

પ્રતિ,



Trust Regn. No. 44725/શ્રી

પ્રકાશન સ્થળ:

વસુંધરા ટ્રસ્ટ

૨૨૨, બેલ્ગોન ચીપિંગ સેન્ટર,
વૈદ્યભભાઈ મેઈન રોડ, મામાણી ઘોડ,
રાજકોટ-૩૬૦ ૦૦૪ (ગુજરાત)
ફોન: ૨૩૬૦ ૭૬૮ ફેક્સ: ૦૨૮૧-૨૪૬૫૨૧૧

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

વસુંધરા જ્યોત

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

વર્ષ : ૧૧ * અંક : ૦૧ * તા. ૧/૦૧/૨૦૧૨ કિંમત રૂ. ૪.૦૦

ફરજના હોદ્દાઓ: પ્રમુખ: ડો. વલ્લભભાઈ કથીરિયા * ઉપ પ્રમુખ: રમેશભાઈ ઘેટિયા * મંત્રી: સ્વછાભાઈ લાડિયા * જાનલથી : રમેશભાઈ વોરા

મોટા રામપર ગૌચર સુધારણા પંચે:

ગૌશાળા અને સમસ્ત ગ્રામજનો દ્વારા ગૌચર સુધારણા અભિયાન અન્ય ગામો માટે પ્રેરણારૂપ : ડો. વલ્લભભાઈ કથીરિયા



રાજકોટ જિલ્લાના પડધરી તાલુકાના મોટા રામપર ગામ સમસ્તે ગૌચર સુધારણા અભિયાન લાઇ ઘરી એક અનુકરણીય ઉદાહરણ પુરું પાડ્યું છે. એમ જણાવતા ગૌસેવા આયોગ, ગુજરાતના અધ્યક્ષ ડો. વલ્લભભાઈ કથીરિયાએ કહ્યું હતું કે આજ રીતે બીજા ગામો ગૌચર સુધારણા અને ગૌચર નિર્માણ માટે આગળ આવશે તો ગૌસેવા આયોગ, ગુજરાત આર્થિક મદદ અને તાંત્રિક માર્ગદર્શન આપશે.

મોટા રામપરની ગૌશાળાની મુલાકાત લેતા ગૌસેવા આયોગ, ગુજરાતના અધ્યક્ષ ડો. વલ્લભભાઈ કથીરિયાએ ગામના યુવાનો અને ગૌ સેવકોની ગૌ સેવાની ભાવના અને કંઈક કરી દૃષ્ટવાની તત્પરતા જોઈ તેમને ગામનું ગૌચર નિર્માણ કરવા અનુરોધ કર્યો હતો. તેમની આ અપીલને ઉપાડી લેતા ગામના યુવાનોએ સમસ્ત ગામને વિશ્વાસમાં લઈ લાઈ વેટ્ય અને ન્યારીના કાઠે પચીસ એકર જેટલી ગૌચર જમીનના ગાંડા બાવળો અને કચરો સાફ કરી ખેતી લાયક બનાવી દીધું. મોટા વૃક્ષોને બાદ કરતા સમગ્ર જમીનને તૈયાર કરી ડો. વલ્લભભાઈ કથીરિયાને પુનઃ ગામમાં બોલાવી સમસ્ત ગામને આ અભિયાન અને ગૌસંવર્ધન અને ગૌપાલન તેમજ ગૌ આધારિત આર્થિક સ્વાવલંબન અંગે વિસ્તૃત માહિતી આપવા નિમંત્રણ પાઠવ્યું હતું.

મોટા રામપર ગ્રામજનોના ઉત્સાહનો પ્રતિસાદ આપતા ડો. કથીરિયાએ ગ્રામજનોને સંબોધન કરતા ગૌચર નિર્માણ અંગે જણાવ્યું હતું કે ગૌચર નિર્માણ થતા ગામના પશુઓનો ૭૦ થી ૮૦ ટકા નિભાવ ખર્ચ દૂર થશે. ગાયોને ઉત્તમ ચારો મળશે. દુધની ગુણવત્તા અને માત્રા વધશે તેમજ ગાયોનું

આરોગ્ય સુધરશે. ગામના નાગરિકોને ઉત્તમ ગુણવત્તા વાળું દુધ પ્રાપ્ત થશે. ડો. કથીરિયાએ વધુમાં જણાવ્યું હતું કે ગામના સર્પી મંડળના બહેનો દ્વારા ગૌમૂત્ર અને ગોબર એકઠું કરી તેમાંથી પંચગવ્ય આધારિત દવાઓ, જંતુનાશક દવા, બાયો ફર્ટિલાઈઝર, ફીનાઈલ, સાબુ, દંતમંજન, શેમ્પુ, અરબતી બનશે. ઓર્ગેનિક ખેતીનો વ્યાપ વધશે. રાસાયણિક દવા અને ખાતરોથી ખેતીની જમીન બગડતી અટકશે. ઓર્ગેનિક અનાજ-ફૂટ શાકભાજીને કારણે ખેડૂતોને ઉંચાભાવ મળશે. લોકોનું આરોગ્ય સુધરશે. આમ અનેક વિધિ લાભો પ્રાપ્ત થશે.

