

Oct. 2023



GhoghariNEXT
Connect. Contribute. Celebrate.

ISSUE-4

SUPER ACHIEVER

TAPASVI

It's Time to Plant
New and Bloom

ગ્રહો ના અજવાળે
નુતનવર્ષ





INDEX

| | |
|-----------------------------|-----------|
| TAPASVI SPECIAL..... | 2 |
| TECH ZONE..... | 7 |
| JAIN STORY ZONE..... | 10 |
| LEARNING ZONE..... | 15 |
| E-ZONE..... | 19 |
| FITNESS ZONE..... | 21 |
| ASTROLOGY ZONE..... | 27 |



Ghoghari NEXT
Connect. Contribute. Celebrate.

www.ghogharinext.com 

info@ghogharinext.com 

9699 880 880 

क्षमापना ना महापर्व पर आप सहुने

मिच्छामि दुःखदम्





Tapasvi : **Neelam Bharat Shah**
Age : **58**
City : **Malabar Hill, South Mumbai**
Tapasya : **Atthai (8 Upvas)**
Native : **Bhandariya - Kadamgiri**



Tapasvi : **Parekh Divy Gautam**
Age : **12**
City : **Ahmedabad**
Tapasya : **Athhai**
Native : **Mota Bhamodra**



Tapasvi : **Parth Ashok Patel**
Age : **27**
City : **Ghatkopar (Mumbai)**
Tapasya : **Atthai**
Native : **Piyava**



Tapasvi : **Vipul Dhansukhlal Doshi**
Age : **48**
City : **Mumbai /ghatkopar**
Tapasya : **Athhai**
Native : **Sedarda (mahuva)**



Tapasvi : **Nirali Hardik Shah**
Age : **28**
City : **Mumbai**
Tapasya : **Athai**
Native : **Bhavnagar**



Tapasvi : **Kavya Shrenik Doshi**
Age : **12**
City : **Mulund**
Tapasya : **8 Upwas**
Native : **Datha**



Tapasvi : **Malay Girish Shah**
Age : **29**
City : **Mumbai**
Tapasya : **Atthai**
Native : **Ghogha (gujarat)**



Tapasvi : **Kriya Shah**
Age : **27**
City : **Mumbai**
Tapasya : **Atthai**
Native : **Ghogha**



Tapasvi : **Harshil Bipinchandra Shah**
Age : **41**
City : **Ghatkopar**
Tapasya : **8 Upwas**
Native : **Bhavnagar**



Tapasvi : **Priyank Pravin Doshi**
Age : **23**
City : **Mumbai**
Tapasya :
Native : **Umrala**



Tapasvi : **Jinagna Doshi**
Age : **22**
City : **Borivali**
Tapasya : **Atthai**
Native : **Jesar**



Tapasvi : **Yogesh Shah**
Age : **59**
City : **Mumbai**
Tapasya : **Siddhitap**
Native : **Agiyali**



Tapasvi : **Siddhi Mitesh Shah**
Age : **25**
City : **Ajanta App Nehru Street Vapi**
Tapasya : **Dharamchkr**
Native : **Jamandavav (palitana)**



Tapasvi : **Chhaya Shah**
Age : **56**
City : **Mumbai**
Tapasya : **Siddhi Taap**
Native : **Agiyali**



Tapasvi : **Mitanshi Himanshu Doshi**
Age : **27**
City : **Chennai**
Tapasya : **11 Upvas**
Native : **Una, Gujarat**



Tapasvi : **Yash Shah**
Age : **22**
City : **Vapi**
Tapasya : **11 Upvas**
Native : **Palitana**



Tapasvi : **Vishali Sandip Shah**
Age : **49**
City : **Mulund**
Tapasya : **Athhai**
Native : **Jaspara**



Tapasvi : **Dhara Hitesh Shah**
Age : **47**
City : **Naroda**
Tapasya : **Dharm Chakra**
Native : **Depla**



Tapasvi : **Shrey Vipul Shah**
Age :
City : **Vapi, Gujarat**
Tapasya : **8 Upvas**
Native : **Pratapara(Bhavnagar)**



Tapasvi : **Kavya Mihir Doshi**
Age : **14**
City : **Surat**
Tapasya : **Aatthai**
Native : **Mahuva**



Tapasvi : **Tirth Sanjaykumar Zaveri**
Age : **22**
City : **Surat/Varachha**
Tapasya : **8 Upvas**
Native : **Palitana**



Tapasvi : **Mitesh Kanaiya Shah**
Age : **51**
City : **Mulund**
Tapasya : **Maha Mrutunjay Tap**
Native : **Kumbhan**



Tapasvi : **Rakhi Mitesh Shah**
Age : **51**
City : **Mulund**
Tapasya : **Siddhi Tap**
Native : **Kumbhan**



Tapasvi : **Labdhi Bhavesh Shah**
Age : **20**
City : **Mumbai**
Tapasya : **Sidhitapp**
Native : **Mahuva**



Tapasvi : **Shrenik Shashikant Doshi**
Age : **30**
City : **Bhayandar**
Tapasya : **16 Upvaas**
Native : **Dungar**



Tapasvi : **Mansi Chirag Mehta**
Age : **40**
City : **Mumbai**
Tapasya : **8 Upvas**
Native : **Gadhkada**



Tapasvi : **Harsh Naynesh Bhai Shah**
Age : **30**
City : **Vapi(valsad)**
Tapasya : **Solbhatu (16 Upwas)**
Native : **Amreli**



Tapasvi : **Mahi Mihir Gandhi**
Age : **18**
City : **Malad**
Tapasya : **Siddhitap**
Native : **Mota Jinjavidar**



Tapasvi : **Rakesh U Shah**
Age : **53**
City : **Bangalore**
Tapasya : **8 Upwas**
Native : **Palitana**



Tapasvi : **Alpa R Shah**
Age : **47**
City : **Bangalore**
Tapasya : **8 Upwas**
Native : **Palitana**



Tapasvi : **Ca Vivek Shah**
Age : **24**
City : **Ghatkopar**
Tapasya : **8 Upwas (aathai)**
Native : **Tana**



Tapasvi : **Jeet Mehta**
Age : **13**
City : **Surat**
Tapasya : **8 Upvas**
Native : **Surat**



Tapasvi : **Dikshi**
Age : **11**
City : **Dombivali**
Tapasya : **Atthai (8 Upvas)**
Native : **Pacchegam**



Tapasvi : **Hardik Jaysukhbhai Parekh**
Age : **34**
City : **Vadodara**
Tapasya : **Mrutyunjay Tap (30 Upvaas)**
Native : **Thadach**



Tapasvi : **Neev Nimesh Doshi**
Age : **12**
City : **Mumbai**
Tapasya : **Attahi (8 Upwas)**
Native : **Umralla**



Tapasvi : **Rushabh Vipulkumar Shah**
Age : **20**
City : **Ahmedabad**
Tapasya : **11 Upvas**
Native : **Tana**



Tapasvi : **Bhavik Jaysukhbhai Parekh**
Age : **37**
City : **Vadodara**
Tapasya : **Mrutyunjay Tap (30 Upvas)**
Native : **Thadach**



Tapasvi : **Smit Sanjaybhai Shah**
Age : **25**
City : **Bhavnagar**
Tapasya : **8 Upvas**
Native : **Bhavnagar**



Tapasvi : **Richa Parekh**
Age : **27**
City : **Mumbai**
Tapasya : **Atthai**
Native : **Palitana**



Tapasvi : **Pranay Jaysukhlal Doshi**
Age : **26**
City : **Dombivli**
Tapasya : **8 Upvas**
Native : **Mahuva**



Tapasvi : **Prachi Bharat Doshi**
Age : **20**
City : **Mumbai (Borivali)**
Tapasya : **9 Upvas**
Native : **Bhadrod**



Tapasvi : **Kalpanaben Pareshbhai Shah**
Age : **59**
City : **Surat**
Tapasya : **45 Upvas**
Native : **Zanzmer**



Tapasvi : **Ruhi Viral Shah**
Age : **7**
City : **Mulund**
Tapasya : **Atthai Tap**
Native : **Jasapra**



Tapasvi : **Heet Shah**
Age : **17**
City : **Mulund**
Tapasya : **11 Upvas**
Native : **Jaspara**



Tapasvi : **Meet Shah**
Age : **13**
City : **Mulund**
Tapasya : **09 Upvas**
Native : **Jaspara**



Tapasvi : **Kriya Parag Shah**
Age : **13**
City : **Mulund**
Tapasya : **9 Upvas**
Native : **Jaspara**



Tapasvi : **Shashwat Parag Shah**
Age : **11**
City : **Mulund**
Tapasya : **9 Upvas**
Native : **Jasapra**



बेस्ट क्वालिटी अने बेस्ट डिंमतनी मीठाई अने नमकीन नुं अेकज सरनाभुं

श्री गणेशाय नमः

॥ २०११ ॥

हनु राम®



जय जिनेंद्र



जय जिनेंद्र



१५ साल पूर्व, बड़ौदा के एक जैन परिवार ने तय किया

की समाज के हर व्यक्ति को दिवाली के शुभ पर्व पर शुद्ध, स्वादिष्ट और एकदम किफायती
दाम की मिठाई तथा नमकीन का आनंद ले। और इसी हेतु से,
हनुराम का जन्म हुआ.

