શારીરિક, માનસિક-આધ્યાત્મિક જાગૃતિના સંગમ સમા 'યોગ' પ્રત્યે ગાંધીનગર બન્યું સભાન

ગાંધીનગર, તા. ૧૯

સમગ્ર વિશ્વમાં આગામી તા. ૨૧મી જૂન એ હવે માત્ર વર્ષનો લાંબામાં લાંબો દિવસ તરીકે યાદ રાખવામાં નથી આવતો પરંતુ છેલ્લાં ચાર વર્ષથી હવે આ દિવસ વિશ્વમાં 'આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ' તરીકે ઉજવવામાં આવે છે જેનો શ્રેય ભારતના વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીના પ્રયાસોને જાય છે. વિશ્વભરમાં યોગ પ્રત્યે જાગૃતિ વધતી જાય છે અને સ્વાસ્થ્યની જાળવણી માટે યોગની આનિવાર્યતાને ધીમે ધીમે વૈશ્વિક સ્વીકૃતિ પ્રાપ્ત થતી જાય છે.

ગાંધીનગરમાં છેલ્લા ૨૫ વર્ષથી સેક્ટર-૨૩માં શ્રી અરવિંદ કેન્દ્ર ખાતે સત્યપ્રકાશ સુરી એક પણ દિવસ બંધ ના રહે તે રીતે અવિરત યોગ શિખવાડવાની સેવા પુરી પાડી રહ્યાં છે જે એક મિસાલ છે. એક સાચા કર્મઠ પુરૂષ એવા સત્યપ્રકાશ સુરી આજે ૮૯ વર્ષની વયે પણ યુવાનોને શરમાવે તે રીતે યોગ કરી નાગરિકોને નજીવા શુલ્કમાં યોગ સાધના કરાવવા સાથે તેમણે વિકસાવેલ 'ફુટ પ્રેસ મેથડ' થકી નાગરિકોને કમરનો દુઃખાવો, સાઈટીકા, માઈગ્રેન, મણકાનો દુઃખાવો જેવા રોગોમાં ટૂંકા સમયમાં જ અસરકારક લાભ સાથે મુક્તિ મળે છે. પટાવાળાથી માંડીને આઈએએસ અધિકારીઓ સુધી જેઓ માન આપે છે તેવા સત્યપ્રકાશ સુરીની સેવાઓ શહેર માટે ગૌરવપ્રદ છે.

હવે ગાંધીનગરમાં યોગ પ્રત્યે સભાનતા વધતી જાય છે અને યોગ પ્રાણાયામની પ્રવૃત્તિ શહેરના સ્વાસ્થ્યપ્રેમીઓ દ્વારા નિયમિતપણે ચલાવાઈ રહી છે. વિશ્વ યોગ દિન નિમિત્તે શહેરના કેટલાક શિક્ષકો સાથે ગાંધીનગર સમાચારે યોગનું મહત્વ, વિશ્વ યોગ દિનથી આવેલ પરિવર્તન અને ગાંધીનગરમાં યોગ-પ્રાણાયામ અંગે સભાનતા કેવી છે તે જાણવા પ્રયાસ કર્યો છે.

●●●

''યોગ એ જીવનનું સત્ય છે, જે જીવન જીવવાની પદ્ધતિ શિખવાડે છે. તા. ૨૧મી જૂન એ ગુરૂધારણ કરવા માટેનો શ્રેષ્ઠ દિવસ છે. ગાંધીનગરમાં પણ યોગ અંગે હવે ઘણી જાગૃતિ આવી છે અને શહેરના લગભગ દરેક બગીચામાં યોગાભ્યાસ ચાલી રહ્યાં છે. વિશ્વ યોગ દિવસના કારણે આ રીતે કરોડો નાગરિકોને યોગ અંગે સમજણ આવી છે અને તેમણે યોગ થકી શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક લાભ પ્રાપ્ત કર્યા છે.''

