ગાંધીનગર સમાચાર

ગાંધીનગરના યુવા સંશોધનકર્તા શેલ ઈકો-મેરેથોન ૨૦૧૯માં

ગાંધીનગર, તા. ૨૫

ગાંધીનગરના યુવા સંશોધનકર્તા શેલ ઈકો-મેરેથોન ૨૦૧૯, મલેશિયા ખાતે ફ્યુચરિસ્ટિક મોબિલિટી પ્રોટોટાઈપ રજૂ કરવા જઈ રહ્યા છે. પંડિત દીનદયાલ પેટ્રોલિયમ યુનિવર્સિટી, ગાંધીનગરના એન્જિનિયરિંગના વિદ્યાર્થીઓ મોબિલિટીના વૈશ્વિક મુદ્દાઓને સ્થાનિક ઉકેલ દ્વારા રજૂ કરવા માટે તૈયાર છે, મોબિલિટી સ્પેસમાં ઉર્જાનો સક્ષમ ઉપયોગ, ટકાઉપણા માટેનું સ્માર્ટ સોલ્યુશન્સ અને આધુનિક પર્યાવરણ ફ્રેન્ડલી ટેકનોલોજીનો સ્વિકાર વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. ભારતમાં ભવિષ્યની મોબિલિટીના બદલાવને સકારાત્મકત દ્રષ્ટિકોણથી દર્શાવવા માટે વિદ્યાર્થીઓ તૈયાર છે, વિશ્વની અગ્રણી ઉર્જા ક્ષમતા યુવા પ્લેટફોર્મ, શેલ ઈકો- મેરેથોન એશિયા ૨૦૧૯માં ભાગ લેવા માટે, જે મલેશિયામાં ૨૯મી એપ્રિલથી ૨જી મે દરમિયાન યોજાશે.

૨૪ સભ્યોની ટીમ, ટીમ કાઈઝનએ છેલ્લા ૫ વર્ષથી આ સંસ્થાને આ ઈવેન્ટમાં રજૂ કરતી અગાઉની પેઢીના વિદ્યાર્થીઓની પણ મદદ લીધી હતી. બેટરી ઈલેક્ટ્રીક શ્રેણીમાં ભાગ લેતા, આ વિદ્યાર્થીઓએ એક પ્રોટોટાઈપ, 'નક્ષત્ર' તૈયાર કર્યું છે, જે હબ મોટરને તેના એન્જિન સાથોસાથ મોટર કન્ટ્રોલર તરીકે પણ ઉપયોગ કરે છે. કન્ટ્રોલરએ પાવરના ઈનફ્લો અને આઉટફ્લો પર કાબુ કરે છે, જેનાથી વધુ જગ્યાનું આઉટપુટ પ્રાપ્ત કરવામાં મદદ મળે છે. ટીમએ આ વખતે તેની માઈલેજ પણ ધારવામાં ઘણે અંશે સફળ થઈ છે અને તેમની ઈચ્છા ૧૫૦ કિમી. પ્રતિ કેડબલ્યુએચ.ની અદ્દભુત માઈલેજ પ્રાપ્ત કરવાની ઈચ્છા છે. બાયો-મિમિક્રિ (માનવીની સમસ્યાના ઉકેલ માટે મોડેલ્સ તથા સિસ્ટમમાં પ્રકૃતિના તત્વોનું અનુકરણ કરવાનો છે.)થી પ્રેરિત આ આકર્ષક યુવા વિચારોની પાસે પ્રોટોટાઈપની ડિઝાઈનને તેને ડાઈવ કરતા કિંગફિશરને જોઈને કાર્બન ફાઈબર બોડીનો ઉપયોગ કરીને તૈયાર કરી છે, જેનાથી પ્રોટોટાઈપને એક અદ્દભુત એરોડાયનેમિક્સ પૂરું પાડી શકાય. આ ભવિષ્યની પાસે, વધારે મોડેલ તૈયાર કરવાની પણ ક્ષમતા છે, જેનાથી તેઓ ચકાસણીના તબક્કામાં ૦.૪૮૩ જેટલી સહ-અસરકારકતાને હાંસીલ કરી શકે.

ઉજ્જવલ ઝા, મેનેજર, ટીમ કાઈઝન કહે છે, "અમે હંમેશા કંઈક નવી ટેકનોલોજીની સાથે આવવા માટે સમર્પિત અને પ્રતિબદ્ધ છીએ, જેનાથી સ્થિર ભવિષ્ય માટે મોબિલિટી સોલ્યુશન્સ પુરું પાડી શકીએ. અમારું સપનુ જ આપણા દેશને આવા વૈશ્વિક પ્લેટફોર્મ પર રજૂ કરવા માટે ખેંચી ગયું છે અને અમે આશા રાખીએ છીએ કે, આ વખતે અમે મોટી જીત મેળવશું. અમે શેલના આભારી છીએ કે, તેમને અમારા સપના જીવવા તથા અમારા વિચારોને વૈશ્વિકસ્તર પર દર્શાવવા માટે પ્લેટફોર્મ પુરું પાડ્યું. સમગ્ર પ્રોટોટાઈપના વિકાસની પ્રક્રિયા દરમિયાન અમારી કોલેજ તરફથી જે સતત મદદ અને સહકાર મળ્યો છે, તેના વગર આ વ્હીકલ તૈયાર કરવું શક્ય ન હતું.

