

પ્રતિ,



Trust Regn. No. 4872/1962

સચિવાલય સ્થાન:

વસુંધરા દૂર દેવ

૧૨૨, વેડબોન સોયિંગ સેન્ટર,  
મહેસાણા મેઇન રોડ, મલાઈ સીડ,  
૨૧૫૩૦-૩૩૧ જામ (ગુજરાત)  
ફોન: ૨૨૨૧૭૨૮ (ફેક્સ) ૨૨૨૧૭૨૧૧

કૃષિ-આરોગ્ય-શામોત્થાન દ્વારા સમરક્ષ ગુજરાતનો સર્વાંગી વિકાસ આલેખનું માસિક મુખપત્ર

# વસુંધરા જ્યોત

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

વર્ષ : ૧૧ \* અંક : ૦૫ \* તા. ૧/૦૫/૨૦૧૨ કિંમત રૂ. ૪.૦૦

દરદના હોદ્દાઓ: પ્રમુખ: ડો. વલ્લભભાઈ ઠલીરિયા કે ઉપ પ્રમુખ: રમેશભાઈ ઘેઠિયા કે મંત્રી: સ્વચ્છભાઈ લાકિયા કે જનજનથી : રમેશભાઈ ઘેરા

॥ વંદે ગૌ માતરમ્ ॥

## શ્રી રાઘવેન્દ્ર આશ્રમ, લાલપરી શ્રી મેલડી માતા ગૌશાળા તથા ગૌ સેવા આયોગ, ગુજરાતના સંયુક્ત ઉપક્રમે ગૌ આરાધના મહા અધિવેશન



રાજકોટના પાદરમાં લાલપરીના કાંઠે મેલડી માતાજીના મંદિર, રાઘવેન્દ્ર આશ્રમ - ગૌશાળા ખાતે ગૌ મહા અધિવેશન તા. ૨૮ એપ્રિલના રોજ સંતો, મહંતો, ગૌપાલકો અને ગ્રામ્ય જનનોની વિશાળ ઉપસ્થિતિમાં યોજાઈ ગયું.

ગૌ મહા અધિવેશનમાં પ્રાસંગિક પ્રવચન કરતાં ગૌ સેવા આયોગના અધ્યક્ષ ડો. વલ્લભભાઈ કચીરિયાએ જાગૃત્ય હતું કે ભારતીય સંસ્કૃતિના આધાર સ્તંભો સમાન આશ્રમ, મંદિર, મઠ અને ધાર્મિક સ્થાનકો ગૌ સંસ્કૃતિનું જતન કરી રહ્યાં છે. ભારતીય ઓલાદની ગાયોની રક્ષા માટે માત્ર કાયદા ક્રમનુ પુરતા નથી, પરંતુ ગાયોનું ગોપાલન, ગૌ સંવર્ધન, ગૌ આધારિત

આર્થિક ઉત્કર્ષ અને ગાયનું વૈજ્ઞાનિક મહત્વ સમજાવી ઘેર ઘેર લોકો ગાયો પાળતા થાય તેવું વાતાવરણ પેદા કરવાની તાતી આવશ્યકતા છે. આ માટે પૂજ્ય લાલદાસ બાપુ રાઘવેન્દ્ર આશ્રમમાં જોડીને શ્રેષ્ઠ ઓલાદની ગૌર ગાયોનું પાલન પોષણ અને સંવર્ધન કરી રહ્યાં છે, તેમને વંદન કરતા પૂજ્ય ભાવથી આભાર વ્યક્ત કરતા ગુજરાતના અથા જ ધાર્મિક સ્થાનકો શ્રેષ્ઠ ઓલાદની ગૌર-કાંકરેજ- દેશી ગાયોનું સંવર્ધન કરે તેવી અપીલ કરી હતી.

શ્રેષ્ઠ ઓલાદના સંવર્ધન દ્વારા શ્રેષ્ઠ સાંઠ પુરા પાડવા માટે એક સામાન્ય સૂર ઉદ્ધો અને આ માટે ગૌસેવા આયોગ શ્રેષ્ઠ પેટીઝીના સાંઠ

પુરા પાડે છે. તે બાબતનો ઉલ્લેખ કરતા ડો. વલ્લભભાઈ કચીરિયાએ જાગૃત્ય હતું કે પંચગવ્ય, ગાયનું દુધ, દહિ, ઘી, ગોમૂત્ર અને ગોબરના ઉપયોગ દ્વારા આરોગ્ય અને પર્યાવરણની જાળવાણી ગૌ આધારિત કૃષિ માટે જનજાગૃતિ અભિયાન માટે ઉપસ્થિત સૌ કોઈ ગૌભક્તને અને ગૌસેવા આયોગ વતી સૌને હાર્દિક અનુરોધ કર્યો હતો.

