બી. કોમ સેમ - 3
(જુન 2019 થી)

SOFT - SKILL

# રાષ્ટ્રીય સેવા યોજના

## રાષ્ટ્રીયતા, આરોગ્ય અને યોગ

1 નાગરિકતાનો અર્થ સ્પષ્ટ કરી, ભારતીય સંવિધાનનાં લક્ષણોની ચર્ચા કરો.

જવાબ **નાગરિકતાનો અર્થ :**

નાગરિકતા ભૌગોલિક વિસ્તારના આધારે પ્રાપ્ત થાય છે. ભારતમાં અધિવાસ, એટલે કે કાયમી ધોરણે રહેવાનો ઇરાદો ધરાવતી અને ભારતમાં જન્મેલી વ્યક્તિ ભારતનો નાગરિક ગણાય છે.

* **ભારતીય સંવિધાનનાં લક્ષણો :**

(1) રાજ્યના ઉચ્ચ ધ્યેય અને આદર્શોનું પ્રતિબિંબ - આમુખ :

બંધારણના આમુખમાં નીતિદર્શક સિદ્ધાંતોનો સુક્ષ્મ સ્વરૂપમાં સમાવેશ કરવામાં આવેલ છે. જેવા કે

+ વાણી, વિચાર, માન્યતા, ધર્મ, પૂજા, વ્યવસાયની સ્વતંત્રતા
+ દરજ્જાની તક અને કાનુની સમાનતા
+ વ્યક્તિગત ગૌરવ
+ રાષ્ટ્રની એકતા અને અખંડતા
+ આંતરરાષ્ટ્રીય સહકાર, શાંતિ અને લોકશાહી

(2) નાગરિકના વિકાસાર્થે મુળભુત અધિકારો :

મુળભુત હક્કોને લીધે નાગરિક સ્વતંત્રતાની રક્ષા થાય છે. અને સરકાર આપખુદ બનતી અટકે છે. મુળભુત અધિકારો એ લોકશાહીનો પાયો છે. ભારતના બંધારણમાં નાગરિકોની સ્વતંત્રતાની રક્ષા કરવા માટે સમાનતા, સ્વતંત્રતા ધાર્મિક સ્વતંત્રતા, શિક્ષણ, સંસ્કૃતિ જેવી બાબતોને બંધારણમાં સ્થાન આપવામાં આવ્યું છે.

(3) રાજ્યોને નિતિના ઘડતરમાં માર્ગદર્શક બનતા સિદ્ધાંતો -

બંધારણની એક વિશેષતા એ છે કે તેમાં રાજ્યે નીતિ ઘડતી વખતે જેને લક્ષમાં રાખવાની છે એવી આર્થિક, રાજકીય અને આંતરરાષ્ટ્રીય બાબતોમાં રાજ્યને માર્ગદર્શન આપવા કેટલાક સિદ્ધાંતો આપવામાં આવ્યા છે. નાગરિકના આર્થિક કલ્યાણના અને સમાનતાના હક્કોનો સ્વીકાર આ સિદ્ધાંતો દ્વારા કરવામાં આવ્યો છે.

**(4) સાર્વભૌમ લોકશાહી, પ્રજાસત્તાક રાજ્ય :**

સદીઓ પછી પ્રથમ વાર ભારત સ્વતંત્ર સાર્વભૌમ દેશ બન્યો છે. "પ્રજાકીય સાર્વભૌમત્વ એ લોકશાહીનો પાયો તેમજ પ્રધાન મંત્ર છે." દેશના વડા તરીકે દેશના કોઈ પણ નાગરિકને પ્રજા દ્વારા ચૂંટવામાં આવે છે. સરકાર પ્રજાની છે. અને દેશના વડાને તેની સત્તા પ્રજાએ આપેલી છે. એ પ્રજાનો અવાજ રજૂ કરે છે. અને પ્રજા માટે વહીવટ ચલાવે છે.

**(5) સમવાય તંત્રની વિશિષ્ટતા :**

સમવાય તંત્રમાં બંધારણની સર્વોપરિતા લિખિત બંધારણની સરકાર અને એકમ રાજ્ય વચ્ચે સત્તાની ચોક્કસ વહેંચણી, બંધારણમાં ફેરફાર કરવાની કઠિનતા વગેરે સમવાયી બંધારણનાં લક્ષણો સામાન્ય રીતે નજરે પડે છે. આમ છતાં ભારતનું બંધારણ એક વિશિષ્ટ પ્રકારનું - એકતંત્રી વલણ ધરાવતું - સમવાય તંત્ર છે.

