ગાંધીનગર સમાચાર
તા. ૭-૭-૨૦૧૩, રવિવાર

તંત્રી સ્થાનેથી.....

ફૂડ સિક્યોરિટી એ જ વોટ સિક્યોરિટી : કોંગ્રેસનું બ્રહ્માસ્ત્ર

આપણા સંત કવિ તુલસીદાસે કહ્યું છેઃ 'ભૂખે ભગતી ના હોય ભુપાલા...' વાત ખોટી પણ નથી. પહેલું પેટ, પછી શેઠ. લોકશાહીની પિપૂડી વગાડવાથી પેટ નથી ભરાતું એટલી સમજણ તો આ દેશના અદના આદમીને પડે જ છે. 'લાઠી ગોલી ખાયેંગે, આઝાદી લાયેંગે' જેવાં સૂત્રો ઉપરાંત સ્વાતંત્ર્ય ચળવળ વખતે ગુજરાતના આદિવાસી પ્રદેશોમાં ઝીણાભાઈ દરજી જેવા તરવરિયા આગેવાનો એક ગીત ગવડાવતાઃ 'એક દિ' ગરીબનું સ્વરાજ લાવશું!' પરંતુ આઝાદીને ખાસ્સાં છાસઠ વરસ પૂરાં થવા આવ્યાં છતાં દેશમાં અસંખ્ય કુટુંબો એવાં છે જેમને માટે સવારથી સાંજ વેગળી છે. આવા ગરીબ નાગરિકો માટે બંધારણે 'જીવવાનો અધિકાર' તો ૨૬ જાન્યુઆરી, ૧૯૫૦ના દિવસે જ આપી દીધો હતો. પરંતુ જીવવા માટે જમવું ફરજિયાત છે, એ મુદ્દો કદાચ બંધારણના ઘડવૈયા ભૂલી ગયા હતા. કોંગ્રેસના વડપણ હેઠળની યુપીએ સરકારે દેશની સડસઠ ટકા વસતિને દર મહિને એકથી ત્રણ રૂપિયાના ભાવે પાંચ કિલો અનાજ મેળવવાનો વટહુકમ બહાર પાડીને ફક્ત વિપક્ષોને જ નહીં. બલકે ખુદ યુપીએના ઍનસીપી જેવા ઘટક પક્ષોને અને સમાજવાદી પક્ષ જેવા સંકટ સમયે સમર્થન આપનારા પ્રાદેશિક પક્ષોને આશ્ચર્યમિશ્રિત મૂંઝવણમાં મૂકી દીધા છે. આ વટહુકમ બહુ ઊંડી વિચારણાને અંતે લાવવામાં આવ્યો છે. એની પાછળનું મુખ્ય પ્રેરક બળ કોંગ્રેસ અધ્યક્ષા સોનિયા ગાંધી છે. વિપક્ષોને આ વટહુકમ પાછળ કોંગ્રેસનું 'વોટ સિક્યોરિટી'નું રાજકારણ દેખાય છે, એથી એણે એક યા બીજો મુદ્દો કાઢી હોબાળો મચાવવા માંડ્યો છેઃ 'ચોમાસુ સંસદ સત્ર જુલાઈના ત્રીજો સપ્તાહમાં જ શરૂ થવાનું હતું અને અમે કંઈ અન્નસુરક્ષાના અધિકારીનો વિરોધ નહોતો કરવાના. એની કેટલીક જોગવાઈઓ સામે અમારો વાંધો નોંધાવી અમે એને સુધારેલા સ્વરૂપે પસાર કરવામાં સરકારને સહકાર જ આપ્યો હોત...' આ પ્રકારની દલીલો કરીને ભાજપ જેવા મુખ્ય વિપક્ષે ફૂડ સિકયોરિટી બિલને વોટ સિકયોરિટી બિલ તરીકે ઓળખાવી કોંગ્રેસનો બદઈરાદો ખુલ્લો પાડવાનો પ્રયાસ કર્યો છે. કોંગ્રેસ સુપેરે