ગાંધીનગર સમાચાર
તા. ૧૮-૧૨-૨૦૧૪, ગુરૂવાર

તંત્રી સ્થાનેથી....

પાકિસ્તાનની દુઃખની ઘડીમાં ભારતની હાર્દિક સહાનુભૂતિ

પાડોશી દેશ પાકિસ્તાનના પેશાવર શહેરની આર્મી સ્કૂલ ખાતે તાલિબાની આતંકવાદીઓ નિર્દોષ બાળકોને ચણા-મમરાની જેમ ભૂંજી નાખીને માણસ પર હેવાનિયત સવાર થાય ત્યારે તે કઇ હદે ક્રૂર અને ઘાતકી બની શકે છે, એનો સદીઓ સુધી યાદ રહી જાય એવો દાખલો બેસાડ્યો છે. એકસો બત્રીસ માસૂમ બાળકો અને નવ સ્ટાફ મેમ્બર સહિત એકસો એકતાળીસ વ્યક્તિઓએ જીવ ગુમાવ્યો છે. કંઇ કેટલીય માતાઓની ગોદ ઊજડી છે, પિતાઓએ એમના ઘડપણની લાકડી ગુમાવી છે, બહેનોએ રાખડી બાંધનાર ગુમાવ્યા છે. સરવાળે જે કંઇ બન્યું છે તે ભારતીય ઉપખંડમાં મધ્ય યુગના આક્રમક ખૂંખાર લોહીતરસ્યા તૈમૂર લંગ કે ચંગીઝખાનને પણ શરમાવે એવી હૃદયવિદારક ઘટના છે. પાકિસ્તાનને ખરું પૂછો તો હાથનાં કર્યાં હૈયે વાગ્યાં છે. પાક આર્મી અને કુખ્યાત ગુપ્તચર એજન્સી આઇએસઆઇ દ્વારા તાલેબાની તત્ત્વોને શરૂઆતમાં પાળી પોષીને આશ્રય અપાયો એનું આ દુષ્પરિણામ છે. તાલિબાની વાઘ પર સવાર થવા મથતી પાક આર્મીના જ સભ્યોનાં બાળકોને આ ભુરાયા થયેલા વાઘે ભભૂકી ખાધાં છે. ભારત સામેની છદ્મ લડાઇમાં પાકિસ્તાન આ તાલિબાની ફોજને મદદરૂપ થતી રહી છે. સરહદ પર ખુદ આતંકીઓનો આકા હાફિઝ સઇદ પાક આર્મી અને સરકારના જમાઇની જેમ ભારત વિરોધી આતંકી ષડયંત્રોને અંજામ આપતો રહે છે. મુંબઇ હુમલાનો નંબર વન વોન્ટેડ દાઉદ ઇબ્રાહિમ પાકિસ્તાનની રહેમ નજર હેઠળ એની લોહિયાળ પ્રવૃત્તિઓ ચલાવે છે, ડ્રગ્સના કાળા કારોબારમાંથી કરોડો રૂપિયા પાક આર્મીને અને આઇએસઆઇને નજરાણા પેટે ધરતો રહે છે. ભારત સરકાર અને ભારતની પ્રજા પાકિસ્તાનની આ તમામ નાપાક હરકતોથી સુપેરે વાકેફ છે. જમ્મુ-કાશ્મીર સહિત દેશની પશ્ચિમ સરહદે અને બરફીલી ઘાટીઓમાં અબજોના ખર્ચે ભારતનાં સુરક્ષાબળો બારેમાસ અને આઠે પહોર પહેરો ભરે છે. એમ છતાં, પાકિસ્તાનમાં બેલી ગમખ્વાર ઘટના વખતે ભારત આખું ખરા અંતઃકરણપૂર્વક શહીદ થયેલાં બાળકો ગુમાવ્યા છે. એમના પ્રત્યે સમદુખિયા પાડોશી તરીકે આંસુ સારે છે. વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીએ મોડી રાતે પાકિસ્તાનના વડાપ્રધાન સાથે ફોન પર સંપર્ક કરીને દેશ આખો પાકિસ્તાનની દુઃખની વેળાએ એની સાથે હોવાની શુભચેષ્ટા અને દિલાસો પાઠવતાં ઉમેર્યું હતું કે આતંકવાદ સામેની લડાઇમાં ભારત પાકિસ્તાનની પડખે રહેશે અને એને તમામ પ્રકારની સહાય કરશે. વિશ્વના તમામ નેતાઓ-અમેરિકાના પ્રમુખ ઓબામા યુનોના મહાસચિવ બાન-કી-મુન સહિત તમામ વિશ્વ સ્તરના અગ્રણીઓએ આતંકવાદ સામે એક થઇને લડત આપવાની તૈયારી દર્શાવી છે. વિદેશમંત્રી સુષમા સ્વરાજે લોકસભામાં આ પ્રકારનું નિવેદન કર્યું હતું અને વડાપ્રધાન મોદીના સૂચન મુજબ દેશની તમામ શાળાઓએ પેશાવરમાં કમનસીબ બાળકોની શહાદત પર બે મિનિટનું મૌન પાળી ભવિષ્યની પેઢીઓ સુલેહશાંતિપૂર્વક જીવે વેરભાવ છોડીને માનવતાના અને અમનના માર્ગે વળે, એવી પ્રાર્થના કરી હતી. આવા આઘાતજનક પ્રસંગો ક્યારેક દેશ અને દુનિયાને એક નવી જ દિશા, નવો જ જીવનસંદેશ આપતી હોય છે. આશા રાખીએ કે પેશાવર કાંડ એવા જ શુભસંકેતનો માઇલસ્ટોન બની રહે.

