જન્મદિને વધામણી

જ્યોતિબા એમ જાડેજા
કાર્યાલય પ્રમુખ, શ્રી ગાંધીનગર રાજપૂત મહિલા મંડળ, ગાંધીનગર
(૧-૯-૧૯૬૨)

હેમંત બચુભાઈ સુરતી
(૧-૯-૧૯૬૭)
મો. : ૯૮૨૪૫ ૨૨૩૧૧

નરસિંહ મણીલાલ પરમાર
(૩૧-૮-૧૯૪૩)
મો. : ૮૯૮૦૭ ૧૦૫૩૯

પુસ્તક પ્રાપ્તિ

'ગાંધીનગર સમાચાર' દૈનિકને નીચે મુજબનું પુસ્તક મળ્યું છે, જેની સાભાર નોંધ લેવામાં આવે છે.

પાંચીકડાં
લેખક : કીર્તિદા બ્રહ્મભટ્ટ

બાળકાવ્યોનું પુસ્તક. રન્નાદે પ્રકાશન, અમદાવાદ દ્વારા પ્રકાશિત. કિંમત રૂા. ૧૧૦-૦૦પુસ્તક પ્રાપ્તિ'ગાંધીનગર સમાચાર' દૈનિકને નીચે મુજબનાં પુસ્તકો મળ્યાં છે, જેની સાભાર નોંધ લેવામાં આવે છે.

સરકારી આર્ટ્સ કૉલેજના વિદ્યાર્થીઓએ સૅક્ટર-૧૬માં કાર્યરત અંધશાળાના વિદ્યાર્થીઓ સાથે મળીને રક્ષાબંધન પર્વની ઉજવણી કરી હતી.

ભારત જન વિજ્ઞાન જાથા

ગણેશ મહોત્સવ અને નવરાત્રીમાં ચમત્કારોથી ચેતો કાર્યક્રમ યોજશે

આયોજન માટે વહેલા તે પહેલાના ધોરણે બૂકીંગ કરવામાં આવશે

ગાંધીનગર, તા. ૩૧

અંધશ્રદ્ધા નિવારણાર્થે કાર્ય કરતી રાજકોટની સંસ્થા ભારત જન વિજ્ઞાન જાથા દ્વારા આગમી ગણેશ મહોત્સવ અને નવરાત્રી દરમ્યાન 'ચમત્કારોથી ચેતો' કાર્યક્રમનું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે.

જાથાએ ૧૯૯૨થી ઑગષ્ટ, ૨૦૧૫ સુધીમાં જનજાગૃતિને લગતા ૯૩૧૫ જેટલા કાર્યક્રમો આપ્યા છે અને દોરા-ધાગા, ચમત્કારના નામે છેતરપિંડી કરનારા ૧૦૦૧ ધતિંગબાજોનો પર્દાફાશ કર્યો છે અને ૨૭૬૫ ધૂણતા અને સવારી આવતા ભુવા, ફકીરો, મુંજાવરો, લેભાગુઓને બંધ કરાવ્યા છે.

અગાઉ જાથા દ્વારા જાગૃતિ કાર્યક્રમો શૈક્ષણિક સંસ્થાઓમાં યોજાતા હતા પરંતુ હવે આવા કાર્યક્રમો લોકોત્સવમાં વધુ યોજાય છે. પોતાના કાર્યક્રમોની બહોળી માગના કારણે જાથા દ્વારા આ વર્ષે અમદાવાદ શહેર, જિલ્લા અને ગાંધીનગર આસપાસના વિસ્તારો માટે બે-બે દિવસની ફાળવણી કરવામાં આવી છે. 'ચમત્કારોથી ચેતો' કાર્યક્રમ યોજવા ઈચ્છુકોએ વહેલા તે પહેલાના ધોરણે નોંધણી, વિગતો, નિયમોની જાણકારી મેળવી સંમતિપત્રક મેળવી લેવાનું રહેશે. ત્રણ કલાકનો સ્ટેજ કાર્યક્રમ જ્ઞાન-વિજ્ઞાન સાથે અંધશ્રદ્ધા નિવારણને કેન્દ્રમાં રાખીને આયોજન, પ્રચાર-પ્રસાર થાય છે.

