ગાંધીનગર સમાચાર
તા. ૯-૬-૨૦૧૩, રવિવાર

તંત્રી સ્થાનેથી.....

ગોવા બન્યું કુરુક્ષેત્ર: ભાજપ એટલે 'ભારતીય ઝઘડા પાર્ટી?'

ભારતીય જનતા પાર્ટીમાં મહાભારતનાં તમામ પાત્રો નવો અવતાર ધારણ કરીને પોતપોતાનો આધુનિક રોલ અદા કરી રહ્યાં હોય એવો ઘાટ રચાયો છે. અલબત્ત એક માત્ર અટલબિહારી વાજપેયીને બાદ કરતાં બાકીના બધા જ નેતાઓ નર્યા સ્વાર્થ પટુ, ટૂંકી દૃષ્ટિવાળા અને 'હું મરું પણ તને તો રાંડ કરીને જંપું'-વાળી બીમાર માનસિકતા ધરાવે છે, એ કબૂલવું જ રહ્યું. ભાજપની પોલ ખૂલી ગઈ છે અને પ્રજાએ એની સ્તા માટેની હૂંસાતૂંસી જોઈ એની હેસિયત માપી લીધી છે. વયોવૃદ્ધ અટલબિહારી વાજપેયીને એમના પ્રિય અર્જુને જ બાણશૈયા પર સુવડાવી દીધા છે. એમણે કયારેક એને 'રાજધર્મ' જેવા સંવેદનશીલ મુદ્દે શિખામણ આપવાની ભૂલ કરી હતી, એનું ફળ તો એમણે ભોગવવું જ રહ્યું. ગુરુદ્રોણ અને અર્જુન વચ્ચે લોકપ્રિયતાની કસોટી તો ઝેરનાં પારખાં કરવા જેવું અરકૃત્ય જ ગણાય. પરંતુ એવા અનેકવિધ કાર્યક્રમો દ્વારા આજનો અર્જુન એના ગુરુનાં ધોળાંમાં ધૂળ નાખવામાં લેશ મઆત્ર ખંચકાટ નથી અનુભવતો. આ ગુરુદ્રોણની દુર્દશાનો કોઈ ઉકેલ પણ નથી બચ્યો. હવે એમના હથિયાર હેઠાં મૂકયે જ છૂટકો થવાનો, કારણ કે હઠીલો અર્જુન ઘણો આગળ વધી ચૂકયો છે. જે અસ્ત્ર-શસ્ત્ર- વિદ્યા કયારેક ગુરુ પાસેથી શીખ્યો હતો એનો ઉપયોગ એ ગુરુ સામે જ કરવામાં હીણપત નથી અનુભવતો. કળિયુગ તે આનું નામ. આ સરખામણી આટલે જ બંધ કરવામાં શાણપણ છે. કારણ કે કળિયુગના ગુરુ દ્રોણ 'નરો વા કુંજરો વા' જેવા ધર્મરાજાના શબ્દોથી માની જાય એવા ભોળા નથી. એ છેલ્લી મિનિટ સુધી ઝઝૂમીને ઇંદ્રપ્રસ્થની ગાદી પર આરૂઢ થવાની અધૂરી વાસના પૂર્ણ કરવા કૃતસંકલ્પ લાગે છે. ગોવાના કુરુક્ષેત્રનું મહાભારત આખરે તો દિલ્હીની સત્તા માટે ખેલાઈ રહ્યું છે. અડવાણી 'પી.એમ ઈન વેઈટિંગ'નું લાંછન ભૂંસી, મરતાં પહેલાં વડાપ્રધાનોની યાદીમાં નામ લખાવી જવા ઉત્સુક છે. પરંતુ એમની મહત્ત્વાકાંક્ષાને ગ્રહણ લગાડી રહ્યો છે એમનો જ પ્રિય શિષ્ય, જેની કારકિર્દીના તેઓ ઘડવૈયા રહ્યા છે. નરેન્દ્ર મોદીના ચાહકો બેબાકળા બનીને એમનું નામ ચૂંટણી પ્રચાર સમિતિના અધ્યક્ષ તરીકે અર્થાત્ ૨૦૧૪માં