ગાંધીનગર સમાચાર

તા. ૨૩-૬-૨૦૧૩, રવિવાર

તંત્રી સ્થાનેથી.....

ધરતીપુત્રોની આંતરડી કકળાવવી જોખમકારક

એક તરફ ભારતીય જનતા પાર્ટી કેન્દ્રની યુપીએ સરકારના ભ્રષ્ટાચાર સામે જેલ ભરો આંદોલન ચલાવે છે અને બીજી તરફ જેના ટેકાથી એ સત્તા ભોગવી રહી છે એ ખેડૂતવર્ગની વાજબી રજૂઆત સુધ્ધાં સાંભળવા તૈયાર નથી. ખેડૂત જગતનો તાત ગણાયો છે. એ ટાઢ-તડકો કે વરસાદની પરવા કર્યા વગર બારે માસ માટી ભેગો માટી થઈને કાળી મજૂરી કૂટે છે ત્યારે કુદરત એના એક દાણાનું સો ગણું વળતર વાળી આપે છે. કોઈપણ ખેડૂતને એની જમીન એના જીવ કરતાં વધારે વહાલી હોય છે. જમીન ખાતર એ જીવ સટોસટની લડાઈ લડવા તૈયાર થઈ જતો હોય છે. વિશ્વ સાહિત્યમાં જમીન ખાતર ખપી ગયેલા ખેડૂતોની અનેક દાસ્તાનો સંઘરાયેલી છે. આજકાલ ભારત સરકાર માટે માથાનો દુખાવો બની રહેલી નકસલવાદની સમસ્યાના મૂળમાં પણ સ્થાનિક વનવાસીઓની જમીન પ્રત્યેની લાગણી જ પડેલી છે. વિકાસની લાયમાં ખેતીની જમીન પર તરાપ મારતી ગુજરાત સરકાર સામે માંડલ- બહુચરાજી પંથકના ખેડૂતોએ એમના ગજા મુબજ પ્રતિકાર રેલી યોજી હતી અને 'સ્પેશિયલ ઈન્વેસ્ટમેન્ટ રિજિયન' (સર) રદ કરવા માગણી કરી હતી. સરકારનો પ્રતિસાદ ઠંડો જ રહ્યો છે. જો કે ખેડૂતોને છંછેડવામાં મજા નથી એટલું તો એ સમજી જ હોય. જયારે જયારે ખેડૂતો વીફર્યા છે ત્યારે ભલભલા ભૂપને નાકલીટી તાણવી પડી છે. 'સર' પ્રોજેક્ટ અંતર્ગત ટી.પી. સ્કીમ અમલમાં આવતા સમસ્ત વિસ્તાર ઔદ્યોગિક વિસ્તાર તરીકે જાહેર થશે, જેથી ખેડૂતોને એમની ૬૦ ટકા જમીન જ મળશે અને ૪૦ ટકા જમીન માળખાકીય સુવિધાઓ આપવામાં વપરાશે. ખેડૂતોને ઔદ્યોગિક ઝોન બનતાં જમીનોના ઊંચા ભાવ મળી રહેશે એવી લાલચ આપી સરકાર એમને પટાવવાની કોશિશ કરી રહી છે. પરંતુ ખેડૂતો એમની જમીન ગુમાવવા હરગિજ સહમત નથી. વધુ જોરજુલમ થશે તો ગુજરાતમાં નંદિગ્રામ સરજાતાં વાર નહીં લાગે. અહીંના ખેડૂતોને હળવાશથી લેવાની જરૂર નથી. પોતે ભારતીય જનતા પાર્ટીએ કિસાનસંઘના નેજા હેઠળ કોંગ્રેસની રાજય સરકારને નાકે દમ આણેલો છે. કિસાન આંદોલન વેગ પકડે છે ત્યારે એ કોઈના કાબૂમાં રહેતું નથી. અમરસિંહ ચૌધરીની સરકાર વખતે થયેલા કિસાન આંદોલનની સ્મૃતિ આજના સત્તાધારી નેતાઓને હશે જ. કદાચ એ પૈકીના ઘણા બધા એ આંદોલનોમાં સક્રિય પણ હશે. ખેડૂત આંદોલનનું સૌમ્ય, શિસ્તબદ્ધ સ્વરૂપ ડો. કનુભાઈ કળસરિયાની આગેવાની હેઠળ 'નિરમા'ના કારખાના વિરુદ્ધ સંપન્ન થયું તે પણ ગુજરાતે જોયું છે. ગુજરાતનો ખેડૂત ઘણો સહનશીલ છે. એને ફક્ત ખેતી અને પશુપાલનમાં રસ છે. મહેનત કરીને એ બે પાંદડે થયો છે. એનો જશ સરકાર લઈ જાય એમાં પણ એને વાંધો નથી. પરંતુ એ જ સરકાર જ્યારે એની જમીન ઉપર નજર બગાડશે ત્યારે એને પોતાની આબરૂ પર હાથ નાખ્યો હોય એવી પીડા થશે, એમાં બે મત નથી. સરકારે આ વાત વેળાસર સમજી લેવાની જરૂર છે. ખેડૂતની આંતરડી કકળાવનાર સરકારની હરહંમેશ દુર્ગતિ થતી રહી છે. મુખ્યમંત્રી નરેન્દ્ર મોદી પોતે ખેડૂત નથી પણ ખેડૂતોના પ્રતિનિધિઓ એમની સરકારમાં છે જ. જો વેળાસર ખેડૂતોની વાત કાને નહીં ધરે તો ખેડૂતોનો રોષ ભભૂકતાં વાર નહીં લાગે એ નક્કી.

