોઈએ. કારણ કે આપણું શરીર જે તત્ત્વોનું બન્યું છે તે વ્યાયામ કરવાથી વિકાસ પામે છે. વ્યાયામનો અર્થ થાય છે વિસ્તાર. આપણે અનુભવિએ છીએ કે જ્યારે આપણે દોડીએ છીએ ત્યારે શરીરમાં રહેલ લોહીનાં રાતાં કણો અને જીવિત કોશ સારીરીતે વિસ્તૃત થાય છે. ફેલાય છે. ત્યારે આપણે શરીરમાં સ્ફુરતિનો અનુભવ કરીએ છીએ. વ્યાયામ કરવાથી છાતી ખુલે છે. કાર્બન બહાર નિકળે છે. લોહીની ગતી તેજ થાય છે. ત્યારે શરીરમાં રહેલ બધી અશુદ્ધિ દૂર થાય છે. તેથી દિવસ દરમ્યાન વ્યાયામ કરવો શરીર માટે હિતાવહ છે. આ પ્રમાણે શરીરની શુદ્ધિ થયા પછી મનની શુદ્ધિ થાય છે, અને મનની શુદ્ધિ થાય પછી આધ્યાત્મિક ચિન્તન, ઈશ્વર સંબન્ધી ચિન્તન કરવાની યોગ્યતા આવે છે. તેથી શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય ( વિકાસ) માટે થોડો વ્યાયામ કરવો અતિ જરૂરી છે.

### પ્રદૂષણ.

સમસ્ત વિકસિત અને વિકાસશીલ દેશોમાં વિશેષ પણે મહાનગરોમાં અત્યધિક માત્રામાં પ્રદૂષણ ફેલાઈ રહ્યું છે. શહેરીકરણ, ઔદ્યોગીકરણ, કારખાનોઓમાં, રસ્તા પર દોડતાં અસંખ્ય વહાનોમાંથી ઉત્સર્જિત ઝેરી ધુંમાડો પર્યાવરણ અને જળને પ્રદૂષિત કરી રહ્યો છે. કપાતાં વનો અને બંધાતાં મકાનો પ્રદૂષિત

કરવામાં મોટું કારણ છે. ઝાડની સંખ્યા ઓછી થવાને કારણે વાયુ મંડળમાં કાર્બનની માત્રા વધતી જાય છે. તેથી શુદ્ધ વાયુના અભાવમાં શ્વાસ લેવોમાં મુશ્કેલ પડે છે. નદી અને તળાવનું પાણી પણ પીવા યોગ્ય નથી રહેતું. તેથી શુદ્ધ પાણી પીવા મળતું નથી. આવા અનેક કારણોસર શરીરમાં રોગપ્રતિકારક શક્તિ ઘટી જાય છે. વાયુ તથા જળ પ્રદૂષણથી ફેફસાનું કેન્સર, અસ્થમા, શ્વાસની, શોથ, તપ આદિક શ્વાસની બીમારી, ઉંધરસ, ચામડીના રોગો, જુદા-જુદા પ્રકારની એલર્જી આદિ અનેક બીમારીઓ આવે છે. આ બધી ઘટતી રોગપ્રતિકારક શક્તિને કારણે થાય છે. તેથી શરીરને રોગમુક્ત રાખવા માટે શુદ્ધ પાણી, વાયુ અને સાત્વિક ભોજન લેવામાં આવે. આહાર ભુખથી ઓછો લેવો જોઈએ. અર્થાત્ પેટ ભરીને ખાવું ન જોઈએ. જીવનમાં શારીરક પરિશ્રમને યોગ્ય સ્થાન દેવું જોઈએ. પ્રાકૃતિક જીવન જીવવાની કોશિશ કરવી જોઈએ.

### વાહનોથી પ્રદૂષણ

વાહનોમાંથી નિકળતા ધૂંમાડાની સાથે સલ્ફર ડાઈઆક્સાઈડ, નાઈટ્રોજન અને મેલી ધૂળના કણો વ્યક્તિના શ્વાસમાં ચાલ્યા જાય છે. આસ્થમાનો રોગીની શ્વાસ નાળીઓમાં સોજો આવી જાય છે. રોગી જ્યારે આવા પ્રદૂષિત ધૂંમાડાના સંપર્કમાં આવે છે તો શ્વાસ નાડીઓનો સોજો વધી જાય છે અને આસ્થમાની તકલીફ વધી જાય છે. વાહનોમાંથી છોડવામાં આવતા ઝેરીલા ધૂંમાડાના પ્રદૂષણથી અસ્થમા સિવાય સ્વસ્થ લોકોમાં પણ કોનિક બૉકાઈરીસ નામનો રોગ થઈ શકે છે.

### હવા પ્રદૂષણથી કેવી રીતે બચવું ?

આજની પરિસ્થિતિમાં વાહનના ધૂંમાડાથી બચવું બહું કઠિન છે. છતાંપણ આપણી પાસે કેટલાક ઉપાયો છે જેનાથી આપણે તેનાથી બચી શકીએ.

- ★ જ્યારે તમે ભીડભાડવાળા રસ્તા ફૂટપાથ પરથી ચાલો ત્યારે નાક પર રુમાલ રાખીને પ્રદૂષણની હાનિ બચી શકો છો.
- ★ ફેસમાસ્ક પહેરીને પણ કેટલીક હદે પ્રદૂષણથી બચી શકાય છે.
- ★ દ્વિચક્રી વહાન ચલાવતી વખતે ફુલ-માસ્ક અને હેલમેટ પહેરીને પ્રદૂષિત વાયુથી બચી શકાય છે.
- ★ ગામ અથવા શહેરમાં યોગ્ય સ્થાનો પર શૌચાલય હોવાં જોઈએ જેથી હવામાં ગંદકી ફેલાય નહીં.
- ★ ગમે ત્યાં કચરો ન ફેંકીને તેને યોગ્ય સ્થાને ફેંકવાથી ગંદકી ફેલાતી નથી.
- ★ મકાન તથા સભાગૃહમાં શુદ્ધ હવાને આવાજવા માટે યોગ્ય જગ્યાઓ હોવી જોઈએ.

### જળ પ્રદૂષણથી કેવી રીતે બચવું ?

- ★ જળ પ્રદૂષણ રોકવું અતિ જરૂરી છે. વધારે બિમારી ગંદા પાણીને કારણે ફેલાય છે.
- ★ જ્યાં પાણીનો કુવો, તળાવ નદી વગેરે સ્થાનોની આસપાસ ગંદકી કરવાની બિલકુલ મનાઈ હોવી જોઈએ અને તેમાં ગંદૂ પાણી પણ ન છોડવું જોઈએ.
- ★ જે કુવો કે ટાંકાના પાણીનો આપણે ઉપયોગ કરતા હોઈએ તેમાં પોટેશ્યમ પરમેંગનેટ, બ્લીચીંગ પાઉચર વગેરેનો સમયે

સમયે ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

- ★ હંમેશાં પાણીને શુદ્ધ કપડાંથી ગાળીને અને ઉકાળીને પીવું જોઈએ.
- ★ મકાનની આસપાસ ખૂલ્લી જગ્યામાં ગંદૂ પાણી ન છોડવું જોઈએ.
- ★ જ્યાં ઘરની અંદર પીવાનું પાણી રાખવાની જગ્યા હોય તે જગ્યા નિયમિત સાફ રાખવી જોઈએ.

