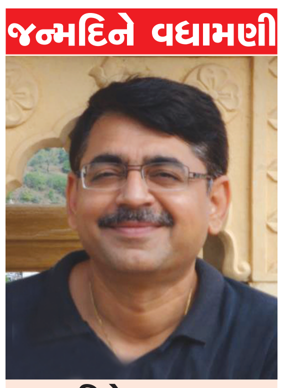
વેદ ઈન્ટીગ્રેટેડ કેમ્પસમાં વિદ્યાર્થીઓને શુભાશિષ

વેદ ઈન્ટીગ્રેટેડ કેમ્પસમાં ધોરણ-૧૨ અને ૧૦ કોમર્સના વિદ્યાર્થીઓ માટે શુભાશિષ કાર્યક્રમ યોજવામાં આવ્યો હતો. બ્રહ્માકુમારીઝનાં બહેનો અને દીપકભાઈ રાવલની ઉપસ્થિતિમાં શ્લોકના ગાન સાથે વિદ્યાર્થીઓને કુમકુમ તિલક કરી શુકનના પ્રતીકરૂપે શ્રીફળ, સાકર અને ૧૧ રૂપિયા આપી બોર્ડની પરીક્ષા માટે શુભકામનાઓ પાઠવવામાં આવી હતી. શાળાના ટ્રસ્ટીગણ તથા શિક્ષકોએ પ્રત્યેક વિદ્યાર્થીને આત્મવિશ્વાસ અને ઉત્સાહ રાખી જીવનના દરેક તબક્કે આવનારા પડકારોનો સામનો કરી જીવનને સફળ બનાવવાની શીખ આપી હતી.

જન્મદિને વધામણી



નિમેષ રાવલ
કારોબારી સભ્ય,
ગાંધીનગર કલ્ચરલ ફોરમ
પૂર્વ પ્રમુખ,
લાયન્સ કલબ ઓફ ગાંધીનગર
મો. : ૯૮૭૯૫ ૨૮૭૦૨

પુષ્પાબેન મહેતા
જ્યોતિ મહિલા મંડળ

જીતેન્દ્રકુમાર ગાંધી
મો. ૯૮૨૫૪ ૪૭૪૮૭

આર સી પટેલ સ્કૂલ દ્વારા નારદીપુરમાં એન.એસ.એસ. શિબિરનું આયોજન

ગાંધીનગર, તા. ૨૩

શ્રીમતી આર સી પટેલ સેકન્ડરી એન્ડ હાયર સેકન્ડરી સ્કૂલ, ગાંધીનગર દ્વારા ૧૭મી એનએસએસ શિબિરનું આયોજન નારદીપુર મુકામે કરવામાં આવ્યું હતું. શિબિર અંતર્ગત વ્યસન મુક્તિ, સ્વચ્છતા અભિયાન, બેટી બચાવો-બેટી પઢાઓ, ભીંતસૂત્રો, કેન્સર જાગૃતિ, આરોગ્ય જાગૃતિ, જનસંપર્ક જેવા ઉપક્રમો યોજવામાં આવ્યા હતા.

ઉદ્‌ઘાટન કાર્યક્રમમાં મુખ્ય મહેમાન તરીકે અશ્વિનભાઈ એ પટેલ કૉમર્સ કૉલેજના એનએસએસ પ્રોગ્રામ ઓફિસર ડૉ. રણછોડ રથવી ઉપરાંત શાળાના આચાર્ય વિનોદભાઈ પટેલ, સાયન્સ સુપરવાઈઝર કાનનબેન, કોમર્સ સુપરવાઈઝર કેતકીબેન, ગ્રામ પંચાયતના સરપંચ તથા અગ્રણીઓ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

સ્કૉલરશીપની ઍક્ઝામમાં આર જી કન્યા શાળા ઝળકી

ગાંધીનગર, તા. ૨૩

ગુજરાત રાજ્ય પરીક્ષા બોર્ડ દ્વારા તાજેતરમાં લેવામાં આવેલી સૅકન્ડરી સ્કૉલરશીપ ઍક્ઝામમાં આર જી કન્યા શાળાની વિદ્યાર્થિની ક્વિન્સી રાજેશકુમાર ઠક્કરે ૨૦૦માંથી ૧૬૬ ગુણ પ્રાપ્ત કરી ગાંધીનગર જિલ્લામાં દ્વિતિય ક્રમ મેળવ્યો હતો.

