



Trust Regn. No. 18721/Rajkot

પ્રકાશન સ્થળ:

**વસુંધરા દૂરદ**

૧૨૨, વેડબોલ સોનિંગ સેન્ટર,  
મહાનગર મેડીન સીડ, મજાલી ચોક,  
રાજકોટ-૩૬૦ ૧૧૧ (ગુજરાત)  
ફોન: ૨૩૨૪૭૨૮ ફેક્સ: ૨૩૨૪૭૨૯-૨૩૨૪૭૨૯

**વસુંધરા જ્યોત**

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

વર્ષ : ૧૧ \* અંક : ૦૭ \* તા. ૧/૦૭/૨૦૧૨ કિંમત રૂ. ૪.૦૦

દૂરદના હોદ્દાઓ: પ્રમુખ: ડૉ. પદ્મભાઈ ઠવીરિયા \* ઉપ પ્રમુખ: રમેશભાઈ વેરિયા \* મંત્રી: સ્વચ્છભાઈ લાહિયા \* જર્નલચી: રમેશભાઈ ચોરા

## ગૌ સેવા આયોગ, ગુજરાત તથા જિલ્લા ઉદ્યોગ કેન્દ્રના સંયુક્ત ઉપક્રમે સેમીનાર

ગૌ પાલન સંસ્કૃતિ આગળ ધપાવીએ - ભૂપેન્દ્રસિંહજી ચુડાસમા, ૨૧મી સદીનું અર્થતંત્ર: ગાય આધારિત બની શકે - ડૉ. શાહ, ગિર ગાયથી બ્રાઝીલ સમૃદ્ધ થયું તો આપણે પણ પ્રેરણા લઈએ - ડૉ. હિતેષ જાની



ગૌ સેવા આયોગ ગુજરાત અને જિલ્લા ઉદ્યોગ કેન્દ્ર, રાજકોટ દ્વારા 'ગાય આધારિત અર્થતંત્ર અને ૨૧મી સદીની અનિવાર્યતા' અંગે એક પરિસંવાદ રાજકોટ સીવીલ હોસ્પિટલમાં મેડિકલ કોલેજ ઓડિટોરીયમમાં તા. ૨૦ જુને સાંજે ૫ થી ૮ દરમિયાન સંપન્ન થયો. આ પરિસંવાદમાં ગુજરાત આયોજન પંચના ઉપાધ્યક્ષ ભૂપેન્દ્રસિંહ ચુડાસમાએ વાગ્યાં હતું કે કુદરતે માનવ જીવન ને હવા અને પાણીની ભેટ આપી છે અને ત્રીજી અગત્યની ભેટ આપી છે તે 'ગાય' છે. પહેલાના સમયમાં ગામડાઓમાં દરેક ઘર આંગણે ગાય હતી અને

તેના આધારિત સુખી અર્થતંત્ર પાડ્યું હતું. આ સૈકાઓ જુનું અર્થતંત્ર આજે લુપ્ત થતું જાય છે. આની ચિંતા કરીને રાજ્યના મુખ્ય મંત્રીશ્રી નરેન્દ્રભાઈએ રાજ્યના ઉદ્યોગ, કૃષિ, શિક્ષણ અને પશુપાલનના વિકાસ સાથે દેશી ગાયોના જતનને વધુમાં વધુ વેગ મળે અને તેના દ્વારા આર્થિક ઉપાકર્ન સાથે સ્વસ્થ ગુજરાતનું નિર્માણ કરી શકાય તે માટે ગુજરાત ગૌ સેવા આયોગની રચના કરી છે. આપણે સૌ ગાય આધારિત આવકના સ્ત્રોત ઉભા કરીએ અને ગૌ ચેતના જગાવીને ગૌ સંસ્કૃતિ આધારિત સામાજિક પરિવર્તનમાં સહયોગી બનીએ તેમ વાગ્યાં હતું.



ગૌ સેવા આયોગના અધ્યક્ષ શ્રી ડૉ. વલ્લભભાઈ કર્ષીરિયાએ ગૌ સેવા આયોગની ભૂમિકા સમજાવીને વાગ્યાં કે રાજ્યમાં વધુને વધુ લોકો ગૌ પાલન અને ગૌ સંવર્ધન કરતા થાય અને તેના થકી ૨૧મી સદીનું અર્થકારણ ગૌ આધારિત બને તે માટે લોકજાગૃતિ અને ગૌ ચેતના જગાવવાના અમારા પ્રયાસો છે.