સમજતી હતી કે ભાજપ આ બિલ સંસદમાં પોતાની શરતોએ જ પસાર કરવા દેશે. એથી બિલનો આત્મા જ મરી જવાની સંભાવના હતી. આ બિલ પસાર કરાવવું એ સોનિયા ગાંધીનું સ્વપ્ન હતું. ચૂંટણી ઢંઢેરામાં કોંગ્રેસે દેશની પ્રજાને અન્નસુરક્ષાનો વાયદો કર્યો હતો. આ વચન પાળવા માટે સોનિયા ગાંધી કટિબદ્ધ હતાં. યુરોપના શિસ્તબદ્ધ વાતાવરણ અને કેથોલિક સંપ્રદાયના ધાર્મિક સંસ્કારોમાં ઊછરેલાં ગાંધી પરિવારનાં આ પટરાણીમાં મધર ટેરેસાની કરુણા છે. ભાજપ જેવા મધ્યવર્ગ અને ઉચ્ચ આવક શ્રેણીના મતદારોના માનીતા જમણેરી રાજકીય પક્ષને કોંગ્રેસની આ અંત્યોદય યોજના ચૂંટણીમાં મોટો પડકાર સાબિત થઈ શકે એમ છે. દેશની સડસઠ ટકા વસતિને બે ટંકના રોટલાની ગેરંટી આપનારું બિલ એ કોઈપણ સરકાર માટેની એક ઐતિહાસિક ઉપલબ્ધિ જ ગણાય. કોંગ્રેસ આ બિલ કેવળ મતો ઓળવી લઈ ફરી સત્તા ઉપર આવવાના ટૂંકા ગણિત સાથે લાવતી હોય તો પણ આદર્શની રૂ એ તે આવકાર્ય જ ગણાવું જોઈએ. સરકારના વડા તરીકે જાણીતા અર્થશાસ્ત્રી બેઠા હોય ત્યારે સવા લાખ કરોડ રૂપિયાનો જંગી વધારાનો ખર્ચ નાખી પ્રજાને એની ભૂખ ભાંગવાનો હક્ક આપવા માટે જરૂરી મનોબળ પણ એમનામાં હશે જ. શરદ પવાર જેવા સાથી પક્ષના મોવડી અને સરકારના કૃષિમંત્રીથી લઈ મુલાયમસિંહ યાદવ જેવા કિસાનોના નેતાએ જ નહીં, ગરીબોના નામે રાજકારણની દુકાન ચલાવતા સામ્યવાદીઓએ પણ આ અધ્યાદેશનો સીધો કે આડકતરો વિરોધ કર્યો છે, એનું એક જ કારણ છે. એ તમામને આ કોંગ્રેસનું બ્રહ્માસ્ત્ર ભારે પડી શકે એમ છે. કોંગ્રેસના આ બ્રહ્માસ્ત્ર સામે નરેન્દ્ર મોદીનો કરિશ્મા કે આયોધ્યાનો હિંદુત્વ પુનર્જાગરણનો મુદ્દો પણ ટકી શકે કે કેમ એ પ્રશ્ન છે. જો સંસદમાં આ બિલ ફરી લવાયું હોત તો ભાજપે એની ટેવ મુજબ એક યા બીજા મુદ્દે વાંધાવચકા પાડી સંસદ ચાલવા જ ન દીધી હોત, કારણ કે આ વટહુકમ એ અનેક મુસીબતો વચ્ચે ઘેરાયેલી કોંગ્રેસ પાર્ટી માટે વિજયની ગેરંટી બની શકે એમ હોવાની એની દહેશત મહદંશે સાચી છે. આ વટહુકમની પહેલી અસર આવનારી રાજયોની ચૂંટણીઓમાં દેખાશે અને ૨૦૧૪ની લોકસભાની ચૂંટણી વખતે કોંગ્રેસ માટે એ પ્રચારનો મુખ્ય મુદ્દો બની રહેશે.

