

Atmaj



Academic Research Journal

An International Peer-Reviewed Research Journal

ISSN: 2348 - 9456

Impact Factor 5.880



Volume-21, Issue -7, Jan.-June - 2024

Editor-In-Chief

Dr. Dilkhush Patel



Content of the Table

Sr. No.	Title of the Paper	Author	Page No.
1	તરુણો અને તરુણીમા માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને ચિંતા અંગેનો અભ્યાસ	Bhoomi N. bharbhaniya	1
2	યુવાનોમાં અહમ સામર્થ્ય અને માનસિક સ્વાસ્થ્યનો અભ્યાસ	રહમારી દિવ્યા વી	7
3	શાપ્ત સમયમાં સ્ત્રીઓની વ્યવસાયિક સ્વતંત્રતાનો :- એક સમાજશાસ્ત્રીય અભ્યાસ	ચરા કે. વાઘેલા	14
4	સમાજ અને સ્ત્રી-શિક્ષણ - એક સમાજશાસ્ત્રીય અભ્યાસ (જૂનાગઢ જિલ્લાનાં સંદર્ભમાં)	મૌલિકકુમાર આર. જાદવ	17
5	"આધુનિક જામનગરનાં ઘડવૈયા જામ રણજીતસિંહજી"	શ્રી ભાવેશ જે.રાવલીયા	20
6	યોગાસન અને પ્રાણાયામ તાલીમ કાર્યક્રમની વિધિયાર્થી બહેનોના માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર થતી અસરનો અભ્યાસ	ડૉ. જર્મિતા મકવાણા	24
7	'કેકપરંપરાનાં સશોધક-સંપાદક તડવી દંપતીનું આદિવાસી સાહિત્ય ક્ષેત્રે પ્રદાન'	ડૉ. હરેન્દ્રકુમાર વી. ચૌધરી	26
8	ધાંચ ટ્રિલિયન ડોલરની અર્થવ્યવસ્થા તરફ ભારતની સફર	ડૉ. રાકેશ એમ.ગાવિત	32
9	ગુજરાતમાં સિંચાઈમાં આવેલા પરિવર્તનો અને તેની કૃષિ ઉત્પાદન પરની અસરો	હરેશકુમાર કે. હરિજન	37
10	ભારતની 5 ટ્રિલિયન ડોલરની અર્થવ્યવસ્થામાં ડેરી ઉદ્યોગનું યોગદાન	વ્યાસ ઇન્દ્રા રાજેશભાઈ	41
11	ભારતીય અર્થતંત્રમાં પ્રવાસન ક્ષેત્રનું યોગદાન	કલ્પજરિયા રીતેશકુમાર રામજીભાઈ	47
12	યોગ: સ્વાસ્થ્ય અને આધ્યાત્મિકતા	PRO. JAMNABEN N. PATEL	52
13	ભારતમાં રોજગારીમાં પ્રવાસન નો ફાળો	હરેશ ભાણુભાઈ દયાતર	58
14	જળ સંચય	ડૉ. નિતિશ્રા જે.ગેડિયા	64
15	આજના યુગમાં તંદુરસ્ત અને સ્વસ્થ જીવન ની યાવી : યોગ	ડૉ. હરીશ રાબા	68
16	બૌદ્ધધર્મના સિદ્ધાંતો અને જન-જીવન ઉપર પ્રભાવ	પ્રા. ડૉ. યોગેશકુમાર નારણભાઈ ટેડેલ	71
17	યોગ અને સૂર્યનમસ્કાર દ્વારા બાળકોના ગત્યાત્મક પાસાઓ પર થતી અસરોનો અભ્યાસ	કુમર અજય જી.	75
18	માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય પર યોગની અસર	ડૉ.સંદિપકુમાર વિશ્વલદાસ વાળા	78
19	ગુજરાતી નવલકથામાં ભારતીયતા	Pro. Jyotshnaben Kachrabhai Chaudhry	83

"યોગ: સ્વાસ્થ્ય અને આધ્યાત્મિકતા"

PRO. JAMNABEN N. PATEL
ASSOCI. PRO. IN GUJARATI
GOVT. ARTS. COMMERCE & SCIENCE COLLEGE, KHERGAM.

