ગાંધીનગર સમાચાર
તા. ૨-૬-૨૦13, રવિવાર

તંત્રી સ્થાનેથી.....

શાળાઓને તાળાં મારવાનો તઘલખી નિર્ણય : ફેરવિચારણા જરૂરી

એક મતદાર માટે મતદાન કેન્દ્ર સ્થાપવું પડતું હોય તો એક વિદ્યાર્થી માટે શાળા કેમ ચાલુ ન રાખી શકાય? આપણા શિક્ષણ પ્રધાન ભૂપેન્દ્રસિંહ ચુડાસમા ગુજરાતના ગ્રામીણ વિસ્તારમાંથી આવે છે એટલે ગામડાના વિદ્યાર્થીને પડતી મુશ્કેલીઓથી તેઓ સુપેરે વાકેફ હોય જ. એમ છતાં સરકારની તિજોરીની ચિંતા કરીને તેઓ સો વિદ્યાર્થીઓથી ઓછી સંખ્યા ધરાવતી શાળાઓ બંધ કરાવવાના સરકારી નિર્ણયને તાબે થઈ રહ્યા છે તેથી કોઈપણ સંવેદનશીલ વ્યક્તિને આઘાત જ લાગશે. તેમના જણાવ્યા મુજબ આ શાળાઓ ચલાવવાનો બોજો સરકારને ભારે પડી રહ્યો છે. રાજય સરકારને પ્રાથમિક શિક્ષણની પાયાની જરૂરિયાત પૂરી પાડવાનું પણ ન પરવડતું હોય તો એણે એ જવાબદારી કેન્દ્ર સરકારને અથવા કોઈ સ્વૈચ્છિક સંસ્થાઓને સોંપી દેવી જોઈએ. નવાઈની વાત એ છે કે રાજય સરકારને અબજોના ખર્ચે ઉત્સવો અને મેળાઓ અને ઉદ્યોગપતિઓની વાઈબ્રંટ શિખર પરિષદો યોજવાનું પરવડે છે પરંતુ અંતરિયાળ વિસ્તારનાં ગરીબ બાળકો માટે શાળાઓ ચાલુ રાખવાનો ખર્ચ એમને મોંઘો પડે છે. આ તે કેવું કલ્યાણ રાજ? પ્રાથમિક શિક્ષણ ફરજિયાત કરવાનો ક્રાંતિકારી નિર્ણય અમલમાં મૂકનાર સયાજીરાવ ગાયકવાડને આજે પણ આપણે આદર પૂર્વક સંભારીએ છીએ. વડોદરા રાજયના વિસ્તાર ગણાતા મહેસાણા જિલ્લાના વતની તરીકે માનનીય મુખ્યમંત્રી આ મુદ્દે બરાબર વાકેફ છે. ગુજરાતમાં મહેસાણા જિલ્લાની બોલબાલા રહી હોય તો એના મૂળમાં મહારાજા સયાજીરાવ ગાયકવાડની એમની પ્રજા માટેની આ દૂરંદેશી પડેલી છે. રજવાડાં અને બ્રિટિશરાજ હસ્તકના વિસ્તારો કરતાં મહેસાણાના અંતરિયાળ ગામડાંમાં કેળવણીનું અજવાળું સવિશેષ ફેલાયું હોઈ ત્યાંના ગરીબ અત્યંજને પણ અક્ષરજ્ઞાન હતું. પરિણામે આ પંથકની પ્રજા એના નાગરિક અધિકારો પરત્વે વિશેષ જાગ્રત બની. એનામાં સ્વાભિમાન અને દેશાભિમાન પ્રગટ્યું. શું મુખ્યમંત્રીશ્રીને આ બાબતની ખબર નથી? સયાજીરાવ ગાયકવાડની સાર્ધશતાબ્દીવેળાએ તેઓ સદેહે વડોદરા ખાતે યોજાયેલ સમારોહમાં ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. સ્વ. રણજિતસિંહ ગાયકવાડે એમની પ્રશંસા કરતાં કહ્યું હતું કે મને આપનામાં થોડોઘણો મારા પ્રતાપી પૂર્વજનો અંશ દૃષ્ટિગોચર થઈ રહ્યો છે. જો વડોદરાનરેશના પગલે ચાલવાનું ગમતું હોય તો મુખ્યમંત્રીશ્રીને અંતરિયાળ વિસ્તારની પ્રાથમિક શાળાઓને તાળાં મારી દેવાનો વિચાર સ્વપ્ને પણ ન આવ્યો હોત. આપણી લોકશાહીમાં ગામડું કેન્દ્ર સ્થાને છે. જો ગામડાને પગભર કરવું હશે તો એની નવી પેઢીને શિક્ષિત કરવી પડશે. જે ગામડાંમાં સો કરતાં પણ ઓછી સંખ્યા ધરાવતી શાળાઓ હશે તેમાં તે ગામડાંની કન્યાઓ પણ અભ્યાસ કરતી હશે. એ કન્યાઓને અશિક્ષિત રાખવાનું પાપ ગુજરાત સરકારને પરવડશે ખરું? ભારત સરકારે 'રાઈટ ટુ એજ્યુકેશન'- શિક્ષણના અધિકારને હવે મૂળભૂત અધિકારનો દરજ્જો આપ્યો છે ત્યારે ઓછી સંખ્યાના બહાના હેઠળ અંતરિયાળ ગ્રામીણ પંથકની શાળાઓને તાળાં મારી દેવાના, અને એ રીતે ઘડિયાળના કાંટા પાછળ લઈ જવાના આવા તઘલખી નિર્ણય સામે ગુજરાતની પ્રજાએ બુલંદ સ્વરે અવાજ ઉઠાવવો જ રહ્યો છે. વાજતેગાજતે પ્રવેશોત્સવ અને ગુણોત્સવ ઊજવતી સરકાર સરકારી પ્રાથમિક શાળાઓને લોકસ્વીકૃતિ નથી અપાવી શકતી તે કેવી કરુણતા છે! બાળકો ન મળતાં હોય કે ડ્રૉપ આઉટ રેશિયો સુધરતો ન હોય તો એનું કારણ શું છે, એ જાણવાની તસદી કોઈએ લીધી છે ખરી? ગરીબમાં ગરીબ માણસ પણ એના બાળકને 'સારું' શિક્ષણ અપાવવા ખાનગી શાળામાં દાખલ કરવાની વૃત્તિ ધરાવે છે. શું આ સરકારી તંત્રની સરિયામ નિષ્ફળતા નથી? પેટે પાટા બાંધીને લોકો બાળકોને મોંઘીદાટ ફી વસૂલતી શિક્ષણની ફેકટરીઓમાં ધકેલાતા રહે છે. એવી જ સ્થિતિ સરકારી દવાખાનાંની છે. કોઈને સરકારી શિક્ષણ વ્યવસ્થા કે આરોગ્યવ્યવસ્થામાં શ્રદ્ધા જ ન રહી હોય એવી વિષમ પરિસ્થિતિ સરજાઈ રહી છે. શું આ મુદ્દે વેળાસર જાગવાની જરૂર નથી? ગાંધીનગર જેવા પાટનગરની પ્રાથમિક શાળાઓની તાળાબંધી થતી હોય ત્યાં સુધી તો હજીય ઠીક છે, પરંતુ જ્યાં દૂરદરાજના અંતરિયાળ વિસ્તારોની પ્રાથમિક શાળાઓ બંધ કરવાની નોબત આવી છે ત્યાંનાં બાળકોનું, વિશેષતઃ ત્યાંની કન્યાઓનું ભવિષ્ય કેટલું જોખમાઈ રહ્યું છે તેનો સમાજના પ્રબુદ્ધજનોએ સવેળા વિચાર કરવાની જરૂર છે. નવી શાળાઓ ખોલી ન શકો તો કંઈ નહી, પરંતુ ચાલુ શાળાઓ બંધ કરી દેવાથી તો ભાવિ પેઢીના વિકાસને મુદ્દે ચેડાં જ થશે, એ વાત લોકપ્રિય સરકારના તંત્રવાહકોએ સમજવી પડશે.

