શહેરમાં બદલાતું વાતાવરણ લાવ્યું વાયરલ બીમારી

શરદી, ખાંસી, તાવ, ઉધરસ, સ્વાઇન ફ્લૂ, શ્વાસની બીમારીઓ સહિત ઠંડીથી થતી બીમારીઓમાં વધારો થયો

ગાંધી.તા.૧૪

આમ તો શિયાળા નો સમાવેશ એક હેલ્થી સીઝન તરીકે થાય છે. છતાં આ ઋતુ માં ઘણા રોગો વધારે જોવા મળે છે.ધીમે ધીમે વધતી આ ઠંડી હવા પોતાની સાથે લઈ આવે છે અનેક જાતની બીમારીઓ. જેમ કે, વાયરલ ઈન્ફેકશન, શરદી-તાવ શ્વાસની બીમારી, છીંક આવવી, નાકમાંથી પ્રવાહી નીકળવું વગેરે. નવજાત શિશુ અને બાળકો આ બીમારીઓની પકડમાં ઝડપથી આવી જાય છે. જ્યારે વૃદ્ધોમાં હાર્ટઅટેક, અસ્થમા, ફેફસાનો ચેપ લાગવાની શક્યતા વધારે રહે છે. આ સાથે જ ઠંડી ના કારણે અન્ય બીમારીઓ માં વધારો થયો છે.તેથી દર્દીઓ ની સંખ્યા વધવા પામી છે અને મેડિકલ શોપ અને દવાખાનાઓ માં વિવિધ રોગોના દર્દીઓ વધ્યા છે.આ ઈચ્છા વગરની માંદગી શિયાળાની ઋતુની મજાને બગાડી નાખે છે. ઠંડીના કારણે વાયરસ નો ઉપદ્રવ વધે છે. જેના કારણે સ્વાઈન ફ્લ્યુ અને સીઝનલ ફ્લૂ માં વધારો થતો હોય છે. સ્વાઈન ફ્લ્યુ ૐ૧દ્ન૧ થી થતો વાયરલ ન્યુમોનીયા છે જેમાં તાવ, ઠંડી લાગવી, ગળામાં ખરાશ, નાકમાં પાણી આવવું, ખાંસી, ઝાડા ઉલ્ટી જેવા ચિન્હો જોવા મળે છે. શિયાળામાં થતી આ બીમારીઓની યોગ્ય રીતે સારવાર ના થાય તો મૃત્યુ પણ થઈ શકે છે. આ સાથે જ શિયાળા માં ઓછું તાપમાન હોવાથી હાયપોથર્મિયા ના કેસ માં વધારો થાય છે. જેને સાદી ભાષામાં “ ઠંડી લાગવી’’ કહેવાય છે. આપણા શરીર નું તાપમાન ૯૮ .૬ હ્વ હોય છે. જો એ ૯૫ હ્વ થી ઓછું થાય તો ધ્રુજારી , બોલવામાં તકલીફ, શ્વાસની ગતિ ઘટી જવી, નબળાઈ જેવા ચિન્હો જોવા મળે છે. હાયપોથર્મિયાથી બચવા, શરીરને ગરમ કપડાંથી ઢાંકીને રાખો, તથા સવારે અને મોડી સાંજે બહાર જવાનું ટાળો. ઠંડીને કારણે વાયરસ નો ઉપદ્રવ વધે છે. જેના કારણે સ્વાઈન ફ્લ્યુ અને સીઝનલ ફ્લૂ માં વધારો થતો હોય છે. સ્વાઈન ફ્લ્યુ ૐ૧દ્ન૧ થી થતો વાયરલ ન્યુમોનીયા છે જેમાં તાવ, ઠંડી લાગવી, ગળામાં ખરાશ, નાકમાં પાણી આવવું, ખાંસી, ઝાડા ઉલ્ટી જેવા ચિન્હો જોવા મળે છે. સ્વાઈન ફ્લ્યુ થી બચવા ભીડ વાળી જગ્યાએ જવાનું ટાળવું. હાથની સ્વચ્છતા જાળવવી. શિયાળામાં ઠંડીના કારણે હૃદય સુધી લોહી પહોંચાડતી ધમની સંકોચાય છે. જેના કારણે છાતીમાં દુખાવો, શ્વાસમાં તકલીફ, પસીનો થવો, જેવા ચિન્હો જોવા મળે છે. ખાસ કરીને હૃદય રોગ થી પીડાતા દર્દીઓએ વધારે સાવચેતી રાખવી. શરીરને ગરમ કપડાથી ઢાંકી ને હુંફાળું રાખવું અને ઠંડીમાં બહાર જવાનું ટાળવું. શિયાળામાં ઠંડો અને સૂકો પવન શ્વાસનળી માં જવાથી શ્વાસ નળીના સ્નાયુઓ સંકોચાય છે જેના કારણે અસ્થમા /ઁંઢ ના કેસમાં વધારો જોવા મળે

