ગાંધીનગર સમાચાર
તા. ૧૬-૬-૨૦૧૩, રવિવાર

તંત્રી સ્થાનેથી.....

દેશ નક્સલવાદીઓની ખૂનરેજી ક્યાં સુધી સહન કરશે?

છત્તીસગઢમાં થયેલા ઐતિહાસિક નકલસી હુમલા પછી રાજય સરકાર અને કેન્દ્ર સરકાર બંનેએ સાથે મળીને નકલસી હિંસા સામે અસરકારક પગલાં ભરવાના હાકલા-પડકારા તો ઘણાં કર્યા પરંતુ હજી એની કોઈ અસર વરતાતી નથી. નકસલવાદીઓ એમની મસ્તીમાં ગુલતાન છે. એનઆઈએ જેવી ઉત્તમોત્તમ એજન્સીને તપાસ સોંપાઈ હોવા છતાં ગુનેગારોનું પગેરું પકડાયું નથી. આખેઆખી રાજયસ્તરની કોંગ્રેસી નેતાગીરીનો એક સામટો ખાત્મો બોલાવી દીધા પછી માંડ અઠવાડિયાના વિરામ વિરામ પછી તરત જ નકસલવાદીઓને નજીકના બિહાર, ઝારખંડ અને દૂરવર્તી મહારાષ્ટ્રના ગઢચિરૌલી વિસ્તારમાં એમની હિંસક પ્રવૃત્તિ આરંભીને સરકાર સામે પડકાર ફેંક્યો છે. છત્તીસગઢના હુમલામાં મહેન્દ્ર કર્મા અને નંદકુમાર પટેલ સહિતના સ્થાનિક કોંગ્રેસી આગેવાનોની હત્યા કરતી વખતે વરિષ્ઠ કોંગ્રેસી અગ્રણી વિદ્યાચરણ શુકલને પણ ઘાયલ કર્યા હતા. આ વયોવૃદ્ધ નેતાને ત્રણ ગોળીઓ વાગી હતી. એમને લોહીલુહાણ હાલતમાં એર એમ્બ્યુલન્સ દ્વારા ગુડગાંવ(દિલ્હી)ની મેદાંતા હોસ્પિટલમાં ખસેડી ઉત્તમોત્તમ સારવાર ઉપલબ્ધ કરાવાઈ હતી પરંતુ અઢાર દિવસ લગી મૃત્યુ સામે ઝઝૂમી આખરે એમણે પણ અંતિમ શ્વાસ લીધા હતા. હજી વિદ્યાચરણ શુકલની ચિતાના અંગારા ઠરે એ પહેલાં તો નકસલવાદી રાક્ષસોએ ગયા નજીક એમની હિંસક કાર્યવાહીનો પરચો બતાવી દીધો. ધોળા દિવસે ધનબાદ-પટણા ઈન્ટરસિટી એક્સપ્રેસ પર હુમલો કરીને રેલ્વે પોલીસદળના જવાનો પાસેથી એમનાં શસ્ત્રો લૂંટી લીધાં. મુસાફરી કરી રહેલા નાગરિકોને પણ ગોળીએ દીધા અને બેફામ લૂંટ ચલાવી ફરાર થઈ ગયા. મહારાષ્ટ્રના ગઢચિરોલીમાં પણ નકસલવાદી હિંસાનો બનાવ નોંધાયો છે. નરેન્દ્ર મોદી જેને પશુપતિથી તિરુપતિનો 'રેડ કોર્નર' (લોહિયાળ પંથક) કહે છે તે વિસ્તાર નકસલવાદી પ્રવૃત્તિથી ધમધમી રહ્યો છે, કેન્દ્રના ગૃહમંત્રી સુશીલકુમાર શિંદે એમની અમેરિકી યાત્રાથી પાછા ફરીને આ આંતરિક સુરક્ષાની કઠીન સમસ્યાના ઉકેલની શોધમાં સક્રિય બન્યા હશે પરંતુ એનું પરિણામ તો મળે ત્યારે સાચું. વડાપ્રધાન મનમોહનસિંહે બહારના આતંકવાદ કરતાં આ અંદરના આતંકવાદને મોટી ચુનૌતી ગણાવી એનો અંત આણવા માટે સર્વપક્ષીય બેઠક બોલાવીને વિચારણા હાથ ધરી છે. પરંતુ ખરૂં પૂછો તો આવી સમસ્યાઓ હલ આણવા માટે એર કંડિશન્ડ ચેમ્બરોમાં લાંબી ચર્ચાઓ યોજવાને બદલે તાકીદે લશ્કરી વિકલ્પ અમલી બનાવવાની જરૂર છે. મતબેંકોની ફિકરમાં રાચતી રાજકીય પાર્ટીઓ કોઈ પણ પ્રશ્નનો ઉકેલ આણતાં એની રાજકીય અસરોમાં લેખાજોખા માંડવા બેસી જતી હોય છે. નકસલવાદીઓ પ્રત્યે સહાનુભીતિપૂર્વક વિચારવાનો સમય હવે વીતી ચૂક્યો છે. એ ભારતીય નાગરિકો હોય તો પણ એમને સાગમટે ઠાર મારવા જોઈએ. જો એમને આદિવાસી સમાજના સભ્યો ગણી ટેબલ પર બોલાવવાની રણનીતી અત્યાર સુધી સફળ ન થઈ હોય તો હવે નવેસરથી એકડો ઘૂંટવાનો કોઈ અર્થ જ નથી. છત્તીસગઢની જઘન્ય ઘટનામાં માનવતાનાં બધાં જ મૂલ્યો નેવે મુકાઈ ગયાં હતાં. તેમ છતાં, એ ઘટનામાંથી રાજકીય લાભ ખાટવાની જે કોશિશ થઈ છે, દા.ત. અજિત જોગી સામે શંકાની સોય ઘરીને રાજયની ભાજપ સરકાર છૂટી જવાની કોશિશ કરતી રહી છે. અને ભાજપની રમણસિંહ સરકારની બેદરકારીનો હવાલો આપી કોંગ્રેસ રાજકારણ રમી રહી છે, તે બાબતે ખરેખર અત્યંત દુઃખદ અને દેશ માટે શરમજનક ઘટના ગણાવી જોઈએ. રાષ્ટ્રપતિએ અને સર્વોપરિ અદાલત જેવી ન્યાયપાલિકાઓ આ ઘટનાની વિશેષ નોંધ લઈ કેન્દ્ર અને રાજય સરકાર - બેઉને તાકીદે લશ્કરી પગલું ભરવાની સલાહ આપવાની જરૂર છે. એથી ફાટીને ઘુમાડે ગયેલાં દેશદ્રોહી તત્વોને સટીઓ લગી યાદ રહી જાય એવો બોધપાઠ મળશે. સૂકા ભેગું થોડું લીલું પણ બળે તો એની ફિકર કર્યા વગર નિર્ણાયક પગલું ભરવાનો સમય પાકી ગયો છે.

