Title Verification No. GUJGUJ/17834

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

નાપા - નડિયાદ - પાદરા દિશાવાળ સમાજનું અગ્રણી મુખપત્ર

# સદ્‌ગુણ જયતે

ત્રિમાસિક

સમૃદ્ધ ગરવી ગુજરાતનો વૈશ્વિક સુવર્ણ સનાતન સમાચાર

SADGUN JAYATE (QUARTERLY)

Editor: KAUSHAL JAYANTILAL SHAH

Year: 01 ● Issue : 02 ● August 25, 2022 ● Page: 16 ● 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

## શું તમારા જીવનમાં પણ આવ્યા કરે છે ચડતી-પડતી?

દરેક વ્યક્તિના જીવનમાં ચડતી પડતી આવ્યા જ કરતી હોઈ છે, ક્યારેક સુખ હોઈ છે તો ક્યારેક દુખ. સમય બદલાય એમ પરિસ્થિતિઓ પણ બદલાય છે. જેમકે જયારે માણસના જીવનમાં દુઃખ આવે ત્યારે ચારે બાજુથી સમસ્યાઓ તેને ઘેરી વળે છે. તેમાંથી તે બહાર નીકળી શકતો નથી. પરંતુ આ બધાનું સમાધાન શક્ય છે. શાસ્ત્રો મુજબ આ કઠીનાઈને દૂર કરવા અમુક ઉપાયો જણાવવામાં આવ્યા છે જેનાથી ખરાબ સમય દૂર થઈ શકે છે. આ ઉપાયોનો અમલ કરવાથી તમને અંધકારમાંથી પ્રકાશ મળશે. જ્યારે પણ જીવનમાં કપરો સમય શરૂ થઈ જાય ત્યારે આ ઉપાયો અચૂક અજમાવવા. તમે થોડા જ સમયમાં અનુભવશો કે તમારી સમસ્યાઓ દૂર થવા લાગી છે.

ઘરમાં વાસ્તુ દોષ હોય અને તેના કારણે સમસ્યાઓ આવતી હોય તો રાત્રે ઘરના દરેક ખૂણામાં એક એક ચપટી મીઠુ રાખી દેવું. સવારે આ મીઠાને એકઠું કરી અને પાણીમાં વહાવી દેવું. આ ઉપાય કરવાથી ઘરની દરેક

સમસ્યા દૂર થવા લાગે છે.

સંધ્યા સમયે શંખ વગાડવો ન જોઈએ. પરંતુ સંધ્યા સમયે ભગવાન સમક્ષ સવારથી રાખેલા જળનો છંટકાવ શંખમાં ભરીને ઘરમાં કરવો જોઈએ. આ ઉપાય પણ ઘરમાં પ્રવેશેલી નકારાત્મકતાને દૂર કરી દે છે.

એક વાટકી પાણી સૂર્ય પ્રકાશમાં રાખી દેવી. આ વાટકીને એકાદ કલાક પછી ઘરમાં લાવવી અને આસોપાલવના પાનથી વાટકીમાં ભરેલા પાણીને ઘરની દરેક જગ્યાએ છાંટી દેવું. આ ઉપાય નિયમિત કરવો તેનાથી ઘરમાં આવેલી નકારાત્મકતા દૂર થઈ જાય છે. મોટાભાગની સમસ્યાઓ ઘરમાં ફેલાયેલી નકારાત્મકતાથી જ વધતી હોય છે. જો ઘરમાં નાની-નાની વાતમાં કંકાશ થવા લાગે તો શનિવારથી શરૂ કરી અને રોજ સવારે અને સાંજે ઘરમાં લોબાનનો ધૂપ કરવો. લોબાન ઘરમાંથી ખરાબ શક્તિઓને દૂર કરી દેશે. રાત્રે ઘરમાં ઘી લગાવેલું કપૂર પ્રજ્વલિત કરવું. તેનાથી ખરાબ સપના નહીં આવે અને દિવસભરમાં ઘરમાં પ્રવેશેલી નકારાત્મકતા દૂર થશે.

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

• 'દિશાવાળ બંધુ' પ્રમુખ શ્રી દિલીપભાઇ ચોકસીની શુભેચ્છા •

# શ્રી યમુનાજીનું સ્વરૂપ (શ્રી ઠાકુરજીની માનલીલા)

મથુરાનો વિશ્રામઘાટ એ ચોયાસીં કોસ વ્રજધામનો થમ દરવાજો અને શ્રી સ્વામિનીજીનું નિકુંજદ્વાર છે. એક સમયે શ્રીસ્વામિનીજીએ શ્રીઠાકોરજીને કહ્યું કે પ્રભુ આજે મને આપણી લીલામાં વધારો કરે તેવી નૂતન લીલા કરવાનું ઘણું જ મન છે. તેથી પ્રભુએ પૂછ્યું કે કેવી લીલા પ્રિયે? શ્રીસ્વામિનીજી કહે કે પ્રભુ હું ઘણી વખત માન કરૂં છું ત્યારે આપ મારૂં માન છોડાવો છો પણ આજે મારી ઇચ્છા એવી છે કે આપ મારાં સ્વરૂપમાં માન કરો ને હું આપનાં સ્વરૂપમાં આપનું માન છોડાવું. આ સાંભળી શ્રીઠાકોરજી કહે કે અમે પુરુષો માન નથી કરતાં કારણ કે અમારૂં માન છોડાવવું ઘણું જ અઘરું છે માટે આપ આવી ઇચ્છા કરવી છોડી દો પરંતુ શ્રીસ્વામિનીજી માન્યાં નહી તેથી શ્રી ઠાકોરજીએ શ્રી સ્વામિનીજીનું સ્વરૂપ લીધુ અને માન કરી એકાંત કુંજમાં બિરાજયાં અને શ્રીસ્વામિનીજી શ્રીઠાકોરજી સ્વરૂપે મનાવવાં ચાલ્યાં. અસંખ્ય પ્રયત્ન અને અપાર ચાતુર્ય બાદ પણ તેઓ શ્રીસ્વામિનીજી સ્વરૂપ શ્રી ઠાકોરજીને મનાવી ન શકયા આથી તેમણે પોતાની અંતરંગ સખીઓની પણ મદદ લીધી પરંતુ સ્વામિનીજી સ્વરૂપ શ્રીઠાકોરજી માન્યાં જ નહીં આથી શ્રી ઠાકોરજી સ્વરૂપ શ્રીસ્વામિનીજી ગભરાઇ ગયા. હવે શું કરવું? કઇ રીતે બીજા સ્વરૂપનું માન છોડાવવું... ત્યાં જ બીજી સખી કહે ચાલો રાધેજી આપણે શ્રીયમુનાજીને વિનંતી કરીએ કે તેઓ શું આપણને મદદ કરશે?

શ્રી ઠાકોરજી સ્વરૂપ શ્રીસ્વામિનીજી શ્રીયમુનાજી પાસે પધાર્યા ને સવે વાત જણાવી આવી અનોખી અને અદભૂત લીલા વિષે સાંભળીને શ્રીયમુનાજીના આશ્ચર્યનો પાર ન રહ્યો તેમણે કહ્યું કે તેઓ શ્રીસ્વામિનીજી સ્વરૂપ શ્રીઠાકોરજીનું માન ઉતારવા માટે ચોક્કસ પ્રયત્ન કરશે. પરંતુ માન કરનાર સ્ત્રી રૂપે હોવી જોઇએ અને માન છોડાવનાર પુરુષ રૂપે હોવો જોઇએ આ સાંભળીને શ્રી સ્વામિનીજીએ પોતાના મુગુટ કાછની નાં શૃંગાર (શ્રીઠાકોરજી રૂપી તમામ વસ્ત્રો સહિત શૃંગાર) શ્રીયમુનાજીને પરિધાન કરાવ્યાં ત્યારબાદ શ્રીયમુનાજી શ્રીસ્વામિનીજીને સાથે લઇ કુંજમાં શ્રીઠાકોરજી પાસે પધાર્યા.

શ્રીસ્વામિનીજી કુંજ ની બહાર ઊભા રહ્યાં અને શ્રીયમુનાજી કમળકળીની માળા હાથમાં લઇ શ્રીઠાકોરજીનું માન છોડાવવા માટે કુંજમાં અંદર પધાર્યા અને પોતાના જ જેવા બીજા કૃષ્ણરૂપી શ્રી યમુનાજીને જોઇ શ્રીઠાકોરજી હસતા હસતા શ્રીયમુનાજીને ભેટી પડ્યા ને બોલ્યા કે મારે તો શ્રીસ્વામિનીજી સાથે માન હતું. આપની સાથે ન હતુ. શ્રી ઠાકોરજીનું માન છૂટવાથી શ્રી યમુનાજીને ઘણો જ આનંદ થયો.આનંદની અવધિમાં કમળમાળા શ્રીયમુનાજીના કરકમલમાં જ રહી ગઇ જયાં અતિશય આનંદ હોય ત્યાં કંઇ ન ભૂલાય તો જ નવાઇ. શ્રીઠાકોરજીનું માન છૂટેલુ જોઇ સ્વામિનીજી સહીત સર્વે વ્રજભક્તોને અત્યંત આનંદ થયો તેમણે શ્રીયમુનાજીને વિનંતી કરી કે પ્રિય યમુનાજી આ શૃંગાર સદાને માટે હવે આપ ધારણ કરી રાખો. શ્રીસ્વામિનીજીની પ્રેમભરી વાત માનીને તે દિવસથી આજ સુધી શ્રીયમુનાજીએ મુગુટકાછનીનો શૃંગાર ધારણ કરેલો છે.

**શ્રી યમુનાજીનું મહત્વ :** પુષ્ટિમાર્ગમાં શ્રીયમુનાજી પ્રભુના સમાન ગુણ ધર્મવાળા છે. તેથી શ્રીયમુનાજીના દર્શન થતાંની સાથે શ્રીઠાકોરજીનું સ્મરણ થાય છે. શ્રીઠાકોરજીએ જીવોને આપવા માટે યમુનાજીનાં હૃદયકુંજમાં પોતાના ગુણો સહિત (શ્રીઠાકોરજીના ગુણો ઐશ્વય, વીર્ય, યશ, શ્રીધર્મ, જ્ઞાન, વૈરાગ્ય સહિતનાં) ઐશ્વર્યનું (જે પુષ્ટિમાર્ગિય સિધ્ધિઓ છે) દાન કરેલું છે.

શ્રીયમુનાષ્ટકના આઠ શ્લોકમાં શ્રીયમુનાજીનું મહાત્મ્ય બતાવેલું છે અને નવમા શ્લોકમાં ફલશ્રુતિ કહી છે. શ્રીયમુનાજી જીવ અને શ્રીઠાકોરજી વચ્ચેના માર્ગ રૂપ છે જયારે જીવ શ્રીવલ્લભના માધ્યમ દ્વારા શરણે આવે છે ત્યારે સૌથી વધુ ખુશી શ્રીયમુનાજીને થાય છે અને તે પ્રભુ પાસે જઇ તેમને વિનંતી કરે છે કે જે જીવ શરણે આવ્યો છે તેને આપના દિલમાં શામિલ કરો.

પૃથ્વી ઉપર કોઇ શ્રેષ્ઠ સરિતા હોય તો તે શ્રીગંગાજી છે જેમના દર્શનમાત્ર કરવાથી મનુષ્યનો મોક્ષ થઇ જાય છે પણ આપણી શ્રી ભાનુતનયાએ ફક્ત સરિતા નથી તે તો સ્વયં શ્રી ઠાકોરજીની પરમ સખી છે તેમના દર્શન, વંદન, સ્પર્શ અને પાન માત્રથી મનુષ્યના ભવભવનાં બંધનો છૂટી જાય છે અને વૈષ્ણવજન શ્રીયમુનાજીની કૃપાથી શ્રીઠાકોરજીના ચરણારવિંદને કરે છે.

**સ્વભાવ વિજયોભવેતઃ** શ્રી યમુનાષ્ટકનું ઉત્તમ ફળ એ છે કે, આપણને પોતાના સ્વભાવ પર વિજય મળે.

તો આપણને સ્વાભાવિક વિચાર થાય કે કયા સ્વભાવ પર વિજય મેળવવાની જરૂર છે ?

સ્વભાવ બે પ્રકારના છે. શ્રી યમુનાજીની કૃપા થાય તો આ બન્ને સ્વભાવો જીતાય.

૧) એક સ્વભાવ તો એ છે જે આપણે બધા જોઈ શકીએ છીએ. સારો, ખરાબ, તીખો, મધુર, કંજૂસ, ઉડાવ વગેરે. સેવા, સ્મરણ, વાંચન, શુભ આચરણ વગેરે કરવાથી આપણો બાહ્ય સ્વભાવ જરૂર સુધારે છે. માંની કૃપાથી આપણે થોડા નરમ, શાંત, સરળ વગેરે થઈએ છીએ.

શ્રી યમુનાષ્ટકનું મધ્યમ ફળ આ છે.

૨) આપણો મૂળભૂત સ્વભાવ જે આપણી સાથે જનમોજન્મથી આવ્યો છે. દરેક આત્માનો મૂળ સ્વભાવ સત, ચિત, આનંદ જ છે. હરી રસમાં એકરસ થઈયે, તો આપણે પણ સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપમાં ભળી શકીએ. માંની કૃપાથી આપણે આ મૂળ સ્વભાવ પર પાછા પહોચવાનું છે. શ્રી યમુનાષ્ટકનું ઉત્તમ માં ઉત્તમ ફળ તો આજ છે !

