ગાંધીનગર સમાચાર
તા. ૧૯-૫-૨૦૧૩, રવિવાર

તંત્રી સ્થાનેથી.....

મુલ્ય આધારિત રાજનીતિમાં પાટનગરમાં જ વસ્ત્રાહરણ

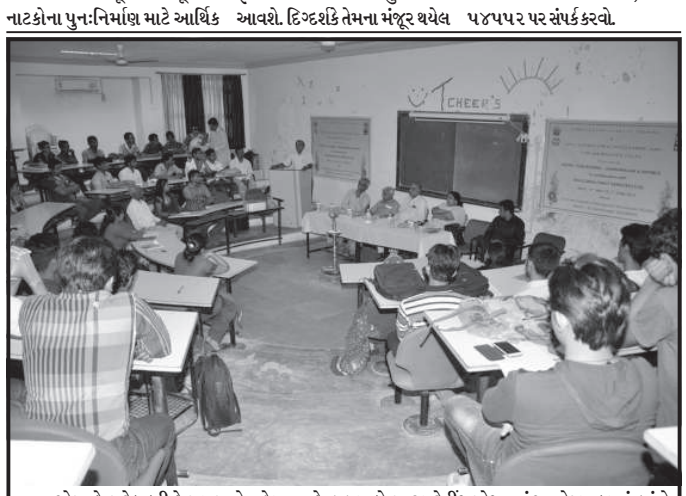
કોંગ્રેસની ટિકિટ પર ચૂંટાયેલા ત્રણ કોર્પોરેટરોને પક્ષપલટો કરાવી ગાંધીનગર મહાનગરપાલિકા પર ભગવો ફરકાવનારા ભાજપના નવા વરાયેલા સ્ટેન્ડિંગ કમિટીના ચેરમેન આશિષ દવે સાત વિરુદ્ધ પાંચ મતથી વિજયી બન્યા પછી કહે છે કે હવે મનપામાં ભાજપ સત્તા સ્થાને છે અને કોંગ્રેસ વિપક્ષમાં છે. આટલું સાદું સત્ય સમજાવવા માટે અખબારી નિવેદનોની જરૂર ન હોય. ભાજપને ચૂંટણી વખતે વિપક્ષમાં બેસવા માટેનો જનાદેશ મળ્યો હતો. અને એ મુજબ પાંચ વરસ કોંગ્રેસને મનપાનો વહીવટ કરવા દેવો જોઈતો હતો. પરંતુ સત્તાનો સ્વાદ ચાખી ગયેલા પક્ષ માટે હવે નૈતિક મૂલ્યોનું કોઈ જ મહત્વ ન રહ્યું હોય તે સમજી શકાય એમ છે. થોડા વખત અગાઉ ગાંધીનગરના મેયરે સોગંદનામા પર જવાબ કરાવ્યો હતો કે હું કોંગ્રેસમાં જ છું. મેં કોંગ્રેસ છોડી જ નથી. પક્ષાંતર ધારા હેઠળ બેઠક ગુમાવવાની નોબત ન આવે એ માટે ક્ષત્રિય મેયર હળાહળ જૂઠું બોલ્યા હતા. બધા જાણે છે કે ગત વિધાનસભાની ચૂંટણીઓ પૂર્વે જ મુખ્યમંત્રીએ કોંગ્રેસને વેરવિખેર કરી મૂકવાના એમના પ્રોજેકટ અન્વયે કેટલાક નબળા અને સત્તા લોલુપ કોંગ્રેસીઓને લલચાવી- ફોસલાવી ભાજપમાં ભેળવ્યા હતા. અમદાવાદમાં કોંગ્રેસના વરિષ્ઠ અગ્રણી નરહરિ અમીને એમના સાથીઓ સાથે ભગવો ખેસ પહેરી લીધો હતો. એમને ગાંધીનગર બેઠક પરથી ચૂંટણી લડવી હતી પરંતુ કોંગ્રેસના હાઈકમાંડે નક્કી કરેલાં ધારાધોરણો મુજબ બે થી વધુ વખત ચૂંટણી હારી ચૂકેલા ઉમેદવાર તરીકે એમનું નામ પસંદ થઈ શક્યું ન હતું. નરહરિ અમીન તો ખેર, નીવડેલા સિનિયર આગેવાન હતા એટલે મુખ્યમંત્રીએ એમને સામે પગલે જઈને આવકાર્યા પણ હતા. ગાંધીનગર ગુજરાતનું પાટનગર છે. એના પ્રથમ મેયર તરીક વરાયેલા મૂળ કોંગ્રેસી કાર્યકર મહેન્દ્રસિંહ રાણાએ જાતે જ પોતાની કારકિર્દી પર પક્ષપલટાનું ગ્રહણ લગાડી લોકનજરે નીચાજોણું વહોરી લીધું છે. પક્ષાંતર ધારા હેઠળ ચૂંટાયેલા સભ્યો પૈકી એક તૃતીયાંશ સભ્યો એકસાથે પક્ષ છોડી દે તો એમને સભ્ય પદ છોડવું પડતું નથી. પરંતુ કોંગ્રેસના ક્ષણ સભ્યોએ કરેલ પક્ષપલટો રાજકીય ગણતરીઓથી પ્રેરિત હતો અને તેથી એમનાં સભ્યપદ કાયદાની જોગવાઈ અનુસાર પણ રદ થવાપાત્ર જ ગણાય. મેટર સબજ્યુડીય હોઈ હાલ પૂરતો એમનો મહોરાં તરીકે ઉપયોગ કરી લઈ ભાજપ મતાદાતાઓની આંખોમાં ધૂળ નાખી મનપાની સત્તા કબજે કરી શકયો છે. રાજય સરકારના ચારે હાથ હોઈ એને ઊની આંચ આવવાની નથી તે પણ નક્કી. પરંતુ એથી કશી જ મહત્તા કે સત્તા વગરની એક મનપા કબજે કરી લઈ સામે પક્ષે ભાજપે કેવડું મોટું નુકશાન વહોર્યું છે, એ તો આમજનતા વચ્ચે જઈને ઊભા રહો તો જ સમજાય. એક તરફ દેશ અને દુનિયામાં ગુજરાતના મુખ્યમંત્રીના નામનો ડંકો વાગતો હોય અને બીજી તરફ પાટનગરમાં મહાનગરપાલિકાની સત્તા કબજે કરાવવા આવી હલકી કક્ષાની રાજરમત રમવી પડે તે ખરેખર એમની ઉજજવળ પ્રતિભાનું કલંક જ લેખાય. નૈતિક મૂલ્યોના વસ્ત્રાહરણની ફળશ્રુતિ રૂપે ચૂંટાયેલા સ્થાયી સમિતિના ચેરમેન ભાજપની સત્તાની ગુલબાંગો પોકારે અને મુખ્યમંત્રીશ્રી નરેન્દ્ર મોદીની કલ્પનાની ગાંધીનગરનું નિર્માણ કરવાની વાતો કરે ત્યારે ગાંધીનગરના શાણા મતદાતાની નજરમાં ભાજપ વિશેનું ભ્રમનિરસન જ થાય કે બીજું કંઈ? ભાજપ અને ભાજપની સરકાર તો પાટનગરને નગરપાલિકા મળે જ નહીં; એનો વહીવટ રાજય સરકાર હસ્તક જ રહ્યા કરે એવું ઈચ્છતા હતા. ગાંધીનગરને મહાનગરપાલિકા મળી અને એની ચૂંટણી થઈ એમાં તો જાગ્રત નાગરિક પરિષદના મોવડી પ્રેમશંકરભાઈ ભટ્ટ અને એમના જેવા અન્ય વરિષ્ઠ નગરજનોએ ચલાવેલી ઝુંબેશનો જ ફાળો રહ્યો છે. રાજયસરકારની ઈચ્છા વિરુદ્ધ ન્યાયપાલિકાએ નગરપાલિકા અપાવી હતી તે ગાંધીનગરવાસીઓ ભૂલ્યા નથી. હવે જયારે પ્રથમ ગ્રાસે માંખ આવી ગઈ ત્યારે યેનકેન પ્રકારેણ હારેલી બાજી જીતમાં ફેરવી સત્તા કબજે કરવાના કારસા થાય તે કયા પ્રકારની નૈતિકતા ગણાશે?

