RNI No.: GUJGUJ/2014/59295

www.janfariyadnews.com

# ન્યુઝ ઓફ ગાંધીનગર

NEWS OF GANDHINAGAR (Daily) દૈનિક

E mail - prdpraval@yahoo.co.uk

*Editor : Pradip A. Raval (Mo) 98246 53073 * Block No.677/2, Gh Type, Sector - 8, Gandhinagar (Gujarat)

*Volume : 10 * Issue No. 242 * Date: 22.06.2024,Saturday *Page :04 *Rs. 1.00/- *Annual Rs. 351/-

# વિશ્વ નવી યોગ અર્થવ્યવસ્થાને આગળ વધતું જોઈ રહ્યું છેઃ મોદી

આજે ૧૦મો ઈન્ટરનેશનલ યોગ દિવસ છે. વડાપ્રધાને શ્રીનગરમાં યોગ કર્યા. આ કાર્યક્રમ દાલ લેકના કિનારે યોજાવાનો હતો, પરંતુ વરસાદના કારણે કાર્યક્રમને હોલમાં ખસેડવામાં આવ્યો હતો. અગાઉ કાર્યક્રમ સવારે ૬:૩૦ વાગ્યે શરૂ થવાનો હતો પરંતુ તે સવારે ૮ વાગ્યાની આસપાસ શરૂ થયો હતો. ઓપન એરિયામાં વડાપ્રધાન મોદી ૭ હજાર લોકો સાથે યોગ કરવાના હતા, પરંતુ વરસાદને લીધે હોલમાં શિફ્ટ થવાને કારણે માત્ર ૫૦ લોકોએ જ ભાગ લીધો હતો.આ પ્રસંગે પીએમે કહ્યું- યોગની યાત્રા ચાલુ રહે છે. આજે વિશ્વમાં યોગ કરનારા લોકોની સંખ્યા સતત વધી રહી છે. યોગ એ માત્ર જ્ઞાન નથી પણ એક વિજ્ઞાન પણ છે. આવી સ્થિતિમાં એક વિષય પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું મુશ્કેલ બની રહ્યું છે. તેનો ઉકેલ પણ યોગમાં રહેલો છે.૧૦ વર્ષ પહેલાં ૨૦૧૪માં સંયુક્ત રાષ્ટ્રએ ૨૧ જૂનને આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ તરીકે જાહેર કર્યો હતો. ત્યારથી તે વિવિધ થીમ પર ઊજવવામાં આવે છે. ૨૦૨૪ માટે યોગ દિવસની થીમ 'યોગ ફોર સેલ્ફ એન્ડ સોસાયટી' છે. બે દિવસીય જમ્મુ-કાશ્મીરના પ્રવાસે છે. વર્ષ ૨૦૧૩ બાદ તેમની જમ્મુ-કાશ્મીરની આ ૨૫મી મુલાકાત છે. ૨૦૧૯માં કલમ ૩૭૦ નાબૂદ થયા બાદ આ ૭મી મુલાકાત છે. ચૂંટણીપંચ સપ્ટેમ્બરમાં જમ્મુ-કાશ્મીરમાં વિધાનસભા ચૂંટણી કરાવવાની તૈયારી કરી રહ્યું છે. આવી સ્થિતિમાં પીએમ મોદીની અહીં મુલાકાત અને યોગ દિવસ જેવા આંતરરાષ્ટ્રીય કાર્યક્રમોમાં ભાગ લેવાને પોઝિટિવ મેસેજ માનવામાં આવી રહ્યો છે. બીજી તરફ, યુદ્ધ જહાજ ૈંદ્ગજી વિક્રમાદિત્યના સૈનિકોએ સવારે યોગાભ્યાસ કર્યો હતો.ભારતીય સેનાના ૧૨ જવાનોએ બરફના પહાડ પર ૧૦મો આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ ઉજવ્યો. સેનાએ આ વીડિયો પોતાની ઠ પ્રોફાઈલ પર પોસ્ટ કર્યો છે.આ ઉપરાંત દરિયામાં પણ યોગ દિવસનો ઉત્સાહ જોવા મળ્યો હતો. ૈંદ્ગજી વિક્રમાદિત્ય પર નૌસૈનિકોએ સવારે યોગાસન કર્યા. બીજી તરફ ૈં્‌મ્ઁ સૈનિકોએ ન્છઝ નજીક પેંગોંગ તળાવના કિનારે વિવિધ આસનો કરીને ૧૦મો યોગ દિવસ ઉજવ્યો. દિવસ ઉજવ્યો.

જ્યારે યોગને જીવન સાથે જોડવામાં આવે છે, ત્યારે તે એક કુદરતી પ્રવૃત્તિ બની જાય છે. મોટાભાગના લોકોના મનમાં આ લાગણી હોય છે કે આ એક મોટી આધ્યાત્મિક યાત્રા છે. અલ્લાહ, ઈશ્વર કે ભગવાનને પામવાનો માર્ગ છે. આવી સ્થિતિમાં લોકો અટકી જાય છે. વિચારે છે કે આ બધું તેમનાથી નહીં થાય.આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ પર, પીએમ નરેન્દ્ર મોદીએ કહ્યું, ×અમે શ્રીનગરમાં ઊર્જા અનુભવી શકીએ છીએ, જે આપણે યોગ દ્વારા મેળવીએ છીએ.

## જમ્મુ-કાશ્મીર સહિત ૪ રાજ્યોમાં વિધાનસભાની ચૂંટણીઃચૂંટણી પંચે રાજ્યોને ૨૦ ઓગસ્ટ સુધીમાં મતદાર યાદી અપડેટ કરવાનો નિર્દેશ

આ વર્ષે દેશના ૪ રાજ્યો મહારાષ્ટ્ર, ઝારખંડ, હરિયાણા અને જમ્મુ-કાશ્મીરમાં વિધાનસભાની ચૂંટણી યોજાશે. ચૂંટણી પંચે રાજ્યોમાં મતદાર યાદી અપડેટ કરવા અંગે આદેશ જારી કર્યા છે. આ કામ ૨૦ ઓગસ્ટ સુધીમાં પૂર્ણ કરવાનું છે.મતદારોના ડેટા અપડેટ થયા બાદ ચૂંટણી પંચ ચાર રાજ્યોમાં ચૂંટણીની તારીખો જાહેર કરી શકે છે. સુપ્રીમ કોર્ટે ચૂંટણી પંચને જમ્મુ-કાશ્મીરમાં આ વર્ષે સપ્ટેમ્બર સુધીમાં ચૂંટણી કરાવવાનો નિર્દેશ આપ્યો છે.૫ ઓગસ્ટ, ૨૦૧૯ના રોજ જમ્મુ અને કાશ્મીરમાંથી કલમ ૩૭૦ નાબૂદ કરવામાં આવી હતી. તેમજ રાજ્યને ૨ કેન્દ્રશાસિત પ્રદેશો, જમ્મુ અને કાશ્મીર અને લદાખમાં વહેંચવામાં આવ્યું હતું. આ પહેલા અહીં છેલ્લે ૨૦૧૪માં ચૂંટણી થઈ હતી. ૨૦૧૮માં ભાજપ અને પીપલ્સ ડેમોક્રેટિક પાર્ટીની ગઠબંધન સરકાર પડી ગઈ કારણ કે ભાજપે પીડીપી સાથે ગઠબંધન તોડી નાખ્યું હતું.સુપ્રીમ કોર્ટે ડિસેમ્બર ૨૦૨૩માં ચૂંટણી પંચને જમ્મુ-કાશ્મીરમાં કોઈપણ સંજોગોમાં સપ્ટેમ્બર ૨૦૨૪ સુધીમાં ચૂંટણી કરાવવાનો નિર્દેશ આપ્યો હતો. કેન્દ્રીય ગૃહમંત્રી અમિત શાહે પણ એક ઈન્ટરવ્યૂમાં કહ્યું હતું કે, જમ્મુ-કાશ્મીરમાં ૩૦ સપ્ટેમ્બર પહેલા વિધાનસભાની ચૂંટણી યોજાશે.જમ્મુ-કાશ્મીરની ૫ બેઠકોમાંથી જમ્મુ અને ઉધમપુર બેઠકો ભાજપના ખાતામાં ગઈ. જમ્મુ કાશ્મીર નેશનલ કોન્ફરન્સને અહીં ૨ સીટો મળી છે. બારામુલા બેઠક પર અપક્ષ ઉમેદવારોએ જીત મેળવી હતી.હરિયાણામાં છેલ્લી વિધાનસભા ચૂંટણી ૨૦૧૯માં યોજાઈ હતી. જેમાં ભાજપને ૪૧ અને જેજેપીને ૧૦ બેઠકો મળી હતી. ભાજપે ૬ અપક્ષ અને એક હાલોપા ધારાસભ્ય સાથે સરકાર બનાવી. મનોહર લાલ ખટ્ટરને મુખ્યમંત્રી બનાવવામાં આવ્યા. જોકે, તેઓ તેમનો પાંચ વર્ષનો કાર્યકાળ પૂરો કરી શક્યા ન હતા.આ વર્ષે ૧૨ માર્ચે જેજેપી અને ભાજપનું ગઠબંધન તૂટી ગયું હતું. મનોહર લાલ ખટ્ટરની જગ્યાએ ધારાસભ્ય દળની બેઠકમાં સૈનીને નેતા તરીકે પસંદ કરવામાં આવ્યા હતા. આ પછી મુખ્યમંત્રી નાયબ સૈનીએ દાવો કર્યો કે તેમની પાસે ૪૮ ધારાસભ્યોનું સમર્થન છે. ૪૧ બીજેપી અને ૭ અપક્ષ ધારાસભ્યો એટલે કે ૪૮ બેઠકમાં હાજરી આપી હતી. વિધાનસભામાં બહુમતી સાબિત કરવા માટે ૪૬ ધારાસભ્યોનું સમર્થન જરૂરી હતું.

## રામાજીના છાપરાના શિક્ષકશ્રી ધર્મેશ ગજજરને "ગાંધીનગર ગૌરવ સન્માન : ૨૦૨૪" એવોર્ડ

અશ્વમેઘ લાઈફ સ્ટાઈલ ગૃપ દ્વારા સરગાસણ,ગાંધીનગર મુકામે ૧૬ જૂનના રોજ જિલ્લાના શિક્ષણક્ષેત્રે ઉત્કૃષ્ઠ કામગીરી કરતા પ્રાથમિક, માધ્યમિક, ઉચ્ચ માધ્યમિક શાળાઓમાંથી શિક્ષકોની પસંદગી થતા એવોર્ડ સન્માન કાર્યક્રમ રાખવામાં આવેલ. આ સન્માન માટે દહેગામના રામાજીનાછાપરા પ્રા.શાળાના શિક્ષકશ્રી ધર્મેશ ગજ્જરની પસંદગી થતા તેમને જિલ્લા પ્રાથમિક શિક્ષણાધિકારીશ્રી ડૉ. પિયુષભાઈ પટેલના વરદહસ્તે ટ્રોફી, સન્માનપત્ર અર્પણ કરવામાં આવેલ. અશ્વમેઘ લાઈફસ્ટાઈલ ગ્રુપના સભ્યો ચિરાગભાઈ, પિયુષભાઈ વગેરેના સહયોગથી આયોજિત કાર્યક્રમમાં અધ્યક્ષ પૂર્વ પ્રાચાર્ય, કેળવણીકાર શ્રી ગજેન્દ્રભાઈ જોશી, સમાજ અગ્રણી ભામાશા બ્લિશ વોટરપાર્ક મહેસાણાના ઓનર, મારું મન તારું થયુંના કલાકારો, ટી.વી.કલાકાર ભરત ઠક્કર, જી.આઈ. ઈ.ટી.ના નિયામક શ્રી એમ.કે.રાવલ, ગુ.માં.અને ઉ.માં.શિક્ષણ બોર્ડના નાયબ સચિવ શ્રી પુલકિતભાઈ જોશી વગેરેની પ્રેરક ઉપસ્થિતિમાં સમગ્ર કાર્યક્રમ થયેલ. શ્રી ધર્મેશ ગજ્જરને અગાઉ મોરારીબાપુ દ્વારા શિક્ષણમંત્રી પ્રફુલ પાનસેરિયાની ઉપસ્થિતિમાં ચિત્રકૂટ એવોર્ડ, ગૃહમંત્રીશ્રી હર્ષ સંઘવીના વરદહસ્તે ગાંધીનગર જિલ્લા શ્રેષ્ઠ શિક્ષક એવોર્ડ, દહેગામ તાલુકા શ્રેષ્ઠ શિક્ષક એવોર્ડ, શ્રેષ્ઠ બી.એલ.ઓ.

