



Trust Regn. No. E/4725/Rajkot

પ્રકાશન સ્થળ:

વસુંધરા ટ્રસ્ટ

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

વસુંધરા જ્યોત

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

વર્ષ : ૧૨ * અંક : ૦૨ * તા. ૧/૦૨/૨૦૧૩ કિંમત રૂ. ૪.૦૦

ટ્રસ્ટના હોદ્દાઓ: પ્રમુખ: ડો. વલ્લભભાઈ કથીરિયા * ઉપ પ્રમુખ: રમેશભાઈ ઘેટેયા * મંત્રી: રવજીભાઈ લાઠિયા * અજ્ઞાનચી: રમેશભાઈ વોરા



‘બે મિનિટનું મૌન’ સબકા મંગલ હો.... ઐ શાંતિઃ, શાંતિઃ, શાંતિઃ...

આપણે ત્યાં કોઈ પણ વ્યક્તિના મૃત્યુ બાદ સદ્ગતના આત્માની શાંતિ માટે બે મિનિટનું મૌન રાખવાનો શિષ્ટાચાર છે. સદ્ગતના આત્મા માટે પ્રાર્થના યોજવામાં આવે છે. ઘણી વાર આ મૌન એટલું બધુ ઔપચારિક બની જાય છે કે બે મિનિટને બદલે ૨૦-૩૦ સેકન્ડમાં તો ઐ શાંતિઃ શાંતિઃ શાંતિ કહીને સમાપ્ત કરી દેવામાં આવે છે અને જરાપણ ગંભીરતાથી લેવામાં આવતું હોતું નથી.

વળી અનેક લોકોના મનમાં આ બે મિનિટ દરમ્યાન શું વિચારવાનું હોય છે, તે પણ સમજાણ હોતી નથી. હોય પણ ક્યાંથી? ક્યારેય કોઈ સ્પષ્ટ વાક્યોમાં આવી સમજાણ આપવામાં આવે છે? બે મિનિટ મૌન બેસી રહીએ છીએ ફક્ત! મનમાં શું વિચારો ઉદ્ભવે છે તે તો તેને પણ ખબર નથી હોતી? આમ આ વાતને ગંભીરતાથી લેવામાં આવતી હોય તેવું લાગતું નથી એમ પ્રાર્થના વિષે પણ આપણે સૌ આમ જ બધુ ચલાવી રાખીએ છીએ, એ પણ કેવી કડ્ડાગતા છે?

તો પછી, ચાલો આપણે સમજીએ બે મિનિટના મૌનને! ખરા અર્થમાં મૌન દ્વારા થોડા સમય માટે શાંતિથી બેસીને કે ઉભા રહીને, હલન-ચલન કર્યા વગર, ચિત્તને એકાગ્ર કરીને જે તે મૃતકના આત્માની શાંતિ માટે આપણે મનમાં ને મનમાં ભાવ ભાવવાનું હોય છે. આપણા ચિત્તનું આત્મા સાથે અનુસંધાન કરવામાં આવે છે. મનમાં મંગલ ભાવના કરે કે મૃતકના મૃત્યુ બાદ આપનો આત્મા જ્યાં પણ, જે અવસ્થામાં, જે લોકમાં, જે શાંતિમાં હોય, ત્યાં આપનું મંગલ થાય! કલ્યાણ થાય! આપની સ્વસ્તિ મુક્તિ થાય! આપ ધર્મ પથ પર આગળ વધો, બહુ શિઘ્રતાથી ભવચક્રમાંથી છુટકારો પામો! આપ કુશળ, મંગળ રહો! ... વગેરે... વગેરે... વિચારો દ્વારા મૃતક આત્મા પ્રત્યે પ્રેમ અને કડ્ડાગ દ્વારા મૈત્રી જગાવી શુભ ભાવના ભાવવી જોઈએ. હવે તો વૈજ્ઞાનિક રીતે પણ સિદ્ધ થઈ ગયું છે કે સમગ્ર વિશ્વ તરંગ જ તરંગ છે! આપણું શરીર પણ!

આપણા બોલેલા કે વિચારેલા શબ્દો - વાક્યો તરંગ દ્વારા મૃતક સુધી પહોંચે છે અને જો સારી ભાવના ભાવી હોય તો કુશળતા-પુલકિતતા-આનંદનો અનુભવ કરે છે. બીજા કોઈ તેમના માટે મંગલ ઈચ્છે છે, તેવી સમજાણ સ્થિતિમાં ન હોય તો પણ તે મનોમન આનંદનો રોમાંચ અનુભવે છે. ચિત્તમાં પ્રસન્નતા અનુભવે છે અને આ તરંગોથી પ્રભાવિત થઈ સદ્માર્ગે ધર્મપંથ તરફ આકર્ષાય છે. આવી પ્રાર્થના સુકલ્પાથીની હોય છે. લાભકારી, કલ્યાણકારી હોય છે.

