

આપણાં સાત આંદોલનો



સાધના આંદોલન

આંદોલનની જરૂરિયાત તથા રૂપરેખા

છેલ્લાં એક હજાર વર્ષોથી જે અંધકારયુગમાં આપણે રહેવું પડ્યું એના પરિણામે આપણા ચિંતનમાં એટલી બધી વિકૃતિઓ ધૂસી ગઈ છે કે પ્રગતિ માટે કરવામાં આવતા બધા પ્રયત્નોના પાસા અવળા પડે છે. સુધારા અને પ્રગતિની બધી યોજનાઓ ચારિત્રિક દુર્બળતાના કારણે નિષ્ફળ જાય છે. કારણના મૂળ સુધી આપણે જવું પડશે અને ભાવનાત્મક નવનિર્માણ માટે એક એવું પ્રયંડ અભિયાન ચલાવવું પડશે કે જે લોકોને ચરિત્રાનિષ્ઠા, આદર્શવાદિતા, માનવીય સદ્ભાવના, પ્રયંડ કર્મઠતા અને ઔચિત્યને અપનાવવાની સાહસિકતાથી ઓતપ્રોત કરી દે. આ આંદોલનને જેટલી સફળતા મળતી જશે એટલા પ્રમાણમાં પ્રગતિ થતી જશે.

આંદોલનનું અંતિમ ચરણ સંઘર્ષાત્મક હશે, કારણ કે અસુરતા માત્ર અનુરોધ કે વિનયથી નષ્ટ થવાની નથી. એના માટે ડગલે ને પગલે સંઘર્ષ કરવો પડશે. વ્યક્તિગત તૃષ્ણા, વાસના, સંકુચિતતા, સ્વાર્થપરાયણતા, વિલાસિતા, કામચોરી, અશિષ્ટતા વગેરે બૂરાઈઓ સાથે આત્મસાધનાના સ્તર પર લડવું પડશે. વ્યક્તિ, પરિવાર, સમાજ, રાષ્ટ્ર તથા વિશ્વ સ્તરની વિકૃતિઓ સાથે એ કક્ષાનાં હથિયારોથી લડવામાં આવશે. સમગ્ર પરિવર્તનના ઉદ્દેશ્યથી શરૂઆત કરવામાં આવી હતી. યુગનિર્માણ આંદોલન હવે સંઘર્ષાત્મક કાર્યક્રમો સુધી આવી ગયું છે. આ છેલ્લું ચરણ છે. એમાં સમગ્ર પરિવર્તનની સુનિશ્ચિત સંભાવનાઓ મોજૂદ છે. આ આંદોલનોની માહિતી અહીં ટૂંકમાં આપવામાં આવી છે.

આંદોલનોની ધરી

સાધના બધાં આંદોલનોની ધરી છે. યુગનિર્માણ મિશનનો શુભારંભ સાધનાથી જ થયો હતો. સાચો સાધક જ સાચા અર્થમાં આંદોલનકારી બની શકે છે. સાધનાની શક્તિ વગર આંદોલનમાં ભાગ લેનાર થોડીક મુશ્કેલી આવતાં ફસકી જાય છે, ગુમરાહ થઈ જાય છે અને આંદોલન છોડી દે છે. તેથી બધાં આંદોલનોની સફળતાનો આધાર સાધના આંદોલનની સફળતા પર રહેલો છે.

સાધનાનું સ્વરૂપ

અહીં સાધનાનો અર્થ જીવનસાધના છે. તે વ્યાપક અર્થવાળો શબ્દ છે. જીવનસાધના શબ્દમાં ઉપાસના, સાધના તથા આરાધના નામની ત્રણ ક્રિયાઓ સમાયેલી છે. જો આ ત્રણેયને સાધવામાં આવે તો એને સાધના કહેવાય છે. આ જ વાતને વિસ્તારપૂર્વક આ રીતે સમજી શકાય -

જો આપ સાધના કરવા ઈચ્છતા હો તો -

(૧) તમે તમારા ઈષ્ટદેવની ઉપાસના કરો

તમારા ઈષ્ટદેવનું સ્મરણ એ રીતે કરો કે (અ) તમને એમની નિકટતાનો આભાસ થવા લાગે, (બ) એમની સર્વોપરી સત્તા અને પોતાની લઘુતાનો અનુભવ થવા લાગે અને (ક) કર્મફળના નિયમમાં તમારી આસ્થા પરિપક્વ થવા લાગે.

દેશ, ધર્મ તથા સંસ્કૃતિ ભિન્ન હોવાના કારણે ઉપાસના કરવાની રીતમાં ભિન્નતા આવવી સ્વાભાવિક છે. એનો સ્વીકાર કરવો જોઈએ, પરંતુ આસ્તિકતાનાં ઉપર્યુક્ત ત્રણેય લક્ષણો ઉપાસકમાં વિકસિત થવાં જોઈએ. આ લક્ષણો દેશકાળથી પર છે. આપણો ઉદ્દેશ્ય કોઈ વિશેષ મંત્ર કે પદ્ધતિનો પ્રચાર કરવાનો નથી. આપણું વિશ્વવ્યાપી લક્ષ્ય આસ્તિકતા વધારવી તે છે.

(૨) સાધના તમે તમારા જીવનની કરો

અર્થાત્ તમારા મનમાં આવતા વિચારોને, હૃદયમાં જાગતી ઈચ્છાઓ અને ભાવનાઓને તથા શરીર દ્વારા થતી ક્રિયાઓ અને કર્મોને મર્યાદામાં રાખવાનો તથા પ્રભાવશાળી બનાવવાનો પ્રયત્ન કરો. સ્વાધ્યાય અને સંયમ દ્વારા આ વિચારો, ઈચ્છાઓ તથા ભાવનાઓને એવી રીતે સાધવાનો પ્રયત્ન કરો કે તમે શ્રેષ્ઠ અને સંસ્કારવાન વ્યક્તિરૂપે વિકસિત થતા જાવ.

માણસની રહેણીકરણીની રીત તથા ધર્મ, સંપ્રદાય કે પંથ જુદાંજુદાં હોઈ શકે, પરંતુ માનવજીવન જીવવાના જે નિયમો અને માનદંડો ઈશ્વરે નક્કી કર્યા છે તે સાર્વભૌમ છે. બધા ધર્મોમાં તેનો ઉલ્લેખ છે, તેથી બધા મનુષ્યોને તે સમાન રીતે લાગુ પડે છે. દરેક માણસ આ ઈશ્વરીય આજ્ઞાઓથી પરિચિત થાય અને એ પ્રમાણે જીવન જીવવાની પ્રેરણા મેળવી શકે એવી વ્યવસ્થા કરવી અને એનો અમલ કરવો તે આ આંદોલનનું બીજું મહત્વનું ચરણ છે. સાધના આંદોલનનો પ્રાણ આ બીજા ચરણમાં જ રહેલો છે. એને જીવનસાધના પણ કહી શકાય. એનો ઉદ્દેશ્ય મનુષ્યમાં દૈવી ગુણોની સ્થાપના કરીને તેમનો વિકાસ કરવાનો છે. પરમપૂજ્ય ગુરુદેવે આને જ ‘મનુષ્યમાં દેવત્વનો ઉદય’ નું નામ આપ્યું છે.

(૩) આરાધના માનવોની કરો

અર્થાત્ આપણા આ વિશ્વને સુઘડ અને સુંદર બનાવવાની આરાધના કરો. આ માટે પોતાની યોગ્યતા, શ્રમ અને સમયનો એક અંશ કાઢવા માટે આપ પોતાને તૈયાર કરો.

અધ્યાત્મ માર્ગના પ્રવાસી માટે એક કામ ખૂબ જરૂરી છે - પોતાની વિભૂતિઓનો એક અંશ બીજાઓને આસ્તિક અને સંસ્કારવાન બનાવવામાં ખર્ચવો. આ વિશ્વમાનવની એટલે કે

ઈષ્ટદેવના વિરાટ રૂપની સર્વોત્તમ આરાધના તથા સેવા છે. પ્રભુ તરફ લઈ જનાર ઉચ્છ્વળ માર્ગને જે લોકો ભૂલી ગયા છે એમને તો એ જ માણસ તે માર્ગ દેખાડી શકે કે જે પોતે એ માર્ગે ચાલી રહ્યો છે. એમના વિચારોને, જીવન વ્યવહારને આપ સાચી દિશામાં વાળી શકો, એમના વ્યક્તિગત તથા પારિવારિક જીવનમાં સ્નેહ, સહયોગ તથા સૌમ્યતાના ભાવ જગાડી શકો, તો એનાથી વધારે સારી પ્રભુસેવા બીજી કોઈ નથી. વિશ્વમાં શાંતિ, સહયોગ અને ભાઈચારો વધારવાનો આ જ એકમાત્ર કાયમી ઉપાય છે. આ જ બધા માટે મુક્તિનો માર્ગ છે.

(૪) શ્રેષ્ઠ માણસ બનો - બીજાને શ્રેષ્ઠ બનાવો

આત્મીયતાયુક્ત ઉપાસના કરો. વિચારો તથા વ્યવહારને મર્યાદામાં રાખો. તેમને ઉત્કૃષ્ટ બનાવો. બીજાઓને પણ હંમેશાં આ પ્રેરણા આપો અને એમને આગળ વધવામાં મદદ કરો.

આપણા દરેક નિષ્ઠાવાન વાચકે આ કાર્યક્રમનાં વ્યાવહારિક પાસાંને વિસ્તારપૂર્વક સમજવાની તથા ઉપયોગી વિધિઓને જાણવાની જરૂર છે. એ માટે જરૂરિયાત મુજબનાં માર્ગદર્શક પુસ્તકોનું પ્રકાશન શાંતિકુંજ, હરિદ્વારથી થતું રહેશે. આવા જ એક પુસ્તક 'બધા માટે સુલભ ઉપાસના - સાધના'નું હિંદી તથા ગુજરાતી ભાષામાં પ્રકાશન કરવામાં આવ્યું છે. આ પુસ્તક બધા સાધકો તથા સાધના આંદોલનના કાર્યકર્તાઓએ પૂરતી સંખ્યામાં મંગાવીને વહેંચવું જોઈએ. બીજી ભાષાઓમાં પણ એના અનુવાદ તથા પ્રકાશનની વ્યવસ્થા કરવામાં આવી છે.

સાધનાથી શ્રેષ્ઠ તથા તેજસ્વી બનેલી વ્યક્તિઓ અને સર્જનાત્મક સંગઠનો આજના યુગની તમામ જરૂરિયાતોને પૂરી કરવામાં સમર્થ બનશે.