માણેકબા પી.ટી.સી. કોલેજનું પ્રથમ વર્ષનું ૯૮.૬૭ ટકા પરિણામ

રાજ્યના ટોપ ટેનમાં માણેકબા કોલેજની બે વિદ્યાર્થિનીઓ ઝળકી : ગાંધીનગર જિલ્લાની ટોપ ટેનમાં આ જ કોલેજની ૯ વિદ્યાર્થિનીઓ

ગાંધીનગર, તા. ૧૫

માણેકબા સ્ત્રી અધ્યાપન મંદિર અડાલજના વિદ્યાર્થીઓએ તાજેતરમાં પી.ટી.સી. પ્રથમ વર્ષની વાર્ષિક પરીક્ષામાં ઉત્કૃષ્ઠ દેખાવ કરી સમગ્ર બોર્ડમાં દ્વિતીય અને ચતુર્થ નંબર મેળવી કોલેજનું ગૌરવ વધાર્યું છે. કોલેજની ૭૫ તાલીમાર્થી બહેનોમાં ૭૪ તાલીમાર્થીની બહેનોએ ઉત્તીર્ણ થઈ કોલેજનું ૯૮.૬૭ ટકા પરિણામ મેળવ્યું છે.

કોલેજની ઢીના દલપતભાઈ પટેલે રાજયમાં ૮૯.૬૩ ટકા સાથે દ્વિતીય સ્થાન અને કિંજલ ફતેસિંહ ડાભીએ ૮૯.૨૫ ટકા સાથે ચોથુ સ્થાન મેળવી માણેકબા પી.ટી.સી. કોલેજનું ગૌરવ વધાર્યુ છે. કોલેજની ૮૧ થી ૯૦ ટકા પ્રાપ્ત કરકરતી ૨૪ બહેનો, ૭૧ થી ૮૦ ટકા પ્રાપ્ત કરતી ૪૦ બહનો અને ૭૦ ટકા સુધીની ૧૦ બહેનોને કોલેજના અધ્યાપકોએ અભિનંદન પાઠવ્યા છે. ગાંધીનગર જિલ્લામા પ્રથમ ૧૦ નંબરમાં ૯ તાલીમાર્થી બહેનો માણેકબા કોલેજની છે. જેમાં ઢીનાબેન પટેલ ૮૯.૬૩, કિંજલબેન ડાભી ૮૯.૨૫, અપેક્ષાબેન ભેદી ૮૬.૨૫, મિત્તલબેન પટેલ ૮૬ ટકા, શિલ્પાબેન ડોડીયાર ૮૫.૨૫, અંકિતાબેન પટેલ ૮૫.૧૩ ટકા, આર્જુબેન પટેલ ૮૫ ટકા સાથે અનુક્રમે એકથી આઠમા ક્રમે આવ્યાછે. જયારે હસીનાબહેન માલિવાડ ૮૪.૨૫ ટકા સાથે દસમા ક્રમે ઉત્તીર્ણ થઈ છે.