ફતેપુરા સ્કૂલનો શાળા પ્રવેશોત્સવ યોજાયો

ગાંધીનગર, તા. ૨૨

ભારત વિકાસ પરિષદ ગાંધીનગર દ્વારા દત્તક લીધેલી ફતેપુરા સ્કૂલમાં ૨૨મી જૂને શાળા પ્રવેશોત્સવ ઉજવાઈ ગયો. આ પ્રસંગે શાળા પટાંગણમાં વૃક્ષારોપણ કરવામાં આવ્યું હતું.

શાળામાં ધોરણ-૧ના ૨૦ વિદ્યાર્થીઓએ શાળા પ્રવેશ કરતા શાળા પરિવારે તેમને ઉત્સાહપૂર્વક આવકાર્યા હતા. કાર્યક્રમમાં સ્કૂલના વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા યોગ, સમૂહગાન જેવા કાર્યક્રમો પ્રસ્તુત કરવામાં આવ્યા હતા. પરિષદ તરફથી ગત વર્ષે અલગ અલગ કાર્યક્રમોમાં ભાગ લઈ પોતાનું કૌશલ્ય બતાવનાર ૩ થી ૮ ધોરણના વિદ્યાર્થીઓને ઈનામ આપી પુરસ્કૃત કરવામાં આવ્યા હતા. તથા પરિષદના ટ્રસ્ટી પ્રવીણભાઈ વઘાસીયાએ પ્રેરક ઉદ્‌બોધન કર્યું હતું.

એસ.કે. પટેલ ઈન્સ્ટીટયૂટમાં કારકિર્દી ઘડતર વર્કશોપ

ગાંધીનગર, તા.૨૨

ગાંધીનગરની બી.પી. કોલેજ ઓફ બિઝનેશ એડમિનિસ્ટ્રેશન સંસ્થામાં કંપની સેક્રેટરી અને ચાર્ટર્ડ એકાઉન્ટન્ટ તેમજ વ્યાવસાયિક ક્ષેત્રે રોજગારીની તકો વધે તે માટે ત્રણ દિવસના વર્કશોપનું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે.

