

Published on 10th of every month

ગ્રામસ્વરાજ

અંક : ૫ • વર્ષ : ૭૮ • ૧૦ ઓગષ્ટ, ૨૦૨૪

કિંમત : ₹ ૭ • વાર્ષિક લવાજમ : ₹ ૮૦

GRAMSWARAJ GUJ. MONTHLY
RNI No. 1799/57 Permitted to
post at Ahmedabad P.S.O. on
tenth of every month under postal
Regd. No. GAMC 38, 2024-2026
issued by S.S.P. Ahmedabad
valid upto 31-12-2026, Licence
to Post without prepayment
No. PMG/NG/049/2024-2026
valid upto 31-12-2026



અંક-૫ • વર્ષ : ૭૮
૧૦ ઓગષ્ટ, ૨૦૨૪

તંત્રી : ડૉ. રાજેન્દ્ર સી. ત્રિવેદી

સંપાદક મંડળ

- ઘનશ્યામભાઈ એચ. અમીન
- ભીખાભાઈ ઝ. પટેલ
- વાર્ષિક લવાજમ : રૂ. ૮૦
- છૂટક નકલ : રૂ. ૭

પત્રવ્યવહારનું અને લવાજમ
મોકલવાનું સરનામું :
ગુજરાત રાજ્ય સહકારી સંઘ
સહયોગ, જ્યોતિ સંઘની પાછળ, રિલીફ રોડ,
અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૧.

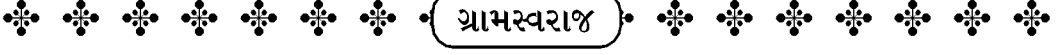
ટે.નં. ૨૫૩૫૨૨૨૦ (૧૮૩) ગ્રામ : સહયોગ
ફેક્સ નં.: (૦૭૯) ૨૫૩૫૧૩૬૦
Website : www.gujaratscu.com
E-mail : sahakarguj1850@gmail.com

અનુક્રમણિકા

જન્માષ્ટમી : કૃષ્ણ સાધના અને સાર્થક જીવન જીવવાનો માર્ગ - શ્રી નવીન વી. વાઘાણી	૩
ટેકનોલોજીના યુગમાં ડેટાગીરી મહત્વનું પાસું પરંતુ ડેટા સુરક્ષા માટે હંમેશ સતર્ક રહો - શ્રી સાંઈક્રિષ્ના શ્રીનિવાસન	૬
આનંદથી ઊભરાતી ઘડી : ૧૫મી ઓગસ્ટ - ડૉ. કિશોર સાધુ	૮
એઆઈ માણસની લોભવૃત્તિ અને હિંસાને રોકી શકશે નહીં - શ્રી ધવલ મહેતા	૧૪
યોગચિકિત્સા : રોગ ઉપચારમાં યોગ - શ્રી કિરણ ચાંપાનેરી	૧૭
ભગવાન શ્રીકૃષ્ણની ગુરુભક્તિ - શ્રી વિનોદ એમ. મકવાણા	૨૦
પહેલો વરસાદ અને માટીની ગંધ - શ્રી ભગીરથ બ્રહ્મભટ્ટ	૨૩
સોયાબીન : ખેતીમાં અને ખોરાકમાં કેટલું મહત્વ મારે માટે કર્મ કરવાથી પણ તુ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરી શકીશ - શ્રી ભદ્રાયુ વચ્છરાજની	૨૫
માટીને જીવંત રાખવી એ એક પેઢીગત જવાબદારી છે	૨૭
Organic Farming : સજીવ ખેતી - ડૉ. ફાલ્ગુની આર. પટેલ	૩૦
	૩૩

ગ્રામ સ્વરાજ

- દર મહિનાની દસમી તારીખે પ્રગટ થાય છે.
- નવું વર્ષ એપ્રિલથી શરૂ થાય છે. વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૮૦ છે.
- છૂટક નકલ રૂ. ૭-૦૦ ગમે તે અંકથી ગ્રાહક થઈ શકે છે. લેખમાં પ્રગટ થતાં વિચારો લેખકના છે. પ્રકાશિત થતાં લેખો સાથે તંત્રી કે સંપાદક મંડળ સંમત છે, તેવું માનવું નહીં.
- ગુજરાત રાજ્યની સહકારી મંડળીઓના કાયદા કલમ-૬૯ અનુસાર ગુજરાત રાજ્ય સહકારી સંઘના શિક્ષણ ફાળામાં નિયમિત ફાળો ભરનાર સહકારી સંસ્થાને વિના લવાજમે 'ગ્રામસ્વરાજ' મોકલવામાં આવે છે.
- 'ગ્રામસ્વરાજ' માસિક તથા 'સહકાર' પાક્ષિકનું સંયુક્ત લવાજમ રૂ. ૧૫૦.૦૦ છે.
- રાજ્ય સહકારી સંઘના સભાસદોને "ગ્રામસ્વરાજ" તથા "સહકાર" વિના લવાજમે મોકલવામાં આવે છે.



ચિંતન

જન્માષ્ટમી : કૃષ્ણ સાધના અને સાર્થક જીવન જીવવાનો માર્ગ

આપણે જન્માષ્ટમીની બહુ આતુરતાપૂર્વક રાહ જોતા હોઈએ છીએ. ઉત્સવો ઉજવવા બધાને ખૂબ ગમે છે. લગભગ આપણા દરેક માસમાં ઉત્સવો આવતા હોય છે. આપણી પ્રાચીન સંસ્કૃતિની પરંપરાના સ્થાયી વારસાને ટકાવી રાખવાની યોજના એટલે ઉત્સવો. ઉત્સવનો દિવસ આવ્યો એટલે એમ નહીં સમજવાનું કે આપણને પશુની માફક ખાવા-પીવાનો અને અજગરની જેમ પડ્યા રહેવાનો પરવાનો મળી ગયો. આ દિવસે બેફામ મિષ્ટાન્ન આરોગવા, શિથિલ બનવું, ભભકાદાર કપડાં પહેરવા, ઈન્દ્રલોલુપ બનવું કે નિરર્થક રમતોમાં બેઠાં બનવું એ યોગ્ય નથી જ. દરેક ઉત્સવનો કંઈક ને કંઈક સંદેશ હોય છે. ઉત્સવો એ લોકશિક્ષણનું એક અગત્યનું અંગ છે. એને વેડફી નાખવાના કે આરામના કે ગમે તે રમતો રમવાના દિવસ તરીકે કદી પણ ન ગણી શકાય.

શ્રાવણ માસની જન્માષ્ટમી એ મોટામાં મોટો

નવીન વી. વાઘાણી

૩૦૧, સિદ્ધિ વિનાયક એપાર્ટ, આસ્થા
રેસિડેન્સી પાછળ, ૧૫૦ ફૂટ રીંગ રોડ,
રાજકોટ-૪
મો.૯૯૭૯૪૬૯૯૯૧૭

તહેવાર ગણાય છે. જન્માષ્ટમી એટલે ભગવાન શ્રીકૃષ્ણનો જન્મદિવસ. શ્રીકૃષ્ણના અનેક રૂપ છે. તેના દરેક રૂપો મનમોહક અને માર્ગદર્શક છે. અનેક અટકચાળા કરનાર મસ્તીખોર બાલકૃષ્ણ કે ગોપીઓની મટકી ફોડી માખણ ખાતા નટખટ કાનુડાનું કે ભરીસભામાં દ્રૌપદીના ચીર પૂરનાર એવા કનૈયાનું કે ગરીબ મિત્ર સુદામાને માગ્યા વગર મદદકર્તા મિત્રનું, આંતક ફેલાવતા તેના મામા કંસ અને કાલીનાગનો પણ તેમણે સંહાર કર્યો હતો. શ્રીકૃષ્ણ એટલે માધુર્યની મૂરત. માધુર્યથી સમગ્ર બ્રહ્માંડમાં તેઓ પ્રેમ, ભાઈચારો, મિત્રતા, કર્મ, ધર્મ, નીતિમત્તા, સદાચાર, સત્યતા ભાવનો પ્રસાર કરે છે. જ્યાં સત્ય ત્યાં શ્રીકૃષ્ણ અને જ્યાં શ્રીકૃષ્ણ ત્યાં જય. સંબંધો કેમ સાચવવા, જાળવવા અને ઉજવવળ બનાવવા એ આપણે ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ પાસેથી શીખવા જેવું છે. કેવું જીવવું જોઈએ તે પણ ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ આપણને શીખવે છે. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણએ સાચું શું તેનું માર્ગદર્શન જ હંમેશા માનવજાતને આપ્યું છે. એમણે ક્યારેય કંઈ કોઈના પર પરાણે વળગાડ્યું નથી. જે મનુષ્ય ભગવાન શ્રીકૃષ્ણને જાણે છે એણે બીજું કંઈ જાણવાની જરૂર નથી. કૃષ્ણ ભગવાનને આપણામાં થોડા જીવતા રાખી

જીવીએ તો આપણો આપોઆપ બેડો પાર થઈ જાય.

મનુષ્ય જીવન એ ઈશ્વરે અર્પણ કરેલ અનમોલ ભક્ષિસ છે. જીવન જીવવું એ કળા છે. જીવન જેમ તેમ આડેઘડ સુસિદ્ધાંત અને નીતિમત્તા છોડીને ગમે તેમ ન જીવાય. તેને અળખામણું કે કદરૂપું ન બનાવાય. જીવન એ સુખ, શાંતિ અને પ્રસન્નતાની શોધ છે, ઝંખના છે. આજના કળિયુગમાં દરેક માનવી ધનના લાભ અને લોભ માટે અંધ બની જીવી રહ્યો છે. નીતિમત્તા ભુલાતી જાય છે ને ધનપ્રાપ્તિના ખોટા રસ્તાઓ, કુટેવો, વ્યસનો વગેરે વધતા જાય છે. સમાજની ગતિ ત્યાગના બદલે ભોગ તરફ વધી રહી છે. એટલે બદવૃત્તિઓ પણ વધતી જઈ રહી છે. હાલ તો આ બદવૃત્તિઓ બેફામ બનેલી જણાય છે.

