ગાંધીનગર સમાચાર

તા. ૨૬-૫-૨૦૧૩, રવિવાર

તંત્રી સ્થાનેથી.....

સટ્ટો માનવજાતના જિન્સનો ભાગ બની ગયો છે

આજકાલ અખબારોમાં આઈપીએલ અને સટ્ટાબાજોની સાંઠગાંઠ વિશે ચર્ચા ચાલ્યા કરે છે, ટીવી ચેનલો પર એ જ મુદ્દો છવાયેલો રહે છે અને રોજરોજ કોઈ નવો ફણગો ફૂટ્યા કરે છે. વિંદુ રંધાવા બહુ જાણીતો અભિનેતા નથી. બિગબૉસના વિજેતા તરીકે એનું નામ ચમક્યું એ પહેલાં અને આજપર્યંત એની ખરી ઓળખ તો દારાસિંહના પુત્ર તરીકેની રહી છે. વિંદુનું બુકીઓ સાથેનું કનેકશન બહાર આવ્યું એથી એની ધરપકડ થઈ. વિંદુ ખેલાડીઓને છોકરીઓ સપ્લાય કરતો હતો એ પણ બહાર આવ્યું. એથી પણ આગળ વિંદુ બીસીસીઆઈ કનેકશનનો ઘટસ્ફોટ થયો એ તો પાણીનો રેલો છેક એ સંસ્થાના વડાના પગ તળે પહોંચ્યાની પ્રતીતિ કરાવે છે. વિંદુના ખુલાસા પછી ઘણા ખેરખાં માટે મોઢું બતાવવું અઘરું બની ગયું છે. પોલીસ જાણે મોટો વાઘ માર્યો હોય એમ ફાલીફૂલી ફરે છે, એને જશ ખાટવાનો પૂરો અધિકાર પણ છે, પરંતુ સટ્ટાકિંગ દિનેશ કલગી કહે છે એમ આ તો બધી નાની માછલીઓ છે. મોટા મગરમચ્છો સુધી કોઈની પહોંચ નથી. સટ્ટો જગતવ્યાપી દૂષણ છે અને ઘણા દેશોએ તો એને માન્યતા પણ આપી દીધેલી છે. દિનેશ કલગી કહે છે એમ હિંદુસ્તાનમાં જે સટ્ટો રમાય છે એ બીજા દેશોની સરખામણીએ ઘણો નાનો ગણાય એવો છે. આ બધી રમત આજે વિશ્વવ્યાપી બની ચૂકી છે. અબજો રૂપિયાની હેરાફેરીના આ ધંધામાં દાઉદ ઈબ્રાહિમ જેવી અંધારી આલમની નામનીચ હસ્તીઓ સંકળાયેલી છે. એમની સુધી આપણી સરકારની પહોંચ હોય તો જોઈતું જ શું હતું? બે નંબરનું નાણું ફૂટબોલ, ટેનિસ અને ક્રિકેટ જેવી આંતરરાષ્ટ્રીય રમતો સાથે નાભિનાળ સંબંધ ધરાવે ચે. સૌ જાણે છે કે સટ્ટાબાજીએ કોઈ નવી ફૂટી નીકળેલી ગુનાખોરી નથી. આદિ-અનાદિથી જુગાર રમાતો આવ્યો છે. યુધિષ્ઠિરે બધું હારી ગયા પછી સતી દ્રોપદીના નામે સટ્ટો ખેલ્યો હતો તે આપણો 'ભવ્ય' ઈતિહાસ છે! બ્રિટિશ રાજે જુગારને આંતરરાષ્ટ્રીય ફલક પર વિસ્તારવામાં મહત્વપૂર્ણ ભાગ ભજવ્યો હતો. દુનિયાનાં પ્રગતિશીલ મહાનગરોમાં પદ્ધતિસરનાં જુગારખાનાં ચાલે છે, જે 'કૅસિનો' તરીકે ઓળખાય છે. પ્રવાસીઓ હોંશે હોંશે કૅસિનોમાં પૈસા લગાવે છે. મોટા ભાગના લગાવેલી રકમ ગુમાવતા હોય છે. 'હાર્યો જુગારી બમણું રમે' એ કહેવત અમસ્તી નથી પડી. મહાભારત પતી ગયા પછી પાંડવોનો એક માત્ર વારસ બચ્યો હતો અભિમન્યુનો પુત્ર પરીક્ષિત. પરીક્ષિત કુશળ શાસક હતો. એણે કળિને નાથ્યો હતો. કળિએ શરણાગતિ સ્વીકારી ત્યારે એને જીવતદાન આપી એના રહેઠાણ માટે જે સ્થળો ફાળવ્યાં હતા એમાં દારૂનું પીઠું, જુગારખાનું, વેશ્યાવાડો, કસાઈવાડો અને સોનાનો સમાવેશ થતો હતો. કળિયુગનાં પગરણ સાથે આ તમામ સ્થાનો વૈભવ વિલાસ સાથે જોડાયેલાં રહ્યા છે. વિંદુ બુકીઓના સંપર્કમાં રહી ખેલાડીઓને છોકરીઓ પણ સપ્લાય કરતો હતો, તે જ શું સૂચક નથી? એક સમય 'રુસ્તમે હિંદ' કુસ્તીબાજ દારાસિંહનો અભિનેતા પુત્ર શું રાતોરાત આ નિંદનીય વ્યવસાયમાં આવી ગયો હશે? હનુમાનનું પાત્ર ભજવી લોકહૃદયમાં આદરણીય સ્થાન હાંસલ કરનાર પિતા જ્યારે એમની જુવાનીમાં કિંગકોંગ જેવા જગમશહૂર પહેલવાન સામે કુલ્સીના દંગલમાં ઊતરતા ત્યારે પણ અગાઉથી મૅચ ફિકિંસગ થઈ જતી સૌને ખબર હોય કે દારાસિંહ કરતાં બમણો ખોરાક ખાનારો અને દોઢું વજન ધરાવનારો પહેલવાન એની સામે હારી જવાનો છે. એ જુદીવાત છે કે તે વખતે કોઈ મૅચ ફિકિંસગનો ઊહાપોહ ન કરતું. આપણા નામાંકિત સિનિયર ખેલાડીઓ પૈકી મોટાભાગના કયારેક આવાં પ્રલોભનનો શિકાર થયેલા છે. અઝહરુદ્દીન મૅચફિકિંસગના આક્ષેપો સાથે સંસદ સભ્ય બની શકે છે તે જ આવી બાબતો પ્રત્યે પ્રજા કેવો લવચીક (ફલેકસીબલ) અભિગમ ધરાવે છે તેનું પ્રમાણ નથી? સાચો ખેલાડી ઉંમરના અવશેષે સ્કૂટર ફેરવતો હોય છે જયારે નવોસવો વછેરો મર્સિડિઝ બેન્ઝમાં મહાલે છે. આ બધી ફિકિંસગની અને સટ્ટાબાજીની જ કરામત છે. ટૂંકમાં સટ્ટો અટકયો નથી કે અટકાવી શકવાનો નથી. એ માનવજાનાં જિન્સ સાથે ઓગળી ગયો છે.