આ જ રીતે જ્યારે મનોમન મૃતકના સગા-વ્હાલાઓ માટે પણ મનથી વિચારોના તરંગને મોકલવામાં આવે કે આ કપરી પળ સહન કરવાની આપ સૌને શક્તિ મળે, આ દુઃખ પસાર કરી જાઓ અને આપ પણ મૃતકના આત્માની સદ્ગતિ માટે સુકાર્યો કરો! આવા તરંગોથી મૃતકના સગા-સંબંધીઓ-કુટુંબીજનોને હિંમત મળશે. દુઃખ સહન કરવાની શક્તિ મળશે. આ બધું એકાગ્ર ચિત્તે બીજું બધું ભૂલીને શાંત, સ્થિર, નિર્મળ મનથી, ખરા હૃદયથી અને મનની ઉંડાઈએથી જેટલી તિવ્રતાથી કર્યું હશે, તેટલી સામી વ્યક્તિને અસર વધારે થશે અને જ્યારે આ પ્રાર્થના સમૂહમાં થાય, ત્યારે તો તેનો લાભ ખૂબ જ થતો હોય છે. આ કુદરતી નિયમ છે. સાચા અર્થમાં મન એક પ્રજ્વળન અંગ છે, જે પ્રતિ ક્ષણ તરંગોનું પ્રજ્વળન કર્યે જ રાખે છે. જે શુભ વિચારોના તરંગને પેદા કરે તો શુભ કલ્યાણકારી પરિણામ મળે. જે અશુભ, દુઃખદાયી વિચારોના તરંગો પેદા કરે તો પરિણામ પણ દુઃખદાયી-અશુભ! આ કુદરતનો કાનુન છે. માટે જ આપણા ઋષિમુનિઓએ મંત્રો, લોકો, ઋચાઓ દ્વારા કે શુભ વિચારો સમગ્ર વિવના કલ્યાણની વાત કરી છે, જેમકે

સર્વત્ર સુખીનઃ સન્તુ; સર્વે સન્તુ નિરામ્યા! સર્વે ભદ્રાણિ પશ્યન્તુ; મા કશ્ચિંત દુઃખમાપ્નુયાત્! ભવતુ સર્વ મંગલમ્! સબકા ભલા હો!

વિશ્વ કા કલ્યાણ હો...! વગેરે...! વગેરે... અને જો મૌન સમયે ખરાબ વિચારો વહેતા મુકશું, યા તો દુઃખના વિચારો કરીશું તો સામી વ્યક્તિ સુધી પહોંચેલા તરંગો તેને વ્યાકુળ બનાવી દેશે. તેનું ચિત્ત દુઃખ અનુભવશે. માટે જ કોઈના મૃત્યુ સમયે શોકની લાગણી જરૂર અનુભવાય. પરંતુ આકંદ કરવાથી, દુઃખી દુઃખી થઈ જવાથી તો ઉલ્ટુ અનર્થકારી બને છે. દુઃખનું કારણ બને છે. માટે કોઈ પણ મૃત્યુની યાદ

આવે ત્યારે ભૂલથી પણ દુઃખ કે વિષાદ જગાવવાને બદલે મૃતક પ્રત્યે મંગલમૈત્રી મોકલવાનું શરૂ કરીએ, તેને યાદ કરીને તે જ્યાં હોય ત્યાં સુખી રહે, શાંત રહે, ધર્મલાભી રહે, મંગલકારી જીવન જીવે અને હંમેશા તેનું મંગલ હો, મંગલ હો એવી ભાવના સેવીએ! આ જ મૃતક માટેનું શ્રેષ્ઠ કલ્યાણકારી શ્રદ્ધાંજલિ હોઈ શકે! “સબકા મંગલ હો” અસ્તુ.....

- ડો. વલ્લભભાઈ કથીરિયા, અધ્યક્ષ, ગૌસેવા આયોગ ગુજરાત.

તંત્રી સ્થાનેથી... જીવનરૂપી બાગને મહેકતો રાખીએ...

આપણું જીવન સરિતાના વહેણ અને બગીચા સમાન છે. નદીનું વહેણ જેમ જંગલો-પહાડો-કંટકોમાંથી ઝરણાંરૂપે વહી વિશાળ નદી બની દરિયાને મળે છે તેમ જીવન પણ સુખ દુઃખ, મુશ્કેલીઓ, સમસ્યાઓમાં માર્ગ કરી સફળતાને પામે છે.

જીવન પણ બગીચા સમાન છે. પુષ્પોથી મધમધતો, વૃક્ષોથી લચી પડતો, મંદ મંદ પવન વહાવતો, પક્ષીઓના મધુર ગીતો ગાતો, મન અને તનને પ્રફુલ્લિત કરતો, સદ્વિચારો અને સુકાર્યોની પ્રેરણા આપતા આ આદર્શ બગીચાની જેમ જ જીવનરૂપી બગીચામાં પણ આયોજનબદ્ધ જીવનશૈલી, આર્થિક ઉપાર્જન વચ્ચે કરકસર ચુકત ઘૂપસળીની મહેક સમાન પ્રેરણાદાયી હર્ષ્ય ભર્ષ્ય આનંદપૂર્ણ જીવન, પરિવારનાં સભ્યો સંગાથે હુંફ અને લાગણીભર્યું જીવન, નિતીમત્તા અને નિષ્ઠાપૂર્ણ સુચારિત્યપૂર્ણ અન્યને ઉપયોગી આદર્શ જીવન પણ હોઈ શકે! આ આદર્શ બગીચાના માળી પણ આપણે જ છીએ. બગીચાની માટી કેળવનારા પણ આપણે જ છીએ!

