ગાંધીનગર સમાચાર

અરિહંત કૉલેજ ખાતે પેટન્ટ વિષયે વર્કશૉપ

ગાંધીનગર, તા. ૨૧

સ્વર્ણિમ સ્ટાર્ટઅપ એન્ડ ઈનોવેશન યુનિવર્સિટી, ગાંધીનગર દ્વારા એસએસઆઈપી સેલ (શિક્ષણ વિભાગ) ગુજરાત સરકારના સહયોગથી અરિહંત સ્કૂલ ઓફ ફાર્મસી, અડાલજ ખાતે એક દિવસીય પેટન્ટ સર્ચ અને ફાઈલિંગ ઉપર વર્કશોપનું આયોજન બુધવારે કરવામાં આવ્યું હતું.

આ વર્કશોપમાં પેટન્ટ એટર્ની સંજયકુમાર પટેલ દ્વારા વિદ્યાર્થીઓને પેટન્ટનું શું મહત્વ રહેલું છે, કેવી રીતે પેટન્ટ સર્ચ કરવી તેમ જ પેટન્ટ ફાઈલ કરવા અંગેનું વિસ્તૃત માર્ગદર્શન આપવાના આવ્યું હતું. આ વર્કશોપમાં છેલ્લા વર્ષમાં અભ્યાસ કરતા ફાર્મસી અને એન્જિનિયરિંગની મિકેનિકલ, ઑટોમોબાઈલ તેમજ સિવિલ ઈજનેરી શાખાના ૨૪૦ જેટલા વિદ્યાર્થીઓએ ભાગ લીધો હતો.

સંજયકુમાર પટેલે પોતાના વક્તવ્યમાં જણાવ્યું હતું કે, પેટન્ટ ફાઈલ કરવાથી વિદ્યાર્થીઓ પોતાના નવીનીકરણના આઈડિયા, સંશોધનને સુરક્ષિત રાખી શકે છે તેમજ કોઈપણ વ્યક્તિ તેને કોપી અથવા ઉપયોગ પરવાનગી વગર કરી શકતો નથી.

નિષ્ણાત દ્વારા વિદ્યાર્થીઓને પેટન્ટ સર્ચ અને ફાઈલિંગ માટેની તાલીમ રૂપે ડેમો દ્વારા પ્રેક્ટિકલ જ્ઞાન આપવામાં આવ્યું હતું. એ પછી વિદ્યાર્થીઓએ પોતાના અનુભવો વિષે વાતો કરી હતી.

ઉલ્લખનીય છે કે, સ્વર્ણિમ સ્ટાર્ટઅપ એન્ડ ઈનોવેશન યુનિવર્સિટી, ગાંધીનગરની આદિશ્વર કૉલેજ ઓફ ટેક્નોલોજી - વિનસના મિકેનિકલ અને ઑટોમોબાઈલ શાખાના અધ્યાપક ગૌતમભાઈ પરમાર અને ચિંતન એ. પ્રજાપતિના માર્ગદર્શન હેઠળ વિદ્યાર્થીઓએ ૪ પેટન્ટ ફાઈલ કરાવી છે, જેમાં મીની ફાયર ફાઈટર, હાઈબ્રિડ સાધન, પ્રિન્ટિંગ મશિન અને સ્પીડ ઓપરેટર કલચ સામેલ છે.

જાણીતા શિક્ષણવિદ પુરુષોત્તમભાઈ પટેલનું દુખદ નિધન

ગાંધીનગર, તા. ૨૧

માતૃભાષા અભિયાનના ટ્રસ્ટી, પ્રગતિશીલ શિક્ષણ સામયિકના તંત્રી, શિક્ષણવિદ પુરુષોત્તમ ગો પટેલનું ૨૦મી ફેબ્રુઆરી ને બુધવારના રોજ દુખદ નિધન થયું છે. તેમણે ગુજરાત વિદ્યાપીઠમાં આચાર્ય તરીકે પોતાની સેવાઓ આપી હતી.