પૂજ્ય લાલદાસ બાપુની ગૌસેવાને ઉપસ્થિત મહાનુભાવો અને સેવકોએ બીરદાવી હતી.



જન્મતી વખતે દરેક બાળક એક સંદેશ લાવે છે કે મનુષ્યનું સર્જન કરીને પ્રભુ હજુ હતાશ થયો નથી. -રાગોર

તંત્રી રચાનેથી...

### પરપીડન વૃત્તિ ત્યાગીએ ...

પરપીડન વૃત્તિ ત્યાગીએ - નરસિંહ મહેતાએ તેના પદમાં ગાયુ છે, 'વૈષ્ણવ જન તો તેને કહીએ જે પીડ પરાઈ જાણે રે' -સાચો પ્રભુનો બંદો તે છે જે બીજાની પીડા જાણીને દુઃખ અનુભવે અને તેના દુઃખમાં ભાગ લે અને પોતાની પાસે હોય તેમાંથી બીજાને આપી તેની પીડા ઓછી કરે. પરંતુ આજે સમાજમાં એવાં ઘણાં લોકો હોય છે જે બીજાનું દુઃખ અને પીડાઓ દૂર કરવા અને જાણવા કરતાં પોતાના જ સ્વાર્થમાં જ તેને રસ હોય છે. દુનિયાનું - બીજાનું જે થવું હોય તે થાય પણ ખોતે તો સુખી છે ને! બીજાને ભલે સુખો ન મળતા હોય પણ પોતાને તો મળે છે ને આવા આત્મઘાતી માણસો બીજાના હૃદયને -મનને ઉલ્ટો જખમ કરે છે. જખમ ઉપર મલમરૂપી સારા શબ્દો વાપરવા કરતા જખમને ઊંડો કરી રાજી થતા હોય છે. અપવાદરૂપ એવા નિર્દોષ - સંતોષીઓ પણ હોય છે જેઓ અર્ધુ આપીને -મદદ કર્યાનો -પીડા ઓછી કર્યાનો સંતોષ અનુભવે છે. આવા માનવોની પ્રાર્થના ઈશ્વર જરૂર સાંભળે છે. પરપીડન વૃત્તિવાળા માનવો કટાક્ષમય ભાષામાં માનસિક જખમોની લેટ આપે છે. એક પ્રકારનું પાપનું ભાથુ બાંધે છે અને ડાહ્યા-જ્ઞાની હોય તેમ ઉપદેશ આપતા હોય છે. બીજા જે દુઃખ અનુભવતા હોય તેનો અહેસાસ અને પરતાવો તેમને થતો નથી. આવી પરપીડન વૃત્તિવાળા માણસો તેમની કુટેવ છોડે અને બીજાના મનના ઝખમ પર મલમ લગાડવાનું પુણ્ય કાર્ય કરે તો સમાજના ઘણાના દુઃખો દૂર થાય. ઈશ્વર તેમને દુઃખીઓને મદદરૂપ થવાની દષ્ટિ આપે અને પરપીડન વૃત્તિ ત્યાગવાની મતિ આપે...

- સ્વચ્છભાઈ એન. લાકિયા



## પરમાત્મા અને કુદરતની અનુભૂતિ માણતા રહો

મોટા ભાગના લોકો જન્મદિવસની તારીખ યાદ રાખતા હોય છે. થોડા ધણા લોકો પોતાનાં માતા-પિતાને યાદ કરી લે છે, પણ બહુ ઓછા લોકો એવા હોય છે કે આપણને પરમાત્માએ પેદા કર્યા છે અને આ દિવસે આપણી અંદર પણ પરમાત્મા પેદા થયા છે એવું યાદ રાખે છે. આ વાતને આપણે દરેક જન્મદિવસે યાદ રાખવી જોઈએ. આપણી સાથે આ દુનિયામાં પરમાત્મા પણ ઉતર્યા છે. ગંગાની લહેરોને જોઈને આપણે અનુભવી શકીએ છીએ કે પાણી અને લહેર અલગ અલગ છે તેમ છતાં એક જ છે.

