



શ્રી જલારામ મંદિર - શિકાગો દ્વારા પ્રકાશિત

જલારામ દર્પણ

૪૨૫, ઈલીનોઈઝ બુલેવર્ડ, હોફમેન એસ્ટેટ્સ, ઈલીનોઈસ - ૬૦૧૬૯

Phone : (847) 490 JALA(5252) Fax : 847 519 2215

જૂલાઈ - ૨૦૨૨

વર્ષ - ૧૨

અંક - ૪૬

◆ :Program: ◆

Raksha Bandhan

Thursday, Aug 11

Hindola End

Saturday, Aug 13

Independence Day

Monday, Aug 15

Time: 7:30am

Janmashtami Mahotsav

Friday, Aug 19

Time: 9:00pm onwards

Shiv-Charitra Katha

Sunday, Aug 21 to

Saturday, Aug 27

Time: 6:00pm-9:00pm

Ganesh Utsav & Ganesh Vishrjan

Wednesday, Aug 31 to

Friday, Sept 9

Time: 9:00am Aarti

6:30pm Puja/Aarti

Pitru Tarpan

Sunday, Sept 25

Time: 5:00pm

President's Massage

આપ સર્વેને રાજેન્દ્ર ઠક્કરના પ્રણામ ...

જય જલારામ!!

શ્રી જલારામ મંદિર દ્વારા હેલ્થફેરનું આયોજન કરવામાં આવેલ, હેલ્થફેરમાં લગભગ ૩૨૫ જેટલા વ્યક્તિઓએ ભાગ લીધેલ. હેલ્થફેરમાં બ્લડપ્રેશર, બ્લડટેસ્ટ, દાંતની, આંખોની તપાસ તથા EKG ટેસ્ટ અને તબીબી માર્ગદર્શન આપવામાં આવેલ. હેલ્થફેરનું સુંદર આયોજન લોહાણા અગ્રણી શ્રી જયંતિભાઈ ઠક્કરના માર્ગદર્શન અને મંદિરના ચેરમેન શ્રી બુકુલભાઈના સહયોગથી કરવામાં આવેલ.

મંદિર દ્વારા દર વર્ષની જેમ ભગવાન સત્યનારાયણની સમુહકથાનું સુંદર આયોજન કરવામાં આવેલ, જેમાં ૨૨ યજમાનોએ પૂજાનો લાભ લીધેલ. મંદિરના પૂજારી દ્વારા ખૂબ જ સુંદર રીતે કથા વાંચન તથા ભક્તિ રસ પીરસવામાં આવેલ. અને મંદિર દ્વાર પ્રસાદનું સરસ આયોજન કરવામાં આવેલ જેમાં ૪૦૦/૪૫૦ ભાવિકોએ પ્રસાદનો લાભ લીધો હતો.

મંદિરના પૂજારીશ્રી દ્વારા વટ સાવિત્રી વ્રતની સુંદર પૂજા કરવામાં આવેલ.

દેશના સ્વતંત્ર દિનની પરેડ હોફમેન એસ્ટેટ

વિલેજ દ્વારા રજી જુલાઈના રોજ રાખવામાં આવેલ, પરેડ, મંદિર પાસે આવેલા રોડ પરથી પસાર થયેલ અને પરેડ દરમીયાન પાણીની બોટલનું વિતરણ મંદિર દ્વારા કરવામાં આવેલ.

૪થી જુલાઈ ના રોજ મંદિર પ્રાંગણમાં ધ્વજવંદન કરી દેશ પ્રત્યેની નિષ્ઠા અને ભક્તિ દર્શન કરાવવામાં આવેલ. ધ્વજવંદ માં સામાજિક સંસ્થા F.I.A.ના કાર્યકરો પણ ઉપસ્થિત રહી ધ્વજવંદનનો લાભ લિધેલ.

મંદિર દ્વાર દહા પાટોત્સવ મહોત્સવની ભવ્ય ઉજવણી કરવામાં આવેલ. ભગવાનની પૂજા, કલશ પૂજા, ધજા પૂજા કરવામાં આવેલ. અને યજ્ઞ કરી યજ્ઞ દેવતાને આહુતિ પણ આપવામાં આવેલી. મંદિર પૂજારીશ્રી અને યજ્ઞમાનશ્રી દ્વારા દરેક ભગવાનનો સુંદર અભિષેક કરવામાં આવેલ, આ દરમ્યાન મંદિરની ભજન સમિતિએ સમૂહ સુંદર ભજન કીર્તન, ભગવાનની સ્તુતિ ગાઈ વાતાવરણ ખૂબ જ ધાર્મિક અને આનંદોસ્તવથી તરબોળ કરી દીધેલા. પૂજા બાદ પ્રસાદની પણ વ્યવસ્થા કરવામાં આવેલ જેમા ૩૫૦/૪૦૦ ભાવિકોએ પ્રસાદનો લાભ લિધેલ હતો.

દહા પાટોત્સવ મહોત્સવ નિમિત્તે મંદિરમાં ચાલતા બાલવિહારના બાળકો દ્વારા સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમનુ આયોજન દેશ ભક્તિના વિષય પર કરવામાં આવેલ, અને લગભગ અઢી કલાક સુધી ખુબ જ સરસ કાર્યક્રમ રજુ કરવામાં આવેલ. અને મંદિર તરફથી, ભાગ લેનાર બાલવિહાર બાળકોને ટ્રોફીનુ વિતરણ કરવામાં આવેલ. અને કાર્યક્રમ બાદ મંદિર તરફથી પ્રસાદનુ આયોજન કરવામાં આવેલ જેમા ૬૫૦/૭૦૦ ભાવિકોએ લાભ લિધેલ.

પાછલા બે વર્ષમાં કોવીડની મહામારીમાં દેવલોક પામેલા તમામ વ્યક્તિઓના આત્માની શાંતિ માટે સમૂહ શ્રદ્ધાંજલિ કાર્યક્રમ મંદિર તરફથી રવિવાર, ઓગષ્ટ ૭ ના રોજ સાંજે ૫-૭ રાખવામાં આવેલ છે. જે કોઈ પોતાના સ્નેહીજનોના આત્માની શાંતિ માટે આ કાર્યક્રમમાં જોડાવવા માંગતા હોય તો મંદિરની ઓફિસમાં નામ નોંધાવવા વિનંતી છે.

મંદિર દ્વાર પૂજ્ય સ્વામી કેવલાનંદ સરસ્વતીજીના કંઠે શિવ પુરાણ કથાનુ આયોજન ૨૧મી ઓગષ્ટથી ૨૭મી ઓગષ્ટ સુધી કરવામાં આવેલ છે. કથા શ્રવણ દરરોજ સાંજના ૬ થી ૮ વાગ્યા સુધિ કરવામાં આવશે અને પ્રસાદ કથા પહેલા પ થી ૬ સુધી પીરસવામાં આવશે. દરેક ભાવિકોને કથાનો લાભ લેવા મંદિર દ્વારા ખૂબ જ હાર્દિક આમંત્રણ આપવામાં આવે છે. કથા દરમ્યાન શિવ વિવાહ, ગણેશ અને કાર્તિક જન્મોત્સવ ઉજવવામાં આવશે.

