



Trust Regn. No. E/4725/Rajkot

પ્રકાશન સ્થળ:

વસુંધરા ટ્રસ્ટ

૨૨૨, બેકબોન શોપિંગ સેન્ટર,
ચંદ્રશંકર મેઈન રોડ, માયાણી ચોક,
રાજકોટ-૩૬૦ ૦૦૨ (ગુજરાત)
ફોન: ૨૩૬૦ ૭૬૮ ફેક્સ: ૦૨૮૧-૨૪૬૫૨૧૧

કૃષિ-આરોગ્ય-ગ્રામોત્થાન દ્વારા સમરસ ગુજરાતનો સર્વાંગી વિકાસ આલેખતુ માસિક મુખપત્ર

વસુંધરા જ્યોત

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

વર્ષ : ૧૦ * અંક : ૧૧ * તા. ૧/૧૧/૨૦૧૧ કિંમત રૂ. ૪.૦૦

ટ્રસ્ટના હોદ્દાઓ: પ્રમુખ: ડો. વલ્લભભાઈ કથીરિયા * ઉપ પ્રમુખ: રમેશભાઈ ઘેટિયા * મંત્રી: રવજીભાઈ લાહિયા * ખજાનચી: રમેશભાઈ વોરા

તંત્રી સ્થાનેથી...



મનના કોડિયાનો દીપ પ્રગટાવીએ...

દિવાળીના નવલા દિવસોમાં આ પર્વને વધાવવા આપણે ઘરની તમામ વસ્તુઓની સાફ સફાઈ કરી ચળકાટ યુક્ત કરીએ છીએ...દિવાલો, બારી બારણા અને છતમાં પડેલા જાળાદૂર કરી રંગ રોગાન કરીએ છીએ... નકામો કચરો બહાર કાઢીએ છીએ. ઘર, ઓફીસ કે ઘંઘાના સ્થળની સફાઈ કરી દીપ માળા કે ઇલેક્ટ્રિક સીરીજો કે ફૂલ વેલથી સુશોભિત કરી આંગણામાં વિવિધ રંગોની પૂરી ફટાકડાથી આ પર્વને વધાવીએ છીએ.. તેલ પુરીને કોડિયા જગ મગાવી અમાસનો અંધકાર દૂર કરીએ છીએ...

આ તો થઈ બહારની સફાઈ! આપણાં મન અને હૃદયમાં પણ અજ્ઞાનતા, અહંકાર, ઈર્ષ્યા, કામચોરી, ખરાબ વિચારો, વેર, પરપીડન વૃત્તિ ક્યાંક ને ક્યાંક મનના ખૂણામાં પડેલી જ હોય છે તેને સાફ કરી મન અને હૃદયમાં પડેલા આ જાળા આધ્યાત્મિકતાથી સાફ કરી મનના આ કચરાનો નાશ કરીએ...દીપાવલીના ટમટમતા કોડિયા જેમ ગાઢ અંધકારો દૂર કરે છે અને અંધકાર વચ્ચે પ્રકાશ રેલાવે છે, તેમ આપણા મન-હૃદયના અંધકારોને મનના કોડિયાનો દીપ પ્રગટાવી દૂર કરીએ. સદ્ભાવનારૂપી કોડિયામાં સદ્વિચારો રૂપી તેલ પૂરીને જ્ઞાનની જ્યોત પ્રગટાવી મન અને હૃદયને પવિત્ર કરીએ.

દીપાવલીનો શુભ ઉત્સવ આપણને શુભ પ્રેરણા આપે છે. આપણે દરેક જનો ભાઈચારો, માનવતાની જ્યોત પ્રદિપ્ત રાખી 'તમસો મા જયોતિર્ગમય'ની ભાવનાને મૂર્તિમંત કરી 'વસુદેવૈં કુટુંબકમ્'ને ચરિતાર્થ કરીએ...પરિવાર, સમાજ અને રાષ્ટ્ર હિતાર્થે મનના કોડિયાના દિપ સદાય જલતા રાખી રાષ્ટ્રના ભ્રષ્ટાચાર, કામચોરી, ખૂન ખરાબી, આતંકવાદ રૂપી અંધકારને દૂર કરીએ...

