જન્મદિને વધામણી

નરેશ આર શાહ
ટ્રસ્ટી, આવકાર એજ્યુકેશન ટ્રસ્ટ
મો. ૯૮૨૫૨ ૯૮૮૨૮

અર્જુનસિંહ પ્રતાપસિંહ વાઘેલા
મો. ૯૮૭૯૬ ૧૯૧૫૧

અનાયા એલ્ડન ક્રિશ્ચિયન
મો. ૯૮૯૮૩ ૨૮૪૭૦

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

શ્રી એમ એમ પટેલ ઈન્સ્ટીટ્યુટ ઓફ સાયન્સીસ એન્ડ રિસર્ચના મેથેમેટિક્સ ડિપાર્ટમેન્ટ દ્વારા

પ્રથમ ભૂતપૂર્વ વિદ્યાર્થી સંમેલન યોજાયું

કડી સર્વ વિશ્વવિદ્યાલય સંચાલિત શ્રી એમ એમ પટેલ ઈન્સ્ટીટ્યુટ ઓફ સાયન્સીસ એન્ડ રિસર્ચના મેથેમેટિક્સ ડિપાર્ટમેન્ટ દ્વારા તાજેતરમાં પ્રથમ ભૂતપૂર્વ વિદ્યાર્થી સંમેલનનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. આ પ્રસંગે સંસ્થામાં ૨૦૧૧થી ૨૦૧૮ સુધી અભ્યાસ કરી ગયેલા વિદ્યાર્થીઓ મોટી સંખ્યામાં ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. મુખ્ય અતિથિ તરીકે અર્થશાસ્ત્ર અને આંકડાશાસ્ત્ર કચેરીના સંયુક્ત નિયામક ઍસ ઍસ સુથાર, સર્વ વિદ્યાલય કેળવણી મંડળના ટ્રસ્ટી અને જાણીતા ગણિતશાસ્ત્રી ડૉ. વિઠ્ઠલભાઈ પટેલ, આઈટી વિભાગના હેડ ડૉ. ભદ્રેશ પંડ્યા અને સંસ્થાના આચાર્ય ડૉ. કેયુર શાહ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. વિશિષ્ટ સિદ્ધિપ્રાપ્ત વિદ્યાર્થીઓનું આ પ્રસંગે સન્માન કરવામાં આવ્યું હતું.

સમગ્ર કાર્યક્રમને સફળ બનાવવા માટે ફૅકલ્ટીઝ અને ઍમઍસસીના વિદ્યાર્થીઓએ જહેમત ઉઠાવી હતી.

ગાંધીનગર ઈન્ટરનેશનલ પબ્લિક સ્કૂલમાં સાયન્સ વિભાગમાં સ્પોર્ટસ ડેની ઉજવણી કરવામાં આવી હતી. કબડી, ખો–ખો, વોલીબોલ, રસ્સાખેંચ, લીંબુ ચમચી, સંગીત ખુરશી વગેરે જેવી રમતોનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. સરદાર, સુભાષ, આઝાદ અને મોદી એમ ચાર ટીમ બનાવવામાં આવી હતી.વિજેતા થયેલ સુભાષ ટીમના ખેલાડીઓનું સન્માન સાયન્સ વિભાગના અધ્યક્ષ જગદીશભાઈ પટેલ દ્વારા વિદ્યાર્થીઓને પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવ્યા હતા.

૧૧મીથી ગુજરાત સ્ટેટ સિલેક્શન ફોર સિનિયર ચેસ ચેમ્પીયનશીપ

ગાંધીનગર, તા. ૭

'ગુજરાત સ્ટેટ સિલેક્શન ફોર સિનિયર ચેસ ચેમ્પીયનશીપ-૨૦૧૯' આગામી તા. ૧૧થી ૧૫ ફેબ્રુઆરી દરમિયાન ગુજરાત સ્ટેટ ચેસ એસોસિએશનના ઉપક્રમે અમદાવાદ ખાતે યોજાઈ રહી છે.

પ્રથમ રાઉન્ડ ૧૧મીએ સવારે ૯ વાગે શરૂ થશે. કુલ ૨૦૦ જેટલા ખેલાડીઓ ગુજરાતના વિવિધ જિલ્લાઓમાંથી આ ખ્યાતનામ ટુર્નામેન્ટમાં ભાગ લેવા આવશે. બહારગામના ખેલાડીઓને રહેવા તથા જમવાની વ્યવસ્થા ગુજરાત સ્ટેટ ચેસ એસોસિએશન દ્વારા કરવામાં આવી છે. કુલ ૭૫ હજારનાં રોકડ ઈનામો પ્રથમ ૨૦ સ્થાને વિજેતા ખેલાડીઓને એનાયત કરવામાં આવશે.