થનારી ચૂંટણીમાં વડાપ્રધાનપદના ઉમેદવાર તરીકે સુનિશ્ચિત થઈ જાય એની હઠ લઈ બેઠા છે. આખેઆખી પાર્ટી બીમાર પડી ગઈ હોય એવી પરિસ્થિતિ સરજાઈ છે. મોદીના સમર્થકો એમના નેતાને યેન કેન પ્રકારેણ પાર્ટીના નંબર વન લીડર તરીકે પ્રતિષ્ઠિત કરી દેવા જુદ્ધે ચડ્યા છે. પાર્ટી પ્રમુખ રાજનાથસિંહ પણ કાર્યકરોના આકમક વલણને પારથી વારંવાર મોદીને દેશના સૌથી લોકપ્રિય નેતા કહી બિરદાવતા રહ્યા છે. પરંતુ અડવાણી ગ્રહણ ટાણે સાપ કાઢીને બેસી ગયા છે. ગોવામાં રાજતિલકનું શુભમુહૂર્ત કઢાવી મોટી ઓલઝોલે સાજનમાજન સાથે પણજી પહોંચ્યા ત્યાં પંચ્યાયશી વરસના ડોસાજીને પોલિટિકલ 'ડાયેરિયા' થઈ ગયો! ડૉકટરોએ એમને ગોવા જવાની મનાઈ ફરમાવી દીધી અને સુષમા સ્વરાજે એમની જૂની અને જાણીતી હઠવિદ્યાનું પ્રદર્શન કરી કહી દીધું છે કે અડવાણીજી જેવા સર્વોચ્ચ નેતાની ગેરહાજરીમાં કોઈપણ મહત્વનો નિર્ણય લેશો તો તે મને મંજૂર નહીં હોય.ભૂતકાળમાં હરીફ લાગતા હરેન પંડ્યાને ટિકિટ ન આપવાના મુદ્દે બીમારીનું બહાનું કાઢીને આઈસીયુમાં દાખલ થઈ જનાર મોદીએ હાઈકમાંડ સામે હઠ લીધી હતી, તે પરથી ગુરુ અડવાણીએ બોધપાઠ લીધો લાગે છે. પાર્ટીના અન્ય કેટલાક નેતાઓને પણ આ બીમારી નડી છે. ઉમા ભારતી, જસવંતસિંહ, શત્રુઘ્ન સિંહા, વરુણ ગાંધી, ભુવનચંદ્ર ખંડૂરી, ભગતસિંહ કોશિયારી વગેરે એમની કહેવાતી પોલિટિકલ માંદગીનું પ્રમાણપત્ર રજૂ કરી છૂટી જવા પ્રયાસ કરશે; પરંતુ આખાબોલા યશવંત સિન્હાએ બેબાક નિવેદન કર્યું છે કે મને 'નમો'નિયા' નથી થયો. હું હેમખેમ છું અને ગોવામાં હાજર નહીં રહેવા પાછળ બીજાં કારણો છે! પાર્ટી જયારે ૨૦૧૪માં દિલ્હીનો દિગ્વિજય કરવાની તૈયારી સ્વરૂપે યુપીએ-૨ સરકારની બીમારીનું નિદાન કરવા ગોવાના રમણીય દરિયાકિનારે ચિંતન-મનન અને સમુદ્ર મંથન કરવા બેઠી છે ત્યારે આ મંથનમાંથી નકરું ઝેર નીકળ્યું છે, જે પી અને પચાવી શકે એવો કોઈ મહાદેવ હવે પાર્ટી પાસે બચ્યો નથી. ભાજપ દેશની તબિયત સુધારવાનાં બણગાં ફૂંકતો એવો વૈદરાજ છે જેને પોતાને જ અસાધ્ય કેન્સર લાગુ પડ્યું છે. એ 'ભારતીય જનતા પાર્ટી' નહીં રહેતાં 'ભારતીય ઝઘડા પાર્ટી' બની ચૂકેલ છે. જે પોતે જ બીમાર છે તે દેશની બીમારીનો શો ઈલાજ કરી શકશે?