સાથોસાથ એવા બગીચાનું નિર્માણ પણ કરી શકીએ જ્યાં વેરવિખેર પાંદડા સાથે હાડપીંજર જેવા વૃક્ષો હોય, ઠેર ઠેર ગંદકી હોય, દુર્ગંધ યુક્ત વાતાવરણમાં સ્મશાનવત શાંતિ હોય કે બાગમાં પ્રવેશવાનું મન જ ન થાય! આવા જીવન બાગમાં સવારથી સાંજ સુધીનાં ઢસરડા હોય, બોજાભર્યું જીવન હોય! કૌટુંબિક, સામાજિક, શૈક્ષણિક જટિલ સમસ્યાઓથી કંટાળાભર્યું જીવન હોય, જીવનરૂપી આ નાવમાં એટલો બધો બોજો હોય કે જીવનનેયા મઝઘારે હાલક-ડોલક થતી દેખાય, જીવન નેયાને હલેસા પણ મારી ન શકાય? શું આપણે જ આપણા આ જીવન બાગના, જીવનનેયાના માલિક કે માળી નથી? ભૌતિક સુખો અને આવક કરતા વધુ ખર્ચાઓ, આયોજન બદ્ધતાના અભાવને કારણે જીવનરૂપી બાગની દુર્દશા નથી કરતા? જેમ બગીચાની માટી કેળવી તેના સુંદર મઝાના બગીચાનાં માળી બની શકીએ તેમ જીવનરૂપી આદર્શ બાગના પણ માળી જરૂર બની શકીએ... માત્ર દિશા અને સૂઝ-બૂઝ કેળવવાની જરૂર છે. ચાવી આપણા હાથમાં જ છે, આપણે ધારીએ તો વૃક્ષાદિથી મંદમંદ પવન લહેરાવતા ઘૂપસળી સમાન જીવન બાગના માળી બની આપણી ભાવિ પેઢીને જીવનબાગની ભેટ આપી શકીએ! મહાપુરુષોના જીવનમાંથી, સદ્વિચારો અને બોધ આપનાર પુસ્તકોમાંથી તેમજ વીરલ વ્યક્તિત્વને અનુસરી જીવન બાગને મહેકતો રાખીએ!

- રવજીભાઈ એન. લાઠિયા

‘ઈશ્વરે મારી પ્રાર્થનાનો જવાબ ન આપ્યો હોય એવું કદી બન્યું નથી’ - ગાંધીજી

કસરત કરો, તંદુરસ્ત રહો

કસરતના લાભો :

સંશોધનથી એવું જાણાયું છે કે ૮૦ જેટલા હૃદયરોગ, ૯૦ ટકા જેટલા પુખ્ત વયના ડાયાબિટીસ અને લગભગ ત્રીજા ભાગના કેન્સર જીવનશૈલીમાં સાનુકૂળ પરિવર્તન આણવાથી અને નિયમિત વ્યાયામ કરવાથી નિવારી શકાય છે. માણસ મધ્ય વયે પહોંચે ત્યારે આ રોગોનો ભોગ બનતો હોય છે.

શારીરિક કસરત અને સ્વસ્થ આહારથી લોહીમાં ચરબીનું પ્રમાણ, શરીરનું વજન અને બ્લડપ્રેશર ઘટે છે. લોહીમાં ગ્લુકોઝની માત્રા સહેવાની શક્તિ વધે છે અને શરીરના સંઘટન - વિઘટનની પ્રક્રિયામાં પણ અનુકૂળ ફેરફારો થાય છે. આનાથી ગંભીર રોગોનું જોખમ ટળે છે.

નિયમિત કસરત કરવાથી બિન-સંક્રામક રોગો અને અકાળ મરાણનો ભય ઓછો થાય છે. માંદગીઓ ઓછી આવે છે. જેથી ડોક્ટર અને દવાઓ પાછળ ખર્ચાતાં નાણાં પણ બચે છે. કસરતના લાભ શારીરિક અને માનસિક બન્ને છે. શરીર સ્ક્રિટિવું અને તો આપોઆપ માણસના આત્મવિશ્વાસ અને આત્મ-ચાહના (સેલ્ફ-એસ્ટીમ) માં વધારો થાય છે.

નિયમિત શારીરિક કસરતથી ...

- હૃદયરોગથી થતા અકાળ મૃત્યુનું જોખમ ઘટે છે. આનાથી વિશ્વભરમાં હાલમાં હૃદયરોગથી થતાં મરાણની સંખ્યામાં ત્રીજા ભાગનો ઘટાડો કરી શકાય છે.
- હૃદયરોગ, પુખ્ત વયે થતા ટાઈપ-૨ ડાયાબિટીસ, મોટા આંતરડાનું કેન્સર અને કમરદર્દનું જોખમ પણ ઓછું થાય છે. ડાયાબિટીસના દર્દીઓની સંખ્યામાં ૯૦ ટકા જેટલો ઘટાડો થઈ શકે છે.
- કેન્સર સામે રક્ષણ મળે છે.
- હાઈ બ્લડપ્રેશરની બિમારી નિવારી કે કાબૂમાં લઈ શકાય છે. આને વિશ્વભરમાં પુખ્ત વયની ૨૦ ટકા જેટલી વસતિને આ રોગ અસર કરે છે.
- સ્નાયુઓ, હાડકાં અને સાંધા મજબૂત થાય છે. વજન પર કાબૂ આવે છે.
- મોટી ઉંમરે હાડકાં ગળવાની જોખમી બિમારી થાય છે એ ઓસ્ટીઓપોરોસિસ નામથી ઓળખાય છે. આનાથી ફેકચર અને શારીરિક વિકલાંગતા પેદા થાય છે. વ્યાયામથી આ જોખમ ઓછું થાય છે.
- તાણાવ, ચિંતાતુરતા અને હતાશાની લાગણી હળવી બને છે. માનસિક સ્વાસ્થ્ય સુધરે છે. વૃદ્ધોની શારીરિક ક્ષમતા સારી થાય છે. તેઓ આત્મનિર્ભર બને છે.
- સામાજિક સ્વાસ્થ્ય પણ સારું બને છે. -સંકલન

