

ધાર્મિક માન્યતાઓ પાછળનું વિજ્ઞાન

ભૂમિકા એસ. ઝાલાવાડિયા, આત્મીય યુનિવર્સિટી, રાજકોટ

નંદિની પી. કરશાળા, આત્મીય યુનિવર્સિટી, રાજકોટ

તારીખ:૧૫/૯/૨૦૨૨

ઇંડિયન નોલેજ સિસ્ટમ ડિવીઝન ઇન્ટર્નશીપ પ્રોગ્રામ ૨૦૨૨-૨૦૨૩

## Certificate of Originality

### Certification by the Intern


I declare that this report represents my ideas in my own words and where others' ideas or words have been included, I have adequately cited and referenced the original sources. I declare that I have properly and accurately acknowledged all sources used in the production of this report. I also declare that I have adhered to all principles of academic honesty and integrity and have not misrepresented or fabricated or falsified any idea/data/fact/source in my submission. I understand that any violation of the above will be a cause for disciplinary action by the IKS Division and can also evoke penal action from the sources which have thus not been properly cited or from whom proper permission has not been taken when needed. I hereby declare that the details given above are true to the best of my knowledge.

*N.P. Karshale*  
**Signature of the Intern**  
*Nandini P. Karshale.*

## Certificate of Originality

### Certification by the Mentor

I hereby certify that the above report is true and that the work was performed under my mentorship.

  
10/9/22  
Signature of the Mentor

( Bhumika Zulewadia )  
( BJSI - M113 )

## અનુક્રમણિકા

ક્રમ	ટોપિક	પાના નંબર
૧	એબ્સ્ટ્રેક્ટ	૫
૨	કાર્યકારી સારાંશ	૬
૩	પરિચય	૧૦
૪	પૃષ્ઠભૂમિ	૧૨
૫	પ્રોજેક્ટનું વર્ણન	૨૯
૬	પ્રક્રિયાઓ	૨૯
૭	પરિણામો	૩૦
૮	ચર્ચાઓ	૩૭
૯	તારણો અને ભલામણો	૩૮
૧૦	એક્નોલેજમેંટ્સ	૩૮
૧૧	સંદર્ભો	૩૯

## એબ્સ્ટ્રેક્ટ

ભારત એ સંતોની ભૂમિ છે જેઓ માત્ર સંતો જ નહોતા પરંતુ વૈજ્ઞાનિકો પણ હતા. પ્રાચીન કાળથી ભારતમાં લોકો તેમના રોજિંદા જીવનના એક ભાગ તરીકે ઘણી બધી ધાર્મિક માન્યતાઓ નું પાલન કરે છે. પરંતુ ટેકનોલોજી અને સમયની પ્રગતિ સાથે, આ ધાર્મિક માન્યતાઓ એ તેમનું મહત્વ ગુમાવ્યું છે અને વર્તમાન પેઢી માને છે કે તે માત્ર અંધ માન્યતાઓ છે અને તેનું પાલન કરતી નથી જેનાથી તેમના શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્યને અસર થાય છે. આ પ્રોજેક્ટનો હેતુ વિવિધ ભારતીય ધાર્મિક માન્યતાઓ પાછળના વિજ્ઞાન વિષે જાણવાનો, જેનું આપણે આપણા રોજિંદા જીવનમાં પાલન કરીએ છીએ. આ ધાર્મિક માન્યતાઓ કોઈ અંધ માન્યતાઓ નથી, પરંતુ તેમની પાછળ એક ચોક્કસ હેતુ છે અને તેમની અસર માનવીના શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર પડે છે. આ અભ્યાસ કરવા માટે વિવિધ પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે જેવી કે વિવિધ શાસ્ત્રો અને તેના સંબંધિત સાહિત્યનો અભ્યાસ, વર્તમાન પરિસ્થિતિનો સર્વે કરી ને એ જાણવું કે સમાજના કેટલા ટકા લોકો આ અંગે જાગૃતિ ધરાવે છે, અમુક ચોક્કસ દિવસો સુધી આ ધાર્મિક માન્યતાઓ નું પાલન કરવું અને પરિણામોનું અવલોકન કરવું વગેરે. આ ધાર્મિક માન્યતાઓ વિશે લોકોમાં જાગૃતિ લાવવાનો પણ હેતુ છે, જેથી આપણી આવનારી પેઢી પણ તેમના સ્વસ્થ શરીર અને મન માટે આ ધાર્મિક માન્યતાઓ નું પાલન કરવાનું ચાલુ રાખે અને આ રીતે આપણા મહાન સંતોએ આપેલા જ્ઞાનને સાચવી શકે. જો આપણી વર્તમાન અને આવનારી પેઢી આ વિજ્ઞાન વિશે જાણશે, તો તેઓ ભારતીય હોવાનો ગર્વ લેવાનું શરૂ કરશે કારણ કે આપણા સંતોએ આ ધાર્મિક વિધિઓ પાછળના વિજ્ઞાનને તેમની દૈવી શક્તિ દ્વારા પ્રાચીન સમયમાં શોધી કાઢ્યું હતું જ્યારે આ વિજ્ઞાન ને જાણવા માટે કોઈ પણ ટેકનોલોજી ની શોધ શોધ થઈ ન હતી.

## Abstract

India is the land of Saints who were not only Saints but Scientists. From ancient times people in India follow so many spiritual rituals as a part of their daily life. But with the progress of technology and time, these rituals lost their importance and current generation believes that they are just blind beliefs and do not follow them which affects their physical and mental health. This project is intended to discover the science behind the different Indian rituals that we are following in our day-to-day life. These rituals are not blind beliefs, but they have specific purposes and impacts on the physical and mental health of human beings. Different methodologies used to do this study are study of the related literature like our scriptures, the survey of the current scenario that how many percentage of people of society have awareness about this, practicing these rituals

for some specific number of days and observing the results, etc. It is also intended to create awareness among people about these rituals so that our next generation also continue to follow these rituals for their healthy body and mind and thus do preserve the knowledge of this given by our great Saints. If our current and next generation knows about these facts, they will start being proud to be Indian as our Saints had discovered the science behind these rituals by their divine power in ancient times when there was no technology invented to invent these facts.

## કાર્યકારી સારાંશ

આ રિપોર્ટ માં “ધાર્મિક માન્યતાઓ પાછળનું વિજ્ઞાન” એ પ્રોજેક્ટ વિશે વિગતવાર માહિતી છે. આમાં પ્રોજેક્ટ નો ઓવરવ્યૂ, પ્રોજેક્ટનો પરિચય, પ્રોજેક્ટની પૃષ્ઠભૂમિ, પ્રોજેક્ટનું વર્ણન, આ પ્રોજેક્ટને કરવા માટે ઉપયોગમાં લેવાતી પદ્ધતિઓ અને પ્રક્રિયાઓ, પ્રાપ્ત પરિણામો, ચર્ચાઓ, તારણો અને ભલામણો, એક્ઝોલેજમેન્ટ્સ અને સંદર્ભોનો સમાવેશ થાય છે. આ પ્રોજેક્ટ એ ધાર્મિક વિધિઓ પાછળના વિજ્ઞાનને જાણવા માટે છે જેને આપણે આપણા રોજિંદા જીવનમાં અનુસરીએ છીએ. તે આપણા ભારતના વિવિધ પ્રદેશોમાં ઉજવાતા વિવિધ તહેવારો પર પણ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. ભારત એક એવો દેશ છે જ્યાં આપણામાં ખોરાક, પહેરવેશ, ધર્મો, માન્યતાઓ વગેરેની દ્રષ્ટિએ વિવિધતા છે, પરંતુ આ વિવિધતા વિજ્ઞાન અને સંબંધિત પ્રદેશોની ભૌગોલિક પરિસ્થિતિઓ સાથે સંપૂર્ણપણે જોડાયેલી છે. આજે આપણે આપણા રોજિંદા જીવનમાં જે ભારતીય વિધિઓનું પાલન કરીએ છીએ તે આપણા મહાન સંતો દ્વારા આપણા શાસ્ત્રોમાં આપવામાં આવ્યું છે જેમણે તેમની આધ્યાત્મિક યાત્રા દરમિયાન આ વિધિઓની શોધ કરી હતી. તેઓએ જોયું કે આ ધાર્મિક વિધિઓ માનવીના નિયમિત જીવનનો એક ભાગ હોવા જોઈએ જેથી કરીને મનુષ્ય સ્વસ્થ શરીર અને મન સાથે રહે અને તેના દ્વારા તેઓ જીવનના અંતિમ લક્ષ્ય એટલે કે મોક્ષ સુધી પહોંચી શકે. પરંતુ જેમ જેમ સમય વીતતો ગયો તેમ તેમ લોકો આ ધાર્મિક વિધિઓ કરવામાંથી વિશ્વાસ ગુમાવતા ગયા કારણ કે તેમની પાસે તેની પાછળના વિજ્ઞાન વિશે જાગૃતિ ન હતી. આજની યુવા પેઢી તેને માત્ર આંધળી માન્યતા માને છે અને તેને અનુસરવાનો ઇનકાર કરે છે.

આ પ્રોજેક્ટ જુદા જુદા તબક્કામાં પૂર્ણ થયો છે. પ્રથમ તબક્કામાં વિવિધ સાહિત્યનો અભ્યાસ અને સમીક્ષા કરવામાં આવેલ છે. સવારે વહેલા જાગવું, સવારે સ્નાન કરવું, બધા પ્રસંગોમાં દીપ પ્રગટાવવું, ગાયત્રી પૂજા, સૂર્યની પૂજા, તાંબાનો ઉપયોગ, શ્રીફળનો ઉપયોગ, રેશમના વસ્ત્રોનો ઉપયોગ, ભગવાનને પ્રાર્થના, પૂજા જેવી વિધિઓ. તુલસી, શ્રાદ્ધ, યજ્ઞ વગેરેનો વિગતવાર અભ્યાસ કરવામાં આવેલ છે અને આ ધાર્મિક

વિધિઓ પાછળનું વિજ્ઞાન જાણવામાં આવ્યું છે. આ વિધિઓનું નિયમિતપણે પાલન કરવાથી માનવ શરીર અને મન પર શું અસર થાય છે તેનો પણ અભ્યાસ કરવામાં આવ્યો છે. ભારતમાં, વિવિધ પ્રદેશોના લોકો વિવિધ તહેવારો ઉજવે છે. આ તહેવારોની ઉજવણી તેમની ભૌગોલિક સ્થિતિ અને ઋતુ પ્રમાણે તેમના શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્યને જાળવી રાખવા માટે કરવામાં આવે છે. તહેવારોની ઉજવણી પાછળનું વિજ્ઞાન પણ વિગતવાર અભ્યાસ કરેલ છે.

બીજા તબક્કામાં 50 લોકો માટે કેટલાક સામાન્ય પ્રશ્નો સાથે એક સર્વે કરવામાં આવ્યો હતો જેમ કે તેઓ તેમના રોજિંદા જીવનમાં ભારતીય ધાર્મિક વિધિઓનું પાલન કરે છે કે નહીં, જો તેઓ આ વિધિઓનું પાલન કરે છે તો શું તેઓ તે વિધિઓ પાછળનું વિજ્ઞાન જાણે છે કે નહીં, વિવિધ પ્રદેશોમાં આપણા તહેવારોની ઉજવણી પાછળ નું વિજ્ઞાન જાણે કે નહીં વગેરે. જે લોકો માટે આ સર્વે કરવામાં આવ્યો હતો તેઓ 5-30 વર્ષ, 31-45 વર્ષ, 46-60 વર્ષની વયજૂથના હતા. 50 લોકોના આ સર્વેમાં જોવા મળ્યું છે કે 16% લોકોએ કહ્યું કે તેઓ તેમના રોજિંદા જીવનમાં આ વિધિઓનું પાલન કરી રહ્યા છે અને 84% લોકોએ કહ્યું કે તેઓ તેમના રોજિંદા જીવનમાં આ વિધિઓનું પાલન કરતા નથી. 73.5% લોકોએ કહ્યું કે તેઓ આ ધાર્મિક વિધિઓ પાછળનું વિજ્ઞાન જાણતા નથી અને 26.5% લોકોએ કહ્યું કે તેઓ આ ધાર્મિક વિધિઓ પાછળનું વિજ્ઞાન જાણે છે. જ્યારે આ 26.5% લોકોને આ વિજ્ઞાન વિશે વિગતવાર પૂછવામાં આવ્યું ત્યારે એ જાણવા મળ્યું કે આ લોકો પણ એ વિધિઓ પાછળના વિજ્ઞાન ને સંપૂર્ણપણે જાણતા નહોતા, પરંતુ આંશિક રીતે જાણતા હતા.

આ પ્રોજેક્ટના ત્રીજા તબક્કામાં, કેટલાક પસંદગીના લોકોનો સંપર્ક કરવામાં આવ્યો હતો અને તેમને આપણા રોજિંદા જીવનમાં આ ધાર્મિક વિધિઓનું પાલન કરવાના મહત્વ વિશે માહિતી આપવામાં આવી હતી. ત્યારબાદ તેઓને પ્રયોગ તરીકે અમુક દિવસો સુધી નિયમિત રીતે અમુક ધાર્મિક વિધિઓનું પાલન કરવાની સલાહ આપવામાં આવી અને પછી તેમની પાસેથી ફીડબેક લેવામાં આવ્યા કે એ વિધિઓને અનુસરવાથી તેમના શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર શું અસર થઈ. તેઓએ જે વિધિઓનું પાલન કર્યું તેમાં દીવો પ્રગટાવવો, તુલસીની પૂજા, ગાયત્રી પૂજા, સૂર્યની પૂજા, સિંદુરનો ઉપયોગ વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. પ્રતિસાદમાં જોવા મળ્યું છે કે આ વિધિઓનું પાલન કરવાથી શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય ઉપર ઘણી સકારાત્મક અસરો જોવા મળી. કેટલાક દિવસો સુધી નિયમિત રીતે સવારે સૂર્યની

પૂજા, ઉપાસના કરનાર વ્યક્તિએ જણાવ્યું કે તેને પોતાના શરીરમાં ખૂબ જ સકારાત્મક ઉર્જાનો અનુભવ થાય અને તે દિવસભર વધુ ઉર્જાથી કામ કરી શકે છે. તેની એકાગ્રતા પણ વધી છે.

કેટલાક દિવસો સુધી નિયમિત રીતે સવારે પ્રાર્થના કરતી મહિલાએ જણાવ્યું કે આખા દિવસ દરમિયાન તે ઘણી સકારાત્મક ઉર્જા અને શાંતિપૂર્ણ મન નો અનુભવ કરે છે. પ્રાર્થનાને કારણે અન્ય લોકો પ્રત્યેનો તેમનો અભિગમ પણ બદલાઈ ગયો છે. તેણીનો આત્મવિશ્વાસ પણ સુધર્યો છે. તેણી અનુભવી શકે છે કે સમગ્ર બ્રહ્માંડ તેણીના લક્ષ્યોને પ્રાપ્ત કરવામાં મદદ કરી રહ્યું છે.

આ પ્રમાણે કુલ 10 વ્યક્તિઓ પાસેથી પ્રતિસાદ લેવામાં આવ્યો હતો અને બધાએ જણાવ્યું કે તેમના મન અને શરીર પર આ ધાર્મિક વિધિઓને અનુસરવાની ઘણી સકારાત્મક અસરો થઈ છે.

એવું પણ જોવામાં આવ્યું હતું કે આ ધાર્મિક વિધિઓનું નિયમિતપણે અને શ્રદ્ધા સાથે પાલન કરવું જોઈએ નહીં તો તે એક પ્રક્રિયાની જેમ જ બની જશે અને આપણે તેનાથી કોઈ લાભ મેળવી શકતા નથી.

