ગાંધીનગર સમાચાર
તા. ૧૪-૭-૨૦૧૩, રવિવાર

તંત્રી સ્થાનેથી.....

યુનિવર્સિટીઓનાં નામકરણમાં રાજકારણ

સોનિયા ગાંધી અને રાહુલ ગાંધીના મતવિસ્તારમાં એમના પરિવારના દિવંગત વડાપ્રધાન પરિવારના સભ્યોના નામે કેન્દ્રીય યુનિવર્સિટીઓ સ્થાપવાની વર્તમાન મનમોહન સરકારે મંજૂરી આપી તે મુદ્દો લોકકલ્યાણ યોજના અન્વયે આવકાર દાયક છે પરંતુ એમાં છુપાયેલો રાજકીય સૂચિતાર્થ ઘણા ગંભીર છે. આગામી લોકસભાની ચૂંટણી માટે મા-દીકરાને આ યોજનાથી ઘણો ફાયદો થવાનો, એમાં શંકાને સ્થાન નથી. પંડિત જવાહરલાલ નહેરુ, સરદાર પટેલ, ડૉ.બાબાસાહેબ આંબેડકર, પંડિત ગોવિંદ વલ્લભ પંત, ઈન્દિરા ગાંધી, ચૌધરી ચરણસિંહ, ચૌધરી દેવીલાલ વગેરે વરિષ્ઠ નેતાઓનાં નામ દેશની વિવિધ યુનિવર્સિટીઓ સાથે જોડાયાં છે. મહાત્મા ગાંધીના નામે પણ એકાધિક વિશ્વિદ્યાલયો અસ્તિત્વ ધરાવે છે. છેલ્લે સોળ વર્ષ અગાઉ વર્ધા ખાતે મહાત્મા ગાંધી આંતરરાષ્ટ્રીય હિંદી વિશ્વવિદ્યાલયની સ્થાપના કરાઈ હતી, જે ખૂબ ટૂંકા ગાળામાં બહુ મોટું કાઠું કાઢી ચૂકી છે. ઈંદિરા ગાંધી રાષ્ટ્રીય મુક્ત વિશ્વવિદ્યાલય (ઈગ્નુ)ની તરાહ પર ગુજરાતમાં બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપમ યુનિવર્સિટી સ્થપાઈ છે. રાષ્ટ્રીય નેતાઓનાં નામો સાંકળી યુનિવર્સિટીઓ અને વિમાન મથકો તથા સ્ટેડિયમો રચાય તેમાં કેટલું ઔચિત્ય લેખાય તે ચર્ચાનો વિષય છે. રાયબરેલી ખાતે ઈંદિરા ગાંધીની સ્મૃતિમાં ઈંદિરા ગાંધી કેન્દ્રિય મહિલા વિશ્વવિદ્યાલય સ્થપાનાર છે અને રાજીવ ગાંધીની યાદગીરીમાં કેન્દ્રીય ઉડ્ડયન (એવિએશન) યુનિવર્સિટી સ્થપાઈ રહેલ છે. મહિલાઓ માટેની આગવી યુનિવર્સિટી તરીકે ઍસએનડીટી (શ્રીમતી નાથીબાઈ દામોદર ઠાકરશી) યુનિવર્સિટીનું નામ જાણીતું છે. મુંબઈ ખાતે મુખ્યાલય ધરાવતી આ મહિલા યુનિવર્સિટી ગુજરાત ખાતે વિવિધ કેન્દ્રો ધરાવે છે, પરંતુ 'કેન્દ્રીય' યુનિવર્સિટી તો એક જુદી જ, સર્વાશ્લેષી સંકલ્પના છે. એનું કદ ઘણું મોટું અને નામ ઘણું ઊંચું રહેવાનું. દેશમાં પહેલી કેન્દ્રીય મહિલા યુનિવર્સિટી સ્થપાતી હોય ત્યારે એનું સ્વાગત જ કરવાનું હોય, પરંતુ એના મુખ્યાલય તરીકે ઈન્દિરા ગાંધીનો