સર્વશિક્ષા અભિયાનમાં કેન્દ્રનો ગુજરાતને અન્યાય : નરેન્દ્ર મોદી

મોરબી ખાતે સ્વામિ. ઈન્ટરનેશનલ સ્કુલનું મોદીએ ઉદ્‌ઘાટન કર્યું

ગાંધીનગર,તા. ૨૫

મુખ્યમંત્રી નરેન્દ્ર મોદીએ પ્રાથમિક શિક્ષણ અને સર્વશિક્ષા અભિયાનમાં ગુજરાતને કેન્દ્ર સરકાર જે અન્યાય કરી રહી છે તે અંગે પીડા સાથે આક્રોશ વ્યક્ત કર્યો હતો. શિક્ષણના પવિત્ર કાર્યમાં પણ હવનમાં હાડકા નાંખવાનું પાપ કેન્દ્રની સરકારે કર્યું છે. ગુજરાતના શિક્ષકોનો પગાર, બાળકોના પાઠ્યપુસ્તકો અને ગણવેશની એક પાઈ પણ ગુજરાતને કેન્દ્ર સરકાર આપતી નથી. આ ધરાર અન્યાય છતાં ગુજરાત સરકારે શિક્ષણને ઘર ઘર સુધી પહોંચાડીને શિક્ષણ જ્યોત ઝળહળતી રાખવાનું અભિયાન ઉપાડયું છે એમ જણાવ્યું હતું.

રાજ્ય સરકારે શિક્ષણમાં નવી પહેલરૂપે ત્રણ આયામો હાથ ધર્યા છે તેમાં દરેક જિલ્લામાં ટેકનોલોજી સુવિધાથી સુસજ્જ મોડેલ સ્માર્ટ સ્કુલ દરેક જીલ્લામાં એક પર્યાવરણ સુરક્ષિત ગ્રીન સ્કુલ અને દરેક જિલ્લામાં એક મોડેલ સ્પોર્ટસ સ્કુલનું નિર્માણ કરાશે તેની ભૂમિકા મુખ્યમંત્રીએ આપી હતી.