ઉત્તરવહી મૂલ્યાંકન માટે શિક્ષકો ન મોકલનારી શાળાઓને દંડ કરાશે

ગાંધીનગર, તા. ૨૫

સેન્ટ્રલ બોર્ડ ઓફ સેકન્ડરી એજ્યુકેશન બોર્ડની ધો.૧૦ અને ધો.૧૨ની પરીક્ષાઓ પૂર્ણ થઈ છે અને બોર્ડ દ્વારા ઉત્તરવહી મૂલ્યાંકનની કામગીરી શરૂ કરી દેવામાં આવી હોવાનું જાણવા મળે છે. ઉત્તરવહી મૂલ્યાંકન માટે બોર્ડ દ્વારા શાળાઓને શિક્ષકો માટેના ઓર્ડર જારી કરી દેવાયા છે. જેથી શાળાઓએ શિક્ષકોને ઉત્તરવહી મૂલ્યાંકન માટે છૂટા કરવાના રહેશે. જોકે, ઘણી શાળાઓ શિક્ષકોને ઉત્તરવહી મૂલ્યાંકન માટે છૂટા કરતી ન હોવાનું ધ્યાને આવતા બોર્ડે આ બાબતની ગંભીર નોંધ લીધી છે. જેના પગલે હવે જે શાળાઓ શિક્ષકોને ઉત્તરવહી મૂલ્યાંકન માટે છૂટા નહીં કરે તેમને શિક્ષક દીઠ રૂ. ૫૦ હજારનો દંડ કરવાનો નિર્ણય બોર્ડ દ્વારા લેવાયો છે.

સમયસર પરિણામ તૈયાર થાય તે માટે બોર્ડ દ્વારા ઉત્તરવહી મૂલ્યાંકનની કામગીરી શરૂ કરી દેવામાં આવી છે. ઉત્તરવહી મૂલ્યાંકનની કામગીરી ઝડપી થાય તો બોર્ડ દ્વારા સમયસર પરિણામ જાહેર કરી શકાશે. ઉત્તરવહી મૂલ્યાંકનની કામગીરી માટે બોર્ડ દ્વારા શિક્ષકોના ઓર્ડર તૈયાર કરીને મોકલી દીધા હોવાનું જાણવા મળે છે. જોકે, કેટલીક શાળાઓ આવા શિક્ષકોને ઉત્તરવહી મૂલ્યાંકન માટે રીલીવ કરતી ન હોવાનું બહાર આવ્યું છે. ઉત્તરવહી મૂલ્યાંકન માટે પુરતી સંખ્યામાં શિક્ષકોના ઓર્ડર જારી કરાયા છે. પરંતુ જો શિક્ષકોને સ્કૂલ દ્વારા ઉત્તરવહી મૂલ્યાંકન માટે રીલીવ કરવામાં ન આવે તો શિક્ષકોને ઘટ પડશે અને તેના લીધે પરિણામ તૈયાર કરવાની કામગીરી મોડી થશે તેમ જણાતા બોર્ડ દ્વારા આ મુદ્દે કડક વલણ અપનાવ્યું છે. બોર્ડ દ્વારા પરિપત્ર કરી જે શાળાઓ ઉત્તરવહી મૂલ્યાંકન માટે શિક્ષકોને છૂટા ન કરે તેમને શિક્ષક દીઠ રૂ. ૫૦ હજારનો દંડ કરવાનો નિર્ણય લેવાયો છે.

બૉર્ડનાં પેપર્સ ચકાસણીની પ્રક્રિયા એપ્રિલના બીજા સપ્તાહ સુધી પૂર્ણ કરાશે

અમદાવાદ, તા. ૨૫

ધોરણ-૧૦ અને ધોરણ-૧૨ બોર્ડની પરીક્ષા પૂર્ણ થઈ ગયા બાદ હવે પેપર ચકાસણીની પ્રક્રિયા ચાલી રહી છે. એપ્રિલના બીજા સપ્તાહ સુધી આ પ્રક્રિયાને પરિપૂર્ણ કરી લેવામાં આવશે.