### ભૂમિ પ્રદૂષણથી કેવી રીતે બચીએ ?

- ★ પૃથ્વીમાતાની અને પોતાનું સ્વાસ્થ્યની રક્ષા માટે બધા પ્રકારનો ઉપાય કરવો જોઈએ અને ખાસ કરીને ભૂમિનું પ્રદૂષણ રોકવું અતિ જરૂરી છે.
- ★ નિવાસની આસપાસ રસ્તામાં બન્ને બાજુ વૃક્ષો ઉગાડવાં જોઈએ.
- ★ ગામ કે શહેરમાં શૌચાલય અને ભૂમિ અન્તર્ગત બંધ નાલિઓનું આયોજન કરીને ભૂમિ શુદ્ધ રાખવી જોઈએ.
- ★ નિવાસની આસપાસ, રમતના મેદાનમાં, રસ્તાઓમાં જમીનને સરખી કરીને સમતલ કરવી જોઈએ.

\* \* \* \* \*

## ❀❀ વ્યસન અને વ્યસની ❀❀

આજકાલ વ્યસને માનવસમાજમાં ખાસ કરીને યુવાવર્ગમાં પોતાનું સામ્રાજ્ય ફેલાવ્યું છે. તેમાં પણ વિશેષરૂપથી વિશ્વવિદ્યાલય અને હાઈસ્કૂલોમાં અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીઓ અને વિદ્યાર્થીનીઓને પોતાના હાથમાં બાંધી લીધા છે.

સુખની લાલસા બતાવીને વ્યસને યુવાવર્ગમાં પોતાનું સામ્રાજ્ય ફેલાવીને તેમની જીવન યાત્રા દુઃખના સાગર સુધી લઈ જાય છે. છતાં પણ યુવાવર્ગ પોતે જ સુખની લાલસા (આશા)થી વ્યસનને આમંત્રિત કરી રહ્યો છે. પછી વ્યસનની જાળમાં ફસાઈ જાય છે અને વ્યસનનો ગુલામ થઈને દિગ્બ્રાન્ત જેવો થઈને આમતેમ ભટકતો જીવનનો અમુલ્ય અવસર, ધન અને શરીરને બરબાદ કરી નાખે છે.

શિક્ષિત લોકો હોય અથવા અભણ લોકો હોય બધામાં માદક પદાર્થ( ડ્રગ્સ, ધૂમ્રપાન)નો ફેલાવો થઈ ગયો છે. દિવસો દિવસ વધતો પણ જાય છે. માત્ર ગામડાઓના યુવાનોમાં નહીં પરન્તુ શહેરમાં વિશ્વવિદ્યાલયથી લઈને ગામમાં આવેલ પ્રાથમિકશાળા સુધી વ્યસનનો પ્રભાવ દેખાય છે. પરિણામે દેશમાં યુવાવર્ગ નિસ્તેજ બનીને પતનની તરફ જઈ રહ્યો છે. આ પ્રમાણે સંક્રામક રોગની જેમ વ્યસનની ભયંકર બીમારી યુવાવર્ગમાં ફેલાઈ રહી છે. જો જલ્દી આ બીમારીનો ઉચિત ઉપાય નહીં શોધીએ તો સમાજને ભયંકર પરિણામ ભોગવવું પડશે અને પસ્તાવવાનો વારો આવશે.

તેથી તમે નવી પેઢી (પોતાના પુત્રો)ને સુખી જોવા ઈચ્છો છો તો તેને વ્યસનથી દૂર રાખવા ખાસ જરૂરી છે. માદક પદાર્થના સેવનથી માણસ નિસ્તેજ અને રોગી બની શકે છે. તેમાં જુગાર જેવા વ્યસનોથી માંણસ થોડી ક્ષણોમાં કરોડપતિ થી રોડ પતિ થઈ જાય છે અને હર્મેશને માટે પોતાની પત્નિ અને પુત્રોને દુઃખમાં ધકેલી દે છે. આ વાતથી કોઈ અપરિચિત નથી. કારણ કે આવા પ્રકારની ઘટના વારંવાર દેશ-વિદેશના સમાચારોમાં આવે છે. ધૂમ્રપાનમાં આશ્ચર્યની વાત તો એ છે કે સિગરેટના બોક્સમાં સ્પષ્ટ ચેતવણી (વાર્નિંગ) આપેલી હોય છે (CIGARETTE SMOKING IS INJURIOUS TO HEALTH) સિગરેટ પીવી સ્વાસ્થ્ય માટે હાનિકારક છે. આ વાતને જાણવાં છતાં પણ તેમાં કૂદી પડવું શું આ શિક્ષિતવર્ગની બુદ્ધિમત્તા છે ? શું આ વિજ્ઞાનનો વિકાસ છે ? શું આ યુવાવર્ગનો પરિચય છે ? શું આ જ પ્રતિષ્ઠિત અને ધનવાનનો પરિચય છે ? આવી બ્રાન્તિમાં ક્યારે ન પડવું જોઈએ. આજ ના વિજ્ઞાન યુગમાં ડૉક્ટરોએ સાબિત કરીને બતાવ્યું છે કે માદક પદાર્થની શક્તિ કુત્રિમ છે અને શરીરની શક્તિ પર વિપરીત અસર થાય છે. આ વિષયમાં વિશેષ જાણકારી આ પુસ્તકમાં આગળ આપવામાં આવી છે.

## ૨સાયણ

માદક પદાર્થ પણ એક પ્રકારનું રસાયણ છે. તેના ખાવાથી શરીરની સ્વાભાવિક પ્રક્રિયા પ્રભાવિત થાય છે. દવામાં આવા જ રસાયણો નાખવામાં આવે છે. તેથી જ શરીરમાં કોઈ રોગ હોય તે રોગની શક્તિનો પ્રતિકાર કરવા માટે દવા લઈએ છીએ. આ પ્રમાણે શરીરમાં

જરૂરત પ્રમાણે ડૉક્ટરની સલાહથી રસાયણવાળી દવાનો ઉપયોગ કરવાથી શરીરને હાનિકારક નથી થતી. જો રસાયણ નશાના રૂપમાં તેનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તે શારીરિક તથા માનસિક સ્થિતિને બદલી નાખે છે તેને જ નશીલી દવા કહેવાય છે. અર્થાત્ જે દ્રવ્યના સેવનથી વ્યક્તિની સ્વાભાવિક રૂપમાં ચાલતી શારીરિક તથા માનસિક પ્રક્રિયાને બળજબરીથી બદલી નાખે તેને હાનિકારક સરાયણ કહેવાય છે.

### પ્રમુખ રસાયણ પદાર્થો.

ઉત્તેજક ( સ્ટીમ્યુલેટ ) બૈજેડિન, ડૈક્સેડ્રિન, મૈથેડ્રિન, એફેટેમીન્સી, કોફિન, નિકોટિન વગેરે.

ઉપશામક ( ડિપ્રેસેન્ટ ) આલ્કાહોલ, બારલીટ્યુરેટ, સિકોનાલ, નેમ્બ્યુરાલ, ગાર્ડનાલ, વેલિયમ્, લિબ્રિયમ વગેરે.

