યોગાસનનું જીવનમાં મહત્વ

યોગ શબ્દનો અર્થ : યોગ શબ્દ મુળ 'યુજ' ધાતુ પરથી ઊતરી આવ્યો છે. સંસ્કૃતમાં 'યુજ'નો અર્થ થાય છે. જોડવું કે સંયોગ. આત્મા-પરમાત્માને જોડવાનું કાર્ય યોગ કરે છે. અજ્ઞાનથી મનુષ્ય પોતાનું સ્વરૂપ એ જ આત્માનું સ્વરૂપ છે. આત્મા એ જ પરમાત્મા છે. આત્માનું સ્વરૂપ જાણવા માટે પ્રથમ આપણે મનની એકાગ્રતા અને હૃદયની નિખાલસતા કેળવવી પડે. યોગ દ્વારા બુદ્ધિ નિર્મળ બને છે. ભારતીય દર્શનમાં યોગને બહુ જ મહત્વનું એક અંગ ગણ્યું છે.

યોગનું મહત્વ:

કર્તવ્ય પાલનમાં છે. કોઈ વૃધ્ધની તન, મન અને ધનથી તેમાં એકાગ્ર કરેલી સેવા એ યોગ જ છે. મનુષ્યમાં કર્તવ્યપાલનની ભાવના હોય તો તે એક પ્રકારની સાધના - યોગ જ છે.

ધ્યાન યોગ: જાદુ, મેસ્મેરીઝમ, હિપ્નોટીઝમના ખેલ બતાવવા માટે પોતાની ઈચ્છા શક્તિને એકાગ્ર કરવાની સાધના કરે છે. એક કેન્દ્ર બિંદુ પર નજરને સ્થિર કરે છે અને વેધકતા ઉત્પન્ન કરે છે. જેની દૃષ્ટિમાં વેધકતા આવી જાય છે. તે બીજાને હિપ્નોટાઈઝ કરી શકે છે. એમના મનને કાબુમાં લઈ શકે છે એને જેવું ચાહે તેવું વિચારવા કે કરવા માટે વિવશ કરી શકે છે. સક્રિય મગજને મૂર્છિત કરી દેવું અને અચેતનને સક્રિય બનાવવું આ સમોહન વિદ્યાનું રહસ્ય છે. આ આચાર પર તાંત્રિક વ્યક્તિને કેટલાય પ્રકારના લાભ મળી શકે છે. અને વિવિધ કામ કરાવી શકાય છે. આ સંકેત માટે પણ આધારની મદદ લેવામાં આવે છે. મોટા મોટા સાધુ સંતો આવા ધ્યાનયોગનો બહુ જ ઉપયોગ કરે છે. દા.ત. રજનીશજી, પુનીતાચાર્યજી, ચંદ્રસ્વામીજી વગેરેના ઉદાહરણો આપણી નજર સમક્ષ છે. આત્મા સુધારનો સારો ઉપાય છે કે યોગનિંદ્રાની સ્થિતિમાં અચેતન મન સાથે સીધો સંપર્ક સ્થાપવામાં આવે છે. આ ક્ષેત્રમાં રહેલી અભિરુચિઓ, આદતોમાં જરૂરી સુધારા વધારા કરવામાં આવે છે. સ્વ સંકેતનું એક સંપૂર્ણશાસ્ત્ર છે. એમાં પોતાના મનને ઈચ્છિત દિશામાં ચાલવા માટેની ટ્રેનીંગ આપવામાં આવે છે. બીજા પર આ વિદ્યાનો પ્રયોગ કરીને એમને શારીરિક અને માનસિક દૃષ્ટિથી સુધારી પણ શકાય છે.

રૂપ માટે ચમકતો પ્રકાશ ઉપયોગી માનવામાં આવે છે. સવારના ઉગતા લાલ સૂર્યને અથવા ઘીના દીવાની જ્યોતને ક્ષણવાર જોઈને આંખો બંધ કરી પછી કલ્પનાની મદદથી એ રૂપના દૃશ્યના રૂપમાં અનુભવ કરવો એને ત્રાટક કહે છે. મેસ્મેરીઝમમાં એક કાળા વર્તુળની વચ્ચે સફેદ છિદ્ર પર ખુલ્લી આંખે એકીટશે જોઈ રહેવામાં આવે છે. આ બંને પ્રયોગોનો એક જ હેતુ છે. દૃશ્યની સાથે ઈચ્છાશક્તિ કે આત્મભાવને જોડવાનો પણ અભ્યાસ કરવામાં આવે છે. એના માટે ગુલાબના ફૂલ જેવી કોઈ આકર્ષક વસ્તુઓ પણ ઉપયોગમાં કરવામાં આવે છે.