• 'જયશ્રીકૃષ્ણ' પાક્ષિક તંત્રી - જગદીશભાઇ શાહની શુભેચ્છા •

# નિરાકાર સ્વરૂપ

શ્રીકૃષ્ણ ભગવાને શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતામાં પોતાનાં સાકાર અને નિરાકાર બંને સ્વરૂપની ચર્ચા કરી છે એટલે પરમાત્મા સાકાર છે કે નિરાકાર ? એ પ્રશ્ન જ રહેતો નથી. જુદા જુદા ધર્મો પરમાત્માનાં જુદાં જુદાં રૂપને માને છે. કોઈ ફક્ત સાકાર ને જ માને છે. કોઈ ફક્ત નિરાકારને જ માને છે. કોઈ બંનેને માને છે. રુચિભેદને લીધે જેને જે સ્વરૂપ ગમે તેને ભજે તેમાં કોઈ વાંધો ન હોવો જોઈએ.

ધર્મને સમજ્યા વિના અન્ય ધર્મની નિંદા કરવાનો આપણને કોઈ અધિકાર નથી પરંતુ કમનસીબે આપણને બીજાની નિંદા કરવામાં ખૂબ રસ પડે છે. એટલું જ નહીં પણ આવા મતમતાંતર કોમી રમખાણો માટે કારણરૂપ બને અને અનેક નિર્દોષ લોકો આવી કોમી હિંસામાં પોતાના જાન ગુમાવે એને તો આપણી બેવકૂફી જ કહી શકાય.

હિંદુ લોકો મૂર્તિપૂજામાં માને છે. કરોડો લોકો દેવાધિદેવ મહાદેવજીના શિવલિંગની ભક્તિભાવે પૂજા કરે છે. કરોડો લોકો શ્રીરામ શ્રીકૃષ્ણ અને અંબાજી દુર્ગા ગાયત્રી લક્ષ્મી એવાં અનેક જુદાં જુદાં સ્વરૂપે માતાજીની પૂજા કરે છે. મુસ્લિમ ધર્મ પરમાત્માના નિરાકાર સ્વરૂપને માને છે. એટલે તેઓ મૂર્તિપૂજાના સખ્ત વિરોધી છે. ધર્મઝનૂનને કારણે જ મહંમદ ગઝનીએ સોમનાથ મહાદેવના મંદિર પર સત્તરવાર હુમલા કર્યા એટલું જ નહીં પણ શિવલિંગના ટુકડા પણ કર્યા. એ ઈતિહાસમાં નોંધાયેલી સત્ય હકીકત છે. એને પાગલપન જ કહી શકાય. બાદશાહ બાબરે રામમંદિર તોડીને બાબરી મસ્જિદ બનાવી હિંદુઓએ એ મસ્જિદ તોડી અને હવે ત્યાં ફરીથી રામમંદિર બનાવવા પ્રયત્ન થાય છે.

આ પણ કટ્ટરવાદીઓનું પાગલપન જ છે. આપણે એકબીજાના ધર્મને માન આપતાં ક્યારે શીખશું ? બંને ધર્મના સજ્જનો પરસ્પર ચર્ચા કરીને કોઈની ધાર્મિક લાગણી ન દુભાય તેવો ઉકેલ લાવી ન શકે ? ધર્મનો સાચો અર્થ છે બીજાને ઉપયોગી થવું. આ સાદી સરળ વ્યાખ્યા આપણને કેમ સમજાતી નહીં હોય ? ધર્મ એટલે જ પરસ્પર પ્રેમ અને સહકાર. જે નફરત અને તિરસ્કારથી ભરેલો હોય એને ધર્મ કહેવાય જ નહીં. આટલી સાદી સમજ આપણને ક્યારે આવશે ? જે લોકો સાચા ધર્મને સમજતા નથી તેઓ જ ધર્મને નામે લોહી વહાવે છે. હિંદુ ધર્મ અને વેદોના પ્રખર પ્રચારક સ્વામી શ્રી દયાનંદ સરસ્વતીજી બાળક હતા ત્યારે શિવરાત્રીની રાત્રે પૂજા સમયે તેમણે ઉંદરને ચોખા ખાવા માટે શિવલિંગ ઉપર ફરતો જોયો. આથી મૂર્તિપૂજા ઉપરથી તેમની શ્રદ્ધા ઊઠી ગઈ પરંતુ ઈશ્વરના અસ્તિત્વને તેઓ માનતા હતા. તેથી તેમણે પરમાત્માના નિરાકાર સ્વરૂપની સાધના કરવા પર ભાર મૂક્યો. પોતાની વાતનું આંધળું અનુકરણ કરવા તેમણે કહ્યું નથી.

એક દિવસ તેઓ હિમાલયની ગોદમાં માઁ ગંગામૈયાના કિનારે પરમાત્માનું ધ્યાન કરતા હતા. પાણીમાં કંઈક અવાજ થતાં તેમની આંખ ખુલી ગઈ. એક બહેને અશ્રુભીની આંખે પોતાના મૃત બાળકના શબને ગંગાજીમાં પધરાવી દઈ તેના પરનું વસ્ત્ર પાછું લઈ લીધું. સ્વામીજીએ કારણ પૂછતાં બહેને કહ્યું : શું કરું ? મારી પાસે બીજું વસ્ત્ર નથી. સ્વામીજીનું હૃદય ખળભળી ઊઠ્યું. પોતે તો સંન્યાસી હતા. તેમની પાસે પણ બીજું વસ્ત્ર ન હતું એટલે મદદ કરી શકે તેમ ન હતા. પોતાના આત્માની ઉન્નતિ માટે તપ કરવા કરતાં ગરીબોને ઉપયોગી થવાની શુભ ભાવનાથી તેમણે તપ છોડ્યું. ગામેગામ ફરીને રાજામહારાજાઓને મળીને અંગત મોજશોખમાં નાણાં ખર્ચવાને બદલે જનતાને સુખી કરવા પ્રેરણા આપી. સ્વકલ્યાણ નહીં પણ સમાજકલ્યાણને વધુ મહત્વ આપી તપ છોડનાર એ મહાનુભાવ ધર્મનો અને ગીતાજીનો સાચો અર્થ સમજતા હતા.

ધર્મ વાદવિવાદ માટે નથી. એકબીજાને પરેશાન કરવા માટે નથી. તેમ છતાં અનેક વિદ્વાનો પોતાનો અહંકાર સંતોષવા ઈશ્વરનું સાકાર સ્વરૂપ છે કે નિરાકાર સ્વરૂપ છે એની મિથ્યા ચર્ચામાં અટવાય છે. આ પ્રશ્નનો જવાબ ખુદ ઈશ્વરે જ બહુ સરસ રીતે આપેલો છે.

# કેમ શ્રાદ્ધપક્ષમાં શુભ અને માંગલિક કાર્ય ન કરવા જોઈએ

શ્રાદ્ધપક્ષનો સંબંધ મૃત્યુ સાથે છે. આ જ કારણે આ અશુભ કાળ માનવામાં આવે છે. જે રીતે પોતાના પરિજનના મૃત્યુ પછી આપને શોકાતુલ અવધિમાં રહીએ છીએ અને આપણા અન્ય શુભ, નિયમિત મંગલ વ્યવસાયિક કાર્યોને વિરામ આપી દઈએ છીએ એ જ ભાવ પિતૃપક્ષ સાથે જોડાયેલો છે. આ સમયમાં આપણે પિતૃઓ સાથે અને પિતૃ આપણી સાથે જોડાયેલા રહે છે. તેથી અન્ય શુભ માંગલિક શુભારંભ જેવા કાર્યોને વંચિત મુકીને આપણે પિતૃઓ પ્રત્યે પુર્ણ સન્માન અને એકાગ્રતા બનાવી રાખીએ છીએ.

### શ્રાદ્ધમાં કાગડા-કૂતરા અને ગાયનું મહત્વ

- શ્રાદ્ધ પક્ષમાં પિતર, બ્રાહ્મણ અને પરિજનોના ઉપરાંત પિતરોના નિમિત્ત ગાય, શ્વાન અને કાગડા માટે ગ્રાસ કાઢવાની પરંપરા છે.
- ગાયમાં દેવતાઓનો વાસ માનવામાં આવે છે. તેથી ગાયનુ મહત્વ છે.
- શ્વાન અને કાગડા પિતરોના વાહક છે. પિતૃપક્ષ અશુભ હોવાથી અવવિષ્ટ ખાનારાને ગ્રાસ આપવાનું વિધાન છે.
- બંનેમાંથી એક ભૂમિચર છે. બીજો આકાશચર. ચર મતલબ ચાલનારો બંને ગૃહસ્થોના નિકટ અને બધા સ્થાન પર જોવા મળનારા છે.
- શ્વાન નિકટ રહીને સુરક્ષા પ્રદાન કરનારો છે અને નિષ્ઠાવાન માનવામાં આવે છે તેથી પિતૃનુ પ્રતિક છે.
- કાગડા ગૃહસ્થ અને પિતૃની વચ્ચે શ્રાદ્ધમાં આપવામાં આવેલ પિંડ અને જળના વાહક માનવામાં આવે છે.

શ્રાદ્ધ પક્ષ ભાદ્ર શુકલ પૂર્ણિમાથી શરૂ થઈને કૃષ્ણ અમાસ સુધી હોય છે. આ સમયમાં ૧૬ તિથિયો હોય છે અને આ તિથિયોમાં દરેકનુ મૃત્યુ થાય છે. સૌભાગ્યવતી સ્ત્રીનુ મૃત્યુ પર નિયમ છે કે તેનુ શ્રાદ્ધ નવમી તિથિના રોજ કરવુ જોઈએ. કારણ કે આ તિથિના રોજ શ્રાદ્ધપક્ષમાં અવિધવા નવમી માનવામાં આવે છે. નવની સંખ્યા ભારતીય દર્શનમાં શુભ માનવામાં આવે છે. સંન્યાસીઓ માટે શ્રાદ્ધની તિથિ દ્વાદશી માનવામાં આવે છે. શાસ્ત્ર દ્વારા માર્યા ગયેલા લોકો માટેની તિથિ ચતુર્દશી માનવામાં આવી છે. વિધાન એ પણ છે કે જો કોઈના મૃત્યુની માહિતી ન હોય કે પિતૃઓની ઠીક વ્યવસ્થિત માહિતી ન હોય તો સર્વપિતૃ અમાવસ્યાના રોજ શ્રાદ્ધ કરવામાં આવે.

# સાસુ-વહુની એક લઘુકથા

"આ લો મમ્મી, ત્રણ હજાર... તમારી પાસે રાખો" નવી વહુએ નોકરી જતી વખતે સાસુને કહ્યું. સાસુની આંખોમાં પાણી આવી ગયા. તેમણે કહ્યું," આટલા બધા પૈસાનું મારે શું કરવું છે?"

"મમ્મી, આખો દિવસ કેટલી બધી વસ્તુઓ માટે પૈસાની જરૂર પડતી હોય છે. હું એક મહિનાથી જોઈ રહી છું. શાક વાળો, ફળવાળો અને ક્યારેક કામવાળી પણ તો વધુ પૈસા માંગે છે. તમારી પાસે આ રકમ ભલે રહી."

" અરે તારા સસરાજીનું પેન્શન આવે છે ને. એ હતા ત્યારે તેમની પાસે માંગતી હતી, હવે સરકાર વગર માંગ્યે દર મહિને આપી દે છે!" સાસુએ હસીને કહ્યું.

" મમ્મી, તમે કિટી પાર્ટી જોઈન કરી લો. તેમની સાથે ફિલ્મ, ભેલ પાર્ટી, નાટક વગેરે માણો. તમારી જિંદગી જીવો. આમણે મને કહ્યું કે તમે કેટલી તકલીફ વેઠીને ઘર ચલાવ્યું છે. મોટા ભાઈ અમેરીકા છે, દીદી પોતાને સાસરે ખુશ છે. હવે તમે નવું જીવન શરૂ કરો. મને ખબર છે તમે અત્યાર સુધી તમારી બધી ઈચ્છાઓ મનમાં દાબી દાબીને જીવ્યા છો. હવે તમે તમારા માટે જીવો. "

" આટલી નાની ઉંમર માં આવડી મોટી મોટી વાતો તને કોણે શીખવી વ્હાલી દીકરી?! "

"હું દસ બાર વર્ષ ની હોઈશ. એક વાર મારા દાદી મારા ફોઈને ત્યાં જઈ રહ્યા હતા. મારી મમ્મીએ છસ્સો રૂપિયા કાઢી તેમના હાથમાં મૂક્યા અને બોલી બચ્ચાઓ ને બહાર ફરવા લઈ જજો. નાની વતી એટલે કે તમારા તરફથી તેમને ખવડાવજો - પીવડાવજો, રમકડાં અપાવજો. દાદી મમ્મીને ગળે વળગી રોઈ પડ્યા હતા! તેમણે કહેલું આટલા પૈસા તેમણે ક્યારેય ખર્ચ કર્યા નહોતા! એ દિવસ પછી મમ્મી અને દાદી ઘણી સારી સખીઓ બની ગઈ! "

" હવે મારો વારો છે તમારી સખી બનવાનો! મને ખબર છે ઘર સંભાળવા તમારે તમારી નોકરી છોડવી પડી હતી. કેટલું ખરાબ લાગ્યું હશે ત્યારે તમને. કેટલી ઈચ્છાઓ, મહત્વકાંક્ષાઓનું ગળું દાબી દેવું પડયું હશે તમારે. આ સિવાય, દરેક નાની મોટી વાતે પતિ સામે હાથ લંબાવવો પડ્યો હશે તમારે. તમારું પેન્શન તમારી પાસે જ જમા કરો મમ્મી. મને ક્યારેક જરૂર પડી તો હું માંગીશ."

