

દર મહિનાની ૧૫મી તારીખે પ્રસિદ્ધ થતું માસિક

ભટ્ટમેવાડા વર્તમાન

RNI No. GUJGUJ/2008/28227

RNI No. GUJGUJ/2008/28227
Post -L-2/RNP/G-GNR-266/09-11
Sector-07 Post, Gandhinagar
Valid Up to : 31 Dec., 2011
Rs.5-00, Annual : Rs.50-00

તંત્રી : અશોકકુમાર કૃષ્ણલાલ મહેતા

Gandhinagar

■ વર્ષ-૧ ■ અંક-૧૧ ■ તા.૧૫-૦૯-૦૯ ■ પાના-૪ ■ કિંમત-રૂ.૫/- ■ લવાજમ-રૂ. ૫૦/-

રજિ. કાર્યાલય : “સુકૃતિ”, પ્લોટ નં. ૬૮/૧, સેક્ટર-૩/એ (વ્યુ), ગાંધીનગર-૩૮૨ ૦૦૬ (ગુજરાત) ■ મો. 98244 59694

અમે, ભટ્ટમેવાડા....

- શ્રી રામકૃષ્ણ શિવશંકર મહેતા (ખંભાત)

શીર્ષક વાંચતા જ એક પ્રકારની ખુમારી આવી જાય, એ જ આપણી ઓળખ છે. શીર્ષક મેવાડ સાથેનો આપણો અતૂટ સંબંધ પ્રદર્શિત કરે છે. ભૂતકાળમાં આપણે મેદપાઠ બ્રાહ્મણ તરીકે ઓળખાતા. પંડિત હરિકૃષ્ણ વેંકટરામ શાસ્ત્રી રચિત બૃહજ્યોતિષ્ઠાણવિ ગ્રંથ અંતર્ગત બ્રાહ્મણોત્પત્તિ માર્તન્ડમાં મેદપાઠ (ભટ્ટમેવાડા) બ્રાહ્મણો વિશે ઉલ્લેખ કર્યો છે.

ગ્રંથમાં જણાવ્યા અનુસાર એક વખત શૌનક ઋષિએ સૂતજીને પૂછ્યું કે, મેવાડ પ્રદેશમાં એકલિંગજી મહાદેવથી અધિષ્ઠિત જે ભટ્ટકક્ષેત્ર છે, તેનું માહાત્મ્ય શું છે? તે વિશે અમને વિસ્તારથી કહો.

સૂતજીએ કહ્યું : હે શૌનક ! આજે આપે મને જે પ્રશ્ન પૂછ્યો તે જ પ્રશ્ન એક વખત પુષ્પદંત નામના ગંધર્વરાજે શિવજીને પૂછ્યો હતો. શિવજીને પુષ્પદંતને જે કથા કહી હતી તે હું આજે આપને કહું છું.

ત્રણેય લોકમાં વિહાર કરતા મહર્ષિ નારદ યોગીજી નાગ લોકોને પવિત્ર કરવા માટે પાતાળગંગાના તટ ઉપર અનંતનાગ પાસે આવ્યા ત્યારે અનંતનાગે નારદજીની અર્ધ આદિ પૂજા કરીને બેસવા માટે આસન આપ્યું. ત્યારે નારદજીએ આશ્ચર્યચક્ર વચનો કહ્યા.

નારદજીએ કહ્યું : હે અનંતાદિક નાગ ! તમારો વૈભવ જગતમાં આનંદની વૃદ્ધિ કરે તેવો છે. આ તમારા પુણ્યનો ઉદય છે. તમારા તથા તમારા સંતતિ સમૂહનો જે રીતે પાતાળમાં વિસ્તાર થયો છે તે જોઈને હું અત્યંત પ્રસન્ન થયો છું. અહીં સામાન્ય ગણાતા સર્પોને ગરૂડનો ભય નથી, તો મોટા ગણાતા સર્પોને તો ભય ક્યાંથી હોય ! એ જ વખતે તક્ષક નાગ અચાનક જ પોતાને મહાન સમજીને કહેવા લાગ્યો : હે મુનિ ! તમારી ગતિ સર્વત્ર એક સરખી છે. અમે જેટલા નિર્ભય છીએ એવા નિર્ભય કોઈ નથી.

નારદજી હસીને કહે : હે તક્ષક ! તારા જેવો નિર્ભય બીજો કોઈ નથી, છતાં તારો વંશ ભસ્મીભૂત થઈ જશે.

કોઈકની પ્રેરણા તથા તારા અપરાધ અને તારા આ અભિમાની વચનને કારણે તારો વંશ ભસ્મીભૂત થઈ જશે. આજે ડિડિર સર્પ છે, જે તમારો મુખી છે તેના ચરણમાં આશ્રય લેવાથી તને જે ઉપદ્રવ છે તે શાંત થઈ જશે. છતાં તક્ષકાદિ નાગ, આ ભયનો નાશ કરવા માટે શિવજીની ઉપાસના કરો. શિવજી તમારા સ્વામી છે અને તમે તેનું ભૂષણ છો. આથી તેઓ તમને ભય દૂર કરવાનો ઉપાય બતાવશે.'

નારદજીનું આવું વચન સાંભળી તમામ નાગકુળને બોલાવીને વાસુકી નાગે કહ્યું : નારદજીએ જે શાંતિનો ઉપાય સૂચવ્યો છે તે પ્રમાણે કરવાથી કોષ છોડીને ક્ષમા રાખવાથી સુખ મળશે. એમ કહીને વાસુકી નાગ કેલાસ જઈ શિવજીની ઉપાસના કરવા લાગ્યા અને શિવજીને સર્વ વૃત્તાંત કહ્યું.

ત્યારે શિવજીએ કહ્યું : હે વાસુકી ! તારા વંશનો નાશ થનાર છે, તેની શાંતિ માટે શ્રદ્ધાનુસાર મારા વચન પ્રમાણે ચાલીશ તો તારું કાર્ય અવશ્ય થશે. ભરતખંડમાં એક મેવાડ દેશ છે, જે નયનરમ્ય છે. તેમાં અનેક તીર્થ છે. ચિત્રકુટ, ત્રિકુટ વગેરે પર્વતો છે. આ પર્વત પર એકલિંગ મહાદેવ બિરાજમાન છે. તેમની પાસે જા અને ત્યાં મારી સેવા કર.

શિવજીનું આવું વચન સાંભળીને શિવજીને નમસ્કાર કરીને વાસુકી મેવાડ દેશમાં એકલિંગ મહાદેવ પાસે આવીને ભક્તિભાવથી તેમની સેવા કરવા લાગ્યો.

