



પ્રતિ,



Trust Reg. No. 6/172/Rajkot

પ્રકાશન સ્થળ:

**વસુંધરા દૂરદ**

૧૨૨, મેડીસલ સોસાયટી સેન્ટર,  
મીરાજનર મેડીસલ સેન્ટર, મહાદેવ ધોલ,  
સ્ટ્રીટ-૩૪૦ ૨૦૪ (ગુજરાત),  
ફોન: ૨૩૩૧ ૭૨૮ ફેક્સ: ૨૧૮૧-૨૧૩૫૧૧૧

# વસુંધરા જ્યોત

R.N.I. Reg. No. GUJ.GUJ./2001/6714

વર્ષ: ૧૧ \* અંક: ૧૦ \* તા. ૧/૧૦/૨૦૧૨ કિંમત રૂ. ૪.૦૦

દૂરદના હોદ્દાઓ: પ્રમુખ: ડૉ. વલ્લભભાઈ ઠવોરિયા ❀ ઉપ પ્રમુખ: રમેશભાઈ વેદિયા ❀ મંત્રી: સ્વજીભાઈ લાડિયા ❀ જન્મજયી : રમેશભાઈ વોરા

## શિક્ષક એક કુંભકાર છે .

આપણને બધાને ખ્યાલ છે કે કુંભાર માટીમાંથી બધા વાસણો તૈયાર કરે છે. જ્યારે તે તૈયાર કરતો હોય ત્યારે તે બધો જ ખ્યાલ રાખે છે. જરૂર પડે ત્યાં અંદર હાથ રાખીને બહારથી ટપારે છે. એવી જ રીતે એક ઘડો તૈયાર થાય છે. શિક્ષકનું પાણ આપું જ કાર્ય છે. વિદ્યાર્થીની ઘડાને તૈયાર કરતી વખતે જ્યાં જ્યાં જરૂર જણાય તેવી રીતે પોતાના પ્રેમનો હાથ રાખી વિદ્યાર્થીને ઘડે છે.

કાગબાપુએ પોતાના ભજનમાં ગાંધીબાપુને કુંભાર કહીને કહ્યું કે તમારા આંગણમાં તમે માટલા બનાવજો. માટલાને પકાવજો, પાણ નીંભાડાને દૂર રાખજો માટે જ નીંભાડાને દિલ્હી અને ગાંધીનગરમાં રાખ્યો. ક્યારેક ક્યારેક આપણને નથી લાગતું કે જગતભરની સંસદો અને વિધાનસભાઓ નીંભાડાની જેમ જ સળગતી હોય. તેમાંથી અપવાદ રૂપે એકાદ ઘડો પાકે, બાકી બધા ઠીકરા નીકળે!

આપણે ત્યાં શિક્ષકનું બહુ મોટું ગૌરવ છે. હું શિક્ષક હતો એટલે વખાણ કરતો નથી, પણ શિક્ષકે યાદ રાખવું જરૂરી છે કે સમાજમાં ઘડાયા વગરના પથ્થરો પડ્યા છે. ખુંદાયા વગરની માટી પડી છે. એની પાસે જઈને એમાં પડેલી ચેતનાને બહાર કાઢીએ તેવી વૃત્તિ અને પ્રવૃત્તિ એટલે શિક્ષકનું કુંભકાર કર્મ કહેવાય. જેના ઉપર આગ દારવાની જવાબદારી હોય છે એવા લોકો જ આગ જોઈને તાપવા બેસી જાય છે. આ માટે ધર્મ જગત પાણ એટલું જ જવાબદાર છે. આવી સ્થિતિમાં શિક્ષકે પોતાનું સ્થાન જાળવી રાખવાનું છે. સાથે સાથે સમાજ દ્વારા શિક્ષકનું પાણ ગૌરવ જાળવવાનું જોઈએ. શિક્ષણ વિશે કહીએ તો સૌ પ્રથમ સમાજમાં 'શિક્ષણ' રક્ષણ આપવું હોવું જોઈએ. જે શિક્ષા સુરક્ષા ન આપી શકે તો એ વિદ્યાર્થીમાં શોભે નહીં. સમાજમાં હાથ જો ઘટનાઓ બને છે. તે જોતા લાગે છે કે શિક્ષણ રક્ષણ આપી શક્યું નથી. જેવી રીતે નાલંદા, તક્ષશીલા શિક્ષણ કાર્યની સાથે રક્ષણ આપતી હતી તેમાં માનવીના તન મન અને શીલનું પાણ રક્ષણ થતું. બીજી શિક્ષણ પોષણ આપતું હોવું જોઈએ. વિદ્યાર્થી કે શિક્ષકનું શોષણ ન થવું જોઈએ. ત્રીજી ભાગવતનો શબ્દ જઈને કહ્યું તો આ બંને ઘટના પ્રેમ શિક્ષણ દ્વારા થવી જોઈએ. જે શિક્ષણ પ્રેમથી નહીં થાય તો વિદ્યાનો છંદ ઉડી જશે. આ ત્રણેય વસ્તુ આપણે સાચવી શકીએ તો શિક્ષણ વિદ્યામાં પરિવર્તન થશે, જેનું મૂળ શિક્ષકમાં છે. કારણ કે વાલીઓ તો જવાબદારી આપીને છૂટી જાય છે. માટે શિક્ષકે વ્રતનિષ્ઠ બનીને કાર્ય કરવું જોઈએ.

