

૨૦૩  
વધુ

# મુંબઈ સમાચાર

મુંબઈથી પ્રસિદ્ધ થતું ■ સ્થાપના: ૧ જુલાઈ ૧૮૨૨ ■ પુસ્તક: ૨૦૪ ■ Volume 68 ■ Issue 53 ■ વિકલ્પ સંપત્તિ ૨૦૮૧  
■ ફાલગુન સુદ - ૫ ■ મુંબઈ ■ MUMBAI SAMACHAR ■ www.bombaysamachar.com ■ 4 March 2025, Tuesday ■ REGD.No. MCS/058/2018-20

R.N.I. No. GUJ GUJ/2013/58466

મંગળવાર, ૪ માર્ચ ૨૦૨૫, કિંમત ₹ ૧૦.૦૦

તરોતાજી પુર્તિ

LIKE & FOLLOW: [f](#) /Mumbaisamachar4u



વિશ્વ ના ખુણે ખુણે ... બાળકો થી વડીલો સુધી ... ધર ધર માં , દેશ પરદેશ માં ...  
કોરમ વર્કવાઇટ ને હરહંમેશા પહેલી પસંદ બનાવવા બદલ, અમારા ગુજરાતી, કચ્છી, વાગડ, સ્વામી નારાયણ  
અને રાજસ્થાની પ્રવાસીઓ નો ખુબ ખુબ ધન્યવાદ

100%  
PURE VEG & JAIN FOOD



16 DAYS

- રાજસ્થાની મહારાજ ના હાથે બનાવેલ સ્વાદિષ્ટ બોજન
- અમારા IN HOUSE ગુજરાતી ટૂર મેનેજરો ની ઉલ્લંઘ સેવાઓ
- ટૂર કિંમત માં વિક્રા - ટીપ્સ અને ઇન્સ્યુરેન્સ નો સમાવેશ
- દરેક સ્થળો ની GUIDED CITY TOUR
- DROTTNINGHOLM PALACE
- ATLANTIC OCEAN DRIVE
- DALSNIBBA GLACIER MOUNTAIN
- GEIRANGER FJORD CRUISE
- FLOIBANEN FUNICULAR RIDE
- NORWAY IN NUTSHELL TOUR
- TROLLFJORD CRUISE (LOFOTEN)
- ORESUND BRIDGE ની સફર
- VASA MUSEUM ની મુલાકાત
- OSLO OPERA HOUSE PHOTOSTOP
- LOFOTEN ISLAND GUIDED TOUR
- RINGVE MUSEUM ની મુલાકાત
- TURNING TORSO
- NIDAROS CATHEDRAL

**SCANDINAVIA**  
with Lofoten Islands

COPENHAGEN | OSLO | BERGEN | GEIRANGER | TRONDHIEM | ALESUND | LOFOTEN ISLAND

Departures

MAY - 21	JUNE - 7, 24	JULY - 11, 27
----------	--------------	---------------

**FORAM**  
WORLDWIDE  
#ChaloForamKeSang

**12 DAYS**

ONLY COMPANY WITH KITCHEN CARAVAN SERVICES

- CASTLE સ્ટે માં મુલાકાત (ONLY WITH FORAM WORLDWIDE)
- સ્કોટલેન્ડ ના પ્રખ્યાત WHISKEY MUSEUM ની મુલાકાત
- વર્ક હેરિટેજ સાઈટ GAINT CAUSEWAY - આચર્લેન્ડ ની મુલાકાત
- સીક હેઝિસ - OLDEST BIRCH TREES OF IRELAND
- EDINBURGH CASTLE ની ઐતિહાસિક ગાઈડેડ ટૂર
- TOWER OF LONDON (કોહીનુર ડાયમંડ સાથે) ગાઈડેડ ટૂર
- MANCHESTER સ્ટેડિયમ ની ગાઈડેડ ટૂર
- વિશ્વ વિખ્યાત OXFORD UNIVERSITY ની ગાઈડેડ ટૂર
- વર્ક ફેમસ CADBURY WORLD BIRMINGHAM ની મુલાકાત
- TITANIC MUSEUM ની મુલાકાત
- WINDSOR CASTLE ની મુલાકાત (ROYAL'S FAMILY 2ND HOME)
- STRATFORD UPON AVON - શોકસપિયર BIRTH PLACE

	MAY	11,23	JUNE	4,16	JULY	23
	AUG	4	SEP	20	OCT	15

**UK SCOTLAND**  
with Ireland

LONDON | LIVERPOOL | DUBLIN | BIRMINGHAM  
BELFAST | GLASGOW | MANCHESTER

## OUR EXCLUSIVE INCLUSIONS



રાજસ્થાની મહારાજ  
દ્વારા બનાવેલ  
સ્વાદિષ્ટ ભોજન



અનુભવી  
IN-HOUSE ગુજરાતી  
ટૂર મેનેજરો



ઇન્સ્યોરન્સ અને  
ટીક્સ નો ટૂર કિંમત  
માં સમાવેશ



કોઈ પણ પ્રકારના  
છુપા ખર્ચ નહીં



અગત્યના બધાજ  
જોવા લાયક સાઈટ્સના  
માં સમાવેશ

FORAM +91 9324366095 | DINESH +91 8591728602 | VINAY +91 8104578855 | BHAKTI +91 9321236935

HEAD OFFICE : ML SPACE, 3RD FLOOR, VILE PARLE WEST. OPP. JAIN MANDIR. MUMBAI | WWW.FORAMWORLDWIDE.COM | FOLLOW US ON [f](#) [i](#)













(ગતાંથી ચાલુ)

(૯) લોડીનું છેંટું દબાગું:

મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રકરણના પ્રમાણે આ રોગના દર્દીમાં કોથ વધારે હોય છે. તેઓ કોથને અપ્રગત જ રહેવા દે છે. આ દર્શિત કોથને અસર કરતવાના પર થાય છે. આ દમિત કોથને કસ્ટદો ભાગના જીવનનું ઉકેલે રહે છે. આ ઉશેરાટા ને પરિણામે મુન્પારિંગ લોહી દુખાયેલી હોય તેમને આ રોગ લાગુ પડે છે.