શ્રેષ્ઠ ચાર ખેલાડીઓ પશ્ચિમ બંગાળ, કોલકાતા ખાતે રમાનાર નેશનલ ટુર્નામેન્ટમાં ગુજરાત રાજ્યનું પ્રતિનિધિત્વ કરશે. આ અંગેની વધુ માહિતી માટે ભાવેશ પટેલ (૯૪૨૬૦ ૬૪૭૦૨)નો સંપર્ક કરવા એક અખબારી યાદીમાં જણાવવામાં આવ્યું છે.

ચંદ્રકાંત બક્ષીના સ્મરણાર્થે યોજાયેલી

ટૂંકી વાર્તા સ્પર્ધાનો ઈનામ વિતરણ સમારોહ

ચંદ્રકાંત બક્ષી સાહિત્ય વર્તુળ અને અરસ પરસ મૅગેઝિન દ્વારા ચંદ્રકાંત બક્ષીના સ્મરણાર્થે ટૂંકી વાર્તા સ્પર્ધાના વિજેતાઓને ઈનામ એનાયત કરવા માટે એક સમારોહનું આયોજન રાજકોટ ખાતે કરવામાં આવ્યું હતું. ઉલ્લેખનીય છે કે આ સમગ્ર કાર્યક્રમની પરિકલ્પના, સંકલન અને સંચાલન નટવર આહલપરાએ કર્યું હતું.

૧૭મીએ કિશોર જીકાદરાના દ્વિતિય ગઝલસંગ્રહનું વિમોચન

'પાંપણ વચ્ચે'નું વિમોચન રવિવારે સાંજે ડૉ. આંબેડકર હોલમાં યોજવામાં આવશે

ગાંધીનગર, તા. ૭

ગુજરાતના જાણીતા અને ગાંધીનગરના રહેવાસી ગઝલકાર કિશોર જીકાદરાના દ્વિતિય ગઝલસંગ્રહ 'પાંપણ વચ્ચે'નું વિમોચન ૧૭મી ફેબ્રુઆરીએ થઈ રહ્યું છે.

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર હૉલ, સૅક્ટર-૧૨, ગાંધીનગર ખાતે સાંજે ૪.૩૦થી ૭.૩૦ દરમિયાન આયોજિત આ વિમોચન સમારોહના અધ્યક્ષ તરીકે વરિષ્ટ સાહિત્યકાર હરિકૃષ્ણ પાઠક, પુસ્તક વિમોચનકાર તરીકે પ્રસિદ્ધ સાહિત્યકાર હર્ષદ ત્રિવેદી અને અતિથિ વિશેષ તરીકે જાણીતા શાયર ડૉ. ઍસ ઍસ સાહી તથા રન્નાદે પ્રકાશનના પ્રકાશક હંમેશ મોદી ઉપસ્થિત રહેશે.

સરકારી વિનયન કોલેજ, સેક્ટર-૧૫, ગાંધીનગરના વિદ્યાર્થીઓ, ગ્રંથપાલશ્રી મહેશ નંદાણિયા અને પ્રો.કૃષ્ણવીરસિંહ ઝાલાએ રાજભવન ખાતે રાજ્યપાલશ્રી ઓ.પી.કોહલી સાહેબના ધર્મપત્ની શ્રીમતી અવિનાસ કોહલીના જન્મ દિવસે યોજવામાં આવેલ રક્તદાન શિબિરમાં મોટી સંખ્યામાં રક્તદાન કરી ''રક્તદાન એ મહાદાન છે'' એ પંક્તિને સાકાર કરી. આચાર્યશ્રી ડૉ.હિમ્મત ભાલોડીયા, ગ્રંથપાલ શ્રી મહેશ નંદાણિયા અને પ્રા.ઝાલા કૃષ્ણવીરસિંહના માર્ગદર્શન હેઠળ કોલેજના વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા કરવામાં આવેલ રક્તદાન માટે સરકારી વિનયન કોલેજને રાજ્યપાલશ્રી ઓ.પી.કોહલી સાહેબ દ્વારા પ્રશંસાપત્ર એનાયત કરી રક્તદાન પ્રવૃતિને બિરદાવામાં આવી

