સ્વચ્છ ભારત,સ્વસ્થ ભારત

ડો. અશોક પુરોહિત,
રાજયશાસ્ત્ર વિભાગ,
એમ.એ.પરીખ ફાઇન આર્ટ્સ એન્ડ આર્ટ્સ કોલેજ,પાલનપુર

સારાંશ

કોઇપણ સમાજ તન,મન અને વ્યવહારમાં સ્વચ્છ હોવો જોઇએ.સ્વસ્થ રહેવા માટે સ્વચ્છતા હોવી ખૂબ જ જરૂરી છે.તંદુરસ્ત સમાજ દ્વારા સમર્થ રાષ્ટ્રનું નિર્માણ થઇ શકે છે.ગાંધીજીના સ્વચ્છ ભારતના સ્વપ્નને સાકાર કરવા માટે સ્વચ્છ ભારત અભિયાન શરૂ કરવામાં આવ્યું છે.આઝાદીના આટલા વર્ષો બાદ પણ સમાજનો મોટો વર્ગ હજુ જાહેરમાં શૌચક્રિયા કરે છે.ભારતમાં ઘન કચરાના નિકાલની મોટી સમસ્યા છે.અસ્વચ્છતા અને ગંદકી રાષ્ટ્ર માટે શરમજનક બાબત છે.ભારત સરકાર દ્વારા ૨જી ઑક્ટૉબર ૨૦૧૯ સુધીમાં સમગ્ર દેશને સ્વચ્છ બનાવવા ઝુંબેશ શરૂ કાવામાં આવી છે.સ્વચ્છતા અભિયાનના જાહેર શૌચક્રિયા મુકત સમાજ અને ઘન કચરાના સંપૂર્ણ નિકાલના ઉમદા હેતુઓ રખાયા છે.સરકારનું આ સ્વચ્છની દિશામાં કાર્ય સ્તુત્ય અને પ્રશંસનીય ગણાય,પરંતુ માત્ર સરકાર ગમે તેટલો પ્રયત્ન કરે પરંતુ સમાજ જ સ્વચ્છતાનો આગ્રહ ન રાખે તો ઈચ્છિત પરિણામ હાંસલ કરી શકાય નહિ.સમાજના દરેક વ્યકિતએ સ્વચ્છતાને સ્વભાવ બનાવવો જોઇએ.સ્વચ્છતાને વ્યાપક અર્થના સ્વરૂપમાં સ્વીકારવી જોઇએ.ભારતીય સમાજમાં સ્વાસ્થય પ્રત્યેની સભાનતા ઓછી જોવા મળે છે.ભારતીય સમાજે સ્વચ્છ ભારત અને સ્વસ્થ ભારત અભિયાનના મહાયજ્ઞમાં દિલથી જોડાઇ નિષ્ઠાપૂર્વક અથાક પ્રયત્ન કરવો જોઇએ.ભારતીયોમાં સ્વચ્છ અને સ્વસ્થ રહેવાની સ્વયં ઈચ્છા પ્રદીપ્ત થાય તે આવકારદાયક,આવશ્યક અને સમયની માંગ છે.

૧. પ્રસ્તાવના

કોઇપણ વ્યકિત,કુટુંબ,સમાજ કે રાષ્ટ્ર માટે સ્વાસ્થ્ય ખૂબ જ મહત્વની બાબત ગણાય છે.સ્વાસ્થ્યનો આધાર સ્વચ્છતા પર રહેલો છે.સ્વસ્થતા માટે સ્વચ્છતા અનિવાર્ય છે. સ્વચ્છતા એ સ્વસ્થતાની પૂર્વ શરત છે.જેમ અર્થતંત્ર,કુદરતી સંપતિ,લશ્કર,અણુઉર્જા,વિજ્ઞાન અને ટૅક્નૉલૉજી વગેરે રાષ્ટ્રીય શકિત ગણાય છે, તેમ તંદુરસ્ત સમાજ એ કોઇપણ રાષ્ટ્રની સંપતિ અને શકિત ગણાવી શકાય,પરંતુ અત્રે ઉલ્લેખ કરવો ઘટે કે સ્વચ્છતા દ્વારા જ સમાજની તંદુરસ્તી જળવાય છે.સ્વચ્છતા દ્વારા જ સામર્થ્યવાન સમાજનું નિર્માણ કરી શકાય છે.ભારત સરકાર દ્વારા સ્વચ્છ ભારત અભિયાન અને તેના પગલે ગુજરાત સરકાર દ્વારા મહાત્મા ગાંધી સ્વચ્છતા મિશન શરૂ કરવામાં આવ્યું છે.દેશમાં સ્વચ્છતા જાળવવી એ સરકારની નહિ પરંતુ સમાજની નૈતિક ફરજ છે.સરકાર દ્વારા કાયદાકીય પગલાં લઇને કોઇ સમાજને કયારેય કાયમ માટે સુધારી શકાતો નથી.ભારત જેવા વિકાસશીલ દેશમાં લોકો પોતાની સ્વચ્છતા માટે સરકાર તરફ મીટ માંડીને બેસે છે.સરકારે સામે ચાલીને સમાજના લોકોને સ્વચ્છ અને સ્વસ્થ રહેવા માટે અપીલ કરીને સમજાવવા પડે છે.સ્વચ્છતા આપણા સ્વભાવમાં નથી.સમાજનો બહોળો વર્ગ સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યે સભાન નથી.જે બાબત સામાજિક પછાતપણાનો નિર્દેશ કરે છે.સરકાર અને સમાજના સહિયારા સઘન પ્રયત્નો થકી જ સ્વચ્છ ભારત અને સ્વસ્થ ભારતનું સ્વપ્ન સાકાર કરી શકાય તેમ છે.પ્રસ્તુત સંશોધન લેખમાં માનવ જીવન અને રાષ્ટ્ર માટે સ્વચ્છતા અને સ્વસ્થતાનાં મહત્વ વિશે,તેના માટે જરૂરી સંગીન અને અસરકારક ઉપાયો વિશે વિગતે છણાવટ કરવાનો સ્તુત્ય પ્રયાસ કરવામાં આવ્યો છે.