**(6) સત્તાશાળી કેન્દ્ર સરકાર :**

વિવિધ યોજનાઓની સફળતા માટે અને દેશના એકધારા વિકાસ માટે પણ મજબૂત અને દીર્ઘદૃષ્ટિવાળી કેન્દ્ર સરકારનું અસ્તિત્વ જરૂરી હોય છે. આથી 'સંઘવાદી' દ્વારા તેમજ સંયુક્તવાદી દ્વારા કેન્દ્ર સરકારને વિશાળ ક્ષેત્ર પર અંતિમ અને પ્રભાવશાળી સત્તા મળી છે.

(7) પાર્લમેન્ટરી લોકશાહી પદ્ધતિની સરકાર :

પાર્લમેન્ટ લોકોની ચૂંટેલ સર્વોપરી ધારાસભા છે. અને રાજ્યની સાર્વભૌમ પ્રજાએ તેને ચૂંટેલી હોવાથી સ્વાભાવિક રીતે જ લોકશાહી સરકારની પ્રણાલી પ્રમાણે રાજ્યના વહીવટ માટે સંપૂર્ણ જવાબદાર રહે છે.

(8) મર્યાદિત સત્તાવાળા પ્રમુખ:

ભારતમાં સર્વોચ્ચ વડા તરીકે રાષ્ટ્રપ્રમુખ હોવા છતાં તેમની કારોબારી સત્તાનો ઉપયોગ વડાપ્રધાન દ્વારા પાર્લમેન્ટની ઇચ્છા પ્રમાણે થાય છે. અને તેથી આપણે ત્યાં પાર્લમેન્ટરી સરકાર હોવાથી રાષ્ટ્રપ્રમુખ એ સમગ્ર રાષ્ટ્રના વડા હોવા છતાં અને તેમને અને સંઘ સરકારનો બધો વહીવટ ચાલતો હોવા છતાં તેમની સત્તા મર્યાદિત બની જાય છે.

(9) બંધારણની સર્વોપરિતા :

કેન્દ્ર સરકાર અને રાજ્ય સરકારે પોતપોતાના ક્ષેત્રે પોતાની સત્તા પ્રમાણે વર્તવું જોઈએ. અને બંધારણના આદેશો, આદર્શો અને જોગવાઈઓનો અમલ કરવો જોઈએ.

(10) બિનસાંપ્રદાયિક રાજ્ય :

ભારત દેશ બિનસાંપ્રદાયિક છે. તે સર્વધર્મ સમભાવી છે. શ્રી વેંકટ રમણના શબ્દમાં કહીએ તો "એ નહિ ધાર્મિક, નહિ અધાર્મિક કે નહિ ધર્મવિરોધી એવો ધાર્મિક બાબતમાં તટસ્થ બિનસાંપ્રદાયિક પ્રદેશ છે."

(11) રાજ્યભાષા અને બંધારણ :

ભારતમાં વિવિધ ભાષાઓ, જાતિઓ અને રીતરિવાજોવાળી પ્રજાને એક સાથે સાંકળવા માટે એક એવી રાષ્ટ્રભાષા તેમજ રાજ્યભાષા હોવી જરૂરી છે. હિન્દીને રાષ્ટ્રભાષા બનાવવા 1965 સુધીમાં બંધારણમાં જોગવાઈ કરાઈ

2 નાગરિકના મૂળભૂત અધિકારો અને ફરજો સમજાવો.

જવાબ પ્રખ્યાત સમાજશાસ્ત્રી શ્રી હેરોલ્ડ લાસ્કીના મત પ્રમાણે 'વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વના સર્વાંગી વિકાસ માટે જે કાયદાઓ પાયાના છે તેવા કાયદાઓનો મૂળભૂત અધિકારો તરીકે સ્વીકાર કરવામાં આવે છે.'

(1) સમાનતાનો અધિકાર :

બંધારણની દ્રષ્ટિએ ભારત દેશના તમામ નાગરિકો એકસમાન છે. તેમાં કોઈ ભેદભાવ રાખી શકાતો નથી. આ અધિકારો પાંચ ભાગમાં વહેંચી શકાય:

(a) કાનૂની સમાનતા

(b) હોદ્દા કે નોકરીની સમાનતા

(c) સામાજિક સમાનતા

(d) સાર્વજનિક સ્થળોનો સમાન રીતે ઉપયોગ

(2) સ્વાધીનતા અને સમાનતાનો અધિકાર

ભારત દેશના નાગરિકોને સ્વાધીનતાના નીચેના ચાર અધિકારો આપીને બંધારણે વ્યક્તિ-સ્વાતંત્ર્યતાના આખા ક્ષેત્રને આવરી લીધું છે.

