આવતીકાલનો ઉજાસ

દિશા ઈશ્વરભાઈ દેસાઈ
ધો-૯, આર જી પટેલ કન્યા વિદ્યાલય

અભ્યાસમાં તેજસ્વી એવી દિશા ઈતર પ્રવૃત્તિઓમાં પણ તેજસ્વી છે. તેણે જિલ્લા કક્ષાએ યોજાયેલ નેશનલ સાયન્સ સેમિનારમાં રસાયણ વિજ્ઞાન વિશે સુંદર વક્તવ્ય રજૂ કરી તૃતિય સ્થાન પ્રાપ્ત કર્યું હતું. જ્યારે વિજ્ઞાન મેળામાં આયુર્વેદિક વનસ્પતિના ઉપયોગો વિશે લોકોને માહિતગાર કર્યા હતા. ભારતીય સંસ્કૃતિ જ્ઞાન પરીક્ષામાં ભાગ લઈ જિલ્લામાં પ્રથમ ક્રમ પર આવી શાળાના ગૌરવમાં વધારો કર્યો હતો. આ ઉપરાંત ડિસ્કવર ઈન્ડિયા વિથ અનુપમ ખેર ક્વિઝમાં ઉત્સાહપૂર્વક ભાગ લીધો હતો. દિશાએ આ સાથે જ 'મોબાઈલના લાભાલાભ અને ન્યૂક્લિઅર એનર્જીના લાભાલાભ' જેવા વિષયો પર સુંદર વક્તવ્ય રજૂ કરીને પોતાની ને શાળાની સિદ્ધિમાં વધારો કર્યો છે.

ઝીલ પ્રફુલ્લભાઈ પટેલ
ધો-૯, આર જી પટેલ કન્યા વિદ્યાલય

ઝીલ અભ્યાસની સાથે સાથે વિવિધ પ્રવૃત્તિઓમાં પણ કુશળતા ધરાવે છે. તે લલિતકલા એકેડેમી દ્વારા ચાલતા ભરતનાટ્યમ્ નૃત્યમાં છેલ્લાં સાત વર્ષથી તાલીમ મેળવતી આવી છે અને આ ચાલુ વર્ષે આરંગેત્રમ પણ કરવા જઈ રહી છે. ૨૬મી જાન્યુઆરી, ૨૦૧૧માં ગાંધીનગરમાં હેલીપેડ ખાતે યોજાયેલ ગણતંત્ર દિવસની ઉજવણી નિમિત્તે દેશભક્તિ ગીત પર અદ્‌ભૂત નૃત્ય રજૂ કરી શાળાને ગૌરવ અપાવ્યું છે.

બોર્ડ દ્વારા ગુજકેટના વિદ્યાર્થીઓને રાહત

ગણિતના પેપરમાં કુલ ચાર ગુણ આપી દેવાયા

ગણિતના વિવિધ પેપરસેટમાં જણાવેલા પ્રશ્નો નહીં લખ્યા હોય તો પણ ગુણ અપાશે : તમામ આન્સર કી જાહેર થઈ

અમદાવાદ, તા.૨૬

ગુજરાત માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શિક્ષણ બોર્ડ દ્વારા પાંચમી એપ્રિલે લેવાયેલી ગુજકેટની પરીક્ષાની તમામ વિષયોની આજ રોજ આન્સર કી જાહેર કરવામાં આવી છે. બોર્ડ સમક્ષ ગણિત વિષયના પેપર એ, બી, સી, ડી માં કુલ ચાર ગુણના પ્રશ્નોમાં ભૂલો હોવાનો અહેવાલ એક્ષપર્ટ કમિટિએ રજૂ કરતા બોર્ડે તમામ વિદ્યાર્થીઓને પ્રશ્ન લખ્યો હોય કે ન હોય તો પણ ચાર ગુણ આપવાની આજ રોજ જાહેરાત કરી છે. જોકે કેમેસ્ટ્રીના પેપરમાં પણ ભૂલો હોવાની બોર્ડમાં ફરિયાદ થઈ હતી. પરંતુ તેમાં કોઈ રાહત આપવામાં આવી નથી.