આવી જ રીતે આપણે અને પરમાત્મા એક છીએ. અંદરના પરમાત્માને ઓળખવા માટે આપણને બહાર એક સુવિધા આપવામાં આવી છે. કુદરત બહારથી જેટલા આપણે કુદરતને ઓળખીશું તેટલા અંદર આપણને પરમાત્માને મળવાનું સરળ બનશે. આપણી સંસ્કૃતિમાં યજ્ઞની વિધિ એટલા માટે છે કે, આપણું જીવન યજ્ઞમય બને. યજ્ઞમાં સમીધ નાખવાંમા આવે છે ત્યારે અગ્નિ સંપૂર્ણ રીતે નિષ્પક્ષ રહે છે.

યજ્ઞમાંથી પસાર થઈને આપણે કુદરત પ્રત્યે અનુશાસિત બનીશું અને પરમાત્માના સાચા સ્વરુપને જાણી શકીશું. ગૌતમ બુદ્ધે કહ્યું હતું કે, જે દિવસે હું આધ્યાત્મિક અનુશાસનથી અંદર ઉતર્યો, એ દિવસે જ ખબર પડી કે મારી દ્રુષ્ટિ નિર્મળ થઈ ગઈ છે. હવે પરમાત્મા દેખાતા નથી અનુભવાય છે અને આ અનુભવનું નામ સમાધિ છે. અનુભૂતિનો સુંદર અવસર આપણે ગુમાવવો જોઈએ નહીં.

-સંકલન

સ્વામી વિવેકાનંદની ૧૫૦મી જન્મ જયંતિ નિમિત્તે...

### તેમના પ્રેરણાદાયી વિચારો અપનાવીએ....

- દુનિયાના ધર્મો નિર્જીવ અને હાર્સાપિત્ર બની ગયા છે. દુનિયા ચારિત્ર્ય માંગે છે. જેમના જીવનમાં નિઃસ્વાર્થ, જીવલંત પ્રેમ હોય છે. એવાની દુનિયાને જરૂર છે. એ પ્રેમ તેમના દરેક શબ્દમાં વજ્ર જેવી શક્તિ મુકશે.
- દરેક કાર્યને નીચેની ત્રણ ભૂમિકામાંથી પસાર થવું પડે છે. ઉપલાસ, વિરોધ અને પછી પ્રહાર. વિચારોથી પોતાના જમાના કરતા જે માણસ આગળ વધતો હોય છે, તેને તેના સમયના માણસો અવળી રીતે જ સમજે છે.
- વિશાળતા એ જીવન છે. સર્વપ્રકારની સંકુચિતતા મૃત્યુ છે. સર્વ પ્રકારનો પ્રેમ એ વિશાળતા છે.
- સ્વાર્થાપિત્રું એ નીતિથી વિરુદ્ધ છે, નિઃસ્વાર્થ પાણું એજ સદાચાર છે.

#### મહા પુરુષ :

પાપમાં પડી જાય તે માનવ છે, પાપમાં પડ્યો રહે તે દાનવ છે, પાપમાંથી છૂટવા ઈચ્છે તે મહાન છે, પાપથી છૂટી જાય તે મહાપુરુષ છે.

#### માગણી :

ઈશ્વરને પણ હવે તથાસ્તુ કહેતા ડર લાગે છે... કારણ કે, આજના યુગનો માનવી ફક્ત એક ફૂલ ચડાવીને આખો બગીચો માંગતો થઈ ગયો છે!

## જીવન એક 'ઘડિયાળ'

ઘડિયાળમાં ૧૨ વાગ્યાના ટકોરા પડ્યા. ઘડિયાળની સામે મેં જોયું. તો ઘડિયાળ હસતી હતી.

'તું હસે છે કેમ?'

'હસુ નહિ તો શું કરું? તું એમ માને છે કે હું ફરી રહી છું... પરંતુ હકિકતમાં તો તું જ ફરી રહ્યો છે. મારા બન્ને કાંટાઓમાંના પ્રત્યેક કાંટાની ગતિ તારા મૃત્યુને નજીક લાવી રહી છે. તને તારું નજીક આવતું આ મોત દેખાતુ નથી અને જાણે તું એવી રીતે જીવી રહ્યો છે કે મને તો કાંઈજ થવાનું નથી! ... તારી આ મુર્ખાઈ પર હું હસી રહી છું.' - ઘડિયાળ બોલી.