(a) વાણી અને વિચારની સ્વતંત્રતા

(b) વ્યક્તિ સ્વાતંત્ર્ય, જીવનધોરણ અને રક્ષણનો અધિકાર

(c) સંસ્થાઓ, સંઘો રચવાનો અધિકાર

(d) ભારતના કોઈ પણ ભાગમાં રહેવા-ફરવાની સ્વતંત્રતા

(3) શોષણ વિરુદ્ધનો અધિકાર :

જે વ્યક્તિનું માનવ તરીકે સન્માન જળવાય તે દ્રષ્ટિએ શોષણ વિરુદ્ધનો અધિકાર

મહત્વનો બની જાય છે. ગ્રામજનોઓના હિતમાં ઘડાયેલા કાયદાનો અમલ કરવા અને કરાવવા વિજર વેલ્ફેર ઓફિસરોની નિમણૂંક કરવામાં આવે છે.

(4) ધાર્મિક સ્વતંત્રતાનો અધિકાર :

ધર્મ-સહિષ્ણુતા અને સર્વધર્મ સમભાવ માટે પ્રાચીન કાળથી પ્રસિદ્ધ એવા ભારત દેશે પોતાને બિનસાંપ્રદાયિક દેશ જાહેર કર્યો છે. આથી ધાર્મિક સ્વતંત્રતા પ્રમાણે દેશની કોઈ પણ કોમનો નાગરિક પોતાની ધાર્મિક માન્યતાઓ કે વિચારો ધરાવી શકે છે.

(5) સંસ્કૃતિ અને શિક્ષણવિષયક અધિકારો :

દરેક વ્યક્તિને પોતાના વ્યક્તિત્વને વિકસાવવા માટે યોગ્ય લાગે તે શિક્ષણ, સાહિત્ય કલા, આદિ સંસ્કાર પ્રવૃત્તિઓ કરવાનો અધિકાર છે. આ અધિકારથી દરેક નાગરિક પોતામાં રહેલ કલા, સાહિત્ય વિકસાવી શકે છે.

(6) મિલકત સંબંધી અધિકાર :

વ્યક્તિના વિકાસ માટે સ્વાધીનતા પછી જે કોઈની સૌથી વધુ જરૂર હોય તો તે મિલકત છે. વર્તમાન સમયમાં જીવનની જરૂરિયાતો, સમાજમાં સ્થિરતા માટે, આરામદાયક સગવડો તેમજ અન્ય સવલતોના ઉપભોગ માટે મિલકત જરૂરી છે. આથી વ્યક્તિને મિલકત કમાવવા, એનો સંચય કરવા, તેમાં વૃદ્ધિ કરવા વગેરે માટે બંધારણમાં અધિકાર આપવામાં આવ્યો છે.

(7) બંધારણીય સંરક્ષણનો અધિકાર :

" રોમન ધારાશાસ્ત્રમાં કહેવામાં આવ્યું છે કે જ્યાં અધિકારો આપવામાં આવ્યા હોય ત્યાં તેના રક્ષણની પણ જોગવાઈ હોવી જોઈએ."

3 માહિતીનો અધિકાર વિષે સમજાવો.

જવાબ માહિતીનો હક્ક ભારત દેશના તમામ નાગરિકો ભોગવી શકે છે. આ માટે કોઈ પણ નાગરિક જાહેર સત્તામંડળ, સરકારના વિભાગો વગેરે પાસેથી માહિતી માંગી શકે છે. આવી માહિતી મેળવવા માટે વ્યક્તિએ 20 રૂપિયાની ફી સાથે જે તે વિભાગ કે સંસ્થાને પ્રમાણિત ફોર્મમાં અરજી કરવાની રહે છે. આવી અરજી સાદી ટપાલ, રજિસ્ટર્ડ એ.ડી. ઈ-મેઈલ અથવા રૂબરૂમાં કરી શકે છે. વધુમાં માહિતીના એક પાનાની નકલ માટે રૂપિયા 2/- ચુકવવાના રહે છે. આ માહિતી આપવાની, નકારવાની કે અરજીને તબદીલ કરવાની જવાબદારી જે તે સરકારી વિભાગ કે સંસ્થાના જાહેર માહિતી અધિકારીની છે. આવી માહિતી અરજી કર્યા ના 30 દિવસની મર્યાદામાં અને વ્યક્તિના જીવન કે સ્વતંત્રતા સંબંધી માહિતી હોય તો અરજી મળ્યાના 48 કલાકમાં માહિતી આપવાની હોય છે.

