

આપતીકાલનો ઉજાસ



હિરલ એમ ભાવસાર ધોરણ-૮ પ્રેરણા વિદ્યાલય હિરલ અભ્યાસમાં તેજસ્વી હોવા ઉપરાંત શાળાકીય પ્રવૃત્તિઓમાં હંમેશા અગ્રેસર રહે છે. દરેક બાબતમાં ઉત્સાહી એવી આ વિદ્યાર્થીની ગણિત વિષયમાં સૌથી વધુ રસ ધરાવે છે. આ સાથે જ તે વક્તવ્ય સ્પર્ધા, ઈકો કલબની વિવિધ ક્રમગીરી તથા શાળાકીય, સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓમાં રસપૂર્વક ભાગ લઈ પોતાની કરજ બજાવે છે. સૌને સહકાર આપવાની વૃત્તિ ધરાવતી હિરલ ભવિષ્યમાં ડોક્ટર બનવાનું સ્વપ્ન સેવી રહી છે.



આકાશ જી ગોહિલ ધોરણ-૮ પ્રેરણા વિદ્યાલય આકાશ ભણવામાં અને ઈતર પ્રવૃત્તિઓમાં હંમેશા અગ્રેસર રહે છે. રમતિયાળ અને સરળ સ્વભાવનો આ વિદ્યાર્થી સૌની સહાય માટે તત્પર રહે છે. ડાન્સ, વક્તવ્ય અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓમાં તે ઉત્સાહથી ભાગ લે છે.

ઓમ લેન્ડમાર્ક સ્કૂલ ચિલોડા ખાતે નેશનલ રાઉન્ડસ ચેમ્પીયનશીપ સંપન્ન

ગાંધીનગર, તા. ૧ રાઉન્ડસ એસોસિએશન ઓફ ગુજરાત દ્વારા તા. ૨૮-૨૯ એપ્રિલના રોજ લેન્ડમાર્ક સ્કૂલ ચિલોડા ખાતે પ્રથમ જુનિયર રાઉન્ડસ ચેમ્પીયનશીપ યોજાઈ હતી. આ સ્પર્ધામાં જુદા જુદા રાજ્યોમાંથી આવેલા ૪૦ જેટલા સ્પર્ધકોએ ભાગ લીધો હતો. સ્પર્ધામાં ગુજરાત અને મહારાષ્ટ્રના ખેલાડીઓએ ઉત્તમ દેખાવ કર્યો હતો. ભાઈઓની ફાઈનલ મેચ ગુજરાત અને મહારાષ્ટ્ર વચ્ચે રમાઈ હતી, જેમાં ગુજરાતે મહારાષ્ટ્રને બે રનથી હરાવી પ્રથમ સ્થાન મેળવ્યું હતું. ગુજરાત-બી ટીમે વિદર્ભ ટીમને એક રનથી હરાવી ત્રીજું સ્થાન મેળવ્યું હતું. બહેનોની ફાઈનલ મેચ ગુજરાત અને ગુજરાત-બી ટીમ વચ્ચે રમાઈ હતી, જેમાં ગુજરાત-બી ટીમે જીત મેળવી હતી.

ગુજકેટનું પરિણામ હવે ૧૦મી મેના રોજ જાહેર થાય તેવી વકી વાલીઓએ કરેલી રજૂઆતના પગલે

વિદ્યાર્થીઓના હિતમાં બોર્ડે નિર્ણય લીધો અમદાવાદ, તા.૦૧ ગુજરાતભરમાંથી વાલીઓ તરફથી મળેલી રજૂઆતને પગલે શિક્ષણ બોર્ડ ગુજરાત કોમન એન્ડ્રસ ટેસ્ટ (ગુજકેટ)નું પરિણામ તા. ૧૦મી મેના રોજ જાહેર કરવામાં આવશે એવા સમાચાર પ્રાપ્ત થયા છે. ગુજરાત માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શિક્ષણ બોર્ડ દ્વારા પરીક્ષણના રોજ લેવાયેલ ગુજરાત કોમન એન્ડ્રસ ટેસ્ટ (ગુજકેટ)ની પરીક્ષામાં આશરે ૧,૧૩,૧૩૩ વિદ્યાર્થીઓ બેઠા હતા. બોર્ડ દ્વારા અગાઉ પરિણામની જાહેર કરાયેલી તારીખોમાં ગુજકેટના પરિણામની તારીખ ઉચ્ચતર દર્શાવાઈ હતી. અગાઉ જાહેર થયેલી પરિણામની તારીખને ધ્યાનમાં રાખી