## ધર્મ શું છે ?

મહાભારતના રચયિતા વેદ વ્યાસ કહે છે કે હે માનવો, વધુ કહેવાથી શો લાભ ? હું માત્ર એટલું જ સંક્ષેપમાં કહું છું કે ધર્મ એટલે પરોપકાર કરવો અને બીજાને પીડા ન દેવી. કોઈને અન્યાય કરીને કે છેતરીને સુખી ન થઈ શકાય.

બધાં જ લોકો ખોટું કરે છે પણ તેમને સજા થતી નથી તેમ માનીને આપણે ખોટું કરવા પ્રેરાઈએ છીએ. જસ્ટીજ જે.સી.શાહે કહેલું છે કે, 'ગોડ્સ મેથડ્સ આર સ્લો... બટ સર્ટન' અર્થાત ઈશ્વરનો ન્યાય ભલે ધીમો રહ્યો, પણ તે ન્યાય કરે જ છે. એટલે ખરાબ કર્યો કરો તો તેનું ફળ વહેલા મોડું ભોગવવું જ પડે છે. વેદ વ્યાસની આ ટુંકમાં કહેલી વાત માનવા જેવી છે કે પરોપકાર કરો અને કોઈને પીડા ન આપો. -સંકલન

## અસામાજિક તત્વોથી સાવધાન રહેવા મહત્વના સૂચનો

- કોઈ અજાણ્યા માણસને ઇલેક્ટ્રીક કે પ્લમ્બીંગકામ જેવી કે ઘરની કોઈ ચીજ વસ્તુઓ લેવા મુકવા કે રીપેરીંગ બાબતે ઘરના પુરુષ વર્ગની હાજરી ન હોય ત્યારે ઘરમાં અંદર આવવા દેવા નહીં અને ઘેર આવે તો પુરુષ વર્ગને જાણકારી હોવી જોઈએ.
- અજાણ્યા માણસો સોના ચાંદીના દાગીના ઉજળા કરી આપવાના બહાને ઘેર આવે તો તેને સોના ચાંદીના દાગીના કે અન્ય વસ્તુ આપવી નહીં. છેતરપીંડીના અવનવા કિસ્સા સમાચાર પત્રોમાં આવતા હોવા છતાં છેતરાઈ જઈએ છીએ.
- બહેનોએ પોતાની ડોકમાં સોનાના ચેઇન, હાર જેવા દાગીના પહેર્યાં હોય ત્યારે ઘરની બહાર નીકળતી વખતે સાવચેતી રાખવી. શક્ય હોય તો પ્રસંગો સિવાય દાગીના ન પહેરવા.
- બાવા-સાધુ કે તાંત્રિકના વેશમાં ઘેર આવીને થાળીમાં માતાજી કે ભગવાનના ફોટા લઈ ચમત્કારોની વાતો કરી બહેનોની અંધશ્રદ્ધાનો લાભ લઈ ઘરે મહિલાઓ એકલી હોય ત્યારે છેતરીને સોના ચાંદીના દાગીના કે રોકડ રકમ લઈ જતા હોય સાવચેતી રાખવી.
- ડુપ્લીકેટ પોલીસના નામે, તોફાન કે ચેડીંગના બહાને ખાસ કરી વૃદ્ધ બહેનો પાસેથી પહેરેલા દાગીના ઉતરાવી છેતરી જતા હોય આવી ટોળકીથી સાવધાન રહેવું. (વધુ આવતા અંકે)



## સ્વાસ્થ્યની કાળજી કેમ લેશો ?

બદલાતી જીવન શૈલી અને કામને લીધે સતત વ્યસ્ત રહેવાથી વયસ્કોમાં સ્ત્રુબતા, હૃદય રોગ, ડાયાબીટીસ, હાઈ બીપી, કેન્સર, આર્થરાઈટીસ જેવી ગંભીર બીમારીઓનું પ્રમાણ વધી રહ્યું છે. તંદુરસ્તી જાળવવા માટે શારીરિક પ્રમાણ વધી રહ્યું છે. આ માટે શારીરિક રીતે સક્રીય રહેવું જરૂરી છે. સ્વાસ્થ્ય પ્રદ આહાર અને વ્યાયામ ખૂબ આવશ્યક છે. આ અંગે કેટલીક ઉપયોગી ટીપ્સ આપી છે.

