



॥ तमसो मा ज्योतिर्गमय ॥



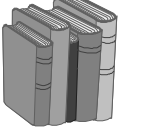
ઉત્થાન



પેટલાદ એજ્યુકેશન ટ્રસ્ટ



પેટલાદ એજ્યુકેશન ટ્રસ્ટ, પેટલાદ સંચાલિત
શ્રી આર. કે. પરીખ આર્ટ્સ એન્ડ સાયન્સ કોલેજ, પેટલાદ.
(Accredited By NAAC : 'B' Grade)



વર્ષ : ૧૩ જૂન-ઓગસ્ટ-૨૦૨૪

* વાર્ષિક લવાજમ : રૂ. ૫૦/- * છૂટક નકલ રૂ. ૫/-

સળંગ અંક : ૭૧

* તંત્રીશ્રી :

પ્રિ. ડૉ. વિમલ જોશી

* સહ તંત્રીશ્રી :

ડૉ. કે.આર. વણકર
પ્રો. બી.ડી. જોશી
ડૉ. ગિરીશ ચૌધરી
ડૉ. અલ્પેશ પ્રજાપતિ
ડૉ. પુનિત એચ. સુથાર
ડૉ. હિરેન ચાવડા
શ્રી રાકેશ એ. ભટ્ટ (અંથપાલ)

* વિદ્યાર્થી સંપાદકો :

મીનલ રાજ
અપેક્ષા પરમાર
આરતી રાઠોડ
વાઘેલા જ્યોતિકા
મેહુલ ઠાકોર

* ફોટોગ્રાફર :

શ્રી યશ પટેલ

* પ્રકાશક :

શ્રી આર. કે. પરીખ આર્ટ્સ
એન્ડ સાયન્સ કોલેજ,
પેટલાદ.
પોસ્ટ બોક્સ નં. : ૨૩
મુ. પેટલાદ - ૩૮૮ ૪૫૦.
જિ. આણંદ - ગુજરાત.
ફોન : (૦૨૬૯૭)
૨૫૨૩૯૬

Website :

www.petladcollege.org.com

Email : petladartsandscience@gmail.com

તંત્રીશ્રીની કલમે....

યુવાનોનો નાગરિક ધર્મ : એક જવાબદારી

યુવાનો આપનાર સમાજનું ભવિષ્ય હોય છે. દરેક રાષ્ટ્રના વિકાસમાં યુવાનોની ભૂમિકા અત્યંત મહત્વપૂર્ણ હોય એ સ્વાભાવિક છે. નાગરિક ધર્મનો અર્થ છે, એક નાગરિક તરીકેના કાયદાકીય, સામાજિક અને નૈતિક દાયિત્વનું પાલન. નાગરિક ધર્મ માત્ર રાષ્ટ્રપ્રેમ જ નથી. પરંતુ રાષ્ટ્રની સમૃદ્ધિ માટે સક્રિય અને જાગૃત નાગરિક તરીકેનું યોગદાન પણ છે.

શિક્ષણ અને જાગૃતિ : શિક્ષણ નાગરિક ધર્મ માટે આધારસ્તંભ તરીકે કામ કરે છે. શિક્ષણ એ માત્ર નોકરી મેળવવા કે વ્યવસાય કરવા માટેનું સાધન નથી. પરંતુ શિક્ષણ યુવાઓને રાષ્ટ્રીય અને વૈશ્વિક જાગૃતિ તરફ દોરી જાય છે. નાગરિક શિક્ષણ, જેમ કે રાષ્ટ્રીય ઇતિહાસ, બંધારણ અને સમકાલીન મુદ્દાઓ વિશે જ્ઞાન, યુવાઓને નાગરિક જવાબદારીઓનું મહત્વ સમજવામાં મદદ કરે છે.

મતદાન અને રાજકીય સક્રિયતા : પ્રજાતંત્રમાં, મતદાન એ સૌથી શક્તિશાળી સાધન છે જે નાગરિકોની ભાગીદારીની ખાતરી આપે છે. આ માટે યુવાનો એ એમ સમજવું જોઈએ કે મતદાન એ માત્ર અધિકાર નથી, પરંતુ એ નાગરિક ધર્મનું મહત્વનું અંગ છે. દરેક મત દેશના ભવિષ્યને નક્કી કરવાનું કાર્ય કરે છે. અને રાજકીય સક્રિયતાના માધ્યમથી એ નીતિ-નિયમોમાં યોગદાન આપી શકે છે.

સ્વયંસેવકતા અને સામાજિક સેવા : યુવાનોએ સ્વયંસેવકતા, પર્યાવરણ સંરક્ષણ, સ્વચ્છતા અભિયાન અને અન્ય સામાજિક સેવાઓમાં જોડાવું જોઈએ. આ તેમના નાગરિક ધર્મના મહત્વના દૃષ્ટાંતોમાંનું એક છે. જેમાં સામાજિક પરિવર્તન માટે યોગદાન આપી શકાય છે.

ન્યાય અને સમાનતા : ન્યાય અને સમાનતા એ આધુનિક પ્રજાતંત્રનો મૂળભૂત સિદ્ધાંત છે. યુવાનોને પોતાના નાગરિક ધર્મને અનુસરીને દરેક નાગરિકને સમાન માનવીય હક આપવાની ચિંતામાં રહેવું જોઈએ. જો કે કોઈપણ જાતિ, ધર્મ, વર્ણ કે પૃષ્ઠભૂમિ પર આધાર રાખીને ભેદભાવ થાય નહીં તે જ નાગરિક ધર્મનું મહત્વ છે.

પર્યાવરણ સંરક્ષણ : વર્તમાન પેઢીએ આગામી પેઢી માટે પર્યાવરણની જાળવણી કરવી એ પણ અગત્યનો નાગરિક ધર્મ છે. યુવાનોએ પર્યાવરણ સંબંધિત પ્રશ્નો, જેમ કે વૈશ્વિક તાપમાન, પ્લાસ્ટિક પ્રદૂષણ અને કુદરતી સંસાધનોના સંરક્ષણ માટે સતર્ક રહેવું જોઈએ. પર્યાવરણને લગતા પ્રશ્નોનો ઉકેલ શોધવા માટે યુવાનો તેમની ઊર્જા અને વિચારશક્તિનો ઉપયોગ કરી શકે છે.

કાયદાનું પાલન : કાયદાનું પાલન એ નાગરિક ધર્મનું મહત્વનું અંગ છે. દરેક નાગરિક, ખાસ કરીને યુવાનોએ ટ્રાફિક નિયમોનું તથા અન્ય કાયદાઓનું પાલન કરવું જોઈએ.

રાષ્ટ્રપ્રેમ અને એકતા : નાગરિક ધર્મનું અગત્યનું તત્ત્વ રાષ્ટ્રપ્રેમ અને રાષ્ટ્રીય એકતા છે. વિવિધતા હોવા છતાં એક રાષ્ટ્ર તરીકે એકતા જાળવવાની જવાબદારી તમામ નાગરિકોનું સાથે સાથે યુવાનોની પણ છે. રાષ્ટ્રીય એકતા, સર્વધર્મ સમભાવ અને રાષ્ટ્રવિરોધી પ્રવૃત્તિઓથી દૂર રહેવું એ નાગરિક ધર્મ માટે મહત્વપૂર્ણ છે.

