

વર્ષ 1, અંક 24

જ્યૂ ઈન્ડિયા

16-30 જૂન, 2021

નિ:શુલ્ક વિતરણ

સમાચાર



યોગનું વૈશ્વિકીકરણ

યોગ કરવાથી વ્યક્તિનું તન અને મન સ્વસ્થ રહે છે એટલું જ નહીં, ભારતના પ્રયાસોથી સમગ્ર વિશ્વમાં યોગને લોકપ્રિયતા મળતાં યોગનું મોટું બજાર વિકસ્યું છે અને રોજગાર સર્જન પણ થયું છે

છેલ્લાં સાત વર્ષોમાં આપણે ટીમ ઇન્ડિયા તરીકે કામ કર્યું



‘સબકા સાથ સબકા વિકાસ, સબકા વિશ્વાસ’ કેન્દ્ર સરકારની દરેક નીતિનો મુખ્ય હિસ્સો રહ્યો છે. ગયા સાત વર્ષમાં સરકારનાં આ પ્રયાસોએ લોકોમાં વિશ્વાસ પેદા કર્યો છે, અને દરેક આપત્તિનો સામનો કરવાનો જુસ્સો પણ આપ્યો છે. વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીએ ‘મનકી બાત’ પ્રોગ્રામમાં ફ્રન્ટલાઈન વર્કર્સ સાથે વાત કરી. તેમણે ઓક્સિજન ટેન્કરના ડ્રાઈવર દિનેશ ઉપાધ્યાય અને ઓક્સિજન એક્સપ્રેસની લોકો-પાયલટ શિરિષાને નારી શક્તિની પ્રતીક ગણાવી. વાયુસેનામાં ગ્રુપ કેપ્ટન એ કે પટનાયક અને તેમની પુત્રી અદિતીએ વડાપ્રધાનને કહ્યું કે કોરોના સામેની લડાઈ જરૂર જીતીશું, ત્યારે વડાપ્રધાને કહ્યું કે આપણે ત્યાં કહેવાય છે કે જ્યારે દિકરી બોલે છે ત્યારે તેના શબ્દોમાં સરસ્વતી વિરાજમાન હોય છે. પ્રસ્તુત છે ‘મનકી બાત’ના અંશ:

રાષ્ટ્રએ ચક્રવાતી વાવઝોડાંનો મક્કમતાથી સામનો કર્યો: તાજેતરમાં જ દેશે બે મોટા ચક્રવાતી વાવઝોડાંનો સામનો કર્યો. પશ્ચિમી કાંઠા પર ‘તાઉ-તે’ અને પૂર્વી કાંઠા પર ‘યાસ’. આપણે ઓછામાં ઓછી જાનહાનિ થાય તે રીતે સંપૂર્ણ તાકાતથી બંનેનો સામનો કર્યો. આ તમામ વાવઝોડાંથી અસરગ્રસ્ત રાજ્યોના લોકોને ઓછામાં ઓછું નુકસાન થાય તેની કાળજી રાખી. વાવઝોડાંથી અસરગ્રસ્ત તમામ રાજ્યોના લોકોએ સાહસનો પરિચય આપ્યો છે અને ધીરજ તથા શિસ્ત સાથે લડાઈ લડ્યા છે.

નવો વિશ્વાસ: છેલ્લાં સાત વર્ષમાં અનેક જૂના વિવાદ સંપૂર્ણ શાંતિપૂર્વક અને સદ્ભાવ સાથે ઉકેલવામાં આવ્યા છે. પૂર્વોત્તરથી કાશ્મીર સુધી શાંતિ અને વિકાસ દ્વારા એક નવો વિશ્વાસ પેદા થયો છે.

કોવિડ સામેની લડાઈ જીતીશું: આ મહામારી વચ્ચે ભારત સેવા અને સહયોગના સંકલ્પની સાથે આગળ વધી રહ્યું છે. પ્રથમ લહેરમાં આપણે હિંમતથી લડ્યા. આ વખતે પણ વાયરસ વિરુદ્ધની લડાઈમાં ભારતની જીત થશે.

- ઓક્સિજન પરિવહનને સુગમ બનાવવા માટે ભારતીય રેલવેએ પગલાં લીધાં છે. ઓક્સિજન એક્સપ્રેસે દેશનાં ખૂણે ખૂણે મોટી માત્રામાં ઓક્સિજન પહોંચતો કર્યો છે.
- આપણા નૌકાદળ, વાયુ દળ અને ભૂમિદળ પણ વિદેશમાંથી ઓક્સિજન કોન્સન્ટ્રેટર તથા કાયોજેનિક ટેન્કર લાવવામાં મદદરૂપ નીવડી છે. દેશ આપણા સૈનિકો, વૈજ્ઞાનિકો અને ટેકનિશિયન્સને સલામ કરે છે, જેઓ

દિવસ-રાત મહેનત કરે છે. તેની પાછળ દેશસેવાની ભાવના અને સંકલ્પ શક્તિ છુપાયેલી છે.

તમામ માટે પીવાના સ્વચ્છ પાણીની સુવિધા: આઝાદીના સાત દાયકાઓમાં માત્ર 3.5 કરોડ ગ્રામીણ ઘરોમાં જ પાણીનાં જોડાણ હતા, જ્યારે છેલ્લાં માત્ર 21 મહિનાઓમાં 4.5 કરોડ ઘરોમાં સ્વચ્છ પાણીનાં જોડાણ આપવામાં આવ્યા છે.

ડિજિટલ લેવડદેવડમાં વધારો: સાત વર્ષોમાં ભારતે વિશ્વને ડિજિટલ લેવડદેવડમાં એક નવી દિશા દર્શાવવાનું કામ કર્યું છે. આજે તમે કોઈ પણ સ્થળે સરળતાથી ડિજિટલ પેમેન્ટ કરી શકો છો. કોવિડના સમયમાં આ વ્યવસ્થા ઉપયોગી સાબિત થઈ રહી છે.

કૃષિ અને ખેડૂતની પ્રગતિ: આ મહામારીમાં પણ ખેડૂતોએ વિક્રમ ઉત્પાદન કર્યું છે અને સરકારે લઘુત્તમ ટેકાના ભાવે વિક્રમ જથ્થામાં ઉપજની ખરીદી કરી છે.

- આજે, સંકટના સમયમાં 80 કરોડ વંચિતોને મફતમાં રેશન ઉપલબ્ધ કરાવવામાં આવી રહ્યું છે.
- કિસાન રેલે અત્યાર સુધી લગભગ બે લાખ ટન ઉપજનું પરિવહન કર્યું છે, જેમાં દક્ષિણથી ઉત્તર ભારત મોકલવામાં આવેલી સેંકડો ટન વિજયાનગરમ કેરી સામેલ છે.
- અગરતલાના ખેડૂતો કટહલ (જેક ફ્રુટ)ની ખૂબ સારી ઉપજ પેદા કરે છે. આ વખતે કટહલને ગુવાહાટીથી લંડન મોકલવામાં આવ્યાં. બિહારની ‘શાહી લીચી’ની પણ વિમાનમાર્ગે લંડનમાં નિકાસ કરવામાં આવી.



ન્યૂ ઇન્ડિયા

સમાચાર

વર્ષ 1, અંક 24

16-30 જૂન, 2021

સંપાદક

જયદીપ ભટનાગર,
મુખ્ય મહાનિદેશક,
પ્રેસ ઇન્ફોર્મેશન બ્યુરો,
નવી દિલ્હી

પરામર્શ સંપાદક

સંતોષ કુમાર

ડિઝાઇનર

રવિન્દ્ર કુમાર શર્મા

પ્રકાશક અને મુદ્રક

સત્યેન્દ્ર પ્રકાશ,
મુખ્ય મહાનિદેશક, બીઓસી
(બ્યુરો ઓફ આઉટરીચ એન્ડ
કમ્યુનિકેશન વતી)

મુદ્રણ:

વિબા પ્રેસ (પ્રા.) લિમિટેડ
સી-66/3, ઓખલા ઇન્ડસ્ટ્રિયલ
એરિયા, ફેઝ-2,
નવી દિલ્હી-110020

કવર ફોટો: સાભાર @yogaVaranasi, India

સંદેશાવ્યવહાર સરનામું અને ઇમેલ

રૂમ નંબર-278,
બ્યુરો ઓફ આઉટરીચ એન્ડ કમ્યુનિકેશન,
સૂચના ભવન, બીજો માળ,
નવી દિલ્હી-110003

✉ response-nis@pib.gov.in



RNI No. : DELGUJ/2020/78810

અનુક્રમણિકા

1	સંપાદકની કલમે	પેજ 02
2	પ્રતિભાવ	પેજ 03
3	સમાચાર સાર	પેજ 4-5
4	ગોવા ક્રાંતિ દિવસ	પેજ 6
5	મેજર રામ રાઘોબા રાણે	પેજ 7
6	કોવિડ-19 સામેની લડાઈ	પેજ 8-13
7	કવર સ્ટોરી: આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ	પેજ 14-25
8	લેખ: ડો. એચ આર નગેન્દ્ર	પેજ 26-27
9	સ્માર્ટ સિટી મિશન	પેજ 28-29
10	કટોકટી	પેજ 30-32
11	લેખ: એ સૂર્યપ્રકાશ	પેજ 33-34
12	પી વી નરસિંહ રાવ	પેજ 35
13	રાષ્ટ્રની સેવામાં સાત વર્ષ	પેજ 36-38
14	વિકાસના આંકડા	પેજ 39-41
15	આઝાદી કા અમૃત મહોત્સવ	પેજ 42-43
16	સકારાત્મક અભિગમ	પેજ 44

સંપાદકની ક્લમે

સાદર નમસ્કાર,

કોવિડ મહામારી સામે સમગ્ર દેશ પૂરી તાકાતથી લડી રહ્યો છે. છેલ્લાં 100 વર્ષમાં આ સૌથી મોટી મહામારી છે અને આ વર્ષોમાં દેશે અનેક કુદરતી આપત્તિઓનો મજબૂતીથી સામનો કર્યો છે. પડકાર ગમે તેટલો મોટો હોય, ભારતનો વિજય સંકલ્પ એટલો જ મોટો રહ્યો છે. રાષ્ટ્રની સામૂહિક શક્તિ અને સેવા ભાવે દેશને દરેક સંકટમાંથી બહાર કાઢ્યો છે. ડોક્ટર, નર્સ, ફ્રન્ટલાઇન પર કામ કરી રહેલા યોધાઓ દિવસ રાત કોવિડની બીજી લહેરમાં પણ લોકોના જીવ બચાવવામાં મહત્વની ભૂમિકા ભજવી રહ્યા છે. પણ આપણે સતર્કતા જાળવી રાખવાની છે અને આ મહામારીમાં લડવા માટે રસી લગાવવાની સાથે સાથે શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવાના દરેક શક્ય ઉપાયનો જીવનશૈલીનો ભાગ બનાવવાનો છે.

તમે બધાં સારી રીતે જાણો છો કે આજે આ મહામારીમાં 'યોગ' આપણાં બચાવનું મુખ્ય સાધન બન્યું છે. યોગ ભારતની પ્રાચીન પરંપરાની અમીટ ઓળખ છે, જેને હવે વિશ્વએ અત્યંત નજીકથી અનુભવ્યું છે. ભારતનો યોગ હવે વિશ્વની ઓળખ બની ગઈ છે અને દર વર્ષે 21 જૂનને આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ તરીકે મનાવવામાં આવે છે.

દરેક ભારતીયએ ગર્વ અનુભવવા જેવી વાત છે કે સંયુક્ત રાષ્ટ્રએ પણ યોગને વૈશ્વિક માન્યતા આપતી વખતે પ્રસ્તાવમાં કહ્યું હતું કે, "યોગ આરોગ્ય અને કલ્યાણ માટે સમગ્ર દ્રષ્ટિકોણ પ્રદાન કરે છે. તે જીવનના તમામ ક્ષેત્રોમાં તાદામ્ય સ્થાપિત કરે છે. તેથી, વિશ્વમાં આરોગ્ય માટે યોગના લાભની જાણકારીનો વ્યાપક પ્રસાર ફાયદાકારક રહેશે." યોગ સાચા અર્થમાં વિશ્વ બંધુત્વનો સંદેશ આપે છે, જે 'કમ્યુનિટી, ઇમ્યુનિટી અને યુનિટી'નો આધાર છે.

આજે વિશ્વભરમાં યોગનું મહત્વ આટલું વધ્યું છે તો તેમાં ભારત અને વડાપ્રધાન મોદીએ 2014થી કરેલા અથાક પ્રયાસોની ભૂમિકા સર્વોપરી છે. યોગની સમૃદ્ધ પરંપરા અને તેને વૈશ્વિક બનાવવાના ભારતના પ્રયાસ આ અંકની કવર સ્ટોરી બની છે.

આ ઉપરાંત, કાશ્મીરમાં પાકિસ્તાનને ધુળ ચાટતું કરનાર અને દેશના ત્રીજા પરમવીર ચક્રથી સન્માનિત મેજર રામ રાઘોબા રાણેની વીર ગાથા, કટોકટીના 46 વર્ષ, સામાન્ય જનજીવનમાં આંકડાનું મહત્વ, રાષ્ટ્રની સેવામાં નરેન્દ્ર મોદી સરકારનાં સાત વર્ષ અને અમૃત મહોત્સવ શ્રેણીમાં સંથાલ બળવામાં મુર્મૂ બંધુઓની પ્રેરક કહાની આ અંકમાં સામેલ છે.

સ્વસ્થ રહો, સુરક્ષિત રહો અને તમારા સૂચનો મોકલતાં રહો

સરનામું : ઇમ નંબર-278, બ્યૂરો ઓફ આઉટરીચ એન્ડ કમ્યુનિકેશન,
બીજો માળ, સૂચના ભવન, નવી દિલ્હી-110003

ઈમેલ : response-nis@pib.gov.in


(જયદીપ ભટનાગર)



ન્યૂ ઇન્ડિયા સમાચાર વાંચીને મને લાગ્યું કે મેગેઝીન ભારતની સાચી તસવીર રજૂ કરે છે. તે સકારાત્મક વિચારોનો પ્રસાર કરે છે અને આપણને દેશભક્ત બનાવે છે. તે આપણને એ પણ જાણાવે છે કે ભારત કઈ રીતે દરેક ક્ષેત્રમાં પ્રગતિ કરી રહ્યું છે. આપણી નેતાગીરી અદભૂત અને પ્રભાવી છે. ભારતની સાચી અને સકારાત્મક તસવીર રજૂ કરવા બદલ એડિટોરિયલ ટીમનો આભાર.



કુમુદ કુમાર

kumudkumar234@gmail.com

હું પેરામ્બલુર, તામિલનાડુમાં રહું છું. ન્યૂ ઇન્ડિયા સમાચારની પીડીએફ આવૃત્તિ મોકલવા બદલ આપનો આભાર. સ્પર્ધાત્મક પરિક્ષાઓ આપનારા વિદ્યાર્થીઓ માટે આ ખૂબ ઉપયોગ મેગેઝીન છે. સ્પર્ધાત્મક પરિક્ષાઓના માર્ગદર્શક તરીકે હું વિદ્યાર્થીઓને આ મેગેઝીન વાંચવાની ભલામણ કરું છું. તમામ અહેવાલો માહિતીપ્રદ હોય છે, ખાસ કરીને વ્યક્તિત્વ, વિષય આધારિત કવર સ્ટોરી અને સરકારની લેટેસ્ટ યોજનાઓ વિષે.



અરૂણ રાજ

pon.arun@gmail.com



એસ દાસ

das.conch@gmail.com

તમારાં સૂચનો મોકલો

સંદેશાવ્યવહારનું સરનામું અને ઈમેલ

રૂમ નંબર- 278, બ્યૂરો ઓફ આઉટરીચ
એન્ડ કમ્યુનિકેશન, સૂચના ભવન,
બીજો માળ, નવી દિલ્હી-110003



response-nis@pib.gov.in



જયંતા તોપદાર

topadarj023@gmail.com

‘તાઉતે’ અને ‘યાસ’: લશ્કર અને કોસ્ટ ગાર્ડ તારણહાર બન્યાં

ભારતની ભૌગોલિક આબોહવાને કારણે તે કુદરતી આપત્તિઓ અને દુર્ઘટનાઓનો સરળતાથી ભોગ બને છે. દર વર્ષે દેશ પૂર, દુષ્કાળ, ભૂકંપ અને ભૂસ્ખલન જેવી આપત્તિઓનો સામનો કરે છે. દેશનો 5700 કિલોમીટર લાંબો દરિયાકિનારો પણ ચક્રવાતી વાવાઝોડાંનો ભોગ બને છે. તાજેતરમાં દેશે બે મોટાં ચક્રવાત-પશ્ચિમ કાંઠે તાઉતે અને પૂર્વ કાંઠે યાસનો સામનો કર્યો. તેનાથી મોટી જાનહાનિ થઈ હોત, પણ સમયસરનાં પગલાં અને યોગ્ય ડિઝાસ્ટર મેનેજમેન્ટને કારણે



ભારત લાખો લોકોનાં જીવ બચાવી શક્યું. તાઉતે ચક્રવાત દરમિયાન નૌકા દળ અને કોસ્ટ ગાર્ડ મુંબઈ કાંઠા પર ગણતરીના દિવસોમાં ચાર બોટમાં 600 લોકોને બચાવ્યા. આ ઉપરાંત, નૌકાદળના જહાજો અને વિમાનોએ બાર્જ P-305ના ગુમ થયેલા ચાલક દળના સભ્યોને શોધવા અભિયાન હાથ

ધર્યું હતું. ચક્રવાત યાસ દરમિયાન પશ્ચિમ બંગાળમાં નયાચારા ખાતે વિખૂટા પડેલા 100 લોકોને બચાવવા માટે એર કુશન વ્હિકલ (ACV)ની મદદ લેવામાં આવી હતી. કોસ્ટ ગાર્ડ દરિયામાં રહેલી 265 ફિશિંગ બોટને સલામત પાછા લાવવામાં મહત્વની ભૂમિકા નિભાવી હતી.

યુએને 2021માં ભારતનો વૃદ્ધિ દર અંદાજ વધારીને 7.5 ટકા કર્યો

યુનાઈટેડ નેશન્સે કેલેન્ડર વર્ષ 2021 માટે ભારતનો વૃદ્ધિ દરનો અંદાજ વધારીને 7.5 ટકા કર્યો હતો, જે જાન્યુઆરીમાં કરેલા અંદાજ કરતાં 0.2 ટકા વધુ છે. વર્લ્ડ ઇકોનોમિક સિસ્ટમ્સ એન્ડ પ્રોસ્પેક્ટ્સ (WESP) રિપોર્ટ મુજબ 2022માં ભારતની જીડીપીમાં 10.1 ટકા વધારો થવાની ધારણા છે. આ અપડેટમાં 2022માં વૃદ્ધિનો અંદાજ 4.2 ટકા વધાર્યો છે. અહેવાલ કહે છે ભારત પર કોવિડ-19 મહામારીની બીજી લહેરની અસર થઈ છે, પણ રસી લેવાની પાત્રતા અને પુરવઠો વધારીને પ્રયાસ કરવામાં આવી રહ્યા છે. વૈશ્વિક અર્થતંત્ર માટે વૃદ્ધિનો અંદાજ 2021માં 5.4 ટકા અને 2022માં 4.1 ટકા મૂકવામાં આવ્યો છે.



સરકારે ખાતર પરની સબસિડીમાં 140 ટકા વધારો કર્યો

વૈશ્વિક સ્તરે ખાતરનો ભાવ વધ્યો છે, પણ દેશના ખેડૂતોને જૂના ભાવે જ ખાતર મળવાનું ચાલુ રહેશે. ખેડૂતોને પીએમ કિસાન સન્માન નિધીનો 8મો હપ્તો રજૂ કરતા વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીએ ખાતર પરની સબસિડી વધારવાની જાહેરાત કરતા જણાવ્યું કે તેનાથી ખાતરના વૈશ્વિક ભાવમાં વધારા સામે રક્ષણ મળશે. 19મેનાં રોજ ખાતર પરની સબસિડી 140 ટકા વધારવામાં આવી હતી. હવે, ખેડૂતોને ખાતરની થેલી પર રૂ. 500ની જગ્યાએ રૂ. 1200ની સબસિડી મળશે. ખાતરની થેલીની વાસ્તવિક કિંમત રૂ. 2,400 છે, જે હવે ખેડૂતોને રૂ. 1,200માં મળશે. આનાથી સરકારની તિજોરી પર રૂ. 15,000 કરોડનો બોજો પડશે.



હવે 6,000 રેલવે સ્ટેશનો પર ફ્રી વાઈ-ફાઈ

‘નવ નેશન, વન રેશન કાર્ડ’ યોજનાથી 1.5 કરોડ લોકોને લાભ

‘વન નેશન, વન રેશન કાર્ડ’ યોજનાને કારણે દેશનાં કોઈ પણ સ્થળેથી રેશન કાર્ડ દ્વારા અનાજ ખરીદવાની સુવિધા છે. યોજના શરૂ થઈ ત્યારથી સરેરશ 1.5 કરોડ લોકોને રાહત દરે અનાજની સુવિધા મળી છે. અગાઉ, રેશન કાર્ડધારક માત્ર તેના રહેણાંક વિસ્તારની વાજબી ભાવની દુકાનેથી જ અનાજ ખરીદી શકતો હતો. 32 રાજ્યો અને કેન્દ્રશાસિત પ્રદેશોએ વન નેશન વન રેશન કાર્ડ યોજનાનો અમલ કર્યો છે, જેનો લાભ દેશના 69 કરોડ લોકોને થયો છે. ઓગસ્ટ 2019માં આ યોજના શરૂ થઈ ત્યારથી 26 કરોડથી વધુ પોર્ટેબિલિટી ટ્રાન્ઝેક્શન્સ થયા છે. એટલે કે કાર્ડધારકોએ અન્ય રાજ્યમાં પણ તેનો લાભ લીધો છે. કોવિડ-19 મહામારી દરમિયાન, એપ્રિલ 2020થી એપ્રિલ 2021 દરમિયાન 18.4 કરોડ પોર્ટેબિલિટી ટ્રાન્ઝેક્શન્સ થયા છે. સરકારે રાજ્યોને રેશનની દુકાનને બંધ કરવાનો સમય લંબાવવા અને સપ્તાહના સાતેય દિવસ ચાલુ રાખવા સૂચના આપી છે. ■

ભારતીય રેલવેએ ઝારખંડના હઝારીબાગ ટાઉન રેલવે સ્ટેશન ખાતે વાઈ-ફાઈ સુવિધા શરૂ કરી છે. આમ, દેશમાં કુલ 6,000 રેલવે સ્ટેશન ખાતે આ સુવિધા ઉપલબ્ધ છે. એ જ દિવસે ઓડિશાના અંગુલ જિલ્લામાં જારપાડા સ્ટેશન ખાતે પણ વાઈ-ફાઈ સુવિધા શરૂ કરવામાં આવી હતી. જાન્યુઆરી 2016માં વાઈ-ફાઈથી જોડાનાર મુંબઈ રેલવે સ્ટેશન દેશનું પ્રથમ સ્ટેશન હતું. વાઈ-ફાઈથી સજ્જ રેલવે સ્ટેશનોનો લાભ માત્ર રેલવે પેસેન્જર્સને જ નહીં, અંતરિયાળ ગામના લોકોને પણ મળે છે. આનાથી આવા રેલવે સ્ટેશનોની નજીકમાં રહેતા વિદ્યાર્થીઓ અને આઈટી પ્રોફેશનલ્સને લાભ થયો છે. સ્ટેશનના વાઈ-ફાઈનો ઉપયોગ કરીને ઇ-બુક્સ ડાઉનલોડ કરી હોય તેવી અનેક ઘટનાઓ બની છે.



વિદ્યાર્થીઓના હિતમાં સીબીએસઈની ધોરણ 12ની પરીક્ષા રદ કરાઈ

કોવિડ-19ને કારણે સર્જાયેલી અનિશ્ચિતતાને કારણે સરકારે સેન્ટ્રલ બોર્ડ ઓફ સેકન્ડરી એજ્યુકેશન (CBSE)ની 12માં ધોરણની પરીક્ષા રદ કરવાનો નિર્ણય લીધો છે. વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીના વડપણ હેઠળ મળેલી બેઠકમાં આ નિર્ણય લેવામાં આવ્યો હતો. બેઠકમાં સંરક્ષણ મંત્રી રાજનાથ સિંહ, માહિતી અને પ્રસારણ મંત્રી પ્રકાશ જાવડેકર અને સીબીએસઈના ચેરમેને ભાગ લીધો હતો. પરીક્ષા રદ થયા પછી વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીએ જણાવ્યું હતું કે, “વિદ્યાર્થીઓની સલામતી એ અમાર પ્રાથમિકતા છે. કોરોના મહામારીમાં બાળકો પર બોજ નાખવો યોગ્ય નથી.” પરીક્ષા રદ કરવાના નિર્ણય પછી સીબીએસઈએ જણાવ્યું કે, “કોવિડ-19ને કારણે સર્જાયેલી અનિશ્ચિતતાને કારણે અને વિવિધ હિતધારકોના અભિપ્રાય પરથી એવો નિર્ણય લેવામાં આવ્યો છે કે આ વર્ષે ધોરણ 12ની બોર્ડ પરીક્ષા નહીં લેવાય.” કોરોનાની બીજી લહેર વચ્ચે વિદ્યાર્થીઓને વાલીઓ ધોરણ 12ની બોર્ડ પરીક્ષા અંગે ચિંતિત હતા. દરમિયાન, આઈસીએસઈએ પણ ધોરણ 12ની બોર્ડ પરીક્ષા રદ કરી છે.





ગોવાની આઝાદી માટે પ્રથમ સત્યાગ્રહ આંદોલન

ભારતને તો 15 ઓગસ્ટ, 1947નાં રોજ આઝાદી મળી ગઈ, પણ સ્વતંત્ર ભારતનું એક રાજ્ય એવું હતું જે દેશને આઝાદી મળ્યા પછી પણ ઘણાં વર્ષો સુધી વિદેશી શાસન હેઠળ રહ્યું અને તેને સ્વતંત્રતા મેળવતા 14 વર્ષ લાગ્યાં. પોર્ટુગીઝનો કબ્જો ધરાવતા દરિયાઈ રાજ્ય ગોવાને આઝાદી અપાવવા માટે 18 જૂન, 1946નાં રોજ ગોવા ક્રાંતિ શરૂ થઈ હતી, જેને ગોવા ક્રાંતિ દિવસ તરીકે મનાવવામાં આવે છે.

પાસ્કો ડી ગામા 1498માં ભારત આવ્યા અને તેનાં 12 વર્ષમાં 1510માં પોર્ટુગીઝોએ ગોવા પર કબ્જો કરી લીધો. ત્યારથી લઈને 1961 સુધી ગોવા પર પોર્ટુગીઝ શાસન રહ્યું. તેમણે 451 વર્ષ સુધી ગોવા પર રાજ કર્યું. 1947માં દેશ અંગ્રેજોથી આઝાદ થયો. ત્યાં સુધી કે 1954માં ફ્રાન્સે પણ પોંડિચેરી છોડી દીધું, પણ ગોવાને આઝાદી ન મળી. 1946માં એ સ્પષ્ટ થઈ ગયું કે અંગ્રેજો વધુ સમય સુધી ભારતમાં રાજ નહીં કરી શકે, પણ પોર્ટુગીઝો તો ગોવામાંથી ખસવા જ તૈયાર નહોતા. એ સમયે ગોવાને આઝાદ કરાવવામાં દેશના મુખ્ય નેતાઓને રસ નહોતો.

જો કે, સ્વતંત્રતા સેનાની અને સમાજવાદી વિચારધારાના કટ્ટર સમર્થક રામમનોહર લોહિયાને રસ હતો. પોતાના મિત્ર ડોક્ટર જુલિયાઓ મેનેજસના આમંત્રણથી તેઓ ગોવા ગયા અને અસોલનામાં રોકાયા. અહીં આવીને તેમણે જોયું કે પોર્ટુગીઝો તો અંગ્રેજો કરતાં પણ વધુ અત્યાચાર કરી રહ્યા છે. લોહિયાએ ગોવાના નાગરિકોના અધિકાર માટે આંદોલન શરૂ કરવાનો નિર્ણય લીધો. તેમણે 18 જૂન, 1946નાં રોજ પોર્ટુગીઝો વિરુદ્ધ આંદોલન શરૂ કર્યું અને તેને ગોવા ક્રાંતિ દિવસ જાહેર કર્યો. આ જાહેરાતને પગલે તેમની ધરપકડ કરવામાં આવી.

