જન્મદિને વધામણી

સોમાભાઈ ડી પરમાર
મંત્રી, ડેમોક્રેટિક પીપલ્સ એસોસિએશન, ગાંધીનગર
ઉપપ્રમુખ, ગુજરાત લાફિંગ ક્લબ
સહમંત્રી, શહેર જાગૃત નાગરિક પરિષદ

રમજુભા એમ જાડેજા
પ્રમુખ, શ્રી કચ્છ કાઠિયાવાડ રાજપૂત સેવા સમાજ

ગોકુલભાઈ જોબનપુત્રા
કારોબારી સભ્ય
શ્રી જલારામ સેવા સમાજ

રમણલાલ એમ વાળંદ
ફોન : ૨૩૨૩૬૯૭૧

ગિરિશ યાદવ
નિવૃત્ત સરકારી વકીલ
ગુજરાત હાઈકોર્ટ
મો. ૯૪૨૭૬ ૩૨૪૬૩

પ્રશસ્તિ પાર્થ મજમુદાર
મો. ૮૦૦૦૦ ૨૪૭૧૦

સેક્ટર-૪ સી ખાતે સ્નેહમિલન કાર્યક્રમ યોજાયો

તેજસ્વી તારલાઓનું સન્માન પણ કરાયું

(તસવીર : નટુભાઈ પટેલ, ચિલોડા)

ગાંધીનગર, તા. ૩૦

શહેરના સેક્ટર-૪ સીમાં જય અંબે વસાહત મંડળ દ્વારા નૂતન વર્ષનું સ્નેહમિલન તાજેતરમાં યોજવામાં આવ્યું હતું. આ પ્રસંગે વસાહતી પરિવારનાં તેજસ્વી તારલાઓનું સ્નામ પણ કરવામાં આવ્યું હતું.

આ સ્નેહમિલનમાં વસાહતીઓ મોટી સંખ્યામાં અને ઉત્સાહપૂર્વક જોડાયા હતા. આશિષભાઈ સોની દ્વારા 'મા-બાપ' વિશે પ્રેરણાદાયી વક્તવ્ય આપવામાં આવ્યું હતું તથા જય અંબે ચોકના પ્રમુખ રમણભાઈ પટેલ દ્વારા પ્રાસંગિક પ્રવચન કરવામાં આવ્યું હતું.

કડી વિશ્વવિદ્યાલયની બીએડ કૉલેજમાં ડૉ. કનૈયાલાલ ભટ્ટનું વ્યાખ્યાન યોજાયું

ગાંધીનગર, તા. ૩૦

કડી સર્વ વિદ્યાલયના ફેકલ્ટી ઓફ એજ્યુકેશન દ્વારા આયોજિત પ્રાથમિક શાળાનાં શિક્ષકોની ત્રણ દિવસની ટ્રેનીંગ અંતર્ગત ગાંધીનગરના જાણીતા સાહિત્યકાર ડૉ. કનૈયાલાલ ભટ્ટનું 'હિન્દી શિક્ષણ અને સાહિત્ય' વિષય પર વ્યાખ્યાન યોજાયું હતું. આ વ્યાખ્યાનમાં ડૉ. ભટ્ટે પ્રાથમિક શાળાનાં હિન્દી વિષયનાં શિક્ષકોને વર્ગખંડમાં વિદ્યાર્થીઓને સાચું શિક્ષણ કઈ રીતે આપવું અને શિક્ષકોએ પોતાની નિષ્ઠાનું જતન કઈ રીતે કરવું એ વિશે વિગતે વાત કરી હતી. હિન્દી અને ગુજરાતી સાહિત્ય વિશે તથા શિક્ષણના વિવિધ માધ્યમોનો ઉપયોગ વર્ગખંડમાં કઈ રીતે સરળતાથી કરીને વિદ્યાર્થીઓનો સર્વાંગી વિકાસ કરી શકાય તે વિશે ડૉ. ભટ્ટે શિક્ષકોને વિગતે સમજ પૂરી પાડી હતી.

