

શ્રી અક્ષરદેરી તુલ્ય માણાવદર મંદિરનો ૬૦મો પાટોત્સવ

૧૨ જૂને બ્રહ્મસ્વરૂપ પ.પૂ. કાકાજી મહારાજનો પ્રાગટ્યદિન અને માણાવદરના પ્રાસાદિક શ્રી અક્ષરદેરી તુલ્ય મંદિરનો પાટોત્સવ દિન ! માણાવદરના ભક્તોની વિનંતી સ્વીકારી આજથી ૬૦ વર્ષ પહેલાં સન ૧૯૬૪માં ગુરુદેવ યોગીજી મહારાજે ગોંડલ સ્થિત અક્ષરદેરી જેવું જ માહાત્મ્ય અને દૈવત માણાવદર મંદિરની દેરીમાં સ્થાપી સૌને અનેરી ભેટ આપી. ત્યારથી આજપર્યંત અનુપમ મિશનના સંતો-ભક્તોને તે દેરી અને તેમાં બિરાજમાન શ્રી ઠાકોરજીની સેવાનો અલૌકિક લાભ પ્રાપ્ત થયો છે. આ વર્ષે ૧૨ જૂનના રોજ અક્ષરદેરીમાં સ્થાપિત મૂર્તિઓનો ૬૦મો પાટોત્સવ યોજાયો અને તે નિમિત્તે સંતભગવંત સાહેબજીના સાંનિધ્યે ૧૦થી ૧૨ જૂન દરમિયાન ત્રિદિવસીય ઉત્સવનું ભવ્ય આયોજન થયું. સંતભગવંત સાહેબજી ૧૦૦થી વધુ સંતો-ભક્તોને લઈને આ હીરક પાટોત્સવ પ્રસંગે પધાર્યા. સમગ્ર સૌરાષ્ટ્ર પ્રદેશના સંતો-ભક્તો સાથે મળીને સૌએ સત્સંગનો અલૌકિક લાભ પ્રાપ્ત કર્યો અને અપાર સેવાઓ વહાવી.

ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણ અને તેઓના પરમ દિવ્ય તત્ત્વના ધારક ગુણાતીત સ્વરૂપોની ચરણરજથી પરમ તીર્થત્વ પામેલ માણાવદરની ભૂમિના સંતો-ભક્તો પણ તીર્થ સમાન છે, તેના દિવ્ય અનુભવ આ ઉત્સવમાં પધારેલ સૌ કોઈને થયા. સદ્ગુરુ સાધુ પૂ. અરુણદાદા, અ.નિ. સાધુ પૂ. વ્યાસબાપા ને અ.નિ. સાધુ પૂ. રણછોડદાસજીએ માણાવદરમાં સૌ ભક્તોનાં સુંદર જતન કર્યા અને સત્સંગને કૂલ્યોફાલ્યો રાખ્યો તેનાં અદ્ભુત દર્શન સૌએ કર્યા. સંતભગવંત સાહેબજી, સદ્ગુરુ સાધુ પૂ. અશ્વિનદાદા, પૂ. રતિકાકા, પૂ. અરુણદાદાની દિવ્ય નિશ્રા ને આશીર્વાદથી

અદ્ભુત ઉત્સાહ અને ઉમંગ સાથે મંદિરના હીરક પાટોત્સવની શાનદાર ઉજવણી થઈ.