અને તત્પશ્ચાત સોનિયા ગાંધીનો પરંપરાગત મતવિસ્તાર પસંદ કરાયો છે, તેમાં સીધું રાજકારણ જ દૃષ્ટિગોચર થાય છે. એ જ રીતે પાઈલોટમાંથી પ્રધાનમંત્રી બનેલા સ્વ. રાજીવ ગાંધીનું નામ જોડી 'એવીએશન'-ઉડ્ડયન યુનિવર્સિટી આકાર લઈ રહી છે, તે પણ પરિવારના જ સંસદીય ક્ષેત્રમાં સંસદીય ક્ષેત્રને એના સાંસદો પ્રત્યે સદ્‌ભાવ હોય તે સમજી શકાય, બલકે અપેક્ષાઓ પણ હોય. એ દૃષ્ટિએ આ બેઉ વિશિષ્ટ કેન્દ્રીય યુનિવર્સિટીઓ નહેરુ ગાંધી પરિવારની એમના પરંપરાગત મતવિસ્તારને સમર્પિત ભવ્ય ભેટ તરીકે યાદ કરાશે. મુદ્દો એ છે કે તો પછી શું મોરારજી દેસાઈ જેવા પહેલા બિનકોંગ્રેસી વડાપ્રધાનના નામે યુનિવર્સિટી ન સ્થપાવી જોઈએ? નેતાજી સુભાષચંદ્ર બોજ, મહર્ષિ અરવિંદ, રવીન્દ્રનાથ ટાગોર, ચક્રવર્તી રાજગોપાલાચારી , ડૉ. રાજેન્દ્ર પ્રસાદ, મૌલાના આઝાદ, ડૉ. સર્વપલ્લી રાધાકૃષ્ણન, લાલાબહાદુર શાસ્ત્રી, બાબુ જગજીવનરામ જેવાં અનેક નામો હોઠે ચડે જેમના નામ પર આવી વિદ્યા સંસ્થાઓ સ્થાપી શકાય. પરંતુ વિદ્યાસંસ્થાઓનું નામકરણ વિદ્યાપુરુષોના નામે થાય તો તે વધુ ઉચિત લેખાય. આ દેશમાં સંત તુલસીદાસ અને કબીર કે મીરાંના નામ પર કોઈ કેન્દ્રીય વિશ્વ વિદ્યાલય કેમ નથી સ્થાપતું? કારણ કે તેઓ 'નેતા' નહોતાં; પરંતુ નેતાઓ કરતાં સંતો અને કવિઓ ઘણા લાંબા સમયપટ પર શાસન કરતા હોય છે. ગુજરાતમાં ઉત્તર ગુજરાત યુનિવર્સિટીનું નામ આચાર્ય હેમચંદ્ર સાથે જોડાયું અને દક્ષિણ ગુજરાત યુનિવર્સિટીનું નામ વીર નર્મદ સાથે જોડાયું તેમ સૌરાષ્ટ્ર યુનિવર્સિટીનું નામ ઝવેરચંદ મેઘાણીના નામ સાથે જોડાવું જોઈએ. વડોદરા અને ભાવનગરના રાજવીઓ પ્રજાવત્સલ હતા, તેથી એમનાં નામો સાથેની સ્થાનિક યુનિવર્સિટીઓ થાય તે આવકારદાયક બાબત છે. પરંતુ આ દેશમાં કાલિદાસ, વેદવ્યાસ, વાલ્મિકી અને રવીન્દ્રનાથ ટાગોર ઉપરાંત પ્રેમચંદ, શરદબાબુ, પન્નાલાલ અને ઉમાશંકર જોશીના નામની યુનિવર્સિટીઓ પણ સ્થપાવી જરૂરી છે. દક્ષિણ ભારતમાં મૈસૂર યુનિવર્સિટીનું નામ કન્નડના મહાન સર્જક 'કુવેમ્પુ' સાથે જોડવામાં આવ્યું છે. આ કુવેમ્પુને આપણા ઉત્તમ કવિ ઉમાશંકર જોશી સાથે અડધું જ્ઞાનપીઠ પારિતોષિક અપાયેલું.