" હવે તને ઓફીસ જવાનું મોડું થશે, તું નીકળ." " મને બોલવા દો મમ્મી. આ હું મારી ખુશી માટે કરી રહી છું. મારી મા એ કહ્યું હતું કે ૧૮ કલાક કામના ઢસરડા કરનાર મહિલા ને કોઈ સમજતું નથી. પણ તું તારી સાસુમાનું ધ્યાન રાખજે. પ્રેમ વાવીશ તો પ્રેમ પામીશ. "

સાસુએ ભર્યા મનથી અને પ્રેમ ભર્યા હૃદયથી વહુના ગાલે હાથ ફેરવ્યાં. અને પછી તે વહુ આંખો સામેથી ઓઝલ ન થઈ ત્યાં સુધી તેને જતી જોઈ રહ્યા. તેમણે મનોમન કહ્યું," મેં વિચાર્યું હતું કે નોકરી કરતી વહુ ઘરમાં આવશે પછી હું ચાર દિવાલો વચ્ચે પુરાઈ જઈશ,પણ તે તો મને બહારનું આકાશ દેખાડ્યું વહુ દીકરી!"

બધી સાસુ - વહુ વચ્ચે આવા સંબંધ પાંગરે તો કેટલું સારું!

Mr. Kamal Shah
9687628966 | 9376228966
શ્રી Laxmi Organisor
An Event & Exhibition Organisor
AHMEDABAD (Rg. O): GF-20, Center Point, Panchvati, C.G Road.
VADODARA (H.O): 141-C, Swaminarayan Nagar, B/S Ambica Electronics, Nizampura Main Road.
EXHIBITIONS
EVENTS
TRADE FAIRS
ROAD SHOWS
CORPORATE SHOWS
WEDDING FUNCTIONS
TRAINING PROGRAM

નહિ નફો, નહિ નુકસાનના ધોરણે પ્રકાશિત થતી
લગ્ન પરિચય વાર્ષિક પુસ્તિકા
તંત્રી-પ્રકાશક : કૌશલ શાહ, મો.૮૮૬૬૮૮૩૮૮૩
સમસ્ત વૈષ્ણવ લગ્ન પરિચય વાર્ષિક પુસ્તિકા - છેલ્લી ૩ આવૃતિ
કિંમત આશરે રૂા.~~૨૦૦૦/-~~ કોમ્બો ઓફર ભાવ રૂા. ૬૦૦/-
સમસ્ત જૈન લગ્ન પરિચય વાર્ષિક પુસ્તિકા - છેલ્લી ૩ આવૃતિ
કિંમત આશરે રૂા.~~૨૦૦૦/-~~ કોમ્બો ઓફર ભાવ રૂા. ૬૦૦/-
પુસ્તિકા મેળવવા માટેનો સમયઃ બપોરે ૩ થી ૬ - સોમ થી શુક્ર
શ્રી શક્તિ મેનેજમેન્ટ દુકાન નં.૨૦, સેન્ટર પોઇન્ટ કોમ્પ્લેક્ષ, પંચવટી પાંચ રસ્તા, અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૬

• શ્રી નિરંજનભાઇ શંકરલાલ શાહ- આણંદની શુભેચ્છા •

# પુત્રો ચાર પ્રકારના

* નસીબ હો તેને જ આવો પુત્ર મળે
* આવો દીકરો જડવો મુશ્કેલ, શ્રવણ છે શ્રવણ
* પથ્થર એટલા દેવ કર્યાં ત્યારે પુત્ર થયો
* ગયા ભવનો વેરી હશે
* આવા પુત્ર કરતાં તો વાંઝિયા સારા
* આવો દીકરો ન હોય એ સારું

પુત્ર માટે આવી ઘણી ઘણી ઉક્તિઓ લોકમુખે આપણે સાંભળતા હોઈએ છીએ. શ્રીમદ્ ભાગવતના છઠ્ઠા સ્કંધમાં પુત્રના ચાર પ્રકાર બતાવવામાં આવ્યા છે.

વૃત્રાસુરનો પ્રસંગ આવે છે. વૃત્રાસુર અસુર હોવા છતાંય તેને ભગવદ્‌ભક્તિમાં ખૂબ જ દ્રઢ આસક્તિ હતી. વૃત્રાસુર પૂર્વ જન્મમાં રાજા ચિત્રકેતુ હતો. તેને અનેક રાણીઓ હોવા છતાં રાજા નિઃસંતાન હતો. તેથી બધાં સુખો પ્રત્યે તેનાં મનમાં વૈરાગ્ય આવી ગયો હતો.

તેના સદ્‌ભાગ્યે એક વખત તેને ઘેર અંગિરા ઋષિ પધાર્યાં. તેઓ પધાર્યાં હતાં રાજાને જ્ઞાન આપવા. પરંતુ રાણીની દોરવણીથી રાજાએ સંતાનપ્રાપ્તિની ઈચ્છા વ્યક્ત કરી. ઋષિએ કહ્યું, 'રાજન, પુત્રનાં માબાપને શાંતિ કયાંથી મળે? તમારે પુત્ર નથી એ જ સારું છે!

પરંતુ પુત્રપ્રાપ્તિ માટે રાજાએ દુરાગ્રહ સેવ્યો. ઋષિએ કૃતયુતિને એક ચરુ આપ્યો. ચરુ ભક્ષણથી તેને પુત્ર થયો. અન્ય રાણીઓને કૃતદ્યુતિના ભાગ્યની ઈર્ષા આવી. તેમણે પુત્રને ઝેર આપ્યું. પુત્ર મરી ગયો.

ચિત્રકેતુ અને કૃતદ્યુતિના શોકનો પાર ન રહ્યો. તેવામાં ત્યાં નારદજી પધાર્યાં. તેમણે રાજાને ઉપદેશ આપ્યો. રાજા, પુત્રો ચાર પ્રકારના હોય છેઃ (૧) શત્રુપુત્ર - તમારો પૂર્વ જન્મનો વેરી તમારે ત્યાં પુત્રરૂપે જન્મે અને શત્રુનું કામ કરે તેવો પુત્ર.

(૨) ઋણાનુબંધી પુત્રઃ તમારો પૂર્વ જન્મનો લેણદાર પોતાનું લ્હેણું વસૂલ કરવા તમારે ઘેર પુત્ર તરીકે જન્મે અને લ્હેણું વસૂલ કરે તેવો પુત્ર.

(૩) ઉદાસીન પુત્રઃ માબાપ સાથે બહુ લેવા દેવા ન રાખે. લગ્ન થતાં માબાપથી જુદો રહે. માબાપ પાસે કશું માંગે પણ નહિ અને તેમને કશું આપે પણ નહીં એવો પુત્ર.

(૪) સેવક પુત્રઃ માબાપની સેવા કરવા આવે એવો પુત્ર.

આ ચાર પ્રકારના પુત્રોમાં સેવક પુત્ર ઉત્તમ પ્રકારનો પુત્ર ગણાય. પુંડલિક એવો પુત્ર હતો. તેણે માતાપિતાની સેવા કરી. સ્વયં ભગવાનને પોતાનાં દર્શન આપવા માટે તેની (પુંડલિક) પાસે જવું પડયું.

પુંડલિક હમેશાં પોતાના માતાપિતાની સેવા પૂરા પ્રેમથી કરતો હતો. તેના માતાપિતા તેનું સર્વસ્વ હતા. માતાપિતાની સેવા કરવી એ પુત્રનો ધર્મ છે. તેની માતાપિતાની સેવાથી ભગવાન પ્રસન્ન થયા અને દર્શન આપવા તેને ઘેર પધાર્યાં. તે સમયે પુંડલિક માતાપિતાની સેવામાં રત હતો. પુંડલિકના માતાપિતા બહુ ગરીબ હતા. તેઓ નાની શી ઝૂંપડીમાં રહેતાં હતાં. પુંડલિકે માબાપને ઝૂંપડીમાં સૂવાડયાં હતાં. હવે અન્ય કોઈને ઝૂંપડીમાં આવી ઊભા રહેવા જેટલી પણ જગ્યા ન હતી.

ભગવાન પધાર્યાં. ઝૂંપડીની બહાર ઊભા રહ્યા. પુંડલિક તો માતાપિતાની સેવામાં રોકાયેલો છે. તે ભગવાનને કેવી રીતે આદર આપે? ઝૂંપડીમાં જગ્યા ન હોવાથી તે પણ કેવી રીતે તેમને (ભગવાનને) અંદર બોલાવે?

તેણે બાજુમાં પડેલી ઈંટ બહાર ફેંકી. પછી કહ્યું, હે ભગવાન, માતાપિતાની સેવાના ફળસ્વરૂપે આપ મને મળ્યા છો. માટે માતાપિતાની સેવા છોડીને હું આપની પાસે નહિ આવું. થોડીકવાર આપ આ ઈંટ ઉપર ઊભા રહો. મારા માતાપિતા આરામ કરશે ત્યારે હું બહાર આવી આપનાં દર્શન કરીશ.

ભગવાન કરે પણ શું? તેમને ઈંટ ઉપર ઊભા રહેવું પડયું. ઊભા ઊભા થાકયા એટલે કમર ઉપર હાથ રાખીને ઊભા રહ્યા. ઈંટ ઉપર કમરે હાથ રાખી ઊભેલા ભગવાનનું એ સ્વરૂપ એટલે "વિઠોબા." વિઠ એટલે ઈંટ. ઈંટ ઉપર ઊભા રહ્યા માટે "વિઠોબા".

આજે પણ પંઢરપુરના જગતમંદિરમાં કેડે હાથ દઈ ઈંટ ઉપર ઊભેલા વિઠોબાના દર્શન થાય છે અને જગતને માબાપની સેવા કરનાર પુંડલિકના માહાત્મ્યનું ભાન કરાવે છે.

નારદજી કહે છે, રાજા આ તમારો પુત્ર તો શત્રુપુત્ર હતો. તે તમને દુઃખી કરવા આવ્યો હતો. જન્મીને મર્યો તેથી તમે દુઃખી થઈ ગયાં. તેના મૃત્યુથી તમારે દુઃખી નહિ પરંતુ સુખી થવાનું હોય.

શ્રીમદ્ ભાગવત કથા
દ્વારકા હોટલ દેવાંગમાં
વકતા-શ્રી રૂપેશભાઈ પંડ્યા (કાલીબાપુ)
તા-17-9 થી 23-9
સવારે 9-00 થી 1-00
Rs. 6001/- + રેલ્વે
શ્રીજી ટ્રાવેલ્સ
પરેશ શાહ મો : ૯૩૨૭૦૦૪૮૩૪, ૯૦૨૩૪૯૭૩૨૧
સદ્‌ભાવ સેવા પરિવાર M : 8200801077

# સંગઠન ભાવનાનું નિર્માણ કરો, સફળતા હશે તમારા ચરણોમાં

વિશ્વનો સફળ ઉદ્યોગપતિ હેન્રીફોર્ડ પોતાના જીવનની સફળતાનું શ્રેય સંગઠન ભાવના **(Team Spirit)** નેઆપે છે અને કહે છે કે " ભેગા થવુંએ સફળતા તરફ આગળ વધવાની શરૂઆત છે, ભેગા રહેવું એ વિકાસ છે, અને ભેગા થઈ કામ કરવું એ સફળતા છે." કોઈપણ સંસ્થા, સંગઠન કે સંઘની ઉપલબ્ધિઓ તેના દરેક કર્મચારીના સંયુકત તેમજ સંગઠિત રૂપમાં કરેલા પ્રયાસનું પરિણામ છે. કોઈ એમ માને કે મારે લીધે સંસ્થા ચાલે છે તો તે એક ભ્રમણા છે. કોઈપણ સંસ્થામાં દરેક વ્યક્તિ સાંકળની કડી સમાન છે. સાંકળની એક કડી જો કમજોર હશે તો સાંકળ ક્યારે પણ તૂટી જશે.

**સંગઠન એટલે શું ?** સંગઠન એટલે સાથે મળીને કશુંક કરતા લોકો. દા.ત. ક્રિકેટ ટીમ, કન્સ્ટ્રકશન ટીમ, પરિવાર, ઉદ્યોગ, વગેરે.

**ટીમ સ્પીરીટ એટલે શું ?** એક સાર્વજનિક લક્ષ્ય સિદ્ધિ માટે બધાની એકજૂટ થઈ કામ કરવાની ભાવના એટલે ટીમ સ્પીરીટ.

**ટીમ વર્ક એટલે શું?** દરેક વ્યક્તિના પ્રયાસ તેમજ પ્રાપ્તિને સંગઠનના ધ્યેય તરફ વાળવામાં આવે તે છે ટીમ વર્ક.

**ટીમ બિલ્ડીગ એટલે શું ?** સંગઠીત રૂપમાં ભેગા થયેલા લોકોને તેમના લક્ષ્ય સુધી પહોંચાડવા માટે સક્ષમ બનાવવાની પ્રક્રિયા એટલે સંગઠન નિર્માણ – ટીમ બિલ્ડીંગ. સફળતાની પ્રાપ્તિ માટે સંગઠન ભાવનાનું નિર્માણ કરવું અત્યંત જરૂરી છે. આ અંગે આપણે ત્યાં ઘણું બધું કહેવાયું છે, સહયોગથી થશે સર્વોદય, એક અકેલા થક જાયેગા, મિલકર બોજ ઉઠાના, સાથી હાથ બઢાના, સંપ ત્યાં જંપ, અનેકતામાં એકતા.