ગોવાની આઝાદી માટેનો આ પ્રથમ સત્યાગ્રહ હતો. ગોવાની આઝાદીના મુદ્દે લોહિયાને હંમેશા ગાંધીજીનો સાથ મળ્યો. ‘હરિજન’ અખબારમાં તેમણે ગોવામાં પોર્ટુગીઝ સરકારના અત્યાચારની આકરી ટીકા કરી. થોડાં સમય પછી તેમને કેટલીક શરતો સાથે છોડી મૂકવામાં આવ્યા. લોહિયાએ ગોવા ક્રાંતિની

ઝૂંબેશ ઉપાડી તેને કારણે ગોવાનાં લોકો જાગૃત થયા. ભારતીય સ્વતંત્રતા સંગ્રામમાંથી પ્રેરણા લઈને તેઓ સંગઠિત થવા માંડ્યા. ગોવા ક્રાંતિમાં ઘણાંએ બલિદાન પણ આપ્યાં. ગોવાને પોર્ટુગીઝોની ચુંગાલમાંથી છોડાવવા માટે ‘આઝાદ ગોમાંતક દલ’ નામનું ક્રાંતિકારી સંગઠન પણ સક્રિય હતું, જેની સ્થાપના વિશ્વનાથ લવાંડે, નારાયણ હરિ નાઈક, દત્તાત્રેય દેશપાંડે અને પ્રભાકર સિનારીએ કરી હતી. પોર્ટુગીઝોએ આંદોલનને દબાવી દેવા અનેક આંદોલનકારીઓ અને ક્રાંતિકારીઓની ધરપકડ કરી અને તેમને લાંબા સમયની કેદની સજા કરી. તેમ છતાં, ગોવામાં આંદોલનની ઝડપ ધીમી ન પડી અને ત્યાંની જેલો સત્યાગ્રહીઓથી ભરાઈ ગઈ. મધુ લિમયે પણ બે વર્ષ સુધી પોર્ટુગીઝોની જેલમાં બંધ રહ્યા. પોર્ટુગીઝો સાથેની મંત્રણા નિષ્ફળ ગઈ અને રાજદ્વારી પ્રયાસો પણ સફળ ન રહેતાં આંદોલનકારીઓ માટે લશ્કરી પગલાં જ એક માત્ર વિકલ્પ બચ્યો હતો.

18 ડિસેમ્બર, 1961નાં રોજ 36 કલાકનાં અભિયાનનું નામ રાખવામાં આવ્યું ‘ઓપરેશન વિજય’. તેમાં ભારતીય નૌકાદળ, વાયુદળ અને ભૂમિદળ સામેલ હતા. ભારતીય સૈનિકો થોડાં અવરોધો પાર કરીને ગોવાને ભારતમાં જોડવામાં સફળ રહ્યા. પોર્ટુગલ વતી જનરલ મેનુઅલ એન્ટોનિયોવાસાલો ઈ સિલ્વાએ આત્મસમર્પણના પ્રમાણપત્ર પર હસ્તાક્ષર કર્યાં. આમ, અનેક વર્ષોના સંઘર્ષ બાદ 19 ડિસેમ્બર, 1961નાં રોજ ગોવા સ્વતંત્ર થયું. 18 જૂન, 2021નાં રોજ દેશ ગોવા ક્રાંતિની 75મી વર્ષગાંઠ મનાવી રહ્યો છે. ■

72 કલાક સુધી ખાધા-ઉંઘ્યા વિના દુશ્મનોને પાછા કાઢનારા શૂરવીર

1948માં કાશ્મીરમાં પાકિસ્તાની કબાઈલીઓ (આદિવાસી)એ કરેલા હૂમલાનો ભારતીય લશ્કર જડબાતોડ જવાબ આપતું હતું. નૌશેરામાં વિજય મેળવ્યા બાદ રાજૌરી જીતવાનો મોટો પડકાર હતો. લશ્કર સામે અનેક અવરોધ હતા. પહાડ પર સાંકડા અને ખાડા ટેકરાવાળો રોડ, દુશ્મનોએ રસ્તામાં બિછાવેલી સુરંગો અને ભારે ઓંબમારો.. આ સ્થિતિમાં એક ભારતીય સૈનિકે લશ્કર સરળતાથી આગળ વધી શકે તે માટે કંઈ પણ ખાધા પીધા અને ઉંઘ્યા વગર 72 કલાક સુધી સતત કામ કર્યું અને તે પણ ઈજ્જતસ્ત ઢાલતમાં. તેમની આ મહેનતથી આપણે ફરી વાર રાજૌરી જીતી શક્યા...

આ વાંચીને તમને કોઈ યુધ્ધ ફિલ્મના એક્શન હીરોની યાદ આવી જશે, પણ આ વાસ્તવિક જીવનના હીરો મેજર રામ રાઘોબા રાણેની વાત છે. ભારતને સ્વતંત્રતા મળી તેનાં બીજા વર્ષે 1948માં પાકિસ્તાનના કબાઈલી પઠાણોએ કાશ્મીર પર હૂમલો કર્યો. એમ કહેવાય છે કે આદિવાસીઓના વેશમાં પાકિસ્તાની સૈનિકો ઘુસી ગયા હતા અને તેમનો હેતુ ‘ધરતી પરના સ્વર્ગ’ને પાકિસ્તાનમાં ભેળવવાનું હતું. ભારતીય લશ્કર તેમની સામે લડતું હતું.

દુશ્મનોએ કબ્જે કરેલા એક પછી એક પ્રદેશ પર ભારત વિજય મેળવતું હતું. નૌશેરા પાછું લીધા પછી દુશ્મનોએ પીછેહઠ તો કરી, પણ નિરાશામાં આવીને રાજૌરી-પુંચ હાઈવેને બેદાનમેદાન કરી નાખ્યો. ભારતની રેજીમેન્ટને વહેલી તકે રાજૌરી પહોંચવાનું હતું. લશ્કરે પસંદ કરેલા રસ્તા પર સુરંગો બિછાવવામાં આવી હતી. ચોથી ડોગરા બટાલિયન સાથે સંકળાયેલી 37મી એસોલ્ટ ફિલ્ડ કંપનીનું વડપણ સેકન્ડ લેફ્ટનન્ટ રાણે સંભાળતા હતા. સેનાએ સુરંગો હટાવવાનું કામ શરૂ કરતાં દુશ્મનોએ કરેલાં તોપમારામાં કેટલાંક સૈનિકો શહીદ થયા અને રાણે સહિતના અનેક સૈનિકોને ઈજા થઈ. તેમણે કમાન્ડરને આગળની ટેન્કમાંથી ક્વર ફાયરિંગ કરવા કહ્યું અને ઘાયલ હોવા છતાં ટેન્કની નીચે છુપાઈને તેની સાથે સાથે ઘસડાતા ઘસડાતા રસ્તા પરની સુરંગોને હટાવવા લાગ્યા. સાથે સાથે બે દોરડાની મદદથી ટેન્કના ડ્રાઈવરને સલામત રસ્તો પણ ચીંધતા રહ્યા. આ રીતે તેમણે સુરંગો હટાવી એટલું જ નહીં, દુશ્મનની અનેક ટુકડીઓને ઓંબથી ઉડાવી. 72 કલાક જાગતા રહીને અ કશું ખાધા વગર રાણેએ ભારતીય સેના માટે આગળ વધવા માર્ગ મોકળો કર્યો. આ



જન્મ: 26 જૂન, 1918 | મૃત્યુ: 11 જુલાઈ, 1994

અદ્યમ્ય વીરતા બદલ તેમને 8 એપ્રિલ, 1948નાં રોજ ભારતના ત્રીજા પરમવીર ચક્રથી સન્માનિત કરવામાં આવ્યા.

રાણેનો જન્મ 26 જૂન, 1918નાં રોજ કર્ણાટકના હવેરી ગામમાં થયો હતો. તેમના પિતા પોલિસ કોન્સ્ટેબલ હતા. પિતાની વારંવાર બદલીને કારણે રાણેનું જીવન અલગ અલગ શહેરોમાં વીત્યું. તેઓ બારેક વર્ષના હશે ત્યારે મહાત્મા ગાંધીએ અસહકારની ચળવળ શરૂ કરી. રાણે આ ચળવળમાં જોડાતા પિતાએ પરિવારને પૈતૃક ગામ મોકલી દીધો. ગામમાં આવ્યા પછી પણ રાણેમાં હિંમત અને બહાદુરીની ભાવના યથાવત હતી. તેમને દેશ માટે કંઈક કરવું હતું. 10 જુલાઈ, 1940નાં રોજ તેઓ બોમ્બે એન્જિનિયર રેજિમેન્ટમાં જોડાયા. તાલીમ લીધા પછી તેમની પોસ્ટિંગ 28મી ફિલ્ડ કંપનીમાં થઈ. બીજું વિશ્વયુદ્ધ ચાલતું હતું. એ વખતે તેમની કંપની બર્મામાં જાપાનીઓ સામે લડતી હતી. યોજના હતી દુશ્મનની મહત્વની અસ્કામતોનો નાશ કરવો અને ભારતીય સૈનિકોને બ્રિટિશ જહાજ દ્વારા સ્વદેશ મોકલવા. દુશ્મનોના શસ્ત્ર સરંજામને નાશ કરી દીધો પણ બ્રિટિશ જહાજ આવ્યું જ નહીં, તો દુશ્મનોથી બચીને પોતાની ટૂકડી સાથે ચાલતા નીકળી ગયા. તેમની આ બહાદુરીની કદર કરીને તેમને જુનિયર કમિશન ઓફિસર બનાવવામાં આવ્યા.

1967માં રાણે ભારતીય લશ્કરમાંથી નિવૃત્ત થયા. 11 જુલાઈ, 1994નાં રોજ પૂણેમાં તેમનું અવસાન થયું. સ્વતંત્રતા સંગ્રામથી લઈને અત્યાર સુધી ભારતનો ઇતિહાસ આવી વીરગાથાઓથી ભરેલો છે. રાણે જેવા અનેક શૂરવીરોએ પોતાનાં પરાક્રમ, શૌર્ય અને સ્વાભિમાનથી દેશનું ગૌરવ સાચવ્યું છે. મેજર રામ રાઘોબા રાણેનું નામ આ વીરોમાં સમાવિષ્ટ છે. ■

કોવિડ સામેની લડાઈમાં આગળ વધી રહેલું ભારત

એક સદીની સૌથી ભયંકર મહામારી તરીકે સામે આવેલા કોરોના વાયરસ સામે ભારત લડી રહ્યું છે. તેનાં પરિણામે એપ્રિલમાં બીજી લહેરમાં સંક્રમિતોની સંખ્યામાં જે તીવ્ર વધારો થયો હતો તે ઝડપથી ઘટી રહ્યો છે. ઓક્સિજન અને દવાઓનો પુરવઠો તથા બેડની વ્યવસ્થા બધું સામાન્ય થઈ રહ્યું છે.



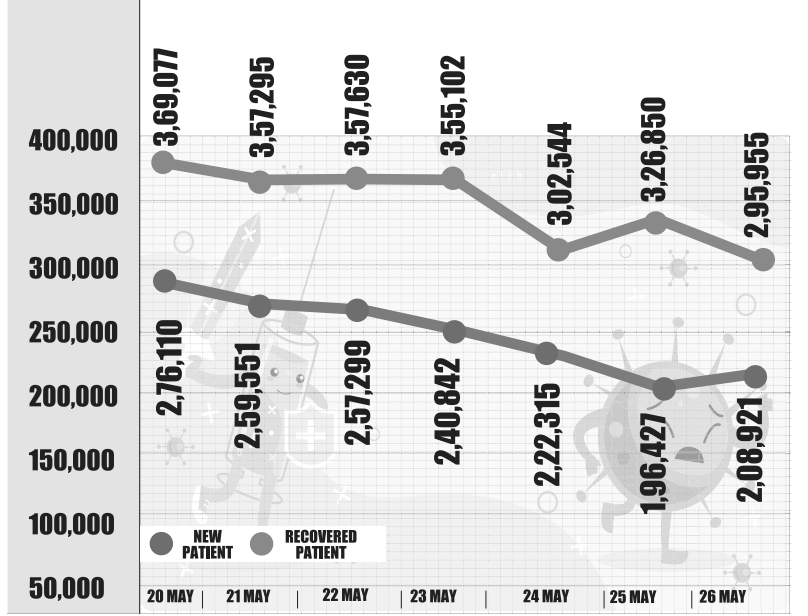
ઝરખંડના દેવગઢ જિલ્લાના મધુબનના નાના ગામમાં રહેતો 7 વર્ષીય છોટુ રાણા એક વિડિયો સંદેશના માધ્યમથી લોકોને સંક્રમણ ચેઈન તોડવા માટે પ્રેરિત કરી રહ્યો છે. એકની પાછળ એક લગાવેલી ઈંટોમાંથી એક ઈંટને વચ્ચેથી હટાવીને છોટુ કહે છે, “આપણે બસ આટલું જ કરવાનું છે.” નાના છોકરાનો આ સંદેશ આપણને એ શીખવાડે છે કે આપણે કોરોના વાયરસથી સુરક્ષિત રહેવું હોય તો સંક્રમણની ચેઈન તોડવી જરૂરી છે. એવી જ રીતે જેમ આપણે એકની પાછળ એક ગોઠવેલી ઈંટોમાંથી

એક ઈંટને ધક્કો મારીએ તો તમામ ઈંટો તરત જ પડી જાય છે. પણ આમાંની એક ઈંટને પણ હટાવી લઈએ તો ઈંટો પડવાનું બંધ થઈ જશે. કોરોના વાયરસના સંક્રમણનું પણ એવું જ છે. આપણે સંક્રમણની ચેઈન તોડવામાં સફળ થઈશું તો પછી તેની સામે જીતતાં કોઈ રોકી નહીં શકે.

મહારાષ્ટ્રના અહમદનગરમાં 1500ની વસતિ ધરાવતા ભોયારે ખુર્દ ગામ સંપૂર્ણપણે કોરોના મુક્ત થઈ ગયું છે. દુષ્કાળગ્રસ્ત હોવાને કારણે આ ગામના મોટા ભાગના લોકો રોજગારીની શોધમાં બીજા શહેરમાં જતા રહ્યા. મહારાષ્ટ્ર

દર્દીઓની સંખ્યામાં ઘટાડો, રિકવરી રેટમાં વધારો

- કોરોના વાયરસની આ મહામારીનો સામનો કરવા માટે કેન્દ્ર સરકારે 'ટેસ્ટીંગ-ટ્રેસિંગ અને ટ્રીટમેન્ટ'ની સાથે સાથે રસીકરણ પર પણ સતત ભાર મૂક્યો છે.
- એટલાં માટે જ કોવિડની બીજી લહેરમાં કેસોની સંખ્યા જેટલી ઝડપથી વધી હતી, એટલી જ ઝડપથી ઘટી રહી છે.
- 24મેનાં રોજ દેશમાં નવા સંક્રમિતોની સંખ્યા 1.94 લાખ હતી, તે પહેલાં 15 એપ્રિલનાં રોજ બે લાખથી ઓછા કેસ નોંધાયા હતા.
- તેની સરખામણીમાં દૈનિક આશરે ત્રણ લાખ દર્દીઓ સાજા થઈ રહ્યા છે. વિશ્વના 99દેશોની વસતિ પણ આટલી નથી.
- 15 મે પછી રોજ નોંધાતા સંક્રમિત દર્દીઓની સરખામણીમાં સાજા થનારા દર્દીઓની સંખ્યા વધુ હોય છે.
- મેના અંતિમ સપ્તાહમાં દેશમાં સાપ્તાહિક પોઝિટિવિટી રેટ ઘટીને આશરે 11 ટકા થઈ ગયો છે, જ્યારે દૈનિક પોઝિટિવિટી રેટ ઘટીને 9.42 ટકા થયો છે.
- કેટલાંક દિવસથી પોઝિટિવિટી રેટ 10 ટકાથી ઓછો ચાલી રહ્યો છે. રિકવરી દર વધીને 93 ટકા થઈ ગયો છે.



“

તમારાં બધાંના પ્રયાસો અને આપણા બધાંના સહયોગ પ્રયાસોને કારણે મહામારીના આ ડૂમલાને તમે મહદ્ અંશે ખાળ્યો છે. પણ હજુ સંતુષ્ટ થવાનો સમય નથી. આપણે એક લાંબી લડાઈ લડવાની છે. નવો મંત્ર આ છે- ‘જ્યાં બિમાર, ત્યાં ઉપચાર’. આ આપણે ભૂલવાનું નથી. બિમાર સુધી ઉપચાર લઈ જઈશું એટલો ઓછો બોજ આપણી આરોગ્ય વ્યવસ્થા પર પડશે. **-નરેન્દ્ર મોદી, વડાપ્રધાન**

સરકારે લોકડાઉન લગાવતા આ લોકો પાછા પોતાના ગામમાં આવી ગયા. ગ્રામ પંચાયત અને આરોગ્ય વિભાગે દરેક વ્યક્તિનો એન્ટીજન ટેસ્ટ ગામમાં જ કરાવ્યો, જે લોકો સંક્રમિત હતા તેમને અલગ રાખીને સારવાર કરાવી. સમયાંતરે તપાસ અને સારવાર કરાવવાનું પરિણામ એ આવ્યું કે ભોયારે ખુર્દ ગામ સંપૂર્ણપણે કોરોનામુક્ત થઈ ગયું. આ બે ઉદાહરણ દર્શાવે છે કે સદીની આ સૌથી મોટી મહામારીના સમયમાં સ્થિતિ ગમે તેટલી મુશ્કેલ હોય., છતાં સંગઠિત પ્રયાસો દ્વારા વાયરસ પર જીત હાંસલ કરી શકાય છે. લડાઈ લાંબી છે એટલાં માટે

આપણે આવા પ્રયત્નોને પ્રોત્સાહન આપવું જોઈએ. રાજ્ય અને જિલ્લા સ્તરના અધિકારીઓ સાથે 20મેનાં રોજ થયેલી મંત્રણામાં વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીએ કહ્યું, “છેલ્લાં દોઢ વર્ષમાં આપણે એ અનુભવ્યું છે કે આ સંક્રમણ ઓછામાં ઓછું હશે, તો પણ આપણી સામે પડકારરૂપ જ હશે. ઘણી વાર કેસ ઓછા થવા લાગે ત્યારે લોકોને લાગે છે કે હવે ચિંતાનું કોઈ કારણ નથી. પણ ફરી કેસો વધવા માંડે છે. તેથી ટેસ્ટીંગ અને સામાજિક અંતર જાળવવા અંગે લોકોમાં ગંભીરતા હોવી જોઈએ. સંક્રમણની ચેઈન તોડીને જ કોરોનાથી બચી શકીશું.

ભારતમાં કરવામાં આવેલા ટેસ્ટ વિશ્વના 190 દેશોની વસતિ કરતાં પણ વધુ

કોરોના વાયરસની પ્રથમ લહેરથી જ કેન્દ્ર સરકારે ટેસ્ટની સંખ્યા વધારવા પર સતત ભાર મૂક્યો છે, જેથી સંક્રમિત વ્યક્તિને જલ્દીથી શોધી શકાય. ફેબ્રુઆરી 2020માં દેશમાં માત્ર એક જ ટેસ્ટિંગ લેબ હતી, જેની સંખ્યા વધીને હવે 2586 થઈ છે. સેમ્પલનું હોમ કલેક્શનથી માંડીને આઈસીએમઆર દ્વારા માન્યતા પ્રાપ્ત લેબોરેટરીમાં તપાસની સુવિધા ઉપલબ્ધ છે.

22.17

લાખ કોવિડ ટેસ્ટ થયા ભારતમાં 25મેનાં રોજ. એક દિવસમાં ટેસ્ટની આ સૌથી મોટી સંખ્યા છે

ભારતમાં કોરોના વાયરસના

33.48

કરોડથી વધુ ટેસ્ટ 25 મે સુધી કરવામાં આવ્યા છે. આ સંખ્યા અમેરિકાની કુલ વસતિ જેટલી અને વિશ્વના 190થી વધુ દેશોની કુલ વસતિ કરતાં વધુ છે.

હવે ઘેર બેઠાં ટેસ્ટની સુવિધા

- આ સાથે હવે કોવિસેલ્ફ કિટને પણ મંજૂરી આપવામાં આવી છે. આ કિટ દ્વારા કોઈ પણ વ્યક્તિ હવે ઘરે બેઠાં જ જાતે કોરોના ટેસ્ટ કરાવી શકે છે. આ પહેલાં બે પ્રકારે કોરોના ટેસ્ટ થતા હતા-રેપિડ એન્ટીજન ટેસ્ટ અને આરટીપીસીઆર ટેસ્ટ.
- આ ટેસ્ટ પ્રેગનન્સી ટેસ્ટ કિટ જેવી છે, જે ઓનલાઈન કે મેડિકલ સ્ટોરમાંથી ખરીદી શકાય છે. તેને ખરીદ્યા પછી તમારે મોબાઈલમાં કિટ અંગેની એપ ડાઉનલોડ કરવાની રહેશે. તમે જે કંપનીની કિટ ખરીદી હોય તેની એપ ગુગલ પ્લે સ્ટોર પર અથવા એપલ સ્ટોર પરથી ડાઉનલોડ કરવાની રહેશે.
- આ એપ કોરોના ટેસ્ટિંગના સેન્ટ્રલ પોર્ટલ સાથે જોડાયેલી રહેશે. તમારા ટેસ્ટનું જે પણ પરિણામ આવશે, તેને સીધું પોર્ટલમાં અપડેટ કરવામાં આવશે. આ સમગ્ર પ્રક્રિયા દરમિયાન તમારી પ્રાઈવસીનો સંપૂર્ણ ખ્યાલ રાખવામાં આવશે.



કોવિસેલ્ફ કઈ રીતે કામ કરે છે

આ ટેસ્ટ કિટ 'લેટરલ ફ્લો ટેસ્ટ' પર કામ કરે છે. નાકમાંથી લેવામાં આવેલા સેમ્પલને ટ્યુબમાં નાખવામાં આવે છે. આ ટ્યુબમાં પહેલાંથી પ્રવાહી ભરેલું હોય છે. આ ટ્યુબને કિટની અંદર નાખવામાં આવે છે, જેમાં પ્રવાહીને શોષી લેતું પેંડ લગાવેલું હોય છે. આ પેંડમાંથી થઈને પ્રવાહી એક

પટ્ટી પર જાય છે, જ્યાં પહેલેથી કોરોના વાયરસનો સ્પાઈક પ્રોટીનને ઓળખનાર એન્ટીબોડી હાજર હોય છે. તમે સંક્રમિત હશો તે એન્ટીબોડી એક્ટિવેટ થઈ જાય છે અને કિટ આપનો ટેસ્ટ પોઝિટીવ દર્શાવે છે. કિટ પર ટેસ્ટનું રિઝલ્ટ પ્રદર્શિત થઈ જશે

જો તમારો ટેસ્ટ પોઝિટીવ આવશે તો તમારે કોવિડ પ્રોટોકોલનું પાલન કરવાનું રહેશે. જો નેગેટિવ આવે તો તમારે આરટી-પીસીઆર ટેસ્ટ કરાવવાનો રહેશે.



વિશ્વમાં સૌથી ઝડપી ગતિથી રસીકરણ

- રસીકરણના ત્રીજા તબક્કામાં 18થી 44 વર્ષની ઉંમરના એક કરોડથી વધુ લોકોનું રસીકરણ કરવામાં આવી ચૂક્યું છે. 25મેનાં રોજ ભારતમાં 20 કરોડ લોકોનાં રસીકરણનો મહત્વનો પડાવ પાર કરવામાં આવ્યો છે. વિશ્વમાં આમ કરનાર ભારત ત્રીજો દેશ છે.
- કોવિડ સામેની આ લડાઈમાં ભારતમાં વિશ્વનો સૌથી મોટો રસીકરણ કાર્યક્રમ ચાલી રહ્યો છે. વિશ્વમાં રસીકરણની સૌથી વધુ ગતિ ભારતમાં છે. રસીકરણના ત્રીજા તબક્કામાં 18થી 44 વર્ષની ઉંમરના લોકો માટે 24મેથી અગાઉથી ફરજિયાત રજીસ્ટ્રેશનનો નિયમ રદ કરીને રસીકરણ કેન્દ્ર પર ‘ઓન ધ સ્પોટ’ રજીસ્ટ્રેશનની સુવિધા શરૂ કરવામાં આવી છે.

22 કરોડથી વધુ ડોઝ કેન્દ્ર સરકારે 25 મે સુધી
રાજ્યોને ઉપલબ્ધ કરાવ્યા. ઉત્પાદન
વધારવાનાં પ્રયાસ સતત ચાલુ છે

કુલ રસીકરણ
20,04,94,991

હેલ્થવર્કર્સ
97,94,835

- રસીકરણની સંખ્યાના સંદર્ભમાં ચીન અને અમેરિકા પછી ભારત વિશ્વનો એવો ત્રીજો દેશ છે જ્યાં 20 કરોડથી વધુ લોકોને રસી આપવામાં આવી છે.
- વધારેમાં વધુ લોકો સુધી જલ્દીથી રસી પહોંચે, તે માટે કેન્દ્ર સરકાર નવી પહેલ કરી રહી છે. આ અંતર્ગત સ્વદેશી રસી કોવેક્સિનનું ઉત્પાદન વધારવા માટે ટેકનોલોજીકલ ટ્રાન્સફર વ્યવસ્થા અંતર્ગત કેન્દ્ર સરકારે ત્રણ જાહેર સાહસો સાથે ઉત્પાદનની તૈયારી શરૂ કરી દીધી છે.
- મહારાષ્ટ્રની હાફકિન ઇન્સ્ટિટ્યુટ, હૈદરાબાદની ઇન્ડિયન ઇમ્યુનોલોજીકલ લિમિટેડ અને ઉત્તરપ્રદેશના બુલંદશહરની ઇમ્યુનોલોજીકલ્સ એન્ડ બાયોલોજીકલ્સ લિમિટેડ કોવેક્સિનનાં ડોઝ બનાવશે. ■



ઓક્સિજનમાં આત્મનિર્ભર દવા-બેડ સહિતની સુવિધાઓ

કોવિડની બીજી લહેરમાં ઓક્સિજન અને દવાઓની માગમાં તીવ્ર વધારો થયો ત્યારે આ દિશામાં ઝડપી ગતિથી પગલાં લેવામાં આવ્યાં. મેડિકલ ઓક્સિજનના સપ્લાય માટે 14 ઉદ્યોગોમાં નાઈટ્રોજન પ્લાન્ટને ઓક્સિજન ઉત્પાદન પ્લાન્ટમાં બદલવાનું કામ ચાલી રહ્યું છે. આવા વધુ 37 ઉદ્યોગોની ઓળખ કરવામાં આવી છે.

17,775

ઓક્સિજન કોન્સન્ટ્રેટર, 16,331
ઓક્સિજન સિલિન્ડર 24 મે સુધી
તાત્કાલિક પહોંચાડવામાં આવ્યા

19

ઓક્સિજન જનરેશન પ્લાન્ટ
ઉપરાંત 13,449 વેન્ટીલેટર બાઈપેપ
રાજ્યોને આપવામાં આવ્યા

12

લાખ ફેવિપિરાવિર અને 6.9 લાખ
રેમડેસિવિર ઈન્જેક્શન 24 મે સુધી
તાત્કાલિક પહોંચાડવામાં આવ્યા

- 247 ઓક્સિજન એક્સપ્રેસ ટ્રેનો દ્વારા રેલવેએ 24 મે સુધી 30 દિવસોમાં જ દેશનાં 14 રાજ્યોમાં 16,000 મેટ્રિક ટનથી વધુ લિક્વિડ ઓક્સિજન પૂરો પાડ્યો
- 20 મે સુધીના આંકડા પ્રમાણે દરરોજ 9250 મેટ્રિક ટન ઓક્સિજનનું ઉત્પાદન કરવામાં આવી રહ્યું છે. 2019 સુધી દૈનિક 900 મેટ્રિક ટનનું ઉત્પાદન થતું હતું.
- સિંગાપોર, દુબઈ, બ્રુનેઈ સહિતના દેશોમાંથી મેડિકલ સામગ્રી વાયુસેના અને નૌસેના દ્વારા લાવવામાં આવી રહી છે. ડીઆરડીઓએ દિલ્હીમાં ચાર અને હરિયાણામાં એક પીએસએ ઓક્સિજન પ્લાન્ટની સ્થાપના કરી છે.
- ટૂંક સમયમાં વધુ 150-175 પ્લાન્ટનો પ્રારંભ કરવામાં આવશે. વાયુસેના ઓપરેશન કોવિડ રાહત અંતર્ગત 990થી વધુ ઉડાન ભરી ચૂકી છે.
- ત્રણ સેનાઓમાં 800થી વધુ ડોક્ટર કોરોના સેન્ટરમાં ડ્યુટી પર મૂકવામાં આવ્યા છે.
- હિન્દુસ્તાન એરોનોટિક્સ લિમિટેડે લખનૌ અને બેંગલુરુમાં 250 બેડનાં નવા કોવિડ સેન્ટર શરૂ કર્યા છે.

