R.N.I. Regd. No. GUJGUJ/2022/82886

Date of Publication: 25th of Every May, August, November & February

નાપા - નડિયાદ - પાદરા દિશાવાળ સમાજનું અગ્રણી મુખપત્ર

ગુજરાતનો સમૃધ્ધ વૈશ્વિક ઉચ્ચ જ્ઞાતિનો સનાતન પરિવાર

સદ્‌ગુણ જયતે

ત્રિમાસિક

સનાતન સદ્‌કર્મ સંસ્કાર સાહસ સમજુતી સંબંધ

Editor: KAUSHAL JAYANTILAL SHAH

SADGUN JAYATE (QUARTERLY)

Year: 02 ● Issue : 04 ● February 25, 2024 ● Page: 20 ● Price : Rs. 5-00 ● Annual Sub. : Rs.20/-

Off. : Shree Shakti Management, Lower Ground Floor, Shop No. 20, Center Point, Panchvati Cross Road, C.G. Road, Ahmedabad - 6

કુળદેવી માઁ શ્રી સિદ્ધાંબિકા માતાજીનો મહાપ્રસાદ ઉત્સવ "ઉજાણી"

ઉજાણીનો અમૂલ્ય મહાપ્રસાદ નિઃશુલ્ક ગ્રહણ કરવા તમામ જ્ઞાતિબંધુઓને અમારું ભાવભર્યું હાર્દિક આમંત્રણ

નિઃશુલ્ક ઉજાણી અવિરત દસ વરસ પૂર્ણ કર્યા બાદ આ અગિયારમા વર્ષમાં મંગલ પ્રવેશ

નાપા- નડિયાદ- પાદરાના અમદાવાદમાં વસતા આપણે એકબીજાને મળી વર્ષમાં એકવાર તમામ જ્ઞાતિબંધુઓમાં શ્રી સિદ્ધાંબિકા માતાજીના આશીર્વાદથી એક સાથે પ્રસાદ ગ્રહણ કરે તથા જ્ઞાતિબંધુઓ પોતાની આખા વર્ષની સુખ દુઃખની વાત એકબીજાને કરી અરસપરસ લાગણીભેર મળવાનો મહાઉત્સવ એટલે "ચૈત્ર સુદ દશમ" આપણા સૌના કુળદેવી માઁ ની વર્ષગાંઠની ઉજવણી તથા મહાપ્રસાદ ગ્રહણ કરવાનો લ્હાવો એટલે "ઉજાણી"

આ ઉજાણીના પ્રસંગે કુળદેવી શ્રી સિદ્ધાંબિકા માતાજીના મંદિર- સાંકડી શેરી ખાતે સવારે ૮.૧૫ વાગે આરતીનો કાર્યક્રમ રાખેલ છે. તમામ જ્ઞાતિબંધુઓને લાભ લેવા જાહેર આમંત્રણ છે.

ઉજાણી ચૈત્ર સુદ દશમ, તા.૧૮-૦૪-૨૦૨૪, ગુરૂવાર

સ્થળઃ **બાલકૃષ્ણ સેવા ટ્રસ્ટ (હવેલી મંદિર)**, પહેલે માળ, ધનલક્ષ્મી સોસાયટી, ગોવર્ધન ચોક, મણિનગર, અમદાવાદ

સાંજે ૬-૦૦થી ૭-૦૦ ધાર્મિક કાર્યક્રમ * સાંજે ૭-૦૦ થી ૭-૧૫ માતાજીની આરતી * સાંજે ૭-૧૫ થી ૯-૧૫ પ્રસાદી

નિઃશુલ્ક ઉજાણીના પ્રણેતા : ● આધસ્થાપક સ્વ.શ્રી નટવરલાલ સોમાલાલ શાહ ● સ્વ શ્રી અશ્વિનભાઇ બાપુલાલ શાહ ● સ્વ. શ્રી જયંતિલાલ વાડીલાલ શાહ

ઉજાણીના પાસ તા. ૨૮-૦૩-૨૦૨૪ થી તા. ૧૦-૦૪-૨૦૨૪ દરમ્યાન નીચેના સ્થળેથી મેળવી લેવા. તારીખ ૧૦-૦૪-૨૦૨૪ બાદ પાસ મળશે નહીં. ઉજાણીના દિવસે પાસ અવશ્ય લાવવો.

૧. શ્રી રાજેશ નટવરલાલ શાહ -૪, વિઠ્ઠલ પાર્ક સોસાયટી, જુના ઢોર બજાર, બળિયાદેવ મંદિર, મણિનગર, અમદાવાદ - ફોનઃ ૨૫૪૩૧૮૪૬ ★ મોઃ ૯૮૨૫૮૭૭૮૪૬

૨. શ્રી કૌશલ જયંતિલાલ શાહ ૭, આનંદ એપાર્ટમેન્ટ, હીરાબાગ, આંબાવડી, અમદાવાદ
કૌશલ મોઃ ૮૮૬૬૮ ૮૩૮૮૩

૩. શ્રી કનુભાઈ નટવરલાલ કોઠારી, ફકીરા શેરીના નાકે, ઢાળની પોળ, આસ્ટોડિયા ચકલા, અમદાવાદ
મો. ૮૩૨૦૮ ૦૦૪૪૨ ★ ૯૪૦૮૨ ૯૮૧૦૭

૪. શ્રી નિમેષ અશ્વિનભાઇ શાહ, સી-૨૦૨, રાધે એલિગન્સ, હાથીજણ સર્કલ, અમદાવાદ. મો. ૯૭૨૫૪૯૨૨૯૯

☛ વ્યક્તિ ગણતરી માટે પાસની કિંમત રૂા.૧૦ રાખેલ છે. જે મહાપ્રસાદ ગ્રહણ કરતી વખતે પાસ પરત લઈ રૂા.૧૦/= પરત આપવામાં આવશે. ફોન ઉપર પાસ નોંધવામાં આવશે નહિ.

ભારતના એવા શહેરો જેની હવા સૌથી શુધ્ધ છે, જાણો તેના વિશે

જેમ હાલના સમયે દિલ્લીની હવા ઝેરીલી બની રહી છે, તેમજ ભારતના ઘણા એવા શહેરો પણ છે જ્યાં હવાની ગુણવત્તા સૌથી સારી છે.

આજકાલ ઉત્તર ભારતમાં પ્રદૂષણ ચર્ચાનો વિષય બન્યો છે. અહી શહેરોની હવા એટલી ઝેરિલી થઈ ગઈ છે કે લોકોને શ્વાસ સાથે જોડાયેલ સમસ્યાઓનો સામનો કરવો પડે છે. દરરોજ સરકાર કોઈને કોઈ પ્રકારના પ્રદૂષણ ઓછા કરવાના ઉપાય વિચારી રહી છે, તેમ છતાં પણ પ્રદૂષણથી લોકોને કોઈ રાહત જોવા મળતી નથી. સામાન્ય રીતે ૫૦ AQI થી ઓછી હવાને સારી ગુણવત્તા માનવામાં આવે છે, તેમજ ૫૦ થી ૧૦૦ સુધીની હવાને મધ્યમ અને ૧૦૦ AQI થી ઉપરની હવાને જોખમી માનવામાં આવે છે.

જ્યાં હાલના સમયે દેશની રાજધાની અને તેની આજુબાજુના વિસ્તારોમાં એટલું પ્રદૂષણ ફેલાયેલું છે, તેમજ દેશમાં ઘણા સ્થળ એવા છે જ્યાં હવાની ગુણવત્તા હાલના સમયે ખૂબ સારી છે.

આજના આ લેખમાં અમે તમને તે શહેરો વિશે જણાવીશું જ્યા હવાની ગુણવત્તા અન્ય શહેરોની સરખામણીએ ખૂબ સારી છે. આ શહેરોમાં પ્રદૂષણ નહિવત છે. તેટલું જ નહીં જ્યાં દિલ્લીની હવાની ગુણવત્તા આ સમયે ૩૫૦ થી ૫૦૦ AQI ની વચ્ચે છે, તેમજ ઘણા શહેર પણ એવા છે જેની હવાની ગુણવત્તા ૧૦ થી ૨૦ જેટલી છે. તો ચાલો જાણીએ તે શહેરો વિશે જ્યાં સૌથી ઓછું વાયુ પ્રદૂષણ છે.

કોઇમ્બતુર, તમિલનાડુ

કોઈમ્બતુર ભારતના દક્ષિણ તમિલનાડુમાં આવેલ રાજ્ય છે. જ્યાં દિલ્લીની હવાની ગુણવત્તા હાલના સમયે જોખમના નિશાન ઉપર છે, ત્યાં કોઈમ્બતુર સૌથી ઓછા હવા પ્રદૂષિત શહેરોમાનું એક

છે. હાલના સમયે કોઈમ્બતુર શહેરની હવાની ગુણવત્તા ૧૮ AQI છે, જે ઉત્તર ભારતની હવાની સરખામણીએ ખૂબ ઓછી છે. આ કારણે ત્યાંના લોકો હાલના સમયે સ્વચ્છ હવા લઈ શકે છે.

આઈઝોલ, મિઝોરમ

ભારતના નોર્થ ઈસ્ટમાં આવેલ આઈઝોલ મિઝોરમ રાજયની રાજધાની છે. હાલના સમયે આઈઝોલ શહેરની હવા સૌથી ઓછી પ્રદૂષિત શહેરોમાં ગણવામાં આવે છે. ઓછી જનસંખ્યા, પહાડ અને ઓછા વૃક્ષો અને છોડના કારણે અહીંનું વાતાવરણ ભારતના સૌથી શ્રેષ્ઠ આબોહવામાં એક છે. હાલના સમયે આઈઝોલ હવાની ગુણવત્તા લગભગ ૧૩ AQI ની આજુબાજુ છે, જેના કારણે અહી તમને તાજી હવા મળશે.

અમરાવતી, આંધ્રપ્રદેશ

ભારતની રાજધાનીની હવાને દુનિયાની સૌથી ઝેરિલી હવામાં ગણવામાં આવે છે, ત્યાં આંધ્રપ્રદેશની રાજધાની અમરાવતીની હવા હાલના સમયે ખૂબ સ્વસ્છ છે. હાલમાં, અમરાવતી શહેરની હવાની ગુણવત્તા લગભગ ૨૩ AQIની આજુબાજુ છે, જે જોખમના નિશાનથી ઘણી નીચી છે.

મૈસુર, કર્ણાટક

કર્ણાટક રાજ્યમાં આવેલ મૈસુર ભારતના જૂના શહેરોમાંથી એક છે. આ ઉપરાંત પણ આ શહેરમાં ખૂબ ઓછું વાયુ પ્રદૂષણ જોવા મળે છે. મૈસુર શહેરની હવાની ગુણવતા હાલમાં લગભગ ૪૦ AQIની આસપાસ છે. જે કોઈપણ મોટા શહેરની સરખામણીમાં ખૂબ ઓછી છે. માપન મુજબ ૧૦૦ AQI થી ઉપરની હવાને જોખમી ગણવામા આવે છે, તેમજ મૈસુર શહેરની હવા સ્વચ્છ ગુણવત્તામાં ગણવામાં આવે છે.

તિરુવનંતપુરમ, કેરળ

ભારતના સૌથી દક્ષિણમાં આવેલ શહેર અને કેરળ રાજયની રાજધાની તિરુવનંતપુરમ ભારતનું સૌથી દક્ષિણ નું શહેર અને કેરળ રાજ્ય ની રાજધાની હાલમાં સૌથી ઓછી પ્રદૂષિત રાજધાનીઓ માંથી એક છે. અહી હવાની ગુણવત્તા હાલમાં ૩૮ AQIની આજુબાજુ છે, જે એક મોટી રાજધાનીની સરખામણીએ ઘણી ઓછી છે.

વિશાખાપટ્ટનમ, આંધ્રપ્રદેશ

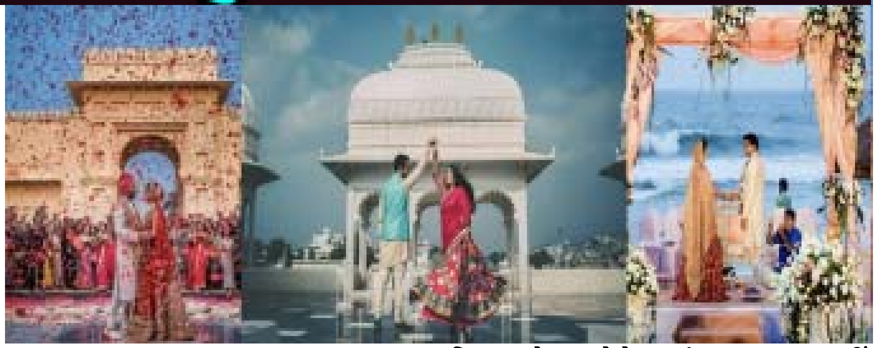
આંધ્રપ્રદેશ રાજ્યના વિશાખાપટ્ટનમની હવા પણ હાલમાં ભારતની સૌથી સ્વચ્છ હવાઓમાંથી એક છે. અહી હવાની ગુણવત્તા હાલમાં ૨૬ AQIની આજુબાજુ છે, જે ઘણા પ્રદૂષિત રાજ્યોથી ખૂબ ઓછી છે. તમને જણાવી દઈએ કે ઉત્તર ભારતમાં જ્યાં પ્રદૂષણ છે ત્યાં મોટાભાગે સૌથી ઓછા પ્રદૂષિત શહેરો દક્ષિણમાં આવેલા છે.

