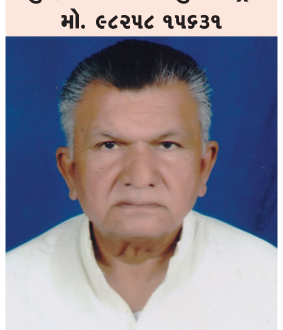
ગાંધીનગરમાં રાજ્યકક્ષાની ઉમંગ ઉત્સવ સ્પર્ધા

યુવક સેવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ વિભાગના કમિશનરની કચેરી દ્વારા જિલ્લા રમતગમત અધિકારીની કચેરીના સંચાલનમાં રાજ્યકક્ષાની ઉમંગ ઉત્સવ સ્પર્ધાનું આયોજન મંગળવારે શ્રી પી કે ચૌધરી આર્ટ્સ એન્ડ કૉમર્સ મહિલા કૉલેજ, સૅક્ટર-૭ ખાતે કરવામાં આવ્યું હતું. આ સ્પર્ધામાં ગુજરાત રાજ્યના ૪ પ્રદેશ - ઉત્તર ગુજરાત, મધ્ય ગુજરાત, દક્ષિણ ગુજરાત અને સૌરાષ્ટ્રની સાહિત્ય, સંગીત અને નૃત્યની પ્રથમ વિજેતા કૃતિઓએ ભાગ લીધો હતો. સ્પર્ધાના ઉદ્‌ઘાટન સમારોહમાં યજમાન કૉલેજના આચાર્ય ડૉ. માનસિંહ ચૌધરી, જિલ્લા રમતગમત અધિકારી રાકેશભાઈ ચૌધરી, સહાયક અધિકારી જિતેન્દ્ર પટેલ, ગાંધીનગર વ્યાયામ મંડળના પ્રમુખ લાભુભાઈ દેસાઈ અને સ્પર્ધાના કન્વીનર જિજ્ઞેશ વસંત રાવલ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. નૃત્યની સ્પર્ધામાં મધ્ય ગુજરાતની ટીમ વિજેતા બની હતી. સંગીત અને સાહિત્યની સ્પર્ધામાં દક્ષિણ ગુજરાતની ટીમ વિજેતા બની હતી. સ્પર્ધાને સફળ બનાવવા કૉલેજના સ્ટાફ અને વિદ્યાર્થિનીઓ દ્વારા સરાહનીય કામગીરી બજાવવામાં આવી હતી.

જન્મદિને વધામણી

પ્રદીપસિંહ બિહોલા
પ્રમુખ, આવકાર એજ્યુકેશન ટ્રસ્ટ
મો. ૯૮૨૫૮ ૧૫૬૩૧



મહંમદભાઈ રહેમાનભાઈ શેખ
મો. ૯૯૦૪૪ ૪૧૯૨૨

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. વાચકો ઈચ્છે તો આ વિભાગમાં પ્રકાશન હેતુ પોતાની તસવીરો અગાઉથી પણ મોકલાવી શકે છે.
- સંપાદક

આંતરરાષ્ટ્રીય કક્ષાના ઈંગ્લિશ ઑલિમ્પિયાડમાં ગાંધીનગર શહેરનું ગૌરવ

સાયન્સ ઑલિમ્પિયાડ ફાઉન્ડેશન દ્વારા આયોજિત ઈન્ટરનૅશનલ ઈંગ્લિશ ઑલિમ્પિયાડમાં હિલવૂડ્‌સ સ્કૂલ, ગાંધીનગરની વિદ્યાર્થિની જિયા જગમાલસિંહ ઝાલાએ ભાગ લઈ ગાંધીનગરનું ગૌરવ વધાર્યું હતું. ઉલ્લેખનીય છે કે જિયા ઝાલા સ્કૂલ લેવલે ગોલ્ડ મૅડલ જીતવા માટે હકદાર બની હતી.