મનોરંજન

સિટી પલ્સ

સ્ક્રીન-૧
પ્રેમ રતન ધન પાયો
૧૨.૩૦, ૩.૩૦, ૬.૩૦, ૧૦.૧૫

સ્ક્રીન-૨
છેલ્લો દિવસ
૧.૦૦, ૪.૦૦, ૭.૧૫, ૧૦.૦૦

સ્ક્રીન-૩
સ્પેક્ટર (અંગ્રેજી)
૪.૪૫
ધ હંગર ગેમ્સ
૨.૦૦, ૭.૩૦, ૧૦.૦૦

સ્ક્રીન-૪
છેલ્લો દિવસ
સવારે ૧૦.૦૦
પ્રેમ રતન ધન પાયો
૧૨.૪૫, ૩.૪૫, ૬.૪૫, ૯.૪૫

સ્ક્રીન-૫
તમાશા
૧૦.૦૦, ૯.૩૦

ગુજરાત યુનિવર્સિટીમાં વિદ્યાર્થી સેનેટની ચૂંટણી આ વર્ષે નહીં યોજાય !!!

ગાંધીનગર, તા. ૩૦

ગુજરાત યુનિવર્સિટીમાં હવે એક સપ્તાહમાં સેનેટની મુદત પૂરી થવાની છે ત્યારે નવેસરથી ચૂંટણી થઈ શકે તેવી સ્થિતિ હાલ જોવા મળતી નથી. સેનેટની ચૂંટણી તો બે કે ત્રણ મહિના પછી યોજાશે પરંતુ દરવર્ષે પ્રવેશ લેનારા વિદ્યાર્થીઓ માટે જે વિદ્યાર્થી સેનેટની ૧૦ બેઠકો માટે ચૂંટણી યોજવામાં આવે છે તે પણ હવે યોજવામાં આવશે નહીં. જેના લીધે વિદ્યાર્થીઓએ આ વર્ષે સેનેટ સભ્ય બનવાની તક ગુમાવવી પડશે. યુનિવર્સિટીમાં સેનેટની ચૂંટણી દર ત્રણ વર્ષે કરવામાં આવે છે. પરંતુ આ સેનેટમાં વિદ્યાર્થીઓને પ્રતિનિધિત્વ આપવા માટે દરવર્ષે વિદ્યાથીસેનેટની ચૂંટણી યોજવામાં આવે છે. નિયમ પ્રમાણે દરવર્ષે કોલેજ શરૂ થયા પછી તાકીદે સેનેટની ચૂંટણી યોજવાની હોય છે. પરંતુ યુનિવર્સિટીમાં છેલ્લા કેટલાંક વર્ષોથી વિદ્યાર્થી સેનેટની ચૂંટણી ઓક્ટોબોર-નવેમ્બર અને કયારેક તો ડિસેમ્બર અને જાન્યુઆરીમાં પણ યોજવામાં આવતી હોય છે. સૂત્રો કહે છે કોલેજમાં અભ્યાસ કરતાં વિદ્યાર્થીઓના જુદા જુદા પ્રશ્નોના વાચા આપી શકાય તે માટે ફેકલ્ટીદીઠ વિદ્યાથીઓને સેનેટમાં સ્થાન આપવામાં આવ્યું છે. દરવર્ષે કોલેજમાં પ્રવેશ લેતાં વિદ્યાર્થીઓ સેનેટ માટેની ચૂંટણી લડતાં હોય છે. દરવર્ષે વિદ્યાથી પ્રતિનિધિત્વ બદલાતું રહે છે. ચાલુ વર્ષે નવેમ્બર પૂરો થવા છતાં વિદ્યાથીસેનેટની ૧૦ બેઠકો માટેની ચૂંટણીની કોઈ કાર્યવાહી કરવામાં આવી નથી. આગામી દિવસોમાં આ પ્રક્રિયા થાય તેવી પણ કોઈ શકયતા નથી.

