ગાંધીનગર તાપમાન

મહત્તમ : ૨૬.૦ ડીગ્રી
લઘુતમ : ૧૨.૫ ડીગ્રી
ભેજ
સવારે ૮૦ ટકા ● સાંજે ૫૬ ટકા

શહેરીજનોમાં કસરતનો વિકલ્પ ઝુમ્બા

યુવાનો તથા ગૃહિણીઓ એકસ્ટ્રા કેલરી બર્ન કરવા ઝુમ્બા કલાસ કરી રહ્યા છે

ગાંધીનગર, તા.૧૫
શિયાળાની સવારમાં શહેરીજનો મોર્નિંગ વૉક અને કસરત અને યોગા કરતા જોવા મળી રહ્યા છે. યુવાનોથી લઈ વૃધ્ધો શિયાળાની વહેલી સવારને માણે છે તેમ કહી શકાય આ સાથે જેને સવારે સમય ન મળે તે જીમ એરોબિક કે ઝુમ્બા કલાસ કરીને કેલરી બર્ન કરી રહ્યા છે.

શહેરમાં જીમની સંખ્યા તો વધુ છે જ પરંતુ ઝુમ્બા અને એરોબિક કલાસીસ પણ છે જયાં નાનાથી લઈ મોટા ડાન્સ સાથે કસરત કરી રહ્યા છે.

ફિટનેસ પ્રોગ્રામમાં હાલ પ્રખ્યાત એવા ઝુમ્બા કે એરોબિક્સ ડાન્સ ફોર્મ જે વજન ઘટાડવામાં મદદ કરે છે સાથે સાથે એન્જોયમેન્ટનો અનુભવ પણ કરાવે છે તે તરફ શહેરીજનો વળી રહ્યા છે. ઝુમ્બા એ ફિટનેસ પ્રોગ્રામનો જ એક ભાગ છે જેમાં સ્લો અને ફાસ્ટ ગીત ઉપર શરીરના દરેક ભાગોની કસરત થઈ શકે છે.

ફિટનેસ પ્રોગ્રામમાં હાલ પ્રખ્યાત એવા ઝુમ્બા કે એરોબિક્સ ડાન્સ ફોર્મ જે વજન ઘટાડવામાં મદદ કરે છે સાથે સાથે એન્જોયમેન્ટનો અનુભવ પણ કરાવે છે તે તરફ શહેરીજનો વળી રહ્યા છે. ઝુમ્બા એ ફિટનેસ પ્રોગ્રામનો જ એક ભાગ છે જેમાં સ્લો અને ફાસ્ટ ગીત ઉપર શરીરના દરેક ભાગની કસરત થઈ શકે છે.

ઝુમ્બા એ સંપૂર્ણ શરીરની કસરત છે જે કરવાથી કેલરી બર્ન થાય છે. બોડી ટૉન થાય છે. સાથે સાથે શરીરનું કોરસ્ટ્રેથનીંગ થાય છે અને શરીરમાં ફલેકસીબલીટી વધે છે. શહેરના યુવાનોના મત મુજબ જેને ડાન્સ વધુ પસંદ હોય તે ઝુમ્બાને કસરતના વિકલ્પ તરીકે કરી રહ્યા છે. શહેરના ઝુમ્બા ટ્રેનર પ્રજ્ઞાબેન ગજ્જરના જણાવ્યા મુજબ ઝુમ્બા સ્ટ્રેસ બર્ન કરે છે. ડાન્સ સાથે કસરત કરવાથી માઈન્ડ ફ્રેશ થઈ જાય છે. જેને કસરત કરવી બોરિંગ લાગતી હોય તે ઝુમ્બાને પસંદ કરી શકે છે. હું નાના બાળકો, યુવાનો તથા ગૃહિણીઓને ઝુમ્બાની ટ્રેનિંગ આપું છું. અઠવાડિયામાં બે કે ત્રણ દિવસ ઝુમ્બા ટ્રેનિંગ થાય છે. બાળકો જો ઝુમ્બા કરે તો તેઓના હાડકા મજબુત બને છે જે બાળક ખાતું-પીતું ન હોય જેને ભુખ લાગતી જ ન હોય તે અહીં જોડાય તો તેને ઝુમ્બા કર્યા બાદ તરત ભૂખ લાગી જતી હોય છે. જેથી શહેરની માતાઓ મારા પાસે બાળકોને ઝુમ્બા કલાસમાં મુકે છે. આ ઉપરાંત શહેરની ગૃહિણીઓ જે ઘરે એકલું અનુભવતી હોય કે થોડી ટેન્શનમાં હોય તે ચેન્જ મેળવવા માટે ખાસ ઝુમ્બા કલાસમાં જોડાય છે. ઝુમ્બા કરવાથી ફ્રોઝન શોલ્ડર તથા ઘુંટણના દુઃખાવામાં રાહત મેળવી શકાય છે.

