ગાંધીનગર સમાચાર
તા. ૨૧-૭-૨૦૧૩, રવિવાર

## તંત્રી સ્થાનેથી.....

### રાજ્ય સરકારની કાનૂની લડતમાં ધોબીપછાડ

મુખ્યમંત્રીની ઈચ્છા વિરુદ્ધ ગુજરાતનાં રાજ્યપાલ શ્રીમતી ડો. કમલાજી દ્વારા હાઈકોર્ટના મુખ્ય ન્યાયમૂર્તિ અને તત્કાલીન વિપક્ષના નેતાની સાથે પરામર્શ કરી નિયુક્ત કરાયેલ વિચક્ષણ પ્રતિભા ધરાવતા લોકાયુક્ત જસ્ટિસ આર.એ. મહેતાની નિમણૂક સામે રાજ્ય સરકારે થઈ શકે એટલા ધમપછાડા કર્યા, હાઈકોર્ટમાં રીટ કરી, સુપ્રીમ કોર્ટના બબ્બે વાર દરવાજા ખખડાવી જોયા પરંતુ આખરે કાનૂની જંગમાં રાજ્યપાલનો હાથ જ અધ્ધર રહ્યો છે અને ગુજરાત સરકારની નામોશીભરી હાર થઈ છે. મુખ્યમંત્રી અને રાજ્યપાલ વચ્ચેનો આ જંગ એટલી હદે ચર્ચાસ્પદ બન્યો હતો કે એથી ગુજરાતની ઊજળી છબીનું વિશેષ પણે બૌદ્ધિક વર્ગમાં ખાસ્સું એવું ધોવાણ થયું છે. મુખ્યમંત્રી એને પ્રતિષ્ઠાનો પ્રશ્ન બનાવી અદાલતોમાં પડકારતા રહ્યા પરંતુ અદાલતો એ ગુજરાતની ભલીભોળી પ્રજા નથી, એટલું એમને ન સમજાયું. અંતે હાઈકોર્ટ દ્વારા શરૂઆતમાં જે વલણ અખત્યાર કરાયેલું તેનું જ સુપ્રીમ કોર્ટમાં પણ શબ્દફેરે પુનરાવર્તન થતું રહ્યું. સુપ્રીમે અગાઉ ગુજરાત સરકાર દ્વારા દાખલ કરાયેલ રિવ્યુ પિટિશન રદ કરી હતી, એ પછી હમણાં ગયા ગુરુવારે 'ક્યુરેટિવ' પિટિશન પણ રદ કરી દઈ રાજ્ય સરકારને જબરી લપડાક મારી છે. લોકાયુક્તની નિમણૂક માટેની આખેઆખી પ્રક્રિયા બદલી નાખવા સુધીના રાજ્યસરકારના કારસાથી સુપ્રીમ કોર્ટ રોષે ભરાઈ હોય તે બનવા જોગ છે. એ સાચું કે લોકાયુક્તની નિયુક્તિમાં રાજ્ય સરકારના વડા તરીકે મુખ્યમંત્રીનું વજૂદ હોવું જોઈએ. લોકશાહીમાં લોકોની ચૂંટેલી સરકારની અવગણના થાય તે ઉચિત પણ ન ગણાય. પરંતુ ગુજરાતના તથાકથિત 'નંબર વન' મુખ્યમંત્રી છેલ્લાં અગિયાર વર્ષથી લોકાયુક્તની નિમણૂક ન કરી શક્યા હોય તો એમાં કશુંક દાળમાં કાળું ન વરતાય તો જ નવાઈ. લોકપ્રિયતાના મોજા પર સવાર થઈને એ આવા પડકારો છતાં વિદ્યાનસભાની ચૂંટણીમાં હેટ્રિક લગાવી શક્યા અને ભાજપમાં સર્વોચ્ચ કહી શકાય એવી સ્થિતિએ પહોંચી શક્યા છે. પરંતુ ઈતિહાસ લખાશે ત્યારે લોકાયુક્તની નિમણૂકને મુદ્દે એમણે અપનાવેલો અભિગમ જરૂર એક ઉદાર પાસું લેખાશે. સુપ્રીમ કોર્ટ દ્વારા જસ્ટિસ આર.કે. મહેતાની રાજ્યપાલ દ્વારા લોકાયુક્ત પદે કરાયેલ નિમણૂક બહાલ રખાતાં રાજ્ય સરકાર માટે થૂંકેલું ચાટવા જેવી અપમાનજનક સ્થિતિ સરજાવા પામી છે. એપ્રિલ ૨૦૧૩માં ગુજરાત સરકારે એની અનુકૂળતા મુજબનું નવું લોકાયુક્ત બિલ વિદ્યાનસભામાં રાક્ષસી બહુમતીના જોરે પસાર કરી રાજ્યપાલશ્રીની મંજૂરી માટે મોકલી આપેલું છે. શું નામદાર રાજ્યપાલશ્રી રાજ્યસરકારના નવા બિલ પર સહી કરશે? કે પછી એમણે નિયુક્ત કરેલ લોકાયુક્તને જ પદભાર સોંપવા માટેનો આગ્રહ સેવશે? રાજ્યપાલશ્રીની મુદ્દત પણ પૂરી થવાના આરે છે ત્યારે મુખ્યમંત્રીશ્રી એમનું માન-સન્માન જાળવી પોતાના હઠાગ્રહ છોડવા જેટલું સૌજન્ય દાખવશે ખરા? સામાન્ય પ્રજાને હજી લોકાયુક્ત કઈ બલાનું નામ છે એની પણ ખબર નથી, પરંતુ જસ્ટિસ આર.એ. મહેતાએ આખા ઘટનાક્રમમાં જે ગરિમાપૂર્ણ અભિગમ દાખવ્યો છે તે ખરેખર કાબિલેદાદ છે. શું જસ્ટિસ મહેતા એક 'અણમાનીતા લોકાયુક્ત' બનવા તૈયાર થશે ખરા? લેટ, વેઈટ એન્ડ વોચ.