રાજ્ય સરકાર અનુદાનિત યુનિવર્સિટીઓના કુલપતિઓ સાથે શિક્ષણ મંત્રીની બેઠક

યુનિવર્સિટીઓના પ્રશ્નો ઉકેલવાની દિશામાં લેવાયેલ યોગ્ય નિર્ણયો

ગાંધીનગર, તા. ૬

ગાંધીનગર ખાતે રાજ્યના શિક્ષણમંત્રીના અધ્યક્ષસ્થાને રાજ્યની સરકાર અનુદાનીત યુનિવર્સિટીઓના કુલપતિઓની મળેલી અગત્યની બેઠક મળી રાજ્ય સરકાર દ્વારા યુનિવર્સિટીઓના રાજ્યના શિક્ષણ વિભાગ સાથેના પ્રશ્નો ઉકેલવા માટે શિક્ષણ મંત્રી ભુપેન્દ્રસિંહજી ચુડાસમા અને શ્રીમતી વસુબેન ત્રિવેદી દ્વારા પ્રત્યેક યુનિવર્સિટીઓ સાથે યુનિવર્સિટી દીઠ બેઠક યોજી અને પ્રશ્નો ઉકેલવાની દિશામાં જે નિર્ણય લેવાયો છે તેને કુલપતિ કમલેશ જોશીપુરાએ જોઈન્ટ બોર્ડ ઓફ વાઈસ ચાન્સેલર વતી આવકારી મંત્રીશ્રીઓ અને રાજ્ય સરકારનો ખાસ અભિનંદન આપ્યા છે.

કુલપતિશ્રીઓની વલ્લભવિદ્યાનગર, પાટણ, જામનગર તેમજ ગાંધીનગર ખાતે મળેલી બેઠકોમાં રાજયની વિવિધ યુનિવર્સિટીઓના સંદર્ભમાં ખાસ કરીને શિક્ષણ વિભાગ અને ઉચ્ચ તેમજ ટેકનીકલ શિક્ષણ કમિશનર વગેરે દ્વારા ગુણવત્તાયુક્ત શિક્ષણને વધુ ગુણવત્તાયુક્ત બનાવવા માટે યુનિવર્સિટીઓને કરાઈ રહેલી મદદની સરાહના કરવાની સાથે યુનિવર્સિટીના અનુસ્નાતક ભવનોમાં સ્ટાફ, રજીસ્ટ્રાર, પરીક્ષા નિયામક વગેરે સહિતના અધિકારીઓની પગાર વિસંગતાઓના કારણે પડી રહેલી મુશ્કેલી, રાજયની યુનિવર્સિટીઓમાં વધુને વધુ સંશોધનો થાય તે માટે રાજ્ય સરકાર દ્વારા જરૂરી સહાય અને નેક રીએક્રેડીટેશનમાં હવે યુનિવર્સિટીઓએ રાજ્ય સરકાર સાથે સંકલન સાધી કેવી રીતે આગળ વધવું જોઈએ તે સંદર્ભમાં ઉજી જૂને ભુપેન્દ્રસિંહજી ચુડાસમાને કુલપતિઓ મળ્યા હતા અને તેના પરીપાકરૂપે ત્વરીત બંને મંત્રીશ્રીઓએ સંકલનની શ્રેષ્ઠ વ્યવસ્થા ઉભી કરવાનો ટુંકાગાળામાં પ્રયત્ન કર્યો તે ખાસ આવકારદાયક છે.

કુલપતિ જોશીપુરાએ જણાવ્યું હતું કે, ઈન્ડીયન ઈન્સ્ટીટ્યૂટ ઓફ ટીચર એજ્યુકેશન, ચીલ્ડ્રન યુનિવર્સિટી, ઈન્ફ્રાસ્ટ્રક્ચરલ યુનિવર્સિટી પ્રકારની યુનિવર્સિટીઓનો ખ્યાલ સમગ્ર દેશ માટે નાવીન્યપૂર્ણ છે ત્યારે આ યુનિવર્સિટીઓની સ્થાપનાના ટુંકાગાળામાં જ બધી જ વ્યવસ્થાઓ પ્રસ્થાપીત થાય તે અર્થે રાજ્યના મુખ્યમંત્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદીના માર્ગદર્શન અંતર્ગત બંને મંત્રીશ્રીઓએ પણ ખાસ ચિંતા સેવી છે.

