ડાયરેક્ટ ❤ સે

ગમતાં લોકોને મેસેજ કરવા માટે નેટની નહીં, હેતની જરૂર હોય છે

જન્મદિને વધામણી

દર્પિતા પટેલ
રાધે-રાધે ગ્રૂપ

મહેકબાનુ
સાહિદખાન પઠાણ
મો. ૯૮૨૪૦ ૫૭૨૮૭

જન્મદિને 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 દિવસે એક વાગ્યા સુધીમાં અખબારને મળી જાય. વાચકો ઈચ્છે તો આ વિભાગમાં પ્રકાશન હેતુ પોતાની તસવીરો અગાઉથી પણ મોકલાવી શકે છે.
- સંપાદક

ઍસ. કે. પટેલ સ્કૂલમાં 'વાર્ષિકોત્સવ'

સર્વ વિદ્યાલય કેળવણી મંડળ દ્વારા સંચાલિત એસ. કે. પટેલ સ્કૂલમાં 'સંસ્કાર ઉત્સવ' વિષય પર વાર્ષિકોત્સવ ઉજવવામાં આવ્યો હતો. વિદ્યાર્થીઓએ આ વિષય પર વિવિધ ડાન્સ રજૂ કર્યા હતા. આ શાળામાં વિવિધ ક્ષેત્રમાં પ્રથમ આવનાર વિધ્યાર્થીઓને ઈનામ વિતરણ કરવામાં આવ્યું હતું. કાર્યક્રમ દરમિયાન ભૂલકાઓએ સરસ મજાની પ્રેયર રજૂ કરી હતી.

જીઆઈપીઍસ ખાતે વેજિટેબલ ડે ઉજવાયો

ગાંધીનગર ઈન્ટરનેશનલ પબ્લીક સ્કૂલના પ્રિ.પ્રાઈમરી વિભાગ દ્વારા બુધવારે 'વેજીટેબલ ડે' ની ઊજવણી કરવામાં આવી હતી. વિદ્યાર્થીઓને દરેક પ્રકારનાં શાકભાજી વિશે માહિતી આપવામાં આવી હતી. વિદ્યાર્થીઓએ શાકભાજીનાં નામ અને શાકભાજી ખાવાથી થતા ફાયદા વિશે ગીતો પણ રજૂ કર્યાં હતાં.

આજે ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ ખાતે માતૃભાષા દિનની ઉજવણી કરાશે

ગાંધીનગર, તા. ૨૦

માતૃભાષા અભિયાન અને શિક્ષણ વિદ્યાશાખાના સંયુક્ત ઉપક્રમે વિશ્વ માતૃભાષાદિન ઉત્સવ અહિંસા શોધ ભવન, ગુજરાત વિદ્યાપીઠ, અમદાવાદ ખાતે ૨૧મીએ યોજાઈ રહ્યો છે.

સવારે ૧૦.૩૦થી ૫.૦૦ વાગ્યા સુધી વિવિધ કાર્યક્રમોનું આ ઉત્સવ અંતર્ગત આયોજન કરવામાં આવ્યું છે. દિવ્યાંગોનું કવિ સંમેલન, ગુજરાતી વિષયના ૩ શ્રેષ્ઠ શિક્ષકોને સન્માન, ગુજરાતી ભાષાના શિક્ષકોએ શાળામાં કરેલા નવતર પ્રયોગોની રજૂઆત માટે પેપર રિડીંગ અને શિબિરનું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે. ગુજરાતી વિષયના ૩ શ્રેષ્ઠ શિક્ષકો તરીકે સાવરકુંડલા શાળાનાં શિલ્પાબેન મહેશભાઈ દેસાઈ, વઢવાણ શાળાના રમેશચંદ્ર ચતુરભાઈ મુલિયા અને ગોંદરા (ગોધરા) શાળાના શિક્ષક વિનુભાઈ પરમાભાઈ બામણીયાની પસંદગી કરવામાં આવી છે.

અશ્વિનભાઈ એ પટેલ કૉમર્સ કૉલેજના ઍનઍસઍસ યુનિટના સ્વયંસેવક ઉદિત લકુમે પાલનપુર ખાતે યોજાયેલી રાજ્યકક્ષાની આરડી પરેડમાં ભાગ લીધો હતો અને ઉત્કૃષ્ટ પ્રદર્શન પૂરું પાડ્યું હતું. સમગ્ર કૉલેજ પરિવાર વતી આચાર્ય ડૉ. વિજ્ઞા ઓઝા અને ઍનઍસઍસ પ્રોગ્રામ ઑફિસર ડૉ. રણછોડ રથવીએ ઉદિતને બિરદાવી અભિનંદન પાઠવ્યા છે.