ચાવીરૂપ શબ્દો : સ્વચ્છતા,સ્વસ્થતા,સ્વચ્છ ભારત,સ્વસ્થ ભારત

૧. આપણું ભારત, સ્વચ્છ ભારત

ભારતીય સમાજને સ્વચ્છતા ત્યાં પ્રભુતાનો મંત્ર આપનાર ગાંધીજી સ્વચ્છતાના ખૂબ જ આગ્રહી હતા.મહાત્મા ગાંધીજીએ સત્ય,અહિંસા, ન્યાય, સેવા,સમર્પણ, સાદગી,સ્વતંત્રતા,સ્વચ્છતા વગેરે જેવા પાયાના મૂલ્યોને જાહેર જીવનમાં પ્રસ્થાપિત કરવા માટે પોતાનું સમગ્ર જીવન રાષ્ટ્રને સમર્પિત કર્યુ હતું.સ્વચ્છ ભારતએ ગાંધીજીનું સ્વપ્ન

હતું.આથી જ ભારત સરકારે ગાંધીજીને સાચી શ્રધાંજલિ આપવા માટે ૨જી ઑક્ટૉબર ૨૦૧૪ના રોજ સ્વચ્છ ભારત અભિયાનનો દબદબાભેર પ્રારંભ કર્યો.આપણે સૌ જાણીએ છીએ કે ગાંધીજીનો જન્મ ૨જી ઑક્ટૉબર ૧૮૬૯માં થયો હતો અને ૨જી ઑક્ટૉબર ૨૦૧૯માં મહાત્મા ગાંધીજીની ૧૫૦મી જન્મ જયંતીએ પૂજય બાપુના ચરણોમાં સ્વચ્છ ભારતનું સાચા અર્થમાં સમર્પણ કરવા માટે ભારત સરકાર દ્વારા એક પ્રકારની ચળવળના સ્વરૂપમાં આ મહાઅભિયાન હાથ ધરવામાં આવ્યું છે.ભારત સરકારે આગામી પાંચ વર્ષમાં ભારતને સ્વચ્છ બનાવવા કમર કસી છે,પરંતુ નેતા કે અભિનેતાઓ દ્વારા માત્ર ફોટોગ્રાફી કે વીડિયોગ્રાફી કરાવી સંચાર માધ્યમોમાં પ્રસિધ્ધિ ખાતર સફાઇ કરવામાં ન આવે તે પણ એટલું જ મહત્વનું છે.મોટા સમારંભોમાં એકાદ વખત સાવરણો લઇને ભારતનન કોઇ પ્રતિષ્ઠિત સફાઇ કરે તો તેમાંથી સમગ્ર ભારતના લોકો પ્રેરણા લઇને દેશને સ્વચ્છ કરશે અને કાયમ માટે સ્વચ્છ રાખશે તેમ માનવું ભૂલભરેલું છે.ગાંધીજી માનતા હતા કે સ્વચ્છતા એ સ્વતંત્રતા કરતાં પણ વધુ મહત્વની બાબત છે.પરંતુ રાષ્ટ્રના સેવકો તે બાબત જાણતા હોવા જોઇએ તેમજ જાહેર જીવન અને રાજકારણમાં રહેલા સેવકો સાચા અર્થમાં સફાઇ કામદાર બનવા જોઇએ.ગાંધીજી પ્રસ્તુત બાબત પર ભાર આપતાં તા. ૧૭-૮-'૪૦ના હરિજનબંધુમાં લખેછે-