Best

Quality

Best

Price

Attractive

Packing

MITHAI & NAMKEEN



Mithai Namkeen
delivered Pan - India

HANURAM FOODS PVT. LTD.

464, G.I.D.C, Makarpura, Vadodara, Gujarat.

f @ in hanuramfoods | www.hanuramfoods.com

hello@hanuramfoods.com | 8980 214 214 | 997 988 7272

SCAN QR TO

VIEW FULL MENU



Vadodara's
LARGEST
Mithai Selling Company



Why Every Business Needs a Professional Email Address: The Benefits of Choosing a Domain-Based Solution Over a Free Email Service

A professional email address is an important part of your business's online presence. It helps establish your brand, build trust with your customers, and makes you look more credible. Unfortunately, many businesses make the mistake of using a free email service like Gmail, Yahoo, or Hotmail. While these services may seem convenient, they can actually hurt your business in the long run.

In this article, we'll explain why every business needs a professional email address and why choosing a domain-based solution over a free email service is the way to go.

Why You Need a Professional Email Address

1. Building Trust:

A professional email address helps build trust with your customers. It shows that you take your business seriously and are committed to providing a quality service.

2. Improving Brand Identity:

A professional email address is an important part of your brand identity. It helps establish your brand and makes you look more credible.

3. Better Organization:

A domain-based email address is easier to manage and organize than a free email service. It allows you to keep all of your business communications in one place and make it easier to manage your email inbox.



The Benefits of Choosing a Domain-Based Solution

1. Customization:

A domain-based email address can be customized to match your business's brand. This includes your domain name, email address format, and even the design of your email messages.

2. Better Security:

A domain-based email solution provides better security than a free email service. This includes protection from spam, viruses, and phishing attacks.

3. Increased Storage:

A domain-based email solution usually provides more storage than a free email service, allowing you to keep all of your important business communications in one place.

4. Professional Image:

A domain-based email address makes you look more professional and helps establish your brand.

In conclusion, a professional email address is an important part of any business's online presence. Choosing a domain-based solution over a free email service offers many benefits, including customization, better security, increased storage, and a more professional image. Solution Planets can help make the process of choosing and setting up a professional email address easy and stress-free.

In case any reader would like more information and queries, they can get in touch with



Dharmesh Doshi
+91 9821155656
info@solutionplanets.com



NAMRIL PLANWELL PVT. LTD.

Advisory Services in the field of finance
Stamp Duty & Registration.

AASTHA WEALTH CREATORS PVT. LTD.

PMS & Wealth Creation & Insurance Planner.

A/2, Alps Heights, 1st Floor, Above ICICI Bank, Dr. R. P. Road, Mulund (W), Mumbai - 400 080.
Ph. 022 - 2568 4000 / 2568 0088 Ph.: 98200 73462 E-Mail - info@aasthawealth.com





EVER WONDERED? WHAT DO THE 14 DREAMS OF TRISHALA MATA SIGNIFY?

Since we were little, there's a special day we all look forward to - Mahavir Jayanti. It's like an old, cherished song that plays in our lives every year.

On this day, something magical happens. Fourteen dreams descend from the heavens above, like precious gifts from the universe. People, with hearts full of love, decorate these dreams with garlands made of flowers and gold. It's a way of showing their deep respect.

They hope that by carrying these dreams, they'll absorb those qualities into their own lives. It's like a secret recipe for becoming better - more compassionate, more fearless, and wiser.



BUT EVER WONDERED? WHAT DO THESE SWAPNA SIGNIFY? EACH OF THEM, CARRIES A DIVINE MESSAGE

Dream 1: The Elephant's Grace

In the hush of the night, Queen Trishala dreamt of an elephant with four majestic tusks. This grand creature symbolized the exceptional character her child would possess. He would become a guide, steering the spiritual chariot carrying monks, nuns, laymen, and laywomen towards righteousness.

Dream 2: The Bull's Revelation

Another night, another dream. This time, a mighty bull appeared to the queen. Its presence foretold that her son would be deeply religious, a spiritual teacher of great renown. He would nurture and cultivate the garden of faith.

Dream 3: The Magnificent Lion

In yet another dream, a magnificent lion roared into existence. This lion embodied the strength and fearlessness that would define her son. He was destined to rule hearts, almighty and powerful, bringing courage to the world.

Dream 4: The Goddess Laxmi's Blessing

The fourth dream was graced by the presence of the goddess Laxmi, bestowing promises of spiritual wealth and splendour. Her son, she revealed, would be a Tirthankar, the supreme benefactor of all souls.

Dream 5: The Fragrant Garland

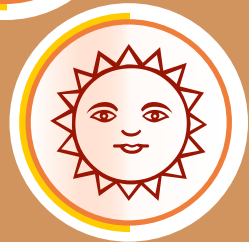
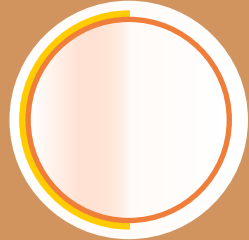
A beautiful garland descended from the heavens in the fifth dream. Its petals carried the fragrance of her son's teachings, destined to spread throughout the universe, earning respect from all corners.

Dream 6: The Full Moon's Radiance

The sixth dream revealed a full moon, casting its gentle light. It symbolized her child's mission to alleviate the suffering of all living beings, bringing peace and fostering the spiritual progress of humanity.

Dream 7: The Bright Sun

Her seventh dream was ablaze with a bright sun, representing her son's possession of supreme knowledge, a beacon that would dispel the darkness of delusions.





Dream 8: The Banner of Faith

In the eighth dream, she witnessed a large flag flying on a golden stick. It was a symbol of her son carrying the banner of religion, reinstating its order throughout the universe.



Dream 9: The Golden Vase of Compassion

The ninth dream featured a golden vase filled with clear water, signifying her son's perfection in virtues and boundless compassion for all beings. He would be a supreme religious personality.



Dream 10: The Lotus-Laden Lake

A lake full of lotuses appeared in the tenth dream, a vision of her son's detachment from worldly snares. He would dedicate himself to liberating those trapped in the cycles of birth, death, and misery.



Dream 11: The Ocean of Serenity

Queen Trishala's eleventh dream portrayed an ocean, symbolizing her son's serene personality and his journey towards infinite perception, knowledge, and the ultimate liberation—Moksha.



Dream 12: The Celestial Honor

In her twelfth dream, a celestial plane unfolded, where angels honored and saluted her son's spiritual teachings, a mark of the divine respect he would command.



Dream 13: The Heap of Jewels

The thirteenth dream showcased a heap of jewels, representing her son's possession of infinite virtues and wisdom, culminating in the attainment of the supreme spirit.



Dream 14: The Smokeless Fire

Lastly, a dream of smokeless fire revealed her son's mission to reform and restore the religious order. He would eradicate blind faith and orthodox rituals, burning away his own karmas to attain salvation.

As we celebrate Mahavir Jayanti, let us remember the dreams of Queen Trishala. They are not just dreams but a tapestry of virtues that continue to inspire humanity towards compassion, enlightenment, and liberation.




