સલામી સવારની..

સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

કરે છે પ્રયત્ન તબીબો શ્રદ્ધાના સંગાથમાં છે
બને છે નિમિત્ત નિષ્ણાતો યશ એના સાથમાં છે
બાથ ભીડોના ભાગ્યથી હાથમાં ન લેવો કાયદો -
બાકી તો જીવન અને મરણ હરિના હાથમાં છે...

હાઈકુ

દર્દી છે પ્રભુ,
હડતાલ ન હોય -
સેવા-પૂજામાં...

નિશ્ચિંત થઈ
ફરજ બજાવવા -
'રક્ષા' જરૂરી...

ચિંતન

ક્રોધો વૈવસ્તો રાજા તૃષ્ણા વૈતરણી નદી ।
વિદ્યા કામદુધા ધેનુંઃ સન્તોષો નન્દનં વનમ્ ॥

ઉપરોક્ત શ્લોક શુક્રનીતિમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

ક્રોધ કામદેવ છે અને તૃષ્ણા વૈતવણી નદી છે. સુવિદ્યાએ કામધેનુ છે અને સંતોષ એ જ નંદનવન છે.

ક્રોધ સાક્ષાત મૃત્યુ સ્વરુપ છે. માણસ જયારે ક્રોધે ભરાય છે ત્યારે તેના ચહેરા-મ્હોરાથી માંડીને આખું સ્વરુપ બદલાઈ જાય છે.

મૃત્યુ પછી પાપાત્માઓને શિક્ષારૂપે જે અત્યંત ભયાનક અને દુર્ગંધી નદીમાં ફેંરવવામાં આવે છે તે નદીનું નામ વૈતરણી છે. પાપાત્માઓ તો મૃત્યુ પછી વૈતરણીમાં પડે છે, પણ જેઓ જીવનભર લોભ અને તૃષ્ણા સાથે જીવે છે તેઓ જીવતા જ વૈતરણીમાં પડેલાં છે. માટે અહીં તૃષ્ણા મુક્ત થવાનો સંકેત આપવામાં આવ્યો છે.

શુક્રાચાર્ય વિદ્યા અને સંતોષનો અર્થ સમજાવ્યે છે. કામધેનુ સ્વર્ગલોકની એક એવી ગાય છે કે એની પાસે જે ઈચ્છા કરીએ તરત જ ફળીભૂત થાય. કામધેનુ તો સ્વર્ગ લોકમાં છે, પણ પૃથ્વી ઉપર વિદ્યા કામધેનુ બરાબર ગણાય છે.

આનંદ અને શાંતિ સંતોષના સેવનથી પ્રાપ્ત થાય છે. આમ સંતોષી માણસ માટે નંદવન એની મુઠ્ઠીમાં જ છે.

સુવિચાર

- હંમેશા ડર બતાવીને માણસનું શોષણ થાય છે - **રજનીશ**
- પ્રત્યેક પરિસ્થિતિમાં એવી ખુમારી સેવવી કે મને કોઈ પણ સુખી કે દુઃખી કરી શકતું નથી, સિવાય કે મારી જાત... એ જ સાચી મસ્તી છે - **જીવનસૂત્ર**
- જયાં બે રહે છે ત્યાં 'પ્રેમ' અને જયાં બે એકબીજામાં વિલિન થાય છે ત્યાં 'પ્રાર્થના' - **સાધુ વાસવાણી**
- કોઈ દુઃખ, મનુષ્ય કે સાહસ સે બડા નહીં, વહીં હારા, જે લડા નહીં - **કુંવર નારાયણ**
- જીવન પથ પર જે કંઈ મળે તેને માણવું, અપનાવવું અને આગળ વધવું, આગળ વધળા જ ના દે તેવી આસક્તિનું લંગર ના લંગર ના નાખવું એમાં જ મજા છે - **શાહબુદ્દિન રાઠોડ**
- માણસ ને માણસથી નોખો પાડવો એ સુખનો સ્વભાવ છે... પરંતુ નોખાને ભેગા કરી નોખામાંથી અનોખા બનાવવા એ દુઃખનું લક્ષણ છે - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- આજનું ઔષધ : ડેન્ગ્યુ તાવમાં પપૈયાના પાનનો રસ સવાર-સાંજ લેવાથી જલ્દી સાજા થવાય છે.

