

સંપ્રદાયનો સર્વાંગી વિકાસ કરતું શ્રી સ્વા. મંદિર - સરદારનું મુખપત્ર

સ્વામિનારાયણ ચિંતન

ફેબ્રુઆરી, ૨૦૧૯ • બે વર્ષ લલાજમ રૂ. ૧૬૦/-



પંચ દશાબ્દી મહોત્સવ
ઉતરાજ

સંપ્રદાયમાં સૌપ્રથમવાર હરિમંદિરમાં સુવર્ણસિંહાસનમાં બિરાજતા અચાસ્વરૂપ ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણ

પ.પૂ. ધ.ધુ. ૧૦૦૮ શ્રી આચાર્ય શ્રી અજેન્દ્રપ્રસાદજી મહારાજશ્રી તથા પ.પૂ. ૧૦૮ શ્રી ભાવિઆચાર્ય શ્રી નૃગેન્દ્રપ્રસાદજી મહારાજશ્રીના રૂડા આશીર્વાદ સહ આજ્ઞાથી પૂ. સ.ગુ. સ્વામી શ્રી નિત્યસ્વરૂપદાસજીના માર્ગદર્શન પ્રમાણે નવનિર્માણ શ્રી સ્વામિનારાયણ મંદિર - પલાણાની મૂર્તિ પ્રતિષ્ઠા મહોત્સવ પ્રસંગે તેમજ શ્રી સ્વામિનારાયણ મંદિર - ઉતરાજના પંચદશાબ્દી મહોત્સવ પ્રસંગે પ.પૂ. લાલજી મહારાજશ્રીના વરદ્ હસ્તે સુવર્ણ સિંહાસનનું અનાવરણ કરવામાં આવ્યું હતું.

મૂર્તિ પ્રતિષ્ઠા મહોત્સવ
પલાણા





મૂર્તિ પ્રતિષ્ઠા મહોત્સવ પલાણા

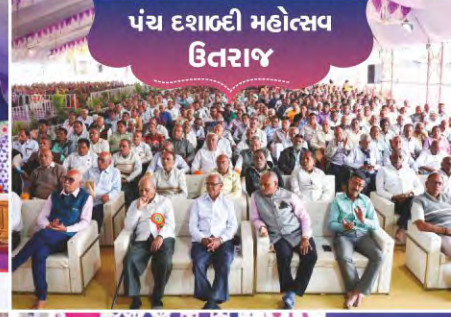


વડતાલ પ્રદેશના પલાણા (તા. નડીયાદ)ને આંગણે પ.પૂ. ધ.ધુ. આચાર્ય મહારાજશ્રીના આશીર્વાદ સહ આજ્ઞાથી પ.પૂ. ૧૦૮ ભાવિઆચાર્ય શ્રી નૃગેન્દ્રપ્રસાદજી મહારાજશ્રીના દિવ્ય સાંનિધ્યમાં સરધારનિવાસી પૂ. સ.ગુ. સ્વામી શ્રી નિત્યસ્વરૂપદાસજીના માર્ગદર્શન પ્રમાણે નકશીકામયુક્ત કલાત્મક તૈયાર થયેલ નવનિર્માણ શ્રી સ્વામિનારાયણ મંદિરનો ઉજવાયેલ 'મૂર્તિ પ્રાણ પ્રતિષ્ઠા મહોત્સવ' તથા 'શ્રીમદ્ સત્સંગિજીવન કથા પારાયણ' (તા. ૧૦ થી ૧૬-૨-૨૦૧૯)

૧-૨. સુવર્ણ સિંહાસનમાં બિરાજમાન ભગવાન શ્રીહરિના અર્ચાસ્વરૂપોની પ્રતિષ્ઠા પ.પૂ. લાલજી મહારાજશ્રી. ૩. મંદિર હોલમાં ભક્તજનોને આશીર્વાદ પાઠવતા પ.પૂ. લાલજી મહારાજશ્રી. ૪. કળશ-ધ્વજદંડના પૂજનવિધિમાં પ.પૂ. લાલજી મહારાજશ્રી તથા યજમાનશ્રીઓ. ૫. મંદિરના શિખર ઉપર કળશ-ધ્વજદંડ આરોહણ કરતા પૂ. સ્વામી આદિક સંતો-ભક્તો. ૬. નવનિર્માણ બંસીપહાડપુર પથ્થરમાં નકશીકામયુક્ત કલાત્મક શોભાયમાન હરિમંદિર. ૭. પોથીયાત્રા-નગરયાત્રા. ૮. પોથીજીને પોતાના મસ્તક ઉપર ધારણ કરીને સભામંચમાં પધરાવતા પ.પૂ. લાલજી મહારાજશ્રી. ૯. પોથીપૂજન કરતા પ.પૂ. બાળલાલજી મહારાજશ્રી. ૧૦-૧૧. સભામંચ તથા મહોત્સવનો લાભ લેતા ભક્તજનો. ૧૨. પ.પૂ. લાલજી મહારાજશ્રી તથા સંતોની સમૂહ તસ્વીર.



વડતાલ પ્રદેશના ઉતરાજ (તા. શિનોર)ને આંગણે પ.પૂ. ધ.ધુ. આચાર્ય મહારાજશ્રીના આશીર્વાદથી તથા પ.પૂ. ૧૦૮ લાલજી મહારાજશ્રી તથા સમગ્ર ધર્મકુળ પરિવારના દિવ્ય સાનિધ્યમાં ઉજવાયેલ શ્રી સ્વામિનારાયણ હરિમંદિરનો 'પંચદશાહી મહોત્સવ' તથા પૂ. સ.ગુ. સ્વામી શ્રી નિત્યસ્વરૂપદાસજીના વક્તાપદે યોજાયેલ 'શ્રીમદ્ સત્સંગિજીવન કથા પારાયણ' (તા. ૨૯ થી ૪-૨-૨૦૧૯)



શ્રી સ્વામિનારાયણ સંપ્રદાય શ્રી લક્ષ્મીનારાયણ દેવ વડતાલ ગાદીના પ.પૂ. ધ.ધુ. ૧૦૦૮ શ્રી આચાર્ય શ્રી અજેન્દ્રપ્રસાદજી મહારાજશ્રી તથા વડતાલ, જૂનાગઢ, ગઢડા, ધોલેરા પ્રદેશના સમગ્ર સંતો-હરિભક્તો દ્વારા પૂલવામામાં આતંકી હુમલામાં પ્રાણની આલૂતિ આપનાર અમર શહીદ વીરજવાનોને સાદર અશ્રુપૂર્ણ શ્રદ્ધાંજલી સહ ધર્મકુળ આશ્રિત અખિલ ભારતીય શ્રી લક્ષ્મીનારાયણ દેવ યુવક મંડળ તથા હરિભક્તો દ્વારા યોજાયેલ કેન્ડલમાર્ચ યાત્રા



સાણલી તા.જી. રાજકોટ

આંબલીયા તા.જી. રાજકોટ

માળીયા હાટીના તા.જી. રાજકોટ

વડતાલ પીઠાધિપતિ પ.પૂ. ધ.ધુ. ૧૦૦૮ શ્રી આચાર્ય શ્રી અજેન્દ્રપ્રસાદજી મહારાજશ્રીના રૂડા આશીર્વાદ સહ આજ્ઞાથી શ્રી સ્વામિનારાયણ મુખ્ય મંદિર-જૂનાગઢ આયોજીત પ.પૂ. લાલજી મહારાજશ્રીના સાન્નિધ્યમાં સત્સંગ અભ્યુદય અર્થે શ્રી રાધારમણ દેવના તાબાના જુદા-જુદા ગામોમાં તા. ૩-૧-૨૦૧૯ થી ૧૮-૧-૨૦૧૯ સુધી યોજાયેલ દિવ્ય શાકોત્સવ તથા સત્સંગ સભાઓ



॥ श्री स्वामिनारायणो विजयतेतराम् ॥

स्वामिनारायण ચિંતન

પ્રયોજક : પૂ. સ.ગુ. સ્વામી શ્રી નિત્યસ્વરૂપદાસજી

વર્ષ :- ૭ | અંક :- ૧ | તારીખ :- ૨૦ ફેબ્રુઆરી, ૨૦૧૯



શ્રી વચનામૃત

ગાંધીપુર-૨૦૧૯

દ્વિશતાબ્દી મહોત્સવ

તા. ૨૭-૧૨-૨૦૧૯ થી ૪-૧-૨૦૨૦

અધ્યક્ષશ્રી

ઉપાધ્યક્ષશ્રી



પ.પૂ. ધ.ધુ. ૧૦૦૮ આચાર્ય શ્રી અજેન્દ્રપ્રસાદજી મહારાજ



પ.પૂ. ૧૦૮ ભાવિઆચાર્ય શ્રી નૃગેન્દ્રપ્રસાદજી મહારાજ

સર્વે સત્સંગીઓને પ.પૂ. લાલજી મહારાજશ્રીની ખાસ ભલામણ : વચનામૃતનો અવશ્ય પાઠ કરવો.

અમારી દરેક હરિભક્તોને ખાસ ભલામણ છે કે, આ વર્ષ 'શ્રી વચનામૃત દ્વિશતાબ્દી મહોત્સવ' વર્ષ (ડીસેમ્બર ૨૦૧૮ થી ડીસેમ્બર ૨૦૧૯) તરીકે ઉજવવાનું છે. તેથી અમારી એવી ઇચ્છા છે કે સર્વે સત્સંગીઓ આ વર્ષ દરમિયાન ભગવાન શ્રીહરિની પરાવાણી એવા 'વચનામૃત' એક યા એથી વધુ પાઠ પૂર્ણ કરે. જો રોજનું રોજ વચનામૃતનો પાઠ કરવાનું નિયમ રાખશો તો જરૂર પાઠ પૂર્ણ થશે. પરંતુ વચનામૃતનો પાઠ કરવામાં મેટ્રો ટ્રેનની જેમ સ્પીડ રાખશો નહીં, ન સમજાય તો પુનઃ પાઠ કરજો. માટે દેશ-વિદેશમાં વસતા સર્વે સત્સંગીજનોએ આખા વર્ષ દરમિયાન ભગવાન શ્રીહરિના શ્રીમુખના ૨૬૨ વચનામૃતનો અવશ્ય પાઠ કરવો.

આ વર્ષના અંત ભાગમાં વચનામૃત પ્રાગટ્ય સ્થાન ગઢડાધામમાં સર્વાવતારી ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણ સ્વરૂપ શ્રી ગોપીનાથજી મહારાજના સાન્નિધ્યમાં પ.પૂ. ધ.ધુ. ૧૦૦૮ શ્રી આચાર્ય શ્રી અજેન્દ્રપ્રસાદજી મહારાજશ્રીના રૂડા આશીર્વાદ સહ આજ્ઞાથી તા. ૨૭-૧૨-૨૦૧૯ પોષ સુદ-૧ થી તા. ૪-૧-૨૦૨૦ પોષ સુદ-૯ 'શ્રી વચનામૃત દ્વિશતાબ્દી મહોત્સવ' ઉજવાશે ત્યાં સુધીમાં વચનામૃતનો પાઠ પૂર્ણ થાય તેવી તમામ હરિભક્તોને ભલામણ.

વચનામૃત નિયમ ફોર્મ લઈ

<http://www.swaminarayanvadtalgadi.org/vachanamrutniyam/>

વચનામૃત પાઠ કરવા વિશે પ.પૂ. લાલજી મહારાજશ્રીની ભલામણ

https://youtu.be/oXmN_7WQzXM



પ્રસિદ્ધ કર્તા

શ્રી સ્વામિનારાયણ મંદિર મું. સરદાર, તા.જી. રાજકોટ

પ્રકાશક - માલિક - તંત્રી

શાશુ પતિતપાવનદાસજી

સંપાદક

સ્વામી આનંદસ્વરૂપદાસજી (વેદાંતશાસ્ત્રી)

લેખન - સંકલન

શાશુ અમૃતસ્વરૂપદાસજી

ગુરુ : પૂ. સ.ગુ. સ્વામી શ્રી નિત્યસ્વરૂપદાસજી

લવાજમ દર

બે વર્ષ : રૂ. ૧૬૦/-

પંચવર્ષિક : રૂ. ૩૫૦/- • પચ્ચીસ વર્ષ : રૂ. ૭૫૦/-

પરદેશમાં લવાજમ : \$ 200 U.S.A., £ 125 U.K.

: છબીકલા :

શિવલાલ સુદાણી - બારમણ મો. ૯૮૭૯૨ ૬૯૫૪૦

મીત બોરડ - મો. ૭૦૪૮૧ ૨૯૫૬૨

સંપ્રદાયનો સર્વાંગી વિકાસ કરતું શ્રી સ્વામિનારાયણ મંદિર - સરદારનું રજિસ્ટર્ડ મુખપત્ર. દર માસની ૨૦ તારીખે પ્રકાશિત થતું, આપના સમગ્ર કુટુંબ-પરિવારમાં આનંદ અને સંસ્કારની સૌરભ પ્રસારાવે અને જીવનનું અનેરું ઘડતર કરતું સામયિક.

અનુક્રમણિકા

- | | | |
|----|------------------------------|----|
| ૦૧ | જ્યાં સ્વચ્છતા ત્યાં પ્રભુતા | ૦૬ |
| ૦૨ | સ્વચ્છ ભારત, અધ્યાત્મ ભારત | ૧૮ |
| ૦૩ | ભોજન સ્વચ્છતા | ૨૦ |
| ૦૪ | ઘર સ્વચ્છતા | ૨૨ |
| ૦૫ | સત્સંગ સમાચાર પત્રિકા | ૨૭ |



લવાજમદર અંગે

ગ્રાહક પત્ર વ્યવહાર

'ચિંતન કાર્યાલય', શ્રી સ્વામિનારાયણ મંદિર - સરદાર

તા.જી. રાજકોટ - ૩૬૦૦૨૫. ફો.નં. ૦૨૮૧ - ૨૭૮૧૨૧૧

www.sardhardham.com chintankaryalay@gmail.com



લક્ષ્મી ટી.વી. ચેનલ દ્વારા...

સમગ્ર ગુજરાતમાં ઘેર બેઠાં આપ માણો...

પ.પૂ. ૧૦૮ શ્રી ધર્મકૃત મુગટમણિ શ્રી નૃગેન્દ્રપ્રસાદજી મહારાજશ્રીની

દિવ્ય અમૃતવાણી સમય : દરરોજ

પૂ. સ.ગુ. સ્વામી શ્રી નિત્યસ્વરૂપદાસજીના શ્રીમુખે

સત્સંગ કથાપારાયણ દરરોજ સમય ૮.૦૦ થી ૧૧.૦૦

પૂ. સ્વામી શ્રી પૂર્ણસ્વરૂપદાસજીના શ્રીમુખે

સત્સંગ કથામૃત દરરોજ સમય ૬.૦૦ થી ૭.૦૦



જ્યાં સ્વચ્છતા : ત્યાં પ્રભુતા..

આવો આપણે આંતર-બાહ્ય સ્વચ્છતાથી રોજિંદા જીવન વ્યવહારમાં પણ સભ્યતાની સાથે સ્વચ્છ થઈએ.

સાધુ અમૃતસ્વરૂપદાસજી

ગુરુ : પૂ. સ.ગુ. સ્વામી શ્રી નિત્યસ્વરૂપદાસજી

આપણો દેશ ચાર 'ગ' કારથી વિશ્વસ્તરે વિખ્યાતિ પામ્યો છે. ૧. ગરીબી ૨. ગીર્દી ૩. ગોટાળો અને ૪. ગંદકી. સ્વચ્છતાના હિમાયતી રાષ્ટ્રપિતા મહાત્મા ગાંધીજીનું સૂત્ર હતું 'સ્વચ્છતા ત્યાં પ્રભુતા.' તેઓ સ્વચ્છતા પ્રત્યે સંપૂર્ણ સભાનતા દાખવતા હતા. ગાંધીજી સાઉથ આફ્રિકા હતા ત્યારે તથા અમદાવાદ ગાંધી આશ્રમમાં જ્યાં સુધી રહ્યા ત્યાં સુધી પોતે જ સ્વચ્છતાના ખૂબ જ આગ્રહી અને હિમાયતી રહ્યા.

આજે તો સર્વત્ર ગંદકીનું વરવું રૂપ દેખાય છે. ઘર, ગલી, મહોલ્લાથી માંડી ગામડાઓ, શહેરો અને મહાનગરો સુધી ગંદકી જ ગંદકી છે. હોસ્પિટલ, પર્યટન સ્થળો અને રેલ્વે સ્ટેશનના પ્લેટફોર્મો તો ગંદકીમાં વર્લ્ડ રેકોર્ડમાં અવ્વલનંબરે આવે એવી દયનીય દશા અને શોચનીય સ્થિતિ આપણે સર્જી છે. અને હા ! આપણા એરપોર્ટો પણ ગંદકીથી ખડકાયેલા છે, જે આપણને શરમથી મારું ઝુકાવવા મજબૂર કરે છે. અતિ દુઃખ તો ત્યારે થાય, જ્યારે ધર્મસ્થાનો પણ ગંદકીથી ઊભરાતાં હોય. આપણા અતિ પ્રાચીન તીર્થસ્થાનો પણ અતિ ગંદકીથી બાકાત નથી ત્યારે વિશ્વના ખૂબજ શ્રદ્ધાસ્પદ 'જગદ્ગુરુ'ના પાવન પદ પર પ્રતિષ્ઠિત થયેલો આપણો ભવ્ય ભારત દેશ દુનિયાને શું શિક્ષા આપશે ? જ્યાં સુધી પ્રજા સ્વયંભૂ સભાન નહિ થાય ત્યાં સુધી રાજકીય ક્ષેત્રથી ગમે તેટલા સ્વચ્છતાના આંદોલનો થાય તે કેવળ પ્રચારનું જ એક માધ્યમ બની રહેશે. સરકાર ભલે સ્વચ્છતા પ્રત્યે સભાનતા દાખવી તગડું બજેટ ફાળવે અને સ્વયં મોટા મોટા કહેવાતા નેતાઓ, મંત્રીઓ, અધિકારીઓ અને ધાર્મિક સંસ્થાઓ અખબારો તથા સામયિકોમાં પોતાની ચિરસ્મરણીય છબીઓ છપાવવા, વિડીયો, ફોટાઓ અને બેનરોમાં કાયમી કેદ થવા હાથમાં ઝાડું લઈ ઉપરલો સ્વાંગ રચે પણ જ્યાં સુધી દેશની જનતા જનાર્દન જાગૃત અને સભાન ન થાય ત્યાં સુધી સ્વચ્છતા અભિયાન કેવળ સ્વપ્નું જ રહેશે. આ અભિયાન ત્યારે જ સફળ અને સાકારિત થાય જ્યારે સ્વયં લોકો જ જાગૃત થઈને સ્વચ્છતા પ્રત્યે આદરતા દાખવે.

સને ૧૯૪૭માં આપણો ભારત દેશ કેટલાય વિરલ વીરોના શૌર્યભર્યા સાહસ અને અગણિત રક્ત પ્રપ્રાતોથી બ્રિટીશની ગુલામીની બેડીથી મુક્ત થયો આજે તેને સાત-સાત દશકો વ્યતીત થયા છતાં આ દેશની પ્રજાને અનંત આકાશની છતની નીચે અને ધરતીના ખોળે હજી શૌચ કરવું પડે છે. અરે ! આ દેશની મહિલાઓને તો સૂર્યોદયની અરુણીમાં ધરતી પર પડે તે પૂર્વે અંધકારમાં કુદરતી હાજતે જવું પડે છે. જે ૨૧મી સદી માટે અભિશાપ અને શરમજનક ઘટના કહેવાય. આજના કહેવાતા તથાકથિત નેતાઓ દેશના વિકાસની મોટી મોટી વાહિયાત વાતો





કરે છે પણ તેઓ હજી સુધી ઘરે ઘરે શૌચાલયોના નિર્માણ કરી શક્યા નથી તે તેમના નિર્ભળ નેતૃત્વની શ્રેષ્ઠ સાબિતી કહેવાય.

‘આપણું ગામ સ્વચ્છ ગામ’, ‘આપણું શહેર સ્વચ્છ શહેર’ અને ‘આપણું ભારત સ્વચ્છ ભારત’ જેવાં સોનેરી અને લોભામણાં સુવાક્યોના મોટા મોટા હોર્ડિંગ્સો કેવળ નિશ્ચેષ્ટ, નિષ્ક્રિય કેવળ જાહેરાતોના સાધનો બની ગયા છે. આપણી પ્રજા પણ એટલી બેદરકાર અને બેકાર બની ગઈ છે કે જ્યાં સૂચન લખ્યું હોય કે ‘અહીં થૂકવું નહિ’, ‘અહીં પેશાબ કરવો નહિ’ ત્યાં જ પ્રાયઃ તે તે ક્રિયાઓ કરતા જણાય છે. વર્ષોથી આપણને એટલે કે આપણી પ્રજાને ગંદકી જાણે ગળથૂંથીમાં વણાઈ ગઈ હોય તેમ ઘર કરી ગઈ છે. ગંદકીને મૂળમાંથી નાબૂદ કરવા બધા જ ક્ષેત્રોથી પ્રામાણિક પ્રયત્નો કરવામાં આવે તો જ સ્વચ્છતા અભિયાનનું ઉજ્જવળ પરિણામ પ્રાપ્ત થઈ શકે.

સ્વચ્છતા પણ એવી રીતે થાય કે એનાથી બીજે ગંદકી ન ફેલાય ! ઘણા લોકો અહીંથી કચરો કાઢીને બીજે નાખે ! ત્યાંથી કચરો વળી ત્રીજે જાય ! આમ ને આમ ચાલ્યા કરે ! એના કરતાં ગંદકી-કચરો જ ન થાય તેવો આપણે પ્રયત્ન કરીએ અને વિવેકબુદ્ધિથી સ્વચ્છતા કરીએ તે શીખવાનું છે. ગંદકી કે કચરો વિશ્વની વધતી જતી વસ્તી સાથે સાથે દિન-પ્રતિદિન એક મોટી સમસ્યા બની રહી છે. ગંદકી કે અસ્વચ્છતાનું મૂળિયું નહીં જડે ત્યાં સુધી આ સમસ્યા ક્યારેય હલ નહીં થાય. ગંદકી વ્યક્તિના મનમાં જ ભરી છે. જ્યાં સુધી મનમાં રહેલી ગંદકી સાફ નહીં થાય ત્યાં સુધી બહાર ગંદકી ફેલાતી જ રહેશે. ગંદકી તો એક માનસિકતા છે. એ માનસિકતા નહીં બદલાય ત્યાં સુધી તેનો ઉકેલ શક્ય નથી. પ્રાચીન ભારતીય શાણપણ માનસિક ગંદકી દૂર કરવાનું સૂચવે છે.

ઘણીવાર કેટલાક આમ કહી છટકબારી શોધી લે છે કે, ‘આપણે એકલા સ્વચ્છતા રાખીએ તેથી શું?’ પણ આપણે ભૂલી જઈએ છીએ કે ‘સ્વચ્છતા’ શબ્દની શરૂઆત જ ‘સ્વ’થી થાય છે. સ્વચ્છતાનો આગ્રહ આપણે રાખવો ઘટે, કોઈ રાખે કે ન રાખે તેથી શું?

સ્વચ્છતાની જુદાં જુદાં લોકો અલગ-અલગ વ્યાખ્યા આપે છે. દા.ત. એક નાના બાળકને તેની માતા તેના હાથ અને મોં ધોવાનું કહે ત્યારે તે નળ ચાલું કરીને હાથ પલાળશે અને મોં પર ફેરવી લેશે. પરંતુ માતા સ્વચ્છતા વિષે સભાન છે તેથી બાળક ગમે એટલા નખરા કરે તોપણ, તે તેને ફરીવાર બાથરૂમમાં લઈ જાય છે અને સાબુ તથા પાણીથી તેના હાથ-મોંને બરાબર ધુએ છે.

