



Photo Caption : Winners of Pan Vilas' Shauk Se Duniya Ghumo offer, receiving the mega prize at YMCA, Ahmedabad.(16)

45 Indian companies participating in Expo Cihac in Mexico City

Trade Promotion Council of India (TPCI) is leading a contingent of 45 exhibitors, representing various sectors of the construction industry like building materials, construction equipment, interior furnishing, manufacturing and marketing of ceramic vitrified tiles to Expo Cihacin Mexico City.

Expo Cihac is the leading event for the construction industry being held in Citibanamex Center, Mexico from today till October 20, 2018. This event is expected to bring together the best products, technologies and innovations in construction from all over the world. More than 570 exhibitors from the field of architecture, engineering, interior design, lighting, home automation and machinery are participating in the expo.

The main objective of participating countries is to increase their brand exposure, attract more prospects and strengthen their relationship with the participants of the growing construction industry.

The ceramic industry of India does business of \$1.243 billion worth of export from

ceramic products in a year. There is great scope for business in Mexico as the ceramic products export to Mexico presently is only \$73.8 million from India. With a good number of business visitors coming from other Latin American companies as well, the overall scope for business is much larger for those participating in this expo.

Chairman, TPCI, Mohit Singla said that the TPCI's flagship export promotion event Source India Mexico is being held along with Expo Cihac in Mexico City. Indian companies representing various sectors including building materials, construction equipment, interior furnishing, and technology for building construction will be showcasing a wide range of Indian products in the exhibition.

Underlining the importance of Expo Cihac, Chairman, TPCI said that this exhibition is an ideal platform for the participants to explore the business opportunities for exports, joint ventures, technology transfers and marketing tie-ups with their Mexican counterparts and other participating countries.

Health on GeM workshop organised

The six-week long National Mission Series concluded with a workshop on Health on GeM in New Delhi yesterday. The workshop organized by Government e Marketplace (GeM), in partnership with Ministry of Health and Family Welfare was aimed to sensitise potential vendors, suppliers and buyers from various parts of the country and different government agencies on the proven benefits of GeM and encourage them to procure more using this platform.

Secretary, Ministry of Health and Family Welfare, Preeti Sudan, in her inaugural address, urged GeM to further expand their products and services to cater to a larger set of buyers. She said that GeM is a platform where government has matched technology with transparency and the need for procurement from the government's point of view along with all the stakeholders in the business. She said that 400 products have been identified which are commonly consumed and the list has been given to Bureau of Indian Standards (BIS) to set out standards for them, so that there is no scope for discretion and buyers and suppliers know what they have to adhere to it.

Secretary, Commerce, Dr. Anup Wadhawan, said that procurement has been a very critical and sensitive subject in Government, notwithstanding the volume of rules,

regulations, procedures, cross checks, safeguards and the various precautions taken by government officials. He said that GeM offers the way forward to overcome all these pitfalls and it is a transparent platform with the possibility of procurement with some accountability for both vendor and procurer.

Speaking on the occasion, CEO, GeM, Radha Chauhan, said that it is a great opportunity for GeM to have such a platform to openly interface, interact and deliberate on health. Presently, GeM records close to 15000 transactions for healthcare products which is about Rs 220 crore worth of business and there is a tremendous scope for this business to flourish through GeM over the next few months.

Two panel discussions were held during the workshop. The first panel discussion focused on the challenges in transforming procurement of medical equipment, medical devices and drugs through GeM. The second panel discussed issues from sellers' perspective on how GeM can be a game changer in making the public procurement in the health sector open, inclusive and efficient. The workshop endorsed the transformation brought in by GeM in making the procurement of medical equipment, medical devices and drugs, more transparent, efficient and economical for government and manufacturers.

Preparatory meeting for the First National Summit on Invest in AYUSH held

On the occasion of Ayurveda Day celebrations, Ministry of AYUSH is organising First National Summit on Invest in AYUSH at Ambedkar International Centre, New Delhi on 4th November, 2018. The summit is to encourage public sector undertakings (PSUs) under different Ministries/Departments of the Government and private companies to invest in AYUSH. NITI Aayog and Department of Industrial and Policy and Promotion are the partner organisations of this first National summit in AYUSH.

A preparatory meeting for the summit was organised on 16th October 2018, which was presided by union Minister of State (Independent Charge) for AYUSH Shri Shripad Yesso Naik. On this occasion Shri Naik said that Ministry has taken many new initiatives to increase the market size of AYUSH and we are in close cooperation with Industry Chambers like FICCI, CII, PHD Chambers and ASSOCHAM etc. to achieve this goal. He appreciated the initiatives taken by these chambers by constituting Ayurveda or AYUSH committees to give special emphasis on AYUSH sector.

The AYUSH Minister also said that Ministry of AYUSH has signed MoU with Ministry of Micro Small and Medium Enterprises (MSME) to develop entrepreneurs in AYUSH sector and to strengthen the existing AYUSH Industry sector including manufacturers of AYUSH drugs, cosmetics, food supplements, hospital industry, etc. He further said that we will be working with MSME to organize 50 Entrepreneurship Development Programs in next one year in different cities covering all the states across the country.

The Minister also said that the Ministry has taken a challenge to create one lakh job opportunities in AYUSH Sector under the Champion Sector Scheme as devised by Union Cabinet and the Ministry is working with Commerce



Ministry to support non-government sector to establish many international standard Ayurveda and other AYUSH Hospitals.

The Minister further added that the ministry is also developing horizontal integration with other Ministries of Government of India. He said that Ministry of railways has agreed to set up AYUSH wing in 5 railway hospitals. Likewise, Ministry of Health & Family Welfare, Home Ministry, Ministry of Defence, Ministry of Labour is also setting AYUSH wings in hospitals under their respective ministries. Shri Naik said that many PSUs have also come forward to set up AYUSH hospitals.

Ministry of AYUSH has taken many initiatives for promotion and propagation of AYUSH systems. There is growth of 15.38% in the number of patients treated with AYUSH systems of Medicine through AYUSH Hospitals and Dispensaries in last four years.

The Government of India has allowed hundred percent foreign direct investments in health sector. Due to resurgence in the global demand for AYUSH and Herbal products the total value of Export the AYUSH and Herbal products has increased to from USD 354.68 million in year 2014 -15 to USD 401.68 million in year 2016-17 in global market.

Ministry of AYUSH has taken many initiatives for promotion and propagation of AYUSH systems. There is growth of 15.38% in the number of patients treated with AYUSH systems of Medicine through AYUSH Hospitals and Dispensaries in last four years.

The Government of India has allowed hundred percent foreign direct investments in health sector. Due to resurgence in the global demand for AYUSH and Herbal products the total value of Export the AYUSH and Herbal products has increased to from USD 354.68 million in year 2014 -15 to USD 401.68 million in year 2016-17 in global market.

