

દર મહિનાની ૧૫મી તારીખે પ્રસિદ્ધ થતું માસિક
શ્રી ભટ્ટ મેવાડા બ્રહ્મ સમાજ, ગાંધીનગર દ્વારા પ્રકાશિત

ભટ્ટ મેવાડા પત્રમાળ

વેબસાઈટ : www.Bhattmewada.org

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 : બિપીનચંદ્ર જોષી

Gandhinagar

• વર્ષ : ૧ • અંક : ૯ • તા. ૧૫-૦૬-૨૦૧૧ • પાના : ૮ • છૂટક કિંમત - રૂ. ૫/- • વાર્ષિક લવાજમ - રૂ. ૫૦/-

રજિ. કાર્યાલય : પ્લોટ નં. ૫૧૭/૧, વાસ્તુનિર્માણ સોસાયટી, સેક્ટર-૨૧, ગાંધીનગર. • મો. 98982 54550

શૈક્ષણિક સહાય માટે ઉપયોગી વિગતો

વિવિધ ટ્રસ્ટો દ્વારા સહાય આપવામાં આવે છે. સમાજના વિદ્યાર્થીઓ શિષ્યવૃત્તિ મેળવવા માંગતા હોય તો સંપર્ક કરવા વિનંતી.

(૧) સર સયાજીરાવ ડાયમંડ જયુબીલી ટ્રસ્ટ કુમાર છાત્રાલય, ગુ.યુ.હેલ્થ સેન્ટર પાસે, નવરંગપુરા, અમદાવાદ-૯, જૂના વડોદરા રાજ્યના ગરીબ તથા તેજસ્વી વિદ્યાર્થીઓ જે અમદાવાદમાં ઉચ્ચ અભ્યાસ કરવા જતા હોય તેમની માટે મફત રહેવા-જમવાની (કુમાર-કન્યા) વ્યવસ્થા છે. ધો. ૧૨નું પરિણામ આવે પછી ૧૦ દિવસમાં

૬૦ ટકા માર્ક્સ ઉપરના વિદ્યાર્થીઓએ ૫ રૂ.નો મ.ઓ. કરવો.

(૨) સર સયાજીરાવ હીરક મહોત્સવ અને સ્મારક વિધિ, ફતેહગંજ પોસ્ટ ઓફિસની બાજુમાં, નિઝામપુરા જવાના રસ્તે, વડોદરા-૩૯૦૦૦૨માં પણ ઉપર મુજબની વ્યવસ્થા છે.

(૩) આર. એચ. પાઠક એજ્યુકેશન ટ્રસ્ટ, જે.જે. સર્કલ બિલ્ડીંગ, ત્રીજે માળે, ૨૦૯, ડી.એન. રોડ, ફોર્ટ, મુંબઈ-૧. દેશમાં ઈજનેરી શાખામાં અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીઓએ ૩૦ જૂન પહેલાં રૂ. ૫૦૦ની ટિકીટ મોકલી અરજીપત્રક મંગાવવું.

(૪) જે.એમ. ટાટા એન્ડાઉમેન્ટ ફોર એજ્યુકેશન, ૨૪, હોમી મોદી સ્ટ્રીટ, બોમ્બે હાઉસ, મુંબઈ-૧, ૩૧ જાન્યુ. સુધીમાં રૂ. ૧૦૦નો મ.ઓ. (પરદેશની લોન તથા ઉચ્ચ અભ્યાસ માટે) કરવો.

(૫) શ્રી બૃહદ ભારતીય સમાજ, ઈન્ટરનેશનલ હાઉસ, ૧૭૮, બેકબે રેકલેમેશન, મુંબઈ-૧. આ સમાજ (અનુ. પાન નં. ૬૫૨)

ધો. ૧૦ અને ૧૨માં ઉત્તીર્ણ થયેલ વિદ્યાર્થીઓને અભિનંદન

ધો. ૧૦ અને ૧૨નું સૌ વિદ્યાર્થી મિત્રો ખૂબ પરિણામ આવી ગયું. આ જ ભણે અને સફળ કારકિર્દી પરીક્ષામાં ઉત્તીર્ણ થનાર સૌ બનાવે, આગળ વધે તેવી વિદ્યાર્થીઓને હાર્દિક પૂજ્ય ઇષ્ટદેવ એકલીંગજી અભિનંદન. દાદાને પ્રાર્થના.

ડીપ્લોમા ઈલેક્ટ્રીકલ થયેલ યુવક યુવતીઓ માટે નોકરીની તક - તાત્કાલિક સંપર્ક કરવો

બાયોડેટા મોબાઈલ નંબર સાથે તાત્કાલીક મોકલી આપવો

સમાજના ડીપ્લોમા ફરીથી નોકરી વાંચ્છુ (ઈલેક્ટ્રીકલ) થયેલ યુવક - યુવક/યુવતીઓને તેમનો યુવતીઓને નોકરીની તકો બાયોડેટા શ્રી રમેશભાઈ રહેલી છે. આવા યુવક / જોશી, પ્લોટ નં. ૧૩૧૬/૨, યુવતીઓએ શ્રી પ્રકાશ ભટ્ટ સે. ૭ ડી, ગાંધીનગરને મોકલી (૯૮૯૯૬ ૭૭૬૭) અને આપવા વિનંતી કરવામાં આવે શ્રી યોગેશભાઈ પંડ્યા છે. જેથી સમયમર્યાદામાં (૯૮૨૫૭ ૩૯૭૮૬)નો અરજી કરવાની હોય તેવા તાત્કાલિક સંપર્ક કરવો. કિસ્સામાં તાત્કાલીક જાણ કરી શકાય. ગાંધીનગર સમાજ દ્વારા SMS સર્વિસ ચાલે છે

અગાઉના અંકોમાં રોજગાર માહિતી કેન્દ્ર માટે બાયોડેટા મોકલવા જણાવેલ હતું. તેના દ્વારા તેની જાણ પણ થઈ શકે.

નોકરી વાંચ્છુકો માટે નોકરી અંગેની વિગતો

India Infoline Limited

Qualification : Graduate, MBA, PGDM

Contact : Janki Dave,

e-mail : janki.dave@indiainfoline.com

Management Trainee - Marketing

Religare Technologies

Qualification : BBA, MBA, PGDM

Contact : Samar Ayub Khan, 98990 86288

e-mail : samar.khan@religartech.com

Remik Trading Company Pvt. Ltd.