નિષ્કર્ષ : નાગરિક ધર્મ માત્ર કાનૂની ફરજો પૂરી કરવા પૂરતું મર્યાદિત નથી, તે યુવાનોના જીવનમાં પ્રત્યેક તબક્કે પ્રામાણિકતા અને જવાબદારી છે. જો યુવાનો તેમના નાગરિક ધર્મને સમજશે અને તેનું પાલન કરશે, તો દેશનું ભવિષ્ય નિશ્ચિતપણે સુરક્ષિત અને વિકસિત હશે.

- પ્રિ. ડૉ. વિમલ જોશી

સ્વપ્નનું ભારત...

ચાલો જોઈએ એક સ્વપ્ન,
જે સૌ હળીમળીને પૂર્ણ કરીએ...
આપણા ભારતને રઢિયામણું બનાવીએ.
ચાલો જોઈએ એક સ્વપ્ન...

સ્વચ્છ-સુંદર આપણું ભારત
સુંગધથી મહેકતું બનાવીએ

ચાલો જોઈએ એક સ્વપ્ન...
ઘરે ઘરે વૃક્ષોનું જતન કરીને,
ભારત ને હરિયાળું બનાવીએ,
જેથી થાય વાતાવરણ સ્વચ્છ
તેથી રહીએ આપણે સ્વસ્થ
ચાલો જોઈએ એક સ્વપ્ન...



વિકાસની છે આ જીવન શૈલી
સ્વનિર્ભર ભારત બનાવીએ

ચાલો જોઈએ એક સ્વપ્ન...

જે સૌ હળીમળીને પૂર્ણ કરીએ.

- રાહોડ આરતી (બી.એસસી.સેમ-૫)

* * *

તને ઓળખું છું, મા !

તને ઓળખું છું, મા (૨)
સરે અચાનક હોઠેથી બસ, એક વેણે તે ખમ્મા
ખમ્મા કહેતાં પાંપણ પરથી નહીં ખરેલાં આંસુ,
ઘરને ખૂણે એકલવાયું વરસે છે ચોમાસું
મળે લહેરખી, હોઉં ભલે હું લૂ-ઝરતા મારગમાં (૨)

તને ઓળખું છું મા (૨)
તરણા પેઠે ચાવે કે હડસેલે કોઈ ફેંકે
પગ પર ઊભો થાઉં કરી તારી મમતાના ટેકે
દશે ટેરવાં અડે ને પીડા છૂ થાતી પળભરમાં...

તને ઓળખું છું મા (૨)
ઘરથી જાઉં દૂર છતાં તું હોય આંખની સામે
કોણ અભાગી હોય જે માને આમ સદા ના પામે ?
સ્મરણ-સ્મરણ તે તીરથ- તારી એમ કહું પરકમ્મા....

તને ઓળખું છું મા (૨)
સરે અચાનક હોઠેથી બસ એક વેણે તે ખમ્મા.

- વાઘેલા જ્યોતિકા ડી. (બી.એ.સેમ-૧)

* * *

મારું ગુજરાત

છે વાણી મારી ગુજરાતી
ને ભૂમિમાં ગુજરાત....
તે વેશભૂષા વિદેશી પણ
ગૌરવ આ ગુજરાત...'



‘ગુજરાત’ શબ્દ સાંભળતાની સાથે જ એક ગુજરાતીના મનમાં
હર્ષ, આનંદ અને ગૌરવની લાગણી આવે છે. ગુજરાતની ઘરા ઘન્ય
છે. ગુજરાતનો ઇતિહાસ રહેણીકરણી, ભાષા, વેશભૂષા પ્રદેશો,
ગરબા, લોકનૃત્ય અને ખાસ કરીને ગુજરાતીઓનો ખોરાક દેશ
વિદેશમાં જાણીતા છે.

ગુજરાતના લોકો એટલે લાગણીનો દરિયો. જ્યાં જ્યાં વસે
ગુજરાતી એટલું મોટું ગુજરાત... એટલે કે જ્યાં જ્યાં વસે ગુજરાતી
ત્યાં સદાકાળ ગુજરાત. ગુજરાત રાજ્યની સ્થાપના ૧-મે-૧૯૬૦
ના રોજ થઈ હતી. ગુજરાતનું સૌથી મોટું શહેર અમદાવાદ છે. અને
તે એકમાત્ર પેટ્રોપોલિટન મહાનગર છે.

ગુજરાતનું પાટનગર ગાંધીનગર છે. ગુજરાતના ઇતિહાસ પર
નજર કરીએ તો ગુજરાતને આનર્ત પ્રદેશ તરીકે ઓળખવામાં આવતો.
મહાભારત કાળ દરમિયાન ગુજરાતના પશ્ચિમ કિનારે શ્રી કૃષ્ણએ
દ્વારિકા નગરી વસાવી હતી. પુરાતન કાળથી જ ગુજરાત રાજ્ય તેને
મળેલા દરિયાકિનારા માટે જાણીતું છે. ગુજરાત રાજ્ય સિંદુ ખીણની
સંસ્કૃતિના પ્રમુખ અવશેષો ધરાવે છે. જેના શ્રેષ્ઠ ઉદાહરણ લોથલ
અને ઘોળાવીરામાં મળી આવેલા અવશેષો છે. લોથલ દુનિયાનું સૌથી
પહેલું બંદર હતું એવું માનવામાં આવે છે.

મહાત્મા ગાંધી અને સરદાર વલ્લભાઈ પટેલ એ બે રત્નો
ગુજરાતે આપેલા છે. સમગ્ર ભારતના આર્થિક વિકાસમાં ગુજરાતે
ખૂબ મોટો ભાગ ભજવ્યો છે. ગુજરાત ભારતના વિકસિત રાજ્યોમાંનું
એક છે. ગુજરાતીઓ પારંપારિક ભોજનને અનુસરે છે. જેમાં દાળ-
ભાત, શાક, રોટલી, છાશ, પાપડ અને મીઠાઈનો સમાવેશ થાય
છે. ગુજરાતી ભોજનમાં ફરસાણનું ખૂબ મહત્ત્વ છે. જેમાં ખમણ,
ઈંડલી, ઢોકળાં, ભજીયાં, પાંતરાં, ખાખરા, મઠીયા વગેરે ખૂબ
પ્રખ્યાત છે.

ગુજરાત રાજ્યએ ભારતને ગાંધીજી આપ્યા, મોરારજી દેસાઈ
જેવા સિદ્ધાંતવાદી અને રાષ્ટ્રપ્રેમી વડાપ્રધાન આપ્યા છે. ૬૦૦
જેટલાં રજવાડાંઓને અખંડ ભારતમાં જોડ્યાં એવા સરદાર
વલ્લભભાઈ પટેલ પણ ગુજરાતના હતા. હાલના વડાપ્રધાન
નરેન્દ્રભાઈમોદી પણ ગુજરાતના છે. દરેક ગુજરાતીને ગુજરાતી હોવા
પર ગર્વની લાગણી છે. એટલે જ તો કહેવાયું છે..

“ ધન્ય ઘરા આ ગુજરાતી....”