## કાર્મેલ સ્કૂલમાં ઈન્ટરસ્ટ્રીમ ફૂટબોલ મેચ યોજાઈ

વિજ્ઞાન પ્રવાહ અને કોમર્સના વિદ્યાર્થીઓને તણાવમુક્ત કરવા તાજેતરમાં માઉન્ટ કાર્મેલ સ્કૂલના ફૂટબોલ ગ્રાઉન્ડ પર મેચનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. બંને ટીમોમાં સ્ટેટ અને નેશનલ કક્ષાએ રમેલા વિદ્યાર્થીઓ હતા. મેચ ખૂબ જ રોમાંચક રહી. કોમર્સ ટીમનો ૨ વિરુદ્ધ ૧ગોલથી વિજય થયો. શાળાના આચાર્ય સી. રેનુકા એ.સી. દ્વારા સ્ટ્રાઈકર, ડીફેન્ડર, કીપર અને ઓલ રાઉન્ડર પરફોર્મર માટે અનુક્રમે રોહિત, ગોહુલ, ઈન્દ્રજીત અને શ્રીયુને ટ્રોફ એનાયત કરી હતી.

# યુજીસીની ગ્રાન્ટને લઈ પણ વિવાદ સર્જાય તેવી શક્યતા

## ગુજરાત યુનિવર્સિટી ઈએમઆરસી સેન્ટરને યુજીસી ત્રણ વર્ષના ખર્ચ પેટે ૬ કરોડની ગ્રાન્ટ ટૂંક સમયમાં ચુકવશે

અમદાવાદ, તા.૨૦

ગુજરાત યુનિવર્સિટી કેમ્પસમાં કાર્યરત ઈલેક્ટ્રોનિક મલ્ટી મિડિયા રિસર્ચ સેન્ટર તે યુજીસી તરફથી મળનારી ગ્રાન્ટનો રસ્તો કલીયર થઈ ગયો છે. ઈએમઆરસી સેન્ટરમાં તાજેતરમાં યુજીસીમાં ટીમ લીધેલી મુલાકાત વખતે તેમની સમક્ષ છેલ્લા ત્રણ વર્ષમાં ઈએમઆરસી સેન્ટરમાં છેલ્લા ત્રણ વર્ષના પગાર અને ખર્ચના હિસાબો મુકવામાં આવ્યા હતા. જેને યુજીસીની ટીમે મંજુર કરી દેતા યુનિવર્સિટીને ટુંક સમયમાં યુજીસીની છ કરોડ રૂપિયાની ગ્રાન્ટ મળશે.