નિશ્ચેતક ( સિડિટેવ ) મેટ્રેક્સ, ડોરિડેન વગેરે.

નિદ્રાજનક ( નારકોટિન ) નારકોટિન, એનાલજૈસિક, અફીન, મોફીન, કોકિન, હેરોઈન, બ્રાઉનસુગર, મેથાડીન, પેથાડીન, મેપ્રાડીન, ગાંજા, ચરસ વગેરે.

આ પ્રમાણે પ્રમુખ રસાયણ પદાર્થોમાં કેટલાક એવાં પણ રસાયણ છે જેનો ઉપયોગ બીમારી અવસ્થામાં ડૉક્ટરોની સલાહથી શરીરને અને મનને લાભદાઈ થાય છે. પરન્તુ કેટલાંક એવાં પણ રસાયણો છે - જેવાં કે બ્રાઉન સુગર, ગાંજા, ભાંગ ચરસ, નિકોટિન વગેરે દવાના રૂપમાં ક્યારેય પણ ઉપયોગ થતો નથી. તેથી તેનો ઉપયોગ કોઈ પણ રૂપમાં હાનિકારક છે. તેનો સદ્ ઉપયોગ કરવાનો પ્રશ્ન જ નથી.

જે રસાયણના ઉપયોગથી હાનિ થાય છે, તેને પાંચ ભાગોમાં વહેંચી સકાય છે.

ઉત્તેજક -આ રસાયણ મસ્તિષ્કની સક્રિયતાને વધારે છે. તેથી મસ્તિષ્ક



ઘણું ગરમ થઈ જતું હોય છે અને બેકાબુ પણ થઈ શકે છે.

**ઉપશામક** - આ રસાયણ મસ્તિષ્કની સક્રિયતા મંદ કરી નાખે છે. તેથી મસ્તિષ્ક ઠંડુ થઈ જાય છે. તેથી નિશ્ચેત પણ થઈ શકે છે.

**નિશ્ચેતક** - આ રસાયણ અફીણમાં મળે છે. અથવા અફીણ જેવાં માદકતા વાળા નાર્કોટિક્સ, એનાલજેસિક જેવા પદાર્થોમાંથી મળે છે. તેનું સેવન કરવાથી જ્ઞાન તન્તુઓનો નાશ થાય છે અને બુદ્ધિ મન્દ પડી જાય છે.

**નિદ્રાજનક** - ભાંગમાંથી મળનારું આ રસાયણ છે તેનું સેવન શરીરની ક્રિયા અતિ તેજ થઈ જાય છે અને તામસ ગુણ વધે છે. તેથી વધારે નીદ્રા આવે છે અથવા તો નીદ્રા આવતી જ નથી.

**મતિભ્રામક** - આ રસાયણના સેવનથી દર્શન. શ્રવણ અને ચિન્તન શક્તિ પર ઊંડી અસર પડે છે. તેથી આંખથી ઓછું દેખાવા લાગે છે, કાનથી ઓછું સાંભળાય છે, અને મનથી ગંભીર વિષયનું ચિન્તન થઈ શકતું નથી.

## વ્યસનોની શરૂઆત

યુવાપેઠી વ્યસનમાં કેમ આકર્ષાય છે? તેનું કોઈ એક કારણ નથી.

- ★ અનુકરણ. ★ મિત્રોનો દબાવ ★ મોટા થવાનો ભ્રમ
- ★ અનુભવ લેવાની કુતુહલતા.
- ★ બીજા પર પોતાનો પ્રભાવ પાડવાની ઈચ્છા. વગેરે અનેક કારણ હોઈ શકે.
- ★ ઘણેભાગે નિર્વ્યસની યુવાનો અને યુવતિઓ વ્યસની મિત્રોની સંગતથી જિજ્ઞાસાવશ થઈને નશીલા પદાર્થોનું સેવન કરવાની શરૂઆત કરતા હોય છે.

- ★ કેટલાક યુવાનો તથા યુવતિઓ જીવનમાં નીરસતા, મનની નિરાશા અને શરીરની થકાન દૂર કરવા માટે પણ માદક પદાર્થોનું સેવન કરતા હોય છે.
- ★ વ્યક્તિ અથવા વસ્તુની સાથે લગાવ અથવા પ્રિતિ હોય અને તે વસ્તુ અથવા વ્યક્તિની સહાનુભૂતિ અથવા સ્નેહ ન મળવો એ પણ એક નશા કરવાનું કારણ બને છે.
- ★ વિદ્યાર્થીઓમાં નશીલા પદાર્થોનું સેવન સમાન વિચારધારા વાળા મિત્ર મંડળથી શરુ થાય છે. જે વિદ્યાર્થીઓમાં વ્યસન નથી તેને વ્યસનિ મિત્ર નશાની વાત સમજાવીને નશીલા પદાર્થોનું સેવન કરવામાં પ્રેરિત કરે છે.
- ★ કેટલીકવાર વિશ્વવિદ્યાલય (કોલેજ)માં જુના અને તોફાની વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા નવા વિદ્યાર્થીઓને ડરાવી ધમકાવીને નશામાં ફસાવી દેવામાં આવે છે. આ પ્રમાણે થોડા વિદ્યાર્થીઓથી નશાનો પ્રારંભ થાય છે. ધીરે-ધીરે ચેપી રોગની જેમ ચારે બાજુ ફેલાઈ જાય છે.
- ★ સ્કૂલ તથા કોલેજના પરિસરમાં માદક પદાર્થનું વેચાણ કરનાર દુકાનો પણ વિદ્યાર્થીઓને સહજ નશામાં પ્રવેશ કરાવવામાં કારણભૂત થાય છે.
- ★ કેટલાક વિદ્યાર્થીઓ ખાવા-પીવાના સ્વાદ લેવાની દૃષ્ટિથી નશો કરતા હોય છે. પરંતુ પછી તે તેનો બંધાણી બની જાય છે. ધીરે ધીરે તે તેમાં એટલો બંધાઈ જાય છે કે તેના વિના જીવવું મુશ્કેલ બની જાય છે અને આકુળવ્યાકુળ થઈ જાય છે.
- ★ એક કારણ એ પણ છે કે - હોસ્ટેલમાં રહેતા વિદ્યાર્થીઓ અને વિદ્યાર્થીનીઓ નશાની પ્રવૃત્તિમાં આવી જાય છે. કારણ કે

કેટલીક હોસ્ટેલોમાં કોઈ સામાજિક નિયંત્રણ હોતુ નથી. તેથી સ્વતંત્ર પૂર્વક માદક પદાર્થોનું સેવન સહજ રીતે કરતા થઈ જાય છે.