ભગવાન શ્રીકૃષ્ણએ ગીતા દ્વારા મનુષ્યને હંમેશા સારું જીવન જીવવાનો સંદેશ આપ્યો છે. પણ એ પ્રમાણે આપણે જીવીએ છીએ ખરા? હાલ નાના-મોટા ઘણાંખરા ગામડા-શહેરોમાં એક નવું દૂષણ જુગાર રમવાનું આ દિવસે પેસી ગયું છે. જન્માષ્ટમી હવે જુગારાષ્ટમી બનતી જઈ રહી છે. ઉત્સવ પાછળની કલ્યાણકારી ભાવનાઓ ત્યજી ઉત્સવનું રૂપાંતર આવા દૂષણમાં કરવું એ સમાજ માટે ક્યારેય હિતકારી ન ગણાય. જન્માષ્ટમી એ કૃષ્ણની ભક્તિ કરવાનો દિવસ ગણાય. દિવસના અજવાળામાં બધા દેખે એ રીતે એની ભક્તિ થાય, ભક્તિગીત ગવાય, મટકી ફૂટે, પ્રસાદ વહેંચાય અને આખી રાત એના નામે જુગાર

રમાય. આ જુગાર કેમ? શું કૃષ્ણ ભગવાન જુગાર રમવાનું કહી ગયા હતા? ના, આવું ક્યારેય કહ્યું નથી.

કૃષ્ણનો માર્ગ એ સાધનાનો, સાર્થક જીવન જીવવાનો માર્ગ છે. આપણા નકામા વ્યસનોને પોષવાનો કે અપનાવવાનો માર્ગ નથી. પાંચ મોટા વ્યસનો છે જે આપણને પાપ અને ખોટું કરાવે છે. દારૂ, જુગાર, માંસ, ચોરી અને પરસ્ત્રીગમન. આ વ્યસનોમાં જુગાર પણ વ્યસન છે. કૃષ્ણ ભગવાને કદી નથી કહ્યું કે મારા જન્મની રાતે તમે જુગાર રમજો. મનુષ્યનું સર્વનાશ કરે એવો આ જુગાર છે. પહેલા ખૂબ સારો લાગે, બે-પાંચ વાર જીત થાય પછી હોય એ બધું ગુમાવવાનો વારો આવે. ઘર-ઘરેણાં વેચાવે, મિલકત જાય, રાજપાટ જાય અને ક્યારેક માનસિક સંતુલન પણ જાય. આમ સર્વનાશ નોતરીને રહે. જુગાર રમવાનું પરિણામ શું આવે એ ધર્મરાજા યુધિષ્ઠિરનું ઉદાહરણ આપણે જાણીએ જ છીએ.

આપણા ઘણા ચિંતકો અને વિચારકોએ જુગાર એટલે શું? જીવન એક જુગાર છે. એ વિશે આપણને ખૂબ સરસ સમજાવ્યું છે જે હું અહીં દર્શાવું છું. જુગાર શબ્દમાં ત્રણ અક્ષર છે. જુ એટલે જૂઠ બોલાવે, ગા એટલે ગાળો ગળાવે-બોલાવે ર એટલે રમવા માટે વારંવાર લલચાવે. એકવાર બધું જ હાર્યા હોય છતાંય ફરીને રમવાની ઈચ્છા કરાવે એ જ જુગાર. એટલે જ કહેવાય છે ને 'હાર્યો જુગારી ભમણું રમે'. કોઈ બધું હારી જાય, કોઈના ઘર ભાંગે એવું કૃષ્ણ ભગવાન ઈચ્છે ખરા?

આપણા કોઈ ધર્મશાસ્ત્રમાં જુગાર રમવાની વાતને સમર્થન નથી. આમ જુઓ તો આ જિંદગી એક જુગાર જ છે, જુગારી પાસે જે ગંજીંકો હોય એમાં બાવન પાના હોય, જિંદગી એક જુગાર કેવી રીતે એ જોઈએ. એક વર્ષના અઠવાડિયા કેટલા? ૫૨. અને ગંજીંકામાં પાના કેટલા? ૫૨. ગંજીંકામાં કુલ ચિત્રો કેટલા? ૫૨. વર્ષના મહિના કેટલા? ૧૨. ગલ્લો, રાણી, બાદશાહ એમ દરેકના ૪ ચિત્રો હોય એટલે કુલ ૧૨ થઈ જાય. જેમ ત્રણ જાતના ચિત્રો હોય એમ ઋતુઓ ત્રણ હોય. શિયાળો, ઉનાળુ અને ચોમાસું. દરેક ઋતુઓના મહિના કેટલા? ૪. તો દરેક ચિત્રોની સંખ્યા પણ ૪ જ છે.

એક વર્ષના દિવસ = ૩૬૫. ગંજીંકામાં એક જાતના ૮૧ દાણા હોય. કુલ ચાર જાત છે એટલે $૮૧ \times ૪ = ૩૨૪$ અને ૧ જોકર = ૩૬૫ થઈ જાય.

હવે છેલ્લી વાત. મહિનાના પખવાડિયા = ૨. સુદ અને વદ. એમ ગંજીંકામાં પણ ૨૩ એન્ડ બ્લેક. ગંજીંકામાં ૪ ભાગ આવે. કાળી, ફલ્લી, ચરકટ અને લાલ. તેમ દિવસના પણ ૪ ભાગ : સવાર, બપોર, સાંજ અને રાત. શું હવે એમ નથી લાગતું કે જિંદગી પણ એક જુગાર છે.

હા, જિંદગી એ જુગાર છે એમાં શંકા નહિ, પણ એમાં પાનાં ગંજીંકાના નહિ આપણા પોતાના જ હોય છે. નીતિથી ધન કમાય જીવન

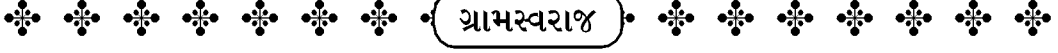
સુંદર બનાવવું છે કે અનીતિની આવકથી જીવન કુરૂપ બનાવવું છે એ આપણા હાથમાં છે. આ જુગાર બધાને રમવો પડે છે. આ જુગારમાં કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, માયા, મત્સર જેવા શત્રુઓને હરાવવાના છે ને દયા, પ્રેમ, લાગણી, કરુણા, માનવતા, નીતિમત્તા, સત્યતા જેવાં જીવનમૂલ્યોને જીતવાના હોય છે. આ જીવનમૂલ્યો જ માનવને સુખ, શાંતિ અને આનંદ અર્પે છે. કેટલાક માણસો યુવાનીમાં જુગાર રમે છે ને વૃદ્ધાવસ્થા દુઃખમય બનાવી લે છે. યાદ રાખીએ કોઈપણ વ્યસન વહાલું બનીને તારાજી સર્જે છે. માનવીનું સાચું સુખ શેમાં છે? આ આપણે જાણતા જ નથી ને બરબાદી નોતરે તેવા વ્યસનોમાં અટવાયા કરીએ છીએ. માનવી સુખ સર્જતી સુટેવો ઘોડી દે છે ને દુઃખ આપતી કુટેવો અપનાવી રાખે છે. મહાભારતમાં લખ્યું છે : “જુગારથી આજના અને આવતીકાલના સુખનો નાશ થાય છે.” આપણે ખરેખર કૃષ્ણભક્ત હોઈએ તો જન્માષ્ટમીને જુગારાષ્ટમી ન બનાવીએ ને કૃષ્ણ ભગવાનની સાચી ભક્તિ કરીએ. કૃષ્ણમય જીવન જીવીએ.

“જે વ્યક્તિ સારા જ્ઞાનનો અમલ કરે છે તેને સુખને પામે છે.”

— ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ

“ખરાબ ટેવો પાડવી સહેલી છે, તેની સાથે જીવવું અઘરું છે, સારી ટેવો પાડવી અઘરી છે, પણ તેની સાથે જીવવું સહેલું છે.”

— રોહિત પટેલ



ટેકનોલોજી

ઓનલાઇન સ્વતંત્રતાનું રક્ષણ કરો : આ સ્વતંત્રતા દિને ડિજિટલ ઓળખને રક્ષિત કરો

**ટેકનોલોજીના યુગમાં ડેટાગીરી મહત્વનું પાસું પરંતુ
ડેટા સુરક્ષા માટે હંમેશા સતર્ક રહો**

ડિજિટલ ક્ષેત્રોની અમર્યાદિત તકોને સ્વીકારતા આ સ્વતંત્રતા દિને તમારી ઓનલાઇન સ્વતંત્રતાને માણતી વખતે તેનાથી નુકસાન થવાની સંભાવનાઓથી પણ બચો. જેમ સ્વતંત્રતા તમને ડિજિટલ યુગના ફાયદાઓનો લાભ ઉઠાવવા દે છે તેમ તે તમારી સામે સંભવિત જોખમો પણ છતા કરે છે. આ જોખમની સંભવિતતાઓને છેતરપિંડી કરનારાઓ લક્ષ્યાંક બનાવી શકે છે અને તમારી ડિજિટલ ઓળખને જોખમમાં નાખી શકે છે.

