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

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

નાપા - નડિયાદ - પાદરા દિશાવાળ સમાજનું અગ્રણી મુખપત્ર

ગુજરાતનો સમૃધ્ધ વૈશ્વિક ઉચ્ચ જ્ઞાતિનો સનાતન પરિવાર

સદ્‌ગુણ જયતે

ત્રિમાસિક

સનાતન સદ્‌કર્મ સંસ્કાર સાહસ સમજુતી સંબંધ

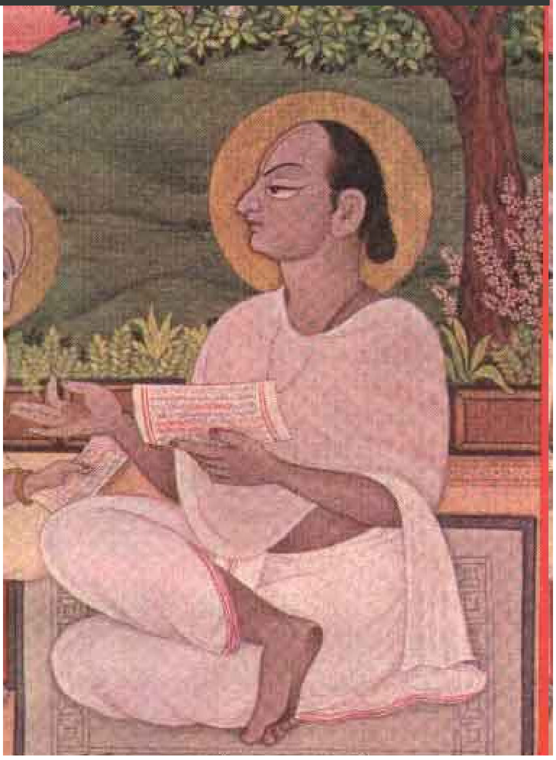
Editor: KAUSHAL JAYANTILAL SHAH
Mobile : 88668 83883

SADGUN JAYATE
(QUARTERLY)

Yr: 03 ● Iss. : 01 ● Cont. Issue: 09 ● May 25, 2024 ● Page: 04 ● 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

શ્રીમદ્ વલ્લભાચાર્યજી



શ્રીમદ્ વલ્લભાચાર્ય વૈષ્ણવ સંપ્રદાયના એક પ્રસિદ્ધ અને તેજસ્વી આચાર્ય હતા.

તેમનો જન્મ એક વિદ્વાન ભારદ્વાજ ગોત્રી તેલંગ બ્રાહ્મણ લક્ષમણ ભટ્ટને ત્યાં ચંપારણ્યમાં સને ૧૪૭૯, (સંવત ૧૫૩૫)માં ચૈત્ર વદ ૧૧ના દિવસે થયો હતો. જન્મ થતાં બાળક મૃતવત્ જણાતાં માતા-પિતાએ સખ્ત આઘાત સાથે બાળકને શમી(ખીજડો)વૃક્ષની ગોખમાં મૂકીને, હિંસક પશુઓથી બચાવવા વૃક્ષની આગળપાછળ અગ્નિ પ્રગટાવી જતાં રહ્યાં હતા.

તેમણે બનારસમાં રહીને વેદ, વેદાંત, દર્શન, સૂત્રો, ધર્મશાસ્ત્ર, પુરાણો અને ઈતિહાસનો ઊંડો અભ્યાસ કર્યો હતો. તેમણે સમગ્ર ભારતમાં પર્યટન કરીને પોતાના ધાર્મિક વિચારોનો પ્રચાર કર્યો. રામેશ્વર થી હરિદ્વાર અને દ્વારકાથી જગન્નાથપુરી સુધીના તીર્થોમાં ત્રણવાર પર્યટન કરીને તેમણે પુષ્ટિમાર્ગનો પ્રચાર કર્યો. યાત્રા દરમિયાન તેમણે શ્રીભાગવતની કથા અને પારાયણ કર્યા. આજે એ સ્થળો ’બેઠક’ તરીકે ઓળખાય છે.

વલ્લભાચાર્યનું જન્મ સ્થાન, પ્રાગટ્ય બેઠક, ચંપારણ.

