

પ્રતિ,



Trust Regn. No. E/4725/Rajkot

પ્રકાશન સ્થળ:

વસુંધરા ટ્રસ્ટ

૨૨૨, બેકબેન શોપિંગ સેન્ટર,
ચંદ્રશેખર મેઈન રોડ, માચાણી ચોક,
રાજકોટ-૩૬૦ ૦૦૪ (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 : ૧૨ * અંક : ૦૩ * તા. ૧/૦૩/૨૦૧૩ કિંમત રૂ. ૪.૦૦

ટ્રસ્ટના હોદ્દાઓ: પ્રમુખ: ડો. વલ્લભભાઈ કથીરિયા * ઉપ પ્રમુખ: રમેશભાઈ ઘેટિયા * મંત્રી: સ્વજીભાઈ લાઠિયા * ખજાનચી : રમેશભાઈ વોરા

ભારતીય નસ્લની ગાયના દુધનું મહત્વ



॥ અમૃતમ્ વૈગવાં ક્ષીરમ્ ॥

દુધને સંપૂર્ણ આહાર ગણવામાં આવે છે. તેમાં પાણુ ગાયના દુધને તેના ઉત્તમ ગુણોના કારણે વિશેષ મહત્વ આપવામાં આવે છે. શાસ્ત્રોમાં કહેલ છે કે, સુવાર્ણ મુદ્રાઓ આપીને પાણુ ગૌમાતાનું દુધ ખરીદો તો પાણુ તમે તેની સાચી કિંમત ચૂકવી શકતા નથી. ગાયના દુધમાં કેરોટીન નામનું તત્વ હોવાથી ગાયનું દુધ પીળાશ પડતા સુવાર્ણ રંગનું હોય છે. ગાયના દુધમાં વેજાનિક પૃથ્થકરણ અનુસાર નીચે મુજબના ઘટકો અને તત્વો રહેલા છે.

પ્રોટીન: ૩.૫૦ ટકા ફેટ: ૩.૭૦ ટકા
શર્કરા: ૪.૮૦ ટકા ખનીજ ક્ષારો ૦.૭૫ ટકા
પાણી: ૮૫ ટકા બાકીના તત્વો (SNF) રહેલા છે.

ગાયના દુધમાં પ્રોટીનની ટકાવારી ઘણી ઉંચી હોય છે. જે ૧૮ પ્રકારના એમીનો એસીડ ધરાવે છે. જેમાં મુખ્ય કેસીન બીટાકેસીન રૂપમાં હોય છે. પરિણામે ગાયના દુધને માતાના દુધની સમકક્ષ ગણવામાં આવે છે. વધુમાં ગાયના દુધમાં ફોસ્ફરસ, લાઈપેઝ, આન્થીનો અને ઓક્સીડેઝ જેવાં તત્વો પ્રચૂર માત્રામાં હોવાથી પચવામાં ખૂબ હલકુ રહે છે. ગાયના દુધમાં કેલ્શીયમ, ફોસ્ફરસ, પોટેશીયમ, સોડીયમ જેવા અનેજ ક્ષારો તેમજ વિટામીન એ. બી. સી. ડી. ઈ. પાણુ મોટા પ્રમાણમાં હોઈ રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધારવામાં મદદરૂપ થાય છે. ગાયના દુધમાં રહેલા સેરીબ્રોસાઈડ નામના તત્વને કારણે ગાયનું દુધ મગજ શક્તિ વધારનારું બુધ્ધિ વર્ધક ગણાય છે. ગાયના દુધમાં કાર્બો હાઈડ્રેટ તરીકે લેક્ટોઝ મુખ્ય તત્વ છે. ભેંસના દૂધની સરખામણીએ. ગાયનું દુધ ઉત્તમ હોઈ તેનો ઉપયોગ કરવો ખૂબ હિતાવહ છે. દરેક ડેરી ઉપર દેશી ગાયનું દુધ સરળતાથી મળી રહે તે માટેના પ્રયાસો હાથ ધરવા જરૂરી છે તેમજ આપણી દેશી ગાયોની રક્ષા કરવી એટલે સંસ્કૃતિની રક્ષા કરવા સમાન છે.