બીપીસીસીએસ દ્વારા શહીદોને શ્રદ્ધાંજલી

સફેદ વસ્ત્રોમાં અને સ્વયં શિસ્તને અનુસરતા સૌ વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા પ્રથમ પ્રાર્થના અને ત્યારબાદ મૌન પાળીને અંજલિ આપવામાં આવી

ગાંધીનગર, તા. ૨૧

કડી સર્વ વિશ્વવિદ્યાલય સંલગ્ન ભોળાભાઈ પટેલ કોલેજ ઓફ કમ્પ્યુટર સ્ટડીઝ - બીસીએ અને એસ.કે. પટેલ ઈન્સ્ટીટ્યુટ મેનેજમેન્ટ એન્ડ કમ્પ્યુટર સ્ટડીઝ-એમસીએના વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા જમ્મુ-કશ્મીરના પુલવામામાં શાહિદ થયેલા સીઆરપીએફના વીર જવાનોને ભાવાંજલી આપવા માટે એક પ્રાર્થના સભાનું આયોજન કોલેજની સેન્ટ્રલ લોનમાં કરવામાં આવ્યું હતું. સફેદ વસ્ત્રોમાં અને સ્વયં શિસ્તને અનુસરતા આ સૌ વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા પ્રથમ પ્રાર્થના અને ત્યારબાદ મૌન પાળીને અંજલિ આપવામાં આવી હતી.

આપણા દેશના જવાનોની દેશ માટે શહીદ થઈ જવાની ભાવનાને બિરદાવવા અને શહીદોની પ્રત્યે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવા આ પ્રાર્થના તેઓને અર્પણ કરવામાં આવી હતી. સાથે સાથે આ જવાનોના પરિવારજનો પર આવેલી આપત્તિનો સામનો કરવાની ઈશ્વર શક્તિ આપે તેવી પ્રાર્થના પણ કરવામાં આવી હતી. આ પાર્થના સભામાં કોલેજના ડાયરેકટરની ઉપસ્થિતિમાં તમામ શૈક્ષણિક અને બિન શૈક્ષણિક સ્ટાફમિત્રો જોડાયા હતા.

સોજા ખાતે હાઈસ્કૂલ દ્વારા માતૃભાષા દિન ઉજવાયો

ગાંધીનગર, તા. ૨૧

કલોલ તાલુકાની લબ્ધ પ્રતિષ્ઠિત શૈક્ષણિક સંસ્થા શેઠ એચ. એમ. સાર્વજનિક હાઈસ્કૂલ, સોજાના ઉપક્રમે ગુરુવારે 'વિશ્વ માતૃભાષા ગૌરવ દિન'ની ભવ્ય ઉજવણી કરવામાં આવી હતી.

આધુનિક તકનિકી યુગમાં આપણી માતૃભાષા ગુજરાતી જયારે ભૂલાઈ રહી છે, ત્યારે આપણી સંસ્કૃતિ અને સાહિત્યને જાળવી રાખવી એ આપણી નૈતિક ફરજ બને છે. બાળક જન્મ બાદ સૌપ્રથમ જે ઉચ્ચારણ અભિવ્યક્ત કરે છે તે ભાષા અને સ્વપ્નો અનુભવ જે ભાષામાં થાય છે તે માતૃભાષા જ છે. રાષ્ટ્રપિતા મહાત્મા ગાંધીજી એ પણ માતૃભાષાના શિક્ષણને પ્રાધાન્ય આપવા પર સવિશેષ ભાર મૂક્યો હતો.