તમે જેમ ડિજિટલ પ્રદેશની આરપાર નીકળો છો ત્યારે તમારા ડિજિટલ રક્ષણોને આવશ્યક પ્રેક્ટિસને વળગી રહેતા ટેકો આપો તે અગત્યનું છે; જે તમને તમારી ડિજિટલ સ્વાયત્તાને શાણપણ સાથે સ્વીકારવા માટે સશક્ત બનાવે છે. તમારી ઓનલાઇન ઓળખને રક્ષણ આપતા. તમે તમારી સલામતીને જોખમમાં

નાખ્યા વિના ડિજિટલ ક્ષેત્ર દ્વારા ભેટમાં અપાયેલ તકોનો સંપૂર્ણ રીતે આનંદ માણી શકો છો.

મજબૂત અને વિશિષ્ટ પાસવર્ડ્ડનો ઉપયોગ કરો : વિવિધ ઓનલાઇન એકાઉન્ટ્સમાં મજબૂત અને અલગ પાસવર્ડ્ડના ઉપયોગને પ્રાથમિકતા આપો. સરળતાથી સમજી શકાય તેવી માહિતીનો ઉપયોગ કરવાથી બચો, જેમ કે જન્મદિવસ અથવા નામ, અને તેના બદલે, અક્ષરો, અંકો અને વિશિષ્ટ ચિહ્નોના મિશ્રણને પ્રાધાન્ય આપો. અસંખ્ય પાસવર્ડ્ડ્સનું સુરક્ષિત રીતે સંચાલન કરવા માટે, તમે તમારા ઓળખપત્રોને સંગ્રહિત કરવા અને એન્ક્રિપ્ટ કરવા માટે સક્ષમ એવા પાસવર્ડ મેનેજમેન્ટ ટૂલને અપનાવવાનું વિચારી શકો છો. વધુમાં, સુરક્ષા વધારવા સમયાંતરે પાસવર્ડ બદલવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે.

● ફિશિંગના પ્રયાસોથી સાવધ રહો: છેતરપિંડી કરનારાઓ વારંવાર વિશ્વાસપાત્ર સંસ્થાઓનો ઢોંગ કરે છે, અને તમને તમારા

સાંઈક્રિશ્ના શ્રીનિવાસન

મેનેજિંગ ડિરેક્ટર, એક્સપીરિયન્સ કોર્પોરેશન
ઈન્ફર્મેશન કંપની ઓફ ઈન્ડિયા (ECICI)

PII જાહેર કરવામાં ફસાવે છે. વ્યક્તિગત વિગતો દાખલ કરતાં પહેલાં વેબસાઈટ અથવા ઈમેઈલની કાયદેસરતા ચકાસો. ક્યારેય શંકાસ્પદ લિંક પર ક્લિક ન કરો અથવા અજાણ્યા સ્ત્રોતોમાંથી જોડાણો ડાઉનલોડ ન કરો.

● **દ્વિ-પરિબળ પ્રમાણીકરણનો અમલ કરો:** મજબૂત પાસવર્ડ્સ અને ફિશિંગ પ્રયાસોની જાગૃતિ સાથે, જ્યારે પણ શક્ય હોય ત્યારે દ્વિ-પરિબળ પ્રમાણીકરણને સક્રિય કરવાની સલાહ આપવામાં આવે છે. આ પૂરક સુરક્ષા સ્તર બાંધધરી આપે છે કે તમારા પાસવર્ડ સાથે ચેડાં કરવામાં આવે તો, ગૌણ ચકાસણી પ્રક્રિયા ફરજિયાત બની જાય છે, જેનાથી અનધિકૃત પ્રવેશની સંભાવના ઘટી જાય છે.

● **સોશિયલ મીડિયા પર PIIને સુરક્ષિત કરો:** તમારી ડિજિટલ સ્વાયત્તતાને સુરક્ષિત રાખવા માટે તમે સોશિયલ મીડિયા અને અન્ય ઓનલાઈન પ્લેટફોર્મ્સ પર જાહેર કરો છો તે માહિતી વિશે સાવચેત રહેવું પણ જરૂરી છે. ઘણી બધી વ્યક્તિગત વિગતો શેર કરવાનું ટાળવું મહત્વપૂર્ણ છે જેનો સાયબર અપરાધીઓ દુરુપયોગ કરી શકે છે. નિયમિત ધોરણે તમારી ગોપનીયતા સેટિંગ્સની સમીક્ષા કરવાની આદત બનાવો અને તમારી પોસ્ટ્સ માટે પ્રેક્ષકોનો તમે વિશ્વાસ કરો

● **સાયબર ધમકીઓથી અપડેટ રહો:** સંભવિત હુમલાઓને રોકવા માટે તમારી જાતને

સાયબર ક્રિમિનલ યુક્તિઓના જ્ઞાનથી સજ્જ કરો. જાગૃતિ તમારી ડિજિટલ ઓળખને સુરક્ષિત રાખવા વિશે સુમાહિતગાર નિર્ણયોને સશક્ત બનાવે છે.

● **ઉપકરણ અને સોફ્ટવેર અપડેટ્સની ખાતરી કરો:** વધુમાં, ચકાસો કે તમારા ઉપકરણો અને સોફ્ટવેરમાં નવીનતમ સુરક્ષા પેચ અને અપડેટ્સ સામેલ છે. સાયબર અપરાધીઓ જૂની સિસ્ટમમાં જાણીતી નબળાઈઓને લક્ષ્ય બનાવે છે.

● **સાર્વજનિક Wi-Fi સાથે સાવધાની રાખો:** જાહેર Wi-Fi નેટવર્કનો ઉપયોગ કરતી વખતે સમજદારી રાખો. તે સુગમ હોવા છતાં, આ નેટવર્ક્સમાં ઘણીવાર સુરક્ષા પગલાંનો અભાવ હોય છે, જે તમારા ડેટાને સાયબર કાર્ડમાટે સંવેદનશીલ બનાવે છે. સાર્વજનિક Wi-Fi સાથે કનેક્ટેડ હોય ત્યારે બેંકિંગ એપ્લિકેશન્સ જેવી સંવેદનશીલ માહિતીમાં એક્સેસ કરવાથી બચો. સુરક્ષિત ખાનગી નેટવર્ક પસંદ કરો અથવા વધુ સુરક્ષા માટે વર્ચ્યુઅલ પ્રાઇવેટ નેટવર્ક (VPN) નો ઉપયોગ કરવાનું વિચારો. જેમ તમે તમારી ડિજિટલ સ્વતંત્રતાની કદર કરો છો, ત્યારે ચાલો તમારા ડેટાની સુરક્ષાને પણ પ્રાથમિકતા આપીએ. આ સંદર્ભે જવાબદાર હોવાને કારણે તમે આ સ્વતંત્રતાનો મહત્તમ ઉપયોગ કરો છો.

જોઈએ. દેશભક્તોનો પરીચય, સ્વરાજ્યની સમજૂતી ‘સ્વતંત્રતા એટલે સર્વોદય’ સાચા સ્વરાજ્યની કલ્પના જનસમુદાયમાં મૂકવી જોઈએ.”

આજે આઝાદી મળ્યે ૭૭વર્ષ થયા. અંગ્રેજોના જવાથી સ્વરાજ્ય આવી ગયું છે એમ આપણે સમજીએ છીએ, પણ શું આ સાચું સ્વરાજ્ય છે? રવિશંકર મહારાજે કહ્યું છે કે “સ્વરાજ્ય તો સાધન છે, ને સાધ્ય તો છે આત્મવિકાસ અને સામાજિક પ્રેમ. એટલે અંગ્રેજો ગયા તેટલામાં બધું આવી ગયું એમ માનવાનું નથી.” આપણે ભૂલ કરી અંગ્રેજો ગયા એટલે આઝાદી મળી ગઈ તેમ સમજી લીધું. પરિણામે માનવવિકાસ ભૂલાયો. દેશને ભયંકર નુકસાન થયું છે. દેશમાં વ્યાપક લોકહિત અને સ્વાતંત્ર્યના જતન માટે વિચારવાનું કે સમજૂ માણસ માટે આજની પરિસ્થિતિ અકળાવનારી છે. રાજકીય, આર્થિક, સામાજિક, સાંસ્કૃતિક ક્ષેત્રે અનેક વિવિધ સમસ્યાઓ આપણી સામે આવીને ઊભી રહી છે. દેશની ભૌતિક પ્રગતિ થયેલી દેખાય છે. પરંતુ આપણી સાંસ્કૃતિક, આર્થિક અને સામાજિક પરિસ્થિતિનું ધોવાણ થઈ રહ્યું છે.

૭૭વર્ષની આઝાદી પછી પણ આપણે કુસંપકાઢી શક્યા નથી. નિરક્ષરતા, ગરીબી, શોષણ દૂર કરી શક્યા નથી. માટે હવે યુવાપેઢીએ વિકાસ તરફ મોં રાખી બધાને સાથે લઈને જેમ આઝાદી સૌના સાથ-સહકારથી મેળવી,

તેમ ભેગા મળીને માનવને કેન્દ્રમાં રાખી વિકાસ તરફ દોડીએ તો સાચું સ્વરાજ આવશે. સ્વતંત્રતાની પ્રતિજ્ઞા તો વેદકાળથી ચાલી આવે છે. વ્યચિષ્ટે બહુપથ્યે યતેમહિ સ્વારાશ્રયે (ઋ.પ.૬૬.૬) વ્યચિષ્ટ એટલે અત્યંત વ્યાપક, જેમાં બધાને મતાધિકાર હોય અને બહુપ્રાપ્ય એટલે જેની બહુમતી લઘુમતીના રક્ષણને માટે સાવધાન છે એવા સ્વરાજ્યને માટે આપણે કોશિશ કરી રહ્યાં છીએ. ઋષિએ ખૂબ સ્પષ્ટ નિર્દેશ કર્યો છે કે સ્વરાજ માટે દરેક પ્રકારની યેષ્ટા તથા ઉપાય કરવાં જોઈએ.