કાર્યક્રમની શરૂઆતમાં સ્વાગત પ્રવચન કરતા યુવાન શ્રીઅમીત દુંમરે ગામની સેવાકીય પ્રવૃત્તિ, ગોકુળ ગામની અને ગામની એકતા, સંઘભાવનાની વિસ્તૃત માહિતી રસપ્રદ શૈલીમાં આપી. ગૌ સેવા આયોગના અધિકારીઓ, બેંકના અધિકારી શ્રીકનેરિયા, ભાજપના તાલુકાના આગેવાન બાવનજીભાઈ મેતલિયા, ગામના આગેવાનો, તાલુકાના વિવિધ ગામોના સરપંચો, ગૌ સેવકો, ગૌ ઉપાસકો તેમજ વિશાળ સંખ્યામાં બહેનો, વડિલો અને યુવાનો ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. માર્ગદર્શન વકતવ્ય બાદ ગૌશાળા અને ગૌચરની મુલાકાત વર્ષ શ્રેષ્ઠ ગૌચર નિર્માણ કરવાનો સંકલ્પ દોહરાવ્યો હતો. ગૌસેવા આયોગે આ ગૌચર નિર્માણમાં સંપૂર્ણ સહકારની ખાત્રી આપી હતી. એક આદર્શ ગોકુળિયુ ગામ બનાવવાની દિશામાં મોટા રામપરે એક કદમ આગળ વધી અન્ય ગામો માટે પ્રેરણારૂપ દૃષ્ટાંત પુરું પાડ્યું હતું. ગૌ સંસ્કૃતિના પુનઃસ્થાપન અર્થે ગૌ રક્ષા, ગૌપાલન, ગૌ સંવર્ધન અને ગૌ આધારિત શ્રામ્ય વિકાસની દિશા તરફ પગરણ બદલવો. કથીરિયાએ સમસ્ત ગ્રામજનોને અભિનંદન પાઠવ્યા હતા.

તંત્રી રચાયેલો...

યુવા શક્તિ જાગૃત કરીએ....

આજની યુવા શક્તિ આવતી કાલના ભારતની સંપતિ છે. આજનો યુવાન આવતી કાલનો ઉચ્ચ પ્રતિભાચુકત કુશળ ડોક્ટર, એન્જીનીયર, કુશળ ઇંધાર્થી, વકીલ, શિક્ષક, લેખક, સમાજ સેવક કે રાષ્ટ્રીય નેતા બની દેશને માટે પથદર્શક બનશે, પછી તે યુવક હોય કે યુવતી. દેશના અનુશાસન માટે, સમાજની ધૂરા સંભાળવા કે દેશની સંસ્કૃતિનું જતન કરવા મહામૂલી યુવા શક્તિની જરૂર છે. યુવા શક્તિને જો યોગ્ય દિશા સાંપડશે તો સમૃદ્ધિ આપોઆપ આવશે જ, જરૂર છે યુવાઘનની સાચી શક્તિઓને ખીલવવાની!

યુવાઘનને સમૃદ્ધ કરવા શિક્ષણ અને સુસંસ્કારની જરૂર છે. જે આપણા સહિયારા પુરુષાર્થથી જ પ્રાપ્ત થઈ શકે. આપણે જાણીએ છીએ કે કુમળા છોડને જેમ વાળીએ તેમ વળે. તો ચાલો, આપણે આજના બાળ માનસને પહેચાનીએ.... બચપનથી જ બાળકને પરાવલંબી બનતો અટકાવીએ... તેનામાં આશાઓ જાગૃત કરીને નેતૃત્વના ગુણો વિકસાવીએ... સદ્વિચારો યુક્ત વિરલ વ્યક્તિત્વ વાળા યુક્ત જીવન વધુ... પાના ૨ ઉપર

આપણી પૃથ્વીમાં દરેકની જરૂરિયાતો પૂરી પાડવાની ક્ષમતા છે, પણ કોઈ એકના લોભને પૂરો કરવાની ક્ષમતા નથી. - ગાંધીજી



પ્રજાસત્તાક પર્વ, સેના દિન , સુભાષ ચંદ્રબોઝ જયંતી અને શહિદ દિને.. રાષ્ટ્ર માટે શહિદ બનેલ વીર સપૂતો અને આઝાદીના ઘડવૈયા મહાપુરુષોને, ભાવાંજલીરૂપે યાદગાર રચના...