ગુજરાતી વિષયના નિષ્ણાત સારસ્વત વનરાજસિંહ ચાવડાએ ગુજરાતી સાહિત્ય, પ્રાચીનયુગનું સાહિત્ય, મધ્યકાલીન અને અર્વાચીન યુગના ગુજ્જુ સાહિત્ય, લેખક-કવિ-સાહિત્યકાર-પ્રવાસલેખક-નવલકથાકાર-વિવેચક-વિશ્લેષક-અનુવાદક-નિબંધકાર વગેરે વિશે સવિસ્તૃત માહિતી પૂરી પાડી હતી. ગુજરાતી વિષયના અન્ય નિપુણ સારસ્વત ચમનભાઈ ઠાકોરે આખ્યાન - છંદ-લોકગીત-પ્રકૃતિ નિબંધ-ભક્તિપદો-ગદ્ય-પદ્ય વિશે વિગતવાર રજૂઆત કરી હતી.

માતૃ-પિતૃ વંદના કાર્યક્રમ અંતર્ગત ઉપસ્થિત વાલી-વડીલ સમુદાયમાંથી વયોવૃદ્ધ નાગરિકોને સન્માનિત કરી તેઓના વાણી-વચન-સૂચન-મંતવ્યો-માર્ગદર્શન-અભિપ્રાયોનો લાભ લેવામાં આવ્યો હતો.

આ પ્રસંગે ગુજરાતી સાહિત્યના આધારસ્તંભ એવા સાહિત્યકારના જીવનચરિત્ર અને જીવનવૃત્તાંત રજૂ કરતા પ્રદર્શન-નિદર્શનનું આયોજન પણ કરવામાં આવ્યું હતું. વૈશ્વિક ફલક પર ભૂંસાઈ રહેલી ગુજરાતી ભાષાના જતન-રક્ષણ-સંવર્ધન-વિવર્ધન માટે આવશ્યક નિદાનાત્મક-રચનાત્મક-હકારાત્મક-ઉપચારાત્મક ઉપાયો વિશે વિચારગોષ્ઠીનું આયોજન પણ કરવામાં આવ્યું હતું. સંજયભાઈ નાયક અને ચીમનભાઈ ઠાકોર દ્વારા વિવિધ પદો અને સાહિત્યિક રચનાઓનું સુંદર રસપાન કરાવ્યું હતું.

સમસ્ત જણસારી સમાજના તેજસ્વી તારલા સન્માનાશે

ગાંધીનગર, તા. ૨૧

સમસ્ત જણસારી જનક્ષત્રિય મોચી સમાજના ૭૫ વર્ષના વડીલો, ગ્રેજ્યુએટ, પોસ્ટ ગ્રેજ્યુએટ, ડોક્ટર, એન્જીનીયર તેમજ તેજસ્વી તારલાઓનું સંસ્થા દ્વારા સન્માન કરવા માટે સરસ્વતી સન્માન સમારોહ, સ્નેહમિલનના કાર્યક્રમનું આયોજન તા. ૨૪મી ફેબ્રુઆરીના રોજ સવારે ૯ કલાકે ઉપહારગૃહ (કેન્ટિન), જૂના સચિવાલય, ગાંધીનગર ખાતે કરવામાં આવ્યું છે.

આ પ્રસંગે આયોજિત સમારોહના પ્રમુખ તરીકે રમેશશ્ચંદ્ર એમ. ચૌહાણ, ઉદઘાટક તરીકે વિનોદભાઈ એસ. ચૌહાણ, નિવૃત્ત એડી. કલેકટર, મુખ્ય અતિથિ તરીકે ભરતભાઈ એન. ચૌહાણ, ધરતી કાર એસેસરીઝ, અતિથિ વિશેષ તરીકે કાંતિભાઈ બી. ગોહિલ, પૂર્વ ધારાસભ્ય રસિકભાઈ કે. ચાવડા, મનોજભાઈ એલ. મકવાણા, નિવૃત્ત એડી. કલેક્ટર, રમેશભાઈ કે. ચૌહાણ, નરોત્તમભાઈ એ. વાઘેલા, અવંતિ એગ્રીટેક તથા પ્રકાશકુમાર જે. ચૌહાણ (કેનેડા) ઉપસ્થિત રહેશે.