- આખા દિવસની આહાર શૈલીમાં સવારનો નાસ્તો ખૂબ અગત્યનો છે. સવારે તાજા ફળો, દુધ, કેળા, બ્રાઉન બ્રેડ જેવો સ્વાસ્થ્યપ્રદ નાસ્તો તમારા શરીરની પાચન ક્રિયાને તંદુરસ્ત રાખશે જેનાથી વજન ઘટાડવામાં મદદ મળશે. સવારે પોચ રીતે નાસ્તો કર્યો હશે તો દિવસ દરમ્યાન વારંવાર ભૂખ નહીં લાગે. જેથી બહારના ફાસ્ટ ફુડથી બચી શકાય.
- સવારનો નાસ્તો, બપોરનું ભોજન અને રાતનું ભોજનનું નિયત સમય પર લો આને લીધે તમને પાચન ક્રિયાને લગતી સમસ્યાઓ નહીં સતાવે.
- ચરબી વાળા ખાદ્ય પદાર્થોથી દૂર રહો કેમકે આ ઉંમરમાં સ્ત્રુબતાની સમસ્યા સામાન્ય થઈ ગઈ છે. ફાસ્ટ ફુડ અને ડેરી પ્રોડક્ટનું સેવન બને ત્યાં સુધી ટાળવું.
- સોલ્ડીમાંનું કોલેસ્ટ્રોલ લેવલ ઓછું કરવા માટે એવા ખાદ્યપદાર્થો લેવા જેમાં સેચ્યુરેટેડ ફેટ અને કોલેસ્ટ્રોલની માત્રા ઓછી હોય અને ફાયબરનું પ્રમાણ વધુ હોય જેમ કે ઓટ્સ, ધૂલી, ખીચડી વિગેરે.
- ફુટ જતુસને બદલે તાજા ફળો ખાવા કારણ કે જતુસમાં ફાયબર નહીંવત હોય છે.
- હોલ્ડી લાઈફ સ્ટાઈલ જાળવવા માટે શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ જરૂરી છે તેથી દરરોજ અડધો કલાક વ્યાયામ કરવો.
- બને એટલું પગપાળા ચાલવાનું રાખો. જો તમે ઓફીસે જતા હો તો બસમાં કે રીક્ષામાં દરરોજ એક સ્ટોપ પહેલા ઉતરી જવું. બાકીનું અંતર ચાલીને પુરૂ કરવું. લીફ્ટને બદલે પગથિયા ચડીને જવું લાભદાયક છે.
- રાત્રે જમ્યા બાદ સતત ટીવી જોવાને બદલે પરિવારજનો સાથે એક નાની વોક લઈ શકાય.
- નીચમિત એરોબીક્સ એકસરસાઈઝ કરવાથી હાર્ટના સ્નાયુઓ મજબુત બને અને બ્લડ પ્રેશર અને કોલેસ્ટ્રોલ નિયંત્રણમાં રહે છે.
- જોગીંગ, સાયકલિંગ, ડાન્સીંગ, સ્વીમીંગ, બાસ્કેટ બોલ, સોકર જેવી ગેઈમ તમને ફીટ રાખી શકે છે.
- ૩૦ વર્ષની ઉંમર બાદ મહિલાઓએ હાડકાને મજબુત રાખવા અને ઓસ્ટીઓકોરોસીસથી બચવા કેલ્શીયમનું ભરપુર સેવન કરવું જોઈએ. આયર્ન વાળા ખોરાકથી પણ શરીરને ખૂબ શક્તિ મળે છે.
- ઘર ઓફીસ અને બાળકોની જવાબદારીને કારણે ૩૦ વર્ષની ઉંમર બાદ ધારૂં મહિલાઓ હાઈપરટેન્શનનો શિકાર બને છે. આ માટે યોગ, ધ્યાન વિગેરે તાજાવથી મુક્ત રાખે છે.
- શરીર પર ચરબી જમા થાય એટલે સ્ત્રીઓ તુરંત ડાઈટીંગ શરૂ કરે છે આના કારણે શરીરને જરૂરી પોષક તત્ત્વો મળતા નથી ડાઈટીંગને બદલે સમતોલ આહાર અને શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ વધારી દેવી જરૂરી છે.
- તળેલા મસાલેદાર ખાદ્યપદાર્થો ઓછા લેવા. સ્વસ્થ રહેવા ૭ કલાકની ઊંઘ જરૂરી છે. વધુ પડતા ઉજાગરાથી સ્વભાવ ચીડિયો થઈ જાય છે.