આયુષ મંત્રાલયે શરૂ કરી નવી પહેલ..

- આયુષ મંત્રાલયે સામુદાયિક સહાયતા માટે વિશેષ હેલ્પલાઈન શરૂ કરી છે. તેનાં દ્વારા કોવિડ-19ના પડકારોના ઉકેલ માટે આયુષ આધારિત ઉપાય સૂચવવામાં આવશે.
- તેનો ટોલ-ફ્રી નંબર 14443 છે. આ હેલ્પલાઈન સમગ્ર દેશમાં શરૂ કરવામાં આવી છે અને સપ્તાહના સાતેય દિવસ સવારે છ વાગ્યાથી રાત્રે 12 વાગ્યા સુધી ખુલ્લી રહેશે.
- હેલ્પલાઈન 14443 દ્વારા આયુષની વિવિધ શાખાઓ- આયુર્વેદ, હોમિયોપથી, યોગ, નેચરોપથી, યુનાની અને સિધ્ધ દ્વારા લોકોની બિમારીઓનો ઉકેલ લાવવામાં આવશે.
- આ નિષ્ણાતો દર્દીનું કાઉન્સેલિંગ અને સારવાર કરવા ઉપરાંત નજીકના આયુષ કેન્દ્રોની માહિતી પણ આપશે.



પીએમ કેર્સ ફોર ચિલ્ડ્રન યોજના સ્વજનોને ગુમવાનાર બાળકોની મદદ કરશે સરકાર

કોરોના મહામારીમાં અનેક બાળકોએ પોતાનાં માતા-પિતા ગુમાવ્યા છે. આવા અનાથ બાળકોની મદદ માટે સરકારે નવી પહેલ શરૂ કરી છે. ‘પીએમ કેર્સ ફોર ચિલ્ડ્રન’ યોજના અંતર્ગત એવા બાળકોને આર્થિક મદદ કરવામાં આવશે, જેમનાં મા-બાપ કે વાલીઓ કોરોનામાં અવસાન પામ્યા હોય...

કોરોના મહામારીએ દેશ અને દુનિયામાં અસાધારણ સ્થિતિ પેદા કરી છે અને માનવ ઇતિહાસમાં મોટું સંકટ સર્જાયું છે. અનેક લોકોનાં જીવ ગયા છે. પોતાના માતા-પિતા ગુમાવવાથી અનેક બાળકો અનાથ થયા છે. આ બાળકોનું હવે કોણ એ પ્રશ્ન થવો સ્વાભાવિક છે. તેમને ઉછેરવાની અને આશ્રય આપવાની જરૂર છે. તેમને આપણે એકલા કે નિઃસહાય ન છોડી શકીએ. તેમની સંપૂર્ણ દેખરેખની વ્યવસ્થા કરવાની છે, જેથી આ બાળકોની પ્રારંભિક જરૂરિયાત પૂરી કરી શકાય. આ કપરાં સંજોગોમાં એક સમાજ તરીકે આપણી ફરજ અને છે કે આપણાં બાળકોની દેખરેખ રાખીએ અને તેમનામાં ઉજ્જવળ ભવિષ્યની આશા જન્માવીએ. આ સ્થિતિમાં મોદી સરકારે કોરોનાને કારણે છત્ર ગુમાવનારા બાળકોનું ધ્યાન રાખવા માટે અન્યંત સંવેદનશીલ અને કલ્યાણકારી નિર્ણય લીધો છે. કોરોનાને કારણે માતા-પિતા ગુમાવનાર આવા બાળકોનો અભ્યાસ, આરોગ્ય અને ઉચ્ચ શિક્ષણની જવાબદારી પીએમ કેર્સ ફન્ડ મારફતે ઉઠાવવાનો નિર્ણય લેવામાં આવ્યો છે.

“ બાળકો દેશનું ભવિષ્ય છે અને દેશ બાળકોની મદદ અને સલામતી માટે તમામ બનતા પ્રયાસ કરશે જેથી તેઓ મજબૂત નાગરિક બને અને તેમનું ભવિષ્ય ઉજ્જવળ બને ”
-નરેન્દ્ર મોદી, વડાપ્રધાન

- આવા બાળકોને 18 વર્ષની ઉંમરના થાય ત્યારે દર મહિને આર્થિક સહાય આપવામાં આવશે. તેઓ 23 વર્ષના થાય ત્યારે પીએમ કેર્સમાંથી રૂ. 10 લાખનું ભંડોળ આપવાની જોગવાઈ કરવામાં આવી છે.
- વર્તમાન શિક્ષણ લોનના માપદંડો પ્રમાણે ભારતમાં વ્યાવસાયિક અભ્યાસ કે ઉચ્ચ શિક્ષણ માટે શિક્ષણ લોન આપવામાં બાળકોને મદદ કરવામાં આવશે. તેનું વ્યાજ પીએમ કેર્સ દ્વારા ચૂકવવામાં આવશે.
- 10 વર્ષથી ઓછી ઉંમરના બાળકોને નજીકના કેન્દ્રીય વિદ્યાલય અથવા ખાનગી શાળામાં 3 સ્કોલર તરીકે પ્રવેશ આપવામાં આવશે. બાળકને કોઈ ખાનગી શાળામાં પ્રવેશ મળે તો પીએમ કેર્સમાંથી ‘શિક્ષણનો અધિકાર’ (આરટીઈ) અંતર્ગત ફી ચૂકવવામાં આવશે. પીએમ કેર્સ યુનિફોર્મ, પાઠ્ય પુસ્તકો અને નોટબુક પર થનારા ખર્ચની પણ ચૂકવણી કરશે.
- 11-18 વર્ષની ઉંમરના બાળકોને સૈનિક સ્કુલ, નવોદય વિદ્યાલય જેવી રહેણાંક શાળાઓ (રેસિડેન્શિયલ સ્કુલ્સ)માં પ્રવેશ આપવામાં આવશે. બાળકને વાલી /દાદા-દાદી કે નજીકનાં સગાની દેખરેખમાં રાખવાનું હોય તો તેને નજીકના કેન્દ્રીય વિદ્યાલય કે ખાનગી સ્કુલમાં સ્કોલર તરીકે પ્રવેશ આપવામાં આવશે. બાળકને કોઈ ખાનગી શાળામાં પ્રવેશ લેવો હોય તો પીએમ કેર્સ ફન્ડમાંથી આરટીઈના નિયમો પ્રમાણે ફી આપવામાં આવશે. યુનિફોર્મ, પુસ્તકો અને નોટબુક પર થનારો ખર્ચ પણ ચૂકવવામાં આવશે.
- આ તમામ બાળકોને આયુષ્યમાન ભારત યોજના (પીએમ-જય) અંતર્ગત લાભાર્થી તરીકે નોંધવામાં આવશે, જેમાં રૂ. 5000 લાખનું આરોગ્ય વીમા કવચ આપવામાં આવશે. 18 વર્ષ સુધી આ બાળકોના વીમાનું પ્રીમિયમ પીએમ કેર્સ દ્વારા ચૂકવવામાં આવશે. ■

તળ અને મળની સ્વસ્થતા માટે યોગાભ્યાસ

આયુર્વેદ, યોગ અને અન્ય પારંપરિક ચિકિત્સા પદ્ધતિઓનું આરોગ્ય સુવિધાઓ સાથે એકીકરણ કરવાના હેતુથી 2014માં આયુષ મંત્રાલયની રચના કરવામાં આવી હતી. 2015થી 21 જૂનને આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ તરીકે મનાવવાની જાહેરાતથી યોગને વૈશ્વિક સ્તરે લોકપ્રિય બનાવવાના પ્રયાસોને બળ મળ્યું. અસરકારક ઉપચાર દ્વારા રોગને અટકાવવા પર ભાર મુકતું યોગ કોરોના કાળમાં અસરકારક સાબિત થયું અને વિશ્વએ પણ તેની તાકાત જોઈ. આરોગ્ય અંગેની સમસ્યાઓથી બચાવવામાં યોગનું પ્રણેતા બન્યું ભારત..



સામાન્ય માણસ હોય કે મોટો માણસ હોય, મહિલા હોય કે બાળક, આસ્તિક હોય કે નાસ્તિક, તમામ વર્ગ કે ઉંમરના લોકો માટે યોગ એ શારીરિક અને માનસિક સુખાકારીનું સાધન બની ગયું છે. ધર્મ, સંપ્રદાય, જાતિ, અમીર-ગરીબ અને દેશોને અલગ કરતી સરહદને પાર સમગ્ર વિશ્વની એક ભાષા હોય તો તે છે યોગ. યોગની આ વિશેષતા પર સંસ્કૃતના મહાન કવિ ભર્તૃહરીએ સદીઓ પહેલાં શતકત્રયમમાં લખ્યું હતું-

धैर्यं यस्य पिता क्षमा च जननी शान्तिश्चिरं गेहिनी
सत्यं सूनुरयं दया च भगिनी भ्राता मनः संयमः ।
शय्या भूमितलं दिशोऽपि वसनं ज्ञानामृतं भोजनं
एते यस्य कुटिम्बिनः वद सखे कस्माद् भयं योगिनः ॥

સદીઓ પહેલાં કહેવામાં આવેલા આ કથનનો સાદો અર્થ એ છે કે નિયમિત યોગાભ્યાસ કરવાથી કેટલાંક સારા ગુણો વિકસે છે. યોગ કરવાથી સાહસ પેદા થાય છે, જે હંમેશા પિતાની જેમ આપણું રક્ષણ કરે છે. ક્ષમાનો ભાવ ઉત્પન્ન થાય છે, જેવી રીતે માતા પોતાના બાળકોને માફ કરી દે છે. તેનાથી કાયમી માનસિક શાંતિ મળે છે. ભર્તૃહરીએ કહ્યું છે, નિયમિત યોગ કરવાથી સત્ય આપણું સંતાન, દયા આપણી બહેન, આત્મસંયમ આપણો ભાઈ, ધરતી આપણું પાથરણું અને જ્ઞાન આપણી ભૂખ મટાડનાર બની જાય છે. આટલાં બધાં ગુણ કોઈના સાથી બની જાય તો યોગી તમામ પ્રકારના ભય પર વિજય પ્રાપ્ત કરી લે છે. તમને મફતમાં આરોગ્ય વીમો કોઈ નહીં આપે, પણ સ્વસ્થ રહેવાની ગેરન્ટી માત્ર યોગ જ આપે છે અને ઝીરો બજેટમાં તંદુરસ્તીની ખાતરી આપે છે. કોવિડ મહામારીના આ સમયમાં યોગની મહત્તા અંગે વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીના આ શબ્દો તેને વધુ સ્પષ્ટ કરે છે, “આ શતાબ્દીમાં આપણે અનુભવી રહ્યા છીએ કે યોગે વિશ્વને જોડી દીધું છે. જેમ યોગ શરીર, મન, બુદ્ધિ અને આત્માને જોડે છે એ જ રીતે યોગ વિશ્વને પણ જોડી રહ્યું છે. દરેક વ્યક્તિ એવું ઈચ્છે છે કે જીવન તણાવમુક્ત હોય, બિમારીમુક્ત હોય, પ્રસન્ન હોય. આ બધું માત્ર એક જ માર્ગથી મેળવી શકાય છે અને તે છે યોગ. સંપૂર્ણ જીવનને સંતુલિત રૂપમાં કઈ રીતે જીવી શકાય તે યોગ શીખવાડે છે. તન, મન, આચાર-વિચારોથી સ્વસ્થ રહેવાની અંતર્યાત્રાનો અનુભવ કરવો હોય તો તેનો માર્ગ યોગ છે.” યોગ ગુરુ કે પટ્ટાભિના કહેવા પ્રમાણે, યોગ સાચું આત્મજ્ઞાન છે, આંતરિક સફાઈ છે. આ એવું વિજ્ઞાન છે, જે આરોગ્ય માટે લાભકારક હોવાની સાથે સાથે સમાજને એકસૂત્રમાં બાંધવામાં પણ સહાયક સાબિત થઈ રહ્યું છે.

“

યોગ આજની દુનિયામાં નવી સંયુક્ત તાકાતના સ્વરૂપમાં ઉપસી આવ્યું છે. હું વિશ્વાસપૂર્વક કહી શકું કે સમગ્ર વિશ્વમાં યોગાભ્યાસ કરનારાઓનો આંકડો એકત્ર કરવામાં આવે તો વિશ્વ સમક્ષ આશ્ચર્યજનક હકીકતો સામે આવશે.”
- નરેન્દ્ર મોદી, વડાપ્રધાન



યોગ માત્ર વ્યાયામ નથી, પણ ખુદની સાથે, વિશ્વ અને પ્રકૃતિ સાથે એકત્વ શોધવાનો ભાવ છે. યોગ આપણી જીવનશૈલીમાં પરિવર્તન લાવીને આપણી અંદર જાગૃતિ પેદા કરે છે તથા પ્રાકૃતિક પરિવર્તનોથી શરીરમાં થનારા ફેરફારો સહન કરવામાં પણ મદદરૂપ સાબિત થાય છે. વડાપ્રધાન બન્યાના માત્ર ચાર મહિનામાં જ નરેન્દ્ર મોદીએ 27 સપ્ટેમ્બર, 2014નાં રોજ યોગને આંતરરાષ્ટ્રીય મંચ પર ઓળખ અપાવવાની પહેલ કરતા જે સંદેશ આપ્યો તેનું મહત્વ કોવિડ મહામારીના સમયમાં આટલું બધું વધી જશે તેની કોઈએ કલ્પના પણ કરી નહોતી. કોવિડના સમયમાં વિશ્વના એવા કોઈ રાષ્ટ્ર પ્રમુખ નહીં હોય જેમણે વડાપ્રધાન મોદી સાથેની વાતચીતમાં યોગ દ્વારા કોવિડ પર વિજય મેળવવાના ઉપાયોનો ઉલ્લેખ ન કર્યો હોય. ભારતે વિશ્વમાં યોગને સ્વીકૃતિ અપાવી તેનું આ પરિણામ છે કે વિદેશના વડાઓ પણ આ કપરાં સમયમાં યોગને યાદ કરે છે. ગયા વર્ષે વર્ચ્યુઅલ રીતે મનાવવામાં આવેલા યોગ દિવસ પ્રસંગે વડાપ્રધાને ખાસ કહેલું, “અંતરને દૂર કરીને આપણને જોડે, સાથે લાવે એ જ તો યોગ છે.” એમનું કહેવું હતું કે, યોગ વિશ્વ બંધુત્વનો સંદેશ આપે છે. આજે વિશ્વભરમાં યોગનું મહત્વ આટલું બધું વધ્યું હોય તો તેમાં ભારત અને વડાપ્રધાન મોદીએ 2014થી કરેલા અથાક પ્રયાસોની ભૂમિકા સર્વોપરી છે.

જ્યારે વિશ્વ આપણાં યોગનું મહત્વ સમજ્યું

વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદી સરકારના અથાક પ્રયત્નોને કારણે 21 જૂનને આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ તરીકે મનાવવાની સ્વીકૃતિ મળી. 193 સભ્યો ધરાવતી સંસ્થા સંયુક્ત રાષ્ટ્ર મહાસભામાં 177 દેશોની વિક્રમ સર્વસંમતિ મળી હતી. પોતાના પ્રસ્તાવમાં સંયુક્ત રાષ્ટ્ર મહાસભાએ સ્વીકાર્યું હતું- “યોગ સ્વાસ્થ્ય અને કલ્યાણ માટે એક સંપૂર્ણ દ્રષ્ટિકોણ રજૂ કરવાની સાથે જીવનના તમામ ક્ષેત્રોમાં સામંજસ્ય સ્થાપિત કરે છે, તેથી વિશ્વભરના લોકોને તંદુરસ્તી માટે યોગ અભ્યાસના લાભોની જાણકારી અંગેનો વ્યાપક પ્રસાર લાભકારક સાબિત થશે.” આ સાથે ભારતમાં સમગ્ર આરોગ્ય ક્રાંતિના એક નવા યુગનો પ્રારંભ થયો, જે ઉપચારને બદલે રોગને અટકાવવાના સિધ્ધાંત પર આધારિત છે.

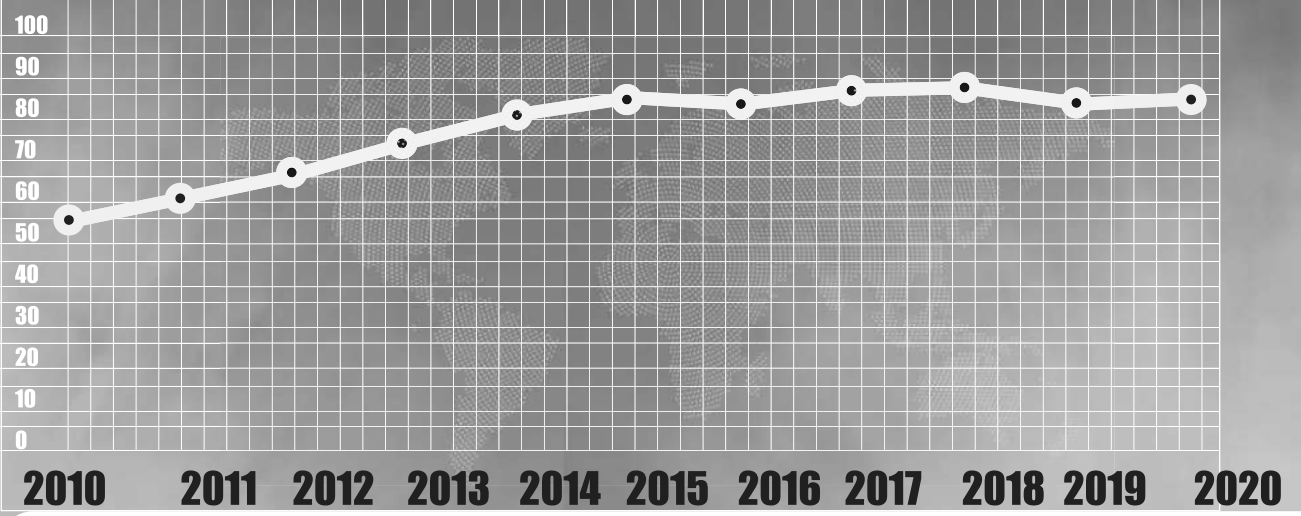
21 જૂન, 2015નાં રોજ રાજ્યપથ પર પ્રથમ આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસનું આયોજન થયું હતું, જેમાં બે ગિનીઝ વર્લ્ડ રેકોર્ડ બન્યા. એક રેકોર્ડ હતો યોગનું સૌથી મોટું સત્ર, જેમાં 35,985 સહભાગી સામેલ હતા. બીજો રેકોર્ડ હતો 84 દેશોનાં

યોગનું વધતું બજાર



ભારતમાં યોગનો ઇતિહાસ આશરે 5,000 વર્ષ જૂનો છે

યોગને વૈશ્વિક માન્યતા મળ્યા પછી ગુગલના ડેટા પર નજર કરીએ તો 2014ની સરખામણીમાં 2020માં એટલે કે છ વર્ષ દરમિયાન 'યોગ' સર્ચ કરનારાની સંખ્યા લગભગ બમણી થઈ હતી



66.4

અબજ અમેરિકન ડોલર સુધી પહોંચી જશે 2027માં યોગનું વૈશ્વિક બજાર. એલાઇડ માર્કેટ રિસર્ચના અહેવાલ પ્રમાણે 2019માં આ બજાર 37.5 અબજ ડોલર હતું.

4

અબજ ડોલરથી વધુનું યોગ બજાર માત્ર ભારતમાં

- વડાપ્રધાન મોદીની આ પહેલે વિશ્વને યોગની શક્તિનો અનુભવ કરાવ્યો એટલું જ નહીં, તેનું બજાર પણ ઝડપથી વધ્યું, જેનાથી રોજગારને પણ પ્રોત્સાહન મળ્યું. કોવિડના સમયમાં લોકો ઘરમાં જ રહીને ઓનલાઇન યોગ ક્લાસિસમાં ભાગ લઈને યોગ શીખી રહ્યા છે.
- યોગ શિક્ષકો ઉપરાંત યોગ સંબંધિત સામાન બનાવનારા ઉદ્યોગ, નવી યોગ સંસ્થાઓ અને તાલીમ કેન્દ્ર પણ રોજગારના નવા કેન્દ્રો તરીકે ઊભર્યા છે
- વેબસાઇટ સ્ટેટિસ્ટા પ્રમાણે વીતેલા એક વર્ષમાં 11.7 અબજ ડોલરની યોગ મેટ વેચાઈ હતી

સહભાગીઓ યોગનાં એક સત્રમાં સામેલ થયા. ત્યારથી વિશ્વભરમાં આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ સમારોહને વિશ્વભરમાં પ્રસિદ્ધિ મળી અને ઉત્સાહી લોકો આરોગ્યના આ પ્રાચીન વરદાનને દર વર્ષે વધુ સંખ્યામાં અપનાવી રહ્યા છે. આ વર્ષે 21 જૂને દેશ સાતમો આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ મનાવી રહ્યો છે, ત્યારે કોવિડ મહામારી એક નવા રૂપમાં દેશની સામે છે, જેને પહેલી લહેરની જેમ હરાવવાના પ્રયાસ ચાલુ છે. આ લડાઈમાં સરકારના પ્રયાસો તથા રસી, દવા ઉપરાંત, યોગ પણ બચાવનું સશક્ત માધ્યમ છે. ભારતની સદીઓ જૂની સંસ્કૃતિ અને સભ્યતામાં તેનો ઉલ્લેખ છે.

આઝાદીના બે દાયકા બાદ 1970માં આયુર્વેદ, યુનાની, સિધ્ધના ડોક્ટરોને કાયદાકીય રક્ષણ મળ્યું. 1995માં પ્રથમ વાર અલગ વિભાગ બનાવવામાં આવ્યો અને 2003માં અટલ બિહારી વાજપેયી સરકારમાં તેને 'આયુષ' નામ આપવામાં આવ્યું. પણ 2014માં વડાપ્રધાન બન્યા પછી નરેન્દ્ર મોદીએ 'આયુષ'ને અલગ મંત્રાલય બનાવીને આયુર્વેદ અને યોગને વિશ્વ સ્તરે નવી ઓળખ અપાવવાનું અભિયાન હાથ ધર્યું. વડાપ્રધાન મોદીએ 27 ડિસેમ્બર, 2014નાં રોજ સંયુક્ત રાષ્ટ્રના મંચ પર યોગને આંતરરાષ્ટ્રીય ઓળખ અપાવવાની પહેલ કરી અને 21 જૂનને આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ મનાવવાના સંકલ્પને સર્વસંમતિથી સ્વીકારવામાં આવ્યો.

યોગ કરતા ચિત્રોની સાથે
સિંધુ-સરસ્વતી ખીણ
સભ્યતાના અવશેષ અને મહોર
ભારતમાં યોગનું અસ્તિત્વ
હોવાનો સંકેત આપે છે

ભારતનો અમીટ સાંસ્કૃતિક વારસો

ખરેખર તો યોગ સાચા અર્થમાં સુક્ષ્મ વિજ્ઞાન પર આધારિત આધાત્મિક અભ્યાસનો વિષય છે, જે મને અને શરીર વચ્ચે સામંજસ્ય સ્થાપિત કરે છે. યોગ કલા અને વિજ્ઞાનના સંગમનો એક એવો અભ્યાસ છે જે સ્વસ્થ જીવન જીવવા માટે આપણું માર્ગદર્શન કરે છે. યોગ શબ્દ મૂળ સંસ્કૃત શબ્દ 'યુજિર' પરથી ઉતરી આવ્યો છે, જેનો અર્થ થાય છે જોડાવું અથવા એક થવું. એમ કહેવાય છે કે યોગાભ્યાસ આપણી વ્યક્તિગત ચેતનાને સાર્વત્રિક ચેતના સાથે જોડે છે. વ્યાપક સંદર્ભમાં જોઈએ તો યોગની ઉત્પત્તિ સિંધુ-સરસ્વતી ખીણની સભ્યતા સમયની છે, જે ઇ.સ. પૂર્વે 2700 વર્ષ પહેલાંની હોવાનું મનાય છે. જો કે, વેદ પહેલાંના સમયમાં પણ યોગનો અભ્યાસ કરવામાં આવતો હતો. સૌ પ્રથમ મહર્ષિ પતંજલિએ યોગ સુત્ર દ્વારા તત્કાલીન પ્રાચીન અભ્યાસ પદ્ધતિને સંહિતાબદ્ધ કરી હતી. આ પદ્ધતિમાં અમૂલ્ય યોગદાન બદલ તેમને પારંપરિક યોગના જનક પણ માનવામાં આવે છે. તેમનાં પછી અનેક વિદ્વાનોએ યોગ સંરક્ષણ અને વિકાસમાં ઉલ્લેખનીય યોગદાન આપ્યું અને તેની વિધિઓને લેખિત સ્વરૂપમાં સાચવીને સમગ્ર વિશ્વમાં તેનો પ્રચાર કર્યો.

અત્યાર સુધીના છ યોગ દિવસ આવી રીતે ઉજવાયા

2015 21 જૂન 2015નાં રોજ રાજપથ પર આયોજન થયું. 35,985 સહભાગીઓ સાથે સૌથી મોટું યોગ સત્ર અને સૌથી વધુ 84 દેશોના નાગરિકોની સહભાગિતા એમ બે ગિનીઝ વર્લ્ડ રેકોર્ડ નોંધાયા

શીમ - શાંતિ અને સંવાદિતા માટે યોગ



2016

ચંદીગઢમાં 21 જૂન, 2016નાં રોજ ઔપચારિક ઇવેન્ટ યોજાઈ હતી. તેમાં વડાપ્રધાન અને 30,000 લોકો અને 150 દિવ્યાંગજનોએ ભાગ લીધો હતો.

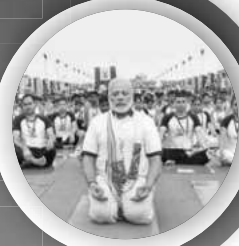
શીમ: યુવાનોને જોડો



2017

21 જૂન 2017નાં રોજ લખનૌમાં 51,000 સહભાગીઓ સાથે મનાવવામાં આવ્યો. વડાપ્રધાન મોદીએ જીવનશૈલીમાં યોગનાં મહત્વ પર ચર્ચા કરી

શીમ: સ્વાસ્થ્ય માટે યોગ



2018

21 જૂન, 2018નાં રોજ દહેરાદૂનમાં 50,000 સહભાગીઓ સાથે મનાવવામાં આવ્યો

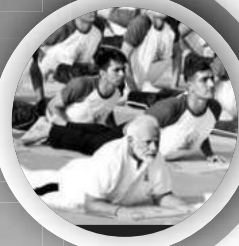
શીમ: શાંતિ માટે યોગ



2019

21 જૂન, 2019નાં રોજ વડાપ્રધાન મોદીએ રાંચીમાં સહભાગીઓ સાથે યોગ દિવસ મનાવ્યો

શીમ: પર્યાવરણ માટે યોગ



2020

21 જૂન, 2020નાં રોજ કોવિડ વૈશ્વિક મહામારીને કારણે વર્ચ્યુઅલ રીતે તેનું સફળ આયોજન કરવામાં આવ્યું

શીમ: આરોગ્ય માટે યોગ, ઘર પર યોગ



આજે વિશ્વમાં લાખો લોકોને યોગથી લાભ થયો છે. તાજેતરનાં વર્ષોમાં થયેલા મેડિકલ રિસર્ચમાં પણ નિયમિત યોગના અભ્યાસથી શારીરિક-માનસિક લાભ થતાં હોવાનાં તારણ આવ્યા છે.