- ઠાકોર મેહુલભાઈ વિનુભાઈ (બી.એ.સેમ-૧), રોલ નં. ૩૦૨

* * *

બંધારણ અને માનવ અધિકારો

કોઈપણ દેશનું શાસન ચલાવવા માટે ઘડવામાં આવેલા નિયમોના વ્યવસ્થિત સંગ્રહને દેશનું બંધારણ કહેવામાં આવે છે. બંધારણ ઘડવા માટે રચવામાં આવેલી સભાને બંધારણ સભા કહેવામાં આવે છે. બંધારણ સભામાં કુલ ૩૮૮ સભ્યો હતા. બંધારણ ઘડતરની પ્રક્રિયા માટે વિવિધ વિષયોને સાંકળતી ૨૩ સમિતિઓની રચના કરવામાં આવી હતી. જેમાં જુદી જુદી કોમ, ધર્મ, લિંગ, ભિન્ન-ભિન્ન ભૌગોલિક પ્રદેશોની વ્યક્તિઓ રાજકીય પક્ષોના પ્રતિનિધિઓ તેમજ વિવિધ ક્ષેત્રોના તજજ્ઞ વ્યક્તિઓનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો હતો. સભ્યોમાં ડૉ. રાજેન્દ્રપ્રસાદ, જવાહરલાલ નહેરુ, ડૉ. ભીમરાવ આંબેડકર, સરદાર વલ્લભભાઈ પટેલ, સરદાર બલદેવસિંઘ, ફ્રેંક એન્થોની, એચ.પી.મોદી, એ.કે.એસ.ઐયર, મૌલાના અબુલ કલામ આઝાદ, શ્યામાપ્રસાદ મુખરજી, કનૈયાલાલ મુનશી, કે.ટી.શાહ તથા મહિલા પ્રતિનિધિઓમાં સરોજીની નાયડુ, વિજયાલક્ષ્મી પંડિત વગેરેનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો હતો. બંધારણ સભાના અધ્યક્ષ તરીકે ડૉ. રાજેન્દ્રપ્રસાદ હતા. જયારે બંધારણની ખરડા (મુસદ્દા) સમિતિના અધ્યક્ષ તરીકે ડૉ. ભીમરાવ આંબેડકર હતા. બંધારણ નિર્માણની પ્રક્રિયામાં તેમના વિશેષ યોગદાનને કારણે તેઓને બંધારણના ઘડવૈયા તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

બંધારણસભાની પ્રથમ બેઠક ૯ ડિસેમ્બર, ૧૯૪૬ ના રોજ મળી હતી. બંધારણસભાએ ૨ વર્ષ ૧૧ માસ અને ૧૮ દિવસ મળીને કુલ ૧૬૬ બેઠકોમાં બંધારણના ઘડતરની કામગીરી પૂર્ણ કરી હતી. ભારતની આઝાદી બાદ ૨૬ નવેમ્બર-૧૯૪૮ ના રોજ તૈયાર થયેલા બંધારણને બંધારણ સભાએ સ્વીકાર્યું. ત્યારબાદ તેને ૨૬ જાન્યુઆરી ૧૯૫૦ ના રોજ અમલમાં મૂકવામાં આવ્યું. દર વર્ષે ૨૬ નવેમ્બરે બંધારણ દિવસની ઉજવણી કરવામાં આવે છે. બંધારણ દિવસની પૂર્વસંધ્યાએ દિલ્હીમાં સંસદભવન અને રાષ્ટ્રપતિ ભવનને રંગબેરંગી રોશનીથી શણગારવામાં આવે છે.

બંધારણમાં મહત્વનું યોગદાન આપનાર ડૉ.ભીમરાવ આંબેડકરને આ દિવસે યાદ કરવામાં આવે છે.

દર વર્ષે ૧૦ ડિસેમ્બરના રોજ સમગ્ર વિશ્વમાં માનવઅધિકાર દિવસની ઉજવણી કરવામાં આવે છે. આ દિવસને લોકોના અધિકારોનું સન્માન કરવા માટે મનાવવામાં આવે છે. આ દિવસની શરૂઆત ૧૦ ડિસેમ્બર ૧૯૪૮ માં થઈ હતી. સંયુક્ત રાષ્ટ્રએ આ દિવસની ઉજવણીને માન્યતા આપી હતી.

ભારતમાં ૨૮ સપ્ટેમ્બર, ૧૯૯૩ માં માનવ અધિકાર આયોગની જાહેરાત કરવામાં આવી હતી. સંયુક્ત રાષ્ટ્રના મતાનુસાર માનવોના કેટલાક અધિકાર એવા છે જે એમની પાસેથી છીનવી શકાય નહિ. મનુષ્યની પોતાની એક ગરિમા છે. હાલમાં ૩૦ થી વધારે માનવઅધિકાર છે. આ વાત પર એક પંક્તિ કહેવામાં આવી છે.

ઈન્સાન કે જીવન में

आजादी, समानता और सम्मान

का अधिकार ही मानव अधिकार है ।

કિસી કે અધિકારો કા હનન ન કરે, ઔર ન કિસી કો કરને દે ॥

વિશ્વના નાગરિકને પાયાના અધિકાર મળે એ માટે માનવઅધિકાર દિવસ ઉજવવામાં આવે છે. જન્મ લેવાની સાથે જ માનવને અમૂક મૂળભૂત અધિકાર મળી જાય છે. ભારતનું બંધારણ દેશના બધા નાગરિકોને તેના અધિકાર આપે છે. આપણને એવું થાય કે આ માનવ અધિકારનું મહત્વ શું? તો જે વ્યક્તિને સામાન્ય જીવન જીવવામાં તેમજ પોતાના અસ્તિત્વને ટકાવી રાખવા આવશ્યક છે, જે વ્યક્તિના મૂળભૂત અધિકાર છે. ભારતમાં માનવ અધિકારોમાં ઘણા સુધારા કરવામાં આવ્યા છે.

આજે વિશ્વમાં ઘણાં દેશોમાં લોકો પર વિનાકારણ અપરાધ થઈ રહ્યા છે. લોકોની વિના કારણે ઘરપકડ કરવામાં આવે છે. કોઈ ધર્મ, સમૂહને હેરાન કરવામાં આવે છે. માનવ અધિકાર દિવસનું એક જ લક્ષ્ય છે કે વિશ્વમાં કોઈ વ્યક્તિ, સમાજ કે વર્ગને હેરાન-પરેશાન કરવામાં ન આવે.

બધાને જીવન જીવવાની આઝાદી તેમજ સમાન અધિકાર મળે. આ દિવસનો હેતુ મહિલાઓ, દિવ્યાંગો બધા લોકોની સુરક્ષા કરવાનો છે. તેમજ બળાત્કાર, બાળશોષણ, બાળમજૂરી, જાતિગત ભેદભાવ વગેરે સમસ્યાઓ દૂર થાય. કેટલાક દેશોનું સરકારી તંત્ર, પોલીસ જ નાગરિકોનું શોષણ કરતા હોય છે ત્યારે માનવ અધિકારની ખૂબ જરૂર છે.

અંતમાં, બધા જ દેશોની સરકાર પોતાના દેશમાં નાગરિકોને મૂળભૂત અધિકાર આપે તેમજ તેમની રક્ષા કરે. આપણે સૌ એવા પ્રયત્ન કરીએ કે વધારેમાં વધારે લોકો પોતાના અધિકારો વિશે જાગૃત થાય.