રસની અનુભૂતિમાં જીભને સાકર, મીઠુ, મરચું અને લીંબુ જેવી કોઈ વસ્તુનો સ્પર્શ કરવામાં આવે. સ્વાદનો અનુભવ કર્યા પછી એ વસ્તુ હટાવી લેવામાં અને કલ્પનાના આધાર પર એ સ્વાદની લાંબા સમય સુધી અનુભૂતિ કરવામાં આવે છે.

ગંધના સાધનમાં કોઈ અત્તર, ચંદન, કપૂર, હીંગ જેવી તીવ્ર ગંધવાળી વસ્તુ નાક પાસે રાખીને સૂંઘવામાં આવે અને પછી તે વસ્તુને હટાવી લેવામાં આવે ત્યારબાદ કલ્પનાની મદદથી એ ગંધનો અનુભવ કરવામાં આવે છે.

શરીરની ગરમી કરતાં વધારે ગરમ કે ઠંડી વસ્તુ અડાડીને ખસેડી લેવાથી આ પ્રકારનો સ્પર્શનો અનુભવ કરવો. આને સ્પર્શાનુભૂતિ કહેવામાં આવે છે. આ પ્રકારે અનેક વખત પ્રયોગો કરીને કલ્પના શક્તિ એટલી પ્રખર-પ્રાકટ થઈ જાય છે પછી કોઈ વસ્તુ ન હોય તો પણ એનો અનુભવ કરી શકાય છે. આવા પ્રયોગો દ્વારા એકાગ્રતા કેળવાય છે અને એની મદદથી ઘણાં કામ કરી શકાય છે. આ એકાગ્રતા યાદશક્તિમાં મદદરૂપ થાય છે. વાંચેલી કે નોંધેલી બાબતા સરળતાથી યાદ રહી જાય છે. આથી યોગ સાધના દ્વારા લોકોના નામ, સરનામા યાદ રહી જાય છે ઘટનાઓનું વિવરણ અક્ષરશઃ ફરીથી કરી શકીએ છીએ.

મગજના વિકાસ માટે, હિપ્નોટીઝમ માટે અને બીજાને પ્રભાવિત કરવા માટે આ આધાર પર વધેલું મનોબળ પોતાનો વિશેષ ફાળો આપે છે. સ્વસંકેતના આધાર પર વધેલુ મનોબળ પોતાનો વિશેષ ફાળો આપે છે. સ્વસંકેતના આધાર પર પોતાની શારીરિક અને માનસિક રોગો પણ મટીડી શકાય છે.

આધ્યાત્મિક ધ્યાનયોગ ઉચ્ચ કોટિનો છે. આ ધ્યાનયોગના માધ્યમથી સિદ્ધિઓનો મહેલ ખડો થઈ જાય છે. આમાં મનની એકાગ્રતાની સાથો સાથ શ્રધ્ધા, વિશ્વાસનો પણ સમાવેશ કરવો પડે છે. કલ્પના એ એક મગજનો સામાન્ય ગુણ છે. પરંતુ શ્રધ્ધાનો અંતઃકરણના ઉંડાણમાં હોય છે. એના મૂળ અચેતનને પહેલે પાર સુપર ચેતનમાં હોય છે. આના માટે કોઈક અલૌકિક અદ્‌ભૂત માધ્યમની મદદ લેવી પડે છે. ઘણી વખત આપણને જે દેવ દેવીઓમાં શ્રધ્ધા હોય તેનાં દર્શન થાય છે. ભીંત પર પણ તેનું ચિત્ર તાદેશ થાય છે. એમાં ભક્ત પોતાનો વિશ્વાસ, શ્રધ્ધા જ મગજની સામે પોતાનું પ્રતિબિંબ લાવીને ઉભું કરી દે છે. આ સ્વ સંમોહનની સ્થિતિ છે.

