કર ભલા, હોગા ભલા
- પૂ. છગનભા

કડી સર્વ વિશ્વવિદ્યાલય રજૂ કરે છે.

તંદુરસ્ત સમાજના નિર્માણ માટે

યોગાહાર : આહારનો યોગ

(આહારનું એન્જિનિયરિંગ)

લેખક : યોગાહાર એક્સપર્ટ
શ્રી રાજેશ પટેલ (ગ્રીન ડો.) મો. 9173602208

Contact Us :
Kadi Sarva Vishwavidyalaya, LDRP Campus, Sector-15,
KH-5 Circle, Gandhinagar-382016, Gujarat, India
Phone : 09408801690, Email : info@ksv.ac.in

કિંમત : યોગાહારી બનો. શરીરને સાચવો.

શુભેચ્છા સંદેશ

આયુર્વેદના ભીષ્મપિતા આચાર્ય ચરકે કહ્યું છે કે "धर्मार्थकाममोक्षानमारोग्यं मूलमुत्तमम्" અર્થાત્ "ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષનું પ્રધાન કારણ આરોગ્ય છે." ગુજરાતી ભાષામાં પણ કહેવાયું છે કે "પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા." તથા "સુસ્વાસ્થ્ય એ જ સંપત્તિ." આ આર્ષવાણી હૈયે ધરીને યોગાહાર તજ્જ્ઞ શ્રી રાજેશ પટેલ કૃત "યોગાહાર : આહારનો યોગ" (આહારનું એન્જિનિયરિંગ)નું પઠન અને તેનું યથાર્થમાં અનુસરણ બાળકો અને વડેરાં સૌના સારા આરોગ્ય માટે અને વ્યાપક પરિપેક્ષ્યમાં સ્વસ્થ અને સમરસ સમાજના ઘડતરમાં પાયાની ઈંટ બની રહેશે.

માનવજીવનના અસ્તિત્વને સુસ્વાસ્થ્ય સાથે સુખમય બનાવવાના શ્રી રાજેશ પટેલના પ્રયાસોને બિરદાવવાની સાથે તેમનો આ દૂરંદેશિતાશીલ પ્રયાસ છેવાડાના વ્યક્તિ સુધી પહોંચે તેવી અભ્યર્થના.

માનવ સ્વાસ્થ્ય કલ્યાણ અંગેની આ પ્રવૃત્તિના પ્રચાર-પ્રસાર-પ્રોત્સાહન માટે પ્રેરણા આપનાર સર્વ વિદ્યાલયી શ્રી અરવિંદભાઈ ટી. પટેલ પ્રતિ સર્વ વિદ્યાલય પરિવાર કૃતજ્ઞતાની લાગણી અનુભવે છે.

સર્વ વિદ્યાલય પરિવાર,
કડી-ગાંધીનગર

કડી સર્વ વિશ્વવિદ્યાલય

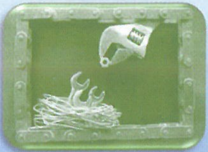
તંદુરસ્ત બાળકોના ઉજ્જવળ ભવિષ્ય માટે પ્રસ્તુત કરે છે.

યોગાહાર : આહારનો યોગ
આહારનું એન્જિનિયરિંગ

લેખક : રાજેશ પટેલ (ગ્રીન ડો.)
ફ્રી સેમિનાર માટે વોટ્સેપ કરો. 9173602208

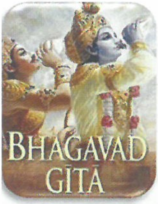
દેશ અને સમાજનું ઉજ્જવળ ભવિષ્ય એટલે તંદુરસ્ત બાળકો

જો બાળકો તંદુરસ્ત તો જ દેશનું ભવિષ્ય ઉજ્જવળ



આપનાં બાળકોને યોગ્ય આહાર આપી, યોગાહારી બનાવશો તો, નિરોગી અને હોંશિયાર બનશે.

યોગ : વ્યાખ્યા



ભગવાન કૃષ્ણ :

શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતામાં યોગની વ્યાખ્યા

योग: कर्मसु: कौशलम्

એટલે કે જે કર્મ કરીએ તેમાં કુશળતા
પ્રાપ્ત કરવી એ જ યોગ

- બાળકો તમામ કાર્યોમાં કુશળતા પ્રાપ્ત કરે એજ સાચો યોગ.
- બહેનો દ્વારા બનાવેલી રસોઈ એવી હોવી જોઈએ કે ખાનારને મજા આવે સાથે કોઈ બીમાર ના પડે અને બીમાર હોય તે ધીરે ધીરે સાજા થવા જોઈએ.
- સાચા યોગથી જ જીવન સફળ સાથે તંદુરસ્ત રહે.

મહર્ષિ પતંજલિ

અષ્ટાંગ યોગ :

યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર,
ધારણા, ધ્યાન, સમાધિ

યમ (ફરજ) : સત્ય, અહિંસા, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય, અપરિગ્રહ

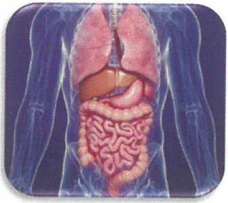
સત્ય : સમસ્યાના મૂળ (સત્ય) સુધી જવાનો પ્રયત્ન કરવો એ જ સત્ય.