મહર્ષિ ફાઉન્ડેશન દ્વારા સે-૨ ૧ ખાતે ટેનીસ ક્રિકેટ ટુર્નામેન્ટનો આરંભ



ગાંધીનગર, તા. ૧ મહર્ષિ ફાઉન્ડેશન દ્વારા સે-૨ ૧ ખાતે ટેનીસ ક્રિકેટ ટુર્નામેન્ટનો આરંભ કરવામાં આવ્યો છે. ટુર્નામેન્ટના પ્રારંભે આજે ટીમના ખેલાડીઓએ ખેલદિલીની ભાવના, શિસ્તબદ્ધ જીવન, સંઘ ભાવના કેળવવાના શપથ લીધા હતા. માઉન્ટ કાર્મલ શાળાના પ્રાઉન્ડ પર સિસ્ટર વેનેનીકા સ્ટેડિયમ ખાતે યોજાઈ રહેલી આ ક્રિકેટ ટુર્નામેન્ટમાં ગાંધીનગર શહેર-ત્રામ્ય વિસ્તારની આઠ ટીમો વચ્ચે ક્રિકેટ મેચ યોજાઈ રહી છે. આજે ટુર્નામેન્ટના પ્રથમ દિવસે રોયલ ઈલેવને ફિલ્ડિંગ ઈલેવને કરવામાં આવ્યો છે. ટેનીસ ક્રિકેટ ટુર્નામેન્ટનો આરંભ કરવામાં આવ્યો છે. ટુર્નામેન્ટના પ્રારંભે આજે ટીમના ખેલાડીઓએ ખેલદિલીની ભાવના, શિસ્તબદ્ધ જીવન, સંઘ ભાવના કેળવવાના શપથ લીધા હતા. માઉન્ટ કાર્મલ શાળાના પ્રાઉન્ડ પર સિસ્ટર વેનેનીકા સ્ટેડિયમ ખાતે યોજાઈ રહેલી આ ક્રિકેટ ટુર્નામેન્ટમાં ગાંધીનગર શહેર-ત્રામ્ય વિસ્તારની આઠ ટીમો વચ્ચે ક્રિકેટ મેચ યોજાઈ રહી છે. આજે ટુર્નામેન્ટના પ્રથમ દિવસે રોયલ ઈલેવને ફિલ્ડિંગ ઈલેવને કરવામાં આવ્યો છે.

સંગીત નાટક અકાદમી દ્વારા અપાતા ગૌરવ પુરસ્કાર જોગ

ગાંધીનગર, તા. ૧ ગુજરાત સરકારના રમતગમત યુવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ વિભાગ દ્વારા રાજ્યના સંગીત, નૃત્ય, નાટ્ય અને લોકકલા ક્ષેત્રે વિશિષ્ટ અને ગણનાપાત્ર પ્રદાન કરનાર ગુજરાત રાજ્ય કે રાજ્યની બહાર સ્થાયી થયેલા ગુજરાતના કલાકારોને ગૌરવ પુરસ્કારથી સન્માનિત કરવામાં આવે છે. આ ગૌરવ પુરસ્કારમાં રૂ. ૫૧ હજારની રોકડ રકમ, શાલ અને તામ્રપત્ર એનાયત કરવામાં આવે છે. વર્ષ ૨૦૧૧-૧૨ માટેના કલાકારોની પસંદગી કરી શકાય તે હેતુથી આવા સન્માનનીય નામો ઠીક અને સર્વમાન્ય કલાકારોની અરજીઓ, ભલામણો મેળવવા આ કચેરી દ્વારા આમંત્રણ પાઠવવામાં આવ્યું છે.

