જન્મદિને વધામણી

વિપુલ જોષી
પત્રકાર, ગુજરાત સમાચાર, ગાંધીનગર. મો. ૯૪૨૭૦ ૫૩૬૭૩

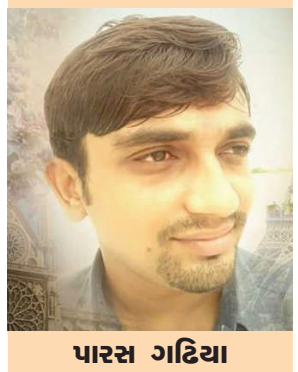
મહેન્દ્ર કે ચૌહાણ
મો. ૯૪૨૭૦ ૫૬૮૪૫

રેવાબેન નરસિંહભાઈ પરમાર
મો.૯૮૨૫૬૧૬૩૩૬

જ્યોત્સનાબેન ડી જોષી
મો. ૯૯૨૫૦ ૨૨૪૬૮

યોગેશકુમાર શુક્લા
મો. ૯૭૨૫૪ ૭૧૮૭૮

પ્રફોશભાઈ પટેલ (લાલભાઈ)
સેક્રેટરી, ગાંધીનગર તાલુકા ભાજપ
મો. : ૯૮૯૮૧ ૯૮૨૩૪



પારસ ગઢિયા

પ્રિયાંક રામાણી

ગ્લોરી રોબિન મેકવાન
મો. ૮૪૦૧૭ ૭૬૧૪૧

રાજકોટ ખાતે રવિવારે 'પ્લગ-ઈન્સ ઍન્ટરટેઈનમેન્ટ્સ'ના બૅનર તળે કુંતલ નિમાવત લિખિત-દિગ્દર્શિત નાટક 'ખોટા સિક્કા' ભજવાયું હતું, જેમાં ગાંધીનગરના યુવા કલાકારોની ટીમે કલાનાં કૌશલ પાથર્યાં હતાં. નાટકની સમગ્ર ટીમ ગાંધીનગર શહેરની હતી. ડૉ. અનુજા પુરોહિત અને કરિશ્મા પાટડીયા નામની બે યુવતિઓએ આ નાટકના માધ્યમથી અભિનેત્રી તરીકે ફૂલ લેન્થ નાટકોમાં પદાર્પણ કર્યું હતું. ઉપરાંત, ઈન્ડિયન ઈન્સ્ટીટ્યુટ ઑફ ટીચર ઍજ્યુકેશન, ગાંધીનગરના વ્યાખ્યાતા મંથન થડેશ્વર, રાજન નિનામા, સુજાન ગઢવી, મૌન સાધુ, ચેતન મકવાણા, ઉરેન અલમોલા, હિતાર્થ બારોટ, ભાવેશ ગજ્જર, દિવ્યકાન્ત વર્મા, બ્રિજરાજસિંહ ઝાલા, સુજન ગઢવી, ફાલ્ગુન નંદા, મયુર ભાટીયા અને કુંતલ નિમાવતે આ નાટક માટે પોતાનો અભિનય આપ્યો હતો. નેપથ્યની જવાબદારી જિજ્ઞેશ રાવલે સંભાળી હતી. રૅકોર્ડીંગ શાંતમ રૅકોર્ડ-ઈન ખાતે કરવામાં આવ્યું હતું, કુ. ભારવી દાણી અને રિયા નિમાવત નામની બે બાળાઓએ નાટક માટે પોતાનો અવાજ આપ્યો હતો અને વૃંદા ડ્રેસીસ દ્વારા ડ્રેસીંગ્સનું સૌજન્ય આપવામાં આવ્યું હતું. મેક-અપ દીપલ પરમાર દ્વારા, લાઈટ સંચાલન મયુર ભાટીયા દ્વારા અને સંગીત સંચાલન રોનક સુતરીયા દ્વારા કરવામાં આવ્યું હતું. **(તસવીરો : સાગર દેસાઈ-મેઘ મહેતા)**