આવો બરચો....

આઓ બરચો તુમ્હે દિખાચે ઝાંકી હિન્દુસ્તાન કી
ઇસ મિઝી સે તિલક કરો યહ ઘરતી હૈ બલિદાન કી.

વંદે માતરમ્ (૪)

ઉત્તર મેં રખવાલી કરતા પર્વતરાજ વિરાટ હૈ,
દક્ષિણ મેં ચરણોં કો ઘોતા, સાગરકા સમ્રાટ હૈ,
જમનાજી કે તટ કો દેખો, ગંગા કા યહ ઘાટ હૈ,
બાટ-બાટ મેં હાટ -હાટ પર યહાં નિરાલા હાઠ હૈ.

દેખો યહ તરવરિં અપની ગૌરવ કી, અભિમાન કી

- ઇસ મિઝી સે...

યહ હૈ અપના રાજપુતાના નાજ ઇસે તલવારોં પે,
ઇસને સારા જીવન કાઠા બરછી તીર કઠારોં સે,
યહાં પ્રતાપ કા ભ્રત પલા હૈ આઝાદી કે નારોં પે,
હૂદ પડી થી જહાં હજારોં પદમિનિયાં અંગારોં પે,
બોલ રહી હૈ કણ-કણસે કુરબાની રાજસ્થાન કી

- ઇસ મિઝી સે...

દેખો મુલક મરાઠોં કા ચે યહાં શિવાજી ડોલા થા,
મુગલોં કી તાકત કો ઇસને તલવારોં પે તોલા થા,
હર પથ્થર પર આગ લગી થી હર પથ્થર ઇક શોલા થા,
બોલી હર-હર મહાદેવ કી બરચા બરચા બોલા થા,
યહી શિવાજીને રખી થી લાજ હમારી શાન કી

- ઇસ મિઝી સે...

જલિયાંવાલા બાગ ચે દેખો યહાં ચલી થી ગોલિયાં,
ચે મત પૂછો કિસને ખેલી યહાં ખૂન કી હોલિયાં,
એક તરફ બન્દૂકોં દન-દન એક તરફ થી ટોલિયાં,
મરનેવાલે બોલ રહે ચે ઇન્કલાબ કી બોલિયાં,
યહાં લગા દી બહનોંને ભી બાજી અપની જાન કી

- ઇસ મિઝી સે...

ચે દેખો બંગાલ યહાં કા હર બરચા હરિયાલા હૈ,
યહાં કા બરચા-બરચા અપને દેશ પે મરને વાલા હૈ,
ઢાલા હૈ ઇસકો બીજલીને ભૂયાલોં ને પાલા હૈ,
મુઝી મેં તૂંઝા બંધા હૈ ઓર પ્રાણ મેં જવાલા હૈ,
જન્મભૂમિ હૈ યહી હમારે વીર સુભાષ મહાન કી. - ઇસ મિઝી સે...

-પ્રદીપજી

જાન્યુઆરી માસના યાદગાર દિવસો

૧૧ જાન્યુ. : વિશ્વ મિલક ડે	૨૩ જાન્યુ. : સુભાષચંદ્ર બોઝ જયંતી
૧૨ જાન્યુ. : યુવા દિન	૨૬ જાન્યુ. : પ્રજાસત્તાક દિન
	વિવેકાનંદ જયંતી ૩૦ જાન્યુ. : શહીદ દિન
૧૪ જાન્યુ. : મકર સંક્રાંતિ	રક્તપીત્ત નિવારણ દિન
૧૫ જાન્યુ. : સેના દિન	

તંત્રી સ્થાનેથી... પાના ૧ થી

ચરીત્રો વાંચવા પ્રેરીએ... નકારાત્મક ખરાબ વિચારોથી દૂર રાખીએ... બાળ માનસમાં વિકૃતિઓ પેદા કરતી ટી.વી. સીરીયલોથી તેમને દૂર રાખીએ... સાહસિકતા, ધીરજ, સહનશીલતાના ગુણો કેળવતા શીખવાડીએ. આ બધું ત્યારે જ શક્ય બને જો આપણે પણ આ સદ્ગુણો જીવનમાં અપનાવીએ!