શારીરિક શિક્ષણ મહાવિદ્યાલય સાદરાના રાષ્ટ્રીય સેવા યોજના એકમના ૫૬ સ્વયંસેવકોની ગુજરાત ડિઝાસ્ટર મેનેજમેન્ટ ઓથોરીટી દ્વારા ત્રણ દિવસીય ડિઝાસ્ટર અને રેસ્ક્યુ તાલીમ સાદરા ખાતે યોજાઈ હતી. જેના ઉદ્‌ઘાટન પ્રસંગે અતિથિના રૂપમાં સાદરા ગામના સરપંચશ્રી મહેશભાઈ રાવલ, શ્રી કનુભાઈ વસાવા, ડૉ. વિક્રમભાઈ અમરાવત હાજર રહ્યા હતા. સ્વાગત પ્રવચન ડૉ. ઉદાજી પરમારે આપ્યું હતું અને સુતરની આંટીથી સ્વાગત સ્વયંસેવકો અલ્પેશ ઝાપડિયા, જનક ભરાડીયા, દિનેશ કાજીયા, મેહુલ ચૌધરી, અમિત સુરાણી અને દિલીપ રાઠવાએ કર્યું હતું. પોતાના સંબોધનમાં ડિઝાસ્ટર તાલીમના મુખ્ય અધિકારી શ્રી હિતેશભાઈ પટેલે ડિઝાસ્ટર મેનેજમેન્ટ વિશેની માહિતી વિસ્તૃતમાં માહિતી આપી હતી. ગામના સરપંચશ્રી મહેશભાઈ રાવલે તાલીમની વિધિવત પ્રારંભની ઘોષણા કરી હતી. ડિઝાસ્ટર તાલીમના આયોજનમાં માર્ગદર્શક અને પ્રેરણા સ્ત્રોતની ભુમિકા ગૂજરાત વિદ્યાપીઠના કુલસચિવશ્રી ડૉ. રાજેન્દ્રભાઈ ખીમાણીએ ભજવી હતી. સંસ્થાના સંયોજક પ્રો. જમનાદાસ સાવલિયાએ તાલીમના આયોજનમાં સંપૂર્ણ વ્યવસ્થા કરી આપી હતી. ડિઝાસ્ટર તાલીમમાં ઈન્સ્ટ્રક્ટરની ભુમિકા શ્રી આનંદ પ્રજાપતિ, ગજેરા પાયલ, ગજેન્દ્ર બીહોલા અનેસેજલ શર્માએ આપી હતી. સંપૂર્ણ તાલીમમાં મુખ્ય અધિકારી તરીકે શ્રી હિતેશભાઈ પટેલ રહ્યા હતા. ડિઝાસ્ટર મેનેજમેન્ટ તાલીમનું સંપૂર્ણ આયોજન અને સંચાલન પ્રોગ્રામ ઓફિસર ડૉ. નીરજભાઈ સિલાવટ અને ડૉ. ઉદાજી પરમારે કર્યું હતું.

ગજાનન સેવા સમિતિએ અંતરિયાળ વિસ્તારના બાળકો માટે આરોગ્ય તપાસ કાર્યક્રમ યોજ્યો

આ કાર્યક્રમમાં આદિવાસી વિસ્તારના ૮૪૪ બાળકોની આરોગ્ય તપાસ કરાઈ : ૯૫ બાળકોને ગરમ સ્વેટર અને ૩૬ વૃદ્ધાઓને કરિયાણું આપ્યું

ગાંધીનગર, તા. ૧૭

ગાંધીનગરની ગજાનન સેવા સમિતિ દ્વારા ભિલોડા તાલુકાના અંતરિયાળ વિસ્તારોમાં પ્રાથમિક આરોગ્ય કાર્યક્રમ યોજ્યો હતો તેમજ શાળાના બાળકોને ગરમ સ્વેટર અને વૃદ્ધાઓને કરિયાણાનુંવિતરણ કર્યુંહતું.