ગુજરાત શિક્ષણ બોર્ડ દ્વારા પાંચમી એપ્રિલના રોજ ગુજકેટની પરીક્ષા અંતર્ગત ચાર વિષયો ગણિત, કેમેસ્ટ્રી, બાયોલોજી અને ફિઝિક્સ વિષયની પરીક્ષા લેવાયેલી હતી. આ ચાર વિષયોની આન્સર કી આજ રોજ બોર્ડની વેબસાઈટ ઉપર જાહેર કરી દેવામાં આવી છે. બોર્ડ દ્વારા ગણિત સિવાય અન્ય કોઈ વિષયમાં રાહત આપવામાં આવી નથી. જ્યારે બીજીબાજુ બોર્ડ દ્વારા લેવાયેલી ગુજકેટની પરીક્ષા દરમિયાન ગણિત અને ફિઝિક્સ એમ બંને પેપરમાં કોર્ષ બહારના પ્રશ્નો પૂછાયા હોવાની ફરિયાદ બોર્ડ સમક્ષ થઈ હતી. બોર્ડે ફરિયાદને ધ્યાનમાં રાખી એક્ષપર્ટ કમિટીની રચના કરી હતી. એક્ષપર્ટ કમિટીએ આપેલા અહેવાલના આધારે બોર્ડે ફક્ત ગણિત વિષયના પેપરમાં જ વિદ્યાર્થીઓને રાહત આપી છે. જ્યારે ફિઝિક્સ વિષયના પેપરમાં કોઈ રાહત આપવામાં ન આવતા વિદ્યાર્થીઓએ નારાજગી વ્યક્ત કરી છે. જોકે બોર્ડ દ્વારા ગણિત વિષયમાં અપાયેલી ચાર ગુણની રાહતથી તમામ વિદ્યાર્થીઓને યેનકેન પ્રકારે ફાયદો થશે. તેવી નિષ્ણાતો દ્વારા શકયતા વ્યકત કરવામાં આવી છે.

બોર્ડ દ્વારા જાહેર કરાયેલી આન્સર કીમાં ગણિત વિષયમાં પેપર સેટ એ ના પ્ર. ૨૩, ૨૫, ૨૭, ૨૮, પેપર સેટ બી ના પ્ર. ૧૧, ૧૩, ૧૫, ૧૬, પેપર સેટ સી ના પ્ર. ૭, ૯, ૧૧, ૧૨ અને પેપર સેટ ડી ના પ્ર. ૨૦, ૨૧, ૩૭, ૩૯માં એક-એક ગુણ મળી કુલ ચાર ગુણ વિદ્યાર્થીઓને ફાળવવામાં આવ્યા છે. વિદ્યાર્થીઓએ ઉપરોક્ત કોઈ પણ પેપર સેટમાં ઉપરોક્ત પ્રશ્નના જવાબ લખ્યા હશે કે નહી હોય તો પણ ચાર ગુણ આપી દેવામાં આવશે. બોર્ડ દ્વારા ગુજકેટનું પરિણામ ૩જી મે ના રોજ જાહેર કરવામાં આવશે.

વિદ્યાર્થીઓને ઘેર બેઠા પરીક્ષા સહિતની માહિતી મળી શકશે

અમદાવાદ, તા.૨૬

ગુજરાત યુનિવર્સિટી સંલગ્ન કોલેજના વિદ્યાર્થીઓને ઘરબેઠા સરળતાથી માહિતી પ્રાપ્ત થાય તે માટે યુનિવર્સિટી દ્વારા ઈન્ટર એક્ટીવ ડાયલીંગ સીસ્ટમની શરુઆત કરવામાં આવી છે.