- રવજીભાઈ એન. લાહિયા

નૂતન વર્ષાભિનંદન

સર્વાંગી વિકાસનો દીપ પ્રગટાવી, એક મેકના સથવારે...
રાષ્ટ્ર નિર્માણના યજ્ઞમાં સહભાગી થઈએ...



નૂતન વર્ષનો
અરુણોદય આપને,
આપના આમ્મજનોને
આખૂટ એશ્વર્ય,
અનંત આનંદ,
અસીમ આરોગ્ય અર્પે...
એવી હૃદયની
અભ્યર્થના...



ભવદીય :-
ડો. વલ્લભભાઈ કથીરિયા
(અધ્યક્ષ : ગુજરાત ગૌ સેવા આયોગ)

- રમેશભાઈ ટી. ઘેટિયા
- રવજીભાઈ એન. લાહિયા
- રમેશભાઈ જી. વોરા

- કાંતાબેન વી. કથીરિયા
- શારદાબેન આર. લાહિયા
- મંજુલાબેન આર. વોરા
- સુધાબેન આર. ઘેટિયા
- વલ્લભભાઈ એસ. હુમર
- મહેશભાઈ જોષી
- અરવિંદભાઈ દોમડિયા તથા વસુંધરા ટ્રસ્ટ પરિવાર

અંધકારથી... પ્રકાશ તરફ...

સુખો! મને પૂછ્યાં વિના પણ અવારનવાર તમે મારી પાસેથી ભાગી ગયા છો! ખોટું નહીં બોલું, પણ તમારી એ ગેરહાજરીએ જ મને માણસના ખોળિયે પશુ બનતો અટકાવ્યો છે. ખાસ વિનંતી, ભાગી છૂટવું હોય તો મારી રજા લેવા ઉભા ન રહેતા!
-મુનિરત્નસુંદર વિજયજી

નવેમ્બર માસના યાદગાર દિવસો

- | | |
|--------------------------|---|
| ૬ નવે. : દેવ દિવાળી | ● બાળકોથી માંડી વૃદ્ધો સુધી, ધીમા ઝેર સમાન ડાયાબિટીશનો મહાકાય રોગ વિશ્વભરમાં પૂર ઝડપે વધી રહ્યો છે ત્યારે તેને નાથવા જીવન પ્રાણાલી અને આહાર પ્રત્યે કાળજી લઈને આપણી ભાવિ પેઢીને બચાવીએ... |
| ૧૦ નવે. : વન પ્રકૃતિ દિન | |
| ૧૪ નવે. : બાલ દિન | |
| : વિશ્વ ડાયાબિટીસ ડે | |
| ૨૬ નવે. : બંધારણ દિન | |

જીવનનું પંચામૃત

અર્થ સભર અને સફળ જીવનની કાર્ય યોજના બનાવતી વખતે નીચેની પાંચ બાબતો હંમેશા યાદ રાખીએ....

- WHAT : આપણે શું કરવા માગીએ છીએ? અર્થાત્ ધ્યેયની સ્પષ્ટતા
WHY : આપણે એમ શા માટે કરવા માગીએ છીએ? અર્થાત્ હેતુની સ્પષ્ટતા
HOW : આપણે એ કેવી રીતે કરવા માગીએ છીએ? અર્થાત્ પદ્ધતિની સ્પષ્ટતા
WHEN : આપણે એ ક્યારે કરવા માગીએ છીએ? અર્થાત્ સમયની સ્પષ્ટતા
WHERE : આપણે અત્યારે ક્યાં છીએ? અર્થાત્ કાર્યની સમીક્ષા

- સંકલન

આપણી પાસે લીંબુ છે. આ લીંબુ ખાટું છે એમ કહીને રડતાં રહીશું કે પછી એ લીંબુમાંથી તાજગીભર્યું શરબત બનાવી એનો સ્વાદ માણીશું? પસંદગી આપણે કરવાની છે.

ગૌસેવા આયોગ, ગુજરાતની વિવિધ યોજનાઓમાં જોડાઈને ગોપાલન અને ગાય આધારિત સજીવ ખેતી દ્વારા ગ્રામ્ય વિકાસ સાધીએ..ગૌશાળાઓને સમૃદ્ધ બનાવીએ ..

