ગાંધીનગરનાં યુવક અને યુવતિને ઈન્ટરનેશનલ એશિયન ટાઈટલ

ગાંધીનગર, તા. ૨૭

ચાઈના દ્વારા થાઈલેન્ડના બેન્ગકોક ખાતે આયોજિત બે સ્પર્ધાઓમાં ગાંધીનગરનાં યુવક-યુવતીએ મેદાન માર્યુ છે.

ઈન્ટરનેશનલ એશીયન મિસ એશિયન સ્પર્ધામાં ભારતનું પ્રતિનિધિત્વ કરતાં ગાંધીનગરની નેશનલ ઈન્સ્ટીટ્યુટ ઓફ ફેશન ટેકનોલોજીમાં અભ્યાસ કરતી ૨૦ વર્ષીય પૂજા સિંઘે મીસ એશીયન ઈન્ટરનેશનલનું ટાઈટલ જીતી લીધું હતું. તેણે અલગ અલગ ૬ રાઉન્ડમાંથી પસાર થઈ પોતાની પ્રતિભાનો પરિચય આપ્યો હતો.

એ જ રીતે ઈન્ટરનેશનલ મિસ્ટર એશીયન સ્પર્ધામાં ભારત વતી પ્રતિનિધિત્વ કરતાં ગાંધીનગરના ૨૬ વર્ષીય યુવાન વિશ્વાસ જૈને ઈન્ટરનેશનલ મિસ્ટર એશિયન ટાઈટલ મેળવ્યું હતું. તેણે પણ અલગ અલગ ૬ રાઉન્ડમાંથી પસાર થઈને આ ટાઈટલ મેળવ્યું હતું.

શ્રીમતી આર સી પટેલ સ્કૂલનો રંગારંગ વાર્ષિકોત્સવ ઉજવાયો

ગાંધીનગર, તા. ૨૭

સર્વ વિદ્યાલય કેળવણી મંડળ સંચાલિત ગાંધીનગર સ્થિત શ્રીમતી આર સી પટેલ સેકન્ડરી અને હાયર સેકન્ડરીસ્કૂલનો વાર્ષિકોત્સવ અને ઈનામ વિતરણ કાર્યક્રમ સોમવારે ખીમજી વિશ્રામ હોલમાં યોજાયો હતો. આ પ્રસંગે મંડળના પ્રમુખ ડૉ. કનુભાઈ ડી પટેલ, જિલ્લા શિક્ષણાધિકારી ડૉ. ભરતભાઈ વઢેર, દાતા ચંદુભાઈ પટેલ, બાબુભાઈ પટેલ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. કાર્યક્રમમાં હાલ તબીબ તરીકે સેવા આપી રહેલા તથા સીએ થયેલા ૭ પૂર્વ વિદ્યાર્થીઓએ વિશેષ હાજરી આપી હતી.

અભ્યાસ તથા અભ્યાસેતર પ્રવૃત્તિઓમાં મોખરે રહેનારા ૭૦ જેટલા વિદ્યાર્થીઓને ઈનામો આપી સન્માનિત કરવામાં આવ્યા હતા. 'ભારતીય સંસ્કૃતિનાં મૂલ્યો' થીમ પર શિક્ષકોના માર્ગદર્શનમાં વિદ્યાર્થીઓએ સુંદર સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમની પ્રસ્તુતિ કરી હતી. અંત ભાગમાં આભારવિધિ કૉમર્સ વિભાગનાં સુપરવાઈઝર કેતકીબેન પટેલ દ્વારા કરવામાં આવી હતી.

સૂક્ષ્મથી તારે નક્કર થવું પડે લોકશ્રદ્ધા પામવા ઈશ્વર થવું પડે

ગાંધીનગર, તા. ૨૭

અહિંસા શોધ ભવન, ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ ખાતે માતૃભાષા અભિયાન અને શિક્ષણ વિદ્યાશાખાના સંયુક્ત ઉપક્રમે વિશ્વ માતૃભાષા દિવસની ઉજવણી નિમિત્તે દિવ્યાંગ કવિઓનું કવિ સંમેલન યોજવામાં આવ્યું હતું.

'ઘણું જીવો ગુજરાતી' શિર્ષક હેઠળ આયોજિત આ કવિ સંમેલનમાં રણછોડભાઈ સોની, યાહ્યા સપાટવાલા, અનિકેત પરમાર અને દર્શિતા શાહે કવિતાઓનો પાઠ કર્યો હતો.

