સોશિયલ મીડિયા.કોમ

કિસ્મત કરવાતી હૈ કઠપૂતલી કા ખેલ જનાબ,
વરના જિંદગી કે રંગમંચ પે કોઈ કલાકાર કમઝોર નહીં હોતા

●

મિટ્ટી કે દીપક સા હૈ યે જીવન
તેલ ખત્મ, ખેલ ખત્મ

●

હાથ કી લકીરેં ભી કિતની શાતિર હૈ,
કમબખ્ત મૂટ્ઠી મેં હૈ, લેકિન કાબૂ મેં નહીં.

●

તૂફાન જ્યાદા હો તો કશ્તિયાં ડૂબ જાતી હૈ
ઔ અહમ જ્યાદા હો તો હસ્તિયાં ડૂબ જાતી હૈ

●

રોજ તફાવત શોધું છું, પ્રભુ, જિંદગીની બે ઘટનાઓમાં...
તારી આપેલી જિંદગી અને મારી બનાવેલી જિંદગીમાં...

●

અનુકૂળ સંજોગોમાં જીવતો માણસ સુખી હોય છે,
પરંતુ સંજોગોને અનુકૂળ બનાવીને જીવતો માણસ -
વધુ સુખી હોય છે.

●

શિયાળામાં લોહી વહેતુ રહે તે માટે એક તાપણું જોઈએ,
લાગણી વહેતી રહે તે માટે એક આપણું જોઈએ.

●

જો તમારું વજન પૃથ્વી પર ૧૦૦ કિગ્રા હોય તો
મંગળ ગ્રહ પર ૩૮ કિગ્રા હશે અને ચંદ્ર પર માત્ર ૧૬.૬ કિગ્રા.
મતલબ એ કે તમે જાડા બિલકુલ નથી,
માત્ર ખોટા ગ્રહ પર પેદા થઈ ગયા છો.
તો ખાનપાન બદલવાની જરૂર નથી, ગ્રહ બદલો.

●

સપનાં અપલોડ તો તરત થઈ જાય છે,
પણ ડાઉનલોડ કરવામાં જિંદગી નીકળી જાય છે.

●

ભૂલ થાય ત્યારે થોડું ધ્યાન રાખજો,
ઉગતા સૂરજ સામે આંખ નથી ખુલતી
અને ડૂબતા સૂરજને જોવા માટે ટોળાં ભેગાં થાય છે.

●

આપણી જિંદગીની સૌથી મોટી ભૂલ હોય તો તે એ છે
કે આપણે આપણી જ કરેલી ભૂલમાંથી કંઈ શીખતાં નથી.

●

જાતનો ઘમંડ કદિ ન કરશો, યાદ રાખો -
આખી દુનિયા જોનારી આંખ -
પોતાનામાં પડેલો કચરો જ નથી જોઈ શકતી.

●

શબ્દોની નકલ તો સૌ કોઈ કરે છે,
કાશ ! કોઈ લાગણની નકલ કરી જુએ.

●

સંતા : અરે યાર, બંતા. તું આ ટ્રકવાળાઓથી આટલો કેમ ડરે છે ?
બંતા : એક ટ્રકવાળો થોડા સમય પહેલાં મારી પત્નીને ભગાડી ગયો છે.
સંતા : તો હવે ડરવાની શું જરૂર છે ? હવે ક્યાં ત્યારે પત્ની છે તે કોઈ બીજો ભગાડી જશે ?
બંતા : ડરવાની જરૂર તો હવે જ છે ને ? એ પાછી મૂકી જશે તો ?

●

માણસ પણ અજબ જીવ છે !
કોઈને પસંદ કરે તો એની ખરાબી નથી જોતો
અને નાપસંદ કરે તો સારાપ પણ નથી જોતો !

●

એકવાર ભગવાન અને માણસનો ભેટો થયો,
બંનેના મનમાં એકસરખો જ વિચાર આવ્યો -
મને બનાવવાવાળો મળ્યો તો ખરો !

●

ઝેરનો હિસાબ થોડો વિચિત્ર છે -
મરવું હોય તો જરાક પીવું પડે
અને જીવવું હોય તો અપાર પીવું પડે.