શાળા પરિવાર વતી આચાર્યએ ક્વિન્સીને બિરદાવી અભિનંદન પાઠવ્યા હતા.

આર જી પટેલ સ્કૂલ દ્વારા શહીદોને અંજલી અર્પણ

ગાંધીનગર, તા. ૨૩

શ્રીમતી આર જી પટેલ ગર્લ્સ સૅકન્ડરી સ્કૂલ અને શ્રીમતી ઍસ બી પટેલ ગર્લ્સ હાયર સૅકન્ડરી સ્કૂલના રાષ્ટ્રીય સેવા યોજના એકમ દ્વારા ઉવારસદ ગામમાં શહીદોને શ્રદ્ધાંજલી અર્પવા તથા મતદાર જાગૃતિ અંગે કાર્યક્રમનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું.

ગામના દરેક મહોલ્લામાં મતદાન જાગૃતિ રેલીનું આયોજન કરી 'દરેક મત કિંમતી છે, જરૂરથી મત આપશો' એવો સંદેશ પ્રસારિત કરવામાં આવ્યો હતો.

મહેશભાઈ ત્રિવેદી, શર્મિષ્ઠાબેન પટેલ, મયંકભાઈ પટેલ આ અભિયાનમાં વિદ્યાર્થિનીઓ સાથે જોડાયા હતા. સમગ્ર કાર્યક્રમનું સંચાલન ઍનઍસઍસ પ્રોગ્રામ ઑફિસર રમેશભાઈ જી પટેલ દ્વારા કરવામાં આવ્યું હતું.

રેડિયન્ટ સ્કૂલ દ્વારા માતૃભાષા દિન ઉજવાયો

રેડિયન્ટ સ્કૂલ ઑફ સાયન્સ ખાતે વિશ્વ માતૃભાષા દિવસની ઉજવણી હર્ષોલ્લાસ સાથે કરવામાં આવી હતી. પશ્ચિમી સંસ્કૃતિ પાછળની હરણફાળ દોટથી આજે દિન-પ્રતિદિન માતૃભાષા વિસરાતી જઈ રહી છે. આવા સમયે શાળા-કાર્યક્રમો થકી મહત્તમ લોકો સુધી માતૃભાષાનું મહત્ત્વ પહોંચાડી ગુજરાતી ભાષાને લોકોનાં હૃદયમાં જીવંત રાખવાના શુભાશય સાથે શાળા મેનેજમેન્ટ દ્વારા વિશ્વ માતૃભાષા દિવસની ઉજવણી નિમિત્તે કાર્યક્રમનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. વિદ્યાર્થીઓ અને શિક્ષકો દ્વારા માતૃભાષાની મહિમા દર્શાવતાં વક્તવ્ય, કાવ્યપઠન તેમજ ગીતો રજૂ કરવામાં આવ્યાં હતાં. સંસ્થાના મેનેજિંગ ડિરેક્ટર કમ પ્રિન્સિપાલ જી ટી શનિયારા અને કેમ્પસ ડિરેક્ટર કમ પ્રિન્સિપાલ જે બી વામજાએ વિદ્યાર્થીઓ તથા સ્ટાફને અન્ય ભાષાઓ સાથે આપણી માતૃભાષા ગુજરાતીનું માન જાળવી રાખવાનો અનુરોધ કર્યો હતો.

પહેલીએ પંચદેવ મંદિરમાં ડાયરો

ગાંધીનગર, તા. ૨૩

ગુજરાત રાજ્ય સંગીત નાટક અકાદમીના હયોગથી વનરાજ એજ્યુકેશન એન્ડ ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટ દ્વારા સંતવાણી લોકડાયરાનું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે.