આ ધાર્મિક વિધિઓ પાછળનું વિજ્ઞાનનું જ્ઞાન એ સત્ય શોધવાની આપણા સંતોની મહાન દેવી શક્તિનું પરિણામ છે, ભલે તે સમયે આ બધી હકીકતો શોધવાની ટેકનોલોજી ન હોય. તે ભારતનું ગૌરવ છે. આપણા મહાન સંતોની દ્રષ્ટિ ઘણી લાંબી અને વિશાળ હતી. તેઓએ તેને કોઈ ધર્મ પ્રક્રિયા તરીકે સમજાવ્યું ન હતું, અન્યથા કોઈ ચોક્કસ ધર્મ સાથે જોડાયેલા લોકોના અમુક જૂથ જ તેનો લાભ મેળવી શકત. તેઓએ આપણા રોજિંદા જીવનમાં આ ધાર્મિક વિધિઓનું પાલન કરવાની ભલામણ કરી હતી જેથી કરીને બધા તેનો લાભ મેળવી શકે કારણ કે આ ધાર્મિક વિધિઓ કોઈ ચોક્કસ ધર્મ માટે નથી, તે યુનિવર્સલ અને તમામ માનવજાત માટે છે. એક ભારતીય તરીકે આપણે આપણા રોજિંદા જીવનમાં આ સંસ્કારોનું પાલન કરવું જોઈએ જેથી કરીને માત્ર આપણે જ નહીં પરંતુ તેના લાભો ભાવિ પેઢીને એટલે કે આપણા બાળકો ને પણ મળે કારણ કે કોઈપણ બાળક માટે તેના માતા-પિતા જ રોલ મોડેલ હોય છે.

## **Executive Summery**

This report contains the detailed information about the entire project “ધાર્મિક માન્યતાઓ પાછળનું વિજ્ઞાન”. It includes overview of project, introduction of project, background of project, description of project, methods and procedure used to run this project, results obtained, discussions, conclusions and recommendations, acknowledgements and references used. The project is to explore the science behind the Indian rituals those we are following in our day-to-day life. It also focuses on different festivals celebrated in different regions of our India. India is a country where we can the wide range of diversity in terms of food, dressing, religions, beliefs etc.



but this diversity is completely connected with the science and the geographical conditions of respective regions. The Indian rituals those we are following today in our day to day life are given in our scriptures by our great saints who had invented those rituals during their spiritual journey. They found that these rituals must be the part of routine life of human being so that humans be with healthy body and mind and by that, they can reach at the final goal of life that is Moksha. But as the time passed away, people lost the faith in practicing these rituals because they did not have awareness about the science behind it. Today, young generation believes that it is just a blind belief and refuses to follow it. This project is mainly aimed to explore the science behind these rituals and spread the awareness about it in the society so that current generation can get the benefit of it at both physical and mental level and the knowledge it is also preserved for future generation.

This project is completed in different phase. In the first phase different literatures are studied and reviewed. The rituals like waking early in the morning, taking bath in the morning, lighting the lamp in all the occasions, worship of cow, worship of sun, use of copper, use of Shrifal, use of cloths of Resham, pray to God, worship of Tulsi, Shraddh, Yagna etc are studied in details and the science behind these rituals is explored. It is also studied that what are the effects of following these rituals regularly in our day to day on human body and mind. In India, people in different regions celebrate different festivals. Celebration of these festivals are as per their geographical condition and season to maintain their physical and mental health. The science behind the celebration of festivals is also studied in detail.

In the second phase a survey was done for 50 people with some general questions like whether they were following the Indian rituals in their daily life, if they were following then whether they knew the science behind those rituals or not, whether they knew the science behind the celebration of our festivals in different regions. The people for which this survey was done were of the age group 15-30 years, 31-45 years, and 46-60 years. In this survey of 50 people, it is observed that 16% people said that they were following these rituals in their daily life and 84% people said that they were not following these rituals in their daily life. 73.5% people said that they did not know the science behind these rituals and 26.5% people said that they knew the science behind these rituals. Even when this 26.5% people were asked about this science in detail, they did not know it completely, they just knew it partially.

In the third phase of this project, some selected people were consulted and information was given to them regarding the importance of following these rituals in our daily life. Then they were advised to follow some rituals for some days regularly as an experiment and then feedbacks were taken from them that what were the effects of following those rituals on their physical and mental health. The rituals which they had followed were lighting of lamp, worship of Tulsi, worship of Cow, worship of Sun, use of copper etc. It is observed in the feedback that there are so many positive effects of following these rituals on the physical and mental health of those people.

The man who did worship of Sun in the morning regularly for some days told that he felt so much positive energy in his body and could do the work more energetically throughout the day. His concentration power is also increased.

The lady who did prayer in the morning regularly for some days told that she had lots of positive energy and peaceful mind during the entire day. Her attitude towards the other people also has been changed because of prayer. Her self-confidence is also improved. She could feel that entire universe was helping her to achieve her goals.

Like this feedback from total 10 persons was taken and all told that there were very much positive effects of following these rituals in their mind and body.

It was also observed that these rituals must be followed regularly and with faith otherwise they will be just like a process and we cannot get any benefits from that.

The knowledge of science behind these rituals is the result of great divine power of our saints to find the truth even if the technology was not there at that time to find all these facts. It is glory of India. The vision of our great saints is very much long and broad. They had not explained it as any religion process, otherwise only some group of people who are connected with any particular religion can get its benefits. They had recommended to follow these rituals in our daily life of so that all can get the benefits of it as these rituals are not specific to any religion, they are universal and for all human being. We as an Indian must follow these rituals in our daily life so that not only we can get its benefits but as also the future generation, our children as parents are the role model for any child.

## પરિચય

ધર્મ અને વિજ્ઞાન બંને ઊંડા સંશોધનો માંગીલે તેવા વિષયો છે. ધર્મ અને વિજ્ઞાન બંને એક સાથે જોડાયેલા છે. પહેલા ધર્મ આવ્યો પછી વિજ્ઞાન આવ્યું. વિજ્ઞાન શરીરનું બાહ્ય સંશોધન છે જ્યારે ધર્મ શરીરનું આંતરિક છે. આપણે ભારત માં ધર્મ ને સનાતન ધર્મ કહીએ છીએ. સનાતન એટલે જેનો કોઈ અંત નથી અને ધર્મ એટલે જેના માટે મનુષ્ય બનેલો છે. જીવન નું પરમ લક્ષ્ય છે અનંત આનંદ ની પ્રાપ્તિ. જેને આપણે ધર્મો કહીએ છીએ તે હકીકત માં એક વિચારધારા છે જે મનુષ્ય ને એક અનંત આનંદ તરફ દોરી જવાના રસ્તાઓ બતાવે છે. બધાજ ધર્મો માં આ રસ્તાઓ અલગ અલગ છે પણ તેમનું લક્ષ્ય એક જ છે, અનંત આનંદ ની પ્રાપ્તિ. આપણાં બધા જ ધાર્મિક ગ્રંથો પણ આ પરમ લક્ષ્ય ની પ્રાપ્તિ કેવી રીતે કરવી તેની જ વાત કરે છે. આ પરમ લક્ષ્ય ની પ્રાપ્તિ ના માર્ગ ઉપર આગળ વધવા માટે શરીર અને મન ની સ્વસ્થતા ખુબજ જરૂરી છે. ભારત માં થયેલા મહાન સંતોએ તેમની અંદર રહેલી દિવ્ય શક્તિઓ થી શરીર, મન અને આત્માના સ્તરે ખુબજ ઊંડા સંશોધનો કરેલા અને શરીર અને મન ને સ્વસ્થ રાખવાના અનેક રસ્તાઓ શોધી કાઢ્યા અને તેને ધર્મ સાથે જોડી દીધા જેથી ધર્મ માં કહેલું છે એવું વિચારીને પણ દરેક મનુષ્ય આ રસ્તાઓ નું પાલન કરે અને એક સ્વસ્થ શરીર અને મન સાથે પોતાના પરમ લક્ષ્ય તરફ આગળ વધી શકે. એટલે ભારત માં માણસો વર્ષો

થી તેના રોજિંદા જીવન માં ધર્મ ના ભાગ રૂપે ઘણી બધી વિધિઓ નું પાલન કરે છે જેની પાછળ એક ચોક્કસ વિજ્ઞાન રહેલું છે. આપણે રોજ સવાર થી રાત સુધી માં ઘણી બધી ધાર્મિક વિધિઓ નું પાલન કરીએ છે જેમકે સવારે ઊઠીને સ્નાન કરવું, દીવો કરવો, સુર્ય પૂજા કરવી, તુલસી ની પૂજા કરવી, ગાય ની પૂજા કરવી અને તેને બપોરે ભોજન આપવું, રાતે દીવો કરવો, ભજન ગાવા વગેરે. પ્રાચીન કાળ માં આ બધી જ વિધિઓ નું પાલન થતું પરંતુ સમય જતાં ટેકનોલોજી ના વિકાસ સાથે આ બધી વિધિઓ નું મહત્વ ઓછું થતું ગયું અને આજે લગભગ મોટા ભાગ ના પરિવારો માં આ વિધિઓ નું પાલન થતું નથી. આજ નો યુવાવર્ગ આ વિધિઓ ને અંધ શ્રદ્ધા માને છે કારણ કે તેમને કે તેમના વડીલો ને પણ આ વિધિઓ પાછળ નું વિજ્ઞાન ખબર નથી.

તેથી આ પ્રોજેક્ટ દ્વારા આ ધાર્મિક વિધિઓ પાછળ ના વિજ્ઞાન નો ઊંડાણ થી અભ્યાસ કરીને સમાજ માં તેના માટે જાગૃતિ ફેલાય તે દિશામાં કાર્ય થયું છે જેનાથી મનુષ્ય ના શરીર અને મન પણ સ્વસ્થ રહે અને આપણા મહાન સંતોએ આપેલો આ વારસો જાળવાઈ રહે.

આ પ્રોજેક્ટ ગુજરાત રાજ્ય ના રાજકોટ શહેર માં કરવામાં આવી રહ્યો છે. રાજકોટ શહેર ના નાગરિકો ખુબજ આધુનિક વિચારો વાળા છે. આ પ્રોજેક્ટ માં જે અભ્યાસ થઈ રહ્યો છે તેમાં જુદા જુદા ૪ તબક્કાઓ છે. પહેલા તબક્કા માં વિવિધ સાહિત્યો નો અભ્યાસ કર્યો છે અને જે ધાર્મિક વિધિઓ આપણે આપણાં રોજિંદા જીવન માં પાળીએ છીએ તેની પાછળ ના વિજ્ઞાન ને જાણવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે અને સાથે સાથે મારા પોતાના રોજિંદા જીવન માં આ વિધિઓ નું પાલન શરૂ કર્યું છે. બીજા તબક્કા માં થોડાક પ્રશ્નો વાળું એક ગૂગલ ફોર્મ બનાવીને તેને વિવિધ ઉંમર વાળા વ્યક્તિઓ પાસે ભરાવ્યું છે જેના વિશ્લેષણ ઉપર થી એ માહિતી મળી કે સમાજ માં કઈ ઉંમર ના કેટલા ટકા વ્યક્તિઓ આ ધાર્મિક વિધિઓ નું તેના રોજિંદા જીવન માં પાલન કરે છે અને જો કરે છે તો તેની પાછળ ના વિજ્ઞાન ની તેમને માહિતી છે કે નહીં. ત્રીજા તબક્કા માં આ વિજ્ઞાન ની માહિત વધારે અને વધારે સમાજ માં ફેલાય તેના માટે વિવિધ ઉંમર વાળ વ્યક્તિઓના સમૂહ સાથે ચર્ચા કરી ને તેમાંથી ૧૦ વ્યક્તિઓ ને પસંદ કર્યા છે. આ ૧૦ વ્યક્તિઓ, ૨૧ દિવસ માટે અમુક ચોક્કસ વિધિઓ નું પાલન કરે તેવી તેમને સૂચના આપી ને પછી ચોથા તબક્કા માં તેમની પાસે થી ફિડબેક લીધો છે કે થોડા દિવસ માટે આ વિધિઓ નું યુસ્તપણે પાલન કરીને પછી તેમના શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય ઉપર શું અસર થઈ.

## પૃષ્ઠભૂમિ

આજની ભાગદોડમાં ભારતીયોનો એક મોટો વર્ગ ભારતીય સંસ્કૃતિની ધાર્મિક માન્યતાઓમાં રહેલા વિજ્ઞાનથી અજાણ છે જેના પરિણામ સ્વરૂપ પરંપરાથી ચાલી આવી રહેલા રીતિરિવાજો ને નિભાવવા અથવા વડીલોનું માન રાખવા ખાતર ભજવી લેવાનું વલણ આજના યુગની પેઢીમાં જોવા મળી રહ્યું છે અને એના પરિણામ સ્વરૂપ સમય ની સાથે લોકો ધર્મ અને વિજ્ઞાનને અલગ સમજવા લાગ્યા છે. આજના યુવાનો ધર્મિક માન્યતાઓ પછાત રહેલા વિજ્ઞાનને સમજવા માંગે છે પરંતુ તેનું જ્ઞાન ધરાવનારનો વર્ગ ખુબજ મર્યાદિત છે.

આ પ્રોજેક્ટ દ્વારા આપણાં મહાન સંતોએ આપેલા આ ધાર્મિક માન્યતાઓ પાછળ ના વિજ્ઞાન ની જાગૃતિ ફેલાશે. આ પ્રોજેક્ટ નો ઉદ્દેશ્ય છે આપણી ધાર્મિક માન્યતાઓ પછાતનું વિજ્ઞાન સમજવું, આ વિજ્ઞાન વિષે સમાજ માં કેટલા ટકા વ્યક્તિઓ ને જાણકારી છે તેનું સર્વેક્ષણ કરવું, આ વિજ્ઞાન પ્રત્યે સમાજમાં જાગૃતિ ફેલાવવી, અમુક ધાર્મિક વિધિઓ નું અમુક ચોક્કસ દિવસો સુધી પાલન કરીને તેના પરિણામો નું વિશ્લેષણ કરવું, અત્યારનો યુવા વર્ગ તેના દૈનિક જીવનમાં આ ધાર્મિક માન્યતાઓનું પાલન કરે તે દિશામાં પ્રયત્નો કરવા વગેરે. આ પ્રોજેક્ટ થી આપણો પ્રાચીન વારસો પણ જળવાઈ રહે તે દિશામાં પણ કાર્ય કરવામાં આવશે.

પ્રાચીન કાળ માં અને અત્યારે પણ થોડા ઘણા અંશે જે ધાર્મિક વિધિઓ નું આપણે આપણાં રોજિંદા જીવન માં પાલન કરીએ છીએ. જેવી કે, રોજ સવારે વહેલા ઊઠવું, સવારે ઊઠીને પહેલા સ્નાન કરી લેવું, દીપ પ્રગટાવવો, પ્રાર્થના કરવી, ઘર માં તુલસી નો છોડ રાખવો અને તેની પૂજા કરવી, સુર્ય પૂજા કરવી, ગાય ની પૂજા કરવી, કોઈ પણ ધાર્મિક કામ કરતી વખતે અથવા શુભ પ્રસંગો માં રેસમ ના વસ્ત્રો પહેરવા કે ઉપયોગ માં લેવા, અમુક ચોક્કસ દિવસો માં ઉપવાસ કરવો, ભોજન કરતી વખતે બોલવું નહીં, ઘરમાં મંદિર રાખવું અને મૂર્તિ પૂજા કરવી વગેરે<sup>[૨]</sup>. આ બધી જ વિધિઓ કે માન્યતાઓ પાછળ એક સંપૂર્ણ વિજ્ઞાન રહેલું છે જે મનુષ્ય ને શારીરિક અને માનસિક સ્વસ્થતા તરફ લઈ જાય છે.