....Hiya Shah

Link:- <https://www.eclarimmagic.com/diaries-of-randomness>



Ghoghari^{NEXT}

Connect. Contribute. Celebrate.

www.ghogharinext.com 

info@ghogharinext.com 

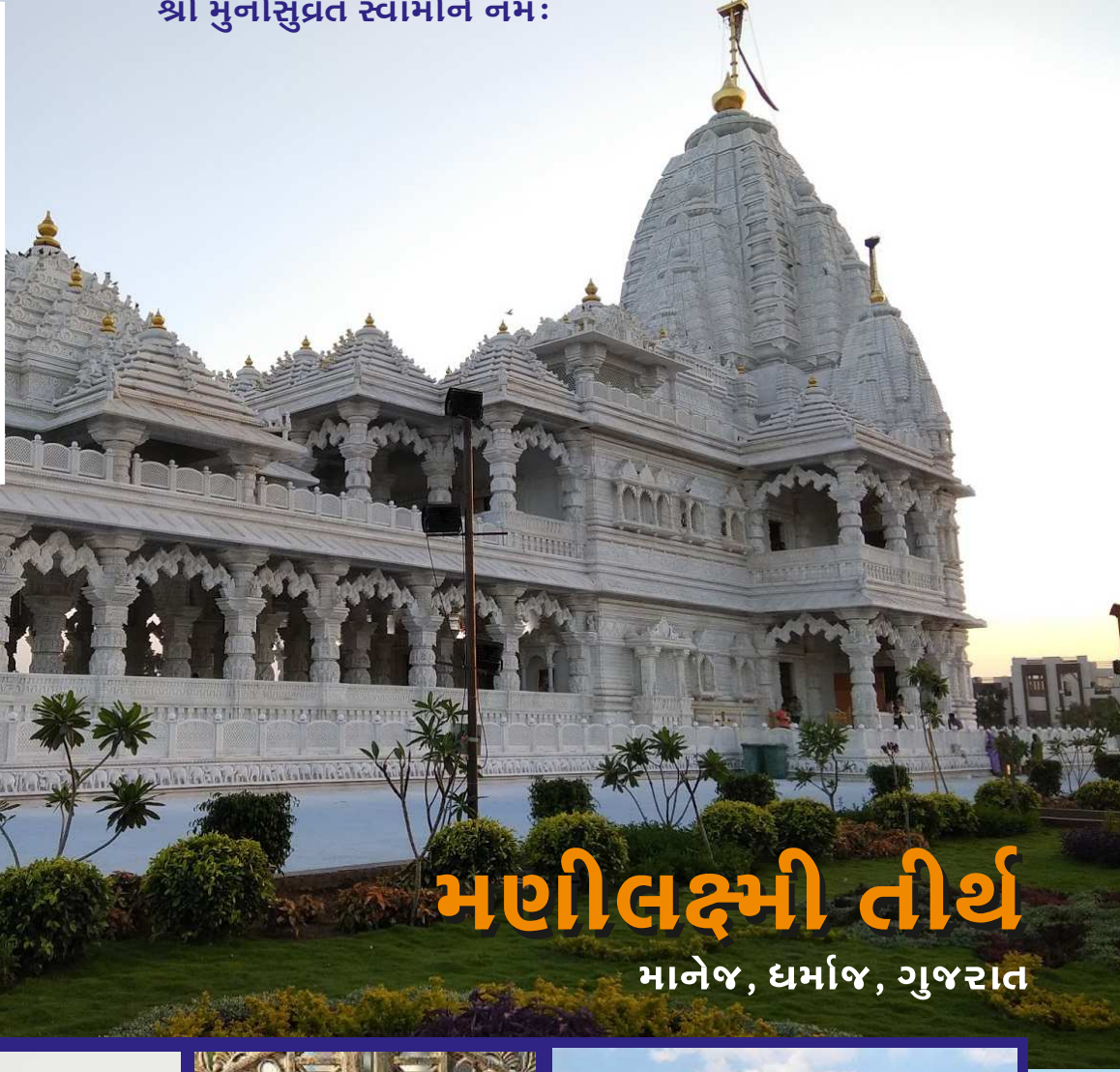
9699 880 880 

શું આપની પાસે બીઝનેસ ને લાગતી કોઈ
એડવાન્સ વિચારધારા, સારા આઈડીયાસ્,
સારા મોડલ્સ્ છે ??

તો.. આપ અમને આજે જ મોકલાવો
જે અમે અમારા આપતા એડીશનમાં
પ્રકાશિત કરશું....



શ્રી મુનીસુવ્રત સ્વામીને નમઃ



મણીલક્ષ્મી તીર્થ

માનેજ, ધર્માજ, ગુજરાત



હાર્દિક શુભેચ્છા સહ
શ્રી મણીલક્ષ્મી પરિવાર





It's Time to Plant New and Bloom

In a world where the sky is often described as the limit, there are those who believe in reaching beyond, exploring the limitless horizons of possibilities. They have adopted an attitude towards life that defies boundaries and embraces the extraordinary. This transformation has been inspired by the wisdom found in the pages of self-development books.

Let's embark on a journey through four remarkable titles that have the power to reshape your mind set and pave the path to an enriched life.

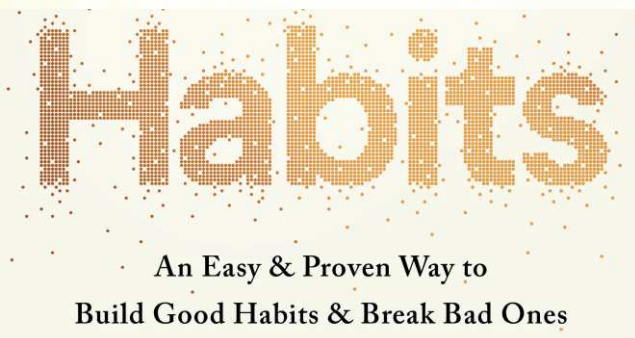
1. "Mindset" by Carol Dweck

Carol Dweck's "Mind-set" is a profound exploration of the power of one's mind set. It introduces the concept of a growth mindset, which fosters a belief in the ability to learn and develop skills. Dweck explains how this mindset can unlock potential, boost resilience, and ultimately lead to success. This book challenges you to break free from limiting beliefs and embrace a mindset of growth and possibility.



2. "Atomic Habits" by James Clear

In "Atomic Habits," James Clear delves into the science of habits, offering practical strategies to transform your life one small habit at a time. Clear emphasizes the importance of understanding the cues, cravings, responses, and rewards that drive our behavior. By making tiny, incremental changes, you can build positive habits that lead to remarkable results. This book is a roadmap to personal transformation through the power of habit.





3. "IKIGAI" by Francesc Miralles & Hector Garcia

"IKIGAI" explores the Japanese concept of finding your "reason for being." The book guides you on a journey to discover your passion, mission, vocation, and profession - the four elements that constitute your Ikigai. By aligning these aspects, you can unlock a deep sense of purpose and fulfillment. Miralles and Garcia's book inspires you to live a life that is not only long but also meaningful and joyful.



4. "The Power of Your Subconscious Mind" by Dr. Joseph Murphy

Dr. Joseph Murphy's classic work, "The Power of Your Subconscious Mind," delves into the incredible influence of your subconscious mind on your life. This book unveils techniques to harness the subconscious to overcome challenges, achieve goals, and improve overall well-being. Dr. Murphy's insights into the relationship between thoughts and outcomes can empower you to manifest our desires and dreams.

As you journey through these books, inch by inch, they will gradually reshape your subconscious beliefs and align you with the universe's unyielding support. However, remember that the books are mentors, but you are the captain of your ship. Set a clear goal for the month and strive to achieve three significant milestones by the end of 2023

Link:- <https://www.eclarimmagic.com/post/design-a-beautiful-blog>



AWESOMENESS REQUIRED

(CANDIDATE/VOLUNTERS REQUIRED ACROSS THE GLOBE FOR GHOGHARI NEXT)

- DON'T YOU FEEL WE AS COMMUNITY CAN ACHIEVE GREAT HEIGHTS?**
- DO YOU THINK YOU CAN MAKE A DIFFERENCE?**
- DO YOU BELIEVE CONTRIBUTION DONE TODAY WILL BENEFIT GENERATIONS TO COME?**
- CAN YOU DEVOTE 2 Hrs. a WEEK?**
- YOU BELIEVE IN STRUCTURAL HIERARCHY OR ENVIRONMENT WHEREIN YOU CAN CONTRIBUTE YOUR TALENT IDEAS & DO WHAT YOU LIKE & PEOPLE ALL AROUND ARE FAMILY WITH ALL WHO GET JOINED ARE OWNERS**

IF ALL ABOVE IS YES WELCOME!!