૧૨ જાન્યુઆરી 'યુવાદિને' યુવા શક્તિને પ્રોત્સાહિત કરીએ. તેનામાં પડેલી તાકાતને યોગ્ય દિશા આપીએ. વિકાસશીલ સમૃદ્ધ સમાજ અને રાષ્ટ્ર માટે યુવા શક્તિઓને અયોગ્ય માર્ગે વેડફાતી બચાવીને સમાજ, રાષ્ટ્ર અને સંસ્કૃતિનું ઋણ ચૂકવીએ....

- રવજીભાઈ એન. લાહિયા

સ્વામી વિવેકાનંદ જન્મ જયંતી નિમિત્તે :

“ જો વિચારો અને કાર્યો આત્મ શક્તિ અને વિશુદ્ધિને મથાદિત બનાવે છે, તે બધા ખરાબ અને અનિષ્ટ છે. જો વિચારો તથા કાર્યો આત્માનો આવિર્ભાવ કરે છે, જાણે કે શક્તિને બહાર લાવે છે, તે બધા સારા અને નીતિમાન છે”

“ નાનપણથી જ બાળકોના મગજમાં ભાવાત્મક, સતેજ, આશાવંત વિચારો ભરીદો. આવા વિચારોને ગ્રહણ કરવા સદાતત્પર રહો. નમાવા, નિર્ભળ વિચારોને સ્થાન આપો નહીં”

“ પરમાત્મા બધાં આનંદનું ઉત્પત્તિ સ્થાન છે, ઉત્તમોત્તમની શોધ કરો, સર્વશ્રેષ્ઠને તમારૂં લક્ષ્ય સ્થાન બનાવો અને તમે ચોક્કસ પરમાત્માને પામશો.”

“ આત્મ બલિદાન એ ઉત્તમોત્તમ માનવીઓનો નિયમ છે, અહંભાવનું સ્થાપન નહીં”

“ વિશાળતા એ જીવન છે, સર્વ પ્રકારની સંકુચિતતા એ મૃત્યુ છે. સર્વ પ્રકારનો પ્રેમ એ વિશાળતા છે.”

“ વિશુદ્ધ અને બળવાન ઇચ્છા શક્તિ સર્વશક્તિમાન છે.

રક્તદાન મહાદાન

- * અડધા લીટર દાન કરાયેલા વોહીથી ૩ લોકોના જીવનને બચાવી શકાય છે.
- * એક યુનીટ વોહી ૪૫૦ મી.લી. છે.
- * દાન કરાયેલા એક યુનિટ વોહી અથવા ૪૫૦ મી.લી. વોહી ૩ દિવસની અંદર જ શરીરમાં ફરી બની જાય છે.
- * રક્તદાન કરનાર કોઈપણ વ્યક્તિ દર ત્રીજા મહિને રક્તદાન કરી શકે છે.
- * રક્તદાન કરનારની વય ૧૮ થી ૬૦ વર્ષની અંદર હોવી જોઈએ.
- * રક્તદાન કરનારનું વજન ૪૫ કિલોથી ઓછું નહોવું જોઈએ.
- * રક્તદાન કરનાર વ્યક્તિ એચ.આઈ.વી., હેપેટાઈટીસ બી, હેપેટાઈટીસ સી, થી ગ્રસ્ત હોવી જોઈએ નહીં.
- * દેશની વસ્તી પેકી ૧ થી ૩ ટકાની વસ્તી રક્તદાન કરે તો દેશની જરૂરિયાત પૂર્ણ થઈ શકે.

આપનું કરેલ રક્તદાન કોઈની જિંદગી બચાવી શકે છે.

ચાલો, માનવતા કાજે રક્તદાન કરીએ... રક્તદાન કરાવીએ...

સેવા - હૃદય અને આત્માને પવિત્ર કરે છે. સેવાથી જ્ઞાન

પ્રાપ્ત થાય છે. સેવા જ જીવનનું લક્ષ્ય છે. - સ્વામી શિવાનંદ



વિકાસ વિષે ગાંધીજીના વિચારો

આપણે ગામડાને સ્વાવલંબી, સ્વયંપૂર્ણ બનાવવામાં બધી શક્તિ વાપરવાની છે. ને મોટે ભાગે જે ચીજો વાપરવાની હોય તે જ બનાવવાની છે. ગ્રામોદ્યોગનું આ રૂપ જળવાઈ રહે તો ગ્રામવાસીઓ પોતે બનાવીને વાપરી શકે એવા આધુનિક યંત્રો અને ઓજારો વાપરે તેમાં કશો વાંધો નથી માત્ર એ બીજાને ચૂસવાનાં સાધન તરીકે ન વાપરવા જોઈએ.