Junior Accountant, Account Executive

Qualification : B.Com., M.Com.

Contact : Mrs. Manali Shah

Praful Nivas, Panchvati, Ahmedabad.

Ph. 26445609

હાય હેલ્લો છોડો... જય એકલિંગજી બોલો...

તંત્રી સ્થાનેથી....

વિદ્યાર્થી મિત્રો,

ભટ્ટ મેવાડા વર્તમાનનો આ અંક તમારા હાથમાં આવ્યો હશે ત્યારે પરિણામ આવી ગયું હશે અને વિદ્યાશાખાની પસંદગીની નિર્ણાયક તબક્કે હશે. એટલે કે, તમે કારકીર્દિના ઉંબરે ઉભા હશો.

ધો. ૧૨ પાસ થયા પછીના વિવિધ તબક્કામાં વિદ્યાર્થી, યુવાન કેમ સફળતા મેળવવી, કેવી વ્યૂહરચના કરવી, કેવી રણનીતિ હોઈ શકે? તે માટે મંથન કરવાનું રહે છે. કારકીર્દિ નક્કી કરતાં પહેલાં પોતાની જાતને કેટલાક પ્રશ્નો પૂછવા જોઈએ અને તેનો જવાબ કારકીર્દિની સાચી દિશા બતાવશે.

૧. મને કયા પ્રકારનું કામ કરવું ગમે છે.
૨. મારામાં શું વિશેષતા છે ?
૩. મને કયો વિષય વધારે પસંદ છે ?
૪. મને કયા વિષયનું જ્ઞાન છે ?
૫. આવનારા વર્ષોમાં કઈ વિદ્યાશાખાની માર્કેટમાં જરૂર છે ?

આમાં સૌથી મહત્વની બાબત એ છે કે જો તમે તમારા શોખને વ્યવસાયમાં બદલી શકતા હો તો તે સૌથી શ્રેષ્ઠ છે. આ ઉપરાંત જીવનમાં સફળ થવા માટે ગુણવત્તાવાળું કામ અને જથ્થામાં કામ કરવું જરૂરી છે. જો શોખને વ્યવસાયમાં બદલવામાં આવે તો કામ શ્રેષ્ઠ ગુણવત્તાવાળું જ થઈ શકે અને જથ્થામાં કામ રતાં કદી થાકશો પણ નહિ, કંટાળશો નહિ અને પરિણામે સફળતા તમને વરશે.

આજની શું માંગ છે અને આવતી કાલની શું માંગ હશે તે કારકીર્દિ નક્કી કરવામાં સહાયભૂત થશે. સ્વામી વિવેકાનંદે કહ્યું છે કે તમે ઉઠો, જાગો અને ધ્યેય પ્રાપ્તિ માટે વળગ્યા રહો. કદીયે નિષ્ફળ ન જનારા મિત્રોમાં પુસ્તક સૌથી મોખરે છે અને તેથી સાફ, જીવનોપયોગી, હકારાત્મક વિચારો વધારે તેવું વાંચન કરો અને તેમાં સતત વધારો કરતા જાઓ. નસીબને ભરોસે બેસીને કાયર ન બનતાં નસીબ એટલે તકને ઝડપી શકવાની ચપળતા છે તેમ સમજી આગળ વધો.

વેદ પ્રાર્થના

તેષાં તુ સમવેતાનાં માન્યૌ સ્નાતક પાર્થિવૌ ।
રાજસ્નાતક યોશ્ચૈવ સ્નાતકો નૃપમાનભાક્ ॥

મનુસ્મૃતિ ૨/૧૩૯ (૮૯)

બધા એકત્રિત તથાં સ્નાતક અને રાજા સર્વને સન્માન આપવનું યોગ્ય છે. રાજા અને સ્નાતકમાં પણ સ્નાતક જ રાજા દ્વારા સન્માન મેળવવા યોગ્ય છે અર્થાત્ સ્નાતક વિદ્વાન સર્વથી વધુ સન્માનને પાત્ર છે.

રત્નકણિકા

- સર્જનહારની સમસ્ત સૃષ્ટિમાં સુંદર ને સૌથી દિવ્ય છે બાળકો.
- પ્રાણ એ પ્રથમ ભેટ, સ્નેહ એ બીજી અને સમજણ એ ત્રીજી.
- વસ્તુની નજીક જઈએ એટલે એનું સૌંદર્ય પ્રગટ થાય છે, પણ એનું કાવ્ય તો દૂરથી જ ખીલે છે.
- માણસ ફૂલાવાનું જલ્દી સ્વીકારે છે, યોગ્ય રીતે પણ સંકોચાવાનું નહીં !

Kirit Upadhyay
M. 98256 55405

Jaimin Upadhyay
M. 96628 30607



fruits/platters/juices

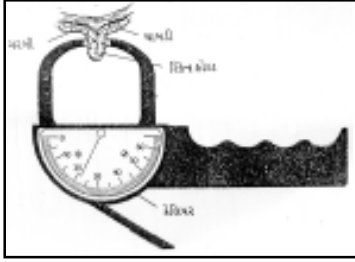
2, Yogi Complex, Opp. Axis Bank,
Nr. Drive-in-Cinema, Ahmedabad-54.
Ph. : 079-30221144

તમારી ચરબી તમે માપો (૨)

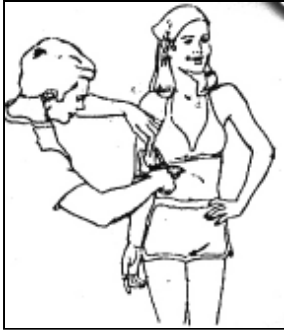
- કાન્તિભાઈ રા. પટેલ
નિવૃત્ત મુખ્ય રમતગમત અધિકારી

‘તમારી ચરબી તમે માપો’ અંગેના લેખાંક-૨માં આપણા માહિતીના અનુસંધાનમાં શરીરની ચરબી માપવાની એક વિશિષ્ટ પદ્ધતિ આપવામાં આવશે. જેમાં સૂત્રનો ઉપયોગ નથી કરવાનો. પરંતુ તેમાં આપણા શરીરના ચાર વિશિષ્ટ ભાગો ઉપરના ચાર સ્નાયુઓ ઉપર થયેલી ચરબી નીચે દર્શાવેલ સ્કિન ફોલ્ડ કેલિપરથી માપવાની હોય છે.