આ કારણ છે કે લોકો પ્રદૂષણ દરમિયાન આ સ્થળોની મુલાકાત લઈને થોડો સારો અનુભવ કરી શકે છે. આ ઉપરાંત ભારતના ઘણા અન્ય શહેરો પણ છે જેને આ યાદીમાં શામેલ કરી શકાય છે.

ઉત્તર ભારતમાં પ્રદૂષણ ચર્ચાનો વિષય બન્યો છે. અહી શહેરોની હવા એટલી ઝેરિલી થઈ ગઈ છે કે લોકોને શ્વાસ સાથે જોડાયેલ સમસ્યાઓનો સામનો કરવો પડે છ

શું તમે ઓછા ખર્ચે ડેસ્ટીનેશન વેડિંગ માટે સ્થળ શોધી રહ્યા છો!!!

તો આ 6 સ્થળોની મુલાકાત ચોક્કસ લો



લગ્નને યાદગાર બનાવવાનું પ્લાનિંગ આપણે કેટલાય મહિનાઓથી કરી રહ્યા છીએ, પરંતુ કેટલીકવાર બજેટના કારણે ઘણી બધી વસ્તુઓમાં કાપ મૂકવો પડે છે, તો આજે અમે એવી કેટલીક જગ્યાઓ વિશે જાણવાના છીએ જે બજેટ ડેસ્ટિનેશન વેડિંગ માટે બેસ્ટ છે.

લગ્નની સિઝન ફરી એકવાર શરૂ થઈ રહી છે. ત્યારે તમારા ડેસ્ટિનેશન વેડિંગની ખૂબ સારી તક છે. જેમાં તમે ગણતરીના મહેમાનો સાથે ખૂબ જ ઓછા બજેટમાં તમારા આ દિવસને હંમેશા માટે યાદગાર બનાવી શકો છો. તો ચાલો જાણીએ આવા જ કેટલાક બજેટ વેડિંગ ડેસ્ટિનેશન વિશે.

● **ઉદયપુર** – રાજસ્થાનની એક ખૂબ જ સુંદર જગ્યા છે, જ્યાં દરેક ખૂણામાં સુંદરતા વસે છે. જે તમારા લગ્નજીવનમાં રોયલ ટચ આપવાનું કામ કરશે. સૌથી સારી વાત એ છે કે અહીં લગ્ન કરવા માટે તમારે વધારે પૈસા પણ ખર્ચવા નહીં પડે. ઓછા મહેમાનો સાથે અહીં લગ્ન કરવાનો ઈરાદો જિંદગીભર માટે યાદગાર ક્ષણ બની રહેશે.

● **જયપુર** – રાજસ્થાનનું બીજું સૌથી સુંદર અને લોકપ્રિય સ્થળ. જે માત્ર ફરવા માટે જ નહીં પરંતુ લગ્ન માટે પણ પરફેક્ટ છે. અહીં એવા ઘણા જૂના કિલ્લા અને ઈમારતો છે જે તમારા લગ્નને રોયલ બનાવી શકે છે. જયપુર આમ તો શોપિંગ માટે પણ શ્રેષ્ઠ સ્થળ છે.

● **મસૂરી** – શિયાળામાં આ જગ્યા પસંદ કરવી એ યોગ્ય વિચાર ન હોય શકે, પરંતુ જો તમારા લગ્ન ઉનાળામાં થવાના હોય તો તમે આ જગ્યાને લિસ્ટમાં સામેલ કરી શકો છો. ચારેબાજુ પહાડો અને હરિયાળી લગ્નને તો યાદગાર બનાવશે જ સાથે સાથે ફોટા પણ લાજવાબ આવે છે. દિલ્હીમા રહેનારાઓ માટે બજેટમાં ડેસ્ટિનેશન વેડિંગ માટે મસૂરી બેસ્ટ છે.

● **કસૌલી** – ઉત્તરાખંડ અને હિમાચલની મોટાભાગની જગ્યાઓ એવી છે કે જ્યાં સુંદર દ્રશ્યોની કોઈ ઉણપ નથી અને સાથે સાથે ઓછા પૈસામાં હરવા ફરવા થી લઈને લગ્ન જેવા મોટા પ્રસંગોને પણ બજેટમાં મેનેજ કરી શકાય છે.

● **મહાબળેશ્વર** – મહારાષ્ટ્રમાં આ સમયે પણ હવામાન એવું હોય છે કે જ્યાં તમે નોર્મલ કપડાંમાં પણ આરામદાયક રહી શકો છો. તેથી આ જગ્યાએ પણ લગ્ન કરવાનો વિચાર યોગ્ય રહેશે. જ્યાં વર-કન્યા જ નહીં પરંતુ મહેમાનો પણ ભરપૂર આનંદ માણી શકશે.

● **આગ્રા** – દિલ્હીથી તમે થોડા કલાકોની મુસાફરી કરીને આગ્રા પહોંચી શકો છો. જે લગ્ન માટે એકદમ રોમેન્ટિક અને રોયલ ડેસ્ટિનેશન છે. જો તમે ડેસ્ટિનેશન વેડિંગનું પ્લાનિંગ તો કરી રહ્યા છો પરંતુ વધારે પૈસા ખર્ચવા નથી માંગતા, તો આ પસંદ કરો.

લગ્નને યાદગાર બનાવવાનું પ્લાનિંગ આપણે કેટલાય મહિનાઓથી કરી રહ્યા છીએ, પરંતુ કેટલીકવાર બજેટના કારણે ઘણી બધી વસ્તુઓમાં કાપ મૂકવો પડે છે

જય શ્રીકૃષ્ણ

SINCE 1984

જય સિલ્વર

રાજકોટવાળા

1, Supermall, Nr. Lal Bungalow, C. G. Road, Ahmedabad

M:8905033337

Silver Coins - 100% Pure Silver Dinner Set

Corporate Gift - Pooja Articles

અજમાવો આ ૬ સ્કીલ ટ્રેનિંગ જે જીવનભર થશે ઉપયોગી

બાળકો માટે ઉનાળાની રજાઓનો સદ્‌ઉપયોગ

ઉનાળાની રજાઓ મોટાભાગે બાળકો ફરવા અને ખેલ કુદમાં વિતાવે છે. હોમવર્ક, એસાઈનમેન્ટ અને પ્રોજેક્ટ પછી બાળકોનો બધો સમય રમતમાં જ પસાર થાય છે. કદાચ એટલે જ બાળકો પણ આખા વર્ષ દરમિયાન ઉનાળાના વેકેશનની રાહ જોતા હોય છે. જો તમે ઈચ્છો તો બાળકોને ઉનાળાના વેકેશનમાં આવી કેટલીક ટ્રેનિંગ આપી શકો છો, જે તેમને મજેદાર પણ લાગશે અને જીવનભર ઉપયોગમાં પણ આવશે. આ પ્રકારના ઉનાળાના વર્ગોમાં બાળકોને ખૂબ આનંદ પણ મળે છે અને તેઓને ઘણી નવી વસ્તુઓ પણ શીખવા મળે છે. આવો અમે તમને જણાવીએ કે બાળકો માટે કઈ સમર ટ્રેનિંગ ફાયદાકારક છે.

● સ્વિમિંગ ક્લાસ – સ્વિમિંગ એટલે તરવું એ એવી પ્રવૃત્તિ છે જેમાં બાળકોને મજેદાર લાગતી એક્ટિવીટી છે. તમે આ બાબત તો જાણો જ છો કે સ્વિમિંગ એ સંપૂર્ણ બોડી વર્કઆઉટ છે. તેથી જો બાળકો સ્વિમિંગ કરે છે, તો તેમને ખૂબ જ શારીરિક અને માનસિક લાભ મળે છે. ઉનાળામાં સ્વિમિંગ ક્લાસ કરવાથી બાળક પણ વ્યસ્ત રહેશે અને આ ટ્રેનિંગ તેને જીવનભર ઉપયોગી થશે.

● રોબોટિક્સ અને કમ્પ્યુટર્સ – જો તમે બાળપણથી જ બાળકના મનમાં વિજ્ઞાન પ્રત્યે પ્રેમ કેળવવા માંગતા હોય તો તેને રોબોટિક્સ અને કોમ્પ્યુટરની ટ્રેનિંગ આપી શકો છો. આજકાલ આવી તાલીમ દરેક શહેરમાં સરળતાથી ઉપલબ્ધ છે. આમાં બાળકોને કોડિંગ દ્વારા નાના ઓટોમેટિક ઉપકરણો અને રોબોટ બનાવવાનું શીખવવામાં આવે છે. બાળકો માટે તે મજેદાર પણ હોય છે અને ધીમે ધીમે વિજ્ઞાન પ્રત્યેની તેમની રૂચી પણ વધતી જાય છે.

● યોગ અને ધ્યાન – તમે ઉનાળાની રજાઓમાં તમારા બાળકોને યોગ અને ધ્યાન માટે યોગ ક્લાસિસ પણ મોકલી શકો છો. યોગાસન જ્યાં બાળકોને શારીરિક રીતે સ્વસ્થ રાખશે તો ધ્યાન દ્વારા તેઓ માનસિક રીતે સ્વસ્થ રહેશે. તમને જાણીને નવાઈ લાગશે કે ભારતમાં ૨૫ વર્ષથી વધુ ઉંમરના ૭૪% લોકો તણાવ અથવા ડિપ્રેશનથી પીડિત છે. આવી સ્થિતિમાં, બાળકો માટે ધ્યાનની તાલીમ ખૂબ જ ફાયદાકારક સાબિત થઈ શકે છે. ધ્યાન કરવાથી તણાવ અને ચિંતા ક્યારેય નહીં થાય.

● કુકિંગ ક્લાસ – છોકરી હોય કે છોકરો રસોઈ બનાવતા દરેકને આવડવું જોઈએ. જો તમારી પાસે સમય હોય, તો તમારા બાળકને ઘરે જ રસોઈ શીખવો. જો તમારી પાસે સમય ન હોય તો તમે તેને કુકીંગ ક્લાસમાં મોકલી શકો છો. બાળકો જ્યારે નવી નવી વાનગીઓ શીખ્યા પછી તમને બનાવીને ખવડાવે છે, ત્યારે તમારાથી વધુ આનંદ તેમને મળશે.

● લેન્ગવેજ ક્લાસ – જો તમારું બાળક થોડું મોટું છે, તો તમે તેને ભાષાના ક્લાસમાં પણ મોકલી શકો છો. બાળક તેની માતૃભાષા સિવાય જેટલી વધુ ભાષાઓ શીખશે તેટલી જ તેના ભવિષ્ય માટે ફાયદાકારક રહેશે. પ્રોફેશનલ તરીકે આગળનો સમય ઘણો પડકારજનક રહેવાનો છે. આવી સ્થિતિમાં, જે વ્યક્તિની પાસે જેટલી વધુ આવડત હશે અને જેટલી વધુ ભાષાઓ જાણશે, તેટલી જ તેને વધુ સફળતા મળશે. નવી ભાષા શીખવી એ પોતાનામાં જ રોમાંચક છે. જો બાળકનું અંગ્રેજી નબળું હોય તો અંગ્રેજીના ક્લાસ લો. આ સિવાય આજકાલ ફ્રેન્ચ, ઉર્દૂ, સ્પેનિશ વગેરે ભાષાઓનો પણ ટ્રેન્ડ વધી રહ્યો છે.

● વ્યક્તિત્વ વિકાસ- શાળા, કોલેજ અને ઘરે બાળકોને પુસ્તકનું જ્ઞાન તો મળે જ છે, પરંતુ કેટલીકવાર તેમનામાં વ્યવહારિક જ્ઞાનની ઉણપ દેખાય છે. આ જ કારણ છે કે ઘણી વખત અભ્યાસમાં સારા હોવા છતાં પણ બાળકોને જીવનમાં સફળતા નથી મળતી. તેથી, તમારા બાળકની પર્સનાલિટી અને મનની શક્તિનો વિકાસ કરવા માટે, તમે તેને વ્યક્તિત્વ વિકાસના ક્લાસ પણ કરાવી શકો છો.

Karaoke Musical Houseee Programme

Sunday Holiday & Holi Festival

હોળી મહોત્સવ મ્યુઝિકલ હાઉસી

★ટાઈમ :- બપોરે ૧૨.૦૦ થી ૩.૦૦

★ {Dahi-Bundi Mamari ૩ હાઉસીટિકિટ } Rs.100/-

બાબુલબાગ સ્ટુડિયો - ૩૦૧, સિલ્વર રેડીઅન્સ-૧, ઝાયડસ હોસ્પિટલ પાસે, થલતેજ હેબતપુર રોડ, અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૫૪

સદ્‌ગુણ જયતે કાર્યક્રમમાં જોડાવા ઈચ્છતા લોકોને નમ્ર વિનંતી છે કે પેમેન્ટ Gpay કરી પોતની હાજરીની નોંધ કરાવે.

ઉનાળામાં ડિહાઇડ્રેશનની સમસ્યાથી બચવા આ 6 ફૂડનો સમાવેશ તમારા ડાયેટમાં ચોક્કસ કરો

ઉનાળાની ઋતુમાં ડિહાઇડ્રેશનની સમસ્યા થવી સામાન્ય બાબત છે. આવી સ્થિતિમાં પાણીથી ભરપુર ફૂડ અને વધુ પાણી પીવાની સલાહ આપવામાં આવે છે. તમે પાણીથી ભરપુર કયા ફૂડ ડાયેટ મા સમાવેશ કતી શકો છો તે ચાલો જાણીએ આવો જાણીએ કે કયા ખોરાકમાં પાણીથી ભરપૂર ખોરાકનો સમાવેશ કરી શકાય.