- ★ પ્રતિષ્ઠાવાનું અને પૈસાદાર કુટુંબના વિદ્યાર્થીઓ નશાને પોતાનો વૈભવ સમજીને પાણીની જેમ વ્યસનમાં પૈસા વાપરતા હોય છે. એટલું જ નહિ પરંતુ પોતાના પૈસાથી બીજા મિત્રોને પણ નશો કરાવતા હોય છે. આ પ્રમાણે ધીરે-ધીરે બધા મિત્રો નશામાં ફસાઈ જતા હોય છે. જ્યારે પૈસા વાળા મિત્રોની સહાયતા મળતી નથી ત્યારે પોતાના પૈસાથી વ્યસન કરવાનું ચાલું કરી દેતા હોય છે.
- ★ કેટલાક યુવાનો પ્રેમની સફળતાથી વ્યસન કરે છે તો કેટલાક વિફળતાથી નશામાં લાગી જતા હોય છે.
- ★ કેટલાય યુવાનો પરીક્ષામાં અનુત્તીર્ણ થવાથી, નોકરી ન મળવાથી અથવા તો કોઈ હીન ભાવનાથી વશ થઈને પણ નશા તરફ દોડે છે.
- ★ સંપન્ન કુટુંબમાં વિવિધ પ્રસંગોમાં નશો કરવો અથવા બીજાને કરાવવો એક શિષ્ટાચારનું અંગ બની ગયું છે. વિવાહ, જન્મદિનની પાર્ટી આદિ પ્રસંગમાં શરાબ, સિગરેટ આદિ માદક પદાર્થની વ્યવસ્થા કરવી આધુનિકતાનો પરિચય બની ગયો છે. આ સમયે જે વ્યક્તિ નશીલા પદાર્થનું સેવન નથી કરતો તેની હાંસી મજાક કરવામાં આવે છે. આવી પરિસ્થિતિમાં યુવાવર્ગ ક્યાં સુધી ધીરજ રાખી શકે ? ત્યારે કેટલાક યુવાનો બીજાની લાજ રાખવા માટે મજબૂરીથી માદક પદાર્થનું સેવન કરતા હોય છે. ત્યાર પછી તે નશાનો બંધાણી

બની જતા હોય છે.

- ★ યુવાવર્ગ પર સર્વાધિક ગંભીર પ્રભાવ ફિલ્મનો પડતો હોય છે. જ્યારે કોઈ યુવાન ટી.વી પર ફિલ્મ જોતી વખતે પોતાનો પ્રિય અભિનેતા અથવા અભિનેત્રીને નશા કરતાં જુવે છે ત્યારે તેને પણ નશા કરવાનું મન થઈ જાય છે તેનું અનુકરણ કરવાની પ્રબળ ઈચ્છા થાય ત્યારે નશો કરવા લાગે છે.
- ★ નાના વિદ્યાર્થીઓ ખાસ કરીને ગાંમડાઓમાં ભણતા હોય છે ત્યારથી જ એક જિજ્ઞાસાવસ તમાકુ મિશ્રિત પાન, બીડી, સિગરેટ જેવી જાહેરમાં મળતી માદક વસ્તુઓ ખાવા લાગે છે. જ્યારે પદાર્થની માદકતા ધીરે ધીરે શરીરના રગ રગમાં ફેલાઈ જાય છે ત્યારપછી ઓછી માત્રાથી શરીર પર કોઈ અસર થતી નથી. ત્યારે તમાકુવાળા પાનથી નશો નથી ચડતો તેથી અધિકમાત્રા વાળા માદક પદાર્થ જેવાં કે દારુ, ચરસ, હશીશ, હેરોઈન, બ્રાઉનશુગર જેવાં પદાર્થોનું સેવન માટે તે યુવાનને પોતાનું શરીર જ મજબુર કરે છે. જ્યાં સુધી એવું ન કરે ત્યાં સુધી શરીરનું સંતુલન રહેતું નથી.
- ★ યુવાનો નશામાં ફસાઈ જવામાં એક બીજુ પણ કારણ હોઈ શકે છે. કોઈ પણથી આવી પડેલ દુઃખ, નિરાશા અને ચિન્તાને દૂર કરવા માટે અથવા તેને ભૂલી જવા માટે માદક પદાર્થનો સહારો લેતા હોય છે. પરંતુ તેને પતન અને વિનાશ સિવાય કાંઈ મળતું નથી. દુઃખને જોઈને ભાગી જવું એ તો કાયરનું કામ છે. પરંતુ યુવા અવસ્થામાં મુશ્કેલીઓથી બચવા માટે માદક પદાર્થોનું સેવન ક્યાં સુધી કરતા રહેશો ? શું આ યુવાનોને કરવું યોગ્ય છે ?

## નશીલા પદાર્થોનું વ્યક્તિ પર દુષ્પ્રભાવ

શરીરમાં નશો ચડાવે તેને નશીલું પદાર્થ કહેવાય છે. તમ્બાકુ, અફીણ, ગાંજો. ચરસ અને શરાબને નશીલા પદાર્થના રુપમાં જાણવામાં આવે છે. માનસિક તનાવથી મુક્તિ મેળવવા માટે ખોટી આશામાં દેખાદેખીથી લોકો આ નુકશાન કરનાર માદક દ્રવ્યનું સેવન કરે છે. નશીલા પદાર્થનું સેવન લોકોને નરકસુધી લઈ જાય છે. ઓછી માત્રાવાળું માદક પદાર્થ હોય અથવા વધારે તેનું સેવન શરીરના સ્વાસ્થ્ય માટે હાનિકારક જ હોય છે. કારણ કે પદાર્થ પોતાનો દુષ્પ્રભાવ કોઈ પણ રુપમાં ફેલાવે છે.

તમ્બાકુમાં નિકોટિન નામનું ઝહેરીલું પદાર્થ હોય છે જે હૃદયની ગતીને ઉત્તેજિત કરે છે. નિકોટીનના પ્રભાવથી ઉત્તેજિત શરીરના અવયવો ઝહેરીલો નશો ઓછો થવાથી કમજોર અને ઢીલાં પડી જાય છે. તેનાથી પાચન શક્તિ પણ મન્દ પડી જાય છે, અને ચેતનતંત્ર કમજોર થઈ જાય છે.

શરાબના સેવનથી વ્યક્તિની વિચારશક્તિ અને સ્મરણશક્તિ ઘટી જાય છે. નાનું મગજ ઉત્તેજિત થઈ જાય છે. તેનાથી શરાબી બક-બક બોલતો હોય છે. તેને કોઈ પણ પ્રકારનું ભાન નથી હોતું કે હું શું બોલું છું. વ્યસનીના જીવનમાં આનંદ કે ઉત્સાહ નામનો કોઈ ઉત્સવ હોતો નથી. તેથી વ્યસની મનુષ્યનું જીવન નીરસ થઈ જાય છે. શરીર શિથિલ થઈ જાય છે અને તેની અકાલ વૃદ્ધાવસ્થા આવી જાય છે. આ બધું જાણવા છતાં વ્યસન કરવું શું આ યુવાનોની બુદ્ધિમત્તા છે? માદક પદાર્થોનું સેવન કોઈ પણ પ્રકારે લાભદાયક નથી. તેનાથી વ્યક્તિનું નૈતિક પતન થાય છે. સંપત્તિનો નાશ થાય છે. બાળકો પર અનૈતિકતાનો