જો કે દુનિયા ફરતે સ્વચ્છતાનું ધોરણ એક સરખું નથી. લોકોના મનમાં સ્વચ્છતા વિષે અલગ-અલગ ધોરણો હોય છે. ભૂતકાળમાં ઘણા દેશોમાં શાળાના શુદ્ધ અને શિસ્તબધ્ધ વાતાવરણે વિદ્યાર્થીઓને સ્વચ્છતાની સારી ટેવો પાડવામાં મદદ કરી હતી. આજે કેટલીક શાળાઓના મેદાનો કચરા

“
સ્વચ્છતાના હિમાયતી
રાષ્ટ્રપિતા મહાત્મા ગાંધીજીનું
સૂત્ર હતું ‘સ્વચ્છતા ત્યાં પ્રભુતા.’
ઘણીવાર કેટલાક આમ કહી
છટકબારી શોધી લે છે કે,
‘આપણે એકલા સ્વચ્છતા
રાખીએ તેથી શું?’
પણ આપણે ભૂલી જઈએ
છીએ કે ‘સ્વચ્છતા’ શબ્દની
શરૂઆત જ ‘સ્વ’થી થાય છે.
સ્વચ્છતાનો આગ્રહ આપણે
રાખવો ઘટે, કોઈ રાખે કે
ન રાખે તેથી શું?...”
”





અને ભંગાર વસ્તુઓથી ભરેલા હોય છે કે જે રમત-ગમત અથવા કસરત કરવાની જગ્યા કરતા કચરાપેટી જેવા વધારે લાગતા હોય છે. વિદ્યાર્થીઓના વર્ગખંડો વિષે શું ? ઓસ્ટ્રેલિયાની માધ્યમિક શાળાના દારેન નામના દરવાને કહ્યું : “હવે એ ગંદવાડ વર્ગખંડોમાં પણ જોવા મળે છે.” કેટલાક વિદ્યાર્થીઓને શિક્ષા કરવા માટે ‘કચરો ઉઠાવવાનું’ કં ‘સાફસફાઈ કરવાનું’ કહેવામાં આવે છે. સમસ્યા તો એ છે કે કેટલાક શિક્ષકો, વિદ્યાર્થીઓ પાસે શિક્ષાના રૂપે જ સફાઈકામ કરાવતા હોય છે.

બીજી બાજુ, સફાઈની બાબતમાં મોટેરાઓ હંમેશાં સારું ઉદાહરણ બેસાડતા નથી, પછી ભલે એ રોજિંદા જીવનમાં હોય કે વેપારધંધામાં હોય. દા.ત. ઘણી જાહેર જગ્યાઓ અસ્તવ્યસ્ત અને ગંદકીથી ખદબદતી હોય છે. કેટલાક ઉદ્યોગો વાતાવરણને પ્રદૂષિત કરે છે. તેમ છતાં ઉદ્યોગો અને વેપાર કરતા લોકો વધારે પ્રદૂષણ કરે છે. જગતવ્યાપી પ્રદૂષણની સમસ્યાનું મુખ્ય કારણ લોભ છે અને એનાથી ઘણી બીમારીઓ થાય છે. આ સમસ્યાઓ વ્યક્તિગત ખરાબ ટેવોમાંથી પરિણમે છે. ઓસ્ટ્રેલિયાના ભૂતપર્વ સ્વાસ્થ્ય અધિકારીએ આ નિષ્કર્ષને ટેકો આપતાં કહ્યું છે કે : “દરેક વ્યક્તિ સ્વચ્છતા વિષે વિચાર કરીને જાહેર સ્વાસ્થ્યની બધી જ સમસ્યાઓને ઓછી કરી શકે છે.”

તોપણ કેટલાક લોકોને એવું લાગે છે કે સ્વચ્છતા એ વ્યક્તિગત બાબત છે અને બીજાઓએ એમાં માથું મારવું જોઈએ નહિ. પરંતુ શું ખરેખર બાબત એમ છે ?

સામાન્ય રીતે મોટેભાગે સ્વચ્છતાનો અર્થ જીવાતોને કારણે રોગોનો ફેલાવો અટકાવવા માટેની પદ્ધતિ એવો થાય છે. સફાઈ પ્રક્રિયામાં ઉદાહરણ તરીકે હાથ-પગ ધોવાથી ગંદકી અને માટી સ્વરૂપે રહેલા જીવાણુઓને સારી રીતે દૂર કરવામાં આવે છે, એટલે એમ કહી શકાય કે સફાઈ થયા પછી સ્વચ્છતા પ્રાપ્ત કરી કહેવાય છે. સ્વચ્છતા શબ્દનો સંપ્રયોગ વિવિધ શબ્દસમૂહો સાથે થાય છે. શરીર સ્વચ્છતા, વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા, ઊંઘ સ્વચ્છતા, માનસિક સ્વચ્છતા, દંત સ્વચ્છતા અને વ્યવસાયિક સ્વચ્છતા એ જાહેર આરોગ્ય સંદર્ભે વપરાય છે.

સ્વચ્છતાને આરોગ્ય અને આરોગ્યપ્રદ જીવનપ્રણાલી સાથે સંકળાયેલી આદતો તરીકે જોવામાં આવે છે. સ્વચ્છતાનો ખ્યાલ એ જૂના તબીબી ખ્યાલ સાથે સંકળાયેલો

છે, તેવી જ રીતે વ્યક્તિગત અને વ્યવસાયિક દેખરેખની આદતો પણ મોટા ભાગે જીવનપ્રણાલી સાથે જોડાયેલી છે. સ્વચ્છતાની આદતો એ તબીબી વિજ્ઞાનમાં તેમજ ઘર (પ્રાદેશિક) અને જીવનની રોજિંદી પ્રક્રિયાઓમાં રોગોનો ફેલાવો અને તેની અસર ઘટાડવાના પ્રતિબંધક માપદંડો તરીકે છે. ખાદ્યાન્ન, દવાઓ, સૌંદર્ય પ્રસાધનો અને અન્ય વસ્તુઓની ઉત્પાદન પ્રક્રિયામાં સ્વચ્છતા એ ગુણવત્તાની ખાતરી માટેનો મહત્વનો ભાગ છે.

સ્વચ્છતા એ વિજ્ઞાનની એક શાખા પણ છે, જે આરોગ્યની જાળવણી અને પ્રોત્સાહન સાથેનો વ્યવહાર દર્શાવે છે. તેને આરોગ્યશાસ્ત્ર તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. સફાઈ અને સ્વચ્છતા પ્રક્રિયા વ્યાપક રીતે ભિન્ન છે.

કચરો કોને કહેવાય એ આપણા લોકોને સમજાવવું પડે તેમ નથી. આપણે આપણા જીવન દરમિયાન જાત-જાતના કચરાનું ઉત્પાદન કરીએ છીએ એ આપણે સહુ જાણીએ જ છીએ. એ કચરાનો આપણે યોગ્ય સમયે, યોગ્ય રીતે અને યોગ્ય જગ્યાએ નિકાલ કરતા હોત તો આજે સ્વચ્છતા વિષયક કોઈ સમસ્યા જ ન હોત. પણ તકલીફ અહીંથી જ શરૂ થાય છે. કચરા બાબતે આપણે ગંભીરતાથી કદી વિચાર્યું નથી. કદાચ આપણે કચરો પેદા કરીએ છીએ એ સભાનતા જ ગુમાવી બેઠા છીએ અને એટલે જ ખાસ ઝુંબેશો ચલાવીને આ બાબતે જાગૃતિ લાવવી પડે છે.

માનવસર્જિત કચરાની વાત કરીએ તો કચરો ઉત્પન્ન જ ન થાય એ ઉત્તમ પરિસ્થિતિ છે. પણ એમ કરવા જઈએ તો આપણે ઘણું બધું બંધ કરી દેવું પડે અથવા બીજી સમસ્યાઓ વહોરી લેવી પડે. જેમ કે, તમને કોથમીર-મરચાંની ચક્રણી ભાવતી હોય તો તમારે ડીટિયા સાથે મરચાં અને મૂળિયાં સાથે કોથમીર ખાવાની તૈયારી રાખવી પડે. કારણ કે, ડીટિયા અને મૂળિયાં આપણે કચરામાં નાખીએ છીએ. મૂળો અને ગાજર છોલ્યા વગર ખાવ તો કદાચ વાંધો ન આવે પણ સંતરા અને નારિયેળનું શું કરો ? મગફળી અને તુવેરના છોતરાં સાથે ફાવે ? વાળ પણ ન કપાવી શકો. કારણ કે, વાળના ટુકડા એ કચરો છે. દવાની ગોળીઓની સ્ટ્રીપ્સ, ટૂથપેસ્ટની ટ્યુબ, ગુટખાની ખાલી પડીકીઓ, ઝભલા થેલીઓ, પેકેજડ ફૂડ આઈટમ્સના બોક્સ અને રેપર્સ વગેરેનું શું ? અરે ! તમારા એરિયામાં સફાઈ થતી નથી એવી ફરિયાદ સાથેની તમારી અરજી પણ મહાનગર પાલિકા તંત્રની કચેરીના કચરામાં વધારો કરે છે.

ક્યારેક અમુક માન્યતાઓ પણ ભાગ ભજવતી હોય





“ આપણી પ્રજા પણ એટલી બેદરકાર અને બેકાર બની ગઈ છે કે જ્યાં સૂચન લખ્યું હોય કે ‘અહીં થૂકવું નહિ’, ‘અહીં પેશાબ કરવો નહિ’ ત્યાં જ પ્રાય: તે તે ક્રિયાઓ કરતા જણાય છે. વર્ષોથી આપણને એટલે કે આપણી પ્રજાને ગંદકી જાણે ગળથૂંથીમાં વણાઈ ગઈ હોય તેમ ઘર કરી ગઈ છે. ”

છે. જેમ કે, આપણામાં કહેવાય છે કે - ‘સંઘર્ષો સાપ કામનો.’ આ કહેવત જેણે પણ બનાવી હોય એને આપણા દેશના તમામ કચરા માટે જવાબદાર ગણવો જોઈએ. એણે સંઘરેલો સાપ એને શું કામમાં આવ્યો હશે એ કલ્પનાનો વિષય છે. કૂતરો હોય તો છાપું લાવી આપે, ઘરની ચોકી કરે, તમે ઘરે આવો તો તમારા પગમાં આળોટીને તમને ભાન કરાવે કે તમને કોઈ ચાહે પણ છે. જ્યારે સાપ તો તમને જ્યારે ત્યારે ભડકાવી શકે. ટૂંકમાં, અનુભવ કહે છે કે સંઘર્ષો સાપના ધોરણે ભેગી કરેલી વસ્તુઓ વારંધડીએ તમારી હડફેટે ચડવા સિવાય બીજું કંઈ કરતી નથી. (આમાં કોઈ વસ્તુ અપવાદ હોઈ શકે!) તમે કોઈ વસ્તુ શોધતા હોવ ત્યારે તમારી કામની વસ્તુના બદલે આ સંઘર્ષો સાપો જ હાથમાં આવતા હોય છે. કમનસીબે આ મનોવૃત્તિમાંથી છૂટવું મુશ્કેલ છે.

કેટલીક વસ્તુઓની આવરદા પૂરી થાય કે એની ઉપયોગિતા સમાપ્ત થાય તે પછી એનો યોગ્ય રીતે નિકાલ ન કરો તો એ કચરામાં પરિવર્તિત થઈ જાય છે. જેમ કે, જૂના મોબાઈલ ફોન, બગડેલા ચાર્જર, ઢીલા મોજાં, ખાલી રિફીલવાળી પેનો, બગડેલા તાળાની ચાવીઓ, એક્સ-રેની પ્લેટો વગેરે પણ કચરામાં અભિવૃદ્ધિ કરે છે. ક્યારેક એમાં જીવ આવશે એ આશાએ સાચવી રાખેલા કોમ્પ્યુટરના માઉસ અને કી-બોર્ડ પણ આ જ કક્ષામાં આવે. ઘરમાં ટેપ રેકોર્ડર કે વીસીઆર ન હોવા છતાં જૂની ઓડિયો અને વીડિયો કેસટ્સનો ભાગ્યે જ કોઈ નિકાલ કરે છે. કચરા પેટીમાં નાખવાની આળસે માવા-ગુટખાની ખાલી પડીકીઓને ગડી કરીને બારી, સોફા, ખુરશી અને ટેબલની તિરાડોમાં ભરાવવાની પ્રવૃત્તિ પણ ક્યાંક-ક્યાંક ચાલતી હોય છે. ટેબલના ડ્રોઅર, ગાદી નીચે, ચોપડીઓ પાછળ કે કોમ્પ્યુટરના કી-બોર્ડની નીચેથી પડીકીઓ મળી આવવાની ઘટનાઓ પણ બનતી હોય છે.

જાહેર સ્થળોએ સ્વચ્છતા જાળવવા બાબતનો આપણો રેકોર્ડ સ્વચ્છ નથી. આપણે ત્યાં કોથળીઓ, ચોકલેટના

રેપર્સ, પાણીના ખાલી પાઉચ, ડિસ્પોઝેબલ ગ્લાસીસ, માવાના પ્લાસ્ટિક, છાપાના ડૂચા વગેરે ડસ્ટબિનમાં નાખવાનો રિવાજ જ નથી; તો પછી થૂકવાનીમાં થૂકવાનું તો કોર્સમાં જ ક્યાંથી હોય! પોતાના જ ઘરના આંગણામાં પાન-મસાલાની પિચકારી મારીને ધરતીને લાલ કરનારા ‘ધરતીના લાલ’ પણ મળી આવતા હોય ત્યાં જાહેર સ્થળોની વાત શું કરવી! માવો ખાઈને પિચકારીઓ મારી મારીને દીવાલો પર પેઈન્ટિંગ કરવામાં આપણા આ કલાકારો પાબ્લો પીકાસો (પ્રખ્યાત સ્પેનીશ પેઈન્ટર)ને પણ આંટી મારી જાય. એમની દુષ્પ્રવૃત્તિને કારણે ભગવાન જેવા ભગવાનને પણ આવા ગંદકીભર્યા ખૂણામાં બેસાડવાનું હીન કાર્ય માનવજાતે કરી નાખ્યું, છતાં પણ એ ન સુધર્યા. પડીકીઓ પર કેન્સર પેશન્ટના ફોટા છાપ્યાં તો પણ ન ડર્યા એમને બીજો શેનો ડર હોય? પછી કુંભકર્ણની જેમ નિદ્રા માણી રહેલી પ્રજાને જગાડવા માટે ‘સ્વચ્છ ભારત અભિયાન’ જેવા અભિયાનો શરૂ કરવા જ પડે ને! જો કે, આ અભિયાને કંઈ અલગ જ રંગ બતાવ્યો છે. આમ તો સ્વચ્છતા વિષેનું ગાંધીજીનું સ્વપ્ન સાકાર કરવાના નિર્ધાર સાથે શરૂ કરવામાં આવેલા સ્વચ્છ ભારત અભિયાનને લોકોએ ઉમળકાથી વધાવ્યું છે. છતાં કેટલાક લોકો નિરાશ પણ થયા છે. એમાંના અમુક લોકો તો જુદાં જુદાં સરકારી કાર્યક્રમોની જેમ આ સ્વચ્છતા અભિયાન પણ ઉત્સવની જેમ ઉજવવા માટે સજ્જ હતા. પણ એમના કમનસીબે આખા કાર્યક્રમમાં ક્યાંય માથે બેડા સાથેની કુમારિકાઓ દ્વારા સામૈયું, શાળાના બાળકો દ્વારા નૃત્ય, ધજા-પતાકા, રોશની, ફૂલછોડના ફૂંડા મૂકવા વગેરેનો કોઈ ઉલ્લેખ જ નહોતો! અમુક તો સુટ-સફારી-બ્લેઝરનું માપ પણ આપી આવ્યા હતા એ ય માથે પડ્યું! છેવટે લોકડાયરો, ભોજન, માઈક અને મંડપનું ટેન્ડર તો બહાર પડશે જ એ આશાએ છાપાં ફેંદતા અને સરકારી કચેરીઓમાં આંટા મારતા ઈવેન્ટ મેનેજમેન્ટ કંપનીઓના એજન્ટોએ પણ નિરાશ થવાનો વારો આવ્યો. હા, વિવિધ સાઈઝ અને મટિરિયલના સાવરણાં બનાવનારા કમાઈ ગયા એ જુદી વાત છે.

આખું અભિયાન ફક્ત કાગળ પર જ ઉજવાય અને એ





કાગળો પણ છેવટે કચરામાં જાય એવું ન થાય તે માટે સ્થળની સફાઈ કરતા પહેલાનાં, સફાઈ કરતી વખતના અને સફાઈ કર્યા બાદના ફોટો સોશિયલ મીડિયા અને સરકારની વેબસાઈટ ઉપર મૂકવા માટે વિનંતી કરવામાં આવી હતી. એમાં સેલિબ્રિટીઝને નોમિનેટ પણ કરવામાં આવી હતી. આ દરમિયાન રમુજી ઘટનાઓ પણ બની. અમુક સરકારી કચેરીઓ એટલી સ્વચ્છ હતી કે વાળવા માટે કચરો જ નહોતો. પણ ઉત્સાહી સરકારી બાબુઓએ નાસીપાસ થયા વગર બહારથી ખાસ ઘાસ, પાંદડાં, કાગળના ડૂંચા વગેરે મંગાવી રસ્તા ઉપર નાખ્યા અને પછી એ હાથમાં સાવરણાં સાથે પૂરી લગનથી અને ખંતપૂર્વક કચરાના ઢગલાની આસપાસ ઊભા રહીને ફોટા પણ પડાવ્યાં. આ બધા વચ્ચે કેટલાક વાંક દેખા ફોટોગ્રાફરો આ સ્કીપેડ શ્રમયજ્ઞના ફોટા અખબારોમાં છપાવીને સળી કરવાનું ન ચૂક્યા. આમાં ખાટલે ખોડ એ રહી કે સ્ટીલ ફોટોગ્રાફીનો આગ્રહ રાખવામાં આવ્યો. એના બદલે વિડીયોગ્રાફરોની ફોજ સુપરવિઝન માટે ઉતારી હોત તો સામુહિક સફાઈના ગીનીસ રેકોર્ડ થયા હોત. અરે ! રેકોર્ડિંગ ચાલુ છે એવું દર્શાવતી લાલબત્તી સાથેના ખાલી ડબલા લઈને માણસોને મોકલ્યા હોત તો પણ થોડીક ધામધૂમ થાત.

મહાત્મા ગાંધીજીના જીવનમાં અને કાર્યમાં સ્વચ્છતા એવી તો વણાઈ ગઈ હતી કે બાપુને યાદ કરતા સહજપણે જ સ્વચ્છતા વિષેના તેમના કાર્યો નહીં તો તે વિષેનો તેમનો પ્રેમ તો યાદ આવી જ જાય. તેમને મન સ્વચ્છતા એ માત્ર કચરો સાફ કરવાના સ્થૂળ અર્થમાં નહીં, પરંતુ કોઈ પણ વસ્તુના યોગ્ય અને કરકસરયુક્ત ઉપયોગ વડે ઓછામાં ઓછો બગાડ થાય અને બધું જ એ રીતે વપરાયા પછી પણ જે કચરો નીકળે તે યોગ્ય જગ્યાએ પહોંચે એવા સૂક્ષ્મ અર્થમાં છે. ટૂંકમાં સ્વચ્છતા એ કોઈ પ્રક્રિયા નથી પણ રોજબરોજની જીવનશૈલીનો એક ભાગ છે. સમાજજીવનને લગતા અનેક વિચારોની પ્રયોગશાળા સમા કિનિક્સ આશ્રમમાં સ્વચ્છતા

માટે જે પદ્ધતિ વિકસાવી હતી તેને સમજવી કઠાય આજના સંદર્ભે ઘણી ઉપયોગી થઈ પડે તેમ છે.

નવજીવન ટ્રસ્ટ દ્વારા ૧૯૭૩માં પ્રકાશિત ‘ગાંધીજી - જીવન અને વિચાર’ નામના પુસ્તકમાં દક્ષિણ આફ્રિકાના કિનિક્સ આશ્રમની વ્યવસ્થાના સ્વચ્છતા વિષે વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે :-

દક્ષિણ આફ્રિકામાં એમને પૈસાની ચિંતા રહેતી હતી. જેલમાં ગયેલા ઘણા માણસો કષ્ટો વેઠવા તૈયાર હતા પણ પોતાના કુટુંબને એમ ને એમ છોડી જઈ શકે એમ નહોતું. તેમના ભરણપોષણ માટે પૈસાની જરૂર હતી. દક્ષિણ આફ્રિકા પહોંચતા જ એમને લડત માટે વાપરવા ૨૫૦૦૦ રૂપિયાનો ચેક રતનજી જમશેદજી તાતા તરફથી મળ્યો. એને લીધે તત્કાળ પૂરતો પૈસાનો પ્રશ્ન ઊકલી ગયો. પણ એ કંઈ અચોક્કસ મુદત સુધી સત્યાગ્રહી કુટુંબોને પોષી ન શકે. આથી ગાંધીજીએ વિચાર્યું કે કોઈ એક જગ્યાએ ઘર કરી બધાં કુટુંબોને ભેગાં રાખવામાં આવે અને બધા સાથે રહી કામ કરે તો આ મુશ્કેલીનો ઉકેલ આવે. કિનિક્સમાં આવું સ્થાન હતું જ, જેનો આ રીતે ઉપયોગ થઈ શકે. પરંતુ તે જોહનિસબર્ગથી લગભગ ૪૦૦ કિ.મી. દૂર હતું. એમને નજીકમાં જમીન જોઈતી હતી. એમને કેલનબેક નામે એક જમન મિત્ર હતા. તેઓ પૈસે ટકે સુખી હતા અને હિંદીઓની લડત પ્રત્યે સહાનુભૂતિ ધરાવતા હતા. તેમણે જેલમાં ગયેલાઓના કુટુંબોને વસાવવા માટે જમીન ખરીદી આપી. એ જગ્યાથી જોહનિસબર્ગ ૩૦ કિ.મી. જેટલું દૂર હતું. તે જમીનમાં પુષ્કળ ફળજાડ હતા અને એક નાનું મકાન હતું. કેટલાક કુટુંબો સાથે ગાંધીજી ત્યાં રહેવા ગયા. ઘરના અને ખેતીને લગતા બધા કામકાજ જાતે જ કરવાના હતા. માંસાહારીઓના ભોજનની વ્યવસ્થાનો પ્રશ્ન ઊભો થયો. ફાર્મને બે જુદા રસોડા ચલાવવા પોષાય એમ નહોતું. જેઓ માંસાહાર કરતા હતા તેમને નિરામિષાહાર કરાવવાનું ગાંધીજીને આપબળે પસંદ નહોતું. તેમણે પોતાની મૂંઝવણ

“ ‘સ્વચ્છતા-ચોખ્ખાઈ એ ભગવાનની ભક્તિ બરાબર છે.’ આજે સરકાર અને બીજા લોકો દેશની શેરીઓ સ્વચ્છ રાખવાનું કહે છે, પરંતુ જરા તીણી નજર કરો. કેટલાનાં પોતાનાં ગૃહિણીવાળાં ઘર સ્વચ્છ હોય છે ? રસોડું કે જ્યાંથી રસોઈ આવે તે તમારી બુદ્ધિ-મેધાને ઘડે છે તે રસોડું કેટલું ચોખ્ખું હોય છે ? ”



આપણી સંસ્કૃતિમાં સ્વચ્છતા અને પવિત્રતાને સરખું મહત્ત્વ આપવામાં આવ્યું છે. બંને એકબીજાના અનન્ય પૂરક છે. સ્વચ્છતા વિનાની પવિત્રતાથી કોઈ ફાયદો નથી તો પવિત્રતા વિના સ્વચ્છતાથી પણ કામ અધૂરું છે. સ્વચ્છતાનું અતિ સૂક્ષ્મ દૃષ્ટિએ અવલોકન કરતા પવિત્રતા શબ્દનો જન્મ થયો.