માહિતી અધિકારી નિયત સમયમાં માંગેલી માહિતી અંગે પ્રત્યુત્તર ન આપી શકે તો નાગરિક અપીલ અધિકારીને 30 દિવસમાં અપીલ કરી શકે. અપીલ અધિકારીએ 30 દિવસમાં નિકાલ કરવાનો હોય છે. 30 દિવસમાં ન થઈ શકે તો કારણો સાથે 45 દિવસમાં નિકાલ કરવાનો રહે છે. જો જરૂર જણાય તો વ્યક્તિ બીજી અપીલ 90 દિવસમાં કરી શકે

4 રાષ્ટ્રીય સ્વાસ્થ્ય કાર્યક્રમો વિષે જણાવો.

જવાબ ભારત સરકારના આરોગ્ય અને કુટુંબ કલ્યાણ મંત્રાલયે ભારતના નાગરિકોના આરોગ્યની સંભાળ લેવા બાબતે ચિંતા કરીને અને કેન્દ્રીય કેબિનેટ દ્વારા 1લી મે 2013ના રોજ લીધેલા નિર્ણય મુજબ રાષ્ટ્રીય શહેરી આરોગ્ય મિશન ને પેટા મિશન તરીકે શરૂ કરવાની મંજૂરી આપવામાં આવી છે.

* રાષ્ટ્રીય આરોગ્ય મિશનના હેતુઓ:

+ માતા મૃત્યુદર ને 1/1000 જીવંત જન્મથી ઘટાડો
+ બાળ મૃત્યુદર ને 25/1000 લાઈવ જન્મોમાં ઘટાડો
+ વાર્ષિક મેલેરિયાની ઘટના 1/1000 થી ઓછી કરો.
+ કુલ પ્રજનનદર ઘટાડીને 2.1 કરો.

* રાષ્ટ્રીય આરોગ્ય મિશનનાં મુખ્ય કાર્યક્ષેત્રો

1) માતા અને બાળ આરોગ્ય વિષે જાગૃતિ

માતા અને બાળ સ્વાસ્થ્ય પર જાગૃતિ એ મહત્વની જવાબદારી અને મૂળભૂત જરૂરિયાત છે. જેનાથી સરકાર દ્વારા અમલમાં મુકેલા વિવિધ કાર્યક્રમોની સફળતાની ખાતરી થાય.

2) સ્થાનિક ઔષધ વ્યવસ્થા:

લોકોને સ્થાનિક ઔષધના ઉપયોગ વિશે જાણકારી જરૂરી છે. આયુર્વેદ, યોગ, નેચરોપથી વગેરે.

(3) મહિલા સ્વાસ્થ્ય:

મહિલાઓનું સ્વાસ્થ્ય આખા જીવનકાળ દરમિયાન ખૂબ જ મહત્વનું છે.

કિશોરીઓનું સ્વાસ્થ્ય, સગર્ભાવસ્થા અને પ્રજનન અંગો અતિ મહત્વનાં છે. તેથી કાળજી લેવી જોઇએ. માતા મૃત્યુદર અને બાળ મૃત્યુદર ઘટાડવા માટે ખુબ જ ધ્યાન આપવામાં આવે છે.

(4) બાળઆરોગ્ય:

રસીકરણ, બીમારીમાં કાળજી, પોષણ વગેરે બાળકના સ્વાસ્થ્યમાં મહત્વની ભૂમિકા ભજવે છે. બાળકોને કુપોષણ અને ચેપી રોગો થી બચાવવા પ્રાથમિક સારવાર કેન્દ્રો શરૂ કરવામાં આવ્યા છે. અને રોગો અટકાવી શકાય છે.