આ પરિસંવાદમાં જી. એન. એક. સી. ના ડાયરેક્ટર અને વલસાડના કૃષિ વૈજ્ઞાનિક અશોકભાઈ શાહ તથા અખિલ ભારતીય ગૌ સેવાના પ્રમુખ શંકરલાલજી અને કર્ગાટકના પંચગવ્યના ઉદ્યોગપતિ ડૉ.એસ.કે.મીતલે ગાયોને પશુપાલન વ્યવસાય તરીકે વિકસાવવા અને તેનું જતન કરવા સાથે ગાયનું દુધ, ગોમૂત્ર અને ગોબરનો માનવ તંદુરસ્તી અને કૃષિની કળદ્રુપતા વધારવા અનેકવાગ્યા ઉપયોગી સાબીત થયા છે તેમ વાગ્યાં હતું.

વધુ પાના ૨ ઉપર

### સ્વામી વિવેકાનંદની ૧૫૦મી જન્મ જયંતિ નિમિત્તે પડકારોનો સામનો કરીએ...

સંકલ્પ બળ, કઠોર પરિશ્રમ, દિલ દિમાગ તેમજ ધ્યેય પ્રાપ્તિના ગુણો વગર સફળતા પ્રાપ્ત થતી નથી. સ્વામી વિવેકાનંદે કહ્યું છે 'આદર્શને પકડી રાખવાનો એક હજારપાર પ્રયત્ન કરો, નિષ્ફળ જાય તો પણ ફરીથી પ્રયત્ન કરજો. નિરાશા મળે તેથી શું? આ નિષ્ફળતાઓ તદ્દન સ્વાભાવિક છે. જીવનનું ખમીર છે.' જીવનમાં દરેક તબક્કે પડકારો અને આંધીરૂપી મુશ્કેલીઓનો સામનો કરીએ... તેનાથી દૂર ન ભાગીએ. 'હિંમતે મદદ તો મદદે ખુદા' ની જેમ હિંમતથી જીવનમાં આવતી મુશ્કેલીઓનો સામનો કરીએ તેના ભયથી ડરનારને સફળતા મળતી નથી.

આપણાં રોજિંદા જીવનમાં અવારનવાર મુશ્કેલીઓ આવે છે. અને તે ઘણીવાર એકી સાથે આવે છે.ત્યારે ઘણી વખત તેમાંથી માર્ગ નહીં મળતા નાસીપાસ થઈએ છીએ કે ન બળવાના બનાવો પ્રત્યે દોરવાઈ એ છીએ. આ નિષ્ફળતાની પરંપરા ક્યારેક માણસને લાંગી બાળે છે. તોડી બાળે છે. તો ક્યારેક પુરૂષાર્થવાદી પણ બનાવે છે. ધીરજથી તેનો સામનો કરીએ. તો ગમે તેવી સમસ્યાઓ હલ થઈ જાય છે. ડરી જઈને સામનો કરતા નથી તેથી તે પહાડ સમાન લાગે છે. વિશ્વમાં જે જે જુદિદિજીવી, બહાદુર કે સંતો મહાપુરૂષો થયાં છે તેમણે તેમના જીવનમાં પ્રત્યેક ડગલે મુશ્કેલીઓ અને પડકારોનો સામનો કરેલ છે. નિષ્ફળતાનો ડર કાઢી હિંમતથી સામનો કરીએ.

વિદ્યાર્થી જીવન હોય કે યુવાની હોય, નોકરી કે ઇંદો હોય, વધુ પાના ૨ ઉપર

'નમ્ર લોકો ધન્ય છે. તેમની કામગીરી અને આરામ સંગીતથી ભરેલા હોય છે.તેઓ પ્રેમના પ્રકાશને દૂર દૂર સુધી પ્રસારતા રહે છે.' -ચંત કબીર



## સેમીનાર... અનુ. પાના ૧ થી

સેંકડો સસ્તન પશુ પ્રાણીઓ દુધાળા છે તેમાથી ફક્ત ગાયને જ સમાજે માતા તરીકે સ્થાન આપ્યું છે. ત્યારે ૨૧મી સદીનું ગાય આધારિત અર્થતંત્રનું આપણે સૌ નિર્માણ કરીએ અને સમાજ-રાષ્ટ્રને તંદુરસ્ત અને સુસંસ્કૃત બનાવીએ તેમ તેઓએ સંશોધન રજૂ કરીને જાગૃત્યું હતું.

આયુર્વેદ યુનિ. જામનગરના પ્રાધ્યાપક હિતેષભાઈ જાનીએ ગાયનું દુધ, ઘી અને ગૌમૂત્ર કેન્સર અને ક્ષય જેવા રોગો થતા અટકાવવામાં શ્રેષ્ઠ સાબીત થયેલ હોવાનું જાગૃતી ક્ષત્રીલ દેશે ભારતની અને તેમાંય ગુજરાતની દેશી ગિર ગાય અને સાંકને પાળી તેના થકી આજે તે દેશ આર્થિક રીતે સમૃદ્ધ બન્યો છે. તો આપણે આપણી જ દેશી ગાયોને ઉછેરી તેના થકી આપણું આરોગ્ય અને આર્થિક અર્થતંત્ર સમૃદ્ધ બનાવીએ તેમ જાગૃત્યું હતું.