શિક્ષણમાં આજે વિદ્યાર્થીઓ પાણ ખૂબ જ જાગૃત બની ગયા છે. સાહિત્યકાર માયાભાઈ આદિર કહે છે કે એક શિક્ષક વર્ગમાં શિક્ષણ આપતા હતા એવા સમયમાં શિક્ષકે મીઠાબત્તી પ્રગટાવીને વર્ગના વિદ્યાર્થીને પ્રશ્ન પૂછ્યો કે આ પ્રકાશ ક્યાંથી આવ્યો ? બધાજ વિદ્યાર્થી ગભરાઈ ગયા ત્યારે એક વિદ્યાર્થી ઉભો થયો. મીઠાબત્તી પાસે આવીને ફૂંક મારીને મીઠાબત્તી ઓલવી નાખી અને સાહેબને પશ્ચ ક્યો કે આ પ્રકાશ ગયો ક્યાં ? સાહેબને પાણ વર્ગ ખંડમાં પરસેવો વળી ગયો. આથી શિક્ષકે પાણ સતત જાગૃત રહેવું જોઈએ. શિક્ષકે ક્યારેય બીજાના દોષોને જોવાના નથી. પ્રવર્તમાન સમયમાં શિક્ષક આટલું કરતો થશે તો શાળામાં એક નવો ઘાટ ઉભો થશે જેનો આનંદ શિક્ષક વધારે પ્રાપ્ત કરી શકશે.

વધુ. પાના ૨

## તંત્રી સ્થાનેથી... માનસિક તણાવ દૂર કરી પારિવારિક જીવન બચાવીએ ....

ચિંતા એટલે આજના સુખરૂપી સૂર્યને આવતી કાલના દુઃખરૂપી વાદળા પાછળ સંતાડી દેવો. સ્વામી વિવેકાનંદે પણ કહ્યું છે કે ચિંતા જ દુઃખ, મૃત્યુ અને અનિદ્રાને ફેલાવે છે. માનસિક બધ ઉપર કાબુ મેળવવા શરીર જ્યારે પ્રયત્ન કરે ત્યારે હતાશા કે તણાવ પેદા થાય છે.

આજના ધર્માલિયા વાતાવરણમાં દોડતા રહેવાની સતત ટેવ, સમય સાથે તાલ મિલાવવાની કસરત, કારખી મોંઘવારી, ભૌતિક સાધનોને પહોંચી વળવા હરિફાઈયુક્ત જીવનશૈલીને કારણે માનવી ટેન્શન અને તાણવાળું જીવન જીવતો થયો છે. શાંતિથી ઊંઘ પણ લઈ શકતો નથી ત્યારે બધે અબજો આપણે બાળકોને તાણ અને ટેન્શનમાં જીવવા મજબુર કરીએ છીએ.

તાજેતરમાં વૈજ્ઞાનિક સંશોધને અભ્યાસ દ્વારા સર્વે કરેલ છે કે ટેન્શનયુક્ત જીવન જીવતા વાલીઓ પૈકી પિતા પુત્રને અને માતા પુત્રીને આ ટેન્શન, માનસિક તાણ ભેટ આપે છે. જીવનમાં બે છેડા ભેગા કરવાની આર્થિક સંકડામણ, ઊંચી અને સક્ષમ કારકીર્દિ બનાવવાની ખોટી ઘેલછાથી માતા પિતા પોતાના બાળકોનું જીવનપણ તણાવમય કરે છે. ખોટા ખોજ હેઠળ દબાઈને કામ કરવાની આદત છોડીને ઘંધા કે નોકરીનું ટેન્શન બહાર જ રાખીને પરિવારને બચાવીને જીવનમાં આધ્યાત્મિક વિચારોને અમલમાં મૂકીએ. પ્રાર્થનાને શ્રદ્ધાબળ બનાવી તેમજય સારા પુસ્તકોના વાંચન દ્વારા હકારાત્મક વિચારો કેળવી ખોટું ટેન્શન દૂર કરીએ. મન અને શરીર બન્નેને શાક લાગે છે તે આધ્યાત્મિક વિચારો અને ઊંઘ દ્વારા દૂર કરી તાજગીપૂર્ણ જીવન જીવીએ અને બાળકોને પણ જીવતા શીખવીએ. ધ્યાન અને યોગથી માનસિક ચેતના પ્રગટાવી હતાપણ દૂર કરીએ.