વિનોબા ભાવે કહે છે — ‘વિચાર પણ એવા માણસો પાસેથી લેવો જોઈએ જેને તેના વિચારોમાં વિશ્વાસ હોય, શ્રદ્ધા હોય...’ આપણી ઋષિ સંસ્કૃતિને આજે જરૂર છે સાચા રાષ્ટ્રીય ગૌરવની! રાષ્ટ્રીય ગૌરવના અર્થને સમજવાની, રાષ્ટ્રીય એકતા, અખંડિતતા, અસ્તિત્વ તથા અસ્મિતાની અનેક સમસ્યાઓ તેની સાથે જ વણાયેલી છે. ગુંથાયેલી છે. આજની સમસ્યાઓનો એક જ હલ છે આપણે આપણા સાચા રાષ્ટ્રીય ગૌરવને. વૈભવને તથા વિભૂતિઓને જાણીએ. સાંસ્કૃતિક સત્યને, જીવન મૂલ્યોને જાણીએ, વિચારીએ ચિંતન કરીએ અને તેને જીવન જીવવાની કલામાં સમાવીએ. જેમ જનક, રામ-કૃષ્ણ, બુદ્ધ, મહાવીર, રામાનંદાચાર્ય, શંકરાચાર્ય, નિમ્બાર્કચાર્ય, સ્વામી વિવેકાનંદ, ગાંધીજી, ટિળક, ગોખલે, સુભાષચંદ્રબોઝ, ભગતસિંહ,

મહર્ષિ અરવિંદ, ચંદ્રશેખર આઝાદ વગેરે પોતાની પાછળ ગૌરવશાળી પરંપરા મૂકી ગયા છે તેવા રાષ્ટ્રીય ગૌરવની આજે તાતી - જરૂર છે.

યાદ રહે કે ભારત રાષ્ટ્ર એ માત્ર જમીનનો ટુકડો નથી. એ એક ચેતના છે, આ અભિવ્યક્તિ દરેક દેશવાસીના દિલમાં થવી જોઈએ. જ્યારે આ રાષ્ટ્રીયતા દિલમાં અંકુરિત થશે ત્યારે સાચા સ્વરાજની, રાષ્ટ્રીય ઉત્થાનની અસીમ સમભાવના - સાકાર થશે.

સરદાર વલ્લભભાઈ પટેલે કહ્યું હતું કે, - “આપણા સ્વરાજમાં થોડા પરદેશીઓને સગવડ કરી આપવા ખાતર રાજ્યનો કારભાર પરદેશી ભાષામાં ચાલતો નહીં હોય. આપણા વિચાર અને શિક્ષણનું વાહન પરદેશી ભાષા નહીં હોય. મોટા અમલદારોના અને નાના નોકરોના પગારની વચ્ચે આભ જમીન જેટલું અંતર નહીં હોય. સૌથી વિશેષ તો એ છે કે આપણું સ્વરાજ હશે ત્યારે આપણે આપણા પોતાના દેશમાં તેમ જ પરદેશમાં જ્યાં અને ત્યાં હડેહડે નહીં થતા હોઈએ.” શું સરદાર સાહેબનું આ સ્વપ્ન સાકાર થયું છે ખરું ? જાગૃત અને સંવેદનશીલ નાગરિકો તરીકે આપણે સૌએ આ બાબતમાં કાંઈ ને કાંઈ કરવાં વ્યક્તિગત અને સંસ્થાગત મથામણ કરવાની તાતી જરૂર છે. યુવાવર્ગે આઝાદીના સ્વપ્નદષ્ટાઓ માટે આજની પરિસ્થિતિને પલટાવવા કટિબદ્ધ થઈ કામે લાગી જવું જોઈએ.

યુવાસૂઝને, યુવાશક્તિને દિશા નિર્દેશ કરવાની જવાબદારી વડીલોની, માતા-પિતાની અને શિક્ષકોની છે. ગાંધીજીએ ૩૨ વર્ષ સ્વરાજ મેળવવા મથામણ કરી દેશની નાડ પારખી માટીમાંથી માનવ પેદા કર્યા. લોકોને સ્વરાજ માટે તૈયાર કર્યા.

૧૫મી ઓગસ્ટ, ૧૯૪૭ના રોજ જે આનંદ ઉછળતો હતો તે આજે નથી. આઝાદ ભારતના અરમાનો અને આશાઓ તૂટેલા ભંગાર સ્વરૂપે દેખાય છે. ૭૭ વર્ષ પછી ગરીબી, બેકારી, ભૂખમરો, નશાખોરી, ગુનાખોરી, આતંકવાદ, લાંચરુશ્વત, જ્ઞાતિવાદ, કોમવાદ, ગરીબ અને મધ્યમવર્ગ યાતનાઓની નાગચૂડમાં અને પ્રદેશવાદ, ધર્મના ઝઘડા જેવી સમસ્યાઓ વચ્ચે પીસાઈ રહ્યો છે. તે માટે યુવાશક્તિએ સજજ બની દેશની આઝાદી બચાવવા કટીબદ્ધ બનવું પડશે. યુવાનો વ્યસનમુક્ત બની ત્યાગની ભાવના કેળવી લોભ-લાલચની ઉપર ઊઠી અને દેશ પ્રત્યેની પોતાની જવાબદારી સમજી આઝાદી ટકાવી રાખવા, દેશને સમૃદ્ધ બનાવવા તન-મન અને ધનથી પોતાનું યોગદાન આપે, માનવધર્મ તરફ વળે તો ગાંધીજીના સ્વપ્નનું આઝાદ ભારત બને. ગાંધીજીના મનમાં સ્વતંત્ર ભારતની તસવીર હતી કે, “મારી કલ્પનાના ગામમાં વસતો માણસ જડ નહીં હોય. શુદ્ધ ચૈતન્ય હશે. તે ગંદકીમાં, અંધાર ઓરડામાં જાનવરની જેમ જિંદગી ગુજારતો નહીં હોય. તે આખા જગતની સામે ટક્કર લેવા તૈયાર

છે સ્કિલ ડેવલપમેન્ટ. એટલે કે જે રોજગારની માંગ છે કે સમયની માંગ છે તે પ્રમાણે કુશળ લોકોને તૈયાર કરવા. ભારત વિશ્વની મહાસત્તા બનવા માગે છે અને ૨૦૪૭ સુધીમાં ૧૦ ટ્રિલિયન ડોલરની ઈકોનોમી બનવા પ્રયત્ન કરી રહ્યો છે પણ તે સ્કિલ વગર શક્ય નથી. વાસ્તવમાં શિક્ષણથી જ આપણે સ્કિલની તંગી અનુભવી રહ્યા છીએ શિક્ષકો વિષયનું ઊંડું જ્ઞાન ધરાવતા નથી, આપણાં કેટલા પાઠ્ય પુસ્તકો ૨૦૪૭ના ભારત માટે અપડેટ છે, દેશમાં ઉત્પાદનથી લઈ સર્વિસ તમામ ક્ષેત્રોમાં સ્કિલની તંગી છે પછી ઓટો લો કે કેમિકલ એન્જિનિયરીંગ આપણી પાસે વિશ્વ કક્ષાની

તાલીમ ઈન્સ્ટિટ્યૂટ નથી કે નથી ટ્રેનર કે સ્કિલ ડેવલપમેન્ટમાં રોકાણને કોઈ પ્રોત્સાહન પણ નથી. કૃષિ ક્ષેત્ર જે સૌથી વધુ રોજગારી આપે છે ત્યાં સૌથી ઓછી ટેકનોલોજીનો ઉપયોગ થાય છે. હવે કૃષિક્ષેત્રો ટેકનોલોજીનો ઉપયોગ વધારી રહ્યા છે તે આનંદની વાત છે.

બજેટમાં ભારત સરકાર ભવિષ્યનો રોડમેપ રજુ કરી રહી છે ત્યારે તે તક ઝડપી સ્કિલને એક ઉદ્યોગ તરીકે જોવો જોઈએ અને સ્કિલ ઈન્ડસ્ટ્રી માટે ટેક્સ બેનિફિટ પણ આપવા જોઈએ અને વૈશ્વિક કંપનીઓને તેમાં આમંત્રિત કરવી જોઈએ જોજો જે નિષ્ણાતો આવશે તેમાં ૫૦% ભારતીય હશે.

સહકારી શિક્ષણ અને પ્રચાર એ બંને પાયાની પ્રવૃત્તિઓ છે. સહકારી પ્રચાર દ્વારા આમજનતામાં સહકારના સિદ્ધિ, સહકાર્યનો ઉદ્દેશ વગેરેની સમજ પેદા કરી તેમને પ્રવૃત્તિ પ્રત્યે અભિમુખ કરી શકાય છે. સહકારી શિક્ષણ એ સહકારી સંસ્થાઓની તંદુરસ્તી માટે પ્રાણવાયુ સમાન છે. સહકારી શિક્ષણ અને તાલીમ સહકારીઓ-અવેતન કે સવેતનમાં સંસ્થા પ્રત્યેની વફાદારી, પ્રમાણિકતા અને પોતિકાપણની કર્તવ્યનિષ્ઠ ભાવના જન્માવવામાં મહત્ત્વનો ફાળો આપે છે. સહકારી શિક્ષણ એ તંદુરસ્ત સહકારી પ્રવૃત્તિ માટેનું એક અનિવાર્ય અંગ છે.

