



ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

(રમતગમત, યુવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ વિભાગ)



યોગ ઈ-જર્નલ

જુન - ૨૦૨૩

“યોગ” ઈ-જર્નલ માસિક તૈયાર કરનાર ટીમ

યોગ સેવક શ્રી શીશપાલજી
(અધ્યક્ષશ્રી ગુજરાત રાજ્ય
યોગ બોર્ડ)
શ્રી વી. બી. વેદી
(ખાસ ફરજ પરના
અધિકારીશ્રી)

“યોગ” ઈ-જર્નલ કમિટી

શ્રી રાજેશ પટેલ
(યોગાહાર એક્સપર્ટ)

શ્રી બળવંતસિંહ ચૌહાણ
(વહીવટી અધિકારી)

શ્રી રાધેશ્યામ યાદવ
(ઝોન યોગ કો-ઓર્ડીનેટર)

શ્રી અનિલકુમાર ડી. ત્રિવેદી
(યોગ એક્સપર્ટ)

શ્રી જયરામભાઈ ઠક્કર
(સિનીયર યોગ નિષ્ણાંત)

શ્રી આત્મપ્રકાશ કુમાર
(સિનીયર યોગ નિષ્ણાંત)

શ્રીમતી હેમલતાબેન પટેલ
(જીલ્લા યોગ કો-ઓર્ડીનેટર)

શ્રી યોગેશ પી. જનસારી
(યોગ કોચ)

અનુક્રમણિકા

૧.	ચેરમેન સાહેબનો પત્ર	૩
૨.	ગિનીસ બુક ઓફ વર્લ્ડ રેકોર્ડ્સ એક ઝલક ૪	
૩.	વર્લ્ડ રેકોર્ડ્સ મીડિયા કવરેજ	૧૧
૪.	ધ્યાનની સાચી સમજ	૧૬
૫.	યોગ એક અમૃત	૨૦
૬.	યોગ માનસિક બીમારીમાં તારણહાર	૨૫
૭.	પાંચ તત્વનો ઉપયોગ કરી ખોરાક બનાવતું ક્લોરોફીલ એ જ શરીરનું હિમોગ્લોબીન	૨૮
૮.	ચુંબક ઉપચાર	૩૮
૯.	યોગ કવિતા	૪૫
૧૦.	ધ્યાન ભાગ ૩	૪૬
૧૧.	શાંભવી મુદ્રા	૫૦
૧૨.	PCOD & PCOS	૫૨
૧૩.	યોગ ભારતે વિશ્વને આપેલી અમુલ્ય ભેટ	૫૭
૧૪.	મહર્ષિ પતંજલિ : યોગના પ્રણેતા	૬૧

નોંધ : યોગ ઈ-જર્નલમાં પ્રકાશિત લેખોમાં દર્શાવેલ
બાબતો જે તે લેખકના છે. યોગ ઈ-જર્નલ ફક્ત લેખકના
વિચારો પ્રસ્તુત કરવા માટે છે.

પ્રકાશક : ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

પ્રકાશિત વર્ષ : ૨૦૨૩, માસ : જુન ભાષા : ગુજરાતી



સુરતમાં ૧.૫૪ લાખ લોકો દ્વારા સામુહિક યોગ ગિનીસ બુક ઓફ વર્લ્ડ રેકોર્ડ



આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસે UN હેડક્વાર્ટરમાં 135 દેશોના

પ્રતિનિધિ સાથે વડાપ્રધાને યોગ કર્યા: વર્લ્ડ રેકોર્ડ બન્યો

યોગ બોર્ડ સાથે જોડાયેલા મારા સર્વ ઓફીસ સ્ટાફ, સ્ટેટ યોગ કો-ઓર્ડીનેટર, ઝોન યોગ કો-ઓર્ડીનેટર, જીલ્લા યોગ કો-ઓર્ડીનેટર, યોગ ટ્રેનર અને યોગ સાધકો, મિત્રો અને શુભચિંતકો, આપ સૌ યોગી આત્માઓને મારા નમન વંદન.

આપના સાથ સહકારથી અને સુરતના યોગી આત્માઓના સહકારથી ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડે ૧.૫૪ લાખ લોકોને સામુહિક યોગ કરાવી, ૨૧ જુનના દિવસે આંતર રાષ્ટ્રીય યોગ દિવસની ઉજવણીના ભાગ રૂપે ગિનીસ બુક ઓફ વર્લ્ડ રેકોર્ડમાં નામ દર્જ થયું છે.

ગિનીસ બુક ઓફ વર્લ્ડ રેકોર્ડમાં નામ દાખલ થવું, તે યોગના ઇતિહાસમાં બહુ મોટી ઘટના કહેવાય. આ માટે યોગ બોર્ડના તમામ કર્મચારીઓથી લઈ કો-ઓર્ડીનેટર સાથે કોચ અને ટ્રેનર સાધકો સૌનો હું ખુબ જ આભારી છું. આપના સાથ સહકાર વગર આ શક્ય થાય તેમ ન હતું, પરંતુ આપ સૌ યોગી આત્માઓના ભગીરથ પ્રયત્નોથી ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડને દુનિયામાં નામના અપાવી છે. આ માટે હું આપ સૌનો ફરીથી આભાર વ્યક્ત કરું છું. આપ સૌના સાથ અને સહકારથી ગુજરાતને યોગમય બનાવવું છે.

ગુજરાતના કરોડો લોકો યોગ કરતા થાય, લાખો લોકો યોગ ટ્રેનર બને, “હર ઘર યોગી, હર ઘર નિરોગી” બને તેવા શુભ આશિષ સાથે આપ સૌને મારા પ્રણામ.....

યોગ સેવક શ્રી શીશપાલજી

ચેરમેનશ્રી,

ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ



આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસે UN હેડક્વાર્ટરમાં 135 દેશોના પ્રતિનિધિ સાથે વડાપ્રધાને યોગ કર્યા: વર્લ્ડ રેકોર્ડ બન્યો



આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ ૨૦૨૩
અંતર્ગત ગિનીસ બુક ઓફ વર્લ્ડ
રેકોર્ડ કરતુ ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

ગુજરાતભરમાં લગભગ 1.25
કરોડ લોકો યોગમાં જોડાયા.



ગિનીસ બુક ઓફ વર્લ્ડ રેકોર્ડ એક ઝલક



ગિનીસ બુક ઓફ વર્લ્ડ રેકોર્ડ એક ઝલક



ગિનીસ બુક ઓફ વર્લ્ડ રેકોર્ડ એક ઝલક



ગિનીસ બુક ઓફ વર્લ્ડ રેકોર્ડ એક ઝલક



ગિનીસ બુક ઓફ વર્લ્ડ રેકોર્ડ એક ઝલક



ગિનીસ બુક ઓફ વર્લ્ડ રેકોર્ડ એક ઝલક



ગિનીસ બુક ઓફ વર્લ્ડ રેકોર્ડ

મીડિયા કવરેજ

૧૬ મુજરાત સમાચાર (અમદાવાદ આવૃત્તિ)



૨૧મી જુન, વિશ્વ યોગ દિવસ તરીકે દેશવ્યાપિમાં આને ઉજાવવાની ઉજવણી. ગુજરાતભરમાં સવા કરોડ લોકોએ વિવિધ સ્થળોએ યોગાભ્યાસ ક્રિયાકરમો આગ લીધો હતો. સુરતમાં ઉજવણીવા રાજ્ય કક્ષાના વિશ્વ યોગ દિવસમાં એકત્રિત હોડ લાખ યોગ સહિકરણએ વિશ્વવિખ્ય પદ્મ ચૌધર્યે. અમદાવાદ સ્ટેડિયમ ખાતે આટલ પ્રિજ અને ગાંધીઆશ્રમ ખાતે વિશ્વ યોગ ક્રિયાકરમો કરાઈ. સાબરમતી કિનારે યોગ દ્વારા કરોડ ઉપર યોગાભ્યાસ કરાવવાને લોકોને અભેખું આકર્ષણ ઇતિહું કર્યું હતું. (તસવીર : સુરત મિસ્ટ્રી, રીલેવ સાઉન્ડી)

વસુધૈવ કુટુમ્બકમ્ માટે યોગ

વિશ્વ યોગ દિવસે સુરતમાં વર્લ્ડ રેકોર્ડ એકસાથે ૧.૫૩ લાખ લોકોએ યોગ કર્યો

(અભિનિધિ દ્વારા) સુરત, બુધવાર યોગ દિવસની સુરતમાં રાજ્યકક્ષાની ઉજવણીમાં ઉપસ્થિત મુખ્યમંત્રી ભુપેન્દ્ર પટેલે વર્લ્ડ રેકોર્ડનું પ્રશસ્ત્રપત્ર સ્વીકાર્યું હતું. તેમણે જણાવ્યું હતું કે, ગુજરાતમાં ૫૧ યોગ સ્ટુડિયો યોગ કરવાનું આયોજન છે.

ગિનીઝ બુક ઓફ વર્લ્ડ રેકોર્ડ દ્વારા

ગુજરાતમાં ૫૧ યોગ સ્ટુડિયો શરૂ કરવા

સુરતમાં કુલ રોડ સિત વાય જંકશન ખાતે યોગ કરવા માટે કુલ ૨.૧૯ લાખ લોકોએ રાજ્યભરમાં કરાવ્યું હતું. એક જ દિવસમાં એક લાખથી વધુ લોકોએ સિત પર રાજ્યભરમાં કરાવી ઈતિહું કર્યું. મંત્રણવારે મુજરાત આજ વાગ્યાથી સુરતમાં યોગસભ્યે

કુમસ રોડ પર વાય જંકશનથી ત્રણ કિલોમીટર વિસ્તારમાં બાળકોથી માંડી વડીલોએ યોગ કર્યો

જ્યાં માટે ધરેલી નીકળી જતા સરોર કિલોમીટર વિસ્તારમાં યોગ કરવામાં આવ્યું હતું.

અહવાગેટથી પીપલો ક્લારે લાગી હતી. વ એચવીએનઆઈઈઈ સર્કલ કુ સુધી અને વાય જંકશનથી પ્લોટ ૪ કિલોમીટર અને સુરત એરપોર્ટના ગેટ સુધી મળીને કુલ ૧૨.૫ કિલોમીટર વિસ્તારમાં યોગ કરવામાં આવ્યો હતો. એ લોકો દ્વારા યોગને ગિનીઝ રેકોર્ડમાં સ્થાન મળ્યું છે. યો (અનુસંધાન કર

સને-૨૦૧૮માં રાજસ્થાનમાં ૧.૦૯ લાખ લોકો દ્વારા યોગનો રેકોર્ડ હતો, સુરતમાં ૧.૫૦ લાખ લોકોએ નવો રેકોર્ડ કર્યો સુરતમાં એક સાથે ૧.૫૩ લાખ લોકોએ યોગ કર્યો હતો. યોગમાં સેક્રાવાર લોકોને મેન અપવા હતા તેના આધારે ગણતરી કરવામાં આવી હતી. વિનિત મુક એક વર્લ્ડ રેકોર્ડના પ્રતિનિધી સ્વનિત કલેશરે સ્ટેજ પરથી સુરતમાં એકસાથે યોગનો વર્લ્ડ રેકોર્ડ સ્થાપી જાહેરાત કરી હતી. અગાઉ રાજસ્થાનના કોટામાં સને-૨૦૧૮માં વિશ્વ યોગ દિવસે ૧.૦૯ લાખ લોકોએ એકસાથે યોગ કરીને વર્લ્ડ રેકોર્ડ કર્યો હતો. આ રેકોર્ડ આજ સુરતમાં તુરબો છે. યોગ દિવસે વર્લ્ડ રેકોર્ડનું સર્ટિફિકેટ મુખ્યમંત્રી ભુપેન્દ્ર પટેલને આપવામાં આવ્યું હતું.

વેચવાનો છે પ્લોટ હોટલ વેચવાની છે (રેસી

SURAT SETS GUINNESS RECORD



Surat created history on Wednesday by setting a Guinness World Record with over 1.53 lakh people participating in a yoga event at one place on the International Day of Yoga. Guinness officials handed over the certificate to CM Bhupendra Patel at the venue in Surat. The previous world record was set in 2018 in Kota, Rajasthan, where 1,00,984 people participated in a yoga session in one place | P 2& 5

મીડિયા કવરેજ

MANTRA AND ASANAS THE DISCIPLINE AS LAKHS OF PEOPLE IN GUJARAT CELEBRATED THE INTERNATIONAL DAY OF YOGA



PALDI



NALSARAVAR



GANDHI ASHRAM

51 yoga studios to be set up in Gujarat, says CM



SHIVANAND ASHRAM

VIBRANT CELEBRATIONS AT SHIVANAND ASHRAM

The Shivanand Ashram in Ahmedabad organized 17 programmes in the city and state to mark the International Day of Yoga on Wednesday. The events attracted participants from various backgrounds, including yoga practitioners, 300 students of the Andhijan Mandal and Aparaj Mnas Mandal, 380 students and teachers from minority institutions, hearing- and speech-impaired students and members of the Lions Club. The ashram also conducted a yoga session attended by 2,800 students from institutions like the Sadvichar Parivar, Narayan Guru Vidyalaya, New Education High School, and Saraswati Vidyalaya Sanikai in Dholka. More than 250 eminent people from the city also took part in the session. Swami Parmatmanand released a book titled "Yog Mudra and Pranayam" by Sadhna Bhatt to mark the occasion. He spoke on the importance of yoga and meditation, a release stated.



Vidhan Sabha complex, Raj Bhavan host events

An event to celebrate International Day of Yoga was held for the first time at the Vidhan Sabha complex on Wednesday even as functions were held at Raj Bhavan and 27 other places in the state capital. Assembly speaker Shankar Chaudhary led the celebrations outside the assembly building in Gandhinagar and was accompanied by assembly staff and others. Governor Acharya Devvrat led the celebrations at Raj Bhavan. An official statement said that for the first time, the celebrations had been organized at 27 places in the state capital and more than 50,000 citizens participated. The Gandhinagar Municipal Corporation (GMC) organized its event at Swarnim Park.

At the state-level International Day of Yoga celebrations in Dumas area of Surat, chief minister Bhupendra Patel announced that the state government would open 51 yoga studios across Gujarat shortly to popularize yoga. "The State Yoga Board has so far trained 5,000 instructors. In the coming days, the state government is planning to start 51 yoga studios in the state," the CM said, adding that the yoga studios will serve as centres where yoga will be popularized among the masses. The yoga board has been tasked with training instructors, who will also be paid a monthly stipend for teaching yoga to the people. Ahead of the celebrations, the board organized summer camps in all major cities and towns, where people were trained in yoga, a government statement said.



અનેક સ્થાનોએ યોગ પ્રવચન કરી રહેલા યોગીઓ. આજે રાજ્યભરમાં યોગ દિવસની ઉજવણી કરવામાં આવી હતી. આ તકે રાજ્યના અનેક સ્થાનોએ યોગ પ્રવચન કરવામાં આવ્યું હતું. (સમયાંક સમયે યોગીઓની સંખ્યા વધુ છે.)

યોગમય બન્યું સૌરાષ્ટ્ર: ઠેર ઠેર આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસની ઉજવણી

અમેરિકાથી વડાપ્રધાન મોદીએ અને સુરતમાંથી મુખ્યમંત્રી ભૂપેન્દ્ર પટેલે યોગ દિવસ નિમિત્તે વર્ચુઅલ સંબોધન કર્યું. જેનું સૌરાષ્ટ્રમાં ઠેર ઠેર જીવંત પ્રસારણ થયું : દરિયા કિનારાની ચોપાટીઓ, બાગ-બગીચા, શૈક્ષણિક સંકુલ ખુલા મેદાનોમાં લોકોએ સામુહિક યોગાસનો કર્યા : રાજકીય મહાનુભાવોએ ઉપસ્થિત રહી ઉદ્બોધન કર્યા

(સંવિધિત પ્રાંત) સુરત, ૨૧ જૂન
અનેક સ્થાનોએ યોગ પ્રવચન કરી રહેલા યોગીઓ. આજે રાજ્યભરમાં યોગ દિવસની ઉજવણી કરવામાં આવી હતી. આ તકે રાજ્યના અનેક સ્થાનોએ યોગ પ્રવચન કરવામાં આવ્યું હતું. (સમયાંક સમયે યોગીઓની સંખ્યા વધુ છે.)



યોગ પ્રવચન કરી રહેલા યોગીઓ. આજે રાજ્યભરમાં યોગ દિવસની ઉજવણી કરવામાં આવી હતી. આ તકે રાજ્યના અનેક સ્થાનોએ યોગ પ્રવચન કરવામાં આવ્યું હતું. (સમયાંક સમયે યોગીઓની સંખ્યા વધુ છે.)



અનેક સ્થાનોએ યોગ પ્રવચન કરી રહેલા યોગીઓ. આજે રાજ્યભરમાં યોગ દિવસની ઉજવણી કરવામાં આવી હતી. આ તકે રાજ્યના અનેક સ્થાનોએ યોગ પ્રવચન કરવામાં આવ્યું હતું. (સમયાંક સમયે યોગીઓની સંખ્યા વધુ છે.)



અનેક સ્થાનોએ યોગ પ્રવચન કરી રહેલા યોગીઓ. આજે રાજ્યભરમાં યોગ દિવસની ઉજવણી કરવામાં આવી હતી. આ તકે રાજ્યના અનેક સ્થાનોએ યોગ પ્રવચન કરવામાં આવ્યું હતું. (સમયાંક સમયે યોગીઓની સંખ્યા વધુ છે.)

મીડિયા કવરેજ

1,50,000 યોગી @ 1,50,000 સુરતે સર્જ્યો વિશ્વ કીર્તિમાત



સુરત મહાપાલિકાનો સ્વર્ણમ સંકલ્પ.. સુરત પોલીસની સહદયી સહભાગિતા અને શાસકોનો સહકાર રંગ લાવ્યા

યોગમેવ સમુચ્ચતે } યોગની ક્ષિતિજે સુરતનો સિતારો.. વિશ્વ મંત્રમુગ્ધ

નવમા આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસે સુરતીઓએ જયપુર સિટીનો ૧.૦૯ લાખ લોકોનો સામૂહિક યોગનો રેકોર્ડ તોડી નાંખ્યો

સુરત, ૨૧ જુલાઈ - ગુજરાતના સુરત શહેરમાં ૨૧ જુલાઈના રોજ ૧.૦૯ લાખ યોગીઓએ સામૂહિક યોગ કરીને ગિનીસ બુક ઓફ વર્લ્ડ રેકોર્ડ તોડી નાંખ્યો. આ અવકાશને પાકવવા માટે સુરત મહાપાલિકાના સ્વર્ણમ સંકલ્પ અને પોલીસની સહદયી સહભાગિતા અને શાસકોનો સહકાર રંગ લાવ્યો. આ અવકાશને પાકવવા માટે સુરત મહાપાલિકાના સ્વર્ણમ સંકલ્પ અને પોલીસની સહદયી સહભાગિતા અને શાસકોનો સહકાર રંગ લાવ્યો.



યોગ વૈશ્વિક આંદોલન : વડાપ્રધાન
રાજ્યમાં સવા કરોડ લોકો જોડાયા : CM
સુરતમાં ૧.૦૯ લાખ યોગીઓએ સામૂહિક યોગ કરીને ગિનીસ બુક ઓફ વર્લ્ડ રેકોર્ડ તોડી નાંખ્યો. આ અવકાશને પાકવવા માટે સુરત મહાપાલિકાના સ્વર્ણમ સંકલ્પ અને પોલીસની સહદયી સહભાગિતા અને શાસકોનો સહકાર રંગ લાવ્યો.

૯૫ લાક્ષણી વાયુ વિગ્નાઓની સમૃદ્ધિ
વેળાં દારવીએ વાયુ એડ રેકોર્ડ
સુરતમાં ૧.૦૯ લાખ યોગીઓએ સામૂહિક યોગ કરીને ગિનીસ બુક ઓફ વર્લ્ડ રેકોર્ડ તોડી નાંખ્યો. આ અવકાશને પાકવવા માટે સુરત મહાપાલિકાના સ્વર્ણમ સંકલ્પ અને પોલીસની સહદયી સહભાગિતા અને શાસકોનો સહકાર રંગ લાવ્યો.

મંચ પરથી એકાગ્રચક્તી યોગી
સુડનું મુખ્યમંત્રીએ વિશેષ
સુરતમાં ૧.૦૯ લાખ યોગીઓએ સામૂહિક યોગ કરીને ગિનીસ બુક ઓફ વર્લ્ડ રેકોર્ડ તોડી નાંખ્યો. આ અવકાશને પાકવવા માટે સુરત મહાપાલિકાના સ્વર્ણમ સંકલ્પ અને પોલીસની સહદયી સહભાગિતા અને શાસકોનો સહકાર રંગ લાવ્યો.

પીએમ મોદીના નેતૃત્વમાં ન્યૂયોર્કમાં યુએન હેડક્વાર્ટર ખાતે યોગ દિવસની ઐતિહાસિક ઉજવણી યોગ ભારતની વિશ્વને ભેટ, કોપીરાઈટ ફ્રી : મોદી

યોગ તમારી ઉંમર, જાતિ અને કિંદનેસ લેવલ સાથે એડેપ્ટેબલ, યુનિવર્સલ : વડાપ્રધાન મોદી
ન્યૂયોર્કમાં યુએન હેડક્વાર્ટર ખાતે યોગ દિવસની ઐતિહાસિક ઉજવણી. પીએમ મોદીના નેતૃત્વમાં ન્યૂયોર્કમાં યુએન હેડક્વાર્ટર ખાતે યોગ દિવસની ઐતિહાસિક ઉજવણી. પીએમ મોદીના નેતૃત્વમાં ન્યૂયોર્કમાં યુએન હેડક્વાર્ટર ખાતે યોગ દિવસની ઐતિહાસિક ઉજવણી.

વડાપ્રધાન વોશિંગ્ટન ડી.સી. પહોંચ્યા
વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદી આ પુનઃસુદૃઢિત કરવામાં આવેલા યુએન હેડક્વાર્ટર ખાતે યોગ દિવસની ઐતિહાસિક ઉજવણી. પીએમ મોદીના નેતૃત્વમાં ન્યૂયોર્કમાં યુએન હેડક્વાર્ટર ખાતે યોગ દિવસની ઐતિહાસિક ઉજવણી.



મીડિયા કવરેજ



1,50,000
સુરતવાસીઓએ સામૂહિક
યોગ સાથે વિશ્વવિક્રમ કર્યો

વિશ્વ યોગ દિવસ નિમિત્તે એક તરફ જયારે વડા પ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીએ અમેરિકામાંથી વિશ્વને સંગોળન કર્યાની સ્મૃતિ ઘટના બની ત્યારે તેમના જ રાજ્ય ગુજરાતના સુરતમાં દોઢ લાખથી પણ વધુ લોકોએ સામૂહિક યોગ કરીને અહીંનો વિશ્વવિક્રમ કર્યો હતો. આ સમયે સુરતવાસીઓને પ્રેરણા આપવા ખુદ મુખ્યમંત્રી ભુપેન્દ્ર પટેલ, ગૃહમંત્રી હર્ષ સંઘવી અને પ્રદેશ ભાજપ અધ્યક્ષ સી.આર. પાટિલ પણ ખાસ પ્રિસ્થિત રહ્યા હતા. યોગદિવસના કાર્યક્રમમાં ગાંધીનગર ખાતે વિદ્યાનગરના અધ્યક્ષ શરદ ચૌધરી પણ જોડાયા હતા. અમદાવાદમાં પણ શરૂ રચળોએ યોગનો કાર્યક્રમ યોજાયો હતો.



8



વિશ્વયોગ દિને સૌરાષ્ટ્રમાં ઠેર-ઠેર સામૂહિક યોગાસનો યોજાયા

આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસની સૌરાષ્ટ્રના વિવિધ શહેરો-ગામોમાં ઉજવણી કરવામાં આવી હતી. આ પ્રસંગે ઠેર ઠેર સામૂહિક યોગાસના આયોજનો થયા હતા જેમાં લોકોએ ઉત્સાહભરે ભાગ લીધો હતો. આઈકોનિક રચનો, ચોપાટી, સૈણાઈક સંસ્કારો, બાગ-બગીચાઓમાં સામૂહિક યોગાસનો યોજાયા હતા. (તસ્વીર પ્રકાશ ચંદ્રારણા-ખંભાળીયા, રૂઝદત્તસંઠ શાહોડ-વઝવાણ, શિમલ બગાઈયા-બોટાદ, સુરેન્દ્ર મહેતા-નેતપુર)

ધ્યાનની સાચી સમજ

સામાન્ય લોકો મુજબ ધ્યાન એટલે કોઈ વસ્તુ પર ફોકસ કરવું. પરંતુ યોગની ભાષામાં અને દર્શનશાસ્ત્રના મતે ધ્યાન એટલે કોઈના વિશે વિચાર ન કરવો. વિચાર શૂન્ય થઈ જવું. “તત્ર પ્રત્યયૈકતાનતા ધ્યાનમ”. વિભૂતિ પાદ સૂત્ર નંબર બે યોગ દર્શન.