ઈન્સ્ટીટયૂટ ઓફ કંપની સેક્રેટરીઝ ઓફ ઈન્ડિયા તેમજ ગુજરાત નોલેજ સોસાયટી દ્વારા બી.બી.એ.ના વિદ્યાર્થીઓ માટે રોજગારીની તકો વધે તે માટે ત્રણ દિવસના વર્કશોપનું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે. વર્કશોપમાં મુખ્યત્વે કંપની લો, સિકયુરિટિઝ માર્કેટ અને ફાઈનાન્સ એકાઉન્ટીંગ જેવા મહ્‌ત્વના મુદ્દા ઉપર માહિતી અપાશે. વર્કશોપમાં આઈ.સી.એસ.આઈ.ના ચેરમેન ઉમેશ વેદ, ચિરાગભાઈ શાહ, પ્રતિભા સંઘવી અને અનુબહેન સાથે વિદ્યાર્થીઓએ સંવાદ કરી ઉચ્ચ કારકિર્દી માટેની ઉજજવળ તકો વિશે ચર્ચા વિચારણા કરી હતી. આ વર્કશોપમાં કોઈ પણ કોલેજના વિદ્યાર્થી રજીસ્ટ્રેશન કરાવી શકે છે. વર્કશોપ નિઃશુલ્ક રહેશે. રજીસ્ટ્રેશન કરાવવા માટે સેકટર-૨૩, ઘ-૬ સર્કલ, એસ.કે. પટેલ ઈન્સ્ટીટયૂટ કેમ્પસ, ગેઈટ નં-૨, બીજા માળે, બી.બી.એ. કોલેજ ઓફિસમાં સંપર્ક કરવા જણાવાયું છે.

કુલપતિ સામે આક્ષેપો છતાં વિદ્યાર્થી સંગઠનો હાલ ચુપ

અમદાવાદ, તા.૨૨

ગુજરાત યુનિવર્સિટીના ઉત્તરવાહી, છાપકામ, લેબોરેટરી, ટ્રાન્સફર, સફાઈ કોન્ટ્રાક્ટ અને છેલ્લે બારકોડ ટીકર કોન્ટ્રાકટમાં કૌભાંડ ઉપરાંત કોલેજોની ફાળવણી, કોલેજો ટ્રાન્સફર કરવા સહિતના કામોમાં કૌભાંડ આચરતા હોવાના આક્ષેપો થઈ રહ્યા છે. જો કે આશ્ચર્યજનક રીતે યુનિવર્સિટીની નાની નાની વાતોમાં વિરોધ નોંધાવતા એનએસયુઆઈના કાર્યકરો કુલપતિ આદેશપાલના આ કૌભાંડો સામે અગમ્ય કારણોસર ચુપકીદી સેવી લીધી છે. જેનાં કારણે એનએસયુઆઈએ યુનિવર્સિટીના વિવાદાસ્પદ કુલપતિ આદેશપાલ સાથે સાંઠગાંઠ કરી હોવાનું યુનિવર્સિટી કેમ્પસમાં ચર્ચાઈ રહ્યું છે.પ્રાપ્ત થતી માહિતી મુજબ તાજેતરમાં એબીવીપીના કેટલાક કાર્યકરો એનએસયુઆઈમાં જોડાયા છે. જેના કારણે ગુજરાત યુનિવર્સિટીના રાજકારણમાં સમીકરણો બદલાયા છે. એબીવીપી હોય કે એનએસયુઆઈ બંને વિદ્યાર્થી સંગઠનોએ કુલપતિ આદેશપાલ સામે અગમ્ય કારણોસર મૌન ધરી લીધું છે.

જ્ઞાન, વિજ્ઞાન, ટેકનોલોજીના સમયમાં ટકી રહેવા શિક્ષણ અત્યંત આવશ્યક છે

અમદાવાદ, તા.૨૨

શહેરી શાળા પ્રવેશોત્સવ અને કન્યા કેળવણી અભિયાનમાં આજના ત્રીજા અને આખરી દિવસે શિક્ષણ મંત્રી શ્રી ભૂપેન્દ્રસિંહ ચુડાસમાએ અમદાવાદ જિલ્લાના ધોળકા ખાતે કન્યા શાળા નં.-૧, પે-સેન્ટર કુમાર શાળા નં.૩, સુથારી કુમાર શાળા નં.૧ અને મફલીપુર પ્રાથમિક શાળા ધો-૧માં પ્રવેશપાત્ર બાળકોનું નામાંકન કરાવ્યું હતું.