## ૧ મે 'ગુજરાત સ્થાપના દિન' નિમિત્તે... ચાલો,

સુખી, સમૃદ્ધ, સંપન્ન, શિક્ષિત, સુરક્ષિત, સ્વસ્થ, સ્વાવલંબી, સંસ્કારી અને સમરસ ગુજરાતના નિમાર્ગમાં સહભાગી બનીએ...

## જય ! જય ! ગરવી ગુજરાત !

જય જય ગરવી ગુજરાત ! જય જય ગરવી ગુજરાત !  
દીપે અડાણ પરભાત , ધ્વજ પ્રકાશશે ઝળળ કસુંબી, પ્રેમ શૌર્ય અંકિત  
તું ભાગ્ય ભાગ્ય નિજ સંતતિ, સાહુને પ્રેમભક્તિની રીત  
ઊંચી તુ જ સુંદર જ્વત .....જય ! જય ! ગરવી ગુજરાત !

ઉત્તરમાં અંબામાત પૂરવમાં કાળી માત  
છે દક્ષિણ દિશમાં કરંત રક્ષા કુંતેશ્વર મહાદેવ  
તે સોમનાથ ને દારકેશ એ પશ્ચિમ કેરા દેવ  
છે સહાયમાં સાક્ષાત્ .....જય ! જય ! ગરવી ગુજરાત !

નદી તાપી નર્મદા જ્યેષ્ઠ માડી ને બીજી પાણ જ્યેષ્ઠ  
વળી જ્યેષ્ઠ સુભટમાં જુહાર માણને, રત્નાકર સાગર  
પર્વત ઉપરથી વીર પૂર્વજે દે આશિષ જયકર  
સંપે સોલે સાહુ જ્વત.....જય ! જય ! ગરવી ગુજરાત !

તે આગહિલવાડના રંગ, તે સિદ્ધરાજ જયસિંગ  
તે રંગ થકી પાણ અધિક સરસ રંગ ઘણે સત્વરે માન  
શુભ શકુન દીસશે, મધ્યાન્હ શોભશે, વીતી ગઈ છે રાત  
જન ધૂમે નર્મદ સાથ.....જય ! જય ! ગરવી ગુજરાત !

-કવિ નર્મદ

## આત્મહત્યાથી ખેડૂત બચી શકે છે.

રાસાયણિક ખેતી ખૂબ મોંઘી હોવાથી ખેડૂતો દેવાદાર બને છે. દેવુ કરીને વાવાગી ખર્ચે કર્યા બાદ પાક નિષ્ફળ જાય ત્યારે તેમની પાસે આત્મહત્યા જેવા જ વિકલ્પો રહે છે. આવી ઘટનાઓ ખૂબ જોવા મળે છે. આવી ઘટનાઓથી ખેડૂતો આસાનીથી બચી શકે છે. ઓર્ગેનિક ઝીરો બજેટ ખેતીના હિમાયતી પ્રચારક ભરતભાઈ કહે છે કે આવા પ્રયોગોમાં નજીવા ખર્ચે ખૂબ સાફ, ઉત્તમ, ગુણવત્તા યુક્ત ઉત્પાદન મળી શકે છે. અને અનેક ખેડૂતો આ દિશામાં વળી ગયા છે. ઓર્ગેનિક કૃષિ ઉત્પાદનોનું બજાર આંતરરાષ્ટ્રીય બની રહ્યું છે. અકલ્પનીય ભાવો ખેડૂતોને પ્રાપ્ત થઈ શકે છે, સમૃદ્ધિ તરફ વળી શકે છે. સમૃદ્ધ ખેતી માટે બસ થોડી સમજદારીની જરૂર છે.

## ખેતીની જમીનનું પરીક્ષણ કરાવવું જરૂરી

જમીનમાં આરેધ ખાતર વાપરવાથી ખર્ચ ખૂબ થાય છે અને પરિણામ મળતું નથી. દરેક ખેડૂતે પોતાની જમીનનું પરીક્ષણ કરાવવું ખૂબ જરૂરી છે. જમીનમાં અનેક પ્રકારના તત્ત્વો હોવા જરૂરી છે. જમીન પરીક્ષણ દ્વારા ખૂટતા તત્ત્વોની માહિતી પ્રાપ્ત થાય છે. ખૂટતા તત્ત્વો પ્રમાણિત ઓર્ગેનિક ખાતર દ્વારા જમીનને આપી શકાય છે. છોડને જરૂરી તમામ તત્ત્વો જમીનમાંથી મળી જાય તો તેના ત્રણ લાભ થાય છે. છોડ તંદુરસ્ત હોવાથી રોગ આવતા નથી, ઉત્પાદન વધારે મળે છે અને પાકની ગુણવત્તા અનેકગણી વધારે રહે છે.