કાર્યક્રમ યોજવા ઈચ્છુક વ્યક્તિ, સંસ્થાને મો. ૯૮૨૫૨ ૧૬૬૮૯ તથા ૯૪૨૬૯ ૮૦૯૫૫ અથવા ઈમેઈલ janvigyan-jatha@yahoo.co.in / vigyanjatha1@bsnl.in દ્વારા સંપર્ક કરવા સંસ્થા દ્વારા એક અખબારી યાદીમાં જણાવાયું છે.

ગુજરાતી ફિલ્મ 'રમલી રીક્ષાવાળી'નું મ્યુઝીક લૉન્ચ કરાયું

નારીપ્રધાન ગુજરાતી ફિલ્મ 'રમલી લીક્ષાવાળી'નું મ્યુઝીક ઍગોરા મૉલ ખાતે લૉન્ચ કરવામાં આવ્યું હતું. આ ફિલ્મનાં ગીતો ઐશ્વર્યા મજુમદાર અને ભૂમિ ત્રિવેદી દ્વારા ગવાયાં છે. અભિનયકર્તા તરીકે હિના રાજપૂત, ધવન મેવાડા, મમતા સોની, રાજુ બારોટ, જૈમિની ત્રિવેદી, નિકીતા સોની, મનીષ વૈદ્ય અને અજય જાડેજાએ ફિલ્મમાં પોતાનો અભિનય આપ્યો છે. ફિલ્મના મ્યુઝીક લૉન્ચીંગ સમયે હિતુ કનોડિયાના હસ્તે અજય જાડેજાને ઍવોર્ડ અર્પણ કરવામાં આવ્યો હતો. આગામી તા. ૧૮ સપ્ટેમ્બરના રોજ રાજ્યનાં થિયેટર્સમાં આ ફિલ્મ રિલીઝ થશે.

પવિત્ર શ્રાવણ માસ નિમિત્તે ચંદ્રમૌલેશ્વર મહાદેવ મંદિર, સૅક્ટર-૬ બી ખાતે ચૉકલેટથી શિવલીંગનો શણગાર કરવામાં આવ્યો હતો અને મહાદેવજીને જન્મદિવસની શુભકામનાઓ પાઠવતાં 'હેપ્પી બર્થ-ડે' પણ ચૉકલેટથી લખવામાં આવ્યું હતું અને મંદિર ખાતે લઘુરુદ્રનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું, જેમાં સ્થાનિક વસાહતીઓ શ્રદ્ધાપૂર્વક જોડાયા હતા. **(તસવીર : કશ્યપ નિમાવત)**

પુસ્તક સાથે સારી રીતે દિવસ વીતી જાય પુસ્તક સાચો સાથી સાચા રસ્તે દોરી જાય

'કોઈ કવયિત્રી જ્યારે બાળસહજ કવિતામાં પ્રવૃત્ત થાય છે અને પોતાના અતીતના-બાળપણના અનુભવોને, પોતાની સ્ત્રીસહજ અસ્મિતાને કલમ વડે કંડારે છે ત્યારે સર-સર કરતી જે રચનાઓ સરી પડે તેવી રચનાઓ અહીં છે.'

આ શબ્દો છે નટવર પટેલના જે તેમણે 'પાંચીકડાં' પુસ્તકની પ્રસ્તાવનામાં લખ્યા છે. એમાં તેમણે વધુમાં જણાવ્યું છે, 'કીર્તિદાબેન આ અગાઉ પણ ચાર બાળકાવ્યસંગ્રહ આપી ચૂક્યાં છે. આ 'પાંચીકડાં' એ એમનો અદકેરો સંગ્રહ છે. આ તાજગીભરી રચનાઓ એમાં મુગટ સમાન ઉમેરણ કરે છે.'