આ આકૃતિ નં. ૧માં સ્કિન ફોલ્ડ કેલિપર, ચામડી નીચે થયેલ ચરબીને બેવડ સ્થિતિમાં કરેલ સ્કિન ફોલ્ડ, ચામડી અને ચરબીની સ્થિતિઓ દર્શાવી છે.

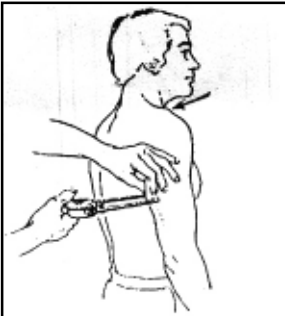


સ્કિન ફોલ્ડ સ્થિતિમાં દર્શાવેલ ચરબીની ટકાવારી નક્કી કરવાનો આધાર ચાર વિશિષ્ટ સ્કિન ફોલ્ડ માપનોના સરવાળા ઉપર રહેલ હોય છે. આવામાં માપનોની શોધ ડર્વિન અને વોમર્સલીએ ૧૯૭૪માં કરી હતી. આ ચાર સ્કિન ફોલ્ડ માપનો નીચે દર્શાવેલ સ્નાયુઓ ઉપર થયેલી ચરબીમાં કરવાનાં હોય છે.



(૨) જણા અથવા ડાબા ભૂજાસ્થિ એટલે કે ખભાથી કોણી વચ્ચેના હાડકાં ઉપરના પાછળ તરફના ત્રિ-મસ્તક સ્નાયુ ઉપરની બેવડ સ્થિતિમાં ચરબીનું માપન, જે સાથેની આકૃતિ નં. ૨માં દર્શાવવામાં આવેલ છે.

(૧) જમણા અથવા ડાબા ભૂજાસ્થિ એટલે કે ખભાથી કોણી વચ્ચેના હાડકાં ઉપરનાં આગળ તરફના દ્વિ-મસ્તક સ્નાયુ ઉપરની બેવડ સ્થિતિમાં ચરબીનું માપન, જે સાથેની આકૃતિ નં. ૨માં દર્શાવવામાં આવેલ છે.



(૩) જમણા અથવા ડાબા ખભાની પાછળના સ્કંધાસ્થિત ઉપરના સબ સ્કેપ્યુલર સ્નાયુ ઉપરની બેવડ સ્થિતિમાં ચરબીનું માપન, જે સાથેની આકૃતિ નં. ૪માં દર્શાવવામાં આવેલ છે.

(૪) જમણી અથવા ડાબી આગળ તરફની કપરના હાડકા ઉપરના સુપ્રા-ઇલિયાક સ્નાયુ ઉપરની બેવડ સ્થિતિમાં ચરબીનું માપન, જે સાથેની આકૃતિ નં. ૫માં દર્શાવવામાં આવેલ છે.



જુદી જુદી ઉંમરના પુરુષોનાં ચાર સ્કિન ફોલ્ડ માપનોં ઉપરથી તેમની ચરબીની ટકાવારી નક્કી કરતો કોઠો નં. ૧

વય (સાલ)	સ્કિન ફોલ્ડ માપનોં (મિ.મી.)				સરવાળો	સ્કિન ફોલ્ડ માપનોં (સે.મી.)			
	બિ-ટ્રાઇસેપ્ટલ	સુપ્રા-ઇલિયાક	ટ્રાઇસેપ્ટલ	બેક		બિ-ટ્રાઇસેપ્ટલ	સુપ્રા-ઇલિયાક	ટ્રાઇસેપ્ટલ	બેક
20	17.29	30.35	40.45	50*	138.54	17.29	30.35	40.45	50*
25	18.5	14.2	12.2	12.6	53.5	26.9	26.4	33.7	36.6
30	19.5	14.2	15.0	15.6	64.3	27.6	29.0	34.4	37.4
35	17.9	16.2	17.7	18.6	70.4	28.2	29.6	35.1	38.2
40	14.7	17.7	19.6	20.0	72.0	28.8	30.1	35.8	39.0
45	16.4	19.2	21.4	22.9	80.9	29.4	30.6	36.4	39.7
48	17.7	20.4	23.0	24.7	85.8	30.0	31.1	37.0	40.4
50	18.6	21.5	24.6	26.5	91.2	30.5	31.5	37.6	41.1
55	20.1	22.5	25.9	27.9	96.4	31.0	31.9	38.2	41.8
60	21.2	23.5	27.1	29.2	101.0	31.5	32.3	38.7	42.4
65	22.2	24.3	28.2	30.4	105.1	32.0	32.7	39.2	43.0
70	23.1	25.1	29.3	31.6	109.1	32.5	33.1	39.7	43.6
75	24.0	25.9	30.3	32.7	112.9	32.9	33.5	40.2	44.1
80	24.8	26.6	31.2	33.8	116.4	33.3	33.9	40.7	44.6
85	25.5	27.2	32.1	34.8	119.6	33.7	34.3	41.2	45.1
90	26.2	27.8	33.0	35.8	122.8	34.1	34.6	41.6	45.6

બાજુમાં આપવામાં આવ્યો છે. ધારો કે ૧૭-૨૮ ઉંમરના જૂથના પુરુષનાં ચારેય સ્નાયુઓ ની ચરબીનાં માપન નીચે પ્રમાણે છે.

(અનુ. પાન નં. ૭ પર)



LIC

ભારતીય જીવન ડીમા નિગમ
LIFE INSURANCE CORPORATION OF INDIA

Paresh C. Joshi

INVESTMENT CONSULTANT

General Insurance
Life Insurance Corporation of India

Plot No. 572/1, Sector-6 B,
Gandhinagar-382 006.

Mobile : 96381 48699
Phone : 079 - 23236704

ફાર્મસી વિદ્યાશાખામાં એડમીશન લેતા પહેલાં આટલું ધ્યાનમાં રાખો

ગાંધીનગર ગુજરાત રાજ્ય ફાર્મસી કાઉન્સિલ અમદાવાદની યાદીમાં જણાવ્યા મુજબ ફાર્મસી વિદ્યાશાખામાં ડિપ્લોમા/ ડિગ્રીના અભ્યાસક્રમોમાં પ્રવેશ મેળવવા વિદ્યાર્થીઓનો ઘસારો રહે છે. વિદ્યાર્થીઓ એ ગુજરાત કે ગુજરાત બહાર ફાર્મસી વિદ્યાશાખામાં પ્રવેશ લેતા પહેલા આટલી બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી.