પાસ્તાવિક ભૂમિકા :

આજના આધુનિક ટેકનોલોજીનું અને ઇન્ટરનેટના સમયમાં સમગ્ર વિશ્વમાં વર્તમાન યુગમાં આપણા જીવનને વધુ સાનુકૂળ બનાવતી ઔદ્યોગિક ક્રાંતિએ આગેદ્વય કરી છે. ત્યારે આજનો માનવી સમય અને ટેકનોલોજી સાથે વર્તમાન સમયમાં કદમ મિલાવીને જીવન જીવવા સજ્જ થઇ ટેકનોલોજી સાથે સ્વીકાર કરીને જીવી રહ્યો છે. માનવી રોજીદા વ્યવહારમાંથી કામકાજ, ધંધાર્થે, વ્યવસાયિક ઘટમાળમાં એટલો વ્યસ્ત થતો જાય છે કે, એને સમય મળતો નથી. વર્તમાન પત્ર પર એક દ્રષ્ટિપાત કરીએ તો આજનો માનવી ભૌતિક સુખ સમૃદ્ધિ અને સુવિધાઓ પાછળ એટલો વ્યસ્ત બન્યો છે કે, એની પાસે સમય પર્યાપ્ત નથી. આજના વર્તમાન યુગમાં જીવનના દરેક ક્ષેત્રે ટેકનોલોજીએ પગ પેશારો કર્યો છે. ત્યારે માનવી યંત્ર માનવ બનીને કાર્યો પાછળ પડ્યો છે. આજે ટેકનોલોજીએ જ્ઞાનની વિસ્તરતી ક્ષિતિજો માહિતીનો પૂંજ અને સંગ્રહ જ્ઞાનનો પ્રચાર પ્રસાર વધતો જ જાય છે.

"વિશ્વ એક વસુધૈવ કુટુંબકમ" રસની ભાવના અને 'વિશ્વ એક પરિવાર' તથા "વિશ્વ મારી મુઠ્ઠીમાં" એવી ઉડાન ભરી છે. ત્યારે કમ્પ્યુટર, લેપટોપ, ઇન્ટરનેટ, ટી. વી., ICT-પ્રોજેક્ટ, સ્માર્ટ ફોન વગેરે પર આધારિત થઇ જ્ઞાન ગમ્મત મનોરંજન, પ્રવાસ, ડાંસ, ફિલ્મ, નવરાત્રી અને યોગ જેવા મનોરંજન આનંદ માટે અને કાર્યક્રમોનું આયોજન અને માર્ગદર્શન મેળવી તત્કાલિન આનંદ પ્રાપ્ત કરવા મથી રહ્યો છે.

જેટલી ભૌતિક સુખ સુવિધાઓ વધતી ગઇ એટલો જ આજનો માનવી હાલના સ્થિતિ સંજોગોમાં જીવન શૈલી બદલાઇ ગઇ છે. સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત અનેક પડકારો ઉભા થયા છે. જે સ્વાસ્થ્યની સારસંભાળ સાથે સંકળાયેલી જરૂરીયાતોમાં ફેરફાર માટે જવાબદાર છે. ઔદ્યોગિક અને ઝડપી મેટ્રોપોલિટન જીવન શૈલીથી પડકારો વધ્યા છે. જેમકે, પ્રદૂષણ, તણાવ, ચિંતા તો બીજી તરફ વહેલી સવારથી સાંજ સુધી મોડી રાત સુધી કામમાં વ્યસ્ત રહેવાથી ભોજનમાં પણ ફેરફારો થયા છે. આજના વાસીભોજન, ફાસ્ટ ફૂડ, જંક ફૂડ, ઉંચી કેલેરીવાળા ખાદ્યપદાર્થોનું, સેવન સામાન્ય થઇ ગયું છે. તો બીજી તરફ ધુમ્ર પાન, શરાબ, નશીલા દ્રવ્યોનું સેવન, અપૂરતી ઉંઘ આરામ મળતો નથી. અને ડાયાબિટિસ, હાયપર ટેન્શન, આર્થ્રાઇટિસ, પીઠનો દુઃખાવો આ ઉપરાંત, આજના યુવાન પેઢીમાં તણાવ, ચિંતા જેવી સમસ્યા છે. બાહ્ય કે આંતરિક કારણોસર તણાવ શારીરિક કે માનસિક હોય છે. જીવનના મુખ્ય ફેરફારો, શાળા કે કામ સંબંધોમાં મુશ્કેલી, નાણાંકીય સમસ્યાઓ, અતિવ્યસ્તતા, અને બાળકો તથા કુટુંબને તણાવના બાહ્ય કારણો ગણી શકાશે. જ્યારે ચિંતા, નિરાશા, નકારાત્મકતા અવાસ્તવિક અપેક્ષાઓ, જડવિચારસરણી સ્થિતિ સંજોગોને અનુરૂપ થવાની ખામી આંતરિક કારણો ગણવામાં આવે છે. ભાવાત્મક અસંતુલન, અસ્થિરતા અને ચિંતા એ માનસિક તણાવના સામાન્ય લક્ષણો છે. આ માથાનો દુઃખાવો, અસ્થમા, અર્નિદ્રા, ત્વચા પર ચકામા, ચયાપચયની સમસ્યાઓ, અલ્સર, હાયબ્લડપ્રેશર, વગેરે માંસિક બિમારીઓ સાથે સંકળાયેલી સ્થિતિ છે. જેમા ઘેરાયેલો, ફસાયેલો જોવા મળે છે.