ગાયના દુધના વિશિષ્ટ ગુણધર્મો :

- * ગાયનું દુધ સ્નિગ્ધ, શીતલ, શક્તિ, સ્ફૂર્તિ, તૃપ્તિ, રૂચિ, સ્મૃતિ, બુધ્ધિ ને બળ વધારનાર છે.
- * ગાયનું દુધ સ્વાસ્થ્ય સંબંધી આરોગ્ય અને આયુષ્ય વધારનાર છે તેમજ વૃધ્ધાવસ્થા દૂર રાખનાર અને યૌવનને લાંબા સમય સુધી ટકાવી રાખે છે.
- * ગાયના દુધમાં સારા કોલેસ્ટરોલનું પ્રમાણ વિશેષ હોય છે.
- * ગાયનું દુધ રેચક છે તેના કારણે આંતરડા સાફ કરી કબજીયાત દૂર કરે છે.
- * ગાયનું દુધ એન્ટી ઓક્સીડન્ટ તત્વ ધરાવતુ હોઈ કેન્સર જેવી બીમારીમાં ફાયદો કરે છે.
- * ગાયનું દુધ ઈમ્યુનોસ્ટીમ્યુલન્ટ અને બાયો એન્ડાન્સર છે.
- * ગાયનું દુધ ત્રિદોષ (વાત, પિત્ત અને કફ) દૂર કરનારું અને ટી.બી.ના ઉપચારમાં અત્યંત ફાયદા કારક છે.

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

ભૂલોને સ્વીકારીએ પરંતુ પુનરાવર્તન ન કરીએ...

ભૂલોને સ્વીકારીએ... માણસ માત્ર ભૂલને પાત્ર છે. જીવનમાં ભૂલ તો દરેકની થતી જ હોય છે પણ તેમાંથી શીખીને વારંવાર ભૂલો ન કરીએ. રોજંદા જીવનમાં ભૂલ થાય ત્યારે ડર અને બીક લાગે છે કે જો સ્વીકારીશું તો અપરાધી ગણાશું. અપરાધભાવથી બચવા આપણી ભૂલ બીજા ઉપર ઢોળી દેવી કે તેને સંતાડવી અથવા એક ભૂલને બચાવવા બીજી ભૂલ કરવી તે કાયરતા છે. સચ્ચાઈથી નિખાલસ પણે પશ્ચાતાપ કરી ફરી ભૂલ ન થાય તેની કાળજી રાખવી તે મહાનતા છે. બીજાના માથે ભૂલો ઢોળી દેવાની વિચારધારાની વૃત્તિ વાળા હંમેશા ખોટમાં રહે છે અને તેનામાં વારંવાર ભૂલો કરવાની હિંમત આવે છે. તેમજ ભૂલો છૂપાવવાની કે પુનરાવર્તન કરવાની ટેવ પડી જાય છે. આ અપરાધભાવથી અંતઃકરણ અને મન દુષિત અને મેલુ બની જાય છે. માણસ દોષ અને ગુનાઓની ખાણ બની જાય છે. મન ભારવાળુ બનતા જીવનને નિરાશા અને નિરૂત્સાહ ઘેરી લે છે.

ભૂલોનો સ્વીકાર કરવાથી મનુષ્યનું મહત્વ ઘટતુ નથી. વાલિયા લુટારા માંથી 'વાલ્મિકી ઋષિ' બન્યાના પૌરાણિક દાખલા છે જ. લુંટારા પણ સંતોના સાનિધ્યમાં પશ્ચાતાપરૂપી ઝરણામાં સ્નાન કરીને સંતો બન્યા છે. તેથી ભૂલને સ્વીકારવી તે બહાદુરી છે. જે લોકોએ પોતાની ભૂલો, ગુનાઓનો એકરાર કર્યો છે અને ભવિષ્યમાં ફરી પુનરાવર્તન નથી કર્યું. તેઓએ નિર્ભય, આત્મોત્તરિતાવાળા બનીને સમાજને કશુંક આપ્યું છે. આપણે પણ ઈચ્છીએ તો મજબુત મનોબળવાળા બની શકીએ છીએ. જીવનમાં પરમસુખ પામી શકીએ છીએ. જીવનમાં આવતી પ્રત્યેક ભૂલો માંથી જીવન જીવવાની બોધરૂપી ચાવી મેળવીએ. બીજાના દોષો ન જોઈએ. આપણા જીવનમાં આવતા અંધકારરૂપી દોષોને પશ્ચાતાપરૂપી પ્રકાશથી અજવાળીએ. કબીર સાહેબે કહ્યું છે,

ભૂરા જો દેખન મૈ ચલા, ભૂરા ન મિલિયા કોઈ ।
જો દિલ ખોજ અપના, મુજ સા ભૂરા ન કોઈ ॥

- સ્વજીભાઈ એન. લાઠિયા

માર્ચ માસના યાદગાર દિવસો ...