યુથ કેમ્પસ - દ્વનિલ પારેખ

શિક્ષણ - અનેક વિરોધોથી સભર ક્ષેત્ર

કોલેજની થોડી પરીક્ષાઓને બાદ કરતાં મોટે ભાગે તે ઉનાળુ વેકેશન શરૂ થઈ ગયું છે. ઉનાળુ વેકેશન એવું એટલા માટે કહેવું પડે છે કે તાપ પણ આકરો થવા માંડ્યો છે. એક બાજુ રજાઓની મજા હોય છે તો વાલીઓમાં એક ચિંતા બીજી પણ ઘર કરી જતી હોય છે. સંતાનોની નવા સત્રની ફી, પાઠ્યપુસ્તકો, યુનિફોર્મ વગેરેનો ભર. મોંઘવારીએ બધાં ક્ષેત્રોમાં માઝા મૂકી છે એટલે શિક્ષણનું ભેર પણ એમાંથી બાકાત નથી. સ્વનિર્ભર શાળાઓ પર અંકુશ મૂકવાની માત્ર વાતો થાય છે, પણ એમાં કશું નીપજતું નથી. સ્વનિર્ભર શાળાઓ પોતાની મનમાની ફી સુવિધાઓને નામે વસૂલ કરે છે, વાલીઓ એ ફી વધારા સામે ક્યારેક ધમપછાડા કરે છે, ક્યારેક સફળતા મળે છે કે જેઓ ઉચ્ચ શિક્ષણની જે તે કોલેજ કે યુનિવર્સિટીની ફી ભરવાની ક્ષમતા ધરાવતા નથી. પરીણામે ઉચ્ચ શિક્ષણથી વંચિત રહે છે. આ સ્થિતિ શિક્ષણ માટે ચિંતાજનક છે. એ ૨ ૧ ટકા વિદ્યાર્થીઓમાંથી કેટલાયે પ્રતિભાશાળી વિદ્યાર્થીઓ હશે કે જેઓ માત્ર ઉચ્ચ શિક્ષણ મોંઘું હોવાને કારણે અભ્યાસથી વંચિત રહ્યા હોય! બીજી બાજુ સ્થિતિ એ પણ છે કે શ્રીમંત વર્ગના નબીરાઓ કે જેમને શિક્ષણ સાથે કશી લેવા-દેવા નથી એ લોકો ગમે તેટલું મોંઘું શિક્ષણ હોવા છતાં કોલેજ કેમ્પસને પિકનીક સ્પોર્ટ માનીને પ્રવેશ મેળવવા હોય છે. હવે, આ નબીરાઓએ સ્વીકારી જ લીધું છે કે કેમ્પસ એ પિકનીક સ્પોર્ટ છે, પછી એમનું વર્તન ઉછાળ્યું જ રહેવાનું એમાં આશ્ચર્યની કોઈ વાત નથી. ટૂંકમાં, એક વિરોધ રચાયો છે. પ્રતિભાશાળી વિદ્યાર્થી નાણાકીય અભાવને કારણે ઉચ્ચ શિક્ષણ પ્રાપ્ત કરી શકતો નથી એને જેને ભણવું જ નથી, માત્ર ચરી જ ખાવું છે એની પાસે જરૂરિયાત કરતાં વધારે નાણાકીય સગવડ છે. મુદ્દો ઉચ્ચ શિક્ષણ અને મોંઘવારીનો છે. આ સ્થિતિમાંથી બહાર આવવા



ઝાંસીની રાણી વિદ્યાલયને સે-૨ ૭ની મહારાણા પ્રતાપ વિદ્યાલયમાં મર્જ કરવા બાબતે વસાહતીઓની નારાજગી

ગણ અને જરૂરી વિદ્યાર્થીઓની સંખ્યા હોવા છતાં આવી નિર્ણય શા માટે લેવાયો તે સૌ જાણવા મથી રહ્યા છે! શાળામાં હાલમાં ૪૫૦ જેટલા વિદ્યાર્થીઓ અભ્યાસ કરી રહ્યા છે. વાસણીયા, આદિવાડા, લેકાવાડા, બોરીજ, પાલજ, આલમપુર, પેથાપુર, જોઈંબી ચરેડી વગેરે ગામોમાંથી એસ.ટી. મારફતે જરૂરીયાતમંદ અને ગરીબ બાળકો વિદ્યાભ્યાસ માટે આવે છે. સેક્ટર-૨૦, ૨૧, ૨૨, ૨૩, ૨૮, ૨૯, ૩૦ ના ગરીબ બાળકો પણ અહીં ભણે છે. તેમના માટે આ શાળા સગવડપૂર્ણ છે. સેક્ટર-૨૦ની