ખજવાળ આદિ લક્ષણો આ રોગમાં જોવા મળે.

દેરાયેલી હોય અથવા ભારે સંખર્ષમાં

અટવાયેલી હોય તેમને આ રોગ લાગુ પડે છે.

પોતાની જત પ્રત્યે તિરસ્કાર કે

પાપાબાવમાંથી પણ આ રોગ મગટ થાય છે.

(૧૧) આધારશરીરી અદવા માથામાં

દુખાયેલી હોય -આ આધારશરીરીનું પ્રધાન પહોંચાનારી કરતાં એવી માનસિક ઉત્સેયો પેટા થાય છે. તેમનું લોહીના માનસિક ઉત્સેયો વાયો થાય છે અને સાંચે દુખાનો દુર થાય છે.

પરિણામથાની લોહીની નોંધીએ ચાંકાં થઈ જાય છે. પરિણામે લોહીનું દબાગું થઈ જાય છે.

લોહીનું દબાગું અને ઠંખિણાં મત પ્રમાણે આવી

યુક્તિનો પરાધીનું વ્યત્યાસ દ્વારા આ

અને પદ્ધતિનું વ્યત્યાસ દ્વારા આ

અને તેમ થાય તો મનોદેઝિક વિકૃતિઓમાંથી

દુખાયેલી હોય છે.

(૧૨) સંખિબા: આ રોગમાં દર્દાના હોય,

દાઢાના દર્દાની લક્ષણો પણ આ

અને તેમ થાય તો મનોદેઝિક વિકૃતિઓમાંથી

દુખાયેલી હોય છે.

(૧૩) તવચાદઃ: ચામરીમાં સતત દાહ,

સંખિબા વાયરોગ છે અને તેના પાયાના મનના

સંખ્યો હોછ શકે છે.

## ચિડિતસા:

મનોદેઝિક વિકૃતિઓમાંથી મુક્ત થાવમાં

યોગાભ્યાસ ખૂબ મૂલ્યવાન સાધન સિદ્ધ થયેલ

છે. કોથ, વિના, ધર્મ, લોભ, મોહ, સંખર્ષ

આદિ નકારાત્મક અંગોનોંથી મનોદેઝિક

વિકૃતિઓ જન્મે છે. યોગાભ્યાસ દ્વારા આ

નકારાત્મક આપેણોનું નિવારણ શક્ય બને છે

અને તેમ થાય તો મનોદેઝિક વિકૃતિઓમાંથી

પણ છુટકારો મળે છે.

(૧૪) યોગાભ્યાસ: દર્દાની વચ, શારીરિક

અન્વથા, રોગનું સ્વરૂપ આદિ પરિણામોને

ખાલીમાં રાખને યોગાભ્યાસના અભ્યાસનો કમ

ગોવથી જોઈજો. સારા યોગાભ્યાસકારી અને સારા

યોગાશક્તિસાથે મળેણે આ કમ નિર્ધારિત કરે.

(૧૫) માનસિક વિકૃતિઓમાંથી મુક્ત થાવમાં

દુખાયેલી હોય -આ આધારશરીરીનું પ્રધાન

પહોંચાનારી કરતાં નામસા

નું સુધ્યાના ઉત્સુકી હોય છે. બપોરે

અને તેમ થાય તો મનોદેઝિક વિકૃતિઓમાંથી

પણ છુટકારો મળે છે.

(૧૬) યોગાભ્યાસ: દર્દાની વચ, શારીરિક

અન્વથાના અનુભૂતિની વિગતવાર વિચારણા

અને ચાંકાના પ્રકરણોમાં થઈ છે. અહીં

પુનરાવરણ નહીં કરીજો. સાવધાન: દર્દાની

કુલ આપણે નહીં.

(૧૭) યોગાભ્યાસ: દર્દાની વચ, શારીરિક

અન્વથાના અનુભૂતિની વિગતવાર વિચારણા

અને ચાંકાના પ્રકરણોમાં થઈ છે.

(૧૮) યોગાભ્યાસ: દર્દાની વચ, શારીરિક

અન્વથાના અનુભૂતિની વિગતવાર વિચારણા

અને ચાંકાના પ્રકરણોમાં થઈ છે.

(૧૯) યોગાભ્યાસ: દર્દાની વચ, શારીરિક

અન્વથાના અનુભૂતિની વિગતવાર વિચારણા

અને ચાંકાના પ્રકરણોમાં થઈ છે.

(૨૦) યોગાભ્યાસ: દર્દાની વચ, શારીરિક

અન્વથાના અનુભૂતિની વિગતવાર વિચારણા

અને ચાંકાના પ્રકરણોમાં થઈ છે.

(૨૧) યોગાભ્યાસ: દર્દાની વચ, શારીરિક

અન્વથાના અનુભૂતિની વિગતવાર વિચારણા

અને ચાંકાના પ્રકરણોમાં થઈ છે.

(૨૨) યોગાભ્યાસ: દર્દાની વચ, શારીરિક

અન્વથાના અનુભૂતિની વિગતવાર વિચારણા

અને ચાંકાના પ્રકરણોમાં થઈ છે.