કથા દરમ્યાન આપને કથા યજ્ઞમાન, સહ-યજ્ઞમાન, શિવ વિવાહ યજ્ઞમાન, જન્મોત્સવ યજ્ઞમાન, દૈનિક યજ્ઞમાન, પોથી યજ્ઞમાન, પ્રસાદ યજ્ઞમાન, ફુલ સેવા

અને આરતીનો લાભ લેવો હોય તો મંદિર કાર્યાલયનો સંપર્ક કરવા વિનંતિ.

મંદિર દ્વારા નવા પૂજારીશ્રીની નિમણૂક કરવામાં આવેલ છે, નવા પૂજારીશ્રી કેયુરભાઈ ભટ્ટ વડોદરાના રહેવાસી છે અને લંડન જલારામ મંદિરમાં પણ સેવાનો લાભ આપી ચુકેલ છે, તેઓશ્રી તમામ ધર્મિક વિધિના જાણકાર છે તો આપને કોઈપણ ધાર્મિક વિધિની જરૂરિયાત હોય તો લાભ લેવા માટે વિનંતી છે.

આભાર સહ,

રાજેન્દ્ર ઠક્કર, પ્રમુખ

શ્રી જલારામ મંદિર.



॥ વૈશ્વિક ચેતનાનું કેન્દ્ર - "હિમાલય" ॥

સંકલન - રજનીકાંત મોદી

બહુ ઓછા લોકોને ખબર હશે કે દર વર્ષે 9 સપ્ટેમ્બરના રોજ "હિમાલય દિવસ" તરીકે ઉજવવામાં આવે છે. હિમાલયનું નામ સાંભળતા જ વિશ્વની સૌથી ઉંચી ભવ્ય પર્વતશૃંખલાનું અદ્ભુત દ્રશ્ય આંખો સમક્ષ ખડુ થઇ જાય છે. આ હિમાલયે કવિઓ, સાહિત્યકારો, સર્જકો, પર્વતારોહકો, ભૂગર્ભશાસ્ત્રીઓ, પર્યાવર્ણશાસ્ત્રીઓ વિગેરેને પોતાની તરફ આકર્ષ્યા છે. હિમાલય પૌરાણિક તથા ઐતિહાસિક દૃષ્ટિએ ખુબ મહત્વની તથા અદ્ભુત ગિરિમાળાઓ છે.

હિમાલયની ગિરિમાળાઓ વિશ્વની સૌથી યુવા ગિરિમાળાઓ છે. તે 6 કરતાં પણ વધારે દેશોમાં ફેલાયેલી છે. ભૂસ્તરશાસ્ત્રીઓના મતે હિમાલયની ગિરિમાળાઓ જીવંત કહી શકાય કારણ કે તે દર વર્ષે 20 મી. મી. જેટલી આગળ વધે છે. જો તે આ ગતિએ આગળ વધતી રહે તો આવતા એક કરોડ વર્ષોમાં હિમાલય 1500 કિ. મી. આગળ વધી જશે.

પર્યાવરણની દૃષ્ટિએ હિમાલયને અદ્ભૂત કહી શકાય. જો એન્ટાર્કટિકા તથા આર્કટિકના હિમવિસ્તારોને બાદ કરીએ તો ત્યાર પછીનો સૌથી વધારે હિમાચ્છાદિત વિસ્તાર હિમાલયમાં છે. હિમાલયમાં લગભગ 15000 નદીઓ છે. હિમાલય પર્વત ભારતની ઉત્તરે એક છત્રની જેમ ઉભો છે. કદાચ એજ કારણે તેને વિશ્વનું છાપરું કહેવામાં આવે છે. વિશ્વના સૌથી ઉંચા 14 શિખરોમાંથી 9 હિમાલયમાં જ આવેલા છે. એમાંથી માઉન્ટ એવરેસ્ટ સમુદ્રની સપાટીથી 8848 મીટર (28029 ફૂટ) ઉંચુ છે. ભારતમાં હિમાલયને નાગાધિરાજ અથવા તો ગિરિરાજ કહેવામાં આવે છે. ભારતીય સનાતન ધર્મમાં હિમાલયને આધ્યાત્મિક ચેતનાનું

ધૃવકેન્દ્ર કહેવામાં આવે છે.

જે રીતે અણુ-પરમાણુ તથા કોશોમાં એક નાભિકેન્દ્ર હોય છે એ જ રીતે હિમાલયને વિશ્વની નાભિ કહી શકાય. ભૌગોલિક દૃષ્ટિએ ઉત્તરાખંડના હિમાલય ક્ષેત્રથી લઈને કેલાસ પર્વત સુધીના વિસ્તારને વૈશ્વિક ચેતનાનું કેન્દ્ર ગણી શકાય. તેથી પૌરાણિક આખ્યાનોમાં એને દેવભૂમિ કહેવામાં આવે છે. તે યક્ષો, ગંધર્વો, કિન્નરો, યોગીઓ, તપસ્વીઓ તથા ઋષિઓનું નિવાસસ્થાન ગણાય છે. ભગવાન વિષ્ણુએ નારાયણના રૂપમાં અહીં તપસ્યા કરી હતી. તો ભગવાન શિવે પણ પોતાનું નિવાસસ્થાન બનાવ્યું છે. પવિત્ર ગંગાનું તે ઉદ્દગમસ્થાન છે. ઘણા બધા સિદ્ધપુરુષોએ પણ તપસાધના માટે હિમાલયને પસંદ કરેલ છે.

ભૌગોલિક દૃષ્ટિએ હિમાલયમાં અનેક પ્રકારની વિશેષતા છે. પરંતુ અહીં તેની આધ્યાત્મિક વિશેષતાની ચર્ચા કરવાનો ઉદ્દેશ્ય છે. દરેક સ્થળની પોતાની આગવી વિશેષતા તથા મહત્તા હોય છે. જો પૃથ્વીનો ઉત્તર તથા દક્ષિણ ધ્રુવ ન હોત તો અંતરીક્ષમાંથી વરસતા ખતરનાક કિરણો કદાચ લોકજીવનને નષ્ટ કરી નાખત. ધ્રુવોની ચુંબકીય શક્તિ આ કિરણોને બીજી દિશામાં વાળી દે છે, તેથી અહીં માનવજીવન સુરક્ષિત બન્યું છે. વૈજ્ઞાનિક શોધખોળથી ખબર પડે છે કે ઈજિપ્તના પિરામિડોની સ્થાપના અંતરિક્ષની ગતિવિધિઓ પર નજર રાખવા માટે કરવામાં આવી હતી. એજ રીતે સિદ્ધપુરુષોએ એક ખાસ ઉદ્દેશ્ય માટે હિમાલય ક્ષેત્રની પસંદગી કરી છે. અહીંથી તેનો ઉપયોગ દિવ્યચેતનાનું પ્રસારણ તથા સંગ્રહ કરવા માટે કરવામાં આવે છે.