"ગ્રામોદ્ધારમાં ગ્રામ સફાઇના ન આવે તો આપણાં ગામડાં ઉકરડા જેવા જ રહેવાનાં.ગ્રામ સફાઇનો સવાલ પ્રજાજીવનનું અવિભાજય અંગ છે.આ પ્રશ્ન જેટલો જરૂરી છે એટલો જ મુશ્કેલ છે.અનાદિ કાળથી ચાલતી આવેલી અસ્વચ્છતાની આદત કાઢવામાં મહાપરાક્રમની જરૂર છે.જે સેવક ગ્રામસફાઇનું શાસ્ત્ર નથી જાણતો,પોતે ભંગી નથી બનતો તે ગ્રામસેવાને લાયક નહીં બની શકે."[૧]

સફાઇ એટલે માત્ર કચરો સાફ કરવો તેવો સંકુચિત અર્થ કરી શકાય નહિ.સ્વચ્છતાને બહુ જ વ્યાપક અને ગહન અર્થમાં સમજવાની જરૂર છે.સ્વચ્છતા એટલે તન,મન,દિલ,વિચાર,વાણી,વર્તન,વ્યવહાર,કર્મ એમ તમામ બાબતોમાં સ્વચ્છતાનું ટેવપૂર્વક પાલન થવું જોઇએ.સ્વચ્છતાનું વિશાળ અર્થઘટન કરતાં ગાંધીજી તા. ૨૬-૫-'૪૬ના હરિજનબંધુમાં લખેછે-

" હું માનું છું કે જયાં શરીરની ચોખ્ખાઈ, ઘરની સફાઇ અને ગામની સ્વચ્છતા હોય, ત્યાં ઓછામાં ઓછા રોગ થાય છે.અને ઉપર ગણાવેલી સફાઈ સાથે દિલની સફાઈ હોય, તો રોગ અસંભવિત બની જાય, એમ કહી શકાય. દિલની સફાઈ રામનામ વગર ન થાય. આટલી વાત ગામડાંના લોકો સમજી જાય, તો વૈદ, હકીમ કે દાકતરની જરૂર રહેતી નથી."[૨]

તનની બાહય સ્વચ્છતા સાબુ અને સ્વચ્છ પાણીથી રોજ સ્નાન કરવાથી આવે છે.તનની આંતરિક સ્વચ્છતા પણ ખૂબ જ મહત્વની છે.સ્વચ્છ પાણી,સ્વચ્છ ખોરાક અને સ્વચ્છ હવા તનને આંતરિક રીતે સ્વચ્છ રાખનારા મુખ્ય પરિબળો છે.તનની સાથે મનની સ્વચ્છતા પણ અગત્યની છે.મનની શુધ્ધતા અને શાંતિ અધ્યાત્મ દ્વારા આવી શકે છે.મનુષ્ય માટે વૈચારિક શુધ્ધતા જરૂરી છે.આપણાં અન્ય સાથેના વર્તન કે જાહેર જીવનમાં પણ સ્વચ્છતા હોવી જોઇએ.મનુષ્ય મન,વચન અને કર્મથી પવિત્ર હોવો જોઇએ.કર્મનિષ્ઠા અને પ્રામાણિકતા પણ સ્વચ્છતાનો જ એક ભાગ છે.વ્યકિતગત કે જાહેર જીવનમાં સ્વચ્છતા થકી જ ભ્રષ્ટાચાર દૂર થઇ શકે તેમ છે તેમજ નૈતિક મૂલ્યોનું જતન થઇ શકે તેમ છે.

૨. સ્વચ્છ ભારત અભિયાનના મુખ્ય હેતુઓ

ભારત સરકાર અને ગુજરાત સરકાર દ્વારા શરૂ કરાયેલા સ્વચ્છતા અભિયાનના મુખ્ય હેતુઓ આ પ્રમાણે છે.

- સમાજ દ્વારા જાહેરમાં થતી શૌચક્રિયા સંપૂર્ણ બંધ કરાવવી.
- તમામ લોકો માટે સ્વચ્છ વ્યકિતગત અને જાહેર શૌચાલયોનું નિર્માણ કરવું.
- ઘન કચરાને એકઠો કરી વૈજ્ઞાનિક ઢબે નિકાલ કરવો.
- રોજિંદા કચરાનો નિકાલ કરવો.
- સ્વચ્છતા અંગે સમાજમાં જનજાગૃતિ લાવવી.
- સ્વચ્છતા અંગે લોકોમાં સારી ટેવો વિકસાવવી
- દેશને સંપૂર્ણ સ્વચ્છ,સ્વસ્થ અને હરિયાળો બનાવવો.