સ્વાસ્થ્ય આંદોલન

આપણા મિશનનો મૂળભૂત સિદ્ધાંત “સ્વસ્થ શરીર, સ્વચ્છ મન અને સભ્ય સમાજ” બનાવવાનો છે. એના પર આધારિત આ આંદોલન દરેક નાગરિકને એમને પ્રાપ્ત સાધનોની અંતર્ગત રહીને સ્વસ્થ જીવન જીવવાનાં સૂત્રો પ્રદાન કરશે.

આ સંદર્ભમાં આહારવિહાર, રહેણીકરણી, સફાઈ, વ્યાયામ, આયુર્વેદિક જડબુટ્ટીઓથી ઉપચાર, ઋતુ પ્રમાણેના ખોરાકનું સેવન, મસાલા વાટિકા વગેરેના લોકશિક્ષણ માટે ભાવભર્યા પ્રયાસો કરવાની જરૂર છે, જેથી બધા લોકોને નીરોગી રહેવાનાં સૂત્રોને સમજવાની તક મળે અને બીમાર પડવામાંથી બચી જવાય. આ સંદર્ભમાં શરીરની રચના, સમતોલ ખોરાક, રોગીની પરિચર્યા તથા વનૌષધિ સંબંધી બધી માહિતી મેળવવી જરૂરી છે.

જે પથારીવશ હોય અથવા બીજાઓની મદદ વગર કામ ન ચલાવી શકે એમને જ રોગી ન માનવા જોઈએ. જેમને અપયો, અનિદ્રા હોય, શરીરમાં ઓછુંવત્તું દર્દ થતું હોય એ બધા પણ રોગી જ છે.

મોટાભાગના રોગો આપણી જ બેદરકારી તથા અસંયમના કારણે થતા હોય છે. જો વેળાસર એમાં સુધારો કરવામાં ન આવે તો બહુ મોટા રોગો થઈ શકે છે. “**Prevention is better than cure**” મુશ્કેલી આવતાં પહેલાં જ સતર્ક બની જવું જોઈએ.

શારીરિક, માનસિક તથા સામાજિક ત્રણેય સ્તરે લોકમાનસના સમગ્ર ઉપચારની વ્યવસ્થા શોધવી જોઈએ.

કેટલાક રોગો એવા હોય છે જે શારીરિક રૂપથી જણાઈ આવે છે, જેમ કે શરીરની નિર્બળતા, ખાંસી, શ્વાસની તકલીફ, સોજા, સંધિવા વગેરે.

માનસિક રોગોમાં તણાવ, આક્રોશ, ચિંતા, નિરાશા, ધૂનીપણું વગેરે આવે છે. આવા રોગીઓ મોટી સંખ્યામાં છે. એમને માર્ગદર્શનની જરૂર હોય છે, કારણ કે શરીરને રોગિષ્ઠ બનાવનાર તથા સ્વાસ્થ્યને નુકસાન કરનાર કારણોમાં માનસિક તણાવ મુખ્ય છે.

સામાજિક રોગો અંતર્ગત દ્વેષ, દુર્ભાવ, કજિયાકંકાસ, ઝઘડા, શોષણ, અનાચાર, ભ્રાંતિઓ વગેરે આવે છે. આ બધાને દુષ્પ્રવૃત્તિઓની નાબૂદીના આંદોલન અંતર્ગત લેવામાં આવ્યાં છે.

સામાન્ય રોગોમાં ઘરગથ્થુ ઉપચાર કેવી રીતે લાભકારી થઈ શકે એની જાણકારી ખૂબ ઉપયોગી બની શકે છે. જે મસાલા ભોજનનો સ્વાદ વધારે છે, તે સામાન્ય રોગોમાં ખૂબ ઉપયોગી છે તેની જાણકારી દરેક માણસ સુધી પહોંચાડવી જરૂરી છે.

હાનિરહિત વનૌષધિઓનો ઉપયોગ સામાન્ય રોગો મટાડવામાં અતિ ઉપયોગી સાબિત થાય છે. એની ઉપયોગિતા તથા સેવનવિધિની બાબતમાં આયુર્વેદ તથા આધુનિક ગ્રંથોમાં લાંબાં વિવેચનો તથા વિશ્લેષણો આપવામાં આવ્યાં છે તે વાંચી શકાય છે.

દરેક પ્રજ્ઞાસંસ્થાનમાં એક વનૌષધિ ડિસ્પેન્સરી હોવી જોઈએ, જેના માધ્યમથી લોકોના ઘેર જઈને લોકસંપર્ક સાધવામાં અવશ્ય સફળતા મળશે એમાં કોઈ શંકા નથી.

એમાં સ્કાઉટિંગ, ફર્સ્ટએઈડ, રોગી પરિચર્યા, આહારકાંતિ, શરીર અને આરોગ્ય વિજ્ઞાન વગેરેનું પ્રારંભિક જ્ઞાન હોવું જરૂરી છે. એના માટે અનેક પ્રકારના ચાર્ટ્સ, મોડલ વગેરે ‘સ્વાસ્થ્ય સંરક્ષકો’ માટે ઉપયોગી બની શકે છે.

શું ખાવું, કેટલું ખાવું, કેવી રીતે ખાવું એની જાણકારી બહુ ઓછા લોકોને હોય છે. એના કારણે રોગો વધી રહ્યા છે. બધા રોગોનું મૂળ પેટ છે. આ સંદર્ભમાં કેટલીક જાણકારી આવશ્યક છે,

જેમ કે અતિભોજનની નુકસાનકારક પ્રવૃત્તિ, શક્તિ અને પૌષ્ટિકતાનો ખોટો ભ્રમ, અસ્વાભાવિક ભોજન, ભોજનનાં સત્ત્વોને સુરક્ષિત રાખવાં, ભોજનનું યોગ્ય પ્રમાણ, ભોજનમાં આધ્યાત્મિક ભાવના, ખાદ્યપદાર્થોની બરબાદી વગેરે.

આપણે વિષમાશન (કસમયનું ભોજન) અધ્યાશન (પચ્યા પહેલાં ફરીથી ખાવું) અને અસમાશન (વિરુદ્ધ આહાર) થી દૂર રહેવું જોઈએ.

શરીરને બળવાન બનાવવા ખોરાકની સાથેસાથે શ્રમ પણ જરૂરી છે. એની ઉપેક્ષા કરવાથી અનેક રોગો થઈ શકે છે. આથી નિયમિત વ્યાયામ કરવો જોઈએ. એ માટે ખેલકૂદ, ચાલવા જવું, આસન અને પ્રાણાયામ, બાગકામ, ઘંટીથી અનાજ દળવું, ઘરકામ જાતે કરવું વગેરેને જીવનમાં સ્થાન હોવું જોઈએ.

જે ઉત્સાહ અને દૃઢ સંકલ્પની સાથે આ આંદોલનની ઘોષણા કરી છે અને તેને ચલાવવાનો અભૂતપૂર્વ ઉત્સાહ છે એનો મૂળ ઉદ્દેશ્ય છે - દરેકે દરેક માણસ સુધી સ્વાસ્થ્યરક્ષાનો સંદેશ પહોંચાડવો, લોકચેતના જગાડવી અને સમાજમાં વ્યાપેલી રુગણતાને દૂર કરવી. આ પુનિત આંદોલનમાં બધા લોકો સહયોગ આપે તેવી અપેક્ષા છે.

આપણે શું કરવું પડશે ?

- સ્વસ્થ રહેવા માટે ઈમાનદારીની કમાણીનું તથા સાત્ત્વિક ભોજન જ પ્રહણ કરીએ.
- માંસાહાર છોડીને શાકાહારી બનીએ.
- પ્રાકૃતિક નિયમોનું પાલન કરીએ.
- વ્યાયામને જીવનની અનિવાર્ય આવશ્યકતા બનાવીએ અર્થાત્ દરરોજ નિયમિત વ્યાયામ કરીએ.

- ઋતુ અનુસાર જ ખોરાક લઈએ.
- શારીરિક સફાઈની સાથે ઘર તથા ગામની સફાઈનું પણ ધ્યાન રાખીએ.
- માંદા પડીએ ત્યારે જડીબુટ્ટીઓનું જ સેવન કરીએ, કારણ કે તે હાનિરહિત હોય છે.
- તેલ, મરચું તથા મસાલા ઓછાં વાપરીએ. અંકુરિત કઠોળ તથા અન્નનું સેવન કરીએ. તે શરીરને સ્વસ્થ રાખવામાં મદદરૂપ બને છે.
- માનસિક સ્વસ્થતા માટે નિયમિત સ્વાધ્યાય તથા શ્રેષ્ઠ ચિંતનની ટેવ પાડીએ.
- રાતે વહેલા સૂઈ વહેલા ઊઠીએ. આ સ્વસ્થ રહેવાનો આધાર છે.
- “વ્યસ્ત રહો - મસ્ત રહો” ના સિદ્ધાંતને વ્યવહારમાં ઉતારીએ.
- અઠવાડિયામાં એક દિવસ ઉપવાસ કરીએ. જ્યારે નોકરીમાં એક દિવસ રજા મળે છે, તો પેટને કેમ નહિ? જો કોઈ બીમારીમાં ઉપવાસની મનાઈ કરી હોય તો ન કરવો.
- કઠી વાંકા વળીને ના બેસીએ. કમર સીધી રાખીએ, લોહી તથા ફેફસાંની શુદ્ધિ માટે ઊંડા શ્વાસ લેવા અનિવાર્ય છે.
- ઢીલાં કપડાં પહેરીએ. એ.સી. તથા એરકુલરનો ઓછો ઉપયોગ કરીએ. શરીરનાં રોમ્છિદ્રો ખુલ્લાં રહે. પરસેવો ન રોકાવો જોઈએ.

આ બધા નિયમોનું પાલન આપણે પોતે તો કરીએ જ, સાથોસાથ આપણી આસપાસના તમામને વ્યાવહારિક રીતે તેમનું પાલન કરાવવા માટે પ્રયત્નો કરીએ, તો જ ગુરુદેવનાં સપનાનું યુગનિર્માણ કરી શકીશું.

શિક્ષણ આંદોલન

નિરક્ષરતાનું કલંક દૂર કરો
રાત્રિશાળાઓ ચલાવો.

ભારત સ્વતંત્ર થયે અડધી સદી ઉપરાંત સમય થઈ ગયો, હોવા છતાં પણ આપણે નિરક્ષરતાનું કલંક દૂર કરી શક્યા નથી. આપણી પ્રગતિ એના કારણે અટકી પડી છે. શિક્ષણના અભાવે અભણ લોકોનું જીવન બોજારૂપ બની ગયું છે. ખરેખર નિરક્ષરતા જીવનનો અભિશાપ છે.