ધો. ૯-૧૧માં વિદ્યાર્થી પ્રવેશ વંચિત ન રહે : શાળાના આચાર્યોને સૂચના

શિક્ષણ વિભાગે પરિપત્ર જારી કર્યો : નોકરીની લાલચમાં વિદ્યાર્થીઓ અભ્યાસ ન છોડી દે તે માટે વિશેષ ધ્યાન અપાશે

ગાંધીનગર, તા. ૧

શાળા પ્રવેશોત્સવ દરમિયાન ધો. ૯ અને ૧૧માં પ્રવેશ ઈચ્છુક વિદ્યાર્થીઓ આગળ અભ્યાસ છોડી ચાલ્યા ન જાય તે માટે આવા વિદ્યાર્થીઓના પ્રવેશ મામલે શાળાના આચાર્યોને સીધી દેખરેખ રાખવા જણાવાયું છે. શિક્ષણ વિભાગ દ્વારા આ બાબતે ખાસ પરિપત્ર જારી કરવામાં આવ્યો છે.

શિક્ષણક્ષેત્રે વિદ્યાર્થીઓનો ડ્રોપ-આઉટ રેશિયો ઘટાડવા વિશેષ તકેદારીના પગલા લેવાનું આયોજન કરવામાં આવે છે. જેમાં આગામી પ્રવેશોત્સવને ધ્યાને લઈને પણ જિલ્લા શિક્ષણતંત્રને જરૂરી સૂચનાઓ આપવામાં આવી છે. ધો. ૧ થી ૮માં પ્રાથમિક શિક્ષણમાં અભ્યાસ પૂર્ણ કર્યા બાદ ધો. ૯માં પ્રવેશ આપવાના મામલે આચાર્યોને વિશેષ ધ્યાન આપવા જણાવાયું છે. પ્રાથમિકમાંથી માધ્યમિક તેમજ ધો. ૧૦ બાદ હાયર સેકન્ડરી અલબત્ત ધો. ૧૧માં પ્રવેશ લેતા વિદ્યાર્થીઓ સંદર્ભે પણ સંબંધિત શાળાના આચાર્યોને ખાસ ખ્યાલ રાખવા જણાવાયું છે. સામાન્ય રીતે ધો. ૯ અને ધો. ૧૧માં ક્યારેક વિદ્યાર્થીઓ પ્રવેશ મેળવવાના બદલે અભ્યાસ છોડીને ચાલ્યા જતા હોય છે. અગર અમુક વિદ્યાર્થીઓ આર્થિક સ્થિતિના સંજોગોના લીધે નોકરીની લાલચમાં ભણવાનું પણ પડતુ મુકતા હોય છે.

આવા સંજોગોમાં વિદ્યાર્થીઓનુ ભવિષ્ય ન જોખમાય તેમજ તેમને પુરતુ શિક્ષણ મળે તે માટે પ્રવેશ પ્રક્રિયા દરમિયાન શાળાઓના આચાર્યોને વિશેષ ધ્યાન કેન્દ્રીત કરવા જણાવાયું છે. શિક્ષણ વિભાગ દ્વારા આ મામલે જારી કરાયેલા પરિપત્રમાં એક પણ વિદ્યાર્થી પ્રવેશથી વંચિત ન રહે તે માટે પણ શહેરની શાળાઓના આચાર્યોને જણાવાયું છે. જિલ્લા શિક્ષણતંત્ર દ્વારા પણ આ બાબતે યોગ્ય તકેદારી રાખવા શાળાના સંચાલકોને પણ જણાવવામાં આવ્યું છે. તંત્ર દ્વારા શહેરની તમામ શાળાઓમાં પરિપત્રની નકલ પણ પહોંચતી કરી દેવાઈ છે.