માણેકબા સ્ત્રી અધ્યાપન મંદિરનું શ્રેષ્ઠ પરિણામ લાવવા બદલ અને સંસ્થાને રાજય સ્તરે પ્રતિષ્ઠા અપાવવા બદલ આચાર્યા સુરેખાબેન ચૌધરી અને કોલેજ પરિવારે તથા અધ્યાપક સંઘના પ્રમુખ પ્રા. મહેન્દ્રભાઈ પરમારે તાલીમાર્થી બહેનોને અભિનંદન પાઠવ્યા છે.

રાજ્યના ટોપટેન

રાજ્યમાં પ્રથમ ૧ થી ૧૦ નંબરમાં આવેલ તાલીમાર્થીઓ

ક્રમ	નામ	અધ્યાપન મંદિર	મેળવેલ ટકા
૧	રૂખસદ કાસમભાઈ શેખ	સ.વ. પટેલ સ્ત્રી અ. મંદિર, નડિયાદ	૮૯.૮૮
૨	હીના દલપતભાઈ પટેલ	માણેકબા સ્ત્રી અ.મંદિર અડાલજ	૮૯.૬૩
૩	કાજલ ગોરધનભાઈ મીઠાપરા	લોહાણા અ.મંદિર રાજકોટ	૮૯.૩૭
૪	કિંજલ ફતેસિંહ ડાભી	માણેકબા સ્ત્રી અ. મંદિર, અડાલજ	૮૯.૨૫
૫	પલક ઈશ્વરભાઈ પટેલ	સ.વ.પટેલ સ્ત્રી અ. મંદિર, નડિયાદ	૮૯.૧૩
૬	અવની અશ્વિનભાઈ ઝાલા	એમ.એલ.દોશી સુરેન્દ્રનગર	૮૯.૦૦
૬	ઓમદેવ શાંતિલાલ સોલંકી	પોરબંદર	૮૯.૦૦
૭	પાયલ ગોરધનભાઈ રાઠોડ	એમ.એલ.દોશી સુરેન્દ્રનગર	૮૮.૫૦
૮	તૃપ્તી હરેશભાઈ ગાંડલીયા	અમદાવાદ	૮૮.૦૦
૯	મિત્તલ નવનીતભાઈ પાટડીયા	લોહાણા અ.મંદિર રાજકોટ	૮૭.૫૦
૯	હિના દિનેશભાઈ જોષી	જિલ્લા શિક્ષણ તાલીમ ભવન, પાટણ	૮૭.૫૦
૧૦	અસ્મિતા જાદવભાઈ રામાણી	લોહાણા અ.મંદિર રાજકોટ	૮૬.૬૩

અનાથ અને નિરાધાર બાળકોને આશરો આપતી ચાઈલ્ડ હેવન ઈન્ટરનેશનલ સંસ્થા

૧૮ વર્ષનું બાળક થાય ત્યાં સુધી નિઃશુલ્ક સેવા આપતી સંસ્થા

ગાંધીનગર, તા. ૧૫

સંસ્કાર અને સેવાની નગરી તરીકે ઉભરી આવેલા ગાંધીનગરમાં અનાથ બાળકોના શિક્ષણ અને વિકાસ માટે કાર્ય કરતી ચાઈલ્ડ હેવન ઈન્ટરનેશનલ (ઈન્ડીયા) સંસ્થાએ બગીચામાં ફૂલની માવજત જેવું સુંદર કામ આરંભ્યું છે. સંસ્થા તરફથી સમાજના અનાથ, નિરાધાર બાળકોને બાળ કલ્યાણ સમિતિ દ્વારા દાખલ કરવામાં આવે છે. જેની ખાવા-પીવાથી માંડીને શિક્ષણ સુધીની દરેક જરૂરીયાતો ૧૮ વર્ષ સુધી પુરી કરવામાં આવી રહી છે.