શિક્ષિકા માતા જયભારતીબેન અને પ્રામાણિક સરકારી અધિકારી વ્રજલાલ બ્રહ્મભટ્ટનાં પુત્રી કીર્તિદા બ્રહ્મભટ્ટને સાહિત્ય, વાચન અને લેખનનો વારસો માતાપિતા પાસેથી ભરપૂર મળ્યો છે.

બીએ, ઍલઍલબીના અભ્યાસ બાદ ગુજરાત જાહેર સેવા આયોગ મારફત પસંદગી પામી સચિવાલયમાં હાલ અધિક સચિવ તરીકે ફરજરત કીર્તિદાબેને 'ઝરણું ઝાંઝરિયું', 'ટમકે તારા' (ગુજરાતી સાહિત્ય અકાદમી પુરસ્કૃત-૨૦૦૭), 'પર્વતની ટોચે' (સાહિત્ય પરિષદ પુરસ્કૃત-૨૦૦૯), 'તારલિયાની ટોળી' (ગુજરાતી સાહિત્ય અકાદમી પુરસ્કૃત-૨૦૧૧) અને 'અજવાળા લ્યો' બાળકાવ્યસંગ્રહો આપ્યાં છે. બાળકાવ્યોમાં ગેય તત્ત્વનું સ્થાન ખૂબ જ મહત્ત્વનું છે, જે તેમનાં કાવ્યોમાં જોવા મળે છે.

એમના નવા બાળકાવ્યસંગ્રહ 'પાંચીકડાં'માં આ તત્ત્વ ઉપરાંત બાળસહજ પ્રશ્નો અને કલ્પનાઓ ખીલીની બહાર આવી છે.

'પાંચીકડાં'માં કુલ ૫૧ બાળકાવ્યો સમાવાયાં છે, જેમનાં શિર્ષક પણ બાળકોને ગમી જાય એવાં છે : પરીઓ, ઢીંગલડી, ચકલીબેનનાં બચ્ચાં, વાદળના પર્વતની ટોચે, ચાલો થોડું રમીએ, મારો લાલિયો, વીરની રાખડી અને જંગલની ખેપ વગેરે.

ન માત્ર બાળકોને પરંતુ ગીતના શોખીન મોટેરાઓનેય ગમી જાય એવી રચનાઓ આ પુસ્તકમાં લખવામાં આવી છે.

'પરોઢિયે ના કોઈ કહેતું ફૂલોને કે ખીલો, ના કોઈ સૂરજને કહેતું કે ઊગીને ચમકી લો, દિવસ ઊગતો, પંખી ગાતાં, સૂરજ ઝગમગ થાતો, આ ધરતીને કોઈ ન કહેતું લ્યો અજવાળાં ઝીલો...'

'કહો ચાંદાને ધરતી પર લાવું કે લાવું હું તારાની ટોળકી, હાંજી વાદળને વહેલા તેડાવું કે બોલાવું વીજલડી બોલકી...''

'હાથમાં આપો પાટી મુજને લખવા આપો પેન, ભાઈની સાથે જાશે રોજે ભણવા એની બેન...'

'પાંખ પરીની મળી જાય તો ઊડવું છે આકાશે, સઘળા તારા લઈ મુઠ્ઠીમાં જાવું ચાંદા પાસે...'

'મમ્મી મને લખવાને પાટી કે પેન નહીં લાવ હવે કૉમ્પ્યુટર લૅપટૉપ, મમ્મી હવે વાંચવાને પુસ્તક કે નૉટ નહીં લાવ હવે નાનકડું પામટૉપ...'

'ઝરણાંના ફોરાં જો મોતી થઈ જાય ને તો માળા હું ગૂંથું રૂપાળી ને મોજાંના નવરંગી ફોરાં પરોવીને એમાં પાડું હું ભાત કંઈ નિરાળી...'