પ્રાથમિક શાળામાં વિદ્યાર્થીઓને પ્રવેશ અપાવવા ઉપરાંત માધ્યમિક અને ઉચ્ચત્તર માધ્યમિક વિભાગમાં પણ પ્રવેશ વેળાએ એક પણ વિદ્યાર્થી બાકાત ન રહે તે માટે પૂર્વ આયોજન કરી દેવાયું હોવાનું પણ સૂત્રોએ જણાવ્યું છે.

જીટીયુના કાર્યકારી કુલપતિના પદ માટે વિવિધ નામોની અટકળો

અમદાવાદ, તા.૧

ગુજરાત ટેકનોલોજીકલ યુનિવર્સિટીના કુલપતિ અક્ષય અગ્રવાલને પાંચ વર્ષનો કાર્યકાળ આગામી સાત જુનના રોજ પુરો થઈ રહ્યો છે. તેમ છતાં હજી સુધી જીટીયુ દ્વારા નવા કુલપતિની નિમણુંક માટે કોઈ કાર્યવાહી કરાઈ નથી. હજી સુધી સર્ચ કમિટીની એકપણ વાર બેઠક પણ મળી નથી.. ત્યારે સુત્રો દ્વારા પ્રાપ્ત થતી માહિતી મુજબ અત્યારે કોઈ કાયમી કુલપતિની નિમણૂંક ન કરતા એલડી એન્જિનીયરીંગ કોલેજના આચાર્ય અને પ્રવેશ સમિતીના મેમ્બર સેક્રેટરી એમએન પટેલને જીટીયુના કાર્યકારી કુલપતિ તરીકેનો ચાર્જ સોંપવામાં આવે તેવી શક્યતા વ્યક્ત કરાઈ રહી છે.

પ્રાપ્ત થતી માહિતી મુજબ ગુજરાત ટેકનોલોજીકલ યુનિવર્સિટીના કુલપતિ તરીકે અક્ષય અગ્રવાલની વર્ષ ૨૦૦૮માં રાજય સરકાર દ્વારા નિમણૂંક કરવામાં આવી હતી. ત્યારે અક્ષય અગ્રવાલ આગામી સાત જુનના રોજ કુલપતિ તરીકે પાંચ વર્ષની કાર્યકાળ પૂર્ણ કરી રહ્યા છે. જેથી હવે જીટીયુના આગામી કુલપતિ તરીકે કોની નિમણૂંક થશે તે પ્રશ્ન અત્યારે જીટીયુ કેમ્પસમાં ચર્ચાઈ રહ્યો છે.

ગર્વ છે ગાંધીનગરને...

ગાંધીનગર, તા. ૧

ગાંધીનગર ખાતે બોરીજ સરકારી પ્રાથમિક શાળામાં ફરજ બજાવતા શ્રીમતી દક્ષાબેન ઠાકર અને જળ સંપત્તિ વિકાસ નિગમમાં અંગત સચિવ તરીકે ફરજ બજાવતા અશ્વિનભાઈ ઠાકરના સુપુત્ર ઉમંગ ઠાકરે દેશની પ્રતિષ્ઠિત ગણાતી ઈન્ડિયન ઈન્સ્ટીટયુટ ઓફ મેનેજમેન્ટ, કોઝીકોડમાં ચાલુ વર્ષે પોસ્ટ ગ્રેજયુએટ મેનેજમેન્ટમાં પ્રવેશ મેળવી ગાંધીનગરને શિક્ષણ ક્ષેત્રે ગૌરવ બક્ષ્યું છે.

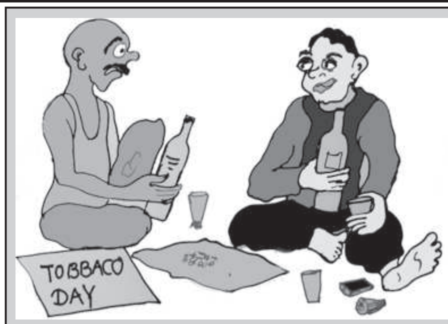
ઉમંગ ઠાકરે વર્ષ- ૨૦૦૭માં ધોરણ -૧૨ સાયન્સ પ્રવાહમાં રાજયમાં મેરીટમાં પ્રથમ સ્થાન પ્રાપ્ત કરી અનેરી સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરી હતી. ત્યારથી જ ઉમંગને ઈલેકટ્રોનિકસ એન્જિનીયરીંગની પદવી મેળવી આઈ.આઈ.એમ.માં પ્રવેશ મેળવવાની ઈચ્છા હતી. આમ નિરમા યુનિવર્સિટીમાંથી પ્રથમ વર્ગમાં ઈ.સી. એન્જિનીયરીંગની ડીગ્રી પ્રાપ્ત કરી.આઈ.આઈ.એમ. માટે લેવાતી કેટ-૨૦૧૨માં કવોન્ટીટેટીવ એબીલીટી, વર્બલ એબેલીટી અને ડેટા ઈન્ટરપ્રિટેશનના વિષયોમાં ૯૭.૧૬ પર્સન્ટાઈલ મેળવી તે આઈ.આઈ.એમમાં પ્રવેશ માટે કવોલીટીફાઈડ થયેલ હતો. ત્યારબાદ આઈ.આઈ.એમ. દ્વારા લેવામાં આવતા એસએ રાઈટીંગ, ગ્રુપ ડીસ્કશન અને પર્સનલ ઈન્ટરવ્યુની પ્રોસેસમાં સફળતાપૂર્વક મેદાન મારી આઈ.આઈ.એમ. કોઝીકોડમાં પ્રવેશ મેળવી ગાંધીનગર શહેર અને બ્રહ્મ સમાજનું ગૌરવ વધાર્યું છે. વધુમાં ઉમંગ ઠાકર આઈ.આઈ.એમ. રોહતક અને કાશીપુર, આઈ.આઈ.ટી, ખડકપુર, ખાનગી મેનેજમેન્ટ ઈન્સ્ટીટયુટ નાનસી મોનજી મેનેજમેન્ટ કોલેજ, વીલેપાર્લા, મુંબઈ અને આઈ.એમ.ટી. ગાઝીયાબાદમાં પ્રવેશ મેળવવામાં સફળ રહ્યો છે.

