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

સદ્‌ગુણ જયતે

ત્રિમાસિક

સમૃદ્ધ ગરવી ગુજરાતનો વૈશ્વિક સુવર્ણ સનાતન સમાચાર

SADGUN JAYATE
(QUARTERLY)

Editor: KAUSHAL JAYANTILAL SHAH

Year: 02 ● Issue : 01 ● May 25, 2023 ● 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

કપૂરની ૬ યુક્તિઓ

તેના ઉપયોગથી દૂર થાય છે? વાસ્તુ દોષ, ગ્રહ દોષ તેમજ કાલસર્પ દોષ

ભગવાનની પૂજા અર્ચના દરમિયાન કપૂરનો ઉપયોગ થાય છે. કપૂરથી આરતી કરે છે અને હવનમાં પણ તેનો ઉપયોગ કરે છે. જેવી રીતે તેના કેટલાક ઔષધીય ગુણો છે તેવી રીતે તેનું ધાર્મિક મહત્વ પણ છે. કપૂર સંબંધિત કેટલીક યુક્તિઓ એવી છે, જે અજમાવવાથી ગ્રહ દોષ, વાસ્તુ દોષ દૂર થાય છે. ચાલો જાણીએ કપૂર સાથે જોડાયેલા કેટલાક ઉપાયો વિશે, જેના ઉપયોગથી લાભ મેળવી શકાય છે.

કપૂરની યુક્તિઓ –

૧.જો તમે તમારા ઘરમાં સવાર સાંજ કપૂરનો ઉપયોગ કરો છો તો ઘરની અંદરનું વાતાવરણ શુદ્ધ રહે છે, સકારાત્મકતા નો સંચાર થાય છે તેમજ નકારાત્મક શક્તિઓ દૂર થવાથી પરિવારમાં સુખ તેમજ શાંતિ જળવાય રહે છે.

૨. જો તમારા ઘરમાં કોઈ સ્થાન પર વાસ્તુ દોષ છે તો તેને દૂર કરવાનો સૌથી સરળ ઉપાય એ છે કે એક વાસણમાં કપૂરના થોડા ટુકડા લઈને તે સ્થાન પર રાખી દો. જ્યારે થોડા દિવસોમાં તે કપૂર પૂર્ણ થઈ જાય, ત્યારે ત્યાં કપૂરના નવા ટુકડા રાખી દો. આમ કરવાથી વાસ્તુ દોષ ધીરે ધીરે દૂર થઈ જશે.

૩. તમે લોકોને એવું કહેતા સાંભળ્યા હશે કે તેમને પિતૃ દોષ અથવા કાલસર્પ દોષ છે, જેના કારણે તેમની પ્રગતિ થઈ રહી નથી. કાલસર્પ દોષ રાહુ અને કેતુ ગ્રહોને કારણે થાય છે. આ દોષોથી મુક્તિ મેળવવા માટે તમે તમારા ઘરમાં ત્રણેય સમયે સવાર, સાંજ અને રાત્રે કપૂર સળગાવો.

૪. શનિવારે નહાવાના પાણીમાં કપૂરનું તેલ અને ચમેલીના તેલના થોડા ટીપાં નાખો,ત્યાર પછી તેનાથી સ્નાન કરો. આમ કરવાથી શનિ દોષ દૂર થશે. રાહુ-કેતુ પણ હેરાન નહીં કરે.

૫. ધાર્મિક માન્યતા છે કે દામ્પત્ય જીવનમાં પતિ-પત્ની વચ્ચેના સબંધો યોગ્ય નથી ચાલી રહ્યા, તો તમારા બેડરૂમમાં કપૂર રાખો અને થોડા દિવસો પછી તેને બદલતા રહો. આમ કરવાથી પતિ-પત્ની વચ્ચેના સંબંધો સારા થવા લાગે છે.

૬. જો તમને સૂતી વખતે ખરાબ સપના આવે અથવા સૂતી વખતે ડર લાગે છે તો તમારે તમારા બેડરૂમમાં કપૂર સળગાવવું જોઈએ. તેનાથી નકારાત્મક શક્તિઓ દૂર થઈ જાય છે.

★

• શ્રીમતી રિશીતા ચિરાયુકુમાર શાહ પરિવારના જયશ્રીકૃષ્ણ •

જૂન-જુલાઈમાં ફરવા જવા માટેની બેસ્ટ જગ્યાઓ, જ્યાં તમે માનસિક શાંતિ મેળવી શકો છો??

ગરમીની ઋતુ ચાલી રહી છે, અને આ ઋતુમાં લોકો લગભગ ઠંડા અને પહાડી એરિયામાં ફરવા જવાનું ખૂબ જ પસંદ કરતા હોય છે, એવામાં જો તમે પણ આ પહાડો પર અમુક શાંતિની પળ વિતાવવા માંગો છો, અને ઝરણાંનો આંનદ લેવા માંગો છો તો આજે અમે તમને અમુક એવી જગ્યા જણાવવાના છીએ આ જગ્યા પર તમે જુન કે જુલાઈ મહિનામાં ફરવા જઈ શકો છો. જૂન જુલાઈના મહીનામાં જો તમે પહાડ વાળી જગ્યાઓમાં ફરવા જવાનો પ્લાન બનાવી રહ્યા છો તો અમે તમને હિલ સ્ટેશન ફરવાની સંપૂર્ણ લિસ્ટ આપીશું, તમે આ જગ્યા ઉપર જૂન જુલાઈ મહિનામાં ફરવા જઈ શકો છો.

મેકલોડગંજ

જ્યારે પણ હિલ સ્ટેશન ઉપર ફરવાની વાત આવે ત્યારે લોકોના મોઢે સૌથી પહેલા મેકલોડગંજ હિલ સ્ટેશન નામ આવે છે. હિમાચલ પ્રદેશમાં આવેલ આ જગ્યા પોતાની સુંદરતા માટે ખૂબ જ મશહૂર છે અહીં વર્ષમાં દરેક સમયે સહેલાણીઓની ભીડ જમા થતી હોય છે, અને અહીં લોકો ખુબ જ એન્જોય કરતા પણ જોવા મળે છે. તમને જણાવી દઈએ કે ધર્મશાળા થી મેકલોડગંજ માત્ર પાંચ કિલોમીટર દૂર છે. અહીં રહેવા માટે ઘણી બધી સરસ હોટલ છે અને ફરવા માટે ખૂબ જ સુંદર જગ્યાઓ પણ છે, અહીં તમે ટ્રેકિંગ કેમ્પિંગ જેવી એડવેન્ચર એક્ટિવિટી પણ મજા લઈ શકો છો.

સિક્કિમ

સિક્કિમ ફરવા જવા માટે જુલાઈ મહિનો ખૂબ જ સારો સમય છે. ઉત્તર પૂર્વના દરેક સાત રાજ્યો માંથી એક સિક્કિમ ખૂબ જ ફેમસ જગ્યા છે, અને અહીં દર વર્ષે ઘણી બધી માત્રામાં પર્યટકોની ભીડ પણ જોવા મળે છે. અહીં તમે જ્યારે પણ આવો ત્યારે નાથુલા, ચાઈના બોર્ડર, રૂમટેક મોનેસ્ટ્રીના અદભૂત નજારા નો આનંદ માણી શકો છો. તે સિવાય તમે અહીં લાચુંગ અને યુમથાંગ ઘાટીનો સુંદર નજારો નિહાળી શકો છો અને તેની સાથે જ સિક્કિમની તિસ્તા નદી રિવર રાફ્ટિંગ માટે ખૂબ જ અદભુત છે.

શિમલા

જેવી ગરમીની ઋતુ શરૂ થઈ જાય છે ત્યારે સૌથી વધુ લોકો શિમલા તરફ ફરવા જતા જોવા મળે છે. સીમલા નો મોલ રોડ, ક્રાઈસ્ટ ચર્ચ, કુફરી, ચેઈલ, નારકંડા, તાતા પાણી માટે ખૂબ પ્રખ્યાત છે. અહીં તમે લોકલ માર્કેટમાં જઈને પણ ખરીદારી કરી શકો છો, તે સિવાય સિમલામાં ઊંચા પહાડ ઉપર આવેલ ઝાખું મંદિરના પણ દર્શન કરી શકો છો. અહીં હનુમાનજીની ૧૦૮ ફૂટ ઉંચી પ્રતિમા સ્થાપિત છે જે ખૂબ જ મનોરમ્ય દ્રશ્ય ઊભું કરે છે.

મેઘાલય

દર વર્ષે દેશના જ લોકો નહીં પરંતુ વિદેશથી પણ આ જગ્યા ઉપર ફરવા માટે આવે છે. મેઘાલયના વરસાદનો નજારો આપણા મન માટે ખૂબ જ ખાસ છે. એશિયાનું સૌથી ચોખ્ખું ગામ મોલિનનોંગ અને મોસીનરામ, પૃથ્વી પરનો સૌથી ભીનો વિસ્તાર પણ મેઘાલયમાં છે. અહીં તમને પ્રકૃતિના ઘણા બધા અદભૂત નજારા જોવા મળશે અને જેનાથી પર્યટક તેના પ્રત્યે વધુ આકર્ષિત થાય છે.

અલમોડા

અલમોડા ઉત્તરાખંડનો એક જિલ્લો છે અહિં તમને પ્રકૃતિનો એક અલગ જ પ્રકારનો નજારો જોવા મળશે. દિલ્હીથી અલમોડા ૩૫૦ કિલોમીટર દૂર છે, અહીં તમારે ઉનાળામાં ફરવા માટે ઘણી બધી સંખ્યામાં પર્યટક આવે છે અને અહીંના મનોરમ્ય નજારા નો આનંદ માણે છે. અહીં તમે ખૂબ જ ઓછા પૈસામાં એક સારી રીતે પ્લાન કરી શકો છો અને અલમોડા માં જાગેશ્વર મંદિર, નંદાદેવી મંદિર, કસાર દેવી મંદિર અને સ્વામી વિવેકાનંદ મંદિર, જોવાલાયક દર્શનીય સ્થળ છે.

લેન્સડાઉન

જો તમને પહાડની જગ્યા ખૂબ જ પસંદ છે તો તમે શહેરના અવાજથી દૂર લેન્સડાઉન માં શાંતિની પળ વિતાવી શકો છો. ઉત્તરાખંડથી લેન્સડાઉન ની સૌથી સારી જગ્યા તમને બીજે ક્યાંય મળી શકતી નથી, અહીં ઘણા બધા જુના મંદિર અને પ્રકૃતિના સુંદર નજારા તમને જોવા મળી શકશે. અને અહીંની ખૂબ જ સુંદર ખીણોઆ જગ્યાને જોવા માટે પર્યટકોને ખેંચી લાવે છે.

શ્રી ભગવતભાઈ એમ. શાહનો પરિચય

શ્રી ભગવતભાઈ એમ. શાહ કઠલાલ ભાનેર ૨૬૨ના એકડાના છે. તેમનો જન્મ તા.૧૪-૧-૧૯૪૫ના રોજ ભાનેર મુકામે થયો હતો. સરદાર પટેલ યુનિવર્સિટી દ્વારા કોમર્સ ગ્રેજ્યુએટ (અંગ્રેજી મિડીયમમાં) તથા પછી કાયદાના પુસ્તકોનું નાના પાયે ખરીદ-વેચાણ શરૂ કર્યું. સને ૧૯૯૬માં પુસ્તકોના પ્રકાશન ક્ષેત્રે ઝંપલાવ્યું. અત્યાર સુધીમાં આશરે ૪૭૦થી પણ વધુ પુસ્તકો (ઈન્કમટેક્ષ + સેલ્સ ટેક્ષ તથા અન્ય કાયદાના)નું પ્રકાશન કરેલ છે. છેલ્લા ૨૬ વર્ષથી ઈન્કમટેક્ષ, વેટ, એક્સાઈઝ, સર્વિસ ટેક્સ, કન્ઝયુમર પ્રોટેક્શન તથા અન્ય કાયદાની માહિતી આપતા એક માત્ર ગુજરાતી માસિક ‘‘ટેક્ષ રીપોર્ટર’’ નું પ્રકાશન કાર્ય ચાલુ કર્યું અને ચીફ એડિટર તરીકે સેવાઓ આપી રહ્યા છે. હાલમાં તેઓ ‘‘કર્ણાવતી લો હાઉસ’’ તથા ‘‘ટેક્ષ રીપોર્ટર’’ની માલિકી ધરાવે છે.

શ્રી ભગવતભાઈ હાલમાં નીચે મુજબ વિવિધ સંસ્થાઓમાં સેવાઓ આપી રહ્યા છે.

કાયમી ટ્રસ્ટી	સુભારતી પ્રાર્થના ભવન - અમદાવાદ
ટ્રસ્ટી	શ્રી સમસ્ત ખડાયતા કેળવણી મંડળ
ટ્રસ્ટી	શ્રી કોટીયર્ક સર્વોદય સમાજ - મણિનગર
ટ્રસ્ટી	શ્રી જે.જે.કાચવાળા ઉચ્ચત્તર કેળવણી મંડળ
ટ્રસ્ટી	શ્રી સમસ્ત ખડાયતા સુરક્ષા ટ્રસ્ટ - અંકલેશ્વર
ટ્રસ્ટી	ભગત ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ - વડોદરા
ટ્રસ્ટી	શ્રી ૨૬૨ એકડા ખડાયતા બંધુ સમાજ
સહાયક ટ્રસ્ટી	શ્રી ખડાયતા સમાજ સુરક્ષા મંડળ - વડોદરા
ડિરેક્ટર	હરિઓમ ક્રેડિટ સોસાયટી

ભૂતપૂર્વ ટ્રસ્ટી - જનતા ચેરીટેબલ સોસાયટી - અમદાવાદ
ભૂતપૂર્વ ટ્રસ્ટી - વલ્લભ વિઠ્ઠલ સંસ્થા - અમદાવાદ
ભૂતપૂર્વ ટ્રસ્ટી - સમસ્ત ખડાયતા મેરેજ બ્યુરો - અમદાવાદ
ભૂતપૂર્વ પ્રમુખ - શ્રી સમસ્ત ખડાયતા કેળવણી મંડળ
ભૂતપૂર્વ પ્રમુખ - શ્રી ખડાયતા જ્યોતિ પ્રકાશન સોસાયટી
ભૂતપૂર્વ પ્રમુખ : શ્રી ખડાયતા સેવા સમાજ - અમદાવાદ
ભૂ.પ્ર. : શ્રી ગિરિજાલક્ષ્મી ખડાયતા મહિલા મંદર (છાત્રાલય)
ભૂતપૂર્વ પ્રમુખ : શ્રી ખડાયતા વિદ્યાર્થી સહાયક સ. મંડળી
ભૂતપૂર્વ ઉપપ્રમુખ : શ્રી સી.કે. ખડાયતા છાત્રાલય - અ'વાદ
ભૂતપૂર્વ ઉપપ્રમુખ : શ્રી પી.આર.શાહ ખડાયતા ભુવન
ભૂતપૂર્વ ઉપપ્રમુખ : શ્રી કોટીયર્ક ખડાયતા સમિતિ - મહુડી

❖ અધ્યક્ષ ❖
શ્રી ખડાયતા વિદ્યાર્થી સહાયક સહકારી મંડળી

❖ પ્રમુખ ❖
ભારત વિકાસ પરિષદ - પાલડી શાખા
❖
સિનિયર સિટીઝન કઠલાલ ભાનેર ૨૯૨ એકડા
❖
શ્રી ભાનેર ખડાયતા સમાજ

❖ માનદ્ પ્રતિનિધિ ❖
‘‘વૈષ્ણવ પરિવાર’’ અને ‘‘બાલપુષ્ટી’’
હરસાનીજી પબ્લિક ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ - મહેસાણા

❖ ઉપપ્રમુખ ❖
સીનીયર સીટીઝન - જવાહરચોક, મણિનગર
શ્રી ૨૯૨ એકડા કેળવણી મંડળ

❖ કારોબારી સભ્ય ❖
શ્રી ખડાયતા ભુવન - નાથદ્વારા
સમસ્ત ખડાયતા મેરેજ બ્યુરો - અમદાવાદ
શ્રી ખડાયતા પરીષદની એડવાઈઝરી બોર્ડ
કમળા લક્ષ્મી સ્ત્રી ઉદ્યોગ શાળા
શ્રી ૨૬૨ એકડા રાહત ફંડ
શ્રી લક્ષ્મીનારાયણ ખડાયતા વણિક ટ્રસ્ટ (ભંડોળ સમિતિ) - વડોદરા
શ્રી સમસ્ત વૈષ્ણવ વણિક પરિવાર - સમગ્ર ગુજરાત
શ્રી ખડાયતા સમાજ - ડાકોર (એડવાઈઝરી બોર્ડ)

જુલાઈ તથા ઓગસ્ટ - ૨૦૦૯માં ‘ખડાયતા જ્યોતિ’ના પોસ્ટના લાઈસન્સનો વિકટ પ્રશ્ન ઉભો થયો હતો અને તેથી જુલાઈ તથા ઓગસ્ટ ૨૦૦૯ના અંકો કુરીયર દ્વારા મોકલવામાં આવેલ હતા અને જેના માટે બે મહિનામાં મોકલવાનો ખર્ચ અસહ્ય વધી ગયો હતો. પોતાની ફરજ સમજી પોસ્ટ ખાતાના લાઈસન્સ મેળવવા ખૂબ જ ઊંડો રસ લઈ ચાર વખત દિલ્હી જઈને પોતાના અંગત સંબંધોને લીધે આર.એન.આઈ. ડિપાર્ટમેન્ટ (ધી રજીસ્ટ્રાર ઓફ ન્યુઝપેપર્સ ફોર ઈન્ડિયા - દિલ્હી)માંથી પરમેનન્ટ લાઈસન્સ લાવી આપી સમાજ પ્રત્યે અને વિશેષ તો ‘‘ખડાયતા જ્યોતિ’’ પ્રત્યે પોતાની ઉત્કૃષ્ટ જવાબદારી નિભાવી છે.