સ્વર્ણિમ સ્ટાર્ટઅપ એન્ડ ઈનોવેશન યુનિવર્સિટીની સ્કૂલ ઓફ સાયન્સ દ્વારા

ઉદ્યોગ સાહસિકતા જાગૃતિ શિબિર યોજાયો

ગાંધીનગર, તા. ૭

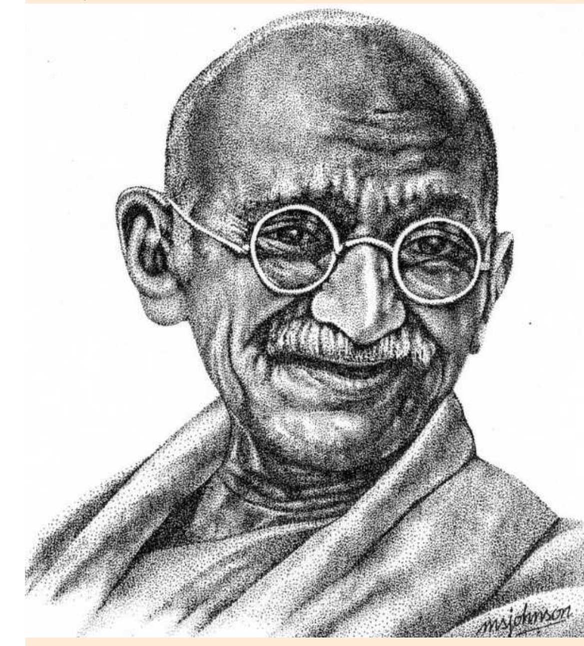
સ્વર્ણિમ સ્ટાર્ટઅપ એન્ડ ઈનોવેશન યુનિવર્સિટીની સ્કૂલ ઓફ સાયન્સ દ્વારા બે દિવસનો 'એન્ટરપ્રિનીરશીપ અવરેનેસ કેમ્પ (ઉદ્યોગ સાહસિકતા જાગૃતિ શિબિર)', રાષ્ટ્રીય વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજી ઉદ્યોગ સાહસિકતા વિકાસ વિભાગ, ભારત સહકારના સહયોગથી ગાંધીનગર કેમ્પસમાં તા. ૩૧ જાન્યુઆરી અને ૦૧ ફેબ્રુઆરી, ૨૦૧૯ના યોજાયો હતો. જેમાં ઑક્બ્રુક બિઝનેસ સ્કૂલ, અડાલજ દ્વારા મુખ્ય વક્તા તરીકે ચંદ્રમૌલી પાઠક, વિજય દેસાઈ અને અમિત ત્રિવેદી ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