માણસા તાલુકાનાં મનોદિવ્યાંગ ખેલાડીઓ નાયબ મુખ્યમંત્રીના હસ્તે સન્માનિત થયા

ગાંધીનગર, તા. ૬

સર્વ શિક્ષા અભિયાન અંતર્ગત આઈઆઈડી વિભાગ, ગાંધીનગર જિલ્લાના માણસા તાલુકામાં ચાલતા રિસોર્સ રૂમમાં આવતા દિવ્યાંગ બાળકોને ચાલુ વર્ષે સ્પોટ્‌ર્સ ઓથોરિટી ઓફ ગુજરાત અને સ્પેશિયલ ઓલિમ્પિક્સ, ગુજરાત-ભારતના સહયોગ વડે સ્પેશિયલ ખેલ મહાકુંભ ૨૦૧૮નું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું, જેમાં માણસા તાલુકાના ૧૧ દિવ્યાંગ બાળકોએ રાજ્યકક્ષાએ ખૂબ જ સારી સિદ્ધિ મેળવી હતી. આ પૈકી એક દિવ્યાંગ બાળકીએ રાષ્ટ્રકક્ષાએ ફૂટબોલમાં સિલ્વર મેડલ હાંસલ કરી માણસા તાલુકાનું નામ રોશન કર્યું હતું.

બાળકોની આ સિદ્ધિ બદલ તેમને ૨૬મી જાન્યુઆરીના રોજ ૭૦મા પ્રજાસત્તાક દિવસની ઉજવણી નિમિત્તે નાયબ મુખ્યમંત્રી નીતિનભાઈ પટેલના વરદ હસ્તે સન્માનિત કરવામાં આવ્યાં હતાં.

ઉલ્લેખનીય છે કે આ તમામ દિવ્યાંગ બાળકોને રિસોર્સ રૂમમાં વિશિષ્ટ શિક્ષક પૌરિન પટેલ અને ભૂપેન્દ્રસિંહ ચાવડાની ટીમ દ્વારા રમતોની તાલીમ પૂરી પાડવામાં આવી હતી.

સરસ્વતી ઈન્સ્ટીટ્યુટ ઑફ ફાર્માસ્યુટિકલ સાયન્સિસ દ્વારા દર વર્ષે વિદ્યાર્થીઓમાં રહેલાં કૌશલ્યને બહાર લાવવા માટે ચાર દિવસીય 'ટેલેન્ટાઈમ ઈવેન્ટ'નું આયોજન કરવામાં આવે છે. આ વખતે આ ઈવેન્ટનું ઉદ્‌ઘાટન કામધેનૂ યુનિવર્સિટી સ્ટુડન્ટ વેલફેર એકમના ડિરેક્ટર ડૉ. ભાવિક પટેલના હસ્તે કરવામાં આવ્યું હતું. આ જ દિવસે બ્લડ ડોનેશન તથા થેલેસેમિયા ચેક-અપ કેમ્પનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. કૉલેજના પ્રિન્સિપાલ ડૉ. શ્રેણિક કે શાહ દ્વારા રક્તદાન કરી વિદ્યાર્થીઓને આ માટે અભિપ્રેરિત કરવામાં આવ્યા હતા. ૨૫ વિદ્યાર્થીઓએ રક્તદાન કર્યું હતું તથા ૭૦ વિદ્યાર્થીઓનું ચેક-અપ થેલેસેમિયા હેતુ કરવામાં આવ્યું હતું.