સને ૨૦૧૧ના વર્ષમાં ખડાયતા કેળવણી મંડળમાં સાડા અગિયાર મહિના પ્રમુખપદે રહીને ડોનેશન તથા લોન રીકવરી મળી કુલ રૂા. ૩૧,૭૭,૭૬૨/- જેટલી માતબર રકમ મેળવી. જે કેળવણી મંડળની સ્થાપનાથી ૨૦૧૧ સુધીના ૯૫ વર્ષના ઈતિહાસમાં હાઈએસ્ટ રકમ છે. શ્રી ગિરીજાલક્ષ્મી ખડાયતા મહિલા મંદિરમાં પ્રમુખ તરીકે કાર્યરત રહી, સંસ્થાને રૂા. ૯,૯૦,૦૦૦/- નું ડોનેશન જ્ઞાતિજનો પાસેથી મેળવી આપ્યું છે.

ખડાયતા જ્ઞાતિ તરફ પોતાની ફરજ સમજી સી.કે.ખડાયતા હોસ્ટેલમાં, સુભારતી પ્રાર્થના ભવન અને પાર્ટી પ્લોટમાં, મણિલાલ ગાંધી વાન પ્રસ્થાશ્રમમાં, કેળવણી મંડળમાં, શ્રી કોટયર્ક મંદિરમાં, મથુરામાં શ્રી ખડાયતા ભુવનમાં, શ્રીનાથ દ્વારા ખડાયતા ભુવન - શ્રીનાથજીમાં, શ્રી સમસ્ત ખડાયતા મેરેજ બ્યુરો, શ્રી ગિરીજાલક્ષ્મી મહિલા મંદિર, શ્રી ખડાયતા પરિષદ, શ્રી ખડાયતા કલ્ચરલ અને ક્રિએટીવ ગ્રુપમાં, ફાર્મસી કોલેજ માટે, જે.જે.કાચવાળા હાયર એજ્યુકેશન ટ્રસ્ટ, ૨૬૨ના એકડામાં, શ્રી ગોકુલનાથજી મંદિર - શાહપુરમાં તથા શ્રી વલ્લભધામ હવેલી - મણિનગર, અમદાવાદમાં વિવિધ રીતે પોતાનું આર્થિક અનુદાન આપેલ છે.

શ્રી ભગવતભાઈ શાહે તેમના ધર્મપત્ની ઉષાબેન સાથે સને ૧૯૯૯માં વ્રજની લીલી પરિક્રમા સજેડે આનંદ ઉલ્લાસથી પૂર્ણ કરી અને બીજી પરિક્રમા માટે સને ૨૦૦૨માં જોડાયા. કમનસીબે પરિક્રમાં કરતાં કરતાં તા.૨૪-૯-૨૦૦૨ના રોજ મથુરામાં તેમના ધર્મપત્ની ઉષાબેન શ્રીજી ચરણ પામ્યા. તેમનો ધાર્મિક પરોપકારી, નિખાલસ અને મિલનસાર સ્વભાવ, કૌટુંબિક ભાવના, પારિવારિક લાગણીનો સદાય આજે સૌ કોઈને અહેસાસ થાય છે.

ઓફિસ : ૧૦૧, નારાયણ ચેમ્બર્સ, નહેરૂ બ્રિજ કોર્નર, આશ્રમ રોડ, અમદાવાદ - ૯.
રહેઠાણ : ૧૦૨, કેસર હાર્મની, રામકૃષ્ણ સોસાયટી, શિવાલીક પ્લાઝાની સામે, પાંજરાપોળ ચાર રસ્તા, આઈ.આઈ.એમ. રોડ,
આંબાવાડી, અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૧૫ ● મોબાઈલ : ૯૮૨૪૦ ૬૫૭૯૩.

કેરીથી વધુ ચમત્કારિક છે કેરીની ગોટલી, તેને ભૂલથી પણ ન ફેંકી દેતા જાણો કેરીની ગોટલીના અદભુત ફાયદા??

કેરી એક એવું ફળ છે જેનું સેવન કરવું દરેક વ્યક્તિને ખૂબ જ પસંદ છે. પછી ભલે તે નાના બાળક હોય કે પછી મોટા, અને કદાચ એ જ કારણ છે કે કેરીને ફળોનો રાજા કહેવામાં આવે છે, અને કેરી ફાઈબરથી ભરપૂર હોય છે. કેરીનું સેવન કરવાથી સ્વાસ્થ્યને ઘણા બધા લાભ થાય છે. લગભગ લોકો કેરી ખાઈને તેની ગોટલી ફેંકી દે છે પરંતુ શું તમે જાણો છો કે કેરીની સાથે સાથે તેની ગોટલી માં પણ ઘણા બધા ફાયદા છુપાયેલા છે? કેરીની ગોટલી સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત ઘણી બધી સમસ્યાઓને ઠીક કરવા માટે ખૂબ જ ફાયદાકારક સાબિત થાય છે. જાણીએ કેરીની ગોટલીના ફાયદા.

ઝાડા જેવી સમસ્યાને રોકવામાં મદદરૂપ

ઝાડા જેવી સમસ્યાને રોકવા માટે કેરીની ગોટલીને ચૂર્ણ સ્વરૂપે લેવાની સલાહ આપવામાં આવે છે. તેની માટે તમારે કેરીની ગોટલીને સારી રીતે સુકવીને પીસી લેવી પડશે, ત્યારબાદ તેનો પાઉડર થોડો કરકરો તૈયાર કરો, હવે આ ચૂર્ણને એક ગ્લાસ પાણીમાં ઉમેરો અને તેમાં થોડું મધ પણ ઉમેરી શકો છો, ત્યારબાદ તેનું સેવન કરો. એક જ વખતમાં એક ગ્રામ પાવડર થી વધુ સેવન ન કરો. ઝાડા ની સમસ્યા દૂર થઈ જશે.

કોલેસ્ટ્રોલના લેવલને ઘટાડે

કેરીની ગોટલી લોહી પરિભ્રમણ ને વધારો આપવા માટે ખૂબ જ જાણીતી છે, તેનાથી શરીરમાં કોલેસ્ટ્રોલ લેવલ ઓછું થાય છે. તમને જણાવી દઈએ કે કેરીની ગોટલીના પાવડરનો સેવન કરવાથી ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલના સ્તરને ઓછું કરી શકાય છે અને તેની સાથે જ શરીરમાં બ્લડ સુગરના સ્તરને નિયંત્રિત કરવાનું પણ કામ કરે છે.

પાચનશક્તિ વધારે

જે લોકોને એસીડીટીની સમસ્યા રહે છે તેમની માટે કેરીની ગોટલીનું ચૂર્ણ ખૂબ જ ઘરેલુ ઉપચાર હોઈ શકે છે. કેરીની ગોટલી ફેનોલ અને ફેનોલિક યોગિક થી ભરેલી હોય છે. જે પાચનમાં સહાયતા કરવાનું કામ કરે છે. તે એન્ટીઓક્સીડેન્ટ હોવાના કારણે તેના પાવડર નું સેવન પણ શરીરના ઝેરી પદાર્થો બહાર કાઢવા માટે મદદરૂપ સાબિત થાય છે.

નોંધઃ સલાહ સહિત આ સામગ્રી માત્ર સામાન્ય જાણકારી પ્રદાન કરે છે તે કોઈપણ પ્રકારના યોગ્ય ચિકિત્સા નો વિકલ્પ નથી વધુ જાણકારી માટે હંમેશા કોઈ વિશેષજ્ઞ અથવા તમારા ડૉક્ટર થી પરામર્શ કરો.

સદ્ગુણ 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

હવાને શુદ્ધ કરવાની સાથે ઓક્સિજન પણ વધુ ઉત્પન્ન કરે છે ૧૪ ઇન્ડોર પ્લાન્ટ

એમ કહેવું બિલકુલ ખોટું નથી કે છોડ જીવનનો પર્યાયવાચી છે કારણ કે જીવન છોડ વિના શક્ય નથી. બધા છોડની પોતાની વિશેષતાઓ હોય છે, કેટલાકનો ઉપયોગ આપણે ઔષધીય હેતુઓ માટે કરીએ છીએ અને કેટલાક તેમના હવા શુદ્ધ કરવાના ગુણ માટે જાણીતા છે. આ લેખમાં આવા છોડ વિશે જણાવવામાં આવ્યું છે જે તેમના હવા શુદ્ધિકરણ ગુણધર્મો માટે જાણીતા છે.

રાત્રે સૌથી વધુ ઓક્સિજન ઉત્પન્ન કરતા ઇન્ડોર પ્લાન્ટ્સ

દરેક છોડ ઓક્સિજન ઉત્પન્ન કરે છે પરંતુ કેટલાક ઓછા પ્રમાણમાં અને કેટલાક વધુ પ્રમાણમાં. કેટલાક છોડ દિવસ અને રાત્રે બંને સમયે ઓક્સિજન ઉત્પન્ન કરે છે. પ્રકાશની હાજરીમાં કાર્બન ડાયોક્સાઇડના શોષણથી ઓક્સિજન ઉત્પન્ન થાય છે. પરંતુ કેટલાક છોડ એવા છે જે ઘણા હાનિકારક વાયુઓને શોષી લે છે અને ઘણા કલાકો સુધી આપણા માટે ઓક્સિજન ઉત્પન્ન કરે છે. ચાલો જાણીએ આવા જ કેટલાક છોડ વિશે.

૧.સ્નેક પ્લાન્ટ – સારા સ્વાસ્થ્ય માટે સારા ભોજનની સાથે પર્યાવરણ અને સ્વચ્છ હવા પણ જરૂરી છે. અને આજકાલ વાયુ પ્રદૂષણ એ એક સામાન્ય સમસ્યા છે અને આપણે બધા તેની સામે ઝઝુમી રહ્યા છીએ. તે એક ઈન્ડોર પ્લાન્ટ છે જે હવાને શુદ્ધ કરવામાં ખૂબ મદદરૂપ થાય છે. દ્ગછજીછના એક રિપોર્ટ મુજબ, તે હવામાંથી ઝાયલીન, ફોર્માલ્ડીહાઈડ, ટોલ્યુઈન અને નાઈટ્રોજન ઓક્સાઈડને શુદ્ધ કરે છે. નાસાએ તેના અવકાશયાત્રીઓ માટે આ છોડનો ઉપયોગ કર્યો હતો જેથી તેઓ અંતરિક્ષમાં તાજી હવા મેળવી શકે.

તેની વિશેષતા એ છે કે તે રાત્રે પણ ઓક્સિજન ઉત્પન્ન કરે છે, જે બીજા છોડની સરખામણીએ વધુ છે, તેથી તેને વાયુ સાફ કરવા માટે આદર્શ માનવામાં આવે છે. તમે આને કાર્યસ્થળ પર, ઘરે કે જાહેર સ્થળોએ જોઈ શકો છો, જે હવામાંથી પ્રદૂષણનું પ્રમાણ ઘટાડે છે અને પ્રદૂષણને કારણે થતી કોઈપણ પ્રકારની બળતરા, એલર્જી, ઉબકા જેવી સમસ્યાઓ રોકે છે.

તેને ચાઈનીઝ વાસ્તુ જેને ફેંગશુઈ કહેવામાં આવે છે તે મુજબ પણ તેને શુભ માનવામાં આવે છે. તમે તેને દક્ષિણ કે પૂર્વ દિશામાં પણ રાખી શકો છો. આ છોડ તમારા ઘરને જોવા માટે આકર્ષક, સારા સ્વાસ્થ્ય, સકારાત્મક શક્તિઓ વગેરેને આકર્ષિત કરે છે.

૨. એરેકા પામ – આ છોડ તેના હવા શુદ્ધ કરવાના ગુણ માટે ખૂબ જ જાણીતો છે, આ ઉપરાંત તે જોવામાં પણ ખૂબ જ સુંદર છે.

આજકાલ મોટાભાગના લોકો છઝ ચાલવાને કારણે પોતાના રૂમને સંપૂર્ણ રીતે બંધ કરી દે છે, જેના કારણે કુદરતી હવા કોઈપણ રીતે અંદર આવતી નથી. આ સમસ્યાના ઉકેલ રૂપે મોટાભાગના લોકો આ છોડને તેમના રૂમમાં ઉગાડે છે જે હવામાંથી અશુદ્ધિઓ દૂર કરે છે અને તમને સ્વચ્છ અને તાજી હવા પ્રદાન કરે છે.

આ છોડનું આયુષ્ય ૧૦ વર્ષ છે. તે હવામાંથી એસીટોન, ટોલ્યુનિ જેવા ઝેરી પદાર્થોને દૂર કરવા માટે જાણીતું છે, આ દરેક ગેસ તમારા ફેફસાં માટે ખૂબ જ હાનિકારક છે અને એવું પણ માનવામાં આવે છે કે તે નાના બાળકોની તંત્રિકા પ્રણાલીના વિકાસમાં અત્યંત મદદરૂપ છે. તેથી, જો તમે તાજી હવાનો આનંદ માણવા ઈચ્છો છો તો તમારા ઘરોમાં આ છોડ ચોક્કસપણે લગાવો.

૩. સિંગોનિયમ – એવું માનવામાં આવે છે કે તેઓ ખૂબ જ શક્તિશાળી છે અને ભાગ્યે જ મૃત્યુ પામે છે. તેઓ નેફ્થાઈટિસ, ગૂસફૂટ, સિંગોનિયમ પોડોફાઈલમ વગેરે નામોથી પણ ઓળખાય છે અને તે એક સારો ઈન્ડોર પ્લાન્ટ છે જેને લોકો તાજી હવાની સાથે સાથે સારા ભાગ્ય માટે પણ ઘરમાં રાખવાનું પસંદ કરે છે.

તે દરેક પ્રકારની સકારાત્મક ઉર્જાને આકર્ષે છે અને તમારા ઘરથી દરેક પ્રકારના તણાવ અને ચિંતાને દૂર રાખે છે. તે દરેક પ્રકારની હવાની અશુદ્ધિઓને દૂર કરે છે અને શુદ્ધ હવા પ્રદાન કરે છે. તેઓ હવામાંથી ટોલ્યુની, બેન્ઝીન જેવી ઝેરી અશુદ્ધિઓ દૂર કરે છે. તેને રાખતી વખતે ધ્યાનમાં રાખો કે તેને સીધા સૂર્યપ્રકાશમાં ન રાખો, નહીં તો તે સુકાઈ જશે.

૪. ક્રોટોન – તે એક એવો છોડ છે જે ખાસ કરીને શણગાર માટે જાણીતો છે. તે ઘણા રંગો જેવા કે લાલ, પીળો, નારંગી, વગેરે રંગોમાં ઉપલબ્ધ છે અને તેના મોહક રંગોને કારણે ખૂબ જ આકર્ષક લાગે છે. એવું માનવામાં આવે છે કે તેને તમારા બેડરૂમમાં રાખવાથી ઘરમાં સકારાત્મક ઉર્જા આવે છે. તેને ઘરમાં કે કોઈપણ જગ્યાએ રાખતી વખતે આ વાતનું ધ્યાન રાખો કે તેને એક જ જગ્યાએ રાખો, તેની જગ્યા વારંવાર ન બદલો, તેનાથી તેના પાંદડા ખરી શકે છે.

તેમની પાસે હવાને શુદ્ધ કરવાની અદભૂત ક્ષમતા છે અને તે હવામાં રહેલ દરેક પ્રકારના હાનિકારક તત્વોને શોષી લે છે અને તાજી હવા આપે છે. તેથી, જો તમે ઈન્ડોર પ્લાન્ટ લેવાનું વિચારી રહ્યા છો, તો આ તમારા માટે એક સારો વિકલ્પ છે.

૫.મની પ્લાન્ટ – આ એક એવો છોડ છે જેને બાળકો અને વડીલો દરેક લોકો ઓળખે છે અને તેનું કારણ કદાચ તેનું નામ પણ છે,જેને વાંચીને

• 'જયશ્રીકૃષ્ણ' પાક્ષિક તંત્રી - જગદીશભાઇ શાહની શુભેચ્છા •

એવું લાગે છે કે તેના પર પૈસા ઉગશે પણ તે માત્ર નામ છે. તમે તેને સરળતાથી લોકોના ઘરોમાં જોઈ શકો છો અને તેના અન્ય ઘણા નામો છે જેમ કે એપિપ્રેમનમ ઓરિયમ, ડેવિલ્સ આઈવી, ગોલ્ડન પોથોસ તેમજ બીજા ઘણા. તે સદાબહાર છોડ છે અને તેના પાંદડા હાર્ટ શેપના હોય છે, જે જોવામાં ખૂબ જ આકર્ષક હોય છે.