ફાર્મસી કોલેજને ફાર્મસી કાઉન્સિલ ઓફ ઈન્ડિયાની માન્યતા મળી છે કે કેમ? તેની ચકાસણી કરવી

ફાર્મસી કાઉન્સિલે મંજૂર કરેલી બેઠકો કરતાં વધારે

વિદ્યાર્થીઓને પ્રવેશ આપવામાં આવે તો તે અમાન્ય ગણાશે ફાર્મસી કાઉન્સિલ ઓફ ઈન્ડિયા દ્વારા માન્યતા ન મળી હોય તેવી કોલેજોમાં અભ્યાસ કરનાર ડિપ્લોમા કે ડિગ્રી મેળવનાર વિદ્યાર્થીઓના ફાર્મસીસ્ટ તરીકેના રજીસ્ટ્રેશન કાયદેસર નથી

ફાર્મસી કાઉન્સિલ ઓફ ઈન્ડિયા માન્ય કોલેજોની યાદી www.pci.nic.in ઉપરથી મળી શકશે વધુ વિગત માટે ગુજરાત રાજ્ય ફાર્મસી કાઉન્સિલ ઓ/જ ન્યુમેન્ટલ હોસ્પિટલ કોમ્પ્લેક્ષ અસારવા અમદાવાદ ૩૮૦૦૧૬ નો સંપર્ક કરવો

રાયગઢના વતની અને ગાંધીનગર સ્થાયી થયેલા સ્વ. પ્રિયવદનભાઈ નટવરલાલ જોશીના સુપુત્ર ચિ. નરેશના પુત્ર પ્રતિક જોશી ધો. ૧૦ની પરીક્ષામાં ૮૩% મેળવીને ઉત્તીર્ણ થયેલ છે.



સમગ્ર ભટ્ટ મેવાડા સમાજનું ગૌરવ વધારેલ છે. તેઓ ઉત્તરોત્તર પ્રગતી કરે તેવી પૂ. એકલીંગજી દાદાને પ્રાર્થના.

એક વાર માણસે કોયલને પૂછ્યું કે કોયલ તારામાં કાળાશ ન હોત તો તું કેટલી સારી હોત ?

એક વાર માણસે સાગરને પૂછ્યું કે સાગર તારામાં ખારાશ ન હોત તો તું કેટલો સારો હોત ?

વળી તેણે એક ગુલાબને પૂછ્યું કે તારામાં કંટક ન હોત તો તું કેટલું સાદું હોત ?

આ સાંભળી કોયલ, સાગર અને ગુલાબ ત્રણેય એક સાથે બોલી ઉઠ્યા 'હે માનવ ! તારામાં બીજાના દોષ જોવાની કુટેવ ના હોત તો તું કેટલો સારો હોત!!!'

ભારત સરકારની વિશિષ્ટ યોજના : ઈજનેરી ફાર્મસીના તમામ અભ્યાસક્રમમાં ટ્યુશન ફી માફી યોજના

કેન્દ્ર સરકાર દ્વારા ઈજનેરી, ફાર્મસી અને ટેકનિકલ અભ્યાસક્રમમાં આર્થિક સ્થિતિ નબળી અને ઊંચા ફીના ધોરણોને લીધે અનેક ગુણવત્તા ધરાવતા વિદ્યાર્થીઓ અન્ય અભ્યાસક્રમમાં પ્રવેશ લેતા હતા. ભારત સરકારે ઈજનેરી, ફાર્મસીમાં ગુણવત્તા ધરાવતા અને આર્થિક રીતે નબળા વિદ્યાર્થી - વિદ્યાર્થીનીઓ અને વિકલાંગ માટે સંસ્થાની ૫ ટકા બેઠકોની વ્યવસ્થા કરી છે. જેમાં રૂ. ૨.૨૫ લાખથી ઓછી આવક ધરાવતાં મા-બાપોના સંતાનો આ લાભ મેળવી શકશે. આ યોજના માટે શહેરી વિસ્તારમાં કલેક્ટર ઓફિસથી અને ગ્રામ્ય વિસ્તારમાં તાલુકા વિકાસ અધિકારી - મામલતદાર પાસેથી આવકનું પ્રમાણપત્ર મેળવવાનું રહેશે. (સરપંચ, તલાટી તથા સરકારી કર્મચારી ફોર્મ નં. ૧૬ આવકનું પ્રમાણપત્ર માન્ય ગણાશે નહીં.) ભારત સરકારની આ યોજનાને લીધે ગુજરાતના ઈજનેરી વિદ્યાશાખામાં ૩,૦૦૦ અને ફાર્મસીમાં ૫૦૦ વિદ્યાર્થીઓને લાભ થયો છે. સમાજના આ વિદ્યાશાખાના વિદ્યાર્થીઓ આ માટે જરૂરી કાર્યવાહી કરવી.

Bharat Joshi

Mob. 99250 47530

Bhumesht Joshi

Mob. 97129 51963

Ph. : 2764-234114



BALRAM

SALES CORPORATION

Authorised Dealers :

LPS & UNBRAKO MAKE HIGH TENSILE INDUSTRIAL FASTNERS, M.S., S.S. AND ALL TYPE OF NUTS & BOLTS

**7, Sagar Com. Complex,
Below Bank of Baroda,
CHHATRAL.**

Gujarat. Pin : 382729

E-mail : balramsales@gmail.com

કુર્યાત સદા મંગલમ્

કન્યા જોઈએ છે

નામ :	સત્યમ જોશી	પ્રફુલ જોશી	કૌશલ દેવેન્દ્ર વ્યાસ
જન્મ તારીખ :	૧૩-૧૦-૧૯૭૮	૦૨-૦૭-૧૯૭૮	૦૨-૦૬-૧૯૮૪
અભ્યાસ :	એમ.એ., એમ.એસ.ઓફિસ	એમ.એ., બી.એડ.	બી.એસ.સી. (ફાયર ટેકનોલોજી)
વ્યવસાય :	નોકરી	રેવન્યુ તલાટી (ગુજ. સરકાર)	નોકરી
માસિક આવક :	-	૧૫,૦૦૦ રૂ.	૨૧,૦૦૦ રૂ.
ઊંચાઈ :	૫' ૪"	૫' ૫"	૫' ૭"
ગોત્ર :	વચ્છસ	પારાશર	ગર્ગ
વતન :	વિજાપુર	ગલોડીયા	બાકરોલ
રહેઠાણ :	અમદાવાદ	ખેડબ્રહ્મા	વડોદરા
સંપર્ક :	વાસુદેવભાઈ જોશી	નયનજોશી-૯૪૨૬૩૬૩૭૫૬, કનુભાઈ-૯૪૦૮૪૧૦૭૦૨	દેવેન્દ્રભાઈ
	૯૩૭૪૭ ૧૬૭૯૯	રાત્રે ૭ વાગ્યા પછી સક્ષમ વિકલાંગ	૯૩૭૪૯ ૬૯૯૦૧