પ્રસારણનો અર્થ એ છે કે ત્યાંથી દિવ્યશક્તિઓને ફેંકવામાં આવે છે. સિદ્ધપુરુષોએ સમય સમય પર અંતરીક્ષમાંથી આવતા દિવ્ય તરંગોને આકર્ષિત કરીને તેમને ધારણ કરવા પડે છે. શરીર દ્વારા કરવામાં આવતી તપસાધના વ્યક્તિગત કાર્યો માટે તો પૂરતી હોય છે પરંતુ જો કોઈ મોટા સમુદાય કે સૃષ્ટિની રક્ષા માટે ઉર્જા ભેગી કરવી હોય તો એ માટે અતિમાનવીય શક્તિને આકર્ષિત કરવી પડે છે. હિમાલયના દેવક્ષેત્રને દેવાત્મા હિમાલય પણ કહેવામાં આવે છે. આવો દિવ્ય પર્વત આ કામ માટે સર્વશ્રેષ્ઠ તથા યોગ્ય ગણાય છે. જે રીતે તાંત્રિક સાધનાઓ કરવા માટે સ્મશાનને યોગ્ય માનવામાં આવે છે એજ રીતે સાત્વિક તથા પવિત્ર ક્રિયાઓ માટે હિમાલયનું દિવ્ય ક્ષેત્ર ખૂબ ઉપયોગી છે. દેવાત્મા હિમાલય આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિએ સર્વોત્તમ છે. ત્યાં દિવ્ય આત્માઓ તથા દેવશક્તિઓ સૂક્ષ્મરૂપમાં મોટા પ્રમાણમાં વિચરણ કરે છે. તેથી એ ક્ષેત્રમાં તપ-સાધના કરવાથી તેમનું સહજ માર્ગદર્શન તથા તેમની કૃપાનો લાભ મળી શકે છે.

મહાવતાર બાબાજીના ક્રિયાયોગીઓ હોય કે પરમહંસ વિશુદ્ધ્યાનંદજીએ વર્ણવેલું

જ્ઞાનગંજ હોય, લામાઓનું શાંગ્રીવા ક્ષેત્ર હોય કે થિયોસોફિકલ સોસાયટી દ્વારા વર્ણિત સિધ્ધપુરુષોનું મંત્ર-મંડળ, આ બધાની તપોભૂમિ તથા કર્મભૂમિ દેવાત્મા હિમાલયને જ બતાવવામાં આવી છે. આમ પણ જો એક ક્ષેત્રમાં એક જ પ્રકારની પ્રવૃત્તિઓ થતી હોય તો એ સ્થાનનું સૂક્ષ્મ વાતાવરણ એ ઉર્જાને અનુરૂપ બની જાય છે. અને સાત્વિકતા તથા પવિત્રતાના ભાવ અંતઃકરણમાં આપો આપ જ જાગૃત થાય છે. દેવાત્મા હિમાલયમાં અનેક તપસ્વીઓ દ્વારા કરવામાં આવેલી તપસાધનાઓના પ્રભાવને ત્યાંના વાતાવરણમાં સહજરૂપે અનુભવી શકાય છે. બદ્દીનાથ, કેદારનાથ, તુંગનાથ, રૂપકુંડ વગેરે સ્થળોએ જતાં જ મનમાં તપ કરવાની તીવ્ર ઉત્કંઠા જાગે છે.

આ સંસારમાં ત્રણ નિયામક શક્તિઓ છે. બ્રહ્મા, વિષ્ણુ તથા શિવ. આ ત્રણ દેવો તથા ત્રિશક્તિઓની નીચે તેત્રીસ કોટી એટલે કે તેત્રીસ કરોડ દેવતાઓના સ્થાન આવે છે. તેમની સમકક્ષ અથવા તેમનાથી ઉચ્ચકક્ષાના ઋષિમુનિઓ, તપસ્વીઓ તથા સિધ્ધપુરુષોનું સ્થાન છે. તેઓ હળીમળીને ધરતી પર પેદા થતી સમસ્યાઓના સમાધાનનો માર્ગ શોધે છે. ધરતીના ભવિષ્યને ધ્યાનમાં રાખીને સક્ષમ યોજના બનાવવાની જવાબદારી એમના માથે છે. તેથી તેમણે પ્રગાઢ ચેતનાવાળા સ્થાનમાં નિવાસ કરવો જરૂરી છે. જેથી તેઓ દૈવી ચેતનાને પૂરતા પ્રમાણમાં આત્મસાત કરીને તેને યોગ્ય રીતે પ્રસારિત કરી શકે. પૃથ્વી ઉપર આવું એક જ સ્થાન હિમાલય છે. એટલે જ તેને દેવાત્મા કહેવામાં આવે છે. ઉત્તરાખંડ તેમનું હૃદયક્ષેત્ર છે. તેને જ દેવભૂમિ અથવા તો સિધ્ધોનું કાર્યક્ષેત્ર પણ કહેવામાં આવે છે.

પૌરાણિક કથાઓના જાણકારો માને છે કે દેવોનું નિવાસસ્થાન એવું સ્વર્ગ પણ હિમાલયમાં જ છે. પ્રાચીનકાળમાં દેવો તથા મનુષ્યો વચ્ચે નિરંતર સંપર્ક થતો હતો એવું અનેક સ્થળે વાંચવા મળે છે. દશરથ થી લઈને અર્જુન સુધી અનેક લોકો સ્વર્ગલોકમાં ગયાની કથાઓ વિખ્યાત છે. યુધિષ્ઠિર તથા તેમના ભાઈઓએ સ્વર્ગારોહણ કર્યું હતું એવું મહાભારતમાં વાંચવા મળે છે. આથી જ સિધ્ધપુરુષોએ દેવાત્મા હિમાલયને પોતાના તપસ્થાન તરીકે પસંદ કર્યો છે.

હિમાલય ક્ષેત્રમાં નિવાસ કરવો તે તપશ્ચર્યા કરવા સમાન છે. આત્માના ઉત્કર્ષની સાધના માટે ફક્ત કર્મકાંડ જ પૂરતું નથી. પરંતુ એના માટે યોગ્ય વાતાવરણ પણ જરૂરી હોય છે. બીજ ભલે ઉત્તમકક્ષાનું હોય પરંતુ જો તેના માટે ઉત્તમ ભૂમિ ન મળે તો તે સારી રીતે અંકુરિત તથા વિકસિત થઈ શકતું નથી. એજ રીતે જોઈએ તો તપસાધના તથા યોગસાધના માટે હિમાલય સર્વશ્રેષ્ઠ સ્થાન છે. એટલે જ અનેક સિધ્ધપુરુષો તપસાધના માટે હિમાલય જાય છે.