તેને હવામાંથી વિવિધ પ્રકારની અશુદ્ધિઓ દૂર કરવા માટે પણ જાણવામાં આવે છે. તેમની પાસે વધુ ઓક્સિજન ઉત્પન્ન કરવાની અદભૂત ક્ષમતા પણ છે. ફેંગશુઈ અનુસાર, તે તમારા ઘરમાં સૌભાગ્ય પણ લાવે છે. એવું જાણવા મળ્યું છે કે તે તણાવ અને અનિદ્રાને દૂર કરવામાં પણ મદદરૂપ છે.

૬.ચાઈનીઝ એવરગ્રીન – આ છોડને ખૂબ જ મજબૂત છોડ તરીકે ચિહ્નિત કરેલ છે કારણ કે તેને વધુ કાળજીની જરૂર નથી. તે એક ઈન્ડોર પ્લાન્ટ છે અને કોઈપણ પરિસ્થિતિમાં તે જીવંત રહી શકે છે. તેના મોટા અને લીલા પાંદડા ખૂબ જ આકર્ષક લાગે છે તેમજ તેની હવા શુદ્ધ કરવાની ગુણધર્મ પણ ઘણા રોગોને દૂર કરે છે. તે હવામાંથી ફોર્માલ્ડીહાઈડ, કાર્બન મોનોક્સાઈડ, બેન્ઝીન જેવા હાનિકારક પદાર્થોને દૂર કરે છે અને ખૂબ જ તાજી હવા આપે છે.

જ્યારે આપણે શુદ્ધ વાતાવરણમાં શ્વાસ લઈએ છીએ ત્યારે તે આપણો મૂડ બદલી નાખે છે અને સારો અનુભવ થાય છે, તેનાથી તણાવ પણ ઓછો થાય છે. તેને વધુ સૂર્યપ્રકાશની જરૂર નથી હોતી, વધુમાં તેમને વધુ પાણી, ખાતર વગેરેની પણ જરૂર નથી હોતી.

૭. ડ્રેકેના ફ્રેગ્રેન્સ – ડ્રેકેના તેના આકર્ષક દેખાવ માટે જાણીતો છે અને તેને **NASA** દ્વારા સૌથી વધુ ઓક્સિજન ઉત્પન્ન કરનાર પ્લાન્ટ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. તે હવામાંથી ૮૦% જેટલી અશુદ્ધિઓને શુદ્ધ કરી શકે છે જેથી તમારા ઘરની હવા સ્વચ્છ અને તાજી રહે. દૂષિત હવાને કારણે શ્વસન અને કિડનીના રોગોનું જોખમ વધારે રહે છે, આ દરેક માટે આ છોડ ખૂબ જ ફાયદાકારક હોય છે.

શુદ્ધ હવામાં ભેજ હોય છે અને તેનાથી તમારા ઘરનું તાપમાન ઠંડુ રહે છે, તે ઘણા હાનિકારક વાયુઓ જેવા કે, બેન્ઝીન, ટ્રાઈક્લોરોઈથીલીન, કાર્બન ડાયોક્સાઈડ વગેરેના સારા શોષક છે.

૮. સ્પાઈડર પ્લાન્ટ – આ છોડ તે ખાસ ઈન્ડોર પ્લાન્ટ્સમાંથી એક છે જે હવામાંથી કાર્બનની અશુદ્ધિઓને દૂર કરે છે અને તમારા ઘરમાં એક પ્રાકૃતિક હવા શુદ્ધિકરણ તરીકે કામ કરે છે. **NASA** એ ૮૦ના દાયકામાં જ આ છોડના હવા શુદ્ધ કરવાના ગુણને સાબિત કર્યા હતા.

જેમ કે આપણે જાણીએ છીએ કે આપણા રૂમની હવા બહારની હવાની સરખામણીએ વધુ પ્રદૂષિત હોય છે, અને આવી સ્થિતિમાં તેને દૂર કરવા માટે તમારી પાસે હવા શુધ્ધ કરવાનું યંત્ર હોવું જોઈએ. તેનાથી બેસ્ટ એ છે કે તમે કુદરતી હવા શુદ્ધિકરણ અપનાવો અને તમારા ઘરોમાં આવા ઈન્ડોર પ્લાન્ટ લગાવો. તે ખૂબ જ સરળતાથી ઉગાડવામા આવે છે અને તેમની સંભાળમાં વધારે સમસ્યા પણ નથી હોતી.

૯. એલોવેરા – આ એક શક્તિશાળી છોડ છે જેના ઘણા ફાયદાઓ છે. તેમાં ઘણા ગુણો છે જેમ કે તેની અંદર એક પ્રકારનું જેલ હોય છે, જેનાથી ત્વચા સંબંધિત તમામ પ્રકારની વિકૃતિઓ દૂર કરી શકાય છે. દાઝ, કાપ વગેરે પર તેનું જેલ ખૂબ અસરકારક રહે છે. આ દરેક ઉપરાંત છોડનો ઉપયોગ હવાને શુદ્ધ કરવા માટે પણ થાય છે. દ્ગછજીછ ના અહેવાલ મુજબ, તેમા હવાને શુદ્ધ કરવાની ઉત્તમ શક્તિ હોય છે અને તેઓ આ પ્લાન્ટનો ઉપયોગ તેમના અંતરિક્ષ યાત્રીઓને સ્વચ્છ હવા આપવા માટે પણ કરે છે.

એલોવેરા હવામાંથી કાર્બનિક સંયોજનો દૂર કરે છે અને તેમાં રહેલ કાર્બન ડાયોક્સાઈડને શોષી લે છે અને પુષ્કળ માત્રામાં ઓક્સિજન પ્રદાન કરે છે.

૧૦. ઇંગ્લિશ ઇવી – તે હેડેરા હેલિક્સના નામે પણ ઓળખાય છે, તે તમારા બગીચા અથવા બાલ્કનીના શણગાર માટે ખૂબ જ ઉપયોગી છે. તે ઘરમાં ભેજ થવા દેતું નથી અને હવાને શુદ્ધ કરવાના તેના ગુણધર્મો માટે પણ જાણીતું છે. આ અસાધારણ ગુણધર્મો ધરાવતો સાધારણ છોડ છે. તેને ચોક્કસ અજમાવો અને તે તમને નિરાશ નહીં કરે.

૧૧.લેડી પામ – આ સૌથી આકર્ષક શો પ્લાન્ટ માથી એક છે જેને તમે હોટલ, જાહેર સ્થળો, બગીચાઓમાં ચોક્કસ જોયા જ હશે. તેમના પાન પીંછા જેવા હોય છે અને દેખાવમાં ખૂબ જ મજબૂત હોય છે.

તે હવામાંથી ફોર્માલ્ડીહાઈડ અને એમોનિયા જેવા તત્વોને દૂર કરવામાં મદદરૂપ છે અને તમારી આસપાસની હવાની ગુણવત્તામાં પણ સુધારો કરે છે. હવામાં ફોર્માલ્ડિહાઇડની હાજરીથી કેન્સર જેવી જીવલેણ બીમારીઓ થઈ શકે છે, પરંતુ લેડી પામ આ પ્રકારના ગેસોને સરળતાથી શોષી લે છે. તમે તેને સરળતાથી તમારા ઘરમાં પણ રાખી શકો છો.

૧૨. પાથિફાઈલમ – છોડમાં રહેલો ઘેરો લીલો રંગ પોતાની સાથે સકારાત્મક ઉર્જા લાવે છે અને છોડના કેટલાક ગુણોને લીધે તે આપોઆપ મહત્વ વધારી દે છે. તેમાં હવાને શુદ્ધ કરવાના વિશેષ ગુણો પણ હોય છે.

આ છોડ હવામાંથી ટ્રાઈક્લોરોઈથીલીન, બેન્ઝીન, ઝાયલીન, ફોર્માલ્ડીહાઇડ, ટોલ્યુનિ અને એમોનિયા જેવી અશુદ્ધિઓને દૂર કરવામાં મદદ કરે છે. તમે તેને તમારા ઘરમાં સજાવી શકો છો અને તે તમારા ડ્રોઈંગ રૂમને ખૂબ જ આકર્ષક બનાવે છે.

૧૩.બોસ્ટન ફર્ન – સામાન્ય રીતે છોડ દિવસ દરમિયાન પ્રકાશસંશ્લેષણ કરે છે, સૂર્યપ્રકાશની હાજરીમાં તેઓ કાર્બન ડાયોક્સાઇડને શોષી લે છે અને ઓક્સિજન છોડે છે. બોસ્ટન ફર્ન સૌથી લોકપ્રિય શો પ્લાન્ટ્સમાથી એક છે. તેઓ બેન્ઝીન અને ફોર્માલ્ડીહાઈડના સારા શોષક છે અને આવા ગેસ તમારા ઘરમાં સરળતાથી મળી જાય છે.

કેટલીકવાર આ હાનિકારક વાયુઓનો મુખ્ય સ્રોત પ્લાસ્ટિક, સિગારેટ વગેરેનો ધુમાડો હોય છે. બોસ્ટન ફર્નને તેમના હવા શુદ્ધ કરવાના ગુણ માટે પણ ઓળખવામાં આવે છે, તેને સૂર્યપ્રકાશના સીધા સંપર્કમા લાવવાની જરૂર નથી અને તે સરળતાથી રૂમની અંદર પણ ઉગી શકે છે.ફક્ત એક બાબતનું હંમેશા ધ્યાન રાખવું કે તેમના મૂળમાં ભેજ હોય બાકી તેમની સંભાળ રાખવી પણ ખૂબ જ સરળ છે.

૧૪. વીપિંગ ફિગ- દક્ષિણ એશિયાના મુલથી જન્મેલા વીપિંગ ફિગ અત્યંત સંવેદનશીલ હોય છે અને તે સરળતાથી તેમના સ્થાનમાં પરિવર્તન કે પ્રકાશમાં વધઘટ થવા, નાઈટ્રોજનની ઉણપ વગેરેથી પ્રભાવિત થાય છે. અનિયમિત પાણી પુરવઠો પણ તેમને અસર કરે છે, તેથી તેમની યોગ્ય કાળજી જરૂરી છે. આટલી સાવધાની રાખવાથી તમને શું મળે છે? તેમાં હવાને શુદ્ધ રાખવાની અદભૂત ક્ષમતા હોય છે જે તમારા ઘરમાંથી બેન્ઝીન, ઝાયલીન વગેરે જેવા ઝેરી વાયુઓને દૂર કરવામાં મદદરૂપ થાય છે.

હવાને શુદ્ધ કરવા ઉપરાંત, તે તેની સાથે કેટલાક ઔષધીય ગુણધર્મો પણ ધરાવે છે અને તેના પાન કોઈપણ પ્રકારના ઘા કે કાપને સારું કરવામાં નિપુણ હોય છે.

નિષ્કર્ષ – છોડ સૌથી ઉત્તમ હવાના શોધક હોય છે,તેમને માત્ર થોડું પાણી અને કાળજીની જરૂર છે. વાસ્તુ અને ફેંગશુઈ અનુસાર પણ છોડ ખૂબ જ શુભ હોય છે અને તે ઈલેક્ટ્રોનિક એર પ્યુરિફાયરને બદલે ખૂબ સસ્તા પણ હોય છે. લીલો રંગ આપણો મૂડ બદલી નાખે છે અને આપણને શાંતિ આપે છે. આવા સરસ લેખો વાંચવા માટે અમારી વેબસાઈટ વાંચતા રહો અને પોતે પણ સ્વસ્થ રહો અને બીજાને પણ સ્વસ્થ રાખો.

• શ્રીમતી ઉષાબેન કનુભાઇ શાહ (અમદાવાદ)ની શુભેચ્છા •

જીવનમાંથી હતાશા, નિરાશા દૂર કરી, કરો નવી શરૂઆત

શું તમે પણ જીવનમાં, કામમાં નિરાશા અનુભવો છો, તો એમાંથી બહાર નીકળો.

નિરાશા એક એવો શબ્દ છે જેનો અર્થ એવો થાય છે કે, જીવનનો એક એવો ભાગ જેમાં પોતાના જીવનની સમસ્યાઓને દૂર કરવા માટે પોતાની પાસે હિંમત ન હોવી. પરંતુ શું આ હકીકત માં સાચું છે ? જ્યારે જીવનમાં વિકટ પરિસ્થિતિ આવતી હોય છે તો આપણી સમક્ષ અનેક વિકલ્પ હોય છે. જેમ કે, જો તમે કોઈ સાપ કરડવા આવતો હોય તો, શું તમે ચૂપ રહીને એને જોયા કરો ? કે પછી ઝડપથી તેજ રફતાર સાથે ત્યાંથી ભાગશો ?

હકીકતમાં વ્યક્તિ પાસે પણ ઘણા વિકલ્પ હોય છે જેમકે તમે એના પર કોઈ પથ્થર ફેંકી શકતા હતા, અથવા તો તમારી પાસે જો લાકડી હોતી તો તમે એની મદદથી સાપને દૂર કરી શકતા અને જુઓ એ બન્ને વસ્તુ કામ ન કરતી તો પછી ત્યાંથી ભાગવું એ જ છેલ્લો રસ્તો હોય.

નિરાશા નો અર્થ કંઈક એવો કરી શકાય કે જ્યારે તમે જીવનમાં પોતાની નિઃસહાય અનુભવો છો અને કંઈ પણ કરી શકતા નથી, ત્યારે હતાશા ઘરે વળે છે. આવું ત્યારે જ થાય છે જ્યારે તમારી પાસે કોઈ વિકલ્પ રહેતો નથી આજ વસ્તુ મૃત્યુ સમાન બનતું હોય છે. કોઈપણ વ્યક્તિ ના હાથમાં જન્મ કે મૃત્યુ નિયંત્રિત નથી, પરંતુ તમે દુનિયાની વચ્ચે જેવી રીતે રહો છો, વિચારો છો, જીવનમાં આગળ વધો છો, એ આપણા ઉપર છે, આપણે જીવનમાં કેટલીક સમસ્યાઓનો સામનો કરવો પડે છે. પરંતુ હંમેશાં એક ઉકેલ પાછળ રહી જતા હોઈએ છે. જેને આપણે આપણી ચેતના અભાવના કારણે જોઈ શકતા નથી. આપણે નિરાશા હતાશા અનુભવવા લાગીએ છે.

નિરાશા એ શરીર, લાગણી અને વિચારોને અસર કરતી સમસ્યા છે. તે વ્યક્તિના ભૂખ, ઉંઘ અને તેના જીવન વિશેના ખ્યાલો ને અસર કરે છે. આ ફક્ત અમુક સમયે કે અમુક કલાકો સુધી રહેતી નિરાશા નથી કે, વ્યક્તિની અંગત નબળાઈ નથી. આ સમસ્યાનું સમાધાન કરવામાં ન આવે કે એની સારવાર ન મળે તો મહિનાઓ કે વર્ષો સુધી ચાલી શકે છે. ઘણી વખત મોટાભાગના લોકોને ખબર હોય છે કે, પોતે આ સમસ્યા કે આ રોગથી પીડાય છે, છતાં તેઓ તેનો ઉપચાર કે સારવાર કરતા નથી અને અકારણ વધુ પીડાતા રહે છે. હાલના સમયમાં નિરાશા એ બહુ મોટા પ્રમાણમાં જોવા મળે છે. એ કોઈપણ વ્યક્તિને, સ્ત્રી પુરુષ, બાળક, વૃદ્ધ, શિક્ષિત અશિક્ષિત, ગરીબ કે તવંગર અને થઈ શકે છે, પરંતુ મોટા ભાગે એની શરૂઆત ૨૦ થી ૫૦ વર્ષની ઉંમરે થાય છે.

જીવનમાં નિરાશા કે હતાશા એ મનની એક નકારાત્મક અવસ્થા છે. જે તમારી માનસિક શક્તિ, ઈચ્છાઓ અને મનોબળ નબળું પાડી દે છે. આ સંજોગોમાં અને સમયમાં તમને સારું લાગે એ માટે જરૂરી અને મનગમતી એવી બાબતોમાં તમારે મન પરોવવું જોઈએ. આ તમારા માટે અઘરું બની શકે છે, પરંતુ એ યાદ રાખવું કે આ લડત આપીને ફરીથી ઊભા થઈને નવી શરૂઆત કરવી એ પણ જરૂરી છે. માત્ર મન મક્કમ કરવાથી તે દૂર નથી થતું, પરંતુ મનોબળ મક્કમ કરીને એકઠું કરીને તેની સામે બાથ ભીડીને તમારે પોતાની જાતને ચોક્કસ મદદ કરવાની છે. તમને સારું લાગે એવી પરિસ્થિતિ સર્જાતા થોડો સમય લાગશે, પરંતુ એના માટે રોજ બરોજ નિયમિત પ્રયત્નશીલ રહેવું પડશે અને નાની-નાની હકારાત્મક વાતોને ધ્યાનમાં રાખવી, યાદ રાખવું જોઈએ કે, હતાશા અનુભવતા હોવ તો અને એનો સામનો કરવા માનસિક રીતે તૈયાર થાવ છો, ત્યારે તમે જંગ જીતવા ના પાયા નાંખી ચૂક્યા છો. તમારી આ માનસિક તૈયારી તમને ઝડપથી આનંદમય જીવન જીવવામાં મદદરૂપ થાય છે. જીવનમાં નાની નાની વાતો માટે દુખી શા માટે થવું ! આપણે બધા જ આપણા જીવનમાં ઉતાર-ચઢાવ નો સામનો કરીએ છીએ સુખ અને દુઃખનો સામનો કરીએ છે, અને આપણે એનો સામનો કરીને એનો હલ શોધવાનું શીખવું જોઈએ. એક નિરાશાજનક અને ભ્રમિત અથવા ગુસ્સાવાળી વ્યક્તિ ક્યારેય કંઈ પણ ઉકેલ શોધી શકતો નથી. માટે પરિસ્થિતિ ગમે તેવી હોય ત્યારે દુઃખી થવું જોઈએ નહીં.