યોગને મુખ્ય ધારામાં જોડવાનો પ્રયાસ

આઝાદી પછી ભારતમાં જાહેર આરોગ્યના કાર્યક્રમોમાં યોગને જોડવાના પ્રયાસ તો થયા પણ એટલાં ધીમા કે યોગને એ સમયે એ ઓળખ ન મળી જે મળવી જોઈતી હતી. 1976માં પ્રથમ કેન્દ્રીય યોગ અનુસંધાન સંસ્થાન (હાલમાં મોરારજી દેસાઈ રાષ્ટ્રીય યોગ સંસ્થાન) બનાવવામાં આવી. 1978માં કેન્દ્રીય યોગ અને પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા અનુસંધાન પરિષદની સ્થાપના કરવામાં આવી. 2003માં ભારતીય ચિકિત્સા પધ્ધતિ અને હોમિયોપેથીનું નામ બદલીને આયુષ કરવામાં આવ્યું. પણ યોગ ક્ષેત્રે પરિવર્તનનો ખરો પ્રારંભ 9 નવેમ્બર, 2014નાં રોજ થયો, જ્યારે આયુષ માત્રે અલગ મંત્રાલયની સ્થાપના કરવામાં આવી. એટલું જ નહીં, સંયુક્ત રાષ્ટ્રમાં વડાપ્રધાનના સંબોધન સાથે યોગને આંતરરાષ્ટ્રીય સ્વીકૃતિ મળી તો વિશ્વભરમાં જનઆંદોલન તરીકે ઊભર્યું. આ ઉપરાંત, નાગરિકો માટે યોગ તાલીમની ગુણવત્તા સુધારવા માટે ફેબ્રુઆરી, 2016માં રાષ્ટ્રીય યોગ અને પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા સંવર્ધન અને વિકાસ બોર્ડની સ્થાપના કરવામાં આવી. આ માટે એઈમ્સ અને આઈઆઈટી જેવી વ્યાવસાયિક સંસ્થાઓ સાથે જોડાણ કરવામાં આવ્યું. દર વર્ષે વિશ્વ યોગ દિવસના આયોજનમાં ભારત મહત્વની ભૂમિકા ભજવતું આવ્યું છે. નોડલ મંત્રાલય તરીકે આયુષ મંત્રાલયે આ માટે સામાન્ય યોગ પ્રોટોકોલ પણ જાહેરક કર્યો છે, જેના અંતર્ગત 45 મિનિટના એક કાર્યક્રમમાં યુવાનો અને વડીલો કોઈ પણ મુશ્કેલી વિના યોગાભ્યાસ કરી શકે છે.

પૂણેમાં પાયલટ પ્રોજેક્ટના રૂપમાં ‘આશા’ કાર્યકર્તાઓએ યોગ તાલીમ આપીને ગ્રામીણ વિસ્તારોમાં યોગના પ્રચાર-પ્રસાર માટે પગલું ભર્યું છે. યોગને પ્રથમ વાર સ્પર્ધાત્મક રમત તરીકે માન્યતા આપવા આયુષ મંત્રાલય અને રમતગમત મંત્રાલયે



યોગ પ્રતીક ચિહ્નના સૂત્રો

- પ્રતીક ચિહ્નમાં બંને હાથને જોડવાં એ યોગનું પ્રતીક છે. તે વ્યક્તિગત ચેતનાનું સાર્વત્રિક ચેતના સાથે જોડાણનો સંકેત આપે છે
- તે શરીર અને મન, મન અને પ્રકૃતિની સમરસતાનું પ્રતીક છે. તે આરોગ્ય અને કલ્યાણના દ્રષ્ટિકોણને પણ પ્રદર્શિત કરે છે
- તેમાં ભૂખરા રંગના પાંદડા જમીન, લીલાં રંગનાં પાંદડા પ્રકૃતિ અને વાદળી રંગ અગ્નિ તત્વ અને સૂર્ય ઊર્જા અને પ્રેરણાનો સ્ત્રોતનો સંકેત છે.

ભવિષ્યમાં હજુ થશે યોગનો પ્રસાર

યોગ શિક્ષકોને વિશ્વ શાંતિના બ્રાન્ડ એમ્બેસેડર તરીકે પ્રોત્સાહન આપવામાં આવી રહ્યું છે. આયુષ મંત્રાલય યોગ સાથે સંકળાયેલા આંતરરાષ્ટ્રીય સંમેલનો અને પ્રદર્શનોનું સમય સમય પર આયોજન કરતું રહ્યું છે. ઘણાં દેશો ઉપરાંત વિદેશી શિક્ષણ સંસ્થાઓ, યુનિવર્સિટીઓની સાથે સમજૂતિપત્રો પર હસ્તાક્ષર કરવામાં આવ્યા છે.

યોગ
તાલીમ



યોગ
અભ્યાસ



યોગ
થેરપી



મેનેજમેન્ટમાં
યોગ



જીવનશૈલી સંબંધિત કોઈ પણ રોગમાંથી મુક્તિ મેળવવા માટે દરરોજ 30થી 45 મિનિટનો યોગાભ્યાસ ફાયદાકારક છે. આ ઉપરાંત યોગને ગામડાંના સ્તર સુધી લઈ જવામાં આવશે, જ્યાં એક વ્યક્તિ ઓછામાં ઓછા એક પરિવારને ત્રણ વર્ષ સુધી યોગાભ્યાસ માટે પ્રેરિત કરશે. આ રીતે યોગને ઘર-ઘર અને ગામે ગામે પહોંચાડવામાં આવશે અને પરિવારની દૈનિક પ્રવૃત્તિનો ભાગ બની જશે.

યોગ અભ્યાસના અનેક પાસાં છે. શાળા, કોલેજ, યુનિવર્સિટી, રમતગમત સમારોહ, ઓફિસ, કોર્પોરેટ સેક્ટર, સશસ્ત્ર દળો, પોલીસ કર્મચારીઓ, મેડિકલ પ્રોફેશનલ, નર્સિંગ સ્ટાફ, અમલદારો, જનસેવકો એમ દરેક વર્ગની વ્યક્તિને શારીરિક અને માનસિક રીતે તંદુરસ્ત રાખવામાં યોગ શિક્ષક મહત્વની ભૂમિકા ભજવી શકે છે.

યોગમાં કોઈ પણ બિમારીની સારવારમાં સહાયક ભૂમિકા નિભાવવાની ક્ષમતા છે. જીવનશૈલી સંબંધિત સમસ્યા, બિનચેપી રોગ, અને કેન્સર, હૃદયરોગ, સ્ટ્રોક જેવા આધુનિક રોગોના દર્દીઓને સાજા થવામાં યોગ મદદરૂપ સાબિત થાય છે એવું વૈશ્વિક સ્તરે સ્વીકૃત થયું છે, જે યોગની ક્ષમતા દર્શાવે છે. આમ, મોટી સંખ્યામાં યોગ થેરપિસ્ટ અને કન્સલ્ટન્ટ્સની જરૂર ઊભી થઈ છે.

પોતાના સિધ્ધાંતો અને અભ્યાસને કારણે યોગ કોઈ પણ વ્યક્તિના જીવન સંચાલનમાં મદદ કરે છે. સામાન્ય લોકોના જીવનમાં યોગિક મેનેજમેન્ટના ક્ષેત્રમાં લાખો લોકો માટે સારી તકો છે.



મળીને પહેલ કરી છે. યોગને 'ફિટ ઇન્ડિયા મુવમેન્ટ'નો ભાગ બનાવવામાં આવ્યો, તો 2021માં પ્રથમ વાર 30 રાજ્યો-કેન્દ્રશાસિત પ્રદેશોમાં યોગને રમતના રૂપમાં માન્યતા આપીને રાષ્ટ્રીય સ્પર્ધાનું આયોજન કરવામાં આવ્યું. યોગનું શિક્ષણ હવે સમયની જરૂરિયાત છે. આ બાબતને ધ્યાનમાં રાખતાં

એનસીઈઆરટીએ ધોરણ 1થી 10 સુધીના પાઠ્યક્રમમાં આરોગ્ય અને શારીરિક અભ્યાસ સાથે યોગને પણ સામેલ કર્યું છે. આયુષ્યમાન ભારત યોજના અંતર્ગત 12,500 આયુષ્ય આરોગ્ય અને કલ્યાણ કેન્દ્રોના માધ્યમથી દેશભરમાં યોગ તાલીમ પર ધ્યાન કેન્દ્રીત કરવામાં આવ્યું છે.

આઠ તબક્કામાં યોગને વિશ્વભરમાં પહોંચાડવાની યોજના

2014 પછી યોગને એક નવી ઓળખ મળી છે. હવે આ દિશામાં સતત આગળ વધતાં 8 તબક્કાની રૂપરેખા પણ તૈયાર કરવામાં આવી છે. આ રૂપરેખા દ્વારા યોગને ગામથી માંડીને શહેર અને સમગ્ર વિશ્વમાં પહોંચાડવાની યોજના છે. આયુષ મંત્રાલય આ દિશામાં સતત પ્રયાસ કરી રહ્યું છે.



યોગથી સુધારો શરીરમાં ઓક્સિજનનું સ્તર

એવી ટેકનિક શીખો, જેનાં દ્વારા શરીરમાં ઓક્સિજનનું સ્તર વધી શકે છે. તમે ચિંતામાં હોવ કે તણાવમાં હોવ ત્યારે શ્વાસ પર અસર પડે છે. શાંત મનથી બેસો, હાથને જ્ઞાન મુદ્રામાં રાખીને

શ્વાસ લઈને ધીરેથી ‘ઓમ’નું ઉચ્ચારણ કરો. તેનાથી ફેફસા, મન, મગજ કાર્યક્ષમ થાય છે. પેટનો ભાગ નીચે રહે તે રીતે પડી જાવ. હાથ-પગ 90 ડિગ્રીએ હોવા જોઈએ. આવું પાંચ-સાત વાર કરો. આ ઉપરાંત ભુજંગાસન કરો. કોરોનાથી બચવામાં યોગ ખૂબ મદદરૂપ છે.

યોગ દ્વારા નિરોગી શરીર

ત્રણ યોગ સૂત્રોમાં અનેક આસનોનું વર્ણન આવે છે. મૂળભૂત રીતે હઠ યોગ પ્રારંભિક પ્રક્રિયા છે, જેથી શરીર ઊર્જાના ઉચ્ચ સ્તરને સહન કરી શકે. પ્રક્રિયા શરીરથી શરૂ થાય છે. પછી શ્વસન, મન અને અંતર્મનનો વારો આવે છે.

બાલાસન (શિશુ આસન)



સાવચેતીઓ

પીઠમાં દુઃખાવો થતો હોય અથવા ઘુંટણનું ઓપરેશન કરાવ્યું હોય તો આ યોગનો અભ્યાસ ન કરો. ગર્ભવતી મહિલાઓ પણ શિશુ આસનનો અભ્યાસ ન કરે. ઝાડા થયા હોય અથવા તો તાજેતરમાં જ સાજા થયા હોય તેમણે આ આસન ન કરવું.

ફાયદા:

- પીઠને ભારે આરામ
- કબજિયાતમાં સહાય
- નર્વસ સિસ્ટમને શાંત કરે છે

કેવી રીતે કરવું

- પોતાની એડીઓ પર બેસી જાવ, ફૂલા પર એડીને રાખો. આગળની બાજુ વળો અને માથાને જમીન પર વળાવો
- હાથને શરીરની બંને બાજુથી આગળની તરફ વધારતા જમીન પર રાખો.
- હથેળી આકાશ તરફ રાખો (જો તકલીફ પડતી હોય તો એક હથેળી ઉપર બીજી હથેળી રાખીને માથાના આરામથી રાખો)
- ધીમેથી છાતીથી જાંઘ પર દબાવ કરો. ધીમેથી ઉઠીને એડી પર બેસી જાવ.

વજાસન

ફાયદા

- આ મુદ્રા તમારી ગરદન, માથું અને ખભાના દુઃખાવાને દૂર કરશે.
- આ આસન અપચો, સુસ્તી જેવી બિમારીઓને દૂર કરે છે.
- શરીરમાં રક્તપ્રવાહ વધારે છે અને મનને શાંતિ પ્રદાન કરે છે



પદ્માસન

આ યોગાસન તાણાવને દૂર કરવા માટે કરવામાં આવે છે. સૌથી પહેલાં તમારે એકાગ્ર થવું પડશે. તેનાથી તન-મન બંનેને શાંતિની અનુભૂતિ થશે.

કેવી રીતે કરવું

- પદ્માસનમાં સૌ પ્રથમ ડાબા પગને જમણી જાંઘ પર રાખો અને જમણા પગને ડાબી જાંઘ પર રાખો.
- પીઠ સીધી રાખો, જેથી તમારું મગજ સતર્ક રહે.
- આંખો બંધ કરીને શ્વાસ પર ધ્યાન લગાવવાનો પ્રયાસ કરો.

કપાલભાતિ

આ યોગ કરવાથી છાતીવાળો ભાગ ફુલે છે, ફેફસાંની કાર્યક્ષમતા વધે છે અને કફ દૂર થાય છે. આ આસનથી નર્વસ સિસ્ટમ મજબૂત થાય છે અને પાચન ક્રિયા પણ ઝડપી બને છે.



કેવી રીતે કરવું

- ધ્યાનની મુદ્રામાં બેસી જાવ. આંખો બંધ કરી દો અને શરીરને ઢીલું છોડી દો. બંને નાસિકામાંથી લાંબો ઊંડો શ્વાસ અંદર લો. હવે ઝાટકાપૂર્વક શ્વાસ છોડો અને વિશ્રામ કરો. કોરાનાની દર્દીઓએ એ વાતનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ કે શ્વાસ છોડતી વખતે કોઈ જાતનું દબાવણ ન અનુભવાય.

કેવી રીતે કરવું

- વજાસનમાં બેસવું એટલે કે બંને પગને પાછળની બાજુ વાળીને બેસી જાવ. જમણા હાથને જમીન પર રાખો
- ડાબા હાથને માથાની ઉપરથી વિપરિત દિશામાં લઈને હળવેથી ખેંચો. હવે ડાબા હાથને જમીન પર રાખો
- જમણા હાથને માથાની ઉપરથી વિપરિત દિશામાં લઈને હળવેથી ખેંચો. આ પ્રક્રિયાનું 10થી 15 વાર પુનરાવર્તન કરો

કોવિડના સમયમાં યોગે ઘણી મદદ કરી

કોવિડ મહામારીના સમયમાં યોગનું મહત્વ ઘણું વધ્યું છે. સંક્રમણથી બચવા માટે મજબૂત રોગપ્રતિકારક શક્તિ અત્યંત જરૂરી છે. કેટલાંક યોગાસન એવા પણ છે જે તમારા શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવામાં મદદ કરે છે. શરીર સ્વસ્થ રાખવામાં તે મહત્વનાં સાબિત થાય છે

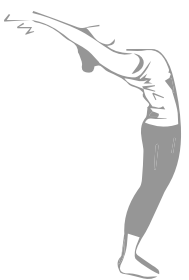
નૌકાસન



કેવી રીતે કરવું

- આ યોગાસન કરવા માટે સૌ પ્રથમ પીઠના ટેકે આડા પડો. બંને પગને ભેગાં કરી દો અને બંને હાથને પણ શરીર સાથે જોડી દો.
- એ પછી ઊંડો શ્વાસ લો અને શ્વાસ છોડતા છોડતાં બંને હાથને પગની તરફ ખેંચતા પગની સાથે છાતીને ઉપર કરો.
- હવે એક લાંબો ઊંડો શ્વાસ લેતાં આસન જાળવી રાખો અને પછી ફરી શ્વાસ છોડતા વિશ્રામ કરો.

હસ્તઉત્તનાસન

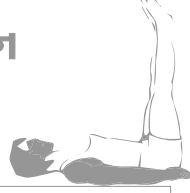


એનજી લેવલ વધારવામાં મદદરૂપ. રોગ પ્રતિકારક ક્ષમતા વધારે છે. પાચનતંત્ર સારું રહે છે. શરીરમાં લચીલાપણું આવે છે.

કેવી રીતે કરવું

- ઊભા રહીને બંને હાથને માથાની ઉપર ઉઠાવીને સીધા રાખો. હવે હાથોને પ્રાણામની મુદ્રામાં જ પાછળની તરફ લઈ જાવ અને કમરને પાછળની તરફ નમાવો.

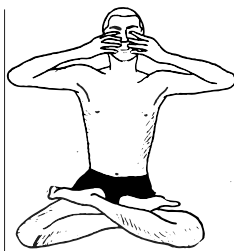
સમકોણાસન



લાભ :

- સમકોણાસનથી આરોગ્ય માટે અનેક રીતે લાભદાયી છે. તે શરીરને મજબૂતી પ્રદાન કરે છે.
- આ આસનને કરતી વખતે શરીર ખેંચાય છે ત્યારે માંસપેશીઓમાં તણાવમાં કમી આવે છે, રક્તપ્રવાહ સુધરે છે અને શરીર લચીલું બને છે.
- કૂલા અને જઘામૂળને લચીલાં બનાવવા માટે સમકોણાસન સૌથી વધુ લાભકારક છે.

ભ્રામરી પ્રાણાયમ



આ આસન કરવાથી તણાવ, ગુસ્સો અને ગુસ્સો દૂર થવાની સાથે મન શાંત રહેશે. ગુંજનનો અવાજ મન અને નર્વસ સિસ્ટમને શાંતિનો અનુભવ કરાવે છે

કેવી રીતે કરવું

- સૌ પ્રથમ સુખાસન કે પદ્માસનની સ્થિતિમાં બેસી જાવ.
- અંદર ઊંડો શ્વાસ ભરો.
- શ્વાસ ભરીને પહેલાં આંગળીઓને કપાળ પર રાખો. ત્રણ આંગળીઓથી આંખો અને અંગુઠાથી કાન બંધ કરો. મોં બંધ રાખીને 'ઓમ'નો નાદ કરો.

માર્જરીઆસન (બિલાડી પોઝ)

લાભ :

- કરોડરજ્જુને વધુ લચીલી બનાવવામાં મદદ કરે છે
- પાચનક્રિયા સુધારવામાં મદદ કરે છે
- પેટની ચરબી દૂર કરે છે
- રક્તપ્રવાહમાં સુધારો કરે છે

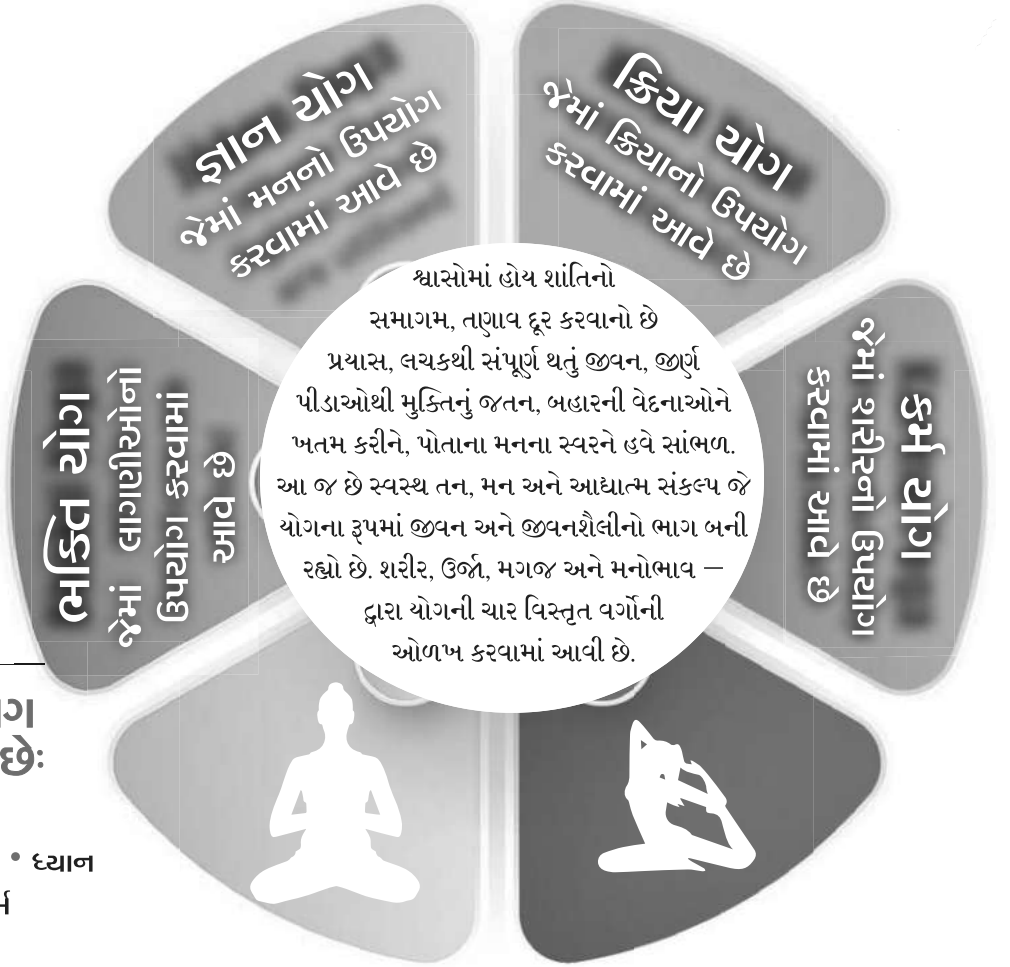


કેવી રીતે કરવું

- આ આસન કરવા માટે વજાસન મુદ્રામાં પણ બેસી શકાય. બંને હાથને જમીન પર આગળની બાજુ રાખો
- બંને હાથ પર થોડો ભાર મૂકીને કૂલાને ઉપરની બાજુ ઉઠાવો. જાંઘને ઉપરની બાજુ સીધી રાખીને ઘુંટણ પર 90 ડિગ્રીનો ખૂણો બનાવો
- આ સ્થિતિમાં તમારી છાતી જમીનની સમાંતર હશે અને તમારો પોઝ બિલાડી જેવો હશે
- લાંબો શ્વાસ લો અને માથાને પાછળની બાજુ નમાવો, તમારી નાભિને નીચેથી ઉપરની બાજુ લઈ જાવ

યોગ હવે જીવનશૈલી!

- યોગની પ્રત્યેક પ્રણાલિ જેનો આપણે અભ્યાસ કરીએ છીએ તે એક કે વધુ કેટેગરી હેઠળ આવે છે. જો કે વિવિધ ફિલોસોફી, પરંપરા, વારસો અને ગુરુ-શિષ્ય પરંપરાને કારણે યોગની વિવિધ શાખાઓ વિકસી છે.
- જ્ઞાન યોગ, ભક્તિ યોગ, કર્મ યોગ, પતંજલિ યોગ, હઠ યોગ, કુંડલિની યોગ, ધ્યાન યોગ, મંત્ર યોગ, લય યોગ, રાજ યોગ, જૈન યોગ, બૌદ્ધ યોગ વગેરે



કેટલીક પ્રચલિત યોગ સાધના આ પ્રમાણે છે:

- યમ • નિયમ • આસન
- પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર • ધારણા • ધ્યાન
- સમાધિ • બંધ • મુદ્રા • ષટ્કર્મ
- યુક્તાહાર • યુક્ત કર્મ

આવી રીતે કરો યોગનો અભ્યાસ

યોગ ચિકિત્સકોએ યોગિક પ્રથાઓનાં માર્ગદર્શક સિધ્ધાંતોનું પાલન કરવું જોઈએ. અભ્યાસ પહેલાં શાંત શરીર અને મનની સાથે શાંત વાતાવરણમાં યોગાભ્યાસ કરવો જોઈએ



ખાલી પેટે અથવા હલકા પેટે યોગ કરવો જોઈએ નબળાઈ અનુભવતા હો તો હુંફાળા પાણીમાં થોડું મધ નાખીને પીવો



શરીરના હલનચલનને આરામદાયક અને સહજ બનાવવા માટે ઢીલા અને સુતરાઉ કપડાં પહેરવાં જોઈએ



ગંભીર રોગ અથવા હૃદય રોગ હોય તો યોગાભ્યાસ કરતાં પહેલાં ડોક્ટર કે યોગ શિક્ષકની સલાહ લેવી જોઈએ



પ્રાર્થનાથી પ્રારંભ કરવો જોઈએ કારણ કે તે મનને શાંત કરવા અનુકૂળ વાતાવરણ બનાવે છે



શરીર અને શ્વાસની જાગૃતિ સાથે ધીરે ધીરે યોગાભ્યાસ કરવો જોઈએ. શરીરને કસવાની જરૂર નથી, ઝાટકો પણ આપવાનો નથી. પોતાની શક્તિ પ્રમાણે અભ્યાસ કરો



ઘેરા મૌન અથવા શાંતિ પાઠની સાથે યોગાભ્યાસ સત્રને પુરું કરો



યોગાભ્યાસની 20-30 મિનિટ પછી જ ભોજન અને સ્નાન કરવાં જોઈએ. સંપૂર્ણ રીતે તૈયાર થયા બાદ જાગૃત ભાવથી યોગની દુનિયામાં પ્રવેશો. સદીઓ જૂના આ જ્ઞાનનો લાભ ઉઠાવો.

વડાપ્રધાનના યોગ સૂત્રો

- વિવાદોની દુનિયાથી યોગને દૂર રાખો. યોગ ગરીબ અને અમીર વચ્ચે કોઈ ભેદભાવ રાખતો નથી.
- યોગ પોતાની જાત સાથે જોડવામાં મદદ કરે છે. સમાજમાં એકતાનું સાધન છે યોગ
- યોગથી રોજગાર અને અર્થતંત્રને પ્રોત્સાહન મળે છે.
- તાલીમબદ્ધ યોગ શિક્ષકોની સંખ્યા વધારવાની જરૂર છે.
- યોગના માધ્યમથી અબજોનો બિઝનેસ વિકસિત થઈ રહ્યો છે
- યોગ માટે આંતરરાષ્ટ્રીય સ્તરે અને ભારતમાં થઈ રહેલા ઉત્તમ પ્રયાસોનું સન્માન થવું જોઈએ

યોગ પ્રતિજ્ઞા

આવો, આપણે સંકલ્પ કરીએ કે મનને હંમેશા સંતુલિત રાખવા માટે હું ખુદને પ્રતિબદ્ધ કરું છું. આ સ્થિતિમાં જ મારો વિકાસ પોતાની પૂર્ણ સંભાવનાઓ સુધી પહોંચે છે. હું શાંતિ, સ્વાસ્થ્ય અને સંવાદિતાનું સંવર્ધન કરવા મારી જાત, કામકાજનું સ્થળ, સમાજ અને સંસાર પ્રત્યે માફ કર્તવ્ય નિભાવવા પ્રતિબદ્ધ છું.

કોવિડ કાળમાં મહત્વ વધ્યું

કોવિડ સમયમાં યોગની પ્રાસંગિકતા પર ભાર મૂકતા વડાપ્રધાન મોદીએ ગયા વર્ષે કહ્યું હતું કે યોગ શરીરની રોગ પ્રતિકારક શક્તિને મજબૂત કરે છે. લોકોએ પોતાના દૈનિક જીવનમાં પ્રાણાયમને ચોક્કસપણે સામેલ કરવું જોઈએ. પ્રાણાયમ, યોગ કે શ્વાસ સંબંધિત વ્યાયામ આપણા શ્વસનતંત્રને મજબૂત કરે છે. વર્તમાન સ્થિતિમાં યોગ વધુ પ્રાસંગિક છે કારણ કે કોરોના વાયરસથી શરીરનું શ્વસનતંત્ર જ ખરાબ રીત અસર પામે છે. કોવિડના સમયમાં યોગે પારિવારિક બંધનને પણ મજબૂત કર્યું છે અને ઘરમાં પૂરાઈ રહેવાની મજબૂરીમાં નવા સકારાત્મક ઊર્જાનો સંચાર કર્યો છે.