વિદ્યાર્થીઓએ શિક્ષકોની બદલી બાબતે નારાજગી વ્યક્ત કરી

શાળા બંધ ન કરવા અને શિક્ષકોને પાછા લાવવા વિદ્યાર્થીઓનો માંગ

ગાંધીનગર, તા. ૧૩

ગાંધીનગર શહેરની મહારાણા પ્રતાપ વિદ્યામંદિરના વિદ્યાર્થીઓએ તાજેતરમાં શાળામાંથી બે શિક્ષકોની બદલી થતાં નારાજગી પ્રગટ કરી છે. અને શાળા બંધ ન કરવા વિનંતી કરતી અરજી જિલ્લા શિક્ષણાધિકારીને સુપરત કરી છે.

મહારાણા પ્રતાપ વિદ્યામંદિર સરકારી શાળામાં નવા શૈક્ષણિક સત્રની શરૂઆત થયાના એક મહિનામાં જ બે શિક્ષકોની બદલી કરવામાં આવી છે. શાળાના ધોરણ-૧૦-બીમાં અભ્યાસ કરતા ૧૬ જેટલા વિદ્યાર્થીઓએ શિક્ષકોની આ બદલીને અન્યાયપૂર્ણ ઠેરવી છે. વિદ્યાર્થીઓના મતે આ શિક્ષકો ખૂબ સારૂ ભણાવે છે અને તેમનું શૈક્ષણિક કાર્ય સારૂ હોવાથી તેમની બદલી ન થાય તો વિદ્યાર્થીઓના અભ્યાસને ખલેલ ન પહોંચે ! ખાસ તો શાળા બંધ કરીને શાળાનું મકાન બીજી કોઈ ખાનગી સંસ્થાને ચલાવવા માટે આપવાની હિલચાલ ચાલી રહી છે તે બાબતને પણ દુઃખદાયી ગણાવી વિદ્યાર્થીઓની શૈક્ષણિક સિદ્ધિ કે વિકાસને આ રીતે ન રોકવા જણાવ્યું છે. વાલીઓ અને વિદ્યાર્થીઓ શાળામાં વર્ષોથી જોડાયા છે. સામાન્ય કક્ષાના, ગરીબ અને મધ્યમ વર્ગના વિદ્યાર્થીઓને આ શાળા બંધ થવાથી અન્યાય થશે. જેના માટે શિક્ષણતંત્ર જવાબદાર ઠરશે...!!!

ગાંધીનગરમાં અનોખો પરિસંવાદ યોજાયો

ગાંધીનગર સાહિત્ય સભા તથા ગુજરાત ેસ અકાદમીના સંયુક્ત ઉપક્રમે આજરોજ જાણીતા સાહિત્યકાર શ્રી ડૉ. ચંદ્રકાન્તભાઈ મહેતાના અધ્યક્ષ સ્થાને ગુજરાત લેખનના બે અદ્‌ભૂત પાસા, સાહિત્ય અને પત્રકારત્વ વિષય પર પરિસંવાદ કડી સર્વ વિશ્વ વિદ્યાલયના સંકુલમાં આવેલ બ્રહ્માણીકૃપા હોલ, સેકટર-૨૩ ખાતે યોજાયો હતો.

કલમ દેશ કી બડી શક્તિ હૈ.... પંક્તિથી ગુજરાત યુનિવર્સીટીના પૂર્વ વાઈસ ચાઈન્સલ અને જાણીતા સાહિત્યકાર શ્રી ડૉ. ચંદ્રકાન્તભાઈ મહેતાએ -વચનની શરૂઆત કરતા કહ્યું હતું કે, પત્રકારત્વએ ચોરાએ ચઢ્યું છે. સાહિત્ય ખુણામાં પડ્યું છે. કવિતા શબ્દનો અર્થ સમજાવી તેમણે કવિ બનવવા માટે ભાવુકતા અને ભાવના હોવી ખૂબ જ જરૂરી છે.પત્રકારત્વ અને સાહિત્યકાર બન્ને સરસ્વતીના ઉપાસક છે.