ઉનાળાની ઋતુ લગભગ આવી ગઈ છે. આવી સ્થિતિમાં, તમારા ખોરાકનું વધુ ધ્યાન રાખવાની જરૂર પડે છે. આ ઋતુમાં લૂ લાગવી અને ડિહાઇડ્રેશનની સમસ્યા થવી સામાન્ય છે. હાઇડ્રેટ રહેવા માટે પૂરતું પાણી પીવાની સલાહ આપવામાં આવે છે. દરરોજ ઓછામાં ઓછા ૮ ગ્લાસ પાણી પીવાની સલાહ આપવામાં આવે છે. ઘણી વાર માત્ર પાણી પીવું જ પૂરતું નથી હોતું પરંતુ પાણીયુક્ત ખોરાક પણ સ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબ જ જરૂરી હોય છે. તમે પાણીથી ભરપૂર ફૂડનું સેવન પણ કરી શકો છો. આમાં તરબૂચ, ટામેટા, કાકડી, સ્ટ્રોબેરી વગેરે જેવા ખોરાકનો સમાવેશ થાય છે. આવો જાણીએ કે તમે પાણીથી ભરપૂર બીજા કયા ખોરાકનું સેવન કરી શકો છો.

સફરજન

સફરજનમાં લગભગ ૮૦ ટકા પાણી હોય છે. તે વિટામિન અને મિનરલ્સથી ભરપૂર હોય છે. તે પાચનક્રિયાને ઝડપી કરે છે. તે હૃદયને સ્વસ્થ રાખવામાં મદદ કરે છે.

ટામેટા

ટામેટાંમાં લગભગ ૯૦ ટકા પાણી હોય છે. કઢીમાં તેનો ઉપયોગ સામાન્ય રીતે કરવામાં આવે છે. ટામેટા વિટામિન Aથી ભરપૂર હોય છે. તે હાઈ બ્લડ પ્રેશરનું જોખમ ઘટાડે છે. તે આંખોના તેજમાં સુધરો કરે છે. તે ત્વચાને સ્વસ્થ બનાવી રાખવાનું કામ કરે છે.

કાકડી

કાકડી પાણીથી ભરપૂર હોય છે. તેમાં લગભગ ૯૦ ટકા પાણી હોય છે. તેમાં પોટેશિયમ હોય છે. તે હીટસ્ટ્રોકને રોકી શકે છે. કાકડી મગજ માટે પણ ફાયદાકારક છે. વાસ્તવમાં, કાકડીમાં ફિસેટિન નામનું એક એન્ટી-ઈનફ્લામેટરી તત્વ હોય છે. તે મગજની સારી કામગીરી માટે મદદ કરે છે.

તરબૂચ

આ એક ખૂબ જ સ્વાદિષ્ટ અને ઉનાળાની ઋતુમાં સૌથી વધુ પસંદ કરાતા ફળોમાંનું એક છે. તરબૂચમાં ૯૦ ટકા પાણી હોય છે. તે હીટસ્ટ્રોક સામે લડવામાં મદદ કરે છે. તે રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવામાં મદદ કરે છે. આ ફળ હૃદય રોગોને રોકવામાં પણ મદદ કરે છે.

સ્ટ્રોબેરી

સ્ટ્રોબેરી પાણીથી ભરપૂર હોય છે. તેમાં લગભગ ૯૦ ટકા પાણી હોય છે. તે ફાઈબર, વિટામિન સી, ફોલેટ અને મેંગેનીઝથી ભરપૂર હોય છે. તેમાં એન્ટીઑક્સિડન્ટ ગુણધર્મો પણ હોય છે. આ દરેક પોષક તત્વો ડાયાબિટીસ, કેન્સર અને હૃદય સંબંધિત સમસ્યાઓ જેવા રોગો સામે લડવામાં મદદ કરે છે.

મશરૂમ

મશરૂમ વિટામિન B2 અને D જેવા પોષક તત્વોનો એક સારો સ્રોત છે. તેમાં લગભગ ૯૦ ટકા પાણી હોય છે. તમે નિયમિત આ શાકભાજીનું સેવન કરી શકો છો. તે થાકને ઓછો કરવામાં મદદ કરે છે.

પરિવાર દીઠ સભ્ય ફી રૂા. ૨૫૧/- (એક વર્ષ માટે)
ગુજરાતનો સમૃધ્ધ વૈશ્વિક ઉચ્ચ જ્ઞાતિનો સનાતન પરિવાર
સદ્ગુણ જયતે
સનાતન સદ્કર્મ સંસ્કાર સાહસ સમજુતી સંબંધ
ઓફિસ: ૨૦, સેન્ટર પોઈન્ટ, પંચવટી પાંચ રસ્તા, સી.જી. રોડ, અમદાવાદ. મો. ૮૮૬૬૮૮૩૮૮૩
વાર્ષિક કાર્યક્રમો ૧૫ થી વધુ • પારિવારીક કાર્યક્રમ • મ્યુઝિકલ હાઉસી • પ્રવાસ • ગેટ ટુ ગેધર • નાટક • ફિલ્મ • હાસ્ય દરબાર • કરાઓકે શો
• મારુતિનંદનમાં ૧૦% ડિસ્કાઉન્ટ • દરેક કાર્યક્રમ વ્યાજબી ભાવે • તમામ માહિતી વ્હોટએસ દ્વારા • પેમેન્ટ ઓનલાઈન
સદ્ગુણ જયતે લગ્ન પરિચય પુસ્તિકા
સદ્ગુણ જયતે ત્રિમાસિક મેગેઝીન નિઃશુલ્ક
સદ્ગુણ જયતે પારિવારિક ક્લબ

હનુમાન જયંતીના?? દિવસે કરો આ અદભૂત ઉપાય?

થોડાક જ સિંદૂરનો આ રીતે કરો ઉપયોગ??ચમકી ઉઠશે કિસ્મત

ચૈત્ર મહિનાના શુક્લ પક્ષની પૂર્ણિમા તિથિના દિવસે હનુમાન જયંતિની ઉજવણી કરવામાં આવે છે. આ દિવસે હનુમાનજીનો જન્મ થયો હતો, અને આ દિવસે સંપૂર્ણ દેશમાં હનુમાનજીના જન્મોત્સવને ખૂબ જ ધૂમધામથી ઉજવવામાં આવે છે. ભગવાન વિષ્ણુના રામાવતારમાં આ સમયે તેમના સહયોગ માટે રૂદ્રાવતાર હનુમાનજીનો જન્મ થયો હતો.

આ વર્ષે હનુમાન જયંતિના દિવસે વિધિ-વિધાન સાથે હનુમાનજી માટે વ્રત રાખવામાં આવે છે અને તેની સાથે સાથે જ પૂજા પાઠ પણ કરવામાં આવે છે, અને આ દિવસ માટે કંઈક ખાસ ઉપાય કરવામાં આવે તો હનુમાનજીની કૃપા જરૂરથી પ્રાપ્ત થાય છે. આ દિવસે ચપટી સિંદૂરના અમુક ઉપાય કરીને ઘણી બધી સમસ્યાઓમાંથી છુટકારો મેળવી શકાય છે.

હનુમાન જયંતીના દિવસે કરો આ ઉપાય

હનુમાન જયંતીના દિવસે ઘીમાં એક ચપટી સિંદૂર ઉમેરીને હનુમાનજીને લેપ લગાવો, તેનાથી હનુમાનજી પ્રસન્ન થાય છે અને તેની સાથે જ પોતાના ભક્તોને ડર અને તેમના જીવનમાં આવતા વિઘ્નો થી તેમને દૂર રાખે છે.

ચપટી સિંદૂર માં ઘી ઉમેરીને એક કાગળ ઉપર સાથીયા નું ચિન્હ બનાવો તેને હનુમાનજીના હ્રદયથી લગાવીને તમારી તિજોરીમાં મૂકો. આ ઉપાય કરવાથી વધારાના ખર્ચામાં કાપ મૂકાશે અને તમારા ધનમાં વૃદ્ધિ થશે.

કન્યાઓ જેમના વિવાહ માં બાધા આવી રહી છે તેમની માટે તેમને એક ચપટી સિંદૂર હનુમાનજીના ચરણોમાં મુકવાનું છે તેમનો તૈયારીમાં જ વ્યવહાર થઈ જાય તેની માટે હનુમાનજી પાસે પ્રાર્થના કરો ત્યારબાદ સિંદૂરનું તિલક પોતાની માંગમાં લગાવવું આમ કરવાથી તેમના વિવાહના યોગ ખૂબ જ જલ્દી બની જશે.

હનુમાન જયંતીના દિવસે સરસવના તેલમાં સિંદૂર ઉમેરીને પહેલા હનુમાનજીને લગાવવું ત્યારબાદ ઘરના મુખ્ય દ્વાર થી શરૂ કરીને રૂમના દરવાજા ઉપર સ્વસ્તિકનું ચિન્હ બનાવવાથી નકારાત્મક શક્તિઓ ઘરમાં પ્રવેશ કરી શકતી નથી તથા ધન અને દૌલતમાં પણ બરકત રહે છે.

આવનાર સમસ્યાઓ અને મુસીબતો થી બચવા માટે હનુમાનજીને ૫ મંગળવાર અને ૫ શનિવાર ચમેલીનું તેલ અને સિંદૂર અર્પિત કરવું જોઈએ, તથા ગોળ અને ચણાનો પ્રસાદ ધરાવીને ગરીબમાં વહેંચવાથી સમસ્યાઓમાંથી છુટકારો મેળવી શકાય છે.

જે વ્યક્તિને નોકરીની ઈચ્છા છે તેમને આ દિવસે હનુમાનજીના ચરણોમાં સિંદૂર લગાવવું જોઈએ અને એક સફેદ કાગળ ઉપર સાથિયા નું ચિન્હ બનાવો આ કાગળને હંમેશા તમારી પાસે રાખો તેનાથી તમારી દરેક સમસ્યાઓ દૂર થઈ જશે.

લોન માંથી મુક્તિ મેળવવા માટે ચમેલીના તેલમાં સિંદૂર લગાવો તેની સાથે જ તમારી ઉંમર અનુસાર પીપળાના પાન લો, અને દરેક પાન ઉપર નામ લખીને હનુમાનજીને અર્પિત કરવાથી ખૂબ જલ્દી લોન માંથી મુક્તિ મળે છે.

નોંધ : અહીં આપેલ સુચના માત્ર માન્યતા અને બીજી જાણકારી ઉપર આધારિત છે.

બંસીલાલ પેંડાવાલા

મો. ૯૪૦૯૪૪૧૨૩૩

ફોન: ૦૭૯-૨૨૧૪૫૩૮૩

મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેશન ઓફિસ સામે, ખમાસા, અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૦૧

નગીનદાસ એન્ડ સન્સ

૨૧૪૦, આસ્ટોડિયા રંગાટી કાપડ બજાર, અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૦૧

આ ૮ ચા ભારતમાં ખૂબ પ્રખ્યાત છે, તમે કેટલી પીધી છે?

સામાન્ય રીતે આપણે ત્યાં કાળી, દૂધવાળી અને ગ્રીન ટી સૌથી વધુ પીવામાં આવે છે. પરંતુ આજે અમે તમને ભારતમાં બનનારી કેટલીક ફેસમ ચા વિશે જણાવી રહ્યાં છીએ. વાંચો અને જણાવો તમે તેમાંથી કેટલી ચા પીધી છે.

ભારતના અલગ-અલગ રાજ્યોમાં અલગ-અલગ પ્રકારની પા પીવાનું ચલણ છે. તેમાંથી કેટલીક તો તમે પીધી હશે, પરંતુ કેટલીક ટ્રાય કરવાની બાકી રહી ગઈ છે. તો જાણો આ ૮ પ્રકારની ચા વિશે અને ક્યારેક આ વિસ્તારમાં જવાનું થાય તો જરૂર ટ્રાય કરવી જોઈએ.

અસમની રોંગા ચા: આ અસમના ચાના બગીચામાં ઉગતી ખાસ ચા હોય છે. તે હલ્કા ભૂરા અને લાલ કલરની હોય છે. તેને લીલા પાંદડાથી બનાવવામાં આવે છે.

બંગાળની લેબૂ ચા: આ ચાને દૂધ વગર ઘણા મસાલા મિક્સ કરીને બનાવવામાં આવે છે. તેને ખાસ રીતે તૈયાર કર્યા બાદ તેમાં લીંબુ નિચવવામાં આવે છે.

હૈદરાબાદની ઈરાની ચા: આ ૧૯મી સદીમાં ફારસિયોની સાથે ભારત આવી હતી. તેમાં ખોયા અને લીલી એલચીની સાથે ખાંડ મિક્સ કરવામાં આવે છે.

કેરલની સુલેમાની ચા: આ માલાબાર વિસ્તારમાં ખુબ પ્રચલિત છે. તેમાં દૂધના સ્થાન પર લવીંગ, એલચી, ખાંડ, ફુદિનો, લીંબુ અને મસાલા નાખવામાં આવે છે.

હિમાચલની કાંગડા ચા: ઉત્તર ભારતમાં ચાની રાજધાની કાંગડા ૧૯મી સદીથી ગ્રીન અને બ્લેક ટી ઉગાડવામાં આવે છે. તેનો સ્વાદ હળવો તીખો હોય છે.