### ૧. રોજ સવારે વહેલા ઊઠવું

વહેલી સવાર નો ૪ વાગ્યા પછી નો સમય બ્રહ્મમુહૂર્ત કહેવાય છે જે સૃષ્ટિકર્તા એટલે કે બ્રહ્મા નો

સમય છે જે ખુબજ શુભ અને હકારાત્મક છે. પ્રાર્થના કરવા માટે અથવા કોઈ પણ ધાર્મિક કાર્ય કરવા માટે આ સમય સૌથી ઉત્તમ છે. માણસે સૂર્યોદય થાય તે પહેલા ૧ કલાક અને ૩૬ મિનિટ પહેલા તો ઉઠી જ જવું જોઈએ જેથી સુર્ય ની ગતિ સાથે તેના કાર્યો નો સરખી રીતે તાલમેલ થઈ શકે[૧]. સવાર માં વહેલા ઊઠવાથી આખો દિવસ ખુબજ સ્ફૂર્તિ અને હકારાત્મક ઊર્જા સાથે પસાર થાય છે જેનાથી મનુષ્ય તેના સામાજિક અને ધાર્મિક જીવન માં ખૂબ સારી પ્રગતિ કરી શકે છે[૧].

## ૨. સવારે ઊઠીને સ્નાન કરવું

ભારતીય સંસ્કૃતિ માં સ્નાનને ખુબજ મહત્વ આપ્યું છે. આયુર્વેદ માં પાણીને શુદ્ધિકરણની શક્તિ કહેવામાં આવી છે. લગ્ન, હોમ-હવન, મરણ હોઈ કે શ્રાદ્ધવિધિ કોઈ પણ ધાર્મિક વિધિઓ માં શુદ્ધ જળથી સ્નાન કરવુંજ પડે. દેવ પૂજાઓમાં પણ જળ અભિષેક કરવાનો થતો હોઈ છે. અને સ્નાન માત્ર શરીર જ નહીં પરંતુ મન અને આત્માને પણ શુદ્ધ કરવામા મદદરૂપ થાય છે. સ્નાનથી શરીરની સ્વચ્છતા જળવાય જ છે પરંતુ એના અનેક ફાયદાઓ પણ છે. જેમકે શરીર પર જામેલો મેલ ધોવાય જાય છે જેના કારણે ચામડીના છિદ્રો ખુલ્લા થાય જાય છે. આ ખુલ્લા થયેલ છિદ્રો વાટે વિષદ્રવ્યો બહાર નીકળી જાય અને એકદમ સ્ફુરતી તથા તાજગી નો અનુભવ થાય છે. સ્નાનથી પાંચ ઈન્દ્રીઓ શાંત થાય છે, કામ, ક્રોધ, મોહ, અહંકાર, અદેખાય, જેવા દુશ્મનો નો નાશ થાય છે, એકાગ્રતા વધે છે. ગરમીની ઋતુમાં સ્નાનથી શીતળતા મળે. સ્નાનથી શરીર માં લોહીના પરિભ્રમણ ની ઝડપ વધી જાય છે જેનાથી થાક દૂર થાય જાય છે. નળ નીચે, ખળખળતા વહેતા ઝરણાઓ કે નદી માં સ્નાન કરવાથી કુદરતી ઘર્ષણનો લાભ મળે છે તેથી આપણે ત્યાં નદી માં સ્નાન કરવાનું ખુબજ મહત્વ છે[૬].

સૂર્યોદય પહેલા જ સ્નાન કરવાથી શરીરને એક તાજગી મળે છે જે તમામ પ્રકારના નકારાત્મક પ્રભાવોને દૂર કરે છે. વહેલી સવારનું સ્નાન દિવસની ઉત્તમ શરૂઆત તરીકે પણ કામ કરે છે જે સુનિશ્ચિત કરે છે કે તમે તમારી દિનચર્યાને વળગી રહો[૨].

## ૩. દીપ પ્રગટાવવો

આપણી સંસ્કૃતિ માં દિપ પ્રાગટ્ય નું ખુબજ મહત્વ છે. તેની પાછળ નું મુખ્ય કારણ એ છે કે તેનાથી વાતાવરણ શુદ્ધ થાય છે. સો ગ્રામ ગાયના ઘી નો દીવો પ્રગટાવતા એક લાખ ટન જેટલો ઓક્સીજન

ઉત્પન્ન થાય છે. એ કારણોસર રોજ સવાર સાંજ બે સમય દીવો પ્રગટાવવાથી હવાનું શુદ્ધિકરણ થાય છે અને હાનિકારક જીવાણુઓનો નાશ થાય છે<sup>[૩]</sup>. દીપ ઊર્ધ્વગમનનું પ્રતિક છે. જે આત્માના ઊર્ધ્વગમન માટે નો સંકેત છે. જેના કારણે જ્યારે દિવાના દર્શન કરવામાં આવે તો તેનાથી આંખ ને શીતળતા મળે છે, અને અંદરથી શાંતિ ની અનુભૂતિ થાય છે. દીપ એ અંધકાર પર પ્રકાશની જીત, અનિષ્ટ પર સારાની જીત નું પ્રતિક છે, અને આપણે કોઈ પણ ધાર્મિક કાર્ય કે તહેવારો ની ઉજવણી દરમિયાન નિયમિતપણે દીપ પ્રગટાવીએ છીએ<sup>[૪]</sup>.

#### ૪. પ્રાર્થના કરવી

પ્રાર્થના એ આત્માનો ખોરાક છે. પ્રાર્થના કરવાથી વિચારો શાંત થાય છે અને આ વિશ્વ માં રહેલી વૈશ્વિક ઊર્જા સાથે જોડાણ થાય છે જેનાથી એક અલૌકિક શાંતિ ની અનુભૂતિ થાય છે. નિયમિત પણે પ્રાર્થના કરવાથી એક અખૂટ હકારાત્મક શક્તિ નો સંચાર થાય છે જેનાથી મનુષ્ય તેના શરીર અને મન ને તો સ્વસ્થ રાખી જ શકે છે પરંતુ તેની સાથે સાથે આધ્યાત્મિક સ્તર ઉપર પણ ખુબજ પ્રગતિ કરી શકે છે<sup>[૫]</sup>.

#### ૫. તુલસી પૂજા

આપણી સંસ્કૃતિ માં ઘર માં બારેમાસ તુલસી નો છોડ રાખવાની પ્રથા છે જેને વૃંદા પણ કહેવામાં આવે છે. હિન્દુ માન્યતાઓ પ્રમાણે તુલસી એ શુદ્ધતા અને પવિત્રતાનું પ્રતિક છે. શાસ્ત્રો મુજબ જલંધર નામના રાક્ષસનો વધ વિષ્ણુ એ કરતાં જલંધરની પત્નીનો પતિવ્રતાપણાનો ભંગ થયો હતો, જેના કારણે વિષ્ણુ એ વૃંદા સાથે લગ્ન કર્યા હતા<sup>[૩]</sup>. આ વાર્તાના પ્રતિક રૂપ જળ પ્રધાન રોગો જેવા કે શરદી, ખાંસી, ક્ષય વગેરે આધુનિક રાક્ષસોને તેમજ ભેજને કારણે ઉત્પન્ન થતાં ડેન્જ્યુ, ચિકનગુનિયા કે મલેરિયા ફેલાવતા મચ્છરો રૂપી અસુરોનો પણ તુલસીના સેવન અને સાંનિધ્યથી સફાયો કરી શકાય છે. તુલસીને આયુર્વેદમાં કફ વાયુ નાશક તરીકે ઓળખાવી છે<sup>[૩]</sup>.

તુલસી માં ફેનોલ નામનું તત્વ આવેલું છે જે ક્ષયનાશક છે, તુલસીમાં એસ્કારબીક એસિડ આવેલા છે જે શરીરમાં રહેલા જળ તત્વ કે કફને શોષી લઈ શરદી કે ખાંસી નો નાશ કરે છે અને સાથે તે શરીરને વધુ પડતી ઠંડી ની કુઅસરથી બચાવે છે. તુલસી કફ ઉપરાંત વાયુનાશક છે. તેના પાનને પાણીમાં

નાખીને પાણીની વરાળ લેવાથી માથાનો દુખાવો તેમજ સાંધાનો દુખાવો પણ મટે છે. આ ઉપરાંત તુલસીમાં રહેલો એસ્કારબીક એસિડ વાતાવરણમાં રહેલા ભેજને પણ શોષીલે છે જેનાથી વાતાવરણ ની આજુબાજુ માં રહેલા હાનિકારક કિટાણુઓ રહિત બને છે[૩].

તાજેતરના સંશોધન પ્રમાણે ચિકનગુનિયા ની કોઈ એલોપેથીક દવા જ નથી પણ આયુર્વેદની દ્રષ્ટિએ ચિકનગુનિયા કે કફ વાયુના પ્રકોપથી ઉત્પન્ન થતો તાવ છે અને જેમાં સાંધાનો દુખાવો થાય છે અને સોજા પણ આવી જાય છે, કફ વાયુ શામક તુલસી તાવનો નાશ કરનારી સોજાને દૂર કરનાર તેમજ સાંધાનો દુખાવો મટાડનારી થ્રી ઇન વન ઔષધિ છે. તુલસીના પાનનો રસ અને કાળા મરીનો ભૂકો મધમાં ભેળવી નિયમિત પીવાથી ચિકનગુનિયા થતો નથી અને થયેલો હોય તો મટી જાય છે[૫].

ભગવાનને ધરાવતા ભોજનના થાળમાં પણ તુલસી ના ત્રણ ચાર પાન મૂકવામાં આવે છે જે ભોજનને શુદ્ધ અને પવિત્ર બનાવે છે આ વાત પણ તદ્દન યોગ્ય છે કારણ કે તુલસી વિષનાશક પણ છે જેથી ભોજન સમયે જો તેના ત્રણ ચાર પાન ગ્રહણ કરવામાં આવે તો ભોજન માં રહેલી અશુદ્ધિઓ થી શરીરમાં ઉત્પન્ન થતા વિષ દ્રવ્યો તુલસી દૂર કરે છે[૩].

#### ૬. સુર્ય પૂજા

પૃથ્વી પરનું જીવન સુર્ય ને આભારી છે. સુર્ય શક્તિને કારણે વનસ્પતિ અસ્તિત્વ ધરાવે છે અને વનસ્પતિ અસ્તિત્વના કારણે બાકીના જીવ અસ્તિત્વ ધરાવે છે આથી કહી શકાય કે આપણું ભોજન એ પણ સુર્ય શક્તિ છે, આપણા વસ્ત્રો એ પણ સુર્ય શક્તિ જ છે. આમ આપણું જીવન જ સુર્ય નો અંશ છે. સુર્ય થોડી ક્ષણો માટે પણ જો અસ્ત થઈ જાય તો પૃથ્વી પર અને બીજા અનેક ગ્રહો પર જ્યાં જીવન છે એ નાશ પામે.

સુર્ય ને આપણી સંસ્કૃતિ માં દેવ કહે છે. પ્રાચીન વાર્તાઓ પ્રમાણે સુર્ય દેવ પાસે રહેલા રથ માં સાત ઘોડા હોય છે. આજે વિજ્ઞાને સાબિત કર્યું કે સુર્યપ્રકાશ ના કિરણ માં સાત રંગ ના કિરણો રહેલા છે.

આથી સુર્યપૂજા અસ્તિત્વમાં આવી જેમાં સુર્યની સામે ઊભા રહી જળ ચઢાવવામાં આવે છે. આ પ્રક્રિયા માં જળ એક પ્રિઝમ તરીકે કામ કરે છે જેથી જ્યારે સુર્ય નું કિરણ જળ માંથી પસાર થાય છે ત્યારે તે જળ ની બીજી બાજુ સાત કિરણો માં વિભાજિત થઈ જાય છે અને આપણાં શરીર ઉપર પડે છે[૩].

આપણા શરીર માં સાત ચક્રો આવેલા છે જેની સાથે જુદા જુદા ચોક્કસ રંગ જોડાયેલા છે અને એજ રંગો સુર્યના કિરણો ધરાવે છે. આ સાત રંગ ના કિરણો જ્યારે શરીર પડે છે ત્યારે તે શરીર ના દરેક

ચક્ર ને ઊર્જા આપે છે અને તેને કાર્યાન્વિત કરવામાં માં મદદ કરે છે જેનાથી શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય જળવાય રહે છે[૩].

પ્રત્યેક જીવનું અસ્તિત્વ સુર્યપ્રકાશ છે. આમ સુર્ય પૂજા એ સુર્ય શક્તિ સાથે તાદાત્મ્ય સાધવાની કે સુર્ય શક્તિ સાથે એક થઈ સ્વયંમાં સુર્ય શક્તિને અનુભવવાની એક પ્રક્રિયા છે.

### ૭. ગૌ પૂજા

આપણી સંસ્કૃતિ માં ગાય ને માતા કહીએ છીએ અને ગાય ની પૂજા કરવાનું ખુબજ મહત્વ દર્શાવેલ છે. ગાય જેટલી પણ વસ્તુઓ આપે છે તે બધી જ મનુષ્ય માટે ખુબજ લાભકારી છે. ગાયનું ધી ઘણા રોગોની સારવાર માટે ઔષધિ નું કામ કરે છે. સો ગ્રામ ગાયના ધી નો દીવો પ્રગટાવતા એક લાખ ટન જેટલો ઓક્સીજન ઉત્પન્ન થાય છે. એ કારણોસર રોજ સવાર સાંજ બે સમય દીવો પ્રગટાવવાથી હવાનું શુદ્ધિકરણ થાય છે અને હાનિકારક જીવાણુઓનો નાશ થાય છે. જ્યારે યજ્ઞમાં ગાયના ધીને ચોખા સાથે હોમવામાં આવે છે ત્યારે તેમાંથી એસિટીલીન નામનો વાયુ બહાર આવે છે જે વાતાવરણને શુદ્ધ કરે છે, આસપાસની નકારાત્મક ઊર્જાને દૂર કરે છે અને હકારાત્મક ઊર્જાનું વાતાવરણ ઊભું થાય છે. ગાયનું છાણ ઉત્તમ ખાતર છે, ગાયના છાણથી લીપેલી જમીન પર ચાલવાથી ઠંડક મળે છે અને આંખના ચશ્માના નંબર પણ દૂર થાય છે. જો છાણ ને છત પર લગાવવામાં આવે તો ગરમી ઓછી થાય અને સુર્યના નુકશાન કરતાં કિરણોને ઘરમાં આવતા અટકાવે છે. ગાય ના છાણને સુકવવીને એનો બણતણ તરીકે વપરાશ કરી શકાય અને એનાથી હવાનું પ્રદૂષણ પણ થતું નથી. વિદેશોમાં કાવ થેરેપી ખુબજ પ્રખ્યાત છે. વૈજ્ઞાનિકોનું એવું કહેવું છે કે ગાયને સ્પર્શ કરવાથી બ્લડપ્રેસર જેવો રોગ ક્યારેય થતો નથી અથવા થયેલો હોય તો તેનું નિવારણ થઈ શકે છે. એટલે જ આપણાં ધર્મ શસ્ત્રો માં કહેલું છે કે ગાય ના શરીર માં દેવતાઓ નો વાસ છે અને તેને ક્યારેય નુકશાન પહોંચાડવું ના જોઈએ[૩].

### ૮. રેશમ ના વસ્ત્રો ઉપયોગ માં લેવા

ભારતીય સંસ્કૃતિમાં રેસમ નું ખૂબ મહત્વ છે. એવું કહેવાય છે કે રેશમ ક્યારેય અભળાતું નથી તે હમેશાં શુદ્ધ રહે છે. એટલે જ મંદિરના પૂજારીઓ સેવા દરમિયાન રેશમના વસ્ત્રો પહેરે છે તથા પ્રસંગોમાં પણ રેશમ પહેરાય છે. રેશમ એક કીડા માંથી મળે છે. આ કીડો તેની લાળ માંથી પોતાના



ઉછેર અને રક્ષણ માટે સખત આવરણ જેવું બનાવે છે જેને કોશેટો કહેવામાં આવે છે. એ 15 થી 20 દિવસ એમાજ પસાર કરે છે અને પછી કોશેટો ને તોડી બહાર આવે છે અને પતંગયું બની ઊડી જાય છે. ખાલી પડેલા કોશેટો માંથી રેશમ પ્રાપ્ત થાય છે[૩].

