ગાંધીનગર સમાચાર

જન્મદિને વધામણી

અલકા એ મજમુદાર
જાહ્નવી ટિફિન સર્વિસ
મો. ૯૯૨૪૬ ૮૪૨૦૬
મો. ૯૯૨૪૬ ૮૪૨૦૮

સીમા આર ધમીજા
મો. ૯૮૯૮૭ ૧૦૪૯૩

સ્નેહાબેન સાગરકુમાર દવે
મો. ૮૪૯૦૯ ૪૪૧૮૫

ધૃવિલકુમાર કનુભાઈ થારેસા

પ્રિયાંશી અશ્વિનકુમાર પટેલ
મો. : ૭૦૩૪૩ ૧૬૬૪૮

આસ્થા ચિંતનભાઈ ત્રિવેદી
મો. ૯૪૨૮૦ ૫૦૧૧૧

શ્રી અરવિંદ રાણા દ્વારા લિખિત વિદ્યાર્થી અને તણાવ પુસ્તકનું વિમોચન કરાયું

વૈદિક પરિવાર, ગાંધીનગર દ્વારા સ્નેહ મિલન સમારોહ યોજાયો

ગાંધીનગર, તા. ૫

વૈદિક પરિવાર, ગાંધીનગર દ્વારા ચૈત્રી સુદ એકમનાં રોજ શરૂ થયેલ સૃષ્ટિ સંવતના નવા વર્ષનાં ઉપલક્ષ્યમાં ગત ૨જી એપ્રિલનાં રોજ સ્નેહ મિલન સમારોહનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. સેક્ટર-૧૨ સ્થિત શ્રી બલરામ ભવનનાં હોલમાં યોજાયેલા આ સમારોહમાં આશીર્વચન માટે દર્શન યોગ મહાવિદ્યાલય-રોજડનાં નિદેશક અને દાર્શનિક સંન્યાસી સ્વામી વિવેકાનંદજી પરિવ્રાજક ખાસ ઉપસ્થિત રહ્યાં હતા. તેમની સાથે આશીર્વચન પાઠવવા દાર્શનિક વિદ્વાન અને વૈદિક પ્રચારક શ્રી અવધેશપ્રસાદ પાંડેય પણ ઉપસ્થિત રહ્યાં હતા.

સમારોહમાં અતિથિ વિશેષ તરીકે દિવ્ય ભાસ્કર ગૃપનાં જગદીશ શર્મા, ગુજરાત પ્રાંતીય આર્ય પ્રતિનિધિ સભાનાં ઉપપ્રમુખ અશોકભાઈ પટેલ, તથા દાર્શનિક વિદ્વાન પંડિત વેણુગોપાલજી ઉપસ્થિત રહ્યાં હતા. વિશેષ મહાનુભાવોમાં ચરોતર પ્રદેશ આર્યસમાજનાં પ્રમુખ કનકસિંહ વાઘેલા તથા ગાંધીનગરનાં અગ્રણી અજમલભાઈ આર્ય ખાસ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

આયુર્વેદનાં નિષ્ણાત વૈદ્ય ધર્મેન્દ્રભાઈ પટેલે સ્વાસ્થ્ય જાળવણી સંબંધિત જાણકારી આપતાં જણાવ્યું હતું કે દરેક માણસે બ્રહ્મ મૂહુર્તમાં ઉઠીને પોતાની દિનચર્યા શરૂ કરવી જોઈએ. સૂર્યોદય બાદ ઉઠનાર વ્યક્તિની આયુ ઘટતી જાય છે. તેમણે કેવા પ્રકારનાં પાત્રોમાં ભોજન પકાવવું જોઈએ તથા કેવા પ્રકારનાં પાત્રોમાં ભોજન કરવું જોઈએ તેની વૈજ્ઞાનિક સમજ આપી હતી. આ ઉપરાંત તેમણે ઉત્તમ શાક તરીકે પરવરનો ઉલ્લેખ કરી તેનું મહત્તમ સેવન કરવા જણાવ્યું હતું. કયા પદાર્થો દરરોજ ખાઈ શકાય અને ક્યા પદાર્થો દરરોજ ન ખાવા જોઈએ તેની વિસ્તૃત સમજ આપી હતી.

આ પ્રસંગે ગાંધીનગરનાં વૈદિક પ્રચારક અરવિંદભાઈ રાણા દ્વારા લિખિત અને દર્શન યોગ મહાવિદ્યાલય, રોજડ દ્વારા પ્રકાશિત વિદ્યાર્થી અને તણાવ પુસ્તકનું વિમોચન સ્વામી વિવેકાનંદજી પરિવ્રાજક દ્વારા કરવામાં આવ્યું હતું. આ પુસ્તકમાં વિદ્યાર્થીઓનાં જીવનમાં અભ્યાસને કારણે ઉદ્‌ભવતા તણાવ, હતાશા, નિરાશા, ભય વગેરેને દૂર કરવાનાં ઉપાયો દર્શાવવામાં આવ્યા છે.

અન્ય અતિથિઓમાં પંડિત વેણુગોપાલજી આર્ય તથા આર્ય પ્રતિનિધિ સભાનાં ઉપપ્રધાન શ્રી અશોકભાઈ આર્યએ પણ પોતાની શુભકામનાઓ પાઠતાં સંક્ષિપ્ત ઉદ્‌બધોન કર્યું હતું. કાર્યક્રમને સફળ બનાવવા માટે નરશીભાઈ પટેલ, લક્ષ્મણભાઈ પારસીયા, ડૉ. ચંદ્રકાન્તભાઈ અંબવાણી, રામભાઈ ચોચા, વિરમભાઈ ચૌહાણ, જનક પટેલ, અભેરાજ ચૌધરી વગેરેએ પ્રસંશનીય કામગીરી કરી હતી. સમગ્ર કાર્યક્રમનું સફળ સંચાલન વિશાલ મિસ્ત્રી તથા મહેન્દ્રભાઈ ગાંધી દ્વારા કરવામાં આવ્યું હતું. આભાર વિધિ ડૉ. ભાવપ્રકાશ ગાંધી દ્વારા કરવામાં આવી હતી.

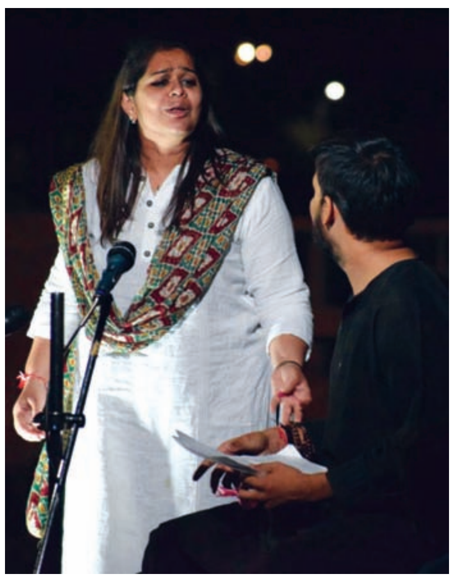
ડાયરેક્ટ ❤ સે

વો ઈદ કો ભી,
ઓફિસ જાતા હૈ
ઔર
રામનવમી કો ભી ,
પ્રાઈવેટ કર્મચારી જૈસા
ધર્મનિરપેક્ષ કોઈ
નહી હોતા.

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.

- સંપાદક

સૅટરડે નાઈટ્‌સની ત્રીજી સિઝનનો દબદબાભેર પ્રારંભ



ગાંધીનગર, તા. ૫

ગાંધીનગર શહેરમાં નિઃશુલ્ક મનોરંજન પૂરું પાડતા નિયમિત કાર્યક્રમ 'સૅટરડે નાઈટ્‌સ'ની ત્રીજી સિઝનનો દબદબાભેર પ્રારંભ કરવામાં આવ્યો હતો. પહેલા જ દિવસે ધમાકેદાર પરફોર્મન્સ રજૂ કરીને આ કાર્યક્રમે લોકોની કાર્યક્રમ પ્રત્યેની અપેક્ષાને ઊંચા સ્થાન ઉપર મૂકી દીધી હતી. પહેલું જ પરફોર્મન્સ આવું હોય તો ભવિષ્યનાં પરફોર્મન્સ કેવાં હશે એવી ચર્ચા પ્રેક્ષકો પ્રથમ કાર્યક્રમથી જ કરતા થઈ ગયા હતા એવો સુંદર કાર્યક્રમ સૅટરડે નાઈટ્‌સ દ્વારા પ્રસ્તુત કરાયો હતો.

અમદાવાદના અર્થિંગ ગૃપ દ્વારા સુંદર મજાનાં ચાર લઘુનાટકો પ્રસ્તુત કરીને આ કાર્યક્રમને નવી જ ઊંચાઈ બક્ષવામાં આવી હતી.

ગાંધીનગર શહેરના સ્વર્ણિમ પાર્કમાં મ્યુઝિકલ ફુવારા પાસે પ્લગ-ઈન્સ ઍન્ટરટેઈનમૅન્ટ્‌સના બૅનર તળે એક યુવા ગૃપ દ્વારા દર શનિવારે રાત્રે મનોરંજક કૃતિઓ કલારસિકો માટે નિઃશુલ્ક પ્રસ્તુત કરવામાં આવે છે એ સમાચાર અખબારના વાચકોને યાદ હશે. આ કાર્યક્રમને માણવા માટે નિયમિત શનિવારે ત્યાં પહોંચી જનારો આખો એક કલારસિક વર્ગ છે, જે ગત શિયાળો બેઠા પછી ઉનાળો આવે એની રાહ જોઈને બેઠો હતો. કારણ હતું સૅટરડે નાઈટ્‌સ.

શિયાળામાં તૂટેલો સૅટરડે નાઈટ્‌સનો એ દોર ઉનાળામાં પુનઃ સાધી લેવામાં આવ્યો છે અને ગત શનિવારથી સૅટરડે નાઈટ્‌સનો વિધિવત પ્રારંભ કરવામાં આવ્યો છે.

કાર્યક્રમના પ્રારંભે કાર્યક્રમ સ્થાપક, સંચાલક દિવ્યકાન્ત વર્માએ સ્વાગત પ્રવચન કર્યું હતું અને સૅટરડે નાઈટ્‌સમાં પોતાનું પરફૉર્મન્સ આપવા માટે પ્રથમ વખત આવેલા અમદાવાદના ધ અર્થિંગ ગૃપનો પરિચય નગરજનોને કરાવ્યો હતો, જેણે તાજેતરમાં વિશ્વ રંગભૂમિ દિવસથી 'બેટરૂમ થિયેટર'નો પ્રારંભ અમદાવાદમાં કર્યો છે. આ કૃતિના ત્રણ પ્રયોગો પછી સૅટરડે નાઈટ્‌સમાં અર્થિંગ ગૃપનો આ ચોથો પ્રયોગ હતો.

આ પ્રયોગ હતો 'આલ્બમ' નામે એક અભિનય કૃતિ, જે અંતર્ગત કુલ ચાર નાટકોનું મંચન કરવામાં આવ્યું હતું. ચારેય નાટકો નોખાં વિષયનાં હતાં અને ચારેય નોખો ને યાદ રહી જાય એવો સંદેશ આપતાં હતાં. વિશાળ સંખ્યામાં ઉપસ્થિત રહેલાં પ્રેક્ષકોએ ચાવથી આ નાટકો માણ્યાં હતાં અને પ્રસ્તુતકર્તાઓની ભરપેટ પ્રશંસા કરી હતી. આમ, અર્થિંગ ગૃપે પહેલી જ વાર ગાંધીનગરમાં પરફોર્મન્સ આપીને પોતાની અમીટ છાપ શહેરમાં મૂકી દીધી હતી.

પ્રફુલ પંચાલના નિર્માણ-નિર્દેશનમાં 'આલ્બમ' કૃતિ હેઠળ વિશાલ ચૌહાણ, યશ ઠાકોર, રવિના વ્યાસ, આદિત્ય સોની, શુભમ બાલાપુરે, પરિધિ શેલત અને પ્રફુલ પંચાલે અભિનયનાં અજવાળાં પાથર્યાં હતાં. ચિરાગ પારેખ અને અનિલ રાઠોડ, વિશાલ અલગોતર, હર્ષલ પુરોહિત, પાર્થ, નિલકંઠ વ્યાસ, લવ રાવત, મિલાપ ચૌધરી, અભિષેક ઉપાધ્યાય અને આકાશ પંચાલે પ્રૉડક્શનની જવાબદારીઓ અદા કરી હતી.

નાટ્ય પ્રસ્તુતિ બાદ કલાકાર નીલુ શાહ દ્વારા ગાયન પ્રસ્તુત કરવામાં આવ્યું હતું.

કાર્યક્રમના અંત ભાગમાં ધ અર્થિંગ ગૃપના સૌ સભ્યોનું અભિવાદન પ્લગ-ઈન્સ ઍન્ટરટેઈનમૅન્ટ્‌સના સભ્યો દ્વારા પુષ્પગુચ્છથી કરવામાં આવ્યું હતું.

સૅટરડે નાઈટ્‌સની આ ત્રીજી સિઝનના આરંભે કલાકારોને શુભેચ્છા આપવા માટે શિક્ષણવિદ કિન્નરી દવે, કલાકાર નીતિન દવે, હાર્દિકા શુક્લ, સંજય તન્ના, પત્રકાર નીતિન પટેલ ઉપસ્થિત રહ્યાં હતાં. આભાર દર્શન કુંતલ નિમાવત દ્વારા કરવામાં આવ્યું હતું.

તમને ડાયાબિટીસ છે ? તો શું થઈ ગયું ? લો ખાવ મીઠાઈ !

ડાયાબિટીસના દર્દી માટે ખુશખબરી... શેરથાના મયુરભાઈ પટેલ ઘરગથ્થુ વસ્તુમાંથી ડાયાબિટીસની દવાથી સમાજસેવા કરી રહ્યા છે : દવા સાથે હકારાત્મકતા અને ચરી પાળવાના ઉપાય સાથે તેઓ મોં મીઠું કરવાની પણ પરવાનગી આપે છે

ડાયાબિટીસ એક એવો અતિથિ છે જે ગમે ત્યારે ગમે તેના શરીરમાં ઍન્ટ્રી લઈ લે છે અને એકવાર આવ્યા બાદ એ ગ્રીન કાર્ડ હૉલ્ડર બની જાય છે. પડછાયો કદાચ તમારો સાથ છોડી દે પણ આ રોગ તો ચિતા સુધી સાથ નિભાવે છે અને એટલે જ એના પર કાબૂ રાખવો જરૂરી છે. કહેવાય છે કે ડાયાબિટીસની પ્રથમ વખત જાણ ૯૦ ટકા કેસોમાં આકસ્મિક જ થાય છે. ડાયાબિટીસ થાય એટલે ગળ્યું ખાવા પર પ્રતિબંધ આવી જાય અને એમાં જો કોઈ તમને એમ કહે કે ડાયાબિટીસ છે તો શું થઈ ગયું ? લો, ખાવ મીઠાઈ ! તો જલસા ને ?

ગાંધીનગરને અડીને આવેલું શેરથા ગામ એનાં મરચાં અને કબડ્ડીના પ્લેયરને કારણે પ્રખ્યાત છે. આ ગામમાં રહેતા મથુરભાઈ પટેલને ડાયાબિટીસની જડીબુટ્ટી હાથ લાગી ગઈ છે. એમણે એમના રસોડાના સામાનમાંથી જ પ્રયોગ કરીને માત્રા નક્કી કરી ડાયાબિટીસ માટે એક વિશિષ્ટ પ્રકારનો પાવડર બનાવ્યો છે અને તેનાં ચમત્કારિક પરિણામો મળ્યાં છે. આડ અસ વગરની આ દવા માટે બીજી કોઈ ચરી પાળવી પડતી નથી કે હાલમાં ચાલતી ઍલોપેથિક દવા પણ બંધ કરવી પડતી નથી. હા, એકવાર આ દવા અસર કરવા લાગે એટલે આપોઆપ બીજી દવાઓમાંથી છૂટકારો મળી જાય છે.

મોટાભાગના ડાયાબિટીસના દર્દીઓ રાહ જોઈને બેઠાં હોય છે કે ક્યારે ડાયાબિટીસની સારવારમાં કંઈક નવી ચમત્કારિક શોધ થાય અને ડાયાબિટીસ મટી જાય કે ઈન્સ્યુલિનનાં ઈન્જેક્શન બંધ થાય ને ખોરાકની કાયમી પરેજી જાય. ડાયાબિટીસ ક્ષેત્રે દુનિયાભરમાં કરોડો ડૉલરના ખર્ચે અનેક સંશોધનો થઈ રહ્યાં છે અને ઘણી સંસ્થા, ડૉક્ટર્સ, વૈજ્ઞાનિકો સતત કાર્ય કરી રહ્યાં છે. ભવિષ્યમાં સ્વાદુપિંડના કોષોને જીવિત કરે એવી દવા આવશે તો ડાયાબિટીસ સંપૂર્ણ મટી જશે ! જેમ કિડની બદલીશકાય છે એમ સ્વાદુપિંડ બદલવાનું પણ ઑપરેશન થશે !

ગાંધીનગર જીઈબીમાં સિવિલ ડ્રાફ્ટ્‌સમૅન તરીકે સેવા આપી નિવૃત્ત થયેલા મથુરભાઈના પરિવારમાં પાંચ ડાયાબિટીસના દર્દી હતાં. એમણે થોડા અખતરા, સંશોધન, પ્રયોગો કરી ઘરગથ્થુ દવાથી આ બધાના ડાયાબિટીસને ડબ્બામાં પૂરી દીધો અને આ બધાંને લાડવા-શિરો ખાતાં કરી દીધાં. પછી તો એમને રસ પડ્યો, ગામના દર્દીઓને એમણે બનાવેલો પાવડર ફાકવા આપ્યો અને એ એક ચમચીની કમાલથી ડબલ-ટ્રીપલ સૅન્ચ્યુરીનો આંકડો ધરાવતા ડાયાબિટીસ દોઢસોની અંદર જ આવી ગયો. આ વાત પછી વહેતી ચાલી અને લોકો લાઈન લગાડવા લાગ્યા, કારણ તેઓ નિઃશુલ્ક સેવા કરતા હતા !

મથુરભાઈ દવાની સાથે ઉત્સાહ આપવાનું કામ પણ કરે છે.

ડાયાબિટીસના દર્દીને ડૉક્ટરે આપેલી ઍલોપેથી દવા ચાલુ રાખવાની સલાહ આપને સાથે પોતાનો પાવડર આપવાની સલાહ તેઓ આપે છે. પંદર દિવસે દર્દીએ રિપોર્ટ કરાવવાનો, ત્યારે ડાયાબિટીસ ઘટી જતાં ઍલોપેથીક દવાની માત્રામાં ડૉક્ટરની સલાહ અનુસાર ફેરફાર કરાવે છે. જેને ડાયાબિટીસ ન હોય અને થાક, નબળાઈ, બેચેની, હાથે-પગે ખાલી ચડવી, અંગ જકડાઈ જવું, કૅડનો દુખાવો વગેરે તકલીફ રહેતી હોય તો આ પાવડર અડધી ચમચી નરણાં કોઠે પીવામાં આવે તો આ દર્દોમાંથી છૂટકારો મળી જાય છે. ડાયાબિટીસનો ડર મનમાંથી કાઢી આરોગ્ય માટેના જરૂરી નિયમો પાળી એ રોગને યાદ કર્યા કરવા કરતાંત હું તંદુરસ્ત છું એવા શુભ વિચાર સાથે પોતાના ઈષ્ટદેવને પ્રાર્થી મંત્રોચ્ચાર સાથે આ દવા સ્વયં ઈશ્વરની દુઆ લાગે છે એવું મથુરભાઈ કહે છે.

ડાયાબિટીસ એ સાયલન્ટ કિલર છે, મોટાભાગે તેનાં લક્ષણો ચૂકી જવાય એવાં હોય છે. જેમ કે તીવ્ર તરસ લાગવી, સતત પેશાબ આવવો, વધુ પડતી ભૂખ લાગવી, વજન ઓછું થવું, તાવ-ઉધરસ... આ ટાઈપ ટુનો ડાયાબિટીસ છે, જેને સ્વસ્થ આહાર, નિયમિત વ્યાયામ અને સમયસર દવાથી નાથી શકાય છે.

ભોજનમાં સફેદ વસ્તુ એટલે કે મેંદો, ખાંડ, માવો અને મીઠું શરૂઆતમાં સદંતર બંધ કરી પછી ડાયાબિટીસ કાબૂમાં આવતાં પ્રમાણસર લઈ શકાય છે. શક્ય હોય એટલાં કાચાં શાકભાજી (કાકડી, કોબી, બીટ, ગાજર) સંચળ નાખી ખાવાથી પેટ સાફ રહે અને દર્દ વકરે નહીં. મથુરભાઈએ બનાવેલો પાવડર સો ટકા કુદરતી - રસોડાની વસ્તુઓમાંથી બનેલો હોવાથી આડ અસરનો કોઈ સવાલ જ નથી.

એમને ત્યાં એક દર્દી આવેલા જેમનો ડાયાબિટીસ ૪૦૦થી વધુ હતો અને મદદ વગર ચાલી પણ નહોતા શકતા. એ વ્યક્તિ ચાર મહિનામાં જાતે કાર ચલાવતા થઈ ગયા હતા. આજે તો મથુરભાઈની સલાહ માટે ઑસ્ટ્રેલિયા-અમેરિકાથી ફોન આવે છે. તેઓ પરિવારની મદદથી જાત મહેનતથી આ પાવડર તૈયાર કરી એક ઉમદા સમાજસેવાનું કામ કરે છે. એકાદ મહિનામાં જ એમના પાવડરની અસરથી કંટ્રોલમાં આવેલા ડાયાબિટીસ સાથે દર્દીઓ ખુશખુશાલ આવે છે ત્યારે તેઓ જાતે એમને ચોખ્ખા ઘીના લાડવા ખવડાવે છે. અને હા, મથુરભાઈ આ કાર્યની કોઈ કન્સલ્ટન્સી ફી નથી લેતા. તમે એમનો એમના મોબાઈલ નંબર ૯૮૯૮૧ ૬૨૩૪૧ અથવા ૮૪૮૭૦૫૩૭૪૯ દ્વારા સંપર્ક કરી શકો છો.

એક ઔર વાહ

ડાયાબિટીસ એ જીવનશૈલીનો રોગ છે. એટલે કોઈપણ દવા-પાવડરથી એ સંપૂર્ણ મટશે નહીં, માત્ર કાબૂમાં રહેશે. એટલે દર્દીએ ખોરાક, કસરત, દવા એ ત્રણેયનું પાલન કરવું પડે. દેશી દવા આ રોગને કાબૂમાં રાખવામાં મદદરૂપ થશે, પરંતુ એ રોગ કાયમી મટાડી દેશે એમ માનીને મીઠાઈ પર તૂટી પડવું વ્યાજબી નથી.

મનોરંજન

સિટી પલ્સ

સ્ક્રીન-૧
નામ શબાના
૧૨.૩૦, ૩.૩૦, ૬.૩૦, ૧૦.૦૦

સ્ક્રીન-3
એ લાસ્ટ કોન્જરીંગ
(અંગ્રેજી-ફૉર ઍડલ્ટ્‌સ)
૩.૦૦, ૭.૩૦, ૯.૪૫
એ લાસ્ટ કોન્જરીંગ
(હિન્દી-ફૉર ઍડલ્ટ્‌સ)
૫.૧૫

સ્ક્રીન-૪
બદ્રીનાથ કી દુલ્હનિયા
૧.૦૦
ફિલૌરી
૪.૦૦
પ્રેમજી (ગુજરાતી)
૭.૦૦

સ્ક્રીન-૫
નામ શબાના
સવારે ૧૦.૦૦
ફિલૌરી
૧૨.૪૫, ૬.૪૫
બદ્રીનાથ કી દુલ્હનિયા
૩.૪૫, ૯.૪૫

વાચકોને આમંત્રણ

સંવેદના વિભાગમાં સ્વાનુભવો લખવા

લેખકો, વાચકોનું પ્રિય અને ગાંધીનગરનું પ્રથમ દૈનિક સમાચારપત્ર 'ગાંધીનગર સમાચાર' લખવા માગતા વાચકો માટે સંવેદના વિભાગ શરૂ કરી ચૂક્યું છે અને આ માટે લખવા સૌને આમંત્રણ આપે છે. આ વિભાગ અંતર્ગત દર માસે અલગ-અલગ વિષયો આપવામાં આવે છે, જે માટે વાચકોએ લખાણ મોકલવાનું હોય છે. વિભાગ દર સોમવારે પ્રકાશિત કરવામાં આવે છે. કોઈપણ વાચક આ લખાણ મોકલી શકે છે, જે તેના નામ સાથે પ્રકાશિત કરાશે. હા, લખાણની લંબાઈ અને એડિટિંગનો અધિકાર અખબાર અબાધિત રાખે છે. વાચકોને વિનંતી છે કે શબ્દોની મર્યાદા ૧૫૦ સુધી રાખવામાં આવે. આ વખતનો વિષય છે :

'મારું માયાળુ મોસાળ'