રાજ્યની સરકાર અનુદાનીત યુનિવર્સિટીઓમાં આંતરરાષ્ટ્રીય સ્તરના સંશોધનો વધુ ને વધુ થાય તેમજ ખાસ કરીને પેટન્ટ રજીસ્ટર થાય તે અર્થે રાજયની પ્રત્યેક યુનિવર્સિટીઓએ વધુને વધુ પરિણામલક્ષી કાર્ય માટે ખાસ પ્રતિબદ્ધતા વ્યકત કરી છે, કુલપતિઓએ રાજ્યના શિક્ષણંત્રી સમક્ષ નેક રીએક્રેડીટેશનમાં ઉત્તમ પરીણામ લાવવા અર્થે મક્કમ નિર્ધાર વ્યક્ત કર્યો હતો. ગુજરાતની અંદર ખાસ કરીને કચ્છ બોર્ડર ઉપર આવેલી ક્રાંતીવાર શ્યામજી કૃષ્ણ વર્મા કચ્છ યુનિવર્સિટીને બોર્ડર ડીસ્ટ્રીક્ટ યુનિવર્સિટી મળતા કેન્દ્ર સરકારના લાભો અંગે કાર્યકારી કુલપતિ તુષાર હાથીએ રજૂ કરેલી સમગ્ર વિગતના સંદર્ભમાં રાજ્યના શિક્ષણમંત્રીશ્રીએ પણ કેન્દ્ર સરકાર સાથે આ બાબત હાથ ધરવા ખાત્રી આપી હતી. નેનો ટેકનોલોજી બાયોટેકનોલોજી, બાયોઈન્ફોરમેટીક્સ, બાયોકેમેસ્ટ્રી તેમજ વિજ્ઞાનની નવી ખુલી રહેલી ક્ષિતિજોમાં રાજ્યની યુનિવર્સિટીઓ પાસે પડેલ તજજ્ઞતાના સંદર્ભમાં વધુને વધુ સેન્ટર ફોર એક્સેલન્સ પ્રત્યેક યુનિવર્સિટી દીઠ જે તે ક્ષેત્રો સુનિશ્ચિત કરી અને વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીના ક્ષેત્રે યુનિવર્સિટીઓ ઉત્તમ પરીણામ આપશે તેવો નિર્ધાર પણ કુલપતીઓએ શિક્ષણમંત્રીશ્રી સમક્ષ રજૂ કર્યો હતો.

ગત બેઠકમાં ગુજરાત યુનિવર્સિટી વતી કુલનાયક ડૉ. મુકલ શાહ, સૌરાષ્ટ્ર યુનિવર્સિટીના ડૉ. મહેન્દ્રભાઈ પાડલીયા, ચીલ્ડ્રલ યુનિવર્સિટીના કુલપતિ હર્ષદભાઈ શાહ, દક્ષિણ ગુજરાત યુનિવર્સિટીના ડૉ. દક્ષેશ ઠાકર, ભાવનગર યુનિવર્સિટીના ડૉ. ડી.આર. કોરાટ, જી.ટી.યુ.ના કાર્યકારી કુલપતિ ડૉ. મંગુભાઈ પટેલ, કચ્છ યુનિવર્સિટીના કાર્યકારી કુલપતિ તુષાર હાથી, ઉત્તર ગુજરાત યુનિવર્સિટીના કુલનાયક ડૉ. નીદત બારોટ, સોમનાથ યુનિવર્સિટીના શ્રી કુટુંબ શાસ્ત્રી, આંબેડકર યુનિવર્સિટીના કાર્યકારી કુલપતિ તેમજ ઈન્ફ્રાસ્ટ્રક્ચરલ યુનિવર્સિટીના ડૉ. ભુપતાણી, સરદાર પટેલ યુનિવર્સિટીના કાર્યકારી કુલપતિ તેમજ એમ.એસ. યુનિવર્સિટીના ડૉ. યોગેશસિંગ સહિતના કુલપતિઓ ઉપસ્થિત રહી અને વિવિધ સમસ્યાઓની ચર્ચા કરી મંતવ્યો વ્યક્ત કર્યા હતા.

અપંગ માનવ મંડળ ખાતે નવનિર્મિત વર્ગખંડોનું ઉદ્ઘાટન અને વિદ્યાર્થીઓને પુરસ્કાર વિતરણ કાર્યક્રમ યોજાયો

અમદાવાદ, તા. ૬

અપંગ માનવ મંડળ ખાતે સંસ્થાના વિદ્યાર્થીઓએ કરેલા ઉત્કૃષ્ઠ દેખાવ માટે પુરસ્કાર વિતરણ અને રૂ. ૧૨.૫૫ લાખના ખર્ચે નવનિર્મિત વર્ગખંડોનો ઉદ્ઘાટન સમારોહ યોજાયો હતો.