બોર્ડના અધિકારીઓના કહેવા મુજબ આશરે ૧૮ લાખ ઉત્તરવાહીની ચકાસણીની પ્રક્રિયા ૧૬મી માર્ચથી શરૂ કરી દેવામાં આવી હતી. શિક્ષકોને આ પ્રક્રિયા એપ્રિલના બીજા સપ્તાહ સુધી પૂર્ણ કરવા માટે કહેવામાં આવી ચુક્યું છે. ત્યારબાદ શિક્ષકોને ચુંટણી સંબંધિત કામગીરી સોંપવામાં આવનાર છે. આ વર્ષે બોર્ડની પરીક્ષામાં ધોરણ-૧૦ની પરીક્ષામાં ૧૦૫ કોપી કેસ નોંધાયા હતા. જ્યારે ધોરણ-૧૨ની પરીક્ષામાં ૯૫ કેસો નોંધાયા હતા. તમામ ડીઈઓને સીસીટીવી કેમેરામાં ચકાસણી કરવા માટે પણ કહેવાયું હતું. તેમના સંબંધિત અધિકાર ક્ષેત્ર હેઠળ રહેલા જુદા જુદા સેન્ટરો પાસેથી રિપોર્ટ માંગવામાં આવ્યા છે. ૨૦ દિવસની અંદર જ તેમાં ચકાસણી કરવામાં આવનાર છે. ભુલભરેલા વિદ્યાર્થીઓને સુનાવણી માટે બોલાવવામાં આવશે. આ પ્રક્રિયા પૂર્ણ કરી લેવામાં આવ્યા બાદ તેમના રિઝલ્ટને લઈને નિર્ણય લેવામાં આવશે. બોર્ડના અધિકારીઓએ પરીક્ષા હોલની અંદર વિદ્યાર્થીઓની ઉપસ્થિતિના નિયમો ભંગ કરવા બદલ ૧૫ કેસ નોંધ્યા છે. મોબાઈલ ફોનનો ઉપયોગ કરવા અને નાના સ્માર્ટ ગેઝેટનો ઉપયોગ કરવાના કેસ પણ બન્યા હતા.

જન્મદિને વધામણી

જેનિલ વિકાસ રાવલ

રાજવીરસિંહ વિક્રમસિંહ વાઘેલા
મો. ૯૭૨૩૬ ૧૬૭૨૬

જન્મદિનો વધામણી વિભાગ અંતર્ગત કોઈપણ વાચક પોતાની તસવીરો પ્રકાશન માટે મોકલી શકે છે. પરંતુ, વાચકોને વિનંતી છે કે મોડામાં મોડી આ તસવીરો જન્મદિવસ હોય તેના અગાઉના દિવસો એક વાગ્યા સુધીમાં અખબારને મળી જાય. વાચકો ઈચ્છે તો આ વિભાગમાં પ્રકાશન હેતુ પોતાની તસવીરો અગાઉથી પણ મોકલાવી શકે છે.

- સંપાદક

ડેન્ટલ ઈન્ટર્નશીપમાં : કોલેજ બદલી માટે NOC નિયમમાં ફેરફાર થયા

ગાંધીનગર, તા. ૨૫

ડેન્ટલમાં પ્રવેશ લેતાં વિદ્યાર્થીઓએ નિયમ પ્રમાણે એક વર્ષની ઈન્ટર્નશીપ કરવી પડે છે. મોટાભાગના વિદ્યાર્થીઓ ઈન્ટર્નશીપ પોતાની જ કોલેજમાં કરવાના બદલે અન્ય કરવા માટે કોલેજ ટ્રાન્સફર કરતાં હોય છે. આ માટે અત્યાર સુધી ડેન્ટલ કાઉન્સિલ દ્વારા એનઓસી આપવામાં આવતી હતી. પરંતુ હવે પછી આ પ્રકારની એનઓસી રાજ્ય સરકાર અને સંબંધિત વિભાગ પાસેથી લેવાની રહેશે તેની સ્પષ્ટતા કરવામાં આવી છે.

ડેન્ટલમાં ઈન્ટર્નશીપ કરતાં વિદ્યાર્થીઓ પોતાનાં રહેઠાણ અથવા તો અનુકુળ આવે તેવી કોલેજોમાં કરવા માટે ટ્રાન્સફર લેતાં હોય છે. આ માટે ડીસીઆઈ પાસેથી એનઓસી લેવું પડે છે. પરંતુ હવે પછી કાઉન્સિલે એવી સ્પષ્ટતા કરી છે કે, વિદ્યાર્થી ઈન્ટર્નશીપ માટે કોલેજ ટ્રાન્સફર કરવા ઈચ્છતાં હોય તે કોલેજ એક જ યુનિવર્સિટીની અંદર હોય તો આ માટે બન્ને કોલેજના એનઓસી ઉપરાંત યુનિવર્સિટીના રજિસ્ટ્રારનું સર્ટિફિકેટ લેવાનું રહેશે. પરંતુ જો આ બન્ને કોલેજોની યુનિવર્સિટી અલગ અલગ હોય તો ડાયરેક્ટર ઓફ મેડિકલ એજ્યુકેશન પાસેથી આ સર્ટિફિકેટ લેવાનું રહેશે. ડેન્ટલ કાઉન્સિલ ઓફ ઈન્ડિયા હવે આ પ્રકારનું કોઈ સર્ટિફિકેટ આપશે નહીં.

