# એસએસવી કેમ્પસ દ્વારા પોષણ સપ્તાહ ઉજવાયું

એસ.એસ.વી કેમ્પસ ખાતે તાજેતરમાં પોષણ સપ્તાહની ઉજવણી કરવામાં આવી હતી. ઉજવવામાં આવ્યું હતું. વિદ્યાર્થીઓ જુદા-જુદા દિવસે અલગ-અલગ વ્યંજનો બનાવીને લાવ્યા હતા. શિક્ષકો દ્વારા વિદ્યાર્થીઓને જુદા-જુદા આહારમાંથી કયાં કયાં પોષક તત્વો મળે તેની જાણકારી આપવામાં આવી હતી. સાથે-સાથે વિદ્યાર્થીઓ પોતાના બનાવેલાં વ્યંજનો કેવી રીતે પ્રસ્તુત કરે તેની જાણાકારી પણ તેમને આપવામાં આવી હતી.

### ઓમકાર ઈન્ટરનેશનલ સ્કૂલના વિદ્યાર્થીઓ

# જિલ્લાકક્ષાના ગણિત-વિજ્ઞાન પ્રદર્શનમાં

ગાંધીનગર જિલ્લાના માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક વિભાગના વિદ્યાર્થીઓ માટે ગણિત-વિજ્ઞાન પ્રદર્શનનું આયોજન શ્રી ભીખાભાઈ હાઈસ્કૂલ, ઈસનપુરમોટા મુકામે કરવામાં આવ્યું હતું.

આ પ્રદર્શનમાં ભાગ લઈને ઓમકાર ઈન્ટરનેશન સ્કૂલના વિદ્યાર્થીઓએ 'વરસાદી પાણીનો બચાવ કેવી રીતે કરવો ?' તથા ચુંબકથી ચાલતા જનરેટરની કૃતિ પ્રસ્તુત કરી હતી. શાળા પરિવારના બે વિદ્યાર્થીઓએ વિક્રમ સારાભાઈના જીવન અને કવન આધારિત વક્તૃત્વ અને નિબંધ સ્પર્ધામાં પણ ભાગ લીધો હતો.

## ડાયરેક્ટ ❤ સે

ઈમોશનલ ક્વોશન્ટ દ્વારા જ માણસનું સંવેદન તંત્ર અન્ય લોકોની લાગણી અને ભાવનાને સમજી શકે છે.

- અંજુ શર્મા

## જન્મદિને વધામણી

કૃપાલ
પ્રવીણભાઈ પ્રજાપતિ
મો. ૯૮૯૮૭ ૩૫૨૪૪

જાનસી દ્રોણકુમાર પંડ્યા

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

### ભારત વિકાસ પરિષદના ઉપક્રમે

# જેએમપી ગોપાલક વિદ્યાસંકુલમાં રાષ્ટ્રીય સમૂહગાન સ્પર્ધા યોજાઈ

જેએમપી ગોપાલક વિદ્યા સંકુલ ખાતે ભારત વિકાસ પરિષદ દ્વારા રાષ્ટ્રીય સમૂહ ગાન સ્પર્ધા યોજવામાં આવી હતી. પ્રાથમિક અને માધ્યમિક વિભાગમાં અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીઓએ આ સ્પર્ધામાં ઉત્સાહપૂર્વક ભાગ લીધો હતો.

### શ્રીમતી આર સી પટેલ સેકન્ડરી અને હાયર સેકન્ડરી સ્કૂલ ખાતે

# સ્વચ્છતા પખવાડિયાની ઉજવણી કરાઈ

ગાંધીનગર, તા. ૧૧

સર્વ વિદ્યાલય કેળવણી મંડળ સંચાલિત અને ગાંધીનગર સ્થિત શ્રીમતી આર સી પટેલ સેકન્ડરી અને હાયર સેકન્ડરી સ્કૂલ ખાતે સ્વચ્છતા પખવાડિયાની ઉજવણી અંતર્ગત શાળામાં વિદ્યાર્થીઓને સ્નાન, સ્વચ્છ કપડાં, હેરકટિંગ, નખ તથા બૂટપૉલિશ જેવી વ્યક્તિગત સ્વચ્છતાને લગતી બાબતોની સમજ આપી અને વર્ગખંડમાં દેખભાળ લેવા સમજાવવામાં આવ્યા હતા. સ્વચ્છતા જાગૃતિ અંગે વ્યાખ્યાન આપી પોતાની આજુબાજુના વિસ્તારમાં વિદ્યાર્થીઓ સ્વચ્છતા અંગે ધ્યાન રાખે તેવી સમજ જગાવવાનો પ્રયાસ કરવામાં આવ્યો હતો અને તેમને સ્વચ્છતા અંગે સોગંદ પણ લેવડાવવામાં આવ્યા હતા. કોમર્સ વિભાગના સુપરવાઈઝર કેતકીબેન પટેલે આ કાર્યક્રમ માટે માર્ગદર્શન પૂરું પાડ્યું હતું. કાર્યક્રમનું સંચાલન અરવિંદભાઈ પટેલ દ્વારા કરવામાં આવ્યું હતું.