સંતભગવંત સાહેબજી ૧૦ જૂનના રોજ સાંજે માણાવદર પધાર્યા. બી.એ.પી.એસ. મંદિરમાં શ્રી ઠાકોરજીનાં દર્શન કર્યા. ત્યારબાદ સ્વાગતયાત્રામાં જોડાયા. સૌ ભક્તોએ અદ્ભુત સ્વાગત કર્યા તથા સાથે માણાવદરનાં વિવિધ સંગઠનોના આગેવાનો, પ્રતિનિધિઓએ પણ સ્વાગતયાત્રામાં અત્યંત ઉત્સાહ સાથે જોડાઈ સંપ-સુહૃદભાવ-એકતાનું દર્શન કરાવ્યું. સ્વાગતયાત્રા મંદિરના પ્રાંગણમાં વિરામ પામી. માણાવદરની સ્થાનિક યુવતીઓએ અદ્ભુત સ્વાગતનૃત્ય કરી શ્રી ઠાકોરજી અને સંતભગવંત સાહેબજીને વધાવ્યા. ત્યારબાદ સ્વાગતસભામાં સાધુ પૂ. હરેશદાસજીએ પ્રાસંગિક ઉદ્બોધન કરી માણાવદર તેમજ મંદિરના ઈતિહાસની અદ્ભુત સ્મૃતિઓ વાગોળી ધન્યભાવ વ્યક્ત કર્યો. સદ્ગુરુ સાધુ પૂ. અશ્વિનદાદાએ આશીર્વાદ વરસાવી આજની તારીખ-૧૦ જૂન સાથે જોડાયેલી સદ્ગુરુ સાધુ પૂ. શાંતિદાદાની સ્મૃતિને યાદ કરી ભગવદ્ પરાયણ જીવન જીવવાની સમજ આપી. સંતભગવંત સાહેબજીએ ઉપસ્થિત સૌ સંતો-ભક્તો પર આશીર્વાદની રૂડી વર્ષા કરી.

૧૧ જૂનની સવારે શ્રી માણાવદર તીર્થધામ માહાત્મ્યદર્શન સભામાં યુવાન બિરાજભાઈએ મંદિર અને સંતો સાથેના જોડાણને પરિણામે પોતાના જીવનમાં આવેલ હકારાત્મક પરિવર્તન અને આધ્યાત્મિક ઉત્થાનની વાતો પોતાના જીવન અનુભવોને વર્ણવીને કરી. ત્યારબાદ સાધુ પૂ. રમેશદાસજી (ઝા) અને માણાવદર મંદિરના મહંત સાધુ પૂ. દિનેશદાસજીએ પણ પોતાનાં સંસ્મરણોને વાગોળી અક્ષરદેરીના મહિમાનાં ગાન કર્યા. સદ્ગુરુ સાધુ પૂ. અશ્વિનદાદાએ માણાવદરમાં શ્રીજી મહારાજ પધાર્યા તે સમયના ભક્તોના પ્રસંગોની સ્મૃતિ કરી આશીર્વાદ વરસાવ્યા. અંતે સંતભગવંત સાહેબજીએ આશીર્વાદમાં શ્રી અક્ષરપુરુષોત્તમ ઉપાસનાના મર્મને સમજાવવા માટે ગુરુદેવ શાસ્ત્રીજી મહારાજ, ગુરુદેવ યોગીજી મહારાજ અને પરમ પૂજ્ય કાકાજી મહારાજે વેઠેલા ભીડા તથા તેમની ગુરુભક્તિ અને પ્રભુભક્તિના પ્રસંગો વર્ણવી બળ અને માર્ગદર્શન પ્રદાન કર્યા.

સાંજે બ્રહ્મસ્વરૂપ પ.પૂ. કાકાજી મહારાજ પ્રાગટ્યપર્વ સભા અને કીર્તન આરાધના યોજાઈ. અનુપમ મિશનના સંતો તેમજ યુવાનોએ ખૂબ



માણાવદર મંદિર પાટોત્સવ પ્રસંગે સંતભગવંત સાહેબજીના સાંનિધ્યે સભાદર્શન

સુંદર ભજનો ગાઈને પ્રભુ અને ગુણાતીત સત્પુરુષો પ્રતિની ભક્તિ અદા કરી. સંતભગવંત સાહેબજી સાથે ઉપસ્થિત સૌ સંતો-ભક્તો આ કીર્તનભક્તિના આનંદમાં ઝૂમી ઊઠ્યા. ત્યારબાદ સભામાં યોગી ડિવાઈન સોસાયટી-પવઈથી પધારેલા પૂ. ભરતભાઈએ કાકાજી મહારાજના મહિમાની ખૂબ સુંદર વાતો કરી આશીર્વાદ વરસાવ્યા. સંતભગવંત સાહેબજીએ આશીર્વાદમાં કહ્યું કે, ‘યોગીજી મહારાજને પોતાના શિષ્યો ઉપર કેટલી પ્રસન્નતા કે કાકાજી મહારાજના પ્રાગટ્યદિને જ આ અક્ષરદેરીની મૂર્તિઓની પ્રતિષ્ઠા કરી માણાવદર અને સોરઠના ભક્તોને મંદિરનું નજરાણું આપ્યું અને પોતાના એવા પરમ શિષ્યની ઓળખ કરાવી. કાકાજી મહારાજે સમજાવ્યું કે, ગુરુનાં દર્શન, તેઓની આજ્ઞાનું પાલન, તેઓની સેવા પ્રભુના ભાવથી કરો, સૌને નિર્દોષ માનો તો પામી જવાશે.’ આવા દિવ્ય પ્રસંગે રૂડા આશીર્વાદ પામી સૌ ધન્ય થયાં.