જો તમે હકારાત્મક રહેશો તો દરેક સમસ્યાઓનું સમાધાન શોધી શકશો. માટે આજના લેખમાં અમે કેટલીક એવી શ્રેષ્ઠ વાતો જણાવીશું, જેનાથી તમે જીવનમાંથી નિરાશાને દૂર કરી શકો છો.

જીવનમાંથી નિરાશાને દૂર કરવાના ૯ શ્રેષ્ઠ અનોખા ઉપાય –

પોતાની સમસ્યાઓનું વિશ્લેષણ કરવું –

નિરાશાજનક સ્થિતિ ના ઘણા બધા કારણો હોઈ શકે છે. જુદી જુદી પરિસ્થિતિમાં લોકોને જુદા જુદા પ્રકારની સમસ્યાઓનો સામનો કરવો પડે છે. માટે તમારી જે પણ સમસ્યા હોય, જે પણ ઉંમર સાથે સંબંધિત હોય, બસ પોતાની જાતને એક પ્રશ્ન પૂછો આ ઘટના કેમ ઘટી અથવા આવું કેમ બન્યું, માની લો કે તમે તમારી નોકરી ગુમાવી છે માટે એને સંબંધિત દરેક બાબત પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો કારણકે, ક્યારેક આપણે પોતે પણ જાણતા નથી હોતા અને બધું જ સમાપ્ત થઈ ગયું હોય છે. માટે ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું અને વિચારવું જોઈએ એનાથી તરત જ તમને આપમેળે સંકેત મળવાના શરૂ થઈ જશે.

બની શકે કે તમારા બોસે તમારા કર્મચારીની સાથે ગેર વર્તન કર્યું હોય અથવા તો તમારા પ્રતિસ્પર્ધી વ્યક્તિઓએ કંઈક કર્યું હોય. જ્યારે તમે આ બધી શક્યતાઓ પર કામ કરો છો, ત્યારે જરૂરથી સંકેત મળે છે. અને કોઈપણ બાબત કામ ન કરે તો મુખ્ય કારણ તમારું પ્રદર્શન હોઈ શકે છે, પરંતુ એનાથી ગભરાવવું જોઈએ નહીં. કારણ કે આપણે બધા જ એવું વિચારતા હોઈએ છીએ કે આપણે અન્ય વ્યક્તિઓ કરતા શ્રેષ્ઠ છીએ અને અહંકાર ની ભાવના બધું જ નષ્ટ કરી દેતી હોય છે. આપણે પોતાનું વિશ્લેષણ કરીને તુલના કરવી જોઈએ. ત્યારબાદ જ કોઈ ચોક્કસ નિષ્કર્ષ પર પહોંચવું જોઈએ.

ભ્રમિત થવું જોઈએ નહીં –

ક્યારેક ક્યારેક એવું પણ થતું હોય છે કે આપણે દિલ અને દિમાગની વચ્ચે ફસાઈ જતા હોય છે. જેનાથી આપણું મૂડ ખરાબ થતું હોય છે. પોતાના જીવનકાળ ના સમયમાં વ્યક્તિઓ ઘણા બધા નિર્ણય લે છે. અને ક્યારેક ક્યારેક પોતાના નિર્ણયો સાચા સાબિત થાય છે, તો ક્યારેક ખોટા પણ સાબિત

થાય છે, માટે ખોટી બાબતો પર વિચાર અને મંથન કરીને પોતાની શક્તિ ઉર્જા અને સમયની બરબાદી કરવી જોઈએ નહીં. એનાથી શ્રેષ્ઠ એ બાબત રહે છે કે ફરીથી ઊભા થઈ એ અને ફરીથી નવા પ્રયત્નો શરૂ કરીએ. જો તમે વિચારોમાં ભયભીત થતા હોવ અને નક્કી કરી શકતા ન હોય કે શું કરવું જોઈએ તો એ ક્ષેત્ર સાથે જોડાયેલ અને એના શ્રેષ્ઠ અનુભવ ધરાવતા વ્યક્તિ પાસેથી સલાહ-સુચન લેવા જોઈએ. માની લો કે તમને કોઈ સંબંધમાં સમસ્યા હોય અને તમે નક્કી ન કરી શકતા હોય કે, આગળ તમારી શું કરવું તો પોતાની મમ્મી અથવા મોટા ભાઈ – બહેન પાસેથી સલાહસૂચન લેવી જોઈએ અથવા તમે પોતાના મિત્રો પાસેથી પણ સલાહ લઈ શકો છો. જે પહેલેથી જ એવા સંબંધ નો અનુભવ ધરાવતા હોય. એમના અનુભવ ની મદદથી નિશ્ચિતરૂપે દરેક બાબત સમજવામાં ખૂબ મદદ મળશે. એનાથી તમને સાચી દિશામાં માર્ગદર્શન મળશે. એ રીતે તમારા જીવનમાં ઘણા ઉતાર-ચઢાવ એવા હોય છે જ્યાં તમે અનુભવી વ્યક્તિના સલાહ-સૂચન મેળવી શકો છો.

પોતાની જાતને મદદ કરવી –

નવી શરૂઆત કરવાના પ્રયત્ન કરીને તમારે પોતાની જાતને મદદ કરવાની છે. ધીમે ધીમે મક્કમતાપૂર્વક આગળ વધવાનું છે. તમારી પોતાની જાતને મદદ કરવાના તમારા પ્રયત્નો કરવા માટે, તમને ફરીથી સફળતાપૂર્વક નો આનંદમય જીવન જીવવામાં મદદરૂપ થશે. ભલે ધીમે ધીમે તમે આગળ વધો પરંતુ ક્યારેય પ્રયત્ન કરવામાં પાછળ ન રહો. પોતાની જાતને મદદ કરવા માટે સૌથી પહેલી જરૂરી બાબત એ છે કે તમારે પોતાની જાતને સ્વીકારવાની છે.

પ્રેરક પુસ્તકો વાંચવા –

ઘણી વ્યક્તિઓને જીવન ચરિત્રો વાંચવાથી પણ મનોબળ મક્કમ બને છે. તેમાં પણ ખાસ કરીને એવી વ્યક્તિ જે પોતે હતાશ મનોદશામાંથી અને એવી અનેક મુશ્કેલીઓમાંથી પસાર થઈ હોય. એવી વ્યક્તિઓના પુસ્તકો વાંચીને તમને હતાશા સામે લડવાનું બળ મળે છે. જો તમે પોતાની મદદ કરવા માંગતા હોવ તો પ્રેરણા આપે તેવા વાંચન કરવા અને તેવા પ્રવચન સાંભળવાનો આગ્રહ રાખવો. હતાશાની આ અવસ્થામાં તમે તમારા મનને કેવા પ્રકારના વિચારો નો ખોરાક આપી રહ્યા છો તે ખુબ જ અગત્યનું બની રહે છે. રમાં પણ શ્રેષ્ઠ છેભાગવત ગીતા. એને વાંચવાથી અને સમજવાથી ઘણી બધી મદદ મળી શકે છે. જ્યારે તમે જીવનમાં નિરાશ થઈ જાઓ ત્યારે કઈ પણ વસ્તુ ગમવી કે કંઈક કરવું મુશ્કેલ હોય છે. પરંતુ આ પુસ્તક તમને ખુબ જ મદદરૂપ થશે. એમાં દરેક સમસ્યાનું સમાધાન છે. તમે એને ઓડિયો સ્વરૂપે પણ ઑહ્લી માં સાંભળી શકો છો. એમાં જ જીવનની સમસ્યાઓનું સમાધાન મળે છે. આ ભગવાન કૃષ્ણ હતા. જેમણે માનવ સ્વરૂપે જન્મ લીધો અને અર્જુનને સુંદર અને ભવ્ય જ્ઞાન આપ્યું. પરિણામ સ્વરૂપે એણે મહાભારતનું યુદ્ધ જીત્યું. આ જીવનની વિભિન્ન સ્થિતિઓનો વર્ણન કરે છે અને એનું યોગ્ય સમાધાન પણ આપે છે.

મનપસંદ ફિલ્મ જોવી –

એવી ઘણી બધી ફિલ્મો હોય છે જે તમારું મૂળ સારું કરી શકે છે અને તમને સારા હકારાત્મક વિચારોથી પ્રભાવિત કરે છે. એવી ઘણી ફિલ્મ છે, જે તમારે જરૂરથી જોવી જોઈએ. આવી ફિલ્મો સમાજ માટે વિશેષ રૂપે એક સંદેશ આપે છે. એક જીવિત વ્યક્તિ દુઃખની સાથે આનંદનો અનુભવ પણ કરે છે. માટે નિરાશ થવું જોઈએ નહીં. જીવનમાં નવી શરૂઆત કરવી જોઈએ.

જેની પાસે પોતાનાથી ઓછું હોય તેવી વ્યક્તિઓને ઉદાહરણ સ્વરૂપે જોવા –

જરૂરી નથી કે દરેક વ્યક્તિ ધનવાન હોય, દરેક વ્યક્તિ પ્રસિદ્ધિ પામે, દરેક વ્યક્તિ દરેક બાબતમાં સફળતા મેળવે. ફક્ત એક જ વસ્તુ છે. જે આપણે કરી શકે છે અને એ છે સખત પરિશ્રમ. જો ક્યારેક આપણે નિરાશાનો શિકાર બનિએ તો એવા લોકોને જોવા જેમની પાસે આપણાથી પણ ઓછું હોય. માની લો કે તમે એક કારના માલિક છો, તો એવા લોકોને જુઓ જેમની પાસે સ્કૂટર છે. એનાથી ધ્યાનમાં આવે છે કે આપણે કેટલા સુખી કે નસીબદાર છે. હકીકતમાં આપણે જ્યારે ઉપરની તરફ જોઈએ છે ત્યારે કાં તો આપણે ઉદાસ થઈ જઈએ છીએ, અથવા તો આપણે પ્રેરિત થતા હોય છે. હંમેશા પોતાના થી ઓછું હોય એવી વ્યક્તિ સાથે પોતાના જીવનની તુલના કરવી અને આપણાથી ઉપરની કક્ષાના વાળાને ચેલેન્જ કરવી, વિચારવાની આ રીત નિશ્ચિત રીતે તમારા જીવનને બદલ છે. જેનાથી તમે ક્યારેય નિરાશ નહીં થાવ.

મિત્રો અને સંબંધીઓના સલાહ-સૂચન લેવા –

નિરાશાની એક અવસ્થા હોય છે જેમાં વ્યક્તિનું મનોબળ નબળું પડતું જાય છે અને તેને અન્ય વ્યક્તિઓના માનસિક સહકાર ની જરૂરિયાત રહેતી હોય છે. એવા સમયમાં તમે તમારી સાથે સાચી લાગણીથી જોડાયેલા મિત્રો અને સગા-સંબંધીઓ નો ટેકો લઈ શકો છો. સલાહ-સૂચન લઈ શકો છો. આ બાબત તમને ઝડપથી સાજા થવામાં ખૂબ જ મદદરૂપ થઈ શકે છે, પરંતુ આ તબક્કામાં એક બાબત યાદ રાખવી પડે કે, જે વ્યક્તિ તમારી લાગણીને સાચા અર્થમાં સમજી શકતી ન હોય અથવા તમારી માનસિક અવસ્થા સાથે કોઈ લેવાદેવા ન હોય એવી વ્યક્તિઓ સાથે ક્યારેય તમારી મનોવ્યથા ની ચર્ચા કરવી જોઈએ નહીં. આવી વ્યક્તિઓ સરવાળે તમારી નિરાશા માં વધારો કરે છે. એવા સમયે એક વસ્તુ હંમેશા યાદ રાખવી જોઈએ કે, સાચી વ્યક્તિ સાથે લાગણી વહેંચવાથી તમે આ સમસ્યામાંથી બહાર આવી શકો છો. ખોટી વ્યક્તિઓના સલાહ-સૂચન થી તમારી તકલીફ વધી શકે છે. આશાવાદી અને મૂળ પોઝિટિવ બનાવે એવી વ્યક્તિઓને સંપર્કમાં વધુ રહેવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. તેમની વાતો, જીવન પ્રત્યેનો હકારાત્મક અભિગમ તમારું મનોબળ વધારવામાં ચોક્કસપણે મદદરૂપ થાય છે.

પોતાની આવડતને વધારવી –

પોતાની આવડત ને વધુ ને વધુ સારી બહેતર બનાવવા માટે પ્રયત્ન કરવો. જીવનમાં તમે જે પણ ક્ષેત્રને પસંદ કરો છો તેમાં તમારી આવડત હોવી જોઈએ દુનિયા પ્રતિસ્પર્ધા થી ભરેલી છે. તમારે સફળ થવા માટે ઘણી બધી બાબતો પર કામ કરવું ખુબ જરૂરી બને છે. પોતાના કાર્યક્ષેત્રના સ્થળ પર હંમેશા એક પ્રકારનું દબાણ રહેતું હોય છે. કારણ કે જે લોકો પોતાના કાર્યમાં કુશળ હોતા નથી તેઓ હંમેશા એક ભય અનુભવતા રહે છે. એવા સમયે એવી નોકરી શોધવી જોઈએ જ્યાં તમે વધુ નવું શીખી શકો, આવડત માં વધુ કુશળ બની શકો, અને રૂપિયા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની જગ્યાએ પોતાની આવડત પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું જોઈએ. જો તમારી સાથે ક્યારેક કોઈ ખરાબ વ્યવહાર થાય તો નિરાશ થવું જોઈએ નહીં કારણ કે એના પાછળ હંમેશા એક કારણ જવાબદાર હોય છે.

પોતાની જાત પર વિશ્વાસ કરવો –

પોતાની તુલના ક્યારેય પણ કોઈ અન્ય વ્યક્તિ સાથે કરીને નિરાશ, હતાશ થવું જોઈએ નહીં. કારણ કે ઈશ્વરે બધાને માટે અલગ અલગ પાત્ર પસંદ કર્યા છે. આપણે આ ધરતી પર એક મિલિયન કરોડથી પણ વધુ લોકો નો પરિવાર છે. અને બધાની અલગ કહાની છે.જીવનમાં કાયમ કંઈક અલગ કરવાનો ઉત્સાહ હોવો જોઈએ. આપણા બધામાં જ અલગ અલગ ક્ષમતાઓ રહેલી છે જેને ઓળખવી અને એ દિશામાં પ્રયત્નો કરવા જોઈએ.

ઉદાસ હતાશ થવું જોઈએ નહીં. એના બદલે પડકાર નો સ્વીકાર કરીને ઊભા થઈને નિશ્ચિત રીતે વિરોધીઓનું મોઢું બંધ થઈ શકે એવા નવા પ્રયત્ન શરૂ કરવામાં ક્યારેય વાર લગાડવી જોઈએ નહીં.

● શ્રી કેતનભાઇ મહેન્દ્રભાઇ શાહ (સુરત)ની શુભેચ્છા ●

‘દારુકાવન’માં આવેલ જ્યોતિર્લીંગ એટલેકે હાલનું નાગેશ્વર જ્યોતિર્લિંગ અને તેના આસપાસના સ્થળો

નાગેશ્વર જ્યોતિર્લિંગ ગુજરાતમાં સૌરાષ્ટ્રના કિનારે દ્વારકા શહેર અને બેટ દ્વારકા દ્વીપ માર્ગ પર આવેલ છે. ભગવાન શિવને સમર્પિત આ ૧૨ જ્યોતિર્લિંગ માંથી એક છે. નાગેશ્વર જ્યોતિર્લિંગ દર્શનમાં તમે ભગવાન શિવની ૨૫ મીટર લાંબી એક બેઠેલ મૂર્તિના દર્શન કરી શકો છો. મંદિરની મૂર્તિ ઘણી મોટી છે તેથી તેને મોટાસ્વરના નામે ઓળખવામાં આવે છે. મંદિરની પાસે એક મોટું ગાર્ડન પણ છે જ્યાં પ્રવાસી આરામ કરી શકે છે. નાગેશ્વર જ્યોતિર્લિંગને દારુકવાના નામથી પણ ઓળખવામાં આવે છે, જે ભારતમાં એક પ્રાચીન મહાકાવ્યનું નામ છે.