(૨૩) યોગાભ્યાસ: દર્દાની વચ, શારીરિક

અન્વથાના અનુભૂતિની વિગતવાર વિચારણા

અને ચાંકાના પ્રકરણોમાં થઈ છે.

(૨૪) યોગાભ્યાસ: દર્દાની વચ, શારીરિક

અન્વથાના અનુભૂતિની વિગતવાર વિચારણા

અને ચાંકાના પ્રકરણોમાં થઈ છે.

(૨૫) યોગાભ્યાસ: દર્દાની વચ, શારીરિક

અન્વથાના અનુભૂતિની વિગતવાર વિચારણા

અને ચાંકાના પ્રકરણોમાં થઈ છે.

(૨૬) યોગાભ્યાસ: દર્દાની વચ, શારીરિક

અન્વથાના અનુભૂતિની વિગતવાર વિચારણા

અને ચાંકાના પ્રકરણોમાં થઈ છે.

(૨૭) યોગાભ્યાસ: દર્દાની વચ, શારીરિક

અન્વથાના અનુભૂતિની વિગતવાર વિચારણા

અને ચાંકાના પ્રકરણોમાં થઈ છે.

(૨૮) યોગાભ્યાસ: દર્દાની વચ, શારીરિક

અન્વથાના અનુભૂતિની વિગતવાર વિચારણા

અને ચાંકાના પ્રકરણોમાં થઈ છે.

(૨૯) યોગાભ્યાસ: દર્દાની વચ, શારીરિક

અન્વથાના અનુભૂતિની વિગતવાર વિચારણા

અને ચાંકાના પ્રકરણોમાં થઈ છે.

(૩૦) યોગાભ્યાસ: દર્દાની વચ, શારીરિક

અન્વથાના અનુભૂતિની વિગતવાર વિચારણા



# ખુક્કુ

ઉત્તર પ્રદેશના પ્રયાગરાજમાં ભરાયેલાં  
આસ્થાના મહા કુંભમેળામાં જવાનું સહ્બાધ્ય  
આપ સર્વેને પ્રાપ્ત થયું હશે. નિવેણી સંગમમાં  
ડુબકી લગાવીને પાવન થવાનો મોકો મહયો  
હશે. તેમણે અનુભવ્યું હશે કે દેશ-વિવિદશનું  
માનવ મહેરામણ ઉત્તર પ્રદેશના એક નાનકડાં  
શહેર પ્રયાગરાજમાં ઉમટયું હતું. ટ્રેન હોય કે  
પછી રોડ મુસાકફી હોય કે પછી હવાઈ સફરી  
હોય કે પછી જળમાર્ચ હોય, પ્રયાગરાજ  
જવાનો ઉમણકો કેર-કેર જોવા મળતો હતો.  
આમ તો મહાકુંભ મેળામાં સંતો દ્વારા ભંડારા  
ચાલતા જોવા મળતો હતું. સ્વાદરસિયા વર્ગ  
ઉત્તર પ્રદેશની સ્થાનિક વાનગીનો સ્વાદ અયુક્ત  
માણતો જોવા મળતો હતો. ઘાટના પાણીની  
તથા મારીને ધાર્મિક કાર્ય માટે શ્રદ્ધાળું સાથે  
લઈ જાય છે. સાથે-સાથે બુકનું નામે લોકપિયા  
બનેલા મસાલાને અચ્યક ખરીદતો હતો.

ભારતના પ્રત્યેક રાજ્યની આગવી અંગીખાર  
તેના ખાસ મસાલાને લીવે થતી આવે છે.  
જેમ કે દિક્ષિણ ભારતનો ‘પોડી’ મસાલો.  
મહારાષ્ટ્રીયન લોકપિય ‘કેચા’, ગુજરાતમાં  
ઘેર-ઘેર ઉપયોગમાં લેવાતો અથાણાનો સૂકો  
મસાલો, રાજ્યસ્થાનની સૂકી લસણની ચટપટી  
વિગેરે. ઉત્તર પ્રદેશમાં લોકપિય છે બુકનુ  
મસાલો.

વાસ્તવમાં સૌ પ્રથમ આ મસાલાની શોધ  
કાનપુરમાં થઈ હતી તેવું માનવામાં આવે છે.  
મસાલાના સ્વાદ-સુગંધને કારણે તેની  
લોકપિયતા દેશ-વિદેશમાં જોવા મળે છે. આ  
મસાલાની અંદર ઔષધીય ગુણો સમાચેલાં  
છે. તેથી લગભગ ઉત્તર પ્રદેશના પ્રચેક ઘરમાં  
આ મસાલો આપને અચ્યુક મળી રહેશે. યોગઘૂર  
થી કે સરસિયાના તેલમાં મસાલો તૈયાર થયા  
બાદ સાંતળવામાં આવે છે. તેમાં ઉપયોગમાં  
લેવામાં આવતી સામગ્રી ઘર-ઘર તેમજ  
હૃથરોટી દીક બદલાતી હોય છે.

ઉત્તર ભારતમાં ‘બુકનુ’ નામે પ્રચલિત આખાસ મસાલા માટે એવું કહેવાય છે કે સંપૂર્ણ  
ઉત્તર પ્રદેશમાં સ્વાદનો જાદુ ચલાવનાર બુકનુ  
નામક સ્વાદિષ્ટ મસાલો છે. મસાલો  
બનાવવાની શરૂઆત કાનપુરથી થઈ હતી.  
પ્રત્યેક દર્દની દવા આ મસાલામાં સમાયેલી  
જોવા મળે છે.