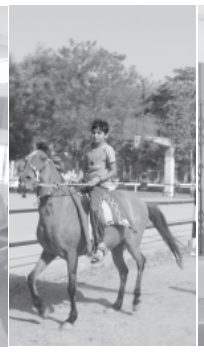
ગુજરાત યુનિવર્સિટી દ્વારા હેલ્પલાઈન સેવા અંતર્ગત શરુ કરાયેલી ઈન્ટર એક્ટીવ ડાયલીંગ સીસ્ટમમાં ગુજરાતી અને અંગ્રેજીભાષામાં માહિતી મળસે. વિદ્યાર્થીઓને ઘેર બેઠા માહિતી મળશે. વિદ્યાર્થીઓને પરીક્ષાની, પરિણામની પ્રવેશ અને નવા અભ્યાસક્રમોની માહિતી મળી શકશે. વિદ્યાર્થીઓ ફરિયાદ અને સૂચનો પણ કરી શકશે. કોમ્પ્યુટર ઓપરેટ ડીવાઈસ સિસ્ટમ દ્વારા વિદ્યાર્થીઓને ઉપરોક્ત તમામ પ્રકારની માહિતી મળી શકશે.

આ માહિતી મેળવવા માટે વિદ્યાર્થીઓએ ૦૭૯-૬૬૧૨૩૦૦૦ અને ૦૭૯-૬૬૧૩૩૧૦૦ નંબર ડાયલ કરવાનો રહેશે.

આ સિસ્ટમ દ્વારા એક સાથે ૪૦૦ વિદ્યાર્થીઓ માહિતી મેળવી શકે એવી વ્યવસ્થા કરવામાં આવી છે.

સર્વ વિદ્યાલય કેળવણી મંડળ દ્વારા સંસ્થામાં વહીવટી કામગીરીમાં સેવા બજાવતા તમામ કર્મચારીઓને કોમ્પ્યુટરાઈઝ્ડ ઍકાઉન્ટીંગ પ્રોગ્રામ-ટેલીની તાલીમ આપવામાં આવી રહી છે. ટ્રેનર તરીકે શ્રીમતી રીટાબેન સેવાઓ આપી રહ્યા છે. સંસ્થાના ૨૫૦ જેટલા કર્મચારીઓ આ તાલીમ લઈ રહ્યા છે.

સમર કેમ્પથી આત્મવિશ્વાસમાં વધારો અને જીવન કૌશલ્યોની પ્રાપ્તિ



ગાંધીનગર, તા. ૨૬

ગાંધીનગર ઈન્ટરનેશનલ પબ્લિક સ્કૂલ, રાંધેજાના પટાંગણમાં અનેક વિદ્યાર્થીઓ વિવિધ રમતોમાં પદ્ધતિસર તાલીમ મેળવી રહ્યા છે.

ગાંધીનગર ઈન્ટરનેશનલ પબ્લિક સ્કૂલ, રાંધેજા ખાતે તા. ૧૬-૪-૨૦૧૨ થી તા. ૨૯-૪-૨૦૧૨ સુધી વિવિધ રમતો જેવી કે સ્વીમીંગ, હોર્સ રાઈડીંગ, સ્કેટીંગ, બાસ્કેટ બોલ, ટેબલ ટેનિસ રમતોમાં ભાગ લેવડાવીને બાળકની અંદર પડેલી શક્તિઓને જગાડવાનો ઉમદા પ્રયાસ કર્યો છે. તે સાથે બાળકોને પોતાના ઘરેથી સ્કૂલ સુધી પહોંચવા માટે ફ્રી ટ્રાન્સપોર્ટની વ્યવસ્થા કરેલ છે. સાથે સાથે બાળકોની શારીરિક શક્તિ જળવાઈ રહે તે માટે ફ્રી નાસ્તાનું આયોજન કરેલ છે. દરેક રમતના અલગ-અલગ કોચ દ્વારા બાળકોનો માનસિક ડર દૂર કરી રમતોને સરળ બનાવી છે.

વિદ્યાર્થીઓ સ્વીમીંગપુલને પહેલી વખત જોવા છતાં આજે ઉત્સાહથી તરી રહ્યા છે અને અનુભવી રહ્યા છે કે હું જાતે સ્વીમીંગ કરી શકું છું. હોર્સનો ડર હોવા છતાં બાળકો નિડરતાથી હોર્સ પર કાબૂ મેળવીને એકલા હોર્સ રાઈડીંગ કરી શકે છે. આ છે બાળકોની શક્તિઓ જાગૃત કરવાનો સફળ પ્રયાસ.