(5) પોષણ:

પોષણ એટલે ખોરાકમાંથી મળતાં તત્વો જેને શરીરની ખોરાકની જરૂરિયાતોને સંદર્ભે નક્કી કરવામાં આવે છે. સારો પોષણ -યોગ્ય, નિયમિત શારીરિક પ્રવૃત્તિ સાથે સમતોલ આહાર - તે સારા સ્વાસ્થ્યની ચાવી છે.

(6) રોગો:

રોગ એટલે જેમાં શરીર કે તેના કોઈ પણ અંગોની સામાન્ય કામગીરી પર અસર પડે. આંતરિક રોગો અને બાહ્ય રોગો નો પણ સમાવેશ થાય છે. રોગ થતા અટકાવવા સરકાર તરફ થી પણ વિવિધ સેવાઓ શરૂ કરવામાં આવી છે.

5 વ્યસન એટલે શું? માદક દ્રવ્યો - સંપત્તિનો દુર્વ્યય અંગે જણાવો.

જવાબ વ્યસન એટલે શું?

"કોઈ પણ વસ્તુ પ્રત્યેનો અતિશય લગાવ કે આદત એટલે વ્યસન. જે પદાર્થનું સેવન કર્યા વિના વ્યક્તિને ચેન ન પડે ને સામાન્ય પ્રકારનું જીવન ન જીવી શકે તેનું નામ વ્યસન."

* માદક દ્રવ્યો - સંપત્તિનો દુર્વ્યય - વ્યસન:

વિશ્વમાં અંદાજે 1500 લાખ જેટલી યુવા વ્યક્તિઓ ધુમ્રપાન અને વ્યસન સાથે જીવન ગુજારે છે. વ્યસનની આજની સ્થિતિ ચાલુ રહેતો 2020 સુધીમાં તેનાથી થતા મૃત્યુનું પ્રમાણ 100 લાખ જેટલું વધશે. જેમાંથી 70% લોકો વિકસતા દેશોમાંથી હશે. આને અટકાવવા ઉપાયો કરવા જ રહ્યા. આ સાથે શિક્ષકે પણ જનજાગૃતિ કરવી પડશે. કારણ કે તેમણે સ્વસ્થ સમાજનું નિર્માણ કરવાનું છે.

* વ્યસન એક સમસ્યા:

દેશમાં જાહેરમાં ધુમ્રપાન - વ્યસન કરવાનું કાયદાથી પ્રતિબંધિત છે. તમાકુના ઉત્પાદનમાં બે લાખ ટનથી વધારે નિકાસ કરીએ છીએ. વ્યસનના કારણે લગભગ અડધા કરોડથી વધારે માણસો મોતને ભેટે છે. આજે હુક્કાનું વ્યસન સ્ત્રીઓમાં પણ આવ્યું છે હુક્કાની ફેશનમાં વ્યસન બની ન જાય એ ચિંતાનો વિષય છે.

તમાકુનું વ્યસન ગ્રામ્યવિસ્તાર, ઝૂંપડપટ્ટી વિસ્તાર મજૂર વિસ્તાર અને આર્થિક રીતે ગરીબ સમાજમાં બાળકો બાલ્યાવસ્થાથી જ વ્યસની બને છે.

વિદ્યાર્થીઓ પરીક્ષાના ભયથી કે અન્ય મિત્રોની સંગતથી આવા પદાર્થોનો ઉપયોગ કરવાનું શરૂ કરે છે. પછી તે વ્યસની બની જાય છે.

* માદક દ્રવ્યો-વ્યસનોથી થતુ નુકશાન :

તમાકુનું સેવન એ વિશ્વમાં રોગ અને મૃત્યુનું એક એવું મુખ્ય કારણ છે. જેને નિવારી શકાય તેમ છે. તમાકુને કારણે ફેફસાનો કેન્સર હૃદય રોગની બિમારી થી લોકો મૃત્યુને ભેટે છે.

વ્યસન વિદ્યાર્થીનો નાશ કરે છે. એટલું જ નહિ એની યુવા અવસ્થાની તારાજી કરે છે. વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા (WHO) એ વ્યસનની વ્યાખ્યા આપી તે પ્રમાણે -" નશીલાં દ્રવ્યોનું વ્યસન એ પ્રાકૃતિક કે કૃત્રિમ દ્રવ્યનાં વારંવાર ઉપયોગ દ્વારા પેદા થયેલી વ્યક્તિ અને સમાજ માટે નુકશાનકારક એવી સ્થાયી અથવા નિયત સમયાંતરની અવસ્થા છે."

