



તારીખ : 01/04/2022

અમારી એપ્લિકેશન
ડાઉનલોડ કરવા
અહિં ક્લિક કરો

[click here](#)

કે.ડી.ન્યુઝમાં આપની મેટર પ્રસિધ્ધ કરાવવા માટે મો.9499797973 માં મોકલી આપો



Global IVF Center, Rajkot
તરફથી બધા વાચક મિત્રોને નમસ્કાર.

ચૈત્ર નવરાત્રિ અને ખોરાક

ચૈત્ર મહિનો એટલે આનંદ અને ઉલ્લાસ નો મહિનો, ઘણા તહેવારો નુ આગમન આ મહિના મા થતુ હોય છે. જેમાનો એક ધાર્મિક તહેવાર - ચૈત્ર નવરાત્રિ ઉનાળાની ઋતુની શરૂઆતમાં ઉજવવામાં આવે છે, એવું માનવામાં આવે છે કે દેવી પોતે તેમના ભક્તોને આશીર્વાદ આપવા માટે પૃથ્વી પર નિવાસ કરે છે. આ તે સમય છે જ્યાં પરિવારો ભેગા થાય છે, તેમના ઘરોને સાફ - સફાઈ કરે છે, કોઈ ઘરે મૂર્તિ લાવે છે અને પૂજા કરે છે અથવા પૂજાનું આયોજન કરે છે. અમુક ખોરાક અને આદતોથી દૂર રહેવાની સલાહ આપવામાં આવે છે, જે તમારી આસપાસ નકારાત્મકતા ફેલાવે છે.

ઉપવાસ :

નવરાત્રિ એ એક ધાર્મિક વિધિ છે, જેનું પાલન મોટાભાગે ઘણા લોકો કરે છે, ખાસ કરીને ઉત્તર ભારતમાં. નવરાત્રિનો તહેવાર ઉપવાસ અને પર્વનો છે. જો કે, જ્યારે ખાસ નવરાત્રી વ્રતના ભોજનની વાત આવે છે ત્યારે ત્યાં ઘણી બધા પ્રતિબંધો હોય છે. વાસ્તવમાં, ઉપવાસ કરનારા ભક્તોને અમુક ચોક્કસ ખોરાક ખાવાની છૂટ છે. એવું માનવામાં આવે છે અને વૈજ્ઞાનિક રીતે સ્થાપિત કરવામાં આવે છે કે નવરાત્રિ દરમિયાન મંજૂર અમુક ખોરાક સ્વાસ્થ્ય માટે ફાયદાકારક છે અને તમારા શરીર અને મનને હકારાત્મક અને શાંત રાખી શકે છે. જો તમે આ નવરાત્રિમાં ઉપવાસ રાખનાર વ્યક્તિ છો, તો

મીઠું:

ચૈત્ર નવરાત્રિ માટે ઉપવાસ કરતી વખતે ભક્તો નિયમિત ટેબલ સોલ્ટનો ઉપયોગ કરવાનું ટાળે છે. નિયમિત મીઠાનો ઉપયોગ કરવાને બદલે લોકો રોક સોલ્ટ પર સ્વિચ કરે છે. સેંધા નમક અથવા રોક મીઠું કુદરતી પ્રક્રિયાનો ઉપયોગ કરીને બનાવવામાં આવે છે, તે પ્રક્રિયાથી મુક્ત છે અને તેથી તેને શુદ્ધ મીઠું માનવામાં આવે છે.

રસોઈનું તેલ:

નિયમિત રસોઈ તેલ જેમ કે સરસવનું તેલ અને રિફાઈન્ડ તેલ વગેરે ઉપવાસ દરમિયાન ખાવામાં આવતું નથી. ભક્તો જે પણ ખોરાક ખાય છે તે દેશી ઘી અથવા સીંગદાણાના તેલનો ઉપયોગ કરીને જ બનાવવામાં આવે છે.

ચોક્કસ શાકભાજી:

સાત્વિક શાકભાજી મુખ્યત્વે ઉપવાસ દરમિયાન ખાવાની સલાહ આપવામાં આવે છે. બટાકા, ગાજર, શક્કરીયા, કાચા કેળા વગેરેની સલાહ આપવામાં આવે છે કારણ કે તે ગરમી મા લાભદાયી ગણાય છે. જ્યારે તામસિક ખોરાક કે જેમાં ખૂબ જ તીવ્ર સ્વાદ અને સુગંધ હોય છે તે ટાળવા હિતાવહ છે.