આ સેમીનારના આયોજનમાં રાજકોટની ચેમ્બર ઓફ કોમર્સ એન્ડ ઈન્ડસ્ટ્રીઝ, ગ્રેટર ચેમ્બર્સ, રાજકોટ એન્જી. એસોસીએશન, જી.આઈ.ડી.સી. એસોસીએશન-લોધીકા, રાજકોટ બિહ્ડર્સ એસોસીએશન રાજકોટ, જિલ્લા ગ્રામ વિકાસ એજન્સી, નાભાઈ, ગુજરાત એગ્રો ઈન્ડ. કોર્પોરેશન, જેડ, રાજકોટ ડેરી, સરગમ કલબ, બોલબાલા ટ્રસ્ટ, કુમકુમ ગૃપ, ચેમ્પીયન એગ્રો પ્રોડક્ટ્સ, વસુંધરા ટ્રસ્ટ તેમજ અન્ય ગૌશાળાની સંસ્થાઓ સહભાગી બન્યા હતા. આ પરિસંવાદમાં જિલ્લા ઉદ્યોગ કેન્દ્ર, રાજકોટના જનરલ મેનેજર શ્રી આર.ડી.બારહટે ગાયના દૂધ, ઘી, ગૌમૂત્ર અને ગોબરમાંથી આર્થિક ઉપાર્જન કરતા ગૃહ ઉદ્યોગકારો તથા નાના ઉદ્યોગકારોને જિલ્લા ઉદ્યોગ કેન્દ્ર તરફથી મળતી નાણાકીય સહાયની વિસ્તૃત જાણકારી આપી આભાર વિધિ કરી હતી.

કાર્યક્રમની શરૂઆત ગાયમાતાના પ્રતીકે આગળ દીપ પ્રાગટ્ય કરીને કરવામાં આવી હતી. કાર્યક્રમમાં જિલ્લા ગ્રામ વિકાસ એજન્સીના નિયામક કે.કે.વાગડિયા, પ્રાંત અધિકારી રાજકોટના શ્રી દિશીત, ચેમ્બર્સ ઓફ કોમર્સ, રાજકોટના સમીરભાઈ શાહ, ગ્રેટર ચેમ્બર્સ ઓફ કોમર્સના પ્રમુખ ધનસુખભાઈ વોરા, રાજકોટ એન્જી. એસો.ના પ્રમુખ ભાવેશભાઈ પટેલ, રાજકોટ બિહ્ડર્સ એસો.ના પ્રમુખ હિતેશભાઈ બગડાઈ, ભાડવાના એવોર્ડ વિજેતા પ્રગતીશીલ ખેડૂત રાધવેન્દ્રસિંહજી જાડેજ તથા ઉદ્યોગપતિઓ સહકારી આગેવાનો, વેપારીઓ અને સ્વૈચ્છિક સંસ્થાના પ્રતિનિધિઓ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

કાર્યક્રમને સફળ બનાવવા પ્રોજેક્ટ ટીમ અને અન્ય કાર્યકરોએ અથાગ મહેનત કરી હતી.

### આપ એક ઉદ્યોગ સાહસિક તરીકે....

- પર્યાવરણને પ્રદૂષણ મુક્ત રાખનારા ઉદ્યોગમાં જંપલાલવા માંગો છો ?
- વૈજ્ઞિક માંગ એવા 'ગ્રીન', 'બાયો' અને 'ઓર્ગેનિક'ના નવા ઔદ્યોગિક એકમમાં રસ ધરાવો છો ?
- અવારનવાર આવતી મંદીના સમયમાં એક પૂરક વ્યવસાય દ્વારા આવકનો સ્ત્રોત કાયમી કરવા માંગો છો ?
- વ્યક્તિગત અને સામાજિક સ્વાસ્થ્યના હિમાયતી છો ?
- ભારતની વિશેષતા એવી 'ગૌ સંપદા' વિશે વધુ માહિતગાર થવા ઇચ્છો છો ?

તો ગાય આધારિત અર્થતંત્રને અપનાવો અને વિશેષ જાણકારી માટે ગૌ સેવા આયોજ, ગુજરાતનો સંપર્ક કરો....