શાળા 'ધ' રોડથી બે કિ.મી. અંદર આવેલી છે. ત્યાંથી બાળકોએ શિયાળા, ઉનાળા અને મોસાસાની સીઝનમાં રોજના અર્ધો કલાક ચાલીને આવવું પડે તેમ છે. રિશ્તા મારફતે આવવું વિદ્યાર્થીઓને મોઢું પડે તેમ છે. આ બાળકોના વાલીઓ એવા છે કે જે સ્કૂલની ફી માંડ માંડ ભરી શકતા હોય તો આવો વધારાનો નાણાકીય બોજ કેમ કરી શકે તે શકશે તે વિચાર માગી લે તેવો પ્રશ્ન છે. શાળામાં હાલ સેક્ટર-૨૦ની ૨૫૦ વિદ્યાર્થીઓ અને માધ્યમિક વિભાગમાં ધોરણ નવ અને દસના

અભ્યાસ કરાવે છે. અને શાળાનું બોર્ડનું છેલ્લું ચાર વર્ષનું પરિણામ ૬ થી ૭૦ ટકા આવે છે. એટલે નબળા પરિણામ કે સંખ્યાના અભાવે શાળા મર્જ કરવાનું કોઈ કારણ નથી. સે-૨૦ની શાળા ગાંધીનગરની સ્થાપના સમયની જૂની અને પ્રતિષ્ઠિત શાળાઓમાંની એક છે તેમ છતાં સરકાર સામે એવી તે કઈ મુશ્કેલીઓ આવી કે જેથી શાળા મર્જ કરવાનો ગંભીર નિર્ણય લેવા મજબૂર થવું પડ્યું તે કળતું મુશ્કેલ બન્યું છે. શાળા મર્જ કરવા પહેલાં સ્થાનિક સરકારીઓ, અગ્રણીઓ, વાલી મંડળ, શાળા આચાર્ય વિગેરેનો અભિપ્રાય લેવામાં આવ્યો હોત તો સરકારને સાચી પરિસ્થિતિનો ખ્યાલ આવત અને આવો આકરો નિર્ણય કરવો ન પડત. વસાહતીઓની નમ્ર અરજ છે કે આ બાબતે અમને જેબરૂ સાંભળવાની તક આપવામાં આવે અને શાળાના આચાર્ય, મંડળના આગેવાનો, વાલીઓ અને જરૂર જણાય તો જિલ્લા શિક્ષણાધિકારીનો અભિપ્રાય લેવામાં આવે ત્યાં સુધી શાળા સ્થળાંતર કરવાનો નિર્ણય મોકુફ રાખવા સંબંધિત અધિકારીઓને સૂચના આપવા વિનંતી કરી છે.