WE ARE EXPANDING WE ARE GROWING BIGGER

WE ARE GLOBAL COME JOIN US

CRITERIA:

1. You should be Awesome in what you do whether it is sleeping or creating Reels
2. Willingness to Contribute
3. Be creative
4. Share your Ideas & Thoughts
5. Need 2 Hrs. a week

Interested Brother & Sister please share in your details on below link

CLICK HERE



Ghoghari NEXT
Connect. Contribute. Celebrate.

www.ghogharinext.com 

info@ghogharinext.com 

9699 880 880 

ઘોઘારી નેક્સ્ટ ના ભવિષ્યમાં થનારા મોટા કાર્યક્રમો

- ⇒ સ્પોર્ટ્સ કાર્યક્રમો નેશનલ અને ઇન્ટરનેશનલ લેવલ પર
- ⇒ મેગા બિઝનેસ કાર્યક્રમ
- ⇒ લગ્નોત્સુક યુવક-યુવતિ પરિચય કાર્યક્રમ
- ⇒ સ્કોલરશીપ
- ⇒ ભણતર પ્રમાણે નોકરી સહાય
- ⇒ બીઝનેસ ડીરેક્ટરી



Mastering LinkedIn 5 Simple Hacks for Overwhelming Reach



In today's digital age, LinkedIn has emerged as a powerful platform for professionals to connect, engage, and expand their networks. As a Personal Branding Expert and Ghostwriter, I have gained valuable insights into some selective hacks that can significantly enhance your reach on LinkedIn.

In this article, I will share five super easy hacks that will help you gain an overwhelming reach and elevate your personal brand on LinkedIn.

Use Hashtags: ###

One of the simplest yet effective strategies to increase your visibility on LinkedIn is by using hashtags. By adding relevant hashtags to your posts, you can give them a professional outlook and reach a wider audience. Aim to include around five hashtags that are popular within your industry or niche. This will enable your content to appear in relevant searches and attract like-minded professionals.

Follow Your Niche:

To establish yourself as an authority in your field, it is crucial to focus on your niche and consistently create content around it. Dedicate yourself to following industry leaders, influencers, and organizations related to your niche. By staying updated on the latest trends and developments, you can expand your knowledge base and provide valuable insights to your audience.

Share Personal Stories:

LinkedIn is not just a platform for professional achievements; it also thrives on personal experiences. Embrace storytelling and share your personal experiences



that are relevant to your professional journey. Whether it's a success story, a challenging moment you overcame, or an inspiring encounter, weaving personal stories into your content humanizes your brand and engages your audience on a deeper level.

Build Meaningful Connections:

Expanding your network on LinkedIn is essential for increasing your reach. Actively connect with old friends, classmates, colleagues, and professionals in your industry. Branch out and reach out to students from your dream universities or interact with employees from companies you admire. By building meaningful connections, you open doors to new opportunities and increase the likelihood of your content being shared within relevant circles.

Comment and Interact:

Engagement is key to building a strong presence on LinkedIn. Make it a habit to leave thoughtful comments on posts from industry leaders, influencers, and other professionals within your network. Participate in discussions, offer insights, and support budding LinkedIn creators. By actively engaging with others, you not only establish yourself as a valuable contributor but also increase your visibility as others visit your profile and engage with your content.

By implementing these five simple hacks, you can unlock the true potential of LinkedIn and skyrocket your reach within the professional community. Remember to use hashtags strategically, follow your niche, share personal stories, build meaningful connections, and actively engage with others. These strategies will not only enhance your personal brand but also establish you as a go-to expert within your industry. So, what are you waiting for? Start implementing these hacks and watch your LinkedIn presence soar to new heights!

And don't forget to join our LinkedIn Writing Webinar, to learn even more tips and tricks for maximizing your success on this powerful platform.

Happy networking and branding on LinkedIn!



<https://www.eclarimmagic.com/post/mastering-linkedin-5-simple-hacks-for-overwhelming-reach/>



યોગા-યોગાના પ્રકાર-યોગાના ફાયદા

યોગા એટલે એવું વિજ્ઞાન કે જેનું લક્ષ્ય છે માણસના વ્યક્તિત્વનો સંપૂર્ણ વિકાસ. જેના અભ્યાસ થકી તન અને મન બંનેની શુદ્ધિ થાય છે. આજના સમયમાં વાતાવરણ ઘણું જ દુષિત થઈ ગયું છે, જીવનમાં સ્ટ્રેટ વધી રહ્યો છે અને તેને માટે યોગાની જરૂરિયાત અનિવાર્ય થઈ ગઈ છે.

આપણે યોગાના પ્રકાર વિશે વાત કરીશું:

૧) સ્ટ્રેચીંગ આસન - આ આસન ઘણી જ શાંતિ તી કરવામાં આવે છે. જેનો અભ્યાસ આપની નશોને શુદ્ધ કરે છે અને ક્રોનિક રોગના મૂળને દૂર કરે છે.

૨) પ્રાણાયમ આસન-આ આસન દરમિયાન શ્વાસની ક્રિયાને કંટ્રોલ કરવામાં આવે છે. જે આપણા લોહીને શુદ્ધ કરે છે.

૩) આસન જેમાં ફોર્સની જરૂર પડે છે. જેમાં આપણે આસન દરમિયાન જોર લગાવીએ છીએ. આના અભ્યાસથી આપણી શારીરિક તાકાત અને ક્ષમતા વધે છે.

૪) ચેતાતંત્રને કાર્યશીલ બાવતા આસન-આમાં થોડાક આસન ઝડપથી અને વારંવાર કરવામાં આવે છે. જેના થકી ચેતાતંત્ર એકટીવેટ થાય છે. એ સમગ્ર શરીર શુદ્ધ થાય છે.

યોગાસનથી થતાં ફાયદા જોઈશું :

૧) યોગાસનના અભ્યાસથી આપણી કરોડરજબુ ફ્લેક્સીબલ થાય છે અને પ્રોપર સેઇપમાં રહે છે. જેથી માણસ વૃદ્ધિત્વથી દૂર રહે છે.

૨) યોગાસન આપણા શરીરની દરેક ગ્લેન્ડમાંથી નકામો કચરો દૂર કરે છે અને તેને શુદ્ધ કરે છે જેથી વ્યક્તિની રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે છે. તેથી આપણે રોગથી દૂર રહીએ છીએ અને લાંબુ અને સ્વસ્થ જીવન જીવીએ છીએ.

૩) ફેફસા કાર્યશીલ રહે છે અને લોહીને શુદ્ધ કરે છે. મહજને શાંત રાખે છે અને સેલ્ફ કોન્ફિડન્સ વધારે છે.

૪) શરીરની દરેક રક્ત વાહિની સોફ્ટ રાખે છે. બરડ થતી અડકાવે જેથી હાર્ટ મજબૂત બને છે.

૫) મસ્લસને સ્ટ્રોંગ બનાવે છે અને સ્થૂળ માણસ પાતળા થાય છે.

૬) પાંચનતંત્રને મજબૂત બનાવે છે. આંતરડા અને પેટને સાફ કરે છે.

૭) તન અને મન બંનેન મજબૂત બનાવે છે.

૮) યોગાસન દ્વારા સૌંદર્ય વધે છે.

૯) યોગાસન સરળ રીતે કરવાના, વધારે સ્ટ્રેઇન નહિ લેવાનું, ધીરે ધીરે સ્ટેચીંગ વધારતા જવાનું.

૧૦) યોગાસન કરવાથી માઇન્ડ ફ્રેસ રહે છે અને શરીર એર્જેટીક થાય છે.

હવે આપણે બેઝીક યોગા વિશે જાણીશું:



એ) સૌ પ્રથમ હાથની કસરત વિષે જાણીશું. સુખાસનમાં બેસીવું. પ્રાર્થના કરી સેશન શરૂ કરવું. દરેક પ્રક્રિયામાં પાંચ પાંચ રીપીટેશન કરીશું.

૧) હાથ સીધા રાખી મૂઠી બંધ કરીશું અને સ્ટ્રેચ સાથે ખોલીશું.

૨) કાંડાથી હાથને ઉપર નીચે મુવમેન્ટ આપવી.



યોગા-યોગાના પ્રકાર-યોગાના ફાયદા

- ૩) કાંડાથી હાથને રોટેક કરીશું, ક્લોકવાઈઝ , એન્ટી ક્લોકવાઈઝ રોટેટ કરી.
- ૪) કોણીથી હાથ વળે આંગળીઓ ખભા ઉપર મુકો, હાથ સ્ટ્રેચ કરો.
- ૫) બન્ને હાથની કોણી સામે ભેગી કરો, ત્યારબાદ ખભાથી બન્ને હાથને ક્લોકવાઈઝ , એન્ટીક્લોકવાઈઝ રોટેટ કરો. પાંચ રીપીટેશન.