નરેન્દ્ર મોદીએ રાજકોટ સ્વામિનારાયણ ગુરૂકુલ સંચાલિત મોરબીમાં ઈન્ટરનેશનલ સ્કુલના ભવ્ય શૈક્ષણિક ભવન-પરિસરનું ઉદ્‌ઘાટન કરતા ગુરૂકુલ પરંપરાએ શિક્ષણ અને સંસ્કારના નવા કિર્તિમાન સ્થાપિત કર્યા છે. મનુષ્યરૂપી ઉત્તમ પાકનું નિર્માણ એ આ શિક્ષણ સંસ્કારનો યજ્ઞ છે એમ તેમણે જણાવ્યું હતું.

૧૯૪૮માં રાજકોટ સ્વામિનારાયણ ગુરૂકુલની સ્થાપના પછી સંસ્કાર-સંસ્કૃતિના મૂલ્યો સાથેની આ શૈક્ષણિક સંસ્થાની મોરબીમાં ૨૪મી શાળા શરૂ થઈ છે. એક જ વર્ષમાં ૮૦ વર્ગખંડો સાથેનું ૧.૨૭ લાખ ચો.ફૂટના વિસ્તારમાં આ ભવન સંસ્થાન શરૂ થયું છે. અને દાતાઓના સહકારથી તેનું સંચાલન થઈ રહ્યું છે. આ શ્રેષ્ઠી દાતાઓનું જાહેર સન્માન મુખ્યમંત્રીએ કર્યું હતું.

ગુજરાતમાં મેરીટાઈમ યુનિવર્સિટીની સ્થાપના માટે મંજૂરી આપવામાં કેન્દ્રના ઠાગાઠૈયા

ગાંધીનગર, તા. ૨૫

કેન્દ્ર સરકાર દ્વારા મંજુરી આપવામાં ન આવતાં ગુજરાતમાં મેરીટાઈમ યુનિવર્સિટીની સ્થાપનાની યોજના ખોરંભે પડી જવા પામી છે. આ અંગે રાજ્ય સરકાર દ્વારા કેન્દ્ર સરકાર સમક્ષ પુનઃ રજુઆત કરવામાં આવી છે.

બંદરો અને વાહન વ્યવહાર વિભાગ સાથે સંકળાયેલ સૂત્રો પાસેથી પ્રાપ્ત વિગતો મુજબ ગુજરાત રાજ્ય ૧૬૦૦ કિ.મી. લાંબો દરિયાકિનારો ધરાવે છે. જેમાં એક કંડલા મેજરપોર્ટ છે અને ૪૨ નોન મેજરપોર્ટ છે. દેશમાં હેન્ડલ થતાં કુલ કાર્ગોના ૩૫ ટકા કાર્ગો રાજ્યમાં કંડલા પોર્ટ સહિત હેન્ડલ કરવામાં આવે છે. ઉપરાંત ભારતના નોન મેજર બંદરોના હેન્ડલ થતા કાર્ગોનો ૮૦ટકા કાર્ગો ગુજરાત મેરી ટાઈમ બોર્ડના નોન મેજર બંદરો દ્વારા કરવામાં આવે છે. દર વર્ષે અંદાજે ૭૦૦૦ જહાજો ગુજરાતનાં બંદરો પર લાંગરવામાં આવે છે. જેથી મેનપાવરની બહુ જ વધારે જરૂરીયાત રહે છે.

મરીનમેન પાવરની પોર્ટ સેક્ટરમાં જરૂરીયાતને ધ્યાને લઈને ગુજરાતના મુખ્યમંત્રીએ વર્ષ ૨૦૦૪માં કેન્દ્રના શીંપીગ મંત્રાલયને ગુજરાતમાં મેરીટાઈમ યુનિવર્સિટીની સ્થાપના કરવા માટે પત્ર લખ્યો હતો.

મેરીટાઈમ યુનિવર્સિટી સ્થાપનાનો હેતુ ભવિષ્યમાં મેરીટાઈમ સેક્ટર જોઈન્ટ કરવા ઈચ્છા ધરાવતા ગ્રેજ્યુએટ અને પોસ્ટ ગ્રેજ્યુએટ કક્ષાના વિદ્યાર્થીઓને તાલીમ પુરી પાડવાનો છે. આ યુનિવર્સિટી પોર્ટ મેનેજમેન્ટ મરીન એન્જીનીયરીંગ નોટીકલ સાયન્સ અને શીપ બિલ્ડીંગ વિગેરે જેવા કોર્ષની જરૂરીયાત પુરી કરશે. જેથી કરીને ગુજરાતમાં મેરીટાઈમ યુનિવર્સિટીની સ્થાપના કરવાની જરૂરીયાત છે અને આ યુનિવર્સિટી દહેજ અમદાવાદ જામનગર અને ભાવનગર જેવા સ્થળોમાંથી કોઈપણ એક સ્થળે સ્થાપના કરવા માટે કેન્દ્ર સરકારે જરૂરી પગલા લેવાની આવશ્યકતા છે તેવી રજુઆત ગુજરાત દ્વારા કરવામાં આવી છે.