: વિવિધ યોજનાઓ :

- સર્વાંગી ગૌશાળા વિકાસ યોજનામાં જોડાઈને ગૌશાળાઓને પગભર બનાવીએ.
- ગૌચર સુધારણા યોજનાનો લાભ મેળવી ગાયો અને પાંજરાપોળનો નિભાવ કરીએ.
- ગેર કાયદેસર કતલખાને લઈ જવાતા પશુઓને પકડવા અને તેના નિભાવ માટે પ્રોત્સાહન યોજનામાં જોડાઈને ગૌ સેવા કરીએ
- ઉત્તમ આનુવાંશિક ગુણવત્તા વાળા (ઈલાઈટ) સાંઠ, વાછરડીનું ધણ પેદા કરવાની યોજનામાં જોડાઈએ.
- રખડતા ગૌ વંશના નિભાવ માટે સહાયકારી યોજનાનો લાભ લઈએ.
- છાણમાંથી નેડપ પદ્ધતિ અને અન્ય પદ્ધતિથી સેન્દ્રીય ખાતર બનાવવાની યોજનાનો લાભ લઈએ..

: વધુ વિગત માટે સંપર્ક કરો :

ગૌ સેવા આયોગ, ગુજરાત રાજ્ય ,

બ્લોક નં. ૬, બીજો માળ, ડો. જીવરાજ મહેતા ભવન, ગાંધીનગર.

-ડો. વલ્લભભાઈ કથીરિયા (અધ્યક્ષ: ગુજરાત ગૌસેવા આયોગ)

પ્રાર્થના !

હે પ્રભુ !

મારી નાની મોટી નિર્બળતા જોઈ

હું હતાશ નહીં બનું.

બીજાઓ કરતા ચડિયાતી શક્તિ જોઈ

ગર્વ નહીં કરું.

પણ મારી નિર્બળતા દૂર કરવા

પ્રયત્ન કરીશ અને

શક્તિને પચાવી જવાની શક્તિ મેળવીશ.

સુખના દિવસોમાં

વિશાળ હરિયાળા મેદાનોને યાદ રાખીશ.

જગત મને જે કંઈ આપે

તે ફૂલો ભાવે ગ્રહણ કરીશ.

અને સાંજ ઢળતા મારી જાતને પૂછીશ !

આજે તે કોઈને

આનંદનો કણ આપ્યો કે નહીં ?

મારી આજુ બાજુ

ભયાનક હત્યાકાંડ ખેલાઈ રહ્યો હોય ત્યારે પણ

એક ઉઘડતા ફૂલને જોવાનું ચૂકીશ નહીં.

મારું સઘળું છે તેમ માની, જીવનને સ્વીકારીશ !

મારું કંઈજ નથી તેમ માની,

મૃત્યુ માટે તૈયાર રહીશ...

-સંકલન

ગાય વિરુદ્ધ ભેંસ

“ગાય જ હિંદુસ્તાનમાં માગુસનો સૌથી સાચો સાથી , સૌથી મોટો આધાર છે. એ જ એક હિંદુસ્તાનની કામધેનું છે. તે માત્ર દુધ આપનાર જ નથી. આખી ખેતીનોય આધાર સ્તંભ છે.”

“ ગૌ રક્ષાનો પ્રશ્ન મારા વિચાર પ્રમાણે સ્વરાજ્યના પ્રશ્નથી નાનો નથી. એને સ્વરાજ્યના પ્રશ્ન કરતા હું કેટલેક અંશે મોટો માનું છું... ભારતની સુખ સમૃદ્ધિ ગાય અને તેના સંતાનની સમૃદ્ધિ સાથે જોડાયેલી છે.”

“ભેંસનું દુધ લોકો એટલા સાડ પસંદ કરે છે કે તેમાં ચરબીનું પ્રમાણ વધારે છે. ભેંસના દુધ પ્રત્યેની આ અભિરૂચિ એ ગૌવંશની વૃદ્ધિ પર પોતાનો પ્રભાવ પાડી રહી છે.”