- મોનિકા એમ. ઠાકોર (બી.એ.સેમ-૧), રોલ નં. ૨૪૬



નશીલા દ્રવ્યો અને યુવાનો

વ્યસન એ માનવજાતનો મોટામાં મોટો શત્રુ છે. વ્યસનની ટેવ વિશે એવું કથન પ્રચલિત છે કે, “પહેલા માણસ ટેવ પાડે છે, પછી ટેવ માણસને પાડે છે.” આમ છતાં આજનો યુવાન વ્યસનોમાં વધારે ને વધારે ફસાતો જાય છે.

મુંબઈ, દિલ્હી જેવા મોટા શહેરોમાં તો પ્રલોભનનાં અનેક સાધનો ઉપલબ્ધ હોય છે. તેમાં ડ્રગ્સ, દારૂ, સિગારેટ, ગુટખા વગેરે મુખ્ય છે જો કે ભારતના નાના શહેરો, કસ્બાઓ અને ગામડાંઓ પણ વ્યસનોથી પર નથી.

આજે વિશ્વના તમામ દેશો વ્યસનની યુંગાલમાંથી યુવાનોને બચાવી લેવા માટે મરણીયા પ્રયત્નો કરી રહ્યા છે. વ્યસન એ એવું ઝેર છે જે યુવાપેઢીના જોમ, જુસ્સો અને તેજને હણી નાખે છે. તે યુવાનોની ભારે દુર્દશા કરે છે. પ્રાચીન સમયમાં દુશ્મન દેશના ઉમદા અને મુત્સદી રાજપુરુષોનો કાંટો કાઢી નાખવા માટે તેમની પાસે વિષકન્યાઓને મોકલવામાં આવતી હતી. આજે આવું કાર્ય પાર પાડવા માટે વિષકન્યાઓની જરૂર રહી નથી. કોઈ પણ દેશની

યુવાપેઢીને વ્યસનની લત વળગાડી દેવાથી તે દેશ આપમેળે પાયમાલ થઈ જાય છે.

વ્યસન એક મહાપ્રદૂષણ છે. ઉજ્જવળ કારકિર્દી ધરાવતો યુવાન વ્યસનને રવાઢે ચડી જાય તો તે આર્થિક, માનસિક અને શારીરિક - ત્રણેય દષ્ટિએ ખુવાર થઈ જાય છે. એક વખત વ્યસનના સર્કંજમાં આવી ગયેલો માનવ જિંદગીભર તેની પકડમાંથી છૂટી શકતો નથી.

વ્યસનોનો દેવ અનેક નામો અને અનેક રૂપો ધરાવે છે. તમાકું, ગુટખા, બીડી અને સિગારેટ જેવા પદાર્થોથી સૌ કોઈ પરિચિત છે. પાનના ગલ્લે કલાકોના કલાકો સુધી ઊભા રહીને તમાકું-ગુટખા ચાવતા કે ઘુમ્પાનની મોજ માણતા યુવાનો તેમના સમય, શારીરિક શક્તિ અને પૈસાનો અપવ્યય કરે છે. પાનમસાલો ચાવવા કે ઘુમ્પાન કરવા માટે વારંવાર પોતાનું ટેબલ છોડીને ઓફિસની બહાર નીકળી જતા કર્મચારીઓ દેશના કેટલા બધા માનવ કલાકોનો દુર્વ્યય કરતા હશે ?

પાન, બીડી, સિગારેટ અને ગુટખાનેય ટપી જાય એવી લત છે ઢાઝની, આ લત એક વખત વળગે પછી તે માણસને પાયમાલ કર્યા વગર છોડતી નથી. આ લતને પોષવા માટે માણસો દેવું કરતા પણ અચકાતા નથી. ઘુમ્પાનથી ફેફસાં અને ઢાઝના સેવનથી લીવરને અસર થાય છે. ચરમ, ગાંજો, ભાંગ, અફીણ, હેરોઈન, કોકેન, બ્રાઉનસુગર વગેરે વ્યસનો મહા અનિષ્ટો છે. ડ્રગ્સનું સેવન ક્ષણિક રોમાંચ માટે દેખાદેખીથી શરૂ થાય છે, પછી એ વ્યક્તિની રોજની જરૂરિયાત બની જાય છે.

વ્યસનની લતે ચડેલો યુવાન ઈચ્છે તો પણ આવી લતને છોડી શકતો નથી. ડ્રગ્સના માફિયાઓએ આજે શાળા-કોલેજોના કેમ્પસમાં પગપેસારો કર્યો છે. એ આપણા માટે ઘેરી ચિંતાનો વિષય છે.

વિવિધ વ્યસનો આધુનિક યુવાપેઢીમાં પવનવેગે પ્રસરતા જાય છે. આ ઝેર એટલાં બધાં સ્વરૂપોમાં ઊપલબ્ધ છે કે વ્યસનનો ભોગ બનનાર યુવાનના વાલીને એની માહિતી પણ હોતી નથી. વ્યસનને રવાઢે ચડેલા યુવાનો વ્યસનના ખર્ચ માટે ઘરમાં ચોરીઓ કરે અથવા માફિયા ગેંગના હાથા બની અસામાજિક પ્રવૃત્તિઓ કરવા લાગે છે. આમ, વ્યસન યુવાનોનાં બળ, બુદ્ધિ, ઘન, કારકિર્દી, ચારિત્ર્ય અને સ્વાભિમાનનો ભોગ લે છે.

વ્યસનના ભરડામાંથી આપણા દેશના યુવાઘનને બચાવી લેવા માટે વાલીઓ, કેળવણીકારો અને સમાજસેવકોએ જાગૃત થવું પડશે. આપણા સૌના સહિયારા પુરુષાર્થ વગર વ્યસનોના આ ખતરનાક આક્રમણને બાળી શકાશે નહિ. વાલીઓ પોતાનાં સંતાનોની દૈનિક હિલચાલ પર ચાંપતી નજર રાખે. કેળવણીકારો યુવા-યુવાશક્તિને ખેલકૂદ પ્રવૃત્તિઓમાં બહોળા પ્રમાણમાં સામેલ કરે તો યુવાનો વ્યસનોના દૂષણમાંથી બચી શકશે.

- મનીષા એ. ઠાકોર (બી.એ.સેમ-૧), રોલ નં. ૩૧૧



માનવ સ્વાસ્થ્ય અને ખોરાક

આપણા સ્વાસ્થ્ય અને પર્યાવરણનું રક્ષણ એક સાથે થાય છે. આપણી ઈકોસિસ્ટમનું નાજુક સંતુલન આપણી સુખાકારીને સીધી અસર કરે છે. જ્યારે આપણે પૃથ્વી પર આબોહવા પરિવર્તન અને પ્રદૂષણના પરિણામોના સાક્ષી છીએ, ત્યારે આપણા સ્વાસ્થ્ય અને પર્યાવરણની જાળવણી બંનેને પ્રાથમિકતા આપવી મહત્વપૂર્ણ છે.