ગજાનન સેવા સમિતિ દ્વારા ભિલોડા તાલુકાના ખેહાડી ગામની પ્રાથમિક શાળાના ૮૪૪ બાળકોની પ્રાથમિક આરોગ્ય કાર્યક્રમ હેઠળ તપાસણી કરી હતી અને જરૂરિયાત મુજબ દવાઓ વિના મૂલ્યે આપી હતી. આ કાર્યક્રમમાં તેમણે ખારી-સુનોક ઉત્તર બુનિયાદી, ખીલોડા માધ્યમિક, એ.પી. ઠાકર બોયઝ, વજાપુર તેમજ અન્ય બે આશ્રમ શાળાઓને પણ આવરી લીધી હતી. તેમણે વજાપુર તથા સુનોક આશ્રમ શાળાના ૯૫ બાળકોને ગરમ સ્વેટરનું વિતરણ કર્યુંહતું. તેમજ તેમને નાસ્તો પણ કરાવ્યો હતો. આ ઉપરાંત વાંટડા ગામની ૩૬ વૃદ્ધ મહિલાઓને અનાજની કીટ જેમાં તેલ, ખાંડ, ચોખા, ચા, મરચુ, મગ, તુવેર દાળ અને ચીકી ઉપરાંત પ્રોવિઝન ચીજવસ્તુઓ જેવી કે વેસેલીન, સાબુ, અગરબત્તી, વગેરેનું વિતરણ કર્યુહતુ. આ સેવા કાર્યમાં ડૉ. બોઘાણી, ડૉ. સુવિણાબેન, શ્લોક ઘાટે, મિલિંદ ગુપ્તે, દિનેશભાઈ તેમજ તે વિસ્તારના કાર્યકર ગામેતીભાઈએ સેવાઓ આપી હતી.

સે-૭-સી ગાંધીનગર ખાતે દત્તબાવનીના પાઠનું આયોજન

ગાંધીનગર સેકટર-૭-સી ખાતે સ્વ. શ્રી રણમલસિંહ પરમાર, ત્રિમૂર્તિ દત્તમંદિરના સભ્ય ટ્રસ્ટીશ્રીની પ્રથમ પુણ્યતિથિ નિમિત્તે તેમના નિવાસ સ્થાન સેકટર-૭-સી ગાંધીનગર ખાતે તા. ૨૨-૧૨-૨૦૧૪ને સોમવારના રોજ રાત્રિના ૮-૦૦થી ૧૦.૩૦ કલાકે દત્તબાવનીના પાઠનું આયોજન કરવામાં આવેલું છે. આ કાર્યક્રમમાં જોડાવવા અંગે ગાંધીનગર રંગ અવધૂત પરિવાર અને ગાંધીનગર શહેરના રંગ ભકતોને લાભ લેવા માટે ત્રિમૂર્તિ દત્ત મંદિરના આચાર્યશ્રી નવનીતભાઈ પાઠકે જણાવ્યું છે.

ગુજરાત રાજય માસ્ટર્સ એથ્લેટિક સ્પર્ધા પોરબંદર ખાતે યોજાશે

ગાંધીનગર, તા.૧૭

ગુજરાત રાજયની માસ્ટર્સ એથ્લેટિકસ સ્પર્ધાઓ તા. ૨૦-૨૧મી ડિસેમ્બરે મહાત્મા ગાંધીજીના જન્મસ્થળ પોરબંદર મુકામે ચોપાટી ગ્રાઉન્ડમાં યોજાશે. એથ્લેટિકસની વિવિધ રમતગમતની આ સ્પર્ધાઓમાં રાજયના ૫૦૦ કરતા પણ વધુ ખેલાડીઓ ભાગ લેશે. ગાંધીનગર શહેર અને જિલ્લામાંથી માસ્ટર્સ એથ્લેટિક એસો.ના ૧૪ પુરુષ અને ૭ મહિલા ખેલાડીઓ ભાગ લેશે આ ૨૧ ખેલાડીઓ વિવિધ સ્પર્ધાઓમાં ભાગ લેશે. આ ખેલાડીઓને એસોસિએશનના પ્રમુખ દિનેશસિંહ ચાવડા, મહામંત્રી દશરથસિંહ ચૌહાણ અને સહમંત્રી કે.કે. પટેલ સહિત નગરના રમતપ્રેમીઓએ શુભેચ્છાઓ પાઠવી છે.

હરિની દૃષ્ટિ...

મમ્મી ક્લાસ ટીચર કહે છે, ખાલી વોટ્સએપથી સંપર્કમાં રહ્યા નહીં ચાલે... સ્કુલમાં તો આવવું જ પડશે...!!