સિધ્ધપુરુષો જુદી જુદી તપસાધનાઓ દ્વારા સ્થૂળ શરીરમાંથી સૂક્ષ્મ શરીર ધારણ

કરે છે, જેથી તેના દ્વારા ઉર્જાનો સારી રીતે પ્રસાર કરી શકાય. આ સિધ્ધપુરુષો સામાન્ય કક્ષાના હોતા નથી. અત્યંત ઉચ્ચકોટિના હોય છે. તેઓ પોતાના સ્વાર્થ માટે નહિ, પરંતુ લોકહિત માટે જ કાર્યો કરતા હોય છે. યોગશાસ્ત્રમાં વર્ણવેલી બધી જ સિધ્ધીઓ તેમને પ્રાપ્ત થઈ જાય છે. તે મેળવ્યા પછી તેઓ હિમાલય ક્ષેત્રમાંજ તપશ્ચર્યા દ્વારા શક્તિ પ્રાપ્ત કરે છે. હિમાલય એક સુંદર તથા રમણીય સ્થાન જ નથી પરંતુ તે દેવી યોજનાઓનું એક મહત્વનું કેન્દ્ર પણ છે.

દુર્ભાગ્ય એ વાતનું છે કે દેવાત્મા હિમાલયને આધાત્મિક ચેતનાના દિવ્યકેન્દ્રના રૂપમાં ઓળખવામાં આવતો હતો ત્યાં આજે લોકો પર્યટન માટે જ જાય છે. ત્યાંના તીર્થસ્થળોને ભૂલી ગયા છે. તપસાધનાના પવિત્રભાવથી ત્યાં ભાગ્યે જ કોઈ જાય છે.

"હિમાલય દિવસે" તે પાવનભૂમિમાં જઈને સાધના કરવાનો સંકલ્પ દરેકે કરવો જોઈએ.



શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતા શ્લોક અનુવાદ

કાઙ્ ક્ષન્તઃ કર્મણાં સિદ્ધિં યજન્ત ઇહ દેવતાઃ ।

ક્ષિપ્રં હિ માનુષે લોકે સિદ્ધિર્ભવતિ કર્મજા ॥4-12॥

આ મનુષ્યલોકમાં કર્મોના ફળને ઇચ્છનારા માણસો દેવતાઓનું પૂજન કરતા રહે છે, કેમકે એમને કર્મોથી ઉત્પન્ન થનારી સિધ્ધિ સત્વરે મળી જાય છે.

તપામ્યહમહં વર્ષં નિગૃહ્મ્યુત્સુજામિ ચ ।

અમૃતં ચૈવ મૃત્યુશ્ચ સદસચ્ચાહમર્જુન ॥9-19॥

હું જ સૂર્યરૂપે તપું છું, વર્ષાને સમુદ્ર વગેરે સ્થાનોમાંથી ખેંચું છું અને એને વરસાવું છું, હે અર્જુન! હું જ અમૃત અને મૃત્યુ છું તથા સત્-અસત્ પણ હું જ છું.

MENTAL DISORDERS

Anxiety & Depression during Covid-19

If you experienced depression and anxiety during the COVID-19 pandemic, you were not alone. According to World Health Organization (WHO) & Boston College researchers, the pandemic led to a 27% increase in cases of mental disorders, anxiety increased by 50% and depression by 44%.

Many people lost their friends and loved ones during the past two years. Numerous Covid-19 survivors were left with overwhelming health problems, and many others lost their jobs and businesses. A great number of people felt depressed and anxious because they were afraid of getting infected, sick and dying. Another contributor to the anxiety was the loss of normal routines. During the pandemic, people could not go outside and do many things which they had enjoyed doing. Such as socializing with friends and family, going to temples, restaurants, and going shopping. People had to cancel major celebrations such as graduations, weddings, birthdays, and anniversaries.

The symptoms of stress, depression, and anxiety include low motivation, feeling sad most of the time, feeling tired and burned out, feeling powerless, difficulty concentrating, insomnia (not able to fall asleep). Depression and anxiety can be serious, so it is very important to learn self-care strategies and, if needed, get the care you need from a health care professional to help you cope and feel better.

Here are some recommended steps you can use to help control anxiety and depression:

Stay busy: Healthy distractions can get you away from the cycle of negative thoughts. Enjoy hobbies that you can do at home - reading a book, writing in a journal or cooking a new meal.

Focus on positive thoughts: Choose to focus on the positive things in life instead of thinking about how bad you feel. Consider ending each day by listing things you were thankful for.

Do regular physical activity: Regular physical activity and exercise can help reduce anxiety and improve mood. Find an activity that includes movement – such as dance, walk, run, yoga, stretch.

Use spiritual belief for support. Prayers can give you strength and bring you comfort during difficult and uncertain times.

Keep your regular routine: Try sticking to a regular bedtime routine, for meals, bathing, and work schedule. This routine can make you feel more in control.

Eat healthy: Choose a well-balanced diet. Avoid loading up on junk food and refined sugar. Limit caffeine and heavy food at night as it can aggravate stress, anxiety, and sleep problems.

Limit screen time: Make a conscious effort to spend less time in front of a screen — television, tablet, computer and phone. Limit to 30-60 minutes per day.

Limit social media that may present you false information. To get accurate information, look for reliable sources, such as the U.S. Centers for Disease Control and Prevention (CDC) and the World Health Organization (WHO).

Avoid tobacco and alcohol. If you smoke tobacco, you are at a higher risk of lung disease. Because COVID-19 affects the lungs, your risk increases even more.

Relax, recharge and refocus: Set aside time for yourself. Even a few minutes of quiet time can be refreshing and help to relax your mind & reduce anxiety. Try meditation or deep breathing.

Make connections & avoid isolation: If you work remotely or you need to isolate due to COVID-19, find time to make virtual connections using facetime, phone or video chat. Social interactions with other people can help reduce anxiety.

Do something for others: Helping others is an excellent way to help ourselves. For example, email, text or call to check on your friends, family members and neighbors — especially those who are older. If you know someone who can't get out, ask if there's something they need help with, such as getting groceries, taking them for an appointment or a prescription picked up.

Please keep in mind, if you are feeling sad and hopeless for several

weeks in a row and finding it hard to carry out daily responsibilities, it is time to ask for help. It is okay to ask for professional support. Call your primary care doctor or a mental health care specialist and make an appointment to talk about your anxiety or depression and get advice and guidance.

The positive thing that this pandemic has taught us to do is - to Focus on what's important to us, to Slow down in our hectic lives, spend time with our friends and loved ones, and connect with one another in new ways, such as zoom and google meets. We should all try to continue these self-care practices even no. We should take care of our body and our mind to help take care of our mental health. This will help us to cope with life's ongoing challenges.

Arti Thakkar,Rph



“ જલારામ દર્પણ ભેટ યોજના ”

આપની ભેટ બદલ શ્રી જલારામ મંદિર આપનો હાર્દિક આભાર વ્યક્ત કરે છે અને બાપાના ચરણોમાં પ્રાર્થના કરે છે કે સર્વેને તન, મન અને ધનથી સુખી કરે અને આવી સેવા કરવાની પ્રેરણા હંમેશા આપતા રહે.