માંસાહારી સમક્ષ મૂકી અને કહ્યું કે, જો તમો માગશો તો હું તમને માંસાહારી વાની રાંધવામાં મદદ નહિ કરી શકું. તેથી માંસાહારીઓને એક જ રસોડું ચલાવવામાં ડહાપણ છે એ સમજાયું અને તેઓ નિરામિષાહારથી સંતોષ માનવાને તૈયાર થયા.

એ સ્થાનને લગતી કેટલીક વિગતો એવી છે કે જેના પ્રત્યે વાચકોએ ધ્યાન દોરવું જોઈએ. - એક તો એ ફાર્મમાં સ્વચ્છતા અને જાહેર સુખાકારી અંગે જે પગલાં લેવાતા હતા તેને અંગેના ગાંધીજીના ખ્યાલો. તેઓ લખે છે : “એવડી વસ્તી હતી છતાં ક્યાંય કચરો કે કે મેલું કે એઠવાડ કોઈના જોવામાં ન જ આવે. બધો કચરો જમીન ખોદી રાખી હતી તેમાં દાટી દેવામાં આવતો. પાણી કોઈથી રસ્તામાં ઢોળાય નહીં. બધું વાસણમાં એકઠું કરવામાં આવતું ને તે ઝાડોમાં જતું. એઠવાડનું અને શાકર (કોળું)ના કચરાનું ખાતર બનતું. પાયખાનાને સારું રહેવાના મકાનની નજીક એક ચોરસ ટુકડો દોઢ ફૂટ ઊંડો ખોદી રાખ્યો હતો તેમાં બધું પાયખાનું દાટવામાં આવતું તેની ઉપર ખોદેલી માટી ખૂબ દાટવામાં આવતી હતી, તેથી જરાયે દુર્ગંધ નહોતી રહેતી. માખી પણ ત્યાં ન બણબણે અને ત્યાં મેલું દાટેલું છે એવો કોઈને ખ્યાલ પણ ન આવે.” ગાંધીજી જાહેર સુખાકારી અને સ્વચ્છતા વિષેના આ ખ્યાલો લઈને ભારત આવ્યા હતા અને તેનો દેશજનોમાં પ્રચાર કરવાનો તેમણે પ્રયત્ન કર્યો હતો. તેઓ કહે છે : “જો આપણે મેલાનો સદુપયોગ કરીએ તો લાખો રૂપિયાનું ખાતર બચાવીએ ને અનેક રોગોમાંથી બચીએ. પાયખાના વિષેની આપણી કુટેવને લીધે આપણે પવિત્ર નદીના કિનારા બગાડીએ છીએ, માખીઓની ઉત્પત્તિ કરીએ છીએ ને નાહીધોઈ સાફ થયા પછી પાછા જે માખી આપણી દોષમય બેદરકારીથી ઉઘાડી પડેલી વિષ્ટા ઉપર બેઠી છે તે માખીને આપણા શરીરનો સ્પર્શ કરવા દઈએ છીએ. એક નાની સરખી કોદાળી આપણને ઘણી ગંદકીમાંથી બચાવે તેમ છે. ચાલવાને રસ્તે મેલું નાખવું, થૂંકવું, નાક સાફ કરવું, એ પરમાત્મા પ્રત્યે તેમ જ મનુષ્ય

પ્રત્યે પાપ છે. તેમાં દયાનો અભાવ છે. જે માણસ જંગલમાં રહે તોયે પોતાનું મેલું દાટે નહીં, તે દંડને પાત્ર છે.” દુઃખની વાત તો એ છે કે આપણાં ગામડાંને સ્વચ્છ રાખવા માટે ખૂબ અનુકૂળ આવે એવા અને કરોડો રૂપિયાનું ખાતર મેળવી શકાય એવા ગાંધીજીના આ વિચારોનો સ્વાતંત્ર્ય પછી દાયકાઓ વીતી ગયા છતાં આપણે ત્યાં અમલ કરવામાં આવ્યો નથી. આપણી પવિત્ર નદીઓને શહેરમાંથી તેમાં વહેતી ગટરો ભ્રષ્ટ કરે છે. કોઈ એ બાબતોનો વિચાર કરતું લાગતું નથી. જેમણે પોલાદના રાક્ષસી કારખાનાં અને નદી-પ્રદેશોની યોજનાઓ ઘડી છે તેમને એ અત્યંત તુચ્છ લાગે છે.

અંગ્રેજીમાં એક અતિ પ્રચલિત સૂત્ર છે : ‘Cleanliness is next to Godliness’ - ‘સ્વચ્છતા-ચોખ્ખાઈ એ ભગવાનની ભક્તિ બરાબર છે.’ આજે સરકાર અને બીજા લોકો દેશની શેરીઓ સ્વચ્છ રાખવાનું કહે છે, પરંતુ જરા તીણી નજર કરો. કેટલાનાં પોતાનાં ગૃહિણીવાળાં ઘર સ્વચ્છ હોય છે ? રસોડું કે જ્યાંથી રસોઈ આવે તે તમારી બુદ્ધિ-મેધાને ઘડે છે તે રસોડું કેટલું ચોખ્ખું હોય છે ? તમને ચોખ્ખાઈ માટે ચીવટ રાખવા અને ચોખ્ખાઈ કી ઐસીતેસી કરનારાના બે વિરોધાભાસી દાખલા બતાવું. એક દાખલો લોસ એન્જલસ (અમેરિકા)નો છે અને બીજો મુંબઈમાં બોરીવલીના યુગલનો છે. લોસ એન્જલસમાં એક ગુજરાતી દંપતી રહેતું હતું. પણ પતિ-પત્ની વચ્ચે સુમેળ નહોતો. પત્ની તેની એકલી માટે દૂધ બનાવીને પછી તપેલી ધોયા વગર પોતે મોટર ચલાવી ચાલી જતી. પતિ પછી તે તપેલીને માત્ર વીંછળીને (પૂરી સાફ કર્યા વિના) તેમાં દૂધ બનાવી એકલો પી લેતો. આવી રીતે મહિનાઓ સુધી તપેલીને વીંછળી વીંછળીને તેમાં દૂધ બનાવીને મહિનાઓથી પીતા. તેની સામે વિરોધાભાસી દાખલો છે મુંબઈમાં બોઈસર ખાતે એક પ્રેમાળ દંપતી રહે છે. પતિ-પત્ની બંને કમાતા હતા. તેની પત્ની નોકરી કરતી હતી. પરંતુ સવાર-સાંજનું રાંધીને બહાર કામે ચાલી જતી. પતિને આ વાત ફાવી નહીં. એટલે પત્નીએ રાજીબુશીથી નોકરી છોડી દીધી ! આજે પતિ-પત્ની રોજ તાજ તાજ ગરમ-ગરમ રસોઈ જમે છે !

આજે પૈસાની - વધારાના પૈસાની બિલકુલ જરૂર નથી.





“

રસ્તા પર કે બસમાં કે અન્ય ફોરવ્હીલ આદિક વાહનમાં બેઠા બેઠા ફળફળાદિ જમીને તેની છાલ કે નાસ્તા આદિક અન્ય વસ્તુ જમીને પેપરડીશ-ગ્લાસ વગેરે રોડ પર ગમે ત્યાં ફેંકી દઈએ. ઘરની ગટરોનાં ગંદા પાણી જ્યાં ત્યાં ઉભરાવા દઈએ, તેનું કાંઈ ધ્યાન ન રાખીએ. એ જ રીતે આપણા ધંધા-વ્યવસાયના ગંદા પાણીનો કોઈપણ પ્રકારનું શુદ્ધિકરણ કર્યા વગર ગમે ત્યાં નિકાલ કરતા હોઈએ છીએ. તેથી તેમાંથી મચ્છર-માંખનો ઉપદ્રવ થાય છે. પરિણામે મેલેરિયા, ટાઈફોઇડ, ડેન્ગ્યુ જેવા રોગો થાય છે.

”



છતાં પતિ-પત્ની બંને કમાય છે. પણ પરિણીત જીવન વેરવિખેર છે. આ હાલતમાં પત્નીને કે પતિને આ હાલત લગ્ન બહારના સંબંધો વધે છે. આજે યુગલો ફૂલફટાક થઈ બંને બહાર ફરે છે, પણ ઘણાનાં ઘર-રસોડાં ગંદા હોય છે. ઘણા પરિણીત યુગલોનાં રસોડાં પણ ૮૦ ટકા એક્ટિવ નથી. પતિ-પત્ની અને બાળકો પણ બહારનું ભોજન મંગાવી લે છે.

‘Cleanliness is next to Godliness’ - એ સૂત્ર ઈન્ટરનેશનલ છે. સર ફ્રાન્સીસ બેકને આ સૂત્ર આપેલું. એરીસ્ટોટલ નામના રોમન ફિલસૂફે પણ આ સૂત્ર લંબાણથી આપેલું. સ્વચ્છ મન અને સ્વચ્છ ઘર બંને સાથે સાથે જાય છે. આ સૂત્રને વધુ પ્રચલિત કરનારા ગ્રીક ફિલસૂફ વેરલી હતા. તેમણે કહ્યું કે, જો તમારાં ઘર અને તમારા પેટ અને મન સાફ ન હોય તો લાંબી-પહોળી ફિલસૂફી ડહોળવાનો અર્થ નથી. જ્યારે તમે રેસ્ટોરાં કે હોટેલ કે લોજમાં જમો છો ત્યારે પૈસા વસૂલ કરવા પેટ ફાટોફાટ જમો છો. રોમન ફિલસૂફે કહ્યું હતું કે, હંમેશાં પેટ થોડું ઊંચું રાખીને ખાઓ. આપણા વેદો પણ આવી જ સલાહ આપે છે.

મહાત્મા ગાંધીજીએ પુણેથી ૩૩ માર્ચલ દૂર નિસર્ગોપચાર આશ્રમ સ્થાપીને ત્યાં શરૂમાં ગ્રામવાસીઓને ખુલ્લામાં સંડાસ જતાં અટકાવ્યા. શરૂઆતમાં લોકો માનતા નહોતા, પણ પછી વિનોબા ભાવેના નાના ભાઈ બાળકોબા ભાવેને ગાંધીજીએ કામ સોંપેલું કે ગ્રામવાસી ખુલ્લામાં સંડાસ કરે ત્યારે ત્યાં જઈને ઊભા રહો. તેનું ‘કામ પતાવે’ ત્યારે તમે મળ ઊપાડી લો. બાળકોબા ભાવે અને તેના સહકાર્યકર્તા ભોંસલેજી ગામ બહાર કોઈ જાજરૂ જાય ત્યારે તેની પાસે ઊભા રહે. તે પછી મળ વિસર્જન કરીને ઊભા થાય એટલે બાળકોબા ભાવે પોતે એક ડબ્બામાં તે મળ ઊપાડી લે. આવો ‘સત્યાગ્રહ’ કર્યો એટલે ગ્રામવાસી ખુલ્લામાં સંડાસ કરતાં ઓછાં થયાં અને જલદીથી ગ્રામવાસીઓ અને ત્યાં રહેતા એક રાજસ્થાનીએ સંડાસ ઊભા કર્યાં હતાં.

આપણી સંસ્કૃતિમાં સ્વચ્છતા અને પવિત્રતાને સરખું મહત્ત્વ આપવામાં આવ્યું છે. બંને એકબીજાના અનન્ય પૂરક છે. સ્વચ્છતા વિનાની પવિત્રતાથી કોઈ ફાયદો નથી તો પવિત્રતા વિના સ્વચ્છતાથી પણ કામ અધૂરું છે. આપણા દેશમાં વ્યક્તિગત, સામાજિક તથા જાહેર સ્થળોમાં ક્યાંક માત્ર સ્વચ્છતાને મહત્ત્વ આપવામાં આવે છે તો ક્યાંક માત્ર પવિત્રતાને અગ્રિમતા અપાય છે. સ્વચ્છતાનો સરળ અર્થ નિર્મળતા અને પવિત્રતા એટલે સ્વચ્છતાને સહાયક પદાર્થ જેમાં સ્થાન, વ્યક્તિ, પાત્ર (વાસણ) અને વસ્ત્રનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. સ્વચ્છતાનું અતિ સૂક્ષ્મ દૃષ્ટિએ અવલોકન કરતા પવિત્રતા શબ્દનો જન્મ થયો.

વાસ્તવમાં શુદ્ધતા (સ્વચ્છતા) પવિત્રતા એકબીજાના પર્યાય શબ્દો જ માત્ર છે. જેમ કે સ્નાન કરવું તે સ્વચ્છતા અને રેશમી અથવા ઊનના વસ્ત્ર પહેરવા તે પવિત્રતા કહી દેવામાં આવે છે. આપણું આરોગ્ય સ્વચ્છતા પર નિર્ભર છે. શુદ્ધતા અને સ્વચ્છતાનો અભાવ રહેશે ત્યાં સુધી નવા રોગના જીવાણુઓ માણસના જીવનને ખતરારૂપ બનશે. પ્રત્યેક વ્યક્તિ આ બાબત પર તકેદારી રાખે તો જ





આપણો દેશ સ્વચ્છ રહી શકશે. ગામડાં હોય કે શહેર હોય લોકોની માનસિકતા જ જવાબદાર છે. પોતાના ઘરમાંથી કચરો વાળીને કચરાપેટીમાં નાખવા જવાને બદલે રોડ પર ફેંકી આવવાની વર્ષો જૂની કુટેવ પડી ગયેલ છે. તે જ કચરો પાછો ઊડીને અથવા તેમાં બહારના અસંખ્ય જીવલેણ કીટાણુઓ લઈને પાછો ઘરમાં જ આવે છે તેની તેમને ખબર નથી. હાલની જીવનશૈલી મુજબ કાળા પોલિથીન થેલામાં કચરો ભરીને કચરાપેટીમાં નાખવાનું બધાને પરવડે તેમ છે. અઠવાડિયે એક થેલો વધુમાં વધુ વપરાય, પરંતુ તેવો ખર્ચ ઘણી દવાનો ઘણો બચાવી આપે. રસ્તાઓમાં, શોપિંગ સેન્ટરોમાં તથા એપાર્ટમેન્ટની સીડીના ખૂણાઓમાં તો જાણે કરોડો વિષાણુને રહેવાનું ઘર તો રહેવાવાળાઓ જ નિર્માણ કરે છે.

હકીકતમાં બેઠાં બેઠાં પાન-મસાલાની પિચકારીઓએ જાણે દેશની ઓળખ ઊભી કરી દીધી છે. જો સર્વે કરવામાં આવે તો રસ્તાઓમાં થૂંકનારાઓની સંખ્યા અગ્રસ્થાને હોય. એક એક વ્યક્તિ ઘેર-ઘેર શુદ્ધતા સ્વચ્છતાનો પ્રચાર કરશે તો આખા દેશને સ્વચ્છ બનાવવામાં આપણી ભૂમિકા મહત્વની બની રહેશે.

ગંદકી અને કચરો આપણો જ નાખેલો છે અને તેના કારણે આપણા જ પરિવારના લોકો જીવલેણ રોગના શિકાર બન્યા છે. તે ધ્યાનમાં હોવું જોઈએ. શિક્ષાપત્રીમાં આચાર શુદ્ધિ, વ્યવહાર શુદ્ધિ અને આરોગ્ય શુદ્ધિના અનેક સરળ ઉપાયો બતાવ્યા છે. આજના સમયમાં તેનો ઉપયોગ કરવો અતિ આવશ્યક છે.

આયુર્વેદના બે મહાન આચાર્યો ચરક-સુશ્રુત પૈકીના એક અને વાઢકાપ વિદ્યાના આદ્યપિતા કહી શકાય એવા સુશ્રુત ઋષિએ ‘સુશ્રુત આયુર્વેદ’ નામનો ગ્રંથ રચ્યો છે. આયુર્વેદના આ અજોડ ગ્રંથના એક પ્રકરણમાં નાગરવેલના પાનને સુગંધિત અને પાચક દ્રવ્યો સાથે મેળવીને ચાવવાથી આપણા પાચનતંત્રની રુચિપૂર્ણ ઉત્તેજના સાથે મસ્ત મજાની મુખશુદ્ધિ થાય તેવી એક શ્રેષ્ઠ રીત બતાવેલી છે. મુખશુદ્ધિના આ વૈજ્ઞાનિક ઉપાયમાં પહેલી બે પિચકારીઓ ઝેરી હોવાથી સુશ્રુતે તેને બહાર થૂંકવાની ભલામણ કરેલી છે.

ગામડું, કસબો, નગર, મહાનગર કે પછી છેવાડાનું કોઈપણ પર્યટન સ્થળ હોય ત્યાં તમને કોઈપણ પ્રાંત,

સંસ્કૃતિ કે ધર્મના ભેદથી ઉપર ઊઠીને જાહેરમાં થૂંકવાની રાષ્ટ્રીય કુટેવ અવશ્ય જોવા મળશે. માની લઈએ કે સુશ્રુતે જે કાળમાં પાન ચાવીને મુખશુદ્ધિ કરતાં કરતાં પહેલી બે પિચકારી બહાર થૂંકવાની ભલામણ કરી હશે ત્યારનું વસ્તીભારણ અને ગીચતા હાલના પ્રમાણમાં નહીંવત હશે, જેથી તે વખતે લોકોને લાગતી આ ‘સુટેવ’ જાહેર સફાઈને ‘ડિસ્ટર્બ’ નહીં કરતી હોય. આયુર્વેદિક વૈજ્ઞાનિક મહત્વ ધરાવતા આવા પાનબીડાંઓનું સ્થાન કાળક્રમે તમ્બાકું, પાન-મસાલા અને ગુટકાએ લઈ લીધું. સુશ્રુતે બતાવેલી માત્ર ભોજન પછી પાન ચાવીને મુખશુદ્ધિ કરવાની ભલામણને ભૂલીને દિવસમાં દસથી પંદર પાન-મસાલા કે ગુટકા ચાવવાની કુટેવના માર્ગે દેશના યુવાધને બેલગામ વિકાસ સાધ્યો અને આવી જ રીતે આયુર્વેદમાં સુશ્રુતે બતાવેલો એક સદાચાર આપણા જાહેર આરોગ્ય તેમજ સફાઈનો કટ્ટર શત્રુ જેવો રાષ્ટ્રીય દુરાચાર બની ગયો.

દુનિયામાં આપણા દેશની આગવી ઓળખ બની ગયેલા આ ઉપદ્રવમાં મૂળમાં પાન-મસાલા તેમજ ગુટકાનું મહત્તમ યોગદાન હશે. સાથે સાથે જાહેર સ્વચ્છતા જાળવણીના મૂલ્યો નિર્મિત કરવાની આપણી સામાજિક ઉદાસીનતા પણ એટલી જ જવાબદાર કહી શકાય. જાહેર સ્થળોએ બેફામ થૂંકવાની પ્રવૃત્તિમાં આપણે કેટલા બાહોશ અને નિર્લજ્જ છીએ તેનું પ્રતિબિંબ આપણી ટ્રેનો, રાજ્ય પરિવહનની બસો, શોપિંગ મોલ્સ, સરકારી દફતરોના દાદર અને તેના શૌચાલયોમાં સ્પષ્ટ વર્તાય છે. ભારતની સડકો પર બાઈક ચલાવવા માટે જરૂરી હેલ્મેટ અકસ્માત સમયે તમને ગંભીર ઈજાઓથી બચાવતા પહેલા તમારી આગળ ચાલતા બાઈક સવાર થૂંકેશ્વરોની લાલચોળ પિચકારીથી તમારા ચહેરાને તો અવશ્ય બચાવે જ છે. ભારતમાં વધી રહેલી જનસંખ્યા અને તેની ગીચતા તેમજ જાહેર સ્વચ્છતા અંગેની લોકજાગૃતિના અભાવે જે ગતિએ ટીબી જેવી બિમારીઓ ફેલાઈ રહી છે તેના કારણમાં આપણી આ જાહેરમાં બેફામ થૂંકવાની રાજટેવનું જબરજસ્ત યોગદાન છે. ખુલ્લામાં કચરાના વિશાળ ઢગલાઓ અને ઉકરડાઓ પછી બિમારીજન્ય જીવાણુઓનું બેરોકટોક ‘ટ્રાન્સપોર્ટેશન’ કરતી માખીઓને પનપવાનો મોટામાં મોટા કોઈ સ્રોત હોય તો તે આપણે લોકોએ જાહેરમાં થૂંકેલા ટનબંધ અવશેષો છે. દુનિયામાં દક્ષિણ એશિયાના રહેવાસીઓ અને ખાસ કરીને ભારતીયો પાન, સોપારી, ચૂનો અને તમ્બાકુને વિવિધ રીતે મેળવીને





પ્રયોગમાં લેવાના શોષીન ગણાય છે. એક અંદાજ પ્રમાણે આવા શોષીન ભારતીયો પૈકી દસ ટકા લોકો ગુટકાના રૂપમાં, તેત્રીસ ટકા લોકો પાન સાથે તો છપ્પન ટકા લોકો ખાલી ચૂનાની સાથે તમ્બાકુનો પ્રયોગ કરે છે અને આ તમામ મળીને વર્ષે દહાડે તેમનું અમૂલ્ય પાયક દ્રવ્ય 'ટાઈલીન' ધરાવતી લાળનો દસ લાખ ટન જેટલો જથ્થો પિયકારી રૂપે જાહેર આરોગ્ય તેમજ સ્વચ્છતાને ખરાબ કરવા થૂંકી નાખે છે.

જંગલી પ્રાણીઓને પોતાની 'ટેરિટરી'ને સુનિશ્ચિત કરવા પથ્થરો અને વૃક્ષોને પોતાના બિનજરૂરી ઉત્સર્જનોથી 'માર્ક' કરવાની જરૂર પડે એ તો સમજાય પણ માણસને એવી કોઈ મજબૂરી ન હોવા છતાં પણ નાનું, મોટું, સરકારી કે બિનસરકારી સ્થાપત્ય જોયું નથી કે પિયકારી મારવાનું શરૂ! સુશ્રુતને આવી આપણી ખબર હોત તો પાનની પહેલી બે પિયકારી બહાર થૂંકવાની ભલામણ સાથે સાથે તેને ખાસ કચરાપેટીમાં જ થૂંકવાની વિશેષ ભલામણ ન લખતા જાત!!

દેશમાં આજકાલ આપણું રાષ્ટ્રીય પીણું શું હોવું જોઈએ તેની જોરશોરથી ચર્ચા થાય છે, આપણી રાષ્ટ્રીય કુટેવ શું છે તેની ચર્ચા કરવી અત્યારે વધુ જરૂરી છે એવું તમને નથી લાગતું?

સાવરણી તો દરેકના ઘરમાં હોય છે જ પણ મોટાભાગના પુરુષોના હાથમાં જાણે કે ગરોળી ના આવી ગઈ હોય એમ સાવરણીથી છેટા રહેતા હોય છે. ગૃહિણીના સાવરણીના એક હથ્થુ ઈજારામાં ભાગીદાર થવાનો આનંદ જ કંઈક ઓર હોય છે. એક વાર હાથ અજમાવી તો જુઓ!

