



શરીરમાં નાડીઓ જ્યાં જંકશન બનાવે તે ત્રિકોણાકાર ભાગને ચક્રો કહે છે. શરીરમાં લગભગ ૧૧૪ જેટલા ચક્રો માંથી મુખ્ય સાત ચક્રો જે શરીરને સ્વસ્થ અને તંદુરસ્ત રાખે છે.

## ૧. મુલાધાર ચક્ર : લાલ રંગ

• કરોડરજ્જુના સૌથી નીચેના ભાગમાં આવેલ છે.

- તેનું કાર્ય શરીરની સુરક્ષા અને ચોકીદારી કરવાનું, સ્વાસ્થ્યને સારું રાખવાનું તથા કંટ્રોલ કરવાનું છે.
- સંતુલિત ચક્ર ધરાવનાર સ્વસ્થ અને ઉર્જાવાન રહે છે.
- અસંતુલિત ચક્ર ધરાવનાર લોભી-લાલચી, ડરપોક હોય છે. નકારાત્મક વિચારો આવે છે.
- સકારાત્મક વિચારવાથી, દરરોજ કસરત કરવાથી તથા માટીના સંપર્કમાં રહેવાથી ચક્ર સંતુલિત થાય છે.



## ૨. સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર : નારંગી રંગ

- નાભિથી ત્રણ ઇંચ નીચે આવેલ છે.
- તેનું કાર્ય જાતીય પ્રજનન કાર્યોને નિયંત્રિત કરવાનું તથા સર્જનાત્મક બનાવવાનું છે.
- સંતુલિત ચક્ર ધરાવનાર આત્મવિશ્વાસુ, સર્જનાત્મક અને અર્થસભર હોય છે, જીવન જીવવાનો શોખીન હોય છે.
- અસંતુલિત ચક્ર ધરાવનાર પ્રજનનની સમસ્યા, અપરાધભાવ અને શરમની ભાવના ધરાવે છે.
- ગાવું, નૃત્ય કરવું, ચિત્ર જેવા સર્જનાત્મક કાર્ય કરવાથી ચક્ર સંતુલિત થાય છે.



## ૩. મણિપુર ચક્ર : પીળો રંગ

- નાભિથી બે થી અઠી ઇંચ ઉપર આવેલ છે.
- તેનું કાર્ય પેટ, ચક્રત, મોટા આંતરડાને નિયંત્રિત કરવાનું તથા સ્વાદુપિડ અને પાચનતંત્રને લગતી કામગીરી છે.
- સંતુલિત ચક્ર ધરાવનાર પદ, પૈસો, પ્રતિષ્ઠા તથા માન-સન્માન મેળવે. આત્મ સન્માનવાળી તથા નિડર હોય છે.
- અસંતુલિત ચક્ર ધરાવનાર ડરપોક, અસલામતી અનુભવનાર હોય. વધુ મહેનત કરવા છતાં પરિણામ ન મળે.
- સૂર્ય દર્શન કે સૂર્યને અંજલિ આપવાથી તથા કપાલભ્રાતી કરવાથી ચક્ર સંતુલિત થાય છે.



## ૪. અનાહત (હૃદય) ચક્ર : લીલો રંગ

- છાતીના મધ્ય ભાગમાં આવેલ છે.
- તેનું કાર્ય હૃદય અને ફેફસાના કાર્યોને નિયંત્રિત કરવાનું છે.
- સંતુલિત ચક્ર ધરાવનાર પ્રેમ, દયા, કર્ણાવાન, પરોપકારી, સેવાભાવી અને સાહસી હોય છે.
- અસંતુલિત ચક્ર ધરાવનાર નાની નાની વાતોમાં ખોટું લગાડનાર, ગેરસમજ કરનાર, ગુસ્સાવાળી, વધુ પડતા ભાવુક હોય છે. કેન્સર તથા હૃદય સંબંધીત રોગો ધરાવે છે.
- પ્રકૃતિના સંપર્કમાં રહેવાથી, ભસ્ત્રીકા તથા કપાલભ્રાતી કરવાથી તેમજ કોઈની ખૂરાઈ ન કરવાથી ચક્ર સંતુલિત થાય છે.