ભૃગુને તપ સાધનામાં બ્રહ્મ અંગેનું પ્રાથમિક દર્શન અન્ન સ્વરૂપે થયું

તૈતરિય ઉપનિષદ ભૃગુવલ્કીનું આ સૂત્ર છે. વરુણપુત્ર ભૃગુને બ્રહ્મને જાણવાની જિજ્ઞાસા થઈ. વરુણે પુત્રને સ્વજાતે તપ કરી બ્રહ્મ શું છે તે જાણવા કહ્યું. તે પ્રમાણે પ્રયત્ન કરતાં ભૃગુને જે જ્ઞાન થયું તે આ સૂત્રમાં વ્યક્ત થયું છે. તે કહે છે, 'અન્ન' બ્રહ્મતિ વ્યજ્ઞાત' અર્થાત અન્ન જ બ્રહ્મ છે તે મેં જાણ્યું છે. ભૃગુને પોતાની તપ સાધનામાં બ્રહ્મ અંગેનું પ્રાથમિક દર્શન અન્ન સ્વરૂપે થયું. 'અન્નની નિંદા ન કરાય.' આપણે ત્યાં અભ્યાસના અભાવે કેટલીક ખોટી માન્યતા સ્થાયી થઈ ગઈ છે. ઉપનિષદોમાં આત્મા પરમાત્માની જ ચર્ચા છે એ આવી જ એક ખોટી માન્યતા છે. ઉપનિષદના ઋષિઓ જીવનના તમામ પાસાઓ અંગે સજાગ છે. વ્યવહાર જગતને ઉપયોગી કેટલાંય સૂત્રો આપણને ઉપનિષદમાં જોવા મળે છે. ઉપનિષદો તો જીવનના વિવિધ વિભાગોને સ્પર્શતા વિષયોની મામિક છણાવટ કરતા વૈજ્ઞાનિક ગ્રંથો જ છે. આ સૂત્રમાં ભૃગુએ અન્ન વિશે વિશિષ્ટ છણાવટ કરી છે. 'અન્ન ભૂતાનાં શ્રેષ્ઠ.' અન્ન સર્વથી શ્રેષ્ઠ છે, એવું શ્રુતિ વચન છે તો અન્નની મહત્તા ગાતાં સુદામા પત્ની કહે છે, 'અન્ને ઊભો સકલ સંસાર.' અન્ન અને પ્રાણીઓ જીવિત રહે છે. જીવનનો મુખ્ય આધાર અન્ન છે. અન્ન જેવી શક્તિ અન્ય કોઈ પદાર્થ પૂરી પાડતો નથી. ગમે તેવા શાનીને પણ સમયસર ભોજન લેવું પડે છે. પ્રાણને ટકાવવા અન્ને ઋષિ બ્રહ્મની કલાએ સ્થાપે છે. જેમ ચૈતન્ય - બ્રહ્મ જગતનો આધાર છે તેમ અન્નબ્રહ્મ જીવનમાત્રનો આધાર છે. અન્ન અંગેની ઋષિની વિચારણા મૌલિક છે. આ એક માર્મિક જીવન દર્શન છે. લોક વ્યવહાર ને વાણીમાં અન્નને દેવ જ માનવામાં આવે છે. ચાણક્ય નીતિમાં જણાવ્યું છે કે, 'અન્નિ, બ્રાહ્મણ, અન્ન તથા પુરુ આ ચારનો ક્યારેય પગ વડે સ્પર્શ ન કરવો.' આજે પણ આપણાં રસોડામાં પગરખાં પહેરીને જવાની મનાઈ છે. સૌરાષ્ટ્રમાં તો દરબારો જમવા બેસે ત્યારે પોતે આસન પર બેસે ને અન્નને બાજે ધર મૂકે તેવી પ્રથા છે. અન્નને સ્વૂળ કલાએથી ઉપાડી બ્રહ્મ કલાએ મૂકવું એ મોટી વિચારકાંતિ છે. અન્ન ધરતીમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે અને આપણા શરીરમાં પુષ્ટી તત્વનું પ્રમાણ વધારે

છે તેમ અન્નબ્રહ્મ જીવનમાત્રનો આધાર છે. અન્ન અંગેની ઋષિની વિચારણા મૌલિક છે. આ એક માર્મિક જીવન દર્શન છે. લોક વ્યવહાર ને વાણીમાં અન્નને દેવ જ માનવામાં આવે છે. ચાણક્ય નીતિમાં જણાવ્યું છે કે, 'અન્નિ, બ્રાહ્મણ, અન્ન તથા પુરુ આ ચારનો ક્યારેય પગ વડે સ્પર્શ ન કરવો.' આજે પણ આપણાં રસોડામાં પગરખાં પહેરીને જવાની મનાઈ છે. સૌરાષ્ટ્રમાં તો દરબારો જમવા બેસે ત્યારે પોતે આસન પર બેસે ને અન્નને બાજે ધર મૂકે તેવી પ્રથા છે. અન્નને સ્વૂળ કલાએથી ઉપાડી બ્રહ્મ કલાએ મૂકવું એ મોટી વિચારકાંતિ છે. અન્ન ધરતીમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે અને આપણા શરીરમાં પુષ્ટી તત્વનું પ્રમાણ વધારે

છે તેમ અન્નબ્રહ્મ જીવનમાત્રનો આધાર છે. અન્ન અંગેની ઋષિની વિચારણા મૌલિક છે. આ એક માર્મિક જીવન દર્શન છે. લોક વ્યવહાર ને વાણીમાં અન્નને દેવ જ માનવામાં આવે છે. ચાણક્ય નીતિમાં જણાવ્યું છે કે, 'અન્નિ, બ્રાહ્મણ, અન્ન તથા પુરુ આ ચારનો ક્યારેય પગ વડે સ્પર્શ ન કરવો.' આજે પણ આપણાં રસોડામાં પગરખાં પહેરીને જવાની મનાઈ છે. સૌરાષ્ટ્રમાં તો દરબારો જમવા બેસે ત્યારે પોતે આસન પર બેસે ને અન્નને બાજે ધર મૂકે તેવી પ્રથા છે. અન્નને સ્વૂળ કલાએથી ઉપાડી બ્રહ્મ કલાએ મૂકવું એ મોટી વિચારકાંતિ છે. અન્ન ધરતીમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે અને આપણા શરીરમાં પુષ્ટી તત્વનું પ્રમાણ વધારે