કીડા એ કોશેટો ને એ રીતે બનાવ્યો હોય છે જેમાં હાનિકારક જંતુ, બેક્ટેરિયા, ધૂળ અથવા ગંદકી પ્રવેશી શક્તિ નથી. એટલે જ્યારે રેશમ ના વસ્ત્રો પહેરવામાં આવે છે ત્યારે આપણને હાનિકારક જંતુ તથા બેક્ટેરિયા થી રક્ષણ મળે છે, જેથી કોઈ હાનિકારક જંતુ કે બેક્ટેરિયા થી રોગ થવાની શક્યતાઓ ઘટી જાય છે[૩].

વિજ્ઞાનિકો ના કહેવા મુજબ રેશમ ને વધુ ધોવાની જરૂર રહેતી નથી કારણ કે હવાના સંપર્ક માં આવતા તરતજ એ શુદ્ધ થય જાય છે. એટલે એની ચમક પણ જળવાય રહે છે અને હમેશાં નવું લાગે છે.

રેશમ આઇસોથર્મલ છે. અર્થાત ત્રણેય ઋતુઓ માં રેશમ પહેરવું અનુકૂળ છે. શિયાળા માં પહેરવાથી હુંફ મળે છે, ઉનાળા માં પહેરવાથી શીતળતા મળે છે અને ચોમાશામાં પહેરવાથી ભેજ ને શોષી લે છે. રેશમ માં કુદરતી પ્રોટીન રહતું છે. જે શરીર ને માફક આવે છે. એટલે મોટાભાગના ઓપરેશન માં રેશમ ના દોરાથી ટાંકા લેવાય છે. રેશમ બાયો-ડીગ્રેડેબલ મટિરિયલ છે એટલે જો જમીન માં ડાટવામાં આવે તો એ સહેલાયથી જમીન ના તત્વો માં ભળી જાય છે એટલે ભૂમિ પ્રદૂષણ થતું નથી. આ રીતે રેશમ બોડી ફેન્ડલી અને ઇકો ફેન્ડલી છે. રેશમ ના વસ્ત્રો પહેરવામાં આરામ દાયક હોવાથી એકાગ્રતા વધે છે અને શરીર માં હકારાત્મકતા પણ વધે છે. તેથી રેશમ શરીર માટે ખુબજ ફાયદાકારક ગણાય છે[૩].

#### ૯. શ્રાદ્ધ

પિતૃયજ્ઞ ને શ્રાદ્ધ ના નામ થી પણ ઓળખવામાં આવે છે. વેદ-પુરાણો શ્રાદ્ધ કરવા નું પહેલેથી કહેતા આવ્યા છે. મહાભારત મુજબ પિતૃઓ ને સાચું શ્રાદ્ધ સુમન સમર્પિત કરવા માટે સૃષ્ટિના આરંભકાળે બ્રહ્માજી એજ શ્રાદ્ધ ની ઉત્પત્તિ કરી હતી[૭].

ભાદરવા મહિના માં શ્રાદ્ધ આવે છે. શ્રાદ્ધ પક્ષ માં “કાગડા” ને “વાસ” નાખવા માં આવે છે જેનું ખૂબ મહત્વ છે, જેમાં કાગડા ને ખીર ખવડાવવા નું પણ મહત્વ છે. ભાદરવા મહિના માં કાગડી નો ઈંડા મૂકવા નો સમય હોય છે. તેથી કાગડી ને પૂરતું અન્ન મળી રહે તે માટે ખીર ખવડાવવાનું મહત્વ છે. શ્રાદ્ધ માં પીપલ અને વટ વૃક્ષ ને પાણી પાવવા ની પ્રથા છે. શાસ્ત્રો મુજબ એવું માનવામાં આવે છે કે કાગડા ના ચરક માંથી ‘વટ વૃક્ષ’ તથા ‘પીપળા ના વૃક્ષ નું’ સર્જન થયું છે[૭].

પીપળો અને વટ આ બંને વૃક્ષો એવા છે જેની ઉંમર 900 થી 1500 વર્ષ ની છે. વટ માંથી પૂરતું લાકડું મળી રહે છે અને પીપળો દિવસ હોય કે રાત ચોવીસેય કલાક ઓકશીજન ઉત્પન કરી શકે છે. પીપળો પ્રાણવાયુ આપનાર છે. વૈજ્ઞાનિક સંશોધનો દ્વારા એવું પણ સાબિત થયેલું છે કે પીપલ ના પાન, ફળ તથા છાલ બધાજ રોગ માટે રોગનાશક છે. જેથી આ બંને વૃક્ષ આપણા જીવન માટે ખુબજ મહત્વના છે. આ બંને નો છાંયડો શિયાળા માં ઉષ્ણતા અને ગરમી માં શીતળતા આપે છે. એવું કહેવાય છે કે શ્રાદ્ધ માં આ બંને વૃક્ષો ને પાણી પીવડાવવા થી આપણી સાત પેઢી તારી જાય છે. એનો એજ અર્થ છે કે બંને વૃક્ષ નું જેટલા પ્રમાણ માં ઉછેર થશે એટલું આગળ ની પેઢી ને ઓકશીજન મળી રહેશે.

ઋષિ મુનિઓ દ્વારા કરવા માં આવેલી આ એક વ્યવસ્થા છે કે ઓક્સીજન સારી રીતે પૃથ્વી પર જળવાય રહે અને પક્ષીઓ પણ તૃપ્ત રહે. શ્રાદ્ધ માં દૂધપાક કે ખીર ખાવા નું મહત્વ છે. આયુર્વેદ મુજબ દૂધ ના સેવનથી એસિડિટી જેવા રોગો નો નાશ થાય છે. વિષ્ણુપુરાણ મુજબ દૂધપાક નું ભેજન એ પિતૃઓ ને તૃપ્ત કરવા વાળું હોય છે<sup>[૩]</sup>. ગાયના ધી ની આડી વાંટ નો દીવો કરવા નું પણ મહત્વ છે. તેના થી ઓકશીજન મળે છે. અને એ વાંટ ને આડી રાખવા થી દીવો વધુ સમય ચાલે છે અને એ ચાલે ત્યાં સુધી ઓકશીજન મળતું રહે છે.

## ૧૦. યજ્ઞ

યજ્ઞ ને ભારતીય સંસ્કૃતિમાં ખુબજ મહત્વ આપવામાં આવ્યું છે. શ્રીમદભાગવતગીતા અધ્યાય-૩ શ્લોક ૧૪-૧૫ માં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ સૃષ્ટિ ચક્ર અને યજ્ઞ ની બાબત માં કહે છે કે સંસાર નાં સર્વ પ્રાણી ઓ અન્ન થી પેદા થાય છે, અગ્નિ એ વરસાદ થી ઉત્પન્ન થાય છે, વરસાદ એ યજ્ઞ થી ઉત્પન્ન થાય છે અને યજ્ઞ એ વિહિત કાર્યો થી ઉત્પન્ન થાય છે<sup>[૭]</sup>.

શાસ્ત્રો મુજબ દેવો ને હવિ ને પ્રસન્ન કરવા ની ધર્મિક વિધિ એટલે યજ્ઞ. સંસ્કૃત માં યજ્ઞ ના પૂજા, ભક્તિ, દાન, જેવા ઘણા અર્થો છે. દેવતા ને ઉદેશી ને તેમાં મુખ્યત્વે અગ્નિ માં દ્રવ્યત્યાગ કરવા માં આવે છે તે યજ્ઞ. મત્સ્યપુરાણ માં યજ્ઞ ને પંચસયોગ કહેવામાં આવ્યો છે. યજ્ઞ મુખ્યત્વે બે પ્રકાર ના છે : ૧. શ્રૌત અને ૨. સ્માર્ત. શ્રુતિઓ થી સૂચિત હોય છે તે યજ્ઞ ને “શ્રૌત” કહે છે. જેમાં શ્રુતિપ્રતિપાદિત મંત્રો નો જ પ્રયોગ કરવા માં આવ્યો હોય છે. “સ્માર્ત” એ સ્મૃતિપ્રતિપાદિત યજ્ઞ છે. તેમાં પૌરાણિક

અને તાંત્રિક મંત્રો ના પ્રયોગ કરવા માં આવતા હોય છે. આ બંને પ્રકાર ના યજ્ઞ માં શ્રૌતયજ્ઞ નું ખુબજ મહત્વ છે[૩].

કોઈ પણ પદાર્થ નું પ્રવાહી સ્વરૂપ એ પદાર્થ ના ઘન સ્વરૂપ કરતાં વધુ પ્રબળ હોય છે અને કોઈ પણ પદાર્થ નું વાયુ સ્વરૂપ પ્રવાહી સ્વરૂપ કરતાં વધુ પ્રબળ હોય છે. એ કારણોસર જે પણ પદાર્થ વિધિસર યજ્ઞ માં હોમવા માં આવે તો એ પદાર્થ વાયુ સ્વરૂપ બને છે જેનાથી ઘણા ફાયદાઓ થાય છે. જેમકે વાતાવરણ નું શુદ્ધિકરણ, નકારાત્મક શૂક્ષ્મ જીવણું હોય તો દૂર થાય, સ્વાસ્થ્ય માટે પણ ફાયદાકારક છે. યજ્ઞ માં ગાય નું ઘી, સાકર, જવ-તજ, ચોખા, કપૂર, સુગંધિત દ્રવ્યો, શ્રીફળ, સૂકા મેવા વગેરે હોમવા માં આવે છે. ગાય ના ઘી ને યજ્ઞ માં હોમવા માં આવે તો ઓક્ષીજન પણ મળે છે તથા વાતાવરણ નું શુદ્ધિકરણ પણ થાય છે. સાકર ને હોમવા થી બેક્ટેરિયા જેવા જીવણું થતાં નથી. જવ-તજ વાયુનાશક છે જેના થી શરીર માં ગેસ નું પ્રમાણ પણ ઓછું થાય છે. શિયાળા માં જવ-તજ ને યજ્ઞ માં હોમવા માં આવે તો શિયાળા માં થતાં રોગો થી રાહત મળે છે. ચોખા ને ઘી ને સાથે હોમવા માં આવે તો એમાં થી જે વાયુ ઉત્પન્ન થાય એના થી મગજ ખૂબ શક્તિશાળી અને સક્ષમ બને છે. કપૂર ને હોમવા થી અમુક પ્રકાર ના બેક્ટેરિયા નો નાશ થાય છે. સુગંધિત દ્રવ્યોને હોમવા માં આવે તો એનાથી મન અને વાતાવરણ પ્રકુલીત થય જાય છે.

#### ૧૧. તાંબું

તાંબું હાનિકારક વિષાણુ તથા શૂક્ષ્મ જંતુ નો નાશ કરનાર છે. જ્યારે વિજ્ઞાન તાંબા થી અજાણ હતું તે પહેલા થી આયુર્વેદે તાંબા ના પાત્ર માટે ના ઉપયોગ ની ભલામણ કરે છે. પાણી ને શુદ્ધ રાખવા માટે તાંબા નો ઉપાયો કરવામાં આવે છે. આજે પણ દરેક ભારતીય ના ઘરો માં લોકો ગંગા નદી ના જળ ને વર્ષો સુધી સાચવવા માટે તાંબા ની લોટી નો ઉપયોગ કરે છે.

પ્રાચીન ભારત માં તાંબા ના સિક્કા ને નદી, તળાવ કે ફૂવા માં ફેંકવાનો રિવાજ હતો. તેની પાછળ એવી વ્યવસ્થા હતી કે તેનાથી પાણી કુદરતી રીતે શુદ્ધ રહે તથા વિષાણુ બેક્ટેરિયા નો નાશ થાય. અને એ પાણી ને પીનાર જીવ સ્વસ્થ રહે. પરંતુ એ આજ ની પેઢી માટે માત્ર ધર્મિક વિધિ ની જેમ એક માન્યતા તરીકે રહી ગયું છે. જેની પાછળ ના વિજ્ઞાન થી અજાણ આજે બધા એલ્યુમિનિયમ ના સિક્કા ને નદીઓ માં ફેંકે છે. જે કાઈજ કામ નું નથી ઉપરથી એ પર્યાવરણ માટે નુકશાન કરનારું છે[૩].

વૈજ્ઞાનિકો ના કહેવા મુજબ ફૂડ પોઈઝનિંગ "ઇ-કોલી" નામ ના બેક્ટેરિયા થી થાય છે. જો તાંબા ના પાત્ર નો ઉપયોગ કરવા માં આવે તો તેનો નાશ થાય શકે છે. તેથી કહી શકીએ કે જો તાંબા ના પાત્રો નો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો એ સ્વચ્છતા વધારવામાં મદદ રૂપ થાય. તાંબા ના પાત્ર માં આખી રાત પાણી ભરી ને સવારે પીવા થી સ્વાસ્થ્ય સારું રહે છે. તાંબા ના પાત્ર માં સંગ્રહિત કરેલા પાણી ને "તામ્બર જળ" કહેવાય છે. અને એ વાત, પિત તેમજ કફ જેવા દોષો ને સંતુલિત કરવા માં મદદરૂપ થાય છે. તાંબું એ ક્રિયાશીલ પદાર્થ છે. તાંબા માં ઇલેક્ટ્રોમેગ્નેટિક ઉર્જા રહેલી છે જેને પ્રાણ શક્તિ કહેવામાં આવે છે, જે પાણી ને જલ્દી શુદ્ધ કરે છે. તાંબું હકારાત્મક તરંગો ને આકર્ષે છે. તાંબા ના પાત્ર માં ભરેલ પાણી ૪ થી ૫ કલાક માં જ જીવાણુરહિત થઈ જાય છે. જ્યારે બીજા પાત્રો માં પાણી ભરી ને રાખવામાં આવે તો ૩૪ દિવસ સુધી જીવાણુઓ પાણી માં જીવિત રહી શકે. સંશોધન મુજબ તાંબું આપણા શરીર માં પ્રવેશે ત્યારે સેફ્લોપ્લાશમીન નામ ના દ્રવ્ય માં રૂપાંતરિત થય જાય છે. અને આ દ્રવ્ય હિમોગ્લોબિન ઉત્પન્ન કરે છે. તાંબા ના પાત્ર માં ઓછા માં ઓછું આઠ કલાક સુધી ભરેલ પાણી પીવાથી સ્વાસ્થ્ય ને લગતા ઘણા લાભો થાય છે. જેમકે બેક્ટેરિયા નો નાશ થાય છે, લોહી નું પરિભ્રમણ ઝડપી થાય છે, ઘા ઝડપ થી રૂઝાય છે, પાચન સુધરે, કેન્સર સામે રક્ષણ આપે વગેરે જેવા ઘણા ફાઈદાઓ છે.

## ૧૨. શ્રીફળ

શસ્ત્રો મુજબ શ્રીફળ એ બારેમાસ બગડ્યા વીના રહેવાની ક્ષમતા ધરાવે છે. ભારતીય સંસ્કૃતિ માં શ્રીફળ સૌથી પવિત્ર, શુદ્ધ, સાત્વિક, સ્વસ્થ તેમજ ભગવાન નું ફળ માનવ માં આવ્યું છે. તેનો ઉપયોગ હિન્દુ ધર્મ માં દરેક ધાર્મિક તેમજ મહત્વપૂર્ણ પ્રસંગો માં કરવામાં આવે છે. વેદો મુજબ શ્રીફળ ઘણી રીતે મનુષ્ય ને મળતું આવે છે. ધાર્મિક વિધિઓ માં શ્રીફળ ને તોડવું એ આપણા આંતરિક સમર્પણ અને ભગવાન ને સંપૂર્ણ સમર્પણ દર્શાવે છે. તેથી મંદિર માં સૌથી સામાન્ય અર્પણ કરનારું ફળ શ્રીફળ છે તથા પૂજા માં એની મુખ્ય ભૂમિકા છે<sup>[૩]</sup>.

