

CITYPULSE

ગુજરાતમિત્ર

શુક્રવાર ૧૪ નવેમ્બર, ૨૦૨૫

૭

વડોદરા આઈપીએસના સ્ટ્રેસ બસ્ટર્સ

મેડિટેશન, યોગ, જીમ, મોર્નિંગ વોક અને ક્રિકેટ રમીને પોતાને રિફ્રેશ સાબતા પોલીસ અધિકારીઓ....

આ પછે જાણીએ છીએ પોલીસ શબ્દ આવે કે તુરંત લોકોના વિચારમાં ચોવીસ કલાક ખરે પગે ફરજ નિભાવવાની નોકરી. પરંતુ સાહેબ આ પોલીસ અધિકારીઓ પણ આપણા જેવા જ નાગરિક છે અને તેઓ પણ પોતાનું જીવ જીવતા હોય છે. પરંતુ આ આઈપીએસ અધિકારીઓ દિવસ દરમિયાન કોઈને અલગ એક્ટિવિટીસ કરીને પોતાના ટ્રેસને પોતાના પર હાવી થતા દેતા નથી. કોઈ અધિકારો વહેલી સવારે ઉઠીને ચાલવા તથા દોડવા માટે નીકળીને પોતાની સ્વાસ્થ્ય ને તંદુરસ્ત રાખે છે. ત્યારે કેટલાક અધિકારીઓ દિવસ દરમિયાન નોકરીના સમયમાં સ્ક્રિટ અનુભવાય તેમજ કામગીરીમાં ઉત્સાહ રહે માટે મેડિટેશન અને યોગાસન કરીને પોતાના એક્ટિવેટ રાખતા હોય છે. વધુમાં જરૂરી છે આજ કાલની ભાગદોડ વાળી જિંદગીમાં કસરત કરવી તેને મહત્વનો પાયો ગણાવમાં આવે છે દિવસ દરમિયાન કામગીરીના થાકનો અનુભવ અને રાત્રે સારી નિદ્રા લેવી તે પણ લાંબા આયુષ્ય માટે ખુબ જરૂરી છે ત્યારે આઈપીએસ અધિકારીઓ પોતાની રોજ બરોજ ચાલતી એક્ટિવિટીસને સ્ટ્રેસ બુસ્ટર ગણાવી રહ્યા છે. પોલીસ વિભાગની નોકરી ઇમરજન્સી સેવા છે. જેમાં પોલીસ અધિકારીઓ ક્યારે કઈ ઘટના બની જવાનો છે તેની કોઈ જાણ હોતી નથી. જેને લઈને આઈપીએસ અધિકારીઓ પોતાની ફિટ અને ફાઈન રાખવા માટે રોજ સ્ટ્રેટ બસ્ટર્સ એક્ટિવિઝ કરીને પોતાને સ્વસ્થ રાખવામાં મને છે.



વહેલી સવારે 6 વાગે ઉઠીને મેડિટેશન સાથે યોગ કરુ છુ

પોલીસ વિભાગમાં 'પ્રેડાઈવ' એટલે તમારે તમારી જીવનનો મોટાભાગનો સમય પોતાના દેશ અને શહેરની સેવા માટે લગાવી દેવાનો છે. રોજ હું વહેલી વાર 6 વાગ્યાના આસપાસ ઉઠી જાવુ છું ત્યારબાદ ફેસ થયા બાદ રોજ નિયમમુજબ 7 વાગ્યાથી મેડિટેશન તથા યોગાસન કરવાની પ્રવૃત્તિમાં ખેતરાઈ જાવુ છે. બે કલાકમાં બંને પ્રવૃત્તિ પતિ ગયા બાદ નોકરી પર જવા તૈયારી કરુ છે. મેડિટેશન તથા યોગાસન કરવાથી મારો આખો દિવસ પ્રફુલ્લીત જાય છે અને દિવસ દરમિયાન સતત કલાકો સુધી બંદોબસ્તમાં ઉભુ રહેવું પડે તો પણ મને કોઈ તકલીફ પડતી નથી. ઉપરાંત મને સમય મળે અને મારુ માઇન્ડ ફેસ રહે તેના માટે કલાસિકલ સોંગ પણ સાંભળી લેતી હોઉં છું. જેથી હું તો રોજ તમામ લોકોએ મેડિટેશન અને યોગ કરવા ખોદએ જેથી તમારા શરીરને ઘણા ફાયદો થાય તેમ છે.