ચારૂતર વિદ્યામંડળના માનદ મંત્રી પ્રિ. એસ.એમ. પટેલ

ગાંધીનગર, તા. ૧

ચારૂતર વિદ્યા મંડળના માનદ મંત્રીના હોદ્દેદારેથી ૮૨ વર્ષીય પ્રિ. આર.પી. પટેલ સેવાથી નિવૃત્ત થતાં માનદ કાર્યકારી મંત્રી પ્રિ. એસ.એમ. પટેલની નિયુક્તિ તેમનાં અનુગામી તરીકે કરવામાં આવી છે.

સી.વી. એમના પ્રમુખ અશ્વિનભાઈ પટેલને માનદ કાર્યકારી મંત્રી પ્રિ. એસ.એમ. પટેલ માનદ મંત્રી તરીકે અને માનદ સહમંત્રી ડૉ. જે.ડી. પટેલને માનદ કાર્યકારી મંત્રી તરીકે નિમણુંક કરેલ છે.



સાચું કહું તો આ સરકાર આપણા લોકો વિશે કંઈ વિચારતી જ નથી.....

મેલેરિયા વિરોધી ડે, તમાકુ વિરોધી ડે - આવા બધા ડે ઉજવાય છે એમ આપણા માટેનોય કોઈ ડે ઉજવાય તો આપણેય છોડી દઈએ...

શું કહો છો ?

વધારે વજન ઓછું કરવાના ઉપાયો - લેખાંક : ૩

તીવ્રતાથી કસરતો કરો

ફિઝિકલ ફિટનેસ
કાન્તિભાઇ રા. પટેલ

ગત લેખાંક-૨માં વજન ઓછું કરવા માટે ઘેર બેઠાં લાફિંગ કલબની કસરતો કરવા અંગે સુચન કરવામાં આવ્યું હતું. સાથે સાથે આવી કસરતો કરવાથી વજન ઓછું થઈ શકે કે કેમ? તેની શંકા પણ સેવવામાં આવી હતી.

ધ્યાન ઉપર લાવવાનું કે સે-૭ડીના બગીચામાં, સે-૮ના બગીચામાં અને સે-૨૨ ના બગીચામાં વર્ષોથી વધારે ક્રિયાશીલતાથી લાફિંગ કલબો ચાલે છે. આ કલબોમાં કસરતો કરવા જવાનો સમય સવારે ૬-૩૦ થી એક કલાક માટેનો છે. આ કલબોમાં શરૂઆતમાં ૪૦ મિનિટ સુધી કસરતો કરવામાં આવે છે અને પછી ૨૦ મિનિટ સુધી લાફિંગની ક્રિયાઓ કરવામાં આવે છે. આ લાફિંગ કલબોમાં કસરતો શરૂ કરતાં પહેલાં લગભગ ૨૦૦ ગિનતી (કાઉન્ટ) સુધી, ઉભા રહેવાની જગ્યા ઉપર જ જોગિંગ કરવામાં આવે છે, જેથી સમગ્ર શરીરમાં લોહી ઝડપથી ફરતું થાય, જેથી ત્યાર પછીની કસરતો કરવામાં સરળતા રહે, એટલે કે અચાનક સ્નાયુ ખેંચની પરિસ્થિતિ ઉપસ્થિત ના થાય, કસરતોનાં ક્રમમાં પહેલાં ડોકની કસરતો, પછી હાથની, ખભાની, કમરની અને પગની કસરતો કરવામાં આવે છે.

સે-૭ડીની લાફિંગ કલબમાં આ લેખાંકોનાં લેખકે સતત ઘણાં મહિનાઓ સુધી નિયમિત કસરતો કરેલી છે. શરૂઆતમાં એટલે કે તા.૧૭ નવેમ્બર ૨૦૦૯થી આ લાફિંગ કલબના લગભગ ૩૮ જેટલા સભ્યોનો BMI કાઢીને તેમને જણાવવામાં આવ્યો હતો. પછી તરત જ દરેક સ્ત્રી-પુરૂષ (૧૬ સ્ત્રી સભ્યો અને ૨૨ પુરૂષ સભ્યો) સભ્યોનાં વજન કરવામાં આવ્યાં હતા તથા તેની નોંધ રાખવામાં આવી હતી. પછી તેઓ નિયમિત રીતે તેમની શક્તિ પ્રમાણે કસરતો કરતા હતા. આ સભ્યોની ઉંમર ૬૦થી ૮૦ વર્ષની હતી. એક મહિનો પૂરો થતાં ૩૦ દિવસનાં અંતે તેમનાં ફરીથી વજન કરવામાં આવ્યા હતા. ફરીથી વજન કરતાં મહદઅંશે એવું જણાવ્યું હતું કે તેમનાં વજન ૧ કિલોથી ૨ કિલો જેટલાં વધી ગયા હતા.