નિયમ : શૌચ, સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય, ઈશ્વર પ્રણિધાન

શૌચ : સફાઈ (તનની રોગમુક્ત રાખે, મનની સફાઈ સંબંધો સાચવે.)

બાળકો માટે સૌથી વધુ મહત્ત્વનો યોગ

શરીરની તમામ સિસ્ટમ (પ્રણાલી)માં **પાચનતંત્ર** મજબૂત રાખવાથી બીજા તમામ તંત્રો કાર્યક્ષમ રહે.



ભોજન પહેલાં ખાલી પેટે પાચનતંત્ર મજબૂત રાખવા જરૂરી યૌગિક ક્રિયાઓ

કપાલભાતિ, બાહ્ય પ્રાણાયામ

અગ્નિસાર ક્રિયા

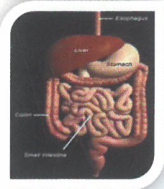
નૌલી ક્રિયા (પેટ ગોળ ફેરવવું)

બીમારીનું સૌથી મોટું અને મહત્ત્વનું કારણ એટલે કબજિયાત (બધા રોગોનું મૂળ)

કબજિયાતનાં કારણો :

- ✓ ચાવીને નહિ ખાવાની આદત.
- ✓ વજનદાર ખોરાક વધુ ખાવાથી.
- ✓ રેસાયુક્ત ખોરાકનો અભાવ.

ચાવીને ખાવું શા માટે જરૂરી ?



શરીર : શાકાહારી

બાહ્ય : નખ

દાંત

પાણી પીવાની સ્ટાઈલ

ખાવાની રીત

આંતરિક: આંતરડાં

જઠર

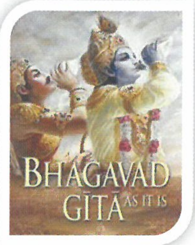
ઉપરનાં લક્ષણો પ્રમાણે માનવીનું શરીર શાકાહારી

માંસાહારી પ્રાણી, સસલું ખાય તો હાડકાં સાથે ખાઈ જાય.

હાડકાં જઠરથી આગળ નાના આંતરડાંમાં જાય. નાનું આંતરડું લાંબુ અને ટચલી આંગળી જેવું પાતળું હોય, અંદરનો રસ્તો બોલપેન જેવો સાંકડો હોય, હાડકાં ફસાય તો બીજીવાર ખાય નહિ. મોઢામાંથી હાડકાં કાઢે નહિ, પાછળ નિકળે નહિ, તો હાડકાં ક્યાં ગયાં? જઠરમાં જઠરરસ ઓગાળી કાઢે. ભગવાને માંસહારીને ચાવીને ખાવાનું કહ્યું નથી.

શાકાહારી લીલું પાન ખાય, ખાધેલું મોઢામાં પાછું લાવી વાગોળે, ના વાગોળે તો, પાચન થાય નહિ, મરી જાય.

શાકાહારી શરીરનો ખોરાક :



ભગવદ્‌ગીતા પ્રમાણે :

બધાં જ શાકાહારી પ્રાણીનો ખોરાક
पत्रम् फलम् पुष्पम् तोयम्
(પાન, ફળ, ફૂલ, પાણી)

ખોરાકના પ્રકારો :

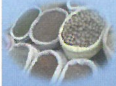
પાંદડાં

શાકભાજી

ફ્રૂટ્સ

સલાડ

અનાજ



કઠોળ

ડ્રાયફ્રૂટ્સ

1. શક્તિ આપે : જે પાણીમાં ડૂબે, જેવાં કે, કંદમૂળ, અનાજ કઠોળ, સુકામેવા

2. પોષક તત્ત્વો આપે : પાણીમાં તરે એવા ખોરાક, જેવાં કે, લીલાં પાન, ફળ, શાકભાજી

3. મરામત કરી આપે : લીલાં પાનનું લીલો રંગ જે ક્લોરોફીલ હોય, તે શરીરમાં જઈ કુદરતી હિમોગ્લોબિન બનાવે.

4. સફાઈ કરી આપે : શરીરમાં ભેગો થયેલો કચરો કાઢી આપે તેવો ખોરાક, જેવાં કે, તમામ ખટાશવાળાં ફળો.

મનુષ્ય હજારો વર્ષથી બે પ્રકારના ખોરાક ખાય છે.

- ❑ શાકભાજી પાણીમાં નાખો તો તરે, મતલબ પોષક તત્ત્વો માટે ખાય છે.
- ❑ અનાજ પાણીમાં નાખો, ડૂબી જશે, મતલબ શક્તિ માટે ખાય છે.

✓ કોબીજ, દૂધી કે રીંગણને સમારીને, પાણીમાં નાખો તો તરે, પાણીમાં તરે એ પોષક તત્ત્વોથી ભરપૂર હોય, વઘાર કરી રાંધ્યા પછી પાણીમાં નાખો તો ડૂબી જાય. પાણીમાં ડૂબે એ શક્તિ આપે. આમ શાકભાજી અને અનાજ બન્ને શક્તિવાળાં ખાઈએ છીએ. કુદરત કહે છે,

✓ જે વજનમાં હલકું એટલાં પોષકતત્ત્વો વધારે, શાકભાજી કરતાં લીલાં પાન વજનમાં હલકાં તો લીલાં પાનમાં જેટલાં પોષકતત્ત્વો એટલાં શાકભાજીમાં ન હોય.