- સ્વજીભાઈ એન. લાડિયા

## ગાંધી જયંતિ નિમિત્તે 'સાયું દર્શન'...

ગાંધીજી દિલ્હીમાં આશ્રમનું નિરીક્ષણ કરતા હતા. તેમને જોઈને વિદ્યાર્થીઓ પોતાનું કામ રોકીને આદરભાવથી પ્રણામ કરતા હતા. એક વિદ્યાર્થી રોટલી બનાવવામાં એટલો બધો મશગુલ હતો કે તેનું ધ્યાન ગાંધીજી તરફ ગયું નહીં અને ગાંધીજી ત્યાંથી પસાર થઈ ગયા.



ગાંધીજી આશ્રમની બહાર નીકળ્યા તો એક છોકરો બોલ્યો 'અરે પહેલા રોટલી વાગનારે તો બાપુને જોયા પાણ નહીં!' આ સાંભળી બાપુ બોલ્યા. 'અહિયા મને જો ખરેખર કોઈએ જોયો હોય તો તે પેલા રોટલી વાગવામાં મશગુલ હતો, એ છોકરાઓ!'



અનુ. પાના ૧

શિક્ષક ૧૧ થી ૫ વાગ્યા સુધી નિષ્ઠાપૂર્વક શિક્ષણ કાર્ય કરીને સાંજે ઘેર જાય ત્યારે તેને કાર્ય કર્યાનો સાત્વિક ઓડકાર આવે તો સમજવાનું કે તેનો આજનો દિવસ પરમાત્માની પૂજામાં ગણો છે. ઘણા શિક્ષકો મને મળે એટલે કહે બાપુ, આજે સરકારી કામ એટલા બધા વધી ગયાં છે કે અમે બાળકોને સમય જ આપી શકતા નથી. ત્યારે હું કહું કે એ કાર્ય સાથે જમે તેમ કરી બાળકોને નિષ્ણાથી ભાગાવજો. પરમાત્મા તમારી ઉપર પ્રસન્ન થશે અને તમો પણ પ્રસન્ન થઈ શકશો. જ્યારે તમે ભૂગોળ કે ગણિત, વિજ્ઞાન ભાગાવતા હોવ અને વરસાદ પડે તો છોકરાઓને પહેલા ન્હાવા લઈ જાઓ. તેમને બરાબર ભીંજવા દેજો, બીજી ચિંતા કરવાની નથી. કારણ કે વરસાદમાં સ્નાન કરવું એ પ્રકૃતિ શિક્ષણનો ભાગ છે. સોમાસામાં જો બાળકોને એક વખત પણ નાહવાની છૂટ ન હોય એ છોકરા મોટા થઈને આખા સમાજને પાગ નવડાવે! માટે શિક્ષણ સાથે પ્રકૃતિનો આનંદ પણ આપજો. તેમને ચાર દિવાલોની બહાર કાઢજો આવું કરવાથી બાળકોમાં ઉદારતા આવશે. માત્ર પુસ્તકિયા જ્ઞાનથી બાળક પ્રગતિ સાધી શકતો નથી. માટે બાળકોને પ્રકૃતિની ગોદમાં પાગ રાખજો. -પૂ. મોરારિબાપુ 'માનસ દર્શન'માંથી સાભાર

## સમાજના ઉત્કર્ષ માટે થોડું વિચારીએ

આપણે સૌ સમાજ સાથે સંકળાયેલા છીએ ત્યારે સમાજના અમુક દૂષણોના અનુભવ પણ થાય છે. આજે દરેક વ્યક્તિને જે તે પ્રકારનું ટેન્શન દિમાગ ઉપર હોય છે. પોતાનું સુખ સૌ કોઈ ઈચ્છી રહ્યું છે. પણ સમાજમાં વ્યાપી ગયેલા દુષણો દુર કરવા કંઈ પ્રયત્ન કર્યો? ત્યારે જવાબમાં 'મારે શું?' 'હું શું કરીશું?' જેવા ઉદ્ગારો સાંભળવા મળે છે.

પશ્ચ એ થાય છે કે શું આ કુરિવાજો અને દૂષણોને દુર કરવાના કોઈ જ ઉપાય નથી? આજે સમાજને ઘણોબધો લૂણો લાગી ચૂક્યો છે જેને આભાસ સૌ કોઈને કોઈ રીતે જરૂર થાય છે. ત્યારે તેના દોષનો ટોપલો કોઈ બીજા ઉપર ઠાલવીને ચલાવી લેવામાં જ ચૂપકીટી માનવામાં આવે છે. જી હાં... ધર્મના નામે વાહ વાહ થઈ જાય તે માટે સમાજમાં મનઘડત બાબતો રિવાજના નામે ઉમેરવામાં આવે છે. ત્યારબાદ તે પાછળની પેઢીને આગળથી ચાલતુ આવે છે. 'તેના વિના કેમ ચાલે'? વિગેરે પ્રશ્નો ઉપરિચિત કરાતા હોય છે.