એવોર્ડ, પ્રતિભાશાળી શિક્ષક એવોર્ડ, અનેક નવતર પ્રયોગો, અનેક ક્રિયાત્મક સંશોધન ઉપરાંત ૫૦થી વધુ સન્માનપત્ર મળેલ છે. સાહિત્યક્ષેત્રે શોખ ધરાવતા શિક્ષકના લેખ, કાવ્યો જીવનશિક્ષણ, બાળવિશ્વ, શિક્ષક જ્યોત, અચલા, પ્રગતિશીલ શિક્ષણ, બાલસૃષ્ટિ જેવા મેગેઝિનમાં છપાયેલ છે.

## તમિલનાડુમાં લઠ્ઠાકાંડ, મૃત્યુઆંક ૪૭ પર પહોંચ્યોઃતેમાંથી ૨૪ એક ગામના

તમિલનાડુના કલ્લાકુરિચી જિલ્લામાં ઝેરી દારૂ પીવાથી ૩૯ લોકોનાં મોત થયા છે. તેમાંથી ૨૪ એક જ ગામના કરુણાપુરમના હતા. ઘટના બાદ ગામમાં શોકનો માહોલ છે. ૨૦ જૂનની મોડી સાંજે તમામ મૃતકોના એક સાથે અંતિમ સંસ્કાર કરવામાં આવ્યા હતા. આ ઘટનામાં કોઈએ પોતાનો પુત્ર ગુમાવ્યો, કોઈએ પિતા ગુમાવ્યો, કોઈએ પોતાનો ભાઈ ગુમાવ્યો તો કોઈએ પોતાના સ્વજનને ગુમાવ્યો.ઝેરી દારૂના કારણે પુત્ર ગુમાવનાર એક મહિલાએ કહ્યું કે પુત્રને પેટમાં અસહ્ય દુખાવો હતો. તે તેની આંખો પણ બરાબર ખોલી શકતો ન હતો. જ્યારે અમે તેને હોસ્પિટલમાં લઈ ગયા ત્યારે તેને શરૂઆતમાં દાખલ પણ કરવામાં આવ્યો ન હતો. પુત્ર નશામાં હોવાનું કહેવાયું હતું. અને બાદમાં પુત્રએ જીવ ગુમાવ્યો હતો. મહિલાએ વધુમાં કહ્યું કે સરકારે દારૂની દુકાનો બંધ કરવી જોઈએ.અન્નામલાઈએ શાહને પત્ર લખ્યો, ઝ્રમ્ૈં તપાસની માગ કરી કર્ણાટક ભાજપના અધ્યક્ષ કે. અન્નામલાઈ દ્વારા કલ્લાકુરિચી ઘટના પર કેન્દ્રીય ગૃહમંત્રી અમિત શાહને પત્ર લખ્યો હતો. તેમણે આ મામલે સીબીઆઈ તપાસની માંગ કરી છે. આ સાથે જ રાજ્ય સરકારે આ ઘટનાની સીઆઈડી તપાસના આદેશ આપ્યા છે.

અન્નામલાઈએ પત્રમાં લખ્યું, 'મે ૨૦૨૩માં, તમિલનાડુના વિલ્લુપુરમ જિલ્લાના માર્કક્કનમ અને ચેંગલપટ્ટુ જિલ્લામાં આવી જ એક ઘટનામાં ૨૩ લોકોએ જીવ ગુમાવ્યા હતા. છેલ્લા ૨ વર્ષમાં, ડીએમકે સરકારના બિનઅસરકારક શાસનને કારણે, દારૂના સેવનને કારણે ૬૦થી વધુ લોકોએ જીવ ગુમાવ્યો છે.×

આ સાથે અન્નામલાઈએ રાજ્યની ડીએમકે સરકાર પર આ ઘટનામાં સામેલ હોવાનો આરોપ લગાવ્યો. કહ્યું કે ડીએમકેના લોકો દેશી દારૂ વેચનારાઓ સાથે મિલીભગતમાં છે.

## ગાંધીનગર, સરગાસણ સ્થિત રેડિયન્ટ સ્કૂલમાં વિશ્વ યોગ દિવસ યોજાયો

ગાંધીનગર, સરગાસણ સ્થિત રેડિયન્ટ સ્કૂલમાં વિશ્વ યોગ દિવસ યોજાયો આ દિવસે લગભગ ૧૯૦ દેશોમાં યોગ દિવસની ઉજવણી કરવામાં આવી ત્યારે ૨૧ જૂને ૧૦ માં આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ નિમિત્તે યોગનું આયોજન કરવામાં આવ્યું. જેમાં સ્કૂલના શિક્ષકગણ થકી યોગ,પ્રાણાયામ કરીને સૌને તંદુરસ્ત જીવન માટે યોગ પ્રત્યે પ્રેરિત થવાનો સંદેશ આપ્યો હતો જેથી શાળા સંકુલ યોગમય બની ગયું હતું. તદુપરાંત આ દસમા વિશ્વ યોગ દિવસની દરેકે ધન્યતા અનુભવી હતી. વળી, આપણા ઋષિમુનિઓએ વિશ્વને ધરેલી અનમોલ ભેટ સમાન અષ્ટાંગયોગને આજે ભારતીય સંસ્કૃતિ અને શિક્ષાનાં વિશ્વફલક પર દર્શન થઈ રહ્યા છે.

**તંત્રી લેખ......**

## સોનુ લગભગ એક મહિના બાદ ફરી પાછુ રૂ. ૭૫૦૦૦ ક્રોસ, જાણો અમદાવાદમાં આજના લેટેસ્ટ ભાવ

યુએસ ફેડ રિઝર્વ દ્વારા વ્યાજ દરોમાં ઘટાડાની તીવ્ર શક્યતાના પગલે કિંમતી ધાતુનો ચળકાટ વધ્યો છે. જેના પગલે સ્થાનીય સ્તરે અમદાવાદમાં સોનાનો ભાવ લગભગ એક મહિના બાદ ફરી પાછો રૂ. ૭૫૦૦૦ની સપાટી વટાવી છે. વૈશ્વિક સ્તરે આજે સ્પોટ ગોલ્ડ ૨૩૭૯.૫૦ ડોલર પ્રતિ ઔંશ સાથે બે સપ્તાહની ટોચે પહોંચ્યું હતું.અમદાવાદના હાજર બજારમાં આજે સોનાની કિંમત રૂ. ૫૫૦ વધી રૂ. ૭૫૧૫૦ પ્રતિ ૧૦ ગ્રામ થઈ હતી. અગાઉ ૨૩ મેના રોજ અમદાવાદમાં સોનુ રૂ. ૭૫૦૦૦ પ્રતિ ૧૦ ગ્રામ હતું. ચાંદી આજે રૂ. ૨૫૦ વધી રૂ. ૯૧૫૦૦ પ્રતિ કિગ્રા થઈ છે. આ સપ્તાહે અમેરિકા દ્વારા જારી થનારા ઈકોનોમિક ડેટા પોઝિટીવ રહેવાના આશાવાદ સાથે નિષ્ણાતોએ સપ્ટેમ્બરમાં ફેડ દ્વારા રેટ કટની અપેક્ષા વ્યક્ત કરી છે.

કિંમતી ધાતુઓના વાયદાઓમાં સોનાના વાયદાઓમાં એમસીએક્સ સોનું ઓગસ્ટ વાયદો સત્રની શરૂઆતમાં ૧૦ ગ્રામદીઠ રૂ.૭૨,૬૭૭ના ભાવે ખૂલી, દિવસ દરમિયાન ઉપરમાં રૂ.૭૨,૭૯૯ અને નીચામાં રૂ.૭૨,૬૫૯ના મથાળે અથડાઈ, રૂ.૨૧૩ વધી રૂ.૭૨,૭૯૯ના ભાવે પહોંચ્યો હતો. આ સામે ગોલ્ડ-ગિની જૂન કોન્ટ્રેક્ટ ૮ ગ્રામદીઠ રૂ.૧૩૬ વધી રૂ.૫૮,૭૪૨ અને ગોલ્ડ-પેટલ જૂન કોન્ટ્રેક્ટ ૧ ગ્રામદીઠ રૂ.૨૦ વધી રૂ.૭,૧૪૦ના ભાવે પહોંચ્યો હતો. સોનું-મિની જુલાઈ વાયદો ૧૦ ગ્રામદીઠ રૂ.૨૧૩ વધી રૂ.૭૨,૪૭૧ના સ્તરે પહોંચ્યો હતો.

ચાંદીના વાયદાઓમાં ચાંદી જુલાઈ વાયદો સત્રની શરૂઆતમાં ૧ કિલોદીઠ રૂ.૯૧,૨૫૨ના ભાવે ખૂલી, દિવસ દરમિયાન ઉપરમાં રૂ.૯૧,૬૧૫ અને નીચામાં રૂ.૯૧,૨૫૧ના મથાળે અથડાઈ, રૂ.૧૨૧ ઘટી રૂ.૯૧,૫૪૪ના સ્તરે બોલાઈ રહ્યો હતો. ચાંદી-મિની જૂન કોન્ટ્રેક્ટ રૂ.૧૪૩ ઘટી રૂ.૯૧,૧૫૦ અને ચાંદી-માઈક્રો જૂન કોન્ટ્રેક્ટ રૂ.૧૩૯ ઘટી રૂ.૯૧,૧૫૫ બોલાઈ રહ્યો હતો.

# વીસ રૂપિયાની વોટર બોટલ અમેરિકાના કેન્ટુકીની કંમ્બરલેન્ડ યુનિવર્સિટીને કેટલામાં પડી?

પાણી પીવું એ ઐહિક -દૈહિક જરૂરિયાત છે. શરીરમાં ૭૦ ટકા પાણી હોય છે. પાણી પીધા વિના માણસ લાંબો સમય ટકી શકે નહીં. રણમાં દિશા ભટકેલો માણસ રાણી વિના રઝળીને મરી જાય છે ઝાકળને મૃગજળ ઘૂંટડે ઘૂંઠડે કે ધધૂડે ધધૂડે પી શકાતા નથી!એટલે જ જળ એ જીવન કહેવાય છે.માણસે કેટલું પાણી પીવું તે અંગે સ્ટાન્ડર્ડ ઓપરેટિંગ પ્રોસિજર એટલે એસઓપી કે નોર્મ્સ નિયત કરેલ નથી.દિવસમાં માણસે કેટલા લિટર પાણી પીવું તે નકરી કરી શકાય નહીં. ઓછું પાણી પાવાથી સમયાંતરે હોજરી સંકોચીને જાય તેવી સંભાવના રહેલી છે. વધારે માત્રામાં પાણી પાવાથી જળોદર નામનો રોગ થઈ જાય છે. જળોદરનો લોકભાષામાં હાથ પગ દોરડી અને પેટ ગાગરડી થઈ જાય છે!એક અનુમાન મુજબ ભેંસ એકવાર જેટલું પાણી પીવે તેટલું પાણી માણસે ચોવીસ કલાકમાં પીવું જોઈએ.