આ પ્રસંગે અતિથિ વિશેષ તરીકે ગાંધીનગર સમાચારના તંત્રી કૃષ્ણકાન્ત જહા, ગાંધીનગર ઉત્તર વિસ્તારના ધારાસભ્ય ડૉ. સી જે ચાવડા, ધર્માચાર્ય ફુલશંકર શાસ્ત્રીજી, ગાંધીનગર મહાનગર પાલિકાના ડેપ્યુટી મેયર દેવેન્દ્રસિંહ ચાવડા, ગુજરાત યુવા ભાજપ મોરચાના અધ્યક્ષ અમિત ચૌધરી અને પંચદેવ મંદિર, સૅક્ટર-૨૨ના મેનેજિંગ ટ્રસ્ટી અમિતભાઈ શેઠ ઉપસ્થિત રહેશે.

પહેલી માર્ચના રોજ રાત્રે ૮.૩૦થી ૧૨.૩૦ દરમિયાન પંચદેવ મંદિર, સેક્ટર-૨૨ ખાતે આયોજિત આ કાર્યક્રમમાં રમેશભાઈ પ્રજાપતિ, મહેન્દ્રસિંહ વાઘેલા, જ્યોતિકાબેન બારોટ, પ્રકાશ રાવત લોકગીતો, ભજન, લોકસાહિત્યની મોજ કરાવશે. રિધમમાં તેમનો સાથ નિરંજન સોલંકી, મહેશભાઈ ઠાકોર અને કનુભાઈ પ્રજાપતિ આપશે.

આદર્શ નિવાસી શાળા (અ જા કુમાર), સૅક્ટર-૮ ખાતે વિશ્વ માતૃભાષા દિવસની ઉજવણી તાજેતરમાં કરવામાં આવી હતી. આ પ્રસંગે કાવ્યગાન, કાવ્ય પઠન અને વાચનશિબિર એમ ત્રણ સ્પર્ધાઓનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું, જેમાં કુલ ૨૪ વિદ્યાર્થીઓએ ભાગ લીધો હતો. આચાર્ય જી કે સોલંકીએ માતૃભાષાનું મહત્ત્વ ઉજાગર કર્યું હતું. કાર્યક્રમનું સંચાલન ભાષા શિક્ષક તેજલબેન બ્રહ્મભટ્ટ દ્વારા કરવામાં આવ્યું હતું.

આરજી - ઍસ બી પટેલ શાળા ખાતે માતૃભાષા દિવસની ઉજવણી કરાઈ

ગાંધીનગર, તા. ૨૩

સર્વ વિદ્યાલય કેળવણી મંડળ સંચાલિત શ્રીમતી આર જી પટેલ કન્યા માધ્યમિક અને શ્રીમતી એસ બી પટેલ કન્યા ઉચ્ચતર માધ્યમિક શાળા ખાતે વિશ્વ માતૃભાષા દિવસની ઉજવણી કરવામાં આવી હતી.

આ કાર્યક્રમની શરૂઆત ગુજરાત ગૌરવગાન 'જય જય ગરવી ગુજરાત'થી કરવામાં આવી હતી. વાસણા પ્રાથમિક શાળાના આચાર્ય અને સાહિત્યકાર કલ્પેશભાઈ પટેલ મુખ્ય મહેમાન તરીકે ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. શાળાના ઉચ્ચતર માધ્યમિક વિભાગના માતૃભાષાના શિક્ષક જશુભાઈ સુતરિયાએ આમંત્રિત મહેમાનનો શાબ્દિક પરિચય આપ્યો અને શાળાના આચાર્ય ગિતેષભાઈ એ પટેલે આમંત્રિત મહેમાનોનું સ્વાગત કર્યું હતું.

ધોરણ-૯ અને ૧૧ની વિદ્યાર્થિનીઓએ વિશ્વ માતૃભાષા દિનના અનુસંધાને વક્તૃત્વ સ્પર્ધામાં ભાગ લીધો હતો. ૭ વિદ્યાર્થિનીઓએ માતૃભાષા વિષય પર પોતાના વિચારો રજૂ કરી ઉપસ્થિત શ્રોતાગણને માતૃભાષા અને તેના મહત્ત્વથી વાકેફ કરવામાં આવ્યા હતા. આ ઉપરાંત ગુજરાતી સાહિત્ય અધારિત કલાપી, ઉમાશંકર, સુંદરમ અને ઘનશ્યામ જેવા ચાર ગૃપો વચ્ચે ગુજરાતી સાહિત્ય, લોકસાહિત્ય અને સંગીત આધારિત ક્વિઝ સ્પર્ધા અને ગીત સ્પર્ધાનું પણ આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. કાર્યક્રમના અંત ભાગમાં મંજુલાબેન ડોડિયાએ આભાર દર્શન કર્યું હતું. કાર્યક્રમ સંચાલન નંદાબેન ગઢવી દ્વારા કરવામાં આવ્યું હતું.