ગાંધીનગર, તા. ૧૧

સ્વર્ણિમ સ્ટાર્ટઅપ એન્ડ ઈનોવેશન યુનિવર્સિટીની વિનસ ઈન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ ફિઝિયોથેરાપી, ગાંધીનગર કેમ્પસ ખાતે વર્લ્ડ ફિઝીયોથેરાપી ડે નિમિત્તે કાર્યક્રમનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. આ પ્રસંગે મુખ્ય અતિથિ તરીકે ડો. અર્થ પટેલ (ફાઉન્ડર ઓફ ચાઈલ્ડ ડેવલપમેન્ટ સેન્ટર) અને અતિથિવિશેષ તરીકે યુનિવર્સીટીના પ્રોવોસ્ટ ડો. બાલા ભાસ્કરન ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

આ પ્રસંગે ડો.અર્થ પટેલે તમામ વિદ્યાર્થીઓને અભિનંદન સાથે પ્રેરણા આપી હતી અને આ દિવસ ઉજવવા પાછળનું મહત્વ સમજાવ્યું હતું. વિનસ ઈન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ ફિઝિયોથેરાપીના પ્રિન્સીપાલ ડો. અરવિંદ કુમાર ચૌહાણ દ્વારા પ્રેરણાદાયક વકતવ્ય બાદ આ પ્રસંગ યોજાયો હતો. તેઓએ પોતાના વક્તવ્યમાં જણાવ્યું હતું કે,'ફિઝિયોથેરાપી માનવ શરીરની તંદુરસ્તીમાં મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. ફિઝીયોથેરાપીની ભૂમિકા રમતગમત ક્ષેત્રે મોટા પ્રમાણમાં વધી છે, જ્યાં પહેલા રમતોની ઈજા બાદ તેની સારવાર ધીમી પ્રક્રિયા તરીકે જોવા મળી હતી, હવે ઈજામાં રિકવરી ઘણી ઝડપી બની છે.' તેમણે આ વર્ષની થીમ 'કોનિક પેઈન' વિષે વિદ્યાર્થીનો ખૂબ જ ઉપયોગી માહિતી પૂરી પાડી હતી. ક્રોનિક પેઈનનો મતલબ દર્દીને સ્નાયુઓ તથા સાંધાને લગતા કોઈ પણ દુખાવો જે ૩ મહિના કે તેનાથી વધુ સમયથી ચાલતો આવ્યો હોય. ફિઝિયોથેરાપીની મુખ્ય ભૂમિકા આ દુખાવાને મટાડવા માટેની છે.

આ કાર્યક્રમમાં પપથી વધુ વિદ્યાર્થીઓએ ઉત્સાહભેર ભાગ લીધો હતો. ઉજવણી અંતર્ગત રંગોળી સ્પર્ધા, પોસ્ટર પ્રદર્શન અને ક્વિઝ સ્પર્ધાનું આયોજન પણ કરવામાં આવ્યું હતું.