સૅરલિપમાં સરદાર પટેલનો ભાવાંજલિ કાર્યક્રમ યોજાયો

વલ્લભ વિદ્યાનગર, ૧૫ ડિસેમ્બર

ચારુતર વિદ્યામંડળસંચાલિત સરદાર પટેલ જીવન કાર્ય અધ્યયન સંશોધન સંસ્થાન્ (સૅરલિપ)ના ઉપક્રમે સરદાર પટેલની ૬૫મી પુણ્યતિથિ નિમિત્તે ચારુતર વિદ્યામંડળના માનદ મંત્રી પ્રિ. એસ.એમ.પટેલના અધ્યક્ષસ્થાને ભાવાંજલિ કાર્યક્રમ યોજાયો હતો. આ પ્રસંગે ચારુતર વિદ્યામંડળના માનદ કાર્યકારી મંત્રી ડૉ. જે. ડી. પટેલ, માનદ સહમંત્રી ડૉ.એસ.જી.પટેલ, સરદાર પટેલ યુનિવર્સિટી ઈતિહાસ વિભાગના અધ્યક્ષ ડૉ.જિગીષા પંડ્યા તથા મંડળની ભગિની સંસ્થાઓના વડાઓ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. કાર્યક્રમની શરૂઆતમાં સરદાર પટેલની છબિને પુષ્પ અર્પણ કરી ૯:૩૭ કલાકે જે ક્ષણે સરદાર પટેલે પોતાના અંતિમ શ્વાસ લીધા હતા તે ક્ષણે બે મિનિટનું મૌન પાળવામાં આવ્યું હતું. સંસ્થાનાં અધ્યાપિકા ડૉ. અર્ચના બંસોડ દ્વારા સ્વાગત પરિચય, અધ્યક્ષીય ઉદ્બોધન પ્રિ. શનુભાઈ પટેલ દ્વારા કરવામાં આવ્યું હતું, જેમાં તેમણે જણાવ્યું હતું કે 'દરેક વ્યક્તિએ સરદાર સાહેબના જીવનમાંથી પ્રેરણા લેવી જોઈએ. સરદાર પટેલના દરેક પ્રસંગની પાછળ વિચાર છૂપાયેલો છે. ગાંધીજી અને સરદાર પટેલના જીવનનો એક જ ધ્યેય હતો ભારતની આઝાદી. રજવાડાઓના વિલિનીકરણનું કામ સરદાર સાહેબની શામ,દામ,દંડ અને ભેદની નીતિથી જ શક્ય બન્યું. સરદાર પટેલ ભારતના નાયબ વડાપ્રધાન હોવા છતાં પોતાના હોદ્દાનો તેમણે ક્યારેય અંગત હિત માટે ઉપયોગ કર્યો ન હતો.

સરકારી વિનયન કોલેજનાં ડૉ. માધવી ઉપાધ્યાયને 'શ્રેષ્ઠ એએનઓ' એવોર્ડ

ગાંધીનગર, તા. ૧૫

સરકારી વિનયન કોલેજ ગાંધીનગરના એન.સી.સી. એ.એન.ઓ. તથા સંસ્કૃતના પ્રાધ્યાપિકા લેફ. ડૉ. માધવી ઉપાધ્યાય (માધવી અમિત પંડ્યા) રાજ્યના પાટનગર ગાંધીનગર શહેરના સિનીયર મોસ્ટ તથા એક માત્ર મહિલા એસોસિએટ એન.સી.સી. ઓફિસર છે. તાજેતરમાં તેઓને એન.સી.સી. - ગુજરાત ડીરેક્ટરેટ એટલે કે સમગ્ર રાજ્ય તથા ત્રણ કેન્દ્રશાસિત પ્રદેશો -દીવ, દમણ, દાદરા નગરહવેલી ના તમામ એ.એન.ઓ.માંથી શ્રેષ્ઠ એ.એન.ઓ. નો એવોર્ડ આપવામાં આવ્યો છે.

ભારતીય સૈન્યનો 'લેફ્ટનન્ટ' રેન્ક ધરાવતા ડૉ. માધવી ઉપાધ્યાય 'ઓફિસર્સ ટ્રેઈનીંગ એકેડમી' - ગ્વાલિયર ખાતેથી ભારતીય સૈન્યની કઠિન તાલીમ વડે સજ્જ બનીને એક દશક થી અવિરતપણે કોલેજ કક્ષાએ એન.સી.સી.ની પ્રવૃત્તિઓ સંભાળતા આવ્યા છે.