બંગાળની દાર્જલિંગી ચા: દાર્જલિંગની ચા દેશમાં સૌથી ઊંચા સ્થાને ઉગનારી ચા છે. તેને દેશમાં ચાનું સેમ્પેન પણ કહેવામાં આવે છે.

તમિલનાડુની નિલગિરી ચા: તેને નિલગિરીના પહાડોમાં ઉગાડવામાં આવે છે. તેમાં ફ્રૂટની સાથે મસાલાનો પણ સારો સ્વાદ આવે છે.

કાશ્મીરની નૂન ચા: કાશ્મીરી ચા અન્ય રાજ્યોની ચા કરતા અલગ હોય છે. આ કાશ્મીરી ઘરોમાં સવારે અને રાતના સમયે પીવામાં આવે છે.

રંગભરી એકાદશીના દિવસે પૂજા-અર્ચના અને ઉપવાસ કરવા લાભદાયક માનવામાં આવે છે

જો કે સનાતન ધર્મમાં અનેક તહેવારો ઉજવવામાં આવે છે અને બધાનું પોતપોતાનું મહત્વ છે, પરંતુ રંગભરી એકાદશીને વિશેષ માનવામાં આવે છે જે દર વર્ષે ફાલ્ગુન માસની શુક્લ પક્ષની એકાદશીના દિવસે ઉજવવામાં આવે છે.આ દિવસે ભગવાન વિષ્ણુ અને માતા લક્ષ્મીની ઉજવણી કરવામાં આવે છે. શિવની પૂજા છે અને શિવ અને ગૌરીની પૂજા કરવાની પણ પરંપરા છે.

રંગભરી એકાદશીને અમલકી એકાદશી, આમળા એકાદશી અને અમલકા એકાદશી તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. આ વખતે રંગભરી એકાદશીનું વ્રત અને પૂજા ૨૦ માર્ચ, બુધવારે એટલે કે આજે કરવામાં આવી રહી છે. આ દિવસે પૂજા અને ઉપવાસ કરવાથી લાભદાયક માનવામાં આવે છે. આમ કરવાથી ભગવાનના આશીર્વાદ મળે છે, આવી સ્થિતિમાં આજે આ લેખ દ્વારા અમે તમને રંગભરી એકાદશીની પૂજા કરવાનો શુભ સમય જણાવી રહ્યા છીએ, તો ચાલો જાણીએ.

રંગભરી એકાદશીની પૂજાનો સમય

હિંદુ કેલેન્ડર મુજબ, રંગભરી એકાદશી તિથિ આ વર્ષે ૨૦ માર્ચે સવારે ૧૨:૨૧ વાગ્યે શરૂ થઈ રહી છે અને ૨૧ માર્ચે સવારે ૨:૨૨ વાગ્યે સમાપ્ત થશે. આવી સ્થિતિમાં રંગભરી એકાદશીનું વ્રત અને પૂજા ૨૦ માર્ચે કરવામાં આવશે.

રંગભરી એકાદશીના દિવસે સવારે ઊઠીને સ્નાન વગેરે કરવું, ભગવાન શિવ અને પાર્વતીની સાથે ભગવાન વિષ્ણુ અને લક્ષ્મીની પૂજા કરો અને દાન કરો, એવું માનવામાં આવે છે કે આવું કરવાથી તમને દેવી-દેવતાઓના આશીર્વાદ મળે છે અને પરેશાનીઓ દૂર થાય છે.

BELIEVE
TOURS & TRAVELS PVT. LTD

LET'S EXPLORE THE WORLD

WE ORGANIZE YOUR TRIP

ENJOY YOUR DREAM VACATION WITH US

WE OFFER GREAT TRAVELE EXPERIENCES AT INCREDIBLE PRICES

the best opportunity to travel

One Stop Solution

- International Tour Packages
- Domestic Tour Packages
- Tourist/Student Visa
- Passport
- Flight Booking
- Hotel Booking
- Australia Business PR
- Canada PR
- IELTS Class

Email: believethetravels@gmail.com
Contact us: 079-46003044 | 99746 70692 | 75750 08411

Head Office

F.F 101/A,Sachet-1.B/H. City Centre, above Dominos Pizza,
Nr. Swastik Cross Road, Navrangpura, Ahmedabad, Gujarat-380009

Branch Office

Baroda | CONTACT : 96876 28966

॥ શ્રીજી ॥ ॥ શ્રી ગણેશાય નમઃ ॥

Babul Studio

૩૦૧,સિલ્વર રેડીએન્સ - ૧,
ઝાયડસ હોસ્પિટલ પાસે, થલતેજ હેબતપુર રોડ,
અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૫૪.

ઓફિસ : ૭૯૯૦૧૦૨૦૦૫
શ્રી વિપુલભાઈ એ. બ્રહ્મભટ્ટ : ૯૮૨૪૨૭૪૮૩૮
શ્રી વિ. બી. બ્રહ્મભટ્ટ : ૯૮૯૮૧૦૫૬૪૪
(પ્રો. બાબુલબાગ પાર્ટી પ્લોટ)

સંગીત પાર્ટી, ઓરકેસ્ટ્રા, પ્રાઇવેટ પાર્ટી, સેમિનાર, વર્કશોપ, કોર્પોરેટ મિટિંગ, મ્યુઝીક પ્રેકટીસ, નાટક પ્રેકટીસ, ગરબા કલાસ, લેક્ચર, બર્થ ડે પાર્ટી, કરાઉકે શો, પ્રાર્થનાસભા વગેરે કાર્યક્રમો માટેનું હાઇ ટેક સ્થળ...

વિશાળ અદ્યતન સ્ટેજ, સાઉન્ડ પ્રુફ, એર કન્ડીશન, કરાઉકે ટ્રેક પ્રોફેશનલ સાઉન્ડ ઓપરેટર, ૫૦ થી ૭૫ બેઠક, હાઈટેક સાઉન્ડ સીસ્ટમ, હાઈ સ્પીડ ઈન્ટરનેટ વગેરે માટે સુસંગત સુવિધા ધરાવતુ સ્થળ....

BAABUL BAUGH
PARTY PLOT

Contact For Booking

Vikrambhai Brahmbhatt
+91 9898105644

Keval Brahmbhatt
+91 9638040963

એક વખત અવશ્ય
મુલાકાત લો...

Sindhubhavan Road, Bodakdev, Ahmedabad

અમારા સ્ટુડિયોનો બુકિંગ રેટ નીચે મુજબ રહેશે

(૧)	૩ કલાકના ટ્રેક શો માટે	રૂા. ૨૫૦૦ /-
(૨)	૩ કલાકના ઓરકેસ્ટ્રા માટે	રૂા. ૩૬૦૦ /-
(૩)	૩ કલાક રિહર્સલ માટે	રૂા. ૧૫૦૦ /-
(૪)	એક્સ્ટ્રા ૩૦ મિનિટના	રૂા. ૩૦૦ /-
(૫)	એક્સ્ટ્રા એક કલાકના	રૂા. ૭૫૦ /-

ખાસ નોંધ :-

(૧) આપના બુકિંગ સમયથી જ આપે પેમેન્ટ ચૂકવવાનું રહેશે તેમજ આપના આર્ટિસ્ટ મોડા આવે કે આપના આર્ટિસ્ટ મોડા આવે કે આપના અન્ય કારણોસર આપ પ્રોગ્રામ મોડો ચાલુ કરો તે આપની જવાબદારી રહેશે. સ્લોટનાં સમય મુજબ પ્રોગ્રામ પૂર્ણ કરવાનો રહેશે, આપના પછી જો સ્લોટ ખાલી હશે તેવા સંજોગોમાં જ આપને એકસ્ટ્રા સમય જોઇતો હોય તો મળી શકશે.

(૨) લેપટોપ તથા ઇન્ટરનેટની સર્વિસ અમારી સ્વૈચ્છિક સેવા છે ફરજિયાત નથી... જે અમો આપને સ્વૈચ્છિક રીતે જ આપીશું. (આપનું લેપટોપ સ્પેરમાં સાથે રાખવા ભલામણ છે.)

(૩) તમારા કાર્યક્રમ દરમિયાન તમારા ગ્રુપ દ્વારા અમારી કોઇ પણ પ્રોપર્ટી ને નુકશાન થશે તો તે અમોને ભરપાઇ કરવાની જવાબદારી ગ્રુપ એડમીન ની રહેશે.

(૪) ટ્રેક શો માટે આપના શો ટાઇમની ૧૫ મિનિટ પહેલા તેમજ આરકેસ્ટ્રા માટે ૩૦ મિનિટ ઝેલા આપ તથા આપના મેમ્બર્સ ને હોલમાં એન્ટ્રી આપવામાં આવશે.

(૫) હોલમાં બહારની કોઇપણ ખાવા પીવાની વસ્તુ લાવવા માટે મનાઇ છે.

(૬) નાસ્તા / ભોજનનો પ્રોગ્રામ રાખવાનો હોય તો બુકિંગ દરમ્યાન જાણ કરવા વિનંતી છે. અને સાથે ચાર્જ રૂા. ૫૦૦/- સાફ સફાઇના આપે ચૂકવવાના રહેશે.

(૭) સોસાયટી એક્ટ હેઠળ આ બિલ્ડિંગમાં પાન મસાલા, સિગરેટ, શરાબનું સેવન કરવું નિષેધ છે તમે છતાં કોઇ પણ વ્યકિત આ સૂચના નો ભંગ કરશે તો તેના પર બિલ્ડિંગના મેનેજમેન્ટ દ્વારા જરૂરી કાર્યવાહરર કરવામાં આવશે સાથે ગ્રુપ એડમીન પાસે થી રૂા. ૫૦૦/- ચાર્જ લેવામાં આવશે.

(૮) તમારી કોઇપણ પર્સનલ ચીજ-વસ્તુઓની જવાબદારી મેનેજમેન્ટ ઉપર રહેશે નહી.

(૯) આપનો પ્રોગ્રામ બુકિંગ બાદ કેન્સલ કરાવશો તો રૂા. ૧૦૦૦/- કેન્સલેશન ચાર્જ અમોને ભરપાઇ કરવાનો રહેશે.

Babul Studio

૩૦૧, સિલ્વર રેડીએન્સ - ૧, ઝાયડસ હોસ્પિટલ પાસે,
થલતેજ હેબતપુર રોડ, અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૫૪.

ઓફિસ : ૭૯૯૦૧૦૨૦૦૫
શ્રી વિપુલભાઈ એ. બ્રહ્મભટ્ટ : ૯૮૨૪૨૭૪૮૩૮
શ્રી વિ. બી. બ્રહ્મભટ્ટ : ૯૮૯૮૧૦૫૬૪૪
(પ્રો. બાબુલબાગ પાર્ટી પ્લોટ)

આપને જે કાર્યક્રમ પસંદ હોય તે જ માણવાનો માત્ર તેનું જ પેમેન્ટ આપો

પરિવાર દીઠ સભ્ય ફી રૂા. ૨૫૧/- (વાર્ષિક મેનેજમેન્ટ ચાર્જ)

ગુજરાતનો સમૃધ્ધ વૈશ્વિક ઉચ્ચ જ્ઞાતિનો સનાતન પરિવાર

સદ્‌ગુણ જયતે

સનાતન સદ્‌કર્મ સંસ્કાર સાહસ સમજુતી સંબંધ

ઓફિસઃ ૨૦, સેન્ટર પોઈન્ટ, પંચવટી પાંચ રસ્તા, સી.જી. રોડ, અમદાવાદ. મો. ૮૮૬૬૮૮૩૮૮૩

વાર્ષિક કાર્યક્રમોની રૂપરેખા

- પારિવારિક કાર્યક્રમ
- અંતાક્ષરી કે મ્યુઝિકલ કાર્યક્રમ
- હાઉસી તથા સંગીત ખુરશી
- પિકનીક (વન-ડે / સાપ્તાહિક)
- ધાર્મિક કાર્યક્રમ
- ગેટ ટુ ગેધર
- નાટક / ફિલ્મ / હાસ્ય દરબાર

- મેમ્બર બનવા માટે આધારકાર્ડની ઝેરોક્ષ તથા પેમેન્ટની રસીદ મુખ્ય કાર્યાલય પર મોકલાવવી.
- વર્ષ દરમ્યાન ઓછામાં ઓછા ૨૭ કાર્યક્રમનું આયોજન કરવામાં આવશે.
- સદ્‌ગુણ જયતે પારિવારિક સભ્ય માટે માત્ર ટોકન ચાર્જ લેવામાં આવશે.
- મહેમાન માટેનો ચાર્જ ટોકન ચાર્જ કરતાં વધુ રહેશે.
- તમામ કાર્યક્રમની જાણ વોટ્સએપ ગ્રુપ બનાવીને તેના દ્વારા જાણ કરવામાં આવશે.

Sadgun Jayate - Bank of Baorda, Ambawadi Branch,
Ahmedabad * A/C No.: 03200200001328
IFSC : BARB0AMBAWA (Fifth Character Is ZERO)
Cheque in favour of Sadgun Jayate

સદ્‌ગુણ જયતે ત્રિમાસિક મેગેઝીન ઑનલાઇન તેમજ ગ્રુપ મેમ્બર માટે સ્વીટ્સ, બેકરી, અથાણાં, અગરબતી, નમકીન તેમજ ગૃહઉદ્યોગ પ્રોડક્ટો રાહત દરે મળશે.