ધ્યાન કરો, પરંતુ પ્રશ્ન થાય કે કોનું ધ્યાન કરવું? કોનું ધ્યાન ધરવું? પ્રેમ કરો, તો કોને પ્રેમ કરીએ? જ્ઞાન મેળવવું, તો કયું જ્ઞાન મેળવવું? પરંતુ ખરા અર્થમાં પ્રેમ, જ્ઞાન એ કોઈ સંબંધ નથી કે કોઈ અન્ય વ્યક્તિ એ વસ્તુ સાથે થાય, પરંતુ આ એક અવસ્થા છે. પરંતુ આપણને એ ખ્યાલ નથી કે, આ સંબંધ નથી. સાધારણ રીતે કોઈ કહે છે કે તમો પ્રેમ કરો તો પ્રશ્ન થશે કે કોને પ્રેમ કરું? પરંતુ હકીકતમાં આપ ને જંગલમાં છોડી દો, તો ત્યાં પાણી સાથે પ્રેમ કરવો. એટલે કે પ્રેમ કરવા માટે કોઈ સંબંધ બાંધવો કે સામી વ્યક્તિનું અસ્તિત્વ હોવું એ જરૂરી નથી. પરંતુ વ્યક્તિના પોતાનામાં પ્રેમ નિરંતર હોવું આવશ્યક છે. ઉદાહરણ તરીકે એક ફૂલો છે, તો તે ફૂલામાંથી પાણી બહાર કાઢવું છે. તો એ જરૂરી છે કે, ફૂલામાં પાણી હોવું જોઈએ. કોઈ ફૂલામાંથી પાણી ખેંચે કે ન ખેંચે, ફૂલામાં પાણી હોવું એ જ અગત્યનું છે. ફૂલામાં પાણી જ ન હોય તો પાણી બહાર કાઢી ન શકાય, તેનો કોઈ મતલબ નથી.

જ્યારે વિચાર, હંમેશા કોઈનો પણ વિચાર હોઈ શકે, પરંતુ ધ્યાનમાં આપ હંમેશા વિચાર શૂન્ય થાવ છો. અને ધ્યાન સમય સમયે બધા જ વિચારો બંધ થઈ જાય છે. કોઈનો પણ વિચાર ન આવવું અને નિરવિચારની સ્થિતિ થઈ જાય તેને ધ્યાન કહેવામાં આવે છે. આવી દશાને ધ્યાન કહેવાય.

પ્રચલિત બાબત એવી છે કે અમો રામનું ધ્યાન કરતાં હતા. પરંતુ ઘણા અર્થમાં રામનું ધ્યાન નહીં, પરંતુ રામનો વિચાર કરતા હતા. અહીં સંબંધ સ્થાપિત થાય છે કે, તમો રામ રામ કરતા, તેના વિચાર કરો છો. ધ્યાન નહીં. ધ્યાનનો અર્થ એ છે કે, જ્યાં કોઈ નથી, હું એકલો છું, જ્યાં કોઈ

વિચાર જ નથી. ચિત્તની શૂન્ય અવસ્થા એટલે ધ્યાન.

પોતાનામાં સ્થિર થવું, કોઈના વિષે અવિચારમાં રહેવું તેને ધ્યાન ધરવું કહેવાય. Just Doing Nothing, ચિત્તની સારી દોડ બંધ થઈ જાય તે અવસ્થાને ધ્યાન દેવાય.

ધ્યાન ધરવાનું પહેલું સોપાન એ છે કે કોઈપણ ક્રિયા કરો છો, તે સંપૂર્ણ તેમાં મગ્ન રહેવું. એટલે કે તેમાં હોશપૂર્વક રહેવું. જેમકે ભોજન કરતી વખતે ભોજનનો જ વિચાર કરવો. નહીં અન્ય કોઈ વિચાર. સમજો કે તમે ભોજન સમયે, દફતર, ઓફિસનો વિચાર કરો છો. તો આ સમયે તમારું ભોજન બેહોશી પૂર્વકનું રહેશે. જેનો કોઈ અર્થ નથી. ચેતના પૂર્વ ફક્ત ભોજનમાં ધ્યાન હોવું જોઈએ. ભોજન સમયે, ગીત, સંગીત, કોઈના મંત્ર જાપ કરો તો તે બે પ્રક્રિયા થઈ ગઈ. આ ગલત છે. ફક્ત ને ફક્ત તમારું ચિત્ત ભોજનમાં જ હોવું, એ ધ્યાન નું પ્રથમ સોપાન છે. એટલે કે કોઈપણ કાર્ય કરો તમારું મન ફક્ત અને ફક્ત એ કામમાં જ રત રહેવું એ જરૂરી છે. આ બાબત તમને વધુ સહાયરૂપ થશે. કોઈ કામની પૂર્તતા ત્યારે જ આવે, જ્યારે ધ્યાનપૂર્વક કરવામાં આવે. જેમાં જરા પણ થાક લાગશે નહીં. પરંતુ યંત્રવત, જો કોઈ કામ કરશો, તો થોડા સમયમાં થાક લાગવા માંડશે. તમારી કુશળતા રહેશે નહીં. શરીર કઈ કરે, અને મન કંઈક કરે, ત્યારે તણાવ ઉત્પન્ન થાય છે. અને તેમાંથી થાક લાગશે.

આ માટેનું શ્રેષ્ઠ ઉદાહરણ એ રમત છે. જ્યારે આપ કોઈ પણ પ્રકારની રમત રમો છો, તો તેમાં જ સંપૂર્ણ તમારું ધ્યાન કેન્દ્રિત હોય છે. અને તમારી રમતમાં ઘણો શ્રમ વ્યય થતો હોય છે, છતાં પણ તમો તાજગી અનુભવો છો. આ કામ ફરજિયાત કરવું પડે, તો તે કામ થઈ જાય છે. આજ રમતો તમે નોકરીના રૂપમાં રમો છો, એટલે કે માલિકના કહેવાથી રમો છો, તો તે રમત નહીં રહેતા, કામ બની જાય છે. (IPL) ત્યારે ખેલાડી થાકી જાય છે. પરંતુ હોશિયાર વ્યક્તિ પોતાને સોપવામાં આવેલું દરેક કામને, ખેલ બનાવી, સતત ધ્યાનથી કરે છે, તો તે આનંદ બની જાય છે. ધ્યાન મતલબ

એવો નથી કે જોડ જબરજસ્તીથી એક આસન ઉપર બેસી જવું.. જો આવું કરવામાં આવે તો તરત જ થાક લાગશે. આવી એકાગ્રતા કામ બની જાય છે. ધ્યાન એ આનંદ બની જવી જોઈએ.

ધ્યાનની શરૂઆત હોશપૂર્વક, સભાનતાથી કરવી તેને જબરદસ્તીથી કરવી નહીં, ધ્યાન સમયે મનચિત ભટકી જાય તો તરત જ સંભાળી લેવું અને નીરવિચાર થવા પ્રયત્ન કરવો. ધીમે ધીમે સફળતા મળશે. ચિંતા કે પ્રચ્ચાતાપ ન કરો, પરેશાન ન થાવ. દુખી ન થાવ. કે હું કમજોર છું. એવું ન સમજો. પરંતુ પ્રારંભમાં આવું થશે. નાનું બાળક ચાલતા શીખે તો વારંવાર પડી જાય છે ત્યારે એવું વિચારે કે હવે હું ચાલી જ નહી શકું તો હતાશ થશે, પરંતુ વારંવારના પ્રયત્નથી બાળક ચાલવા માંડે છે. તેમ વારંવારના પ્રયત્નથી ચિત્તને સ્થિર કરી ધ્યાન અવસ્થામાં આનંદિત થઈ શકાય છે.

પ્રમાદને તોડવા માટે હોશ પૂર્વક ચિત્તને સ્થિર કરવું પડશે. બાદમાં આપોઆપ ધ્યાનસ્થ થઈ જવાશે. ૨૪ કલાક માં પણ થોડી ક્ષણો ધ્યાનમગ્ન થવાય તો પણ સારું છે. તેથી એ યાદ રહે કે ધ્યાન ને કામ ના બનાવશો. ધૈર્ય રાખી અનંત પ્રતીક્ષા સાથે સતત સહજ પ્રયાસ કરવો. અડચણ આવશે પરંતુ પ્રયાસ ચાલુ રાખવાથી સફળતા મળશે. હજાર માઈલ ચાલવા માટે પ્રથમ એક માઈલ ચાલવું પડે પછી અંતિમ છેડો ગમેતેટલો દુર હોય તો પણ મંજિલ સુધી પહોંચી જવાશે. ધ્યાન માટે પણ આવું જ છે. ધીમે ધીમે પ્રમાદ મુક્ત થઈ જવાશે. તણાવ મુક્ત થઈ જવાશે. અને ધ્યાન માર્ગે આગળ વધી શકાશે અને ચિત્તની નિર્વિકલ્પ અવસ્થા, આધ્યાત્મ માર્ગે આગળ વધી શકાશે.

સામાન્ય રીતે કોઈપણ એક સુખપ્રદ આસનમાં બેસી, મૌન અવસ્થામાં, અંતર ધ્યાન એટલે સ્વમાં કેંદ્રીત થવું, તેને પણ ધ્યાન કહેવાય છે. ધ્યાનની પરમ અવસ્થામાં ચિત્ત, કોઈ પણ પ્રકારના વિચાર રહિત થઈ જાય છે. અને શૂન્યાવસ્થા ચિત્ત પ્રાપ્ત કરે છે. તેને ધ્યાન કહી શકાય.

ધ્યાન કરવાથી મનુષ્ય, તેના અસ્તિત્વને ઓળખી શકશે. આધ્યાત્મિક ઉન્નતી થાય છે. તણાવથી મુક્તિ મળે છે. માનસિક શાંતિમાં વધારો થાય છે.

લાગણીઓ ઉપર અંકુશ આવે છે. અને આંતરિક શાંતિની અનુભૂતિ થાય છે. ધ્યાનથી શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં વધારો થાય છે. જીવનમાં હકારાત્મકતાની વૃદ્ધિ થતાં રોગપ્રતિકારક શક્તિમાં વધારો થાય છે. ધ્યાનથી મનની શાંતિ મળે છે, અને જીવનના દરેક ક્ષેત્રમાં સફળતા માટેની શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે.

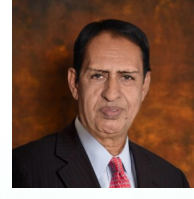
મેડીટેશનની ક્રિયાને ઘણા ધ્યાન કહે છે. પરંતુ અહીં કોઈ પણ પ્રકારની ચિત્ત વૃત્તિને શાંત કરી, કોઈનું ધ્યાન ન ધરવું, અને ચિત્તની શૂન્ય અવસ્થા પ્રાપ્ત કરવી એનું નામ ધ્યાન.

યોગ બોર્ડ અને સહયોગી સંસ્થાઓના ઉપક્રમે 26 માર્ચ 2023 ના “ધર ધર યોગ, ધર ધર ધ્યાન”ની શિબીરો કરી હતી એ સમૂહ ધ્યાન છે.



અનિલભાઈ ત્રિવેદી
યોગ એક્સપર્ટ
ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

॥ જયસીયારામ ॥
 યોગાચાર્ય પ્રતાપચંદ્ર એમ. ઘાનકી
 યોગાસનો તથા પ્રાણાયામના નિષ્ણાંત – જૂનાગઢ જીલ્લા યોગ કોચ



“યોગ એક અમૃત”

યોગ શુ છે એ સમજવુ અઘરુ છે. પરંતુ યોગ એ અનુભવવાની ક્રીયા છે. સમુદ્ર મંથન વખતે જેમ અમૃતકુંભ નીકળ્યો, યોગ પણ એવોજ એક અમૃતકુંભ છે. યોગમાં જેટલુ મંથન યોગરૂપી સમુદ્રનું કરો એટલુ “યોગામૃત” પામશો.

યોગને સમજવા કે જાણવા કરતા અનુભવવાની જરૂર છે. સહુ જાણે છે કે યોગ કેટલો ઉત્તમ અને ફાયદાકારક છે. પણ જે યોગમાં જોડાય તેને જ તેનો અનુભવ થાય છે.

જ્યા જ્યા યોગ શિબિરો ચાલતી હોય છે. ત્યાંથી હજારો લોકો જોતા જોતા પસાર થઈ જાય છે. પણ શિબિરનો લાભ લેતા નથી. એનો અર્થ એવો થયો કે જ્યા સુધી એમનુ ભાવ્ય ખુલે નહી ત્યાં સુધી તેઓ યોગમાં જોડાઈ શકતા જ નથી.

“યોગ યુક્ત બનો તો જ રોગમુક્ત બની શકો”

યોગનો અર્થ એવો છે કે બીજાનુ દુઃખ લઈને તેમને સુખ દેવુ.

સમાજમાં પ્રવર્તતી લોકોની તકલીફ જોશો એટલે આપણુ જીવન બદલી જાય છે. અને મન સેવામાં લાગી જાય છે. ભજન છે ને કે “હે જાગને જાદવા” તેમા પોતાના અંતઆત્માને જગાડવાની વાત છે. જે સુતેલો છે. સમજવાની વાત છે કોઈ લોકો હારી ગયા પછી યોગમાં જોડાય છે. તો કોઈ, પોતાનુ વજન વધી ગયુ છે એટલે જોડાય છે. તો કોઈ, પોતાની સુંદરતા વધારવા માટે જોડાય છે, તો કોઈ પોતાની ઈમ્યુનીટી વધારવા જોડાય છે. તો કોઈ વળી કોઈ કામ નથી એટલે જોડાય છે. તો કોઈ શંકા સાથે પણ જોડાય છે. પણ સ્વવિદીત વાત એ છે કે યોગમાં ગમે તે ભાવે જોડાય પણ ફાયદો તો ચોકકસ છે જ. તકલીફ એ છે કે માનવીના મનના ગુલામ બનીને જીવવુ છે એટલે યોગમાં આળસ થઈ જાય છે. માણસનો સૌથી મોટો દુશ્મન એ પોતે જ છે કે જે પોતાના શરીરની કાળજી રાખતો નથી. તેને ખબર જ છે છતાય બજારમાં મળતા બધાજ ઝેર તે ખાય છે.

માણસ બુધ્ધીનુ માનતો નથી, અને મન થાય તે જ કરે છે. અને પછી રોગનો શીકાર બની જાય છે.

(૨)

“યોગ દરેક રોગોનો એકજ ડોક્ટર છે”

યોગમાં થોડાક જાગૃત થઈ જાવ એટલે જીવન ધન્ય બની જાય છે. માણસના શરીરમાં કોઈપણ રોગ લાંબો સમય રહે એટલે તે માણસને મૃત્યુનો ડર લાગવા માંડે છે. તેનું જીવન નીરાશામય બની જાય છે. અને મગજ શુન્ય થઈ દીશા હીન ભમ્યા કરે છે.

માણસ પૃથ્વી પર શા માટે આવ્યો છે તેની તેને પોતાને જ ખબર નથી હોતી, પૈસા કમાવવા પાછળ પહેલા માણસના શરીરનો ખો નીકળી જાય છે. પછી રોગ થતા પૈસાનો ખો નીકળી જાય છે. આ બેજ બાબતમાં જીવન ખર્ચાય જાય છે.

તો ચાલો આપણે જીવન પર્યંત સ્વસ્થ અને તંદુરસ્ત રહેવા શુ કરવું ?

જે જીવન આપણે જીવીએ છીએ તેમા સંપૂર્ણ પણે ફેરફારની આવશ્યકતા રહેલી છે. ખુદના જ ડોક્ટર બનવાની જરૂર છે. શરીર સ્વસ્થ હશે તો જ કોઈ પણ સેવા કાર્યો કરી શકાય. બીજાનું ભલું કરવાની ભાવના જગાડવાની જરૂર છે. એક કહેવત છે કે **“પહેલુ સુખ તે જાતે નર્યા”** આપણે કોઈની સેવા કરવી છે. કે સારા કાર્યો કરવા છે અને જીવનનો દરેક આનંદ લેવો છે. તો શરીર સંપૂર્ણ રોગ મુક્ત હોવું જરૂરી છે. તો આ માટે જીવન ભર યોગમાં જોડાયેલા રહેવું તે ખુબ જરૂરી છે. તો શુ કરવું ??

૧. સવારે સુર્યોદય પહેલા ઉઠી જવું.

૨. બે ગ્લાસ ગરમ પાણી પીવું. પ્રાતઃ ક્રીયા પતાવવી.

૩. શરીરને વોર્મ અપ કરવું, કસરતો કરવી, આશનો અને પ્રણાયામ કરવા. આ બધા માટે સમય કાઢવો જરૂરી છે.

૪. સવારનો નાસ્તો ખુબજ જરૂરી છે.

૫. બપોરનું ભોજન બન્યા પછી અડધા કલાકમાં ભોજન કરી લેવું જરૂરી છે. ઠંડું પડી ગયેલ ભોજન કરશો નહી તે ઝેર સમાન છે.

૬. બપોરનું ભોજન કર્યા બાદ વામકુક્ષી (ડાબે પળખે અડધો કલાક સુઈ જવું) ખુબજ જરૂરી છે.

૭. સાંજે પાંચ વાગ્યા પછી કોઈપણ ખટાસ વાળી વસ્તુ લેવી હાનીકારક છે.

૮. રાત્રીનું ભોજન સાંજે ૭:૦૦ થી ૭:૩૦ પહેલા લઈ લેવું જરૂરી છે. અને રાત્રીના ભોજનમાં વાયુ વાળી કોઈ ચીજો ખાવી નહી.

૯. જેમને ગેસ થતો હોય તેમણે રાત્રે ગરમ પાણી સાથે અડધી ચમચી ત્રીફળા ચુર્ણ લેવું.

૧૦. કાયમી ગેસની સમસ્યા હોય તેમણે ૧૫ દીવસ જ્યારે પણ તરસ લાગે ત્યારે ગરમ પાણી જ પીવું.

યોગ સાધકોના અનુભવો

હું મૌલિક કુમાર બારોટ, Healthy Yogic life અપનાવવાની મારી કહાની....

અનિયમિત life style, બેઠાળું જીવન, ખાન - પાન માં ધ્યાન નહિ જેથી, 2018માં મારું વજન 100 કિલોને પાર થઈ ગયું હતું. તેમજ એસિડિટી, પિત્ત, કફ, હાઇપર ટેન્શન, તણાવ, મેડસ્વીપણું, કોલેસ્ટરોલ, કબજિયાત, શ્વાસ ફૂલી જવો વગેરે જેવા ઘણા રોગોથી શરીર ઘેરાયેલું હતું. આ 29 વર્ષની નાની વયે સ્વાસ્થ્યની ઘણી સમસ્યા જોઈ.

મન સંકલ્પ લીધો કે સ્વાસ્થ્ય માટે કોઈક બદલાવ જીવનમાં જરૂરી છે. ત્યારે આપણા પ્રધાન મંત્રી શ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદી વિશે ધ્યાન પડ્યું કે દેશના વડાપ્રધાન આટલી વયે પણ આખા દિવસ દરમિયાન દેશ સેવાના કાર્યોમાં વ્યસ્ત હોય છે અને જરા પણ થકાન વિના દેશ વિદેશના પ્રવાસો કરી રહ્યા છે અને નિરોગી જીવન જીવી રહ્યા છે. એજ પ્રમાણે તે સમયે બોલીવુડ એક્ટર શ્રીઅક્ષયકુમારના ફિટનેસ અને જીવન શૈલી અને વ્યસ્તતા વિશે જાણ્યું ત્યારે મે પણ આપણા પ્રધાનમંત્રી શ્રી મોદીજી અને બોલીવુડ એક્ટર શ્રી અક્ષયકુમારને પ્રેરણા સ્ત્રોત માની જીવન કઈક બદલાવ લાવવો છે. તેવા સંકલ્પ સાથે ગાંઠ બાંધી. શરૂઆતમાં નજીકના બગીચામાં સવારે વહેલા ઊઠી 1 કલાક ચાલવાનું શરૂ કર્યું. ચાલવાથી ધીમે ધીમે શરીરમાં લાભ જોવા મળ્યા.

એક દિવસ બગીચામાં દરરોજ આસપાસના લોકોને ભેગા મળી યોગ અભ્યાસ કરતા તેની પર ધ્યાન પડ્યું. બાળપણથી સ્વભાવે આપણી પ્રાચીન સંસ્કૃતિ પ્રત્યે ખૂબ લગાવ જેથી વિચાર્યું કે હું રોજ ચાલવા બગીચામાં આવું છું તો યોગ અભ્યાસ પણ અપનાવી જોવું. ત્યારબાદ ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ અને પતંજલિ યોગ ક્લાસમાં યોગ અભ્યાસ કરવાનું શરૂ કર્યું. શરૂઆતથી, મનથી મક્કમ એટલે જે સંકલ્પ હાથમાં લીધો તે માટે, સંપૂર્ણ પ્રયાસો કરતો. યોગ અભ્યાસમાં પ્રાણાયામ, આસનો, સૂર્ય નમસ્કાર વગેરે નિયમિત કરવાથી શરીરમાં તાજગી અને સ્ફૂર્તિની અનુભૂતિ થવા લાગી. શરીરમાં વજનમાં ધીમે ધીમે ઘટાડો અને હલકાપણની અનુભૂતિ થવા લાગી. આખા દિવસના કાર્યો વિના થકાન થવા લાગ્યા. શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં ખૂબ જ ફેરફાર થવા લાગ્યા. સ્વભાવે શિક્ષક એટલે યોગ અભ્યાસના દરેક અભ્યાસને ઝીણવટપૂર્વક તરાજવા લાગ્યો જેમ કે, આસનો બાંધવાના નિયમો, શ્વાસ પ્રચ્છવાસની વિધિ, રોગો માં કેવી રીતે આયુર્વેદિક ઉપચાર,

દિનચર્યા દરમિયાન પાળવાના યોગીક નિયમો. મનમાં જે પણ પ્રશ્નો ઉદભવતા તે બધાનું સમાધાન માટે યોગના પુસ્તકોનું વાંચન, YouTube પર તમામ યોગ ગુરુઓના, જેમ કે પૂજ્ય સ્વામી રામદેવજી મહારાજ, સદગુરુ જી, શ્રી શ્રી રવિશંકર મહારાજ વગેરેના વીડિયો નિહાળવું, નોંધ બનાવવી, પૃથક્કરણ, મનન , ચિંતન અને યોગ અભ્યાસમાં અનુભૂતિ કરવા પ્રયાસ કરતો. આમ કરતા કરતા મારી દિનચર્યામાં જરૂરી ફેરફાર જ્યાં જ્યાં જરૂરી હતા તેમ તેમ અપનાવવા લાગ્યો. અને તેના પણ સવિશેષ લાભ મળવા લાગ્યા જેથી યોગ અને આયુર્વેદ વિશે વિશ્વાસ દઢ બન્યો.

દરેક અભ્યાસ અને નિયમોને સીધા સ્વીકારી ન લેતા તર્કબદ્ધ જાણવાના સ્વભાવને કારણે યોગ વિષયમાં માહિતી, જાણકારી અને અનુભવ સુદઢ થયા. અને મારા સ્વાસ્થ્યમાં સંપૂર્ણ બદલાવ આવી ગયો અને નિરોગી અને આનંદમય નવું જીવન મળ્યું.

ત્યારે મન વિચાર આવ્યો કે મારા સ્વાસ્થ્યમાં યોગના માધ્યમથી આટલો બદલાવ આવ્યો, તો હવે મારી પણ એક સામાજિક જવાબદારી બને કે, મારા થકી અન્ય લોકોને પણ રોગોમાંથી ઉગારી શકાય અને દરેક વ્યક્તિઓને યોગ પ્રત્યે જાગૃત કરી તેમને પણ નિરોગી જીવન આપી શકાય.