આવા રોગને કાબુમાં લેવા માટે સત્યરૂપી કડવી દવાનો ડોઝ જરૂરી છે. ત્યારે આ ડોઝને પચાવવું કેટલું બધુ આકડું છે. તે એકલ દોકલને તો ગાગકારનું જ નથી. છતાં તેનો પડઘો પડ્યા વિના રહેતો નથી. માટે હિંમત એકઠી કરીને 'ડોઝલું ભરવું ના હડવું' નિયમનો ઉપયોગ કરીને સાચા મર્દ બની આખા સમાજને તારવા માટે મેદાનમાં પડવું તે બહાદુરીનું કામ છે. તાવના રોગીને કડવી દવાનો ડોઝ ફાયટેમેંટ સાબિત થાય છે અને તે આપવો તંદુરસ્તી માટે જરૂરી પણ હોય છે. તે જ રીતે સમાજમાં દૂષણો રૂપી ઝેરીલા જીવાણુઓ આખા સમાજને વિનાશ તરફ ધકેલી રહ્યાનો આપણને અહેસાસ થયા વિના રહેતો નથી, ત્યારે આપણે વિચારના વમળમાં ડૂબી જઈએ છીએ કે આપણા વડવાઓના જીવનમાં તેમના ચરિત્ર અને કથનમાં સત્યનું કેટલું મહત્વ હતું! કોમનો આગેવાન કદી જુદું બાલતો નહીં! અરે, જુદું કાર્ય જોતા જ તુરંત ટોકતા અને રોકતા. આગેવાનની વાત મૂકો, ઉંમરમાં બુઝુર્ગ વય પરાવતા લોકો કહેતા કે જતા જન્મમારે ખોટું શું કરવું? જુદું બોલવું તે મહા પાપ ગણાવું! આજે જ્યાં જ્યાં ત્યાં જૂઠું-જૂઠું નજરે પડે છે. અરે... વારંવાર જૂઠું બોલીને 'સત્ય'ને 'જૂઠું' સાબિત કરવાની કળા સમજીને કમાલ કરી હોય તેવો ગર્વ લેવાતો જોવા મળે છે!

સમાજના મોટેરાઓ કદી કોઈ કામમાં ભૂલ કરતા તો જ્ઞોભ અનુભવતા અને શર્મના માર્થા મોઢું સંતાડતા અને ફરી કદી ભૂલ ન થાય તેની

તકેદારી રાખતા. આજના પ્રગતિના યુગમાં જૂઠું અને અસત્યમાં પણ પ્રગતિ કરી મસ મોટા કોખાંડો કરી કૂબેરનો ખજાનો જાણે હાથ કરી સાત પેઢી બલકે તેમાંથી વધીને ન ખૂટે તેટલી દોલત ભેગી કરવામાં બધી બુધ્ધિ ખર્ચી નાખીને જીવનના અંતિમ પડાવમાં પહોંચ્યા પછી પણ આંખ ઉઘડતી નથી. આ તમામ કૃત્યનો જવાબ ઈશ્વર - અજ્ઞાહને આપવો પડશે તેનો ડર પણ જતો રહ્યો છે!

તંદુરસ્ત સમાજ માટે દરેક તંદુરસ્ત વ્યક્તિએ પોતાની રીતે 'મારે શું કરવું જોઈએ'? અને 'હું શું કરી રહ્યો છું'? તેનો ખ્યાલ વારંવાર મન મસ્તકમાં કાયમ રાખીને પોતાની હેસીયત, પોતાના હોદ્દા અને પોતાના હાથ નીચેના લોકોને યોગ્ય માર્ગદર્શન આપી યથા શક્તિ સમજાવટ અને કંઈક અંશે જરૂરત મુજબ દબાવ કરી સામાન્ય કડવો ડોઝ ધીમે ધીમે આપતા રહેવાથી આડ અસર પણ ન થાય અને સમાજમાં વધતા દૂષણો ઉપર કાબુ પણ મેળવી શકાય.

મારે શું? અને બીજાઓ કેમ કંઈ કરતા નથી? આવા પ્રશ્નોની સામે મારી શું કરું છે? મારો ધર્મ શું કહે છે? વિગેરે વિચારોને આવરણમાં મૂકતા જઈશું તો સફળતાના શિખર જરૂર દેખાશે.