દુષ્પ્રભાવ પડે છે. શરીરનું સ્વાસ્થ્ય બગડે છે. શરીરમાં કેન્સર, દમ જેવા અનેક પ્રકારના રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. નાની ઉંમરમાં શરીરની શક્તિ ચાલી જાય છે. બુદ્ધિ મન્દ પડી જાય છે. આ પ્રમાણે શારીરિક અને માનસિક બન્ને શક્તિઓ ક્ષીણ થઈ જાય છે. શારીરિક અને માનસિક ક્ષમતાના અભાવને કારણે તેનાની કોઈ સારું કામ થઈ શકતું નથી. શરાબને કારણે ધનનો નાશ થવાને કારણે આર્થિક હાલત પણ ખરાબ થઈ જવાને કારણે સમાજમાં કોઈ તેની મદદ કરતું નથી. તેથી શરાબી કરજદાર બની જાય છે. પરિવાર પણ શરાબીની જવાબદાર વિનાના વ્યવહારને કારણે બરબાદ થઈ જાય છે. તેથી ધનોપાર્જન માટે તે ચોરી, લૂંટ હત્યા જેવા ખોટા માર્ગમાં જઈને પોતાના પરિવારને બરબાદ કરી નાખે છે. આવી પરિસ્થિતિમાં યુવાનને અવશ્ય વિચારવું જોઈએ અને નૈતિકતાનું રક્ષણ કરવું જોઈએ. જેનાથી વર્તમાન અને આવનાર ભવિષ્ય સુધારી શકાય. કાનુની રુપથી અથવા ગેરકાનુની રીતે ભારતદેશમાં નશીલા પદાર્થોનું (દવાના નામે) વ્યાપાર ખૂબ પ્રમાણમાં થાય છે.

ખાસ કરીને મોટા- મોટા મહાનગરોમાં અને ઉપનગરોમાં જાહેરમાં તેનું વહેચાણ થાય છે. તેથી વિશ્વવિદ્યાલય અને વિદ્યાલયોના પરિસરમાં વિદ્યાર્થીઓ અને વિદ્યાર્થીનીઓને નશીલા પદાર્થો સહજતાથી મળી જાય છે તેથી સમાજમાં મોટી પરેશાની ઉત્પન્ન થઈ રહી છે. દુઃખની વાત તો એ છે કે- હવે તો માદક પદાર્થ દવાના નામથી પણ બજારમાં મળે છે. તેથી યુવાનો તે દવાની ગોળીઓ પોતાની સાથે પેકેટ રાખી લે છે. જ્યારે ઈચ્છા થાય સરલતાથી લઈ શકે છે. આ પ્રમાણે માદક પદાર્થના દુરુપયોગથી માનવ એટલો પરાધીન થઈ ગયો છે કે તેના વિના શાન્તિથી રહી શકતો નથી. કારણ કે નશીલા પદાર્થનો એવો સ્વભાવ છે કે રોજ એક માત્રા લેવામાં આવે તો તેનો પ્રભાવ થોડા દિવસો પછી લેનારને ઓછો લાગે છે તેથી તે ધીરે ધીરે માત્રા વધારતો જાય છે. જેમ કે

વ્યસનની શરુઆત દિવસમાં એક અથવા બે વાર સિગરેટ પીવાથી થઈ હોય પરન્તુ થોડા દિવસો પછી સિગરેટ પીવાની સંખ્યા વધી જાય છે. કારણ કે શરુઆતના દિવસોમાં એક સિગરેટથી શરીરમાં જોશ આવી જતો હતો પરન્તુ હવે એકથી કામ નહીં ચાલે કારણ કે માદકતાથી લોઈ બદલાઈ જાતું હોય છે. જેમ જેમ લોહીમાં માદકતા વધતી જાય છે તેમ તેમ વધારે ને વધારે પ્રમાણમાં માદકતા લેવા માટે માણસ મજબુર થઈ જાય છે. તેથી રોજ વારંવાર સિગરેટ પીવે ત્યારે જ લોહીમાં નશો ચડે છે અને થોડા સમય સુધી કામ કરી શકે છે. જે દિવસે નશો કરવા ન મળે તો શરીર બેચેન થઈ જાય છે. શરીર કંપવા લાગે છે, ભયનો અનુભવ થાય છે. અશક્તિનો અનુભવ થાય છે, ભૂખ ન લાગે વગેરે લક્ષણ દેખાવા લાગે છે. આ પ્રમાણે નશાની જાળમાં માણસ ફસાઈ જાય છે. બીજા દેશોની અપેક્ષાએ ભારતમાં મા બનનાર સ્ત્રીઓમાં નશાની આદત ઓછી દેખાય છે, પરન્તુ વિદ્યાલય અને વિશ્વવિદ્યાલયોમાં અભ્યાસ કરનાર વિદ્યાર્થીનીઓમાં ધીરે ધીરે નશાનું પ્રમાણ વધવા લાગ્યું છે. તેથી તેની મા બનવાની ક્ષમતા ઓછી થઈ શકે છે.

ચિકિત્સા વિશેષજ્ઞના મત પ્રમાણે નશીલા પદાર્થોનું સેવન કરનાર માતાનું બાળક સમયથી પહેલા જન્મ લે છે; અને શારીરિક અને માનસિક રુપથી દુર્બળ જન્મે છે. તે બાળક એક પછી એક કોઈ ન કોઈ રોગથી જીવનભર પીડાતો હોય છે. બાળકને પણ નાનપણથી નશો કરવાની ઈચ્છા થઈ જતી હોય છે અને બાળપણથી નશો કરવાથી શરીરમાં ઈચ્છાશક્તિની ગ્રન્થિઓ વિકસિત જલ્દી થઈ જાય છે. તેથી બાળક ખરાબ આદતો શિકાર બને છે. અને જીવનભર વ્યસનમાં ભરાઈ રહે છે. વ્યસનથી છૂટવા માટે એક જ ઉપાય છે તે છે - સમજી વિચારીને વ્યસનોથી દૂર રહેવું.

### ધૂમ્રપાન અને તમ્બાકુના સેવનનું દૂષ્કરિણામ

સામાન્યતઃ વ્યસનની સરૂઆત બીડી જેવા ધુમ્રપાન અને પાન , ગુટકા, તમ્બાકુથી થતી હોય છે, અને ધીરે ધીરે દારુ, ચરસ જેવા વધારે નશીલા પદાર્થ સુધી પહોંચી જાય છે. આજ કાલ ધુમ્રપાન કરવું સામાન્ય થઈ ગયું. બાળકો પણ બીડી અથવા સિગરેટ જેવાં ધુમ્રપાનને વ્યસનના રુપમાં નહીં પરન્તુ એક કુતુહલ (જિજ્ઞાસા)થી ધુમ્રપાન કરે છે. પછી થી રોજ પીવાની ટેવ પડી જાય છે. પરન્તુ બાળકોને ખબર નથી કે તમ્બાકુમાં નિકોટીન નામનું ઝહેરીલું તત્વ હોય છે જે હૃદયની ગતિને સામાન્યથી વધારે ગતિને વધારી દે છે. નિકોટીન ચેતનાતંત્રને પણ ઉત્તેજિત કરે છે. ધુમ્રપાન કરતે સમયે નિકોટીન વાળો ધુંમાડો ગળું, શ્વાસન નળીકા અને ફેફસામાં ફેલાઈ ને નુકસાન પહોંચાડે છે. ધુમ્રપાનને કારણે વ્યક્તિને કેન્સર થાય છે. આજે ધુમ્રપાન કરનાર વ્યક્તિએ કોઈ જગ્યા છોડી નથી જ્યાં ઈચ્છા થાય ત્યાં પીવાનું ચાલું કરી દેતો હોય છે. તેને ન તો કાનૂનનો ડર છે તે ન સમાજની મર્યાદાનો દર છે તેથી બાળકો પણ આ જોઈએ તેનું અનુકરણ કરે છે.