છે. શિયાળામાં વાયરસનો ઉપદ્રવ વધારે હોવાથી અસ્થમા અને ઁંઢ પેશન્ટમાં ઈન્ફેક્શન થવાના કેસ પણ વધુ જોવા મળે છે. આવા દર્દીઓએ તાત્કાલીક ફેફસાના ડોક્ટરની સલાહ મુજબ સારવાર લેવી જોઈએ. અસ્થમા અને ઁંઢ ના દર્દીઓએ દર વર્ષે ન્યુમોનીયા અને સ્વાઈન ફ્લ્યુ ની રસી અચૂક લેવી જોઈએ. નિષ્ણાંતો ના કહેવા મુજબ શિયાળામાં શરીર ગરમીને સંરક્ષિત કરવાનું કામ કરે છે. જેના કારણે હૃદય, ફેફસા જેવા અંગોમાં રક્ત પુરવઠો વધે છે અને પેરિફેરલ અંગો જેવા કે, ઘૂંટણ, ખભામાં રક્ત પુરવઠો ઘટે છે જેથી રક્તવાહિનીઓ સંકુચિત થાય છે અને સાંધાઓમાં દુખાવો થતો જોવા મળે છે. જો તકલીફ વધારે હોય તો નિષ્ણાંત ડોક્ટરની સલાહ લેવી. ઠંડી થી બચવા શરીરને ગરમ કપડાં થી ઢાંકવું અને બહાર જવાનું ટાળવું. શિયાળામાં ઠંડા પવન ના કારણે ઘરમાં પવન (હવા) ની અવરજવર ઓછી રાખવામાં આવે છે. જેના કારણે સાઈનોસાઈટિસ માં વધારો થાય છે. ઠંડા પવન ના લીધે સાયનસ પર સોજો આવે છે અને ઈન્ફેક્શન જલ્દી થી લાગે છે. સતત માથું દુખવું, કળતર રહેવી, નાક બંધ રહેવું, જેવા ચિન્હો જોવા મળે તો નિષ્ણાંત ડોક્ટરની સલાહ લેવી. છીંક આવવી, નાક માં પાણી આવવું , જેવી એલર્જિક તકલીફો પણ વધે છે. શિયાળામાં ઠંડા અને સૂકા પવન ના કારણે પથારીવશ લોકો માં શરીર પર ચાંભા જોવા મળે છે જેને કોલ્ડ સોર્સ કહેવાય છે. સૂકી ચામડીના કારણે “હરપીસ’’ નામના વાયરસનું ઈન્ફેક્શન થાય છે. સામાન્ય રીતે આ બધી બીમારીઓ વૃધ્ધો, બાળકો,ગર્ભવતી મહિલાઓ, ડાયાબિટીક, હાઈપરટેન્સિવ, કિડનીના દર્દીઓ વગેરે માં રોગપ્રતિકારક શક્તિ ઓછી હોવાને કારણે વધારે જોવા મળે છે. રોગ પ્રતીકારક શક્તિ વધારવા માટે પૌષ્ટિક ખોરાક અને હળવી કસરત (એકસરસાઈઝ) કરવી. જરૂરિયાત વગર બહાર જવાનું ટાળવું તથા ગરમ કપડાથી શરીર હુંફાળું રાખવું. અસ્થમાના દર્દીઓ માટે શિયાળો જીવલેણ સાબિત થતો હોય છે. ખાસ કરીને બાળકો અને વૃદ્ધો માટે. જેમ જેમ ઠંડી વધતી જાય છે એમ દર્દીઓમાં અસ્થમાની મુશ્કેલીઓ પણ વધતી જતી હોય છે. આ બીમારીમાં શ્વાસની નળીઓમાં વળ આવી જવાથી શ્વાસ લેવામાં મુશ્કેલી થતી હોય છે. અસ્થમા બે પ્રકારના હોય છે. બ્રોંકિયલ અસ્થમા અને કાર્ડિયલ અસ્થમા. મોટાભાગના લોકોને બ્રોંકિયલ અસ્થમાની ફરિયાદ રહેતી હોય છે.