- ગાંધીજી

“ કેટલાક લોકો ગાયના દુધને ભેંસના દુધ સાથે સરખાવતા ગાયના દુધને ઉતરતી કોટિનું ગણે છે. પણ વૈજ્ઞાનિક વિશ્લેષણ કરતા જાણીએ છીએ કે ગાયનું દુધ સર્વોત્તમ છે. ગાયના દુધમાં કેરોટિન નામનું તત્વ વિશેષ છે. જે ભેંસના દુધમાં નથી. ગાયનું દુધ બાળકોને ભેંસના દુધ કરતા પણ વધુ માફક આવે છે. કારણ કે તે પચવામાં હલકું માતાના દુધ જેવું છે. ‘ગાયના દુધ માટે કલ્પ છે ગાયનું દુધ અને મધ એ સુંદરતાનો માર્ગ છે.’ આ કથન બિલકુલ સત્ય છે. ગાયની ચામડીમાં સૂર્ય રાશીઓમાંથી બળવાન પ્રાણ તત્વો ખેંચવાની શક્તિ રહેલી છે જે ભેંસમાં નથી. તેથી ભેંસના દુધ કરતા ગાયનું દુધ ઉત્તમ છે. ગાયના દુધમાં રોગનાશક અને આરોગ્ય વર્ધક ગુણો છે. ગાયનું દુધ આંખનું તેજ વધારે છે. તેથી જ ગાયના દુધને સાત્વિક અને બુધ્ધિવર્ધક ગણવામાં આવે છે. અરે ! ગાયના શરીર ઉપર હાથ ફેરવવાથી પણ આયુષ્ય અને તેજસ્વીતામાં વધારો થાય છે. ગાયના વાછરડાઓ ઉત્તમ બળદ તરીકે કામ આપી કૃષિ પ્રધાન દેશને સમૃદ્ધ કરે છે. ભેંસના પાડા કેવળ નિરૂપયોગી છે અને ભેંસનું દુધ ફક્ત ચરબી વધારે છે. પચવામાં ભારે છે તેમજ ભેંસના દુધમાં રાજસી ગુણો રહેલા છે. દુધ ઉત્પાદનમાં ભેંસ કરતા ગાય વધુ મર્યાદામાં આગળ વધી રહી છે. તેનું દુધ ઉત્પાદન ૧૦ હજાર થી ૧૨ હજાર રતલ સુધી પહોંચે છે. આર્થિક દ્રષ્ટિએ ભેંસ કરતા ગાય ઓછી ખર્ચાળ છે. ૩૩ કરોડ દેવતાઓનો જેમાં વાસ છે અને ભારતીય સંસ્કૃતિની ધરોહર છે, તે ગાયને બચાવવી એટલે સંસ્કૃતિનું જતન...

- સંકલન

ચિંતા મુક્તિનો ઉપાય

પ્રત્યેક મનુષ્ય એક યા બીજા પ્રકારની ચિંતામાંથી પસાર થતો હોય છે. આમાંની થોડીક સાચી હોય છે જ્યારે મોટા ભાગની ખોટી હોય છે. મનુષ્યની ચિંતાઓનું પૃથ્થકરણ ...

- જે નથી બની તેવી બાબતોની ચિંતા..... ૪૦ ટકા
- બની ગયેલી પરંતુ ગમે તેટલી ચિંતા કરવા છતા બદલી ન શકાય તેવી બાબતોની ચિંતા..... ૩૦ ટકા
- પોતાની તબીયત માટે અકારણ ચિંતા..... ૧૨ ટકા
- સાવ નજીવી બાબતો માટેની ચિંતા..... ૧૦ ટકા
- ખરેખર સાચી ચિંતા..... ૮ ટકા

‘ચિંતા એટલે આજના સૂર્યને આવતી કાલના વાદળાઓ પાછળ સંતાડી દેવો.’

ભગવાન માણસ તરીકે જ શું કામ અવતાર લેતા હશે ?