ઍમ બી પટેલ ઈંગ્લિશ મીડિયમ સ્કૂલ દ્વારા 'સુપરમૂન'નો નજારો વિદ્યાર્થીઓને દર્શાવાયો

ગાંધીનગર, તા. ૨૦

૧૦ વર્ષમાં માત્ર એકવાર જોવા મળતા સુપર મુનનો નજારો ઍમ બી પટેલ ઈંગ્લિશ મીડિયમ સ્કૂલના વિદ્યાર્થીઓ સ્કૂલના પ્રાંગણમાંથી જ માણ્યો હતો.

ચંદ્ર પૃથ્વીની સપાટીથી ૧૪ ટકા જેટલો નજીક આવતાં પૃથ્વી અને ચંદ્ર વચ્ચેનું અંતર ઘટી ગયું હતું. ચંદ્ર પૃથ્વીથી ૩,૫૬,૮૪૬ કિમીના અંતરે હતો અને તેની ચાંદની ૩૦ ટકા જેટલી વધુ વર્તાતી હતી. આ નજારો નિહાળવા માટેની વ્યવસ્થા સ્કૂલના વિદ્યાર્થીઓ માટે સ્કૂલના પ્રાંગણમાં આચાર્ય અર્પિત ક્રિશ્ચિયન દ્વારા કરવામાં આવી હતી.

સિલેસ્ટ્રોન પાવર સીકર ૫૦ એઝેડ ટેલીસ્કોપ ગોઠવી હૉસ્ટેલના ૫૦ વિદ્યાર્થીઓને આ નજારો દર્શાવવામાં આવ્યો હતો. ડૉ. પૂનમ સિંહ તથા કિન્નરી દવે દ્વારા સુપર મુનની વિગતવાર સમજ વિદ્યાર્થીઓને આપવામાં આવી હતી. વિદ્યાર્થીઓ આ અદ્‌ભૂત દૃશ્ય જોઈ રોમાંચિત થઈ ઉઠ્યા હતા અને શાળા પરિવાર દ્વારા કરવામાં આવેલી આ ઉપયોગી વ્યવસ્થાને તેમણે બિરદાવી હતી.

વિનસ ઈન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ ફિઝિયોથેરાપી ઈન્ટરનેશનલ ફિઝિયોથેરાપી કોન્ફરન્સમાં

ઈન્સ્ટિટ્યૂટના પ્રિન્સિપાલ વિશેષ ઓળખ પુરસ્કારથી સન્માનિત

ગાંધીનગર, તા. ૨૦

સ્વર્ણિમ સ્ટાર્ટઅપ એન્ડ ઈનોવેશન યુનિવર્સિટીની વિનસ ઈન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ ફિઝિયોથેરાપી, ગાંધીનગરના વિદ્યાર્થીઓએ ડો. એમ.જી.એમ. ઈન્ટરનેશનલ ફિઝિયોથેરાપી કોન્ફરન્સ, ઉદયપુર ખાતે ભાગ લીધો હતો.

આ કોન્ફરન્સ યોજવાનો મુખ્ય હેતુ તબીબી, સર્જિકલ સુપર વિશેષતા સાથે ફિઝિયોથેરપી સહયોગ, પુરાવા આધારિત ફિઝિયોથેરપી પ્રેક્ટિસ અને ફિઝિયોથેરપી સંશોધન વિષે માહિતી આપવાનો હતો તેમજ ફિઝિયોથેરપી વ્યવસાયમાં તાજેતરના વલણો અને વિકાસને સમજવા અને સમીક્ષા કરવા માટેના પ્લેટફોર્મ પૂરા પાડવા અને વધારાની અભ્યાસક્રમ પ્રવૃત્તિઓને વિકસવા માટે આ પરિષદનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. પરિષદ દરમિયાન, ડૉ. અરવિંદ ચૌહાણ, પ્રિન્સિપાલ, વિનસ ઈન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ ફિઝિયોથેરાપી, ગાંધીનગરને ફિઝિયોથેરપી વ્યવસાયને અપગ્રેડ કરવા માટે તેમના સતત કાર્ય માટે વિશેષ ઓળખ પુરસ્કારથી સન્માનિત કરવામાં આવ્યા હતા.