યોગને ચિત્તની કે મનની એકાગ્રતા પણ કહી શકાય છે. આમ મનુષ્ય જીવનમાં યોગ એ એક મહામૂલ્ય શક્તિ એ જ પરમાત્મા છે. આત્મા સાક્ષાત્કાર માટે યોગ મનુષ્ય માટે શ્રેષ્ઠ છે. મનુષ્ય માત્રનું પરમ ધ્યેય ઈશ્વર સાક્ષાત્કાર-આત્મા સાક્ષાત્કાર, આત્માની ખોજ કરવી હોય તો યોગ દ્વારા જ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. સોક્રેટીસે કહ્યું છે તે પ્રમાણે 'તું તારી જાતને ઓળખ' આત્માના નિજ સ્વરૂપને પિછાનવા માટે યોગ એક મહત્વનું સાધન છે. માટે આપણે આપણા જીવનમાં યોગાભ્યાસ યોગાસનને બહુ જ કિંમતી ગણીને તેની પ્રાપ્તિ માટે પ્રયત્ન, કસરત, વ્યાયામ કરવો જરૂરી છે.

યોગ આત્મોન્નતિમાં સહાયક છે. ભારતીય દર્શનોએ તેનું મહત્વ સ્વિકારેલ છે. વેદ, ઉપનિષદ, પુરાણ આદિમાં પણ યોગાભ્યાસ તેમજ તેને લગતી અધ્યાત્મ પ્રક્રિયાનું સુંદર વિવેચન જોવા મળે છે. ચિત્તની શુધ્ધિ માટે, ચિત્તને નિર્મળ બનાવવા માટે યોગ સર્વોત્તમ સાધન છે. વર્તમાન યુગમાં વ્યાયામશાસ્ત્ર અને આરોગ્યની દૃષ્ટિએ યોગનો નવીન રીતે અભ્યાસ શરૂ થયો છે.

સાંખ્યના તત્વજ્ઞાન પર આધારીત છે અને તે મનુષ્યના શુધ્ધ સ્વભાવને પારખી આત્મનિયંત્રણ દ્વારા આત્મશુધ્ધિ પ્રાપ્ત કરવા માટેના વ્યવહારિક માર્ગનું યથાયોગ્ય નિરૂપણ કરે છે, વિદેશોમાં પણ આજે અધ્યાત્મ તત્વાનું સંધાન સમિતિઓ સ્થપાતી જાય છે અને માનવજ્ઞાનની વૃધ્ધિમાં તે યોગ્ય ફાળો આપી રહી છે.

પાશ્ચાત્ય જગતમાં આજે યોગનો જે વિપુલ પ્રમાણમાં પ્રચાર અને પ્રસાર થઈ રહ્યો છે તે ઉપરોક્ત દર્શાવેલ હકીકતો ટીકાઓને ખોટી ઠરાવે છે. ટૂંકમાં માનસિક તથા શારીરિક સ્વાસ્થ્ય માટે પણ યોગ આધુનિક દૃષ્ટિએ વિશેષ ઉપકારક તેમજ જરૂરી માનવામાં આવેલ છે.

ડો. ધીરૂભાઈ જી. ડોડિયા (કાઉન્સિલર)
મ. ન. પા. ગાંધીનગર.
મો. ૯૪૨૭૩ ૦૬૪૪૮

મુખ્યમંત્રીના હસ્તે રૂ. ૪૬ કરોડના વિકાસકામોના ઇ-લોકાર્પણ

એસ.ટી. નિગમ નફો કરવાનું નહિ જનતા જનાર્દનની સેવાનું માધ્યમ : વિજય રૂપાણી

ગાંધીનગર, તા. ૨૦

મુખ્યમંત્રી વિજયભાઈ રૂપાણીએ કોરોના સંક્રમણ સામે સતર્કતાપૂર્વક જનજીવન રાબેતા મુજબ કરીને રાજ્યની વિકાસયાત્રા વેગવંતી બનાવવાની સ્પષ્ટ નેમ દર્શાવી છે. તેમણે આ સંદર્ભમાં કહ્યું કે, આપત્તિને અવસરમાં પલટાવવાની ખૂમારી ધરાવતા ગુજરાતની વિકાસયાત્રા ઝૂકશે પણ નહિ કે રોકાશે પણ નહિં. મુખ્યમંત્રીએ રાજ્યની વિકાસયાત્રાના ચાલકબળ એવા વાહનવ્યવહાર નિગમના નવનિર્મિત ૪ બસમથકો, બે નવા એસ.ટી. ડેપો-વર્કશોપ અને એક આર.ટી.ઓ તેમજ ચાર એ.આર.ટી.ઓ કચેરીઓના ઇ-લોકાર્પણ ગાંધીનગરથી કરતાં આ નેમ વ્યક્ત કરી હતી. મુખ્યમંત્રીએ ગુજરાત એસ.ટી.ના માણસા, લાખણી, સંખેડા અને કુકરમૂંડા બસમથકો તથા કચ્છના નલિયા અને બોટાદના ગઢડા બસ ડેપો તેમજ અમરેલીમાં એસ.ટી. કર્મચારીઓની વસાહત એમ રૂ. ૧૭ કરોડ ૪૭ લાખના વિકાસકામોના લોકાર્પણ ગાંધીનગર મુખ્યમંત્રી નિવાસસ્થાનેથી વિડીયો કોન્ફરન્સીંગ દ્વારા કર્યા હતા.