(સંકલન : દીપક વી. આશરા)

બોધકથા

બાર વર્ષની નાની ઉંમરે અષ્ટાવક્ર મહાન જ્ઞાની બની ગયા. રાજા જનકના દરબારમાં ગયા ત્યારે તેમને જોઈને સૌ હસવા લાગ્યા. રાજા જનક પણ પોતાનું હસવું રોકી ન શક્યા ત્યાં અચાનક અષ્ટવક્ર પણ જોર જોરથી હસવા લાગ્યા. અષ્ટાવક્રના અટ્ટહાસ્યથી સૌ દરબારીઓ હસતા બંધ થઈ ગયા. રાજા જનકે પૂછ્યું, 'બાળક તું કોણ છે? અને આટલા જોરથી હસવાનું કારણ શું છે ? અષ્ટાવક્રએ સામો પ્રશ્ન કર્યો.' 'રાજા, આપ કહો કે આપ શા માટે હસતા હતા ?' રાજાએ કહ્યું, 'બાળક, અમે તારી કુરુપતા ઉપર હસતા હતા. અમારી અશિષ્ઠતા માટે ક્ષમા કર.' અષ્ટાવક્રએ કહ્યું, 'રાજન, મેં એવું સાંભળ્યું હતું કે આપની સભામાં જ્ઞાનીઓ ઘણા છે. તેમની સાથે જ્ઞાનની ચર્ચા કરવા આવ્યો છું, પણ મને તો અહીં હાડ-માંસના શરીરના પૂજારીઓ દેખાઈ રહ્યા છે. જે શરીરને જુએ છે, પણ જ્ઞાનને ભૂલી ગયા છે.'રાજાએ અષ્ટવક્રની પરીક્ષા કરવા પૂછ્યું, 'જ્ઞાન કઈ રીતે પ્રાપ્ત થાય?' અષ્ટવક્રએ કહ્યું, 'અહંકાર છોડી, બધા પાસેથી શીખતા રહો તો જ્ઞાન મળે.' રાજા જનકે ફરી પૂછ્યું. 'મુક્તિ કઈ રીતે મળે ?' અષ્ટાવક્રએ કહ્યું, 'ભોગ - વિલાસના ઝેરને સમજી એનાથી દૂર રહો અને ક્ષમા, દયા, સંતોષ, સત્ય, સરળતાને હૃદયમાં ધારણ કરવાથી મુક્તિ મળી શકે છે.' રાજા જનક બાળક અષ્ટાવક્રના જ્ઞાનથી પ્રભાવિત થયા.

ભારતીય સંસ્કૃતિની વૈશ્વિક ભેટ

વિશ્વ કયારેક ભારતને આધ્યાત્મિક ચેતનાનું કેન્દ્ર ગણતું રહ્યું છે તો કયારેક 'સોને કી ચિડિયા'. દુનિયા આદિ અનાદિ કાળથી ભારત પ્રત્યે આકર્ષાતી રહી છે. એક એવો તબક્કો પણ આવી ગયો જયારે ભારતને સાધુ બાવાઓ અને મદારીઓના દેશ ઉપરાંત જંગલી જાનવરોના મ્યુઝિયમ તરીકે ઓળખાવવામાં આવતું. આ તમામ નકારાત્મક બાબતો સામે સૌથી મોટો પડકાર આપણાં પ્રાચીન શાસ્ત્રોએ ઊભો કર્યો જેમાં પતંજલિના યોગને માર્કેટમાં મૂકીને બાબા રામદેવે તો રૂઢપ્રયોગના સાચા અર્થમાં ખંડ વાળી દીધો. હરિયાણાના રેવાડીના રહેવાસી, સામાન્ય યાદવ કુટુંબના ફરજંદ એવા રામદેવને આ યોગવિદ્યા એમના ગુરુ શંકરદેવ પાસેથી મળી. આર્યસમાજી રામદેવે એને યોગ્ય ઢાંચામાં ઢાળીને બજારમાં મૂકી. કોઈએ કલ્પના પણ નહીં કરી હોય કે દેશવિદેશમાં યોગશિબિરો કરતા બાબા રામદેવને પતંજલિ એક દિવસ અબજોપતિની હરોળમાં બેસાડી દેશે. બાબાએ એ શિબિરો દરમિયાન હિંદુત્વનો પ્રચાર પણ કર્યો જેનો સીધો લાભ ભારતીય જનતા પાર્ટીને મળતો રહ્યો. વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીની ઝીણી નજરમાં યોગ એ ભારતની વૈશ્વિક ઓળખ બનવાની ક્ષમતા ધરાવતી ધરોહર બની રહી.

તંત્રીસ્થાનેથી...