-ભરતભાઈ પટેલ

પંકિતાઈ કરતા પ્રેમાળ હૃદય વધારે સાફ છે. શાળાઓમાંથી પ્રાપ્ત થતા ડહાપણ કરતા એક ઘવાયેલી ગાયની સારવાર-સેવા કરવી વધારે સારી છે અને એ જગતના મોટામાં મોટા તત્ત્વજ્ઞાન કરતાયે વધું ઊંચું છે.

-ભગવાન બુદ્ધ



## વિશ્વ પુસ્તક દિન

મોહનદાસ ગાંધીએ રસકીનનું 'અન ટુ ધ લાસ્ટ' પુસ્તક વાંચ્યું. એમાં રહેલા વિચારોએ એમના પર એવો પ્રભાવ પાડ્યો કે મોહનદાસમાંથી વિશ્વવંદ્ય એવા મહાત્માજી બની ગયા. ઉત્તમ વિચારોથી સભર પુસ્તકો ગ્રંથાલયોના કબાટનો શણગાર જ નહીં પણ નૂતન પથદર્શક છે. ગ્રંથાલય એ પૂજાનું સ્થાન નથી, નવીન વિચારોનું પ્રસૂતિગૃહ છે. સારા વિચારોવાળું પુસ્તક કોઈનું જીવન બદલી શકે છે-પુસ્તકો એ સારા મિત્રો છે. સુંદર વિચારો પુસ્તકના રત્નો છે જે જીવનનું યોગ્ય ઘડતર કરી નિરાશાના અંધકારમાં આશાનો સૂર્ય ઉગાડી પથદર્શક બને છે. પુસ્તકના વિચારો અને સુ વિદ્યાનો કદી પણ ન કરમાય તેવા મઘમઘતા પુષ્પો છે, એની સૌરભ નિરંતર રહે છે- જે ઘરમાં પુસ્તક નથી તે સ્મશાન વતી છે.

## 'તમાકુ નિષેધ' દિન

વિશ્વમાં તમાકુના વ્યસનથી કેટલાયે પરિવારો હાલ બરબાદ થઈ રહ્યાં છે-કેન્સર જેવા મહારોગનો શિકાર બની આર્થિક નુકશાનીના ભોગે પોતે બરબાદ થાય છે-પરિવાર અને સમાજને પણ ખોબલો બનાવે છે-'તમાકુ નિષેધ દિને' તમાકુનું વ્યસન છોડીને સાચા અર્થમાં આ દિવસ ઉજવીએ-ભાવિપેઢી માટે તમાકુનું સેવન ન કરીએ. તમાકુના વ્યસનથી બાળકોને બચાવીએ.

## મે માસના યાદગાર દિવસો

- |                                   |                              |
|-----------------------------------|------------------------------|
| ૧ : વિશ્વ મજદૂર દિન               | ૧૨ : આંતરરાષ્ટ્રીય પરિવારદિન |
| : ગુજરાત સ્થાપના દિન              | ૧૩ : મધર્સ ડે                |
| ૩ : આંતરરાષ્ટ્રીય ઉર્જા દિન,      | ૨૪ : કોમનવેલ્થ ડે,           |
| : અખબારી સ્વાતંત્ર્યદિન,          | : મહારાષ્ટ્ર પ્રતાપ જયંતી    |
| : અસ્થમાદિન                       | ૨૫ : વિશ્વપુસ્તક દિન         |
| ૪ : નૃસિંહ જયંતિ                  | ૨૯ : દુર્ગાષ્ટમી             |
| ૬ : બુદ્ધપુર્ણિમા                 | ૩૧ : તમાકુ નિષેધ દિન,        |
| ૮ : વિશ્વ રેડક્રોસ ડે, નર્સીંગ ડે | : નિર્જળા ભીમ એકાદશી         |
| ૯ : ઇતિહાસ દિન                    |                              |

## વૃત્તપત્ર કાયદા અનુસાર 'વસુંધરા જ્યોત' સંબંધી હકીકત

પ્રકાશન : "વસુંધરા ટ્રસ્ટ" રવર. બેંકબોલ શોપિંગ સેન્ટર, ચંન્દ્રેશનગર મેઇન રોડ, માયાણીચોક, રાજકોટ- જ