તેથી અહીં પ્રશ્ન એ થશે કે તે પણ નિયમિત કસરતો કરી હોવા છતાં તેમનાં વજન ઓછાં કેમ ના થયા? આ પ્રશ્નનો જવાબ નીચેની બાબતો ઉપરથી મળી રહેશે.

(૧) તેમના રોજબરોજના ભોજન ઉપર કોઈ નિયંત્રણ ન હતું.

(૨) તેઓની કસરતો કરવાની તીવ્રતા ઓછી હતી.

(૩) તેઓની ઉંમર લગભગ ૬૦ થી ૮૦ વર્ષની હતી.

ઉપરની બાબતો ઉપરથી સમજાશે કે તેમની કસરતો કરવાની તીવ્રતા ઓછી હોવાને કારણે કદાચ વજન ઓછાં નહીં થયા હોય.

તો કસરતોની તીવ્રતા કેટલી અને કેવી રીતે વધારવી? આ અંગેની જાણકારી અમદાવાદનાં ડૉ. મુકુંદ મહેતાએ આપી છે. તેઓ જણાવે છે કે કસરત કરીએ ત્યારે જે તે કસરત કરનારના હૃદયના ધબકારા ૧ મિનિટ ૧૨૦થી ૧૫૦ સુધી વધવા જોઈએ. આ ધબકારાં ૧૫૦ થી વધવા જોઈએ નહીં, પરંતુ ૧૨૦ થી ઓછા હોય તો કસરતો તીવ્રતા વધારવાની રહે. અહીં ધ્યાન ઉપર લાવવાનું કે સામાન્ય રીતે બેઠી કે શાંત પરિસ્થિતિમાં આપણા હૃદયના ધબકારા લગભગ ૭૦ થી ૮૦ જેટલા હોય છે વ્યક્તિ વ્યક્તિએ આ આંક અલગ અલગ હોય છે.

ડૉ. મુકુંદ મહેતાએ જે તે કસરતો 'ટાર્ગેટ હાર્ટ રેટ'માં રહીને કરવા અનુરોધ કરેલ છે એટલે કે ૨૨૦ના અંકમાંથી તમારી ઉંમરનાં વર્ષ બાદ કરો અને જે આંક આવે તે તમારો 'મેક્સિમમ હાર્ટ રેટ' ગણાય. આ મેક્સિમમ હાર્ટ રેટનાં ૭૫ ટકા જે થાય તે તમારો 'સલામત હાર્ટ રેટ' ગણાય. તેમ છતાં (હાઈ બીપી વાળા) એ જોખમ કરવું નહીં.

દા.ત. ૬૦ વર્ષ ૬૫ વર્ષ, ૭૦ વર્ષ અને ૮૦ વર્ષે તમારો 'મેક્સિમમ હાર્ટ રેટ' અને 'ટાર્ગેટ હાર્ટ રેટ' અથવા 'સલામત હાર્ટ રેટ' તેટલો આવે તે નીચેનાં કોઠામાં દર્શાવવામાં આવેલ છે.

ઉંમર	મેક્સિમમ હાર્ટ રેટ	ટાર્ગેટ હાર્ટ રેટ
૬૦	૨૨૦-૬૦ = ૧૬૦	૧૬૦ ના ૭૫% = ૧૨૦
૬૫	૨૨૦-૬૫ = ૧૫૫	૧૫૫ ના ૭૫% = ૧૧૬.૨૫
૭૦	૨૨૦-૭૦ = ૧૫૦	૧૫૦ ના ૭૫% = ૧૧૨.૫૦
૭૫	૨૨૦-૭૫ = ૧૪૫	૧૪૫ ના ૭૫% = ૧૦૮.૭૫
૮૦	૨૨૦-૮૦ = ૧૪૦	૧૪૦ ના ૭૫% = ૧૦૫.૦૦

આમ જે તે ઉંમર વર્ષની વ્યક્તિ માટે જે ટાર્ગેટ હાર્ટ રેટ આવ્યા તે, તે વર્ષની વ્યક્તિ માટેના કસરત કરતી વખત્તનાં વધારેમાં વધારે હૃદયના ધબકારા અથવા સલામત હાર્ટ રેટ ગણાય. તેથી આ સલામત હાર્ટ રેટની મર્યાદામાં કસરત કરવામાં આવે તો તેમાં કોઈ જોખમ રહેલ નથી.

નાની ઉંમરની વ્યક્તિઓમાં 'મેક્સિમમ હાર્ટ રેટ' અને 'ટાર્ગેટ અથવા સલામત હાર્ટ રેટ' વધારે આવશે.

આ પદ્ધતિમાં જે તે હાર્ટ રેટ શોધી કાઢવામાં કોઈ મુશ્કેલી પડશે નહીં, પરંતુ ટાર્ગેટ રેટ સુધીના તીવ્રતાવાળા કસરત કરી હોય તો કસરતના અંતે જે ૧ મિનિટના ધબકારા આવે તે તે ડૉકટરની મદદથી અથવા ધબકારા માપવાનું જાણકાર વ્યક્તિની મદદથી માપવાનાં રહે.

હૃદયના ધબકારા, જમણા અથવા ડાબા હાથનાં કાંડાની નજીકની ધમની ઉપરનાં દબાણ જેટલા જ હોઈ નાડીનાં ધબકારા પણ માપી શકાય. નાડીનાં ધબકારાનું માપ લગભગ બધાને લેતાં આવડતું હોય છે.