તેમણે વાહનવ્યવહાર મંત્રી આર. સી. ફળદુ અને રાજ્ય મંત્રી ઈશ્વરસિંહ પટેલની ઉપસ્થિતીમાં વાહનવ્યવહાર વિભાગની કુલ ૨૮ કરોડ ૧૫ લાખના ખર્ચે તૈયાર થયેલી જામનગર આર.ટી.ઓ તેમજ દેવભૂમિ દ્વારકા, ગીર-

સોમનાથ, આણંદ અને છોટાઉદેપૂરની એ.આર.ટી.ઓ કચેરીના ઇ-લોકાર્પણ પણ સંપન્ન કર્યા હતા. મુખ્યમંત્રીએ એસ.ટી.નિગમ અને વાહનવ્યવહાર વિભાગના આ ડિઝીટલ લોકાર્પણોની પહેલને આવકારતાં કહ્યું કે, કોરોના સંક્રમણને કારણે સોશિયલ ડિસ્ટન્સીંગના નિયમો જાળવવા સાથે જાહેર સમારંભો-મેળાવડાઓ યોજવાને બદલે ફિઝીકલને સ્થાને ડિઝીટલ લોકાર્પણથી વિકાસ કામોની કૂચ આપણે જારી રાખવી છે. વિજયભાઈ રૂપાણીએ રાજ્ય માર્ગ વાહનવ્યવહાર નિગમ રાજ્યના લોકોની સેવામાં દિવસ-રાત સતત સેવારત છે અને કુદરતી વિપદા, પુર, વાવાઝોડા કે કોરોના જેવી મહામારીમાં પણ પ્રજાજનોની સેવામાં ખડેપગે રહ્યું છે તેની સરાહના કરી હતી.

મુખ્યમંત્રીએ કોરોના મહામારીમાં પોતાની જાતને જોખમમાં મૂકીને પણ ગુજરાતમાંથી અન્ય રાજ્યોમાં લાખો શ્રમિકોને સલામત પહોંચાડવા અને અન્ય રાજ્યોમાં ફસાયેલા ગુજરાતના યાત્રિકોને પણ સહી સલામત ગુજરાત લાવવા માટે એસ ટી નિગમના કર્મયોગી પરિવારને અભિનંદન આપ્યા હતા.મુખ્યમંત્રી સ્પષ્ટ કહ્યું કે એસ.ટી નિગમ લોકોની સેવાનું માધ્યમ છે નફા નુકશાનની ચિંતા કર્યા વગર રાજ્ય સરકાર છેવાડાના વિસ્તારોને પણ એસ.ટી.ની સરળ અને સસ્તી સેવા મળે તે માટે સંકલ્પબદ્ધ છે. તેમણે સ્પષ્ટપણે કહ્યું કે વાહનવ્યવહાર વિભાગમાં અદ્યતન ટેકનોલોજીના વિનિયોગથી પારદર્શી અને ઝડપી સેવાઓ આપવામાં ગુજરાત દેશમાં અગ્રેસર બન્યું છે.