૧૭/૨૨ પાસે આઈ ટેન કારની અડફેટે એકટીવા ચાલક યુવતીને ઈજા

ગાંધીનગર, તા.૧૫
ગાંધીનગર શહેરના ચકાચક માર્ગો પર વાહનચાલકો બેફામ ગતિએ વાહનો હંકારતા નજરે પડે છે. શહેરમાં દ્વિચક્રી વાહન પર જીંદગી જોખમરૂપ બની છે. તાજેતરમાં જ શહેરમાં બે માર્ગ અકસ્માતમાં બે વ્યકિતઓએ જીવ ખોયો છે. તેમ છતા નગરના માર્ગો પર અકસ્માતોની સંખ્યામાં રોજ બરોજ વધારો થતો હોય તેમ લાગી રહ્યું છે. ત્યારે આજે બપોરના સુમારે અમદાવાદ નરોડા વિસ્તારની ૨૩ વર્ષિય યુવતિ વૈદેહી રમેશભાઈ પટેલ ગાંધીનગરના સેકટર-૧૭-૨૨ પાસેથી એકટીવા નં.જી.જે.૦૧. જે.ડબલ્યુ-૨૭૭૮ લઈને પસાર થઈ રહી હતી તે સમયે યુવતિને પાછળથી આવી રહેલી આઈટેન કાર નં. જી.જે.૦૧.કે.જી.-૪૬૮૨ ના ચાલકે ટક્કર મારતા યુવતિ માર્ગ પર નીચે પડી ગઈ હતી. આ બનાવમાં એકટીવાને નુકશાન થયું હતું, જયારે યુવતિને શરીરે ઈજાઓ પહોંચતા તેણીને તાત્કાલીક ગાંધીનગર સિવિલ સારવાર માટે લઈ જવાઈ હતી.બનાવ અંગે સેકટર-૨૧ પોલીસ મથકે ફરીયાદ નોંધાવતા પોલીસે તપાસ શરુ કરી છે.

આજે ગાંધીનગરમાં

● સે-૧ સ્થિત સમદર્શન આશ્રમ ખાતે પૂજય ગુરૂમા સમાનંદ સરસ્વતીજીની વ્યાસપીઠે યોજાયેલ ભાગવત કથા અંતર્ગત આજે સવારે ૯ થી ૧૨ અને બપોરે ૩ થી ૫ દરમિયાન કપિત અવતાર અને ધ્રુવ ચરિત્ર યોજાશે.

આજથી મગોડી ખાતે શિવકથા યોજાશે

મા બહુચર મંદિર, મગોડી ખાતે કથાકાર ભારતીબાપુની વ્યાસપીઠે શિવકથા યોજાશે. અમૃતભાઈ ભોગીલાલ પંડયા પરિવાર દ્વારા આયોજીત શિવકથા તા. ૧૬ ડિસેમ્બરથી ૨૨ ડિસેમ્બર સુધી બપોરે ૨થી ૫.૩૦ દરમિયાન યોજાશે. સૌ ભાવિકોને શિવકથાનો લાભ લેવા આયોજક તરફથી જણાવાયું છે.