યોગાનુયોગ આ વર્ષે સંપૂર્ણ સેનેટની સમયમર્યાદા પણ પૂરી થઈ રહી છે. તેની ચૂંટણી ડિસેમ્બર પહેલા થવી જોઈએ પરંતુ તે પણ થાય તેમ નથી. જેના પગલે હવે નવી મતદારયાદી તૈયાર કરવાની કાર્યવાહી શરૂ કરવામાં આવી છે. આમ, સંપૂર્ણ સેનેટની ચૂંટણી જ થઈ શકે તેમ નથી ત્યારે વિદ્યાર્થી સેનેટની ચૂંટણી કેવી રીતે કરવી તેનો પ્રશ્ન પણ ઊભો થાય તેમ છે. યુનિવર્સિટીના સૂત્રો કહે છે હવે આ વર્ષે સેનેટની ચૂંટણી થાય તેવી કોઈ શકયતા દેખાતી નથી.

પહેલા દિવસે સ્કૂલ્સમાં વિદ્યાર્થીઓની હાજરી પાંખી જોવા મળી

ગાંધીનગર, તા. ૩૦

દિવાળીના ૨૦ દિવસ લાંબા વૅકેશન પછી આજે આરંભાયેલી વિવિધ સ્કૂલ્સમાં વિદ્યાર્થીઓની સંખ્યા ઓછી જોવામાં આવી હતી.

અલબત્ત, સઘળી સ્કૂલ્સમાં આવું વાતાવરણ જોવા મળ્યું ન હતું, પરંતુ મોટાભાગની સ્કૂલ્સમાં આવું જોવા મળ્યું હતું. એનું કારણ એ હતું કે આજે આખર તારીખ હતી અને સ્કૂલ્સ ચાર તાસ પછી છૂટી જવાની હતી આ કારણે અનેક વિદ્યાર્થીઓએ સ્કૂલમાં જવાનું ટાળ્યું હતું.

યુનિ. દ્વારા પરીક્ષા માટે નવી તરાહની બેઠક વ્યવસ્થા

ગાંધીનગર, તા. ૩૦

ગુજરાત યુનિ.માં પાંચમી તારીખથી પરીક્ષાઓનો પ્રારંભ થઈ રહ્યો છે. સામાન્ય રીતે અત્યાર સુધી પરીક્ષાની બેઠક વ્યવસ્થા જે તે કોલેજમાં જ ગોઠવવામાં આવતી હતી. પરંતુ આ વર્ષે પરીક્ષાની બેઠક વ્યવસ્થામાં ફેરફાર કરતાં સંચાલકોમાં ભારે નારાજગી જોવા મળી રહી છે. કેટલાક સંચાલકોએ તો જૂની સિસ્ટમ ફરી લાગુ કરવા માટે કુલપતિ પર દબાણો શરૂ કર્યા હોવાની વિગતો પણ ચર્ચાઈ રહી છે.

યુનિવર્સિટીની પરીક્ષાઓમાં છેલ્લા કેટલાય વર્ષોથી વિદ્યાર્થી જે કોલેજમાં અભ્યાસ કરતો હોય તેમાં જ પરીક્ષાની બેઠક વ્યવસ્થા ગોઠવાતી હતી. આ સિસ્ટમના કારણે પરીક્ષાની વિશ્વસનિયતા તળીયે પહોંચી ચૂકી હતી.

આવી ઘટનાઓના પગલે ભારે વિવાદ થતાં કોલેજનું પરીક્ષાકેન્દ્ર રદ કરવામાં આવ્યું હતુ. આ ઘટના પછી કુલપતિ દ્વારા પરીક્ષાની બેઠક વ્યવસ્થામાં ધરખમ ફેરફાર કરવાની જાહેરાત કરવામાં આવી હતી. આ વખતે પરીક્ષા શરૂ થાય તે પહેલા જ વિદ્યાર્થીઓની બેઠક વ્યવસ્થા અન્ય કોલેજોમાં ગોઠવવાના આદેશ કરી દેવામાં આવ્યા છે. યુનિવર્સિટીના આ નિર્ણયના કારણે અનેક સંચાલકો વ્યથિત છે અને તેમણે વિભિન્ન કારણો આગળ ધરીને બેઠક વ્યવસ્થા જૂની સિસ્ટમ પ્રમાણે ગોઠવવા દબાણો શરૂ કર્યા હોવાની વાતો વહેતી થઈ છે.