| | |
|----------|----------------------------------|
| ૧ માર્ચ | વિશ્વ રસીકરણ, સૈન્ય અને ટપાલ દિન |
| ૮ માર્ચ | આંતર રાષ્ટ્રીય મહિલા દિન |
| ૧૦ માર્ચ | મહા શિવરાત્રી |
| ૧૫ માર્ચ | વિશ્વ ગ્રાહક અને વિશ્વ અપંગ દિન |
| ૨૧ માર્ચ | વિશ્વ વન દિવસ |
| ૨૩ માર્ચ | વિશ્વ શાળા દિન |
| ૨૪ માર્ચ | વિશ્વ ક્ષય દિન |
| ૨૭ માર્ચ | વિશ્વ રંગભૂમિ દિન, ધૂળેટી |
| ૨૮ માર્ચ | ગુડ ફ્રાઈડે |

આફત આવશે ત્યારે એનો સામનો કરવાની શક્તિ પણ આપોઆપ આવશે જ, માટે કશુંજ વિચારશો નહીં. - દાદા ભગવાન



માનસિક તણાવ એટલે આનંદ કે સુખથી વંચિત

ચાર્સ સ્વીનડોલે ખુદ કહેલી આ વાત છે. એક સમયે તેમના ઉપર કામનું દબાણ ખૂબ વધી ગયું હતું ત્યારે તેઓ ખૂબજ તાણાવપૂર્ણ દશામાં આવી ગયા હતા અને ચીડિયા બની ગયા હતા. તેમની પત્નીને વગર વાંકે ખખડાવી નાખતાં તો વળી જમતી વખતે મોટા મોટા કોળિયા ગળા નીચે ઉતારી દેતા.

પાછળથી યાદ કરતા તેમણે કહ્યું હતું કે ‘આ ચીડિયાપાણા ના ખૂબ સ્પષ્ટ લક્ષણો હતા, તે સમયે હું સાવ ઢિંગ્ન ભીન્ન થઈ ગયો હતો અને મારા મનની શાંતી સંપૂર્ણપણે ખોરવાઈ ગઈ હતી.’

એક દિવસ સાંજે જમતી વેળાએ તેને લાગ્યું કે તેમની નાની દીકરી તેમને કંઈક કહેવા માગે છે. થોડી ચિંતામાં અને થોડા ભય સાથે તે તેના પપ્પા સામે આવી અને બોલી : ‘પપ્પા, મારી સ્કૂલમાં આજે ભારે કૌતુક થયું. શું તે વાત તમને ઝડપથી કહી દઉ ?’

સ્વીનડોલ કહે છે કે ‘આ સાંભળીને મારા મનમાં બત્તી થઈ મેં મારી દીકરીને વહાલથી ઉચકી લીધી અને કહ્યું : ‘દીકરા. મને બધી વાત પૂરેપૂરી કહે, સહેજ પાણ ઉતાવળ વગર - ધીરે ધીરે’.

તેમની દીકરી આ સાંભળીને બોલી : ‘પપ્પા, હું તો ધીમે ધીમે સુંદર રીતે આખી વાત કહીશ, પાણ તમે તે ધીમે ધીમે સાંભળશો ખરા ?’

જીવનના કેટલાય સુખો એવા છે જે આપણે ધીમા ચાલીને, ધીમે બોલીને, ધીમે વિચારીને કે પછી ધીમેથી સાંભળીને માણવાનાં હોય છે.

- સંકલન

હાથવગો ધર્મ

- ❖ ધંધા વેપારમાં ગ્રાહકને ક્યારેય છોટરવા નહીં. જેથી વિશ્વાસ, ધંધો, શાખ, આબરૂ અને નફો વધે તેમજ ગ્રાહકને સંતોષ થાય.
- ❖ વિવેક ધીરજ અને સંયમપૂર્વકનો વ્યવહાર સામેવાળાને ખૂબ ગમે, જેથી આપણી છાપ સારી પડે. કામ સરળ બને, બંનેમાં માન-પ્રેમ વધે અને નિખાલસ સંબંધો જળવાય.
- ❖ આપણી સાથે અન્યાય થાય ત્યારે ઉતાવળ ન કરતા ધીરજપૂર્વક બધું જાણવું, સમજવું. ક્યાંક ભૂલ હોય તો શાંતિથી વાત કરવી. ઉદાર દીલે માફ કરવું. આપણી ભૂલ હોય તો માફી માગવી અને ભૂલનો સ્વીકાર કરવો.
- ❖ કોઈ મુશ્કેલીમાં હોય ત્યારે આપણાંથી શક્ય હોય તેટલી મદદ કરવી. સામે વાળાને સુખ મળે અને આપણને કામ કર્યાનો સંતોષ મળે.

