तl- ३०/०५/२०२०

संशोधनः फलाहार आधारित लंघन से हो सकता है असाध्य कैंसर भी ठीक!

University of Southern California

A combo of fasting and vitamin-C is effective for hard-to-treat cancers!

CANCER prachodayat

સુડોકુ

					5	4		6
	6	2			9	1		
9				8	4			
	9					6		5
3		8		2				
		5			8	2	1	
8			7	6			2	
							4	7
1		7	4					

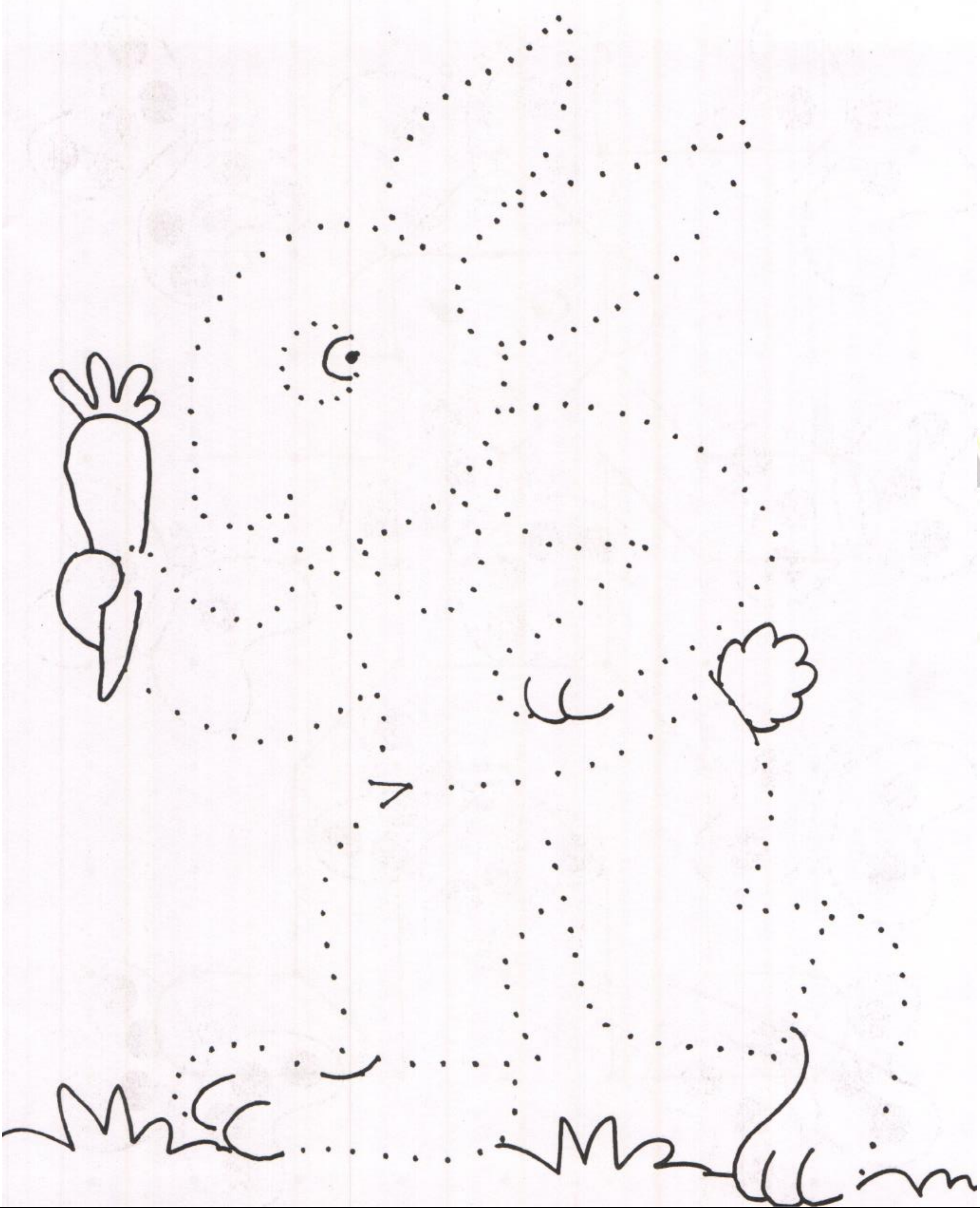
ઉખાણું

રાત-દિવસ સીટી મારતી
હોય હોળી કે દિવાળી,
વહાલાને ઘેર લાવતી
સૌ કોઇને મનગમતી.