અભ્યાસમાં જાણવા મળ્યું છે કે કોવિડ મેનેજમેન્ટ અને લોકડાઉન દરમિયાન તાણાવ ઘટાડવામાં યોગની ભૂમિકા અત્યંત મહત્વની રહી છે. એટલું જ નહીં, આજે મેડિકલ સાયન્સ પણ સ્વસ્થ જીવનની દિશામાં યોગનાં મહત્વને સ્વીકારી રહ્યું છે. આઈઆઈટી, દિલ્હીએ તેનાં પર રિસર્ચ પેપર પણ પ્રકાશિત કર્યું હતું. એઈમ્સ, ઋષિકેશમાં થયેલા અભ્યાસમાં જાણવા મળ્યું કે યોગિક પ્રાણાયમ અને ‘ડયાફ્રામિક બ્રિધિંગ’ દ્વારા ગ્લુકોમા રોગીઓને 20 ટકા ઝડપથી સાજા થવામાં મદદ મળે છે. યોગ પર કરવામાં આવેલા સઘન અને વૈશ્વિક અભ્યાસમાં મનોચિકિત્સા અને જીવનશૈલી સંલગ્ન રોગોની સારવારમાં આશાજનક પરિણામો મળ્યાં છે. પીઠના નીચેના ભાગમાં દુઃખાવો અને વારંવાર તાણાવ જેવી સમસ્યામાં પણ યોગના આશાસ્પદ પરિણામ જોવા મળ્યા છે.

નિયમિત યોગાભ્યાસથી રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે છે. વિજ્ઞાન અને સંશોધનમાં એ સાબિત થઈ ચૂક્યું છે કે યોગ આપણા શરીરના દરેક કોષને સ્વસ્થ અને મજબૂત બનાવે છે.

આપણે ‘વસુદૈવ કુટુંબકમ’ની ભાવના અપનાવીને સ્વસ્થ ભારતનું સ્વપ્ન સાકાર કરી લઈએ તો એ દિવસ દુર નથી કે વિશ્વમાં સ્વસ્થ અને ખુશખુશાલ માનવતા જોવા મળે. આમાં યોગ આપણી મદદ કરી શકે છે. ■

2015 પછી વિદેશોમાં યોગની લોકપ્રિયતામાં પ્રચંડ વધારો



ડૉ. એચ આર નગેન્દ્ર

ડૉ. નગેન્દ્ર
S-VYASA
યુનિવર્સિટી,
બેંગલુરુના ચાન્સેલર
છે. પદ્મશ્રીથી
સન્માનિત ડૉ. નગેન્દ્ર
2015માં
આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ
દિવસના કાર્યક્રમની
આગેવાની લેનારા
સભ્યોમાંના એક હતા

વર્તમાન જીવનની બેઠાડુ જીવનશૈલીમાં સકારાત્મક પરિવર્તન લાવવા માટેનો સૌથી સરળ, મફતનો અને સલામત ઉપાય છે. વળી, યોગાભ્યાસથી આરોગ્યને અનેક લાભ થાય છે, જેમ કે સ્નાયુ મજબૂત બને છે, શરીર લચીલું બને છે, શ્વાસોચ્છવાસ પ્રક્રિયા સુધરે છે, હૃદય સારી રીતે કામ કરે છે, આદનો છોડી શકાય છે. આ ઉપરાંત તાણાવ, બેચેની, હતાશા અને લાંબા સમયથી થતો દુઃખાવો ઘટે છે. તેનાથી ઉંઘની પેટર્ન સુધરે છે અને એકંદરે આરોગ્ય સ્વસ્થ રહે છે. અને વૈજ્ઞાનિક રીતે આ પુરવાર થયું છે. આરોગ્ય સંબંધિત જટીલ સમસ્યાઓને નિર્મૂળ કરવામાં યોગની સાબિત થયેલી અસરકારકતાને જોતાં યોગની લોકપ્રિયતા તેના જનક દેશ ભારતથી આગળ વધીને વિશ્વભરમાં ફેલાઈ ગઈ છે. નેશનલ સેન્ટર ફોર કોમ્પ્લિમેન્ટરી એન્ડ ઇન્ટીગ્રેટિવ હેલ્થ (NCCIH) પ્રમાણે, યોગ સૌથી લોકપ્રિય પૂરક થેરાપી તરીકે લોકપ્રિય હોવાનું નોંધાયું છે, જેને 1.3 કરોડથી વધુ લોકો અનુસરે છે.

69મી યુનાઈટેડ નેશન્સ જનરલ એસેમ્બલી (UNGA)માં 11 ડિસેમ્બર, 2014નાં રોજ યોગને સત્તાવાર આંતરરાષ્ટ્રીય માન્યતા મળી હતી. યોગાભ્યાસના લાભ અંગે વિશ્વભરમાં જાગૃતિ ફેલાવવા એ જ દિવસે યુએન દ્વારા 21 જૂનને આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ (ઇન્ટરેશનલ ડે ઓફ યોગા- IDY) તરીકે જાહેર કરવામાં આવ્યો. IDYનો પ્રારંભ એ ભારતના સોફ્ટ પાવર તરીકેનો મહત્વની સ્વીકૃતિ તરીકે માની શકાય. IDYના પ્રારંભ પહેલાં પણ યોગની લોકપ્રિયતા હતી જ, પણ યોગ દિવસની ઉજવણીમાં હજારો લોકોની ભાગીદારી યોગની લોકપ્રિયતા પર વધુ એક મહોર મારે છે.

યોગ દિવસની વાર્ષિક ઉજવણીઓની સાથે સાથે અનેક વૈજ્ઞાનિક સંસ્થાઓ પણ સેમિનાર અને કોન્ફરન્સનું આયોજન કરે છે, જે યોગનું મહત્વ પુરવાર કરે છે. બીજા આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ પ્રસંગે વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીએ ડાયાબિટીસના ઉપચાર માટે યોગને પ્રોત્સાહન આપવા માટે તમામ યોગ સંસ્થાઓને આહવાન કર્યું હતું. આને પગલે સ્થાનિક વહીવટીતંત્રએ શ્રેણીબદ્ધ પ્રવૃત્તિઓ હાથ ધરી હતી, જેમાં 'યોગા ફોર ગુડ લાઈફ' સંમેલનનો પણ સમાવેશ થાય છે. આ સંમેલનના પરિપાક રૂપે નિયંત્રિત મધુમેહ ભારત અભિયાન નામનો મોટા રાષ્ટ્રવ્યાપી પ્રોજેક્ટનું સફળતાપૂર્વક અમલીકરણ કરવામાં આવ્યું. પ્રોજેક્ટનો હેતુ એ વૈજ્ઞાનિક પુરાવો રજૂ કરવાનો હતો કે ભારતમાં વધતા જતા ડાયાબિટીસને યોગ આધારિત જીવનશૈલી અપનાવવાથી કાબુમાં રાખી શકાય છે. આ મલ્ટીસેન્ટર ક્લિનિકલ ટ્રાયલ દ્વારા ડાયાબિટીસ ધરાવતા 4000 લોકો પાસે યોગાભ્યાસ કરાવવામાં આવ્યો હતો, જેનાથી ત્રણ મહિનામાં ડાયાબિટીસ જોખમમાં

64 ટકાનો ઘટાડો થયો. એ જ વર્ષે દેશભરમાં કરાવવામાં આવેલા સર્વેમાં એવું તારણ નીકળ્યું કે દેશની 92.6 ટકા જનતાએ યોગને જીવનશૈલી સુધારવા માટેની ઉપયોગી પધ્ધતિ ગણાવી હતી.

યોગ અંગે લોકોમાં સકારાત્મક અભિગમ અને ભારતીયોમાં તેના અંગે વધતી જાગૃતિ માટે આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસની ઉજવણી જવાબદાર છે. યોગાભ્યાસ કરવાથી સ્વાસ્થ્ય પર સકારાત્મક અસર પડતી હોવાનું તારણ અનેક સર્વેમાં બહાર આવ્યું છે. આ તમામ સર્વેમાં એવું તારણ નીકળ્યું કે યોગ કરવાથી સામાન્ય સુખાકારી, તંદુરસ્તી વધે છે, રોગપ્રતિકાર શક્તિ અને ઊર્જામાં વધારો થાય છે. વૈજ્ઞાનિક સાહિત્ય પરથી પણ પુરવાર થાય છે કે 2015 પછી પશ્ચિમ દેશો, ખાસ કરીને અમેરિકા, જર્મની, ઓસ્ટ્રેલિયા અને યુકેમાં યોગની લોકપ્રિયતામાં પ્રચંડ વધારો નોંધાયો છે. જેમ કે, વિશ્વની સૌથી પ્રતિષ્ઠિત જર્નલમાંની એક ધ લેન્સેટે વર્ષ 2018માં સંશોધન કરાવ્યું કે અભ્યાસમાં યોગથી શું લાભ થઈ શકે? પોતાના અહેવાલમાં લેન્સેટે જણાવ્યું કે યોગ માનસિક સક્રિયતા વધારવામાં મદદ કરે છે. તેનાથી એકાગ્રતા વધે છે, તાણાવ ઘટે છે અને સામાજિક અને શારિરીક ક્રિયાઓ પર પણ તેની સકારાત્મક અસર પડે છે. 2014માં ગોથે અને તેના સહયોગીઓએ જણાવ્યું કે, અમેરિકામાં પુખ્તો સારી તંદુરસ્તી માટે યોગને મહત્વનું સાધન માને છે. અમેરિકામાં 2012માં કરવામાં આવેલા રાષ્ટ્રીય આરોગ્ય સર્વેમાં પણ એવું તારણ આવ્યું હતું કે, 13.2 ટકા એટલે કે 3.1 કરોડ લોકો યોગને આરોગ્ય માટે લાભકારક પધ્ધતિ તરીકે સ્વીકારે છે. 2020માં યુકેમાં 2,434 લોકો પર કરવામાં આવેલા સર્વેનું પરિણામ પણ કંઈક આવું જ હતું. સર્વે કરાયેલા લોકોનું માનવું હતું કે ભવિષ્યમાં આરોગ્ય અંગેની સમસ્યાઓ અને મોંઘી સારવારથી બચવું હોય તો યોગ મહત્વની ભૂમિકા ભજવી શકે છે. 2018માં જર્મનીના એક અહેવાલમાં ડો. હોલ્ગર કેમરે દેશમાં યોગ થેરપીના ક્લિનિકલ ટ્રાયલ્સની સંખ્યા વધી રહી હોવાનું જણાવ્યું હતું. તેમણે જર્મન આરોગ્ય પધ્ધતિમાં સહાયક સારવારના ટ્રિટ્કોગથી યોગ થેરપીને સ્વીકૃતિ અપાવાની સંભાવના પર પણ પ્રકાશ ફેંક્યો હતો. 2017માં ઓસ્ટ્રેલિયન મહિલાઓ પર એક મોટો સર્વે કરવામાં આવ્યો હતો, જેમાં તેમણે જણાવ્યું કે યોગ-ધ્યાન દ્વારા સ્વાસ્થ્ય સારું કરી શકાય છે.



યોગ આસન (મુદ્રાઓ) અને પ્રાણાયમ (શ્વાસોચ્છવાસ)નો અભ્યાસ કોવિડ-19ના ચેપમાંથી બચાવ, ઉપચાર કે રોકવાનું અસરકારક માધ્યમ સાબિત થઈ શકે છે

કોવિડ-19નાં આ સમયમાં ઘણાં લોકો માનસિક બિમારીથી પીડાઈ રહ્યા છે. ભારત, બ્રિટન, નાઈજીરિયા, ઈટલી, બ્રાઝિલ, તુર્કી અને ન્યૂઝીલેન્ડના વૈજ્ઞાનિકોના એક જૂથે આ મહામારીના સમયમાં માનસિક બિમારીઓની સારવાર માટે યોગને સારું માધ્યમ બતાવ્યું છે. મેસેચ્યુસેટ્સ ઈન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ ટેકનોલોજી, યુનિવર્સિટી ઓફ કેલિફોર્નિયા, સેન ડિયેગો, ચોપડા લાઈબ્રેરી ફોર ઈન્ટીગ્રેટિવ સ્ટડીઝ અને હાર્વર્ડ યુનિવર્સિટીના સંશોધકોએ પણ તેનાં પર રિસર્ચ કર્યું હતું, જેમાં એવું તારણ નીકળ્યું કે ધ્યાન, યોગ આસન (મુદ્રાઓ) અને પ્રાણાયમ (શ્વાસોચ્છવાસ) અભ્યાસ કોવિડ-19ના સંક્રમણમાંથી બચાવ, ઉપચાર કે રોકવામાં અસરકારક સાબિત થઈ શકે છે. કોવિડ-19ને કારણે લોકડાઉન દરમિયાન યોગાભ્યાસના ફાયદા અંગે અનેક અહેવાલો પ્રસિધ્ધ થઈ ચૂક્યા છે. ભારતીય લેખકો પુજા એસ અને તેમના સહયોગીએએ લોકડાઉન દરમિયાન તાણાવ, ચિંતા અને ડિપ્રેશન દૂર કરવા માટે યોગને અસરકારક સેલ્ફ મેનેજમેન્ટ વ્યૂહ ગણાવ્યો છે.

યાદ રહે કે, કોવિડ-19ને કારણે વિશ્વભરમાં કડક લોકડાઉન, સામાજિક અંતરનાં પાલન, યોગ કેન્દ્રો તથા જાહેર સ્થળો બંધની સ્થિતિમાં 2020માં છઠ્ઠા આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસની ઉજવણી ઓનલાઈન કરવામાં આવી હતી, જેને સફળતા મળી હતી. ■



મારું શહેર મારું સપનું

“જ્યારે શહેરો બદલાય છે ત્યારે દેશ બદલાય છે.” 25 જૂનનાં રોજ પૂણે, મહારાષ્ટ્રમાં સ્માર્ટ સિટી મિશન લૉચ થયું હતું, જેનો હેતુ દેશના વિવિધ શહેરોના નાગરિકોને શ્રેષ્ઠ સુવિધાઓ પ્રદાન કરવાનો અને તેમનું જીવન ધોરણ સરળ બનાવવાનો છે.

સીના ધુર્વામાં 656 એકર જમીન પર અત્યંત ઝડપથી કામ ચાલી રહ્યું છે. રસ્તા, પીવાનું પાણી, વીજળી, ડ્રેનેજ, સીવર, સાઈકલ લેન, વોક વે વગેરનો વિકાસ અંતિમ તબક્કામાં છે. અમદાવાદ પાસે 920 કિલોમીટર વિસ્તારમાં ધોલેરા સ્માર્ટ સિટીનું કામ અનેક તબક્કાઓમાં ચાલી રહ્યું છે. પૂણે અને વારાણસી સહિત 100 શહેરોમાં 5151 પ્રોજેક્ટ્સ માટે રૂ. 1.41 લાખ કરોડના વર્ક ઓર્ડર ઈશ્યુ થઈ ચૂક્યા છે. રૂ. 1.74 લાખ કરોડના ટેન્ડર બહાર પડી ચૂક્યા છે. અનેક પ્રોજેક્ટ પૂરા થવામાં છે, તો કેટલાંક પર ઝડપથી કામ ચાલી રહ્યું છે. વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીએ 25 જૂન, 2016નાં રોજ પૂણેમાં સ્માર્ટ સિટી મિશનના પ્રોજેક્ટ્સ લૉચ કર્યા હતા.

સ્માર્ટ સિટી એટલે તમારા સપનાનું શહેર

ઉર્જાના નવીન સ્ત્રોત, હાઈ સ્પીડ ઇન્ટરનેટ, પોશ બિલ્ડિંગો, ઝડપી પરિવહનથી જીવન સરળ હોય, આરોગ્ય અને શિક્ષણ સાથે જોડાયેલી આધુનિક સુવિધાઓ જ્યાં ઉપલબ્ધ હોય... તમારા મનમાં સ્માર્ટ સિટી અંગે કંઈક આવા જ ખ્યાલ હશે. લોકો આજે જે રીતે સ્માર્ટ ફોન, સ્માર્ટ ટીવી, સ્માર્ટ વર્ક, સ્માર્ટ વ્યક્તિ કે સ્માર્ટ કારની વાત કરે છે એ જ રીતે તેમને સ્માર્ટ શહેરો પણ જોઈએ. આમ તો, સ્માર્ટ સિટીની કોઈ સર્વમાન્ય વ્યાખ્યા નથી પણ ભારતમાં સ્માર્ટ સિટીનો અર્થ છે એક એવું શહેર જે પાયાની સુવિધાઓ, નવી ટેકનોલોજી અને હરિયાળીથી ભરપૂર હોય. જ્યાં આધુનિક સુવિધાઓ અને વધુ સારું જીવન હોય.

સરકાર સ્માર્ટ શહેરોને પાયાની સુવિધાઓ ઊભી કરીને ટેકનોલોજીનો ઉપયોગ કરીને આત્મનિર્ભર બનાવી રહી છે. આ પ્રકારના સર્વગ્રાહી વિકાસથી લોકોના જીવનની ગુણવત્તામાં સુધારો થઈ રહ્યો છે અને રોજગાર સર્જન થઈ રહ્યું

“
એ આપણી જવાબદારી છે કે આપણે શહેરને એવી તાકાત આપીએ, એવી ક્ષમતા પેદા કરીએ કે તે ગરીબીને પચાવી શકે અને એ જ ગરીબીને પચાવીને જે તાકાત, ઉર્જા પેદા થાય તેનાથી વિકાસના નવા આયાત પેદા કરીએ. અમે આ દિશામાં વિચાર્યું છે.
- નરેન્દ્ર મોદી, વડાપ્રધાન



શહેરોમાં ઉપલબ્ધ પાયાની સુવિધાઓ

- આરોગ્ય અને શિક્ષણ માટે શ્રેષ્ઠ માળખાકીય સુવિધાઓ
- પૂરતો પાણી પુરવઠો
- 24 કલાક વીજ પુરવઠો
- બાળકો, મહિલાઓ અને વડીલોની સલામતી
- ગ્રીન એન્વાયર્નમેન્ટ
- સુશાસન, ખાસ કરીને ઇ-ગવર્નન્સ અને જાહેર-ખાનગી ભાગીદારી
- આઈટી કનેક્ટિવિટી અને ડિજિટાઇઝેશન
- કચરાનો યોગ્ય નિકાલ
- સારી જાહેર સુવિધા
- એફોર્ડેબલ હાઉસિંગ, ખાસ કરીને ગરીબો માટે



કોરોના મહામારી દરમિયાન કામ આવ્યું સ્માર્ટ સિટીનું ઇન્ફ્રાસ્ટ્રક્ચર

50થી વધુ સ્માર્ટ સિટીમાં વર્તમાન કમાન્ડ સેન્ટર્સને કોવિડ-19 રૂમમાં બદલવામાં આવ્યા, બેંગલુરુ સ્માર્ટ સિટીમાં 24 કલાકમાં મોડલ કોવિડ વોર રૂમ તૈયાર કરવામાં આવ્યા.



- સ્માર્ટ સિટીમાં વાયરસ સંક્રમિત લોકોના સંપર્કને શોધવા, નજર રાખવા માટે વેબ આધારિત મોબાઇલ એપ્લિકેશન બનાવવામાં આવી
- સ્માર્ટ સિટી મિશને સુનિશ્ચિત કર્યું કે કોવિડ સમસ્યાના મેનેજમેન્ટ દરમિયાન ટેકનોલોજીનો લાભ ઉઠાવવામાં તે મોખરે રહ્યાં છે

સ્માર્ટ સિટી મિશન અંતર્ગત બીજી મહત્વની પહેલ

- ઇઝ ઓફ લિવિંગ ઇન્ડેક્સ અને મ્યુનિસિપલ પર્ફોમન્સ ઇન્ડેક્સના માધ્યમથી જીવનની ગુણવત્તા અને શહેરની કામગીરીનું મૂલ્યાંકન કરવા માટે 114 શહેરોમાં પરિણામ અને પ્રદર્શન મૂલ્યાંકન પ્રણાલિનો પ્રારંભ
- ભારતીય સ્માર્ટ સિટી ફેલોશિપ અને ભારતીય સ્માર્ટ સિટી ઇન્ટર્નશીપ પ્રોગ્રામની શરૂઆત 9 જુલાઈ, 2018નાં રોજ થઈ હતી. અત્યાર સુધી 280થી વધુ શહેરી સ્થાનિક સુધરાઈઓએ 14,240થી વધુ ઇન્ટર્નશીપ પોસ્ટ કરી છે, 932

વિદ્યાર્થીઓ હાલમાં ઇન્ટર્નશીપ કરી રહ્યા છે અને અને 195 વિદ્યાર્થીઓ ઇન્ટર્નશીપ કરી ચૂક્યા છે

- સ્માર્ટ સિટીની વેબસાઈટને ફરીથી ડિઝાઇન કરવામાં આવી છે, જે સ્માર્ટ સિટી સંલગ્ન તમામ બાબતો માટે 'સિંગલ સ્ટોપ'ની જેમ કામ કરે છે
- શહેરોને સાતત્યપૂર્ણ અને વધુ સારા બનાવવા માટે 100 સ્માર્ટ શહેરોમાં ક્લાઈમટે સ્માર્ટ સિટી એસેસમેન્ટ ફ્રેમવર્ક (CSCAF) લોચ કરવામાં આવ્યું હતું.

છે. વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીના શબ્દોમાં, “એવું શહેર જે નાગરિકની જરૂરિયાત કરતાં બે ડગલાં આગળ હોય.” સ્માર્ટ સિટી મિશનનું લક્ષ્ય એ શહેરોની ક્ષમતા વધારવાનું છે, જેઓ સ્માર્ટ સુવિધાઓના માધ્યમથી ‘સ્માર્ટ’ બનવા માગે છે. રોકાણને આકર્ષવા, વિકાસ અને પ્રગતિની દિશામાં આ મહત્વપૂર્ણ પગલું છે. સ્માર્ટ સિટી ઇમારતોની રમત માત્ર નથી, પણ બદલાયેલી જિંદગીમાં ગતિ લાવતી વ્યવસ્થાઓને દિશા અને નવો આયામ આપવાનો પ્રયાસ છે. તેનું અંતિમ લક્ષ્ય ભારતીય શહેરોને સ્માર્ટ બનાવવાની દિશામાં કામ કરવાનું છે.

સ્માર્ટ સિટીની જરૂરિયાત કેમ છે?

ભારતની વસતિનો લગભગ 31 ટકા હિસ્સો શહેરોમાં વસે છે અને 2011ની વસતિ ગણતરી પ્રમાણે જીડીપીમાં તેનું યોગદાન આશરે 63 ટકા છે. એક અનુમાન પ્રમાણે 2030 સુધીમાં ભારતની વસતિના 40 ટકા લોકો શહેરી વિસ્તારોમાં રહેતા હશે અને જીડીપીમાં તેમનું યોગદાન 75 ટકાએ પહોંચી જશે. આ માટે ભૌતિક, સંસ્થાકીય, સામાજિક અને આર્થિક માળખાંનો વ્યાપક વિકાસ કરવાની જરૂર છે. જીવનની

ગુણવત્તા સુધારવા, લોકો અને રોકાણને આકર્ષવા, વિકાસ અને પ્રગતિનાં માર્ગે આગળ ધપવા આ માળખાં વિકસાવવા જરૂરી છે. સ્માર્ટ સિટીનો વિકાસ આ દિશામાં એક પગલું છે. ઇઝ ઓફ લિવિંગ પણ તેનો જ ભાગ છે, જેમાં સ્થાનિક વિકાસ અને ટેકનોલોજીની મદદથી નાગરિકોનું જીવન ધોરણ લાવવાની સાથે સાથે આર્થિક વિકાસને ગતિ મળશે.

ગુજરાતે 2007માં શરૂઆત કરી હતી...

વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદી 2007માં ગુજરાતના મુખ્યમંત્રી હતા ત્યારે સ્માર્ટ સિટી અંગે પોતાનું વિઝન રજૂ કર્યું હતું. 2011માં ગાંધીનગરમાં ગુજરાત ઇન્ટરનેશનલ ફાઈનાન્સિયલ ટેક (GIFT) સિટીનો પાયો નાંખવામાં આવ્યો હતો. ભારતનું આ પ્રથમ સ્માર્ટ સિટી અને આંતરરાષ્ટ્રીય નાણાકીય સેવા કેન્દ્ર છે. તે ફોર અને સિક્સ લેન સ્ટેટ હાઈવે અને નેશનલ હાઈવેથી જોડાયેલું છે. ગિફ્ટ સિટીને અમદાવાદ અને ગાંધીનગરના વિવિધ વિસ્તારો ઉપરાંત સૌથી નજીકના વિમાનમથકથી જોડવા માટે ડબલ કોરિડોર મેટ્રોનું નિર્માણ કરવામાં આવી રહ્યું છે. ■



ઇતિહાસના પાનાંમાંથી

જ્યારે દેશને લોકશાહીનું મહત્વ સમજાયું

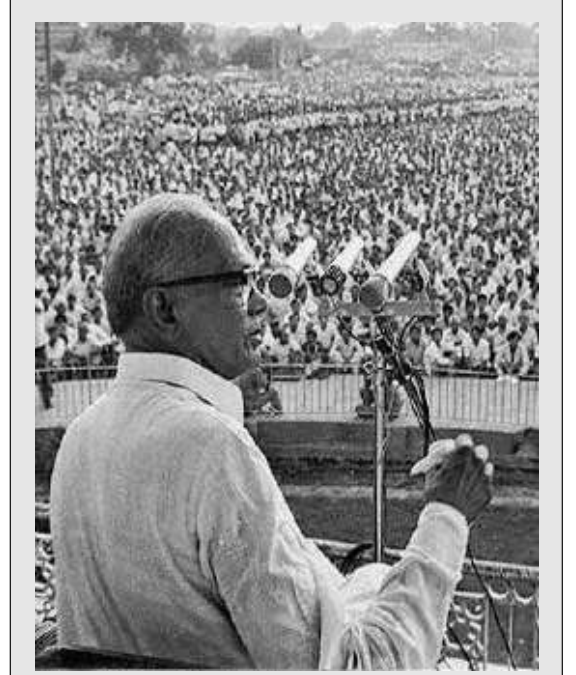
25 જૂન, 1975ની મધરાત્રે અને 26 જૂનની સવારે દેશમાં લાદવામાં આવેલી કટોકટી એક ઐતિહાસિક ઘટના હતી, જેણે આપણને લોકશાહી પ્રત્યે સમર્પણની ભાવના રાખવાની શીખ આપી. 46 વર્ષ પહેલાં આ સીમાચિહ્નરૂપ ઘટનાએ આપણને લોકશાહીનું મહત્વ સમજાવ્યું. ભારતીય સંસદીય ઇતિહાસમાં બનેલી આ ઘટનાનું સ્મરણ કોઈની ટીકા કરવા માટે નથી થતું, પણ લોકશાહીના મૂલ્યોનું જતન કરવા અને તેને અગાઉ કરતાં વધુ મજબૂત કરવાની પ્રેરણા આપે છે.

આ પણ એ ન ભુલવું જોઈએ કે ભારતની સૌથી મોટી તાકાત લોકશાહી અને લોકશક્તિ છે. જ્યારે પણ લોકશાહી પર હુમલો થયો છે ત્યારે દેશની જનતાએ લોકશાહીની તાકાતનો પરચો આપ્યો છે. કટોકટીનો વિરોધ માત્ર રાજકારણીઓએ નહોતો કર્યો. આંદોલન કરનારાઓને જેલના સળિયાની અંદર નાખવામાં આવ્યા હતા અને લોકોમાં ભારે રોષ હતો. લોકોમાં લોકશાહી પાછી લાવવા માટેનું જુનુન હતું. ભરેલા પેટે કોઈને ભોજનનું મહત્વ ન સમજાય, પણ પેટ ભુખ્યું હોય તેને જ સમજાય. એ જ રીતે, કોઈ લોકશાહીના અધિકારો છીનવી લે ત્યારે જ તેનું મહત્વ સમજાય. કટોકટી દરમિયાન, દરેક નાગરિકે અનુભવ્યું

કે કંઈક છીનવી લેવામાં આવ્યું છે. દરેકે તેનું દુઃખ અનુભવ્યું. કોઈ પણ સમાજને ચલાવવા માટે બંધારણની જરૂર હોય છે, અને કાયદા, કાનૂન, નિયમોન પણ જરૂર હોય છે. ફરજની સાથે સાથે અધિકાર પણ જરૂરી છે. ભારતની એ ખૂબસુરતી છે કે દરેક નાગરિક ગર્વ સાથે કહી શકે કે તેનાં માટે કાયદા અને નિયમો સિવાય લોકશાહી આપણા સંસ્કાર, આપણી સંસ્કૃતિ અને આપણો વારસો છે અને એ વારસો લઈને જ આપણે મોટાં થયાં છીએ. એટલાં માટે જ જ્યારે કટોકટી લાદવામાં આવવી ત્યારે લોકોને તેની ખોટ સાલી. કટોકટી પછી પ્રથમ વાર 1977માં યોજાયેલી લોકસભાની ચૂંટણીમાં લોકોએ પોતાનાં હિત માટે નહીં પણ લોકશાહીના હિત માટે મત આપ્યો

કટોકટી ઊડતી ગજરે...