વિનસ ઈન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ ફિઝિયોથેરાપી, ગાંધીનગરના વિદ્યાર્થીઓ ઝીલ, રિયા, યાસાસ્વીએ ગ્રુપ ડાન્સ સ્પર્ધામાં ભાગ લીધો હતો અને દ્વિતીય ક્રમનું વિજેતાપદ મેળવ્યું હતું. તેમને ટ્રોફી, મેડલ અને પ્રમાણપત્રો આપવામાં આવ્યાં હતાં.

રાષ્ટ્રીય સેવા યોજનાના સ્વયંસેવકો દ્વારા ગાંધી વિચારના પ્રસાર-પ્રચારની કામગીરી

ગાંધીનગર, તા. ૨૦

ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ અમદાવાદની સ્થાપનાનાં ૧૦૦ વર્ષ, રાષ્ટ્રીય સેવા યોજનાની સ્થાપનાનાં ૫૦ વર્ષ અને ગાંધીજીના જન્મ જયંતીના ૧૫૦ વર્ષને ધ્યાનમાં રાખી શારીરિક શિક્ષણની રાષ્ટ્રીય સેવા યોજના એકમના સ્વયંસેવકો ગાંધી વિચારના પ્રસાર અને પ્રચાર માટે ગામડે ગામડે લોકો અને યુવાનોને ગાંધી જીવન શૈલી વિષે જણાવી રહ્યા છે અને ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ દ્વારા આયોજિત વિવિધ કક્ષાએ ગાંધીવિચારની વિવિધ પરીક્ષાઓમાં શાળા અને ગામના વિદ્યાર્થીઓને ભાગ લેવા માટે પ્રેરિત કરી રહ્યા છે.

મુખ્ય રૂપે અર્જુન રાયશીખ અને દેવાશીષ મોહંતી પોતાના અભ્યાસના સમયમાંથી વધારાના સમયમાં વિદ્યાર્થીઓને ગાંધી વિચાર અને ગાંધી જીવન શૈલી વિષય સમજ આપી રહ્યા છે અને ગાંધીજી દ્વારા લખેલ સાહિત્યનો ખૂબ જ પ્રચાર અને પ્રસાર કરી રહ્યા છે. ઉલ્લેખનીય છે કે ગત વર્ષે પણ અર્જુન રાયશીખે આ રીતે સાદરાના આજુ-બાજુનાં ગામોની શાળાઓના અંદાજીત ૧૦૦૦ વિદ્યાર્થીઓને ગાંધી વિચારને લગતી વિવિધ પરીક્ષાઓમાં ભાગ લેવડાવ્યો હતો. આ વિદ્યાર્થીઓને પ્રોત્સાહન સ્વરૂપે પ્રમાણપત્ર અને ગાંધીસાહિત્ય આપવામાં આવ્યું હતું. આ વિધાર્થીએ ગાંધી વિચારને ધ્યાનમાં રાખી વિવિધ શાળાઓમાં વર્ગોનું આયોજન પણ કર્યું હતું

એમની આ અમૂલ્ય અને અતુલ્ય કામગીરી માટે સંસ્થાના કુલસચિવ ડો. રાજેન્દ્રભાઈ ખીમાણી, કુલનાયક ડો. અનામિકભાઈ શાહ, રાષ્ટ્રીય સેવા યોજના એકમના સંયોજક ડો. અરુણભાઈ ગાંધી, સંસ્થાના ડીન ડો. પ્રભુલાલ કાસુન્દ્રા અને રાષ્ટ્રીય સેવા યોજના એકમના પ્રોગ્રામ ઓફિસર ડો. નીરજ સિલાવટ દ્વારા તેમને બિરદાવી અભિનંદન પાઠવવામાં આવ્યા છે.

સ્વર્ણિમ સ્ટાર્ટ-અપ યુનિવર્સિટી દ્વારા અદાણી પોર્ટ એને સેઝની મુલાકાત

ગાંધીનગર, તા. ૨૦

સ્વર્ણિમ સ્ટાર્ટઅપ એન્ડ ઈનોવેશન યુનિવર્સિટી, ગાંધીનગરના વિદ્યાર્થીઓએ અદાણી ફાઉન્ડેશન (ઉડાન પ્રોજેક્ટ અંતર્ગત) અદાણી પોર્ટ એન્ડ સ્પેશિયલ ઈકોનોમિક ઝોન, અદાણી વિલ્મર લિ. અને અદાણી પાવર પ્લાન્ટની શૈક્ષણિક મુલાકાત લીધી હતી.