મધુબેન મનહર મોદી \$ 51.00

રામભરોસે \$ 164.00



॥ "આપણા સૌના જલાબાપા" ॥

સંકલન - જલારામ મંદિર સ્વયંસેવક



"ૐ શ્રી જલારામાય નમઃ"

"જલારામં અહં વન્દે, વીરપુર નિવાસીનં,
યસ્ય કૃપા પ્રસાદેન, પૂર્ણા સન્તિ મનોરથાઃ"

"રામ નામ મેં લિન હૈ, દેખત સબ મેં રામ,
તાકે પદ વંદન કરું, જય જય શ્રી જલારામ"

"નામ જપો જલિયાણનું, ને કષ્ટ કરે સૌના નાશ,
ભક્તોની વ્હારે ચઢે, રાખો દૃઢ વિશ્વાસ"

"અન્નદાન એ મહાદાન" ની સત્યતા પુરવાર થવાની શરૂઆત થઈ. ન કોઈ જાતિ કે ન કોઈ જ્ઞાતિ કે ન કોઈ વર્ણ. પુરુષ, સ્ત્રી કે બાળક, સૌને એક સરખો આવકાર. એક સરખી સેવા. કોઈ ઉચ્ચ નીચનો ભેદભાવ નહીં. એ જલારામબાપાના સદાવ્રતનો વણલખ્યો કાયમી નિયમ. બાપા સૌને પ્રેમથી બોલાવે. ભોજન પીરસે અને જમાડે. સદાવ્રતનું ભોજન, બાપાના સ્પર્શમાત્રથી અને પ્રભુ શ્રી રામના આર્શીવાદથી પ્રસાદ બને અને સૌ કોઈ આ પ્રસાદનો લાભ લઈ ધન્યતા અનુભવે.

આ વખતે બાપાની ઉંમર હતી ફક્ત 20 વર્ષની. એક દિવસની વાત છે. બાપા સદાવ્રતમાં રોજિંદા કામમાં વ્યસ્ત હતા. એક મહાત્મા પધાર્યા. બાપાએ આવકારો દીધો અને ભોજન માટે વિનંતી કરી. મહાત્માએ પોતાની પાસે રહેલી લાલજીની મૂર્તિના દર્શન કરાવી સેવા માટે સોંપી અને આશિષ આપ્યા.

"ભક્ત! આ લાલજીની મૂર્તિની સેવા કરજો. તમારી રિદ્ધિ, સિદ્ધિ, સેવામાં કોઈ ઓટ આવશે નહિ. તમારી સેવા સદાય, અનંત અને અખંડપણે ચાલુ રહેશે. તમારા આશ્રમમાં પ્રભુ શ્રી રામના પરમ ભક્ત શ્રી હનુમાનજીની મૂર્તિ છે જે અત્યાર સુધી ગુપ્ત છે પણ આજથી ત્રીજા દિવસે પ્રસન્ન થઈ દર્શન આપશે અને આર્શીવાદ આપશે."

તન અને મનથી પવિત્ર ઈશ્વરના અનન્ય ભક્ત એવા સંતોના આશિષ સદાય સત્ય જ પુરવાર થાય છે. ત્રીજા દિવસે હનુમાનજીની મૂર્તિ પ્રગટ થઈ અને દર્શન દીધા. જલારામબાપાએ ત્યાં જ લાલજી અને હનુમાનજીની મૂર્તિની સ્થાપના કરી સેવા કરવા લાગ્યા. આજે પણ આ મૂર્તિના દર્શન કરી સૌ ભક્તો પાવન થાય છે અને ધન્યતા અનુભવે છે.

સદાવ્રતની સુવાસ ચારેકોર પ્રસરવા લાગી. સાધુ-સંતો, જરૂરિયાતમંદ લોકો

સદાવ્રતના પ્રસાદનો લાભ લેતા હતા. અનાજનો ઉપયોગ વધતો જતો હતો. આવક મર્યાદિત અને જાવક સતત અવિરતપણે. અને એક વખત એવો પણ આવ્યો કે અનાજના તમામ દાણા વપરાઈ ગયા. હવે શું કરવું? પાછું વળાય તેમ નહોતું. અને આગળના પરિણામની ખબરેય હતી અને ચિંતા પણ હતી.

વર્ષના અંતે જેમ વિદ્યાર્થી ભાઈ-બહેનોની વાર્ષિક પરિક્ષા લેવાય તે પહેલા વર્ષ દરમ્યાન બે-ત્રણ પરિક્ષા પણ લેવાય તેમ બાપાની આ પહેલી પરીક્ષા હતી. સદાવ્રતની ક્રિયામાં બાપાને મુંઝવણ થઈ. વીરબાઈમાં પતિની મુંઝવણ સમજી ગયા અને પોતાની પાસે જે દાગીના અને બીજી કિંમતી વસ્તુઓ હતી તે ભેગી કરી બાપાને આપી અને કહ્યું, "આ ચીજો હવે મારા માટે શું કામની છે? મારા વા'લાએ મને આપી છે અને હવે તેના માટે જ વાપરવાની છે. લઈ જાઓ અને તેને વેચી તેનો ઉપયોગ સદાવ્રત માટે કરો.

"તેરા તુજકો અર્પણ, ક્યા લાગે મેરા". આ સદ્વાક્યની યથાર્થતા પુરવાર થઈ. બાપાએ આવા સમજી, યોગ્ય સાથીદાર મળવા બદલ પોતાની જાતને ધન્ય જાણી પ્રભુ શ્રી રામનો મનોમન આભાર માન્યો. વીરબાઈમાની ઉદારતાને બિરદાવી. દાગીના વેચ્યા અને જે રકમ મળી તેમાંથી સદાવ્રતનું કાર્ય ચાલુ રાખ્યું.

બાપા, પ્રભુની પરિક્ષા, પ્રથમ પ્રયત્ને પાસ થયા. નિર્વિઘ્ને પાસ થયા. અને આજે પણ આ સદાવ્રત સતત ચાલુ જ છે.

પાછલા બે એક વર્ષમાં સમગ્ર વિશ્વમાં જ્યારે "કોરોના"ની ભયંકર બીમારી વખતે સરકારશ્રીના આદેશ મુજબ અને હરિ ઈચ્છાને માન આપી આ સદ્કાર્યમાં થોડોક સમય અંતરાય પણ ઉભો થયો હતો પણ, "આપણું ધાર્યું થાય તો હરિ કૃપા અને આપણું ધાર્યું ન થાય તો હરિ ઈચ્છા." સમજી મંદિરના વહીવટદારોએ સમયને માન આપી આ કપરો સમય પણ પૂર્ણ કર્યો.

બાપાના સદાવ્રતનું કાર્ય નિર્વિઘ્ને ચાલુ છે. આવનારા સાધુ સંતોના આર્શીવાદથી, બાપાના સત્કાર્યોથી હવે લોકો તેમનામાં ઈશ્વરનો વાસ સમજવા લાગ્યા, ઈશ્વરનો અવતાર માનવા લાગ્યા. અને જરૂરિયાતમંદો હવે શ્રદ્ધાળુ બનવા લાગ્યા. શ્રદ્ધાળુ ભક્તો પોતાના જીવનમાં આવતી કોઈપણ મુશ્કેલીના નિરાકરણ માટે ઈશ્વર પાસે પ્રાર્થના કરતા હતા. હવે જલારામબાપાનો પણ ઉમેરો થયો, અને તેમાં કશું ખોટું પણ ન હતું.