- કાનજીભાઈ બાવરી
ગાંધીનગર જિલ્લા અધ્યક્ષ, પતંજલિ યોગ સમિતિ

●●●

''યોગનો અર્થ શરીર, મન અને આત્માને એકસૂત્રમાં જોડવું, મનની વૃત્તિને નિયંત્રણ કરવી. યોગ એ કેવળ વ્યાયામ નથી પરંતુ શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ માટેનો માર્ગ છે. વિશ્વ યોગ દિવસ જાહેર થયાને ચાર વર્ષમાં નાગરિકોમાં પોતાના આરોગ્ય માટે સભાનતા વધી છે. અમે છેલ્લા દસ વર્ષથી પ્રશિક્ષક તરીકે હોવાથી અનુભવ્યું છે કે ગાંધીનગરમાં હવે યોગ-પ્રાણાયામ પ્રત્યે ખૂબ સભાનતા વધી છે.''

- સુરેશભાઈ પરમાર
આર્ટ ઓફ લીવીંગ

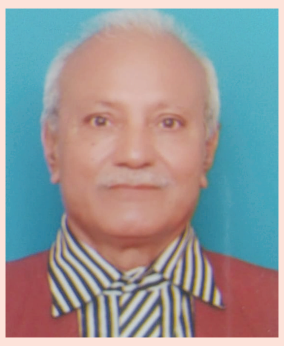
●●●

''યોગ દ્વારા મનની સ્થિરતા પ્રાપ્ત થાય છે, ઈન્દ્રિયો પર સંયમ આવે છે. યોગ એ જીવન જીવવાની કળા છે. યોગ શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક ઉન્નતિનો માર્ગ છે. વિશ્વ યોગ દિવસની ઉજવણીના કારણે નાગરિકો આરોગ્ય પ્રત્યે સજાગ બન્યા છે અને યોગને જીવનશૈલીમાં સમાવવાથી તણાવમાં મુક્તિ સાથે ખુશી, આનંદ અને ઉત્સાહમાં વધારો કરી રહ્યાં છે. ગાંધીનગરમાં સ્વાસ્થ્ય પ્રેમી નાગરિકો વધુ હોવાથી તેઓ યોગ શિક્ષક પાસેથી યોગ શિખવાનો આગ્રહ રાખી રહ્યાં છે.''

- મીનાબેન પરમાર
યોગ શિક્ષિકા, આર્ટ ઓફ લીવીંગ

●●●

''યોગ એક શારીરિક કસરત નહી પરંતુ શરીર, મન અને આત્માનો ત્રિવેણી સંગમ છે. યોગ દ્વારા બીપી, ડાયાબીટીશ અને કેન્સર જેવા રોગો મટાડવાની તાકાત ધરાવે છે અને શરીરના મહત્વના અંગોને યોગ થકી તંદુરસ્ત રાખી શકાય છે. વિશ્વ યોગ દિવસની ઉજવણી માટે વડાપ્રધાનના પ્રયાસો અભિનંદનીય છે, તેના કારણે નાગરિકોમાં મહત્વનું પરિવર્તન આવ્યું છે. ગાંધીનગરમાં પણ બગીચાઓમાં નિયમિત યોગ તથા લાફીંગ કલબો નિયમિત ચાલતી જોઈ શકાય છે. જો કે યોગ એ માત્ર 'વિશ્વ યોગ દિવસ' પુરતો મર્યાદિત રહેવાને બદલે રોજીંદા જીવનનો ભાગ બને તો ઉજવણી સાર્થક બને.''



- જે.સી. પટેલ
પ્રમુખ, વી કેર ફાઉન્ડેશન

●●●

''નિયમિત યોગ કરવાથી સમગ્ર જીવનમાં પરિવર્તન આવે છે. રોગો મટાડવા તે યોગ માટે સહજ છે. પરંતુ યોગ-પ્રાણાયામ થકી માનવીમાં સકારાત્મક ગુણો તથા સકારાત્મક ભાવો વિકસે છે. અત્યાર સુધી યોગ ગુરૂ, યોગ શિક્ષકો અને યોગ સાધકો સુધી જ યોગ સિમિત હતા પરંતુ વિશ્વ યોગ દિવસના કારણે જાહેર સભાનતા ખૂબ વધી છે. જેનુ પરિણામ આગામી ૫ થી ૧૦ વર્ષમાં જોવા મળશે. ગાંધીનગરમાં પણ યોગ પ્રત્યે નાગરિકો મોટી સંખ્યામાં સભાન બની તેનો લાભ નિયમિત મેળવી રહ્યાં છે.''

