

અગ્નિપથ

વર્ષ : ૦૬ • અંક : ૦૯

સ્થાપક તંત્રી : અરવિંદ રાણા

• તારીખ : ૧૫-૦૬-૨૦૧૭ ગુરુવાર

• કિંમત : રૂ. ૧.૦૦ • પાના : ૪

વાનપ્રસ્થ સાધક આશ્રમ ખાતે મહિલા યોગ જાગૃતિ શિબિર સંપન્ન

રોજડ

વાનપ્રસ્થ સાધક આશ્રમ, આર્યવન-રોજડ ખાતે ૪ દિવસીય મહિલા યોગ જાગૃતિ શિબિર યોજાઈ ગઈ. આ શિબિરમાં ગુજરાતનાં સાબરકાંઠા, અરવલ્લી, પોરબંદર, ગાંધીનગર, અમદાવાદ વગેરે જિલ્લાઓમાંથી તથા ગુજરાત બહાર મુંબઈ અને મધ્યપ્રદેશથી ૧૫૨ જેટલી મહિલાઓએ ઉત્સાહભરે ભાગ લીધો



લેવામાં આવી હતી.

૭મી તારીખે સાંજથી શરૂ થયેલી આ શિબિરનો સમાપન ૧૧મી તારીખે સવારે રાખવામાં આવ્યો હતો. સમાપન પ્રસંગે શિબિરાર્થી બહેનોએ આ ચાર દિવસ દરમિયાન તેમને થયેલા અનુભવો વર્ણવી આ શિબિરથી તેમને થયેલા લાભો જણાવ્યા હતા. માનવીનાં (અનુ. પાન-૨ ઉપર)

હતો.

આચાર્ય જ્ઞાનેશ્વરજીની પ્રેરણાથી યોજાયેલ આ શિબિરનું સફળ વ્યવસ્થાપન મુંબઈ સ્થિત વૈદિક પ્રચારિકા અને શિબિરાધ્યક્ષા શ્રીમતી જયાબહેન પટેલ દ્વારા કરવામાં આવ્યું હતું. જેમાં ઉપાધ્યક્ષા તરીકે પ્રસિદ્ધ યોગ પ્રશિક્ષિકા ડૉ. શ્રીમતી સદગુણાબહેન આર્યા, આર્યવન સ્થિત આર્ષ કન્યા ગુરુકુળનાં આચાર્યા સુશ્રી શીતલબહેન આર્યા, સુશ્રી રાજ માલ્હોત્રાજી, સુશ્રી સુનીતાજી આર્યા વગેરે મહાનુભાવોએ પૂર્ણકાલિક સમય ફાળવી શિબિરાર્થી બહેનોને પોતાના જ્ઞાન પ્રવાહનું રસપાન કરાવ્યું હતું. શિબિરનાં સંયોજક તરીકે શ્રીમતી તેજલબહેન પટેલે સેવાઓ પ્રદાન કરી હતી.

સમાપન પ્રસંગે યોગનિષ્ઠ સ્વામી સત્યપતિજી પરિવ્રાજકે ખાસ ઉપસ્થિત રહીને આશીર્વાચન પાઠવ્યા હતા. તેમણે કહ્યું હતું કે સંપૂર્ણ દુઃખોથી છૂટી નિત્યાનંદને પ્રાપ્ત કરવો હોય તો યોગાભ્યાસ કર્યા વગર, ઈશ્વર સાક્ષાત્કાર કર્યા વગર એ સંભવ નથી. તેમણે પ્રતિદિન સવારે અને સાંજે એમ બે વખત સંધ્યા અને યજ્ઞ અવશ્ય કરતા

રહેવા અનુરોધ કર્યો હતો.

આચાર્ય જ્ઞાનેશ્વરજીએ સમાપન પ્રસંગે કહ્યું હતું કે શિબિર દરમિયાન ચિત્તરૂપી ભૂમિમાં સંસ્કારોના બીજોનું આરોપણ કરવામાં આવ્યું છે. હવે ઘરે જઈને તમારે આ બીજ વૃક્ષ બને તે માટે તેની માવજત કરવાની છે. તેમણે શિબિરાર્થીઓને લીધેલા પ્રતોનું દંઢતાથી પાલન કરવા પ્રેરણા આપી હતી.

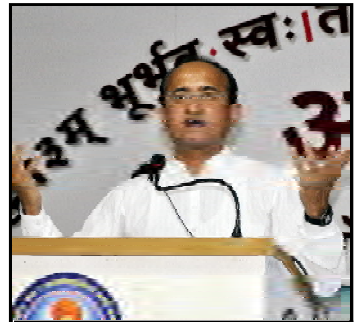
ક્રિયાત્મક યોગાભ્યાસની કક્ષા આચાર્ય જ્ઞાનેશ્વરજી સ્વયં લેતા હતા. તેમણે શિબિરાર્થી બહેનોને ઈશ્વર સાથે સંબંધ જોડવાની વિધિ ક્રિયાત્મકરૂપે શીખવાડી હતી. આ ઉપરાંત દરરોજ એક કક્ષા પ્રેરક વ્યાખ્યાનની પણ આચાર્ય જ્ઞાનેશ્વરજી દ્વારા લેવામાં આવતી હતી. જીવનને શ્રેષ્ઠ, મહાન અને સફળ બનાવવા શું કરવું જોઈએ તેની જાણકારી અને સામાન્ય જીવનમાંથી શ્રેષ્ઠ જીવન તરફ આગળ વધવાની પ્રેરણા આપતા વ્યાખ્યાનો આચાર્ય જ્ઞાનેશ્વરજી દ્વારા આપવામાં આવ્યા હતા.