'સ્વચ્છતા ત્યાં પ્રભુતા' આ કહેવત સૌ કોઈ જાણે છે તેમ છતાં જો સૌથી વધુ બેદરકાર આપણે સૌ રહેતા હોઈએ તો તે બાબત પણ અસ્વચ્છતા જ છે.

સ્વચ્છતા ગમે છે તો સૌને પણ સ્વચ્છતા રાખવાનું કેમ નથી ગમતું એ એક ચક્ષુ મન્ન છે. વધારે તો શું કહેવું? પણ જ્યાં સાક્ષાત્ પ્રભુ બિરાજમાન છે એ પવિત્ર મંદિરમાં પણ ગંદકી કરવાનું જાણે કે કોઠે પડી ગયું છે!

નાણિયેરનાં છાંડિયાં, પ્રસાદ આરોગ્યા પછી ઠેર ઠેર ફેંકી દીધેલા ઝેંઠા પડિયાં, નાક સાફ કરવું, ગમે ત્યાં થૂંકવું, ગુટખાનાં પડીકાં મસળી મસળી આડેઘડ ફેંકેલાં પ્લાસ્ટિકનાં ફરફરિયાં, ઘરેથી જો નાસ્તો લાવ્યા હોય તો તે કરી લીધા પછી બધો જ કચરો યથાવત્ રાખી ચાલતા થવું, કંકુ ચઢાવી

ચાંલ્લા કરી મંદિરની જ દિવાલો ઉપર હાથ લૂંછી લેવા- જેવી ગંદકી કરવાનું જાણે સામાન્ય થઈ ગયું છે. અહીં તો ભગવાન પણ લાચાર!

કચરાને કચરાપેટીમાં નાખવાનું ભલભલા ભણેલા ભૂલી જાય છે. આમાં તો કચરાપેટીનું ય **હસહસું અપમાન** છે. ભણેલા ભૂલે ત્યારે આખી ભીત ભૂલી જાય તે આનું નામ. આપણે ત્યાં જાહેર સ્થળો જાણે કે ગંદકી કરવા જ બનાવ્યાં હોય તેવું ઘડીભર જોનારને લાગ્યા વગર રહેતું નથી. એસ.ટી.બસ સ્ટેશનોનાં સંડાસ જોયા પછી તો એવું લાગે છે કે આ **હાથવગી સગવડ** માટે આપણે લાયક જ નથી.

રેલવેમાં સંડાસ પછી ફલશ કે પાણી રેડવાની અહીં કોને પડી જ છે? મારું કામ પતી ગયું છે ને, દુનિયા પછી જખ મારે! મારે શું? સિનિયર સીટીઝન, વૃદ્ધો, અશક્ત, પેન્શનરો, વડીલો કે જેઓ એમના દિવસોમાં ગામ, શહેર, જિલ્લા, રાજ્ય કે દેશ માટે **પાયાના પથ્થર** હતા, સેવક તરીકે યુવાની ખપાવી દીધી એમના માટે બે ઘડી બેસવા જાહેર સંસ્થાઓ તરફથી મોંઘા ભાવના બાંકડા તદ્દન મફત મુકાય છે એની અમુક તત્ત્વો દ્વારા એવી ખરાબ હાલત કરી દેવાય છે કે શરમથી માથું ઝૂકી જાય. શું આપણે આનું પણ જતન ન કરી શકીએ એટલા દુર્બળ છીએ? વરિષ્ઠ નાગરિકોની સગવડ પણ અગવડ બની જાય એ શું આપણા માટે **શરમજનક બાબત** જ નથી?

દરેક ગૃહસ્થ જો પોતાનું આંગણું રોજ સવારે સાફ રાખે તો આખું ગામ ચોખ્ખું ચણાક રહે કે નહિ? પણ પડોશીને ખબર ના પડે એમ પોતાનો કચરો પાડોશમાં જ ઠાલવ્યા વગર જેના ગળે પાણીનો ઘૂંટડો ન ઊતરે એનો કોઈ ઈલાજ ખરો! આદત સે મજબૂર. કેટલાંક સંસ્કારી ઘરોનાં આંગણાં જ ભાગ્યશાળી હોય છે જે સાવરણાનો સ્પર્શ પામે છે.

એક કદમ સ્વચ્છતા કી ઓર. ચોખ્ખાઈ તો ખુદાઈ છે. જ્યાં જ્યાં ગંદકી છે ત્યાં ત્યાં બંદગી સ્વીકારવાનું તો ભગવાન માટે પણ શક્ય નથી. ઉકરડા ઉપર અગરબત્તી સળગાવવાનો કોઈ અર્થ ખરો? એક અગરબત્તીને પણ પોતાનું સ્વમાન હોય છે.

આપણે તો જ્યાં બિમાર માણસ નવજીવન પામે છે એ દવાખાનાંને ય ગંદકીથી બાકાત નથી રાખ્યાં. દવાખાનાંની દીવાલો ઉપર પિયકારી ના મારે તે માટે ત્યાં દેવીદેવતાઓના ફોટા લગાડવા પડે છે. આ તે કેવી મજબૂરી? બબ્બે મહિના સુધી હાથપગના નખ કાપવામાં ય કરકસર કરનારાઓની અહીં ભારે બહુમતી છે. તો જમ્યા પહેલાં સાબુથી હાથપગ





‘કચરો કચરા પેટીમાં જ નાખો’ અથવા ‘યુઝ મી’ એવું લખેલ ડસ્ટબીન જ આખુ કચરાથી ઢંકાઈ ગયું હોય. કેમ આપણે આપણી ઓફિસને સરકારી સંસ્થાઓને ધર્મક્ષેત્રને આપણું આંગણું નથી સમજતા..(?) ખબર છે કે અસ્વચ્છતા અને ગંદકીને કારણે જ માખી- મચ્છરનો ઉપદ્રવ થઈ રોગમાં પરિવર્તિત થાય છે, તો પણ ‘સ્વચ્છતા ત્યાં પ્રભુતા’નું રટણ કરવું એ માણસાઈને છાજે તેવી વાત હરગીઝ નથી ! સ્વચ્છતા સ્વયંભૂ જાગે તો જ ખરી..!

ધોનારાઓ લઘુમતીમાં છે. આના કારણે જ ભાતભાતના રોગો ભારે બહુમતીથી વિજેતા ઘોષિત થાય છે.

તળાવના કિનારે જાવ, સમુદ્ર તટે ફરવા જાવ, નદીએ ન્હાવા જાવ, દવાખાનામાં દાખલ થાવ, એસ.ટી. બસ સ્ટેશન, રેલવે સ્ટેશન, પંચાયતઘર, કથામંડપ, બુફે ડીનર, ટાઉનહોલ, લગ્નમંડપ, જાહેર મેળાવડા, જાહેર બગીચા, જાહેર માર્ગો, યાત્રાધામો, મંદિરો, નિશાળો, કોલેજો, થિયેટરો, પ્રાણી સંગ્રહાલયો, લગ્નવાડીઓ, વાર તહેવારે ભરાતા મેળા આ તમામ સ્થળોની આપણે મુલાકાત લઈએ છીએ.

પ્રચાર- પ્રસારના માધ્યમોના બહુ દેખાડા વગર દરેક નાગરિકે પોતાની નૈતિક જવાબદારી સમજી સ્વચ્છ સંકલ્પ કરી સ્વચ્છ અને સ્વસ્થ સિદ્ધિ તરફ ડગલાં માંડવા પડશે. માત્ર પોતાને જ ખબર હોય તેવી ગંદકી કરતાં પણ અટકવું પડશે. આપણે ત્યાં જાહેરસંસ્થાઓ, સરકારી બસો, ધાર્મિક ને સામાજિક મેળાવડાઓ તથા જાહેર માર્ગો ઉપર લોક જાગૃતિના અભાવે વિવિધ કચરાઓ જોવા મળે છે.

આપણે ફક્ત આપણા આંગણને જ સ્વચ્છ રાખીએ છીએ. અને એટલા માટે જ ઓફિસમાં અને રોડ રસ્તાઓ તથા ધર્મક્ષેત્રની આજુબાજુ કાગળના ડૂચા, ધુમ્રપાનના ઢૂંઠા, માવા- ગુટકા પાણીના પાઉચો, નમકીનના પડીકાઓ, સડેલાં ફળ- ફૂલ તથા એકવાડ જોવા મળે છે.

ત્યારે સ્વચ્છતા જોઈ વાહ વાહ કયા બાત હૈ... વાહ કેટલી અહીં સ્વચ્છતા છે- એવાં વખાણ છેલ્લે કરવાં પડ્યાં હોય એવો એકાદ પ્રસંગનો ઉલ્લેખ કરવા માથું ખંજવાળવું પડે એટલી હદે સ્વચ્છતામાં આપણે ગરીબ છીએ. અને આ તો વળી પાછી ઘર ઘર કી કહાની છે. આંખો ખુલ્લી રાખીને જુઓ તો ખરા...આપણી આંખો ખોલી નાખનારા બનાવો બની જાય છે.

‘કચરો કચરા પેટીમાં જ નાખો’ અથવા ‘યુઝ મી’ એવું લખેલ ડસ્ટબીન જ આખુ કચરાથી ઢંકાઈ ગયું હોય. કેમ આપણે આપણી ઓફિસને સરકારી સંસ્થાઓને ધર્મક્ષેત્રને

આપણું આંગણું નથી સમજતા..(?) ખબર છે કે અસ્વચ્છતા અને ગંદકીને કારણે જ માખી- મચ્છરનો ઉપદ્રવ થઈ રોગમાં પરિવર્તિત થાય છે, તો પણ ‘સ્વચ્છતા ત્યાં પ્રભુતા’નું રટણ કરવું એ માણસાઈને છાજે તેવી વાત હરગીઝ નથી ! સ્વચ્છતા સ્વયંભૂ જાગે તો જ ખરી..!

મહાત્મા ગાંધીજી જાતે સંડાસ ધોતા- સાફ કરતા. સ્વચ્છતાના એ પર્યાય હતા. રાષ્ટ્રપિતા બનવું એ ધારીએ છીએ તેટલું સહેલું નથી. શબરી ક્યાં કોલેજ ગઈ હતી ? મોબાઈલ, કોમ્પ્યુટર પણ ક્યાં હતાં ? એ અભણ શબરી ભગવાન શ્રીરામ આવશે જ એવી શ્રદ્ધાથી મતંગ ઋષિના આશ્રમના બધા રસ્તા રોજ સવારે વહેલા ઊઠી સાવરણાથી સાફ કરતી, જ્યાં પ્રભુ દોડીને સામેથી દર્શન આપવા ગયા. સ્વચ્છતા ત્યાં પ્રભુતા તે આનું નામ. એ હજારો વર્ષ પહેલાંનો રામાયણકાળ હતો અને આજે એકવીસમી સદીમાં ‘સ્વચ્છતા અભિયાન’ માટે આપણે જાહેરાતો કરવી પડે છે. ત્યારે સ્વચ્છતામાં માનવતા છે’ એ પણ કહેવું પડશે ?

આપણને આપણા અધિકારો બરાબર યાદ રહે છે પણ ફરજો (?) ભૂલી જવાય છે. મારા માટે દેશે શું કર્યું એ પ્રશ્ન મોંવગો, હાથવગો, કલમવગો હાજરાહજૂર હોય છે પણ દેશ માટે મેં શું કર્યું ? વાત આવે છે ને ત્યારે ભલભલાની બોલતી બંધ થઈ જાય છે. ‘આજ પછી હું ક્યાંય ક્યારેય કોઈપણ પ્રકારની ગંદકી કરીશ નહિ’ આ એક જ વાક્ય દરેક ભારતવાસી પ્રતિજ્ઞાપૂર્વક પાળશે તો પછી સૌના મુખે આ જ સ્લોગન સ્વાભિમાનથી ગુંજતું થઈ જશે. ‘મેરા ભારત મહાન.’

સ્વચ્છતાની શરુઆત મનથી થવી જોઈએ. કેમકે મન સ્વચ્છ હોય તો જ તન સ્વચ્છ રહે. મન મેલું હોય તો માણસ ભ્રષ્ટાચાર તરફ પ્રેરાય, મન મેલું હોય તો માણસ ભગવાનને પણ છેતરે. મંદિરને જેમ ચોખ્ખુ ચણાક રાખીએ છીએ એમ મનમંદિરમાં પણ સ્વચ્છતા રાખવી પડશે. કારણકે સૌને ખબર છે કે, કચરો તો મનમાં વધારે ભરાય છે. પ્રભુતા પાગલ છે કે કચરામાં આવી બેસે ? એ તો છાણના કીડાને જ છાણમાં રહેવું ગમે.

સ્વચ્છ રહેવું એ માનવીય પ્રકૃતિનું અંગ છે. સફાઈ તેને





ગમે છે અને સ્વચ્છતા પ્રગતિ માટે પણ જરૂરી છે. સ્વચ્છતા સ્વસ્થ રહેવા અને જીવન ટકાવી રાખવા માટે પણ અનિવાર્ય છે.

વિદેશોની સ્વચ્છતાના ગુણલા ગાતા આપણે એ કેમ ભૂલી જઈએ છીએ કે, એ પણ આપણી જેમ માણસ જ છે. ત્યાંના અને આપણા નાગરિકોમાં આટલો તફાવત કેમ..? સ્વચ્છતાના સંસ્કાર તો આપોઆપ દેખાય. ખાલી સંપત્તિ જ વધ્યા કરે ને સંસ્કાર ન વધે તો મતલબ શો?

આપણા રાષ્ટ્રપિતા ગાંધીજી સ્વચ્છતાના ખૂબ જ આગ્રહી હતા. બીજી ઓકટોબર એ માત્ર ઔપચારિકતા નથી. ખરેખર તો એ જાગૃત થવાનો દિવસ છે. સ્વચ્છ ભારત મિશન અંતર્ગત માત્ર હોઠોથી નહિં, હૈયેથી સ્વચ્છ સંકલ્પથી સ્વચ્છ સિદ્ધિ તરફની આગેકૂચમાં પગદંડી જમાવવાની શરૂઆત છે.

આપણા દેશના ગામડાઓ અને ઘણા બધા શહેરોમાં સ્વચ્છતાનો અભાવ નરી આંખે જોઈ શકાય છે. નાગરિકોમાં સફાઈ અને સ્વચ્છતા પ્રત્યે જે જાગૃતિ હોવી જોઈએ તેનો અભાવ છે. ઊભરાતી ગટરો, ખુલી નાલીઓ, જાહેરમાં શૌચ જવું, રસ્તાઓ પર ગંદકી કરવી, ગલીઓ અને શેરીઓમાં કચરો ઠાલવો, ધુમ્રપાન વડે થતી ગંદકી વગેરે આપણા માટે પડકારરૂપ છે. કોઈપણ પરિવર્તન જનતાના સમયે અને સહકાર વગર શક્ય નથી અને આપણા સહકારની પરિસ્થિતિ આ છે કે જે દીવાલ પર લખેલું હોય કે 'અહીં ગંદકી કરવી નહીં' તેની નીચે જ આપણને કચરો અને ગંદકી દેખાઈ આવશે અને તેમાં આપણા સમર્થનનું તો કહેવું જ શું !!! દવાખાનાં સુઢાપણે પણ આમાં સ્વચ્છતા જાળવી શકતા નથી. સરકારી ઈમારત હોય કે નાના મોટા હોસ્પિટલ દરેક ખૂણે ખાંચે પાન અને ગુટખાની પિચકારી જોઈ શકાય. એવું ન કરે તેના માટે લોકો અને વ્યવસ્થાપકો ધાર્મિક ચિન્હો દીવાલમાં લગાવે છે. છતાં આપણે આપણી કુટેવ માટે જગ્યા શોધી જ લઈએ છીએ. આપણી કુટેવથી પર્વતો પણ બાકાત નથી. મોટાભાગના પર્યટન સ્થળોએ પણ ગંદકીની સમસ્યા ઊભી થઈ રહી છે. રણમાં જ નહીં એવરેસ્ટ પર પણ આપણા 'પ્રકૃતિ પ્રેમ'ના દાખલા મળી જશે. આ પડકારને આપણે જ પડકારવી છે. જનતાનો સહકાર અને ભાગીદારી વગર કોઈ અભિયાન સફળ થઈ શકે નહીં.

પ્રધાનમંત્રીએ 'લીલા પાંદડા'નો કચરો વાળીને સંદેશ તો આપ્યો છે કે આપણે સ્વચ્છતા જાળવવી જોઈએ પરંતુ ઔદ્યોગીકરણના કારણે જે કચરો અને પ્રદૂષણ પેદા થઈ રહ્યાં છે તેનું નિરાકરણ શું? વિકાસના નામે જે વાયુ પ્રદૂષણ થઈ રહ્યું છે તેના કારણે લોકોનું સ્વાસ્થ્ય બગડી રહ્યું છે. જળચર પ્રાણીઓનું જીવન જોખમાઈ ગયું છે. પૃથ્વીના સુરક્ષા કવચ એવા ઓઝોન સ્તરમાં છિદ્રો પડી રહ્યા છે. પક્ષીઓના કલરવના સુંદર ગીતો ગળામાં ગૂંચળાઈ ગયા છે. ગૌચરની જમીનો ઉદ્યોગ સાહસિકોને પધરાવતા જે 'મૂડીવાદી પ્રદૂષણ' ફેલાઈ રહ્યું છે તેને કોણ નાબૂદ કરશે. મૂડીવાદી પ્રદૂષણ એટલા માટે કહ્યું છે કે તેમના કારણે જ ભારતમાં અમીરી-ગરીબીનું અંતર વધી રહ્યું છે અને ગરીબી દૂર ન થાય ત્યાં સુધી 'સંપૂર્ણ સ્વચ્છ ભારત' એક સ્વપ્ન જ રહેશે. જે માત્ર સૂત્રો અને જાહેર સ્થળોએ મૂકેલા હોડીંગસની શોભા બનીને રહી જશે. આ એક કદમ સ્વચ્છ ભારત કી ઓર ઉઠાવવા વિચારવું જ રહ્યું.

સ્વચ્છતા=સફાઈ એ માત્ર આપણા આરોગ્ય માટે જ જરૂરી નથી કે માત્ર આસપાસના વાતાવરણને સુંદર અને શોભામય બનાવવા માટે જ અનિવાર્ય નથી, પરંતુ દરેક સર્જન અને ઉત્પત્તિ માટે અગત્યની છે. શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક વિકાસ માટે ફરજિયાત છે.

નારાઓ અને અભિયાનોથી જ ભારત સ્વચ્છ થઈ શકતો નથી. તેના માટે જરૂરી છે કે લોકો પોતે પોતાની જવાબદારી સમજે અને નિખાલસતાથી અદા કરે. જબરદસ્તીથી કોઈ કાર્યો કરાવવા અઘરાં છે. જ્યાં સુધી મનુષ્યના હૃદયના ઊંડાણમાંથી એ ભાવ પેદા ન થાય ત્યાં સુધી 'એક કદમ સ્વચ્છતા કી ઓર' ઉપાડવું પણ મુશ્કેલ છે. અને આ ભાવ ત્યારે જ શક્ય છે જ્યારે સ્વચ્છતા અને સુંદરતાને શ્રદ્ધા સાથે જોડી દેવામાં આવે. આપણે ધર્મ પ્રિય છે. આપણી શ્રદ્ધા દૈવ અને અતૂટ છે.

સ્વસ્થ રહેવા માટે, સુંદર દેખાવા માટે અને જીવન ટકાવી રાખવા માટે સ્વચ્છતા અગત્યનું પરિભળ છે. દરેક માણસને સ્વચ્છતા ગમે છે, તેમ છતાંય આજે જાણે પૃથ્વીના ત્રણેય તત્ત્વો - ભૂમિ, જળ અને વાયુ પર ગંદકીનું આવરણ ચડી ગયું છે. પરમાત્માએ સર્જન કરેલી ખૂબસુરત દુનિયાને બદસુરત બનાવવામાં આપણે કોઈ કસર છોડી નથી. નાનું બાળક પણ સ્વચ્છતાનું મહત્ત્વ સમજે છે, છતાંય મહાત્મા ગાંધીથી લઈને નરેન્દ્ર મોદી સુધી દરેક રાજનેતાએ સ્વચ્છતા અંગે લોક જાગૃતિ લાવવા માટે અભિયાન ચલાવવું પડે છે.



યોગી આદિત્ય નાથે મુખ્યમંત્રી બન્યા પછી ગુટખાની પિયકારીઓથી રંગાયેલી સચિવાલયની દીવાલો જોઈને તરત જ ઉત્તરપ્રદેશમાં સરકારી ઓફિસો અને જાહેર સ્થળોએ ગુટખા અને ધુમ્રપાન પર પ્રતિબંધ મૂકવાનો નિર્ણય લેવો પડ્યો. નદીઓની ગંદકી સાફ કરવા માટે કેન્દ્ર સરકારે અલગ મંત્રાલય બનાવવું પડે છે. ગંગા જેવી પવિત્ર નદીની ગંદકી સાફ કરવા માટે મોટા બજેટ સાથે ‘નમામિ ગંગે’ નામનો પ્રોજેક્ટ શરૂ કરવો પડે છે. જો આમ જ ચાલતું રહ્યું તો આવનારી પેઢીને આપણે એક ગંદી, ગોબરી અને દુર્ગંધ મારતી દુનિયા વારસામાં આપીશું. જો એવું ના કરવું હોય તો સ્વચ્છતા વિશે સભાનતાથી વિચારવાનું શરૂ કરવું પડશે. ફક્ત સુક્રિયાણી વાતો નહિ પરંતુ અસરકારક પરિણામ મળે તેવી નક્કર કામગીરી કરવી પડશે.

સ્વચ્છતાના અગણિત ફાયદાઓ આપણે જાણતા હોવા છતાંય અસ્વચ્છતા દેશની જાહેર બની ગઈ છે. ચોતરફ દેખાતી ગંદકી એ આપણી રાષ્ટ્રીય શરમ છે. આધુનિક ભારતની સૌથી ઘૃણાપાત્ર ત્રણેય બાબતો ‘ગ’ અક્ષરથી શરૂ થાય છે : ગરીબી, ગોટાળા અને ગંદકી. અઢારમી સદીથી શરૂ કરીને એકવીસમી સદી સુધીની માનવજાતની સફરમાં ઘણું બધું બદલાઈ ગયું છે. લગભગ દરેક ક્ષેત્રમાં આપણે પ્રગતિની હરણફાળ ભરી છે. પોતાની જાતને સુધરેલ, શિક્ષિત અને સંસ્કારી ગણાવતા માણસને સ્વચ્છતા જાળવવા માટે સતત સંદેશા અને સૂચનો આપવા પડે તેનાથી મોટી નવાઈની વાત કઈ હોઈ શકે ?

જાહેર સ્થળોએ ગંદકી કરવાને આપણે નાગરિક ધર્મ સમજીએ છીએ. જેની નજીકથી પસાર થતી વખતે નાક બંધ કરી દેવા પડે તેવી દુર્ગંધ મારતા ઉકરડા એ દરેક શહેર, નગર અને ગામનો લઘુતમ સાધારણ અવયવ છે. રેલવે અને બસ સ્ટેશનો વચ્ચે જાણે એકબીજા કરતા વધારે ગંદકી કરવાની હોડ લાગી હોય એમ વધુ ને વધુ ગંદા થતા જાય છે. સરકારી હોસ્પિટલોમાં પણ એટલી ગંદકી હોય છે કે સાજો માણસ પણ બીમાર થઈ જાય. ‘મુશ્મુ ગુજરાત કી’ અને ‘અતિથિ દેવો ભવઃ’ જાહેરાત દ્વારા પ્રવાસીઓને આપણા દેશ અને રાજ્યમાં આવવાનું તો આમંત્રણ આપીએ છીએ પરંતુ શું કદી એમ વિચાર્યું છે કે પર્યટન સ્થળોની ગંદકી આવનાર મહેમાનો પર કેવી છાપ ઊભી કરશે ?

