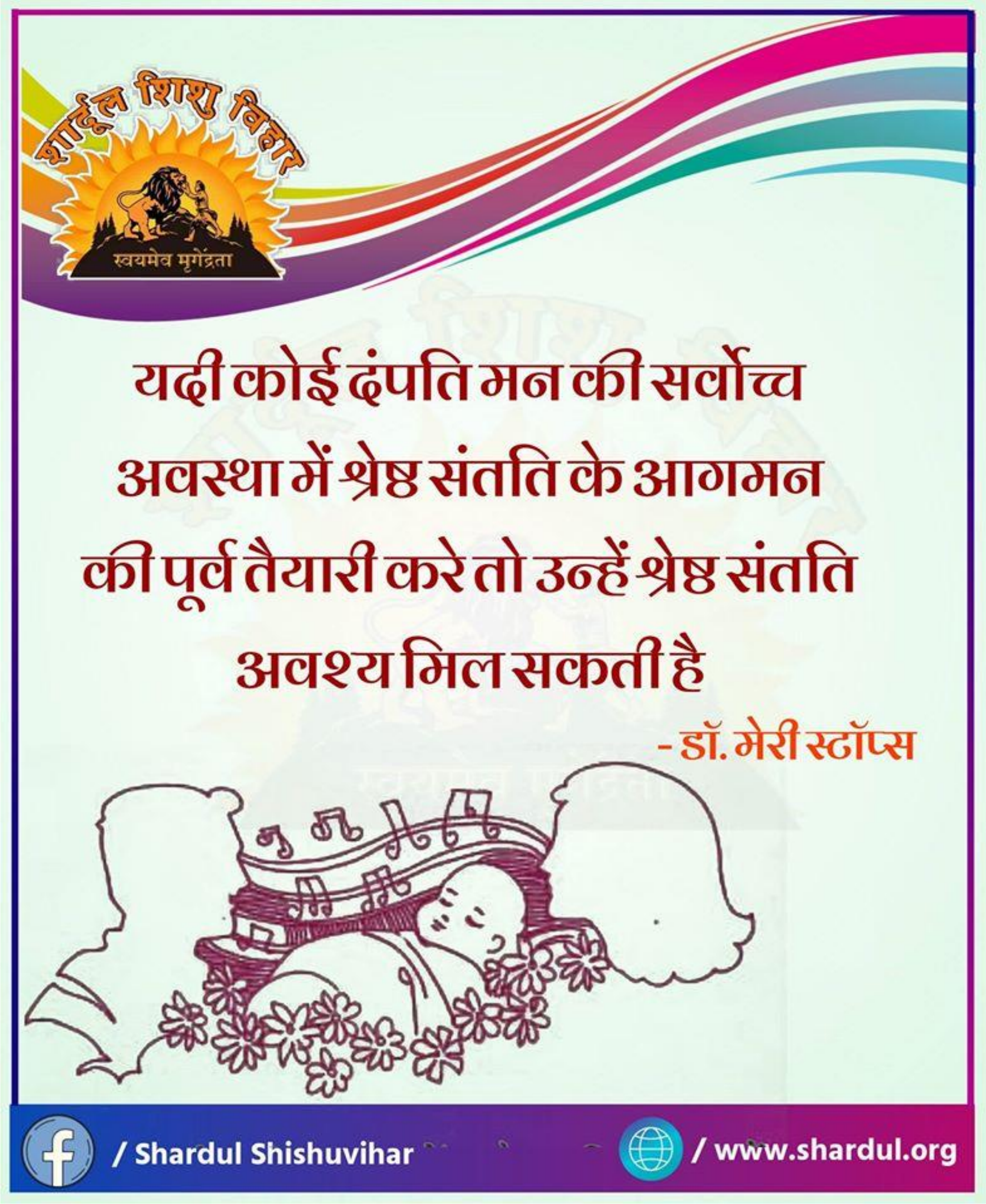
તા- ૧૧/૦૫/૨૦૨૦



शार्दूल शिशु विहार
स्वयमेव मृगेंद्रता
यदी कोई दंपति मन की सर्वोच्च
अवस्था में श्रेष्ठ संतति के आगमन
की पूर्व तैयारी करे तो उन्हें श्रेष्ठ संतति
अवश्य मिल सकती है
- डॉ. मेरी स्टॉप्स
/ Shardul Shishuvihar
/ www.shardul.org

સુડોકુ

	4		5		
					1
1		2	3		
		5	1		6
2					
		6		5	

	6				
	2			4	1
		6	5		
		1	4		
5	1			6	
				5	

ઉખાણું

શરીર નહીં પણ જન્મું ખરી

કરૂ અવાજ પણ મોઢું નહી.

જન્મું એવી જ મરી જાઉં

ચતુર કહો હું કેમ ઓળખાઉં ?