- બી) નેક-ગરદનની કસરત : ૧) ગરદનને ડાબી બાજુ ઘુમાવવી ૧૦ સેકન્ડ હોલ્ડ.
- ૨) ગરદનને ડાબી બાજુ નમાવે, ૧૦ સેકન્ડ હોલ્ડ કરાવે. પછી જમણી બાજુ નમાવો ૧૦ સેકન્ડ હોલ્ડ કરો.

- ૩) ગરદન ને પાછળ સ્ટ્રેચ કરો ૧૦ સેકન્ડ હોલ્ડ, આગળ તરફ નમાવો, દાઢી છાતીને ટચ થાય ૧૦ સેકન્ડ હોલ્ડ
- ૪) ગરદનને ક્લોક અને એન્ટીક્લોકવાઈઝ આંખો બંધ કરી રોટેટ કરો. ગરદનને નગતા પ્રોબલેમ દૂર થશે.



- સી) પગની કસરત : બને પગને સીધા કરી દર્શાવું.
- ૧) પગના પંજાની આંગળીની મુવમેન્ટ કરીશું. આગળ પાછળ.
- ૨) ઘુંટીથી પગના પંજાને આગળ પ્રેશ કરીશું અને શરીર તરફ ખેંચીશું. જેનાથી સંપૂર્ણ પગના મસલ્સ સ્ટ્રેચ થશે.
- ૩) બંને પગને થોડા છુટા પાડી, ઘુંટીથી રોટેટ કરીશું. ક્લોકવાઈઝ , એન્ટી ક્લોકવાઈઝ . પાંચ રીપીટેશન.
- ૪) જમણા પગને ઘુંટણથી વાળી પેટ સાથે બે હાથથી પકડી પ્રેશ કરવો અને પંજા બહાર તરફ ખેંચી પગ સીધો કરવો, પાંચ રીપીટેશન. આજ રીતે ડાબા પગમાં કરવું.
- ૫) જમણા પગને ફોલ્ડ કરી ડાબા હાથે પગનો પંજો થી જમણા હાથે ઘુંટણ પકડવો, હવે થાપાનાં જોઈન્ટને રોટેટ કરવો. પાંચ રીપીટેશન ડાબા પગમાં આજ રીતે કસરત કરવી.
- ૬) બંને પગની પાની ભેગી કરવી એ બને પગથી બટરફ્લાય કરવું. ૩૦ સેકન્ડથી ૨ મીનીટ સુધી રીપીટેશન કરવું. પગના જોઈન્ટ રીલેક્ષ થશે. ઘુંટમ નજબીત બનશે.



સી) જમીન પર સૂઈને કરવાની કસરત.

- ૧) સૌ પ્રથમ જમણા પગને ઘુંટણ વાળ્યા વગર ૯૦ ડીગ્રી લાવવો, ૧૫ સેકન્ડ હોલ્ડ કરવો. ધીરે ધીરે પંજા બેંચી પગ નીચે લાવવો અને રેસ્ટ કરવો. ત્યારબાદ ડાબા પગે આ કસરત કરવી. બંને પગના પાંચ પાંચ રીપીટેશન. જેવા અભ્યાસથી હીપ્સના મસલ્સ સ્ટ્રોંગ થાય છે અને ચરબી ઘટે છે.
- ૨) જમણો પગ ૯૦ ડીગ્રી લઈ રોટેટ કરવો. ક્લોકવાઈઝ , એન્ટીક્લોકવાઈઝ , પાંચ રીપીટેશન, આજ



યોગા-યોગાના પ્રકાર-યોગાના ફાયદા

કસરત ડાબા પગથી જેનાથી થાઈસની ચરખી ઘટશે.

૩(ઘુંટણથી બંને પગને વાળી દો અને સાયકલીંગ કરો ફોરવર્ડ બેકવર્ડ ૧૦-૧૦ રીપીટેશન

૪) જમણા પગને ઘુંટણથી વાળી બંને હાથ પેટ ઉપર પ્રેશ કરવો અને માંથુ ઊંચકી અડાડવા કોશીશ કરવી. આજ રીતે ડાબા પગથી કરવું અને બંને પગના પાંચ પાંચ રીપીટેશન કરવા.

૫) બંને પગના ઘુંટણ જોઈન્ટ કરવા બંને હાથ ખભાની સમાંતર રાખવા ત્યારબાદ શ્વાસ બહાર કાઢતાં બંને પગને જમણી બાજુ જમીનને ટચ કરવા અને માંથું ફેરવવો.

શરીરને રીલેક્ષ કરી પેટને સ્ટ્રેચ કરવું. ૨૦ સેકન્ડ આ પોઝીશનમાં રહેવું અને શ્વાસ લેતા લેતા મૂળ પોઝીશનમાં આવવું. હવે ડાબી બાજુ પગને શ્વાસ બહાર કાઢતા જમીન તરફ નમાવવા અને જમીનને અડાવવા અને ચહેરા જમણી તરફ ફેરવવો. ૨૦ સેકન્ડ પછી મૂળ પોઝીશનમાં પાછા આવવું.

પાંચ રીપીટેશન.



ઘ) સુખાસનમાં બેસવું:

૧) બન્ને હાથને મેક્ષીમમ પહોળા કરવા. બંને હાથ ખભાને સમાંતર રાખવા, જમણા હાથથી ડાબા પગના પંજાને ટચ કરવો. ૧૦ સેકન્ડ હોલ્ડ કરવું. ત્યારબાદ ડાબા હાથથી જમણી પગના પંજાને પકડવો અને ૧૦ સેકન્ડ હોલ્ડ કરવું. પાંચ રીપીટેશન. થાઈસ મસલ્સ અને સાઈટ વેસ્ટ સ્ટ્રોંગ થશે. ઘડશે.

૨) બંને પગ સિધા રાખવા, હાથ આકાશ તરફ સિધા શ્વાસ છોડતા કમરથી વળવું અને બંને હાથના પંજાને, પગના બંને પંજાને ટચ કરવા. આ પોઝીશનમાં ૧૦ થી ૧૫ સેકન્ડ હોલ્ડ કરવું. ધીરે ધીરે શ્વાસ લેતાં બેથા થવું. ત્રણ રીપીટેશન કરવા. છેલ્લા રીપીટેશનમાં ૧ મીનીટ બોર્નલ શ્વાસોશ્વાસ સાથે હોલ્ડ કરવું. પેટ અને કમર બંનને કસરત મળશે.



ઉભા થઈ જવું.

ફ) તાડાસન :

૧) પગના પંજા પર ધીરે ધીરે ઊંચા થવું. શ્વાસ લેવો. હાથનાં બંને પંજાને જોઈન્ટ કરી ઉપર તરફ ખેંચવું. નજર લોક કરવી તો ૧૦ થી ૧૫ સેકન્ડ આ પોઝીશનમાં ઊભો રહી શકશો . ૩ થી ૪ રીપીટેશનમાં ઊભા રહી શકશો. ૩ થી ૪ રીપીટેશન કરવા. સમય વધારતા જવું. આમાં ઘુંટણને બહુ સરસ કસરત મળશે.

૨) બંને પગ વચ્ચે ૫ થી ૮ ઈંચનો ગેર્ષપ રાખવો. બંને હાથને શ્વાસ લેતાં લેતાં ઉપર લઈ જવા અને પાછળ તરફ જેટલું બેન્ડ થવાય એટલું થાય અને પાંચ સેકન્ડ હોલ્ડ કરો અને ધીરે ધીરે શ્વાસ છોડતાં પાછા મૂળ પોઝીશનમાં આવો. ૩ રીપીટેશન કરો. બેક ફ્લેક્ષીબલ બનશે.



૩) કમરનું રોટેશન કરવું. કલોક અને એન્ડીકલોક વાઈસ પાંચ રીપીટેશન કરો. બેક ફ્લેક્ષીબલ બનશે.

ગિંધા સૂઈ જવું.

જી) ભુજંગાસન :

૧) બંને હાથની કોણી જમીન પર રહે તેમ હાથ ખભા પાસે રાખવા. શ્વાસ



યોગા-યોગાના પ્રકાર-યોગાના ફાયદા

લેતાં લેતાં નાભી સુધીનું શરીર ઉચું કરવું નજર સામે રાખવી. બંને પગ ભેગા. પાંચ થિ દસ સેકન્ડ હોલ્ડ કરો ધીરે ધીરે શ્વાસ છોડતા નીચે આવો, ૨ રીપીટેશન કરવા.

