ગાંધીનગર સમાચાર

ગાંધીનગર તાપમાન

મહત્તમ : ૩૩.૫ ડીગ્રી
લઘુતમ : ૨૬.૦ ડીગ્રી
ભેજ
સવારે ૮૮ ટકા ● સાંજે ૮૨ ટકા

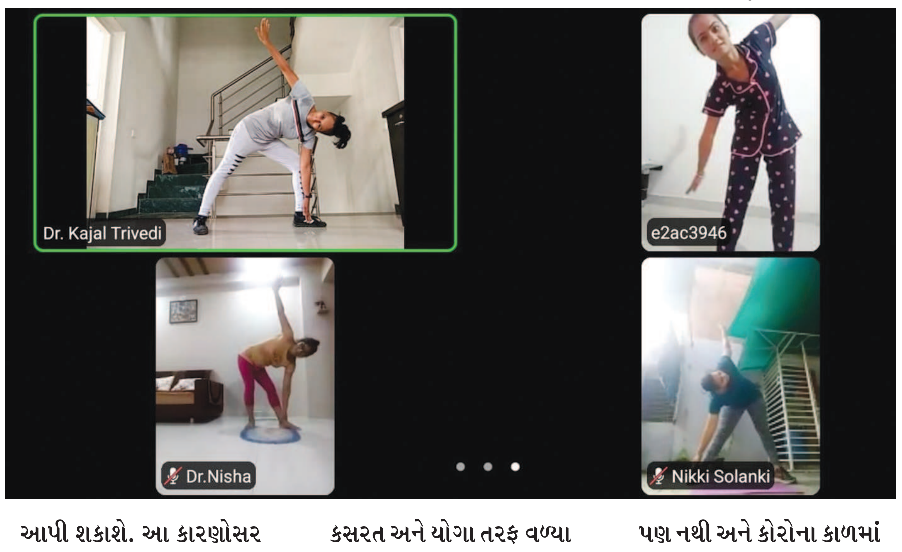
શહેરમાં ઓનલાઈન યોગ અને કસરત કરવાનો ટ્રેન્ડ

૨૧ દિવસીય ઓનલાઈન ફીટનેસ ચેલેન્જ યુવાનોમાં હોટ ફેવરીટ

ગાંધીનગર, તા.૬

ગાંધીનગર હરિયાળી નગરી તરીકે જાણીતું છે. સાથે નગરનું વાતાવરણ પણ હરિયાળી સાથે એટલું જ શુધ્ધ છે. વહેલી સવાર અને મોડી સાંજે ચાલવા નીકળવાની મજા મોટા ભાગના નગરજનો માણે છે સાથે સાથે યોગ અને કસરત કરવાનો આગ્રહ રાખતા હોય તે અલગ. પરંતુ કોરોનાની મહામારી બાદ ઘરેથી બહાર નીકળવું કે યોગા કલાસ અથવા તો જીમમાં કસરત કરવા જવા કરતાં ઘરે જ સ્ટેર્સ ચઢી, સ્ટેપ્સ ગણી વોકીંગ અને ઓનલાઈન યોગા અને કસરત કરવાનો ટ્રેન્ડ હાલ નગરજનોમાં વધ્યો છે તેવું જોવા મળે છે.