કેટલીક વ્યક્તિઓ પાણી પીવડાવાના બદલે ભલભલાને ભૂ પીવડાવવામાં પાવરધી હોય છે. કેટલીક વ્યક્તિને કર્યા કારવ્યા પર પાણી ફેરવવાની મહારત હોય છે. કેટલીક વ્યક્તિ તમારા તનસૂબા, મનસુબા અને ધનસુબાપર પાણીઢાળ કરવાનો મહાન સિધ્ધિ માનતા હોય છે! પાણી એવું પ્રવાહી છે કે પાણી પાસે મહિલાના દુપટ્ટા તે નેઈલ પોલીશના મેચીંગનો કલર કમનસીબે હોતો નથી. એક ફિલ્મમાં ફિલ્મનો 'હીરો પાની રે પાની તેરા રંગ કૈસા?'નો કુટિલ કોયડો પૂછે છે!માણસના અતલ મનનો તાગ પામવો વિકટતમ હોય છે. કોણ કેટલા પાણીમાં છે તેનું સમુદ્રમંથન કરવા છતાં જાણી શકાતુ નથી. પાણી માણસના જીવનમાં કેટલું બધું ઓતપ્રોત થઈ ગયું છે. ?તેના કેટલાક ઉદાહરણો તપાસીએ તો તેનો અંદાજ આવે છે.હોંશિયાર માણસ 'મે ઘાટ ઘાટના પાણી પીધા છે 'તેવો દાવો કરતો હોય છે.જે ઘરમાં કંકાસ થતો હોય તેના ઘરના ગોળાના પાણી સૂકાઈ જાય છે તેવું કહેવાય છે. કોઈની ખબર પૂછતી વખતે તબિયતપાણી કેવા છે તેમ પૂછવામાં આવે છે. બિમાર વ્યક્તિને સાજો કરવા પાણી ફેર કરવા એટલે બીજા ગામ કે શહેરમાં જવાની તબીબી ભલામણ કરવામાં આવે છે.બેભાન થયેલ વ્યક્તિને ભાનમાં લાવવા પાણી છાંટવામાં આવે છે.ક્યારેક પાણી હથેળીમાં લઈ પ્રતિજ્ઞા કરવામાં આવે છે. ક્યારેક કોઈ વાતે વાંધો પડે તો વ્યક્તિ, ઘર, ગામનું પાણી અગરાજ કરવામાં આવે છે.યુવક-યુવતીની સગાઈ કરતી સમયે જળ ઝીલ્યા કે જળ દીધા તેમ કહેવાય છે! કોઈ વ્યક્તિનું જનોઈવઢ જેવું અપમાન કરીએ એટલે તેને પાણીથી પાતળો કર્યો કહી શકાય. જ્યારે કોઈને ગામ કે શહેર છોડવાની નોબત આવે એટલે એના અન્નજળ ખૂટી ગયા છે તેમ કહેવાય છે. માણસ ભયની સ્થિતિમાં હોય ત્યારે તેના પગ પાણી પાણી થતા હોય છે. જો કે ઘરવાળી સામે નોર્મલ કે અબનોર્મલ સિચ્યુએશનમાં ગોરધનના પગ પાણી પાણી થતા હોય છે.કોઈ વ્યક્તિ નાલેશીભર્યું વર્તન કરે તો તેને નદી,કૂવો કે વાવ નહીં, પરંતુ ચુલ્લુભર પાણી લઈને કે ઢાંકણીમાં પાણી ભરી ડૂબી મરવાનું ઉપાલંભ આપવામાં આવે છે!ગામડાની એક વ્યક્તિ વિદેશમાં ઉછેરેલી.ઘણા વરસો પછી વતન આવેલ. તેને ભયંકર તરસ લાગેલ. તેણે આદતવશ સૌને વોટર આપવાનું વિનંતી કરી. ગામડિયા સમજી શકયા નહીં કે વિલાયતી બાબુને શું જોઈએ છે. ખાટલાની નીચે પાણીનો કળશિયો એટલે કે કોટો હતો. છતાં પણ માત્ર ભાષાના રમખાણ કે કમઠાણને લીધે તે વ્યક્તિને જીવ બચાવવા જીવન રક્ષક એવું પાણી મળ્યું નહીં અને વિલાયતી બાબુ વોટર વોટર કરતા વિશ્વનો ત્યાગ કરી ગયેલ.

એક કથા મુજબ એક ઋષિમુનિ વનમાં વિચરણ કરતા હતા. સૂરજ મહારાજનો તીખો તડકો ઋષિને વ્યગ્ર કરતો હતો. ભૂખથી આકળવિકળ હતા. ભૂખથી જીવ હતો. સામેથી એક માણસ મળ્યો. ઋષિએ તેવે કંઈક ખાવાનું આપવા વિનંતી કરી. પેલી વ્યક્તિએ બાફેલા અડદ આપ્યા. અડદ ખાધા પછી ઋષિના જીવમાં જીવ આવ્યો. પેલી વ્યક્તિએ પીવાનું પાણી ઋષિને ધર્યું . ઋષિએ તેની જ્ઞાતિ પૂછી . તે વ્યક્તિ શુદ્ર હતો.તેથી ઋષિએ પાણી સ્વીકારવાનો ઈન્કાર કર્યો. તે વ્યક્તિએ બાફેલા અડદ જમતી વખતે સામેની વ્યક્તિની જાતિ કેમ ન પૂછી તેવો સવિનય સવાલ પૂછયો. ઋષિએ કહું કે ત્યારે મારો જીવ જતો જતો રહે એવું થતું હતું. આપદ ધર્મ સમયે સામેનાની જાત ન પૂછાય બાકીના સમયે જાતિના આધારે વ્યવહાર કરવો પડે. રાશ મણિયાર ભલે ફરમાવે કે પૂછીને થાય નહીં પ્રેમ. પરંતુ જાત પૂછીને ન પીવાય પાણી! અતિની ગતિ સારી હોતી નથી એવું જ્ઞાની લોકો અજ્ઞાનીને કહે છે. અતિ સર્વત્ર વર્જયતે સુભાષિત પાણી પીવાના કિસ્સાને પણ લાગુ પડે છે. કરાટે કિંગ બ્રુસલી વધારે માત્રામાં પાણી પીવાના કારણે મૃત્યુ પામ્યો હોવાનું કહેવાય છે.વધુ પાણી પીવાના કારણે હાઈ પોનેનેટ્રિયા નામનો રોગ થાય છે.શરીરમાં સોડિયમની ઊણપ ઉભી થવાના કારણે કીડની પાણી ફિલ્ટર કરી શકતી નથી. જેથી પાણી લોહીનાં મિકસ થઈ જવાના કારણે ઈશુનામ સત્ય હૈ મતલબ માણસ મરણ પામે છે. પાંત્રીસ વર્ષીય અમેરિકન એશલ સમર્સનું અત્યાધિક માત્રામાં પાણી પીવાના લીધે મૃત્યુ થયેલ. આ સંદર્ભમાં થોડા હૈ થોડી પાણી કી જરૂરત હૈ એમ ગાવું રહ્યું!

તમે કોઈને હમણા પાણી ન પીવા સલાહ આપો કે હુકમ કરો તો તમારે તમારી સલાહ બદલ નાણા ચૂકવવા પડે? તમે કહો કે યાર કેવી વાત કરો છો? કોઈને પાણી પીતા રોકવા માટે થોડું વળતર ચૂકવવું પડે? જો તમે તમારી માન્યતાનાં દ્રઢ વિશ્વાસ રાખતા હોઈ તો તેને તિલાંજલિ આપી દેજો. નહીંતર કરોડા રૂપિયાનું વળતર આપવા ગજવું ઢીલું રાખજો અને મોઢું હસતું રાખજો.

હમણા એક કિસ્સો બની ગયો. અમેરિકાના કેન્ટકીની કંમ્બરલેન્ડ યુનિવર્સિટીએ એક વિધાર્થીના પરિવારને ૧,૧૫,૦,૦૦,૦૦૦ રૂપિયા એટલે માત્ર એકસો પંદર કરોડ રૂપિયાનું ચણામમરા જેવું મામૂલી વળતર આપવા સંમતિ આપી.વીસ વર્ષીય ગ્રાન્ટ બ્રશન કુશ્તીનો ખેલાડી હતો. પ્રેકટિસ દરમિયાન દોડતા દોડતા બ્રેશન થાકી ગયો અને કોચ જોર્જન કન્ટ્રિમેન પાસે આરામ કરવા અને પાણી પીવા માટે પરમિશન માંગી. કોચ કન્ટ્રીમેન અંગ્રેજ કે જમાને કે કોચ થા. તેને લાગ્યું કે બ્રેશન પ્રેકટિસ ન કરવા બહાનાબાજી કરે છે. કન્ટ્રીમેને પાણી પીવા માટે બ્રેશનને મનાઈ ફરમાવી. થોડા કલાકમાં બ્રેશન ઈશુ ખ્રિસ્તને પ્યારો થઈ ગયો. બ્રેશનના પરિવારે કંમ્બરલેન્ડ યુનિવર્સિટી સામે વળતરનો દાવો કર્યો..અંતે કંમ્બરલેન્ડ યુનિવર્સિટી ૧૧,૫૦૦,૦૦,૦૦૦ રૂપિયા ચૂકવવા જખ મારીને તૈયાર થઈ. વીસ રૂપિયાની વોટર બોટલ કંમ્બરલેન્ડ યુનિવર્સિટીને ૧૧,૫૦૦,૦૦,૦૦૦ રૂપિયા પડી! પાણી પીવા દેવાનો સોદો સસ્તામાં પડ્યો હોત. વળતરના રૂપિયામાં પાંચ કરોડ પંચોતેર લાખ વોટર બોટલ મળે એ વાત અલગ છે.એટલા પાણીમાંથી પાણીનો હોજ ભરીને બ્રેસનને પાણી પીવા છોડી શકાત.જ્યારે પાણી ન પીવા દેવાનો સોદા બબુચક મહંગા હુઆ કન્?ટ્રીમેન સાહેબ!જો કે વીસ રૂપિયાની વોટર બોટલ અમેરિકાના કેન્ટુકીની કંમ્બરલેન્ડ યુનિવર્સિટીને કેટલામાં પડી? જો કે,યુનિવર્સિટીએ કન્ટ્રીમેનને ગડગડિયું પકડાવી દીધું છે, મતલબ કે કન્?ટ્કીમેન નોકરીમાંથી હાથ વગર પાણીએ ધોવા પડયા છે.

ભરત વૈષ્ણવ

## ગાંધીનગરમાં બાંધકામ પ્રવૃત્તિથી ઉત્પન્ન થનારા કાટમાળના વ્યવસ્થાપન માટે જાહેરનામું પ્રસિદ્ધ, પાંચ સાઈટ સિવાય કાટમાળનો નિકાલ કરનારા દંડાશે

ગાંધીનગરમાં ઠેર-ઠેર નવા બાંધકામ થઈ રહ્યાં છે અને તેના કારણે રોજનો સેંકડો ટન કાટમાળ ઉત્પન્ન થઈ રહ્યો છે. ઘણાં કિસ્સામાં ખુલ્લી જમીન દેખાય ત્યાં કાટમાળનો નિકાલ કરવામાં આવે છે અને તેનાથી આરોગ્ય તથા શહેરની સુંદરતા સામે જોખમ ઊભું થાય છે. આ પ્રકારની પ્રવૃત્તિ ડામવા માટે મ્યુનિસિપલ કમિશનર દ્વારા જાહેરનામું બહાર પાડવામાં આવ્યું છે. જેમાં બાંધકામ કાટમાળના નિકાલ માટે સમગ્ર મનપા વિસ્તારમાં પાંચ સાઈટ નક્કી કરવામાં આવી છે. આ સાઈટ સિવાય અન્ય સ્થળે કાટમાળ નાખનારા પાસેથી દંડ વસૂલવાની જાહેરાત કરવામાં આવી છે.ગાંધીનગર મ્યુનિસિપલ કમિશનર જે.એન. વાઘેલાએ ધી એન્વારમેન્ટ(પ્રોટેક્શન)એક્ટ,૧૯૮૬ હેઠળ ઘડવામાં આવેલા કન્સ્ટ્રકશન એન્ડ ડીમોલિશન વેસ્ટ મેનેજમેન્ટ રૂલ્સ, ૨૦૧૬ હેઠળ સોંપવામાં આવેલી ફરજોના પાલન માટે બાંધકામ અને કાટમાળ કચરાના વ્યવસ્થાપન અંગેનું જાહેરનામું બહાર પાડ્યું છે. આ જાહેરનામા મુજબ, કાટમાળથી ઉત્પન્ન થતાં નિકાલપાત્ર મટિરિયલનું પ્રોસેસિંગ કરી પુનઃઉપયોગમાં લેવાનું નક્કી કરાયું છે.