પ્રાપ્ત થતી માહિતી મુજબ ઈલેક્ટ્રોનિક મલ્ટી મિડિયા રિસર્ચ સેન્ટરનું સંચાલન ગુજરાત યુનિવર્સિટી દ્વારા કરવામાં આવે છે જેના કર્મચારીઓને પગાર સહિત તમામ ખર્ચ યુનિવર્સિટી ગ્રાન્ટ કમીશન તરફથી ચુકવવામાં આવે છે. તાજેતરમાં જ યુજીસીના જોઈન્ટ સેક્રેટરી રેણુ બત્રાની અધ્યક્ષતામાં સભ્યોની ટીમે ગુજરાત યુનિવર્સિટી ખાતે આવેલા ઈલેક્ટ્રોનિક મલ્ટી મિડિયા રિસર્ચ સેન્ટરની મુલાકાત લીધી હતી. આ ટીમે યુનિવર્સિટીના કર્મચારીઓ સાથે બેઠક યોજી હતી. ત્યારબાદ યુનિવર્સિટીના સત્તાધીશો સાથે બેઠક યોજાઈ હતી જેમાં છેલ્લા ત્રણ વર્ષ દરમિયાન યુનિવર્સિટી દ્વારા ઈએમઆરસી સેન્ટરમાં પગાર અને વિવિધ ખર્ચાઓનો હિસાબ યુજીસીની ટીમ સમક્ષ રજુ કરાયો હતો. જેના આધારે યુજીસીએ ઈલેક્ટ્રોનિક મલ્ટી મિડિયા રિસર્ચ સેન્ટર માટે રૂપિયા છ કરોડની ગ્રાન્ટ મંજુર કરાઈ છે. આ રકમ ટુંક સમયમાં યુનિવર્સિટીને આપવામાં આવશે. જો કે બીજી તરફ ગ્રાન્ટની રકમને લઈને પણ યુનિવર્સિટીમાં વિવાદ સર્જવવાના એધાણ જોવા મળી રહ્યા છે યુનિવર્સિટીના પૂર્વ કુલપતિ પરિમલ ત્રિવેદીએ દાવો કર્યો છે કે તેમના કાર્યકાળમાં ઈએમઆરસી સેન્ટરની તમામ ગ્રાન્ટ યુજીસીએ યુનિવર્સિટીએ ચુકવી દીધી હતી.

# બોર્ડ દ્વારા શાળાઓની બેઠકમાં વિસંગતતા દૂર કરવાની પ્રક્રિયા

## ગુજરાતની તમામ માધ્યમિક શાળાઓને તેમની વિગતો ડીઈઓને આપવા રાજ્ય શિક્ષણ બોર્ડ દ્વારા આદેશ કરાયો

અમદાવાદ, તા.૨૦

યુનાઈટેડ ડિસ્ટ્રીક્ટ ઈન્ફર્મેશન સિસ્ટમ ફોર એજ્યુકેશન અંતર્ગત સરકારી અને ખાનગી માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શાળાઓએ પોતાની તમામ વિગતો જિલ્લા શિક્ષણ અદિકારીને મોકલવાની રહેશે. અને જે શાળાઓ પોતાની વિગતો જિલ્લા શિક્ષણ અધિકારીને નહી મોકલે તેવી શાળાઓની માન્યતા રદ કરવા સુધીના પગલાં રાજ્ય શિક્ષણ બોર્ડ દ્વારા ભરવામાં આવશે.