'આંગણમાં પૈસા મેં વાવ્યા છે થોડા, ઊગશે નોટ પહેલાં, સિક્કાઓ મોડા...'

અને આ પણ માણવા જેવું -

સુણેલું વીસરાય કદીક ને દેખેલું ભુલાય, વાંચું જે કંઈ હોય લખેલું ફરી ફરી વંચાય, પુસ્તક સાથે સારી રીતે દિવસ વીતી જાય, પુસ્તક સાચો સાથી સાચા રસ્તે દોરી જાય...'

બાળકોને ગમતી અને આપવા જેવી પ્રકૃતિની વાતો, નિશાળની ને દોસ્તો-સહેલીઓની વાતોથી માંડીને કૉમ્પ્યુટર ને ચૅટીંગ સુધીની વાતો 'પાંચીકડાં'માં સમાવાઈ છે, જેના કારણે વિષયોનું વૈવિધ્ય ઘણું મળ્યું છે. આજના સ્માર્ટફોનના યુગમાં સ્માર્ટ બાળકો પાસે આવા જ વિષયો હોવા જોઈએ. સાથે સાથે હળવાશથી એમને સારી વાતો પણ શીખવવાનો પ્રયાસ થયો છે એ બાબત વખાણવા જેવી છે.

દરેક કાવ્યની સાથે એને અનુરૂપ ચિત્રો પણ દોરવામાં આવ્યાં છે જેના કારણે બાળકોને આકર્ષી શકે એવો દેખાવ એનો બન્યો છે.

આજે સાહિત્યનો ને એમાંય બાળસાહિત્યનો દુકાળ છે ત્યારે આવાં પુસ્તકો પ્રકાશિત થાય એ આનંદની વાત છે. એ માટે લેખિકા-પ્રકાશકને અભિનંદન.

- કુંતલ નિમાવત

૫૭મી ગુજરાત સ્ટેટ ઍક્વેટીક ચૅમ્પિયનશીપ માટે ગાંધીનગરની સ્વીમીંગ સિલેક્શન ટ્રાયલ

ગાંધીનગર, ૩૧

૫૭મી ગુજરાત સ્ટેટ ઍક્વેટીક ચૅમ્પિયનશીપ-૨૦૧૫ તા. ૧૯ અને ૨૦ સપ્ટેમ્બરના રોજ ગુજરાત વિદ્યાપીઠ સ્વિમીંગ પૂલ, અમદાવાદ મુકામે યોજાઈ રહી છે. ગાંધીનગર જિલ્લાની સિલૅક્શન ટ્રાયલ તા. ૧૪મી સપ્ટેમ્બરના રોજ સવારે ૯ કલાકે સૅક્ટર-૧૯ જીમખાના ખાતે યોજવામાં આવી છે. ભાગ લેવા ઈચ્છતા સ્પર્ધકોએ તા. ૧૦ સપ્ટેમ્બર પહેલાં આ માટેનાં ફૉર્મ ભરી ઈન્ફોસિટી ક્લબ ખાતે ગુરુબક્ષસિંહ આનંદને પહોંચાડવાનાં રહેશે.

ગીતો અને ગીતા બંને અદ્ભૂત છે એમને સાંભળો તો સંદેશો મળે

'ગીત અને ગીતા બંને અદ્ભૂત છે, એમને સાંભળો તો એમાંથી સંદેશો જરૂર મળે જ' એવી મજાની વાત જણાવી યાદગાર ગીતોની ધૂન પર વડીલોને નચાવીને એમનામાં જોશનો સંચાર ગાંધીનગરના જાણીતા વક્તા અને રાજ્ય સરકારના નિવૃત્ત અધિકારી મનોજ શુક્લએ રવિવારે સવારે કરાવ્યો હતો.