સમાજ સુરક્ષા ખાતાના નિયામક શ્રી આર.જી. ત્રિવેદીએ સંસ્થાના ૪ વિકલાંગ બાળકોને શ્રી કનુભાઈ મહેતા સ્મૃતિ એવોર્ડ તથા શ્રી પ્રીતિબેન જગમોહનભાઈ શાહ સ્મૃતિ એવોર્ડ અર્પણ કરતા વિદ્યાર્થીઓને હકારાત્મક અભિગમ રાખી ઉત્તમ દ્દષ્ટિકોણથી જીવવા જણાવ્યું હતું. આ બાળકો વિશિષ્ટ શક્તિ લઈને જન્મેલા ઉત્તમ જીવો છે તેમ તેમણે ઉમેર્યું હતું.

વર્ષ ૨૦૧૧-૧૨ અને વર્ષ ૨૦૧૨-૧૩ માટે સંસ્થાના ૪ બાળકોને આખા આંટાનું શિવણ મશીન, સાધન કીટ, ટેબલ તેમજ રોકડ ઈનામો તેમજ શ્રી વિણાબેન અનિલભાઈ પબ્લિક ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટ તરફથી ધો. ૧૦ અને ૧૨માં અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીનો પુરસ્કાર એનાયત કરવામાં આવ્યા હતા. તેમજ શાળામાં દાતાઓ દ્વારા ધો. ૧ થી ૧૨ના રૂ. ૧૨.૫૫ લાખના ખર્ચે નવનિર્મિત વર્ગખંડોનું ઉદ્ઘાટન કરવામાં આવ્યું હતું.

આ પ્રસંગે દાનવીરોને બિરદાવતા નિયામકશ્રી આર.જી. ત્રિવેદીએ બાળકોમાં આત્મવિશ્વાસ અને હકારાત્મક વિચારસરણી કેળવવાનો અનુરોધ કર્યો હતો.

આ પ્રસંગે જિલ્લા સમાજ સુરક્ષા અધિકારીશ્રી એ.એફ. પટેલ, અપંગ માનવ મંડળના સર્વશ્રી સી.ડી. પરીખ, અનિલ પરીખ, કિશોરભાઈ વ્યાસ, ભાનુભાઈ પટેલ, દાતાઓ, શિક્ષકો, વાલીઓ અને વિદ્યાર્થીઓ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

સોજા હાઈસ્કૂલના ઉપક્રમે વિદાય સન્માન શુભેચ્છા સમારંભ યોજાશે

ગાંધીનગર, તા. ૬

કલોલ તાલુકાની પ્રતિષ્ઠિત શૈક્ષણિક સંસ્થાઓ શેઠ એચ.એમ. સાર્વજનિક હાઈસ્કૂલ સોજાના ઉપક્રમે નિવૃત્ત થતા સારસ્વતમિત્રોના વિદાય શુભેચ્છા સમારોહ આયોજિત કરવામાં આવ્યો હતો. સોજા હાઈસ્કુલમાં ઉચ્ચત્તર માધ્યમિક વિભાગના સેવા આપનાર સારસ્વત અશ્વિનકુમાર નર્મદાશંકર રાવલ અને ઉચ્ચત્તર પ્રાથમિક વિભાગમાં આચાર્યા તરીકે ફરજ બજાવનાર શ્રીમતી હંસાબેન પોપટલાલ ભાવસારની વય નિવૃત્તિ પ્રસંગે તેમની શુભેચ્છા- શુભકામનાઓ આપવા અને તેમની સેવાની કદરરૂપે જાહેર સન્માન કરવાના શુભઆશયથી સદર કાર્યક્રમનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. શાળા સારસ્વત મિત્રો અને અધ્યેતાઓ તરફથી નિવૃત્ત થતા શિક્ષક અશ્વિનભાઈ રાવલ અને શ્રીમતી હંસાબેનને શ્રીફળ, સ્મૃતિભેટ, શાલ અર્પણ કરીને તેમને અભિવાદિત કરવામાં આવ્યા હતા. સોજા હાઈસ્કુલમાં અવિરત સેવાની સુવાસ પ્રસરાવનાર બંને પરિવારજનોને સર્વે પલિયડ (તા. કલોલ) નિવાસી જ્યોતિષશાસ્ત્રી અને સંગીત વિશારદ અશ્વિનભાઈ અને ગેરીતા (તા.વિજાપુર) વતની આજીવન સ્વાધ્યાયી શ્રીમતી હંસાબેનનું શેષ જીવન આરોગ્યપ્રદ સેવામય અને સુખરૂપ બની રહે તેવા શુભાશિષ પાઠવવામાં આવ્યા હતા. નિવૃત્ત થતા શિક્ષકો તરફથી બાળકોના સર્વાંગી વિકાસાર્થે યથાયોગ્ય આર્થિક સહયોગ જાહેર કરવામાં આવ્યો હતો.