આમાં બેક્ટેરિયા અને વાયરસ શ્વાસનળીમાં રહેલા બ્રોંકિયલ ગ્લેન્ડ્સમાં પ્રવેશ કરી જાય છે. એલર્જી, ધૂળમાટી અને ધૂમાડાને કારણે શ્વાસનળીઓમાં વળ આવી જાય છે. અસ્થમાની સ્થિતિમાં આ ગ્લેન્ડ્સનસો આકાર મોટો થઈ જાય છે અને આકાર મોટા થવાને કારણે કફ વધારે બનવાનું શરૂ થઈ જાય છે.

શિયાળામાં ખાસ કરીને કાનના રોગો જેવાકે કાનમાં દુખાવો

તમરા.કાન ની બહેરાશ શરદીને લીધે કાનમાં ધાક પડી જવી કાનમાંથી રસી આવવી વિગેરે સમસ્યાઓ વ્યાપક પ્રમાણમાં જોવા મળે છે કેમ કે ઠંડી હવાને લીધે કાનના પડદામાં સોજો આવે છે અને કયારેક દુખાવો પણ થાય છે. બેલ્સ પાલસી કે જે કાનની ૭ નંબરની નસનો લકવો છે જે શિયાળામાં વધુ જોવા મળે છે.નાકના રોગો જેવાકે સાઈનસની શરદી. નાકમાંથી પાણી પડવું. નાક બંધ થઈ જવું .માથું દુખવું કયારેક નાકમાંથી લોહી પડવું કેમકે શિયાળામાં સૂકી હવાને લીધે નાકની અંદરની ચામડી સૂકી થઈ જાય છે અને તેને લીધે નાક માંથી લોહી આવે છે.ખાસ કરીને નાના બાળકો અને ઉંમરલાયક વ્યક્તિઓ કે જેમને બીપી અને ડાયાબિટીસની સમસ્યા છે અને લોહી પાતળું કરવાની દવાઓ લેતા હોય તેમને નાકમાંથી લોહી નીકળવાની તકલીફ થઈ શકે છે.ગળાની સમસ્યાઓ જેવીકે ગળામાં દુખાવો થવો.ગળામાં કાકડાની સમસ્યા.કફ સૂકી ઉધરસ અને ગળામાં ખારાશ થવી સમસ્યા જોવા મળે છે. સારવારમાં કાન નાક ગળાના રોગોના નિષ્ણાત ડોક્ટર પાસે યોગ્ય નિદાન કરાવી સારવાર કરાવવી જોઈએ જેમકે કાન ના દુખાવા માટે કાન ના ટીપાં અને જરૂર પડ્યે એન્ટી બાયોટિક અને પેઈન કિલર દવાઓ અપવામાં આવે છે.તેવીજ રીતે નાક માટે નાકના ટીપા જેથી નાક ખુલી જાય અને દર્દી ને શ્વાસ લેવામાં રાહત થઈ શકે તે ઉપરાંત નાસ લેવાની પણ સલાહ આપવામાં આવે છે.જરૂર પડ્યે સાઈનસ માટે તથા નાકના મસા માટે દૂરબીનથી નાકની તપાસ અને સિટી સ્કેન પણ કરવામાં આવે છે અને જો સાઈનસ અને મસા જો વધારે પ્રમાણમાં હોય તો તેનું દૂરબીન વડે ઓપરેશન પણ કરવું પડે છે.ગળા માટે કફ અને દુખાવા માટે દવા ઉપરાંત ગરમ પાણીમાં નમક અને હળદર નાખી કોગળા કરવાની સલાહ આપવામાં આવે છે. ખાસ કરીને અસ્થમા અને શ્વાસની તકલીફ વાળા દર્દીઓએ શિયાળામાં ખુબજ ધ્યાન રાખવું. બહાર જતી વખતે સ્કાફ કે મફલરથી કાન અને નાક કવર કરવા અને સ્વેટર ખાસ પહેરવું. ગરમ ખોરાક લેવો. નવ શેકુ ગરમ પાણી પીવું. વધારે પડતી ઠંડીમાં બહાર નીકળવાનું ટાળવું .