સ્વચ્છતા એ કોઈ એક દિવસમાં પૂર્ણ થઈ જાય તેવી

પ્રક્રિયા નથી, પરંતુ રોજબરોજની જીવનશૈલીનો એક ભાગ છે. સ્વચ્છતાનો ખ્યાલ ખૂબ જ વિશાળ છે. સ્વચ્છતા એટલે શરીરની સફાઈ, વસ્ત્રોની સ્વચ્છતા, ઘર, રસ્તા, મકાનો, શેરીઓ, સડકો, પર્યટક સ્થળો, જાહેર સ્થળો, સરકારી ઈમારતો, પર્યાવરણ અને પાણી વગેરે બધું જ સ્વચ્છ રાખવું. ચોખ્ખી હવા, પાણી અને ખોરાક તો મનુષ્યના સ્વસ્થ જીવન માટે પાયાની જરૂરિયાતો છે. તેમજ દુનિયા અને વાતાવરણને સુંદર અને સુશોભિત રાખવા માટે પણ અનિવાર્ય છે. ઘરની બાલ્કનીથી માંડીને નગરપાલિકાના બગીચા સુધી, ચોખ્ખી જગ્યા આંખને ગમી જાય છે. ગરીબ માણસ સ્વીકાર્ય હોઈ શકે, પરંતુ ગંદો અને ગોબરો માણસ કદી બરદાસ્ત ના થઈ શકે. આમ પણ બિચારો ગરીબ માણસ તો કચરાના ઢગલામાં પણ ભોજન અને રોજી શોધે છે.

માણસને પોતાનું રહેઠાણ ચોખ્ખું, સુઘડ અને સાફ સુથરું રાખવાનું હંમેશાં ગમે છે. હાઉસ વાઈફનો મોટાભાગનો સમય ઘરને ચોખ્ખું રાખવામાં વીતે છે. સૌથી અગત્યની વાત એ છે કે પોતાના ઘરમાં ગંદકી ના કરવા માટે કોઈ માણસને સમજણ આપવી પડતી નથી. દરેક માણસ ઘરમાં સ્વચ્છતાનો યુસ્તપણે અમલ કરે છે. કેળાના છીલકાં કદી ફર્સ પર નાખતો નથી, પાન ગુટખા ખાઈને ઘરની દીવાલો પર પિયકારી મારતો નથી, ઘરના ટોયલેટમાં જરૂર કરતાં ત્રણ ઘણું વધારે પાણી ફલશ કરે છે, ઘરના સોફા કે બેડને કોતરીને તેમાંથી રૂ કે ગાદી બહાર કાઢતો નથી, પોતાના કપડાંથી માંડીને કાર સુધી દરેક ચીજને સહેજપણ ગંદી થવા દેતો નથી. દરેક માણસ આટલી જ સ્વચ્છતા જાહેર સ્થળોએ પણ જાળવે તો સફાઈ કામદારોનું કામ ઘણું ઓછું થઈ જાય. પરંતુ અફસોસ ! ઘરની બહાર પગ મૂકતાં જ માણસ તદ્દન બાલિશ, બેજવાબદાર અને બેહુદું વર્તન કરવા લાગે છે. બીજાઓની હાજરીમાં કદાચ દેખાવ ખાતર પણ ગંદકી ઓછી ફેલાવે છે, પરંતુ કોઈની નજર ના હોય ત્યારે સ્વચ્છતાના તમામ નિયમો બાજુ પર મૂકીને ગંદકી કરે છે. પશ્ચિમી સંસ્કૃતિ પાસેથી આપણે મોબાઈલથી માંડીને પોપ મ્યુઝિક સુધીની તમામ વસ્તુઓ અપનાવી લીધી, ફક્ત ના શીખી શક્યા તો માત્ર સ્વચ્છતાનો ગુણ.





અધ્યાત્મમાર્ગ કે વ્યવહારિક માર્ગ હોય પણ જેમણે મહાનતાના શ્રોષ્ટ શિખરો સર કર્યા છે. તેઓના જીવનમાં સ્વચ્છતા રૂપી પાયાના ગુણના સાહજિક દર્શન થાય છે.

શ્રીજીમહારાજે સ્પષ્ટ સમજાવ્યું છે કે, જેને લોકોએ એટલે કે સમાજે અને શાસ્ત્રોએ નિષિદ્ધ કર્યા હોય તેવાં જાહેર સ્થળોએ મળમૂત્ર તો ન કરવું પણ થૂંકવું પણ નહીં. તો પછી ગમે ત્યાં કચરો તો નખાય જ કેમ? એ એક શિષ્ટાચાર છે અને બહુધા રોગચાળા આવી ગંદકીના કારણે જ ઊભા થતા હોય છે. કેટલીક વખત બિનસત્સંગી લોકો પાન-ગુટખા ખાઈ તેની પિયકારી ગમે ત્યાં દીવાલ પર મારતા હોય છે પરંતુ તેઓ એવું ભૂલી જતા હોય છે કે જાણ્યે-અજાણ્યે અમે રોગના જંતુઓને હવામાં ઊડતા કરીએ છીએ ! આવી કેટલીક કુટેવોમાંથી જ 'સ્વાઈન ફ્લૂ' જેવા જીવલેણ રોગો વધુ વ્યાપક પ્રમાણમાં ફેલાતા હોય છે.

આમ, ધર્મગ્રંથો આપણને સામુદાયિક સ્વચ્છતા તરફ વધુ જાગ્રત કરે છે. એક સાથે વિપુલ પ્રમાણમાં જનસમુદાય એકત્ર થાય તેવાં જાહેર ઉદ્યાન, રાજમાર્ગો, પ્રાસાદ, પશુશાળા આદિ સ્થાનોમાં માણસોએ ક્યારેય મળમૂત્રોત્સર્જન ન કરવું એવી શાસ્ત્રાજ્ઞા છે. એટલું જ નહીં, પણ આવા સ્થાનોએ થૂંકવું પણ નિષિદ્ધ છે.

મનુસ્મૃતિ અને સ્કંદપુરાણ આદેશ આપે છે : “જીવજંતુવાળા ખાડાઓમાં, ચાલતાં-ચાલતાં, નકીકાંઠે જઈને, પર્વતના શિખરે તેમજ અગ્નિ, વિપ્ર, સૂર્ય, પાણી તથા ગાયની સમીપે કદાપિ મળ-મૂત્રનો ત્યાગ કરવો નહીં. પ્રાચીન મંદિર, માર્ગમાં મળ-મૂત્રનો ત્યાગ ન કરવો.” (મનુસ્મૃતિ: ૪/૪૭-૪૮ સ્કંદપુરાણ: કા. ૩૮/૫૦-૫૨)

મહાભારત પણ કહે છે : “જે વિવેકી અને સુજ્ઞ લોકો આવાં જાહેર સ્થળોએ ગંદકી નથી ફેલાવતા તે લોકો જ શુભપ્રદ છે.” (મોક્ષધર્મ: ૧૯૩/૩)

પ્રાચીન ભારતમાં જાહેર સ્વચ્છતાને કેટલું પ્રાધાન્ય આપવામાં આવ્યું છે તેનો દાખલો વાલ્મીકિ રામાયણમાંથી

મળે છે. વાલ્મીકિ નોંધે છે : “અયોધ્યાવાસીઓ સ્વચ્છ, સરસ વસ્ત્રપરિધાન કરતા અને રાજાના હિતચિંતનમાં રત રહેતા, જાહેર રાજમાર્ગો અને પોતાના આંગણાને લીપીને સ્વચ્છ રાખતા.” (બાલકાંડ: ૫/૮, ૬/૧૦, ૭/૧૬)

શ્રીમદ્ ભાગવતના વર્ણન મુજબ ભગવાન શ્રીકૃષ્ણનું દ્વારિકામાં આગમન થયું ત્યારે પણ પ્રજાજનોએ રાજમાર્ગોને સ્વચ્છ કરીને શણગાર્યા હતા. (૧/૧૧/૧૪-૧૫)

પ્રાચીન ભારતમાં રાજાઓ પણ સ્વચ્છતાને પોષણ આપતા. રાજાનાં અન્ય કર્તવ્યોની જેમ નગરની સ્વચ્છતા રખાવવી એ પણ તેનું પ્રધાન કર્તવ્ય હતું. એટલું જ નહીં, ગંદકી ફેલાવનાર માટેની દંડસંહિતા પણ પ્રાચીન ભારતીય શાસ્ત્રકારોએ રચી હતી. મનુસ્મૃતિ કહે છે : “જે જાહેર માર્ગ પર ગંદવાડ નાખે તો તેને બે કાર્પાપણનો દંડ કરવો અને તરત જ તેની પાસે સફાઈ કરાવવી.” (૯/૨૮૨) “અને જે સ્વચ્છ ધાન્યના કોઠાર કે તળાવને અસ્વચ્છ કરે તેની પાસે પ્રથમસાહસનું દંડ વસૂલ કરવું.” (૯/૨૮૬)

જાહેર સ્વચ્છતા એ સમગ્ર દેશ-સમાજના આરોગ્ય માટે મહત્વપૂર્ણ ભાગ ભજવે છે. આપણે ચાર રસ્તા કે સોસાયટીનો કોમન પ્લોટ એટલે કચરો નાખવાનું ઠેકાણું - આવું માની ઘરનો કચરો ત્યાં ઠાલવતા હોઈએ છીએ. વળી, રસ્તા પર કે બસમાં કે અન્ય ફોરવ્હીલ આદિક વાહનમાં બેઠા બેઠા ફળફળાદિ જમીને તેની છાલ કે નાસ્તા આદિક અન્ય વસ્તુ જમીને પેપરડીશ-ગ્લાસ વગેરે રોડ પર ગમે ત્યાં ફેંકી દઈએ. ઘરની ગટરોનાં ગંદાં પાણી જ્યાં ત્યાં ઉભરાવા દઈએ, તેનું કાંઈ ધ્યાન ન રાખીએ. એ જ રીતે આપણા ધંધા-વ્યવસાયના ગંદા પાણીનો કોઈપણ પ્રકારનું શુદ્ધિકરણ કર્યા વગર ગમે ત્યાં નિકાલ કરતા હોઈએ છીએ. પરિણામે તેમાંથી મચ્છર-માંખનો ઉપદ્રવ થાય છે. પરિણામે મેલેરિયા, ટાઈફોઈડ, ડેન્ગ્યુ જેવા રોગો થાય છે. પૂર્વ સુરતમાં ગંદકીને કારણે ફાટી નીકળેલ પ્લેગ; જંગલના દાવાનળની આગની જેમ આખા શહેરમાં ફેલાઈ ગયો હતો અને કેટલાયના પ્રાણ લીધા હતા. માટે પોતાના અને બીજા સૌના પરિવારની તંદુરસ્તી માટે પણ જાહેર સ્વચ્છતા રાખવી ફરજિયાત છે.

ચરકસંહિતા જેવા પ્રાચીન ભારતીય વૈદકીય ગ્રંથોમાં ચિકિત્સાલયોની સ્વચ્છતા પર પણ ખૂબ ચિંતન રજૂ કરવામાં આવ્યું છે. ચરક કહે છે : “ચિકિત્સાલયોમાં બધાં જ સાધનો ‘સુપ્રક્ષાલિતોપધાનાશ્ચ’ હોવાં જોઈએ.” થૂંકવા





ગંદકી અને કચરો આપણો જ નાખેલો છે અને તેના કારણે આપણા જ પરિવારના લોકો જીવલેણ રોગના શિકાર બન્યા છે. તે ધ્યાનમાં હોવું જોઈએ. શિક્ષાપત્રીમાં આચાર શુદ્ધિ, વ્યવહાર શુદ્ધિ અને આરોગ્ય શુદ્ધિના અનેક સરળ ઉપાયો બતાવ્યા છે. આજના સમયમાં તેનો ઉપયોગ કરવો અતિ આવશ્યક છે.

માટેનાં પાત્રો પણ યોખ્ખા રાખવાનો નિર્દેશ કરવામાં આવ્યો છે. (સૂત્રસ્થાન: ૧૫/૬)

સમગ્ર સમાજ વ્યવસ્થાના સંરક્ષણ માટે અમુક બાબતો અતિ આવશ્યક છે, જે સમાજમાં રહેતા માનવજગત માટે સુખમય અને ઉપયોગી બાબત હોય છે. જેમ કે, સામાજિક અર્થ વ્યવસ્થા, પરિવાર યોજના, ઉચ્ચ શિક્ષણ, અધ્યાત્મ ઉન્નતિ, આધુનિક ટેકનોલોજીનો સ્વીકાર, તંત્ર વ્યવસ્થા, રાજનૈતિક વ્યવસ્થા તેમજ સ્વચ્છતા અભિયાન.

આપણને આ વ્યવસ્થા બાબતનું જ્ઞાન તો છે પણ કેવળ જ્ઞાનથી આ બાબતો પૂર્ણ નથી થતી. જ્ઞાનની સાથે ફરજનું ભાન હોવું પણ જરૂરી છે. ઘણીવાર વિચારો ઉચ્ચ હોય પણ ફરજ ક્રિયામાં શૂન્યતા હોય તો એવા વિચારો સમાજને ક્યારેય કામ લાગી શકતા નથી.

અહીં અન્ય બાબતો પર ચર્ચા ન કરતા કેવળ સ્વચ્છતા અભિયાન જાગૃતિ વિષયક ચર્ચા કરીશું. આધુનિક યુગ સાથે માનવી જીવતા તો શીખી ગયો છે પણ સ્વચ્છતા નિર્મળતાના મૂળભૂત સિદ્ધાંતોને વિસરી ગયો છે. આપણા જ દેશમાં વસતા નાગરિકો જ્યારે વિદેશના મોટા દેશોમાં જાય છે ત્યારે ત્યાંની સ્વચ્છતા જોઈ આપણા જ દેશની ટીકા-નિંદા કરતા હોય છે કે, ‘આપણો દેશ સ્વચ્છતા બાબતમાં ક્યારેય સુધરશે નહિ, એ સીસ્ટમને આવતા વર્ષો લાગી જશે.’ પરંતુ આવું વિચારનાર વ્યક્તિએ ક્યારેય એવું વિચાર્યું કે ‘હું દેશની ગંદકી દૂર ન કરી શકું તો કાંઈ નહિ પણ મારી આસ-પાસની ગંદકી તો દૂર કરું!’ વાતો બધાને કરવી છે પણ ફરજમાં કોઈ રહેવા માંગતું નથી.

સમાજની પ્રત્યેક વ્યક્તિ પોતાની આસ-પાસના સ્થાનોને સ્વચ્છ બનાવવામાં લાગી પડે તો ધીમે-ધીમે સોસાયટી સ્વચ્છ થશે, પછી શહેરો સ્વચ્છ થશે. ત્યારબાદ રાજ્યોની સ્વચ્છતા વધશે અને આવું અભિયાન ચલાવતાં - ચલાવતાં એક સમયે આપણો સમગ્ર દેશ સ્વચ્છ બની જશે, જે સ્વપ્ન આપણા રાષ્ટ્રપિતા મહાત્મા ગાંધીજીએ જોયું હતું. સ્વચ્છ ભારતની સંકલ્પના તો આપણા ઋષિમુનિઓએ પણ

કરી છે. તફાવત એટલો જ છે કે તેઓ ફરજ સમજ્યા અને આપણે ફરજ ચૂકી ગયા.

ઉદાહરણ સ્પષ્ટ છે કે, કોઈ બિમારીનો ઈલાજ ન થાય તો એ બિમારી આપણા ઉપર હાવી થઈ જાય છે અને જાનલેવા પણ તૈયાર થાય છે. તેવી બીમારી સમયે યોગ્ય ઈલાજ રોગને દૂર કરે છે, તો આપણી આસ-પાસની ગંદકી રૂપ બીમારીનો આપણે ઈલાજ નહિ કરીએ? ગંદકીથી બીમાર પડીને ઈલાજ કરવો આપણને મંજૂર છે પણ ગંદકીને જ ખતમ કરવાનો વિચાર કેમ નથી આવતો? જે ગંદકી બીમારીને નોતરું આપે છે એ જ તો બીમારીનું મૂળ છે.

આધુનિક વિજ્ઞાનની ઉન્નતિ શર-આંખો પર પણ ગંદકીનો સ્વીકાર તો જીવનનું જોખમ છે. કેવળ ધરને સ્વચ્છ બનાવવાથી દેશ સ્વચ્છ બનતો નથી. હા, શરૂઆત ધરની સ્વચ્છતાથી જ કરવાની છે પણ ધરની ગંદકી સાફ કરી બહાર કાઢી નાંખવાથી ધર સ્વચ્છ નથી બનતું. કેમ કે, જે ગંદકી બહાર છે એ જ ધરમાં બીમારીને નોતરું આપે છે માટે ધર સ્વચ્છ બનાવીએ, રસ્તાઓ સ્વચ્છ બનાવીએ, બાગ-બગીચા સ્વચ્છ રાખીએ. કહેવાય છે કે, ‘સ્વચ્છતા ત્યાં પ્રભુતાનો વાસ’ એટલે જ આપણા આધ્યાત્મ પદોમાં ગવાયું છે કે ‘શેરી વળાવી સજ્જ કરું ઘરે આવો રે...’ ભજન સાધકોએ અહીં આ પદની એકજ સૂક્તિ દ્વારા બે વાત સમજાવી છે કે જો ભગવાનને આપણા ઘરે આમંત્રણ આપવું હોય તો, જેટલા ઉપાસનાના માર્ગ સ્વચ્છ રાખી પરમાત્માને હૃદયરૂપ ધરમાં પધરાવવા જરૂરી છે એટલું જ સ્થૂળરૂપમાં આપણી આસ-પાસના રસ્તાઓ સ્વચ્છ રાખી, ધરને પવિત્ર બનાવીને પરમાત્માને ધરમાં પધરાવવા. સ્વચ્છતા ‘સ્થૂળ’ શબ્દ છે અને પવિત્રતા ‘આધ્યાત્મિક’ શબ્દ છે. તફાવત એટલો જ છે કે સ્વચ્છતા તનથી થાય અને પવિત્રતા મનથી થાય. માટે સંતો કહે છે કે તનને સ્વચ્છ રાખો અને મનને પવિત્ર બનાવો. બાહ્ય સ્વચ્છતાથી શરીરની બીમારી દૂર થશે અને આંતરિક પવિત્રતાથી ઉપાસનાનું સુખ મળશે. સ્વચ્છતા અને પવિત્રતા બંને શબ્દો માટે એક ઉદાહરણમાં સમજીએ તો ભોજન સ્વચ્છ હશે તો બીમારી નહિ આવે અને એ ભોજન ઠાકોરજીને અર્પણ કરી પવિત્ર બનાવ્યું હશે તો





જીવનમાં નાસ્તિકતા નહિ આવે.

આ વાતથી એટલું જ સમજવાનું કે સ્વચ્છતાનો સંબંધ આધ્યાત્મિકતા સાથે છે. આ યુગમાં જીવન જીવવા માટે સિદ્ધિની જરૂર નથી, શુદ્ધિની જરૂર છે. ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણે પણ શિક્ષાપત્રીમાં સ્વચ્છતા અભિયાનને ઉજાગર કરતા **અનેક સંવિધાનો** બતાવ્યા છે. જે વાત આપણને આજ સમજાય છે, જે સ્વચ્છતા અભિયાન આજે સરકાર ચલાવી રહી છે. એનો આરંભ સર્વાવતારી ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણે આજથી ૨૨૫ વર્ષ પહેલાં કરી દીધો. ભગવાન શ્રીહરિએ ભવિષ્ય માટે જરૂરીયાત સમજાવતાં જે લખ્યું છે એ ‘સ્વચ્છતા અભિયાન’ની તરફ આપણે પણ અગ્રેસર બનીએ. ‘સુખી ભારત’ તો જ બનશે જ્યારે ‘સ્વચ્છ ભારત’ બને. એ જ સ્વચ્છતા આધ્યાત્મિક શક્તિનો આપણી અંદર સંચાર કરશે માટે ‘એક કદમ સ્વચ્છતા કી ઓર.’



સમગ્ર માનવજાત ઉપર પરમાત્માની કૃપાદષ્ટિ રહેલી છે, કારણ કે મનુષ્યદેહ આપ્યો છે. જન્મમરણની ભવાટવીમાંથી મુક્તિ મનુષ્યદેહથી જ શક્ય બને છે. તેથી જ શાસ્ત્રકારો લખે છે : ‘શરીરમાદ્યં ચ્લુ ધર્મસાધનમ્ ।’

મનુષ્યમાં જ વિવેકબુદ્ધિ છે - શું કરવું અને શું ન કરવું. મનુષ્યદેહથી જ ધર્મનું પાલન શક્ય બને છે, અન્યથા પશુના દેહે આ શક્ય નથી. પૃથ્વી, જળ, તેજ, વાયુ, આકાશ - આ પંચભૂતનું શરીર હવા, જળ અને અગ્નિથી પોષાય છે. શરીરમાં રહેલો પ્રાણ તે અગ્નિથી જ ટકી શકે છે. જેથી તો કહેવત છે : ‘**અગ્નિ સમા પ્રાણ.**’ પ્રાણનો આધાર અગ્નિ છે માટે જો અગ્નિ દૂષિત થાય તો પ્રાણ જરૂર દૂષિત થાય અને પ્રાણ દૂષિત થાય તો મન આદિક અંતઃકરણમાં વિકૃતિ આવે છે. અંતઃકરણની વિકૃતિથી જીવ આધ્યાત્મિક માર્ગ જે કલ્યાણનો માર્ગ તેમાંથી પડી જાય, તેથી જ શાસ્ત્રકારો એ આહારશુદ્ધિની **અનિવાર્યતા** દર્શાવતા લખે છે : ‘આહારશુદ્ધૌ સત્ત્વશુદ્ધિઃ સત્ત્વશુદ્ધૌ ધ્રુવા સ્મૃતિઃ । સ્મૃતિલભ્ને સર્વગ્રન્થિનાં વિપ્રમોક્ષઃ ॥’ - “આહારશુદ્ધિથી અંતઃકરણની શુદ્ધિ થાય,

અંતઃકરણ શુદ્ધિથી સ્મૃતિ-ધ્યાન સ્થિર થાય, ધ્યાન પ્રાપ્ત થતાં સર્વે મલિન ગ્રંથીઓ અર્થાત્ વાસનાઓનો નાશ થાય છે.” (છાંદોગ્ય ઉપનિષદ્ : ૭/૨૬/૨)

આ વાતને ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણ ગઢડા પ્રથમ પ્રકરણના ૧૮મા **વચનામૃત**માં કહે છે : “...અને પંચ ઈન્દ્રિયો દ્વારે જીવ જે આહાર કરે છે તે આહાર જો શુદ્ધ કરશે તો અંતઃકરણ શુદ્ધ થાશે અને અંતઃકરણ શુદ્ધ થાશે તો અખંડ ભગવાનની સ્મૃતિ રહેશે.” આ જ વાતને ફરી શ્રીજીમહારાજે લોચા પ્રકરણના પમાં વચનામૃતમાં પણ કરી છે. માટે બાહ્ય પંચ ઈન્દ્રિયોના આહાર શુદ્ધ કરવા પડશે તે વાત તો નિર્વિવાદિત છે.

આપણા પ્રાચીન **ધર્મગ્રંથો**એ શારીરિક સ્વચ્છતા પછી બીજું મહત્વનું પગથિયું ગણ્યું છે ભોજન-સ્વચ્છતાનું. તેમાં ખોરાકની સ્વચ્છતા, જમવા માટેનાં સાધનોની સ્વચ્છતા, જમવા બેસવા માટેના સ્થળની સ્વચ્છતા તેમજ જમ્યા પહેલાં અને પછી શરીરની સ્વચ્છતા પર ખૂબ ભાર મુકાયો છે.