પ્રાપ્ત થતી માહિતી મુજબ ગુજરાત માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શિક્ષણ બોર્ડે યુનાઈટેડ ડિસ્ટ્રીક્ટ ઈન્ફર્મેશન સિસ્ટમ અંતર્ગત રાજ્યની તમામ ખાનગી અને સરકારી માધ્યમિક ઉચ્ચતર માધ્યમિક શાળાઓની માહિતી એકત્રિત કરવાની પ્રક્રિયા હાથ ધરી છે. જે મુજબ દરેક શાળાઓને પોતાની સાચી માહિતી જિલ્લા શિક્ષણ અધિકારીને મોકલી આપવા માટે શિક્ષણ બોર્ડ દ્વારા આદેશ કરવામાં આવ્યા છે અત્યારે જિલ્લા શિક્ષણ અધિકારીઓ પાસે શાળાઓની જે કંઈ માહિતી છે તેમાં ભારે વિસંગતતા છે. આ વિસંગતતાને દુર કરવા માટે સ્કુલ ઓફ કમિશનર દ્વારા અગાઉ જિલ્લા શિક્ષણ અધિકારીઓને સુચના આપવામાં આવી હતી. જો કે તેમ છતાં કેટલીક શાળાઓ માહિતી ન આપતી હોવાનું બહાર આવ્યું છે. રાજ્યની કેટલીક શાળાઓએ જિલ્લા શિક્ષણ અધિકારીને માહિતી જ આપી નથી. તો કેટલીક શાળાઓએ આપેલ માહિતીમાં ભારે વિસંગતતા છે. આ અંગે બોર્ડના સચિવ એમ.આઈ. જોષીએ શાળાઓને પાઠવેલ પરિપત્રમાં ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો છે કે ગુજરાત માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શિક્ષણ અધિનિયમની કલમ ૧૭(૨૫)ની જોગવાઈ મુજબ યુનાઈટેડ ડિસ્ટ્રીક્ટ ઈન્ફોર્મેશન સિસ્ટમ ફોર એજ્યુકેશન હેઠળ દરેક શાળાઓને માહિતી આપવાની જવાબદારી હોય છે. આ નિયમનો ભંગ કરનાર શાળાઓની માન્યતા રદ કરવા સુધીની કાર્યવાહી થઈ શકે છે. તેથી દરેક શાળાઓએ જિલ્લા શિક્ષણ અધિકારીને પોતાની તમામ માહિતી આપી તેમની પાસેથી આ પ્રક્રિયા પૂર્ણ કરી હોવાનું સર્ટીફીકેટ મેળવવાનું રહેશે. અને આ સર્ટી શિક્ષણ બોર્ડમાં જમા કરાવવાનું રહેશે અને જો આ સર્ટી મેળવીને બોર્ડમાં જમાં કરાવવામાં નહી આવે તો તેવી શાળાના ધોરણ-૧૦ અને ૧૨નાં વિદ્યાર્થીઓના પરીક્ષા ફોર્મ બોર્ડ દ્વારા સ્વીકારવામાં નહી આવે. ઉલ્લેખનીયીછે કે શિક્ષણ બોર્ડ પાસે રાજ્યની તમામ માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શાળાઓની પુરતી માહિતી ન હોવાના કારણે બોર્ડની પરીક્ષાના આયોજનમાં અનેક સમસ્યાઓનો સામનો ન કરવો પડે છે. જેને લઈ શાળાઓની માહિતીમાં વિસંગતતા દૂર કરવા માટે શિક્ષણ બોર્ડ કમર કસી છે.

# ખાલી સીટ પર પૂરક પરીક્ષામાં પાસ થનાર વિદ્યાર્થીઓને પ્રવેશ

અમદાવાદ, તા.૨૦

ગુજરાત યુનિવર્સિટી સંલગ્ન બીબીએ અને બીસીએ કોલેજોમાં પ્રવેશ માટે રિશફલીંગની પ્રક્રિયા પૂર્ણ કરી લેવામાં આવી છે. જો કે રિશફલીંગ બાદ પણ બીબીએ અને બીસીએનાં ૧૦૭૫ જેટલી બેઠકો ખાલી રહી છે. આ ખાલી રહેલ બેઠકો હવે યુનિવર્સિટી દ્વારા કેલોજોને ભરવા માટે સોંપી દેવાઈ છે. ઉલ્લેખનીય છે કે બીબીએનાં હજી સુધી માત્ર કોલેજોની બેઠકો પુરેપુરી ભરાઈ છે. બીબીએની ૧૩ કોલેજોની ૧૫૬૦ અને બીએસની ૧૬ કોલેજોની ૧૮૫૦ બેઠકો ઉપર પ્રવેશ માટે ગુજરાત યુનિવર્સિટી દ્વારા પ્રવેશ પ્રક્રિયા હાથ ધરવામાં આવી હતી. જો કે રિશફલીંગ સહીતની પ્રવેશ પ્રક્રિયા પૂર્ણ કર્યા બાદ બીબીએની ૯૫૦ બેઠક અને બીસીએની ૧૨૫ બેઠકો હજી ખાલી છે. યુનિવર્સિટી દ્વારા બીબીએ અને બીસીએની ખાલી પડેલ ૧૦૭૫ બેઠકો સંલગ્ન કોલેજને મેરીટના ધોરણે ભરવા માટે આપી દેવાઈ છે. જો કે વિદ્યાર્થીઓએ બીબીએ અને બીસીએનાં ફોર્મ યુનિવર્સિટી કાર્યાલયમાંથી મેળવીને આઈએએસ સેન્ટર ખાતે ચકાસણી કરાવવાની રહેશે તેમજ દરેક કોલેજોને વિદ્યાર્થીઓને પ્રવેશ ફાળવવામાં યુનિવર્સિટીનાં નિયમોનું પાલન કરવા માટે તાકીદ કરાઈ છે. યુનિવર્સિટીએ કોલેજોને મોકલેલ પરિપત્રમાં નોંધવામાં આવ્યું છે કે કોલેજોના વિદ્યાર્થીઓ પાસેથી કોઈપણ પ્રકારની વધારાની ફી લઈ શકશે નહી અને ધોરણ-૧૨ની પુરક પરીક્ષામાં પાસ થયેલા વિદ્યાર્થીઓને પણ બીબીએ અને બીસીએમાં પ્રવેશ આપવાનો રહેશે. ઉલ્લેખનીય છે કે ભૂતકાળમાં બીબીએ અને બીસીએમાં પ્રવેશ માટે ભારે ઘસારો રહેતો હતો જો કે તાજેતરમાં બીબીએ અને બીસીએ સહીત ટેકનીકલ કોર્સોમાં પ્રવેશ માટે વિદ્યાર્થીઓનો ક્રેઝ વધ્યો છે. જેના કારણે ચાલુ વર્ષે યુનિવર્સિટી સંલગ્ન બીબીએની ૧૬ કોલેજો પૈકી માત્ર બે કોલેજોની જ બેઠકો પુરી ભરાઈ છે.