**ટીમ બિલ્ડીગ માટેના સોનેરી સિદ્ધાંતોઃ-**

- અવાર-નવાર બધા સાથે મળો, લક્ષ્યને સેટ કરો, લક્ષ સિદ્ધી માટે સામુહિક પ્રયાસોનો એકશન પ્લાન તૈયાર કરો અને આગળ વધો.
- સંગઠનમાં બધાનું સશક્તિકરણ જ્ઞાન વર્ધન અને ઉત્તરોત્તર વિકાસ એ સંગઠનની કાર્યદક્ષતા તેમજ કાર્યક્ષમતામાં સતત વધારો કરશે અને વધુ સિદ્ધિ અપાવશે.
- સંગઠનમાં દરેક વ્યક્તિમાં, ભલે તે લીડર ન પણ હોય, લીડરના ગુણો હોવા સંગઠનની સફળતા માટે આવશયક છે. જે બધાને સાંભળે છે, બધામાં ઉમંગ ઉત્સાહ ભરે છે. સમર્પણની ભાવના રાખે છે, બીજાના કામની કદર કરે છે, બીજાનું સન્માન જાળવે છે અને લોકોની સદ્ ભાવનામેળવે છે, કોઈ પણ ઉપલબ્ધિને સંગઠનની ઉપલબ્ધિ માને છે તે જ સાચો લીડર છે.
- સંગઠનનો લીડર દિર્ઘ દ્રષ્ટી વાળો હોવો જોઈએ. સકારાત્મક તેમજ રચનાત્મક નેતૃત્વ પુરું પાડી સંગઠનને મજબૂત કરી શકે એવો હોવો જોઈએ.
- બધાં સાથે સંપર્ક તેમજ સંચાર બનાવી રાખીને પરિસ્થિતિને સંભાળે અને કાર્યદક્ષ અસરકારક પ્રબંધન પુરું પાડે, અસરકારક કોમ્યુનિકેશન માટે સંગઠનના દરેક સદસ્યની કોમ્યુનિકેશન સ્કીલનો વિકાસ કરવા તાલિમ શિબિરોનું આયોજન કરે અને આધુનિક કોમ્યુનિકેશન પધ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરે.
- જે કામ કરે છે તેની જ ભૂલ થવાની સંભાવના છે એટલે ભૂલ થઈ જાય તો ગભરાશો નહીં, નિરાશ ન થશો, પરંતુ કરેલી ભૂલમાંથી શિખ લો. તે ભૂલ ફરીથી નથાય તેના માટે સતર્ક રહો, જો ભૂલ થઈ હોય તો સંગઠનની માફી માંગી લેશો તો તમારી વિશ્વસનિયતા જળવાઈ રહેશે.
- સંગઠનની મજબૂતી તેમજ વિકાસ માટે દરેકે રચનાત્મક**(Creative)**, સક્રિયાત્મક **(Proactive)**, તેમજ અભિનવ **(Innovative)** બનવાની જરૂર છે.
- સંગઠનના દરેક સદસ્યે એકબીજાને પ્રોત્સાહિત કરતા રહેવું જોઈએ તેમજ સંગઠનની એકતા જાળવી રાખવી જોઈએ.
- દરેકના કામની કદર કરો. કોઈ દ્વારા થયેલી ભૂલને ધ્યાન પર લાવવી હોય તો પ્રથમ તેની બે વિશેષતાઓની કે કામની કદર કરો અને ત્યારબાદ તેની ભૂલ તરફ પ્રેમથી ધ્યાન દોરો. ભૂલ સુધારવા આપના સાથની બાંહેધરી આપી તેને ભૂલ સુધારવા પ્રોત્સાહિત કરો. જો કોઈની ભૂલને ધ્યાન પર લાવવા માંગતા હો તો તરત જ ધ્યાન પર લાવો, મોડું કરશો નહીં**(Delay is dangerous)**.ભૂલબતાવતી વખતે સ્પષ્ટ અને ચોકકસ રહો. સાચી વ્યક્તિની લાગણી દુભાય નહિ તે રીતે ભૂલને ધ્યાન પર લાવો, ત્યારબાદ શાંત રહો, કોઈ પ્રતિક્રિયા ન આપો.
- તમારા કાર્ય પ્રતિ તેમજ સંગઠન પ્રતિ પ્રામાણિક તેમજ પ્રતિબધ્ધ **(Commited)** રહો. નિષ્ઠા અને તિબધ્ધતા સંગઠન નિર્માણ માટે ખુબ જ જરૂરી છે.
- સંગઠનમાં એવી ભાવના ઉભી કરો, જેથી સંગઠનનો દરેક સદસ્ય એવું ઈચ્છે તેમજ એવો પ્રયાસ કરે કે આખી ટીમનો વિજય થાય. ટીમના વિજય માંજ મારો વિજય સમાયેલો છે. વ્યક્તિગત વિજયની લાલસા સંગઠન ભાવનાને તોડી નાંખશે.
- ટીમ જાળવી રાખવી હોય તો પી.એચ.ડી. **(Pull Him Down)** ની ભાવનાથી દુર રહો. કોઈના ટીયા ખેંચવાનો પ્રયાસ સંગઠનને કમજોર કરી દેશે. કોઈને પણ નીચા દેખાડવાના પ્રયાસથી દૂર રહો.
- સંગઠનની ભાવના અને એકતા સુસંવાદિતા **(Harmony)** નું સંગીત છે, હંમેશા ખુશ રહો, સંતુષ્ટ રહો અને હંસતા રહો.


**બંસીલાલ પેંડાવાલા**

મો. ૯૪૦૯૪૪૧૨૩૩

ફોનઃ ૦૭૯-૨૨૧૪૫૩૮૩

મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેશન ઓફિસ સામે, ખમાસા, અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૦૧

**નગીનદાસ એન્ડ સન્સ**

૨૧૪૦, આસ્ટોડિયા રંગાટી કાપડ બજાર, અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૦૧

• શ્રીમતી ઉષાબેન કનુભાઇ શાહ (અમદાવાદ)ની શુભેચ્છા •

# 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 બન્ને 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...

---

## 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...

આજકાલની માતાઓને હાલરડું ગાઈને બાળકોને સૂવડાવતા આવડતું નથી જેમાં માતાના દિલના ભાવ રજૂ કર્યાં છે

## હાલરડું

હાલો રે ભાઈ હાલો શ્રીજી બાવા બાળકને ઘણો વાલો ...હાલા રે ભાઈને/ બહેનને...
હાલ વ્હાલને હાલકી ભાઈની બાને વાવો રે ગલકી... ...હાલા રે ભાઈને/ બહેનને...
ગલકીના છોડ છે ગણા રાતા ભાઈના ઘરે તેડાવો માતા ...હાલા રે ભાઈને/ બહેનને...
માતા થયા બહુ જ રાજી ભાઈની સુધારી સઘળી બાજી ...હાલા રે ભાઈને/ બહેનને...
ભાઈલો મારો મીઠો એણે દૂરથી વ્હાલા મામાને દીઠો ...હાલા રે ભાઈને/ બહેનને...
મામો લાવશે સુંદર ઘોડો ભાઈનો કાઢીશું સુંદર વરઘોડો... ...હાલા રે ભાઈને/ બહેનને...
ભાઈલો લાવશે રૂડી રૂપાળી રાણી જેણે ચાર જગમાં વખાણી ...હાલા રે ભાઈને/ બહેનને...
ભાઈનો ચાલશે રૂડો સંસાર શ્રીજીબાવાની મહેર થશે અપાર... ...હાલા રે ભાઈને/ બહેનને...
ભાઈનો વધશે વંશ વેલો તે જોઈને થાતો ગાંડો-ઘેલો ...હાલા રે ભાઈને/ બહેનને...
ભાઈલો કરશે કારજ સારા, માઁ બાપના દિલ બનશે રસાડા... ...હાલા રે ભાઈને/ બહેનને...
આવું હાલરડું સદા ગાવો માઁના કુખને ના વિસરાવો...હાલા રે ભાઈને/ બહેનને...

- જયંત વી. શાહ, રિટાયર્ડ શિક્ષક, એચ.બી. કાપડીયા સ્કૂલ
(નાપા-નડિયાદ-પાદરા દશા દિશાવાળ તળજા મંડળ પરિવાર)

# શ્રી મુંબઈ દિશાવાળ સમાજ - મુંબઇ આયોજિત
# દિશાવાળ રત્ન અને દિશાવાળ ગૌરવ તેમજ વૈકુંઠગમનોતર એવોર્ડ
## અર્પણવિધિ અને ભવ્ય સન્માન સમારંભની તસવીરી ઝલક

પ્રમુખ શ્રી શકુંતલાબેનનું વક્તવ્ય

આવકાર પ્રવચન આપતા શ્રી જશુભાઈ

• શ્રી કેતનભાઇ મહેન્દ્રભાઇ શાહ (સુરત)ની શુભેચ્છા •

# લીમડો કડવો ખરો પણ લાગે મીઠો

લીમડાને આયુર્વેદમાં સર્વનું કલ્યાણ કરનાર ‘સર્વતોભદ્ર’ કહેવામાં આવે છે. લીમડાને હિન્દીમાં નીમ અને સંસ્કૃતમાં ‘ભદ્ર’ એટલે ભલું કરનાર અને ‘પારિભદ્ર’ એટલે ચારેબાજુથી પરિપૂર્ણ કરનાર કહેવામાં આવે છે. ભાવપ્રકાશ ગ્રંથમાં લીમડાને ઠંડક આપનાર તરીકે ‘નિંબ’, ચામડીના રોગ મટાડનાર તરીકે ‘પિયુમંદ’, કડવા રસના કારણે ‘તિકત’, સદૈવ શુભ કરનાર તરીકે ‘અરિષ્ટ’, લીમડાનું સેવન કલ્યાણકારી હોય ‘પારિભદ્ર’ અને લીમડાનો ગુંદર હિંગ જેવી સુવાસ ધરાવતો હોય તેને ‘હિંગુનિર્યાસ’ કહેવામાં આવે છે, આમ અનેક ગુણોથી ભરપૂર લીમડાને પૃથ્વી પરનું ‘કલ્પવૃક્ષ’ માનવામાં આવે છે.

ભારત, પાકિસ્તાન, મ્યાનમાર, બાંગ્લાદેશ, શ્રીલંકા, પૂર્વ આફ્રિકા જેવા પૃથ્વીના ઉષ્ણકટિબંધમાં આવેલા દેશોમાં મુખ્યત્વે બારેમાસ લીલોછમ લીમડો સરેરાશ ૧૮થી ૨૨ મીટર જેટલી ઉંચાઈ ધરાવતો જોવા મળે છે. જોકે ઠંડા પ્રદેશ લીમડો ભાગ્યે જ જોવા મળે છે. આપણું સદૈવ કલ્યાણ કરનાર અને અનેક રોગોમાં અકસીર ઈલાજ ગણાતો લીમડો ઘરના ફળિયા, શેરી, ગામ, પાદર, સીમ, ખેતરના શેઢે, રસ્તાના કિનારે, બાગબગીચા વીગેરે દરેક સ્થળે જોવા મળે છે. કડવો લીમડો શીતળ છાંયા સાથે શુદ્ધ, સાત્વિક અને આરોગ્યપ્રદ હવાથી વાતાવરણને ભેજમુક્ત અને ગરમી ઘટાડવામાં મહત્વનું યોગદાન આપે છે.

લીમડોનો સ્વાદ કડવો અને તૂરો હોવાના કારણે તે ગમે નહીં તેવો છે, પરંતુ હકીકતમાં લીમડો શીતળ, પચવામાં હળવો, ગ્રાહી, વિપાકે તીખો, સૂકો, હૃદય માટે હીતકારી, જઠરાગ્નિ વધારનાર અને વાયુકારક છે,. થાક, તરસ, ઉધરસ, તાવ, અરુચિ  અને કૃમિ મટાડનાર લીમડો વ્રણ, પિત્ત, કફ, ઊલટી, ચામડીના રોગો, ઊબકા અને મધુપ્રમેહ વીગેરે બીમારીઓ મટાડનાર છે.

લીમડાનું ફળ લીંબોળી રસમાં કડવી, વિપાકમાં તિખી અને મળનું ભેદન કરનારી છે, તેના તેલમાં ગંધક, ગ્લાઈકોસાઈડ, રાળ તથા ક્ષાર રહેલા છે, આ તેલ સ્નિગ્ધ, લઘુ અને ગરમ હોય હરસ-મસા, વ્રણ, કૃમિ, વાયુ, કોઢ, રક્તના વિકારો, ચામડીના રોગો, ડાયાબિટીસ અને તાવની સારવારમાં બહુ જ ઉપયોગી છે. લીમડાની છાલમાં નિમ્બિન, નિમ્બિડિન, નિમ્બોસ્ટેરોલ, ટેનીન અને માર્ગોસિન નામના રસાયણ રહેલા છે.

લીમડાના પાન ચામડીના દોષ દૂર કરનાર, ચાંદા-જખમનું શોધન અને શમન કરનાર, કૃમીનાશક, વીષમજવર અટકાવનાર, પાચનતંત્રને ઉત્તેજીત કરનાર, આંખોના તેજ વધારનાર અને વધુ માત્રામાં લેવાથી ઉલટી કરાવનાર છે. લીમડાના પાંચ-સાત તાજા પાન ચાવીને ખાવાં કે રસ સવાર-સાંજ પીવાથી તંદુરસ્તી જળવાય રહે છે. લીમડાનો રસ શરીરે ચોળી કે લીમડાના પાન સાથે ગરમ કરેલ પાણીનું સ્નાન કરવાથી ચામડી રોગમુક્ત અને ચમકદાર રહે છે.