શિબિર મહિલાઓ માટે જ હતી એ બાબતને ધ્યાનમાં રાખીને પારિવારીક સુખ-શાંતિના ઉપાયોની પણ એક કક્ષા

રાખવામાં આવી હતી. જેમાં વિષયનાં નિષ્ણાત શિબિર અધ્યક્ષા શ્રીમતી જયાબહેને અનેક ઉદાહરણો સાથે મુદ્દ અને દૃઢયસ્પર્શી ભાષામાં મહિલાઓને વ્યવહારિક જ્ઞાન પીરસ્યું હતું. આ ઉપરાંત ગૃહસ્થને સ્વર્ગ કેવી રીતે બનાવવું એ વિષય ઉપર પણ તેમણે પ્રકાશ પાડ્યો હતો.

યોગના ક્ષેત્રમાં પ્રવેશ કરનારે સૌથી પહેલાં શુદ્ધ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું પડે. પછી તે જ્ઞાનને કર્મમાં પરિવર્તિત કરવું પડે. જો આમ થાય તો જ ઉપાસનામાં સફળતા મળે. આ બાબતને ધ્યાનમાં રાખીને જ્ઞાન-કર્મ-ઉપાસનાનો એક વર્ગ રાખવામાં આવ્યો હતો. જેમાં વિષય નિષ્ણાત ડૉ. શ્રીમતી સદગુણાબહેન આર્યાએ વિષય સંબંધિત જ્ઞાનવર્ધક અને પ્રેરક છણાવટ કરી હતી.

જીવનમાં આધ્યાત્મિકતાની આવશ્યકતા એ વિષય ઉપર વિદુષી આચાર્યા સુશ્રી શીતલબહેન આર્યાએ પ્રેરક વ્યાખ્યાનો આપ્યા હતા. સંસ્કૃત ભાષાનો પ્રયોગ સામાન્ય માનવી કરતા નથી તેવા સમયે સંધ્યાનાં મંત્રોનું શુદ્ધિ ઉચ્ચારણ કેવી રીતે કરવું તેની કક્ષા પણ આચાર્યા સુશ્રી શીતલબહેન દ્વારા જ



શિબિર દરમિયાન એક વર્ગ વૈદિક પ્રચારક શ્રી અરવિંદભાઈ રાણા દ્વારા લેવામાં આવ્યો હતો. તેમણે જીવનમાં કોઈપણ ક્ષેત્રની સાથે આધ્યાત્મિક ક્ષેત્રમાં સફળતા મેળવવાનાં પંદર સૂત્રો ઉપર સંક્ષિપ્તમાં પ્રકાશ પાડ્યો હતો. તેમણે ઈશ્વરનાં અસ્તિત્વને વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિકોણથી સમજાવી ઈશ્વર પ્રત્યે દૃઢ વિશ્વાસ કેળવવા અનુરોધ કર્યો હતો.

અંતમાં તેમણે સત્ય જ્ઞાનને આધારે બુદ્ધિ દ્વારા કરવા યોગ્ય કાર્યો અને ન કરવા યોગ્ય કાર્યોનો ભેદ કરી કરવા યોગ્ય કાર્યોને શ્રદ્ધાથી કરતા રહેવા અને ન કરવા યોગ્ય કાર્યોને દંઢતાથી ન કરવા સંકલ્પબદ્ધ બનવા પ્રેરણા આપી હતી.

વેદોને લોકભોગ્ય બનાવો

વેદ એ માત્ર ભારતીયો માટે નહિ પરંતુ સમગ્ર માનવ જાતિ માટે ઉપયોગી ગ્રંથ છે. વેદ કોઈ વર્ગ વિશેષ, જાતિ વિશેષ, સ્થાન વિશેષ માટે નથી. વેદ સાર્વભૌમિક છે. વેદોનું જ્ઞાન ધરતી ઉપર વસતા તમામ મનુષ્યો માટે સમાનરૂપે હિતકારી છે.

કોઈપણ ધર્મ ગ્રંથ તરીકે ઓળખાતા સાંપ્રદાયિક ગ્રંથોમાં વ્યક્તિ વિશેષ દ્વારા ચોક્કસ સમુદાયને ધ્યાનમાં રાખીને લખાણ કરવામાં આવેલ છે. એક સંપ્રદાયની કહેવાતી ધર્મની પુસ્તક બીજા સંપ્રદાયનાં લોકો માટે અર્થહિન બની જાય છે. કારણ કે મોટાભાગના કહેવાતા ધર્મ ગ્રંથોમાં કેટલાક સર્વમાન્ય સિદ્ધાંતોની સાથે જે તે સંપ્રદાયની પુષ્ટિ માટે પોતાના સંપ્રદાયના વડાના ઈતિહાસની ઘટનાઓ વર્ણવવામાં આવે છે.

વેદનો અર્થ છે જ્ઞાન. સૃષ્ટિનાં પ્રારંભમાં પરમ પિતા પરમાત્મા દ્વારા માનવ જાતિના કલ્યાણ માટે અપાયેલ સત્ય જ્ઞાન એટલે જ વેદ. અત્યારે ભલે એવું કહેવાતું હોય કે આ જ્ઞાનની સદી છે, પણ ખરેખર તો દરેક સમયે જ્ઞાનનું મહત્વ સર્વોપરી રહ્યું જ છે. શુદ્ધ જ્ઞાનનાં અભાવમાં વ્યક્તિ સાંસારિક

સંપાદકીય.. - અરવિંદ રાણા

અને પારલૌકિક એમ બંને ક્ષેત્રે દુઃખના સાગરમાં ડુબતો જોવા મળે છે. જ્ઞાન જ એવી શક્તિ છે જે મનુષ્યને તેના લક્ષ્ય સુધી લઈ જવામાં સક્ષમ છે. જ્ઞાની વ્યક્તિ સર્વત્ર યશ, પ્રતિષ્ઠા, સન્માન પ્રાપ્ત કરે છે. જ્ઞાની વ્યક્તિ પોતાના બૌદ્ધિક બળથી ઐશ્વર્યવાન બને છે. જ્ઞાનથી જ વ્યક્તિ અનેક પ્રકારના માનસિક દુઃખોથી બચી જાય છે અને વર્તમાન જીવનમાં સુખ, શાંતિ અને આનંદને પ્રાપ્ત કરે છે.