ડાયરેક્ટર જનરલ ઓફ શીપીંગ મુંબઈની ઓફીસને અવારનવાર ગુજરાતમાં મેરીટાઈમ ઈન્સ્ટીટ્યુટ શરૂ કરવા અંગેની વહેલી તકેપરમીશન આપવા વિનંતી કરવામાં આવેલ છે જેથી ગુજરાત રાજ્યના વિદ્યાર્થીઓ કે જેઓ શીપીંગ લાઈનમાં જોડાવવા માંગે છે તેવા વિદ્યાર્થીઓને કુશળમેન પાવરમાં ગણના થવાનો લાભ મળી શકે.

ગુજરાત સરકાર દ્વારા રાજ્યમાં મેરી ટાઈમ યુનિવર્સિટી સ્થાપવા માટેની મંજુરી આપવા માટે કેન્દ્ર સરકાર સમક્ષ અનેકવાર રજુઆત કરવામાં આવવા છતાં કેન્દ્રે મંજુરી ન આપતાં ગુજરાતના વિદ્યાર્થીઓ આ યુનિવર્સિટીના લાભથી વંચિત રહી જવા પામ્યો છે.

આજે સઈ-સુથાર જ્ઞાતિના વિદ્યાર્થીઓ માટે ચોપડા વિતરણ

ગાંધીનગર, તા. ૨૫

શ્રી ઝાલાવાડી સઈ-સુથાર જ્ઞાતિ હિતવર્ધક મંડળ, ગાંધીનગર દ્વારા દર વર્ષની જેમ ચાલુ વર્ષે પણ ધોરણ-૧થી ૧૨માં અભ્યાસ કરતા સમાજના વિદ્યાર્થીઓને રાહત દરે ચોપડાઓનું વિતરણ કરવામાં આવશે.

સમાજના પ્રમુખ અમરીશ પરમારે એક અખબારી યાદીમાં જણાવ્યું છે કે ચાલુ વર્ષે ધોરણ-૧થી ધોરણ-૧૨માં અભ્યાસ કરતા સુથાર જ્ઞાતિના વિદ્યાર્થીઓને રાહત દરે સારી કવોલીટીના ફૂલ સ્કેપ ચોપડાઓનું વિતરણ તા. ૨૬મી મે ૨૦૧૩ અને ૨૭મી મે ૨૦૧૩ના રોજ કરવાનુંનક્કી કરવામાં આવ્યું છે. ધોરણ ૧ થી ૪માં અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીઓને વધુમાં વધુ ૧ ડઝન ફૂલસ્કેપ ચોપડા તેમજ ધોરણ-૫ થી ૧૨માં અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીઓને વધુમાં વધુ ૩ ડઝન ફૂલ સ્કેપ ચોપડા આપવાનું નક્કી કરવામાં આવ્યું છે. ચોપડા માટે અમરીશભાઈ પરમાર પ્લોટ નં. ૫૮૫, આદર્શનગર, સેકટર-૨૪ અથવા અશ્વિરભાઈ ગોહિલ બ્લોક નં. ૯/૩/ચ સેકટર-૭ ગાંધીનગરનો સંપર્ક કરવો.

નાની દશકોશી વણકર સમાજના વિદ્યાર્થીઓને ચોપડા વિતરણ

ગાંધીનગર, તા. ૨૫

શ્રી નાની દશકોશી અઢાર ગામ વણકર સમાજ ગાંધીનગર દ્વારા સમાજના કે.જી. થી ૧૨માં ધોરણ સુધીના વિદ્યાર્થીઓને નિઃશુલ્ક ચોપડાઓનું વિતરણ કરવામાં આવશે. જે સંદર્ભે વાલીએ સંસ્થાના ઉપપ્રમુખનો સંપર્ક કરવો. સમાજનેઉપયોગી અનેકપ્રવૃત્તિઓ કરતા નાની દશકોશી અઢાર ગામ વણકર સમાજ દ્વારા જણાવાયું છે કે, સિનિયર કે.જી. અને ધોરણ-૧ થી ૪માં અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીઓ માટે ફૂલ સ્કેપ ચોપડા નં. ૬ અને ધોરણ-૫ થી ધોરણ-૧૨માં અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીઓને ફૂલ સ્કેપ ચોપડા નંગ ૧૨નું નિઃશુલ્ક વિતરણ કરવામાં આવશે. ચોપડા મેળવવા માટે વિદ્યાર્થીના વાલીએ પરીક્ષાની માર્કશીટની નકલ સમાજના ઉપપ્રમુખ દશરથલાલ પરમાર પ્લોટ નં. ૫૪૦/૨, સેક્ટ-૭-બી, ગાંધીનગરનો સંપર્ક કરી આપવી એમ સંસ્થાના ઉપપ્રમુખ ડી.એ. પરમારે જણાવ્યું છે.