આજનો માનવી સામાજિક, ધાર્મિક, સાંસ્કૃતિક ક્ષેત્રે ભૌતિક સંશોધનોનો ઉપયોગ કરી જીવનની મહત્વતા, સૌંદરતા અને આનંદની પળો કઇ રીતે પ્રાપ્ત કરી શકે, હેતુ કે ઉદ્દેશથી કેળવવાના આશયથી કશુંક સંશોધન કરતો રહ્યો છે.

આજના માનવીને સ્વાસ્થ્યની સભાળ સાથે સકળાયેલી જરૂરીયાતો સામે સફળતા પૂર્વક સામનો કરવા યોગ, આનંદ ઉલ્લાસ માટે મનોરંજન કરી સરળ અને વાજબી ખર્ચ ધરાવતી યોગ પદ્ધતિ છે. તેમના જીવનમાં ઉર્જાનો નવસંચાર કરે છે, તે શારીરિક અને માનસિક બન્ને પ્રકારના વિકારોને દૂર કરે છે. યોગનું આજના સમયમાં સ્વાસ્થ્ય સાથેનું મહત્વ સમાધાન, સરળ વ્યવહાર સાદું જીવન ઉચ્ચવિચારવાળું જીવન શૈલી માટે યોગમાં વિવિધ આસનો શ્વાસોશ્વાસની કસરતો અને ધ્યાન સંકળાયેલ છે. તેમજ વ્યક્તિના જીવનમાં સંતુલિત સ્થાપિત કરીને ઉર્જાનો સંચાર કરે છે. જીવનના વિવિધ ક્ષેત્રો સાથે જોડાયેલા લોકો અત્યારે યોગિક અભ્યાસ પ્રત્યે વધારે સજાગ થયા છે. યોગ સ્વાસ્થ્ય જાળવવા અને સંવર્ધન માટેજ ઉપયોગી નથી, પરંતુ વિવિધ રોગોના નિવારણમાં પણ ઉપકારક છે. તણાવ ઘટાડવા અને અન્ય માનસિક વિકારોને નિયંત્રણમાં રાખવા યોગિક અભ્યાસથી જીવનશૈલીનું મહત્વ છે. વૈજ્ઞાનિકો અને તબીબી નિષ્ણાંતો સ્વીકારે છે. યોગના ફાયદા પુરવાર થયેલા છે. અતિ વાજબી છે, સરળ છે અને ઉપયોગી છે. ખાસ કરીને યુવાનો વધુ સ્વસ્થ અર્થસભર સંતુલિત અને તણાવ મુક્ત જીવન જીવી શકે તે હેતુથી “યોગ: સ્વાસ્થ્ય અને આધ્યાત્મિકતા” આ વિષય પર સંશોધન થકી વિચારો પ્રસ્તુત કરવાનો મારો આશય છે.