એમના અથાગ પ્રયાસોનું જ પરિણામ છે કે ૨૧ જૂનના દિવસને યુનાઈટેડ નેશન્સ દ્વારા આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસની માન્યતા સાંપડી. જે યોગ વ્યક્તિગત સાધના પૂરતો મર્યાદિત હતો તે દુનિયાના ખૂણે ખૂણે સ્વીકૃતિ પામ્યો એનું ખરું કારણ તો યોગાસનો અને પ્રાણાયામથી થનાર પ્રત્યક્ષ ફાયદા જ હતા. લોકોના હઠીલાં દર્દોમાં રાહત મળવા લાગી. હૃદય રોગ, હાઈ બ્લડપ્રેશર, આર્થરાઈટિસ અને કેન્સર જેવાં દર્દોમાં જયાં એલોપથી સહિતની બધી જ સારવાર પદ્ધતિઓ નિષ્ફળ નીવડતી હતી ત્યાં પ્રાયાણામ અને યોગાસનોથી ચમત્કારિક લાગે એવાં પરિણામ મળવા લાગ્યાં. બાબા રામદેવ ભારતના અનેક સાધુ સંતો કરતાં વધારે જાણીતા થઈ ગયા. યોગવિદ્યા ઘણી ગહન છે. એ આપણી સંસ્કૃતિ જેટલી જ પ્રાચીન છે અને એનો અંતિમ ઉદ્દેશ્ તો પરમ ચેતના સાથે સાયુજ્ય સાધવાનો છે. પરંતુ યોગાસનો અને પ્રાણાયામના આ આધ્યાત્મિક આયામને એક બાજુએ મૂકીએ તો પણ એથી થતા વ્યાયામ અને શ્વાસોચ્છ્વાસના નિયંત્રણથી આપણા શરીરની સમગ્ર સિસ્ટમ સંતુલિન બની વધુ જીવંત અને કાર્યક્ષમ બની જાય છે. બાબા રામદેવે પ્રાણાયામથી બ્લડ કેમિસ્ટ્રી બદલાતી હોવાનાં પ્રમાણ રજૂ કરેલાં છે. કેન્સર જેવો જીવલેણ રોગ પણ એથી નિયંત્રણમાં આવી શકે છે. આધુનિક તબીબી વિજ્ઞાનને પણ હવે યોગ અને પ્રાણાયામની સારવાર પદ્ધતિને માન્યતા આપવી પડી છે. આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ હવે ફક્ત ભારતમાં જ નહિં બલકે દુનિયાના ઘણા બધા દેશોમાં શ્રદ્ધાપૂર્વક ઊજવાય છે. સૂર્યનમસ્કાર અને ૐ-કારથી શરૂ થતી પ્રક્રિયાથી માનવી શારીરિક સ્ફૂર્તિ ઉપરાંત માનસિક શાંતિનો અનુભવ કરે છે. આખી દુનિયાએ આ પ્રાચીન યોગ વિદ્યાનો પુરસ્કાર કરી ભારતને જગતગુરુ પદે પુનઃ પ્રતિષ્ઠિત કર્યું છે. વર્તમાન વડાપ્રધાન અને ગુજરાતના તત્કાલીન મુખ્યમંત્રીએ જાતે જ એના પ્રચાર અને પ્રસારમાં યોગદાન આપ્યું હતું. ભાગ્યે જ કોઈએ કલ્પના સુધ્ધાં કરી હશે કે ડિજિટલ ક્રાંતિના યુગમાં યોગ જેવી વિસરાઈ ગયેલી જણસ વિશ્વવ્યાપી આકર્ષણ જગાડી શકશે. પરંતુ એ જ તો આપણી અંતર્નિહિત ઊર્જાનું રહસ્ય છે !

એક રાજકવિનાં પાણીદાર મોતીઓ

અમર વારસો

ડૉ. રશ્મિકાન્ત મહેતા

માળવાના મહારાજ ભર્તૃહરિ (ઈ.સ. સાતમી સદી) પાસે તેજસ્વી કવિ પ્રતિભા હતી. સર્જનમાં મુક્તકો એમને પ્રિય હતા. પાણીદાર મોતીઓ જેવા આ મુક્તકો અસરકારક છે કારણ કે, એમાં સ્વાનુભવ રહેલો છે. એમણે સંસાર અને સન્યાસ વચ્ચે આવન જાવન કરી છે. એને અનુરુપ રીતે એમનાં મુક્તક સંગ્રહો છે - નીતિશતક શૃંગાર શતક વૈરાગ્યશતક અને વિજ્ઞાન શતક.