એકલિંગ મહાદેવજીએ પ્રસન્ન થઈને વરદાન માંગવા કહ્યું ત્યારે વાસુકીએ નાગકુળ ઉપર થનાર ભાવિ ઉપદ્રવ નાશ કરવા માટે વરદાન માંગ્યું. ત્યારે શિવજીએ નાગકુળનો વિનાશ રોકવાનો ઉપાય બતાવ્યો. શિવજીએ કહ્યું કે, અહીં નજીકમાં તીર્થભૂમિ છે, ત્યાં ઋષિમુનિઓ રહે છે. તે સ્થળ ઉપર એક ગામ વસાવો અને ત્યાં ઉત્તમ બ્રાહ્મણોનો વિધિવત્ વસવાટ કરાવો અને આ બ્રાહ્મણો મારા પોતાના છે એમ ગણીને તેમનું પાલન કરજો.

(ક્રમશઃ)

ઠાય હેલો છોડો... જય એકલિંગજી બોલો...

તંત્રી સ્થાનેથી....

રવાઈનતા બાદ ભારત વર્ષે પ્રગતિનો રાહ ચઢતાં ચઢતાં અંગેહ મુરઠેલીઓનો સામનો કર્યો છે. ભાતભાતના આતંકવાદ, ઠહસલવાદ, ખાલિસ્તાનવાદ, તમિળ ટાઈગર્સ ફોર્સ, લશ્કર-એ-તોયબા.... ઠ જાલે હેટલાય આતંકવાદનો હિંમતપૂર્વક સામનો કર્યો છે. હવે એહ ઠવા આતંકવાદનો સામનો કરવાનો સમય આવ્યો છે. આ આતંકવાદ અમેરિકાથી આવ્યો છે તેનું ઠામ છે 'રવાઈન કલુ'.

રવાઈન કલુ આમ તો એહ સંસારગંજીથ રોગ જ છે. તેનું આહમલા તીવ્ર છે, પરિલામ ગંભીર છે, છતાં તેનાથી બચવું સરળ છે. રવાઈન કલુથી આપલા દેશમાં મુત્યુની સંખ્યા વધતી જાય છે, તે જોતાં તેની ગંભીરતા પ્રત્યે દુર્લક્ષિતા સેવાય ઠઈ. તેનાથી બચવાના ઉપાયો દરેકે જાણવા જ જોઈએ. રવાઈન કલુ અતિ સંહમક રોગ હોઈ તેનાથી બચવું એ જ એહમાત્ર ઉપાય છે.

આથી જાહેર રથાનોએ હામ વગર જવાનું ટાળવું જોઈએ, જેથી ચેપના સંસારગંમાં ઠ અવાય. જો જાહેર રથાનોએ જવું જ પડે તો ઠાહ ઉપર રૂમાલ અવશ્ય બાંધવો જેથી દર્દી દ્વારા છીંક હે ઉધરરા દ્વારા ફેલાતા સૂક્ષ્મ જંતુઓના સંસારગંમાં ઠ અવાય. વળી, વ્યાહિગત રવરથતાના ઠિયમો જેમ હે જમતાં પહેલાં હાય સાબુ વડે ધોવાં જોઈએ વગેરેનો સુરતપલે અમલ કરવાથી રવાઈન કલુ રોગથી બચી શકાય છે. વળી, તેના લક્ષણો જેવાં હે શરદી, તાવ, ગળામાં સોજો, દુઃખાવો વગેરે હોય તો વિના વિલંબે દવાખાનામાં જઈને તપાસ કરાવવી જોઈએ અને દવા પલા ઠિયમિત લેવી જોઈએ.

જો હોઈને રવાઈન કલુ થયાની આશંકા હોય તો તેને અલાયદો સખવો જેથી અઠ્ય સભ્યોને પલા ચેપ ઠ લાગે. વગેરે જેવી સાવચેતી સખવાથી રવાઈન કલુથી બચી શકાય. એટલું જ ઠઈ તેને ફેલાતો રોહી શકાય. જેલે પલા હલું છે હે "Prevention is better and cheaper than cure" અર્થાત્ રોગની અટકાયત એ રોગની સારવાર કરતાં વધારે સારું અને ઓછું ખચાળિ છે. એ વાત રવાઈન કલુના હિરસામાં તદ્દન સચી સચિત થશે.

- અશોહ હે. મહેતા

મહાન માણસનો સ્વભાવ

કરે શ્લાઘ્યસ્ત્યાગઃ શિરસિ ગુરુપાદ પ્રણયિતા
મુખે સત્યા વાણી વિજયી ભુજયોર્વીર્યમતુલમ્।
હૃદિ સ્વચ્છા વૃત્તિઃ શ્રુતમધિગતં ચ શ્રવણયો-
વિનાપ્યૈશ્વર્યેણ પ્રકૃતિમહતાં મણ્ડનમિદમ્॥

હાથમાં સુપાત્રને દાન, મસ્તકે ગુરુચરણોમાં પ્રેમ, મુખમાં સત્ય વાણી, ભૂજાઓમાં અતુલ વિજયી પરાક્રમ, હૃદયમાં નિર્મળભાવ, શ્રવણ યુગલમાં વેદજ્ઞાન, આ બધું જ ઐશ્વર્ય વિના પણ મહાન પુરુષોનાં સ્વાભાવિક અલંકારો છે.

- પ્રો. ડૉ. જગદીશભાઈ જોષી (હિંમતનગર)

સંવાદગીતિ (જીવનભાવના)

થોડી વસ્તુઓથી સંતુષ્ટ રહેવું,
વૈભવને બદલે સુંદરતા અને ફેશનને
બદલે સુઘડતા પસંદ કરવી;

સન્માનનીય થવા કરતાં - સન્માનને
જંખવાને બદલે - (માનને) યોગ્ય અને
પાત્ર બનવું અને સંપત્તિવાન નહિ
પણ સમૃદ્ધ બનવું.

સખત પરિશ્રમ (ઊંડો અભ્યાસ) કરવો,
શાંત ચિત્તે વિચાર કરવો,
મૃદુતાથી વાત કરવી, નિખાલસપણે વર્તવું;
તારાઓ, પંખીઓ, બાળકો અને
સાધુજનોનાં હૃદયગાન ખુલ્લાં દિલથી
સાંભળવા; બધું આનંદથી ખમી લેવું.
જે કંઈ કરવું, હિંમતથી કરવું,
અવસરની સહ જોવી, ઉતાવળ કદી ન કરવી.