જ્ઞાન, વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીના સમયમાં ટકી રહેવા શિક્ષણ અત્યંત આવશ્યક છે તેમ જણાવતાં શિક્ષણ મંત્રી શ્રી ભૂપેદ્રસિંહ ચુડાસમાએ જણાવ્યું કે પોતાની શકિતને ઓળખી પંડની પેટીનો પારસમણિ જાગૃત કરવાની તાતી જરુરિયાત છે તેમજ બાળકનું ભવિષ્ય ઉજજવળ કરવા શિક્ષણ અત્યંત આવશ્યક છે. આજના સમયમાં શિક્ષણનો અભાવ જ ગરીબીનું કારણ છે. સંસ્કાર, શિસ્ત, ચારિત્ર્ય અને ભારતીયતા સાથેનું શિક્ષણ બાળકોને આપવા તથા આજનો વિદ્યાર્થી ભવિષ્યમાં સમાજને ઉપયોગી થવા સેવાભાવી બને તે માટે શિક્ષકોને વિદ્યાર્થીઓ સાથે તાદાત્મ્ય કેળવવા મંત્રીશ્રીએ અનુરોધ કર્યો હતો.

નિરક્ષરતાને કારણે શોષણ થાય છે તેમાંથી બહાર નીકળવા શિક્ષણ રામબાણ ઈલાજ છે તેમ જણાવી મંત્રીશ્રીએ પોતાના લાભ માટે બાળકોને આર્થિક ઉપાર્જનની પ્રવૃત્તિમાં ન જોતરવા વાલીઓને અનુરોધ કરી છેલ્લા ૧૧ વર્ષથી રાજયે શાળા પ્રવેશોત્સવનું અભિયાન ઉપાડયું છે તેની ભૂમિકા આપતા મંત્રીશ્રીએ જણાવ્યું કે રાજયનાં ગામેગામ ખૂંદીને શાળાનું નામાંકન ૯૯ ટકા સુધી પહોંચાડાયું છે અને આગામી સમયમાં ૧૦૦ ટકા નામાંકન સિદ્ધ કરવાની નેમ તેમણે વ્યકત કરી હતી.

શિક્ષણની ઉપાસના કરવાથી શું ફેર પડે છે તેના દ્દષ્ટાંત સહિત ઉદાહરણ આપતાં તેમણે જણાવ્યું કે શાળા પ્રવેશોત્સવના ૧૧ વર્ષના અભિયાનને લીધે આજે રીક્ષાચાલક, સામાન્ય મજૂરના દીકરા કે દીકરી પણ બોર્ડની પરીક્ષામાં રેન્કર્સ બન્યા છે. આ અભિયાનથી સમાજમાં જાગૃતિ કેળવાય છે તેમ જણાવી વિદ્યાર્થીઓ ખૂબ ભણી શાળા, ગામ, સમાજનું નામ રોશન કરી સમાજ માટે પણ યોગદાન આપે તેવી અભિલાષા મંત્રીશ્રીએ વ્યકત કરી હતી.

આ પ્રસંગે ધો-૧માં પ્રવેશપાત્ર બાળકોને કુમકુમ તિલક સાથે શાળામાં આવકારવામાં આવ્યા હતા વિદ્યાલક્ષ્મી બોન્ડ તથા શિષ્યવૃત્તિના ચેક મંત્રીશ્રીના હસ્તે વિતરિત કરવામાં આવ્યા હતા તથા દાતાઓનું મંત્રીશ્રીએ પુસ્તક આપી અભિવાદન કર્યું હતું તેમજ ધોળકા તાલુકાના નિવૃત્ત થયેલા શિક્ષકોનું સ્મૃતિચિન્હ અર્પણ કરી મંત્રીશ્રીએ સન્માન કરી તેમના શેષ જીવન માટે શુભકામનાઓ પાઠવી હતી. આ ઉપરાંત ધો-૩ થી ૮માં પ્રથમ, દ્વિતીય અને તૃતીય આવનાર વિદ્યાર્થીઓને ઈનામ આપવામાં આવ્યા હતા તેમજ સગર્ભા બહેનોને સુખડીના પેકેટ તથા કુપોષિત બાળકોને ફૂડ પેકેટસનું વિતરણ કરવામાં આવ્યું હતું.

સમગ્ર કાર્યક્રમનું સંચાલન શાળાની કન્યાઓએ કર્યું હતું તથા આભારવિધિ પ્રાથમિક શિક્ષણાધિકારી શ્રી એમ.એમ. જાનીએ કરી હતી.