આ બન્ને સરસ્વતીના દેવાલયમાં -વેશે છે, ત્યારે સાહિત્યકાર ઘંટણી વગાડે છે અને પત્રકાર તેને મેવાલય બનાવી દે છે. સાહિત્યકાર વિચારોનું વાવેતર કરે છે, તેવું કહી તેમણે ટ્રેન પકડવા જતા પત્રકાર અને સાહિત્યકારના અલગ-અલગ માર્ગની વાતનું દષ્ટાંત આપી ઉમેર્યું હતું કે, પત્રકારએ સમય સાચવે છે. સાહિત્યકારને સમયને સાચવાનો હોય છે. સાહિત્યકાર અને પત્રકાર વચ્ચેની આંશિક ભેદ રેખાનો ખ્યાલ આપતા કહ્યું હતું કે, સાહિત્યકાર વ્યાસ શૈલી વાપરી શકે છે, પત્રકારને સમાસ શૈલી વાપરવી પડે છે.

વધુમાં તેઓશ્રીએ કહ્યું હતું કે, આઝાદીના સમયે સાહિત્યકાર અને પત્રકારની દિશા એક જ હતી. જેથી તેઓ એક સિક્કાની બે બાજુની જેમ ઓળખાતા હતા. આજે હવે, આ બન્ને એક સિક્કાની બે બાજુ જેવા રહ્યાં નથી.પત્રકાર અને સાહિત્યકારનું લખાણ જનસુખાય માટે હોવું ખૂબ જ જરૂરી છે. તે વાત પર ભાર મુક્યો હતો.

આ -સંગે ગાંધીનગર સાહિત્ય સભાના -મુખ અને જાણીતા લેખક શ્રી દોલતભાઈ ભટ્ટે ગુજરાતમાં ભવાઈની શરૂઆત કરનાર અસાઈ ઠાકરને યાદી કર્યો હતા. ઉત્તર ગુજરાતમાં ભવાઈનો કાર્યક્રમ થકી ફેલાય જન જાગૃતિથી દૂર થયેલ સમાજના અનેક કુરિવાજોની વિસ્તૃત વાત કરી હતી.

ગુજરાત ેસ અકાદમી, ગાંધીનગરના સચિવ શ્રી પુલકભાઈ ત્રિવેદીએ મહાનુભાવોનું શાબ્દિક સ્વાગત કરીને શ્રી ડૉ.ચંદ્રકાન્તભાઈ મહેતા અને દોલતભાઈ ભટ્ટનો રસ-દ અને પોતાની અગાવી શૈલીમાં ટુંકો પરિચય આપ્યો હતો.

આ -સંગે સાહિત્ય સભાના મંત્રી શ્રી નટવરભાઈ હેડાવએ સમગ્ર કાર્યક્રમનું સંચાલન કર્યું હતું. આ કાર્યક્રમમાં સાહિત્ય સભાના તમામ સભ્યો, કડી સર્વ વિશ્વ વિદ્યાલયના ચાલતા જર્નાલિઝમ કોર્ષના વિદ્યાર્થીઓ ઉપસ્થિત રહયાં હતા.