કંઈક આવી જ રીતે કોમ અને સમાજના વિવિધ અંગેસરો તેમજ કંઈક કરી છૂટવાની ભાવના રાખવા વાળા સમાજના પ્રતિભાશાળી લોકોનો સાથ સહકાર અને હાંક મળતી રહે તો સોનામાં સુગંધ ભળી જઈ સમાજમાં માતૃભાવના, હમદર્દી, માનવતાના આ અતિભવ્ય કાર્યમાં લાગી જવું જોઈએ, તેવું નથી લાગતું? તો ચાલો, આજસ ખંભેરી ખબે ખલા મિલાવી માનવ સાંકળ સમાન 'વિશ્વ કુટુંબકમ'ની ભાવના જાગૃત કરીએ....

-અ. ગફાર ઈબ્રાહીમ દરબાન

## આપણા દુઃખનું કેટલું જોર ?

ભાઈ રે, આપણાં દુઃખનું કેટલું જોર?  
 નાની એવી જતક વાનનો મયવીએ નહીં જોર.  
 ભાઈ રે, આપણાં દુઃખનું કેટલું જોર?  
 ખારનું વાહન કોણ બની રહે, નહીં અલુણનું કામ,  
 આપણતો બડભાગી, ખમીરનું આજ ગવાય રે જાન,  
 સજલ મેઘની શાલ પે સોલે, રંજનુખની કોર.  
 ભાઈ રે, આપણાં દુઃખનું કેટલું જોર?  
 જલ ભરી દગ સાગર પેખે, હસતી કમળ ફૂલ,  
 કોકું છે પણ રેશમનું એનું ઝીણું વાગાય દુકૂલ:  
 નિબિડ રાતનાં કાજળ પાછળ પ્રગટે અગ્નિ ભોરે,  
 ભાઈ રે, આપણાં દુઃખનું કેટલું જોર?  
 આપણે ના કંઈ રંક, ભયો ભયો માતાલો કોશ અપાર.  
 આવવા દો જેને આવવું, આપણે મૂલવશું નિરપાર:  
 આભ ઝરે ભલે આજ, હસી હસી ફૂલ ઝરે ગુલમહોર.  
 ભાઈ રે, આપણાં દુઃખનું કેટલું જોર?

-'ધ્વનિ'માંથી રાજેન્દ્ર શાહ

આપણે ડર કાઢી બીજાને ડરાવીએ તેના જેવું એકેય પાપ નથી. માટે તમે ઈશ્વરનો ડર રાખો. પહેલા તમે તમારો ડર કાઢી નાખો. સ્વતંત્ર થાઓ એટલે ધર્મનું રક્ષણ થશે. -અરદાર વજાબભાઈ પટેલ



## આરોગ્ય અને આપણો.....

### હાઈ- કોલેસ્ટેરોલમાં ઉપયોગી, પાચનની તકલીફો અને કફ-ઉધરસને દૂર કરનાર આહાર સ્વરૂપ:આદુ

- જમતા પહેલા આદુનો રસ અથવા આદુની ૪-૫ કટકી લીંબુના રસ અને સીંધાણા સાથે લેવાથી પાચન સંબંધી રોગો થતા નથી અને મોઢાનો સ્વાદ પણ સારો રહે છે.
- લીંબુ શરબત અથવા ચામાં આદુનો રસ નાખીને લેવાથી શરીરનાં બગડેલા વાયુનું નિયમન થાય છે અને સ્કૂર્મિ પણ ખૂબ રહે છે.
- આદુના રસ સાથે લીંબુ અને મધને સરખા ભાગે ચાટીને લેવાથી ઉધરસ મટે છે. શ્વાસને કારણે ફેફસા અને ગળામાં જામેલો કફ નીકળી જાય છે અને અવાજ પણ શુદ્ધ થાય છે.
- જરૂરે ઘરે માખાગમાંથી ઘી બનાવવાનું હોય ત્યારે તેમાં આદુને ઝીણું સુંધારી તાવવામાં સાથે ઉકાળવામાં આવે તો ઘી સાડુ અને છે અને જ્યેને ઘી ખાવાથી કફ થતો હોય તેને આદુથી તાવેલું ઘી ખાવાથી થતો નથી.
- આદુના રસનો સમભાગે મધ સાથે સેવન કરવાથી હાઈ કોલેસ્ટેરોલમાં તો ખૂબ ફાયદો થાય છે. હૃદયના ઘબકારાનું પણ નિયમન થાય છે.
- આદુ, તજ અને સાકરને, પાણીમાં સાથે ઉકાળી ગરમ-ગરમ પીવાથી શરીર સળેખમમાં પણ તરત ફાયદો થાય છે. -ડૉ. નીલા જાની