સ્વર્ણિમ સ્ટાર્ટ-અપ એન્ડ ઈનોવેશન યુનિવર્સિટીની આદિશ્વર કૉલેજ ઓફ ટેક્નોલોજી - વિનસ, ગાંધીનગર દ્વારા મિકેનિકેલ અને ઑટોમોબાઈલ એન્જિનિરીંગ શાખાના અંતિમ વર્ષના ૭૬ વિદ્યાર્થીઓ આ બે દિવસીય શૈક્ષણિક મુલાકાતમાં ૪ અધ્યાપકો સાથે જોડાયા હતા.

વધુમાં તેઓ જણાવે છે કે, આ મુલાકાતથી, વિદ્યાર્થીઓ ડોક્સ અને શિપયાર્ડની રચના, જળમાર્ગોનું વ્યવસ્થાપન, દરિયાઈ ધોવાણ અને બેરથિંગ અને અનબ્રેટીંગ ક્રેન્સનો ઉપયોગ જેવા વ્યવહારિક જ્ઞાનનો ઉપયોગ અને અમલ કરવાનું શીખ્યા. મેન્યુફેકચરિંગ અને ખાદ્ય તેલના હાઈડ્રોજેનેશન જેવી વિવિધ પ્રક્રિયાઓ, સુપરક્રિટિકલ અને સબક્રિટિકલ સ્ટીમ જનરેટર દ્વારા વીજળીની બનાવટ વિષે માહિતી એકત્રિત કરી. આ વર્લ્ડ-ક્લાસ ઉદ્યોગની મુલાકાતથી વિદ્યાર્થીઓના પ્રકટીકલ જ્ઞાનમાં સ્પષ્ટતા આવી હતી.

આ મુલાકાત પછી દરેક વિદ્યાર્થીને પોતે શું નવું શીખ્યા, તેઓએ શું અવલોકન કર્યું તે અંગેનો એક વિસ્તૃત અહેવાલ પણ રજુ કરવાની સૂચના આપવામાં આવી હતી.

શરીર અને સ્વાસ્થ્ય

॥ નવમો મણકો ॥

તેણે વીર્યસંગ્રહની કળા નથી સાધી. આ બધું સાચું ન હોય - ને મારો દાવો છે કે સાચું છે - તો આરોગ્યની ખરી ચાવી વીર્યસંગ્રહમાં રહેલી છે.

વીર્યસંગ્રહના થોડા મોટા નિયમો જેવા હું જાણું છું તે અહીં આપુ છું.

૧. વિકારમાત્રની જડ વિચારમાં રહેલી છે, તેથી વિચારો ઉપર કાબૂ મેળવવો. એનો ઉપાય એ છે કે મનને ખાલી ન રહેવા દેવું. સારા ને ઉપયોગી વિચારોથી ભરી મેલવું. અર્થાત પોતે જે કાર્યમાં રોકાયેલા હોય તેને વિશે ફિકર ન વેઠવી, પણ તેમાં કઈ રીતે નિપુણતા મળે એ વિચારવું ને તેનો અમલ કરવો. વિચાર અને તેનો અમલ વિકારોને રોકશે. પણ આખો વખત કામ નથી હોતું. મનુષ્ય થાક ખાય છે, શરીર આરામ માગે છે, રાતના ઊંઘ નથી આવતી, ત્યારે વિકારોના હુમલા સંભવે. આવા પ્રસંગોમાં સૌથી સર્વોપરી સાધન જપ છે. ભગવાનને જે રૂપે અનુભવ્યો હોય અથવા અનુભવવાની ધારણા રાખી હોય તે રૂપને હૃદયમાં રાખીને તે નામનો જપ કરવો. જપ ચાલતો હોય ત્યારે બીજું કંઈ મનમાં ન હોવું જોઈએ. આ આદર્શ સ્થિતિ છે. તેને ન પહોંચાય અને અનેક અણનોતરેલા વિચારો ચડાઈ કરતા હોય તેથી થાકવું નહીં, પણ શ્રદ્ધાપૂર્વક જપ જપ્યા કરવો. તેને અંતે વિજય છે જ એમ નિશ્ચયપૂર્વક માનવું એટલે વિજય થશે જ.