સ્વસ્થ ઈકોસિસ્ટમ આપણને આપણા અસ્તિત્વ માટે જરૂરી હવા, પાણી અને ખોરાક પ્રદાન કરે છે. આપણા પર્યાવરણની સુરક્ષા કરીને આપણે રોગોના ફેલાવાને અટકાવી શકીએ છીએ. વાયુ પ્રદૂષણ ઘટાડી શકીએ છીએ. આવનારી પેઢીઓ માટે ટકાઉ ભાવિ સુનિશ્ચિત કરી શકીએ છીએ. પૃથ્વીના કારભારી તરીકે કામ કરતી તમામ જીવસૃષ્ટિને ટેકો આપતી ઈકોસિસ્ટમનું રક્ષણ અને સંવર્ધન કરવાની આપણી જવાબદારી બને છે.

આપણે ચોક્કસ પ્રવૃત્તિઓની હિમાયત કરવી જોઈએ અને પર્યાવરણીય સંરક્ષણના પ્રયત્નોને પ્રોત્સાહન આપવું જોઈએ. ચાલો આપણે આપણા માટે અને ભવિષ્યની પેઢીઓ માટે એક સ્વસ્થ વિશ્વ બનાવવા માટે સાથે મળીને કામ કરીએ. ચાદ રાખો સ્વસ્થ વાતાવરણના અર્થ આપણા બધા માટે સ્વસ્થ ભવિષ્ય છે. ચાલો હરિયાળા અને સ્વસ્થ ગ્રહની લડાઈમાં હાથ જોડીએ.

ખોરાક એ દરેક વ્યક્તિની જરૂરિયાત છે. જેમાંથી આપણને ઊર્જા મળે છે. ઊર્જા માટે સંતુલિત આહાર લેવો જરૂરી છે. ઊર્જા માટે સંતુલિત આહાર એટલે એવો ખોરાક જેમાં પ્રોટિન વિટામિન કાર્બોહાઈડ્રીક ચરબી અને ફાઈબર યોગ્ય માત્રામાં હોય, સ્વસ્થ રહેવા માટે સંતુલિત આહાર ખૂબ જ જરૂરી છે. સંતુલિત આહારમાં ભાત, રોટલી, ઢાળ, લીલા શાકભાજી દૂધ અને દર્હી વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. આપણે બધાએ દરરોજ હેલ્દી ફૂડ ખાવું જોઈએ સ્વસ્થ આહાર આપણને સુખી જીવન આપે છે. આપણે સંતુલિત આહારમાં દરરોજ ફળો પણ ખાવા જોઈએ.

આધુનિક સમયમાં લોકો સંતુલિત આહારનું મહત્વ ભૂલી રહ્યા છે. તંદુરસ્ત ખોરાકથી દૂર જઈ રહ્યા છે, જેના કારણે બાળકોમાં ડાયાબિટીસ અને સ્થૂળતાનું જોખમ વધી રહ્યું છે અને સ્વાદિષ્ટ ભોજન તરફ આકર્ષિત થઈ રહ્યા છીએ. ખોરાકની ગુણવત્તા પર કોઈ ઢ્યાન આપી રહ્યા નથી, જંકફૂડ ભલે સ્વાદિષ્ટ હોય પરંતુ તે પૌષ્ટિક બિલકુલ નથી. આપણા સ્વાસ્થ્ય માટે હાનિકારક છે વધુ પડતા તળેલા અને બંધ ખોરાકને કારણે ઘણી બીમારીઓ વધી જાય છે.

આપણે બધાએ જંકફૂડ નો ત્યાગ કરવો અને સંતુલિત આહારને આપણી દિનચર્યાનો એક ભાગ બનાવવો જોઈએ. બાળકોને રંગબેરંગી રીતે વિવિધ વાનગીઓ બનાવીને લીલા શાકભાજી ખવડાવવા જોઈએ, જે આકર્ષક લાગે અને બાળક તેમના તરફ આકર્ષિત થાય છે. સંતુલિત આહાર આપણને મજબૂત બનાવે છે અને રોગો સામે પડવાની ક્ષમતા આપે છે. આપણે આપણું ત્રણ સમયનું ભોજન એ રીતે રાખવું જોઈએ કે તેમાં પૌષ્ટિક ક્ષમતા આપે છે. આપણે ક્યારેક બહાર ખાઈ શકીએ છીએ પરંતુ આપણે દરરોજ હેલ્દી ફળ ખાવું જોઈએ. આપણે પેકેટ ફૂડનો બહિષ્કાર કરવો જોઈએ

અને તાજે ખોરાક જ ખાવો જોઈએ. આપણે દરરોજ દૂધ અને અનાજનું સેવન કરવું જોઈએ. બપોરે ભાત, રોટલી, દાળ, શાક, સલાડ વગેરે ખાવું જોઈએ. બપોરના ભોજનના ત્રણ કલાક પછી હળવો નાસ્તો લેવો જોઈએ અને રાત્રે હળવો ખોરાક કરવો. રાત્રે સૂતાં પહેલાં દૂધ અથવા ફળ ખાવું જોઈએ. આપણે નિયમિતપણે સંતુલિત આહારનું પાલન કરવું જોઈએ. સંતુલિત આહાર આપણને શારીરિક અને માનસિક રીતે સંતુલિત રાખે છે અને આપણી એકાગ્રતા શક્તિ વધારે છે. સ્વસ્થ રહેવાનો એકમાત્ર રસ્તો એ છે કે તંદુરસ્ત ખોરાક જે આપણે દરરોજ લેવો જોઈએ.

વિશ્વ સ્વાસ્થ્ય દિવસ પૂરા વિશ્વમાં ૭ એપ્રિલના દિવસે ઉજવવામાં આવે છે. આ દિવસે ઉજવવાની શરૂઆત સન ૧૯૫૦ થી કરવામાં આવી હતી.

આમ તો વિશ્વ સ્વાસ્થ્ય દિવસની WHO સ્થાપના દિવસના ઉપલક્ષ્યમાં મનાવવામાં આવે છે. સ્થાપના સાત એપ્રિલ ૧૯૪૮ માં થઈ હતી. તેથી સ્થાપનાના બે વર્ષ પછીની બીજી WHO ની વર્ષગાંઠ પર ૭ એપ્રિલના દિવસે વિશ્વ સ્વાસ્થ્ય દિવસ ઉજવવાનું શરૂ કરવામાં આવ્યું.

પ્રથમ વાર વિશ્વ સ્વાસ્થ્ય દિવસ ૭ એપ્રિલ ૧૯૫૦ ના દિવસે ઉજવવામાં આવ્યો હતો. વિશ્વ સ્વાસ્થ્ય દિવસ મનાવવાનો મુખ્ય ઉદ્દેશ દેશ તેમજ વિદેશોના લોકોને તેમના સ્વાસ્થ્ય વિશે સજાગ અને જાગૃત કરવાનો છે.

લોકોને તેમના સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યે જાગૃકતા ફેલાવવી ખૂબ જ જરૂરી છે કેમ કે પેલી કહેવત છે કે પહેલું સુખ તે જાતે નર્ચા, જીવનમાં પ્રથમ સુખ તો જ પ્રાપ્ત થાય જો સ્વાસ્થ્ય સારું એટલે કે આપણે નિરોગી હોઈએ.