૧૨ જૂનના રોજ શ્રી અક્ષરદેરી તુલ્ય મંદિરમાં બિરાજમાન મૂર્તિઓના હીરક પાટોત્સવ પૂજન થયાં. આચાર્યપદે સાધુ પૂ. ઉત્પલદાસજી, પૂ. અશોકદાસજી અને પૂ. રાજુદાસજીએ સંસ્કૃતના દિવ્ય મંત્રોચ્ચાર દ્વારા સુંદર પાટોત્સવ વિધિ કરાવી. સૌ યજમાનો-ભક્તો અત્યંત ભાવથી આ વિધિમાં જોડાયા. મંદિરમાં સંતભગવંત સાહેબજીએ આશીર્વાદ આપતાં સન ૧૯૬૪માં બ્રહ્મસ્વરૂપ પ.પૂ. યોગીજી મહારાજના હસ્તે થયેલ મૂર્તિપ્રતિષ્ઠા પ્રસંગની સ્મૃતિ તાજી કરાવી. તેઓએ બધા ભક્તો પાસે બે મિનિટ મૌન રખાવી ‘જેને જે કંઈ પણ સંકલ્પ-મનોરથ કરવા હોય તે કરજો, જે ઠાકોરજી અવશ્ય પૂરા કરશે’ તેવા આશીર્વાદ પાઠવી સૌ પાસે ધૂન કરાવી.

ત્યારબાદ યોજિત ઉત્સવસભામાં સાધુ પૂ. હરેશદાસજી અને નિષ્ઠાવાન અક્ષરમુક્ત થોભણભાઈએ પ્રાસંગિક માહાત્મ્યગાન કરી અક્ષરદેરી અને સદ્ગુરુ સંતો તથા વડીલ સંતો સાથેના પોતાના અનુભવોનાં દર્શન કરાવ્યાં. સદ્ગુરુ સાધુ પૂ. અશ્વિનદાદાએ ‘પ્રગટની ઉપાસના સૌથી મોટી’ તેમ જણાવી તે અંગે માર્મિક માર્ગદર્શન અને આશીર્વાદ પ્રદાન કર્યાં. ત્યારબાદ આ મંદિરમાં પાયાના પથ્થર બની સમર્પણ કરનાર હરિભક્તોનાં તેમજ મંદિર નવીનીકરણમાં સેવા આપનાર સંતો-ભક્તોનાં સન્માન કરાયાં.

‘મંદિર નાનું હોયકે મોટું પરંતુ, તેમાં બિરાજમાન મૂર્તિઓની મહત્તા વધારે છે. નાનું અમથું પણ શ્રી અક્ષરપુરુષોત્તમનું મંદિર હોય તો એ આપણા માટે સર્વોપરી મંદિર છે’ તેમ જણાવી સંતભગવંત સાહેબજીએ મંદિરમાં જેઓએ સમર્પણ ધર્યાં છે તેવા સંતો-ભક્તોનો આભાર માની

પ્રસન્નતાપૂર્ણ આશીર્વાદ વરસાવ્યા. પાટોત્સવની મુખ્ય સભા બાદ શ્રી ઠાકોરજીને ભાવથી અન્નકૂટ ધરાવવામાં આવ્યો. વિવિધ વાનગીઓ બનાવી માણાવદરના સંતો-ભક્તોએ અનુપમ ભક્તિ અદા કરી.