- કાંતીલાલ ભૂત, રાજકોટ

ધન્યો ગૃહસ્થાશ્રમ

હિંદુ સંસ્કાર મુજબ પત્ની, ભાર્યા, અર્ધાંગના, ગૃહિણી, મિત્ર વગેરે અનેક સ્વરૂપમાં પતિ સાથે સહજીવન જીવી ગૃહસ્થાશ્રમનો ધર્મ પાળે છે. માટે પત્નીને ધર્મપત્ની કહેવાય, લાઈફ પાર્ટનર નહીં. ધર્મપત્નિના કારણે જ પુરૂષ તમામ પ્રકારના ધર્મ જેવાકે માતૃધર્મ, પિતૃધર્મ, પત્નિ ધર્મ, સમાજ ધર્મ તથા રાષ્ટ્ર ધર્મ ધારણ કરી શકે છે. લગ્ન સંસ્કારના કારણે જ ઘર ‘પરિવાર’ નું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે. માટે જ શાસ્ત્રોમાં કહ્યું છે. ‘ધન્ય ગૃહસ્થાશ્રમ’ લગ્ન સંસ્કાર સાચા અર્થમાં બે તન સાથે એક મન વાળો ‘ગૃહસ્થાશ્રમ’ બને તે વર્તમાન સમયની માંગ છે.

- સંકલન

સ્વામી વિવેકાનંદની ૧૫૦મી જન્મ જયંતિ નિમિત્તે ભારત જાગો... વિશ્વ જગાવો...

સ્વામી વિવેકાનંદ ‘નરેન્દ્ર વિશ્વનાથ દત્ત’ને કોણ નથી જાણતું? પરદેશમાં જઈને પોતાના દેશવાસીઓ માટે ‘હું શું કરી શકું?’ આ વિચાર વિવેકાનંદના મનમાં આવ્યો. ૧૮૮૩માં અમેરિકાના શિકાગોમાં યોજાયેલ સર્વધર્મ પરિષદમાં ભાગ લેવા તેઓ અમેરિકા ગયા. કમનસીબે આ ધર્મ પરિષદનું આમંત્રણ કાર્ડ તેમની પાસેથી ખોવાઈ ગયું. આખી રાત રેલ્વેની માલગારીના ડબ્બામાં એક મોટા ખોખામાં રહ્યાં. કોઈની સહાય મળી નહીં. નીંત્રો, કાળો કુતરો જેવા અપમાન જનક શબ્દો સાંભળવા મળ્યાં. છતાં પોતાનો ધ્યેય ન છોડ્યો.

સ્વામી વિવેકાનંદ શિકાગોમાં આપેલા વ્યાખ્યાનને કારણે દુનિયાભરમાં જાણીતા થયાં. અમેરિકામાં સુખ-સુવિધા વાળા આલીશાન મહેલોમાં તેમને રહેવા મળ્યું, પરંતુ ભારત દેશના દીન દુઃખી ગરીબ લોકોનો ખ્યાલ આવતા રાતભર આંસુ સારતા સૂઈ શક્યાં નહીં. ‘મારા દેશના લોકો કેવી દયનીય હાલતમાં જીવી રહ્યાં છે. શું કરવાથી તેમની દશા અને દુઃખ દૂર થશે’, આ વિચારથી તેઓ રાતભર તડપતા રહ્યાં. તેમણે કહ્યું કે ધર્મ અનુભૂતિમાં છે. તેમણે વિશ્વ એક પરિવાર ‘વસુધૈવ કુટુંબકમ્’ની ભાવના જાગૃત કરી. વિશ્વબંધુત્વનો સંદેશ આપ્યો. દુનિયામાં કુટુંબ જેવો ભાવ અને ભાઈચારો હોય તેમ દર્શાવ્યું. ભૌતિકતા અને ખોટા વિચારોની ધર્મધિતાને કારણે માનવસમાજમાં અશાંતિ અને હિંસા વધશે. તેને દૂર કરવા માટેનો ઉપાય આધ્યાત્મિકતા છે તેમ જાણાવી ભારતના દેશવાસીઓને જાગૃત અને સક્ષમ બનવા જાણાવ્યું. પશ્ચિમના દેશોમાંથી પણ સ્વામીજીએ ભારત માટે સંગઠિત થઈને સમાજથી તિરસ્કૃત થયેલા લોકોની સેવા કરવાનો સંદેશ આપ્યો.