અભ્યાસક્રમમાંથી ચારણ કન્યાની કવિતાની બાદબાકી સામે આક્રોશ

સ્વ. ત્રિભુવન પટેલ વ્યાખ્યાનમાળામાં જાણીતા અભિનેતા અને પૂર્વ ઉપાધ્યક્ષ પદ્મશ્રી ઉપેન્દ્ર ત્રિવેદીનો ગળાફાડ વિરોધ

ગાંધીનગર, તા. ૨૫

બહાદુરી અને વીરતાના ગુણોનું સિંચન કરતી ચારણકન્યાની વાર્તાની વણાયેલા છે.

કૃષ્ણના પંચજન્યના પંચમ સૂરમાંથી ગોવંશ પ્રત્યેનો ઉઠેલો પ્રેમાણ સૂર આજે પણ આપણને ડોલાવે છે. તેમણે જણાવ્યું હતું કે પ્રાણીઓની રક્ષાકાજે થયેલા ધીંગાણાઓ એ લોકસાહિત્યકારોના સાહિત્યનું વાંચન કરો તો તેમાં અનેક દાખલાઓ છે. ચારણ કન્યા એ પૈકી શિરમોર છે.

અભ્યાસક્રમમાંથી કરાયેલી બાદબાકી અંગે આજે ગુજરાતી ફિલ્મોના જાણીતા અભિનેતા અને પૂર્વ ઉપાધ્યક્ષ શ્રી ઉપેન્દ્ર ત્રિવેદીએ ગળાફાડ વિરોધ નોંધાવ્યો છે.

લોક-જીવનમાં પશુપ્રેમ પર સ્વ. ત્રિભુવન પટેલ વ્યાખ્યાનમાળામાં પ્રવચન આપતાં તેમણે આ વિરોધ વ્યક્ત કરી જણાવ્યું કે અંગ્રેજી પાછળની આંધળી દોડ સિવાય આમાં બીજું કંઈ નથી. વીરતા અને બહાદુરી માટે હવે રેનીસન કે બીજા અંગ્રેજી સાહિત્યકારોની કવિતાઓનો અભ્યાસ કરવો પડશે.

તેમણે જણાવ્યું હતું કે આપણા દેવી-દેવતાઓના વાહનો પશુઓ હતા અને તેથી આપણો લગાવ આ પશુઓ પ્રત્યે રહેવાનો છે એમાં કોઈ બેમત નથી. પશુધન એ આર્થિક પારાશીશી નથી પરંતુ આપણી આવશ્યકતા છે અને તે આપણી જીવનશૈલીમાં

તેમણે મુળુ આવરની વાત પણ કરી હતી અને ભેંસોને ચોરી જનારાઓને જે રીતે શોધી સજા કરી તે વાત આજે પણ અમર છે.

શ્રી ત્રિવેદીએ જણાવ્યું હતું કે ભેંસનું વર્ણન ચારણી સાહિત્યમાં અદ્‌ભુત કરાયું છે. તો અશ્વો વિશે પણ ઘણી બધી જાતોથી આપણે પરિચિત છીએ. મોર, પોપટ, કોયલ, સાથેના નાતો આપણો એટલો જ જાણીતો રહ્યો છે.

ડૉ. ઉપેન્દ્ર ત્રિવેદીએ જણાવ્યું હતું કે ભગવાન રામે હનુમાનને ગળે વળગાડી 'તુમ મમ પ્રિય ભરત સમ ભાઈ...' ગાઈ આપણા પશુપ્રેમની ચરમસીમાના દર્શન વિશ્વને કરાવ્યા છે. તો કૃષ્ણના ગાયને લખાયેલા ગીતો આજે પણ સવારને સવાદને સંવારતા સાંભળવા મળે છે.

આ પ્રસંગે પૂર્વમંત્રી શ્રી અરવિંદભાઈ પટેલ, શ્રી અનિલભાઈ પટેલ, જાણીતા ઉદ્યોગપતિ શ્રી અજયભાઈ પટેલ, સાહિત્યસભાના શ્રી દોલત બાપા, શ્રી ભાનુભાઈ પુરાણી, શ્રી નટવર હેડાઉ, શ્રી ભરત કવિ, શ્રી ડૉ. કેશુભાઈ દેસાઈ, શ્રી ડી.પી. દેસાઈ, શ્રી અરૂણ બુચ, કવિશ્રી મૂલાંકી, કલ્પનાબેન દવે, પ્રજ્ઞાબેન પટેલ સહિત અનેક અગ્રણીઓ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

સમગ્ર કાર્યક્રમનું સંચાલન શ્રી સોમભાઈ પટેલે કર્યું હતું.