Shri Radha Mohan Singh meets Ambassador of USA in India Mr. Kenneth I. Juster

The US Ambassador in India Mr. Kenneth I. Juster called on the Union Minister of Agriculture and Farmer Welfare Shri Radha Mohan Singh today at Krishi Bhawan in New Delhi. During the course of the meeting, both the dignitaries discussed ways and means to reinforce trade and bilateral relations in agriculture.

The Union Minister of Agriculture and Farmers Welfare stated that the main objective of this meeting was to create new opportunities for mutually beneficial trade and economic partnership with USA so that Indian economy could be strengthened.



Shri Singh stated that USA expressed its satisfaction towards the systematic approach adopted by India for production of grapes and assured to expeditiously finalize the legislation related to

the access of Indian commodities in USA markets so as to be able to export Indian table grapes to USA by November 2018 season. Union Agriculture Minister pointed out that during the

course of discussion, the issue of the sanction imposed on the import of Indian pomegranate arils by USA was brought up. Shri Singh requested US Ambassador for immediate removal of this ban assuring him that India has made necessary improvement in the production system related to these exports.

Union Minister of Agriculture and Farmers Welfare stated that these discussions will reinforce the bilateral relations resulting in the enhancement of the trade in agriculture and allied commodities between the two sides for improved outcomes in the future

Indian Navy Augments Submarine Rescue capability

The Western Naval Command has successfully concluded the maiden trials of the Deep Submergence Rescue Vehicle (DSRV) which has ushered in a niche capability into the Indian Navy. The DSRV, which is operated by a crew of three, can rescue 14 personnel from a disabled submarine at one time.

On 15 Oct 2018, the DSRV carried out under water mating with a bottomed submarine, at over 300 feet depth. On successful mating the DSRV opened its hatches and the submarine hatches and carried out transfer of personnel from the submarine to the DSRV. These sea trials have proven the newly inducted DSRV's ability to undertake



rescue operations from disabled submarines at sea and has provided the Indian Navy with a critical capability.

During the trials the DSRV also dived successfully up to 666 m. This is a record for deepest submergence by a

'manned vessel' in Indian waters. The DSRV crew has also carried out ROV operations at over 750 metres and Side Scan Sonar operations at over 650 metres, which are all 'firsts' for the Indian Navy. The ongoing trials will also

include air transportation of the system by the IAF's heavy-lift transport aircraft. Completion of the trials will put the Indian Navy into a small league of world navies that have integral submarine rescue capability.

Uttarakhand has comparative advantage in Tourism, needs to fine-tune it's resources, says Shri N. K. Singh

In a first, Finance Commission today held a detailed meeting with the representatives of Tourism industry in Nainital considering the fact that tourism is one of the major pillars of the economy of Uttarakhand. Chairman Shri N.K. Singh said that Uttarakhand has a comparative advantage in tourism sector which many states do not have. It has highest rate of return on investment and multiplier effects for growth and employment. It would be a

task for State govt to fine-tune its resources towards this.

Yesterday, addressing a press conference in Dehradun, the Chairman said that Uttarakhand has immense economic potential and boundless opportunities despite environmental and geographical constraints. The state can become a hub for tourism, ecological services and a conservation model for the nation. Challenges faced by Uttarakhand are real and its needs legitimate. The Finance

Commission is committed to support the state within the Constitutional framework to realise its huge untapped potential.

Referring to the wide ranging discussions held with the state govt, he said that Commission will positively look into the request for revenue deficit grants to the state which it could not get during the previous commission. He appreciated the high GSDP growth rate and Per Capita Income of the state as compared to the

national averages. However, issues like intra state disparity and need for improvement in some social indicators needs to be tackled innovatively through suitable policy measures. Chairman also noted that Uttarakhand is facing the challenge of low realisation of GST revenues. However, he said that final equilibrium point of GST is yet to arrive. The Commission has to assess the revenues and expenditures of both the centre and the states which is a challenging task.

Sri Lankan President Maithripala Sirisena calls PM Modi

The President of Sri Lanka Maithripala Sirisena called Prime Minister Modi on telephone today.

The President of Sri Lanka stated that he categorically rejected the reports in sections of media about him aluding to the involvement of India in any manner whatsoever in an alleged plot to assassinate the President and a former Defence Secretary of Sri Lanka.

He mentioned that the mischievous and malafide reports were utterly baseless and false, and seemed intended to create misunderstanding between the two leaders as well as damage the cordial relations between the two friendly neighbours.

The President apprised the Prime Minister of the urgent steps taken by him personally and the Government of Sri Lanka to publicly reject these reports. In this context,

he also recalled his meeting with the High Commissioner of India to Sri Lanka today morning.

The President also stated that he regards the Prime Minister as a true friend of Sri Lanka, as also a close personal friend. He stressed that he greatly valued the mutually beneficial ties between India and Sri Lanka, and remained steadfast to work with the Prime Minister for further strengthening them.

The Prime Minister appreciated the prompt steps taken by the President and his Government to firmly refute the malicious reports by publicly clarifying the matters. He also reiterated India's emphasis on 'neighbourhood first' policy and the priority the Government of India and he personally attach to developing even stronger all-round cooperation between the two countries.

Education continued to be a strategic priority in India's national development initiatives

Minister of State for Human Resource Development, Dr. Satya Pal Singh participated in the 7th Meeting of Education Ministers of Shanghai Cooperation Organisation (SCO) Member States held in Astana, Kazakhstan today during his three day visit of Kazakhstan from 15th to 18th October 2018.

In his statement at the meeting, MoS said that education continued to be a strategic priority in India's national development initiatives which helped in achieving substantial progress in improving access to and quality of school and higher education. He informed that India had 1.5 million schools with a total enrolment of 260 million students and 8.69 million teachers. The higher education sector comprised 864 Universities; over 40,000 colleges; 11,700 standalone in-

stitutions; 35.7 million students; and over 1.3 million faculty. India had also launched a 'Skill India' mission in 2015 with a view to skilling 400 million youth by 2022.

In order to respond to the emerging knowledge-based economies and the rapidly changing labour market, was imperative for all SCO with special emphasis on enhancing employability and skills.

Dr Singh had expressed India's support to the efforts aimed at establishment and functioning of the University of Shanghai Cooperation Organisation (USCO) as also the action plan and measures on development and modernization of the national education systems of the SCO member states for 2019-2020 as enshrined in the Protocol that was signed at the conclusion of the Meeting.

CAUTION NOTICE

This is to inform subscribers that signals of some or all of the channels (namely, Cartoon Network, Pogo, WB, HBO, Cartoon Network HD, HBO HD and CNN International) are likely to be disconnected after three weeks' to following Multi System Operator on the ground detailed hereinafter.

