



મીઠાના અતિરેકથી બચવા આટલું કરો

- મીઠાનો બીન-ન્દરી ઉપયોગ-રોળો, રોટલી, ભાજ, ડાઘા, વિગેરેમાં સ્વાદ ખાતર નખાવું મીઠું બંધ કરો.
- જમતી વખતે ઉપલબ્ધી મીઠું લેવાની ટેવ કાઢી નાખો.
- પાચક, અથાણાં, ચટણીઓ, સોસ, બજાઈ ગાંઠીયા-ચેવડો-ચવાણું વિગેરેમાં મીઠાનું પ્રમાણ ઊંચાર જમ્ય છે. ઘણી ચીજોનો વપરાશ મર્યાદાથી ઓછો કરવો.
- કોળી, કાકડી, કાંઠા, પહાડચેટા વિગેરેની કચ્છોમાં મીઠું ભાજવવાનું બંધ કરો. સ્વાદ માટે લીમુનો ઉપયોગ કરો.

-સંકલન

વધુ ઊંચ વધુ આઈ કચુ...

ને થરમાં બાળકોને રાત્રે સૂવા માટેનો નિયત સમય હોય અને બાળકો નિયમિત રીતે આ સમયનું પાલન કરે તે બાળકો વધુ બુદ્ધિશાળી હોવાની નોંધ એક અભ્યાસમાં લેવામાં આવી છે. કેલિફોર્નિયામાં એસ.અર.અર્થ. ઈન્સ્ટિટ્યુટ ઓફ સંશોધન સંસ્થાએ હાથ ધરેલા અભ્યાસ મુજબ રાત્રે સૂવાના સમયનું નિયમિત રીતે પાલન કરનાર બાળકોનો ભાષા, વાંચન અને ગણિત નવા વિષયમાં ઉત્તમ દેખાવ હોય છે. રાત્રે વહેલા સૂવાની આદત ધરાવતા બાળકો કોઈપણ ભાષા અડધથી શીખી શકે છે. સંશોધકોએ ચાર વર્ષની ઉંમરના ૮૦૦૦ બાળકોને અભ્યાસ હેઠળ આવરીને વેઓના ટેસ્ટ્સનું વિશ્લેષણ કર્યું હતું. રાત્રે સૂવાના નિયત સમયનું પાલન કરનાર બાળકોના ટેસ્ટ્સના ઉત્તરનાંક પરિણામો અભ્યાસ હતા. આ બાળકોમાં ભાષા સંબંધિત શક્તિશક્તિ, અભિવ્યક્તિ, ભાષાના ઉચ્ચારણો, સફલતા, ગણિતના વિષયોમાં રસ અને અડધથી શીખી લેવાની કેનિક માલૂમ પડી હતી.

-સંકલન



સર્વશ્રેષ્ઠ ઓષધી 'ઠંડાદર'

દુનિયામાં સ્વચ્છતા જીવ અને તસ્તો ભય સતત વધી રહ્યો છે. ત્યારે શરીરને વધારે રોગ પ્રતિકરક બનાવવાની જરૂર છે. તે માટે રસોડાની અંતર ની ઉપયોગમાં લેવાતી ઠંડાદર રાત્રે ઉપયોગ થાય છે. ઠંડાદર માત્ર એક મસાલો નથી પરંતુ સ્વાસ્થ્ય માટે એક ગુણકારી ઓષધી પણ છે. તેથી જ ઘણી મીઠાઈઓમાં ઠંડાદરનો ઉપયોગ થાય છે. તેમજ ઠંડાદર બોળના સ્વાસ્થ્યને વધારે છે અને ત્વચા, શરિર અને પેટ સંબંધી ઘણી બીમારીઓને દૂર કરે છે.

ગુણકારી ઠંડાદરના લાભો મેળવવા કોઈ નિષ્ક્રમ પાસે જવની જરૂર નથી થઈ જતાં તમા પ્રયોગો કરીને તેનો લાભ લઈ શકાય છે. આયુર્વેદ અનુસાર ઠંડાદર શરીરની અંતર રોગ પ્રતિકરક શક્તિ વધારે છે. લોહીને સાફ કરે છે. મદિયાઓમાં માસિકને લગતી કલ્લીકો દૂર કરે છે. લીવરને લગતી મુશ્કેલીઓ પણ ઠંડાદર દૂર કરે છે. શરીર અને ઉત્તર ધર્મ ગર્ભ હોય તો કુલની અંતર કાચી ઠંડાદર નાખીને પીવાની સલાહ આપવામાં આવે છે. ઠંડાદર ફાઈફ પે પણ લેવાથી ફાયરો થાય છે. ઠંડાદરને હાથેશા હાથેશા ડાઘામાં બંધ રાખવી જોઈએ નથી તેના સ્વાદ અને ગુણસ્ત્રા અભ્યાસ કરવું.