નામ :	ધીરજ પંકજભાઈ દવે	સ્વરૂપ પંડ્યા	<ul style="list-style-type: none"> ● ભેગા થવું એ શરૂઆત છે, ભેગા રહેવું તે પ્રગતિ છે, પરંતુ ભેગા મળી કામ કરવું તે સફળતા છે. ● 'નથી' તેની ચિંતા છોડશો તો 'છે' તેનો આનંદ માણી શકશો. ● લગ્ન જીવન સફળ બનાવવા માટે અનેક વાર પ્રેમમાં પડવું જરૂરી છે - હંમેશા એની એ વ્યક્તિ સાથે.
જન્મ તારીખ :	૧૧-૧૧-૧૯૮૪	૦૯-૦૯-૧૯૮૪	
અભ્યાસ :	એમ.એસ.સી. (આઈ.ટી.)	ડીપ્લોમા ફાર્મસી બી.એ. (અર્થશાસ્ત્ર)	
વ્યવસાય :	નોકરી	ફાર્મસીસ્ટ, પીએચસી, દંત્રાલ	
માસિક આવક :	૧૮,૦૦૦ રૂ.	૧૨,૦૦૦ રૂ.	
ઊંચાઈ :	૫' ૬"	૫' ૪"	
ગોત્ર :	કાત્યાય	પારાશર	
વતન :	હીરપુરા	પ્રાંતિજ	
રહેઠાણ :	અમદાવાદ	પ્રાંતિજ	
સંપર્ક :	પંકજભાઈ રતીલાલ દવે	દિપકકુમાર પંડ્યા	
	૦૭૯-૨૬૯૩૧૧૩૫, ૯૦૯૯૯ ૨૯૦૫૫	૯૦૧૬૭૬૪૫૮૫	

વર જોઈએ છે

નામ :	યોગીના જોશી	કૃપાબેન જોશી	રત્ના મહેતા
જન્મ તારીખ :	૨૬-૦૫-૧૯૮૩	૨૬-૦૬-૧૯૭૯	૦૬-૦૯-૧૯૭૮
અભ્યાસ :	બી.એ. ગુજરાતી	ધોરણ-૧૦	બી.એસ.સી. માઈકો
વ્યવસાય :	-	-	-
માસિક આવક :	-	-	-
ઊંચાઈ :	-	-	૫' ૩"
ગોત્ર :	વચ્છ	પારાસર	પારાસર
વતન :	પ્રાંતિજ	હિંમતનગર	અમદાવાદ
રહેઠાણ :	પ્રાંતિજ	-	અમદાવાદ
સંપર્ક :	ચંદ્રકાન્ત જોશી	જીતેન્દ્રભાઈ જોશી	સુધીરભાઈ મહેતા
	(૦૨૭૭૦) ૨૩૩૫૧૯	૯૮૭૯૬ ૮૨૫૯૩	૨૬૮૫૦૨૭૨

હાય હેલ્લો છોડો... જય એકલિંગજી બોલો...

વિવિધ ટ્રસ્ટો....(પાન ૧નું શેષ)

દ્વારા સરકારી શિષ્યવૃત્તિ ન લેતા હોય તેવા ૨૫૦૦થી ઓછી આવકવાળાને ઉચ્ચ અભ્યાસ માટે સહાય અપાશે. ૩૧ ઓગષ્ટ પહેલાં ૫ રૂા.ની ટિકીટવાળું લાંબુ ક્વર મોકલી પ્રવેશપત્ર મંગાવી લેવું.

(૬) જોષી સાંકળેશ્વર આશારામ ટ્રસ્ટ, ૨૮૧૨, પીપરડી પોળ, રાયપુર, અમદાવાદ-૧, ઉચ્ચ અભ્યાસ માટે અમદાવાદમાં જ ભણતા બ્રાહ્મણ વિદ્યાર્થીઓને સહાય કરે છે.

(૭) આર.ડી.શેઠના સ્કોલરશિપ ફંડ, એસ્પલાઈન્ડે હાઉસ, ૨૯, વોય બાય રોડ, ફોર્મ, મુંબઈ-૧ ઉપર ૫ રૂા.નો મ.ઓ. કરવાથી વિજ્ઞાન વિષયના ઉચ્ચ અભ્યાસ માટે લોન ફોર્મ મે - જૂનમાં મળશે.

(૮) ગુજરાત ખનિજ વિકાસ નિગમ લિ., ઉદ્યોગ ભવન, ગાંધીનગર દેશની કોઈપણ માર્કિંગ કોલેજમાં અભ્યાસ કરવા જતા વિદ્યાર્થીને નોકરીની ખાતરી સાથે શિષ્યવૃત્તિ આપે છે)

(૯) નારાયણ વિશ્વનાથ માંડલિક ટ્રસ્ટ, નરીમાન સંતોક, મુલ્લા એન્ડ સોલિસિટર્સ, જહાંગીર વાડિયા બિલ્ડીંગ, એમ.જી. રોડ, મુંબઈ.

(૧૦) વિમેન્સ ગ્રેજ્યુએટ યુનિયન, C/O. શ્રીમતી ડોલીબેન મસાણી, ૧૪૬, ક્વિન્સ રોડ, મુંબઈ-૨૦ (ફક્ત બહેનો માટે).

(૧૧) શ્રી મહારાજા ફતેહસિંહરાવ ચેરિટીઝ, ઈન્દુમતિ પેલેસ, રાજમહેલ રોડ, વડોદરા (ફક્ત વડોદરાના રહીશો માટે)

(૧૨) શ્રી વિઠ્ઠલદાસ ગોપાળજી તથા ઠાકરશી ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટ, શ્રી વિઠ્ઠલદાસ ચેમ્બર્સ, ૧૬, એપોલો સ્ટ્રીટ, મુંબઈ-૧.