સ્વાસ્થ્ય બાબતે સજાગ એવા નગરજનો હાલ ઘરની બહાર વધુ નીકળી નથી શકતા પરંતુ ઘરમાં રહીને પણ પોતાનું અને પોતાના સ્વાસ્થ્યનું ધ્યાન રાખવાનું ચુકતા નથી. હોમ એકસરસાઈઝ, હોમ બેઝડ ફુડ, યોગા જેવી અનેક કસરતો દ્વારા નગરજનો ફીટ રહેવાનો પ્રયત્ન કરે છે. સરકાર દ્વારા પણ હાલ ફીટ ઈન્ડિયા કેમ્પેઈન ચલાવવામાં આવી રહ્યું છે. જો કોઈ પણ વ્યકિત ફીટ એટલે કે સ્વાસ્થ્યથી તંદુરસ્ત હશે તો કયારેય તેને રોગચાળાનો સામનો નહિ કરવો પડે. આ ઉપરાંત કોરોના જેવા રોગ સામે જો ઈમ્યુનિટી મજબૂત હશે તો તેને પણ માત આપી શકાશે. આ કારણોસર જ નગરજનો હાલ હોમ બેઝડ કસરત અને યોગા તરફ વળ્યા છે. દરેકને બધું આવડે તે જરૂરી પણ નથી અને કોરોના કાળમાં દરેક કલાસીસમાં જઈ શકે તેમ નથી એટલે યોગા કલાસીસ અને ફિટનેસ સેન્ટરના કોચ દ્વારા ઓનલાઈન કસરત અને યોગ કરાવવામાં આવી રહ્યા છે. ઝૂમ એપ્લીકેશનમાં વન ટુ વન અથવા તો ગ્રુપ વાઈઝ ઓનલાઈન યોગા અને કસરત કરાવાય છે તે પહેલા કલાયન્ટ દ્વારા ઓનલાઈન કેશ પેમેન્ટ કરાવવાનું હોય છે આ રીતે ૨૧ દિવસ, ૩૦ દિવસ, ૪૨ દિવસ અને ૩ મહિનાની ચેલેન્જીસ પણ બહાર પડી છે. જેમાં આ વિષયના નવા નિશાળીયા અપ્લાય કરી ફિટનેસ હેબિટ ક્રિએટ કરી શકે છે. આવી જ રીતે ૨૧ દિવસ જેવી ચેલેન્જ અને ઓનલાઈન કસરત કરાવતા નગરના ઓબેસિટી અને ન્યુટ્રીશીયન પર પીએચડી ડૉ. કોમલ ત્રિવેદીને આ બાબત પર પૂછતા તેઓ જણાવે છે કે સમગ્ર ભારતમાં ફીટ ઈન્ડિયા મુવમેન્ટ ચાલી રહી છે ત્યારે મારૂ ગાંધીનગર ફીટ રહે અને મારા તાલુકાથી રાજય અને રાજયથી દેશ સુધી તમામને ફીટનેસ અંગે મોટીવેશન મળી રહે તે અમારો ઉદ્દેશ્ય છે.



જીમમાં એક કલાક એકટીવીટી કરવી પડે છે જયારે ઓનલાઈન ૪૦ મિનિટમાં સંપૂર્ણ વર્ક આઉટ પુરું થઈ જાય છે. કસરતના અમે ત્રણ સેટ રાખીએ છીએ જેમાં પ્રથમ સેટમાં કલાયન્ટ અમારી સાથે કરે છે બીજા સેટ વખતે અમે તેમના પોશ્ચર સુધારીએ છીએ અને ત્રીજો સેટ તો તેઓ તેમની રીતે જ સાચી રીતે સાથે કરી શકે છે. ૨૧ દિવસની ચેલેન્જ અમે રાખીએ છીએ એનો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય એ છે કે કોઈ પણ વ્યકિતના બોડીના ટીશ્યુ અને મસલ્સ કસરત માટે આ દિવસો દરમિયાન ટેવાય છે. પછી ધીમે ધીમે બોડી કસરત કરવા ટેવાય છે અને ૨૧ દિવસ બાદ જયારે રિઝલ્ટ મળવાનું શરૂ થાય ત્યારે તેમનામાં કોન્ફીડન્સ આવે છે અને તેઓ દરરોજ કસરત કરવા ટેવાય છે.

પ્રયાસ સંસ્થાની યુવા ટીમ દ્વારા કોરોના વોરિયર્સને બિરદાવવાનો કાર્યક્રમ કરવામાં આવ્યો. જેમાં જુદી જુદી કંપનીના સિકયોરીટી ગાર્ડને પેન, ઘઉંનો લોટ, સેનીટાઈઝર, માસ્ક તથા પ્રમાણપત્ર તથા ગાંધીનગરના પોલિસના જવાનોને સેનીટાઈઝર, પેન, માસ્ક, પ્રમાણપત્ર આપી સન્માનિત કરવામાં આવ્યા હતા. સાત્વિક ત્રિવેદીની આગેવાની હઠળ યોજાયેલા આ કાર્યક્રમમાં પુષ્પેન્દ્ર, સંતોષ, કેતન, કીર્તિ, સંકેત, સંજય, નિકુંજ ખાસ જોડાયા હતા.