જોડકણા

હીરો ઘોઘે જઈ આવ્યો

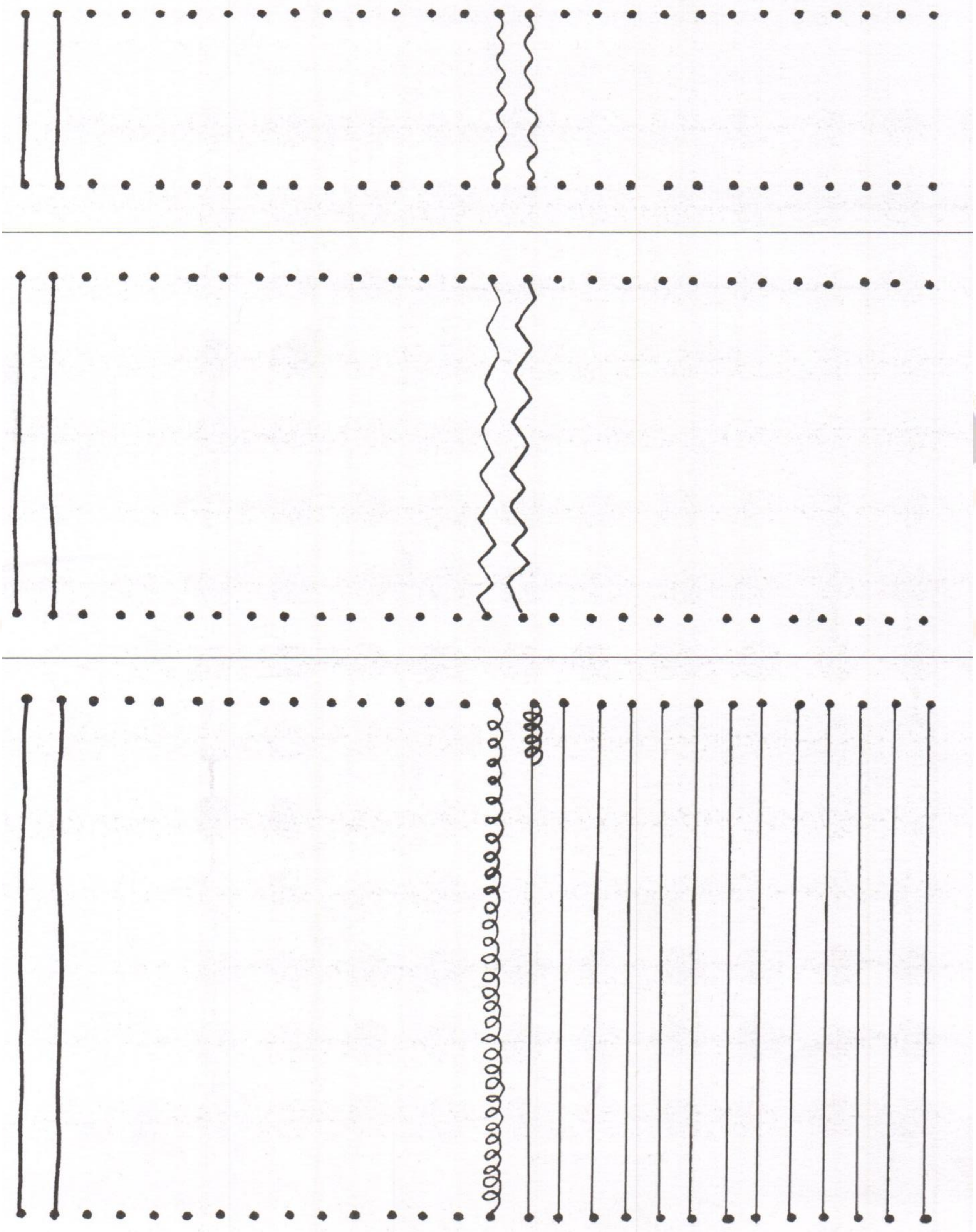
અને

ડેલીએ હાથ દઈ આવ્યો.

ક્રિયાકલાપ

સાધન સામગ્રી	પૂંઠા, કાગળ, ફેવિકોલ, લાકડાની સળી
વર્ણન	૭૯.૧ ખોખાનું ચકલીનું ઘર બનાવવું

ચિત્ર



વાર્તા

એક જીવંત દીવાદાંડી

તોફાની પવનને લીધે ઉછળતાં અને ધસમસતાં સમુદ્રનાં મોજાંઓ ન્યૂપોર્ટ બંદરના કિનારા સાથે અથડાતાં હતાં. તોફાની આબોહવા હોવા છતાં ચાર તોફાની કિશોરો સમુદ્રમાં નૌકા વિહાર કરતા હતા. એવામાં અચાનક સમુદ્રમાં તોફાન આવ્યું અને સમુદ્રનાં ઉછળતાં મોજાંઓની ઝાપટને કારણે હોડી ઊંધી થઈ ગઈ. કિશોરો તો ''બચાવો, બચાવો''ની બૂમો પાડવા લાગ્યા.

લાઈમ રોક પરની દીવાદાંડી પાસે ઊભેલ ૧૬ વર્ષની એક છોકરીની નજર તેમના પર જો પડી ન હોત તો ચોક્કસ તે ચારેયે પોતાની જિંદગીથી હાથ ધોઈ નાખ્યા હોત !