શાળા પ્રવૃત્તિ તજ્ઞો સંયોજકો દ્વારા સવારે ૮.૩૦ થી બપોરના ૧૨.૦૦ વાગ્યા દરમિયાન તાલીમાર્થીઓને ગ્રુપમાં વહેચી દઈને નિત્ય સમૂહ પ્રાર્થના અંગકસરત બાદ હોર્સ રાઈડીંગ, બાસ્કેટબોલ, સ્કેટીંગ ટેબલ ટેનિસ તેમજ બાળકો આનંદ સાથે ડાન્સ (વેસ્ટર્ન)ની પ્રવૃત્તિ કરી છેલ્લે સ્વીમીંગનો આનંદ માણે છે. એટલે કે જ્ઞાન સાથે ગમ્મતનો સમન્વય મેળવી હસતાં-હસતાં વિદ્યાર્થીઓ તાલીમ મેળવે છે.

વિદ્યાર્થીઓમાં શારીરિક અને માનસિક વિકાસ, નિડરતા, સર્જનાત્મક પ્રવૃત્તિઓ સુષુપ્ત અવસ્થામાં પડેલી શક્તિઓ ઉજાગર થાય તે હેતુસર જી.આઈ.પી.એસ. સ્કૂલે સમર કેમ્પનું આયોજન કર્યું છે.

પ્રિન્સીપાલ વિક્ટરસરના આયોજનમાં સ્પોર્ટસ ટીચર વિક્રમ રાવલ આ શિબિરનું સંચાલન કરી રહ્યા છે.

સ્પોર્ટસની તાલીમ વિક્રમ રાવલ, સમીર પરવાડીયા, ફેની પટેલ અને દુર્ગેશ શર્મા દ્વારા વિવિધ રમતોની તાલીમ આપવામાં આવી રહી છે.

ઉલ્લેખનીય છે કે તમામ બાળકોને આ કેમ્પ પૂર્ણ થાય બાદ ટ્રસ્ટી તેમજ પ્રિન્સીપાલ દ્વારા યોગ્ય પ્રદર્શન બનાવનાર વિદ્યાર્થીઓને ઈનામ આપી બિરદાવશે.

વિચારમંજૂષા

- પ્રા. ડો. રાકેશ પટેલ

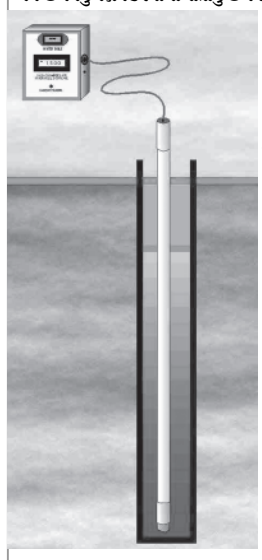
વધતી વસતી અને ઘટતું પાણી વિકટ સ્થિતિનું નિર્માણ કરશે

લેસ્ટર આર બ્રાઉન જેઓ પર્યાવરણ અંગેના જાણીતા ચિંતક અને અર્થ પોલિસી ઈન્સ્ટીટ્યુટના પ્રમુખ છે તેઓ જણાવે છે કે 'વિશ્વમાં માથાદીઠ પાણીનું પ્રમાણ ઝડપથી ઘટી રહ્યું છે, તેની સામે વસતીમાં સતત વધારો થઈ રહ્યો છે. બંને બાબતો આવનારા દિવસોમાં દુનિયામાં વિસ્ફોટક સ્થિતિનું નિર્માણ કરશે. લોકો પાસે રહેવા માટે દસ-દસ રૂમનાં આલીશાન બંગલા તો હશે પણ પીવા માટે પાણી નહીં હોય. ખિસ્સામાં પૈસા તો અઢળક હશે પરંતુ ખરીદવા માટે બજારમાં અન્ન નહીં હોય.