ભોજન કરતાં પહેલાં હાથ-પગ વગેરેની સ્વચ્છતા **અનિવાર્ય** છે : ‘પચ્ચાદ્ધૌ ભોજનં મુચ્ચ્યાત્ પ્રાહ્મુખો મૌનમાસ્થિતઃ ।’ (મહાભારત-મોક્ષધર્મ : ૧૮૩/૬) - ભોજન કર્યા પછી પણ હાથ વ્યવસ્થિત ધોવા : ‘આદ્ર્વાણિઃ સમુત્તિષ્ઠેત્ ।’ (૧૮૩/૭)

વળી, ભોજન કર્યા પછી મુખ-ઓષ્ઠ ઉપર ચોંટેલા અગ્નિની શુદ્ધિ કરીને જ ઊઠવું એવો નિયમ આપતાં **યાજ્ઞવલ્ક્યમુનિ** લખે છે : ‘શ્મશ્ચુ ચાસ્યગતં દન્તસક્તં ત્યક્ત્વા તત્તઃ શુચિઃ ।’ (૧/૮/૧૮૫)

સ્વચ્છતાની ઉત્કૃષ્ટતા બતાવતાં મહાભારતના **મોક્ષધર્મ**માં કહ્યું છે : ‘સહ ભોજ્યં ચ વર્જયેત્’ (૧૮૩/૨૪) એટલે કે એક થાળીમાં એક કરતાં વધુ લોકોએ જમવું ન જોઈએ. કારણ કે તે પણ એક પ્રકારની **અસ્વચ્છતા** છે.

બીજાનાં જમવાનાં પાત્રો જ નહીં, પરંતુ બીજાએ ઉપયોગ કરેલાં વસ્ત્રો-શય્યા વગેરેનો પણ ઉપયોગ ન કરવો જોઈએ, એવો આપણા ધર્મગ્રંથોનો **આદેશ** છે. તેથી જ એક સ્મૃતિમાં કહ્યું છે : ‘આત્મશય્યા ચ વસ્ત્રં ચ જાયાપત્યં કમળ્હલુઃ । આત્મનઃ શુચીન્યેતાનિ પરેષામશુચીનિ તુ ॥’

આ સાથે જ ઘરમાં રસોડાની સ્વચ્છતાના આધારે સમગ્ર પરિવારનું સ્વાસ્થ્ય ટકે છે, તે માટે આપણા ધર્મગ્રંથોએ **ગહન વિચાર** કર્યો છે. શાસ્ત્રો સૂચવે છે કે, “સારી દિશામાં,



વિસ્તૃત, સ્વચ્છ રસોડાનું નિર્માણ કરવું. તેમાં શુદ્ધ અને સ્વચ્છ વાસણો, હવાની અવર-જવર થાય તેવી જાળીયુક્ત બારીઓ, બાજુમાં સહાયક ઓરડા (સ્ટોરરૂમ)ની વ્યવસ્થા રાખવી.”

વળી, રસોડામાં કામ કરનારા કેવા હોવો જોઈએ તે પણ જણાવતાં શાસ્ત્રો કહે છે કે, “સ્વચ્છ અને શુદ્ધિના આગ્રહી, નિત્ય સ્નાન કરનારા, નખ અને માથાના વાળ વધ્યા ન હોય તેવા, સ્થિર, પોતપોતાના વિભાગકાર્યમાં દક્ષ, સંયમી, આજ્ઞાકારી માણસો રસોડામાં રસોઈ કરી શકે.”

ખોરાકને વિષમુક્ત રાખવા આટલું કરીએ

- અનાજ અને શાકભાજીનાં સંગ્રહસ્થાનોને સ્વચ્છ રાખીએ.
- વધુ પડતા અનાજના જથ્થાને કીટોથી સુરક્ષિત રાખીએ.
- રસોડાની કચરાપેટી ઢાંકણવાળી રાખીએ.
- રાંધેલો ખોરાક જેમ બને તેમ તરત વાપરી નાખીએ અથવા વધુમાં વધુ દોઢ કલાક રહેવા દઈ શીતાગારમાં સંગ્રહ કરીએ.
- ખોરાકને વારંવાર ગરમ કરવાનું ટાળીએ. જરૂરી જ હોય તો બરાબર ઉકાળીએ.
- સંડાસનાં બારી-બારણાં રસોડામાં ન ખૂલે એવું આવાસ આયોજન કરીએ.
- મરડો, ક્ષય, ફલૂ જેવા ચેપી રોગવાળી વ્યક્તિને ખોરાક રાંધવા ન દઈએ.
- બગડેલાં શાકભાજી, ફળોનો કે ફૂગાયેલાં અથાણાંનો તરત નિકાલ કરીએ.
- કૂતરાં, બિલાડી કે ઉંદર જેવાં વિષ ફેલાવનાર પ્રાણીઓ અને ગરોળી જેવાં જંતુઓથી ખોરાકને સુરક્ષિત રાખીએ.

આહાર-વિહારની થોડી ચાવીઓ

- કોગળા કરીને, હાથ-પગ ધોઈને, ભોજન કરવા બેસવું જોઈએ. આમ કરવાથી ભોજન સારી રીતે પચે છે. ભોજન લેતી વખતે પલાંઠી વાળીને સ્થિર બેસો.
- એક થાળી અથવા પતરાવળીમાં વધારે માણસો એક સાથે જમે તો તે સૌના સ્વાસ્થ્ય માટે હાનિકારક છે. કોઈનું

એહું ખાવું નહીં ને કોઈને પોતાનું એહું ખવડાવવું નહીં. નાનાં બાળકોએ પણ એકબીજાનું એહું ખાવું ન જોઈએ.

- મેંદાની બનાવટો, વધુ પડતું લાલ મરચું, આમલીની ખટાશ, તેલથી તળેલાં પદાર્થો, બજાર મીઠાઈ-ફરસાણ વગેરે સ્વાસ્થ્ય માટે હાનિકારક છે.
- ડુંગળી-લસણવાળું તેમજ વાસી-ઊતરી ગયેલું ભોજન બુદ્ધિને તામસી ને મલિન બનાવી દે છે અને સ્વાસ્થ્ય જોખમાય છે.
- ચા-કોફી વગેરે નશીલી વસ્તુઓ સ્વાસ્થ્યને હણે છે.
- ખૂબ ગરમ અથવા ઠંડું ભોજન, ખૂબ ગરમ અથવા ઠંડું દૂધ કે સીધો બરફનો ઉપયોગ પેટને બગાડે છે. વળી, દાંત પણ જલ્દી પડી જાય છે. બહારનાં પીણાં, સોડાવોટર, લેમન, થમ્સઅપ કદી ન પીઓ. તે એહું તો છે જ સાથે સાથે સ્વાસ્થ્યનાશક પણ છે.
- ક્યારેય પણ ઉતાવળે ભોજન ન કરો. ભોજન કરતી વખતે ભગવાન સિવાય બીજી વાતો કરવી તે મનની અશાંતિનું કારણ હોઈ પાચનમાં વિક્ષેપ પાડે છે. ભોજન કરતાં કરતાં નિર્દોષ હાસ્ય કરવું એ પાચનમાં સહયોગી નીવડે છે.
- ઊભા ઊભા કે હાલતાં-ચાલતાં કદી ભોજન ન કરો. ભોજનવેળા પ્રસન્નચિત્ત હોવું સ્વાસ્થ્યપ્રદ છે.
- ભોજન પવિત્રતાથી ને શુદ્ધિપૂર્વક રાંધ્યું હોવું જોઈએ. વળી, શુદ્ધ અને પવિત્ર સ્થાન પર બેસીને ભોજન કરવું જોઈએ. ભોજન પર જેની તેની દંષ્ટિ ન પડે તેવા સ્થાનમાં કરવું જોઈએ.
- તરસ લાગે ત્યારે પાણી ઉતાવળે કદી ન પીઓ. અને શક્ય હોય તો ઊભા ઊભા પણ ન પીઓ. જલપાન કરો ત્યારે પગનાં જૂતા, ચપ્પલ કે પગરખાં અવશ્ય કાઢી નાખો.
- પાણી પીતાં પહેલાં જલપાત્રમાં દષ્ટિ અવશ્ય કરી લેવી જોઈએ. એ જ રીતે મુખવાસ પણ એક નજર કરીને ગ્રહણ કરો. ફળ પણ નિરીક્ષણ કરીને, ધોઈને જમો.
- ભોજન-ફળ-ફૂલ કે જળ ઠાકોરજીને અર્પણ કરીને જ લેવાનો આગ્રહ રાખો.
- ભોજન પૂર્વે આંખો બંધ કરી ભગવાન શ્રીહરિની મનોમન માનસીપૂજા કરીને પછી ભગવાનની સ્મૃતિ સાથે ભોજન કરો.
- વ્યાયામ-કસરત-યોગાસન કે ભ્રમણ બાદ તરત ભોજન





ન કરો કે હાથપગ ન ધુઓ. અને ભોજન પછી તરત પરિશ્રમનું કોઈ કામ ન કરો. દોડવું-તરવું કે પરિશ્રમનું કામ ભોજન પહેલાં ને ભોજન પછી અડધા કલાકે થવું જોઈએ.



ઘરઆંગણાં સ્વચ્છ થાય તો જ રાષ્ટ્ર સ્વચ્છ થાય એવું જણાવતાં યાજ્ઞવલ્ક્યસ્મૃતિ કહે છે : 'ભૂશુદ્ધિર્માર્જનાદ્ દાહાત્કાલાદગોક્રમણાત્તથા । સેકાદુલ્લેખનાલ્લેપાદ્ ગૃહં માર્જનલેપનાત્ ॥' - ઘરના આંગણાની શુદ્ધિ ઝાડુ વાળવાથી, અનિષ્ટ તત્ત્વોને સળગાવવાથી, ગાયના પવિત્ર પદથી, જલપ્રોક્ષણથી ખોદવાથી અને લેપનથી થાય છે. તેમજ ભવનની શુદ્ધિ માર્જન અને લેપનથી થાય છે. (૧/૧૮૮)

ઘરની સ્વચ્છતા રાખવી એ દરેક પતિવ્રતા નારીનો ધર્મ છે એમ જણાવતાં ભગવાન વ્યાસજી શ્રીમદ્ ભાગવતમાં લખે છે : 'સંમાર્જનોપલેપાભ્યાં ગૃહમણ્ડલવર્તનૈઃ । સ્વયં ચ મણ્ડિતા નિત્યં પરિમૃષ્ટપરિચ્છદા ॥' - સ્ત્રી, જેમ આભૂષણોથી પોતાના શરીરને અલંકૃત રાખે છે, તેમ તેણીએ વાળવા-ઝૂડવાથી, લીંપવાથી, ચોક પૂરવાથી પોતાના ઘરને અલંકૃત રાખવું.

ચોખ્ખા વાતાવરણમાં રહેવાની કેવી મજા આવે ! જો કે આજકાલ એવું વાતાવરણ જોવા મળતું નથી. શહેરોમાં ઠેર ઠેર કચરાના ઢગલા છે. અરે ! એના લીધે ઘર અને એની આજુબાજુના વિસ્તારને પણ સાફ રાખવો મુશ્કેલ બની ગયું છે.

તંત્ર દ્વારા રસ્તાઓ સાફ રાખવા બનતા તમામ પ્રયત્નો કરવામાં આવે છે. રસ્તા પરથી કચરો લઈ જવાની ગોઠવણ કરે છે, તેમ છતાં અમુક જગ્યાએ કચરાના ઢગલા થઈ જ જાય છે. એનાથી ગંદકી થઈને બીમારી ફેલાય છે. ઉંદરો, વાંદાઓ અને જીવજંતુઓ પણ વધે છે. શું સ્વચ્છતા રાખવા આપણે કંઈ કરી શકીએ ? હા, જરૂર. આપણે પોતાનું ઘર અને આસપાસના વિસ્તારને ચોખ્ખા રાખી શકીએ.

ઘણા લોકોને લાગે, 'ગરીબ લોકો કેવી રીતે પોતાનું ઘર અને આસપાસના વિસ્તારને સાફ રાખી શકે ?' પૈસા વગર

તેઓ સાફસફાઈની વસ્તુઓ ખરીદી શકતા નથી. તેથી, ઘરની આસપાસ સ્વચ્છતા રાખવી મુશ્કેલ લાગી શકે. પરંતુ ઘર ચોખ્ખું રાખવું અઘરું નથી. સ્પેનિશ ભાષામાં એક કહેવત છે કે 'ગરીબી અને સ્વચ્છતા વચ્ચે કોઈ સંબંધ નથી.' ઘણા લોકો પૈસે ટકે સુખી હોય છે તોપણ પોતાનું ઘર અને આસપાસના વિસ્તારને સ્વચ્છ રાખતા નથી.

આપણે ઘર અને એની આજુબાજુ સ્વચ્છતા રાખી શકીએ છીએ. એમાં ફક્ત એકાદ વ્યક્તિએ નહિ, પરંતુ ઘરના બધાએ સાથે મળીને કામ કરવું જોઈએ. આપણે સર્વ પોતાને પૂછી શકીએ, 'ઘર અને એની આસપાસની જગ્યા સાફ રાખવા હું શું કરી શકું ?'

દરેક ઘરમાં સ્ત્રીઓને ઘરકામ કદી ખૂટતું નથી હોતું. બાળકોની માતા રસોઈ કરે છે, બાળકોને સ્કૂલે મોકલવા માટે તૈયાર કરે છે. તે ઘર અને એની આસપાસ પણ ચોખ્ખાઈ રાખે છે. તમે જોયું હશે કે સ્ત્રીઓ જ બાળકોના રૂમમાંથી ગંદા કપડાં કે કચરો ઉપાડતી હોય છે. જો સાફસફાઈ માટે શેડ્યુલ બનાવવામાં આવે અને આખું કુટુંબ એમાં ભાગ લે તો એનાથી સ્ત્રીઓનો બોજો હળવો બની જાય છે.

કેટલીક પત્નીઓ દરરોજ અમુક વસ્તુઓ સાફ કરતી હોય છે. અમુક ભાગ દર અઠવાડિયે સાફ કરે છે. જ્યારે અમુક મહિનામાં એકવાર સાફ કરે છે. તેમજ અમુક એવી બાબતો છે જેને વર્ષમાં એક વાર સાફ કરવાનું શેડ્યુલ હોય છે. જેમ દિવાળીના તહેવારે ઘરના માળિયાથી તળિયા સુધીનું બધું ચકચકાટ કરી નાખીએ છીએ.

બાથરૂમ એકદમ સાફ રાખવું જોઈએ, જેથી બેક્ટેરિયા જામી ન જાય. બાથરૂમ ચોખ્ખું નહિ રાખવાથી ગંદકીની સાથે બીમારી પણ થાય છે. એટલે અમુક વસ્તુઓ દરરોજ અને અમુક દર અઠવાડિયે બરાબર સાફ કરવી જોઈએ. કેટલાક લોકો કહે છે કે, 'પાણીના ક્ષારથી ટોઈલેટમાં જે ડાઘા પડે છે એને કાઢી શકાય એમ નથી.' જો કે અમુક ઘરોમાં ટોઈલેટ ચાંદી જેવા ચોખ્ખા જોવા મળે છે. એ બતાવે છે કે નિયમિત રીતે સાફ કરતા રહીએ તો એવા ડાઘા પડતા નથી. એ માટે યોગ્ય કેમિકલ્સ વાપરવા જોઈએ.

રસોડું પણ નિયમિત સાફ કરવું જોઈએ. આપણે નિયમિત વાસણો, સગડી કે સ્ટવ અને પ્લેટફોર્મ સાફ કરતા હોઈશું. તોપણ મહિનામાં એકાદવાર સ્ટવ, ફ્રિજ અને કબાટ સાફ કરવા જોઈએ. કબાટને અવારનવાર સાફ કરવાથી વાંદાઓ અને નુકશાન કરતા જીવડાંઓ થતા નથી.





કેટલાક માબાપ પોતાના બાળકોને નાનું-મોટું કામ સોંપે છે. એનાથી તેઓને નાનપણથી જ સારી તાલીમ મળે છે. તેઓ સ્કૂલે જાય એ પહેલાં પોતાનો રૂમ અને પથારી વ્યવસ્થિત કરીને જાય. પોતાના ગંદા કપડાં ધોવાની ડોલમાં મૂકે અને વસ્તુઓ વ્યવસ્થિત ગોઠવીને જાય. દરેક વસ્તુઓ માટે યોગ્ય જગ્યા હોવી જ જોઈએ.

અમુક સમયે કુટુંબના બધા સભ્યોને ઘરકામ વહેંચી શકાય. વર્ષમાં એકાદ વાર પિતા ગેરેજ સાફસૂફ કરી શકે. એકાદ બાળક તેમને મદદ કરી શકે. એકાદ વ્યક્તિ વાડામાં કે આંગણના બગીચામાં ઘાસ કાપી શકે. વર્ષમાં કેટલી વાર આવી સાફસફાઈ કરવી એ નક્કી કરવું જોઈએ. જેથી ઘર અને આંગણું હંમેશાં સાફ રહે. તમારા ઘરમાં માળિયું હોય તો એમાંથી નકામી વસ્તુઓ સમયથી સમય કાઢી નાખો. કેટલાક માબાપ બાળકોને કામ સોંપે છે તેમજ સમયથી સમય તેઓનું કામ બદલે છે.

તમારા ઘરની સાફસફાઈ કરવા માટે શેડ્યુલ બનાવો. તમે પોતે સાફસફાઈ કરો કે કુટુંબમાં બધાને વહેંચી આપો કે પછી કોઈ નોકરચાકર રાખો. ગમે તે હોય પણ સાફસફાઈ કરવાનું શેડ્યુલ હોવું જ જોઈએ.

હવે ઘરની બહાર નજર ફેરવો. શું એ સ્વચ્છ અને સુઘડ છે? તમે બંગલામાં, નાના ઘરમાં કે ઝૂંપડામાં રહેતા હોવ, તોપણ એની આસપાસ સાફસફાઈ કરવી જોઈએ. કંપાઉન્ડના દરવાજાનો એકાદ મિજાગરો તૂટી ગયો હોય અને એ રીપેર કરવામાં ન આવે તો કેટલો ખરાબ લાગશે. એવી જ રીતે કંપાઉન્ડના કોઈ ખૂણામાં, ઘરના દરવાજા પાસે કે ઘરની બાજુની ગલીમાં કચરાનો ઢગલો પડ્યો હોય તો એ કેટલું ખરાબ લાગશે. ખાલી ડબ્બાઓ, કામના સાધનો કે બીજી વસ્તુઓ આમતેમ ઘરની બહાર પડી હોય તો એમાં વાંદા અને ઉંદરો રહેવા લાગશે.

કેટલાક કુટુંબો ઘરની આસપાસ, ઘર સામેની ગલી કે બાજુમાંથી જતા કાચા રસ્તા પણ દરરોજ અથવા દર અઠવાડિયે ઝાડુ મારીને સાફ રાખે છે. ખરું કે તંત્ર દ્વારા અમુક જગ્યાઓ સાફ રાખવાની ગોઠવણ કરી હોય છે. પરંતુ ઘણી જગ્યાઓ એવી છે કે એની સફાઈ કરવામાં આવતી નથી. તેથી આપણે દરેક જણ આપણા ઘરની આસપાસ સ્વચ્છતા રાખવાનો પ્રયત્ન કરીએ તો ગંદકી થશે નહિ.

અમુક કુટુંબો ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે સાફસફાઈ કરે છે.

વળી, તેઓ કાયમ કરતા રહેવા માટે શેડ્યુલ બનાવે છે. તેઓ શેડ્યુલને એવી જગ્યાએ રાખે છે જેથી કુટુંબની દરેક વ્યક્તિ જોઈ શકે. બધા એ ગોઠવણને ટેકો આપે છે ત્યારે સારા પરિણામ મળે છે. તમારે સાફસફાઈમાં શું કરવું જોઈએ એ દરેક બાબતમાં તમેજ જાતે નક્કી કરો. તમારા ગજા પ્રમાણે સાફસફાઈના સાધનો પણ ખરીદો.

આ ટૂંકા સૂચનો તમારું ઘર અને એની આસપાસ સ્વચ્છતા રાખવા તમારા કુટુંબને મદદ કરશે. ભૂલશો નહિ કે સ્વચ્છતા રાખવા કંઈ હંમેશાં પૈસા હોય એ જરૂરી નથી. પરંતુ સ્વચ્છતા પ્રત્યે તમારું વલણ કેવું છે એના પર એ આધાર રાખે છે.

પોતાનું ઘર સાફ રાખવાનું શેડ્યુલ

• દરરોજ

બેડરૂમ : પથારી વ્યવસ્થિત કરીને વસ્તુઓ યોગ્ય જગ્યાએ મૂકો.

રસોડું : સીંકમાં વાસણો ધોયા પછી એને સાફ કરો. ટેબલ પરથી વધારાની વસ્તુઓ લઈ લો. રસોડામાં ઝાડું મારીને જરૂર હોય તો પોતું કરો.

બાથરૂમ : બેસિન અને ટોઈલેટ ધોઈને વસ્તુઓ એની યોગ્ય જગ્યાએ મૂકો. સ્નાન તેમજ કપડાં ધોવા માટે ઉપયોગમાં લેવાતી ડોલમાં સ્નાનાદિક ક્રિયા પછી પાણી ભરેલું ન રાખો.

બેઠક અને બીજા રૂમો : બધી વસ્તુઓ એની યોગ્ય જગ્યાએ મૂકો. ફર્નિચરને હલકા હાથે સાફ કરો. રૂમમાં વેક્યુમ કરીને કે ઝાડું મારીને જરૂર હોય તો પોતું કરો.

આખું ઘર : કચરો યોગ્ય જગ્યાએ નાખો.

• અઠવાડિયે

બેડરૂમ : ચાદર બદલો. ઝાડુ મારીને પોતું કરો. ફર્નિચર પરની ધૂળ ઝાપટી લો.

રસોડું : સ્ટવ, સીંક અને પ્લેટફોર્મ પરની વસ્તુઓ ધુઓ. ઝાડું મારીને જરૂર હોય તો પોતું કરો.

બાથરૂમ : બાથરૂમની ચીજ વસ્તુઓ, દીવાલો, કેબિનેટ અને ટોઈલેટ ધુઓ. બાથરૂમની બધી વસ્તુઓ ફીનાઈલ કે ડેટોલથી સાફ કરો. નાહાનો રૂમાલ બદલો.





ઝાડું મારીને પોતું કરો.

આખું ઘર : દરવાજા સાફ કરો. ફર્નિચરની ગાદી વેક્યુમથી બરાબર સાફ કરો.

કંપાઉન્ડ, ઘરની આસપાસ, બગીચો, ગેરેજ : કામની વસ્તુઓ સાફ કરો. નકામી વસ્તુઓ ફેંકી દો. ઝાડું મારો.

● દર છ મહિને

રસોડું : ફીજ ખાલી કરીને બરાબર સાફ કરો.

બાયઝમ : કબાટના ખાનાઓ ખાલી કરીને સાફ કરો. જૂની અને નકામી વસ્તુઓ ફેંકી દો.

આખું ઘર : લેમ્પ, પંખા અને લાઈટ સાફ કરો. દરવાજા અને બારીઓ સાફ કરો. પડદા અને બારીની જાળી ધુઓ.

● દર વર્ષે

બેડરૂમ : કપડાં રાખવાના કબાટ ખાલી કરીને સાફ કરો. નકામી વસ્તુઓ ફેંકી દો. ધાબળા ધુઓ. ગાદલાને બરાબર વેક્યુમ કરીને સાફ કરો.