આમાંઓથી કેટલાંક ઉદાહરણ અહીં આપ્યાં છે :-

(૧) અરેરે ! દુઃખ થાય છે. આ બધા પણ અણસમજુ છે. એક તો પહેલાં પૃથ્વી ઉપરનાં ઘરેણાં જેવો, સર્વગુણસંપન્ન મનુષ્ય સર્જે છે અને પછી એને આયુષ્ય અલ્પ આપે છે.

(૨) કેરડાંનાં વૃક્ષ ઉપર પાંદડાં ન આવે, એમાં વસન્ત ઋતુનો શો દોષ ? ઘુવડ દિવસે જોતું નથી, એમાં સૂર્યનો શો દોષ ? વરસાદની ધારા ચાલકના મુખના નથી જ પડતી, એમાં મેઘનો શો દોષ? અગાઉથી વિધિને કપાળમાં લખી રાખ્યું છે. એને કોણ ભૂંસી શકવાનું છે ?

(૩) કોઈ એક માણસને માથે ટાલ હતી. ઉપર સૂરજનો તાપ હતો એટલે અકળાતો હતો. એને છાયા વાળી જગ્યાએ જવું હતું. નસીબજોગે એ તાડવૃક્ષના થડ પાસે પહોંચી ગયો. તો ત્યાં પણ મોટા અવાજ સાતે, મોટું ફળ ઉપરથી પડ્યું અને માથું ફૂટી ગયું ? અભાગિયો માણસ જયા જાય, ત્યાં માટે ભાગે આફતો એની પાછળ પાછળ જાય છે.

(૪) વિશ્વામિત્ર, પરાશર - આ બધા ઋષિઓ તો વાયુ, જળ અને પાંદડા ખાઈને ચલાવી શકતા. તો પણ તેઓ સ્ત્રીઓના સુકોમળ મુષકમળ જોઈને મોહ પામી ગયા. તો મનુષ્યો તો ઘીની સાથે ભાત, દૂધ અને દહીં ખાનારા છે. આ લોકોથી ઈન્દ્રિય સંયમ થાય એ અશક્ય છે. વિન્ધ્ય પર્વત સાગરને તરે એવું મુશકેલ છે.

(૫) અહીં કોણ કોને ગ્રસી જતું નથી ? મરણ જન્મને, વૃદ્ધાવસ્થા વીજળી જેવા ચંચળ યૌવનને, ધનનો લાભ સંતોષને પ્રૌઢ વનિતાઓના વિલાસો શાંતિના સુખને, ઈર્ષાળુ લોકો બીજાઓના સદ્ગુણોને, સર્પો વનભૂમિને. દુર્જનો રાજાઓને, ચંચળતા ધીરજને.

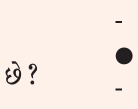
(૬) ભૂખને કારણે બાળકો સતત કજિયો કરે છે. ભૂખ અને તરસથી સ્ત્રીઓના કંઠ સુકાઈ ગયા છે. પહેરવાને વસ્ત્ર નથી, એથી સ્ત્રીઓ સંકોચને કારણે અન્ન લેવા બહાર જઈ શકતી નથી. ઘરનું આંગણું વાળવું હોય તો પણ બહાર નીકળઈ શકતી નથી. કોઈક ગૃહસ્થીનું આવું ખરાબ જીવન છે. તો પણ એને સંસાર ઉપર વૈરાગ્ય આવતો નથી ! આશ્ચર્ય છે.

(૭) તારી માતા મરણ પામી, પિતા પણ તરત જ પરલોક ગયા. પત્ની, પુત્રો, ભાઈઓ હવે કોઈ રહ્યું નથી. તો પણ તારાથી આ શરીરનું ખોટું મમત્વ છૂટતું નથી. આ દુઃખાત્મક શરીર તો અનર્થનો કૂવો છે.

(૮) ચંદ્ર અને સૂર્યનો રાહુની પીડા, હાથી અને સર્પને પણ બંધન અને બુદ્ધિશાળી મનુષ્યોને દરિદ્રતા - આ બધું જોઈને હું માનું જ છું કે વિધિ જ બળવાન છે.

(૯) હે પુત્રો ! ખોટે ખોટી વાતોમાં મેં કેટાય દિવસો વેડફી નાખ્યા. નાશવંત ધનની લાલસાથી હલકા રાજાઓની સેવા કર્યા કરી. પણ હવે મને આવી ઈચ્છા થાય છે - તુલસીનાં માંજરથી સુવાસિત બનેલા, ગંગા નદીના કિનારે હું કયારે શ્રી હરિના ધ્યાનમાં મગ્ન થઈ જાઉં છું?

હૂક શબ્દ કઈ રમત સાથે સંકળાયેલ છે ?