કાર્યક્રમમાં આશરે ૧૦૦ વિધાર્થીઓ, ૬૦ જેટલા ડોક્ટર, એન્જીનીયર, એડવોકેટ અને તેજસ્વી તારલાઓ તેમજ ૭૫ વર્ષની ઉંમરના સિનિયર સિટીઝનો અને દાતાશ્રીઓનું ચંદ્રક, સન્માનપત્ર અને શાલથી બહુમાન કરવામાં આવશે. સૌ સભ્યોને સમયસર ઉપસ્થિત રહેવા નમ્ર વિનંતી કરાઈ છે.

શહીદોની શહાદતને નમન કરવા માટે ભીમપુરા ગામ ખાતે શ્રદ્ધાંજલી કાર્યક્રમ યોજવામાં આવ્યો હતો, જેમાં સોસાયટીમાં વસતા આબાલવૃધ્ધ સૌકોઈ જોડાયા હતા. પેથાપુર ગામ સુધી કેન્ડલ માર્ચ પણ યોજવામાં આવી હતી અને 'શહીદો અમર રહો'ના નારા લગાવ્યા હતા.

ગાંધીનગર ની કડી સર્વ વિશ્વ વિદ્યાલય સંલગ્ન બી.પી.કોલેજ ઓફ બિજનેસ એડમીનીસ્ટ્રેશન (બી.બી.એ.) કોલેજના વિદ્યાર્થીઓ શ્રદ્ધાંજલિ કાર્યક્રમના ભાગ રૂપે પગપાળા કોલેજથી શ્રી અરવિંદ કેન્દ્ર ખાતે પહોચ્યા જ્યાં શ્રી અરવિંદના દિવ્યાંશના સાંનિધ્યમાં વિદ્યાર્થીઓએ શહીદોને વીરાંજલી આપી હતી. સભા સ્થળે વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા છત્રપતિ શિવાજી મહારાજની વીરરસની વાતો રજૂ કરી તેમજ કાશ્મીર સમસ્યા અને શહીદોના વિવિધ પ્રસંગો યાદ કરાયા હતા. આચાર્ય ડો. રમાકાંત પૃષ્ટિ દ્વારા વિદ્યાર્થીઓને પગપાળા યાત્રા પહેલા વર્ગખંડમાં બે મિનીટના મૌન માટે આહ્વાન કરાયું હતું. સમગ્ર કાર્યક્રમનું સંચાલન બીબીએ કોલેજના યુથ કાઉન્સીલના ઉત્સાહી વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા કરવામાં આવ્યું હતું.

ડૉ. આંબેડકર હૉલમાં ગાંધીનગરની સંસ્થા

હેત ફાઉન્ડેશન દ્વારા વર્લ્ડ રૅકર્ડ માટે પ્રયાસ

ગાંધીનગર, તા. ૨૧

હેત ફાઉન્ડેશન દ્વારા તારીખ તાજેતરમાં ગાંધીનગર માટે કારાઓકે સંગીત - ગીતો ઉપરનો કાર્યક્રમ યોજી વર્લ્ડ રૅકર્ડનો પ્રયાસ કરવામાં આવ્યો હતો, જેમાં ૫૦ વરસથી વધુ વયના સંગીત રસિકોને પ્લેટફોર્મ આપવામાં આવ્યું હતું.

