











## આજે આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ

સમગ્ર વિશ્વને યોગની ભેટ આપનાર આપણો ભારત દેશ છે

**ભા.** રતના વડાપણની આયાગ મહેનત ને કારણે આપણે ભારત વર્ષે આજે ૨૧ તારીખે આંતરરાષ્ટ્રીય યોગો દિવસ ઉજવણી આપા વિશ્વમા કરસું.. ભારત માટે આ ઘણા મોટો દિવસ છે. ભારતની સંસ્કૃતિ હવે ઘોર લીધે પણ મકમ પગળે દુનિયાભરમાં આદર પામતી થઈ ગઈ છે. એ એક પ્રાચીન શાસ્ત્રીક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક પ્રણાલી છે. સમગ્ર વિશ્વને યોગની ભેટ આપનાર બીજું કોઈ નહીં પણ આપણા ભારત દેશ છે. યોગ એ સંસ્કૃત શબ્દ છે જેના અર્થ જોડાની કરતું થાય છે. યોગ એ શરીર અને આપણા જોડાનો પ્રતિક છે. યોગ એ આધ્યાત્મિક શિસ્ત છે. આંતે યોગ એ સમગ્ર વિશ્વમાં જુદા-હુદા સર્વો કરાય છે અને તેની લોકપ્રેરયતા પણ દિન-પ્રતિદિન વધી રહી છે. યોગ એ સરીઓથી ચાલી આવતી આપણી ભારતીય સંસ્કૃતનો એક ભાગ છે. હિંદુ, બૌધ્ધ અને જૈન ધર્મના યોગને ધ્યાનવસ્થા સાથે જોડાવામાં આવેલ છે. ભારતીય સંસ્કૃતમાં યોગ અને આયુર્વેદ બેસ લગભગ એકાથે ચાલ્યા આવે છે. આયુર્વેદ એ ભારતીય ઉપયોગ પથ્યને છે. વર્ગેરે સમયમાં કસરત, નિયમિતતા, વર્ગેરે સચ્ચા ઉપયોગ પદ્ધતિનોએ પણ અપણાએલ છે, કે યોગ એને આયુર્વેદમાં સદીઓથી ભાવશિવાલ છે. આયુર્વેદ ઉપયોગ પદ્ધતિમાં સૌથી મુશ્કેલી એક રોગનો ઉપયોગ શરીરને નોરોગી રાખવા માટે છે. યોગથી વ્યક્તિ આજના તથાવત્રસ સમયમાં શારીરિક અને માનસિક શાંત મેળવી શકે છે, કે સરવાળે આપણને વધુ સ્વસ્થ અને ઉજ્વલાન બનાયે છે. યોગ શરૂઆતમાં શોઈ નિઝાતના માર્ગદર્શનમાં કરવા છોટેટો તથા સમય જતા તમારા શરીરની પ્રકૃતિ, કાર્યો પ્રકાર, કોઈ શારીરિક મર્યાદા હોય તો એ, ઉપર વર્ગેરે આનુસાર વ્યક્તિ જેતે પોતાની જરૂરીયાના અનેની કરી શકે છે. એનો દિવસ બાઈક પર રખ્યાને કે હુસ્ટિનોમાં બેસિનો બોરી બિલ્ડિંગ થતું નથી. હુજારાતીઓમાં જ નહીં, ભારતની મોટાબાળની પ્રાજીઓમાં શારીરિક સ્વાસ્થ માટેની સભાનાના ખૂલ્લો મોરી આવી. અમેરિકા-બિનની પ્રાજીઓ જ્યાંથી આ ભારતમાં ખૂલ્લું આગળ નીકળી ગઈ હતી ત્યારે ભારતના આમ આદ્યમાં આ કોણે પહેલું તગું ભરતાથી હતા. રાખ-ભાલારાઝાઓના કાળજીઓ આપણા અને ધ્યાયમાણાઓની હોંગા, પણ મારી રાજ્યાના મહ્યું અને નિકોનો પ્રકૃતિ, આપુર્ણ માટીની પ્રકૃતિ અને નહીં. હુજારાતીઓમાં જ નહીં, ભારતની મોટાબાળની પ્રાજીઓમાં શારીરિક સ્વાસ્થ માટેની સભાનાના ખૂલ્લો મોરી આવી. અમેરિકા-બિનની પ્રાજીઓ જ્યાંથી આ ભારતમાં ખૂલ્લું આગળ નીકળી ગઈ હતી ત્યારે ભારતના આમ આદ્યમાં આ કોણે પહેલું તગું ભરતાથી હતા. રાખ-ભાલારાઝાઓના કાળજીઓ આપણા અને ધ્યાયમાણાઓની હોંગા, પણ મારી રાજ્યાના મહ્યું અને નિકોનો પ્રકૃતિ, આપુર્ણ માટીની પ્રકૃતિ અને નહીં. હુજારાતીઓમાં જ નહીં, ભારતની મોટાબાળની પ્રાજીઓમાં શારીરિક સ્વાસ્થ માટેની સભાનાના ખૂલ્લો મોરી આવી. અમેરિકા-બિનની પ્રાજીઓ જ્યાંથી આ ભારતમાં ખૂલ્લું આગળ નીકળી ગઈ હતી ત્યારે ભારતના આમ આદ્યમાં આ કોણે પહેલું તગું ભરતાથી હતા. રાખ-ભાલારાઝાઓના કાળજીઓ આપણા અને ધ્યાયમાણાઓની હોંગા, પણ મારી રાજ્યાના મહ્યું અને નિકોનો પ્રકૃતિ, આપુર્ણ માટીની પ્રકૃતિ અને નહીં. હુજારાતીઓમાં જ નહીં, ભારતની મોટાબાળની પ્રાજીઓમાં શારીરિક સ્વાસ્થ માટેની સભાનાના ખૂલ્લો મોરી આવી. અમેરિકા-બિનની પ્રાજીઓ જ્યાંથી આ ભારતમાં ખૂલ્લું આગળ નીકળી ગઈ હતી ત્યારે ભારતના આમ આદ્યમાં આ કોણે પહેલું તગું ભરતાથી હતા. રાખ-ભાલારાઝાઓના કાળજીઓ આપણા અને ધ્યાયમાણાઓની હોંગા, પણ મારી રાજ્યાના મહ્યું અને નિકોનો પ્રકૃતિ, આપુર્ણ માટીની પ્રકૃતિ અને નહીં. હુજારાતીઓમાં જ નહીં, ભારતની મોટાબાળની પ્રાજીઓમાં શારીરિક સ્વાસ્થ માટેની સભાનાના ખૂલ્લો મોરી આવી. અમેરિકા-બિનની પ્રાજીઓ જ્યાંથી આ ભારતમાં ખૂલ્લું આગળ નીકળી ગઈ હતી ત્યારે ભારતના આમ આદ્યમાં આ કોણે પહેલું તગું ભરતાથી હતા. રાખ-ભાલારાઝાઓના કાળજીઓ આપણા અને ધ્યાયમાણાઓની હોંગા, પણ મારી રાજ્યાના મહ્યું અને નિકોનો પ્રકૃતિ, આપુર્ણ માટીની પ્રકૃતિ અને નહીં. હુજારાતીઓમાં જ નહીં, ભારતની મોટાબાળની પ્રાજીઓમાં શારીરિક સ્વાસ્થ માટેની સભાનાના ખૂલ્લો મોરી આવી. અમેરિકા-બિનની પ્રાજીઓ જ્યાંથી આ ભારતમાં ખૂલ્લું આગળ નીકળી ગઈ હતી