આ પ્રસંગે પૂર્વ ધારાસભ્ય શ્રી કાંતિભાઈ લકુમ, જિલ્લા પંચાયત શિક્ષણ સમિતિના ચેરમેનશ્રી હર્ષદગીરી ગોસ્વામી, તાલુકા પંચાયત પ્રમુખ શ્રી જીજ્ઞેશભાઈ પટેલ તથા જિલ્લાના અધિકારીઓ, પદાધિકારીઓ સહિત વાલીઓ તથા બાળકો મોટી સંખ્યામાં ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

વિદ્યાર્થી પ્રવેશ મેળવ્યા બાદ ક્રિમીલીયર સર્ટી આપી શકશે

અમદાવાદ, તા.૨૨

તાજેતરમાં ધોરણ-૧૨ વિજ્ઞાન પ્રવાહ અને સામાન્ય પ્રવાહના પરીણામો જાહેર થયા છે. અને અત્યારે આર્ટસ, કોમર્સ અને સાયન્સ કોલેજોમાં પ્રવેશ પ્રક્રિયા ચાલી રહી છે. જો કે ક્રિમીલીયર સર્ટી કઢાવવામાં લાંબી લાઈનો હોવાના કારણે મોટાભાગના વિદ્યાર્થીઓ સર્ટી કઢાવી શક્યા નથી. જેના પગલે ગુજરાત યુનિવર્સિટી દ્વારા અત્યારે વિદ્યાર્થીઓને ક્રિમીલીયર સર્ટી વગર જ પ્રવેશ આપવાની સુચના આપવામાં આવી છે. જો કે વિદ્યાર્થીઓ એડમિશન લીધા પછી ૧૫ દિવસ સુધી કોલેજોમાં ક્રિમીલીયર સર્ટી જમા કરાવવાનું રહેશે.

ગુજરાત યુનિવર્સિટીમાં અત્યારે આર્ટસ, સાયન્સ અને કોમર્સ કોલેજોમાં પ્રવેશની કાર્યવાહી ચાલી રહી છે. જો કે ચાલુ વર્ષે ગુજરાત માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શિક્ષણ બોર્ડ દ્વારા મોડુ પરીણામ જાહેર કરાતા તત્કાલીક ધોરણે પ્રવેશ કાર્યવાહી હાથ ધરવી પડી છે. જેના કારણે પછાત વર્ગના વિદ્યાર્થીઓને ક્રિમીલીયર સર્ટી કઢાવવા માટે પુરતો સમય મળ્યો નથી. જ્યારે બીજી બાજુ ક્રિમીલીયર સર્ટી કઢાવવા માટે મામલતદાર ઓફીસોમાં ભારે ભીડ ઉમટી રહી હોવાથી વિદ્યાર્થીઓ અને વાલીઓ ચિંતામાં મુકાઈ ગયા હતા. જો કે ગુજરાત યુનિવર્સિટીએ ક્રિમીલીયર સર્ટીના કારણે પ્રવેશ પ્રક્રિયા ન અટકે તે માટે સંલગ્ન આર્ટસ, કોમર્સ અને સાયન્સ કોલેજોને અત્યારે ક્રિમીલીયર સર્ટી વગર જ પ્રવેશ ફાળવવાની સુચના આપવામાં આવી છે.

સરકારી પ્રાથમિક શાળા સે.-૨૯/૧માં પ્રવેશાત્સવ ઉજવાયો

ગાંધીનગર, તા. ૨૨

સરકારી પ્રાથમિક શાળા સે. ૨૯/૧ ગાંધીનગરમાં ૨૦૧૩માં કન્યા કેળવણી પ્રવેશોત્સવ ડૉ. રાજીવકુમાર ગુપ્તા આઈ.એ.એફ. અગ્રસચિવશ્રી, નર્મદા વોટર રીસોસીંસ વોટર સપ્લાય અને કલ્પસર વિભાગ ગાંધીનગર શહેરના શાસનાઅધિકારી જાદવ મહાનગર પાલિકાના મેયર મહેન્દ્રસિંહ રાણા, ધારાસભ્ય અશોકભાઈ પટેલ, ભાજપના કાર્યકરો તથા મોટી સંખ્યામાં વસાહતીઓ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

કાનજીભાઈ ઠાકોરે સ્ટીલની ડીસોનું દાન કર્યું હતું. યુસુફભાઈ પરમારે બુંદી અને બીપીનભાઈ રાવલે ગાંઠીયાનો અલ્પાહાર આપ્યો હતો. કાર્યક્રમનું સંચાલન શાળાના બાળકો ધો.-૮ના સમીરે કર્યું હતું.