મહાપ્રભુ વલ્લભાચાર્યની ૮૪ બેઠકો...

આ ૮૪ બેઠકો ભારતનાં દક્ષિણ છેડે સ્થિત રામેશ્વરમ થી ઉત્તરના બદ્રીનાથ અને પશ્ચિમ છેડાના નારાયણ સરોવર અને બેટ દ્વારકા થી પૂર્વમાં પુરી સુધીનાં વિસ્તારમાં આવેલી છે. તેમનાં જીવન સાથે સંકળાયેલા સ્થાનો, જેવાં કે, તેમનાં કૌટુંબિક દેવસ્થાનો; તિરુમાલા, તિરુપતિ બાલાજી, તેમનું જન્મસ્થાન; ચંપારણ્ય, તેમણે જીવનનો મહત્વનો કાળ જ્યાં વિતાવ્યો તે; વારાણસીમાં પણ તેમની બેઠકો આવેલી છે. કૃષ્ણ સાથે સંકળાયેલા મહત્વનાં સ્થાનો, જેવાં કે, વ્રજ ક્ષેત્ર (ઉત્તર પ્રદેશનો મથુરા જિલ્લો) અને ગુજરાતનું દ્વારકા માં પણ તેમની બેઠકો આવેલી છે.

વલ્લભકુળ બેઠકો :

વલ્લભકુળ, વલ્લભાચાર્યના વંશજોની ઘણી બેઠકો વલ્લભાચાર્યની બેઠકોના સ્થાનોએ છે. આ બેઠકો વિઠ્ઠલનાથ ગુંસાઈજી અને તેના સાત પુત્રો દ્વારા સ્થપાયેલી છે. ૨૮ બેઠકો ગુંસાઈજી વિઠ્ઠલનાથની જ્યારે વધુ ૩૦ તેમના સાત પુત્રોની છે.

ગોકુલ
બડી બેઠક, ગોકુલમાં
બંસીઘાટ, વૃંદાવન
રાધા કુંડ
ચંદ્ર સરોવર
ચંદ્ર સરોવર, ફૂલઘરમાં
મથુરાનાથજી મંદિર, જતિપુરા
શ્રીકુંડ, કામવન
પ્રેમ સરોવર
સંકેત દેવી પાસે, સંકેતવન
રીથોરી, ચંદ્રાવલી કુંડ પાસે
શ્રીનાથજીનું જલઘર, કરહટ
કોટાવન, સીતા કુંડ પર
ચીરઘાટ
બચવન, ચોકર વૃક્ષ નીચે
બેલાવન, યમુના કિનારે
ચરનૌટ
અદેલ/અરાઈલ
ગંડા દેસા, નારાયણદાસનાં ઘરમાં
સોરમ/સોરોન, મહાપ્રભુની બેઠક પાસે
ગોધરા, નાગજીભાઈનાં ઘરમાં
મહિધર ફૂલબાઈનું ઘર
અસારવા, અમદાવાદ; ભઈલા કોઠારીના ઘરમાં
ખંભાત, નારાયણ સરોવર પર
નવાનગર (જામનગર), બાલા બદ્રાયણના ઘરમાં
ગાગા ગુરગઢ
દ્વારકા, દાઉજી મંદિર પાસે
દ્વારકા, રામ લક્ષમણનાં મંદિરમાં

કોરોના જોક્સ

થોડા જ દિવસમાં..... જો સલૂનો બંધ થશે તો થોડા જ દિવસમાં દ્રોણાચાર્ય, વિશ્વામિત્ર, અગત્સ્ય, ભારદ્વાજ વગેરે જેવા ઋષિ-મુનિઓ બજારમાં ખરીદી કરતા દેખાશે !

જો બ્યુટી પાર્લર બંધ રહેશે તો હેડંબા, પૂતના, શૂર્પણખા અને તાડકા તમને રસ્તાઓ પર ફરતી દેખાશે !

અંતમાં, જો હેર ડાઈ અને કાળી મહેંદી નહીં મળે તો વેતાળ, શબરી અને મંથરા પણ જોવા મળશે !

કોણ જાણે આ કોરોના શું શું નહીં બતાવે !!