૨) બંને હાથના પંજા ખભા પાસે શ્વાસ લેતાં લેતાં નાભી સુધી શરીર ઊંચું કરવું. નજર ઉપર તરફ કરવી. ૧૦ સેકન્ડ હોલ્ડ કરો. ધીરે ધીરે નીચે આવો. ૨ રીપીટેશન માટે બહુજ અસરકારક આસન.

એચ) શલભાસન :

૧) બંને હાથ થાઇસ નીચે રાખો ધીરે ધીરે જમણે પગ ઘુંટણમાંથી વાળળ્યા વગર જેટલો ઊંચકાઇ તેટલો ઊંચકો અને ૧૦ સેકન્ડ હોલ્ડ. ધીરે ધીરે નીચે લાવો. આજ રીતે ડાબો પગ.

બંને પગના પાંચ રીપીટેશન.

પેટના મસલ્સ સ્ટ્રોગ થાય છે.

પાચન તંત્ર સારું થાય છે.

સુખાસનમાં બેસવું

૧) પ્રાણાયમ :

૧) કપાલભાતી : નાકથી શ્વાસ લેવો અને પેટના ધક્કાથી બહાર કાઢવો. એક સાથે ૨૦ થી ૨૫ રીપીટેશન કરવા. આવા ત્રણ રીપીટેશન કરવા.

૨) અનુલોમ-વિલોમ : જમણા હાથના અંગુઠાથી જમણા નસકોરાને દબાવો. હવે ડાબા નસકોરાથી શ્વાસ લ્યો. આંગળીથી ડાબુ નષ્કોરું બંધ કરો. શ્વાસને શરીરમાં પાંચ સેકન્ડ રોકી રાખો, જમણો અંગુઠો જટાવી શ્વાસ બહાર કાઢો. પાંચ સેકન્ડ પછી ફરીથી જમણા નષ્કોરાથી શ્વાસ લ્યો અને નસકોરું અંગુઠાથી બંધ કરો. પાંચ સેકન્ડ શ્વાસ રોકી રાખો. ડાબી બાજુનું નસકોરું ખોલી સંપૂર્ણ શ્વાસ બહાર ધકેલી દો. આ એક રાઉન્ડ થયો. આવા પાંચ રાઉન્ડ કરવા.

૩) બંને અંગુઠાથી કાન બંધ કરી દેવા. ઊંડો શ્વાસ લેવો અને પાંચ સેકન્ડ બાદ ભમરીના અવાજ સાથે ધીરે ધીરે શ્વાસ રીલેક્ષ કરવો.

આ ભમરી પ્રાણાયમના પાંચે રાઉન્ડ કરવા.

આ પ્રાણાયમ મગજની દરેક નશોને એક્ટીવ કરે છે.

મેમરી પાવર વધે છે. વાળ પણ ખરતા અટકે છે, હેલ્થી થાય છે.

થાઇરોઇડ ગ્લેન્ડને પણ કસરત આપે છે.

પ્રાર્થના કરી યોગા સેશન પૂર્ણ કરવું.

દરરોજ ૪૫ મિનિટ યોગાસન કરવાની તમને ઘણો જ ફાયદો થશે. તમે ઘણું જ એન્ર્જીટીક ફીલ કરશો.

સાથે સાથે તમારો વીલપાવર પણ ઘણો જ વધશે, સ્વસ્થ અને સુંદર જીવન યોગાસનનો અભ્યાસ જરૂરી કરશો.



BMS
&
ASSOCIATES

A/2, Alps Heights,
1st Floor, Above ICICI Bank
Dr. R. P. Road, Mulund (W),
Mumbai - 400 080

Ph. 022 - 2568 4000 / 2568 0088
Ph.: 98200 73462

E-Mail - cabmshah@gmail.com
website : www.bmsassociates.in

B. M. S. & ASSOCIATES

Advisory Services in the Field
Direct Tax & Indirect Tax



LOOKING FOR A PLACE FOR SHOPS,
INDUSTRIAL GALAS & COMMERCIAL SPACES?

Dapode, Bhiwandi



Site : Velora Business Hub, Mankoli - Anjurphata Road, Dapode, Bhiwandi - 421302



AN ADDRESS
THAT TURNS
INTO
BUILD FOR PROSPERITY

VELORA BUSINESS HUB

A venture by VasantDeep Realtors

**MMRDA APPROVED INDUSTRIAL PROJECT - VELORA BUSINESS HUB
IS HERE WITH ITS PREMIUM LOCATION AND LUXURIOUS INFRASTRUCTURE
IN MANKOLI, UPPER THANE**

**Office Address : VasantDeep Realtors, Bhiwandi Road, Near SS Hospital, Kalher, Bhiwandi - 421 302.
Website : www.veloragroup.com | Mail : info@veloragroup.com | Contact : +91 92 2020 3040**



ગ્રહો ના અજવાળે નુતનવર્ષ

નવલી પ્રભાત નું અમૃત
દિવાળી અને બેસતું વર્ષ
એક છેલ્લો દિવસ અને બીજો પહેલો,
અંત અને પ્રારંભ જોડાયેલા છે,
વિનાશ અને સર્જન જોડાયેલા છે,
તડકો અને છાયો જોડાયેલા છે,
છેલ્લા દિવસે પણ આનંદ
પહેલા દિવસે પણ આનંદ

આનંદ એ જ જીવન નું આદર્શબિંદુ છે. આવો આનંદ નો અમૃતકુંભ ક્યારે મળે? જ્યારે કર્મકલંકથી મલિન બનેલા આપણી આત્મા સાધના-આરાધના અને ઉપાસના કરીને ધર્માત્મા...પુણ્યાત્મા...મુક્તાત્મા... અને સ્વયં પરમાત્મા બને ત્યારે, તો આજે આપણે આ નુતનવર્ષ માં મંગલ શુભ સંકલ્પ કરીએ, અને આત્મએશ્વર્ય, આત્મલક્ષ્મી અને આત્મવૈભવ ને વધારીએ, આ સચરાચર જગત માં ઘટનારી ઘટનાઓ ભલે આપણી સાથે ઘટે, સુખ-દુઃખ ભલે આવે, વિકટ પરિસ્થિતિ માં ભલે મુકાઇ, પરંતુ સકારાત્મક મનોબળ કેળવવા દ્વારા જ્યોતિષશાસ્ત્ર માં ડોકીયું કરીએ, કેમ કે આપણા આગલા ભવના કર્મ પ્રમાણે આ ભવની આપણી જન્મકુંડળી બને છે. અત્યાર ના સુખ-દુઃખ અને આધીન છે, પરંતુ આવતા જન્મ ને સુધારવા અને સ્વયં ને પોઝીટીવ થીકીંગ તરફ વાળવા પુરુષાર્થ દ્વારા સંકલ્પ કરી આ નવલા વર્ષે નવી પ્રેરણા, નવી પ્રસન્નતા ઉજાગર કરીએ, એક અલખ જગાડી પામરમાંથી પરમદશા પ્રાપ્ત કરવાથી કોશીષ કરી અંતર ના તાર ને ઝંકૂત કરીએ.

જ્યોતિષશાસ્ત્ર ના નભોમંડળ માં વ્યાપ્ત સર્વે ગ્રહો સકારાત્મક અને નકારાત્મક અમે બંને રીતે પોતપોતાના વિશીષ્ટ ગુણધર્મો, પભાવ અને અસરો ધરાવે છે. એનો ચુંબકીય કિરણો ની અસર સતત પૃથ્વી અને સમગ્ર જીવસૃષ્ટિ પર થતી રહે છે, (ચાલુ રહે છે.) નકારાત્મક અસરોનું આપણા ને જે ફળ મળે છે એ આપણા પાપકર્મો નો વિપાક છે તો સકારાત્મક ગુણોનું જે ફળ મળે છે એ આપણા પુણ્યકર્મ નો ઉદય છે એ અંગે થોડું આગળ વિચારીએ

સૂર્ય એટલે આપણો આત્મા, આપણો આત્મવિશ્વાસ.
ચંદ્ર એટલે આપણું પ્રગટ મન (સૂક્ષ્મમન)

મંગળ એટલે જોમ, જુસ્સો, ઝનૂન.

બુધ એટલે બુદ્ધિ, વિદ્ધતા.

ગુરૂ એટલે જ્ઞાન, ધર્મ.