Sl. No.	Name of MSO	DAS notified Areas	Reason for Disconnection
1	Jiya Network	Subscribers catered by DPO across India are likely to be affected	Non-Payment
2	Singh Satellite	Subscribers catered by DPO across India are likely to be affected	Non-Payment and Non-Submission of SMS Report

Issued in public interest for and on behalf of M/s. Turner International India Private Limited
By: IndiaCast Media Distribution Private Limited
703, 7th Floor, HDIL-Kaledonia, Opposite Vijay Nagar, Sahar Road, Andheri (East), Mumbai - 400 069

CAUTION NOTICE

This is to inform subscribers that signals of some or all of the channels (namely, CNBC TV18, CNBC Awaaz, CNN News18, News18 India, CNBC Bajaar, CNBC TV18 Prime HD, News18 Kerala, News18 Tamil Nadu, News18 Assam/North East, History Channel, FYTV18, History Channel (HD), News18 Lokmat, Colors, MTV, MTV Indies, Rishtey, Nick, Vh1, Sonic, Comedy Central, Nick Jr., Colors Infinity, MTV Beats, Rishtey Cineplex, Colors Super, Colors HD, MTV Indies HD, Colors Infinity HD, Comedy Central HD, Vh1 HD, Nick HD+, Colors Marathi HD, Colors Bangla HD, Colors Kannada HD, MTV Beats HD, MTV HD+, Cineplex HD, Colors Gujarati, Colors Marathi, Colors Bangla, Colors Kannada, Colors Oriya, News18 Uttar Pradesh Uttaranchal, News18 MP Chhattisgarh, News18 Rajasthan, News18 Urdu, News18 Bihar, Jharkhand, News18 Kannada, News18 Bangla, News18 Haryana/Himachal Pradesh, Colors Tamil, Colors Tamil HD, Colors Kannada Cinema, News18 Gujarati and News18 Odia) are likely to be disconnected after three weeks' to following Multi System Operator on the ground detailed hereinafter.

Sl. No.	Name of MSO	DAS notified Areas	Reason for Disconnection
1	Jiya Network	Subscribers catered by DPO across India are likely to be affected	Non-Payment
2	Singh Satellite	Subscribers catered by DPO across India are likely to be affected	Non-Payment and Non-Submission of SMS Report

Issued in public interest for and on behalf of TV18 Broadcast Limited
By: IndiaCast Media Distribution Private Limited
703, 7th Floor, HDIL-Kaledonia, Opposite Vijay Nagar, Sahar Road, Andheri (East), Mumbai - 400 069

ADINATH EXIM RESOURCES LIMITED

Regd. Office Address: 12A 3rd Floor, Abhisree Corporate Park, Ambli Bopal Road, Ambli, Ahmedabad-380058, Gujarat
Contact No.: 02717-298510; Fax no.: 02717-298520
Email: aerinodolofficer@gmail.com
Website: www.adinatheximresources.com;
CIN: L51909GJ1995PLC024300

NOTICE

Notice is hereby given that pursuant to Regulation 29 (1) (a) of Securities and Exchange Board of India (Listing Obligations and Disclosure Requirements) Regulations, 2015, meeting of the Board of Directors of ADINATH EXIM RESOURCES LIMITED will be held on Friday, November 02, 2018 at 11:00 a.m. at the Registered Office of the Company situated at 12A, 3rd Floor, Abhisree Corporate Park, Ambli Bopal Road, Ambli, Ahmedabad-380058, Gujarat, inter alia, to consider and approve Un-Audited Financial Results and statement of assets and liabilities for the quarter and half year ended on September 30, 2018.

The information contained in this notice is also available on the Company's website at www.adinatheximresources.com and on the website of the Stock Exchange at www.bseindia.com.

For, Adinath Exim Resources Limited
Sd/-
SHILPA SHARMA
(Company Secretary & Compliance Officer)

Date: 18.10.2018
Place: Ahmedabad

માલદિવમાં યામીન સત્તા છોડવા તૈયાર નહિ, ભારત જરૂરી પગલાં ભરશે!!

માલે/ન્યુ દિલ્હી, માલદિવના રાષ્ટ્રપતિ અબ્દુલા યામીને ફરી એકવાર પોતાનો અસલી રંગ દેખાડ્યો છે. ચૂંટણીમાં થયેલા કારમા પરાજય બાદ પણ તેઓ સત્તા છોડવા તૈયાર નથી. જેને લઈને ભારતે લાલ આંખ કરી છે. ભારતે એ વાતના સંકેત પણ આપ્યા છે કે, માલદિવની સ્થિતિ પર ભારત સતત નજર રાખી રહ્યું છે. જો જરૂર પડશે તો પગલા પછ ભરવામાં આવશે.

તો બીજા બાજુ અમેરિકા અને યુરોપના દેશો પણ સંકેત આપ્યા છે કે, ચૂંટણી પરિણામો બાદ પણ યામીન સત્તા નહીં છોડે તો તેના આકરા પરિણામો ભોગવવા પડશે. સુઓના જણાવ્યા પ્રમાણે માલદિવ પર આર્થિક પ્રતિબંધો લાદવા સહિતના બીજા વિકલ્પો પર આંતરરાષ્ટ્રીય સમુદાય

વિચાર કરી રહ્યો છે. જેમાં ભારત પણ સક્રીયરૂપે ભાગ લેશે. ૨૩ સપ્ટેમ્બરે માલદિવમાં ચૂંટણી પરિણામો જાહેર થયાં હતાં. જેમાં અબ્દુલા યામીનો કારમો પરાજય થયો હતો અને ઈબ્રાહિમ મોહમ્મદ સોહિલની જીત થઈ હતી. પરંતુ અગાઉ સુપ્રીમ કોર્ટના આદેશોને ફગાવીને દેશભરમાં ઈમરજન્સી લાદી યુકેલા યામીન સત્તામાં ચીપકી રહેવા માંગે છે. તેમણે ચૂંટણીમાં ગડબડનો આરોપ લગાવી પરિણામોને સુપ્રીમ કોર્ટમાં પડકાર્યા છે. માલદિવે અબ્દુલા યામીને ચૂંટનીમાં પોતાના પરાજયનું કારણ ગાયબ થયેલી સ્માલી અને મતદાનમત્રમાં ગડબડ ગણવી હતી. યામીને ચૂંટણી પરિણામો રદ કરવાનીએ સુપ્રીમ કોર્ટમાં અરજ કરી છે.