જે એમ ચૌધરી વિદ્યાલયમાં માતૃભાષા દિનની ઉજવણી

ગાંધીનગર, તા. ૨૩

જે એમ ચૌધરી સાર્વજનિક વિદ્યાલય દ્વારા માતૃભાષા દિવસની ઉજવણી ઉત્સાહપૂર્ણ વાતાવરણમાં કરવામાં આવી હતી.

ઉજવણીની શરૂઆત નરસિંહ મહેતાના ભજનથી થઈ હતી. ત્યારબાદ શ્રી પી કે મહિલા આર્ટ્સ કૉલેજનાં તજ્જ્ઞ લીનાબેન સ્વાદિયા દ્વારા માતૃભાષાના મહત્ત્વને લગતું ઉદ્‌બોધન આપવામાં આવ્યું હતું. ધોરણ-૧૧બીની વિદ્યાર્થિની પ્રતીક્ષા જે નિનામાએ માતૃભાષા દિવસનું મહત્ત્વ સમજાવતું વક્તવ્ય આપ્યું હતું. ધોરણ-૯ની વિદ્યાર્થિની મૈત્રી વી ચૌધરીએ ઝવેરચંદ મેઘાણીના સાહિત્યપ્રદાન વિશે વિગતે વાત કરી હતી. શાળા દ્વારા શ્રુતલેખન, કાવ્યપઠન, રૂઢિપ્રયોગના અર્થ સમજાવવા, જોડણીસુધાર વગેરે સ્પર્ધાઓનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. ઉપરાંત ગુજરાતી ભાષાના જાણીતા કવિઓ અને લેખકોનો પરિચય પણ આપવામાં આવ્યો હતો. વક્તૃત્વ સ્પર્ધામાં અનુક્રમે પ્રતીક્ષા જે નિનામા અવની વી ડાભી, મૈત્રી વી ચૌધરી, કાવ્યપઠનમાં નર્મદા બી ચૌધરી, મંજુલાબેન વી ચૌધરી, સુમન બી ચૌધરી, જોડણીસુધારમાં પ્રેમી ડી ગુર્જર, અજેશ્વરીબેન એમ ડામોર, રીચાબેન ડી સોલંકી, નિબંધ સ્પર્ધામાં વિસાલ એસ ચૌધરી, જેન્સી પી ચૌધરી અને સ્નેહા એ ચૌધરી વિજેતા બન્યાં હતાં.

રાષ્ટ્રીય શાયર ઝવેરચંદ મેઘાણીની 'શૌર્યભૂમિ' ધંધુકા સ્થિત ઐતિહાસિક રેસ્ટ-હાઉસ ખાતે જમ્મુ-કાશ્મીરનાં પુલવામામાં થયેલ હુમલામાં માતૃભૂમિની રક્ષા કાજે પ્રાણની આહૂતિ આપનાર સીઆરપીએફના વીર શહીદ જવાનોને ઝવેરચંદ મેઘાણી સ્મૃતિ સંસ્થાન દ્વારા ભાવાંજલિ અર્પણ કરવામાં આવી હતી.

ઝવેરચંદ મેઘાણીના પૌત્ર અને ઝવેરચંદ મેઘાણી સ્મૃતિ સંસ્થાનના સ્થાપક પિનાકી નાનકભાઈ મેઘાણી, ધંધુકા એપીએમસીના ચેરમેન સહદેવસિંહ ગોહિલ, રાણપુર એપીએમસીના ચેરમેન નરેન્દ્રભાઈ દવે, આરએસએસના કિર્તીભાઈ ભટ્ટ, ભાલ નલકાંઠા ખાદી ગ્રામોદ્યોગ મંડળ (રાણપુર)ના ચેરમેન ગોવિંદસંગભાઈ ડાભી અને સેક્રેટરી હરદેવસિંહ રાણા, રાણપુર સાર્વજનિક એજ્યુકેશન સોસાયટીના પ્રમુખ મુકુન્દભાઈ વઢવાણા, સહકારી ક્ષેત્રના આગેવાન મનુભાઈ ચાવડા (સુંદરીયાણા), ભારતીય કિસાન સંઘના હસમુખભાઈ દલવાડી, જૈન અગ્રણી જતીનભાઈ ઘીયા (અમદાવાદ)ની વિશેષ ઉપસ્થિતિ રહી હતી.