તો રોટલો તમને પકાવી દેશે જ. જમતાં પહેલાં પ્રભુને યાદ કરી અન્ન વંદન કરો ને જમ્યા પછી ભગવાનનો આભાર માનો. આનંદપૂર્વક જમશો તો ન ભાવતી વસ્તુ પણ ભાવશે. અન્નને પવિત્ર કરવા રોટલા-રોટલી પર છાંટો ઘી અવશ્ય લેજો. એ અન્ન પવિત્ર કહેવાય. તેનાથી તમારો જઠરાગ્નિ વધારે પ્રદિપ્ત થાય. અન્નના આદર માટે થાળીમાં કશું ઉચ્છિંદ ન છોડશો. ઘણાને એવું છોડવાની ટેવ હોય છે. પતિ-પત્ની માટે એવું છોડે છે, તે બરાબર નથી. સ્મૃતિગ્રંથો સ્પષ્ટ કરે છે, 'કોઈનું અજીવું ન જમવું.' આપણે ત્યાં જૈન સમાજમાં ઉચ્છિંદ માટે ખાસ બાબત છે. ભોજનને અંતે થાળી ધોઈ યોજનારને ત્યાં પ્રભાવાના અપાય છે. સાધુ-સંતો પણ ક્યારેય ઉચ્છિંદ છોડતા નથી. બીજા બે વ્રતો સમાજ છે. અન્નનું ઉત્પાદન જેમ બને તેમ વધારવું. રાષ્ટ્રમાં કોઈ ભૂખ્યા ન રહે તેટલું ઉત્પાદન થવું જરૂરી ગણ્યું છે. જ્યાં દરિદ્રોની સંખ્યા વધારે હોય તે રાષ્ટ્ર આગળ ન વધી શકે. ભૂખ્યાને જમાડવા, અન્નદાન કરવું એ મોટું પુણ્ય મનાયું છે. આપણા વસ્તુ પણ ભાવશે. અન્નને પવિત્ર કરવા રોટલા-રોટલી પર છાંટો ઘી અવશ્ય લેજો. એ અન્ન પવિત્ર કહેવાય. તેનાથી તમારો જઠરાગ્નિ વધારે પ્રદિપ્ત થાય. અન્નના આદર માટે થાળીમાં કશું ઉચ્છિંદ ન છોડશો. ઘણાને એવું છોડવાની ટેવ હોય છે. પતિ-પત્ની માટે એવું છોડે છે, તે બરાબર નથી. સ્મૃતિગ્રંથો સ્પષ્ટ કરે છે, 'કોઈનું અજીવું ન જમવું.' આપણે ત્યાં જૈન સમાજમાં ઉચ્છિંદ માટે ખાસ બાબત છે. ભોજનને અંતે થાળી ધોઈ યોજનારને ત્યાં પ્રભાવાના અપાય છે. સાધુ-સંતો પણ ક્યારેય ઉચ્છિંદ છોડતા નથી. બીજા બે વ્રતો સમાજ છે. અન્નનું ઉત્પાદન જેમ બને તેમ વધારવું. રાષ્ટ્રમાં કોઈ ભૂખ્યા ન રહે તેટલું ઉત્પાદન થવું જરૂરી ગણ્યું છે.

સંસ્કાર ચિંતન - ઝનંતરાય ન વ્યાસ

શાંત અને પવિત્ર જગ્યાએ સૌન રહી ગ્રહણ કરવું જોઈએ. પ્રસન્નતાપૂર્વક ભોજન લેવામાં વધારે કાવઠો થાય છે. ભોજન કરવું એ તો યજ્ઞમાં આહુતિ આપવા જેવું પવિત્ર કર્મ છે. પ્રદિપ્ત જઠરાગ્નિ અન્નની આહુતિ શાંત થાય છે. બ્રહ્મને પામવા માટે સતત ઉપાસના જેમ કરવી પરંતેમ