બાંધકામ અન કાટમાળ કચરા ઉત્પન્ન કરતાં બિલ્ડર-ડેવલપર અને નાગરિકોએ ગાંધીનગર મહાનગરપાલિકાએ નિયત કરેલા પાંચ સ્થળે જ તેનો નિકલ કરવો પડશે. ઉત્તર ઝોન (પેથાપુર, રાંધેજા, કોલવડા, વાવોલ, સે-૨૪થી સે-૨૮) સુધીના વિસ્તારમાં સે-૨૫ સહકાર કોલોની ખાતે કાટમાળ કલેક્શન સેન્ટર નિયત કરાયું છે. મધ્ય ઝોન (સે-૯ થી ૨૩ તથા ૨૯,૩૦, પાલજ, બાસણ, ઈન્દ્રોડા, બોરીજ, ધોળાકુવા, ફતેપુરા)માંથી ઉત્પન્ન થતો કાટમાળ સે-૩૦ મુક્તિધામની પાછળ મોકલવાનો રહેશે. દક્ષિણ ઝોન (સે-૧થી ૮ તથા ન્યૂ ગાંધીનગર) માટે અર્બનિયા સ્કીમની પાછળ કુડાસણ તથા બળિયાદેવના મંદિર સામે, ખોરજ ખાતે સાઈટ નક્કી કરવામાં આવી છે. જયારે દક્ષિણ ઝોનના ભાટ, સુઘડ અને કોટેશ્વરમાંથી કાટમાળને ભાટ ખાતે જીઈબી પાવર સ્ટેશનની સામે નિકાલ કરવાનો રહેશે.

નિયત થયેલી જગ્યા સિવાય કાટમાળનો નિકાલ કરનારા પાસેથી દંડ પેટે રૂ.૫૦૦ સુધીની રકમ વસૂલવામાં આવશે. આ ઉપરાંત વ્યક્તિગત બનાવમાં રૂ.૩૦૦૦ અને સંસ્થાકીય બનાવમાં રૂ.૨૫,૦૦૦ પ્રતિ બનાવ વહીવટી ચાર્જ વસૂલાશે. મ્યુનિ. કલેક્શન ચાર્જમાં રિક્ષા માટે રૂ.૩૦૦, ટ્રેક્ટર માટે રૂ.૫૦૦ અને ડમ્પર માટે રૂ.૧૦૦૦ પ્રત્યેક ટ્રિપ દીઠ મ્યુનિ.ને ચૂકવવાના રહેશે. કલેક્શન ચાર્જ ભરપાઈ કર્યા બાદ જ કાટમાળને કલેક્શન સેન્ટરમાં જમા કરાવી શકાશે.

## જિલ્લા કલેક્ટર તથા જિલ્લા વિકાસ અધિકારીના અધ્યક્ષસ્થાને ડિસ્ટ્રીક્ટ ટાસ્ક ફોર્સની બેઠક યોજાઈ

**૨૩મી જુનથી પલ્સ પોલિયો રસીકરણ અંદાજીત ૨.૨૬ લાખ બાળકોને આરોગ્ય કર્મચારી, આશા તથા આંગણવાડી કર્મચારીઓ દ્વારા પોલિયોની રસી પીવડાવાશે**

(વંદના નીલકંઠ વાસુકીયા) વિરમગામ : આગામી ૨૩ જુન ૨૦૨૪થી પલ્સ પોલિયો રસીકરણ અંદાજીત ૨.૨૬ લાખ બાળકોને આરોગ્ય કર્મચારી, આશા તથા આંગણવાડી કર્મચારીઓ દ્વારા પોલિયોની રસી પીવડાવાશે.

અમદાવાદ જિલ્લાના ૧૦૪૮ બૂથો પર ૨૦૪૯ જેટલી આરોગ્ય વિભાગની ટીમો સતત ત્રણ દિવસ પલ્સ પોલિયો અભિયાનમાં જોડાશે.

અમદાવાદ જિલ્લામાં આગામી તા.૨૩ થી ૨૫ જૂન દરમ્યાન પોલિયો રસીકરણ અભિયાન અંતર્ગત ૦ થી ૫ વર્ષના અંદાજે ૨.૨૬ લાખ બાળકોનું રસીકરણ કરાશે. ૨૧ જૂન ૨૦૨૪ નાં રોજ જિલ્લા કલેક્ટરના અધ્યક્ષ સ્થાને પોલિયો એન.આઈ.ડી અન્વયે ડિસ્ટ્રીક્ટ ટાસ્ક ફોર્સની બેઠક યોજાઈ હતી. સમગ્ર રાજ્યની સાથે અમદાવાદ જિલ્લામાં તા.૨૩ થી ૨૫ જૂન એમ ત્રણ દિવસ દરમ્યાન પોલીયો ઝુંબેશ યોજાનાર છે ત્યારે અમદાવાદ જિલ્લામાં ૦ થી ૫ વર્ષના એક પણ બાળક પોલિયોની રસીથી વંચિત ન રહે તેની ખાસ કાળજી રાખવા કલેક્ટરે જરૂરી સૂચનો કર્યા હતા. ઉપરાંત બેઠકમાં ગત વર્ષના પલ્સ પોલીયો રાઉન્ડની સમીક્ષા, ૨૩મી જૂને યોજાનારા પલ્સ પોલિયો રાઉન્ડની કામગીરીના આયોજન, સુપરવાઈઝરોની મોબીલીટી અને સુપરવિઝન તેમજ આઈ.ઈ.સી.ની કામગીરીને સઘન બનાવવા માર્ગદર્શન આપ્યું હતું. જિલ્લામાં પલ્સ પોલિયો રસીકરણ અભિયાન અંતર્ગત પ્રથમ દિવસે ૧૦૪૮ બુથો પર ૨૦૪૯ જેટલી ટીમો થકી જિલ્લાના આરોગ્ય કર્મચારીઓ ૦ થી ૫ વર્ષના અંદાજે ૨૨૬૯૯૬ બાળકોના પલ્સ પોલીયો અભિયાનમાં જોડાશે. બીજા અને ત્રીજા દિવસે બાકી રહેલ બાળકોને મલ્ટીપર્પઝ, હેલ્થ વર્કર, ફીમેલ હેલ્થ વર્કર,સી.એચ.ઓ.,આશા બહેન, આશા ફેસિલેટર તેમજ આરોગ્યનો તમામ સ્ટાફ, વોલન્ટીયર અને આંગણવાડી બહેનો ઘરે ઘરે જઈને પોલિયોના બે ટીપા પીવડાવશે. આ? મિટીંગમાં, આરોગ્ય શાખા, શિક્ષણ શાખા, આઈસીડીએસ શાખા, ઉૐ કન્સલ્ટન્ટ, યુનિસેફ સંસ્થા, આઈએમએનાં પ્રતિનીધી તથા તમામ ટીએચઓ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. તેમ મુખ્ય જિલ્લા આરોગ્ય અધિકારી, આરોગ્ય શાખા જિલ્લા પંચાયત અમદાવાદે જણાવવામાં આવ્યું હતું.

# જીવનમાં દરરોજ ભોજન, હવા અને પાણી જેટલા જરૂરી છે, યોગ પણ એટલા જ જરૂરી છે : શ્રી આચાર્ય દેવવ્રતજી

૧૦મા આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસે રાજ્યપાલ શ્રી આચાર્ય દેવવ્રતજીએ રાજભવનના પ્રાંગણમાં રાજભવન પરિવાર સાથે યોગ કરીને સમાજને નિયમિત યોગ કરવાની પ્રેરણા આપી હતી. દરરોજ નિયમિત, અચૂક યોગ કરતા રાજયપાલ શ્રી આચાર્ય દેવવ્રતજીએ કહ્યું હતું કે, જીવનમાં જેમ દરરોજ ભોજન, હવા અને પાણી જરૂરી છે, યોગ પણ એટલા જ જરૂરી છે. તેમણે સૌને નિયમિત યોગ કરવાના સંકલ્પ લેવડાવ્યા હતા.

શ્રી આચાર્ય દેવવ્રતજીએ કહ્યું હતું કે, ભારતના પ્રધાનમંત્રી શ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદીએ સમગ્ર વિશ્વના લોકોના સ્વાસ્થ્યની ચિંતા કરીને સંયુક્ત રાષ્ટ્ર મહાસભાને ૨૧ મી જૂને વિશ્વ યોગ દિવસ ઉજવવા અપીલ કરી અને દુનિયાને પ્રેરિત કરી. પરિણામ એ આવ્યું કે ૧૭૭ દેશોએ સર્વસંમતિથી આ પ્રસ્તાવનો સ્વીકાર કર્યો અને આજે ભારતના ઋષિમુનિઓની આ પ્રાચીન યોગવિદ્યા સમગ્ર વિશ્વમાં જન-જનનું કલ્યાણ કરી રહી છે.

શ્રી આચાર્ય દેવવ્રતજીએ કહ્યું કે, દુનિયામાં ડિપ્રેશન અને તનાવ વ્યાપક બન્યા છે. આજકાલ તનના રોગ તો માત્ર ૩૦ ટકા હોય છે, ૭૦% રોગ તો મનના હોય છે. દવાથી શરીરને સ્વસ્થ કરવું આસાન છે પરંતુ મનને તંદુરસ્ત અને સ્વસ્થ રાખવું હશે તો તે યોગથી થઈ શકશે. વિશ્વ યોગ દિવસની ઉજવણી આપણે એટલા માટે કરીએ છીએ કે, યોગ પ્રત્યે આપણે જાગૃત થઈએ, સજાગ થઈએ અને યોગને જીવનનો ભાગ બનાવીએ.

પવિત્રતા જ જીવન છે. સત્ય અને શુદ્ધતા જ જીવન જીવવાનો સાચો માર્ગ છે. યોગ મનુષ્યને સાચા માર્ગે લઈ જાય છે એમ કહીને રાજયપાલ શ્રી આચાર્ય દેવવ્રતજીએ કહ્યું કે, મનુષ્ય જેવા કર્મો કરે છે એવું ફળ મળે છે. વિદ્યાર્થીએ પરીક્ષાખંડમાં પોતાના પેપરમાં જેવું લખ્યું હોય એ પ્રમાણે જ ગુરુજી માર્ક્સ મૂકે છે. સૌએ સિદ્ધાંત, મૂલ્યો અને પ્રમાણિકતાથી જીવન જીવવું જોઈએ. યોગ મનને શાંત કરે છે. યોગથી જીવનને સમૃદ્ધ બનાવવા અને યોગને જીવનનું અભિન્ન અંગ બનાવવા તેમણે અનુરોધ કર્યો હતો.

## ન્યૂઝ ઑફ ગાંધીનગર દૈનિક સાહિત્ય સરિતા- આયોજક : પ્રદીપ રાવલ

**NOG SS NO. 0101***

★વિષય: વીતેલો સમય★
★પ્રકાર: ગદ્ય  શબ્દ: ૩૪૫★
★શીર્ષક : વહાલની વેળા નંદવાઈ ગઈ★

વીતેલા સમયની એક કરૂણાંતિકા રજૂ કરું છું.

નામદેવ લહુટેનું નામ ગુજરાતને સાવ અજાણ્યું લાગશે પણ આ મરાઠી માનુષે ગુજરાતી બાળ રંગભૂમિ માટે આખું જીવન ખર્ચી નાખ્યું છે, એનો હું મુંબઈમાં સાક્ષી રહ્યો છું. નામદેવ મૂળ વડોદરાના હતા, વડોદરામાં રહીને પણ આંશિક રીતે રંગભૂમિ સાથે સંકળાયેલા હતા પરંતુ એમણે જોયું કે ગુજરાતમાં બાળકો માટે નાટકો કરવા કે લખવાની કોઈ પરંપરા નથી એટલે નામદેવ લહૂટે વડોદરા છોડીને કાયમ માટે મુંબઈ નિવાસી બની ગયા હતા. મધ્યમ કદનો બાંધો, શુધ્ધ ગુજરાતી બોલે, રસ્તામાં સામા મળે ત્યારે "પ્રભુ પ્રભુ" કહેતા ઉષ્માથી ભેટી પડે. તેઓ આજીવન મુંબઈની ન્યુ એરા સ્કુલમાં નાટયની તાલીમ આપતા શિક્ષક જ રહ્યા હતા. નામદેવે ગુજરાતી નાટકોમાં કેટલીક યાદગાર ભૂમિકાઓ પણ ભજવી હતી.