રૉટરી ક્લબ ઑફ ગાંધીનગર દ્વારા આયોજિત સૅકન્ડ ઈનીંગ કાર્યક્રમ દરમ્યાન સવારે પહેલો કાર્યક્રમ આ યોજવામાં આવ્યો હતો. હજુ વડીલો આવી રહ્યા હતા અને એમનું રજિસ્ટ્રેશન ચાલી રહ્યું હતું ત્યારે જે લોકો હૉલમાં આવી પહોંચ્યા હતા એમના માટે સમાંતર પ્રવૃત્તિ આયોજક સંસ્થાએ વિચારી હતી. એમાં હિન્દી ફિલ્મી ગીતો વિશે કંઈક વાત કરવી એવો વિચાર પણ હતો. પરંતુ વક્તા નિયત નહોતા. કારણ કે સંસ્થા દ્વારા અગાઉ જાહેર કરવામાં આવેલી કાર્યક્રમની રૂપરેખામાં આ સૅશન કે વક્તાનું નામ નહોતું. પરંતુ, તેમ છતાં નગરની કોઈપણ સર્જનાત્મક પ્રવૃત્તિ માટે ફાયરબ્રિગેડની ગરજ સારતા મનોજ શુક્લ રવિવારે સવારે ટાઉનહૉલમાં વડીલોને મોજ કરાવવા હાજર હતા

રૉટરી ક્લબના સભ્ય અને નિવૃત્ત આર્મીમૅન સુધીરકુમારની સહાયથી પોતાની ઑલટાઈમ હીટ ઍનર્જીક સ્ટાઈલમાં એમણે હિન્દી ફિલ્મોનાં છ ગીતો વડીલો સામે પેશ કર્યાં અને એ ગીતો વિશેની રસપ્રદ વાતો પણ કરી. જેમકે ભગવદ્ગીતાના શ્લોક 'કર્મણ્યે વાધિકા રસ્તે મા ફલેષૂ કદાચન'નો ઉલ્લેખ કરી તેમણે જણાવ્યું હતું કે આવો જ સંદેશો એક ગીતની પંક્તિઓમાં પણ સમાયેલો છે :

મૈંને મસ્જિદો મેં માગી થી દુઆ
જિસે મૈં ચાહતા હું વો મુઝે મીલે
મેરા ફર્ઝ થા, મૈંને પૂરા કિયા
અગર ખુદા ભૂલ જાયે તો મૈં ક્યા કરૂં ?

એમના આ રસપ્રદ વિશ્લેષણને વડીલોએ તાળીઓથી વધાવી લીધું હતું.

'એ પછી તો કિસી કી મુસ્કુરાહટોં પે હો નિસાર...', 'એ મેરી ઝોહરાઝબીં તુજે માલૂમ નહીં...' જેવા યાદગાર ગીતો હૉલમાં ગૂંજ્યા, એમના વિશેનું વિશદ્ વિશ્લેષણ મનોજભાઈ રજૂ કરતા ગયા અને ગીતો ઉપર વડીલો છૂટથી ડાન્સ પર કરતા રહ્યા. ખુદ મનોજભાઈએ પણ વડીલો સાથે મન મૂકીને ડાન્સ કર્યો અને આનંદ કર્યો ને કરાવ્યો.

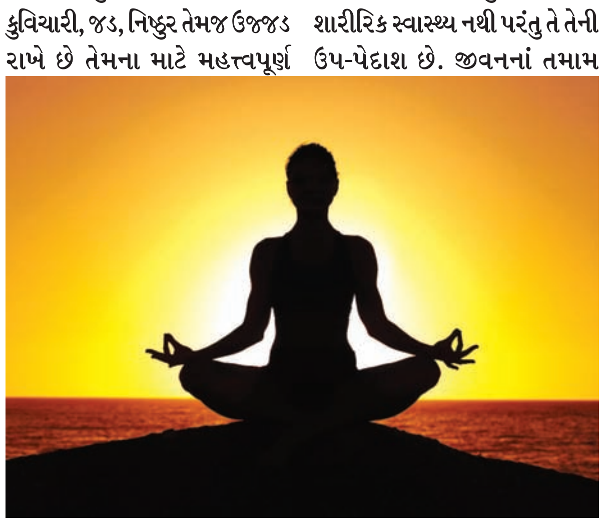
સરવાળે સવારનું આ પહેલું સૅશન એટલા જોશ અને ઉત્સાહથી પસાર થયું કે એની ઊર્જા વડીલોને દિવસભર મળતી રહી.