સભ્યની પારિવારિક વિગત

ક્રમ	નામ	ઉંમર	સંબંધ	નોકરી/ધંધો	અભ્યાસ	રિમાર્ક
૧.						
૨.						
૩.						
૪.						
૫.						
૬						

ઉપરોક્ત ફોર્મ સાથે કોઇપણ એક વ્યક્તિના આધારકાર્ડની ઝેરોક્ષ સામેલ કરવી.

વ્યાયામ કરવા માટેનો યોગ્ય સમય કયો??? સાંજે કે સવારે??

વ્યાયામ ફક્ત આપણને સ્વસ્થ રાખતું નથી, પરંતુ ઘણી બીમારીઓથી પણ બચાવવામાં મદદ કરી શકે છે. પરંતુ, ઘણા લોકોને આ બાબત વિશે શંકા રહે છે કે અંતે વ્યાયામ કરવાનો યોગ્ય સમય કયો છે. જો તમે પણ આ મુશ્કેલીમાં છો તો ફક્ત ગુજરાતીનો આ લેખ તમારી આ સમસ્યાને દૂર કરવામાં મદદ કરી શકે છે. અહી અમે કસરત કરવાનો યોગ્ય સમય તો જણાવીશું જ સાથે તેના ફાયદાઓ પણ તમને જણાવીશું.

કસરત કરવાનો સૌથી યોગ્ય સમય ક્યો છે?

નિયમિત રૂપે વ્યાયામ કરવો ઘણા પ્રકારે ફાયદાકારક સાબિત થઈ શકે છે. તેનાથી ફક્ત રોગોથી જ આપણા શરીરની રક્ષા થતી નથી પરંતુ આપણું શરીર પણ સંપૂર્ણ રીતે સ્વસ્થ રહી શકે છે. તેમજ, જો વાત કરીએ વ્યાયામ કરવાનો યોગ્ય સમય ક્યો છે તો જણાવી દઈએ કે આ સંબંધે એનસીબીઆઈ (નેશનલ સેન્ટર ફોર બાયોટેકનોલોજી ઈન્ફોર્મેશન) ની વેબસાઈટ પર એક સંશોધનમાં ઉલ્લેખ છે, જેમા સવારે અને સાંજે બંને વ્યાયામ કરવા માટે યોગ્ય સમય જણાવવામાં આવે છે.

તેમજ, મેડલાઈન પ્લસની વેબસાઇટથી જાણકારી મળી છે કે સ્વાસ્થ્ય નિષ્ણાત દિવસમાં ઓછામાં ઓછી ૩૦ મિનિટ સુધી વ્યાયામ કરવાની સલાહ આપે છે. તમે ઈચ્છો તો તેને ત્રણ ભાગમાં વેહચીને પણ કરી શકો છો. જેમા સવારના સમયે ૧૦ મિનિટ, બપોરના ભોજન પછી ૧૦ મિનિટ અને પછી સાંજના સમયે ૧૦ મિનિટ નો સમાવેશ છે. લેખમાં આગળ અમે સવાર અને સાંજે વ્યાયામ અથવા યોગ કરવાના ફાયદા વિશે વિસ્તારમાં જણાવ્યું છે.

સવારના સમયે વ્યાયામ કરવાના ફાયદાઓ

સવારના સમયે કરવામાં આવેલ વ્યાયામ સ્વાસ્થ્ય માટે ઘણી રીતે ફાયદાકારક થઈ શકે છે. તો નીચે ક્રમ મુજબ જાણીએ, સવારના સમયે વ્યાયામ કરવાના ફાયદાઓ:

૧. સારી ઉંઘ માટે

ઊંઘની ગુણવત્તા વધારવા માટે સવારના સમયે કરવામાં આવેલ વ્યાયામ ફાયદાકારક સાબિત થઈ શકે છે. આ વિષય સાથે સંબંધિત એક સંશોધનમાં તે વાતની પુષ્ટિ મળે છે કે સવારના સમયે એરોબીક કસરત કરવાથી ઉંઘની ગુણવત્તામાં ઘણો સુધારો થઈ શકે છે.

તેમજ, એક સીડીસી (સેન્ટર ફોર ડીજીજ કંટ્રોલ એન્ડ પ્રિવેંશન) ની વેબસાઈટ સાથે પણ આ વાતની જાણકારી મળે છે જે સારી ઊંઘ મેળવવા માટે દિવસમાં વ્યાયામ કરવો ફાયદાકારક થઈ શકે છે. જેમાં દરરોજ ઓછામાં ઓછી ૧૦ મિનિટની વોકનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. તે ફક્ત ઉંઘમાં સુધારો કરતો નથી પરંતુ ઉંઘની ગુણવત્તાને પણ વધારી શકે છે.

૨. બ્લડ પ્રેશરને નિયંત્રિત કરે

બ્લડ પ્રેશરને નિયંત્રિત કરવા માટે પણ સવારના સમયે વ્યાયામ ફાયદાકારક થઈ શકે છે. એનસીબીઆઈની વેબસાઇટ પર પ્રકાશિત શોધ મુજબ સવારના સમયે એરોબિક કસરત કરવાથી બ્લડ પ્રેશરને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ મળી શકે છે. વાસ્તવમાં, એરોબિક કસરતથી બ્લપ્રેશરના સ્તરમાં ઉણપ આવી શકે છે જેને પોસ્ટ કસરત હાઈપોટેંશન (પીઈએચ) ના રૂપે જાણવામાં આવે છે.

૩. એનર્જીને બુસ્ટ કરવા માટે

પોતાને તાજગી સભર બનાવી રાખવા અને એનર્જીને બુસ્ટ કરવા માટે પણ સવારના સમયે વ્યાયામ કરવાના ફાયદા જોવા મળે છે. આ વાતની જાણકારી મેડલાઈન પ્લસની વેબસાઈટ પરથી મળી છે, જેમાં જણાવવામાં આવ્યું છે કે સવારના સમયે ૩૦ મિનિટ સુધી વ્યાયામ કરવાથી આખો દિવસ શરીરની ઉર્જા જળવાઈ રહે છે. તેના માટે કસરત રૂપે ચાલવું, દોડવું અથવા તો સ્ટેશનરી સાઈકલનો સહારો લઈ શકો છો.

૪. હૃદયને સ્વસ્થ રાખે

હૃદયને સ્વસ્થ બનાવી રાખવા માટે પણ દરરોજ સવારે વ્યાયામ કરવો ફાયદાકારક સાબિત થઈ શકે છે. વાસ્તવમાં હાઈ બ્લડપ્રેશર હૃદય રોગનું એક મોટું કારણ માનવમાં આવે છે. જેમકે અમે લેખમાં જણાવ્યું કે એરોબિક કસરત કરવાથી બ્લડ પ્રેશર ને નિયંત્રિત રાખી શકાય છે. આવી સ્થિતિમાં સવારના સમયે વ્યાયામ કરવાથી બ્લપ્રેશરને નિયંત્રિત કરી હૃદયને સ્વસ્થ રાખવામાં મદદ મળી શકે છે.

૫. સ્નાયુઓની મજબૂતાઇ માટે

સ્નાયુઓની મજબૂતાઈ માટે પણ સવારના સમયે વ્યાયામ કરવો ફાયદાકારક સાબિત થઈ શકે છે. આ વાતની જાણકારી એનસીબીઆઈની વેબસાઇટ પર પ્રકાશિત એક શોધથી થાય છે. આ શોધમાં સ્પષ્ટ રીતે જણાવવામાં આવ્યું છે કે સવારના સમયે વ્યાયામ કરવાથી સ્નાયુઓના તાકાતમાં સુધારો થઈ શકે છે. તેના આધાર પર તે કેહવુ ખોટું નથી કે સ્નાયુઓની શક્તિ વધારવા માટે સવારની કસરત ફાયદાકરક સાબિત થઈ શકે છે.

આગળ અમે જણાવી રહ્યા છીએ કે સવારના સમયે વ્યાયામ કરવાથી શું નુકશાન થઈ શકે છે.

સવારના સમયે વ્યાયામ કરવાના નુકશાન

સવારના સમયે ફેફસાની કાર્યપ્રણાલી સુસ્ત હોય છે, કેમકે રાત્રે સૂતા પછી વાયુમાર્ગ સંકુચિત થવા લાગે છે. આવી સ્થિતિમાં સવારના સમયે ઊંઘ ઉડવામાં થોડી સમસ્યા થઈ શકે છે.

જો કોઈ વ્યક્તિને સવારે વહેલા ઊઠવાની ટેવ ન હોય અને તેને કસરત માટે સવારે ઉઠવું પડે છે તો આવી સ્થિતિમાં તેના માટે નુકશાનકારક થઈ શકે છે.

સવારે સૂઈને ઉઠ્યા બાદ સ્નાયુઓ થોડી કડક રહે છે, જેના કારણે વ્યાયામ કરવામાં થોડી સમસ્યા થઈ શકે છે. આ કારણે કસરત શરૂ કરતા પેહલા હળવું ખેંચાણ અથવા તો ઊંડા શ્વાસ લેવાની સલાહ આપવામાં આવે છે, જેથી લોહીનો પ્રવાહ યોગ્ય થઈ શકે.

આ ઉપરાંત, જો નાસ્તો કરતા પહેલા વ્યાયામ કરો છો તો તેનાથી થાકનો અનુભવ થઈ શકે છે.

સાંજના સમયે વ્યાયામ કરવાના ફાયદા

સવારની જેમ સાંજના સમયે પણ વ્યાયામ કરવાના ફાયદા ઘણા બધા છે. લેખના આ ભાગમાં અમે સાંજના સમયે વ્યાયામ કરવાના ફાયદાઓ વિશે વિસ્તારમાં જણાવી રહ્યા છીએ:

૧. માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે

સવારની જેમ જ સાંજના સમયે કરવામાં આવેલ વ્યાયામ પણ ઘણા પ્રકારે ફાયદો પહોચાડી શકે છે. એક સંશોધનમાં જાણકારી મળે છે કે દરરોજ વ્યાયામ કરવાથી માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને મનની સ્થિતિમાં સુધારો થઈ શકે છે. તેટલું જ નહિ, કસરત કરવાથી ચિંતા અને હતાશાની સમસ્યાને પણ દૂર કરી શકાય છે. સાથેજ તે લોહીના સંચારમાં સુધારો કરી શકાય છે. આવી સ્થિતિમાં તે માની શકાય છે કે મેન્ટલ હેલ્થ માટે સાંજના સમયે કસરત કરવી ફાયદાકરક સાબિત થઈ શકે છે.

૨. શારીરિક ક્ષમતાને વધારે છે

સ્નાયુઓની સાથેજ શરીરને પણ તાકાત પ્રદાન કરવા માટે સહનશક્તિ વધારવા માટે સાંજે વ્યાયામ ફાયદાકારક થઈ શકે છે. સંશોધન મુજબ સંપૂર્ણ સાયકલિંગ દરમિયાન પુરુષોની એંડયુરેંસ એટલે કે સહનશકિત મા સવારની સરખામણીમાં સાંજના સમયે ઘણો વધારે હોય. તેના આધારે અમે કહી શકીએ છીએ કે સાંજે વ્યાયામ કરવો શારીરિક ક્ષમતાને વધારવામાં મદદરૂપ થઈ શકે છે.

૩. ધૂમ્રપાન છોડાવવા માટે

ધૂમ્રપાનની આદત છોડાવવા માટે પણ વ્યાયામ કરવો ફાયદાકારક થઈ શકે છે. એનસીબીઆઈ ની વેબસાઈટ પર પ્રકાશિત એક વૈજ્ઞાનિક અભ્યાસ મુજબ, વ્યાયામ સિગારેટની ટેવને ઓછી કરી શકે છે. સાથેજ તેના લક્ષણો જેમકે ખરાબ મૂડ, ડિપ્રેશન, ચિંતા વગેરેને દૂર કરવામાં મદદ પણ કરી શકે છે. આ ઉપરાંત, વ્યાયામ તે લોકોના સ્વાસ્થ્યને સારું બનાવવામાં પણ મદદ કરી શકે છે, જેને ધૂમ્રપાનના કારણે ફેફસાની સમસ્યા છે. આવી સ્થિતિમાં તે માની શકાય છે કે ધૂમ્રપાન છોડવા માટે સાંજના સમયે કસરત કરવી ફાયદાકારક સાબિત થઈ શકે છે.

૪. હાડકાને મજબૂત બનાવવા માટે

સાંજના સમયે વ્યાયામ કરવાના ફાયદામાં હાડકાની મજબૂતીનો પણ સમાવેશ કરી શકાય છે. જણાવી દઈએ કે નિયમિત રૂપે વ્યાયામ કરવું ફક્ત હાડકાને જ સ્વસ્થ રાખતા નથી, પરંતુ ઓસ્ટીયોપોરોસીસની સમસ્યાથી પણ બચાવી શકાય છે. સાથેજ તે સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવવામાં પણ મદદરૂપ સાબિત થઈ શકે છે. તેના આધાર પર કહી શકાય છે કે જો નિયમિત રૂપે સાંજના સમયે વ્યાયામ કરવામાં આવે તો તેનાથી હાડકા મજબૂત બની શકે છે.

૫. ડાયાબિટીસ માં મદદરૂપ

ડાયાબિટીસની સમસ્યાને નિયંત્રિત કરવા માટે પણ સાંજના સમયે કરવામાં આવેલ વ્યાયામ ફાયદાકારક સાબિત થઈ શકે છે. સંશોધન મુજબ સાંજે એરોબિક આધારિત વ્યાયામ ગ્લાઈસેમિક નિયંત્રણમાં સુધારો કરી શકાય છે, જે ડાયાબિટીસને ઘટાડવામાં મદદરૂપ થઈ શકે છે. આ કારણ છે કે ડાયાબિટીસની સમસ્યામાં સાંજના સમયે વ્યાયામ કરવો ફાયદાકરક માનવામાં આવે છે.