આઈ.આઈ.ટી.માં ઝળહળતી સફળતા

ગાંધીનગર, તા. ૨૨

ભારત વિકાસ પરિષદ ગાંધીનગરના મંત્રી ભરત સોમાણી અને મીનાક્ષી સોમાણીના પુત્ર ચિ. પ્રજવલ સોમાણી તથા સહ મહિલા સંયોજીકા સુધાબેન પ્રણવભાઈ પટેલના પુત્ર ચિ. આત્મન પટેલે તાજેતરમાં આઈ.આઈ.ટી. (એડવાન્સ)ની પરીક્ષામાં ઓલ ઈન્ડિયામાં અનુક્રમે ૧૨૯૦ અને ૧૯૯૧મો રેન્ક મેળવી ગુજરાતનું ગૌરવ વધાર્યું છે.

સેક્ટર-૨૮ની પ્રાથમિક શાળા નં. ૨ માં પ્રવેશોત્સવ તથા વૃક્ષારોપણ યોજાયું

સ્ટેન્ડીંગ કમીટીના ચેરમેન, મેયર, ધારાસભ્ય, નગરસેવકો તથા દાતાઓ હાજર

ગાંધીનગર, તા. ૨૨

ગાંધીનગરની સેક્ટર-૨૮ની પ્રાથમિક શાળા નં. ૨ માં શનિવારના રોજ મહાનુભાવોના હસ્તે પ્રવેશોત્સવ યોજાઈ ગયો. મહાનગરપાલિકાના સ્ટેન્ડીંગ કમીટીના ચેરમેન, મેયર, ધારાસભ્ય, નગરસેવકો, દાતાઓ અને વાલીઓએ બાળકોને પ્રવેશ અર્થે પ્રોત્સાહિત કર્યા હતા. આ કાર્યક્રમ દરમ્યાન અનેક વિવિધ પ્રસંગોનું પણ આયોજન થયું હતું.

ગાંધીનગરના સેક્ટર-૨૮માં આવેલી પ્રાથમિક શાળા નં. ૨ માં શનિવાર સવારે સ્ટેન્ડીંગ કમીટીના ચેરમેન આશિષભાઈ દવેના મુખ્ય મહેમાન પદે પ્રવેશોત્સવ પ્રસંગ આયોજીત થઈ ગયો. આ પ્રસંગે મહાનગર પાલિકાના મેયર મહેન્દ્રસિંહ રાણા, ધારાસભ્ય અશોકભાઈ પટેલ, નગરસેવકો જાગૃતિબેન, કિર્તીભાઈ, વિજયભાઈ શાહ, મંજુલાબેન ઓઝા તથા સીઆરસી કોઓર્ડિનેટર વિપુલભાઈ બારોટ, પ્રકાશભાઈ પટેલ, સ્મિતાબેન જાની, દાતાઓ તથા વાલીઓ મોટી સંખ્યામાં ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

પ્રવેશોત્સવ પ્રસંગે સૌ પ્રથમ યોગ, ગૌરવગાન, દેશભક્તિગાન સાથે પ્રારંભ થયો હતો. બાદમાં મુખ્ય મહેમાનનું શાબ્દિક સ્વાગત કરી અન્ય મહેમાનોને પણ ભાવભેર આવકાર્યા હતા. મુખ્ય મહેમાન તથા અન્ય મહાનુભાવોએ ધો. ૧ માં ભુલકાંઓને તિલક કરી અભ્યાસ અર્થે પ્રવેશ કરાવી કારકિર્દીના ઉચ્ચત્તમ શિખરો પાર કરે તેવી ભાવના વ્યક્ત કરી હતી. તેમજ ધો. ૩ થી ૮માં શ્રેષ્ઠ વિદ્યાર્થીઓનું પુસ્તકો અર્પણ કરી સન્માન કરાયુંહતું. તેમજ આ પ્રસંગે દાતાઓનું પણ સન્માન કરાયુ હતુ અને અમૃતવચન પણ થયુ હતુ. પ્રસંગોચિત કાર્યક્રમ પછી શાળાના પ્રાંગણમાં વૃક્ષારોપણ પણ હાજર મહાનુભાવોના હસ્તે કરાયુ હતુ.