દાળ-શકમાં બેળવો કે દહીં-ભાત સાથે  
સ્વાદ માણી શકાય છે. રોટલી -પારાડા કે  
પણી ઉપર ભબરાવીને ખાવામાં આવે છે.  
પૈટનો ઉત્તમ દોસ્ત ગણાય છે. ગુજરાતીમાં  
કહેવત છે ને કે 'જેનું પેટ સાફ તેનાથી ભાગે  
રોગ'. શરીરની અનેક તકલીફનું મૂળ પેટ  
ગણાય છે. યોદાં વર્ષો પહેલાંની વાત કરીએ  
તો ત્યારે આજે મળી રહે છે તેવી નિઝાત  
ડોક્ટરની સલાહ તથા દવાઓનો ઉપયોગ

A close-up photograph of a light-colored wooden spoon filled with a generous amount of a finely ground, reddish-brown spice blend. The spoon is resting on a surface covered with the same spice mix, which has a textured appearance with visible darker specks. The lighting highlights the vibrant color and the granular nature of the spice.

**બુકનુ મસાલો બનાવવાની સામગ્રી:** ૨ - ૩ નંગ હરડે, ૨ - ૩ નંગ બદેડાં, ૨ ચયમચી સુકા આમણાં, ૧૦ નંગ વાવડિગ, ૧ મોટી ચયમચી જીરુ, ૧ મોટી ચયમચી શાહજીરું, ૧ મોટી ચયમચી અજમો, ૧ મોટી ચયમચી વરિયાળી, ૧ મોટી ચયમચી મરી, ૧ મોટી ચયમચી લવિંગ. ૧ મોટી ચયમચી સૂંધ પાઉડર, ૨ નંગ હળાદર, ૪ નંગ મરોડ ફલી, સ્વાદાનુસાર સામાન્ય મીઠું, સ્વાદાનુસાર સંચળ, સ્વાદાનુસાર કાળું મીઠું.

**બનાવવાની રીત:** સૌ પ્રથમ કડક મસાલાને ઘીમાં સાંતણી લેવા. ત્યારબાદ ચારાણિથી મસાલો ગાળી લેતો મોટા રૂદ્ધ એ અદ્ધારું લગાયાં. શેરી તેને દાનીશી તારી લેતાં, હલાંદં

મસાલો ચાળી લેવો. માટા ટૂકડાં કે અધિકયરું વટાવ્યું હોય તને ફરીથી વાટો લેવું. હુવાબંધ ઉભામાં મસાલો ભરી લેવો. આવશ્યકતા મુજબ સ્વાદિષ્ટ ચટપટા મસાલાના ઉપયોગ કરવો. કોઈ મસાલો ન મળે તેમણ્ઠાં અન્ય સામગ્રીને વ્યવસ્થિત શેક્યા બાદ મસાલો

ધ્યાનો ઓછો હતો. દાઈ-નાની દ્વારા નાની-ભોરી તકલીફમાં ઘરઘરાઉ ઉપયારની પ્રથા હતી. એક ચયમચી ચૂરણા ખવડાવીને પેટની સમસ્યાથી રાહેત મળતી. શિશુ રેઝન્યે પેટ ઉપર હિંગને પાણીમાં પલાળીને ચોપડવામાં આવતી. બસ આવા જ એક અસરદાર આયુર્વેદિક ચૂરણા કે મસાલાનો ઉપયોગ ઉત્તર ભારતમાં ઘરે-ઘરે લાંબા સમયથી કરવામાં આવતો. જે પાયનક્કિયાને મજબૂત બનાવવાની સાથે સ્વાદને વધારતી હતી.

બુકનુ મસાલાના ભાવની વાત કરીએ તો સો ગ્રામનો ભાવ ૮૦-૧૦૦ રૂપિયે તો અનેક સ્થળે તેનો પરંપરાગત શુક્રતાની સાથે બનાવવાથી ભાવ પ્રતિ કિલોના ૨૦૦૦ રૂપિયા જોવા મળે છે. આ મસાલો ભારતના વિવિધ પ્રદેશો જેવા કે ડિલ્હી, રાજસ્થાન, મહારાષ્ટ્રની સાથે વિદેશી દેશો જેવા કે અમેરિકા, જર્મની, ફાન્સ, મોરેશિયસ જેવા દેશોમાં લોકપ્રિય બન્યો છે. બુકનુ મસાલાની ૨૫ પ્રાંડ તો ફક્ત કાનપુરમાં જોવા મળે છે. ઉત્તર પ્રદેશમાં કુલ ૧૦ હજારથી વધુ નાના-નાના કુટિર ઉદ્યોગ મસાલો બનાવવાનું કામ કરે છે. સ્થાનિક ઉદ્યમી મહિલાઓનું કહેવું છે કે ઘરમાં સ્વસ્થતા તેમજ યોગ્ય માત્રામાં મસાલાની સામગ્રી ભેણવવાથી તેનું સ્વાદ વધુ ચટાકેદાર બને છે.

બુકનુ મસાલામાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવતી સામગ્રીની વાત કરીએ તો લગભગ આમયુર પાઉડર, સાંદું મીઠું, સંચળ, લળદર જીરું, સ્વાદાનુસાર હિંગ, શાહજારું, મોટા એલચી, નાની લીલી એલચી, અજમો, મેથ દાણા, મરી, વરિયાળી, વાવડિંગ, સૂંઠ, મરો ફલલી, પીપરીમૂળા, હરેઝ, સ્વાદાનુસાર બહેડા, સ્વાદાનુસાર સ્કૂકા આમણાં વગેરે સામગ્રી હીકે સરસિયાના તેલમાં સાંતળી લેવામાં આ છે. યોડો સમય સૂક્ષ્મ્ય બાદ તેને પથ્થરનું ખલ-બતાકે પિતળની કે લોંબંડની ખાંડણીમાં ખાંડી લેવામાં આવે છે.