સે.૧૬માં અધૂરાં વિકાસ કાર્યોના પગલે જોખમી સ્થિતિ

રોડ પહોળો કરવા ખોદી નાંખ્યાં પછી કામ અટકી જતાં વાહનચાલકો માટે અકસ્માતનો ખતરો : ઇલેક્ટ્રોનિક મિડીયા માહિતી કમિશનરની કચેરી આગળ જોખમરૂપ ખાડો દસ માસથી યથાવત્

ગાંધીનગર, તા.૧૪

ગાંધીનગરના સેક્ટર-૧૬માંથી વિદ્યા લાયબ્રેરી સામે થઈને ગ-માર્ગ તરફ જવાનો રોડ પહોળો કરવા સાઈડો ખોદી નાંખ્યાં પછી લાંબા સમયથી તેનું કામ અટકી જતાં વાહનચાલકો માટે અકસ્માતનો ખતરો પેદા થવા પામ્યો છે. આ રોડનું કામ એટલાં લાંબા સમયથી અટકેલું છે કે ખાડાઓમાં વિવિધ વનસ્પતિઓ પણ ઉગી નીકળી છે. આ સાથે માર્ગ પર ઈલેક્ટ્રોનિક મિડીયા વિભાગના માહિતી કમિશનરની કચેરીના ગેટ આગળ જ ઘણાં સમયથી પાણી કે ગટરની લાઈનના કામ માટે ખોદકામ કરવામાં આવ્યું હતું પરંતુ તે પછી લગભગ ૧૦ માસથી વધુ સમય વીતવા છતાં અંહી ખોદેલો ઉંડો ખાડો કોઈ અગમ્ય કારણોસર જેમનો તેમ રહેવા દેવાયો છે તેવું આ વિસ્તારના નાગરિકોનું કહેવું છે. આ ખાડો બરાબર માહિતી કમિશનરની કચેરીના ગેટ આગળ જ હોવાથી કચેરીના સ્ટાફ સહિત આ આ માર્ગ પરના વાહનચાલકો માટે અકસ્માતનું જોખમ ખડું થવા પામ્યું છે.

ગાંધીનગરના મુખ્ય માર્ગ પૈકીના એક એવા ગ-માર્ગ પર ગ-૪ ખાતે લાંબા સમયે અંડરપાસ તો તૈયાર થઈ ગયો પરંતુ લગભગ તે અંડરપાસના સરકારી કોલેજ તરફના છેડા બાજુથી સેક્ટર-૧૬માં પ્રવેશવાના માર્ગને પહોળો કરવાની કામગીરી પણ લગભગ તેની સાથે જ શરૂ કરવામાં આવી હતી જે હજુ સુધી પુરી થવા પામી નથી. આ રોડ પર સાઈડમાં ખોદકામ તો કરી દેવામાં આવ્યું હતું પરંતુ તે ખોદકામ કરેલી જગ્યામાં વનરાજી પણ ઉગી નીકળી છે છતાં તેનું કામ પુરુ થયું નથી. આ માર્ગની નજીકમાં જ ગ-માર્ગ પર બે સરકારી કોલેજ, ફતેપુરા વસાહત અને સ્પોર્ટ્સ ઓથોરિટી ઓફ ઈન્ડિયા સહિત જલસેવા તાલીમ ભવન જેવી કચેરીઓ હોવાથી અહીં સતત વાહનચાલકોની અવરજવર રહે છે.