ચાઈલ્ડ હેવન ઈન્ટરનેશનલ સંસ્થા સને ૧૯૮૬થી સમાજના અનાથ નિરાધાર બાળકોના રક્ષણ, અભ્યાસ અને વિકાસ માટે કાર્ય કરી રહી છે. સંસ્થામાં દાખલ દરેક બાળકને શાળામાં મોકલવામાં આવે છે. બાળકોને ખાવા પીવાનું, કપડાંલત્તાનું, ઓઢવા-પાથરણાનું તથા દાક્તરી સારવારનુંસંગીત કાર્યસંસ્થા કરી રહી છે. હાલમાં સંસ્થામાં ૨૮ છોકરાઓ અને ૨૧ છોકરીઓ સુંદર અભ્યાસ કરી રહી છે દરેક બાળકને અભ્યાસ માટે પાઠ્યપુસ્તકો, નોટબુકો તથા જરૂરી સાધન-વસ્તુઓ પુરા પાડવામાં આવે છે. આ માટે કોઈ ફી લેવામાં આવતી નથી.

બાળકો માટે ચિલ્ડ્રન હોમ ગણાતી આ સંસ્થામાં અંગત કાળજી લેવાય છે. સંસ્થામાં અભ્યાસ કરતા બાળકો આ વર્ષે પણ ખૂબ ઊંચુ પરિણામ લાવી સફળ અને તેજસ્વી વિદ્યાર્થી બન્યા છે. કોમલ મકવાણાએ ધો. ૩માં ૮૮ ટકા, તન્વી મનસુરીએ ધો. ૫માં ૮૧ ટકા, પાર્વતી મકવાણાએ ધો. ૪માં ૭૯ ટકા, લાભુ મકવાણાએ ધો. ૬માં ૭૭ ટકા, કિંજલ પટણીએ ધો. ૨માં ૭૫.૨૫ ટકા, ડિમ્પલ પટેલે ધો. ૭માં ૮૧ ટકા, નરેશ ગામેતીએ ધો. ૭માં ૮૫ ટકા, અશ્વિન પારધીએ ધો. ૭માં ૮૩.૫ ટકા, દેવરાજ ત્રમટાએ ધો. ૪માં ૮૩ ટકા, જયદેવ ડામોરે ધો. ૪માં ૭૭ ટકા, અજય મકવાણાએ ધો. ૪માં ૭૫ ટકા અને નારણ સામડે ધો. ૩માં ૭૦ ટકા મેળવી સંસ્થાનું ગૌરવ વધાર્યું છે.

જેલમાં સજા ભોગવતા કેદીના બાળકોનો આશરો બની આ સંસ્થા

ગુજરાત હાઈકોર્ટ તરફથી તાજેતરમાં જ સૂચના આપવામાં આવી હતી કે, જેલોમાં સજા ભોગવવાના કેદીઓના બાળકોને અભ્યાસની વ્યવસ્થા કરવામાં આવે. જે અંતર્ગત ચાઈલ્ડ હેવન ઈન્ટરનેશનલ ઈન્ડિયા સંસ્થામાં કેદી ગાંડાજી રાજુજી ઠાકોરની બે દીકરીઓ આશા અને તેજલને દાખલ કરવામાં આવી છે. આ દીકરીઓની માતાએ સ્વયં સંસ્થાની તપાસ કરી, સંસ્થાના સારા અભિપ્રાયો, વિચારો અને કાર્યો જાણી સંસ્થામાં આ દીકરીઓને દાખલ કરવાની સંમતિ આપી છે. આવા તો અનેક અનાથ બાળકો સંસ્થાના લાભ લઈ રહ્યા છે.

ફાર્મસીમાં પ્રવેશ મેળવવા વિદ્યાર્થીઓનો ધસારો

ગાંધીનગર, તા. ૧૫

અરીહંત સ્કૂલ ઓફ ફાર્મસી એન્ડ બાયો રીસર્ચ ઈન્સ્ટીટ્યૂટ અડાલજના આચાર્ય ડૉ. રાગિન શાહે માહિતી આપતા જણાવ્યું હતું કે, ફાર્મસીમાં ફોર્મ ભરવા માટે પંજાબ નેશનલ બેંકમાં ધસારો થયો છે અને ફાર્મીસીના ફોર્મ ખુટી પડ્યા છે.

ફાર્મસીમાં એ, બી અને એબી, ગ્રૂપના બધા જ વિદ્યાર્થીઓ પ્રવેશ માટે માન્ય છે. ત્યારે ફાર્મસીમાંપ્રવેશ મેળવવા ઈચ્છતા વિદ્યાર્થીઓનો ધસારો વધી ગયો છે. ફાર્મસીમાં નવી સરકારી નોકરીની ઉજળી તકો દેખાતા આ ધસારો દેખાઈ રહ્યો છે. નવી સરકારી નોકરી જેવી કે ૧૦૮ની સેવામાં, પ્રાઈમરી હેલ્થ સેન્ટર, કોમ્યુનિટી હેલ્થ સેન્ટર, એવન ડ્રગ ઈન્ફર્મેશન સેન્ટર, રીસર્ચ એન્ડ ડેવલપમેન્ટમાં ફાર્મસી કરેલા ડીગ્રી ધારકોને નોકરીની તકો છે. એન્જિનિયરીંગમાં ૬૫૦૦૦ સીટો છે જ્યારે ફાર્મસીમાં ફક્ત ૫૦૦૦ સીટ હોવાથી નજીકના ભવિષ્યમાં ફાર્માસિસ્ટની તાતી જરૂરીયાત ઉભી થવાની છે. ભારતમાં ૪૦ ટકા દવાઓનું ઉત્પાદન માત્ર ગુજરાતમાં થાય છે જે નોંધનીય છે.

