



ધી સઘર્ન ગુજરાત ચેમ્બર ઓફ કોમર્સ એન્ડ ઇન્ડસ્ટ્રી

(આઈ. એસ. ઓ. ૯૦૦૧:૨૦૧૫ પ્રમાણિત સંસ્થા),

"સમૃદ્ધિ", ૪થો માળ, મક્કાઈ પુલ, નાનપુરા, સુરત - ૩૯૫ ૦૦૧

ફોન નં. ૨૨૯૧૧૧૧

ફેક્સ નં. ૦૨૬૧-૨૪૭૨૩૪૦

E-mail : info@sgcci.in

Website : www.sgcci.in

રેફ નં.

તા: ૨૩/૩/૨૦૧૯

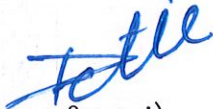
તંત્રીશ્રી, _____, સુરત.

મે. સાહેબશ્રી,

જત નીચેની પ્રેસ નોટ આપના દૈનિકમાં પ્રસિદ્ધ કરી આભારી કરશોજ.

લિ.

આપનો વિશ્વાસુ,


(ખાતાકીય વડા)

યોગનીદ્રાના અભ્યાસ થકી તનાવમુક્ત જીવન જીવી શકાય

ચેમ્બરમાં 'યોગ દ્વારા હેલ્થ એન્ડ હિલીંગ' વિષય ઉપર યોજાયેલા અવેરનેસ સેશનમાં વૈજ્ઞાનિક તારણો સાથે માર્ગદર્શન અપાયુ

સુરત. ધી સઘર્ન ગુજરાત ચેમ્બર ઓફ કોમર્સ એન્ડ ઇન્ડસ્ટ્રી અને ઓરો યુનિવર્સિટીના સંયુક્ત ઉપક્રમે ગઈકાલે નાનપુરા સમૃદ્ધિ ખાતે 'યોગ દ્વારા હેલ્થ એન્ડ હિલીંગ' વિષય ઉપર અવેરનેસ સેશન યોજાયુ હતુ. જેમાં બિહારની ટી.એમ. ભાગલપુર યુનિવર્સિટીના ડો. એ.કે. ઘોષે એકમાત્ર યોગનીદ્રાના અભ્યાસ થકી તનાવમુક્ત જીવન જીવી શકાય તે દિશામાં માર્ગદર્શન આપ્યુ હતુ.

ડો. એ.કે. ઘોષે યોગથી કઈ રીતે તનાવ ઘટાડાય તેની વૈજ્ઞાનિક પરીભાષા રજૂ કરી હતી. તેમણે જણાવ્યુ હતુ કે જ્યારે પણ માનવી માનસિક તનાવમાં આવે છે ત્યારે તેનું શરીર તનાવથી લડવા માટે તૈયાર હોય છે અને તેના શરીરમાં વિવિધ પ્રક્રિયા શરૂ થાય છે. બિઝનેસમાં નુકસાન થાય કે પછી પરિવારમાં અસંબંધો સર્જાય ત્યારે તનાવ નિર્માણ થાય છે. તનાવને કારણે હાર્ટબીટ વધી જાય, શરીરમાં ઓકિસજનની માત્રા અસંતુલીત થાય, શ્વાસ અસંતુલીત થાય, સુગર લેવલ વધી જાય અને મસલ્સ ટાઈટ થઈ જવાથી મગજ પર તેની માઠી અસર પડે છે. આથી મનની અવસ્થા બગડી જાય છે.

તેમણે જણાવ્યુ હતુ કે મનની અવસ્થા બગડવાથી માનવીને ગુસ્સો આવે છે અથવા ભય સતાવે છે. જેનાથી બચવા માટે એ કોઈપણ પ્રકારનું વ્યસન કરે છે, જે બાદમાં એની કુટેવ બની જાય છે. આને કારણે તેની એકાગ્રતા બગડી જાય છે. એકાગ્રતા એના બિઝનેસ પ્રત્યેની પણ હોઈ શકે અને પરિવાર પ્રત્યેની પણ હોઈ શકે છે. ધીરે ધીરે એ વ્યક્તિ નેગેટીવ થઈ જાય છે અને તેની મેમરી લોસ થઈ જાય છે. ટૂંકમાં કહીએ તો તનાવથી માનવીનું શરીર, મન અને ભાવના અસંતુલીત થાય છે.

ડો. ઘોષે વધુમાં જણાવ્યું હતું કે જે રીતે આપણે સારા સ્વાસ્થ્ય માટે સારો ખોરાક આરોગીએ છીએ એવી જ રીતે સારું જીવન જીવવા માટે નેગેટીવ આહારને શરીરમાં જતા અટકાવવો જોઈએ. માત્ર ભોજનને આહાર નથી કહેવાતો. આપણા શરીરમાં આંખ, કાન, નાક, જીભ અને ત્વચાથી મગજ સુધી નેગેટીવ આહાર પહોંચે છે. આ નેગેટીવ આહારને કારણે મગજમાં ક્ષીપ્ત અને વિક્ષીપ્ત પેટર્ન બને છે. મગજમાં બનતી જુદી-જુદી પેટર્નના વૈજ્ઞાનિક ઢબે લીધેલા ફોટાઓ બતાવી તેના વિશે સમજણ આપવામાં આવી હતી.

તેમણે કહ્યું હતું કે માનવીના મગજમાં બનતી ક્ષીપ્ત અને વિક્ષીપ્ત સ્થિતિને જડમુળથી કાઢી નાંખવા માટે યોગનીદ્રાનો અભ્યાસ જરૂરી છે. એકમાત્ર યોગનીદ્રાના અભ્યાસ થકી માનવી તનાવમુક્ત જીવન જીવી શકે છે. આના માટે તેમણે યોગને જીવનમાં સ્થાન આપવા લોકોને અનુરોધ કર્યો હતો. તેમણે કહ્યું હતું કે ધ્યાન અને સમાધિ પહેલાની સ્થિતિને યોગનીદ્રા કહેવાય છે. યોગનીદ્રામાં માનવી બધું કંઈ ભુલી જઈને માત્ર પોતાની સાથે જ સુંદર સ્થળોની સફર કરે છે અને ધીરે ધીરે તનાવમુક્ત થાય છે.

આ અવેરનેસ સેશનમાં ચેમ્બરના ઈવેન્ટ્સ એન્ડ પ્રોગ્રામ્સ સેલના હેડ શ્રી મૃણાલ શુક્લ અને ઓરો યુનિવર્સિટીના સ્પોર્ટ્સ એન્ડ ફિઝીકલ એજ્યુકેશનના હેડ સુશ્રી જાહન્વી ઈચ્છાપોરીયાએ પ્રાસંગિક વિધી કરી હતી. વક્તાશ્રીએ ઉપસ્થિત લોકોના સવાલોના જવાબ આપ્યા હતા અને ત્યારબાદ સેશનનું સમાપન થયું હતું.