ઉત્તર પ્રદેશવાસી એવું દફાપણે માને છે કે બુકન મસાલો પાયનક્કિયાને માટે રામભાણ ઈલાજ ગણાય છે. હવામાનમાં થત બદલાવની અસર સ્વાસ્થ્ય ઉપર ઉપરોક્ત મસાલાનો ઉપયોગ કરવાથી ઓછી થાય છે. સવારનો નાસ્તો હોય કે બપોરનું બોજન હો-

કે રાત્રિનું વાળું હોય બુકનું મસાલાનો ઉપયોગ  
ઘરે-ઘરે છૂટથી કરવામાં આવે છે. ઘરધરાઉ  
તૈયાર કરવામાં આવતાં બુકનું મસાલો પ્રાચીન  
ઘરોહર ગણાય છે.

**સ્વાસ્થ્ય લાભ :** પેટની ગરબડ હોય કે  
ગળાની ખરાબી હોય મેથી દાણા, અજમો  
તેમજ બંને પ્રકારના જુરું જેમ કે સાહુ જુરું  
તથા શાહજુરુંનો ઉપયોગ પાચનકિયા,  
શ્વાસની તકલીફ તેમ જ ગળાની ખારાશને  
દૂર કરવામાં મદદરૂપ ગણાય છે.

ડાયાબિટીસની તકલીફમાં હરે અત્યંત ગુણ્ણાકારી ગણ્ણાય છે. હરે માં રહેલી હાઈપોલાઇસેમિક પ્રોપર્ટી શરીરમાં શર્કરાની

માત્રાને ઘટાડવામાં મદદ કરે છે. હુરેદેનું નિયમિત સેવન કરવાથી લોઈમાં શક્રાની માત્રા ઘટવા લાગે છે.

ત્વચાને ચમકદાર બનાવવા માટે ગુણકારીઃ હુરેદેમાં ઓન્ટિ-ઓક્સિડન્ટની સાથે વિટામિન સી, મેન્ઝેસ્ટ્રિમ, પોટેશ્યુમ, આર્યન જેવાં પોષક તત્ત્વો ભરપૂર પ્રમાણમાં સમાયેલાં હોય છે. જે ત્વચાને ચમકદાર બનાવવા માટે લાભકારી ગણાય છે. હુરેદેમાં હાજર ઓન્ટિ-ઓક્સિડન્ટ તેમજ ઓન્ટિ-બોક્સેરિયલ ગુણો ત્વચાને એલજી તથા ચેપથી બચાવવામાં અગત્યની ભંધિકા ભજવે છે.

અગત્યના ભૂમકા ભરજવ છ.  
રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવા માટે  
લાભદાયીઃ બુકનુ મસાલામાં (ઉપયોગમાં

લેવામાં આવતાં શાહજીરું કે કાળજીરું રોગપતિકારક શક્તિ વધારવા માટે અત્યંત ઉપયોગી ગણાય છે. મીઠા જીરા તરીકે લોકપિય જીરુમાં વિવિધ પ્રકારના ખનીજ, વિટામિન્સ, ભિનરસ, ફોસ્ફરસ કોલિયમ, દાર્ટિલબની માત્રા ભાગનું પ્રમાણેલી રોગ લે

ફાઈબરનો માત્રા ભરપૂર સમાયલો હાય છે.  
આયુર્વેદ મુજબ શાહુઝીરાને કુદીનાના પાન  
સાથે ખાવાથી ચાદશક્તિ તેજ બને છે. વધતી  
વય સાથે ચાદશક્તિ નભળી પડવાની તકલીફ્ફાં  
રાહત મળે છે.

ਹੁਥ-ਪਗਨੀ ਬਣਤਰਾਨੇ ਫੂਰ ਕਰਵਾਮਾਂ  
ਗੁਣਕਾਰੀ : ਗਾਮਨੀ ਸੀਮਾਮਾਂ ਜੋਵਾ ਮਣਤਾਂ

બહેડાંના વૃક્ષો તેમ જ તેના ફળનો ઉપયોગ  
આયુર્વેદ અનુસાર સ્વાસ્થ્ય માટે અત્યંત  
ગુણકારી ગણાય છે. હાથ પગમાં બણતરા કે  
સોજાની તકલીફિમાં તે બહેડાંના ફળનો ઉપયોગ  
અત્યંત ગુણકારી ગણાય છે. આદિવાસી  
સમુદ્ધાય અત્યંત ગુણકારી બહેડાંના વૃક્ષનું  
રવિવાર તથા મંગળવારે પૂજન કરીને તન-  
મન-ધનની તંદુરસ્તીની પ્રાર્થના કરે છે. કષ,  
વાત-પિતની તકલીફિમાં તેનું ચૂર્ણ રામભાણ  
ગણાય છે.