- મુકેશ પ્રજાપતિ
યોગ શિક્ષક, પતંજલિ યોગ સમિતિ

●●●

''યોગ કરવાથી છેલ્લાં એક વર્ષમાં મારી બધી જ શારીરિક વ્યાધિઓ દૂર થઈ છે અને અમારા કેન્દ્રમાં નિયમિત યોગ અભ્યાસ કરતા સાધકોની સાંધાના દુઃખાવા, બીપી કે ડાયાબીટીશ જેવી તકલીફોમાં રાહત અનુભવાઈ છે તથા તન અને મનમાં અજબ સ્ફૂર્તિ-શક્તિ અનુભવી રહ્યાં છે. યોગના કારણે આખો દિવસ એકદમ તાજગીભર્યો રહે છે. વિશ્વ યોગ દિવસની ઉજવણીના કારણે નિયમિત યોગ કરનારા વધ્યાં છે તેથી સરકારે શહેરના બગીચાઓમાં યોગ માટે સ્ટેજ, લાઈટ અને સમતળ જગ્યાની કાયમી વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ.''

- ચંદ્રકાન્ત રાણા,
ભારતીય યોગ સંસ્થાન

''યોગ એક સનાતન જીવનશૈલી સાથે ભારતીય સંસ્કૃતિની અણમોલ ભેટ છે. યોગ અપનાવી દરેક વ્યક્તિ તેના પરિવાર, સમાજ અને રાષ્ટ્રની ઉન્નતિ કરી શકે છે. છેલ્લા ચાર વર્ષથી વિશ્વ યોગ દિવસની ઉજવણી થવાથી વિશ્વમાં લોક જાગૃતિ વધી છે અને સમગ્ર વિશ્વ યોગ સહિત ભારતીય પરંપરા ઉપરાંત આદર્શો અપનાવવા તૈયાર થઈ રહ્યું છે. શ્રીમંતથી માંડીને સામાન્ય વર્ગ પણ જીવન સુખમય બનાવવા કટિબદ્ધ બન્યાં છે. ગાંધીનગરમાં પણ ખાસ કરીને યુવાનો અને મહિલાઓ યોગ પ્રત્યે ખૂબ સભાન બન્યાં છે.''

- વિરમભાઈ ચૌહાણ
સંચાલક, જીવન યોગ સેમીનાર

●●●

''યોગના કારણે નાગરિકો સવારમાં વહેલા ઉઠતા થયાં છે અને યોગના કારણે સમગ્ર દિવસ સ્ફૂર્તિમય તથા તાજગીમય બનાવી રહ્યાં છે. પહેલા નાગરિકો યોગ કરતા સંકોચ અનુભવતા હતા પરંતુ વિશ્વ યોગ દિવસની ઉજવણી પછી હવે ગામડા તેમજ શહેરોમાં પણ નાગરિકો યોગ કરતા થઈ ગયાં છે. યોગ હવે ફેશનની જેમ ફેલાવો પામી રહ્યો છે જેના થકી બિમારીઓમાંથી મુક્તિ તથા વૃદ્ધત્વને પાછળ ધકેલવામાં મદદ મળી રહી છે.''

- મનોજકુમાર
યોગશિક્ષક, આર્ય સમાજ

'યોગ'નાં આઠ અંગો છે. **યમ** = સત્ય, અહિંસા, બ્રહ્મચર્ય, અચૌર્ય અને અપરિગ્રહ. **નિયમ** = તપ, સ્વાધ્યાય, સંતોષ, પવિત્રતા અને ઈશ્વર ભક્તિ. **આસન** = પદ્માસન, શીર્ષાસન, સુખાસન જેવાં કુલ ચૌર્યાસી આસનો છે. **પ્રાણાયામ** = પૂરક, કુંભક, રેચક પ્રક્રિયાથી ઈડા, પિંગલા, સુષુમ્ણા નાડીઓ સાથેના સંતુલન સાથે શ્વાસ - ઉચ્છવાસના નિયંત્રણ - નિયમનને પ્રાણાયામ કહે છે. **પ્રત્યાહાર** = આંખ, કાન, નાક, જીભ અને ત્વચા એ પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયોના રૂપ, શબ્દ, ગંધ, રસ અને સ્પર્શ - ના વિષયોમાંથી ઈન્દિરિયોને હટાવી પોતાના આત્મ સ્વરૂપને ઓળખવા અંર્તમુખ થવાને પ્રત્યાહાર કહે છે.