વધારે વજન ઓછું કરવાના ઉપાયો

લેખાંક -૨ : ઝડપથી ચાલો

ફિઝિકલ ફિટનેસ

કાન્તિભાઈ પટેલ

ગત લેખાંક-૧માં વજન ઓછું કરવા માટે તમારું દૈનિક ભોજન મેનુ સલાડ અને ફળાહારની અગ્રીમતાવાળું બનાવવા જણાવવામાં આવ્યું હતું. તેથી બીએમઆઈ પ્રમાણે જેમનું વજન ૨૫.૦થી ૨૯.૯ અને તેથી વધારે (મેદ સ્વીતા) હોય તેમણે પોતાનું દૈનિક ભોજન મેનુ સલાડ અને ફળાહારની અગ્રિમતાવાળું બનાવવાની શરૂઆત કરી હશે એવી આશા રાખવામાં આવે છે. તેમ છતાં જેમણું આવું મેનુ બનાવી તેવો ખોરાક લેવામાં કોઈ મુશ્કેલી કે અગવડ હોય તેઓ તેમના રોજબરોજના ભોજન મેનુમાં થોડોક કૅલરી (લગભગ ૫૦૦થી ૭૦૦ કૅલરી)ઓછી કરીને ખોરાક લેશે તો તેમનું વજન તો નહીં જ વધે. પરંતુ તેમનું થોડુંક વજન તો અવશ્ય ઓછું થશે. અહીં ખાસ ધ્યાન ઉપર લાવવાનું કે દરરોજ ૩૫૦ જેટલી કેલરીવાળો ખોરાક ઓછો લેતાં ૨૦ દિવસમાં ૧ કિલો જેટલું વજન ઓછું થશે. જો ખોરાત દરરોજ ૭૦૦ કેલરી જેટલો ઓછો લેવલામાં આવશે તો ૨૦ દિવસમાં ૨ કિલો જેટલું વજન ઓછું થશે. જો કે તેઓ અનુકૂળ કરીને સલાટ અને ફળાહારવાળું ભોજન લેશો તો તેમાં કોઈ નુકશાન તો નથી. પરંતુ તેમનું વજન ઝડપથી ઉપરોકત ઓછું થતું જશે.

ભોજન અંગેના ઉપરોકત ઉપાયો હાથ ધરી શકાય તેમ ના હોય અને તમારું વજન વધારે હોય અને સાથે સાથે ૧૮૦૦ કેલરી (સ્ત્રીઓ માટે) તથા ૨૦૦૦ કેલરી પુરુષો માટે જેટલો જ ખોરાક લેતા હશો તેમ છતાં તમારું વજન ઘટવાની શકયતાઓ તો ઓછી રહેશે. તો શું કરવું? આનો ઉપાય એ જ હું દરરોજ સવારે અથવા સાંજે ઝડપથી ચાલવાનું રાખો. વજન ઓછું કરવું હોય તો ઝડપથી ચાલવા બાબતે આળસ રાખી શકાશે નહીં.પરંતુ ઝડપથી ચાલવામાં એક પ્રશ્ન અવશ્ય ઉપસ્થિત થશે કે ઝડપથી ચાલવું એટલે કેટલી ઝડપથી ? તેનું માપ શું?

અહીં ઝડપથી ચાલવું એટલે ૧કિ.મી.નું અંતર ૧૨મિનિટમાં ચાલતાં દરરોજ એક કલાકમાં ૫ કિ.મી. અંચર ચાલવું. આટલી ઝડપથી દરરોજ ૫. કિ.મી.નું અંતર ચાલતાં ૨૦ દિવસમાં ૧ કિલો વજન ઓછું થાય. તેમ છતાં પ્રયત્ન કરતાં ૧ કિ.મી. વજન ઓછું થાય. તેમ છતાં પ્રયત્ન કરતાં ૧ કિ.મીનું અંતર ઓછી મીનિટોમાં પણ ચાલી શકાય. તેથી જો ૧ કિ.મી.નું અંતર ૮ મિનિટમાં ચાલી શકાય પો ૧૪ દિવસમાં ૧ કિલો જેટલું વજન ઓછું કરી શકાય. ઝડપથી ચાલવામાં દર અઠવાડિયે એક દિવસનો વિરામ અવશ્ય લેવો.