- ટૂંકમાં સામાન્યતામાં અણકથી
અને અભાનપણે રહેલી
આધ્યાત્મિકતાને પ્રકટવા દેવી;

- આ મારી સંવાદગીતિ (જીવન ભાવના) છે.

- વિલિયમ હેન્રી ચેનિંગ

આજે જ આપનું લવાજમ બુક કરાવો.

ફક્ત રૂ. ૫૦/-

સુકૃતિ, પ્લોટ નં. ૬૮/૧, સેક્ટર-૩-એ (ન્યુ)

ગાંધીનગર

બ્રહ્મકુમાર ભટ્ટ : એક વૈવિધ્યપૂર્ણ વ્યક્તિત્વ

દરેક વ્યક્તિમાં કંઈ ને કંઈ લાક્ષણિકતા રહેલી હોય છે, જેને આધારે તેનું વ્યક્તિત્વ ખીલી ઉઠે છે. આપણી ભટ્ટમેવાડા જ્ઞાતિના શિરમોર એવા સ્વ. બ્રહ્મકુમાર ભટ્ટનું વ્યક્તિત્વ વિવિધપૂર્ણ રહ્યું છે. સ્વાતંત્ર્ય સંગ્રામના સૈનિક કહો કે વિદ્યાર્થી નેતા આદર્શવાદી રાજનીતિજ્ઞ કે પછી અભ્યાસી રાજકર્તા અને અનુભવી વહીવટકર્તા. સ્વ. બ્રહ્મકુમાર ભટ્ટ જાહેર જીવનના અડીખમ લડવૈયા હતા. સતત સજાગ લોકસેવક અને કર્મઠ સમાજવાદી હતા. તેમનું જાહેર જીવન નિષ્કલંક હતું.

તા.૮-૧૦-૧૯૨૧ના રોજ અમદાવાદમાં જન્મેલા શ્રી બ્રહ્મકુમાર ભટ્ટ વિદ્યાર્થીકાળથી જ સામાજિક કાર્યકર રહેલ હતા. ભારત છોડો આંદોલન દરમ્યાન તેઓ જાહેર જીવનમાં વધુ સક્રિય થયા. ૧૯૪૨ના ભારત છોડો આંદોલનમાં તેઓ અગ્રણી રહ્યા હતા અને જેલવાસ પણ તેમણે ભોગવ્યો હતો. તેઓ મહાત્મા ગાંધી સાથે પણ સંપર્કમાં હતા. તેઓ શ્રી જયપ્રકાશ નારાયણ જેવા સમાજવાદી સાથે જોડાયેલા અને પ્રજા સમાજવાદી પક્ષની ટીકીટ ઉપર વિધાનસભ્ય બન્યા હતા. તેઓ એટલા પ્રમાણિક અને મૂલ્યનિષ્ઠ હતા કે જ્યારે આખો સમાજવાદી પક્ષ કોંગ્રેસમાં વિલીન થઈ ગયો ત્યારે તેઓ પણ કોંગ્રેસમાં જોડાઈ ગયા. પરંતુ વિધાનસભામાં પ્રજા સમાજવાદી પક્ષની ટીકીટ ઉપર જતેલા એટલે તેમણે વિધાનસભામાંથી રાજીનામું આપી દીધું હતું.

માનવીય દષ્ટિકોણ હોવા ઉપરાંત તેમનું વ્યક્તિત્વ બુદ્ધિગમ્ય અને બિનસાંપ્રદાયિક હતું. પ્રજા સમાજવાદી પક્ષના એકમાત્ર પ્રતિનિધિ તરીકે ૧૯૫૪માં સિંગાપુરમાં યોજાયેલ વિશ્વ યુવક પરિષદમાં ભાગ લીધો હતો.

મહાગુજરાતની ચળવળમાં પણ એમણે અગ્રભાગ ભજવેલ. જનતા પરિષદને સંગઠિત કરીને તેના મંત્રી તરીકે તેઓ કામગીરી કરી હતી. કોંગ્રેસમાં ભાગલા પડ્યા ત્યારે તેઓ સ્વ. મોરારજી દેસાઈના વડપણ હેઠળની કોંગ્રેસ (સંસ્થા)માં રહ્યા હતા. કટોકટીનો સામનો કરવા તેમણે કોંગ્રેસ છોડી અને જનતા મોરચામાં સામેલ થયા અને જનતા મોરચાના સંકલન સમિતિના મંત્રી રહ્યા. કટોકટી દરમ્યાન તેમણે જેલવાસ પણ ભોગવવો પડ્યો હતો. તેઓ ઈફકોના ચેરમેન રહ્યા હતા અને પ્રશંસનીય કામગીરી બજાવી હતી. ગુજરાત વિદ્યુત બોર્ડના ચેરમેન

પદે હતા ત્યારે તેમણે વિદ્યુત બોર્ડને નુકસાન કરતા એકમમાંથી સદ્દર બનાવી પોતાની વહીવટી કુશળતાનો પરિચય આપ્યો હતો. જ્યારે ચેરમેનપદેથી છુટા થયા કે તરત જ સરકારી ગાડી છોડીને પોતાના સ્કુટરનો ઉપયોગ કરવાનું ચાલુ કરેલ. તેમણે વિશ્વના ઘણા દેશોનો પ્રવાસ કરેલ હતો.



વ્યવસાયે સફળ કિમીનલ વકીલ હતા. કશું ખોટું કરવું નહિ, પ્રામાણિક જીવન જીવવું અને સંજોગો ઊભા થાય તો જોખમ પણ લેવું એમ તેઓ દૃઢપણે માનતા. 'ગુજરાત સમાચાર'માં નાઈટ એડીટર તરીકે કામ કર્યું અને 'નવગુજરાત' દૈનિક સાથે પણ સંકળાઈને ઉમદા પત્રકાર તરીકે પણ તેમણે પરિચય આપ્યો. તેઓ ૧૯૯૬થી ૨૦૦૨ સુધી રાજ્યસભાના સભ્ય હતા. જ્યારે સંસદસભ્ય હતા ત્યારે તેમની ગ્રાન્ટનો સદુપયોગ

કરેલ. અમદાવાદની હોસ્પિટલોમાં પોતાના ભંડોળમાંથી ફાળવણી કરી સરાહનીય કામ કર્યું છે. પોતાના ભંડોળમાંથી ઠાકરશી ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ સંચાલિત હોસ્પિટલમાં ચિલ્ડ્રન વોર્ડ ઊભો કરેલ. રાયપુરમાં ફિઝિયોથેરાપી સેન્ટર ઊભું કરેલ છે અને મહુવા નગરપાલિકા સંચાલિત હોસ્પિટલમાં સાધનો ખરીદવા ૧૪ લાખ રૂપિયાની રકમ ફાળવેલી. તેમના ભંડોળમાંથી કુકરવાડા ગ્રામ પંચાયતનું મકાન તથા પીવાના પાણીની પાઈપલાઈનનું કામ પણ થયેલ છે. રાયગઢમાં પણ પાણીની ટાંકી માટે તેઓએ અનુદાન આપ્યું હતું. તેમણે સદ્ભાવના ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટની સ્થાપના કરેલ છે જે જરૂરતમંદને રાહત દરે મફત દવા વિતરણ કરે છે.

આપણી જ્ઞાતિ માટે પણ તેમણે દાનનો અવિરત પ્રવાહ ચાલુ રાખ્યો હતો અને નોટબુક-ચોપડા માટે પણ ભંડોળ ઊભું કરી આપ્યું છે.

સ્વ. શ્રી બ્રહ્મકુમારભાઈએ મહાગુજરાત આંદોલન અંગે 'દસ્તાવેજ પુસ્તક' ૧૯૪૨ની લડતમાં ગુજરાતના વિદ્યાર્થીઓ આપેલ ફાળા અંગે 'રંગ જાય ના યુવાન' અને ગુજરાતના રાજકીય પ્રવાહો અને પલટાયેલા માહોલનું વિવરણ કરતું પુસ્તક 'ત્યારે અને અત્યારે' નામના પણ પુસ્તક લખ્યા હતા. તેઓશ્રી યુવક અને વિદ્યાર્થી પ્રવૃત્તિઓમાં ખાસ રસ ધરાવતા હતા. તા.૬-૧-૨૦૦૯ના રોજ તેમનું અવસાન થતાં જાહેર જીવનમાં ન પૂરાય તેવી ખોટ પડી છે.

આવા એક ઉમદા વ્યક્તિત્વને કોટિ કોટિ વંદન.....

વિદ્યાર્થી દત્તક યોજના શરૂ કરવા ભટ્ટમેવાડા સમાજ, ગાંધીનગર દ્વારા વિચારણા કરાઈ

આર્થિક રીતે સુસંપન્ન આઈટી ક્ષેત્રમાં, વિજ્ઞાન ન હોય તેવા ભટ્ટમેવાડા ક્ષેત્રમાં કે અન્ય કોઈ ક્ષેત્રોમાં સમાજના અભ્યાસમાં તેજસ્વી બનાવવા ઇચ્છતા હશે. પરંતુ વિદ્યાર્થીઓ માટે 'વિદ્યાર્થી દત્તક યોજના' શરૂ કરવા ક્ષેત્રોમાં અભ્યાસ માટે તેઓ ભર્ય કરી શકે તેમ ન હોય માટે ગાંધીનગર ભટ્ટમેવાડા તો આવા તેજસ્વી તારલાઓની સમાજે વિચારેલ છે. કારકિર્દી સંઘાઈ ન જાય તેમજ સમાજના ઘણા પરિવારોના તેમને ઉચ્ચ અભ્યાસ માટે વિદ્યાર્થીઓ અભ્યાસમાં પૂરતી અને યોગ્ય તક મળી તેજસ્વી હશે. તેઓ તેમની રહે તે માટે આ નવતર કારકિર્દી તબીબી ક્ષેત્રમાં, અભિગમ રજૂ કરવામાં આવી

ભટ્ટમેવાડા સમાજ, ગાંધીનગરની વેબસાઈટની શુભ શરૂઆત કરાશે

ભટ્ટમેવાડા જ્ઞાતિના ઉપર પદાર્પણ કરવાની વિશ્વભરમાં વસતા જ્ઞાતિજનોના સંપર્ક માટે ગાંધીનગર ભટ્ટમેવાડા સમાજ દ્વારા પોતાની વેબસાઈટ www.bhattmewada.org શરૂ કરવામાં આવી રહેલ છે. મેવાડ છોડીને વિશ્વભરમાં જઈ વસેલા ભટ્ટમેવાડા જ્ઞાતિજનો પરસ્પર સહકાર કેળવી, એકબીજાને હૂંફ આપીને એકતા કેળવી, સર્વાંગી વિકાસ માટે પ્રગતિના પંથે આગેકૂચ કરે અને આગેકૂચ જાળવી રાખે તે માટે ગાંધીનગર ભટ્ટમેવાડા સમાજ સતત પ્રયત્નશીલ છે.

આજે માનવી ચંદ્ર ઉપર જઈ પહોંચ્યો છે, મંગળ

રહ્યો છે. વધુમાં આર્થિક રીતે સંપન્ન એવા જ્ઞાતિજનો, જેઓ વિદ્યાર્થી દત્તક યોજનામાં સહકાર આપવા તૈયાર હોય તેમણે પણ સમાજના પ્રમુખ શ્રી રમેશભાઈ જોષી, પ્લોટ નં.૧૩૧૬/એ-૨, સેક્ટર-૭ડી, ફોન નંબર : ૨૩૨૩૦૬૩૨, ગાંધીનગરનો સંપર્ક કરવા વિનંતી. ભટ્ટમેવાડા જ્ઞાતિના વિવિધ સમાજોને સ્થાનિક સમાજના જરૂરિયાતમંદ તેજસ્વી વિદ્યાર્થીઓની યાદી યોગ્ય ચકાસણી કરીને જ મોકલવા વિનંતી છે.

રોજગાર સહાય યોજના

ભટ્ટમેવાડા જ્ઞાતિના યુવક યુવતીઓને પોતાની શૈક્ષણિક તથા ઇતર લાયકાતને અનુરૂપ નોકરી-વ્યવસાય મળી રહે તે માટે ભટ્ટમેવાડા સમાજ, ગાંધીનગર દ્વારા રોજગારલક્ષી માહિતી પૂરી પાડવાનું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે. આ યોજનાનો લાભ લેવા ઇચ્છતા યુવક યુવતીઓ પોતાનો બાયોડેટા વેબસાઈટ www.bhattmewada.org પર મોકલે. સાથે મોબાઈલ નંબર તથા ઇ-મેઈલ એડ્રેસ પણ મોકલે જેથી જરૂરી માહિતી sms દ્વારા તથા email દ્વારા પૂરી પાડી શકાય.

