જન્મદિને વધામણી

ગિરીશચંદ્ર તારાચંદ ઝાટકીયા
મો. ૯૦૯૯૦ ૭૩૪૪૪
મો. ૯૪૦૯૪ ૦૭૮૫૮

ખુશી હેમાંગભાઈ ગાંધી
મો. ૯૯૨૪૧ ૨૬૧૬૪

માઉન્ટ કાર્મેલ હાઈસ્કૂલ ખાતે સાયન્સ-આર્ટ પ્રદર્શન

સેક્ટર-૨૧ સ્થિત માઉન્ટ કાર્મેલ હાઈસ્કૂલ ખાતે આજ રોજ સાયન્સ અને આર્ટ પ્રદર્શનનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. ધોરણ ૧ થી ૮નાં વિદ્યાર્થીઓએ વર્ષ દરમિયાન બનાવેલ આર્ટનું પ્રદર્શન યોજાયું હતું. જેમાં, બાસ્કેટ, પેઈંટીંગ, નાના ઓશિકા, વેસ્ટ માંથી બેસ્ટ જેવી વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા બનાવેલ કલાકૃતિની પ્રસ્તુતી કરવામાં આવી હતી. સાથે-સાથે વિજ્ઞાનનાં અવનવા પ્રોજેક્ટ જેમ કે સોલાર સીટી, લીલમાંથી બનતું કાગળ અને ગુરુત્વાકર્ષણ બળની અસર જેવા વિષયો પર પ્રદર્શન યોજાયું. વિજ્ઞાન શિક્ષકો તથા આર્ટના શિક્ષકોનું માર્ગદર્શન તથા આચાર્યા સિસ્ટર જેનીફરનાં મર્ગદર્શન હેઠળ સાયન્સ-આર્ટ પ્રદર્શન સફળતાપૂર્વક સંપન્ન થયું.

આર જી - એસ બી શાળાના એનએસએસ કેમ્પનો પ્રારંભ

ગાંધીનગર, તા. ૧૬

સર્વ વિદ્યાલય કેળવણી મંડળ સંચાલિત શ્રીમતી આર જી પટેલ કન્યા માધ્યમિક શાળા અને શ્રીમતી એસ બી પટેલ કન્યા ઉચ્ચતર માધ્યમિક શાળા તથા સદવિચાર પરિવાર સંચાલિત એચ બી બેંકર વિકલાંગ પુનર્વાસ કેન્દ્ર, ઉવારસદના સંયુક્ત ઉપક્રમે શુક્રવારે એસ કે દેસાઈ વિકલાંગ વિદ્યામંદિર, ઉવારસદ મુકામે રાષ્ટ્રીય સેવા યોજના કેમ્પનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું.

ઉદઘાટન સમારોહના અધ્યક્ષ તરીકે સર્વ વિદ્યાલય કેળવણી મંડળના પ્રમુખ વલ્લભભાઈ એમ પટેલ, ઉદ્ઘાટક તરીકે દાતા ભગુભાઈ પટેલ, મુખ્ય મહેમાન તરીકે મેટ્રો ગ્લોબલ લિ.ના પ્રકાશભાઈ જૈન, વાઘબકરી ગૃપના પિયુષભાઈ દેસાઈ, શાળાના ઈન-ચાર્જ આચાર્ય ગિતેષભાઈ પટેલ, પુનર્વાસ કેન્દ્રના ટ્રસ્ટીઓ અને ગામના અગ્રણીઓ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

ઉદઘાટન પ્રસંગે સ્વચ્છતા અભિયાન વિષયે નાટક, સરદાર ગીત, શૌર્યગીત, ગરબાની પ્રસ્તુતિ વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા કરવામાં આવી હતી. તથા ઉવારસદ શાળાના ધો. ૧૨ અને ૧૦ના વિદ્યાર્થીઓનો વિદાય સમારોહ યોજવામાં આવ્યો હતો. એનએસએસ પ્રોગ્રામ ઓફિસર રમેશભાઈ પટેલ દ્વારા વર્ષ દરમિયાન કરવામાં આવેલી પ્રવૃત્તિઓનો અહેવાલ તથા શિબિરના સાત દિવસ દરમિયાન કરવાની થતી પ્રવૃત્તિઓની વિગત આપવામાં આવી હતી.