આત્મન દ્વારા છાત્રાલયની વિદ્યાર્થીનીઓ સાથે વાર્તાલાપ યોજાયા

ગાંધીનગર, તા.૧૫
વિવિધ સેવાકીય અને વિદ્યાર્થીઓ માટે પ્રોત્સાહક પ્રવૃતિઓ કરતી સંસ્થા આત્મન ફાઉન્ડેશન દ્વારા તાજેતરમાં નગરની બે સરકારી સંસ્થાઓની વિદ્યાર્થીનીઓ માટે માર્ગદર્શક બે કાર્યક્રમોનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. સેકટર - ૧૩ માં આવેલ સરકારી કન્યા છાત્રાલયની ઉચ્ચ અભ્યાસ કરતી વિદ્યાર્થીનીઓને વિવિધ સ્પર્ધાત્મક પરીક્ષાઓની જાણકારી, તેની તૈયારી, પરીક્ષાઓની પદ્ધતિ, લાયકાત, ઈન્ટરવ્યૂ વગેરે વિશે નિવૃત્ત સનદી અધિકારી એચ. બી. વરિયાએ વિસ્તૃત જાણકારી આપી હતી. વિદ્યાર્થીનીઓએ સરસ પ્રશ્નોત્તરી સાથે માર્ગદર્શન મેળવ્યું

હતું. પ્રજ્ઞા પટેલે કારકિર્દી પસંદગી, ધ્યેય હાંસલ કરવા શું કરવું તેની પ્રેરક વાતો કરી હતી. આત્મન સંસ્થા દ્વારા દરેક વિદ્યાર્થીનીઓને બોલપેનની ભેટ આપવામાં આવી હતી.

આ ઉપરાંત, આદર્શ નિવાસી કન્યા શાળા, સેકટર - ૮ ની ધોરણ-૯ થી ૧૨ની વિદ્યાર્થીનીઓ માટે આરોગ્યલક્ષી કાર્યક્રમનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. નગરના જાણીતા ગાયનેક ડૉકટર અમીબહેન શાહે વિદ્યાર્થીઓને સારા સ્વાસ્થ્ય માટે , તરૂણ ઉંમરની દીકરીઓને મૂંઝવતી આરોગ્યલક્ષી બાબતો, ઊંચાઈ, વજન, પૌષ્ટિક ખોરાક વિશે સરસ માર્ગદર્શન આપ્યું હતું તેમજ વિદ્યાર્થીનીઓનાં પ્રશ્નોનું સમાધાન કર્યું હતું. શાળાના આચાર્ય જ્યોતિબહેન રાવલે પ્રાસંગિક વાતો કરી હતી.

સંસ્કાર ગ્રુપના બાળકો દ્વારા ક્રિસમસ ટ્રી અને સાંતાકલોઝ ડ્રો કરી પ્રિ-ક્રિસમસ સેલિબ્રેશન કરવામાં આવ્યું હતું તથા શિયાળા પાક સાથે ડબ્બાની ઉજાણી કરવામાં આવી હતી.

સેંટ ઝેવિયર્સ સ્કૂલની ગોલ્ડન જયુબીલી સ્પોર્ટસ મીટ શાળાના પ્રાંગણમાં યોજાઈ હતી. સેંટ ઝેવિયર્સ ગ્રુપની વિવિધ શાળાના વિદ્યાર્થીઓએ ૧૦૦થી ૧૫૦૦ મીટરની દોડ, રીલે દોડ, શોટપુટ, ઉંચી કૂદ, લાંબી કૂદ જેવી સ્પર્ધાઓમાં ભાગ લીધો હતો. લોયર પ્રાયમરી અને અપર પ્રાયમરીના બાળકોએ ડ્રીલમાં ભાગ લઈ સુંદર પ્રસ્તુતિ કરી હતી.

મુવી હાઉસ

પી.વી.આર, સિનેમેક્સ, સે-૧૧
જુમાનજી ધ નેક્સ્ટ લેવલ (૩-ડી હિન્દી) ૯.૦૦, ૧૧.૪૫, ૨.૩૦, ૫.૧૫, ૮.૦૦, ૨૦.૪૫
મર્દાની-૨ ૧૦.૦૦, ૧૨.૧૫, ૨.૫૦, ૫.૧૫, ૭.૪૦, ૧૦.૦૫
પતિ પત્નિ ઔર વો ૧૦.૦૦, ૪.૧૫, ૧૦.૩૦
પાનીપત - ૧૨.૪૫, ૭.૦૦
હેલ્લારો (ગુજરાતી) ૫.૪૦
કમાન્ડો ૩ - ૧૨.૨૫