લીમડાને તંદુરસ્તીની બક્ષીસ આપતું વૃક્ષ માનવામાં આવે છે. ચૈત્ર માસ કે વસંતઋતુમાં થતા રોગોનો પ્રતિકાર કરવા આપણા પૂર્વજોએ લીમડાના કૂણાં પાન કે ફૂલ(કોર) સાથે મરી, હિંગ, સિંધવ, જીરુ કે અજમાનું સેવન કરવાનું વિશેષ માહાત્મ્ય બતાવેલ છે, ચૈત્ર માસમાં લીમડાના રસનું સેવન કરવાથી આખુ વર્ષ તંદુરસ્તી જળવાય રહે છે. ગુડી પડવાના દિવસે લીમડાના કોમળ પાંદડા ભગવાનને ધરી તેના રસનું સેવન કરવાનો મરાઠી લોકોમાં વિશેષ મહિમા છે. જ્યારે દક્ષિણ ભારતના લોકોમાં વાર-તહેવાર કે લગ્ન પ્રસંગોમાં લીમડાના પાંદડાંના તોરણોના સુશોભનથી દૂષિત શક્તિઓને  દૂર રાખે છે. જોકે આજકાલ એલોપથી સારવાર પદ્ધતિના કારણે આપણી જૂની પરંપરાઓ ધીરેધીરે ભૂલાતી જાય છે.

લીમડો ભલે કડવો ગુણ મીઠો હોય;  લીમડો ગુણ બત્રીસ, કંચન કાયા હોય. રસમાં કડવો લીમડો કફ અને પિત્તનું શમન કરે છે, કૃમિનાશક, ફૂગપ્રતિરોધી, ડાયાબિટીસ પ્રતિરોધી, બેક્ટેરીયા પ્રતિરોધી, વાયરસ પ્રતિરોધી, ફળદ્રુપતા (શુક્રાણુનાશક) પ્રતિરોધી મનાતા લીમડાને વ્રણ (ઘાવ), કરમિયાં, ઝેર, ચર્મરોગો, તાવ, તરસ, અરુચિ, લોહીવિકાર, ડાયાબિટીસ, ઝાડા-ઉલટી, ફટકિયો તાવ (વિસ્ફોટક), ગૂમડાં, ઊનવા, શીળસ, આંખો આવવી, દાંતના રોગો, મોં આવવું, કાનની બિમારી, માથાનો દુખાવો, ગળાના રોગ, રક્તપિત્ત, દૂઝતા મસા, શીતળા, કમળો, દાઝવું, આમવાત, શૂળ, સોજા, તજાગરમી, ગાંઠ, શરદી-સળેખમ, બરળ વધવી, ખીલ વીગેરેની સારવારમાં ખૂબ જ ઉપયોગી માનવામાં આવે છે. દર્દશામક મનાતો લીમડો ચામડીના રોગ, તાવ, કૃમિ અને જખમની સારવારમાં ફાયદાકારક છે. આજકાલ જોવા મળતા સૌંદર્ય પ્રસાધનો જેવા કે સાબુ, શેમ્પુ, બામ, ક્રિમ વીગેરે તૈયાર કરવામાં પણ લીમડાના તેલનો વપરાશ વધી ગયો છે, જે ચામડીની સ્થિતિ સ્થાપકતા જાળવવામાં ખૂબજ મદદરૂપ થાય છે. લીમડાનું તેલ મચ્છર, માંકડ, ચાંચડને દૂર રાખવા સાથે આશરે ૫૦૦ જેટલા રોગજન્ય જંતુઓને બિનકાર્યક્ષમ બનાવી રોગોને આગળ વધતા અટકાવે છે.  શરીરમાં થયેલી ગાંઠની સારવારમાં લીમડાના પાન કે છાલ વાટી તેને ગરમ કરી ગાંઠ પર લગાવવાથી રાહત થાય છે. ગૂમડામાં લીમડાના પાન સાથે મીઠું કે કબુતરની ચરક વાટી ગરમ કરી લગાવવાથી ફાયદો થાય છે. વ્રણ(ઘાવ)માંથી પરુ કે સડો દૂર કરવા લીમડાના ઉકાળાથી ધોઈ તેના પર સૂકાં પાનની રાખ એરંડિયામાં કાલવી તૈયાર કરેલ મલમ લગાવવો અથવા લીમડાના પાનને તલ સાથે વાટી લગાવવાથી ઘાવ રૂઝાય છે. ખજવાળ-ખૂજલી, ખોડો-જૂ, ખરજવું, ખસ, દાદર-ખરજવું, કુષ્ઠરોગ, રક્તપિત્ત, કરોળિયા, શીળસ, ઓરી-અછબડા, શીતળા, દાઝવું, હરસ-મસા, સોજો વીગેરે ચામડીના રોગોની સારવારમાં લીમડાના ઉકાળાનું સ્નાન, લીમડાનો રસ, લીંબોળીનું ચૂર્ણ કે તેલ, લીમડાના પાનની પથારીનું વિશેષ મહત્વ રહેલું છે. પિત્તના તાવમાં લીમડાના પાન સાથે કપૂર વાટી કપાળે બાંધી અંતરછાલનો રસ સવાર-સાંજ લેવો જોઈએ, તો મેલેરિયામાં અંતરછાલના ઉકાળા સાથે સૂંઠ અને ધાણાનું ચૂર્ણ મેળવી સવાર-સાંજ લેવાથી રાહત થાય છે.  જીર્ણજ્વરમાં અંતરછાલ, ગળો અને કાળી દ્રાક્ષને સરખે ભાગે લઈ બનાવેલ ઉકાળો લેવો જોઈએ, વાયુના તાવમાં સવાર, બપોર અને સાંજ લીંબોળી વાટી બે ચમચી લેવાથી તે મટી જાય છે. જ્યારે બાળકોને કૃમિના કારણે તાવ આવતો હોય તો લીંબોળીના ઠળિયાને વાટીને પાવાથી લાભ થાય છે.

• સ્વ. શ્રીમતી ચંદ્રબાળાબેન ઉમેશકુમાર શાહ પરિવાર (અમદાવાદ)ની શુભેચ્છા •

# અપૂરતું પાણી પીવાથી શરીરને કઈ કઈ બીમારીઓ થાય છે ?

ઓછું પાણી પીવું શરીરમાં ઘણી બીમારીઓને આમંત્રણ આપે છે. તો ચાલો જાણીએ શરીરમાં પાણીની ઉણપથી કઈ કઈ બીમારીઓ થઈ શકે છે.

તંદુરસ્ત શરીર માટે યોગ્ય માત્રામાં પાણી પીવું જરૂરી હોય છે. પાણી ન પીવાને કારણે શરીરમા ડીહાઈડ્રેશન થઈ જાય છે. આપણા શરીરમાં ૬૦ ટકા ફક્ત પાણીની માત્રા હોય છે. શરીરના બધા અંગો યોગ્ય રીતે કાર્ય કરે, તેના માટે યોગ્ય માત્રામાં પાણી પીવું ખૂબ જરૂરી હોય છે. એક વ્યક્તિએ દિવસમાં ઓછામાં ઓછું બે લીટર પાણી જરૂર પીવું જોઈએ. યોગ્ય માત્રામાં પાણી પીવાથી આપણું શરીર ઘણી બીમારીઓથી બચે છે. ઓછું પાણી પીવાથી શરીરમાં ઘણા પ્રકારની સમસ્યાઓનું જોખમ રહે છે. તો ચાલો જાણીએ શરીરમાં પાણીની ઉણપ કઈ કઈ બીમારીઓને જન્મ આપી શકે છે.

### સ્થૂળતાની સમસ્યા

સ્થૂળતાની સમસ્યા તમારી સાથે ઘણી બીમારી લઈને આવે છે. આવી સ્થિતિમાં ઓછું પાણી પીવું સ્થૂળતામાં વધારો કરે છે. ઘણી વાર આપણે યોગ્ય માત્રામાં ભોજન તો કરીએ છીએ, પરંતુ પાણી પીતા નથી, જેના કારણે દરેક વાર ભૂખનો અનુભવ થાય છે. આ કારણે આપણે ઘણીવાર વધારે ખાઈ લઈએ છીએ અને મોટાપણાનો શિકાર થાય છે. શરીરમાં પાણીની પૂરતી માત્રા ન હોવાને કારણે મેદસ્વિતા વધે છે.

### પેટની સમસ્યા

ઓછું પાણી પીવાથી કબજિયાત, અપચો અને પેટમાં ગડબડ જેવી સમસ્યાઓ થાય છે. જ્યારે આપણે પાણી બરાબર પીતા નથી, ત્યારે કબજિયાતની ફરિયાદ ખૂબ વધી જાય છે, કારણ કે પાણી મળને નરમ કરવાનું પણ કામ કરે છે. તે જ સમયે, પાણીની અછતને કારણે, એસિડ બનવાની ગતિ વધી જાય છે, જેના કારણે પેટમાં ગેસ બનવા લાગે છે. આ ઉપરાંત ઓછું પાણી પીવાથી છાતીમાં બળતરાની સમસ્યા પણ થઈ શકે છે.

### યુટીઆઈનું જોખમ

શરીરમાં પાણીની ઉણપથી યુટીઆઈનું જોખમ વધી જાય છે, કારણ કે જો તમે ઓછું પાણી પીશો તો કિડની યોગ્ય રીતે કામ કરી શકતી નથી અને શરીરમાં રહેલા બેક્ટેરિયા અને ટોક્સિન્સ શરીરમાંથી બહાર નીકળી શકતા નથી. જો કિડની યોગ્ય રીતે કાર્ય ન કરે તો યુરિન ઈન્ફેક્શનનું જોખમ રહે છે. ડિહાઈડ્રેટેડ હોવાને કારણે પીળો પેશાબ અથવા જનનાંગોમાં ખંજવાળ આવી શકે છે.

### મોઢામાંથી દુર્ગંધ

પાણીની ઉણપથી દુર્ગંધ આવવાની સમસ્યા ઘણી વધી શકે છે. ઓછું પાણી પીવાથી મોઢું લાગે છે, જેના કારણે મોઢામાં બેક્ટેરિયા ઉત્પન્ન થાય છે. આ કારણે મોઢામાંથી દુર્ગંધ આવવા લાગે છે. મોઢાની દુર્ગંધ બચાવવા માટે પૂરતી માત્રામાં પાણી પીઓ. પાણી પીવા વચ્ચે વધારે અંતર રાખશો નહિ.

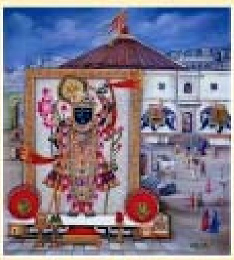
### ચેહરાની સમસ્યા

દરેક લોકોનો ચેહરો બેદાગ અને ચમકદાર પસંદ હોય છે. પરંતુ ઓછું પાણી પીવાને કારણે ચહેરાની ચમક ગુમાવી શકીએ છીએ. ડીહાઈડ્રેશનના કારણે ચહેરા પર ખીલની સમસ્યા ઘણી વધી જાય છે. ચહેરાની ચમક બનાવી રાખવા માટે સરખી માત્રામાં પાણી પીવું જરૂરી હોય છે. ઓછું પાણી પીવાથી ચહેરો થાકેલો પણ લાગે છે. પાણી ત્વચાને હાઈડ્રેટ કરે છે, જેનાથી ત્વચાની ચમક બની રહે છે. તેથી સુંદર ચમકદાર ત્વચા જોઈએ, તો દિવસમાં ૨-૩ લીટર પાણી જરૂર પીઓ.

ધ્યાન રહે, તમારા શરીરને પાણીની જરૂરી માત્રા તે વાત પર પણ નિર્ભર કરે છે જે તમે ક્યાં રહો છો. ગરમ વિસ્તારમાં રહેતા લોકોએ વધારે પાણી પીવાની જરૂર હોય છે. યોગ્ય માત્રામાં પાણી પીવાથી આપણે શરીરની ઘણી બીમારીઓને બચવું શકીએ છીએ. તરસ લાગવા પર ભરપૂર માત્રામાં પાણી પીઓ. તે તમને તંદુરસ્ત રાખશે અને શરીર સ્વસ્થ રહેશે.