તમ્બાકુ અને ધુમ્રપાનના સેવનથી કેન્સર થાય છે, એવું આજના ડોક્ટરો દ્વારા પ્રમાણિક થયું છે. દિવસમાં ૨૫ થી ૩૦ સિગરેટ પીનાર વ્યક્તિના ફેફસામાં કેન્સર થવાની સંભાવના બીજા વ્યક્તિ કરતાં દશ ગણી હોય છે. એ જ પ્રમાણે તમ્બાકુ અને ધુમ્રપાન કરનાર લોકોમાં મુખ, ગળું, અન્નનળી મુત્રાશય આદિમાં કેન્સર જોવા મળે છે.

દારું પીવાથી મુખ, ગળું અને પાયન તંત્રમાં કેન્સર થઈ શકે છે. તેના સિવાય ક્ષયરોગ, શ્વાસની બીમારી, માંથાનો દુઃખાવો, ચક્કર આવવાં, પેટનો દુઃખવો ખાંસી, દમ, કફ જેવી



અનેક બીમારીઓથી પીડાય છે. શરીરની શક્તિ, કાન્તિ, મુખની સુંદરતા, હોઠોની લાલિમા, દાંતોની સફેદી આદિ ચાલી જાય છે. શરીરના અસ્થિઓ પણ જલ્દી દુબળાં પડી જાય છે. લોહી તથા ચામડી પાતળી પડી જાય છે. મનનો ઉન્માદ અને શરીરની નબળાઈ દેખાવા લાગે છે. યાદશક્તિ ઓછી થઈ જાય છે. આ પ્રમાણે શરીરમાં વિવિધ પ્રકારની કરજોરી ધુમ્રપાનથી આવે છે.

સ્ત્રીના શરીરની રચના અને ક્રિયા પુરુષથી થોડી અલગ પ્રકારની હોવાને કારણે સ્ત્રીના સ્વસ્થ પર ધુમ્રપાનનું દુષ્પરિણામ પુરુષ કરતાં વધારે થાય છે. આપણા ગાંમડામાં રહેનાર મહિલાઓમાં બીડી પીવાની આદત વધારે જોવામાં આવે છે. અને શહેરમાં સિગરેટ પીવાની મહિલાઓમાં ફેશન દેખાય છે. પરિણામસ્વરૂપ તેમના શરીરમાં અનેક વ્યાધિઓ ઉત્પન્ન થઈ રહી છે. ધુમ્રપાન કરનાર મહિલાઓમાં ગળાનું કેન્સર અને સ્તન કેન્સર અધિક જોવામાં આવે છે, આગળ જતાં ચક્કર, સ્મરણ શક્તિ, ચિત્તવિભ્રંમ જેવી બીમારીઓ આવે છે. ધુમ્રપાન કરનાર પ્રસૂતા મહિલાઓમાં સ્તન્ય પ્રવૃત્તિનો અભાવ અથવા અલ્પ પ્રવૃત્તિ જેવી ગંભીર લક્ષણ પણ દૃષ્ટિગોચર થાય છે. પરિણામસ્વરૂપ તેનો સીધો કુપ્રભાવ તેમના બાળકો પર પડે છે. બાળકના માનસિક વિકાસ પર અસર પડે છે. ધુમ્રપાન કરનાર મહિલાઓને ઓક્સિજન ઓછું મળે છે તેથી તેમના પેટમાં પોષણ પામતા બાળકને પણ પુરતું ઓક્સિજન ન મળવાને કારણે રોગથી પીડીત બાળક જન્મ લે છે. તેથી મહિલાઓને ન કેવળ પોતાના શરીરના સ્વસ્થ્યનું ધ્યાન રાખીને ધુમ્રપાનનો ત્યાગ કરી દેવો જોઈએ પરન્તુ પોતાના બાળકના શરીરિક એવં માનસિક સ્વસ્થ્યને ધ્યાનમાં રાખીને ધુમ્રપાન ક્યારેય પણ ન કરવું જોઈએ.

## ગુટકાનું સેવન અને રોગોને આમંત્રણ

પ્રાચીન સમયમાં વિવાહ, ઉત્સવ આદિક અવસરો પર અતિથિઓનો સત્કાર પાન-સુપારીથી કરવાની પરંપરા હતી. પરન્તુ આજ એ પરંપરા વિકૃત થવા લાગી છે. પાનની જગ્યાએ પાન-મસાલા, તમ્બાકુ અને ગુટકાના રંગીન પાઉચ આપવામાં આવે છે. વિદ્યાર્થીઓ અને વિદ્યાર્થીનીઓમાં ગુટકાના પડીકીનું ચલણ વધી રહ્યું છે. બજારમાં જુદા-જુદા રંગોમાં મળે છે. આ રંગબેરંગીન પડીકીના ચલણથી યુવનાવર્ગમાં શહેર હોય કે ગામ, ભણેલ હોય કે અભણ ધનવાન હોય કે ગરીબ બધા તમ્બાકુ વાળા મસાલા ખાવા લાગ્યા છે. તમ્બાકુ વાળો મસાલો મોં માં રાખવાથી થોડી વાર તાજગી મળતી હોય એવો અનુભવ થાય છે પરન્તુ દૂરગામી પરિણામ ભયંકર આવે છે. કેન્સર રિસર્ચ સેન્ટરના વિજ્ઞાનિઓએ આ વાતનું સમર્થન કર્યું છે કે - ‘તમ્બાકુ વાળા પાન-મસાલાનું થોડું પણ સેવન સ્વાસ્થ્ય માટે હાનિકારક છે’ અને અધિક માત્રામાં સેવન કરવામાં આવે તો ભયંકર બીમારિઓ આવે છે. એક સચ્ચાઈ છે પરન્તુ તેને નજરઅંદાજ કરવામાં આવે છે. તમ્બાકુ યુક્ત સિગરેટ હોય કે પછી પાન-મસાલો હોય તેની ઉપર સ્પષ્ટ લખેલું હોય છે કે - ‘તમ્બાકુ ખાવું સ્વાસ્થ્ય માટે હાનિકારક છે. પાન-મસાલા પણ સ્વાસ્થ્ય માટે હાનિકારક છે.’ છતાં પણ આપણે ભયંકર રોગોને બોલાવીને મોતને આમંત્રણ આપીએ છીએ. શું આ બુદ્ધિમત્તા છે? શું આમાં યુવાનોની ખુમારી છે? કેટલાક લોકો તો કલાકો સુધી મોં માં ગુટકા ચાવતા જ હોય છે. રાત્રે પણ મોં માં રાખીને સુઈ જતાં હોય છે. આનાંથી મોંની પેશિઓને નુકશાન પહોંચે છે અને કેન્સર થવાની સંભાવના રહે છે.