એસજીવીપી, અમદાવાદના ભક્તિવેદાંતદાસજી દ્વારા આશીર્વચન પાઠવવામાં આવ્યા હતા. સમગ્ર કાર્યક્રમનું સંચાલન મેનેજિંગ ટ્રસ્ટી પી કે લહેરી અને એનએસએસ પ્રોગ્રામ ઓફિસર રમેશભાઈ જી પટેલ દ્વારા કરવામાં આવ્યું હતું.

શ્રી માણેકલાલ એમ પટેલ સાયન્સ કૉલેજના એનએસએસ યુનિટની સાત દિવસીય શિબિર ઈસનપુર મોટા ગામે સંપન્ન થઈ હતી. શિબિરના પૂર્ણાહુતિ સમારોહમાં ગ્રામ પંચાયતના સરપંચ, ગામના અગ્રણીઓ અને કૉલેજના પ્રિન્સિપાલ ડૉ. કેયુર શાહ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. સાત દિવસીય શિબિરમાં ૫૦ જેટલા સ્વયંસેવકોએ ગામને શ્રેષ્ઠ બનાવવા માટે ખૂબ જ મહેનત કરી હતી. પ્લાસ્ટીકનો ઉપયોગ ન કરવા, પાણી બચાવવા, વ્યસનમુક્તિ માટે તથા બેટી બચાવો અંગે જાગૃતિ માટે વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ હાથ ધરવામાં આવી હતી. વ્યસનમુક્તિ માટે ૨૦૦ ગ્રામજનોએ સંકલ્પપત્રો પણ ભરી આપ્યા હતા.

સર્વ વિદ્યાલય કેળવણી મંડળ સંચાલિત સરકારી શાળાઓનો વાર્ષિકોત્સવ

ગાંધીનગર, તા. ૧૬

'કર ભલા હોગા ભલા' અને શિક્ષણ એ જ સાચી સેવા આ ઉક્તિને સાર્થક કરીને સર્વ વિદ્યાલય કેળવણી મંડળ સંચાલિત ગાંધીનગર સ્થિત સૅક્ટર-૧૬, ૧૨, ૭ અને પાલજ ગામની સરકારી માધ્યમિક-ઉચ્ચતર માધ્યમિક શાળાઓના સંયુક્ત ઉપક્રમે તૃતિય વાર્ષિકોત્સવ તથા તેજસ્વી તારલાઓને પૂજ્ય દાસકાકા, દિવાળીબા તથા પૂજ્ય માણેકલાલ પટેલ પુરસ્કાર અર્પણ સમારોહ તાજેતરમાં યોજવામાં આવ્યો હતો.

આ પ્રસંગે ચારેય સ્કૂલના વિદ્યાર્થીઓએ પોતાની આગવી શૈલીમાં નાટક, ડાન્સ, ભજન, લોકગીત, દેશભક્તિ ગીત જેવી કૃતિઓ રજૂ કરી હતી.

આ સમારંભમાં ગાંધીનગર જિલ્લા શિક્ષણાધિકારી ભરતભાઈ વઢેર, સૅક્ટર-૨૩ના કૅમ્પસ ડિરેક્ટર ડૉ. સોમભાઈ પટેલ, સૅ. ૧૨ના કૅમ્પસ ડિરેક્ટર ડૉ. આર જે વ્યાસ, સંયોજક કૌશલ્યાબેન, સૅક્ટર-૧૬ના સંયોજક નટુભાઈ લાડાણી, આચાર્ય એમ વી વાઘેલા અને સૅક્ટર-૭ના સંયોજક એ બી વાટલિયા ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

કૌશલ્યાબેને ચારેય સ્કૂલ્સની પ્રગતિનો અહેવાલ રજૂ કર્યો હતો. સૅક્ટર-૧૬ના સુપરવાઈઝર હસમુખભાઈ એન પટેલે આભાર દર્શન કર્યું હતું.