તે છોકરીનું નામ હતું આઈડા લ્યૂસ. જિંદગીને જોખમમાં નાખી આઈડાએ તોફાનમાં ફસાયેલા છોકરાઓને બચાવવા પોતાની હોડીને સમુદ્રમાં ઉતારી.

છોકરાઓ તો પાણીનાં મોજાંની પાછળ ઘસડાતા જતા હતા. તેનો તો જીવ ગભરાતો હતો કે કદાચ તેઓ ડૂબી ન જાય !

આઈડા જ્યારે (એક) પહેલા છોકરા પાસે પહોંચી ત્યારે તે છોકરો હોડીમાં ચઢવા ગયો; તો હોડી ઊંધી થવા લાગી. અને તે ફરીથી પાણીમાં ડૂબકી ખાઈ ગયો. પરંતુ આઈડાએ તેને પૂરી કાબેલિયતથી હોડીમાં ખેંચી લીધો.

ધીરજ અને વિશ્વાસથી તેણે બાકીના ત્રણ છોકરાઓને પણ બચાવી લીધા. પરંતુ તેનું કામ હજુ બાકી હતું. એ ડગમગેલી નૌકા, અને તે ચારેય છોકરાને કિનારા સુધી લઈ જવાના હતા. ચારેય છોકરાઓ હોડીમાં થાકીને લોથપોથ બેઠા હતા.

આઈડાએ ખૂબ જ સાવધાનીપૂર્વક થોડી જ વારમાં નૌકાને રોક દ્વીપના કિનારે સહીસલામત પહોંચાડી દીધી. ચારેયની જિંદગી બચાવ્યાનો આનંદ તેના મોં પર વર્તાતો હતો.

ચારેય છોકરાઓ શ્રીમંત હતા. તેઓ ધારત તો ગરીબ આઈડાને મદદ કરી શકત. પરંતુ તેમણે તો પોતાના પરિવારના સભ્યોને વાત પણ ન કરી કે એક છોકરીએ તેમની જિંદગી બચાવી હતી.

આ વાતની તો લોકોને અગિયાર વર્ષ પછી ખબર પડી કે જ્યારે ઘણા બધા લોકોને મોતના મોંમાંથી બચાવવા બદલ આઈડાની ખ્યાતિ ચારે બાજુ પ્રસરવા લાગી.

આઈડા સીધી–સાદી છોકરી હતી. તેને પ્રસિધ્ધિની બિલકુલ ઇચ્છા ન હતી.

આઈડાએ જ્યારે તે ચાર કિશોરોના જાન બચાવ્યા હતા ત્યારે તેને લાઈમ રોક પર આવ્યાને માંડ ત્રણ મહિના થયા હતા.

તે પોતાનાં મા, ભાઈઓ અને બહેનો સાથે ૧૮૫૮માં પોતાના પિતા સાથે રહેવા આ નવા મકાનમાં આવી હતી. તેના પિતા કપ્તાન હોસી લ્યૂસ ત્યાંની દીવાદાંડીના રક્ષક હતા.

સોળ વર્ષની નાની ઉંમરમાં તો તે ન્યૂપોર્ટ તરવામાં અને નૌકા ચલાવવામાં સૌથી કુશળ ગણાવા લાગી હતી.

લાઈમ રોક પર આવ્યાને થોડા સમય બાદ તેના પિતા કપ્તાન લ્યૂસ, લકવાની બીમારીને કારણે અપંગ બની ગયા.

હવે આ કુટુંબની જવાબદારી આઈડાને શિરે આવી.

તે અને તેની મા સમુદ્ર પર નજર રાખતી અને દીવાદાંડીની મશાલમાં કદી તેલ ખલાસ થઈ જવા દેતી નહિ.

સને ૧૮૬૯માં સત્તાવીસ વર્ષની આઈડાએ રજાઓમાં આવેલ બે નવયુવાન સૈનિકોની જિંદગી બચાવી હતી.

એ વખતે સમુદ્રમાં જોરદાર તોફાન આવ્યું હતું. સૈનિકોએ અંધારી રાતે ખાડી પાસેના ફોર્ટ એડમ સુધી જવા માટે એક નાવિક સાથે વાત કરી. નાવિક ત્યાં જવા તૈયાર થઈ ગયો. પરંતુ અડધા રસ્તે જ તેમની હોડી મોજાંઓની ઝાપટને કારણે ઊંધી વળી ગઈ.

આઈડાએ તે નૌકાને જતી જોઈ હતી એટલે તેની આંખો અને કાન તેના પર જ સ્થિર હતાં. અંધારી રાતે ફસાયેલા સૈનિકોની બૂમ તેને કાને અથડાઈ. તે તુરત તેમને બચાવવા નૌકા લઈને દોડી ગઈ, ત્યાં જઈને જોયું તો એક હાથથી સૈનિક લાકડાના પાટિયાના સહારે તરતો હતો અને બીજા હાથથી તેણે પોતાના બેશુદ્ધ સાથીને પકડી રાખ્યો હતો.

આઈડાએ પહેલાં બેશુદ્ધ સૈનિકને નૌકામાં લીધો અને પછી બીજાને.