શ્રીફળ પણ બધા ફાળો ની જેમ પૌષ્ટિક છે પરંતુ શ્રીફળ ની પોતાની ખાસ વિશેષતાઓ છે જેના કારણે ધાર્મિક વિધિઓ માં શ્રીફળ નું મહત્વ નું સ્થાન છે. શ્રીફળ નું પાણી અમૃત સમાન પણ કહી શકાય. ઉનાળા માં શ્રીફળ નું પાણી પીવાથી શરીર ને ઠંડક મળે છે. નાળિયેર પાણી માં રહેલ વિજભાર ધરાવનાર ક્ષાર ના કણો શરીર ના દરેક કોષો માં ઝડપ થી પ્રસરી, કોષો ને પોષણયુક્ત પદાર્થો

આપી વિષદ્રવ્યો ને પોતાની સાથે કિડની માંથી બહાર ફેકવામાં મદદરૂપ થાય છે. જે શરીર ને તાજગી, સ્ફૂર્તિ તેમજ શક્તિ નો અનુભવ કરાવે છે. આ પાણી પીવાથી હૃદયરોગ ના જોખમ ની શક્યતાઓ ઓછી થય જાય છે, ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલ ને ઘટાડે, કિડની માં પથરી થવાનું અટકે, તેમજ તેનું પાણી કમળો, મરડો, એસિડિટી જેવા રોગો સામે પૂરતું રક્ષણ આપે છે. નાળિયેર ના પાણનું સેવન કરવાથી વ્યક્તિ નો આયુષ્ય ઊંચો રહે છે[૩].

### ૧૩. ગંગાજળ

ભારતીઓ ગંગા જળ ને “બ્રહ્મ દ્રવ્ય” તથા “દૈવી અમૃત” તરીકે માને છે. ગંગા નદી ને ભારત માં સૌથી પવિત્ર નદી નો દરજો આપવા માં આવ્યો છે. વિવિધ ધાર્મિક પ્રસંગો, બીમારી કે મૃત્યુ વખતે ગંગા જળ ને મોં માં મૂકવામાં આવે છે. ગંગા માનવ જીવન માં શુદ્ધતા લાવે છે. વેદો પુરાણો મુજબ ગંગા ના જળ માં સ્નાન કરી મનુષ્ય આંતરિક રીતે શુદ્ધ થાય છે. એવું માનવ માં આવે છે કે ગંગા નદી સ્વર્ગ માં વહેતી હતી, પૃથ્વી ને શુદ્ધ કરવા માટે એ નદી ને પૃથ્વી પર લાવવા માં આવી હતી. ગંગા નું જળ અત્યંત પવિત્ર અને શુદ્ધ હોય છે એ લાંબા સમય સુધી ખરાબ થતું નથી[૩].

ભગવાન રજનીશ ના પ્રવચન મુજબ ગંગા નદી ગંગોત્રી માંથી વહે છે. જે હિમાલય માં છે, જેના ઉદગમ બિંદુ ની કોઈ ને જાણ નથી. હિમાલય માં લગભગ ૧૦૦ સાધુ છે જે પાણી ને બાસ્પ માં રૂપાંતરિત કરી એ બાસ્પ નું ફરીથી પાણી બનાવીને એનું ફરીથી બાસ્પ માં રૂપાંતર કરે છે આ પ્રક્રિયા ને લગભગ એક લાખ વખત કરવામાં આવે છે. અંતે એક ચમચી જેટલું પાણી રહે છે જેનાથી પાણી ના ગુણધર્મો બદલે જાય છે અને વિશિષ્ટ ગુણધર્મ ધરાવવા લાગે છે અને એ એટલું પવિત્ર થય જાય છે કે તે અમૃત સમાન હોય છે. જેનાથી એને ઘણા વર્ષો સુધી સાચવી પણ શકાય છે, અને આ પાણી પીવાથી શરીર ના બધાજ રોગ મટી જાય છે. આ પાણી ના અમુક ટીપાઓને સાધુ ગંગા જળ માં વહેતા કરીદે છે. જેના કરણ સ્વરૂપ ગંગા જળ નું પાણી અમૃત બની જાય છે[૬].

### ૧૪. નમસ્તે ની મુદ્રા

નમસ્તે શબ્દ એ સંસ્કૃત ભાષા માંથી આવ્યો છે. “નમ” નો અર્થ થાય છે “નમન” અને “અસ” નો અર્થ થાય છે “હું” તેમજ “તે” નો અર્થ થાય છે “તમે”. નમસ્તે એ નમવાનો ભાવ પ્રગટ કરે છે. જેમ વિદેશો માં હાથ માળાવવાની પ્રથા છે એવી રીતે પ્રાચીન ભારતીય સંસ્કૃતિ થી ભારત માં નમસ્તે એ

અભિવાદન, સ્વાગત, વિદાય જેવા ભાવો પ્રગટ કરવા માટે નું સામાન્ય સ્વરૂપ છે. નમસ્તે એ હસ્ત મુદ્રા નો એક પ્રકાર છે. આ હસ્ત મુદ્રા આપણને ભારતીય સંસ્કૃતિ ના શાસ્ત્રીય નૃત્ય માં, યોગ માં, સુર્ય નમસ્કાર, રોજિંદા ધાર્મિક વિધિઓ જેવી પ્રવૃત્તિ માં જોવા મળે છે.

આ મુદ્રા ને જ્યારે કરવા માં આવે છે ત્યારે મન માં સકારાત્મક ભાવ ઉત્પન્ન થાય છે. જેના કારણે કાર્ય માં સફળતા મળવાની સંભાવનાઓ વધી જાય છે. તેથી કોઈ પણ કાર્ય ની શરૂઆત પહેલા જ નમસ્કાર ની મુદ્રા કરવામાં આવે છે. બંને હાથ જોડીએ અને જે મુદ્રા બને એ “નમસ્કાર ની મુદ્રા”. જેને “પ્રણામ” પણ કહેવા માં આવે છે. ઘણા નિયમો અનુસાર, નમસ્કાર ઘણા લોકોને અભિવાદન વ્યાક કરવા માટે પણ ઉપયોગી છે, તેમજ નમસ્તે વ્યક્તિગત કરવા માં આવે તો તે શુભેચ્છા ને સંબોધે છે. જ્યારે દેવતાની પૂજા કરવાની થાય છે, ત્યારે તે ભગવાનને નમસ્કાર સંબોધે છે. તે ધ્યાન દરમિયાન પણ કરવામાં આવે છે જે તમને તમારા આંતરિક સ્વ સાથે જોડે છે. બંને હાથ ની હથેળી અને આંગળીઓ એક બીજા ને બરાબર સ્પર્શે તે રીતે હાથ જોડી બંધ આંખો સાથે માથું નમાવવું. આ મુદ્રા ને “અંજલિ મુદ્રા” તેમજ “પ્રાર્થનાની મુદ્રા” પણ કહેવામાં આવે છે. નમસ્તે ની મુદ્રા ગુસ્સા ને નિયંત્રિત કરવામાં મદદરૂપ થાય છે[1].

નમસ્તે એ એક ભાવ છે, એક આત્મા ને બીજા આત્મા ને સ્વીકાર કરવાની રીત છે. તે અભિવાદન નું સાત્વિક સ્વરૂપ છે. તેમજ, સ્પિરિચ્યુઅલ રિસર્ચ ફાઉન્ડેશન મુજબ, જે ભાવ થી નમસ્તે કરવા માં આવે છે તેની અસર સામેની આત્મા પર થાય છે. જો યોગ્ય રીતે નમસ્કાર કરવામાં ન આવે તો સામેની વ્યક્તિ પર નકારાત્મક અસર કરે છે. જો તે પ્રણામ કરવાની યોગ્ય આધ્યાત્મિક ભાવનામાં કરવામાં આવે, તો તે નકારાત્મક ઉર્જા ને સંપૂર્ણપણે દૂર કરે છે[1].

## ૧૫. મૂર્તિ પૂજા

પ્રાચીન હિન્દુ સંસ્કૃતિ માં પહેલે થી મૂર્તિ પૂજા ની પ્રથા ચાલતી આવી રહી છે. જેમા કોઈ ઐશ્વર્ય ઉર્જાની પ્રતિમા બનાવવા માં આવે છે અને એની શ્રદ્ધાપૂર્વક પૂજા અર્ચના કરવા માં આવે છે. મૂર્તિ એ એક માધ્યમ છે, સ્વ ના ઉદગમ બિંદુ સુધી પહોંચવાનો માર્ગ છે. હિંદુ ધર્મ હંમેશા પ્રતિમા અથવા પ્રતિક દ્વારા પરમાત્માની પૂજા કરે છે. મૂર્ત અર્થાત “આકાર”. આકાર એ પ્રાથમિક શરૂઆત છે. જ્યારે મૂર્તિ સામે બેસી આંખ બંધ કરી ધ્યાન ધરવામાં આવે છે ત્યારે એક સમય પછી આકાર અદ્રશ્ય થય જાય છે. એ દશા અમૂર્તિ ની છે જેનો અર્થ થાય છે “નિરાકાર”. જેનો કોઈ આકાર નથી એ નિરાકાર.

એના પછી આત્મા નો ખરો અર્થ સમજાય કે આત્મા નિરાકાર છે. પણ એ દશા સુધી પહોંચવા મૂર્તિ ને માધ્યમ બનાવવું પડે છે એ કારણ થી હિન્દુ સંસ્કૃતી માં મૂર્તિ પૂજા નું મહત્વ ખુબજ છે[૯].

#### ૧૬. ભગવાન ને ભોજન

હિન્દુ સંસ્કૃતિ માં પરમાત્મા ને ભોગ ધરવામાં આવે છે. પરમાત્મા તો નિરાકાર છે, ભોજન ની જરૂર આકાર ને પડે છે નિરાકાર ને કોઈ ભોજન ની જરૂર નથી. પરંતુ પરમાત્માનું જ ઉત્પન કરેલું છે જેમાંથી આપણે એને અર્પણ કરીએ છીએ એનો આભાર વ્યક્ત કરવા માટે આપણે પરમાત્મા ને ભોજન અર્પિત કરીએ છીએ. ભોજન અર્પિત કરવામાં મહત્વપૂર્ણ “ભાવ” છે, એ સમયે જો અહંકાર રુપે ભોગ ધરવામાં આવે તો એ કોઈ અર્થ નું નથી. એ સમયે પરમાત્મા ના ચરણો માં સ્વ ને અર્પિત કરી ધન્યવાદ પ્રગટ કરવા માટે ભોગ ધરાવવા માં આવે છે. અને શુદ્ધ ભાવ થી ધરેલ ભોગ ને જ્યારે પ્રસાદ રુપે ગ્રહણ કરવામાં આવે છે ત્યારે જે એ પ્રસાદ ને ગ્રહણ કરે છે એનું મન પણ શાંત થય જાય છે. એના પાછળ નું કારણ વિચારીએ તો જે ભોગ ધરનાર છે એ જ્યારે ભોગ ને બનાવે છે ત્યારે એના વિચારો, એના ભાવો બધુજ એ ભોજન માં અર્પિત થતું હોય છે. તેથી હંમેશા ગૃહિણીઓ ને પણ એવું કહેવામાં આવે છે કે ભોજન બનતું હોય એ સમયે એકાગ્ર થઈ ભોજન બનાવવું. અને એ ભોજન પર આખા કુટુંબ ના મન ની સ્થિતિ આધારિત હોય છે[૯].

#### ૧૭. પંચામૃત

જેમ જૈન ધર્મ એ અગ્નિ તત્વ પર આધારિત છે તેમ હિન્દુ સંસ્કૃતિ એ પાણી તત્વ આધારિત છે. કારણ કે પાણી એ જીવન નો સ્ત્રોત છે, પૃથ્વી પર ૭૮% પાણી છે અને આપણું શરીર પંચ મહાભૂત તત્વો નું બનેલું છે. અને એ પંચ તત્વો માં સૌથી વધારે જે તત્વ છે એ છે પાણી. આપણા શરીર માં પાણી ની માત્રા પણ ૭૮% છે. તેથી હિન્દુ સંસ્કૃતી ના જેટલા પણ મંદિરો છે એ સરોવર, નદી કે સમુદ્ર પાસે આવેલા છે. પંચામૃત એ પણ દ્રવ્ય છે જે પાંચ દ્રવ્યો (દૂધ, દહી, ઘી, સાકર, મધ) માંથી બને છે. જેને ગ્રહણ કરવાથી વાત, પિત, કફ નું સંતુલન થાય છે. તેથી તે રોગજન્ય ઋતુ માટે ઉત્તમ છે[૯].

#### ૧૮. ભગવાન શ્યામ રંગી

શાસ્ત્રો માં પહેલેથી પરમાત્મા ને કાળા રંગ ના કહ્યા છે. જેમકે કૃષ્ણ શ્યામ રંગી, માં કાળી શ્યામ રંગી, શિવ શ્યામ રંગી, વગેરે દરેક ભગવાન નો રંગ નો વર્ણ શ્યામા રંગ નો જ હશે. શ્યામ એ ખરા અર્થ માં કાળો રંગ જ છે, પરંતુ પ્રકાશ ના કારણે શ્યામા રંગી દેખાય છે. કાળો રંગ દરેક રંગ નું શોષણ કરે છે, એમાંથી એક પણ રંગ પરાવર્તિત થઈ શકતો નથી. વિજ્ઞાનિકો ને કાળા રંગ ના તરંગો સૌથી મોટા જોવા મળેલા. શાસ્ત્રો મુજબ પરમાત્મા એ એકજ સર્વત્ર છે. એજ જીવન છે એજ મૃત્યુ. પરમાત્મા માંથી જીવ નો જન્મ થાય છે અને અંતે પરમાત્મામાજ વિલીન પણ થય જાય છે[૯].

## તહેવારો

ભારત માં 28 રાજ્યો અને 8 કેન્દ્રશાસિત પ્રદેશો આવેલા છે જેમા અલગ અલગ સંસ્કૃતિ ના લોકો વસે છે. અને એ સંસ્કૃતિ ના રીત રિવાજો મુજબ તહેવારો ને ઉજવવા માં આવે છે. ભારતીય સંસ્કૃતિ માં આજે પણ તહેવારો એટલાજ હરખ અને ઉત્સાહ થી ઉજવાય છે જેટલા પહેલા હરખ અને ઉત્સાહ થી ઉજવાતા હતા. દરેક ઋતુ મુજબ તહેવારો ને ગોઠવવામાં આવ્યા છે. જેની પાછળ ઘણા વૈજ્ઞાનિક કારણો છૂપાયેલા છે અને એને સમજાવવા દંત કથાઓ આપણા સુધી પહોંચાડવામાં આવી. દરેક તહેવાર પાછળ ઘણી દંત કથાઓ છે પરંતુ પેઢી જેમ જેમ આગળ વધતી ગઈ તથા કામ નું દબાણ વધતું ગયું. જેના કારણે સ્વરૂપ વાર્તાલાપ નો અભાવ સર્જાયો. જેની પાછળ ઘણા કારણો છે જેમકે કામ ની ભાગ દોડ માં સમય ના અભાવ ના કારણે મનુષ્ય બીજા મનુષ્ય થી દૂર થતો ગયો, સમય ન હોવાના કારણે એને કોઈ રસ ન રહ્યો અને જ્યારે આજ ની પેઢી ને જાણવું છે, તો હવે અંશ માત્ર જાણકાર રહ્યા છે જે આ બાબતો વિષે સાચું જ્ઞાન ધરાવતા હોય છે. તહેવારો ઉજવવા પાછળ પણ વિજ્ઞાન સમાહિત છે.

## ૧. દિવાળી

દિવાળી એ ભારત માં મુખ્ય તહેવારોમાનો એક તહેવાર છે. દિવાળી એ સંસ્કૃત શબ્દ દિપાવલી પર થી આવ્યો છે, જેનો અર્થ થાય છે “પ્રકાશ નો હાર”. તેથી તેને પ્રકાશ નો તહેવાર પણ કહેવાય છે. આ તહેવાર અંધકાર પર પ્રકાશ ની જીત નું પ્રતિક છે. દીવાળી ની ઉજવણી રાજ્ય અને તેની પરંપરા મુજબ કરવામાં છે. આ તહેવાર શ્રાવણ અથવા ભાદરવા (ઓક્ટોબર/ડિસેમ્બર) મહિના માં આવે છે. આ મહિના દરમ્યાન ઋતુ ખુબ જ વિચિત્ર હોય છે. મેટામોર્ફોઝમ ના કારણે વરસાદ થી ભેજવાળૂ



તેમજ રાત્રે ઠંડુ વાતાવરણ થી વિવિધ પ્રકાર ના વાઇરસ નો સામનો કરવો પડે છે જેમાનો સૌથી વધારે થતો રોગ છે શરદી[૧૧].