પુલવામા શહીદોને ભાવભરી શ્રદ્ધાંજલી

શ્રી પી કે ચૌધરી મહિલા આર્ટસ કોલેજના એન.એસ.એસ યુનિટ દ્વારા પુલવામામાં શાહિદ થયેલા સૈનિકોને શ્રધ્ધાંજલી આપવામાં આવી હતી. આ કાર્યક્રમનું આયોજન યુનિટના પ્રોગ્રામ ઓફિસર ડો. નરેન્દ્ર કે પટેલ દ્વારા કરવામાં આવ્યું હતું, જેમાં એન એસ એસ ની તમામ સ્વયંસેવીકાઓ, કોલેજની વિદ્યાર્થીનીઓ તથા તમામ સ્ટાફ જોડાયો હતો. કાર્યક્રમની શરૂઆતમાં 'એ મેરે વતન કે લોગોં....' ગાવામાં આવ્યુ, બે મિનિટના મૌન પછી શહીદોના પરિવારો માટે ફાળો એકત્રિત કરવાનું નક્કી કરવામાં આવ્યું હતું.

કાશ્મીરના પુલવામા ખાતે ભારતીય જવાનો પર થયેલા આતંકવાદી હુમલાના કારણે જ્યારે આખા દેશની આંખોમાં આંસુ છે ત્યારે બાળકોને પણ સાચી દેશભક્તિ શું છે ? તેનો ખ્યાલ આવે તથા જવાનોની આત્માને ભગવાન શાંતિ આપે અને તેમના પરિવારજનો ને દુઃખ સહન કરવાની શક્તિ આપે તેવા ભાવ પૂર્ણ હેતુસર સહજાનંદ સ્કૂલ ઓફ એચીવર- ચિલોડા દ્વારા પ્રાર્થના સભાનું આયોજન થયું હતું, જેમાં બાળકો તથા શિક્ષણગણો એ મીણબત્તી પ્રગટાવી શહીદોને શ્રદ્ધાંજલિ આપી હતી.

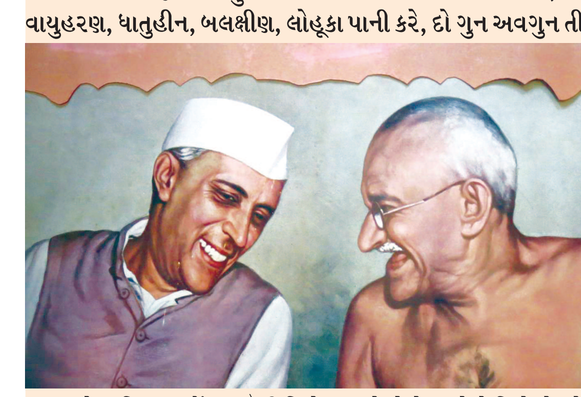
કડી સર્વ વિશ્વવિદ્યાલય સંલગ્ન અશ્વિનભાઈ એ પટેલ કૉમર્સ કૉલેજ દ્વારા શનિવારે બ્રહ્માણી કૃપા હૉલ, સૅક્ટર-૨૩ ખાતે 'શિક્ષણના પડકાર અને સમાધાન' વિષયે એક પરિસંવાદનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું, જેમાં બહોળી સંખ્યામાં શિક્ષણ સાથે સંકળાયેલા વ્યક્તિઓ અને બીએડ કૉલેજના તાલીમાર્થીઓ જોડાયા હતા.

પરિસંવાદના ઉદ્ઘાટન સમારંભમાં શિક્ષા, સંસ્કૃતિ ઉત્થાન ન્યાસના રાષ્ટ્રીય સચિવ અતુલભાઈ કોઠારી, હર્ષદભાઈ શાહ, જિલ્લા શિક્ષણાધિકારી ભરતસિંહ વઢેર, ગુજરાત માધ્યમિક શિક્ષણ બૉર્ડના નાયબ નિયામક અવનીબા મોરી અને કડી સર્વ વિશ્વવિદ્યાલયના ઈન-ચાર્જ ડિરેક્ટર ડૉ. ગાર્ગી રાજપરા ઉપસ્થિત રહ્યાં હતાં.