ડુંગળી અને લસણ :

નવરાત્રી દરમિયાન સખત રીતે ટાળવામાં આવે છે. જ્યારે કેટલાક લોકો આ ઉપવાસ દરમિયાન ટામેટાંનું સેવન કરવાનું પણ ટાળે છે.

લોટ:

નવરાત્રિ દરમિયાન લોટ/મૈંદાને બિલકુલ મંજૂરી નથી. તમે અન્ય વિકલ્પોનો ઉપયોગ કરી શકો છો જેમ કે કુટ્ટુ કા આટા અથવા રાજગરાનો લોટ, શિંગોળા નો લોટ, રાજગીરો નો લોટ . તેથી, જો તમે આ નવરાત્રિનો ઉપવાસ કરી રહ્યા છો, તો તમારા નિયમિત લોટના આ આરોગ્યપ્રદ વિકલ્પોનો સંગ્રહ કરો.

અનાજ:

નવરાત્રી માટે ઉપવાસ દરમિયાન ઘણાં સામાન્ય ખાદ્ય અનાજની સલાહ આપવામાં આવતી નથી. તમે સફેદ ચોખાનો ઉપયોગ કરી શકતા નથી, જે મોટાભાગના લોકો માટે મુખ્ય ખોરાક છે. પરંતુ ચિંતા કરશો નહીં, નિયમિત ચોખા માટે પુષ્કળ વિકલ્પો છે. તમે ચોખાના વૈકલ્પિક તરીકે સામો અને સાબુદાણાનો ઉપયોગ કરી શકો છો. તમે આ ખાદ્ય અનાજનો ઉપયોગ કરીને ખીર, ખિચડી, વગેરે તૈયાર કરી શકો છો. રાજગરો પણ ઉપયોગ મા લઈ શકાય છે.

મસાલા:

શરીરમાં ગરમીને પ્રેરિત કરવા માટે પુષ્કળ મસાલાને જવાબદાર માનવામાં આવે છે અને તેથી, નવરાત્રી દરમિયાન હળદર, અસાફેટિડા, ગરમ મસાલા, ધાણા પાવડર, સરસવના બીજ, મેથીના બીજ સામાન્ય રીતે ટાળવામાં આવે છે. પરંતુ તમે લવિંગ, કાળા મરી, જીરુંનો ઉપયોગ કરી શકો છો.

નોન-વેજ:

નવરાત્રી દરમિયાન નોન-વેજ એ વજ્યં ગણાય છે. ગરમી વધતી હોવાથી પણ આવા ગરમ પડે તેવા ખોરાક ન લેવા હિતાવહ છે. કેટલાક લોકો કે જેઓ ખાદ્યપદાર્થો દરમિયાન બિન-શાકાહારી ખોરાક ખાવાથી દૂર રહેતા નથી તેઓને શારીરિક તકલીફો વેઠવી પડી શકે છે.

એરેટેડ પીણાં અને આલ્કોહોલ:

આ 9 દિવસ ના એકટાણા કે ઉપવાસ દરમિયાન સોડા અને આલ્કોહોલનો પણ ઉપયોગ થતો નથી. લોકો સામાન્ય રીતે બજારમાં ઉપલબ્ધ રહેલા કોઈપણ વાયુયુક્ત પીણાં પીવાનું ટાળે છે. ઉપવાસ દરમિયાન તમાકુ તેમજ ધુમ્રપાનના વપરાશની પણ મંજૂરી નથી.

- ડૉ. પૂર્વી મહેતાની કલમે



ડૉ. દર્શન સુરેજા | ડૉ. ફાલ્ગુની સુરેજા



"શિવાલય", જય પાર્ક, રાજનગર ચોક પાસે,
નાના મોવા રોડ, રાજકોટ.

(૯૪૨૬૦ ૫૧૯૯૯ / ૯૭૩૭૮ ૪૯૭૫૦

info@globalivfcenter.com www.globalivfcenter.com