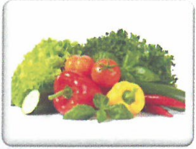
ખોરાકના વજનની શરીર પર થતી અસર

•જેટલો ખોરાક વજનમાં હલકો એટલાં પોષકતત્ત્વો વધારે.

•જેટલો ખોરાક વજનદાર એટલી કેલરી વધારે.

પાંદડાં સૌથી હલકાં એટલે તેમાં સૌથી વધારે પોષકતત્ત્વો.

પાંદડાં કરતાં શાકભાજી/ફળ વજનદાર તેથી પાન કરતાં શાકભાજી કે ફળમાં શક્તિ વધારે, પોષકતત્ત્વો ઓછાં.



કંદમૂળ (સલાડ)માં શાકભાજી કરતાં પોષકતત્ત્વો ઓછાં, શક્તિ વધારે

સલાડમાં અનાજ-કઠોળ કરતાં શક્તિ ઓછી

ડ્રાયફ્રૂટ્સ વજનદાર એટલે શક્તિથી ભરેલાં, પોષકતત્ત્વો ઓછાં

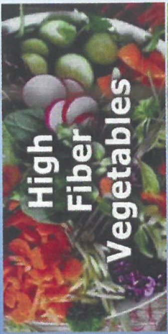
વજનદાર ખોરાકની અસરો

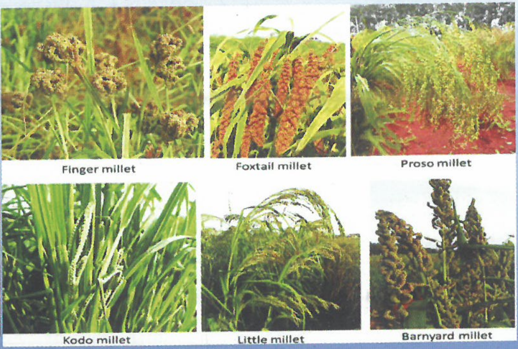
- માનવી સિવાયનાં તમામ શાકાહારી લીલાં પાન (હલકા ખોરાક) ખાય, જે પાચન થયા પછી આંતરડાંના મળને ધક્કો મારી બહાર કાઢવામાં તકલીફ પડે નહિ. કબજિયાત થાય નહિ.
- માનવી અનાજ વધારે, શાકભાજી ઓછી ખાય. મહેનત કરી અનાજ પચાવી લેનારને કબજિયાત થાય નહિ, મહેનત ના કરે તેના શરીરમાં અનાજ વપરાય નહિ, એટલે શરીર મળ વાટે બહાર કાઢવા પ્રયત્ન કરે, વજન ના કારણે ઝડપ આવે નહી, કબજિયાત થાય.
- માનવી વજનદાર ખોરાક ખાય પરંતુ ચાવે નહિ, એટલે રસ બને નહિ અને કબજિયાતમાં વધારો થાય જે બીમારીનું મૂળ કારણ હોય છે.
- અનાજ સાથે એટલાં જ પ્રમાણમાં હલકાં વજનવાળાં શાકભાજી ખાવાથી કબજિયાત થતી નથી.

રેસાયુક્ત ખોરાક

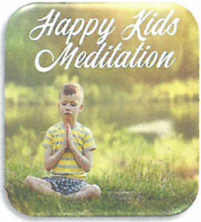
રેસાયુક્ત અનાજ

- શાકાહારી મનુષ્યે ખોરાકમાં છાલ સાથેનાં શાકભાજી વધારે પ્રમાણમાં રોજ ખાવાં જોઈએ.
- ઘઉં, ચોખા, મકાઈ જેવા મોટા દાણાવાળા અનાજમાં રેસાનું પ્રમાણ નહીવત હોય, તેનો લોટ મેંદા જેવો જ હોય. જેની વાનગીઓ આંતરડાંમાં ચોંટી જાય, કબજિયાત વધારે.
- ઝીણા દાણાવાળા લિટલ મિલેટના લોટમાં રેસાનું પ્રમાણ મોટા દાણાવાળા અનાજના પ્રમાણમાં ૩-૪ ઘણું વધારે હોય જે કબજિયાત કરે નહિ.
- રેસાયુક્ત ખોરાક વધારે લેવાય તો પાચન પછી વધેલા રેસા પર પ્રોબાયોટીક બેક્ટેરિયા ખૂબ સંખ્યામાં વધે જે વિટામીન બનાવી આપે શરીરમાં મરામતનું કામ ખોરવાય નહિ, અને જુવાની બરકરાર રહે.





ચાવીને ખાવાના ફાયદા
કબજિયાત થાય નહિ, રોગ થાય નહિ.



બાળક ચાવીને ખાય એટલે તેનામાં ધીરજનો ગુણ વિકસિત થાય. ધીરજને યોગની ભાષામાં ધ્યાન કહેવાય. ધ્યાન એટલે મેડીટેશન, ધ્યાન વધે તો બાળકની યાદ શક્તિ વધે. શિક્ષણનું સ્તર સુધરે.