તેમના એકના એક દીકરાની કંકોત્રી વહેંચી: "પ્રભુ, મારો એકનો એક દીકરો પરણે છે એમાં તમારે જરૂર આવવાનું છે" એમ સૌને કહી, હરખનાં નોતરા દઈ ઘરે આવે છે.

નામદેવના ઘરમાં આંનંદમંગળ વર્તાઈ રહ્યો છે. ઘર ભર્યું ભર્યું છે. રાતનો સમય છે. બીજા દિવસે સવારે જાન લઈને દીકરાને પરણાવવા જવાનું છે. બધી તૈયારી થઈ ચૂકી છે. એવામાં રાત્રે અગિયાર વાગ્યે દીકરાને કશુક યાદ આવ્યું હોય એમ નામદેવને કહ્યું : " પપ્પા, મારા કેટલાક મિત્રોને કંકોત્રી આપવાનું રહી ગયું છે તે આપવા જાઉ છું અને વાજોવાજ પાછો આવું છું" આટલું કહીને દીકરો મોટર સાઈકલ ઉપર સડસડાટ દોસ્તોને કંકોત્રી આપવા નીકળી ગયો. ઉપરવાળાના મનમાં શું છે એ કોને ખબર છે?

મોડી રાતે તેમને ઘેર સંદેશો આવે છે.

મોટર સાઈકલ પર કંકોત્રી આપવા ગયેલા દીકરાને વરલી પાસે અકસ્માત થયો છે, દીકરો મૃત્યુ પામે છે. એનું શબ ઘેર આવે છે.એ પછી શું થયું એ લખી શકાય એમ નથી.

બીજે દિવસે દીકરાની જાન જવાની હતી એ જ દિવસે એની અંતિમ યાત્રા નીકળી. નામદેવ લહુટે સાવ અવાક થઈ ગયા.

એ પછી નામદેવ લગભગ પાગલ જેવા થઈ ગયા હતા. કોઈ મળવા જાય તો એને ઓળખે જ નહિ. છેવટે એ સાવ નિરાધાર અવસ્થામાં મૃત્યુ પામ્યા. ત્યારે એમને અંતિમ વિદાય આપવા માટે માત્ર ચાર જ માણસો સ્મશાનમાં હતા. અખબારોમાં એની નોંધ પણ ના આવી, એક લેખ પણ લખાયો નહિ.

મેરા નામ જોકર ફિલ્મના આ ગીતની પંક્તિ પાસે પૂર્ણવિરામ મૂકીએ :"કલ ખેલ મેં હમ હો ના હો ગર્દીશમેં તારે રહેંગે સદા."

ભરત સાંગાણી

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

**NOGSS 106**

વિષય-વહી ગયેલો સમય
શીર્ષક- ★ઉસ ગલીમેં કૂત્તા મર ગયા★
શબ્દ-૨૭૫
નામ-મુક્તિદા કુમાર'રુપલી'

સમયની કિંમત   કેટલી? ઘડિ-પળ-વિપળ
ટક ટક ટક ટક..
ભૂલી જાવ.
સમય ખતમ જ થતો રહે એ કોઈ દિવસ પાછો આવતો  નથી!
કેક કાપી  ★હેપીબર્થડે★  ઉજવીએ! નાચીએ  ગાઈએ
વિચાર્યું? આપણી જિંદગીનો એક એક કિંમતી ટુકડો કેક સાથે કપાતો જાય છે

આપણે ઉપરથી આવ્યાં,ત્યારે શ્વાસ ગણતરીના લાવ્યાં છીએ! દરેક શ્વાસ સાથે જિંદગી વપરાતી જાય. જેટલા શાંતિથી શ્વાસ લેશું,જિદગી લાંબી થશે.કૂતરાના શ્વાસ કાચબાના શ્વાસ કેટલો તફાવત!એટલો આયુષ્યમાં ફરક.કૂતરો પંદર વર્ષ કાચબો ચારસો વર્ષ જીવે.માણસનું એવું જ દોડીને તમારું બી.પી.માપજો  શાંતિથી આરામ ખુશીના વિચારો  કરતાં બી.પી. માપજો

દરેક ઘડિને વાપરવી તેનો અધિકાર આપણને છે.શ્રીદેવીના ફોટાને  જોયા કરવું  વિચારોને સકારાત્મક ઊર્જા  હકારાત્મક નિર્માણ

માત્ર દોડવાથીજ હૃદયની ધમનીઓ ઉપર અસર થાય એવું નથી.વસ્તુઓ પાછળ આપણે "માનસિક રીતે"દોડતા હોઈએ   રક્તદબાણ પર અસર હોય છે.

સમય બહુજ નાસે  આપણે પકડી  રાખવા કોશીશ કરીએ છીએ!

બાળક  હતો! જુવાન થઈ ગયો?અત્યારના  સમયને  જકડી રાખીએ ભૂલી જઈએ  સમય ભાગે છે.

ઉસ ગલી મેં કૂત્તા મર ગયા.

એ વાત પૂરી થઈ ગઈ!એ વાતને શું યાદ કરવી?પાણી વહ્યા પછી પાળ બાંધીને શું ફાયદો? એ પકડાતો નથી.!!  વર્તમાન-ભૂત-
ભવિષ્યમાં ભમીએ
"અરે!  બેસને પછી કરીશું". એ
આળસમાંને આળસમાં,
નવાં વર્ષની કેક કાપવાનો દિવસ આવીને ઊભો રહે.કેકના ભાવ ત્રણસોથી ચારસો થઈ જાય.વધી જાય છે આપણે ત્યાંનાત્યાં જ!
વજન વધી ગયું વાળમાં ચાંદી વધી ગઈ હોય,
ચરબી સંગ્રહ કરી ગોળમટોળ, રોલુ-પોલુ થઈ ગયા હોઈએ!
જાણીતા શાયર, શ્રીનાઝીર દેખૈયા કહે છે:
"સુબહ હોતા હૈ,શામ હોતી હૈ
ઉસીમેં જિંદગી તમામ હોતી હૈ.
પણ
સમય વહેતો જ રહે છે!
આપણે ભૂલતાં રહીએ. ભૂતકાળ ભૂલાય.
વહી ગયેલો સમય ઉલેચી નથી શકાતો સાચવી પણ નથી શકાતો!

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

**NOGSS:227**

વિષય: વિતેલો સમય
શીર્ષક: સમય
પ્રકાર: પદ્ય
શબ્દ સંખ્યા: ૬૮

વિતેલો સમય

વાતો વાતોમાં વિસરાયો સમય,
બાળપણ થી ઘડપણ માં ધકેલાયો સમય.
નયનનાં અશ્રુમાં ને હૈયાના હરખમાં તો, વળી,
સારાં નરસાં પ્રસંગોમાં સચવાયો સમય.
ક્યારેક દુઃખના ગમગીન વાદળો વચ્ચેથી,
મેઘધનુષ્ય ના રંગો બની છવાયો સમય.
પારિવારિક જાળમાં તો બાળ બચ્ચાની માયાજાળમાં,
વેલની ગુંચળા બની ગોઠવાયો સમય.
સમયની સરિતા માં સમય જ નથી તેવુ કહી,
સૌના મોઢા પર સચવાયો સમય.
વિતેલો સમય ન વિસરાયો ક્યારેય,
એજ સમયમાંથી કંઈક શિખવતો સમય.
દિન,માસ,વરસુ માં વહેતો સમય,
વિતેલી ક્ષણો  જ બધુ સમજાવતો સમય.

સેજલ પટેલ (સેજસ્મી)

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

**NOG SS NO 224**

વિષય :- વીતેલો સમય
શીર્ષક :-  'પ્રીતાર્ષ'
પ્રકાર :-  પદ્ય - શબ્દ :- ૭૭

તા.૦૬.૦૪.૧૯૯૨ ના રોજ,
તમારું આહવાન પ્રીતે સાંભળેલ.

મનમાં મચી ગયેલ કોલાહલ,   ભીતરમાં સળગેલ દાવાનલ.

જીવન આખું લાગેલ સફલ,
આંખો આપણી બનેલ સજલ.

સંકલ્પ આપણે લીધેલ અચલ,   સાક્ષી રહેલ પ્રાકૃતિક વિંધ્યાચલ.

સાક્ષી રહેલ આકાશે અસ્તાચલ,
સાક્ષી રહેલ શંભુ કેરુ ગંગાજલ.

ખતમ કરી બધી પુરાણી હલચલ,   સ્નેહથી 'પ્રીતાર્ષ' બન્યા અવિચલ.

કેવો આપણો મધુરો સમય વીતેલ,
લંબાવેલ હાથ મેં હર્ષ સાથ ચલ.

પ્રીતિ શાહ પટેલ 'પ્રીતાર્ષ '

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

**NOG SS 321**

વિષય.. વિતેલો સમય
પ્રકાર. ગદ્ય
શીર્ષક. વો ફિર નહિ આતે
લેખિકા સુચી રાવલ
શબ્દ.૨૪૩

માણસ બધું ભુલી શકે પણ પોતાના જીવન મા વીતેલો સમય ક્યારે ભુલી ન શકે .એની એ યાદો જ પછી તો એના જીવન નો એક ભાગ બની જાય છે.એ સમય દરમિયાન જે કંઈ અનુભવો થયા હોય સારા કે ખરાબ  .એ એના જીવન મા એ એક પાઠ શીખવી ને જાય છે.એ અનુભવો થી જ પછી એ પોતાના સંતાનો નું ઘડતર કરે છે.ક્યારેક એવું પણ બને કે એ વીતેલો સમય જ એને જીવન જીવવાનું બળ આપે છે.પોતે કરેલી ભૂલો અને એના પરિણામ એ ચુપચાપ સહન કરી લે છે.પસ્તાવો અને એ ભૂલો સુધારવાનો પ્રયત્ન એ પછી આખી જિંદગી કરતો રહે છે.પણ કેહવાય છે ને કે જીવનમાં સમય એકજ વખત આવે છે .આ સમય જે અત્યારે છે એ પણ વીતી જશે એટલે તમારી સાથે જે કંઈ બી છે એની કદર કિંમત કરી લો આજના જમાના માં જો કોઈ કિંમતી હોય તો એ સમય છે એ વાત જેટલી સમજી જઈશુ એટલા વધારે આપણે પ્રેમાળ લાગણીશીલ અને નમ્ર બનશું.વીતેલો સમય ભલે આપડે પાછો ના લાવી શકીએ પણ વર્તમાન સમયમાં જે જીવન જીવ્યે છે એ એવું જીવ્યે કે આપણે લોકો ને
આભાર - નિહારીકા રવિયા  ઉપયોગી થઈ શકીયે. તમરા સાથે રહેતા પરિવાર ના સભ્યો ની અને મિત્રો ની કિંમત કરજો  .છેલ્લે એક સરસ ફિલ્મ ગીત યાદ આવે છે ,,"જિંદગી કે સફર મે ગુજર જાતે હે જો મુકામ વો ફિર નહિ આતે વો ફિર નહિ આતે. ઉમ્ર ફિર ચાહે પુકરા કરે ઉનકા નામ વો ફિર નહી આતે વો ફિર નહિ આતે..."

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

**NOG SS NO - 191**

પ્રકાર - પદ્ય  શબ્દ -૧૨૫
વિષય : વીતેલો સમય...

જુવો તો ખરા  વીતેલો સમય મારો  કેવો મસ્ત હતો,
દુનિયા ના તમામ દુઃખ દર્દ થી પર હું અલમસ્ત હતો.

હું સદા ઈતરાતો મારી જાત પર સહુથી અલગ ગણીને,
હજારો લાખો હતા ફેન ને, ક્રેઝ મારો જબરદસ્ત  હતો.

ગરીબોની હાલત જોઈ, મગરના આંસુ સારતો ઠેર ઠેર,
અંદરખાને જુવો તો,મારી રંગીન રાતોમાં હું વ્યસ્ત હતો.