એવું માનવામાં આવે છે કે આગામી પંદર વર્ષમાં આજની સરખામણીએ અડધું પાણી મળશે અને ચાલીસ વર્ષ પછી તો સ્થિતિ વધુ ખરાબ બનશે. આવનારી સંભવિત મુશ્કેલીને ટાળવા માટે આપણી પાસે અઢળક સાધનો અને ઉપાયો છે, જેમાંથી કેટલાક અજમાવવામાં આવી રહ્યા છે. આ બધા ઉપાયોમાં કેટલાક ઉપાયો આપણા પ્રાચીન સાહિત્યનાં પાનાઓમાં સચવાઈને પડ્યા છે. સમસ્યાનો ઉકેલ આપણી સમજ શક્તિ, વિવેકશક્તિ ઉપર આધારિત છે. તેને બરાબર ઓળખવા માટે આપણા પૂર્વજોની જીવનશૈલીને નજીકથી જાણવી જોઈએ.

વૈદિક સભ્યતાનો વિકાસ સપ્તસિંધુ તટ પર ફળીભૂત થયો. સુંદર અને સમૃદ્ધ વનોએ વૈદીક આર્યોનું પોષણ અને રક્ષણ કર્યું. સ્વચ્છ આકાશની નીચે અને સંપન્ન વસુંધરા પર કલકલ કરતી નદીઓના સંગીત પર વિહગોનું કુંજન તથા વન્ય પશુઓની મિત્રતાનો આનંદ ઊઠાવતાં ઋષિઓના મન સદૈવ એની આ વિશેષતાઓને બનાવી રાખવામાં રહ્યું કારણ કે તે તો તેમનું પર્યાવરણ હતું.

આ પર્યાવરણીય સ્તુતિમાં, એ જ પર્યાવરણ રક્ષામાં તથા એ જ પર્યાવરણની વૃદ્ધિમાં ઋષિઓની પાવન વાણી વૈદિક સાહિત્યના રૂપમાં મુખરીત થઈ. પ્રકૃતિ જ એમને માટે સર્વસ્વ બની ગઈ. ઋષિઓએ પ્રકૃતિ અને જીવનનું વર્ણન કરવામાં પોતાનું જીવન લગાડી દીધું. પ્રકૃતિનું અધ્યયન કરતા ઋષિઓએ એવાં તથ્યોને ઉજાગર કર્યા કે જે સૃષ્ટિની આરંભિક અવસ્થાને વ્યક્ત કરે છે. પર્યાવરણની આરંભિક અવસ્થાને રહસ્યમય રીતે પ્રસ્તુત કરવામાં આવી છે. ઋગ્વેદના નાસદીય સૂક્ત અનુસાર -



'ઈયં વિસૃષ્ટિર્યત આબભૂવ
યદી વા દધે યદી વા ન।
યો અસ્યાધ્યક્ષઃ, પરમે વ્યોમન્સો અંઃ વેદ યદી વા ન વેદ ॥' (૧૦-૧૨૯-૭)

અર્થાત્ 'આ વિશેષ રચના જેણે ધારણ કરી છે અથવા નથી કરી, જે આ સૃષ્ટિનો સ્વામી છે તેને હે મિત્ર, જિજ્ઞાસુ જાણે છે? અર્થાત્ જિજ્ઞાસુ જ જાણી શકે છે.'

ઋગ્વેદમાં સમસ્ત સૃષ્ટિનું નિર્માણ જે તત્ત્વોથી માનવામાં આવે છે, તેનું વર્ણન કરતાં ઋષિ બાર્હસ્પત્ય કહે છે,

'સકૃદ્ધ ધૌરજાયત સકૃદ્ભુમિજાયત।
પૃશ્ન્યા દુગ્ધં સકૃપ્પયસ્તદન્યો નાનુ જાયતે ॥' (૬-૪૮-૨૨)

અર્થાત્ 'નિશ્ચિત જ સૂર્ય એક જ વાર ઉત્પન્ન થયો, ભૂમિ એક વાર ઉત્પન્ન થઈ, દૂધ અને જળ એક વાર ઉત્પન્ન થયાં. એ સિવાય અન્ય ઉત્પન્ન ન થયું, શેષ બધું તેનાથી જ ઉત્પન્ન છે.'

કહેવાય છે કે મંત્રોના અર્થઘટન કરવા માટે વિશિષ્ટ દ્રષ્ટિ કેળવવી પડે છે. માટે પ્રસ્તુત મંત્રો આપણી વિચારપ્રક્રિયાને સજાગ કરનારા છે.