દિલ ખોલી હસો અને નિરોગી રહો.

હાસ્યના લાભાલાભથી સૌ કોઈ માહિતગાર છે જ્યારે નિષ્ણાતોના જણાવ્યા પ્રમાણે હાસ્ય નિરોગી જીવનનું એક ખુબ મોટું લક્ષણ છે. તબીબી જગતમાં પણ હાસ્યને ઘણું મહત્વ અપાયું છે. જોવા મળ્યું છે કે જે વ્યક્તિ દિલ ખોલીને હસે છે તે વ્યક્તિ બીમાર પડે ત્યારે તેની બીમારીમાંથી સાજા થવાની ઝડપ નિરાશ રહેતી વ્યક્તિ કરતા વધારે હોય છે.

એમ મનાય છે કે હસવાથી વ્યક્તિની રોગપ્રતિકારક ક્ષમતા વધે છે. ઉપરાંત હસવાના લીધે લોહીનું પરિભ્રમણ વધે છે તથા શરીરમાં પ્રાણવાયુનું પ્રમાણ વધારે આવવાથી માનવી રાહત અનુભવે છે. વળી હાસ્ય માનસિક તંગદિલી તથા ડિપ્રેશનમાં પણ રાહત આપે છે. હાસ્યથી સામી વ્યક્તિ પર સારો પ્રભાવ પડે છે. -સંકલન

- ધર્મ એક એવો વિચાર છે જે પશુમાંથી ઉન્નત કરીને મનુષ્ય બનાવે છે, મનુષ્યમાંથી ઉંચે ચડાવી ઈશ્વર બનાવે છે.
- નાનપણથીજ બાળકોના મગજમાં ભાવાત્મક, સતેજ, આશાવંત વિચારો ભરીદો. -સ્વામી વિવેકાનંદ

ફેબ્રુઆરી માસના યાદગાર દિવસો ...!

૪ ફેબ્રુઆરી	વિશ્વ કેન્સર દિન
૧૨ ફેબ્રુઆરી	સર્વોદય દિન
૧૪ ફેબ્રુઆરી	વેલેન્ટાઈન ડે, વસંત પંચમી
૨૩ ફેબ્રુઆરી	વિશ્વકર્મા જયંતિ
૨૮ ફેબ્રુઆરી	વર્લ્ડ સાયન્સ ડે

વિશ્વ 'કેન્સર ડે' નિમિત્તે

વિશ્વમાં તમાકુ દરરોજ ૧૧ હજાર માણસોનો ભોગ લે છે. તમાકુથી થતા કેન્સરમાં વિશ્વના મૃત્યુ દરમાં તમાકુ બીજા નંબરનું મુખ્ય કારણ છે. ભારતમાં ૨૦૨૦ની સાલ સુધીમાં ૧૦ માંથી ૭ મૃત્યુ તમાકુના કારણે થવાની શક્યતા છે. ધુમ્રપાન કરનારાની આજીવન રહેનારા કે કામ કરનારા માણસો પણ ધુમ્રપાન કરનારા હેઠળ જીવી રહ્યા છે. કેન્સરને નોતરતા દરેક વ્યક્તિનો ત્યજીને આપણી ભાવી પેઢીને બચાવીએ, સાથો સાથ આપણે પણ બચીએ. કેન્સરને હટાવવા ગાય આધારિત સજીવ ખેતી તરફ વળીએ. ગાયના દૂધ, દહિં, ઘીનો ભરપૂર ઉપયોગ કરીએ અને મોંઘી દાટ દવાઓથી બચીએ....

તમાકું ખાઓ..ઈનામ જીતો !

પ્રથમ ઈનામ : કેન્સર,	ઈનામ પ્રદાન : સ્મશાન ઘાટ
બીજું ઈનામ : સડી ગયેલા ગાલ.	મુખ્ય મહેમાન : યમરાજ
ત્રીજું ઈનામ : યુવાનીમાં ઘડપણ.	ફોર્મ પ્રાપ્તિ : પાનના ગલ્લા
ચોથું ઈનામ : ક્રીડની ખરાબ.	આટલી સમજ આપ્યા પછી પણ
પાંચમું ઈનામ : ખાંસી-કફ-દમ.	વ્યસન ન છૂટે તો ભોગ તમારા !! યુવાન
છઠ્ઠું ઈનામ : રામ નામ સત્ય હૈ	જાગો..વ્યસનો ત્યાગો, કેન્સર હટાવો.