●

સ્ત્રીનું દર્દ કેટલું મોટું છે - જાણો છો ?
કામ કરે તો શ્વાસ ફૂલી જાય, કામ ન કરે તો સાસુ ફૂલી જાય
અને બેસી રહે તો બિચારી પોતે ફૂલી જાય. કેટલી તકલીફ !

●

અમારી તો ફિતરત હતી દૂધમાં સાકરની જેમ ભળી જવાની,
ખબર જ ન રહી કે જમાનો ક્યારે સ્યુગર ફ્રી થઈ ગયો !

●

પતિ-પત્ની વચ્ચે ઝઘડો થઈ ગયો. અડધા કલાક સુધી અબોલા ચાલ્યા. પછી પત્નીએ પતિ પાસે આવીને કહ્યું, 'થોડું તમે જતું કરો, થોડું હું જતું કરું છું, એમ કરીને આ ઝઘડો પતાવીએ.'
પતિએ કહ્યું, 'ઠીક છે. બોલ, શું કરવું છે ?'
પત્નીએ જવાબ આપ્યો, 'તમે માફી માગી લો, હું માફ કરી દઈશ.'

●

સ્કૂલટીચરે વિદ્યાર્થીની ડાયરીમાં નોંધ મોકલી : તમારો દીકરો આજ્ઞાંકિત છે, ભણવામાંય ખૂબ હોંશિયાર છે. પણ છોકરીઓ સાથે વાતો કરવામાં ખૂબ સમય બગાડે છે.
વિદ્યાર્થીનાં મમ્મીએ ડાયરીમાં વળતી નોંધ મોકલી : પ્લીઝ, ટીચર. કોઈ ઉપાય હોય તો કહેજો. એના પપ્પાનો પણ આ જ પ્રોબ્લેમ છે.

●

સાસુ : થોડું ચલાવી લેતાં શીખો, વહુ. અમે તો આજ છીએ ને કાલ નથી.
વહુ : પણ આજ તો કાઢવી ને ?

●

વ્યક્તિ સારી લાગે એના કરતાં મારીલાગે
ત્યારે સંબંધ સાચો, બાકી બધો સ્વાર્થ છે.

●

પ્રેમ અને આંસૂની ઓળખ ભલે અલગ અલગ હોય
પણ બંનેનું ગોત્ર તો એક જ છે.

●

વિચારોનું સ્વાસ્થ્ય કથળ્યું... એમઆરઆઈ કરાવ્યું...
ચિંતાઓ બ્લોકેજ હતી અને સંબંધોને ડાયાબિટીસ હતો.
હવે લાગણીઓને સ્યુગર ફ્રી કરવી પડશે !

●

સાવ સરળ શબ્જ છે 'સમજણ', કાનો-માત્રા જ નથી.
છતાં બધાંમાં એ ક્યાં જોવા મળે છે ?

●

એકવારા કાગળનો ડૂચો વાળી દઈએ, પછી એનો ઉપયોગ કરવાની મઝા ન આવે. સંબંધોનું પણ કંઈક આવું જ છે.

●

સફળતા માટે તો સંઘર્ષ જ જોઈએ,
નસીબ તો સટ્ટો રમવામાં કામ લાગે.

●

ચાલ સાથી, જુગાર રમીએ.
તું દાવ પર તારું અભિમાન મૂક અને હું મૂકું મારો અહમ.
અને કંઈક એવાં પત્તાં આપ કે આપણે બંને હારી જઈએ !

●

થીગડું મારતાં આવડવું એ પણ એક કળા છે -
પછી એ વસ્ત્ર હોય કે વાત.

●

દુનિયા શું કહેશે એ ક્યારેય ના વિચારશો
કારણ કે દુનિયા તો વિચિત્ર છે
નિષ્ફળ વ્યક્તિની મજાક ઉડાવે છે ને સફળ વ્યક્તિની ઈર્ષા કરે છે.