ઝેવિયર્સ યુનાઈટેડ ફૂટબોલ કલબ રીજ કિંગસ્ટાર સોકર ટૂર્નામેન્ટમાં વિજેતા થયેલી છે. તેને લિગમાં રેન્જર એફ.સી. અને કહાની કલ્બને હરાવેલ. કહાની સામે મેચ ડ્રો થયેલ અને રેન્જર સામે ૧-૦થી જીતી હતી. આ ટૂર્નામેન્ટમાં બેસ્ટ ગોલકિપર હર્ષ બારોટને મળેલ છે. આ ટૂર્નામેન્ટમાં કૃષ્ણપાલ ઝાલા અને દિવ્યેશ પટેલના સફળ ગોલથી ગાંધીનગરની એક્સ યુ.એફ.સી. કલબ ચેમ્પિયન બનેલ છે.

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર યુનિવર્સિટીમાં પ્રવેશ મેળવવા બાબત

સહકારી વિનયન કૉલેજ ગાંધીનગરમાં ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટીમાં તા. ૫મી જુલાઈ સુધીમાં બી.પી.પી., સી.સી.સી., સી.આઈ.સી, બી.એ., એમ.એ., એન.જી.ઓ.માં પ્રવેશ માટે સંપર્ક સાધવો.

કીક-બોક્સીંગમાં રાષ્ટ્રમાં પ્રથમ સ્થાને પાર્થ નયન થોરાત

મહારાષ્ટ્રમાં પમી સબ જુનીયર કીક-બોક્સીંગ સ્પર્ધા યોજાઈ હતી. સ્પર્ધઆમાં એસ.જી. ઈંગ્લીશ મીડીયમ સ્કૂલના ધોરણ-૬માં અભ્યાસ કરતા પાર્થ નયન થોરાતે મ્યુઝિકલ ફોક ગ્રુપમાં રાષ્ટ્રમાં પ્રથમ સ્થાન પ્રાપ્ત કરી ગોલ્ડ મેડલ હાંસલ કર્યો છે. અને શાળાનું ગૌરવ વધાર્યું છે. શાળાનાં આચાર્ય શ્રીમતી શ્વેતાબેન શર્મા અને વ્યાયામ શિક્ષક ચંદ્રેશભાઈ પટેલ તથા શાળા પરિવારે અભિનંદન પાઠવ્યાં છે.

આજે નર્મદા યોજના વિશે રેડિયો વાર્તાલાપ યોજાશે

ગુજરાત ઈકોલોજીકલ એજ્યુકેશન એન્ડ રિસર્ચ (ગીર) ફાઉન્ડેશન ગાંધીનગરની કચેરી દ્વારા હરિયાળુ ગુજરાત કાર્યક્રમ અંતર્ગત આજે ૧૬મી જૂન-૨૦૧૩ને રવિવારે રાત્રે ૮ થી ૮.૩૦ કલાક દરમિયાન આકાશવાણી ઓલ ઈન્ડીયા રેડીયોના અમદાવાદ, વડોદરા, રાજકોટ અને આહવા કેન્દ્ર પરથી ડૉ. એમ.બી. જોષી સાથેનો સરદાર સરોવર યોજનાના જળ તેમજ પર્યાવરણે ક્ષેત્રે યોગદાન અંગેનો વાર્તાલાપ યોજાશે.

સોજા હાઈસ્કૂલનું ગૌરવ

સોજા, તા. ૧૫

ગુજરાત રાજય માધ્યમિક ઉચ્ચતર માધ્યમિક શિક્ષણ બોર્ડ ગાંધીનગર દ્વારા માધ્યમિક શિક્ષણ બોર્ડ ગાંધીનગર દ્વારા માધ્યમિક ઉચ્ચતર માધ્યમિક શાળાની પરીક્ષા માર્ચ-૨૦૧૩નું પરિણામ શ્રેષ્ઠ આવેલ છે. ધો-૧૦માં પ્રજાપતિ ભૂમિકા ઘનશ્યામભાઈ, ૮૦ ટકા સાથે પ્રથમ ક્રમાંકે, જાગૃતિ ભોળાભાઈ પટેલ. ૭૯.૩૩ ટકા સાથે દ્વિતીય, પંચાલ મમતા કાળુભાઈ તૃતીય નંબરે ૭૬.૧૭ મેળવેલ છે, શાળાનું પરિણામ ૬૦ ટકા આવેલ છે.

