ડો. રૂપલ પટેલ: અનેક વિશિષ્ટતાઓનો સંગમ, નારી શક્તિની અનુપમ ઉંચાઈ

■ **કેતન પી. જોષી**

હમણા જ આપણે સૌએ નારી શક્તિના શ્રેષ્ઠતમ ઉંચાઈ સમા ત્યોહાર નવરાત્રિની અનુભૂતીજન્ય ઉજવણી કરી આ નવ દિવસ આપણને મહિલા શક્તિની ચૈતસિક ઉંચાઈનો પરિચય કરાવે છે. આવું જ એક સ્ત્રી શક્તિનું ક્મિાઈલસ્ટોન સમુ વ્યક્તિત્વ એટલે ડો.રૂપલ પટેલ એમની પ્રવૃત્તિઓ, પ્રવાસો અને પ્રયત્નોમાંથી પસાર થતી વેળાએ એક વાત જરૂર માનસ પટ પર અંક્તિ થાય છે "The Sky Is Limit"

આજનાં કપરા કામમા આપણે સૌ આપણી પ્રાચીન સંસ્કૃતિ એટલે યોગ, પ્રાણાયામ, ઓષધિય તરફ વળ્યા છીએ ત્યારે વિશ્વના ૭૬ દેશોમાં યોગ શીખવી ચુકેલા ડો.રૂપલ પટેલ પાસેથી મળતી ટીપ્સ આપણે સૌને ઘણી ઉપયોગી નીવડશે એમા બે મત નથી. વિશ્વભરમાં લોકોને યોગ તરફ અભિમુખ થવામા સફળ થનાર ડો.રૂપલ પટેલ મિસીસ ઈન્ડિયામા 'રનર્સ અપ' બનેલા છે. અને આજે પણ યોગને પોતાનો સંપૂર્ણ ફીટનેસનો શ્રેય આપે છે. આજનાં આ યંત્રવત યુગમાં ડિપ્રેશનનો શિકાર બનતી યુવા પેઢીને જો તેમાંથી બચાવવી હશે તો યોગ એ તેનો પ્રથમ સહેલો હાથ વગો અને સહજ ઉપાય છે તેમ તેઓ દ્રઢ પણે માને છે હતાશા, નિરાશા અને આજની આ ભૌતિક્વાદ તરફની આંધળી દોટમાં સતત ટેન્શનમાં રહેતાં લોકો માટે યોગ આનંદમય જીવન જીવવાનો સદર ઉપાય છે. ખુબ ઓછા લોકો જાણતા હશે કે નિઃસંતાન દંપતિઓ માટે ફર્ટીલીટી વધારવામાં પણ યોગ ઉપયોગી છે. ૭૦થી વધુ દેશોમાં યોગ શીખવાડી ચુકેલા મુંબઇના ડેન્ટીસ્ટ ડો.રૂપલ પટેલનો ખુદનો અનુભવ છે યોગ ચહેરાને કુદરતી તેજ અને તાજગી આપે છે અને નિયમિત યોગ કરતાં લોકોને મેકઅપની જરૂરીયાત રહેતી નથી તેવું તેનું માનવું છે.

ડો.રૂપલ પટેલનો જન્મ હરીયાણામાંઇ થયો. તેમના પિતા ખુબ જાણીતા

સાઈન્ટીસ્ટ છે અને ઘણા બધા દેશોમાં ફરી સંશોધનપત્રો રજુ કરી ચુક્યા છે. તેમના પિતા ડો.રેવાભાઈ પટેલને પંચામૃત ડેરી ગોધરામાં મેનેજીંગ ડીરેક્ટર તરીકે નોકરી મળતા એ ગોધરા આવ્યા, અત્યારે તેઓ અમરેલી અમર ડેરીના મેનેજીંગ ડીરેક્ટર તરીકે કાર્યરત છે અને સફળતાપૂર્વક તેઓ આ ડેરીને એક નવી ઉંચાઈએ લઈ જવામાં સફળ થયા છે. ડો.રૂપલ પટેલને બાળપણથી જ મોડેલીંગનો શોખ. તેમની આ ઈંચાઈએ પહોંચવામાં તેઓએ તેમના પિતા ડો.રેવાભાઈ તેમજ ભારતીબહેનનો અમુલ્ય ફાળો છે તેવું સ્વિકારે છે. માતા ભારતીબહેન ઘરકામ સંભાળે છે ડો.રૂપલ પટેલે અભ્યાસમાં બેચલર ઓફ ડેન્ટીસ્ટ (બી.ડી.એસ.) કર્યું છે.