આ પ્રસંગે ગુજરાતી વિષયના ૩ શ્રેષ્ઠ શિક્ષકો શિલ્પાબેન દેસાઈ (સાવરકુંડલા), રમેશચંદ્ર મુલિયા (વઢવાણ), વિનુભાઈ બામણીયા (ગોધરા)નું સન્માન કરવામાં આવ્યું હતું. આ સાથે ગુજરાતી ભાષાના શિક્ષકોએ શાળામાં તેમણે કરેલા નવતર પ્રયોગની રજૂઆત કરી હતી અને માતૃભાષાને વધુ સમૃદ્ધ કઈ રીતે કરી શકાય તે અંગે વિગતવાર માહિતી આપી હતી.

ઘણું જીવો ગુજરાતી

સાંજ સમે પાર હો
સાંજ દરિયાપાર હો
સાંજ શોધે છે સૌને
એ કથા સાચી પડી
- આર પી સોની

મારા તારા સંબંધ વચ્ચે
શમણાં ના રોપીશ,
કોરો કાગળ રહેવા દે ને,
લીટા ના દોરીશ.
- યાહ્યા સપાટવાલા

સૂક્ષ્મથી તારે નક્કર થવું પડે
લોકશ્રદ્ધા પામવા ઈશ્વર થવું પડે
- અનિકેત પરમાર

શબ્દોનું આકાશ છે,
કવિતાઓનો રાસ છે.
- દર્શિતા શાહ

જન્મદિને વધામણી

કનૈયાલાલ પંડ્યા
કથાકાર
મો. ૯૪૨૮૨ ૧૭૫૫૭

આશા એમ શર્મા
શિક્ષક, પેથાપુર કુમાર શાળા નં. ૨

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

અખિલ ભારતીય વિદ્યાર્થી પરિષદ દ્વારા જેએમપી ગોપાલક સ્કૂલના વિદ્યાર્થીઓને આગામી બૉર્ડની પરીક્ષા માટે શુભકામનાઓ પાઠવવામાં આવી હતી. પરિષદના ભગીરથ માંડલિયાએ આ અંગેની માહિતી આપતાં જણાવ્યું છે કે શુભેચ્છા આપતી વખતે આ પરીક્ષાને એક ચેલેન્જ તરીકે લઈ, પોતાની પ્રતિભાને નિખારવાની આ તક છે એમ માનીને શાંતિ, ધૈર્યપૂર્વક પરીક્ષા આપવાની સલાહ વિદ્યાર્થીઓને આપવામાં આવી હતી અને સફળતા માટે મહેનત એ જ વિકલ્પ છે એમ તેમને સમજાવવામાં આવ્યું હતું.

કરાટેના તાલીમાર્થીઓને રેન્ક પ્રમાણપત્ર અપાયાં

વાડોકાઈ કરાટે ડો એકેડેમી, ગુજરાતની કલોલ શાખા દ્વારા તાજેતરમાં કરાટેનો અભ્યાસ કરી રહેલા વિદ્યાર્થીઓ માટે રેન્ક ટેસ્ટનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. કોચ સેનસાઈ સુરજ ત્રિપાઠી દ્વારા લેવામાં આવેલી આ પરીક્ષામાં વિદ્યાર્થીઓએ વિવિધ ડિગ્રી મેલવી હતી, જેમને પ્રમાણપત્રો એનાયત કરવામાં આવ્યાં હતાં. આર્યન શાળાનાં આચાર્ય નેહાબેન ભાટીએ પદવી મેળવનારા તાલીમાર્થીઓને અભિનંદન પાઠવ્યા હતા.