ખજાનો

અનિલ પટેલ

રમત-જગત

૧ બોક્સિંગનું મેદાન કયા નામે ઓળખાય છે ?
(અ) રિંગ (બ) બોક્ષ
(ક) સર્કલ (ડ) ટોરો

૨ હૂક શબ્દ કઈ રમત સાથે સંકળાયેલ છે ?
(અ) હૉકી (બ) ક્રિકેટ
(ક) કબડ્ડી (ડ) બેઝબોલ

૩ ક્રિકેટ માટેનો પ્રથમ અર્જુન પુરસ્કાર જીતનાર ભારતનો પ્રથમ ખેલાડી કોણ છે ?
(અ) જશુ પટેલ (બ) સુનિલ ગાવસ્કર
(ક) વિનુ માંકડ (ડ) સલીમ દુરાની

૪ અર્પી હિરવાણીનું નામ કઈ રમત સાથે સંકળાયેલ છે ?
(અ) ક્રિકેટ (બ) ખોખો
(ક) ચેસ (ડ) શૂટીંગ

૫ વર્લ્ડકપ-૨૦૦૧માં ૫૦ બોલમાં સદી ફટકારવાનો વિક્રમ કયા ખેલાડીએ સર્જ્યો હતો ?
(અ) સચિન તેંડુલકર (બ) કેવિન - ઓ - બ્રાયન
(ક) ચેતન શર્મા (ડ) રવિ શાસ્ત્રી

૬ સીલી પોઈન્ટ કઈ રમત સાથે સંકળાયેલ શબ્દ છે ?
(અ) ક્રિકેટ (બ) હૉકી
(ક) બેઝબોલ (ડ) બાસ્કેટ બોલ

૭ ક્રિકેટર વિનુ માંકડનું મૂળ નામ શું હતું ?
(અ) બલવંતરાય માંકડ (બ) હિંમતલાલ માંકડ
(ક) મુળવંતરાય માંકડ (ડ) સુર્યકાન્ત માંકડ

૮ તરણ સ્પર્ધાનો ખેલાડી માઈકલ ફ્લેપ્સ કયા દેશનો હતો ?
(અ) ઈંગ્લેન્ડ (બ) ઓસ્ટ્રેલિયા
(ક) કોરિયા (ડ) અમેરિકા

૯ ડેનિસ ધ મિનેશ કયા ખેલાડીનું ઉપનામ છે ?
(અ) આંદ્રે અગાસી (બ) હરભજન સિંહ
(ક) મારાડોના (ડ) બ્રાયન લારા

૧૦ 'બટર ફલાઈ' શબ્દ કઈ રમત સાથે જોડાયેલ છે ?
(અ) લાંબો કુદકો (બ) તરણ
(ક) જિમ્નાસ્ટિક (ડ) ટેનિસ

૧૧ બિલિયર્ડ ચેમ્પિયન માઈક રસેલ કયા દેશનો હતો ?
(અ) બ્રાઝિલ (બ) આર્જેન્ટિના
(ક) ઈંગ્લેન્ડ (ડ) નોર્વે

૧૨ ક્રિકેટર બ્રાયન લારા કયા દેશના ખેલાડી છે ?
(અ) દ. આફ્રિકા (બ) વેસ્ટ ઈન્ડિઝ
(ક) ન્યુઝીલેન્ડ (ડ) ઓસ્ટ્રેલિયા

૧૩ ડિયેગો મેરોડોના કઈ રમત સાથે સંકળાયેલ ખેલાડી છે ?
(અ) બાસ્કેટ બોલ (બ) બેઝબોલ
(ક) ફૂટબોલ (ડ) વોલીબોલ

૧૪ નેતાજી સુભાષ નેશનલ ઈન્સ્ટિટયુટ ઓફ સ્પોર્ટ્સ કયાં આવેલ છે ?
(અ) પટિયાલા (બ) લખનૌ
(ક) કોલકાત્તા (ડ) પુણે

૧૫ 'સની ડેઈઝ' એ કોની આત્મ કથા છે ?
(અ) સચિન તેંડુલકર (બ) કપિલ દેવ
(ક) રવિ શાસ્ત્રી (ડ) સુનિલ ગાવસ્કર