-સંકલન

'ડાળા મેં ડચારેય તને ખોયો નથી પણ તારો પગરવ સાંભળ્યો છે. મારા દુઃખમાં તું મેં દગલિથી ચાલે છે, મારા સુખમાં દોડે છે. મારી ધેર સાભર પ્રતિજ્ઞાની પગીમાં તું ફિથર ઉભો રહે છે. ડાળા તું મહાસાગર છે. જીવનની હર એક હલચલ તારી લહેર છે.'

-જીવન સંવાદ



'મતદાન'
એક પવિત્ર
નાગરિક ફરજ

ડિસેમ્બર ૨૦૧૨માં ગુજરાત વિધાનસભાની ચૂંટણીનું મતદાન થનાર છે, ત્યારે આપણે સૌ નાગરિકો આપણી પવિત્ર ફરજ સમજીને મતદાન અવશ્યક કરીએ. આપણા રોજિંદા કામકાજમાંથી કુલ ૨૮ લઈને આગત કર્યા વગર પરિવાર સાથે અચૂક મતદાન કરીને નિષ્કાંવાન, કાર્યકુશળ અને શિક્ષિત ઉમેદવારને આપણો પવિત્ર મત આપીને લોકશાહીના મૂલ્યોનું જતન કરીએ... 'મારો એક મત ન આપું તો શો ફરક પડે?' ની માન્યતાથી દૂર રહી 'મત દાન કરીએ' અને 'અન્યને મત દાન કરવા પ્રેરીએ...' લોકશાહીના આ પવિત્ર પર્વે 'મતનું દાન' કરીને સાચા અર્થમાં તેને મનાવીએ...'

-વસુંધરા જ્યોત, ૨૦૧૨

સ્વામી વિવેકાનંદની ૧૫૦મી જન્મ જયંતી નિમિત્તે :

- * રાજ્ય માટે પોતાનું સર્વવ્ય હોમી હેવા તત્પર બનેલા અને નિષ્કાંથી ઉત્તરતા લોકોનો જવારે તમને સાથ મળે-એવા લોકો જવારે તમની વરસે ઉભા થાય ત્યારે ભારત એકે એક ક્ષેત્રમાં મહાન બનશે. રાજ્ય એટલે આખરે તો રાજ્યના લોકો જ...
- * મારા જીવનની એકમાત્ર મહત્વાકાંક્ષા એ છે કે એવું તંત્ર ગતિમાન કરવું કે જે ઉમદા વિચારોને ફેક માણસના ઘર સુધી પહોંચાડે, પછી ભલે સૌ રત્ની પુરુષો પોતાના ભ્રમણો નિર્ણય પોતે કરે. જીવનના સૌથી વિશેષ મહત્વના પ્રશ્નો અને આપણા પૂર્વજોએ તથા બીજા રાજ્યોએ શું વિચાર્યું છે એ બધું તેઓ ભલે જાણે, ખાસ કરીને બીજા લોકો અત્યારે શું કાર્ય કરી રહ્યા છે. એવું જ્ઞાન તેઓ ભલે મેળવે પછી પોતાની મેળે કોઈ નિર્ણય ઉપર આવે.
- * આપણી માતૃભૂમિ પ્રત્યે જગતનું કહણ અત્યંત મોટું છે. પ્રત્યેક ક્ષેત્ર સાથે સરખાવતા પ્ચાલ આવશે કે જગત જેટલું આ સહજશક્તિ હિંદુનું - જરમ હિંદુનું અમી છે. તેટલું આર્હિ પૃથ્વી પરની બીજી કોઈપણ પ્રજાનું નથી.

“ મહા જીવનની સમય નિષ્ક્રમ એકમત્વ લક્ષ્ય છે, મરી આ મહાભૂમિ, હે મહા શ્રી ભક્ષુઓ! મિત્રો! એ હું હજી ૧૬૨૧ ના જન્મ ધરણ કરું તો એ સરીએ કોઈની પતે પળને તમની સેવામાં અર્પણ કરું ”



અંધકારથી... પ્રકાશ તરફ...