## તંત્રીલેખ... અનુ. પાના ૧ થી

સામાજિક જાહેર જીવન હોય દરેક જગ્યાએ પડકારો ઉભા થવાના. આ પરિબળો સામે લડતા લડતા પડી જઈએ તો પણ ઉભા થઈને સામનો કરીએ... કેટલિક મુશ્કેલીઓ તો આપણે જ જાતે ઉભી કરી હોય છે! માત્ર આજસુ અને પરાવલંબી બની મુશ્કેલીઓ હલ કરવા પ્રયત્ન જ નથી કરતા. તો સિદ્ધિ ક્યાંથી સાંપડે ?

દેશની સામે પણ મોંઘવારી, આંતકવાદ, લાષ્ટાચાર, ચોરી, મહામારી, ખૂન ખરાબા, પ્રકૃતિ વિરુદ્ધના અત્યાચારો, ધનલાલસા, સ્વાર્થીપણું જેવા પડકારો છે. દેશની આમ જનતા તુટી રહી છે. ધનિક અને વગદારોનું સામ્રાજ્ય ફેલાઈ રહ્યું છે, ત્યારે સૌ સાથે મળી સ્વાર્થીવૃત્તિ ત્યાગીને આ પડકારોનો સામુદિક સામનો કરીએ...રાષ્ટ્રભાવના કેળવી 'વસુંધેવ કુટુંબકમ્'ને સ્થાપિત કરી રાષ્ટ્રીય વિકાસમાં સહભાગી બનીએ.

“સાધારણ જન સમાજની ઉપેક્ષા એ મારી નજરે આપણી પ્રજાનું મહાન પાપ છે અને આપણી અવનતિનું એ મુખ્ય કારણ છે. જ્યાં સુધી આ જનવર્ગને સારી કેળવણી, સારો ખોરાક મળે નહીં અને તેની સારી સંભાળ લેવામાં નહીં આવે ત્યાં સુધી ગમે તેટલી રાજનીતિનો ઉપયોગ કરીએ તે નિરર્થક જશે. - સ્વામી વિવેકાનંદ

- સ્વજીભાઈ એન. લાકિયા

## પ્રાચીન કાળથી ગાયનું ધાર્મિક મહત્વ

ભારતીય સંસ્કૃતિમાં ગૌ રક્ષાને સતત જ કોઈએ મહત્વનો કાળો આપ્યો હોય તો તે સાધુ, સંતોએ આપ્યો છે. હજારો વર્ષોથી તેઓ ગૌ રક્ષા માટે સમર્પન આપતા રહ્યા છે. તેમનું યોગદાન સમગ્ર ભારતમાં ગૌ સંસ્કૃતિ, ગૌ રક્ષા, ગૌ પૂજા માટે અભૂતપૂર્વ રહ્યું છે. ગુજરાતને સંબંધ છે ત્યાં સુધી આવા સંતો મહંતોના છુટા છવાયા આશ્રમોમાં ગાયો ઉછેરવામાં આવતી. ખેતી અને ગાય ઉત્પાદનના સાધનોમાંથી સંતોના આશ્રમ આર્થિક રીતે લગભગ સ્વાવલંબી બની રહેતા. આ યજ્ઞ ગાયમાતાને જાણ છે. સાધુ સંતોના આશ્રમનો પાગ તે પ્રાગરહી છે. ઋષિમુનિઓના જ્ઞાનમાં પાગ ગાયો જ પ્રાગુત્તુલ્ય રહેતી તેથી તેને કામધેનુ કહે છે. કૃષ્ણ જીવનની ગાયમાં તેમજ અન્ય ધાર્મિક કથાઓમાં સૌ પ્રથમ ગાય જોવા મળે છે. વાંસળી વગાડતો કનેથો ગાય સાથે જોવા મળે છે. શંકરના મંદિરમાં સૌ પ્રથમ પોદિથો (નંદી) જોવા મળે છે. ગાયને ગાયત્રીદેવી માની પૂજવામાં આવે છે. જેમાં ૩૩ કરોડ દેવતાઓનો વાસ છે તેવી 'ગાય' નું મહત્વ ભગવાનના અવતારો તેમજ સંતો મહંતોમાં હજારો વર્ષથી સચવાતું આવે છે. પાળીયાઓના ઈતિહાસમાં પાગ ગાય પાછળ કેટલાકે વીરોનું બલિદાન સાંભળવા મળે છે. પૂજનીય ગાય માતાને બચાવીને તેનું રક્ષણ કરીએ.