સહકારના ક્ષેત્રમાં આપણે જે કંઈ કરવા માગતા હોઈએ, એ લાગતાવળગતા લોકોની સંમતિથી કરવું જોઈએ. જે એમ ન થાય તો ભલું કે બૂરું થવાનું બાજુએ રહે, પણ જે કંઈ થાય એ સહકાર નહીં હોમ પણ કંઈક બીજું હશે.”

— જવાહરલાલ નેહરુ

એઆઈ માણસની લોભવૃત્તિ અને હિંસાને રોકી શકશે નહીં

જ્યારે સમગ્ર જગત ખેતીયુગમાં જીવતું હતું ત્યારે ઇંગ્લેન્ડમાં ઈ.સ.૧૭૬૦ પછી એટલે કે આજથી લગભગ ૨૬૦ વર્ષ પહેલાં જે ઔદ્યોગિક ક્રાંતિ શરૂ થઈ તે વખતે પણ એવો ભય ઊભો થયો હતો કે ઔદ્યોગિક ક્રાંતિ માનવજીવનને ભયમાં મૂકી દેશે અને કરોડો લોકોને બેકાર બનાવી દેશે અને ગૃહઉદ્યોગો નષ્ટ થઈ જતા ગરીબી ઘટશે નહીં પરંતુ વધશે. આમાંના મોટાભાગના ભયો ખોટા સાબિત થયા છે. ઔદ્યોગિક ક્રાંતિએ ચીજવસ્તુઓનાં ઉત્પાદન અને વિતરણને મબલખ વધાર્યું છે. અલભત તેણે મજૂર અને શેઠિયા વર્ગો ઊભા કર્યા અને કાર્લ માર્ક્સ જેવા ક્રાંતિકારી ચિંતકો પણ ઊભા કર્યા. કાર્લ માર્ક્સ અને એન્જલ્સના સખત પ્રયત્નો છતાં માનવ માનવ વચ્ચે આર્થિક અને સામાજિક સમાનતા હજી ચાલુ છે. પ્રોલેટરીઅન રીવોલ્યુશનની વાત ભ્રામક સિદ્ધ થઈ. કોઈ ઠેકાણે હજી પ્રોલેટરીયન સમાજ ઊભો થયો નહીં પરંતુ પુટીન, માઓ જગતમાં હિટલર અને જીનર્પીંગ ઊભા થયા છે.

એઆઈ ક્રાંતિ : હવે જગત નવી ક્રાંતિની આરે આવીને ઊભું છે. ઔદ્યોગિક ક્રાંતિ પછી ડિજિટલ ક્રાંતિ થઈ. ડિજિટલ ક્રાંતિ જે ૧૯૮૦માં

ધવલ મહેતા

અમેરિકન આઈબીએમ કંપનીએ આઈબીએમ પીસી જૂનિયર નામનું મોડેલ બહાર પાડ્યું; જેમાં ઇન્ટરનેટ કનેક્ટીવીટી હતી તેણે તો સંદેશાવ્યવહારને ક્ષેત્રે કમાલ જ કરી નાખી. તે પછી હવે ડિજિટલ ક્રાંતિનું એઆઈ (આર્ટિફિસિયલ ઇન્ટેલીજન્સ) ક્રાંતિમાં થઈ રહ્યું છે. ઔદ્યોગિક ક્રાંતિએ જે ખાસ પ્રોડક્શન અને માલ માર્કેટિંગની સિસ્ટમ ઊભી કરી તેના હીરોસમા હેન્ડ્રી ફોર્ડ, ફેડરીક ટેલર, રોકફેલર્સ, જનરલ મોટર્સ વગેરેના નામ જાણીતા છે. ડિજિટલ ક્રાંતિને શરૂ કરનાર બિલ ગેટ્સ, સ્ટીવ બોઝનીઆક, માઈક્રોસોફ્ટ કંપની, ગૂગલ, એમેઝોન વગેરેના નામો પશ્ચિમ જગતમાં ઘેર ઘેર જાણીતા થઈ ગયા છે. હવે એઆઈ યુગમાં મસ્ક, મેટ, એઆઈ ઓપન એઆઈ વગેરે શબ્દો દાખલ થઈ ચૂક્યા છે. કોમ્પ્યૂટર્સ સંવાદ કરી શકે અને સમજી શકે અને તેને પૂછેલા સવાલોનો જવાબ માનવભાષામાં આપી શકે તે માટે પણ વિરાટ લેન્ગ્વેજ મોડેલની રચના થઈ છી. આર્ટિફિસિયલ ઇન્ટેલીજન્સનો અર્થ જ એ કે તે માનવસર્જિત બુદ્ધિ નથી પરંતુ મશીન રચિત બુદ્ધિ છે; પરંતુ તેમાં એક ફેર એ છે કે માનવયુદ્ધ મગજના અબજો કોષો (ન્યુરોન્સ) વચ્ચેના સંબંધોને કારણે થાય છે.

આવા જ રોબોટ્સ માનવજીવન (જીનોમ)માંથી ઊભા થયા હોય તો વાત જુદી છે. મેનેજમેન્ટની બાબતમાં એઆઈરોબોટીક્સ મેનેજમેન્ટમાં સ્ટ્રેટેજીક મેનેજમેન્ટના ક્ષેત્રને ધરમૂળથી બદલશે. કારણ કે રોબોટીક્સ વ્યાવસાયીક મેનેજમેન્ટને પણ દૂર કરશે. હજી સુધી આપણા રોબોટીક્સનો ઉપયોગ ઉદ્યોગ-વ્યાપાર-વાણિજ્ય સેવાઓના ક્ષેત્રે જ તેમજ રોજિંદા ઘરકામના ક્ષેત્રે થશે તો તે કયા પ્રકારના સમાજની રચના કરશે તેનું ચિંતન કર્યું છે. માનવજાતની 'વર્ક પ્લેસ'માં તે જરૂરથી મોટા ફેરફારો લાવશે પરંતુ કુટુંબ પ્રથા બાળછેરની પ્રથા કે રાજકારણની પ્રથાને તે કેવી અસર કરશે તેની આપણને ખબર નથી. જ્યારે ઔદ્યોગિક ક્રાંતિની શરૂઆત થઈ ત્યારે આપણને તે વખતે તેની અસર માત્ર વર્ક પ્લેસ પર કેવી થશે તેનો જ ખ્યાલ હતો પરંતુ ઔદ્યોગિક ક્રાંતિએ સ્ટીમ એન્જીન અને પછીથી વીજળીથી ચાલતા યંત્રોને જન્મ આપ્યો ત્યારે તો રેફ્રીજરેટર્સ, કોલ્ડ સ્ટોરેજ, ઇલેક્ટ્રીક હીટર, વોશીંગ મશીન, ટીવી, ટેલિકોમ, ઇલેક્ટ્રીક લાઈટીંગ (ઘરમાં તેમજ વર્ક પ્લેસીઝ પર) ટ્રેક્ટર, પેટ્રોલથી ચાલતી કાર (જે હવે પછી વીજળી પર ચાલશે). વીમાના સારવારના સાધનો જેમ કે એક્સ-રે, કેટ સ્કેન, ઈસીજી અને છેવટે કોમ્પ્યુટર્સ જેણે આપણું સમાજજીવન ધરમૂળથી બદલી નાંખ્યું.

યાદ રહે કે માનવજાતના લાખો વર્ષોના ઇતિહાસમાં ઉપરની તમામ શોધો છેલ્લા ૩૦૦ વર્ષથી પણ ઓછા ગાળામાં થઈ છે. એટમ બોમ્બની શોધને હજી ૮૦ વર્ષ પણ પૂરાં થયા નથી. એ બાબતમાં કોઈ શંકા નથી કે એઆઈ માનવસમાજમાંથી ગરીબી અને રોગો દૂર કરશે પણ આર્થિક અસમાનતાનો પ્રશ્ન અને ધાર્મિક શ્રદ્ધા ચાલુ જ રહેશે.

રોબોટ્સ એક નોકર તરીકે : આ સંદર્ભમાં જોતા એમ લાગે છે કે આર્ટિફીસિયલ ઇન્ટેલીજન્સથી સજ્જ રોબોટીક્સ માનવ જીવનના વર્ક પ્લેસમાં અને તે પછી કુટુંબ જીવનમાં (જેમ કે રોબોટ્સ રસોઈ કરશે) કપડાં ધોશે અને ઈસ્ટ્રી કરી વ્યવસ્થિત રીતે કબાટમાં ગોઠવશે, વાસણો માજી નાખશે, કચરો વાળશે, માંદગીમાં તમને ટાઈમસર દવા આપશે. તમારા હાથપગ દબાવી આપશે, બજારમાંથી તમે સૂચવેલી ચીજવસ્તુઓ લઈ આવશે વગેરે પણ તે ખરેખરા અને સાચા અર્થમાં યંત્રવત સેવાઓ હશે. તેમાં લાગણીનું કોઈપણ તત્વ નહીં હોય. વિજ્ઞાનની શરૂઆત હજી ૫૦૦થી પણ ઓછા વર્ષ પહેલા કોપરનીક્સ અને તે પછી ગેલેલીઓ અને ન્યુટને શરૂ કરી. ધર્મે સમાજને વ્યવસ્થાનો કન્સેપ્ટ આપ્યો અને સમાજ જીવનને ધારણ કર્યું એટલે ઈન્ટીગ્રેટ કર્યું પરંતુ વિજ્ઞાનો સરાસરી માનવ આયુષ્ય નાટ્યાત્મક રીતે વધારી આપ્યું છે. શ્રદ્ધા પર રિઝનનો આ વિજય છે.