## પી.એચ.ડી. થયા

ગાંધીનગર, તા. ૨૦

ગાંધીનગર સ્થિત દિલ્હી પબ્લિક સ્કૂલમાં શિક્ષક તરીકે સેવા આપતા અને ગાંધીનગર સમાચારમાં વિચાર યાત્રા કોલમ લખતા જય ઓઝાને તાજેતરમાં સોમનાથ સંસ્કૃત યુનિવર્સિટીએ પીએચ.ડી.ની માનદ ડિગ્રી એનાયત કરી છે.

જય ઉમેશભાઈ ઓઝાએ સંસ્કૃત વિષયમાં ડૉ. રશ્મિકાન્ત મહેતાના માર્ગદર્શન હેઠળ 'શૂદ્રકસ્ય વાક્, મયે હાસ્યરસસ્ય પરિશીલતમ્' તૈયાર કરેલ મહાશોધ નિબંધનો સોમનાથ સંસ્કૃત યુનિવર્સિટી વેરાવળે માન્ય રાખ્યો હતો અને તેમને પીએચ.ડી.ની ડીગ્રી એનાયત કરી હતી. જય ઓઝાની આ સિદ્ધિ બદલ ગાંધીનગર સમાચાર અને પરિવારજનોએ અભિનંદન પાઠવ્યા છે.

## બ્રાઈટ પ્રાથમિક શાળાના વિદ્યાર્થીઓએ નિસર્ગ સાયન્સ સેન્ટરની મુલાકાત લીધી

ગાંધીનગર, તા.૨૦

અમદાવાદ-ચિલોડા હાઈ-વે પર વલાદ ગામે આવેલ બ્રાઈટ પ્રાથમિક શાળાના કુલ ૧૫૦ વિદ્યાર્થીઓએ આચાર્ય પ્રેમીલાબેન શર્માના માર્ગદર્શન હેઠળ ગાંધીનગરમાં નિસર્ગ સાયન્સ સેન્ટરની મુલાકાત લીધી હતી.

મુલાકાત દરમિયાન સાયન્સ સેન્ટરના કો ઓર્ડિનેટર હાર્દિક મકવાણાએ વિદ્યાર્થીઓને સાયન્સ મ્યુઝીયમમાં રાખેલા વિવિધ વિજ્ઞાનના મોડેલ વિશે માહિતી આપી હતી તેમજ બાયોટેકનોલોજી મ્યુઝીયમ અંગે પણ ખુબ ઉંડાણપૂર્વક માહિતી અને માર્ગદર્શન આપવામાં આવ્યું હતું. વિદ્યાર્થીઓને રસાયણ વિજ્ઞાન, વહેમ અને અંધશ્રધ્ધા નિવારણના વિવિધ પ્રયોગો પણ દેખાડવામાં આવ્યા હતા અને તેની પાછળના વૈજ્ઞાનિક રહસ્યોને સમજાવવામાં આવ્યા હતા. ઉપરાંત વિદ્યાર્થીઓને ગ્લોબલ વોર્મિંગ અને કલાયમેટ ચેન્જ વિષય પર એક ફિલ્મ પણ બતાડવામાં આવી હતી.