સ્વામીજીએ અમેરિકાથી ભારત આવીને કોલંબોથી અલમોડા સુધી પ્રવાસ કર્યો. પોતાના પ્રવચનોથી દેશભરના યુવાનોને પ્રેરિત કર્યા. તેમના સદ્વિચારો અનેક યુવકોના જીવનનું સૂત્ર બન્યા. તેઓ કહેતા હતા, ‘મારો વિશ્વાસ આધુનિક યુવા પેઢીમાં છે. એમાંથી જ મારા કાર્યકર્તાઓ આવશે. સિંહ સમાન પુરૂષાર્થ કરીને બધીજ સમસ્યાઓનું સમાધાન કરશે’. સ્ત્રીઓ શક્તિરૂપ છે એમ સ્વામીજી કહેતા હતા. ‘એવું કેમ કે આપણો દેશ બીજા દેશો કરતા કમજોર અને પછાત છે? આપણા દેશમાં શક્તિની અવગણના કરવામાં આવે છે. સ્ત્રી શક્તિનું અપમાન થાય છે’.

શિક્ષણ માટે સ્વામીજીએ કહ્યું. આપણને એવા શિક્ષણની જરૂર છે જેનાંથી ચારિત્ર્ય નિર્માણ થઈ શકે, માનસિક શક્તિ વધે, બુદ્ધિનો વિકાસ થાય, માણસ પોતાના પગ ઉપર ઉભો રહી શકે. સ્વામી વિવેકાનંદનું સમાજને સુધારવાનું કાર્ય આજે પણ ચાલી રહ્યું છે. ઘણાં લોકો, સંસ્થાઓ અને સંગઠનો આ કામમાં લાગેલા છે. પરિણામે ભારત વિશ્વાસ સાથે જાગૃત થઈ રહ્યું છે. પરંતુ આટલું પુરતું નથી. જીવનના વિકાસની દિશામાં આજે પણ અનુકરણ થઈ રહ્યું છે. ટી.વી., મોબાઈલ, મોટર, ગાર્ડી, પોષાક, બંગલા, મોલ ને કારણે તેમજ વ્યક્તિવાદના કારણે સરચાઈ અને નૈતિકતાનો નાશ થઈ રહ્યો છે. એટલા માટે સ્વામી વિવેકાનંદનું કાર્ય આગળ ધપાવવું પડશે. સ્વામી વિવેકાનંદના વિચારોનું આચરણ ગ્રામ્ય અને શહેરીજનોમાં તેમજ સમાજના પ્રત્યેક વર્ગમાં કરાવીએ અને કરીએ.

આવો! પુરી તાકાત અને ઉત્સાહ સાથે રાષ્ટ્રના આ પવિત્ર કાર્યમાં જોડાઈએ. સ્વામી વિવેકાનંદની ૧૫૦મી જન્મ જયંતિએ સમાજના પ્રત્યેક વર્ગને જાગૃત કરીને સમગ્ર વિશ્વને આધ્યાત્મિક માર્ગદર્શન આપવા ભારતને સક્ષમ બનાવીએ....

‘ભારત જાગો ! વિશ્વ જગાવો’

વિશુદ્ધ અને બળવાન ઈચ્છા શક્તિ સર્વ શક્તિમાન છે.

- સ્વામી વિવેકાનંદ

જવાબદારી જિંદગીની....

મારા વ્હાલાં સંતાનો,

તમે અમને પ્રેમ અને શિસ્ત વચ્ચેનો વિવેક શીખવ્યો છે. જ્યારે જ્યારે તમને શિક્ષા કરવાનો વખત આવ્યો છે ત્યારે અમે એવું સમજ્યા હતા કે તમારા વિકાસ માટે જરૂરી હતું અને અમે યોગ્ય હતા. પરંતુ આજે અમને સમજ્યું છે કે અમારી એ સમજણ જ ભૂલભરેલી હતી.

હવેથી અમે સમજ્યા છીએ કે જે બાબત પ્રેમથી થઈ શકે છે તે શિક્ષાથી થઈ શકતી નથી. તેમ છતાં જીવનમાં શિસ્તનું પણ એક આગવું મહત્ત્વ હોય છે અમારી એ સમજ તમારા ઉછેર દરમિયાન વિકસી.