કિનારે પહોંચીને એક એક કરીને બન્નેને ઘર સુધી ઘસડી લાવી, તેમની પ્રાથમિક સારવાર કરી. આ ઘટના બાદ લોકોને સૌ પ્રથમ વાર જ આઈડાની બહાદુરીની ખબર પડી.

યુવાન સૈનિકોએ, ફોર્ટ એડમ પહોંચીને બીજે દિવસે આઈડાને ધન્યવાદ આપતો એક પત્ર લખ્યો અને ૨૧૮ ડોલરની રકમ ઈનામ રૂપે મોકલી. એ જમાનામાં આ રકમ ખૂબ મોટી ગણાતી.

ત્યારબાદ તો આઈડાની વીરતા અને સાહસના સમાચાર દૂર દૂર સુધી પહોંચવા લાગ્યા અને બધી જગ્યાએથી તેના પર પત્રો અને પુરસ્કારો આવવા લાગ્યા.

અમેરિકાના રાષ્ટ્રપતિ યુલિસીઝ સિંપસન ગ્રાન્ટે છેક લાઈટહાઉસમાં જઈને તેની મુલાકાત લીધી. ન્યુપોર્ટના લોકોએ તેનું સન્માન કર્યું.

૩૭ વર્ષની ઉંમરે કામચલાઉ રીતે ૨૧ વર્ષ સુધી લાઈટ હાઉસનું સંચાલન કરવા બદલ તેની લાઈમ રોક લાઈટ હાઉસની સંરક્ષક તરીકે નિમણૂંક કરવામાં આવી. કામચલાઉ એટલા માટે કે આવા જોખમી કાર્ય માટે મહિલાની પસંદગી થતી નથી.

એક દિવસ આઈડાની એક ગાઢ મિત્ર તેને મળવા આવી રહી હતી ત્યારે તેની નૌકા પલટી ખાઈ ગઈ અને આઈડાએ તેને બચાવી લીધી.

ત્યારે આઈડાની ઉંમર ૬૪ વર્ષની હતી અને જીવન રક્ષાનું તેનું આ અંતિમ કાર્ય હતું.

પચાસ વર્ષ સુધી લાઈટ હાઉસ પર પૂરી કુશળતાથી કામ કર્યા બાદ ૬૯ વર્ષની વયે તેનું અવસાન થયું.

તેને આટલો બધો યશ અને સન્માન પ્રાપ્ત થતાં હોવા છતાં તેણે પોતાની સ્વાભાવિક સરળતા અને નિસ્વાર્થ સેવાની ભાવના કદી છોડી ન હતી.

તેણે પોતાના જીવનકાળ દરમ્યાન ૨૩ વ્યક્તિઓની જિંદગી બચાવી હતી.

મૃત્યુના ત્રણ વર્ષ અગાઉ તેણે પોતાના વિચારો આ શબ્દોમાં વ્યક્ત કર્યા હતા : ''ક્યારેક તો મોજાંઓની ઝાપટો અમારા ઘરની બારીઓ સુધી એવી રીતે અથડાતી કે બહાર કશું દેખાતું પણ નહિ.''

''મોજાંઓ એટલાં બધાં ઊંચે ઊછળતાં કે અમે ભૂખ્યા હોવા છતાં અમને ભોજન પહોંચાડતી નૌકા અમારા સુધી પહોંચી શકતી નહિ, તેમ છતાં હું ખૂબ જ ખુશ રહેતી.''

''ઉનાળામાં આ બંદરેથી સેંકડો નૌકાઓ પસાર થતી અને આ બધા લોકો સહિસલામત પૂર્વક પોતાની યાત્રા પૂરી કરે તેની જવાબદારી મારા પર છે, એ વિચાર કરીને મને આનંદ થતો.''