ભટ્ટમેવાડા સમાજ, ગાંધીનગર દ્વારા ડાકોર-ગલતેશ્વર પ્રવાસ યોજાયો

ગત તારીખ ૧૬મી ઓગસ્ટના રોજ ભટ્ટમેવાડા બ્રહ્મસમાજ ગાંધીનગર દ્વારા ડાકોર-ગલતેશ્વર-ઉત્કંઠેશ્વરનો સફળ યાત્રા પ્રવાસ યોજાઈ ગયો. જેમાં જ્ઞાતિબંધુઓએ હર્ષોલ્લાસ સાથે ભાગ લીધો હતો. ગલતેશ્વર ખાતે લઘુરુદ્રનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. પરત ફરતાં વહેલાલ ખાતેના પારાના શિવલિંગના દર્શનનો લાભ પણ લીધો હતો. દહેગામ પાસે વહેલાલમાં ૧૨૦૧ કિલોગ્રામ જેટલા પારાને આયુર્વેદના રસાયણો તથા મંત્ર શક્તિ દ્વારા થીજાવીને ઘન

સ્વરૂપ આપવામાં આવેલ છે. પારાના શિવલિંગના દર્શનમાત્રથી મનુષ્યના તમામ પાપોનો નાશ થઈ જાય છે એવો ઉલ્લેખ શિવમહાપુરાણમાં છે. સદર યાત્રા પ્રવાસ દરમ્યાન ભોજન વ્યવસ્થાનું સૌજન્ય રાયગઢ નિવાસી નવનીતભાઈ ભટ્ટ દ્વારા પૂરું પાડવામાં આવ્યું હતું. ગાંધીનગર ભટ્ટમેવાડા સમાજ દ્વારા હવે અનેક પ્રકારના સામાજિક કાર્યક્રમો તબક્કાવાર શરૂ કરવામાં આવનાર છે તેની સમયાંતરે 'ભટ્ટમેવાડા વર્તમાન' દ્વારા સૌ જ્ઞાતિબંધુઓને જાણ કરાશે.

ભટ્ટમેવાડા જ્ઞાતિના વિવિધ સમાજોને અપીલ કરવામાં આવે છે કે આપની આસપાસ ઘટતી ઘટનાઓ, સમાજને ઉપયોગી લેખો, મૌલિક કૃતિઓ, ભટ્ટમેવાડા વર્તમાનનું વાર્ષિક લવાજમ, જાહેરખબરો વગેરે અચૂકથી મોકલી આપવા નમ્ર વિનંતી છે.

તંત્રી પરિચય

ભટ્ટમેવાડા સમાજ, ગાંધીનગર દ્વારા 'ભટ્ટમેવાડા વર્તમાન' માસિક મુખપત્ર શરૂ કરવાનું વિચારાયું ત્યારે તંત્રી તરીકે શ્રી અશોકકુમાર મહેતાનું સ્મરણ થયું. તા.૨૨ જુલાઈ,



૧૯૪૬માં જન્મેલ અશોકકુમાર કૃષ્ણલાલ મહેતા ભરૂચના વતની છે. એમણે એમ.એ., એલ.એલ.બી. અને ડિપ્લોમા ઈન જર્નાલિઝમનો અભ્યાસ કરેલ છે.

૩૫ વર્ષ સુધી ગુજરાત સરકારમાં આરોગ્ય કમિશનરશ્રીની કચેરીમાં તંત્રી તરીકે સેવાઓ બજાવીને નિવૃત્ત થયા છે. તેમના લગ્ન ખંભાતના શ્રીમતી અનિલાબેન સાથે થયા છે. તેમને સંતાનમાં બે પુત્ર દેવાંગ અને કુણાલ છે. બે પૌત્રી અને એક પૌત્રના દાદા છે. હાલ તેઓ ગાંધીનગર સમાજના ખજાનચી છે. તેઓ ગાંધીનગર રુદ્રીમંડળના સક્રિય સભ્ય છે. તેમના અનુભવ, ઉત્સાહ અને દક્ષતાનો લાભ સર્વ ભટ્ટમેવાડા સમાજને મળશે.

- રમેશ જોષી

પ્રમુખ, ગાંધીનગર ભટ્ટમેવાડા સમાજ

'મૂર્ખાય નમઃ' પુસ્તકનું વિમોચન

શ્રી અશ્વિનકુમાર ભટ્ટ ગુજરાતના વરિષ્ઠ પત્રકાર છે. તેમણે મૂર્ખતાના મૂર્ખના વિશ્વભરના અવતરણોનું સંકલન કરીને 'મૂર્ખાય નમઃ' નામનું પુસ્તક સંપાદિત કરેલ છે. આ પુસ્તકનું વિમોચન માન. મુખ્યમંત્રીશ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદીના વરદ્ હસ્તે કરવામાં આવેલ છે.

'ભટ્ટમેવાડા વર્તમાન' સામયિકમાં આપના મંતવ્યો, લેખો, સમાજોપયોગી સૂચનો, જાહેરાતો, લવાજમ વગેરે આપવા સંપર્ક કરો.

(મો) 98244 59694

'ભટ્ટમેવાડા વર્તમાન' રજૂ કરે છે : વૈવાહિક વિજ્ઞાપન

ગાંધીનગર, કરવામાં આવશે. પરિચય ગુપ્ત જ્ઞાતિના યુવક-રાખવો હોય તો ગુપ્ત રાખી યુવતીઓના વૈવાહિક સંબંધ શકાશે. અત્રેથી બોક્સ નંબર માટે સુયોગ્ય પાત્ર મળી રહે તે માટે દરેક માતા-પિતા ઉત્સુક આપવામાં આવશે.

સદર જાહેરખબર ભટ્ટમેવાડા સમાજ, ગાંધીનગર દ્વારા લોન્ચ કરવામાં આવનાર વેબસાઈટ ઉપર પણ મૂકવામાં આવશે. આગામી તા.૧૫-૧૨-૨૦૦૯ સુધીના અંકોમાં સદર જાહેરખબરો વિનામૂલ્યે પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવશે. આ યોજનાનો લાભ લેવા જ્ઞાતિબંધુઓને એક પાત્ર વગેરે માહિતી અત્રે પ્રસિદ્ધ રહ્યો છે.