ગૂજરાત વિદ્યાપીઠના પદવીદાનમાં ત્રીજી વખત રાષ્ટ્રપતિ મુખ્ય મહેમાન તરીકે ઉપસ્થિત રહેશે

વિદ્યાર્થીઓએ તૈયાર કરેલી બે હજાર જેટલી સૂતરની આંટીમાંથી તૈયાર કરાયેલું ખાદીનું કાપડ તૈયાર કરીને રાષ્ટ્રપતિને અર્પણ કરાશે

ગાંધીનગર, તા. ૨૮

ગૂજરાત વિદ્યાપીઠનો ૬૨મો પદવીદાન સમારંભ તા.૧લી ડિસેમ્બરે યોજાશે. આ સમારંભમાં પચીસ વર્ષ પછી ફરી એકવાર ભારતના રાષ્ટ્રપતિ મુખ્ય મહેમાન તરીકે ઉપસ્થિત રહીને વિદ્યાર્થીઓને દિક્ષાંત પ્રવચન આપશે. સમારંભનું અધ્યક્ષપદ વિદ્યાપીઠના કુલપતિ તરીકે નવનિયુક્ત ડો.ઈલાબેન ભટ્ટ સંભાળશે. રાજ્યપાલ, કાયદામંત્રી સહિત અનેક મહાનુભાવો આ સમારંભમાં હાજરી આપશે.

સામાન્ય ક્રમ મુજબ વિદ્યાપીઠના સ્થાપનાદિન નિમિત્તે ૧૮મી ઓક્ટોબરે પદવીદાન સમારંભનું આયોજન કરવામાં આવતું હોય છે. પરંતુ પદવીદાનમાં મુખ્ય મહેમાન તરીકે ઉપસ્થિત રહેવા માટે રાષ્ટ્રપતિને આ તારીખે સમય ન હોવાથી તેમને અનુકૂળ આવે તે પ્રમાણે પદવીદાન સમારંભ યોજવાનું નક્કી કરાયું છે.

વિદ્યાપીઠમાં ભૂતકાળમાં ૧૯૮૬માં ભારતના રાષ્ટ્રપતિ જ્ઞાની ઝૈલસિંઘ અને ૧૯૯૩માં શંકરદયાળ શર્મા મુખ્ય મહેમાન તરીકે પદવીદાન સમારંભમાં ઉપસ્થિત રહી ચુક્યા છે. ત્યારબાદ હવે પચીસ વર્ષ પછી હવે રાષ્ટ્રપતિ ડૉ. પ્રણવ મુખર્જી હાજરી આપશે. વિદ્યાપીઠ પરિસરમાં રાષ્ટ્રપતિ ૭૫ મિનિટનું રોકાણ કરશે. પ્રોટોકોલ પ્રમાણે રાષ્ટ્રપતિ માત્ર પદવીદાન સમારંભમાં જ હાજરી આપશે. કેમ્પસમાં અન્ય કોઈ જગ્યા કે સ્થળની મુલાકાત લેશે નહીં. વિદ્યાપીઠમાં આ માટેની તમામ તૈયારીઓ પૂર્ણ કરી દેવાઈ છે. પદવીદાન સમારંભમાં મુખ્ય મહેમાન તરીકે ઉપસ્થિત રહેનારા રાષ્ટ્રપતિ પ્રણવ મુખર્જી પહેલાં ગાંધીઆશ્રમની મુલાકાત લેશે એવો કાર્યક્રમ નિયત થયો છે.

ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ ખાતે પદવીદાન સમારંભનો સમય સવારે ૧૦-૩૦ કલાકનો રખાયો છે. આ પદવીદાનમાં કુલ ૯૦૫ વિદ્યાર્થીઓને ડિગ્રી એનાયત કરાશે. ૫૮ વિદ્યાર્થીઓને મેડલ એનાયત કરાશે. જેમાં ૮ ગોલ્ડ મેડલ, એક સિલ્વર અને ૪૮ બ્રોન્ઝ મેડલનો સમાવેશ થાય છે. એક વિદ્યાર્થીને રોકડ ઈનામ પણ અપાશે.