આદર્શ નિવાસી શાળા (અ.જા. કન્યા)માં સે-૧૩ છાત્ર સાંસદની ચૂંટણી યોજાઈ

ગાંધીનગર, તા. ૧૩

આદર્શ નિવાસી શાળા (અ.જા.કન્યા) સે-૧૩ની વિદ્યાર્થીઓને લોકશાહીની તાલીમ મળે એ માટે છાત્ર સાંસદની ચૂંટણી યોજવામાં આવી હતી. છેલ્લા એક સપ્તાહથી વિદ્યાર્થીઓને ચૂંટણી પ્રક્રિયા અંગે સમજ અને તાલીમ આપવામાં આવી રહી હતી. પ્રાર્થનાના સમય દરમિયાન રોજ વિદ્યાર્થીઓને પોતાના અભિપ્રાય અને પોતાના વિષયની વાત કરવાની તક આપવામાં આવી. ઉમેદવારી પત્ર ભરવાથી માંડીને પોલીંગ એજન્ટ, ચૂંટણી અધિકારી વગેરે બાબતનું આયોજન કરી વિદ્યારથીઓને તાલીમ આપવામાં આવી. ચૂંટણી અધિકારી તરીકે ધોરણ-૧૦ની વિદ્યાર્થીની પરમાર ડિમ્પલ, જે.એન. પરમાર, રાધિકા બી.એ ફરજ નીભાવી હતી.

મતદાર કુટીર ઊભી કરવામાં આવી હતી. મતદાનયાદી તૈયાર કરવામાં આવી હતી અને વિદ્યાર્થીઓને મતદાનની પ્રત્યક્ષ કામગીરી કરી બતાવી હતી. આ ચૂંટણીમાં સોલંકી મોનિકા, જી.એસ. તરીકે મકવાણા હીના એલ. વાઈસ જી.એસ. તરીકે વિજેતા થયા હતા. વી.સી.ઉપાધ્યાયની માર્ગદર્શન હેઠળ બાળાઓને સુંદર કામગીરી કરી હતી. આચાર્યા કુસુમબેન ચૌહાણે અભિનંદન આપ્યાં હતા.

પી.એચ.ડી થયા

આણંદ, તા. ૧૩

શ્રીમતી બી.સી.જે. સાયન્સ કોલેજ ખંભાત, જી. આણંદમાં વનસ્પતિશાસ્ત્ર વિષયમાં વ્યાખ્યાતા તરીકે ફરજ બજાવતા હિતેશકુમાર આર. પટેલે મણીનગર સાયન્સ કોલેજ, અમદાવાદના અધ્યાપક ડૉ. આર.એસ. પટેલના માર્ગદર્શન હેઠળ વનસ્પતિશાસ્ત્ર વિષયમાં એન એથનોબોટાનીકલ એન્ડ ફ્લોરીસ્ટીક સર્વે ઓફ આર.ડી.એફ. પોસીના રેન્જ ઓફ સાબરકાંઠા ડીસ્ટ્રીક્ટ ઓફ નોર્થ ગુજરાત ઈન્ડીયા વિષય પર મહાશોધ નિબંધ તૈયાર કરી રજુ કર્યો હતો. આ નિબંધને જે.જે.ટી. યુનિવર્સિટી રાજસ્થાને માન્યતા આપી પી.એચ.ડી.ની પદવી એનાયત કરી છે.

પ્રથમ વર્ષનાં બી.એ.ના વિદ્યાર્થીઓએ ઍનરોલમેન્ટ ફોર્મ ભરવા બાબત

ગાંધીનગર, તા. ૧૩

સરકારી વિનયન કૉલેજ ગાંધીનગરના આચાર્યે એ જણાવેલ છે કે પ્રથમ વર્ષ બી.એ.માં પ્રવેશ લેનાર સર્વ વિદ્યાર્થીઓને તા. ૧૬મી જુલાઈના રોજ યુનિવર્સિટી ઍનરોલમેન્ટ ફોર્મ ભરવાની પ્રક્રિયા કરવામાં ૧૧ થી ૨ અનિવાર્ય પણે હાજર રહેવું. એનરોલમેન્ટ ફોર્મ નહી ભરનાર વિદ્યાર્થી યુનિવર્સિટી પરીક્ષા આપી શકશે નહીં.