### બ્લેક ટી પીવાથી હાર્ટના રોગોનું જોખમ ઘટે છે.

દરરોજ ૩ કપ બ્લેક ટી (કાળી ચા) પીવાથી હાર્ટના રોગોના જોખમમાં ૬૦ ટકાનો ઘટાડો થતો હોવાનું અભ્યાસ પરથી જાણવા મળ્યું છે. બ્લેક ટીને કારણે ડાયાબીટીસ સામે પણ રક્ષણ મેળવી શકાય છે. દરરોજ બ્લેક ટી પીવાથી રક્તવાહીનીઓમાં લોહી ગંઠાતુ નથી અને બ્લડ પ્રેશર અંકુશમાં રહે છે. શરીરમાં લોહીનું ભ્રમણ સરળતાથી ચાલુ રહે છે અને હાર્ટના રોગોથી બચી શકાય છે. બ્લેક ટીના કારણે લોહીમાં ઓક્સીજન ભળતા હાર્ટના મસલ્સ બ્લોક થતાં અટકે છે અને ડાયાબીટીસનું જોખમ ઘટે છે તેમ વિજ્ઞાનકોના રીસર્ચ પેપર્સના અભ્યાસ દ્વારા જાણવા મળે છે. -સંકલન

## ગાય સાથે જ નવ દૈવત્વની દાતા છે.

- માતાના ગર્ભથી માંડી જીવન પર્યંત સર્વશ્રેષ્ઠ પોષણ.
- તેજસ્વી બુદ્ધિ પ્રતિભા.
- ઉત્તમ રોગપ્રતિકારક શક્તિ, માનસિક રોગો અને અસાધ્ય રોગોથી મુક્તિ.
- ભરપૂર શક્તિ.
- પાણીદાર ખુમારી.
- દિવ્ય જાતીયશક્તિ.
- સુંદર, સુડોળ, ક્રાંતિમય તેજસ્વી સ્વરૂપ.
- ઉત્તમ આનુવંશિકતા-નવી પેઢી.
- શ્રેષ્ઠ યોવન અને નીરોગી લાંબુ આયુષ્ય.

### ગાયના દુધ અને છાસ આરોગ્ય વર્ધક

ગાયના દુધમાં થોડા આદુ-હળદર નાંખી સવારે-રાત્રે પીવાથી દુધનું પાચન થાય છે. વાયુ, કફ-શરદી અને લોહી બગાડ મટે છે અને લોહી શુદ્ધ થઈ ચામડીનું સૌંદર્ય વધે છે. દુધ પી ૧ થી ૨ કલાક પાણી ન પીવું. સવારે ખાલી પેટે ગાયની તાજી છાસ પીવાથી સંઘ્રાણી, આફરો, ઝાડા, હરસ-મરડો મટાડે છે- નબળા પડી ગયેલા જરૂર, આંતરડાને ફરી સશક્ત બનાવે છે.

### ‘વસુંધરા જ્યોત’વાંચકનો પ્રતિભાવ

વસુંધરા જ્યોત સપ્ટેમ્બર -૨૦૧૨ અંકમાં ‘વિશ્વ આત્મહત્યા નિવારણ દિન’અગ્રલેખમાંથી પ્રેરણા લઈને ‘જીવનરક્ષા મિશન’ સંસ્થાએ હેલ્પલાઈન દ્વારા આત્મહત્યા નિવારણ માટે કાર્ય કરતા ૯-૯-૨૦૧૨ સંસ્થાના આયોજકોએ કિશાનપરા ચોકમાં જગજગતિ અભિયાન રેલીનું આયોજન કરેલ અને હેલ્પલાઈનના સ્ટીકર્સ પત્રિકાઓનું વિતરણ કરેલ આ હેલ્પલાઈન ૨૪ કલાક ચાલુ રહે છે. તો સંસ્થા દ્વારા હેલ્પલાઈનનો ઉપયોગ કરવા અપીલ કરવામાં આવે છે.

### આત્મહત્યા એક ગંભીર સામાજિક સમસ્યા !

આપનો ફક્ત એક ફોન આત્મહત્યા થતી રોકી શકે છે !

‘મૃત્યુંજય લાઈફ લાઈન, હેલ્પલાઈન નં.

૮૧૪૧૮૦૦૮૦૬ / ૮૧૪૧૮૦૦૮૦૮

## હિમાલયનું પર્વતીય મીઠું (સીંધવ) અને દરીયાઈ મીઠું : તુલનાત્મક હકીકત

### સીંધવ મીઠું

- ૧૦૦ ટકા શાકાહારી
- ૩૦૦૦ લાખ વર્ષ જુનું
- ઓછું સોડીયમ
- કુદરતીરૂપથી રીફાઈન્ડ મીઠું
- તેમાં કુદરતી એન્ટી કેર્કેજ તત્ત્વો છે.
- વધારે જીવદાપી
- કુદરતી ફલો
- સ્વાસ્થ્યવર્ધક જરૂરી ખનીજો છે.
- આયુર્વેદના માન્ય ડોક્ટરો દ્વારા સ્વીકૃત