નિરક્ષરતાના આ કલંકને કેવી રીતે દૂર કરવું ? આપણે એવા લોકો વિશે વિચાર કરીએ કે જેઓ પોતાના ભરણપોષણ માટે કોઈ નાનામોટા કામમાં રોકાયેલા છે, પરંતુ અભણ છે. આ લોકોને કઈ રીતે ભણાવી શકાય ? એમને શું ભણાવવું ? ક્યારે ભણાવવું ? કેટલું ભણાવવું કે જેથી તેઓ રોજીરોટી કમાવાની સાથેસાથે શિક્ષણ મેળવે તથા પોતાના કામમાં કોઈ મુશ્કેલી ન અનુભવે. એમનું શિક્ષણ એવું હોવું જોઈએ કે નાનાંનાનાં કામો માટે તેમને કોઈ બીજા પર આધાર ન રાખવો પડે અને આત્મવિશ્વાસ સાથે સફળતાપૂર્વક સન્માનભર્યું જીવન જીવી શકે.

રાત્રિશાળા

ગાયત્રી પરિજનો ધંધારોજગાર કરતા અભણ લોકો માટે રાત્રિશાળાઓ ચલાવે. આ વિદ્યાલયોમાં વાંચવાનું, લખવાનું અને ગણિતનું સામાન્ય જ્ઞાન આપવાની સાથેસાથે એમને એવું વ્યાવહારિક જ્ઞાન આપવામાં આવે, જે એમને રોજિંદા જીવનમાં મદદરૂપ બને અને જીવનમૂલ્યો પ્રત્યે એમનામાં અભિરુચિ જાગૃત કરી શોષણવિહીન સમાજની રચના કરી શકે.

વિદ્યાલયનું સ્વરૂપ

સ્થાન - આવાં વિદ્યાલયો પ્રજ્ઞાપીઠો, શક્તિપીઠો, કોઈ હોલ , કોઈ યોગ્ય સાર્વજનિક સ્થાન, ફેક્ટરી કે કારખાનામાં પણ તેના માલિક સાથે ચર્ચાવિચારણા કરીને ત્યાં શરૂ કરી શકાય.

પ્રવેશ - હોટલો, કારખાનાં, મિલો વગેરેમાં કામ કરતા અભણ કિશોરો તથા વયસ્કોને પ્રવેશ આપવો.

શિક્ષણ - આ વિદ્યાલયોમાં ગાયત્રી પરિવારના સેવાનિવૃત્ત અથવા સેવારત કે પછી બીજી સમાજસેવી સંસ્થાઓના એવા નૈષ્ઠિક પરિજનો કે જે ગાયત્રી પરિવાર સાથે જોડાયેલા છે તેઓ શિક્ષણકાર્ય કરી શકશે.

સમય - શિક્ષણ મેળવનારાઓ તથા ગાયત્રી પરિવારના સ્થાનિક કાર્યકર્તાઓ ભેગા મળી અનુકૂળ સમય નક્કી કરી શકે. આવાં વિદ્યાલયો અઠવાડિયામાં બે કે ત્રણ દિવસ બબ્બે કલાક ચલાવી શકાય. શિક્ષાર્થીઓને ઈચ્છિત જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય ત્યાં સુધી આવું વિદ્યાલય ચલાવવું જોઈએ.

અભ્યાસક્રમ - (અ) વાંચવું (બ) લખવું (ક) પ્રારંભિક ગણિત અને (ડ) વ્યાવહારિક જ્ઞાન.

(અ) વાંચવું -

૧. કક્કો - બારાખડી વાંચતાં આવડવાં.

૨. હ્રસ્વ - દીર્ઘ માત્રાઓ સમજવી.

૩. શુદ્ધ ઉચ્ચારો સાથે વાંચી શકવું.

૪. નાનાં નાનાં વાક્યોથી શરૂ કરી વાર્તા, નાટક, ગીત, કવિતા, નિબંધ વગેરે જીવન ઉપયોગી સાહિત્ય કડકડાટ વાંચી શકવું.

૫. પત્ર, પોસ્ટર, જાહેરાતો, છાપાં વગેરે વાંચીને સાચો અર્થ સમજી શકવો.

૬. પોતાની વાતને પ્રભાવપૂર્ણ રીતે કહેવાની યોગ્યતા વિકસાવવી.

(બ) લખવું -

૧. સુંદર, મરોડદાર અને શુદ્ધ લેખનનો અભ્યાસ.

૨. અંગત પત્રો, નિમંત્રણ પત્ર, અરજી પત્ર વગેરેના લેખનનો અભ્યાસ.

(ક) ગણિત -

૧. અંકોના સરવાળા, બાદબાકી, ગુણાકાર, ભાગાકાર આવડવાં.

૨. લેવડદેવડનો બરાબર હિસાબ કરી શકવો.

૩. પોતાનો હિસાબકિતાબ પોતે લખી શકવો.

(ડ) વ્યાવહારિક જ્ઞાન -

૧. ગ્રામપંચાયત, તાલુકા પંચાયત, જિલ્લા પંચાયત, નગરપાલિકા, વિધાનસભા, લોકસભા વગેરેની પ્રક્રિયાની સામાન્ય માહિતી આપવી તથા મતાધિકારની ઉપયોગિતાની માહિતી આપવી.

૨. પોસ્ટ ઓફિસ, પોસ્ટકાર્ડ, અંતર્દેશીય પત્ર, પરબીડિયું, ટપાલ ટિકિટ, પોસ્ટલ ઓર્ડર, અંડર પોસ્ટલ સર્ટિફિકેટ, સ્પીડ પોસ્ટ, રજિસ્ટર્ડ પત્ર, પોસ્ટ પાર્સલ (રજિસ્ટર્ડ / અનરજિસ્ટર્ડ) મનીઓર્ડર, તાર મનીઓર્ડર, તાર વગેરે વિષયોની માહિતી આપવી તથા ફોર્મ વગેરે ભરાવવાનો અભ્યાસ કરાવવો.

૩. ટેલિફોન ડિરેક્ટરી વાંચવી, ટેલિફોન કરવો, ટ્રંક બુક કરવો, ફોનોગ્રામ અને ફેક્સ કરવો, ટેલિફોન તથા વીજળીનું બિલ ભરવું.

૪. બેંકોનાં વિવિધ પ્રકારનાં ખાતાંઓની માહિતી આપવી, બેંકમાં ખાતું ખોલાવવાનું ફોર્મ ભરવું, ચેકબુકનો ઉપયોગ કરવો, બેંકમાંથી પૈસા ઉપાડવાનાં તથા જમા કરાવવાનાં ફોર્મ ભરવાં, પાસબુકમાં પોતાનો હિસાબ ચેક કરવો, બેંક ડ્રાફ્ટ, ટ્રાવેલર્સ ચેક

બનાવડાવવા, બેંકનું ચલણ ભરવું, જરૂર પડ્યે બેંક લોનની કાર્યવાહી કરવી(ફોર્મ ભરવું) બેંકની જનકલ્યાણકારી યોજનાઓનો લાભ લેવો.

૫. ફ્યુઝ બાંધવો, વીજળી, પાણી વગેરેનું બિલ ભરવું.

૬. રેલવે ટાઈમ ટેબલ જોવું, રિઝર્વેશન ફોર્મ ભરવું, રેલવે પાર્સલ મોકલવું. રેલવે કન્સેશનની માહિતી મેળવવી.

૭. સાઈકલનું પંકચર બનાવવું, નટબોલ્ટ ફિટ કરવા, બ્રેક સુધારવી, ગ્રીસિંગ - ઓઈલિંગ કરવું વગેરે.

૮. લાકડાનાં બારીબારણા તથા ફર્નિચર માટે સ્પિરીટ પોલિશ બનાવવું, જાતે પોલિશ કરવું, રંગ કરવો, નેતરની ખુરશી તથા અન્ય ફર્નિચર બનાવવું, પટ્ટીવાળી ખુરશી ભરવી, સિલાઈ, ભરતકામ વગેરે કરવાં.

૯. પંખા, સિલાઈ મશીન, ઈસ્ટ્રી, ગેસની સગડી વગેરેની મરામત કરવી.

૧૦. જીવનમૂલ્યો પ્રત્યે રુચિ જાગૃત કરવી.

જો આ પ્રકારનું વ્યાવહારિક જ્ઞાન આપવામાં આવે તો નિરક્ષરતાનું કલંક તો દૂર થઈ જશે, પરંતુ સાથેસાથે વ્યક્તિમાં આત્મવિશ્વાસ જાગશે અને સ્વાવલંબન તરફ તેની રુચિ વધશે.

વ્યાવહારિક જ્ઞાન માટે જે તે ખાતામાંથી ફોર્મ મંગાવીને તે ભરાવવાનો અભ્યાસ કરાવવો જોઈએ.

શુલ્ક - ફક્ત જરૂરિયાત પૂરતું શુલ્ક (ફી) લઈ શકાય. માસિક ફી ન લેવી. જે ફી લીધી હોય તેમાંથી જ ઝેરોક્સ નકલોનું કે અન્ય ખર્ચ કરવું જોઈએ.

મૂલ્યાંકન - સ્વમૂલ્યાંકન યોજના લાગુ પાડવી.

રજિસ્ટ્રેશન - આ રાત્રિશાળાઓનું રજિસ્ટ્રેશન શાંતિકુંજ, હરિદ્વારના શિક્ષણ વિભાગ અંતર્ગત કરાવવું.

વિદ્યાલયોમાં વિચારક્રાંતિ અભિયાન

વિદ્યાલયોમાં શિક્ષણની સાથેસાથે વિદ્યાનો પણ સમાવેશ કરવો પડશે. વિદ્યાર્થીઓમાં જ્ઞાનની સાથેસાથે શ્રેષ્ઠતા અને શાશ્વત મૂલ્યોનો વિકાસ કરવો પડશે, જેથી તેઓ પોતાના મનોવિકારો સાથે લડી શકે. અનીતિ, અન્યાય અને અત્યાચારોનો સામનો કરી શકે તથા જીવનના દરેક ક્ષેત્રમાંથી નીચતા, નિકૃષ્ટતા અને અનિચ્છનીયતાને જડમૂળમાંથી ઉખાડીને ફેંકી શકે.

આ જાગૃતિ માટે શાળાઓમાં વૈચારિક ક્રાંતિનું બ્યૂગલ વગાડવું પડશે. જો શિક્ષકો આ મોરચો સંભાળી લેશે તો એકવીસમી સદીનું ભારત કંઈક જુદું જ હશે. ત્યારે આપણને ગુમાવેલું ગૌરવ પાછું મેળવતું ભારત જોવા મળશે.