આ ઉત્સવમાં માણાવદરના સ્થાનિક ઉપરાંત મુંબઈ, ચેન્નાઈ, સુરત, વેમાર, ભરૂચ, કરજણ, વડોદરા, આણંદ, વલ્લભવિદ્યાનગર, મોગરી, અમદાવાદ, શિણાય, મોરબી, રાજકોટ, જસદણ, દડવા, અમરાપુર, ભીંગરાડ, ધારી, વીસાવદર, કાલસારી, માથાસુરિયા, કેશોદ, મટિયાણા, વંથલી, ખાંભલા, સરદારગઢ, જંજરી, જામનગર, જામજોધપુર અને જૂનાગઢ આદિ અનેક કેન્દ્રોમાંથી ખૂબ મોટી સંખ્યામાં મુક્તોએ પધારી સત્સંગ અને સેવાભક્તિનો લાભ લીધો; તેઓ સૌ પર સંતભગવંત સાહેબજીએ અત્યંત પ્રસન્નતા વરસાવી. કેટલાંક મંડળોમાંથી સ્વયંસેવકો પૂર્વતૈયારી માટે વહેલા પધારી ગયા હતા અને માણાવદરની આજુબાજુનાં સ્થાનિક મંડળોના ભક્તો માટે તો ઘરનો સમૈયો હતો તેથી તેઓ ઘણા દિવસોથી સેવામાં જોડાયા હતા. સૌએ એકમેકનાં પૂરક બની ખૂબ અદ્ભુત સેવાઓ કરી.

માણાવદરના મહંત સાધુ પૂ. દિનેશદાસજીનાં માર્ગદર્શને રસોડાની અદ્ભુત સેવા સાધુ પૂ. અશોકદાસજી (એ.ટી.), પૂ. જિજ્ઞેશદાસજી અને ભક્તોએ કરી. મંદિરસફાઈથી માંડીને રસોઈ બનાવવી, વાસણસફાઈ, આદિ સેવાઓ માણાવદરનાં બહેનોએ રાત-દિવસ ભીડો જોયા વગર કરી. ઉતારાવ્યવસ્થામાં જિજ્ઞેશભાઈ તથા વિનુભાઈ અને ભક્તોએ ખૂબ સુંદર ભક્તિ અદા કરી. સાધુ પૂ. હરેશદાસજી, પૂ. દીપકદાસજી, પૂ. ગૌરવદાસજી અને પૂ. નીરવદાસજીનાં માર્ગદર્શન મુજબ બિરાજભાઈ-ચંદનબહેનની આગેવાની નીચે યુવાનો-યુવતીઓએ મંચસુશોભન, સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમ અને સભાવ્યવસ્થા આદિ સેવાઓ અદ્ભુત રીતે



માણાવદર મંદિર પાટોત્સવ પ્રસંગે કીર્તન આરાધના અને સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમ

સંભાળી. સભાસંચાલન ચેતનભાઈ નાદપરાએ સંભાળ્યું. આમ, સંપ-સુહૃદભાવ-એકતાથી સેવાઓ કરી મંડળના ભક્તોએ સંતભગવંત સાહેબજીના અંતરનો રાજીપો પ્રાપ્ત કર્યો. ◆