★

હવે પછી ૧૨ તારીખે ૧૨ વાગે, ૧૨ મિનિટે શ્વાસ રોકવાનો પ્રોગ્રામ રાખીએ તો કોરોનાને લાગશે બધા મરી ગયા છે પછી તે જતો રહેશે.

★

કોરોનાથી બચવાનો ઘરગથ્થું ઉપાય... ૨૦૦ ગ્રામ વરીયાળી, ૨૦૦ ગ્રામ આખું જીરું, ૨૦૦ ગ્રામ અજમો અને ૧૦૦ ગ્રામ રાઈના દાણા લઈને મિક્ષ કરો. અને પછી એક ખૂણામાં બેસી આ બધું છુટું પાડો.

★

તાળું નહોતું મળતું... ઉતાવળ ખૂબ હતી એટલે 'કોવિડ-૧૯' પોઝિટીવનું પાટિયું દરવાજા ઉપર ટીંગાડીને શાક લેવા નીકળી છું.

પણ આવીને જોયું તો ઘરમાં ચોરી થઈ ગઈ અને દીવાલ ઉપર લખ્યું હતું "ઘર સેનિટાઈઝ કરીને સારી રીતે સાફ કરી દીધું છે. અમે પીપીઈ કીટ પહેરીને જ કામ કરીએ છીએ...!!

માઁ તે માઁ.... સત્યઘટના

૮ વર્ષના એકના એક લાડકવાયા દીકરાને કોરોના પોઝીટીવ આવ્યો. ઘરમાં બધાયના જીવ અદ્ધર થઈ ગયા. ડોકટરે હોસ્પિટલમાં ના લઈ જવો હોય તો ક્વોરોન્ટાઈલ કરવાનું કહ્યું અને ખૂબ જ કાળજી રાખવાની સલાહ આપી. સાથે સાથે દવાઓ લખી આપી.

એકલા રૂમમાં છોકરાને કેવી રીતે રાખવો? કેવી રીતે છોકરો એકલો જ રૂમમાં રમ્યા કરે? અને તેની દૈનિક ક્રિયાઓ કરે? આ અશકય હતું.

આવે સમયે માઁ આગળ આવી અને દીકરાની સાથે રહેવાનું નક્કી કર્યું. તે જાણતી હતી કે આ કાર્ય કોરાનાને આમંત્રણ આપવાનું છે. ભલે મારું ગમે તે થાય. હું મારા દીકરાની સાથે જ રહીને તેની ચાકરી કરીશ અને ચાકરી કરી દૈનિક બધી જ ક્રિયાઓ કરી પાંચ દિવસમાં દીકરો કોરોનામાંથી બહાર આવી ગયો. તાવ નોર્મલ થઈ ગયો. પરંતુ આ શું? માતાને કોરોના લાગી ગયો. ૨ થી ૩ તાવ રહેવા લાગ્યો. હોસ્પિટલમાં દાખલ નહિ કરવાનું ઘરનાએ નક્કી કર્યું. ઘેર જ હોસ્પિટલ બનાવી. એમ.ડી. ડોકટરની વિઝીટ, નર્સની વિઝીટ, બે ટાઈમ ઈન્જેકશન બોટલ વગેરે હોસ્પિટલની બધી જ સેવા ઘેર આપી. સાસરિયાનો સાથ સહકાર ખૂબ જ રહ્યો. હિંમત પણ ખૂબ જ આપતા રહ્યા. ૧૨ દિવસના તાવની ચઢ-ઊતર બાદ તાવ નોર્મલ થયો.

કોરોનામાંથી બહાર આવીને સૌએ હાશકારો અનુભવ્યો.

આનું નામ જ માઁ તે માઁ. પોતાના જીવના જોખમે પણ દીકરાને બચાવ્યો. આજે પણ સૌએ શીખ લેવા જેવી છે કે બાળપણમાં દરેકની માઁએ પોતાના માટે કંઈક ને કંઈક બલિદાન આપેલ જ છે. અહીં માઁને તથા તેના સાસરિયાને 'સલામ'....

શું કોઈ વૃક્ષને લોહી નીકળે? આ 'બ્લડવૂડ ટ્રી'ને કાપીએ તો લોહી નીકળે છે

વૃક્ષોમાં પણ સંવેદનશીલતા હોય છે. પાલતુ પ્રાણીઓની જેમ જ વનસ્પતિ પણ સંવેદન અનુભવે છે તેવુ ઘણીવાર પુરવાર થઈ ચુક્યું છે.