બીબીએ કોલેજમાં આયના ૨૦૧૪ કાર્યક્રમ યોજાયો

ગાંધીનગર, તા.૧૭

ગાંધીનગરની સે-૨૩માં આવેલ કડી સર્વ વિદ્યાલય સંલગ્ન બી.પી. કોલેજ ઓફ બીઝનેસ એડમીનીસ્ટ્રેશન ખાતે તાજેતરમાં આયના ૨૦૧૪ કાર્યક્રમ યોજાયો હતો. આ કાર્યક્રમમાં આયોજિત મેગ્નેટ પ્રદર્શનની આ સંકુલની એમ.બી. પટેલ ઉચ્ચતર માધ્યમકિ કન્યા શાળાની વિદ્યાર્થીનીઓએ મુલાકાત લીધી હતી આ વિદ્યાર્થીનીઓએ આયના ૨૦૧૪ અંતર્ગત આયોજિત વિવિધ સ્પર્ધાઓ જેવીકે કવીઝ, સોલો સોંગ, સોલો ડાન્સ, ગ્રૂપ ડાન્સ, કોલાજ, વકતૃત્વ સ્પર્ધા, બેસ્ટમાંથી વેસ્ટ, મહેંદી વગેરેમાં ભાગ લીધો હતો. આ સ્પર્ધામાં ભાગ લેનાર કુલ ૧૦૬ વિદ્યાર્થીનીઓને પ્રમાણપત્રો આપવામાં આવ્યા હતા તેમજ સ્પર્ધામાં વિજેતાઓને શિલ્ડ એનાયત કરાયા હતા. આ કાર્યક્રમમાં શાળાના આચાર્યા, સુપરવાઈઝર તથા શિક્ષક મિત્રો પણ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. બી.પી. કોલેજ ઓફ બીઝનેસ એડમીનીસ્ટ્રેશન દ્વારા આચાર્યા સુધાબેન પટેલ તથા આયના કન્વીનર રમેશભાઈ પટેલનું સન્માન કરાયુંહતું.

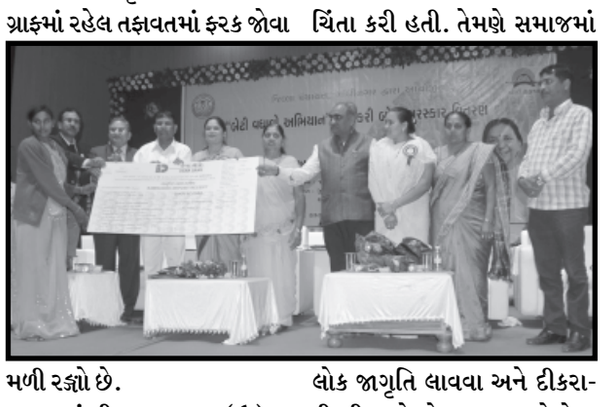
સે-૧૨ ખાતે ભાગવત સપ્તાહ જ્ઞાનયજ્ઞ

સૌરાષ્ટ્ર કડવા પટેલ સમાજ સેવા ટ્રસ્ટ સેકટર-૧૨ ગાંધીનગરના નેજા હેઠળ સે-૧૨ ગાંધીનગરના નેજા હેઠળ શ્રી દામજીભાઈ શેખાતની પ્રેરણાથી તા. ૧૫મી ડીસેમ્બરથી તા. ૨૪મીડીસેમ્બર દરમિયાન દરરોજ દિવસના બે થી છ કલાક સુધી ભાગવત સપ્તાહ જ્ઞાનયજ્ઞનું આયોજન કરવામાં આવેલ છે. તા. ૨૦મી ડીસેમ્બરના રોજ સાડા આઠ કલાકે કાનગોપી, આદીત્યાણા (પોરબંદર) દ્વારા કૃષ્ણ રાસ લીલાનું આયોજન કરેલ છે.

જિલ્લા પંચાયત દ્વારા બેટી વધાવો કાર્યક્રમ યોજાયો

જિલ્લા પંચાયત, ગાંધીનગર દ્વારા આજરોજ બેટી વધાવો અભિયાન દીકરી બોન્ડ પુરસ્કાર વિતરણ અને શ્રેષ્ઠ -ાથમિક આરોગ્ય કેન્દ્ર એવોર્ડ વિતરણ સમારોહ જિલ્લા પંચાયત -મુખ શ્રી હિનાબહેન પટેલના અધ્યક્ષસ્થાને જી.એમ.ઈ.આર.એસ. મેડિકલ કોલેજ, ઓડીટોરીયમ હોલ, સેકટર-૧૨, ગાંધીનગર ખાતે યોજાયો હતો. આ -સંગે શ્રેષ્ઠ -ાથમિક આરોગ્ય કેન્દ્રનો જિલ્લા કક્ષાનો એવોર્ડ માણસા તાલુકાના પુંધરા -ાથમિક આરોગ્ય કેન્દ્રને મળ્યો હતો. તેમજ ૧૪૧ દીકરીના માતા-પિતાને દીકરી બોન્ડ પુરસ્કાર એનાયત કરવામાં આવ્યો હતો.તેમજ અમે આરોગ્યની આશા નામના પુસ્તકનું મહાનુભાવોના હસ્તે વિમોચન કરવામાં આવ્યું હતું. મેલેરિયા અધિકારી શ્રી ડૉ. મમતાબેન દતાણી અને તેમની ટીમનું વાહકજન્ય રોગને નાથવાની દિશામાં -સંશનીય કામગીરી કરવા બદલ સન્માન કરવામાં આવ્યું હતું. તેમજ ડભોડા, બહિયલ, પાનસર અને પુંધરા ગામની -ાથમિક આરોગ્ય કેન્દ્રોને તાલુકા કક્ષાનો એવોર્ડ એનાયત કરવામાં આવ્યો હતો.