જોડકણા

ધજા કેસરી લીલી ધોળી કેવી ફરફર થાય,
વચ્ચે ગોળ ચક્કર સોહે આભે જઈ લહેરાય.

ચિત્ર



વાર્તા

ગુરુભક્ત કૃષ્ણ-સુદામા

લેખક: સાંકળચંદ પટેલ
વાર્તા: જનનીની જોડ

ગુરુ, સાંદીપનિ ઋષિના આશ્રમમાં કોઈ પણ જાતના ભેદ-ભાવ વગર શિષ્યને દાખલ કરવામાં આવતા હતા. શિષ્ય બ્રાહ્મણ હોય કે ક્ષત્રિય હોય, રાજકુમાર હોય કે રંકપુત્ર હોય, દરેકને સમાન ભાવથી અને પ્રેમથી દાખલ કરીને ભણાવવામાં આવતા હતા. તેથી જ કૃષ્ણ જેવા રાજકુમારો અને સુદામા જેવા બ્રાહ્મણો ગુરુ સાંદીપનિના આશ્રમમાં દાખલ થયા હતા.

ગુરુ-આશ્રમમાં શિષ્ય ગરીબ છે કે અમીર, બ્રાહ્મણ છે કે ક્ષત્રિય, એ જોવાતું ન હતું. તેથી બધા શિષ્યો એકબીજા પ્રત્યે સમાનભાવ રાખતા હતા. અને આ કારણે જ કૃષ્ણ અને સુદામાની દોસ્તી થઈ હતી.

બંનેની દોસ્તી પણ કેવી સુંદર હતી ! જ્યાં કૃષ્ણ હોય ત્યાં સુદામા હોય અને જ્યાં સુદામા હોય ત્યાં કૃષ્ણ હોય. બેઉ સાથે જ ભણવા બેસતા હતા અને સાથે જ આશ્રમનું કામ કરતા હતા. એક અઢળક સંપત્તિનો માલિક હતો ને બીજો દરિદ્રનારાયણ હતો. એક બ્રાહ્મણ હતો ને બીજો ક્ષત્રિય હતો. અસમાનો વચ્ચે થયેલી દોસ્તી જોઈને ગુરુ સાંદીપનિ પણ રાજી થતા હતા.

એક વાર ગુરુ બહારગામ કામે ગયા હતા ત્યારે ગુરુ-પત્નીએ કૃષ્ણ-સુદામાને બોલાવીને કહ્યું: 'વત્સો ! આશ્રમમાં ઈંધણ ખલાસ થઈ જવા આવ્યાં છે. કાલે ઈંધણ ખૂટી જશે. માટે આજે તમે જંગલમાં જઈને બે ભારી ઈંધણ લઈ આવો !'

સાંજના સમયે કૃષ્ણ અને સુદામા બે કુહાડીઓ લઈને બળતણ લેવા માટે જંગલમાં ઊપડી ગયા.

ચાલતાં-ચાલતાં તેઓ જંગલમાં દૂર-દૂર નીકળી ગયા. ત્યાં તેમણે એક સૂકું વૃક્ષ પડેલું જોયું. તે તેઓ કુહાડીઓ લઈને કાપવા લાગ્યા. બળતણની બે ભારીઓ બાંધી લીધી. પછી ભારીઓ ઉપાડીને બંને જણ આશ્રમ તરફ ચાલવા લાગ્યા.

એટલામાં ઠંડો-ઠંડો પવન વાવા લાગ્યો. સુદામાએ કહ્યું: 'કૃષ્ણ ! ક્યાંક વરસાદ પડતો લાગે છે. ચાલો, ઝટપટ આશ્રમમાં પહોંચી જઈએ !'