એક જગ્યાએ કથા ચાલતી હતી. કથા કરી રહેલા મહાત્મા લોકોને કહી રહ્યાં હતા કે આપણને સૌને સાચો ધર્મ અને સાચો રસ્તો બતાવવા માટે ભગવાન મનુષ્ય અવતાર ધારણ કરીને પૃથ્વી ઉપર આવે છે અને પોતાનું કાર્ય પુરૂ કરે છે. આ વાત સાંભળી એક માણસ ઉભો થઈને બોલ્યો, ‘મહારાજ! આ એક વાત મારા ગળે બિલકુલ ઉતરતી નથી. જો ભગવાન આટલો બધો શક્તિશાળી અને ગમે તે સ્વરૂપ લઈ શકે તેવો હોય તો પછી એ માણસ તરીકે જ શું કામ અવતાર લે છે? એ પોતે ભગવાન તરીકે આવીને આપણને વધારે સારી રીતે ન સમજાવી શકે?’

મહાત્મા બોલ્યા, ‘ભાઈ! એની લીલા તો એ જ જાણે! પાણ કંઈ કારણ વિના તો આવું નહીં જ કરતો હોય!’

પાણ પેલા માણસને આ વાતથી જરાય સંતોષ ન થયો કે એના મનનું સમાધાન પાણ ન થયું. વિચાર કરતો કરતો એ ઘેર આવ્યો. થોડીવારમાં જ કામમાં પરોવાઈ ગયો એટલે આ વાતને સમૂળગી ભૂલી જ ગયો. વાણ પાણી કરીને એ સૂતો. પછી લગભગ એકાદ કલાકમાં જ ભયંકર વાવાજેતું અને વરસાદનું તોફાન શરૂ થયું. ધડાધડ. ભટકાતી બારી બંધ કરવા એ ઉભો થયો ત્યારે જ વિજળીના તેજ લીસોટામાં તેણે એક વિચિત્ર દૃશ્ય જાયું. એના ઘરના વાડામાં રાજહંસોનું ટોળું ઉતરી આવ્યું હતું. કદાચ વાવાજેડાના જોરને કારણે એમને ફરજિયાત ઉતરાણ કરવું પડ્યું હશે. એ માણસના ફળિયાના બીજા છેડે ઘાસ ભરેલો અને સુરક્ષિત વિશાળ ઓરડો હતો. જો આ બધા રાજહંસ કોઈ પાણ રીતે ત્યાં પહોંચી જાય તો ચોક્કસ બચી જાય. નહીંતર વધતા જતા પવન અને વરસાદનું રોદ્ર સ્વરૂપ જોતા એમનું બચવું મુશ્કેલ હતું. રાજહંસોને માટે એ ઓરડો ખોલવા બહાર આવ્યો. ઓરડાના બારણા ખોલી નાખ્યા પાણ રાજહંસોનું ધ્યાન એ તરફ ગયું જ નહીં. ઓણે નજીક જઈ ઈશારા અને

અવાજ વડે એમને ઓરડા તરફ હાંકવાનો પ્રયાસ કરી જોયો પાણ એનાથી તો એ વધારે ડરી ગયા તેણે ઘરમાં જઈ બેઠાના ટુકડા શોધી કાઢ્યા પછી ઘાસ ભરેલા એ ઓરડાથી લઈને વાડાના બે ખૂણામાં હંસ ઉભા હતા ત્યાં સુધી હાર કરી જોઈ, વારંવાર ઉડી જતા બેઠાના ટુકડાઓને આટલા જોરથી વાતા પવનમાં ગોઠવતા એને નાકે દમ આવી ગયો, પાણ તોય પેલા હંસોને તો કંઈ સમજ ન પડી. પવન હવે વધારે જોર પકડી રહ્યો હતો. કંટાળીને તે માણસે હંસોને રીતસર પેલા ઓરડા તરફ હાંકવાનું જ શરૂ કર્યું પાણ એના લીધે તો હંસો ડરીને વાડામાં ચારે તરફ દોડાદોડી કરવા લાગ્યા.