મનુષ્ય તું બડા મહાન છે

ઘરતીકી શાન, તુ હૈ પ્રભુકી સંતાન
તેરી મુઠ્ઠીયોમે બંધ તુજાન હૈ, રે,
મનુષ્ય! તુ બડા મહાન હૈ... ભૂલ મત મનુષ્ય તુ...

તૂ જો સાહે પર્વત, પહાડો કો હોડ દે.
તૂ જો સાહે નદીયોં કે મુખકો ભી મોડ દે,
તૂ જો સાહે માટી સે અમૃત નિચોડ દે,
તૂ જો સાહે ઘરતી કો અંબર સે ખેડ દે,
અમર તેરે પ્રાણ... (૨) મિલા તુજકો વરદાન,
તેરી આત્મા મેં સ્વપ્ન ભગવાન હૈ, રે... મનુષ્ય

નયનોં મે જવાલા, તેરી ગતિ મેં ભૂચાલ,
તેરી છાતી મેં છૂપા મહાકાલ હૈ...
પૃથ્વી કે લાલ, તેરા હિમગિરી સ્વા ભાલ,
તેરી ભૂકુટિ મેં તાંડવ કા તાલ હૈ..
નિજ કો તુ ખન ... (૨) જરા શકિત પહેચાન,
તેરી વાણીમેં યુગકા આહવાન હૈ, રે... મનુષ્ય...

ઘરતી સ્વા ધીર, તૂ હૈ અગ્નિ સ્વા વીર,
તુ જો સાહે કાલ કો ભી યામ લે...
પાપો કા પ્રલય રૂકે, પશુતા કા શિષ્ય ઝૂકે.
તુ જો અગર હિંમત સે કામ લે...
ગુરૂ સ્વા મતિમાન... (૨) પવન સ્વા તુ ગતિમાન,
તેરી નભ સે ભી ઊંચી ઉડાન હૈ, રે... મનુષ્ય
- કવિ ભરત વ્યાસ

ગાયોના પેટમાંથી પ્લાસ્ટીકની કોથળીઓ કાઢવાનો સરળ ઉપાય

મહિલાઓ રસોડાનો એઠવાડ તથા શાકભાજીના છોતરા વગેરે ખાદ્ય વધેલી ખાદ્ય વસ્તુઓ પ્લાસ્ટીકની થેલીમાં ભરીને રસ્તાઓ ઉપર ફેંકે છે. ગાયો પ્લાસ્ટીકની કોથળી સાથે આ વસ્તુઓ ખાઈ જાય છે. જેથી કરીને ગાયોના પેટમાં પ્લાસ્ટીકની થેલીઓ પર્યા વગર જમા થાય છે. જે ગાયોના સ્વાસ્થ્યને ગંભીર નુકશાન કરે છે.

ગાયના પેટમાં જમા થયેલ કોથળીઓનો ગદ્દો થઈ જાય છે અને ગાયોના શરીરની બહાર મોટી ગાંઠ દેખાય છે. ઘણી ગાયોના પેટનું ઓપરેશન કરીને લગભગ ૪૦ થી ૫૦ કિલો પ્લાસ્ટીકની કોથળીઓ કાઢવામાં આવી છે. બે કાળજીથી ઓપરેશન કરતાં ગાયોના મૃત્યુ પાણ થયાની સંભાવના પેદા થાય છે. ઓપરેશનનો ખર્ચ પાણ મોટો આવે છે.

ઉપાય : ૨૦૦ ગ્રામ દિવેલ, ૨૦૦ ગ્રામ તલનું તેલ, ૨૦૦ સરસીયું, ૧૦૦ ગ્રામ હરડેનું ચૂર્ણ ભેળું કરીને ઉકાળીને ઠંડુ કરીને તેના ત્રણ સરખા ભાગ કરીને ત્રણ વખત આપવાથી ગાયોના પેટમાં રહેલી કોથળીઓ પેટમાંથી નીકળી જાય છે. આ સરળ, સસ્તો અને બિનજોખમી ઉપાય છે. - સોલન્ય: ગૌસેવા આયોગ, ગુજરાત

સ્વચ્છંદી રીતે વિચરતા દિશાહીન આજના ચૌવનને પાછા વાળવાની જરૂરિયાત !

સમય પ્રમાણે મકાનની ડીઝાઈનો ભલે બદલાતી રહી છે પણ દરેક મકાનમાં બે વાતતો અનાદી કાળથી અકબંધ જ રહી છે.

એક છત અને બીજી દીવાલ ! આજના એકવીસમી સદીના વિજ્ઞાન યુગમાં મકાનની જેમ માણસના જીવનમાં પાણ અમુલ પરિવર્તન દેખાય રહ્યું છે, પાણ દુઃખ એ વાતનું છે - પૂર્વના કાળમાં જીવનમાં વડીલોનું જે છત હતું, યુવાનો વડીલોની વાતો જે સ્વીકારતા અને પરસ્પર મર્યાદાઓની જે દીવાલ હતી તેમાં આજને કાળે ઠીક ઠીક પ્રમાણમાં કડાકો બોલી ગયો છે.