આઈસીઆઈસીઆઈ બેંકે પ્રી-એપ્રૂવ્ડ કાર લોન માટે સંપૂર્ણ ફાઈનાન્સની ઓફર કરી

મુંબઈ: આઈસીઆઈસીઆઈ બેંકે એના સેવિંગ્સ એકાઉન્ટ ગ્રાહકોને કારની ઓન-રોડ કિંમતમાં ૧૦૦ ટકા સુધીનું પિરાણ કરવા ઉદ્યોગમાં સૌપ્રથમ પ્રી-એપ્રૂવ્ડ લોનની સુવિધા લોચ કરી છે. આ સુવિધા ગ્રાહકોને રૂ. ૨૦ લાખ સુધીની લોનનો લાભ લેવા ગ્રાહકોને સક્ષમ બનાવે છે. બેંક કામકાજનાં ચાર કલાકમાં લોનની રકમ આપે છે. આઈસીઆઈસીઆઈ બેંકે તહેવારની સિઝન દરમિયાન એનાં ગ્રાહકોને ઝડપથી એમની પસંદગીનાં વાહનોની ખરીદી કરવામાં મદદ કરવા આ ઓફર પ્રસ્તુત કરી છે. આ પહેલ પર આઈસીઆઈસીઆઈ બેંકનાં ડિટેલ સીક્યોર્ડ એસેટનાં સીનિયર જનરલ

મેનેજર અને હેડ શ્રી રવિ નારાયણને કહ્યું હતું કે, “આઈસીઆઈસીઆઈ બેંક એના ગ્રાહકોને ઝડપથી, અતિ સુવિધાજનક નવીન ઉપાદાનો અને સેવાઓ ઓફર કરવા હંમેશા કટિબદ્ધ છે. આ ઓફર તહેવારની સિઝન દરમિયાન ગ્રાહકની ખુશી વધારવા અમારાં સતત પ્રયાસોનો અનુરૂપ છે. આ ઓફરનો લાભ અમારાં લાખો ગ્રાહકો લઈ શકે છે અને અમને ખુશી છે કે નવી સર્વિસ સાથે તેઓ થોડાં કલાકની અંદર સરળતાપૂર્વક તેમની ફેસિલિટી પૂર્ણ કરી શકે છે અને તેમનાં પરિવારનો ખુશી આપી શકે છે. અમારાં માનવું છે કે, આ ઓફર અમારાં ગ્રાહકોને બેંકિંગનો શ્રેષ્ઠ અનુભવ ઓફર કરશે.” (૧)

તાજેતરના જીએસટી ડિપાર્ટમેન્ટ ના કેટલાક બેંકો પર રેમિટન્સ સેવાઓમાં રૂ. ૧૦૦ કરોડનો દંડ ઉદ્યોગ માટેનો પાઠ છે: સુવિધા

ત્રણ પાનગી બેંકો અને મની ટ્રાન્સફર સેવાઓ માટે ચુકવણી બેંક દ્વારા થરેલું રેમિટન્સ સેવાઓ પૂરી પાડતા ખેલાડીઓને ૨૬ કરોડ માફી આપવાની મંજૂરી, તાજેતરના રૂ. ૧૦૦ કરોડના જીએસટી અવમૂલ્યન અને આરબીઆઈ માર્ગદર્શિકાના પ્રવાહ જેવા કિસ્સાઓને અવગણવામાં લાંબા સમય સુધી ચાલશે. સુવિધા ઈન્ફોસર્વિસના સ્થાપક પરેશ રાજદેના જણાવ્યા પ્રમાણે, “બેન્ક દ્વારા પ્રાપ્ત આંશિક ઈન્ટરવેલ કારણે હાલમાં ઈકોસિસ્ટમ માટે અસરકારક જીએસટી દર ૨૭% આવે છે. ૬૨ મુક્તિ ફક્ત ઉદ્યોગના સહભાગીઓને સમાજના નિર્ણાયક સેગમેન્ટમાં સેવા આપવા માટે ટકાઉપણાની મદદ કરશે

નહી પરંતુ તેમના દ્વારા વધુ સુસંગત વર્તનને પ્રોત્સાહિત કરશે.” જોકે, તે ઉમેરે છે કે વધુ અનુકૂળ કરવેરા કાયદાની ઈચ્છા ચોક્કસપણે કાયદાના ખોટી રજૂઆતના આવા ગંભીર સંજોગોના કારણે હોઈ શકતી નથી. તાજેતરના જીએસટી વિભાગ દ્વારા રજૂ કરાયેલી માટે અમુક કંપનીઓ વિરુદ્ધ ૧૦૦ કરોડની દંડ ફટકારવામાં આવી હતી અને સ્થાનિક રેમિટન્સના નિયમનકારી ધોરણોને ફટકારવા બદલ બેંકો અને તેમના ભાગીદારોને તેમના વર્તન વિશે પાઠ કરવો જોઈએ. સારા શાસન પ્રણાલીઓનું સમર્થન કરવું આવતીકાલના નેતાઓના નિર્માણ માટેનો આધાર છે, “તે કહે છે. (૧.૩-૮)

કલર્સની કાસ્ટ પોતાની સ્વતંત્રતાની કહાણી “ઉડાન” માટે અમદાવાદની મુલાકાત લે છે



અમદાવાદ, તેના માટે નિરંતર સંઘર્ષ કરવાથી સ્વતંત્રતા શક્ય બને છે. સ્વતંત્રતાની આ લાગણીને જિવંત બનાવતાં, કલર્સનું સૌશ્યલ ડ્રામા ‘ઉડાન’ જીવન અને સમાજના નિયમોની પ્રમાણિક ભજવણીની આસપાસ ઘૂમે છે. બંધુઆ મજૂર જેવા નિષેધાત્મક વિષય પર હુમલો કરતી ચર્ચાઓને પહેલાં લાક્ષણિક નિયમના સંઘર્ષને ઉડાન પ્રકાશમાં આણે છે. ઉડાન પોતાની લડાઈ લડવા એક આત્મવિશ્વાસુ કોટીથી લઈ એક માતા અને ન્યાય માટે તેણી હિંમતપૂર્વક વિવિધ સંઘર્ષો કરતી ચક્રોર (મીરા દેવસ્થલે દ્વારા અભિનિત)ની મુસાફરી છે. પવલ જયંતિલાલ ગડા

અને ગુરુદેવ ભલ્લા પ્રોડક્શન્સ પ્રા.લિ. દ્વારા નિર્મિત, ઉડાન દર સોમવારથી શનિવાર સાંજે ૭:૦૦ કલાકે કલર્સ પર દર્શાવવામાં આવે છે. આજે, ચક્રોર (મીરા દેવસ્થલે દ્વારા અભિનિત) અને સુરજ (વિજયેન્દ્ર કુમારિયા દ્વારા અભિનિત) શોની કાસ્ટે નવરાત્રીની ઊજવણી કરવા અને પોતાના દર્શકો તરફથી આશીર્વાદ મેળવવા અમદાવાદની મુલાકાત લીધી. આ બાબતે બોલતાં, મીરા દેવસ્થલેએ કહ્યું, “શો પરની મારી મુસાફરી ખાસતી ભરપુર કરી દેનાર છે. દર્શકો તરફથી આ કેટલાંક અઠવાડિયામાં, ખાસ કરીને મારા પાત્ર ચક્રોર અંગે મેં જે પ્રતિક્રિયાઓ મેળવી છે તે નમ્ર કરી દેનાર છે. આજે અમદાવાદમાં હોવાનું, અને મારા પ્રશંસકોને મળવાનું સાચે જ ગળગળા કરી દેનાર છે. મારી માટે નવરાત્રી એટલે ડાન્સ અને કલર્સ, જે મને સૌથી વધુ ગમે છે! આ એક એવો તહેવાર છે જેની હું હંમેશા રાહ જોતી હોઉં છું! અને આગળના ચાર્ટમાં કરી મુકે તેવમ ગુજરાતી વ્યંજનો સાથે નવરાત્રીનો તહેવાર માણવાનો આ ઉચિત સમય છે. આ નવરાત્રીમાં હું મારા તમામ પ્રશંસકોને ખુશાલી, આરોગ્ય અને સમૃદ્ધિની શુભેચ્છાઓ પાઠવું છું.” (૧૯-૧૦)