આપણે એ તો જાણીએ જ છીએ કે વૃક્ષો અને દરેક જાતની વનસ્પતિમાં જીવ હોય છે. મનુષ્યની જેમ જ તે શ્વાસ લે છે. વૃક્ષોમાં સંવેદના પણ હોય છે. માટે જ સંગીત કે મેણાં-ટોણાંની પણ વૃક્ષો પર અસર થાય છે. દક્ષિણ આફ્રિકાના એક આદિવાસી વિસ્તારમાં જો કોઈ વૃક્ષને હટાવવુ હોય તો ગામના લોકો તે વૃક્ષ પાસે ભેગા થઈને તેણે કોસે છે. ખૂબ ગાળો આપે છે. થોડા દિવસમાં તે વૃક્ષ તેની જાતે જ બળી જાય છે અને પછી તેને કાપી લેવામાં આવે છે. એટલે કે વૃક્ષોમાં પણ સંવેદનશીલતા હોય છે. પાલતુ પ્રાણીઓની જેમ જ વનસ્પતિ પણ સંવેદન અનુભવે છે તેવુ ઘણીવાર પુરવાર થઈ ચુક્યું છે.

પણ માણસની જાત મોટેભાગે આ બધી વાતોને અવગણે છે અને વૃક્ષને પોતાના સ્વાર્થ માટે કાપે છે. પણ જો એવું બને કે, આપણે કોઈ વૃક્ષને કાપીએ અને તેમાંથી લાલ રંગનું લોહી નીકળે તો ? આપણે ડરી જઈએ ને? દક્ષિણ આફ્રિકામાં ખરેખર આવા વૃક્ષો છે જેને કાપવાથી તેમાંથી લોહી નીકળે છે. મોટાભાગે લોકો આ વૃક્ષથી અજાણ હોય છે અને જે તેના વિશે જાણે છે તેઓ તેને જાદુઈ વૃક્ષ માને છે.

આ અનોખુ વૃક્ષ બ્લડવૂડ ટ્રી તરીકે ઓળખાય છે. અહીંના લોકો તેને કિઆટ, મુકવા, મુનિંગા જેવા વિવિધ નામોથી પણ ઓળખે છે. તેનું વૈજ્ઞાનિક નામ સેરોકારપસ એંગોલેનસિસ છે. તે મોઝામ્બિક, જિમ્બાબ્વે, નામીબિયા અને તાંઝાનિયા જેવા દેશોમાં જોવા મળે છે. આ વૃક્ષને તમે કાપો કે પછી તેની કોઈ ડાળીને તોડો ત્યારે પણ તેમાંથી લોહી નીકળવા લાગે છે. લાલ રંગનું પ્રવાહી તેમાંથી ટપકે છે.

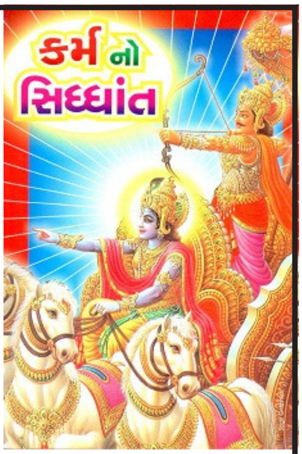
આ વૃક્ષની લંબાઈ ૧૨થી ૧૮ મીટર જેટલી હોય છે. અને તેની ડાળીઓ અને પાંદડાઓ છત્રીના આકારની જેમ વિકસે છે. તેના પાંદડાઓ ઘાટા રંગના હોય છે અને તેના પર પીળા રંગના ફૂલ આવે છે. આ વૃક્ષના લાકડામાંથી ઘણું કિંમતી ફર્નિચર પણ બને છે. અને તેનું લાકડું સરળતાથી વળી પણ શકે છે. આ વૃક્ષનો ઉપયોગ અનેક દવાઓમાં પણ કરવામાં આવે છે.