યુવક-યુવતીઓનો બાયોડેટા જેમ કે ગોત્ર, અભ્યાસ ઊંચાઈ, મંગળદોષ, અપેક્ષિત પાત્ર વગેરે માહિતી અત્રે પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવશે. આ યોજનાનો લાભ લેવા જ્ઞાતિબંધુઓને એક પાત્ર વગેરે માહિતી અત્રે પ્રસિદ્ધ

લગ્ન વિષયક

યુવતી જોઈએ છે

અમદાવાદ ભટ્ટમેવાડા બ્રાહ્મણ યુવક માટે

નામ : જય વી. પાઠક
જન્મ : ૧૯૮૧
ઊંચાઈ : ૫'-૧૦"
અભ્યાસ: BSc., MCA, DBA
સર્વિસ : અમેરિકન કંપની, મુંબઈ, મહારાષ્ટ્ર
મા.આવક : રૂ.૫૫,૦૦૦/-
ગોત્ર : કાત્યાયની
સંપર્ક : 079-2663 7168
મોબાઈલ 98980 00676

યુવક જોઈએ છે

ભટ્ટમેવાડા બ્રાહ્મણ યુવતી માટે

નામ : વિભૂતિ દીક્ષિત
જન્મ : ૨૮-૧૧-૧૯૮૫
ઊંચાઈ : ૫'-૩" (૪૨ કિ.)
અભ્યાસ: MSC, ઝુઓલોજી
સર્વિસ : શિક્ષક, સ્કૂલ ઓફ એચીવર્સ, ગાંધીનગર
મા.આવક : --
ગોત્ર : ગર્ગ
સંપર્ક : ભૂપેન્દ્રભાઈ દીક્ષિત
મોબાઈલ 079-2324 9089

યુવતી જોઈએ છે

ઔદિચ્ય સહસ્ર બ્રાહ્મણ યુવક માટે

નામ : ગૌરવ વ્યાસ
જન્મ : ૧૯૮૩
ઊંચાઈ : ૫'-૮" (૫૫ કિ.)
અભ્યાસ: BBA
સર્વિસ : બિરલા સનલાઈફ ઈન્સ્યોરન્સ, અ'વાદ
મા.આવક : રૂ.૧૫,૦૦૦/-
ગોત્ર : કુત્સત
સંપર્ક : પ્રકાશચંદ્ર વ્યાસ
ફોન : 079-2217 1922

યુવક જોઈએ છે

ઔદિચ્ય સહસ્ર બ્રાહ્મણ યુવતી માટે

નામ : નિકેતા વ્યાસ
જન્મ : ૧૯૮૧
ઊંચાઈ : ૫'-૩" (૪૫ કિ.)
અભ્યાસ: MA, Part-1
સર્વિસ : HCBL Pvt. Ltd. અમદાવાદ
મા.આવક : ---
ગોત્ર : કુત્સત
સંપર્ક : પ્રકાશચંદ્ર વ્યાસ
ફોન : 079-2217 1922

ધ્યાન શું છે ?

(ગતાંકથી ચાલુ)

૨૪. ધ્યાન છે : મજાક અને એક હાસ-પરિહાસ.....

જીવન એક ખેલ છે, લીલા છે. જીવનનો આનંદ લો, ગંભીરના રહો, તળાવ રહિત અને વિશ્રામપૂર્ણ, ખેલપૂર્ણ રહો. ધ્યાનથી ભરેલું જીવન કેવળ મજાક સમ છે.

૨૫. ધ્યાન છે : સમઝ.....

ધ્યાનની બાબતમાં એક વાત ખાસ સુસ્પષ્ટપણે સમઝી લેવાની છે કે દુનિયાની કોઈપણ વિધિ ધ્યાન સુધી લઈ જતી નથી. ધ્યાન તો મન થી પરની ઘટના છે. જ્યારે કોઈપણ વિધિ મનથી પાર લઈ જતી નથી. વિધિ મનનાં સ્તરે જ થાય છે. કોઈ શોર્ટકટ નથી. ધ્યાન માત્ર સમઝ છે. ધ્યાન અર્થાત સ્વયંનું રૂપાંતરણ છે.

૨૬. ધ્યાન છે : આનંદ ને વહેંચવું.....

હું પોતે પોતાની હોવાની પરિસ્થિતિ-ઉપસ્થિતિમાં પ્રસન્ન હોવું જ ધ્યાન છે. મુજ આત્માની ચેતનાની પરમ વિશ્રામની હોશપૂર્ણ સ્થિતિ છે. કંઈ જ કરવાનું નથી. માત્ર માઝું હોવું જ છે. ન હોઈ ક્રિયા ન હોઈ વિચાર, ન કોઈ ભાવ... આ ક્ષણે પોતાનામાં સ્થિત રહો. એ સ્વયંની આનંદની સ્થિતિ છે.

૨૭. ધ્યાન છે : તનાવ રહિત/વિશ્રામપૂર્ણ હોવું...

ધ્યાન પરમ વિશ્રામ છે કેમ કે ધ્યાનમાં સર્વે ક્રિયાઓ પુર્ણપણે રોકાઈ જાય છે. શારીરીક, માનસિક એન ભાવનાત્મક... સર્વ પ્રક્રિયાઓ.. ગહત વિશ્રામની સ્થિતિમાં... ધ્યાન માટે કોઈ પ્રયાસ કરવાનો નથી....

૨૮. ધ્યાન છે : ઉત્તેજન રહિત થવું....

ધ્યાન કરનાર સર્વે પ્રલોભનોથી મૂકત થઈ જાય છે. દરેક પ્રલોભનો મારી જ દમિત ઈચ્છાઓ જ છે, દમિત ક્રોધ છે. દમિત સેક્સ અને દમિત લાલચ જ પ્રલોભનો ઉત્પન્ન કરે છે. આથી ધ્યાન કરનાર શાંત અતિદ્રગ્ન છે. ઈચ્છાઓ ત્યજ દીધી છે. બહારના કોઈ આનંદની શોધ નથી. શીતળ અને ઉત્તેજના રહિત બને છે.

૨૯. ધ્યાન છે : એકાત્મક થવું....

હું ચરમ પ્રેમના ક્ષણમાં અચેતન થઈ જાઉં છું. હોશ રહેતો નથી. અને તે ક્ષણે હું અતલ ઉંડાણમાં ઉતરી જાઉં છું. અચેતન રૂપે ત્યારે મારી અંદર આનંદના

કુવારા ઉડે છે. આ ઘટના ધ્યાનમાં બને છે, લાંબા સમય માટે.....

૩૦. ધ્યાન છે : પુતસર્જન....

પ્રેમની ક્ષણોમાં વધુ સચેતન, સજગ, જાગરૂક થઈને જુઓ કે શું થઈ રહ્યું છે? આનંદ કયા માધ્યમથી આવી રહ્યો છે? તેનાથી મનોરંજન થાય છે તથા તનાવમુક્ત થઈ જાઓ છે. અને પોતાનામાં પુનર્સર્જન થાય છે. તે વખતે મન રહેતું નથી. શૂન્યાવકાશ પેદા થાય છે. એજ સ્થિતિ ધ્યાનમાં પેદા થાય છે.

૩૧. ધ્યાન છે : વિશ્રામપૂર્ણ થવું....