## એક સાવચેતી

ખોરાકના મારા પ્રયોગો અને તેને વિશેના વિચારોનો વિસ્તાર આ પ્રકરણોમાં નહીં કરાય. એ વિશે મેં 'આરોગ્ય વિશે સામાન્ય જ્ઞાન' નામે પુસ્તક દક્ષિણ આફ્રિકામાં 'ઈન્ડિયન ઑપીનિયન'ને સારુ લખેલું તેમાં વિસ્તારપૂર્વક લખ્યું છે. મારાં નાનાં નાનાં પુસ્તકોમાં એ પુસ્તક પશ્ચિમમાં તેમ જ અહીં સહુથી વધારે પ્રસિદ્ધિ પામ્યું છે. તેનું કારણ આજ લગી હું સમજી નથી શક્યો. એ પુસ્તક કેવળ 'ઈન્ડિયન ઓપીનિયન'ના વાંચનારને સારુ લખવામાં આવ્યું હતું. પણ તેને આધારે ઘણાં ભાઈબહેનોએ પોતાના જીવનમાં ફેરફાર કર્યા છે ને મારી સાથે પત્રવ્યવહાર પણ ચલાવ્યો છે, તેથી તેને વિશે અહીં કંઈક લખવાની આવશ્યકતા ઊભી થઈ છે. કેમ કે, જોકે તેમાં લખેલા મારા વિચારોમાં ફેરફારની આવશ્યકતા મેં નથી અનુભવી, છતાં મારા આચારમાં મેં મહત્વનો ફેરફાર કર્યો છે એ તે પુસ્તકના બધા વાચનાર નથી જાણતા. તેઓ એ તુરત જાણે એ જરૂરનું છે.

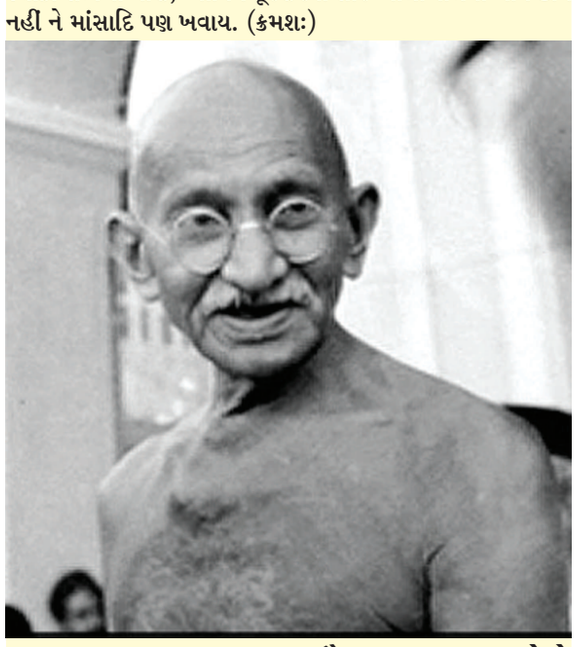
એ પુસ્તક લખવામાં-જેમ બીજાં લખવામાં-કેવળ ધર્મભાવના હતી અને તે જ મારા પ્રત્યેક કાર્યમાં આજે પણ વર્તે છે. તેથી તેમાંના કેટલાક વિચારોનો હું આજે અમલ નથી કરી શકતો એનો મને ખેદ છે, એની મને શરમ છે.

મારો દઢ વિશ્વાસ છે કે, મનુષ્ય બાળક તરીકે માતાનું દુધ પીએ છે તે ઉપરાંત બીજા દુધની આવશ્યકતા નથી. મનુષ્યનો ખોરાક વનપર ફળો, લીલાં અને સૂકાં, સિવાય બીજો નથી. બદામાદિ બીજોમાંથી અને દ્રાક્ષાદિ ફળોમાંથી તેને શરીર અને બુદ્ધિનું પૂર્ણ પોષણ મળી રહે છે. આવા ખોરાક ઉપર જે રહી શકે તેને સારુ બ્રહ્મચર્યાદિ આત્મસંયમ ઘણી સહેલી વસ્તુ થઈ પડે છે. આહાર તેવો ઓડકાર, માણસ જેવું ખાય તેવો થાય છે, એ કહેવતમાં ઘણું તથ્ય છે, એમ મેં અને મારા સાથીઓએ અનુભવ્યું છે.

આ વિચારોનું વિસ્તારપૂર્વક સમર્થન આરોગ્યના પુસ્તકમાં છે.

પણ મારે નસીબે હિંદુસ્તાનમાં મારા પ્રયોગને સંપૂર્ણતાએ પહોંચાડવાનું નહોતું. ખેડા જિલામાં સિપાહીભરતીનું કામ કરતો કરતો મારી ભૂલથી હું મરણપથારીએ પડ્યો. દૂધ વિના જીવવા મેં બહુ વલખાં માર્યાં. જે વૈદ્યોને, દાક્તરોને, રસાયણશાસ્ત્રીઓને ઓળખતો તેમની મદદ માગી. કોઈએ મગનું પાણી, કોઈએ મહુડાનું તેલ, કોઈએ બદામનું દૂધિયું સૂચવ્યાં. એ બધી ચીજોના પ્રયોગો કરતાં મેં શરીર્ને નિચોવ્યું, પણ તેથી હું પથારીએથી ઊઠી ન શક્યો. વૈદ્યોએ મને ચરક ઈત્યાદિમાંથી શ્લોકો સંભળાવ્યા કે, વ્યાધિને દૂર કરવા સારુ ખાદ્યાખાદ્યનો બાધ હોય નહીં ને માંસાદિ પણ ખવાય. (ક્રમશઃ)