(૧૩) મહાલક્ષ્મી ટેમ્પલ ટ્રસ્ટ, મહાલક્ષ્મી મંદિર, બાબુલનાથ રોડ, મુંબઈ-૭

(૧૪) વસનજી ગંગાધર ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટ, ગોકળદાસ દેવજીની વાડી, કેનેડા બ્રિજડ, ન્યૂ બિલ્ડીંગ, મુંબઈ-૭.

(૧૫) ગંગાધર વ્રજભૂષણદાસ ટ્રસ્ટ, ગંગાવાડી, બાબુલનાથ રોડ, મંદિર પાસે, મુંબઈ-૭.

(૧૬) શેઠ મફતલાલ ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટ, શ્રી યોગેન્દ્ર એન. મફતલાલ હાઉસ, ચર્ચગેટ, રેકલેમેશન, મુંબઈ-૨૦.

(૧૭) શ્રી વલ્લભદાસ કે. સ્મારક નિધિ, કચ્છ કેશવ, એસ.વી. રોડ, ઓપેરા હાઉસ, મુંબઈ-૪.

(૧૮) જલારામ બાપા સ્ટ્રીટ, વીરપુર-૩૬૦૩૮૦

(૧૯) તાતા એન્ડોવમેન્ટ ફોર એજ્યુકેશન, ૨૪, બ્રુસી રોજ, મુંબઈ-૧

(૨૦) જે. એન. ટાટા સ્કોલરશિપ, મુંબઈ હાઉસ, ૨૪, હોમી મોદી સ્ટ્રીટ મુંબઈ-૧. સામાન્ય વિજ્ઞાન તથા ટેકનોલોજી શિક્ષણ માટે ડિસેમ્બર-જાન્યુઆરીમાં અરજી કરવી.

(૨૧) ધ કેનેરા બેંક સિલ્વર જ્યુબિલી એજ્યુકેશન ફંડ, ૧૧૨, જૈમામ, રાજેન્દ્ર રોડ, બેંગ્લોર

(૨૨) દામોદર કલ્યાણજી મેમોરિયલ ટ્રસ્ટ, નેતાજી સુભાષ રોડ, કલકત્તા-૧.

(૨૩) ધ લોટસ ટ્રસ્ટ, ધ ચેરમેન, લિબર્ટી ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટ, જે. પી. લાહોર ચાલ, ડાયમંડ બિલ્ડીંગ, મુંબઈ-૨.

(૨૪) લાલભાઈ દલપતભાઈ ચેરિટી ટ્રસ્ટ, પાનકોર નાકા,

અમદાવાદ

(૨૫) શ્રી રાજકોટ લોહાણા બોર્ડિંગ હાઉસ, રજપૂતપરા, શેરી નં. ૮, રાજકોટ-૧.

(૨૬) નાનજીભાઈ કાલીદાસ મહેતા સહાયક ટ્રસ્ટ, મહારાણા મિલ્સ લિ., પોરબંદર

(૨૭) જૈન વિદ્યોત્તેજક ફંડ, ૨૨, એપોલો સ્ટ્રીટ, મુંબઈ

(૨૮) શ્રી ઝાલાવાડી સ્થાનકવાસી જૈન સભા, ૪૭, ડો. એન.વી. વેલકર ટ્રસ્ટ, પ્રથમ માળે, કોલાભદ્ર લેન, કાલબાદેવી રોડ, મુંબઈ-૨.

ફક્ત બ્રાહ્મણ જ્ઞાતિના વિદ્યાર્થીઓ માટે

(૧) શ્રી વડનગર નાગર ફંડ, એ/૫૮, પન્નાલાલ ચેરિટીઝ, ગ્રાન્ટ રોડ, મુંબઈ-૭

(૨) બ્રહ્મસભા, ૧૯૦, રાજા રામમોહનરાય રોડ, મુંબઈ

(૩) શ્રીમાળી બ્રાહ્મણ સર્વોદય સમાજ, ૨૯, ગુલવાડી, મુંબઈ-૪.

(૪) શ્રી કેવલરામ માવજી દવે, શ્રીમતી જયલક્ષ્મી જયશંકર પાઠક સ્મારક બ્રાહ્મણ બોર્ડિંગ, ૬, રાજપૂતપરા, રાજકોટ.

(૫) શ્રી એમ. એચ. જોશી વિદ્યાર્થી ભવન, ૬, ત્રિભુવન રોડ, મુંબઈ-૪.



LIC

ભારતીય જીવન बीमा નિગમ
LIFE INSURANCE CORPORATION OF INDIA

With Best Compliments 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) 98980 27798

દુઃખદ અવસાન

- ◆ રાયગઢના વતની અને ગાંધીનગર સ્થાયી થયેલા સ્વ. અરવિંદાબેન મનહરલાલ જોશીનું દુઃખદ અવસાન થયેલ છે.
 - ◆ ઓઢાના વતની અને દિલ્હી નિવાસી સ્વ. હસમુખભાઈ આદિતરાય વ્યાસનું ગાંધીનગર ખાતે દુઃખદ અવસાન થયેલ છે.
 - ◆ જાદરના વતની સ્વ. નટવરલાલ લલ્લુરામ ભટ્ટનું દુઃખદ અવસાન થયેલ છે.
- ઈષ્ટદેવતા શ્રી એકલિંગજી દાદા મૃતાત્માઓને ચિરઃ શાંતિ અર્પે અને મૃતકોના પરિવાર ઉપર આવી પડેલ સંકટ સહન કરવાની શક્તિ આપે એવી “ભટ્ટ મેવાડા વર્તમાન” પરિવારની પ્રભુ પ્રાર્થના.

ભટ્ટમેવાડા વર્તમાનના અંકો દર માસની ૧૫ તારીખે રવાના કરવામાં આવે છે જે મોડામાં મોડા ૨૫ તારીખ સુધીમાં સામાન્ય રીતે મળી જતા હોય છે. કોઈ કારણસર જો અંક ન મળે તો પત્ર દ્વારા શ્રી રમેશભાઈ જોશી, પ્લોટ નં. ૧૩૧૬/ એ-૨, સેક્ટર-૭ડી, ૩૮૨ ૦૦૭ ગાંધીનગરના સરનામે અથવા ફોન નં. (૦૭૯) ૨૩૨૩૦૬૩૨ પર જણાવવા વિનંતી છે કે જેથી જે જ્ઞાતિજનોને અંક ન મળ્યો હોય તેમને મોકલવાની વ્યવસ્થા થઈ શકે.