છેલ્લા કેટલાક દિવસોથી શહેરમાં અવારનવાર વરસાદી ઝાપટું પડી જાય છે. શહેરમાં આ વર્ષે સારો અવો વરસાદ થતાં જમીન ખૂબ પોચી બની ગઈ છે. સેકટર-૭ની પ્રાથમિક શાળાના માર્ગે અચાનક જ મોટું ગાબડું પડી ગયું હતું. આસપાસના રહીશોએ આડશ મુકી અકસ્માત અટકાવ્યા હતા.

સે-૧૬માં વિદ્યા લાયબ્રેરી પાસે નિઃશુલ્ક યોગાસન વર્ગોનો પ્રારંભ

ગાંધીનગર, તા.૬

તાજેતરમાં ગુજરાત રાજય યોગ બોર્ડ દ્વારા રાજયભરમાં યોગ કોચ તથા યોગ ટ્રેનરોને પ્રમાણપત્રો એનાયત કરી રાજયમાં સામાન્ય નાગરિક સુધી યોગ પહોંચે તે માટે કાર્યરત થવા જવાબદારી સોંપી છે. આ અંતર્ગત નિમણુંક પામેલા યોગ ટ્રેનર ગીરીશ આર્ય દ્વારા સેકટર-૧૬માં રંગમંચ સામે વિદ્યા લાયબ્રેરી આગળ દરરોજ સવારે ૬.૩૦ થી ૭.૩૦ દરમિયાન નિઃશુલ્ક યોગાસન વર્ગો શરૂ કર્યા છે જેનો સ્થાનિક રહીશો લાભ લઈ શકે છે.

ગુજરાત રાજય યોગ બોર્ડ દ્વારા યોગ કોચ તરીકે નિમણુંક પામેલા જીમીશા પટેલ દ્વારા તાલીમ પામેલા યોગ ટ્રેનર ગીરીશ આર્ય દ્વારા સેકટર-૧૬માં શરુ કરવામાં આવેલા નિઃશુલ્ક યોગાસન વર્ગો માટે સામાજિક કાર્યકર વિજયસિંહ માજીરાણા, યોગ સહાયક જગદીશભાઈ શ્રીમાળી તથા વિદ્યા લાયબ્રેરીના પ્રદિપસિંહ વાઘેલાનો સહકાર પ્રાપ્ત થયો છે. અત્રે ઉલ્લેખનીય છે કે અત્યારે કોરોના મહામારીમાં રોગ પ્રતિકારક શકિત ખૂબ મહત્વની ભૂમિકા ભજવી રહી છે. યોગ દ્વારા વ્યકિત પોતાની રોગ પ્રતિકારકશકિત વધારી શકે છે તેથી આ યોગાસન વર્ગોમાં સેકટર-૧૬ના વિદ્યાર્થીઓ, યુવાનો, મહિલાઓ સહિત વસાહતીઓ વિના મૂલ્યે લાભ લઈ પોતાની રોગપ્રતિકારક શકિત વધારી શકે છે.

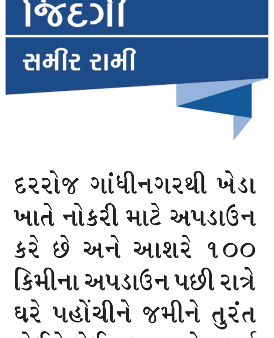
ચિરવિદાય

- સ્વ. પોપટજી મંગાજી ઠાકોર, ઉ.વ. ૪૫, મોટી શિહોલી, તા. ગાંધીનગર
- સ્વ. વિહાજી ભટાજી પરમાર, ઉ.વ. ૭૫, ડભોડા, તા. ગાંધીનગર
- સ્વ. પરમાર રમણભાઈ કચરાભાઈ, ઉ.વ. ૭૩, કલોલ, જી. ગાંધીનગર
- સ્વ. સુનીલકુમાર રમણલાલ પટેલ, ઉ.વ. ૫૩, સેકટર-૨૪, ગાંધીનગર
- સ્વ. શર્મા નોબતરામ ધનસીરામ, ઉ.વ. ૬૧, ચાંદખેડા, અમદાવાદ
- સ્વ. ઠક્કર હેતલબેન અમૃતલાલ, ઉ.વ. ૩૭, દહેગામ, જી. ગાંધીનગર
- સ્વ. ગઢવી મુકેશકુમાર ભીખાભાઈ, ઉ.વ. ૩૫, ઈન્દિરાનગર છાપરાં, ગાંધીનગર