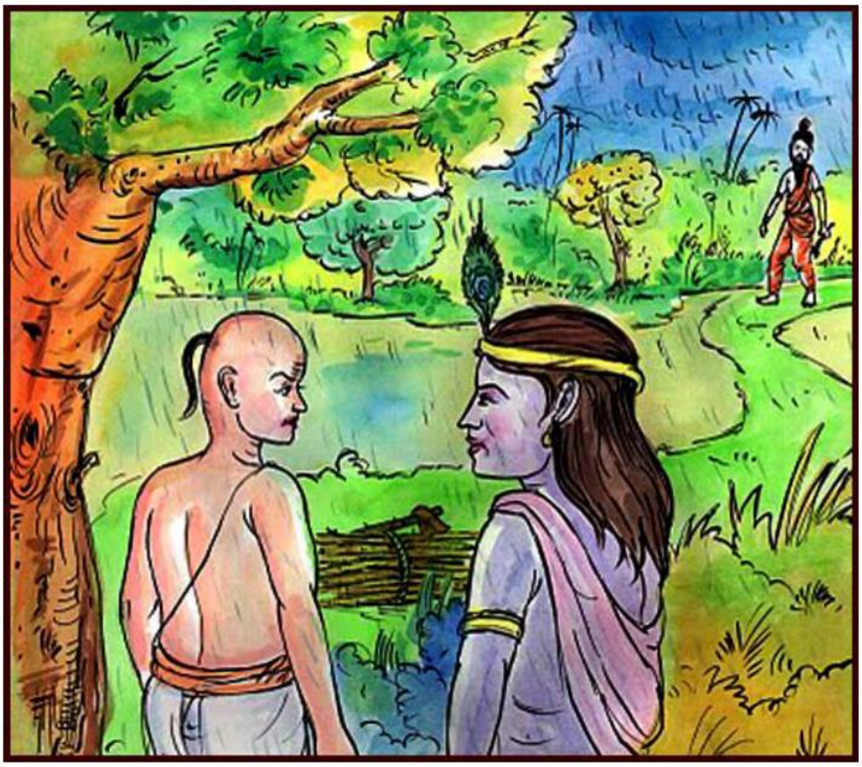
ત્યાં તો આકાશમાં વાદળાંનો ગડગડાટ થવા લાગ્યો, વીજળી ઝબૂકવા લાગી અને કડાકા સંભળાવા લાગ્યા. સૂરજ ડૂબવાની થોડી વાર હતી છતાં ઘોર અંધકાર છવાઈ ગયો, અને ખળખળ કરતો વરસાદ તૂટી પડ્યો. બેઉ ભીંજાવા લાગ્યા એટલે કૃષ્ણે કહ્યું : 'સુદામા ! ચાલ, પેલા પલાશના વૃક્ષ નીચે થોડી વાર ઊભા રહીએ.'

બંને ઝાડ નીચે જઈને ઊભા રહ્યા. સૂરજ ડૂબી ગયો. વનમાં ઘોર અંધારું થઈ ગયું. વરસાદ તો હજુ ચાલુ જ હતો. સુદામાએ કહ્યું : 'કૃષ્ણ ! ગુરુ અને ગુરુપત્ની આપણી ચિંતા કરતાં હશે. ચાલ, આપણે ધીમે ધીમે આશ્રમમાં જતા રહીએ !'

બેઉ ચાલવા લાગ્યા. ઘોર અંધકારમાં રસ્તો સૂઝતો નહોતો. અટકળે આશ્રમની દિશા નક્કી કરીને તેઓ ચાલતા હતા. ઘણું ચાલવા છતાં આશ્રમ આવતો નહોતો. એટલે કૃષ્ણ બોલ્યો : 'સુદામા ! આપણે રસ્તો ભૂલી ગયા હોય એમ લાગે છે !'

સુદામાએ કહ્યું : 'મને પણ એવું લાગે છે !'

પછી બંને જણા પલળતા અને થથરતા એક વૃક્ષની નીચે ઊભા રહીને સવાર પડવાની રાહ જોવા લાગ્યા.



સંધ્યાટાણે ગુરુ ઘેર આવ્યા એટલે ગુરુપત્નીએ કહ્યું : 'કૃષ્ણ-સુદામાને ઈંધણ લેવા માટે મેં જંગલમાં મોકલ્યા છે !'