આપણે પશ્ચિમના વિકાસની નકલ કરવા જઈશું તો તેમાં હિન્દુસ્તાનની પાયમાલી થશે. હું હિંમતભરે કહું છું કે જે ભોગોના તેઓ ગુલામ બની રહ્યા છે. તેના વજન તળે દબાઈને તેમને પાયમાલ થવું ન હોય તો તેમને પોતાને પાણી તેમની જીવન દૃષ્ટિને નવું રૂપ આપવું પડશે. એટલું તો હું જાણું છું કે હિંદને માટે સુવાર્ણ મૂળ પાછળ દોડવું એ અચૂક મોત વહોરવા બરોબર છે.

આપણા ઘણા દેશવાસીઓને મેં એમ કહેતા સાંભળ્યા છે કે આપણે અમેરિકાની જેટલી સમૃદ્ધિ મેળવીશું પાણી તેની કાર્ય પદ્ધતિઓ આપણે ટાળીશું. હું કહેવાની હિંમત કરું છું કે એવો પ્રયાસ કરવામાં આવશે તો તે ખર્ચાત નિષ્ફળ નીવડવાનો છે. ઈશ્વર હિન્દુસ્તાનને યંત્ર યુગથી અને સંસારને યંત્રમય હિન્દુસ્તાનથી બચાવે. આજે એક મૂઠી જેટલી કોમ (ઈંગ્લેન્ડ) આર્થિક લૂંટને પંથે ચડી આખા જગતની જંગલી અભાગ ગણાતી કોમોના પેટ ઉપર પગ મૂકીને બેઠેલી છે. જે તેંત્રીસ કરોડ લોકોની પ્રજા આ માર્ગે ચડે તો આખા સંસારને વેરાન કરી નાખે.

હિન્દુસ્તાનનું ભાવિ પશ્ચિમના રક્તમલિન પંથે નથી - પશ્ચિમ જ એથી કંટાળ્યું છે. હિન્દુસ્તાન આજે પોતાનો આત્મા ખોવાના જોખમમાં છે. એ આત્મા ખોઈને એ જીવી ન શકે. કોઈ માણસ પોતાની કોઈ એક આણધારી યાંત્રિક શોધ દ્વારા હિંદની બધી જમીન ખેડી શકે અને ખેતીની સઘળી પેદાશ પર પોતાનો કાબુ જમાવે તથા કરોડો લોકોને માટે બીજા કશો રોજગાર રહે નહીં, તો તેઓ ભૂખે મરશે અને આજસુરહેવાના કારણે દોહ થઈ જશે.

વ્યક્તિની મહેનત બચાવે અને કરોડો જુવડાવાસી ગામડિયાઓનો બોજો હલકો કરે એવા સાદા હથિયાર અને સાધનને હું જરૂર વધાવી લઉં. મારો ઝઘડો યંત્રોની ઘેલછા સામે છે, યંત્રોની સામે નથી. મારે સમય અને પરિશ્રમનો બચાવ જરૂર કરવો છે. પણ તે ખોબા જેટલા માણસોને માટે નહીં, પણ સમસ્ત માનવ જાતિ માટે. સમય અને પરિશ્રમનો બચાવ થઈને ખોબા જેટલા લોકો ધનાઢ્ય થઈને બેસે એ મને અસહ્ય છે. આજે યંત્રોને પરિણામે લાખોની પીઠ ઉપર ખોબા જેટલા લોકો સવાર થઈને બેઠેલા છે અને તેમને રગડે છે, કારણ એ યંત્રો ચલાવવા પાછળ લોભ રહેલો છે. ધનતૃષ્ણા રહેલી છે. જનકલ્યાણ નથી રહેલું. યંત્રો કલ્યાણસાધક હોય તો ભલે હોય, એટલે યંત્રોનો સદંતર નાશ નહીં, પણ એની મર્યાદા બંધાય એમ હું ઈચ્છું છું.