આજે JEE અને NEET પરીક્ષા અંગે માર્ગદર્શન સેમિનાર યોજાશે

ગાંધીનગર, તા.૮

જોઈન્ટ એન્ટ્રન્સ એકઝામિનેશન અને નેશનલ એલિજિબિલિટી કમ એન્ટ્રન્સ ટેસ્ટની પરીક્ષા અંગેનો સેમિનાર આજે સ્ટાફ ટ્રેનિંગ કોલેજ, સેકટર-૧૭, ખાતે સાંજે ૪.૩૦ કલાકે યોજાશે.

જેસીઈઈ, ગાંધીનગર અને સ્ટાર એજયુકેશનના સંયુકત ઉપકમે ધોરણ ૯ થી ૧૨ના વિદ્યાર્થીઓ અને વાલીઓ માટે એન્જીનિયરીંગમાં એડમિશન માટે લેવાતી જોઈટ એન્ટ્રન્સ એકઝામિનેશન (જેઈઈ) અને મેડિકલ માં એડમિશન માટે લેવાતી નેશનલ એલિજીબીલીટી કમ એન્ટ્રન્સ ટેસ્ટ (એનઈઈટી)ની પરીક્ષાઓ અંગેનું સંપૂર્ણ માર્ગદર્શન આપતો સેમિનાર આજે તારીખ ૯ જૂન ૨૦૧૩ સાંજે ૪.૩૦ કલાકેથી સ્ટાફ ટ્રેનિંગ કોલેજ સેકટર-૧૭ ખાતે યોજાવાનો છે.

સેમિનારમાં આ ક્ષેત્રોના અનુભવી અને નિષ્ણાત વકતાઓ દ્વારા જેઈઈ/એનઈઈટીના મહત્વ, બોર્ડ એકઝામની સાથે સાથે આ પરીક્ષાઓની કેવી રીતે તૈયારી કરવી તે અંગેનું વિસ્તૃત માર્ગદર્શન પુરું પાડવામાં આવશે. આ સેમિનારમાં ભાગ લેવા માટે કોઈ પણ જાતની ફી લેવામાં આવશે નહીં.

જેસીઆઈ, ગાંધીનગરના પ્રમુખ કેતન નિર્મલ અને સ્ટાર એજયુકેશનના સંચાલક મૌલિક પટેલે સર્વે વિદ્યાર્થીઓ અને વાલીગણને આ સેમિનારમાં ઉપસ્થિત રહીને લાભ લેવા અનુરોધ કર્યો છે.

શાહિબાગ પોલીસ સ્ટેડિયમમાં ઝોન પાંચના પોલીસ સ્ટાફની વોલિબોલ સ્પર્ધાનું આયોજન કરાયુ હતુ.

ત્રિમૂર્તિ દત્ત મંદિરથી પદયાત્રા યોજાશે

ગાંધીનગર, તા. ૮

દહેગામ તાલુકાના હાથીજણ ગામના ત્રિમૂર્તિ દત્તમંદિરથી ગાંધીનગર સેક્ટર-૨૮ ખાતે આવેલા ત્રિમૂર્તિ દત્ત મંદિરના ૨૯મા પાટોત્સવ નિમિત્તે પાલખી સાથે પદયાત્રા ૨૮મી જૂન-૨૦૧૩ને શુક્રવારે બપોરે ૧ કલાકે નિકળી મગોડી, વન ચેતના સર્કલ થઈ ગાંધીનગર ત્રિમૂર્તિ દત્ત મંદિરે પહોંચશે. પાટનગર, સેક્ટર-૨૮, ગાંધીનગર ખાતે આવેલા ત્રિમૂર્તિ દત્ત મંદિરના જેઠ સુદ સાતમ ૨૯માં પાટોત્સવ નિમિત્તે શ્રી રંગ અવધૂત પરિવાર હાથીજણ ચિસકારી ગામના ત્રિમૂર્તિ દત્તમંદિરની સને, ૧૯૯૫માં સ્થાપના થઈ ત્યારથી આ દત્ત મંદિરને પોતાનું નારેશ્વર માનીને દર સાલ ધજા આરોહણ માટે સતત ૨૮ વર્ષથી હાથીજણ ચિસકારી ગામના લોકો પદયાત્રા રૂપે આવે છે, તેમ આ વર્ષે પણ પદયાત્રા તા. ૨૮ જૂન ૨૦૧૩ શુક્રવારના બપોરના ૧.૦૦ કલાકે નિકળી રાત્રે મગોડી ગામે રોકાશે. મગોડીથી સવારે નિકળીને સેક્ટર-૩૦ સર્કલ થઈને ત્રિમૂર્તિ દત્તમંદિર ખાતે સવારના ૮.૩૦ કલાકે પહોંચશે. હાથીજણ મુકામેથી પાલખી-ધજા સાથે પાટનગર ગાંધીનગર ખાતેના વનચેતના સર્કલ થઈને ગાંધીનગર ખાતે સવારના ૮.૩૦ કલાકે પહોંચશે. પદયાત્રામાં ગાંધીનગર-હાથીજણ-ચિસકારી-મગોડી તથા અન્ય ગામના શ્રી રંગ અવધૂત પરિવારના જોડાવવા માંગતા હોય તેઓએ પૂનમભાઈ પટેલ મો. નં. ૯૬૮૭૪૭૫૩૩૩ તથા ગાંધીનગરના રાજુભાઈ પંડ્યા ૯૭૨૬૧૨૯૬૩૯નો સંપર્ક સાધવા જણાવેલ છે.