ઘરમાં રહો સુરક્ષિત રહો

જીવનને 'ડીલ' કરીને નહીં, 'ફીલ' કરીને જીવો, એ જ સાચું જીવન

રોજના આશરે ૯૦ કિમી જેટલું અપડાઉન કરીને નોકરી કરવા સાથે પણ અસંખ્ય સેવા કાર્યો માટે સતત 'રખડું' બનેલો ગાંધીનગરનો યુવાન : વિવિધ સેવાકીય પ્રવૃત્તિઓ ઉપરાંત બર્ડ-એનિમલ રેસ્કયુ સાથે પ્રકૃતિના જતનમાં પણ એટલી જ પ્રતિબધ્ધતા



ગાંધીનગર, તા.૬

ગાંધીનગરના ચ-૦ સર્કલ નજીકના બસ સ્ટોપ પર એક માનસિક દિવ્યાંગ કહી શકાય તેવી સ્થિતિ ધરાવતા વયોવૃધ્ધ વડીલ સાંજના સમયે બાંકડે બેઠેલા રહેતા હતા. તેમની આંખો આવતી જતી ઉભી રહેતી બસો પર મંડરાયેલી રહેતી હતી. સાંજનું અંધારું ઘેરી વળે ત્યારે આવી જ એક બસમાંથી એક યુવક ઉતરે જેને જોઈને વૃધ્ધની આંખોમાં ચમક આવી જાય અને પેલો યુવક નમ્રતાપૂર્વક વૃધ્ધને મળીને, 'દાદા, તમે બેસજો હું હમણાં આવું છું' કહી ઝડપથી જતો રહે અને થોડી વારમાં પોતાની સાથે વૃધ્ધ માટે ખાવાની ચીજવસ્તુઓ, પાણીની બોટલ વગેરે લઈને પરત ફરે અને પ્રેમથી વૃદ્ધને જમાડે. આ નિત્યક્રમ ચાલતો હતો ત્યાં લોકડાઉન લાગુ પડી ગયું અને પોલીસ દ્વારા સૌ કોઈને પોતાના ઘરે જ રહેવાની સૂચના આપી દેવામાં આવી. આ સ્થિતિમાં પણ પેલા યુવકની નોકરી તો ચાલુ જ હતી પરંતુ હવે તે પરત ફરે ત્યારે પેલા દાદા ત્યાં જોવા ન મળે તેથી તે વ્યથિત થઈ ગયો અને પોતાના મિત્રોને સોશ્યલ મિડીયા પર તે વૃધ્ધનો ફોટો મોકલી તેમની ભાળ મેળવવા જણાવ્યું તો ખબર પડી કે હવે તે દાદા ઘ રોડ પર ઘ દોઢના બસ સ્ટોપના બાંકડે જોવા મળ્યાં છે. બસ પછી તો નિત્યક્રમ ચ-૦ સર્કલે ચાલુ હતો તે ઘ દોઢ ખાતે શરૂ થઈ ગયો. આ યુવક એટલે સેકટર-૨-સીમાં રહેતા વિવેક પરમાર જેઓ દરરોજ ગાંધીનગરથી ખેડા ખાતે નોકરી માટે અપડાઉન કરે છે અને આશરે ૧૦૦ કિમીના અપડાઉન પછી રાત્રે ઘરે પહોંચીને જમીને તુરંત કોઈને કોઈ પ્રકારના સેવાકાર્ય માટે નીકળી જાય છે જેમાંથી ઘણીવાર રાત્રે ૧ વાગે પણ પાછો ઘરે પહોંચે છે, વળી, સવારે ઉઠીને નોકરીએ જવા નીકળી પડે છે.