યોગદર્શન

સ્વયં અને સમાજ માટે યોગ
યોગચિકિત્સા : રોગ ઉપચારમાં યોગ

ગત જૂન મહિનામાં આખું વિશ્વ યોગમય બની ગયું હતું. ૨૧મી જૂને વિશ્વભરમાં દસમા આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસની ઉજવણી કરવામાં આવી. ભારતમાં વડાપ્રધાનશ્રી નરેન્દ્ર મોદીએ શ્રીનગર-કાશ્મીરમાં યોગ દિવસ ઉજવીને ‘સ્વયં અને સમાજ માટે યોગ’ના સંદેશને કાશ્મીરની વાદીઓમાં ગૂંજતો કર્યો. કાશ્મીરી જનમાનસમાં યોગના પ્રભાવની પહેચાન કરાવી. ગુજરાતમાં ગુજરાતી-પાકિસ્તાન સરહદી વિસ્તાર નડાબેટમાં મુખ્યમંત્રીશ્રી ભૂપેન્દ્રભાઈ પટેલે ‘સ્વયં’ અને ‘સમાજ માટે યોગ’ના સંદેશને સરહદી સીમા સુરક્ષાકર્મીઓ અને નડાબેટ વિસ્તારવાસીઓમાં ફેલાવ્યો. ગુજરાતમાં તો શાળા-કોલેજો, શહેરનગરના બગીચાઓ, સોસાયટીઓમાં આનંદ-ઉમંગભરે દસમા યોગ દિવસની ઉજવણી થઈ અને શાળા-કોલેજોમાં તો હજુ યોગ કાર્યક્રમો ચાલતા રહેશે. આમ ગુજરાત તો ખરેખર યોગમય બની ગયું છે.

‘યોગદર્શન’ લેખશ્રેણીમાં જૂન-૨૦૨૪ના લેખમાં દસમા યોગ દિવસ-વિશ્વ યોગ દિવસની

આછેરી ઝલક મેળવી હતી. તેની અગાઉના મે-૨૦૨૪ના લેખમાં ‘યોગચિકિત્સા રોગ આધારિત યોગાભ્યાસ’માં આસન, પ્રાણાયામની આપણા શરીર ઉપર અસર અને રોગઉપચારમાં શું ફાયદો કરે છે તેની થોડી થોડી વિગત જોઈ હતી.

‘યોગ’નો ઉપયોગ રોગમાં કઈ રીતે થાય છે તે સમજતાં પહેલાં આપણા માનવ શરીરની રચના અંગે ટૂંકમાં સમજી લઈએ. કોષ એ માનવ શરીરનો સૌથી નાનામાં નાના એકમ છે. માનવીનું શરીર અબજો કોષનું બનેલું છે. એકબીજા કોષો જોડાઈને પેશી-ટીસ્યુ બને છે. એવી પેશીઓના સમૂહથી અવયવ બને છે. અવયવના સમૂહ સંયોજનથી એક તંત્ર અને જુદાં જુદાં તંત્રના સંયોજન સંકલનથી માનવ શરીરની રચના થાય છે. આપણાં શરીરમાં શ્વસનતંત્ર, રૂધિરાભિસરણતંત્ર, પાચનતંત્ર, પ્રજનનતંત્ર, ચેતાતંત્ર, સ્નાયુતંત્ર, કંકાલતંત્ર એમ વિવિધ પ્રકારે અગિયાર જેટલાં તંત્રોથી શરીર રચાય છે. આ બધાં તંત્રોની સુવ્યવસ્થિત ગોઠવણી અને પરસ્પર સંકલનથી આપણા શરીરની રચના થાય છે તથા દેહધાર્મિક ક્રિયાઓ સતત સ્વયં ચાલતી રહે છે. આ શરીરના માધ્યમથી જ આપણે કર્મયોગ, ભક્તિયોગ, જ્ઞાનયોગ, રાજયોગની સાધના કરીને ‘સ્વ’ની ઓળખ અને

કિરણ ચાંપાનેરી (યોગ સાધક)
૧૦૪/૧૮૪૨, કૃષ્ણનગર,
સૈજપુર, અમદાવાદ-૪૬
મો.૯૬૬૨૮૩૩૨૬૮

પ્રોટીન, વિટામિન, ખનીજ તત્ત્વો અને પાણી — આ છ ઘટક તત્ત્વની જરૂર પડે છે. આપણે લીધેલા ખોરાકમાંથી આ ઘટકોનું સરળ રૂપમાં રૂપાંતરિત ના થાય ત્યાં સુધી પાચન માટે યોગ્ય બનતા નથી. પાચનતંત્ર અને પાચનક્રિયા અંગે આટલું જાણ્યા પછી હવે યોગ અભ્યાસની પાચનતંત્ર ઉપર કઈ રીતે અસર થાય છે તે જોઈએ.

મુખમાં ખોરાકનો કોળિયો મુક્તા દાંત તેને ચાવવાની પ્રક્રિયા, લાળગ્રંથિઓમાંથી લાળરસ અને જીભમાંથી મ્યૂક્સ ખોરાકને પોચો, ચિકણો બનાવે છે. લાળરસ ખોરાકને સુપાચ્ય બનાવે છે. સાથોસાથ બિનજરૂરી તત્ત્વો-વાયરસ, બેક્ટેરિયાનો નાશ કરે છે. હવે કોઈ કારણસર લાળગ્રંથિમાંથી લાળરસનું પ્રમાણ ઓછું થઈ જાય તેવા સમયે જાલંધરબંધની ક્રિયા અસરકારક રહે છે. જાલંધરબંધના નિરંતર અભ્યાસથી લાળગ્રંથિ ઉપર તેનો પ્રભાવ પડે છે. લાળગ્રંથિ સક્રિય બને છે અને યોગ્ય પ્રમાણમાં લાળરસ ઉત્પન્ન થવાની પ્રક્રિયા પુનઃ શરૂ થાય છે. આ ઉપરાંત સર્વાંગાસન, સેતુબંધ આસનનો અભ્યાસ લાળગ્રંથિને સક્રિય બનાવે છે.

જઠર, સ્વાદુપિંડ અને લીવર પેટની અંદર આવેલા અવયવો છે. પેટ પર દબાણ આવે તેવા આસનો જેવાં કે હલાસન, મયૂરાસન, પવનમુક્તાસન, ધનુરાસન, મકરાસન વગેરે આસનોનો અભ્યાસ ફાયદાકારક છે. ઉડિયાનબંધથી પેટના અંદરના અવયવોને મસાજ મળે છે. સ્વાદુપિંડ અને આંતરડાને મસાજ મળવાથી તેની કાર્યક્ષમતા વધે છે.

પાચનતંત્રને સ્વસ્થ અને ક્રિયાશીલ રાખવા માટે પ્રાણાયામ ખૂબ ઉપયોગી છે. કપાલભ્રાતીની ક્રિયા કરવાથી ઉદરપટલ ઉપરનીયે થવાથી પેટના અવયવોને સારી રીતે મસાજ મળે છે. અશ્વિનીમુદ્રાથી કબજિયાત દૂર થાય છે.

જ્યારે કોઈ રોગના ઉપચાર તરીકે આસન પ્રાણાયામ, બંધ, મુદ્રાનો અભ્યાસ કરવામાં આવે ત્યારે તેનો પૂરેપૂરી જાણકારી મેળવીને કરવો જોઈએ. ડોક્ટરની સલાહસૂચન અને યોગચિકિત્સક-માર્ગદર્શક હેઠળ અભ્યાસ કરવો હિતાવહ છે. યોગપ્રાણાયામનો સમજ્યા વગર આડેધડ અભ્યાસ કરવાથી ‘બકરું કાઢતાં ઊંટ’ પેસી જવા જેવી સ્થિતિ ન સર્જાય તેની સાવચેતી રાખવી જરૂરી છે.

પાચનક્રીયા-પાચનતંત્ર સંબંધિત રોગ માટે ધારો કે ધનુરાસનનો અભ્યાસ કરવાનો હોય તો પ્રારંભ દસ-પંદર સેકંડ આસનમાંની સ્થિરતાથી ધીમે ધીમે વધારતા જવી. ત્રીસેક સેકંડથી એકાદ દોઢ મિનિટ સુધી આસનમાં સ્થિરતા આવે ત્યારે આસનનો પ્રભાવ જે તે અવયવ ઉપર પડે છે. વ્યક્તિની ક્ષમતા પ્રમાણે આસનની સ્થિરતામાં વધારો કરતા જઈ પંદર-વીસ મિનિટમાં પંદરથી દસ વાર આસનની સ્થિતિમાં જવું—આરામ કરવો—પાછું આસનમાં જવાની ક્રિયા કરતા રહેવાથી પેટ ઉપર દબાણ આપતાં સ્વાદુપિંડ, યકૃત અને આંતરડાને સારી રીતે મસાજ મળે છે. પ્રાણાયામ, કપાલભ્રાતિ, બંધ અને મુદ્રાનો પણ આ રીતે જ અભ્યાસ કરવો જોઈએ...ઓમ...

અહીં કુંડમાં શ્રીકૃષ્ણ ગુરુને નહાવા માટે ગોમતી નદીનું પાણી લાવ્યા હતા. આ ગોમતી કુંડના પણ દર્શન કરેલ.