મોડેલીંગ અને ફેશન જગતમાં રૂપલને પહેલેથી જ ખુબ રસ હતો પરંતુ અભ્યાસના કારણે એ સમયે તેમની રૂચીને તેઓ પોષી શક્યા નહીં પરંતુ પોતાના આ સ્વપ્નને તેઓએ રોળાવા દીધું નહીં બાળકનાં જન્મ પછી રૂપલબહેને મોડેલીંગમાં પ્રવેશ કર્યો મોટાભાગે ડીલેવરી પછી સ્ત્રીઓના શરીરમાં ફેરફાર થતો હોય છે, પરંતુ ડો.રૂપલ પટેલ તો કંઈક જુદી માટીના બનેલા હતાં. યોગ ફરી તેમને તેમનું સ્વપ્ન સાકાર કરવામાં કામે આવ્યું. લગ્નના સાત વર્ષ પછી પણ બાળક ન થતા બીજી કોઈ આધુનિક પધ્ધતિનો સહરાને અવગણી તેમણે યોગનો સહારો લીધો અને યોગ થકી બાળક રાખવામાં સફળતા મળી આજ રીતે મોડલીંગની દુનિયામાં એક બાળકના જન્મ પછી પ્રવેશવા યોગ તેમનું સાથીદાર બન્યુ. એમના આ શોખ પુરો કરવામાં તેમના પતિ હર્ષદ પટેલએ તેમને સંપૂર્ણ સહયોગ આપ્યો. આમ આજે યોગ ઉપરાંત ફેશન જગતમાં પણ તેઓએ અનેરી સિધ્ધિ પ્રાપ્ત કરી સફળતાપૂર્વક આગળ વધી રહ્યા છે, થોડા વર્ષો પહેલા દિલ્હીમાં યોજાયેલ 'મિસિસ ઈન્ડીયા ૨૦૧૮' માં તેઓ રનર્સ અપ બનીને તેમના પરિવારનું ગૌરવ વધારેલ છે.

ડો.રૂપલ પટેલે અમેરિકા, જાપાન, કેનેડા, ચીન, થાઈલેન્ડ, રશિયા સહિતના ૭૬ દેશોમા યોગની તાલીમ આપી છે તેમનું તેને ભારોભાર ગૌરવ છે. એમણે અમેરિકામા એન્ટી ગ્રેવીટી યોગ પણ કર્યા છે. આ ઉપરાંત એમને જાણીતા ક્રિકેટર કપીલ દેવના હસ્તે ફીટનેસ એક્સેલેન્સમાં એવોર્ડ પણ મળી ચુક્યો છે. તેમને અત્યારના સાંપ્રત સમયનાં લોકોને કનડતા બે પ્રશ્નોનાં જવાબમાં યોગ વિશે આપણને ઘણી બધી માહિતી પ્રાપ્ત થાય છે.

આજનાં સમયે કોરોના સામે લડવામાં યોગ કઈ રીતે કારગત સાબિત થાય ?

- હસ્તમુદ્રા તમારી રોગપ્રતિકારક શક્તિ અને માનસિક સ્વાસ્થ વધારવા ઉપયોગી છે.
- જેલનેતી, શરદી-ઉધરસથી તમને દુર રાખે છે.
- સુત્રનેતી માનસીક માર્ગને સ્વચ્છ રાખવા ખુબ ઉપયોગી છે.
- સુદર્શનક્રિયાથી રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધે છે કારણ કે તે યોગ, પ્રાણાયામ અને ધ્યાનનો સમન્વય છે.
- યોગથી માનસિક તાણ અને ચિંતા ઘટે છે જે કોરોના જેવા રોગને આપણાથી દુર રાખવા ઉપયોગી થાય છે.
- નૌલી ક્રિયા ૭૨૦૦૦થી વધુ નાડીઓને શુધ્ધ કરવા ઉપયોગી છે. 'હોર્મોનલ ઈમબેલેન્સ'ની સારવાર માટે ખુબ ઉપયોગી છે.
- નાક, મોં અને આંખ દ્વારા પ્રવેશતા કોરોના વાયરસને અટકાવવા જલનેતી શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે. આમ યોગ દ્વારા કોરોનાને હરાવવામાં ખુબ સારી એવી સફળતા મળી છે તેવું તેઓ જણાવે છે.

આજનાં સમયમાં યોગ ગર્ભાધાનમાં કઈ રીતે ઉપયોગી થાય છે

આ પ્રશ્નના જવાબમાં તેઓ ઘણા બધા કારણો આગળ ધરે છે, તેઓ માને છે કે સ્ત્રીઓમાં ફર્ટીલીટી ઓછી થવાનું મુખ્ય કારણ એ છે કે તેઓનો શ્રમ ઘટ્યો છે. 'સ્વિચ યુગ'માં જીવતા આપણે સૌ ઘરકામ માટે નોકર રાખીએ છીએ, જ્યારે પહેલાના જમાનામાં જે ઘરકામ હતાં તે એમ પ્રકારનો યોગ જ હતો, ફર્ટીલીટી માટે પ્રિનેટલ યોગ કરવામાં આવે છે જેમાં બધકોણ આસન, માલાસન સહિતના આસન કરવામાં આવે છે. ભારતના ગૌરવ સમા એસ્ટ્રોનોટ કલ્પના ચાવલાની સ્મૃતિમા અપાતો એશિયન એક્સીલન્સ ફીટનેસ એવોર્ડ રૂપલબહેને પ્રાપ્ત કર્યો છે. તેમની સફળતાનો શ્રેય એ તેમના માતા-પિતા, સાસુ-સસરા, પતિ તેમજ તેમનાં યોગગુરૂને અર્પણ કરતાં આનંદ અનુભવે છે. આમ યોગના માધ્યમથી ભારતીય સંસ્કૃતિને વિશ્વ આખામાં ફેલાવીને ડો.રૂપલ પટેલે ભારત, ગુજરાત તેમજ તેમના પરિવારનું ગૌરવ વધારેલ છે.