**તા. ૨૪-૦૬-૨૦૨૨ થી તા. ૨૬-૦૬-૨૦૨૨ કુલ ૩ દિવસ રહેવા=જમવા સાથે શ્રી નાપા-નડિયાદ-પાદરા દશા દિશાવાળ દ્વારા શ્રીનાથદ્વારાના ભવ્ય પ્રવાસનું આયોજન સફળતાપૂર્વક સંપન્ન થયું તેની ઝલક**

## ભવ્ય શ્રીનાથજી યાત્રા પ્રવાસ



શ્રીનાથજી - શામળાજી - કાંકરોલી
કુંભલગઢ - રાણકપુર - એકલીંગજી
સ્વ. શ્રી નટવરલાલ સોમાલાલ શાહ
(સ્થાપક-ટ્રસ્ટી)
નાપા-નડિયાદ-પાદરા
દશા દિશાવળ સમાજ

• સ્વ. શ્રી મહેન્દ્રભાઇ વાડીલાલ શાહ પરિવાર (અમદાવાદ)ની શુભેચ્છા •

# ભાઈ - બહેને સંબંધને મજબૂત બનાવવા માટે આ બાબતોનું ધ્યાન રાખવું પડે છે...!

આપણે સૌ ભાઈ બહેનના સંબંધ વિશે જાણીએ જ છીએ. ભાઈ બહેનનો સંબંધ એટલે એવો સંબંધ કે જે ખૂબ જ ખાટો મીઠો હોય છે. ઘણી બધી વખત આ સંબંધની અંદર ભાઈ બહેન વચ્ચે ઝઘડાઓ પણ થતાં હોય છે જે ઝઘડાઓ ઘણીવાર નાના હોય છે તો ઘણી વખત મોટા હોય છે. પણ આ ઝઘડાઓ લાંબો સમય ચાલતા નથી ભાઈ બહેનનો સંબંધ જે પ્રકારનો છે કે નાની નાની વાતો પર નાના નાના ઝઘડાઓ ચાલ્યા કરે છે અને સાથે પોતે જો કોઈ ભૂલ કરી હોય તો તે પણ મમ્મી પપ્પાથી છૂપાવવામાં તેઓ એકબીજાને મદદ કરે છે. અને વાત માત્ર અહીંયા પૂરી નથી થતી સાથે જો કોઈ બહારનું વ્યક્તિ તેમને કંઈ કહે છે અથવા પોતાના ભાઈને કે બહેનને નુકસાન પહોંચાડે છે તો ભાઈ કે બહેન તરત જ સપોર્ટમાં આવીને ઊભા રહી જાય છે જેથી તે લોકોનો સંબંધ ખૂબ જ મજબૂત માનવામાં આવે છે. આપણે સૌ જાણીએ છીએ કે ભારતીય પરંપરાની અંદર બહેન ભાઈને રાખડી બાંધે છે એટલે કે રક્ષા કવચ બાંધે છે અને બહેન ભાઈની રક્ષા કરે છે. પણ ઘણી વખત એવું થતું હોય છે કે નાના નાના ઝઘડાઓ એટલા મોટા સ્વરૂપ લઈ લેતા હોય છે કે જેના કારણે ભાઈ બહેનના સંબંધમાં ખટાશ આવી શકે છે. તો ભાઈ બહેનના સંબંધને વધુ મજબૂત કરવા માટે કઈ કઈ બાબતોનું ધ્યાન રાખવું તેની વાત આપણે આજે આર્ટીકલની અંદર કરવાના છીએ તો આર્ટિકલ છેલ્લે સુધી વાંચજો.

ભાઈ બહેને સંબંધને મજબૂત બનાવવા માટે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો :

**૧. એકબીજાનું સન્માન કરવું:**

કોઈપણ સબંધ સારો ત્યારે જ બનતો હોય છે જ્યારે તે સંબંધની અંદર એકબીજાનું સન્માન કરવામાં આવે તો સંબંધની અંદર બહેનની જવાબદારી છે કે તે ભાઈનું સન્માન કરે અને સંબંધને જાળવે અને ભાઈની પણ તેટલી જ જવાબદારી બને છે.

**૨. રોક — ટોક ના કરવી :**

જો ભાઈ બહેનને પોતાનો સંબંધ મજબૂત બનાવો હોય તો સન્માનની અંદર ક્યારે વાતો વાતોમાં રોકટોક ના કરવી જોઈએ? રોકટોક ન કરવાનું સિમ્પલ મતલબ છે કે વાતો વાતોમાં ભાઈ શું કરી રહ્યો છે? અથવા બહેન શું કરી રહી છે? ભાઈ ક્યાં જઈ રહ્યો છે? બહેન ક્યાં જઈ રહી છે? તેનો પીછો કરવો તેની ક્ષણ ક્ષણની ખબર રાખવી આવું ન કરવું જોઈએ. આવું કરવાથી સંબંધોની અંદર ખટાશ આવી શકે છે એટલે રોકટોક કરવાનું ટાળવું જોઈએ.

**૩.બધાંની વચ્ચે ગુસ્સો ના કરો:**

ભાઈ અને બહેને કેવો સંબંધ છે કે જેઓ એકબીજાને અનહદ ચાહતા હોય છે અને ભાઈ અને બહેન બંનેમાંથી કોઈને પણ જો કંઈ થાય તો તેમને ઘણું બધું દુઃખ થતું હોય છે. તો આવા સમયમાં ઘણી વખત એવું થઈ જતું હોય છે કે ભાઈ બહેનને બધાની વચ્ચે ખીજવાતો હોય છે અથવા તો બહેન ભાઈને બધાની વચ્ચે ખીજવાતી હોય છે. આવા સમયની અંદર ભાઈ અથવા બહેનમાં સંબંધમાં ખટાશ આવી શકે છે જેથી જો કોઈ તમને વાત કરવી છે અથવા તમને કોઈ વાતનો ગુસ્સો છે તો તેને એકાંતમાં જ કરવી જોઈએ લોકોની વચ્ચે નહીં. અને શાંતિથી વાત પતાવવી જોઈએ.

**૪. પસંદ અને નાપસંદનો ખ્યાલ રાખવો જોઈએ :**

ભાઈ અને બહેને પોતાના સંબંધને વધારે મધુર બનાવવા માટે એકબીજાની પસંદ અને નાપસંદનો ખૂબ જ ખ્યાલ રાખવો પડે. ઘણી વખત પસંદને નાપસંદનો ખ્યાલ નથી રખાતો ત્યારે આ સંબંધની અંદર ઘણી વખત મનદુઃખ પણ થતું હોય છે અને જેના કારણે પસંદ અને નાપસંદનો ખ્યાલ રાખવો એ ખૂબ જ જરૂરી બને છે.

જો ભાઈ બહેન પોતાના સંબંધમાં આટલી બાબતોનું ધ્યાન રાખે તો તેઓનો સંબંધ હજુ વધુ મધુર બની શકે છે અને જો તમને અમારો આ રસપ્રદ આર્ટીકલ પસંદ આવ્યો હોય તો તમારો કીમતી પ્રતિભાવો આપવાનું બિલકુલ પણ ન ચૂકતા.

## શ્રદ્ધાંજલિ

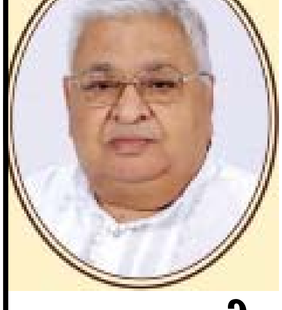
**સ્વ. ચીનુભાઇ રણછોડલાલ શાહ**

(નાપા-નડિયાદ-પાદરા દશા દિશાવાળ)

(ડિમ્પલ સ્ટેશનરી માર્ટ)

સ્વ. તારીખ : ૧૩-૦૮-૨૦૨૨

૪, સુદર્શન બંગલો, વસ્ત્રાપુર, અમદાવાદ



## શ્રદ્ધાંજલિ

**સ્વ. બળદેવભાઇ નાનાલાલ શાહ**

(સરસપુર દશા દિશાવાળ સમાજ)

(ફેરમેટ ગ્રુપ)

સ્વ. તારીખ : ૨૩-૦૮-૨૦૨૨

વાસણ શેરી, સરસપુર, અમદાવાદ

# લીવરને જીવનભર તંદુરસ્ત રાખવા માટે કરો આ ફળોનું સેવન

આજકાલની બદલાતી લાઈફ સ્ટાઈલ અને ખરાબ ડાયેટના કારણે લગભગ લોકોને લીવરની સમસ્યા ઉભી થઈ છે અને લાઈફ સ્ટાઈલ તથા ખરાબ ડાયેટ આપણા લીવરને ખૂબ જ કમજોર બનાવે છે. લીવર આપણા શરીરના મહત્વપૂર્ણ ભાગમાંથી એક હોય છે. શરીરને હંમેશા સ્વસ્થ બનાવી રાખવા માટે લીવરનું સ્વસ્થ હોવું ખૂબ જ જરૂરી છે. લીવર આપણા શરીરમાંથી ઝેરી પદાર્થ બહાર કાઢવામાં આપણી મદદ કરે છે અને લીવરના કમજોર થઈ જવાથી શરીર ઘણી બધી ગંભીર બીમારીઓની ઝપેટમાં આવી શકે છે. આવી પરિસ્થિતિમાં અમુક ફળો માં ખાસ એન્ઝાઈમ અને પોષક તત્વો જોવા મળે છે જે આપણા લીવરમાંથી કચરો દૂર કરવામાં અને તેને સ્વસ્થ બનાવવા માટે મદદ કરે છે તો આવો જાણીએ તે ફળ વિશે.

★ દ્રાક્ષ: લીવરને મજબૂત બનાવવા માટે દ્રાક્ષનું સેવન કરવું ખૂબ જ જરૂરી છે. દ્રાક્ષમાં વિટામિન સી અને એન્ટિઓક્સિડન્ટ જોવા મળે છે જે આપણા લીવરના સેલ્સને સ્વસ્થ રાખવામાં મદદ કરે છે અને તેમાં થતા સોજાને રોકવામાં પણ મદદ કરે છે. તેની સાથે જ દ્રાક્ષ લીવરને અંદરથી સાફ કરવામાં મદદરૂપ થાય છે અને તેનાથી જ લીવર મજબૂત થાય છે.

★ બ્લુબેરી: લીવરને મજબૂત બનાવવા માટે બ્લુબેરીનું સેવન ખૂબ જ ફાયદાકારક માનવામાં આવે છે બ્લુબેરીમાં એન્ટિઓક્સિડન્ટ જોવા મળે છે અને બ્લુબેરી નો અર્થ લીવરના એંજાઈમને વધારવામાં મદદ કરે છે, તથા લીવરને મજબૂત બનાવે છે. તેની સાથે સાથે જ લીવરને ઘણી બધી પ્રકારની બીમારીથી બચાવવામાં પણ મદદ કરે છે.

★ પપૈયુ: લીવરને મજબૂત બનાવવા પપૈયુનું સેવન જરૂરથી કરવું જોઈએ અને તે આપણા લીવર માટે ખૂબ જ ફાયદાકારક માનવામાં આવે છે પપૈયામાં એન્ટી ઈમ્ફ્લેમેન્ટરી ગુણ જોવા મળે છે. જે આપણા લીવરના સેલ્સમાં સોજો રોકવામાં મદદરૂપ થાય છે.

★ કેળા: લીવર ને મજબૂત બનાવવા માટે કેળાનું સેવન કરવું જોઈએ. કેળામાં અનસૈચુરેટેડ ફેટ, મોનો અનસેચ્યુરેટેડ ફેટ અને ઓમેગા ૩ ફેટ જોવા મળે છે. અને આ તત્વો આપણા લિવરને મજબૂત બનાવવામાં મદદરૂપ થાય છે.

# વર્ટીગો મટી શકે છે

આયુર્વેદમાં વર્ટીગો ને ભ્રમના નામથી ઓળખવામાં આવે છે.પ્રાચીન સમય થી આયુર્વેદના ભારત દેશના મનિષીઓ વર્ટીગો કાન સાથે સંકળયેલ છે એ જાણતા હતા. વર્ટીગો એ કફ પ્રધાન પ્રદેશ માં રહેલી પિત્ત વાત વ્યાધી છે એમ આયુર્વેદ માને છે.એ બહુ મોટી વાત છે.વર્ટીગોમાં કોઈ પેથી સારા પરિણામો માટે કલેઈમ નથી કરી શકાતી,અને આધુનિક વિજ્ઞાન તો માત્ર લક્ષણ આધારિત સારવાર આપે છે.પરંતુ આયુર્વેદ આ કલેઈમ કરી શકે છે કારણ કે વિશ્વની સૌથી શ્રેષ્ઠ નિદાન પધ્ધતિ આયુર્વેદ પાસે છે.શરીરની બેલેન્સ મીકેનીઝમ મુખ્યત્વે બે સ્થળે થી ઓપરેટ થાય છે.

એક તો આપણા કાન ના અંદર ના ભાગથી અને બીજું આપણા નાના મગજ થી થાય છે.એટલે કાનની તકલીફ ને કારણે ચક્કર આવે છે કે મગજ ની કોઈ તકલીફ ને કારણે એના આધારે ચક્કર ને બે ભાગ માં વિભાજીત કરાય છે.પ્રથમ કારણ કાન નું હોય જેમાં શરદી પ્રકાર ની સામાન્ય તકલીફ થી લઈ ને અન્ય ઘણા બધા કારણો હોઈ શકે.૮૫% લોકો ને આ તકલીફ હોઈ છે.બીજું કારણ બ્રેઈન માં હોય છે જેમકે કોઈ ગાંઠ, ક્યાંક હેમરેજ કે પછી માઈગ્રેન પછી ક્યારેક કોઈ પાર્કિન્સન્સ જેવો નર્વસ ડીઝીસ. કારણ અલગ અલગ અલગ હોઈ છે, આયુર્વેદિક પધ્ધતિ થી નિદાન કરીએ તો ખ્યાલ આવી શકે.

ચક્કર આવવા સિવાય બીજા લક્ષણો જોઈ શકાય છે.

૧. બધું જ ફરતું હોય એવું લાગે
૨. ઉલટી થાય
૩.ઉબકા જેવું પણ આવે.
૪. ક્યારેક માથા નો દુખાવો પણ રહે.
૫.પરસેવો વધુ થાય.
૬. ડબલ દેખાય કે થોડું વિઝન હેઝી લાગે વિગેરે પાછળના ૧૭ વર્ષથી વધારે વર્ષોના અનુભવથી કહી શકાય એમ છે કે વર્ટીગો મટી શકે છે.લાંબા સમયની ઔષધિઓના સેવન અને દર ત્રણ મહિને ૧૦-૧૫ દિવસ હોસ્પિટલની આયુર્વેદિક અને નેચરોપેથી થેરાપીનો લાભ લેવાનો રહેશે.