વિવેક પરમાર એટલે ગાંધીનગરમાં એક એવું નામ છે જેને કોઈ બર્ડ રેસ્કયુ માટે તો કોઈ એનિમલ રેસ્કયુ માટે ઓળખે છે, કોઈ વૃક્ષારોપણ માટે ઓળખે છે તો કોઈ જરૂરિયાતમંદોને ભોજન સેવા કે શ્રમિકોના બાળકોને દૂધ કેળાં ખવડાવનાર તરીકે ઓળખે છે. કોઈ વસ્ત્રદાન આપનાર તરીકે ઓળખે છે તો કોઈ ધાબળા વિતરણ કરનાર તરીકે...વળી, કોઈ વિવેક પરમારને જંગલોમાં પ્રકૃતિ સંરક્ષણના કાર્યકર તરીકે તો કોઈ પહાડો પર ટ્રેકિંગ કરાવતા કેમ્પેઈન ઈન્સ્ટ્રકટર તરીકે પણ ઓળખે છે. હજુ તો માંડ ૨૮ વર્ષની જોશીલી યુવા વયે પહોંચેલા વિવેક પરમાર આમ તો ખેડા ખાતે મધ્ય ગુજરાત વીજ કંપનીમાં જુનિયર આસીસ્ટન્ટ તરીકે ફરજ બજાવે છે પરંતુ સતત વિવિધ સેવાકીય પ્રવૃત્તિઓ માટે દોડતાં રહેવાના અને કયારેક કુદરતના ખોળે સમય વિતાવવા પહોંચી જવાના તેમના સ્વભાવને કારણે નજીકના મિત્રો તેમને વિવેક પરમાર 'રખડું' તરીકે ઓળખે છે. ગાંધીનગરની કેએસવી યુનિવર્સિટીમાંથી ૨૦૧૧માં બીસીએનો અભ્યાસ કરીને ૨૦૧૨માં નોકરી પ્રાપ્ત કરી લેનાર વિવેક પરમારનું પહેલું પોસ્ટીંગ ખંભાત ખાતે થયું હતું જયાં સાડા ચાર વર્ષની નોકરી દરમિયાન દરિયાની ખાડી નજીકના ખારા પાટ વિસ્તારમાં ફરીને નાગરિકોની તકલીફો નજીકથી નિહાળી.

આ સમયે ત્યાં એકલા રહેવાને કારણે ઘણીવાર ભૂખ્યાં રહેવાનું થતું હતું જેના કારણે 'ભૂખ શું છે તે જાણ્યું' અને તેના કારણે વિવેક પરમાર કોઈ પ્રસંગમાં વધેલું ભોજન ઉઘરાવી

ભૂખ્યા જરૂરિયાતમંદોને પહોંચાડવાની સેવા કરતી રોબિનહૂડ આર્મી નામની સ્વૈચ્છિક સેવાકીય પ્રવૃત્તિમાં જોડાઈ ગયા. ખંભાત પછી આદિવાસી વિસ્તાર ગણાતા બાલાસિનોરમાં દોઢેક વર્ષ નોકરી કરી જયાં ફેબ્રુઆરી સુધીમાં તો કુવાનું પાણી પણ સુકાઈ જાય છે તેવી આકરી ભૌગોલિક સ્થિતિ છે. આ વિસ્તારમાં પણ નોકરી પતાવ્યા પછી જે પણ સમય મળે તે જરૂરિયાતમંદોની સેવામાં જ ખર્ચી નાંખતા

વિવેક પરમારની બદલી ખેડા ખાતે થઈ જેથી ત્યાં રહેવાને બદલે ગાંધીનગર પરિવાર સાથે રહીને અપડાઉન કરવાનું પસંદ કર્યું, પરંતુ તેમનો સેવા માટે 'રખડું' જીવ પરિવાર સાથે રહેવા સમય જ બચવા દેતો નથી.