સમગ્ર કાર્યક્રમનું સંચાલન વિદ્યાર્થીની નેહાંગી દેસાઈએ કર્યુ હતુ. જેને વિશાલભાઈ પરમારે પ્રોત્સાહિત કરી સહકાર પૂરો પાડ્યો હતો. આ કાર્યક્રમમાં એસ.ટી.પી. વર્ગના ઉષાબેન મહેતા, શાળાના આચાર્ય રીટાબેન બિહોલા, શિક્ષણગણ દક્ષાબેન મહેતા, શાળાના આચાર્ય રીટાબેન બિહોલા, શિક્ષણગણ દક્ષાબેન મહેતા, ગિતાબેન ગોહીલ વગેરે ભારે જહેમતથી સફળ બનાવવા પ્રયાસ કર્યો હતો.

શરીરમાંથી કચરો બહાર કાઢવા માટે ક્ષારો ઘણા ઉપયોગી હોય છે, ક્ષારોને લીધે જ પરસેવાના પિંડો અને મૂત્રાશય સારી રીતે કામ કરતાં હોય છે

સોલ્ટ્સ અને પાણી

ફિઝીકલ ફિટનેસ

- કાંતિભાઈ રા. પટેલ

ગત લેખાંકમાં જણાવ્યા મુજબ આ લેખાંકમાં સોલ્ટ્સ એટલે કે ક્ષારયુક્ત પદાર્થો અને પાણી આ બે ખોરાકના ઘટકો વિષે માહિતી આપવાની થતી હતી. જે નીચે મુજબ છે.

સોલ્ટ્સ : સામાન્ય રીતે ક્ષાર એટલે મીઠું ગણાય, પરંતુ અહીં ધાતુ અને તેજાબી પદાર્થોનાં સંયોજનથી ઉત્પન્ન થતાં પદાર્થોનાં અર્થમાં 'ક્ષાર' શબ્દ પ્રયોજવામાં આવેલ છે. આવા ક્ષારયુક્ત પદાર્થો આપણે ખોરાક દ્વારા મેળવતા હોઇએ છીએ.

સોડિયમ, કેલ્શિયમ, પોટેશિયમ, મેગ્નેશિયમ, આર્યન(લોહ), કોપર (તાંબુ) વગેરે ધાતુઓનાં ક્ષારો આપણને ખોરાકમાંથી મળી રહે છે. આ ક્ષારોમાંથી ફોસ્ફરસ, કલોરિન, આયોડિન વગેરે પણ અમુક માત્રામાં ઉપલબ્ધ હોય છે. મીઠું એ સોડિયમ અને કલોરીનથી બનેલા ક્ષાર છે. લીંબુના રસમાં રહેલો સાઇટ્રીક એસિડ તથા સફરજન, આમલી વગેરે ખાટાં ફળોમાં રહેલા ટાર્ટરીક એસિડના ક્ષારો પાચનરસમાં, લોહીમાં અને સ્નાયુઓનાં તંતુઓમાં પણ હોય છે.

લોહીનાં લાલ કણોમાં રહેલાં હીમોગ્લોબીનમાં, લોહતત્ત્વના ક્ષારો હોય છે, જેનાથી લોહી સારૂં રહે છે. કેલ્શિયમ (ચૂનો) થી હાડકાં મજબૂત બનતાં જાય છે.

દૂધ, અનાજ, કઠોળ, શાકભાજી અને વિવિધ ફળોમાં જુદા જુદા સારો હોય છે. આ ક્ષારો અનાજ, કઠોળ અને સજ્જડ છાલવાળા ફળો અને વિવિધ શાકની ઉપલી છાલની તરત જ નીચે હોય છે. તેમજ શાકભાજીમાં બધે હોય છે.