૨. વિચાર તેમ વાચા ને વાચન વિકારોને શમાવનારાં હોવાં જોઈએ. તેથી બોલમાત્ર તોળીને બોલવો, જેને બિભત્સ વિચાર ન આવે તેને મુખેથી બિભત્સ બોલી નીકળે જ નહીં.

વિષયને પોષનારું બહોળું સાહિત્ય પડ્યું છે. તેની તરફ મનને કદી જવા ન દેવું. સદગ્રંથો અથવા પોતાના કાર્યને લગતા ગ્રંથો વાંચવા, તેનું મનન કરવું. ગણિતાદિને અહીં મોટું સ્થાન છે. દેખીતું છે કે જે વિકારોનું સેવન નથી ઈચ્છતો તે વિકારને પોષે અથવા ધંધાનો ત્યાગ સેવશે.

૩. જેમ મગજ રોકાયેલું હોય તેમ જ શરીર રોકાયેલું હોવું જોઈએ - એવું કે રાત પડ્યે માણસને જે સુંદર થાક ચડેલો હોય તે પથારીમાં પડ્યો કે તુરત તેને નિદ્રાવશ કરે. એવાં સ્ત્રીપુરુષની નિદ્રા શાંત અને નિઃસ્વપ્ન હોય છે. જેટલું ખુલ્લામાં મહેનત કરવાનું મળે તેટલું વધારે સારું. જેને આવી મહેનત ન જ સાંપડે તેમણે અચૂક કસરત કરવી. ઉત્તમોત્તમ કસરત ખુલ્લી હવામાં વેગે ફરવાની છે. ફરતાં મોઢું બંધ હોય, શ્વાસ નાકેથી જ લેવાય. બેસતાં શરીર ટટ્ટાર જ હોય. જેમ તેમ બેસવું કે ચાલવું એ આળસની નિશાની છે. આળસમાત્ર વિકારનું પોષક છે. આસનોનો અહીં ઉપયોગ છે. જેના હાથ, પગ, આંખ, કાન, નાક, જીભ ઈત્યાદિ પોતાનાં યોગ્ય કામ યોગ્ય રીતે કરે છે, તેની જનનેન્દ્રિય કદી ઉપદ્રવ કરતી જ નથી, એ અનુભવવાક્ય સૌ કોઈ માને એવી આશા રાખું છું.

૪. જેવો આહાર તેવો ખોરાક. જે માણસ અત્યાહારી છે, જેના આહારમાં કશો વિવેક નથી, તે પોતાના વિકારોનો ગુલામ છે. જે સ્વાદને ન જીતે તે ઈન્દ્રિયજિત કદી નહીં થઈ શકે. તેથી માણસે યુક્તાહારી ને અલ્પાહારી બનવું ઘટે છે. શરીર આહારને સારુ નથી, પણ આહાર શરીરને સારુ છે. અને શરીર પોતાતને ઓળખવા સારુ બન્યું છે. પોતાને ઓળખવો એટલે ઈશ્વરને ઓળખવો. એ ઓળખને જેણે પોતાનો પરમ વિષય બનાવ્યો છે, તે વિકારોને વશ નહીં થાય.

૫. પ્રત્યેક સ્ત્રીને માતા, બહેન કે દીકરી તરીકે જોવી. કોઈ પુરુષ પોતાની મા, બહેન કે દીકરી ઉપર વિકારી નજરે નહીં જુએ. સ્ત્રી પ્રત્યેક પુરુષને પિતા, ભાઈ કે દીકરા તરીકે જુએ.

મારાં બીજાં લખાણોમાં મેં વધારે નિયમો આપ્યા છે, તે બધાનો સમાવેશ આ પાંચમાં થઈ જાય છે. તેનું પાલન કરનારને સારુ મહાન વિકારને જીતવો બહુ સહેલું થઈ પડવું જોઈએ. જેને બ્રહ્મચર્ય પાળવાની ધગશ છે તે એ પાલન અસંભવિત છે અથવા કરોડોમાંથી કોઈક જ પાળી શકે એમ માનીને તેનો પ્રયત્ન નહીં છોડે. જે રસ તેના પાલનમાં છે તે બીજી કશી વસ્તુમાં નથી. હું બીજી રીતે કહું તો એમ કહેવાય કે જે આનંદ ખરી રીતે નીરોગી શરીર ભોગવે છે તે આનંદ બીજી કશી વસ્તુમાં નથી ને કોઈ શરીરને તે નીરોગિતા નહીં સાંપડે જે વિકારનું ગુલામ છે.