નશીલા પદાર્થોના બંધાણી આત્મસન્માનની ભાવના ગુમાવી બેસે છે. ઉશ્કેરાયેલો રહે છે. અને હિંસા ભણી વળે છે. તે કુટુંબની અવગણના કરે છે.

માદક દ્રવ્યોના વ્યસનીનાં લક્ષણો:

+ રમતગમત પ્રવૃત્તિમાં રસ ઓછો

+ રોજિંદા - નિત્યક્રમમાં ફેરફારો

+ મુખ ઓછી લાગવી
+ હાથ પગમાં ધ્રુજારી આવવી.
+ વાણીમાં અસ્પષ્ટ ઉચ્ચાર
આમ વ્યસનોથી સમાજની આવક રોગ પ્રતિકારક શક્તિમાં ઘટાડો થાય છે. જે સમાજ માટે હાનિકારક બને છે.

* વ્યસનમુક્તિ માટેના ઉપાયો :
'મેરા ભારત મહાન' જેવા સૂત્ર સાથે આપણે દેશને બુલંદ પરિસ્થિતિએ પહોંચાડવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યા છીએ. આપણા દેશના યુવાનો વ્યસનમુક્ત હોય તો જ યુવાધનની શક્તિને રચનાત્મક રીતે વાળી શકાય.
વ્યસન અટકાવવા શાળા-કોલેજમાં નીચેના પગલાંઓ લેવાં જોઈએ.
+ શાળા અને કોલેજમાં યુવાઓની મનની વાત જાણીને કાઉન્સેલિંગ કરવું.
+ યુવાનો ને જાણીને યોગ્ય માર્ગદર્શન આપવું.
+ વ્યસની યુવાઓને મિત્ર બનાવશો નહિ.
+ યુવાઓને હકારાત્મક પ્રવૃત્તિ તરફ વાળો.
+ યુવાઓને વ્યસનમુક્તિ બનાવવા માટે પ્રદર્શન ભરવું.
+ સમાજમાં રહેલા આ દૂષણને નાબૂદ કરવા વિવિધ જનજાગૃતિના કાર્યક્રમો કરવા.

6 યોગનો ખ્યાલ સ્પષ્ટ કરી યોગાસનના ફાયદાઓ સમજાવો.

જવાબ યોગનો ખ્યાલ :

'યોગ' શબ્દ સંસ્કૃત મૂળ 'યુજ' પરથી આવ્યો છે. જેનો અર્થ 'જોડાઓ' અથવા 'એકીકૃત' થાય છે. આ શરીર, મન અને આત્માના સંયોજન તરીકે લેવામાં આવી શકે છે. યોગ એ ઉચ્ચતમ સ્તર પર 'વ્યક્તિત્વનું સંકલન' દર્શાવે છે. યોગની સારી અસર એ દરેક મનુષ્યનો અધિકાર છે. પરંતુ આ અધિકાર વ્યક્તિગત, સામાજિક અનેપર્યાવરણીય પરિબળો પર આધારિત છે.

* યોગના ફાયદાઓ :

વર્તમાન સમયમાં મોટાભાગના લોકોની દિનચર્યામાં અનિયમિતતા અને વ્યસ્તતા જોવા મળે છે. તેને પરિણામે તે શારિરિક અને માનસિક રીતે નબળાઈ અનુભવે છે. યોગ દ્વારા વ્યક્તિ સારું અને સ્વસ્થ શરીર અને તંદુરસ્ત માનસિક સ્વસ્થતા મેળવી શકે છે.

એક સર્વાંગી સ્વસ્થ શરીર માટે યોગ જરૂરી છે. તંદુરસ્તીનો અર્થ માત્ર રોગોથી મુક્ત રહેવું એવો જ નથી પરંતુ પ્રેમ અને ઉત્સાહથી જીવન જીવે એ પણ છે.

યોગ દ્વારા નવી ઉર્જા મળે છે. યોગાસનો શરીરમાં બધાં જ અંગોને કસરતો

વ્યાયામ આપે છે. અને હૃદય, ફેફસા, કિડની આંતરડા વગેરે જેવા અવયવો પર સારી અસર કરે છે.

યોગ ઉજ્જવલ શક્તિ આપે છે. દૈનિક ધોરણે યોગાસન કરવાથી વ્યક્તિના શરીરના સ્નાયુઓ સુદૃઢ થાય છે. અને શરીરનો બાંધો મજબૂત થાય છે. પરિણામે વ્યક્તિના શરીરની વિવિધ મુદ્રામાં સુધારો થાય છે.