વિવિધા

વિષય : આ સપ્તાહમાં આવતા દિવસોની મહત્ત્વની ઘટનાઓ

- **૨૧ જુન : વિશ્વ યોગ દિવસ / વર્લ્ડ મ્યુઝિક ડે**
  - રાષ્ટ્રીય સ્વયંસેવક સંઘના સ્થાપક હેડગેવારનું નિધન (૧૯૪૦)
  - લોર્ડ માઉન્ટ બેટન ગર્વનર જનરલ પદેથી રાજીનામું આપ્યું (૧૯૪૮)
  - સી. રાજાગોપાલાચારી ભારતના અંતિમ ગર્વનર જનરલ બન્યા (૧૯૪૮)
  - નરસિંહ રાવ ભારતના વડાપ્રધાન બન્યા (૧૯૯૧)
- **૨૨ જુન :**
  - ઈટલીના રાજનિતીજ્ઞ નિકોલો મેક્યાવલીનું નિધન (૧૫૨૭)
  - વૉટર લૂના યુદ્ધ બાદ નેપોલિયનને બીજી વખત પદ ત્યાગ કર્યો (૧૮૧૫)
  - દુનિયામાં પહેલી વખત લોન ટેનિસની રમત અસ્તિત્વમાં આવી (૧૮૭૪)
  - પ્લુટોના ચંદ્ર - ચેરોનની શોધ થઈ (૧૯૭૮)
- **૨૩ જુન : વિશ્વ ઓલિમ્પિક દિવસ**
  - શ્યામા પ્રસાદ મુખરજીનું નિધન (૧૯૫૩)
  - પૂર્વ વડાપ્રધાન ઈન્દિરા ગાંધીના પુત્ર સંજય ગાંધીનું નિધન (૧૯૮૦)
  - મરાઠા શાસક પેશવા બાલાજી બાજીરાવનું નિધન (૧૭૬૧)
  - શેખ હસીના વાજેદે બાંગ્લાદેશના વડાપ્રધાના સોગંધ લીધા (૧૯૯૬)
- **૨૪ જુન :**
  - ભારતીય શાસ્ત્રીય સંગીતના શિરમોર પંડિત ઓમકારનાથ ઠાકુરનો જન્મદિવસ (૧૮૯૭)
  - ચિત્રકાર પાબ્લો પિકાસોના ચિત્રોનું પ્રથમવાર પેરિસમાં પ્રદર્શન યોજાયું (૧૯૦૧)
  - બ્રિટન પરમાણું વિસ્ફોટ કર્યો (૧૯૭૪)
  - મુનિશ્રી પુણ્યવિજયજીની પુણ્યતિથિ (૧૯૭૧)
- **૨૫ જુન :**
  - સ્વતંત્ર ભારતના પ્રથમ ગર્વનર જનરલ લૂઈ માઉન્ટ બેટનનો જન્મ દિવસ (૧૯૦૦)
  - ભારતના પૂર્વ વડાપ્રધાન વિશ્વનાથ પ્રતાપસિંહનો જન્મદિવસ (૧૯૩૧)
  - ભારત અને ઈંગ્લેન્ડ વચ્ચે લોર્ડસના મેદાનમાં પ્રથમ ક્રિકેટ ટેસ્ટ મેચ રમાઈ (૧૯૩૨)
  - વન ડે ક્રિકેટમાં ભારત વિશ્વ વિજેતા બન્યું (૧૯૮૩)
- **૨૬ જુન : માદક પદાર્થ વિરોધી દિવસ**
  - જેટ પ્લેનના શોધક વિલિયમ પોવેલ લિયરનો જન્મદિવસ (૧૯૦૨)
  - નોબેલ પારિતોષિક વિજેતા અમેરિકન મહિલા શ્રીમતી પર્લપર્કની જન્મજયંતિ (૧૮૯૨)
  - શારદાબેન મહેતાની જન્મજયંતિ (૧૮૮૨)
  - યુનિવર્સલ પ્રોડક્ટ કોડની શરૂઆત (૧૯૭૪)
- **૨૭ જુન :**
  - 'વંદે માતરમ્' ના રચયિતા બંકિમચંદ્ર ચટ્ટોપાધ્યાયનો જન્મદિવસ (૧૮૩૮)
  - અપંગોની પ્રેરણામૂર્તિ હેલન કેલનનું અવસાન (૧૮૮૦)
  - પંજાબના હિન્દ રણજિતસિંહનું અવસાન (૧૮૩૯)
  - ધીરુભાઈ ઠાકરની જન્મજયંતિ (૧૯૧૮)

ગત સપ્તાહના સવાલનો જવાબ

કચ્છમાં છેલ્લે કયારે ભયાનક વાવાઝોડું આવેલ જેમાં કંડલા પોર્ટને મોટું નુકશાન થયું હતું અને મોટી જાનહાની થઈ હતી ? જવાબ : ૧૯૯૮