વિદ્યાર્થીઓમાં નૈતિક, સામાજિક, સાંસ્કૃતિક અને આધ્યાત્મિક વિકાસ થાય તે માટે શાંતિકુંજ એમને ભારતીય સંસ્કૃતિ જ્ઞાન પરીક્ષાના માધ્યમથી નવું ચિંતન આપી રહ્યું છે. આ જ હેતુ માટે શાળાઓમાં 'સંસ્કૃતિ મંડળો' ની રચના કરવામાં આવી રહી છે. વિશેષ માહિતી માટે 'વિદ્યાલયોમાં સંસ્કૃતિ મંડળની રચના' તથા 'વિદ્યાર્થીઓમાં સાંસ્કૃતિક વિકાસની કાર્યયોજના'નામનાં પુસ્તકો શાંતિકુંજ, હરિદ્વારથી મંગાવી શકાય છે.

બાલસંસ્કાર શાળાઓ - શાળાઓમાં માત્ર જુદાજુદા વિષયો જ ભણાવવામાં આવે છે. વિદ્યાર્થીઓને જીવનવિદ્યાનાં સૂત્રો બતાવવાની ક્યાંય કોઈ વ્યવસ્થા નથી. આ કમી પૂરી કરવા માટે પૂ. ગુરુદેવ પં. શ્રીરામ શર્મા આચાર્યજીએ બાલસંસ્કાર શાળાઓની યોજના આપી છે. વિદ્યાર્થી ભલે ગમે તે સ્કૂલમાં ભણે, પણ તેની ઉંમર, વર્ગ તથા શિક્ષણની કક્ષા પ્રમાણે એમના માટે મફત અથવા થોડીક ફી લઈને ટ્યુટોરિયલ વર્ગો લેવામાં આવે. એમાં એમને

ગૃહકાર્ય પૂરું કરાવવું, જે વિષયમાં તે નબળો હોય તેમાં માર્ગદર્શન આપવાની સાથેસાથે તેને સાંસ્કૃતિક મૂલ્યો પ્રત્યે જાગરૂક બનાવી તેને જીવનમાં ઉતારવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. દેશના નવનિર્માણ માટે પ્રાથમિક શાળાથી માંડીને કોલેજ સુધી વિચારક્રાંતિના સઘન પ્રયત્નો કરવા જોઈએ. શિક્ષકો પાસે એવી અપેક્ષા છે કે તેઓ પોતાની શિક્ષણસંસ્થામાં વિચારક્રાંતિનો શંખનાદ કરે અને નવા સમાજની રચનામાં ઉત્સાહપૂર્વક આગળ આવે.

સ્વાવલંબન આંદોલન

કોઈ પણ દેશની ખુશાલીનો આધાર સ્વાવલંબી નાગરિકો પર રહેલો છે. આપણો દેશ ગ્રામપ્રધાન તથા ખેતીપ્રધાન છે. અહીં આર્થિક ક્રાંતિ આવશે તો ગામડાંઓને કેન્દ્રમાં રાખીને બનાવેલી યોજનાઓ દ્વારા જ આવશે. જો ગ્રામોદ્યોગ આપણી ધનશક્તિનો આધાર બનશે તો ગ્રામીણ સંસ્કૃતિ પણ ફૂલતી-ફાલતી રહેશે, વિકસિત થતી રહેશે. શહેરીકરણ આજની વિભીષિકાઓનું સૌથી મોટું કારણ છે, એને પણ ‘ગ્રામ તરફ પાછા વળો’ અભિયાનને સાર્થક બનાવીને ઓછું કરી શકાશે. તેથી એવું આર્થિક તંત્ર ઊભું કરવાની જરૂર છે કે જેથી ગામડાં સ્વાવલંબી તથા આકર્ષક બની શકે. ત્યાં રહેતો દરેક માણસ પોતાના ઉજ્જવળ ભવિષ્ય માટે આશાવાદી બની શકે. જે જ્યાં જેવી સ્થિતિમાં રહે છે ત્યાં એના માટે સ્વાવલંબનની વ્યવસ્થા કરવામાં આવે. આજની પ્રતિભાઓ માટે આ એક પડકાર છે.

૧. ગાયત્રી પરિવારની કાર્યયોજના -

યુગઋષિ પં. શ્રીરામ શર્મા આચાર્યજીનાં નીચેનાં સૂત્રોને આધાર બનાવીને ગ્રામીણ અર્થતંત્ર ઊભું કરવાનું છે.

(૧) શ્રમની પ્રચુરતા તથા આયોજન માટે મૂડીની ન્યૂનતાની સ્થિતિમાં કુટીરઉદ્યોગો જ એકમાત્ર સમાધાન આપી શકે છે. એના

દ્વારા બેરોજગારી દૂર કરીને અસંખ્ય ગ્રામીણોની સરેરાશ આવક વધારવાનું તંત્ર ઊભું કરી શકાશે.

(૨) દરેક ઘરમાં કુટીરઉદ્યોગની સ્થાપના થાય, દરેક ખાલી હાથને કામ મળે તે માટે ઘરેઘરમાં કુટીરઉદ્યોગોની સ્થાપના કરવાની છે.

૧.૧ કેવા ઉદ્યોગોની સ્થાપના કરવાની ?

૧. જે શ્રમ પર આધારિત હોય, જેથી શ્રમનો સદુપયોગ થાય. શ્રમને સરળ અને વધારે ઉત્પાદક બનાવનારાં મશીનોનો ઉપયોગ કરવામાં વાંધો નથી.

૨. લોકો પોતાની રોજિંદી જરૂરિયાતો માટે આત્મનિર્ભર બને. એનાથી ઉત્પાદનની ખપતનું પણ સમાધાન થશે.

૩. કુટીરઉદ્યોગો પ્રદૂષણ ન ફેલાવે તેવા હોવા જોઈએ, પ્રકૃતિના સમતોલનમાં મદદરૂપ હોવા જોઈએ.

૪. ઉદ્યોગો એટલા સરળ અને સ્વાભાવિક હોય કે ગ્રામીણોની મર્યાદાઓ (નિરક્ષરતા, અનુભવ અને તાલીમનો અભાવ, મૂડીની અછત) એમાં અવરોધરૂપ ન બને. આ માટે એક ચીની ઉક્તિ ઉપયોગી બનશે, “તેઓ જે જાણે છે તેનાથી શરૂઆત કરો, જે એમની પાસે છે તેનાથી નિર્માણ કરો.”

૫. કૃષિના પૂરક અને સહાયક હોય.

૬. સ્થાનિક સાધનો (ખેતી તથા કૃષિ ઉત્પાદન, પશુધન, કુદરતી સંપત્તિ)ના ઉપયોગ પર આધારિત હોય.

૧.૨ ઉદ્યોગ સંચાલન તથા મૂડીની વ્યવસ્થાનો આધાર સામૂહિકતા -

ગરીબી અને પછાતપણાને દૂર કરવામાં એકાદ માણસની મૂડી તથા એકાકી પ્રયત્નો સફળ નહિ થાય. તેથી લોકસમૂહને ઉદ્યોગ સંચાલનનો આધાર બનાવવાનો છે. આઠ-દસ જણ ભેગા થઈ

પોતાની બચતમાંથી મૂડી ઊભી કરી સામૂહિક રૂપે ઉદ્યોગોની સ્થાપના કરે. એનાથી મૂડીની વ્યવસ્થા, ઉદ્યોગનું સંચાલન તથા ઉત્પાદિત માલની વેચાણવ્યવસ્થાનું કામ સરળ થઈ જાય છે. તેથી નાના અને મધ્યમ ખેડૂતો જેમના માટે એકલા, એ જ સાધન વિકસિત કરવાનું મુશ્કેલ છે, તેમના માટે કિસાનમંડળ, સ્વયં સહાયતા બચત સમૂહ તથા ભૂમિહીન શ્રમિકો માટે વ્યવસાય આધારિત સમૂહ બનાવી શકાય. ગાયત્રી પરિવારના ત્રણસોથી વધારે સમૂહઉદ્યોગો અત્યારે ચાલી રહ્યા છે.

૧.૩ કુટીરઉદ્યોગ ઉત્પાદિત માલની વેચાણવ્યવસ્થા

કુટીરઉદ્યોગોની સ્થાપનામાં સૌથી મોટો પ્રશ્ન છે ઉત્પન્ન થયેલા માલનું વેચાણ કરવું. કાચો માલ મેળવવાનું તથા ઉત્પાદનની કુશળતા પ્રાપ્ત કરવાનું કામ એટલું અઘરું નથી. વેચાણવ્યવસ્થા માટે નીચેની બાબતો પર ધ્યાન આપવું જરૂરી છે.

૧. ઉત્પાદનની ગુણવત્તા તથા પ્રામાણિકતા નક્કી કરવી પડશે.

૨. કુટીરઉદ્યોગનાં ઉત્પાદનોના ઉપયોગને રાષ્ટ્રભક્તિ, રાષ્ટ્રભાવના તથા રાષ્ટ્રગૌરવની સાથે જોડવો પડશે. ગાંધીજીએ ખાદી પહેરવાને રાષ્ટ્રભક્તિનું મુખ્ય ચિહ્ન બનાવવાની માનસિકતા લોકોમાં વિકસિત કરી હતી. એ પ્રકારનું લોકઆંદોલન ઊભું કરવું પડશે. આપણે તૈયાર કરેલા માલનો ઉપયોગ પોતે કરવાનો સંકલ્પ લઈ બીજાઓને તે માટે પ્રેરણા આપી સંકલ્પ લેવડાવવા.

૩. બજારતંત્ર ઊભું કરવા માટે આસપાસનાં આઠ-દસ ગામડાંઓનું એક જૂથ ઊભું કરવું પડશે. જુદાંજુદાં ગામોમાં જુદી જુદી વસ્તુઓનું ઉત્પાદન કરવામાં આવે તથા એનું મોટા ભાગનું વેચાણ ગામડાંઓના એ જૂથમાં જ કરવામાં આવે.

૪. સહકારી સ્ટોરની સ્થાપના - કુટીરઉદ્યોગોમાં તૈયાર થયેલા માલના વેચાણ માટે અલગથી જ એક અથવા વધારે સ્વયં સહાયતા સમૂહની રચના કરી શકાય છે, જે કેન્દ્રીય વેચાણ સ્ટોરની સ્થાપના કરી શકે છે. એ સ્ટોર દ્વારા તથા ફેરી કરીને એમ બંને રીતે વેચાણ કરી શકાય છે.