મનને શાંત, સ્થિર તેમજ એકાગ્ર કરવાની સરળ વિધિ : બ્રહ્માકુમાર પ્રફુલ્લચંદ્ર શાહ

મનની ચંચળતા એ આજના સમયે સર્વને સ્પર્શતી સમસ્યા છે, પછી તે બાળક, વિદ્યાર્થી, નોકરી-યંધો કરતો વ્યક્તિ હોય કે નિવૃત્ત વૃદ્ધ કેમ ન હોય? આજનું મનોવિજ્ઞાન પણ કહે છે કે આજના મનુષ્યની મનોદશા એવી છે કે તે એક મિનિટમાં ૨૦ થી ૩૦ જેટલા વિચારો કરે છે. એટલે કે તેના મનમાં દિવસ દરમ્યાન ૩૦૦૦થી ૪૫૦૦ જેટલા વિચારો ઉત્પન્ન થાય છે. આટલા મોટા પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન થતાં વિચારોમાંથી ફક્ત ૧૫ થી ૨૦ % વિચારો જ તેના નિત્યક્રમ, અન્ય કાર્યો તેમજ તેની જવાબદારીઓ નિભાવવા અંગેના હોય છે. બાકીના ૮૦% વિચારો વિષાકત, નકારાત્મક કે વ્યર્થ હોય છે. તેમાં પણ વ્યર્થ વિચારોનું પ્રમાણ સૌથી વધુ હોય છે. જે તેના માટે બિલકુલ જરૂરી નથી. એવાની જ્યારે આવી મનોદશા હોય ત્યારે મનને શાંત રાખવું કે સ્થિર રાખવું અઘરું બની જાય છે. આવી મનોદશામાં વ્યક્તિ પોતાની એકાગ્રતાની શક્તિને ગુમાવતો જાય છે.

આપણે સૌ જાણીએ છીએ કે કોઈ પણ કાર્ય પૂરી કાર્યદક્ષતાથી તેમજ કાર્યત્વરાથી સફળતાપૂર્વક સમ્પન્ન કરવું હોય તો એકાગ્રતાની શક્તિ અત્યંત આવશ્યક છે. અર્જુન જેવી એકાગ્રતા આજે આપણને અંગ્રીક દેખાતી નથી. પરંતુ આપણે નિરાશ થવાની પણ જરૂરત નથી. ભારતીય સંસ્કૃતિનું યોગનું વિજ્ઞાન મનને શાંત, સ્થિર તેમજ એકાગ્ર કરવા માટે અને મદદરૂપ થઈ શકે છે. યોગનો નિયમિત અભ્યાસ આપણા મનની એકાગ્રતામાં ચોક્કસ વૃદ્ધિ કરશે. આવો, આપણે યોગાભ્યાસના ભાગરૂપે એક શિથિલીકરણની ક્રિયા દ્વારા મનને શાંત, સ્થિર તેમજ એકાગ્ર કરવાનો પ્રયત્ન કરીએ.

દીર્ઘ શ્વસનદ્વારા શિથિલીકરણ :- સર્વપ્રથમ આ ક્રિયા કયા સિધ્ધાંત માટે ધન્યવાદ. જો તમને લોકોને નિયમિત કોઈ પરેશાની થાય છે તો અમને જરૂર જણાવો.

વીડિયો શેરિંગ વેબસાઈટ યૂટ્યૂબ બે કલાક બંધ રહ્યું, કંપનીએ યૂઝર્સની માફી માંગી

ન્યુ દિલ્હી, વીડિયો શેરિંગ વેબસાઈટ યૂટ્યૂબ ભારતીય સમયાનુસાર ભુખવારે સવારે ૬:૩૦ વાગ્યાથી ૬પ થઈ ગયું હતું જે થોડા કલાક બાદ ફરી શરૂ થઈ ગયું છે. વિશ્વભરના યૂઝર્સથી યૂટ્યૂબમાં એરરની ફરિયાદ મળી હતી. ડેસ્કટોપ વર્ઝન પર વેબસાઈટ ટેમ્પલેટ જોવા મળી રહ્યું હતું પરંતુ વીડિયો પ્લે થતો ન હતો. વીડિયો પર ક્લિક કરતાં જ ઈન્ટરનલ સર્વર એરર જોવા મળતું હતું જેને પગલે વિશ્વભરના યૂઝર્સને ભારે તકલીફ પડી હતી. જો કે આ અંગેના સંજ્ઞાન લેતાં કંપનીએ આ ખરાબીને જલદીથી ઠીક કરવાની વાત કરી હતી અને થોડાં કલાક બાદ યૂટ્યૂબ કામ કરવા લાગ્યું હતું. યૂટ્યૂબની ખરાબી ઠીક કર્યા બાદ કંપનીએ ટ્વિટર પર કહ્યું, “અમે પરત આવી ગયાં છીએ. તમારા લોકોના ધૈર્ય

પર કામ કરે છે તે સમજ લઈએ. મનને શાંત તેમજ સ્થિર કરવા મનના વિચારોની ગતિને તેમજ તેની ચંચળતા ને ઓછી કરવી જરૂરી છે. આપણા સૌનો અનુભવ છે કે આપણા વિચારોની ગતિને તેમજ શ્વાસની ગતિને સિદ્ધો સંબંધ છે. જ્યારે આપણે આવેશ કે આવેગમાં આવી જઈએ છીએ ત્યારે આપણા શ્વાસોશ્વાસની ગતિ ધીમી પડી જાય છે. આ સિધ્ધાંત આધારે જો આપણાં આપણાં શ્વાસની ગતિને આપણાં પ્રયાસથી ઓછી કરી દઈએ તો તેની અસર આપણાં વિચારોની ગતિ તેમજ ચંચળતા પર પડશે અને મન શાંત થશે તેમજ સ્થિર થશે. ઊંઝા ઊંઝા શ્વાસ લેવાથી શ્વાસની ગતિમાં ઘટાડો થશે અને તેની અસર મનની સ્થિરતા પર પડશે. દીર્ઘ શ્વસન દ્વારા શિથિલીકરણની આ પદ્ધતિના અભ્યાસ માટે સર્વ પ્રથમ નીચે દર્શાવેલ કોઈ પણ એક સ્થિતિને અપનાવો.