ગાંધીનગરની સેન્ટ ઝેવિયર્સ સ્કૂલે એનો ૪૯મો વાર્ષિકોત્સવ ભવ્યતાપૂર્વક ઉજવ્યો. આ કાર્યક્રમનું દીપ પ્રાગટ્ય ગુજરાત રાજ્યના ચીફ સૅક્રેટરી ડૉ. જે ઍન સિંઘ અને પ્રિન્સિપાલ ફાધર ફર્નાન્ડ દુરાઈના હસ્તે કરવામાં આવ્યું હતું. શાસ્ત્રીય નૃત્ય દ્વારા સ્વાગત ગીત સાથે શરૂ થયેલા આ કાર્યક્રમમાં સ્ટ્રીટ પ્લે દ્વારા સમાજ ઉપયોગી સંદેશો આપી વિદ્યાર્થીઓએ 'બી હ્યુમન' થીમને ઉજાગર કરી હતી. અવનવાં નૃત્યો અને નાટકથી કાર્યક્રમ શોભી ઊઠ્યો હતો. વર્ષ દરમિયાન ઝળહળતી સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરનારા વિદ્યાર્થીઓ અને શિક્ષકોનું સન્માન કરવામાં આવ્યું હતું. આ કાર્યક્રમની વિશેષતા એ હતી કે આ ઍકેડેમિક વર્ષ દરમિયાન નિવૃત્ત થતાં શિક્ષક હેમા આચાર્ય, માધવી રાઠોડ અને અલ્કા ક્રિશ્ચિયનને મહેમાનોની સાથે સ્ટેજ પર સ્થાન આપવામાં આવ્યું હતું. શાલ અને સ્મૃતિચિહ્નથી એમનું સન્માન કરવામાં આવ્યું હતું. કાર્યક્રમનું સંચાલન શાળાના શિક્ષક માર્શલ, એની શૈલુ, જેન ફર્નાન્ડીસ દ્વારા અને આભારવિધિ દિનેશભાઈ દ્વારા કરવામાં આવી હતી. આ પ્રસંગે બ્રધર પ્રવીણ, સિસ્ટર આઈરીન, શપથ અને ક્રિષ્નકુમાર ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

શરીર અને સ્વાસ્થ્ય

॥ પંદરમો મણકો ॥

ઘરની સાદાઈ, વસ્ત્રની સાદાઈ, રહેણીની સાદાઈ. એક શબ્દમાં ને આપણા વિષયને લગતી ભાષામાં કહીએ તો મેં ઉત્તરોત્તર મોકળાશ વધારી, આકાશ સાથેનો સીધો સંબંધ વધાર્યો અને એમ પણ કહી શકાય કે જેમ એ સંબંધ વધતો ગયો તેમ મારું આરોગ્ય વધતું ગયું. મારી શાંતિ વધી, સંતોષ વધ્યો ને ધનેચ્છા સાવ મોળી પડી. જેણે આકાશની સાથે સીધો સંબંધ બાંધ્યો છે તેને કંઈ નથી ને બધું છે. અંતમાં તો મનુષ્ય એટલાનો જ માલિક બને છે, જેટલાનો તે પ્રતિદિન ઉપયોગ કરી શકે છે ને તે પચાવી શકે છે. એટલે તેના ઉપયોગથી તે આગળ વધે છે. આમ બધાય કરે તો આ આકાશવ્યાપી જગતમાં બધાંને સારું સ્થાતન છે ને કોઈને સાંકડનો અનુભવ સરખો નહીં થાય.

150 ગાંધીયાત્રા

તેથી મનુષ્યનું સૂવાનું સ્થાન આકાશની નીચે હોવું જોઈએ. ભીનાશ કે ટાઢથી બચવા પૂરતું ઢાંકણ ભલે રાખે, એક છત્રી જેવું ઢાંકણ વરસાદમાં ભલે હોય. બાકી બધો વખત તેની છત્રી અગણિત તારાઓથી જડેલું આકાશ જ હોય. જ્યારે આંખ ઊઘડે ત્યારે તે પ્રતિક્ષણ નવું દૃશ્ય જોશે. તે જોતાં થાકશે નહીં છતાં તેની આંખ અંજાશે નહીં, શીતળતા ભોગવશે. તારાઓનો ભવ્ય સંઘ ફરતો જ દેખાશે. જે મનુષ્ય એઓની સાથે અનુસંધાન કરી સૂશે ને તેઓને પોતાના હૃદયના સાક્ષી કરશે, તે કદી અપવિત્ર વિચારને સ્થાન નહીં આપે ને શાંત નિદ્રા લેશે.