દેશમાં પ્રથમવાર ડેરી વિકાસ અંગે ૧૫મી જૂને પરિસંવાદ

૭૦૦૦થી વધુ પશુપાલકો, ડેરી વૈજ્ઞાનિકો, નીતિ નિર્ધારકો જોડાશે : તમામ વિસ્તારોમાં ગુજરાતની ડેરીનું દૂધ પહોંચ્યુ

અમદાવાદ, તા.૮

ગુજરાતની ડેરીઓનું દૂધ દિલ્હી, મુંબઈ કે કલકત્તા જેવાં મેટ્રો સીટીમાં પહોંચ્યું છે અને દેશના સીમાડા ઓળંગવા તૈયાર છે. આ સિધ્ધિ રાજયના પશુપાલકોના પુરૂષાર્થનું અને રાજય સરકારની પ્રોત્સાહક નીતિઓના સમન્વયનું પરીણામ છે. રાજયના મુખ્યમંત્રી નરેન્દ્ર મોદીના સબળ નેતૃત્વ હેઠળ કૃષિ અને પશુપાલન ક્ષેત્રે નવક્રાંતિ સર્જવા ગુજરાતે જે પુરૂષાર્થ આદર્યો તેમાં કૃષિ મહોત્સવ અને પશુ આરોગ્ય મેળા જેવા મહત્વના કાર્યક્રમોએ નવું જોમ જગાવ્યું, પરીણામ એ આવ્યું કે, ગુજરાત રાજય અને ગુજરાતના પશુપાલકો આ અનોખી શ્વેતક્રાંતિના પ્રહરી બની ગયા.

સહકારી ક્ષેત્રની સફળતાને ગુજરાતના દૂધ ઉત્પાદનમાં જ વધારો કર્યો છે એવું નથી દૂધ પ્રવૃત્તિ સાથે સંકળાયેલી મહિલાઓનું આર્થિક સશક્તિકરણ કર્યું છે જેના કારણે ગ્રામીણ અર્થતંત્ર મજબૂત બન્યું છે. પશુપાલન અને ડેરી વિકાસ ક્ષેત્રે ગુજરાતની સિધ્ધિથી સમગ્ર દેશના પશુપાલકો, તજજ્ઞો અને ડેરી નિષ્ણાંતો વાકેફ થાય અને અન્ય રાજયોના અનુભવો અને જ્ઞાનથી ગુજરાતના પશુપાલકો માહિતગાર થાય તે માટે રાષ્ટ્રીય કક્ષાએ સમૂહ ચિંતન કરવાના ઉદેશ્યથી ગાંધીનગરના મહાત્મા મંદિર ખાતે ભારતભરમાં પ્રથમ જ વખત પશુધન અને ડેરી વિકાસ માટે રાષ્ટ્રીય પરિસંવાદ યોજવાનું સફળ કાર્ય ગુજરાતે હાથ ધર્યું છે. આ પરિસંવાદમાં ગુજરાતના પશુપાલન અને ડેરી ઉદ્યોગની વિશિષ્ટતાઓ અને ભવિષ્ય, દૂધ ઉત્પાદનમાં પડકારો, પશુધન અને ડેરી ઉદ્યોગના સંતુલિત વિકાસ માટે લાંબાગાળાનું આયોજન, ઓલાદ સુધારણા, પશુ રોગ નિયંત્રણ ઉપરાંત મહિલા સશક્તિકરણ જેવા વિષયો અંગે તજજ્ઞો સાથે પશુપાલકો વિચારવિમર્શ કરશે.