તેવા ઉમદા હેતુથી ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડના ચેરમેન શ્રી યોગ સેવક શીશપાલજીના માર્ગદર્શનથી નિ: શુલ્ક યોગ ક્લાસ શરૂ કરી. આસપાસના લોકોને સંપૂર્ણ જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય અને સમાજ વધુ લોકો સુધી યોગ પ્રત્યે જાગૃતિ આવે પ્રચાર પ્રસાર થાય, તે હેતુ, યોગ તાલીમ આપી 400થી વધુ ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડના યોગ ટ્રેનર, ત્રણ વર્ષના ટૂંકા સમયગાળામાં તૈયાર કર્યા. અને આ યોગ ટ્રેનર થકી અલગ અલગ વિસ્તારો, સોસાયટી, બાગ બગીચા, ખુલ્લા મેદાનમાં યોગ ટ્રેનર દ્વારા, નિ:શુલ્ક યોગ ક્લાસ દ્વારા હજારો લોકોને યોગ શીખવવાનું કાર્ય થવા લાગ્યું. અમદાવાદના શહેરીજનો હાલમાં પણ યોગ ક્લાસમાં જોડાઈને લાભ લઈ રહ્યા છે. આ યોગ સેવા કાર્યો દ્વારા નવી યુવા પેઢીમાં આપણી સંસ્કૃતિના અને પ્રાચીન યોગ વિદ્યાના મૂળ નખાયા. હજારો લોકોને સ્વાસ્થ્ય લાભ પ્રાપ્ત થયાં અને નિરોગી યોગીક જીવન પ્રાપ્ત થયું. બસ અમદાવાદના શહેરીજનોના યોગ પ્રત્યે બનતા જતા અતૂટ વિશ્વાસ, તેમના સ્વાસ્થ્ય લાભ એ જ મારા જીવનનું ધ્યેય અને ફલશ્રુતિ, સફળતા, સાર્થકતા માનું છું..

યોગ અભ્યાસની સાથે સાથે મારા જીવનમાં આહારના નિયમોનું પાલન અને શ્રી રામ ફાઉન્ડેશન સંચાલિત NDS કેન્દ્ર ના ડૉ. રાજેશભાઈ પટેલના યોગાહારથી નિરોગી જીવનના નાના નાના નિયમોમાં પાલનથી મહત્વના બદલાવ શરીરમાં અનુભવ્યા. જેમ કે, જમ્યા પહેલા પછી પાણી ન પીવું, ચાવી ચાવીને ખાવું, દૂધનો ત્યાગ, સાત્વિક ભોજન (તીખું , તળેલું, મસાલેદાર ભોજનનો ત્યાગ), રાત્રે છાશ નહિ, જેથી એસિડિટી, ગેસ, કબજિયાત, રૂધિરમાં અમ્લતા, વજન ઓછું થવું વગેરેમાં લાભ મળ્યો..

યોગની સાથે આહારના નિયમોનું પણ એટલું જ મહત્વ છે. તે મે જાતે અનુભવ્યું. યોગ અભ્યાસ અને આહાર એ એક સિક્કાની બે બાજુઓ સમાન છે.

ગુજરાત રાજ્ય સરકારના રમત ગમત, યુવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિ વિભાગના મંત્રી શ્રી હર્ષ સંઘવીજી, સચિવ શ્રી અશ્વિની કુમાર, ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડના ચેરમેન શ્રી યોગ સેવક શીશપાલજી રાજપૂત, અને ખાસ ફરજ પરના અધિકારીશ્રી વિશ્વસિંહ વેદી સાહેબના માર્ગદર્શન હેઠળ "યોગમય અમદાવાદ, યોગમય ગુજરાત" ના સ્વપ્નને સાકાર કરવા માટે, અમદાવાદના શહેરીજનોમાં યોગ જાગૃતિ આવે તે હેતુ, વિશેષ કાર્યક્રમો કરવામાં, જેવા કે વિવિધ વિસ્તારોમાં યોગ શિબિર, યોગ સંવાદ, યોગ જાગૃતિ રેલી, પદ યાત્રા, Iconic Place Atal Bridge ખાતે સૂર્ય નમસ્કાર સ્પર્ધા, હર ઘર ધ્યાન શિબિર, યોગોત્સવ 2023, G 20 યોગ શિબિર, યોગ જાગૃતિ Cyclothon, Traditional Dressમાં યોગ, ઓફિસ યોગ, બાળકો માટે સમર યોગ કેમ્પ, જિલ્લા અને રાજ્ય કક્ષા યોગ સ્પર્ધા, Covid દરમિયાન સિવિલમાં યોગ સેવા, Bisag માં મારુ ગામ, કોરોના મુક્ત ગામ એપિસોડ, શિક્ષણ વિભાગમાં GIET સંસ્થા દ્વારા યોગ ચેલેન્જ કાર્યક્રમ, Iconic place પર યોગ શૂટિંગ, આંતર રાષ્ટ્રીય યોગ દિને જિલ્લા કક્ષા એ Common Yog Protocol અભ્યાસ સંચાલન, યોગ ટ્રેનરને online training., સ્કૂલ, કોલેજોમાં વિદ્યાર્થીઓ સાથે યોગ સંવાદ, Common Yog Protocol book photo shoute વગેરે...



મોહનકુમાર બારોટ.

મહાનગપાલિકા યોગ કો ઓર્ડિનેટર અમદાવાદ પૂર્વ.

ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ.

Mo: 8200040178

યોગ માનસિક બીમારીમાં તારણહાર

વર્ષોથી જગતના આરોગ્ય વિજ્ઞાનમાં મનના પ્રશ્નોને કોઈ સ્થાન આપવામાં આવ્યું નહોતું, પરંતુ આજના વિશ્વમાં શરીરના રોગો કરતાં, મનના રોગો વધુ ભયાનક રીતે વધી રહ્યા છે. માનસિક તાણ એ એવી જ એક સમસ્યા છે. જે આધુનિક મેડિકલ વિજ્ઞાન માટે ખૂબ જ મહત્વનો કોયડો બન્યો છે. તેનું મુખ્ય કારણ શરીરની અનેક સમસ્યાઓ તેમજ અનેક રોગોનું મૂળ તેની સાથે જોડાયેલું છે. આધુનિક જગત એટલી હદે માનસિક તાણ તરફ ધસી રહ્યું છે કે, આ સમસ્યાથી માણસ તન-મન સાવ ભાંગી પડે છે, નાના બાળકોથી લઈને બધી જ ઉંમરના લોકો ક્યારેક ને ક્યારેક માનસિક બીમારીમાં સરી પડતા હોય છે. તો હવે આપણે સાવધાન થવું જ રહ્યું.

આધુનિક મેડિકલ વિજ્ઞાની નજરે માનસિક તાણ શું છે? તે જોઈએ તો, કોઈપણ સંજોગો કે વિચારને કારણે વ્યક્તિને હતાશા, ગુસ્સો કે ચિંતાની લાગણી થાય, કંઈક અજુગતું બની જશે, એવો મનમાં રહેતો ભય, રોજબરોજના કામકાજથી લઈને અનેક કારણોસર માનસિક તાણનો અનુભવ થાય. તેને જ ડિપ્રેશન કહેવાય. શરીર અને મન એવા સંજોગોનો સામનો કરીને પરિસ્થિતિને અંકુશમાં લાવવાનો પ્રયત્ન કરે છે, જ્યારે પરિસ્થિતિ અંકુશમાં ન આવે ત્યારે જે પરિસ્થિતિ સર્જાય તેને માનસિક તાણની સ્થિતિ કહીશું.

માનસિક તાણ થવાના અનેક કારણો હોય છે, તેમાં જોવા જઈએ તો

૧) ભૌતિક પરિબલો

૨) જૈવિક પરિબલો

૩) મનોસામાજિક કારણો

૪) સામાજિક સાંસ્કૃતિક કારણો.

માનસિક સ્ટ્રેસના શારીરિક લક્ષણો જોઈએ તો, તેમાં શરીરના હાથ-પગમાં ધુજારી આવવી, સ્નાયુઓનું ફરકવું કે સ્નાયુ જકડાઈ જવા, માથાનો દુખાવો, પરસેવો ખૂબ વળવો, ચક્કર આવવા, મોં સુકાવું પાણી કે થૂક ગળવામાં મુશ્કેલી થવી, હૃદયના ધબકારા ઝડપી અને અનિયમિત થવા, શ્વાસોશ્વાસ ઝડપી થઈ જવું. નિ:સાસા નાખતા હોય તેવા શ્વાસોશ્વાસ થઈ જાય, (Sighing Breathing) ચીડિયા પણું, ખૂબ જ ગુસ્સો આવવો, ખરાબ સ્વપ્ન આવે, એકાગ્રતા ન રહે, ઈનસોમિયા અનિદ્રાનો રોગ થાય, ટેન્શન હેડક વધે, યાદશક્તિમાં ઘટાડો થવો, ખૂબ જલ્દી બીમારી લાગી જવી, વિવિધ પ્રકારના દિવા સ્વપ્ન ફોબિયા થાય, પણ યાદ રાખવું કે બધા જ લોકોને બધા જ પ્રકારના લક્ષણો ના પણ દેખાય અને વળી અહીં દર્શાવ્યા હોય તેવા લક્ષણો પણ હોઈ શકે.

માનસિક તાણથી અનેક રોગો થાય છે, માનસિક તાણથી હૃદય રોગ થઈ શકે છે, જેમાં માનસિક તાણને કારણે એડ્રીનલી ગ્રંથિનો સ્રાવ વધે છે, તેના કારણે બ્લડ પ્રેશર અને હૃદયના ધબકારા વધે છે. પરિણામે હૃદયને વધુ કામનો બોજ ઉપાડવો પડે છે. તેથી હૃદય રોગ જેવી સમસ્યા થઈ શકે છે. માનસિક તાણથી રોગપ્રતિકારક શક્તિમાં ઘટાડો થાય છે, પાચનતંત્ર પર પણ ખરાબ અસર પડે છે. સતત માનસિક તાણથી સામાજિક અને આર્થિક તકલીફ પણ ખૂબ થાય છે.

યોગ માનસિક સ્ટેસ દૂર કરવામાં ખૂબ જ મદદરૂપ થઈ શકે છે.

શ્રીમદ્ ભગવત ગીતામાં યોગની વ્યાખ્યા આપતા જણાવ્યું છે "સમત્વં યોગ ઉચ્યતે" એટલે કે જીવનની બદલાતી પરિસ્થિતિમાં મનની સ્થિરતા અને સ્વસ્થતા, સમ-સ્થિતિ જાળવી રાખવી એ યોગ છે.

મહર્ષિ પતંજલિએ યોગની સમજૂતી યોગ સૂત્રમાં વ્યવસ્થિત રીતે આપી છે. તેઓ એ યોગના ક્રમાનુસાર આઠ અંગો દર્શાવ્યા છે. જેના દ્વારા મનુષ્યના વ્યક્તિત્વનો સર્વાંગી વિકાસ થાય છે. તેમાં આપેલા આઠ અંગોમાં ધ્યાન એ અષ્ટાંગ યોગનું સાતમું પગથિયું છે. માનસિક સ્વાસ્થ્યની જાળવણી અને વૃદ્ધિ માટે ધ્યાનનો સ્વતંત્ર ઉપચાર પદ્ધતિ તરીકે પણ વિશ્વ સ્તરે બહોળો ઉપયોગ થવા લાગ્યો છે. ધ્યાન દ્વારા માનવીની શારીરિક અને માનસિક સારાપણાની સ્થિતિમાં સુધારો થાય છે.

ઘેરડ મુનિએ ઘેરડસંહિતામાં શરીર અને મનની શુદ્ધિ માટે અનેક યોગ બતાવ્યા છે. જેમાંની કપાલભાતિ અને ત્રાટક ષટક્રિયા કરવાથી મન પર એક પોઝિટિવ અસર થાય છે. જેમાં કપાલભાતિ ક્રિયાથી હૃદયના ધબકારા શ્વાસોશ્વાસની ગતિ સ્થિર બને છે. યાદશક્તિ સારી બને છે. તે સાથે ત્રાટક ક્રિયાથી મનની ચંચળતા ઓછી થાય છે. એકાગ્રતા વધારો કરે છે. યાદ શક્તિ તેજ બને છે.

તેમજ અમુક યોગાસન, પ્રાણાયામ થકી પણ શરીર અને મનને શાંતિ મળે છે, જેમાં સુખાસન, સિદ્ધાસન, પદ્માસન, વજ્રાસન, બાલાસન, શશકાઆસન, હલાસન, શીર્ષાસન, તાડાસન, વૃક્ષાસન, પશ્ચિમોતાનાસન, ગરુડાસન વગેરે આસનના અભ્યાસ લાભદાયક છે. સાથે અમુક મુદ્રા જેવી કે, ધ્યાન મુદ્રા, જ્ઞાન મુદ્રા રોજ 30-30 મિનિટ કરવામાં આવે તો ખૂબ જ જલ્દી મનની સ્થિતિ સારી બની શકે છે. સાથે પ્રાણાયામમાં ઓમકાર, ચંદ્રભેદન, ભ્રામરી સનમુખી મુદ્રા સાથે અનુલોમ વિલોમ પ્રાણાયમનો ગહન અભ્યાસ, વહેલી સવારે અથવા રાત્રે સુતા પહેલા કરવા. સાથે રોજ ખુલા મનથી હાસ્યાસન અને સકારાત્મક અભિગમ અને થોડા આહાર વિહારમાં ધ્યાન આપવાથી ખૂબ જ જલ્દી સારા એવા પરિણામ મળે છે.

તો માનસિક તાણ તન મનથી અપંગ કરી નાખે, તે પહેલા સાવધાન થઈ જવું જ હિતાવહ છે. માનસિક અશાંતિ અનેક રોગોની જનેતા છે. આધુનિક વિજ્ઞાનમાં અનેક થેરાપીથી માનસિક રોગો દૂર કરવા પ્રયાસ થઈ રહ્યા છે. પરંતુ હવે તો આધુનિક વિજ્ઞાન પણ વર્ષોના અંતે માનતું થયું છે કે યોગ એ જ આધ્યાત્મિક ઈલાજ. તેના તોલે આવી શકે એવો કોઈ ઈલાજ જ નથી.

"સવાર હોય કે સાંજ, રોજ કરો યોગ, નજીકના આવે આપણને કોઈ રોગ"



રશ્મિ વિ. મહવાલા

યોગ કોચ (ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ)

માસ્ટર ઈન યોગ (ગુજરાત યુનિવર્સિટી)

યોગ સાધકોના અનુભવો

નમસ્કાર.. બારેક વર્ષની ઉંમરે હું યોગ આસનના પરિચયમાં આવ્યો. હાઈસ્કૂલના આચાર્ય મારા પિતાશ્રીએ મને યોગ આસનનું સચિત્ર પુસ્તક આપીને અભ્યાસ કરવાનું સમજાવ્યું. હું આસન કરતો થયો. હાઈસ્કૂલમાં પ્રસંગોપાત યોગ આસન બતાવતો. યોગાભ્યાસ મારા જીવન સાથે વણાયો. જીવનમાં આવતા પરિવર્તનની અનુભૂતિ થતી ગઈ. છપ્પનમાં વર્ષે ગૂજરાત વિદ્યાપીઠના યોગ વિભાગમાં જડાઈને યોગાભ્યાસ, યોગવિદ્યા, બ્રહ્મવિદ્યાનો અભ્યાસ કર્યો. આ અભ્યાસ પહેલા હું બ્લડ પ્રેશરની વ્યાધીથી ઘેરાયો હતો. ડોક્ટરે બી.પી.ની ગોળી દરરોજ સવારે લેવી જ પડશે તેમ ભારપૂર્વક જણાવેલ. મારે એલોપેથીની ગોળી નિયમિત અને કાયમી ખાવી ન હતી. એટલે હું મણિબેન આયુર્વેદિક હોસ્પિટલમાં ગયો અને આયુર્વેદ ના ડોક્ટરને મારી વાત કરી. મારે એલોપેથીની બી.પી.ની ગોળી જિંદગીભર ખાવી નથી. તેમણે નિદાન કરી આયુર્વેદની દવા શરૂ કરાવી. તેની સાથોસાથ હું યોગાભ્યાસ, ખાસ કરીને પ્રાણાયામ, અનુલોવિલોમનો નિયમિત અભ્યાસ કરતો થયો. શરૂઆતમાં એલોપેથી અને આયુર્વેદ બન્ને દવા ચાલુ રાખી. પછી ચારેક માસ પછી ફેમિલી ડોક્ટર પાસે બી.પી. મપાવતો રહ્યો.

આયુર્વેદના ડોક્ટરના માર્ગદર્શન મુજબ એલોપેથીની દવા બંધ કરી. ચારેક માસ પછી આયુર્વેદ દવા પણ બંધ કરી. હાલ કોઈ દવા લેતો નથી. માત્ર યોગાભ્યાસ, પ્રાણાયામ અભ્યાસ ચાલે છે. બીજી મહત્ત્વની વાત, કોરોનાકાળ દરમ્યાન હું ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડના પરિચયમાં આવ્યો અને ઓનલાઈન યોગ ટ્રેનરની તાલીમ પામ્યો. એક વર્ષની મારા નિવાસસ્થાન પાસે વડવાળા બાપાસીતારામ મઢુલીએ સવારે ગુજરાત યોગ બોર્ડ સંચાલિત યોગ વર્ગનું સંચાલન કરું છું. હું તો યોગાભ્યાસથી બી.પી.ની દવા ખાવામાંથી છૂટ્યો. બીજા યોગસાધકને પણ હું યોગાભ્યાસના ફાયદાની વાત સમજાવવાની કોશિષ કરું છું....

ઓમ ,યોગસાધક કિરણકુમાર ચાંપાનેરીના પ્રણામ.

YT068944 KIRANKUMAR AMRITLAL CHAMPANERI

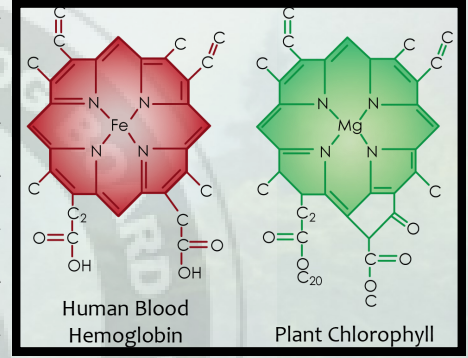


પંચ તત્વનો ઉપયોગ કરી ખોરાક બનાવતું ક્લોરોફિલ

શાકાહારી શરીરમાં લાલ રંગનું હિમોગ્લોબીન

વનસ્પતિને સૌ પ્રથમ સમજવી પડશે. કુદરતે પ્રાણીઓ માટે જે રીતે વનસ્પતિની વ્યવસ્થા કરેલી છે, તે અદ્ભુત છે. કુદરતે પ્રાણીઓ અને વનસ્પતિને જીવંત રાખવા એકબીજાના પુરક બનાવેલ છે, દરેક જીવ માટે કુદરતી રીતે તેને પોષણ મળી રહે, તે માટે અદ્ભુત રીતે વ્યવસ્થા કરેલી છે.

વનસ્પતિ એવો જીવ છે કે, તેને કુદરતે જમીન સાથે મુળ વડે બાંધેલી રાખેલી છે, એટલે કે પગ આપ્યા નથી. કુદરતે એને એવી બનાવી કે, તે પોતાનો જોઈતો ખોરાક પોતાના સ્થાન પર ઊભા ઊભા જ તૈયાર કરી લે છે. આ ખોરાક બનાવવા માટે કુદરતે તેને તેના પાંદડાઓમાં લીલા રંગની વ્યવસ્થા કરી આપી. જુઓ મોટા ભાગની વનસ્પતિ બીજમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે, અમુક તેના મુળ કે ગાંઠમાંથી, તો કોઈ તેના પાનમાંથી પણ નવી ઉગે છે. તો કુદરતે બીજ, મુળ, ગાંઠ અને પાનમાંથી નવી વનસ્પતિ ઊગી શકે, તે માટે તેમાં ખોરાકના સ્ટોકની વ્યવસ્થા આપી. આ સ્ટોકના ઉપયોગ થકી નવી વનસ્પતિને શરૂમાં ૧-૨ પાન(કુંપળ), થોડા મુળ બની જાય છે. પછી તો આ નવા પાનમાં રહેલ લીલો રંગ પોતાનું કામ ચાલુ કરી દે છે.



ભગવાનની અદ્ભુત રચના એટલે આ લીલો રંગ. કુદરતે બનાવીને ખરેખર ચમત્કાર જ કરેલો છે. આ લીલો રંગ જે પાનમાં હોય છે, તેને વિજ્ઞાન ક્લોરોફિલના નામે ઓળખે છે. હવે દરેક જુદા જુદા પ્રકારની વનસ્પતિના પાનનો આકાર, જે તે વનસ્પતિના પ્રકાર પ્રમાણે અલગ અલગ હશે. પરંતુ તેના પાનનો રંગ તો લીલો જ હોય છે. આ લીલો રંગ જે ક્લોરોફિલ તરીકે ઓળખીએ છીએ, તે આ વનસ્પતિ માટે ખોરાકની ફેક્ટરી તરીકે કામ કરે છે. શરૂમાં આવેલા નાના પાનમાં રહેલો લીલો રંગ ખોરાક બનાવવાનું ચાલુ કરે છે અને તે ખોરાક થકી નવા પાન બને છે. તે નવા બનેલા પાનમાં રહેલો લીલો રંગ, પાછો ખોરાક બનાવવાનું ચાલુ કરે છે. છોડને ખોરાકનો પુરવઠો વધુ મળવાનો ચાલુ થાય છે. વધુ ખોરાક મળવાથી પાછા વધુ નવા પાન આવે છે. છોડનો વિકાસ થતો જાય છે. છોડની ઉંચાઈ પણ વધતી જાય છે.

હવે આ લીલો રંગ જે ક્લોરોફિલ તરીકે ઓળખીએ છીએ તે પાનમાં રહીને ખોરાક કેવી રીતે બનાવે છે? તે સમજવા જેવું છે.

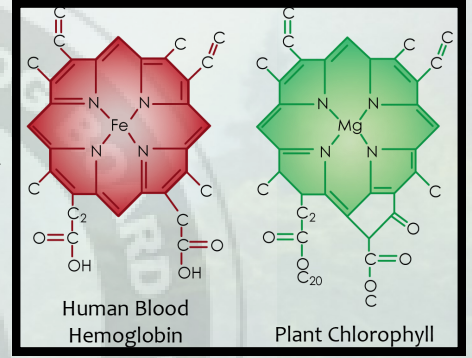
સૌ પ્રથમ તો એ સમજીએ કે આ ક્લોરોફિલ લીલા રંગનું જ કેમ હોય છે? તમે કોઈ પાન લાલ, પીળા, વાદળી કે ગુલાબી જોયા? ના. તમે આ સાથે આપેલી ક્લોરોફિલના અણુના બંધારણનું ચિત્ર જોશો તો, તેના બરોબર વચ્ચે મેગ્નેશિયમ(Mg) લખેલું દેખાય છે. આ

Mgનો કુદરતી રંગ લીલો હોય છે, એટલે આ ક્લોરોફિલ લીલા રંગનું દેખાય છે. જો કુદરતે આ Mgની જગ્યાએ બીજા કોઈ તત્વને રાખેલ હોત તો, આ ક્લોરોફિલ લીલા રંગનું ના હોત, પરંતુ બીજા કોઈ રંગનું હોત. જો ક્લોરોફિલનો રંગ લીલા સિવાય બીજા રંગનો હોત તો, તમને આજે દુનિયામાં જે લીલા રંગની લીલોતરી દેખાય છે, તે કદાચ બીજા કોઈ અલગ રંગની દેખાતી હોત. સર્વત્ર જે લીલોતરી દેખાય છે તે, પાનમાં રહેલા ક્લોરોફિલમાં રહેલા Mg તત્વને આભારી છે.

અહીં ક્લોરોફિલ નામના, મશીનનો ડ્રાઈવર, એટલે તેના અણુના મધ્યમાં બેસેલો મેગ્નેશિયમ(Mg) છે. બરોબર? હવે આ ડ્રાઈવરને એવી આવડત કુદરતે આપેલી છે કે, તે કુદરતના પંચ તત્વ, જેવા કે આકાશ, વાયુ, પ્રકાશ (અગ્નિ), પાણી અને ભૂમિ(પોષક તત્વો) ઉપયોગ કરીને, જે તે વનસ્પતિ માટે જોઈતો ખોરાક બનાવી આપે છે. અહીં કુદરતના પંચ તત્વોનો ઉપયોગ કરી આ ક્લોરોફિલ વનસ્પતિ માટે ખોરાક કેવી રીતે થાય છે તે સમજો.