બાલસાહિત્ય અકાદમીનું ૧૯મું અધિવેશન યોજાયું

ગાંધીનગર, તા. ૨૩

ભારતીય ભાષાઓમાં ગુજરાતી બાલ સાહિત્યનું સર્જનકાર્ય સર્વશ્રેષ્ઠ અને સર્વાધિક લોકપ્રિયતા ધરાવતું હોવાથી બાળકોના જીવન ઘડતર માટે ઘણું ઉપયોગી ને પ્રેરણાદાયી બની રહ્યું છે. સાહિત્ય ક્ષેત્રના ઉત્તમ સર્જકો બાળકોને કયારેય ભૂલ્યા નથી. પ્રતિભાશાળી ખ્યાતનામ સર્જકોના પ્રદાનથી ગુજરાતી બાલ સાહિત્યનો ખજાનો સમૃદ્ધ છે ત્યારે બાલસાહિત્યને લોકભોગ્ય કરવા શાળાઓમા વાંચન શિબિરો કરી બાળકોને બાલસાહિત્યના સર્જકોનો પરિચય કરાવાની જરૂરછે એમ અત્રે સૌરાષ્ટ્રના જાણિતા કેળવણીકાર અને સંનિષ્ઠ સમાજ સેવક ગુલાબભાઈ જાનીએ જણાવ્યું હતું.

અમદાવાદમાં ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ખાતે આયોજિત બાલસાહિત્ય અકાદમીના ૧૯મા અધિવેશનનું અધ્યક્ષ પદ શોભાવનાર સિસ્ટર નિવેદિતા ફાઉન્ડેશન રાજકોટ ના ગુલાબભાઈ જાનીએ વધુમાં જણાવ્યું હતું કે બાલશિક્ષણ અને બાલસાહિત્ય વચ્ચે મોટો સબંધછે.બાળકના કૂતુહલને પોષવામા મોટો ફાળો બાલસાહિત્યનો છે. બાલસાહિત્યનુ સર્જન એ પરકાયા પ્રવેશનું કાર્યછે તેમ છતાં બાળકોના કલ્યાણ માટે આ અઘરું કાર્ય કરી રહેલા બાલસાહિત્યના સર્જકો ઉત્તમ સદ્‌કાર્ય કરી રહયા હોવાનું જણાવી તેમણે બાલસાહિત્ય અકાદમીની સેવાઓને બિરદાવી હતી. આ પ્રસંગે ઉપસ્થિત ડો. શ્રદ્ધા ત્રિવેદી, નટવર પટેલ,રમેશ ત્રિવેદી અને ત્રણ ભાષામાં સાહિત્ય સર્જન માટે જાણિતા હુંદરાજ બલવાની સહિતના લોકપ્રિય સાહિત્યકારોએ તેમજ પંકજભાઈ બાવીસીએ પ્રાસંગિક પ્રવચનો કરી નવોદિત સર્જકોને પ્રેરણા સ્ત્રોત માર્ગદર્શન આપ્યું હતું.

બાલસાહિત્ય અકાદમીનું સફળ નેતૃત્વ કરી રહેલા વરિષ્ઠ પત્રકાર અને બાલસાહિત્યકાર શ્રી યશવંત મહેતાએ અકાદમીની સેવાકીય પ્રવૃત્તિઓની વિસ્તૃત જાણકારી આપતા જણાવ્યું હતું કે વર્ષ૧૯૯૪ માં તા.૩૦મી એપ્રિલે બાલસાહિત્ય અકાદમીની શરૂઆત ૪૦જેટલા સર્જકમિત્રોને સાથે રાખીને કરવામાં આવી હતી. પ્રેરણા બીજથી વટવૃક્ષ સ્વરૂપે વિકસિત થયેલી બાલસાહિત્ય અકાદમી સરકારી સહાય વગર ૨૫ વર્ષથી કાર્યરતછે.આગામી તા.૩૦મી એપ્રિલે બાલસાહિત્ય અકાદમી રજતજયંતિ ઉજવશે.