અવંતિકા સાંઠીપની આશ્રમમાં ગુરુની સેવા કરતા કરતા શિક્ષા ગ્રહણ કરી ઋગ્વેદ, યજુર્વેદ, સામવેદ અને અથર્વવેદ ચાર વેદ અને છ વેદાંગનો અભ્યાસ કર્યો. હજારો વર્ષો પહેલાં વેદમંત્રોનો ઉચ્ચાર થતો હતો તે પ્રમાણે આજે પણ થાય એ માટે ઉપયોગી થાય તેને વેદાંગ કે અંગો કહે છે. આ વેદ-પુરાણને સમજવા માટે સહાયક બને છે. આવા વેદાંગો છે જેમકે છંદ, કલ્પ, નિરૂક્ત, શિક્ષા અને જ્યોતિ. સૌપ્રથમ વેદ-ઉપનિષદને સમજવા પ્રથમ પગથિયું વેદાંગ છે. શ્રીકૃષ્ણ, બલરામ અને સુદામાએ એકચિત્તે અભ્યાસ કર્યા. આ સિવાય રહસ્યવિદ્યા, ધનુર્વેદ, ધર્મશાસ્ત્રો, ન્યાયશાસ્ત્ર, તર્કવિધિ તથા રાજનીતિ. આમ સર્વ પ્રકારની વિદ્યા ખૂબ જ ટૂંકાગાળામાં શીખી. ચોસઠ દિવસમાં ચોસઠ કળા શીખી નિપુણ બની ગયા.

આથી જ કહે છે “માતા પિતા તો બાળકના જન્મદાતા છે પણ જન્મ મરણના બંધનમાંથી મુક્તિ કેમ મેળવવી? તેનું જ્ઞાન-વિવેક તો ગુરુ તરફથી પ્રાપ્ત થાય છે.” આમ સંપૂર્ણ જ્ઞાન ગ્રહણ કરી લીધા પછી બંને ભાઈઓ સાંઠીપની પાસે જઈ ગુરુદક્ષિણા માંગવા આગ્રહ કરે છે.

કારણ આ તો મુરારી રાખે ન કોઈનો ભાર ઉધારી. આપે વ્યાજ શીખે ગરથવાળી. (નરસિંહ મહેતા)

ઋષિ અને ઋષિ પત્નીએ પોતાનો પ્રભાસ પાટણના દરિયામાં ખોવાઈ ગયેલો પુત્ર પરત માંગ્યો. બંને ભાઈઓ રથમાં બેસી પ્રભાસ પાટણ પહોંચ્યા. સમુદ્રમાં વસેલ શંખનું રૂપ ધારણ કરી મહાદૈત્ય શંખસુર પરાજન ને મારી નાખી ગુરુપુત્ર પુનઃદત્તને છોડાવ્યો અને રાક્ષસ પાસે રહેલ પંચજન્ય શંખ કૃષ્ણએ મેળવ્યો. ગુરુમાતાને જીવીત પુત્ર મળતા આનંદ-પ્રસન્નતા અનુભવી. ગુરુપિતા માતાએ ઢગલો આશીર્વાદ આપ્યા કે “હે પુત્રો, તમારી વિદ્યાઓ વધે. આલોક તથા પરલોકમાં પણ તમને સતત યશ પ્રાપ્ત થાય. તમારી કીર્તિ સતત વધતી રહે. આમ બંને ભાઈઓ વાયુવેગી રથમાં બેસી મથુરા આવ્યા. સમગ્ર પ્રજાએ આદર સત્કાર કર્યા.

મથુરામાં આવ્યા બાદ ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ સુખના સમયને યાદ કરે છે. તે પૂતનાના સ્તનોથી ચુસેલા ઝેર, વિશાલ ગોવર્ધન ઉઠાવતા ટચલી આંગળીની વેદના, અસુરો સાથે લડવામાં ઘસરકાથી કેટલીય વખત લોહીલુહાણ થયેલ આવી અનેક સંઘર્ષમય વાતને યાદ નથી કરતા કે કોઈને કહેતા નથી? કારણ. દુઃખના ચીમળાઈ ગયેલા ફૂલમાંથી કદી સુગંધ આવતી

નથી. તમારા દુઃખની વાતથી કોઈ દુઃખી થતું નથી. ફક્ત ક્ષણિક સહાનુભૂતિ પાઠવે છે. આજના યુગમાં દરેક વ્યક્તિને કંઈક ને કંઈક દુઃખ-મૂંઝવણ હોય જ છે. ભાગવતના આ દસમા સ્કંધની કથા આપણને શીખ આપે છે કે “માણસે ખુદના દુઃખને પ્રગટ ન થવા દેવું. એનાથી કોઈ લાભ નથી. એને બદલે સંજોગો, સમય, વ્યક્તિ, સ્થળ, સ્થિતિનો હસતા મુખે સ્વીકાર કરી તેમાંથી બહાર નીકળવાનો ઉપાય શોધવો. જેને જીવે શકાય તેને જાળવી લેવું, આપણા ભાગે આવેલું નિયત કર્મ શ્રેષ્ઠ રીતે કરવું. જ્યાં સુધી રસ્તો ના સૂઝે ત્યાં સુધી સહન કરવું. સહન ન થાય તો

એકાંતમાં રડી લઈ હલકા થઈ જવું. પ્રભુમાં ભરોસો રાખી પ્રાર્થના કરવી. ચોક્કસ રસ્તો મળી જશે. તો ચાલો પૂર્ણપુરુષોત્તમ શ્રીકૃષ્ણને નતમસ્તક અરજી કરીએ...

જિંદગીના પ્રત્યેક તબક્કે
મને તારો સાથ મળતો રહે,
નથી એમ કહેતો કે સંઘર્ષ
વિનાનું જીવન મળે મને
પણ સંઘર્ષમાં હરિવર તારો
મને સંગાથ મળતો રહે
તારા એક ભરોસે જીવન ગુજારું,
સદા તારો સાથ મળતો રહે.

અસ્તુ

સહકારી પ્રવૃત્તિ પક્ષની જ ન બનતાં એનું સ્વરૂપ રાષ્ટ્રીય રાખવું જોઈએ. જેવી રીતે મજૂર સંગઠન કોંગ્રેસના સિદ્ધાંત અનુસાર ચાલે છે, તેમ સહકારી પ્રવૃત્તિ કોંગ્રેસના સિદ્ધાંત અનુસાર ચલાવવી જોઈએ. સહકારી પ્રવૃત્તિને કોંગ્રેસના અંગ તરીકે ન અપનાવતા રાષ્ટ્રીય ધોરણે તેનો વિકાસ થવો જોઈએ.

— વૈકુંઠલાલ લ. મહેતા

હતું. વસિષ્ઠ ગુરુ તેને રાજ્ય કરવાને કહેતા હતા. ભરતે કહ્યું, “મારે રામને મળવું જોઈએ.” રામને મળવાની તેનાં અંતરમાં તાલાવેલી થતી હતી, પણ રાજનો બંદોબસ્ત તે ગોઠવતો જતો હતો. આ રાજ રામનું અને તેની વ્યવસ્થા કરવી એ રામનું જ કામ છે એવી તેની ભાવના હતી. બધી સંપત્તિ સ્વામીની હતી અને તેની વ્યવસ્થા કરવાનું તેને પોતાનું કર્તવ્ય લાગ્યું. લક્ષ્મણની માફક ભરતથી માથા પરનો ભાર ફેંકી દઈ છૂટા થવાય તેવું નહોતું. આવી ભરતની ભૂમિકા હતી. રામની ભક્તિ એટલે કે રામનું કામ કરવું, જોઈએ, નહીં તો તે ભક્તિ શા કામની? બધો બંદોબસ્ત બરાબર ગોઠવીને ભરત વનમાં રામને મળવાને આવ્યો છે. “હે રામ, તમારું આ રાજ્ય Au 05 u.” y 4+00uf k uAuíPkt s hk u 0ã u..zeTMu0Eufi kv “ ¼hCE 0Ews hks [+k0.” ¼hCE, f kú ÚeQ ¼khnuAuTMf nu “ 0E khey kúkk { TMuf f 0 Au” hk f nu0E f f 0, 0E uf Äws hk TMu, kúe E0Äwn0E v ..Ae0E, PkuTMhks [+k00k+k0Pku..ý n0uy k0k0E kTM0{ 0 s yw ku y Pk0KÚe fu { KR÷ ..h 0E0E..f h0Euhn0k+k0Pku CE.M0e hneTMu0E uhks [+k0w y k¼huhk ßPku ¼hCE0E éPkiPkh0 TM k, P0ky , + CE.M0e f Pkuy uy k ¼0kTMf TM0E0wTMk0E v f 0E0E [nbk , h¼k Úkaku0{ hTMuVb, CE.TM0E ..ý , h¼w f 0 kÚe hk f âk TMu¼hCE f âku 0Euy k ¼k0E v.ý TMÚe y 0w r[0k f kE Eku 0Euf nw.k0 TM r[0k Úk0. y k , ¼hCE0E Úe hk Úey k¼kún 0E.ý { TMÚe0Ehk ÚeÚy ¼h

પણ અળગો થયો નહોતો, એક બાજુથી તે રાજ ચલાવતો હતો તો પણ મનથી તે રામની પાસે હતો. નિર્ગુણમાં સગુણ ભક્તિ ઠાંસીને ભરેલી હોય છે. ત્યાં વિયોગની ભાષા શી બોલવી? તેથી ભરતને વિયોગ લાગતો નહોતો. ઈશ્વરનું કામ તે કરતો હતો.