તરત જ ગુરુ સાંદીપનિ બે શિષ્યોને લઈને કૃષ્ણ-સુદામાને શોધવા માટે જંગલમાં ગયા. પરિચિત રસ્તાઓ પર જઈને ગુરુએ બૂમો પાડી : 'કૃષ્ણ-સુદામા ! તમે ક્યાં છો? બોલો, કૃષ્ણ-સુદામા ! તમે શું કરો છો? ઓ સુદામા ! ઓ કૃષ્ણ ! ....'

આખી રાત જંગલમાં ભટકીને ગુરુએ કૃષ્ણ-સુદામાને શોધવા માટે પ્રયત્ન કર્યો. પરંતુ ક્યાંયથી તેમનો પત્તો મળતો ન હતો, એટલે ગુરુ ચિંતાતુર થઈ ગયા હતા : 'મારા કૃષ્ણ-સુદામા ક્યાં હશે? તેઓ શું કરતા હશે...?'

વરસાદ બંધ થઈ ગયો હતો. સવાર પડી. સૂરજના બાલકિરણો જંગલમાં પ્રવેશવાના માર્ગો શોધી રહ્યાં હતાં. ત્યાં એક વટવૃક્ષ નીચે દૂરથી ગુરુ સાંદીપનિએ કૃષ્ણ-સુદામાને જોયા. ગુરુ દોડતા તેમની પાસે પહોંચી ગયા અને ગળગળા અવાજે બોલ્યા : 'ઓ મારા પુત્રો ! તમને કાંઈ થયું તો નથી ને?'

કૃષ્ણ-સુદામાએ ધ્રુજતાં-ધ્રુજતાં પ્રણામ કરીને કહ્યું : 'ગુરુજી ! અમે હેમખેમ છીએ. અમારી ચિંતા કરશો નહિ !'

'પુત્રો ! તમે અમારે માટે ભારે દુ:ખ વેઠ્યું છે. પ્રાણની પરવા કર્યા વગર આખી રાત થથરતા જંગલમાં રહ્યા. આટલી નાની ઉંમરમાં ગુરુસેવા માટે તમે કરેલું આ કામ કાંઈ નાનું નથી. ગુરુભક્તિથી પ્રેરાઈને તમે ઈંધણ લેવા ગયા અને ભારે દુ:ખ સહ્યું. આ ઘટનાને યાદ કરીને જુગના જુગ સુધી લોકો તમને યાદ કરશે.' ગુરુએ આશીર્વાદ આપ્યા.

પછી બળતણની ભારીઓ લઈને બધા આશ્રમમાં આવ્યા.

.

વાર્તા રે વાર્તા

29-5-2020

માતાપિતાને,

1. આપ સૌ ને વાર્તા કેવી લાગી એ પ્રતિભાવ ફેસબૂક કોમેન્ટમાં આપવો

2. સાથે, અંતે પુછાયેલા ઉખાણાંનો જવાબ પણ કોમેન્ટ માં આપવો!

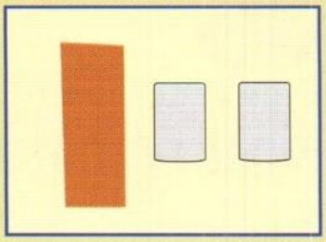
3. વિડીયો શેર કરી બીજા માતાપિતા સુધી પહોંચાડીએ!

સાંભળવા અહીં ક્લિક કરો :
https://www.facebook.com/Shardul.Official/videos/3463248947037986/?eid=ARCwoBls8KZgSiKiitI0Z8ThBS3-0LMjCy6uHWADaQMhk5hYo1bf5uzQuivnJKwHK3S7RMFp2aPxBeAa

વિજ્ઞાન પ્રયોગ

૩૨

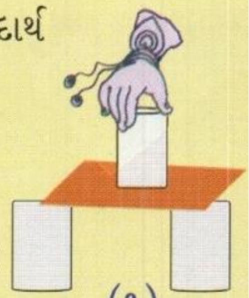
સંકોચનની શક્તિ



સાધન-સામગ્રી : A4ના માપનો કાગળ, બે સરખી ઊંચાઈના પ્યાલા, ૧ ભારે પદાર્થ

કૃતિ : ૧. ૬ ઈંચ દૂર બે પ્યાલા ઊંધા મૂકો.