જન્મ માંડીને મૃત્યુ સુધી ૮૦ વર્ષ સુધી મન અને બુધ્ધિનો સતત ઉપયોગ કરતા રહીએ છીએ જેથી તેઓ થાકે છે. જો ધ્યાન કરો તો મન અને બુધ્ધિને આરામ મળે તો હું વધુ કુશાગ્ર વધુ કાર્યકુશળ, વધુ બુધ્ધિમાન બનીશ.

૩૨. ધ્યાન છે : માલિક થવું....

ધ્યાનનો અર્થ છે મન અને બુધ્ધિ રૂપી ઉપકરણના માલિક બનવું. આ બન્ને મુજ આત્માના માલિક બનીને વર્તિ રહ્યા છે. જે સાચી સ્થિતિ નથી. હું તેમનો ગુલામ છું. જે યોગ્ય નથી. ધ્યાન ધ્વારા સ્વયંના મન-બુધ્ધિના માલિક બનવું....

૩૩. ધ્યાન છે : વચ્ચેની (ખટ્ટી)ખાલી જગ્યામાં સ્થિત થવું..

માઝું મન સતત વિચારો કર્યા જ કરે છે. એક વિચાર પછી બીજો વિચાર આવે છે. એક વિચાર પુરો થાય છે અને પછી બીજો વિચાર શરૂ થાય છે. આ બે વિચાર વચ્ચે એક સુક્ષ્મ ખાલી જગ્યા(અંતરાલ-ખટ્ટી) પડે છે. જેમાં વિચાર નથી. અર્થાત મન નથી, અર્થાત અમન અવસ્થા. આ ખાલી જગ્યામાં (ખટ્ટી)માં સ્થિત થવું એ ધ્યાન છે. આથી હર વિચારને filmની જેમ સાક્ષીભાવે જોયા કરો અને ખાલી જગ્યામાં સ્થિત થાઓ.

૩૪. ધ્યાન છે : વર્તમાનમાં રહેવું....

માઝું મન ગતિ કર્યા કરે છે. મનને ગતિ કરવા માટે સમય રૂપી માધ્યમની જરૂર પડે છે. ધ્યાનમાં જોશો માઝું મન કાં તો ભૂતકાળના વિચારોમાં ખોવાયેલું રહે છે, કાં તો ભવિષ્યની યોજનામાં ઘડવામાં મશગુલ છે. તેમાં હું આત્મા વર્તમાન ક્ષણ ખોઈ નાંખું છું આથી ધ્યાન અર્થાત-વર્તમાન ક્ષણમાં રહેવું તો મન આપોઆપ ગાયબ થઈ જાય છે.

(ક્રમશઃ)

મન મોતી, ત્રીન કંચન વરણું વહે સ્વાસ્થ્યનું અમૃત ઝરણું

- ગતાંકથી ચાલુ...

પ્રસૂતિની તૈયારીઓ

ગતાંકમાં આપણે સગર્ભાની સંભાળ વિષે જોયું. હવે આપણે પ્રસૂતિની તૈયારીઓ વિશે જાણીએ.

- સગર્ભાવસ્થાના છેલ્લા દિવસોમાં આવનાર બાળકના સ્વાગત માટેની તૈયારીઓ શરૂ કરી દેવી જોઈએ.
- બાળકના જન્મસમયે કેટલીય વસ્તુઓની જરૂર પડશે, જે હાથવગી રાખવી પડશે.
- શક્ય હોય ત્યાં સુધી પ્રસૂતિ દવાખાનામાં જ કરાવવી જોઈએ. જો ઘેર પ્રસૂતિ કરાવવી પડે તો તાલીમ પામેલી આયા કે નર્સને અગાઉથી જાણ કરી તેમની પાસે જ કરાવવી જોઈએ.
- બાળકની જરૂરિયાતની તમામ વસ્તુઓ સ્વચ્છ હોવી જોઈએ તેમજ ધૂળ કે ગંદકીથી સુરક્ષિત હોવી જોઈએ.
- બાળક માટે અલાયદી પથારી હોવી જોઈએ તેનાથી તેને આરામ અને મુક્ત વાતાવરણ મળે છે.

- અશોક મહેતા

- પથારી ચારેય બાજુથી સુરક્ષિત હોવી જોઈએ, જેથી બાળકની સલામતી જાળવી શકાય.
- બાળકની પથારી માતાની પથારી પાસે જ રાખવી જોઈએ અને તેની ઉપર મચ્છરદાની બાંધવાની સગવડ કરવી જોઈએ જેથી બાળકનું મચ્છર-માખીઓથી રક્ષણ થઈ શકે.
- બાળકની પથારી માટેની ચાદર વગેરે પૂરતાં પ્રમાણમાં ઋતુ અનુસાર તૈયાર રાખવા જોઈએ.
- ગાદલા ઉપર પ્લાસ્ટીકનું સીટ પાથરી ઉપર ચાદર બિછાવવી જેથી પથારી ભીની ન થાય.
- બાળકને ઓઢાડવા માટે રૂની રજાઈ, જૂના-નવા સ્વચ્છ કપડામાંથી બનાવી શકાય.
- ઓશિકાની જરૂર નથી. એક કપડું વાળીને મૂકી શકાય પણ તે નરમ હોવું જરૂરી છે. બાળક પથારીમાંથી પડી ન જાય તે માટે તેની બંને બાજુએ નાના નાના ઓશિકા રાખવા જોઈએ.
- બાળકનાં કપડાં એવી રીતે સીવેલાં હોવા જોઈએ કે જેથી સહેલાઈથી તે પહેરાવી શકાય.
- બાળકના કપડાં ઢીલાં તેમજ ઋતુ અનુરૂપ હોવા જોઈએ જેથી તેની ચામડીને માફક આવે.
- બાળકના કપડાંને બટન ન રાખવાં તેને બદલે દોરીને ઉપયોગ થઈ શકે.
- બાળક માટેનાં બાળોતિયાં મોટા હોવા જોઈએ. (સંપૂર્ણ)

ભટ્ટમેવાડા સમાજ, નરિયાદ દ્વારા શ્રી એકલિંગજીનો યાત્રા પ્રવાસ યોજાશે

ભટ્ટમેવાડા બ્રાહ્મણ જ્ઞાતિ મંડળ, નરિયાદના શ્રી ઉપેન્દ્રભાઈ શાસ્ત્રી જણાવે છે કે આગામી બીજી ઓક્ટોબર, ૨૦૦૮ના રોજ તેમના મંડળના સભ્યો દ્વારા નરિયાદથી એકલિંગજીનો યાત્રાપ્રવાસ યોજવામાં આવ્યો છે. આ યાત્રા પ્રવાસ માટેના ખર્ચમાં ૫૦ ટકા રાહત જ્ઞાતિના મંડળ દ્વારા આપવામાં આવશે. આ યાત્રા પ્રવાસમાં બહોળી સંખ્યામાં જ્ઞાતિજનો ભાગ લે તેવી અપીલ કરવામાં આવી છે.