મળ્યો તો લાભ  દરેક ની મજબૂરી ને મુસીબતોનો મને,
માણસાઈને વેચી નાખી તી,  હું સાવ મોકા પરસ્ત હતો.

મને  મળનારા ગોથા  ખાતા હતા, મનોસ્થિતિ જોઈને,
ઉપરથી અકબંધ ને અંદરથી સાવ હું અસ્તવ્યસ્ત હતો.

ચહેરા પર નકલી હાસ્ય લઈ ને સદા મિલાવતો હાથ ને,
અકળાઈને અંદર છુપાવી દેતો મારી જાત હું ત્રસ્ત હતો.

ફલસફા મારી જીંદગીનો કાઢ્યો ત્યારે અવાક થઈ ગયો,
" મિત્ર"  ગુમનામી ના અંધકારમાં સુર્ય મારો  અસ્ત હતો.

વિનોદ સોલંકી " મિત્ર "  લખતર.

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

**NOGSSNO : 181**

નામ: સુરમી બધેકા ??કૌસુમી- મુંબઈ
વિષય : વિતેલો સમય
શીર્ષક : "સમયની મર્યાદા"
પ્રકાર : ગદ્ય - શબ્દો ૧૬૫

સમય આ શબ્દ સાથે જોડાયેલી છે,
યાદો જે વિતી ગયેલા સમયની આશ છે,
એની સાથે જોડાયેલા છે કેટલાંક સપના
જે જીવન જીવવાની સતત પ્રયત્નશીલ છે
સામયિક લગાવ જે કોઈ વસ્તુ,વ્યક્તિ કે પરિસ્થિતિ પ્રત્યે થાય અને એ સમય પ્રમાણેજ બદલાય છે..
સમય બદલાય છે, વાત એ સાચી ...
સમય તો સમય છે,પોતાના સમય પર જ બદલાય છે  પણ માણસ ,એ તો ગમે ત્યારે બદલાય જાય...
વિશ્વાસ પોતાના પર નથી ને બીજા પર આંગળી રાખે... પ્રાર્થના કબૂલ ન થાય તો એ ભગવાન પણ બદલી નાંખે...સમય માટે સમયે સમયે બહુ લખાયું છે, જેમકે
સમય વહી જાય ,સમય વહેંચાઈ જાય, સમય પહેલા કંઇ નહીં મળે,
સમય તો સહુથી બળવાન બધું જ સમયના હાથમાં છે
સમય બદલતા વાર લાગે પણ માણસને બદલતા વાર ન લાગે,
સમય તો ઓળખ આપે, પણ બીજો મોકો ન આપે,
સમય કયાં કોઇને છોડે છે
સહુનો વખત તો આવે જ છે.
બદલાયેલા સમયની સ્વીકૃતિ કરવી અઘરી છે.
સમયપત્રક ના અંકો સમો,  સમયોચિત, સમયમૂર્તિ સમાન વ્યક્તિ સમયજ્ઞતા સમયસર સમયપાલ બની સમયસૂચક કાર્ય કરી શકે એજ સાચો સમયધર્મી.
??કૌસુમી ??

# ગઝલ આસ્વાદ

થોડો બધી ગઝલોમાં સૂફીવાદ હોવો જોઈએ!
કહેનાર એવું તમને કો' ઉસ્તાદ હોવો જોઈએ!

અત્યારના સુખથી છકી ના જાય કોઈ માનવી!
એથી સદા ભૂતકાળ સૌને યાદ હોવો જોઈએ!

ભીનાશ એની અનુભવું છું વાતમાં તારી સતત!
તારે ત્યાં મોસમનો પ્રથમ વરસાદ હોવો જોઈએ!

ના અડધી રાતે તો કદી પણ ઊંઘ ઊડે આ રીતે!
વર્ષો પુરાણો કોઈનો એ સાદ હોવો જોઈએ!

માધુર્ય ત્યારે આપણાં સંબંધમાં આવી શકે!
આપસમાં કેવળ આપણી, સંવાદ હોવો જોઈએ

એ, વાત તારી, ધ્યાન પર ત્યારે જ થોડી લઈ શકે!
ના તારી કોઈ વાતમાં ઉન્માદ હોવો જોઈએ!

જેનું કદી પણ કાળજુંયે સહેજ પણ કંપે નહીં!
માણસ નહીં, એ તો કોઈ જલ્લાદ હોવો જોઈએ! -

હેમંત મદ્રાસી

કવિ શ્રી હેમંત મદ્રાસી સુરત નિવા સી એક કલાકાર છે. મદ્રાસી હોવા છતાં ગુજરાતીમાં સુંદર કવિતાઓ અને ગઝલ લખે છે. એમની આ ગઝલ ફેઈસબુક પર વાંચતાં જ ગમી ગઈ. ગઝલ ચોટદાર તો હોવી જોઈએ પણ એમાં સૂફીવાદ પણ હોવો જોઈએ, અને લોકો કહેવાવાળા એમ પણ કહે તમારે કોઈ ઉસ્તાદ હોવો જોઈએ.

ગઝલ લખનાર કરતા ગઝલ વાંચનાર ગઝલ વિષે આવી ચર્ચા કરતા હોય છે. ગઝલ શીખવા માટે ઉસ્તાદ હોવો જરૂરી છે. પણ તમારા વિચારો તમારા છે. એને શબ્દોથી શણગારવા માટે ઉસ્તાદની જરૂર પડે છે. પણ ગઝલ તો તમારી જ છે. ભૂતકાળમાં આપણે કે હતાં અને હવે કેવાં છીએ!! જેને પોતાનું મૂળ યાદ હોય છે તે કદી આ ક્ષણભંગુર સુખથી છકી જતા નથી. અને એ ના થાય એટલા માટે ભૂતકાળ યાદ રાખવો ખૂબ જરૂરી છે. રોમાન્સ અને વરસાદને ખૂબ નજીકનો સંબંધ હોય છે. પ્રિયતમાની વાતોમાં માદકતા અને ભીનાશ અનુભવે છે. પ્રિયતમાની વાતો પરથી જે ભીનાશ ટપકે છે તેના પરથી કવિ અનુમાન કરે છે તારે ત્યાં મોસમનો પ્રથમ વરસાદ હોવો જોઈએ.અહીં કવિ આપણને ભાવજગત માં લઈ જાય છે કે પ્રિયતમા નજીક નથી છતાં એની તરફ કેવી મોસમ છે તે દર્શાવે છે. અડધી રાતે જાણે કોઈ સાદ દેતું હોય એમ ઝબકીને જાગી જવાય છે. જે અવાજને સાંભળવા મન આતુર હોય તે અવાજ સાંભળી અડધી  રાતે આમ કાંઈ ના જાગી જવાય કોઈ જાણીતો વરસો પુરાણો સાદ હોવો જોઈએ. મોટા ભાગનાં સંબંધ કૉમ્યુનિકેશન ને અભાવે તૂટતાં હોય છે. સંવાદ ને અભાવે. અને પછી શું થાય? વાત ઉંબર વટાવીને બહાર જાય..પણ કવિ કહે છે કે આપણા સંબંધમાં તો જ માધુર્ય આવી શકે જો સંવાદ ફક્ત આપણા બે ની વચ્ચે હોય!!કેટલી સાચી વાત કરે છે કવિ! કોઈ તમારી વાત ધ્યાનમાં તોજ લે કે એ વાત ગંભીર હોય, તેમાં ઉન્માદ ના હોય. જો ઉન્માદ હોય તો લોકો હસીને વાત કાઢી નાખે! તમને સિરિયસ લે જ નહિ. "વાઘ આવ્યો રે વાઘ" ની વાત યાદ આવી ગઈ. મકતામાં કવી કહે છે કે કોઈ એવું દ્રશ્ય કે, કોઈ એવો પ્રસંગ જોઈને જો એનું કાળજું કંપતું ના હોય તો એનામાં  લાગણી નથી. એ માણસ નહિ જલ્લાદ હોવો જોઈએ! અતિ સુંદર ગઝલ આપે છે કવિ!! અભિનંદન હેમંતભાઈ !!

સપના વિજાપુરા

# આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ નિમિતે)  યોગ એટલે શું ?

મારી નવલકથા ''શ્રી કૃષ્ણ તો કિનારો કહેવાય'' ભાગ ૧-૨ માં આવતા યોગ વિષેનું પ્રકરણ, આજે આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ નિમિતે શેર કરું છું.

''શ્રી કૃષ્ણ તો કિનારો કહેવાય'' પ્રથમ ભાગમાં નવધા ભકિતના માધ્યમથી જીવાત્માં ઈશ્વરની અનૂભુતિ કરે છે, તેની સત્ય ઘટનાઓ આધારીત વાતો લખી. તો શું, યોગ માર્ગ દ્વારા ઈશ્વરની અનૂભુતિ ન થઈ શકે ? યોગ માર્ગના માધ્યમથી ઈશ્વર સુધી પહોંચનાર યોગીઓને થયેલ અનૂભૂતિની સત્ય ઘટનાઓને માધ્યમ બનાવી આ ''શ્રી કૃષ્ણ તો કિનારો કહેવા-ભાગ-૨'' લોકો સમક્ષા મૂકવાનો મારો નમ્ર પ્રયત્ન છે.

શુધ્ધ ભકિત યોગના ૬ લક્ષાણો છે. કલેશધ્ની -સર્વ પ્રકારના ભૌતિક દુઃખોથી તત્કાલ રાહત આપે છે.
શુભદા-શુભ કલ્યાણની શરૂઆત કરે છે.
શુભંકર-જે સર્વ લોકોનું કલ્યાણ, શુભ કરે છે.
દુર્લભતા – પરમાંનંદનું ભક્તિ સુખ
કૃષ્ણને  આકર્ષનારી ભક્તિ.
કૃષ્ણને પ્રેમ કરવાનું સાધન.

તેવીજ  રીતે યોગમાર્ગના પણ લક્ષાણો છે. યોગ શાસ્ત્રના ચાર વ્યુહ છે... સંસાર,  સંસાર હેતુ, મોક્ષ અને મોક્ષાનો ઉપાય આ ચાર વ્યુહ માનવામાં આવે છે. યોગના સાધનો તે છે..

યમ :- યમનો  અર્થ છે સંયમ. યમ પાંચ છે. અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય અને અપરિગ્રહ.

નિયમ :- નિયમ પણ પાંચ છે. શૌચ, આંતરિક અને બાહ્ય શુધ્ધિ, સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વર પ્રણિધાન.

આસન :- સ્થીર અને સુખ પુર્વક એકજ  આસને લાંબો સમય બેસવું. ધ્યાન માટે સિધ્ધ, પદ્મ, સુખ, સ્વસ્તિક આસન જેવા અનેક આસનો છે.

પ્રાણાયમ :- સ્વાસ અને પ્રસ્વાસની ગતિ ના વિચ્છેદને પ્રાણાયમ કહે છે. પ્રાણાયમ પણ આઠ પ્રકારના છે.

પ્રત્યાહાર :- ઈન્દ્રિયોને રૂપ, રસ, ગંધ જેવા વિષયોથી હટાવી અંતર્મુખ થવું તે પ્રત્યાહાર છે.

ધારણા :- ચિત્તને નાભિ ચક્ર, આજ્ઞા ચક્ર, કે કોઈ એક ચક્ર ઉપર સ્થિર કરવું તે ધારણા છે.

ધ્યાન :- કોઈ સ્વરૂપ ની એકાગ્ર ચિત્તે તલ્લીનતા પ્રાપ્ત કરવી. તેમા ધ્યાન, ધ્યેય, ધાતા નું  પૃથક પૃથક ભાન હોવું જોઈએ.

સમાધિ :- જયારે ધ્યાન જ  ધ્યેયના આકારમાં સ્થિર અને પોતાના સ્વરૂપને છોડી દેય તે સમાધિ છે. સમાધિમાં ધ્યાન અને ધ્યાતાનું ભાન નથી રહેતું, કેવલ ધ્યેય રહે છે. આ યુગમાં, યોગ એટલે આસન-પ્રાણાયમને જ યોગ માની લેય છે અને પોતાને યોગી સમજી બેઠે છે. તે ખોટું છે. 'યોગ' શબ્દના ઘણા અર્થ થાય છે.