રજિસ્ટ્રેશન કરાવ્યું પણ કન્ફર્મેશન ન કરવાને કારણે

ડિગ્રી ઈજનેરીના મેરિટમાં ૨૦૦૦ વિદ્યાર્થીનો તફાવત

કન્ફર્મેશન નહીં કરાવનાર છાત્રોને સોમવાર સુધી કન્ફર્મેશન કરી લેવાની સૂચના આપી દેવાઈ

અમદાવાદ,તા.૮

ડિગ્રી ઈજનેરીમાં રજિસ્ટ્રેશન કાર્ય પૂર્ણ થઈ ગયું છે અને હવે મેરીટ યાદી તૈયાર કરવાની પ્રક્રિયા ચાલી રહી છે ત્યારે તેમાં ૨,૦૦૦ જેટલાં વિદ્યાર્થીઓનો તફાવત સામે આવ્યો છે. આ ફર્ક એટલા માટે છે કે જે વિદ્યાર્થીઓએ રજિસ્ટ્રેશન કરાવ્યું છે તેમણે કન્ફર્મેશન કરાવ્યું નથી. પ્રવેશ સમિતિ દ્વારા આવા વિદ્યાર્થીઓને સોમવાર સુધીમાં પોતાનું કન્ફર્મેશન કરાવી લેવાની સૂચના આપવામાં આવી છે અને ત્યારબાદ સોમવાર સાંજ સુધીમાં પ્રોવિઝનલ મેરીટ યાદી બહાર પાડવામાં આવે તેવી શક્યતા છે. પ્રાપ્ત માહિતી મુજબ ડિગ્રી ઈજનેરીમાં પ્રવેશ મેળવવા માટે ઓનલાઈન રજિસ્ટ્રેશન તારીખ ૨૪ મેથી ૫ જૂન સુધી કરવાનું હતું જે પ્રક્રિયા હવે પૂર્ણ થઈ ગઈ છે. પ્રવેશ સમિતિ દ્વારા હવે મેરિટ બનાવવાની કાર્યવાહી ચાલુ છે. આ પ્રક્રિયામાં કન્ફર્મેશન અને રજિસ્ટ્રેશનમાં ૨,૦૦૦ જેટલાં વિદ્યાર્થીઓનો તફાવત આવી રહ્યો હતો. સૂત્રોના જણાવ્યા મુજબ ઓનલાઈન રજિસ્ટ્રેશન વખતે જે વિદ્યાર્થીઓએ પોતાનું ઓનલાઈન રજિસ્ટ્રેશન કરાવ્યું છે તેમણે પોતાનું કન્ફર્મેશન કરાવવું ફરજિયાત હોય છે. જો કન્ફર્મેશન કરાવે તો જ તેને મેરિટમાં ગણી શકાય પરંતુ ઓનલાઈન રજિસ્ટ્રેશન કરાવનાર ૨,૦૦૦ જેટલાં વિદ્યાર્થીઓએ પોતાનું કન્ફર્મેશન કરાવ્યું ન હોવાનાં કારણે મેરિટ બનાવતી વખતે કન્ફર્મશન તથા રજિસ્ટ્રેશનમાં આ ડિફરન્સ આવી રહ્યો છે. સૂત્રોના જણાવ્યા મુજબ પ્રવેશ સમિતિ દ્વારા રજિસ્ટ્રેશન કરાવ્યા પછી કન્ફર્મેશન નહીં કરાવનાર વિદ્યાર્થીઓને પોતાનું કન્ફર્મેશન સોમવાર સુધીમાં સોમવાર સુધીમાં કરાવી દેવાની સૂચના આપવામાં આવી છે. ડિગ્રી ઈજનેરીમાં આ વર્ષે ગયા વર્ષ કરતાં ૧૦,૦૦૦ જેટલી બેઠકો વધી છે. ૮,૦૦૦ વિદ્યાર્થીઓએ વધુ ફોર્મ ભર્યા હોવા છતાં આ વર્ષે ૫,૦૦૦ હજાર જેટલી બેઠકો ખાલી પડે તેવી શક્યતા છે. પ્રવેશ સમિતિ દ્વારા કન્ફર્મેશન ન કરાવનાર વિદ્યાર્થીઓને સોમવાર સુધીમાં રજિસ્ટ્રેશન કરાવી લેવું પડશે અને ત્યારબાદ સોમવાર સાંજ સુધીમાં અથવા તો મંગળવારે પ્રોવિજનલ મેરીટ યાદી બહાર પડે તેવી શક્યતા છે.