સાચા ઉત્તર આપનાર પત્રમિત્રો

(૧) ઋજિત રાવલ : ૧૨૨૨/૨, સે-૭ડી (૨) મહેશ. એમ. જાદવ : ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ (૩) હાર્દિક એન. ભટ્ટ : સે-૨૪ (૪) મૂળજીભાઈ પરમાર : સે-૭ (૫) જયેન્દ્ર પ્રસાદ પાઠક : સે-૬બી (૬) રૂચિત એ. પટેલ : સે-૬ (૭) નટુભાઈ દરજી : પેથાપુર (૮) આકાશ જી. પટેલ : સે-૨૩

આ સપ્તાહનો સવાલ (જવાબ એક સપ્તાહમાં મોકલો)

લોકસભાના અધ્યક્ષ તરીકે કોની નિયુક્તિ કરવામાં આવી છે ?

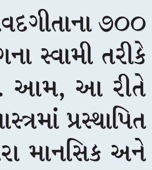
'ગાંધીનગર સમાચાર'- ખજાનો વિભાગ
બ્લોક નં. ૬૮૪/૧, સેક્ટર-૮ ગાંધીનગર

યોગ : વૈદિક વિચારનું સૌથી મૂલ્યવાન રત્ન

ઈશ્વરના ખરા આશીર્વાદ તેની ઉપર જ છે કે જેનું સ્વાસ્થ્ય સારું અને રોગ મુક્ત શરીર હોય. અને આ જ જીવનની મહાન સિદ્ધિ છે. રોગ એટલે શરીર, મન અને ચેતના વચ્ચેનું અસમંજસ્ય. જ્યારે યોગ આ પૂર્ણતાનું બીજું નામ છે. યોગ એ વૈજ્ઞાનિક-આધ્યાત્મિક શિસ્ત, આપણો સાંસ્કૃતિક વારસો અને વૈદિક વિચારનું સૌથી મૂલ્યવાન રત્ન છે.

સૌથી પૌરાણિક ગ્રંથ ઋગવેદમાં ધ્યાન અને યોગનું વર્ણન કરવામાં આવેલ છે. ભગવદગીતાના ૭૦૦ શ્લોકોમાં યોગ શબ્દ ૧૦૫ વખત આવે છે અને ભગવાન કૃષ્ણને યોગેશ્વર અથવા યોગના સ્વામી તરીકે ગણાવ્યા છે. આમ, આ રીતે યોગને ધર્મશાસ્ત્રમાં પ્રસ્થાપિત કરી તેના દ્વારા માનસિક અને શારીરિક સ્વસ્થતા પ્રાપ્ત કરવામાં આવે છે. મનની અંદરના વિજ્ઞાનના વૈજ્ઞાનિક છે મહર્ષિ પતંજલીના અષ્ટાંગ યોગ ખૂબ જ પ્રચલિત છે. આધુનિક સંશોધનોએ યોગને વૈજ્ઞાનિક ધોરણે સ્થાપના કરી છે અને યોગ હવે વૈશ્વિક ઘટના છે. હાલમાં આધુનિક ટેકનોલોજી અને વૈજ્ઞાનિક પધ્ધતિઓ દ્વારા યોગ શિખવાડવામાં આવી રહ્યો છે. અને માનવશરીર થતી આની અસરોનો વિજ્ઞાન દ્વારા અભ્યાસ કરવામાં આવે છે.