## ૫. વિશુદ્ધ ચક્ર : વાદળી રંગ

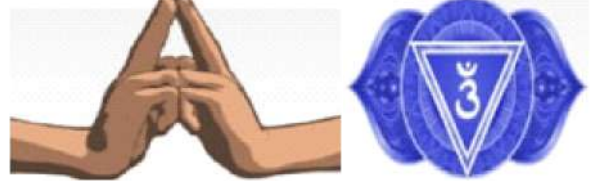
- કરોડરજ્જુના ત્રીજા અને પાંચમા મણકાની વચ્ચે આવેલ છે.
- તેનું કાર્ય મોં, દાંત, ગળા, ગર્દન, અખનળી, થાઈરોઈડ ગ્રંથી તથા કરોડરજ્જુના કાર્યોને નિયંત્રિત કરવાનું છે.
- સંતુલિત ચક્ર ધરાવનાર વાણીમાં મધુરતા, પ્રભાવી અને સ્પષ્ટ અવાજ વાળી, સકારાત્મક છાપ ઉભી કરનાર, convince and communication skills, તેમજ નિર્ણય લેવાની ક્ષમતા વાળી હોય છે.



- અસંતુલિત ચક્ર ધરાવનાર વ્યક્તિ બોલવામાં તોતડાય, થાઈરોઈડને લગતા વિકાર તથા દાંતને લગતા રોગો વાળી હોય છે.
- સત્ય બોલવાથી, ભ્રામરી પ્રાણાયમ કરવાથી ચક્ર સંતુલિત થાય છે.

#### ૬. આજ્ઞા ચક્ર : ભૂરો રંગ

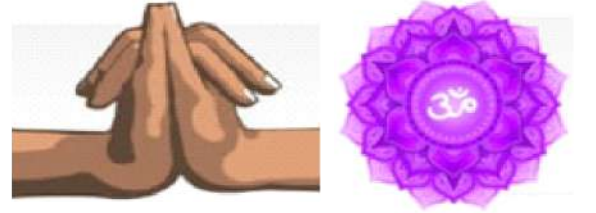
- બે ભ્રમરની વચ્ચે સહેજ ઉપરના ભાગમાં માથાની મધ્યમાં આવેલ છે.
- તેનું કાર્ય આંખ, નાક, કાન મગજ તથા ચેતાતંત્રનું સંચાલન, પિટ્યુટરી તથા પિનિયલ ગ્રંથિના કાર્યોનું સંચાલન કરવાનું છે.
- સંતુલિત ચક્ર ધરાવનાર દિલ-દિમાગ વચ્ચે સંતુલન વાળી, mind reader, telepathy skills, ઘટનાઓની આગોતરી જાણકારી વાળી હોય છે.



- અસંતુલિત ચક્ર ધરાવનાર દૃષ્ટિની સમસ્યા, સાયનસ, માથાનો દુઃખાવો, માનસિક અસ્થિરતા તથા અનિદ્રાથી પિડાતી હોય છે.
- મેડિટેશન કરવાથી, ઉડા સ્વાસ લેવાથી ચક્ર સંતુલિત થાય છે.

#### ૭. સહસ્ત્રાર ચક્ર : જાંબલી રંગ

- માથાના ટોચની મધ્યમાં આવેલ છે.
- ચેતનાનું શિખર કહેવાય છે. તેનું કાર્ય મગજ અને ત્વચા સાથે સંકળાયેલ છે સાથે સાથે આંખ, કાન, પિનિયલ ગ્રંથિને પણ અસર કરે છે.
- સંતુલિત ચક્ર ધરાવનાર ચુંબકીય વ્યક્તિત્વ, આંતરિક શક્તિ વાળી હોય છે.