વેદોમાં મુખ્યરૂપે ઈશ્વર સંબંધિત જ્ઞાન છે. પરંતુ તેમાં ઈશ્વર સિવાય આત્મા અને પ્રકૃતિ વિષે પણ ભરપૂર જ્ઞાન સમાયેલું છે. ભૌતિક વિજ્ઞાનની તમામ શોધોનો ઉલ્લેખ વેદોમાં જોવા મળે છે. વેદોમાં આ તમામ પ્રકારનું જ્ઞાન બીજરૂપમાં રહેલું છે. જેમ બીજને જમીનમાં રોપી તેને ખાતર-પાણી-પ્રકાશ દ્વારા પુષ્ટિત, પલ્લવિત કરવું પડે છે પછી જ તે ફળ આપે છે તેમ વેદ મંત્રોને પણ ચિત્તરૂપી ભૂમિમાં આરોપિત કરી, યોગાભ્યાસનાં માધ્યમથી, ધ્યાન-સમાધિનાં માધ્યમથી તેનો ગર્ભિત અર્થ સમજવો પડે છે. આને જ મંત્રનો સાક્ષાત્કાર કર્યો એમ કહેવાય છે.

વેદોને આધારે ભૌતિક પદાર્થોનું સંશોધન કરનારાઓનો અત્યારે અભાવ છે. પરંતુ વેદોને આધારે અધ્યાત્મ વિદ્યાનું જ્ઞાન સમૃદ્ધ કરવા અનેક વિદ્વાનો કાર્ય કરી રહ્યાં છે. વેદોમાં ઈશ્વરનું સ્વરૂપ, આત્માનું સ્વરૂપ, પ્રકૃતિ અર્થાત આ દેશ્ય જગતનું સ્વરૂપ, ઈશ્વરનાં ગુણ-કર્મ-સ્વભાવ, સંસારની રચનાનું કારણ, કર્મફળ સિદ્ધાંત, ઈશ્વરની અનુભૂતિ કરવાની વિધિ, જન્મ મરણનાં ચક્રમાંથી છૂટી મોક્ષાવસ્થામાં ઈશ્વરનાં નિત્ય આનંદને પ્રાપ્ત કરવાની વિધિ, મનને નિયંત્રણમાં રાખવાના ઉપાયો, શરીરને સ્વસ્થ, બળવાન અને દિઘાયુ બનાવવાનાં ઉપાયો વગેરે જેવા અનેક માનવ જીવનને સ્પર્શતા અત્યંત આવશ્યક વિષયો ઉપર વેદોમાં અને વેદોને આધારે ઋષિઓએ બનાવેલા શાસ્ત્રોમાં વિસ્તારથી પ્રકાશ પાડવામાં આવ્યો છે.

માત્ર જે લોકો વેદોનાં જ્ઞાનથી વંચિત છે તેવા લોકોનો સંપર્ક કરી તેમને વૈદિક ચર્યાસભા, સત્સંગ, શિબિરો વગેરે સાથે જોડવાનો પ્રયત્ન કરવાની તાતી આવશ્યકતા છે.

અગ્નિપથનું લવાજમ સીધું બેંકમાં ભરો

આપ નીચેના બેંક એકાઉન્ટમાં વાર્ષિક લવાજમ પેટે સહયોગ રાશી રૂા. ૨૦૦/- ભરી તેની અગ્નિપથ કાર્યાલયને મોબા. ૯૭૨૭૭ ૦૦૨૦૮ ઉપર જાણ કરી શકો છો.

ખાતાનું નામ : અગ્નિપથ બેંક : યુનાઈટેડ બેંક ઓફ ઈન્ડિયા શાખા : ગાંધીનગર, કરન્ટ એકાઉન્ટ નં. ૧૪૫૫૦૫૦૦૦૩૬૮૧

નિરંતર અને વારંવાર કરાતો અભ્યાસ કોઈપણ અઘરા વિષયને સરળ બનાવી દે છે

કોઈપણ કાર્ય પ્રારંભ કર્યા પછી જો વચ્ચે વચ્ચે છોડી દેવામાં આવે તો જોઈએ તેવી સફળતા મળતી નથી. સફળ થવા માટે નિરંતરતા અનિવાર્ય છે. લક્ષ્ય તરફ સભાનપણે સતત આગળ વધવું પડે છે, જો વચ્ચે લક્ષ્ય ભુલાઈ જાય અને અન્ય ગૌણ કાર્યોમાં સમય અપાઈ જાય, તો મુખ્ય કાર્યને કારણે મળનાર લાભોમાં વિલંબ થાય છે અને ઘણીવાર તો નિષ્ફળતાનો સામનો પણ કરવો પડે છે.