આ ઉપરાંત કાઉન્સિલ દ્વારા એવી પણ સ્પષ્ટતા કરવામાં આવી છે કે, કેટલાક સ્વનિર્ભર કોલેજો પોતાની ક્ષમતા કરતાં વધુ વિદ્યાર્થીઓ થવા છતાં ટ્રાન્સફર આપતાં હોય છે. આ પ્રકારની ટ્રાન્સફર અંગે હવે કોલેજના જે તે સત્તાધીશોને જવાબદાર ગણવામાં આવશે. એટલે કે ક્ષમતા કરતાં વધારે વિદ્યાર્થીઓને સમાવવા બદલ હવે જરૂર પડે કોલેજ સામે પગલાં લેવામાં આવશે.

શ્રી સ્વામિનારાયણ મંદિર માઉન્ટ આબુનો પાટોત્સવ

ગાંધીનગર, તા. ૨૫

શ્રી સ્વામિનારાયણ ગાદીના આચાર્ય શ્રી પુરુષોત્તમપ્રિયદાસજી સ્વામીજી મહારાજની અધ્યક્ષતામાં શ્રી સ્વામિનારાયણ મંદિર, માઉન્ટ આબુનો ૨૮મો પાટોત્સવ દબદબાપૂર્વક ઉજવવામાં આવ્યો હતો. પાટોત્સવ અંતર્ગત ત્રિદિવસીય સંસ્કાર સીંચન શિબિર પણ યોજાઈ હતી.

આચાર્ય સ્વામી મહારાજે શિબિર તથા પાટોત્સવ અંતર્ગત આશીર્વાદ આપતાં જણાવ્યું હતું કે આપણામાં પ્રેમલક્ષણા ભક્તિ આવે તે ભગવાનની કૃપા હોય તો જ થાય. આ જગતના દુખો, જંજાળથી બચવા એક જ ઔષધ છે અને તે છે પ્રગટ ભગવાન સાથે હેત. જેને ભગવાન સાથેનું હેત રસાયણ મળ્યું છે તેને આ સંસારના દુખો કદી વળગતા નથી. કેમ કે પ્રભુપ્રેમથી ચડિયાતી કોઈ ઔષધિ નથી. માટે મનુષ્યને સંસ્કાર, શિક્ષણ, ધર્મ સહિતનું જીવન જીવવા હાકલ કરી હતી.

આ પ્રસંગે દિલ્હી મંદિરના મહંત ધર્મનંદનદાસજી સ્વામી, દિવ્યવિભુષણદાસજી સ્વામી તથા વરિષ્ઠ સંત મંડળ પણ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