ગુટકાના મસાલામાં મેંથોલ નામનું રસાયણ અધિક માત્રામાં નાખે છે, જેનાથી સ્વાદ અને માદકતા વધે છે. પરન્તુ યુવાન તેને જાણતો નથી અને કેટલાક

યુવાનો તો થૂંક પણ બાહર ફેકતા નથી, પેટમાં ઉતારી જતા હોય છે. તમ્બાકુ વાળો રસ પેટમાં જાય છે ત્યારે હોજરીમાં સૃજન થાય છે અને ધીરે-ધીરે કેંસરના રુપમાં પરિણમે છે.

### નાશાનાં લક્ષણો

- ★ ઊંચ ન આવવી અથવા લાંબા સમય સુધી સુઈ રહેવું.
  - ★ રોજિંદા કાર્ય કરવામાં ઉત્સાહ ન રહેવો.
  - ★ શરીરમાંથી વધારે પડતો પસીનો નિકળવો.
  - ★ વ્યક્તિ અથવા વસ્તુને બરાબર ન ઓળખવું.
  - ★ મૂળ સ્વભાવથી અલગ આચરણ કરવું.
  - ★ અવ્યવસ્થિત બેસવું અને ઉંઠવું.      ★ શરીરમાંથી દુર્ગંધ નિકળવી.
  - ★ સંપૂર્ણ શરીરમાં દુખાવો થવો.      ★ ઊંચે અવાજમાં વાત કરવી.
  - ★ પોતાની પ્રશંસા કરવી.      ★ આંખથી અસ્પષ્ટ દેખાવું.
  - ★ બકવાસ કરવો.      ★ ભુખ ન લાગવી.
  - ★ ઉલ્ટી થવી.      ★ ચક્કર આવવાં.
  - ★ અતિ આળસ થવી.      ★ આંખો લાલ થવી.
- વગેરે લક્ષણો દેખાતાં હોય છે.

### વ્યસનથી બચવા માટેના ઉપાયો

(૧) પોતાના બાળકો પ્રત્યે માતાપિતાનું કર્તવ્ય ।

- ★ પોતાના બાળકોની સાથે હમેશાં ખુલ્લાદિલથી વાત કરે. બાળકોની વાત અથવા કોઈ પ્રશ્ન હોય તેને ધ્યાનથી સાંભળે અને તેનું સમાધાન કરવાનો પ્રયાસ કરે.
- ★ પોતાના બાળકોની ગતિવિધિ અને તેમના મિત્રોનો સ્વભાવ પર નજર રાખે.

- ★બાળકોની સમસ્યા ઘરમાં જ સાથે બેશીને નિપટાવે પરન્તુ ઘરની બહાર સમાજ સુધી ન લઈ જાય.
- ★માતા-પિતા સ્વયં ધૂમ્રપાન તથા દારુ જેવા નશીલા પદાર્થનું સેવન ન કરે.
- ★બાળકો જાણ-અજાણે નશીલા પદાર્થો ઘરમાં ન લાવે તેનો ખ્યાલ રાખે.
- ★કોઈ અતિથી પોતાના ઘરમાં આવ્યા હોય ત્યારે તેને પણ પોતાના ઘરમાં માદક પદાર્થોનો ઉપયોગ કરવા ન દે.
- ★માદક પદાર્થની જાણકારી અને તેનાથી થતું નુકાશાન સ્વયં જાણે અને બાળકોને જાણકારી આપે.

### (૨) શિક્ષકનું કર્તવ્ય.

- ★વિદ્યાર્થીની સાથે નિખાલસથી વાત કરે અને તેની વાતને ધ્યાનથી સાંભળે.
- ★નશીલા પદાર્થના સેવનથી થનાર નુકશાનને ઉદાહરણ આપીને વિદ્યાર્થીઓને સમજાવે.
- ★સ્વયં માદક પદાર્થનો ઉપયોગ ન કરે.
- ★પોતાના વિદ્યાર્થીઓના હાલચાલ પર નજર રાખે.
- ★દેશમાં અથવા વિદેશમાં માદક પદાર્થોના સેવનથી થતું નુકશાન અને ભયંકર દુર્ઘટનાઓની જાણકારી આપે.
- ★શરીર તથા સમયનું મૂલ્યાંકન વિદ્યાર્થીઓને સમજાવે.
- વિદ્યાર્થી અવસ્થામાં આવતી નાની-મોટી સમસ્યાઓનું સમાધાનનું માર્ગદર્શન આપે.
- ★વિદ્યાર્થીને વધારે ને વધારે અભ્યામાં રુચી વધે અને પોતાના લક્ષ્યાંક સુધી પહોંચે તેવું માર્ગદર્શન આપે.

### (૩) નાગરિક તથા નેતાઓનું કર્તવ્ય.

- ★ ગામવાસી, નાગરિક તથા નેતા મળીને પોતાના ગામમાં નશીલા પદાર્થોને વેચવા પર પ્રતિબંધ લગાવે.
- ★ શાળા તથા રમત-ગમત-મેદાનની આસપાસ દુકાનોમાં નશીલા પદાર્થને વેચવા પર પ્રતિબંધ લગાવે.
- ★ ગામમાં બેકાર અને ઉદ્ધતાઈથી આમ-તેમ ફરતી યુવાનોની ટુકડી પર નજર રાખે અને વિદ્યાર્થીઓને તેનાથી દૂર રહેવું કહે.
- ★ નેતાનું કર્તવ્ય બને છે કે વિદેશથી આવતાં માદક પદાર્થ પર પ્રતિબંધ લગાવે.
- ★ સરકાર દ્વારા સંચાલિત સમાજ કલ્યાણ મન્ત્રાલય (નશામુક્તિ કેન્દ્ર) તથા સરકારી હોસ્પિટાલના માધ્યમથી વ્યસનમુક્તિ અભિયાનને સક્રિય રાખે.
- ★ રેડિયો, ટીવી તથા અન્ય કોઈ પણ પ્રચારના માધ્યમથી લોકોને માદક પદાર્થોથી સાવધાન કરે.
- ★ પાઠ્ય પુસ્તકોમાં નૈતિક શિક્ષણ અનિવાર્ય કરે.

### (૪) પોતાનું કર્તવ્ય

- ★ નશાથી બચવા માટે સૌથી પહેલો પ્રયત્ન પોતાને કરવો જોઈએ. આગળ વધવા માટે સ્વાવલંબી થવા માટે પ્રયત્ન કરે.
- ★ દેશ અને સમાજની સેવા કરવાની છે એવું વિચારીને દરેક ક્ષેત્રમાં આગળ વધવું જોઈએ.
- ★ યુવાનોને નશીલા પદાર્થોનું સેવન કરતાં પહેલાં પોતાના ભવિષ્ય વિષે વિચારવું જોઈએ.
- ★ જો એકવાર વ્યસનનો સ્વાદ લીધો તો સમજો વારંવાર સ્વાદ લેવાનું મન થશે અને જીવનને બરબાદ કરી નાખશે.