જૂની રંગભૂમિના નાટકોના પુનઃ નિર્માણ માટે ૨ લાખ આર્થિક સહાય મળી શકશે

ગાંધીનગર, તા. ૧૮

ગુજરાત રાજય સંગીત નાટક અકાદમી ગાંધીનગરના સચિવે એક અખબારી યાદીમાં જણાવ્યું છે કે, ગુજરાત રાજય સંગીત નાટક અકાદમી દ્વારા પાંચ ફૂલલેન્થ નાટકનું દિગ્દર્શન કર્યું હોય તેવા દિગ્દર્શકોને ૨ લાખની આર્થિક સહાય મળી શકશે. આ અંગેના ફોર્મ ૧ પમી જૂન-૨૦૧૩ સુધીમાં અકાદમીની કચેરીએથી મેળવી તેને ભરીને કચેરીએ પહોંચાડવાનું રહેશે.

ગુજરાત રાજય સંગીત નાટક અકાદમી દ્વારા જૂની રંગભૂમિના નાટકોના પુનઃનિર્માણ માટે આર્થિક સહાયની યોજના હેઠળ વર્ષ ૨૦૧૩-૧૪માં સહાય આપવાની થાય છે. જે દિગ્દર્શકોએ ઓછામાં ઓછા પાંચ ફુલલેન્થ નાટકોનું દિગ્દર્શન કર્યું હોય તેવા પાત્રતા ધરાવતા દિગ્દર્શકો પાસેથી નિયત નમુનાના અરજીપત્રકમાં અરજી મંગાવવામાં આવે છે. આ યોજના હેઠળ સહાય મેળવવા માટે નાટ્ય દિગ્દર્શકો કે જેમણે ઓછામાં ઓછા પાંચ ફૂલલેન્થ નાટકનું દિગ્દર્શન કર્યું હોય તેવા દિગ્દર્શકો સહાય મેળવવા માટે પાત્ર ઠરશે. સહાય પેટે પ્રત્યેક દિગ્દર્શકને રૂ. ૨ લાખની સહાય ચુકવવામાં આવશે. દિગ્દર્શકે તેમના મંજૂર થયેલ નાટકના જુદા જુદા દસ સ્થળએ શો કરવાના રહેશે. નિયત નમુનાનું ફોર્મ અકાદમીની કચેરીએથી મેળવી, યોગ્ય રીતે ભરી, સાધનિક કાગળો સહ તા. ૧૫ જૂન-૨૦૧૩ સુધીમાં ગુજરાત રાજય સંગીત નાટક અકાદમીની કચેરી, બ્લોક નં. ૯/૧લો માળ, ડૉ. જીવરાજ મહેતા ભવન, ગાંધીનગરને પહોંચાડવાનું રહેશે. નિયત અરજી પત્રક અકાદમીની વેબસાઈટ **www.sycd.in/vscac/san-forms** પરથી પણ મળી શકશે. વધુવિગત માટે અકાદમીનો ફોન નં. ૦૭૯-૨૩૨ ૫૧૬૯૩, ૨૩૨ ૫૪૫૫૨ પર સંપર્ક કરવો.



એચ. કે. પટેલ કડી કેમ્પસ ખાતે નહેરુ યુવા કેન્દ્ર દ્વારા કોમ્પ્યુટર ટ્રેનીંગ પ્રોગ્રામનું આયોજન કરાયું હતું તે પ્રસંગની તસવીર. (તસવીર : દિપક જાની)

ભોળાભાઈ પટેલ બી.બી.એ. કૉલેજમાં જોબ ફેર યોજાયો

ગાંધીનગર, તા. ૧૮

ગાંધીનગરની ભોળાભાઈ પટેલ કોલેજ ઓફ બિઝનેશ એડમિનિસ્ટ્રેશન દ્વારા તાજેતરમાં જોબ ફેરનું અભૂતપૂર્વ આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. જોબ ફેરમાં કોલેજના ૨૫૦ વિદ્યાર્થીઓએ અલગ અલગ કંપનીઓમાં કેમ્પસ ઈન્ટરવ્યૂ આપ્યા હતા અને ખૂબ ઊંચા પેકેજ સાથે નોકરી મેળવી હતી.

આધારભુત સૂત્રોના જણાવ્યા અનુસાર અત્રેની બી.બી.એ કોલેજ દ્વારા 'જોબ ફેર'નું આયોજન થયું હતું. આજના હરીફાઈનાં યુગમાં 'નોકરી નથી મળતી' એવું કહેનારા માટે બી.બી.એ. કોલેજ દ્વારા એક ઉમદા ઉદાહરણ પુરૂ પડાયું હતું. આ કોલેજ વિદ્યાર્થીઓના સર્વાંગી વિકાસ માટે છેલ્લા ૧૫ વર્ષથી સઘન અને સતત

પ્રયત્નો કરતી આવી છે. તેમજ ગુજરાતની આ એક માત્ર બી.બી.એ. કોલેજ છે જેના દરેક વિદ્યાર્થી ખૂબ ઊંચા પેકેજ સાથે કોર્પોરેટ ક્ષેત્રમાં નોકરી મેળવે છે. તદ્ઉપરાંત ઘણા બધા વિદ્યાર્થીઓએ પોતાના સ્વતંત્ર બિજનેસ અને ઉદ્યોગની સ્થાપના કરી છે.

જોબ ફેરમાં ઘણી નામાંકિત કંપનીઓ જેવી કે એનેટ ટેકનોલોજીસ, મેક્સ લાઈફ ઈન્સ્યૂરન્સ, ગ્રુપ પ્લેનેટ પેટલ, કેર ઓફિસ ઈકવીપમેન્ટ લિ.,

ટી.સી.એસ., ગ્રીન ફિલ્ડ કંટ્રોલ પ્રા.લિ. વગેરે કંપનીઓ કોલેજમાં આવી કેમ્પસ ઈન્ટરવ્યૂ ગોઠવ્યા હતા. જોબ ફેરમાં બી.બી.એ.ના ૨૫૦ જેટલા વિદ્યાર્થીઓએ ઉત્સાહૂર્વક અલગ અલગ કંપનીઓમાં ઈન્ટરવ્યૂ આપ્યા હતા. આજની સફળતા બાદ ઘણી નામાંકિત કંપનીઓ દ્વારા કોલેજનો સંપર્ક કરવામાં આવ્યો છે. આ તમામ કંપનીને ભવિષ્યમાં યોજાનાર જોબ ફેરમાં આમંત્રિત કરવામાં આવશે એમ કોલેજનાં પ્રિન્સિપાલ દ્વારા જણાવાયું છે.