I will do....

I will do....
I am only one,
but I am one.

I can't do everything,
but I can do something.

And because
I can't do everything,
I will not refuse to do
Something that I can do

What I can do,
I should do
And what I Should do
but grace of God,
I will do

- Edward Everett Hale

મેગેઝીનનું લવાજમ
ભરીને કાયમી
ગ્રાહક બનીએ.



With the Best Complements From

Sonu N. Bhatt
(Agent)

NSC, KVP, MIS, R.D., Small Savings Scheme, LIC, UTI, PPF, Cos. Deposits, SRGE, ICICI Mutual Fund, RBI Relief Bonds

Residence : Plot No. 152/2,
Anand Vatika Society, Sector-22,
Gandhinagar-382022

Ph. 079-23227798 (M) 98250 30798



- ૧) સવારે બ્રહ્મમુહૂર્તમાં જાગવું
નોંધ : બ્રહ્મમુહૂર્ત સમય : સવારે ૪-૩૦ થી ૬-૦૦
લાભ : ચોખ્ખી હવા મળે
શારીરિક તથા માનસિક શાંતિ મળે
દીર્ઘાયુની પ્રાપ્તિ થાય
તૈયાર થવામાં ઉતાવળ ના થાય
રાત્રે વહેલા જે સૂવે, વહેલા ઊઠે વીર
બળ બુદ્ધિ અને ધન વધે, સુખમાં રહે શરીર...
- ૨) રાત્રે તાંબામાં રાખેલ પાણી પીવું
લાભ : કબજિયાત ન રહે
વાયુ-પીત જેવા દોષોનું શમન થાય
મળ ત્યાગ ખુલાસીને થાય
જેની સારવાર સુધરી એનો દિવસ સુધરે
- ૩) કરંજ, વડ, બાવળ, ખેર, લીમડાનું દાતણ કરવું
લાભ : બ્રશથી ફક્ત બહાર સપાટી તથા દાંત વચ્ચેનો
ભાગ જ સાફ થાય છે. જ્યારે દાતણથી
બહારની સપાટી વચ્ચેનો ભાગ, નીચેની ધાર
તથા પેઢા મજબૂત થાય છે
દાતણ કુદરતી હોય છે
દાંત તથા મુખની શુદ્ધિ થાય
કષાય (તુરા) તથા તિક્ત (કડવા) રસથી
મુખમાંથી દુર્ગંધ દૂર થાય છે
દાતણમાં કરંજનું દાતણ શ્રેષ્ઠ છે
- ૪) ઓછામાં ઓછું ૩ કિ.મી. ચાલવું
લાભ : ઓક્સિજન શુદ્ધ મળે
શારીરિક તથા માનસિક તાજગી જણાય
દીપન પાચન થાય
નવા કોષો બનાવી શરીર યુવાન રહે
તાકાત વધે
શરીર હળવું બને
મેદ ન વધે
આળસ જતા સ્ફૂર્તિ રહે
દીર્ઘાયુ મળે
ચાલવું એ સર્વશ્રેષ્ઠ કસરત છે
- ૫) તલનું કે સરસવનું તેલ લગાડી કસરત કરવી
લાભ : શરીર હલકું અને સ્ફૂર્તિલુ બને
ચમકદાર અને ઘાટીલુ બને
સાંધાઓમાં ઓઈલીંગ થાય
સાંધાઓ મજબૂત થાય
વાયુનું શમન થાય
દીર્ઘાયુ પ્રાપ્ત થાય

નિરોગી (સ્વસ્થ) રહેવા માટે

વૈદ્ય રાકેશભાઈ ભટ્ટ (ગાંધીનગર)

- ૬) સ્નાન તથા સ્વચ્છ વસ્ત્ર પરિધાન કરવા
લાભ : શરીર જીવાણુ મુક્ત બને
વર્ણ ઉઘડે, આત્મવિશ્વાસ વધે
સ્ત્રોતના મુખ ખુલે, દીપન પાચન થાય
- ૭) ઈશ્વર સ્મરણ (પૂજાપાઠ) કરવા
લાભ : સારા સંસ્કાર મળે
ગ્રહોની આડઅસર તથા અશુભ આત્માની
અસર ના પડે.
સારા હકારાત્મક વિચારો આવે
સમાજમાં સન્માન મળે
પ્રજ્ઞાપરાધ (બુદ્ધિ વિભ્રંશ)થી બચાવે
સજ્જન માણસ બનાવે
પુણ્ય કમાવાય
- ૮) સાદો, સ્વાદિષ્ટ, પૌષ્ટિક, તાજો આહાર લેવો
લાભ : પોષણ મળે, જલદીથી પાચન થાય
મેદસ્વી ન બનાય, રોગોથી દૂર રહેવાય
રોટલી ખાવી ન જોઈએ, પીવી જોઈએ
- ૯) ઋતુ પ્રમાણે ફળો તથા લીલા શાકભાજી ખાવા
લાભ : દરેક વિટામીન મળે, લોહતત્ત્વ મળે
નેત્રાદિ અંગોને લાભ મળે
પૂરતું પોષણ મળે
- ૧૦) સાંજે જમવામાં હળવો ખોરાક લેવો
લાભ : પચવામાં અનુકુળ રહે
દોષોનું શમન થાય
- ૧૧) કામ-ક્રોધ-મોહ ત્યાગીને સદા પ્રસન્નચિત્ત રહેવું
લાભ : માનસિક શાંતિ વધે, એકાગ્રતા જળવાય
ધન-કીર્તિમાં વધારો થાય, સજ્જનતા વધે
સદ્વિચારો ઉદ્ભવથી ગેરમાર્ગે દોરાય નહિ
નોંધ : યોગના આશ્રયથી કામ-ક્રોધ-મોહ પર કાબૂ
મેળવી શકાય છે.
- ૧૨) આંગણામાં તુલસી, ડોડી, શતાવરી, ગળો, લીમડો ઉગાડવા
લાભ : તુલસીને કારણે વાયરસ દૂર રહે છે
સર્વદોષોનું શમન થાય છે
પ્રાથમિક સારવાર મળી રહે છે
બળ, બુદ્ધિ, અને રોગપ્રતિકારક શક્તિમાં
વધારો થાય છે.

(સંપૂર્ણ)