૧.૪ ગૌપાલનને ગ્રામીણ સ્વાવલંબનની ધરી બનાવવામાં આવે

ગૌ આધારિત કૃષિ, ઊર્જા તથા ઉદ્યોગો જ ગામડાંઓને સ્વાવલંબી બનાવશે. એનાથી ખેતી માટે પૌષ્ટિક, પ્રદૂષણરહિત સસ્તું ખાતર, ગૌમૂત્રના રૂપમાં કીટનાશક, સ્વાસ્થ્ય માટે પૌષ્ટિક દૂધ, છાણમૂત્રમાંથી બનતી દવાઓ, કૃષિ પરિવહન તથા ઘરગથ્થુ બજાર માટે પ્રદૂષણરહિત ઊર્જા મળી શકશે. કેટલાય પ્રકારનાં કુટીર ઉત્પાદનો કરી શકાય છે. એ માટેની તાલીમની વ્યવસ્થા શાંતિકુંજ, હરિદ્વારમાં કરવામાં આવી રહી છે.

૧.૫ તૂટેલી વસ્તુઓના સમારકામને રાષ્ટ્રીય હિતમાં ગરીબી દૂર કરવાની એક મહત્વપૂર્ણ નીતિ માનવામાં આવે

તૂટેલી વસ્તુઓનું સમારકામ કરવાની દુકાનો ખોલવામાં આવે તો દરેક ગામમાં કેટલાંય ગરીબ કુટુંબોનું ગુજરાન ચાલી શકે. બીજી બાજુ લોકો પણ જૂની વસ્તુઓને બમણા સમય સુધી ચલાવીને આર્થિક બચત કરી શકે છે. તૂટી ગયેલી વસ્તુઓના સમારકામનું કૌશલ્ય દરેક કુટુંબે વિકસાવવું જોઈએ. ગેસની સગડી, વાહન, વીજળીનાં સાધનો, કોમ્પ્યુટર, ફર્નિચર, ફાટેલાં કપડાં સાંધવાં તથા તેમાંથી નાનાં કપડાં બનાવવાં વગેરે અનેક કાર્યો સહેલાઈથી થઈ શકે.

૨. બેરોજગારી નિવારણ તથા સ્વાવલંબનમાં કોણ શું સહકાર આપી શકે ?

૨.૧ વ્યાવસાયિક પારમાર્થિક પ્રકલ્પોની સ્થાપના -

ભાવનાશીલ શ્રીમંતો એવા પ્રકલ્પો ઊભા કરી શકે, જેમાં સેવાનો ભાવ હોય તથા કુશળતા વ્યાવસાયિક જેવી હોય. એમનો પૈસો ડૂબશે નહિ, ગરીબ લોકોને તેમના શ્રમનું યોગ્ય વળતર મળી જશે. સ્થાનિક વનસંપત્તિ પર આધારિત કેટલાય પ્રોજેક્ટ ઊભા થઈ શકે.

૨.૨ કુટીર ઉત્પાદનોની વેચાણવ્યવસ્થા -

યુગચેતનાથી પ્રભાવિત મોટા વ્યવસાય સાથે જોડાયેલાં વ્યક્તિ, સંગઠનો કે કંપનીઓ ગ્રામોદ્યોગનાં ઉત્પાદનોના માર્કેટિંગમાં મદદ કરી શકે. દરેક જિલ્લા સ્તરે આવાં એક-બે વેચાણકેન્દ્રોની વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ. તેઓ સાપ્તાહિક હાટ દ્વારા પણ ગ્રામોદ્યોગ ઉત્પાદનો ભેગાં કરવાનું કામ કરી શકે.

કુટીર ઉત્પાદનોની વેચાણવ્યવસ્થા ખાદી ગ્રામોદ્યોગ તથા સહકારી બજારો દ્વારા કરવા માટે પ્રક્રિયાને સરળ બનાવવાની જરૂર છે. આમાં રાજ્યતંત્ર મદદરૂપ બની શકે.

૨.૩ સંશોધન તથા પ્રશિક્ષણ વ્યવસ્થા -

૧. શ્રમને વધારે ઉત્પાદક તથા સરળ બનાવી શકે અને સસ્તું ઉત્પાદન કરી શકાય એવાં નાનાં નાનાં મશીનોના સંશોધનની જરૂર છે. આ કાર્યમાં રાજ્યતંત્ર મદદ કરી શકે.

૨. કુટીરઉદ્યોગોની તાલીમ ગામેગામ મળી રહે તેવી વ્યવસ્થા કરવી. આમાં સરકારી તંત્ર તથા સેવાભાવી સંસ્થાઓ કેટલેક અંશે મદદ કરી શકે.

પર્યાવરણ આંદોલન

પ્રકૃતિના જે આવરણમાં આપણે રહીએ છીએ તથા નિરંતર ગતિશીલ રહીએ છીએ તેને પર્યાવરણ કહે છે. એનાં વિભિન્ન

અંગો - માટી, જળ, વાયુ, પ્રકાશ, ગરમી, વનસ્પતિ તથા જીવજંતુઓના આંતરિક સંબંધોના સંતુલનને પર્યાવરણ સંતુલન કહેવામાં આવે છે. પ્રકૃતિનું આ સંતુલન જળવાઈ રહે તે વનસ્પતિ, જીવજંતુઓ, પ્રાણીઓ તથા માનવોના અસ્તિત્વ માટે જરૂરી છે, પરંતુ મનુષ્યે પોતાની ભોગવાદી જીવનશૈલી માટે સાધનો વધારવાના પ્રયત્નોમાં વિકાસના નામે પ્રકૃતિનું વધારે પડતું દોહન કરીને પર્યાવરણની સાંકળની અનેક કડીઓને તોડી નાખી છે. ઈશ્વરે મનુષ્યને જે ભૂમિ, જળ, વાયુ, નદીઓ, પહાડો, જંગલો, પ્રાણીઓ વગેરે મફતમાં અને પૂર્ણપણે નિર્દોષ આપ્યાં હતાં એમનું સ્વરૂપ માણસે બગાડી નાખ્યું છે. જુદાજુદા પ્રકારનાં પ્રદૂષણના કારણે શ્વાસ લેવા માટે શુદ્ધ હવા, પીવા માટે શુદ્ધ જળ અને ખાવા માટે શુદ્ધ અનાજ મળવું મુશ્કેલ બની ગયું છે. અનિયંત્રિત ઉદ્યોગો તથા વાહનોમાંથી નીકળતા ઝેરી ધુમાડા તથા કપાતાં જંગલોના કારણે એક બાજુ વાતાવરણમાં ગરમી વધી રહી છે, ઓઝોન વાયુના પડનો નાશ થઈ રહ્યો છે, તો બીજી બાજુ પ્રકૃતિમાં પણ ભારે અસમતોલન પેદા થઈ ગયું છે. સમજદાર માસણની અણસમજે તેના પોતાના અસ્તિત્વ માટે જ જોખમ ઊભું કરી દીધું છે. પ્રકૃતિ તો મનુષ્યની માતા, પોષક તથા જીવનદાયિની છે. આથી જ મહાન વૈજ્ઞાનિક આઈનસ્ટાઈને ચેતવણી આપતાં કહ્યું હતું કે વૈજ્ઞાનિક વિકાસ થાય તે ઠીક છે, પરંતુ તે પ્રકૃતિ વિરોધી ન હોવો જોઈએ. એમની ચેતવણીને કોઈએ ગંભીરતાથી ધ્યાનમાં ન લીધી. એના પરિણામે આજે પ્રકૃતિના અમર્યાદિત દોહનના પરિણામે આપણે એક એવા મુકામ પર પહોંચી ગયા છીએ કે પ્રકૃતિ પ્રતિક્રિયા રૂપે દંડ દેવા તૈયાર થઈ ગઈ છે. અનિયમિત તથા અનિયંત્રિત વર્ષા,

નદીઓમાં આવતાં ભયંકર પૂર, દુકાળ, અવારનવાર ભૂકંપોની વિનાશલીલા, સમુદ્રી તોફાનો વગેરે એનાં જ પરિણામો છે.

તેથી મનુષ્યે જો હવે પોતાનું અસ્તિત્વ ટકાવવું હોય તો તેણે પ્રકૃતિ સાથે મિત્રતા કરવી જ પડશે. એનું દોહન કરવાના બદલે પોષણ કરવું પડશે. જેનાથી પ્રકૃતિનું સંતુલન કરી શકાય એવી રીતો શોધવી અને અપનાવવી પડશે.

પર્યાવરણના સંરક્ષણ માટે શું કરવું ?

૧. બને ત્યાં સુધી પ્રદૂષણ કરવું જ નહિ -

૧.૧ “ઉપયોગ કરો અને ફેંકી દો”ની સંસ્કૃતિ પ્રદૂષણનું એક બહુ મોટું કારણ છે. આથી પ્રદૂષણ વધારતી વસ્તુઓનો ઉપયોગ બંધ કરી દેવો જોઈએ અને એને ગમે ત્યાં ફેંકવી ન જોઈએ. દા.ત. સામાન લાવવા માટેની પ્લાસ્ટિકની થેલીઓ, પ્લેટ, બોટલ, ચિકિત્સાવિજ્ઞાનનો નકામો કચરો વગેરેને ઓગાળીને તેમાંથી ફરીથી વસ્તુઓ બનાવવી જોઈએ.

૧.૨ પ્રદૂષણ પેદા કરતા ઉદ્યોગો સ્થાપવા જ ન જોઈએ. એના બદલે શ્રમ આધારિત કુટીરઉદ્યોગોને પ્રોત્સાહન આપવું જોઈએ.

૧.૩ પેટ્રોલ, ડિઝલ વગેરેથી ચાલતાં વાહનોનો ઉપયોગ ઓછો કરવો જોઈએ. બને ત્યાં સુધી સાર્વજનિક વાહનોનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

૧.૪ બસોના બદલે ટ્રેનોમાં પ્રવાસ કરવો જોઈએ.

૧.૫ કોઈ પણ કચરા(ઓર્ગેનિક વેસ્ટ)ને બાળવો નહિ તથા ગમે ત્યાં ખુલ્લામાં ફેંકવો નહિ. એના બદલે રિસાઈકલ કરીને આર્ગેનિક ખાતર બનાવવું જોઈએ.

૧.૬ લાઉડસ્પીકર, ડી.જે. વગેરેનો ઉપયોગ બને તેટલો ઓછો કરવો જોઈએ. એનાં ભયંકર પરિણામોની લોકોને જાણકારી આપવી જોઈએ.

૨. પ્રદૂષણરહિત વૈકલ્પિક ઊર્જાનો ઉપયોગ વધારવો જોઈએ -

૨.૧ પેટ્રોલિયમ ઊર્જાના બદલે પશુઊર્જાનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. પશુઊર્જાનો ઉપયોગ મિકેનિકલ ઊર્જા તથા બાયોગેસ ઊર્જા રૂપે કરી શકાય છે, જેનાથી કૃષિ ઊર્જા, બળતણ તથા પરિવહનની આવશ્યકતાઓ પૂરી કરી શકાય છે. બળદો દ્વારા ગ્રામીણ સ્તરે વિદ્યુતશક્તિ પણ ઉત્પન્ન કરી શકાય.