બાલસાહિત્ય અકાદમીના રજતજયંતિ વર્ષમાં યોજાયેલા આ અધિવેશનમા દિલ્હી સાહિત્ય અકાદમી દ્વારા રાષ્ટ્રીય સન્માન પ્રાપ્ત કરનાર ડો.ચંદ્રકાન્ત શેઠ, સાહિત્યકાર રમેશ ત્રિવેદી અને સ્થાપના વખતથી અકાદમીની સાથે રહેલા એમ જે. લાયબ્રેરીના નિવૃત્ત ગ્રંથપાલશ્રી છગનભાઈ ભૈયાજીને અધિવેશનના અધ્યક્ષશ્રી ગુલાબ ભાઈ જાનીના હસ્તે ચંદ્રક આપી સન્માનીત કર્યા હતાં.

રંગભૂમિના પ્રશિક્ષણ કાર્ય સાથે જોડાયેલા શ્રી જનક દવે,અમુલખ ભટ્ટ, બાલસાહિત્યકાર અને નવોદિત સર્જકોએ આ અધિવેશનમા ઉત્સુકતાથી ભાગ લીધો હતો.

શરીર અને સ્વાસ્થ્ય

॥ અગિયારમો મણકો ॥

પાણી

પાણીના ઉપચાર જાણીતા તેમજ પુરાણી વસ્તુ છે. તેને વિશે ઘણાં પુસ્તકો લખાયાં છે. ક્યુનેએ તેનો ઉત્તમ ઉપયોગ શોધ્યો છે. એનું પુસ્તક હિન્દુસ્તાનમાં બહુ પ્રસિદ્ધિને પામ્યું છે. તેનો તરજુમો પણ આપણી ભાષાઓમાં થયો છે. એના વધારેમાં વધારે અનુયાયી આંધ્ર પ્રદેશમાં મળે છે. ક્યુનેએ ખોરાક વિશે પણ સારી પેઠે લખ્યું છે. અહીં તો હું માત્ર પાણીના ઉપચારો ઉપર જ લખવા ધારું છું.

ક્યુનેના ઉપચારોમાં મધ્યબિંદુ કટીસ્નાન અને ઘર્ષણસ્નાન છે. તેને સારુ તેણે ખાસ વાસણ પણ યોજ્યું છે. એની ખાસ આવશ્યકતા નથી. મનુષ્યના કદ પ્રમામે ત્રીસથી છત્રીસ ઈંચનું ટબ બરોબર કામ આપે છે. અનુભવ પ્રમાણે મોટું જોઈએ તો મોટું લેવું. તેમાં ઠંડું પાણી ભરવું. ઉનાળામાં ખાસ ઠંડું રાખવાની જરૂર છે. તુરત ઠંડું કરવું હોય તો, ને મળે તો, થોડો બરફ નાખવો. વખત હોય તો માટીના ઘડામાં ઠારેલું પાણી બરોબર કામ આપે છે. ટબમાં પાણી ઉપર કપડું ઢાંકી ઝપાટાબંધ પંખો કરવાથી તુરત ઠંડું કરી શકાય.

ટબ ભીંતને અઢેલીને રાખવું ને તેમાં પીઠને આધાર મળે એવું લાંબુ પાટિયું રાખવું, જેથી તેને અઢેલીને દરદી આરામથી બેસી શકે. આ પાણીમાં પગ બહાર રાખીને દરદી બેસે. પાણીની બહારનો શરીરનો ભાગ ઢાંકેલો હોવો જોઈએ, જેથી ઠંડી ન વાય. જે કોટડીમાં ટબ રાખવામાં આવે તેમાં હવાની આવજા અને અજવાળું હોવાં જોઈએ. દરદીના આરામપૂર્વક બેઠા પછી તેના પેડુ ઉપર એક નરમ ટુવાલ વતી ધીમું ઘર્ષણ કરવું. પાંચ મિનિટથી ત્રીસ મિનિટ લગી બેસી શકાય. સ્નાન થયા પછી ભીનો ભાગ સૂકવીને દરદીને સુવાડી દેવો જોઈએ. આ સ્નાન ઘણો સખત તાવ હોય તેને પણ ઉતારે છે. આ પ્રમાણે સ્નાન લેવામાં નુકસાન તો છે જ નહીં, અને લાભ પ્રત્યક્ષ મળે છે. સ્નાન ભૂખ્યે પેટે જ લેવાય છે. બંધકોષમાં પણ આ સ્નાન ફાયદો કરે છે. અજીર્ણને મટાડે છે. સ્નાન લેનારના શરીરમાં કાંટા આવે છે. બંધકોષને સારુ કટિસ્નાન પછી અરધો કલાક આંટા મારવાની ભલામણ છે. આ સ્નાનનો મેં બહોળો ઉપયોગ કર્યો છે. બધી વેળા સફળ થયો છે એમ નહીં કહી શકું. પણ સોમાંથી પંચોતેર ટકામાં સફળતા મળી છે એમ કહી શકું. તાવ બહુ ચડ્યો હોય ત્યારે તો, ને દરદીને ટબમાં બેસાડી શકાય એવી સ્થિતિ હોય તો, તાવ બે-ત્રણ દોરા તો જરૂર ઊતરશે. સન્નિપાતનો ભય મટશે.

આ સ્નાનને વિશે ક્યુનેની દલીલ આ છે : રોગનું ગમે તે બાહ્ય ચિહ્ન હોય, પણ તેનું આંતરિક કારણ એક જ હોય છે. આંતરડાનો તાવ અંદરની ગરમીને અનેરૂપે બહાર પ્રગટાવે છે. આ આંતરિક તાવ કટિસ્નાનથી અવશ્ય ઊતરે છે ને તેથી બહારના અનેક ઉપદ્રવો શાંત થાય છે. આ દલીલમાં કેટલું તથ્ય છે એ હું ન કહી શકું. એ તો અનુભવી દાક્તરો બતાવી શકે. પણ જો કે નૈસર્ગિક ઉપચારોમાંથી કંઈ દાક્તરોએ લીધેલું છે છતાં એમ કહી શકાય કે એ ઉપચારો વિશે તેઓ ઉદાસીન રહ્યાં છે. આમાં બંને પક્ષના દોષ હું જોઉં છું. દાક્તરો પોતાની શાળા વાટે જે શીખે જ ત જોવાની ટેવ કેળવે છે, એટલે બહારનું જે હોય તેને વિશે તિરસ્કાર નહીં તો ઉદાસીનતા તો અવશ્ય બતાવે છે. નૈસર્ગિક ઉપચારકો દાક્તરોને વિશે તિરસ્કાર કેળવે છે અને પોતાની પાસે શાસ્ત્રીય જ્ઞાન ઓછું હોવા છતાં દાવો બહુ મોટો કરે છે. ઉપચારકો સંઘશક્તિ કેળવતા નથી. કેમ કે સહુને પોતાની પાસે રહેલી મૂડીથી સંતોષ છે. તેથી સાથે મળીને કામ નથી કરી શકતા. કોઈના પ્રયોગ ઊંડે જતાં નથી. કોઈ નમ્રતા કેળવતા નથી. (નમ્રતા કેળવી શકાતી હશે ખરી ?) આમ કહીને હું નૈસર્ગિક ઉપચારકોને વગોવવા નથી ઈચ્છતો. વસ્તુસ્થિતિ બતાવું છું. જ્યાં સુધી એઓમાંથી કોઈ અત્યંત તેજસ્વી માણસ ઉત્પન્ન નહીં થાય ત્યાં લગી સ્થિતિ બદલાવવાનો સંભવ થોડો છે. સ્થિતિ બદલાવવાનો બોજો ઉપચારકો ઉપર છે. (ક્રમશઃ)

ગાંધીજી લિખિત 'આરોગ્યની ચાવી'માંથી સાભાર