આમ, કાર્યક્રમ સાથે વડીલોને સવારથી જ ઈન્વોલ્વ કરવાનો સંસ્થાનો પ્રયાસ સફળ નીવડ્યો હતો જેને કારણે કાર્યક્રમ સફળતાને વર્યો હતો.

'ગાંધીનગર સમાચાર'માં સૅકન્ડ ઈનીંગ કાર્યક્રમ વિશે ઘણું લખાયું છે ને ઘણું સારું લખાયું છે એવી પ્રશસ્તિ સાથે 'સવારના મનોજભાઈના સૅશન વિશે કેમ કશું લખાયું નથી ?' એવો સવાલ પણ ઉઠાવીને એ બાબતનું અમને સૂચન કરનાર ગાંધીનગરના સૌ સક્રિય વડીલોને 'ગાંધીનગર સમાચાર' વંદન કરે છે અને આવા સંવેદનશીલ વાચકો મળ્યાનો હરખ પણ વ્યક્ત કરે છે. *- સંપાદક*

ભૂતકાળના અનુભવોનો ઉપયોગ કરી વર્તમાનમાં રહી દરેક કાર્ય કુશળતાથી ને ફરજ સમજીને કરવું તે યોગ છે

કોઈપણ કાર્યને સંપન્ન કરતા પહેલાં શરીર અને મનનું નિરોગી અને સ્વસ્થ હોવું જરૂરી છે. પહેલાં બહારથી સ્થૂળ સફળતા પ્રાપ્ત કરવી જોઈએ અને પછી જ આંતરિક આત્મિક ઉન્નતિ સાધના તરફ આગળ વધવું જોઈએ. જે લોકો શરીરને બિમાર, વ્યસની, જર્જરીત તથા આળસુ બનાવી રાખે છે, મનને કુવિચારી, જડ, નિષ્ઠુર તેમજ ઉજ્જડ રાખે છે તેમના માટે મહત્ત્વપૂર્ણ કામોમાં સફળતા પ્રાપ્ત કરવી મુશ્કેલ છે. તેના ઉપાય માટે યોગ જેવું ઉત્તમ અન્ય કોઈ નથી. યોગ બાળકો, યુવાનોના શારીરિક અને માનસિક વિકાસ માટે જડીબુટ્ટી સમાન છે. યોગ એ નિયમિતતા, વ્યસનમુક્તિ, એકાગ્રતા તેમજ યુવા વર્ગના અન્ય પ્રશ્નો માટે ખૂબ જ ફાયદાકારક છે. યોગ કે યોગાસનોનું ધ્યેય માત્ર શારીરિક સ્વાસ્થ્ય નથી પરંતુ તે તેની ઉપ-પેદાશ છે. જીવનનાં તમામ ક્ષેત્રોમાં એકાગ્રતા ખૂબ જ જરૂરી છે. યોગ એકાગ્રતા અને યાદશક્તિમાં આપોઆપ જ સુધારો અને વધારો કરી તેની સુષુપ્ત શક્તિઓ બહાર લાવી વૈજ્ઞાનિક ઢબે વ્યક્તિત્વ વિકાસ દ્વારા સંપૂર્ણ માનવ બનાવે છે, અભ્યાસમાં ઋચિ વધારે છે. આમ, યોગના કારણે વ્યક્તિનો શારીરિક, માનસિક, બૌદ્ધિક અને ભાવનાત્મક શક્તિઓનો સંતુલિત વિકાસ થાય ચે અને પરિણામે આધ્યાત્મિક કક્ષાએ વિકાસ શક્ય બને છે. પરિણામે તે આજના ટૅકનોલૉજીના યુગમાં ઝડથી બદલાતા સમાજની સમસ્યાઓનો પડકાર ઝીલવા શક્તિમાન બને છે. વિદ્યાર્થી જીવનના સુવર્ણકાળની સાચી સાચવણી માટે યોગ આવશ્યક અને ઉચિત માધ્યમ છે.