૨.૨ સાઈકલનો ઉપયોગ વધારવો જોઈએ. એનો ઉપયોગ કરવામાં ગૌરવ અનુભવવું જોઈએ. ચીનમાં ભારત કરતાં આઠગણી વધારે સાઈકલો છે. સાઈકલના ઉપયોગથી પ્રદૂષણ તથા રાષ્ટ્રીય ઊર્જાના સંકટનો મહદંશે ઉકેલ લાવી શકાશે. પેટ્રોલિયમ પાછળ ખર્ચાતું હૂંડિયામણ બચી જશે, તો બીજી બાજુ સાઈકલનો ઉપયોગ કરનારાઓનું સ્વાસ્થ્ય સારું રહેશે. યુગઋષિ પં. શ્રીરામ શર્મા આચાર્યજીએ સાઈકલને એકવીસમી સદીનું વાહન જાહેર કરી છે.

૨.૩ ભોજન રાંધવા તથા પાણી ગરમ કરવા સૌરઊર્જાનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. જ્યાં સંસ્થાઓ ખર્ચ ઉઠાવી શકે ત્યાં સૌરવિદ્યુતનો ઉપયોગ રાષ્ટ્રીય કર્તવ્ય માનીને કરવો જોઈએ.

૨.૪ ઊર્જા બચાવવી -

(અ) ભોજન રાંધવામાં પહોળા તળિયાવાળાં વાસણોનો ઉપયોગ કરવો.

(બ) ખુલ્લાં વાસણોના બદલે પ્રેશર કૂકરનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

(ક) સામૂહિક રસોડાનો પ્રચાર વધારવો જોઈએ. ગામડાં તથા ફળિયાંઓમાં તંદૂર ભઠ્ઠી બનાવી શકાય.

(ડ) આધુનિક નિર્ધૂમ ચૂલાઓનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

૩. હરિયાળી વધારવા માટે પોતાની ભૂમિકા સુનિશ્ચિત કરવી-
૩.૧ ઝાડ કાપવું તે જીવહત્યા સમાન છે. આ ભાવના દરેક માણસના મનમાં ઠસાવવી જોઈએ.

૩.૨ દરેક ગામનું પોતાનું વન હોય. ગામ બળતણ તથા લાકડાંની જરૂરિયાત માટે સ્વનિર્ભર બને. આને પ્રતિષ્ઠાનો પ્રશ્ન બનાવવો જોઈએ.

૩.૩ જન્મદિવસ, લગ્નદિવસ, પુણ્યતિથિ, રક્ષાબંધન તથા બીજાં ધાર્મિક અને રાષ્ટ્રીય પર્વો પર વૃક્ષારોપણ માટે સંકલ્પો લેવા જોઈએ. આ સંકલ્પ માત્ર છોડ રોપવાનો નહિ, પણ વૃક્ષને ઉછેરવાનો હોવો જોઈએ.

૩.૪ સાર્વજનિક ભૂમિ તથા સાર્વજનિક સ્થળો (મંદિર, મસ્જિદ, દેવળ, ગુરુદ્વારા, શાળાઓ, દવાખાનાં વગેરે)માં વૃક્ષઉછેરના કાર્યક્રમો સામૂહિક શ્રમદાનથી સતત ચાલવા જોઈએ.

૪. કચરાનો સુવ્યવસ્થિત નિકાલ કરવામાં આવે -

૪.૧ ઘરનો તમામ કચરો એક જ કચરાપેટીમાં નાંખવાના બદલે ન કહોવાય તેવો કચરો, જેવો કે પ્લાસ્ટિક, કાચ, લોખંડ વગેરેને જુદા ડબ્બામાં નાંખવો જોઈએ. સડી જાય તેવા કચરામાંથી કંપોસ્ટ કે અળસિયાંનું ખાતર બનાવવું જોઈએ.

૪.૨ આખા ગામના કચરાને બાળવા કે ખુલ્લામાં નાંખવાના બદલે તેમાંથી કંપોસ્ટ ખાતર બનાવવું જોઈએ.

૪.૩ નગરોમાં કચરાનો (ઘરનો કચરો, બજારનો કચરો, શાકમાર્કેટનો કચરો, રેસ્ટોરન્ટનો કચરો વગેરે) નિકાલ કરવો તે એક મોટી સમસ્યા બની ગઈ છે. શહેરી કચરામાંથી કંપોસ્ટ ખાતર, બાયોગેસ તથા વીજળી ઉત્પન્ન કરીને આ સમસ્યાને લાભકારી ઉદ્યોગનાં રૂપમાં બદલી શકાય છે.

૪.૪ પ્લાસ્ટિકનો ઉપયોગ જાનવરો માટે પણ એક મોટી સમસ્યા બની ગયો છે. આ થેલીઓ ન બનાવવા તથા ઉપયોગ ન કરવાના નિયમોનો સખ્તાઈથી અમલ કરવો જોઈએ.

૫. સૂક્ષ્મ પ્રકૃતિનું શુદ્ધીકરણ -

આ માટે શબ્દશક્તિ, યજ્ઞવિજ્ઞાનના પ્રયોગ - ઉપચાર, સમૂહ મનના જાગરણની સાધના આજનાં યુગમાં જરૂરી છે. લોકસ્તરે તેનો પ્રયોગ વધતો જાય છે. ગાયત્રી પરિવારે આ પ્રયોગ તથા પ્રયાસ અંતર્ગત ત્રેવીસ અશ્વમેધ યજ્ઞો ભારતમાં તથા પાંચ વિદેશોમાં કર્યા અને પૂર્ણાહુતિ રૂપે તા.૭ થી ૧૧ નવેમ્બર ૨૦૦૦ દરમિયાન એક વિરાટ આયોજન હરિદ્વારમાં સંપન્ન થયું. અનેક આયોજનોમાં પ્રદૂષણ વિશેષજ્ઞોએ વૈજ્ઞાનિક સાધનોની મદદથી પરીક્ષણો કર્યા, તેનાં ઉત્સાહવર્ધક પરિણામો જોવા મળ્યાં. આશા રાખવામાં આવે છે કે સદ્ભાવના તથા સદ્વિચારોની વૃદ્ધિના રૂપમાં આ મહાયજ્ઞોનો પ્રભાવ કદાચ જોવા મળશે.

નારીજાગરણ આંદોલન

૧. નારીશક્તિનો પરાભવ

સુસંસ્કારી પરિવાર જ નરરત્નોની, શ્રેષ્ઠ નાગરિકોની ખાણ છે. સુસંસ્કારી કુટુંબમાં સ્વર્ગનાં અને કુસંસ્કારી કુટુંબમાં નર્કનાં દર્શન થાય છે. પ્રગતિશીલ અને સુસંસ્કારી નારી સુસંસ્કારી પરિવારની ધરી છે. એક વાત નિશ્ચિત છે કે માણસ ધન કમાઈ શકે છે, સાધન સગવડો મેળવી શકે છે, પરંતુ ઘરમાં સ્વર્ગીય વાતાવરણ પેદા કરવા માટે તેની પાસે સમય નથી, અનુભવ નથી, ભાવના નથી, કલા નથી કે ઉદારતા નથી. આ બધી બાબતો વગર પરિવારનું ભાવનાત્મક નવનિર્માણ થઈ શકતું નથી. સુસંસ્કારી પરંપરાઓ જ વ્યક્તિ, પરિવાર અને સમાજને ઉન્નત અને શ્રેષ્ઠ બનાવે છે. આ નાના

પરંતુ મહત્વપૂર્ણ કાર્યને યોગ્ય રીતે કરી શકવાની મૌલિક યોગ્યતા નારી ભગવાનને ઘેરથી લઈને આવી છે.

ભાવિ પેઢીનું, નવા યુગનું સ્તર ઊંચું ઉઠાવવું હોય, તો નારીને પ્રગતિશીલ બનાવ્યા વગર ગમે તેટલાં સાધનો ભેગાં કરવા છતાં પણ ઈચ્છિત પ્રયોજન સિદ્ધ નહિ થાય. સુવિકસિત તથા સુસંસ્કારી નારીના સહયોગ તથા નેતૃત્વથી જ સુખદ સંભાવનાઓથી ભરપૂર ભવિષ્યનું સ્વપ્ન સાકાર કરી શકાશે. તેથી નારી સ્વચ્છંદતાના બદલે નારીશક્તિના જાગરણ તરફ ધ્યાન આપવું એ જ ગાયત્રી પરિવારનો અભિગમ છે. ઉપેક્ષા અને પછાતપણાએ નારીની ક્ષમતા અને ઉમંગને કુંઠિત કરી નાંખ્યાં છે.

આપણા દેશમાં તો એક પુરુષની પાછળ એક સ્ત્રીની શ્રમશક્તિ ખપી જાય છે. સ્ત્રી આખો દિવસ ઘરકામ અને બાળકોમાં રચીપચી રહે છે. નથી તે પોતાની યોગ્યતા વધારી શકતી નથી કે નથી. તેના શ્રમનો ઉપયોગ તેની ઉન્નતિ માટે થઈ શકતો. પરિવાર અને સમાજની આર્થિક પ્રગતિ માટે નારીએ સુયોગ્ય અને સમુન્નત બનવું અત્યંત જરૂરી છે. તેથી તેનો વિકાસ પણ પુરુષ જેટલો જ થવો જરૂરી છે.

નારીનું ઉત્થાન કેવી રીતે ?

નારી પાસેથી કુટુંબના વિકાસ માટે, સામાજિક પ્રગતિ માટે તથા વ્યક્તિગત સહયોગ માટે કંઈક યોગદાન પ્રાપ્ત કરવું હોય તો તેની નીચે પ્રમાણેની મૌલિક જરૂરિયાતો પૂરી થવી જોઈએ.

સ્વાસ્થ્ય :- બાળકોનું પાલનપોષણ, પ્રજનન, અનિયમિતતા, પુરુષોની પ્રતીક્ષામાં ખાવા-સૂવાની અવ્યવસ્થા જેવાં કારણોને લીધે સ્ત્રીઓનું સ્વાસ્થ્ય લથડવા માંડે છે. એમનું સ્વાસ્થ્ય સાચવવા તથા સુધારવા માટે શું કરવું જોઈએ ? આ મહિલાઓના સ્વાસ્થ્ય

સંરક્ષણની વિશેષ સમસ્યા છે. આથી દરેક વ્યક્તિએ એ વિચારવું જોઈએ કે નારીના સ્વાસ્થ્યની બરબાદીને કઈ રીતે રોકી શકાય. આ માટે નીચેની બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ :-

- પરિવારની દિનચર્યા એવી હોવી જોઈએ, જેમાં કામના કલાકો નક્કી હોય તથા સૂવા-જાગવાનો ઉચિત સમય નક્કી કરવો જોઈએ. રાતે મોડા સૂઈ સવારે વહેલા ઊઠવાના કારણે સ્ત્રીને પૂરતી ઊંઘ મળતી નથી. એના લીધે મહિલાનું સ્વાસ્થ્ય બગડે છે.