આ વિચારમંજૂષાને ધ્યાને ધરીશું તો આપણે આવનારા સમયને વધુ શાંતિમય, સુખમય અને પ્રેરણાદાયક બનાવી શકીશું.

પાની રે પાની તેરા રંગ કૈસા

નળ નીચે ન્હાવામાં ૧૮૦ લીટર પાણી વપરાઈ જાય છે,
ડોલથી ન્હાવા માટે ૬૦ લીટર પાણી પૂરતું થઈ પડે છે!

ચાવીને ખાવાથી હાથી જેવી તાકાત આવે છે અને ઓછા ખોરાકથી વધુ પોષણ મળે છે

અમૃત આહાર માટે સજીવ ખેતી એટલે કે છાણીયા ખાતર કે અળસિયાની ખેતીથી પકવેલ અનાજ શાકભાજી અને ફળો જ વાપરો કેમ કે તે જંતુનાશક દવાઓ રહીત હોવાથી વિષમુક્ત છે

અમેરિકાના વહેલાટ જુઆન રેમન નામના આરોગ્યશાસ્ત્રી નિષ્ણાતે કહેલું કે, 'ઉતાવળે જીવે છે તે ઉતાવળે મરે છે.' મોટરકારની અતિ ઝડપ મોત લાવી શકે તે જ રીતે આધુનિક માનવીનું આજનું દોડાદોડનું ટેન્શનયુક્ત ઝડપી જીવન તંદુરસ્તી માટે મોટું જોખમ છે. અમેરિકાના બીજા નિષ્ણાત ડાયેટીશિયન ડૉ. હોરેસ ફ્લેચરે દોઢ દાયકા અગાઉ એક અભિયાન ચલાવેલું, જે 'ફ્લેચેરીઝમ મૂવમેન્ટ' તરીકે ઓળખાયું. તેમણે સાદા પણ અગત્યના નિયમો ઘડ્યા હતા, જે આ પ્રમાણે છે :

૧. ખૂબ ચાવીને ખાઓ
૨. ભૂખ લાગે ત્યારે જ ખાઓ
૩. ભૂખ લગાડવા દવાઓ ન લો
૪. લખતાં-વાંચતાં કે કામ કરતાં કરતાં બેધ્યાનપણે ન ખાઓ
૫. ખોરાકને પીઓ અને પ્રવાહીને સીપ લઈને (ચૂસ્કી સાથે) લો
૬. ચિંતામાં કે ડિપ્રેશનમાં હો તો ઓછું ખાઓ
૭. ગુસ્સામાં હો કે ગમગીનીમાં હો ત્યારે જમવાનું છોડી દો કે પછી ઊંડા-લાંબા શ્વાસ લઈ સામાન્ય સ્થિતિમાં આવો ત્યારે અલ્પાહાર જ લો.

ડૉ. ફ્લેચર કહેતા કે જે ચાવી ચાવીને ખાય છે તેનામાં હાથી જેવી તાકાત આવે છે અને ઓછા ખોરાકથી વધુ પોષણ મળે છે.

અનેક લોકોએ એ વાત અનુભવી છે કે ભાખરી, રોટલી, કઠોળ જેવા કઠણ ખાદ્યપદાર્થ ૬૦થી ૭૦ વખથ ચાવીને પૂરેપૂરા પ્રવાહી થાય ત્યારે ઘૂંટડો ઉતારવાનું સરળ છે. ઝડપથી વધારે ખાઈને આપણે અન્ન અને પેટ બંને બગાડીએ છીએ. ઈચ્છાશક્તિ હોય અને ટાઈમ મેનેજમેન્ટ શીખી લઈ જમવામાં વધુ સમય ફાળવીએ તો જ વર્ષોથી ઝડપથી ખાવાની કુટેવ ધીરે ધીરે સુટેવમાં બદલાશે. અતિ આહાર મહાપાપ છે, પેટ પર અત્યાચાર છે. ખાઉધરાપણું અને જમવાની વધુ ઝડપ બંને તંદુરસ્તીના દુશ્મન છે.