- શહેરી સ્થાનિક સ્વરાજયની સંસ્થાઓને કાર્યના આયોજન,અમલ અને પરિચાલન કરવા માટે મજબૂત બનાવવી.

૩. સ્વચ્છતા શા માટે ?

- ભારત રાષ્ટ્રે જો વિશ્વ સમક્ષ શરમિંદું થવું પડતું હોય તો તે એક જ બાબત છે અને તે છે અસ્વચ્છતા. ગંદકીને આપણી રાષ્ટ્રીય શરમ ગણાવી શકાય.વિશ્વના લોકો ભારત આવીને સૂગથી પોતાના નાકનું ટેરવું ચડાવે તે આપણા માટે અપમાન અને ક્ષોભ જનક બાબત છે.
- આપણા ભારતને સ્વસ્થ ભારત,સમર્થ ભારત,શ્રેષ્ઠ ભારત બનાવવું હોય તો સ્વચ્છતા રાખવી ફરજિયાત છે. સ્વચ્છતાથી જ સ્વસ્થતા આવે છે અને સ્વસ્થતાએ આપણી રાષ્ટ્રીય તાકાત છે.
- તંદુરસ્ત ભારતીય સમાજના નિર્માણ માટે સ્વચ્છતા અનિવાર્ય પૂર્વ શરત છે.તંદુરસ્તી એ હિંદુસ્તાનનું હીર છે. તેજોમય સમાજની નવ રચના માટે સ્વચ્છતાની જ્યોત દરેક ભારતીયના દિલમાં પ્રજ્વલિત થાય તે અપેક્ષિત છે.
- ભારતીય અર્થતંત્ર વૈશ્વિક મહામંદીના માહોલમાં પણ ટક્કર લઇ ટકી શકતું હોય,ભારત વિજ્ઞાન અને ટૅક્નૉલૉજીમાં હરણ ફાળ ભરી શકતું હોય,અવકાશ સંશોધન ક્ષેત્રે વિશ્વમાં નામ રોશન કરી શકતું હોય તો પછી સ્વસ્છતાની બાબતમાં આપણો દેશ પાછળ અને પછાત રહે તે કેમ ચાલે ?
- ભારતમાં વૈશ્વિક મૂડી રોકાણને ખેંચી લાવવા વ્યાપક અર્થમાં સ્વચ્છતા અને વિદેશી પર્યટકોને આકર્ષવા સ્વચ્છતા જાળવવી જરૂરી છે.સ્વચ્છતાથી ભારતીય અર્થતંત્રને લાભ થશે.આપણાં ધર્મ શાસ્ત્રો પણ કહે છે કે જયાં સ્વચ્છતા હોય ત્યાં જ લક્ષ્મીનો વાસ થાય છે.
- ભારતમાં હજુ બહોળો વર્ગ જાહેરમાં મળોત્સર્ગ કરે છે.આપણાં દેશમાં બધા લોકો માટે સ્વચ્છ વ્યકિતગત અને જાહેર શૌચાલયો અને મૂત્રાલયોનો પણ અભાવ છે.અને હોય તો પણ લોકો તેનો ઉપયોગ કરતા નથી.લોકો અને ખાસ કરીને પુરુષ વર્ગ જાહેરમાં મૂત્ર વિસર્જન કરતા નજરે ચડે છે અને આપણે આપણી સભ્યતાના વખાણ કરતા થાકતા નથી.આ બાબત શરમ જનક છે અને રોગોના ઉપદ્રવમાં મુખ્ય કારણભૂત છે.
- ઘન કચરાની મોટી સમસ્યા છે.રોજિંદા કચરાના સંચય અને નિકાલની ગંભીર સમસ્યા છે.જાહેર રસ્તા અને સ્થળો પર ઠેર ઠેર ઉકરડા અને ગંદકી જોવા મળે છે.જે જાહેર આરોગ્ય માટે હાનિકારક છે.લોકો રોગનો ભોગ બની રહયા છે.
- સ્વચ્છતા આપણાં સ્વભાવમાં જ નથી.કચરો કચરા પેટીમાં નાખવાની આપણી ટેવ જ નથી.કચરા પેટીઓમાં એકઠો થયેલ કચરાના નિકાલની પણ યોગ્ય કાયમી વ્યવસ્થા નથી.ગમે ત્યાં થૂંકવું એ તો આપણા માટે સાહજિક છે.જાહેર જગ્યામાં પાનની પિચકારી મારવામાં લોકો શરમ સંકોચ નહિ પણ ગૌરવ અનુભવે છે.આવા લોકોને સમજાવવું જોઇએ કે ગંદકી એ આપણો જન્મ સિધ્ધ અધિકાર નથી.
- બાયો મેડિકલ વેસ્ટનો યોગ્ય નિકાલ થતો નથી.પ્લાસ્ટિકના ઝભલાંનો દૈનિક વપરાશ પણ પુષ્કળ પ્રમાણમાં વધી રહયો છે.તે બાબત જમીન અને પર્યાવરણ માટે ખૂબ જ ખતરારૂપ છે.ભૂખ્યાં અને રખડતાં ઢોર પ્લાટિકનો કચરો ખાઇને પોતાનું જીવન ટૂંકાવી રહયા છે.