ચાવીને ખાવાથી ખોરાકમાં મોઢાની લાળ ભળે, જેથી ખોરાકને સ્વાદિષ્ટ બનાવવા વપરાતા મરી મસાલાનું પ્રમાણ ઘટે. મરી મસાલા હંમેશા તીખા વધારે હોવાથી તેનો વધુ પડતો ઉપયોગ પિત્ત પ્રકૃતિ વધારે, બાળકો ગુસ્સાવાળા સ્વભાવનાં બને, જેથી નવી પેઢી જૂની પેઢી વચ્ચે તનાવ થાય.

ચાવીને ખાવાથી જઠર અડધું ખોરાકથી ભરાય અને અડધું લાળથી ભરાય એટલે જરૂર કરતાં વધારે ખાય નહિ, વધારે ખાય નહિ તો ખોરાકનો બચાવ થાય, શરીર પ્રમાણસર ખોરાક ખાય તો તંદુરસ્ત સમાજનું નિર્માણ થાય.

ચાવીને ખાવાથી દરેક વસ્તુ સ્વાદિષ્ટ લાગે જેથી બાળકો તમામ પ્રકારના ખોરાક ખાવા ટેવાય, ન ભાવતાં શાકભાજી પણ ભાવે, ઋતુ અનુસાર ફળફળાદિ ખાવાથી તંદુરસ્તીમાં ખૂબ ફાયદો થાય. ફળફળાદિ વધુ ખાય તો ખેડૂતોની આવક વધે.

લીલાં પાનનું ખોરાકમાં મહત્ત્વ

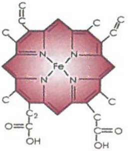
મનુષ્ય સિવાય, તમામ શાકાહારી પ્રાણીઓ ખોરાકમાં લીલાં પાનને મહત્ત્વ આપે છે.

✓ લીલાં પાનનું ક્લોરોફીલ, વનસ્પતિ માટે અગ્નિ, વાયુ, જળ, ભૂમિ અને આકાશ તત્ત્વનો ઉપયોગ કરી, ખોરાક બનાવે. શાકાહારી પ્રાણીના શરીરમાં લીલું ક્લોરોફીલ જાય, તેનો મધ્યનો કણ Mgના બદલે Fe બદલાય, અને લાલ નેચરલ હિમોગ્લોબીન બને, ખોરાકમાંથી શરીરને જરૂરી અગ્નિ, વાયુ, જળ, ભૂમિ, આકાશ તત્ત્વો બનાવી આપે. શરીરના પાંચ તત્ત્વોનું બેલેન્સ અદભુત રીતે થાય.

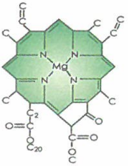
✓ લીલાં પાનમાં જેટલાં પોષકતત્ત્વો હોય એટલાં બીજા કોઈ ખોરાકમાં ના હોય. સૌથી વધારે પોષકતત્ત્વોવાળાં પાન, રજકો (AlfaAlfa) ઘઉંના જવેરા, સરગવા પાન, મેથી, મીઠો લીમડો વગેરે, ટેસ્ટી ચટણી, ટેસ્ટી જ્યુસ સ્વરૂપે આપી શકાય.

✓ લીલાં પાનથી હિમોગ્લોબીન વધે, પોષકતત્ત્વો મળે, કુપોષણ મુક્ત સમાજ નિર્માણ થાય.

✓ લીલાં પાનનો વપરાશ વધવાથી, લોક જાગૃતિ આવે, લોકો લીલાં પાન ખોરાકમાં ઉપયોગ વધારે, ખેડૂતોની આવક વધે, સમાજ રોગમુક્ત, તંદુરસ્ત બને.



Human Blood Hemoglobin



Plant Chlorophyll

સરગવા પાન : પોષક તત્ત્વો:

- દૂધ કરતાં કેલ્શિયમ વધારે
- ગાજર કરતાં વિટામિન વધારે
- ઘઉંના જવારા કરતાં ક્લોરોફીલ વધારે
- પાલક કરતાં આયર્ન વધારે
- ઓમેગા, વિટામિન A થી Z, 92 પ્રકારના ન્યુટ્રિશન
- 46 પ્રકારના એન્ટી ઓ ઓક્સિડન્ટ
- બાળકોથી લઈ વૃદ્ધ સૌને ઉપયોગી

તેલના ઉપયોગમાં થતી ભૂલો

ગરમ પાણી પીવાથી પિત્ત એસીડીટી વધે, ફ્રીજનું ઠંડુ પીવાથી કફ વધે, તો બીજા ખોરાકમાં શું થાય ?

ચરબી શરીર માટે જરૂરી, પરંતુ ચરબીનો પ્રકાર, સારું ખોટું સમજવું જરૂરી છે.

વધુ પડતી, શેકેલી મગફળી (સિંગ) ખાવામાં આવે તો, પિત્ત, એસીડીટી, બીપી, કોલેસ્ટ્રોલ, બ્લોકેજ વધારે, જો શેકેલી સિંગ સાઈડ ઈફેક્ટ કરે, તો 300 ડીગ્રી ઉકાળેલા ડબલ રિફાઈન્ડ તેલમાં તળેલા ખોરાક શું કરે? નાનાં બાળકોને હાર્ટ એટેકની સમસ્યાઓ થવાનું આ કારણ છે.