આ યોગ દિવસના કાર્યક્રમને ઓરન રિંગ ઓફ યોગ દ્વારા યોગનો વિચાર સમૂહ વિતરણ સંબંધ પર આધારિત હતો. સૈન્યજવાનોને આપણા જળ સ્ત્રોતો સાથે ‘યોગ ભારત માલા’ અને ‘યોગ સાગર માલા’ બનવી આર્કટિક પરથી એન્ટારટિક સુધી ભારતના બે રિસર્ચ બેંક કે પૃથ્વીના બે ધ્રુવો પણ યોગ સાથે સંકળાયા હતા. યોગની આ અનોખી ઉજવણીમાં દેશ અને દુનિયાના કરોડો લોકોએ આટલી સહજતાથી ભાગ લીધો. બે બાબત યોગનો પ્રચાર, પ્રસાર, યોગની પ્રસિધ્ધિ અને તેની મહાંતાને ઉજાગર કરે છે. આંતરરાષ્ટ્રીય સમૂદાયના સભ્યો સાથે આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસની ઉજવણી કરી હતી. ડિસેમ્બર, ૨૦૧૪માં આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસની માન્યતા આપવા ભારતના પ્રસ્તાવને સંયુક્ત રાષ્ટ્રે સમર્થન આપ્યું હતું.

યોગ એ ભારતની ખૂબજ પ્રાચિન પરંપરા છે. ગ્રંથોમાં યોગ વિશે કહેવામાં આવ્યું છે કે, “વ્યાયામાત્ લભતે સ્વાસ્થ્યમ્ દીર્ઘ આયુષ્યમ્ બલમ્ સુખમ્ ।”

ન્યુ ઇન્ડિયા ‘સમાચાર’ પૃ.નં. ૩૮

(યોગ દ્વારા આપણે સ્વાસ્થ્ય, દીર્ઘાયુ અને બળ મળે છે.)

યોગ એવા સ્વસ્થ અને મજબૂત સમાજનું નિર્માણ કરે છે. જેની સામૂહિક ઉર્જા અનેક ગણી વધારે હોય છે. ‘હ’મો આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ – ૨૦૨૩ પર પ્રધાનમંત્રી નરેન્દ્ર મોદી સાહેબે કહ્યું હતું કે “પરંપરા” છે. યોગ એ ભારતની ખૂબ પ્રાચીન તમામ પરંપરાઓની જેમ તે પણ જીવંત અને ગતિશીલ છે. યોગ ન:શુલ્ક છે. કોપીરાઇટથી મુક્ત, પેટન્ટથી મુક્ત અને રોયલ્ટીની ચૂકવણીથી મુક્ત છે. ઉંમર લેગિકતા અને કિટનેશના આધારે સ્વીકાર કરવો યોગ્ય છે.

આ યોગ દિવસમાં “વસુધૈવ કુટુંબકમ્ માટે યોગ” એટલે “એક પૃથ્વી એક પરિવાર – એક ભવિષ્ય” એવો આશય રાખવામાં આવ્યો હતો. તેમણે વધુમાં યોગ દિવસની ઉજવણીમાં વધુ એક સંદેશમાં જણાવ્યું હતું કે, “ભારતની સંસ્કૃતિ હોય કે સામાજિક માળખું, ભારતનું દર્શન હોય કે દ્રષ્ટિ” આપણે હંમેશા જોડાવા અપનાવ્યા અને અંગીકાર કરવાની પરંપરાઓનું જતન કર્યું છે.

યોગ સૌને એક જૂથ કરે છે તે સૌના માટે છે તમામ જાતિઓ, ધર્મો અને સંસ્કૃતિઓ માટે છે. યોગ સાચા અર્થમાં સાર્વ ભૌમિક છે વધુમાં મોદીએ કહ્યું હતું કે યોગ માટે કહેવામાં આવ્યું છે કે, “યોગ: કર્મસુ કૌશલમ્” એટલે કે, “કર્મમાં કૌશલ્ય જ યોગ છે.”