નૌસેના સપ્તાહની ઉજવણી અંતર્ગત ભારતીય નૌસેના પોલીસ, વાલસુરા દ્વારા પોતાના લોકપ્રિય નૌસેના બેન્ડની સંગીતમય પ્રસ્તુતિનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. બૅન્ડ કૉન્સર્ટનું આયોજન ધન્વંતરી મેદાન, આયુર્વેદ યુનિવર્સિટી ગ્રાઉન્ડ, જામનગર ખાતે કરવામાં આવ્યું હતું. ખાસ કરીને સ્થાનિક લોકો માટે આ કાર્યક્રમનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું, જેને માણવા માટે સ્થાનિક લોકો બહુ મોટી સંખ્યામાં ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. નૌસેના બૅન્ડ દ્વારા પણ સુંદર કાર્યક્રમ પ્રસ્તુત કરીને લોકોનાં દિલ જીતી લેવામાં આવ્યાં હતાં. બૅન્ડ દ્વારા ત્રણેય સેનાઓનાં ગીતો ઉપરાંત વાદ્ય, સંગીત, લોકપ્રિય દેશભક્તિ ગીતો, રાગ અને ગઝલ સહિત શાસ્ત્રીય સંગીત અને કેટલાંક સ્થાનીક ગીતો પણ પ્રસ્તુત કરવામાં આવ્યાં હતાં.

સાહિત્યકારોને કુમાર સુવર્ણચંદ્રક એનાયત કરવામાં આવ્યા

ગાંધીનગર, તા. ૩૦

ગુજરાતી સાહિત્ય પરિષદ, અમદાવાદ ખાતે કુમાર ટ્રસ્ટ દ્વારા કુમાર ચંદ્રકો એનાયત કરવાનો કાર્યક્રમ યોજાયો હતો.

વર્ષ ૨૦૧૪ માટેનો કુમાર ચંદ્રક 'સુધારકયુગનાં મૈત્રી કાવ્યો' લેખમાળા માટે કિશોર વ્યાસને અર્પણ કરવામાં આવ્યો. જ્યારે નિમિષા દલાલને તેમની 'દીદી ઓ મારી દીદી' ટૂંકી વાર્તા માટે કમલા પરીખ લેખિકા પારિતોષિક એનાયત થયો હતો.

ભૂપતરાય ઠાકરને તેમના 'લલ્લેશ્વરી' લેખ માટે અરવિંદભાઈ ચીમનભાઈ આધ્યાત્મિકપારિતોષિક એનાયત કરવામાં આવ્યો હતો. તેમણે ઍવોર્ડ બાદ પોતાનો અભિપ્રાય રજૂ કરતાં જણાવ્યું હતું કે, 'શબ્દમાં આધ્યાત્મિકતા ભળે ત્યારે બ્રહ્મ થઈ જાય છે. એ શબ્દબ્રહ્મે મને કુમાર સુધી પહોંચાડ્યો.' આ પ્રસંગે આયોજિત સમારોહના અધ્યક્ષસ્થાને કવિ હરિકૃષ્ણ પાઠક હતા. કુમારપાળ દેસાઈએ કુમાર ટ્રસ્ટ વિશે વાત કરી હતી. સાહિત્ય પરિષદના પ્રમુખ ધીરુભાઈ પરીખે સ્વાગત પ્રવચન આપ્યું હતું અને મહામંત્રી પ્રફુલ રાવલે આભારવિધી કરી હતી.

૨૧મી ડિસેમ્બરે ટાઉનહૉલ ખાતે પત્રકારત્વ અંગે સૅમિનાર યોજાશે

ગાંધીનગર, તા. ૩૦

ગુજરાત ડેઈલી ન્યૂઝપેપર ઍસોસિએશન ટ્રસ્ટ દ્વારા પત્રકારત્વ અંગે એક સેમિનારનું આયોજન આગામી તા. ૨૧ ડિસેમ્બરના રોજ ગાંધીનગર ટાઉનહૉલ ખાતે કરવામાં આવ્યું છે.