બાપાની ભક્તિ, નિસ્વાર્થપણે લોકોની સેવા, ઈશ્વર ભજન અને હરિપ્રસાદ રૂપી ભોજન. શ્રી લાલજી મહારાજના દર્શન અને શ્રી હનુમાનદાદાનું પ્રાગટ્ય અને આર્શીવાદ અને છતાંય બાપા બિલકુલ નિષ્કંચન.

"હું નહીં, મારો વા'લો આ બધુ કરે છે." ના કોઈ માન, સન્માન, પ્રતિષ્ઠા કે આદરભાવની ઈચ્છા અને આ જ સદ્ગુણોએ બાપાને લોકોએ પોતાના હૃદયમાં બિરાજમાન કર્યા. શ્રદ્ધાળુ લોકો હવે બાપાની માનતા માનવા લાગ્યા અને શરુ થયો એક નવો 'પરયા યુગ'.

જલારામબાપા ઉપરની શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ, તેમના મુખેથી નીકળેલા કહેણ. શ્રદ્ધાળુ ભક્તો માટેના દુઃખનું નિકારણ થવા માંડ્યા. સત્ય પુરવાર થવા માંડ્યા. જે "બાપાના પરયા" તરીકે પ્રસિધ્ધ થયા. છતાંય બાપા માનતા અને કહેતા કે,

"આ બધું હું નહિ પણ મારો વા'લો, મારો રામ આ બધું પૂર્ણ કરે છે, કામ કરે છે." અને શરુ થઈ પરયાઓની સત્યતાની વણથંભી વણઝાર.

"સિધ્ધપુરુષ શ્રી જલારામબાપા ઉપર વિશ્વાસ રાખી માનેલી માનતા પૂર્ણ થયાના પરયાઓની જય હો"

ક્રમશઃ



જલારામ કૃપા

મારી મનોકામના પૂર્ણ થઈ જાય તે માટે મેં પૂજ્ય જલારામબાપાનું શરણ લઈ પરયો છપાવવાની માનતા માની હતી. પૂજ્ય બાપાની અસીમ કૃપાથી મારી મનોકામના પૂર્ણ થઈ છે. પૂજ્ય બાપાને શત શત કોટી પ્રણામ.

જલારામ ભક્તના જય જલારામ

જય શ્રી જલારામબાપા, દિન દુઃખીયાના બેલી પરમ કૃપાળુ જલારામબાપાની જય હો. અમારી બેગ ન મળતા અમોએ પરયો છપાવવાની માનતા માની હતી તે પૂજ્ય બાપાની અસીમ કૃપાથી બેગ મળી ગઈ છે. આવી દરેક ભક્તોની આશા પુરી કરશો.

જલારામ ભક્તના જય જલારામ

પૂજ્ય જલારામબાપાના પરયાનો પાર નથી. મારે મેડિકેર માટે એપ્લાય કરવા જવાનું હતું. આ બાજુ ૧:૩૦ વાગ્યાની એપોઇન્ટમેન્ટ હતી પરંતુ ઓરિજિનલ બર્થ સર્ટિફિકેટ મળતું ન હતું. આશરે ત્રણેક કલાકની મહેનત પછી પૂજ્ય બાપાને યાદ કર્યા અને પરયો છપાવવાની માનતા રાખી પછી થોડી વારમાં મળી ગયું.....આ છે બાપાનો અદ્ભૂત ચમત્કાર.

અમારા બંનેની (Husband and Wife) આંખની લેઝીક સજરી સારી રીતે પતી ગઈ છે તેની માનતા પુરી કરી છે.

જયંતીભાઈ પટેલ – એટલાન્ટા

મારા પતિને કોવિડ-૧૯ થયો હતો. તેમને લેવા માટે એમ્બ્યુલન્સ આવી અને જયારે લઈ જતા હતા ત્યારે મેં મનમાં શ્રદ્ધા રાખીને શ્રી જલારામબાપાને પ્રાર્થના કરી કે

મારે બીજું કાંઈ જ જોઈતું નથી પણ મારા પતિને સાજા સમા રાખીને હસતા મુખે ઘરે પાછા લાવજો અને પૂજ્ય બાપાની કૃપાથી મારા પતિ હેમખેમ ઘરે આવી ગયા છે.

જલારામ ભક્તના જય જલારામ

જયશ્રી જલારામબાપા, પૂજ્ય બાપા હાજર હજુર છે. હર પળે બાપા અમને મદદ કરે છે અને અમારી બધી ઈચ્છા પૂર્ણ કરે છે. અમો ઇન્ડિયા જવાના હતા તો મેં અમો સારી રીતે પાછા આવી જઈએ તે માટે માનતા માની હતી. પૂજ્ય બાપાની કૃપાથી સારી રીતે આવી ગયા છીએ. બાપાને કોટી કોટી વંદન.

કાશ્મીરા (વર્જિનિયા)

પૂજ્ય બાપાની અસીમ કૃપાથી મારો પરિવાર કોરોના મુક્ત થયો છે. બાપાને કોટી કોટી વંદન.

જલારામ ભક્તના જય જલારામ

જય જલારામબાપા, મારી દીકરીને કમરનો દુઃખાવો બહુ જ થઇ ગયો હતો અને એણે થેરાપી પણ લીધી. પછી મેં જલારામબાપાને વિનંતી કરી અને બાપાની અસીમ કૃપાથી સારુ થઇ ગયું છે. મારો માનેલો પરચો ફળ્યો તેમ બધાને ફળે.

જલારામ ભક્તના જય જલારામ

જય મા અંબા, જય જલારામબાપા,

બાપા અને મા પર અમોને ખુબજ શ્રદ્ધા અને ભક્તિ છે. થોડા સમય પહેલા મારી તબિયત સારી ન હતી અને બાપાને યાદ કરીને બધા ટેસ્ટ કરાવ્યા હતા. બીજા પણ ઘણા પ્રશ્નો હતા પણ અસીમ કૃપા અને આર્શીવાદ થી બધું સારુ થઇ ગયું. મા અંબા આપની કૃપા હંમેશા વરસાદની જેમ વરસે એ જ તમારા ભક્તોનો અપાર વિશ્વાસ છે.

જલારામ ભક્તના જય જલારામ

પરમ પૂજ્ય બાપા મારા જીવનમાં ૨૪ કલાક મારી સાથે રહે છે અને જયારે પણ મદદની જરૂર પડે હંમેશા મને મદદ કરે છે. મને પૂજ્ય બાપા પ્રત્યે ખુબજ શ્રદ્ધા છે. અને હું હંમેશા પ્રાર્થના કરું છું. અને મારા બધા જ કાર્યો સફળ થાય છે જેથી મારો વિશ્વાસ દૃઢ બને છે. મેં માનતા રાખેલી અને તેમાં સફળતા મેળવી આપી છે. તો હું બાપાની ખુબજ આભારી છું.

મધુ મોદી

હે જલારામબાપા તમો ભક્તોના બેલી છો અને દરેકના કામ તેમજ મનોકામના પૂર્ણ કરો છો. આપના પરચા અપરંપાર છે. મેં મારા મનની મનોકામના પૂર્ણ કરવા

માટે તમોને યાદ કર્યા અને આપે મારી મનોકામના પૂર્ણ કરી. અમો ઘણા વખતથી નવા મકાનની શોધમાં હતા પરંતુ યોગ્ય મકાન મળતું ન હતું. તેથી આપની બાધા રાખી અને અમોને ગમતું તેમજ અનુકૂળ મકાન મેળવી આપીને અમારી મનોકામના પૂર્ણ કરી.