ભૂતકાળના અનુભવોનો ઉપયોગ કરી વર્તમાનમાં રહી દરેક કાર્ય કુશળતાથી અને ફરજ સમજીને કરવું તે યોગ છે, તે કુશળતા લાવવામાં અને સફળ થવામાં મદદ કરે છે.

યોગ આધ્યાત્મિક વિજ્ઞાન છે. દરેક માનવ એનો અભ્યાસ તેમજ અનુભવ કરી શકે છે. તે સાર્વભૌમ વૈજ્ઞાનિક તથ્ય છે, વ્યાવહારિક વિજ્ઞાન છે. તે શરીર અને મનથી અનુભવ કરવાનું વિશુદ્ધ વિજ્ઞાન છે. આધુનિક વૈજ્ઞાનિક સંશોધનોએ સિદ્ધ કર્યું છે કે શારીરિક, માનસિક અને નૈતિક સ્વાસ્થ્ય માટે તેમજ સૌંદર્ય, મૌલિક સર્જન અને વ્યક્તિત્વના ઉત્તમ વિકાસ માટે યોગ પૂર્ણ પદ્ધતિ છે તેમજ વ્યક્તિ અને સમાજ જીવનનો તે કાયાકલ્પ કરે છે.

શરીર, ઈન્દ્રિયો, મન, લાગણીઓ, ઈચ્છાઓ, વિચારો વિગેરે પર કાબૂ લાવવો એટલે યોગ.

શારીરિક સ્વાસ્થ્ય માટે વિજ્ઞાન દ્વારા રોજ-બરોજ નવાં સંશોધન થાય છે. એક રોગ મટાડવા માટે સેંકડો દવાઓનું સંશોધન થાય છે છતાં રોગ ઓછા થવાને બદલે અન્ય રોગ પેદા થાય છે. દવાઓ રોગો માટે ખાતર તરીકે કામ કરે છે. યોગ દ્વારા વગર દવાએ શરીરને સ્વસ્થ રાખી શકાય છે, તેનાથી રોગપ્રતિકારક શક્તિ વિકસે છે અને તે શરીરના દરેક અવયવને સ્ફૂર્તિલો અને ઓજસ્વી બનાવે છે. યોગ શરીર સુધી સીમિત નથી પરંતુ તે મન અને ચેતનાને શુધ્ધ સ્વરૂપમાં પ્રસ્થાપિત કરે છે. આધુનિક યુગમાં વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા પણ શારીરિક, માનસિક, સામાજિક અને આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્યને જ સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય માને છે. આ રીતે જોઈએ તો કોઈપણ વ્યક્તિ સંપૂર્ણ સ્વસ્થ નથી પરંતુ તે માટે પ્રયાસ કરી શકાય છે. યોગ વડે ચિત્તની, વ્યાકરણ વડે વાણીની અને આયુર્વેદ વડે શરીરની શુદ્ધિ થાય ચે તેવી આ વિદ્યાની મહર્ષિ પતંજલિએ ચોક્કસ રૂપરેખા આપી છે. યોગનો માર્ગ અનુભવનો માર્ગ છે, જેના માટે નિષ્ઠા, નિરંતરતા અને સજાગતા આવશ્યક છે.

- સતીષદાન શામળદાનજી ચારણ
sscharan_aaa@yahoo.co.in