સમગ્ર જોબ ફેરને સફળ બનાવવામાં કોલેજનાં પ્રિન્સિપાલ ડૉ. રમાકાન્ત પ્રસ્ટી, ડૉ. જયેશ તન્ના તેમજ ધર્મેન્દ્ર રાઠોડ અને આશિષ ભુવાએ ખુબ જહેમત ઉઠાવી હતી તેમજ કોલેજનાં પ્રધ્યાપકો અને ઓફીસ સ્ટાફ દ્વારા 'જોબ ફેર' માટે અલગ અલગ જવાબહદારી નીભાવી સમગ્ર કાર્યક્રમને સફળ બનાવ્યો હતો.

મેનેજમેન્ટ ક્વોટાની બેઠકોનું મેરિટ પ્રવેશ સમિતિ તૈયાર કરશે

અમદાવાદ, તા. ૧૮

ધોરણ-૧૨ વિજ્ઞાન પ્રવાહનું પરિણામ આવી ગયું છે. ત્યારે હાલ ડિગ્રી ઈજનેરી અને ફાર્મસીમાં પ્રવેશ માટેની કાર્યવાહી પ્રવેશ સમિતિ દ્વારા શરૂ કરી દેવામાં આવી છે. આ પ્રક્રિયામાં દર વર્ષની જેમ પ્રવેશ સમિતિ દ્વારા ૭૫ ટકા અને સંચાલકો દ્વારા ૨૫ ટકા બેઠકો ભરાશે પરંતુ આ વર્ષે જે ૨૫ ટકા મેનેજમેન્ટની બેઠકો છે તેમાં પણ પ્રવેશ સમિતિ દ્વારા મેરિટ તૈયાર કરાશે અને સંચાલકોને પણ તેના મુજબ પ્રવેશ આપવાનું નક્કી કરાયુ હોવાથી સંચાલકોમાં ભારે રોષ અને અસંતોષ ફેલાવો છે. સંચાલકોએ આ માટે રજૂઆત કરી છે.

જો સંચાલકોને ૨૫ ટકા બેઠકો પોતાની રીતે ભરવા નહિ અપાય તો કોર્ટમાં જવાની પણ ચીમકી આપી છે. પ્રાપ્ત સૂત્રોના અનુસાર ધોરણ-૧૨ વિજ્ઞાન પ્રવાહના પરિણામ આવ્યા પછી ડિગ્રી ઈજનેરી, ફાર્મસીમાં પ્રવેશ માટેની પ્રક્રિયા પ્રવેશ સમિતિ દ્વારા શરૂ કરી દેવામાં આવી છે.

સૂત્રો મુજબ દર વર્ષની જેમ આ વર્ષે પણ પ્રવેશ માટે ૭૫ ટકા બેઠકો પ્રવેશ સમિતિ દ્વારા અને ૨૫ ટકા બેઠકો સંચાલકો દ્વારા ભરવાનો નિર્ણય કરાયો છે. પરંતુ નવા નિર્ણય મુજબ આ વર્ષે સંચાલકોની મેનેજમેન્ટ ક્વોટાની ૨૫ ટકા બેઠકો પણ પ્રવેશ સમિતિ દ્વારા મેરિટ યાદી તૈયાર કરવામાં આવશે અને આ મેરિટ પાંચ ઝોનમાં મોકલવામાં આવશે. સંચાલકો પણ પોતાની ૨૫ ટકા બેઠકો પણ પ્રવેશ સમિતિના મેરિટ મુજબ જ ભરી શકશે.

એન. એમ. પાડલીયા ફાર્મસી કૉલેજનો વાર્ષિકોત્સવ ઉજવાયો

ગાંધીનગર, તા. ૧૮

સૌરાષ્ટ્ર પટેલ સેવા સમાજ સંચાલીત એન. એમ. પાડલીયા ફાર્મસી કૉલેજનો વાર્ષિક દિન તાજેતરમાં ઉજવાયો હતો. આ પ્રસંગે સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમમાં વિદ્યાર્થીઓ અને વિદ્યાર્થિનીઓએ અલગ અલગ કલાઓ રજૂ કરી હતી તથા કૉલેજમાં શ્રેષ્ઠ ગુણ મેળવનાર વિદ્યાર્થીઓને પ્રમાણપત્રો આપી સન્માનીત કરવામાં આવ્યા હતા.