ત્યાં સુધી અમુક ઘરગથ્થું ઉપાયો કરી શકો છો.

૧. મરી પાવડર (અર્ધી ચમચીથી ઓછો) + ૩ ચમચી મધ રાત્રે મિક્સ કરીને મૂકી દો. સવારે ખાલી પેટ આ મિશ્રણ ચાટી જાઓ. ૭ દિવસ માટે આ ઉપાય કરી શકાય.
૨. એની પછીના ૭ દિવસ સુધી મરી પાવડર અર્ધી ચમચીથી ઓછો સવારે ગાયના ઘી ૨-૩ ચમચી માં મિક્ષ કરી ને લઈ શકાય.
૩. ગાયના ઘીને સહેજ ગરમ કરી પ્રવાહી બને એટલે એને સહેજ ઠંડુ પાડી નસકોરામાં રાત્રે સુતી વખતે ૩-૩ બુંદ નાખીને જ સુવો.
૪. કાનમાં તલના તેલની એક એક બુંદ રોજ અવશ્ય નાખો.
૫. પરહેજ વાયુ પ્રકોપથી બચો
૬. પવનમાં ના બેસો, મુસાફરીમાં પવન ના લાગી જાય એ જોશો.

## શ્રદ્ધાંજલિ

**સ્વ. મુકેશભાઇ નંદલાલ મહેતા**

**સ્વ. તા. ૦૫-૦૮-૨૦૨૨**

શ્રી મંગુબા અતિથિ ભવન, નાથદ્વારા ખાતે નિમાયેલ મેનેજર શ્રી મુકેશભાઈ નંદલાલ મહેતા ઉ. ૬૫ વર્ષ (સિધ્ધપુર નિવાસી)નું તા.૫-૮-૨૦૨૨નાોજ આકસ્મિક નિધન થયું છે. તેઓ છેલ્લા પાંચ વર્ષથી શ્રી મંગુબા ભવન ખાતે સેવા આપી રહ્યા હતા. ઈશ્વર સદ્‌ગતના આત્માને ચિર શાંતિ આપે અને તેમના કુટુંબીજનોને આઘાત સહન કરવાની શક્તિ આપે તેવી પ્રાર્થના.

## શ્રદ્ધાંજલિ

**સ્વ. ભૂપેન્દ્રભાઇ વાડીલાલ શાહ**

(નાપા-નડિયાદ-પાદરા દશા દિશાવાળ)

**સ્વ. તારીખ : ૦૫-૦૮-૨૦૨૨**

**નિર્મલનગર સોસાયટી, વટવા, અમદાવાદ**

# ભોજનની શરૂઆતમાં તીખું અને છેલ્લે ગળ્યું ખાવાથી થતાં ૪ ફાયદાઓ

પ્રાચીન કાળથી લોકો ભોજન કર્યા પછી ગળ્યું ચોક્કસ ખાય છે. હિન્દુ શાસ્ત્ર અને આયુર્વેદમાં પણ તેનો ઉલ્લેખ થયેલો જોવા મળે છે. ગળ્યું ખાવ વિશે તો તમે લોકો જાણતા જ હશો પરંતુ ખૂબ ઓછા લોકો નહી જાણતા હોય કે ભોજન પહેલાં તીખું કેમ ખવાય છે. ચાલો જાણીએ કારણ અને ફાયદા.

## તીખું

૧. ભોજન પહેલાં તીખું એટલા માટે ખાવામાં આવે છે કારણકે તમારું પાચનતંત્ર સક્રિય થઈ જાય.

૨. સંશોધનકર્તા મુજબ જ્યારે તમે તીખું ખાવ છો, ત્યારે તમારું શરીર પાચકરસ અને એસિડ ઉત્પન્ન કરે છે, જે પાચનક્રિયાને વધારે છે. તેનાથી નક્કી થઈ જાય છે કે તમારી પાચન શક્તિ યોગ્ય રીતે કાર્ય કરી રહી છે.

૩. આયુર્વેદ મુજબ, શરૂઆતમાં તીખું ભોજન કર્યા પછી પેટમાં પાચન તત્વ તથા એસિડ સક્રિય બની જાય છે. જેનાથી પાચનતંત્ર ઝડપી બની જાય છે.

૪. ભોજનની શરૂઆતમાં તીખું ખાવાથી જઠરાગ્નિ ઝડપી બને છે જેના લોશે ભૂખ સારી લાગે છે.

## ગળ્યું

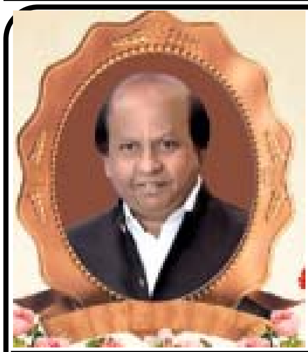
૧. ગળી વસ્તુઓમાં કાર્બોહાઈડ્રેટ જોવા મળે છે, જે પાચન પ્રક્રિયાને ધીમી પાડે છે. તેથી ભોજન કાર્ય પછી ગળ્યું ખાવાથી પાચન પ્રક્રિયા સ્વસ્થ રહે છે.

૨. ગળ્યું ખાવાથી સેરોટોનિન નામના હોર્મોન્સનું સ્તર વધે છે. તે ન્યુરોટ્રાન્સમિટરનું કાર્ય કરે છે. જેથી ગળ્યું ખાધા પછી તમને ખુશીનો અનુભવ થાય છે. વાસ્તવમાં ગળ્યાનું સેવન એમિનો એસિડ ટ્રીપ્ટોફૈનના અવશેષણોને વધારે છે.ટ્રીપ્ટોફૈનને સેરોટોનિન સ્તરને વધારવા માટે ઓળખવામાં આવે છે. સેરોટોનિન એક ન્યુરોટ્રાન્સમિટર છે, જે આનંદની લાગણી સાથે જોડાયેલા છે એટલે કે ગળ્યું ખાવાથી તમને આનંદ થાય છે.

૩. જો ભારે ભોજન કર્યા પછી તમને હાઈપોગ્લાઈસેમિયાની સ્થિતિમાંથી પસાર થવું પડે તો આ સ્થિતિમાં બ્લડ પ્રેશર ઘણું ઓછું થઈ જાય છે. આ સ્થિતિથી બચવા માટે ભોજન બાદ ગળ્યું ખાવાની સલાહ આપવામાં આવે છે.

૪. આયુર્વેદ અનુસાર ભોજન પછી ગળ્યું ખાવાથી એસિડની તીવ્રતા ઓછી થઈ જાય છે, જેનાથી પેટમાં બળતરાં અને એસિડિટી થતી નથી.

ગળિયામાં તમારે સફેદ ખાંડ ન ખાવી જોઈએ કારણ કે તે નુકસાનકારક છે. તેનાથી બનતી ચીજ વસ્તુઓનું સેવન પણ ન કરવું જોઈએ. તેનાથી મેદસ્વિતા અને અન્ય સ્વાસ્થ્ય જોખમનો ભય રહે છે. તેના બદલે તમારે ઓર્ગેનિક ગોળ ખાવો જોઈએ અથવા તેનાથી બનતી ચીજ વસ્તુઓનું સેવન કરવું જોઈએ. તમે ઈચ્છો તો બ્રાઉન સુગર કે નારીયેળ સુગર નો ઉપયોગ કરી શકો છો.

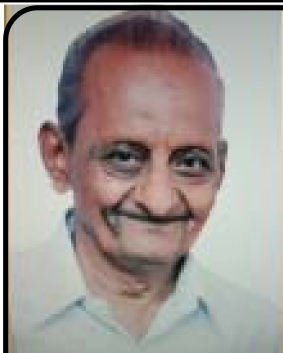


**શ્રદ્ધાંજલિ**

**સ્વ. મુકેશભાઇ બાલુભાઇ શાહ**

**સ્વ. તારીખ ૧૭-૦૮-૨૦૨૨**

**બી/૪, મધુકુંજ સોસયટી, મહાદેવ તળાવ, વાડી વિસ્તાર, વડોદરા.**



**શ્રદ્ધાંજલિ**

**સ્વ. ઈન્દ્રકાંત મણીલાલ શાહ**

**સ્વ. તારીખ ૨૮-૦૮-૨૦૨૨**

**ડી-૨૦૩, તુલસી હાઇટસ, વૈકુંઠ ચાર રસ્તા, વાઘોડિયા રોડ, વડોદરા-૧૯**

• શ્રીમતી ખુશી તીર્થકુમાર બોડાવાલા પરિવારના જયશ્રીકૃષ્ણ •

# ભારત ગૌરવ યોજના હેઠળ ચાલતી IRCTC ભારત ગૌરવ ટુરીસ્ટ ટ્રેન, જાણો તેની સંપૂર્ણ માહિતી..

ભારતીય રેલવેની ભરત ગૌરવ યોજના હેઠળ **IRCTC** પર્યટક ટ્રેન ૨૧ જૂન ૨૦૨૨ થી નવી દિલ્હી થી શ્રી રામાયણ યાત્રા સર્કિટ ઉપર ચાલી રહી છે અને તે દિલ્હીના સફદરજંગ રેલવે સ્ટેશનથી શરૂ થઈને શ્રી રામાયણ યાત્રા સર્કિટ પર ભારત અને નેપાળની વચ્ચે લગભગ ૮૦૦૦ કિલોમીટરનું અંતર પાર કરે છે આઈઆરટીસી પહેલી એજન્સી છે જે બે દેશોના ટુરિસ્ટ ટ્રેનને જોડે છે. આ સફર ૧૮ દિવસનો રહેશે તેની સાથે જ તમને જણાવી દઈએ કે યાત્રાનો ખર્ચ ઓછામાં ઓછો ૬૫ હજાર રૂપિયા અને વધુમાં વધુ ૭૧, ૮૨૦ રૂપિયા પ્રતિ વ્યક્તિ રહેશે અને બાળકો માટે ૫૬,૭૦૦ છે. આ ટ્રેન ઉત્તર પ્રદેશ, બિહાર, મધ્યપ્રદેશ, મહારાષ્ટ્ર, કર્ણાટક, તમિલનાડુ, આંધ્ર પ્રદેશ અને તેલંગાણા સહિત ઘણા બધા રાજ્યોની યાત્રા કરે છે.

આ ટ્રેન ભગવાન શ્રીરામના જીવનથી જોડાયેલ પ્રમુખ સ્થળનું ભ્રમણ કરતા ''સ્વદેશ દર્શન'' યોજના હેઠળ રામાયણ સર્કિટ પર ચાલે છે.

ત્યાં જ તમને જણાવી દઈએ કે આ યોજનામાં નેપાળમાં આવેલ જનકપુરમાં રામ જાનકી મંદિરની યાત્રા પણ સામેલ છે.

આઈઆરસીટીસી અનુસાર આ ટ્રેનની ક્ષમતા ૬૦૦ લોકોની છે જે અયોધ્યા, બક્સર, જનકપુર, સીતામઢી, કાશી, પ્રયાગરાજ, ચિત્રકૂટ, નાસિક, હમ્પી, રામેશ્વરમ, કાંચીપુરમ અને ભદ્રાચલમ સહિતના મુખ્ય પ્રખ્યાત શહેરોની મુલાકાત લે છે.

**IRCTC**ના દરેક પર્યટકો ને એક ફેસ માસ્ક હેન્ડલુસ અને હેન્ડ સેનિટાઈઝર ની સાથે એક સુરક્ષા કીટ પણ આપે છે યાત્રા દરમિયાન દરેક યાત્રીઓએ કોવિડ-૧૯ વેક્સિનેશન સર્ટિફિકેટ લઈ જવું અનિવાર્ય છે.

### કઈ કઈ જગ્યાએ જશે આ ટ્રેન?

અયોધ્યા: રામ જન્મભૂમિ મંદિર હનુમાન ગઢી, સરયુ ઘાટ.

નંદીગ્રામ: ભારત હનુમાન મંદિર અને ભારત કુંડી.

જનકપુર: રામ-જાનકી મંદિર.

સીતામઢી: સીતામઢી અને પુનોરા ધામમાં જાનકી મંદિર.

બક્સર: રામ રેખા ઘાટ, રામેશ્વર નાથ મંદિર.

વારાણસી: તુલસી માનસ મંદિર, સંકટ મોચન મંદિર, વિશ્વનાથ મંદિર અને ગંગા આરતી.

સીતામઢી: સીતા સંહિતા સ્થળ, સીતા માતા મંદિર.

પ્રયાગરાજ: ભારદ્વાજ આશ્રમ, ગંગા-યમુના સંગમ, હનુમાન મંદિર.

શૃંગવરપુર: શ્રૃંગા ઋષિ સમાધિ અને શાંતા દેવી મંદિર, રામ ચૌરા.

ચિત્રકૂટ: ગુપ્ત ગોદાવરી, રામઘાટ, સતી અનુસુયા મંદિર.

નાશિક: ત્ર્યંબકેશ્વર મંદિર, પંચવટી, સીતાગુફા, કાલારામ મંદિર.

હમ્પી: અંજનાદ્રી ટેકરી, વિરૂપાક્ષ મંદિર અને વિઠ્ઠલ મંદિર.

રામેશ્વરમ: રામનાથસ્વામી મંદિર અને ધનુષકોડી.