(૧) અગ્નિ તત્વ :

ક્લોરોફિલ દિવસે, સૂર્યપ્રકાશની હાજરીમાં પ્રકાશ એટલે કે ગરમી ગ્રહણ કરે છે. અને આ રીતે એટલે કે અગ્નિ તત્વનો ઉપયોગ કરી ખોરાક બનાવવા કરે છે.



(૨) વાયુ તત્વ :

ક્લોરોફિલ, હવામાંથી કાર્બન ડાયોક્સાઈડ(CO₂) ગ્રહણ કરે છે, અને પ્રકાશ સંશ્લેષણની ક્રિયા કરી ઓક્સીજન (O₂) વાયુ બહાર ફેંકે છે. આમ વાયુ તત્વનો ઉપયોગ કરે છે. હવે અહીં જે કાર્બન ડાયોક્સાઈડ વાયુ ગ્રહણ કર્યો, એ વાયુ ક્યાંથી આવે છે? તમને ખબર જ હશે કે દુનિયાના દરેક પ્રાણીઓ શ્વાસમાં ઓક્સીજન લે છે અને કાર્બન ડાયોક્સાઈડ બહાર કાઢે છે. આ પ્રાણીઓએ બહાર કાઢેલો કાર્બન ડાયોક્સાઈડ વાયુ, આ ક્લોરોફિલ વાપરી લે છે, અને સામે પાછો ઓક્સીજન વાયુ બહાર વાતાવરણમાં ફેંકે છે. જે વાયુ પ્રાણીઓ શ્વાસમાં લે છે અને જીવે છે. વનસ્પતિ-પ્રાણીઓ બંને એકબીજાને જીવાડે છે.

(૩) જળ તત્વ :

હવે ક્લોરોફિલ, ગરમી (અગ્નિતત્વ) લીધી, કાર્બન ડાયોક્સાઈડ(વાયુતત્વ) લીધો અને ત્રીજું પાણી (જળતત્વ) હવામાંથી અથવા મુળ જમીનમાંથી ગ્રહણ કરે છે. પાણી એટલે (H₂O). આમ જળ તત્વ પણ ગ્રહણ કરે છે. જળ છે તો જીવન છે. મનુષ્યના શરીરમાં આશરે ૬૫%થી વધારે પાણી હોય છે.

(૪) પૃથ્વી તત્વ :

છેલ્લે જમીનમાંથી પોષક તત્વો જે સુક્ષ્મ બેક્ટેરિયાઓ એ, કચરાને કમ્પોસ્ટ કરીને, તૈયાર કરેલા હોય છે. જે વનસ્પતિને મુળ દ્વારા પાણી સાથે મળે છે, અને પાનમાં રહેલા ક્લોરોફિલ સુધી પહોંચે છે. આમ ભૂમિ(પૃથ્વી) તત્વનો પણ ઉપયોગ કરી ખોરાક બનાવે છે. ભૂમિ તત્વમાં ભારે તત્વો જેમ કે કેલ્શિયમ, આયર્ન, મેગ્નેશિયમ, પોટેશિયમ વિગેરે જેવા તત્વો

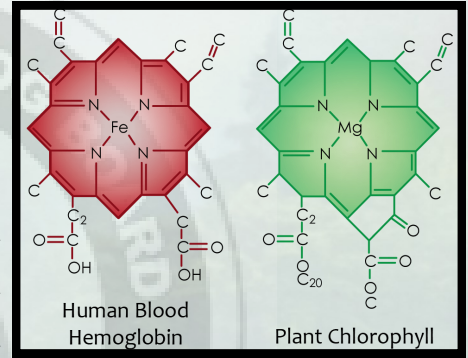
ભૂમિતત્વમાં વધારે હોય છે.

(૫) આકાશ તત્વ :

આમ પ્રકાશ(અગ્નિ), પાણી(જળ), CO₂ (વાયુ) અને ખાતર (ભૂમિ). આમ ચાર તત્વોનો ઉપયોગ કરી છોડ પર પાન, ફૂલ, અને ફળ બનાવે છે, અને જે વસ્તુ (પાન-ફુલ-ફળ) બની તે જગ્યા તો રોકશે જ. આ જે જગ્યા (અવકાશ) Space રોકે છે, તે પાંચમું આકાશ તત્વ કહેવાય છે.

હવે જુઓ આ ક્લોરોફિલ ઉપરના પંચ તત્વનો ઉપયોગ કરી મકાઈના છોડ ઉપર મકાઈનો ડોડો(ડુંડો) બનાવી આપે છે. મકાઈ એટલે અનાજ અને અનાજ એટલે કાર્બોહાઈડ્રેટ. જે તેના દાણામાં લોટના સ્વરૂપે ભરાય છે. આ લોટ (કાર્બોહાઈડ્રેટ) કોને બનાવી આપ્યું? પેલા લીલા મશીને(ક્લોરોફિલ) જેનો ડ્રાઈવર Mg છે.

હવે આ જ ક્લોરોફિલ નામનું મશીન મગ, ચણાના પાનમાં પણ લીલા રંગ સ્વરૂપે છે. અને ઉપર પ્રમાણે પંચ તત્વનો ઉપયોગ કરી, મગ કે ચણાના દાણામાં શું ભરી આપે છે? પ્રોટીન. કોણે બનાવી આપ્યું? પેલા લીલા રંગ-ક્લોરોફિલ. આ જ લીલો રંગવાળું મશીન પેલા ગાજર કે ટામેટાંના પાનમાં પણ છે, અને પંચ તત્વનો ઉપયોગ કરી ગાજર કે ટામેટાંમાં વિટામીન ભરી આપે છે. આ જ લીલો રંગવાળું મશીન, ક્લોરોફિલ મગફળીના પાનમાં પણ છે અને પંચ તત્વનો ઉપયોગ કરી સીંગદાણામાં તેલ ભરી આપે છે. છે ને કુદરતનો ચમત્કાર? આ લીલા રંગ (ક્લોરોફિલ) જ્યાં જે જરૂર હોય તે, વસ્તુઓ બનાવી આપે છે. હવે આ અનાજ, કઠોળ, તેલીબીયાંના છોડમાં જે ખોરાક બનાવ્યો, તે ખોરાક પેલા લીલા રંગ(ક્લોરોફિલ) કહીએ છીએ તેને પંચ તત્વનો ઉપયોગ કરીને બનાવી આપ્યો. બરોબર? છે ને અદ્ભૂત મશીન?

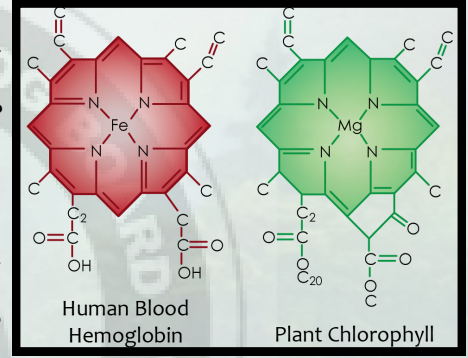


આવું અદ્ભૂત લીલું મશીન, પાનમાં બેસીને સમગ્ર વનસ્પતિ જગત માટે જીવવા ખોરાક બનાવી આપે છે. આ સમગ્ર વનસ્પતિ પાછી શાકાહારી પ્રાણી માટે ખોરાક બને છે. શાકાહારી પ્રાણી જ્યારે વનસ્પતિ ખાય એટલે ખોરાક સાથે લીલું મશીન (ક્લોરોફિલ) પણ પ્રાણીના શરીરમાં જાય છે. હવે શરીરમાં આ મશીન જાય તો ભગવાન આવા અદ્ભૂત મશીન, જે પંચ તત્વમાંથી ખોરાક બનાવતું હોય, તેને ફેકી દે? ના, ભગવાને આ મશીનનો, શરીરમાં પણ ઉપયોગ કરવાનું નક્કી કર્યું. ભગવાને વિચાર્યું કે તેને પગવાળા પ્રાણીઓ, બહારથી શરીરનો ખોરાક તેમના શરીરમાં ભરતા હોવાથી શરીરમાં પંચ તત્વમાંથી ખોરાક બનાવવાનો ના હોવાથી, આ લીલા મશીન પાસે બીજા કામ કરાવીએ. લીલું મશીન શરીરમાં જાય છે, એટલે પેલા લીલા મશીનના ડ્રાઈવર Mgને ભગવાન કહે છે કે "તે(Mg) પાનમાં રહીને ખોરાક બનાવતો હતો, પરંતુ શરીરમાં ખોરાક બનાવવાનો નથી. તારે બીજા કામ કરવા પડશે." એટલે પેલો Mg ડ્રાઈવર ગભરાયો. કેમ કે તેને પંચ તત્વનો ઉપયોગ કરી ખોરાક બનાવવા સિવાય, બીજા કામ આવડતા ન હતા. બીજા કામની બીકમાં તેને ભગવાનને

કહ્યું "પ્રભુ આખી જીંદગી પાનમાં રહીને ખોરાક બનાવ્યો છે અને બીજા કામનો અનુભવ ના હોવાથી તમે આ મશીનની યાવી રાખો અને મારી જગ્યાએ બીજા કામ કરે એવો નવો ડ્રાઈવર રાખજો. મને નીવૃત્ત કરો." પ્રભુને ખર હતી કે જેને અનુભવ ના હોય તેને કામ ના અપાય. એટલે પ્રભુએ નવા ડ્રાઈવર Fe(આયર્ન)ને, મશીનના ડ્રાઈવરની સીટ પર બેસવાનું કહ્યું અને તેને શરીરમાં મશીન ફરતું રાખીને કામ કરવાની જવાબદારી આપી. પાનમાં રહેલા ક્લોરોફિલ રૂપી મશીનનો ડ્રાઈવર પહેલા Mg હતો, એટલે ક્લોરોફિલ લીલા રંગનું દેખાતું હતું અને આ ક્લોરોફિલ મશીન શરીરમાં આવ્યા પછી, બીજા કામ માટે ભગવાને ડ્રાઈવર તરીકે Fe(આયર્ન)ને બેસાડ્યો. એટલે આયર્ન તેનો અસલ કુદરતી રંગ લાલ બતાવે છે. અને જેને આપણે તેને પ્રાણીઓનું લાલ રંગનું હિમોગ્લોબીન કહીએ છીએ.

પ્રભુએ લીલામાંથી બનેલા લાલ રંગના હિમોગ્લોબીનને પ્રાણીઓના શરીરમાં આપેલી જવાબદારીઓ:

(૧) જ્યારે આ મશીન, લીલા પાનમાં હોય છે, ત્યારે તે પાનમાં સ્થિર હોય છે. હલન ચલ કરી શકતું નથી. પાનમાં રહીને હાલ્યા ચાલ્યા વગર બેઠા બેઠા જ વનસ્પતિ માટે પંચતત્વનો ઉપયોગ કરી ખોરાક બનાવે છે. જ્યારે શરીરમાં આવીને આ હિમોગ્લોબીન (મશીન) સ્થિર રહેતું નથી. પરંતુ હરતું ફરતું પ્રવાહી સ્વરૂપમાં રહે છે. ફરતા રહીને જરૂરી બધા કામ કરે છે.



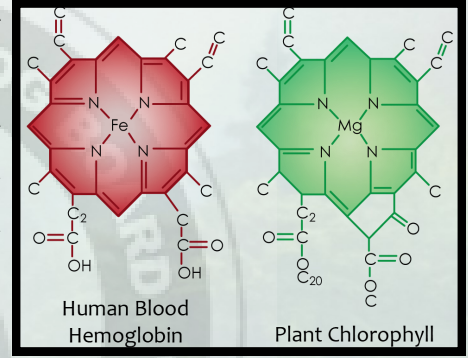
(૨) પાનમાં હતું ત્યારે. આ મશીનને ભગવાને ફક્ત ખોરાક બનાવવાની જવાબદારી આપેલી. પરંતુ શરીરમાં તો શરીરના વિકાસથી લઈ, નવા કોષ બનાવવા, જૂના કોષના કચરાને બહાર કાઢવો, દરેક કોષ સુધી ઓક્સીજન પહોંચાડવો, કાર્બન ડાયોક્સાઈડ બહાર કાઢવાથી લઈ સાફ સફાઈ સુધીના કેટલાય કામ સોંપેલા છે.

(૩) અહીં મુખ્ય કામ એ છે કે, જે કામ આ મશીને પાનમાં કરેલા, અને તેના કામથી જે પંચતત્વનો ઉપયોગ કરી, ખોરાક બનાવેલો, એ જ ખોરાક પ્રાણીના શરીરમાં આવે છે, અને આ શરીરમાં આવેલા ખોરાકનો ઉપયોગ કરીને, મોટા ભાગે જરૂર પડે ત્યાં ખોરાકમાંથી પંચતત્વ છૂટા પડવાનું કામ કરે છે. કેવી રીતે કરે છે જોઈએ.

(૪) શરીર જે ખોરાક ખાય છે, તેમાં અનાજ (કાર્બોહાઈડ્રેટ), કઠોળ (પ્રોટીન), તેલીબીયાં (તેલ) વિટામીનો અને ખનીજ તત્ત્વો વગેરે શરીરમાં જાય છે. આ ખોરાકને પાચન કરી સૌ પ્રથમ શરીરમાં, જો પાચન દરમિયાન સીધો ઉપયોગ થતો હોય તો, સીધો સપ્લાય કરે છે. અને જો આવકના પ્રમાણમાં વપરાશ ના હોય તો તે લીધેલા ખોરાકનો સ્ટોક કરે છે. અને મોટાભાગે શરીર આ સ્ટોક લીવરમાં કરતો હોય છે. સ્ટોક કરવાનું અને જરૂર પડે સીધું સપ્લાય કરવાની જવાબદારી પેલા હિમોગ્લોબીન નામના મશીનની છે.

- (૫) હવે જ્યારે જે સ્ટોક કર્યો હોય અને ફરતા લોહીમાં શક્તિનો સ્ટોક ખૂટે ત્યારે, પેલા સ્ટોક(લીવર)માંથી જરૂર પડે, એટલી શક્તિ, પાછી ફરતા લોહીમાં પાછી ભેળવવાની જવાબદારી, આ લાલ રંગના મશીન હિમોગ્લોબીનની છે.
- (૬) તમે દોડવા જાવ છો, તો ત્યારે પગ અને હાથથી કોઈ કામ કરો છો, ત્યારે જે અંગને શક્તિની જરૂર પડે તે, ખોરાક ખાધેલો હોય તો આંતરડામાંથી સીધી શક્તિ કામના સ્થળે મોકલે છે.
- (૭) શરીરના જે અંગ કામ કરતા હોય, તે સ્થળે ખોરાક રૂપી શક્તિ પહોંચાડે છે. જેને આપણે સાદી ભાષામાં ઝલુકોઝ કહીશું. તો આ ઝલુકોઝના ટીફીન, સ્ટોકમાંથી લઈને જ્યાં કામ ચાલતું હોય ત્યાં, હાથ પગ કે હૃદયને પહોંચાડવાનું કામ લાલ રંગનું મશીન કરે છે.

- (૮) હવે જે જગ્યાએ કામ ચાલતું હોય ત્યાં આ ઝલુકોઝના ટીફીન તો હિમોગ્લોબીન નામના મશીને પહોંચાડ્યા. પરંતુ તે ઝલુકોઝ સીધો ઉપયોગમાં, જે તે અંગ કરી શકતું નથી. પરંતુ આ ઝલુકોઝને, સળગાવ્યા વગર ઝલુકોઝની શક્તિનો ઉપયોગ કરી શકાતો નથી. જેમ કે રેલવેના એન્જીનમાં કોલસા ભરી દેવાથી, ગાડી ચાલવા લાગતી નથી જ્યાં સુધી, તમે કોલસાને સળગાવો નહીં ત્યાં સુધી. આમ હિમોગ્લોબીન, મોકલેલા ઝલુકોઝને કામના સ્થળે સળગાવો નહીં, ત્યાં સુધી આ ઝલુકોઝનો ઉપયોગ થતો નથી. કોઈપણ વસ્તુને સળગાવવી હોય તો કયા વાયુની જરૂર પડે? ઓક્સીજન વાયુની જરૂર પડે છે.

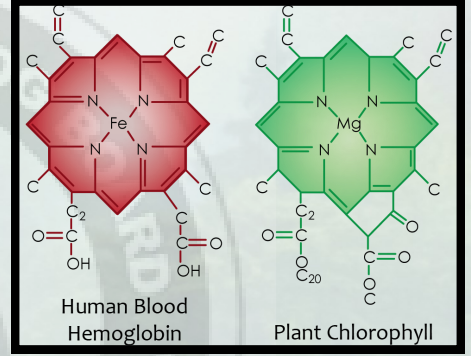


- (૯) દરેક પ્રાણી નાક દ્વારા ઓક્સીજન વાયુ, શરીરમાં ભરે તો છે, પરંતુ તે ફેફસા સુધી જ સીધો જાય છે. પરંતુ આ ફેફસામાં આવેલા ઓક્સીજનને, કામના સ્થળે, જ્યાં ઝલુકોઝને સળગાવવાનો છે, ત્યાં સુધી પહોંચાડવાની જવાબદારી ભગવાને, પાછી આ હિમોગ્લોબીનને સોંપી છે. આમ ઝલુકોઝના ટીફીન સાથે, ઓક્સીજનના બાટલા પણ પહોંચાડવાનું કામ શરીરમાં આ લાલ રંગનું મશીન કરે છે.
- (૧૦) ઝલુકોઝ અને ઓક્સીજન પહોંચી ગયા પછી, આ ઝલુકોઝને સળગાવવામાં આવે છે, અને ઝલુકોઝ સળગવાથી જે શક્તિ છૂટી પડે છે, તે શક્તિ હાથ પગ કે કામ કરતું અંગ વાપરી કાઢે છે.
- (૧૧) હવે શરીર, શ્રમ કરે ત્યારે ઝલુકોઝ સળગી ગયો. પરંતુ કોઈ વસ્તુ સળગે તો ધુમાડો તો પેદા થાય ને? અહીં ઝલુકોઝ સળગવાથી, કાર્બન ડાયોક્સાઈડ વાયુ, કામના સ્થળે પેદા થાય છે. હવે જે કાર્બન ડાયોક્સાઈડ પેદા થયો તે, શરીરમાંથી ચામડી દ્વારા સીધો બહાર નિકળતો નથી. જો આ કાર્બન ડાયોક્સાઈડને બહાર ના કાઢીએ તો શરીરમાં ઝેર

બને. તો આ ઝેર રૂપી કાર્બન ડાયોક્સાઈડને શરીરમાંથી બહાર કાઢવા માટે, તેને ફેફસા સુધી પકડીને લઈ જવો પડે. આ કાર્બન ડાયોક્સાઈડને પકડી પકડીને, ફેફસા સુધી લઈ જવાની જવાબદારી પણ, ભગવાને પેલા લાલ રંગના મશીન એટલે કે હિમોગ્લોબીનના માથે રાખી. તે ફેફસા સુધી મૂકી આવે છે. આમ વાયુ સ્વરૂપનો કચરો શરીરમાંથી બહાર કાઢવાની જવાબદારી, આ હિમોગ્લોબીન નામનું મશીન નીભાવે છે.

(૧૨) જ્યાં શરીરમાં કામ થાય છે, ત્યાં ઓક્સીજન સાથે ઝલુકોઝ સળગે છે. ત્યાં ગરમી પણ પેદા થાય છે. આમ આપણા શરીરની ગરમી, ૩૭ ડીગ્રી સતત હોય છે. અને સમગ્ર શરીરનું ઉષ્ણતામાન જાળવવાની જવાબદારી પણ ભગવાને આ હિમોગ્લોબીનને આપેલી છે.

(૧૩) અહીં હિમોગ્લોબીન શું કરે છે? જે કામ, પાનમાં રહીને કરતું હતું, તેના ઉલટા કામ શરીરમાં કરે છે. જેમ કે પાનમાં સૂર્યની ગરમી (અગ્નિતત્વ) લઈને, ખોરાક બનાવતું હતું. આ જ મશીન શરીરમાં જઈને એ જ ખોરાકનો ઉપયોગ કરી, શરીરમાં ગરમી (૩૭ ડીગ્રી) એટલે કે અગ્નિતત્વ છૂટું કરી આપે છે.



(૧૪) આ મશીન પાનમાં રહીને કાર્બન ડાયોક્સાઈડ (વાયુ તત્વ)નો ઉપયોગ કરી વનસ્પતિ માટે, ખોરાક બનાવી, ઓક્સીજન છૂટો પાડતું હતું. એ જ મશીન શરીરમાં શ્વાસ રૂપે, ઓક્સીજન પાછો લઈને, કાર્બન ડાયોક્સાઈડ બહાર કાઢે છે. પાનમાં રહીને કરેલા કામ કરતાં વિરુદ્ધ પ્રકારના કામ.

(૧૫) આ મશીન પાનમાં, ક્લોરોફિલ તરીકે રહીને જલતત્વનો ઉપયોગ કરીને, ખોરાક બનાવતું હતું. એ જ મશીન શરીરમાં, હિમોગ્લોબીન તરીકે શરીરનું તાપમાન જાળવાઈ રહે તે માટે, પરસેવા રૂપે અને શ્વાસ રૂપે પાણી (જલતત્વ) બહાર કાઢે છે.

(૧૬) તમને કામ કરતાં, તીક્ષ્ણ હથીયાર વાગ્યું અને ચામડી કપાઈ ગઈ, તો થોડા દિવસ પછી જુવો તો, ચામડી સંઘાઈ ગઈ હોય છે. તેના નીશાન પણ દેખાતા નથી. તમારો શર્ટ ફાટી જાય અને સીલાઈ મારો તો, તેના લીધેલા ટાંકા દેખાય છે. પરંતુ ચામડી પર ટાંકા દેખાતા નથી. અહીં આ લાલ રંગનું મશીન, શું કરે છે? ખોરાકમાંથી પોષકતત્વો (ભૂમિ તત્વ) છૂટું પાડે છે અને નવા કોષ બનાવવા માટે જરૂરી તત્વો આપીને ચામડીમાં સીલાઈ કામ કરી આપે છે. અહીં ભૂમિ તત્વને ખોરાકમાંથી છૂટા પાડવાનું કામ પણ આ લાલ રંગનું હિમોગ્લોબીન કરે છે.

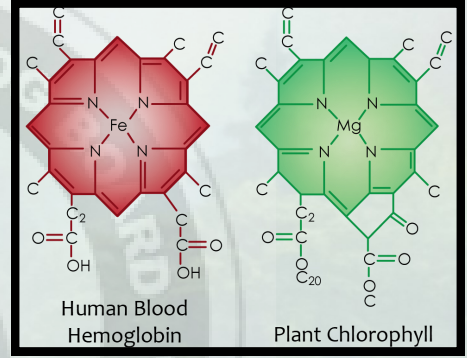
(૧૭) તમે રોજ ચંપલ પહેરીને ચાલો છો. તમે એક વર્ષ, જૈનોના મહારાજ સાહેબની જેમ ખુલ્લા પગે ચાલો. હવે રોડ પર ચાલીએ તો પગના તળિયાંમાં થોડો થોડો ઘસારો તો

પડે ને? એક વર્ષ પછી તમારા પગના તળિયાંના સોલ, નવા નાખવા પડે છે? ના, કેમ? જેમ જેમ, પગના તળિયાં ઘસતા જાય, તેમ તેમ અંદરથી, નવા સોલ બનતા જાય. નવા નાખવા પડે નહીં. નવા સોલ બનાવવાનો, સમાન કામના સ્થળે પહોચાડવાનું કામ આ લાલ મશીન હિમોગ્લોબીનનું છે.

આમ ઉપરના બધા કામ જોયા. આ સિવાય તો કેટલાય કામ, શરીરમાં આ લાલ રંગનું હિમોગ્લોબીન કરે છે. આમ આ લાલ રંગનું હિમોગ્લોબીન ખરેખર તો આપના શરીરનો કામવાળો જ કહેવાય. કામવાળો તો અસલ કુદરતી, અને મજબૂત જ જોઈએ, તો જ શરીરના ઉપર બતાવેલા કામ કરે ને?