અનુપમ મિશન દ્વારા રક્તદાન કેમ્પ

૧૪ જૂન રક્તદાતા દિવસ તરીકે સમગ્ર વિશ્વમાં ઊજવવામાં આવે છે. જે ઉપક્રમે ૧૫ જૂનના રોજ સંતભગવંત સાહેબજીની પ્રેરણાથી અનુપમ મિશન, મોગરી ખાતે રેડક્રોસ સોસાયટી, આણંદના સહયોગથી રક્તદાન કેમ્પનું આયોજન કરવામાં આવ્યું. આ પ્રસંગે સંતભગવંત સાહેબજીએ આશીર્વાદ પાઠવતાં જણાવ્યું કે, ‘રક્તદાન એ મોટી સેવા છે. ઉનાળાના સમયમાં રક્તની સૌથી વધારે જરૂર પડે છે અને તેવા સમયે આ કેમ્પ દ્વારા રેડક્રોસ સોસાયટીએ માનવતાનું એક ઉમદા કાર્ય કર્યું છે, જે ખરેખર અભિનંદને પાત્ર છે !’ સદ્ગુરુ સાધુ પૂ. અશ્વિનદાદા, પૂ. રતિકાકા અને વડીલ સંતો તેમજ રેડક્રોસ સોસાયટીના પ્રમુખ દેવેન્દ્રભાઈ પટેલ, શૈલેશભાઈ પટેલ, નીતિનભાઈ પટેલ આદિ અગ્રણીઓ આ પ્રસંગે ઉપસ્થિત રહ્યા. આ કેમ્પમાં અનુપમ મિશનના સંતો, યુવાન હરિભક્તો સહિત યોગી વિદ્યાપીઠની મોગરી સ્થિત બધી જ વિદ્યાશાખાઓના વિદ્યાર્થીઓ અને શિક્ષકોએ મોટી સંખ્યામાં રક્તદાન કર્યું. કેમ્પને સફળ બનાવવામાં સાધુ પૂ. પીટરદાસજી, પૂ. દિવ્યેશદાસજી અને ઈન્ફર્મેશન ટેકનોલોજી સેન્ટરના શિક્ષકો, રેડક્રોસ સોસાયટીના ડોક્ટર્સ, નર્સ અને સ્ટાફ સુંદર સેવા બજાવી. ◆

પૂ. અશ્વિનદાદા-સંતોની વિદેશ ધર્મયાત્રા પૂર્વે વિદાય-મિલન સભા

સંતભગવંત સાહેબજીની પ્રેરણા અને આજ્ઞા ઝીલી સદ્ગુરુ સાધુ પૂ. અશ્વિનદાદા, સાધુ પૂ. મૂકેશદાજી, પૂ. ઉત્પલદાસજી ઈંગ્લેન્ડ અને

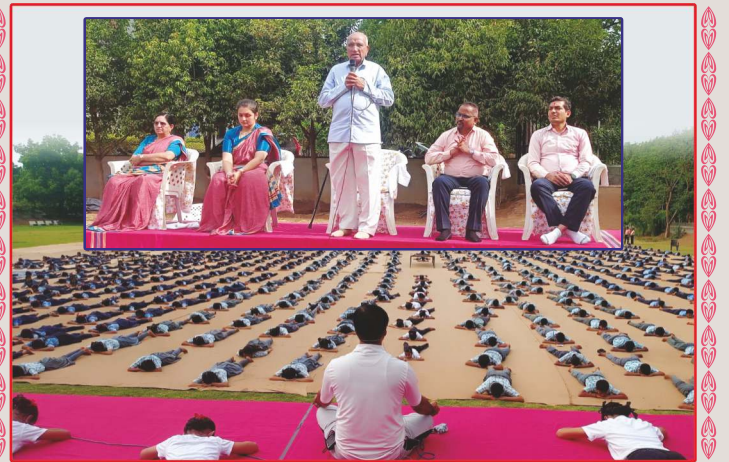
અમેરિકા-કેનેડાની તેમજ સાથે સાધુ પૂ. ચંદ્રેશદાસજી ૧૮ જૂનના રોજ ઈંગ્લેન્ડની ધર્મયાત્રાએ પધાર્યા. તે પૂર્વે ૧૬ જૂનના રોજ વલ્લભવિદ્યાનગરના અનુપમ મિશન સંચાલિત નેચર ક્યોર સેન્ટરમાં આણંદ, વલ્લભવિદ્યાનગર અને મોગરી મંડળના સ્થાનિક ભક્તોએ ભેગા મળી સંતભગવંત સાહેબજીની દિવ્ય સંનિધિમાં વિદાય-મિલન સભાનું આયોજન કરી સંતોને ભાવભરી વિદાય પાઠવી. ૧૭ જૂનના રોજ ‘પારમિતા’ સભાખંડમાં સંતભગવંત સાહેબજીની પરમ નિશ્રામાં વિદાય-મિલન સભા યોજાઈ, જેમાં સંતોએ પ્રાર્થનાભાવ ધર્યા. બંને દિવસની સભામાં સદ્ગુરુ સાધુ પૂ. અશ્વિનદાદાએ અદ્ભુત આશીર્વાદ પાઠવી ગુરુભક્તિ અદા કરવાના પાઠ પાકા કરાવ્યા. સંતભગવંત સાહેબજીએ પણ ગુરુદેવ યોગીજી મહારાજના સંકલ્પે અનુપમ મિશનના સંતો દ્વારા થતાં સત્સંગકાર્યોના મહિમાનું વર્ણન કર્યું, પરદેશના ભક્તોની ભક્તિને બિરદાવી, સદ્ગુરુ સાધુ પૂ. અશ્વિનદાદાના મહિમાનાં ગાન કર્યાં અને સૌને ભાવભરી વિદાય અર્પી. ◆