જો તમે પણ નાગેશ્વર જ્યોતિર્લિંગ મંદિરના દર્શન કરવા ઈચ્છો છો અથવા તેના વિશે જાણવા ઈચ્છો છો, તો અમારા આ લેખને પૂરો વાંચો.

૧.નાગેશ્વર જ્યોતિર્લિંગ કયા આવેલું છે?- નાગેશ્વર જ્યોતિર્લિંગ મંદિર ગુજરાતના દ્વારકા શહેરમાં આવેલ છે.

૨. નાગેશ્વર જ્યોતિર્લિંગ સ્ટોરી – એક સમયની વાત છે જ્યારે સુપ્રિયા નામના એક શિવ ભકત હોડીમાં તીર્થ યાત્રીઓની સાથે યાત્રા કરી રહ્યા હતા. તે સમયે એક દારુક નામના રાક્ષસે તેને બંદી બનાવી તેની રાજધાની દારુકવાનામાં કેદ કરી લીધા. સુપ્રિયાએ કારાગારમાં પણ ભગવાન શિવની ભક્તિ શરૂ રાખી, તે વાતથી દારુક દાનવે ગુસ્સામાં તેને મારવાની ધમકી આપી પરંતુ ભગવાન શિવે એક શિવલિંગના રૂપે પ્રગટ થઈને તેની રક્ષા કરી.

૩. નાગેશ્વર જ્યોતિર્લિંગ મંદિરનો સમય – નાગેશ્વર જ્યોતિર્લિંગ મંદિર સવારે ૬ વાગ્યે દર્શન માટે ખૂલે છે અને ૧૨:૩૦ વાગ્યા સુધી ભકત અહી ભગવાનના દર્શન કરી શકે છે. સવારના સમયે ભોળાનાથના લિંગ ઉપર દૂધનો અભિષેક કરવામાં આવે છે. ત્યારબાદ મંદિર સાંજે ૫ વાગ્યે ખૂલે છે અને ૯:૩૦ સુધી ખુલ્લુ રહે છે. આ સમય દરમિયાન મંદિરમાં આરતી કરવામાં આવે છે.

૪. નાગેશ્વર મંદિર દ્વારકાની પ્રવેશ ફી – નાગેશ્વર જ્યોતિર્લિંગમાં કોઈપણ પ્રવેશ ફી લેવામાં આવતી નથી આ જોવાલાયક સ્થળ પ્રવાસીઓ માટે એકદમ ફ્રી છે.

૫. દ્વારકાથી નાગેશ્વર નું અંતર – દ્વારકાથી નાગેશ્વર મંદિર લગભગ ૧૬ કિલોમીટર દૂર આવેલ છે.

૬. નાગેશ્વર જ્યોતિર્લિંગ થી સોમનાથ જ્યોતિર્લિંગ નું અંતર – નાગેશ્વર જ્યોતિર્લિંગથી સોમનાથ જ્યોતિલિંગ ૨૬૬ કિલોમીટર દૂર આવેલ છે.

૭. નાગેશ્વર જ્યોતિર્લિંગ મંદિરની આજુબાજુ આવેલ મુખ્ય પ્રવાસ સ્થળ – નાગેશ્વર જ્યોતિર્લિંગ એક ધાર્મિક સ્થળ છે જે ભગવાન શિવ માટે વિશ્વભરમાં પ્રખ્યાત છે. આ ધાર્મિક સ્થળની આજુબાજુ ઘણા પ્રવાસ સ્થળ છે જેની તમે મુલાકાત લઈ શકો છો.

૭.૧ બેટ દ્વારકા આઈલેન્ડ – દ્વારકા શહેરથી લગભગ ૩૦ કિલોમીટર દૂર આવેલ બેટ દ્વારકા એક નાનો સમુદ્ર છે. જે ઓખાના વિકાસથી પેહલા આ ક્ષેત્ર નો મુખ્ય બંદરઘાટ હતો. સમુદ્ર થોડા મંદિર, સફેદ રેતી, સમુદ્ર કિનારા અને ઉંચી દીવાલોથી ઘેરાયેલો છે, આ સમુદ્ર કિનારો પ્રવાસીઓ માટે તેના સમુદ્રી જીવન, સમુદ્રી ભ્રમણ, શિવીર અને પ્રવાસ માટે પણ પ્રખ્યાત છે. તમારી યાત્રાને થોડી એડવેન્ચર બનાવવા માટે તમે વોટર-સ્પોર્ટ્સ નો પણ આનંદ લઈ શકો છો.

૭.૨ દ્વારકાધીશ મંદિર – દ્વારકાધીશ મંદિર જેને જગત મંદિર પણ કહેવામાં આવે છે, એક ચાલુક્ય શૈલીની વાસ્તુકળા છે જે ભગવાન શ્રી કૃષ્ણના સમર્પણ છે. દ્વારકા શહેરનો ઈતિહાસ મહાભારતના કાળના દ્વારકા સામ્રાજય સાથે જોડાયેલો છે. પાંચ માળનું મંદિર ચુના, પથ્થર અને રેતીથી બનેલ ભવ્ય અને અદભૂત છે. માનવામાં આવે છે કે ૨૨૦૦ વર્ષ જૂની વાસ્તુકળા, વજ્રનાથ દ્વારા બનાવવામાં આવી હતી, જેમણે તેનું નિર્માણ ભગવાન કૃષણ દ્વારા સમુદ્રથી મળેલ જમીન પર કરવામાં આવ્યું.

મંદિરની અંદર અન્ય મંદિર છે જે સુભદ્રા, બલરામ અને રેવતી, વાસુદેવ, રુક્મિણી અને ઘણા અન્ય દેવી દેવતાઓને અર્પણ છે. યાત્રીઓ સ્વાર દ્વારમાં પ્રવેશ કરવાથી પેહલા ગોમતી નદીમાં ડૂબકી લગાવે છે. જન્માષ્ટમીની પૂર્વ સંધ્યા કોઈપણ મંદિરમાં સૌથી ખાસ અવસર હોય છે, દ્વારકાધીશ મંદિરમાં હજારો ભકત પ્રાર્થના અને ધાર્મિક વિધિ કરે છે. આ મંદિર રંગો અને આસ્થાનું એક સારું સંગમ છે.

૭.૩ લાઈટહાઉસ – ૧૫ જુલાઈ ૧૯૬૨ એ લાઈટહાઉસ ટાવરનું ઉદ્ઘાટન કરવામાં આવ્યું હતું. તેની ઊંચાઈ ૪૩ મીટર છે. અહી પ્રવાસીઓ સૂર્યાસ્તના મનોરમ દ્રશ્યનો આનંદ લઈ શકો છો.

૭.૪ દ્વારકા બીચ – અરબ સાગર કિનારાની સાથે દ્વારકા બીચ સાંજના સમયે વિતાવવા માટે એક સારું સ્થળ છે. સ્થાનિક લોકો અને પ્રવાસીઓ બંને વચ્ચે લોકપ્રિય, દ્વારકા બીચ શહેરના મુખ્ય મંદિરોની ઘણું નજીક આવેલ છે. દ્વારકાના મુખ્ય શહેરથી લગભગ ૩૦ કિલોમીટર દૂર આવેલ બેટ દ્વારકા એક નાનો સમુદ્ર છે અને ઓખાના વિકાસ પહેલા આ પ્રદેશનું મુખ્ય બંદર હતું. જ્યારે આ ટાપુ કેટલાક મંદિરો, સફેદ રેતીના બીચ અને પરવાળાના ખડકોથી ઘેરાયેલો છે, ત્યારે આ બીચ તેના દરિયાઈ જીવન, દરિયાઈ પ્રવાસ, કેમ્પિંગ અને પિકનિક માટે પણ પ્રવાસીઓમાં લોકપ્રિય છે.

૭.૫ રુકમણીદેવી મંદિર – રુકમણી મંદિર દ્વારકાનું એક મહત્વપૂર્ણ મંદિર છે જે

ભગવાન શ્રીકૃષ્ણની પ્રિય પત્ની રુકમણીરદેવીને સમર્પિત છે. જોકે આ મંદિર ઐતિહાસિક રૂપે વિશાળ નથી, પરંતુ આ મંદિર તેની સ્થાપત્યકળાનો અદ્ભુત નમૂનો છે. રુકમણી અને કૃષ્ણની ૧૨ મી સદીમાં જૂની દીવાલ પર સમૃધ્ધ ચિત્ર દીવાલ પર જટિલ નક્કશી જોનારાને મંત્રમુગ્ધ કરે છે.

૭.૬ ગોમતી ઘાટ – જો શાસ્ત્રોનું માનીએ તો ગંગા પછી તો ગોમતી નદી જ એવી છે જે સીધી સ્વર્ગમાંથી ઉતરે છે. અલગ અલગ તીર્થસ્થળો અને ઘાટમાંથી સૌથી વધારે લોકપ્રિય સ્થળ આ છે જ્યાં નદી શક્તિશાળી મહાસાગર સાથે મળે છે. ગોમતી નદીનું પાણી ખારું છે અને પ્રવાસી પાસે પવિત્ર સ્નાન કરવા માટે આ ઉપરાંત બીજો કોઈ વિકલ્પ નથી.

૭.૭. ગોપી તળાવ – ગોપી તળાવ એ તળાવ છે જ્યાં કૃષ્ણ તેની ગોપીઓને તેની યુવાવસ્થા અને પ્રેમપૂર્ણ સ્વભાવ સાથે લોભવતા હતા. લગભગ ૨૦ કિલોમીટર લાંબુ તળાવ પીળા રંગની રેતીથી ઘેરાયેલું છે, જેનો ઉપયોગ ભકત તેના શરીર પર તિલક લગાવવા માટે કરે છે. અહી દ્રશ્ય ઘણું સુંદર જોવા મળે છે.

૭.૮ સુદામા સેતુ – ભગવાન કૃષ્ણ સુદામાના બાળપણના મિત્રના નામ પર સુદામા સેતુ પુલ એક આશ્ચર્યજનક પુલ છે. જે ચાલીને જતા લોકો માટે ગોમતી નદીને પાર કરવા માટે બનાવવામાં આવ્યો છે. આ પ્રાચીન જગત મંદિર અને દ્વીપ પવિત્ર પંચકુઈ તીર્થને જોડે છે જે પૌરાણિક પાંડવ ભાઈઓ સાથે જોડાયેલ છે. પૌરાણિક કથાઓ ઉપરાંત આ પુલ નદી અને અરબ સાગરના લોભામણા દ્રશ્યો માટે પ્રખ્યાત છે.

૭.૯ ભડકેશ્વર મહાદેવ મંદિર – ભગવાન શિવને સમર્પિત ભડકેશ્વર મહાદેવ મંદિર એક પ્રાચીન મંદિર છે જે લગભગ ૫૦૦૦ વર્ષ જૂનું છે, જેને અરબસાગરમાં મળેલા એક સ્વયંભૂ શિવલિંગની ચારેબાજુ બનાવવામાં આવ્યું હતું. મંદિર દર વર્ષે ચોમાસા દરમિયાન સમુદ્રમાં ડૂબી જાય છે, જેને શ્રદ્ધાળુ કુદરતની અભિષેકની ધાર્મિક ક્રિયા રૂપે માને છે. આખું વર્ષ મંદિર તેના આકર્ષણ અને કુદરતી સુંદરતા માટે દુનિયાભરમાં ઓળખવામાં આવે છે.

૭.૧૦ ગીતા મંદિર – બિડલાના ઉદ્યોગપતિ પરિવાર દ્વારા ૧૯૭૦ માં બંધાયેલ ગીતા મંદિર એક શાનદાર અને વિસ્મયકારી સફેદ પથ્થર સંગેમરમરનો ઉપયોગ કરીને બનાવવામાં આવ્યું છે, મંદિર ભગવદ ગીતા અને તેના શિક્ષા માટે સમર્પિત છે. આ મંદિર હિન્દુઓના ધાર્મિક પુસ્તક ભગવદ ગીતાના ઉપદેશો અને મૂલ્યોને પકડવા અને જાળવવા માટે બનાવવામાં આવ્યું હતું. મંદિરની દિવાલોમાં ગીતાના અવતરણોના ઉદાહરણ છે. મંદિર પરિસર પાસે યાત્રાળુઓ માટે રહેવાની વ્યવસ્થા ઉપલબ્ધ છે. મંદિર સફેદ આરસ સંગેમરમરનું બનેલું એક સુંદર મંદિર છે.

૭.૧૧ ડની પોઇન્ટ – ડની પોઈન્ટ બેટ દ્વારકામાં આવેલું છે જે સમુદ્ર અને કોરલ ટાપુઓથી ઘેરાયેલું છે. આ પોઈન્ટ એક ઈકો-ટૂરિઝમ સાઈટ છે. આ ગુજરાતનું પહેલું ઈકો-ટૂરિઝમ સાઈટ છે, જે સ્વિમિંગ અને સનબાથિંગ માટે આદર્શ છે. આ સાઈટમાં ડોલ્ફિન, કાચબા, માછલીઓ અને ડૂગોંગ્સ સહિત દરિયાઈ જીવનની વિશાળ વિવિધતા પણ છે. પ્રવાસીઓ પક્ષી નિરીક્ષણ, વોટર પોલો, પતંગ ઉડાવવા, ધ્યાન અને ક્રુઝ વેકેશન જેવી ઘણી પ્રવૃત્તિઓમાં વ્યસ્ત રહે છે. આ સ્થળ દ્વારકા રેલ્વે સ્ટેશનથી ૩૦ કિમી અને ઓખા બસ સ્ટેશનથી ૨૨ કિમી દૂર સ્થિત છે. આ ઉપરાંત, તે જામનગર એરપોર્ટની નજીક પણ આવેલું છે, જે પ્રવાસીઓ માટે આ સ્થળની મુલાકાત લેવાનું સરળ બનાવે છે. આ સાઈટની મુલાકાત લેવાનો આદર્શ સમય નવેમ્બર અને મે વચ્ચેનો છે.

૭.૧૨ ઈસ્કોન મંદિર – કૃષ્ણ ચેતના અને ભગવદ ગીતાના ઉપદેશોના પ્રચાર કરવામાં લાગેલા, ઈસ્કોન દ્વારકા એક બિન-લાભકારી સંસ્થા અને વૈદિક સંસ્કૃતિ અને શિક્ષણનું એક મુખ્ય કેન્દ્ર છે. આ કેન્દ્રની સ્થાપના પ.પૂ.મહાવિષ્ણુ ગોસ્વામી મહારાજે કરી હતી.

૭.૧૩ સ્વામીનારાયણ મંદિર – સુંદર સમુદ્ર કિનારે અને દ્વારકાધીશ મંદિરની ખૂબ નજીક આવેલ સ્વામીનારાયણ ભગવાન વિષ્ણુના અવતાર ભગવાન સ્વામીનારાયણને સમર્પિત એક દિવ્ય તીર્થ છે. જોકે તેની વાસ્તુકળા નવી છે, તે સુંદર દેખાઈ છે અને શાંતિ પસંદ કરતા લોકો અહી ધ્યાન કરવાનો આનંદ લે છે. દીવાલો પર સુંદર નક્કાશી છે જે વાસ્તુકળાના આકર્ષણને જોડે છે. મંદિરમાં હિન્દુ દેવી દેવતાઓની મૂર્તિઓ છે અને શાંત વાતાવરણ પ્રેમીઓના ફરવા માટે સારું સ્થળ છે.

૮. નાગેશ્વર જ્યોતિર્લિંગ મંદિરનું સ્થાનિક ભોજન – ગુજરાત જેવા રંગીલા રાજયમાં ભોજન તો ઘણા બધા છે, પરંતુ દ્વારકામાં ભોજનને લઈને ખૂબ વધારે ૫ નથી. અહી ભોજનની ખૂબ વધારે વાનગી જોવા મળતી નથી અને અહી વધારે રેસ્ટોરન્ટ પણ નથી. પરંતુ અહી દરેક જગ્યાએ એક ગુજરાતી ભોજનની થાળી જરૂર મળે છે. થાળીમાં રોટલી, શાકભાજી, દાળ, કઢી અને ભાતનો સ્વાદ ખૂબ સ્વાદિષ્ટ હોય છે. અહીંની ખીચડી પણ ખૂબ પ્રખ્યાત છે, જેને અહી આવતા પ્રવાસીઓને જરૂર ટેસ્ટ કરવી જોઈએ. આ ઉપરાંત બીજા ગુજરાતી નાસ્તા જેમકે ખમણ ઢોકળા, ખાંડવી, થેપલા, ખાખરા, હલદોહ સાથે છાશ અને લસ્સીનો સ્વાદ પણ જરૂર લેવો જોઈએ.

૯. નાગેશ્વર મંદિરની મુલાકાત માટેનો શ્રેષ્ઠ સમય – જો તમે પવિત્ર યાત્રાધામ નાગેશ્વર જ્યોતિર્લિંગ મંદિરની મુલાકાત લેવા ઈચ્છો છો, તો તમને જણાવી દઈએ કે ઓક્ટોબરથી ફેબ્રુઆરી વચ્ચેનો સમય અહીં ફરવા માટે શ્રેષ્ઠ માનવામાં આવે છે. જો કે તમે વર્ષના કોઈપણ સમયે અહીં આવી શકો છો.