આર વર્લ્ડ, આઈનોક્સ, સે-૨૧
જુમાનજી ધ નેક્સ્ટ લેવલ (૩-ડી હિન્દી) ૯.૩૦, ૧૨.૦૫, ૨.૪૫, ૫.૨૫, ૮.૦૫, ૨૦.૪૫ (અંગ્રેજી) ૧૦.૩૦, ૯.૩૦
મર્દાની-૨ ૧૦.૨૫, ૧૨.૪૫, ૩.૦૫, ૮.૧૫, ૧૦.૩૫
પતિ પત્નિ ઔર વો ૧૦.૫૦, ૧.૩૫, ૪.૨૦, ૧૦.૧૫
પાનીપત ૯.૫૦, ૩.૫૫, ૧૦.૦૫
કમાન્ડો-૩ - ૧.૧૦
હેલ્લારો (ગુજરાતી) ૩.૫૫

આર વર્લ્ડ, આઈનોક્સ, સે-૧૬
જુમાનજી ધ નેક્સ્ટ લેવલ (૩-ડી હિન્દી) ૧૨.૩૫, ૨.૫૫, ૫.૧૫, ૭.૪૦, ૧૦.૦૫ (અંગ્રેજી) ૯.૦૦, ૧૦.૦૦, ૧૧.૩૫, ૨.૧૫, ૪.૫૫, ૭.૩૫, ૯.૧૫, ૧૦.૧૫
પતિ પત્નિ ઔર વો ૯.૩૦, ૧૨.૩૫, ૩.૪૦, ૬.૩૦, ૯.૫૫
પાનીપત - ૧૨.૧૦, ૬.૨૫
કમાન્ડો-૩ - ૪.૦૫

સિટી પલ્સ, કુડાસણ
જુમાનજી ધ નેક્સ્ટ લેવલ (હિન્દી) ૧૨.૩૦, ૫.૩૦, ૧૦.૦૦ (અંગ્રેજી) ૨.૪૫, ૭.૪૫
મર્દાની-૨ - ૧.૦૦, ૪.૦૦, ૭.૦૦, ૧૦.૧૫
પતિ પત્નિ ઔર વો ૨.૩૦, ૫.૦૦, ૧૦.૦૦
પાનિપત - ૧૨.૪૫, ૬.૩૦
હેલ્લારો (ગુજરાતી) ૨.૧૫, ૭.૩૦, ૧૦.૧૫
ચાલ જીવી લઈએ - ૧૧.૪૫
હેલ્લારો (ગુજરાતી) - ૭.૩૦

ચિરવિદાય

● સ્વ. માખીજાની કનૈયાલાલ હિરાલાલ, ઉ.વ. ૬૨
● સ્વ. જીવીબેન હિરાભાઈ પારેખ, ઉ.વ. ૮૯
● સ્વ. જયંતિભાઈ પ્રેમજીભાઈ પ્રજાપતિ, ઉ.વ. ૪૭

ગંદકી તો બધા કરે, જે સાફ કરવાનું કાર્ય કરે તે સૌથી ઉત્તમ..!!

ગાંધીનગરના સૌથી પહેલા સ્વામિનારાયણ મંદિરના શાસ્ત્રી પૂ. હરિકેશવદાસજીએ શહેરના ૩૫૦ સફાઈ કર્મીઓનુ જાહેરમાં સન્માન કર્યું : સામાજિક સમરસતા સાથે યુવાનોને નિર્વ્યસની બનાવી આત્મવિશ્વાસનો સંચાર કરતા શાસ્ત્રીજી ધાર્મિક કાર્યક્રમો સાથે નિતનવા પ્રયોગો કરતા રહે છે