અમદાવાદના સરદાર પટેલ રીંગરોડ પાસે, ચાંગોદર ખાતે આવેલા શ્રી સૌરાષ્ટ્ર પટેલ સેવા સમાજ સંચાલીત શ્રીમતી એન. એમ. પાડલીયા ફાર્મસી કૉલેજના વાર્ષિક દિવસની ઉજવણી નિમિત્તે યોજાયેલ કાર્યક્રમનું મંગળદીપ પ્રગટાવીને ઉદ્ઘાટન કરતા સંસ્થાના પ્રમુખ અને મેનેજિંગ ટ્રસ્ટી મગનભાઈ પટેલે જણાવ્યું હતું કે, આ કૉલેજ ચલાવવા માટેનો હેતુ આ સંસ્થામાંથી વિદ્યાર્થીઓ અભ્યાસ કરી ડિગ્રી મેળવી રોજગારલક્ષી બને તે માત્ર જ છે. ફાર્મસી કૉલેજમાં આ બેચ પ્રથમ વર્ષે પણ જીટીયુમાં ફર્સ્ટ આવી હતી. સંસ્થામાં ટોપ મોસ્ટ એજ્યુકેશન અપાય છે અને કૉલેજમાં સુરક્ષીત અને અદ્યતન સુવિધાવાળી કૉલેજ છે.

વાર્ષિક દિનના સમાપન પ્રસંગે પ્રમુખ મગનભાઈ પટેલે તેમજ બેકબોન્ડ ઈન્ફ્રાસ્ટ્રક્ચર લિમિટેડના ચેરમેન કિશોરભાઈ વિરમગામાએ ઉત્તીર્ણ થયેલા વિદ્યાર્થીઓને ટ્રોફી અને પત્રો એનાયત કર્યા હતા. આ કાર્યક્રમના પ્રારંભમાં ભવન્સ કૉલેજના ટ્રસ્ટી મુકેશભાઈ પટેલ, એસ. એસ. પંડ્યા, બી. એન. સુહાગીયાએ તેજસ્વી વિદ્યાર્થીઓને પ્રમાણપત્રો આપી સન્માનીત કર્યા હતા.

વધારે વજન ઓછું કરવાના ઉપાયો

લેખાંક - ૧ : તમારૂં દૈનિક ભોજન મેનુ સલાડ અને ફળાહારની અગ્રિમતાવાળું બનાવો

ગત લેખાંકમાં "વધારે વજન ઓછું કરવાના ઉપાયો" હવે પછીનાં લેખાંકોમાં આપવાનું સૂચવવામાં આવ્યું હતું. તેથી તે મુજબ, આ લેખાંક-૧માં તમારૂં દૈનિક ભોજન મેનુ સલાડ અને ફળાહાર અગ્રિમતાવાળુ રાખવાની બાબતને પ્રાધાન્ય આપવાનું યોગ્ય જણાયું છે. કારણ કે આ પહેલાનાં "વજનને કાબૂમાં રાખવા તમારૂં દૈનિક ભોજન મેનુ તમે બનાવો" તે લેખાંકના દૈનિક ભોજન મેનુમાં લોકો સામાન્ય રીતે જે કાદ્ય પદાર્થો ખોરાકમાં લેતા હોય છે તેનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો હતો. તેથી તે સામાન્ય ભોજન મેનુ (પુરૂષો માટેનું ૨૦૧૭ કેલરીવાળુ) માં થોડા ફેરફાર કરીને તેમાં સલાડ અને ફળાહારની અગ્રિમતા સુચવવામાં આવી છે. તેથી આવું ફેરફારવાળું દૈનિક ભોજન મેનુ નીચે મુજબનું રહેશે.

ફિઝિકલ ફિટનેસ
કાન્તિભાઇ રા. પટેલ

ખોરાક લેવાનો સમય	પદાર્થો	વજન	મળતી કેલરી
(૧) સવારની ચા/કોફી	૧ મોટો કપ ચા/કોફી	૧૦૦ મિલિ.	૧૦૦
સવારનો નાસ્તો	ફક્ત દૂધ (ખાંડ વગર)	૧૦૦ મિલિ.	૧૦૦
			૨૦૦
(૨) બપોરનું ભોજન	(૧) કાચી કાકડી	૫૦ ગ્રામ	૬
	(૨) કાચી કોબીજ	૫૦ ગ્રામ	૧૨
	(૩) કાચું ગાજર ૧	૭૫ ગ્રામ	૨૩
	(૪) કાચી ડુંગળી	૫૦ ગ્રામ	૨૨
	(૫) કાચાં ટામેટાં	૫૦ ગ્રામ	૧૦
	(૬) કેળું	એક	૧૩૦
	(૭) સફરજન	એક	૬૬
			૨૭૧
(૩) સાંજની ચા/કોફી	૧ મોટો કપ ચા/કોફી		૧૦૦
(૪) રાત્રી ભોજન	(૧) બાજરીનો મોટો રોટલો	૯૦ ગ્રામ	૨૧૩
	અથવા બે ભાખરી	૯૦ ગ્રામ	
	(૨) ઋતુ પ્રમાણેનું શાક	૧૦૦ ગ્રામ	૨૫
	(૩) દૂધ (ખાંડ વગર)	૧૦૦ ગ્રામ	૧૦૦
			૩૪૧