-સંકલન

## ખેતીના પાકો અંગે જાગૃતતા કેળવીએ...

અત્યારે ચોમાસાનો સમય છે. ખેતી અને પાકો માટે દરેક ખેડૂત જાગૃત હોય છે. છતાં છોતરાઈ જાય છે. આજના હરિફાઈના યુગમાં ખેતી પાગ મોંઘી બની છે ત્યારે ચોમાસા પૂર્વે કયા પાકની ખેતી કરવી, જમીનની ફળદ્રુપતા તપાસવી, સાચું બીયારણ અને ખાતર ક્યાંથી મેળવવું તેના માટે ચિંતન કરીને કૃષિ તજજ્ઞોની સલાહ માર્ગદર્શન મેળવીએ, આ માટે ગામના જાગૃત ખેડૂત મિત્રો કૃષિ માર્ગદર્શન માટે કૃષિ વૈજ્ઞાનિકોના માર્ગદર્શક સેમિનારોનું આયોજન કરી ખેતી માટે પૂર્ણ માહિતી મેળવે અને ખેતી પાકોમાં આવતા રોગો, ખેતીના પાકોની જાતો, ગાય આધારિત સજીવ ખેતી, ગાયના ગોબરનું ખાતર કે અળસીયા ખાતર વિષે જાણકારી મેળવી કરકસરયુક્ત ખેતી કરી વધુ આવક મેળવી જમીનની ફળદ્રુપતા બચાવે તે ખૂબ જરૂરી છે.

ચાલો, આ ઘરતીને સ્વચ્છ બનાવીએ, શરૂઆત આપણાથી કરીએ.



ગતકથી....

## અસામાજિક તત્વોથી સાવધાન રહેવા મહત્વના સૂચનો

- બસમાં કે ટ્રેનમાં મુસાફરી કરતી વખતે કોઈ અજાણી વ્યક્તિ ચોકલેટ કે હંડાપીણાનો આગ્રહ કરે તો તે લેવું નહીં કારણ કે આવા લોકો તેમાં ઘેનવાળા પદાર્થો નાખી રોકડા કે ઘરેણા લૂંટી લેતા હોય છે.
- પાર્ટી પ્લોટમાં કે વાડીમાં ઘરમાં કોઈ પ્રસંગો વખતે વારંવાર કપડા બદલવાનું બની શકે ત્યાં સુધી ટાળવું. કારણ કે આવા સમયે ઘરેણાની ચોરી થઈ જવાની શક્યતા વધુ હોય છે.
- બહારગામ જવાનું યાજ ત્યારે ઘરમાં લાઈટ ચાલુ રાખવી અને બહારગામ જતા પહેલા દુધવાળા અને છાપાવાળાને પેપર નાખવા ન આવે તેની સૂચના આપવી કારણકે ફળિયામાં બે ધી વધુ પેપર પડ્યા હોય તો ઘરે કોઈ નથી તેવું સમજી શકાય છે. ઘરમાં કિમતી દાગીના રાખવાં નહીં પાડોશીને ઘરની દેખરેખ રાખવાની અચૂક જાગ કરવી.
- શક્ય હોય ત્યાં સુધી પરપ્રાંતના માણસોને ઘરકામ માટે રાખવા નહીં. રાખવામાં આવે તો ઓળખના સંપૂર્ણ પુરાવા લેવા.
- નાની ઉંમરના બહેનો સ્કૂટર લઈને જતા હોય અને બંધ પડે તો મદદના બહાને આવનાર તરકરોથી ચેતવું. સ્કૂટર બાઈકની ડેકી કે હેડલ પર જોખમી વસ્તુ કે પેસાની ઘેલી રાખવી નહીં કે સાવચેત રહેવું.
- અગાસીના દરવાજા સીટ મેટલથી કવર કરવા અથવા જાળી મુકાવી ડબલ દરવાજા કરાવી લેવા દિલ્લાવલ.
- શેરી કે આજુબાજુમાંથી મદદ માટે અવાજ કે બૂમ સંભળાય ત્યારે પોતાના ઘરના દરવાજા ખુલા મૂકી દોડી ન જવું.
- આપણાં ઘરમાં કામ કરતા સફાઈ કામદારો, ડ્રાઈવર વગેરેનો અસામાજિક તત્વો ઠાલ તરીકે ઉપયોગ ન કરે તે માટે સાવધ રહેવું.
- ઘરના અંગત કે પાડોશી વચ્ચેના નાના ઝગડા અસામાજિક તત્વોને પ્રોત્સાહન આપી શકે. આજુબાજુમાં અઘટિત ઘટના અને ત્યારે સોસાયટીના કાર્યક્રમમાં જાગ કરવી. રાત્રિના કોઈ દિલચાલ જાગાખતો પાડોશી સાથે મોબાઈલ અથવા ફોન સંપર્ક રાખવો. -પૂર્ણ -તંત્રી, રવજીભાઈ એન. ઘાઠિયા

## પ્રાર્થના: સબકો સન્મતિ દે ભગવાન

અલ્લાહ તેરો નામ , ઈશ્વર તેરો નામ

સબકો સન્મતિ દે ભગવાન...

ઈસ ધરતીકા રૂપ ન ઉજડે, પ્યારકી હંડી ધૂપ ન ઉજડે

સબકો મીલેગા સુખકા વરદાન -સબકો.