તેમની વિશેષ પ્રતિભા તથા કાર્યનિષ્ઠાને આધારે તેમની 'બેસ્ટ એ.એન.ઓ.' એવોર્ડ માટે પસંદગી કરવામાં આવી છે. અત્રે એ ઉલ્લેખનીય છે કે આ એવોર્ડ પ્રથમ વખત જ અપાઈ રહ્યો હોવાથી ડૉ. માધવી ઉપાધ્યાયને સર્વ પ્રથમ 'બેસ્ટ એ.એન.ઓ.' ઘોષિત થવાનું ગૌરવ પણ પ્રાપ્ત થયું છે. મેજર જનરલ સંજીવ શુક્લા(એડી. ડીરે. જનરલ એન.સી.સી.)ના હસ્તે એક વિશેષ સમારોહ અંતર્ગત આ એવોર્ડ તેમને અર્પણ થવા પર બ્રિગેડીયર એ. આનંદ(એન.સી.સી. ગ્રૂપ કમાન્ડર ગ્રૂપ એચ.ક્યુ, અમદાવાદ), કર્નલ સંજય મોહલા (સી.ઓ.૧ ગુજ.ગર્લ્સ બી.એન.), કેપ્ટન શહેનાઝ ખાન (ડબલ્યુ.ટી. એલ.ઓ.૧ ગુજ.ગર્લ્સબી.એન.) સહીત એન.સી.સી. ના સમસ્ત અધિકારીગણે તેમને અભિનંદન પાઠવ્યા હતા. લેફ. ડૉ. માધવી ઉપાધ્યાયને પ્રાપ્ત થયેલો આ એવોર્ડ સિદ્ધ કરે છે કે સરકારી ઉચ્ચ શિક્ષણ સંસ્થાઓમાં પણ વિદ્યાર્થીઓના વિકાસ માટે ઉત્કૃષ્ટ કામગીરી થઈ રહી છે, આપણા રાજ્યની સરકારી કોલેજો પણ ગ્રાન્ટ ઈન એઈડ કે સેલ્ફ ફાઈનાન્સ કોલેજો સાથે ગુણવત્તાના ક્ષેત્ર માં સ્પર્ધા કરી શકે તેમ છે.

મનોરંજન

સિટી પલ્સ

સ્ક્રીન-૪
તમાશા
૧૨.૪૫
પ્રેમ રતન ધન પાયો
૩.૩૦
એન્ગ્રી ઈન્ડિયન ગોડેસીસ
૭.૦૦
હેટ સ્ટોરી-૩
૧૦.૦૦

સ્ક્રીન-૫
છેલ્લો દિવસ
૩.૪૫, ૬.૩૦, ૧૦.૦૦
હેટ સ્ટોરી-૩
૧૦.૦૦, ૧૨.૩૦

સકારાત્મકતાથી શરૂ થયેલો દિવસ ન ધારેલાં પરિણામો આપે છે

શિયાળો જામી ગયો છે અને તન દુરસ્તીના પ્રેમીઓએ સવારે ચાલવાના સ્વાસ્થ્ય યજ્ઞનો આરંભ પણ કરી દીધો છે. ત્યારે સ્વર્ણિમ પાર્કમાં શિયાળાની ઠંડી સવારે નગરજનો સાથે ચાલવાનો અને એમની સાથે વાત કરીને ચાલવાના ફાયદા જાણવાનો આનંદ અમે પણ ઊઠાવ્યો. એ આનંદને વાચકો સાથે વહેંચીએ છીએ અને શિયાળાની આવી સુંદર સવારોમાં ચાલવાની ભલામણ પણ કરીએ છીએ. **(મુલાકાત અને તસવીરો : કશ્યપ નિમાવત, આલેખન : કુંતલ નિમાવત)**

ઍરોબિક્સ ટ્રેનર હોવાને નાતે હું એ વાત જાણું છું કે સવારે ઊઠીને કસરત કરવાથી આખો દિવસ સ્ફૂર્તિ રહે છે અને વજન પણ કાબૂમાં રહે છે, આળસ દૂરભાગે છે. એમાંય બહેનોએ તો આ કરવું જ જોઈએ, કારણ કે એનાથી એમને દિવસભરનાં કામોમાં તાકાત મળી રહે છે.