જો કામ સમયસર ન થાય તો તેનું મહત્વ ઘટી જાય છે. એટલે સમયસર કાર્ય કરવાની ટેવ પાડવી જરૂરી છે. આ માટે નિરંતરતા ખૂબ મહત્વની છે. આપણે સૌ નાનપણમાં સાયકલ ચલાવતા શીખ્યા હતા. શું આપણને એક જ પ્રયત્ને, પ્રથમવાર સાયકલ હાથમાં લીધી કે તરત જ ચલાવતા આવડી ગઈ હતી? ના, પહેલાં આપણે કોઈના સહારાથી સાયકલ ચલાવતા હતા, પછી સહારા વગર ચલાવવાનો અભ્યાસ કરતા કરતા અનેકવાર પડ્યા પણ હોઈશું. પરંતુ આપણે નિરંતર અભ્યાસ ચાલુ રાખ્યો, નિરંતરતાને કારણે જ આપણે સાયકલ ચાલવવામાં સફળ રહ્યાં.

સાયકલ તો બહુ નાની વાત છે, હવાઈ જહાજ ઉડાડવું બહુ કઠીન કાર્ય છે. હવાઈ જહાજ ચલાવનાર પાયલોટ સેંકડો, હજારો વખત અભ્યાસ કર્યા પછી તેમાં સફળતા મેળવે છે. એક વાર હવાઈ જહાજ ઉડાવવામાં નિષ્ણાત થઈ ગયા પછી પણ જો લાંબા સમય સુધી હવાઈ જહાજ ન ઉડાડવામાં આવે તો તેની કુશળતામાં ઘટાડો થઈ જાય છે. નિરંતર અભ્યાસ જ કુશળ બનાવે છે. એટલે જ નિરંતર અભ્યાસ કરવાનો સંકલ્પ તૂટવો ન જોઈએ.

અભ્યાસ કરનાર વિદ્યાર્થી જો નિરંતર અભ્યાસ ન કરે વચ્ચે વચ્ચે અભ્યાસ છોડી દે તો તે ક્યારેય સફળ થતો નથી.

ભણવામાં નિરંતરતા, વ્યાયામમાં નિરંતરતા, ધ્યાનમાં નિરંતરતા, પ્રાણાયામમાં નિરંતરતા, ઉઠવા-સુવાનાં સમયમાં તથા ભોજનમાં નિરંતરતા સફળતાની કુંજ છે.

અભ્યાસનાં ક્ષેત્રમાં નિરંતરતા તૂટતા જે પરિણામ આવે છે તે સમજવું હોય તો તમારા સંબંધિતો કે જેમણે એસએસસી બોર્ડની પરીક્ષા બે-પાંચ વર્ષ કે તેનાથી વધારે વર્ષ પહેલાં પાસ કરી છે તેમને પૂછો કે તેમણે જે પેપર આપીને પરીક્ષા પાસ કરી હતી તે જ પેપર અત્યારે આપવામાં આવે તો શું તેઓ પાસ થશે? જે તે વખતે જેટલા માર્ક્સ

અભ્યાસમાં કે કોઈપણ કાર્યમાં નિરંતરતાને કારણે કાર્ય સરળ બની જાય છે. જો કામ નિરંતર કરવામાં ન આવે તો તે સમય જતાં વધારે જટિલ બની જાય છે. નિરંતરતા તૂટી જતાં થોડા દિવસો બાદ અગાઉનું જ્ઞાન સ્મૃતિપટલ ઉપર ધુંધળુ બની જાય છે. તેને પુનઃ ઉજાગર કરવા માટે ફરીથી મહેનત કરવી પડે છે. ફરીથી સમય લગાવવો પડે છે.

જ્યારે નિરંતર અભ્યાસ કરતા રહેવાથી એ કામ સમય જતાં સરળ બની જાય છે, ઝડપથી થઈ જાય છે. નિરંતર અભ્યાસ, વારંવાર અભ્યાસ કોઈપણ કઠીન વિષયને સરળ બનાવી દે છે એટલે આપણે નિરંતર સતત અભ્યાસ, નિરંતર સતત પુનરાવર્તન કરતા રહેવું જોઈએ.

ભણવામાં નિરંતરતા, વ્યાયામમાં નિરંતરતા, ધ્યાનમાં નિરંતરતા, પ્રાણાયામમાં નિરંતરતા, ઉઠવાના તથા સુવાનાં સમયમાં નિરંતરતા તથા ભોજનમાં નિરંતરતા સફળતાની કુંજ છે.

નિરંતરતા એટલે સતત પ્રવાહિતા, નિયમિતતા, લયબદ્ધતા. આવો આપણે લક્ષ્યને પ્રાપ્ત કરવાનાં ઉપાયોમાં નિરંતરતાનો ગુણ છૂટી ન જાય તેનો દૃઢ સંકલ્પ લઈએ અને સફળતા તરફ એક કદમ આગળ વધીએ. (ક્રમશઃ)



આવ્યા હતા તેટલા માર્ક્સ હવે તેઓ મેળવી શકશે? પાંચ-સાત વર્ષ કે તેનાથી વધારે વર્ષોથી નિરંતર અભ્યાસ છૂટી જવાને કારણે મોટાભાગનાં લોકો પરીક્ષામાં નાપાસ થશે અથવા તો માંડ માંડ પાસ માર્ક્સ મેળવી શકશે. હવે, એ જ પેપર જે શિક્ષકે તેમને વિષયો ભણાવ્યા છે તે શિક્ષકો કે જેઓ અત્યારે પણ ભણાવે છે તેમને આપવામાં આવે તો શું પરિણામ આવે? ચોક્કસપણે શિક્ષકો સારું પરિણામ લાવી શકશે. કારણ કે તેઓ નિરંતર ભણાવવાનું કામ કરી રહ્યાં છે. શિક્ષકોની આ નિરંતરતા જ તેમને સફળતા આપાવે છે.