ઓ સારે જગકે રખવાલે, નિર્બલકો બલ દેને વાલે

બલવાનોકો દે.... દે.... જ્ઞાન - સબકો.

માંગો કા સિંદૂર છૂટે માં-બહેનો કી આશ ના તૂટે

દેહ બિના દાતા (૨) ભટકે મા પ્રાણ.... - સબકો.

કિલ્મ: હમ દોબો

● 'શિક્ષણની જટિલ પ્રક્રિયામાં બાળકની ઉદાસ આંખો સૌથી વિશેષ દુઃખની બાબત છે.'

● 'આ પૃથ્વી ઉપર બાળકનું ધ્યાન રાખો , એ મહાન છે, કેમ કે તેનામાં સર્વોપરી ભગવાનનું અસ્તિત્વ છે. જન્મ લેતા પૂર્વે બાળકો દૂર દૂરના આકાશમાં પ્રકાશ રૂપે હોય છે.' -વિક્ટર હ્યુગો

## સોનાનું બારણું

બે માણસોએ એક ઠેકાણે પ્રાર્થના કરી અને બન્ને જણ પોત પોતાના અલગ અલગ માર્ગે ચાલતા થયા. એક માણસે પુષ્કળ સંપત્તિ અને સત્તા ભેગી કરી. લોકો કહેતા હતા કે તે લોકપ્રિય છે પણ તેના હૃદયમાં શાંતિ ન હતી. બીજો માણસ લોકોના હૃદયોને જોતો હતો. તેઓ પોતાની રીતે અંધકારના ભયથી ઘેરાયેલા હતા છતાં તેમના હૃદયમાંથી પ્રકાશનો પૂંજ ઝળહળતો દેખાતો હતો. આ માણસને પણ સંપત્તિ અને સત્તા મળી હતી પણ એનું સ્વરૂપ હતું તે લોકો માટેના પ્રેમનું. જ્યારે સીધી સાદી રીતે માયાળુતાથી તે બાંધવોને સ્પર્શ કરતો ત્યારે તેની પ્રેમરૂપી સંપત્તિ અને સત્તાનો પ્રકાશ તેમના હૃદયમાં વધારેમાં વધારે સ્પષ્ટ થતો જતો હતો અને અભય-શાંતિના કિરણો તેમાંથી ફૂટી નિકળતા હતા.

આ બંને જણ એક દિવસ સ્વર્ગના સુવર્ણદ્વાર સામે ઉભા હતા. પેલે પારના વધારે મહાન જીવનના માર્ગે આગળ વધવા માટે એ બારણામાંથી સૌએ પસાર થવાનું રહેતું હતું.

દરેક માણસના અંતરાત્મારૂપી દેવદૂત પૂછતો હતો 'તમે સાથે શું લાવ્યા છો ? તમારે શું આપવાનું છે ?' પેલા લોકપ્રિય માણસે પોતાના કહેવાતા મહાન કાર્યોની યાદી રજૂ કરવા માંડી. તે જે લોકોને જાણતો હતો તેનો કોઈ પાર ન હતો. તે જે જે સ્વર્ગે ગયો હતો તે અસંખ્ય હતા. તેણે જે જે કાર્યો કર્યા હતા તેની યાદી પણ અત્યંત વિસ્તૃત હતી. પરંતુ દેવદૂતે જવાબ આપ્યો 'આ બધા કંઈ સ્વીકાર્ય નથી. આ જે બધું તમે કર્યું છે, તે તમારા માટે જ કર્યું છે. મને તેમાં પ્રેમ દેખાતો નથી' અને આ લોકપ્રિય માણસ સુવર્ણ દ્વાર પાસેથી દૂર ધકેલાઈ ગયો અને રડવા લાગ્યો કારણકે તે એટલો બધો કાર્યરત રહ્યો હતો કે પ્રેમ અને માયાળુતા દર્શાવવાનો સમય તેની પાસે રહ્યો ન હતો.

પછી બીજા માણસના અંતરાત્મારૂપી દેવદૂતે પૂછ્યું : 'અને તમે શું લાવ્યા છો ? તમારે શું આપવાનું છે ?'

અને એ માણસે જવાબ આપ્યો ' મને કોઈ નામથી ઓળખતું નથી લોકો મને ધુમ્મકડ(રખડુ) અને સ્વપ્નદર્શી કહેતા હતા. મારા હૃદયમાં બહુજ અલ્પ માત્રામાં કંઈક છે અને મારી પાસે જે વસ્તુ છે તેનો ઉપયોગ મેં બાંધવોના અંતરાત્મા સાથે આત્મસાત કરેલો છે'.