સાહિત્ય અકાદમી દ્વારા ફેલોશિપ ગૌરવ પ્રદાન સમારંભ યોજાશે

ગાંધીનગર, તા. ૧૩

સાહિત્યક્ષેત્રે વિશિષ્ટ પ્રદાન કરનાર પ્રતિષ્ઠિત ગુજરાતી લેખક રઘુવીર ચૌધરીને ફેલોશિપ ગૌરવ પ્રદાન કરતો સમારંભ અને સંવાદ કાર્યક્રમ ૨૦મી જુલાઈએ સાહિત્ય અકાદમી દ્વારા યોજાશે.

સાહિત્ય અકાદમી દ્વારા યોજાનાર ફેલોશિપ ગૌરવ પ્રદાન અને સંવાદ સમારંભમાં સાહિત્ય અકાદમીના સચિવ કે.શ્રી નિવાસરાવ અધ્યક્ષ વિશ્વનાથ પ્રસાદ તિવારી ખાસ ઉપસ્થિત રહેશે અને પ્રતિષ્ઠિત ગુજરાતી સાહિત્યકાર રઘુવીર ચૌધરીને ફેલોશીપ ગૌરવ પ્રદાન કરશે.

આ પ્રસંગે સંવાદ કાર્યક્રમમાં ગુજરાતી સલાહકાર મંડળ, સાહિત્ય અકાદમીના સંયોજક સિતાંશુ યશશ્ચંદ્રના અધ્યક્ષ સ્થાને ચંદ્રકાંત ટોપીવાલ, રમેશ ર. દવે અને સતીશ વ્યાસ મુખ્ય વક્તા તરીકે હાજર રહી રસપ્રદ વકતવ્ય આપશે. ૨૦મીએ સાંજે ૫ કલાકે રા.વિ. પાઠક સભાગૃહ, ગુજરાત સાહિત્ય પરિષદ, આશ્રમ રોડ, અમદાવાદ ખાતે સમગ્ર કાર્યક્રમ યોજાશે. એમ આયોજકો દ્વારા વિશેષમાં જણાવાયું છે.

હૃદયની ક્ષમતા વધારવા માટે તીવ્રતાથી કસરતો કરો, ઝડપથી ચાલો અને જોગિંગ કરો

ફિઝિકલ ફિટનેસ

- કાન્તિભાઇ. રા. પટેલ

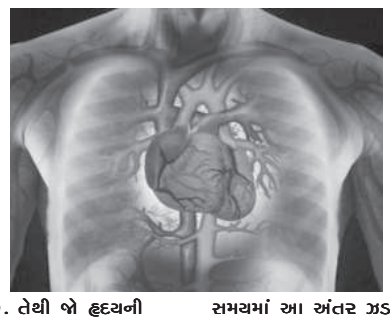
ગત લેખાંકમાં જણાવવામાં આવ્યું હતું કે હૃદયની ક્ષમતા વધારવા માટે તીવ્રતાથી કસરતો કરવી પડે, ઝડપથી ચાલવું પડે અને જોગિંગ કરવું પડે. તેથી આ બાબતો વિશે વિગતે માહિતી મેળવીએ તે પહેલાં જાણી લઇએ કે હૃદય કેવી રીતે કાર્ય કરે છે.

રૂધિરાભિસરણ તંત્રનાં કેન્દ્રના સ્થાને આવેલ અને પંપ તરીકે કામ કરતો જે અવયવ છે તેને હૃદય કહે છે. હૃદય સ્નાયુઓનું બનેલું હોય છે. હૃદય છાતીની પાંસળીઓનાં પિંજરામાં બે ફેફસાંની વચ્ચે અને સ્હેજ ડાબી બાજુ તરફ આવેલું હોય છે. હૃદયમાં અશુદ્ધ અને શુદ્ધ લોહી આવતાં હોઇ, તે બંનેનાં સ્થાન અલગ

કરવા, હૃદયના વચ્ચેના ભાગમાં એક પડદો આવેલો હોય છે, જે, જમણાં અને ડાબાં એમ બે ભાગ પાડે છે. આ બંને ભાગમાં બબ્બે ખાનાં હોય છે. ઉપરનાં ખાનાંઓને કર્ણક (Auricles) અને નીચેનાં ખાનાંઓને ક્ષેપક (Ventricles) કહેવામાં આવે છે.