આપના ઘરમાં કામવાળો રાખેલો હોય અને તેને દિવાળીના સમયમાં ઘરના સાફસફાઈના નવા કામ આપીએ અને જો કામવાળો મજબૂત અને શક્તિશાળી હોય તો રોજના અને નવા કામ બધા રોજે રોજ પુરા કરી આપે. અને જો કામવાળો, નબળો અપંગ અને બિમાર હોય તો, નવા કામ તો બાજુમાં રહ્યા, પરંતુ રોજના કામ પણ, થોડા થોડા અધૂરા મૂકીને જાય. પેન્ડીંગ કામના ઢગલા વધતા જાય.

આમ આપણા શરીરમાં પણ આવું જ થાય છે. જો તમારા શરીરનો, આ લાલ રંગનો કામવાળો, જો અસલ, કુદરતી અને મજબૂત ના હોય તો, શરીરમાં ઉપર બતાવેલા પંચતત્વ બેલેન્સ કરવાના અને બીજા અન્ય કેટલાય કામ રોજે રોજ કરી ના શકે. અને રોજના પેન્ડીંગ કામ વધતા જાય અને કામના ઢગલા મોટા થતા જાય. સાદી ભાષામાં કહીએ તો



"આપના શરીરના હિમોગ્લોબીન (લોહી) એ, રોજ જે કામ કરવાના હોય, અને જો હિમોગ્લોબીન અસલ, કુદરતી અને મજબૂત ના હોય તો, આ હિમોગ્લોબીન એ રોજ જે કામ પેન્ડીંગ રાખ્યા, અને આ પેન્ડીંગ રાખેલા કામના ઢગલા વધી ગયા, એ જ શરીરનો રોગ."

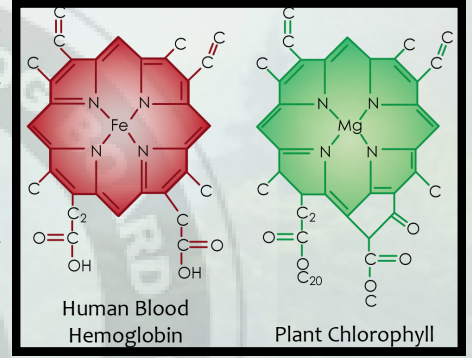
તમને થશે કે આપણા શરીરનું હિમોગ્લોબીન તો કુદરતી અને મજબૂત જ હોય ને ?

ના, આપણા શરીરમાં જેટલા પ્રમાણમાં હિમોગ્લોબીન છે, તે બધું હિમોગ્લોબીન લીલા રંગમાંથી સીધે સીધું બનેલું હોવું જોઈએ. જે આપણે પૂરતા પ્રમાણમાં શરીરમાં આપતા જ નથી. બીજું કે, જે લીલો રંગ શરીરમાં આપીએ છીએ તે, પાછું ગરમ કરીને આપીએ છીએ. સમજો કે તમે લીલી પાલક લાવ્યા, અને તેની ભાજી બનાવી. પરંતુ તમે ભાજીને યુલા પર ગરમ કરીને બનાવો છો. હવે જે પાલક ગરમ કરી, તેમાં રહેલું લીલા રંગનું ક્લોરોફિલ ગરમ થાય છે. અને ગરમ થવાથી તેના અણુના બંધારણની ટુટ-ફૂટ થાય છે. આ ટુટ-ફૂટ થયેલો ક્લોરોફિલ, શરીરમાં જઈને લાલ રંગનું હિમોગ્લોબીન તો બને છે, પરંતુ ટુટ-ફૂટ(અપંગ) બને છે. કોઈ અણુનો હાથ ના હોય, કોઈનો પગ ના હોય, કે કોઈના કાન ના હોય. આમ આ અપંગ

હિમોગ્લોબીન પુરતા જથ્થામાં શરીરમાં હાજર છે, પરંતુ બધું જ ખરાબ, અસલ નથી અને કુદરતી પણ નથી. અસલ કુદરતી અને મજબુત ના હોય તો, તે શરીરના બધા કામ રોજે રોજ કરી શકતું નથી. શરીરમાં પેન્ડીંગ કામ વધતા જાય છે. આ લાલ મશીનના પેન્ડીંગ કામના ઢગલા જ શરીરના રોગ છે.

હવે શરીરમાં, રોગ એટલા માટે ધુસી ગયા કે, લાલ રંગના હિમોગ્લોબીન, રોજના જે કામ કરવાના હતા, તે કામ અધૂરા છોડ્યા. હવે આ અધૂરા કામ, પુરા કરવા હોય તો, કામવાળા હિમોગ્લોબીન બદલવા પડે. બીજાના શરીરના હિમોગ્લોબીન(કામવાળા), લાવીને આપણા શરીરમાં નાખીએ તો ચાલે? ના, કેમ કે, આપણા કામવાળા પાણીપુરી-પીઝા વાળા હોય તો, બીજાના કામવાળા પણ આપણા જેવા, ડુપ્લીકેટ જ હોય ને? રાંધીને ખાવાવાળા દરેકના હિમોગ્લોબીન (કામવાળા), આપણા જેવા ડુપ્લીકેટ જ હોય ને? એટલે દરેક રાંધેલા ખોરાક ખાવાવાળાના હિમોગ્લોબીન, અસલ કુદરતી નથી.

મજાકમાં કહી શકાય કે "ચાઇનીઝ" માલ લઈને ફરીએ છીએ. હવે આ કામવાળા, અસલ કુદરતી જોઈતા હોય તો, લીલા પાન, જે ચારે બાજુ દેખાય છે, તે બધા લીલા રંગને, અસલ સ્વરૂપમાં, ગરમ કર્યા વગર, શરીરમાં આપવા પડે. તમે જુઓ, જે પ્રાણીઓ, લીલો રંગ, અસલ સ્વરૂપમાં ખાય છે, તે બધા જ શાકાહારી પ્રાણીઓ, કોઈ દિવસ બિમાર પડે છે? ના. જે પ્રાણીઓ, લીલું ઘાસ, અસલ સ્વરૂપમાં ખાય છે, તેમને કદી શરદી, તાવ, ડેન્ચું, ચિકનગુનીયા કે અન્ય વાયરસ જન્ય રોગ કે બીજા પ્રકારના, ડાયાબિટીસ, બીપી, થાઈરોઈડ કે પગના સાંધા દુઃખવા, જેવા કે, કેન્સર જેવા ભયંકર રોગ થતા નથી. કેમ કે તેમનું હિમોગ્લોબીન, પાનમાં રહેલા અસલ ક્લોરોફિલથી બનેલ છે.

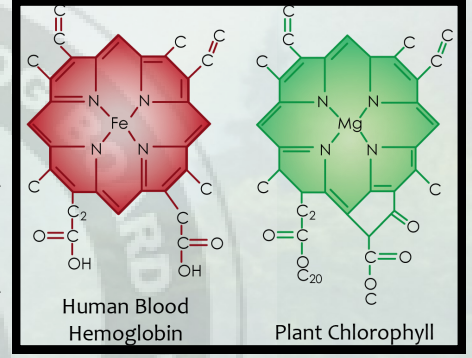


જો આપણે પણ, પાંદડામાં રહેલો લીલો રંગ (ક્લોરોફિલ), જ્યુસ કે ચટણી સ્વરૂપે ગરમ કર્યા વગર, શરીરમાં નાખવાનું ચાલુ કરીએ તો આપણા શરીરમાં, લીલામાંથી લાલ બનેલા નવા કામદારો આવી જાય છે. નવા કામદારોની, રોજ નવી સંખ્યા ઉમેરતા જાય છે. નવા કામદારો (હિમોગ્લોબીન) શરીરમાં આવીને, કામે લાગી જાય છે જે અસલ મજબુત અને કુદરતી છે. આ નવા કામદારો, કામે લાગવાથી શરીરમાં જૂના (હિમોગ્લોબીન) કામદારો એ, બાકી મૂકેલા કામ, સાથે રોજના કામ પણ, પુરા કરવા લાગે છે. થોડા દિવસમાં તો જૂના કામના ઢગલા થોડા, ઓછા થવાના ચાલુ થાય છે. ૧-૨-૩ માસમાં તો, જૂના પેન્ડીંગ કામ, પુરા થઈ જાય છે. ત્યારે શરીરમાં કોઈ રોગ બાકી રહેતા નથી. શરીરનું સંપૂર્ણ લોહી, આશરે ત્રણ માસમાં બદલાઈને નવું બનતું હોય છે.

આમ શરીરમાંથી રોગ બહાર કાઢવા માટે, દવાઓ ખાવાની જરૂર છે કે, શરીરના કામવાળા બદલવાની? આ કામવાળા તો, પાછા જ્યાં નજર નાખો ત્યાં કુદરતે લીલા પાન સ્વરૂપે વ્યવસ્થા મફત આપેલી જ છે.

હવે કયા પાન ખાઈ શકાય? અમારી દ્રષ્ટીએ, વાંદરા ખાય તે બધા જ, લીલા પાન આપણે ખાઈ શકીએ. કેમ કે વાંદરા અને માનવમાં ફરક કેટલો? ફક્ત પૂંછડીનો જ ને? બાકી બીજું બધું સરખું જ છે.

હવે વાંદરા કયા પાન ખાય છે? તે ધ્યાન રાખવું. તેના પાછળ ફરવું અને ચેક કરવું અઘરું છે. એના કરતા, કયા પાન ના ખવાય, તે સમજી લઈએ. જે પાન તોડો અને તેમાંથી ચીકણું દૂધ જેવું પ્રવાહી નીકળે, તેવા પાન છોડો. મોટાભાગના સફેદ પ્રવાહી નીકળતા પાન ખાવા લાયક હોતા નથી. જે પાન મોઢામાં ટેસ્ટ કરો અને ભયંકર કડવું લાગે, તેવા પાન છોડો. લિમડાના પાન ભયંકર કડવા હોતા નથી. આમ તો તમે જે વનસ્પતિનું ફળ, ફૂલ ખાઈ શકો, ભલે તે ઝાડ, છોડ, વેલા કે ઘાસના હોય, તેના પાન ખાઈ શકાય. માર્કેટમાં તો લીલા પાન મળે જ છે. જેમ કે લીલા ઘાણા (કોથમીર), પાલક, મેથી, ભાજી, મુળ, ફુદીનો વિગેરે. કઈ ના મળે તો આસપાસમાં જે ઝાડ, છોડ વેલા કે ઘાસ હોય, અને સોસાયટીના બગીચામાં રહેલી લોન પણ, એક પ્રકારનું ઘાસ જ છે. એનો પણ ઉપયોગ કરી શકાય. માનવ માટે ઉત્તમ કયા પાન? તેનો ઉલ્લેખ આગળના પાનામાં કરેલ છે. માનવ શરીર એટલે પંચ તત્ત્વોમાંથી બનેલું, પંચ તત્ત્વથી ચાલતું, કુદરતી મશીન. તમારું બાઈક કે ગાડી ચલાવવા પેટ્રોલ ભરો છો. રોજ ગાડી ચાલે અને ગાડી બગડે તો પેટ્રોલ ગાડી રીપેર કરે? ના. જે સામાન ગાડી રીપેર કરવા લાવો, તે પેટ્રોલની જગ્યાએ ચાલે? ના. ગાડી બગડે અને ગેરેજમાં લઈ જાવ. ગેરેજમાં કારીગરો છે, પણ સામાન નથી, તો ગાડી રીપેર થાય? ના, તમે ગાડી બીજા ગેરેજમાં લઈ ગયા, ત્યાં સામાન છે, પણ કારીગરો નથી. ગાડી રીપેર થાય? ના, આમ જેમ ગાડી ચલાવવા પેટ્રોલ(શક્તિ) જોઈએ, રીપેરીંગ માટે સામાન જોઈએ અને રીપેર કરવા કારીગરો જોઈએ. એમ તમારા શરીર માટે કારીગરો, સામાન અને શરીર પાસે કામ કરાવવા માટે, શક્તિ(એનર્જી), આમ આ ત્રણે વસ્તુઓની અલગ અલગ જરૂર પડશે. ક્યાંથી મળશે? એ વાતો હવે આગળના પ્રકરણમાં જોઈશું.



રાજેશ પટેલ

યોગાહાર એક્સપર્ટ

ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

મો. ૯૧૭૩૬૦૨૨૦૮

યોગ સાધકોના અનુભવો

હું કિંજલ શાહ, જેણે તેની બહેન મનીષાની મદદથી પાવર યોગ શરૂ કર્યાં. મને કોરોના વખતે અને એ પહેલા ન્યુરો ઇન્ફેક્શન થયું હતું. તેથી ઘણી દવાઓ અને સ્ટીરોઈડની જરૂર પડી હતી. આ કારણથી મને પગમાં, થાપામાં દુખાવો રહેતો. મારી આ તકલીફ દૂર થાય, એ માટે મોર્નિંગ વોક, ફિઝિયો કર્યું. પણ થોડું શરીરમાં દુખાવો તો રહેતો, પણ યોગ કરવાથી મારા આ દુખાવામાં રાહત મળી, શરીરમાં તાકાત વધી, એક નવો જ આત્મવિશ્વાસનો અનુભવ થવા લાગ્યો, હકારાત્મકતા વધી. હેમલતાબેન પટેલ મારા યોગ ટ્રેનર, ખૂબ જ સરળ સ્વભાવના વ્યક્તિ છે, ઘણું જ્ઞાન આપે છે. યોગ કરવાની સાથે શરીરની કાળજી અને પોતાના માટે જીવવાની સલાહ આપે છે. પ્રાણાયામ કરવાથી મન શાંત થાય છે. શરીરનો થાક પણ ઉતરી જાય છે. દિવસ ખુશમાં જાય છે. યોગ સૌ કોઈ કરવાનો પ્રયત્ન કરે અને હું પણ નિયમિત કરું તેવો પ્રયાસ રહેશે...



યોગ સાધકોના અનુભવો

હેલો, હું પાવર યોગ ગ્રુપ ઘોડાસરની હિનલ ગજજર છું. હું યોગ જૂથમાં જોડાયા પછી મારો અનુભવ શેર કરવા માંગુ છું. 35 વર્ષની ઉંમર પછી, મારા પીરિયડ્સ અનિયમિત થઈ ગયા. કેટલીકવાર, તે 2 કે ત્રણ મહિના પછી આવે છે. તે 7 થી 8 વર્ષ સુધી સમાન રહે છે. યોગ ગ્રુપમાં જોડાયા પછી, મારા પીરિયડ્સ નિયમિતપણે શરૂ થાય છે. અને પણ. પીરિયડ્સ દરમિયાન મને કોઈ દુખાવો થતો નથી. તેણી પણ સમજાવે છે. યોગાભ્યાસ સાથે યોગાહાર. હું મારા ભોજનનો સમય બદલું છું. તેના માર્ગદર્શન મુજબ. અને ત્રણ મહિનાની અંદર, હું મારા શરીરમાં પરિવર્તન અનુભવું છું. આભાર યોગ અને માર્ગદર્શન માટે હેમલતા મેમનો આભાર.



ચુંબક ઉપચાર

પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા પદ્ધતિની જેમ, ચુંબક દ્વારા સારવાર, પણ યુગોથી પ્રચલિત છે. ચુંબકીય શક્તિના કારણે, આપણા સૌરમંડળના તમામ ગ્રહો, તેમની સંતુલિત સ્થિતિમાં છે. માનવ શરીરની આસપાસ ચુંબકીય ક્ષેત્ર છે. આ ચુંબકીય ક્ષેત્ર, સુક્ષ્મ શરીર હેઠળ આવે છે. ચુંબક ઉપચારનો, સીધો ધ્યેય સમગ્ર માનવ શરીરને, અર્ધ રોગ, રોગો દુઃખ વિષ પદાર્થોથી મુક્ત કરવાનો છે. ચરકના મતે આ બ્રહ્માંડમાં એવું કંઈ નથી, કે જેમાં હીલિંગ ગુણધર્મ ના હોય. મેગ્નેટ એક એવી ધાતુ છે, જે કુદરત દ્વારા આપણને ઉપચાર માટે વરદાન તરીકે આપવામાં આવી છે. મેગ્નેટનો ઉપયોગ શરીરના કોઈપણ ભાગ, પ્રતિકૂળ સ્થિતિ એટલે કે લોહીના પ્રવાહને કારણે, સારવાર માટે થાય છે. અર્થવેદ અનુસાર, મહિલાઓના વધુ પડતા રક્તસ્રાવને રોકવા માટે, ચુંબક અને ચુંબકીય પથ્થરનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. ચુંબકની શોધ, ખ્રિસ્તની ઘણી સદીઓ પહેલા, મેગ્નેટ નામના, ગ્રીક ભરવાડ દ્વારા અજાણતામાં મળી હતી. જેના નામ પરથી, તેનું નામ મેગ્નેટ, રાખવામાં આવ્યું હતું. એવું પણ કહેવાય છે કે, ચુંબક સૌપ્રથમ, એશિયા માઇનોરના પ્રદેશમાં, મેગ્નેશિયા ના પ્રદેશમાંથી મળી આવ્યો હતો. જ્યાંથી તેને મેગ્નેરાઇટ કહેવામાં આવે છે. કુદરતી ચુંબકમાં oxide ના સ્વરૂપમાં હાયર અને ઓક્સિજન હોય છે. ઇજિપ્તમાં 2000 થી 3000 વર્ષ પહેલા, રાણી ક્લિપો પેટ્રો, એટલી સુંદર હતી કે. તેણે તેની સુંદરતા, સુરક્ષિત રાખવા માટે તેના કપાળ પર લટકાવ્યું હતું. પ્રાચીન સમયમાં ચુંબક માં કેટલીક દ્રશ્યમય શક્તિઓ હતી. મેગ્નેટનો ખ્યાલ ચુંબક તેની શક્તિથી તમામ પદાર્થોને અસર કરે છે. જે તેની આસપાસ વધુ રહે છે. પરંતુ ચુંબકની આસપાસના ચુંબકીય ક્ષેત્રની મર્યાદામાં આનંદ છે. ભારતીય કેલેન્ડર, સૌ પ્રથમ ચંદ્રના આધારે તૈયાર કરવામાં આવ્યું હતું. સૂર્ય અને ચંદ્રની જેમ, મૂળચક્રમાં રહેલા અન્ય ગ્રહોની ચુંબકીય શક્તિ પણ, મનુષ્યના સ્વાસ્થ્ય અને નસીબને અસર કરે છે. જ્યોતિષશાસ્ત્ર, ગ્રહો પર આધારિત છે. ગ્રહોની સ્થિતિ અનુસાર, મનુષ્યની કુંડળી કાઢવામાં આવે છે. પરિચય, શારીરિક અને મનોવૈજ્ઞાનિક રોગોના નિદાન અને સારવાર માટે મેગ્નેટિક થેરાપીનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. અને પીડાને નિયંત્રણ કરવા માટે, ચુંબકનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. શરીરના તે ભાગ પર, ચુંબકની એક નાની પ્લેટ બાંધવામાં આવે છે, જ્યાં દુખાવો થતો હોય છે.

સારવાર દરમિયાન ચુંબકનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. સામાન્ય 350 થી 500 એસ.એસ. નું ચુંબકીય ક્ષેત્ર જનરેટ કરે છે. એક્યુપ્રેશર સાથે, આપણા રિફ્લેક્સ કેન્દ્રોને દબાણ આપવામાં આવે છે. તે પછી ચુંબકીય પ્લેટ છે, બિંદુ પર મૂકવામાં આવે છે. પીડાની તીવ્રતાના આધારે, તેને ટેપ અથવા તબીબી પટ્ટી વડે બાંધવામાં આવે છે. જાપાનમાં ચુંબકીય વસ્તુઓનો ઉપયોગ, મેગ્નેટિક બીટ્સ, મેગ્નેટિક કમર બંધ, ચુંબકીય સૃષ્ટિના રૂપમાં અનેક પ્રકારના રોગોમાં ઉપયોગ કરવાનો આવે છે. પથરીની સારવાર અને પેશાબની સમસ્યા, અમેરિકન ચુંબકીય પાણી દ્વારા કરવામાં આવે છે.

ચુંબકના ગુણધર્મનો પરિચય

એક ચુંબકમાં બે ધ્રુવો હોય છે. ઉત્તર ધ્રુવ અને દક્ષિણ ધ્રુવ. બે વિરોધી ધ્રુવો એકબીજાને આકર્ષે છે. પરંતુ ધ્રુવની જેમ, એકબીજાને ભગાડે છે. ચુંબકની આસપાસના પ્રવાહના, ક્ષેત્રને ચુંબકીય ક્ષેત્ર કહેવામાં આવે છે. મેગ્નેટ એક ખાસ પ્રકારનું ખનીજ ધાતુ છે. ચુંબકીય ધ્રુવોની પ્રેરણા વિરુદ્ધ છે. કારણ કે ઉત્તર ધ્રુવમાં, પ્રોટોન, ન્યુક્લિયર ફોર્સ અને દક્ષિણ ધ્રુવમાં ઇલેક્ટ્રોન, રિપ્લેશન છે.

ચુંબકીય ઉપચારની પદ્ધતિ અને અસર

એક યુનિવર્સલ એટલે તેને હથેળી અને તળિયા પર લગાવીને, આ પદ્ધતિ અનુસાર, ઉત્તર અને દક્ષિણ ધ્રુવથી, ચુંબક એક જોડી લેવામાં આવે છે. શરીરના વિદ્યુત સહસંબંધોના આધારે, ચુંબકનો ઉપયોગ શરીરની જમણી બાજુએ, ઉત્તર બાજુએ થાય છે. જ્યારે દક્ષિણ ધ્રુવના, ચુંબક નો ઉપયોગ શરીરની ડાબી બાજુ અને પાછળ. અને નીચેના ભાગમાં થાય છે. જ્યારે રોગ અને તેની અસર શરીરના ઉપરના ભાગમાં, એટલે કે નાભીની ઉપર હોય છે, ત્યારે શ્રેષ્ઠ સારવાર માટે હથેળી ઉપર ચુંબક લગાવવામાં આવે છે, જ્યારે ચુંબક ને નીચેના ભાગમાં, હાજર રોગોના તળિયા પર લગાવવામાં આવે છે, શરીર અથવા નાભીની નીચે, રોગના નિદાન વિના પણ લાભો આપવામાં આવે છે. જે રોગથી પીડિત છે. ઉદાહરણ તરીકે ઘૂંટણ કે પગના દુખાવાને કારણે, આંખો નાક મો કાન વગેરે બ્લોક થઈ જાય છે, રોગની તીવ્રતા, સ્વરૂપના આધારે, એક બે અથવા ત્રણ પણ ચુંબકનો ઉપયોગ કરી શકાય છે.

ચુંબકીય ઉપચાર નો સિદ્ધાંત

દરેક જીવનના શરીરમાં અનેક ઇલેક્ટ્રોન અને ન્યુટ્રોન હોય છે. આના દ્વારા

પ્રાણીના આખા શરીરમાં વીજળીનો પ્રવાહ થાય છે. જો આ ઇલેક્ટ્રોન અને ન્યુટ્રોન, પોતાની જગ્યાએ ખસી જાય તો, શરીરમાં અનેક પ્રકારની અસમાનતાઓ થવા લાગે છે. તણાવ, માથાનો દુખાવો, માઈગ્રેન વિગેરે આ અણુઓના, આ સંતુલનને કારણે ઉદભવે ઉદ્ભવે છે. ઇલેક્ટ્રોમેગ્નેટિક ઉપચાર, દ્વારા અણુઓ અને પરમાણુઓ અને યોગ્ય જગ્યાએ લાવવામાં આવે છે. જ્યારે આ અણુઓ તેમની જગ્યાએથી ખસે છે, ત્યારે શરીરમાં વધુ ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે. શરીરના તમામ ભાગોમાં, વિવિધ રસાયણો હાજર હોય છે. તેનાથી ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે. તેમની હાજરી, ક્રિયાઓ પહેલા કરતા વધુ સારી બને છે. મગજમાંથી નિરંતર, મોકલવામાં આવતા સંદેશાઓ, ચુંબકીય ક્ષેત્રની મદદથી વધુ સારી રીતે પહોંચે છે. લોહીમાં રહેલા વિદ્યુતકણો, વિદ્યુત કણો પર ચુંબક ની સીધી અસર અને અન્ય રસાયણો પર તેની અસર, શરીરના કાર્યોને સારી બનાવે છે. તેના પરિણામ, લોહી જામતું નથી. કોઈપણ અવરોધ વિના, આખા શરીરમાં લોહી વહે છે. બે શરીરના પ્રવાહીનું સ્ત્રાવ સુધારે છે. મૃત કોષો અને પેશીઓને નવું જીવન મળે છે. મગજ દ્વારા, તમામ અવયવો સુધી સંદેશો પહોંચાડવાનું કામ યોગ્ય રીતે થાય છે. મળ પેશાબ અને અન્ય પદાર્થો અને રસાયણો દ્વારા, શરીરમાં હાજર ચુંબકીય ક્ષેત્ર વિદ્યુત, આવેગ દ્વારા શારીરિક કાર્યોને સુધારી, આરોગ્ય પ્રદાન કરે છે.