-ગાંધીજી ('વિકાસનો પર્લોડ' - વેલજીભઈ દેસાઈ માંથી)

આરોગ્ય અને ઔષધ

એસીડીટી દૂર રહેવાના સરળ ઉપાયો:

પેટમાં ગેસ્ટ્રીક ગ્લેન્ડ માંથી જ્યારે સામાન્ય કરતાં વધુ પ્રમાણમાં અમ્લ એસીડ નીકળે ત્યારે એસીડીટીની સમસ્યા ઉદ્ભવે છે. ભાગ્યે જ એવી વ્યક્તિ હશે જેને વસ્તે ઓછો અંશે એસીડીટીની સમસ્યા ન હોય. સામાન્યપણે મસાલેદાર તથા તળેલા પદાર્થ ખાવાથી તેમ જ અનીયમિત ભોજન લેવાથી આ સમસ્યા સર્જાય છે. આજની તાણુકુત લાઈફ સ્ટાઈલમાં એસીડીટી એક સમસ્યા બની છે. અહીં તેમાં કેટલાક સરળ અને ઘરગથ્થુ નુસખા પ્રસ્તુત છે.

- ✳ પુરતુ પાણી પીવો, કોફીના બદલે હર્બલ ટીનું સેવન કરો.
- ✳ રોજ એક ગ્લાસ હુંફાળું પાણી પીવો.
- ✳ કેળું, ખીર, તરબુચ ઈત્યાદિ ખાદ્ય પદાર્થોનો રોજ આહારમાં સમાવેશ કરો. તરબુચનો જ્યુસ એસીડીટીની સામે સૌથી કારગત ઉપાય છે.
- ✳ જો આપને એસીડીટીની સમસ્યા હોય તો નારીયેળના પાણીનું સેવન કરો.
- ✳ રોજ એક ગ્લાસ દુધ પીવો.
- ✳ રાત્રે સૂવાના કમરેકમ ઉકલાક પહેલા ડીનર લો.
- ✳ લંચ અને ડીનર અથવા બે ભોજન વચ્ચેનો વધુ સમયગાળો પાણી એસીડીટી થવાનું મુખ્ય કારણ હોઈ શકે.

શાકભાજી દ્વારા ઉપચાર કરી જુઓ

મૂળા : આનો રસ દિવસમાં એક એક ચમચી ૩ થી ૪ વખત પીવાથી આંતરડાનો વિકાર દૂર થાય છે. મસાનો રોગ પાણી સારો થઈ જાય છે. કમળાની સમસ્યાઓમાં પાણી મૂળા કારગત ઉપાય છે.

જામફળ : જામફળના પાનનો રસ કાઢી તેના કોળા કરવાથી મોઢાના ચાંદા અને પેઢામાં આરામ મળે છે. જામફળના પાન, કેરીના પાન તથા મેથીને સુકવીને તેના સરખા ભાગે ચૂર્ણ બનાવી ફાંકવાથી મધુપ્રમેહમાં રાહત થાય છે.

દ્વાજ : દ્વાજના પાનને સુકવીને તેનું ચૂર્ણ બનાવી એક ચમચી ચૂર્ણ લઈ તેનો એક ગ્લાસ પાણીની અંદર ઉકાળો બનાવીને કોળા કરવાથી મોઢાના ચાંદા, દાંતનો દુઃખાવો અને કાકડાના રોગોમાં ફાયદો થાય છે.

બીટનો : બીટનો રસ પીવાથી લોહીમાં હિમોગ્લોબીન વધે છે. શરીર સ્કુર્બીલુ રહે છે. લાંબુ ચાલવાથી કે દોડવાથી ઘણેવા પીડીઓની કળતર દૂર થાય છે.

ગાજર : રોજ બપોરે એક ગ્લાસ ગાજરનો રસ પીવાથી શરીરમાં લોહી વધે, શરીર પુષ્ટ બને, આંખોનું તેજ વધે, શક્તિ વધે અને આંખની નબળાઈમાં રાહત આપે. - સંકલન

ગાય : એક માતા સમાન

ગાયમાં માતાનું સ્થાન પ્રાપ્ત કરવાની પૂરી ક્ષમતા છે. તેથી ગાય 'માતા' તરીકે પૂજનીય છે. ભારતીય સંસ્કૃતિમાં તલવારની મૂંઠ પકડીને ગાયનું રક્ષણ કરવામાં આવ્યું છે, જે આપણે સૌ જાણીએ છીએ. તાજેતરમાં જ ગુજરાત સરકાર દ્વારા ગૌ હત્યા પર પ્રતિબંધ મૂક્યો છે, જે ખૂબ સારી વાત છે.