હવે, એસ.ટી બસોમાં GPS સિસ્ટમ, ઓનલાઈન મોનિટરીંગ, વિદ્યાર્થીઓને સરળતાએ પ્રવાસ પાસ તથા આર.ટી.ઓ દ્વારા પણ લાયસન્સ ઈસ્યુમાં ઓનલાઈન એપોઈન્ટમેન્ટ, ઘરે બેઠા ઓનલાઈન પેમેન્ટ, ફેશલેસ એપ્લીકેશન જેવા આધુનિક ટેકનોલોજીયુકત અભિગમથી નાગરિક સેવાઓ વધુ સરળ અને વ્યાપક બની છે તેની વિશદ ભૂમિકા મુખ્યમંત્રીએ આપી હતી. વિજયભાઈ રૂપાણીએ રાજ્યમાં જાહેર જનતાની સેવાઓ માટેના પ્રકલ્પો, બસ મથકો વગેરેના જેના ખાતમુહૂર્ત અમારા હાથે થાય તેના લોકાર્પણ પણ અમે જ કરીએ તેવી ઝડપી અને પારદર્શી કાર્યસંસ્કૃતિ પ્રધાનમંત્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદીના માર્ગદર્શનમાં સરકારે વિકસાવી છે તેનો ગૌરવ સહ ઉલ્લેખ કર્યો હતો. મુખ્યમંત્રીએ રાજ્યમાં જનતા જનાર્દનની સેવામાં પર્યાવરણપ્રિય એવી વધુ નવિન ૫૦ ઇ બસો મૂકવાની નેમ પણ વ્યક્ત કરી હતી.

સ્વચ્છતા અભિયાન એવાર્ડ-૨૦૨૦ વિતરણ કાર્યક્રમ ગાંધી પીસ ફાઉંડેશન દ્વારા સંપન્ન

ગાંધીનગર, તા. ૨૦

ગાંધી પીસ ફાઉંડેશન નેપાલ દ્વારા સ્વચ્છતા અભિયાન એવાર્ડ વિતરણ કાર્યક્રમ તારીખ ૧૮ જૂન ૨૦૨૦ ના રોજ સાંજે પાંચ વાગ્યે ઑન લાઈન અધ્યક્ષ શ્રી લાલ બહાદુર રાણા દ્વારા આયોજિત કરવામાં આવેલ હતો. આ પ્રસંગે સરસ્વતી વંદના સુમન સોની બિહાર દ્વારા કરવામાં આવી ત્યાર બાદ કાર્યક્રમની શરૂ આત કરવામાં આવી, આ કાર્યક્રમ નું સંચાલન સચિવ રમેશભાઈ મૂલવાણી દ્વારા કરવામાં આવ્યું હતું, ઈનેરનેશનલ એમ્બેસેડર ગાંધી પીસ ફાઉંડેશન નેપાલના ડૉ ગુલાબચંદ પટેલ દ્વારા સંયોજક તરીકે મહત્વની ભૂમિકા ભજવી કાર્યક્રમ સફળ બનાવ્યો હતો તેઓ એ અતિથિ વિશેષ સુગ્યા મોદી 'મહાત્મા સે મહાત્મા'ના લેખક અને ગાંધીવાદીનું શબ્દો રૂપી ફૂલ માળા અર્પણ કરી સ્વાગત કરવામાં આવ્યું હતું. આ કાર્યક્રમમાં ગુજરાતના ડૉ ગુલાબચંદ પટેલ હિન્દી ગુજરાતી સાહિત્ય કાર અને સામાજિક કાર્યકરનું તથા,

એડવોકેટ કાંતિભાઈ પટેલ,ખજાનચી રમેશભાઈ મૂલવાણી સચિવ મહાત્મા ગાંધી સાહિત્ય સેવા સંસ્થા ગાંધી ઈશ્વર ભાઈ ડાભી શિક્ષક ડીસા, અશ્વિન ભાઈ પ્રજાપતિ શિક્ષક, રાજેશ ભાઈ પટેલ તથા સતીષ કુમાર પ્રજાપતિનું 'સ્વચ્છતા અભિયાન એવાર્ડ-૨૦૨૦' થી સન્માનિત સુગ્યા મોદીના કરકમલો થી અર્પિત કરવામાં આવ્યા હતા.

જૂન ૨૦ ના રોજ સેક્ટર ૬ ના રહેવાસી સ્વ. સોમાભાઈ પટેલ ની ૨૫ (પચ્ચીસ)મી પુણયતિથીએ તેમના સ્મરણાર્થે તેમના પત્ની પુરીબેન સોમાભાઈ પટેલ તરફથી મીરા ભજન મંડળની બહેનોને ઘરે જઈને એક એક બેગ આપવામાં આવી હતી. હાલના સમયમાં કોઈ ભેગા થઈ શકતા નથી તેવા સમયે ઘરની બહારથી જ બેગ આપવામાં આવી હતી.