- 25 જૂન, 1971ની મધરાત્રિએ કટોકટી લાદવામાં આવી હતી. 26 જૂનની સવારે સમગ્ર દેશે રેડિયો પર આ સમાચાર સાંભળ્યા. કટોકટી લાદવા પાછળનું કારણ આપવામાં આવ્યું ‘આંતરિક અશાંતિ’
- કટોકટી લાદ્યા બાદ 22 જુલાઈ, 1975નાં રોજ બંધારણના 38માં સુધારા દ્વારા અદાલતો પાસેથી ન્યાયિક સમીક્ષાના અધિકારો છીનવી લેવામાં આવ્યા. બે મહિના પછી ફરી એક વાર 39મો સુધારો કરવામાં આવ્યો, જેમાં એવી જોગવાઈ કરી કે વડાપ્રધાન તરીકે નિયુક્ત વ્યક્તિની ચૂંટણીની તપાસ અદાલત ન કરી શકે
- બંધારણમાં 40મો અને 41મો સુધારો કર્યા બાદ 42મો સુધારો કરવામાં આવ્યો, જેની એક વિવાદાસ્પદ જોગવાઈમાં મુળભૂત અધિકારોની સરખામણીમાં રાજ્યોના માર્ગદર્શક સિધ્ધાંતોને પ્રાથમિકતા આપવામાં આવી. આ જોગવાઈ મુજબ કોઈ પણ વ્યક્તિને તેનાં મુળભૂત અધિકારોથી વંચિત રાખી શકાય
- કટોકટી લાદવામાં આવ્યા બાદ તેને સંસદના બંને ગૃહોમાં રજૂ કરવામાં આવે છે. જો તેનો વિરોધ ન થાય તો તેને છ મહિના સુધી લંબાવી શકાય છે. 1975માં લાદવામાં આવેલી કટોકટી 21 મહિના સુધી ચાલી. મતલબ કે, ચાર વાર કટોકટી લંબાવવાની મંજૂરી આપવામાં આવી
- 21 મહિના પછી 21 માર્ચ, 1977નાં રોજ કટોકટી ઉઠાવી લેવામાં આવી. દેશભરમાં ચૂંટણીઓ યોજવામાં આવી. નવી સરકાર રચાઈ અને મોરારજી દેસાઈએ વડાપ્રધાન તરીકે શપથ લીધા.
- નવી સરકારે બંધારણનાં સુધારો કર્યો અને કટોકટી દરમિયાન અદાલતો પાસેથી આંચકી લેવામાં આવેલી સત્તાઓ પુનઃપ્રસ્થાપિત કરી. કટોકટીની જોગવાઈમાં ‘આંતરિક અશાંતિ’ શબ્દને ઉઠાવીને ‘સશસ્ત્ર બળવો’ શબ્દ રાખવામાં આવ્યો, જેથી ભવિષ્યમાં કોઈ સરકાર તેનો દુરુપયોગ ન કરી શકે.



દેશભરમાં નેતાઓની ધરપકડનો પ્રારંભ 25 જૂનની મધરાત્રી જ શરૂ થઈ ગયો હતો. જયપ્રકાશ નારાયણ, અટલ બિહારી વાજપેયી, એલ કે અડવાણી, જ્યોર્જ ફર્નાન્ડીઝ, ચૌધરી ચરણ સિંહ, મોરારજી દેસાઈ, નાનાજી દેશમુખ, મધુ દંડવતે, રામકૃષ્ણ હેગડે, એચ ડી દેવેગૌડા, અરૂણ જેટલી, રવિ શંકર પ્રસાદ, પ્રકાશ જાવડેકર અને રામવિલાસ પાસવાન સહિત અનેક વરિષ્ઠ નેતાઓ અને પત્રકારોને જેલમાં પૂરવામાં આવ્યા. આ સમયગાળામાં આશરે 11 લાખ લોકોને જેલમાં ધકેલવામાં આવ્યા હતા.

હતો. ધનિકથી માંડીને ગરીબ સુધીનાં તમામ લોકોએ એક થઈને પોતાનો ચૂકાદો આપ્યો હતો.

વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીના શબ્દોમાં, “લોકશાહી પ્રત્યે આસ્થાનું શું મહત્વ છે તે સમજાવવા માટે પણ એ યાદ કરાવવું જરૂરી છે કે લોકશાહી પર કઈ રીતે હુમલો થયો હતો. આ કોઈને ખરું-ખોટું સંભળાવવા માટે નથી હોતું. એ વખતે મિડિયાની બોલતી બંધ કરી દેવામાં આવી હતી. બધાંને એવું લાગતું હતું કે હમણાં પોલીસ પકડી જશે. આવા વાતાવરણમાં દેશના નાગરિકોની તાકાત જૂઓ કે જ્ઞાતિ, જ્ઞાતિ, સંપ્રદાયથી ઉપર ઉઠીને દેશે ચૂંટણીમાં પોતાનો ચૂકાદો આપ્યો. લોકોએ

લોકશાહી માટે અને લોકશાહીની પુનઃસ્થાપના માટે મત આપ્યો હતો. મારા દેશના મતદાતાઓની આ તાકાત છે.”

બંધારણીય સુધારા બાદ હવે કટોકટી લાદવી અશક્ય છે

કટોકટી દરમિયાન બંધારણની અનેક જોગવાઈઓ બદલવામાં આવી હતી, જેને પછીથી મોરારજી દેસાઈએ પુનઃસ્થાપિત કરી હતી. આ મહત્વનું છે કારણ કે કટોકટી દરમિયાન બંધારણમાં 42મો સુધારો કરીને સુપ્રીમ કોર્ટની સત્તાઓ પર કાપ મૂકવામાં આવ્યો હતો. આ ઉપરાંત અન્ય



લોકશાહી પ્રત્યે સતત જાગૃતિ જરૂરી છે

લોકશાહી માત્ર રાજકીય પદ્ધતિ નથી, પણ મૂલ્ય છે. લોકશાહી પ્રત્યે સતત સભાનતા જરૂરી છે. એટલાં માટે જ લોકશાહીને નુકસાન પહોંચાડતી ઘટનાઓ યાદ રાખવી જરૂરી બની જાય છે, જેથી દેશ યોગ્ય દિશામાં આગળ વધે, લોકશાહીનો કોઈ પણ ભારતીય ચાહક 25 જૂન, 1975ની રાત ભૂલી નહીં શકે. એ રાત્રે સમગ્ર દેશને જેલમાં પરિવર્તિત કરી દેવામાં આવ્યો હતો અને વિરોધી અવાજને દાબી દેવાનો પ્રયાસ થયો હતો. જયપ્રકાશ નારાયણ સહિતના અગ્રણી નેતાઓને જેલમાં પૂરી દેવામાં આવ્યા હતા. કટોકટીના ભયાનક પંજામાંથી ન્યાયતંત્ર પણ બચી શક્યું નહોતું. મિડિયાના મોં પર તાળા મારી દેવામાં આવ્યાં હતાં. લોકશાહી અંગે જાગૃતિ ફેલાવવા માટે મિડિયા સહિતના માધ્યમોએ પ્રયાસો કરવા જોઈએ. કટોકટીના સમયમાં ભારત રત્ન અને ભૂતપૂર્વ વડાપ્રધાન અટલ બિહારી વાજપેયીને પણ જેલમાં પૂરવામાં આવ્યા હતા. કટોકટીની પ્રથમ વરસીએ તેમણે આ કવિતા દ્વારા પોતાની મનોસ્થિતિ વર્ણવી હતી:-

હુલસાતા જેઠ માસ,
શરદ્ ચાંદની ઉદાસ,
હુલસાતા જેઠ માસ,
શરદ્ ચાંદની ઉદાસ,
સિસકીં ભરતે સાવન કા,
અંતર્ઘટ રીત ગયા,
એક બરસ બીત ગયા,
એક બરસ બીત ગયા ॥

સીંચ્ઠોં મેં સિમટા જગ,
કિંતુ વિકલ પ્રાણ વિહગ,
સીંચ્ઠોં મેં સિમટા જગ,
કિંતુ વિકલ પ્રાણ વિહગ,
ધરતી સે અમ્બર તક,

ધરતી સે અમ્બર તક,
ગૂંજ મુક્તિ ગીત ગયા,
એક બરસ બીત ગયા,
એક બરસ બીત ગયા ॥

પથ નિહારતે નયન,
ગિનતે દિન પલ-છિન,
પથ નિહારતે નયન,
ગિનતે દિન પલ-છિન,
લૌટ કમી આણા,
લૌટ કમી આણા,
મન કા જો મીત ગયા,
એક બરસ બીત ગયા ॥

જોગવાઈઓએ લોકશાહીના મૂલ્યોનું હનન કર્યું હતું. રદ કરવામાં આવેલી તમામ જોગવાઈઓને 44માં સુધારા દ્વારા પાછી અમલી બનાવવામાં આવી હતી. આ જ સુધારાઓમાં એવી પણ જોગવાઈ કરવામાં આવી હતી કે કટોકટી દરમિયાન પણ બંધારણની કલમ 20 અને 21 હેઠળનાં મુળભૂત અધિકારોનો ભંગ ન કરી શકાય. દેશમાં પ્રથમ વાર એવી જોગવાઈ કરવામાં આવી કે કેબિનેટની લેખિત ભલામણ પછી જ રાષ્ટ્રપતિ કટોકટી જાહેર કરી શકે. એવી પણ જોગવાઈ કરવામાં આવી કે કટોકટીનો સમયગાળો છ મહિનાથી વધુ ન હોવો જોઈએ. આ રીતે, મોરારજી સરકારે સુનિશ્ચિત કર્યું કે 1975ની જેમ દેશમાં કટોકટીનું પુનરાવર્તન ન થાય.

દેશની નવી પેઢીને કટોકટી સમયની ઘટનાઓની જાણ હોવી જ જોઈએ, કારણ કે ભારતના લોકોની તાકાતને કારણે

જ લોકશાહી ટકી શકી છે. જ્યારે પણ તક મળી છે ત્યારે આ દેશના લોકોએ લોકશાહીની તાકાત અભિવ્યક્ત કરી છે. દેશની આ મોટી તાકાત છે. ભારતના લોકો દ્વારા લોકશાહીની તાકાત બતાવી હોય તેનું શ્રેષ્ઠ ઉદાહરણ કટોકટીમાં જોવા મળ્યું. આ જનશક્તિ લોકોને લોકશાહીની તાકાતની વારંવાર યાદ અપાવશે. પ્રજાની તાકાત સતત અનુભવાવી જોઈએ. લોકશાહીના હિમાયતીઓએ મજબૂતીથી લડાઈ લડી અને એક એક વ્યક્તિને તેની તાકાતનો અહેસાસ કરાવ્યો.

આખરે જનતાએ ચૂંટણીમાં પોતાની તાકાતનો પરચો આપ્યો. લોકોની નસ નસમાં ફેલાયેલી લોકશાહીની આ લાગણી ભારતનો અમર વારસો છે. કટોકટીની આ વરસી આ વારસાને વધુ મજબૂત કરવાનું સ્મરણ કરાવે છે. ■

કટોકટી કાળ સ્વતંત્રતા પર તરાપ



એ સૂર્યપ્રકાશ
વરિષ્ઠ પત્રકાર
અને લેખક

એ સૂર્યપ્રકાશ કટોકટી દરમિયાન બેંગલુરુમાં ઈન્ડિયન એક્સપ્રેસમાં કામ કરતા હતા. તેમણે લખેલું પુસ્તક “ઈમરજન્સી: ડેમોક્રેસીસ ડાર્કેસ્ટ અવર” ખૂબ લોકપ્રિય બન્યું હતું, જે હિન્દી, અંગ્રેજી, ગુજરાતી, કન્નડ અને તેલુગુ ભાષામાં પ્રકાશિત થયું હતું. તેઓ પ્રસાર ભારતી બોર્ડના ચેરમેન પણ રહી ચૂક્યા છે...

આ પાણે છેલ્લું એક વર્ષ લોકડાઉનમાં પસાર કર્યું છે. આ લોકડાઉન કોવિડ-19 જેવી જીવલેણ મહામારીમાંથી રક્ષણ મેળવવા માટે હતું. પણ, ભારતીય લોકશાહીએ તો 25 જૂન, 1975થી 21 માર્ચ, 1977 સુધીના લાંબા સમયગાળા માટે લોકડાઉનનો સામનો કર્યો હતો 21 મહિના સુધી કટોકટી લાદવામાં આવી હતી અને દેશ જેલની કોટડીમાં ફેરવાઈ ગયો હતો. લોકોનાં મુળભૂત અધિકારો છીનવી લેવામાં આવ્યા અને ન્યાયતંત્ર પર હૂમલો કરવામાં આવ્યો. વિશ્વની સૌથી મોટી લોકશાહીના લોકતાંત્રિક ઇતિહાસમાં એ 21 મહિના કાળા પાના છે, જે ગમે તેટલી વાર જૂઓ તો પણ કાળા જ રહેશે. આ ઉપરાંત એવા સંખ્યાબંધ ઉદાહરણ છે, જેને ઉદાહરણને બદલે કારનામા કહેવાં યોગ્ય ગણાશે, કારણ કે તેની પહેલાં અને તેની પછી ક્યારેય એવું થયું નહીં કે ક્યારેય સંભળાયું કે દેખાયું નહીં.

તેની સાથે એવા અનેક ઉદાહરણો છે. ‘આંતરિક અશાંતિ’ના બહાને કટોકટીનો આદેશ જારી કરવામાં આવ્યો, જે ખુદને બચાવવા માટે હતો અને કેબિનેટની મંજૂરી વગરનો હતો. તેમાં કાયદાનો ધરાર ભંગ કરવામાં આવ્યો હતો. પણ કાયદાની કોને પડી હતી? 25 જૂન, 1975ની રાત્રે કટોકટીની કહાની લખવાનું શરૂ કર્યું. મંત્રીઓને પણ અંધારામાં રાખવામાં આવ્યા. ખરેખર તો એવું હોવું જોઈએ કે જ્યારે પણ સરકાર કોઈ નિર્ણય લે ત્યારે કાયદા કે નિયમોને આધારે લે, જ્યારે કટોકટીના કિસ્સામાં કોઈ કાયદાનો અમલ ન થયો. સરકારી નિયમ પ્રમાણે દેશમાં કટોકટી લાદવા વડાપ્રધાને કેબિનેટની બેઠક બોલાવવી પડે, પણ અહીં નિયમોનું ઉલ્લંઘન થયું. વડાપ્રધાને 26 જૂનની સવારે છ વાગ્યે કેબિનેટની બેઠક બોલાવીને અગાઉ લઈ ચૂકાયેલા નિર્ણયની માત્ર જાણ કરી. 26મીએ બીજો આદેશ જારી થયો પ્રેસ સેન્સરશીપનો. એ પ્રિન્ટ મિડિયાનો જમાનો હતો. કટોકટીના સમાચાર પ્રકાશિત ન થાય તે માટે નવી દિલ્હીમાં બહાદુર શાહ ઝફર માર્ગ પર આવેલી અખબારી કચેરીઓનો વીજ પુરવઠો કાપી નાખવામાં આવ્યો. બેંગલુરુમાં પણ સરમુખત્યારશાહીનો અનુભવ થયો. એ સમયે હું બેંગલુરુમાં ઈન્ડિયન એક્સપ્રેસમાં નોકરી કરતો હતો. અખબારો પર પ્રિ-સેન્સરશીપ લાદવામાં આવી. અખબારની જવાબદારી તત્કાલીન ઈન્સ્પેક્ટર જનરલ ઓફ પોલિસને સોંપવામાં આવી હતી. એનો અર્થ એ કે એક વર્દીધારી અધિકારીને અમારા એડિટર બનાવવામાં આવ્યા. એડિટોરિયલ જવાબદારી તેમને સોંપવામાં આવી. શું છાપવું અને શું ન છાપવું, ક્યા ફોટો કે શબ્દો રાખવા અને ક્યા કાઢી

કટોકટી

નાખવા એ આ અધિકારીએ નક્કી કરવાનું. પ્રેસ કાઉન્સિલ એક્ટ પાળ નાબૂદ કરવામાં આવ્યો. અનેક પત્રકારોને જેલમાં પૂરવામાં આવ્યા.

એક ઘટના મને યાદ આવે છે...દિલ્લીમાં તત્કાલીન માહિતી અને પ્રસારણ મંત્રીના કહેવાથી સવારમાં ડીએવીપી અને ઓલ ઈન્ડિયા રેડિયોમાં ફોન કરવામાં આવ્યો અને ત્યાં જેટલાં પાણ અનુવાદકો હતા તેમને શાસ્ત્રી ભવન બોલાવવામાં આવ્યા. શું થઈ રહ્યું છે તેની તેમને કોઈ જ ખબર નહોતી. આવા 10-15 અનુવાદકોને વિશ્વ યુવા કેન્દ્ર લઈ જવામાં આવ્યા અને બપોરે બે વાગે એક રૂમમાં પૂરીને બહાર તાળું મારી દીધું. તેમને કોંગ્રેસનો ઢંઢેરો અંગ્રેજી ભાષામાં આપવામાં આવ્યો, જેનો 15 ભાષાઓમાં અનુવાદ કરવાનો હતો. અનુવાદ કરીને મધરાત્રે તેઓ ઘેર ગયા.

પ્રસિધ્ધ ગાયક કિશોર કુમાર સાથેનો એક બનાવ ખૂબ ચર્ચામાં રહ્યો હતો. એક દિવસ અચાનક ફરમાન છૂટ્યું કે કિશોર કુમારને બોલાવો. તેમને કટોકટીની તરફેણમાં એક જીંગલ ગાવાનો આદેશ આપ્યો. કિશોર કુમારે ના પાડી, તો તત્કાલીન માહિતી અને પ્રસારણ મંત્રીએ સત્તાવાળાઓને આદેશ આપ્યો કે ઓલ ઈન્ડિયા રેડિયો અને દૂરદર્શન પર કિશોર કુમારના ગીતોનું પ્રસારણ અટકાવી દો.

તિહાર જેલની ક્ષમતા 1273 કેદીઓને પૂરવાની હતી, પણ કટોકટી લાઘા બાદ સરકારે દિલ્લીમાંથી 4,000 રાજકીય અને સામાજિક નેતાઓની ધરપકડ કરી અને તેમને તિહાર મોકલ્યા. પછીથી જેલના સુપ્રિન્ટેન્ડન્ટે શાહ કમિશન સમક્ષ જણાવ્યું કે, તેમણે જ્યારે જેલમાં જગ્યાનો અભાવ હોવાની ફરિયાદ કરી ત્યારે તેમને એસ્બેસ્ટોસ શીટમાંથી કોટડી બનાવવા અને જરૂર પડ્યે પાગલ કેદીઓની કોટડીમાં ફેંકવાની સૂચના આપી. અમલદારોને પાણ મેઈન્ટેનન્સ ઓફ ઈન્ટરનલ સિક્યોરિટી એક્ટ (MISA). હેઠળ જેલમાં પૂરવાની ધમકી આપવામાં આવતી હતી. કટોકટી દરમિયાન બળજબરીથી નસબંધી કરાઈ હોવાની વાતો સાંભળી હશે. ત્યાં સુધી કે લક્ષ્ય પૂરો કરવા કુંવારાઓની નસબંધી પાળ કરવામાં આવી હતી. હાલમાં કેન્દ્ર સરકારમાં એવા અનેક લોકો છે, જેમને કટોકટી દરમિયાન જેલમાં પૂરવામાં આવ્યા હતા. વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીએ 21 મહિના સુધી ભૂગર્ભમાં રહીને મિસ્સા હેઠળ જેમને જેલમાં પૂરવામાં આવ્યા હતા તેમના પરિવારોની દેખરેખ રાખી હતી. કેન્દ્રીય માહિતી અને પ્રસારણ મંત્રી પ્રકાશ જાવડેકર 17 મહિના જેલમાં રહ્યા હતા. કટોકટી દરમિયાન કેન્દ્રીય કાયદા મંત્રી રવિ શંકર પ્રસાદ અને આરએસએસના મહામંત્રી દત્તાત્રય હોસબાલે પાળ જેલમાં હતા. સ્વર્ગસ્થ અરૂણ જેટલી અને સ્વર્ગસ્થ રામ વિલાસ પાસવાનને પાળ જેલમાં પૂરવામાં આવ્યા હતા. ન્યાયતંત્ર પાસેથી સત્તા આંચકી લેવામાં

કટોકટીની પીડા જેણે ભોગવી હોય તે જ અનુભવી શકે છે. આજે તમે અખબારોમાં લેખ લખી શકો છો, ટ્વિટર કે અન્ય સોશિયલ મિડિયા પર તમારો અવાજ રજૂ કરી શકો છો અને સરકારની ટીકા કરી શકો છો. જરા વિચારો, આટલી ઊર્જા આપણને ક્યાંથી મળી? આજે જેઓ સત્તા પર છે તેઓ કટોકટી પછી આપણું બંધારણ, સિસ્ટમને ફરી પાટા પર લાવ્યા. એ કટોકટીમાં લાદવામાં આવેલા નિયંત્રણો સામે વિરોધ કરનારાઓના અવાજમાંથી આ ઊર્જા આવે છે

આવી હતી. 1977માં ઈન્ટેલિજન્સ બ્યૂરો (IB)એ ઈન્દિરા ગાંધીને કહ્યું કે દેશમાં હવે ઘણું શિસ્તબદ્ધ રીતે ચાલી રહ્યું છે. ટ્રેનો સમયસર ચાલી રહી છે, કર્મચારીઓ સમયસર ઓફિસમાં આવવા માંડ્યા છે. એ પછી ઈન્દિરા ગાંધીએ લોકસભાની ચૂંટણી કરાવી, જેમાં તેમના પક્ષની કારમી હાર થઈ. ઉત્તર અને મધ્ય ભારતમાં કુલ 350 બેઠકોમાંથી કોંગ્રેસને માત્ર બે જ બેઠકો મળી. એક રાજસ્થાનમાં અને એક મધ્યપ્રદેશમાં. મોરારજી દેસાઈ વડાપ્રધાન બન્યા અને તેમણે કટોકટી દરમિયાન બંધારણમાં આચરવામાં આવેલી અનિયમિતતાઓને સરખી કરી. ન્યાયતંત્ર, સંસદ, અખબારો અને નાગરિકોના અધિકારોને પૂર્વવત કરવામાં આવ્યા. આપણે લડેલી લડાઈ, આપણી પીડાને આઝાદીનો બીજો સંઘર્ષ કહી શકાય.

આજે તમે કટોકટી જેવી ઘટનાની કલ્પના પાળ ન કરી શકો. આજે તમે અખબારોમાં લેખ લખી શકો છો, ટ્વિટર કે અન્ય સોશિયલ મિડિયા પર તમારો અવાજ રજૂ કરી શકો છો અને સરકારની ટીકા કરી શકો છો. જરા વિચારો, આટલી ઊર્જા આપણને ક્યાંથી મળી? આજે જેઓ સત્તા પર છે તેઓ કટોકટી પછી આપણું બંધારણ, સિસ્ટમને ફરી પાટા પર લાવ્યા. એ કટોકટીમાં લાદવામાં આવેલા નિયંત્રણો સામે વિરોધ કરનારાઓના અવાજમાંથી આ ઊર્જા આવે છે. ■

(આ લેખકના અંગત મંતવ્યો છે. કન્સર્ટીંગ એડિટર સંતોષ કુમારને જણાવ્યા પ્રમાણે)

પી વી નરસિંહ રાવ ભારતમાં આર્થિક સુધારાના ઘડવૈયા



પી વી નરસિંહ રાવે 1991માં નવમા વડાપ્રધાન તરીકે દેશનું સુકાન સંભાળ્યું. તેઓ તેમની વિચક્ષણ રાજકીય વિચારધારા અને વિઝન માટે જાણીતા હતા, જેમણે દેશની કથળી ગયેલી આર્થિક સ્થિતિમાં મહત્વપૂર્ણ સુધારાનો દાખલ કર્યા અને વિકાસનો માર્ગ મોકળો કર્યો. દેશનાં આર્થિક ઉદારીકરણમાં રાવનું પ્રદાન અસાધારણ છે.

જન્મ: 28 જૂન, 1921 | મૃત્યુ: 23 ડિસેમ્બર, 2004

પી વી નરસિંહ રાવનો જન્મ કરીમનગર જિલ્લામાં 28 જૂન, 1921નાં રોજ થયો હતો. એ વખતે કરિમનગર પ્રિન્સલી સ્ટેટ હૈદરાબાદનો હિસ્સો હતું. યુવાન વયથી જ તેઓ અન્યાય સામે લડવાનો સ્વભાવ ધરાવતા હતા. 1935ની એક ઘટના છે. હૈદરાબાદના નિઝામે કોલેજના કેમ્પસમાં ‘વંદે માતરમ’ ગાવા પર પ્રતિબંધ મૂક્યો. આ ફતવા સામે ઔરંગાબાદ ઈન્ટરમિડિયેટ કોલેજના વિદ્યાર્થીઓએ વિરોધ કર્યો અને 16 નવેમ્બર, 1938નાં રોજ કોલેજના કેમ્પસમાં વંદે માતરમ ગાયું. આ વિદ્યાર્થીઓમાં નરસિંહના નામનો 17 વર્ષનો વિદ્યાર્થી પણ હતો.

વર્ષો સુધી જન સેવાના કાર્યો કર્યા બાદ રાજકારણમાંથી લગભગ નિવૃત્ત થઈ ગયા હતા. 1991માં તેમણે રાજકારણમાંથી નિવૃત્ત થવાનો નિર્ણય લઈ લીધો હતો અને એ વર્ષે યોજનારી લોકસભાની ચૂંટણી પણ લડતા નહોતા. પણ એ નિયતિ જ હતી જેણે તેમને વડાપ્રધાન બનાવ્યા. દક્ષિણ ભારતમાંથી તેઓ પ્રથમ વડાપ્રધાન હતા. વડાપ્રધાન બન્યા તે પહેલાં સક્રિય રાજકારણમાં અનેક હોદ્દાઓ ભોગવી ચૂક્યા હતા. તેઓ આંધ્રપ્રદેશની પ્રાંતિય સરકારમાં નવ વર્ષ મંત્રી અને પછી મુખ્યમંત્રી પણ બન્યા. લાંબા સમય સુધી સાંસદ અને કેન્દ્રીય વિદેશ મંત્રી પણ બન્યા. નરસિંહ રાવ 10 ભારતીય અને 6 વિદેશી ભાષાઓ બોલી શકતા હતા. હંમેશા પોતાના કામ પ્રત્યે પ્રતિબદ્ધ રાવ નામાંકિત સાહિત્યકાર અને બહુમુખી વ્યક્તિત્વ ધરાવતા હતા.

આંધ્રપ્રદેશના મુખ્યમંત્રી તરીકે તેમણે રાજ્યમાં ક્રાંતિકારી જમીન સુધારા કર્યા. લાઈસન્સ રાજ હેઠળ લાદવામાં નિયંત્રણો દૂર કરવા તેમણે અનેક પગલાં લીધાં અને ભારતીય ઉદ્યોગોને વધુ સ્પર્ધાત્મક બનાવવા માટે

અમલદારશાહી પર અંકુશ મૂક્યો. તેમના પ્રયત્નોને કારણે જ 1992માં સેબી એક્ટ દાખલ થયો અને કમ્પ્યુટર આધારિત ટ્રેડિંગ સિસ્ટમ તરીકે નેશનલ સ્ટોક એક્સચેન્જની સ્થાપના થઈ. પંજાબમાંથી ત્રાસવાદની નાબૂદીમાં તેમની મુખ્ય ભૂમિકા હતી. અલગતાવાદી ચળવળને ડામવા તેમણે હિંમતભર્યા પગલાં લીધાં.

નરસિંહ રાવના શબ્દોમાં કહીએ તો, “દુનિયા બદલાઈ ગઈ છે, તેથી દેશે પણ એ પ્રમાણે બદલાવું જોઈએ.” તેમણે ‘લુક ઈસ્ટ’ પોલિસી દ્વારા દક્ષિણ પૂર્વ એશિયાના દેશો સાથેના સંબંધો સુધારવા વિદેશ નીતિને નવો આકાર આપ્યો. આ જ નીતિને આગળ વધારતા વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીએ ‘એક્ટ ઈસ્ટ’ પોલિસી દાખલ કરી છે.