- નારી પર પ્રજનનનો બિનજરૂરી ભાર ન લાદવો જોઈએ. રોતાં-કણસતાં જીવવા અને કમોતે મરવામાં પ્રજનનનો ભાર કેટલો ઘાતક હોય છે એનો જો પુરુષ અનુભવ કરી શકે તો નારીનું સ્વાસ્થ્ય બરબાદ થતું અટકી શકે.

- ધૂંધટ તાણવો, પડદામાં રહેવું, ખુલ્લી હવા તથા પ્રકાશ ન મળવાના કારણે અને વિનોદ - મનોરંજનની કોઈ ગુંજાઈશ ન રહેવાના કારણે નારીનું શારીરિક તથા માનસિક સ્વાસ્થ્ય નષ્ટ થઈ જાય છે.

શિક્ષણ -

નારીને શિક્ષિત કરવા માટે નીચેની બાબતો પર ધ્યાન આપવું જોઈએ -

★ નોકરી માટે જ ભણવાની જરૂર છે એવું વિચારીને સ્ત્રીશિક્ષણની ઉપેક્ષા કરવી તે એને માનસિક દષ્ટિએ અપંગ બનાવી દેવા જેવો અન્યાય છે. અભણ લોકોને ઘરમાં જ શિક્ષણ પ્રાપ્ત કરવાની સગવડ મળવી જોઈએ. જે મહિલાઓ થોડુંક ભણી હોય અને જેમને વધારે ભણવાની ઈચ્છા હોય તેમને એ માટે અવસર મળવો જોઈએ. એમના માટે ઘરમાં જ પુસ્તકાલયની વ્યવસ્થા હોવી જોઈએ.

★ માત્ર નિશાળનું શિક્ષણ મેળવવું તેટલું જ પૂરતું નથી. તે તો પ્રારંભિક પ્રવેશદ્વાર છે. નારીને પોતાના વ્યક્તિત્વના વિકાસનું તથા કર્તવ્યપાલન કરવાની મહત્વપૂર્ણ જાણકારીઓનું પૂરતું જ્ઞાન હોવું જોઈએ. સામાજિક કુરિવાજો, મૂઢ માન્યતાઓ વગેરે કઈ રીતે મનુષ્યની અડધી શક્તિ નષ્ટ કરે છે એ સમજાઈ શકે, તો મસ્તિષ્ક પર છવાયેલી રહેતી વિડંબનાઓ રચનાત્મક દિશામાં વળી શકે. બાળઉછેર, દાંપત્યજીવનમાં તથા પરિવારમાં ભાવનાત્મક સ્નેહ-સૌજન્યની અભિવૃદ્ધિ, ચડતીપડતી વખતે માનસિક સમતોલન રાખવું વગેરે જેવું અનેક પ્રકારનું મહત્વપૂર્ણ શિક્ષણ છે, જે મળી રહે તે માટેના ઉપાયો વિચારવા અને શોધવા જોઈએ.

★ જેમની ઉંમર વધી ગઈ છે, જેઓ પરણેલી છે, જેમને ઘરની વ્યવસ્થા સંભાળવાની છે, એમને પણ અશિક્ષિત ન રહેવા દેવી જોઈએ. એમના માટે પ્રૌઢ નારીશિક્ષણની પૂરતી વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ. ગાયત્રી પરિવારે તો સંપૂર્ણ તત્પરતાથી એના માટે પ્રયત્નો કરવા જોઈએ. બપોરના સમયે ગલીએગલીએ, ફળિયે ફળિયે અને ગામેગામ મહિલાશાળાઓ ચાલવી જોઈએ.

સ્વાવલંબન -

નારીના પછાતપણા અને શોષણનું કારણ માત્ર સામાજિક પ્રતિબંધો જ નથી, પરંતુ તેની કમાવાની શક્તિનો અભાવ પણ છે. આ લાચારીના કારણે તેને દબાવવામાં આવે છે અને તેણે પણ દબાઈને રહેવું પડે છે. માત્ર નૈતિક દબાણ પૂરતું છે. અપવાદોને બાદ કરતાં સામાન્ય રીતે નારીનું કાર્યક્ષેત્ર તેનું કુટુંબ જ છે. તેથી આર્થિક સ્વાવલંબનની વાત પણ ઘરની સીમામાં જ વિચારવી જોઈએ અને તેની ગતિવિધિઓને એક આંદોલનરૂપે સંગઠિત કરવી જોઈએ. આર્થિક સ્વાવલંબન માટે કુટીરઉદ્યોગો શીખવવાની

વ્યવસ્થા થવી જોઈએ. શિક્ષણના ફેલાવાની સાથેસાથે ગૃહઉદ્યોગોના વર્ગો પણ ચાલવા જોઈએ.

પોતે સ્વાવલંબી છે એવું અનુભવવાથી નારીમાં સહજ રીતે આત્મવિશ્વાસ વધશે. એનાથી તે સમાજનિર્માણમાં મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા અદા કરી શકશે.

નારીઉત્થાન માટે નારીઓ આગળ આવે, પુરુષો એમને સહયોગ આપે-
નારીઓના ઉત્કર્ષ માટે નારીઓએ જ આગળ આવવું પડશે. વિધવાઓ, ત્યકતાઓ તથા એવી કન્યાઓ કે જે લગ્ન કરીને ધાંચીની ઘાણીના બળદ જેવી જિંદગી વિતાવવા તૈયાર નથી, તેઓ નારીસેવા માટે બધી રીતે ઉપયોગી બની શકે છે. એવી શિક્ષિત નારીઓ કે જેમને ગુજરાન ચલાવવાની કોઈ આર્થિક મુશ્કેલી નથી, નોકરી કરવાની કોઈ જરૂર નથી તેમણે નારીસેવા જેવું જીવનને ધન્ય બનાવનાર મહાન કાર્ય કરવા આગળ આવવું જોઈએ.

નારી અગ્રિમ મોરચે ઊભી તો હશે જ, પરંતુ એને એની ભૂમિકા સફળ રીતે નિભાવવાની સ્થિતિએ પહોંચાડવા માટે પુરુષે પોતાનું યોગદાન આપવું પડશે. પુરુષોએ પોતાના ઘરની મહિલાઓને કાર્યક્ષેત્રમાં ઉતારવા માટે પ્રોત્સાહન, પ્રશિક્ષણ, માર્ગદર્શન તથા છૂટ આપવાથી માંડીને એ માટે જરૂરી સાધનો ભેગાં કરી આપવા માટે પડદા પાછળ રહીને સંપૂર્ણ મદદ કરવી પડશે.

વ્યસનમુક્તિ તથા કુરિવાજોની નાબૂદીનું આંદોલન
“સાધનોને વ્યસનોમાંથી બચાવો - સર્જનમાં વાપરો”

(૧) તમાકુ - ગુટકા

૧. ભારતવર્ષમાં દર વર્ષે નવથી દસ લાખ લોકો નશાના કારણે મરે છે. જો આ સ્થિતિ નહિ બદલાય તો ૨૦૨૦ માં આ સંખ્યા પ્રતિ વર્ષ એક કરોડ થઈ જશે.

૨. તમાકુની ખેતી ચાર લાખ પચાસ હજાર હેક્ટર જમીનમાં થાય છે. એ તમાકુમાંથી અબજો અને ખર્વોની સંખ્યામાં બીડી - સિગારેટ બને છે. એટલી જમીનમાંથી ત્રીસ લાખ ગાયોને આખું વર્ષ ઘાસચારો મળી શકે અથવા એમાંથી ચાલીસ લાખ ટન અનાજ દર વર્ષે પકવી શકાય.

૩. પકડાયેલા ગુનેગારોમાંના પંચાસી ટકા નશાખોર હોય છે.

૪. નેવું ટકા બાળકો પોતાના પિતા, ભાઈ તથા મિત્રો પાસેથી ધૂમ્રપાન શીખે છે.

૫. ભારતમાં દર વર્ષે કરોડો રૂપિયાનું ધૂમ્રપાન થાય છે. એનાથી ભારતના સૈન્યનો ખર્ચો ત્રણ વર્ષ સુધી ચલાવી શકાય અથવા સિત્તેર લાખ પ્રાયમરી સ્કૂલ ચલાવી શકાય અથવા તો ભારતના દરેક ગામમાં દસ કિ.મી. લાંબી સડક બનાવી શકાય.

૬. દર વર્ષે મોઢાના કેન્સરથી એક લાખ એસી હજાર લોકોનાં મૃત્યુ થાય છે. સાઈઠ ટકા કેન્સર ગુટકાના કારણે તથા ઓગણત્રીસ ટકા કેન્સર તમાકુના કારણે થાય છે. એવું માનવામાં આવે છે કે થોડાંક વર્ષોમાં મોના કેન્સરથી મરનારા લોકોની સંખ્યા દસ લાખ થઈ જશે.

૭. તમાકુના કારણે દર વર્ષે કંપનીઓના કર્મચારીઓની દવાનો ખર્ચ ૪૫૦૦ કરોડ રૂપિયા થાય છે.

૮. જુદાંજુદાં વ્યસનોના કારણે દર વર્ષે રોગી બનનારાઓની સંખ્યા ૬૦ લાખ તથા મરનારાઓની સંખ્યા નવ લાખ છે.

૯. એક પેકેટ સિગારેટ પીવાથી ૮ વર્ષ અને બે પેકેટ પીવાથી ૧૮ વર્ષ ઉંમર ઓછી થાય છે. દરરોજ પાંચ રૂપિયાની સિગારેટ પીવાથી ચાલીસ વર્ષમાં લાખો રૂપિયાનું નુકસાન થાય છે.

૧૦. ધૂમ્રપાન કરનારી મહિલાઓમાં ગર્ભપાતનું પ્રમાણ બમણું થઈ જાય છે. તેમનાં બાળકોનું વજન આઠ ટકા ઓછું હોય છે. ફેફસાંના ત્રીસ ટકા રોગીઓ માત્ર ધૂમ્રપાનના કારણે મરી જાય છે.

૧૧. દુનિયામાં નેવું કરોડ લોકો નશાનું સેવન કરે છે તથા પકડવામાં આવેલા મોટા ભાગના અપરાધીઓ નશાખોર જોવા મળ્યા છે.