રંગોલી ઈન્ટરનેશનલ સ્કૂલ, ગાંધીનગર ખાતે યોજાયો

રંગોલી ગૃપનો ઈન્ટર પ્રિ-સ્કૂલ સ્પોર્ટ્સ ડે

રંગોલી ગૃપનો ઈન્ટર પ્રિ-સ્કૂલ સ્પોર્ટ્સ ડે રંગોલી ઈન્ટરનેશનલ સ્કૂલ, ગાંધીનગર ખાતે યોજવામાં આવ્યો હતો. યજમાન સ્કૂલનાં આચાર્ય અનામિકા અંજારિયાના હસ્તે ધ્વજવંદન બાદ સ્પોર્ટ્સ ડેની શરૂઆત કરવામાં આવી હતી, જેમાં રંગોલી ગૃપની ગાંધીનગર સ્થિત તમામ પ્રિસ્કૂલનાં બાળકોએ ભાગ લીધો હતો. રનીંગ રેસ, સર્કિટ રેસ, સેક રેસ, પિકનીક બેગ પૅક જેવી રમતોનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. સ્પોર્ટ્સ ડેનું ઉદ્‌ઘાટન રંગોલી ગૃપના ચેરમેન પ્રહર અંજારિયાના હસ્તે કરવામાં આવ્યું હતું. આ પ્રસંગે બાળકો દ્વારા માસ ડ્રિલ પણ યોજાઈ હતી.

ઉલ્લેખનીય છે કે આ સ્પોર્ટ્સ ડેનું આયોજન સતત પાંચમા વર્ષે કરવામાં આવ્યું હતું.

સ્વર્ણિમ ગુજરાત સ્પોર્ટ્સ યુનિવર્સિટીના

વિદ્યાર્થીઓ ઍરો સ્પૉર્ટ્સની તાલીમ પ્રાપ્ત કરશે

ગાંધીનગર, તા. ૩

સ્વર્ણિમ ગુજરાત સ્પોર્ટ્સ યુનિવર્સિટીના ડિપાર્ટમેન્ટ ઓફ એડવેન્ચર સ્પોર્ટ્સ એન્ડ યુથ અફેર્સના માધ્યમથી યુનિવર્સિટીના વિવિધ ડિપાર્ટમેન્ટમાં અભ્યાસ કરતા ૨૬ જેટલા વિદ્યાર્થીઓ પેરાગ્લાઈડીંગના કોર્ષ માટે દિરાંગ (અરૂણાચલપ્રદેશ) સ્થિત નેશનલ ઈન્સ્ટિટયૂટ ઓફ માઉન્ટેનિયરીંગ એન્ડ એપ્લાઈડ સ્પોર્ટ્સ સંસ્થા સાથે સહયોગ કરી, એરો સ્પોર્ટ્સની વિવિધ પ્રવૃત્તિઓમાં પેરાગ્લાઈડીંગના બેઝિક તથા એડવાન્સ કોર્ષ માટે તા. ૦૯મી ફેબ્રુઆરીથી ૧૮ દિવસ માટે જઈ રહ્યા છે.

તદુપરાંત યુનિવર્સિટીના ૧૫ જેટલા વિદ્યાર્થીઓ ગુવાહાટિ (આસામ) ખાતે પેરામોટરીંગ અને પેરાગ્લાઈડીંગના બેઝિક તથા એડવાન્સ કોર્ષ માટે નેશનલ ઈન્સ્ટિટયૂટ ઓફ માઉન્ટેનિયરીંગ એન્ડ એપ્લાઈડ સ્પોર્ટ્સ સંસ્થા સાથે સહયોગ સાધી એરો સ્પોર્ટ્સ એક્ટીવીટી દ્વારા કૌશલ્યવર્ધન કરી રહ્યા છે.

યુનિવર્સિટીની વિવિધ વિદ્યાશાખાઓમાં ભણતી વિદ્યાર્થિનીઓ પણ બીજી બેચમાં તા. ૨૨ ફેબ્રુઆરીથી ૧૮ દિવસ માટે પેરાગ્લાઈડીંગની તાલીમ માટે પસંદ થયેલ છે. તેઓની ટૂકડી પણ દિરાંગ માટે રવાના થનાર છે. યુનિવર્સિટીના રજિસ્ટ્રાર તથા કુલપતિએ તમામ વિદ્યાર્થીઓને શુભેચ્છાઓ પાઠવી છે.

સમાચાર એ છે કે ટૂંક સમયમાં ગાંધીનગર ખાતે પેરાસેઈલીંગની પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન કરવામાં આવશે, જેથી એરો સ્પોર્ટ્સ જેવી પ્રવૃત્તિઓને વધુને વધુ પ્રોત્સાહન મળે તથા પ્રવૃત્તિઓના સંચાલન માટે અનુભવી ભાવિ તજ્જ્ઞો ગુજરાતને મળી શકે. અત્રે ઉલ્લેખનીય છે કે યુનિવર્સિટીના તમામ વિધાર્થીઓના સ્કીલ ડેલપમેન્ટ માટેની તાલીમનો ખર્ચ યુનિવર્સિટી તરફથી ચૂકવવામાં આવી રહ્યો છે.