ત્યારે ભારતના આમ આદ્યમાં આ કોણે પહેલું તગું ભરતાથી હતા. રાખ-ભાલારાઝાઓના કાળજીઓ આપણા અને ધ્યાયમાણાઓની હોંગા, પણ મારી રાજ્યાના મહ્યું અને નિકોનો પ્રકૃતિ, આપુર્ણ માટીની પ્રકૃતિ અને નહીં. હુજારાતીઓમાં જ નહીં, ભારતની મોટાબાળની પ્રાજીઓમાં શારીરિક સ્વાસ્થ માટેની સભાનાના ખૂલ્લો મોરી આવી. અમેરિકા-બિનની પ્રાજીઓ જ્યાંથી આ ભારતમાં ખૂલ્લું આગળ નીકળી ગઈ હતી ત્યારે ભારતના આમ આદ્યમાં આ કોણે પહેલું તગું ભરતાથી હતા. રાખ-ભાલારાઝાઓના કાળજીઓ આપણા અને ધ્યાયમાણાઓની હોંગા, પણ મારી રાજ્યાના મહ્યું અને નિકોનો પ્રકૃતિ, આપુર્ણ માટીની પ્રકૃતિ અને નહીં. હુજારાતીઓમાં જ નહીં, ભારતની મોટાબાળની પ્રાજીઓમાં શારીરિક સ્વાસ્થ માટેની સભાનાના ખૂલ્લો મોરી આવી. અમેરિકા-બિનની પ્રાજીઓ જ્યાંથી આ ભારતમાં ખૂલ્લું આગળ નીકળી ગઈ હતી ત્યારે ભારતના આમ આદ્યમાં આ કોણે પહેલું તગું ભરતાથી હતા. રાખ-ભાલારાઝાઓના કાળજીઓ આપણા અને ધ્યાયમાણાઓની હોંગા, પણ મારી રાજ્યાના મહ્યું અને નિકોનો પ્રકૃતિ, આપુર્ણ માટીની પ્રકૃતિ અને નહીં. હુજારાતીઓમાં જ નહીં, ભારતની મોટાબાળની પ્રાજીઓમાં શારીરિક સ્વાસ્થ માટેની સભાનાના ખૂલ્લો મોરી આવી. અમેરિકા-બિનની પ્રાજીઓ જ્યાંથી આ ભારતમાં ખૂલ્લું આગળ નીકળી ગઈ હતી ત્યારે ભારતના આમ આદ્યમાં આ કોણે પહેલું તગું ભરતાથી હતા. રાખ-ભાલારાઝાઓના કાળજીઓ આપણા અને ધ્યાયમાણાઓની હોંગા, પણ મારી રાજ્યાના મહ્યું અને નિકોનો પ્રકૃતિ, આપુર્ણ માટીની પ્રકૃતિ અને નહીં. હુજારાતીઓમાં જ નહીં, ભારતની મોટાબાળની પ્રાજીઓમાં શારીરિક સ્વાસ્થ માટેની સભાનાના ખૂલ્લો મોરી આવી. અમેરિકા-બિનની પ્રાજીઓ જ્યાંથી આ ભારતમાં ખૂલ્લું આગળ નીકળી ગઈ હતી ત્યારે ભારતના આમ આદ્યમાં આ કોણે પહેલું તગું ભરતાથી હતા. રાખ-ભાલારાઝાઓના કાળજીઓ આપણા અને ધ્યાયમાણાઓની હોંગા, પણ મારી રાજ્યાના મહ્યું અને નિકોનો પ્રકૃતિ, આપુર્ણ માટીની પ્રકૃતિ અને નહીં. હુજારાતીઓમાં જ નહીં, ભારતની મોટાબાળની પ્રાજીઓમાં શારીરિક સ્વાસ્થ માટેની સભાનાના ખૂલ્લો મોરી આવી. અમેરિકા-બિનની પ્રાજીઓ જ્યાંથી આ ભારતમાં ખૂલ્લું આગળ ન