નીચા તાપમાન અને ભેજ ના હવામાનને કારણે જ બેક્ટેરિયાનો પ્રચાર વધુ થતો હોય છે. જ્યારે શ્રીફળ ના તેલ થી દીપ પ્રગટાવવામાં આવે છે ત્યારે તે તેલ તથા જ્યોત માંથી ઉત્પન્ન થયેલા રસાયણો હાનિકારક બેક્ટેરિયા નો સફાયો કરે છે તેમજ વાતાવરણ નું શુદ્ધિકારણ થાય છે. અને જ્યારે એક સાથે ઘણા દીપ પ્રજ્વલિત કરવામાં આવે છે ત્યારે તેની અસર હજારો ગણી વધી જાય છે. તેમજ દીપ નો પ્રકાશ તમારા સુપરફિસિયલ ઇલેક્ટ્રોમેગ્નેટિક ફ્લક્સની આસપાસના ચુંબકીય ક્ષેત્ર પર સુપરપોઝ કરે છે. આ ઘટના તમારા રક્ત કોશિકાઓને સક્રિય કરે છે અને તેમના દ્વારા પ્રદાન કરવામાં આવતી રોગપ્રતિકારક શક્તિ તમને ખૂબ મહેનતુ અને જીવનથી ભરપૂર અનુભવ કરાવે છે. તેથી જ દિવાળી દરમિયાન ઘરોની સફાઈ કરવામાં આવે છે અને આસપાસનું વાતાવરણ સુરક્ષિત રહે તે માટે ઘણાબધા દીવાઓ પ્રગટાવવામાં આવે છે[૧૧].

દિવાળી પર નાના બકળો થી લઈને મોટા લોકો સુધી બધાજ આ તહેવાર પર ફટાકડા ફોળે છે. એના પાછળ પણ એજ કારણ છે. કે આ સમય માં મચ્છર ખુબજ હોય છે એના થી પણ રોગ થવાની સંભાવનાઓ રહે છે. અને ફટાકડા ફોળવાથી નકારાત્મક જીવજંતુ નો સફાયો છે. તેમજ દિવાળી ના પર્વ પર રંગોળી કરવા માં આવે છે[૧૧]. રંગોળી રંગો તથા ફૂલો થી પણ કરવા માં આવે છે. રંગ પૂરણી મન ને આનંદિત કરવાનું કાર્ય કરે છે[૧૦].

## ૨. મકરસંક્રાંતિ

મકરસંક્રાંતિ આખા ભારત માં ૧૪ મી જાન્યુઆરી ના દિવસે ઉજવવા માં આવે છે. મકરસંક્રાંતિ એ માત્ર એક ભારતીય તહેવાર નથી પરંતુ એક સાર્વત્રિક ઘટના છે. કારણ કે તે સંપૂર્ણ રીતે ખગોળશાસ્ત્ર અને વિજ્ઞાન પર આધાર ધરાવે છે. તે આપણા જીવન માં સૂર્યપ્રકાશ, પુનરુત્થાન ની ઉજવણી છે અને તે લણણીની ઋતુ સાથે પણ એકરૂપ છે. ૫૦૦૦ વર્ષ પૂર્વે પ્રાચીન ભારતના વિદ્વાનો પહેલેથી જ જાણતા હતા કે સૂર્ય એ આપણી અવકાશી સિસ્ટમ નું કેન્દ્ર છે અને આપણા ગ્રહ સહિત તમામ ગ્રહો માટે ઊર્જા નો સ્ત્રોત છે. પૃથ્વી, જે સૂર્ય ની આસપાસ ફરતા ૩૬૫ દિવસ લે છે. તે સૌર કેલેન્ડર ના ૧૨ તબક્કાઓ ની રાશિઓમાં વહેંચાયેલું છે તેમજ દરેક રાશિ પૃથ્વી અને સૂર્યની સ્થિતિના આધારે ચોક્કસ લાક્ષણિકતાઓ સાથે જોળાયેલી છે. તેનો અર્થ થાય છે કે જુલાઈથી ડિસેમ્બર સુધી સૂર્યના રાશિચક્રના

તબક્કાઓ સૂર્યપ્રકાશ માં ઘટાડો કરે છે, અને તે પછી, અનુગામી રાશિયકના તબક્કાઓ સૂર્યપ્રકાશ માં વધારો કરે છે. સૂર્ય જુલાઈ થી ડિસેમ્બર ની વચ્ચે નીચે તરફ ની મુસાફરી પર છે અને આ નીચે તરફ ની મુસાફરી અચાનક ડિસેમ્બર ના અંતમાં અને જાન્યુઆરી ના પ્રારંભ માં ઉત્તર તરફની ગતિ માં બદલાઈ જાય છે. ઉત્તર નો અર્થ થાય છે “ઉત્તર તરફ” અને આયન નો અર્થ થાય છે “ગતિ”, તેથી સૂર્ય ની દક્ષિણ તરફ ની મુસાફરી થી ઉત્તર તરફ ની મુસાફરી તરફના તબક્કા ના ચળાવ ઉતારની આ ઘટના ને ટૂંક માં ઉત્તરઆયન અથવા ઉત્તરાયણ કહેવા માં આવે છે[૧૨].

### ૩. વસંત પંચમી

વસંત ઋતુ એ બધા માટે ખુશીની ઋતુ છે જે વસંત પંચમી ના નામ થી ઉજવવા માં આવે છે. તે ભારતના બીજા ભાગો માં “સરસ્વતી પૂજા” તરીકે પણ ઓળખાય છે. વસંત પંચમી હિંદુ કેલેન્ડર મુજબ વસંત ની શરૂઆત માં માઘ માસ ના પાંચમા દિવસે ઉજવવા માં આવે છે. હિંદુ માન્યતાઓ મુજબ આ દિવસે વિદ્યા, સંગીત અને કળા ની દેવી મા સરસ્વતીનો જન્મ થયો હતો આ દિવસ ખૂબ જ શુભ માનવામાં આવે છે. તેથી લોકો આ દિવસે કઈક નવી શરૂઆત કરે છે. જેમકે લગ્ન અથવા કોઈ નવા કામ ની શરૂઆત કરવી. પીળો રંગ વસંત પંચમી નું પ્રતિક છે, જે દેવી સરસ્વતી નો પ્રિય રંગ છે. પીળો રંગ સરસવ ના પાક માટે લણણી નો સમય દર્શાવે છે. પીળો રંગ શાંતિ, સમૃદ્ધિ અને ઉર્જા નું પ્રતીક છે. તે દરેક ને આશાવાદ થી ભરી દે છે[૧૩].

### ૪. હોળી

વસંત ઋતુ માં હોળી રમવા માં આવે છે, જે શિયાળા ના અંત અને ઉનાળા ના આગમન વચ્ચે નો સમયગાળો છે. ભારત દેશ ના કેટલાક ભાગો માં, હોલિકા દહન પછી લોકો તેમના કપાળ પર રાખ ને લગાવે છે અને આંબાના ઝાડના પાંદડા અને ફૂલો સાથે ચંદન ભેળવી ને તેનું સેવન કરે છે એવી માન્યતા છે કે તે ખાવાથી સારા સ્વાસ્થ્ય ને પ્રેરણા મળે છે. વાતાવરણ માં ઠંડા થી ગરમ સુધી ના હવામાન માં ફેરફાર ને કારણે શરીર ને થોડી માંદતા નો અનુભવ કરાવે છે. પરંપરાગત રીતે, હોળી ના રંગો કુદરતી સ્ત્રોતો માંથી મેળવવા માં આવતા હતા. પ્રાચીન સમય માં, જ્યારે લોકો એ હોળી રમવાનું શરૂ કર્યું, ત્યારે તેમના દ્વારા ઉપયોગ માં લેવાતા રંગો લીમડો, હલદી, બિલ્વ, પલાશ, વગેરે છોડ માંથી બનાવવા માં આવતા હતા. કુદરતી સ્ત્રોતો માંથી બનાવેલ રંગો થી રમવા માં આવે છે

ત્યારે માણસ પર તેની હકરાત્મક અસરો થાય છે. તે રંગો શરીર માં આયનો ને મજબૂત બનાવવા ની અસર ધરાવે છે અને તેમાં આરોગ્ય અને સુંદરતા ઉમેરે છે[૧૪].

#### ૫. ગણેશોત્સવ

ગણેશચતુર્થી ભાદરવા મહિના માં ઉજવવા માં આવે છે. ગણેશચતુર્થી એ એક શુદ્ધિકરણ નો તહેવાર છે. ગણેશ ને મોદક નો ભોગ ધરાવવા માં આવે છે. કારણકે મોદક ની અંદર બે મહત્વ ના ઘટકો નો ઉપયોગ કરવા માં આવે છે. શ્રીફળ અને ગોળ. શ્રીફળ એ સહેલયાય થી પચી શકે એવું છે. તેનાથી ઘણા ફાઈદાઓ પણ થાય છે તેમજ તે ચોમાસા ની ઋતુ માં આવતા રોગો સામે રક્ષણ પણ આપે છે. બીજો છે ગોળ. ગોળ એ ઘણા ખણીજો થી ભરેલું છે. અને જે પરંપરા મુજબ મોદક બનાવવા માં આવે છે એ રીત છે બાફવાની. મોદક ને બાફવા માં આવે છે. બાફવા થી ગોળ અને શ્રીફળ ના મુખ્ય ગુણધર્મો જળવાઈ રહે છે[૧૮].

ગણેશ ને દૂર્વા અર્પિત કરવા માં આવે છે. દૂર્વા અર્થાત જવારા જે એક પ્રકાર નું ઘાસ છે. એના રસ ને પીવા થી પણ ઘણા ફાઈદાઓ થાય છે જેમકે એ પીવાથી હિમોગ્લોબિન માં વધારો થાય છે. પણ માણસ એના રસ ને એટલું પીતો નથી તેથી જ્યારે મૂર્તિ નું વિસર્જન કરવા માં આવે છે ત્યારે દૂર્વા પાણી માં ભળી જાય છે અને તેમાં થી ઘણા ઘટકો બહાર આવે છે. જ્યારે એજ નદી નું પાણી આપણે પી એ છીએ ત્યારે તે ઘટકો આપણને પણ મળે છે જેનાથી આપણું સ્વાસ્થ્ય સારું જળવાય રહે છે. ગણેશ મૂર્તિ વાતાવરણ ને શુદ્ધ કરવાનું કામ કરે છે. ભારત માં પહેલા કુદરતી ઘટકો માંથી મૂર્તિ બનાવવા માં આવતી. ઘણીવાર મૂર્તિ ખાસ પ્રકાર ના કોઈ લોટ માંથી, હળદર માંથી અથવા નદી ની માંટી માંથી બનાવવા માં આવતી જે પાણી માં સરળતા થી ઓગળી જતી. જેના કારણે પ્રદૂષણ થવા ની સંભાવના ઓ રહેતી જ નહી. ખાસ પ્રકાર ના લોટ માં જડીબુટ્ટીઓ નો ઉપયોગ કરવા માં આવતો, જ્યારે આ જડીબુટ્ટીઓ પાણી માં જાય છે ત્યારે તે પાણી ને નુકસાન પહોંચાડતું નથી. અને તે આપણા શરીર ની તંતુરસ્તી ને જાળવી રાખે છે[૧૯].

#### ૬. નવરાત્રી

નવરાત્રી અર્થાત નવ રાત. આ નવ દિવસ દેવી દુર્ગા તથા તેના અવતાર નવદુર્ગા ને સમર્પિત કરવા માં આવે છે. દેવી માતા અથવા કોસ્મિક ઊર્જાની પૂજા કરવામાં આવે છે. નવરાત્રી ઓક્ટોબર-

નવેમ્બર માં આવે છે. જ્યારે પાનખર ઋતુ એ શિયાળ ની ઋતુ માં ફરે છે. ઋતુ પરિવર્તન ને કારણે આપણી રોગપ્રતિકારક શક્તિ નબળી પડી જાય છે. સંશોધનો મુજબ ઋતુઓ આપણા રોગપ્રતિકારક કોષો અને આપણા લોહી અને ચરબી ની રચના ને પણ અસર કરે છે નવરાત્રિ દરમિયાન ઉપવાસ કરવા પાછળ નું વૈજ્ઞાનિક કારણ તમારા શરીર ને ડિટોક્સિફાય કરવાનું છે. આ સમય દરમિયાન હળવું ખાવા થી પાચનતંત્ર ને થોડો આરામ મળે છે. ઉપવાસ કરવા થી આંતરડા સાફ થાય છે અને તેના સ્તર ને મજબૂત બનાવે છે. નવરાત્રી એ સમયગાળો છે જ્યારે આપણું જૈવિક ચક્ર ફેરફારો માંથી પસાર થાય છે<sup>[૧૬]</sup>. નવરાત્રી માં ગરબા રમવા માં આવે છે. તેની પાછળ નું માત્ર એ કારણ છે કે આપણું માનસિક સ્વાસ્થ્ય સારું રહે, કારણકે જ્યારે આપણે કાઈ પણ જાત ના નૃત્ય કરીએ છીએ ત્યારે આપણને એક આનંદ ની અનુભૂતિ થાય છે<sup>[૧૫]</sup>.

### ૭. જન્માષ્ટમી

સંસ્કૃત માં “જન્મા” નો અર્થ થાય છે “જન્મ” અને “અષ્ટમી” નો અર્થ થાય છે “આઠ”. શ્રાવણ મહિના ના કૃષ્ણ પક્ષ ની અષ્ટમી ના દિવસે ભગવાન શ્રી કૃષ્ણ નો પૃથ્વી પર જન્મ થયો, એ દિવસ ને જન્માષ્ટમી ના નામ થી ઉજવવા માં આવે છે.

ભગવાન શ્રી કૃષ્ણ ને માખણ મીશ્રી ખુબજ વહાલા છે. તેથી તેને માખણ મીશ્રી ધરવામાં આવે છે. એની પાછળ પણ કઈક વૈજ્ઞાનિક કારણ છુપાયેલું છે. આ તહેવાર વર્ષા ઋતુ દરમિયા આવે છે. આ ઋતુ દરમિયાન માણસ ની પાંચન શક્તિ ખુબજ નબળી હોય છે. અને શરીર માં રહેલા ખોરાક નું પાચન કરવું ખુબજ અઘરું થય જાય છે. આ સમય દરમિયાન શરીર માં વાત નું પ્રમાણ વધી જાય છે. અને વર્ષા ઋતુ દરમિયાન વાતાવરણ નું તાપમાન પણ વધુ ગરમ હોય છે. જેના કારણે શરીર માં પિત નું પ્રમાણ વધી જવા થી ઘણા રોગો થવાની સંભાવનાઓ રહે છે. અને વાત પિત શરીર માં વધે એના કારણે શરીર ની રોગ પ્રતિકારક શક્તિ મંદ પડી જાય છે.

માખણ મીશ્રી ખાવાથી પોષણ નું પરિવહન મગજ તરફ થાય છે. જેના કારણે મગજ ની વૃદ્ધિ ખુબજ રસ અને જલ્દી થાય છે. યાદ શક્તિ માં વધારો આવે છે. માખણ મીશ્રી ખાવાથી વિટામિન ડી ને કેલસિયમ મળે છે. જેના કારણે તેનાથી હાડકાં મજબૂત થાય છે. સાંધાના દુખાવા માં રાહત આપે છે. સાથે સાથે માખણ નિશ્રી બાળકો માટે ખુબજ મહત્વ ના છે. તો ગર્ભવતી સ્ત્રી માખણ મીશ્રી ને ખાય

તો બાળક ની વૃદ્ધિ ખુબજ સારી થાય છે. એસિડિટી, કબજિયાત, વાળ ખરવા આવા સમયે પણ માખણ મીશ્રી ગ્રહણ કરવામાં આવે તો તેમાં રાહત મળે છે[૧૬].