પણ ભારતના મજબૂત અર્થતંત્રના ઘડવૈયા તરીકે નરસિંહ રાવને ક્યારેય શ્રેય ન મળ્યો, જેના તેઓ હકદાર હતા. તેમનાં મૃત્યુ પછી પણ તેમની સાથેનો ભેદભાવ જોવા મળ્યો. તેમનાં પરિવારની ઈચ્છાથી વિપરીત, નવી દિલ્હીને બદલે હૈદરાબાદમાં તેમની અંતિમક્રિયા કરવામાં આવી. પરંપરા એવી છે કે દિવંગત વડાપ્રધાનોની અંતિમક્રિયા દિલ્હીમાં યમુના નદીના કિનારે કરવામાં આવે છે અને તે સ્થળને પછીથી સ્મારકમાં પરિવર્તિત કરવામાં આવે છે. વંદેમાતરમ ગાવા પર નિઝામે મૂકેલા પ્રતિબંધ સામે યુવા નરસિંહના વિરોધને યાદ કરતા વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીએ તેમના માસિક કાર્યક્રમ ‘મન કી બાત’માં જણાવ્યું હતું કે, “યુવાન વયથી જ નરસિંહ રાવ અન્યાય સામે પોતાનો અવાજ ઉઠાવવા હતા. સામાન્ય પૃષ્ઠભૂમિમાંથી કરેલી પ્રગતિ, શિક્ષણ પર ફોકસ, કંઈક નવું શીખવાની તેમની વૃત્તિ અને તેની સાથે નેતાગીરી-દરેક બાબત યાદગાર છે.” ■

સેવાના સાત વર્ષ, વિકાસના 14 સૂત્ર



વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીના નેતૃત્વમાં કેન્દ્ર સરકારે 30 મેનાં રોજ સત્તા પર સાત વર્ષ પૂરાં કર્યાં છે. આ સાત વર્ષમાં ‘સબકા સાથ, સબકા વિકાસ, સબકા વિશ્વાસ’ના મંત્રની સાથે ભારત પ્રગતિના પથ પર સતત આગળ વધી રહ્યું છે. સરકારે 2014માં સત્તાના સૂત્રો સંભાળ્યા ત્યારથી દેશમાં અનેક કામ થયાં છે, જે આઝાદી પછીનાં 70 વર્ષમાં નહોતા થયા. આ પરિવર્તન પાછળનું કારણ વડાપ્રધાનની એ કાર્યશૈલી છે, જેના માટે તેઓ માત્ર મુલાકાત કે બેઠકો નથી કરતાં, પણ રાહત અને યોજનાઓને ફળદાયી બનાવવા તેનું જાત નીરક્ષણ પણ કરે છે. દેશમાં પ્રગતિ અને વિકાસની ગતિ પુરવાર કરતાં કેટલાંક ઉદાહરણો અહીં આપવામાં આવ્યા છે:

આઝાદી મળ્યા પછીનાં 70 વર્ષમાં માત્ર 3.5 કરોડ ઘરોમાં જ પાણીનાં જોડાણ હતાં, પણ છેલ્લાં 21 મહિનામાં જ 4.5 કરોડ ઘરોમાં યોજનાં પાણીનાં જોડાણ આપવામાં આવ્યાં છે. છેલ્લાં સાત વર્ષમાં દેશમાં ડિજિટલ વ્યવહારોમાં વિક્રમ વધારો થયો. કોરોના સમયમાં ડિજિટલ ચૂકવણીનું ચલાણ ઉપયોગી સાબિત થયું છે. સ્પેસ ટેકનોલોજીમાં નવી સફળતા હાંસલ કરતા ભારતે વીતેલા સાત વર્ષોમાં વિક્રમ સંખ્યામાં ઉપગ્રહો છોડ્યા હતા, તો રોડના બાંધકામમાં પણ વિક્રમ સર્જ્યો હતો. પૂર્વોત્તર અને જમ્મુ કાશ્મીરમાં વિશ્વાસના વાતાવરણનો સંચાર થયો, તો સંપૂર્ણ શાંતિ અને સૌહાર્દપૂર્ણ રીતે જૂના વિવાદોનો ઉકેલ લાવવામાં આવ્યો. નવું ભારત હવે દેશ વિરુદ્ધ કાવતરું રચતા દેશો સામે ઝૂકતું નથી અને રાષ્ટ્રીય સલામતીના મુદ્દે કોઈ સમાધાન કરતું નથી. મહામારીના સમયમાં ગરીબોની થાળી સુધી અનાજ પહોંચાડવાનું હોય કે આરોગ્યની સુવિધા પૂરી પાડવાની હોય, સેવા જ મૂળ મંત્ર રહ્યો છે. એટલે જ આજે દેશના ગામડાં, ગરીબો, ખેડૂતો, દલિતો અને પિડીતોને પહેલી વાર અહેસાસ થયો કે કેન્દ્રમાં તેની પોતાની સરકાર છે. આ સાત વર્ષમાં સરકારે દેશ હિતને સર્વોપરી રાખીને પોતાના દ્રઢ સંકલ્પ દ્વારા કલ્યાણકારી નીતિઓ દ્વારા ગરીબ, ખેડૂતો અને વંચિતોને વિકાસની મુખ્ય ધારામાં જોડીને તેમનાં જીવનને વધુ સારું બનાવ્યું છે. તો બીજી બાજુ, પોતાના મજબૂત નેતૃત્વ દ્વારા ભારતને સશક્ત રાષ્ટ્ર બનાવ્યું છે. છેલ્લાં સાત વર્ષમાં ભારતની સફળતાની ગાથા આ રહી...

ઇઝ ઓફ ડુઇંગ બિઝનેસ



વડાપ્રધાન સારી રીતે સમજે છે કે ઉદ્યોગ એ અર્થતંત્રનું પીઠબળ છે. આ સ્થિતિમાં ઇઝ ઓફ ડુઇંગ એ દેશમાં રોકાણકાર-લક્ષી વાતાવરણ માટે મહત્વનો માપદંડ છે. આજે ભારત પર વિશ્વનો ભરોસો વધ્યો છે. ઇઝ ઓફ ડુઇંગ બિઝનેસમાં સુધારો તેની સાબિતી છે.

ઇઝ ઓફ ડુઇંગ બિઝનેસ 2020માં ભારતનો ક્રમાંક 2018માં 77થી 14 ક્રમ સુધીને 63 થયો છે.

ભ્રષ્ટાચારની નાબૂદી

વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીના વડપણ હેઠળ ભારત ભ્રષ્ટાચારના દુષ્ટાણમાંથી મુક્ત થયું છે. સરકારી ખરીદી માટે GEM પોર્ટલ, DBT

02

દ્વારા રાહત ભંડોળની રકમની સીધી ટ્રાન્સફર, લોકપાલ સંસ્થાની નિયુક્તિએ ભ્રષ્ટાચાર ડામવામાં મદદ કરી છે. બેનામી સોદાઓ અટકાવવા કાયદો ઘડવામાં આવ્યો હતો અને કાળા નાણાં પર અંકુશ લાદવા પગલાં લેવામાં આવ્યા હતા. પ્રામાણિક કરદાતાઓ માટે ફેસલેસ એસેસમેન્ટની સુવિધા શરૂ કરવામાં આવી છે.

મધ્યમવર્ગ પર ફોકસ

ઘબકતો, આકાંક્ષી મધ્યમવર્ગ દેશની વૃદ્ધિનું ચાલકબળ છે. જ્યારે તેમની અપેક્ષાઓ ફૂળીભૂત થાય છે ત્યારે રાષ્ટ્ર પ્રગતિ કરે છે. 'ઘરનું ઘર' વસાવવાના સ્વપ્નને સાકાર કરવામાં મદદ કરવા સરકાર 'પ્રધાનમંત્રી આવાસ યોજના' હેઠળ હોમ લોન પર રૂ. 2.67 લાખ સુધીની સબસિડી આપી રહી છે. મેટ્રો અને RRTS (રિજનલ રેપિડ ટ્રાન્ઝીટ સિસ્ટમ)ની સુવિધાની સાથે સાથે ટ્રિયર ટુ શહેરો માટે મેટ્રો-નિયો અને મેટ્રો લાઈટ ટેકનોલોજી પણ શરૂ કરવામાં આવી છે. 2021-22ના બજેટમાં જાહેર બસ પરિવહન વ્યવસ્થા સુધારવા માટે રૂ. 18,000 કરોડની જોગવાઈ કરવામાં આવી છે. અવરજવરની સગવડ વધવાથી રોજગારની નવી તકોનું પણ સર્જન થશે. ઘરના ગ્રાહકોના અધિકારોનું રક્ષણ કરવા RERA એક્ટ દાખલ કરવામાં આવ્યો હતો. .

03

આરોગ્ય

સરકારે તમામ લોકોને આરોગ્ય સુવિધાઓ સુનિશ્ચિત કરવા ઐતિહાસિક પગલાં ભર્યાં છે. સૌથી મહત્વનું પગલું હતું 2021-22ના બજેટમાં આરોગ્ય ક્ષેત્રની ફાળવણી 137 ટકા વધારીને રૂ. 2,23,846 કરોડ કરવી. તેમાં કોવિડ-19 રસી માટે રૂ. 35,000 કરોડનો પણ સમાવેશ થાય છે. નેશનલ ડિજિટલ હેલ્થ મિશનની સાથે સાથે બ્લોકથી શહેરના સ્તર સુધી આરોગ્યનું નવું માળખું સ્થાપવા પગલાં લેવામાં આવ્યાં છે. આયુષ્યમાન ભારત યોજના હેઠળ આશરે 50 કરોડ ગરીબોને મફતમાં સારવાર મળે છે. આશરે 7,752 જન ઔષધિ કેન્દ્રો દર્દીઓને 90 ટકા સુધીના સસ્તા ભાવમાં દવાઓ પૂરી પાડી રહ્યા છે. ટીબી મુક્ત ભારત અભિયાન, મિશન ઇન્ડ્રધનુષ, માતૃત્વ વંદના જેવી યોજનાઓએ આરોગ્ય ક્ષેત્રને નવો વેગ આપ્યો છે.

04

05

વિકાસ માટે ઇન્ફ્રાસ્ટ્રક્ચર

નવા ભારતમાં વિકાસન ગતિને વેગ આપવા રેલવેઝ, રોડવેઝ, હાઈવેઝ અને આઈ-વેઝનું નવું માળખું વિકસાવવામાં આવ્યું છે. વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીના વડપણ હેઠળ દેશના ઇન્ફ્રાસ્ટ્રક્ચરમાં મુળભૂત પરિવર્તન આવ્યું છે.

06

ઘઠ ઓફ લિવિંગ

પ્રધાનમંત્રી ઉજ્જવલા યોજના, જન ધન યોજના, જીવન બિમા, જલ જીવન મિશન, હાઉસિંગ ફોર ઓલ, હાઉસિંગ માટે વ્યાજમાં રાહત, પ્રધાનમંત્રી ગ્રામીણ ડિજિટલ સાક્ષરતા અભિયાન જેવી યોજનાઓ અને વીજળી, તથા રસ્તાઓ માટેની જોગવાઈઓથી લોકોનું જીવન સરળ બન્યું છે.

07

રાષ્ટ્ર પ્રથમ

વિદેશ નીતિ હોય કે રાષ્ટ્રીય સલામતી, વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદી હંમેશા 'રાષ્ટ્ર પ્રથમ' (નેશન ફર્સ્ટ)માં માને છે. સરકારે ત્રાસવાદ સામે 'ઝીરો ટોલરન્સ પોલિસી' અપનાવી, 370મી કલમ નાબૂદ કરી અને 'વન નેશન વન લેજસલેશન' પણ વાર્તાવિકતા બની.

મહિલા શક્તિ

- સ્ટેન્ડ-અપ ઇન્ડિયા, સુકન્યા સમૃદ્ધિ જેવી યોજનાઓ અને ટ્રિપલ ટલાકની નાબૂદી, બેટી બચાવો, બેટી પઢાવો, આસિસ્ટેડ રિપ્રોડક્ટિવ ટેકનોલોજી, MTP એક્ટમાં સુધારો વગેરેને કારણે શિક્ષણ, વિજ્ઞાન, રાજકારણ, ઉદ્યોગ અને સ્વતંત્રતા સહિતના તમામ ક્ષેત્રોમાં સશક્ત બની છે. ઉજ્જવલા યોજના હેઠળ આઠ કરોડ મહિલાઓને એલપીજી જોડાણ આપવામાં આવ્યાં, તમામ મદદ એક જગ્યાએ મળે તે માટે 'વન સ્ટોપ સેન્ટર્સ' શરૂ કરવામાં આવ્યાં.
- મેટરનિટી લીવ 12 સપ્તાહથી વધારીને 26 સપ્તાહ કરવામાં આવી. નારી પોર્ટલ શરૂ કરવામાં આવ્યું અને મહિલાઓ વિરુદ્ધ ગુનો આચરનારાને પકડી શકાય તે નેશનલ ડેટા બેઝ સ્થાપવામાં આવ્યો. વિશેષ સંજોગોમાં ગર્ભપાતની મર્યાદા લંબાવીને 24 સપ્તાહ કરવામાં આવી. મહિલાઓ સામેના ગુનાને ડામવા સરકારે 12 વર્ષ સુધીની બાળકીઓ પર બળાત્કાર માટે મૃત્યુદંડ અને બળાત્કારના કેસોમાં બે મહિનાની અંદર સુનાવણી પૂરી કરવી જેવા પગલાં લીધાં છે.

08

09

યુવાનો માટે તક



- યુવાનો ભારતની સૌથી મૂડી છે. નવી રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ, ઉચ્ચ અભ્યાસમાં મલ્ટી લેયર ડિગ્રી સાથે સંશોધનને પ્રોત્સાહન, સ્કિલ ઇન્ડિયા-સ્કિલ, રિ-સ્કિલ અને અપ-સ્કિલ, વડાપ્રધાન કૌશલ્ય વિકાસ યોજના અને પીએમ યુવા, સ્ટાર્ટ અપ ઇન્ડિયા જેવી યોજનાઓ દ્વારા યુવાનોને તક આપવામાં આવી રહી છે.

65 ટકા

વસતિ 35થી નીચેની વયની છે

ગરીબો સુધી વિકાસ લઈ ગયા

સાચો વિકાસ એને કહેવાય જે ગરીબો સુધી પહોંચે. દેશનાં ગરીબમાં ગરીબને પણ સુવિધા

પહોંચે તે માટે સરકારે

સ્વાધાર ગૃહ,

આદિવાસીઓને સુવિધા,

કોવિડ-19ના સમયમાં 80

કરોડ લોકોને મફતમાં

અનાજની સુવિધા આપી છે.

આ ઉપરાંત આઠ કરોડ પરપ્રાંતીય શ્રમિકોને પ્રધાનમંત્રી ગરીબ કલ્યાણ રોજગાર અભિયાન દ્વારા મદદ કરી છે. વન નેશન, નવ રેશન કાર્ડની સુવિધાને કારણે લાભાર્થીઓ દેશમાં ગમે ત્યાંથી અનાજ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. પીએમ-સ્વનિધી સ્કીમ હેઠળ સરકાર ખુમચાવાળાઓને રૂ. 10,000 સુધીની કાર્યકારી મૂડી લોન પૂરી પાડે છે.

આર્થિક વૃદ્ધિ

વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીએ ભારતને પાંચ ટ્રિલિયન (લાખ કરોડ)નું અર્થતંત્ર બનાવવાનો લક્ષ્ય નક્કી કર્યો છે. આ

લક્ષ્ય હાંસલ કરવા માટે 'વન નેશન વન ટેક્સ'

અને ઉત્પાદનને પ્રોત્સાહન આપવા માટે 13

સેક્ટર્સ માટે પીએલઆઈ સ્કીમ શરૂ કરવામાં

આવી. સૌ પ્રથમ વાર એવું બન્યું કે આર્થિક

કટોકટી દરમિયાન સુક્ષ્મ, લઘુ અને મધ્યમ

ઉદ્યોગોને રૂ. 6 લાખ કરોડથી વધુની સહાય

કરવામાં આવી. કોવિડ-19 દરમિયાન, અર્થતંત્ર કટોકટીમાં હતું ત્યારે સરકારે જીડીપીના 15 ટકા સમકક્ષ રકમનું આર્થિક પેકેજ આપ્યું હતું. તેનું પરિણામ એ આવ્યું કે, પ્રથમ ક્વાર્ટરમાં ઘટીને -23.9 ટકા પર આવી ગયેલો જીડીપી ત્રીજા ક્વાર્ટરમાં સુધરીને પોઝિટિવ આવ્યો. એફડીઆઈ અત્યાર સુધીની ટોચ પર છે, ત્યારે આત્મનિર્ભર ભારતના માર્ગે અર્થતંત્ર નવી ગતિ સાથે આગળ વધી રહ્યું છે.

સમૃદ્ધ ભારતના ખુશહાલ ખેડૂતો

ખેડૂતોને પડતરના દોઢ ગણી એમએસપી, 2022 સુધીમાં ખેડૂતોની આવક બમણી

કરવાનો લક્ષ્યાંક, પીએમ કિસાન

સન્માન નિધી હેઠળ 10 વર્ષમાં રૂ.

સાત લાખ કરોડની સીધી

ટ્રાન્સફર જેવાં પગલાં ખેડૂતોના

કલ્યાણ માટે સરકારની

પ્રતિબદ્ધતા પ્રદર્શિત કરે છે. મત્સ્યપાલન, પશુસંવર્ધન અને ડેરી માટે અલગ મંત્રાલય સ્થાપવામાં આવ્યું છે. આઝાદી પછીની સૌથી મોટી સ્કીમ વડાપ્રધાન મત્સ્ય સંપદા યોજના શરૂ કરવામાં આવી છે. દેશમાં દૂધનું ઉત્પાદન વધારવા શ્વેત ક્રાંતિને પ્રોત્સાહન આપવામાં આવ્યું છે.

10

11

12



13

પૂર્વોત્તર રાજ્યોના વિકાસ પર ભાર

સાંસ્કૃતિક રીતે સમૃદ્ધ અને વૈવિધ્યસભર એવાં પૂર્વોત્તર રાજ્યોમાં અભૂતપૂર્વ વિકાસને કારણે મોટું પરિવર્તન આવ્યું છે. બોર્ગીબલ પુલનું નિર્માણ, માર્ગોનો માળખાકીય વિકાસ, બોડો સમજૂતિ, શરણાર્થીઓની સમસ્યા નિવારવા બ્લુ (રિયાંગ) સેટેલમેન્ટ એગ્રીમેન્ટ, એનએલએફટી (ત્રિપુરા) એગ્રીમેન્ટે પૂર્વોત્તરમાં સકારાત્મક પરિવર્તન આણ્યું છે.



14

સામાજિક સશક્તિકરણ

સામાજિક ન્યાય અને અધિકારીતા પ્રત્યેની પ્રતિબદ્ધતા સરકારની પરિવર્તનીય નીતિઓનાં કેન્દ્રમાં રહી છે, જેમાં મહિલાઓ, વંચિતો, અનુસૂચિત જાતિ / જનજાતિ અને પછાત વર્ગોને મદદ પૂરી પાડવી, લઘુમતીઓને વિકાસની પૂરતી તકો પૂરી પાડવી, દિવ્યાંગજનોને અનુકુળ વાતાવરણ પુરું પાડવું અને બિનસંગઠીત ક્ષેત્રોના કર્મચારીઓને મૂડ સહાય અને ટ્રાન્સજેન્ડર્સના અધિકારોના રક્ષણનો સમાવેશ થાય છે.

દેશની તસવીર, ભવિષ્ય રજૂ કરતાં વિકાસના આંકડા

આપણે ક્યારેય એ બાબત પર ધ્યાન નથી આપતા કે આંકડાનું આપણા જીવનમાં શું મહત્વ છે. પણ સરકાર દ્વારા નીતિ ઘડતરથી માંડીને દેશના વિકાસ અને જનતા સાથે સંકળાયેલી યોજનાઓનો આધાર આ આંકડા જ બને છે, જેનો ઉપયોગ સંશોધન અને અર્થતંત્રને મજબૂત બનાવવા કરવામાં આવે છે. 29 જૂનનાં રોજ દેશ 15મો રાષ્ટ્રીય આંકડાકીય દિવસ (નેશનલ સ્ટેટિસ્ટિકલ ડે) મનાવી રહ્યો છે, ત્યારે આપણા માટે એ જાણવું રસપ્રદ બનશે કે મુશ્કેલ સ્થિતિમાં પણ દેશના દુર્ગમ વિસ્તારોમાં જઈને આંકડા એકત્ર કરનારા આ લોકો કોણ છે અને તેઓ કઈ રીતે આ આંકડા મેળવે છે...

“આંકડાશાસ્ત્રનો હેતુ સારી રીતે વ્યાખ્યાયિત થવો જોઈએ. તેનું એક પાસુ છે વૈજ્ઞાનિક પ્રગતિ, તો બીજું પાસુ છે માનવ કલ્યાણ અને રાષ્ટ્રીય વિકાસ.” ભારતીય આંકડાશાસ્ત્રના પિતા ગણાતા પી સી મહાલનોબિસનું આવું માનવું છે, જેઓ આંકડાશાસ્ત્રને એક નવી ટેકનિક તરીકે જોતા હતા જેને માનવ કલ્યાણના કોઈ પણ ક્ષેત્રમાં લાગુ કરી શકાય. દેશમાં વિશાળ સ્તરે હાથ ધરવામાં આવતા સર્વેમાં આંકડાશાસ્ત્રમાં મહાલનોબિસની

ભૂમિકાની છાપ વર્તાય છે. આજે દેશનાં કોઈ પણ વિસ્તારમાં કોલ્ડ સ્ટોરેજની જરૂર હોય કે પછી કૃષિ સાથે સંકળાયેલા આંકડા કે પછી જન જીવન સાથે જોડાયેલી મુળભૂત જરૂરિયાતોને અસર કરતી નીતિઓ હોય. સરકારને તેની આંકડાકીય માહિતી મળી જાય છે. કોઈને એવો પ્રશ્ન થાય કે સરકારને કઈ રીતે ખબર પડે છે કે કયા વિસ્તારમાં કઈ વસ્તુની કે સેવાની જરૂર છે? રાષ્ટ્રીય આંકડાકીય કાર્યાલય (NSO) તેમજ આંકડાશાસ્ત્ર અને કાર્યક્રમ અમલીકરણ મંત્રાલય (MoSPI) દેશની વ્યવસ્થા

સાથે સંકળાયેલા તમામ ડેટા (આંકડા)ને તૈયાર કરે છે. સામાન્ય લોકોને આ ઓફિસ કે મંત્રાલય સાથે કામ નથી પડતું પણ તે લોકો સાથે સંકળાયેલી નીતિઓના ઘડતરમાં ચૂપચાપ સૌથી મહત્વની ભૂમિકા ભજવે છે. ઉદ્યોગ, બજારના આંકડા શિક્ષણ, આરોગ્ય, ખાણીપીણી, રહેણીકરણીથી માંડીને તમામ જરૂરી વસ્તુઓ પર ગ્રામીણ કે શહેરી વસતિ કેટલો ખર્ચ કરે છે, તે જાણવા આ ડેટા મહત્વનો છે, કારણ કે તેના આધારે જ સરકારે નીતિ ઘડે છે. આંકડા સાચા હશે તો જ વિકાસ પણ સાચી રીતે થશે. ડેટાનાં આ મહત્વને કારણે જ એમ કહેવાય છે કે ડેટા વગર તમે માત્ર અભિપ્રાય આપતી વ્યક્તિ જ છો. એટલે કે ડેટા કોઈ પણ વિચારને મજબૂત કરવાનો આધાર હોય છે. ભારત સરકાર સમય સમયે કૃષિ, ગ્રાહક મૂલ્ય સૂચકાંક, સ્થાનિક આવક, બજાર મૂલ્ય, ઉત્પાદન, મોંઘવારી, આરોગ્ય વગેરે વિષયો પર સર્વે કરાવે છે, જેના માટે કેન્દ્રીય આંકડાકીય મંત્રાલય આંકડા પૂરા પાડે છે.

ભારતની આંકડાકીય પ્રણાલિમાં નેશનલ સેમ્પલ સર્વે ઓફિસ (NSSO)ની મહત્વની ભૂમિકા રહી છે. NSSOએ ભારતમાં નીતિ ઘડતર માટે મહત્વના સામાજિક આર્થિક વિષયો પર મોટા પાયાના સેમ્પલ સર્વેના 78 રાઉન્ડ પૂરા કર્યા છે. વિભાગમાં સેમ્પલ સર્વેના તેના પોતાના સુસ્થાપિત સિદ્ધાંતો છે, જેમાં સ્પેશિયલ ઇન્સ્પેક્શન, પ્રાઇમરી ફિલ્ડ વર્કર્સના કામ પર દેખરેખ અને મૂલ્યાંકન, ફિલ્ડ ઓફિસર્સની કડક તાલીમ વગેરેનો સમાવેશ થાય છે.

પી સી મહાલનોબિસ: ભારતીય આંકડાશાસ્ત્રના પિતા

અર્થતંત્ર જેવા વિષયનો શોખ નહીં ધરાવતા લોકોએ કદાચ પ્રોફેસર પ્રશાંતચંદ્ર મહાલનોબિસનું નામ નહીં સાંભળ્યું હોય. ભારતીય ઉપખંડમાં જન કલ્યાણના વિશાળ ક્ષેત્રો માટે આંકડાશાસ્ત્રને લોકપ્રિય કરવાનો શ્રેય તેમને જાય છે. એપ્લાઇડ રિસર્ચને આધુનિક આંકડાકીય પ્રણાલિનો મહત્વનો હિસ્સો બનાવવામાં પ્રોફેસર મહાલનોબિસની મુખ્ય ભૂમિકા હતી. તેમના જન્મદિવસ 29 જૂનને દર વર્ષે 'નેશનલ સ્ટેટિસ્ટિકલ ડે' તરીકે ઉજવવામાં આવે છે. તેની પાછળનો હેતુ નાગરિકો, ખાસ

મહાલનોબિસના જન્મદિવસની યાદમાં 29 જૂને ઉજવવામાં આવે છે રાષ્ટ્રીય આંકડાકીય દિવસ

- 2007થી પ્રસિધ્ધ આંકડાશાસ્ત્રી પ્રસન્તાચંદ્ર મહાલનોબિસના જન્મદિવસને રાષ્ટ્રીય આંકડાકીય દિવસ તરીકે ઉજવવામાં આવે છે.



- તેમનો જન્મ 29 જૂન, 1893નાં રોજ કોલકતામાં થયો હતો. કોલકતાની પ્રેસિડન્સી કોલેજમાંથી ફિઝિક્સમાં ઓનર્સનો અભ્યાસ પૂર્ણ કર્યા પછી ઉચ્ચ અભ્યાસ માટે તેઓ લંડન ગયા.

- મોટા પાયે સેમ્પલિંગ સર્વે માટેની ટેકનિક વિકસાવવા બદલ તેઓ જાણીતા છે. આ ટેકનિકમાં વિશાળ વસતિ માટે રેન્ડમ સેમ્પલિંગ દ્વારા સર્વે કરવામાં આવે છે.
- આ ડેટાના આધારે વિવિધ યોજનાઓ અને નીતિઓ ઘડવામાં આવે છે. રેન્ડમ સેમ્પલિંગ દ્વારા એકરેજ અને પાકની ઉપજનો અંદાજ માપવાની નવી ટેકનિક શોધવામાં આવી અને 1937માં બંગાળમાં શણના પાકના ડેટા માટે તેનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો.

કરીને યુવાનોને સામાજિક-આર્થિક નીતિઓ ઘડવામાં આંકડાકીય વિભાગની ભૂમિકા અંગે જાગૃત કરવાનો છે.

સરકાર શિક્ષણ, આરોગ્ય, હાઉસિંગ અને ઇન્ફ્રાસ્ટ્રક્ચર પ્રોજેક્ટ સહિતની કોઈ પણ જન કલ્યાણ યોજના શરૂ કરતા પહેલાં MoSPI દ્વારા હાથ ધરવામાં આવેલા ડેટા અને અભ્યાસનું પૃથક્કરણ કરે છે. ડેટા એકત્રીકરણમાં આંકડાકીય ટીમના કર્મચારીઓ મહત્વની ભૂમિકા ભજવે છે, આ કર્મચારીઓને 'ડેટા વોરિયર્સ' કહેવામાં આવે છે.