સ્થિતિ નં-૧:- બન્ને પગની સાદી પલાંટી વાળી જમીન પર પાથરેલા સ્વચ્છ આસન પર સુપાસનમાં બેસો. મેરુદંડ, ગર્દન અને માથું બિલકુલ સીધું રાખી ટકાર બેસવું. મનને એકાગ્ર કરવા માટે મહત્વની જ્ઞાનમુદ્રા અપનાવવા બન્ને હાથના કાંડા વૃંદણ પર રહે તે રીતે હાથ રાખો. પહેલી આંગળી અને અંગૂઠાના છેડા અડકાડી વર્તુળબનાવવું. બીજા ત્રણ આંગળીઓ બિલકુલ સીધી રાખવી. આંખો અર્ધપુલ્લી રાખો.

સ્થિતિ નં-૨:- આરામદાયક ખુરશીમાં બેસો તથા તમારી કોડોને સીધી અને ટકાર રાખો. બન્ને પગ અને વૃંદણ વચ્ચે થોડું અંતર રાખો. તમારી અડીને અંદરની તરફ અને પંજાને બહારની તરફ ઢળેલા રાખો. હાથને કોણી માંથી વાળી હાથના પંજાને

બન્ને નાસિકા દ્વારા આશરે દોઢ સેકન્ડમાં અથવા વધુ કાઉન્ટ માટે શ્વાસ અંદર લો. શ્વાસને અંદર લેવાની ક્રિયાને પૂરક ક્રિયા કહેવામાં આવે છે. ત્યારબાદ અડધી કે પોણી સેકન્ડ માટે શ્વાસને બહારની તરફ ક્રિયા કરવા માટે મહત્વની રોકી રાખો. આ થઈ કુંભક ક્રિયા. ત્યારબાદ આશરે બે સેકન્ડમાં અથવા પાંચ કાઉન્ટમાં શ્વાસને હળવેથી ધીરે ધીરે બન્ને નાસિકાથી બહાર કાઢો. આને રેચક ક્રિયા કહેવાય છે. ત્યારબાદ શ્વાસનું બીજું નવું ચક્ર શરૂ કરતા પહેલાં અડધીથી પોણી સેકન્ડ અથવા બે કાઉન્ટ માટે શ્વાસને ફેફસામાં રોકી રાખો. આ થઈ કુંભક ક્રિયા. ત્યારબાદ આશરે બે સેકન્ડમાં અથવા પાંચ કાઉન્ટમાં શ્વાસને હળવેથી ધીરે ધીરે બન્ને નાસિકાથી બહાર કાઢો. આને રેચક ક્રિયા કહેવાય છે. ત્યારબાદ શ્વાસનું બીજું નવું ચક્ર શરૂ કરતા પહેલાં અડધીથી પોણી સેકન્ડ અથવા બે કાઉન્ટ માટે શ્વાસને ફેફસામાં રોકી રાખો. આ થઈ કુંભક ક્રિયા. ત્યારબાદ આશરે બે સેકન્ડમાં અથવા પાંચ કાઉન્ટમાં શ્વાસને હળવેથી ધીરે ધીરે બન્ને નાસિકાથી બહાર કાઢો. આને રેચક ક્રિયા કહેવાય છે. ત્યારબાદ શ્વાસનું બીજું નવું ચક્ર શરૂ કરતા પહેલાં અડધીથી પોણી સેકન્ડ અથવા બે કાઉન્ટ માટે શ્વાસને ફેફસામાં રોકી રાખો. આ થઈ કુંભક ક્રિયા. ત્યારબાદ આશરે બે સેકન્ડમાં અથવા પાંચ કાઉન્ટમાં શ્વાસને હળવેથી ધીરે ધીરે બન્ને નાસિકાથી બહાર કાઢો. આને રેચક ક્રિયા કહેવાય છે. ત્યારબાદ શ્વાસનું બીજું નવું ચક્ર શરૂ કરતા પહેલાં અડધીથી પોણી સેકન્ડ અથવા બે કાઉન્ટ માટે શ્વાસને ફેફસામાં રોકી રાખો. આ થઈ કુંભક ક્રિયા. ત્યારબાદ આશરે બે સેકન્ડમાં અથવા પાંચ કાઉન્ટમાં શ્વાસને હળવેથી ધીરે ધીરે બન્ને નાસિકાથી બહાર કાઢો. આને રેચક ક્રિયા કહેવાય છે. ત્યારબાદ શ્વાસનું બીજું નવું ચક્ર શરૂ કરતા પહેલાં અડધીથી પોણી સેકન્ડ અથવા બે કાઉન્ટ માટે શ્વાસને ફેફસામાં રોકી રાખો. આ થઈ કુંભક ક્રિયા. ત્યારબાદ આશરે બે સેકન્ડમાં અથવા પાંચ કાઉન્ટમાં શ્વાસને હળવેથી ધીરે ધીરે બન્ને નાસિકાથી બહાર કાઢો. આને રેચક ક્રિયા કહેવાય છે. ત્યારબાદ શ્વાસનું બીજું નવું ચક્ર શરૂ કરતા પહેલાં અડધીથી પોણી સેકન્ડ અથવા બે કાઉન્ટ માટે શ્વાસને ફેફસામાં રોકી રાખો. આ થઈ કુંભક ક્રિયા. ત્યારબાદ આશરે બે સેકન્ડમાં અથવા પાંચ કાઉન્ટમાં શ્વાસને હળવેથી ધીરે ધીરે બન્ને નાસિકાથી બહાર કાઢો. આને રેચક ક્રિયા કહેવાય છે. ત્યારબાદ શ્વાસનું બીજું નવું ચક્ર શરૂ કરતા પહેલાં અડધીથી પોણી સેકન્ડ અથવા બે કાઉન્ટ માટે શ્વાસને ફેફસામાં રોકી રાખો. આ થઈ કુંભક ક્રિયા. ત્યારબાદ આશરે બે સેકન્ડમાં અથવા પાંચ કાઉન્ટમાં શ્વાસને હળવેથી ધીરે ધીરે બન્ને નાસિકાથી બહાર કાઢો. આને રેચક ક્રિયા કહેવાય છે. ત્યારબાદ શ્વાસનું બીજું નવું ચક્ર શરૂ કરતા પહેલાં અડધીથી પોણી સેકન્ડ અથવા બે કાઉન્ટ માટે શ્વાસને ફેફસામાં રોકી રાખો. આ થઈ કુંભક ક્રિયા. ત્યારબાદ આશરે બે સેકન્ડમાં અથવા પાંચ કાઉન્ટમાં શ્વાસને હળવેથી ધીરે ધીરે બન્ને નાસિકાથી બહાર કાઢો. આને રેચક ક્રિયા કહેવાય છે. ત્યારબાદ શ્વાસનું બીજું નવું ચક્ર શરૂ કરતા પહેલાં અડધીથી પોણી સેકન્ડ અથવા બે કાઉન્ટ માટે શ્વાસને