૩૫૦ થી વધુ ફોર્મ ફી લેનાર કોલેજોને જંગી દંડ ફટકારાશે

અમદાવાદ, તા.૮

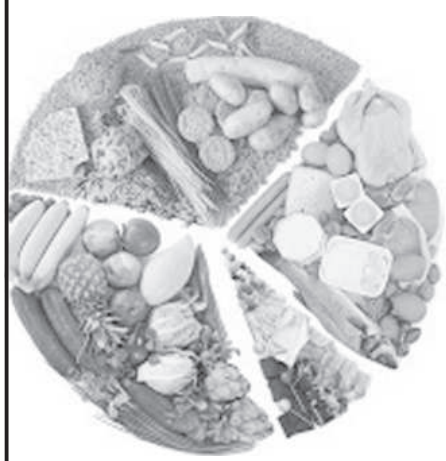
ધોરણ-૧૨ સાયન્સ પછી ઈજનેરી અભ્યાસક્રમમાં પ્રવેશ માટે ઓનલાઈન રજીસ્ટ્રેશનનીસમય મર્યાદા પૂર્ણ થઈ ચુકી છે. જ્યારે ૨૧મી જુનથી કોલેજોની મેનેજમેન્ટ ક્વોટાની બેઠકો માટે કોલેજોને પ્રવેશ કાર્યવાહી હાથ ધરવા પ્રવેશ સમિતી દ્વારા સુચના આપવામાં આવી છે. જો કે મેનેજમેન્ટ ક્વોટાની બેઠકો માટે કોલેજો વિદ્યાર્થીઓ રૂપિયા ૩૫૦ થી વધુ ફોર્મ ફી લઈ શકશે નહીં. અને જો કોલેજો વધુ ફોર્મ ફી લેતી હોવાનું બહાર આવશે તો તેમની સામે પ્રવેશ સમિતી દ્વારા દંડાત્મક કાર્યવાહી કરવામાં આવશે. પ્રાપ્ત થતી માહિતી મુજબ ધોરણ-૧૨ પછી ઈજનેરી અભ્યાસક્રમમાં પ્રવેશની કાર્યવાહી પ્રવેશ સમિતી દ્વારા હાથ ધરવામાં આવે છે. જો કે ગુજરાત ટેકનોલોજીકલ યુનિવર્સિટી સલગ્ન કોલેજોમાં ૨૦ ટકા બેઠકો અને ખાનગી યુનિવર્સિટીઓને ૫૦ ટકા બેઠકો મેનેજમેન્ટ ક્વોટાથી ભરવા માટેની પરવાનગી આપવામાં આવી છે. જો કે કોલેજો મેનેજમેન્ટ ક્વોટાની બેઠકો પર પ્રવેશ માટે ઉંચી ફોર્મ ફી વિદ્યાર્થીઓ પાસેથી વસુલાતી હોવાનું બહાર આવ્યું છે. ગત વર્ષે અનેક કોલેજોએ ફોર્મ ફી પેટે રૂપિયા ૧૦૦૦ થી ૧૨૦૦ સુધી ઉઘરાણી ઉઘાડી લુંટ ચલાવી હતી. આમ ખાનગી કોલેજો દ્વારા ફોર્મ ફી ને આવક મેળવવાનું એક માધ્યમ બનાવાયું હોવાનું પ્રવેશ સમિતીના ધ્યાનમાં આવ્યું છે. કોલેજોની આ જો હુકમી સામે લાલ આંખ કરીને પ્રવેશ સમિતીએ કોલેજોને મેનેજમેન્ટ ક્વોટાની બેઠકો માટે રૂપિયા ૩૫૦ થી વધુ ફોર્મ ફી ન ઉઘરાવવા આદેશ કર્યો છે. તેમ છતાં જો કોઈ કોલેજ રૂપિયા ૩૫૦ થી વધુ ફોર્મ ફી લેતી હોવાનું બહાર આવશે તો આવી કોલેજો સામે દંડાત્મક કાર્યવાહી કરવાના ચેતવણી પ્રવેશ સમિતીએ આપી છે.