નેટની એકઝામના સ્કોરના આધારે ઓએનજીસીમાં સીધી ભરતી કરાશે

ગાંધીનગર, તા. ૨૫

પ્રોફેસર બનવા માટે લેવાતી નેટની એકઝામના સ્કોરના આધારે હવે ઓએનજીસીમાં કેટલીક જગ્યાઓ પર સીધી ભરતી કરવાનું નક્કી કરાયું છે. નેટ એકઝામમાં સારો સ્કોર લાવનારા ઉમેદવારો પૈકી જેઓએ ઓએનજીસીમાં અરજી કરી હોય તેઓએ સિલેક્શન માટે હવે માત્ર નેટમાં જ સારો સ્કોર લાવવાનો રહેશે. આગામી જૂન માસમાં લેવાનારી નેટના સ્કોરના આધારે પણ આગામી દિવસોમાં ઓએનજીસીમાં ભરતી કરાશે. આમ, હવે આગામી દિવસોમાં અન્ય સરકારી સંસ્થાઓમાં પણ આ સ્કોરને માન્ય કરવામાં આવે તેવી શક્યતા છે. ઓઈલ એન્ડ નેચરલ ગેસ કોર્પોરેશન લિમિટેડમાં સમયાંતરે ખાલી પડતી જગ્યાઓ પર જાહેરાત આપીને અરજીઓ મંગાવ્યા બાદ આ માટે ખાસ એકઝામ લેવામાં આવે છે. પરંતુ હવે પછી કેટલીક વિશેષ જગ્યાઓ જેવી કે, પીઆરઓ, એચ.આર. લેગ્વેંજ ઓફિસર જેવી જગ્યાઓ માટે સીધી પરીક્ષાના બદલે નેટના સ્કોરના આધારે સીધી ભરતી કરવાનું નક્કી કરાયું છે. નેશનલ એલિજિબિલિટી ટેસ્ટ (નેટ) આ વખતે નેશનલ ટેસ્ટિંગ એજન્સી દ્વારા લેવામાં આવશે. અત્યાર સુધી નેટની પરીક્ષા પાસ કરનારા ઉમેદવારોને જે તે કોલેજ કે યુનિવર્સિટીમાં પ્રોફેસર માટે લાયક ગણવામાં આવતાં હતા. પરંતુ બાકીના ઉમેદવારોએ નેટમાં જે સ્કોર મેળવ્યો છે તેનું કોઈ મહત્વ રહેતું નહોતું. પરંતુ હવે નેટમાં પાસ થનારા ઉમેદવારોને જે તે કોલેજ અને યુનિવર્સિટીમાં મળનારી પ્રોફેસર કે લેક્ચરશીપની વ્યવસ્થા ચાલુ રહેશે. પરંતુ હવે બાકીના ઉમેદવારોના નેટના સ્કોરમાં સામેલ ઉમેદવારોની યાદી ઓએનજીસી દ્વારા પોતાની વિવિધ જગ્યાઓ ભરવા માટે કરાશે. ખાસ કરીને પીઆરઓની જગ્યા ઉપરાંત લેગ્વેંજ ઓફિસર અથવા તો એચ.આર.ડિપાર્ટમેન્ટની કેટલીક એવી જગ્યાઓ કે જેમાં કોઈ ટેકનિકલ નોલેજની જરૂર નથી તેના માટે નેટના સ્કોરનો આધાર લેવાશે. આગામી જૂનમાં નેટની પરીક્ષા લેવાનું નક્કી કરાયું છે. હાલમાં આ માટે ફોર્મ ભરવાની પ્રક્રિયા ચાલુ છે. નેટ આપનારા અને તેમાં સારો સ્કોર લાવનારા ઉમેદવારો પૈકી જેઓને પ્રોફેસર કે લેક્ચરશીપમાં જવામાં રસ નથી અથવા તો તેટલો સ્કોર નથી પણ અન્ય ઉમેદવારો કરતાં સ્કોર સારો છે તો તેઓ નેટના ફોર્મની સાથે સાથે ઓએનજીસીના ફોર્મ પણ ભરી શકશે.

શ્રેષ્ઠ પ્રત્યાયનકાર

॥ પાંચમો મણકો ॥

ગાંધીજીએ આદર્શપત્રકાર અને પત્રકારત્વ માટે કેટલાક સૂચક વિધાનો (ગાંધીવચનામૃત, પૃ. ૨૪-૨૫) રજૂ કર્યાં છે: (૧) પત્રકારત્વનું મુખ્ય ધ્યેય સેવા હોવું જોઈએ. (૨) પત્રકારિતા લોકમત ઘડવાનું એક સાધન છે. (૩) પત્રકારિતા એક સુંદર કળા છે, પરંતુ આજે તેનો ઘણો દુરુપયોગ થાય છે. તેમાં લોકહિતનું ધ્યેય ઓછું થઈ રહ્યું છે. (૪) સમાચાર પત્રોનો ઉદ્દેશ્ય એ પણ હોવો જોઈએ કે લોકલાગણીને સમજીને તેની અભિવ્યક્તિ કરી શકાય. (૫) એ કમનસીબીની વાત છે કે આજે સમાચાર પત્ર સામાન્ય માનવીને માટે શાસ્ત્રથી વિશેષ મહત્વપૂર્ણ થઈ ગયાં છે. (૬) દેશમાં જે પ્રકારનાં અખબારો નીકળી રહ્યાં છે તે માટે જો મારું ચાલે તો તે બધાને બંધ કરું. (૭) રાજય જે ભૂલો કરે છે, તેની ચર્ચા કરવી એ પત્રકારત્વનું એક જરૂરી અંગ છે. (૮) સમાચાર પત્રોના અસ્તિત્વથી લાભ અને હાનિ થવાની સરખી સંભાવના છે. (૯) અખબાર વાંચવું એ મુસીબત છે. સાચી ખબર મળતી નથી. (૧૦) લોકસેવા કરવાવાળા સંપાદકે મૃત્યુનો ભય છોડી દેવો જોઈએ.