વિવિધ પ્રકારના ચુંબકીય ઉપચાર સાધનો,

સ્પેશિયલ પાવરફુલ મેગ્નેટ, પ્રેસિડેન્ટ મેગ્નેટ, આ પ્રકારનું મેગ્નેટ વૃદ્ધ લોકોની સારવારમાં ખૂબ જ ફાયદાકારક છે. આ ચુંબકનો ઉપયોગ સંધિવા કેન્સર વગેરે જેવા, ક્રોનિક અને જટિલ રોગોમાં થાય છે. આ ચુંબકમાંથી ચુંબક યુક્ત પાણી અને તેલ મોટા પ્રમાણમાં બનાવવામાં આવે છે. હાઈ પાવર મેગ્નેટ, હાઈપર મેગ્નેટ લોકો માટે યોગ્ય છે. સારવાર માટે ઉપયોગી આ ચુંબક લગભગ પાંચ કિલોનું વજન સહન કરવાની ક્ષમતા ધરાવે છે. મધ્ય શક્તિના ચુંબક, પ્રીમિયર મેગ્નેટ, મધ્ય શક્તિના ચુંબકીય ઉપકરણોમાંથી 20 વર્ષના છોકરાઓ અને છોકરીઓ પર પ્રયોગ કરવામાં આવે છે. ઓછી શક્તિવાળા, અર્ધચંદ્ર ચુંબક, સિરામિક ચુંબક, આ ચુંબક દાઢી, કાન, નાક, નાક, ગળા વગેરે જેવા નરમ સ્થાનો પર લાગુ કરવામાં આવે છે. તેનો ઉપયોગ બાળકોની ઊંચાઈ વધારવા માટે પણ થાય છે. સામાન્ય સીરામીક ચુંબક, ઓછી કાર્યક્ષમતા વાળા સીરામીક ચુંબક કહેવાય છે. બીજું ખાસ સીરામીક ચુંબક, આ ચુંબક સામાન્ય ચુંબકની જેમ

બે રંગોમાં ઉપલબ્ધ છે. ઉત્તર ધ્રુવ (નોર્થ)નો રંગ red લાલ અને દક્ષિણ ધ્રુવ (south)નો રંગ blue બ્લૂ છે. મેઝેટાઈઝ યશ્મા આંખોની દ્રષ્ટિ સુધારીને દ્રષ્ટિ વધારવા માટે વાપરવામાં આવે છે. સવારે અને સાંજે, 10 થી 15 મિનિટ સુધી તેનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. મેઝેટિક ગાર્લેન્ડ, ચુંબકીય માળા, દ્વારા શ્વસનતંત્રના તમામ રોગો, જેમ કે અસ્થમા, સરદી, ફ્યુરીસી એલર્જી, ટીબી અને હૃદયના ધબકારા, દર્દમાં ફાયદો થાય છે. મેઝેટિક બેલ્ટ, મેઝેટિક (કમરનો પટ્ટો) ન્યુટનની કેપ, મેઝેટિક યશ્મા, મેઝેટ બટનનો પટ્ટો, મેઝેટિક આઇબેલ, મેઝેટિક ઈયર બેલ્ટ, મેઝેટિક આર્મીબેન, મેઝેટિક નેટ બેલ, મેઝેટિક અન્ડરવેર બેલ્ટ. વિવિધ રોગોમાં ચુંબકીય ઉપચાર બ્લડ પ્રેશર હાઈ બીપી પ્રેશર ચુંબકીય પાણી પીવું જોઈએ, હાઈ બ્લડપ્રેશરમાં, સવારે હથેળીઓ પર ચુંબક રાખો. હાઈ બ્લડપ્રેશરના કિસ્સામાં જમણા હાથના કાંડા પર, અને લો બ્લડના કિસ્સામાં ડાબા હાથના કાંડા પર, મેઝેટિક સ્ટ્રીપ પહેરવી જોઈએ, જે ખૂબ જ ફાયદાકારક રહેશે. પૃથ્વીની સપાટી પર, ઉત્તર ધ્રુવ ચુંબક મૂકો.

ડાયાબિટીસમાં ચુંબકના ફાયદા

સૌપ્રથમ પગના તળિયાની નીચે, ચુંબકનો ઉપયોગ કરો. દિવસમાં બે વાર, સવારે અને સાંજે. ચુંબક મૂકો, ચુંબક દ્વારા તૈયાર કરેલું પાણી ત્રણથી ચાર વખત પીવો. ડાબી હથેળી પર મજબૂત ચુંબકનો, દક્ષિણ ધ્રુવ અને જમણી હથેળી પર, ઉત્તર ધ્રુવ લગાવો. શરીરની નાભિ પર મજબૂત અથવા શક્તિશાળી ચુંબકનો ઉપયોગ કરો. દિવસમાં 15 થી 30 મિનિટ, સવાર અને સાંજે રાખો. માથામાં ભારેપણું હોવાને કારણે કપાળ પર હળવો માલિશ કરો અને કાનની બાજુએ, ચુંબકનો ઉપયોગ કરો. જેના કારણે સારી અને માનસિક સ્થિતિ વધે છે. ત્રણ વખત ચુંબક દ્વારા બનાવેલું, પાણીમાંથી અને પાણી દક્ષિણ ધ્રુવથી પ્રભાવિત હોવું જોઈએ. ડાયાબિટીસને કારણે હાઈ બ્લડપ્રેશર થાઇરોઇડ ગ્રંથિથી ઓછી પ્રવૃત્તિને કારણે ચુંબકીય સારવાર, ગરદન નજીક, થાઇરોઇડ ગ્રંથિની બંને બાજુએ, સીરામીક ચુંબક નો ઉપયોગ કરો. જો સ્થૂળતા વધુ હોય તો, દરરોજ સવાર સાંજ 30 થી 45 મિનિટ સુધી, ચુંબકનો ઉપયોગ કરો, જમ્યા પછી અડધો ગ્લાસ, ગરમ ચુંબકીય પાણી પીવો. દરરોજ સવારે હથેળીઓ પર શક્તિ સાળી ચુંબકનો ઉપયોગ કરો. ગરદનનો દુખાવો, પીડાદાયક જગ્યા પર, શક્તિશાળી ચુંબકના દક્ષિણ ધ્રુવને ત્રણથી ચાર વખત ઉપયોગ કરો. જો તમને ઝડપથી રાહત ન મળે તો, ૨૦ થી ૩૦ મિનિટ સુધી, ચુંબકીય આર્મ અને મેઝેટની

સારવારનો, ઘૂંટણનો દુખાવો શરીરમાં દૂષિત પદાર્થો જમા થવાને કારણે ઘુટન ના બાઉલમાં દુખાવો થાય છે. ચુંબકીય સારવાર, પીડાના સ્થળો પર શક્તિશાળી ચુંબક લગાવો. દુખાવાની જગ્યાએ, દક્ષિણ ધ્રુવનું ચુંબક લગાવો. ચુંબકીય ઉપચાર, પ્રાપ્ત કરતી વખતે પગની મસાજ કરશો નહીં. ત્રણથી ચાર વખત દિવસમાં ચુંબકીય પાણી પીવો. 20 થી 30 મિનિટ માટે દરરોજ મેઝેન્ટ થેરાપીનો ઉપયોગ કરો. અંગૂઠા ની વચ્ચે ઉત્તર ધ્રુવ ચુંબક લગાવો.

ચુંબકીય ઉપચાર ની મર્યાદાઓ અને સાવચેતીઓ

જો હૃદય પેસમેકર અથવા તો ડીપી ડ્રીલેટર સાથે ફીટ થયેલ હોય તો, ચુંબકીય ઉપચારનો સંપૂર્ણપણે ટાળો. સગર્ભા સ્ત્રીઓએ પણ, હંમેશા મેઝેન્ટથી દુર રહેવું. ડિલિવરી પછી બે મહિના, તેને ના વાપરો. જો તમને ચુંબકીય ધાતુની એલર્જી છે, તો તેના પર ખૂબ જ ચાજ થયેલ, પ્લાસ્ટિક સેલ મૂકો. હૃદય આંખો અને મગજ જેવા, અંગોની સારવાર માટે શક્તિશાળી ચુંબકનો ઉપયોગ કરશો નહીં, માસિક સ્ત્રાવ, હાઇપરમેન્ટ મહિલાઓ, ભારે કુપોષણને કારણે થતા રોગોમાં શક્તિશાળી ચુંબકનો ઉપયોગ કરશો નહીં. સામાન્ય નિયમ તરીકે, ચુંબકનો સ્થાનિક અને સાર્વત્રિક ઉપયોગ, માત્ર ૧૦ થી ૨૦ મિનિટ માટે થવો જોઈએ. નાના બાળકો માટે, ઉપયોગ કરતી વખતે, બાળક ને ખોળામાં બેસવું જોઈએ.

સાવચેતીઓ :

મેઝેન્ટિક થેરાપી સવારે નાસ્તા પહેલા અથવા સ્નાન પછી કરવી જોઈએ. ચુંબકીય સારવાર પછી, એક કલાક સુધી સ્નાન ન કરો. ચુંબકની સારવારથી રક્તપ્રદાય પરિભ્રમણ વધે છે. જમ્યા પછી તરત શક્તિશાળી ચુંબકનો ઉપયોગ કરશો નહીં. આ ચક્કર અથવા ઉલટી નું કારણ બની શકે. તમે જમ્યા ના એક કલાક પછી મેઝેન્ટ થેરાપી લઈ શકો છો. ચુંબકને ઘડિયાળના સેટ અથવા તો અન્ય વિદ્યુત ઉપકરણોની નજીક રાખવા જોઈએ નહીં, લાંબા સમય સુધી તેનો ઉપયોગ કરવાથી, દર્દીને ચક્કર આવી શકે છે. હાથ પર ચુંબકનો ઉપયોગ કરતી વખતે, સોના ચાંદીના ઘરેણા, ઉપરાંત લાકડા અથવા તો લોખંડનાભૂષણો ન હોવા જોઈએ. જો અસરગ્રસ્ત વિસ્તારમાં પર દક્ષિણ ધ્રુવ ચુંબક લગાવવાનું હોય તો દર્દીનો ચહેરો ઉત્તર તરફ હોવો જોઈએ. અને જો ઉત્તર ચુંબક નો ઉપયોગ કરવાનો હોય તો દર્દીનું મુખ દક્ષિણ તરફ હોવું જોઈએ. લાકડા પર બેસીને, મેઝેન્ટિક થેરાપી કરવી જોઈએ. સારવાર દરમિયાન લોખંડ અથવા

જમીનને સ્પર્શ કરશો નહીં. હંમેશા શ્રેષ્ઠ ચુંબકનો ઉપયોગ કરો. શરીરના જે ભાગની સારવાર કરવાની હોય તેને પરસેવો મુક્ત બનાવવો જોઈએ. એટલે કે જો તમને પરસેવો આવે તો, ચુંબકનો ઉપયોગ કરશો નહીં. ચુંબકને જમીન પર પડતા બચાવો. કારણ કે જમીન પર પડવાથી ચુંબકની તાકાત ઘટી જાય છે. મેન્નેટ થેરાપીથી, ચુંબકીય પાણી, ચુંબકીય તેલ અને ચુંબકીય દૂધ બનાવી શકાય છે. દક્ષિણ ધ્રુવ ઉપર 12 કલાક અથવા ઉત્તર ધ્રુવ પર 12 કલાક, અલગ અલગ કાચની બોટલમાં, દૂધ પાણી અથવા તેલ વિગેરે તૈયાર કરી શકાય છે. અને જેનો અલગ અલગ ઉપયોગ થાય છે.

દક્ષિણ ધ્રુવનો ગુણધર્મ અવરોધ અને વેગને ધીમો કરવા વાળી શક્તિનો છે. આ ઠંડક અને શાંતિ પ્રદાન કરે છે. આ ધ્રુવને પાણીમાં રાખવામાં આવે તો પાણીની કાર્યતા વધારે છે. એટલે કે દક્ષિણ ધ્રુવ, અમલતા ઓછી કરે છે. એટલે સંકોચન કરવાનો ગુણ છે. સૂક્ષ્મ કેસ વાહિનીઓમાં રક્ત પ્રવાહ ની ગતિ મંદ કરવા કામ કરે છે. આ સુજનને ઓછું કરે છે. આ ગાંઠ વગેરે ના વિકાસને રોકે છે. નિયંત્રિત કરે છે. દક્ષિણ ધ્રુવ ચુંબકીય ક્ષેત્રમાં રાખેલા ફળ શાકભાજી દૂધ વિગેરે લાંબા સમય સુધી તાજા રહે છે. ઇન્ફેક્શન અને ઇમ્પ્રેમેટરી કન્ડિશનમાં, દક્ષિણ ધ્રુવ ઉપયોગી સિદ્ધ થાય છે. ચર્મ રોગ સંધિવા રોગ, આર્થરાઇટિસ સૂક્ષ્મ જીવાણુઓ દ્વારા ફેલાતા ટ્યુમરસ માનસિક અશાંતિ, આંખોની બીમારી આંખોના રોગો જ્ઞાન તંતુ કે દર્દ અનિદ્રા દક્ષિણ ધ્રુવ લાભ પ્રદાન કરે છે.



ઉત્તર ધ્રુવના ગુણધર્મો

ઉત્તર ધ્રુવ દક્ષિણ ધ્રુવ ની અપેક્ષા વિપરીત ગુણ છે. આ ગરમી અને શક્તિ પ્રદાન કરે છે. શરીરની ક્રિયાઓને ઉત્તેજન આપે છે. આ ધ્રુવ થોડીવાર પાણીમાં રાખવાથી pH ડિટેક્ટ કરી પાણીની પરીક્ષણ ક્રિયા કરવામાં આવે તો અમલતા માલુમ પડે છે. ક્ષારીય ઓછી કરે છે. આ ધ્રુવ ક્ષેત્ર વધારે છે. આ સૂક્ષ્મ કેશવાહિનીઓને રક્ત પ્રવીણ પરિભ્રમણમાં વેગ આપે છે. આ સંક્રમણને વધારે છે. જીવાણુઓની શક્તિ માં ગરમી પેદા કરે છે. આ સુજન વધારે છે. સામાન્ય અને કેન્સરની ગાંઠના કોષોને ઉત્તેજિત કરે છે. અંતે ગાંઠ મોટી થાય છે. અથવા તો ફૂટી જાય છે. ઉત્તર ધ્રુવ ચુંબકીય ક્ષેત્ર, ફળ જલ્દીથી પાકી જાય છે. શાકભાજી થોડા સમયમાં ચડવા લાગે છે. અને દૂધ ખાટું બની જાય છે. ઉત્તર

ધ્રુવ માં ઉત્તેજના શક્તિ અને ગરમી આપવાનો ગુણધર્મ છે. આ પક્ષઘાત, હારનીયા, ત્વચા, સફેદ દાગ, માથું અને કેસર રહિત શક્તિ એલોપેશિયા સ્નાયવી સ્નાયુ કમજોરી, સામાન્ય અને બીમારીઓ પછી કમજોરી, મૂર્છા માં ઉપયોગી સિદ્ધ થાય છે. મેઝેન્ટ થેરાપી એક્યુપ્રેશર તથા એક્યુપંચર માં પણ અલગ અલગ પદ્ધતિ દ્વારા ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે.



યોગેશભાઈ જનસારી
યોગ કોચ,
ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

યોગ સાધકોના અનુભવો

નમસ્તે,

હું, લક્ષ્મીબેન અશ્વિનભાઈ પરમાર (9687228132), રહે. ધર્મનાથ કોમ્પ્લેક્ષ, શિવદાસ ઝવેરી પાસે, સગરામપુરા, સુરત ખાતે

શ્રીમતી અમિતાબેન નિકુંજ ગાંધી પાસેથી યોગની તાલીમનો આનંદ માણી રહી છું. અને તેઓ સગરામપુરામાં યોગના વર્ગો ચલાવે છે.

હું છેલ્લા ૩ મહિનાથી યોગ વર્ગમાં જોડાયેલી છું, અને લગભગ 5.5 કિગ્રા વજન ઘટાડીને વધુ સારા પરિણામો જોઈ રહી છું. અને નિયમિત યોગા કરવાથી મને દિવસમાં સારું અને હળવું લાગે છે, હું શ્રીમતી અમિતાબેન નિકુંજ ગાંધીનો આભાર માનું છું.



योग कविताएँ

दीन _दुखियों से भरा संसार है।
 योग की अब हर तरफ दरकार है।
 हर खुशी दुनियाँ की अब बेकार है,
 मन है रोगी या कि तन बेकार है।
 आदमी दर आदमी लाचार है,
 तन तो क्या मन भी हुआ बीमार है।
 योग प्राणायाम तो कर्ता नहीं,
 आदमी को वासना से प्यार है।
 क्रोध से तन मन जलाता आदमी,
 जीभ पर रखता सदा अंगार है।
 योग का सन्देश देने के लिए,
 राम ने फिर से लिया अवतार है।
 अब शरण में योग की आओ सभी,
 रोग हर इक का यही उपचार है।
 मिल नहीं सकती ज़माने में खुशी,
 रोग की तन में अगर भरमार है।
 स्वस्थ रहना है अगर तो योग कर,
 ज़िन्दगी बिन योग के बेकार है।
 योग करना भी ज़रूरी है अभी,
 योग शिक्षक बन यही बस सार है।



आत्म प्रकाश कुमार

योग एक्सपर्ट

गुजरात स्टेट योग बोर्ड गान्धीनगर गुजरात।

ધ્યાન : ભાગ ૩ :

"ગયા અંકથી આગળ :"

"ધ્યાનના અનુભવો"

ભારે માથું થવું.

જ્યારે બ્રહ્મરંધ્રમાંથી ઊર્જા અંદર પ્રવેશે છે, ત્યારે કેટલીકવાર શરૂઆતમાં માથું ભારે લાગે છે, જે પછીથી ઠીક થઈ જાય છે.

શરીરની હળવાશ

જ્યારે સૂક્ષ્મ શરીર સ્થૂળ શરીરથી અલગ થઈ જાય છે, ત્યારે આપણને સ્થૂળ શરીરનું વજન નથી લાગતું.

રંગ દેખાવો

રંગો, પણ, ઊર્જાના વિવિધ સ્વરૂપો છે. જુદા જુદા રંગો જોવાનો અર્થ છે કે આપણને ઊર્જા પ્રાપ્ત થઈ છે.

વિવિધ આકારો દેખાવી

આંખો બંધ કરીને, આપણે આપણી માનસિક આંખથી ઘણા આકાર જોવાનું શરૂ કરીએ છીએ. આપણે આંખોથી જે કંઈ જોયું છે, તે બધું ધ્યાનથી આપણા માનસપટલ પર ઉભરી આવે છે. ધીમે ધીમે આપણું મન શુદ્ધ થવા લાગે છે.

શરીરના દુખાવા, અને શરીરના ઘુજારી

જ્યારે ઊર્જા આપણી ચેતાતંત્રને સાફ કરે છે, ત્યારે શરીરના અમુક ભાગોમાં દુખાવો અનુભવાય છે. જો આવું થાય, તો દવા લેવાની જરૂર નથી. વધુ ધ્યાન કરવાથી આપણે ભૌતિક શરીરના રોગોથી છુટકારો મેળવીએ છીએ. જ્યારે આપણું અપાર્થિવ શરીર ભૌતિક શરીરમાંથી બહાર આવે છે, ત્યારે આપણને આપણી અંદર ફરવાની અનુભૂતિ થાય છે. આ અપાર્થિવ યાત્રા કહેવાય છે.

દિવ્ય ચક્ષુ ની જાગૃતિ

કેટલાક ધ્યાન કરનારા પૂર્વજન્મની કેટલીક ઘટનાઓ કે પ્રકાશ વગેરે જુએ છે. પર્વત, નદી, ધોધ કે ટનલની અંદર ચાલવાનો અનુભવ પણ છે.

જ્ઞાન યક્ષુ જાગૃતિ

અસ્ટ્રેલ ટ્રાવેલ દરમિયાન, આપણા અપાર્થિવ શરીરને માસ્ટર્સ તરફથી સંદેશા મળે છે. આ દૈવી જ્ઞાનથી આપણને આપણા જીવનમાં લાભ થાય છે, અને જ્ઞાન વહેંચવાથી વધે છે.

અન્ય અનુભવો

કેટલાક ધ્યાન કરનારાઓને, ફૂલોની સુગંધ, મોંમાં સ્વાદ, ધ્યાન દરમિયાન વિવિધ અવાજો પણ સંભળાય છે. જેમ જેમ ઉર્જા 72,000 નાડીઓમાંથી વહે છે, અને ઉર્જા કેન્દ્રો (ચક્ર) ને શુદ્ધ કરે છે, તેમ શરીરના ઘણા ભાગોમાં વિવિધ હલનચલન અથવા વિવિધ યોગિક ક્રિયાઓ થઈ શકે છે. કેટલીકવાર શરીર કંપન, ધ્રુજારી અથવા ગરમ અને ઠંડા તરંગો અનુભવી શકે છે. જ્યારે પ્રાણ ઉર્જા શરીરમાં અતિશય માત્રામાં પ્રવેશે છે, ત્યારે યથાપચયની ક્રિયામાં ઘટાડો થવાને કારણે, શ્વાસનો દર ધીમો પડી જાય છે અને સાધક સમાધિની સ્થિતિમાં પહોંચે છે. અમુક સમયે એવું પણ લાગે છે કે આપણે શ્વાસ નથી લઈ રહ્યા. પરંતુ જેમ જેમ ઉર્જા મુક્તપણે વહેવા લાગે છે, તે બધું સામાન્ય થઈ જાય છે.

દરેક અનુભવ પોતાનામાં અનન્ય છે. આપણે આપણા અનુભવની સરખામણી બીજાના અનુભવ સાથે ન કરવી જોઈએ. અનુભવો શેર કરતી વખતે અથવા સાંભળતી વખતે, આપણે હીનતા, ટીકા, સ્પર્ધા વગેરેનો અનુભવ ન કરવો જોઈએ. દરેક અનુભવને કૃતજ્ઞતા સાથે સ્વીકારીને આપણે આગળ વધવાનું છે.

અનુભવ, ધ્યાન એ માર્ગના માર્ગદર્શક આધારસ્તંભ છે.

અનુભવો કામચલાઉ છે. આ આધ્યાત્મિક યાત્રા દરમિયાન આપણે કોઈ પણ તબક્કે અટકતા નથી, આપણે ગંતવ્ય સ્થાને પહોંચવાનું છે. તેથી ધ્યાન કરતા રહો, અનુભવો માણતા રહો.



"રાધેશ્યામ જી"
રાજ્ય યોગ કો-ઓર્ડિનેટર
ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

યોગ સાધકોના અનુભવો

રામાણી રૂષીકેશ, ગાડૅન નીકોલ.

હું ચાર મહિના થી રાકેશ ભાઈ ને ત્યાં યોગ ક્લાસ માં જોઈટ થયો છું. યોગ પહેલા, મારું વજન 75 કિલો હતું. યોગ પહેલા, મને કોલેસ્ટ્રોલ હતું. યોગ પહેલા, મને બી પી હાય હતું. અત્યારે આની દવા ડોક્ટરે બંધ કરાવી દીધી. અત્યારે કોલેસ્ટ્રોલ અને બીપી નોર્મલ છે. યોગ પહેલા મારું ડાયાબિટીસ 300 ઉપર હતું. યોગ પછી 150 ની આસપાસ રહે છે. હું 200 સુધી સુયે નમસ્કાર કરી શકું છું.