આમ કરવાની થતી કસરતોની તીવ્રતા વધારવીને પણ વજન કાબૂમાં રાખી શકાય છે અથવા ઓછું કરી શકાય છે. હવે પછીના લેખાંકમાં દૈનિક ભોજનમાં ખોરાકના મુખ્ય ઘટકોની માત્રા/ટકાવારી કેટલી હોવી જોઈએ તે બાબતની માહિતી આપવામાં આવશે. **(ક્રમશઃ)**

પંડિત દિનદયાલ પેટ્રોલિયમ યુનિવર્સિટીમાં

લિબરલ સ્ટડીઝ અંતર્ગત બીએ, બીબીએ અને બીકોમના અભિનવ અભ્યાસક્રમ

ઘણી વાર બારમા ધોરણ પછી વિદ્યાર્થીઓ અને માતા-પિતા એવો અભ્યાસક્રમ ઈચ્છતા હોય કે જે વિજ્ઞાન અને ટૅકનોલૉજી, એન્જિનીયરીંગ અને મેનેજમેન્ટલક્ષી હોય. સ્વાભાવિક છે કે આવા અભ્યાસક્રમો જ્યાં ભારે સ્પર્ધાનો સામનો કરવો પડે છે તેવા દેશોમાં તકો અને પ્લેસમેન્ટ પુરા પાડતા હોય. પણ જ્યારે વ્યક્તિને એન્જિનીયરીંગના વિષયોમાં રસ પડતો હોય તેટલો જ રસ જો ફ્રોસ્ટ કે શેક્સપિયરમાં પડતો હોય તો લીબરલ સ્ટડીઝનો અભ્યાસક્રમ મહત્ત્વનો બની રહે છે.

લીબરલ સ્ટીઝ શું છે ?

પૂર્વ સ્નાતક અને સ્નાતક કક્ષાએ લીબરલ સ્ટડીઝનું શિક્ષણ, એન્જિનીયરીંગથી માંડીને કોમ્પ્યુટર સાયન્સ, મેનેજમેન્ટ અને મેડીસીનથી માંડીને સર્જનાત્મક લેખન જેવાં તમામ ક્ષેત્રોમાં નોકરી માટે લાયક બનાવે છે. પશ્ચિમમાં ઘણા ક્ષેત્રોના આગેવાનો લીબરલ સ્ટડીઝનો અભ્યાસ કરનારને નોકરી આપવાનું પસંદ કરે છે. આ માટેનું કારણ એ છે કે લીબરલ સ્ટડીઝની કોલેજોમાં ઘણા બધા અભ્યાસક્રમો વ્યાપક સાંસ્કૃતિક સંદર્ભ ધરાવતા હોય છે અને એમાં મુખ્યત્વે વ્યક્તિની વિચારવાની ક્ષમતા ઉપર ધ્યાન અપાતું હોય છે. વ્યક્તિઓ પોતાના વ્યવસાયમાં સર્જનાત્મક વિચારશક્તિ કામે લગાડી શકે તે રીતે ઘડાયા હોય છે. આ ગુણવત્તાને કારણે તાજેતરનાં ઘણા મોટાં સંશોધનો શક્ય બન્યાં છે અને નવતર પ્રકારના બિઝનેસ હાથ ધરી શકાયા છે. લીબરલ સ્ટડીઝ સંસ્કૃતિ અને સમાજનાં ઘણાં ક્ષેત્રોને સ્પર્શીને ઉમદા ગુણોનું સર્જન કરે છે.

માનવ વિદ્યાઓ મેનેજમેન્ટ અને કોમર્સ ઉપર ધ્યાન કેન્દ્ર કરતા અભ્યાસક્રમો વિદ્યાર્થીઓના બૌદ્ધિક પાસાને મજબૂત કરે છે અને આ કૌશલ્ય વ્યાપકપણે વિવેચનાત્મક ક્ષમતા, અસરકારક સંવાદ, માહિતીના વિશ્લેષણ અને સમસ્યાના નિવારણ તરફ દોરી જાય છે. તે વ્યાવસાયિક મહત્ત્વાકાંક્ષાઓ સિદ્ધ કરવામાં સહાયક બને છે કારણ કે હાલના સ્નાતકો તેમના જીવનમાં વિવિધ પ્રકારની નોકરીઓ નહીં પણ ભિન્ન કારકિર્દીઓ પસંદ કરતા હોય છે. વાસ્તવમાં ઘણા લોકો એવી કારકિર્દીમાં પ્રવેશ કરે છે કે જે હાલમાં અસ્તિત્વ ધરાવતી ન હોય. આ બાબત સૂચવે છે કે ચોક્કસ નોકરી માટેની જ તાલીમ લીધી હોય તો સ્નાતકોને જે સુગમતા પ્રાપ્ત થાય છે તે શક્ય બની શકે નહીં. કેવી રીતે શીખવું - તેનું શિક્ષણ મેળવવું, જનરલ કૌશલ્યો હાંસલ કરવાં જેનાથી એકથી બીજી કારકિર્દી તરફ જવાનું સરળ બને અને હાલની ઝડપથી બદલાતી દુનિયામાં જરૂરી સુગમતા પ્રાપ્ત થાય તેવું શિક્ષણ આપવામાં આવે છે.