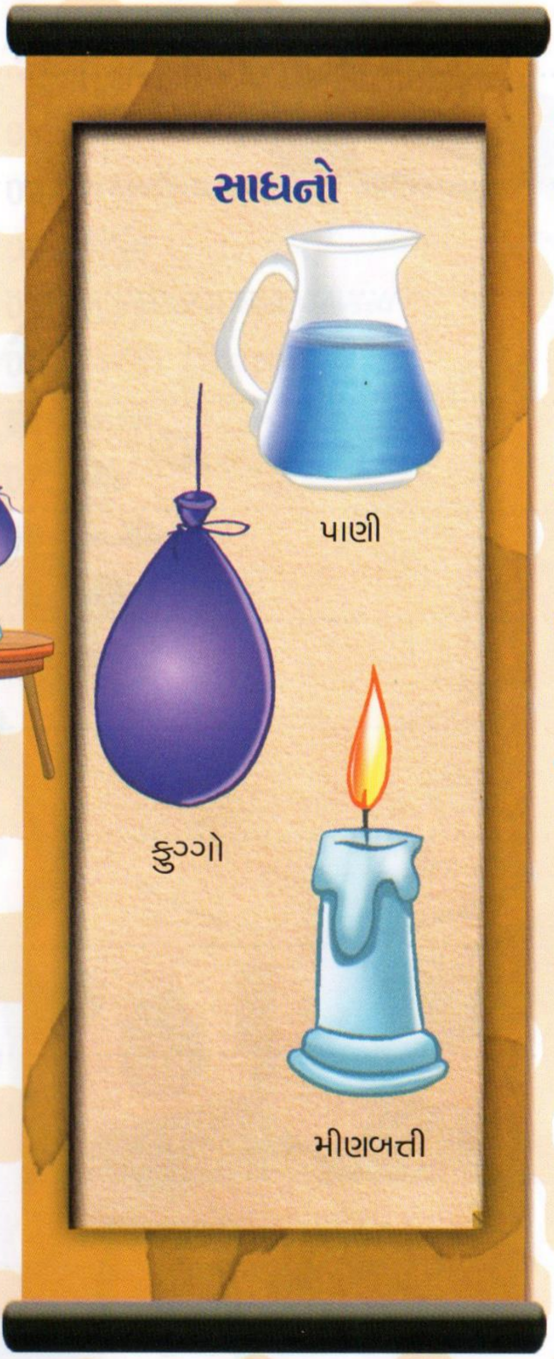
વિશ્વમાં તો કોણ જાણે કેટલાંયે લાઈટહાઉસો હશે અને કેટલાય તેના સંરક્ષક હશે. પરંતુ આઈડાની કર્તવ્યનિષ્ઠા અને નિસ્વાર્થ સેવાની તોલે આજ સુધી કોઈ જોવા મળ્યું નથી. તેના જેવા પણ કોઈ નહિ.

કાયદો કદી સુધર્યો નહિ. દીવાદાંડીના સંચાલનમાં મહિલાને અધિકાર ન જ મળ્યો. આઈડા જિંદગીભર હંગામી એટલે કે કામચલાઉ જ રહી. પણ એ કામચલાઉ કન્યાએ જીવનભર એવું તો કામ ચલાવ્યું કે સમગ્ર પુરુષ જાત તેને સલામ કરી રહે.

■

વિજ્ઞાન પ્રયોગ

ગરમીનું વહન



સૂચનાઓ :

- એક ફુગ્ગો ફુલાવો. તેને મીણબત્તીની સળગતી વાટના પ્રકાશ ઉપર પકડી રાખો. ફુગ્ગો ફૂટી જશે. જેમજેમ મીણબત્તીનો પ્રકાશ ફુગ્ગાને ગરમ કરશે, તેમ તે નબળો પડશે અને પીગળી જશે.
- બીજો ફુગ્ગો લો. તેને લગભગ અડધો પાણીથી ભરી લો.
- હવે ફુગ્ગાને મીણબત્તીની વાટ ઉપર રાખો અને નિરીક્ષણ કરો.
- ફુગ્ગાને મીણબત્તીની જ્યોતને અડાડીને ધીરજથી રાહ જુઓ અને પછી શું થાય છે તે જુઓ.

સારાંશ :

જ્યારે પાણી ભરેલો ફુગ્ગો મીણબત્તીની જ્યોતને અડે છે ત્યારે કશુંય નુકસાન કર્યા વગર પાણીમાંથી ગરમી પસાર થઈ જાય છે અને ફુગ્ગો ફૂટતો નથી.