શરીર અને સ્વાસ્થ્ય

॥ છઠ્ઠો મણકો ॥

એથી અપચો ઉત્પન્ન થાય છે. એમ કહેવાય છે કે ઈંગ્લેન્ડમાં અસંખ્ય ઓરતો આવી જલદ ચાની આદતથી અનેક રોગોનો ભોગ બને છે. ચાની આદતવાળાને પોતાના નિયમ પ્રમાણે ચા ન મળે તો તેઓ વ્યાકુળ બને છે. ચાનું પાણી ગરમ હોય છે. તેમાં ચીની (ખાંડ) પડે છે ને થોડું દૂધ એ કદાચ એના ગુણમાં ગણી શકાય. એ જ અર્થ સારા દૂધમાં શુદ્ધ પાણી નાખીને તેને ગરમ કરવામાં આવે ને તેમાં ચીની (ખાંડ) અથવા ગોળ નાખવામાં આવે તો સારી રીતે સરે છે. ઊકળતા પાણીમાં એક ચમચી મધ ને અરધી ચમચી લીંબુનો રસ નાખવાથી સરસ પીણું બને છે. જે ચાને વિશે કહ્યું કે કૉફીને વિશે ઓછાવત્તા પ્રમાણમાં લાગુ પડે છે. એને વિશે તો કહેવાત છે કે કફકટન, વાયુહરણ, ધાતુહીન, બલક્ષીણ, લોહૂકા પાની કરે, દો ગુન અવગુન તીન.



જે અભિપ્રાય મેં ચા-કૉફી વિશે આપ્યો છે તે જ કોકો વિશે છે. જેની હોજરી નિયમસર ચાલે છે તેને ચા, કોફી, કોકોની મદદની જરૂર રહેતી નથી. સામાન્ય ખોરાકમાંથી તંદુરસ્ત મનુષ્યો બધો સંતોષ મેળવી શકે છે, એમ હું બહોળા અનુભવથી કહી શકું છું. મેં મજકૂર ત્રણે વસ્તુનું સારી પેઠે સેવન કર્યું છે. જ્યારે આ વસ્તુઓ લેતો ત્યારે મને કંઈક ઉપદ્રવ તો રહ્યા જ કરતો. એ વસ્તુઓના ત્યાગથી મેં કશું ખોયું નથી અને ઘણું મેળવ્યું છે. જે સ્વાદ ચા ઈત્યાદિમાંથી મેળવતો તેના કરતાં અધિક સામાન્ય ભાજીઓના ઉકાળામાંથી મેળવું છું.

માદક પદાર્થો

માદક પદાર્થોમાં હિન્દુસ્તાનમાં મદિરા, ભાંગ, ગાંજો, તમાકુ અને અફીણ ગણી શકાય. મદિરામાં એ દેશમાં પેદા થતાં તાડી અને એરક (મહુડા) છે અને પરદેશથી આવતા દારૂઓનો કંઈ પાર નથી. આ બધા સર્વથા ત્યાજ્ય છે. મદિરાપાનથી માણસ ભાન ભૂલે છે અને એ સ્થિતિમાં એ નકામો થઈ જાય છે. જેને શરાબની ટેવ વળગી છે તેઓ પોતે ખુવાર થયા છે ને પોતાનાંને ખુવાર કર્યા છે. મદિરાપાન કરનાર બધી મર્યાદાને તોડે છે.

એવો એક પક્ષ છે જે બાંધેલા (મર્યાદિત) પ્રમાણમાં શરાબ પીવાનું સમર્થન કરે છે. અને તેથી ફાયદો થાય છે એમ કહે છે. મને એદલીલમાં કંઈ વજૂદ નથી લાગ્યું. પણ ઘડીભર એ દલીલોનો સ્વીકાર કરીએ તો પણ અનેક માણસો જે મર્યાદામાં રહી જ નથી શકતા તેમને ખાતર પણ એ વસ્તુનો ત્યાગ કરવો ઘટે છે.