✓ આખી રાત પાણીમાં રાખેલા કાચા સિંગદાણાની ચરબી ઉપરનું કશું કરે નહિ. ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલ ઘટાડે, સારું વધારે, એસીડીટી કરે નહિ, બ્લોકેજ કરે નહિ/ઓછાં કરે.

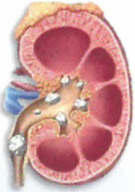
✓ શરીર માટે ઉપયોગી ચરબી : સિંગદાણા દબાવીએ તો તેલ નીકળે, પાણીમાં ઉપર તરે. કાચા સિંગદાણા આખી રાત પાણીમાં રાખી દબાવીએ તો સિંગનું દૂધ નીકળે, તેલ ક્યાં ગયું? દૂધમાં, તેલ પાણીમાં ભળે તેવું બન્યું. તમામ માનવી માટે આવું પાણીમાં ભળે તેવી ચરબી શરીર માટે સૌથી વધારે ગુણકારી.

✓ બાળકોને આવું શાકાહારી દૂધ, દહીં સસ્તું પણ પડે, શરીર માટે વધુ ફાયદા કારક બને. લોકો ઉપયોગ વધારે તો ખેડૂતોની આવક વધે.

મીઠાના ઉપયોગમાં થતી ભૂલો

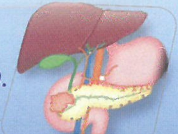
ક્ષાર (મીઠું), ગરમ થયેલું નુકશાન કરે.

✓તપેલીમાં રોજ પાણી ઉકાળીએ એટલે તેની દીવાલ પર ક્ષારના પોપડા જામે. તેવી રીતે શરીરમાં, જેટલો ક્ષાર ગરમ થઈને જાય, તે શરીરમાં ક્ષારના પોપડા બનાવે. કિડનીમાં પથરી, લીવરમાં ક્ષારની પથરીઓ (ફેટી લીવર માં ચરબી એકલી નહી, ક્ષારના પોપડા પણ જવાબદાર), પિત્તાશયમાં પથરી, આંખોમાં મોતિયા જેવી અસરો થાય, સાથે લોહીની નળીઓમાં ક્ષાર જામવાથી લોહીની નળીઓ કડક બને જેથી સ્થિતિસ્થાપકતા ઓછી થવાથી બીપી વધે છે.



✓ટામેટાનો ગરમ ગરમ સૂપ દરરોજ લાંબા સમય સુધી, વધારે પ્રમાણમાં પીવામાં આવે તો કિડનીમાં પથરી થાય.

✓જો કાચાં ગરમ કર્યા વગરનાં ખટાશવાળાં ટામેટા ખાઈએ તો, લાંબા સમયે પથરી ઓગળે. આમ ટામેટા પથરી માટે જવાબદાર નથી પણ ટામેટામાં રહેલ ક્ષાર, ગરમ થઈ શરીરમાં જાય તો પથરી કરે.

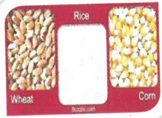


✓ક્ષાર ફક્ત ટામેટામાં જ હોતો નથી, પાણીમાં પણ હોય છે. ખોરાક રાંધાતી વખતે મીઠું (ક્ષારનો ભંડાર) નાખીએ, ગરમ થઈ શરીરમાં જાય તો દરેક અંગ ક્ષારથી જામ થાય, દરેક અંગની કાર્યક્ષમતા ઘટે.

✓લીંબુ જેવા ખાટા (એસીડીક) ખોરાક ક્ષાર ઓગાળે.

અનાજનું મહત્વ

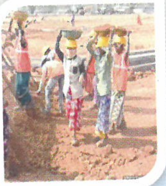
અનાજના પ્રકારો



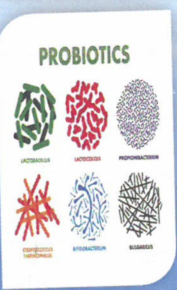
રાઈના દાણાથી લઈ સિંગદાણા જેવડા કદનું અનાજ હોય છે.

જેટલો અનાજનો દાણો કદમાં મોટો એટલો મેંદો વધારે, ફાઈબર ઓછાં.

ઘઉં, મકાઈ જેવા મોટા દાણામાં કાર્બોહાઈડ્રેટ વધારે, ફાઈબર ખૂબ જ ઓછાં એટલે કે ફક્ત 3-૪%, તેની સામે ઝીણા દાણાવાળાં અનાજ કોદરી, તાંદળા, સામો, મોરૈયો, રાગી, રાજગળો, બન્ટી જેવા જાડા નહી ઝીણા ધાન્યમાં ફાઈબર ૧૦-૧૫% સુધી હોવાથી શહેરી અને ઓછી મજૂરી કરતા લોકો માટે ઉપયોગી. પુષ્કળ શ્રમ કરનાર માટે મોટા દાણાવાળાં અનાજ જરૂરી, ઓછો શ્રમ કરનાર માટે ઝીણા દાણાવાળાં સારાં. લિટલ મિલેટ શહેરી લોકો માટે વરદાન સ્વરૂપ, તમામ પ્રકારના રોગીઓને લાભ આપે.