આ -સંગે જિલ્લા પંચાયત, ગાંધીનગર -મુખ શ્રી હિનાબહેન પટેલે જણાવ્યું હતું કે, ગતિશીલ ગુજરાતમાં ગાંધીનગર જિલ્લો શ્રેષ્ઠ જિલ્લો બનવા તરફ જઈ રહ્યો છે. વર્ષ- ૨૦૦૧માં જિલ્લાના સેક્સ રેશિયાના ગ્રાફનો તફાવત ચિંતા જનક હતો, પરંતુ રાજય સરકાર દ્વારા આરંભ કરવામાં આવેલા બેટી બચાવો અભિયાન થકી સમાજમાં એક નવી જાગૃતિ આવતા આજે ગ્રાફમાં રહેલ તફાવતમાં ફરક જોવા



મળી રહ્યો છે.

ગાંધીનગર (ઉ)ના ધારાસભ્ય શ્રી અશોકભાઈ પટેલે જણાવ્યું હતું કે, ગુજરાત રાજયની શાસનધુરા મુખ્ય મંત્રી તરીકે વર્તમાન વડા-ધાન શ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદીએ સંભાળી તે પછી તેમણે સમાજમાં દીકરીઓની ઘટતી જતી સંખ્યાની ચિંતા કરી હતી. તેમણે સમાજમાં લોક જાગૃતિ લાવવા અને દીકરા-દીકરી વચ્ચે ભેદભાવ ન રહે તેવા આશયથી દીકરી બચાવો અભિયાન શરૂ કર્યું હતું.

જિલ્લા વિકાસ અધિકારી શ્રી વિકટર મેકવાને જિલ્લાના બાળ પુરૂષ અને બાળ સ્ત્રીઓના વર્ષ-૨૦૧૧ના વસ્તી ગણતરીના આંકડાની ઝલક આપતા કહ્યું હતું કે, દેશમાં છેલ્લી વસ્તી ગણતરી અનુસાર ૧૦૦૦ બાળ પુરૂષે ૯૧૪ બાળ સ્ત્રી છે. જેની સામે રાજયમાં ૧૦૦૦ એ ૮૯૦ અને જિલ્લામાં ૧૦૦૦ એ ૮૪૮ની બાળ સ્ત્રીઓની સંખ્યા છે. તેજ રીતે તાલુકા વાર જોઈએ તો ૧૦૦૦ એ માણસા તાલુકામાં ૮૨૩, ગાંધીનગર તાલુકામાં ૮૪૦, કલોલ તાલુકામાં ૮૪૭ અને દહેગામ તાલુકામાં ૮૭૯ બાળ સ્ત્રીઓ છે. વર્ષ- ૨૦૦૧માં દર ૧૦૦૦ એ ૮૧૩ હતો, પણ બેટી બચાવો અભિયાન થકી આજે આપણે ૮૪૮ એ પહોચ્યા છીએ.

દેના બેંકના જનરલ મેનેજર શ્રી ધનંજયકુમારે પણ -ાસંગિક ઉદ્‌બોધન કર્યું હતું. તેમજ જિલ્લા કલેકટર શ્રી રવિશંકરે મહાનુભાવોનું શાબ્દિક સ્વાગત કરીને દીકરીનું ઘર અને સમાજમાં શું મહત્વ છે. તેની વિસ્તૃત વાત કરી હતી. આરોગ્ય સમિતિના ચેરમેન શ્રી જયોત્સનાબેન પટેલ, માણસા તાલુકા પંચાયતના -મુખ શ્રી જાગૃતિબેન પટેલ, જિલ્લા ભાજપના ઉપાધ્યક્ષ શ્રી સુનિતાબેન પટેલ, મુખ્ય જિલ્લા આરોગ્ય અધિકારી શ્રી ડૉ. ડી.સી.જાગાણી સહિત જિલ્લા પંચાયતની વિવિધ સમિતિના ચેરમેનશ્રીઓ અને સદસ્યો ઉપસ્થિત રહયાં હતાં.