પંચાયત સેવા પસંદગી બોર્ડે ૧ વર્ષમાં ૧૭ કેડરની ભરતી પુરી કરી

ગાંધીનગર, તા.૧૯

ગુજરાત પંચાયત સેવા પસંદગી બોર્ડે એક વર્ષના ટૂંકા ગાળામાં જ પંચાયત વિભાગની જુદી જુદા ૧૭ કેડરની ૧૧૩૮૦ જેટલી જગ્યાઓ પર સફળતાપૂર્વક ભરતી કરી મોટી ચેલેન્જ પુરી કરી છે. આ પરીક્ષાઓ માટે કુલ ૧૮ લાખથી વધારે ઉમેદવારોએ ઉમેદવારી નોંધાવી હતી.

ગુજરાત પંચાયત સેવા પસંદગી બોર્ડના કાર્યક્ષેત્ર હેઠળ ૨૦૧૬-૧૭માં જુદી જુદી ૧૭ જેટલી કેડરની જગ્યાઓ તબક્કાવાર બહાર પાડવામાં આવી હતી. બોર્ડ સંવર્ગની અધિક મદદનીશ ઈજનેર કમ્પાઉન્ડર, મુખ્ય સેવિકા, વિસ્તરણ અધિકારી, આંકડા મદદનીશ, વિભાગીય હિસાબનીશ, સમાજ કલ્યાણ નિરક્ષક સ્ટાફ નર્સ નાયબ ચીટનીશ તલાટી કમ મંત્રી, મલ્ટી પરપઝ હેલ્થ વર્કર ફિમેલ હેલ્થ વર્કર, જુનિયર કલાર્ક ગ્રામ સેવક સહિતની જગ્યાઓ પર સમયસર ભરતીઓની તમામ પ્રક્રિયા પૂર્ણ કરી નાંખી છે. ઉપરાંત જુદી જુદી કેડરમાં વેઈટીંગ લીસ્ટ પણ ઓપન કરી યુવાનોને નોકરીના નિમણુંક સુધીની કાર્યવાહી પુરી કરી નાંખી છે.

ઈન્દ્રોડા પ્રકૃતિ ઉધાન ખાતે વિશ્વ યોગ દિવસ ઉજવાશે

ગાંધીનગર, તા. ૧૯

૨૧મી જૂનને વિશ્વ યોગ દિન તરીકે ઉજવવાનું જાહેર કરવામાં આવ્યું છે. જે અન્વયે દુનિયાભરમાં તથા સમગ્ર દેશની સાથે ગુજરાતના જુદા જુદા જિલ્લાઓ તથા શહેરમાં તા. ૨૧ જૂનના દિવસે વિશ્વભરમાં ભારતીય સંસ્કૃતિના અપૂર્વ ગૌરવ સમાન વિશ્વ યોગ દિવસની ભવ્યતાપૂર્વક ઉજવણી કરવામાં આવનાર છે. ગાંધીનગર ખાતેના 'ગીર' ફાઉન્ડેશન ખાતે વી કેર ફાઉન્ડેશનના સહયોગથી ૨૧મી જૂન ૨૦૧૮ના દિવસે સવારે ૭ થી ૭.૭૫ સુધી 'ગીર' ફાઉન્ડેશન, ઈન્દ્રોડા પ્રકૃતિ ઉધાન તેમજ અરણ્ય ઉધાનના તમામ અધિકારીઓ તેમજ કર્મચારીઓ એક સાથે પ્રકૃતિના સાનિધ્યમાં યોગ કરવાના છે. આ કાર્યક્રમનું આયોજન ઈન્દ્રોડા પ્રકૃતિ ઉધાનના કલરવ સંકુલ ખાતે રાખવામાં આવેલ છે. ગાંધીનગરની પ્રકૃતિ પ્રેમી જનતા પણ આ કાર્યક્રમનો લાભ લઈ શકે છે. આ કાર્યક્રમના રિહર્સલના ભાગરૂપે તા. ૨૦મી જૂન બુધવારના રોજ સવારે ૭ થી ૮ કલાક દરમ્યાન ઈન્દ્રોડા પાર્ક ખાતે યોગ-પ્રાણાયામનો કાર્યક્રમ યોજાશે.