આઝાદીના અમૃત કાળમાં આ મંત્ર આપણા સૌને માટે ખૂબજ મહત્વ પૂર્ણ છે. જ્યારે આપણી ફરજો પ્રત્યે સમર્પિત હોઇએ છીએ ત્યારે આપણે યોગની સિધ્ધિ સુધી પહોંચી જૈએ છીએ. યોગ દિવસમાં ૧૩૫ કરતાં વધુ દેશોએ યોગમાં જબરજસ્ત રસ લીધો. એક વિભાજિત દુનિયામાં યોગ દુનિયાભરના લાખો લોકોને એકબીજા સાથે જોડે છે. જેમના માટે તે શક્તિ સધ્યાવ અને શાંતિનો સ્ત્રોત છે. યોગના અભ્યાસથી માનવચિત્ત શાંત બને છે. ઇન્દ્રિયોના વ્યાપારમાં સંયમ આવે છે. એજ કારણે ૨૧મી સદીમાં યોગનું મહત્વને સૌએ સંપૂર્ણ પણે સ્વીકાર કર્યો છે. તે સહજ રીતે સ્વાભાવિક છે. યોગથી બધા બધા પ્રકારના રોગોનું નિવારણ થઇ શકે છે. યોગ એ આત્મા ખોજનું વિજ્ઞાન છે. યોગના આધ્યાત્મિક મૂલ્ય અને રોગોને રોકવાની તેની શક્તિ ઉપરાંત સ્વાસ્થ્યમાં સુધારો લાવવા માટે મદદરૂપ હોવાથી તેને વૈશ્વિક સ્તરે સ્વીકૃતિ મળી છે.

સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી માટે યોગ ક્રિયાઓ :-

વ્યાપકરૂપે કરવામાં આવતી યોગ મુદ્રાઓ નીચે મુજબ છે.

- | | |
|------------------------------------|--|
| (૧) યમ (આત્મા સંયમ) | (૨) નિયમ (અવલોકન) |
| (૩) આસન (મનો શારીરિક મુદ્રાઓ) | (૪) પ્રાણાયામ (મહત્વપૂર્ણ ઉર્જા ધાસનું નિયંત્રણ) |
| (૫) પ્રત્યાહાર (ઇન્દ્રિયો પર સંયમ) | (૬) ધરણા (એકાગ્રતા) |
| (૭) ધ્યાન (મેડિટેશન) | (૮) સમાધિ (મુક્તિની અવસ્થા) |
| (૯) બંધ અને મુદ્રાઓ | (૧૦) સત્કર્મો |
| (૧૧) યુક્તાહાર | (૧૨) મંત્ર જાપ |
| (૧૩) યુક્ત કર્મ વગેરે | |

યોગમાં શરીર અને મન પર સંયમ મેળવવા માટે કેટલીક રીતો અને શારીરિક મુદ્રાની કસરતો સામેલ કરવામાં આવી છે. યોગના દરેક પગલામાં આત્મજાગૃતિ ઉપરાંત શારીરિક શક્તિ, મનોબળમાં વૃદ્ધિ થાય છે. અને ભાવાત્મક સ્થિરતા તેમજ સામાજિક સુરક્ષા પણ વધે છે. યોગક્રિયાઓ કરવાથી સ્વાસ્થ્યમાં સુધારો થાય છે અને રોગોને અટકાવી શકાય છે. તેમજ સજાગતાનું સ્તર વધે છે અને વધુ સારી સમજશક્તિ કેળવાય છે. નિસર્ગોપચાર એક એવી પરંપરાગત પદ્ધતિ છે જે જીવન, જીવન શૈલી અને સ્વાસ્થ્યનું સંચાલન કરતા કુદરતી સિધ્ધાંતો આધારિત છે. તંદુરસ્ત જીવનશૈલી બીમારીથી સુરક્ષા અને ઉપચારના આ સિધ્ધાંતો ભારતમાં પ્રાચીનકાળથી લોકોની નૈતિક સંસ્કૃતિમાં જરૂરીયાત અનુસાર મજબૂત રીતે એકબીજા સાથે સંકળાયેલા છે. જેમાં ગ્રંથોમાં વેદો, ઉપનિષદો, રામાયણ - મહાભારત વગેરે મળી રહે છે. યોગ દવા રહિત પદ્ધતિ ફિલોસોફીની રીતે સ્થાપિત છે. તે સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીનું વિજ્ઞાન છે. જે તંદુરસ્તી અને બીમારી બાબતે પોતાની અલગ પરિકલ્પના ધરાવે છે. તે તંદુરસ્તી માટે એવા સર્વગ્રાહી અભિગમ ધરાવે છે કે જેમાં શારીરિક, માનસિક, નૈતિક અને આધ્યાત્મિક પરિબળો આવરી લઇ તંદુરસ્તી વધારવા અને જાળવી રાખવા માટે સ્વાસ્થ્યપ્રદ જીવનશૈલી અપનાવવાની સલાહ આપવામાં આવે છે. સરળતા અને સાદગી તથા ઉચ્ચવિચાર સભ્યતાને સાંકળીને સાદગીથી વૈશ્વિક સ્તરે સ્વીકાર્ય છે.