ભવિષ્યનો જ વિચાર કરનાર ગમે તે ઉંમરનો હોય એ બાળક જ છે ! ભૂતકાળની સ્મૃતિઓ વાગળ્યા કરનારી ગમે તે ઉંમરનો હોય એ વૃદ્ધ જ છે ! વર્તમાનમાં જ જીવતો હોય, એ કોઈ પણ ઉંમરનો હોય એ યુવાન જ છે.

- મુનિ રત્ન સુંદર વિશ્વજી



માણસ બનો

શીસમા મહાન તત્ત્વચિંતક સોક્રેટીસ મૉન રહીને પોતાની સમક્ષ બેઠેલા ચાર યુવાનો વચ્ચેનો વાર્તાલાપ પૂરો સ્થાનથી સાંભળી રહ્યા હતા.

પહેલો યુવક બોલ્યો, 'મારો વિચાર વિજ્ઞાનનો ઊંડો અભ્યાસ કરીને કોઈ મહાન વૈજ્ઞાનિક બનવાનો છે.'

બીજા યુવકે પોતાની ઈચ્છા વ્યક્ત કરતા બોલ્યા માંડ્યુ મારે તો મોટા સાહિત્યકાર બનવું છે.'

ત્રીજો યુવક બોલ્યો, 'મારે તો મહાન તત્ત્વચિંતક બનવું છે.'

હવે ચાથો યુવક શું બોલશે, એ સાંભળવા સોક્રેટીસ વિશેષ ઈત્સુક બન્યા.

ચોથો યુવક બોલ્યો, 'મારે વિજ્ઞાની થવું નથી, સાહિત્યકાર થવાની પણ મને ઈચ્છા નથી તેમજ તત્ત્વચિંતક તરીકે નામના કાઢવાની પણ મહત્ત્વકંક્ષા નથી! મારે તો 'માનવી' બનવું છે. બસ, આથી વિશેષ મને કોઈ ઈચ્છા નથી.

આ સાંભળતા જ સોક્રેટીસે ઉભા થઈને આ ચોથા યુવકની પીઠ થાબડતા કહ્યું, 'તે એક મહાન સત્ય ઉચ્ચાર્યું! વૈજ્ઞાનિક, લેખક કે તત્ત્વચિંતક બનવું સહેલું છે પણ 'માનવી' બનવું ખૂબ કઠીન છે. જે વ્યક્તિ સમગ્ર ઈત્સાહ બની શકે એણે જ માનવ જીવન સફળ કર્યું કહેવાય. માણસની મોટામાં મોટી કસ્ટોટા એ જ છે કે તે શાનું બંધુ થઈ શકે છે, પણ 'માણસ થઈ જીવવાની શક્તિ ધરાવે!'

સંકલ્પ છે સ્મારા, ઈત્સાહ રૂમ બનેલો, ઈત્સાહ બન ગયે તો, ભગવાન ભી બનેલો. -સંકલન

જીવલેણ 'કેન્સર' - મેલેરિયા માટે સાવચેતી

- * ધાતુ, અણસી, કમ્પાઈન્ડમાં પછી રહેલ ભંગાર, ખાલી વસાણો તેમ જ ટશ્વરોમાં વસાવવું પાણી ભરવા ન રહે. ઊંચા રાખો અથવા પ્લાસ્ટિકથી ઢાંકો, ધાતુ ઉપર અને બલીબરણા ઉપરની છાલકોમાં પાણી નમા થવા ન રહે.
- * ઓફિસમાં, ડ્રોસિપિટલમાં, કલબાતામાં તથા તમારા ઘરમાં અને કમ્પાઈન્ડમાં મચ્છર-ઉપત્તિ નાશ કરવાની નવાબલરી તમારી પોતાની છે.
- * અંદર શાઈન્ડ અને ઓલ્ટ્રાફેડ પાણીની ટાંકી ઉચ્ચચૂલ ઢાંકણથી બંધ રાખો.
- * ઘર કે ઓફિસમાં એકુલરની ટાંકી, ફૂલચની અને ફીલ્ટરની બહાર અઢવાડિયામાં એક વાર ખાલી કરી સ્વચ્છ રાખો.
- * પાણીના સંગ્રહ માટે ઉપયોગમાં આવ્યા પીપ, મરો, કોટી અને વાસણો ત્રણ દિવસમાં એક વાર ખાલી કરી, સૂક્યા બહાર તેમાં પાણી ભરો અને ઉચ્ચચૂલ ઢાંકણથી અથવા કપડાથી બંધ રાખો.
- * જાન્યૂ, ગરમી ગેસપર્લપ ઉપર ડીપ્નું કપડું બાંધી રાખવું.
- * પાણીની ટાંકીઓમાં પોરાબલક માછલીઓ મૂકો. નજીકના મુનિસિપલ ક્લેય મચ્છર સ્ટેશન પરથી માછલીઓનું વિનામૂલ્યે વિતરણ થાય છે.
- * તમ અસે કે તમ જ નજીકના મુનિસિપલ સ્થાપનાના, ડ્રોસિપિટલમાં નર્થને સારવાર લો.
- * મચ્છરચનીનો ઉપયોગ કરો અથવા મચ્છરોને જૂ કચારકીમ વાપરો.