સામાજિક આર્થિક આયોજન અને નીતિ ઘડતરમાં ડેટા મહત્વની ભૂમિકા ભજવે છે. એટલું જ નહીં, વિશ્વાસપાત્ર

ડેટા એકત્રીકરણની પ્રક્રિયા નિરંતર છે....



અગાઉની પ્રણાલિ પ્રમાણે આ સર્વેનું 10 વર્ષનું ચક્ર હતું, જે નીચે પ્રમાણે છે:

1. ગ્રાહક ખર્ચ અને રોજગારી-બેરોજગારી- બે વાર
2. સામાજિક વપરાશ (આરોગ્ય, શિક્ષણ વગેરે)- બે વાર
3. બિન સંગઠીત ઉત્પાદન- બે વાર
4. બિન સંગઠીત સેવાઓ- બે વાર
5. જમીન અને ઢોરઢાંખર- એક વાર
6. ઓપન રાઉન્ડ-એક વાર
7. વિશેષ સર્વે
8. વાર્ષિક ગ્રાહક ખર્ચ અને રોજગાર- બેરોજગારીના સર્વે

હવે ટેકનિક આધારિત પ્રણાલિનો ઉપયોગ

હાલમાં, એનએસઓએ હાઈ ફ્રિક્વન્સી ડેટા તૈયાર કરવા માટે વાર્ષિક સર્વે શરૂ કર્યા છે. આ બાબતને ધ્યાનમાં રાખતા NSSOએ એપ્રિલ 2017થી કોમ્પ્યુટર આસિસ્ટેડ પર્સનલ ઇન્ટરવ્યુઈંગ (CAPI) સોલ્યુશન્સ પર તેનો પિરિયોડિક લેબર ફોર્સ (PLFS) સર્વે લોંગ શરૂ કર્યો છે. અગાઉ ફ્રિલ્ડ લેવલ પર માહિતી ભરવા માટે પેપર દ્વારા પરંપરાગત રીતે ડેટા લેવાતો હતો. આ ઉપરાંત NSOએ લીધેલાં નવાં પગલાંમાં એન્યુઅલ સર્વે ઓફ અનઈન્ફોર્મેડ સેક્ટર એન્ટરપ્રાઇઝિસ (ASUSE), ટાઈમ યુઝ સર્વે (TUS) અને સર્વિસ સેક્ટરના વાર્ષિક સર્વેનો સમાવેશ થાય છે. આ ઉપરાંત, NSOએ ડેટા એકત્રીકરણ અને પરિણામોની પ્રસિધ્ધિ વચ્ચેનો સમય ઘટાડવા માટે નવી ટેકનોલોજી દાખલ કરી છે. જીએસએસ દ્વારા તે હાંસલ કરી શકાશે.

ડેટાની ઉપલબ્ધિ અત્યંત મહત્વની છે કારણ કે ખોટા ડેટાનો ઉપયોગ કરવાથી ધાર્યા પરિણામ નહીં આવે અને તેને કારણે એ ક્ષેત્રની નીતિ ઘડતી વખતે દ્વિધા પેદા થશે. તેથી, ડેટા એકત્ર કરતી વખતે યોગ્ય રીતે કામ થાય તે સુનિશ્ચિત કરવા ફ્રિલ્ડ અધિકારીઓને સ્થાનિક ભાષામાં તાલીમ આપવામાં આવે છે. સિનિયર અધિકારીઓ દ્વારા ડેટાની તપાસ, નીરિક્ષણ અને ચકાસણી માટેની પણ સિસ્ટમ છે, જેથી ડેટાની ગુણવત્તા સારી રહે.

ડેટા એકત્ર કરવો ખૂબ અઘરો છે

આંકડા એકત્ર કરવા સરળ કામ નથી. ડેટા એકત્ર કરનારા કર્મચારીઓએ દરેક ઋતુમાં અંતરિયાળ વિસ્તારોમાં પગદંડીઓ દ્વારા ગામડાં સુધી પહોંચવું પડે છે અને ત્યાંના નિવાસીઓને વિશ્વાસમાં લઈને સાચા આંકડા એકત્ર કરવા પડે છે. આ કામગીરી સાથે સંકળાયેલા એક અધિકારીએ પોતાનો અનુભવ વ્યક્ત કરતા કહ્યું, “મને યાદ છે કે હું આંદામાન નિકોબારમાં હતો ત્યાં ક્યારેક સર્વેમાં નાના

ટાપુઓ પણ પસંદ કરવામાં આવતા હતા. આવા ગામડાંમાં સર્વે કરવો પડકારજનક કામ હતું. અમારા કર્મચારીઓ જહાજ દ્વારા જતા હતા. આ જહાજ એક કિનારા સુધી જાય. ત્યાંથી સીડી દ્વારા નાની હોડીમાં બેસીને ટાપુ સુધી જવાનું. પછી એ ગામમાં થોડાં દિવસ રોકાઈને ડેટા લઈને આવે. ડેટા વોરિયરે ઘણી વાર દેશ માટે પોતાનો જીવ જોખમમાં મૂકવો પડે.” ઘણી વાર લોકો સર્વે કરનારા કર્મચારીઓ સાથે સારી વર્તણૂક નથી કરતા. આવા જ એક ડેટા વોરિયર કહે છે, “ઘણી વાર માહિતી આપનારા લોકો અમારી સાથે તોછડાઈથી વાત કરે છે. પણ તેનાથી અમારો આત્મવિશ્વાસ નબળો નથી પડતો. કારણ કે અમને ખબર છે કે અમે દેશના અર્થતંત્ર માટે આ કામ કરીએ છીએ. આવા વિધ્નો અમારા કામમાં અવરોધ ન બની શકે.” ડેટા વોરિયરને આપવામાં આવેલી માહિતી પરથી આર્થિક સર્વે તૈયાર કરવામાં આવે છે, જે આર્થિક નીતિ ઘડવામાં કામમાં આવે છે. તો આપની જવાબદારી નિભાવો અને સાચી માહિતી આપો. ■

હૂલ દિવસ: 30 જૂન

સ્વતંત્રતા માટે ચાર ભાઈઓ અને બે બહેનોએ જીવ આપી દીધાં

200 વર્ષ કરતાં પણ વધુ સમય સુધી બ્રિટિશ શાસનના અત્યાચાર સહન કર્યા બાદ આપણને એમ જ આઝાદી નહોતી મળી. તેની પાછળ લાંબો ઇતિહાસ છે, અસંખ્ય બલિદાનો છે, જેમાં પાણીની જેમ લોહી વહ્યું છે. કેટલાંક બલિદાન એવા છે જે સુવર્ણ અક્ષરોમાં લખાયાં, તો કેટલાંક કિસ્સા ઇતિહાસના પાના નીચે દબાઈ ગયાં. આવી એક વીર ગાથા વાંચો, જે તમે ક્યારે નહીં વાંચી હોય.

એ બધાં જાણે છે કે ભારતમાં આઝાદની પ્રથમ લડાઈ 1857માં લડવામાં આવી હતી. પણ શું તમને ખબર છે કે તેના બે વર્ષ પહેલાં 30 જૂન, 1855નાં રોજ પણ એક લડાઈ લડવામાં આવી હતી. તેને લડનાર હતા સંથાલ આદિવાસીઓ, જેમનાં નામે ઝારખંડનો આ વિસ્તાર સંથાલ પરગણા કહેવાય છે. સંથાલ ભાષામાં ‘હૂલ’નો અર્થ થાય છે, બળવો. ત્યારથી દર વર્ષે 30 જૂનને ‘હૂલ દિવસ’ તરીકે મનાવવામાં આવે છે. વિટંબાણા એ છે કે જે સંથાલ બળવાને કાર્લ માર્કસે તેમનાં પુસ્તક ‘નોટ્સ ઓન ઇન્ડિયન હિસ્ટ્રી’માં પ્રથમ સંગઠિત જનક્રાંતિ કહી હતી તેને ભારતીય ઇતિહાસે લગભગ ભુલાવી દીધો હતો. તેથી અમૃત મહોત્સવની આ શ્રૃંખલામાં આ અંકમાં રજૂ કરીએ છીએ સંથાલ ક્રાંતિ અને તેના આગેવાન એવા ચાર ભાઈ સિધ્ધો, કાન્હુ, ચાંદ, ભૈરવ અને તેમની બે બહેનો ફુલો અને ઝાનોની કહાની. વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીએ તેમને યાદ કરતાં કહ્યું હતું કે, “જે સાહસ અને પરાક્રમ સાથે સિધ્ધો-કાન્હુ, ચાંદ-ભૈરવ અને ફુલો અને ઝાનો તમામ વીરંગનાઓએ હૂલ ક્રાંતિનું નેતૃત્વ કર્યું તેનાથી અંગ્રેજી શાસન હચમચી ગયું હતું. આ બળવામાં હજારો આદિવાસીઓએ પોતાના જીવ ગુમાવ્યા, પણ અન્યાય સામે ઝૂક્યા નહીં.”

**સિધ્ધો, કાન્હુ, ચાંદ અને ભૈરવ :
જેમની વીરગાથાઓનો ઉલ્લેખ બ્રિટિશ
ઇતિહાસકારોએ પણ કરવો પડ્યો**

ઝારખંડનો વિસ્તાર પહેલેથી જ ખનીજ અને વન સંપત્તિથી ભરપૂર છે. 1885ની વાત છે. એ વખતે આ વિસ્તાર બંગાળ પ્રેસિડન્સી હેઠળ આવતો હતો. ઝારખંડના આ દુર્ગમ વિસ્તારમાં આદિવાસીઓ રહેતા હતા. એ જમાનામાં વસ્તુ વિનિમય દ્વારા લેવડદેવડ થતી હતી. ઇસ્ટ ઇન્ડિયા કંપની ભારતમાં આવી અને રોકડમાં ‘લગાન’ (ટેક્સ) વસૂલતા હતા. પૈસા માટે શાહુકારો પર નિર્ભર ભોળા આદિવાસીઓ દેવું ચૂકતે ન કરી શકે તો તેમની જમીન છીનવીને જમીનદારોમાં નીલામ કરી દેવાતી. સિધ્ધો, કાન્હુ, ચાંદ અને ભૈરવે અંગ્રેજોના શોષણ સામે અવાજ ઉઠાવ્યો. ઢોલ, નગારાની ધાપ પર આજુબાજુના તમામ ગામોમાં ખબર આપવામાં આવી. એમ મનાય છે કે 30 જૂનની રાત્રે પંચકદીયામાં આશરે 60,000 આદિવાસી યુવક હાથમાં તીર, કમાન, ભાલા અને ફરસી જેવા

ફૂલો અને ઝાનો બહેનો

સંથાલ ક્રાંતિમાં બે બહેનો
પાણ સામેલ હતી. ફૂલો
અને ઝાનો. સંથાલી
ભાષાનાં ગીતની પંક્તિ છે-
'ફૂલો ઝાનો આમ દો તીર
રેતલરાર રેમ સાઉકિદા..'
મતલબ કે 'ફૂલો-ઝાનો, તમે
હાથમાં તલવાર ઉઠાવી.'



કહેવાય છે કે પાકુડ પાસેના સંગ્રામપુરમાં અંધારાનો લાભ ઉઠાવીને બંને બહેનોએ અંગ્રેજોના કેમ્પમાં ઘુસીને 21 અંગ્રેજ સૈનિકોને કુહાડીથી ખતમ કરી દીધા હતા. આ લડાઈમાં બંને બહેનોએ શહીદી વહોરીને પોતાની વીરતાની અમરગાથા લખતી ગઈ. ફૂલો અને ઝાનોએ સંથાલ 'હૂલ'નું નેતૃત્વ કરનારા પોતાના ભાઈઓ સિધ્ધો, કાન્હુ, ચાંદ અને ભૈરવ સાથે મળીને અંગ્રેજો સામેની લડાઈ લડી હતી. ભાઈઓએ બળવાનું નેતૃત્વ કર્યું, તો બંને બહેનોએ 'હૂલ'ના મુળ હેતુને લોકો સુધી પહોંચાડવાનું કામ કર્યું. તેમણે હૂલનો સંદેશો આપવા શાલ વૃક્ષની ડાળી લઈને

જંગલ, પહાડમાં નદી-નાળાં પાર કરીને 'હૂલ' અંગે જાગૃતિ ફેલાવી. બંને બહેનોએ 'હૂલ'ની આગને ભોગનાડીહ ગામથી લઈને રાજમહલના પહાડો સુધી ફેલાવી દીધી, જેની આંચ ઈસ્ટ ઈન્ડિયા કંપનીના વડામથક સુધી પહોંચી.

સંથાલી લોકગીતો અને કથાઓમાં આજે પણ ફૂલો અને ઝાનોને માનપૂર્વક યાદ કરવામાં આવે છે. સંથાલીમાં કહેવાય છે, "આમ દો લટ્ટુ બોધ્યા ખોઅલહારે બહાદુરી ઉદુકેદા." મતલબ કે, "તુ તો મોટા ભાઈઓ કરતાં પણ બહાદુર નીકળી."

પરંપરાગત શસ્ત્રો લઈને ભેગાં થઈ ગયા. માતૃભૂમિને અંગ્રેજોના શોષણમાંથી મુક્ત કરાવવા બધાંએ સંકલ્પ કર્યો. આ બળવાની જાણ સમગ્ર વિસ્તારમાં આગની જેમ ફેલાઈ ગઈ અને મોટા પાયે સંઘર્ષ થયો. ઝારખંડના પાકુડ વિસ્તાર ઉપરાંત બંગાળના મુર્શીદાબાદ અને પુરુલિયામાં પણ લડાઈ થઈ. 9 જુલાઈએ ચાંદ અને ભૈરવ માર્યા ગયા. આગળનો વ્યૂહ ઘડવા 26 જુલાઈ, 1855ની રાત્રિએ સિધ્ધો-કાન્હુ પોતાના સાથીઓ સાથે પોતાના ગામમાં આવ્યા. કોઈએ જાણ કરી દેતાં અંગ્રેજ સૈનિકોએ અચાનક ગામમાં હૂમલો કરીને બંને ભાઈઓની ધરપકડ કરી. એમ કહેવાય છે કે બંને ભાઈઓને

ઘોડાથી બાંધીને ખેંચતા ખેંચતા પંચકટીયા લઈ જવામાં આવ્યા અને ત્યાં વડના ઝાડ પર લટકાવીને ફાંસી આપવામાં આવી. અંગ્રેજોએ બર્બરતાપૂર્વક સંથાલ હૂલને દબાવી દીધો, જેમાં લગભગ 20,000 આદિવાસીઓનાં મોત થયાં. "અબુઆ રાજ", "કરો યા મરો", "અંગ્રેજો હમારી માટી છોડો", "હમને ખેત બનાયે હૈં, "ઈસલિયે યે હમારે હૈં"... જેવા નારા લગાવતા હજારો આદિવાસીઓએ પોતાના જીવનું બલિદાન આપ્યું. અંગ્રેજ ઈતિહાસકાર હંટરે લખ્યું છે કે "આદિવાસીઓની હત્યા કર્યા બાદ ખુદ અંગ્રેજ સૈનિકોને પણ પોતાના આ જઘન્ય અપરાધ બદલ અફસોસ થયો હતો." ■

કોવિડ મહામારીમાં પણ લોકોએ મદદનો હાથ લંબાવ્યો

કોરોના મહામારીમાં દેશના નાગરિકોએ મદદ કરીને કરૂણા દર્શાવી છે અને બીજાંઓ માટે દાખલો બેસાડ્યો છે. દિવ્યાંગ હોવા છતાં સંત દેવસિંઘ ચૌહાણે તેમના પગારમાંથી 30 ટકા રકમ પીએમ કેર્સ ફન્ડમાં દાન આપી હતી, જ્યારે કર્ણાટકના કાલબુર્ગીના ડો. મલ્હાર રાવ માલે માત્ર રૂ. 20માં ગરીબ દર્દીઓની સારવાર કરે છે.

2020થી પગારનો 30 ટકા હિસ્સો દાન આપતા સંત દેવસિંઘ



સંત દેવસિંઘ ચૌહાણ 85 ટકા દિવ્યાંગ છે, છતાં ગયા વર્ષે દેશમાં કોરોનાએ કેર મચાવ્યો ત્યારે તેમણે પોતાના પગારનો 30 ટકા હિસ્સો દાનમાં આપ્યો અને તે પણ

એક-બે મહિના માટે નહીં એક સંપૂર્ણ વર્ષ માટે. માર્ચ 20થી ફેબ્રુઆરી 21 સુધી. કોરોનાની બીજી લહેર ચાલુ થઈ ત્યારે તેમણે ફરી એક વાર એપ્રિલ મહિનાથી પીએમ કેર્સ ફન્ડમાં દાન આપવાનું શરૂ કર્યું છે. ઓલ ઈન્ડિયા ઈન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ મેડિકલ સાયન્સિસ (AIIMS), નવી દિલ્હીમાં 'C' કર્મચારી તરીકે કામ કરતા ચૌહાણ આવતા વર્ષના માર્ચ સુધી પીએમ કેર્સ ફન્ડમાં દાન આપવાનું ચાલુ રાખવા માગે છે. ચૌહાણ ઉત્તરપ્રદેશના મહુ જિલ્લાના બહાદુરપુર ગામના વતની છે. તેઓ દરેક નાગરિકને બીજાંને મદદ કરવા અને કોવિડ-19 સામેની લડાઈમાં સરકારને સંપૂર્ણ સહયોગ આપવા વિનંતી કરે છે. પોતાની ઉદાત ભાવના અંગે મત વ્યક્ત કરતા તેઓ કહે છે, “મારી સાદી જીવનશૈલીને કારણે હું ઓછા પૈસામાં મારા ખર્ચા કાઢી શકું છું. કોવિડ-19 દર્દીઓને રાહત આપવાના ઈરાદાથી અને મારી રાષ્ટ્રીય ફરજ પૂરી કરવા હું મારા પગારનો હિસ્સો પીએમ કેર્સ ફન્ડમાં દાન આપું છું.”

માત્ર રૂ. 20 ફી લઈને દર્દીઓની સારવાર કરતા ડો.મલ્હાર



ડો. મલ્હાર ઉદારતાનું જીવંત ઉદાહરણ છે, જેઓ શ્રીમદ ભગવદ ગીતામાંથી પ્રેરણા લઈને જન સેવા કરી રહ્યા છે. આજના જમાનામાં ડોક્ટરો તગડી કન્સલ્ટન્સી ફી વસૂલે છે, ત્યારે ડો. મલ્હાર માત્ર 20 રૂપિયામાં દર્દીની સારવાર કરે છે. તેમણે 1974માં એમબીબીએસ પુરું કરીને મેડિકલ પ્રેક્ટિસ શરૂ કરી ત્યારે માત્ર ત્રણ રૂપિયા લેતા હતા. ગયા વર્ષના ઓક્ટોબર સુધી તેઓ માત્ર ત્રણ રૂપિયા જ લેતા હતા. પછી તેમણે 10 રૂપિયા લેવાનું શરૂ કર્યું. અગાઉ તેઓ સમગ્ર દિવસ દરમિયાન દર્દીઓની સારવાર કરતા હતા, પણ હવે તેમની ઉંમર 75 વર્ષની આસપાસ થઈ હોવાથી થોડાં કલાકો જ ફાળવી શકે છે. આશરે ચાર દાયકાની કારકિર્દી દરમિયાન, તેઓ 142 રક્તદાન શિબિર અને 62 આરોગ્ય શિબિર કરી ચૂક્યા છે. ઊંચા ખર્ચને કારણે સારી મેડિકલ સારવાર ગરીબોની પહોંચની બહાર છે. ડો. મલ્હારનો પ્રયાસ તદ્દન ઓછી ફીમાં મેડિકલ સારવાર પૂરી પાડવાનો છે. ■



Narendra Modi @narendramodi · Supporting our nation's future!

Several children lost their parents due to COVID-19. The Government will care for these children, ensure a life of dignity & opportunity for them. PM-CARES for Children will ensure education & other assistance to children. pib.gov.in/PressReleaseDet...



Rajnath Singh @rajnathsingh · प्रधानमंत्री श्री @narendramodi में नेतृत्व में एनडीए सरकार के सात वर्ष पूरे हुए हैं। इन सात वर्षों में जनसेवा, लोक कल्याण, विकास, सुशासन एवं सुधार का नया अध्याय लिखा गया है। गरीब से गरीब व्यक्ति के भी सशक्तिकरण का प्रयास प्रधानमंत्रीजी के मार्गदर्शन में हो रहा है। #7YearsOfSeva



Amit Shah @AmitShah · PM @NarendraModi has always made it clear that his aim as well as the government's purpose is to serve 135 crore Indians. The spirit of 'Seva' has been a guiding light for the government in each step it has taken.



Office Of Nitin Gadkari · केंद्रीय मंत्री श्री @nitin_gadkari जी की कोशिशों से कोविड के बाद तेजी से फैल रहे ब्लैक फंगस इन्फेक्शन के इलाज के लिये वर्धम में जेनेटेक लार्डफ सायन्सेस ने Amphotericin B Emulsion इंजेक्शन तयार कर लिया है। अब तक भारत में एक ही कंपनी इसका उत्पाद करती थी।



Mukhtar Abbas Naqvi @na... #HunarHaat which has provided employment & employment opportunities to lakhs of artisans, craftsmen, artists, will be organised across country from August last week. "Swadeshi & Swawlamban" will be theme of #HunarHaat to be organised on Amrut Mahotsav to mark 75 yrs of Independence



Pralhad Joshi @JoshiPralhad · PM @narendramodi ji has always emphasised on unleashing the business potential of the nation. Upon becoming the PM of the country, he has led several changes in policies to boost #EaseOfDoingBusiness. As a result, the country received billions \$ investments even during Covid.

Modi 2.0 is 2: India fighting Covid with all its might: PM

Continued from Page 1
"unprecedented achievements" in the fields of security, public welfare and reforms under NDA rule. He insisted that the people have "consistently expressed their unwavering faith" in the PM's "service and dedication".
The BJP had already told its leaders and chief ministers not to hold any celebratory event in the wake of the ongoing Covid-19 crisis, and instead hold welfare events, including in one lakh clusters across the country.
"The achievements of past seven years have those of the nation and together we expect moment

"Mann ki Baani" address. Highlighting the government's initiatives on national security, the PM, without naming China, said a befitting reply had been given to those who had conspired against the country. "When we witness that now India gives a befitting reply to those who conspire against us, then our confidence soars. When India does not compromise on the issues of national security, when the strength of our

High demand for insurance cover in FY21

FALAKNAAZ SYED MUMBAI, MAY 23

The onset of the Covid 19 pandemic last year has led to a huge spurt in the sale of the government's low-cost term life insurance policy, namely the Pradhan Mantri Jeevan Bima Yojana (PMJJBY). In 2020-21, a whopping 3.31 crore people



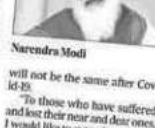
On its own momentum

Financial Year	Cumulative no. of persons enrolled	YoY enrolment	% increase	Premium	Claims received (numbers)	Total amount of claims paid	Claims ratio (%)
2016-17	3.1			1,023	62,166	1,243	122
2017-18	5.33	2.23	72%	1,758	98,163	1,963	112
2018-19	5.92	0.59	11%	1,953	145,763	2,915	149
2019-20	6.96	1.04	18%	2,296	190,175	3,803	166
2020-21	10.27	3.31	48%	3,389	250,351	5,007	148

Figures in ₹ crore

Our planet won't be the same after Covid: Modi

Delivering a keynote address during virtual global Vesak celebrations on the occasion of Buddha Parinirvana, Modi said nations must work together to avert a "mix of continuity and change" a year after the Covid-19 break. "The Covid-19 pandemic has not left us. Several nations, including India, have experienced a second wave. This is a global crisis humanity faces together. We have not seen a



Narendra Modi

"The emergence of a vaccine in a year of the pandemic striking shows the power of human determination and tenacity. India is proud of our scientists who worked on the Covid-19 vaccine. The birth, or and death, is an occasion to reflect on his life. Modi noted, "Just as the Buddha's life is a reminder of the suffering, individuals and nations rose to the occasion the past year and reduce suffering among them, he said. Countries must be prepared to fight the virus and potentially lead a coalition that is increasingly being



Track infection spread among youth: PM

Prime Minister says Coronavirus challenge remains as long as infection exists even at minor scale

New Delhi, May 20: Prime Minister Narendra Modi on Thursday asked officials to record the spread of coronavirus infection and its seriousness among the youth and children, and cautioned that the challenge posed by Covid-19 will remain as long as it is present even at a "minor scale" in the country.



Minister Narendra Modi interacts with District Magistrates of 54 districts from 2 cities. Modi said it will help them prepare their strategy accordingly. The prime minister stressed that officers use local experiences and also work together in a country. He also called for working to keep villages coronavirus-free.

PM warns against black fungus, mourns fatalities

Varanasi: Prime Minister Narendra Modi on Friday warned against the "new challenge of black fungus" and said the country must be prepared to fight the virus and potentially lead a coalition that is increasingly being

DC CORRESPONDENT KOLKATA, MAY 20
West Bengal chief minister Mamata Banerjee on Thursday directly accused Prime Minister Narendra Modi of barring her and other Opposition party CMs from speaking up for their demands on Covid-19 at a virtual meeting chaired by him. "This was also the first time the Trinamool Congress supreme council face to face with Mr Modi officially after her party came to power for the third time in the state by defeating the BJP in the Assembly election." "Turning into Mr Modi, Ms Banerjee alleged, "The CMs, including me, were present with some districts not allowed to speak their public... They were made to keep talking with giving us a chance just a casual and flippant meeting." She said, "I am astonished at the nature of the federalism by an arrogant Modi. We felt insulted. It is humiliating. If one way I think not BJP ruled should form a lodge a protest." The TMC chief derided, "Why is feeling an insecurity? Why is away? In his speech

વંદે માતરમ રાષ્ટ્રવાદના ઋષિ



જન્મ- 28 જૂન, 1838
મૃત્યુ- 3 એપ્રિલ 1894

ભારતના સ્વતંત્રતા સંગ્રામમાં ક્રાંતિકારીઓ, સ્વતંત્રતા સેનાનીઓ ઉપરાંત સાહિત્યકારો, લેખકો અને કવિઓએ પોતાના લખાણો દ્વારા આઝાદીના સંઘર્ષની મશાલને પ્રજ્વલિત રાખી છે. મહાન સાહિત્યકાર બંકીમચંદ્ર ચટ્ટોપાધ્યાય એમાંના એક છે, જેમની રચના 'વંદે માતરમ' કોંગ્રેસના અધિવેશનોમાં ગાવામાં આવતી હતી અને તે કરોડો દેશવાસીઓ, ક્રાંતિકારીઓ અને નેતાઓને જુસ્સો પારી પાડતી હતી. ખુદીરામ બોઝ, ભગતસિંઘ, રાજગુરુ અને સુખદેવ જેવા ક્રાંતિકારીઓએ ફાંસીના માંચડે લટકતા પહેલાં તેનું ગાન કર્યું હતું. બંકીમચંદ્ર ચટ્ટોપાધ્યાયને 'રાષ્ટ્રવાદના ઋષિ' તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. આ મહાન સાહિત્યકારની 183મી જન્મતિથીએ શત-શત નમન.

વન્દે માતરમ્!

સુજલામ્, સુફલામ્

મલયજ-શીતલામ્

શશ્યશ્યામલામ્ માતરમ્

વન્દે માતરમ્

શુભ્ર જ્યોત્સ્ના પુલકિતયામિનીમ્

ફુલ્લકુસુમિત દ્રુમદલ

શોમિનીમ્

સુહાસિનીમ્ સુમધુરભાષિનીમ્

સુસ્વદામ્, વરદામ્, માતરમ્!

વન્દે માતરમ્

વન્દે માતરમ્ ।।

Gujarati

રવિન્દ્રનાથ ટાગોરે 'વંદે માતરમ'ને સ્વરબદ્ધ કર્યું હતું. 1896ના કોંગ્રેસ અધિવેશનો પ્રારંભ આ ગીતથી થયો હતો. 'વંદે માતરમ'થી પ્રભાવિત થઈને મહાત્મા ગાંધીએ કહ્યું હતું, "કવિએ માતૃભૂમિની અભિવ્યક્તિ માટે તમામ શક્ય વિશેષાણોનો પ્રયોગ કર્યો છે. હવે એ આપણા પર છે કે કવિએ માતૃભૂમિ અંગે જે કહ્યું છે તે સાકાર કરવાની કોશિશ કરીએ."