ઘનશ્યામના જય જલારામ

જય જલારામ, મને બાપા પર ખુબ જ શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ છે. મારા દરેક કામ બાપાને યાદ કરતા જ બાપા પુરા પાડે છે. મારી બહેનને ડોક્ટરે કેન્સરનું નિદાન કર્યું હતું. અમોને ખુબજ ચિંતા થવા લાગી. મેં બાપાને યાદ કર્યા અને પરચો છપાવવાની માનતા રાખી અને તેમની કૃપા થી હવે બહેનની તબિયત ઘણી સારી છે. બાપા હાજરા હજુર છે.

જલારામ ભક્તના જય જલારામ

જય જલારામ, મને બાપા પર ખુબજ શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ છે. દરેક કામ માં બાપાને સાચા દિલથી યાદ કરતા બાપા મારા કઠિન માં કઠિન કામ પાર પાડે છે. મારુ મકાન ૩-૪ મહિનાથી વેચવા મૂક્યું હતું પણ તેમાં તકલીફ પડતી હતી. મેં બાપાને વિનંતી કરી અને પરચો છપાવવાની બાધા રાખી. તેમણે મારુ સાંભળી લીધું. બાપા હાજરા હજુર છે. તમે મારા કામ વિના વિઘ્ને પાર પાડો છો.

એક વખત હું અને મારી દીકરી સાથે ગાડીમાં જતા હતા અને એક અકસ્માત થયો. તુરત જ બાપાને યાદ કર્યા અને તેમની કૃપાથી મારી બધીજ મુશ્કેલી પાર પડી ગઈ અને બાપાએ મને ચિંતા મુક્ત કરી.

જલારામ ભક્તના જય જલારામ

પૂજ્ય જલારામબાપાનો મહિમા અપરંપાર છે. મને પૂજ્ય બાપા પર અખંડ શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ છે. પૂજ્ય બાપાએ મારા નાના મોટા દરેક કામો પૂર્ણ કર્યા છે. એક એવો અકસ્માત થયો કે જેમાં જીવનું જોખમ પણ પૂજ્ય બાપાની દયાથી કઈ પણ વાંધો આવ્યો નહિ. પૂજ્ય બાપાએ મારી મનોકામના પૂર્ણ કરી તેવી રીતે સહુની કરજો.

જલારામ ભક્તના જય જલારામ

જલારામબાપાની જય,

મારે હાથે ફેક્ટર થયું હતું. જલારામબાપાની કૃપાથી મને સારું છે. મારી બીજી એક અરજ છે કે મારા દીકરાની વહુને સારા દિવસો આપશો. હું એકવીસ ગુરુવાર કરીશ. નારિયેળ અને દીવો કરીશ. મારી આશા પૂર્ણ કરજો.

લલિતા (એટલાન્ટા)

અમોને પૂજ્ય જલારામબાપા ઉપર ખુબજ આસ્થા છે. જ્યારે જ્યારે અમારા ઉપર કાંઈપણ સંકટ આવી પડે ત્યારે બાપાને યાદ કરીએ છીએ ને આવી પડેલ સંકટમાંથી ઉગરી જવાય છે. મને ઘૂંટણ માં દુઃખાવો થતો હતો તે હવે મટી જવા પામ્યો છે. તેમજ પગમાં સોજા આવતા હતા તે પણ મટી ગયું છે. વળી મને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ હતી તે પણ મટી જવા પામી છે. રાત્રે ઊંઘમાં ઘણી તકલીફ રહેતી હતી તે ઓછી થઇ ગઈ છે. આમ નાની મોટી ઘણી તકલીફો બાપાની દયાથી દૂર થઇ છે.

શાંતાબેન એમ પટેલ. (હેનોવર પાર્ક)

જય જલાસાંઇ, ઐ સાંઈરામ,

મને છાતીમાં દુઃખતું હતું ત્યારે બાપાને યાદ કર્યા કે જો સારું થઇ જશે તો પરચો છપાવીશ. હવે સારું છે. હે બાપા આવી રીતે સદાય સહાય કરજો. મારા કોટી કોટી વંદન.

બીજું કે મારો પાસપોર્ટ રીન્યુ થઈને ટાઈમ પર આવી જશે તો તે માટે પણ પરચો છપાવીશ. આપની કૃપા અને આશીર્વાદથી તે પણ ૩ વીક માં આવી ગયો.

જલારામ ભક્તના જય જલારામ

જય જલારામ બાપા, જય હનુમાન દાદા,

થોડા સમય પહેલા અમે એક કામમાં અટકી ગયા હતા અને કોઈ રસ્તો સૂઝતો ન હતો. બાપાને દિલથી પ્રાર્થના કરી કે વિઘ્ન દૂર કરો અને તમારા આર્શીવાદથી સર્વે સંકટ દૂર થઇ ગયા.

જલારામ ભક્તના જય જલારામ

ૐ નમઃ શિવાય, જય જલારામબાપા, અંબેમા,

મારી કાનની બુટ્ટી ઘણા સમયથી શોધતી હતી. મેં માને યાદ કરીને પ્રાર્થના કરી અને તેમના આર્શીવાદથી મળી ગઈ. મને શારીરિક પ્રશ્નો થાય છે તો પણ રિપોર્ટ સારા આવી જાય છે. આપની કૃપાથી જીવન ધન્ય થઇ ગયું છે અને આવી કૃપા કરતા રહેજો. શ્રદ્ધા - ભક્તિ નો દીવડો સદાય જલતો રહે એજ હૃદય પૂર્વકના પ્રણામ.

જલારામ ભક્તના જય જલારામ

પરમ પૂજ્ય જલારામબાપા ઉપર અમને બધાને ખુબજ શ્રદ્ધા છે. બાપાની કૃપાથી મારા બધા ટેસ્ટ રિપોર્ટ નોર્મલ આવ્યા છે.

જલારામ ભક્તના જય જલારામ

જય જલારામબાપા - વીરબાઈમાં,

બાપાની કૃપાથી મારા ઘરમાં જે પણ તકલીફો હતી તે બધી જ ઘણી ઓછી થઇ ગઈ છે. બાપાના આર્શીવાદ મને કાયમ ફળે છે.

જલારામ ભક્તના જય જલારામ

પરમ પૂજ્ય જલારામબાપાની જય હો. બાપાની કૃપાથી મારી પત્નીને માથામાં સખત દુઃખાવો થતો હતો જે મટી ગયો છે. અમારી દરેક મનોકામના પૂર્ણ થઇ છે.

જલારામ ભક્તના જય જલારામ

જય શ્રી જલારામ,

હું નાનપણથી જલારામબાપામાં ખુબજ શ્રદ્ધા રાખું છું. બાપાના ઘણા પરચા મેં વાંચ્યા છે અને મેં જાતે અનુભવ્યા છે. આ પણ મારી માટે બાપાનો અદ્ભુત ચમત્કાર જ છે.