વિવેક પરમારે શરૂઆત પોતાના જન્મદિવસની ઉજવણીની રીત બદલીને કરી જેમાં તેઓ કેક વગેરેનો જે ખર્ચ થતો હતો તે બંધ કરીને તેટલાં ખર્ચના દૂધ-કેળાં લાવીને ગાંધીનગરના ધોળાકુવા પાસે રહેતા જરૂરિયાતમંદ વર્ગના બાળકોમાં વિતરણ કરી ઉજવણી કરવાનું શરૂ કર્યું. આ સાથે પ્રકૃતિ પ્રેમી હોવાને નાતે તેઓ શહેરના પ્રકૃતિ યુવા સંગઠન ટ્રસ્ટ અંતર્ગત તેજસ ગામિત સહતિના મિત્રો સાથે જોડાઈને બર્ડ રેસ્કયુનું કામ પણ કરવા લાગ્યા. આ કાર્ય દરમ્યાન તેમણે વિવિધ પ્રકારના અસંખ્ય પક્ષીઓને જીવના જોખમે પણ બચાવ્યા છે અને ગાંઠના પૈસે તેમની સારવાર પણ કરાવી છે. દોઢેક વર્ષ પૂર્વે ચરેડીમાં ઊંચા નીલગીરીના વૃક્ષ પર ફસાયેલી સમડીને રાત્રે ૧૦ વાગે ફાયર બ્રિગેડની મદદ લઈ રેસ્કયુ કરી હતી તો ગાંધીનગર નજીકના વરા તલાવડી ખાતે ચેપને લીધે તળાવમાં ના જઈ શકે તેવી વિચિત્ર બિમારીનો ભોગ બનેલા ૯ રાજહંસને બચાવી પશુ ચિકિત્સક ડૉ. સ્નેહલ પરમારની મદદથી સારવાર અપાવી હતી. સચિવાલયના એક સંકુલમાં રવિવારે ફસાયેલા એક બગલાને કાર્યાલયમાં ભૂલથી ચાલુ રહી ગયેલા પંખાને કારણે થયેલી ગંભીર ઈજાની સારવાર હોય કે તાજેતરમાં ચ-૦ સર્કલ પાસે અકસ્માતમાં ગંભીર રીતે ઘાયલ થયેલ ગાય હોય, પોતાના ગ્રુપના મિત્રોને પ્રોત્સાહિત કરવા સાથે તેમની મદદ લઈને તેઓ કબૂતર, પોપટ, ચકલી કે સમડી જેવા પક્ષી અથવા કૂતરાં, બિલાડી, ગાય કે નીલગાય કોઈ પણ પ્રાણીના બચાવ કાર્ય માટે તુરંત દોડી જાય છે એટલું જ નહી તે સાજુ થાય ત્યાં સુધી તેની દરકાર લે છે.

માત્ર પશુ પક્ષીઓ નહી પરંતુ જરૂરિયાતમંદ માનવીઓની મદદ કરવામાં તેમનો જોડો જડે તેમ નથી અને તે પણ માત્ર ગાંધીનગર પુરતી સેવા મર્યાદિત નથી. મહેમદાવાદમાં રેલવે સ્ટેશને મોબાઈલ કવર-ચાર્જર વગેરે વેચી ગુજરાન ચલાવતા પ્રજ્ઞાચક્ષુ લોકડાઉનમાં રેલવે બંધ થવાથી કફોડી સ્થિતિમાં મુકાયા તો તેમને અનાજ કરિયાણાની કીટ પહોંચાડવા સાથે મિત્રોની મદદથી આખા વર્ષના ગેસ બીલ-લાઈટ બીલના પેમેન્ટની વ્યવસ્થા કરી આપે તો ખેડામાં રસ્તા પર ખુલ્લામાં બેસી પગરખાં રીપેરીંગ કરતા વૃધ્ધને છત્રી પહોંચાડી આવે. ભાડજની સ્કુલમાં ૩૦ બાળકોને ખુલ્લા પગે ના રહેવું પડે તેથી શુઝની વ્યવસ્થા કરે તો શાહપુર ચોકડીની બાજુમાં પ્લાસ્ટિક વીણતા બાળકોને નિયમિત દૂધ કેળાં પહોંચાડે. જામનગરમાં જેનો પગ કાપવો પડયો તેવા ગરીબ દર્દી માટે ૨૨ બોટલ રકતદાન એકઠું કરે તો કયાંક લોકડાઉનમાં કડિયાકામ બંધ થઈ જતા મુશ્કેલ સ્થિતિમાં આવેલા પરિવારને અનાજની કીટ આપી આવે. વળી દરેક સેવાકાર્ય માટે ઉઘરાવેલા દાનનો હિસાબ પણ ચોખ્ખો રાખવાનો અને દાતાઓને ગૃપમાં મોકલી જણાવી દેવાનો. પ્રકૃતિ પ્રેમી હોવાને નાતે મિઆ-વાકી પધ્ધતિ મુજબ વૃક્ષારોપણ કરી તેનું પણ નિયમિત જતન કરે. રતનમહાલના કેમ્પમાં ૬૦ કિલો પ્લાસ્ટિક કચરો એકઠો કર્યા પછી દરેક કેમ્પમાં આ કાર્ય કરવાનો નિયમ બનાવી દીધો. અસંખ્ય પ્રકારના સેવા કાર્યો માટે સતત દોડતાં અને મિત્રોને પણ દોડાવતા વિવેક પરમાર 'રખડું' માને છે કે 'જીવનને ડીલ' કરીને નહીં પરંતુ 'ફીલ' કરીને જીવો.

- પ્રતિભાવો આવકાર્ય :
samirtalod@yahoo.com