જ્ઞાનધારા શિક્ષણ તીર્થ, સાદરાનું ગૌરવ

ગાંધીનગર, તા. ૨૦

જ્ઞાનધારા શિક્ષણ તીર્થ, સાદરાનો વિદ્યાર્થીએ ચાલુ વર્ષે ધોરણ-૧૦ અને ધોરણ-૧૨ની બોર્ડની પરીક્ષામાં ઉજ્જવળ દેખાવ કરી શાળા અને ગામનું ગૌરવ અપાવ્યું છે.

જ્ઞાનધારા શિક્ષણ તીર્થ, સાદરાનું ધોરણ-૧૦નું ૧૦૦ ટકા, ધોરણ-૧૨ (સામાન્ય પ્રવાહનું ૯૭.૮૩ ટકા અને ધોરણ-૧૨ (વિજ્ઞાન પ્રવાહ)માં ૬૨.૫૦ ટકા પરિણામ આવ્યું છે. ધોરણ-૧૦માં ૯૦થી વધુ પીઆર વાળા ૨૨ તથા ધોરણ-૧૨માં ૮૦ વધુ પીઆરવાળા ૧૪ વિદ્યાર્થીઓ છે.

શાળાના વિદ્યાર્થીઓએ શ્રેષ્ઠ પરિણામ પ્રાપ્ત કરતા શાળાના આચાર્ય તથા શિક્ષકોઓએ અભિનંદન પાઠવ્યા છે.

યોગ અને એલોપેથી દવા : બન્ને વચ્ચે સંકલનની જરૂર

રોગ એટલે શરીર, મન અને ચેતના વચ્ચેનું અસમંજસ્ય. જ્યારે યોગ એ પૂર્ણતાનું બીજું નામ છે. આધુનિક યુગમાં વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા (WHO) પણ શારીરિક, માનસિક, સામાજિક અને આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્યને જ પૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય માને છે. આ રીતે જોઈએ તો કોઈ પણ વ્યકિત પૂર્ણ સ્વસ્થ નથી પરંતુ એ માટે પ્રયાસ કરી શકાય છે. ઈશ્વરના ખરા આશીર્વાદ તેની ઉપર જ છે કે જેનું સ્વાસ્થ્ય સારું અને રોગ મુક્ત શરીર હોય. જીવનની કોઈ મહાન સિદ્ધિ હોય તો તે છે. આ માટે યોગ અને આધુનિક દવાનું સંકલન હોવું જરૂરી છે.

આધુનિક દવા તેમજ યોગનું સંકલન એ હવે વિજ્ઞાન આધારીત સાર્વત્રિક દ્રષ્ટિકોણ બન્યો છે. દવા એ મેડીકલ વિજ્ઞાન છે જ્યારે યોગ એ આધ્યાત્મિક

વિજ્ઞાન છે. જેથી તે એકબીજાના પૂરક છે. અને તેથી જ તે દર્દીને શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક રીતે લાભદાયી છે. પ્રાચીન એવી યોગવિદ્યામાં માનસશાસ્ત્ર અને શરીરશાસ્ત્રની સંકલ્પનાઓ અને તેની પદ્ધતિઓ પર આધારીત યોગ એ વિજ્ઞાનથી પણ આગળ છે. દા.ત. ચેતાતંત્ર પરનો કાબુની બાબતમાં યોગની દેન અદ્વિતીય છે. વૈજ્ઞાનિકોમાં આઈંસ્ટાઈન સર્વોપરિ છે તેમ મનની અંદરના વિજ્ઞાનના વૈજ્ઞાનિક છે પતંજલિ છે. હાલમાં આધુનિક ટેકનોલોજી અને વૈજ્ઞાનિક પધ્ધતિઓ દ્વારા યોગ શિખવાડવામાં આવી રહ્યો છે. અને તેની માનવશરીર થતી અસરનો વિજ્ઞાન દ્વારા અભ્યાસ કરવામાં આવે છે.

આધુનિક દવાઓના પાયામાં માનવશરીર પર તેની અસરનું અવલોકન, તેનું વ્યાજબી વિશ્લેષણ અને તેની અનિવાર્યતા રહેલા છે. જ્યારે બીજી બાજુએ, યોગએ વ્યકિતલક્ષી અનુભવો, સાહજિક જ્ઞાન અને સર્જનાત્મક પ્રકાશ છે.