વાનપ્રસ્થ સાધક...

(વાન-વનું શેષ) જીવનમાં આમૂલ્યુલ પરિવર્તન કરવામાં સક્ષમ એવી આ પ્રકારની શિબિરો વારંવાર થતી રહે તેવી લાગણી પણ શિબિરાર્થી મહિલાઓ દ્વારા પ્રગટ કરવામાં આવી હતી.

અનેક શિબિરાર્થી બહેનોએ યોગનાં ક્ષેત્રમાં સઘન અભ્યાસ કરીને સ્વયં પ્રચાર કાર્ય કરશે તેવો સંકલ્પ પણ લીધો હતો.

કાર્યક્રમના અંતમાં ભાવનગર આર્ચસમાજનાં પ્રધાન શ્રી રાજશભાઈ પારેખે આભાર વિધિ કરી હતી. તેમણે શિક્ષકો, દૂર દૂરી આવેલ શિબિરાર્થી બહેનો ઉપરાંત વાનપ્રસ્થીઓ તથા બ્રહ્મચારીઓનો સહિત કર્મચારીઓનો પણ શિબિરને નિર્વિઘ્નપણે સફળ બનાવવામાં સહયોગ આપવા બદલ આભાર માન્યો હતો.

બાળકને પહેલેથી જ સવારે અને રાત્રે દાંત સાફ કરવાની ટેવ પાડો

બાળક અને દાંત

- બાળકને દાંત આવતા હોય ત્યારે પેઢા પર ખંજવાળ આવે છે તેના માટે કોઈપણ વસ્તુ મોંઢામાં નાંખી દેવાવે છે. ત્યારે બાળકને રકબના ચૂસણીયા ન આપતા ગાજર કે કાકડીને સારી રીતે સાફ કરી મુલાયમ બનાવી આપવી જોઈએ. જેથી પેઢાને કે શરીરને કોઈ નુકશાન ન થાય.

- બાળકને આહારમાં દૂધ વધારે આપવું. જેમાં કેલ્શીયમ હોય છે જે દાંત અને હાડકાના વિકાસ માટે જરૂરી છે.

- બાળક બે કે અઢી મહિનાનું થાય ત્યારથી જ માતાએ સ્વચ્છ કપડાથી તેના પેઢાં સાફ કરવા જોઈએ.

- બાળકને પહેલેથી જ સવારે અને રાત્રે દાંત સાફ કરવાની ટેવ પાડવી જોઈએ.

- બાળક વધારે ચોકલેટ ખાવાની આદત ન પાડે અને

કાંઈપણ ખાધા પછી દાંત બરાબર સાફ કરે તેવી ટેવ પાડો. ખાસ કરીને ગભ્યા પદાર્થ ખાધા પછી દાંત સાફ કરવા જ જોઈએ.

સામાન્ય દાંતની તકલીફ માટે એલોપેથી દવા લેવી કે દાંત પડાવી નાંખવો જોઈએ નહિ. તેના માટે તમે કેટલાક ઉપચાર જાતે પણ કરી શકો છો જેમ કે, દાંતમાં દુઃખાવો થતો હોય કે દાંત કળતા હોય તો ગરમ પાણીમાં સિંધાલૂણ નાંખી તેના કોગળા

જેઠીમધના ચૂર્ણને અથવા હળદરને પાણીમાં નાંખી તેના કોગળા કરવા.

- બાળકને દાંત આવતા હોય ત્યારે તુલસીનો રસ અને મધ આંગળી વડે પેઢા ઉપર દિવસમાં બે થી ત્રણ વાર લગાવવાથી કોઈપણ તકલીફ વગર દાંત આવે છે.

- દાંત પીળા પડી ગયા હોય કે માંમાંથી દૂર્ગંધ આવતી હોય તો સૂંઠ, મરી, લીંડીપીપર,



આયુર્વેદામૃતમ..

વેદ જીજ્ઞેશ પટેલ-આર્યગ્રામ, રાંધેજા

કરવા અથવા તો તલનાં તેલને સહેજ ગરમ કરી પૂરેપૂરું મોંમાં ભરીને જ્યાં સુધી સહન થાય ત્યાં સુધી એ જ સ્થિતિમાં રહેવું. ત્યારબાદ થૂંકી દેવું. આવી ક્રિયા ૪-૫ વખત કરવી જેથી દુઃખાવામાં રાહત થાય છે. જો પેઢામાંથી લોહી આવતું હોય તો

તમાલપત્ર, તજ અને એલાઈચીના ચૂર્ણને મીક્ષ કરી મધમાં ભેળવી તેને દિવસમાં બે થી ચાર વાર દાંત ઉપર ઘસવું જોઈએ.

- દાંત હલતા હોય તો ખેરની છાલના પાઉરને પાણીમાં પલાળી દિવસમાં ત્રણ થી ચાર

દાંતણ કે બ્રશ કર્યા બાદ ગરમ પાણીને મોઢામાં પૂરેપૂરું ભરી રાખીને થોડીવાર પછી થૂંકી દેવું તેને 'ગન્ડૂષ' કહે છે.

વાર કોગળા કરવા.

- સગર્ભા અવસ્થામાં ગર્ભિણીને કેલ્શીયમની ઉણપથી દાંતના ટૂકડા થઈ તૂટી જાય છે જેને નિવારવા માટે દૂધનો મુખ્ય ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરવો. કેટલીક કુટેવોથી દાંતને નુકશાન થાય છે જે ધ્યાનમાં રાખવી જરૂરી છે.