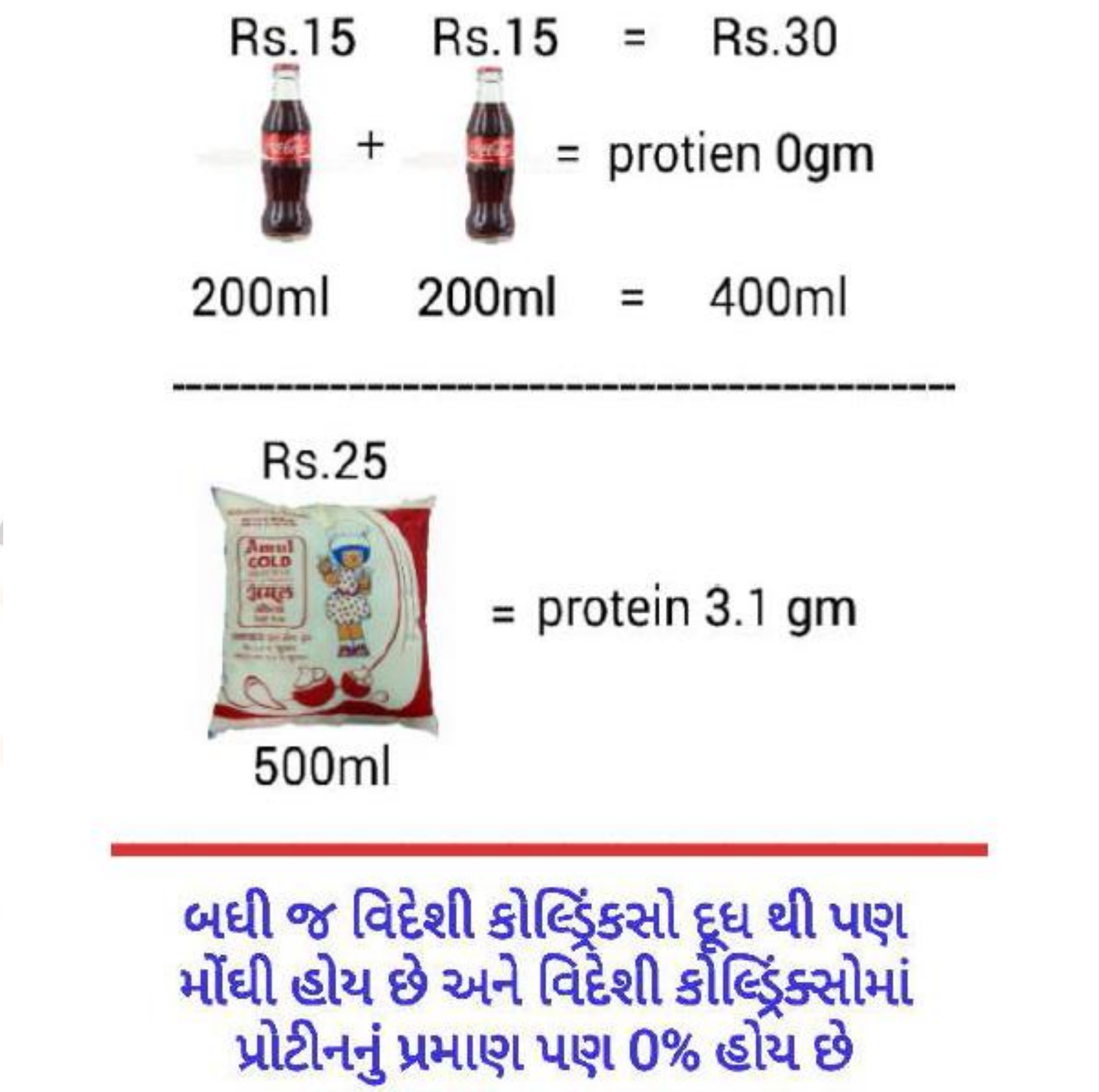
સિદ્ધાંત :

પાણીથી ગરમીને શોષી શકાય છે અને તેનું વહન પણ કરી શકાય છે.

ગૃહકાર્ય
બાળમિત્રો, મમ્મીને વિનંતી કરી તેમની પાસેથી હળદરવાળું ગરમા ગરમ દૂધ બનાવતા શીખો... જાતે બનાવી અને ઘરના બધા સભ્યોને એક એક વાટકી પીવડાવો... બાળમિત્રો, આ Golden Milk થી આપણી Immunity ખૂબ જ વધશે...
હવે, તમે કેટલા Creative છો ? તે ખબર પડશે... ઘરમાં રહેલો પાણીનો ગ્લાસ લઇ તેના પર Painting કરીશું... જોઈએ કોણ અદ્‌ભુત Design બનાવે છે...? Painting ના ફોટોગ્રાફ અમને મોકલવાનું ન ભૂલતા...

રમત
https://vimeo.com/showcase/7084413
https://vimeo.com/showcase/7084408
https://www.youtube.com/watch?v=yxl3tqyR5Sw&feature=youtu.be

મેરા ભારત મહાન.



-: રામાયણ :-

વાલી સુગ્રીવ કરતા ખુબ શક્તિ શાળી હતો છતાં સુગ્રીવને મારી શક્યો ન હતો... શામાટે?

दुर्लभं भारते जन्म

સોમનાથ મંદિર, સૌરાષ્ટ્ર, ગુજરાત

સોમનાથ ગુજરાત રાજ્યમાં સૌરાષ્ટ્રના સાગરકાંઠે આવેલું ભવ્ય મંદિર છે. ભગવાન શિવના ૧૨ પવિત્ર જ્યોતિર્લિંગમાનું પ્રથમ જ્યોતિર્લિંગ અહીં સોમનાથમાં છે. સોમનાથનો ઉલ્લેખ ઋગ્વેદમાં પણ થયો છે. મંદિરની ખ્યાતિથી લલચાઈને લુંટ તથા ધર્માંતરણ કરવાને ઈરાદે આવેલા અનેક વિનાશકારી વિદેશી આક્રમણકારો સામે સોમનાથનું આ મંદિર અડીખમ રહ્યું છે. મંદિરનો જ્યારે જ્યારે વિનાશ કરવાનો પ્રયત્ન થયો છે, ત્યારે ત્યારે તેને ફરીને બાંધવામાં આવ્યું છે.મધ્ય કાલીન યુગમાં સોમનાથનું પહેલું મંદિર ૨૦૦૦ વર્ષ પહેલાં અસ્તિત્વમાં આવ્યું હોવાનું કહેવાય છે. ઇ.સ. ૬૪૯ની સાલમાં વલ્લભીવંશના શાસક રાજા મૈત્રકે પહેલાં મંદિરનો જીર્ણોદ્ધાર કરી તેના સ્થાને બીજું મંદિર બનાવ્યું. પરમારોના એક શિલાલેખ મુજબ માળવાના ભોજ પરમારે અહીં મંદિર બંધાવ્યું હતું. આ મંદિર ૧૩ માળ ઊંચું હતું અને મંદિરના દ્વાર હીરાજડિત હતા. તેના ઉપર ૧૪ સુવર્ણ કળશો વિરાજમાન હતા. તેની ઉંચે ફરકતી ધજાથી નાવિકો તેને સોમનાથનું મંદિર પિછાણી તે તરફ વહાણો હંકારતા. ઈ.સ. ૭૫૫ માં વલ્લભી સામ્રાજ્યના પતન સાથે આરબ આક્રમકોએ સોમનાથનું પતન કર્યું. સિંધના અરબ શાસક જૂનાયદે તેની સેના લઈ મંદિર પર હુમલો કરી મંદિરનો નાશ કર્યો હતો. પ્રતિહાર રાજા નાગ ભટ્ટ બીજાએ ૮૧૫માં ત્રીજી વખત લાલ પથ્થર (રેતીયો પથ્થર) વાપરી મંદિરનું નિર્માણ કર્યું.