જળ પ્રકોપ

હિમાલયે ઉત્તરાખંડે ગૌરીકુંડ, કર્ણપ્રયાગ, દેવપ્રયાગ,
રૂદ્રપ્રયાગ, યમનોત્રી, ગંગોત્રી, બદ્રીનાથ કેદારનાથ,
ગૌરીશંકરના દર્શનાર્થે ચારધાન યાત્રાએ સંચર્યા.
અહોભાવ છલકાવતા ધબકતા યાત્રિકો હિલ્લોરાતાં.

સહધર્મી, સહગામી, સહચરીજનો સહભોજન કરતા,
ને આગળ ધપતાં વધતાં એકાએક આભ વાદળ ફાટ્યાં.
અનરાધાર વર્ષાના અમર્યાદ જળપ્રવાહે તળાવ બંધ,
તુટ્યા ફાટ્યા, વીજ કડાકા ધડાકા જાણે શું કાળપ્રકોપ?

બેફામ મંદાકિની ને રૂદસ્વરૂપ જળપ્રવાહોથી સરક્યાં,
શીલા પહાડ, મકાનો ઘાટી ધરાબોળ જળબોળ તણાયાં,
વૃક્ષો, ગામોનાં ગામને યાત્રિકો માનવો નિરાધાર.
ઘાટીઓને કોતરો, ખીણ, ખાબોચીયાં થયાં વિકરાળ.

શિવશંકરે જાણે કર્યું તાંડવ નૃત્ય ને પ્રકૃતિએ પ્રકોપ.
ભય, ડર, આતંકથી ગભરૂ યાત્રિકો નિસહાય હોમાયાં
આસમાની આફત, તબાહી ચારધામોના ગુલ સડકોમાં.
રસ્તા થયા બંધ, વૃક્ષ, શીલા પાણા કાટમાળ આડસથી.

શિવશંકરે શું દર્શાનર્થી યાત્રિકો, સેવકોને પ્રજાજનોને,
સાગમટે કર્યો ઉદ્ધાર ને સર્વેને ખેંચી લીધા નિજધામ.
ફસાયેલ યાત્રિકો ને માનવોને ઉગારી પ્રભુને જતાવ્યો,
જીવન-મૃત્યુ કે મોક્ષનો કરાવ્યો અહેસાસ કે આભાસ.

બસ થયું હવે કયાં સુધી કરશો અનાચાર દુરાચાર,
દેવભૂમિમાં પર્યાવરણ અસમતુલા, અશુદ્ધિ ને પ્રદૂષણ,
પર્યટન તેમજ સ્થાનિક જનતાના વિકાસના નામે અમાપ.
કરો પ્રકૃતિનું જતન પામવા પરમેશ્વરની કૃપા અપાર.

- સુમંતભાઇ મં. શાહ

શરીરના સાંધાઓની હલનચલન ક્ષમતા વધારવા 'કસરતો' કરો

ફિઝિકલ ફિટનેસ

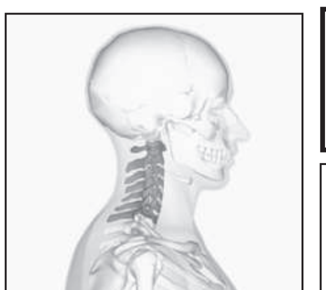
- કાન્તિભાઇ. રા. પટેલ

ગત લેખાંકમાં જણાવ્યા મુજબ હલનચલન ક્ષમતા Mobility Efficiency) વધારવા 'કસરતો' કરવા અંગેની માહિતી આપવાની થતી હતી, જે નીચે મુજબ પ્રસ્તુત છે.

આ લેખાંકમાં સાદી ભાષામાં ફક્ત એટલું જ જાણવાનું થાય છે કે આપણા શરીરના સાંધાઓ ક્યા છે અને તે સાંધાઓને સક્ષમ રાખવા માટે હળવી કસરતો કરવાની થાય છે.