- દાંત સળીથી ક્યારેય ન ખોતરવા.

- અતિશય ઠંડી કે ખાટી કે ગળી વસ્તુઓનો વધારે ઉપયોગ ન કરવો જોઈએ.

- આઈસ્ક્રીમ કે ઠંડા પીણા પણ દાંતને વધુ નુકશાન કરે છે.

- પાન, મસાલા, ગુટકા વગેરે ન ખાવા જોઈએ.

- દાંતનો ઉપયોગ ચાવવા સિવાય અન્ય કામ માટે ન કરવો. કેટલાક લોકો તેને હવાચુસ્ત ઢાંકણ ખોલવા, શ્રીફળ છોલવા કે મજબુત બાંધેલી ગાંઠ ખોલવા કરે છે જે દાંતને નુકસાન થાય છે.

- દાંત વડે નખ ન કાપવા.

- એક દાંતને બીજા દાંત સાથે ઘસવા નહિં.

- રાત્રે મોઢું ખુલ્લુ રાખીને ન સુવું.

યાદ રાખો દાંત એ તમારા શરીરનું એક અત્યંત જરૂરી અંગ છે. તેને ઠિકરાની જેમ સાચવો.

આર્યસમાજ, નડિયાદ દ્વારા શૈક્ષણિક કીટ વિતરણ કરાઈ



આર્યસમાજ, નડિયાદ દ્વારા કીટનાં મુખ્ય દાતા છેલ્લા છ વર્ષથી આવશ્યકતામંદ અમેરિકાનાં ટેક્સાસ સ્થિત શ્રી વિદ્યાર્થીઓને શૈક્ષણિક કીટ દિલીપભાઈ સી. પટેલ હતા.



વિતરણ કરવામાં આવી રહી છે. આ વર્ષે પણ જિલ્લા કલેક્ટર શ્રી ડો. કુલદીપ આર્યનાં અધ્યક્ષસ્થાને યોજાયેલ કાર્યક્રમમાં ૧૦૦ વિદ્યાર્થીઓને શૈક્ષણિક કીટ ભેટ આપવામાં આવી હતી. કાર્યક્રમનો પ્રારંભ વૈદિક યજ્ઞ દ્વારા કરવામાં આવ્યો હતો. આર્યસમાજના મેનેજીંગ ટ્રસ્ટી શ્રી દિનેશચંદ્ર આચાર્યનાં બ્રહ્માપદે આ યજ્ઞ યોજાયો હતો.

તેમના વતી શ્રી અનુપભાઈ કે. પટેલ તથા શ્રીમતી વનીતાબેન પટેલ ઉપસ્થિત રહ્યાં હતા. કલેક્ટર શ્રી ડો. કુલદિપ આર્યએ પોતે આર્ય પરિવારમાંથી આવે છે તેનો ગર્વ હોવાનું જણાવતા આર્યસમાજના કાર્યોની પ્રસંશા કરી હતી. કાર્યક્રમના અંતમાં સંસ્થાના પ્રમુખ શ્રી દેવીનભાઈ પટેલે આભારવિધિ કરી હતી.

વૈદિક પરિવાર, ગાંધીનગર

વૈદિક વ્યાખ્યાન માળા

વૈદિક પરિવાર, ગાંધીનગર દ્વારા બે દિવસીય 'વૈદિક વ્યાખ્યાન માળા'નું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે. જીવનમાં સુખ, શાંતિ, પ્રસન્નતા, આનંદ વગેરે પ્રાપ્ત કરવા માટે જે જ્ઞાનની આવશ્યકતા પડે છે તે જ્ઞાન વેદોમાં સમાહિત છે. આપણો દેશ વિશ્વગુરૂ કહેવાતો હતો તેની પાછળનું કારણ પણ આ મહાન વૈદિક જ્ઞાન, વૈદિક ધર્મ અને વૈદિક પરંપરા જ હતી. આજે આ બધું લુપ્ત થવા જઈ રહ્યું છે તેવા વિકટ સમયે વૈદિક

જ્ઞાનને પુનઃ યથાર્થરૂપમાં જાણવાનો, સમજવાનો એક અનેરો અવસર ગાંધીનગરવાસીઓને પ્રાપ્ત થયો છે. વૈદિક દાર્શનિક સંન્યાસી પૂ. સ્વામી વિવેકાનંદજી પરિવ્રાજક દ્વારા ગહન આધ્યાત્મિક જ્ઞાનને અત્યંત સરળ અને લોકભોગ્ય ભાષામાં સમજાવવામાં આવશે. આપશ્રીને સપરિવાર આ કાર્યક્રમમાં ભાગ લેવા હાર્દિક આમંત્રણ છે. કાર્યક્રમમાં ભાગ લેવા માટે રજીસ્ટ્રેશન અનિવાર્ય છે.