With Best Compliments From
Ritesh Mehta (M.Com.) (M) 98240 49997
Ph. : 241 7379

Chandan Distributors

Surgical Products and Rehabilitation
Aid Vissco, Flamingo, Accuchek,
Diamond, Omron Hicks

Vadi Wadi, Behind Shiyapura Police Chowkey,
Near Tower Raopura, Vadodara - 390 001.
E-mail : chandsurgi@yahoo.com

Ramesh Mehta (M) 98240 14997

Mehta Associats

LAND DEVELOPERS &
PROJECT CONSULTANT

B/h. Shiyapura Police Chowkey,
Vadi Wadi, Raopura Tower,
Vadodara - 390 001.
Tele No. (0265) 2413157 Fax : (0265) 2417379
E-mail : mehtaprocon@yahoo.co.in

તમારી ચરબી તમે માપો (પાન ૩૫ શેષ)

- (૧) દ્વિ-મસ્તક સ્નાયુ ઉપરની ચરબી = ૦.૬ mm
 - (૨) ત્રિ-મસ્તક સ્નાયુ ઉપરની ચરબી = ૦.૬ mm
 - (૩) સબ-સ્કેપ્યુલર સ્નાયુ ઉપરની ચરબી = ૦.૬ mm
 - (૪) સુપ્રા-ઈલિયાક સ્નાયુ ઉપરની ચરબી = ૦.૬ mm
- સરવાળો = ૦.૬ mm

તેથી ૧૭-૨૯ ઉંમર જૂથના પુરુષોનાં ચારેય માપનનાં સરવાળાં ૫૦ mm થતાં તેની શરીરની ટકાવારી ૧૯ ટકા ગણાય.

તે જ પ્રમાણે જુદી જુદી ઉંમરની સ્ત્રીઓનાં ચાર સ્કિન ફોલ્ડ માપનો ઉપરથી તેમના શરીરની ચરબીની ટકાવારી નક્કી કરતો કોઠો નં. ૨ નીચે આપવામાં આવ્યો છે.

ચાર સ્કિન ફોલ્ડનો સરવાળો	શરીરની ચરબીની ટકાવારી				ચાર સ્કિન ફોલ્ડનો સરવાળો	શરીરની ચરબીની ટકાવારી			
	ઉંમર જૂથ	ઉંમર જૂથ	ઉંમર જૂથ	ઉંમર જૂથ		ઉંમર જૂથ	ઉંમર જૂથ	ઉંમર જૂથ	ઉંમર જૂથ
ષો.ષો.	16-29	30-39	40-49	50+	ષો.ષો.	16-29	30-39	40-49	50+
20	14.1	17.0	19.8	21.4	115	38.4	39.1	41.5	44.5
25	16.8	19.4	22.2	24.0	120	39.0	39.6	42.0	45.1
30	19.5	21.8	24.5	26.6	125	39.6	40.1	42.5	45.7
35	21.5	23.7	26.4	28.5	130	40.2	40.6	43.0	46.2
40	23.4	25.5	28.2	30.3	135	40.8	41.1	43.5	46.7
45	25.0	26.9	29.6	31.9	140	41.3	41.6	44.0	47.2
50	26.5	28.2	31.0	33.4	145	41.8	42.1	44.5	47.7
55	27.8	29.4	32.1	34.6	150	42.3	42.6	45.0	48.2
60	29.1	30.6	33.2	35.7	155	42.8	43.1	45.4	48.7
65	30.2	31.6	34.1	36.7	160	43.3	43.6	45.8	49.2
70	31.2	32.5	35.0	37.7	165	43.7	44.0	46.2	49.6
75	32.2	33.4	35.9	38.7	170	44.1	44.4	46.6	50.0
80	33.1	34.3	36.7	39.6	175	44.5	44.8	47.0	50.4
85	34.0	35.1	37.5	40.4	180	44.9	45.2	47.4	50.8
90	34.3	35.8	38.3	41.2	185	45.3	45.5	47.8	51.2
95	35.6	36.5	39.0	41.9	190	45.6	45.9	48.2	51.6
100	36.4	37.2	39.7	42.6	195	45.9	46.2	48.5	52.0
105	37.1	37.9	40.4	43.3	200	46.2	46.5	48.8	52.4
110	37.8	38.6	41.0	43.9	205	46.4	46.8	49.1	52.7

વિવિધ ઉંમર જૂથની સ્ત્રીઓ અને પુરુષોનાં આ માપનોને ધ્યાનમાં લેતાં જણાશે કે વધતી ઉંમરે ચરબીની ટકાવારી વધતી જતી હોય છે. સામાન્ય રીતે સ્ત્રીઓમાં તેમની ચરબીનું માપ તેમના વજનના ૨૦ ટકા હોય અને પુરુષોમાં તેમની ચરબીનું માપ તેમના વજનના ૧૬ ટકા હોય તો તે પ્રમાણસર ગણાય.

દા.ત. એક સ્ત્રી અને એક પુરુષનાં વનજ ૭૦ કિલોગ્રામ જેટલાં હોય તો તેમની ચરબી અનુક્રમે ૧૪ કિલોગ્રામ અને ૧૧.૨ કિલોગ્રામ ગણાય.

સામાન્ય રીતે બેઠાડું જીવન જીવનાર અથવા ૬૦ વર્ષ કરતાં વધારે ઉંમરની સ્ત્રીઓ અને પુરુષોએ દરરોજ અનુક્રમે લગભગ ૧૮૦૦ અને ૨૦૦૦ કેલરી મળી રહે તેવો ખોરાક લેવો જોઈએ.

શરીરની ચરબી વધી ના જાય તે માટે રોજ-બરોજના દૈનિક ભોજનમાં જરૂરી ફુલ કેલરીના ૧૫ થી ૨૦ ટકા કરતાં વધારે ચરબીયુક્ત ખોરાક લેવો ના જોઈએ.



દીકરી નામે એક શમણું

૧

‘દીકરી’. દીકરી નામે એક શમણું. દીકરી એક શમણું છે, દિલમાં જન્મેલું. આંખમાં આંજેલું અને પાણીમાંની પોયણીની જેમ ઊર્મિમાં ઉછરેલું શમણું. દરેક મા-બાપનું શમણું. આંસુનાં વહેણમાં અને વિયોગમાં થીજી ગયેલું આંસુ, તે શમણું.