જન્માષ્ટમી પર શ્રી કૃષ્ણ ને પંજરી ધરવા માં આવે છે. રાત્રે ૧૨ વાગ્યે કૃષ્ણ જન્મ પછી લોકો પંજરી નો પ્રસાદ ગ્રહણ કરી તેમનું વ્રત ખોલે છે. પંજરી એ વરિયાળી, જીરું, સુંઠ, ધાણા, સાકર જેવી સામગ્રી થી બને છે. તેથી તેને ધણા ની પંજરી પણ કહેવા માં આવે છે. ધાણા એ વાત, પિત્ત તથા કફ માટે ખુબજ પ્રભાવ શાળી છે. તથા શરીર માં ઓકશીજન ને પણ જાળવી રાખે છે. આખા દિવસ ના ઉપવાસ પછી તરત જો કઈ જમવામાં આવે તો શરીર તે ભોજન ને એકદમ થી સહન કરી સકતું નથી. તેથી પેલા ધાણા ની પંજરી ખાવામાં આવે છે ત્યારે શરીર બીજા ભોજન ગ્રહણ કરવા માટે શક્ષમ થાય જાય છે. તેમજ ધાણા શરીર ના શુદ્ધિકારણ માટે ખુબજ સારા છે[૧૭].

## પ્રોજેક્ટનું વર્ણન

આ પ્રોજેક્ટ ગુજરાત રાજ્ય ના રાજકોટ શહેર માં કરવામાં આવ્યો છે. તે જુદા જુદા ૪ તબક્કા મા કરવામાં આવ્યો છે. પહેલા તબક્કા મા વિવિધ સાહિત્યો નો અભ્યાસ કર્યો છે. બીજા તબક્કા મા ૫૦ વ્યક્તિઓ પાસે એક ગૂગલ ફોર્મ ભરાવી ને સર્વે કર્યો છે કે તેમાંથી કેટલા ટકા વ્યક્તિઓ અલગ અલગ ધાર્મિક માન્યતાઓ નું પાલન તેના રોજિંદા જીવન મા કરે છે. અને જેઓ કરે છે તેમાંથી કેટલા ટકા વ્યક્તિઓ તેની પાછળ ના વિજ્ઞાન વિષે જાણે છે. કેટલા વ્યક્તિઓ આપણાં વિવિધ તહેવારો પાછળ ના વિજ્ઞાન ને જાણે છે વગેરે. ત્રીજા તબક્કા મા ૧૦ વ્યક્તિઓ ને અમુક ધાર્મિક વિધિઓ પાછળ ના વિજ્ઞાન વિષે માહિતી આપી ને પછી ૨૧ દિવસ માટે તેમને આ વિધિઓ નું પાલન કરવા માટે કહેવામાં આવ્યું અને પછી તેમની પાસેથી ફિડબેક લીધો કે આ ધાર્મિક વિધિઓ નું ૨૧ દિવસ પાલન કર્યા પછી તેમને તેના શારીરિક અને માનસિક સ્તર ઉપર શું અનુભવો થયા.

## પ્રક્રિયાઓ

- અભ્યાસ: ધાર્મિક માન્યતાઓ પછાળના વિજ્ઞાનનો અભ્યાસ કરવા માટે પુસ્તકાલય, ઓનલોઇન સાહિત્ય, સંબંધિત પુસ્તકો, લેખોનો અભ્યાસ કર્યો અને અન્ય વ્યક્તિઓ સાથે આ બાબતે ચર્ચા કરી.

- સર્વેક્ષણ: સર્વેક્ષણમાં થોડાક પ્રશ્નો વાળું એક ગૂગલ ફોર્મ બનાવીને તેને વિવિધ ઉંમર વાળા વ્યક્તિઓ પાસે ભરાવ્યું છે જેના વિશ્લેષણ ઉપર થી એ માહિતી મળી કે સમાજ માં કઈ ઉંમર ના કેટલા ટકા વ્યક્તિઓ આ ધાર્મિક વિધિઓ નું તેના રોજિંદા જીવન માં પાલન કરે છે અને જો કરે છે તો તેની પાછળ ના વિજ્ઞાન ની તેમને માહિતી છે કે નહીં.
- કાર્યપ્રવૃત્તિ: સર્વેક્ષણ પછી એ લોકો જે આ ધાર્મિક માન્યતા પછાળના વિજ્ઞાનથી અજાણ છે, તેવા ૧૦ વ્યક્તિઓ ને અમુક ચોક્કસ વિધિઓ નું પાલન કરે તેવી તેમને સૂચના આપી.
- ફિડબેક: આ તબક્કા તે ૧૦ વ્યક્તિઓ પાસે થી ફિડબેક લીધો છે કે થોડા દિવસ માટે આ વિધિઓ નું ચુસ્તપણે પાલન કરીને પછી તેમના શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય ઉપર શું અસર થઈ.

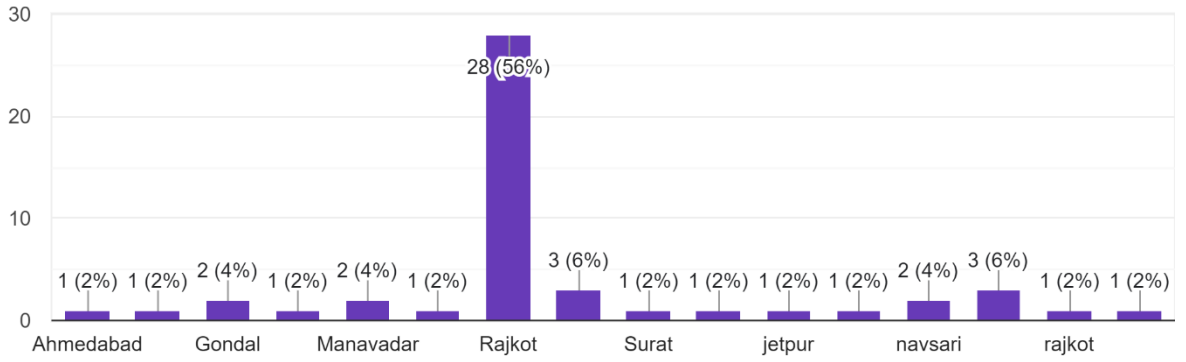
## પરિણામો

- પહેલા તબક્કા માં પુસ્તકાલય, ઓનલોઇન સાહિત્ય, સંબંધિત પુસ્તકો, લેખોનો અભ્યાસ કરીને અને અને અન્ય વ્યક્તિઓ સાથે આ બાબતે ચર્ચા કરીને એ જાણવા મળ્યું કે વિવિધ ધાર્મિક વિધિઓ પાછળ નું વિજ્ઞાન શું છે અને શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય ઉપર તેની શું અસર થાય છે .જ્યારથી આ વિધિઓ પાછળ નું વિજ્ઞાન જાણ્યું ત્યારથી આ બધી વિધિઓ વધારે સારી રીતે અને ચોકકસાઈ થી કરી શકાઈ. જે વિધિઓ પહેલા માત્ર એક પ્રક્રિયા ના સ્વરૂપ માં થતી હતી તે હવે વધારે રસપૂર્વક થવા લાગી જેથી તેની હકારાત્મક અસરો પણ વધી ગઈ.
- બીજા તબક્કા માં સમાજ માં સર્વેક્ષણ કરવા માટે થોડાક પ્રશ્નો વાળું એક ગૂગલ ફોર્મ બનાવીને તેને વિવિધ ઉંમર વાળા વ્યક્તિઓ પાસે ભરાવ્યું છે જેના વિશ્લેષણ ઉપર થી એ માહિતી મળી કે સમાજ માં કઈ ઉંમર ના કેટલા ટકા વ્યક્તિઓ આ ધાર્મિક વિધિઓ નું તેના રોજિંદા જીવન માં પાલન કરે છે અને જો કરે છે તો તેની પાછળ ના વિજ્ઞાન ની તેમને માહિતી છે કે નહીં. આ ગૂગલ ફોર્મ માં પ્રશ્નો હતા જેવાકે સામાન્ય માહિતી (નામ, મોબાઈલ નંબર, શહેર, ઉંમર), તમે આપણી ધાર્મિક માન્યતાઓ માં વિશ્વાસ રાખો છો?, જો હા, તમે પાળતા હો તેવી કોઈ પણ ૩ ધાર્મિક માન્યતાઓ જણાવો, જો હા, તમે પાળતા હો તેવી કોઈ પણ ધાર્મિક માન્યતાઓ પાછળ નું વિજ્ઞાન તમે જાણો છો?, જો હા, તમે પાળતા હો તેવી કોઈ પણ ધાર્મિક માન્યતાઓ પાછળ ના વિજ્ઞાન વિષે જણાવો, તમે આપણાં તહેવારો પાછળ ના વિજ્ઞાન વિષે

જાણો છો?, જો હા, તમે ઊજવતાં હો તેવા કોઈ પણ ૩ તહેવારો પાછળ ના વિજ્ઞાન વિષે જણાવો.

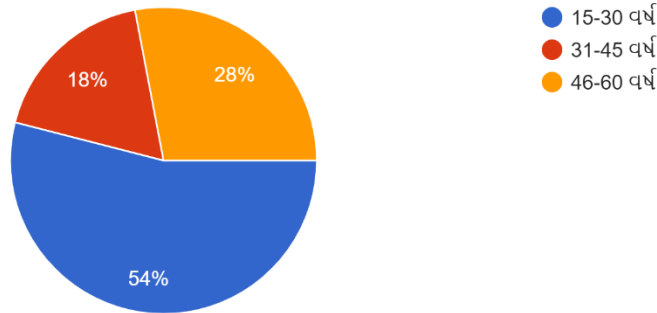
ઉપર દર્શાવેલા ગૂગલ ફોર્મ મા જે સર્વેક્ષણ કર્યું તેના પરિણામો નીચે પ્રમાણે છે. આ સર્વેક્ષણ મા ૫૦ વ્યક્તિઓ નો સંદર્ભ લેવામાં આવ્યો છે.

૧. આ સર્વેક્ષણ મુખ્યત્વે રાજકોટ શહેર મા કરવામાં આવ્યો હતો પરંતુ અમુક બીજા શહેરો ના વ્યક્તિઓએ પણ તેમનો અભિપ્રાય આપ્યો છે.



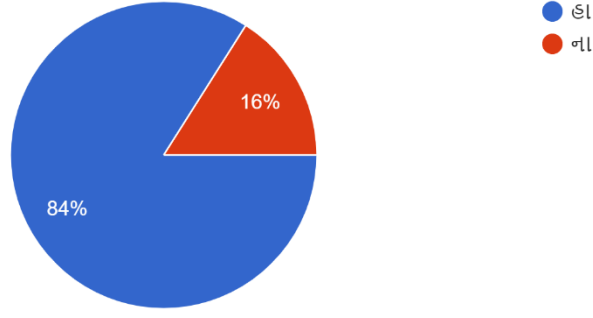
### આકૃતિ ૧ - શહેર

૨. ઉંમર



### આકૃતિ ૨ - ઉંમર

૩. તમે આપણી ધાર્મિક માન્યતાઓ માં વિશ્વાસ રાખો છો?

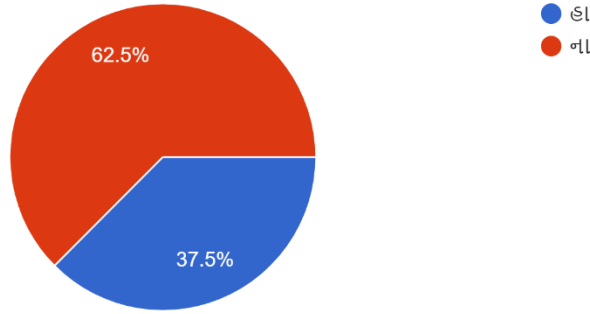


આકૃતિ ૩ - તમે આપણી ધાર્મિક માન્યતાઓ માં વિશ્વાસ રાખો છો?

૪. જો હા, તમે પાળતા હો તેવી કોઈ પણ ૩ ધાર્મિક માન્યતાઓ જણાવો

ઉપર ના પ્રશ્ન મા જે ધાર્મિક માન્યતાઓ વિષે અલગ અલગ વ્યક્તિઓ એ જણાવ્યું છે તે છે રોજ સવારે પૂજા અને પ્રાર્થના કરવી, સુર્ય પૂજા કરવી, ઈશ્વર ને ભોગ ધરવો, તિલક કરવું, યજ્ઞ કરવો, સવારે વહેલું ઊઠવું, ઉપવાસ કરવા, મંદિર મા ઘંટ વગાડવો, રાત્રિ ના સમયે કચરો ના કાઢવો, ઘર મા તુલસી નો છોડ રાખવો, સવારે અને સાંજે દીવો કરવો, વ્રત કરવા, ધ્યાન કરવું, મંગલસૂત્ર પહેરવું, પીપલ ના વૃક્ષ ને પાણી પાવું, ગાય ની પૂજા કરવી વગેરે.

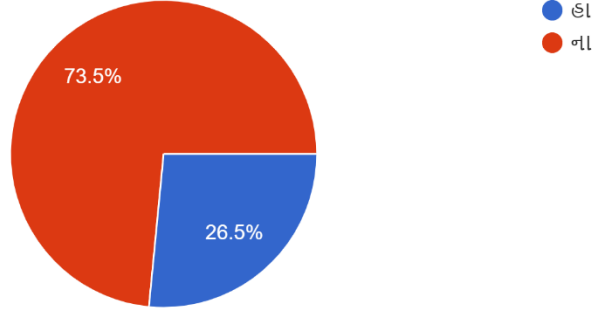
૫. જો હા, તમે પાળતા હો તેવી કોઈ પણ ધાર્મિક માન્યતાઓ પાછળ નું વિજ્ઞાન તમે જાણો છો?



આકૃતિ ૪ - તમે પાળતા હો તેવી કોઈ પણ ધાર્મિક માન્યતાઓ પાછળ નું વિજ્ઞાન તમે જાણો છો?

૬. તમે આપણાં તહેવારો પાછળ ના વિજ્ઞાન વિષે જાણો છો?





### આકૃતિ ૫ - તમે આપણાં તહેવારો પાછળ ના વિજ્ઞાન વિષે જાણો છો?

૭. જો હા, તમે ઊજવતાં હો તેવા કોઈ પણ ૩ તહેવારો પાછળ ના વિજ્ઞાન વિષે જણાવો.  
ઉપર ના પ્રશ્ન મા ઉતર મા અલગ અલગ વ્યક્તિઓએ તેઓ જે જાણતા હતા તે મુજબ માહિતી આપી છે જે થોડા ઘણા અંશે સાચી છે પરંતુ સંપૂર્ણ સાચી નથી.

ઉપર જે સર્વેક્ષણ કર્યું તેના ઉપર થી એ તારણ કાઢી શકાય છે કે સમાજ નો અમુક વર્ગ ધાર્મિક માન્યતાઓ મા વિશ્વાસ તો રાખે છે પણ તેની પાછળ ના વિજ્ઞાન ને જાણતા નથી જેથી તેઓની આગળ ની પેઢી પણ આ વિજ્ઞાન થી અજાણ રહી જશે અને ધીમે ધીમે આ ધાર્મિક વિધિઓ સમાજ માંથી નાબૂદ થઈ જશે. સમાજ નો અમુક વર્ગ તો આ ધાર્મિક માન્યતાઓ મા વિશ્વાસ જ નથી રાખતો. એટલે આ વિજ્ઞાન વિષે જાગૃતિ ફેલાવવાની ખાસ જરૂરિયાત છે.