'યોગ' એ અંગ્રેજી શબ્દ 'યોક' અને સંસ્કૃત શબ્દ 'યૂજ' ઉપરથી ઉતરી આવ્યો છે. જેનો અર્થ છે યુનિયન અથવા જોડવું. આમ, યોગ એ આપણામાં માનસિક-સામાજિક-આધ્યાત્મિક શિસ્ત પ્રાપ્ત કરી મન, શરીર અને આત્મા વચ્ચે સંવાદિતા પેદા કરે છે. વૈશ્વિક સભાનતા સાથે વ્યક્તિગત ચેતનાને જોડે છે. આ સભાનતા પતંજલિના અષ્ટાંગ યોગના વ્યવસ્થિત અને શિસ્તભર્યા અભ્યાસ દ્વારા પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. પ્રથમ બે અંગ યમ અને નિયમ એ વ્યક્તિગત શિસ્ત છે. તેના દ્વારા નૈતિક, આધ્યાત્મિક અને સામાજિક પાસાઓના વિકાસ સાધવામાં આવે છે. ત્રીજા અને ચોથા અંગ આસન અને પ્રાણાયામ છે જે આપણા શારીરિક વિકાસ અને શારીરિક કાર્યોની સુધારણામાં મદદ કરે છે. પાંચમા અને છઠ્ઠા અંગો પ્રત્યાહાર અને ધારણા છે. જે આપણી લાગણી અને ભાવનાઓને નિયંત્રિત કરી એકાગ્રતા, માનસિક શાંતિ અને સતર્કતામાં વધારો કરે છે. ધ્યાન અને સમાધિના અંતિમ બે અંગો આંતરિક શાંતિ, ઉત્સુકતા અને વૈશ્વિક ચેતના સાથે આપણી વ્યક્તિગત ચેતનાને જોડતા તેના અંતિમ પરિણામ સ્વરૂપે ભગવાનની અનુભૂતિ થાય છે. આ રીતે શિસ્તબદ્ધ યોગ સાધના દ્વારા, આપણે સંકલિત અને સંપૂર્ણ રીતે આપણા વ્યક્તિત્વને વિકસાવી શકીએ છીએ. વૈજ્ઞાનિક સંશોધનોએ દર્શાવ્યું છે કે શિસ્તબદ્ધ રીતે કરવામાં આવતી વિવિધ યોગિક ક્રિયાઓ દ્વારા આપણા શરીરમાં સતત અને લાભદાયી શારીરિક ફેરફારો પેદા કરે છે. આપણા શારીરિક અને મનોવૈજ્ઞાનિક કાર્યોમાં સુધારો થઈ શકે છે. યોગ એ સ્ટ્રેસ મેનેજમેન્ટ કરે છે અને સ્ટ્રેસ દ્વારા જે શારિરીક અને માનસીક વિકૃતિઓ આવેલી હોય તેમાં રોક લગાવવા સૌથી અસરકારક છે. તેનાથી શરીર, ઈન્દ્રિયો, મન, લાગણીઓ, ઈચ્છાઓ, વિચારો વિગેરે ઉપર કાબુ કરી શકાય છે.



પ્રસંગસર

સતીષ શામળદાન ચારણ
sscharan_aaa@yahoo.co.in

દવા એ મેડીકલ વિજ્ઞાન છે જ્યારે યોગ એ આધ્યાત્મિક વિજ્ઞાન છે. આમ તે એકબીજાના પૂરક છે. અને તેથી જ તે દર્દીને શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક રીતે લાભદાયી છે આસન અને પ્રાણાયામના અભ્યાસથી કાર્ડિયો-રેસ્પિરેટરી સીસ્ટમ અને શારીરિક તદુંરસ્તીમાં સુધારો થાય છે અને તણાવમાં ઘટાડો થાય છે. ધ્યાન દ્વારા મન શાંત અને એકાગ્ર બને છે. યોગ સાધના દ્વારા Meditative Power (ધ્યાન શક્તિ), Will Power (ઈચ્છા શક્તિ) અને Discriminative Power (ભેદ મૂલક શક્તિ) જેવી ત્રણ મહાન સત્તાઓ વિકસિત કરી શકાય છે. અને આના દ્વારા આપણા અસ્તિત્વના ત્રણ પાસાઓ ભૌતિક શરીર, મન અને આત્માને સંપૂર્ણપણે વિકસિત અને સંતુલિત કરે છે. આમ, યોગ એ શારીરિક અને માનસિક પાસાંઓનો સપૂંર્ણ વિકાસ કરી આધ્યાત્મિકતાનો વિકાસ કરે છે. યોગએ વ્યક્તિલક્ષી અનુભવો, સાહજિક જ્ઞાન અને સર્જનાત્મક પ્રકાશ છે. તે સર્વગ્રાહી છે કારણ કે તેમાં પ્રોત્સાહક, નિવારક તેમજ રોગહર ક્ષમતા છે. એ પરમ અને પ્રકૃતિ સાથે શરીર અને મનનું અનુસંધાન છે. તે આપણા શરીર, મન અને આત્મા પર કાર્ય કરે છે.માનવ શરીર ઈશ્વરનું સર્વોત્તમ અને શ્રેષ્ઠ સર્જન છે અને ઉમદા કાર્યો કરવા માટેના સાધન છે. એવા આ દેહ દ્વારા આપણે યોગ પ્રેક્ટિસ કરી અને શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક વિકાસ સાધી શકીએ. એટલે જ વૈદિક ઋષિઓએ આ દેહને દેવપુરી, આયોધ્યા અને પવિત્રતાનું મંદિર તરીકે ઓળખાવ્યો છે. યોગ સાધના દ્વારા, આપણે તેને સ્વસ્થ અને સ્વચ્છ રાખી અંદરથી જ દૈવી પ્રકાશ શોધી શકીએ છીએ. તે જ યોગનો અંતિમ ધ્યેય છે.