એ પરીક્ષાનું નામ છે, "સંસાર"

કમાવા જઈએ ત્યારે...
૧ કરતા ૨ મોટો ગણાય;
સ્પર્ધામાં હોઈએ ત્યારે...
૨ કરતા ૧ મોટો!
દુઃખ ઘણુ છે એમ ના કહો,
સહનશક્તિ ઓછી છે એમ કહો..
સહેતા આવડી જાય, તો...
રહેતા પણ આવડી જાય છેપ
આવક પૂરતી
ન હોય ત્યારે ખર્ચમાં
અને જાણકારી પૂરતી
ન હોય ત્યારે ચર્ચામાં
મર્યાદા રાખવી...
મફતમાં તો કુદરતે પણ,
કાંઈ જ નથી આપ્યું
એક શ્વાસ લેવા માટે પણ,
એક શ્વાસ છોડવો પડે છે.
એક જ ભવમાં અનેક
અનુભવ કરાવતી જિંદગી...
કિનારે પહોંચવું
એટલું સહેલું નથી,
અહીં, સાગરના મોઢે પણ
ફીણ આવી જાય છે.
મજબૂત થવાની મજા
ત્યારે જ આવે જ્યારે,
દુનિયા, કમજોર કરવા
જોર કરતી હોય.
ભણતી વખતે જેટલી
પરીક્ષા નહોતી આવતી એટલી
ભણી લીધા પછી આવે છે,
એ પરીક્ષાનું નામ છે, "સંસાર"

- નીલાબેન એન. શાહ

કર્મના સિદ્ધાંતનું માર્ગદર્શન



શાંતિથી વાંચજો..સુંદર ૧૧ વાતો સમજવા જેવી

૧ - ભગવાન ક્યારેય ભાગ્ય નથી લખતાં, જીવન ના દરેક ડગલાં પર આપણો વિચાર, આપણો વ્યવહાર, આપણુ કર્મ જ આપણુ ભાગ્ય લખે છે.

૨ - પહેલાં ના લોકો લોટ જેવા હતા, લાગણી નુ પાણી નાંખી એ તો ભેગા થઈ ને બંધાઈ જતાં, આજે લોકો રેતી જેવાં છે, ગમે તેટલું લાગણી નુ પાણી નાખો તો પણ છૂટા ને છૂટા.

૩ - નીતિ સાચી હશે તો નસીબ ક્યારે પણ ખરાબ નહીં થાય, બીજો માણસ આપણા મા વિશ્વાસ મૂકે એ જ આપણા જીવનની સૌથી મોટી સફળતા છે.

૪- દુઃખ ભોગવનાર વ્યક્તિ આગળ જઈને કદાચ સુખી થઈ શકે છે, પરંતુ દુઃખ આપનાર વ્યક્તિ આગળ જઈને ક્યારેય સુખી થતો નથી.

૫ - માણસાઈ દિલમાં હોય છે, હેસિયત માં નહીં, ઉપરવાળો માત્ર કર્મો જ જુએ છે, વસિયત નહીં.

૬ - તમે ગમે તેટલા શતરંજ ના મોટા ખેલાડી હો, પરંતુ સરળ વ્યક્તિ સાથે કરેલ કપટ તમારી બરબાદી ના તમામ રસ્તા ખોલી નાખે છે.

૭- પ્રાણ ગયા પછી શરીર સ્મશાન માં બળે છે. અને સંબંધો માંથી પ્રેમ ગયા પછી માણસ મનોમન બળે છે.

૮ - જીવન માં સ્વાર્થ પુરો થઈ ગયા પછી, અને શરીર માંથી શ્વાસ છુટી ગયાં પછી કોઈ કોઈ ની રાહ જોતું નથી.

૯ - જે જોઈએ તે મેળવીને જ જંપવુ એ કદાચ સફળ માણસની નિશાની છે, પણ જે મળ્યું હોય એમાં હસતો ચહેરો રાખી ને જીવવું એ સુખી માણસ ની નિશાની છે.

૧૦ - ઈશ્વર જયારે આપે છે ત્યારે સારું આપે છે, નથી આપતો ત્યારે વધું સારું મેળવવા નો રસ્તો આપે છે, પણ જયારે રાહ જોવડાવે છે ત્યારે તો સૌથી ઉત્તમ ફળ જ આપે છે.