- નયના જી.ઠાકોર (બી.એ.સેમ-૫), રોલ નં. ૧૬૫



વર્તમાન સમયમાં મહિલાઓની સમસ્યાઓ અને સમાધાન

પ્રાચીન સમયમાં ભારતમાં મહિલાઓને બહુ સન્માન આપવામાં આવતું હતું, પરંતુ જેમ જેમ સમય વીતવા લાગ્યો તેમ તેમ મહિલાઓની સ્થિતિમાં પણ બદલાવ આવવા લાગ્યો. મધ્યકાલીન ભારતમાં મહિલાઓની સ્થિતિ આર્થિક, સામાજિક અને વ્યવહારિક સ્વરૂપે ખૂબ જ ખરાબ હતી. ભારત આઝાદ થયા પછી સ્થિતિઓની સ્થિતિમાં ઘણો બદલો બદલાવ આવતો જોવા મળે છે. આજે મહિલાઓ દરેક ક્ષેત્રમાં પોતાનું યોગદાન આપી રહી છે. આજે મહિલાઓ નેતૃત્વ કરતી પણ જોવા મળી રહી છે. આજે મહિલાઓ પોતાના અધિકારો જાણતી થઈ છે તેથી પોતાના હક્કોનો લાભ ઉઠાવે છે અને જાગૃત બને છે. મહિલાઓને પુરુષોની સમાન હક મળવા લાગ્યા છે. આજે દરેક ક્ષેત્રમાં મહિલાઓની ભાગીદારી જોવા મળી રહી છે.

છેલ્લાં કેટલાંક વર્ષોથી ભારતમાં મહિલાઓની સ્થિતિમાં મોટા ફેરફારો આવ્યા છે. પ્રાચીન સમયમાં પુરુષોની સમકક્ષથી લઈને મધ્યકાલીન યુગમાં નીચેના દરજ્જા સુધીનો ફેરફાર આવ્યો. અનેક

સુધારાવાદીઓ દ્વારા સમાન હક્કને પ્રોત્સાહન આપવામાં આવ્યું છે, ભારતમાં મહિલાઓની સ્થિતિનો ઇતિહાસ ઘણા મહત્વપૂર્ણ બનાવોથી ભરેલો છે.

ભારતમાં ધીમે-ધીમે સ્ત્રી શિક્ષણમાં સુધારો થઈ રહ્યો છે, પરંતુ પુરુષોની સરખામણીએ સ્ત્રીઓમાં શિક્ષણનો દર ઓછો છે. છોકરાઓની સરખામણીએ ખૂબ ઓછા પ્રમાણમાં છોકરીઓ નામ નોંધાવે છે, અથવા તો તેમાંથી ઘણી છોકરીઓ ભણવાનું છોડી દે છે. મહિલાઓના સામાજિક અને આર્થિક વિકાસ પાછળનું મુખ્ય પરિબલ સાક્ષરતા છે.

સરસ્વતીચંદ્ર નામની ગુજરાતી કથા સાહિત્યમાં નારીની છબિ કેવી બદલાઈ એની વાત કરવી હોય તો સમાંતરે થોડાક લેખાંજોખાં ગુજરાતના સમાજજીવનના પણ માંડવા પડે. વીતેલી દોઢ સદીમાં ગુજરાતના સમાજજીવનને કેવા કેવા રંગો જોયા ? સમય સાથે સ્ત્રીની સમસ્યાઓ બદલાઈ ? નવી સમસ્યાઓ ઉમેરાઈ કે બધું હતું તેમનું તેમ જ રહ્યું ? કારણ કે જો સમાજમાં નારીની છબિ બદલાય તો સાહિત્યકાર અચુક એને ઝિલવાનો જ. આમ તો સ્ત્રીનું અસ્તિત્વ પુરુષ જેટલું જ પ્રાચીન અને સંખ્યાની દૃષ્ટિએ પુરુષ જેટલી જ ટકાવારી ધરાવતી હોવા છતાં છેલ્લા બે હજાર વર્ષ સ્ત્રીના સ્વતંત્ર અસ્તિત્વનો કોઈએ સ્વીકાર કર્યો જ નથી. પુત્રને જન્મ આપી, પતિસેવા-કુટુંબસેવામાં જ એનો ધર્મ સમાઈ જતો. એ વ્યક્તિ નહીં પણ વસ્તુ છે એવું ધર્મગ્રંથોએ પ્રબોધન કર્યું છે. શિક્ષણ મેળવે તો સ્ત્રી બગડી જાય. ધર્મ, સંસ્કૃતિ અને સમાજે બાંધેલા આ ખોટા વિધાનોનો એટલો તો પ્રંયડ પ્રભાવ પડ્યો કે સ્ત્રી પોતે પોતાને ઉતરતી માનતી થઈ ગઈ. અને સ્ત્રીઓ માટે આવું કેમ ? એવા પ્રશ્નો પૂછતી બંધ થઈ ગઈ.

હવે આજના આધુનિક યુગમાં સ્ત્રીઓ પોતાના હકો, મતાધિકારોને ઓળખતી થઈ. આના કારણે તે બધા જ ક્ષેત્રોમાં પ્રભુત્વ ધરાવતી થઈ. આજની સ્ત્રીઓ અંધશ્રદ્ધા જેવી બનાવટી બાબતોને નકારે છે. આથી પોતે પોતાના નક્કી કરેલા માર્ગ પર ચાલે છે. પોતાના પગ પર ઊભી થવા માંગે છે કેમ કે તેને કોઈ બીજા પર આધિન રહેવું પસંદ નથી. આથી સ્વતંત્ર રહીને પોતાનું જીવન જીવતી થઈ છે.

આજે આપણે પણ સ્ત્રીઓને માન આપતા થયા છે. આથી કોઈપણ બાબત હોય તો તેમના મતને પણ ગણવામાં આવે છે. આજના વર્તમાન સમયમાં સ્ત્રીઓ પણ રોજગારી મેળવી રહી છે. આથી કામના કલાકો સુધી તે ઘરની બહાર કામ કરવા માટે જાય છે. આથી ઘણી બધી સમસ્યાઓનો સામનો કરવો પડે છે. જો સ્ત્રીઓ રોજગાર ન મેળવતી હોય અને અશિક્ષિત હોય તો પતિનો માર, ધરમં સાંસુના મહેલા ટોણાં સાંભળવા પડે છે. આ ઉપરાંત હજુ પણ ઘણા ગામડાઓમાં દહેજ પ્રથા ચાલતી જોવા મળે છે. સ્ત્રીને લગ્ન બાદ પણ હેરાન કરવામાં આવે છે. અને અતિશય હેરાનગતિના કારણે સ્ત્રીઓ આત્મહત્યા કરવા પ્રેરાય છે. દહેજના કારણે ભૂણહત્યા થતી જોવા મળે છે. આવી જ રીતે જાતીય સંતામણી, માનસિક ત્રાસ વગેરે જેવી સમસ્યાઓનો સામનો સ્ત્રીઓ કરતી હોય છે.

સ્ત્રીઓની આ સમસ્યાઓના ઉકેલો શોધવા ખૂબ જ જરૂરી છે. નહિ તો સ્ત્રીઓનું પ્રમાણ ઘટતું જોવા મળશે. સ્ત્રીઓને કામની

જગ્યાએ પણ સેફ્ટરહી શકે એવી વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ. ગંદાવસવાટ કે ગંદીવ્યવસ્થાઓ કામના સ્થળોએ ન રાખવી જોઈએ.