રસોડું : બધા જ ખાનાં, અભરાઈ ખાલી કરીને સાફ કરો. નકામી વસ્તુઓ ફેંકી દો. ભારે વસ્તુઓ પણ બધી બાજુથી ખસેડીને તેમજ નીચેથી સાફ કરો.

આખું ઘર : ઘરની અંદરની દીવાલો ધુઓ. ફર્નિચરની ગાદી અને પડદાને ધુઓ.

ગેરેજ કે સ્ટોર રૂમ : બધી વસ્તુઓ બરાબર ગોઠવો અને નકામી ફેંકી દો. ખૂણે-ખૂણે ઝાડું મારો.



ગૃહ અને નિત્ય જીવનમાં સ્વચ્છતા

ગૃહ સ્વચ્છતા એ એવી સ્વચ્છતા પ્રક્રિયા સાથે સંબંધિત છે કે જે રોગોને અટકાવે છે અથવા ઓછા કરે છે અને ઘરમાં તેમજ રોજિંદા જીવનની પરિસ્થિતિઓ જેવી કે સામાજિક, જાહેર પરિવહન, કામ કરવાના સ્થળો, જાહેર સ્થળો વગેરેમાં રોગોનો પ્રસાર થતો અટકાવે છે. ગૃહ સ્વચ્છતા અને રોજિંદા જીવનની પ્રક્રિયાઓ એવી રોગોને ફેલાતા અટકાવવામાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. તેમાં પ્રાદેશિક

સ્તરે ઉપયોગમાં આવતી વિવિધ પદ્ધતિઓનો સમાવેશ થાય છે. જેવી કે હાથ ધોવા, શ્વાસની સ્વચ્છતા, ખોરાક અને પાણીની સ્વચ્છતા, સામાન્ય ઘરની સ્વચ્છતા (પર્યાવરણીય સ્થળો અને આસપાસના વિસ્તારો), પાલતું પ્રાણીઓની સંભાળ અને ઘરમાં આરોગ્ય સંભાળ. (જેમને એપ લાગવાનું વધુ જોખમ હોય છે તેવા લોકોની સંભાળ)

હાલની સ્થિતિમાં સ્વચ્છતાના આ ઘટકોને જુદા મુદ્દાઓ સ્વરૂપે જોવામાં આવે છે, જો કે આ તમામ એક સરખા સૂક્ષ્મજીવવિજ્ઞાનના સિદ્ધાંતો પર આધારિત છે. એપનો પ્રસાર કરતી સાંકળને તોડવાનો અર્થ એટલે જ એપી રોગોને ફેલાતા અટકાવવા. આ માટેનો સામાન્ય સિદ્ધાંત એ છે કે, જો એપ માટેની સાંકળ તૂટે તો તેનો અન્યમાં પ્રસાર થતો નથી. ગૃહ સ્વચ્છતા અને રોજિંદા જીવનની પ્રક્રિયાઓ માટે અસરકારક ધોરણોની જરૂરિયાતના પ્રતિભાવરૂપે ગૃહ સ્વચ્છતા પર આંતરરાષ્ટ્રીય વૈજ્ઞાનિક મંચે જોખમ આધારિત અભિગમ વિકસાવ્યો છે. અંતિમ નિયંત્રણ સ્થાનનું જોખમી વિશ્લેષણ એચસીસીપી કે જે ‘સ્વચ્છતા લક્ષ્યાંક’ તરીકે જાણીતો થયો છે. નિર્ધારિત સ્વચ્છતા એ ઘરમાં રોગના જંતુઓના પ્રસારના મૂળની ઓળખ તેમજ ઘરમાં એપ પ્રસારિત થવાના ચક્રને તોડી પાડવાના અભિગમ સાથે ઘરમાં મહત્વના બિંદુઓ પર સ્વચ્છતા પદ્ધતિ અપનાવવા પર આધારિત છે.

ઘરમાં એપનો પ્રસાર કરતા મુખ્ય સ્ત્રોતોમાં લોકો (એપગ્રસ્ટ લોકો જ તેના વાહક હોય છે), ખોરાક, પાણી તેમજ પાલતું પ્રાણીઓ છે. વધુમાં એવા સ્થળો કે જ્યાં પાણીનો પ્રવાહ એકઠો થતો હોય. જેમ કે - નળ, શૌચાલય, નકામી પાઈપો, સફાઈના સાધનો, મોઢાનાં વસ્ત્રો જીવાણુઓના વિકાસને સતત પ્રોત્સાહન આપે છે તેમજ એપના દ્વિતીય કક્ષાના સંગ્રાહક બની શકે છે. જો કે મોટા ભાગના ‘ખતરા પર’ રહેલા પ્રજાતિ જૂથો એવા છે, જે જોખમમાં છે. સૂક્ષ્મજંતુઓ (સંભવિત એપી બેક્ટેરિયા, વાઈરસ વગેરે) કફ, મળ, ઉલટી, ચામડીના પ્રકાર વગેરે જેવા સ્ત્રોતો દ્વારા સતત ફેલાય છે. તે પાણી અથવા તો ખોરાક દ્વારા અથવા સીધી રીતે ફેલાય છે, તે દ્વારા એપનો વિકાસ થઈ શકે છે. ઘરમાં જીવજંતુઓના પ્રસાર માટેનો મુખ્ય ‘દોરી માર્ગ’ છે હાથ અને ખોરાક સંપર્ક સપાટી તેમજ સફાઈ માટેનાં કપડાં તેમજ એઠાં વાસણ.

ઘરમાં લિનનનાં (શણમાંથી બનેલાં) કપડાં જેમ કે રૂમાલને કારણે જંતુઓ ફેલાય છે. શૌચાલય અને હાથ





ધોવાની જગ્યા (વોશ બેસીન) જેવા સાધનો, ઉદાહરણ તરીકે જ્યાં માનવ કચરા સાથે સુરક્ષિત વ્યવહાર માટેના સંસાધનો થતા હોય, પરંતુ તેમની સાથે જોડાવવામાં જોખમ રહેલું હોય, તેઓ ક્યારેક ગંભીરરૂપ ધારણ કરી શકે છે. ઉ.દા. જ્યારે કોઈ માંદું હોય અથવા ડાયરિયા થયો હોય. માનવ કચરાનો સુરક્ષિત નિકાલ એ મૂળભૂત જરૂરિયાત છે. નબળું આરોગ્ય અને સ્વચ્છતા એ ઓછી આવક ધરાવતા સમુદાયોમાં ડાયરિયા જેવા રોગો પાછળનું પ્રાથમિક કારણ છે. શ્વાસોચ્છવાસને લગતા વાઈરસ અને ફૂગના બીજ પણ હવા દ્વારા ફેલાય છે. સારી ગૃહ સ્વચ્છતાનો અર્થ છે, મહત્વપૂર્ણ બિંદુઓ પર યોગ્ય સમયે ચેપના ચક્રને તોડવા માટેની નિર્ધારિત સ્વચ્છતા પ્રક્રિયા. કારણ કે 'ચેપ માટેની માત્રા' કેટલાક રોગાણુઓ ખૂબ થોડા પ્રમાણમાં પણ હોઈ શકે છે.

શ્વાસોચ્છવાસને લગતી સ્વચ્છતા

ખાસ કરીને ઠંડી અને તાવની ઋતુમાં કફ થતો હોય ત્યારે છીંક ખાવા સમયે જંતુઓને ફેલાતા રોકવા માટે યોગ્ય શ્વાસોચ્છવાસ અને હાથ સ્વચ્છતા જરૂરી છે.

- ટિસ્સૂ સાથે રાખવા અને કફ તેમજ છીંક આવે ત્યારે તેનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

- શક્ય એટલી ઝડપથી ટિસ્સૂનો નાશ કરવો.

- હાથને માદર્ક આધારિત હાથ સાફ કરનાર (હેન્ડ સેનિટાઇઝર)નો ઉપયોગ કરીને અથવા પાણીથી ધોઈને સાફ રાખવા.

ઘરમાં આહાર સ્વચ્છતા

ખોરાક સ્વચ્છતા એ ખોરાકને ઝેરી થતો અટકાવવા સંદર્ભની સ્વચ્છતા પ્રક્રિયાઓ સાથે સંબંધ ધરાવે છે. વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા (WHO) એ દર્શાવેલા ખોરાક સ્વચ્છતા માટેના મુખ્ય પાંચ સિદ્ધાંતો આ પ્રમાણે છે :

૧. ખોરાકને માણસો, પાલતું પ્રાણીઓ અને કિટકો દ્વારા ફેલાતા રોગાણુઓથી દૂષિત થતું અટકાવવું.
૨. ખોરાકને દૂષિત થતો અટકાવવા માટે રાંધેલો તેમજ કાચો ખોરાક અલગ રાખવો.
૩. ખોરાકને યોગ્ય સમય અને યોગ્ય તાપમાને પકવવો, જેથી રોગાણુઓ નાશ પામે.

૪. યોગ્ય તાપમાને ખોરાકનો સંગ્રહ કરવો.

૫. સુરક્ષિત પાણી તેમજ કાચી સામગ્રીનો ઉપયોગ કરવો.

ઘરમાં પાણીની વ્યવસ્થા અને સલામત સંગ્રહ

ઘરમાં રહેલી પાણીની વ્યવસ્થા અને સલામત સંગ્રહ એ સામુદાયિક પરિવારો દ્વારા ઘરમાં વપરાતી એવી પદ્ધતિ છે, જે ખાતરી આપે છે કે પીવાનું પાણી ઉપયોગમાં લેવા માટે સુરક્ષિત છે. વિકાસશીલ દેશોમાં જ નહીં, પરંતુ વિકસિત રાષ્ટ્રોમાં પણ પીવાના પાણીની ગુણવત્તા આજે પણ એક મહત્વનો પ્રશ્ન છે. યુરોપના પ્રદેશોમાં પણ અંદાજિત ૧૨ મિલિયન (૧ કરોડ, ૨૦ લાખ) લોકોને પીવાનું સુરક્ષિત પાણી ઉપલબ્ધ નથી.

વપરાશની દૃષ્ટિએ એવા સમુદાયો કે જ્યાં પાણીની ગુણવત્તા નબળી હોય અથવા પાણી પુરવઠો ખોરવાઈ ગયો હોય તેવા સંકટ સમયે અતિસાર જેવા રોગો દૂર કરવામાં પાણીની ગુણવત્તા લાભદાયક બની શકે છે. ઘરમાં પાણીના સંગ્રહ દરમ્યાન તે દૂષિત થઈ શકે છે. (ઉદા. પાણીના વપરાશ સમયે દૂષિત હાથ અથવા ગંદા વાસણોમાં પાણીનો સંગ્રહ કરવાથી.) ઘરમાં પાણીનો સુરક્ષિત સંગ્રહ ખૂબ મહત્વનો છે.

રસોડા, સ્નાનાગાર અને શૌચાલયમાં સ્વચ્છતા

જંતુઓ ફેલાય તેવા જોખમને ઘટાડવા માટે રસોડા, બાથરૂમ અને શૌચાલય જેવા સંપર્ક સ્થાનો તેમજ સપાટી (જેવા કે શૌચાલય બેઠક, ફલશ માટેનું હેન્ડલ, દરવાજો, નળ, કામ કરવાની જગ્યા, બાથરૂમ તેમજ બેસીનની સપાટી) પર નિયમિત સફાઈ થવી જોઈએ. યોગ્ય રીતે સંભાળ લેવામાં આવે તો શૌચાલય દ્વારા ચેપ લાગવાનું જોખમ ઘણું ઓછું રહે છે. તેમ છતાં ફલશ પ્રક્રિયા દરમ્યાન થોડા છાંટા ઉડવા તેમજ એરોસોલ રચના સર્જઈ શકે છે, ખાસ કરીને જ્યારે કોઈને ડાયરિયા (અતિસાર) થયો હોય તેવા સમયે. હાથ ધોયા કે નહાયા પછી વોશ બેસીન કે બાથટબ પર રહી ગયેલા મેલ તેમજ ક્ષારમાં પણ જંતુઓ લાંબા સમય સુધી જીવી શકે છે. ફુવારા પાઈપનું પાણી પણ જો ખુલ્લું રહે તો તે જંતુઓ દ્વારા દૂષિત થઈ શકે છે. જ્યારે ફુવારો ચાલુ કરવામાં આવે ત્યારે તે હવામાં ફેલાય છે. જો થોડા સમય માટે ફુવારાનો ઉપયોગ ન થયો હોય તો





બીજીવાર તેને ઉપયોગમાં લેવા પહેલા થોડા સમય માટે ઊંચા તાપમાનમાં રાખવો જોઈએ.

પૂર્ણ સ્વચ્છતા માટે ચેપી કૂગના પ્રસરણને અટકાવવું ખૂબ મહત્વનું છે. કૂગ એ દીવાલ અને જમીનની ટાઈલ્સ તેમજ ક્યારેક કુવારા પર પણ જીવિત રહી શકે છે. એલર્જી પ્રતિક્રિયાઓ, બગડેલી-ક્ષતિગ્રસ્ત સપાટી અને અપ્રિય ગંધને કારણે આવી કૂગ પણ ક્યારેક ચેપ માટે કારણભૂત બને છે. નિર્જીવ સપાટી એ કૂગના વિકાસ માટેની પ્રાથમિક જગ્યા છે, સાથે જ ગાલીચો અને નરમ રાયરચીલું પણ સામેલ છે. હવામાં ઉત્પન્ન થતી કૂગ એ સામાન્ય રીતે હવાની અવરજવર અથવા યુસ્ત હવાબંધ વ્યવસ્થા જેવી નરમ પરિસ્થિતિઓ પર આધારિત છે. શૌચાલય અને હાથ ધોવાની વ્યવસ્થા એ વાસને અટકાવી તેમને સામાજિક રીતે સ્વીકાર્ય બનાવવા માટે મહત્વના છે. ખાસ કરીને ઓછી આવક ધરાવતા સમુદાયોમાં સામાજિક સ્વીકૃતિ એ મહત્વનો ભાગ છે, જે લોકોને શૌચાલયનો ઉપયોગ કરવા તેમજ હાથ ધોવા માટે પ્રોત્સાહિત કરે છે.

કપડાની સ્વચ્છતા

કપડાની સ્વચ્છતા એ રોગોને ઘટાડવા અને સખત કપડા તેમજ ટુવાલ જેવા લિનન કપડા દ્વારા રોગોને ફેલાતા રોકવાની પ્રક્રિયા પર આધારિત છે. રોગાણુ દ્વારા દૂષિત થતી મોટા ભાગની વસ્તુઓ એવી છે કે જે સીધી શરીરના સંપર્કમાં આવે છે. દા.ત. આંતરવસ્ત્રો, વ્યક્તિગત રૂમાલ-ટુવાલ, મોઢાના કપડાં તેમજ ઈસ્ત્રીકામ સમયે ચાદર મારફત દૂષિત ન હોય તેવા કપડાઓની વચ્ચે સૂક્ષ્મ જંતુઓ પરિવર્તિત થઈ શકે છે. અમેરિકાના નિષ્ણાંતોનું કહેવું છે કે, આવો ચેપ પરિવારમાં લાગી શકે છે, એટલું જ નહીં તે જેલ, શાળાઓ અને રમત-ગમત જૂથોની સામુદાયિક પ્રક્રિયાઓમાં પણ જોવા મળે છે. ત્વચાથી ત્વચાનો સંપર્ક અને સંપર્ક દૂષિત તત્ત્વો જેવા કે ટુવાલ, ચાદરો અને રમત-ગમતના સાધનો સાથે સંપર્ક આડકતરી રીતે પ્રસારની પદ્ધતિનું પ્રતિનિધિત્વ કરતા જણાય છે.

શાળામાં સ્વચ્છતા

બાળકની પ્રાથમિક કેળવણી શાળામાં શરૂ થાય છે. 'શારીરિક તેમજ બાહ્ય સ્વચ્છતા કેવી રીતે રાખવી' તેની

કેળવણી આપવી તે પણ પ્રાથમિક શિક્ષણનો એક ભાગ છે. બાળકે પ્રાથમિક શિક્ષણ મેળવતી વખતે મેળવેલું જ્ઞાન, જાણકારી અને આદતો તેના જીવન પર્યન્ત રહે છે. બાળક મોટું થશે ત્યારે જેવું શિક્ષણ મેળવ્યું હશે તેવું આચરણ કરશે અને સમાજના ઘડતરમાં યોગ્ય ફાળો આપી શકશે.

શાળામાં જ્ઞાન મેળવવા આવતા બાળકોમાં સારી આદતો પણ પડે તેવું શાળામાં પર્યાવરણ હોવું જોઈએ. ગ્રામ્ય અને અમુક શહેરી વિસ્તારોમાં સ્વચ્છતા સંકુલ ન હોવાના કારણે મજબૂરીથી ખુલ્લામાં પેશાબ અને મળત્યાગ કરવા જવાની આદત પડે છે. મજબૂરીને કારણે પડેલી આદતોને કારણે બાળક મોટું થાય ત્યારે સ્વચ્છતા સંકુલની સગવડ મળતી હોવા છતાં તેની આ આદતો નીકળતી નથી. તેને બદલે જો પહેલેથી જ બાળકને આવું સંકુલ ઉપલબ્ધ કરાવવામાં આવે તો તે જરૂર તેનો ઉપયોગ કરતા શીખશે અને તેને સારી ટેવો પડશે.

શાળામાં શાળા સ્વચ્છતા સંકુલ હોય તો તેનાથી નીચે દર્શાવ્યા પ્રમાણેના પરિણામો મળે છે :

1. શાળાનું સ્વચ્છતા સંકુલ શાળાની સ્વચ્છતા પ્રત્યેની જાગૃતતાનું પ્રતીક છે.
2. સ્વચ્છતા સંકુલથી બાળપણથી જ બાળકને યોગ્ય જ જગ્યાએ પેશાબ અને મળત્યાગ કરવાની આદત પડે છે.
3. યોગ્ય જગ્યાએ પેશાબ તથા મળત્યાગ થવાથી પર્યાવરણની સ્વચ્છતાનું રક્ષણ થાય છે. તેમાં બાળક ભાગીદાર થવાથી તેનો અનુભવ કરી શકે છે અને અવલોકન કરી શકે છે.
4. બાળપણમાં પાડેલી સારી આદતો મોટા થતા જળવાઈ રહે છે.
5. ખુલ્લામાં ગંદકી નહીં થવાથી બાળકો અને અન્ય લોકોનું આરોગ્ય જળવાશે. સ્વચ્છતાથી સુંદરતા વધશે.
6. જાહેર સ્વચ્છતા સાચવણીનો ખર્ચ ઘટી જશે અને તેને લગતું કામ કરતા માણસો ઘટાડી શકાશે અને આમ વિકાસના કામો તરફ તેઓને વાળી શકાશે અને તેઓનું તથા દેશનું ગૌરવ પણ વધશે.

કહેવત છે કે 'કુમળો છોડ વાળીએ તેમ વળે અને બાળકને જે કેવળણીમાં ઢાળીએ તેમ ઢળે.' માટે શાળા સ્વચ્છતા સંકુલ દરેક શાળામાં હોવું જ જોઈએ. તે અનિવાર્ય છે.

વધુ લેખમાળા આવતા અંકે
ક્રમશ:





સત્સંગ સમાચાર પત્રિકા

સ્વામી ઘનશ્યામદાસજી તથા શા. સ્વામી સર્વમંગલદાસજી
તથા સાધુ ધર્મવલ્લભદાસજી



અમરેલી શહેરને આંગણે પ.પૂ. ધ.ધુ. આચાર્ય મહારાજશ્રીના રૂડા આશીર્વાદથી
પ.પૂ. લાલજી મહારાજશ્રીના સાન્નિધ્યમાં યોજાયેલ ભવ્ય શાકોત્સવ.



રણુ (તા. પાદરા)ને આંગણે પ.પૂ. ધ.ધુ. આચાર્ય મહારાજશ્રીના રૂડા આશીર્વાદથી
યોજાયેલ પાર્ષદ સર્વમંગલ ભગતના વક્તાપદે કથાપારાયણ



ભદામ (તા. રાજપીપળા)ને આંગણે પ.પૂ. ધ.ધુ. આચાર્ય મહારાજશ્રીના રૂડા
આશીર્વાદથી પ.પૂ. લાલજી મહારાજશ્રીના સાન્નિધ્યમાં યોજાયેલ ભવ્ય શાકોત્સવ.



શાકોત્સવ-સત્સંગ સભા
સુણાવ



સુણાવ (તા. પેટલાદ)ને આંગણે પ.પૂ. ધ.ધુ. આચાર્ય મહારાજશ્રીના રૂડા આશીર્વાદથી પ.પૂ. લાલજી મહારાજશ્રીના સાન્નિધ્યમાં યોજાયેલ ભવ્ય શાકોત્સવ.



શાકોત્સવ-સત્સંગ સભા
મોરજ



મોરજ (તા. તારાપુર)ને આંગણે પ.પૂ. ધ.ધુ. આચાર્ય મહારાજશ્રીના રૂડા આશીર્વાદથી પ.પૂ. લાલજી મહારાજશ્રીના સાન્નિધ્યમાં યોજાયેલ ભવ્ય શાકોત્સવ.



શાકોત્સવ-સત્સંગ સભા
વસઈ



વસઈ (તા.વાઘોડીયા)ને આંગણે પ.પૂ. ધ.ધુ. આચાર્ય મહારાજશ્રીના રૂડા આશીર્વાદથી પ.પૂ. લાલજી મહારાજશ્રીના સાન્નિધ્યમાં યોજાયેલ ભવ્ય શાકોત્સવ.



શાકોત્સવ-સત્સંગ સભા
સરસીયા



સરસીયા (તા.ધારી)ને આંગણે પ.પૂ. ધ.ધુ. આચાર્ય મહારાજશ્રીના રૂડા આશીર્વાદથી પ.પૂ. લાલજી મહારાજશ્રીના સાન્નિધ્યમાં યોજાયેલ ભવ્ય શાકોત્સવ.





શાકોત્સવ-સત્સંગ સભા
ડોડીયાળા

ડોડીયાળા (તા.ગોંડલ)ને આંગણે પ.પૂ. ધ.ધુ. આચાર્ય મહારાજશ્રીના રૂડા આશીર્વાદથી યોજાયેલ ભવ્ય શાકોત્સવ તથા સત્સંગ સભા



શાકોત્સવ-સત્સંગ સભા
દહિસર

દહિસર (મુંબઈ)ને આંગણે પ.પૂ. ધ.ધુ. આચાર્ય મહારાજશ્રીના રૂડા આશીર્વાદથી યોજાયેલ ભવ્ય શાકોત્સવ તથા સત્સંગ સભા



પ્રજાસતાક પર્વ
સીમાસા-સુરત

સીમાસા (સુરત)ને આંગણે પ.પૂ. ધ.ધુ. આચાર્ય મહારાજશ્રીના રૂડા આશીર્વાદથી યોજાયેલ ૨૬મી જાન્યુઆરી પ્રજાસતાક પર્વની ઉજવણી



પ્રજાસતાક પર્વ
મોટા વરાછા-સુરત

મોટા વરાછા (સુરત)ને આંગણે પ.પૂ. ધ.ધુ. આચાર્ય મહારાજશ્રીના રૂડા આશીર્વાદથી યોજાયેલ ૨૬મી જાન્યુઆરી પ્રજાસતાક પર્વની ઉજવણી



**પ્રજાસત્તાક પર્વ
નવસારી**



નવસારીને આંગણે પ.પૂ. ધ.ધુ. આચાર્ય મહારાજશ્રીના રૂડા આશીર્વાદથી શ્રી સૌરાષ્ટ્ર લેઉવા પટેલ સમાજ દ્વારા સંચાલિત વિદ્યાલય ખાતે પૂ. સ.ગુ. સ્વામી શ્રી નિત્યસ્વરૂપદાસજી આદિક મહાનુભાવોની ઉપસ્થિતમાં યોજાયેલ ૨૬મી જાન્યુઆરી પ્રજાસત્તાક પર્વની ઉજવણી

**પ્રજાસત્તાક પર્વ
સરધાર**



સરધારને આંગણે ગ્રામ પંચાયત આયોજીત ૨૬મી જાન્યુઆરી પ્રજાસત્તાક પર્વની ઉજવણીમાં ભાગ લેતા મંદિરના છાત્રાલયના વિદ્યાર્થીઓ.