વધતા જતા વરસાદ અને પવનને કારણે એ માણસ હવે સાવ નિરાશ થઈ ગયો. આટલા સુંદર રાજહંસો આવતી કાલે પોતાના વાડામાં ભરેલા પડ્યા હશે એ વિચાર એને ખૂબ જ દુઃખી કરી રહ્યો હતો. અચાનક એને વિચાર આવ્યો કે પોતે માણસ છે અને એમનાથી જુદો છે. એટલે એ બધાં ક્યાંથી પાછળ આવે? ઓણે ઘરમાંથી સફેદ પોશાક કાઢીને પહેર્યો. માથા ઉપર લાકડી અને સફેદ કપડાની મદદથી હંસ જેવી ડોક અને માથું બનાવ્યા પછી વાંકો વાંકો ઘાસ ભરેલા ઓરડા તરફ ચાલ્યો, જેવો એ હંસના ટોળામાં હંસ બની ગયો કે તરત જ બધા હંસ એની પાછળ પાછળ ચાલવા માંડ્યા. એ ઓરડાની અંદર સલામત જગ્યાએ પહોંચી ગયા. બહારથી દરવાજા બંધ કરતી વખતે એને અચાનક જ પેલા મહાત્માના શબ્દો યાદ આવ્યા. એ ઉભો રહી ગયો. આક્રમણી સામે જોયું. ભગવાન માનવ જાતને બચાવવા માટે શું કામ માણસરૂપે જ પૃથ્વી પર અવતાર ધારણ કરતા હશે. એ એની સમજાણમાં બરાબર ઉતરી ગયું હતું. એને આ વાત સમજાવવાની પરમ કૃપાળુ પરમાત્માની અનેરી રીત જોઈ એની આંખમાં આંસુ આવી ગયા.

- સંકલન

પ્રકૃતિને માણીએ....

બાગાયત એ શરીર અને આત્માનો ખોરાક છે.
કેરીનો રસ અને જમફળની જેલી, બોરડીના બોર, કોઠાની ચટાણી.
લીલા નાળીયેરનું પાણી, ઘાણા દર્દ જાય તાણી.
તાંદળજાની ભાજી ને તબીયત રાખે તાજી.
આમળાની છે અનેક કરામત, પરંતુ માનવીનું ભેલું માગે છે મરામત!
નહીં તો ફળો છોડી ને શા સારુ આરોગે તમાકુ અને દારૂ!
લીંબુનો રસ, શરીરમાં ચડાવે કસ. દર્દને કહે હવે તું ખસ.
શક્તિદાયક કેળા, મળે વેળા કે કવેળા.
ફૂલોની તો છે દુનિયા, પરવાના થાય છે પતંગિયા.
માનવી બિચારો પાંગળો, રહે છે સૌંદર્યથી વેગળો.
સુંદર બગીચો છોડી ને, ગોંધાય છે બંધ ઓરડે...

- સંકલન

આરોગ્યપ્રદ ‘પપૈયા’ ને જાણીએ :

પપૈયાના ફળમાં અપચાના વધતા જતા ચિક્તો જેમ કે ખોરાકની અરૂચી, ઉંઘનો નાશ અને માથાનો દુઃખાવો દૂર કરવામાં અને ખોરાકને પચાવવામાં અટકાવ કરનારા તત્વને ઓગાળી દેવાની અજબ શક્તિ રહેલી છે. પુખ્ત વયના લોકોના ખાટા ઓડકાર સાથેનો અપચો, અસ્વપિત્ત, હૃદયનો દાહ, અને આફરો આ દર્દોમાં ‘પપૈયું’ એક ઉત્તમ ઈલાજ છે.

-સંકલન

જીવનને પ્રકાશથી ભરી દઈએ...

એક વેપારીને બે પુત્રો. વેપારી બિમાર પડ્યો. વેપાર કોને સોંપવો એની ચિંતા એને સતાવતી હતી. તેણે બન્ને પુત્રોના હાથમાં રૂ- ૧૦-૧૦ આપ્યા અને કહ્યું ‘એવી ચીજ લાવો કે જેથી ઘર ભરાઈ જાય’

બીજે દિવસે મોટા પુત્રે ઘાસથી ઘરને ભરી દીધું. નાના પુત્રને પૂછ્યું ‘તું શું લાવ્યો છે?’ તેણે જવાબ આપ્યો. ‘રાત્રે કહીશ.’ રાત્રે નાના પુત્રે ઘરમાં દીપક પ્રગટાવ્યો અને ઘરને પ્રકાશથી ભરી દીધું. વેપારી નાના પુત્રને પેઢીની ચાવી આપતા બોલ્યા ‘બેટા, સૌના જીવન પ્રકાશથી ભરી દેજે.’