વક્તા : પૂ. સ્વામી વિવેકાનંદજી પરિવ્રાજક

:વિષય:

વેદોમાં ઈશ્વરનું સ્વરૂપ તથા ઉપાસનાથી થતા લાભ

વૈદિક કર્મફળ વ્યવસ્થા

તા. ૮ અને ૯ જૂલાઈ, ૨૦૧૭ શનિવાર અને રવિવાર

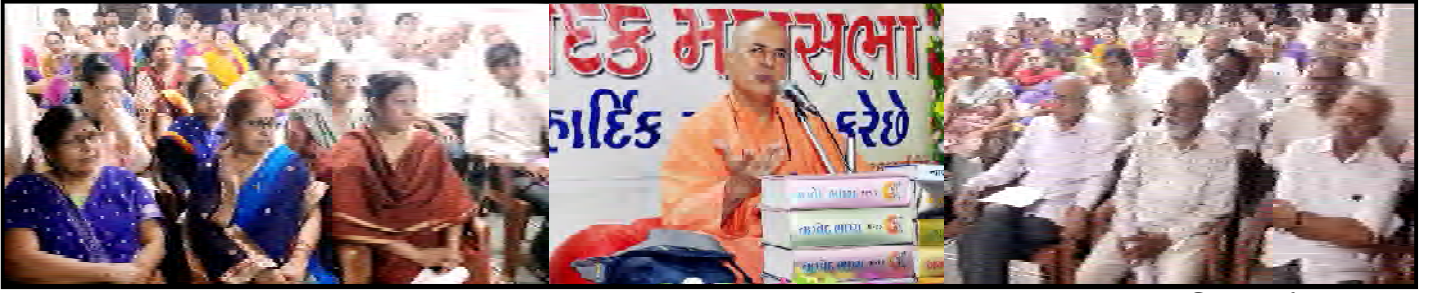
સમય : સાંજે ૪-૩૦ થી ૭-૩૦

સ્થળ : કેશવ ગૌશાળા, આર્યગ્રામ, રાંધેજા ચોકડી, રાંધેજા, ગાંધીનગર

રજીસ્ટ્રેશન માટે સંપર્ક સૂત્ર

શ્રી મહેન્દ્ર ગાંધી - ૯૯૨૪૭ ૫૧ ૧૯૧, શ્રી ગમનભાઈ પટેલ-૯૨૨૭૩૯૬૨૯૦ કાર્યક્રમનાં અંતે બંને દિવસ સ્વરૂપી ભોજન સાથે લઈશું. રજીસ્ટ્રેશન ફરજિયાત છે.

દાર્શનિક સંન્યાસી સ્વામી વિવેકાનંદજી પરિવ્રાજકનાં સાનિધ્યમાં વૈદિક મહાસભા દ્વારા રાજકોટમાં ન્યાય દર્શન ઉપર વ્યાખ્યાનો યોજાયા



રાજકોટ કરવામાં આવી હતી. રાજકોટ ખાતે વૈદિક મહાસભા દ્વારા ન્યાય દર્શન ઉપર વ્યાખ્યાનો યોજવામાં આવ્યા હતા. આર્યજગતનાં દાર્શનિક સંન્યાસી સ્વામી વિવેકાનંદજી પરિવ્રાજક દ્વારા ન્યાય દર્શનનાં સૂત્રોની સરળ ભાષામાં વ્યાખ્યા કરવામાં આવી હતી. આ સમગ્ર કાર્યક્રમ ત્રણ દિવસ ચાલ્યો હતો. વૈદિક મહાસભાનાં પ્રધાન શ્રી સુરેશભાઈ યાવડાનાં નિવાસ સ્થાને સમગ્ર ગ્રાઉન્ડ ફ્લોરને સત્સંગ માટે વિશેષરૂપે બનાવવામાં આવ્યો છે. આ ડોલમાં જ સ્વામીજીનાં વ્યાખ્યાનો યોજાયા હતા. સ્વામીજીએ પોતાના વ્યાખ્યાનોમાં ન્યાય શાસ્ત્રનો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય સત્ય અસત્યને જાણીને મૃત્યુ દુઃખથી છૂટી મોક્ષને પ્રાપ્ત કરવાનો હોવાનું જણાવ્યું હતું. તેમણે માણસનાં દુઃખનું કારણ જન્મ છે તેવું જણાવ્યું હતું. તેમણે જન્મ મરણનાં ચક્રમાંથી છૂટવા વગર પૂર્ણ આનંદને પ્રાપ્ત કરવો શક્ય ન હોવાનું જણાવી લોકોને મોક્ષના માર્ગે આગળ વધવા પ્રેરણા આપી હતી. રાજકોટમાં આર્ય પરિવારોએ બહોળી સંખ્યામાં ઉપસ્થિત રહીને સ્વામીજીની અમૃતવાણીનો લાભ લીધો હતો. આયોજક શ્રી સુરેશભાઈ યાવડાનાં રાજકોટ ઉપરાંત જૂનાગઢ અને અન્ય સ્થળોએ વસતા પરિવારજનોએ પણ ત્રણ દિવસ ઉપસ્થિત રહી દાર્શનિક જ્ઞાનની ગંગાનો લાભ લીધો હતો.

આર્યસમાજ-આણંદ ખાતે વિશ્વ પર્યાવરણ દિવસની ભવ્ય ઉજવણી

વિશ્વ પર્યાવરણ દિવસ નિમિત્તે ગત ગતપમી જૂનનાં રોજ ચરોતર પ્રદેશ આર્યસમાજ, આણંદ ખાતે વિશ્વ કલ્યાણાર્થે વૈદિક યજ્ઞ, હવન સામગ્રી પ્રદર્શન તથા ઉજવણી ગેસ લાભાર્થીઓને ગેસ વિતરણ કરવાનો કાર્યક્રમ યોજવામાં આવ્યો હતો.



આ પ્રસંગે અધ્યક્ષસ્થાને આણંદ જિલ્લાના કલેક્ટર શ્રી ધવલભાઈ પટેલ, અતિથિ વિશેષ પદે આણંદ જિલ્લાના ભાજપનાં પ્રમુખ શ્રી મહેશભાઈ પટેલ ખાસ ઉપસ્થિત રહ્યાં હતા. કાર્યક્રમમાં આર્યસમાજનાં પદાધિકારીગણ, અંતરંગ સભ્યો, શાખા સમાજોનાં સભ્યો, મહિલા આઈટીઆઈની વિદ્યાર્થીનીઓ તથા બીપીએલ લાભાર્થી પરિવારો સહિત આશરે ૨૦૦ જેટલી વ્યક્તિઓ હાજર રહી હતી.