ગાંધીનગર ખાતે ૭૦મા પ્રજાસત્તાક દિનની ઉજવણી પ્રસંગે ગાંધીનગરના રમતગમત ક્ષેત્રે, સામાજિક - સેવાકીય ક્ષેત્રે જેમણે વિશિષ્ટ પ્રદાન કર્યું છે તેવી વ્યક્તિઓનું નાયબ મુખ્યમંત્રી શ્રી નીતિન પટેલ દ્વારા પ્રમાણપત્ર આપીને સન્માન કરવામાં આવ્યું હતું. જેમાં ગાંધીનગરના જાણીતા કવિ, પત્રકાર અને સમાજસેવક ભરત કવિનું પણ નાયબ મુખ્યમંત્રી નીતિનભાઈ પટેલના હસ્તે સન્માન કરવામાં આવ્યું હતું. આ પ્રસંગે ગાંધીનગર જિલ્લા કલેક્ટર એસ કે લાંગા ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

સરકારી વિનયન કૉલેજનો વાર્ષિકોત્સવ

સરકારી વિનયન કોલેજ, સેક્ટર-૧૫, ગાંધીનગર દ્વારા ટાઉન હોલ ખાત્તે વાર્ષિકોત્સવનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું, જેમાં વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા વિવિધ કૃતિઓ રજુ કરવામાં આવી હતી. સ્વાગત ગીત, ઓરકેસ્ટ્રા, દુહા છંદ, માઈમ, પેટ્રોટિક ડાન્સ, ફ્યુજન ડાન્સ, ફની ડાન્સ, પંજાબી ડાન્સ, રાજસ્થાની ઘૂમર, તબલા વાદન, નાટક, અને ફેશન શોની રજૂઆત કરવામાં આવી હતી. આચાર્ય ડૉ.હિમ્મત ભાલોડીયા દ્વારા પ્રાસંગિક પ્રવચનમાં કોલેજની વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ, પરિણામો, કોલેજને મળેલી સિદ્ધિઓની માહિતી આપવામાં આવી હતી. અભ્યાસ તેમજ વિવિધ પ્રવૃતિમાં સિદ્ધિ મેળવેલ વિદ્યાર્થીઓને ઈનામરૂપે શિલ્ડ અને પ્રમાણપત્રોનું વિતરણ કરવામાં આવ્યું હતું. કાર્યક્રમના આરંભમાં અરુણા નંદાણીયા અને ટીમ દ્વારા ગણેશ વંદના રજુ કરવામાં આવી હતી, ત્યાર બાદ ગૌરવ આહીર અને દીપ ગઢવી દ્વારા દુહા છંદ રજૂ કરાયા, રોનક અને ટીમ દ્વારા માઈમ, ફની ડાન્સ, ફેશન શો, અપૂર્વ, મોહિત અને પ્રતીક્ષા દ્વારા ફ્યુઝન ડાન્સ, મયુરી દ્વારા રાજસ્થાની ડાન્સ રજૂ કરવામાં આવ્યા હતા.

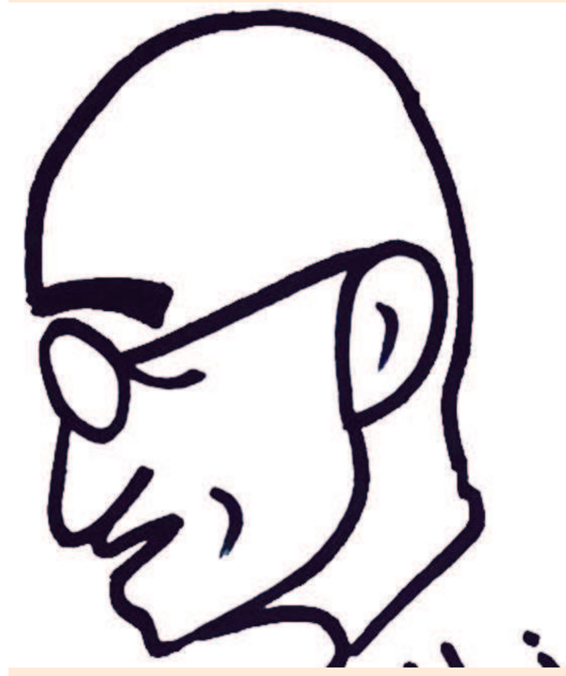
ઉપરાંત કોલેજના ભૂતપૂર્વ વિદ્યાર્થી હરપાલસિંહ ઝાલા દ્વારા હાસ્યની હળવી શૈલીમાં વાતો રજુ કરી વિદ્યાર્થીઓને હસાવાયા હતા. આ સમગ્ર કાર્યક્રમનું આયોજન અને સંચાલન એસ. આર. સી. સમિતિના કન્વીનર ડૉ. આર. બી. કોઠારી અને ટીમ તથા સાંસ્કૃતિક સમિતિના કન્વીનર ડૉ. એમ. કે. બુચ અને ટીમ દ્વારા કરવામાં આવ્યું હતું.