ડૉ.લીલા પારીલ, એડિશનલ પોલીસ કમિશનર



બાળકોની જવાબદારી મારુ પહેલુ કર્તવ્ય છે જેને ફરજની સાથે સાથે નિભાવુ જ છું..

વડોદરા શહેરના દરેક આઈપીએસ પોતાના આ ચોવીસ કલાકની સર્વિસમાંથી પોતાના અલગ અલગ સ્ટ્રેસબસ્ટર હોય છે. પરંતુ તત્કાલિન રેલવે એસપી તથા હાલમાં ડીઆઈજી બનેલા સરોજ કુમારી પોતાના રિફ્રેશ રાખવા માટે પ્રવૃત્તિ અનોખી છે. તેમને સંતાનમાં બે દીવંસ છે. મારો ચાર વર્ષનો પુત્ર તથા ચાર વર્ષની દીકરી લઈને એકલી રહું છું. મારા પતિ અન્ય શહેરમાં ફરજ બજાવે છે. જેથી વહેલી સવારે 6 વાગે ઉઠુ છું ત્યારે લગભગ મારી બાળકો પણ ઉઠી જતા હોય છે. ત્યારે તેમને ફેસ કર્યા બાદ તેમના માટે અવનવા નાસ્તા તથા જમવાનું બનાવી તેમને નાસ્તા કર્યા બાદ સ્કુલે મોકલતી હોવ છું. ભલે મારાથી અન્ય કોઈ એક્ટિવિટી થતી નથી પરંતુ વહેલી સવારથી ઉઠીને બાળકોને ફેસ કરવા તથા તેમને નાસ્તો કરાવીને શાળાએ મોકલવા એજ મારો સ્ટ્રેસ બસ્ટર કહેવાય. મારા બાળકો નાના હોવાના કારણે મારાથી કોઈ જગ્યા ચાલવા કે જીમ જવાનું વિચારી પણ શકાતુ નથી. નોકરી પરથી ઘરે જઈ કે તુરંત મારા બાળકોને ખેંચીને તથા તેમની સાથે રમીને જ મારો તમામ પ્રકારના થાક ઉતરી જાય છે. ઉલ્લેખનીય છેકે હું અગાઉ મેરેથોનમાં પણ ભાગ લેતી હતી પરંતુ બાળકોના પાલન-પોષણમાં વ્યસ્ત બની ગઈ છું

સરોજકુમારી, ડીઆઈજી, ગુજરાત



પોલીસની નોકરીમાંથી સમય મળતા હું જીમમાં થોડો સમય ફાળવુ છું...

પોલીસ વિભાગની નોકરી કરવી હોય તો તમારે આરામ અભરાઈ એ ચઢાવી દેવાનો તેમ કહેવામાં આવે છે. હું વડોદરા શહેર પોલીસ વિભાગમાં આવે થોડ સમય થયો છે. સંસ્કારીનગરી વડોદરામાં પોલીસે રોજ એલર્ટ મોડમાં રહેવું પડતુ હોય છે. શહેરમાં કોન કોઈકાર્યક્રમ તો હોય ઉપરાંત એરપોર્ટ વડોદરામાં હોય રોજકીય નેતાઓ પણ અવાર નવાર આવતા હોય છે જેથી જ્યારથી આવ્યો ત્યારથી અત્યાર સુધીનું શેડ્યુલ તો ટાઈટ રહ્યું છે. પરંતુ મને સમય મળે છે તો હું જીમમાં જઈને અલગ અલગ એક્સરસાઇઝ કરીને પોતાને તંદુરસ્ત રાખતો હોવ છું.