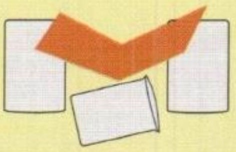
૨. બે પ્યાલા ઉપર A4 સાઈઝનો કાગળ મૂકો. (પુલ બનાવવો) અને તેની ઉપર ભારે પદાર્થ મૂકો. (કાગળ વળી જશે અને વસ્તુ પડી જશે.)



(૧)

૩. હવે A4 સાઈઝના કાગળને ચિત્રમાં બતાવ્યા મુજબ ફોલ્ડિંગ પંખાની જેમ વાળો.

૪. હવે આ ગડી વાળેલા કાગળને ગ્લાસ પર મૂકો અને એ જ પદાર્થ તેના ઉપર મૂકો.



(૨)

નિરીક્ષણ : ભારે પદાર્થ કાગળ પર રહેશે અને પડશે નહિ.

શા માટે ? : ૧. કાગળને વાળવામાં નહોતો આવ્યો ત્યારે પદાર્થના વજનની કૃતિ કાગળના નાના ક્ષેત્રફળ પર લાગે છે તેથી કાગળ વળી જાય છે અને પદાર્થ પડી જાય છે.

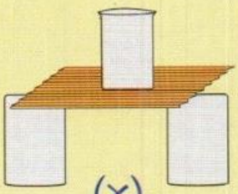
૨. જ્યારે કાગળ ગડી વાળેલો હોય છે ત્યારે કાગળના વધારે ક્ષેત્રફળ પર વજન લાગે છે તેથી તે પદાર્થનું વજન સહી શકે છે.

(૩)

સિદ્ધાંત : સંકોચનનો સિદ્ધાંત

ઉપયોગ : ૧. કાગળના બૉક્સ ભારે વસ્તુઓ લઈ જાય છે તે કરચલીવાળા (સંકોચન) કાગળથી બને છે.

૨. એસ્બેસ્ટૉસની શિટ આ રીતે બનેલી હોય છે જે બાંધકામમાં વપરાય છે, વધુ શક્તિશાળી હોય છે.



(૪)

ગૃહકાર્ય
https://vimeo.com/showcase/7163950
https://vimeo.com/showcase/7163963
https://www.youtube.com/watch?v=1gCCcAo2lJI&feature=youtu.be
બાળમિત્રો, પક્ષી જેવી પાંખો પહેરી ઘરના સભ્યોને આપણું નવું રૂપ દેખાડીશું... બહુ મજા આવશે... હવે તમે કેટલા ક્રિએટીવ છો તે ખબર પડશે...

રમત

https://vimeo.com/showcase/7164434
https://vimeo.com/showcase/7164441
https://www.youtube.com/watch?v=CM07a1lb7S8&feature=youtu.be

(1)

- રમત નું નામ = ત્રમ્બક, પંચક, સપ્તક (ઊંધું)
- રચના = મંડળ મા બેસવું.
- રમત થી થતા ફાયદા = એકાગ્રતા વધે.
- વિસ્તૃત =
  આ રમતમાં બધા મંડળની અંદર બેઠા હશે, પણ આ રમતમાં જે સહભાગીથી શરૂ કરીએ તે સહ ભાગી 100 થી ઉંધી ગણતરી કરશે,100,99,98,97 એ (સપ્તક),96,95 એ (પંચક),94,93(ત્રમ્બક)....આમ રમત આગળ વધશે જે સહભાગી ભૂલ કરે તે આઉટ થશે.
-

(૨)

- રમત નું નામ = પાંચીકા પકડ
- રચના = ટુકડી પ્રમાણે બેસો.
- રમત થી થતા ફાયદા = એકાગ્રતા વધે.
- વિસ્તૃત=
  સૌ પ્રથમ બે ટુકડી પાડો. ટુકડીના દરેક સભ્યોને ક્રમ આપી દો. કોઈએક ક્રમના ખેલાડી ને વચ્ચે બોલાવો. હવે જે ખેલાડી વચ્ચે આવે તે બંનેને સાત સાત પાંચીકા (પથ્થરના નાના કદના ટુકડા) આપો. તેમણે તેને ઉછાળી હાથ ના પાછળના ભાગે ઝીલવાના રહેશે. જે ખેલાડી સાત માથી વધુ પાંચીકા ઝીલી શકે તે ટુકડીને એક ગુણ મળશે. અંતે જે ટુકડીને વધુ ગુણ થશે તે વિજેતા કહેવાશે.