આધુનિક દવાઓએ તાજેતરના વર્ષોમાં જબરજસ્ત પ્રગતિ કરી છે. ડાયગ્નોસ્ટિક પદ્ધતિ, અસરકારક અને શકિતશાળી દવાઓ અને આધુનિક સર્જીકલ ટેકનીકો હાલમાં ઉપલબ્ધ છે તે થોડા દસકા પહેલાં અશક્ય હતી. છતાં પણ એક વાત ઉપર ભાર મૂકવો જરૂરી છે કે એલોપથી દવાઓ પાસે બધા જ જવાબ નથી. તે ફક્ત આપણા ભૌતિક શરીર અને રોગ લક્ષી છે. ઉપરાંત તે ખર્ચાળ હોવાથી સામાન્ય માણસની પહોંચની બહાર છે. ગઈકાલની સામાન્ય દવાઓ કરતાં આજે વધુ શકિતશાળી અને વધુ સુરક્ષિત દવાઓ ઉપલબ્ધ છે. અને હજી સુધારો લાવવાની પ્રક્રિયા ચાલુ છે. આજે જે દવાઓ ઉપયોગમાં લેવાઈ રહી છે તેનું આવતીકાલે શું થશે એ એક રહસ્ય છે. એક જમાનામાં પેનિસિલિન અને સ્ટ્રેપ્ટોમાયસીનનો ઉપયોગ સામાન્ય રીતે 'વંડર ડ્રગ' તરીકે થતો હતો તે આજે ઈતિહાસ બની ગઈ છે.

શારીરિક સ્વાસ્થ્ય માટે વિજ્ઞાન દ્વારા રોજ-બરોજ નવું નવું સંશોધન થાય છે. એક રોગ

મટાડવા માટે સેંકડો દવાઓનું સંશોધન કરી રહેલ છે. તેમ છતાં રોગ ઓછા થવાને બદલે અન્ય રોગ પેદા થાય છે. દવાઓ રોગોનો વધારો કરવા ખાતર તરીકેનું કામ કરી રહેલ છે. દવાઓની ઘણી હાનિકારક આડઅસર છે. એલોપેથી દવાઓ તણાવ, ક્રોનિક ડીજનરેટિવ, વૃદ્ધાવસ્થા અને અસ્તવ્યસ્ત જીવન શૈલી વિગેરેમાં ઉપયોગી નથી.

પ્રશ્નની બીજી બાજુએ, યોગ 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. યુવા વર્ગના પ્રશ્નો (Adolescent health) માટે ખુબજ ફાયદાકારક છે. તેમાં માત્ર તત્વજ્ઞાન જ નથી, પણ એક વિશુદ્ધ વિજ્ઞાન છે, વિજ્ઞાન અને કલાનો સમન્વ છે. યોગ ચિકિત્સાનું હકારાત્મક લાભદાયી પાસુ એ છે કે તે ફક્ત દવાઓની નકારાત્મક આડઅસરોથી મુક્ત નથી કરતી પરંતુ તે મનોવૈજ્ઞાનિક સ્વાસ્થ્ય સુધારણામાં લાભદાયી છે. યોગ દ્વારા વગર દવાએ શરીરને સ્વસ્થ રાખી શકાય છે. તેનાથી રોગ પ્રતિકારક શકિત વિકસે છે. તે શરીરના દરેક અવયવોને સ્ફુર્તિલા અને ઓજસ્વી બનાવે છે. યોગ શરીર સુધી સીમિત નથી. પરંતુ તે મન અને ચેતનાને શુદ્ધ સ્વરૂપમાં પ્રસ્થાપિત કરે છે.