આ લેખાંકો લખનાર લેખકે પણ ૭૯ વર્ષની ઉમરે જેમનો બીએચઆઈ ૨૨.૨૬ એટલે કે યોગ્ય અથવા પ્રમાણસર વજન વાળો છે. પણ નીચે દર્શાવ્યા પ્રમાણેનાં અંતરો તેમની સામે દર્શાવેલ મિનિટોમાં ઝડપથી ચાલવાના પ્રયોગો કરેલા છે.

૧) ચ૩ થી વિધાનસભા સુધીનું લગભગ ૧ કિ.મી. જેટલું અંતર ૧૦ મિનિટમાં અને જતાં આવતાં સુધીનું લગભગ ૨ કિમી જેટલું અંતર ૨૦મીનીટમાં

૨) ચ૩ થી એસબીઆઈ જેટલું અંતર ૨૦ મીનીટમાં

૩) ચ૩ તી સરીતા ઉદ્યાન અને પરત ચ૩ આવતાં સુધીનું અંતર ૩૦મીનીટમાં

વળી સેકટર ૭એના પ્લોટ નં. ૨૮૧-૧માં રહેતા આઈ.કે. વાઘેલા કે જેમની ઉંમર ૫૧ વર્ષની છે તથા જેમનો બીએમઆઈ પણ ૨૩.૮૦ એટલે કે યોગ્ય અથવા પ્રમાણસર વજનવાળો છે. તેઓ દરરોજ લગભગ પથી ૬ કિમીનું ઝડપથી ચાલે છે. તેમની ઝડપ ઘણી સારી છે. તેઓ ૧ કિમીનું અંતર લગભગ ૮ મીનીટમાં ચાલ છે. જે ઘણું સારું કહેવાય. તેઓ તેમની પત્નીને પણ સાથે ઝડપથી ચલાવે છે. તેઓ સજોડે ઝડપથી ચાલવા માટેના આદર્શ નમુના રૂપ છે.

આ ઉપરાંત ધ્યાન ઉપર ના આવેલી ગાંધીનગરની ઘણી વ્યક્તિઓ હશે જેઓ વિવિધ અંતરો વિવિધ મીનીટોમાં ચાલતી હશે. આવી વ્યક્તિઓ જો ગાંધીનગર સમાચાર નિયમિત રીતે વાંચતા હોય અને તેઓએ પણ ચાલવાના આવા પ્રયોગો કર્યા હોય અને આ લેખકનો મો. ૯૯૨૫૦૦૯૭૧૯ ઉપર અથવા રૂબરૂ માહિતી આપશે તો તેમની વિગતો પણ ગાંધીનગર સમાચારમાં પ્રકાશિત કરવા પ્રયત્ન કરવામાં આવશે.

અહીં એક ખાસ બાબત ધ્યાન ઉપર લાવવાની કે જેમને બીપીનો પ્રશ્ન હોય તેમણે ઉત્સાહમાં આવીને ઝડપથી ચાલવાના પ્રયોગો હાથ ધરવા નહીં. પરંતુ તેઓ અને જે વ્યક્તિઓ સામાન્ય રીતે વધારે વજનવાળી અથવા મેદસ્વી હોય તેઓ પણ શરૂઆતમાં ઓછા અંતરો (૧થી ૨ કિમી) વધારે મીનીટોમાં એટલે કે ૧ કિમીનું અંતર લગભગ ૧૫ મિનીટમાં ચાલવાનો પ્રયત્ન કરશે તો તેમને પણ વજન કાબૂમાં રાખવાનો અથવા થોડુંક વજન ઓછું કરવાનો ફાયદો થશે.

બીપીના પ્રશ્નોવાળી વ્યક્તિઓ ખાસ કરીને વધારે હાઈ બીપી વાળી વ્યક્તિઓ અને ડૉકટરોની સલાહ લીધા પછી જ ઓછા અંતરે પોતપોતાની ઝડપે ચાલવાની શરૂઆત કરવી.

કેટલીક વ્યક્તિઓ ખોરાક ઓછો કરી શકતી નથી અને ઝડપી ચાલવાની અનુકૂળતા પણ કરી શકતા નથી, તેથી જેમની પાસે ઘેર બેઠાં કસરતો કરીને લાફિંગ કલબોની કસરતો પણ તેમની પ્રમાણે કરી શકે છે. પરંતુ આવી કસરતો કરવાથી તેમનું વજન ઓછું થઈ શકે કે કેમ? તે અંગેની વિગતો હવે પછીના લેખાંકમાં આપવામાં આવશે.