દીકરી જન્મે છે ને ઘરનાં આંગણે જાણે કોમળ કિરણોની કોમળતા અવતરે છે. તેની આંખોમાં વિસ્મયનો સમંદર લહેરાતો હોય છે. તેનાં કોમળ હાથ-પગ જાણે વૃક્ષોની ડાળી. તેની કોમળ આંગળીઓ જાણે વાંસતી વાયરામાં ડાળ પર વસંતની લહેરાતી કોમળ કૂંપળો તે ચંચળતા જીવતી રહે છે. તે ખુશ્બુ ધરે છે. તે રડે ને મન ઉદાસ. તે હસેને મનમાં વસંત ખીલી ઊઠે છે. ‘દીકરી’

મોટી થતી રહે છે. હવે ખોળામાં સમાતી નથી. ગોદ પછી ઘર અને ઘર પછી આંગણું નાનું પડવા લાગે છે. તેના પગલાંઓ હવે આંગણાની બહાર જવા આતુર બની જાય છે.

આમ પણ દીકરી જન્મવા સાથે જ એક સફરની શરૂઆત થઈ જાય છે. તે સફર એટલે ઘરથી દૂર થવાની સફર. મા-બાપનાં ઘરથી પતિનાં ઘર સુધીની મંઝિલ. એ લકીર બહુ જ ઝાખી હોય છે પણ કમશ: સ્પષ્ટ બનતી ચાલે છે. આ અહેસાસ મા-બાપનાં મનમાં ઘૂંટાતો રહે છે. સતત ઝાંખી લકીર વધને વધુ તાદૃશ્ય થતી રહે છે. દીકરીની ઉંમર વધતી ચાલે છે. પ્લે સેન્ટર, પ્રાથમિક માધ્યમિક સ્કૂલ. કોલેજ અને કદાચ નોકરીની

શરૂઆત... આ દરેક મુકામો કમશ: દૂરની લકીર ખેંચતા ખેંચતા જુદા પડવાની ખૂબ નજીક લાવી દે છે. તે સાથો સાથ છેલ્લાં સમયમાં પણ દીકરી તો કદાચ તેની મસ્તીમાં જ છે. તેને પોતાની હથેળીમાંથી બીજાની હથેળીમાં સોંપવાનો સમય આવી રહ્યો છે તે અહેસાસ, ઘૂંટન કે મૌન-રુદન-મા-બાપનાં હૈયાને વધુ ને વધુ પીડી રહ્યું છે. દીકરીને ખોટું ન લાગે એ માટે તેની થતી ભૂલ માટે કરાતો સાહજિક ઠપકો દેતાં પણ હવે મન અચકાય છે. તેની અપ્રત્યક્ષ કોઈ ફરમાઈશ પૂરી કરવા મન આતુર બની જાય છે. હવે આપણી સાથે કેટલા દિવસ ? તે ભાવ તેમના દરેક વર્તનમાં વ્યક્ત થતો રહે છે. કોને ખબર કેવું ઘર મળશે ? નું માનસ હવે સમયનાં આ ટૂંકડામાં બધી ખુશી, તેની ઈચ્છાઓ પૂરી કરવા આતુર બની જાય છે. દીકરી આટલી મોટી થઈ ગઈ ? ખબર પણ ન પડી... એ ભાવ મનથી છલકાય છે.

હવે તેની જીદ, બાલીશ માંગ, તેનાં પગલાંના અવાજો કે તેનું ખિલખિલાટ હસવું કે અચાનક ઘર પરત થવામાં મોડું પડવું અને તેની ફરિયાદ સાંભળવી - આ બધું રૂટિન હવે મા-બાપને મન વિશિષ્ટ બની જાય છે. પ્રત્યાઘાત હવે

રોજનાં જેવા નથી. દીકરીને માહું ન લાગી જાય તેમને મન વિશેષ છે. વાંચતા વાંચતા દીકરી તેની પથારીમાં સૂઈ ગઈ છે. લાઈટ ચાલુ છે, નાઈટ ટ્રેસ બલ્કો નથી. ઠંડી હવાને રસ્તો કરી આપતી બારી ખુલ્લી રહી ગઈ છે, પૂરું ઓઢ્યું પણ નથી. પથારીમાં જ મોબાઈલ અને ટીવીનું રીમોટ પડ્યું છે - પહેલાં ગુસ્સે થઈને તેને જગાડી, હવે બધું વ્યવસ્થિ કરીને જ સુવે એવો આગ્રહ રાખતી મા હવે તેમ કરતી નથી. એ આગ્રહ પણ હવે નથી રાખતી. દીકરીની ઊંઘને ખલેલ ન પહોંચે તે રીતે પુસ્તક હળવેથી તેના હાથ નીચેથી સેરવી લે છે. અવાજ ન થાય તેમ બારી બંધ કરી દે છે. ઓઢણ વ્યવસ્થિ કરે છે. મોબાઈલ-રીમોટ તેની જગ્યાએ મૂકી દે છે. છેલ્લે લાઈટની સ્વીચ ઓપ કરતાં પહેલાં પોતાની આંખ પર ચશ્મા પહેરી દીકરીની ખૂબ નજીક જઈ તેનો ચહેરો નિરાંતે નિહાળે છે. તેની સામે જ પોતાની પથારીમાં તે લાઈટ બંધ કરીને સૂઈ જાય છે ત્યારે એણે ચશ્મા તો ઉતારી લીધા હોય છે પરંતુ તેની આંખોએ આંસુ પહેલી લીધા હોય છે.

(કમશ:)

સંત ફ્રાન્સીસે તેમની એક રચનામાં પ્રભુ પાસે પ્રાર્થના કરતાં કહ્યું છે કે -

હે દિવ્ય પરમાત્મા

મને એવું વરદાન આપો કે

હું પોતે આશ્વાસન મેળવવા કરતાં

બીજાને આશ્વાસન આપું

મને બીજાઓ સમજે એવી અપેક્ષા રાખવા કરતાં

હું બીજાને સમજું

મારા ઉપર બીજો હેત રાખે એમ ઈચ્છતા કરતાં

હું બીજા ઉપર હેત રાખું

કારણ કે બીજાઓને આપવાથી આપણને મળે છે

બીજાઓને માફ કરવાથી આપણને માફી મળે છે

શાશ્વત સુખની પ્રાપ્તિ થાય છે.