જાહેર નિવિદા

પ્રોજેક્ટ ડાયરેક્ટર (આત્મા) - વ - નાયબ ખેતી નિયામક (તાલીમ), ખેડૂત તાલીમ કેન્દ્ર, સેક્ટર-૧૫, ગાંધીનગર દ્વારા વર્ષ : ૨૦૧૮-૧૯માં જિલ્લામાં યોજાતા કૃષિલક્ષી વિવિધ કાર્યક્રમો દરમિયાન ખેડૂતોને ભોજન પુરુ પાડવા માટે કેટરીંગ સર્વિસ, મંડપ ડેકોરેશન, ઈન્ટરનલ ઓડીટ તથા સ્ટેચ્યુટરી ઓડિટ અંગેના ભાવ મંગાવવામાં આવે છે. જિલ્લામાં રસ ધરાવતી પાર્ટીઓને કચેરીમાંથી રૂ. ૫૦૦ ચુકવી ટેન્ડર ફોર્મ તા. ૨/૭/૨૦૧૮ના રોજ ૧૭.૦૦ કલાક સુધીમાં મેળવી લેવાના રહેશે. સંપૂર્ણ ભરેલ ટેન્ડર તા. ૫/૭/૨૦૧૮ના રોજ ૧૭.૦૦ કલાક સુધીમાં અત્રેની કચેરીએ રજી. પોસ્ટ એડી / કુરીયર / રૂબરૂ પહોંચતા કરવાના રહેશે.

ટેન્ડર મેળવવાનું અને પરત કરવાનું સ્થળ :
પ્રોજેક્ટ ડાયરેક્ટર (આત્મા) - વ - નાયબ ખેતી નિયામક (તાલીમ), ખેડૂત તાલીમ કેન્દ્ર, સેક્ટર-૧૫, ગાંધીનગર (૦૭૯-૨૩૨૪૩૮૫૩)

માહિતી/૭૪૧/૧૮-૧૯

સત્યમેવ જયતે
ગુજરાત સરકાર

વિશ્વ યોગ દિવસ
૨૧મી જૂન, ૨૦૧૮

આવો, આપણે સૌ
યોગના પ્રયોગથી નિરોગી બનીએ

શ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદી, વડાપ્રધાન, ભારત

શ્રી વિજયભાઈ રૂપાણી, મુખ્યમંત્રી, ગુજરાત

યોગ ભગાવે રોગ

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः

૫ લાખથી વધુ લોકોની હાજરીમાં
અમદાવાદ ખાતે રાજ્યકક્ષાની ઉજવણી

-: ગરિમામય ઉપસ્થિતિ :-

શ્રી ઓ. પી. કોહલી
રાજ્યપાલ, ગુજરાત

શ્રી વિજયભાઈ રૂપાણી
મુખ્યમંત્રી, ગુજરાત

તા. ૨૧.૬.૨૦૧૮, ગુરુવાર । સમય : સવારે ૬ થી ૮ કલાકે
સ્થળ : સરદાર પટેલ સ્ટેડિયમ, નવરંગપુરા, અમદાવાદ

• રાજ્યના બધા જ જિલ્લા, તાલુકા, શહેરો, ગામોમાં યોગ દિવસ ઉજવાશે

યોગ
આપણી સંસ્કૃતિ... આપણી ધરોહર...

યોગ એ ભારતીય પ્રાચીન સંસ્કૃતિની અમૂલ્ય ભેટ - શ્રી નીતિનભાઈ પટેલ, નાયબ મુખ્યમંત્રી, ગુજરાત