ધોરણ-૧૨માં ઠાકોર વિપુલ પોપટજી ૭૩.૨૯ પ્રથમ નંબરે, રાવળ વિપુલ રમેશભાઈ ૭૨.૮૩ ટકા, દ્વિતીય રણજીતજી કાળાજી ઠાકોર, ૭૨.૨૯ ટકા સાથે તૃતીય સ્થાને મેળવેલ છે. શાળાનું પરિણામ ૪૬ ટકા આવેલ છે.

ગજાનન સેવા સમિતિએ શાળા પ્રવેશોત્સવ ઉજવ્યો

ગાંધીનગર, તા. ૧૫

ગજાનન સેવા સમિતિ દ્વાર દાહોદ જીલ્લાના ધાનપુર તાલુકાના કુન્દાવાડા પ્રાથમિક શાળામાં પ્રવેશોત્સવ યોજાઈ ગયો હતો. સરકારના કાર્યક્રમમાં સહભાગી થનાર આ સંસ્થા દ્વારા ધોરણ-૧ના બાળકોને સુંદર ઢીંગલીવાળા દફતર આપવામાં આવ્યા હતા. યુવક સેવા સાંસ્કૃતિક વિભાગનાં સચિવ ભાગ્યેશ જહા, શિક્ષણ વિભાગ દ્વારા યોજેલ સમારોહમાં ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. દાહોદના કલેકટર સત્યાએ પણ હાજરી આપી હતી.

ટોકરવાની પ્રાથમિક શાળા, પીપરીયા ડબવા, ડુંગરપુર, લખણા ગોજીયામાં વિવિધ વસ્ત્રનું વિતરણ કરેલ હતું. સંસ્થાના મિલિન્દ ગુણ, વિલેશ મોરે, મુકેશભાઈ, ચેતન તથા હેમરાજ સાથે હતા.

લવારપુર ગામનું ગૌરવ

ચિલોડા, તા.૧૫

સેંટ ઝેવિયર્સ શાદ્રાના પાર્થવી પટેલે ટોપર્સની યાદીમાં મોખરાનું સ્થાન મેળવ્યું છે. પાર્થવીએ ૬૦૦માંથી ૫૪૩ ગુણ મેળવી ૯૦.૫ ટકા તેમજ ૯૯.૫૯ પર્સન્ટાઈલ રેન્ક સાથે ટોપટેનમાં શાળા કક્ષાએ દ્વિતીય સ્થાન અને ગાંધીનગર શહેરમાં ૧૨મા ક્રમે સ્થાન પ્રાપ્ત કર્યું છે. પાર્થવી પટેલે સેંટ ઝેવિયર્સ સ્કુલ ગાંધીનગરમાં અંગ્રેજી માધ્યમમાં પ્રથમ નંબરે ઉત્તીર્ણ થઈ શાળાનું, લવારપુર ગામ ૪૨/૮૪ કડવા પાટીદાર સમાજનું ગૌરવ વધાર્યું છે. પાર્થવી પટેલે અંગ્રેજીમાં ૮૬-એ ટુ, સાયન્સમાં ૯૫-એ વન, વિજ્ઞામાં ૯૮-એ વન, ગણિતમાં ૯૪-એ વન, ગુજરાતીમાં ૮૭-એ ટુ, સંસ્કૃત-૮૩-એ ટુ વિષયો સાથે કુલ ૬૦૦માંથી ૫૪૩ ગુણ પર્સેન્ટાઈલ ૯૯.૫૯ તથા ગ્રેડ-એ વન મેળવી અભિનંદનને પાત્ર બન્યા છે.

વિટામીન્સ

વિટામીન્સમાં ગુજરાતી પ્રજીવકો તરીકે પ્રયોજવામાં આવેલ છે. વિટામીન્સ એક એવો પોષક આહાર છે, જે શરીરની વૃદ્ધિ, જાળવણી, વિવિધ રાસાયણિક ફેરફારોનાં નિયમન, ચયાપચય, નિયમન અને અન્ય પ્રતિક્રિયાઓની અસરકારકતા માટે ઘણો જરૂરી હોય છે. વિટામીન્સ પોતે કોઈ શક્તિ પ્રદાન કરી શકતા નથી, પરંતુ શક્તિ પ્રદાન કરવા સહાયરૂપ થતાં હોય છે.