ઉપરોકત બધા કારણોસર અને જાહેર આરોગ્ય અને સુખાકારીના હિતમાં સમાજે સ્વચ્છતા રાખ્યા વિના છૂટકો નથી.

૪. આપણું ભારત, સ્વસ્થ ભારત

જાહેર આરોગ્ય એ વ્યકિત,સમાજ,રાષ્ટ્ર કે સમગ્ર વિશ્વ માટે અતિ મહત્વની,અત્યંત સંવેદનશીલ અને પડકારરૂપ સમસ્યા બની રહી છે.પરંતુ પ્રશ્ન એ ઉપસ્થિત થાય કે તેનો સુખદ ઉકેલ લાવવાની જવાબદારી કોની બને છે.ભારત જેવા વિકાસશીલ દેશ માટે આ ગંભીર પ્રશ્ન બની રહે છે.

ઍરિસ્ટૉટલ જેવા ચિંતકો માને છે કે રાજયની રચના મનુષ્યને સારું જીવન પૂરું પાડવા માટે થઇ છે.સુખની સંકલ્પના મનુષ્ય સાપેક્ષ હોવા છતાં કેટલાક સર્વ સામાન્ય સુખોની અપેક્ષા દરેક મનુષ્ય રાખતો હોય છે.રાજય દ્વારા તેના દરેક નાગરિકને જીવન જીવવા માટે અનિવાર્ય એવી સામાન્ય ન્યૂનતમ સુખાકારી પૂરી પાડવી જોઇએ તે બાબત નિર્વિવાદ અને સર્વ સ્વીકૃત છે.ભારતે સયુંકત રાષ્ટ્ર સંઘના ઘોષણા પત્રમાં હસ્તાક્ષર કરતી વખતે પણ દરેક નાગરિકને સારુ જીવન પૂરું પાડવાનો સૈધ્ધાંતિક સ્વીકાર કર્યો છે.

ભારતીય બંધારણના ભાગ-૩માં આપવામાં આવેલા મૂળભૂત અધિકારોના અનુચ્છેદ ૨૧ હેઠળ દરેકને જીવન જીવવાનો અધિકાર પ્રાપ્ત થયેલ છે.પરંતુ પ્રશ્ન થાય કે લોકોને સ્વચ્છ પીવાનું પાણી મળતું ન હોય,ગંદા વસવાટોમાં રહેવું પડતું હોય,પૂરતો પોષણ યુક્ત આહાર મળતો ન હોય,પ્રાથમિક આરોગ્યની સારવાર પણ મળતી ન હોય અને પરિણામ સ્વરૂપ અનેક રોગોનો ભોગ બનવું પડતું હોય તો જીવન જીવવાના અધિકારની વ્યવહારમાં સાર્થકતા કેટલી ગણાવી શકાય ? જીવન જીવવાનો અધિકાર એટલે સારું,સુખી અને ગૌરવપૂર્ણ જીવન જીવવાનો અધિકાર.

સુખની જિજીવિષા સંસારમાં દરેકને હોય તે સ્વાભાવિક અને સાહજિક હોવા છતાં ભારતીય સમાજમાં ચાર પ્રકારના સુખને મહત્વના ગણવામાં આવ્યા છે. પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા,બીજું સુખ સુલક્ષણા નાર,ત્રીજું સુખ સંતાન પ્રાપ્તિ અને ચોથું સુખ કોઠારે જાર ગણવામાં આવ્યા છે.બધા સુખોમાં નીરોગી અને સ્વસ્થ શરીરને પ્રાથમિકતા અને અગત્યતા આપવામાં આવી છે.અંગ્રેજી ભાષામાં પણ કહેવાય છે કે સ્વાસ્થ્ય એ સંપતિ છે (Health is Wealth).તનનું સુખ,મનનું સુખ અને આનંદમાં રહેનાર વ્યકિત જ સાચો સમૃધ્ધ ગણાય.પરંતુ પ્રશ્ન એ ઉપસ્થિત થાય છે કે ભારતમાં કેટલા લોકો સંપૂર્ણ શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય ધરાવવા સાથે સુખચેનીથી પોતાનું જીવન પસાર કરે છે ?તેના ઉત્તરમાં આપણને નિરાશા જ સાંપડે તેમ છે.ભારત દેશ અત્યારે જે કેટલીક સમસ્યાઓનો સામનો કરી રહયો છે તેમાં સળગતી અને ભારે ચિંતાજનક સમસ્યા આમજન સમુદાયના આરોગ્યની છે.