આ શિબિરનો મુખ્ય હેતુ વિદ્યાર્થીઓ કેવી રીતે પોતાના ધંધાની શરૂઆત કરે અને તેને વિકસાવે તે હતો. વિદ્યાર્થીઓ એ પોતાના પોતાના ધંધાકીય વિચારોને રજુ કર્યા હતા અને તેના મોડેલ પણ બનાવ્યા હતા. નિષ્ણાતઓ દ્વારા ધંધા માટેના વિચારો નું નિર્માણ, મૂડી રોકાણ, માર્કેટિંગ, સર્વિસ, કોર્પોરેટ કૉમ્યૂનિકેશન જેવી અગત્યની તમામ માહિતી આપવામાં આવી હતી. ભારત સરકારની પહેલ રૂપે સ્ટાર્ટઅપ ઈન્ડિયાની શરૂઆત કરવામાં આવી છે, જેમાં નવતર પ્રયોગો, શોધો, ધંધાના નવીનીકરણ માટે ભારત સરકાર દ્વારા મળતી વિવિધ સહાય, યોજનાઓ અને તેની પ્રક્રિયા નું પણ જ્ઞાન વિદ્યાર્થીઓને પૂરું પાડવામાં આવ્યું હતું. સ્ટાર્ટઅપ ઈન્ડિયાને પ્રોત્સહન આપવાના ભાગ રૂપે ભારત દેશની સૌ પ્રથમ સ્ટાર્ટઅપ યુનિવર્સિટી, સ્વર્ણિમ સ્ટાર્ટઅપ એન્ડ ઈનોવેશન યુનિવર્સિટી, ગુજરાત સરકાર માન્યતા દ્વારા , ભોયણ રાઠોડ ગામ, ગાંધીનગરમાં ૨૦૧૭ના વર્ષમાં સ્થાપના કરવામાં આવેલ છે જેમાં એન્જિનિરીંગ, નર્સિંગ, ડિઝાઈન, સાયન્સ, ફિઝિયોથેરાપી, હોમીયોપેથી જેવા ડિગ્રી કોર્સીસની સાથે સ્ટાર્ટ-અપ અને ઉદ્યોગસાહસિકતાને લગતા વિવિધ અભ્યાસક્રમ વિદ્યાર્થીઓ માટે ચાલી રહ્યા છે. આ શિબિરમાં સ્વર્ણિમ સ્ટાર્ટઅપ એન્ડ ઈનોવેશન યુનવિર્સિટીના સ્કૂલ ઓફ સાયન્સના ૨૨૦ જેટલા વિદ્યાર્થીઓએ ઉતસાહભેર ભાગ લીધો હતો. સ્કૂલ ઓફ સાયન્સના પ્રિન્સિપાલ શ્રી હેમંત ચૌબેએ પોતાના મંતવ્યમાં જણાવ્યું હતું કે, આજની યુવા પેઢી ધંધો કરીને પોતાની કારકિર્દી વિકસાવે અને તેઓ નોકરી માગતા નહિ પણ નોકરી આપતા બને તે હેતુથી જીવનમાં આગળ વધે. આ શીબીર ખુબ જ ઉપયોગી અને સફળ સાબિત થઈ હતી જેમાં ઘણા વિદ્યાર્થીઓએ પોતાના અલગ અલગ વિચારો ઉદ્યોગ-ધંધો શરુ કરવા માટેના રજુ કર્યા હતા અને એ માટે નિષ્ણાતોની સલાહ પણ પ્રાપ્ત કરી હતી.

શરીર અને સ્વાસ્થ્ય

॥ ત્રીજો મણકો ॥

આપણી આસપાસની હવા ચોખ્ખી જ હોય છે એમ નથી હોતું. બધી હવા એકસરખી હોય છે એમ પણ નથી હોતું. પ્રદેશે પ્રદેશે હવા બદલાય છે. પ્રદેશની પસંદગી આપણા હાથમાં નથી હોતી. પણ જે પ્રદેશમાં રહેવાનું થાય ત્યાં તો પસંદગીનો થોડો ઘણો અવકાશ હોય છે, હોવો



જોઈએ. સામાન્ય નિયમ આમ મૂકી શકાય : જ્યાં બહુ ભીડ ન હોય, આસપાસ ગંદકી ન હોય, ત્યાં હવા-અજવાળાં બરોબર મળી શકે એવું ઘર શોધવું.

પાણી

શરીરને ટકાવવામાં હવાથી બીજો દરજ્જો પાણીનો છે. હવા વિના માણસ થોડી ક્ષણ જ જીવી શકે છે. પાણી વિના કેટલાક દિવસ કાઢી શકાય. પાણીની બહુ જરૂરિયાત હોવાથી કુદરતે પાણી પણ પુષ્કળ પ્રમાણમાં પુરું પાડ્યું છે. પરંતુ તેમાં સૂક્ષ્મ જંતુઓ પણ હોય છે, તેનો નાશ કરવા સારુપાણી ઉકાળ્યે જ છૂટકો. અને પાણી ગાળવું પણ જોઈએ. ગળણું હમેશાં સાફ હોવું જોઈએ, તેમાં કાણાં ન હોવાં જોઈએ.

ખોરાક

હવા-પાણી વિના મનુષ્ય જીવી જ નથી શકતો એ ખરું. પણ મનુષ્યનો નિર્વાહ તો ખોરાકથી જ થઈ શકે. અન્ન એનો પ્રાણ છે.