યોગદર્શનની દ્રષ્ટિએ ઈશ્વર એટલે :- કલેશ, કર્મ, કર્મના ફળ અને તેનાથી ઉત્પન્ન થયેલ વાસનાથી ભિન્ન પ્રકારનો પુરૂષને ઈશ્વર કહે છે. અને તેનું  સર્વશ્રેષ્ઠ  નામ પ્રણવ  ઓમ (ૐ). ઓમના  અર્થ સહિત જપ કરવાથી જીવાત્માના પોતાના સ્વરૂપનો સાક્ષાત્કાર થાય છે અને યોગમાં આવતા વિધ્નો નાશ થાય છે. યોગ શું છે ?  'ચિત્ત'  (મનની સ્મરણ શકિત)ની વૃતિઓને સર્વ બુરાઈઓથી હટાવી અને શુભ ગુણોમાં સ્થિર કરી, પરમેશ્વરની સામિપ્ય મોક્ષ પ્રાપ્ત કરાવે તેને 'યોગ' કહે છે. યોગનું ફળ શું છે ? તો ચિત્તવૃતિનો નિરોધ થવાથી જીવાત્મા સર્વસાક્ષી સર્વાંઅંતર્યામી પરમાત્માના સ્વરૂપમાં સ્થિતિ થાય છે તે યોગનું ફળ છે. આ વેદ માન્ય યોગનું વિશ્લેષણ કર્યું તેથી વાંચકોને સમજવામા સરળતા રહે.

લેખક : કવિ શ્રી યોગેશભાઈ પંડયા ''સ્વજન'' જુનાગઢ.

# સાવન કૃપાલ રૂહાની મિશન ની ફિરોજપુર, અમદાવાદ શાખા દ્વારા નિ શુલ્ક યોગ કાર્યક્રમ આયોજિત કરવામા આવ્યુ

સાવન કૃપાલ રૂહાની મિશન ની ફિરોજપુર, અમદાવાદ શાખા તરફથી એન .એચ- ૮ નરોડા થી ચિલોડા હાઈવે પર ફિરોજપુર માં બનેલા સંત રાજીન્દર આશ્રમમાં યોગ નું કાર્યક્રમ આયોજિત કરાયું જેમાં લગભગ ૧૦૦ થી વધારે લોકો ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

સંત રાજીન્દર સિંહજી એ કહ્યું, "ઘણા લોકો યોગને શારીરિક વ્યાયામ માને છે. આ દિવસે, હું યોગના આધ્યાત્મિક પાસાઓ સ્પષ્ટ કરવા માંગું છું, એટલે કે, સુરત-શબ્દ-યોગ જે આત્માને પોષણ આપે છે. આપણો આત્મા ઈશ્વરનો અંશ છે અને સર્જક સાથે પાછા આવવાની ઈચ્છા રાખે છે. ભગવાન આપણી અંદર છે અને આપણે બધા ધ્યાનની પ્રક્રિયા દ્વારા તેની સાથે જોડાઈ શકીએ છીએ. જ્યારે આપણે ધ્યાન માં બેસીએ છીએ અને આપણા આત્માને ભગવાન ના બે મુખ્ય અભિવ્યક્તિઓ - દિવ્ય પ્રકાશ અને દિવ્ય ધ્વનિ સાથે જોડીએ છીએ - ત્યારે આપણે આંતરિક ક્ષેત્રોના સુખ અને આનંદનો અનુભવ કરી શકીએ છીએ.

જીંજી મેડિટેશન ટેકનિક સરળ છે, અને કોઈપણ વ્યક્તિ દ્વારા પ્રેક્ટિસ કરી શકાય છે, પછી ભલે તે ઉંમર કે દેશ હોય. આ જ સાચી યાત્રા અને સુરત-શબ્દ-યોગનો સાર છે, જે આત્માને ભગવાન સાથેનું મિલન છે. જેમ જેમ આપણે અંદર મુસાફરી કરીએ છીએ, દરેક પગલા પર વધુ પ્રેમ અને વધુ પ્રકાશ છે, "આધ્યાત્મિક ગુરુએ કહ્યું.

વધુ સ્પષ્ટતા કરતા, સંત રાજીન્દર સિંહજી મહારાજ, જે ભૂતપૂર્વ વૈજ્ઞાનિક અને એન્જિનિયર છે અને તેમના તમામ શિક્ષણને વિજ્ઞાન પર આધાર રાખે છે, તેમણે જણાવ્યું હતું કે ધ્યાનની દૈનિક પ્રેક્ટિસ આપણને દયા, નિઃસ્વાર્થ સેવા, માનવજાત માટે પ્રેમ અને જીવનમાં સકારાત્મક દ્દષ્ટિકોણ જેવા ગુણો વિકસાવવામાં મદદ કરે છે.

સંત રાજીન્દર સિંહજી મહારાજના માર્ગદર્શન હેઠળ કાર્યરત સાવન કૃપાલ રૂહાની મિશન મા માનવસેવાના કલ્યાણ માટે અનેક પ્રકારના કાર્યો કરવામાં આવે છે. જેમકે રક્તદાન શિબિર, સમયાંતરે મફત મોતિયાના ઓપરેશન કેમ્પ અને આરોગ્ય તપાસ શિબિરનું પણ આયોજન કરવામાં આવે છે અને શારીરિક રીતે વિકલાંગ ભાઈ બહેનોને મદદરૂપ થાય તે માટે સાધનોનું પણ વિતરણ કરવામાં આવે છે. આ સાથે મિશન દ્વારા ગરીબ અને નિરાધાર બાળકોને આત્મનિર્ભર બનાવવા માટે સંત રાજીન્દર સિંહ વ્યવસાયિક તાલીમ કેન્દ્ર માં અનેક પ્રકારના અભ્યાસક્રમો વિનામૂલ્યે કરાવવામાં આવે છે અને વરિષ્ઠ નાગરિકો માટે પણ સમય સમયે અનેક પ્રકારના કાર્યક્રમો ચલાવવામાં આવે છે.

તેની સાથે સાથે પ્રાકૃતિક આપદા જેવી કે તમિલનાડુમાં આવેલું સુનામી, ઉત્તરાખંડમાં આવેલ કુદરતી આફત, જમ્મુ કાશ્મીર અને બિહારમાં આવેલ ભયાનક પુર નેપાળમાં આવેલા ભયંકર ભૂકંપ જેવી કુદરતી આફતોમાં પીડિત લોકોને પણ મિશનના સેવકો દ્વારા રોજિંદા જીવનને લગતી જરૂરી વસ્તુઓ ની સાથે સાથે ગરમ કપડા, સ્વેટર અને ફોર્મ ના ગાદલા તથા દવાઓ વગેરેનું પણ વિતરણ કરવામાં આવ્યું હતું.

સાવન કૃપાલ રુહાની મિશન ના અધ્યક્ષ સંત રાજીન્દર સિંહજી મહારાજ આજે સંપૂર્ણ વિશ્વમાં ધ્યાન અભ્યાસ દ્વારા પ્રેમ, એકતા અને શાંતિનો સંદેશો પ્રસારિત કરી રહ્યા છે જેના પરિણામે તેમને વિવિધ દેશોમાંથી ઘણા શાંતિ પુરસ્કારો અને સન્માન તથા પાંચ ડોક્ટરેટની પદવી થી પણ સન્માનિત કરવામાં આવ્યા છે.

સાવન કૃપાલ રુહાની મિશન ના સમગ્ર વિશ્વમાં લગભગ ૩૨૦૦ થી પણ વધારે કેન્દ્રો સ્થાપિત છે અને મિશનનું સાહિત્ય ૫૫ થી પણ વધારે ભાષામાં પ્રસારિત થઈ ચૂક્યું છે. મિશન નું મુખ્યાલય વિજયનગર દિલ્હીમાં છે તથા આંતરરાષ્ટ્રીય મુખ્યાલય નેપર વિલે, અમેરિકામાં સ્થિત છે.સાવન કૃપાલ રૂહાની મિશનની વધુ વિગતો માટે સંપર્ક કરો૯૮૨૫૪૬૭૧૧૦,

શ્રી. રમેશ શિંદે, રાષ્?ટ્રીય પ્રવક્તા, હિંદુ જનજાગૃતિ સમિતિ

# 'વાયોલન્સ ફ્રી વર્લ્ડ' સંસ્થા દ્વારા મહાલક્ષ્મી સોસાયટી પાલડી, અમદાવાદ ખાતે 'હિંસા મુક્ત વિશ્વ પ્રદર્શન'નું આયોજન

'વાયોલન્સ ફ્રી વર્લ્ડ' સંસ્થા દ્વારા અમદાવાદ ખાતે 'હિંસા મુક્ત વિશ્વ પ્રદર્શન'નું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે. પ્રદર્શનમાં આજના યુવાનોને તાર્કિક રીતે અહિંસા યુક્ત જીવનશૈલી અપનાવવા કેવી રીતે સમજાવવું, માંસાહારી ખોરાકની માનસિક અને શારીરિક નકારાત્મક અસરોની સમજણ, માંસાહાર અને ઈંડા ના વિકલ્પો વિશે જાણકારી, મનુષ્યો અને દરેક અન્ય જીવો વચ્ચે સહઅસ્તિત્વ દ્વારા અહિંસક જીવન જીવવાનો માર્ગ, કુદરતને બચાવવા માટે આપણી રોજિંદી જીવનશૈલીથી શું યોગદાન આપી શકીએ? શાકાહારી સેલિબ્રિટીઓએ પોતપોતાના ક્ષેત્રમાં શ્રેષ્ઠતા કેવી રીતે હાંસલ કરી છે તેની સમજ, મોટી વૈશ્વિક મહામારી / રોગચાળાઓ નો પ્રાણીઓ સાથેની ક્રૂરતા સાથેનો સંબંધ, વિવિધ ધર્મશાસ્ત્રો અનુસાર "અહિંસા"ની વ્યાપક અને ઊંડાણપૂર્વક ની સમજણ વગેરે વિશેની માહિતી આપતું પ્રદર્શન યોજાયું છે. પ્રદર્શન ભક્તામ્બર હીલર સમિટ ૨૦૨૪, સ્વર્ણ જયંતી હોલ, મહાલક્ષ્મી સોસાયટી પાલડી, અમદાવાદ ખાતે ૨૨ અને ૨૩ જૂન, શનિવાર અને રવિવારે સવારે ૧૦ થી રાત્રે ૮ વાગ્યા સુધી રાખવામાં આવ્યો છે. આ પ્રદર્શનની મુલાકાત લેવા સૌ ને જાહેર આમંત્રણ પાઠવાયું છે.

જાયન્ટ્સ ગ્રુપ ઓફ બોટાદ દ્વારા પદ્મશ્રી નાના ચુડાસમાજી ના જન્મદિવસ નિમિત્તે દિવ્યાંગ બાળકોની સંસ્થા આસ્થા ટ્રસ્ટ બોટાદમાં બીજલભાઈ લખમણભાઈ માલકીયાના સૌજન્યથી ભોજન અપાયું. જાયન્ટ્સ ગ્રુપ ઓફ બોટાદ દ્વારા પદ્મશ્રી નાના ચુડાસમાના જન્મ દિવસની ઉજવણી કરવામાં આવી રહી છે ત્યારે આજના દિને દિવ્યાંગ બાળકોની સંસ્થા આસ્થા ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ સ્નેહ નું ઘર બોટાદ ખાતે શ્રી બીજલ ભાઈ લખમણ ભાઈ માલકીયાના સૌજન્યથી કેરીના રસ સાથે, શાક, રોટલી, દાળ ભાત અને પાપડનું ભોજન બાળકોને પીરસવામાં આવેલ. બાળકો કેરીના રસ સાથેના સ્વાદિષ્ટ ભોજનથી આનંદિત થયેલ.આ કાર્યક્રમમાં જાયન્ટ્સ ફેડરેશન પ્રમુખ કેતનભાઈ રોજેસરા, યુનિટ ડિરેક્ટર સી.એલ.ભીકડીયા, પૂર્વપ્રમુખ લાલજીભાઈ કળથીયા, મુકેશભાઈ જોટાણીયા, સમીરભાઈ દોશી, જીતેન્દ્રભાઈ બુદ્ધભટ્ટી, હેતવી રોજેસરા, આસ્થા ટ્રસ્ટના બકુલાબેન ભીમાણી વિગેરે ઉપસ્થિત રહેલ.