અમૂક વાહનવ્યવહારના સાધનો જેવા કે બસ, ટ્રેન જેવા સાધનોમાં પણ સ્ત્રીઓની સતામણી થતી હોય તેવું જોવા મળે છે. તો ત્યાં સ્ત્રીઓ સુરક્ષિત રહે તેવી વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ. આજના આધુનિક યુગમાં મોબાઈલ સૌથી ખરાબ વ્યસન તરીકે પણ ઓળખાવી શકાય. તેમાંથી પણ ઉશ્કેરાઈને અમૂક વ્યક્તિઓ ગુનાહિત પ્રવૃત્તિઓ કરે છે. બળાત્કાર થવાના કેસ સૌથી વધુ મોબાઈલ દ્વારા જે બતાવવામાં આવે છે, તેના દ્વારા થતા હોય છે, તેવું પણ જોવા મળે છે.

સ્ત્રીઓ પર બળાત્કાર કરી મારી નાખવાના ઘણા બધા બનાવો રોજે રોજ છાપામાં અને ટી.વી.માં જોવા મળે છે. પરંતુ આવું વારંવાર ન બને તે માટે કડક પગલાં લેવાં જોઈએ. આપો ગુનો કરનારને જાહેરમાં ફાંસીની સજા આપવી જોઈએ જેના કારણે બીજા વ્યક્તિઓ તેવી પ્રવૃત્તિ ન કરે. આ ઉપરાંત મોબાઈલ કે ઈન્ટરનેટના સાધનોમાં અમુક વસ્તુઓ કે ચલચિત્રો ન દર્શાવવા જોઈએ. જેથી સ્ત્રીઓ સુરક્ષિત રહી સ્વતંત્ર રીતે જીવન જીવી શકે.

- મીનલ બી. રાજ (બી.એ.સેમ-૫), રોલ નં. ૧૩૯



ડ્રગ્સનું દૂષણ અને યુવાનો

**“થોડીક ક્ષણોના આનંદનો ભ્રમ,
પછી કારમી વેદનાનો ભયંકર ચિત્કાર”**

ડ્રગ્સ શબ્દ સામાન્ય રીતે દવાઓના અર્થમાં વપરાય છે. જે રાસાયણિક પદાર્થોથી બનેલી હોય છે. તેને જ્યારે લેવામાં આવે છે ત્યારે મગજ પર તેની રાસાયણિક પ્રતિક્રિયા થાય છે. તે શરીર અને મનની સામાન્ય કામગીરીને અસર કરે છે. જેનું સેવન ગેરકાયદેસર ગણવામાં આવે છે. આ પદાર્થોના વધુ પડતા સેવનથી વ્યક્તિની શારીરિક ને માનસિક પ્રવૃત્તિઓ પર હાનિકારક અસર થવા લાગે છે. ત્યારે આ સ્થિતિને ‘ડ્રગ એબ્યુઝ’ અથવા ‘ડ્રગ એડિક્શન’ કહેવામાં આવે છે. વિટંબણા એ છે કે જે વ્યક્તિ આ તબક્કે પહોંચે છે. તે ઘણીવાર સામાન્ય જીવન જીવવામાં અસમર્થ હોય છે. તે પોતાની જાતને શારીરિક, માનસિક અને નાણાંકીય સ્તરે નષ્ટ કરે છે, આ એક એવી આંધળી સુરંગ છે, જેમાં પ્રવેશનાર પાછો નીકળી શકતો નથી.

આ માત્ર સામાજિક સમસ્યા નથી, પરંતુ તબીબી અને મનોવૈજ્ઞાનિક સમસ્યા પણ છે. ભારતમાં ડ્રગ્સની સમસ્યાનો ફેલાવો નાના ગામડાઓ અને શહેરોથી લઈને મેટ્રોપોલિટન શહેરો સુધી વિસ્તરી ગયો છે.

સમગ્ર દેશ આ સમસ્યાથી ઘેરાયેલો છે. આ સમસ્યા કોઈ ચોક્કસ વર્ગ સાથે સંબંધિત નથી. ગરીબ, મધ્યમ અને ઉચ્ચ વર્ગ, તમામ વર્ગોમાં પ્રચલિત છે. વ્યક્તિ નિષ્ફળતા અને નિરાશાને હરાવવા માટે દવાઓ તરફ વળે છે. તેની સરખામણીમાં યુવાનો ડ્રગ્સની લપેટમાં વધુ આવી રહ્યાં છે.

માણસ જ્યારે ડ્રગ્સનું સેવન કરે ત્યારે ડ્રગ્સ તેને સ્વર્ગમાં ઉડાડે છે. આખી દુનિયા રંગીલી લાગે છે. પરંતુ ડ્રગ્સનો નશો ઉતર્યા બાદ નરકની ખીણમાં પટકાઈ જાય છે. સચેત થાય ત્યારે ખ્યાલ આવે છે કે હું જિંદગીથી હારી ગયો. આ ચુંગાલમાંથી જિંદગીભર છૂટી શકતો નથી અને ફરીથી ડ્રગ્સ લે તો કાંઈક થોડો સચેત થાય છે. પછી એક પરિસ્થિતિ એવી આવે કે આપો તોય મરે અને ન આપો તોય મરે.

યુવાનો ઘણા કારણોસર ડ્રગ્સની અંધારાઝૂપી ગલીમાં પ્રવેશ કરે છે. ક્યારેક જીવનમાં એકલતા, ક્યારેક ભાવનાત્મક અસલામતી અથવા માતા-પિતાના પ્રેમના અભાવને કારણે, ઘરેલું વિખવાદ, જીવનની નિષ્ફળતા, વિવિધ કારણોસર તણાવ, ખોટી સંગસોબત, પશ્ચિમી સંસ્કૃતિનો પ્રભાવ, સમસ્યાઓમાંથી ક્ષણિક રાહતની અનુભૂતિ, મિત્રો તરફથી દબાણ કે આકાંક્ષા વગેરે કેટલાક સગીરોને પણ ડ્રગ્સના વ્યસનની બનાવી દે છે.

ડ્રગ્સની આડઅસર માત્ર વ્યસની વ્યક્તિનો જ નાશ નથી કરતી; પરંતુ તે પરિવાર, સમાજ અને રાષ્ટ્રને પણ બરબાદ કરે છે. આથી રાષ્ટ્રને મજબૂત બનાવવા માટે લોકોએ તેને ડ્રગ્સથી મુક્ત રાખવું અનિવાર્ય છે.

ડ્રગ્સનું સેવન એટલે કે વ્યસન જીવનમાં 3D અસર કરે છે. પહેલું Darkness એટલે કે જીવનમાં અંધકાર, બીજું Destruction એટલે વિનાશના તબક્કે પહોંચવું ને ત્રીજું Devastation સંપૂર્ણ રીતે વિનાશ.

પરિવાર, સમાજ અને રાષ્ટ્રને ડ્રગ્સની દુષ્ટતા અને આડ અસરથી બચાવવા માટે આપણે ડ્રગ્સ ફ્રી ઈન્ડિયાનું સપનું જોયું છે. અને આ સપનું સાકાર કરવા માટે એક મજબૂત પહેલ શરૂ કરવામાં આવી છે. દેશના વડાપ્રધાન શ્રી નરેન્દ્ર મોદી સાહેબે ખુદ ‘ડ્રગ્સ ફ્રી ઈન્ડિયા’ ની હાકલ કરીને દેશવાસીઓ સાથે પોતાના મનની વાત શેર કરી છે.