સર્વ ધર્મ પ્રાર્થના

ધર્મ અમારો એક માત્ર, સર્વ ધર્મ સેવા કરવી, ધેય અમારું છે વત્સલ્ટતા , વિશ્વ માહી એને ભરવી, સકળ જગત ની બની જનેતા, વત્સલતા સૌમાં રેડું એજ ભાવનાના અનુયી, બનવાનુ સૌને તેડુ, નાત જાત નાં ભેદ અમોને લેસ કંઈ નથી આભદતા, દેશ વિદેશ નાં શિષ્ટાચાર વિકાસ માટે નથી નડતા, નિર્ભય બનીને જાણ માલ ને પરવા કડીએ નહી કરીએ હમ માલિક કિ ની વસ્તુ નો ગૂઢ સ્વાર્થ પણ પરિહરીએ, ભ્રમઃ ચર્ય ની જયોત જગાવિ, સત્ય પ્રભુ ને મંદિરીયે, જગ સેવા ને આંચ ન આવે એ વ્યવસાય આચરીએ, સદગુણ સ્તુતી કરીએ તોય નિંદા થી ન્યારા રહીએ, વ્યસનો ત્યજીએ સદગુણ સજીએ ટાપટીપ ખોટી ત્યાજીએ ખાઉ પીવું હરવુ ફરવું સૂવું જાગવું ને વધવું સર્વ ક્રિયાઓ કરતા પેલા પાપ વિકારો થી ડરવું છતાં થાય ગફલત જો કઈ તો ક્ષમા માગી હળવા થઈએ, સર્વ ક્ષેત્રમાં રહીએ તો પણ આત્મભાન ન વિસ્મરિયે

- મુનિ શ્રી સંત બાલજી

વર્કિંગ વુમન માટે ઑફિસ વર્ક દરમિયાન પહેરી શકાય તેવી કોટન સાડી, જે આપશે ગ્રેસફૂલ લુક

જો તમને સાડી પહેરવી પસંદ છે તો તમે ઉનાળામાં કોટનની સાડી પહેરી શકો છો. તે ઓફિસ માટે એક સારો વિકલ્પ છે. તેમાં તમે ફક્ત ખૂબજ સુંદર લાગશો નહિ પરંતુ તમને આરામદાયક અનુભવ પણ થશે.

પ્લેન કોટન સાડી – સ્ત્રીઓ ઉનાળામાં સાદી કોટનની સાડી પહેરી શકે છે. તે ઓફિસ વર્ક માટે પણ ઉત્તમ વિકલ્પ છે. આ સાડીની સાથે તમે સ્લિવલેસ બ્લાઉઝ પહેરી શકો છો. મેકઅપ લાઈટ રાખો. આ સિમ્પલ સાડી તમને એક સ્ટાઈલિશ લુક આપશે.

વ્હાઈટ કોટન સાડી – સફેદ કલર ઉનાળા માટે એકદમ પરફેકટ છે. તે સૌથી લાઈટ કલર છે. તેનાથી ગરમી પણ ઓછી લાગે છે. તમે ઓફિસમાં સફેદ કલરની સાડી પહેરી શકો છો. તેની સાથે સ્લીવલેસ બ્લાઉઝ પહેરી શકો છો. તે તમને એક સુંદર લુક આપશે.

કલરફૂલ કોટન સાડી – ઉનાળા માટે તમે કલરફૂલ કોટનની સાડી પણ ઓફિસ માટે પસંદ કરી શકો છો. તમે ઓફિસ માટે વિદ્યા બાલનની આ સાડીમાથી પણ પ્રેરણા લઈ શકો છો. તેમાં તમને ખૂબજ આરામદાયક અનુભવ થશે. સાથેજ તે તમને એક સુંદર લુક પણ આપશે.

પ્રિન્ટ ચેક્સ સાડી – ઓફિસ માટે કોટનની પ્રિન્ટવાળી ચેકસ સાડી પણ પેહરી શકો છો. તેની સાથે પ્રિન્ટવાળુ કોન્ટ્રાસ્ટિંગ બ્લાઉઝ પેહરી શકો છો. તે તમને એક ગ્રેસફુલ લુક આપશે.

★

ટ્રેનમાં હવે બાળકોને સુવડાવાની ચિંતા થઈ દૂર

ભારતીય રેલવે દ્વારા મહિલાઓને આપવામાં આ ખાસ સુવિધા

ભારતીય રેલવે દ્વારા નાના બાળકો સાથે યાત્રા કરી રહેલી મહિલાઓ માટે નવી સુવિધા શરૂ કરવામાં આવી છે. બાળકો સાથે સફર કરી રહેલા યાત્રીઓ માટે યાત્રાને વધુ આરામદાયક બનાવવાના ઉદ્દેશથી રેલવે દ્વારા પ્રાયોગિક ધોરણે લખનૌ મેલના નીચલા બર્થ માં ફોલ્ડ કરી શકાય એવું ' બેબી બર્થ ' લગાવવામાં આવ્યું છે.

ફીડબેકના આધારે તૈયાર કરવામાં આવ્યું

અધિકારીઓના કહેવા પ્રમાણે ' બેબી બર્થ ' વિશે મુસાફરો દ્વારા મળેલી પ્રતિક્રિયાના આધારે બીજી અન્ય ટ્રેનમાં પણ એને ઉપલબ્ધ કરવાનું નક્કી કરવામાં આવશે. એમણે જણાવ્યું કે, બેબી બર્થ નીચેના બર્થ સાથે જોડાયેલું હશે. જેનો ઉપયોગ ન હોય ત્યારે એને નીચેની તરફ ફોલ્ડ કરી શકાશે અધિકારીઓના જણાવ્યા પ્રમાણે, બેબી બર્થ ૭૭૦ મી.મી. લાંબુ અને ૨૫૫ મી.મી. પહોળું હશે. જ્યારે તેની જાડાઈ ૭૬.૨ મી.મી રાખવામાં આવી છે. લખનૌ મેલમાં ૨૭ એપ્રિલે બીજી કેબિનની નીચલી બર્થ સંખ્યા ૧૨ અને ૬૦ માં બેબી બર્થ લગાવવામાં આવી હતી.

ઉત્તર રેલવેના એક અધિકારીના કહેવા પ્રમાણે આ પ્રયોગ ના આધારે કરવામાં આવ્યું છે અને જ્યારે પેસેન્જર દ્વારા હકારાત્મક પ્રતિક્રિયા મળશે, ત્યારબાદ એને અન્ય ટ્રેનમાં પણ લગાવવામાં આવશે.

અધિકારીએ જણાવ્યું કે, બુકિંગ વ્યવસ્થા એવી જ રહેશે જે રીતે અત્યારે વરિષ્ઠ નાગરિકો માટે નીચેના બર્થમાં ઓફર કરીએ છે. મુસાફર જણાવશે કે તે બાળકો સાથે મુસાફરી કરી રહ્યા છે, ત્યારે અમે તેને આ બર્થ આપીશું. જોકે આ યોજના હજી પ્રારંભિક તબક્કામાં છે. અત્યારના સમયે બાળકો સાથે મુસાફરી કરી રહેલી મહિલાઓ માટે લોઅર બર્થ બુક કરાવવાની કોઈ વ્યવસ્થા નથી.

હાર્ટ એટેક અને ગરમ પાણી પીઓ!

જમ્યા પછી ગરમ પાણી પીવા વિશે જ નહીં પણ હાર્ટ એટેક વિશે પણ આ લેખ વાંચવા જેવો છે.

ચાઈનીઝ અને જાપાનીઝ તેમના ભોજન પછી ગરમ ચા પીવે છે, ઠંડુ પાણી નહીં. હવે આપણે પણ તેની આ આદત અપનાવવી જોઈએ. આ લેખ એવા લોકો માટે છે જેમને જમ્યા પછી ઠંડુ પાણી પીવું ગમે છે. ભોજન સાથે કોઈ પણ ઠંડુ પીણું અથવા પાણી પીવું ખૂબ જ હાનિકારક છે કારણ કે ઠંડુ પાણી તમારા ખોરાકમાં રહેલા તૈલી પદાર્થોને ઘન સ્વરૂપમાં ફેરવે છે.

તેનાથી પાચનક્રિયા ખૂબ જ ધીમી થાય છે. જ્યારે તે એસિડ સાથે પ્રતિક્રિયા કરે છે, ત્યારે તે તૂટી જાય છે અને ટૂંક સમયમાં આંતરડા દ્વારા ઘન ખોરાક કરતાં વધુ ઝડપથી શોષાય છે. તે આંતરડામાં ભેગી થાય છે. પછી ટૂંક સમયમાં તે ચરબીમાં ફેરવાય છે અને કેન્સરના વિકાસનું કારણ બને છે. તેથી જમ્યા પછી ગરમ સૂપ અથવા નવશેકું પાણી પીવું શ્રેષ્ઠ છે. સૂતા પહેલા એક ગ્લાસ નવશેકું પાણી પીવું જોઈએ. આ લોહીના ગંઠાવાનું બંધ કરશે અને તમે હાર્ટ એટેકથી બચી શકશો.

એક કાર્ડિયોલોજિસ્ટનું કહેવું છે કે જો આ મેસેજ વાંચનાર દરેક વ્યક્તિ ૧૦ લોકોને મોકલે તો તે ઓછામાં ઓછો એક જીવ બચાવી શકે છે.

★

આયુર્વેદિક અથાણાનું તેલ જે વાળને સફેદ થતા અને ખરતા રોકે

બદલાતા વાતાવરણની સાથે સાથે જ વાળનું ખરવું પણ ખૂબ જ વધી ગયું છે, અને છોકરાઓ કરતા વધુ છોકરીઓ આ તકલીફનો સામનો વધારે કરે છે. ચોમાસા અને શિયાળાની ઋતુમાં તેમને વાળ ખરવાની તકલીફ ખૂબ જ પરેશાન કરે છે. તેનું કારણ એ છે કે આ ઋતુમાં આપણા વાળનું ધ્યાન રાખવું એક પડકારથી ઓછું નથી, કોઈ પણ તેલ લગાવો તો તે શિયાળામાં જામી જાય છે. તમે વાળ ધુવો છો અને શેમ્પુ લગાવ્યા બાદ પણ તમારું માથું સંપૂર્ણ રીતે ચોખ્ખું કરવું ખૂબ જ મુશ્કેલ થઈ જાય છે અને આ બધી વસ્તુઓ વાળને ડેમેજ કરી શકે છે.

પરંતુ આ વસ્તુઓના કારણે તેલ લગાવવાનું બંધ કરી શકાતુ નથી. એટલા માટે કારણ કે વાળને જે પોષણ આપે છે તે કઈ પણ રીતે વાળમાં જવું ખૂબ જ જરૂરી છે. વાળમાં નાખવાના તેલનું મહત્વ માત્ર ભારતમાં જ નહીં પરંતુ તમે સોશિયલ મીડિયા ખોલસો ત્યાં પણ બીજા દેશમાં પણ મોટા મોટા બ્યુટી પાર્લર અને બ્લોગર વાળમાં તેલ લગાવવાની સલાહ આપતા જોવા મળે છે. જો તમે શિયાળામાં તમારા માથામાં તેલ લગાવીને તેને પ્રોપર કેર આપવા માંગો છો

તો તમે આ હોમમેડ તેલને ટ્રાય કરી શકો છો.

બ્યુટી એક્સપર્ટ જણાવે છે કે આ અથાણાંની રેસીપી નથી, પરંતુ એ જરૂર છે કે તેને લગાવ્યા બાદ તમારામાંથી સ્મેલ જરૂર તેના જેવી જ આવશે, પરંતુ તે થોડા સમય માટે જ હોય છે. તેમને જણાવ્યું કે આ તેલને તમે માથામાં લગાવીને રહેવા દઈ શકો છો.

તેલ બનાવવાની સામગ્રી

એક કપ સરસવનું તેલ

૧૦ થી ૧૨ મીઠા લીમડાના પાન

૧ ટેબલ સ્પૂન મેથીના દાણા

અંતમાં નાખવા માટે કપૂરનો નાનો ટુકડો.

બનાવવાની રીત

સરસવના તેલ ને ઉકાળો અને તેમાં મીઠા લીમડાના પાન અને મેથી દાણા નાખીને ધીમી આંચ ઉપર ૧૦ મિનિટ સુધી ઉકળવા દો. હવે તે ઉકળી જાય ત્યારે તેને ઠંડુ થવા દો અને તેમાં કપૂરને મસળીને નાખો.

બ્યુટી એક્સપર્ટ આપણને આ અથાણાની સુગંધવાળા તેલને ઘરે બનાવવાની રીત જણાવે છે. તેમને જણાવ્યું કે આ એક ખાસ હેર ઓઈલ છે જેનો ઉપયોગ આપણે કોઈ પણ ઋતુ દરમિયાન કરી શકીએ છીએ.

આ તેલના ફાયદા

બ્યુટી એક્સપર્ટ જણાવે છે કે સરસવનું તેલ ખૂબ જ સારી પસંદગી છે, કારણ કે તે આપણા શરીરને ગરમાવો આપે છે. જો તમે મહેંદી લગાવો છો તો તેને લગાવવાથી તેનો રંગ વધુ ગાઢ બને છે. કપૂર સ્કાલ્પના ઈરિટેશનને ઓછું કરે છે, અને મેથી વાળને મુલાયમ બનાવે છે. મીઠો લીમડો વાળ ખરતા હોય અથવા સફેદ થતાં વાળની સમસ્યાને ઓછી કરવામાં મદદ કરે છે.

આમ સરસવનું તેલ, મીઠા લીમડાના પાન અને મેથી દાણાના કારણે આપણા વાળને અલગ અલગ પ્રકારનું પોષણ મળે છે,અને તેનાથી આપણા વાળ ખૂબ જ સરસ અને મુલાયમ થઈ જાય છે.

ઉનાળામાં ત્વચાનુ ખાસ ધ્યાન રાખવા માટે અજમાવો આ હોમમેડ સ્ક્રબ, ત્વચા દેખાશે ચમકીલી

ઉનાળામાં તીવ્ર ગરમી, પરસેવો અને પ્રદૂષણના કારણે ત્વચા ઉપર ગંદકી જામી જાય છે. આવી સ્થિતિમાં ત્વચા નિસ્તેજ અને શુષ્ક બની જાય છે. ત્યારે તમે ત્વચાને સ્વસ્થ રાખવા માટે ઘરે બનાવેલા સ્ક્રબનો ઉપયોગ કરી શકો છો.

ત્વચાને સ્વસ્થ અને મુલાયમ રાખવા માટે અર્કસ્ફોલીએશન ની જરૂર છે. ઉનાળાની ઋતુમાં આપણી ત્વચા વધુ પડતો પરસેવો, ગંદકી, મૃત ત્વચાના કોષો અને પ્રદૂષકો ને કારણે નિસ્તેજ, શુષ્ક, ખંજવાળ અને નિર્જીવ બની જાય છે. આવી સ્થિતિમાં તમે બોડી સ્ક્રબનો ઉપયોગ કરી શકો છો. તે તમારી ત્વચાને સ્વચ્છ રાખે છે. સ્વચ્છ અને ચમકતી ત્વચા માટે તેને ઘરે બનાવેલા સ્ક્રબ નો ઉપયોગ પણ કરી શકો છો. તેને તમે ઘરે હાજર સામગ્રીઓનો ઉપયોગ કરી સરળતાથી બનાવી શકો છો. તે ત્વચા માટે ખૂબ જ ફાયદાકારક છે. ઉનાળામાં ત્વચાની સારસંભાળ માટે તમે કઈ રીતના હોમમેડ બોડી સ્ક્રબ બનાવી શકો છો તે જાણોપ

●લાલ મસૂર અને કાચા દૂધથી બનેલું બોડી સ્ક્રબ – લાલ મસૂરમાંથી બોડી સ્ક્રબ બનાવવા માટે એક કપ લાલ મસૂર પીસીને તેનો પાવડર બનાવી લો. તેમાં થોડું કાચું દૂધ ભેળવો. તેને એક સાથે યોગ્ય રીતે મિક્સ કરો. ત્યારબાદ તેને ત્વચા પર લગાવો અને થોડા સમય માટે મસાજ કરો. તેરી ૧૦થી ૧૫ મિનિટ સુધી તેમજ રહેવા દો. ત્યારબાદ ત્વચાને સાદા પાણીથી ધોઈ લો. તે ત્વચાને ચમકીલી અને સ્વસ્થ બનાવી રાખવા માટે મદદ કરે છે. તમે અઠવાડિયામાં બે વખત ઉપયોગ કરી શકો છો.

●લાલ મસૂર અને દહીંથી બનેલું બોડી સ્ક્રબ – તેના માટે એક કપ લાલ મસૂરની દાળને પીસી ને તેનો પાવડર બનાવી લો. તેમાં સાદું દહી ઉમેરો. તેનાથી ત્વચા પર થોડા સમય માટે મસાજ કરો. તેને પાંચથી દસ મિનિટ સુધી લગાવેલૂ રહેવા દો અને ત્યાર બાદ સાદા પાણીથી ધોઈ લો. તમે અઠવાડિયામાં બેથી ત્રણ વખત તેનો ઉપયોગ કરી શકો છો.