શિયાળાની ગરમી ચીંથરે હાલ !

વિચારોના મધુવનમાં

પ્રા. ડૉ. રાકેશ પટેલ

શિયાળાએ પોતાનું મુખ આપણી ભણી કરી દીધું છે. આપણે હવે પંખાને આરામ અને ગરમ કપડાને ગરમ કરવાં પડશે. બે હાથને ઘસવાની ક્રિયા આમ તો આખું વર્ષ આપણે કોઇને કોઇ રીતે કરતાં રહીએ છીએ પણ શિયાળામાં હાથ ઘસવાનો અર્થ સુખદ ગરમી પ્રાપ્તિનો હોય છે! નમસ્કાર મેગેઝીનમાં આવા જ લોકો પર એક ટુચકો આવ્યો હતો. એક ગામમાં પૂર આવ્યું. મીડીયાવાળા ગામના સંરપચ પાસે ગયા અને પુછ્યું, 'તમારા ગામની વસ્તી સરકારી ચોપડે પાંચસો છે અને નદીમાંથી અત્યાર સુધી નવસો લોકોને બહાર કાઢ્યા છે. આવું કેવી રીતે થાય?' સરપંચે ઠાવકા થઇ કહી નાખ્યું : 'ચોપડાનો હિસાબ સાચો છે. વાત એમ છે કે અમારા ગામના લોકોએ હેલિકોપ્ટર જોયું નથી. આર્મીવાળા એમને હેલિકોપ્ટરથી બહાર કાઢે છે અને એ હેલિકોપ્ટરમાં ચઢવા ફરી પાણીમાં કૂદી પડે છે! ઇશ્વરના સમ - હું પોતે જ નવ - દસ વાર પાણીમાં કૂદ્યો છું. કેટલાકને આવી મજા લેવાની કોઠે પડી ગઇ હોય છે.'

હમણાં ઇન્ટરનેટ ઉપર લંડનમાં થયેલા આરોગ્ય અને કસરત અંગેના સંશોધનના સમાચાર વાંચ્યા. જેમાં મેકમાસ્ટર યુનિ.ના સંશોધકો દ્વારા હાથ ધરવામાં આવેલો અભ્યાસ એવો નિર્દેશ કરે છે કે જો કોઇ પણ વ્યક્તિએ યુવાન રહેવું હોય અને તંદુરસ્તી સાથે લાંબુ આયુષ્ય મેળવવું હોય તો તેણે અઠવાડિયામાં સતત ત્રણ દિવસ સામાન્ય કસરત કરવી જોઇએ અને કસરત કરવાથી શરીરમાં ચુસ્તી અને સ્ફૂર્તિ પણ જળવાય છે અને લાંબુ આયુષ્ય ભોગવી શકાય છે. જો કે ભારતમાં તો આજે પણ વગર કસરતે કરોડો લોકો દરરોજ આનાથી અનેક ગણી કસરત પોતાનો ખાડો પૂરવા કરી પડે છે. બીજી અગત્યની વાત તે યુવાન રહ્યા પછી પણ કેવા કાર્યોમાં પોતાની જાતને રાખવી તે પણ સમજવું જરૂરી ખરું ને?

જો વ્યક્તિએ યુવાન રહેવું હોય તો તેના માટે સતત કસરત કરવા સિવાય કોઇ શ્રેષ્ઠ વિકલ્પ નથી તેમ માઇકલ જી ડીગ્રૂટ સ્કૂલ ઓફ મેડિસીનના પ્રોફેસર અને આ અભ્યાસના મુખ્ય સંશોધક માર્ક ટાર્નોપોલસ્કીએ જણાવ્યું હતું. તેમણે ઉંદરો પર આ માટે વિવિધ પ્રયોગો હાથ ધર્યા હતા જેમાં અઠવાડિયામાં ત્રણ દિવસ ટ્રેડ મિલ પર ચાલીને કસરત કરતા ઉંદરમાં વધારે ચુસ્તી અને સ્ફૂર્તિ જણાતા હતા અને અન્ય ઉંદરોની સરખામણીમાં તેની ઉંમર ઓછી જણાતી હતી. સતત પાંચ મહિના સુધી આવા પ્રયોગો કરવાથી ફાયદો થતો હોવાનું અભ્યાસ પરથી જણાયું હતું. સતત કસરત કરવાથી ચુસ્તી અને સ્ફૂર્તિ જળવાય અને લાંબુ આયુષ્ય મળે છે.