✓ ઘઉંનું ગ્લુટેન શરીર માટે હાનિકારક, લિટલ મિલેટમાં હોય જ નહિ. ઘઉં ચોખાના બદલે લિટલ મિલેટની વાનગીઓ બાળકોને તંદુરસ્ત રાખે.



✓ લિટલ મિલેટ ભોજન પહેલા ૬-૭ કલાક રાંધી રાખી, આપવાથી પ્રોબાયોટીક વધે જે શરીરમાં વિટામિન બનાવી આપે. બી૧૨/ડી૩ જેવા વિટામિન બાળકોને મળે.

ગળ્યા અને ખાટા સ્વાદનું મહત્ત્વ

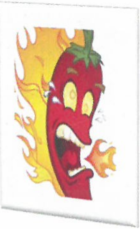
- ✓ વધુ **ગળપણ** કફ પ્રકૃતિ વધારે, વજન વધારે, કૅલરી (શક્તિ) આપે પરંતુ પોષકતત્ત્વો ન આપે. જે ખોરાક શક્તિ આપે તે પોષક તત્ત્વો ખુબ જ ઓછાં આપે. જેમને શ્રમ વધારે રહેતો હોય તેઓ શક્તિ માટે ગળપણવાળી વસ્તુઓનો ઉપયોગ વધારે કરી શકે. વધુ ગળપણ દાંત પણ સડાવે છે. કફ પ્રકૃતિ વધવાથી બાળક આળસુ, પ્રમાદી અને મેદસ્વી બની જાય છે.

- ✓ **ખટાશ** કેલરી ના આપે, પોષકતત્ત્વો પણ ના આપે. ખટાશનું કામ છે ફક્ત સફાઈ કરવાનું. જેટલું મીઠું, તેલ ગરમ કરીને ખાઈએ તે શરીરમાં વધે તે કચરા રૂપે જમા થાય, વજન વધે, લીવર ફેટી થાય, કિડનીમાં સ્ટોન થાય, આમ શરીરના તમામ અંગોમાં કચરો ભેગો થાય તેને તોડી બહાર કાઢવાનું કામ ખટાશ કરે.

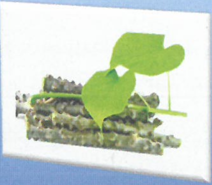
- ✓ હિમાલીયન બેરી જેવી ખટાશ શરીરના ટીસ્યુ અને સેલ જેવા સૂક્ષ્મ જગ્યાઓનો કચરો તોડીને કાઢવામાં મદદ કરે, ખટાશ વજન ઉતારવામાં બહુ ફાયદો કરે, વધુ પડતી ખટાશ વધુ કચરો તોડે, વધુ કચરો લોહીમાં ભળે, કચરો બેક્ટેરિયા ખાઈ લોહીમાં વાયુ વધારે જેને લોહીની વાયુ પ્રકૃતિ કરે છે. લોહીમાં વાયુ પ્રકૃતિથી સોજા આવે સાંધા દુખે. બાળક ચંચળ બને, સ્થિર બેસી ના શકે.

તીખા, કડવા સ્વાદનું મહત્ત્વ

- **તીખાશ** ન શક્તિ આપે, ન પોષકતત્ત્વો આપે, ન સફાઈ કરે. તેનું કામ ફક્ત મોઢાં પાણી લાવવાનું, તીખાશથી એસીડીટી, પિત્ત શરીરમાં વધે. સ્વભાવ ગુસ્સાવાળા કરે. ખોરાક ચાવીને ખાય તેને લાળ ભરવાથી, સ્વાદ માટે તીખાશની જરૂર ના પડે.

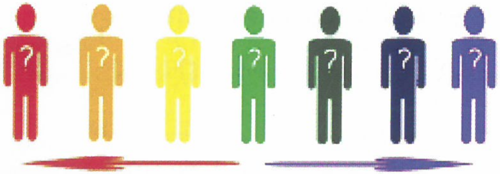


- **કડવો સ્વાદ** : ન શક્તિ આપે, ન પોષકતત્ત્વો આપે, ન સફાઈ કરે, ન મોઢામાં પાણી વાળે. તેનું કામ ફક્ત વાયરસને મારવાનું કામ. ચૈત્ર માસમાં કડવા લીમડાના ફૂલનો રસ પીવા પાછળ શરીરમાં તાવ જેવા રોગના વાયરસ મારવા માટે છે. જેથી વર્ષ દરમિયાન વાયરસજન્ય રોગના ભોગ બનવું ના પડે. પપૈયાનું પાન સૌથી વધારે કડવું હોય છે. જો વધુ પડતું લેવામાં આવે તો મોત પણ કરી શકે. લીમડાની કડવી ગળો વાયરસથી બચાવવા ઉત્તમ છે. જે પ્લેટલેટસ વધારવા ઉપયોગી છે.