તાડીનું સમર્થન પારસી ભાઈઓ તરફથી પુષ્કળ પ્રમાણમાં થયું છે. તેઓ કહે છે કે તાડીમાં માદકતા છે ખરી, પણ તાડી એ ખોરાક છે અને સાથે સાથે બીજા ખોરાકને હજમ કરવામાં મદદ કરનારી છે. આ દલીલ મેં બહુ વિચારી છે અને એ વિશે સારી પેઠે વાંચ્યું છે. પણ તાડી પીનારા ઘણા ગરીબોની જે દુર્દશા મેં જોઈ છે તે ઉપરથી હું એવા નિર્ણય પર આવ્યો છું કે મનુષ્યના ખોરાકમાં તાડીને કશું સ્થાન આપવાની જરૂર નથી.

જે ગુણોનું આરોપણ તાડીમાં કરવામાં આવે છે તે બધા આપણને બીજા ખોરાકમાંથી મળી રહે છે. તાડી ખજૂરીના રસમાંથી બને છે. ખજૂરીના શુદ્ધ રસમાં માદકતા મુદલ નથી. શુદ્ધ રૂપમાં એ નીરાને નામે ઓળખાય છે. એ નીરો એમ ને એમ પીવાથી ઘણાને સાફ દસ્ત આવે છે. મેં પોતે નીરો પી જોયો છે. મારી ઉપર એવી અસર મેં નથી અનુભવી. પણ તે ખોરાકની ગરજ બરોબર સારે છે. ચા વગેરેને બદલે માણસ નીરો સવારમાં પી લે તો તેને બીજું કંઈ પીવા કે ખાવાની જરૂર ન રહેવી જોઈએ. નીરાને શેરડીના રસની જેમ ઉકાળવામાં આવે તો તેમાંથી બહુ સરસ ગોળ પેદા થાય છે. ખજૂરી એ તાડની એક જાત છે. અનેક પ્રકારના તાડ દેશમાં વગર મહેનતે ઊગે છે. તે બધાંમાંથી નીરો નીકળી શકે છે. નીરો એવો પદાર્થ છે કે જ્યાં નીકળ્યો ત્યાં જ તુરત પીવાય તો કંઈ જોખમ ન વહોરવું પડે. તેમાં માદકતા જલદી પેદા થઈ જાય છે. એટલે જ્યાં તેનો વપરાશ તુરત ન થઈ શકે એમ હોય ત્યાં તેનો ગોળ કરી લેવામાં આવે, તો એ શેરડીના ગોળની ગરજ સારે છે. કેટલાકની માન્યતા એવી છે કે એ શેરડીના ગોળ કરતાં વધારે ગુણકારી છે. તેમાં ગળપણ ઓછું હોવાથી શેરડીના ગોળ કરતાં વધુ માત્રામાં તે ખાઈ શકાય છે. ગ્રામ ઉદ્યોગ સંઘની મારફત તાડગોળનો ઠીક પ્રમાણમાં પ્રચાર થયો છે. હજુ બહુ વધારે પ્રમાણમાં થવો જોઈએ. જે તાડોમાંથી તાડી બનાવવામાં આવે છે, તે તાડોમાંથી ગોળ બનાવવામાં આવે તો હિંદુસ્તાનમાં ગોળખાંડની તૂટ આવે જ નહીં અને ગરીબોને સસ્તેભાવે ઉત્તમ ગોળ મળી શકે. તાડગોળમાંથી શર્કરા બની શકે છે અને તેમાંથી ચીની પણ બનાવી શકાય છે. પણ ગોળનો ગુણ સાકર અને ચીની કરતાં બહુ વધી જાય છે. ગોળમાં રહેલા ક્ષારો ચીનીાં રહેતા નથી. જેમ ભૂસી વિનાનો આટો કે ભૂસી વિનાના ચાવલ તેમ ક્ષારો વિનાની સાકર સમજવી. ખોરાક જે તેની સ્વાભાવિક સ્થિતિમાં ખવાય તેમ તેમાંથી આપણને વધારે સત્વ મળે છે, એમ કહી શકાય.

150 ગાંધીયાત્રા

તાડીનું વર્ણન કરતાં સહેજે મારે નીરાનો ઉલ્લેખ કરવો પડ્યો ને તેને અંગે ગોળનો. પણ શરાબ વિશે હજુ કહેવાનું બાકી રહે છે. (ક્રમશઃ)

ગાંધીજી લિખિત 'આરોગ્યની ચાવી'માંથી સાભાર