અશોકભાઈ પટેલે હવન સામગ્રી પ્રદર્શનનીની વિસ્તૃત માહિતી આપી હતી. તેમણે એક સમાહ ચાલનારા આ પ્રદર્શનનો વધુમાં વધુ લોકો લાભ લે તેવી અપીલ કરી હતી. જિલ્લા કલેક્ટર શ્રી મહેશભાઈ પટેલે રીબિન કાપી પ્રદર્શન પુલ્લું મુક્યા બાદ તેમની સાથે સંસ્થાના પ્રમુખ શ્રી કનકસિંહ વાઘેલા તથા શ્રી જશવંતસિંહ સોલંકીએ પ્રદર્શન રસપૂર્વક નિહાળ્યું હતું. મહાનુભાવોના હસ્તે વૈદિક યજ્ઞ બાદ મંત્રી શ્રી ઉજવણી યોજના અંતર્ગત

બીપીએલ લાભાર્થીઓને ગેસની કીટ અર્પણ કર્યા બાદ કલેક્ટરશ્રી દ્વારા પ્રસંગોચિત ઉદ્બોધનમાં

વધુમાં વધુ વૃક્ષો વાવવા, તેનું જતન કરવા અને યજ્ઞ કરતા રહેવાનો અનુરોધ કર્યો હતો.

અંતમાં સંસ્થાના પ્રમુખ શ્રી કનકસિંહ વાઘેલાએ આભારવિધિ કરી હતી.

આર્યસમાજ, પોરબંદર દ્વારા તાજેતરમાં ક્રાંતિકારી શ્રી રામપ્રસાદ બિસ્મીલની જન્મ જયંતિ તથા પંડિત ચમુપતિજીનો બલિદાન દિવસની ઉજવણી કરવામાં આવી હતી. આ પ્રસંગે આર્યસમાજનાં પ્રમુખ શ્રી એચ. કે. મોતીવરસે ક્રાંતિકારી શ્રી રામપ્રસાદ બિસ્મીલનાં જીવન ઉપર પ્રકાશ પાડી તેમનાં કાર્યોને યાદ કર્યાં હતા. આર્યસમાજનાં

આર્યસમાજ, પોરબંદર દ્વારા તાજેતરમાં ક્રાંતિકારી શ્રી રામપ્રસાદ બિસ્મીલની જન્મ જયંતિ તથા પંડિત ચમુપતિજીનો બલિદાન દિવસની ઉજવણી કરવામાં આવી હતી. આ પ્રસંગે આર્યસમાજનાં પ્રમુખ શ્રી એચ. કે. મોતીવરસે ક્રાંતિકારી શ્રી રામપ્રસાદ બિસ્મીલનાં જીવન ઉપર પ્રકાશ પાડી તેમનાં કાર્યોને યાદ કર્યાં હતા. આર્યસમાજનાં

આર્યસમાજ, પોરબંદર ખાતે ક્રાંતિકારી શ્રી રામપ્રસાદ બિસ્મીલ તથા પં. ચમુપતિજીની સ્મૃતિમાં કાર્યક્રમ યોજાયો

આર્યસમાજ, પોરબંદર દ્વારા તાજેતરમાં ક્રાંતિકારી શ્રી રામપ્રસાદ બિસ્મીલની જન્મ જયંતિ તથા પંડિત ચમુપતિજીનો બલિદાન દિવસની ઉજવણી કરવામાં આવી હતી. આ પ્રસંગે આર્યસમાજનાં પ્રમુખ શ્રી એચ. કે. મોતીવરસે ક્રાંતિકારી શ્રી રામપ્રસાદ બિસ્મીલનાં જીવન ઉપર પ્રકાશ પાડી તેમનાં કાર્યોને યાદ કર્યાં હતા. આર્યસમાજનાં



પુરોહિત શ્રી બ્રહ્માનંદજીએ પંડિત ચમુપતિનાં જીવનનાં પ્રસંગો વર્ણવ્યા હતા.

તેમણે કહ્યું હતું કે સ્વામી શ્રદ્ધાનંદજીએ પંડિત ચમુપતિજીને બીજા ગુરુદત્ત વિદ્યાર્થી તરીકે ગણાવ્યા હતા. ચમુપતિજીએ અંગ્રેજી માધ્યમમાં બી.એ. થયા બાદ સંસ્કૃતનો અભ્યાસ શરૂ કર્યો હતો. તેઓ વ્યાકરણ મહાભાષ્ય ભણી આર્યજગતમાં યશસ્વી વિદ્વાન બન્યા. આર્યસમાજનાં પંડિત શ્રી કમલેશજી શાસ્ત્રીએ યજ્ઞકાર્ય સંપન્ન કરાવ્યું હતું.

માલિક, મુદ્રક, પ્રકાશક અને તંત્રી હરીશ રાણાએ અનુગ્રહ કોમ્પ્યુટર્સ એન્ડ પ્રિન્ટર્સ, જીઆઈડીસી, સેક્ટર-૨૮, જિલ્લો ગાંધીનગર ખાતે છપાવી પ્લોટ નં. ૭૯૧/ડી/૩, પંચશીલ પાર્ક, સેક્ટર-૨૧, ગાંધીનગર-૩૮૨૦૨૧ થી પ્રસિદ્ધ કર્યું. સહતંત્રી : ઉલ્લાસ વોરા