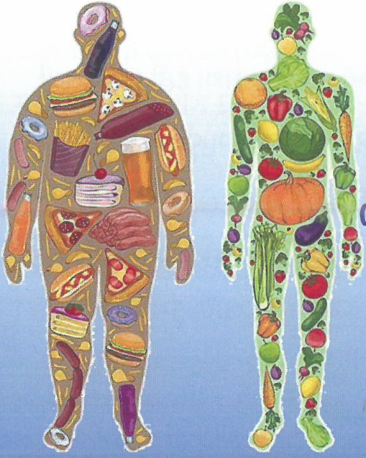
ખોરાકની ગુણવત્તા / અસરો

એસિડિક ખોરાક	આલ્કલાઈન ખોરાક
ડેરી, કોલ્ડ્રિંક, રાંધેલો	કાચો (ખાટા ફળ સિવાય)



Acidic = Sickness **Alkaline = Healthy**

રાંધેલો (એસિડિક) ખોરાક ખાવાથી ડાબી બાજુ જેવું શરીર રોગીષ્ઠ બને.



કાચા રાંધ્યા વગરના (આલ્કલાઈન) ખોરાક જમણી બાજુ જેવું તંદુરસ્ત શરીર રહે.

દૂધ અને તેની બનાવટો

- દૂધ બચ્ચાંઓ માટે જ :
- દૂધ સીધું પેટમાં જાય તો અમૃત.
- પેટમાં જઈને તરત દહીંમાં રૂપાંતર થઈ જાય.
- નાનું બાળક દૂધ પીવે, પેટમાં ગરબડ હોય અને ઉલટી કરે તો દૂધના બદલે દહીંના ફોદા બહાર આવે.

- મનુષ્યમાં ૫ થી ઓછી ઉંમર સુધી જ ઝડપથી દહીં બને.
- મોટા લોકોમાં દૂધનું ઝડપથી દહીં બનતું નથી.
- દૂધનું ખરાબ બનવાથી રોગ વધતા જાય.

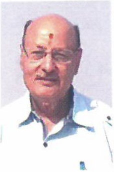
- દૂધ, ચા કોફી કે ઘી ના બદલે દહીં, છાશ, માખણ નો ઉપયોગ શ્રેષ્ઠ છે. એટલે જ શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા આપનાર બાળ કૃષ્ણે દહીં માખણની લીલાઓ કરેલી, દૂધ ચા કોફી કે ઘીની નથી કરી.

ટૂંક સાર :

- રોજ ભોજન પહેલાં યૌગિક ક્રિયાઓ કરાવી લેવી.
- ફરજિયાત ચાવી ચાવીને ખવડાવવું.
- ચાવીને ખાશે એટલે કબજિયાત નહિ રહે, બીમારીથી બચશે.
- ચાવીને ખાવાથી પાચન થશે. કુપોષણથી બચશે.
- ચાવીને ખાશે તો ધીરજનો ગુણ વધશે. ધીરજ એ જ ધ્યાન. ધીરજ વધે તો યાદશક્તિ વધે. શિક્ષણ નું સ્તર ઊંચું આવે.
- ભોજનમાં, લીલાં પાન ચટણી સ્વરૂપે, ઋતુ અનુસાર ફળફળાદિ વધારવાં.
- દૂધ, ચા, ઘી ના બદલે દહીં માખણનો ઉપયોગ વધારવો.
- અનાજમાં લિટલ મિલેટ ની વસ્તુઓ ઉમેરવી.
- તેલ અને મીઠું ગરમ કરેલું ઉપયોગ કરવો નહિ.
- શરીરના આવેગો (ભૂખ, તરસ, છીંક, બગાસું, ઉધરસ, મૂત્ર, મળ, ઊંઘ)ને જબરદસ્તીથી રોકવા નહિ.

પંચામૃત (NDS યોગાહાર)

- રોગ થાય અયોગ્ય ખોરાકથી.
- રોગ ના થાય કુદરતી ખોરાકથી.
- રોગ જાય ઉપવાસથી.
- બીમારીમાં ડેરી પ્રોડક્ટ્સ છોડવી.
- રોગીએ રોજ એનિમા લેવો.



ડૉ. યશવંત છાટબાર

M.S.(E.N.T.) D.L.O., M.R.S.H. (Lon) L.L.B.

કાન, નાક, ગળાના સર્જન, બહેરાશ અને કેન્સર સ્પેશ્યાલીસ્ટ કાનના નવા પડદા નાખવાના તથા માઈક્રો એન્ડોસ્કોપીક સાયનસ સર્જરીના નિષ્ણાત

Ex. આસીસ્ટન્ટ અને એસોસીએટ પ્રોફેસર ઓફ ઇ.એન.ટી., સિવિલ હોસ્પિટલ, અમદાવાદ અને માનનીય ગર્વનરશ્રીના માનદ્ કાન, નાક અને ગળાના સર્જન

વિઝીટીંગ ઈએનટી સર્જન : એપોલો હોસ્પિટલ, સાલ હોસ્પિટલ,, સ્ટર્લિંગ હોસ્પિટલ.