પણ જેમ આપણી આસપાસ આકાશ છે તેમ જ આપણી અંદર છે. ચામડીમાં રહેલા એક એક છિદ્રમાં, બે છિદ્રોની વચ્ચે જ્યાં જગ્યા છે ત્યાં આકાશ છે. એ આકાશ-અવકાશને આપણે ભરી મૂકવાનો પ્રયત્ન પણ ન કરીએ. તેથી જો આપણે આપણો આહાર જેટલો જોઈએ તેટલો જ લઈએ તો શરીરમાં મોકળાશ રહ્યા કરે. આપણને હંમેશાં ખબર નથી હોતી કે ક્યારે વધારે અથવા અયોગ્ય ખવાઈ ગયું છે. તેથી અઠવાડિયે, પખવાડિયે કે સગવડ પડે તેમ અપવાસ કરીએ તો સમતોલતા, સમતા જાળવી શકાય. પૂરા અપવાસ ન કરી શકે તે એક અથવા વધારે ટંકનું ખાવાનું છોડી દેશે તો પણ લાભ મેળવશે.

તેજ

જેમ આકાશાદિ તત્ત્વો વિના તેમ તેજ એટલે પ્રકાશ વિના પણ મનુષ્યનો નિર્વાહ નહીં થઈ શકે. પ્રકાશમાત્ર સૂર્યની પાસેથી આવે છે. સૂર્ય ન હોય તો ન ગરમી હોય, ન પ્રકાશ હોય. આ પ્રકાશનો આપણે પૂરો ઉપયોગ નથી કરતા, તેથી પૂરું આરોગ્ય નથી ભોગવતા. જેમ ાપણે પાણીમાં સ્નાન કરી સાફ થઈએ છીએ તેમ સૂર્યસ્નાન પણ કરી શકાય. નબળો માણસ, જેનું લોહી ઊડી ગયું છે તે જો સવારનો તડકો નગ્ન દશામાં લે તો તેની ફિકાશ ને નબળાઈ જશે ને હોજરી મંદ હશે તો તે જાગ્રત થશે. આ સ્નાન સવારના, તાપ બહુ ન ચડ્યો હોય ત્યારે લેવાનું છે. જેમ ઉઘાડે શરીર સહન કરે તેમ કપડું ખ સેડે. નગ્ન સ્થિતિમાં આંટા પણ મારી શકાય. કોઈ ન દેખે એવી જગ્યા શોધી ત્યાં આ ક્રિયા થઈ શકે. એવી સગવડ મેળવવા દૂર જવું પડે, ને તેટલો વખત ન હોય તો ગુહ્ય ભાગો ઢાંકી શકાય એવી પાતળી લંગોટી પહેરીને સૂર્યસ્નાન લેવાય. આવા સૂર્યસ્નાનથી ઘણા માણસોને ફાયદો થયો છે. ક્ષયના રોગોમાં એનો બહોળો ઉપયોગ થાય છે. સૂર્યસ્નાન કેવળ નૈસર્ગિક ઉપચારકોનો વિષય નથી રહ્યો. દાક્તરોની દેખરેખ નીચે એવાં મકાનો બનાવવામાં આવ્યાં છે કે જેમાં સૂર્યનાં કિરણો કાચની રક્ષા નીચે હવામાં પણ મળી શકે.

કેટલીક વાર ગૂમડાં થયાં હોય તે રુઝાતાં જ નથી. તેને સૂર્યસ્નાન આપવાથી તે રુઝાયાં છે.

પરસેવો લાવવા સારુ મેં દરદીઓને અગિયાર વાગ્યાના બળતા તાપમાં સૂવાડ્યાં છે ને તે પરસેવે રેબઝેબ થયાં છે. આવા તાપમાં સૂવડાવા સારુ દરદીને માથે માટીનો પાટો મૂકવો જોઈએ. તેની ઉપર કેળના કે બીજાં મોટાં પાંદડાં મૂકાય કે જેથી માથું ઠંડું અને સુરક્ષિત રહે. માથે સખથ તડકો ન લેવો જોઈએ.

વાયુ-હવે

જેમ ચાર તેમ આ પાંચમું તત્ત્વ અત્યંત ઉપયોગી છે. જે પાંચ તત્ત્વનું પૂતળું બન્યું છે તેમાંના એકેય વિના મનુષ્ય નભી જ ન શકે. એટલે વાયુથી કોઈએ ડરવું ન જોઈએ. જ્યાં જઈએ ત્યાં ઘરોમાં વાયુ અને પ્રકાશને આપણે બંધ કરી આરોગ્યને જોખમમાં નાખીએ છીએ. ખરું જોતાં બચપણથી જ હવાનો દર ન રાખતાં શીખ્યા હોઈએ તો શરીર હવાની આવજાથી ટેવાઈ જાય છે ને શરદી સળેખમ આદિથી બચી જાય છે.