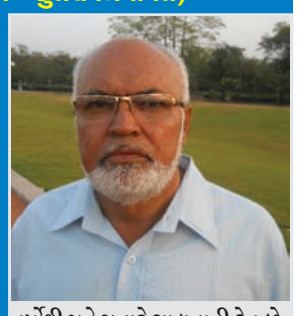
- ઝરણા કડિયા
એરોબિક્સ ટ્રેનર, બ્લ્યૂ બબલ્સ

સવારે ચાલવા નીકળવું એ મારો ૧૯૮૫થી ચાલ્યો આવતો નિત્યક્રમ છે. અલબત્ત, હું ઝડપથી ચાલવાનો આગ્રહ રાખું છું. પરંતુ ચાલવાથી સકારાત્મક વિચારો આવે છે, પાચન પ્રક્રિયાને વેગ મળે છે અને પ્રકૃતિ સાથે તાલમેલ સધાય છે એવો મારો જાત અનુભવ છે.

- આર આઈ અલુવાલી
નિવૃત્ત કોલેજ અધ્યાપક

૯ વર્ષથી સવારે નિયમિત ચાલવા નીકળું છું અને યોગ-કસરત કરું છું. આ કારણે અન્ય સરેરાશ કરતાં મારું સ્વાસ્થ્ય સારું હોવાનું પણ અનુભવું છું અને અન્યો કરતાં મને ડૉક્ટર તથા દવાઓની પણ ઘણી ઓછી જરૂર પડી છે.

- રાજેશ સાગર
સેક્ટર-૩૦



વર્ષોથી મને સવારે ચાલવાની ટેવ છે. એનાથી શરીરમાં ઊર્જાનો સંચાર થાય છે અને ડાયાબિટીસ તથા બીપી દૂર ભાગે છે, પાચનક્રિયા ઝડપી બને છે શરીરને સ્વસ્થતા મળે છે. હું તો દરરોજ ઘરેથી સ્વર્ણિમ પાર્ક સુધી સાઈકલીંગ કરીને આવું છું અને અહીં આવ્યા પછી મોજથી ચાલું છું. ચાલવાથી પ્રકૃતિની વધુ નજીક આવી જવાની સુખદ્ અનુભૂતિ પણ હું અનુભવું છું.

- ઈસ્માઈલ ઘાંચી
નિવૃત્ત અધિકારી, સેક્ટર-૩ ડી

હું સ્વર્ણિમ પાર્ક સુધી સાઈકલ લઈને આવું છું અને અહીં આવીને ચાલવાનો આનંદ લઉં છું. ચાલવું એ વજન ઉતારવા માટે સરળ અને શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે એવું હું માનું છું. વિદ્યાર્થીઓએ તો આ ઉપાય અવશ્ય અજમાવવો જોઈએ, જેનાથી તંદુરસ્તી તો મળશે જ, પણ અભ્યાસમાં સારું પરિણામ મળશે એ વધારાનો નફો.

- ચિરાગીબેન ભાવસાર
વિદ્યાર્થી, સેક્ટર-૨૭

ઘાસમાં ખુલ્લા પગે ચાલવાથી આંખો અને માથાને ઠંડક મળે છે, એવું સાંભળ્યું હતું અને અનુભવું પણ છું. ચાલવાનો જો કોઈ સૌથી મોટો ફાયદો મને દેખાયો હોય તો તે એ છે કે એનાથી મારું વધારાનું વજન ઘટ્યું છે અને શરીર સતત સપ્રમાણ રહ્યું છે.

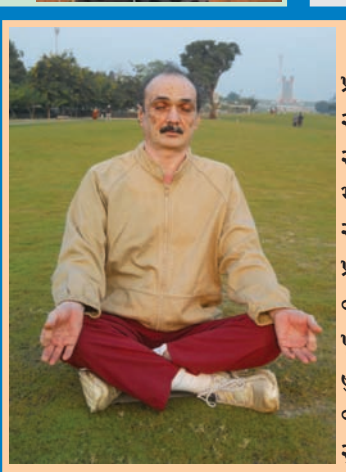
- કોમલભાઈ ઠક્કર,
મંગલમ મેડિકલ, સેક્ટર-૧૬

સવારે ચાલવાથી શહીર નિરોગી રહે છે, સ્વસ્થ રહે છે અને સ્ફૂર્તિમય પણ રહે છે. કાયમ તરોતાજા રહેવા માટે આ જરૂરી છે એવું હું અનુભવું છું. ચાલવાની સામાન્ય કસરતથી દરેક વયે યુવાનીનો અનુભવ કરી શકાય છે.