૧૦૨૪ની સાલમાં મહંમદ (કે મહમૂદ) ગઝનવીએ પ્રભાસનો મજબૂત કિલ્લો હિંદુઓ સાથેના ૮ દિવસ ચાલેલા લોહીયાળ જંગ પછી તોડ્યો. રાજા ભીમદેવ પહેલા હાર્યા. ૫૦,૦૦૦ હિન્દુઓની કતલ થઇ. તેણે મહાદેવજીની પાંચ ગજ ઉંચી અને બે ગજ પહોળી મૂર્તિ તોડવા માંડી ત્યારે શિવભક્ત ભૂદેવોએ તેને તે સમયે પાંચ કરોડ રૂપિયા આપવાની તૈયારી બતાવી. પણ તેણે કહ્યું: રૂપિયા લેવા કરતાં મને મૂર્તિ ભાંગવામાં વધારે મજા પડે છે! અને આખરે સોમનાથ લૂંટાયું અને તેણે સળગાવીને તેનો વિનાશ કરવામાં આવ્યો. શિવલિંગના ટુકડે-ટુકડા કરવામાં આવ્યા. એટલું જ નહિ, તે શિવલિંગના ટુકડાઓ તે પોતાની સાથે પાછો ગઝની લઇ ગયો અને ત્યાંના એક મસ્જિદના પ્રવેશદ્વારના પગથિયાંની નીચે તેમને દાટી દીધા કે જેથી મુસલમાનો હંમેશા એમના ઉપર પગ મૂકીને [અપમાનિત કરીને] મસ્જીદમાં પ્રવેશી શકે. મહમૂદને એક જ માસમાં રાજા પરમદેવે ત્યાંથી ભગાડ્યો.

માળવાના પરમાર રાજા ભોજ તથા અણહિલવાડ પાટણના સોલંકી રાજા ભીમદેવે ચોથા મંદિરનું નિર્માણ કર્યું. તે જીર્ણ થતાં સમ્રાટ કુમારપાળે આ મંદિરની રચના પુન: કરાવીને ફરીથી મંદિરની મહિમાનો અને જાહોજલાલીનો યુગ શરૂ કર્યો. આ પછી ૧૨૦ વર્ષે, જ્યારે દિલ્લી સલ્તનતે ગુજરાતનો કબજો કર્યો ત્યારે અલ્લાઉદ્દીન ખીલજીના સેનાપતિ ઉલુઘખાને મૂર્તિના ટુકડે ટુકડા કર્યા અને ગાડામાં ભરીને તે દિલ્હી લઇ ગયો. સોમનાથનો ફરી વિનાશ કરવામાં આવ્યો. અગિયારમી સદીમાં આ વિનાશ પહેલા સોમનાથની સમૃદ્ધિ કેટલી વિપુલ હતી તેનો ઉલ્લેખ મળે છે કે સ્થાનિક રાજાઓએ મંદિરના નિભાવ માટે ૧૦,૦૦૦ ગામડાં અર્પણ કર્યા હતા. આ પવિત્ર સ્થળમાં ૨૦૦ મણ વજનની સાંકળો ઉપર સોનાની ઘંટડીઓ ઝૂલતી હતી, જેના દ્વારા શિવપૂજાના સમયની જાહેરાત કરાતી. ૫૬ જેટલા સાગના વિરાટ સ્તંભો ઉપર આ મંદિર ઉભું હતું. થાંભલે થાંભલે હિન્દુસ્તાનના રાજવીઓના નામ, ઈતિહાસ અને ખજાના ભર્યા હતા. માત્ર અને માત્ર ગંગાજીના પાણીથી જ અહીં પૂજન થતું. ભોયરામાં રત્નો અને સોનાના ભંડારો હતા. પરંતુ મૂર્તિ ગઈ, લૂંટ થઇ. પછી ફરી મંદિર વેરાન બની ગયું. એ પછી રા'નવઘણ ચોથાએ માત્ર લિંગની પ્રતિષ્ઠા કરી અને રાજા મહિપાળ દેવે સમગ્ર મંદિરનો જીર્ણોદ્ધાર કર્યો. રાજા રા'ખેંગાર ચોથાએ સોમનાથમાં રહેતા મુસ્લિમ હાકેમને હાંકી કાઢ્યો. પરંતુ માત્ર ૭૦ જ વર્ષ પછી ફરી ગુજરાતના ધર્માંધ સુલતાન મુઝ્ઝફરખાન બીજાએ તેનો ફરીથી મૂર્તિ સહિત વિનાશ કર્યો. મંદિરમાં મસ્જિદ બનાવી. મૌલવીઓ અને કાઝીઓ રાખ્યા. સોમનાથ ફરી એક વાર ભ્રષ્ટ કરાયું. લોકોએ થોડા જ વર્ષોમાં ફરી નવી મૂર્તિ પધરાવી. થોડાજ સમયમાં અમદાવાદનો સ્થાપક અહમદશાહ પહેલો મૂર્તિ ઉઠાવીને લઇ ગયો અને સોમનાથ પાયમાલ કરી મૂક્યું. એ પછી રા'માંડલિકે મુસ્લિમ થાણા ઉઠાવી પુન: મંદિર પ્રતિષ્ઠા કરી. પરંતુ, ૧૫મી સદીમાં મહમદ બેગડો ચઢી આવ્યો. તેણે મંદિરને મસ્જીદમાં ફેરવી નાખ્યું. ત્યાર બાદ શાંતિનો સમય ૨૦૦ વર્ષ સુધી ચાલ્યો. એ પછી ઔરંગઝેબ અને માંગરોળના શેખે મંદિરની અવદશા કરી.