મારા બનેલી તેમના દોસ્તો સાથે જુગાર રમતા શીખી ગયા હતા. વર્ષોથી જુગાર રમતા હતા. કોઈકવાર તો આખી રાત રમતા અને મારી બહેન રાહ જોતી. મારી બહેન એની બધી જ વ્યથા મને કહેતી હતી. મેં કેટલીય બાધાઓ રાખી હતી પણ રિઝલ્ટ શૂન્ય મળતું હતું. પછી એકવાર તો જુગાર રમવા ગયેલા અને ત્યાં રેડ પડી તો જેલમાં પણ જવું પડ્યું. મારા ભાણીયા છોડાવી લાવ્યા. પછી એકદમ જ મને પરચાની બાધા રાખવાનું સૂઝ્યું અને મેં બાપાની બાધા રાખતા જ ચમત્કાર થઇ ગયો. ૨૦૧૯-૨૦૨૦ માં કોવીડના કારણે બધા જુગારખાના બંધ થઇ ગયા અને તેમને પણ કોવીડ થઇ ગયો અને જુગાર રમવાની ટેવ છૂટી ગઈ. આ જલારામબાપાનો જ ચમત્કાર હોઈ શકે.

જલારામ ભક્તના જય જલારામ

જલારામબાપાની અસીમ કૃપા મારા કુટુંબ પર અપાર છે. મારા સંકટ સમયે બાપા અચૂક મારી મદદે આવે છે. મારે બે દીકરાઓ છે. તેમને માટે મેં બાપાને સારી જોબ મળી જાય એવી પ્રાર્થના કરી હતી. થોડા મહિનાઓ પછી તેમને સારી જોબ મળી ગઈ છે અને મારી માનતા પુરી થઇ છે.

જલારામ ભક્તના જય જલારામ

ત્લ.ક.

આપને જો કોઈ સ્વાનુભાવ (પરચો) થયો હોય તો જરૂરથી લખીને મોકલશો. સમય અને જગ્યાની અનુકૂળતાએ જલારામ દર્પણમાં જરૂરથી છાપવામાં આવશે.

નિયમિત કાર્યક્રમો

ભજન

દર ગુરુવારે : સાંજે ૬:૦૦-૭:૪૫

સુંદરકાંડ પાઠ

દર શનિવારે : સવારે ૮:૩૦-૧૧:૩૦

વિષ્ણુ અભિષેક

દર અગિયારસના દિવસે : સાંજે ૬:૦૦-૭:૦૦

શિવજી અભિષેક

દર સોમવારે : સાંજે ૬:૦૦-૭:૦૦

: આરતીના સમય :

મંગળા આરતી - સવારે ૭:૩૦

શણગાર આરતી - સવારે ૮:૦૦

સંધ્યા આરતી - સાંજે ૭:૩૦

: દર્શન સમય :

સવારે ૭:૦૦ થી બપોરે ૧૨:૩૦

બપોરે ૩:૩૦ થી રાત્રે ૮:૩૦



SHREE JALARAM MANDIR

425 Illinois Blvd.
Hoffman Estates, IL 60169
Ph: 847-490-JALA (5252)
www.shreejalarammandir.org

Non-Profit Org.
U.S. Postage
PAID
Schaumburg, IL
Permit No. 183

To,



તી.ક.

આપને જો કોઈ સ્વાનુભાવ (પરચો) થયો હોય તો જરૂરથી લખીને મોકલશો.
સમય અને જગ્યાની અનુકુળતાએ જલારામ દર્પણમાં જરૂરથી છાપવામાં આવશે.

વીરભાઈમા હોલ

આપના ઘરમાં આવતા કોઈપણ પ્રસંગ માટે આપ મંદિરનો સભા હોલ રાખી શકો છો. આ ઉપરાંત આપ મંદિરનું ભોંયરૂ, રસોડુ તથા મંદીરમાં બનાવેલ રસોઈ પણ લગ્ન પ્રસંગ, વર્ષગાંઠ અથવા સીમંત જેવા પ્રસંગો માટે રાખી શકો છો. આ માટે આપને ભુપેન્દ્રભાઈનો ૨૨૪-૭૧૫-૨૦૧૦ અથવા હસમુખભાઈનો ૮૪૭-૩૭૧-૧૦૮૮ પર સંપર્ક કરવા વિનંતિ છે

પ્રથમ તથા ત્રીજા રવિવારે :સાંજે ૫:૩૦-૭:૪૫



શ્રી જલારામ મંદિર - શિકાગો દ્વારા પ્રકાશિત

જલારામ દર્પણ

૪૨૫, ઈલીનોઈઝ બુલેવર્ડ, હોફમેન એસ્ટેટ્સ, ઈલીનોઈસ - ૬૦૧૬૯

Phone : (847) 490 JALA(5252) Fax : 847 519 2215

એપ્રિલ - ૨૦૨૨

વર્ષ - ૧૧

અંક - ૪૫

◆ :Program: ◆

Gurupurnima

Friday, July 13

Time: 6:00pm

Hindola Start

Thursday, July 14

Raksha Bandhan

Thursday, Aug 11

Time: 10:30am

Hindola End

Saturday, Aug 13

Independance Day

Monday, Aug 15

Time: 8:00am

Jamashtami Mhotsav

Friday, Aug 19

Time: 9:00pm onwards

Shiv-Charitra Katha

Sunday, Aug 21 to

Saturday, Aug 27

Time: 6:00pm-9:00pm

Ganesh Utsav & Ganesh Vishrjan

Wednesday, Aug 31 to

Friday, Sept 9

Time: 9:00am Aarti

6:30pm Puja/Aarti

Pitru Tarpan

Sunday, Sept 25

Time: 5:00pm

President's Massage

આપ સર્વેને રાજેન્દ્ર ઠક્કરના પ્રણામ ...

જય જલારામ!!

સૌ પ્રથમ આપ સર્વેને માટે ખુશીના સમાચાર છે કે પૂજ્ય શ્રી જલાબાપાની કૃપા અને આર્શીવાદથી પૂજ્ય જલાબાપાનો પ્રસાદ (ખીચડી, છાસ,બુંદી અને ગાંઠિયા) મંદિરમાં બધા ભક્તજનો સાથે બેસીને લેવાનું 24 માર્ચથી શરૂ કરવામાં આવેલ છે, તો આપને પણ પ્રસાદ લેવા વિનંતી છે. મંદિરમાં નવગ્રહ પૂજાવિધિ ભક્તિભાવ અને ધાર્મિક પૂજાવિધિથી સંપન્ન કરવામાં આવેલ.

આપણા વતનદેશ ભારતના પ્રજાસત્તાક દિનની ઉજવણી શ્રી જલારામ મંદિર દ્વારા ધ્વજવંદન -15 ડિગ્રીમાં કરી પર્વનું ગર્વ વધારેલું.

પૂજ્ય શ્રી જલાબાપાની પુણ્યતિથિના દિવસે મંદિર ભજન મંડળ દ્વારા ખૂબ જ