કૃત્રિમ અંકુશ

હવે કૃત્રિમ ઉપાયો વિશે થોડું લખું. ભોગ ભોગવવા છતાં કૃત્રિમ ઉપાયોથી પ્રજોત્પત્તિ અટકાવવાની પ્રથા જૂની છે. પણ પૂર્વે તે છૂપી રીતે ચાલતી. આ સુધારાના જમાનામાં તેને ઊંચું સ્થાન મળ્યું છે. ને ઉપાયો પણ પદ્ધતિસર રચાયા છે. એ પ્રથાને પરમાર્થની ઓઢણી ઓઢાડવામાં આવી છે. તેના હિમાયતી કહે છે કે ભોગેચ્છા એક કુદરતી વસ્તુ છે, કદાચ તેને બક્ષિસને નામે પણ ઓળખાવાય. તેને કાઢવી અશક્ય છે, તેની ઉપર સંયમનો અંકુશ મૂકવો મુશ્કેલ છે. અને સંયમ સિવાય બીજો કોઈ ઉપાય ના યોજવામાં આવે તો અસંખ્ય સ્ત્રીઓની ઉપર પ્રજોત્પત્તિનો ભાર પડે ને ભોગથી ઉત્પન્ન થતી પ્રજા એટલી વધી પડે કે મનુષ્યજાતિના સારુ એટલો ખોરાક જ ન મળી શકે. આ બે આપત્તિઓને અટકાવવા સારુ કૃત્રિમ ઉપાયો યોજવાનો માનવધર્મ થઈ પડે છે. મને આ દલીલમાં વજૂદ નથી લાગ્યું. કેમ કે એ ઉપાયોથી બીજી ઉપાધિઓ મનુષ્ય વહોરી લે છે અને સૌથી મોટું નુકસાન તો એ છે કે સંયમધર્મનો લોપ થવાનો ભય પેદા થશે. એ ત્ન વેચી ગમે તેવો તાત્કાલિક લાભ થતો હોય તો તે જતો કરવો જોઈએ. પણ અસ્થાને દલીલમાં હું નથી ઈચ્છતો. જિજ્ઞાસુને મારી ભલામણ છે કે 'નીતિનાશને માર્ગે' નામનું મારું પુસ્તક મેળવે ને તેનું મનન કરે ને પછી તેનાં હૃદય ને બુદ્ધિ જે કહે તે પ્રમાણે ચાલે. જેને એ પુસ્તક વાંચવાની ઈચ્છા કે ફુરસદ ન હોય તે ભૂલેચૂકે પણ આ કૃત્રિમ ઉપાયોની પડખે ન ચડે. ભોગનો ત્યાગ કરવાનો ભગીરથ પ્રયત્ન કરે અને નિર્દોષ આનંદનાં ક્ષેત્રો છે તેમાંથી થોડાં પસંદ કરે. ખરો દંપતીપ્રેમ શુદ્ધ માર્ગે જાય, બંને ઊંચે ચડે એવાં કાર્યો શોધે કે જેમાંથી વિષય વાસના સેવવા જેટલો અવકાશ જ ન મેળવી શકે. શુદ્ધ ત્યાગના થોડા અભ્યાસ પછી તેમાં રહેલો રસ તેમને વિષય ભણઈ જવા જ નહીં દે. મુશ્કેલી આત્મવંચનામાં પેદા થાય છે. ત્યાગનો આરંભ વિચારશુદ્ધિથી નથી થતો પણ કેવળ બ્રહ્મચારને રોકવાના ફોકટ પ્રયત્નથી થાય છે. વિચારની દ્રઢતા સાથે આચારનો સંયમ શરૂ થાય તો સફળતા મળ્યા વિના ન જ રહે. સ્ત્રીપુરુષની જોડી વિષયસેવન સારુ કદી તૈયાર નથી થઈ. (ક્રમશઃ)

ગાંધીજી લિખિત 'આરોગ્યની ચાવી'માંથી સાભાર