ગાંધીનગર, તા.૧૫
'ખરેખર તો જે વ્યકિત કચરો જયાં ત્યાં નાંખીને ગંદકી ફેલાવે છે તે જ ખરો ગુનેગાર છે, આ આપણી કેવી વ્યવસ્થા છે કે એક માણસ ગંદકી કરે છે અને બીજો માણસ તેને સાફ કરે છે?' ગાંધીનગરના સેકટર-૨૩માં આવેલા સ્વામિનારાયણ મંદિરના સંચાલક સંત શાસ્ત્રી પૂ. હરિકેશવદાસજીને થોડાક દિવસ પૂર્વે વહેલી સવારે મંદિરની સામે રસ્તો વાળી રહેલા સફાઈ કર્મચારીને જોઈને આ વિચાર આવ્યો હતો. આ સાથે તેમણે વિચાર્યું કે 'આ સફાઈ કર્મચારીને કોઈ 'આવો' પણ કહેતું હશે કે કેમ?' બસ, આ વિચાર સાથે તેમણે મનોમન કંઈક વિચારણા કરી લીધી અને એના પરિપાકરૂપે તા. ૮મી ડિસેમ્બર ૨૦૧૯ના રોજ ગાંધીનગર મહાનગરપાલિકાના ૩૫૦ જેટલા સફાઈ કર્મચારીઓનું જાહેર સમારંભ યોજીને સન્માન કરવાની પ્રસંશનીય ઘટના આકાર પામી હતી.

હંમેશા મંદિરમાં ભકિત-આધ્યાત્મ આધારિત કાર્યક્રમો સાથે નિત નવિનતા ભર્યા વિચારો કરતાં અને તેને સફળ રીતે અમલમાં મુકતા પરંતુ મોટે ભાગે સ્વ પ્રસંશાથી દૂર રહેતા ૮૫ વર્ષીય વયોવૃધ્ધ સંત પૂ. હરિકેશવદાસજીએ આ કાર્યક્રમ પણ પોતાના શિષ્યના હસ્તે સંપન્ન કરાવ્યો હતો. જો કે સામાજિક

સમરસતા અને ઉપેક્ષિતોને સન્માન બક્ષી આત્મવિશ્વાસનો સંચાર કરતા આ કાર્યક્રમ અંગે તેમણે સંદેશ પાઠવ્યો હતો કે 'ગંદકી તો બધા કરે છે, પરંતુ જે ગંદકીને સાફ કરવાનું કાર્ય કરે છે તે સૌથી ઉત્તમ કાર્ય છે'. માત્ર આ કાર્યક્રમ જ નહી પરંતુ શાસ્ત્રીજીએ ગાંધીનગર તથા તેની આસપાસના વિસ્તારમાં મંદિરના માધ્યમથી અનેક પ્રકારની સકારાત્મક પ્રવૃત્તિઓ જે સમાજમાં ઉપયોગી સંદેશ ફેલાવવા સાથે નવતર પ્રયોગ સાથે ધાર્મિકતાના વર્તુળની બહાર અલગ ચીલો ચાતરનારી રહી છે. ગાંધીનગરની સ્થાપના બાદ વર્ષો સુધી ખેતરો-જંગલો વચ્ચે સરકારી કવાટર્સની કોલોની તરીકે ઓળખાતા પાટનગરમાં વિક્રમ સંવત ૨૦૧૩૫માં વૈશાખ સુદ-૪ એટલે કે તા. ૩૦મી એપ્રિલ ૧૯૭૯ના રોજ શાસ્ત્રીજીના વિચારબીજથી સ્થપાયેલા સેકટર-૨૩ના સ્વામિનારાયણ મંદિરની પ્રાણ પ્રતિષ્ઠા યોજાઈ હતી. આ મંદિરની સ્થાપના સાથે તેમાં શિસ્ત, સ્વચ્છતા અને નિયમિતતાને પ્રાધાન્ય તો આપવામાં આવ્યું છે પરંતુ મંદિરની એક વિશેષતા એ રહી છે કે અહીં કયારેય ફંડ-ફાળો-દાન સામેથી માંગીને ઉઘરાવવામાં નથી આવતું કે કયારેય કોઈ કાર્યક્રમના યજમાનપદ માટે ઉછામણી બોલાવવામાં આવતી નથી. આવી આગવી છાપ સાથે મંદિરની બીજી વિશેષતા એ રહી છે કે