આઈઆઈટી વિદ્યાર્થીને એપ્રેન્ટીસનો લાભ આપવા માટે હિલચાલ

ગુજરાતના શ્રમ અને રોજગાર વિભાગની સીઆઈઆઈ સાથે સમજૂતિ : વિદ્યાર્થીના હિતમાં નવી હિલચાલ શરૂ

ગાંધીનગર,તા. ૨૫

ગુજરાતના ઔદ્યોગીક તાલીમ સંસ્થાઓના વિદ્ધાર્થીઓને એમ્પેન્ટીસ યોજનાનો અસરકારક રીતે લાભ મળે તે માટે રાજ્યના શ્રમ અને રોજગાર વિભાગે સી.આઈ.આઈ સાથે સમજુતી કરાઈ છે. જેથી ઔદ્યોગિક તાલીમ સંસ્થાના વિદ્યાર્થિઓને રોજગાર લક્ષી સચોટ તાલીમ મળી રહે.

પ્રાપ્ત થતી માહિતી મુજબ ગુજરાતમાં ઔદ્યોગીક તાલીમ સંસ્થાઓમાં અભઅયાસ કરી રહેલા રોજગાર વાંચ્છું યુવાનોને જે સ્થળે નોકરી કરવાની છે, તે સ્થળે જ તાલીમ મળી રહે તે હેતુ થી એમ્પેન્ટીસ તાલીમ યોજના અમલમાં છે. આ યોજનાના અસરકારક અમલીકરણ માટે ઓદ્યોગીક ગ્રુહો અને રાજ્ય સરકાર વચ્ચે સેતુ રચાઈ તે માટે સી.આઈ.આઈ. અને શ્રમ અને રોજગાર વિભાગ દ્વારા આજે અમદાવાદ ખાતે એક વર્કશોપનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. જેમાં ગુજરાતના યુવાનોને વધુમાં વધુ રોજગારી કઈ રીતે મળી શકે અને એપેન્ટીસ એક્ટ અંતર્ગત તાલીમના તમામ લાભો કઈ રીતે મળી શકે તેના ઉપર વિચાર વિમર્સ કરાયો હતો. સંમીનારના અંતે ગુજરાતના ઔદ્યોગીક ક્ષેત્રે રોજગારી મેળવવા ઈચ્છતા યુવાનોને એપેન્ટીસ તાલીમ યોજનાનો અસરકારક લાભ મળે તે રાજ્યસરકારના શ્રમ રોજગાર વિભાગ અને સી.આઈ.આઈ વચ્ચે સમજુતી કરવામાં આવી હતી. આ અંગે માહિતી આપતા શ્રમ અને રોજગાર મંત્રી સૌરભ પટેલ એ જણાવ્યું હતું કે વર્કશોપમાં સી.આઈ.આઈ અને ગુજરાત સરકાર વચ્ચે ત્રણ સમજુતી કરાર થયા છે. જે મુજૂ આઈ.ટી.આઈ ના વિદ્ધાર્થિઓને સોફ્ટ સ્કીલ શીખવવામાં આવશે. આઈ ટી.આઈ ના અધ્યાપકોનો ઉદ્યોગગ્રુહમાં ઉપયોગમાં લેવાતી નવી નવી ટોકનોલોજીથી વાકેફ કરવામાં આવશે. તેમજ વિદ્ધાર્થિઓને ઔદ્યોગીક ગ્રુહોમાં આધુનીક મશીનો પર રુબરુ તાલીમ આપવામાં આવશે.

મોદીએ ભોજલધામના ભક્તિભાવથી દર્શન કર્યા

ગુજરાતના મુખ્યપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીએ આજે સૌરાષ્ટ્રના વચનસિદ્ધ સંત ભોજલરામ બાપાના ૨૨૮માં પ્રાગટ્ય મહોત્સવનુ ઉદ્‌ઘાટન કર્યું હતું. મોદીએ આ સમર્થ સંત કવિ ભોજાભગતના ચાબખાના એકએક શબ્દનુ ચિંતન અધ્યન કરીને સમાજને પ્રેરણા આપવા હાર્દિક અનુરોધ કર્યો હતો. ઉપભોક્તા અને દંભ તેમજ આર્થિક દેખાડા કુટુમ્બ અને દેશના અર્થતંત્રને હચમચાવી દેતા હોય તેવી હાલની સચ્ચાઈ ભોજલરામ બાપાએ બસો વર્ષ પહેલા કરી હતી. આનુ યથાર્થ ચિંતન આજે પણ પ્રસ્તુત છે. સંત કવિ ભોજલરામની ૨૨૮મી જન્મજયતિએ અમરેલી જિલ્લાના ફતેહપુરમાં ભોજલધામની તીર્થની ભક્તિભાવથી મુલાકાત લઈને મોદીએ સંતો અને ભાવિક ભક્તોના વિશાળ સમુદાયનુ અભિવાદન કર્યુંહતું.