આશ્ચર્યની વાત તો એ છે કે આ ખોદેલાં રોડના ખાડાની આસપાસ તંત્ર દ્વારા કોઈપણ પ્રકારની આડશ કે કોર્ડન કરવા જેવાં સુરક્ષાત્મક પગલાં પણ લેવાયાં નથી જેથી રાત્રિના સમયે આ જગ્યા કોઈ વાહચાલકનો ભોગ લે તેવું જોખમ પણ તોળાઈ રહ્યું છે.

અત્રે જે પણ કામ બાકી હોય તેને સત્વરે પૂર્ણ કરીને ખોદકામવાળી સાઈડની જગ્યા ઝડપથી પુરવામાં આવે તેવી આ વિસ્તારની જનતામાં માંગ ઉઠવા પામી છે.

એનઆઈસીએમ ખાતે ૬૯માં સહકાર સપ્તાહની ઉજવણી

ગાંધીનગર, તા.૧૪

સમગ્ર વિશ્વના તમામ દેશોમાં નવેમ્બર માસની તારીખ ૧૪ થી ૨૦ દરમ્યાન "સહકાર સપ્તાહ" ઉજવાય છે. ગાંધીનગર ખાતે ચ-૦ સર્કલ નજીક સ્થિત સહકારી તાલીમ સંસ્થા નેશનલ ઈન્સ્ટિટયૂટ ઓફ કો-ઓપરેટીવ મેનેજમેન્ટ - એનઆઈસીએમ ખાતે આજે ૬૯મા સહકાર સપ્તાહની ઉજવણી કરવામાં આવી હતી. આ પ્રસંગે સંસ્થાના મેનેજિંગ ટ્રસ્ટી જયપ્રકાશભાઈ પટેલના હસ્તે 'સહકાર ધ્વજ' ફરકાવવામાં આવ્યો હતો.

એનઆઈસીએમ સંસ્થાના એમ.ડી.પી. વિભાગના પ્રિન્સિપાલ ડૉ. લિપ્સા રાવલે તેમના પ્રસંગોચિત ઉદબોધનમાં જણાવ્યું હતું કે "વર્ષ ૧૯૦૪ થી શરૂ થયેલી સહકારી પ્રવૃત્તિ આજે પણ એટલું જ મહત્વ ધરાવે છે. ગ્રાહકોનું શોષણ ન થાય અને તેમના આર્થિક હિતો પણ જળવાય તે સહકારી પ્રવૃત્તિનો ઉદ્દેશ્ય છે. આજના હરીફાઈયુક્ત સમયમાં સહકારી સિદ્ધાંતો અને મૂલ્યો આધારિત ધંધાકીય વ્યવસ્થા જરૂરી બનતી જાય છે. વધુમાં તેમણે જણાવ્યું કે સહકારના સાત સિધ્ધાંતો પૈકીનાં એક સિદ્ધાંત “શિક્ષણ, તાલીમ અને માહિતી’’ ને વરેલી આપણી સંસ્થા સહકારી પ્રવૃતિનો સતત વિસ્તાર થાય તે માટે કટિબદ્ધ છે."

આ પ્રસંગે એનઆઈસીએમ સંસ્થાના તમામ કર્મચારીઓએ ઉપસ્થિત રહી સહકાર ધ્વજને સલામી આપી સહકાર ગીતનું ગાન કર્યુ હતું. કાર્યક્રમમાં સંસ્થાના કેમ્પસ ડાયરેક્ટર પ્રદીપભાઈ શાહ અને એમબીએ વિભાગના ડાયરેક્ટર ડૉ. હરિશ્ચંદ્રસિંહ રાઠોડએ પણ શુભેચ્છાઓ પાઠવી હતી. સમગ્ર કાર્યક્રમનું સંચાલન સંસ્થાના પ્રોફેસર ડી. બી. ગોટી દ્વારા કરવામાં આવ્યું હતું.