## જેસીઆઇ શાહીબાગ દ્વારા નોટબુકનું વિમોચન:

અમદાવાદ શહેરના જુનિયર ચેમ્બર ઈન્ટરનેશનલ શાહીબાગના નેજા હેઠળ વિદ્યાર્થીઓને વિતરણ માટે પ્રકાશિત નોટબુકનો વિમોચન કાર્યક્રમ સમારોહ યોજાયો હતો. સંસ્થાના પૂર્વ પ્રમુખ મુકેશ આર. ચોપડા જણાવ્યું હતું કે શ્રીમતી જી જી આઇ કેન્ટોનમેન્ટ સ્કૂલ ખાતે લોંગ નોટ બુકનું વિમોચન યોજાયો હતું.

શાળાના આચાર્ય માનસીએ સૌને આવકાર્યા હતા.

કાર્યક્રમના મુખ્ય મહેમાન ડો.હસમુખ અગ્રવાલ જેસીઆઈના સેવાકીય કાર્યની સરાહના કરી શિક્ષણની જાગૃતિ માટે થઈ રહેલી કામગીરીને ઉત્તમ ગણાવી હતી. ત્યારબાદ નોટબુક વિમોચન કરવા માં આવી હતી.

ઉલ્લેખનીય છે કે, હાલમાં શિક્ષણ વ્યવસ્થાની વધતી જતી મોંઘવારીના કારણે સામાન્ય પરિવાર માટે શિક્ષણ મેળવવું મુશ્કેલ બન્યું છે, આથી દર વર્ષે જેસીઆઈ શાહીબાગ દ્વારા સરકારી શાળાઓમાં જરૂરિયાતમંદ વિદ્યાર્થીઓને વિનામૂલ્યે નોટ બુક નું વિતરણ કરવામાં આવે છે.

# ભારે હર્ષોલ્લાસપૂર્વક નિકેતન શાળાએ ૧૦ માં આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસની ઉજવણી કરી

કમલ પાર્ક વરાછા સ્થિત અર્ચના વિદ્યા નિકેતન શાળા દ્વારા ૧૦માં આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસની ઉજવણી કરવામાં આવી હતી. યોગ ભગાવે રોગ વિશે વિસ્તૃત માહિતી આપવામાં આવી.આ કાર્યક્રમમાં શાળાના તમામ વિદ્યાર્થિઓ, શિક્ષકો એ ભાગ લીધો હતો. નેહરુ યુવા કેન્દ્ર દ્વારા આવેલ પ્રમોદ સર, શ્રદ્ધાવેગું, જૈવિક રૈયાણી, મંથન માવાણી, અભિષેક વેગું, નેશનલ યુવા વોલેન્ટર પ્રોટોકોલ પ્રમાણે યોગ સાધના કરાવી જીવનમાં યોગનું મહત્વ તેમજ યોગના ફાયદાઓ અંગે તમામને જાગૃત

કર્યા હતા. કાર્યક્રમની શરૂઆત પ્રાર્થનાથી કરવામાં આવી હતી. શાળાના વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા આંતરરાષ્ટ્રીય કક્ષાનું યોગની કૃતિ પણ રજૂ કરવામાં આવી હતી. આ કાર્યક્રમમાં શાળાના ટ્રસ્ટી શ્રી ડૉ. ધીરજલાલ પરડવા, નિયામક શ્રી ડૉ. ચંદુભાઈ ભાલીયા, આચાર્યશ્રી ડૉ. રજીતા તુમ્મા તેમજ સમગ્ર શાળા પરિવાર ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

# સૌરાષ્ટ્ર કડવા પટેલ સમાજ-ગાંધીનગર દ્વારા ૧૦માં આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસની ઉજવણી

આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસની ઉજવણી નિમિત્તે "સ્ત્રી સશક્તિકરણ માટે યોગ" થીમ આધારીત કાર્યક્રમ સૌરાષ્ટ્ર કડવા પટેલ સમાજના પ્રમુખ ડૉ. નીતાબેન શેખાતની દેખરેખમાં યોજાયો હતો.

આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસની ૧૦મી વર્ષગાંઠ નિમિત્તે શ્રી સૌરાષ્ટ્ર કડવા પટેલ સમાજ સેવા ટ્રસ્ટ, સે.-૧૨, ગાંધીનગરના ઉપક્રમે આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસની ભવ્ય ઉજવણી કરવામા આવી હતી. પ્રથમ બે દિવસ માટે યોગ શિક્ષક મુકેશભાઈ પ્રજાપતિ દ્વારા દરરોજ વહેલી સવારે શિબિરાર્થીઓને યોગની સમજણ અને તાલીમ આપવામા આવી હતી. આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસે સંસ્થાના પ્રમુખ ડૉ. નીતાબેન શેખાત સહીત કુલ ૬૫ શિબિરાર્થીઓ ભાગ લીધો હતો જે પૈકી ૫૦ ટકા મહિલા સભ્યોએ આ આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ શિબિરની ઉજવણીમા ઉત્સાહભેર ભાગ લઈને "યોગ ફોર વિમેન્સ એમ્પાવરમેન્ટ"ની થીમને સાચા અર્થમા સાર્થક કરી હતી. આજે વિશ્વ સંગીત દિવસ હોવાથી વહેલી સવારે સુમધુર સંગીત સાથે વિવિધ યોગાસનો કર્યા બાદ દરેકને નિયમિત યોગાસન કરવા માટેના શપથ લેવડાવીને અંતમા રાષ્ટ્રગીતના ગાન સાથે કાર્યક્રમનુ સમાપન કરવામાં આવ્યુ હતું. કાર્યક્રમના અંતે સંસ્થા દ્વારા તમામ શિબિરાર્થીઓને પૌષ્ટિક સુપ આપવામા આવ્યું હતું.

# જનજાગૃતિ સામાજિક પ્રદાન અર્થે ધારાસભ્યશ્રી બલરાજસિંહ ચૌહાણ દ્વારા સન્માનપત્ર

પ્રધાનમંત્રીશ્રી નરેન્દ્રભાઇ મોદી સાહેબની વર્ચ્યુઅલ ઉપસ્થિતિમાં દ્વારકેશ કોલ્ડ સ્ટોરેજ,દહેગામ ખાતે યોજાયેલા પ્રધાનમંત્રી આવાસ યોજના(ગ્રામીણ) તથા મ્યું.ગ્રાઉન્ડ, દહેગામમાં નારી શક્તિ વંદના કાર્યક્રમમાં રાજ્યસરકાર તથા કેન્દ્રસરકારની વિવિધ યોજનાઓની સમગ્ર દહેગામ તાલુકાની હાજર જનતાને સ્ટેજ ઉપરથી માઇક દ્વારા ક્વીઝ, પ્રશ્નોત્તરી દ્વારા જાણ કરતી માહિતી આપી ઉત્કૃષ્ઠ રજૂઆત, જનજાગૃતિ, સામાજિક પ્રદાન બદલ દહેગામના રામાજીનાછાપરા પ્રા. શાળાના શિક્ષકશ્રી ધર્મેશ

ગજજરને ધારાસભ્યશ્રી બલરાજસિંહ ચૌહાણ દ્વારા સન્માનપત્ર આપી પ્રગતિ માટે શુભેચ્છાઓ પાઠવેલ.

# કર્ણાવતી યુનિવર્સિટીના એન.એસ.એસ વિભાગ અને એન. સી.સી યુનિટ દ્વારા 'આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસની ઉજવણી'

રાષ્ટ્રીય સેવા યોજના અને એન.સી.સી દ્વારા કર્ણાવતી યુનિવર્સિટીના નોર્થ એક્સટેન્ડેડ કેમ્પસ ખાતે દસમાં આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસની ઉજવણી કરવામાં આવી હતી. કાર્યક્રમમાં કર્ણાવતી સ્કૂલ ઓફ ડેન્ટિસ્ટ્રી ડો. નીલમ દેસાઈએ યોગા ટ્રેનર તરીકે સેવા આપી હતી. કર્ણાવતી યુનિવર્સિટીના રજીસ્ટાર ડો. તારીક અલી સૈયદ ના માર્ગદર્શન હેઠળ કાર્યક્રમનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. કર્ણાવતી યુનિવર્સિટીના એન.એસ.એસ ના પ્રોગ્રામ કો-ઓર્ડીનેટર અને પ્રોગ્રામ ઓફિસર અંજલી પટેલ દ્વારા કાર્યક્રમનું સંપૂર્ણ આયોજન અને સંચાલન કરવામાં આવ્યું હતું.

# સમગ્ર ગાંધીનગર જિલ્લો યોગમય બન્યો: પાટનગરના ૧૩ આઈકોનિક સહિત ૧૪૩૨ સ્થળોએ યોગ દિવસની ઉત્સાહભેર ઉજવણી, અંદાજે ૨ લાખથી વધુ લોકોએ યોગ કર્યા

આજે ૨૧ મી જૂન એટલે કે વિશ્વ યોગ દિવસની સમગ્ર ગાંધીનગર જિલ્લામાં ઉત્સાહભેર ઉજવણી કરાઈ હતી. જિલ્લામાં ૧૩ આઈકોનિક સ્થળ સાથે ૧૪૩૨ જગ્યાએ યોગ દિવસની ઉજવણીમાં અંદાજે ૨ લાખ ૬૦ હજાર કરતાં વધુ નાગરિકો સહભાગી બન્યા હતા. મહાનગરપાલિકા દ્વારા સેન્ટ્રલ વિસ્ટા ગાર્ડન ખાતે ૧૦માં આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસની ઉજવણી કરાઈ હતી. આ અવસરે મહિલા અને બાળ કલ્યાણ મંત્રી ભાનુબેન બાબરીયા, મેયર મીરાબેન પટેલ સહિતના મહાનુભાવોએ યોગ કર્યા હતા.ગાંધીનગર જિલ્લામાં ૧૩ આઈકોનિક સ્થળ સાથે ૧૪૩૨ જગ્યાએ યોગ દિવસની ઉજવણીમાં અંદાજે ૨ લાખ ૬૦ હજાર કરતાં વધુ નાગરિકો સહભાગી બન્યા હતા. ગાંધીનગર મહાનગરપાલિકા દ્વારા ૧૦માં આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસની ઉજવણી સેન્ટ્રલ વિસ્ટા ગાર્ડન ખાતે કરવામાં આવી હતી.

આ પ્રસંગે આંતરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસની શુભેચ્છા પાઠવતાં મહિલા અને બાળ કલ્યાણ મંત્રી ભાનુબેન બાબરીયાએ જણાવ્યું હતુ કે, આજે એક પૃથ્વી, એક સ્વાસ્થય યોગ સુત્ર સાથે ગુજરાત સહિત સમગ્ર વિશ્વ યોગમય બન્યું છે. યોગને વિશ્વ ફલક પર નામના અપાવવા અને માત્ર ભારત નહીં પરંતુ વિશ્વની સમસ્ત માનવજાતને તેનો લાભ મળે, યોગ અપનાવવાથી તંદુરસ્તી જળવાઈ રહે તેવા ઉમદા આશયથી વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીએ યુનાઈટેડ નેશન્સની મહાસભામાં વર્ષ ૨૦૧૪માં ૨૧ મી જૂનને 'આંતરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ' તરીકે મનાવવા માટે પ્રસ્તાવ મૂક્યો અને યુનાઈટેડ નેશન્સની મહાસભાએ આ પ્રસ્તાવનો સ્વીકાર કરી

Printer/Publisher/Owner & Editor : Pradip A. Raval Printed At :-Shivam Offset, Plot No. 101/1/9, G.I.D.C., Sector-28, Gandhinagar. Published At Plot No. 581/1, Sector - 7B, Gandhinagar - 382007, Gujarat.