૫. ભારતમાં જાહેર સ્વાસ્થ્યની સમસ્યાઓ

- કુપોષણ અને સ્થૂળતા
- બાળ મૃત્યુ દરનું વધારે પ્રમાણ
- શારીરિક અને માનસિક રોગોનું વિશેષ પ્રમાણ
- સ્વચ્છ હવા અને સુરક્ષિત પીવા લાયક પાણીની અછત
- સ્વચ્છતાનો અભાવ,ગંદકી
- સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યે સભાનતાનો અભાવ
- વ્યસન
- આળસ,નિયમિત વ્યાયામનો અભાવ

(૧) કુપોષણ અને સ્થૂળતા

ભારતમાં આઝાદીના આટલા વર્ષો બાદ પણ કુપોષણ એ રાષ્ટ્ર માટે શરમ જનક સમસ્યા છે.દેશમાં બાળકો,સ્ત્રીઓ,પ્રસૂતા,ધાત્રી માતાઓ વિશેષ પ્રમાણમાં કુપોષણનો ભોગ બન્યા છે.તાજેતરમાં બહાર પાડવામાં આવેલ યુ.એન.ડી.પી.અહેવાલ પ્રમાણે ભારતમાં કુપોષણનો દર ૪૨.૫%છે.કુપોષણ માનવીનો વિકાસ રુંધનારી સમસ્યા છે.ભારતમાં ગરીબી રેખા હેઠળ જીવતા લોકોમાં કુપોષણનું પ્રમાણ વધારે જોવા મળે છે.આર્થિક અને સામાજિક નીચો દરજ્જો ધરાવતા લોકોમાં તેનું પ્રમાણ વિશેષ જોવા મળે છે.અચરજ પમાડે તેવી બાબત એ છે કે ભારતમાં ગરીબ લોકો પોષક તત્વોની ઉણપને કારણે કુપોષણથી પીડાઇ રહયા છે તો વળી અમીર અને મધ્યમ વર્ગના લોકો સ્થૂળતાથી પીડાઇ રહયા છે.તંદુરસ્તી માટે આવશ્યક બોડી માસ ઇન્ડેક્ષ(B.M.I.)પ્રમાણે ઉંચાઇ અને વજનની સપ્રમાણતા જૂજ લોકોમાં જોવા મળે છે.સ્થૂળતા માટે બેઠીલું જીવન,નિયમિત વ્યાયામનો અભાવ,જંક-ફાસ્ટ ફૂડ,માનસિક તણાવ વગેરે કારણો જવાબદાર હોય છે.વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થાએ જાહેર આરોગ્ય માટે કુપોષણને સૌથી ગંભીર ચેતવણી ગણાવે છે.

(૨) બાળ મૃત્યુ દરનું વધારે પ્રમાણ

ભારતીય સમાજમાં બાળ મૃત્યુ દરનું પ્રમાણ ચિંતા જનક છે.સંયુકત રાષ્ટ્ર વિકાસ કાર્યક્રમના અહેવાલ પ્રમાણે શૈશવ મૃત્યુ દર પ્રત્યેક હજારે ૪૮ અને પાંચ વર્ષથી નીચેની વયના બાળકોનો મૃત્યુ દર પ્રત્યેક હજારે ૬૩ છે.આના માટે અસલામત પ્રસૂતિ,નિષ્કાળજી,કુપોષણ,યોગ્ય તબીબી સારવારનો અભાવ,માતાઓમાં આરોગ્ય શિક્ષણનો અભાવ વગેરે પરિબળો જવાબદાર છે.કુપોષણ એ બાળ મૃત્યુનું સૌથી મોટું જવાબદાર કારણ છે.જોકે છેલ્લા દશકા દરમિયાન કેન્દ્ર સરકાર,રાજય સરકાર,યુનિસેફ જેવી સંસ્થાઓ વગેરેના સઘન પ્રયત્નોથી બાળ મૃત્યુ દરમાં થોડો ઘટાડો થઇ રહયો છે.ગુજરાત સરકારે ચિરંજીવી યોજના,બેટી બચાવો અભિયાન,રોગી કલ્યાણ યોજના,બાળ સખા યોજના,મુખ્ય મંત્રી

અમૃતમ્ યોજના(મા),જનની સુરક્ષા યોજના વગેરે જાહેર આરોગ્યલક્ષી યોજનાઓના માધ્યમથી બાળકો અને માતાઓના સ્વાસ્થ્યની દિશામાં સરાહનીય કામગીરી બજાવી છે.