શરીરના દરેક અંગો નબળા પડે ત્યારે વ્યક્તિ મોટી ઉંમરની કે ઘરડી હોવાનું જણાય છે. પણ જો સતત પાંચ મહિના કસરત કરવામાં આવે અને નિયમિત ચાલવામાં આને દોડવામાં આવે તો વ્યક્તિ તેની યુવાની તેમજ ચુસ્તી અને સ્ફૂર્તિ જાળવી શકે છે. વ્યક્તિની યુવાની જાળવવામાં કણાભસૂત્ર મહત્ત્વનું છે. મિટોકેન્દ્રીયલ ડીએનએનું પ્રમાણ વધે તો તેને કારણે શરીરમાં શક્તિનો અભાવ સર્જાય છે અને થાક લાગે છે. આને કારણે શરીરના કોષો તેમજ અંગોની કામગીરી નબળી પડે છે અને વ્યક્તિ મોટી ઉંમરની દેખાવા લાગે છે. જિનેટિકલ ખામી જણાતા ઉંદરને અઠવાડિયામાં ત્રણ વખત કસરતની સતત તાલીમ આપવામાં આવતા તેનામાં ચુસ્તી અને સ્ફૂર્તિનો વધારો થયો હતો જયારે તેની જેવા જ અન્ય ઉંદરો કે જેને કસરતની તાલીમ અપાતી નહોતી તેમાં આળસ, નિષ્ક્રિયતા વધી હતી અને કામવાસનાનું પ્રમાણ ઘટ્યું હતું.

અન્ય પ્રાણીઓ પણ જયારે આવા પ્રયોગો કરવામાં આવ્યા ત્યારે તેમનામાં પણ પોઝિટિવ પરિણામો જોવા મળ્યાં હતા. પણ અહિં ભારતના ઉંદરો પર પ્રયોગ કરતા જુદા પરિણામો આવી શકે છે જેમ કે કશુંક મળી જાય એટલે કસરત કરવાનું માંડી પણ વાળે! જીવનમાં પણ કાયમી શીતળતા લાવવી હોય તો સદા યુવાન રહેવું જોઇએ. એક બ્લોગમાં યુવા કવિએ બેફામની પંક્તિઓ આપી છે.

"જગતના ઘાવ સામે તું અડગ થઇને રહે 'બેફામ'
કે પર્વતને કોઇ પથ્થર કદી વાગી નથી શકતો!"

કાયમી યુવાન રહેવું એ સમાજ સેવાથી ઓછું નથી. જો એ વ્યક્તિ પોતાનું કામ ઇમાનદારીથી કરી જાણે. સમાજના પૈડા પરિવાર થકી ગતિમાન બને છે. માબાપ તથા શિક્ષકો જેવા ભાવ બાળકમાં રોપશે. મહદઅંશે તેવા જ ભાવ બાળક અનુભવશે. જે- તે બાળક જો નિરાસાથી ઘેરાયેલા સમાજમાં ઉછરશે તો જ, એ બાળકમાં નકારાત્મકતા જેવી કે નિરાશા... હતાશા, દુઃખ, નિંદા, ઇર્ષા, ઘમંડ... વગેરેને અનુભવશે. પરંતુ જો બાળકોને એની બાલ્યાવસ્થામાં જ હકારાત્મક વાતાવરણમાં ઉછેરવામાં આવે તો નિરાશા યુવાવસ્થામાં પણ એને સ્પર્શતી નથી. જો જીવનમાં એક ભૂલ થવાથી આખું જીવન વ્યર્થ સાબિત થતું હોત તો અહિ કદી કોઇ સફળતાની સીડી ચડી જ ન શક્યું હોત. આપણે છીએ કે, 'માનવ માત્ર ભૂલને પાત્ર' ભૂલ સુધારી આશા જીવંત રાખી જીવનમાં આગળ કેમ વધવું એ શીખી જઇએ તો કદી ભવિષ્યમાં નિરાશાનો સામનો કરવો ન પડે.

નિરાશા જીવતાં માણસની કબર છે. નિરાશાવાદી મનુષ્ય ગુલાબના છોડ પર કાંટા નિહાળી ઇશ્વરની કઠોરતાને કોસતો ફરે છે. જયારે, આશાવાદી મનુષ્ય કાંટાઓની વચ્ચે મહેંકતા ગુલાબને નીરખી ઇશ્વરની કલાને વખાણતો, કાંટા વચ્ચે પણ ગુલાબને મહેંકતું રાખવા માટે ઇશ્વરને વંદન કરે છે.

યુવાન જો દેખા-દેખીમાં જ તો જીવે તો? આની પાસે આવું છે મારી પાસે કેમ નથી. યુવાન પાસે કોઇ લક્ષ્ય ન હોય તો? આજનો યુવાન ક્રિકેટ બોલ જેવો થઇ ગયો છે જે બધાના હાથમાં ફરતો જ રહ્યો છે. કોઇ પણ એનો ઉપયોગ કરે પછી નાખી દેવામાં આવે છે.