ઉપર દર્શાવેલ ખોરાક લેવાના ચાર સમયની
કુલ કેલરી ૨૦૦+૨૭૧+૧૦૦+૩૪૧ = ૯૨૨ થશે
ઉપરોક્ત મેનુ ખાદ્ય પદાર્થોમાં ઘી, તેલ અને ખાંડ નીચે પ્રમાણે વપરાવાની શક્યતા છે.
ઘી : ૧૫ ગ્રામ - ૧૩૫ કેલરી
તેલ : ૧૫ ગ્રામ - ૧૩૫ કેલરી
ખાંડ : ૩૦ ગ્રામ - ૧૩૫ કેલરી
૪૦૫ કેલરી
આમ સમગ્ર રીતે જોવા જતાં ૯૨૨ + ૪૦૫ = ૧૩૨૭ કેલરી થશે.

સલાડ અને ફળાહારવાળા ઉપરોક્ત દૈનિક ભોજન મેનુમાંથી દૈનિક ૧૩૨૭ કેલરી મળી રહેશે, જે બેઠાડું જીવન જીવનાર વ્યક્તિ માટે પુરતી છે. ૧૩૨૭ કેલરીવાળા આવો ખોરાક લેવાથી અશક્તિ નહીં આવે. કારણ કે બેઠાડું જીવન જીવનાર વ્યક્તિ સામાન્ય રીતે કોઈ પણ શ્રમયુક્ત પ્રવૃત્તિ કરતી હોતી નથી. સલાડ અને ફળાહાર આ મેનુનો એક મહિના સુધી પ્રયોગ કરવો. પ્રયોગ શરૂ કરતાં પહેલાં તમારૂં વજન અવશ્ય માપી લેવું. આ પ્રયોગ, જેમનું પ્રમાણસર કરતાં વધારે (**BMI** = ૨૫.૦ થી ૨૯.૯ કે તેથી વધારે એટલે કે મેદસ્વીતા) હોય તેમણે જ કરવાનો રહેશે. જેમનું વજન પ્રમાણસરે (**BMI** = ૧૮.૫ કરતાં ઓછો) હોય તેમણે પણ આ પ્રયોગ કરવાની જરૂર નથી, પંરતુ તેમણે તો તેમનું વજન પ્રમાણસર બની રહે તે પ્રમાણેનો ખોરાક લેવાનો રહેશે.

આ પ્રયોગ જેમનું વજન વધારે અને પ્રમાણસર આવી રહે ત્યાં સુધી જ કરવાનો રહે. આ પ્રયોગમાં દર મહિનાની નિશ્ચિત તારીખે વજન માપી લેવાનું રહેશે તથા તેની નોંધ પણ રાખવાની રહેશે. દર વખત એક જ કાંટા ઉપર વજન કરવાનું રાખવું. એક વખત, વજન પ્રમાણસરનું આવી રહે અથવા તે પહેલેથી જ પ્રમાણસરનું હોય તેમણે તે પ્રમાણસર વજન જાળવી રાખવા માટે પણ પ્રયત્નો કે ઉપાયો તો ચાલું જ રાખવાનાં રહેશે.

જે સ્ત્રીઓનાં વજન પ્રમાણસર કરતાં વધારે હોય તેઓ પણ આ મેનુમાં સુચવ્યા મુજબ સલાડ અને ફળાહારનો પ્રયોગ કરી શકે છે. ધ્યાન ઉપર લખવાનું કે જામગનરમાં મારા વડીલ સ્નેહી (એમ.પી. ઝવર) રહે છે. તેમના પત્ની (શ્રીમતી મીરાબેનર ઝવર) નું વજન ૯૦ કિલો હતું. તેમણે ઉપર દર્શાવેલ મેનુમાં સુચવ્યા મુજબ ત્રણ મહિના સુધી સલાડ અને ફળાહાર કરવાનું ચાલું રાખ્યું. ત્રણ મહિનાના અંતે તેમનું વજન લગભગ ૧૫ કિલો જેટલું ઓછું થયું હતું એવું તેમણે મને જણાવ્યું હતું. તેથી સ્ત્રીઓ પણ આવો પ્રયોગ કરી શકે છે. ધ્યાન ઉપર લાવવાનું કે વજન ઓછું થવાની માત્રા, દરેક વ્યક્તિ માટે એક સરકી હોતી નથી, પરંતુ વજન તો ઓછું થવા જ દો અને અશક્તિ આવતી નથી. જો ભોજન મેનુમાં સલાડ અને ફળાહારવાળા ફેરફાર કરી શકાય તેમ ના હોય (પુરૂષો માટે) અને ૧૮૦૦ કેલરી (સ્ત્રીઓ માટે) જેટલું જ હોય તેમ છતાં તમારૂં વજન વધારે હોય તો તેને ઓછું કરવા અન્ય કેવા ઉપાયો હાથ ધરવા તે હવે પછીનાં લેખાંકોમાં જણાવવામાં આવશે. **(ક્રમશઃ)**