અનુભવ અને શુભેચ્છા સંદેશ

તારીખ:૧૪ ડિસેમ્બર ૨૦૧૯

માનનીય રાજેશ પટેલ છેલ્લાં 5-6 વર્ષથી (શ્રી રામ ફાઉન્ડેશન) સંચાલિત NDS Yoga Center, થર્ડ આઈ રેસીડન્સી, ડફનાળા, શાહીબાગ અમદાવાદ ખાતે (Natural Diet System)-NDS એટલે કે યોગાહાર વિષે મફત માર્ગદર્શન આપે છે. તેમનો લાભ મેં પણ લીધેલો છે. મને એસીડીટી, પ્રોસ્ટેટ, બ્લડ પ્રેશર, તેમજ ડાયાબિટીસ માટે રેગુલર ગોળીઓ લેવી પડતી હતી. હું ૧00% નિયમોનું પુરું પાલન કરતો નથી, છતાં મારી મોટાભાગની ગોળીઓ બંધ થઈ છે. વજન 87માંથી, 77 kg થયેલ છે. હાલમાં રાજેશ પટેલ લિખિત "યોગાહાર" પુસ્તકમાં શરીર માટે કયો ખોરાક કેટલો, કેવી રીતે લેવો તે તથા શરીર માટે કયા ખોરાક પોષક તત્વો આપે અને કયા ખોરાક કૅલરી આપે તે બાબતે અદ્દભૂત રીતે વર્ણન કરેલ છે. હેલ્થ કોન્સીયસ લોકોએ આ પુસ્તક વાંચવા જેવું અને ગીફ્ટ આપવા લાયક છે. આ પુસ્તકમાં **યોગાહાર** એટલે **"આહારનું એન્જિનીયરિંગ"**, "કાચું તે સાચું - રેસિપી બુક અને યોગ વિજ્ઞાન ત્રણે બાબતો સાથે સામેલ કરેલ છે.

શ્રી રાજેશ પટેલ લોકોમાં આહારની જાગૃતિથી રોગમુક્તિના અભિયાનમાં આગળ વધતા રહે તેવી મારી ખૂબ ખૂબ શુભેચ્છાઓ.

દૈનિક દિનચર્યા

- બીમાર હોય તે ઉઠીને એનિમા લે.
- સવારે યોગ ના કરે તે બપોર સુધી ઉપવાસ કરે.
- બપોરથી સાંજ સુધી રાંધ્ય વગરનું (લીલાં પાન ની ચટણી, રસ, ઋતુ અનુસાર ફળ, શાકભાજી, કંદમૂળ, ફણગાવેલ કઠોળ કે તેલીબિયાં) ચાવી ચાવીને ખાવાં.
- રાત્રી ભોજન : બપોરે રાંધેલા લિટલ મિલેટ સાંજે ખાઓ. સાથે કુકર સિવાય રાંધેલી શાકભાજી વધારે ખાવી.
- બીમારીમાં તમામ ડેરી પ્રોડક્ટ્સ છોડવી.

તંદુરસ્તી માટે પાંચ પ્રતિજ્ઞા

1. સવારે યોગ કરીશ નહિ તો બપોર સુધી ઉપવાસ કરીશ.
2. યોગાહારી બનીશ, ચાવી ચાવીને જ ખાઈશ. ભૂખ કે તરસ વગર કઈ નહિ લઉં. બીમારીમાં ડેરી પ્રોડક્ટ છોડીશ.
3. લીલાં પાન રસ/ચટણી સાથે ૫૦%થી વધારે ઋતુ અનુસારનાં ફળ સાથે સલાડ, ફણગાવેલાં કઠોળ જેવું કાચું ખાઈશ.
4. મારું વજન વધારી ધરતી માતા પર પગ નહીં મુકું.
5. બીમાર રહી કે વ્યસન કરી કુટુંબ / દેશ પર બોજરૂપ નહિ બનું.

List of Courses @ Kadi Sarva Vishwavidyalya

UG Programmes

BBA
Bachelor of Business Administration

BCA
Bachelor of Computer Applications

B. Sc. Chemistry, Microbiology, Physics, Mathematics

B. Sc. Computer Science

BE Bachelor of Engineering

B. Pharm
Bachelor of Pharmacy

B. Sc Nursing Bachelor of Science Nursing

BPT
Bachelor of Physiotherapy

B. Ed
Bachelor of Education

B.Com.
Bachelor of Commerce

PG Programmes

MBA
Master of Business Administration

MCA Master of Computer Applications

ME Master of Engineering

M.Sc. Chemistry, Biotechnology, Microbiology, Physics, Mathematics

M.Sc. Information Technology

M. Sc - Nursing
Master of Science in Nursing

MSW Master of Social Work

M. Pharm.
Master of Pharmacy

Pharm. D.
Doctor of Pharmacy

Pharm.D. Post Baccalaureate

M.Com. Master of Commerce

Post Graduate Diploma Journalism and Mass **Communication** (PGDJMC)

મફત માર્ગદર્શન માટે યોગાહાર એક્સપર્ટ રાજેશ પટેલને
9173602208 પર વોટ્સેપ કરો અથવા રૂબરૂ મુલાકાત કરો.

શ્રી રામ ફાઉન્ડેશન સંચાલિત
NDS YOG CENTER (9938185070)
૧, થર્ડ આઈ રેસિડન્સી, વસંત વિહાર ટાવર સામે,
ડફનાળા ચાર રસ્તા, શાહીબાગ, અમદાવાદ

Capital Offset-Gandhinagar