શુક્ર એટલે કલાકૌશલ્ય, સુખ, સંપત્તિ

શનિ એટલે વૈરાગ્ય, ચિંતન, અધ્યાત્મ

રાહુ એટલે ઋણાનુબંધ

કેતુ એટલે મોક્ષ

સૂર્ય : સૂર્ય એટલે આત્માના આનંદને સંપૂર્ણ પ્રગટ કરવાની ચાવી. સૂર્ય જ્યારે બળવાન હોય છે. ત્યારે અવશ્ય જીવનમાં મહત્વની નાની મોટી સતા મળતી હોય છે. એના મુળમાં સત્યનું આચરણ, સત્યની ફોરવણી, સત્યનો જ અવાજ, સત્યનો જ પક્ષપાત ટૂંક માં સત્ય અને સત્ય આત્માના તેજને ખીલાવે છે. નાના નાના જૂઠ, પ્રપંચ દંભ અને લાંચરૂશ્વત, ટેક્સ ચોરી વગેરે દુર્ગુણો ને છોડી શકીએ તો આવનારા જન્મમાં સૂર્ય બળવાન બની ને જન્મકુંડલીમાં ગોઠવાય છે જે વધુ આત્મ તેજ કરવાની શક્યતા ઉભી કરે છે.

ચંદ્ર : તમામ શુભાશુભ કર્યો ની અસર આપણા મન ઉપર પડે છે, અને તે સમયે આપણી ક્રિયા-પ્રિક્રિયા, ભાવ-પ્રતિભાવ આપણા મન માં સંગ્રહિત થાય છે મન મિત્ર પણ છે અને શત્રુ પણ છે. મનની સધ્ધર પણ રહેવાય છે અને અધ્ધર પણ થઇ જવાય છે, મન ની નિર્મળતા થી બીજો કોઇ મોટો મિત્ર નથી અને મનથી મલિનતા થી બીજો કોઇ મોટો શત્રુ નથી. નાના મોટા પડતા વંધાઓ, કલેશો એ મલિનતા ના પ્રતિક છે. સતત નિઃસ્વાર્થ ભાવે બીજા ને સહાય કરવી અને બધુ સીધુ લેવું એ નિર્મળતા ના પ્રતિક છે. પોઝીટીવ વિચારધારા ના જો આગ્રહી હશું તો મન શનિગ્રહ, ગુરૂગ્રહ અને સૂર્યગ્રહ ના સંગે સરળતા થી મોક્ષ તરફ પ્રયાણ કરાવશે.

મંગળ : વધુ ને વધુ ઉચ્ચજીવન માટે નો દટસંકલ્પ, અંતઃપ્રેરણા, દિવ્ય ધસમસતી શક્તિ નો સ્ત્રોત એટલે જે મંગળ, જીવનમાં આવતા કોઇ પણ પડકાર કે સંઘર્ષો ને પાર પાડી સારી રીતે ઉંચે લઇ જવાનું બળ આ મંગળગ્રહ પૂરૂ પાડે છે. આ ગ્રહ આપણી પાસે અપેક્ષા રાખે છે. શક્તિ નો સદ્પયોગ કરશો મળેલી સંપતિ, બળ, કાર્યશક્તિ બીજા ની હાસ, દુઆ લેવામાં ઉપયોગ કરશો, તો ઉચ્ચ જીવન સુધી પહોંચાડવામાં પરમ મદદ કરી શકું છું.

બુધ : તીવ્ર મેઘા, પ્રકાંડ વિદ્ધતા, પ્રખર ચિંતન, મંથન, તર્ક અને વિચાર, આ સર્વે ગુણો પર બુધગ્રહ નું સામાજ્ય પ્રવર્તે છે. આપણા માં રહેલિ અલોકિક બુદ્ધિને યોગ્ય માર્ગે વાળવી એ સમયે આપણી પ્રક્રિયા થતી હોય છે, સાચા અને સારા વિચારો સદાચાર સુધી લઇ જાય તો મોહ, માયા નબળા પડ્યા વગર રહેતા નથી, અને જીવનમાં નિર્મળતા આવી ચડે છે.



ગુરુ : ધર્મ, શ્રદ્ધા, ભક્તિ અને અંતે મોક્ષ એ ગુરુગ્રહ ના કંટ્રોલ માં છે. કર્મ ને સાચી દિશા બતાવી મુક્તિ આપવાનું કાર્ય ગુરુ કરે છે. જ્ઞાન, જપ, તપ, કલ્યાણ, ધર્મ, વિવધવિધાન પર ગુરુગ્રહ નું આધિપત્ય છે. ગુરુથી જ હૃદય માં જ્ઞાન પેદા થાય છે, જાગૃતિ ઉત્પન્ન થાય છે. ભક્તિમાં વિશ્વાસ જાગે છે. કેમ કે ગુરુ સ્વયં જ્ઞાન, જાગૃતિ અને આધ્યાત્મ જગત નો ધવ છે. સાત્વિક એવા ગુરુ નો સંબંધ પ્રકાશ અને પ્રજ્ઞાન સાથે છે. જે આપણા જીવન ને પણ યોગ્ય પ્રકાશ આપશે. ગુરુગ્રહના ગુણધર્મો ધરાવતા આપણે ધર્મ ના નામે અધર્મ તો નથી કરી બેસતા ને ? ધર્મ મ્હોરા હેઠળ સ્વાર્થ, લાલસા અને વાસના તો નથી પોષતા ને ?

શુક : સુખ સંપત્તિ નો કારક ખરો પરંતુ એની પાછળ ત્યાગ અને વૈરાગ્ય ની ભાવના હોય તો એ ઉચ્ચજીવન માં બાધક નથી બનતો પ્રત્યેક સુખ, શાંતિ અને શાતા એ બીજા જીવો ને આપવા માટે હોય છે. એવું જીવન જીવવા માટે સફળ રહ્યાં તો મોક્ષ સાધના પણ સરળતા થી આગળ વધે છે. બળવાન શુક ઉર્ધ્વગામી બનાવવા માં પૂરી મદદ કરે છે. ધર્મ ના મર્મે ને પામવા માટે ની કલા, કુશળતા સરળતાથી આપે છે.

શનિ : શનિ વગર મોક્ષ ની પરમીટ નથી કેમ કે વૈરાગ્ય, ચિંતન, મનન, સંયમ, તપસ્વીવૃત્તિ, આધ્યાત્મિકતા અને વ્યવસ્થાપકતા પર શનિ નું પ્રભુત્વ છે, અમલ છે આવા વિશિષ્ટ ગુણધર્મો આપણે પણ આપણા જીવનમાં પ્રગટાવીએ આ શિસ્ત, સંયમ, સમયભાલન, વિનય, વિવેક અને પોતાના આશ્રિતોને સત્ય ને માર્ગે લઈ જવાની ખેવના જ શનિ ને બળવાન બનાવી ને ાપણ ને વિતરાગ બનાવવાનો રસ્તો શોધી આપશે.

રાહુ : રાહુ ની કૃપા વગેરે સંમતિ વગર સંસાર ના પરિભ્રમણ થી મુક્ત થઈ શકાતું નથી. ભ્રમણા, વાસના, લાલસા, શ્રદ્ધાનુબંધ ની પરંપરા ઉભી કરવા માં રાહુ નો જોટો જડે એમ નથી આ રાહુ એટલે આપણી જ મલિન મનોવિચાર ધારા, અને તેના આધારે આપણી જીવન પ્રવૃત્તિ આપણ ને આ બધા માં ભટકાવે છે, ભગાડે છે, ઉછાળે છે, પટકાવે છે તેનાથી મુક્ત થવા સરળ ચિત્તવૃત્તિ (સરળરતા), મા-બાપ-વડીલ અને ગુરુજનની સેવા, અંતર માં ઇન્દ્રિયોનો કંટ્રોલ, અને સત્ય જણાવાની તીવ્ર જિજ્ઞાસાના ગુણો કેળવાશે તો આગળની મોક્ષપાત્રામાં સહુ સદૈવ સહાય કરશે.