કેરળ ખાતે પરિવાર ફેડરેશનની નેશનલ પરેન્ટ્સ મીટમાં ગાંધીનગરનું "વિશેષ" ગૌરવ

સે.૧ના વિશેષ એજ્યુકેશન એન્ડ થેરાપી સેન્ટરને "શ્રીમતી ભગવતી દેવી એન્ડ મનશારામ ગૌતમ શાહજી મેમોરિયલ નેશનલ એવોર્ડ ૨૦૨૨-૨૩" એનાયત કરાયો

ગાંધીનગર, તા.૧૪

ગાંધીનગર ખાતે મનોદિવ્યાંગ બાળકોને પદ્ધતિસરની તાલીમ આપીને મુખ્યધારામાં જોડવા કાર્યરત જે.ડી.પટેલ પ્રગતિ ફાઉન્ડેશન સંચાલિત સેક્ટર-૧ સ્થિત વિશેષ એજ્યુકેશન અને થેરાપી સેન્ટરને કેરળના ત્રિશુળ ખાતે તા.૧૨ અને ૧૩ નવેમ્બર દરમ્યાન યોજાયેલા પરિવાર ફેડરેશનના એક કાર્યક્રમમાં “અર્લી ઈન્ટરવેન્શન’’ ક્ષેત્રે ઉત્કૃષ્ઠ કામગીરી બદલ "શ્રીમતી ભગવતી દેવી એન્ડ મનશારામ ગૌતમ શાહજી મેમોરિયલ નેશનલ એવોર્ડ ૨૦૨૨-૨૩" એનાયત કરવામાં આવ્યો છે. આ એવોર્ડને સંસ્થાના પ્રિન્સિપાલ ડૉ. ચિરાગ ઉપાધ્યાયે સંસ્થા વતી એવોર્ડ સ્વિકાર્યો હતો.

કેરળના ત્રિશુળ ખાતેના પરિવાર ફેડરેશનની નેશનલ પેરેન્ટ્સ મિટ-૨૦૨૨નું બેદિવસીય કાર્યક્રમનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું.

આ કાર્યક્રમમાં દેશના વિવિધ ભાગોમાંથી મનોદિવ્યાંગ બાળકોના વાલીઓ તેમજ તેમના બાળકોએ મોટી સંખ્યામાં ભાગ લીધો હતો.

આ પ્રસંગે ગુજરાતના ગાંધીનગર ખાતેની જે. ડી. પટેલ પ્રગતિ ફાઉન્ડેશન દ્વારા સંચાલિત વિશેષ એજ્યુકેશન અને થેરાપી સેન્ટરને “અર્લી ઈન્ટરવેન્શન’’ ક્ષેત્રે ઉત્કૃષ્ઠ કામગીરી બદલ "શ્રીમતી ભગવતી દેવી એન્ડ મનશારામ ગૌતમ શાહજી મેમોરિયલ નેશનલ એવોર્ડ ૨૦૨૨-૨૩" એનાયત કરવામાં આવ્યો હતો જે ગુજરાત તેમજ ગાંધીનગર માટે ગૌરવ સમાન છે. વિશેષ એજ્યુકેશન એન્ડ થેરાપી સેન્ટર ગાંધીનગર ખાતે છેલ્લા ૬ વર્ષથી કાર્યરત છે.

સંસ્થાએ તેમના મનોદિવ્યાંગ બાળકો માટે અભિગમ પોઝીટીવ રાખી હકારાત્મક વલણ અને વૈજ્ઞાનિક ઢબે તાલીમ આપી અત્યાર સુધીમાં ૪૪ બાળકોનું પુનઃવસન કર્યુ છે. હાલમાં પણ સંસ્થામાં ૭૦ બાળકોનું વેઈટીંગ છે તેમજ સંસ્થામાં ૧૦૧ બાળકો તાલીમ તેમજ એજ્યુકેશન લઈ રહ્યા છે.

બુધવારે કારતક વદ આઠમ : કાલ ભૈરવ જયંતી

ગાંધી.તા.૧૪

બુધવારે કાલ ભૈરવ જયંતી છે મુસીબત માંથી છુટકારો મેળવવા તથા રક્ષા મેળવવા માટે કાલભૈરવ દાદાની પૂજા ઉત્તમ ફળદાયક ગણાય છે.