ફેફસામાં રોકી રાખો. આ થઈ કુંભક ક્રિયા. ત્યારબાદ આશરે બે સેકન્ડમાં અથવા પાંચ કાઉન્ટમાં શ્વાસને હળવેથી ધીરે ધીરે બન્ને નાસિકાથી બહાર કાઢો. આને રેચક ક્રિયા કહેવાય છે. ત્યારબાદ શ્વાસનું બીજું નવું ચક્ર શરૂ કરતા પહેલાં અડધીથી પોણી સેકન્ડ અથવા બે કાઉન્ટ માટે શ્વાસને ફેફસામાં રોકી રાખો. આ થઈ કુંભક ક્રિયા. ત્યારબાદ આશરે બે સેકન્ડમાં અથવા પાંચ કાઉન્ટમાં શ્વાસને હળવેથી ધીરે ધીરે બન્ને નાસિકાથી બહાર કાઢો. આને રેચક ક્રિયા કહેવાય છે. ત્યારબાદ શ્વાસનું બીજું નવું ચક્ર શરૂ કરતા પહેલાં અડધીથી પોણી સેકન્ડ અથવા બે કાઉન્ટ માટે શ્વાસને ફેફસામાં રોકી રાખો. આ થઈ કુંભક ક્રિયા. ત્યારબાદ આશરે બે સેકન્ડમાં અથવા પાંચ કાઉન્ટમાં શ્વાસને હળવેથી ધીરે ધીરે બન્ને નાસિકાથી બહાર કાઢો. આને રેચક ક્રિયા કહેવાય છે. ત્યારબાદ શ્વાસનું બીજું નવું ચક્ર શરૂ કરતા પહેલાં અડધીથી પોણી સેકન્ડ અથવા બે કાઉન્ટ માટે શ્વાસને ફેફસામાં રોકી રાખો. આ થઈ કુંભક ક્રિયા. ત્યારબાદ આશરે બે સેકન્ડમાં અથવા પાંચ કાઉન્ટમાં શ્વાસને હળવેથી ધીરે ધીરે બન્ને નાસિકાથી બહાર કાઢો. આને રેચક ક્રિયા કહેવાય છે. ત્યારબાદ શ્વાસનું બીજું નવું ચક્ર શરૂ કરતા પહેલાં અડધીથી પોણી સેકન્ડ અથવા બે કાઉન્ટ માટે શ્વાસને ફેફસામાં રોકી રાખો. આ થઈ કુંભક ક્રિયા. ત્યારબાદ આશરે બે સેકન્ડમાં અથવા પાંચ કાઉન્ટમાં શ્વાસને હળવેથી ધીરે ધીરે બન્ને નાસિકાથી બહાર કાઢો. આને રેચક ક્રિયા કહેવાય છે. ત્યારબાદ શ્વાસનું બીજું નવું ચક્ર શરૂ કરતા પહેલાં અડધીથી પોણી સેકન્ડ અથવા બે કાઉન્ટ માટે શ્વાસને ફેફસામાં રોકી રાખો. આ થઈ કુંભક ક્રિયા. ત્યારબાદ આશરે બે સેકન્ડમાં અથવા પાંચ કાઉન્ટમાં શ્વાસને હળવેથી ધીરે ધીરે બન્ને નાસિકાથી બહાર કાઢો. આને રેચક ક્રિયા કહેવાય છે. ત્યારબાદ શ્વાસનું બીજું નવું ચક્ર શરૂ કરતા પહેલાં અડધીથી પોણી સેકન્ડ અથવા બે કાઉન્ટ માટે શ્વાસને ફેફસામાં રોકી રાખો. આ થઈ કુંભક ક્રિયા. ત્યારબાદ આશરે બે સેકન્ડમાં અથવા પાંચ કાઉન્ટમાં શ્વાસને હળવેથી ધીરે ધીરે બન્ને નાસિકાથી બહાર કાઢો. આને રેચક ક્રિયા કહેવાય છે. ત્યારબાદ શ્વાસનું બીજું નવું ચક્ર શરૂ કરતા પહેલાં અડધીથી પોણી સેકન્ડ અથવા બે કાઉન્ટ માટે શ્વાસને ફેફસામાં રોકી રાખો. આ થઈ કુંભક ક્રિયા. ત્યારબાદ આશરે બે સેકન્ડમાં અથવા પાંચ કાઉન્ટમાં શ્વાસને હળવેથી ધીરે ધીરે બન્ને નાસિકાથી બહાર કાઢો. આને રેચક ક્રિયા કહેવાય છે. ત્યારબાદ શ્વાસનું બીજું નવું ચક્ર શરૂ કરતા પહેલાં અડધીથી પોણી સેકન્ડ અથવા બે કાઉન્ટ માટે શ્વાસને ફેફસામાં રોકી રાખો. આ થઈ કુંભક ક્રિયા. ત્યારબાદ આશરે બે સેકન્ડમાં અથવા પાંચ કાઉન્ટમાં શ્વાસને હળવેથી ધીરે ધીરે બન્ને નાસિકાથી બહાર કાઢો. આને રેચક ક્રિયા કહેવાય છે. ત્યારબાદ શ્વાસનું બીજું નવું ચક્ર શરૂ કરતા પહેલાં અડધીથી પોણી સેકન્ડ અથવા બે કાઉન્ટ માટે શ્વાસને ફેફસામાં રોકી રાખો. આ થઈ કુંભક ક્રિયા. ત્યારબાદ આશરે બે સેકન્ડમાં અથવા પાંચ કાઉન્ટમાં શ્વાસને હળવેથી ધીરે ધીરે બન્ને નાસિકાથી બહાર કાઢો. આને રેચક ક્રિયા કહેવાય છે. ત્યારબાદ શ્વાસનું બીજું નવું ચક્ર શરૂ કરતા પહેલાં અડધીથી પોણી સેકન્ડ અથવા બે કાઉન્ટ માટે શ્વાસને ફેફસામાં રોકી રાખો. આ થઈ કુંભક ક્રિયા. ત્યારબાદ આશરે બે સેકન્ડમાં અથવા પાંચ કાઉન્ટમાં શ્વાસને હળવેથી ધીરે ધીરે બન્ને નાસિકાથી બહાર કાઢો. આને રેચક ક્રિયા કહેવાય છે. ત્યારબાદ શ્વાસનું બીજું નવું ચક્ર શરૂ કરતા પહેલાં અડધીથી પોણી સેકન્ડ અથવા બે કાઉન્ટ માટે શ્વાસને ફેફસામાં રોકી રાખો. આ થઈ કુંભક ક્રિયા. ત્યારબાદ આશરે બે સેકન્ડમાં અથવા પાંચ કાઉન્ટમાં શ્વાસને હળવેથી ધીરે ધીરે બન્ને નાસિકાથી બહાર કાઢો. આને રેચક ક્રિયા કહેવાય છે. ત્યારબાદ શ્વાસનું બીજું નવું ચક્ર શરૂ કરતા પહેલાં અડધીથી પોણી સેકન્ડ અથવા બે