કેતુ : જીવને સંસારથી કાયમી મુક્તિ મેળવવા માટે કેતુ પાસે જવું પડે છે. કેમ કે શનિ મોક્ષ નો માર્ગ સરળ કરી આપે છે. જ્યારે કેતુ મોક્ષ આપનારો ગ્રહ છે. બળવાન કેતુ પરમાત્મા બનાવે છે. ઈશ્વરમય બનાવે છે. મોક્ષની ઝંખના અને ઘગની ઉભી કરે છે, પરંતુ તે માટે એકાંત

સાધના, મોન, ધ્યાન, ઉચ્ચ, વૈરાગ્ય, અંદર ની આધ્યાત્મિકતા આ ઉચ્ચ ના કેતુ ના પ્રગટ ફળ છે. સમય ને ઝડપી લઈ આત્મ સુખ મેળવવા વહેલા કે મોડા આ ગુણો ને પુરુષાર્થ દ્વારા કેળવ્યા વગર આત્મા નું સંપુર્ણ, અનંત, અખંડ આનંદ મળશે નહીં. અંતે માનવભવ નું લક્ષ્ય તો મોક્ષ જ છે. આથી કેતુ ગ્રહને શુભ અને બળવાન બનાવવા માટે આધ્યાત્મ જ શ્રેષ્ઠ, શ્રેષ્ઠતર, શ્રેષ્ઠતમ માર્ગ છે.

પરમાત્મા ના ચરણો ના દાસ એવા સર્વે ગ્રહો ના શ્રેષ્ઠ ગુણો ને આત્મસાદ કરી આપવા દુર્ગણો ને હટાવી સદ્ગુણો કેળવી ને નજીકના ભવિષ્ય માં જલ્દી મોક્ષપદ ને પામીએ, સુખ-શાંતિ-સમાધિ- સદ્ગતિ પામીએ એવી અભ્યર્થના એવં શુભ મંગલ કામના



લેખિકા : ડૉ. અર્ષાબેન ભરતભાઈ પારેખ, મુલુન્ડ

પ્રેરક પ્રસંગો...

યોગ્ય ધંધો

એક ધંધાદારી યુવાન હતો, પોતાનો ધંધો ખૂબ જ શાંતિથી અને સારી રીતે ચલાવતો હતો. એક દિવસ એક મોટા વેપારીની મોટા ધંધામાં ફોન આવ્યો. યુવાન વિચારમાં પડી ગયો શું કરવું. શું ન કરવું ? શું યોગ્ય, શું અયોગ્ય ? એણે મોટા વેપારીને વિચારવા માટે સમય માગ્યો. તે રાત્રે તે ઘેર ગયો. મા આગળ દિલ ખોલી બધી વાત કરી. પોતાની દ્રીધા સમજાવી. મોટા વેપારીની ધંધા માટેની શરતો જણાવી અને પોતાને કેટલો કોટો આર્થિક લાભ થાય અને ભવિષ્યમાં ધંધાના વિકાસમાં શું કામ આવશે બધું જ માને કદી શંકાની કોઈ ખબર નહોતી. મા બિચારી પુત્રને શું કહે ? પુત્રની ઘણી ચર્ચા બાદ વિચારી મા બોલી : બેટા તારી વાત મને જરાયે સમજાઈ નથી. મેં તને કોઈ દિવસ ધંધા વિશે ચર્ચા કરી નથી અને મને તારા ધંધાની કોઈ દિવસ ખબર નથી. પરંતુ મને એટલી ખબર છે તું મહેનતથી અને શાંતિથી ધંધો કરે છે એટલે હું દરરોજ સવારે તારા કમરામાં આવું છું ત્યારે તું ધસધસાટ ઊંઘતો હોય છે. તને ઉઠાડતાં મને નાકે દમ આવી જાય છે. હવે હું જ્યારે ઓરડામાં આવું છું ત્યારે તને છત તાકતો જાગતો પહેલો જોઉં તો મને જરાયે ગમે નહીં, બાકી છેવટનો નિર્ણય તો તારો જ હોય. તને ગમમે એ ખરું.



Infines

Everything in Investment and Finance



Infines Commodities Pvt. Ltd.

**Dealer of Sharekhan for :
BSE, NSE - CASH DERIVATIVES, NCDEX**

Bharat M Shah

Director

Tel.: 2568 4000

Cell : 98200 73462

Vaibhav K. Doshi

Director

Ph.: 25915609 / 2564 5790

Cell : 9324499523

Email : infines_mcx@yahoo.co.in



Move to Online Vasti Patrak



ONLINE VASTI PATRAK FOR YOUR SANGH/NATIVE/ORGANIZATION/COMMUNITY

ALONG WITH FULL FEATURED WEBSITE

Contact: Solution Planets

6, Naresh Smruti, S. L. Road, Vithal Nagar, Mulund West, Mumbai - 400080

info@solutionplanets.com | 9821155656 | WhatsApp 8104664284



CONSISTENTLY RANKED AS ONE OF THE TOP PERFORMING PMS SINCE INCEPTION*



KRIIS

The Portfolio Management Company

Fund Manager CA Rakesh Doshi

Your Legacy Creators

Address: 606, Runwal R Square, LBS Marg, Mulund West, Mumbai 400080

Website: www.kriis.in

Contact: +91 85910 86965

***Source: PMS AIF World**



**Launching
ARISTO**

**WELCOME TO
HEAVEN BENEATH
THE STARS**



**A world that sparkles
Luxury, Lesiure & Lifestyle**

Exquisitely designed 1 & 2 Bed residencies
with ultra modern rooftop amenities

**A Venture By
CA Rakesh Doshi Group of Companies**



Site Address: Near Vasant deep Vatika
Jain Temple, Next to Lodha Panacea,
Dombivli East, Thane 421201.

Contact: +91-85910 86965



**MahaRERA Registration No.:
P51700031286**



With Best Compliment From

USHA GROUP OF COMPANIES

M. K. SHAH TRADELINK PVT. LTD.

USHA INDUSTRIES

BALAJI ENTERPRISES

ABHINANDAN EXIM

MOKSHA & COMPANY

S.M. SHAH INTERNATIONAL

RUSHABH ENGINEERING

DISHA ENGINEERING

APEX ENTERPRISES

NEM CHEM

MEGH ENTERPRISES

SAMAY ENTERPRISES

**28, Shanti Shopping Centre, Dr. R.P. Road,
Near 396/ 398 Bus Stop, Mulund West, Mumbai - 80.**

- CA Bharat M. Shah (Jasapara) Mulund - 9820073462
Deepak U. Gandhi (Mota Khutavda) Mulund - 9820053279
Dharmesh R. Doshi (Mokhadka) Mulund - 9821155656
Prafful Manilal Shah (Thaliya) Mulund - 9821377456
CA Atul N. Doshi (Pithalpur) Kandivali - 9821127475
CA Rakesh Deepachand Doshi (Moti Kherali) Mulund - 9833218557
CA Jayesh P. Doshi (Varal) Pune - 9987286108
CA Mehul Koradia (Amreli) Mulund - 9821660926
CA Dharmen Harshadrai Shah (Jasapara) Bhavnagar - 9429504917
Darshak Shah (Devgana) Vapi - 9824144401
Ms. Ameer Bharat Shah (Mahuva) Mulund - 9820621873
CA Chetan V. Sheth (Palitana) Mulund - 9324017704
Mehul Sanghavi (Vallabhipur) Santacruz - 9833399104
Ms. Hiya Shah (Goras) Mulund - 9920103301
Jignesh Shah (Vallabhipur) Santacruz - 9022636947
Milan Shah (Thaliya) Vapi - 9427316026
Manish D. Mehta (Vallabhipur) Mulund - 9867490003
Mitul Jitendra Zaveri (Palitana) Mulund - 9820837404
Mukesh Champaklal Vora (Amreli) Parle - 9820217510
CA Harshit Shah (Palitana) Mulund - 9870611654
Harshil Bharat Shah (Mahuva) Mulund 8080839666
Pranav Shah (Bengaluru) - 9845442720
Rohan Mehta (Bhavnagar) Surat - 9909910960
Sachin Vinodrai Shah (Dihor) - Mulund - 9322294685
Vipul Dhanvantbhai Doshi (Sedarda) Ghatkopar - 9821007778
Yash Upendra Shah (Kamlej) Mulund - 8655999315



GET INVOLVED

GhoghariNEXT

Connect. Contribute. Celebrate.

Send News / Event
in your area related
to Ghoghari
Community

Advertise your
business,
Matrimony Biodata,
Shraddhanjali, etc.

Send
Engagement
update,
Obituary Notes

info@ghogharinext.com

We are also coming up with Global Ghoghari Network Directory,
details of which will be announced in next edition.

**SHARE
YOUR
IDEAS**

Advertisement Rate Card
Full Page Adv. Rs. 5000
Half Page Adv. Rs. 3500
Quarter Page Adv. Rs. 2000



9699880880