હવે પુનઃ તારીખ ૨૩મી ફેબ્રુઆરીને શનિવાર ના રોજ આંબેડકર હોલ, સેક્ટર ૧૨ ખાતે રાત્રે ૮ કલાકે હેત ફાઉન્ડેશન એક બીજા અલગ કોન્સેપ્ટ પર વર્લ્ડ રેકોર્ડ માટેનો શો યોજી રહ્યું છે, જેમાં ૩ ગાયકોના બોલીવુડ ગીતો પર ગાંધીનગરના ૪૦ વરસ થી ૬૮ વરસ સુધીની ઉંમરના ગાયન રસીકો કારાઓકે સીસ્ટમ પર પર્ફોર્મ કરશે. દેશના શહીદ જવાનોને શ્રદ્ધાંજલી આપવા માટે ગાયકો દેશભક્તિનાં ગીતો ગાઈને એમની શહીદીને યાદ કરશે. સૌ ગીત-સંગીત રસિકોને આ કાર્યક્રમ માણવા સંસ્થા તરફથી ઈજન પાઠવવામાં આવ્યું છે. શક્ય હોય ત્યાં સુધી સૌએ શ્વેત વસ્ત્રોમાં સજ્જ થઈ આ કાર્યક્રમમાં આવવું એવો અનુરોધ સંસ્થા દ્વારા કરવામાં આવ્યો છે.

શરીર અને સ્વાસ્થ્ય

॥ દસમો મણકો ॥

પૃથ્વી એટલે માટી

આ પ્રકરણો લખવાનો હેતુ નૈસર્ગિક ઉપચારોનું મહત્ત્વ બતાવવાનો અને તેનો ઉપયોગ મેં કેવી રીતે કર્યો છે એ બતાવવાનો છે. એ વિશે થોડું તો ગત પ્રકરણોમાં કહેવાઈ ગયું છે. અહીં કંઈક વિસ્તારથી કહેવું છે. જે તત્ત્વોનું મનુષ્યરૂપી પૂતળું બન્યું છે, તે જ નૈસર્ગિક ઉપચારનાં સાધન છે. પૃથ્વી (માટી), પાણી, આકાશ (અવકાશ), તેજ (સૂર્ય) ને વાયુનું આ શરીર છે. તે સાધનોનો ક્રમપૂર્વક ઉપયોગ સૂચવવાનો આ પ્રયત્ન છે.

સન ૧૯૧૦ની સાલ લગી મને કંઈ વ્યાધિ થાય તો હું દાક્તરોની પાસે તો ન દોડતો, પમ તેઓની દવાનો થોડો ઉપયોગ કરતો. એક-બે વસ્તુ સ્વ. દાક્તર પ્રાણજીવન મહેતાએ બતાવી હતી. થોડો અનુભવ નાનકડી ઈસ્પિતાલમાં કામ કરતો ત્યાં મળેલો. બીજું વાચનથી પામેલો તે. મને મુખ્ય પજવણી બંધકોષની હતી. તેને સારુ વખતોવખત ફ્રૂટ સૉલ્ટ લેતો. તેથી કંઈક આરામ મળતો, પણ નબળો થતો. માથું દુખે, બીજા પણ નાના ઉપદ્રવો થાય, એટલે દાક્તર પ્રાણજીવન મહેતાએ બતાવેલી દવા લોહ (ડાયલાઈઝ્ડ) અને નક્સવામિકા લેતો. દવાઓ ઉપર વિશ્વાસ ઘણો ઓછો હતો. એટલે એ ન ચાલતાં જ લેતો. તેથી સંતોષ ન થતો.