જમણાં કર્ણકમાં શરીરના ઉપરનાં અને નીચેનાં ભાગોમાંથી આવતું અશુદ્ધ લોહી છલવાય છે, જે ત્યાર પછી ત્યાંથી નીચેના જમણા ક્ષેપકમાં જાય છે. જમણાં ક્ષેપકમાંથી આ અશુદ્ધ લોહી (કાર્બન ડાયોક્સાઇડ અને પાણીથી વરાળથી અશુદ્ધિઓ વાળું) ફુફ્ફુસ ધમની (Pulmonary Artery) દ્વારા, ફેફસાં તરફ કેશવાહિનીઓ મારફત જાય છે. શ્વાસ લીધા પછી ફેફસાંનાં વાયુ પરપોટામાંથી શુદ્ધ હવામાંનો ઓક્સિજન કેશવાહિનીઓનાં લોહીમાંનાં હેમોગ્લોબિનથી આકર્ષાઇને વ્યતિકરણ (Diffusion) ની ક્રિયા દ્વારા વાયુ પરપોટાઓમાં જાય છે, જેને આપણે ઉચ્છવાસની ક્રિયા દ્વારા બહાર કાઢીએ છીએ. આમ ફેફસાંમાંના ઓક્સિજન દ્વારા શુદ્ધ થયેલું લોહી ફુફ્ફુસ શીરાઓ (Pulmonary Veins) દ્વારા ડાબા કર્ણકમાં ઠલવાય છે. ત્યાંથી તે નીચેનાં ડાબા ક્ષેપકમાં થઇને મહાધમની (Aorta) દ્વારા સમગ્ર શરીરમાં પ્રસરે છે.

આ અશુદ્ધ લોહીને શુદ્ધ કરવાની ક્રિયા માટે, હૃદય ધક્કા સાથે લોહીનું પમ્પિંગ કરી સમગ્ર શરીરમાં પહોંચતું કરે છે. સામાન્ય રીતે આ પમ્પિંગની ક્રિયામાં પુખ્ય વયની સ્ત્રી અને પુખ્ય વયનાં પુરૂષના આરામની સ્થિતિમાં એક મિનિટમાં હૃદયનાં ધબકારા અનુક્રમે ૮૦ થી ૭૦ જેટલા થતા હોય છે.



ક્ષમતાની દૃષ્ટિએ જોવા જતાં 'હૃદયની ક્ષમતા' ત્યારે જ વધે જ્યારે લગભગ બેથી ત્રણ મહિનાની સતત તાલીમનાં અંતે આરામની સ્થિતિમાં ધબકારાની સંખ્યામાં ઘટાડો થાય અને પમ્પિંગ થયેલા લોહીનાં જથ્થામાં વધારો થાય.

સામાન્ય રીતે આરામની સ્થિતિમાં એક ધબકારામાં પમ્પિંગ થયેલાં લોહીનો જથ્થો ૧૨૦ મિલિમીલટર જેટલો હોય છે. તેથી જો હૃદયની ક્ષમતા વધારવી હોય તો

(૧) તીવ્રતાથી કસરતો કરવી પડે,
(૨) ઝડપથી ચાલવું પડે અને
(૩) જોગીંગ કરવું પડે.

આ ત્રણેય ક્રિયાઓ દરરોજ એકી સાથે કરવાની જરૂર નથી. ત્રણમાંથી ગમે તે એક ક્રિયા કરવા માટે સતત તાલીમ દરમિયાન નીચલી બાબતો ધ્યાનમાં રાખવાની રહે.