150 ગાંધીયાત્રા



સૌજન્ય : સત્યના પ્રયોગો

### ગુજરાત રાજ્ય સંગીત નાટક અકાદમી, ગાંધીનગરના આર્થિક સહયોગથી અને સંત શ્રી બળદેવનાથજી ટ્રસ્ટ, ગાંધીનગરના સંયુક્ત ઉપક્રમે

# લોક ડાયરો, સંતવાણી અંગે સમાજના પ્રતિભાશાળી વ્યક્તિઓનો સન્માન સમારોહ યોજાયો

ગાંધીનગર, તા. ૧૧

ગુજરાત રાજ્ય સંગીત નાટક અકાદમી, ગાંધીનગરના આર્થિક સહયોગથી અને સંત શ્રી બળદેવનાથજી ટ્રસ્ટ, ગાંધીનગરના સંયુક્ત ઉપક્રમે લોક ડાયરો, સંતવાણી અંગે સમાજના પ્રતિભાશાળી વ્યક્તિઓનો સન્માન સમારોહ મહંત શ્રી શંભુનાથજી મહારાજ (સાંસદ, રાજ્યસભા) ઝાંઝરકાના સાંનિધ્યમાં યોજવામાં આવ્યો હતો.

આ પ્રસંગે મુખ્ય મહેમાન તરીકે ડૉ. આંબેડકર અંત્યોદય વિકાસ નિગમ, ગાંધીનગરના અધ્યક્ષ ગૌતમભાઈ ગેડીયા, અતિથિ વિશેષ તરીકે શુભમ હોસ્પિટલ, અમદાવાદના ડિરેક્ટર પ્રહલાદભાઈ પરમાર અને ગુજરાત રાજ્ય અનુસૂચિત જાતિ મોરચાના મહામંત્રી વિક્રમભાઈ ચૌહાણ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

આ પ્રસંગે સંત શ્રી બળદેવનાથજી સેવા ટ્રસ્ટ, ગાંધીનગરના પ્રમુખ જેરામભાઈ પી સોલંકી, મંત્રી રમેસભાઈ સોલંકી અને સભ્ય અમીતભાઈ શ્રીમાળીએ મહેમાનોનું સ્વાગત કર્યું હતું. સંતવાણીના આરાધક જીતુ રાઠોડ અને રવિ શ્રીમાળીએ કલાવૃંદ સાથે લોકગીતો તથા રાષ્ટ્રભક્તિનાં ગીતોની રસલ્હાણ કરાવી હતી. કાર્યક્રમનું સંચાલન ભાનુભાઈ દવેએ કર્યું હતું.

કાર્યક્રમ અંતર્ગત ગાંધીનગર ડીવાયએસપી એમ જે સોલંકી, પી જી ધારૈયા, ગોંડલ ડીવાયએસપી એમ ડી પરમાર, પાટણ ડીવાયએસપી પાયલ સોમેશ્વર, વડોદરા કલેક્ટર શ્રદ્ધા શ્રીમાળી, ગાંધીનગર પીઆઈ દિપકકુમાર જી ટુંડીયા, સહાયક માહિતી નિયામક મનીષા વાઘેલા, વડોદરા પીએસઆઈ ગોવિંદભાઈ ચાવડા, સમસ્ત વણકર સમાજ વિકાસ ટ્રસ્ટ, સુરેન્દ્રનગરના પ્રમુખ સતિષભાઈ ટુંડીયા, ગુજરાત ગુરુબ્રાહ્મણ સમાજના પ્રમુખ જેવી શ્રીમાળી, પબ્લિક પ્રોસીક્યુટર અરવિંદભાઈ સોલંકી અને તબીબ ડૉ. હેતલબેન ડાભીને સન્માનિત કરાયાં હતાં.