ટી.વી. ચેનલો પ્રસારણો, ઈન્ટરનેટ, મોબાઈલ, ફોન વગેરે માધ્યમોનો યુવક-યુવતીઓ દ્વારા થતો અશ્લીલ ઉપયોગ જોઈ જાણીને એમ લાગે છે જો એને રોકવા કોક નક્કર અને સમ્યક્ પ્રયાસો કરવામાં નહિ આવે તો એક દિવસ કદાચ એવો આવશે કે આ વિજ્ઞાનની સિદ્ધિઓ સૌ માટે શાપ રૂપ બની જશે. શીરછત્ર વડીલો અને મર્યાદાઓ મશ્કરી બની જશે. આજે સ્વચ્છંદી બનીને યુવાનો/યુવતીઓ જે રીતે વર્તી રહ્યા છે ત્યારે સમાજ અને સમાજરક્ષકોએ સંગઠીત થઈને આ આધુનિકતાના વળગાડને યોગ્ય રીતે નાથવાની ખાસ જરૂરિયાત છે. અન્યથા તેઓનું તો પતન નક્કી જ છે, પાણ સમાજનું અધ:પતન થશે. આથી આ રસ્તે જતાઓને યોગ્ય રીતે વાળવા આજના સમયની તાતી જરૂરિયાત છે.

-મુનિ રત્ન સુંદર વિજયજી

હાથ વગી રાષ્ટ્ર સેવા

આપણને થાય કે હું તો સાવ સામાન્ય માનવી છું. હું રાષ્ટ્ર સેવા કેમ કરી શકું? નિરાશ થવાની જરૂર નથી. આપણે સૌ આસાનીથી રાષ્ટ્ર સેવા કરી શકીએ. ચાલો, આજથી જ શરૂ કરીએ! અનાજ, વિજળી, રાંધણ ગેસ, પેટ્રોલ ડિઝલ, પાણી તેમજ તમામ ખાવા પીવાની વસ્તુઓનો કચકચર યુક્ત ઉપયોગ કરીએ, બગાડ રોકીએ. નાણાની બચત કરીએ. પર્યાવરણ અને ગાયોને બચાવવા પ્લાસ્ટીકના ઝબલાનો ઉપયોગ ટાળીએ, ટ્રાફિકના નિયમોનું પાલન કરીએ. કામ ચોરી ન કરીએ. નારી શક્તિ અને વડિલોનું સન્માન કરી રાષ્ટ્ર સેવા બજાવીએ. -કાન્તીલાલ ભૂત

થોડામાં ઘણું શીખીએ....!

- ❖ અમેરિકાના પ્રમુખ લિંકનના પિતાજી થોમસ લિંકન એક દિવસ પોતાના ખેતરમાંથી નકામા છોડ ખોદી રહ્યા હતા. એ વખતે તેમનો પાડોશી ત્યાંથી પસાર થતો હતો. તેણે કહ્યું, “દાદા, મેં સાંભળ્યું છે કે આ ખેતર તો તમે વેચી નાખવાના છો. તો પછી હેવે શું કામ મહેનત કરો છો?” તેમણે જવાબ આપ્યો, “વેચી તો નાખવાનો છું. પણ એ વાત હું મારા ખેતરને કહેવા માગતો નથી.”
- ❖ **સાચો સંબંધ :** એક દિવસ દરિયાને નદીએ પૂછ્યું... ‘અલી ! હું તો ખારો જ છું... છતાં તું તુ ક્યાં સુધી મને આમ રાત દિવસ મળતી જ રહીશ.. હે?’ નદી પ્રેમથી બોલી! ‘ મારે તને મીઠો કરવો છે.. એમ કરવા હું તને જીવન ભર નહિ છોડું... મળીશ...મળીશ...ને કોઈક દી મીઠો બનાવીશ. મારે ને તારે તો - મીઠાશનો સંબંધ છે... ખારાશનો નહિ...’
- ❖ **ચાની પ્યાલી :** જપાની એન ગુરુ સુઝુકી રોશીના એક શિષ્યએ એક દિવસ તેમને પૂછ્યું જપાની લોકો ચાના પ્યાલા આટલા બધા પાતળા અને નબળા કેમ બનાવે છે કે સરળતાથી તૂટી જાય ? સુઝુકી રોશીએ જવાબ આપ્યો. ચાના પ્યાલા નબળા નથી હોતા પરંતુ તમને એને વ્યવસ્થિત રીતે પકડતા નથી આવડતુ. પોતાને વાતાવરણ પ્રમાણે અનુકૂળ થતા શીખો, વસ્તુને તમારા માટે નહિ. તમે પોતે એને અનુકૂળ થતા શીખો. પોતાના માટે તેને બદલવાનો પ્રયત્ન ન કરો. - સંક્લન

ગાયનું છાણ : પોષક તત્ત્વોની ખાણ

પૃથ્વી ઉપર તૃણાહારી પ્રાણીઓને બનાવી કુદરતે માનવજાત ઉપર બહુ મોટો ઉપકાર કર્યો છે. બધા પ્રાણીઓ (ગાય-ભેંસ -બળદ વિગેરે) ખાય છે “ખડ” આપે છે ખેતી માટે અમૃત સમાન છાણ.