દેવદૂતે કહ્યું : 'ઓ ધન્ય ધન્ય માનવ ! તમારી ભેટ તો સૌથી મોટી છે. એ પ્રેમ છે. એ તો હંમેશા પુરતો હોય છે અને બાકી પણ રહી જતો હોય છે. આવો તમે સુવર્ણદ્વારમાં !'

પેલા ધુમ્મકડે કહ્યું : 'વધારાના પ્રેમની માત્રા મારા સાથીને આપવા દો જેથી અમે બન્ને બારણામાંથી પસાર થઈ શકીએ'. દેવદૂતે મૌન સેવ્યું. કેમ કે તે જ વેળાએ એક વિશાળ પ્રકાશ ચમકી ઉઠ્યો અને પેલો સીધો સાદો માણસ ઝળહળી ઉઠ્યો. એ પ્રકાશ તેના જન્મબાની જેમ વીંટાયેલો હતો એમાં તે પોતે અને તેનો મિત્ર પણ ઘેરાયેલા હતા.

સુવર્ણદ્વાર ખોલવામાં આવ્યું અને બન્ને મિત્રો એકી સાથે તેમાંથી ચાલતા થયાં. -'પુષ્પમ્ ફલમ્' માંથી સાભાર



## તમારે નિરોગી રહેવું છે ?

કોઈપણ મેડિકલ સ્ટોર્સની બહાર ટીકડીઓ, વીટામીનો અને ઈજેકશનો ખરીદનારાઓની ભીડ લાગેલી હોય છે. રૂ-પથી ૫૦૦૦ સુધીના ઈજેકશનો લઈએ છીએ. પણ આટલી રકમના તાજા ફળો ખાઈ શકતા નથી. ખાનગી હોસ્પિટલમાં દાખલ થવા પાછળ હજારો રૂપિયાનું બીલ બની જતુ હોય છે. પણ કુદરતી દેણ એવા ફળો કે શાકભાજી ખાવા પાછળ ન તો આપણે નાણા ખર્ચીએ છીએ, ન તો આપણી પાસે એ માટે સમય હોય છે. યાદ રાખો કે રાસાયણિક દવાઓની શરીર પર આડ અસર થતી હોય છે. એક બીમારી ટીક થઈ જાય તો બીજી પેદા થતી હોય છે. આપણી યુવાન પેઢીએ તો જાણે કે ભ્રમણ, કસરત, પ્રાણાયામ અને યોગાભ્યાસને તિલાંજલી આપી દીધી છે !

આપણે આરોગ્યના ભોગે ધન કમાઈએ છીએ અને પછી બિમાર પડતા બિમારીના ઈલાજ માટે આજ નાણા ડોક્ટરોના ખીસ્સામાં જવા દઈએ છીએ. મોટા ભાગના લોકો સાડ જીવવા માટે નથી ખાતા પણ ખાવા માટે જીવે છે, પછી સ્થુળતા જેવી અનેક બિમારીઓના ભોગ બને છે. શરીર પાતળુ કરવા દવાઓ પણ લે છે. લગ્ન સમારંભમા તો લોકો જાણે ૮ દિવસનું એક ટંકમાં ખાવાનું હોય એમ ઝાપટતા હોય છે.

જીવનમાં ચિંતા સ્વાસ્થ્ય માટે હાનીકારક છે. નકામા વિચારોથી દૂર રહેવામાં જ ભલાઈ છે. વર્તમાનમાં જીવો, સંતુલિત આહાર, ચિંતા રહીત જીવન અને પ્રાણાયામ તંદુરસ્તી હાંસલ કરવા માટેના પરમ સૂત્રો છે. વ્યાયામથી પાચનમાં વૃદ્ધિ થાય છે. પ્રાણાયામથી આખો દિવસ સ્ફૂર્તિ રહે છે. શરીર સક્રીય રહે છે. ભોજનમાં લસણ અને આદુનું સેવન જરૂરી છે. તાજુ ભોજન લો. નિયમિત સંતુલિત ભોજનમાં ગાયનું દુધ દહીં અને વિટામીન યુક્ત સાદો ખોરાક લો. ઘર હવા ઉજાસવાળુ હોવું જોઈએ. બહારની ફાસ્ટફૂડની લારીઓ, ખુણી અને વાસી ખાથસામગ્રી આરોગવાનું ટાળો, કોલેસ્ટ્રોલ, સુગર અને નમકનું પ્રમાણ નિયંત્રણમાં રાખો. આજસ ખંખેરી જીવન ચર્ચા નિયમિત બનાવો. સવારે ઉઠીને પાણી પીવો. માખણ વગરની લસસી પીવો. ચિંતા મુક્ત થઈને ભોજન ધીમે ધીમે ચાવો. ભોજન બાદ એક કલાક પછી જ પાણી પીવું જોઈએ. ભોજન પછી તરત કસરત કે ભોજન ન કરો. શાકભાજી, બરાબર ધોઈ સાફ કરી ઉપયોગમાં લેવા. પ્રત્યેક ભોજનમાં સલાડ જરૂર લો, તે શરીરના હોર્મોન્સ શરીર સોષવ માટે મહત્વનું છે.