- ★યુવાશક્તિનો પ્રવાહ કોઈ ન કોઈ રુપમાં વહેતો રહેવાનો છે તો પછી શા માટે તેનો ઉપયોગ દેશના લાભ માટે ન કરીએ, એવી ખુમારી રાખીને જીવનને વ્યસનથી મુક્ત રાખવું જોઈએ.
- ★સત્શાસ્ત્ર વાંચવાનું વ્યસન રાખવું જોઈએ.
- ★સારામિત્રોની સોબત રાખવી જોઈએ.
- ★સંતપુરુષનો સમાગમ કરવો જોઈએ.
- ★વિદ્યાભ્યાસમાં મનને કેદ્રિત કરવું જોઈએ.
- ★ક્યારેક જીવનમાં દુઃખ અથવા ચિંતાનો વિષય આપી પડે ત્યારે યુવાનોએ માદક પદાર્થના સેવનના બદલે ખેલ-કુદમાં રુચિ લઈને મનને પ્રફુલિત કરવું જોઈએ.

આ પ્રમાણે પોતાનું કર્તવ્ય છે. દરેક વ્યક્તિ પોત-પોતાનું કર્તવ્ય સંભાળી લે તો સમાજની વર્તમાન તથા ભવિષ્યની સમસ્યાઓનો ઉકેલ આવી જાય અને યુવાશક્તિની ઊર્જા સકારાત્મકના રુપમાં ફેલાઈ જશે.

આજે વૈજ્ઞાનિક સુવિધાપૂર્ણ યુગમાં જ માદક પદાર્થોનું સેવન થઈ રહ્યું છે એવું નથી પરન્તુ એક વાત ચોક્કસ છે કે - આજના યુગમાં પહેલાના યુગની અપેક્ષાએ માદક પદાર્થોના સેવન જનસાધરણ થઈ ગયું છે. આજના માદક પદાર્થોમાં જેટલી ઉત્તેજના ભરી છે ,

એટલી ઉત્તેજના પહેલે ન હતી. કારણ કે આજે જુદા-જુદા નશીલા રસાયણોનું મિશ્રણ કરીને માદક પદાર્થને વધારે માદક બનાવવામાં આવે છે. જેથી શરીર પર જલદી અને વધારે અસર થાય છે.

ભગવાન શ્રીસ્વામિનારાયણના યુગમાં મદ્ય, તંબાકુ, અફીણ જેવા નશીલા પદાર્થોનું સામ્રાજ્ય સમાજમાં ફેલાયેલું હતું. ભગવાન શ્રીસ્વામિનારાયણે વિચાર્યું કે જ્યાં સુધી સમાજ નશીલા પદાર્થોમાં ડૂબેલો રહેશે ત્યાં સુધી કોઈ વિકાશ નહી થઈ શકે. વ્યસનોની જાળમાં જે માણસ

ફસાઈ જાય છે તે ક્યારેય પણ સુખી થઈ શકતો નથી. તે સમયે વ્યસનોના કારણે સમાજની વ્યવસ્થા તુટી રહી હતી. નૈતિક પતન થઈ રહ્યું હતું. વ્યસનનોને કારણે રાજપરિવારના લોકો પોતાનું કર્તવ્ય ભૂલી ગયા હતા. રાજ્યમાં વ્યસનને કારણે લુટારાઓની સંખ્યા દિન પ્રતિદિન વધતી જતી હતી. સામાન્ય જનતા ચોર અને ડાકુઓના ભય થી ત્રસ્ત હતી, છતાં પણ રાજા પોતાની પ્રજાની રક્ષાની ચિન્તા કર્યા વિના સદાય વ્યસનોમાં ડૂબ્યા રહેતા હતા. આજે પણ આવી જ સ્થિતિ ઊભી થઈ રહી છે કારણ કે આજ વિશ્વવિદ્યાલયોમાં અને વિદ્યાલયોમાં અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીઓ અને વિદ્યાર્થીનીઓમાં વ્યસને પગ પેસારો કર્યો છે તેને કારણે યુવાનોની અને સમાજની સ્થિતિ નાજુક કરી નાખી છે. શુ તમે જાણો છે ? આજે નાના બાળકો પણ ઝહેરનો ઘૂટણો પી રહ્યા છે ? શુ તમે જાણો છો ? કે આ સ્થિતિ વર્તમાન અને ભવિષ્ય માટે કેટલી નાજુક છે ? શુ તમે જાણો છે કે - વિશ્વવિદ્યાલયોમાં અભ્યાસ કરનારી યુવતિઓમાં નશાનું પ્રમાણ વધતું જાય છે. તેથી તેની ભવિષ્યમાં માતા બનવાની સ્થિતિ કેટલી નાજુક થઈ રહી છે ?

શ્રીહરિના યુગમાં ભગવાને રાજા અને પ્રજાની વ્યસનોને કારણે ખરાબ સ્થિતિ જોઈને ભગવાન શ્રીસ્વામિનારાયણે સ્વયં પોતાના સંતો અને ભક્તોની સાથે ગામો ગામ ફરીને વ્યસન મુક્તિનું અભિયાન ચલાવ્યું હતું. થોડા જ વર્ષોમાં સમાજ લાખો લોકોને નિર્વ્યસની બનાવી સમાજમાં એક નવી ક્રાન્તિ ફેલાવી દીધી.

સમાજમાં સર્વેને અનુભવ થાય તેવો એક ચમત્કાર ફેલાઈ ગયો કે - જીવનમાં અન્ન, ધન અને વસ્ત્રોમાં સુખી થવું હોય તો ભગવાન શ્રીસ્વામિનારાયણના આશ્રિત બનો અને વ્યસનોથી મુક્ત રહો. દૂરાચારી વ્યસનોમાં જેટલો પૈસો બરબાદ કરે છે. તે જો સત્સંગી (સદાચારી) બની જાય તો વ્યસનમાંથી બચેલ તે પૈસા પોતાના પુરો પરિવારને સુખી રાખી

શકે છે. અનેક પ્રકારના રોગોથી પણ મુક્તિ થઈ શકે.

તેથી શ્રીસ્વામિનારાયણ સંપ્રદાયમાં એક એવી કહાવત સત્ય થઈ ગઈ છે કે આજે પણ સત્યસાબીત થઈ રહી છે. **‘કુસંગીના ફેલફતુરમાં સત્સંગીનો રોટલો’** અર્થાત્ કુસંગી દારુ, ગાંજો, તમાકુ, બીડી, સિગારેટ, ચરસ આદિ ખાવામાં જેટલો પૈસો બરબાદ કરે છે તે જો સત્સંગી બની જાય તો વ્યસનોમાં બરબાદ થતો પૈસો બચી જાય અને આર્થિક રીતે સુખી થઈ જાય.

ભગવાન શ્રીસ્વામિનારાયણ આ પૃથ્વીપર અવતાર ધારણ કરીને વૈદિકધર્મની સ્થાપના કરી તે પહેલા લોકોને વ્યસનમુક્ત કરી સંસ્કારી બનાવ્યા અને પછી સાચા ધર્મનો ઉપદેશ આપ્યો. વર્ષો પહેલાં આ વ્યસનમુક્તિનું અભિયાન શ્રીહરિએ ચલાવ્યું હતું તેને આજે પણ ભુજ શ્રીસ્વામિનારાયણ મંદિર તેમજ સંપ્રદાયની તમામ સંસ્થાઓમાં પ્રાથમિકતા અપાય છે.

**-: સમાપ્ત :-**