(૩) શારીરિક અને માનસિક રોગોનું વિશેષ પ્રમાણ

ભારતમાં સ્વચ્છ પીવાનું પાણી, સ્વચ્છ હવા અને પૌષ્ટિક આહારનો અભાવ,તીખા,ચરબી અને સાકર યુકત બિન આરોગ્યપ્રદ ખોરાક લેવાની ટેવ,નિયમિત કસરતનો અભાવ,ભાગ દોડ વાળી જીવન શૈલી,ચિંતા,આરોગ્ય અસભાનતા,આરોગ્ય પ્રત્યે નિષ્કાળજી,ગંદા વસવાટ,વ્યસન,પ્રદુષણ વગેરેના કારણે લોકોમાં શારીરિક અને માનસિક રોગોનું પ્રમાણ વધી રહયું છે.ક્ષય,મેલેરીયા,ન્યૂમોનિયા,ડેન્ગ્યુ,ડાયાબિટીસ,લોહીનું દબાણ,હ્રદય રોગ,એઇડસ્,કેન્સર જેવા રોગોનું પ્રમાણ દિનપ્રતિદિન વધી રહયું છે.તનાવ,હતાશા જેવા માનસિક રોગોનો પણ લોકો શિકાર બની રહયા છે.પોલિયો માંથી મુકિત મળી તે આનંદની વાત છે.

(૪) સ્વચ્છ હવા અને પીવાલાયક પાણીનો અભાવ

હવા મનુષ્ય જીવન માટે અતિ મહત્વની બાબત ગણવામાં આવે છે.થોડી ક્ષણ પણ મનુષ્ય હવા વગર રહે તો ગૂંગળાઇને મૃત્યુ પામે છે.આથી જ કુદરતે હવા આટલી મૂલ્યવાન હોવા છતાં વ્યાપક અને નિઃશુલ્ક બનાવી છે.હવામાં રહેલો પ્રાણવાયુ મનુષ્યને દીર્ઘાયુ બક્ષે છે.શરીરમાં લોહી શુધ્ધિકરણની પ્રક્રિયા શ્વાસોચ્છ્વાસની પ્રકિયા દ્વારા થાય છે.પરંતુ સાંપ્રત સમસ્યા એ છે કે મનુષ્યને અત્યારે શુધ્ધ હવા મળતી નથી.હવા રોજેરોજ પ્રદુષિત બનતી જાય છે.હવામાં ઝેરી વાયુઓનું વધી રહેલું પ્રમાણ ચિંતાજનક અને ચેતવણીરૂપ છે.ભારતમાં ઘણા લોકોને હવા ઉજાશવાળા રહેઠાણમાં રહેવા મળતું નથી.આથી તેમના આરોગ્ય સામે ખતરો ઉભો થાય છે.

જળ એ જીવન છે.જળ એ જીવનનું અમૃત છે તેવું કહેવામાં આવે છે,પરંતુ વાસ્તવિકતા કંઇક જુદી છે.શરીરને ટકાવવામાં અને તંદુરસ્ત રાખવામાં બીજુ મહત્વનું પરિબળ પાણી છે.પાણી વિના જીવ સૃષ્ટિની કલ્પના કરવી મુશ્કેલ છે.દરેક માણસને તંદુરસ્ત રહેવા માટે વધુ પાણી પીવાની સલાહ આપવામાં આવે છે,પરંતુ માત્ર પાણી નહિ પરંતુ સ્વચ્છ અને સુરક્ષિત પાણી પીવાથી આરોગ્ય જળવાય છે.ભારતમાં ઘણા લોકો પીવાના સુરક્ષિત પાણીથી વંચિત છે.ઘણી વાર એવું બને છે કે ગામડાઓમાં કૂવા,તળાવ,નદી,નહેર વગેરેનું પાણી નરી આંખે દેખાવમાં સારું લાગતુ હોવા છતાં બિલકૂલ પીવા લાયક હોતું નથી.આથી લોકો ઝાડા,ઉલ્ટી,મરડો,કૉલેરા,ટાઇફોઇડ જેવા રોગોનો ભોગ બને છે.બનાસકાંઠા જેવા જિલ્લાનું પાણી વધુ ક્ષાર વાળું છે.આથી લોકોને પથરી જેવા રોગો પણ થાય છે.પાણીમાં ફલોરિનની વધારે માત્રાથી હાડકાંના રોગ થાય છે.પૃથ્વી પર પીવા લાયક સુરક્ષિત પાણીનો જથ્થો ખૂબ જ મર્યાદિત છે,અને જે છે તે પણ પ્રદૂષિત થઇ રહયો છે તે ચિંતા અને ચિંતનનો વિષય છે.