ગાંધીજી લિખિત 'આરોગ્યની ચાવી'માંથી સાભાર

ગાંધીનગરનાં બાળકોનું રણોત્સવમાં પરફોર્મન્સ

કચ્છના વિશ્વવિખ્યાત રણોત્સવની ગાંધીનગરની સરકારી પ્રાથમિક શાળાઓના વિદ્યાર્થીઓએ મુલાકાત લઈ વ્હાઈટ રણ રિસોર્ટના મંચ પર અફલાતૂન સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમો પ્રસ્તુત કર્યા હતા.

સરકારી પ્રાથમિક શાળા બોરીજ, આદિવાડા, સેક્ટર-૬, ૭, ૨૪ના કુલ ૫૫ વિદ્યાર્થીઓએ આ કાર્યક્રમમાં ભાગ લઈ ગરબો, રાજસ્થાની નૃત્ય, પંજાબી નૃત્ય, ઘુમર, માઈમ અને દેશભક્તિ ડાન્સની પ્રસ્તુતિ કરી ખૂબ સરાહના પ્રાપ્ત કરી હતી. બોરીજ શાળાનાં આચાર્ય કાશ્મીરાબેન વ્યાસ, સૅક્ટર-૨૪ શાળાના આચાર્ય વિપુલભાઈ બ્રહ્મભટ્ટ, સૅક્ટર-૬ શાળાનાં આચાર્ય જશોદાબેન ચૌહાણ ઉપરાંત કૌશલ્ય ગૃપનાં હિનાબેન ગૌતમ, હર્ષાબેન પટેલ, વૈશાલીબેન જોષી, પ્રિયા પટેલ અને મયુરીબેન ધાંધલ પણ વિદ્યાર્થીઓ સાથે આ મુલાકાતમાં જોડાયાં હતાં.

ગાંધીનગર મહાનગર પાલિકાનાં કમિશનર રતનકુંવરબા અને બ્રહ્માકુમારીઝ, ગાંધીનગરનાં સંચાલિકા કૈલાશદીદીએ લીલી ઝંડી બતાવી, આશીર્વાદ પાઠવી આ બાળકોના પ્રવાસને પ્રસ્થાન કરાવ્યું હતું.

રણોત્સવમાં સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમોની પ્રસ્તુતિ બાદ વિદ્યાર્થીઓએ મુંદ્રા પોર્ટ અને જેસલ-તોરલ સમાધિની પણ મુલાકાત લીધી હતી.

આ યાદગાર કાર્યક્રમની પરિકલ્પના અને આયોજનની જવાબદારી કોર્પોરેટર હર્ષાબા ધાંધલ અને ગીતાબેન ખુમાને નિભાવી હતી. ગાંધીનગરની કલાકાર યુવતિ દિપલ પરમારે રણોત્સવના અધિકૃત ઑપરેટર વ્હાઈટ રણ રિસોર્ટ વતી રણોત્સવમાં બાળકોના સત્કાર અને કાર્યક્રમ સંચાલનની જવાબદારી બખૂબી નિભાવી હતી.

શ્રી ગજાનન સેવા સમિતિ દ્વારા ભિલોડા તાલુકાના જાભચિતરીયા ખાતે ૧૨૧ લાભાર્થીને ૩ કિગ્રા ચોખાનું વિતરણ કર્યું હતું. અણસોલમાં ૧૮ લાભાર્થીને ચોખા ઉપરાંત ૧ કિગ્રા કપાસીયા તેલ, ૧ કિગ્રા ગોળ તથા ૫૦૦ ગ્રામ મગ આપવામાં આવ્યા હતા. અણસોલમાં સામગ્રી આત્મન ફાઉન્ડેશન દ્વારા આપવામાં આવી હતી. આ સાથે શોભાયડા, ખાલસા, વક્તાપુર, ભવાનપુર તથા છાત્રેશ્વરી નિશાળમાં તમામ બાળકોને પેન્સિલ, રબર, ચોપડા, બોલપેન, નાસ્તો તથા ગણવેશ આપવામાં આવ્યો હતો. છાત્રેશ્વરીમાં બાળકોને ગીતોનો અભ્યાસ કરાવાયો હતો. પ્રજ્ઞાબેન, યોગેશભાઈ, ગામેતીભાઈ તથા મિલિન્દભાઈ આ સેવાકાર્યમાં જોડાયા હતા.