લોકસાહિત્યકાર અને લોકગાયકને કાગ ઍવોર્ડ

ગાંધીનગર

ગાંધીનગરના જાણીતા લોકસાહિત્યકાર વસંતભાઈ ગઢવી અને રાજ્યના જાણીતા લોકગાયક કીર્તિદાન ગઢવીની પસંદગી 'કવિશ્રી કાગ ઍવોર્ડ' માટે કરવામાં આવી છે.

આ અંગેની વિગતો આપતાં અખિલ ગુજરાત ચારણ ગઢવી સમાજ ટ્રસ્ટના ઉપપ્રમુખ ભરત કવિએ જણાવ્યું છે કે ગુજરાત રાજ્યના સુવિખ્યાત સાનદી અધિકારી, લોકસાહિત્ય અને ચારણી સાહિત્યના પરખંદા, જાણતલ, માણતલ અને મર્મજ્ઞ, ગુજરાતના જાણીતાં અખબારો જેવાં કે ફૂલછાબ, કચ્છમિત્ર, નવગુજરાત સમય અને ગાંધીનગર સમાચારના કટાર લેખક, પૂ. મોરારિબાપુ પ્રેરિત 'અસ્મિતાપર્વ', વિશ્વકોષ ટ્રસ્ટ પ્રેરિત વ્યાખ્યાનમાળા, પૂ. ગુરુજી તખ્તસિંહજી પરમાર ટ્રસ્ટ વ્યાખ્યાન માળા, અમદાવાદ મ્યુ. કોર્પો. યોજિત પુસ્તક મેળામાં અને સમગ્ર ગુજરાતનાં વિવિધ શહેરોમાં અનેક સંસ્થાઓ યોજિત વ્યાખ્યાન માળાઓના અત્યંત સફળ અને પ્રભાવી વક્તા તથા પૂ. મોરારિબાપુએ જે પુસ્તકના પોંખણા કર્યા છે, શુભાશિષ પાઠવ્યા છે તેવા પુસ્તક 'માનવી મોંઘા મૂલનાં'ના સર્જક વસંતભાઈ ગઢવીની પૂ. મોરારિબાપુ પ્રેરિત પદ્મશ્રી કવિ શ્રી દુલાકાગની સ્મૃતિમાં અપાતા 'કવિશ્રી કાગ ઍવોર્ડ' માટે પસંદગી કરવામાં આવી છે, જે બદલ ગાંધીનગર સમગ્ર ગુજરાતના ચારણ-ગઢવી સમાજે વસંતભાઈ ગઢવીને અઢળક અભિનંદન પાઠવ્યા છે.

ઉપરાંત, સમગ્ર ગુજરાત રાજ્યના ભારતભરના તેમજ દેશ-વિદેશમાં પણ જેના કંઠનાં કામણે લાખો શ્રોતાઓને મંત્રમુગ્ધ કર્યા છે, અભિભૂત કર્યા છે તેવા, લોકોના હૃદયસ્થ, લોકલાડીલા લોકગાયક, શાસ્ત્રીય રાગ-રાગિણીના અભૂતપૂર્વ જાણતલ, સુરીલા કંઠના બેતાજ બાદશાહ, હિન્દી ફિલ્મોના જાણીતા પાર્શ્વગાયક, કોક સ્ટુડિયોમાં સ્થાનપ્રાપ્ત અને ધાર્મિક, શૈક્ષણિક, સામાજિક કે ગૌસેવાના લાભાર્થે યોજાતા, પરમાર્થના કાર્યક્રમોમાં જેના દ્વારા કરોડો રૂપિયા 'ઘોળ' દ્વારા એકઠા થતા હોય છે તેવા આંતરરાષ્ટ્રીય ખ્યાતિપ્રાપ્ત પદ્મશ્રી કીર્તિદાન ગઢવીની પૂ. મોરારિબાપુ પ્રેરિત પદ્મશ્રી કવિશ્રી દુલા કાગની સ્મૃતિમાં અપાતા 'કવિશ્રી કાગ ઍવોર્ડ' માટે પસંદગી થઈ છે, તે બદલ સમગ્ર ગુજરાતના ચારણ-ગઢવી સમાજ તેમજ કીર્તિદાનના લાખો ચાહકોએ અનહદ આનંદ અને ગૌરવની લાગણી અનુભવી કીર્તિદાન ગઢવીની આ ગૌરવપ્રદ સિદ્ધિ માટે તેમને લાખ લાખ અભિનંદન પાઠવ્યા છે.