શાંતિ પત્રકારત્વ

જયારથી ગાંધીજી જગત અને જીવનને વિષે સ્વતંત્ર રૂપે વિચારતા અને કાર્ય કરતા થયા, ત્યારથી જાહેર વર્તમાનપત્ર દ્વારા પણ પોતાનું કામ કરવું, એ એમના સ્વાભાવમાં હતું. તેમનાં અખબારો કમાવાનાં કે ધંધાદારી નહોતા. તેવા થવાનો તેમનો હેતુ પણ નહોતો. પરંતુ, જગતના વ્યવહારના વિચારથી છાપુ ભલે એક વ્યવસાય હોય, કે જેવું તો શિક્ષણ પણ આજે કયાં નથી? છાપું મૂળે તો લોકશિક્ષણનો એક પ્રકાર જ છે, અને તેથી સમાજસેવાનું એક અનોખું મહત્વ તે ધરાવે છે. એ આજે ભ્રષ્ટ થયું છે એ જુદી વાત છે, તેથી જ કરીને, અર્વાચીન રાજયશાસ્ત્રમાં વર્તમાનપત્ર તો એક અનિવાર્ય સ્તંભ મનાય છે, અને ગાંધીજીએ પોતાનું જાહેર સેવાકાર્ય કરવામાં આ સાધનનો ઉત્તમ પ્રકારે ઉપયોગ કરી જાણ્યો હતો. જેમ કે, તે પોતે 'આત્મકથા'માં કહે છે કે, "વર્તમાનપત્રો સેવાભાવથી જ ચાલવા જોઈએ, વર્તમાનપત્ર એ ભારે શક્તિ છે. નિરંકુશ પાણીનોધોધ ગામનાં ગામ ડુબાવે છે અને પાકનો નાશ કરે છે, તેમ નિરંકુશ કલમનો ધોધ નાશ કરે છે. એ અંકુશ બહારથી આવે તો નિરંકુશતા કરતાં વધારે ઝેરી નીવડે છે. અંદરનો અંકુશ જ લાભદાયી હોઈ શકે."

ગાંધીજીનું પત્રકાર્ય પણ સત્ય અને અહિંસાનો એક પ્રયોગ હતો. આથી પોતાની આત્મકથામાં કહે છે કે, અખબારમાં જે કાંઈ લખ્યું," એમાં એક પણ શબ્દ મેં વગર વિચાર્યે, વગર તોળયે લખ્યો હોય કે કોઈને કેવળ ખુશ જ કરવાને ખાતર લખ્યો હોય, કે જાણી જોઈને અતિશ્યોક્તિ કરી હોય, એવું મને યાદ નથી. મારે સારું છાપું સંયમની તાલીમ થઈપડ્યું હતું. મિત્રોને સારું મારા વિચારો જાણવાનું વાહન થઈ પડ્યું હતું."

ગાંધીજીની કાર્યપદ્ધતિ એવી હતી જે માણસના સમગ્ર જીવનને સ્પર્શે તેવા કાર્યક્રમો ઘડતાં. વિચારપત્રો દ્વારા પત્રોમાં લોકશિક્ષણ, સત્યાગ્રહ સહિત જીવનને સ્પર્શતા બધા જ વિષયોને આવરી લઈને હતા. ગાંધીજી 'યંગ ઈન્ડિયા'માં ટીકાકારોને જવાબ આપતાં જણાવે છે કે, "મારું જીવનકાર્ય અહિંસા અને સત્યમાંથી સીધી રીતે ફલિત થતા સત્યાગ્રહરૂપ શસ્ત્રનો ભારે સંયમપૂર્વક ઉપયોગ શી રીતે કરવો એ વર્તન અને વાણી દ્વારા શીખવવાનું છે. જીવનમાં બહુવિધ અનિષ્ટોનો અહિંસા સિવયા બીજો કોઈ ઈલાજ જ નથી એ પ્રત્યક્ષ દર્શાવવાને હું ઉત્સુક બલકે અધીરો છું." દક્ષિણ આફ્રિકામાં લોકશિક્ષણ સાથે હિંદીઓ વચ્ચે અને હિંદીઓના હક-રક્ષણ માટે કામ કરતાં છાપાની જરૂર જણાતાં 'ઈન્ડિયન ઓપિનિયન' શરૂઆત કરી હતી. આ અખબારના હેતુ સ્પષ્ટ કરતાં ગાંધીજી જણાવે છે કે, "સમ્રાટ એડવર્ડની યુરોપીય અને ભારતીય પ્રજાઓમાં નિકટ સંપર્ક સ્થાપિત કરવાનો, લોકમત શિક્ષિત કરવાનો, ગેરસમજનાં કારણો દૂર કરવાનો અને હિંદીઓની સામે એમના પોતાના દોષોની રજૂઆત કરવાનો કે જેથી તેઓ અધિકારોની પ્રાપ્તિના આગ્રહ સાથે એમના કર્તવ્યપંથને સંભાળે." ગાંધીજી પોતાની લડતોનો પ્રચાર કરવાના હેતુથી છાપાં ચલાવતાં હતા, પણ તેમાં જીવનને સ્પર્શતા બધા જ વિષયોને આવરી લેતા હતા. એમની કાર્ય કરવાની પદ્ધતિ જ એવી હતી. માણસના સમગ્ર જીવનને સ્પર્શે એવો કાર્યક્રમ ઘડી કાઢતા હતા. (ક્રમશઃ)

- મિતેષ મોદી સંશોધિત લેખ 'મહાત્મા ગાંધી એક શ્રેષ્ઠ પત્રકાર અને સમૂહ પ્રત્યાયનકાર'માંથી સાભાર