ખોરાક ત્રણ જાતનો કહેવાય : માંસાહાર, શાકાહાર ને મિશ્રાહાર. અસંખ્ય માણસો મિશ્રાહારી છે. માંસમાં માછલાં અને પક્ષીઓનો સમાવેશ થાય છે. દૂધને કોઈપણ રીતે આપણે શાકાહારમાં ગણી નથી શકતા. તેમ લૌકિક ભાષામાં એ કદિ માંસાહાર નથી ગણાતું. સ્વરૂપે તો એ માંસનું જ એક રૂપ છે. જે ગુણ માંસમાં છે તે ઘણે ભાગે દૂધમાં છે. દાક્તરી ભાષામાં એની ગણતરી પ્રાણીજ ખોરાક - ઍનીમલ ફૂડમાં કરવામાં આવી છે. ઈંડાં સામાન્ય રીતે માંસમાં ગણાય છે. હકીકતમાં એ માંસ નથી. અને હાલ તો ઈંડાં એવી રીતે પેદા કરવામાં આવે છે કે મરઘીને મરઘો બતાવવામાં નથી આવતો અને છતાં તે ઈંડાં મૂકે છે. આ ઈંડાં કદિ પાકતાં નથી. તેમાં મરઘું નહીં થઈ શકે. એટલે જેને દૂધ પીવામાં હરકત નથી તેને આ બીજા પ્રકારના ઈંડાં લેવામાં કશી હરકત ન હોવી જોઈએ.

150 ગાંધીયાત્રા

દાકતારી મત મુખ્યત્વે મિશ્રાહાર તરફ ઢળે છે. જો કે પશ્ચિમમાં દાક્તરનો એક મોટો સમુદાય નીકળ્યો છે જેનો દૃઢ અભિપ્રાય છે કે મનુષ્યના શરીરની રચનાનેજોતાં એ શાકાહારી જ છે. એના દાંત, હોજરી વગેરે એને શાકાહારી સિદ્ધ કરે છે. શાકમાં ફળોનો સમાવેશ કર્યો છે. અને ફળોમાં સૂકાં અને લીલાં બંને આવી જાય. સૂકાંમાં બદામ, પિસ્તા, અખરોટ, ચિલગોજા વગેરેનો સમાવેશ થાય છે.

મારો પક્ષપાત શાકાહાર તરફ હોવા છતાં અનુભવે મારે કબૂલ કરવું પડ્યું છે કે દૂધ અને દૂધમાંથી નીપજતા પદાર્થો - માખણ, દહીં વગેરે વિના મનુષ્ય શરીરનો નિભાવ સંપૂર્ણ રીતે થઈ નથી શકતો. મારા વિચારોમાં આ મહત્ત્વનો ફેરફાર થયો છે. મેં દૂધ, ઘી વિના છ વર્ષ ગાળ્યાં છે. તે વખતે મારી શક્તિમાં કશી ન્યૂનતા નહોતી આવી. પણ મારા અજ્ઞાનને લીધે હું ૧૯૧૭ની સાલમાં સખત મરડાનો ભોગ બન્યો. શરીર હાડપિંજરથઈ ગયું. હઠપૂર્વક દવા ન લીધી અને એટલી જ હઠપૂર્વક દૂધ કે છાશ ન લીધાં. શરીર કેમેય ન બાંધી શકાય. દૂધ ન લેવાનું મેં વ્રત લીધું હતું. દાક્તરે કહ્યું, 'પણ તે તો ગાયભેંસના દૂધ વિશે હોય.'

'બકરીનું દૂધ કેમ ન લેવાય ?' ધર્મપત્નીએ ટાપસી પૂરી ને હું પીગળ્યો. ખરું જોતાં જેણે ગાયભેંસના દૂધનો ત્યાગ કર્યો હોય તેને બકરી વગેરેના દૂધની છૂટ ન હોવી જોઈએ. કેમ કે એ દૂધમાં પદાર્થો એક જ જાતના હોય છે. ફરક કેવળ માત્રાનો જ છે. એટલે મારા વ્રતના અક્ષરનું જ પાલન થયું. તેનો આત્મા તો હણાયો. મગે તેમ હોય, બકરીનું દૂધ તુરંત આવ્યું ને મેં લીધું. મને નવચેતન આવ્યું. શરીરમાં શક્તિ આવી ને ખાટલેથી ઉઠ્યો. એ અને એવા બીજા અનેક અનુભવો ઉપરથી હું લાચારીથી દૂધનો પક્ષપાતી થયો છું. પણ મારો દૃઢ વિશ્વાસ છે કે અસંખ્ય વનસ્પતિઓમાં કોઈક તો એવી છે જ કે જે દૂધ અથવા માંસની સંપૂર્ણ ગરજ સારે અને તેના દોષથી મુક્ત હોય. પણ શોધ તો થાય ત્યારે ખરી. (ક્રમશઃ)

ગાંધીજી લિખિત 'આરોગ્યની ચાવી'માંથી સાભાર