●કોફી અને જૈતૂનના તેલથી બનાવેલું સ્ક્રબ – તેના માટે અડધો કપ કોફી પાવડર લો. તેમાં જરૂરિયાત મુજબ જૈતુનનું તેલ ઉમેરો. તેને ત્વચા પર લગાવો. હળવા હાથે બોડી મસાજ કરો. તેને પાંચથી દસ મિનિટ સુધી તેમ જ લગાવેલું રહેવા દો. ત્યાર બાદ સાદા પાણીથી ધોઈ લો. તમે તેનો અઠવાડિયામાં એક થી બે વાર ઉપયોગ કરી શકો છો.

●કોફી અને નારિયેળના દૂધ માંથી બનેલું સ્ક્રબ – તે માટે અડધો કપ કોફી પાવડર લો. તેમાં નારિયેળનું દૂધ ઉમેરો. તેને યોગ્ય રીતે ભેળવો. તેને ત્વચા પર લગાવી થોડા સમય માટે ત્વચા પર મસાજ કરો. ૧૦ થી ૧૫ સુધી તેમજ લગાવેલું રહેવા દો. ત્યાર બાદ સાદા પાણીથી ધોઈ લો. તેનો તમે અઠવાડિયામાં બે વાર ઉપયોગ કરી શકો છો.

● શ્રી દર્શનાબેન પ્રફુલ્લચંદ્ર પરીખ (વલ્લભવિદ્યાનગર)ની શુભેચ્છા ●

ચોરોએ પહેલા મૂર્તિઓ ચોરી અને પછી પરત કરી, ચિઠ્ઠીમાં લખ્યું કે, "ખરાબ સ્વપ્નો આવી રહ્યા હતા તેથી મૂકીને જઈએ છીએ"

ચોર ચોરી કરે છે અને પોતાના રસ્તા પર નીકળી જાય છે. તે પાછો ક્યારેય સામાન આપવા આવતો નથી. પરંતુ ઉત્તરપ્રદેશમાં એવો બનાવ બન્યો કે ચોરે પેહલા ચોરી કરી પછી મૂર્તિઓ મૂકી ગયા. આ કેસ ચિત્રકૂટ જિલ્લાના તરોંહા ગામનો છે. ૯ મેંની રાત્રે અહી એતિહાસિક બાલાજી મંદિરમાંથી અષ્ટ ધાતુની ૧૬ મૂર્તિઓ ચોરી થઈ હતી. જેની કિંમત લાખોમાં છે.

ચોર મહંત આવાસની બહાર મૂર્તિઓ પાછી મૂકી ગયા – મંદિરના મહંત રામબાલકે ચોરીની ફરિયાદ સ્થાનિક પોલીસ સ્ટેશનમાં કરાવી હતી. જેના પછી પોલીસ જાગૃત થઈ ગઈ હતી. પરંતુ પોલીસ તેના સુધી પહોંચે તે પેહલા ચોર મહંતના ઘરની બહાર ચોરી કરેલ બધી મૂર્તિઓ પાછી મૂકી ગયા. સાથેજ તે એક ચિઠ્ઠી પણ મૂકી ગયા. ચોરોએ ચીઠ્ઠીમાં લખ્યું હતું, '' અમને રાત્રે ખરાબ સપના આવતા હતા, તેથી અમે મૂર્તિઓ મહંતના આવાસની બહાર મૂકીને જઈ રહ્યા છીએ.''

ડિસેમ્બર ૨૦૨૧ માં બાંદાથી આવીજ ઘટના સામે આવી હતી – આ પ્રકારનો એક કેસ ડિસેમ્બર ૨૦૨૧માં ઉત્તર પ્રદેશના વાંદાથી સામે આવ્યો હતો. અહી ચોરોએ પેહલા એક વેકડિંગની દુકાનમાંથી હજારોની કિંમતનો માલ ચોરી લીધો હતો. ત્યારબાદ જ્યારે તેને દુકાનદારની સમસ્યાનો અનુભવ થયો ત્યારે તેનું પણ મન ભરાઈ ગયું અને તેને બધો માલ સામાન પાછો આપી દુકાનદાર પાસે માફી માંગી હતી. ચોરે તેની ચીઠ્ઠીમાં તે પણ લખ્યું હતું કે પીડિતના દુકાનમાં ખોટી સૂચના મળવાના કારણે ચોરી થઈ.

ઉનાળામાં ફક્ત લૂ થી જ નહી પરંતુ ચહેરાની કરચલીઓથી પણ બચાવશે કાંદાનું આ સ્વાસ્થ્યવર્ધક શરબત

શું તમે ક્યારેય કાંદાના શરબતનો સ્વાદ ચાખ્યો છે, જી હા કાંદાનું શરબત, તેનો સ્વાદ અને સ્વાસ્થ્ય માટે ફાયદા બંને અદભુત છે. તો ચાલો જાણીએ કેવી રીતે બનાવવામાં આવે છે કાંદાનું શરબત અને સ્વાસ્થ્ય માટે કેવી રીતે ફાયદાકારક છે.

ભોજનનો સ્વાદ વધારવો હોય અથવા તો પછી સ્વાદની વાત હોય, કાંદા વગર તમારી રસોઈ અધૂરી લાગે છે. ઉનાળામાં તો લોકો પોતાને લુથી બચાવવા માટે કાંદાનું ખૂબ સેવન કરે છે. કાંદાનો ઉપયોગ ફકત ભોજનનો સ્વાદ વધારવા માટે જ નહિ પરંતુ સુંદરતા અને સ્વાસ્થ્ય સાથે જોડાયેલ ઘણા ફાયદા લેવા માટે પણ કરવામાં આવે છે. કાંદાની ગ્રેવી, કાંદાનું સલાડ અથવા તો કાંદાની શાકભાજીનો સ્વાદ તો તમે ઘણીવાર લીધો હશે પરંતુ શું તમે ક્યારેય કાંદાના શરબતનો સ્વાદ ચાખ્યો છે, જીહા કાંદાનું શરબત, તેનો સ્વાદ અને સ્વાસ્થ્ય માટેના ફાયદા બંને અદભુત છે. તો ચાલો જાણીએ કેવી રીતે બનાવવામાં આવે છે કાંદાનું શરબત અને શું છે તેના સ્વાસ્થ્ય લાભો.

કાંદાનું શરબત બનાવવા માટે સામગ્રી

- લીલા કાંદા – ૧/૪ વાટકી
- ગોળ – ૧ ચમચી
- મરી – ૧/૨ ચમચી
- વેનીલા એસન્સ – ૧/૪ ચમચી
- લીંબુનો રસ – ૧ ચમચી
- ઠંડી સોડા
- બરફના ટુકડા

કાંદાનું શરબત બનાવવાની રીત

કાંદાનું શરબત બનાવવા માટે સૌથી પહેલા લીલા કાંદા લઈને તેને સાફ કરી તેનો લીલો ભાગ કાપી લો. ત્યારબાદ કાપેલા લીલા કાંદાને ઠંડા પાણીથી બે થી ત્રણ વાર સરખી રીતે ધોઈ લો. હવે મિક્સરમાં કાંદા, મરી, ગોળ અને લીંબુનો રસ નાખીને પીસી લો. ત્યારબાદ તેમાં ઉપરથી વેનીલા એસન્સ પણ નાખો અને એક વાર ફરી મિક્સરમાં પીસી લો. કાંદાની આ પેસ્ટને એક બાઉલમાં કાઢીને અલગ રાખો.

હવે એક ગ્લાસમાં બે-ત્રણ બરફના ટુકડા નાખો, તેમાં ૨-૩ ચમચી કાંદાની બનાવેલી પેસ્ટ નાખો ઉપરથી ધીમે ધીમે ઠંડી સોડા અથવા કોઈ ઠંડુ પીણું નાખી ગ્લાસ ભરી લો. તમારું કાંદાનું શરબત બનીને તૈયાર છે. કાંદાના શરબતનો સ્વાદ વધારવા માટે તેમાં ફુદીનાનો પણ ઉપયોગ કરી શકાય છે.

કાંદાના શરબતના ફાયદા :

મેમરી બુસ્ટ – કાંદાનો રસ મેમરી બુસ્ટ કરવામાં મદદ કરે છે. કાંદાના રસમાં ઓમેગા ૩ ફૅટી એસિડની માત્રા જોવા મળે છે જે યાદશક્તિ ક્ષમતામાં સુધારો કરે છે.

પથરી – પથરીની સમસ્યા થવા પર કાંદાનો રસ તમને ફાયદો પહોંચાડી શકે છે. કાંદાના રસમાં ખાંડ ઉમેરીને તેનું શરબત બનાવી પીવાથી પથરીની સમસ્યાથી છુટકારો મળે છે.

વાળ ખરવા – કાંદાના જ્યુસમાં રહેલ વિટામિન બીની માત્રા વાળ સાથે જોડાયેલ અલગ પ્રકારની સમસ્યાથી ખોપરીની ઉપરની ચામડીની સુરક્ષા કરે છે. જેમાં વાળનું ખરવું પણ શામેલ છે.

લૂ થી બચાવે છે – ઉનાળામાં લૂથી બચવા માટે મોટાભાગના લોકો સલાડ અથવા શાકભાજી રૂપે કાંદાનું સેવન કરે છે. માનવામાં આવે છે કે કાચા કાંદા સલાડમાં ખાવાથી વ્યક્તિને લૂ લાગતી નથી. પરંતુ તમને જો લૂ લાગી ગઈ હોય તો કાંદાના રસની ૨ ચમચી પીવાથી ફાયદો પહોંચી શકે છે. તેમજ છાતી પર તેના રસથી માલિશ કરવાથી પણ લૂમાં રાહત મળે છે.

કરચલીઓની સમસ્યામાં રાહત

કરચલીઓની સમસ્યાથી રાહત મેળવવા માટે પણ કાંદાના રસનો ઉપયોગ કરી શકાય છે. શોધમાં જાણવા મળ્યું છે કે કાંદાના રસમાં એન્ટી ઓક્સિડન્ટ ગુણ રહેલ હોય છે, જે મુક્ત કણોના પ્રભાવને દૂર કરે છે. તેનાથી શરીર પર વધતી ઉંમરના પ્રભાવમાં ઉણપ જોઈ શકાય છે. કાંદાના રસને કરચલીઓ માટે મદદરૂપ માની શકાય છે. ખરેખર, આ વિષય પર હજી વધારે શોધ કરવાની જરૂરિયાત છે.

• શ્રીમતી પ્રવિણાબેન દેવેન્દ્રભાઇ શાહ (અમદાવાદ)ની શુભેચ્છા •

વિશ્વનું સૌથી ઊંચું આ મંદિર અનેક રોચક રહસ્યોથી ઘેરાયેલું છે

આ મંદિરમાં થાય છે ભગવાન શિવની ભુજાઓની પૂજા

શું તમે ઉત્તરાખંડમાં આવેલું રુદ્રપ્રયાગ જિલ્લામાં સ્થિત તુંગનાથ મંદિર ના કેટલાક આશ્ચર્યજનક તથ્યો જાણો છો ? જો નથી જાણતા તો, આજે અમે આ લેખમાં દુનિયાના સૌથી ઊંચા શિવ મંદિર વિશે કેટલીક રોચક વાતો તમને જણાવીશું. તુંગનાથ મંદિર પંચકેદારમાનું એક માનવામાં આવે છે. જે લગભગ એક હજાર વર્ષ પુરાણું છે. તેની સ્થાપના પાંડવોએ એટલે કે અર્જુને કરી હતી.

આ મંદિર હજારો વર્ષ જૂનું છે

તુંગનાથ ભગવાન શિવનું વિશ્વનું સૌથી ઊંચા મંદિરોમાંનું એક પ્રસિદ્ધ મંદિર છે, અને ઉત્તરાખંડ રાજ્યના રુદ્રપ્રયાગ જિલ્લામાં પાંચ પંચકેદાર મંદિરોમાં એનો સમાવેશ થાય છે. આ અદભુત મંદિર ૧૦૦૦ વર્ષ જૂનું માનવામાં આવે છે.

પાંચ પાંડવો માંથી કોઈ એક દ્વારા આનું નિર્માણ કરાયું હતું

આ મંદિર સમુદ્ર તટથી ૩૬૮૦ મીટરની ઉંચાઈ પર આવેલ છે. આ મંદિરની સ્થાપના પાંડવોએ એટલે કે અર્જુને કરી હતી. હિન્દુ ધર્મના મહાન મહાકાવ્ય મહાભારત અનુસાર પાંડવોએ જ્યારે પોતાના જ ગોત્ર ભાઈઓ કૌરવ ની હત્યા કરી એ સમયે યુદ્ધ થયું હતું, ત્યારે ભગવાન શિવજીએ એમનાથી નારાજ થયા હતા.

ત્યારે પાંડવો પર ગૌત્ર વંશની હત્યા નો દોષ લાગી ગયો હતો. મહર્ષિ વેદવ્યાસજી ના

કહેવા પ્રમાણે પાંડવો ભગવાન શિવજીના દર્શન કરવા કેદારખંડ આવ્યા હતા. તુંગનાથ મંદિર માટે કહેવામાં આવે છે કે આ મંદિરનું નિર્માણ ભગવાન શિવજીને પ્રસન્ન કરવા માટે પાંડવો દ્વારા કરવામાં આવ્યું હતું. અર્જુને ગંગાના આ પવિત્ર સ્થાનમાં સ્થિત ભગવાનના શસ્ત્રોનું પ્રતિનિધિત્વ કરવા વાળા લિંગમ મંડલની સાથે આ મંદિરનું નિર્માણ કર્યું હતું.

લોકો અહીં શિલાની પણ પૂજા કરે છે

મંદિરનો ભાગ પહાડોથી ઘેરાયેલો છે. જ્યાં પવિત્ર કાળી શિલાઓ સ્વયંસિદ્ધ શિવલિંગના રૂપમાં ઓળખવામાં આવે છે, અને લોકો એની પણ પૂજા કરે છે.

ભગવાન શિવની ભુજાઓ ની પૂજા કરવામાં આવે છે

તમને જણાવી દઈએ કે આ એ જગ્યા છે જ્યાં બળદના સ્વરૂપમાં ભગવાન શિવના હાથ દેખાયા હતા ત્યારબાદ પાંડવોએ તુંગનાથ મંદિર નું નિર્માણ કર્યું હતું. આ મંદિરમાં ભગવાન શિવજીના હાથ ની પૂજા કરવામાં આવે છે. જે વાસ્તુ કલા પ્રમાણે ઉત્તર ભારતીય શૈલીનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે. મંદિરના મુખ્ય પ્રવેશ દ્વાર પર નંદિની પથ્થરની મૂર્તિ છે. જે પૌરાણિક કથાઓ પ્રમાણે ભગવાન શિવજીનું વાહન છે.

મંદિરના નામનો અર્થ

મંદિરનું નામ 'તુંગ' એટલે કે હાથ અને 'નાથ' એટલે કે ભગવાન શિવનું પ્રતિક ના રૂપમાં ઓળખવામાં આવે છે.

ગુણવત્તા અને સંપૂર્ણ વિશ્વાસ

શ્રીજી ગૃહ ઉદ્યોગ- ફ્રેશ ફરસાણ

શિયાળુ પાક વસાણા મળશે

૨૦, સેન્ટર પોઈન્ટ કોમ્પ્લેક્સ, પંચવટી પાંચ રસ્તા, સી.જી.રોડ, અમદાવાદ - ૩૮૦૦૦૬

(ભાવ ૨૫૦ ગ્રામ પેકીંગના)
કાજુ કતરી ૨૦૦/-
ખજુરપાક ૧૫૦/-
મોહનથાળ ૧૩૦/-
બુંદી લાડુ ૧૩૦/-
મૈસુર ૧૪૦/-
સુખડી પ્રસાદ .. ૧૪૦/-
ચવાણું ૫૦/-
નમકીન ૭૦/-

● આઇસ-ક્રીમ પાવડર ● ખારી ● પાપડ-મઠીયા
● ટોસ્ટ ● કેક & પેસ્ટ્રીઝ ● મસાલા
● અથાણાં ● કુકીઝ ● ચોકલેટ
● મુખવાસ ● ક્રીમ-રોલ ● ખાખરા
● શરબત ● અગરબત્તી ● સ્પે. ચીક્કી
● હલવાસન ● સુતરફેણી ● મુંબઇ હલવો

ગાયનું શુદ્ધ ઘી મળશે.
(૧ લીટર - કિં.રૂા.૫૩૦/-)

ચિક્કી, અડદીયા પાક, ખજૂર પાક, ખજૂર બિસ્કીટ, સીંગ ખજૂર લાડુ, બદામ પાક, મેથી લાડુ વગેરે... મળશે

ઓર્ડર માટે / પેમેન્ટ માટે : ૮૮૬૬૮૮૩૮૮૩ / ૯૦૩૩૦૮૩૮૮૩
(બે દિવસ પહેલાં ઓર્ડર આપવો) (ઓર્ડર સાથે પેમેન્ટ એડવાન્સમાં મોકલવા વિનંતી)

• શ્રી નિરંજનભાઇ શંકરલાલ શાહ- આણંદની શુભેચ્છા •

ઘરની સુખ શાંતિ માટે સૂર્યાસ્ત પછી ક્યારેય ભૂલથી પણ ન કરવું જોઈએ આ ૬ વસ્તુઓનું દાન

જો તમે દાન પુણ્યમાં વિશ્વાસ રાખો છો તો તમારે તે જરૂર જાણી લેવું જોઈએ કે જ્યોતિષ અનુસાર સૂર્યાસ્તના સમયે કેટલાક વિશેષ દાન શ્રેષ્ઠ હોય છે.