-સંકલન

વધારે બોલવું એ મુશ્કેલીનું એંધાણ, વધારે ખાવું એ રોગનું એંધાણ

દષ્ટિકોણ બદલો સમસ્યા દૂર થશે.

એક દુસ્થિયા બહુ પર અચંત સુંદર ફળ અને ફૂલ લાગતા હતા. અહીં અનેક પક્ષીઓ તેના પર માળો બાંધીને રહેવા હતા. આસવાબવા મુસાફરોને પણ તે ઠંડો છાંયડો અપાતું હતું. સમય જતાં બહુ પર નવા પાંદડા ફૂટવાનું બંધ થઈ ગયું. એટલે પક્ષીઓ પણ તેને અહીં જૂ થઈ ગયા અને મુસાફરોને રોકવાનું બંધ કરી દીધું. બહુ ખૂબજાતુ પી થઈ ગયું.

એક દિવસ ત્યાંની સંત પસાર થયાં તેમને બહુ ના દુખનો અહેસાસ થયો. તેમણે પુછવા બહુ પોતાની પીડા જાણાવી કે, 'પશુ પક્ષીઓને અજીવન માત્રે લાભ લીધો અને હવે કેટલાક લોકો તો મને કાપી નાખવાની વાત કરી રહ્યા છે.'

સંત બોલ્યા, 'તુ વિશ્વસ્વાતી રીત બચ્ચી નાખ, જીવનભર મચ્છક્યાબાહ મુનુ પછી પણ તું લહડીના સ્વપ્નમાં કે અન્ય અનેક ક્રમમાં લોકોને મચ્છકૂપ બનીશ' આતવી વાત સાંભળીને બહુ ખુશ થઈ ગયું અને તેના પર ફરીથી દુસ્થિયા છવાઈ ગઈ.

'વિશ્વાસ્વા નો દષ્ટિકોણ બદલાવવાથી સમસ્યાનું સમાધાન મળે છે. અને વાણી વખત પ્રતિક્રમતા અતુલ્યતામાં બજાવાય જાય છે.' -સંકલન

નવા વર્ષનો શુભ સંદેશ....

- * ડુટલોકોનું હસ્ત પરિવર્તન કરી
- * પીડિતોના તથા ઇલિનોના અસુ લુહો
- * નફરતને શાંત કરી દો
- * કઠોરતાને મિટા ખમવાવી દો
- * ગરીબ અને નમ્ર લોકો માટે સુવિચારો ઊભી કરો
- * યુવકોમાં શુદ્ધિનું પુષ્પ વિકસે તેની દેખભાળ રાખો
- * જીક મણસમાં ભલઈ માટે અકર્ષણ ઉત્પન્ન થય તેવું કરો
- * તેમને ભાન થવા દો કે તેઓ પરુ પર ભાઈઓ છે અને રણો એક જ પરિવારના સજ્જનો છે. આ હકીકત પર વૈશ્વિક અને સર્થી શાંતિનો સૂર્ય પ્રકાશનો રહે...



આત્મહત્યા એક ગંભીર સામાજિક સમસ્યા! આપનો ફક્ત એક ફોન આત્મહત્યા થતી રોકી શકે છે! મૃતસુંજય લાઈફ લાઈન, હેલ્પલાઈન નં. ૮૧૪૧૮૦૦૮૦૬ / ૮૧૪૧૮૦૦૮૦૮

વિજ્ઞાપ્તિ : 'વસુંધરા જ્યોત' માસિક મુખપત્ર આપ નીચે સ્થાપિત 'વેબ સાઈટ' પર વાંચી શકશો. આપના પ્રતિભાવો આપેલ ઇ-મેઈલ vasundhara.org.raaj@rediffmail.com ઉપર મોકલવા નામ વિનંતી - સંદીએ www.vasundharatrust.org