આ તકે કવિશ્રી કાગ ઍવોર્ડ વિજેતા સાહિત્યકાર શિવદાન ગઢવી, દોલત ભટ્ટ તેમજ પ્રવીણ ગઢવી પણ વસંતભાઈ ગઢવી, કીર્તિદાન ગઢવીની આ સિદ્ધિને અંતરના ઉમળકાથી વધાવી છે.

અશ્વિનભાઈ એ પટેલ કૉમર્સ કૉલેજના એનએસએસ યુનિટ દ્વારા

થૅલેસેમિયા ચેક-અપ કાર્યક્રમ યોજાયો

કૉલેજમાં અભ્યાસ કરતા તમામ વિદ્યાર્થીઓનો થૅલેસેમિયા ટેસ્ટ પૂર્ણ

ગાંધીનગર, તા. ૩

અશ્વિનભાઈ એ પટેલ કૉમર્સ કૉલેજના એનએસએસ યુનિટ દ્વારા તાજેતરમાં થૅલેસેમિયા ચેક-અપ કાર્યક્રમનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું.

આ ઉપક્રમ અંતર્ગત બીજા સેમેસ્ટરના ૨૬૨ જેટલા વિદ્યાર્થીઓનો થૅલેસેમિયા ટેસ્ટ કરવામાં આવ્યો હતો. રિપોર્ટ આવ્યા બાદ તેમના કાઉન્સેલિંગનું આયોજન પણ કરવામાં આવ્યું છે.

ઉલ્લેખનીય છે કે કૉલેજ દ્વારા પ્રતિવર્ષ થૅલેસેમિયા ટેસ્ટીંગનું આયોજન કરવામાં આવે છે અને કૉલેજમાં અભ્યાસ કરતા તમામ વિદ્યાર્થીઓનો થૅલેસેમિયા ટેસ્ટ પૂર્ણ થઈ ચૂક્યો છે. સમગ્ર કાર્યક્રમનું આયોજન અને સંચાલન ઍનએસએસ પ્રોગ્રામ ઑફિસર ડૉ. રણછોડ રથવી દ્વારા કરવામાં આવ્યું હતું, કાર્યક્રમને સફળ બનાવવા માટે સ્વયંસેવક યુક્તિ પટેલ, જલ્પા રથવી, નિરાલી પટેલ, નિકિતા પટેલ, અવની ભૂવા, યુક્તા પટેલ, મિતુલ વઢેર, કરણ ડોડિયાનો સહયોગ પ્રાપ્ત થયો હતો. આ સફળ અને ઉપયોગી ઉપક્રમ બદલ કૉલેજ પરિવાર વતી પ્રિન્સિપાલ ડૉ. વિજ્ઞા ઓઝાએ ઍનએસએસ યુનિટને બિરદાવી અભિનંદન પાઠવ્યા હતા.