ધાન્યનું ચૂલું ફેકી દેવાથી, ચોખાને છડીને પોલીસ કરવાથી અને શાકને છોલીને તેનો ઉપયોગ કરવાથી તેમાં રહેલા ક્ષારો અને જીવન સત્વો અથવા પ્રજીવકો કે વિટામીન્સ જતા રહે છે અને આપણને નિ:સત્વ ખોરાક મળે છે.

શરીરમાંથી કચરો બહાર કાઢવા માટે ક્ષારો ઘણા ઉપયોગી હોય છે, ક્ષારોને લીધે જ પરસેવાના પિંડો અને મૂત્રાશય સારી રીતે કામ કરતાં હોય છે.

આપણા શરીરને કેલ્શિયમ, મેગ્નેશિયમ, સોડિયમ, પોટેશિયમ, કલોરિન વગેરે ક્ષારો મળીને દૈનિક કુલ ૧૦૦ મિલિગ્રામ જેટલી જરૂરિયાત રહેતી હોય છે; જયારે આર્યન, કોપર, ઝિંક, મેગેનીઝ, આયોડીન, સલ્ફર, કોબાલ્ટ, ક્રોમિયમ અને સેલેનિયમ જેવાં તત્વો મળીને દૈનિક કુલ જરૂરિયાત ૨ થી ૫ મિલિગ્રામ જેટલી રહેતી હોય છે.

આ ક્ષારો જીવીત કોષો માટે, હાડકાં એ દાંતની મજબૂતાઇ માટે તથા સ્નાયુ રચના, પાણી સમતોલન માટે તથા સ્નાયુ રચના, પાણી સમલોતન (Water Balance) તથા એસિડ બેઝ (Acid-Base) સમતૂલા (Equilibrium) માટે તથા ખોરાકના સદુપયોગ માટે ઘણાં સારા હોય છે.

લોહતત્ત્વ ખાસ કરીને માંસ, કલેજું અને ઇંડામાં વધારે પ્રમાણમાં હોય છે.

આયોડીન દૂધ અને માછલીમાં વિપુલ પ્રમાણમાં હોય છે.

કેલ્શિયમ દૂધ, ચીજ અને પીવાના પાણીમાં વિશેષ ઉપલબ્ધ હોય છે, જયારે ફોસ્ફોરસ કલેજું, કિડની, માંસ, ઇંડા અને અનાજમાં સારા પ્રમાણમાં ઉપલબ્ધ હોય છે.

● **પાણી**

એ ખોરાકનો મહત્ત્વનો ઘટક છે. માણસના શરીરના વજનનો ૬૦ થી ૬૫ ટકા ભાગ પાણી હોય છે. જો પાણીના આ ભાગમાંથી ૧૫ થી ૨૦ ટકા પાણી ઓછું થઇ જાય તો તે ઘાતક નિવડી શકે છે.

શરીરના કુલ પાણીનો ૭૦ ટકા ભાગ કોષોમાં હોય છે, જયારે ૩૦ ટકા ભાગ કોષોની બહાર હોય છે.

પચેલા ખોરાકના રસોને શરીરના વિવિધ કોષો સુધી પહોંચતા કરવામાં પાણી જ વધારે મદદરૂપ હોય છે.

શરીરના મૂત્રરૂપ અને પરસેવા રૂપ કચરાને બહાર ફેંકવા માટે પાણી જ માધ્યમ હોય છે,

શરીરના ઉષ્ણતામાનની જાળવણી પાણી દ્વારા જ થતી હોય છે.

પાણી એ શરીરનાં વિવિધ અંગો માટેનું મહત્ત્વનું પ્રવાહી છે.

પાણીને લીધે ખોરાક નરમ થાય છે અને શોષાઇ શકે તેવી સ્થિતિમાં આવે છે.

શરીરના પાણીનું પ્રમાણ વધારે હોવાથી લોહી ઘટ્ટ ન રહેતાં તે પાતળું થઇને સહેલાઇથી વહેતું થાય છે.

હવે પછીનાં લેખાંકમાં "ફેફસાંની ક્ષમતા વધારવા માટે પ્રાણાયામ કરો" વિશેની વિગતે માહિતી આપવામાં આવશે.

(ક્રમશઃ)