ઉપવાસનું વિજ્ઞાન બહુ જબરજસ્ત છે

તાજેતરમાં સામાજિક સમસ્યા વિષયના ભાગરૂપ 'આર્ષ' અક્ષરધામ દ્વારા 'નેચરોપથી - સ્વસ્થ રહો, મસ્ત રહો' ૮૭મા પ્રવચનનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. આ પ્રસંગે નિહાર આરોગ્ય મંદિર, અમદાવાદના મુકેશભાઈ પટેલે વક્તવ્યનો લાભ આપ્યો હતો. પ્રવચનમાં આશરે ૨૦૦૦ જેટલા શ્રોતાઓએ ભાગ લીધો હતો. 'નેચરોપથી - સ્વસ્થ રહો, મસ્ત રહો' વિષય પર પ્રકાશ પાડતાં મુકેશભાઈ પટેલે જણાવ્યું હતું કે, સવારે ઊંઘમાંથી જાગીને દોડવાનું મન થાય એનું બીજું નામ તંદુરસ્તી. જાગ્યા પછી સાચવી સાચવીને પગ મૂકવો પડે એનું બીજુ નામ બીમારી. બીમારીને શીંગડા નથી હોતા. પરમાત્માએ જે આરોગ્ય આપ્યું છે. તે ધનના લોભે આપણે વેચી દઈએ છીએ. જે દિનચર્યા બગાડી દે છે. સમય કઈ રીતે વાપરવો તે આપણે શીખતા નથી. એટલે બીમારીને આપણે સામેથી આમંત્રણ આપીએ છીએ. નેચરોપથી દ્વારા કબજીયાતથી કેન્સર સુધીના રોગો મટે છે. રોજ એકાદ ભૂલને કારણે અથવા સંજોગોને લઈને આરોગ્ય બગડે છે. આપણા ખોરાકમાં ૨૫ ટકા પ્રવાહી ૫૦ ટકા ઘન પ્રદાર્થ લઈને ૨૫ ટકા પેટ ખાલી રાખવું જોઈએ. ગમે એટલા આસન-પ્રાણાયમ કરીએ, જ્યૂસ પીએ પણ કોઈ કાર્યક્રમમાં મોટી ડીશ મળે એટલે આપણે ઝાપટીએ છીએ. એથી બધું ધૂળમાં મળી જાય છે. તેનાથી કોઈ ફાયદો થતો નથી.

થાકવું, કકડીને ભૂખ લાગવી એવું કોઈને ભાગ્યે જ બનતું હોય છે. ઉપવાસનું વિજ્ઞાન બહુ જબરજસ્ત છે.

દર અઠવાડિયે એક દિવસ માટે પાચનતંત્રને આરામ આપો. દરેકને રજાની જરૂર છે. આપણે જેટલો આહાર લઈએ છીએ એ બધો નથી પચતો. એ ન પચેલો આહાર કે કચરો શરીરમાંથી બહાર ફેંકવા માટેનો વૈજ્ઞાનિક રસ્તો એટલે ઉપવાસ. ઉપવાસ એટલે ભૂખમરો નહીં. ઉપવાસ એટલે આરોગ્યવાર. આવા આરોગ્યવાર દરમ્યાન સૂપ, ફળ, ફળનો રસ-જ્યૂસ, છાસ, દૂધ, સલાડ, ચાની આદત હોય તો બે-એક કપ ચા લઈ શકાય. આરોગ્યવાર કરવા માટે મક્કમ મનોબળ અને નિયમિતતાની જરૂર છે.

ઉપવાસ દરમ્યાન કેન્સરના કોષો શોષાય જાય છે. બધા મનોદૈહિક રોગ છે. ખાવા માટે તલનું તેલ અને તળવા માટે સીંગતેલ હોય તો મસ્ત રહેતા કોણ અટકાવે ? જો આપણું શરીર સારૂં નહીં હોય તો પૂજા પાઠમાં પણ મન નહીં લાગે.

અત્યારે આપણે ભીડભાડવાળું જીવન જીવીએ છીએ. આકાશ, વાયુ, અગ્નિ, જળ અને પૃથ્વી પાંચ તત્ત્વોની શક્તિને પણ સમજવાની જરૂર છે.

અગ્નિનો સ્રોત સૂર્ય છે. અગ્નિતત્ત્વ મન અને તનને સરખું રાખે છે. અને રોગથી બચાવે છે. દરરોજ ૨૦ મિનિટ તડકો જરૂરી છે. તડકાની તુલ્ય કશું જ ન આવી શકે. તડકો એક ખોરાક છે. ઉપવાસ હોય ત્યારે ૧૫ મિનિટ શરીર તડકામાં રાખશો તો ભૂખનો અહેસાસ નહી થાય. હાડકાના સાંધાઓમાં ગરમી આવી જશે. એટલે તરત જ ચાલવા અને દોડવાની ઈચ્છા થઈ જશે. ડર કાઢી કુદરતે જે આપ્યું છે. તે વાપરવું જોઈએ. સાદા પાણીને પચતા ૩ કલાક લાગે છે. ઉકાળીને પીએ તો પચતા દોઢ કલાક લાગે છે અને જો સૂંઠ નાખી પીવો તો અડધો કલાક લાગે છે.