૧૧ - આ ચરણ તો માત્ર મંદિર સુધી જ લઈ જઈ શકે, આચરણ તો પરમાત્મા સુધી લઈ જઈ શકે.

સાચી જીવનશૈલી

પાંચે ઊઠો નવે શિરાવો, પાંચે વાળુ નવે સુવો,
બસ આટલું રોજ કરો, તે પછી સો વર્ષ જીવો.
★ ★ ★
ભોંય પથારી જે કરે, લોઢી ઢેબર ખાય,
તાંબે પાણી જે પીએ, તે ઘર વૈદ્ય ન જાય.
★ ★ ★
ગળો, ગોખરું ને આમળા, સાકર ઘી થી ખાય,
વૃદ્ધપણું વ્યાપે નહીં, રોગ સમૂળા જાય.
★ ★ ★
ખાંડ, મીઠું ને સોડા, સફેદ ઝેર કહેવાય,
વિવેકથી ખાજે નહિતર, ના કહેવાય કે ના સહેવાય.
★ ★ ★

સવારે પાણી બપોરે છાશ, સાંજે પીઓ દૂધ,
વહેલા સૂઈ વહેલા જાગો, ના રહે કોઈ દુઃખ.
★ ★ ★
સર્વ રોગના કષ્ટોમાં ઉત્તમ ઔષધ ઉપવાસ,
જેનું પેટ નથી સાફ, પછી આપે બહુ ત્રાસ.
★ ★ ★
જે-તે પધરાવશો મા, સાફ રાખજો આંત,
ચાવીને ખૂબ ખાજો, હોતા નથી પેટમાં દાંત .
★ ★ ★
હજાર કામ મૂકીને જમવું ને લાખ કામ મૂકી સૂવું,
કરોડ કામને પડતાં મૂકી હાજતે જઈને રહેવું.
★ ★ ★

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

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

ઘરના બજેટને સંતુલિત રાખવાની ૧૦ સરળ રીત

મોંઘવારી વધી રહી છે અને સાથે જ આપણી અને તમારી જરૂરિયાતો પણ. સાચું માનીએ તો મોંઘવારીએ આપણા ઘરનું બજેટ બગાડ્યું છે. દરેક વ્યક્તિ આજકાલ બચતના નવા નવા ઉપાય શોધવાના પ્રયત્નો કરી રહ્યા છે. આ સ્થિતિમાં તમે પણ ઘરનું બજેટ બચત સાથે બનાવી લો. તો ચાલો જાણીએ:

૧. રસોઈ બનાવવાની પ્રક્રિયામાં સુધારો લાવીને પણ બજેટને બગડતું બચાવી શકાય છે. યોગ્ય રીતે કુકિંગ ગેસનો ઉપયોગ કરીને તમે લગભગ ૧૫ થી ૨૦ ટકા સુધી ઊર્જા બચાવી શકો છો. તેથી ગેસની જ્યોત પર ધ્યાન આપતા રહો. ગેસની જ્યોત જો વાદળી હોય, તો તેનો અર્થ છે કે તે યોગ્ય રીતે કાર્ય કરી રહ્યું છે. જો જ્યોત પીળો દેખાય તો તરત ચુલ્હાની સફાઈ કરાવો, કેમકે તેનાથી ગેસનો વપરાશ વધારે થાય છે.

૨. ચૂલ્હા પર તેવા વાસણનો ઉપયોગ કરો, જે સંપૂર્ણ રીતે બર્નર પર બંધ બેસે. જમવાનું હંમેશા ઢાંકીને જ બનાવો. જમવાનું બનાવતી વખતે પ્રેશર કુકરનો ઉપયોગ ઊર્જાની બચત માટે યોગ્ય હોય છે. તેવીજ રીતે રસોઈ બનાવવામા ઓછા તેલનો ઉપયોગ કરો. જો શાકભાજી વધારે હોય, તો તેને ફેંકવાને બદલે તેનો ઉપયોગ સ્ટફ્ડ પરોઠા અથવા ચાઈનીઝ ડીશ બનાવવામાં કરો.

૩. ફ્રીજમાંથી કોઈપણ વસ્તુ કાઢીને તરત ગેસ પર ચઢાવવી નહિ. તેને પહેલા ઓરડાના તાપમાને આવવા દો અને પછી ગરમ કરો.