ગાયનું દુધ, દહીં અને છાશ શ્રેષ્ઠ છે. ફળોનો તાજો રસ પીવો, શાકભાજીના સુપ પીવો, બિછાના પર વધુ વખત લંબાવવાનું ટાળો. બિમારીથી બચવાની પણ એક કળા છે. સ્વચ્છતાનું ધ્યાન રાખો. મગજ વિચારે નહીં પડવું જોઈએ. ચિંતા, નફરત, ઈર્ષ્યા, ખોટા વિચારો, મગજને બિમાર પાડે છે. ૮૦ ટકા બિમારીઓ વિચાર માત્રથી થતી હોય છે. જીવો અને જીવવા દો નું સૂત્ર અપનાવો. શાંત અને પ્રસન્ન જીવન જીવો. પ્રાર્થનાથી મન શાંત રહે છે. તે માનસિક શાંતિનો મહા સાગર છે. ઉચ્ચ ધાર્મિક સત્સંગ યુક્ત જીવન જીવો. ત્વચ્છા સૂકી ન પડે, ચહેરા પર

કરચલીઓ ન પડે, જીભ લાલ ન થાય, આંખોમાં ચમક હોય, કાર્ય કરવાની ક્ષમતા હોય, ચાલવામાં રૂવાબ હોય, વાળ કાળા ચમકદાર હોય, પરસેવો દુર્ગંધવાળો ન હોય, નખ ગુલાબી, પેટ નરમ અને માથું ઠંડુ હોય આ તમામ સારા સ્વાસ્થ્યની નિશાનીઓ છે.

- સંકલન

## જઠરાગ્નિ બગડવાના કારણો

- અગ્નિના પ્રમાણથી ખોરાક ઓછો કે વધુ લેવાથી.
- ભૂખ લાગ્યા વિના કે વારંવાર ખોરાક લેવાથી.
- કાયમી કબજાયાત રહેવાથી.
- ખોરાકમાં ઋતુ પ્રમાણે ફેરફારના અભાવથી.
- ચા કોફી, બીડી, દારૂ, પાન મસાલા વિગેરે વ્યસનોથી.
- વધારે પડતા ફળો અને મીઠાઈઓના અતિ ઉપયોગ થી
- બજારૂચીજ, લોજ, હોટલના ખોરાક કે તીખા તળેલા ખોરાકના અતિરેક થી.

‘ખાવું તો તોળી - તોળી, પીવું તો જોખી-જોખી.  
સુવું તો રોળી-રોળી, એ ઓસડ એ ગોળી.’

## ચાતનાને દૂર કરનારો બની રહું !

હું બધાં પ્રાણીઓ માટે તેમના દુઃખોને દૂર કરનારો બની રહું!

જે જે પ્રાણીઓ દુઃખ ભોગવતા હોય તે બધાનો હું ડોક્ટર અને નર્સ (પરિચારીકા) બની રહું!

જે લોકો ભૂખ અને તરસના દુઃખથી પીડાતા હોય, તેમને ખોરાક અને પાણી આપનારો બની રહું!

ગરીબોને માટે હું બજારો બની રહું, પણ એના વિષે હું કોઈને કહું નહીં!

રસ્તા પર પડી રહેલા, સમાજે ત્યજી દીધેલા જનોનો બચાવ કરનારો હું બની રહું!

‘સામે પાર’ જવા ઉત્સુક જનોને માટે હું હોડી અને સેતુ બની રહું

રસ્તો ભૂલી બેઠેલા જનોને માટે પ્રકાશ પાથરતો દીપક હું બની રહું!

-સંકલન

## જુલાઈ માસના યાદગાર દિવસો

૧ : ડોક્ટર દિવસ	૧૯ : દિવાસો
૩ : ગુરૂ પૂર્ણિમા	૨૩ : નાગ પાંચમ
૧૧ : વિશ્વ વસ્તી દિન	

**વિજ્ઞાપિ :** ‘વસુંધરા જ્યોત’ માસિક મુખપત્ર આપ નીચે દર્શાવેલ ‘વેબ સાઈટ’ પર વારંચી શકશો. આપના પ્રતિભાવો આપેલ ઈ-મેઈલ vasundharaorg.raj@rediffmail.com ઉપર મોકલવા નમ્ર વિનંતી - તંત્રી શ્રી.

[www.vasundharatrust.org](http://www.vasundharatrust.org)