હાયપરટેન્શન અને ટાઈપ-૧ ડાયાબિટીસ જેવા રોગના પ્રારંભિક તબક્કામાં, યોગને આ રોગની દવા માટે એક અસરકારક વિકલ્પ તરીકે ઉપયોગમાં લઈ શકાય છે. ત્યાર પછીના તબક્કામાં, દવાનો ડોઝ ઘટાડવા અને દર્દીની ગુણવત્તા સુધારવા માટે તબીબી સારવારની સાથે અને યોગને જોડતાં દર્દીની જીવનશૈલી અસરકારક બનાવી શકાય છે. ઉપરાંત, 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. ડાકટરો ગુસ્સો ઓછો કરવાની, ચિંતા ના કરવાની, સ્વાદ પર કાબુ લાવવાની, સ્વાર્થ ઓછો કરવાની વાતો કરે છે. જ્યારે પરમાર્થથી રોગ પ્રતિકારક શકિત વધે છે. આ બધી જ વાતો આપણા સાધુ-સંતો અને ધર્મમાં કરેલ છે. એટલે કે આપણા ડાકટરો, વૈજ્ઞાનિકો અને સાધુ-સંતોની ભાષા અને વિચાર શૈલીમાં સામ્યતા વર્તાવા લાગી છે. ડાકટરો અને વૈજ્ઞાનિકો Holistic approach ની વાતો કરવા લાગ્યા છે.

યોગમાં જબરજસ્ત ક્ષમતા હોવા છતાં, તેની પોતાની મર્યાદાઓ છે. તીવ્ર ચેપ, તબીબી અને સર્જિકલ ઈમર્જન્સીના મેનેજમેન્ટમાં એલોપથી દવાઓ જ ઉપયોગી બને છે. યોગનો આ સમયે અલોપેથી દવાઓ સાથે કોઈ મેળ ખાતો નથી.

એક વાત સ્પષ્ટ છે કે યોગ અને આધુનિક દવા એ બંન્ને કુદરતી સાથીઓ છે અને આ બે પ્રણાલીઓનું સંપૂર્ણ વિલીનીકરણ આપણને વધુ અસરકારક અને સર્વગ્રાહી આરોગ્ય વિજ્ઞાન આપશે જે માનવજાત માટે એક વરદાન હશે. એક જાણીતા ભૌતિક શાસ્ત્રી ફીત્ઝોફ કાપ્રા (Fritz of kapra) કહે છે કે આપણે કુદરત સામે સંઘર્ષની રીતનો વિજ્ઞાનમાં ઉપયોગ કર્યો તે ખોટું થયું છે. ખરેખર તો આપણો કુદરત સાથે સહકાર હોય તે માનસિક સ્વાસ્થ્યનું લક્ષણ છે.

લોકોમાં યોગ અને આધુનિક દવાના સંકલનથી જાહેર આરોગ્ય વ્યવસ્થાને મોટું પ્રોત્સાહન મળશે. આ સુંદર ધ્યેય સુધી પહોંચવા માટે, આપણે એવા પ્રતિબદ્ધ બૌદ્ધિકો લોકોના જૂથની જરૂર છે જે તાલીમ પામેલા વૈજ્ઞાનિકો છે અને હૃદય અને કર્મથી કર્મયોગીઓ છે. અને આવા કર્મયોગીઓ, વૈજ્ઞાનિકો તથા યોગ અને આધુનિક દવાના સંકલનથી આપણે ' સૌને માટે સ્વાસ્થ્ય 'ની યોજનાને સાર્થક કરી શકીશું.

(મો.) ૯૪૨૮૨ ૧૯૦૩૧

ડાયરેક્ટ ❤ સે

પોતાની જાતને સમય આપો, તમારી પહેલી જરૂરત તમે ખુદ છો...

જન્મદિને વધામણી

નટુભાઈ કાળીદાસ દરજી
એસ.ટી.મંત્રી પેથાપુર
પેથાપુર નગરપાલિકા
બ્રાન્ડ એમ્બેસેડર
મો. ૯૮૨૪૬ ૯૧૯૨૬

પંકજ બી દેસાઈ
મો. ૮૪૦૧૦ ૩૩૧૦૫

વૈભવી
જિજ્ઞેશગિરિ ગોસ્વામી

યજ્ઞકુમાર
મનોજકુમાર જોષી

રીટાબા સોલંકી

જન્મદિનો વધામણી વિભાગ અંતર્ગત કોઈપણ વાચક પોતાની તસવીરો પ્રકાશન માટે મોકલી શકે છે. પરંતુ, વાચકોને વિનંતી છે કે મોડામાં મોડી આ તસવીરો જન્મદિવસ હોય તેના અગાઉના દિવસે એક વાગ્યા સુધીમાં અખબારને મળી જાય. વાચકો ઈચ્છે તો આ વિભાગમાં પ્રકાશન હેતુ પોતાની તસવીરો અગાઉથી પણ મોકલાવી શકે છે.

- સંપાદક

સચેત રહો સુરક્ષિત રહો