કાંચીપુરમ: વિષ્ણુ કાંચી, શિવ કાંચી અને કામાક્ષી અમ્મન મંદિરો

ભદ્રાચલમ: શ્રી સીતારામ સ્વામી મંદિર, અંજની સ્વામી મંદિર


## સદગુણ જયતે (ત્રિમાસિક)માં શુભેચ્છા સહાય

૩૦૦૦ કોપી ત્રિમાસિક છપાશે તેમા જાહેરાત/શુભેચ્છા રકમ નીચે પ્રમાણે છે

જન્મ દિવસ/મેરેજ/મેરેજએનીવર્સરી/ શ્રધ્ધાંજલિ/ પુણ્યતિથિ -સાઈઝ - વિઝીટીંગ કાર્ડ - @ ન્યોછાવર સ્વૈચ્છિક

વિઝીટીંગ કાર્ડ જાહેરાત - સાઈઝ- -W 9 cm x H 6 cm - .............. @ 750 x 4 = 3000 + GST

ક્વાર્ટર પેજ -- સાઈઝ -W 18 cm x H 6.5 cm - .......... @ 2000 x 4 = 8000 + GST

હાફ પેજ---- સાઈઝ-W 18 cm x H 12 cm - ............ @ 4000 x 4 = 16000 + GST

ફુલ પેજ -- સાઈઝ- W 18 cm x H 24 cm - ........... @ 8000 x 4 = 32000 + GST

મુખ્ય સ્પોન્સર એક વર્ષ માટે (ચાર અંક) W 18 cm x H 24 cm - @= 51000 + GST

**ચેક :- શ્રી શકિત મેનેજમેન્ટ - G'Pay: 8866883883**

ધાર્મિક, સામાજિક, સફળતા, શ્રદ્ધાંજલિ, શુભેચ્છા, વર્ષગાંઠ, મેરેજ એનિવર્સરી... વગેરે છપાવવા માટે મો. ૮૮૬૬૮૮૩૮૮૩ સંપર્ક કરો


● શ્રીમતી રિશીતા ચિરાયુકુમાર શાહ પરિવારના જયશ્રીકૃષ્ણ ●

# ઓછાં બજેટમાં પણ માણો આનંદ...

## શું તમારા બજેટમાં રહીને ફરવા ઈચ્છો છો??

## તો અપનાવો આ કેટલીક સરળ ટિપ્સ...

ભારતના લોકો ફરવાના ખૂબ જ શોખીન છે, તેઓને હંમેશા ક્યાંક ફરવા માટે નવા ડેસ્ટિનેશનની જરૂર હોય છે. પરંતુ વર્તમાન સમયમાં લોકોની આર્થિક સ્થિતિ પર મોટી અસર પડી છે અને તે કોરોના સંક્રમણ પર પણ. આવી સ્થિતિમાં લોકો ફરવા માંગે છે પરંતુ પૈસાના કારણે તેઓ ક્યાંય જઈ શકતા નથી. હવે તમને તેનું સોલ્યુશન આ લેખમાં મળશે.

ખરેખર, હવે અમે તમને જણાવીશું કે આખરે કેવી રીતે તમે તમારી મુસાફરીને બજેટ ટ્રીપ બનાવી શકો છો. આ માટે તમારે અહીં આપેલી કેટલીક ટિપ્સ અને ટ્રિક્સને ફોલો કરવી પડશે. આ પદ્ધતિઓ સાથે, તમે તમારા ખિસ્સા પર વધુ ભાર નહીં મૂકશો અને એક સારા ડેસ્ટીનેશન પર તમારા મિત્રો અથવા પરિવાર સાથે ફરવા માટે જઈ શકશો.

**મુસાફરી કરતી વખતે હંમેશા ટ્રેન બુક કરો**

જ્યારે પણ તમે મુસાફરી કરી રહ્યા હોય અથવા મુસાફરી કરવાનું વિચારી રહ્યા હોય, ત્યારે હંમેશા ટ્રેનમાં ટિકિટ બુક કરાવવી, જેથી તમારા ઘણા પૈસા પણ બચશે જે તમને તમારી મુસાફરી દરમિયાન મદદ કરશે. ફલાઈટ અથવા વ્યક્તિગત વાહન દ્વારા જવાનું ક્યારેય વિચારશો નહીં, કારણ કે તે ખૂબ ખર્ચાળ છે જે તમારા ખિસ્સાને અસર કરશે.

**રહેવા માટે જોસ્ટલ અથવા હોસ્ટેલનો ઉપયોગ કરો**

જ્યારે પણ તમે મુસાફરી કરી રહ્યા હોય, ત્યારે રહેવા માટે જોસ્ટલ અથવા હોસ્ટેલનો ઉપયોગ કરવાનો પ્રયત્ન કરો. જેનાથી તમારા ઘણા પૈસા બચી શકે છે, જે તમારી મુસાફરી દરમિયાન કામમાં આવશે. આ ઉપરાંત, જો તમે હોટેલનો ઉપયોગ કરી શકો છો, તો તે તમારા ખિસ્સા પર તેની ભારે અસર પડે છે.

**મોંઘી રેસ્ટોરન્ટમાં ખાવાનું ટાળો**

મુસાફરી કરતી વખતે ખાવા માટે ખૂબ ખર્ચાળ રેસ્ટોરન્ટનો ઉપયોગ કરશો નહીં, તે તમારા ખિસ્સાને ઢીલું કરી શકે છે. તેના બદલે, શક્ય હોય ત્યાં સુધી સ્ટ્રીટ ફૂડ અથવા ઓપન રેસ્ટોરન્ટનો ઉપયોગ કરો, આનાથી તમારા ઘણા પૈસા બચશે, જે મુસાફરી દરમિયાન તમારા માટે ઉપયોગી થશે.

**મુસાફરીમાં હંમેશા બાઈક બુક કરો**

જ્યારે પણ તમે પ્રવાસ પર જાઓ ત્યારે ત્યાં ફરવા માટે ક્યારેય કેબ કે ટેકસીનો ઉપયોગ ન કરો. તેના બદલે ત્યાં એક બાઈક અથવા સ્કૂટી ભાડે લઈ લો, જે તમારા માટે આર્થિક રીતે સસ્તું રહેશે. આ રીતે તમે ઘણા પૈસા બચાવી શકશો. આ બચેલા પૈસાથી તમે શોપિંગ પણ કરી શકશો.

**ચેક ઈન અને ચેક આઉટ હંમેશા બપોરે કરો**

કોઈપણ જગ્યાએ હોટેલ, હોસ્ટેલ અથવા જોસ્ટલનો સમય બીજા દિવસે બપોરે ૧૨ વાગ્યાથી સવારે ૧૧ વાગ્યા સુધીનો હોય છે. તેથી પ્રયત્ન કરો કે તમે તમારા ડેસ્ટિનેશન સ્થળ પર બપોરે જ પહોંચો. જેથી તમને આરામ કરવાનો સમય પણ મળશે અને તમે દોડાદોડીથી બચી શકશો. મુસાફરી પૂર્ણ કર્યા પછી, બપોરે ૧૨ વાગ્યા સુધીમાં ચેક આઉટ કરો, નહીં તો તમારી પાસેથી એક દિવસ માટેનો વધારાનો ચાર્જ લેવામાં આવશે.

Amit Singh
+91 9909941102, 04
+91 9601092847
shauryaarenewable@gmail.com
SHAURYAA
RENEWABLE ENERGY
GENERATE CONSERVE CONTRIBUTE
Solar Power Plant ■ Solar Water Heater ■ Solar Street Light ■ Solar Off Grid System

• સ્વ. શ્રી ભુપેન્દ્રભાઇ વાડીલાલ શાહ (અમદાવાદ)ની શુભેચ્છા •

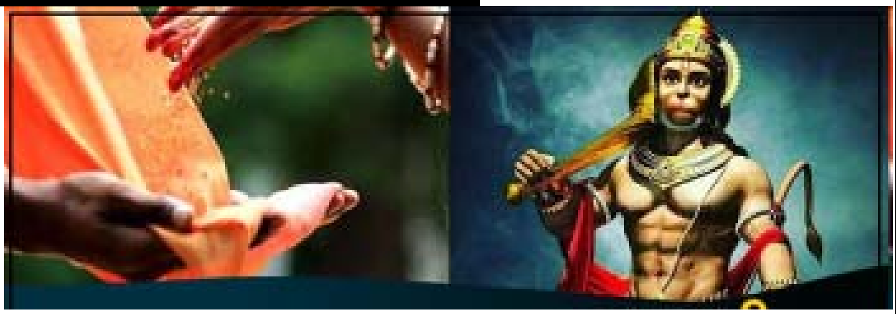
Title Verification No. GUJGUJ/17834

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

Vol. 01 ● Issue: 02 ● August 25, 2022 ● SADGUN JAYATE (Quarterly) સદ્‌ગુણ જયતે 16

# હનુમાનજીની

## જો ખરી કૃપા મેળવવી હોય તો પૂજા કર્યા બાદ આટલું અવશ્ય કરો



દર શનિવારે અને મંગળવારે દેશભરમાં શ્રધ્ધાળુઓ શનિદેવ અને હનુમાનજીનું પૂજન અવશ્ય કરે છે. લાખો ભક્તો બજરંગબલીની ભક્તિભાવથી ધ્યાન-આરતી કરે છે, પૂજાપાઠ કરે છે અને હનુમાન ચાલીસાનો જાપ પણ કરે છે. અહીં એવાં કેટલાંક કામો વિશે તમને અવગત કરાવવાનો આશય છે જે હનુમાનજીની પૂજા-અર્ચના કર્યાં બાદ કામ કરવા જોઈએ.

અમુક એવી કેટલીક ક્રિયાઓ, જેનાથી હનુમાનજીની સીધી કૃપા તમારા પર પડવાની! અહીં એ બાબતો વિશે નીચે લખેલ ફકરાઓ વાંચી લો :

### એકટાણું અથવા ઉપવાસ —

ઘણા લોકોને તમે જોતા હશો જે શનિવારના દિવસે એક વખત જ જમે છે અથવા તો ફળાહાર ઉપર રહીને ઉપવાસ પણ કરે છે. બજરંગબલી પ્રત્યે પોતાની નિષ્ઠા દર્શાવવા અને તેમને કૃપાપાત્ર બનવા માટે લોકો આવું કરે છે. ખાસ કરીને એકટાણું તો ઘણા લોકો કરે છે. અઠવાડિયામાં એકવાર આમ કરવાથી પાચનતંત્રને પણ વિશ્રામ મળે છે. આ વખતે ફળાહાર લેવો જોઈએ. અલબત્ત, આ વ્રત પાળવું એ લોકો માટે જ યોગ્ય છે જે ભૂખ્યાં રહી શકતા હોય!

### પ્રસાદનું વિતરણ કરો —

દાદાનાં મંદિરોમાં તમે જોતા હશો કે અમુક લોકો ભોગ(પ્રસાદ) ધરીને, પેક કરીને સીધા ઘરે જ લઈ જતા હોય છે. ત્યારે અમુક લોકો હનુમાનજીને પ્રસાદ ધર્યા પછી આસપાસના લોકોમાં તેનું વિતરણ કરી દેતા હોય છે. આ બાબત ઉત્તમ છે. પ્રસાદનું તો વિતરણ જ હોય! આસપાસના લોકોમાં, ખાસ કરીને મંદિરની પાસે બેઠેલા નિરાધારોમાં અને બાળકોમાં તેનું વિતરણ કરી દેવાથી તમારા પર હનુમાનજીની પ્રસન્નતા જ વર્તે છે.

### સ્વચ્છતાની જાળવણી —

ઘરમાં હનુમાનજીની મૂર્તિ હોય તો પૂજાપાઠ કર્યા પહેલા તે સ્થાનને સ્વચ્છ કરવું જોઈએ અને પૂજા પછી પણ સ્થાનની સાફસફાઈ યથાવત્ રાખવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ. જો દાદાને મંદિરે જઈને પૂજતા હો તો ત્યાં બળેલી દિવાસળી, નારિયેળ કે ફૂલ વગેરે જ્યાં ત્યાં ફેંકી દઈને દેવસ્થાનમાં ગંદકી ના કરવી. સ્વચ્છતા સહુને પ્રિય છે : મનુષ્ય કે ઈશ્વર!

### રામનામનો જાપ —

આપણે સહુ જાણીએ છીએ કે રામ બિના હનુમાન નહી, હનુમાન બિના નહી રામ! હનુમાનજી રામના બહુ વિખ્યાત ભક્ત હતા. અતઃ હનુમાનજી સાથે પ્રભુ શ્રીરામનું નામ પણ જરૂર લેવું. રામનામનો જાપ કરવો ઉત્તમ માનવામાં આવે છે.

આ સિવાય પણ અમુક નેક કામો, જેનાથી સદૈવ તમારા પર હનુમાનજીની કૃપા વરસતી રહે છે, એ કરવાં જેવાં છે. જેમ કે ગાયને ચારો આપવો, નિર્ધનને કંઈ નહી તો પેટ ભરાય એટલું ધન આપવું કે બાળકોને મીઠાઈ આપવી!

## આશીર્વચન

**‘સદ્‌ગુણ જયતે’ સારા ગુણોનો હમેશાં વિજય થાય છે. માતુશ્રી સદ્‌ગુણબેન સામાજિક કાર્યકર તથા પિતાશ્રી જયંતિલાલ રિટાયર્ડ શિક્ષક એચ.બી. કાપડીયા હાઈસ્કૂલ - રાષ્ટ્રભાષા વર્ધા સમિતિ સેવક દ્વારા અમોને ખૂબ જ પ્રેમ, સંસ્કાર, માર્ગદર્શન મળેલ છે અને સમાજ - સંપ્રદાય પ્રત્યે આગવી સેવા પ્રદાન કરવા માટે પ્રેરણારૂપ છે.**

“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