ગાય કામધેનુ છે. ગાયના દુધ, દહીં, ગોબર, ગૌમૂત્રમાં રોગ મુક્તિના અપાર તત્વો છે, જે અસાધ્ય રોગોને મટાડે છે. પ્રાચીન શાસ્ત્રોના શ્લોકોમાં આનું પ્રમાણ મળે છે. ગાયના દુધમાં ૮૦ પ્રકારના તત્વો અને વિટામીનો છે. તે ૧૦૦ ટકા જેટલું માતાના દૂધ સમાન છે. પ્રયોગ શાળામાં વૈજ્ઞાનિક પૃથ્થકરણ બાદ આ સિદ્ધ થયું છે.

ગૌ માતા પાયાની જરૂરિયાત છે. તેથી જ ગ્રામ્ય સંસ્કૃતિની ઉકિત છે. 'બીજ માવડી, ચૂલે તાવડી, બે બળદિયા ને એક ગાવડી'. ભારતીય સંસ્કૃતિની ધરોહર એવી ગાયમાતાનું સદા રક્ષણ કરીએ. તેનું સર્વાંગી મૂલ્યાંકન કરીને તેનું મહત્વ સમજી તેને માતા સમાન માનીને તેનું સંવર્ધન કરીએ.

- હરિભાઈ આર. બરજા (વડોદરા)

ખેડૂત મિત્રો, કપાસની સાંઈ બાળો નહીં, સેન્ટ્રીય ખાતર બનાવો.

આગની ગરમીથી જમીનમાં રહેલા ઉપયોગી સુક્ષ્મ જીવાણુઓ મરી જાય છે અને જમીન નિર્જીવ થાય છે. સાંઈમાં રહેલ સેન્ટ્રીય કાર્બનિક પદાર્થો બળીને ખાખ થાય છે. સાંઈ ન બાળવાથી એક દીઠ રૂા- ૧૫૦૦ની કિંમતના પોષક તત્વો જમીનમાં ભળે છે.... જે જાણીએ...



કુદરતના કાનુનને સમજો...

તમારી અંદર શક્તિ અને ઊર્જાનો જ્વરદસ્ત સ્રોત છે. તેમાંથી બળ મેળવો તો તમને જાણાશે કે તમે દેખીતી રીતે અલોકિત લાગતા કાર્યો કરી રહ્યા છો. કારણ ફક્ત એટલું જ છે કે તમે ઈશ્વરના દિવ્ય નિયમો વડે કામ કરો છો. કંઈપણ બની શકે કારણ કે, પ્રભુના નિયમોમાં એવી ચાવી છે, જે સઘળા દ્વાર ઉઘાડે છે અને સર્વ બાબતોને શક્ય બનાવે છે. એનો કુદરતના, ઈશ્વરના નિયમ તરીકે પીછાણો, એનો આભાર માનવાનો કદી ચૂકો નહીં. એનો પરમાત્માના ગૌરવના મહિમા માટે, સમગ્રના હિત માટે ઉપયોગ કરો. આ નિયમોના યોગ્ય ઉપયોગમાંથી જ અતિ અદ્ભુત બાબતો પ્રગટ થશે અને બધાને તેનો લાભ મળશે. પરમાત્માના માર્ગદર્શન હેઠળ સાચી રીતે વાપરેલી શક્તિ ઇતિહાસનું વહેણ બદલી શકે છે, નવું સ્વર્ગ અને નવી ધારા સર્જી શકે છે. એ ખોટી રીતે વપરાય તો ખાના ખરાબીને વિનાશ લઈ આવે છે. શક્તિ એક એવી બાબત છે, જેની સાથે અખિલ બ્રહ્માંડ ઈશ્વરીયશક્તિના લાઠમાં રહેલું છે. અને તમે એ અખિલના અંશરૂપ છો એની સાથે મળી જાઓ, ભળી જાઓ અને એમાં તમારું પરંસ્થાન પ્રાપ્ત કરો.

જ્યારે તમે કોઈ ખોટી મુશ્કેલીમાં સપડાવ અને બધું જ તમારી વિરુદ્ધ જતુ લાગે, અરે! એટલે સુધી કે એક મિનિટ પણ ટકી રહેલું અશક્ય લાગે ત્યારે તો તમારી વાતને ખાસ વળગી રહેજો. કેમકે કદાચ એ જ સ્થળે અને એ જ જગ્યાએ તમારી મુશ્કેલીમાં ઓટ આવવી શકે થવા લાગે!

જે વ્યક્તિ સમાજમાં રહીને પરિવાર તથા પોતાના કામ પ્રત્યેની જવાબદારી પ્રમાણિતતા, શ્રદ્ધા, નિષ્ઠા, અને ખંતથી નિભાવે છે. તે વ્યક્તિ સંત કરતા પણ વધુ મહાન છે. - 'પ્રેરણાનું પુષ્પ-૩' માંથી

તીરથ તો અહીંજ છે !