હિન્દુ ધર્મમાં દાન પુણ્યનું વિશેષ મહત્વ છે. તેમ માનવામાં આવે છે કે કોઈ જરૂરિયાત માણસને કોઈપણ વસ્તુનું દાન કરવું ઘરની સુખ સમૃદ્ધિ માટે અત્યંત ફાયદાકારક હોય છે. જ્યોતિષમાં દાન અને પુણ્યની મુક્તિનો માર્ગ જણાવવામાં આવ્યો છે. તે કારણ છે કે હંમેશા દરેક લોકો દાન કરવાનો કોઈ મોકો છોડતું નથી. સમયાંતરે લોકો પોતાની રીતે અથવા કોઈ વિશેષ તહેવાર પર કેટલીક વસ્તુઓનું દાન કરે છે અને ઘરની સમૃદ્ધિની પ્રાર્થના કરે છે. તેટલું જ નહીં ઘણીવાર અનાયાસે તમે તમારા કોઈ ઓળખતા લોકોને ઘણી વસ્તુઓ આપો છો અને તેની કિંમત લેતા નથી તેને પણ દાનની ઓળખ આપવામાં આવે છે. પરંતુ આ દાનનું કોઈ ફળ નથી પરંતુ કોઈને પણ વસ્તુ આપવી જેની કોઈ કિંમત મળે નહિ તે પણ દાન જ માનવામાં આવે છે.

સામાન્ય રીતે જ્યોતિષ મુજબ આપણી સંપૂર્ણ રાશિના કેટલાક ટકા ભાગ જો દાન સ્વરૂપે ગરીબો અથવા જરૂરિયાતમંદને આપવામાં આવે તો તે પુણ્ય અપાવે છે. પરંતુ શાસ્ત્રોમાં દાનના કેટલાક ખાસ નિયમ બનાવવામાં આવ્યા છે અને તે પણ જણાવવામાં આવ્યું છે કે ક્યાં સમયે કઈ વસ્તુનું દાન ફાયદાકારક હોય છે. તેમ માનવામાં આવે છે કે જો સૂર્યાસ્ત પછી કંઈપણ વસ્તુ કોઈને પણ દાન સ્વરૂપે અથવા કોઈ કારણ વગર દેવાથી તમારા ઘરની સુખ સમૃદ્ધિ દૂર થઈ શકે છે અને ઘરની આર્થિક સ્થિતિ પણ ખરાબ થઈ શકે છે. તો ચાલો **Life Coach** અને **Astrologer Sheªal Shapairav** પાસેથી જાણો એવી કઈ ૬ વસ્તુઓ છે જેને તમારે સૂર્યાસ્ત પછી દાનમાં આપવી જોઈએ નહીં.

સૂર્યાસ્ત પછી આ વસ્તુઓનું દાન કરવું નહિ :

જો તમે તમારા જીવનમાં સુખ સમૃદ્ધિ જાળવી રાખવા ઈચ્છો છો, તો તમારા માટે તે જાણવું જરૂરી છે કે તમારે ક્યાં અને કેવા સમયે દાન કરવું જોઈએ, જે તમારા માટે ફાયદાકારક હોય અને ઘરમાં શાંતિ જાળવી રાખે. શાસ્ત્રોમાં જણાવવામાં આવ્યું છે કે સૂર્યાસ્ત પછી ભૂલથી પણ કોઈ વસ્તુનું દાન કરવું જોઈએ નહીં. જો તમે ક્યારેય ભૂલથી પણ આ વસ્તુઓનું દાન કરો છો તો તે તમારા માટે અશુભ બની શકે છે, તેટલું જ નહીં તેમાંથી કોઈપણ વસ્તનું દાન તમારી આર્થિક સ્થિતિને પણ બગાડી શકે છે.

તુલસીનો છોડ – ક્યારેય પણ સૂર્યાસ્ત પછી છોડને કોઈને પણ દાન કરવો જોઈએ નહીં. તેમતો શાસ્ત્રો મુજબ તુલસીના સ્પર્શ પર પણ સૂર્યાસ્ત પછી પ્રતિબંધિત છે. ત્યાં સુધી કે સૂર્યાસ્તના સમયે તુલસીને જળ પણ ચડાવવામાં આવતું નથી. પરંતુ જો તમે આ સમયે કોઈને છોડ દાનમાં આપો છો તો ભગવાન વિષ્ણુ નારાજ થઈ જાય છે અને ઘરની શાંતિ દૂર થવા લાગે છે.

દૂધનું દાન કરવું નહિ – સામાન્ય રીતે શાસ્ત્રોમાં દૂધનું દાન વિશેષ રૂપે ફાયદાકારક માનવામાં આવ્યું છે અને સફેદ હોવાને કારણે તેને ચંદ્રમા કારક માનવામાં આવે છે. ખાસકરીને સોમવાર અને શુક્રવારના દિવસે દૂધનું દાન કરવું ફાયદાકારક હોય છે. પરંતુ ક્યારેય પણ દૂધનું દાન સૂર્યાસ્ત પછી કરવું નહીં.એવું માનવામાં આવે છે કે આ સમયે દૂધનું દાન કરવાથી માતા લક્ષ્મી અને ભગવાન વિષ્ણુ બંને નારાજ થઈ શકે છે અને તમારા ઘરની આર્થિક સ્થિતિ ખરાબ થઈ શકે છે. એવા સમયે જો કોઈ પાડોશી પણ તમારી પાસે દૂધ માંગે તો તેને દૂધ આપવું નહિ કેમકે તે તમારા ઘરની સુખ શાંતિ ઓછી કરી શકે છે.

દહીંનું દાન કરવું નહિ – શાસ્ત્રોમાં સૂર્યાસ્ત પછી દહીંનું દાન કરવું પણ વર્જિત માનવામાં આવ્યું છે. જ્યોતિષ માન્યતાઓ મુજબ દહીંનો સંબંધ શુક્ર ગ્રહ સાથે છે અને શુક્ર ગ્રહને વ્યક્તિના ભૌતિક સુખ સમૃદ્ધિમાં વૃદ્ધિ કારક રૂપે માનવામાં આવે છે. આવી સ્થિતિમાં જો તમે સૂર્યાસ્ત સમયે અથવા ત્યારબાદ કોઈને દહીંનું દાન કરો છો તો શુક્ર તમારાથી નારાજ થઈ શકે છે અને તમારી સુખ સમૃદ્ધિમાં ઉણપ આવી શકે છે. આ સમયે જો તમારા કોઈ પાડોશી પણ નહીં માગે તો તેને આપવાની ના પાડવી.

પૈસાનું દાન પ્રતિબંધિત છે – તમારામાંથી ઘણા લોકોએ સાંભળ્યું હશે કે સૂર્યાસ્ત સમયે ક્યારેય પણ કોઈને પૈસાનું દાન આપવું જોઈએ નહીં કેમકે તેમ કરવાથી માતા લક્ષ્મી નારાજ થઈ જાય છે. ખરેખર સંધ્યા કાળે ઘરમાં લક્ષ્મીનું આગમન થાય છે, આવી સ્થિતિમાં જો તમે કોઈને પણ ધન દાનમાં આપો છો તો તે તમને નુકશાન પહોંચાડી શકે છે. સૂર્યાસ્ત પછી જો કોઈ જરૂરિયાતમંદને પણ પૈસા આપવા હોય તો તમે પ્રયત્ન કરો કે સવાર સુધી રાહ જુઓ.

લસણ અને કાંદા – લોકો સામાન્ય રીતે લસણ અને કાંદાનું દાન કરતા નથી પરંતુ જો તમે સૂર્યાસ્તના સમયે તમારા કોઈ પાડોશીને પણ લસણ અને કાંદા આપો છો તો તેમ કરશો નહિ. ખરેખર, તેમ માનવામાં આવે છે કે કેતુ ગ્રહ અનિષ્ટ શક્તિઓનો સ્વામી છે અને સૂર્યાસ્ત પછી ઘણા પ્રકારની યુક્તિઓ કરવામાં આવે છે. તેમ પણ કોઈને પણ કાંદા અથવા લસણ આપવા તમને નુકશાન પહોંચાડી શકે છે અને તમે કોઈ ખરાબ શક્તિના અસરમાં આવી શકો છો.

હળદરનું દાન કરવું નહિ – જ્યોતિષશાસ્ત્ર મુજબ હળદરને શુભતાનું પ્રતીક માનવામાં આવે છે. તે કારણ છે કે કોઈપણ શુભ કામમાં હળદરનો ઉપયોગ જરૂરી હોય છે. તેટલું જ નહીં હળદરને બૃહસ્પતિ ગ્રહનું કારક પણ માનવામાં આવે છે. આ કારણે સૂર્યાસ્ત પછી ક્યારેય પણ કોઈને હળદર આપવી જોઈએ નહીં. માનવામાં આવે છે કે તેમ કરવાથી બૃહસ્પતિ ગ્રહ નબળો થઈ જાય છે, જેના કારણે આપણે જીવનમાં સમસ્યાઓનો સામનો કરવો પડે છે. તે તમારા ઘરમાં બિનજરૂરી કંકાશ વધારી શકે છે.

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

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

ખૂબ જ સુંદર છે ગુજરાતનું આ એકમાત્ર હિલ સ્ટેશન, ગરમીની ઋતુમાં પણ તમે કરી શકો છો ત્યાં જન્નત નો અનુભવ

સાપુતારા પશ્ચિમી ઘાટમાં ગુજરાતના ડાંગ જિલ્લાનું એક ખુબ જ સુંદર હિલ સ્ટેશન છે, આ જગ્યા પોતાના હરિયાળી વાળા જંગલો પહાડો ઝરણા માટે ખૂબ જ જાણીતી છે. સાપુતારા ગુજરાતમાં ફરવા માટેની સૌથી સારી અને ખાસ જગ્યાઓમાંથી એક છે, આ જગ્યા પોતાના પર્યટકોના આકર્ષણનું અને પ્રાકૃતિક સુંદરતાથી દર વર્ષે લાખો પર્યટકોને આકર્ષિત કરે છે. આ હિલ સ્ટેશન સમુદ્ર તળથી લગભગ ૧૦૦૦ મીટર ઊંચું છે. જે ઈકો પ્રેમી, વન્યજીવ ઉત્સાહી તથા એડવેન્ચર લવર્સ માટે સ્વર્ગ સમાન છે. ચાલો તમને આ હિલ સ્ટેશન વિશે વિસ્તારથી જણાવીએ.

સાપુતારામાં હાથગઢ કિલ્લો

આ કિલ્લો સાપુતારાથી લગભગ પાંચ કિલોમીટર દૂર ગુજરાત અને મહારાષ્ટ્રના કિનારા ઉપર આવેલો છે. તે લગભગ ૪૪૫૦ ફુટની ઊંચાઈના કારણે કિલ્લા સુધી પહોંચવાની રીત આસન ટ્રેકિંગ માર્ક છે, અને તે સાપુતારામાં ફરવા માટે ખૂબ જ સારી જગ્યાઓમાંથી એક છે. નાસિક જિલ્લાના મુલ્હેરમા સ્થિત આ પ્રાચીન કિલ્લો સહ્યાદ્રી રેન્જમાં આવેલ છે. તમે ગંગા અને જમનાના જળાશયોને ત્યાંથી જોઈ શકો છો જે આસપાસના ગામ માટે પાણીના સ્ત્રોત રૂપે કાર્ય કરે છે, પર્યટક જિલ્લાના ઉપરથી સંપૂર્ણ ઘાટી અને સુરમ્ય ગામના શાનદાર નજારો માણી શકે છે.

સાપુતારા ઝીલ

સાપુતારા ઝીલ સાપુતારા હિલ સ્ટેશન થી લગભગ દોઢ કિલોમીટર દૂર આવેલ છે, અને સાપુતારા ઘાટીના સૌથી પ્રસિદ્ધ પિકનિક સ્થળ માંથી તેને એક માનવામાં આવે છે. હરિયાળીથી ભરેલું આ માનવ નિર્મિત તળાવ પોતાની બોટિંગ એક્ટિવિટી માટે પણ ખૂબ જ લોકપ્રિય છે. આ ક્ષેત્ર બાળકો માટે પાર્કને રમવાના મેદાન થી ઘેરાયેલું છે તળાવની પાસે આવેલ ઘણા બધા બોટિંગ ક્લબ તમને પેડલ અને સૈલબોટ ની સાથે રોબોટ પ્રદાન કરે છે. આ તળાવના કિનારે ઘણા બધા ફૂડઝોન, ચાના સ્ટોલ અને પર્યટકો માટે ખરીદીની જગ્યા પણ ઉપલબ્ધ છે, આ તળાવનો ફરવાનો સૌથી સારો સમય ચોમાસાના મહિનાઓ પછીનો છે.

સાપુતારા સપ્તશૃંગી દેવીનું મંદિર

સપ્તશૃંગી દેવી મંદિર મહારાષ્ટ્રમાં નાસિક પાસે વાણીમાં આવેલ છે, આ મંદિર ભારતીય ઉપમહાદ્વીપમાં ઉપસ્થિત ૫૧ શક્તિપીઠો માંથી એક છે કહેવામાં આવે છે કે અહીં માતા જાતે જ પર્વત ના મુખ ઉપર એક ચટ્ટાનઉપર પ્રગટ થયા હતા. આ મંદિર સાત પહાડોથી ઘેરાયેલું છે તેથી જ તેનું નામ સપ્તશૃંગી માતાના નામ પરથી રાખવામાં આવ્યું છે, અલગ હથિયારોને પકડીને ૧૮ હાથ વાળી દેવી નું ચિત્રણ લગભગ દસ ફૂટ લાંબું છે, અને આ મૂર્તિને હંમેશા સિંદૂરથી લેપિત રાખવામાં આવે છે જેને આ ક્ષેત્રમાં ખૂબ જ શુભ માનવામાં આવે છે.

સાપુતારામાં આર્ટિસ્ટ વિલેજ

આર્ટિસ્ટ ગામ આ જગ્યાની સૌથી સુંદર જગ્યા છે. જે ખૂબ જ શાનદાર સાંસ્કૃતિક અને પારંપરિક મૂલ્યોનું દર્શન કરાવે છે. આ ગામ મૂળનિવાસી જનજાતિઓ દ્વારા તૈયાર કરવામાં આવ્યું છે અને તેમની કલાકૃતિઓ ને પ્રદર્શિત કરે છે. જેમાં વરલી પેઈન્ટિંગ માટીના બનેલા વાસણોના શિલ્પ, વાંસ શિલ્પ જેવી ઘણી બધી વસ્તુઓ સામેલ છે. તે સૌથી વધુ માંગ વાળા સાપુતારા પર્યટન સ્થળો માંથી એક છે, જેને ખાસ કરીને સ્કૂલના બાળકો દ્વારા જોવા લઈ જવામાં આવે છે. અહીં લોકો દેશી કલાકૃતિમાં ભાગ લેવા માટે આવે છે.

વાસંદા રાષ્ટ્રીય ઉદ્યાન

વાસંદા રાષ્ટ્રીય ઉદ્યાન ૨૩.૯૯ વર્ગ કિલોમીટરમાં ફેલાયેલું છે. જે સાપુતારા થી લગભગ ૪૦ કિલોમીટર દૂર છે. વાસંદા રાષ્ટ્રીય ઉદ્યાન ગાઢ ભેજવાળા પાનખર જંગલ સામેલ છે. અને જંગલના અમુક ભાગ દિવસમાં પણ અંધારામાં જ રહે છે, આ રાષ્ટ્રીય ઉદ્યાનને સાપુતારામાં ફરવા માટે ખૂબ જ સારી જગ્યાઓમાંથી એક માનવામાં આવે છે. આ રાષ્ટ્રીય ઉદ્યાન ઘણા બધા જંગલી જાનવરો જેમકે ચિત્તો, લક્કડબગ્ગા, જંગલી ડુક્કર, સાંબર, ચાર શિંગડાવાળા કાળિયાર અને ઘણા બધા પ્રકારના સરીસૃપ અને પક્ષી પ્રજાતિઓનું ઘર છે. પાર્કમાં ફુલના છોડની લગભગ ૪૪૩ પ્રજાતિઓ જેમકે વાંસ, દુધકોડ, કાકર, ટિમરુ, હમ્બ, કલામ, મોદડ, હલદુ, સિસમ વગેરે સામેલ છે આ જંગલ ઘણા બધા આદિવાસી આદિનું ઘર છે વાસંદા રાષ્ટ્રીય ઉદ્યાન ની યાત્રા નો સૌથી સારો સમય ઓક્ટોબરથી માર્ચ મહિના દરમિયાન 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