શરીર અને સ્વાસ્થ્ય

॥ બીજો મણકો ॥

હરેક વસ્તુનો સદુપયોગ કે દુરુપયોગ હોઈ શકે છે. આ નિયમ શરીરને વિશે પણ લાગુ પડે છે. શરીર સ્વાર્થ કે સ્વચ્છંદને સારુ કે બીજાનું બગાડવા સારુ વપરાય તો તેનો દુરુપયોગ થયો. એ જગતમાત્રની સેવા અર્થે વપરાય, તે વડે સંયમ સધાય, તો તેનો સદુપયોગ થયો. મનુષ્ય શરીરને જો આપણે, આત્મા જે પરમાત્માનો અંશ છે, તેની ઓળખ કરવા વાપરીએ તો તે આત્માને રહેવાનું મંદિર બને છે.

શરીરને મળમૂત્રની ખાણ તરીકે વર્ણવવામાં આવ્યું છે. એક રીતે વિચારતાં તેમાં જરાય અતિશયોક્તિ નથી. જો શરીરની એ જ ઓળખ હોય તો તેનું જતન કરવામાં કશો અર્થ નથી. પણ જુદી રીતે ઓળખીએ તો તેનો મળમૂત્રની ખાણ કહેવાને બદલે તેમાં કુદરતે મળમૂત્રાદિને કાઢનારા નળો પણ મૂક્યા છે એમ સમજીએ, તો તેને સારું રાખીને તેને સાચવવાનો ધર્મ પેદા થાય છે. હીરાની કે સોનાની ખાણમાં જુઓ તો તે ખરે જ માટીની ખાણ છે. પણ તેમાં સોનું કે હીરા છે એ જ્ઞાન માણસની પાસે કરોડો રૂપિયા ખર્ચાવે છે ને તેની પાછળ અનેક શાસ્ત્રોની બુદ્ધિ કામ કરે છે. તો આત્માના મંદિરરૂપ શરીરને સારુ શું ન કરીએ ? આ જગતમાં જન્મ પામીએ છીએ તે જગતનું લેણ ચૂકવવા સારુ, એટલે કે તેની સેવા કરવા સારુ. એ દષ્ટિએ જોતાં મનુષ્યે પોતાના શરીરના સંરક્ષક બનવાનું છે. એનું તેણે એવી રીતે જતન કરવું જોઈએ કે જેથી સેવાધર્મના પાલનમાં સંપૂર્ણ કામ આપી શકે.



હવા

શરીરને સૌથી અગત્યની વસ્તુ હવા છે. તેથી જ કુદરતે હવાને વ્યાપક બનાવી છે. એ આપણને વગર પ્રયત્ને મળી રહે છે.

હવા આપણે નસકોરાં વડે ફેફસાંમાં ભરીએ છીએ. ફેફસાં ધમણનું કામ કરે છે. તે હવા લે છે ને કાઢે છે. બહાર રહેલી હવામાં પ્રાણવાયુ હોય છે. તે ન મળે તો મનુષ્ય જીવી ન શકે. જે વાયુ બહાર કાઢીએ છીએ એ ઝેરી હોય છે. તે જો તુરત આસપાસ ફેલાઈ ન જાય તો આપણે મરી જઈએ. તેટલા સારુ ઘર એવાં હોવાં જોઈએ કે તેમાં હવાની આવજા છૂટથી થયા કરે.