- વિરેન્દ્રસિંહ, પોલીસ
કર્મચારી, સેક્ટર-૨૯

હું ચાલવાથી મારી જાતને નિરોગી મહેસૂસ કરી રહી છું. વય પ્રમાણે નડતી ગૅસ, કબજિયાત, પેટની તકલીફો ચાલવાથી નિવારી શકાઈ છે. મહેનત કરીને પૈસા કમાઈને ડૉક્ટર્સને આપી દેવા એના કરતાં સવારે ઊઠીને અડધો કલાક ચાલી લેવાથી પણ સ્વાસ્થ્ય સચવાઈ રહે છે એવો મારો જાત અનુભવ છે.

- રાધાબેન કડવાતા
ગૃહિણી, સે.૧૬



પાંચ વર્ષની વયથી હું પ્રાણાયામ, યોગનો આગ્રહી રહ્યો છું અને સ્વાનુભવે એટલું સમજ્યો છું કે ઇચ્છાશક્તિથી માનવી કંઈપણ કરી શકે છે. આપણને ગાંધીનગર જેવા પ્રકૃતિથી સભર શહેરમાં વસવાનો મોકો મળ્યો છે તો એનો પૂરેપૂરો લાભ ઊઠાવવો જોઈએ. હું તો કહું છું કે ચાલવું એ તો વધારાનો નફો છે. વહેલી સવારે સુંદર સૂર્યદર્શન, પક્ષીઓનો મધુરો અવાજ, મનભાવન વાતાવરણ, પોતીકાઓ સાથે સૌજન્ય મુલાકાત એ ગાંધીનગરનો મોટો લાભ છે.

ડૉક્ટર હોવાને નાતે હું એવી પણ ભલામણ કરીશ કે પચીસથી ૪૫ વર્ષ સુદી નિયમિત કસરત કરવાથી દીર્ઘાયુ સુધી નિરોગી રહી શકાય છે.

- ડૉ. કાંતિભાઈ પટેલ, ઓર્થોપેડિક સર્જન, સેક્ટર-૨૨

'મને તો સમય જ નથી' એ સમસ્યા દરેક ગૃહિણીની છે. પરંતુ એ સમસ્યાથી પણ મોટી સમસ્યા ગૃહિણીના સ્વાસ્થ્યની છે. જો ગૃહિણીનું સ્વાસ્થ્ય બગડ્યું તો આખા ઘરનું સ્વાસ્થ્ય બગડ્યું. એટલે એ બાબતની આગવી ચિંતા કરીને દરેક ગૃહિણીએ પોતાના માટે નહીં તો પોતાના પરિવાર માટે પણ સવારે અડધો કલાક કાઢીને કસરત કરવી જોઈએ, નહીંતર કમ-સે-કમ એટલો સમય ચાલવું તો જોઈએ જ. ગૃહિણીએ કામ તો આખી જિંદગી કરવાનું છે એ હું માનું છું, પણ આખી જિંદગી કામ કરવા માટે સ્વસ્થ પણ રહેવાનું છે. આ સ્વસ્થતા નિયમિત ચાલવા જેવી હળવી કસરતથી મળી જાય છે.

- લીનાબેન નાયર, ગૃહિણી, સેક્ટર-૫
- ઇન્દિરાબેન વસાવા, ગૃહિણી, સેક્ટર-૫

યોગ અને કરસત નિવૃત્તિ કાળે જ થાય એ માન્યતા સાવ ખોટી છે. હકીકતે તો કિશોરાવસ્થાથી જ વહેલા ઊઠીને શિયાળાની સવારમાં યોગ, વ્યાયામ, ચાલવામાં જોડાઈએ તો ન માત્ર દિવસમાં પરંતુ જીવનમાંય દરેક ક્ષેત્રે પ્રગતિ આવે છે. સવારની પહેલી કિરણનું સ્વાગત ઘરની બહાર રહીને કરવાનો આનંદ જ કંઈક ઓર છે. સકારાત્મકતાથી શરૂ થયેલો દિવસ ન ધારેલાં પરિણામો આપે છે અને ચાલવાથી શારીરિક તકલીફો દૂર રહે છે એ તો આપણે સૌ જાણીએ છીએ.

- લાલુભા અને મિત્રમંડળ, સેક્ટર-૭ (નિવૃત્ત પોલીસ કર્મચારી)