દૈનિક ભોજનમાં ખોરાકના મુખ્ય ઘટકોની માત્રા/ટકાવારી કેટલી હોવી જોઈએ?

જો ચરબીવાળો ખોરાક વધારે માત્રામાં લેવામાં આવે તો કોલેસ્ટ્રોલ જેવી હૃદયને લગતી બિમારી થવાની શક્યતા રહેલી હોય છે

ફિઝીકલ ફિટનેસ

- કાંતિભાઈ રા પટેલ



લેખાંક : ૧

"તીવ્રતાથી કસરત કરો" વાળા લેખાંકના અંતમાં જણાવવામાં આવ્યું હતું કે હવે પછીના લેખાંકમાં ઉપરનાં શિર્ષક બાબતે માહિતી આપવામાં આવશે. જે નીચે પ્રસ્તુત છે.

આપણે જાણીએ છીએ કે ખોરાકના ઘટકો નીચે પ્રમાણે હોય છે.

(૧) કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ (૪) વિટામીન્સ
(૨) પ્રોટિન્સ (૫) સોલ્ટ્સ
(૫) ફેટ્સ્ (૬) પાણી

આ છ ઘટકોમાંથી પહેલાં ત્રણ ઘટકો મુખ્ય અને મહત્ત્વનાં છે. તેથી આ મુખ્ય ઘટકોની ટકાવારી આપણા દૈનિક ભોજનમાં કેટલી હોવી જોઈએ તે આવશ્યક બને છે. આ મુખ્ય ઘટકોમાં કયાં તત્વો રહેલાં છે, કયા ખાદ્ય પદાર્થોમાંથી આ ઘટકો મળી રહે છે, તેમાથી શું ફાયદા થાય છે અને વધારે અથવા ઓછા લેવાથી શું ગેરફાયદા થાય છે તે જાણવું જરૂરી છે.

સામાન્ય રીત, આપણા દૈનિક ભોજનમાં આ મુખ્ય ઘટકોની માત્રા/ટકાવારી નીચે પ્રમાણે રાખી શકાય.

(૧) કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ : ૬૦ થી ૬૫ %
(૨) પ્રોટિન્સ : ૧૦ થી ૧૫ %
(૩) ફેટ્સ : ૨૦ થી ૨૫ %

હવે આ મુખ્ય ઘટકોથી વિગતો તપાસીએ.

(ક) કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ :

કાર્બોહાઈડ્રેટ્સવાળા પદાર્થોમાં કાર્બન, હાઈડ્રોજન અને ઓક્સિજન તત્વો રહેલાં હોય છે. આવાં તત્વોવાળા કેટલાક પદાર્થો સાકરયુક્ત હોય છે અને કેટલાક કાંજીયુક્ત હોય છે.

(ખ) સાકરયુક્ત પદાર્થો : શેરડી, બીટ, ખાંડ, દ્રાક્ષ, અને વિવિધ મીઠાં ફળો તથા દૂધ અને જવ.

(ગ) કાંજીયુક્ત પદાર્થો : ઘઉં, જુવાર, બાજરી, મકાઇ, ચોખા, બટાકા,સાબુદાણા વગેરે.

(ઘ) કાર્બોહાઈડ્રેટસવાળા પદાર્થોમાંથી મળતી શક્તિ/ગરમી : ૧ ગ્રામ કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ પદાર્થમાંથી લગભગ ૪ કેલરી જેટલી શક્તિ/ગરમી પેદા થતી હોય છે.

(ચ) વધારે પ્રમાણમાં લેવામાં આવે તો? : જો ખાંડ, સાકરયુક્ત ખાદ્ય પદાર્થો કે મીઠાઇઓ વધારે પ્રમાણમાં લેવામાં આવે તો શરીરમાં સાકરનું પ્રમાણ વધી જવાથી ડાયાબિટીસ રોગ થવાની શક્યતાઓ રહેલી હોય છે.