પ્રકાશકની મુદત : માસિક ( દર માસની પ્રથમ તારીખે )

મુદ્રક અને પ્રકાશક : સ્વચ્છભાઈ એન. લાકિયા

રાષ્ટ્રીયતા : ભારતીય

સરનામું : "વસુંધરા ટ્રસ્ટ" રવર. બેંકબોલ શોપિંગ સેન્ટર, ચંન્દ્રેશનગર મેઇન રોડ, માયાણીચોક, રાજકોટ- જ

તંત્રી : સ્વચ્છભાઈ એન. લાકિયા

રાષ્ટ્રીયતા : ભારતીય

સરનામું : "વસુંધરા ટ્રસ્ટ" રવર. બેંકબોલ શોપિંગ સેન્ટર, ચંન્દ્રેશનગર મેઇન રોડ, માયાણીચોક, રાજકોટ- જ

દુ સ્વચ્છભાઈ લાકિયા આથી અઢેર હટું છું જે, ઉપર દર્શાવેલી વિગત મારી ખાસ અને માન્યતા મુજબ તબલ સાચી છે.

- સ્વચ્છભાઈ એન. લાકિયા તંત્રી / મુદ્રક અને પ્રકાશક

**વિજ્ઞાપિ :** 'વસુંધરા જ્યોત' માસિક મુજબત્ર આપ નીચે દર્શાવેલ 'વેબ સાઈટ' પર વારંચી શકશો. આપના પ્રતિભાવો આપેલ ઇ-મેઇલ ઉપર મોકલવા નમ્ર વિનંતી

[www.vasundharatrust.org](http://www.vasundharatrust.org)  
E-mail: [vasundharaorg.raj@rediffmail.com](mailto:vasundharaorg.raj@rediffmail.com)

## પ્લાસ્ટિક ખાતી ગાયોનો ઓપરેશન વગર ઈલાજ

ડો. આર.સી.ગુપ્તા (મોતીલાલ નહેરૂ મેડિકલ કોલેજ) ઈલાહાબાદ પાંચ વર્ષથી પ્લાસ્ટિક ખાતી ગાયોનો નીચે મુજબ સફળ પ્રયોગ કરેલ.

૧. ગાયને ગોળ અને મીઠાનું પાણી પીવડાવવું. તેજ પીવડાવતા પહેલા
૨. સરસવ તેલ અને લીમડાનું તેલ મીક્સ કરીને સરખા ભાગે કરવું . દિવસમાં ચાર વખત પાવું. ૧૦ દિવસ ગાયને તેલ પાવું. તેલનું પ્રમાણ ૧૦૦ મિલિ લેવું. મળ દ્વારા પ્લાસ્ટિક નીકળી જાય.

## લૂ લાગવી : ઉપચાર

- કાંદાના રસના ટીપા લૂ લાગેલી વ્યક્તિના નાકમાં નાખવાથી આરામ થાય છે. કાચી કેરી પાણીમાં ઉકાળી સાકર મેળવી સરખત બનાવી પીવાથી આરામ થાય છે. તુલસીના પાનનો રસ ખાંડ સાથે મેળવીને પીવાથી આરામ થાય છે. કાંદો, જીરૂ ને ખાંડ વાટીને ખાવાથી આરામ થાય છે.
- ઉનાળામાં લૂ થી બચવા તડકામાં માથુ, નાક અને કાન સફેદ કપડાથી ઢંકાવેલા રાખવા. લીંબુ અને વરિયાળીના શરબતનું સેવન કરવું. આંબડી અને ગોળના પાણીનું સેવન કરવું. દિવસ દરમ્યાન વધારે પાણી પીવું.



વસુંધરા ટ્રસ્ટ, જૂલાગઢ, ટી.આઈ પ્રોજેક્ટ અંતર્ગત પી.આર. એજ્યુકેટેડ સાથે મીટીંગમાં ગુપ્ત રોગ વિષે ચર્ચાઓ તેમજ એન.એ.સી.પી. -જ વિષે માહિતી આપવામાં આવી



વસુંધરા ટ્રસ્ટ, રાજકોટ, આર.સી.એચ પ્રોજેક્ટ અંતર્ગત વાંકાનેર બ્લોક હેલ્થ ઓફીસમાં દાઈબહેનો સાથે સગર્ભા બહેનોની સારવાર માટે મીટીંગ