ટ્રસ્ટના મેનેજિંગ ટ્રસ્ટી રશેષ કોઠારી અને નિકુંજ પટેલે આ અંગેની એક અખબારી યાદીમાં જણાવ્યું છે કે ગાંધીનગર ટાઉનહૉલ ખાતે સાંજે ૪.૩૦ કલાકે આયોજિત આ સૅમિનારમાં સિનિયર પત્રકાર, તંત્રી અજય ઉમઠ, કૉલમીસ્ટ જય વસાવડા અને સંજય છેલ ઉપસ્થિત રહી અનુક્રમે ઈન્ડિયા ૨૦૨૦, જો ઈન્ટરનેટ ડિસકનેક્ટ થઈ જાય તો? અને અસહિષ્ણુતા તથા આપણે વિષય પર પોતાનાં વક્તવ્યો આપશે.

ટ્રસ્ટના પ્રમુખ પ્રવીણ કે લહેરી આ સૅમિનારનું અધ્યક્ષપદ સંભાળશે.

સદા સ્વસ્થ-સુખી રહેવાની સ્માર્ટ ટીપ્સ

મોડા સૂઈ મોડા ઊઠે છે તે અક્કલના ઓથમીર, બળ, બુદ્ધિ ને ધન ઘટે ને માંદલા રહે શરીર. ૩ વાગે ઊઠે તે સંન્યાસી, ૪ વાગે ઊઠે તે યોગી, પાંચ વાગે ઊઠે તે ભગત અને ૬ વાગ્યા પછી ઊઠે તે ઠગત.

- સવામી અધ્યાત્માનંદજી

સવારે વહેલા ઊઠવાની ટેવથી આખો દિવસ ઍનર્જેટીક રહેવાય, સવારના વિદ્યાભ્યાસ-વાચનથી એકાગ્રતા વધે ને વધુ યાદ રહે. પ્રાણાયામ, યોગ, વ્યાયામ સમયસર કરી શકાય.

ત્રાંબાના લોટામાં કે વાસણમાં ભરી રાખેલ હૂંફાળું સ્વચ્છ અડધો લીટર પાણી નરણાકોઠે પીઓ. અડધા કલાક પછી વજન ઉતારવા ગરમ પાણી સાથે એક-બે ચમચી મધ લો અને વજન વધારવા માટલાના પાણી સાથે મધ લો અને પછી ચાલો. શુદ્ધ મધ શરીર માટે અણમોલ છે.

હાથપગ ગરમ, પેટ નરમ, સર કો રખ્ખો ઠંડા, ડૉક્ટર યા વૈદ્ય તુમ્હારે પીછે આયે તો મારો ડંડા, ધ્યાન, યોગ, હાસ્ય, વ્યાયામ કરો તો સ્વાસ્થ્ય રહેગા ચંગા.

સૌંદર્યસભર પ્રકૃતિ છે હરખાવનારી, માનવજાત શાને બને પર્યાવરણ બગાડનારી?

ઈમરજન્સીમાં આપણે સૌ અપનાવીએ પ્રચલીત એવી એલોપથી બાકી ગાંધીપ્યારી નેચરોપથી ને શ્રેષ્ઠ છે આયુર્વેદ, યોગ.

કોકા કોલા, પેપ્સી જેવાં ઠંડાં હાનિકારક પીણાંને આપો જાકારો, ફ્રૂટ્સ જ્યુસ, આદુ-લીંબુ શરબત, શાકભાજીના સૂપ જેવા સ્વાસ્થ્ય પીણાંને આવકારો.

મનોરંજન અને રીલેક્શન માટે સમય ને પૈસા અવશ્ય ફાળવવા.

પ્રથમ સ્વ સુધાર ત્યારબાદ સૌના સાથ સહકારથી જગસુધાર.