શરીરના વિવિધ સાંધાઓ નીચે પ્રમાણે હોય છે.

(૧) ડોકનો સાંધો
(૨) હાથનાં આગળીનાં સાંધા
(૩) હાથનાં કાંડાનાં સાંધા
(૪) કોણીનાં સાંધા
(૫) ખભાનાં સાંધા
(૬) કમરનો સાંધો
(૭) પગના કમર સાથેનાં સાંધા
(૮) ઘૂંટણના સાંધા
(૯) ઘૂંટીના સાંધા
(૧૦) પગનાં આંગળાનાં સાંધા



(૧) ડોકનો સાંધાની કસરતો :

ડોકની કસરત કરતાં પહેલાં એ જાણી લેવું જરૂરી છે કે ડોકનાં સાંધે હલનચલન ક્રિયા કેવી રીતે થાય છે. આપણી ડોકમાં કરોડના ઉપરનાં સાત મણકાઓનો સમાવેશ થાય છે. આ સાત મણકાને અંગ્રેજીમાં (Cervical Vertebrae) કહેવામાં આવે છે. તેમાં ઉપર તરફનાં પહેલાં મણકા સાથે આપણું માથું સ્થિરતાથી જોડાયેલું હોય છે. આ પહેલો મણકો બીજા મણકા ઉપર ફરી શકે તેવી આ સાંધામાં ગોઠવણ હોય છે. આ સાંધાને ખીલ સાંધો (Pivot Joint) કહે છે.

● **કસરતો :**

ડોકને આગળ ઝુકાવવી, પાછલ ઝુકાવવી, ડાબી અને જમણી બાજુ ઝુકાવવી તથા ડાબી અને જમણી બાજુ ફેરવવી. આ કસરતો દસની ગણતરીમાં કરવી.

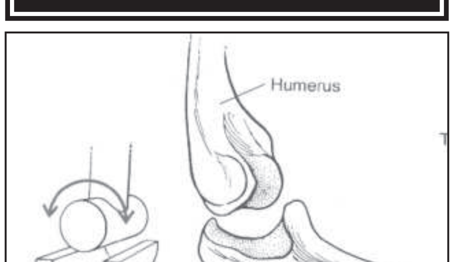
નોંધ : જેને (Cervical) નો દુખાવો હોય તેણે આ કસરતો કરવી નહીં.

(૨) હાથનાં આગળીનાં સાંધાની કસરતો :

પહેલાં, બંને હાથ આગળ તરફ, જમીનને સમાંતર રહે તે રીતે ઊંચા કરવા. પછી બંને હાથની આંગળીઓ અને અંગૂઠા, આગળ તરફ ખેંચેલા રહે તે સ્થિતિમાં લાવવા. પછી બંને હાથની મુઠ્ઠીઓ વાળવાની સ્થિતિમાં આવવું. આ કસરતો દસની ગણતરીમાં કરવી.

(૩) હાથનાં કાંડાનાં સાંધા કસરતો :

હાથનાં આંગળાની કસરતોની માફક બંને હાથ આગળ લાવ્યા બાદ, બંને કાંડા અંદર તરફ અને બહાર દસ દસ વખત ફેરવવાં.

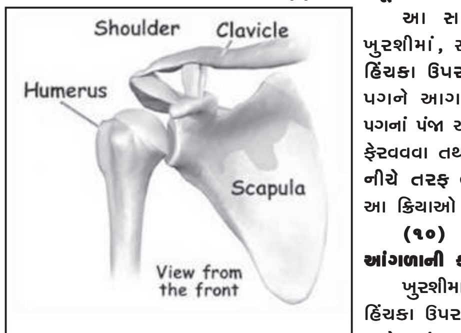


(૪) કોણીનાં સાંધા કસરતો :

આ સાંધા મિજગારા (Hinge joint) પ્રકારનાં હોઇ હાથ ફક્ત કોણીમાંથી ખભા તરફ વાળીને પછી સીધા કરવાના રહે. દસની ગણતરીમાં કસરત કરવી.