(૧) સતત (દરરોજની) તાલીમ દરમિયાન કસરતો સામાન્ય રીતે ૪૦ મિનિટ સુધી કરવાની રહે છે. દિવસની તાલીમ બાદ સાતમા દિવસે સંપૂર્ણ આરામ લેવો. કસરતોની તીવ્રતા અને હચનચલન વિસ્તાર અથવા વ્યાપ (Range) એટલો હોવો જોઇએ જેથી ૪૦ મિનિટની સતત કસરતોને અંતે હૃદયના ધબકારા ૧ મિનિટના લગભગ ૧૨૦ સુધી વધે.

અથવા

૨૨૦ના અંકમાંથી તમારી ઉંમરનો ઉંક બાદ કરો. તેમ કરતાં જે અંક આવે તેના ૭૫% વાળો જે અંક આવે તે એક મિનિટનો 'સલામત હાર્ટ રેટ' ગણાય. ૬૦ વર્ષ, ૬૫ વર્ષ, ૭૦ વર્ષ, ૭૫ વર્ષ, અને ૮૦ વર્ષની ઉંમરની વ્યક્તિઓ માટેનો 'સલામત હાર્ટ રેટ' અનુક્રમે ૧૨૦, ૧૧૬.૨૫, ૧૧૨.૫૦, ૧૦૮.૭૫ અને ૧૦૫ આવશે.

(૨) ઝડપથી ચાલવા માટે સામાન્ય રીતે એક કિલોમીટરનું અંતર ૧૨ મિનિટમાં ચાલવાનું રહે જોગીંગ માટે ૧ કિલોમીટરનું અંતર સામાન્ય રીતે ૮ થી ૯ મિનિટમાં કાપવાનું રહે. ઓછા સમયમાં આ અંતર ઝડપથી ચાલવા અથવ જોગીંગ કરવા જતાં હૃદયની ક્ષમતા અવશ્ય વધશે. દરરોજ અથવા ૨ થી ૩ કિ.મી.નું અંતર જોગીંગ કરવાનું રહે.

ખાસ ધ્યાન ઉપર લાવવાનું કે બે થી ત્રણ મહિના સુધી તીવ્રતાથી કસરતો પુરી કરી હોય અથવા ઝડપથી ચાલવાનું રાખ્યું હોય અથવા જોગીંગ (ધીમી ગતિએ દોડવું) કર્યું હોય તો જ તેટલા સમયનાં અંતે હૃદયની કાયમી ક્ષમતા વધે છે. પરંતુ જો ૧૫ દિવસ કે તેનાથી વધારે સમય માટે કસરતો, ચાલવું કે જોગીંગ કરવાનું છોડી દીધું હશે તો હૃદયની મેળવેલી કાયમી ક્ષમતા ઓછી થઇ જશે.

હૃદયની ક્ષમતા વધતા, હૃદયનાં ધબકારામાં અને લોહીનાં પમ્પિંગમાં નીચે પ્રમાણેની કાયમી અસરો

અથવા ફેરફારો જોવા મળતાં હોય છે.

(૧) તાલીમ પહેલાનાં, પુખ્યવયની સ્ત્રીઓ અને પુરૂષોનાં ૧ મિનિટનાં ધબકારાને અનુક્રુમે ૮૦ થી ૭૦ જેટલા હોય છે. તે તાલીમ પછી ૪૫ અને ૪૦ જેટલા થયા હોય છે.

(૨) તાલીમ પહેલાનો, એક ધબકારનો લોહીનો પમ્પિંગ જથ્થો જે ૧૨૦ મિલિમિટર જેટલો હોય છે. તે તાલીમ પછી ૧૭૫ મિલિમીટર જેટલો થયો હોય છે.

હવે પછીનાં લેખાંકમાં 'આપણા શરીરનાં વિવિધ તંત્રો ઉપર તથી કસરતની કાયમી અસરો' વિશે માહિતી આપવામાં આવશે.

(ક્રમશઃ)