અમને સમજતું ગયું કે ઘણીવાર શિસ્તમાં તમને રાખવાનો અમારો આગ્રહ હકીકતમાં તમને સારા સંતાનો બનાવવામાં નહીં પણ અમારે સારા મા-બાપ બનવા માટેનો જ હતો. બીજા લોકો શું કહેશે તે એક જ માપદંડથી અમે તમારી સાથે વર્તન કરતા આવ્યા છીએ.

જીવનમાં તમારે માત્ર અમારી સાથે જ નથી રહેવાનું, પણ અન્ય લોકો સાથે પનારો પડવાનો છે, એટલે દુન્યવી જ્ઞાન માટે ક્યારેક તમને કરવામાં આવનાર નાની સરખી શિક્ષા પણ વિચારપૂર્વકની અને પ્રેમમાં ઝબોળેલી હશે.

જો તમે આત્મશિસ્ત વગર આમથી તેમ ફંગોળાતા હશો તો અમે સમજીશું કે ચોક્કસ અમારામાં રહેલી આત્મશિસ્તની ખામી જ તમારામાં ઉતરી હશે.

— સુરેશ પ્રજ્ઞપતિ

ઘરતીનું લીલુ ઓઢણુ

ગામ-સીમાડે વેરાન વગડો,
મારી આંખે ભીનો વીરડો,
લૂંટાતી ઘરાથી જઈ મૂંઝાતો,
શૂળ સમો આ ભોંકાતો તડકો!
પૃથ્વી ઉઘાડી પાડે બરાડા,
કોણે લૂંટ્યુ લીલુ ઓઢણું?
થીંગડું-કટકો તો લાવું માંગી,
લાવુ કયાંથી ઊછીનું ઓઢણું?
હે કહાના, લઈ લે આ આંસુ,
પણ દઈ દે પાછું ઓઢણું લીલું!

— સંકલન



◆ પૃથ્વી ઉપર બાર અબજ એંશી કરોડ હેક્ટર વિસ્તારમાં ઘટાટોપ જંગલો હતા આજે બે અબજ હેક્ટર વિસ્તારમાં જ જંગલો બચ્યા છે, જે પર્યાવરણના વિનાશનો પૂરાવો છે.



◆ એક વ્યક્તિને તંદુરસ્ત રીતે જીવવા ૩૦ ચો. ફુટ જંગલ જોઈએ. ગણતરી પ્રમાણે આપણા દેશમાં દર મિનિટે ૬૦૦ચો. ફુટનું નવું જંગલ ઉભુ કરવું જોઈએ!

— સંકલન

દઢ સંકલ્પ, પરિશ્રમ અને સાહસ એટલે સફળતાનું રહસ્ય જિંદગી મજબૂતીથી પૂર્ણ ન કરો પરંતુ મજબૂતીથી જીવી જાણો.

સ્વાઈન ફ્લુ અંગે જાગૃત બનીએ

‘સ્વાઈન ફ્લુ’ રોગ દિનપ્રતિદિન વધી રહ્યો છે ત્યારે આ દર્દથી સાવચેત રહેવા એ પ ન ફેલાય તે માટે જાગૃત બનીએ, વર્તમાનપત્રોમાં આ અંગે ઘણા સૂચનો આવે છે. આ રોગ થાય તે પહેલા તેને આગળ વધતો રોકીએ.

સ્વાઈન ફ્લુના ઘરેલું ઉપાયો

- ◆ આ રોગથી બચવા આયુર્વેદિક ઉકાળો પાણુ બનાવી શકાય. તુલસી ૬૦ પાન, બીલીપત્રના ૨૦ પાન ધોઈને અને ૧૫ મરીને વાટીને ૪ લીટર પાણીમાં ખૂબ ઉકાળી તેને ગાળી રોજ પીવાથી ફાયદો થાય છે..
- ◆ સ્વાઈન ફ્લુ, ડેન્ગ્યુ અને મેલેરિયા જેવા રોગો તુલસીના સેવનથી દૂર ભાગે છે. સવાર સાંજ અઠ્ઠમાનું એક એક પાન ખાવાથી પેટમાં રહેલ કોઈપણ વસ્તુ મરી જાય છે. ઘરમાં તુલસી અને કુંવારપાઠાના છોડ વાવો અને રાખો. લીમડાનો ધૂમાડો કરો. ઉકાળેલું પાણી પીવો. પરિવારના સદસ્યો માટે ચા માં લવિંગનાખો યા દિવસમાં ૩ ટાઈમ એક એક લવિંગ ચાવો.
- ◆ ઘરમાં સવારે અને સાંજે ગુગળનો ધૂપ કરો. ધૂમાડાની અસર હવામાં રહેવાથી તરતા સ્વાઈન ફ્લુ તો ઠીક પાણુ બીજા વસ્તુ પાણુ નાશ પામે છે.
- ◆ બાજરની રાબનું સેવન કરો. તે એન્ટિબાયોટીક છે.