હીરા-રતના-માણેકની સૂર્યદર્શનની કાર્યપદ્ધતિ અનુસરી રોજ ૧૫-૨૦ મિનીટ ઉગતા સૂર્યના કિરણો ખુલ્લા શરીર પર મેળવી સૂર્યદેવતાના અગણિત-અકલ્પ્ય લાભ પ્રાપ્ત કરો. ચામડીના રોગો કદી નહિ થાય, થયા હશે તો મટશે, શરીરમાં નવું ચૈતન્ય પ્રગટશે, ચશ્માના નંબર ઘટી જશે.

મીઠું ધીમું ઝેર છે તેથી ત્રીજા ભાગનું લો, ખાંડ અડધી-૫૦ ટકા લો, શક્ય હોય ત્યાં દેશી ગોળ જ વાપરો, મેંદાને તો રસોડામાંથી કાયમી તિલાંજલી આપો.

આપણી આબોહવાને અનુકૂળ એવાં ખાદીનાં કે સુતરાઉ કપડાં જ પહેરો. વ્યક્તિગત સ્વસ્છતા સાથે શેરી, ગામ, નગર સ્વચ્છ રાખો.

જેમ અપેક્ષાઓ વધુ તેમ દુખ-નિરાશા વધુ તેથી અપેક્ષાઓ ઘટાડો, સ્નેહભાવ, પ્રેમભાવ વધારો.

ખોરાકને પીઓ ને પ્રવાહીને સીપની જેમ કે ચમચીથી પીઓ. એક કોળિયો ૪૦થી ૬૦ વખત ચાવી ચાવીને પ્રસન્નચિત્તે શાંતિથી જમવાની સુટેવ પાડો. ખોરાક ઓછો, ખર્ચ ઓછો છતાં સ્વાસ્થ્ય ભરપૂર.

યોગ ન આવવા દે રોગ અને યોગ ભગાડે રોગ. તેથી નિયમિત ધ્યાન-પ્રાણાયામ, યોગ કરો.

તમારા જે તે કામને મનગમતું કરો અને મનગમતા કામને પ્રાધાન્ય આપો.

ટૂથપેસ્ટ, સાબુ-શેમ્પુ જેવી દૈનિક જરૂરિયાતની બધી જ ચીજવસ્તુઓ કુદરતી જ ખરીદો, સ્વદેશી ભાવનાને ઉજાગર કરો ને સારું સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત કરો. ઋતુ પ્રમાણે ચ્યવનપ્રાશ, ફાઈબરયુક્ત જ્યુસ, આમળા જ્યુસ વગેરે લેવાનું રાખો, જે ખૂબ જ સ્વાસ્થ્યવર્ધક છે.

પદ, પૈસા ને પ્રતિષ્ઠા પાછળ ન પડતાં પ્રેમ અને કરુણા દાખવી માનવ સેવાનાં નાનાં-મોટાં કાર્યો કરો. જૉય ઑફ રિસિવિંગ કરતાં જૉય ઑફ ગિવિંગની ટેવ પાડો તો અનહદ ખુશીનો અહેસાસ થશે જ.

- સ્વસ્થ સેવા ટ્રસ્ટ

પતંજલિ યોગ સમિતિ દ્વારા આજથી સચિવાલય જીમખાના યોગ શિબિર

ગાંધીનગર, તા. ૩૦

પતાંજલિ યોગ સમિતિ, ગાંધીનગરના મુખ્ય સંયોજક અનિલ જોષીએ એક અખબારી યાદીમાં જણાવ્યું છે કે તા. ૧ ડિસેમ્બરથી રોજ સવારે ૫.૩૦થી ૭.૦૦ સુધી સચિવાલય જીમખાના, સૅક્ટર-૨૧ ખાતે નિ:શુલ્ક યોગ શિબિરનું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે.

ગાંધીનગર શહેર-જિલ્લાના સૌ સ્વાસ્થ્યપ્રેમી નાગરિકોને આ શિબિરનો લાભ લેવા માટે તેમણે આમંત્રણ પાઠવ્યું છે.