અનુપમ મિશનમાં વિશ્વ યોગ દિવસની ઉજવણી

૨૧ જૂનના રોજ અનુપમ મિશન સંચાલિત યોગી વિદ્યાપીઠ પ્રેરિત મોગરી સ્થિત વિવિધ શૈક્ષણિક સંસ્થાઓના વિદ્યાર્થીઓ, શિક્ષકો, વાલીઓએ ભેગા મળીને ‘પ્રજ્ઞાનતીર્થ’ પર વિશ્વ યોગ દિવસની ઉજવણી કરી. કુલગુરુ સદ્ગુરુ સાધુ પૂ. રતિકાકાએ આ પ્રસંગે પધારી સૌને નિયમિત રીતે યોગ કરી સ્વસ્થ રહેવાનાં બળ અને માર્ગદર્શન પ્રદાન કર્યાં. યોગી વિદ્યાપીઠની નડિયાદ, શિણાય, વેમાર અને ધારી સ્થિત શૈક્ષણિક સંસ્થાઓમાં પણ વિદ્યાર્થીઓ અને શિક્ષકોએ સામૂહિક યોગ કરી વિશ્વ યોગ દિવસની ઉજવણી કરી. વલ્લભવિદ્યાનગર સ્થિત અનુપમ મિશન સંચાલિત નેચરક્યોર સેન્ટરમાં સંતભગવંત સાહેબજીની પ્રેરણાથી



અનુપમ મિશન દ્વારા યોજાયેલ રક્તદાન કેમ્પમાં આયોજકોને સાહેબજીનાં આશીર્દાન



પ્રજ્ઞાનતીર્થ પર યોજાયેલ વિશ્વ યોગદિન પ્રસંગે પૂ. રતિકાકાનાં આશીર્દાન

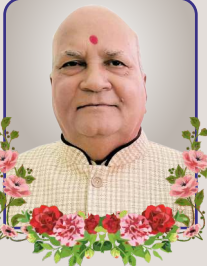
સેન્ટરના યોગાચાર્યજીએ સારવાર લઈ રહેલા દર્દીઓ તથા ઉપસ્થિત સ્થાનિક મંડળના અક્ષરમુક્તો પાસે સ્વાસ્થ્યવર્ધન કરતાં યોગાસનો કરાવ્યાં. આમ, તન અને મનને સ્વસ્થ રાખવાના સંદેશ સાથે વિશ્વ યોગદિવસ ઉજવાયો. ◆

યોગી વિદ્યાપીઠનાં ગૌરવ

* અક્ષરપુરુષોત્તમ ટેકનિકલ ઇન્સ્ટિટ્યૂટ : અનુપમ મિશન સંચાલિત યોગી વિદ્યાપીઠ પ્રેરિત મોગરી સ્થિત અક્ષરપુરુષોત્તમ ટેકનિકલ ઇન્સ્ટિટ્યૂટનું ટેકનિકલ પરીક્ષા બોર્ડ, ગાંધીનગર દ્વારા વર્ષ ૨૦૨૪માં લેવાયેલ પરીક્ષાનું પરિણામ દર વર્ષની જેમ આ વર્ષે પણ ૧૦૦% આવ્યું છે અને બધા જ વિદ્યાર્થીઓએ ફર્સ્ટક્લાસ ડિસ્ટિક્શન મેળવ્યો છે. વિશેષ, સમગ્ર બોર્ડમાં પ્રથમ ત્રણ સ્થાન મેળવી વિદ્યાર્થીઓએ ગૌરવવંતી સિદ્ધિ હાંસલ કરી રાજ્યકક્ષાએ સંસ્થાનું નામ રોશન કર્યું છે. સંતભગવંત સાહેબજીએ યોગી વિદ્યાપીઠના કુલગુરુ સદ્ગુરુ સાધુ પૂ. રતિકાકા સહિત સર્વ સારસ્વતગણને અંતરની શુભેચ્છાઓ પાઠવી પ્રસન્નતાપૂર્ણ આશીર્વાદ પ્રદાન કર્યા. ◆