# સાંધાના દુખાવા ને ખરજવામાં રાહત આપે છે ગુગાળ



ગૂળા, એક ઘટાડાર વૃદ્ધ છે, તેમાંથી જે રેઝિન અથવા ગુંદર જેવો પદાર્થી નીકળે છે તેને ગૂળા કહેવાય છે. સદ્ગીઓથી આચુર્વેદમાં તેનો ઔષધ તરીકે ઉપયોગ થતો આવ્યો છે. ગૂળાના આ ગુંદરમાંથી ઘણી આચુર્વેદિક દવાઓ બનાવવામાં આવે છે. તેમાંથી જે કૈશોર ગૂળા, ચંદ્રપ્રભા વટી અને મહાયોગરાજ ગૂળા જેવી રચનાઓ બને છે. ભારતમાં ગૂળા વૃક્ષની બે પ્રજાતિઓ જોવા મળે છે. એકનું નામ કોમિફોરા મુક્કલ અને બીજું કોમિફોરા રાકસબદ્ધાર્યા. ભારતની બહાર આફિકામાં એક પ્રજાતિ જોવા મળે છે, જેને કોમીફોરા આફિકાના કહેવામાં આવે છે. તે બુસરસી કુટુંબનું એક વૃક્ષ છે, જેની જનસ કોમિફોરા છે. ઘણી જગ્યાએ, ગૂળા જાડમાંથી મળતો ગુંદર અથવા રેઝિન પીળાશ પડતી અથવા ઘણા લાલ રંગનો હોય છે, ઘણી જગ્યાએ ગુંદરનો રંગ ઘેરો બદામી હોય છે. તેમાં ડાળવી મીકી સુગંધ હોય છે. જો તમે તેને આપાં મૂકો છો, તો તે એક સુગંધ આપે છે. તેથી તેનો ઉપયોગ મંહિરો અને પૂજાસ્થાનો માં પ્રગટાવવામાં આવતી અગરબન્તિઓમાં થાય છે. આ રેઝિન અથવા ગમ કડવો, તીખો અને ગરમ હોય છે. તે કક્ક, વાત, કૃષી, વખ, ખોડશ અને અર્શનાશક છે. આચુર્વેદમાં આ ગુંદર અથવા રેઝિનના પાંચ પ્રકાર જાપુાવવામાં આવ્યા છે, જે આ પ્રમાણે છે - મહિલાક્ષા, મહાનિલ, કુમુદ, પદમ અને હિરાય. તેમાંથી મહિલાક્ષા અને મહાનિલ હાલીઓ માટે ઉપયોગી છે અને કુમુદ અને પદમ ઘોડાઓ માટે ઉપયોગી છે. જ્યારે પાંચમું હિરાય ગૂળા મનુષ્ય માટે ઉપયોગી છે. ગૂળાનાંથી ઘણા બધા ફોર્મલા તો બને જ છે, સાથે તે ત્રિફળા, ગોક્ષરાદિ ગૂળા, સિંહનાદ અને ચંદ્રપ્રભા ગૂળા વગેરે જેવા કોઈલેશનમાં પણ ઉપયોગી પદાર્થ છે.

ગુજરાતનું વૃક્ષ ઘટાડાર હોય છે, જેના પાંડાનાના હોય છે. તે માત્ર વરસાદની મોસમમાં જ ઊરો છે, તે જ સમયે તેના પર પાંડા દેખાય છે, બાકીના મહિનાઓ એટલે કે શિયાળા અને ઉનાળામાં, તેની વૃક્ષ અટકી જાય છે અને તે પાંડા વિનાનંબની જાય છે.

सामान्य रीते गूगणनुं झाड उ थी ४ भीटर ऊऱ्युं होय छे. तेना थअमांथी जे सङ्केट रंगनुं दृढ़ नीको छे ते ज गूगण के गम. गूगणनां वृक्षो एक समये भारतना घाणा भागोमां पुष्कल ममारामां जोवा भगता हुता. अगाउ इण्टिक, राजस्थान, गुजरात अने मध्य प्रदेशनां जंगलोमां ते पोतानी भेणे उगाउ दहुं. जेके उवे, जीबुड्डीओ बनाववा माटे तेनी खूब माग होवाथी, घाणी ज्याए ते व्यवसायिक रीते उगाउवामां आवे छे. भारतमां गूगणनी माग वधु अने उत्पादन ओछुं होवाथी पाकि स्तान अने अफ्धानिस्तानमांथी तेनी आचात करवामां आवे छे. ताजेतरनां वर्षोमां, भारतना घाणा भागोमां, खास करीने मध्य प्रदेश अने राजस्थानमां गूगणनी खेती खूब ज नफ्काकरक रोकड पाक तरिके उभरी आवी छे.

जो योग्य रीते करवामां आवे तो एक एकरमां गूगणनी खेती करवाथी वार्षिक पांच लाख रुपिया सुधीनो नफो भेणे छे. पहेला भारत तेना गुंडरनो उपयोग थतो हुतो, परंतु हुवे ज्यारो उपयोगनी तकनीक अने संशोधन सुविधाओ आगण वधी छे, त्यारे आ वृक्षना दरेक भागनो औषधीय उपयोग थवा लाय्यो छे. त्रिथी चार भीटर ऊऱ्या गूगणना जाइमांथी जे गंदर नीको छे तेना बजारमां सारी किंमत भेणे छे. गूगणनुं वृक्ष उगाउ भाटे उषुकटिबंधीय अने शुष्क आपोहर जडरी छे. तेने बजीचाओमां वाड तरी अथवा खेतरोमां फेन्सिंग तरीके पावाववामां आवे छे. रेताण अने उंगराज भीन जेमां पाइनो सारो निकाल होय आनी खेती माटे सौथी योग्य छे. ते शुष्क स्थानोमे पाण सारी रीते उगे छे. तेथी बिन-पियत विस्तारोमां पाण सरणताथ उगाउवामां आवे छे. तेथी ते पहिर जमीन-विकासमां भद्रदृप थाय छे.