અહીં આવતા શ્રધ્ધાળુઓ-ભકતો કે અહીં સેવા આપતા સંતો-સ્વયંસેવકો દ્વારા કયારેય કોઈની જ્ઞાતિ કે જાતિ પુછવામાં આવતી નથી, જે આવે તે શિસ્તબધ્ધ રીતે સાથે જ બેસે છે અને સાથે જ પ્રસાદ ગ્રહણ કરે છે. એકવાર ગુરૂપૂર્ણિમાએ શાસ્ત્રીજીએ જાહેર કર્યું કે તેમના દર્શનાર્થે આવતા કોઈ દર્શનાર્થીએ ભેટમાં ફળ ફુલ-હાર કે શ્રીફળ અથવા અન્ય કંઈ લાવવું નહીં માત્ર પેન લાવવી તે પણ એક નિયત કિંમતની મર્યાદામાં રહીને ગુરૂપૂર્ણિમાએ આ રીતે એકત્ર થતી અઢી હજારથી વધુ બોલપેનોને ગાંધીનગરની આસપાસના ગ્રામ્ય વિસ્તારની સરકારી શાળાઓના જરૂરિયાતમંદ વર્ગના બાળકોને વહેંચી દેવામાં આવે છે.

સંસ્કૃતમાં વેદાંતાચાર્ય અને વેદાંતતિર્થ જેવી પદવીધારક શાસ્ત્રીજી માને છે કે 'જો યુવા મજબુત બનશે તો રાષ્ટ્ર મજબૂત બનશે' આ વિચારોને આધારિત મંદિરમાં શ્રી સ્વામિનારાયણ યુવક મંડળની સ્થાપના કરવામાં આવી છે જેનું સંચાલન શાસ્ત્રીજીના માર્ગદર્શન અંતર્ગત યુવા શિષ્ય સ્વામિ હરિપ્રિયદાસજી કરી રહ્યા છે. યુવક મંડળ ગાંધીનગર સહિત આસપાસના ગ્રામ્ય વિસ્તારના યુવાનોને વ્યસન મુકત કરવામાં નોંધપાત્ર કામગીરી કરી રહ્યું છે. જરૂરિયાતમંદ વર્ગના બાળકોને દર વર્ષે શૈક્ષણિક કીટનું વિતરણ સાથે મૂક-બધિર-પ્રજ્ઞા ચક્ષુ જેવા દિવ્યાંગ બાળકોને તેમને ઉપયોગમાં આવે તે પ્રકારની સામગ્રીનું વિતરણ, ઉનાળામાં અબોલ પશુ-પંખીઓ માટે પાણી પરબોનું સ્થાપન જેવી પ્રવૃત્તિઓ સાથે ધાર્મિક પ્રવૃત્તિઓમાં પણ તેઓ હંમેશા શુભ અને નવીનતમ વિચારોને વધુ પ્રાધાન્ય આપે છે અને બાળકો-મહિલાઓના માર્ગદર્શન માટે પણ અલગ મંડળ બનાવ્યા છે.

આજકાલ યુવા વર્ગમાં માનસિક તણાવ, ગુસ્સો અને નિરાશા સાથે આત્મહત્યાનું પ્રમાણ વધી રહ્યું છે. આવા કોઈ પણ યુવાન જે જીવનની કોઈ મુશ્કેલીમાં કે કફોડી પરિસ્થિતિમાં સપડાયો હોય પછી તે ભલે સામાજિક, આર્થિક કે પારિવારિક અથવા કારકિર્દી લક્ષી મુશ્કેલી કે અસફળતા હોય તે ગમે તે સમયે શાસ્ત્રીને વિના સંકોચે મળી યોગ્ય માર્ગદર્શન મેળવી શકે છે અને શાસ્ત્રીજી તેને પંથને અનુસરવાના આગ્રહ વિના સખાની જેમ તેની વાતને ગુપ્ત રાખી તેનું માર્ગદર્શન કરવા સાથે તેનામાં આત્મવિશ્વાસનો સંચાર કરવા પ્રયાસ કરે છે શાસ્ત્રીજી માને છે કે 'યુવાનોમાં સહિષ્ણુતા ઘટવાનું કારણ એ છે કે કોઈના હાથમાં પુસ્તક દેખાતું નથી.' જયારે ઘટતી જતી સામાજિક સમરસતાને ઘેરી સમસ્યા ગણાવતા તેઓ કહે છે 'સામાજિક ભેદભાવો બહુ ઊંડા ઉતરી ગયા છે, તેને દૂર કરવા નવી પેઢીની ગળથુથીમાંથી સંસ્કાર સિંચન કરવું પડશે.'

- પ્રતિભાવો આવકાર્ય :
samirtalod@yahoo.com