૧૭૦૬ની સાલમાં મોગલ શાસક ઔરંગઝેબે મંદિરના સર્વનાશનો હુકમ કર્યો અને ફરીથી મંદિર તોડી પાડ્યું. ભારત દેશ સ્વતંત્ર થયો તે પહેલાનો મંદિરનો છેલ્લો જીર્ણોદ્ધાર સને ૧૭૮૭ માં મહારાણી અહલ્યાબાઈએ કરાવ્યો.

સોમનાથ મંદિર ગુજરાતના સોમપુરા કારીગરોની કલાનું અદભૂત પ્રદર્શન કરે છે. મૂળ સોમનાથ મંદિર ત્રિકૂટાચલ પ્રકારનું હતું. છેલ્લા ૮૦૦ વર્ષમાં આ પ્રકારનું નિર્માણ થયું નથી.સાગર કિનારે આવેલા સંસ્કૃતમાં લખેલા શિલાલેખ પ્રમાણે, મંદિર તથા પૃથ્વીના દક્ષિણ ધ્રુવની વચ્ચે ફક્ત સમુદ્ર જ આવેલ છે અને કોઈ જમીન નથી.

ભારતના લોખંડી પુરૂષ તથા પહેલા નાયબ વડાપ્રધાન સરદાર વલ્લભભાઈ પટેલે નવેમ્બર ૧૩, ૧૯૪૭નાં રોજ મંદિરનું પુનઃનિર્માણ કરવાની પ્રતિજ્ઞા કરી. આજનાં સોમનાથ મંદિરનું તેની મૂળ જગ્યા પર સાતમી વખત નિર્માણ થયું. ૧૧ મે ૧૯૫૧ના દિવસે કે જયારે મંદિરની પ્રાણ-પ્રતિષ્ઠા થઇ ત્યારે તત્કાલીન ભારતના પ્રથમ રાષ્ટ્રઅધ્યક્ષ ડૉ. રાજેન્દ્ર પ્રસાદે જ્યોતિર્લિંગની પ્રતિષ્ઠાન કરવાની વિધી કરી ત્યારે કહ્યું કે, "સોમનાથનું આ મંદિર વિનાશ પર નિર્માણના વિજયનું પ્રતિક છે". ૧૦૧ તોપોનું મહાદેવજીને સન્માન અપાયું. નૌકાદળે સાગરમાંથી તોપો ફોડી. સેંકડો બ્રાહ્મણોએ વેદઘોષ કરીને પ્રતિષ્ઠા કરી. શ્રી સોમનાથ ટ્રસ્ટ હેઠળ મંદિરનું નિર્માણ થયું છે અને આ ટ્રસ્ટ હવે મંદિરની દેખરેખ કરે છે.

शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम् ।।

- બેઠાં – બેઠાં કરવાનાં આસનો

ભદ્રાસન

અર્ધ ઉષ્ટ્રાસન

શશાંકાસન

વક્રાસન

આ WhatsApp નમ્બર પર review આપવા નમ્ર વિનંતી. **7818088520**

-: અપેક્ષા રહિત કામ કરવું :-

શાર્દૂલ શિશુ વિહાર સુરત :- 7818088520 શાર્દૂલ શિશુ વિહાર જુનાગઢ :- 9722127743 શાર્દૂલ શિશુ વિહાર કર્ણાવતી :- 9904469844 શાર્દૂલ શિશુ વિહાર પુણે :- 7249696110
પાછલા ઝરણાંની આવૃત્તિ માટે જાવ http://www.shardul.org/
https://www.facebook.com/Shardul.Official/