પણ આપણને હવાને ફેફસાંમાં ભરતાં ને કાઢતાં બરોબર આવડતું નથી. તેથી જોઈએ તેવી રક્તની શુદ્ધિ થતી નથી કેમ કે હવાનું કામ રક્તની શુદ્ધિ કરવાનું હોય છે. કેટલાક તો મોઢેથી હવા લે છે. આ ખરાબ ટેવ છે. નાકમાં કુદરતે એક જાતની ચાળણી રાખી છે, જેથી હવામાં રહેલી નકામી વસ્તુઓ અંદર જવા નથી પામતી, તેમ જ તે ગરમ થાય છે. મોંથી લેતાં હવા સાફ થઈને અંદર નથી જતી ને ગરમ પણ નથી થતી. દેથી દરેક માણસે પ્રાણાયામ શીખી લેવાની જરૂર છે. એ ક્રિયા સહેલી તેટલી આવશ્યક છે. પ્રાણાયામના જુદા જુદા પ્રકારો હોય છે, તે બધામાં પડવાની જરૂર હું નથી માનતો. તેમાં ફાયદો નથી એમ કહેવાની મતલબ નથી. પણ જે માણસનું જીવન નિયમબદ્ધ ચાલે છે અને તેની બધી ક્રિયા સહજરૂપે ચાલે છે અને તેમાં જે લાભ છે તે અનેક પ્રક્રિયાઓ બતાવવામાં આવે છે તેમાંથી નથી મળતો.

હાલતાં, ચાલતાં, સૂતાં માણસે મોઢું બંધ રાખવું એટલે સહેજે નાક પોતાનું કામ કરશે જ. જેમ સવારના આપણે મોં સાફ કરીએ છીએ, તેમ જ નાક પણ સાફ કરવું જોઈએ. નાકમાં મેલ હોય તો તે કાઢી નાખવો. તેને તસારુ ઉત્તમમાં ઉત્તમ વસ્તુ સાફ પાણી છે. જેનાથી ઠંડું સહન ન થાય તે નવશેકું કરીને લે. હાથ વતી કે એક કટોરા વતી પાણી નાકમાં ચડાવી શકાય છે, એક નસકોરા વડે ચડાવી બીજા વાટે કાઢી શકાય. નાકથી પાણી પી પણ શકાય ચે.

હવા ચોખ્ખી જ લેવાની જરૂર છે. તેથી રાતના આકાશ નીચે અથવા ઓસરીમાં સૂવાની ટેવ પાડવી એ સારું છે. હવાથી શરદી લાગી જવાનો ડર ન રાખવો. ટાઢ વાય તો બરાબર ઓઢવું. નાક વાટે બહારની તાજી હવા રાતના પણ મળવી જ જોઈએ. મોઢું ઢાંકવાથી માણસો ગૂંગળાઈને મરી જાય છે. તેથી ઓઢવાનું ગળાની ઉપર ન જાય એમ સૂવું. માથે ઠંડી લાગે તે સહન ન થાય તો માથું એક રૂમાલ વડે ઢાંકવું.

સૂતી વખતે દિવસે પહેરેલાં કપડાં ન વાપરતાં બીજાં ને ઓછામાં ઓછાં વાપરવાં. લંગોતી માત્રથી કામ સરે છે. રાતના શરીરને આપણે ઢાંકીએ છીએ, પણ શરીર જેટલું મોકળું રખાય તેટલો ફાયદો છે. દિવસનાં કપડાં પણ જેટલાં મોકળાં હોય તેમ સારું. (ક્રમશઃ)

ગાંધીજી લિખિત 'આરોગ્યની ચાવી'માંથી સાભાર