(૨) પ્રોટિન્સ :

(ક) પ્રોટિન્સવાળા પદાર્થોમાં કાર્બન, હાઈડ્રોજન, ઓક્સિજન અને નાઈટ્રોજન તત્વો રહેલાં હોય છે. આ પ્રકારના તત્વોને માંસદ અથવા ઓનસ તત્વો પણ કહેવામાં આવે છે.

(ખ) પ્રોટિનવાળા પદાર્થો :

દાળ અને દરેક પ્રકારના કઠોળમાં તથા પ્રાણીજ પદાર્થોમાં પ્રોટિનનું પ્રમાણ વધારે હોય છે. આ પદાર્થો, આપણા શરીરના ઘસાયેલા તંતુઓ (Tissue) ને સમારે છે અને નવા બનાવે છે; તેથી તેમને તંતુઓ બનાવનાર કે શરીરના તંતુઓને બાંધનાર (Tissue Builders) પદાર્થો તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. આમ આ પદાર્થો શરીરની વૃદ્ધિ, જાળવણી અને સમારકામ માટે ઘણા જ ઉપયોગી હોય છે.

(ગ) પ્રોટિનવાળા પદાર્થોમાંથી મળતી શક્તિ/ગરમી :

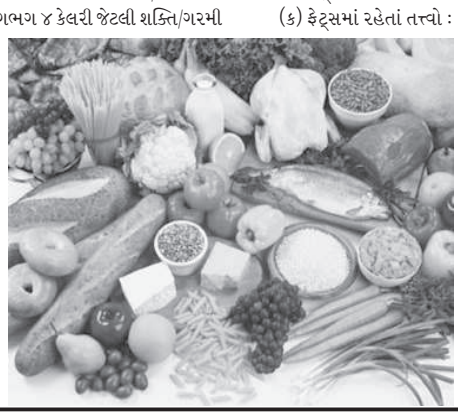
૧ ગ્રામ પ્રોટીન પદાર્થમાંથી પણ લગભગ ૪ કેલરી જેટલી શક્તિ/ગરમી ઉત્પન્ન થતી હોય છે.

(ઘ) ઓછા પ્રમાણમાં લેવામાં આવે તો?

આવા પદાર્થોની ઉણપથી શરીરની વૃદ્ધિ થતી અટકી જાય છે અને શરીરના ઘસાયેલા તંતુઓનું સમારકામ મંદ પડી જાય છે.

(૩) ફેટ્સ :

(ક) ફેટ્સમાં રહેતાં તત્વો :



આવા ચરબીયુક્ત પદાર્થોમાં કાર્બન, હાઈડ્રોજન અને ઓક્સિજન ઉપરાંત ફેટી એસિડ્ઝ (Fatty Acids) અને ગ્લિસરીન હોય છે.

(ખ) ફેટ્સવાળા પદાર્થો :

માણસ, ઘી, દરેક પ્રકારના વનસ્પતિ તેલ જેવા કે સરસિયું, કપાસિયા તેલ, તલનું તેલ, મગફળીનું તેલ, સોયાબીન તેલ વગેરે.

(ગ) ફેટ્સવાળા પદાર્થોમાંથી મળતી શક્તિ/ગરમી :

૧ ગ્રામ ચરબીયુક્ત પદાર્થમાંથી લગભગ ૯ કેલરી/ગરમી પેદા થતી હોય છે.

ધાન્ય, કઠોર, દૂધ વગેરેમાં પણ થોડુંક ચરબીનું પ્રમાણ હોય છે; તેથી તમને અદૃશ્ય ચરબીયુક્ત પદાર્થો (Invisible Fats) તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે.

ચરબીમાં વિટામીન A, D, E અને K ઓગળી જતાં હોવાથી તેને વિટામીન શોષણ વાહન (Absorpluon Vehicle) તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે.

(ઘ) વધારે પ્રમાણમાં લેવામાં આવે તો? :

જો ચરબીવાળો ખોરાક વધારે માત્રામાં લેવામાં આવે તો કોલેસ્ટ્રોલ જેવી હૃદયને લગતી બિમારી થવાની શક્યતા રહેલી હોય છે.

હવે પછીનાં લેખાંકમાં વિટામીન્સ બાબતે વિગતે માહિતી આપવામાં આવશે.

(ક્રમશઃ)