- ત્રીજા તબક્કા માં પસંદગી કરાયેલા ૧૦ વ્યક્તિઓ ને અમુક ધાર્મિક વિધિઓ ૨૧ દિવસ માટે કરવાની સલાહ આપી અને તેમણે તે વિધિઓ કરવા પાછળ નું વિજ્ઞાન પણ સમજાવ્યું. ચોથા તબક્કા મા ૨૧ દિવસ સુધી આ ધાર્મિક વિધિઓ નું પાલન કર્યા પછી તેમને શું અનુભવ થયો તેનો ફિડબેક લેવામાં આવ્યો જે નીચે પ્રમાણે છે. જે વ્યક્તિઓ ને આ ધાર્મિક વિધિઓ નું પાલન કરવા માટે કહેવામાં આવ્યું હતું તેની માહિતી પણ નીચે ના ટેબલ માં આપેલી છે.

ક્રમાંક	વ્યક્તિ નું નામ	ઉંમર	શહેર	ધાર્મિક વિધિ	ફિડબેક
૧	શ્રદ્ધા નકુમ	૨૦	રાજકોટ	શ્રાવણ માસ ના ઉપવાસ	શ્રાવણ મહિના આખો મહિનો ઉપવાસ કર્યો. દિવસ માં ફળ તથા દ્રવ્ય પર રહેવાનું રાખ્યું. તેનાથી જરૂરિયાત પૂરતું જમવાની આદત પળી. એનાથી સુસ્તી દૂર થવાનો અનુભવ કર્યો. સુસ્તી દૂર થવાના કારણે આખો દિવસ સ્ફૂર્તિ અનુભવાણી. આંતરિક શાંતિ મળી જેના કારણે ઓછા સમય માં સારા નિર્ણયો લઈ શકવાનો અનુભવ થયો તેમજ શરીર ની અમુક તકલીફો માં ફેર પડ્યા.
૨	નીતા ચૌહાણ	૨૦	કાલાવડ	ભગવાન ને રોજ પગે લાગવું	ભગવાન ની મૂર્તિ ને રોજ પગે લગવાનું શરૂ કર્યું. રોજ દિવસ ની શરૂઆત માં આંખ બંધ કરી બંને હાથ જોડી પગે લગવાનું રાખ્યું. તથા દિવસ ના અંત માં ભગવાન ને આભાર પ્રગટ કરવાનું રાખ્યું. જેના કારણે દિવસ સારા થવા લાગ્યા. કારણકે દિવસ દરમિયાન શું સારું બન્યું એ યાદ કરવાથી આવનારા દિવસ માટે પ્રેરણા મળે છે. અને કામ ખૂબજ શાંતિ થી તથા તણાવ વગર કરી શકવા નો અનુભવ થયો.
૩	પ્રકુલભાઈ કરશાળા	૫૫	રાજકોટ	સવારે વહેલા ઊઠવું	વહેલી સવારે ઊઠવાની ટેવ પાડી. સૌ પ્રથમ દિવસ ની શરૂઆત માં જે મુખ્ય કામ હોય એ પૂરા કર્યા. વહેલા ઊઠવાથી

					શરીર માં શુદ્ધ ઓક્સીજન મળ્યું એવું અનુભવાયુ. જેના કારણે સકારાત્મક ઉર્જાનો સંચાર થયો. અને સુસ્તી દૂર થય. વહેલી સવારે મહત્વ ના કામ પૂરા કર્યા જવાથી કામ જલ્દી પૂરા થયા. જેના કારણે જે કામ કરવાનો સમય ન રહેતો એ કામ પણ કરી શક્યો. અને દિવસ ના અંતે શાંતિ વાળી નિંદર અનુભવી. અને રોજ ના કામ માં નિયમિત થય શક્યો.
૪	નીરજ જોશી	૫૪	રાજકોટ	દિપ પ્રગટાવવો	થોડા દિવસ થી રોજ શ્રએફળ ના તેલ નો દીવો કરવાનું રાખ્યું. એને જોવાથી આંખ ને ઠંડક થતી હોય એવું અનુભવ્યું. દીપ ની જ્યોત પર ત્રાટક કરવાથી યશ્મા ના નંબર ઓછા થયા. અને ત્રાટક ના મધ્યમ થી ધ્યાન લાગવું સહેલું બન્યું. જેના કારણે આંતરિક શાંતિ મળી. આનંદ અનુભવાયો. તેમજ દિવસ દરમિયાન કામ કરવામાં સહેલાઈ થય.
૫	નિશા વાડોદરિયા	૨૩	રાજકોટ	સિંદુર	લગ્ન પછી ઘણી નવી જવાબદારીઓ આવી. જીવન ના નવા સફર માં સુખી જીવન સાથે માનસિક તણાવ પણ અનુભવાયા હતા. કહેવાય છે કે સિંદુર તણાવ ને ઓછું કરે છે. લાલ રંગ એ શક્તિ અને સ્ફૂર્તિ નું પ્રતિક છે. તેથી સ્ત્રીઓ માંગ માં સિંદુર ભારે છે. તે અનુભવી શકી. ઘર ના દરેક કામો સારી રીતે પૂરા કરી શકી.

૬	ધુવા કરશાળા	૨૭	રાજકોટ	ગાય સાથે સમય પસાર કરવો	દિવસ માં થોડો સમય ગાય સાથે પસાર કરવાનું રાખ્યું. આવું થોડા દિવસો કર્યું. આવું કરવાથી માનસિક તણાવો ઓછા થવા લાગ્યા. હકારાત્મક ઉર્જા અનુભવી શકી. સાચા નિર્ણયો લઈ શકી. ગાય સાથે રહેવાથી ખુશ રહેતા શીખી.
૭	ઋતુ કુકડીયા	૨૦	રાજકોટ	સુર્ય પૂજા	થોડા દિવસ સુર્ય પૂજા કરવાનો પ્રયોગ કર્યો. ખુબજ સારો અનુભવ થયો. સુર્ય પૂજા કરવાથી શરીર સ્ફૂર્તિમય અનુભવાયું. દિવસ ના કામ પહેલા કરતાં ઝડપ થી થવા લાગ્યા. તેમજ તણાવો દૂર થયા.
૮	નિયતિ ઝીંઝુવાડિયા	૨૦	રાજકોટ	હાથ જોળી નમસ્કાર કરવા	જ્યારે પણ કોઈ ને મળું છું ત્યારે હાથ મળાવવાની ની જગ્યા પર હાથ જોળી નમસ્કાર કરવાનું રાખ્યું. જેનાથી એક તો બીજા ના હાથ ના જમ્સ મારા શરીર મા પ્રવેશ થવાના બંધ થયા. બીજું, હાથ જોળવાથી સામેના વ્યક્તિ માટેની ખરાબ ભાવના દૂર થય. મન શાંત અનુભવાયું. અને જેની સાથે વાત-ચિત કરી એને મારી વાતો સકારાત્મક અનુભવાઈ. જેના કારણે લોકો નું વર્તન મારી સાથે નું સુધર્યું.
૯	ઇન્દ્રજીત જે. જાડેજા	૩૬	રાજકોટ	તુલસી ની પુજા	ઘરમાં તુલસી નો છોડ રાખ્યો અને તેની રોજ પુજા કરી તો એક સકારાત્મક ઉર્જા

					નો સંચાર શરીર માં થયો છે એવો અનુભવ થયો. તુલસી ના છોડ ની સામે થોડી વાર સતત જોયા કરવાથી આંખો ને ઠંડક થઈ. તુલસી ના પાન ને રોજ સવારે ચાવી ને ખાવાની ટેવ પાળી તો સવાર સવાર માં જે થોડી ઉધરસ અને કફ ની સમસ્યા હતી તે સંપૂર્ણ પણે દૂર થઈ ગઈ. જે જગ્યાએ તુલસી નો છોડ રાખેલો છે ત્યાંનું વાતાવરણ વધારે ચોખ્ખું અને પ્રકૃલ્લિત જણાયું.
૧૦	ઈશા એસ. આલાવાડિયા	૧૭	રાજકોટ	ઉપવાસ	અઠવાડિયા માં એક દિવસ, દરેક સોમવારે ઉપવાસ કર્યો, એવું ૩ સોમવાર માટે કર્યું. ઉપવાસ દરમિયાન માત્ર દિવસ માં એક જ વખત થોડા ફળો જ ખાધા. ઉપવાસ ના દિવસ દરમિયાન એ ખૂબ સારી રીતે અનુભવી શકાયું કે શરીર એકદમ હળવું અને સ્ફૂર્તિલું થઈ ગયું. ૩ વખત આ પ્રયોગ કરવાથી પાચન શક્તિ માં સુધારો થયો અને પેટ ને લગતી સમસ્યાઓ પણ દૂર થઈ ગઈ.

## ચર્ચાઓ

આ અભ્યાસ દ્વારા આપણી ધાર્મિક વિધિઓ પાછળ ના આ ઉત્તમ વિજ્ઞાન ની જાણકારી મળી જેનાથી એ પણ જાણવા મળ્યું કે આપણાં મહાન સંતો ની દિવ્ય શક્તિઓ કેટલી વધારે હતી કે તેઓ આ વિજ્ઞાન ને તેમની દિવ્ય દ્રષ્ટિ થી જાણી શક્યા અને આપણાં રોજિંદા જીવન માં જ તેને ધર્મ ના નામે વણી લીધી. સમાજ માં જો દરેક નાગરિક શારીરિક અને માનસિક રીતે સ્વસ્થ હોય તો એક સ્વસ્થ

સમાજ નું નિર્માણ થાય છે જે સમાજ માં દરેક વ્યક્તિ તેના પરમ લક્ષ્ય એટલે કે નિત્ય આનંદ ની પ્રાપ્તિ સુધી પહોંચી શકે છે.

સમાજ માં ગૂગલ ફોર્મ દ્વારા જે સર્વેક્ષણ કર્યું તેના દ્વારા એ જાણવા મળ્યું કે હજુ સમાજ નો મોટો વર્ગ આ વિજ્ઞાન થી અજાણ છે અને આ બાબતે ખાસ જાગૃતિ ફેલાવવા ની જરૂર છે. જ્યારે ૧૦ વ્યક્તિઓ એ ૨૧ દિવસ સુધી અમુક ચોક્કસ વિધિઓ નું પાલન કર્યું અને તેમની પાસેથી ફિડબેક લીધો ત્યારે એ વાત એકદમ ચોખ્ખી રીતે જાણવા મળી કે આ ધાર્મિક વિધિઓ મનુષ્ય ના શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે કેટલી ઉપયોગી છે.

### તારણો અને ભલામણો

- આ પ્રોજેક્ટ ઉપર થી ખુબજ ઉપયોગી એવું વિજ્ઞાન જાણવા મળ્યું અને તેની મનુષ્ય ના રોજિંદા જીવન મા કેટલી જરૂરિયાત છે તે વિષે પણ જ્ઞાન થયું.
- જે ૧૦ વ્યક્તિઓ એ અમુક વિધિઓનું પાલન ૨૧ દિવસ સુધી કર્યું તેમના શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય ઉપર ખુબજ હકારાત્મક અસરો જોવા મળી અને તે વ્યક્તિઓ નો આપણાં ધર્મગ્રંથો ઉપર વિશ્વાસ પણ વધ્યો.
- જે પણ ધાર્મિક વિધિઓ નું પાલન આપણાં રોજિંદા જીવન મા કરવાની ભલામણ આપણાં પ્રાચીન ધર્મ ગ્રંથો મા કરેલી છે તેનું પાલન દરેક વ્યક્તિએ અચૂક કરવું જ જોઈએ. જેઓને પણ આ વિધિઓ પાછળ ના વિજ્ઞાન વિષે માહિતી છે તેમણે તેની આજુબાજુ ના વ્યક્તિઓ મા પણ તેની જાગૃતિ ફેલાવવી જ જોઈએ.
- આ વિધિઓ નું પાલન રોજિંદા જીવન મા નિયમિત પણે થાય તે ખુબજ જરૂરી છે, નહિતર તેના પરિણામો મળશે નહીં.

### એકનોલેજમેંટ્સ

સૌ પ્રથમ હું AICTE ના IKS ડિવિસન નો આભાર માનું છે કે મને આ પ્રોજેક્ટ કરવાની તક આપી. હું મારા મેન્ટર ભૂમિકા એસ. ઝાલાવાડિયા મેડમ નો ખુબજ આભાર માનું છે કે જેમના માર્ગદર્શન હેઠળ હું આ પ્રોજેક્ટ સારી રીતે પૂરો કરી શકી. ગૂગલ ફોર્મ થી સર્વે કરવા માટે જે ૫૦ વ્યક્તિઓ મને પ્રતિસાદ આપ્યો તેનો આભાર માનું છે. જે ૧૦ વ્યક્તિઓ એ ૨૧ દિવસ સુધી અમુક ચોક્કસ વિધિઓ નું પાલન કર્યું અને તેની તેમના શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય ઉપર જે અસર થઈ તેનો મને

ફિડબેક આપ્યો તેનો પણ હું ખૂબ ખૂબ આભાર માનું છું. હું આત્મીય યુનિવર્સિટી, રાજકોટ નો આભાર માનું છું જ્યાં અત્યારે હું અભ્યાસ કરું છું, જ્યાં એવું વાતાવરણ ઉપલબ્ધ છે જેથી આ પ્રકાર ના પ્રોજેક્ટ થઈ શકે. અને છેલ્લે હું આ સમસ્ત અસ્તિત્વ નો આભાર માનું છે કેમકે તેના સહયોગ વિના હું પ્રોજેક્ટ ક્યારેય પૂરો ના કરી શકું.

## સંદર્ભો

૧. Scientific Reasons behind our Dharmik Rituals, Malila Sibir 2020, North London Vibhag, Hindu Sevika Samiti (UK) by Deepa Tade
૨. 108 Old Rituals, New Perspectives by Mahabala Seethalabhai
૩. ધર્મ ભી કભી વિજ્ઞાન થા, હૈ ઓર રહેગા પુસ્તક, લેખક – મુકેશ ગ. પંડયા
૪. <https://www.sanskritimagazine.com/indian-religions/hinduism/significance-of-a-deepam-diya-deepak-jot-jyoti-lamp/>
૫. <https://www.timesnownews.com/spiritual/religion/article/significance-of-worshipping-tulsi-plant-every-day/591075>
૬. <https://thriveglobal.in/stories/finding-meaning-in-ancient-indian-bathing-rituals>
૭. હિન્દુ માન્યતાઓનો વૈજ્ઞાનિક આધાર – ડૉ. ભોજરાજ દ્વિવેદી
૮. શ્રીમદભાગવતગીતા
૯. ગહરે પાની પૈઠ – ઓશો
૧૦. Hindu Festivals – Sadhu Mukundcharandas
૧૧. <https://timesofindia.indiatimes.com/blogs/scientificallly-trended/exploring-the-science-behind-diwali/>
૧૨. <https://globalpress.hinduismnow.org/india/the-science-behind-makara-sankranti-pongall-lohri-uttarayan-maghi-bihu-khichdi-guruprasads-portal/>
૧૩. <https://sageuniversity.edu.in/blogs/Significance-of-Celebrating-Basant-Panchami-in-Education-Centers>

၅၄. <https://himbat.ngontinh24.com/article/science-behind-holi-the-festival-of-colors-google-arts-culture>

၅၅. <https://www.stumagz.com/science-behind-navratri/>

၅၆. <https://www.youtube.com/watch?v=9xRDa4JaHUI>

၅၇. [https://www.youtube.com/watch?v=ZvOH9IqTBGI&list=TLPQMTMwOTIwMjKKMSjc\\_2-A4g&index=2](https://www.youtube.com/watch?v=ZvOH9IqTBGI&list=TLPQMTMwOTIwMjKKMSjc_2-A4g&index=2)

၅၈. [https://www.youtube.com/watch?v=Rk-YmY\\_gscM](https://www.youtube.com/watch?v=Rk-YmY_gscM)

၅၉. <https://www.youtube.com/watch?v=1ftnFBrPG7A&t=307s>