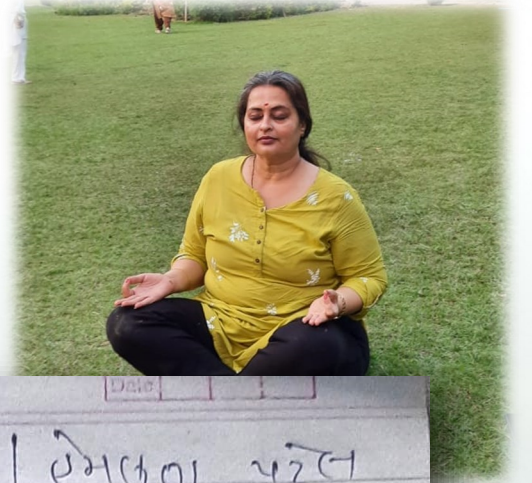
યોગ સાધકોના અનુભવો

મારું નામ પટેલ મુકેશભાઈ મુલચંદભાઈ છે, હું યોગ ટ્રેનર છું અને છેલ્લા 2 વર્ષથી તેજેન્દ્ર બંગ્લોઝ, વસ્ટ્રાલમાં યોગ ક્લાસ ક્લાસ ચાલવું છું, હું અદાણીમાં જોબ કરું છું. મારે મોટા ભાગે 8 કલાક ખુરસી માં બેસી રહેવાનું હોવાથી, કમરમાં સતત દુખાવો રહેતો હતો, ડોક્ટરને બતાવ્યું, તો કહે મણકામાં જગ્યા થઈ છે, દવાથી સારું થાય તો ઠીક, નહીંતર ઓપેરેશન કરવું પડશે. દવા ચાલુ હોય ત્યાં સુધી સારું રહે, પછી દુખાવો ચાલુ થઈ જાય, પરંતુ જયારથી રેગ્યુલર યોગ ચાલુ કર્યા, પછી છેલ્લા દોઢ વર્ષથી કમરને લગતી કોઈ તકલીફ નથી.

કરો યોગ રહો નિરોગ.



યોગ સાધકોના અનુભવો



યોગ ટ્રેનર નું નામ ૦૨૪૭૭ | એમલતા પરેલ
કિશાલીલા બેંગ્લોર, દોડાસર સમઠાવાઈ.

હું સુનિતા, હું મારો યોગ પ્રત્યેનો અનુભવ
શેર કરવા માંગુ છું.
હું એક વરસ પહેલાં આ યોગ ક્લાસમાં
બેઠાઈ હતી, હું ક્યારેય જમીન પર બેસી
ન હતી, મારા વજનના લાદે હું જમીન
પર બેસી શકતી ન હતી, હું એમલતા બેંગ
ના યોગ ક્લાસમાં સાઈને, મને સારી
રીતે સૂક્રમુ પ્યાયામ, કરાલ્યા, દરેક મલ
ના આસનો કરાવતાં, સાથે મને હાથે હાથે
ટ્રેર પડવા લાગ્યો, હું એક જ મહિનામાં
નીચે બેસતી થઈ ગઈ, આ સાથે મને
હાઈબીપી, ડાયાબીટીસ પણ હતા, પરંતુ
પ્રાણાયમ સાથે જમવા મારેની NDS
પદ્ધતિ સમજાવતાં મેં તેમાં પણ ટ્રેસર
કર્પા, અને હું આજે સારી રીતે દરેક કામ
જમીન પર બેસીને કરું છું, ધ્યાન પણ
ચઢતો નથી, શરીર એકદમ સ્ત્રી છે.

હું હાલ ચંડિગઢ રહું છું, ત્યાંથી હું
એમલતા બેંગ સાથે સોનભાઈન
યોગ ક્લાસ કરું છું, કરતી રીશી, ભીજને
પણ યોગ વિશે સમજાવીશ.

મારો મો-નં - ૯૮૨૬૩ ૬૩૬૦૦

શાંભવી મુદ્રા

શાંભવી મુદ્રા, જેને આંખની નજર મુદ્રા તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. ધ્યાન અને પ્રાણાયામ (શ્વાસ લેવાની કસરત), જે સામાન્ય રીતે પ્રેક્ટિસ કરવામાં આવે છે, તે એક યોગિક પ્રક્રિયા છે. એવું માનવામાં આવે છે કે તે મનને શાંત કરવામાં, ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં અને શરીરમાં ઊર્જા કેન્દ્રોને સક્રિય કરવામાં મદદ કરે છે.

શાંભવી મુદ્રાની પ્રેક્ટિસ કરવા માટે નીચેની વિગતો અનુસરો:

1. આરામદાયક બેઠક વિસ્તાર શોધો, પછી ભલે તે જમીન પર હોય કે ખુરશીમાં હોય. સીધી કમર અને ધ્યાન રાખો.
2. તમારી આંખો બંધ કરો, હળવાશથી, અને થોડા ઊંડા શ્વાસ લો, જેથી તમે તમારી જાતને અંદર રાખી શકો.
3. હાથને ઘૂંટણ પર રાખો, વાળેલા હાથને ઉપરની તરફ રાખો.
4. તમારા અંગૂઠાને કપાળના અંદરના ભાગની મધ્યમાં મૂકો, જે તમારા કપાળની બાજુ પર સ્પષ્ટ રીતે દેખાય છે.
5. આંખો બંધ રાખીને, ધીમેધીમે તમારી આંખની કીકીને ઉપરની તરફ અને અંદરની તરફ (જ્યાં બિંદી લગાવવામાં આવે છે) ફેરવો. જેમ કે તમે તમારા કપાળમાં જોવાનો પ્રયાસ કરી રહ્યાં છો.
6. કોઈપણ તણાવને મુક્ત કરવા માટે તમારા ચહેરા અને જડબાને હળવાશથી છોડો.
7. મુદ્રાને પકડી રાખો, અને તમારા ગર્ભ પર તમારું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીને ધીમે ધીમે ઊંડા શ્વાસ લો.
8. થોડી મિનિટો અથવા જ્યાં સુધી તમને આરામદાયક લાગે ત્યાં સુધી આ કસરત ચાલુ રાખો.

શાંભવી મુદ્રાની પ્રેક્ટિસ કરતી વખતે, તમારા શરીર અને ઉદભવતી કોઈપણ સંવેદનાઓ વિશે જાગૃત રહેવું મહત્વપૂર્ણ છે. જો તમે કોઈ અગવડતા અથવા તણાવ અનુભવો છો, તો તમે સ્થિતિને સમાયોજિત કરી શકો છો અથવા પોઝ છોડી શકો છો. ઉપરાંત, અનુભવી શિક્ષક અથવા વ્યવસાયી પાસેથી આ દંભની પ્રેક્ટિસ કરવી ફાયદાકારક છે, જે માર્ગદર્શન આપી શકે છે અને સાચી તકનીકની ખાતરી કરી શકે છે.



હેમલતા બેન પટેલ
ગાંધીનગર જિલ્લા કો-ઓર્ડિનેટર
ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ

યોગ સાધકોના અનુભવો

મારું નામ ભાવનાબેન મુકેશકુમાર પરમાર છે. હું યોગમાં માર્ચ 2023થી જોડાઈ છું. અમારા યોગ ટ્રેનર હેમલતાબેન સંજયમાર પટેલ છે. યોગમાં જોડાયા છીએ. યોગાસનની સાથે જમવાનો સમય અને જમવામાં શેનો શેનો વધારે ઉપયોગ કરો, તેનું સતત માર્ગદર્શન આપતા, યોગાહારમાં NDS રીત પણ સમજાવતા, મેં તેનું સંપૂર્ણ પાલન કર્યું. યોગમાં જોડાયા પહેલા શરીરના દુખાવા સ્નાયુ કડક થઈ જવાની, યોગમાં જોડાવાથી મારા સ્નાયુઓ નરમ લયિલા બન્યા. મને ઢીંચણનો ઘસારો હતો, યોગ કરવાથી મને બેસવા અને ઉઠવામાં પણ ઘણી રાહત થઈ છે. મેં યોગાહારનું પાલન કર્યું છે.



PCOD અને PCOS:

લક્ષણો, કારણો અને યોગિક ઉપાયો

મહિલાઓમાં PCODની સમસ્યા ઝડપથી વધી રહી છે. નેશનલ ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ હેલ્થ એન્ડ રિસર્ચ અનુસાર, આપણા દેશમાં લગભગ 10 ટકા મહિલાઓ PCODની સમસ્યાથી પીડિત છે. આ સમસ્યાને કારણે શરીરમાં હોર્મોનલ અસંતુલન થાય છે.

PCOD અને PCOS બંનેમાં કેટલાક સમાન લક્ષણો છે, પરંતુ તે અલગ છે, બંને સ્થિતિઓ અંડાશય સાથે સંબંધિત છે, અને બંને હોર્મોનલ અસંતુલનનું કારણ બને છે. છતાં આ બંને વચ્ચે મોટો તફાવત છે. સ્ત્રીઓમાં બે અંડાશય હોય છે, અને તેઓ દર મહિને એક ઇંડા છોડે છે. આ અંડાશય સ્ત્રીઓમાં કેટલાક હોર્મોન્સ પણ છોડે છે, જે પ્રજનન, માસિક સાવ અને ચહેરાના વાળ વગેરેને નિયંત્રિત કરે છે. સ્ત્રીઓમાં બે પ્રકારના હોર્મોન્સ છે, એન્ડ્રોજન અને એસ્ટ્રોજન.

એન્ડ્રોજન હોર્મોન સ્ત્રીઓનું હોય છે, અને એસ્ટ્રોજન પુરુષોનું હોય છે, PCOD અને PCOS ની સમસ્યા દરમિયાન સ્ત્રીઓમાં એસ્ટ્રોજન, પુરુષ હોર્મોનની વધુ પડતી હોય છે, PCOD અને PCOSની સમસ્યાને જીવનશૈલી ડિસઓર્ડર પણ કહેવાય છે.

PCOD એ એવી સ્થિતિ છે જેમાં આપણા અંડાશય ખૂબ ઓછા પરિપક્વ ઇંડા ઉત્પન્ન કરે છે. તેઓ પછીથી સીસ્ટ (ગાંઠ) બની જાય છે. આ સ્થિતિમાં, અંડાશય તેના કદ કરતા મોટો થઈ જાય છે, અને તે વધુ પ્રમાણમાં એન્ડ્રોજન છોડવાનું શરૂ કરે છે. આ મહિલાઓની પ્રજનન ક્ષમતાને અસર કરે છે.

PCOS - આ એક મેટાબોલિક ડિસઓર્ડર છે, જે PCOD કરતાં વધુ ખતરનાક અને ગંભીર છે. આ સ્થિતિમાં, અંડાશય વધુ પ્રમાણમાં પુરુષ હોર્મોન્સ છોડવાનું શરૂ કરે છે. આને કારણે, દસથી વધુ ફોલિક્યુલર સિસ્ટ્સ (ઇંડાની ગણો) રચાય છે. આ ઇંડા બનાવવાનું બંધ કરે છે. પીસીઓએસ ધરાવતી સ્ત્રીઓને પછીના જીવનમાં ડાયાબિટીસ, હાઈ બ્લડ પ્રેશર અને હૃદયના રોગો થવાની શક્યતા વધુ હોય છે. આ સાથે, સ્થૂળતા અને કેન્સરની શક્યતાઓ પણ PCOS સાથે સંકળાયેલી છે.

PCOD અને PCOS ના લક્ષણો:

અનિયમિત સમયગાળો અને વધુ પડતું રક્તસ્રાવ, શરીરના વધુ પડતા વાળ, વાળ ખરવા, યોનિમાર્ગમાં દુખાવો, વજન વધવું, યોનિમાર્ગમાંથી સ્રાવ, વંધ્યત્વની ફરિયાદ, તૈલી ત્વચા, બ્લડ પ્રેશર વધવું, અન્ય હોર્મોન્સમાં અસંતુલન, નિંદ્રા ન આવવી, થાક લાગવો, માથાનો દુખાવો, મૂડમાં અચાનક ફેરફાર.

PCOD અને PCOS ના કારણો:

અનિયમિત અને બિનઆરોગ્યપ્રદ જીવનશૈલી, નિષ્ક્રિય જીવનશૈલી, ખાવામાં બેદરકારી, શારીરિક પ્રવૃત્તિ ન કરવી, પીરિયડ્સમાં, અસંતુલન, પોષક તત્વોથી ભરપૂર, ખોરાક ન ખાવો, આનુવંશિક કારણો, શરીરમાં ઇન્સ્યુલિનનું વધુ પ્રમાણ, અચાનક વજન વધવું, એટલે કે મેદસ્વી થવું, વધુ પડતું સેવન. સિગારેટ અને આલ્કોહોલનું સેવન અને પેઇનકિલર્સ, પેરાસીટામોલ વગેરેનું વધુ પડતું સેવન, રાત્રે મોડે સુધી જાગવું અને પછી દિવસે મોડે સુધી સૂવું.

જો મહિલાઓ તેમની જીવનશૈલીમાં થોડો ફેરફાર કરે, સમયસર ખાવું, સમયસર સૂવું, પ્રોટીન, વિટામીન અને પોષક તત્વોનું સેવન કરવું, પ્રકૃતિ અનુસાર ખાવું, પ્રકૃતિ સાથે જોડાઈ જવું, ચાલવું, દોડવું અને યોગિક કસરતો, પ્રાણાયામ અને ધ્યાન વગેરે કરવું, તો આ સમસ્યા દૂર થાય છે. ઝડપથી ઉકેલી શકાય છે.

યોગાસન અને પ્રાણાયામ કરવાથી PCOD અને PCOSની સમસ્યા દૂર થઈ શકે છે:

યોગનું વિજ્ઞાન આપણા પર સૂક્ષ્મ અને ઊંડા સ્તરે કામ કરે છે. યોગ આપણા શરીરની અંદર દબાયેલા તણાવને મુક્ત કરે છે. તે પોલિસિસ્ટિક અંડાશયના સિન્ડ્રોમના લક્ષણોની પણ સારવાર કરી શકે છે. ઘણી સ્ત્રીઓ યોગને આ રોગના ઈલાજ માટે શ્રેષ્ઠ ઉપાય માને છે.

મહિલાઓ માટે આસન ઉપચાર

તિતલી આસન: પ્રજનન અંગો તેમજ પગ અને જાંઘને મજબૂત બનાવે છે.

ભુજંગાસન: આના અભ્યાસથી પ્રજનન અંગોને શક્તિ મળે છે. પીરિયડ્સની અનિયમિતતા પણ દૂર કરે છે.

શશાંકાસન: આ આસનનો અભ્યાસ પેલ્વિક સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવે છે, તેની સાથે તે પ્રજનન અંગોના વિકારોને દૂર કરે છે, જેના કારણે પ્રજનન

ગ્રંથીઓનો હોર્મોન સ્રાવ સંતુલિત થાય છે.

ચક્કી આસન: નૌકા અધ્યારાસન અને સ્થાન કોનાસન: પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથિ અને અંડાશયને સાજા કરે છે, મેદસ્વીપણાને પણ ઘટાડે છે.

મકરસન: આનાથી કિડની, સ્વાદુપિંડ અને લીવર સક્રિય થાય છે.

સેતુબંધ આસન, અર્ધ હલાસન અને ઉત્તાનપાડાસન: પીઠનો દુખાવો, પીઠનો દુખાવો, વજન ઘટાડવો, અનિદ્રા, તણાવ અને હતાશામાં રાહત આપે છે.

નૌકાસન: પાચન શક્તિ વધારે છે, સ્થૂળતા ઘટાડે છે, ક્ષય અને ન્યુમોનિયા જેવા રોગો સામે લડવામાં મદદ કરે છે.

સર્વાંગાસન : જો લાંબા સમય સુધી રાખવામાં આવે તો આંતરડાની પચવાની ક્ષમતા જાળવી રાખે છે, કબજિયાતની સમસ્યા તરત જ દૂર થાય છે, ઝેર દૂર થાય છે, આંતરડા સાફ થાય છે.

શીર્ષાસન: મગજમાં રક્ત પરિભ્રમણ વધારે છે, વાળ ખરતા અને સફેદ થતા અટકાવે છે, માનસિક શાંતિ અને યાદશક્તિ વધારે છે.

શલભાસન: પેલ્વિક પ્રદેશને મજબૂત બનાવે છે, જાંઘ અને પગને મજબૂત બનાવે છે.

ધનુરાસન: પીઠ અને કરોડરજ્જુને મજબૂત બનાવે છે, ગેસ અને કબજિયાતમાં રાહત આપે છે, ચરબી અને વજન ઘટાડે છે.

ઉસ્રાસન: ફેફસાંને સ્વસ્થ બનાવે છે, કમરના દુખાવામાં ફાયદાકારક છે.

સૂર્ય નમસ્કાર: તે એક સંપૂર્ણ કસરત છે, આખા શરીરમાં લોહીનો પ્રવાહ વધારે છે, તમામ અવયવોને ઊર્જા પ્રદાન કરે છે, રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે, સુસ્તી દૂર કરે છે. અંતમાં

શવાસન: ખૂબ જ જરૂરી છે, શવાસન કરવાથી શરીરનો થાક અને ટેન્શન દૂર થાય છે, મન હળવું થાય છે, અને અનિદ્રાની સમસ્યા દૂર થાય છે, વ્યક્તિ ગાઢ અને શાંતિપૂર્ણ ઊંઘનો અનુભવ કરે છે, આખું શરીર ચાર્જ થઈ જાય છે, વિચારોનો પ્રવાહ શાંત થાય છે. જેના કારણે હોર્મોન્સ સંતુલિત રહે છે.

પ્રાણાયામ: PCOD અને PCOS માટે,

કપાલભાતિ પ્રાણાયામ: તે શ્રેષ્ઠ પ્રાણાયામ છે, તેના દ્વારા 90% રોગો

મટાડી શકાય છે. દરરોજ 15 મિનિટથી 30 મિનિટ સુધી કપાલભાતિની પ્રેક્ટિસ કરવાથી પીસીઓડી અને પીસીઓએસની સમસ્યામાંથી ખૂબ જ ઝડપથી છુટકારો મેળવી શકાય છે.

અનુલોમ વિલોમ પ્રાણાયામ: આ પ્રાણાયામને પ્રાણાયામનો રાજા કહેવામાં આવે છે, તે મનને સ્થિર કરે છે અને એકાગ્રતામાં વધારો કરે છે, જે ડિપ્રેશન અથવા તણાવ સંબંધિત રોગોને મટાડે છે.

ભ્રમરી અને ઉદ્દીથા પ્રાણાયામ: આ કરવાથી, મન આપોઆપ શાંત થાય છે, ઓમનો જાપ અને ધ્યાન આપણી અંદર અને આપણી આસપાસના વાતાવરણમાં સકારાત્મક સ્પંદનો ફેલાવે છે, નકારાત્મકતાને દૂર કરે છે અને વ્યક્તિને ભયમુક્ત બનાવે છે. નવી ઊર્જા અને આત્મવિશ્વાસનો ઉદય થાય છે, જેના કારણે હોર્મોન્સ સંતુલિત થાય છે, અને બધી સમસ્યાઓ આપોઆપ દૂર થઈ જાય છે.



રોહિણી વિશ્વકર્મા
યોગ કોચ,
ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ,
ગાંધીનગર જિલ્લો

યોગ સાધકોના અનુભવો

મહેશભાઈ પટેલ મો. 93271 42413

Dear All Friends.
 Here I share my experience of Yoga.
 Before one and half year I had sever surgical
 pain and heavy swelling on my ankle. I approached
 almost five doctors in Ahmedabad. I got relief
 till I took medicine and the moment, effect of
 medicine was over, pain started again. I was
 tottaly dependent on my family members even
 to get up from bad. (my weight was 96 kg.)
 Somebody advised me to go for Yoga &
 pranayam. Thanks to that guy. I decided to join
 Yoga at my nearby garden, waking up at 4-30 am
 continuously. For 120 days. I got surprising
 result that all my problems disappeared. Still
 I have continued with Patanjali, well trained
 Yog Teacher. I am out of depression, my BP
 is under control, Not taking any medicine of
 my pain. I have got my medical reports of
 I am controlling my diet too. Today am weighing
 89.5 kg. and hopefully I will still reduce to 15
 kg. within a year that I have decided.
 OM. Mahesh Patel. 29/5



યોગ : ભારતે વિશ્વને આપેલી અમૂલ્ય ભેટ

યોગ એક પ્રાચીન, શારીરિક માનસિક અને આધ્યાત્મિક પ્રણાલી છે. સમગ્ર વિશ્વને, યોગની ભેટ આપનાર, આપનો ભારત દેશ છે. યોગ એ, સંસ્કૃત શબ્દ છે, યુજ ધાતુ ઉપરથી બનેલો છે. જેનો અર્થ જોડાણ કરવું, કે એક કરવું, એવો થાય છે. યોગ શરીર અને આત્માના જોડાણનો પ્રતિક છે. યોગ આધ્યાત્મિક છે, આજે સમગ્ર વિશ્વમાં જુદા જુદા સ્વરૂપે, યોગ કરાવવામાં આવે છે. તેની લોકપ્રિયતા, પણ દિનપ્રતિદિન વધી રહી છે. યોગ સદીઓથી ચાલી આવતી, આપની ભારતીય સંસ્કૃતિનો એક ભાગ છે. હિન્દુ બૌદ્ધ અને જૈન ધર્મમાં યોગને ધ્યાન અવસ્થા સાથે જોડવામાં આવેલ છે.

આપણા માનનીય વડાપ્રધાન, શ્રી નરેન્દ્ર મોદીને, 21 જૂનને યોગ દિવસ તરીકે ઉજવવાનો વિચાર આવ્યો. 21મી જૂનનો દિવસ, એ ઉત્તરીય ગોરાર્ધમાં સૌથી લાંબો દિવસ છે.

આ વર્ષે 21 જૂનના રોજ, યોજાયેલ નવમા વિશ્વ યોગ દિવસની થીમ હતી. “એક પૃથ્વી એક સ્વાસ્થ્ય”. રાજ્ય કક્ષાનો, નવમો આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ, ની ઉજવણી સુરત ખાતે, ખૂબ જ ધામ ધુમ પૂર્વકથી થઈ. માનનીય મુખ્યમંત્રીશ્રીની ઉપસ્થિતિમાં, 1,53,558 લોકો જોડાયા. આ સમયે, ગુજરાતના કુલ 1,57,46,000 લોકો, યોગમય ગુજરાતના, અભિયાનમાં સહભાગી થયા. ગુજરાત સરકારે, ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ દ્વારા, ગિનીસ બુક ઓફ વર્લ્ડ રેકોર્ડ, નવમા આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસની વિશ્વ રેકોર્ડ, તરીકે વર્લ્ડ રેકોર્ડ સર્જ્યો.

નવમા આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસની ઉજવણી, રાજ્યભરમાં ભવ્ય અને વિશાળ સંખ્યામાં થઈ, તે માટે રાજ્ય સરકારના વિવિધ વિભાગો દ્વારા પ્રયાસ કરાયા. તેમાં શિક્ષણ વિભાગ દ્વારા, શાળામાં ભારતીય સંસ્કૃતિ અને યોગ નું મહત્વ, યોગને વૈશ્વિક ફલક પર લાવવાનું, માનનીય વડાપ્રધાનનું યોગદાન તથા આંતરરાષ્ટ્રીય દિવસ અંગેની માહિતી, યોગ જાગૃતિ માટે પ્રભાતફેરી, યોગ અંગેની ચિત્રકલાની સ્પર્ધાનું આયોજન, કરવામાં આવ્યું. યોગ સમર કેમ્પ, ના માધ્યમથી વિદ્યાર્થીઓને કોમન યોગ પ્રોટોકોલની તાલીમ અપાઈ. માનનીય વડાપ્રધાનની મોદીજીએ, સંયુક્ત રાષ્ટ્રની સભામાં યોગ વિશે કહ્યું હતું કે, યોગ ભારતની પ્રાચીન પરંપરાની, વિશ્વને એક અમૂલ્ય ભેટ છે. યોગ, મન અને શરીરની એકતા, વિચાર અને ક્રિયા સંયમ, અને પરિપૂર્ણતા, માણસને પ્રકૃતિ વચ્ચે, સંવાદિતા આરોગ્ય અને સુખાકારી માટે સાફલ્ય વાદી અભિગમ છે. તે

ફક્ત કસરત ન રહેતા, આપના અંતઃકરણ વિશ્વ, અને પ્રકૃતિ સાથે એકરૂપતા ફેરવવાનું એક માધ્યમ છે.