સાંજના સમયે વ્યાયામના ફાયદાઓ પછી નીચે જાણીએ, કે સાંજે વ્યાયામ કરવાથી શું નુકશાન થઈ શકે છે.

સાંજના સમયે વ્યાયામ કરવાના નુકશાન

સાંજના સમયે વ્યાયામ કરવાના ફાયદા જાણ્યા પછી તે જાણવું પણ જરૂરી છે કે જો આ સમયે વ્યાયામ કરો છો તો કઈ નકારાત્મક પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરવો પડી શકે છે.

સૂવાના થોડા સમય પેહલા વ્યાયામ કરવાથી ઉંઘની ગુણવત્તા બગડી શકે છે, આ કારણે સૂવામાં સમસ્યા થઈ શકે છે.

કસરત પછી, તાપમાન, ચયાપચય અને હૃદય ગતિ વધી જાય છે, જેનાથી શરીરને તરત આરામ મળી શકતો નથી. તેથી સૂતા પેહલા હળવું ખેંચાણ કરવાની સલાહ આપવામાં આવે છે.

સાંજની કસરતનું એક નુકશાન એ પણ છે કે સવારના સમયે સાંજના વ્યાયામનો વિકલ્પ ખૂબ ઓછો હોય છે. ઉદાહરણ તરીકે, સાંજે જોગિંગ માટે લાંબા સમય સુધી પાર્ક ખુલ્લા રહેતા નથી, જીમમાં પણ ભીડ જોવા મળે છે વગેરે. આ ઉપરાંત, સાંજની કસરતને લોકો દિવસભરના થાકનું બહાનું આપીને સરળતાથી ટાળી દે છે.

હોળાષ્ટકમાં આ માંગલિક કાર્યો કેમ નથી થતા, શું છે તેની પાછળનું કારણ?

હોળીનો તહેવાર લોકો ઉત્સાહથી ઉજવે છે. આ તહેવારની ભલે દેશભરમાં ઉજવણી થતી હોય પરંતુ હોળીના આઠ દિવસ પહેલા હોળાષ્ટક શરૂ થાય છે. હોળાષ્ટકને અશુભ માનવામાં આવે છે. આ દિવસોમાં કોઈ પણ પ્રકારના શુભ કાર્ય કરવાની મનાઈ છે. આ વખતે હોલિકા દહન રવિવાર ૨૪ માર્ચની રાત્રે થશે. હોલાષ્ટક ૧૭ માર્ચથી શરૂ થઈ ગયું છે. આ સમયગાળા દરમિયાન શુભ અને શુભ કાર્યો કરવામાં આવતા નથી.

પરંતુ, કેટલાક એવા કાર્યો છે, જે કરવાથી તમને ચોક્કસપણે શુભ ફળ મળશે.

દંતકથા મુજબ હિરણ્યકશ્યપની બહેન હોલિકાને વરદાન હતું કે તે આગમાં બળશે નહીં. આવી સ્થિતિમાં તેણે ભક્ત પ્રહલાદની હત્યા કરવાનું કાવતરું ઘડ્યું. ફોઈ હોવાને કારણે ભક્ત પ્રહલાદને પોતાના ખોળામાં બેસાડીને અગ્નિ પર બેસી. પરંતુ ભગવાનના આશીર્વાદથી ભક્ત પ્રહલાદને કંઈ ન થયું. પરંતુ હોલિકાબળીને રાખ થઈ ગઈ. આ બધા કાવતરા આ ૮ દિવસમાં બન્યા હતા. જેને હોલાષ્ટક તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. એટલા માટે જ હોલાષ્ટક દરમિયાન શુભ અને માંગલિક કાર્યો કરાતા નથી.

હિન્દુ કેલેન્ડર મુજબ શુક્લ પક્ષની અષ્ટમી તિથિ ૧૬ માર્ચે રાત્રે ૯:૩૯ વાગ્યે શરૂ થઈને ૧૭ માર્ચે સવારે ૯:૫૩ વાગ્યે સમાપ્ત થશે. આવી સ્થિતિમાં હોળાષ્ટક ૧૭ માર્ચથી શરૂ થયું છે જે ૨૪ માર્ચે સમાપ્ત થશે. આ પછી ૨૫મી માર્ચે હોળી મનાવવામાં આવશે. હોળાષ્ટક દરમિયાન કોઈપણ શુભ કાર્ય કરવું વર્જિત માનવામાં આવે છે.

★ હોળાષ્ટક દરમિયાન કોઈ નવું કામ શરૂ ન કરવું.

★ વહુ કે દીકરીને વિદાય ન આપો. હોળાષ્ટક પછી જ કાર્યક્રમનું આયોજન કરવું જોઈએ.

★ હોળી પહેલાના ૮ દિવસ દરમિયાન સગાઈ કે લગ્ન સંબંધો જેવા કાર્યો યોજાતા નથી.

★ હોળાષ્ટકમાં ગૃહ પ્રવેશ, ચૌલ સંસ્કાર, કે અન્ય કોઈ શુભ સંસ્કાર કરવામાં આવતા નથી.

★ હોળીના પ્રથમ આઠ દિવસોમાં લગ્ન સંબંધિત પ્રવૃત્તિઓ સંપૂર્ણપણે પ્રતિબંધિત છે.

★ એવું માનવામાં આવે છે કે હોળાષ્ટકમાં દાન જેવા શુભ કાર્ય કરવામાં આવે છે, જેનાથી તમામ પરેશાનીઓ દૂર થઈ શકે છે.

★ હોળાષ્ટકમાં પૂજા, જપ અને તપનું ખાસ મહત્વ છે, આ આઠ દિવસ દરમિયાન ભગવાન વિષ્ણુ સહિત તમામ દેવી-દેવતાઓની પૂજા કરો. એવું માનવામાં આવે છે કે આવું કરવાથી ઘરમાં સુખ-શાંતિ આવે છે.

★ હોળાષ્ટકમાં દરરોજ ભગવાન શિવની પૂજા કરો. મહામૃત્યુંજય મંત્રનો જાપ કરવો. એવું માનવામાં આવે છે કે તેનાથી દરેક પ્રકારની આપત્તિઓ દૂર થાય છે.

નાપા નડિયાદ પાદરા દશા દિશાવળ જ્ઞાતિ સમાજ માટે ૧ દિવસ પ્રવાસ

ચૈત્રી નવરાત્રી પછી મહાવીર જયંતિના દિવસે ★ તા - ૨૧/૪/૨૪ ને રવિવારે

માત્ર જ્ઞાતિ બંધુઓ નાં રૂા.૫૦૧/- અન્ય માટે રૂા.૬૦૧/-માં એક દિવસીય પ્રવાસ

- ૫૬ સીટ- Non-Ac {3x2} બસમાં મુસાફરી રહેશે

★ સ્થળ ★

☛ શ્રી જલારામ મંદિર-નેનપુર
☛ શ્રી ગણપતિ મંદિર - મહેમદાવાદ
☛ શ્રી BAPS મંદિર નડિયાદ
☛ પારદેશ્વર મહાદેવ- વલેટવા
☛ શ્રી બેઠક મંદિર - બાંધણી
☛ શ્રી આશાપુરી મંદિર-પીપળાવ
☛ શ્રી મણી-લક્ષ્મિ તીર્થ - માણેજ/પેટલાદ
☛ શ્રી મેલડી માતાજી મંદિર - વલાસણ
☛ શ્રી સાંઈ - શનિદેવ મંદિર - આણંદ
☛ શ્રી સ્વામિનારાયણ મંદિર - વડતાલ
☛ શ્રી રણછોડજી મંદિર - ડાકોર

★ સવારે ચા-નાસ્તો ★ બપોરે લંચ ★ બપોરે ચા ★ સાંજે હળવું ભોજન

શ્રી નરેશભાઇ કનુલાલ શાહ પરિવારના જયશ્રીકૃષ્ણ

ન્યુ રામવિજય ચોપડા ભંડાર
પ્રમુખ, ઑલ ગુજરાત સ્ટેશનરી એસોસીએશન
'બ્રાન્ડ : વિપુલ'
૪૪/૫૦, કાગદી બજાર, ગાંધીબ્રિજ પુલ નીચે,
અમદાવાદ- ૩૮૦ ૦૦૧
ફોન : ૦૭૯-૨૨૧૪૭૪૫૫
મો. ૯૮૨૫૩૨૮૦૮૩/ ૮૯૮૦૫૩૯૦૩૫

ઓલ ગુજરાત વાલી મંડળ પ્રમુખ
(વૉઇસ ઑફ ચિલ્ડ્રન)
(સ્કૂલ કી આવાજ)
(સી.બી.એસ.સી. / ગુજરાત બોર્ડ / આઇ.બી./ આઇ.સી.એસ.સી.)

આ અંક લઇને આવનાર તમામ દિશાવાળ બંધુઓને સ્ટેશનરી, ચોપડા, નોટબુકની ખરીદી પર ૧૦% ડિસ્કાઉન્ટ આપવામાં આવશે

હોળીમાં જોવા મળતા કેસુડાના ફૂલમાં છે ચમત્કારિક ગુણો

ત્વચાના રોગોથી લઈને પથરી પણ મટાડી દેશે

કેસૂડામાં અનેક પ્રકારના ઔષધીય ગુણો હોય છે. કેસૂડાના ફૂલ રંગને કારણે આકર્ષણનનું કેન્દ્ર બની જાય છે. કેસૂડાને જ્વાલા વૃક્ષ પણ કહેવામાં આવે છે. કેસૂડાના ફૂલ સ્વાસ્થ્ય માટે પણ અનેક રીતે ફાયદાકારક છે. આ જ કારણ છે કે આ ફૂલોને આયુર્વેદમાં શક્તિશાળી ઔષધિ માનવામાં આવે છે અને તેનો ઉપયોગ અનેક રોગોની સારવારમાં માટે કરવામાં આવે છે.

હોળી આવવાની સાથે આ દિવસોમાં કેસૂડાના ફૂલો ખીલે છે.

હોળીના તહેવારમાં આ ફુલનો ઉપયોગ રંગો બનાવવા માટે થતો હતો. લોકો હોળીના ઘણા દિવસો પહેલા આ સુંદર લાલ ફૂલને પાણીમાં પલાળીને રંગો બનાવવા માટે ઉકાળતા અને આ રંગથી હોળી રમવામાં આવતી હતી. આજે પણ તેનો ઉપયોગ હોળી દરમિયાન મથુરા, વૃંદાવન અને શાંતિનિકેતન વગેરે સ્થળોએ થાય છે. કેસૂડાના ફૂલમાં અનેક ઔષધીય ગુણો છે. કેસૂડાના ઝાડના ફૂલો અને બીજનો દવાઓ બનાવવામાં આવે છે અને આયુર્વેદમાં પ્રાચીન સમયથી તેનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.ત્યારે ચાલો જાણીએ તેના ફાયદા.

કૃમિનાશ માટે : તમને જણાવી દઈએ કે કેસૂડાના બીજમાં કૃમિ વિરોધી ગુણ જોવા મળે છે. આયુર્વેદમાં તેના બીજને પીસીને પેટના કીડાનો નાશ કરવા માટે તેનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે. કેસૂડાના બીજનું ચૂર્ણ નિયમિત સેવન કરવામાં આવે તો પેટના કીડા નાશ પામે છે. તમે તેને સવારે ખાલી પેટ એક ચમચી મધ સાથે ખાઈ શકો છો.

પેટની સમસ્યાઓમાં : કેસૂડાના ફૂલમાં એસ્ટ્રિંજન્ટ ગુણ જોવા મળે છે જે પેટની સમસ્યાઓમાં રાહત આપે છે. તેનો ઉપયોગ મરડો અને ઝાડા જેવી સમસ્યાઓને દૂર કરવા માટે પણ થાય છે. જો તમે દરરોજ તેનું સેવન કરો છો તો પેટની તમામ પ્રકારની સમસ્યાઓ દૂર થઈ શકે છે.

ડાયાબિટીસમાં ફાયદાકારક : જો તમે ડાયાબિટીસ અને હાઈ બ્લડ પ્રેશરથી પીડિત છો, તો આયુર્વેદમાં કેસૂડાના પાનથી તેનો ઈલાજ શક્ય છે. કેસૂડાના પાન કફ અને પિત્તને પણ ઘટાડે છે.

ત્વચાની તમામ સમસ્યામાં માટે : કેસૂડાના બીજની પેસ્ટ બનાવીને ત્વચા પર લગાવવામાં આવે તો ખરજવું અને ત્વચાના અન્ય રોગો મટે છે. આ પેસ્ટ ખંજવાળ અને શુષ્કતાની સમસ્યાને દૂર કરવામાં પણ અસરકારક છે. તેમાં રહેલા એસ્ટ્રિજન્ટ ગુણ ત્વચા માટે ખૂબ જ ફાયદાકારક છે. આ સાથે જો તમે કેસૂડાના પાણીથી સ્નાન કરો છો તો શરીરની ગરમી ઓછી થાય છે તેમજ ઓરી અઠબળા સહિત ત્વચાની સમસ્યામાં રાહત મળે છે.