હાર્ટના દર્દીઓ માટે

(૧) ૭/૮ ઈંચ લાંબી દૂધીનું ખમાણુ કરવું તેમાં અડધો ગ્લાસ પાણી, અડધો ગ્લાસ દૂધ, ૫-૭ તુલસીના પાન, ૫-૭ ફૂદીનાના પાન, ૪-૫ કાળા મરી, થોડી દળેલી સૂંઠ, થોડું સિંધાલાણુ આ બધું બરોબર મિક્સ કરી - એક રસ કરી પી જવું, સવાર-સાંજ ૧ કલાક ચાલવાનું રાખવું. ટૂંકા સમયમાં સારો ફાયદો દેખાશે.

(૨) અર્જુનની ગોળી પાણુ સાફ કામ આપે છે.

પાલક રાખે આંખોને સ્વચ્છ

પાલકમાં રહેલું વિટામિન એ નેત્રવ્યોતિવર્ધક છે, જે આંખની તંદુરસ્તી માટે જરૂરી છે, પરંતુ એક વાત યાદ રાખજો કે પાલકની ભાજીને વધુ સમય રાખવાથી કે વારંવાર ગરમ કરવાથી તેમાં રહેલું વિટામિન નાશ પામે છે. જે મોઢામાં ચાંદા પડ્યાં હોય તો પાણુ પાલકના ઉકાળાને ગાળીને તેના કોગળા કરવાથી તે મટે છે.

બાળકો માટે થોડુંક જાણો...

શારીરિક રીતે સક્રીય બાળકો ભાણવામાં આગળ હોય છે. ઈંગ્લેન્ડના લીડ્ઝમાં કરવામાં આવેલાં એક અભ્યાસમાં જેવા મળ્યું કે મેદસ્વી બાળકોના આહારમાં ફળોનું સેવન ઘણું ઓછું હોય અને ગળપણુ યુક્ત ખોરાક અને પ્રવાહીનું પ્રમાણ વધારે હોય છે, ઉપરાંત ટેલિવિઝન અને કોમ્પ્યુટર ગેમ્સને કારણે શારીરિક રમત ગમતોનું પ્રમાણ બિલકુલ શૂન્ય થઈ ગયું છે. આવાં બાળકો આગળ જતાં સ્થૂળતાને કારણે હાઈ બ્લડપ્રેશર, હૃદયરોગ અને ડાયાબિટિસનો ભોગ બને છે. બાળકોને ટી.વી. અને ઉજાગરાથી દૂર રાખી પુરતી ઉંઘ લેવડાવીએ.

આજે આપણાં બાળકોની જીવનશૈલીમાં પરિવર્તન લાવવાની જરૂર છે, એમને શારીરિક શ્રમ અને આહારનાં લાભ સમજાવવાની જરૂર છે શારીરિક રીતે સક્રીય બાળકોનો શબ્દભંડોળ વધારે જેવા મળ્યો છે અને એમનું મગજ નવા વિચારો માટે ફળદ્રુપ બને છે. તેમનું પાયાનું જ્ઞાન પાણુ વધારે હોય છે અને પોતાના વિચારો વ્યક્ત કરવામાં તેમનો આત્મવિશ્વાસ ઇલકતો હોય છે.

સાચો ખજનો

બહરામ ધનવાન વેપારી હતો. તેની વાગુજર દર વરસે લાખો રૂપિયાના માલની હેરા ફેરી વિદેશમાં કરતી હતી. એક વખત તેની વાગુજરને લુંટારાઓએ લુંટી લીધી. બહરામને લાખો રૂપિયાની ખોટ ગઈ.