જગતમાં એક જ લક્ષ્યની સાધના કરવાના બે માર્ગ છે. કોઈ સાધક પરમાત્માના સગુણ સાકાર વ્યક્તરૂપની આરાધના ઉપાસના કરે છે, એને ખબર છે કે એક મૂર્તિ છે, મૂર્તિમાં ભગવાનની પ્રાણ પ્રતિષ્ઠા કરી છે, તેની પૂજા કરે છે, તેને જમાડે છે, તેને સુવાડે, તેને ઉઠાડે છે જ્યારે બીજા સાધકો નિર્ગુણ નિરાકાર અવ્યક્તનું ધ્યાન કરે છે. એને મન કોઈ મૂર્તિની જરૂર નથી, એને મન કોઈ મંત્ર કે ભજનની જરૂર નથી, એ આંખ બંધ કરે છે, પોતાનામાં ઊંડા ઉતરે છે અને તેને જે શાંતિ પ્રાપ્ત થાય છે એના આધારે તે ઈશ્વરની પૂજા કરે છે. યાદ એ રાખવાનું છે કે બન્ને નિષ્ઠાવાળા છે અને પોતપોતાના માર્ગ પર આગળ વધે છે પણ અર્જુન અહીં પૂછે છે કે આ બન્નેમાં શ્રેષ્ઠ કોણ? આપણે અગાઉ પણ કહેલું છે કે જ્યારે સરખામણી આવીને ઊભી રહે છે ત્યારે એ સરખામણી ઘણી બધી રીતે આપણને વ્યગ્ર કરે છે. ભગવાન વ્યગ્ર થયા વગર સતત એવું કહે છે કે, તમારે સાચા ભક્ત થવું હોય તો ત્રણ ગુણ જરૂરી છે. પરમ શ્રદ્ધા, ઉપાસનામાં સાતત્ય અને ધ્યેય સ્વરૂપમાં મનની એકાગ્રતા. આ યુક્તતમ વાત સાથે બારમા અધ્યાયનું સમાપન થઈ રહ્યું છે.

(‘ફૂલછાબ’, તા. ૨૨-૧૦-૨૦૨૩માંથી આભાર)

Organic Farming : સજીવ ખેતી

ઓર્ગેનિક ખેતી એ કૃષિની એક પદ્ધતિ છે જે ટકાઉપણું, જૈવવિવિધતા, કુદરતી ઇકોસિસ્ટમ મેનેજમેન્ટ અને જંતુનાશકો અને રાસાયણિક ખાતરો જેવા કૃત્રિમ ઇનપુટ્સને બાકાત રાખવા પર ભાર મૂકે છે. તે જમીનની તંદુરસ્તી જાળવવા, છોડના પોષણમાં સુધારો કરવા અને પર્યાવરણીય સંવાદિતાને પ્રોત્સાહન આપવા માટે પાક પરિભ્રમણ, ખાતર અને જૈવિક જંતુ નિયંત્રણ જેવી પદ્ધતિઓ પર આધાર રાખે છે.

Types of Organic Farming (સજીવ ખેતીના પ્રકાર)

સજીવ ખેતીમાં ટકાઉ અને પર્યાવરણને અનુકૂળ ખેતીને ધ્યાનમાં રાખીને વિવિધ પદ્ધતિઓનો સમાવેશ થાય છે. અહીં સજીવ ખેતીના કેટલાક મુખ્ય પ્રકારો છે:

૧. શુદ્ધ જૈવિક ખેતી (Pure Organic Farming) : શુદ્ધ જૈવિક ખેતી તમામ કૃત્રિમ રસાયણોને ટાળે છે. આ પ્રકારની ખેતી સંપૂર્ણપણે ઓર્ગેનિક ઇનપુટ્સ જેમ કે જૈવિક

ખાતર અને જૈવિક જંતુ નિયંત્રણ પર આધાર રાખે છે.

૨. પાકનું પરિભ્રમણ (Crop Rotation): જમીનની તંદુરસ્તી જાળવવા અને જીવાત અને રોગના ચક્રને ઘટાડવા માટે એક જ ખેતરમાં જુદા જુદા પાકને ફેરવવા.

૩. સંકલિત જૈવિક ખેતી (Integrated Organic Farming): આ અભિગમ ઉત્પાદકતા અને ટકાઉપણુંને શ્રેષ્ઠ બનાવવા માટે પરંપરાગત ખેતી પદ્ધતિઓને આધુનિક વૈજ્ઞાનિક જ્ઞાન સાથે જોડે છે.

૪. રૂફટોપ ગાર્ડન્સ (Rooftop Gardens): પાક ઉગાડવા માટે છતનો ઉપયોગ, આમ શહેરી વિસ્તારોમાં જગ્યાને શ્રેષ્ઠ બનાવે છે.

૫. વર્ટિકલ ફાર્મિંગ (Vertical Farming): વર્ટિકલી સ્ટેક કરેલા સ્તરોમાં પાક ઉગાડવો, નિયંત્રિત- પર્યાવરણ કૃષિ તકનીકનો ઉપયોગ કરીને વર્ટિકલ ગાર્ડન બનાવવામાં આવે છે.

Benefits of Organic Farming (સજીવ ખેતીના ફાયદા)

1. Environmental Benefits : (પર્યાવરણીય લાભો):

- ઓર્ગેનિક ખેતી કૃત્રિમ જંતુનાશકો અને ખાતરોને ટાળે છે, જે ફાયદાકારક જંતુઓ,

ડૉ.ફાલ્ગુની આર. પટેલ

લેક્ચરર, ગુજરાત રાજ્ય સહકારી

વ્યવસ્થાપન કેન્દ્ર, અમદાવાદ-૧

‘સહકાર’ પાક્ષિક અને ‘ગ્રામસ્વરાજ’ માસિકના જાહેરાતના દર

તા. ૧-૧૦-૨૦૧૬ થી

સહકાર પાક્ષિક	એકવાર	ત્રિમાસિક	છ માસિક	વાર્ષિક
૧. આખું પાન	૫,૦૦૦/-	૨૫,૦૦૦/-	૪૫,૦૦૦/-	૮૦,૦૦૦/-
૨. અડધું પાન	૩,૫૦૦/-	૧૬,૦૦૦/-	૩૦,૦૦૦/-	૫૦,૦૦૦/-
૩. પા પાન	૨,૫૦૦/-	૧૦,૦૦૦/-	૧૫,૦૦૦/-	૨૫,૦૦૦/-
૪. શુભેચ્છા	૧,૫૦૦/-	૮,૦૦૦/-	૧૨,૦૦૦/-	૨૦,૦૦૦/-

સહકાર પાક્ષિકમાં જાહેરાતના છુટક ભાવ : એક કોલમ સે.મી. રૂ. ૧૦૦/-

‘સહકાર’ વિશેષાંક

૧. ટાઈટલ પાન-૪	૩૦,૦૦૦/-
૨. ટાઈટલ પાન-૨, ૩	૨૦,૦૦૦/-
૩. આર્ટ પેપર ફોરકરલ	૧૦,૦૦૦/-
૪. અંદરનું આખું પાન	૫,૦૦૦/-
૫. અંદરનું અડધું પાન	૩,૦૦૦/-
૬. અંદરનું પા પાન	૨,૦૦૦/-

જાહેરાતોમાં બેંકોના સરવેયાં - બેલેન્સશીટ્સનો દર પાના દીઠ રૂ. ૭,૦૦૦/-

‘ગ્રામસ્વરાજ’ માસિક	એકવાર	વાર્ષિક
૧. ટાઈટલ પાન-૪	૫,૦૦૦/-	૫૦,૦૦૦/-
૨. ટાઈટલ પાન-૨, ૩	૪,૦૦૦/-	૪૦,૦૦૦/-
૩. અંદરનું આખું પાન	૩,૦૦૦/-	૩૦,૦૦૦/-
૪. અંદરનું અડધું પાન	૨,૦૦૦/-	૨૦,૦૦૦/-
૫. પા પાન	૧,૦૦૦/-	૧૦,૦૦૦/-
૬. શુભેચ્છા	૫૦૦/-	૫,૦૦૦/-

GRAMSWARAJ GUJ. MONTHLY RNI No. 1799/57 Permitted to post at Ahmedabad P.S.O. on tenth of every month under postal Regd. No. GAMC 38/2024-26 issued by S.S.P. Ahmedabad valid upto 31-12-2026, Licence to Post without prepayment No. PMG/NG/049/2024-26 Valid upto 31-12-2026 (Published on : 10-8-2024)

ઝંડા ગીત

વિજયી વિશ્વ તિરંગા પ્યારા,
ઝંડા ઊંચા રહે હમારા !
સદાશક્તિ સરસાનેવાલા,
પ્રેમ-સુધા બરસાને વાલા,
વીરોં કો હરધાને વાલા,
માતૃભૂમિ કા તન-મન-સારાં,
ઝંડા ઊંચા રહે હમારા,
શાન ન ઈસકી જાને પાચે,
ચાહે જાન ભલે હી જાયે,
વિશ્વ-વિજયી કરકે દિખલાયેં,
તબ હોવે પ્રણપૂરા હમારાં,
ઝંડાઊંચા રહે હમારા !
વીજયી વિશ્વ તિરંગા પ્યારા,
ઝંડા ઊંચા રહે હમારા !



Publisher, Printer & Editor : Dr. Rajendra C. Trivedi
Owner : Gujarat State Co-operative Union, 'SAHYOG', Relief Road, Ahmedabad-380 001.
Published From : Gujarat State Co-operative Union, 'SAHYOG', Relief Road, Ahmedabad-380 001.
Printed at : Reliable Art Printery (Ahmedabad) Pvt. Ltd., 301, 3rd Floor, Punit Plaza,
B/h. Navgujarat College, Off. Ashram Road, Ahmedabad-380014. Gujarat