શ્રદ્ધાંજલિ

* પૂજ્ય સૂર્યકાંતભાઈ પાઠક : અમદાવાદના વતની પૂ. સૂર્યકાંતભાઈ ૩૦ જૂન ૨૦૨૪ના રોજ અક્ષરધામ સિદ્ધાવ્યા. ૫૦થી પણ વધુ વર્ષોથી સત્સંગની સેવામાં રત રહી તેઓએ આદર્શ ભક્તિનું દર્શન કરાવ્યું. અનુપમ મિશનના નિષ્ઠાવાન અક્ષરમુક્ત તરીકે તેઓએ અદ્ભુત સેવા-ભક્તિ અદા કરી. અમદાવાદ મંડળના પાયાના ભકતો પૈકીના એક એવા પૂ. સૂર્યકાંતભાઈએ પ.પૂ. પપ્પાજી, પ.પૂ. સોનાબાના સમાગમે સત્સંગ પચાવ્યો અને આત્મામાં બળ મેળવ્યું. સંતભગવંત સાહેબજી સાથે આત્માનું જોડાણ થયું અને સદ્ગુરુ સંતો સાથે જીવની પ્રીતિ પાકી થઈ. અનુપમ મિશનના વક્ષાદાર સેવક બનીને તેઓએ સદૈવ સમર્પણભક્તિ વહાવ્યા કરી, જેમાં ધર્મપત્ની વીણાબહેનનો અદ્ભુત સહકાર સાંપડ્યો. તેઓનાં દીકરી અર્ચનાબહેન અને દીકરા ઘનશ્યામભાઈને પણ સત્સંગના સંસ્કાર આપી સેવા-ભક્તિનો ગૌરવશાળી વારસો આપ્યો, તો આજે અર્ચનાબહેન અમેરિકાના સિએટલમાં સત્સંગમંડળનું સુકાન સંભાળી રહ્યાં છે અને ઘનશ્યામભાઈ અમદાવાદમાં યુવાનેતા સ્વરૂપે સત્સંગપ્રવૃત્તિમાં સક્રિય રહ્યા છે. સત્સંગની આવી સેવા કરનાર અનુપમ માવતર પૂ. સૂર્યકાંતભાઈને વિદાય વેળાએ અંતરનાં પ્રણામ, ભાવભરી વંદના ! ◆



TOTAL WELLNESS MANAGEMENT FOOD AND HEALTH

Dr. Mohinder M. Walia

Food that we eat has a lot to do with our health. "We are what we eat," as they say.

Outlined below are some noteworthy points in the above context.

What we eat, how much we eat, how we eat and most importantly when to eat, when not to eat are all very crucial points to note.

For example :

- ✦ Vegetarian food - should be preferred.
- ✦ Eating less is good; eating more is bad.
- ✦ Eat slowly and enjoy the food.
- ✦ Offer everything to God before eating.
- ✦ Lastly, but most importantly, never ever take food if not hungry.

some more tips regarding food and health :

- ✦ As far as possible, take your meals every day at the same time so as keep your digestive system in tune with your body clock.
- ✦ Avoid eating cold or stale food.
- ✦ It is good to have only one or two food items in your main meals.
- ✦ Avoid eating food while standing. Sit down to have your food.
- ✦ No watching the TV, reading newspaper or talking on the phone while taking food.
- ✦ Let your mind not be in a state of agitation while taking food.
- ✦ Never curse the food . Don't take the food you dont like. No hurrying.
- ✦ It's not good to skip breakfast.
- ✦ Avoid having fruits with your meals.
- ✦ Eat fruits at around 10 AM in the morning.
- ✦ Avoid ice cream or cold drinks with food.
- ✦ Take some raw food also. Avoid over cooking.
- ✦ Minimise deep fry.
- ✦ Be aware of contradictory foods, 'virodhaahars'.
- ✦ Being empty stomach for long may cause gas problem.

I think I have given you enough food for thought !

Namaskar ! ◆