કાઉન્ટ માટે શ્વાસને ફેફસામાં રોકી રાખો. આ થઈ કુંભક ક્રિયા. ત્યારબાદ આશરે બે સેકન્ડમાં અથવા પાંચ કાઉન્ટમાં શ્વાસને હળવેથી ધીરે ધીરે બન્ને નાસિકાથી બહાર કાઢો. આને રેચક ક્રિયા કહેવાય છે. ત્યારબાદ શ્વાસનું બીજું નવું ચક્ર શરૂ કરતા પહેલાં અડધીથી પોણી સેકન્ડ અથવા બે કાઉન્ટ માટે શ્વાસને ફેફસામાં રોકી રાખો. આ થઈ કુંભક ક્રિયા. ત્યારબાદ આશરે બે સેકન્ડમાં અથવા પાંચ કાઉન્ટમાં શ્વાસને હળવેથી ધીરે ધીરે બન્ને નાસિકાથી બહાર કાઢો. આને રેચક ક્રિયા કહેવાય છે. ત્યારબાદ શ્વાસનું બીજું નવું ચક્ર શરૂ કરતા પહેલાં અડધીથી પોણી સેકન્ડ અથવા બે કાઉન્ટ માટે શ્વાસને ફેફસામાં રોકી રાખો. આ થઈ કુંભક ક્રિયા. ત્યારબાદ આશરે બે સેકન્ડમાં અથવા પાંચ કાઉન્ટમાં શ્વાસને હળવેથી ધીરે ધીરે બન્ને નાસિકાથી બહાર કાઢો. આને રેચક ક્રિયા કહેવાય છે. ત્યારબાદ શ્વાસનું બીજું નવું ચક્ર શરૂ કરતા પહેલાં અડધીથી પોણી સેકન્ડ અથવા બે કાઉન્ટ માટે શ્વાસને ફેફસામાં રોકી રાખો. આ થઈ કુંભક ક્રિયા. ત્યારબાદ આશરે બે સેકન્ડમાં અથવા પાંચ કાઉન્ટમાં શ્વાસને હળવેથી ધીરે ધીરે બન્ને નાસિકાથી બહાર કાઢો. આને રેચક ક્રિયા કહેવાય છે. ત્યારબાદ શ્વાસનું બીજું નવું ચક્ર શરૂ કરતા પહેલાં અડધીથી પોણી સેકન્ડ અથવા બે કાઉન્ટ માટે શ્વાસને ફેફસામાં રોકી રાખો. આ થઈ કુંભક ક્રિયા. ત્યારબાદ આશરે બે સેકન્ડમાં અથવા પાંચ કાઉન્ટમાં શ્વાસને હળવેથી ધીરે ધીરે બન્ને નાસિકાથી બહાર કાઢો. આને રેચક ક્રિયા કહેવાય છે. ત્યારબાદ શ્વાસનું બીજું નવું ચક્ર શરૂ કરતા પહેલાં અડધીથી પોણી સેકન્ડ અથવા બે કાઉન્ટ માટે શ્વાસને ફેફસામાં રોકી રાખો. આ થઈ કુંભક ક્રિયા. ત્યારબાદ આશરે બે સેકન્ડમાં અથવા પાંચ કાઉન્ટમાં શ્વાસને હળવેથી ધીરે ધીરે બન્ને નાસિકાથી બહાર કાઢો. આને રેચક ક્રિયા કહેવાય છે. ત્યારબાદ શ્વાસનું બીજું નવું ચક્ર શરૂ કરતા પહેલાં અડધીથી પોણી સેકન્ડ અથવા બે કાઉન્ટ માટે શ્વાસને ફેફસામાં રોકી રાખો. આ થઈ કુંભક ક્રિયા. ત્યારબાદ આશરે બે સેકન્ડમાં અથવા પાંચ કાઉન્ટમાં શ્વાસને હળવેથી ધીરે ધીરે બન્ને નાસિકાથી બહાર કાઢો. આને રેચક ક્રિયા કહેવાય છે. ત્યારબાદ શ્વાસનું બીજું નવું ચક્ર શરૂ કરતા પહેલાં અડધીથી પોણી સેકન્ડ અથવા બે કાઉન્ટ માટે શ્વાસને ફેફસામાં રોકી રાખો. આ થઈ કુંભક ક્રિયા. ત્યારબાદ આશરે બે સેકન્ડમાં અથવા પાંચ કાઉન્ટમાં શ્વાસને હળવેથી ધીરે ધીરે બન્ને નાસિકાથી બહાર કાઢો. આને રેચક ક્રિયા કહેવાય છે. ત્યારબાદ શ્વાસનું બીજું નવું ચક્ર શરૂ કરતા પહેલાં અડધીથી પોણી સેકન્ડ અથવા બે કાઉન્ટ માટે શ્વાસને ફેફસામાં રોકી રાખો. આ થઈ કુંભક ક્રિયા. ત્યારબાદ આશરે બે સેકન્ડમાં અથવા પાંચ કાઉન્ટમાં શ્વાસને હળવેથી ધીરે ધીરે બન્ને નાસિકાથી બહાર કાઢો. આને રેચક ક્રિયા કહેવાય છે. ત્યારબાદ શ્વાસનું બીજું નવું ચક્ર શરૂ કરતા પહેલાં અડધીથી પોણી સેકન્ડ અથવા બે કાઉન્ટ માટે શ્વાસને ફેફસામાં રોકી રાખો. આ થઈ કુંભક ક્રિયા. ત્યારબાદ આશરે બે સેકન્ડમાં અથવા પાંચ કાઉન્ટમાં શ્વાસને હળવેથી ધીરે ધીરે બન્ને નાસિકાથી બહાર કાઢો. આને રેચક ક્રિયા કહેવાય છે. ત્યારબાદ શ્વાસનું બીજું નવું ચક્ર શરૂ કરતા પહેલાં અડધીથી પોણી સેકન્ડ અથવા બે કાઉન્ટ માટે શ્વાસને ફેફસામાં રોકી રાખો. આ થઈ કુંભક ક્રિયા. ત્યારબાદ આશરે બે સેકન્ડમાં અથવા પાંચ કાઉન્ટમાં શ્વાસને હળવેથી ધીરે ધીરે બન્ને નાસિકાથી બહાર કાઢો. આને રેચક ક્રિયા કહેવાય છે. ત્યારબાદ શ્વાસનું બીજું નવું ચક્ર શરૂ કરતા પહેલાં અડધીથી પોણી સેકન્ડ અથવા બે કાઉન્ટ માટે શ્વાસને ફેફસામાં રોકી રાખો. આ થઈ કુંભક ક્રિયા. ત્યારબાદ આશરે બે સેકન્ડમાં અથવા પાંચ કાઉન્ટમાં શ્વાસને હળવેથી ધીરે ધીરે બન્ને નાસિકાથી બહાર કાઢો. આને રેચક ક્રિયા કહેવાય છે. ત્યારબાદ શ્વાસનું બીજું નવું ચક્ર શરૂ કરતા પહેલાં અડધીથી પોણી સ