જીપીએસસી ભરતી પ્રક્રિયા પારદર્શક બનાવવા કવાયત

આગામી સમયમાં જીપીએસસીની પરીક્ષાની પધ્ધતિમાં ફેરફાર કરાય તેવી સંભાવના : જરૂરી સુચનો મંગાવાયા

અમદાવાદ, તા.૧૮

ગુજરાત પબ્લિક સર્વિસ કમિશનની પરીક્ષા પધ્ધતિમાં ફેરફાર કરવાની કવાયત રાજય સરકાર દ્વારા હાથ ધરવામાં આવી છે. જેમાં આગામી સમયમાં જીપીએસસીની પરીક્ષાનાં ફોર્મેટનો પણ યુપીએસસી સમકક્ષ કરવામાં આવે તેવી શક્યતા છે. જીપીએસસીની પરીક્ષા પધ્ધતિમાં ફેરફાર કરવા માટે રાજય સરકારે નિષ્ણાંતો પાસેથી સુચનો મંગાવ્યા હતા. જેમાં સરકારને ૭૨ સુચનો પ્રાપ્ત થયા છે જેમાંથી સરકાર દ્વારા કેટલાક સુચનો સ્વીકારી લીધા હોવાથી માહિતી પ્રાપ્ત થઈ રહી છે. ગુજરાત સરકારની વહીવટી વિભાગની વિવિધ પોસ્ટો ઉપર ભરતી કરવા માટે ગુજરાત પબ્લિક સર્વિસ કમિશનની રચના કરવામાં આવી હતી. આ જીપીએસસી પોતાની રીતે ઉમેદવારોની પરીક્ષા લઈને તેના આધારે યોગ્ય પોસ્ટ માટે યોગ્ય ઉમેદવારની નિમણુંક કરવાનું કામ કરે છે. જીપીએસસીની સ્થાપનાની આ માટે એક જ પ્રકારની પરીક્ષા પધ્ધતિ અમલમાં છે જોકે હવે રાજય સરકાર દ્વારા જીપીએસસીની પરીક્ષા પધ્ધતિને પારદર્શી બનાવવાની કવાયત હાથ ધરી છે. જેમાં જીપીએસસીની પરીક્ષા પ્રક્રિયા યુપીએસસી સમકક્ષ કરવામાં આવે તેવી શક્યતા છે. જીપીએસસીની પરીક્ષા પધ્ધતિમાં ફેરફાર કરવા માટે રાજય સરકાર તરફથી નિષ્ણાંતોના મંતવ્યો મંગાવવામાં આવ્યા હતા. જેમાં રાજય સરકારને ૭૨ સુચનો પ્રાપ્ત થયા છે. જે પૈકી કેટલાક સુચનોનો રાજય સરકાર દ્વારા સ્વીકાર કરવામાં આવ્યો હોવાની માહિતી પ્રાપ્ત થઈ રહી છે. રાજય સરકાર દ્વારા વિવિધ ક્ષેત્રે ફરજ બજાવતા ૨૫૦ અધિકારીઓ પાસેથી પરીક્ષા પધ્ધતિમાં ફેરફાર કરવા અંગે સુચનો મંગાવવામાં આવ્યા હતા. જેમાં પરીક્ષા પધ્ધતિમાં ફેરફાર, પેપર સ્ટાઈલમાં સુધારા, પરીક્ષામાં વધુ વિષયોને આવરી લેવા વગેરે બાબતોનો સમાવેશ થતો હતો. આ ઉપરાંત જીપીએસસીની પરીક્ષા પધ્ધતિમાં ફેરફાર માટે અન્ય રાજયોમાં લેવામાં આવતી પરીક્ષાઓ અને વીપીએસસીની પરીક્ષા પધ્ધતિનો પણ અભ્યાસ કરવામાં આવ્યો હતો.