એસએલએસ મુખ્ય વિષયો તરીકે સાચે જ રસ પડતો હોય તેવા ક્ષેત્રો પસંદ કરવામાં સહાય કરે છે

એસએલએસ - ગાંધીનગર

એસએલએસ એ લીબરલ સ્ટડીઝનો અભિગમ પસંદ કરનાર પાયાની સંસ્થાઓમાં સમાવેશ પામે છે. પશ્ચિમની યુનિવર્સિટીઓમાં તે ૧૦૦ વર્ષનો ઈતિહાસધરાવે છે, હવે તેને ભારતમાં પણ સ્થાન પ્રાપ્ત થયું છે. પંડિત દિનદયાળ પેટ્રોલિયમ યુનિવર્સિટી, ગાંધીનગરના મહત્ત્વના ઘટક તરીકે એસએલએસ ચાર વર્ષના બીએ, બીબીએ અને બીકોમના અભ્યાસક્રમ ઑફર કરે છે અને સાથે લીબરલ સ્ટડીઝનો ડિપ્લોમા તો ખરો જ, જે એક અનોખું શિક્ષણલક્ષી મોડલ રજૂ કરે છે. તેના દ્વારા અંગ્રેજી સાહિત્ય, જાહેર વહીવટ તથા આંતરરાષ્ટ્રીય સંબંધોના ક્ષેત્રે અનુસ્નાતક અને સંશોધન (એમએ અને પીએચડી) માટે તેજસ્વી વિદ્યાર્થીઓ પણ પ્રાપ્ત થાય છે. આ અભ્યાસક્રમે દેશને નવા યુગ તરફ લઈ જતું મોડલ રજૂ કર્યું છે. વિવિધ વિદ્યાશાખાઓના અભ્યાસ માટે શૈક્ષણિક સમુદાય ઊભો કરે છે અને વિદ્યાર્થીઓને પસંદગી આધારિત શૈક્ષણિક અભ્યાસક્રમ ઑફર કરે છે જે અર્થશાસ્ત્ર, મેનેજમેન્ટ, એકાઉન્ટન્સી, સાહિત્ય, નાટ્યશાસ્ત્ર, ગણિત, ઈતિહાસ, ભાષાઓ, કાયદા, સંગીત, વિદેશી ભાષાઓ જેવી વિવિધ વિદ્યાશાખાઓને આવરી લે છે. એસએલએસ મુખ્ય વિષયો તરીકે સાચે જ રસ પડતો હોય તેવા ક્ષેત્રો પસંદ કરવામાં સહાય કરે છે તથા એવા વિવિધ વિષયોમાંથી પસંદગીની તક પુરી પાડે છે, જે તેને જવાબદાર નાગરિક બનાવી શકે. એસએલએસનો ઉદ્દેશ ઝડપથી બદલાતી દુનિયામાં અનેક પ્રકારે લીડર્સનું નિર્માણ કરવાનો અને વિકટ પ્રકારના મુદ્દાઓમાં બૌદ્ધિક સજ્જતા માટે આવકારદાયક ભૂમિકા માટે તૈયાર કરવાનો છે.

એસએલએસની શિક્ષણ વ્યવસ્થા

લીબરલ સ્ટડીઝની શિક્ષણ પ્રથામાં વર્ગખંડમાં થતી ચર્ચાઓ, સંશોધન પ્રોજેક્ટ્સ, સમૂહકાર્ય, પ્રેઝન્ટેશન, ઈન્ટર્નશીપ દ્વારા વાસ્તવિક જગતના અનુભવો, ભિન્ન સંસ્કૃતિઓ વચ્ચે સહયોગ, આંતરરાષ્ટ્રીય જાણકારી અને ઓડિટ અભ્યાસક્રમોનો સમાવેશ થાય છે. અભ્યાસક્રમનો ઉદ્દેશ સર્જનાત્મકતા, વિશ્લેષણાત્મક વિચાર પ્રક્રિયા, આત્મ જાગૃતિ, આત્મ વિશ્વાસ, અસરકારક કમ્યુનિકેશ સ્કીલ્સ, સમસ્યા નિવારણ, સામાજિક કૌશલ્યો હાંસલ કરવાનો છે.

પૂર્વસ્નાતક અભ્યાસક્રમમાં વ્યાપક અભ્યાસ વિષયો વર્ગખંડની શિસ્ત દ્વારા શિખવીને ઊંડાણપૂર્વકનું શિક્ષણ પુરું પાડવામાં આવે છે, જેના દ્વારા નિપુણતા હાંસલ થઈ શકે અને શૈક્ષણિક ઉચ્ચતા અને વ્યાપનો લાભ મળી શકે.

એસએલએસને આંતરરાષ્ટ્રીય સહયોગ

પીડીપીયુ યુનિવર્સિટી ઓફ હ્યુસ્ટન, યુનિવર્સિટી ઓફ તુલસા, યુનિવર્સિટી ઓફ ઓકલાહોમા, યુનિવર્સિટી ઓફ સાસ્કેચવાન, મેનીટોબા યુનિવર્સિટી, અલ્બેરટા યુનિવર્સિટી, યુનિવર્સિટી ઓફ રેજીના, વોલોંગોગ યુનિવર્સિટી, એડીથકાઉન યુનિવર્સિટી ઓફ ટ્રીનીદાદ એન્ડ ટોબેગો તથા યુએસઆઈબીસી, એઆઈબીસી અને આઈસીબીસી સાથે વ્યૂહાત્મક સહયોગ ધરાવે છે.

એસએલએસમાં ઇન્ટર્નશીપ અને વર્કશોપ્સ

એસએલએસના વિદ્યાર્થીઓને ઈન્ફોસીસમાં ડ્યુક ટીપ, ધર્મશાલામાં એચએચ દલાઈ લામા, અદાણી, એરટેલ, ટાટા ડોકોમો, એનટીપીસી, ઓએનજીસી, ટોરેન્ટ, ટાઈમ્સ ઓફ ઈન્ડિયા, ગેઈલ, હિન્દુ, ક્રિસીલ, મુદ્રા, ઈન્ફોએનાલીટીકા, એ રિલાયન્સ જેવાં પસંદગીનાં વિવિધ શ્રેષ્ઠ સ્થળોએ ઈન્ટર્નશીપ પુરી પાડવામાં આવે છે. તીલબર્ગ યુનિવર્સિટીએ સમર પ્રોગ્રામના બે વિદ્યાર્થીઓને સ્કોલરશિપ ઓફર કરી છે.