મહાત્માનો ધર્મ પરિચય

આરોગ્ય વિશે સામાન્ય જ્ઞાન નામના મથાળા હેઠલ મેં ઇન્ડિયન ઓપિનિયન વાંચનારાઓને સારુ દક્ષિણ આફ્રિકામાં સન ૧૯૦૬માં ઇન્ડિયન ઓપિનિયનનાં પ્રકરણો લખેલાં. તે છેવટે પુસ્તકાકારે પ્રગટ થયેલાં. એ પુસ્તક હિન્દુસ્તાનમાં તો કોઈ જ જગ્યાએ મળતું. હું દેશમાં પાછો ફર્યો ત્યારે એ પુસ્તકની બહુ માગણી થઈ. સ્વામી અખંડાનંદજીએ તે છપાવવાની ઈચ્છા બતાવી. તેના તરજુમા હિંદની ઘણી ભાષાઓમાં થયા. અંગ્રેજી તરજુમો પણ કોઈ ભાઈએ પ્રગટ કર્યો. એ પશ્ચિમમાં પહોંચ્યો. તેના યુરોપની ભાષામાં તરજુમા થયા. પરિણામ એ આવ્યું કે મારું કોઈ લખાણ પશ્ચિમમાં કે પૂર્વમાં એટલું લોકપ્રિય નથી થવા પામ્યું જેટલું મજકૂર પુસ્તક. આનું કારણ હું આજ લગી સમજી નથી શક્યો. મેં એ પ્રકરણો સહેજે લખેલાં. મારી પાસે એની ખાસ કદર ન હતી. એ પુસ્તકની નવી આવૃત્તિની માગણી ઘણા મિત્રો તરફથી થઈ છે, જે રૂપે મેં મૂળ લખ્યું છે તેમાંના વિચારોમાં કંઈ ફેરફાર થયો છે કે નહીં એ જાણવાની ઈચ્છા અનેક મિત્રોએ દર્શાવી છે. આજ લગી મને એ ઇચ્છાની તૃપ્તિ કરવાનો સમય જ નહોતો મળ્યો. એ અવસર આજે આવ્યો છે. તેનો લાભ લઈને એ પુસ્તક છેક નવું જ લખી રહ્યો છું. મૂળ પુસ્તક મારી પાસે નથી. આટલાં બધાં વર્ષોના અનુભવની અસર મારા વિચારો ઉપર પડ્યા વિના નહીં રહી હોય. પણ જેણે મૂળ વાંચ્યું હશે તે જોશે કે મારા આજના વિચારોમાં ને ૧૯૦૬ની સાલના વિચારોમાં મૌલિક ફેરફાર થયો નથી.

આ પુસ્તકને નવું નામ આપ્યું છએ : આરોગ્યની ચાવી. ધ્યાન દઈને વાંચનારને અને પુસ્તકમાં આપેલા નિયમોનો અમલ કરનારને આરોગ્ય જાળવવાની ચાવી મળી રહેશે ને તેને દાક્તરોના, વૈધોના કે હકીમોના ઉંબરા નહીં ભાંગવા પડે, એવી આશા હું બંધાવી શકું છું.

આગાખાન મહેલ, યરવડા, ૨૭-૭-'૪૨
- મો. ક. ગાંધી

૧. શરીર

શરીરનો પરિચય કરીએ તે પહેલાં આરોગ્યનો અર્થ જાણી લેવો ઠીક ગણાશે. આરોગ્ય એટલે શરીર-સુખાકારી. જેનું શરીર વ્યાધિરહિત છે, જેનું શરીર સામાન્ય કામ કરી શકે છે, એટલે જે મનુષ્ય વગર થાકયે રોજદશ-બાર માઈલ ચાલી શકે છે, સામાન્ય મજૂરી થાક વિના કરી શકે છે, સામાન્ય ખોરાક પચાવી શકે છે, જેની ઈન્દ્રિયો અને મન આબાદ છે, એનું શરીર સુખાકારી ભોગવે છે. આમાં મલ્લ શરીરનો કે અતિશય દોડનાર કૂદનારનો સમાવેશ નથી થતો. એવાં અસાધારણ બળ બતાવનરાં રોગગ્રસ્ત હોઈ શકે છે. એવા શરીરનો વિકાસ એકાંગી કહેવાય.

ઉપરોક્ત આરોગ્ય જે શરીરને સાધવું છે તે શરીરનો અમુક અંશે પરિચય આવશ્યક છે.

પૂર્વે કેવી તાલીમ લેવાતી હશે એ દેવ જાણે; સંશોધકો કંઈક જાણે. આજની તાલીમનું જ્ઞાન આપણને બધાંને થોડુંઘણું છે જ. આ તાલીમને આપણા રોજના જીવન સાથે કંઈ જ સંબંધ નથી હોતો. શરીર જેનો આપણને સદાય ઉપયોગ છે, તેનું જ્ઞાન આપણને એ તાલીમ વાટે નહીં જેવું જ મળે છે. તેમજ આપણા ગામનું, આપણાં ખેતરનું જ્ઞાન પણ દુનિયાની ભૂગોળનું જ્ઞાન આપણે પોપટની જેમ પામીએ છીએ. એનો ઉપયોગ નથી એમ કહેવાનો અહીં આશય નથી. પણ બધી વસ્તુ પોતાને સ્થાને શોભે. શરીરનું, ઘરનું, ગામનું ગામના સીમાડાનું, ગામના ખેતરોની વનસ્પતિનું, તેના ઈતિહાસનું જ્ઞાન સારું હોવું જોઈએ. તેના પાયા ઉપર રચાયેલું બીજું જ્ઞાન આપણને કામ આપી શકે છે.