રવિશંકર મહારાજ ભાલ - નળ કાંઠાના ગામડામાં જન્મ્યા હતા. એક ગામમાં એક ઓઠ ભાઈના ઘરે જન્માનું બન્યું. ઘરની બાઈ બહુ સુશીલ, પવિત્ર અને માયાળુ હતી. તેણે અત્યંત પ્રેમપૂર્વક મહારાજનો સંભર કર્યો, 'ધન્ય ઘડી, ધન્ય ભાગ્ય ! આજ અમારા આંગણે મહારાજને પગલાં કર્યાં !'

થોડીવાર પછી એ જ્યાં બેઠી હતી ત્યાંથી કંઈક લેવા એ જરાક ખસી. એ ખસતી હતી ત્યારે તેનો પગ વચ્ચેથી ખુલ્લો થયો. મહારાજની નજર તેના પગ પર પડી. પગ પાતળી દેરી જેવા હતા. તંદુરસ્ત શરીર જેવું પગનો મેળ ખાણ નહીં. મહારાજ પૂછ્યું, 'અરે, બહેન- બેટા! પગ આવા કેમ કરતા થઈ ગયા?' 'જનમથી જ. પણ પૂછો આને! કદી કોઈ વાતની અગવડ પડવા દીધી છે? રસોઈ કરું છું. વાસાણ માંચું છું. ઘર પણ લીધું છું. કપડા પણ ચોળી શકું. હા, પાણી સારી શકતી નથી. એ કામ એમનું. પૂછો કોઈ વાતે કાંઈ દુઃખ આપ્યું છે કદી?'

'ના, મહારાજ', એના પતિએ હસીને કહ્યું, 'ઓણે મને ક્યારેય કોઈ દુઃખ દીધું નથી અને મેં પણ એને દુઃખ પડવા દીધું નથી. પૂછો એને. અરે, બધે જત્રા પણ કરાવી છે. ગાડી મળી ત્યાં ગાડી, નહીં તો મોટર. પાલિતાણાના ડુંગર પર ખભે ચડાવીને લઈ ગયો હતો. દર્શન તો મેં બધાં તીરથના કરાવ્યા છે. 'મહારાજ મનમાં કહે, 'અરે ભાઈ! તીરથ તો અહીં જ છે.' પછી પૂછ્યું, 'બાઈને જનમથી જ આ ખોડ છે એ જાણવા છતાં આપણની જેવે લગન કેમ કર્યો?' 'મને થયું કે આ બિચારીની સેવા કોણ કરશે? આખી જિંદગી કોના ભરોસે કાઢશે ? મેં તો એની સેવા કરવા આ લગન કર્યું છે. પણ એય મારી કેટલી બધી સેવા કરે છે. !'

- જ્યેષ્ઠ ત્રિવેદી : સંકલન

કેમેરાની નજરે....



૧ ડિસેમ્બરના રોજ વિશ્વ એઈડ્સ દિવસે વસુંધરા ટ્રસ્ટ, ટી.આઈ. પ્રોજેક્ટના કાર્યકરો મહારેલીમાં પ્રવૃત્ત....



૮ ડિસેમ્બરના રોજ વસુંધરા ટ્રસ્ટ ટી.આઈ. પ્રોજેક્ટની મુલાકાતે વર્લ્ડ બેંક UNAIDS અને NACOનાં પ્રતિનિધિઓ.....



લાદરચોક ગૌસેવા જન સેવા ટ્રસ્ટ, ઉપલેટા આયોજીત મહા ગૌ સેવા સંમેલનમાં ગૌ રક્ષા, ગૌ સેવા, ગૌપાલન, ગૌ સંવર્ધન અંગે પ્રવચન આપતા ગૌસેવા આયોગ, ગુજરાતના અધ્યક્ષ ડૉ. વલ્લભભાઈ કથીરિયા સાથે વિવિધ ગૌશાળાના સંચાલકો તથા ગૌ પ્રેમીઓ.....

: વિજ્ઞાપ્તિ :

'વસુંધરા જ્યોત' માસિક મુખપત્ર આપ નીચે દર્શાવેલ 'વેબસાઇટ' પર વાંચી શકશો. આપના પ્રતિભાવો આપેલ ઈ-મેઇલ ઉપર મોકલવા નમ્ર વિનંતી - તંત્રીશ્રી,

www.vasundharatrust.org
E-mail: vasundharaorg.raj@rediffmail.com