આ અરસામાં ખોરાકના મારા પ્રયોગો તો ચાલતા જ હતા. નૈસર્ગિક ઉપચારોમાં મને સારી પેઠે વિશ્વાસ હતો, પણ કોઈની મદદ ન હતી. છૂટુંછવાયું વાંચેલું તે ઉપરથી મુખ્યત્વે ખોરાકના ફેરફાર ઉપર નભતો. પુષ્કળ ફરવાનું રાખતો તેથી કોઈ દિવસ ખાટલો સેવવો નહોતો પડ્યો. આમ મારું રગશિયું ગાડું ચાલતું હતું. તેવામાં જુસ્ટનું 'રિટર્ન ટુ નેચર' નામનું પુસ્તક ભાઈ પોલાકે મારા હાથમાં મૂક્યું. તે પોતે તેના ઉપચારો નહોતા કરતા. ખોરાક જુસ્ટે બતાવેલો કંઈક અંશ લેતા. પણ મારી ટેવો જાણે તેથી તેણે મારી પાસે મજકૂર પુસ્તક મૂક્યું. તેમાં મુખ્યત્વે ભાર માટી ઉપર મૂક્યો છે. મને લાગ્યું કે એનો પ્રયોગ મારે કરી લેવો જોઈએ. બંધકોષમાં સાફ માટીને ઠંડા પાણીમાં પલાળી તે પેડુ ઉપર મૂકવી. જુસ્ટની ભલામણ માટી કંઈ કપડા વિના પેડુ પર મૂકવાની છે, પણ મેં તો ઝીણા કપડામાં જેમ પોલ્ટીસ મૂકીએ તેમ પોલ્ટીસ બનાવીને આખી રાત પેડુ ઉપર રાખી. સવારો ઊઠ્યો, તો દસ્તની હાજત હતી ને જતાં તરત દસ્ત બંધાયેલો ને સંતોષકારક આવ્યો. તે દિવસથી આજ લગી એમ કહી શકાય કે હું ફ્રૂટ સૉલ્ટને ભાગ્યે જ અડ્યો હોઈશ. જરૂર જણાયે કોઈક વાર એરંડિયું તેલ નાનો ચમચો પોણો સવારના લઉં છું ખરો. આ માટીને લોપરી ત્રણ ઈંચ પહોળી અને છ ઈંચ લાંબી હોય છે. બાજરાના રોટલાથી બમણી જાડી અથવા અડધો ઈંચ કહો. જુસ્ટનો દાવો છે કે જેને ઝેરી સાપ ડંખ્યો હોય તેને જો માટીનો ખાડો કરી (માટીથી ડાંકીને) તેમાં સુવડાવવામાં આવે તો તે ઝેર ઉતરે છે. એવો દાવો સાબિત થાઓ કે ન થાઓ, પણ મેં જાતે જે ઉપયોગ કર્યો છે તે તો કહી જાઉં. માથું દુખતું હોય તો માટીની લોપરી મૂકવાથી ઘણે ભાગે ફાયદો થયેલો મેં અનુભવ્યો છે. સેંકડોની ઉપર આ પ્રયોગ કર્યો છે. માથું દુખવાનાં અનેક કારણો હોય છે એ જાણું છું. સામાન્યપણે એમ કહી શકાય કે ગમે તે કારણથી માથું દુખતું હોય છતાં માટીની લોપરી તાત્કાલિક લાભ તો આપે જ છે. સામાન્ય ફોડા થયા હોય તેને પણ માટી મટાડે છે. વહેતા ફોડા ઉપર પણ મેં તો માટી મૂકેલી છે. એવા ફોડા ઉપર મૂકવાને સારુ સાફ કપડું લઈ તેને હું પરમન્ગેનેટના ગુલાબી પાણીમાં બોળું છું. ને ફોડાને સાફ કરીને ત્યાં માટીની લોપરી મૂકું છું. ઘણે ભાગે ફોડા મટે જ છે. જેને સારુ મેં એ અજમાવેલ છે તેમાં કોઈ નિષ્ફળ ગયેલો કેસ મને યાદ નથી આવતો. ભમરી વગેરેના ડંખમાં માટી તુરત જવાબ આપે છે. વિંછીના ડંખમાં મેં માટીનો ખૂબ ઉપયોગ કર્યો છે. સેવાગ્રામમાં વિંછીનો ઉપદ્રવ હંમેશની ચીજ થઈ પડેલ છે. જાણીતા બધા ઈલાજો ત્યાં રાખ્યા છે. કોઈને વિશે એમ ન કહી શકું કે તે તો અચૂક ફાયદો કરે જ છે. કોઈ ઈલાજોથી માટી ઊતરતી નથી એટલું કહી શકાય.