વિટામીન્સને મુખ્ય બે ભાગમાં વહેંચવામાં આવે છે -

(૧) ચરબીમાં ઓગળતાં વિટામીન્સ

(૨) પાણીમાં ઓગળતા વિટામીન્સ

હવે આપણે આ બંને પ્રકારનાં વિટામીન્સ બાબતે વિશેષ માહિતી મેળવીશું, જે નીચે મુજબ છે.

(૧) ચરબીમાં ઓગળતાં વિટામીન્સ :

ચરબીમાં ઓગળતાં વિટામીન્સ **A, D, E** અને **K** છે. આ વિટામીન્સ શરીરમાંથી ચરબીમાં ઓગળી જઈને શરીરમાં સંગ્રહાયેલા રહેતાં હોયછે.

વિટામીન **"A"** :

તે લીલાં શાકભાજી, ટામેટાં, શક્કરિયા, કેળા, પપૈયા, ટેટી, સૂકા મેવા વગેરેમાં વધારે પ્રમાણમાં હોય છે.

દૂધ, ઘી, માખણ, મલાઈ, ઈંડાની દાળ, કોડ લીવર ઓઈડ, માછલી અને પ્રાણીના કલેજામાં તે પૂરતાં પ્રમાણમાં હોય છે.

અનાજ અને કઠોળમાં તેનું ઘણું જ ઓછું પ્રમાણમાં હોય છે.

પોલીશ કરેલા ચોખા, સાબુ ચોખઆ, મેંદો, ખાંડ, તેલ વગેરેમાં તે બિલકુલ હોતું નથી.

વિટામીન **"A"** ચામડીના સ્વાસ્થ્ય માટે સારૂં ગણાય છે. તે શરદી માટે રક્ષણાત્મક છે. આ વિટામીન પૂરતાં પ્રમાણમાં ના મળે તો રતાંધળાપણાનો રોગ થતો હોય છે. એટલે કે તેની ઉણપથી રાત્રે ઓછું દેખાતું હોય છે.

વિટામીન **"D"** :

જે જે ચીજોમાં વિટામીન **"A"** હોય છે, તે તે ચીજોમાં વિટામીન **"D"** પણ હોય છે. આ ઉપરાંત સવારે સૂર્યનાં કિરણો શરીર ઉપર પડે તો શરીરમાં વિટામીન **"A"** પેદા થાય છે.

ઘી, માખણ, અને માછલીમાં આ વિટામીન સારા પ્રમાણમાં હોય છે.

ખોરાકમાંના ક્ષારો અને ખાસ કરીને ચૂનાના ક્ષારોથી હાડકાં બંધાય છે. તેથી હાડકાં વિટામીન **"D"** ની હાજરીમાં વધારે મજબૂત થતાં હોય છે.

આ વિટામીન પૂરતા પ્રમાણમાં ના મળે તો જ્ઞાનતંતુ નબળાં પડે છે, હાડકાં નબળાં પડે છે અને વારેઘડીએ શરદી થાય છે અને બાળકોને સૂકતાન **(Rickets)** લાગુ પડે છે.

વિટામીન **"E"** :

જે ચીજોમાં વિટામીન **"B"** હોય તેમાં આ વિટામીન હોય છે. ધાન્યમાં બીજ વિભાગમાં, ખાસ કરીને ઘઉંનાં બીમાં તે ઘણું જ હોય છે. આ ઉપરાંત તે વનસ્પતિ તેલોમાં પણ પુષ્કળ હોય છે.

મેંદો, ખાંડ અને કૃત્રિમ ખોરાકમાં તે હોતું નથી.

આ વિટામીનની ઉણપથી પ્રજોત્પત્તિ અટકી જતી હોય છે.

વિટામીન **"K"** :

આ વિટામીન લીલા શાકભાજીમાં ખાસ જોવા મળતાં હોય છે.

આ વિટામીન રક્તસ્ત્રઆવ અટકાવવામાં વધારે અસરકારક છે.

(૨) પાણીમાં ઓગળતાં વિટામીન્સ :

પાણીમાં ઓગળતાં વિટામીન્સમાં વિટામીન્સ **"C"** : **"B-Complex"** નો સમાવેશ થાય છે.

વિટામીન **"C"** :

આ વિટામીનની બધી ભાજીઓ, આમળા, લીલા મરચાં, ટામેટાં, ગાજર, કાકડી, કોબીજ વગેરેમાં હોય.

નારંગી, લીંબુ, મોસંબી, બોર, ટેટી, તડબૂચ, સફરજન, જામફળ, પીલુંડા વગેરે રૂપોમાં હોય છે.

તાજા દોહેલા દૂધમાં, દહી અને છાશમાં પણ હોય છે.