દરેક વ્યક્તિ (૧) યોગ્ય આહાર વિહાર, (૨) વ્યાયામ, (૩) હાસ્ય, (૪) ધ્યાન-પ્રાણાયામ અને (૫) યોગનું સ્વાસ્થ્ય પંચક અપનાવે તથા પ્રેમમય, પ્રભુમય અને કુદરતમય જીવન જીવે તો મહામોલું માનવજીવન સારી રીતે માણી શકે. શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદના અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ કહે છે : 'ખાના આધા કરો, પાની દો ગુના પીઓ, કસરત તીન ગુના કરો, ચાર ગુના હસો, પાંચ ગુના કામ કરો ઓર છ ગુના હરિ કા નામ લો.' આ છએ પાયાની બાબતો જીવનના અવિભાજ્ય અંગ જેવી બને તો તન-મન અવશ્ય સ્વસ્થ રહે.

શારીરિક શ્રમને લીધે શરીરને ઘસારો પહોંચે છે. ઘસારાથી કોષોનો નાશ થાય છે. તે અટકાવવા અને નવા કોષોની રચના માટે પોષક આહાર આવશ્યક જ નહીં, અનિવાર્ય છે. પોષક આહારથી શરીરને ગરમી અને શક્તિ મળે છે. યોગ્ય આહાર શરીરને રક્ષણ આપનાર પણ છે. આપણો અયોગ્ય આહાર-વિહાર અને જીવન પદ્ધતિથી શરીરમાં ત્રિદોષ : વાત, પિત અને કફ ઉત્પન્ન થાય છે. આ ત્રણે યોગ્ય પ્રમાણમાં જળવાઈ રહે તે માટે કુદરતમય જીવન જીવવું અને અમૃત આહાર લેવો જોઈએ તો શરીર નિરોગી રહે, વાસી અને ઠંડો ખોરાક ન ખાવો. છએ રસોના મિશ્રણવાળો આહાર ખાવો જોઈએ.

મહાત્મા ગાંધીજીએ સાચું જ કહેલું કે, 'હવા-પાણી વિના મનુષ્ય જીવી શકતો નથી એ ખરું પરંતુ મનુષ્યનો નિર્વાહ તો ખોરાકથી જ થઈ શકે છે, અન્ન એનો પ્રાણ છે.' આહાર અમૃતસમ હોવો જોઈએ તેથી આદર્શ આહાર કે અમૃત આહારની આ ફોર્મ્યુલા અનુસરીએ :

(અ) ૩૦ ટકા સલાડ અને લીલાં શાકભાઈ લો, જે ક્ષારીય (આલ્કલીક) છે.
(બ) ૫૦ ટકા લોહતત્ત્વ અને પ્રોટીનયુક્ત રેસાયુક્ત ખોરાક લો, જે આમ્લીય (એસીડીક) છે.
(ક) ૨૦ ટકા ફળાહાર - રોજ ત્રણ ફળ લો, જે ક્ષારીય (આલ્કલીક) છે.

બીમારીમાં (અ) અને (ક) વધારીને ૭૦ ટકા અને (બ) ઘટાડીને ૩૦ ટકા કરી શકાય. બહુ ગંભીર બિમારીમાં તજ્ઞની સલાહ લઈ (અ) અને (ક) ૭૦ ટકાથી પણ વધુ ૯૫ ટકા લો. સદા સ્વસ્થ રહેવા માટેની અમૃત આહારની આ ફોર્મ્યુલા આહારશાસ્ત્રનું જ્ઞાન, સંશોધન અભ્યાસો અને અનુભવ આધારિત છે. જેમાં વ્યક્તિની પ્રકૃતિ, વ્યક્તિગત જરૂરિયાત તથા ઋતુ અને ઋચિ અનુસાર યોગ્ય તે ફેરફાર કરી શકાય. ખાદ્યપદાર્થો શ્રેષ્ઠ ગુણવત્તાવાળા હોવા જોઈએ, તેમાં કોઈ કરકસર ન કરાય. ઉંમર-વ્યવસાય ધ્યાને લઈ (બ) મુજબના ખાદ્યપદાર્થોની માત્રા અને પદ્ધતિ માટે વૈજ્ઞાનિક ધોરણે લખાયેલાં પુસ્તકો અને લેખો ઉપયોગી થઈ શકે. મેદસ્વી (સ્થૂળ) વ્યક્તિ નિયમિતપણે (૧) વ્યાયામ કરે, (૨) અઠવાડિયે એક નિશ્ચિત અનુકૂળ દિવસે ઉપવાસ રાખે, (૩) લીલાં શાકભાજી અને ખાટાં ફળોનું પ્રમાણ શક્ય તેટલું વધારે, (૪) ઓછી ચરબીવાળો અલ્પાહાર કરે અને (૫) કપાલભાતિ કરે તો ધીરે ધીરે વજન ઘટશે.