આ ખોટને માટે પોતાની દિલસોજી વ્યક્ત કરવા માટે તેનો એક મિત્ર તેની પાસે આવ્યો. એ સમય કારમા દુકાળનો હતો. બહરામને લાગ્યું કે આ મિત્ર એકાદ વખત ભોજનની આશાએ આવેલ હશે. તેમ જાગીને પોતાના નોકરને ભોજન પીરસવા આજ્ઞા કરી પરંતુ મિત્રે કહ્યું, ‘મારે ભોજનની કોઈ જરૂર નથી. હું તો તમને ગયેલી ખોટ માટે હમદર્દી પ્રગટ કરવા માટે આવ્યો છું.’

બહરામે કહ્યું ‘તમે આવ્યા એ ભલાઈનું કામ કર્યું. પરંતુ જે થઈ ગયું છે, તેની ચિંતા હું કરતો નથી. હું ઈશ્વર પ્રત્યે મારી કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરું છું કે લુંટારાઓ મારા માલ સામાન લુંટી ગયા છે. પણ મેં કોઈની લુટ્યા નથી. લુંટારાઓએ મારી નાશવંત મીલકતની માત્ર લુંટી કરી છે. મારી અવિનાશી મિલકતને તો તેમણે હાથ પાગ લગાડ્યો નથી. જે મારો સાચો ખજનો છે. અને અદ્યાહની મહેરબાનીમાં દૃઢ વિશ્વાસ એ જીવનનો સાચો ખજનો આજ છે!’

— સાધુ વાસવાણી



ગોવર્ધન ગૌશાળાની મુલાકાતે ગૌસેવા આયોગ-ગુજરાતના અધ્યક્ષ ડો. વલ્લભભાઈ કથીરિયા, સાથે શ્રીચેતનભાઈ રામાણી તેમજ ગૌશાળાના સંચાલકો.આ પ્રસંગે ડો. કથીરિયાએ ગૌશાળાની વ્યવસ્થા અંગે તેમજ ગાયોની જાળવણી, ગૌ સંવર્ધન અને ગૌશાળાના આર્થિક વિકાસ અંગે માર્ગદર્શન આપ્યું હતું.



એક વ્યક્તિએ સાંઈબાબાને પૂછ્યું,
“બાબા, તમે આટલા મોટા થઈને
નીચે કેમ બેસો છો ?
સાંઈબાબાએ સુંદર જવાબ આપ્યો,
“નીચે બેઠેલો વ્યક્તિ ક્યારેય
પડતો નથી !”

મારું જીવન અંજલી થાજો...

જીવન અંજલિ થાજો, મારું જીવન અંજલિ થાજો !
ભૂખ્યા કાજે ભોજન બનજો, તરસ્યાનું જળ થાજો ;
દીન-દુઃખિયાના આંસુ લોહતાં અંતર કદી ન ધરાજો !

મારું જીવન ...

સત્ની કાંટાળી કેડી પર પુષ્પ બની પથરાજો;
ઝેર જગતનાં જીરવી અમૃત ઉરનાં પાજો !

મારું જીવન ...

વાગુથાક્યાં ચરાગો મારાં નિત તારી સમીપે ધાજો ;
હૈયાના પ્રત્યેક સ્પન્દને તારું નામ રટાજો !

મારું જીવન ...

વમળોની વચ્ચે નૈયા મુજ હાલકલોલક થાજો :
શ્રદ્ધા કેરો દીપક મારો ના કદીયે ઓલવાજો !

મારું જીવન ...

— કરશનદાસ માણેક

માણસ ફક્ત અપરાધ કરે ત્યારે જ ભગવાનને સંભારે તો ભગવાનને કેટલું ખોટુ લાગતુ હશે! ‘મારી પાસે આવ્યો એટલે કાં તો ભીડમાં કે વાંકમાં હશે’ એમ ભગવાનને કહેવું પડે તો એ કેટલા દુઃખની વાત કહેવાય! ભગવાન એ કોઈ પોલીસ નથી કે જેની પાસે માત્ર ગુનાઓ જ લઈને જવાય! એ આત્મીયજન છે, સખા છે, પિતા છે એટલે એની પાસે ખુશાલીની વાતો લઈને પણ જવાય.

— જ્ઞાનવાલેસ

ગીર ગાયનું શુદ્ધ દુધ નીચેના ભરોસાપાત્ર સ્થળે મળશે...

કામધેનુ દુગ્ધાલય

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

ફોન: ૮૮૬૬૦૨૨૨૪ સમય: સવારના ૬ થી ૧૦, બપોરના પથોટ

વનગંગા કેન્દ્ર

‘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 - તંત્રી શ્રી

www.vasundharatrust.org