પ્રભુ કાર્યમાં સમર્પણ...

હે પ્રભુ! આજે સવારે તમે અમને અભયદાન આપ્યું છે કે આપ આપનું અમને સોંપેલું કાર્ય સિદ્ધ ના થાય ત્યાં સુધી અમારી સાથે જ રહેશો. આપ આપના સક્રિય સાંનિધ્ય રૂપે અમારી વચ્ચે કાર્ય કરતા રહેશો.

અમારી પ્રાર્થના છે કે...

અમે આપના અદ્ભૂત સાંનિધ્ય માટે સુયોગ્ય બનીએ. અમારા શરીરનો પ્રત્યેક કણ માત્ર એક જ સંકલ્પ માટે એકાગ્ર બને. અમારો સંકલ્પ છે કે...

અમે આપના ભવ્ય કાર્યને સિદ્ધ કરવા માટે અમારું વધુ ને વધુ સમર્પણ કરતા રહીએ...

-સંકલન

માનવીનું ચારિત્ર્ય એ એક કાંટાળી વાડ છે.
રંગ રોગાનથી તે મજબૂત ન બને.

-સ્વામી વિવેકાનંદ

સ્વર્ગનો સ્ટોર !

વર્ષો પહેલાં બિંદગી કેરા હાઈવે પર હું ગયેલો, એ વખતે એક અદ્ભૂત અનુભવ મને થયેલો ! રોડના કાંઠે દુકાન ઉપર લખ્યું 'તુ 'સ્વર્ગનો સ્ટોર', કુતૂહલ પૂર્વક ત્યાં જઈને મેં ખખડાવ્યું 'તું ડોર ! દરવાજામાં એક ફિરસ્તો ટોપલી લઈને આવ્યો ! સ્ટોરનો આખો રસ્તો ઓગે સરખેથી સમજાવ્યો ! હાથમાં ટોપલી પકડાવી એ બાલ્યો-સાંભળ ભાઈ ! જે કંઈ જોઈએ ભેગું કરીને લઈ આવજો તું આંહી ! કદાચ પડે જો ટોપલી નાની, બીજો ફેરોતું કરજો ! નિરાંત જીવે ખરીદજો ને ઘરને તારા ભરજો ! પ્રથમ ઘોડામાંથી બે ચાર પેકેટ ધીરજ લીધી, પ્રેમ ને ડહાપાગની સાથે મેં સમજાવુ પાગ લઈ લીધી ! ભેગ ભરી બે શ્રદ્ધા લીધી, માનવતા શેં વીસરું ? થયું કે થોડીક હિમત લઈ લઉં પછી જ બહાર નીસરું ! સંગીત, શાંતિ અને આનંદ સૌ ડીસ્કાઉન્ટ રેટે મળતા, પુરુષાર્થની ખરીદી પર મફત મળતી 'તી સફળતા ! મુક્તિ મળતી હતી મફત, પ્રાર્થના પેકેટ સાથે, લેવાઈ એટલી લઈ લીધી મેં વહેંચવા છુટ્ટે હાથે ! દયા કરુગા લઈ લીધી, મળતા 'તા પડતર ભાવે, થયું કદીક જો પડ્યાં હશે તો કામ કોઈકને આવે ! ટોપલી મારી ભરાઈ ગઈ 'તી જગ્યા રહી 'તી થોડી, રહેમ પ્રભુની મળતી 'તી શી રીતે જાવું છોડી ? કાઉન્ટર પર પહોંચીને પૂછ્યું કેટલા પૈસા થયા ? ફિરસ્તાની આંખે પ્રેમના અશ્રુ આવી ગયા ! બોલ્યો : 'વહેંચજો સૌને આ, કરતો ના સહેજે ઢીલ, ભગવાને ખૂદ હમાણાં જ ચૂકવી દીધું તારું બીલ !!