### રીફાઈન્ડ સમુદ્રી મીઠું

- રીફાઈનીંગ અને વેક્યુમ ઈવોપરેશન છતાં તેમાં જીવજંતુઓ બચી શકે.
- કલાચ એક મહિનો જુનું
- અપેક્ષાથી વધારે સોડીયમ
- રાસાયણિક રૂપથી રીફાઈન્ડ મીઠું
- તેમાં ટોક્સીસ એન્ટી-કેર્કેજ રસાયણો. જેવાકે પોટેશીયમ અને સોડીયમ ફેરો -સાઈનાઈડ મળે છે.
- અપેક્ષાથી ઓછું જીવનદાપી
- સ્વાસ્થ્ય માટે ખતરનાક પોટેશીયમ / સોડીયમ સીલીકેટથી ફી ફલો બનાવવામાં આવે છે.
- કોઈ જ ખનીજો નથી.
- ડોક્ટરો તે ખાવાની મનાઈ કરે છે.

ધર્મ એટલે પ્રેમનું આચરણ, કડૂણાનું આચરણ

અને તે પણ જીવનના બધાં જ ક્ષેત્રોમાં - સમ્રાટ અશોક

લક્ષ્મી તો આજે છે અને કાલે નથી. આજે નહીં હોય તો

આવતી કાલે આવી પણ જશે.

-સરદાર પટેલ



## સ્વામી વિવેકાનંદની ૧૫૦મી જન્મ જયંતિ નિમિત્તે



આદરણીય ગુજરાતના માનનીય મુખ્યમંત્રી શ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદી ગુજરાતભરમાં સ્વામી વિવેકાનંદની ૧૫૦મી જન્મ જયંતિ નિમિત્તે જનજાગૃતિ કરી રહ્યા છે. ત્યારે આપણે સૌ પૂજ્ય વિવેકાનંદજીના શક્તિદાથી વિચારોનું ચિંતન કરીને તેને જીવનમાં ઉતારીએ અને રાષ્ટ્રીય વિકાસમાં તેનું અનુસરણ કરીએ...

✽ એક વિચારને શ્રદ્ધા કરો તેને તમારું જીવન સર્વસ્વ બનાવી દો. તેના વિષે ચિંતન કરો. તેના સ્વપ્ન સેવો. એ વિચાર પર જીવો, તમારું મસ્તિષક, તમારા સ્નાયુઓ, માંસ પેશીઓ, જ્ઞાન તંતુઓ અને તમારા શરીરનું અંગે અંગ- એ બધાંને એ વિચારથી ભરીદો, એ સિવાયના અન્ય સર્વ વિચારોને બાહુપર મુકીદો. સફળતા મેળવવાનો આજ એક માર્ગ છે અને આ રીતે જ મહાન આધ્યાત્મિક વિભૂતિઓનો ઉદય થાય છે.

✽ આવો, મનુષ્ય બનો. તમારી કૃપમંદુકતામાંથી બહાર આવો અને બહારની દુનિયાને નિહાળો, બીજા દેશો કેવી રીતે આગેકૂચ કરી રહ્યા છે તે જુઓ. શું તમે મનુષ્યને ચાહો છો? શું તમારામાં દેશ પ્રેમ છે? તો પછી આવો, આપણે વધુ ઉચ્ચ અને સારી વસ્તુઓ માટે પુરુષાર્થ કરીએ. પાછળ નહર નહીં કરો, ના, તમારા પ્રિયજનો અને સ્વજનોને રડતાં જુઓ તો પાગ નહીં. પાછળ નહીં આગળ નહર કરો. તમારી નહર સામે આ મુદ્દાલેખ રાખો : 'જનતાની ધર્મભાવનાને અક્ષત રાખીને એમની ઉત્તરી'.

**'ઉઠો, જાગો... ધ્યેય પ્રાપ્તિ સુધી મંડચા રહો !'**

### અંધકારથી... પ્રકાશ તરફ....

- સરોવરનું પાણી તો નિર્મળ હતું. પણ ચાર દિવાલોની વચ્ચે એ કેદ થયું અને ગંધાઈ ઉઠ્યું ! એના વિચારો તો નિર્મળ હતા પણ માન્યતાની દિવાલો વચ્ચે એ કેદ થતાં જ ગંધાવા લાગ્યા !
- આજના વૈભવ- વિલાસ પરસ્ત માનવીના જીવનની વ્યાખ્યા કરવી હોય તો એક જ વાક્યમાં કહી શકાય કે સડેલા લાકડા ઉપર લગાડેલા સનમાઈકા જેવી એની જિંદગી છે. બહારથી ભરેલી ! અંદરથી તૂટેલી!  
-મુનિરત્નસુંદર વિજયજી

### વિશ્વ રક્તદાન નિમિત્તે....



આપણા લોહીનું એક જ ટીપું કોઈલા લાડકવાવાળી જિંદગી બચાવી શકે છે....  
આવો, રક્તદાન કરીએ અને કસાયીએ.  
વિશ્વ રક્તદાન દિવસ સાર્થક કરીએ.