કારતક વદ આઠમ ને બુધવારે કાલભૈરવ જયંતી છે. શિવ રહસ્યમાં કહેવા પ્રમાણે નિત્ય યાત્રા વગેરે કર્યા પછી મધ્યાને સમય થયો ત્યારે બ્રહ્માએ શંકરનો અનાદર કર્યો ત્યારે ઉગ્રરૂપ વાળા રૂદ્રમાંથી કાલભૈરવ પ્રગટ થયા શિવરહસ્યમાં જણાવ્યા પ્રમાણે કાલભૈરવની ઉત્પતિ મધ્યાન સમયે થયેલી છે.

ભૈરવ દાદાનું પૂજન કઈ રીતે કરવું

કાલ ભૈરવ જયંતીના દિવસે કાલ ભૈરવનું પૂજન કરવાથી આખુ વર્ષ વિઘ્નો આવતા નથી. આ દિવસે પિતૃ તર્પણ કરવું તથા તિર્થમાં સ્નાન કરવું પણ ઉત્તમ છે. આ દિવસે પિતૃ તર્પણ કરવાથી બધા જ પિતૃઓને નર્કમાંથી મુક્તિ મળે છે. કાલ ભૈરવની પુજાનું મહત્વ રાતનું વધારે છે.

નારદ પુરાણ પ્રમાણે કાલ ભૈરવની પુજા કરવાથી બધી જ મનોકામનાં પૂર્ણ થાય છે . અને બીમારીઓ દૂર થાય છે. કાલ ભૈરવ જયંતીના દિવસે વહેલા ઉઠી અને સ્નાન કરી ત્યારબાદ સવારે મહાદેવજીનું પૂજન કરવું અને રાત્રે ધુપ કાળા તલ ના તેલ નો દિવો

અથવા સરસવ ના તેલ નો દીવો કરી ને અળદ ચડાવી કાલ ભૈરવ પુજન કરવું નેવૈધમાં ગાંઠીયા ધરાવવા અને આ દિવસે કાળા કૂતરાને રોટલી નાખવી. તે ઉપરાંત કાલ ભૈરવને અળદની દાળના વળા ગોળના લાડુ ગાઠીયા ધરાવી શકાઈ છે.

કાલ ભૈરવ દાદા ની આ સાત્વિક પૂજા છે. કાલભૈરવ ની ઉત્પતિ કઈ રીતનો થઈ ? કાલ ભૈરવ એટલે શંકર ભગવાનનું જ એક સ્વરૂપ છે કોઈ પણ પૂજા ની શરૂવાત માં કાલ ભૈરવ દાદા નું ધ્યાન નો શ્લોક બોલવા માં આવે છે અને કાલભૈરવ મહાદેવજીના ગણ છે જે કળયુગમાં તુરત ફળદાઈ છે .

એક પૈરાણીક કથા પ્રમાણે એક વખતે વિષ્ણુ અને મહાદેવજી વચ્ચે વિવાદ થયો કે તેના કોણ છે. બધા જ દેવી દેવતાઓની સભા બોલાવી તેમા વિષ્ણુ અને મહાદેવજી સહમત થયા પરંતુ બ્રહ્માજી સહમત ન થયા અને બ્રહ્માજી એ મહાદેવજીનું અપમાન કર્યુ આથી મહાદેવજીમાંથી ભયંકર રૂપવાળા કાલ ભૈરવની ઉત્પતિ થઈ. કાલભૈરવે કાળા કુતરા પર સવાર થઈ અને દંડ દ્વારા બહ્માજીને નુકસાન પહોંચડયું હતું.

ત્યારબાદ કાલભૈરવ કાશી પહોંચ્યા અને ત્યાં તેમણે પાપમાંથી મુક્તિ મળી ભગવાન કાલ ભૈરવને મહાકાલેશ્વર દંડાધિપતિ પણ કહેવાય છે . કાલભૈરવ દાદાની પૂજા કરવાથી જીવનમાં બધી જ રીતે રક્ષા મળે છે