સમગ્ર બ્રહ્માંડ પાંચ મુખ્ય તત્ત્વો એટલે કે પંચમહાભૂત - આકાશ, વાયુ, અગ્નિ, જળ અને ધરતીનું બનેલું છે. અને માનવ શરીર પણ આ પાંચ તત્ત્વોનું જ છે આ પંચ તત્ત્વોમાં અસંતુલન થાય તોજ બીમારી આવે છે. તેથી બીમારીના ઉપચાર માટે પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા કરવામાં આવે છે.

ઉપચારક પદ્ધતિઓ :-

- | | |
|--------------------|-------------------|
| (૧) ઉપવાસ ચિકિત્સા | (૨) આહાર ચિકિત્સા |
| (૩) માત્ર ચિકિત્સા | (૪) જળ ચિકિત્સા |

વેતનના સત્તા અને અધિકાર ખાતે સેવા દિશામાં અગત્ય વધે તેને ધ્યાન રાખે છે. આથી જ સર્વોચ્ચ નિરૂપણવાળી છે. આવામાં વેતન પર નિયંત્રણ મેળવવામાં આવે છે. નિયમિત ખાતે ધ્યાન કરવાથી વ્યક્તિને બેઝરૂબની સ્થિતિ થઈ છે. પરિણામે વ્યક્તિની કારકિર્દી ઉપર, અન્યથા કાર્યમાં સર્જનાત્મકતા, સ્થિરતા, આ સ્થિતિ, બીજા કામના કારકિર્દી સંબંધ અને અને અનુભવમાં વધારી શકાય છે.

સેવા અને સેવા -

સેવાને આપ્યું જુવનના નિયમ અને કાયદાની સીમામાં આવે છે. સેવા આથી જ કુલન નિરૂપણવાળી અને આપ્યું નિયમનું કાર્ય થઈ શકે જવાની સેવા થાય છે. તે સેવા આપના કુલનની જરૂરીયાત છે. કુલની સેવા જુવનમાં અગત્યના સેવા કે સેવાની કારકિર્દી અગત્યમાં રહે અને અનેક પરિસ્થિતિમાં આપના રહે છે. સેવા સેવાને નિયમિત રૂપે નિયમિત પરિસ્થિતિમાં અગત્યમાં રહે અને આપના સેવાની પરીવર્તન રહે છે. સેવા કારકિર્દી, અન્યથા, અન્યથા, સેવા, અગત્યમાં અને અગત્યમાં સેવા રહે અને આપના સેવાની પરીવર્તન રહે અને સેવા સેવાને નિયમિત રૂપે નિયમિત પરિસ્થિતિમાં અગત્યમાં રહે છે. સેવાની સર્વોચ્ચ કારકિર્દી, બેઝરૂબ અને સેવાની સર્વોચ્ચ નિરૂપણવાળી વધારી રહે છે. આ સેવા અને છે. જે આપના નિયમિત જુવનના મુખ્ય અગત્યમાં છે.

સેવા -

સેવા જુવન સેવા છે આપ સેવા બે સેવા સેવા અને સર્વોચ્ચ જુવન જુવનની અગત્યમાં રહે છે. જુવન અગત્યમાં સર્વોચ્ચ, અન્યથા સર્વોચ્ચ સેવા સેવાની સેવા રહે છે. આ સેવા આપના સેવા અને સેવા જુવનનું સેવા જુવનમાં સર્વોચ્ચ રહે છે. આપ જુવનમાં નિયમિત, નિયમિત, નિયમિત અને સર્વોચ્ચ અગત્યમાં સેવા રહે છે. સેવા જુવનની અગત્યમાં સર્વોચ્ચ સેવા રહે અને અગત્યમાં સર્વોચ્ચ સેવા રહે છે.