# મન અને શરીર સાથે અંતઃકરણ જોડાય ત્યારે વ્યક્તિ તેજોમય બને છે

ગાંધીનગર, તા. ૧૧

ગણપત યુનિવર્સિટી દ્વારા શરૂ કરાયેલી પબ્લિક સર્વિસ લિડરશીપ લેક્ચર સિરીઝના વધુ એક મણકારૂપે સેવન ડામેન્શન્સ ઓફ સ્પિરિચ્યુઅલ ઈન્ટેલિજન્સ ફોર ઈફેક્ટિવ લિડરશીપ વિષયે વ્યાખ્યાનનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. ગુજરાત સરકારના હાયર અને ટેકનિકલ એજ્યુકેશનના પ્રિન્સિપાલ સેક્રેટરી અંજુ શર્મા દ્વારા અપાયેલા આ વિદ્વતાભર્યા પ્રવચનમાં એમણે મેનેજમેન્ટના ક્ષેત્રે સ્પિરિચ્યુઅલ ઈન્ટેલિજન્સ જેવા એક નવા જ વિચારના વિવિધ આયામો વિષે વિગતે છણાવટ કરી હતી. મૂળે મેનેજમેન્ટના અને ફિલોસોફીના અભ્યાસુ એવા અંજુ શર્મા છેલ્લાં ૨૭ વર્ષથી ઈન્ડિયન એડમિનિસ્ટ્રેટિવ સર્વિ સાથે જોડાયેલાં છે અને અનેકવિધ મહત્ત્વની જવાબદારી સફળતા-પૂર્વક સંભાળી રહ્યાં છે. તેઓ ટાઈમ્સ ઓફ ઈન્ડિયાના ધી સ્પીકિંગ ટ્રીના રેગ્યુલર કોન્ટ્રિબ્યુટર હોવા ઉપરાંત આઈ ઓફ ધી સ્ટોર્મ, ડિસ્કવર યોર ટુ સેલ્ફ તેમજ કોર્પોરેટ મોન્ક નામનાં બે બેસ્ટસેલર પુસ્તકોનાં લેખક પણ છે. પોતાના મનનીય પ્રવચનમાં તેમણે જણાવ્યું હતું કે દુર્ભાગ્યે આજની મોટાભાગની કૉલેજો શિક્ષણમાં વિદ્યાર્થીઓના આઈક્યૂ વિકસાવવાના જ પ્રયત્નો કરે છે, પરંતુ હવે ઈક્યૂ એટલે કે ઈમોશનલ ક્વોશન્ટ પણ એટલો જ મહત્ત્વનો મુદ્દો છે. કોઈ પણ મેનેજર, લીડર માટે સમૂહ સાથે કામ કરવાનું આવે ત્યારે આઈક્યૂ સાથે ઈક્યૂ પણ મહત્ત્વની બાબત બની રહે છે. આ ઈમોશનલ ક્વોશન્ટ દ્વારા જ માણસનું સંવેદન તંત્ર અન્ય લોકોની લાગણી અને ભાવનાને સમજી શકે છે. આઈક્યૂ અને ઈક્યૂનો સંયુક્ત પ્રભાવ માણસની કાર્યક્ષમતા ઉપર મોટી અસર કરે છે અને તેમાં પૂર્ણતા ત્યારે જ આવે છે જ્યારે માણસ તેના ઈનર સેલ્ફ એટલે કે અંતઃકરણ સાથે જોડા, કનેક્ટ થાય. જેને આપણે સ્પિરિચ્યુઅલ ઈન્ટેલિજન્સ કહીએ છીએ. મન અને શરીરની વાતમાં ત્રીજું તત્ત્વ ઉમેરાય, આત્મા કે અંતઃકરણનું તત્ત્વ ઉમેરાય ત્યારે તે તેજોમય બને છે. કાર્યક્રમના પ્રારંભે ગણપત યુનિવર્સિટીના ડિરેક્ટર જનરલ પ્રૉ. ડૉ. મહેન્દ્ર શર્માએ અંજુ શર્માનું સ્વાગત કર્યું હતું જેમાં યુનિ.ના પ્રો વાઈસ ચાન્સેલર પ્રૉ. ડૉ. આર કે પટેલ, ઍક્ઝિ. રજિસ્ટ્રાર ડૉ. અમિત પટેલ પણ જોડાયા હતા. વ્યાખ્યાન માણવા માટે ટ્રસ્ટી અરવિંદભાઈ પટેલ અને વિવિધ વિભાગોના વડાઓ પણ મોટી સંખ્યામાં ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.