○ **જિજ્ઞાસા :-** ઘણી વખત બાળકો અને યુવાનોને ડ્રગ્સના સ્વાદ અંગે જિજ્ઞાસા જાગે છે. જિજ્ઞાસા વશ થઈને એક વખત ડ્રગ્સનો સ્વાદ લે છે, ત્યાર પછી તેની જાળમાં ફસાઈ જાય છે. માટે ડ્રગ્સ વિશે કહેવાયું છે, કે Don't even Taste. તેને કુતૂહલતાથી પણ ન ચાખો. ઝેરને કુતૂહલતાથી ચાખો તો મૃત્યુ મળશે પણ ડ્રગ્સને કુતૂહલતાથી ચાખશો તો જીવતાં મૃત્યુ મળશે.

○ **નિરાશા :-** ક્યારેક પોતાના જ વ્યક્તિત્વની ખામી કે પોતાની નિરાશાને લીધે માણસ ડ્રગ્સ લઈને તેના કેફમાં તે ભૂલવા માટે પ્રયત્ન કરે છે.

○ **આર્થિક નુકસાન :-** બેકારી, આર્થિક કટોકટી અથવા ઘરની ગરીબાઈ, બોજથી છૂટવા માટે ડ્રગ્સનો સહારો લેવાતો હોય છે. ક્યારેક ઘરનું વાતાવરણ જ એવું સંસ્કારહીન કે કંગાળ હોય છે. જે માણસને ડ્રગ્સ તરફ જવા પ્રેરણા આપે છે.

○ **લઘુતાગ્રંથિ :-** શારીરિક ખોડખાંપણ, અભ્યાસમાં નિષ્ફળતા કે ધંધા રોજગારમાં દેખાતી અણઆવડતથી માણસ લઘુતાગ્રંથિ અનુભવે છે. એની પણ એક તીવ્ર માનસિક વેદના હોય છે. એ પીડાથી છૂટકારો મેળવવા માણસ ડ્રગ્સનો આશરો લેતો હોય છે.

○કંટાળો :- દયેયશૂન્ય યુવાનો અથવા ખૂબ કામકાજના બોજથી કંટાળી ગયેલા યુવાનો પણ ડ્રગ્સને પોતાનો સહારો બનાવી લેતા હોય છે.

આવા અનેક કારણોસર યુવાનો અત્યારે ડ્રગ્સના વ્યસન તરફ વળી રહ્યા છે. તાજેતરમાં સર્વેક્ષણ મુજબ ભારતમાં ઓછામાં ઓછા ૭૦ મિલિયન ડ્રગ્સ એડિક્ટ્સ છે. અને વિશ્વમાં ૧૮૦ મિલિયન થી વધુ યુઝર્સ છે. અને સમસ્યા ચિંતાજનક સ્તેર વધી રહી છે. ખાસ કરીને ૩૦ વર્ષથી ઓછી વયના પુખ્તવયના લોકોમાં એક અંદાજ મુજબ લગભગ ૮.૫ લાખ લોકો ઈન્જેક્શનેબલ ડ્રગ્સનો ઉપયોગ કરે છે.

છેલ્લા કેટલાક સમયથી ડ્રગ્સ મળવાના કિસ્સામાં વધારો થઈ રહ્યો છે. ક્યારે MD ડ્રગ્સ મળે છે. તો ક્યારેક વળી Methamphetamine, ecstasy, Cocaine જેવા ડ્રગ્સ મળી આવે છે. સામાન્ય રીતે ડ્રગ્સના કેટલાક પ્રકાર હોય છે.

જેમ કે ફેન્ટાનીલ, હેરોઈન, કોકેઈન, મેથાડોન, મેથાફેટામાઈન.

“રોકની હોગી નશો કી આદત, સબકો આગે હૈ આના ।

નશા હૈ એક બહુત બુરી લત, હમે નશા મુક્ત ભારત હૈ બનાના ॥”

Love Life, not drugas.

- આરતી પી. રાહોડ (બી.એસસી. સેમ-૫)



ઈનોવેશન તાલીમ શિબિર



માઈક્રોબાયોલોજી સેમિનાર : એમ.બી.પટેલ સાયન્સ કોલેજ, આણંદ



એન.સી.સી. દિવસની ઉજવણી



નીલ વાટિકા ખાતે વૃક્ષારોપણ



એન.એસ.એસ. અભિમુખતા કાર્યક્રમ-૨૦૨૪



યુવા સંવાદ - એન.એસ.એસ. વિભાગ



વિદ્યાર્થી અભિમુખતા કાર્યક્રમ



વિશ્વ આદિવાસી દિનની ઉજવણી-સમાજશાસ્ત્ર વિભાગ



શિક્ષક દિનની ઉજવણી



સંશોધન અને અહેવાલ લેખન સેમિનારમાં વિદ્યાર્થીઓની સહભાગીતા (સમાજશાસ્ત્ર વિભાગ)

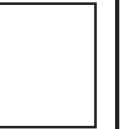
વહાલા વાચકમિત્રો,

‘ઉત્થાન’ એ વિદ્યાર્થીઓનાં જોમ અને ઉત્સાહ-શક્તિ દ્વારા સમાજમાં ઊંચા શિખરો સર કરી તેમનાં સ્પંદનોને સ્પર્શ કરતા ત્રિમાસિક તરીકે સ્થાન પ્રાપ્ત કર્યું છે. અંકમાં લખેલા લેખ, કાવ્યો તથા અન્ય કૃતિઓ જે કંઈ તેઓએ સાંભળ્યું છે, વાંચ્યું છે કે વિચાર્યું છે તેને તેઓએ પોતાના શબ્દોમાં વ્યક્ત કરવા પ્રયત્ન કર્યો છે. આ ‘ઉત્થાન’ મેગેઝિન દ્વારા કવિઓ, લેખકો અને સાહિત્યકારોનો ઉછેર કરવાનું કામ થઈ રહ્યું છે. માટે વિદ્યાર્થીઓની જે કાંઈ ભૂલો છે તેને ક્ષમ્ય ગણી તેમને પ્રોત્સાહિત કરશો તેવી વાચક મિત્રો પાસેથી અપેક્ષા રાખીએ છીએ. વાંચનના અંતે આપના પ્રતિભાવ અમારા સરનામે અથવા Email ID petladartsandscience@gmail.com મારફતે લખી મોકલાવશો.

- સહતંત્રીશ્રી

(Printed Meter)

BOOK POST



To _____

From :-

આચાર્યશ્રી

શ્રી આર.કે. પરીખ આર્ટ્સ એન્ડ

સાયન્સ કોલેજ, પેટલાદ.

જિ. આણંદ - ૩૮૮ ૪૫૦. ફોન : (૦૨૬૯૭) ૨૫૨૩૯૬, મો. ૬૩૫૪૪૫૮૨૮૧

વર્ષ : ૧૩

ઉત્થાન - પાન નં- ૮

અંક : ૭૧