સૂકું ધાન્ય, શાકની સૂકવણી, મીઠાઈ, તેલ વગેરેમાં આ વિટામીન્સ હોતું નથી. લાંબા સમયથી દોહીને પડ્યા રહેલા દૂધમાં પણ આ વિટામીન હોતું નથી.

અધકચરા શાક અને કચંબૂરમાં આ વિટામીન હોય છે.

આ વિટામીનની ઉણપની સ્કર્વી **(Scurvy)** નામનો રોગ થાય છે. જેનાથી દાંતમાં અવાળામાં સોજો આવે છે, તેથી ઉણપથી શરીરમાં સાંધા પણ નરમ પડે છે.

વિટામીન્સ **"B-Complex"** :

વિટામીન્સ **"B-Complex"** આઠ વિટામીન્સના મિશ્રણથી થયેલું ગણવામાં આવે છે. આ આઠ વિટામીન્સ નીચે પ્રમાણે છે -

(૧) વિટામીન B_1 **(Thiamine)**

(૨) વટામીન B_2 **(Riboglavin)**

(૩) નિયાસીન **(Niacin)**

(૪) વિટામીન B_6 **(Pyridoxine)**

(૫) વિટામીન B_{12} **(Cyanocobalamine)**

(૬) બાયોટીન **(Biotin)**

(૭) ફોલિક એસિડ **(Folic Acid)**

(૮) પેન્ટોથેનિક એસિડ **(P,entothenic Acid)**

ઉપરનાં વિટામીન્સમાંથી B_1, B_2 અને B_{12} મહત્વનાં હોઈ તે વિષે માહિતી મેળવીશું.

વિટામીન્સ **"B_1"**

વિટામીન્સ **"B_1"** નીચેની ચીજોમાં વધારે પ્રમાણમાં ઉપલબ્ધ હોય છે.

ધાન્ય : બધી જાતનાં અનાજ, ફણગાવેલા કઠોળ, છડચા વગરની દાળો વગેરે.

શાક : ટામેટાં, ગાજર, વટાણા, વાલોળ, પાપડી, તુવેર, ભીંડા, શક્કરિયા, મૂળા, કોબીજ, કોબી ફલાવર, કાંદા વાગેરે.

લીલો મેવો : તડબૂચ, ટેટી, દ્રાક્ષ, ખજૂર, કેરી, જામફળષ વગેરે.

સૂકો મેવો :

બદામ, કાજુ, મગફળી, નાળિયેર અને કોચલાવાળા ફળો

પ્રાણીજ પદાર્થો : તાજું દૂધ અને તેની ચીજો, ઈંડાની દાળ, પ્રાણીઓનાં કલેજા, હૃદય, મગજ વગેરે. અન્ય ચીજો : નીરો, આથો, ઢોકળાં, ઈદડાં, ઈંટલી, પાઉં, જલેબી વગેરે

વિટામીન B_1 પૂરતાં પ્રમાણમાં શરીરમાં હોય તો જ ખોરાકમાં જુદા જુદા તત્વો પચે છે અને શરીરનો ઘસારો પૂરો પાડે છે. તથા મગજ અને જ્ઞાનતંતુ મજબૂર રહે છે.

આ વિટામીનની ઉણપની 'બેરી બેરી' નામનો રોગ થાય છે. આ રોગમાં ઝાડા થાય, ખાધેલું પચે નહીં, શરીર ફિક્કું પડે, ખાલી ચઢે, પક્ષાઘાત થવાની શક્યતા રહે અને સ્વભઆવ ચીઢીયો થાય.

વિટામીન B_2 : જે ચીજોમાં વિટામીન B_1 હોય તેમાં આ વિટામીન પણ હોય છે. પરંતુ તે અનાજમાં બીજ વિભાગમાં સૌથી વધારે હોય છે.

આ વિટામીન્સ ઉણપથી પેલાગ્રા **(Pellagra)** નામનો રોગ થાય છે, જેના કારણે મોંમાં તથા આંતરડામાં ચાંદા પડે છે અને ચામડી ઉપર ચાઢાં પડે છે અને મગજની વિકૃતિ થવાની શક્યતા રહેલી હોય છે.

વિટામીન B_{12} : આ વિટામીન્સ કલેજામાંથી તૈયાર કરવામાં આવે છે અને પક્ષાઘાત તથા સંધિવા જેવા રોગોમાં આયોજિન સાથે ઈંજેકશન મારફત આપવામાં આવે છે. પાંડુરોગ (એનિમિયા)માં પણ તે અપાય છે.

હવે પછીના લેખાંડમાં 'સોલ્ટ્સ' અને 'પાણી' આ બે ઘટકોની માહિતી આપવામાં આવશે.

(ક્રમશઃ)

ફિઝિકલ ફિટનેસ

કાન્તિભાઇ રા. પટેલ