### ઓક્ટોબર માસના ચાદગાર દિવસો

- ૧ : વિશ્વ રક્તદાન દિવસ, વિશ્વ વૃંચ દિવસ
- ૨ : ગાંધી જયંતી - અહિંસા દિવસ
- ૩ : વિશ્વ નિવાસ દિવસ
- ૪ : વિશ્વ પ્રાણી દિવસ
- ૮ : ભારતીય વાયુસેના દિવસ
- ૯ : વિશ્વ ટપાલ દિવસ
- ૧૦ : વિશ્વ આરોગ્ય માનસિક દિવસ
- ૧૬ : વિશ્વ અન્નદિવસ
- ૨૪ : સંયુક્ત રાષ્ટ્રીય દિવસ : વિવિધ દશમી (દરોરા)
- ૩૧ : રાષ્ટ્રીય એકતાદિવસ, સરદાર જયંતિ

## 'સરદાર પટેલ જયંતિ'ને સાર્થક કરવા તેમના વિચારો અપનાવીએ

- કોમી એકતાએ રામ રાજ્યનું પ્રથમ પગથિયું છે.
- સખત વાવાઝોડું થાય છે, ત્યારે એકબું ઝાડ પડી જાય છે. બીજા ઝાડના સમૂહમાં હોય તે બચી જાય છે.
- ગામડા ભાંગશે તો શહેરો રહી નહીં શકે.
- તમે અબળા છો એમ શા સાડ માનો છો? તમે તો શક્તિ છો. પોતાની માતા વિના કપો પુરૂષ પૃથ્વી પર ઉતર્યો છે?
- જરૂરે માટલા ઘડવાના નથી, પણ માગસ ઘડવાના છે એને કોઈ પ્રકારનું વ્યસન ન હોવું જોઈએ.



- ગુનો કરે એ રોક બની જાય છે. ગુનો કરનાર ઉપર બીજા જ રહી બેસે છે.
- તમે દરેક જગ્યાએ રોક નીચી ન કરો. તમારું માથું સર્કનહારને જ નમે, બીજા કોઈને ન નમે, મરદનું માથું મરદને જ નમે.

**'કાળજી સિંહનું રાખો, ઘરનીવાત ઘરમાં રાખો અને સાચું કહેવાની હિમત રાખો.'**

**જીવદયા પાલક પુણ્યાત્માઓને દાન માટે અપીલ**  
જીવદયામંડળ રાપર પાંજરાપોળને જીવદયા ક્ષેત્રે કામ કરવા બદલ ગૌ સેવા આયોજ ગુજરાત તરફથી શ્રેષ્ઠ પાંજરાપોળનું ખિરૂદ મળેલ છે. તેમજ મહાવીર જીવદયા એવોર્ડથી સન્માનિત આ મંડળ, રાપર કચ્છના વાગડ વિસ્તારમાં ૪૦ વર્ષથી જીવદયા ક્ષેત્રે અનુપમ કામગીરી કરી રહેલ છે. ૬૩૨૫ જેટલા પશુઓ અને પ્રાણી, પક્ષીઓ વગેરેનો નિભાવ કરી રહેલ છે. તેમના રોજંદા ખર્ચને પહોંચી વળવા ઉદાર હાથે પુણ્યાત્માઓને દાન માટે સંસ્થા દ્વારા અપીલ કરવામાં આવે છે.

### શ્રીજીવદયા મંડળ- રાપર

લોહણા બોર્ડિંગ સામે, પો.બો.નં.૨૩, સુ.રાપર(કચ્છ)૩૭૦૧૬૫  
ફોન:૦૨૮૩૦-૨૨૦૦૪૦મો. ૯૮૨૫૨૮૮૫૩૨  
સંસ્થાનું બેંક ખાતું: દેભાવેડ -રાપર શાખા નં.૦૨૭૮૧૦૦૧૮૫૫૪



સામાજિક અને કાનુની સુરક્ષાની જાણકારી માટે પીઅરએજ્યુકેટરને વસુંધરા ટ્રસ્ટ-રાજકોટ, ટી.આઈ. પ્રોજેક્ટ દ્વારા તાલીમ અને માહિતી આપવામાં આવી.

**વિજ્ઞાપિ :** 'વસુંધરા જ્યોત' માસિક મુજપત્ર આપ નીચે દર્શાવેલ 'વેબ સાઈટ' પર વાંચી શકશો. આપના પ્રતિભાવો આપેલ ઈ-મેઈલ vasundharaorg.raj@rediffmail.com ઉપર મોકલવા નમ્ર વિનંતી - તંત્રી શ્રી

[www.vasundharatrust.org](http://www.vasundharatrust.org)