પ્રાપ્ત થતી માહિતી મુજબ જીપીએસસીની પરીક્ષા પધ્ધતિ અંગે નિષ્ણાંતોના જે સુચનો આવ્યા છે તેનાં ઉપર અમલ કરતા પહેલા રાજય સરકારનાં ઉચ્ચ અધિકારીઓના અભિપ્રાય માંગવામાં આવ્યો છે. અને અધિકારીઓના અભિપ્રાય બાદ જ રાજય સરકાર જીપીએસસીની પરીક્ષા પધ્ધતિમાં ફેરફાર અંગે નિર્ણય કરશે. ઉલ્લેખનીય છે કે, રાજય સરકારના અધિકારીઓ અને કર્મચારીઓની નિવૃત્તિમાં ઉત્તરોત્તર વધારો થઈ રહ્યો છે. ત્યારે નિવૃત્ત અધિકારીઓ અને કર્મચારીઓની જગ્યાએ નવા ઉમેદવારોની નિમણુંક માટે મોટાપાયે ભરતી પ્રક્રિયા શરૂ કરવામાં આવે તેવી શક્યતા છે. ત્યારે રાજય સરકાર દ્વારા આ ભરતી પ્રક્રિયા માટે જીપીએસસીની નવી પરીક્ષા પધ્ધતિ મુજબ લેવામાં આવે તેવી પુરી શક્યતા છે.

૪૪ વિદ્યાર્થીઓએ ચાઈનીઝ ભાષાના કોર્ષમાં પ્રવેશ લીધો

આઈઆઈએમ અભ્યાસક્રમમાં ચીની ભાષાનો સમાવેશ

અમદાવાદ, તા.૧૮

ઈન્ડિયન ઈન્સ્ટિટ્યુટ ઓફ મેનેજમેન્ટના વિદ્યાર્થીઓમાં ધીરે ધીરે ચાઈનીઝ ભાષાને પ્રસિધ્ધ મળી રહી છે. જેના કારણે દેશની વિવિધ આઈઆઈએમ સંસ્થાઓમાં ચાઈનીઝ ભાષાના અભ્યાસક્રમનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. ચાઈનીઝ બિઝનેશ કોર્સ અંતર્ગત વિદ્યાર્થીઓને ચાઈનીઝ ભાષાના ૫૫૦ શબ્દો શીખવવામાં આવે છે. જેથી આ ભાષામાં રોજીંદી વાતચીત થઈ શકે. પ્રાપ્ત થતી માહિતી મુજબ આઈઆઈએમ સંસ્થાઓમાં ચાઈનીઝ ભાષાના અભ્યાસક્રમનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. આ કોર્સમાં ઉચ્ચારણ ઉપર ખુબ જ ભાર આપવામાં આવે છે. આ ભાષાનો અભ્યાસ પિનયન મીડીયમ દ્વારા થાય છે. પીનયન હેઠળ રોમન દ્વારા ચાઈનીઝ શીખવવામાં આવે છે. આ અંગે પ્રોફેસર સ્વામિનાથને જણાવ્યું કે આપણે ચીનના ઈકોનોમી ગ્રોથ મોડલમાંથી ઘણું બધું શીખી શકીએ છીએ. તેનાથી આપણને ગ્લોબલ માર્કેટમાં અન્યનો મુકાબલો કરવામાં મદદ મળશે. પાકિસ્તાન, બાંગ્લાદેશ, શ્રીલંકા અને મ્યાનબારની ઈકોનોમીમાં ચીનની મહત્વની ભાગીદારી છે. ચાઈનીઝ ભાષાને પહેલીવાર ૨૦૧૧-૧૩ની બેન્ચના વિદ્યાર્થીઓ માટે સેકન્ડ ઈયરમાં શરૂ કરાયો હતો. આ લેટર ગ્રેડિંગ કોર્સ છે. અહીં પ્રોફેસર એક્સિલન્ડ, ગુડ અનસેટિસ્ફેકટરી જેવા ગ્રેડ આપે છે. તેના સ્કોર વિદ્યાર્થીઓના કમ્પ્યુલેટિવ ગ્રેડ પોઈન્ટ એવરેજમાં જોવામાં આવે છે. વર્ષ ૨૦૧૩ની બેન્ચમાં કુલ ૩૮૧ વિદ્યાર્થીઓમાંથી ૪૪ વિદ્યાર્થીઓ ચાઈનીઝ ભાષાના કોર્સમાં એડમિશન લીધું હતું. ઉલ્લેખનીય છે કે ભારત અને ચીન બંને દેશ આર્થિક ક્ષેત્રમાં એકબીજાનો મુકાબલો કરી રહ્યા છે આવી સ્થિતિમાં ભારતના વિદ્યાર્થીઓ ચાઈનાને નજરઅંદાજ કરવું પરવડે તેવું નથી. ભવિષ્યમાં ચીન સાથે વેપાર કરવા માટે ચાઈનીઝ ભાષા ઉપયોગી પુરવાર થઈ શકે તેમ છે. એટલું જ નહીં ભારતીય વિદ્યાર્થીઓએ ગ્લોબલ લેવલ ઉપર પોતાની છાપ છોડવી હશે તો પણ ચીનની અવગણના ચાલે તેમ નથી.

ગાંધીનગર સેકટર-૨ સ્થિત પૂજન ડાન્સિંગ કલાસ ખાતે વેકેશનમાં બાળકો માટે ડાન્સ કેમ્પ યોજાયો હતો તે પ્રસંગની તસવીર.