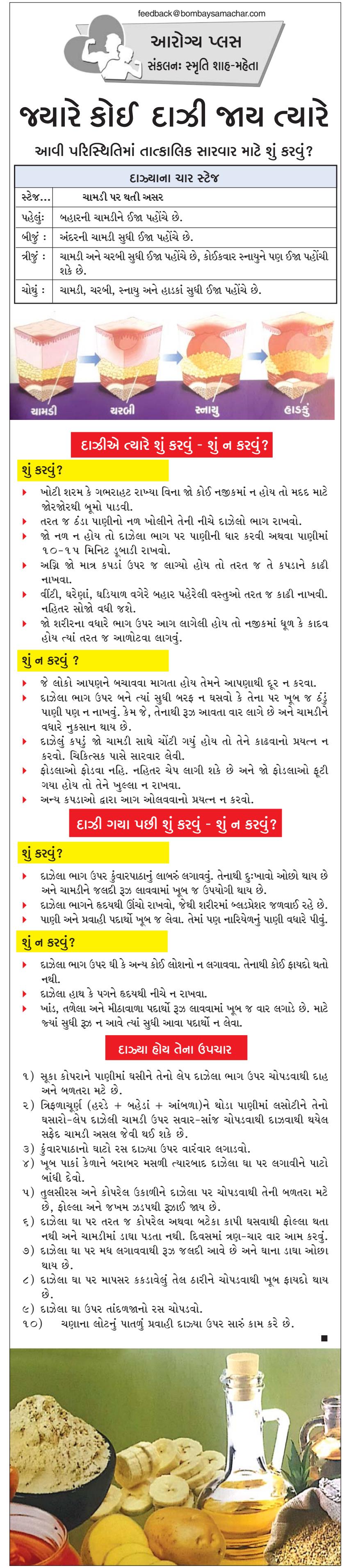
गूगणनो छाड सामान्य रीते कलम द्वार उगाउवामां आवे छे. ४ थी ५ टका गूगण वृक्षो वावाई द्वारा उगाउवामां आवे छे. जू अने जुलाई भाइनापां १० जिमी जाडी तात कापीन तेने नर्सरीमां पोली बेगमां बांधी एक वर्ष माटे छोटी देवामां आवे छे. ए वर्ष पछी, तेने खेतरमां अथवा बजीचाम अथवा सीमामां वावेतर करवामां आवे छे गूगणना छोडने एक भीटरना अंतरे अने भीटरना अंतरे पॅक्टिथी रोपवामां आवे छे एक एकरमां २००० गूगणनां वृक्ष वाववामां आवे छे. रोपवाना समये, दरे गूगणना छोडने सरेराश १० किलो सेल छापुना खातरनी जडू पडे छे, जेना काराए ते खूब सारी रीते वधे छे. आ भातरम

લીમાણી કેક ઉમેરવાથી તે ઉધર્થિથી સુરક્ષિત  
રહે છે. સામાન્ય રીતે પ્રથમ વર્ષમાં દર મહિને,  
બીજા વર્ષ દર બે-ત્રણ મહિને અને બે વર્ષ  
પછી સામાન્ય રીતે તેને પાણી આપવાની જરૂર  
હોતી નથી, છતાં પાંચ વર્ષ પછી, દર થોડા  
મહિને તેને પાણી આપી શકાય છે.

માહિન તન પાણો આપો શકાય છે.  
 ગૂગળના છીડની આસપાસ ઊગતું ઘાસ  
 દૂર કરતા રહેવું જોઈએ. ગૂગળના છીડમાંથી  
 પહેલી ઉપજ લગાજા એ વર્ષ પણ મળે છે,  
 પરંતુ તેને કેટલીક નવી રીતે ઉછેરવાથી વહેલું  
 પરિણામ મળવા લાગે છે. પ્રથમ વર્ષમાં  
 ગૂગળના સરમાંથી લગાજા એક કિલોગ્રામ

ગૂળગણના જાડમાથી લગભગ એક કિલોગ્રામ  
ગૂળગ મળે છે. પાઇળથી, જેમ જેમ વૃક્ષને  
કાપવાનું ચાલુ રહે છે અને તેની ઉત્તર વધતી  
જાય છે, તેમ ગુંડર અથવા રેઝિનનું પ્રમાણ  
વધતું જાય છે. બજારમાં સો ટકા શૂદ્ધ ગૂળગ  
૪૦૦ થી ૫૦૦ રૂપિયા પ્રતિ કિલોના ભાવે  
વેચાય છે. બજારમાં ઉપલબ્ધતાને આધારે તેની  
કિંમતમાં વધાઈ થતી રહે છે. કેટલીકવાર તે  
૧૦૦૦ રૂપિયા પ્રતિ કિલો સુધી વેચાય છે.  
શરૂઆતમાં એક એકરમાંથી સરેરાશ ર લાખ  
રૂપિયા વાર્ષિક નફો થાય છે, જે બાદમાં સારા  
પાકના નેટવર્કને કારણે વાર્ષિક રૂ. પાંચ થી છ  
લાખ સુધી વધે છે. ગૂળગના અગણિત  
સ્વાસ્થ્ય લાભો છે. હથ્ય રોગના કિસ્સામાં  
તે ખૂબ જ ફાયદાકારક છે. કારણ કે ગૂળગનું  
ગમ કોલેસ્ટ્રોલ ઘટાડે છે. તે બલદ પ્રેશરને