મેરા ભારત મહાન.

SC JOHNSON

विदेशी - વિદેશી

देश - अमेरिका

-: રામાયણ :-

પંચવટીમાં ક્યાં પાંચ વૃક્ષ મુખ્ય હતા?

दुर्लभं भारते जन्म

રોડા મંદિર સમૂહ, સાબરકાંઠા, ગુજરાત

ખેડ-રોડા સ્મારક સમૂહ અથવા રોડાના મંદિરો ગુર્જર-પ્રતિહાર અથવા રાષ્ટ્રકૂટ રાજવંશના સમયમાં ૮મી-૯મી સદી દરમિયાન બાંધવામાં આવેલા સાત હિંદુ મંદિરોનો સમાવેશ કરે છે. તેમાં એક કુંડ અને વાવ પણ છે. તે સાબરકાંઠા જિલ્લાના રાયસિંગપુરા (રોડા) અને ખેડ-ચાંદરણી ગામોની વચ્ચે આવેલા છે. આ સ્મારકો હાથમતી નદીમાં ભળી જતા એક મોસમી પ્રવાહના કાંઠે આવેલા છે. રોડા શબ્દનો અર્થ ગુજરાતીમાં ઈંટના ટુકડાઓ થાય છે. આ સ્થળનું નામ તેના ખંડેરો તેમજ તેની નજીકના ગામ પરથી રાખવામાં આવ્યું છે. પુરાતત્વવિદો આ મંદિરોને સોલંકી સ્થાપત્ય શૈલીના પ્રપિતામહ ગણાવ્યા હતા, જે મારુ-ગુર્જર તરીકે ઓળખાતા હતા. આ સ્થળ પર સાત મંદિરો છે બધાં જ મંદિરો પૂર્વ દિશામાં મુખ ધરાવે છે.

પ્રથમ બે મંદિરો જે માર્ગની બાજુમાં આવેલા છે તેમાંનું પ્રથમ શિવને સમર્પિત છે અને બીજું પક્ષી મંદિર છે અને કોઇ મૂર્તિઓ ધરાવતું નથી પણ તેમાં પક્ષીઓની કોતરણી છે, જેથી પક્ષી મંદિર કહેવાય છે અહીં નજીક માં એક મોટો ચોરસ આકારનો લાડુશાહ કુંડ આવેલો છે, જે તેના ચારેય ખૂણે કોતરણીઓ અને નાનાં મંદિરો ધરાવે છે. આમાંથી બે મંદિરો શિવ અને વિષ્ણુના છે. અન્ય બે મંદિરો દેવીઓ અને સૂર્યને સમર્પિત છે. વહેણની સામી બાજુએ અન્ય એક ધાર્મિક સ્થળ આવેલું છે જે દરવાજા પર નવગ્રહ ધરાવે છે અને નવગ્રહ મંદિર તરીકે ઓળખાય છે. તેનાંથી કેટલાક અંતરે ખંડિત મંદિર આવેલું છે જે સમગ્ર સમૂહોમાં સૌથી મોટું છે. આ મંદિરમાં ગણેશની મૂર્તિ છે, જેથી તે ગણેશ મંદિર અથવા શિવ મંદિર તરીકે ઓળખાય છે. આ મંદિરો ૨૦૦૧ના ધરતીકંપમાં નુકશાન પામ્યા હતા પરંતુ તેનું સમારકામ કરવામાં આવ્યું હતું. આ મંદિરોના બાંધકામમાં સિમેન્ટ જેવો કોઇ પદાર્થ વપરાયો નથી અને મંદિરોનો પાયો તેના વજન પર ટકી રહ્યો છે. સ્થળ પરથી મળેલી મૂર્તિઓ હવે વડોદરાના બરોડા મ્યુઝિયમ એન્ડ પિક્ચર ગેલેરીમાં રાખવામાં આવી છે. આ મૂર્તિઓ વિવિધ હિંદુ દેવી-દેવતાઓની છે. તેમાં એક સૂર્ય દેવની મૂર્તિ પણ છે.

शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम् ।।

બેઠાં બેઠાં કરવાના આસનો

સ્થિતિ :પગ સીધા અને એકબીજા સાથે જોડેલા રાખે સીધા બેસો. હાથ સીધા રાખીને જમીન પર દબાવો એટલે શરીર કાટકોણમાં આવશે અને પીઠ સીધી રહેશે.

વક્રાસન

વક્ર એટલે મરોડ.વક્રાસન અર્થાત્ શરીરના મરોડ દ્વારા બનતી આસન ની મુદ્રા .

- (એકમ): જમણો પગ ઘૂંટણમાંથી વાળીને તેની પાની ડાબા ઘૂંટણ પાસે રાખો.
- (દ્વિ): કમરથી જમણી બાજુ વળો. ટટ્ટાર બેસો. ડાબો હાથ છાતી અને જમણા ઘૂંટણ માં ના વચન માં થી આગળ લઈ ડાબા દંડની મદદથી જમણા ઘૂંટણ ની પાછળ ધકેલવા જમણા પગનો અંગૂઠો પકડો. જમણો હાથ પાછળ તો. તેનો આધાર લઈ પીઠ સીધી રાખો.
- (ત્રિણી): ડાબો હાથ છોડીને ડાબી બાજુ જમીન પર રાખો.
- (ચત્વારી): જમણો પગ ડાબા પગની સાથે સીધો રાખી મૂળ સ્થિતિમાં આવો.

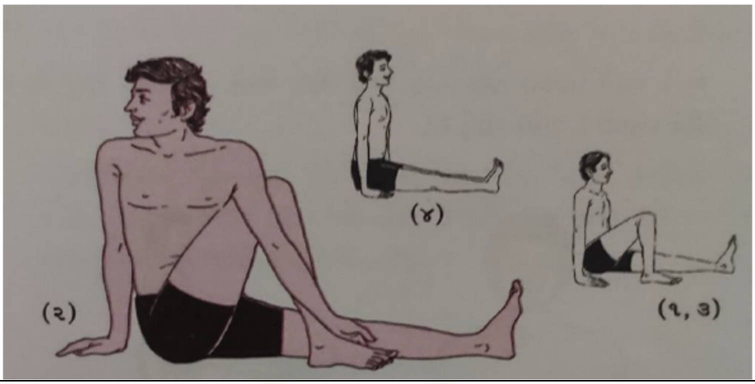
લાભ :

સામાન્ય: કરોડરજ્જુને નીચેથી ઉપર સુધી મરોડવાને લીધે લચીલી બને છે

વિશેષ યકૃત, હોજરી અને આંતરડાં ની માલિશ થાય છે.અગ્નાશય માંથી નીકળતા રસોમાં વૃદ્ધિ થાય છે .

આધ્યાત્મિક : આળસ થી છુટકારો મેળવવા તથા યોગી મત્સ્યેન્દ્રનાથ ની આનંદ અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે.

સાવચેતી : હર્નિયાના દર્દીએ આ આસનનો અભ્યાસ કરવો નહિ.



-: અપેક્ષા રહિત કામ કરવું :-

શાર્દૂલ શિશુ વિહાર સુરત :- 7818088520 શાર્દૂલ શિશુ વિહાર જુનાગઢ :- 9722127743 શાર્દૂલ શિશુ વિહાર કર્ણાવતી :- 9904469844 શાર્દૂલ શિશુ વિહાર પુણે :- 7249696110 શાર્દૂલ શિશુ વિહાર વડોદરા :- 79845 49896
પાછલા ઝરણાંની આવૃત્તિ માટે જાવ http://www.shardul.org/
https://www.facebook.com/Shardul.Official/