છાણની અનેકવિધ ઓળખાણ :

(૧) છાણ એ સસ્તુ ખાતર છે. (૨) છાણ એક આકર્ષક ખાતર છે. (૩) છાણના સથવારે કચરાપૂંજનું ખાતર ઝડપથી બને છે. (૪) છાણિયા ખાતરથી ઉત્પન્ન થતી પેદાશ બિનઝેરી અને બળવર્ધક છે. (૫) છાણ પોતે ઉત્તમ ઈંધણ છે તેમાં વિપુલ માત્રામાં ઊર્જાસ્ત્રોત છે. (૬) છાણની રાખ પાણ એટલી જ ઉપયોગી છે. (૭) છાણ એ ઘરના ગાર-લીંપણનો ઉત્તમ પદાર્થ છે. (૮) ધી, મધ, દૂધ, ગોમૂત્ર અને ગોબરનું બનેલ પંચગવ્ય ઇંટકાવ નુકશાનકારક જંતુઓનો નાશ કરી જમીનનું ઉર્વરક બની ઉત્તેજક હોર્મોન્સનું રૂપ ધારણ કરી જમીનજન્ય નાના જીવોની વૃદ્ધિ વિકાસમાં મદદરૂપ બની ફળદ્રુપતામાં વધારો કરે છે.

છાણમાં કેટલા રાસાયણિક તત્ત્વો છે? ઉદાહરણ રૂપે એન્જીન રીપેર કરનારના હાથ ગમે તેટલા ખરાબ ઓઈલવાળા મેલા હોય પણ સાબુ ઘસવા છતાં ન જાય પણ છાણથી હાથ તરત ચોખ્ખા થઈ જાય, છાણનો કેટલો ચમત્કાર !

અન્ન આપણો ખોરાક છે. ખાતર આ અન્નની વસ્તુતિનો આહાર છે અને જમીન તેની જમવાની થાળી છે, તેમાં પીરસાતુ મિથાન કુદરતી રસાયણ છાણ છે. એની મહત્તા સમજવામાં જેટલી ઢીલ તેટલું માનવજાતને વધુ નુકશાન, દિનપ્રતિદિન નવા નવા જીવલેણ રોગો આજના આહાર-વંકકુડ દ્વારા વધી રહ્યા છે ત્યારે સેન્દ્રીય છાણ ખાતરનો ઉપયોગ કરી જમીન અને માનવજાત તેમજ પ્રાણીજગત અને જંગલના રક્ષક પંખીઓને બચાવીએ - સંક્લન

જીવન એક આરસી જેવું છે. તેના તરફ મલકો તો મોહક લાગે અને તેની સામે ધૂરકો તો બેડોળ બને.

ઉદારતા

ભારતમાં અનેક ઉદ્યોગોની સ્થાપના કરનાર જમશેદજી તાતા પારસી હતા. એક વાર તેઓ મુંબઈના કોઈ એક રસ્તા પર ચાલી રહ્યાં હતા. એવામાં એમની બાજુમાં ચાલતા કોઈ મજૂરના માથા પરનો કોથળો તેમને અથડાયો અને તેની પાઘડી માર્ગ પર પડી ગઈ.

જમશેદજીની પાછળ જ તેમના બે-ચાર નોકરો ચાલ્યા આવતા હતા. તેમણે આ બધું જોયું અને તેમણે પેલા મજૂરને ધોલધપાટ કરી ! આ બાજુ જમશેદજીએ જમીન પરથી પાઘડી ઉપાડી, માથે મૂકીને પોતાના નોકરો પાસે તેઓ પહોંચી ગયા અને બોલ્યા, “અરે ! તમે આ મજૂરને શા માટે મારો છો ? તેનો શો વાંકગુનો ? માથે ભારે વજનનો કોથળો હોય અને એથી વાંકા વળીને જ તેણે ચાલવું પડે. એવી રીતે ચાલતાં તે કોઈનીય સાથે ભટકાઈ પડે ! એમાં તેને કોઈ રીતે દોષિત ગણી શકાય નહિ.”

નોકરોએ પેલા મજૂરને મારવાનું બંધ કર્યું. બાદ જમશેદજી પેલા મજૂર પાસે પહોંચ્યા અને બોલ્યા, “ભાઈ, મારા નોકરોના ખરાબ વર્તન બદલ તેમના વતી હું તારી માફી માગું છું.” આટલું કહીને તેમણે મજૂરના હાથમાં પાંચ રૂપિયા મૂક્યા. સુધારી લેવા જેવી છે સ્વની ભૂલ, ભૂલી જવા જેવી છે પરની ભૂલ, આટલું મારાગસ કરે કબૂલ, તો ગૂઢાંગણે ઊગે સુખના ફૂલ. - સંકલન

દેશને હરિયાળો બનાવીએ...

યુવાન ભાઈ-બહેનો,

આપ સૌને એક વિનંતી કરૂં છું કે બની શકે તો પ્રત્યેક યુવાન આંગણામાં બબ્બે વૃક્ષો રોપે-ઉછેરે. આ દેશને લીલો બનાવવો છે, હરિયાળો બનાવવો છે અને હરિયાળો બનાવવાનું કામ તમારા આંગણાથી શરૂ કરો.

વૃક્ષ એવી રીતે વાવજોડે એનો અડધો છાંયો તમારી દીવાલમાં પડે અને અડધો પાડોશીની દીવાલમાં પડે. - પૂજ્ય મોરારી બાપુ



રાજકોટ ખાતે ઈન્ફોકોમ વર્લ્ડ ઓર્ગે. દ્વારા આયોજીત એગ્રોટોક ઈન્ડીયા ફૂધ મેળામાં પ્રગતિશીલ ખેડૂતોને સન્માનિત કરવાના કાર્યક્રમ અંતર્ગત સાબરકાંઠાના બાયડ તાલુકાના ભૂડાસણ ગામના શંકરભાઈ નાથાભાઈ પટેલનું ખેડૂતમિત્ર એવોર્ડથી જૂનાગઢ ફૂધ યુનિ.ના ઉપકુલપતિ ડો. એન.સી. પટેલ દ્વારા સન્માન કરવામાં આવ્યું.