તાણ થી મુક્તિ મેળવવા માટે યોગ ખૂબ જ ઉપયોગી છે. તાણ એ દરેક બિમારીનું કારણ છે. યોગ એક વરદાન છે.

જીવનની શાંતિપૂર્ણ રીત માટે યોગ જરૂરી છે. દિવસ દરમ્યાન વિવિધ શારીરિક ક્રિયાઓ જેવી કે ચાલવું, બેસવું, ઉભા રહેવું સુવું વગેરેમાં જે ભૂલો કરીએ છીએ તે બધાનું નિરાકરણ યોગાસન સારા થાય છે. શાંતિ એ ~~સ્વસ્થ~~ સ્વસ્થ મન અને શરીર માટેની દવા છે. યોગાભ્યાસ એ શાંતિનો અનુભવ કરાવતી ક્રિયા છે.

આંતરિક અવસ્થાનો સંચાર કરવા માટે યોગ જરૂરી છે. યોગાસનના નિયમિત અભ્યાસ થી તન-મનની સ્વસ્થતા અને પ્રસન્નતા મળે છે.

યોગ એ પ્રાચીન ભારતનો સંસ્કૃતિક વારસો છે. અને તેનું સુયોગ્ય જતન કરવું તેમજ તેનો પ્રચાર-પ્રસાર કરવો એ આપણા સૌની પવિત્ર ફરજ છે.

7 ## આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ - ટુંકનોંધ

જવાબ યોગ, એક પ્રાચીન પ્રથા છે કે જે માનસિક આધ્યાત્મિક અને શારીરિક ઉન્નતિ માટે છેલ્લા 5000 વર્ષથી પણ વધુ વર્ષોથી ભારતમાં પ્રચલિત હતી. યોગની પ્રાચીન પ્રથાને વર્તમાન સમયમાં લોકપ્રિય બનાવવાનો અને લોકો યોગના ફાયદાથી અજાણ છે તેમને માહિતગાર કરવાના હેતુસર 21 મી જૂનના દિવસને વિશ્વ યોગ ડે તરીકે ઉજવવાનો જાહેર કરવામાં આવ્યો. 21 મી જૂન ઉનાળાનો સૌથી લાંબો દિવસ છે. અને તેની ઉત્તરીય ગોળાર્ધમાં રહેતા લોકોના શરીર પર નોંધપાત્ર અસર પડે છે. તેથી તે દિવસ ને પસંદ કરવામાં આવ્યો છે. વિશ્વ યોગ દિવસનો હેતુ વિશ્વના સમુદાયોને યોગની પ્રેક્ટિસ દ્વારા એક સાથે લાવવાનો છે. જેથી તેઓ તેમના જીવનમાંથી તમામ પ્રકારની નકારાત્મકતા ને દૂર કરી શકે અને તેમની આરોગ્ય સંબંધી બીમારીઓ ઉપર નિયંત્રણ મેળવી શકે. આ દિવસને ઉજવવા પાછળના મુખ્ય ઉદ્દેશો નીચે પ્રમાણે છે.

+ આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસનો હેતુ યુવાનોમાં ધ્યાનની ટેવ વિકસાવવાનો છે. જેથી તેઓ માનસિક શાંતિ અને તાણમુક્ત જીવન જીવી શકે.

+ યોગ શરીરમાં હૃદય, ફેફસાં, કિડની અને અન્ય મહત્વપૂર્ણ આંતરિક અવયવોને કાર્યરત કરી તેમાં ઓક્સિજન અને લોહીના પ્રવાહમાં વધારો થાય છે.

+ વિશ્વયોગ દિવસનો હેતુ લોકોને કોઈ પણ કૃત્રિમ દવાનો આશરો લીધા વિના કુદરતી રીતે બીમારીઓ સામે શિથિલ બનાવવાનો છે.

+ યોગ-અભ્યાસુઓ માને છે કે જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ પ્રકૃતિ સાથે તેના મન અને આત્માથી જોડાય છે, ત્યારે તે એકતાનું એક દિવ્ય સ્તર પ્રાપ્ત કરે છે.

+ યોગનો અભ્યાસ કરવાથી વિવિધ જાતિ, ધર્મ અથવા ભાષાના વાડા ઘટશે અને લોકો વચ્ચેના સંબંધો વધુ મજબૂત બનશે.