યોનિ સંક્રમણમાં ઉપયોગી : જો તમે કોઈપણ પ્રકારના યોનિ સંક્રમણના ચેપથી પરેશાન છો, કેસૂડાના પાનમાંથી બનાવેલ ઉકાળો નિયમિતપણે ઉપયોગ કરો. તે લ્યુકોરિયા (સફેદ અથવા પીળો યોનિમાર્ગ સ્રાવ) અને યોનિના ચેપમાં અસરકારક છે. આ સાથે કેસૂડો જાતીય નબળાઈ દૂર કરવામાં મદદ કરે છે. તેની વાજીકરણ (કામોત્તેજક) પ્રકૃતિ અને કષાય ગુણધર્મોને લીધે તે જાતીય રોગોને મટાડવામાં મદદ કરે છે.

વાળ માટે ફાયદાકારક : વાળ માટે પણ કેસૂડાના ફુલના ફાયદા જોઈ શકાય છે. એક સંશોધન અનુસાર, કેસૂડાના ફૂલમાં એન્ટીઓક્સીડેન્ટ ગુણ હોય છે, જે વાળના ફોલિકલ્સમાં હાજર ફ્રી રેડિકલને દૂર કરીને વાળ ખરતા અટકાવે છે. જેનાથી વાળ ખરવાની સમસ્યાને ઘણી હદ સુધી ઓછી કરી શકાય છે.

પથરી મટાડે : પથરીના રોગ માટે કેસૂડાના ફુલના ફૂલ ફાયદાકારક છે. આ ફૂલને ઉકાળીને આ પાણી પીવાથી પથરી તૂટી જાય છે અને મૂત્ર માર્ગે નીકળી જાય છે.

સદ્‌ગુણ જયતે લગ્ન પરિચય વાર્ષિક પુસ્તિકા ૨૦૨૪ - ૧૭મી આવૃત્તિમાં વાણિયા બ્રાહ્મણ પટેલ ભાવસાર સોની કંસારા અને લોહાણા જ્ઞાતિ...

સમાજના લગ્નોત્સુક ૧૮ થી ૪૦ વર્ષ નાં કુંવારા ગ્રેજ્યુએટ કે તેથી વધુ ભણેલા ઉમેદવાર માટે **નિઃશુલ્ક નામનોંધણી** ૧૧ માર્ચ ૨૦૨૪ સુધીમાં કરાવી દેવા આ માટે પાસપોર્ટ સાઈઝ બે ફોટોગ્રાફ અને એક સંપુર્ણ બાયોડેટાની કોપી સાથે ફોર્મ ભરવા

સમયઃ બપોરે ૨ થી સાંજે ૬-સોમ થી શુક્ર સુધીમાં તંત્રી શ્રી કૌશલભાઈ જે. શાહ

સદ્‌ગુણ જયતે કાર્યાલય

દુ.નં. ૫ અને ૨૦ સેન્ટર પોઈન્ટ કોમ્પ્લેક્સ પંચવટી પાંચ રસ્તા અમદાવાદ ખાતે સંપર્ક કરવો

સદ્‌ગુણ જયતે લગ્ન પરિચય વાર્ષિક પુસ્તિકા ૨૦૨૪-૧૭મી આવૃત્તિઃ વિમોચન / pdf lounching / શ્રી કૃષ્ણ ભક્તિ રસપાન ૧૪ એપ્રિલ ૨૦૨૪ નાં રોજ રાખેલ છે

આ વસ્તુ હોલિકા દહનમાં અર્પણ કરવાનું ભૂલતા નહી, આ ઉપાય આધિ, વ્યાધિ ઉપાધિમાંથી મુક્તિ અપાવશે

જો તમે લાંબા સમયથી આર્થિક સંકટમાંથી પસાર થઈ રહ્યા છો, તો હોલિકા દહનના સમયે નારિયેળના વાટકામાં ગોળ ભરીને હોલિકાની સળગતી અગ્નિમાં રાખો. આ ઉપાય કરવાથી ધનલાભ થાય છે. હોલિકા દહનના સમયે કરવામાં આવેલા કેટલાક ખાસ ઉપાયો તમારા જીવનમાં મોટો ફેરફાર લાવી શકે છે. જો તમને ઘણી મહેનત પછી પણ નોકરી નથી મળી રહી તો હોલિકા દહનના દિવસે આ ઉપાય કરવાથી તમે સફળતા મેળવી શકો છો. હોલિકા દહનના દિવસે જ્યાં હોલિકા દહન થાય છે, ત્યાં નારિયેળ, પાન, સોપારી વગેરે ચઢાવો. જલ્દી નોકરી મળી જશે.

હોળીકા દહન પર કરો આ ઉપાય

જ્યોતિષ શાસ્ત્ર અનુસાર જો કેટલાક ઉપાયો યોગ્ય સમયે અને યોગ્ય દિવસે કરવામાં આવે તો તે ખૂબ જ ફાયદાકારક સાબિત થાય છે. જો તમે પણ આર્થિક તંગીથી પરેશાન છો અથવા તમારી નોકરી અને વ્યવસાયની સમસ્યાઓથી પરેશાન છો, તો હોલિકા દહનના સમયે લેવામાં આવેલા કેટલાક ઉપાયો તમારા જીવનમાં મોટો ફેરફાર લાવી શકે છે.

થશે ધનલાભ

જો તમે લાંબા સમયથી આર્થિક સંકટમાંથી પસાર થઈ રહ્યા છો, તો હોલિકા દહનના સમયે નારિયેળના વાટકામાં ગોળ ભરીને હોલિકાની સળગતી અગ્નિમાં રાખો. આ ઉપાય કરવાથી ધનલાભ થાય છે.

દેવાના બોજામાંથી નિકળશો બહાર

જો તમે નોકરી કે ધંધાને લઈને ચિંતિત છો તો હોલિકા દહનના દિવસે સ્નાન કર્યા પછી સ્વચ્છ કપડા પહેરો અને પછી જ હોલિકા દહન માટે જાઓ. આ પહેલા નારિયેળ લો અને તેને તમારા પરિવારના સભ્યોના માથા પરથી ઉતારો અને હોલિકા દહન સમયે આ નારિયેળને આગમાં હોમી દો.બાદ હોલિકાની પ્રદક્ષિણા કરવાથી નોકરી-ધંધામાં આવતી મુશ્કેલીઓ દૂર થશે.

લગ્નના યોગ બનશે

હોલિકા દહન સમયે પાંચ સોપારી, પાંચ ઈલાયચી, બદામ અને હળદર અને પીળા ચોખાના હોલિકા દહન સમયે હોળીની અગ્નિમાં હોમો મૂકો. આમ કરવાથી તમારા ઘરમાં સારા સમાચાર આવી શકે છે અને શીઘ્ર વિવાહનો યોગ બને છે.

હોળી પર દહીંમાંથી બનેલી વસ્તુઓ બનાવવાનું શું મહત્વ છે?

હોળીનો તહેવાર ફાગણ મહિનાની પૂર્ણિમાના દિવસે ઉજવવામાં આવે છે. જ્યાં એક તરફ હોલિકા દહન પૂર્ણિમાના એક દિવસ પહેલા કરવામાં આવે છે, તો બીજી તરફ બીજા દિવસે ધુળેટી આવે છે. આ સિવાય હોળીના દિવસે દહીંમાંથી બનેલી વસ્તુઓ પણ ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ માનવામાં આવે છે.

એવું કહેવાય છે કે હોળીના દિવસે ઘરમાં દહીંનો ઉપયોગ કરીને જ વાનગીઓ બનાવવી જોઈએ અને તે વાનગીઓ ભગવાનને અર્પણ કરવી જોઈએ.

હોળી પર દહીં અને દહીંમાંથી બનેલી વસ્તુઓનું શું મહત્વ છે?

હોળીનો તહેવાર ફાગણ મહિનાની પૂર્ણિમાના દિવસે ઉજવવામાં આવે છે.પૂર્ણિમાના દિવસે ચંદ્ર તેના સંપૂર્ણ મહિમા સાથે ચમકે છે. પૂર્ણિમાના દિવસે ચંદ્રની શક્તિઓ પણ ચરમસીમાએ હોય છે. આ દિવસે ચંદ્રનો પ્રભાવ પણ અન્ય દિવસો કરતાં વધુ જોવા મળે છે.

જ્યોતિષમાં ચંદ્રને મનનો કારક માનવામાં આવે છે. ચંદ્ર સફેદ વસ્તુઓ સાથે સંકળાયેલ છે. દૂધ, દહીં, માખણ વગેરે વસ્તુઓ ચંદ્રને મજબૂત કરવાનું કામ કરે છે. જો કુંડળીમાં ચંદ્ર બળવાન હોય તો વ્યક્તિને માનસિક તણાવથી રાહત મળે છે.

આ જ કારણથી હોળીના દિવસે દહીંમાંથી બનેલી વસ્તુઓ ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ માનવામાં આવે છે. હોળીના દિવસે દહીં અથવા દહીંમાંથી બનેલી વસ્તુઓ બનાવીને ભગવાનને અર્પણ કરવાથી ચંદ્ર ભગવાન પ્રસન્ન થાય છે અને વ્યક્તિ અને તેના પરિવાર પર તેની કૃપા રહે છે. હોળીના દિવસે ભગવાનને દહીંથી બનેલી વસ્તુઓ અર્પણ કરીને તેનું જાતે સેવન કરવાથી જીવનમાં સકારાત્મક અસર દેખાવા લાગે છે. ચંદ્રના પ્રભાવથી નિર્ણય લેવાની ક્ષમતા વધે છે અને વ્યક્તિને એકલતા, ગભરાટની લાગણીઓમાંથી રાહત મળે છે.

ભારતના વિવિધ રાજ્યોમાં આ રીતે ઉજવવામાં આવે છે હોળી, જાણો અદભૂત પરંપરાઓ

ભારતમાં લોકો ફાગણ મહિનાની આતુરતાથી રાહ જુએ છે. રંગોનો તહેવાર હોળી આ મહિનામાં આવે છે. હોળીના તહેવાર પર લોકો રંગોથી રમે છે. બાળકો હોય કે વડીલો બધાને હોળીના રંગોમાં રંગાઈ જવું પસંદ હોય છે. હોળી માત્ર રંગો વિશે જ નથી, પરંતુ મિઠાઈ અને ઠંડાઈ પણ ખૂબ જ લોકપ્રિય છે.

પરંતુ શું તમે જાણો છો કે ભારતના અલગ-અલગ રાજ્યોમાં હોળીનો તહેવાર પણ અલગ-અલગ રીતે ઉજવવામાં આવે છે.

દેશના અલગ-અલગ ભાગોમાં અલગ-અલગ રીત-રિવાજો સાથે હોળીનો તહેવાર ઉજવવાની પરંપરા છે. આજે અમે તમને જણાવીશું કે ભારતના વિવિધ રાજ્યોમાં હોળી કેવી રીતે ઉજવવામાં આવે છે.

પંજાબમાં હોલા મોહલ્લા

પંજાબમાં હોળીનો તહેવાર ખૂબ જ ઉત્સાહ સાથે ઉજવવામાં આવે છે. જણાવી દઈએ કે પંજાબમાં હોળીનો તહેવાર હોલા મોહલ્લાના નામથી પ્રખ્યાત છે. આ તહેવાર શ્રી આનંદપુર સાહિબમાં ત્રણ દિવસ સુધી ઉજવવામાં આવે છે. આ તહેવાર દરમિયાન આનંદપુર સાહિબમાં સંગીત અને કવિતા સ્પર્ધાનું આયોજન કરવામાં આવે છે.

ઉત્તરાખંડની કુમૌની હોળી

ઉત્તરાખંડના કુમાઉ વિસ્તારમાં લોકો હોળીનો તહેવાર ખૂબ જ ધામધૂમથી ઉજવે છે. જો કે, અહીં લોકો રંગો કરતાં સંગીતને વધુ પ્રાધાન્ય આપે છે.

ઉત્તર પ્રદેશની લઠ્ઠમાર હોળી

યુપીની લઠ્ઠમાર હોળી ભારતભરમાં પ્રખ્યાત છે. બરસાના, મથુરા અને વૃંદાવનમાં મહિલાઓએ પુરુષોને લાકડીઓ વડે માર મારે છે. આ દરમિયાન પુરુષો ઢાલ વડે પોતાનું રક્ષણ કરે છે.

ઉદયપુરની શાહી હોળી

મેવાડના રાજવી પરિવાર દ્વારા ઉદયપુરમાં હોળી ઉત્સવનું આયોજન કરવામાં આવે છે. અહીં શણગારેલા શાહી ઘોડાઓ અને બેન્ડ સાથે સરઘસ નીકળે છે. વધુમાં, પરંપરાગત અલાવ (બોનફાયર) પ્રગટાવવામાં આવે છે અને હોલિકાના પૂતળાનું દહન કરવામાં આવે છે.

ગોવાના શિગમો

શિગમો એક કાર્નિવલ ફેસ્ટિવલ છે જ્યાં ગોવાના લોકો પરંપરાગત સંગીત અને રંગો સાથે શેરીઓમાં નૃત્ય કરે છે. ગોવાના કાર્નિવલ ફેસ્ટિવલમાં ભાગ લેવા માટે લોકો દૂર-દૂરથી આવે છે.