જીવનમાં સુખ-સગવડોને પ્રાપ્ત કરવા વપરાતા વિનિમયનું માધ્યમ નાણું તેમજ વૈભવી ઓળખ અપાવતી સંપત્તિને ધન તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. તેવી રીતે દેશની પ્રગતિ, સુખ-શાંતિ અને સલામતીમાં યુવાવર્ગની આગવી ભૂમિકા હોવાથી યુવાવર્ગ યુવાધન તરીકે ઓળખાય છે. તેથી દેશની ધરોહર સમાન યુવાધન સક્ષમ, સબળ, સક્રિય અને સજાગ હોવું અનિવાર્ય છે. આધુનિક યુગમાં વિજ્ઞાનનાં નવાં આવિષ્કાર પામેલા ઉપકરણોનાં માધ્યમ થકી પશ્ચિમી સંસ્કૃતિમાં ઓતપ્રોત થયેલો ઘણોખરો યુવાવર્ગ આપણી સંસ્કૃતિને વિસરી રહ્યો છે.

મા. પ્રધાનમંત્રીએ 'મનકી બાત' રેડિયો કાર્યક્રમમાં યુવાનોના વ્યસનની ભયંકરતાની વાત કરી. પંજાબ વ્યસનના ખોળામાં બેસી ગયું છે. પૂરા પરિવારને બરબાદ કરવા માટે કોઇ એક વ્યસન પુરતું છે. આજે દેશની સાચી સંપત્તિ ગણાતું યુવાધન આઝાદ ભારતમાં વ્યસનોનું ગુલામ બની ઉંઘઇ ખાધેલા ઇંધણ જેવી પરિસ્થિતિ ધરાવે છે. શું આપણા સૌ માટે આ ચિંતાનો વિષય નથી? પ્રાચીન ભારતમાં યુવાનોએ યોગ અને અખાડાના દાવ-પેચથી સ્વસ્થ, સુડોળ, સશક્ત બની તથા નિર્વ્યસની, ત્યાગી અને પરાક્રમી બની ભવ્ય ભારતના નિર્માણમાં મહત્ત્વનું યોગદાન આપેલ છે. તેમણે આપેલા પ્રદાનને ઇતિહાસમાં જોઇ શકીએ છીએ. ક્યાં ભગતસિંહની યુવાગીરી અને ક્યાં ભોગસિંહની વ્યસનગીરી?

જે શહેરમાં જ્ઞાનની પરબ સમી પુસ્તકોની દુકાનો કે પુસ્તકાલય ન હોય તેને બદલે ચપક કે પાન મસાલાની દુકાનો વધારે હોય તેનું ભવિષ્ય શું? પ્રવર્તમાન સમયમાં જાહેર સ્થળોએ પાન-મસાલાની પિચકારીઓથી ખરડાયેલા દિવાલોના ખૂણા યુવાનોની બદલાયેલી દિશા અને દશા અને દશાની ચાડી ખાય છે. પરંતુ યુવાવર્ગ આ ખરડાયેલા ખૂણાઓની દયા પરથી પોતાના શરીરની દશાને પામી શકતો નથી.

ભારતની 'માતૃદેવો-પિતૃદેવો ભવ' ની સંસ્કૃતિ વિશ્વને માર્ગદર્શન કરતી રહી છે. મા-બાપની ઘડપણની લાકડી બનનાર યુવાન વ્યસનો થકી પોતે જ અકાળે વૃદ્ધ બની કે મોતને બેટી મા-બાપના અરમાનોને ધૂળધાણી કરી નાખી મા-બાપનું ઘડપણ બગાડે છે. યુવાવસ્થામાં ચઢતા લોહીમાં વ્યસનોની અસર વર્તાતી નથી પરંતુ સમય જતાં શરીર અશક્તિ, આળસ અને અરુચિ દ્વારા વ્યસનોની અસરો છતી થાય છે.

દરેક રીઢો વેપારી ઇમાનદાર નોકરની ખેવના રાખતો હોય છે. તેમ સંસારનો દરેક દુરાચારી વ્યસની અને અસંસ્કારી વ્યક્તિ પણ સદાયે સદાચારી, નિર્વ્યસની અને સંસ્કારી સંતાનની ઝંખના રાખતો હોય છે. તો આવા દુરાચારી વ્યસની અને અસંસ્કારી માતાપિતાઓએ સંતાનો પ્રત્યેની ઉમદા આશાઓને સાકાર કરવા ઉત્તમ આચરણ થકી આદર્શ વ્યક્તિત્વ કેળવી સંતાનોના આદર્શ બનવું પડશે જેવી રીતે મોરના ઇંડા ચિતરવા નથી પડતા તેમ સંસ્કારસજ્જ માતાપિતાના બાળકોને સંસ્કાર સિંચવા નથી પડતા.