શરીર પંચ-મહાભૂતોનું બનેલું છે, તેથી જ એક કવિતામાં ગાયું છે :

પૃથ્વી, પાણી, આકાશ તેજ ને વાયુ,
એ પંચ તત્ત્વોનો ખેલ જગત કહેવાયું.

શરીરનો વ્યવહાર દશ ઈન્દ્રિયો અને મનની ઉપર આધાર રાખે છે. દશ ઈંદ્રિયોમાં પાંચ કર્મેન્દ્રિય છે તે પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિય. પાંચ કર્મેન્દ્રિય તે હાથ, પગ, મોં, જનનેન્દ્રિય અને ગુદા. જ્ઞાનેન્દ્રિય તે સ્પર્શ કરનારી ત્વચા, જોનારી આંખ, આંભળનારા કાન, વાસ ઓળખનારું નાક, અને સ્વાદ કે રસ ઓળખનારી જીભ. મન વડે આપણે વિચાર કરીએ છીએ. કોઈ મનને અગિયારમી ઈન્દ્રિય તરીકે ઓળખાવે છે. આ ઈન્વિયોનો વ્યવહાર સંપૂર્ણ ચાલતો હોય ત્યારે મનુષ્ય આરોગ્ય ભોગવે છે એમ કહેવાય. એવું આરોગ્ય કોઈકને જ સાંપડતું જોવામાં આવે છે. શરીરની અંદર રહેલા વિભાગો આપણને આશ્ચર્યચકિત કરે છે. શરીર જગતનો એક નાનકડો પણ આબાદ નમૂનો છે. જે તેમાં નથી તે જગતમાં નથી. જે જગતમાં છે તે શરીરમાં છે. તેથી 'યથા પિંડ બ્રહ્માંડે' મહાવાક્ય નીકળ્યું છે. એટલે જો આપણે શરીરને પૂર્ણ રીતે ઓળખી શકીએ તો જગતને ઓળખીએ છીએ એમ કહેવાય. પણ એવી ઓળખ દાક્તરો, વૈદ્યો, હકીમો સુદ્ધાં નથી પામી શક્યા, તો આપણે સામન્ય પ્રાણી ક્યાંથી જ પામીએ? હજુ લગી કોઈ હથિયાર નથી શોધાયું કે જે મનને ઓળખે. તજ્જ્ઞો શરીરની અંદર તે બહાર જે ક્રિયાઓ ચાલે છે તેનું આકર્ષક વર્ણન આપી શકે છે, પણ ક્રિયાઓ કેમ ચાલે છે એ બતાવી નથી શક્યા. મોત શા સારુ આવે છે એ કોણે જાણ્યું? ક્યારે આવશે એ કોણ કહી શક્યું છે ? અર્થાત મનુષ્યે ઘણું વાંચ્યું, વિચાર્યું, અનુભવ્યું, પણ પરિણામે તેને પોતાના અલ્પજ્ઞાનનું જ વધારે ભાન થયું છે.

શરીરની અંદર જે અદ્‌ભૂત ક્રિયાઓ ચાલે છે તેની ઉપર ઈન્દ્રિયોની સુખાકારીનો આધાર છે. શરીરમાં રહેલાં બધાં અંગો નિયમનમાં રહે તો વ્યવહાર સુંદર ચાલે, એક પણ અંગ અટકે તો ગાડી અટકી પડે. તેમાંય હોજરી પોતાનું કામ બરોબર ન કરે તો શરી ઢીલું થઈ જાય છે. અપચા કે બંધકોષને જે અવગણે છે તે શરીરના ધર્મ નથી જાણતા. અનેક રોગો એમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે.

હવે શરીરનો ઉપયોગ શો છે તે વિચારીએ. (ક્રમશઃ)

ગાંધીજી લિખિત 'આરોગ્યની ચાવી'માંથી સાભાર