(૫) સ્વચ્છતાનો અભાવ,ગંદકી

ભારતમાં જાહેર આરોગ્યને સૌથી વધુ હાનિ પહોંચાડતી બાબત હોય તો તે અસ્વચ્છતા અને ગંદકી છે.સ્વચ્છતા ત્યાં પ્રભુતા એમ કહેવામાં આવે છે,પરંતુ ઠેર ઠેર ગંદગીના ઢગલા,ઉકરડા જોવા મળે છે.ભારતના ગામડાઓ અને શહેરોના ઝૂંપડપટ્ટી વિસ્તારો,ચાલીઓ ગંદકીથી સબડી રહયા છે.આઝાદીના આટલા વર્ષો બાદ પણ દેશમાં ઘણા એવા લોકો છે,જેઓના ઘરમાં શૌચાલય નથી.જાહેરમાં મળોત્સર્ગ કરવાથી રોગોનો ઉપદ્રવ વધે છે.જાહેરમાં મળ ત્યાગ કરવાથી પ્રજીવો અને જીવાણુઓના ચેપથી રોગો ફેલાય છે.સરકાર દ્વારા પ્રસ્તુત સમસ્યાના ઉકેલ માટે સંપૂર્ણ સ્વચ્છતા અભિયાન,નિર્મળ ગામ યોજના અમલમાં મૂકવામાં આવી છે,પરંતુ ધારી સફળતા હાંસલ કરી શકાઇ નથી.લોકો સ્વચ્છતા જાળવવી એ સરકારની જવાબદારી સમજે છે.સ્વચ્છતા અને સ્વાસ્થ્ય વચ્ચે સીધો સહ સંબંધ છે.જો "સ્વચ્છ ભારત- સ્વસ્થ ભારત"નું નિર્માણ કરવું હોય તો સ્વચ્છતાને મનુષ્ય સ્વભાવ બનાવવો પડશે સરકાર અને સમાજના સહિયારા સઘન પ્રયત્નો લક્ષ્યગામી બની રહેશે.

(૬) વ્યસન

ભારતીય સમાજમાં વ્યસનનું પ્રમાણ અત્યંત વધી રહયુ છે તે જાહેર સ્વાસ્થ્ય માટે ચિંતાનો વિષય છે.સમાજ વ્યસનના કારણે ખોખલો બની રહયો છે.લોકો ચા, કોફી, તંબાકુ, બીડી, સીગારેટ, અફીણ, ભાંગ, ગાંજો, ચરસ જેવા માદક

પદાર્થોનું સેવન સાહજિકતાથી કરતા જોવા મળે છે.દેશની યુવા શકિત વ્યસનના કારણે બરબાદ થઇ રહી છે. નબીરાઓમાં રેવ પાર્ટી, હુક્કાબારનો ક્રેઝ વધી રહયો છે.કોલેજિયનોમાં વ્યસન એ ફેશન બની છે.વ્યસનના કારણે કેન્સર, હાર્ટઍટેક, ક્ષય જેવા રોગો વધી રહયા છે.નશો એ નાશનું મૂળ છે. વ્યસનના કારણે તન,મનથી ભ્રષ્ટ અને ધનથી ખુવાર થવાય છે. આ બાબતે લોક જાગૃતિ કેળવવાની ખાસ જરૂરીયાત છે.

૬. તંદુરસ્ત રહેવાના સરળ ઉપાયો આ પ્રમાણે બતાવી શકાય.

● સ્વાસ્થ્યના સાત પાયા

(૧) સ્વચ્છ શરીર, નિયમિત વ્યાયામ, યોગ
(૨) શાંત અને પ્રફુલ્લિત મન, આનંદ
(૩) સ્વચ્છ હવા
(૪) સુરક્ષિત પાણી
(૫) પૌષ્ટિક આહાર
(૬) વ્યસન મુક્તિ
(૭) નિયમિત તબીબી પરીક્ષણ

સંદર્ભ:

૧. ગાંધીજી, (૧૯૫૯). (સંકલન) પ્રભુ, આર.કે.,'પંચાયતરાજ',નવજીવન પ્રકાશન મંદિર,અમદાવાદ પૃ.૧૭
૨. ગાંધીજી, (૧૯૫૯). (સંકલન) પ્રભ, આર.કે.,'પંચાયતરાજ',નવજીવન પ્રકાશન મંદિર,અમદાવાદ. પૃ.૨૨
૩. http://en.wikipedia.org/Swachh_Bharat_Abhiyan
૪. United Nations Development Programme,' Human Development Report (2013)', New York City, 2013
૫. United Nations Development Programme,'Human Development Report(2014)', New York City, July 24, 2014