- ડો. આઈ .કે.વીજળીવાળા, 'મોતીચારો' માંથી સાભાર

હૃદય માટે આયુર્વેદના સોનેરી સૂત્રો

- યૌગિક આસનો કરવાથી હૃદય સ્વસ્થ રહે છે.
- ભય, ચિંતા, માનસિક તણાવ, ક્રોધ વિગેરેથી હૃદય રોગ થાય છે.
- ધુમ્રપાન, મદ્યપાન અને કેફી પીણાના અતિરેકથી હૃદય નબળુ પડે છે.
- સ્વશક્તિ કરતા અતિરેક શારીરિક, માનસિક કાર્ય તેમજ અતિ વ્યાયામથી હૃદય રોગ થાય છે.
- મરી, મરચું, લસાણ જેવા તિક્ષણ પદાર્થોના અતિ સેવનથી હૃદય રોગ થાય છે.
- કેરી, બોર, કોકમ, બીજોડ, દાડમ જેવા રસવાળા ફળો હૃદય માટે ખુબ હિતકારી છે.
- મળમૂત્ર આદિ, કુદરતી વેગો તેમજ ઉંઘને રોકવાથી હૃદય રોગ થાય છે.
- સદ્ વિચારો, સતસંગ, સાડ વાંચન, સુપાથ્ય ખોરાક અને માનસિક શાંતિ હૃદય રોગને દૂર ધકેલે છે.

-સંકલન



નવા વર્ષની શુભકામના



ચાલો, આપણે સૌ સાથે મળી રાષ્ટ્ર કાજે માનવતાનો પ્રકાશ પાથરીને, પારસ્પરિક સેવા, શ્રમ-ચહાના સેતુ થકી આપણાપણાની ભાવના જાગૃત કરીને નૂતન વર્ષને સાચા અર્થમાં સાર્થક કરીએ.



રમેશભાઈ ડી. ઘેટિયા
ઉપપ્રમુખ, વસુધરા ટ્રસ્ટ

રમેશભાઈ જી. પોરા
ટ્રેજરર, વસુધરા ટ્રસ્ટ



" Service to Society is Service to God "

કુહાડીની ધાર તેજ કરીએ...

બે કઠિયારા. એક જ માલિકને ત્યાં કામ કરે . એકને એક જ વર્ષમાં પ્રમોશન મળ્યું. બીજાને પાંચ વર્ષ થયાં પણ પ્રમોશન ન મળ્યું. તેણે નારજ થઈને માલિકને ફરિયાદ કરી. માલિકે કહ્યું કે 'તમે પહેલાને જઈને મળો અને અને તેના પ્રમોશનનું રહસ્ય પૂછો.' એણે માલિકની સૂચનાનું પાલન કર્યું. પ્રમોશન મેળવનારા કઠિયારાને પ્રમોશનનું રહસ્ય પૂછ્યું પહેલાએ જવાબ આપ્યો , 'ઝાડ કાપતી વખતે દર બે કલાકે હું પાંચ મિનિટનો વિરામ કરુ છું. એ દરમ્યાન હું મારી કુહાડીની ધાર તેજ કરું છું . તે તારી કુહાડીની ધાર છેલ્લે કાઢી હતી ? પહેલાની આંખો ઉઘડી ગઈ. પોતાને પ્રમોશન કેમ નથી મળ્યું તેનો જવાબ તેને મળી ગયો.

આપણે સૌએ પોતાની જાતને એક પ્રશ્ન પૂછવો જોઈએ . આપણે જે કામ કરીએ છીએ તે કામ વધુ સારી રીતે થઈ શકે એ માટે આપણે બુદ્ધિ અને આવડતની ધાર તેજ કરીએ છીએ ખરા ?

-સંકલન

કેમેરાની નજરે, વસુધરા ટ્રસ્ટની કામગીરી



વસુધરા ટ્રસ્ટ-રાજકોટ ડી.આઈ (એફ.એસ.ડબલ્યુ.) પ્રોજેક્ટ અંતર્ગત ડી.આઈ.સી. મીટીંગમાં બહેનો સાથે પ્રોજેક્ટ ઓફીસર કાર્તિક ગોરે અને કર્મચારીઓ

આપણે આપણાં 'સંજોગો'ની પસંદગી નથી કરી શકતા, પરંતુ આપણે આપણો દૃષ્ટિકોણ તો નક્કી કરી શકીએ છીએ.