૪. દરેક ઘરમાં ઉપયોગ થતી વીજળીનો ૨૫ થી ૩૦ ટકા બગાડ થાય છે. જો કોઈ સાધનો જેમકે ટીવી, કમ્પ્યુટર, સ્પીકર વગેરેનો ઉપયોગ થઈ રહ્યો નથી, તો તેને બંધ કરી દો. કોઈપણ ઈલેક્ટ્રોનિક વસ્તુને સ્ટેન્ડ બાય મોડ પર રાખવાથી પણ વીજળીનો વપરાશ થાય છે. તેથી સ્વીચ બોર્ડનો પાવર બંધ કરો.

૫. પાણીના બગાડનો અર્થ છે વીજળીનો બગાડ કેમકે મોટાભાગના શેહરોમા વીજળીનો સૌથી વધારે ઉપયોગ પાણીની સફાઈ અને તેના સપ્લાયમાં થાય છે. તમારા વીજળીના બિલનો લગભગ એક ક્વાટર ભાગ પણ તેમાંથી આવે છે. આ બચત માટે બાથરૂમમાં પાણીના વપરાશ પર ધ્યાન આપો. આ ઉપરાંત શાવરથી સ્નાન કરવાને બદલે ડોલમાં પાણી ભરીને સ્નાન કરો.

૬. ફ્રીજને એવી જગ્યાએ રાખો જ્યાં વધારે ઠંડુ રહેતું હોય. ફ્રીજનું તાપમાન ત્રણથી પાંચ ડિગ્રીની વચ્ચે જ રાખો. જો તમે ફ્રીજને ડિફ્રોસ્ટ? કરતા નથી, તો તેમાં બરફ વધારે માત્રામાં જામે છે. આ જામેલા બરફથી ફ્રીજનું કુલિંગ પાવર તો ઓછું થાય જ છે, સાથે વીજળીનો વપરાશ પણ વધી જાય છે. તેથી સમયાંતરે ફ્રીજને ડિફ્રોસ્ટ? કરતા રહો.

૭. કોઈપણ ઈલેક્ટ્રોનિક ઉપકરણ જેમકે ફ્રીઝ અથવા એયર કંડીશનર વગેરે ખરીદતા પહેલા તેની સ્ટાર રેટિંગ જરૂર ચકાસો. કોઈપણ ઈલેક્ટ્રોનિક ઉપકરણ પર સ્ટાર જેટલા વધારે હશે, તે વીજળીની વપરાશ તેટલી ઓછી કરશે.

૮. કોઈપણ વસ્તુની ઓનલાઈન અથવા ઓફલાઈન ખરીદી કરતા પેહલા બજારમાં સર્વે જરૂર કરો. જો તમને કોઈ ઓફર મળી રહી છે, તો તેનો પૂરો ફાયદો ઉઠાવો.

૯. બટેકા, કાંદા અથવા જુદા જુદા અનાજ, આ બધાની ખરીદી જથ્થાબંધ બજારમાંથી કરો. છૂટક બજારની તુલનામાં જથ્થાબંધ બજારથી આ વસ્તુની ખરીદીમાં ઘણી બચત થાય છે અને વસ્તુ પણ સારી મળે છે. તેનાથી લગભગ ૩૦ થી ૪૦ ટકા પૈસાની બચત થશે. જો શાકમાર્કેટમાં ઓછી કિંમતમાં બટેકા – કાંદા મળી રહ્યા છે, તો તમે વધારે માત્રામાં તેની ખરીદી કરી શકો છો.

૧૦. જો કોઈ વસ્તુ વધારે મોંઘી થઈ ગઈ છે, તો તેના બદલે થોડા સસ્તા વિકલ્પના ઉપયોગ વિશે પણ વિચારી શકાય છે. ઉદાહરણ તરીકે જો અડદની દાળ ઘણી વધારે મોંઘી થઈ ગઈ છે, તો તેના બદલે મગ અથવા ચણાની દાળનો ઉપયોગ કરી શકાય છે. તેમાં પણ પોષક તત્વોની માત્રા એક સરખી હોય 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**