સખત તાવમાં માટીનો ઉપયોગ પેડુ ને માથા ઉપર, જો માથું દુખતું હોય તો કર્યો છે. તેથી હંમેશાં તાવ ગયો છે એમ ન કહી શકાય, પણ દરદીને તેથી શાંતિ તો થઈ જ છે. ટાઈફોઈડમાં મેં માટીનો બહોળો ઉપયોગ કર્યો છે. તે તાવ તો તેની મુદતે જ જાય છે. પણ માટીએ હંમેશાં દરદીને શાંતિ આપી છે. ને બધા દરદીએ માટી માગી લીધી છે. સેવાગ્રામમાં દસેક ટાઈફોઈડના કેસ થયા. એક પણ કેસ ખોટો નથી થયો. ટાઈફોઈડનો ભય સેવાગ્રામમાં નથી રહ્યો. એકેય કેસમાં દવાનો ઉપયોગ નથી કર્યો એમ કહી શકું. માટી ઉપરાંત બીજા નૈસર્ગિક ઉપચારો કર્યા છે ખરા. તે એને સ્થળે આપવા ધારું છું.

150 ગાંધીયાત્રા

માટીનો ઉપયોગ છૂટથી એન્ટીફ્લજેસ્ટીનને બદલે સેવાગ્રામમાં કર્યો છે. તેમાં થોડું તેલ (સરસિયું) ભેળવવામાં આવે છે. એ માટીને સારી પેઠે ગરમ કરવી પડે છે, એટલે તે બિલકુલ નિર્દોષ બની જાય છે.

માટી કેવી હોવી જોઈએ એ કહેવાનું રહે છે. મારો પ્રથમ પરિચય તો ચોખ્ખી લાલ માટીનો હતો. પાણી મેળવવાથી એમાંથી સુગંધ છૂટે છે. આવી માટી સહેજે મળતી નથી. મુંબઈ જેવા શહેરમાં તો કોઈપણ પ્રકારની માટી મેળવવી મને તો મુશ્કેલ પડ્યું છે. માટી ચીકણી ન હોવી જોઈએ. છેક રેતાળ પણ નહીં. માટી ખાતરવાળી ન જ હોવી જોઈએ. સુંવાળી રેશમ જેવી હોવી જોઈએ. તેમાં કાંકરી ન હોવી જોઈએ, તેથી એ છેક ઝીણી ચાળણીમાં ચાળવી જોઈએ. તદન સાફ ન લાગે તો માટીને શેકવી. માટી ચેક સૂકી હોવી જોઈએ. ભીની હોય તો તેને તડકે કે અંગાર ઉપર સુકવવી. સાફ ભાગ ઉપર વાપરેલી માટી સૂકવી નાંખ્યા પછી વારંવાર વાપરી શકાય છે. આમ વાપરવાથી માટીનો કોઈ ગુણ ઓછો થતો હોય એમ હું જાણતો નથી. મેં આમ વાપરી છે ને તેનો ગુણ ઓછો થયો હોય એવું અનુભવ્યું નથી. માટીનો ઉપયોગ કરનારાઓ તરફથી સાંભળ્યું છે કે જમનાને કિનારે પીળી માટી મળે છે તે બહુ ગુણકારી છે.

સાફ-ઝીણી દરિયાઈ રેતી એક બરની ખાવાનો પ્રયાગ દસ્ત લાવવાને સારુ કરાય છે એમ ક્યુનીએ લખ્યું છે. માટીનું વર્તન આમ બતાવવામાં આવ્યું છે : માટી કંઈ પચતી નથી. એને તો કચરાની જેમ બહાર નીકળવાનું જ છે. ને નીકળતાં મળને પણ બહાર લાવે છે. આ વસ્તુ મારા અનુભવની બહાર છે. એટલે જે પ્રયોગ કરવા ધારે તેણે વિચારપૂર્વક પ્રયોગ કરવો. એક-બે વેળા અજમાવી જોવાથી નુકશાન થવાનો સંભવ નથી. (ક્રમશઃ)

ગાંધીજી લિખિત 'આરોગ્યની ચાવી'માંથી સાભાર