અમૃત આહાર માટે સજીવ ખેતી એટલે કે છાણીયા ખાતર કે અળસિયાની ખેતીથી પકવેલ અનાજ, શાકભાજી અને ફળો જ વાપરો કેમ કે તે જંતુનાશક દવાઓ રહીત હોવાથી વિષમુક્ત છે. આદર્શ આહાર સ્વાદ અને સોડમથી ભરપૂર હોવો જોઈએ તેથી રસોડામંત્રી રસોઈકલામાં નિપુણ જોઈએ. સર્વે પરથી આપણા આહારમાં બે મુખ્ય ઉણપો (૧) લોહતત્ત્વની ખામી અને (૨) પ્રોટીનની ખામી માલૂમ પડી છે. તેથી લોહતત્ત્વ માટે : કાળા તલ, બાજરી, રીંગણ, દેશી ગોળ, કાળી દ્રાક્ષ, બધી જ ભાજીઓ, ખજૂર, અંજીર, અસારિયો વગેરે લો અને પ્રોટીન માટે : ફણગાવેલ કઠોળ, દાળ, સોયાબિન, દૂધ, શીંગ, અનાજ વગેરે લો.

અપૂરતા પોષણ કે કુપોષણ અને પાચનના પ્રશ્નો નિવારવા નીચેના પોષણયુક્ત, રેસાવાળા પદાર્થો આહારમાં લો :

(૧) ઘઉં, જવ, સામો, મકાઈ (૨) મગ, વાલ, ચણા, વટાણા, સોયાબિન (૩) આદુ, ગાજર, લસણ (૪) અખરોટ, કાજુ, દ્રાક્ષ, કોપરું, બદામ, ખજૂર (૫) ખાટાં-મીઠાં ફળ : મોસંબી, નારંગી, સંતરા, આમળાં, દાડમ, રાસબરી, લીંબુ, પાઈનેપલ, કેળાં, કેરી (૬) લીલી-તાજી શાકભાજી જેવી કે કારેલાં, કોબી, પાપડી, ફણસી, ચોળી, તાંદળજો, મેથી, મીઠો લીમડો (૭) ભૂખ લગાડે ને સ્વાદ વધારે તેવા મસાલા જેવા કે જીરૂ, રાઈ, હીંગ, મેથી, ધાણા, લીલાં મરચાં, મરી, રાઈ, હળદર, અજમો, એલચી.

વિશ્વમાં રોગમુક્ત થવા માટે ૧૪૬ જેટલી ચિકિત્સાપદ્ધતિઓ-પથીઓ છે. તેમાં શ્રેષ્ઠ આયુર્વેદ, યોગ અને ગાંધીપ્યારી નેચરોપથી છે. પથ્યાપથ્યનો વિચાર કરી આદર્શ (અમૃત) આહાર દ્વારા રોગમુક્ત થવાનો અને રોગમુક્ત રહેવાનો ઉપચાર સરળ છે, સાદો છે, બિનખર્ચાળ છે અને હાથવગો છે.

આ ઉપચાર અજમાવવામાં આવે તો નિશ્ચિતપણે નિરોગી અને તંદુરસ્ત જીવન જીવી શકાશે તથા પરમ શાંતિ પણ મેળવી શકાશે.

- ડૉ. વિનુભાઈ એમ પટેલ સંપાદિત
'ફ્લેચેરીઝમ અપનાવો, ખાતાં-પીતાં શીખો'માંથી સાભાર