લઠ્ઠમાર હોળી ક્યારે અને કેવી રીતે શરૂ થઈ? આ સાથે જોડાયેલી ખાસ વાતો

બ્રજની હોળી દેશભરમાં ખૂબ જ પ્રખ્યાત છે. સમગ્ર બ્રજમાં હોળીનો તહેવાર ખૂબ જ ઉત્સાહથી ઉજવવામાં આવે છે અને હોળી પ્રેમીઓ આ તહેવારની આતુરતાથી રાહ જુએ છે. આ તહેવાર ફૂલોની હોળીથી શરૂ થાય છે અને રંગોની હોળી સાથે સમાપ્ત થાય છે. બરસાના, મથુરા અને વૃંદાવનમાં અનેક પ્રકારની હોળી રમવામાં આવે છે. તેમાંથી લઠ્ઠમાર હોળી ખૂબ પ્રખ્યાત છે. બ્રજની આ હોળીમાં ભાગ લેવા માટે દેશ-વિદેશમાંથી ભક્તો આવે છે.

આ તહેવાર શ્રી રાધા કૃષ્ણ પ્રત્યેના પ્રેમનું પ્રતિક છે, તો ચાલો જાણીએ કે લઠ્ઠમાર હોળી ક્યારે અને કેવી રીતે શરૂ થઈ.

પૌરાણિક કથાઓ અનુસાર, એકવાર ભગવાન શ્રી કૃષ્ણ રાધાજીને મળવા બરસાના ગામમાં ગયા, ત્યારે તેમણે રાધાજી અને તેમની ગોપીઓને ચીડવવાનું શરૂ કર્યું. આવી સ્થિતિમાં રાધાજી અને ગોપીઓએ કૃષ્ણ અને ગોવાળિયાઓને પાઠ ભણાવવા માટે લાકડીઓથી મારવાનું શરૂ કર્યું. એવું માનવામાં આવે છે કે ત્યારથી બરસાના અને નંદગાંવમાં લઠ્ઠમાર હોળી રમવાનું શરૂ થયું. એવું કહેવાય છે કે લઠ્ઠમાર હોળી લગભગ ૫૦૦૦ વર્ષ પહેલા શરૂ થઈ હતી. લઠ્ઠમાર હોળીની ઉજવણીમાં લોકો મોટી સંખ્યામાં ભાગ લે છે. આ વર્ષે બરસાનામાં ૧૮ માર્ચે અને નંદગાંવમાં ૧૯ માર્ચે લઠ્ઠમાર હોળી ઉજવવામાં આવશે. આ તહેવાર દરમિયાન મહિલાઓ ખૂબ જ રમુજી રીતે પુરૂષોને લાકડીઓથી મારે છે. તમારી જાણકારી માટે તમને જણાવી દઈએ કે બરસાના અને નંદગાંવના લોકો વચ્ચે લઠ્ઠમાર હોળી રમવામાં આવે છે. લઠ્ઠમાર હોળીના દિવસે આમંત્રણ આપવામાં આવે છે.

લઠ્ઠમાર હોળીની સાથે સાથે, બ્રજની સંસ્કૃતિ પણ ભક્તોને મોહિત કરે છે. બ્રજમાં હોળીના તહેવારમાં ગીતો અને શ્લોકો ગાવાની પરંપરા પ્રાચીન સમયથી ચાલી આવે છે.

સ્વ. જયંતિલાલ વાડીલાલ શાહ (રિટાયર્ડ શિક્ષક, એચ.બી. કાપડીયા સ્કૂલ)ની રચનાઓ
(નાપા-નડિયાદ-પાદરા દશા દિશાવાળ તળજા મંડળ પરિવાર)
રાષ્ટ્રભાષા વર્ધા સમિતિ સેવક તથા ચૂસ્ત હિન્દુવાદી વિચારધારક (RSS)

પ્રેમજી રૂપાંદે

પછી પ્રેમજીભાઈ બોલ્યા મને સાંભળે રે...
હા જી રૂપાંદે છે જવાબ મને કેમ વિસરે રે...
આપણ બેઉ સાથે રમ્યા'તા તે મને સાંભળે રે...
હા જી ઢાળની પોળની માઁ એ મને કેમ વિસરે રે...
આપણ બેઉ સાથે ભણ્યા'તા તે સાંભરે રે...
હા જી શક્તિ વિદ્યાલયની માઁ એ મને કેમ વિસરે રે...
ગુરુજી પર્યટનમાં લઈ ગયા હતા તે મને સાંભળે રે...
હા જી અડાલજની વાવ મને કેમ વિસરે રે...
ત્રિ-મંદિર જોયું હતું તે મને સાંભળે રે...
હા જી દાદા ભગવાનની યાદ મને કેમ વિસરે રે...
ધોમ ધખતો તાપ જ હતો તે મને સાંભળે રે...
હા જી તે પરસેવે રેબઝેબ કેમ મને કેમ વિસરે રે...
ઝાડનાં છાંયમાં વિસામો લીધો મને સાંભળે રે...
હા જી કરી આપણે સુખ-દુઃખની વાતો મને કેમ વિસરે રે...
પ્રેમ અંકુર ફૂટયા'તા તરી ખેવ મને સાંભળે રે...
હાજી આપણ બન્ને થયા એક મને કેમ વિસરે રે...
ઘરસંસાર રૂડો સહુમાં મને સાંભળે રે...
હવે બન્યા માઁ અને બાપ મને કેમ વિસરે રે...
બાળકોને શિક્ષણ સારું દીધું મને સાંભળે રે...
હા જી બન્ને થયા એન્જિનિયર મને કેમ વિસરે રે...
લગ્ન કર્યાં તેમનાં બહુ ધામધૂમથી તે મને સાંભળે રે...
હા જી લાવ્યા બંને રૂપાળી કન્યાઓ તે મને કેમ વિસરે રે...
વંશ વેલો ખૂબ જ આગળ વધ્યો તે મને સાંભળે રે...
હવે બન્યા દાદા-દાદી મને કેમ વિસરે રે...
સાખી : જીવન સારું જીવવું હોય તો સદાય રહેજો સાથ
કારજ સારા કરશો તો વધશે સમાજમાં લાજ...

રે હોળી

અલી શીદને સળગાવી તે આવી હોળી
રોજ રોજ તારે દિવાળી ને બીજાના ઘરમાં હોળી
સચને કીધું જૂઠને કાન ભંભેરી કીધી
કાચા કાનના માનવીઓએ હોળી સળગાવી દીધી
કંઈકના ફૂટયા માથા ને કંઈકને જીવતી સળગાવી
આવી ભયાનકતા નિહાળવા હોળી સળગાવી દીધી
જેવી કરણી તેવી ભરની કરશે અંતરવાની
લોકોને ઘેર થાશે દિવાળી ને તારા ઘરમાં હોળી
ના બનીશ સમાજની મંથરા, બનજે તું તારામતી
પરોપકારના કાર્ય કરીને મેળવજે સદ્‌ગતિ
કુળ કપટ કુટીર નીતિ ત્યજીને બની જજે તું ભોળી
હવે પછી ના સળગાવીશ કોઈના ઘરમાં હોળી

ધુળેટી

લાલી શબ્દ લાલ રંગ પથરાયેલો છે
એના માટે વપરાય છે
જયાં જોવો ત્યાં લાલી લાલી,
છત પરથી ટપકતી લાલી
રસ્તા પર પથરાયેલી લાલી
દીવાલો પર ચિતરાયેલી લાલી
મોઢા પર ખરડાયેલી લાલી
જયાં જોવો ત્યાં લાલી- લાલી
દાઝ અને દુશ્મનાવટની લાલી
કંઈકના માથા ફોડનારી લાલી
મારે ના જોઈએ આવી લાલી
જયાં જોવો ત્યાં લાલી-લાલી
શ્રીકૃષ્ણએ રાધા સંગ ખેલેલી લાલી
મંદિરમાં ઊડે ગુલાલી લાલી
સ્નેહ અને સમર્પણની લાલી
ભક્તો ખેલે ગુલાલની લાલી
મારે જોઈએ આવી લાલી
જયાં જોવો ત્યાં લાલી-લાલી

આજે તમે હયાત હોત તો...

તમે હંમેશા ઈચ્છતા હતા કે અમે
તે ઊંચાઈઓને પામીએ,
આપના આશીર્વાદવાળા હાથ હંમેશા એટલે જ ઉઠતા કે
અમે કાંઇક કરી ગુજરીએ,
આજે તમે નથી, પરંતુ આપના એ આશીર્વાદ, તે
ઉત્સાહ વાળા ભાવ આજે પણ છે..
આજે અમે જે કરી શક્યા છીએ, તમો હયાત હોત તો
તમને જરૂર અમારા પર ગર્વ કરી રહ્યા હોત...
તમારી યાદગીરીઓ, આશીર્વાદો અને એ ઉત્સાહને
નમન જે તમે અમારા માટે છોડી ગયા છો..

બા મને પાઠશાળાએ જવા દો...

બા મને પાઠશાળાએ જવા દો...
ગુરુજીને વંદન કરીને તેમનો લાડકો થવા દો
ગણિતના દાખલા ગણીને અવનવું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવા દો
વિજ્ઞાનના પ્રયોગો કરીને આધુનિક જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવા દો
ભૂગોળના નકશા ચિતરીને સારી દુનિયાનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવા દો
યુક્રેન અને રશિયાના યુદ્ધને જોઈને તેમને શાંત થવાનું કહેવા દો
શાળા કોલેજના ફી વધારા સામે બા મને ઝઝૂમવા પ્રેરણા દો
દોઢ મણનું દફતર ઊંચકીને ભાર વિનાનું ભણવા દો
બા મને પાઠશાળાએ જવા દો...

પ્રથમ વાર્ષિક પુણ્યતિથિએ ભાવભીની શ્રદ્ધાંજલિ

વાસાંસિ જીર્ણાનિ યથા વિહાય નવાનિ ગૃહ્ણાતિ નરોઽપરાણિ ।
તથા શરીરાણિ વિહાય જીર્ણાન્યન્યાનિ સંયાતિ નવાનિ દેહી ॥

જેમ માણસ જુના વસ્ત્રો ત્યજીને બીજા નવાં વસ્ત્રો ગ્રહણ કરે છે,
તેમ જ જીવાત્મા જુનાં શરીરો ત્યજીને બીજાં નવાં શરીરો પામે છે.

અમારા પૂજ્ય પિતાશ્રી

સ્વ. શ્રી જયંતિલાલ વાડીલાલ શાહ

તળજામંગળ પરિવાર પાદરાવાળાં
(રિટાયર્ડ શિક્ષક H.B.K. NEW HIGH SCHOOL)

જન્મ તા. ૧૪-૧૨-૧૯૩૯ શ્રીજીચરણ તા. ૦૩-૦૩-૨૦૨૩ (એકાદશી)

પ્રભુ અરજ

" પરમાત્મા આ આત્માને શાંતિ આપજો,
જે જીવ આપને શરણે આવ્યો છે તેને પ્રેમથી સ્વિકારજો.."
ૐ શાંતિ.... શાંતિ.... શાંતિ....

R.N.I. Regd. No. GUJGUJ/2022/82886

Date of Publication: 25th of Every May, August, November & February

Vol. 02 ● Issue: 04 ● February 25, 2024 ● SADGUN JAYATE (Quarterly)

શ્રીનાથજી ઝાંખી

શ્રી કૃષ્ણમય ભક્તિ રસપાન ભજન કાર્યક્રમનું આયોજન કરાયું

સદગુણ જયતે પારિવારિક ગ્રુપના પ્રણેતા સ્વ.શ્રી જયંતિલાલ વાડીલાલ શાહની પ્રથમ વાર્ષિક પુણ્યતિથિ નિમિતે શ્રી મનીષભાઈ શાહ, શ્રી નિધિબેન મહેતા અને શ્રી કિન્નરીબેન શાહના સુમધુર સૂરથી વૈષ્ણવજનને ભવ્ય શ્રીનાથજી ઝાંખી શ્રી કૃષ્ણમય ભક્તિ રસપાન ભજન કાર્યક્રમનું આયોજન રિધમ-૨ સ્ટુડિયો હરણસર્કલ પ્રહ્‌લાદ નગર ખાતે કરવામાં આવ્યું હતું જેમાં ૧૨૦થી વધુ વૈષ્ણવોની ઉપસ્થિતિ હતી તેમજ મુખ્ય અતિથિ વિશેષ તરીકે માનનીય શ્રી તરુણભાઈ બારોટ, શ્રી ભગવતભાઈ શાહ, શ્રી પંકજભાઈ શાહ, શ્રી સુધીરભાઈ શાહ, જગદીશ ટી. શાહ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. તેમનું સન્માન શ્રી કૌશલભાઈ શાહ- તંત્રી-પ્રકાશક-સનાતન સેવક તેમજ સદંગુણ જયતેં ગ્રુપની કારોબારી દ્વારા શ્રીનાથજીની સુંદર સ્મૃતિ અર્પણ કરવામાં આવી તેમજ તમામ વૈષ્ણવ માટે ચા કોફી અને અલ્પાહારનું પણ ખૂબ સરસ વ્યવસ્થા કરવામાં આવી હતી.

‘‘સદ્‌ગુણ જયતે’’ ત્રિમાસિકમાં છપાયેલા સમાચારો, લેખો, રચનાઓ અને ફોટોગ્રાફ વગેરે સાથે તંત્રીનું સહમત હોવું જરૂરી નથી.

● Printer, Publisher & Owned by ●
Kaushal Jayantilal Shah, and

● **Printed at Shri Ganesh Offset, A/6, Subh Labh Estate, Tavdipura, Dudheshwar, Ahmedabad 380 004, and**

● **Published from** ●
Shree Shakti Management, Lower Ground Floor, Shop No. 20, Center Point, Panchvati Cross Road, C.G. Road, Ahmedabad- 380 006

● Editor : **Kaushal Jayantilal Shah**

To,

BOOK-POST