હિમાંશુ વર્મા, ડીસીપી કાઠમ

વહેલી સવારે ઉઠીને ચાલવા તથા દોડવા માટે નીકળી છું અને ફેસ થવા મ્યુઝિક પણ સાંભળુ છું

પોલીસ વિભાગમાં ચોવીસ કલાકની નોકરી દરમિયાન પોતાના શરીરની પણ કાળજી લેવી ખોદએ. હું વડોદરા શહેરમાં હાલમાં રેલવે એસપી તરીકે ફરજ બજાવું છું હાલમાં મને કોઈ પ્રકારનો ટ્રેસ રહેતો નથી. પરંતુ હું પોતાના શરીરમાં કોઈ પ્રકારની આળસ ના આવે તેના માટે રોજ વહેલી 6 વાગ્યાની આસપાસ ઉઠીને ચાલવા તથા દોડવા માટે નીકળી જાવુ છું. ચાલીને પરત આવ્યાં બાદ પોતાના નવા નવા વિચારો આવે તેના માટે મેડિટેશન પણ કરતો હોય છે. મને વિવિધ પ્રકારના સારા સોંગ સાંભળવાનો અનોખો શોખ છે. જેથી આ સંગીત સાંભળી એક્ટિવ રહુ છું.

અભય સોની, એસપી પશ્ચિમ રેલવે



મને પહેલેથી ક્રિકેટનો ખુબ શોખ છે હાલમાં પણ પોતાને ફિટ રાખવા ક્રિકેટ રમી લઉં છું

વડોદરા શહેરમાં મોટા ભાગે કોઈને કોઈ કાર્યક્રમ થતા હોવાના કારણે બંદોબસ્ત તો આવતા રહેતા હોય છે, ઝોનના વડા હોય અધિકારી તરીકે અમારે ત્યાં કોઈ અનિચ્છનીય બનાવ ના બ ને તેના માટે સતત હાજર રહેવું પડે છે. જેથી કોઈ કાર્યક્રમ આવી જતા હોય છે પરંતુ જ્યારે સમય મળે ત્યારે આ કામગીરીનો થાક ઉતારવા માટે હું સ્ટાફના કર્મચારીઓ સાથે ક્રિકેટ રમીને મારો પોતાના શરીરને ફિટ રાખી લઉં છે. આઈપીએસ અધિકારી હોય સમય કાઢવો ઘણા કઠીન હોય છે પરંતુ પોતાનો મન પ્રફુલ્લીત તો તન પ્રફુલ્લીત કહેવાય છે જેથી ક્રિકેટ રમીને હું પોતાના જેટલા દિવસ બંદોબસ્ત કર્યો હોય તેનો થાક અને સ્ટ્રેસ ત્યા ઉતારી દેતો હોવ છું.



અંશિક ગુપ્તા, ડીસીપી ઝોન-૩



અગાઉ ઇન્ટેલીજન્સમાં હતો ત્યારે સાંજના સમયે જીમમાં કસરત કરતો હતો

વડોદરા શહેર પોલીસ વિભાગમાં ડીસીપી ઝોન 1 તરીકે ફરજ પર આવ્યાને હવુ ઝાઝો સમય થયો નથી. હાલમાં અહિયા કોઈ સમય મળતો નથી. પરંતુ જ્યારે અમદાવાદ ઇન્ટેલીજન્સમાં હતો ત્યારે આઈપીએસ મેસમાં સાંજના 6.30થી 7.30 વાગ્યાના અરસામાં જઈને જીમમાં અલગ અલગ પ્રકારની એક્સરસાઇઝ કરતો હતો ઉપરાંત રનિંગ કરી પોતાના શરીરને મન્ટેન રાખતો હતો. પરંતુ વડોદરા આવ્યાં પછી હવુ સમય મળતો નથી પરંતુ આગામી દિવસોમાં એક્સરસાઇઝ અને દોડવા માટે શેડ્યુલ બનાવીશ.