- અસંતુલિત ચક્ર ધરાવનાર વ્યક્તિ માથાનો દુઃખાવો, હતાશા, ઉન્માદ, અભ્રાજમર, લકવો અને ન્યુરોલોજિકલ સમસ્યાઓ વાળી હોય છે.
- માતા-પિતા અને ગુરૂના આશિર્વાદ લેવાથી, પરોપકાર કરવાથી ચક્ર સંતુલિત થાય છે.



## વિષય : સાંસ્કૃતિક મૂલ્યોનું સંવર્ધન, સંરક્ષણ અને સંક્રમણ વિદ્યાર્થીઓમાં કેવી રીતે કરશો ?

વંદનાબેન ભાભોર  
(ઉ.મા. વિજ્ઞાન પ્રવાહ)

આજના સમયમાં વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીના વિકાસને લીધે મનુષ્યના સુખ અને સંપતિમાં વધારો થયો છે પરંતુ સાથે સાથે અસંતોષ, હતાશા અને નિરાશા પણ વધી રહી છે. આમ થવાનું કારણ એ છે કે આપણે આપણા સાંસ્કૃતિક મૂલ્યોથી વિમુખ થઈ ગયા છીએ. જનમાનસમાં મૂલ્યોનું સંરક્ષણ અને સંવર્ધન થાય તો જ આવતીકાલ ઉજ્જવળ બનશે.

બાળક ગર્ભમાં હોય ત્યારથી જ તેનામાં મૂલ્યો અને સંસ્કારોનું સિંચન શરૂ થઈ થાય જાય છે. જન્મ બાદ જેમ જેમ તેનો વિકાસ થાય તેમ તેમ તેના સંપર્કમાં આવતી દરેક સંસ્થા તેના ઘડતરમાં ભાગ ભજવે છે. એવું કહેવાય છે કે ભારતનું ભાવિ તેના વર્ગખંડમાં રચાય છે. આથી શાળા વિદ્યાર્થીઓના કારકિર્દી ઘડતરમાં જ નહીં પરંતુ મૂલ્ય ઘડતર માટે પણ ખૂબ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. શાળામાં વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા વિદ્યાર્થીઓમાં મૂલ્ય ઘડતર કરી શકાય છે. જેમકે

- ▲ આધ્યાત્મિક મૂલ્યો : શ્રદ્ધા, સત્ય, સર્વધર્મ પ્રાર્થના, પ્રવૃત્તિ
- ▲ નૈતિકમૂલ્યો : પ્રમાણિકતા, સંયમ, સમભાવ, નિષ્ઠા, પરીક્ષા, વિવિધ સમિતિઓમાં વિદ્યાર્થીઓની કામગીરી અને જવાબદારી.
- ▲ સામાજિક મૂલ્યો : સહિષ્ણુતા, સમભાવ, માનવતા, વિવિધ તહેવારોની ઉજવણી, વૃક્ષારોપણ, સમૂહ ભોજન, શ્રમયજ્ઞ.
- ▲ સ્વચ્છતા: વર્ગખંડ સફાઈ, શાળા સફાઈ
- ▲ સહભાગીપણું : સમૂહ ભોજન, પ્રવાસ, વિજ્ઞાન મેળો, રમતગમત વિવિધ તહેવારોની ઉજવણી, સમૂહમાં થતી પ્રવૃત્તિઓ.
- ▲ રાષ્ટ્રપ્રેમ વિવિધ રાષ્ટ્રીય તહેવારોની ઉજવણી, શહીદ દિન તથા ગાંધી જયંતિની ઉજવણી, દેશભક્તિ ગીત સ્પર્ધા, તથા ગાંધી સરદાર જેવી ફિલ્મો બતાવવી. આમ શાળામાં આવી વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા વિદ્યાર્થીઓમાં જુદા જુદા મૂલ્યો શીખવી નહીં પરંતુ આત્મસાત કરી શકાય છે.