હકારાત્મક વલણ

પોતાનું બે માળનું નવું જ બંધાયેલું મકાન આજે સવારના જ તૂટી ગયું હોવા છતાં એ યુવક ખૂબ મસ્તીથી બજારમાં ફરતો હતો. અરે ! એકઠાં થયેલાં ચાર-પાંચ મિત્રોને તો નાસ્તો કરાવવા એ હોટલમાં લઈ ગયો !

“દોસ્ત ! નવું જ મકાન તૂટી ગયું તો યકાંઈ થતું નથી ?”

“થાય શું ! ખૂબ આનંદમાં છું !”

“શું વાત કરે છે !”

“સાચી વાત કહું છું.... કારણકે અત્યારે પાંચ વાગે તો હું સહપરિવાર એ મકાનમાં રહેવા જવાનો હતો. જો રહેવા ગયા પછી આ મકાન તૂટ્યું હોત તો ! નસીબદાર ગાણું છું મારી જાતને કે મકાન વહેલા તૂટ્યું !”

મિત્ર શું બોલે ? મનની સમાધી કેવી રીતે ટકાવવી એનું સૂચક દષ્ટાંત છે. સંસારમાં આવા પ્રતિકૂળ પ્રસંગો તો ડગલે ને પગલે બનતા જ રહેવાના ! જો બગડતા એ પ્રસંગો પાછળ મનને બગાડશો તો જીવનની શાંતિ ગુમાવી બેસશો. અપનાવો, આવી સાત્ત્વિક વિચારણાથી જીવન જીતી જશો.

‘માયાળુતા’ એક નાનકડો શબ્દ

માયાળુતાથી એક પાણ શબ્દ બોલવામાં આવે, સ્પર્શ કરવામાં આવે કે આંસુ સારવામાં આવે તો તે ભગ્નહૃદયની વ્યથાને દૂર કરી દે છે. અને સંનિષ્ઠ મિત્ર બનાવી દે છે.

એક શબ્દ. એક દષ્ટિપાત ઘણાં ઊગતા ફુલોને કચડી નાખીને ભોંય ભેગાં કરી દે છે. આ ફુલો જન્મેલાં હતાં તો સ્મિત સાથે અને જીવનના અંધકાર મય કાળને ધન્ય બનાવવા માટે.

તો પછી સુખદ શબ્દ બોલવાની કિયાને નકામી ન માનો : તમારા ચહેરા પરના હાવભાવ. તમે સેવેલા વિચારો એકાદ હૃદયને વ્યથા મુક્ત કરી શકે કે ભાંગી પાણ શકે છે. - સંકલન

ગીર ગાયનું શુદ્ધ દુધ નીચેના ભરોસાપાત્ર સ્થળે મળશે...

કામધેનુ દુગ્ધાલય

સૂર્ય-ચંદ્ર કોમ્પ્લેક્ષ, ગ્રાઉન્ડ ફ્લોર, દુકાન નં.૫, જી.ટી.શેઠ વિદ્યાલયની બાજુમાં, પેરેડાઈઝ એપાર્ટમેન્ટ પાસે, કાલાવડ રોડ, રાજકોટ.

ફોન: ૮૮૬૬૦૨૨૨૨૪ સમય: સવારના ૬ થી ૧૦ બપોરના પથીલ

વનગંગા કેન્ટ્ર

‘લેન્ડમાર્ક’ એસ્ટ્રોન ચોક, ટાગોર રોડ, રાજકોટ. તથા નવરંગપરા, બરફના કારખાના પાસે, મવડી પ્લોટ, રાજકોટ ફોન: ૨૪૬૭૨૨૭

આત્મહત્યા એક ગંભીર સામાજિક સમસ્યા !

આપનો ફક્ત એક ફોન આત્મહત્યા થતી રોકી શકે છે !

‘મૃત્યુંજય લાઈફ લાઈન, હેલ્પલાઈન નં.

૮૧૪૧૮૦૦૮૦૬ / ૮૧૪૧૮૦૦૮૦૮

મહિલાઓ માટે : ૮૯૮૦૦૦૦૧૪૭

વિજ્ઞાપિ : ‘વસુંધરા જ્યોત’ માસિક મુખપત્ર આપ નીચે દર્શાવેલ ‘વેબ સાઈટ’ પર વાંચી શકશો. આપના પ્રતિભાવો આપેલ ઈ-મેઈલ vasundharaorg.raaj@rediffmail.com ઉપર મોકલવા નમ્ર વિનંતી - તંત્રીશ્રી

www.vasundharatruster.org

સફળતા આપણાં હાથમાં નથી. પણ મહેનત આપણા હાથમાં છે. પ્રત્યેક સારી પ્રવૃત્તિ પાંચ તબક્કામાંથી પસાર થાય છે. ઉપેક્ષા, ઉપહાસ, વગોવણી, દમન અને આદર -ગાંધીજી