નિર્યાંત્રિત કરે છે. તેનો ઉપયોગથી સ્થૂળતાને નિર્યાંત્રિત કરવામાં પણ મદદ કરે છે. તે સંખિવા અને શરીરના અન્ય દુખાવા માટે પણ રાહત આપે છે, કારણ કે તેના ઉપયોગથી શરીરમાં સોજો ઓછો થાય છે, ખાસ કરીને સાંઘાનો સોજો અને દુખાવો. ભરજવું, ફોડલી અને અન્ય વિકૃતિઓ જેવા ચાપનીના રોગોઓં તે ખૂબ જ અસરકારક છે. ગૂગળ થાઇરોઇડ અને પ્રજનન સ્વાસ્થ્યને સંતુલિત કરવામાં પણ ખૂબ ઉપયોગી છે. આજકાલ, ગૂગળ મોટાભાગે રાજ સ્થાન (થાર રણ), ઉત્તર પ્રદેશ (બુંદેલખંડ), ગુજરાત, મધ્ય પ્રદેશ અને મહારાષ્ટ્રમાં ઉગાડવામાં આવે છે. મૂળભૂત રીતે, આયુર્વેદમાં, તે હદ્દય રોગ, સાંઘાનો દુખાવો, સ્થૂળતા અને અન્ય ઘણી સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત સમસ્યાઓથી રાહત આપે છે. ■







# રિલાયન્સ, એચડીએફ્સી બેંક સહિતના હેવીવેઇટ શેરોની વેચવાલીના દબાણો સેન્સેક્સ અને નિફ્ટી નેગેટિવ ઝોનમાં વધુ નીચે સરક્યા

(વાણિજ્ય પ્રતિનિધિ તરફથી)  
મુખ્ય: વિદેશી ફોનોની અવસર વેચવાલી સાથે એચડીએફ્સી બેંક અને રિલાયન્સ જેવા દેવીવેટ શેરોના હોવાણા ચાલુ રહેતા સેમબારે સેન્સેક્સ અને નિફ્ટી નેગેટિવ ઝોનમાં વધુ નીચે સપાઈએ સરક્યા હતા. સેન્સેક્સ શરે ૨૦ ટકાના ઉછાણા સાથે બાવન ૧૧૨.૧૬ પોઇન્ટ અથવા તો ૦.૧૫ ટકાના ઘટાડા સાથે ૭૩,૦૮૫.૮૮ની સપાઈએ સિથર થથો હતો. સત્ર દરમિયાન બેન્ચમાર્ક ૭૩,૬૪૮.૭૨ પોઇન્ટ અથવા તો ૦.૧૫ ટકાના ઘટાડા સાથે ૭૩,૦૮૫.૮૮ની નીચે સપાઈએ સરક્યા હતો. જ્યારે નિફ્ટી છંડેક્સ સતત નવમા સત્તરી પીછેછામાં ૫.૪૦ પોઇન્ટ અથવા તો ૦.૦૨ ટકાના ઘટાડા સાથે ૨૨.૧૬.૩૦ની સપાઈએ સિથર થથો હતો. સત્ર દરમિયાન બેન્ચમાર્ક ૧૨૦ પોઇન્ટ અથવા તો ૦.૧૫ ટકાના ઘટાડા સાથે ૧૨૦૪.૭૦ની નીચે સપાઈએ અથડાયો હતો. જ્યારે નિફ્ટી છંડેક્સ સતત નવમા સત્તરી પીછેછામાં ૫.૪૦ પોઇન્ટ અથવા તો ૦.૦૨ ટકાના ઘટાડા સાથે ૨૨.૧૬.૩૦ની નીચે સપાઈએ અથડાયો હતો.

રિલાયન્સ ઇન્ડસ્ટ્રીઝ, બજાર ફિનસર્વ, એચડીએફ્સી બેન્ક, એન્ફારી પોટેટ્સ, માહૂતિ સુજી, એક્સેસ બેન્ક, ડિફુસ્ટાન્ડિસ્ટ્રીઝ, સન ફાન્ડમાર્ક્યુટ્સ અને, એન્ફારી પોટેટ્સ, સેન્સેક્સ નોંધાના ટોયના ઘટાડા સેપાઈએ કાન્ફાન્ડ્સ અને, એન્ફારી પોટેટ્સ, માહૂતિ સુજી, એક્સેસ બેન્ક, ડિફુસ્ટાન્ડિસ્ટ્રીઝ, બજાર ફાન્ડમાર્ક્યુટ્સ, મહિના એન્ડ મહિના, વાર્સન એન્ડ ટૂંક્સ અને સ્ટેટ બેન્ક ટોપ ગેઠનર્સની ચાદીમાં હતા.

## ડોલર સામે રૂપિયામાં પાંચ પૈસાનો સુધારો

(વાણિજ્ય પ્રતિનિધિ તરફથી)

મુખ્ય: સ્થાનિક ઇક્વિટી માર્કેટમાં આજે નચાઈટકી વલણ અને વિદેશી સંસ્કૃતીય રોકાન્ડાકોરોની વેચવાલીનું દબાડા જાતાં આજે ચાંતરાદ્રીય વિનિમય બજારમાં ડોલર ઇન્ટેક્સ અને કંડુંક ડેલેના વાયદામાં નરમાઈનું વલણ રહેતો અને સ્થાનિક ફેરેકેસ માર્કેટમાં ડોલર સમે રૂપિયો પાંચ પૈસાના સુધારા સાથે ૮.૭.૩૦ની સપાઈએ રૂપિયામાં એક ઇન્ડિક્ષન હોટેલ્સ કંપની લિમિટેડ (આધેયસીએલ) સાથે વ્યૂહાત્મક ભાગીદારી સાથે છે. આ કરારના ભાગદ્યે હતો.