પીડીપીયુ અને એઆઈઆઈએસઈસીએ વિદ્યાર્થીઓને મોરિશિયસ, રશિયા, ચીન અને દક્ષિણ આફ્રિકા મોકલ્યા છે. વન વર્લ્ડ પ્રોજેકટના હિસ્સા તરીકે પીડીપીયુ પણ ૨૦ દેશોના વિદ્યાર્થીઓની યજમાન બની છે. એમાંથી ૧૯ જેટલી વિક્રમી સંખ્યામાં ભારતમાં પેપર પ્રેઝન્ટેશન થયું છે.

લીબરલ સ્ટડીઝની ફાઉન્ડેશન બેચે લીબરલ સ્ટડીઝ પ્રોગ્રામમાં સર્વાંગી પરિવર્તન હાંસલ કરવાને કારણે બે વિદ્યાર્થીઓને ટાટા ઈન્સ્ટિટ્યુટ ઓફ સોશિયલ સાયન્સીઝમાં પ્રવેશ મેળવ્યો છે. અન્યને ડ્રેકસેલ યુનિવર્સિટીની સ્કોલરશીપ મળી છે. બાકીના સારી જગ્યાએ ગોઠવાયા છે અથવા તો સારી સંખ્યાઓમાં ઉચ્ચ શિક્ષણ લેવાનું પસંદ કર્યું છે.

વિખ્યાત મહાનુભાવોની મુલાકાત

સંસ્થાના મુલાકાતીઓમાં જાપાનના કોન્સ્યુલ જનરલ, કેનેડીયન કોન્સ્યુલ જનરલ, સ્પેનિશ કોન્સ્યુલ જનરલ, યુએસ કોન્સ્યુલ જનરલ, નાસા અર્થ સાયન્સ ડિપાર્ટમેન્ટ, હાઈ કમિશનર ઓફ કેનેડા ટુ ઈન્ડિયા, સાસ્કેચવાન, મેનીટોબા અને રવાન્ડાના પ્રાઈમ મિનિસ્ટર, ક્રિકેટર આદમ ગીલક્રિસ્ટ તેમજ ઘણા દેશ વિદેશના મહાનુભાવોનો સમાવેશ થાય છે.

પીડીપીયુની પશ્ચાદભૂમિકા

પંડિત દિનદયાળ પૅટ્રોલિયમ યુનિવર્સિટી એ ગાંધીનગરમાં આવેલી સંશોધનલક્ષી યુનિવર્સિટી છે અને પૂર્વ સ્નાત, અનુસ્નાતક અને ડૉક્ટરલ અભ્યાસક્રમોની અજોડ છાબ દ્વારા તાલીમ પામેલા અને વિશિષ્ટ માનવબળની જરૂરિયાત પૂર્ણ કરે છે. યુનિવર્સિટીના ટોચના મેનેજરો, સંશોધકો, વૈજ્ઞાનિકો, ઈજનેરો, ટેકનોલોજીસ્ટ, ઈનોવેટર્સ, ઉદ્યોગ સાહસિકો તૈયાર કરવા માટે ૪ વિદ્યાશાખાઓ મારફતે ઉચ્ચ શિક્ષણના જે અભ્યાસક્રમો ઓફર કરે છે, તે નીચે મુજબ છે :

સ્કૂલ ઓફ લીબરલ સ્ટડીઝ, સ્કૂલ ઓફ પેટ્રોલિયમ મેનેજમેન્ટ, સ્કૂલ ઓફ પેટ્રોલિયમ ટેકનોલોજી અને સ્કૂલ ઓફ ટેકનોલોજી ધરાવતી અમદાવાદથી ૨૫ કિમી દૂર ૧૦૦ એકરના હરિયાળા અને વિશાળ સંકુલમાં પથરાયેલી આ યુનિવર્સિટી અદ્યતન અને આધુનિક માળખાગત સુવિધાઓ તેમજ અત્યાધુનિક ટેકનોલોજી મારફતે વિદ્યાર્થીઓનો શિક્ષણનો પાયો મજબૂત કરીને માતૃ સંસ્થા માટે ગૌરવ થાય તેવું સબળ શિક્ષણ આપી રહી છે.

યુનિવર્સિટીની ગવર્નીંગ બોડી

ઉદ્યોગ જગતના મહારથીઓ તથા જાહેરજીવનના અગ્રણીઓના બનેલા પીડીપીયુના ગવર્નીંગ બૉર્ડના પ્રમુખ તરીકે રિલાયન્સ ઈન્ડસ્ટ્રીઝ લિ.ના ચેરમેન અને મેનેજિંગ ડિરેકટર ડૉ. મુકેશ અંબાણી નેતૃત્વ સંભાળે છે. અન્ય મહાનુભાવોમાં પ્રો. મોહન કેલકર, આર એ મશેલકર, કે વી કામથ જેવા શિક્ષણવિદો અને જાહેર વહીવટ સાથે સંકળાયેલા મહાનુભાવોનો સમાવેશ થાય છે. સ્કૂલ ઑફ લીબરલ સ્ટડીઝ અંગે વધુ માહિતી વેબસાઈટ દ્વારા મળી શકે છે. ઉપરાંત ફોન નં. ૨૩૨૭૫૨૩૦-૩૧, ૨૩૨૭૫૨૨૯ દ્વારા પણ માહિતી મેળવી શકાય છે. કોર્સની વિગતવાર માહિતી માટે સંકુલની મુલાકાત પણ લઈ શકાય છે.