યોગ, આપણી જીવનશૈલીમાં બદલાવ લાવી, જાગૃતતા ઉત્પન્ન કરશે, તે આપણને આબોહવા પરિવર્તન, સાથે લડવામાં મદદ કરી શકે છે.

આચાર્ય યાણક્યે, નીતિશાસ્ત્રના, ચોથા અધ્યાયની, ચોથી નીતિમાં, સ્વસ્થ શરીરનું મહત્વ સમજાવ્યું છે. યાણક્ય કહે છે કે, જ્યાં સુધી આપને સ્વસ્થ છીએ. આપનું શરીર નિયંત્રણમાં છે. ત્યાં સુધી આત્મકલ્યાણ માટે, પુણ્ય કાર્ય કરી લેવું જોઈએ. ધર્મ અર્થ કામ અને મોક્ષ આ ચારેય પુરુષાર્થ, ત્યારે જ મળી શકે, જ્યારે આપનું શરીર સ્વસ્થ હોય. સ્વસ્થ શરીર માટે, સાતું ભોજન, યોગ પ્રાણાયામ સંતુલિત દિનચર્યા નું પાલન કરવાથી, આપણે રોગથી બચી શકીએ છીએ.

શ્રીકૃષ્ણ ભગવાને, ભાગવત ગીતામાં, છઠ્ઠા અધ્યાયમાં, ૨૮મા શ્લોકમાં કહ્યું છે કે, યોગા અભ્યાસમાં, હંમેશા પરોવાયેલા રહીને, આત્મ સંયમ, યોગી, સર્વ ભૌતિક મલિન તત્વોથી, રહિત થઈ જાય છે અને ભગવાનની દિવ્ય પ્રેમ ભરી સેવામાં, પરમ સુખની સર્વોચ્ચ અવસ્થા પામે છે. યોગ એવી પ્રક્રિયા છે, જેના વડે આપણે, આપની ચેતના, શુદ્ધ કરી શકીએ છીએ. દુષણો અટકાવી શકીએ છીએ, તેમ જ પૂર્ણતા પૂર્ણ જ્ઞાન તથા આનંદના સ્તર પ્રાપ્ત કરી શકીએ છીએ. આહારની જો વાત કરીએ તો, આજના લોકો ખાસ કરીને યુવાનો, જંકફૂડના રવાડે ચડ્યા છે. પોતાના આરોગ્ય સાથે છેડા કરી રહ્યા છે. નાની ઉંમરમાં રોગપ્રતિકારક શક્તિ, સારી હોવાને લીધે તેના ગેરફાયદા તાત્કાલિક કદાચ, જોવા નહીં મળે. પરંતુ લાંબા ગાળે, આવા ખોરાકને લીધે, શરીરમાં અનેક પ્રકારના, રોગ જન્મે છે. જ્યારે, સમજાય છે ત્યારે, ઘણું મોડું થઈ ગયું હોય છે. વિકસિત દેશોમાં લોકોમાં, જાગૃતિ આવવાની સાથે જ, આજે તેઓ ભારતીય પ્રણાલિકા અને ભારતીય ખોરાક તરફ વળી રહ્યા છે. ભારતીય ફૂડની રેસ્ટોરન્ટ ખોલવા માંડ્યા છે. આપણી ધાર્મિક અને આધ્યાત્મિક પ્રણાલિકાનું અનુકરણ કરવા લાગ્યા છે. જ્યારે આપણે એનાથી ઊલટું, કરવામાં ગૌરવ માનીએ છીએ. તેમને, ફેંકેલી સંસ્કૃતિ, આપણે અપનાવવાનું શરૂ કર્યું છે. કોરોના કાળમાં, થોડા સમય પૂર્તિ લોકોમાં જાગૃતિ જોવા મળી હતી. પરંતુ સ્મશાન વૈરાગ્યમાં વધુ ભુલાઈ ગયું. અત્યારે મોટા ભાગનો યુવા વર્ગ, પોતાની તંદુરસ્તી માટે બિલકુલ બેદરકાર જોવા મળે છે. ખાસ કરીને મોબાઈલના એડીકશન થવાથી

પોતાનું કામકાજ કરતા કરતા, નવરાશના સમયમાં મોબાઇલ સાથે સમય પસાર કરે છે.

આવા યુવાનો, નથી કરતા યોગ, નથી ચાલવા જતા કે, નથી કોઈ જીમમાં જતા. વિશ્વના દેશમાં ભારત સૌથી યુવાન દેશે, અથવા ભારતમાં યુવાનોની વસ્તી વધુ છે. આ એક રાજી થવા જેવા સમાચાર છે. આજનો યુવાન આવતીકાલના દેશનું ભવિષ્ય છે, જો કે આજે આંશિક રીતે, લોકો તંદુરસ્તી માટે જાગૃત થયા છે. તેમ છતાં એ આંકડો વસ્તીના પ્રમાણમાં એક ટકો પણ નહીં હોય. તંદુરસ્તી માટે જે લોકો જાગૃત છે તે, લોકો નિયમિત યોગ કસરત કરે છે. યોગ પ્રાણાયામ પણ કરે છે. ઘણા લોકો સાઈકલ ચલાવે છે. તેનાથી શરીરને ફાયદો થાય છે. સાથે સાથે પર્યાવરણ જાળવવામાં મોટું યોગદાન મળે છે. યોગ એ ભારત દેશને સમગ્ર વિશ્વને આપેલી અમૂલ્ય ભેટ છે. યોગ સાથે જોડાયેલા યોગ કરતા, સર્વે ભાઈ બહેનોને, તેમના સુંદર સ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબ શુભકામનાઓ આપું છું. યોગની સેવામાં આપનો,



ડૉક્ટર જયરામ બટ્ટર

સિનીયર યોગ નિષ્ઠાત

પતંજલિ પ્રભારીતા-આનિયા, કેન્ચા, યુગાન્ડા

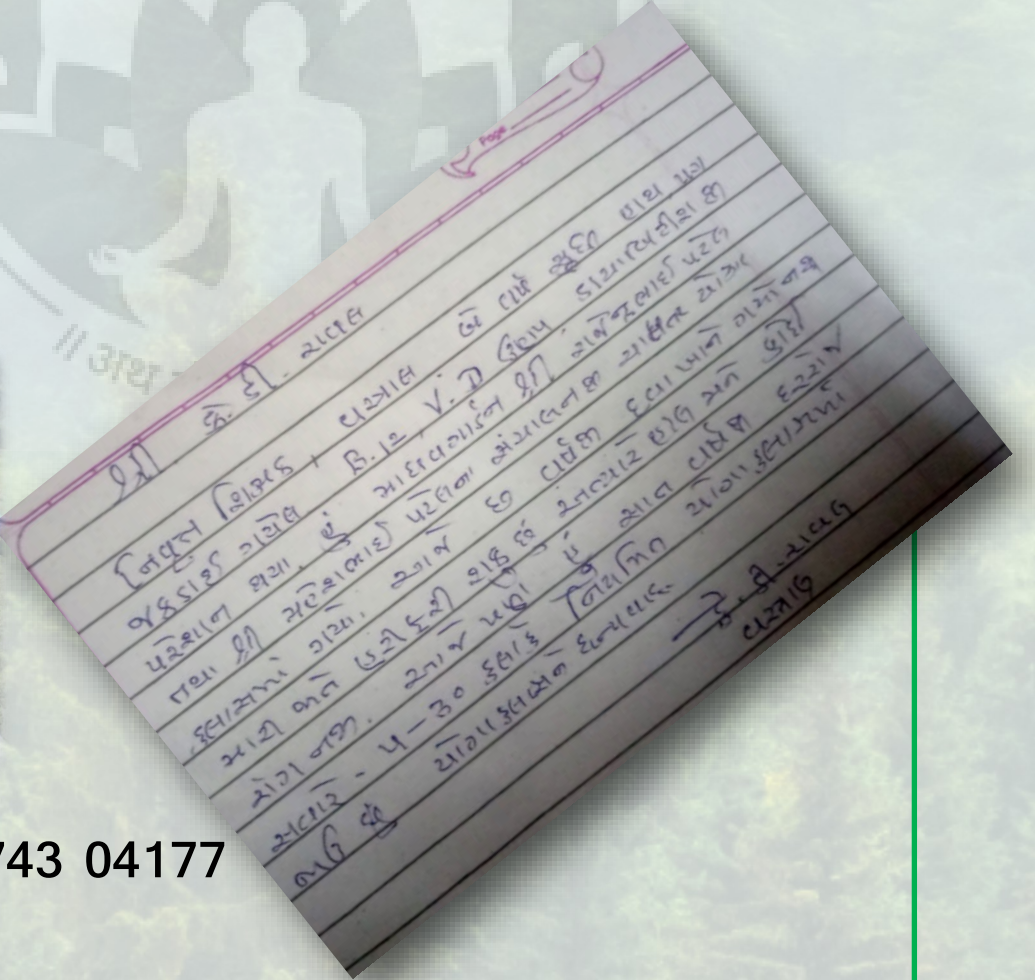
યોગ સાધકોના અનુભવો

મારું નામ મનીષા શાહ 94288 07258.

હું પાંચ વર્ષથી યોગમા જોડાઈ છું. મને શરદી ખૂબ રહેતી હતી. ડબલ સીઝન થાય કે તરત જ શરદી શરૂ થઈ જતી. નિત્ય યોગાભ્યાસ અને પ્રાણાયામથી મને શરદી મટી ગઈ છે. "હેમલતાબેન પટેલ" જે અમારા યોગ ટ્રેનર છે, તેમના યોગાભ્યાસથી શરદી તો મટી જ ગઈ છે, અને શરીર સ્વસ્થ અને સ્કુર્તિમય રહે છે.



K D Raval 99743 04177



મહર્ષિ પતંજલિ : યોગના પ્રણેતા

ગુરુ શબ્દ સંસ્કૃત ભાષાનો છે. એટલેકે 'ગુ' અંધકાર અને 'રુ' એટલે પ્રકાશ, બન્ને મળીને જે અંધકાર માંથી પ્રકાશ તરફ લઇ જાય તેને ગુરુ કહેવાય. અથવા એમ કહી શકાય કે જે અજ્ઞાનતા ના અંધકાર માંથી જ્ઞાન ના પ્રકાશ તરફ લઇ જાય તેને ગુરુ કહેવાય. ગુરુ કોઇ વિષયમાં પારંગત, માર્ગદર્શક અથવા વિશેષજ્ઞ હોય છે. ભારતીય પરંપરામાં સાંસ્કૃતિક દ્રષ્ટીએ ગુરુનું સ્થાન એક વિદ્વાન અને સમાજના આદર્શ તરીકે સ્વીકારવામાં આવ્યું છે. ગુરુ વિદ્યાર્થીઓ માટે આદરપાત્ર, પુજનીય અને સન્માનીત વ્યક્તિત્વ ધરાવનાર હોય છે.

ગુરુ એ વિદ્યાર્થીમાં પડેલ સુસુપ્ત શક્તિ ને બહાર લાવવાનું કામ કરે છે. અને વિદ્યાર્થીમાં પડેલ શક્તિને નિખારવાનું કામ કરે છે. જેમ એક પથ્થરમાં મુર્તિ છુપાયેલી હોય છે. પરંતુ શિલ્પકાર ટાંકણાની મદદથી પથ્થર માંથી મુર્તિ નું સુંદર સ્વરૂપ આપે છે તેમ ગુરુ પણ ગ્રંથીય જ્ઞાનની સાથે સાથે અનુભવ જન્ય જ્ઞાન રૂપી શિક્ષણ દ્વારા વિદ્યાર્થીને શિક્ષિત બનાવે છે. ગુરુ પ્રેરણા સ્ત્રોત ઉપદેશક, પથદર્શક હોય છે. શિક્ષણ આપવું અને જ્ઞાન આપવું, બન્ને અલગ બાબત છે.

ભારતીય પરંપરા માં યોગ અધ્યાત્મિક જ્ઞાનની મૌખિક શિક્ષા શિષ્યો ને આપવામાં આવતી હતી. અને ગુરુ ને ભગવાન સ્વરૂપ માનવામાં આવે છે. અને મોક્ષનું દ્વાર પણ કહેવામાં આવે છે. ગુરુ ભગવાનના રૂપમાં આદર્શ વ્યક્તિ નું જીવંત પ્રતિક માનવામાં આવે છે.

યોગ ક્ષેત્રમાં વિભિન્ન આચાર્યો, ગુરુઓ, ઋષિમુનિઓ નું યોગદાન ખુબજ વ્યાપક છે જેમાં મહર્ષિ પતંજલી વિશે ટુંકી માહિતી આપના જ્ઞાન માટે રજુ રાખું છું જે આપને ઉપયોગી થશે.

પ્રાચિન ગ્રંથોમાં પતંજલીને ગોનદિર્પ, ગોનિક પુત્ર નાગનાથ, શેષરાજ, કર્ણિહાર વિગેરે નામોથી સંબોધિત કરવામાં આવેલ છે. તેઓના મુખ્ય ત્રણ ગ્રંથો હાલ ઉપલબ્ધ છે જેમાં (૧) સામવેદીય નિદાનસુત્ર (૨) યોગસુત્ર (૩) મહાભાષ્ય મુખ્ય છે.

વાચસ્પતિ મિશ્ર નામના ઋષિએ તેમના પુસ્તક "ન્યાયવાર્તિક તાત્પર્ય" માં

યોગ દર્શન નો ઉલ્લેખ કરેલ જોવા મળે છે. કેટલાક વિધ્વાનોનો મત છે કે ચરક સંહિતા માં પણ મહર્ષિ પતંજલીનું યોગદાન છે.

ચક્રપાણી,પુષ્યરાજ અને ભોજદેવ નામના વિદ્વાનો એ એવું ફલીત કર્યું છે કે મહાભાષ્ય, યોગસુત્ર અને ચરક સંહિતા ના રચયીતા એકજ છે અને તે મહર્ષિ પતંજલી જ છે મહર્ષિ પતંજલી એ પતંજલી શિક્ષા,નિદાન સુત્ર અને યોગ દર્શન નામના ગ્રંથોની રચના કરી છે. મત્સ્ય પુરાણ માં આંગિરસ પતંજલી નો ઉલ્લેખ જોવા મળે છે. “મહાભાષ્ય” માં વ્યાકરણ ના જટિલ વિષયને મહર્ષિ પતંજલી એ ખુબજ સરળ ભાષામાં પ્રસ્તુત કરેલ છે. એવું માનવામાં આવે છે કે મહર્ષિ પતંજલી નો જન્મ ઇસ.ના ૨૦૦ વર્ષ પુર્વે થયેલો માનવામાં આવે છે. તેઓનું જન્મ સ્થળ ગોનાધ ગોનિયા છે પરંતું કાશીના નગકુપ નામના સ્થાન ઉપર રહીને મહાન આચાર્ય પાણીનિ ના મહાન શિષ્ય થયા. તેઓને શેષનાગ નો અવતાર માનવામાં આવે છે. તેઓ એક મહાન ચિકિત્સક પણ હતા. કેટલાક વિદ્વાનો ના મતે પુષ્યમિત્ર શૃંગરુષિ ના સમકાલીન સમયમાં પતંજલી થયા હતા (ઇસ.પુર્વે ૧૯૫ વર્ષ)

મહર્ષિ પતંજલી ની પ્રસંશા કરતા રાજાભોજ ના કહેવા મુજબ પતંજલી માત્ર શારીરીક વ્યાધિ નહિ પરંતુ તે ઉપરાંત માનસિક વ્યાધિઓની ચિકિત્સા પણ કરતા હતા અને આ સમયે રાજાભોજે મહર્ષિ પતંજલી ની સ્તુતિ કરતા હતા જે પ્રાર્થના કરી છે તે આજે પણ આપણે બોલીએ છીએ.

યોગેન ચિત્તસ્ય પદેન વાચાં ।

મલં શરીરસ્ય ચ વૈદ્યકેન ॥

યોઽપાકરોત્તમં પ્રવરં મુનીનાં ।

પતન્જલિં પ્રાન્જલિરાનતોઽસ્મિ ॥

અર્થાત

એવા મહામાનવ પતંજલી ને નમન કરું છું, જેઓએ તેમના યોગ સબંધી અનુસંધાન થી મન ને પવિત્ર કર્યું,આયુર્વેદ સબંધી અનુસંધાનથી શરીરને નિરોગી કર્યું અને વ્યાકરણ સબંધીજ્ઞાન થી વાણી અને ભાષાને શુદ્ધી આપી.

મહર્ષિ પતંજલી ને તેઓના અંતકાળ કાશી ક્ષેત્ર માં વ્યતિત કર્યો અને ત્યાં જે “મુનિત્રયી”નામથી વિખ્યાત ત્રણ ઋષિ હતા તેમાના એક પતંજલી ઋષિ હતા. મહાન ઋષિ પાણીની પદ વ્યાકરણની વ્યાખ્યા માટે પતંજલી સર્વોચ્ચ સ્થાને રહ્યા. તેઓ પરમ મેઘાવી હતા એ સમયે કોઈ સવાલ બાબતે મતભેદ થતા ત્યારે અંતિમ નિર્ણય માટે પતંજલીનો અભિમત સર્વોચ્ચ રહેતો.

મહર્ષિ અદ્વૈત વેદાંત સંપ્રદાય સાથે પણ જોડાયેલા હતા. આમ,વ્યવસ્થા રુપ થી સુત્રાત્મક રીતે યોગ દર્શન અષ્ટાંગ યોગ સરળ રીતે આપણને પ્રદાન કરનાર મહર્ષિ પતંજલી ને યાદ કરી તેમના ચરણો માં કોટી કોટી નમન.



અનિલભાઈ ત્રિવેદી
યોગ એક્સપર્ટ
ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ



યોગ સાધકોના અનુભવો

નમસ્તે!

મારું નામ અમૃત પટેલ છે. હું છેલ્લા 22 વર્ષથી યોગ સાથે જોડાયેલો છું. છેલ્લા દસ વર્ષથી નિયમિત યોગા ક્લાસ ચલાવું છું. હાલમાં મારો યોગા ક્લાસ જડેશ્વર વન, વસ્ત્રાલ, અમદાવાદ ખાતે સવારે 06.00 થી 07.15 સુધી ચાલે છે.



આશરે 8 વર્ષ પહેલા, મને યુરિનમાં તકલીફ થયેલ. જેથી વારંવાર પેશાબ કરવા માટે જવું પડતું. પેશાબ પણ અટકી અટકીને આવતો હતો. આ માટે મેં એલોપેથિક સારવાર લીધેલ. મારા સોનોગ્રાફી અને લોહીના રિપોર્ટ કરાવતા, મને પ્રોસ્ટેસ 4.0 જેટલી આવેલ. મેં ફક્ત 15 દિવસ માટે મેડિસિન લીધેલ. મારી પેશાબની સમસ્યા બંધ થઈ જતા, મેં ગોળી લેવાનું બંધ કરેલ. ત્યારબાદ ક્યારેય પણ મેડિસિન લીધી નથી. તાજેતર ફેબ્રુઆરી 2023માં પેશાબની તકલીફ જણાતાં, મારા લોહી અને સોનોગ્રાફીના રિપોર્ટ કરાવેલ. મારા આશ્ચર્ય વચ્ચે પ્રોસ્ટેસનો રિપોર્ટ શૂન્ય આવેલ છે. નિદાન પ્રમાણે, મારી પ્રોસ્ટેટની સમસ્યા કાયમી રીતે દૂર થઈ ગયેલ છે. ફક્ત યુરિન ઇન્ફેક્શનના લીધે આ સમસ્યા થયેલ, જે ફક્ત મોળી છાશ અને ગોળ મિક્સ કરી ચાર દિવસ પીવાથી, ઇન્ફેક્શન પણ દૂર થઈ ગયેલ. આમ નિયમિત યોગા કરવાથી, તિતલી આસન કરવાથી, મારી પ્રોસ્ટેસની સમસ્યા દૂર થઈ ગઈ છે. મને યોગ, પ્રાણાયામ તથા યોગ્ય આહાર ઉપર સંપૂર્ણ વિશ્વાસ છે. જો આપણે નિયમિત યોગા કરીએ તથા આપણા આહાર ઉપર પણ ધ્યાન આપીએ તો, દરેક સમસ્યા કોઈપણ પ્રકારની મેડિસિન વિના દૂર થઈ શકે, તેવો મને સંપૂર્ણ વિશ્વાસ છે .

અમૃત પટેલ,

યોગ ટ્રેનર, જડેશ્વર વન યોગ ક્લાસ,

વસ્ત્રાલ, અમદાવાદ. મો.નંબર 99 251 87902

યોગ સાધકોના અનુભવો

ૐ પરિલ હિમલતા સંજયકુમાર
 ૐ યોગ ટ્રેનર | યોગ શિક્ષક છું.
 ૐ ૨૦૧૬ ની પતંજલિ યોગ ખીટ સાથે
 ખેડાઈ હતી, અને હાલ પણ હું યોગ
 સાથે ખેડાયેલી છું,
 યોગ માં ખેડાયા પહેલાં મને ખૂબજ
 શરદી રહેતી, કોઈપણ એક્સર્સિઝ હતી,
 યામેરા, મીઠાઈ, કે ખાંડની કોઈપણ
 સ્નાઈટમ ખાઈ શકતી ન હતી, યોગ માં
 ખેડાવાથી ભ્રમશિત્રકા પ્રાણાયમ નિરંતર
 કરવાથી મારી સમસ્યાનો અંત આવ્યો છે,
 આ સાથે મેં રજિસ્ટ્રેશન ના યોગાર
 ના વર્ગ કરેલા સાથે મેં મારા કમવામાં
 ફેરફાર કર્યો, હાલ હું ૫૩ વરસની
 હંમરે શારીરિક રીતે સ્વસ્થ છું,



યોગ સાધકોના અનુભવો

સૌ મિત્રોને, મારા પ્રેમ ભર્યા નમસ્કાર. ઓમ, મે યોગા શું છે, તે પ્રથમવાર 2022માં કોરોના વખતે જાણ્યું. કોરોના વખતે જ્યારે આપણા શરીરની ઇમ્યુન સિસ્ટમ મજબૂત કરવાની વાત આવી, ત્યારે યોગાનું શું મહત્વ છે, એ સમજાયું. એક યોગીભાઈ આવીને અમને એનું મહત્વ સમજાવ્યું અને શીખવું કે કેવી રીતે, યોગા થાય અને તેના લાભ પણ જણાવ્યા. પછી જ્યારે તે કંટીન્યુસ કરવાનું સતત ચાલુ રાખવાનું વિચાર્યું, ત્યારે હેમલતા ટીચર એ અમને માર્ગદર્શન આપ્યું, અને પાવર યોગા ગ્રુપ સાથે હું જોઈન્ટ થઈ, ત્યાં કર્યા બાદ, મને ખબર પડી કે તે કેવી રીતે યોગ્ય રીતે યોગા કરવા, અને તે એ પણ શીખ્યું કે એને સચોટ રીતે કઈ રીતે કરાય. તેનાથી સ્ટીફનેસ પણ ઓછી થઈ ગઈ, મારા શરીરમાં થાઈઝનો ભાગ, જે વધારે હતો તે પણ ઓગળ્યો. અને એમ કરતા મારી એક વર્ષ પૂરું થયું. બીજું કે યોગ્ય આહાર લેવાનું પણ તેમણે શીખવ્યું. પર્સનલી મોડું હું લંચ લેતી હતી. પછી બે વાગ્યાની જગ્યાએ 12:30થી એકની વચ્ચે લેતી થઈ અને એની માત્રા પણ મેં ઓછી કરી. ગાઈડન્સ પ્રમાણે અને બે અઢી કલાક પછી, ત્રણ કલાક પછી, ચાર વાગે બપોરે રોજ હું યોગા ક્લાસમાં જતી હતી. અને યોગા કરતી હતી. સંપૂર્ણ કસરતનો અભાવ હતો. તે હવે દૂર થવાથી મારું શરીર પણ મને હળવું લાગ્યું. સુક્ષ્મ વ્યાયામ અને પ્રાણાયામ શીખવા થી મને મનની શાંતિ મળી. અને શ્વાસોચ્છવાસની રીઘમ પણ સરખી થઈ. આમ ઓવરઓલ યોગા કરવાથી મને ઘણા ફાયદા થયા. પ્રણામ.



**આવતા માસના અંક માટે લેખ & અનુભવો ૨૦ તારીખ
સુધી મોકલી આપવા. મો. 9173602208
રાજેશ પટેલ (યોગાહાર એક્સપર્ટ)
ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ**