# નિસર્ગ સાયન્સ સેન્ટરના ઉપક્રમે 'ઘરે રહો, સર્જનાત્મક રહો, ચિત્ર અને વીડિયો બનાવો' સ્પર્ધા

ગાંધીનગર, તા. ૧૨ ગુજરાત કાઉન્સિલ ઓન સાયન્સ એન્ડ ટેકનોલોજી, ગાંધીનગર, ગુજરાત સરકારના માર્ગદર્શન નીચે 'નિસર્ગ સાયન્સ સેન્ટર,સેક્ટર-૨૩ ગાંધીનગર, દ્વારા ચિત્ર સ્પર્ધા અને વીડિયો સ્પર્ધાનું આયોજન માત્ર કરેલ છે. આ સાથે સામે પોસ્ટરમાં વધુ વિગતો આપવામાં આવેલ છે. ચિત્ર અને વીડિયો સ્વનિર્મિત હોવો જોઈએ. ત્રણે કેટેગરીના વિજેતાઓને પ્રથમને ૧૦૦૦ દ્વિતીયને ૭૫૦ અને તૃતીય ને ૫૦૦ રૂપિયા ઈનામ પ્રમાણપત્ર આપવામાં આવશે. માત્ર ગાંધીનગર જિલ્લાના જ વિદ્યાર્થી ઓ અને નાગરિકો ભાગ લઈ શકશે.

કોરોનાની મહામારીની વચ્ચે શહેરમાં વધતા જતા કેસોને લીધે લોકડાઉનનો અમલ કડક રીતે કરવામાં આવી રહ્યો છે. અમદાવાદ શહેરના મણિનગરમાં કેસો આવતા રસ્તાઓ સૂમસામ બન્યા. મણિનગર શ્રી સ્વામિનારાયણ ગાદી સંસ્થાન દ્વારા લોકડાઉનના અમલની તસવીર લેવામાં આવી હતી.

શ્રી સ્વામિનારાયણ સંસ્થા વાસણા મંદિરના સેવાભાવી અને ઉત્સુક આયોજકો દ્વારા

# વિદેશમાં પણ માનવતા મહેંકી રહી છે

માણસા, તા. ૧૨ સમગ્ર વિશ્વમાં જ્યારે કોરોનાનો કહેર વર્તાઈ રહ્યો છે ત્યારે તમામ દેશોની સરકાર કોરોનારૂપી ભયંકર રોગને પોતાના દેશમાં ફેલાતો અટકાવવા યોગ્ય પગલા ઉઠાવી રહી છે. કોરોનારૂપી મહામારીને અટકાવવા ભારત સરકાર દ્વારા ૨૧ દિવસનું લોકડાઉન જાહેર કરવામાં આવ્યું છે ત્યાં આ ગંભીર પરિસ્થિતિ દરમિયાન ગરીબ અને આર્થિક રીતે પછાત તેમજ રોજનું કમાઈને રોજ બે ટાણું જમતા હોય તેવા લોકોને ધ્યાને લઈને સેવાભાવી મિત્રો અને સંસ્થાઓ દ્વારા મફતમાં ભોજન કીટની વ્યવસ્થા કરવામાં આવે છે અને સ્થળે-સ્થળે જઈને તે કીટ જરૂરિયાત મંદ લોકોને આપવામાં આવે છે. આ કીટમાં દાળ-ચોખા-અનાજ-કઠોળ-મસાલા જેવી મૂળભૂત જરૂરિયાત ચીજવસ્તુઓનો સમાવેશ થાય છે.

સમગ્ર વિશ્વમાં જ્યારે આ વાઈરસનો વ્યાપ વધી રહ્યો છે ત્યાં પશ્ચિમી એશિયામાં સ્થિત યુનાઈટેડ આરબ અમીરાતના જ એક શહેર દુબઈમાં આ પ્રકારની એક સેવાભાવી કામગીરી ધ્યાને આવી છે. શ્રી સ્વામિનારાયણ સંસ્થા વાસણા મંદિરના સેવાભાવી અને ઉત્સુક આયોજકો દ્વારા સંસ્થામાં જોડાયેલા તમામ સંનિષ્ઠ હરિભક્તોને આ મુજબનીજીવનજરૂરિયાતની ચીજ વસ્તુઓની ૧૦૦ થી પણ વધુ કીટ અર્પણ કરવામાં આવી. જેમાં દાળ - ચોખા - મીઠું - લોટ - તેલ -ખાંડ જેવી જીવનજરૂરી ચીજવસ્તુઓનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો. પોતાના દેશની બહાર આવી સેવાકીય પ્રવૃત્તિ જોઈ-જાણી તેનો લાભ લઈ મુમુક્ષોએ ધન્યતા અનુભવી હતી. દેશની સંસ્કૃતિ-કલા-સ્થાપત્ય-શૈલી-સંસ્કાર અને ગરિમાને જાળવી રાખીને આ પ્રકારની સેવાકીય પ્રવૃત્તિ આરંભી આ સંસ્થા વિશ્વમાં ભારત દેશનું નામ ઉજાગર કરી સેવાકીય પ્રવૃત્તિઓમાં ભારત દેશનું નામ સર્વોચ્ચ અવ્વલ સ્થાને છે અને રહેશે તેનું સવિશેષ પ્રત્યારોપણ કરે છે. અત્રે એ ઉલ્લેખનીય છે કે કુદરતી આપદા વેળાએ ભગીરથ મહાયજ્ઞમાં સહભાગી એવા સેવાના ભેખધારી હરિભક્તો અને સંપ્રદાયના આયોજકો દ્વારા આવશ્યક જણાશે તો હજુ પણ વધુ કીટનું વિતરણ જરૂરિયાતમંદ નાગરિકોને કરવામાં આવશે.

# ચિત્રકલા મારા શોખ સાથે સારી કમાણી પણ કરી આપે છે

ગાંધીનગર, તા. ૧૨ પ્રવર્તમાન પરિસ્થિતિ માં લોકડાઉન નાં કારણે સૈા કોઈ ઘરમાં જ રહીને પ્રવુત્તિ કરી રહ્યા છે તેમજ પોતાના શોખ ને પૂરો કરી અને સમય નો સદુપયોગ કરી રહ્યા છે.

ગાંધીનગર સેક્ટર ૬ બી, પ્લોટ ૨૦૯/૧, માં રહેતા પોનલબેન ગોપાલભાઈ હપાણી એક સારા ચિત્રકાર છે. છેલ્લા ૨૦ વર્ષથી આ ચિત્રકલા માં નિપુણતા મેળવી છે. આજે પોતાનો શોખ ને વ્યવસાય તરીકે ઘરે બેઠાં વિકસિત કર્યો છે. ફાઈન આર્ટસ શીખી પોનાલબેન ઘરમાં રહી સુંદર ચિત્રો બનાવતા. તેમના ચિત્રોની આ કલાને સારો પ્રતિસાદ મળવા લાગ્યો. તેમની ખાસિયત એ છે કે કોઈ પણ ચહેરાને આબેહૂબ કેનવાસ પર ઉતારી શકે છે . પોનાલબેન્ને પૌરાણીક સંસ્કૃતિ પર ચિત્ર કલા ને વધુ સારી રીતે પ્રદર્શિત કરી શે છે, પોર્ટ્રેટ પેઈન્ટિંગ સાથે ઓઈલ પેઈન્ટિંગ તેમજ વોલ પેઈન્ટિંગ, નવરાત્રી, દિવાળીમાં રંગોળીમાં પણ નિપુણતા મેળવી છે. પોનાલબેનના પતિદેવ ફિઝિક્સ વિષયનાં એક્સપર્ટ 'ગોપલ સર' તરીકે સારી નામના ધરાવે છે, જ્યારે દીકરી 'સંસ્કૃતિ' ધોરણ-૬માં અભ્યાસ કરે છે. વધુમાં પોનલબેન જણાવે છે કે 'મહિલાઓ ઘરમાં બેસીને પણ પોતાના શોખ પૂર્ણ કરી શકે સાથે આજીવિકા પણ ઊભી કરી શકે,' પોતાની ચિત્રકલા ને સફળતા માટે પતિ ગોપાલભાઈ નો આભાર માનતા પોનાલબેન નાં કહેવા પ્રમાણે ઘરના સભ્યોનો સહકાર હમેશા મળતો રહે તો પ્રત્યક નારી એક નવા સમાજના નિર્માણમાં પૂરો સહકાર આપી શકે છે.

ગાંધીનગર સ્થિત 'સંસ્કૃતિ આર્ટ ગેલેરી'માં તેમના ચિત્રો મુકાયા છે.

છોરાં ઘરમાં સંભાળે, એનેય સલામ પહોંચે.
દિવસો ઘરમાં ગાળે, એનેય સલામ પહોંચે.
થઈને બેઠાં થાળે, તેનેય સલામ પહોંચે.
બહાર ભયને ભાળે, એનેય સલામ પહોંચે.
મન લગાવ્યું માળે, તેનેય સલામ પહોંચે.
ચોકમાં જવાનું ટાળે, એનેય સલામ પહોંચે.
ન બા'ર બઉં નિહાળે, તેનેય સલામ પહોંચે.
ખતરાને જે ખાળે, એનેય સલામ પહોંચે.
હાથ સતત પખાળે, તેનેય સલામ પહોંચે.
નિયમ સઘળાં પાળે, એનેય સલામ પહોંચે.
'દેવ' વળગી રહ્યા ડાળે, તેનેય સલામ પહોંચે.
જે પરિવારને પંપાળે, એનેય સલામ પહોંચે.

- દેવાયત ભમ્મર

**લોક-ડાઉનમાં ઘરની બહાર પગ મુકતા જ,**
**મારું શરીર ધ્રુજે છે.**
**આ લુલા કોરોના વિષે આંગણેથી અભિવ્યક્ત થઈ કાવ્ય લખતા,**
**મારા હાથ થર-થર ધ્રુજે છે.**
**આ ઓન લાઈન શિક્ષણ મેળવવામાં,**
**મારો અભ્યાસનો ક્રમ પણ ધ્રુજે છે.**
**ખબર નથી કે હવે મારી શાળામાં,**
**રિશેષનો ડંકો કોણ વગાડે છે!**
**પેલા ડોક્ટર અને નર્સને પાણી કોણ પાતું હશે!**
**ઘર બહાર ઉભેલા પોલીસ કાકાને જોઇને હૈયું મારું ધ્રુજે છે.**
**ચહેરાને માસ્કથી ઢાંકી,**
**એક મીટરનું અંતર રાખી ઇનડોર રમત રમું છું,**
**મારા આઉટ ડોર રમતોનું મેદાન જોઈ મારા મિત્રોથી પણ ધ્રુજું છું.**
**થાળી વગાડી, દીવા પ્રગટાવી કોરોનાને મેં પણ ધ્રુજાવી દીધો છે,**
**આ ટી.વી પર ઘર વિહોણાને જોઈ મારી આંખો પણ ધ્રુજે છે.**
**આ લુલા કોરોના વિષે આંગણેથી અભિવ્યક્ત થતા,**
**મારા હાથ થર-થર ધ્રુજે છે.**
**કોરોનાની આ જંગ લડનાર પોલીસ, ડોક્ટર,**
**સફાઈ કર્મીને મારી પ્યારભરી સલામ**

**- હાર્દ મોહનિશભાઈ વસાવડા**

# પોતાના શરીર અને ઘરનું વાતાવરણ જ એવું બનાવો કે વાઈરસ પ્રવેશી જ ના શકે : ડૉ. પ્રજ્ઞેશ પટેલ

ગાંધીનગર તા. ૧૨ આયુર્વેદ સર્જન ડૉ. પ્રજ્ઞેશ

પટેલ દ્વારા તા. ૨૪મી માર્ચના રોજ ભારતના વડાપ્રધાન શ્રી નરેન્દ્ર મોદીને એક પત્ર લખવામાં આવ્યો હતો જેમાં તેમણે કોરોના વાઈરસની કટોકટીને આયુર્વેદ થકી નાથી શકાય છે તેવું સૂચન કર્યું હતું. ગાંધીનગર સમાચાર સાથેની વાતચીતમાં વૈદ્ય પ્રજ્ઞેશ પટેલે જણાવાયું હતું કે "વર્ષ ૧૯૨૮માં દુનિયાની પહેલી એન્ટી બાયોટિક પેનિસિલિનની શોધ એલેક્ઝાન્ડર ફ્લેમિંગે કરી હતી. એન્ટિબાયોટિક્સની શોધ થતાં જ વિશ્વએ માની લીધું હતું કે હવે કોઈને ચેપ નહીં લાગે કે કોઈ ઈન્ફેક્શન પ્રસરી નહીં શકે. આ વાતને હજું ૧૦૦ વર્ષ પણ પુરા થયા નથી અને આપણે માની બેઠા છીએ કે એલોપેથી એ જ માત્ર સર્વ તબીબી વિજ્ઞાન છે. જો કે આ એન્ટિબાયોટિક શોધાઈ તે પહેલા પણ વિશ્વમાં ઈન્ફેક્શન થતા હતા અને તેની રિકવરી પણ થતી હતી તે વખતે એલોપેથીનું કોઈ અસ્તિત્વ જેવું નહોતું. તે વખતે દુનિયામાં અસંખ્ય યુદ્ધો લડતાં હતાં અને તે યુદ્ધોમાં માનવી સીધે સીધો શારીરિક રીતે સામેલ થતો હતો જેથી ઘાયલ પણ થતો હતો અને તે વખતે એલોપેથી જેવુ કશું નહોતું છતાં તે સાજો પણ થતો હતો. તે સમયે પણ ઈન્ફેકશન થતા હતા અને રિકવર પણ થતા હતા. તે સમયે સ્વાભાવિક રીતે આયુર્વેદ જ હતું. અત્યારે આપણે એવી માન્યતા બનાવી લીધી છે કે જેનો ઈલાજ એલોપેથીમાં ના હોય તેનો દુનિયામાં કોઈ ઉપાય જ ના હોય તેનું કારણ આપની પશ્ચિમી સંસ્કૃતિનું આંધળું અનુકરણ માનસિકતાને લીધે બની રહ્યું છે, હકીકત તો એ છે કે આયુર્વેદની ઉત્પતિ તો ખુદ બ્રહ્મા એ તેમના સ્મરણ માત્રથી જ કરી છે. અષ્ટાંગ હદય સંહિતામાં મહર્ષિ વાઘભટ્ટે લખ્યું છે કે " બ્રહ્મા સ્મૃતવા આયુષો વેદમઃ ". પશ્ચિમ પાસે આયુર્વેદ નથી એટલે એ લોકો ડરે તે સ્વાભાવિક છે.

તેમના મતે આયુર્વેદનો આધાર મુખ્ય બે હેતુઓ પર છે : એક "સ્વસ્થ્ય સ્વાસ્થ્ય રક્ષણમ" અર્થાત સ્વસ્થ વ્યક્તિના સ્વાસ્થ્યની રક્ષા કરવી (પ્રિવેંશન) અને બીજું "આતુર્સ્ય વિકાર પ્રસઞમ ચઃ" અર્થાત "રોગી વ્યક્તિના રોગને મટાડવો" (ક્યોર). એટલે જ તો

**કોણ છે ડો. પ્રજ્ઞેશ પટેલ?**

ડૉ. પ્રજ્ઞેશ પટેલ ગાંધીનગર પાસેના અડાલજના ત્રિમંદિર પરિસરમાં અંબા ટાઉનશીપના બિઝનેસ પાર્કમાં 'સહજ આયુર્વેદ એન્ડ પંચકર્મ સેન્ટર' ચલાવે છે. જેમણે આયુર્વેદ સર્જન (શલ્ય તંત્ર) ક્ષેત્રે માસ્ટર ડિગ્રી જામનગર ખાતેની વિશ્વની સૌથી મોટી આયુર્વેદ યુનિવર્સિટીમાથી પ્રાપ્ત કરી છે, તેઓ હાલ કલોલ (જી.ગાંધીનગર)ની અનન્ય કોલેજ ઓફ આયુર્વેદ (કેઆઈઆરસી કેમ્પસ) ખાતે પ્રાધ્યાપક તરીકે પણ સેવા આપી રહ્યા છે, અગાઉ ગાંધીનગરના કોલવડા ખાતેની સ્ટેટ મોડેલ આયુર્વેદ હોસ્પીટલમાં તેમજ અમદાવાદની સૌથી જૂની અને જાણીતી અખંડાનંદ આયુર્વેદ કોલેજ એન્ડ હોસ્પીટલમાં પણ તેમની સેવાઓ આપી ચૂક્યા છે.

**● ઔષધ (મેડિસિન) :**

શાલ્ન્ધર સંહિતામાં સૂચવેલ "અભયાદિ ક્વાથ" એટલે ઉકાળો તેના નામ મુજબ જ મહારોગોમાથી બહાર કાઢી અભય આપનારો છે, આ ક્વાથનું સેવન માનવીને વાઈરલ ફીવરથી બચાવે છે, ફેફસાના વધુ પડતાં ઈન્ફેકશનને મટાડે છે. શરદી અને ઉધરસને તો તરત જ મટાડે છે. જો માત્ર પ્રિવેંશન માટે લેવો હોય તો ૧ સમયે અને ઈન્ફેક્શન હોય તો દિવસમાં બે વાર તેનું સેવન કરવું જોઈએ. યાદ રાખો કે આયુર્વેદમાં પરેજી ખૂબ મહત્વની છે જે ઔષધની તાકાતને વધારે છે. એલોપેથીમાં પણ પરેજી વગર એકલી દવા અસર નથી કરતી જેમ કે ડાયાબિટિશ હોય ત્યારે ગળ્યું ના ખાવું, હદયરોગ હોય ત્યારે ઘી-તેલનો ત્યાગ કરવો વગેરે.

**● આહાર (ડાયેટ) :**

અત્યારે વસંત ઋતુ ચાલી રહી છે જેમાં કફદોષ હોવો સામાન્ય બાબત છે. આ દોષના કારણે શરદી, ઉધરસ, અસ્થમા, ગળું દુખવું, વાઈરલ ફીવર થવો વગેરે તકલીફો થાય છે તેથી આ ઋતુમાં એવો ખોરાક લેવો જોઈએ કે જે કફદોષને ઓછો કરે તો તેમાથી બહાર નીકળી શકાય. અત્યારે ડાયેટ માટે જવ, બાજરો અને મકાઈ ખાવી જોઈએ. કડવા અને તૂરા રસવાળા વેલાવાળા શાકભાજી જેમાં પરવાર, કારેલાં, કંકોડા, દૂધી, ગલકા, તુરીયા, મેથી, પાલક, તાંદળજો વગેરેનું સેવન કરવું જોઈએ. જીરાસર ચોખા, જૂના ચોખા ઉપરાંત કઠોળમાં માગ, મઠ, મસૂર, તુવર અને ચણા લઈ શકાય. ફળમાં દાડમ અને દ્રાક્ષ ગુણકારી છે. પાણી એક ચમચી સૂંઠ નાખીને ઉકાળેલું લેવું જોઈએ તથા દૂધની તમામ બનાવટ એટલે કે ડેરી પ્રોડક્ટસ અત્યારે લેવી જોઈએ નહીં. ગાયનું દૂધ તેમાં એક ચમચી હળદર નાખીને જ લેવું જોઈએ. અત્યારે તમામ પ્રકારના કોલ્ડ ડ્રિંક્સનો ત્યાગ કરવો હિતકારી છે. દહી, મેંદો, અડદ, માંસાહારમાં બિફ, પોર્ક અને ફિશ વગેરે પચવામાં ભારે ખોરાક છે જે ટાળવા જોઈએ.

છીએ પરંતુ વિશ્વમાં સૌથી મોટા કીલર તો મેલેરિયા, ટીબી, કેન્સર વગેરે રોગો છે જેની દવા શોધાઈ હોવા છતા તેના કારણે થતો મૃત્યુ આંક હજુ પણ ઘણો ઊંચો છે જ્યારે વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થાએ જણાવ્યા મુજબ કોરોના કોવિદ-૧૯ વાઈરસથી થતો મૃત્યુ આંક તો માત્ર ચાર ટકા જેટલો જ છે તેથી તેનાથી ડરવાની કોઈ જરૂર નથી પરંતુ સાવચેતી રાખવી જરૂરી છે.

કેન્દ્ર સરકારના આયુષ મંત્રાલય દ્વારા જારી કરવામાં આવેલ માર્ગદર્શિકા મુજબ પણ સોશ્યલ ડિસ્ટન્સિંગ, માસ્ક અને હેન્ડ સેનેટાઈઝિંગ એમ ૩ મુદ્દા સિવાય આહાર, વિહાર અને ઔષધનો નિર્દેશ કરવામાં આવ્યો છે. વૈદ્ય પ્રજ્ઞેશ પટેલે અંતમાં જણાવ્યુ છે કે "આપણે હાલ કોરોનાથી ડરી રહ્યા

**● વિહાર (જીવનશૈલી-લાઇફસ્ટાઇલ) :**

વસંત ઋતુમાં દિનચર્યામાં ફેરફાર કરવો જોઈએ જેમાં સવારે બ્રાહ્મ મુહૂર્તમાં ઉઠી જવું, નિયમિત હળવો વ્યાયામ કરવો, હળવા યોગ-પ્રાણાયામ કરવા. બપોરે જમી લીધા પછી સૂઈ જવાની આદતને છોડી દેવી. આ સાથે વાયુશુદ્ધિ એટલે કે માસ ફ્યુમિગેશન કરવું જે માટે ઔષધિય ધૂપ દ્વારા હવાનું શુદ્ધિકરણ કરવાથી વિષાણુઓ તેમાં પ્રવાસ કરી શકતા નથી તેથી તેનું પ્રસરણ અટકી જાય છે. આપણે શરીરની અંદર અને બહાર વાઈરસને અનુકૂળ હોય તેવા વાતાવરણને બદલી નાખીએ તો વાઈરસ ટકી શકતો નથી. ઔષધિય ધૂપ માટે ગૂગળ, અગુરુ, સરસવ, જવ, કડવા લીમડાના પાન, હરડે, કઠ, ઘોડાવજ, ગાયનું ઘી વગેરે ગાયના છાણના છાણાંને સળગાવી તેના પર નાખી ઘરમાં ધૂપ કરવો જોઈએ.

## ડાયરેક્ટ ❤ સે

*"એક સારા ચરિત્રનું નિર્માણ હજારો ઠોકરો ખાધા પછી જ જાય છે...."*

## જન્મદિને વધામણી

**પંકજ દેસાઈ**
કારોબારી સભ્ય
ગાંધીનગર કલ્ચરલ ફોરમ
અને શિવરંજની
મો. ૯૯૨૫૪ ૬૦૪૬૦

**જિજ્ઞાસા સુકેતુ મહેતા**
મો. ૭૬૦૦૦ ૩૨૪૯૦

**હર્ષા રમણ ભટ્ટ**
૯૯૯૮૮ ૧૦૭૮૨

**સચિનકુમાર નટવરલાલ દરજી**
મો. ૯૮૨૪૬ ૯૧૯૨૬

**અજય અંબાલાલ પ્રજાપતિ**
મો. ૮૧૪૧૩ ૬૮૪૪૮

**નિખિલ બાલકૃષ્ણ જોષી**
મો. ૬૩૫૪૧ ૩૦૨૫૫

**મૌલેષ છત્રપતિ**
મો. ૯૫૧૨૮ ૬૮૩૧૮