(૨) દારૂ

૧. ભારતમાં આશરે પંદર કરોડ લોકો દારૂનું સેવન કરે છે.
૨. દારૂના કારણે અકસ્માતોની સંભાવના સાતગણી વધી જાય છે તથા પચીસ ટકા માર્ગ દુર્ઘટનાઓનું કારણ દારૂ હોય છે.
૩. ભારતમાં દર વર્ષે શરાબના કારણે ચાર લાખ લોકોનાં મૃત્યુ થાય છે અને પચાસ હજાર દુર્ઘટનાઓ થાય છે.
૪. અમેરિકામાં દારૂના કારણે દર કલાકે અગિયારથી વધુ લોકોનાં મોત થાય છે અને ૧૦૩૦ થી વધારે લોકો વિકલાંગ થઈ જાય છે.
૫. આંકડા બતાવે છે કે ૧૯૯૯માં શરાબના સેવનના કારણે બાર કરોડ શ્રમકલાકોનું નુકસાન થયું હતું.
૬. અમેરિકામાં દારૂના કારણે ત્રીસ ટકા માર્ગ દુર્ઘટનામાં મૃત્યુ, બાવન ટકા હત્યાઓ, અઠાવીસ ટકા આત્મહત્યાઓ, પાંત્રીસ ટકા અસાવધાનીના કારણે મૃત્યુ તથા પાંત્રીસ ટકા છૂટાછેડા થાય છે.
૭. રશિયામાં દારૂના કારણે સિત્તેર ટકા બળાત્કાર, નેવું ટકા સડક તથા કારખાનાંઓની દુર્ઘટના તથા છાસઠ ટકા કાયદાઓનું ઉલ્લંઘન થાય છે.
૮. ફ્રાંસમાં દારૂના કારણે ત્રેસઠ ટકા દુર્ઘટનાઓ તથા ઓગણચાલીસ ટકા હત્યાઓ થાય છે.

(૩) ચા, કોફી, ઠંડાં પીણાં

૧. એક કપ કોફીમાં બેથી ચાર ગ્રેન કેફિન તથા ચામાં એકથી બે ગ્રામ કેફિન નામનું વિષ હોય છે, જે મગજની નર્વસ સિસ્ટમને, હૃદયને તથા પેટને ખૂબ નુકસાન કરે છે.

૨. દરરોજ બે કપ કોફી પીવાથી પેન્ક્રિયાસના કેન્સરની શક્યતા આઠગણી વધી જાય છે.

૩. દરરોજ કોલાનું સેવન કરવાથી અલ્સરની શક્યતા પચાસ ટકા વધી જાય છે.

આશાનાં કિરણો -

૧. ૧-૧-૨૦૦૧ ના દિવસે પંદર લાખ બ્રિટનવાસીઓએ નવી સદીના સ્વાગતમાં ધૂમ્રપાન છોડ્યું.

૨. અમેરિકામાં પાંચ કરોડ વીસ લાખ લોકોએ ધૂમ્રપાન છોડ્યું, જેમાં ત્રણ લાખ ડોક્ટરો હતા.

૩. ગાયત્રી પરિવારના કાર્યક્રમોમાં દેવદક્ષિણા કાર્યક્રમ અંતર્ગત પણ લાખો લોકોએ સંકલ્પપૂર્વક વ્યસનોનો ત્યાગ કર્યો છે.

૪. ગાયત્રી પરિવારે બધા પ્રકારના નશાઓના એક સ્વસ્થ વિકલ્પરૂપે પ્રજ્ઞાપેય (જડીબુટ્ટીઓમાંથી બનાવેલી ચા)ને પ્રચલિત કરવાનો પ્રયાસ કર્યો છે.

ગાંજો, ભાંગ, ચરસ, મોર્ફિન, હશીશ, એલ.એસ.ડી., સ્મેક, બ્રાઉન શુગર જેવાં વ્યસનોની વિરુદ્ધ આંદોલન ચાલી રહ્યું છે. આ ઉપરાંત માંસમચ્છી ખાવાં, જુગાર, ચોરી, બેઈમાની, બ્રષ્ટાચાર, આળસ, કામચોરી, અશિષ્ટતા, સ્વાર્થપરાયણતા, અપવ્યય(ખોટા ખર્ચા) દ્વેષ, દુર્ભાવ, કજિયાકંકાસ, ઝઘડા, શોષણ, અનાચાર, ખોટી માન્યતાઓ વગેરે જેવી દુષ્પ્રવૃત્તિઓ તથા ઘરેણાં, મોટા ભોજન સમારંભો, થાળીમાં એંદું છાંડવું, ભૂતપ્રેત તથા ભાગ્યવાદની માન્યતા, બાળલગ્ન, કજોડાં લગ્ન, અસ્પૃશ્યતા, પડદાપ્રથા, પશુબલિ, ભિક્ષાવૃત્તિ વગેરેને દૂર કરવાનું આંદોલન ચાલી રહ્યું છે.

સામાજિક કુરિવાજો

૧. ખર્ચાળ લગ્નો -

૧. ભારતમાં દર વર્ષે ૭૫ લાખ લગ્નો થવાનો અંદાજ છે. બંને પક્ષો ચાલીસ-પચાસ હજારથી માંડીને પાંચ-દસ લાખ રૂપિયાનો ખર્ચો કરે છે. ૧૦૦-૨૦૦ કરોડનાં લગ્નો પણ જોવા મળે છે. જો એક લગ્નમાં ફક્ત વીસ હજાર રૂપિયા જ વેડફાય, તો પણ કુલ બરબાદી એકસો પચાસ અબજની થાય છે. એટલા રૂપિયાથી ભારતના દરેક ગામમાં એક પ્રાથમિક શાળા બની શકે અથવા દરેક ગામમાં એક કિલોમીટર લાંબી સડક બની શકે અથવા ભારતના દરેક સૈનિકને બુલેટપ્રૂફ જેકેટ આપી શકાય. લગ્નોની રસમો પણ એક કરતાં વધારે હોય છે, જે ખર્ચમાં વધારો કરે છે.

૨. લગ્નમાં જેટલા લોકો એકઠા થાય છે એમના શ્રમ અને સમયનો જો હિસાબ કરવામાં આવે, તો મગજ ચકરાવે ચઢી જશે. એક લગ્નમાં ફક્ત પચાસ માનવદિનની બચત કરવામાં આવે તો ૩૭.૫ કરોડ માનવદિવસનું મૂલ્ય પણ લગભગ વીસ અબજ જેટલું થાય. એનાથી વીસ યુનિવર્સિટીઓની સ્થાપના કરી શકાય.

૩. લગ્નોમાં ખાનપાનની બેદરકારીના કારણે કેટલાય લોકો બીમાર પડે છે અને એમના ઉપચાર પાછળ પણ પૈસાનો વ્યય થાય છે.

૪. કેટલાંય લગ્નોમાં ઝઘડા તથા ગોળીબારથી મોત થવાની ઘટનાઓ અવારનવાર સાંભળવા મળતી રહે છે.

૨. મૃત્યુભોજન -

વર્ષ ૨૦૦૦ માં જ રાજસ્થાનના એક ગામમાં આ કુરિવાજના કારણે એક કુટુંબે પોતાના સ્વજનના મૃત્યુભોજનમાં ત્રીસ લાખ રૂપિયાનું ખર્ચ કર્યું. જેનો જન્મ થયો છે તેનું મોત તો થવાનું જ છે. એક અનુમાન પ્રમાણે દર વર્ષે મૃત્યુભોજન પાછળ ૧૦,૦૦૦ કરોડ જેટલું ખર્ચ કરવામાં આવે છે.

૩. મોંઘાં અને વધારે વસ્ત્રો -

શરીર ઢાંકવા અને ટાઢતાપથી બચવા માટે વસ્ત્રોની જરૂર તો છે, પરંતુ આજે આ જરૂરિયાતને પણ પ્રતિષ્ઠા સાથે જોડી દેવામાં આવી છે. એક બાજુ લાખો લોકોને લાજ ઢાંકવા પૂરતાં વસ્ત્રો મળતાં નથી, તો બીજી બાજુ શ્રીમંતો ખોટું ખર્ચ કરે છે. એના કારણે ધન અને શ્રમ તો વ્યર્થ જાય છે જ, પરંતુ સાથેસાથે સમાજની સમરસતાનો ભંગ થાય છે, ઈર્ષ્યા પેદા થાય છે. પ્રદર્શન પ્રિયતા, ભોજનસત્કારમાં, જન્મદિવસ પર મોંઘી ભેટો આપવી, સ્વાગતસત્કારમાં મોંઘાં પીણાં આપવાં વગેરે બાબતો પણ કુરિવાજનું રૂપ લઈ રહી છે.

વ્યસનો કેવી રીતે છૂટે ? કુરિવાજો કેવી રીતે દૂર થાય ?

ઘણા લોકોને તો ખબર જ નથી હોતી કે વ્યસનો તથા કુરિવાજોનાં કેટલાં ભયંકર પરિણામ આવે છે. આ જાગરૂકતા લાવવા સમાજના આદર્શનિષ્ઠ તથા પ્રામાણિક લોકોએ વ્યાપક જનઅભિયાન ચલાવવું જોઈએ. દીવાલલેખન, પુસ્તકો, સભા, સત્સંગ, નાટક, વીડિયો, રેડિયો, ટેલિવિઝન તથા વ્યક્તિગત સંપર્ક દ્વારા જાગૃતિ લાવવી જોઈએ.

ધાર્મિક આયોજનોમાં તથા પર્વો પર દબાણ કરીને સંકલ્પો લેવડાવવા જોઈએ. ધાર્મિક સ્થળો, જાહેર સ્થળો, બસ, રેલવે, કાર્યાલયો વગેરેમાં નશા પર પ્રતિબંધ મૂકી કડક અમલ કરાવવો જોઈએ.

મોટાભાગના લોકો વ્યસન અને કુરિવાજોનાં પરિણામોથી સંપૂર્ણપણે પરિચિત છે, એમ છતાં તેમને છોડી શકતા નથી. એનું એક જ કારણ છે કે એમનામાં એ છોડવાનું મનોબળ હોતું નથી. આમ મનુષ્યની બધી સમસ્યાઓના મૂળમાં અજ્ઞાન તથા અશક્તિ જ છે. આ સમસ્યાનો ઉકેલ લાવવા ભારતના ઋષિઓએ આધ્યાત્મિક જીવનપદ્ધતિ અપનાવવા ઉપર ભાર મૂક્યો છે અને ધર્મતંત્રનો ઢાંચો ઊભો કર્યો છે. એને ફરીથી જાગૃત તથા જીવંત બનાવવાની જરૂર છે. *

મુદ્રક : યુગ નિર્માણ યોજના પ્રેસ, મથુરા.