(૫) ખભાનાં સાંધા કસરતો :

ખભાના સાંધાને ઉખણી સાંધા (Ball and Socket Joints) કહેવામાં આવે છે. આ સાંધાની આવી રચનાને કારણે બંને હાથ સીધા રાખીને કોઇ પણ દિશામાં, એટલે કે આગળ અને પાછળ તરફ લઇ જઇ શકાય, તથા બંને હાથ બાજુએ એકી સાથે ઊંચા કરી શકાય. ઉપરાંત, બંને હાથને આગળ તરફથી અને પાછળ તરફથી ગોળ ગોળ ફેરવી સકાય. ગણતરી દસની રાખવી.



(૬) કમરના સાંધાની કસરતો :

કમરની જે કસરતો કરવામાં આવશે તેની અસર કમરનાં પાંચ મણકાઓ (Lumber Vertebrae) ઉપર વર્તાશે. કમરની કસરતો કરતી વખતે બંને પગ થોડા ખૂલ્લા રાખવા. પછી કમર ઉપર બંને હાથ રાખીને આગળ અને પાછળ ઝૂકવું, હાથ બાજુએ સીધા રાખીને ડાબી અને જમણી બાજુએ વળવું, બંને હાથ બાજુએ જમીનને સમાંતર રાખીને કમરમાંતી ડાબી અને જમણી બાજુએ ફરવું. કસરતો દસની ગણતરીમાં કરવી.

નોંધ : જેને લંબેગોની બિમારી હોય તેણે આ કસરતો કરવી નહી.

(૭) પગના કમર સાથેનાં સાંધા કસરતો :

બંને પગ વારાફરતી આગળ, બાજુએ અને પાછળ ઊંચા કરવા. પગ ઘૂંટણમાંથી સીધા રાખવા, દસની ગણતરીમાં આ કસરતો કરવી.

(૮) ઘૂંટણના સાંધા કસરતો :

ઘૂંટણ કોણીની માફક મિજાગરા પ્રકારનો સાંધો હોઇ, તેની ક્રિયાઓમાં પગને ઘૂંટણમાંથી પાછળ તરફ ઝૂકવાનું રહેશે. આ સાંધા માટેની અસરકારક કસરત ખુરશી બેઠક અથવા અર્ધ બેઠક (Half Squat) ની કસરત છે. આ બેઠકમાં બંને હાથ આગળ તરફ સીધા રાખવા. દસની ગણતરીમાં કસરત કરવી.

નોંધ : જેણે ઘુંટણમાં દુઃખાવો રહેતો હોય તેણે આ કસરત કરવી નહીં.

(૯) પગની ઘૂંટીના સાંધાની કસરતો :

આ સાંધાઓની કસરતો માટે ખુરશીમાં, સોફામાં, ઓટલા ઉપર કે હિંચકા ઉપર બેઠક લીધા પછી, બંને પગને આગળ તરફ ઊંચા કરી, બંને પગનાં પંજા અંદર અને બહાર તરફ ગોળ ફેરવવવા તથા આગળ ઉપર અંદર અને નીચે તરફ વાળવા. દસની ગણતરીમાં આ ક્રિયાઓ કરવી.

(૧૦) પગનાં અંગૂઠા અને આંગળાની કસરતો :

ખુરશીમાં, સોફામાં, ઓટલા ઉપર કે હિંચકા ઉપર બેઠક લીધા પછી અંગૂઠા અને આંગળા નીચે તરફ વાળવાં તથા ઉપર તરફ લાવવા. દસની ગણતરીમાં કસરત કરવી. ઉપરોક્ત કસરતો કરવાથી દરેક સાંધાની હચનચલન ક્રિયાઓ અસરકારક બનશે તથા જે તે સાંધાની હચનચલન ક્ષમતા ધીમે ધીમે વધતી જતી અનુભવાશે. પરંતુ જો, જેતે સાંધાની હચનચલનની ક્રિયાઓની ઝડપ અથવા તીવ્રતા તથા ક્રિયાઓ કરવાનો વિસ્તાર અથવા વ્યાપ વધારવામાં આવશે તો, જે તે સાંળાઓ ધીમે ધીમે વધારે સક્ષમ થતા અનુભવાશે અને આપણી કામ કરવાની શક્તિમાં વધારો થશે.

હવે પછીનાં લેખાંકમાં "હૃદયની ક્ષમતા વધારવા માટે તીવ્રતાથી કસરતો કરો, ઝડપથી ચાલો અને જોગિંગ કરો" એ વિશે માહિતી આપવામાં આવશે.

(ક્રમશઃ)