ડૉ.જગદીશ ચાવડા, ડીસીપી ઝોન-1



આધુનિક જમાનમાં પૈસા કમાવવા, વ્યવસાયિક જીવનમાં વિકાસશીલ ગતિ અને સામાન્ય જીવનમાં પ્રગતિ આ બધાની સાથેસાથે વ્યાયામ અને યોગ પણ ખુબ જરૂરી છે

અહી આપણે વાત કરીએ આપણા સોની નહિ કે માત્ર પોલીસ વિભાગની....જેમાં આપણા નાના નાના કામો થી માંડીને મોટા વ્યવસાય સાથે સંકળાયેલા સો કોઈ સામાન્ય પુરુષ કે સ્ત્રી અથવા બાળકો કે મોટા સો કોઈને આજની ભાગદોડ વાળી જિંદગીમાં ક્યાંક ને ક્યાંક સ્ટ્રેસ એટલે કે તણાવ ભરી પરિસ્થિતીનો સામનો કરવો જ પડતો હોય છે જેમાં તેનાથી છુટકારો મેળવવા માટે આ બધા જ પ્રવૃત્તિમાંથી થોડોક સમય અલાયદો ફાળવીને રોઝિદા જીવનમાં વ્યાયામ અને યોગનો પણ સમય ફાળવવો ખોદએ. જેથી કરીને આપણે નિરોગી કાયા અને શાંતિ તેમજ સુખમય જીવન વિતાવી શકીએ આપણા પ્રાચીન સમયના પૂર્વજો પણ આ તણાવને વ્યાયામ અને યોગથી જ દૂર કરતા હતા અને દીઘાંતુ તેમજ સાવ નિરોગી જીવન જીવતા હતા જે આજના જમાનામાં ખુબ જરૂરી બને છે...



એકેલિક ઓન કેન્પાસ

એકેલિક અને ઓઈલ ઓન કેન્પાસ માધ્યમમાં બનાવેલાં આર્ટવર્કનું ચકલી સર્કલ પાસે આર્ટ ગેલેરી ખાતે એક્ઝિબિશન



ડૉ. ચેતના અગ્રવાલ એનેસ્થેશિયોલોજિસ્ટ હોવા છતાં કલાપ્રેમને જીવંત રાખ્યો છે. આ પ્રદર્શનનું ઉદ્ઘાટન રોટરી ક્લબ ઓફ વડોદરા હેરિટેજની પ્રેસિડન્ટ સ્વાતી બેડકરના હસ્તે કરવામાં આવ્યું હતું. તેમણે જણાવ્યું હતું કે, કોવિડ-૧૯ના યોદ્ધાઓને મેં કલા થકી શ્રદ્ધાંજલિ અર્પણ કરવાનો પ્રયાસ કર્યો છે. મિશ્કમીડિયા અને હેન્ડબોર્ડ પર બનાવેલા આ પેઈન્ટિંગ્સમાં સમાજ પ્રત્યેની સંવેદના અને માનવતાનું સ્પષ્ટ પ્રતિબિંબ જોવા મળે છે. કોવિડ દરમિયાન જીવ ગુમાવનારાઓ અને જીવન બચાવનાર યોદ્ધાઓ માટે તેમની આ કૃતિઓ સમર્પિત છે. નોંધનીય છે કે, ડૉ. ચેતના અગ્રવાલે ૨૦૧૯માં મિસિસ યુનિવર્સ મિડલ એશિયાનો ખિતાબ જીત્યો હતો અને અનેક આંતરરાષ્ટ્રીય આર્ટ તથા ફેશન ઈવેન્ટ્સમાં ભાગ લઈને પોતાનું પ્રતિભાશાળી સ્થાન બનાવ્યું છે. અવરાણિયા શબ્દનો અર્થ અનસ્તોપેખલ એટલે કે અટકાવી ન શકાય એવી શક્તિ તેવો થાય છે. જે સર્જનાત્મકતા અને મનોબળનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે.