બધાજ ફળો સૂર્યની હાજરીમાં તૈયાર થાય છે.

પૃથ્વીતત્ત્વ- માણસ પૃથ્વી પર બેસે છે તો તેનું બ્લડ પ્રેશર ઘટી થાય છે. અને તેની સાથે સાથે ઈગો ઘટી જાય છે. જમીન પર સુવાથી અને ચાલવાથી ટોક્સીન ઓછું થાય છે. માટી શરીર પર લગાવવામાં આવે તો આરોગ્ય સુધરે છે. આંખના નંબર પણ ઓછા થાય છે.

જળતત્ત્વ- પૃથ્વી પર અને શરીરમાં ૬૦-૭૦ ટકા પાણી છે. દરરોજ બે-ત્રણ લીટર પાણી પીવું જોઈએ તેનાથી શરીરમાં રહેલા બધા ઝેર બહાર નીકળી જાય છે. કુદરતે જળ તત્ત્વની મોટી ભેટ આપેલી છે. ઠંડા પાણીના પોતા મૂકવાથી પણ શરીરની ગરમી ઓછી થતી જાય છે.

દુ:ખાવો થતો હોય ત્યારે ખાદી-કોટનનું ભીનું કપડું મૂકવામાં આવે તો પેઈનકીલરનું કામ કરે છે.

વાયુ તત્ત્વ- ઓક્સિજન એ પ્રાણવાયુ છે તે અડધુ સાચું છે. પ્રાણ તત્ત્વ જેટલું છૂટું પડી શકે તેટલો ફાયદો છે. પ્રાણાયમ કરો ત્યારે શ્વાસ કાઢતા શીખો. શ્વાસ કાઢો ત્યારે પેટ અંદર જવું જોઈએ. પેટમાંથી જેટલી વધુ હવા બહાર નીકળે એ જરૂરી છે. જેથી ચોખ્ખી હવા વધુ મળી શકે.

કમર સીધી રાખ્યા બાદ જ ઊંડા શ્વાસ લેવા અને શ્વાસ જ્યારે પણ બહાર કાઢવામાં આવે ત્યારે પેટને જરાક અંદર તરફ લેવું. આટલું કરો એટલે પ્રાણાયામ પૂરો.

આત્માના કલ્યાણ માટેનું તત્ત્વ તે આકાશ તત્ત્વ છે. પાણી એક ગ્લાસની જગ્યાએ અડધો ગ્લાસ પીએ તે આકાશ તત્ત્વ છે. આત્માની શક્તિનો અબજોમો ભાગ તે આપણું મન. મેડીટેશનમાં જેટલા ઊંડા ઉતરીએ તેટલો વધારે ફાયદો છે.

દરરોજ જેમ સ્નાન, દંતમંજન અને નિયમિત આહારની જરૂર છે એમ જ વ્યાયામની પણ જરૂર છે. જેમ આહારની આદત કેળવી છે એમ જ વ્યાયામની પણ આદત કેળવવી જોઈએ. ચાલવાનું મન થાય તો ઘરથી દૂર જઈને ચાલવું હિતાવહ છે. જેનાથી આપણું મન ઘરથી દૂર રહે છે.

મેડિટેશનનો મોટામાં મોટો ફાયદો એલોપથી દવાઓ ઓછી ખાવી પડે તે છે.

આવી જ વાત ટટ્ટાર બેસવા વિષે છે. આપણે પેટ દબાય એમ વાંકા બેસીએ એટલે આગળથી પેટ દબાય છે અને પાછળથી મણકા દબાય છે. આથી પાચન બગડે છે, કરોડરજ્જુને નુકશાન થાય છે. ટટ્ટાર બેસવાની આદત કેળવો એટલે પચાસ ટકા યોગ થયો ગણાશે.

પ્રવચનને અંતે મુકેશભાઈ પટેલે શ્રોતાઓના પ્રશ્નોના જવાબ સંતોષકારક આપ્યા હતા.

પ્રવચનના અંતમાં પૂ. શ્રુતિપ્રકાશદાસ સ્વામીએ આગામી ૮૮મી પ્રવચનમાળાના 'દર્શન-તત્ત્વજ્ઞાન' વિષયમાં 'Sure steps to Success (સફળતાના સુદૃઢ સોપાનો')ની રૂપરેખા આપી શાબ્દિક આભાર વિધિ કરી હતી.