**શિક્ષાપત્રી જયંતી
સરધાર**



સરધારધામને આંગણે પ.પૂ. ધ.ધુ. આચાર્ય મહારાજશ્રીના રૂડા આશીર્વાદથી ઉજવાયેલ શ્રી શિક્ષાપત્રી જયંતી પૂજન પર્વ.



વાર્ષિક પાટોત્સવ
સરસઈ



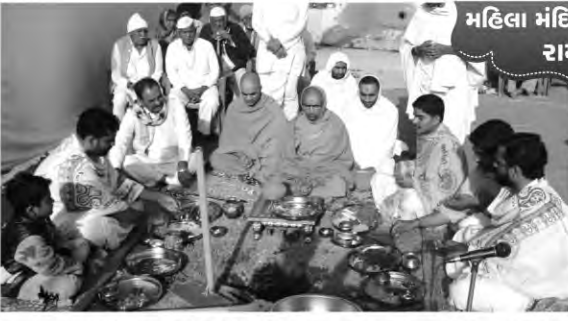
સરસઈ (તા. વિસાવદર)ને આંગણે પ.પૂ. લાલજી મહારાજશ્રીના સાન્નિધ્યમાં યોજાયેલ મંદિરનો વાર્ષિક પાટોત્સવ તથા કથાપારાયણ.



શાકોત્સવ-ક્રિકેટ ટૂર્નામેન્ટ
ભરૂચ



ભરૂચ શહેરને આંગણે પ.પૂ. ધ.ધુ. આચાર્ય મહારાજશ્રીના રૂડા આશીર્વાદથી રાજપ્રદેશ વિસ્તાર આયોજીત પ.પૂ. નાનાલાલજી મહારાજશ્રીની ઉપસ્થિતિમાં યોજાયેલ ભવ્ય શાકોત્સવ-સત્સંગ સભા તથા ક્રિકેટ ટૂર્નામેન્ટ.



મહિલા મંદિર ખાતમુહૂર્ત
રામોદ



રામોદ (તા. ગોંડલ)ને આંગણે પ.પૂ. ધ.ધુ. આચાર્ય મહારાજશ્રીના રૂડા આશીર્વાદથી યોજાયેલ નૂતન મહિલા મંદિરનો ખાતમુહૂર્તવિધિ.



ભૂમિપૂજન - ઠાકરથાળી સરદાર



સરદારધામને આંગણે પ.પૂ. ધ.ધુ. આચાર્ય મહારાજશ્રીના રૂડા આશીર્વાદથી પૂ. સ.ગુ. સ્વામી શ્રી નિત્યસ્વરૂપદાસજી તથા દાતાશ્રી અ.નિ. રાવતબાપુ વાળા પરિવારની ઉપસ્થિતિમાં યોજાયેલ મંદિરના પાછળના ભાગની જમીન અર્પણવિધિ-ભૂમિપૂજન-રાસોત્સવ-ઠાકરથાળી.



વાર્ષિક મહોત્સવ
ભૂપગટ



ભૂપગટને આંગણે પ.પૂ. લાલજી મહારાજશ્રીના સાન્નિધ્યમાં યોજાયેલ શ્રી ગોપીનાથજી ગૌશાળાનો વાર્ષિક મહોત્સવ.



વાર્ષિક મહોત્સવ
ઉતરસંડા



ઉતરસંડા (તા. નડિયાદ)ને આંગણે પ.પૂ. ધ.ધુ. આચાર્ય મહારાજશ્રીના આશીર્વાદથી સમગ્ર ધર્મકુળ પરિવારના સાન્નિધ્યમાં ઉજવાયેલ શ્રી સ્વામિનારાયણ મહિલા મંદિરનો દ્વિતીય વાર્ષિક પાટોત્સવ તથા શ્રી ભક્તચિંતામણી કથાપારાયણ.



સ્કુલભેગ વિતરણ
સરદાર



સરદારધામમાં મંદિર છાત્રાલયમાં નિવાસ કરતા કોલેજીયન વિદ્યાર્થીઓને સ્કુલભેગનું વિતરણ કરતા પૂ. સ.ગુ. સ્વામી શ્રી નિત્યસ્વરૂપદાસજી આદિક પૂ. સંતો.



ગઢપુરપતિ શ્રી ગોપીનાથજી મહારાજના તાબાના નવનિર્મિત શ્રી સ્વામિનારાયણ મુખ્ય મંદિર-મહુવાના પટાંગણમાં પ.પૂ. ધ.ધુ. આચાર્ય મહારાજશ્રીના આશીર્વાદથી તથા પ.પૂ. લાલજી મહારાજશ્રીના સાન્નિધ્યમાં યોજાયેલ સંતઆગ્રમ-ચાત્રિક ભુવન-ભોજનલાય-વિદ્યાર્થી છાત્રાલયનો 'ખાતમુદ્દત્ મહોત્સવ' તથા પૂ. સ.ગુ. સ્વામી શ્રી નિત્યસ્વરૂપદાસજીના વક્તાપદે 'શ્રીમદ્ સત્સંગિભુવન કથા પારાયણ'

૧-૨-૩. કથા અંતર્ગત શ્રી ઘનશ્યામ પ્રાગટ્યોત્સવની ઉજવણી. ૪. સમગ્ર મહોત્સવના મુખ્ય યજમાન શ્રી ન્યાલકરણ સુપ. પ. યજ્ઞના સહયજમાનશ્રી અરવિંદભાઈ ડોડીયા પરિવાર. ૬. બ્રહ્મચોરાશીના યજમાન શ્રી વાલજીભાઈ કથીરીયા - નવસારી. ૭. ધર્મકુળ પૂજનના યજમાનશ્રી બાબુભાઈ ભાલાળા પરિવાર. ૮. કથાના મુખ્ય યજમાનશ્રી અમરશીભાઈ તથા રમેશભાઈ નિસર પરિવાર - થાણા. ૯. મહોત્સવના સહયજમાનશ્રી હિતેશભાઈ રાજપરા-સુરત. ૧૦. કથાના સહયજમાનશ્રી ધનજીભાઈ ભેંસાણ - સુરત. ૧૧. યજ્ઞના મુખ્ય યજમાનશ્રી સવજીભાઈ સાવલીયા-સુરત. ૧૨. બ્રહ્મચોરાશીના યજમાનશ્રી શરદભાઈ ત્રિવેદી.

प.पू. सनातन ध.पू. १००८ श्री आचार्य श्री अजेन्द्रप्रसादशु महाराजश्रीना ३५ आशीर्वादी श्री स्वामिनारायण मंदिर - सरधार द्वारा तथा श्री स्वामिनारायण संप्रदायना देश-विदेशमां सुप्रसिद्ध वक्ता पू. स.गु. स्वामी नित्यस्वर्पदासजुना मार्गदर्शन प्रमाणे तैयार थयेव

नूतन हरिमंदिर मूर्ति प्रतिष्ठा महोत्सव तथा कथापारायण तिथि-तारीख

क्रम	कथा तारीख	कथा तिथि	विगत	स्थल
१	२०-२-२०१८ थी २६-२-२०१८	मछा वढ - १ थी मछा वढ - ८	श्री सत्संगिजवन कथा रत्नाकर समारोह	पूतालयविहारीधाम, जाङ्गरामाढ, गोधरा संपर्क :- मो. ८८८८०४७६६५
२	२८-२-२०१८ थी ६-३-२०१८	मछा वढ - १० थी मछा वढ - ३०	२४त जयंती महोत्सव श्री सत्संगिजवन कथा	मु. पीणगाव, ता. ज. आणंद संपर्क :- मो. ८८२५१३४१०८
३	८-३-२०१८ थी १५-३-२०१८	झागण सुढ - ३ थी झागण सुढ - ८	नूतन हरिमंदिर मूर्ति प्रतिष्ठा महोत्सव	मु. मगनपुरा, ता.मातर, ज. भेडा संपर्क :- मो. ८८२५१३४१०८
४	२०-३-२०१८ थी ३१-३-२०१८	झागण सुढ - १४ थी झागण वढ - ११	श्रीमद् भागवत कथा सत्संग शिबिर	श्री स्वामिनारायण हिन्दु मंदिर, पीनर-लंडन संपर्क :- मो. ००४४७७८८६५७२१६
५	६-४-२०१८ थी १२-४-२०१८	यैत्र सुढ - १ थी यैत्र सुढ - ७	श्रीमद् भागवत कथा महोत्सव	मु. प्रजवाणी ता. रापर, ज. कथ्य (वागड) संपर्क :- मो. ८७६८१७६८८८, ८७०२१८७७१२
६	१३-४-२०१८ थी १८-४-२०१८	यैत्र सुढ - ८ थी यैत्र सुढ - १५	श्री स्वा. महोत्सव श्री सत्संगिजवन कथा	कोराकेन्द्र ग्राउन्ड, आदित्य कोलेजनी सामे, अं.स.वी. रोड, नोरिवली (वे) की. नं. ०२२ २८८०३७१७
७	२१-४-२०१८ थी २७-४-२०१८	यैत्र वढ - २ थी यैत्र वढ - ८	२४त जयंती महोत्सव श्री सत्संगिजवन कथा	मु. त्रालसा, ता. ज. भरुय संपर्क :- मो. ८८२५१३४१०८
८	२८-४-२०१८ थी ४-५-२०१८	यैत्र वढ - ८ थी यैत्र वढ - १५	श्रीमद् भागवत कथा महोत्सव	आर्धस जुन मील कम्पाउन्ड, मीतडी रोड, माछावढर संपर्क :- मो. ८४२६२३०७६६
९	५-५-२०१८ थी ११-५-२०१८	वेशाभ सुढ - १ थी वेशाभ सुढ - ७	श्रीमद् भागवत कथा महोत्सव	श्री स्वा. मंदिर, सीमाडा-योगीचोक, सुरत संपर्क :- मो. ८८१३०३८३४५
१०	१२-५-२०१८ थी १६-५-२०१८	वेशाभ सुढ - ८ थी वेशाभ सुढ - १३	नूतन हरिमंदिर मूर्ति प्रतिष्ठा महोत्सव	मु. वेकरीया, ता. विसावढर, ज. जूनागढ संपर्क :- मो. ८८२४४६७८०५
११	१७-५-२०१८ थी २१-५-२०१८	वेशाभ सुढ - १४ थी वेशाभ सुढ - ३	श्री स्वामिनारायण भागयुवा महोत्सव	श्री स्वा. मंदिर - सरधार, ता. ज. राजकोट संपर्क :- मो. ८८७८७५८५०३

पू. स्वामी पूर्णस्वर्पदासजुनी आगामी कथापारायणो

कथा तारीख

१४ थी २०-३-२०१८
३० थी ५-४-२०१८
१३ थी १८-४-२०१८
७ थी ८-५-२०१८

कथा स्थल

श्री स्वा. मंदिर, सीमाडा-योगीचोक, सुरत. मो. ८०८८८८८६२१
राजकोट. मो. ८८७८७१२७६८
मु. राछापुर, ता. भेंसाण, ज. जूनागढ. संपर्क :- मो.
मु. कलम, ता. ज. भरुय. संपर्क :- मो. ८४२७१५६५२८

श्री स्वा. मछिवा मंदिर आयोजित प.पू. अ.सौ. श्री मातुश्री (गादीवाणा)ना सान्निध्यमां

श्री मातृभावणा समर्पण महोत्सव - महेमदावाढ

ता. २४-२-२०१८, रविवार समय : सांजे ४ थी ८

स्थल : मछेशभाई पाठकना भेतरमां, माधवानंद आश्रमनी बाजुमा, वात्सल्य कोम्पलेक्ष - उ सामे, महेमदावाढ.

संपर्क :- प्रकाशभाई भड्ड - मो. ८४२८६४७००४, प्रमुभ नीताभेन जेपी - मो. ८१५४८८०६७४ ७५प्रमुभ अरुणाभेन कंसारा - मो. ७२०३०३३०८४



Organized by: **VADTAL DHAM**
Shree Swaminarayan Hindu Temple
Bridle Road, Pinner, London, HA5 2SH UK

Shreemad
BHAGWAT
KATHA MAHOTSAV

ORATOR

Pu. Sa.gu. Swami Shree Nityaswarupdasji

Date : 23th - 29th March, 2019

Time : 5.00 PM to 8.00 PM

Venue : Shree Swaminarayan Hindu Temple
Bridle Road, Pinner, London. HA5 2SH



Vadtal Dham Shree Swaminarayan Hindu Temple - Pinner, UK



H.H. 1008 Shree Acharya
Shree Ajendraprasadji Maharaj



H.H. 108 Shree Bhavi Acharya
Shree Nrigendraprasadji Maharaj



Live Webcast
svg.org
swaminarayan.cc

Contact : Ghanshyambhai Patel - 07809 608 831 Narayanbhai Soni - 07830 979 829, Satish Patel - 07772 011 784, Naresh Gothadiya - 07889 728 585

॥ श्री स्वामिनारायणो विजयतेतराम् ॥

पधारो सरधार



15th श्री स्वामिनारायण
जान
युवा
महोत्सव



:: अध्यक्षश्री ::
प.पू. ध.यु. १००८ श्री आचार्य
श्री अजेन्द्रप्रसादशु महाराजश्री



:: उपाध्यक्षश्री ::
प.पू. १०८ श्री भाविआचार्य
श्री गृजेन्द्रप्रसादशु महाराजश्री

तमाइ जुवन संस्कारी जनाववा
sardhardham.org पर

REGISTRATION

अवश्य करावो.

17th 21 MAY 2019

सत्संग कथावार्ता ♦ सांस्कृतिक कार्यक्रमो ♦ प्रेरणात्मक कार्यक्रमो
प्रवचन स्पर्धा ♦ कीर्तन स्पर्धा ♦ रमतगत स्पर्धा ♦ विविध आनंद उत्सवो

-: प्रयोजक :-

पू. सद्गुरु स्वामी श्री नित्यस्वर्पदासशु

स्थल : श्री स्वामिनारायण मंदिर - सरधार, राजकोट.

स्वच्छता अभियान अंतर्गत युथ इनिशिएशन आयोजित

श्रीमद् भागवत
सफाई कथा

: तारीख :

27 ફેબ્રુઆરી 2019
થી 5 માર્ચ 2019 સુધી

: स्थल :

गोपीन गाभ, अल्लामा रोड,
मोटा पराछा, सुरत

: दीप प्रागट्य :

पू. स.गु. स्वामी श्री नित्यस्वर्पदासशु ना परद् हस्ते

• समय : सांजे ५-०० कलाडे •

: वक्ता :

पू. ज्ञेेशदादा (राधे राधे)

सौ हरिभक्तोने दाब लेवा
भावभर्यु निर्मंत्रण



स्वामिनारायण चिंतन ॥ १६ ॥ ફેબ્રુઆરી, ૨૦૧૯



દિવશાહી મહોત્સવ નવસારી



જલાલપોર-નવસારીને આંગણે પ.પૂ. ધ.ધુ. આચાર્ય મહારાજશ્રીના આશીર્વાદથી તથા પ.પૂ. ૧૦૮ શ્રી ભાવિઆચાર્ય શ્રી નૃગેન્દ્રપ્રસાદજી મહારાજશ્રીના દિવ્ય સાનિધ્યમાં ઉજવાયેલ શ્રી સ્વામિનારાયણ મંદિરનો 'દિવશાહી મહોત્સવ' તથા પૂ. સ.ગુ. સ્વામી શ્રી નિત્યસ્વરૂપદાસજીના વક્તાપદે યોજાયેલ 'શ્રીમદ્ સત્સંગિજીવન કથા પારાયણ' (તા. ૨૨ થી ૨૮-૧-૧૯)



ભવ્ય શાકોત્સવ સુરત

સુરત ખાતે પ.પૂ. ધ.ધુ. આચાર્ય મહારાજશ્રીના આશીર્વાદથી તથા પ.પૂ. ૧૦૮ શ્રી ભાવિઆચાર્ય શ્રી નૃગેન્દ્રપ્રસાદજી મહારાજશ્રી તથા સમગ્ર ધર્મકુળ પરિવારના દિવ્ય સાનિધ્યમાં પૂ. સંતો તથા વિશાળ સંખ્યામાં હરિભક્તોની ઉપસ્થિતિમાં યોજાયેલ બંને ભવ્ય શાકોત્સવ તથા સત્સંગ સાભા.



**શિલાન્યાસ મહોત્સવ
મોટા વરાછા**

મોટાવરાછા-સુરતને આંગણે પ.પૂ. ધ.ધુ. આચાર્ય મહારાજશ્રીના આશીર્વાદથી તથા પ.પૂ. ૧૦૮ શ્રી ભાવિઆચાર્યશ્રી નૃગેન્દ્રપ્રસાદજી મહારાજશ્રીના દિવ્ય સાનિધ્યમાં પૂ. સ.ગુ. સ્વામી શ્રી લક્ષ્મીપ્રસાદદાસજીના માર્ગદર્શન પ્રમાણે ઉજવાયેલ શિખરબદ્ધ શ્રી સ્વામિનારાયણ મંદિરનો 'શિલાન્યાસ મહોત્સવ' તથા 'શ્રીમદ્ સત્સંગિજીવન કથા પારાયણ' (તા. ૮ થી ૧૮-૧-૨૦૧૮)



**પૂ. બાબલાલજી મહારાજશ્રીના
જન્મોત્સવ ઉજવણી**



મૂર્તિ પ્રતિષ્ઠા મહોત્સવ - પલાણા તથા પંચદશાષ્ટી મહોત્સવ - ઉતરાજમાં પ.પૂ. ધ.ધુ. આચાર્ય મહારાજશ્રીના આશીર્વાદથી તથા પ.પૂ. ૧૦૮ શ્રી ભાવિઆચાર્ય શ્રી નૃગેન્દ્રપ્રસાદજી મહારાજશ્રીના દિવ્ય સાનિધ્યમાં તથા પૂ. સંતો-હરિભક્તોની ઉપસ્થિતમાં ઉજવાયેલ બંને પ.પૂ. બાબલાલજી મહારાજશ્રીનો જન્મોત્સવ.



૧



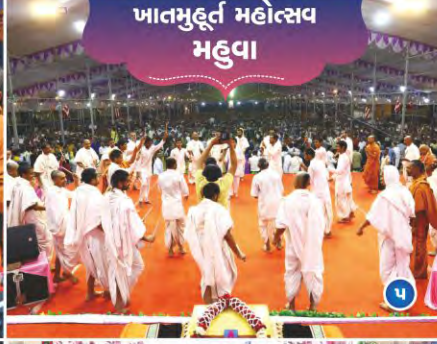
૨



૩



૪



૫



૬



૭



૮



૯



૧૦



૧૧



૧૨

ગટપુરપતિ શ્રી ગોપીનાથજી મહારાજના તાબાના નવનિર્મિત શ્રી સ્વામિનારાયણ મુખ્ય મંદિર-મહુવાના પટાંગણમાં પ.પૂ. ધ.ધુ. આચાર્ય મહારાજશ્રીના આશીર્વાદથી તથા પ.પૂ. લાલજી મહારાજશ્રીના સાન્નિધ્યમાં યોજાયેલ સંતઆગ્રમ-યાત્રિક ભુવન-ભોજનલાય-વિદ્યાર્થી છાત્રાલયનો 'ખાતમુહૂર્ત મહોત્સવ' તથા પૂ. સ.ગુ. સ્વામી શ્રી નિત્યસ્વરૂપદાસજીના વક્તાપદે 'શ્રીમદ્ સત્સંગિજીવન કથા પારાયણ'

૧-૨. મહુવાના રાજમાર્ગ ઉપર નીકળેલ ભવ્ય પોથીયાત્રા. ૩. દીપ પ્રાગટ્ય. ૪-૫. કથા અંતર્ગત ભગવાન શ્રીહરિનો ગાદી-પટ્ટાભિષેક તથા રાસોત્સવ. ૬. શ્રીહરિ યાગ યજ્ઞમાં બીડું હોમતા પૂ. સ્વામી તથા યજમાન પરિવાર. ૭. પ.પૂ. લાલજી મહારાજશ્રીના સાન્નિધ્યમાં મહુવા શ્રીલક્ષ્મીનારાયણ દેવ યુવક મંડળ. ૮. વ્યાસપીઠના સાન્નિધ્યમાં મહુવા મંદિરના નિવાસ કરતા પૂ. સંતો-પાર્ષદો તથા છાત્રાલયનિવાસી વિદ્યાર્થીઓ. ૯. મહોત્સવમાં પધારેલ પૂ. શ્રી જીનેશદાદ (રાધેરાધે). ૧૦-૧૧-૧૨. મહોત્સવનો લાભ લેતા વિશાળ ભક્તજન સમુદાય.



ખાતમુહૂર્ત મહોત્સવ મહુવા



ગઢપુરપતિ શ્રી ગોપીનાથજી મહારાજના તાબાના નવનિર્મિત શ્રી સ્વામિનારાયણ મુખ્ય મંદિર-મહુવાના પટાંગણમાં પ.પૂ. ધ.ધુ. આચાર્ય મહારાજશ્રીના આશીર્વાદથી તથા પ.પૂ. લાલજી મહારાજશ્રીના સાન્નિધ્યમાં યોજાયેલ સંતઆશ્રમ-યાત્રિક ભુવન-ભોજનલાય-વિદ્યાર્થી છાત્રાલયનો 'ખાતમુહૂર્ત મહોત્સવ' તથા પૂ. સ.ગુ. સ્વામી શ્રી નિત્યસ્વરૂપદાસજીના વક્તાપદે 'શ્રીમદ્ સત્સંગિગ્રુવન કથા પારાયણ'

૧-૨. સંતઆશ્રમ-યાત્રિક ભુવન-ભોજનલાય-વિદ્યાર્થી છાત્રાલયનું ખાતમુહૂર્ત-ભૂમિપૂજન કરતા પ.પૂ. લાલજી મહારાજશ્રી સાથે પૂ. સ્વામી નિત્યસ્વરૂપદાસજી તથા યજમાન પરિવાર. ૩. મુખ્ય મંદિરના અંડરગ્રાઉન્ડમાં નેચર થયેલ મહિલા મંદિરનું ઉદ્ઘાટન કરતા પ.પૂ. લાલજી મહારાજશ્રી. ૪. મહિલા મંદિરમાં ભગવાન શ્રીહરિના દર્શનીય સ્વરૂપનું પૂજન-અર્ચન કરતા પ.પૂ. લાલજી મહારાજશ્રી. ૫-૬. નવનિર્માણ શિખરબધ્ધ મંદિરનું નિરક્ષણ કરતા પ.પૂ. લાલજી મહારાજશ્રી. ૭. ખારગેટ મંદિર સ્થિત ભગવાન શ્રીહરિના જામા આદિક પ્રાસાદિક વસ્તુઓના દર્શન કરતા પ.પૂ. લાલજી મહારાજશ્રી. ૮. નૂતન મંદિરમાં સંતો-ભક્તો સાથે સમૂહ તસ્વીરમાં પ.પૂ. લાલજી મહારાજશ્રી.