આ મુલાકાતમાં શિક્ષક ભાવિન પ્રજાપતિ, સુનિતાબેન પટેલ, હેતલબેન પટેલ, વિશ્વાબેન પટેલ, રચનાબેન જોષી અને વિજ્ઞાન શિક્ષક હાર્દિક ભટ્ટ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. આ સમગ્ર કાર્યક્રમનું આયોજન હાર્દિક મકવાણા અને શિવાંગ પટેલ દ્વારા કરવામાં આવ્યું હતું.

## અમેરિકા સ્થિત ગુજરાતી બાળકો મુખ્યમંત્રીને મળ્યા

ગાંધીનગર, તા.૨૦

ગુજરાતના મુખ્યમંત્રી નરેન્દ્ર મોદીની આજે અમેરિકા સ્થિત મુળ ગુજરાતી પરિવારોના શાળા કોલેજોના વિદ્યાર્થીઓએ રચેલી સ્વંયસેવી, અમેરિકાની સંસ્થા-અપલિફ્ટ હ્યુમેનિટી ઈન્ડિયાના ૧૫ વિદ્યાર્થીઓના જૂથે સૌજન્ય મુલાકાત લીધી હતી. અપલિફ્ટ હ્યુમેનિટી (માનવતાનું સંવર્ધન) સંસ્થાના આ વિદ્યાર્થીઓએ જુલાઈ ૨૦૧૩માં વડોદરામાં બાલગોકુલમમાં રહેલા સમાતથી તરછોડાયેલા, ૬૦ જેટલા અનાથ અને બાળસંરક્ષણ ગૃહોના બાળકો સાથે ૧૫ દિવસ રહીને તેમની સાથે ભાવાત્કમ સંવાદનો સેતુ સ્થાપ્યો હતો. અપલિફ્ટ હ્યુમેનિટીના સ્થાપક કાર્યવાહક નિયામક અનીષ પટેલના નેતૃત્વમાં આ ૧૫ સ્વંયસેવી વિદ્યાર્થીઓએ બાલગોકુલમ સંસ્થાના બાળકો સાથેના તેમના ૧૫ દિવસના અનુભવો અને અનુભૂતિ મુખ્યમંત્રી સમક્ષ રજુ કર્યા હતા.

## આપણા શરીરનાં વિવિધ તંત્રો ઉપર થતી કસરતની કાયમી અસરો : લેખાંક-૧

ફિઝિકલ ફિટનેસ
કાન્તિભાઇ રા. પટેલ

ગત લેખાંક મુજબ આપણા શરીરના વિવિધ તંત્રો ઉપર થતી કસરતતની કાયમી અસરો કેવી હોય છે તે વિશે જાણવાનું થતું હતું, તેથી પહેલાં આપણે આ બાબતે સામાન્ય સમજૂતી મેળવીશું.

આપણે જાણીએ છીએ કે જયારે કોઈ પણ પ્રકારની કસરતો કરવામાં આવે છે ત્યારે તે કસરતોની સામાન્ય અસરો વિવિધ તંત્રો ઉપર થતી અનુભળતી હોય છે. આવી કસરતો કોઈક વખત કરવામાં આવે તો પણ તેની અસરો થતી તો અનુભવાતી હોય છે, પરંતુ તે અસરો ક્ષણજીવી હોય છે અને તેથી જવલ્લે જ કરવામાં આવતી કસરતોથી આપણા શરીરમાં વિવિધ તંત્રો સક્ષમ બનતા હોતા નથી.

તેથી જો આપણા શરીરનાં વિવિધ તંત્રોને કાયમ માટે સક્ષમ રાખવા હોય તો, કસરતો પણ કાયમ માટે કરવાની રહે, આવી કાયમ માટે કરવાની થતી કસરતોમાં ચાલવું, જોગીંગ કરવું, દોડવું, દોરડાં કૂદવાં, સાયકલીંગ કરવું, સ્વિમીંગ કરવું તથા આપણા શરીરનાં વિવિધ અવયવો જેવા કે ડોક, હાથ, ખભા, કમર, પગ, હાથનાં કાંડા તથા આંગળીઓ, પગની ઘૂંટીઓ તથા આંગળા અને પગના ઘૂંટણની કસરતો કરવાની રહે. આવી વિવિધ પ્રકારની કસરતો દર અઠવાડિયે ઓછામાં ઓછી ચારથી છ દિવસ માટે અચૂક કરવાની રહે. આવી કસરતો, અનુકૂળતા પ્રમાણે સવારે અથવા સાંજે કરવાની રહે.

જો વિવિધ તંત્રોની ક્ષમતા વધારવી હોય તો બે થી ત્રણ મહિના સુધી અથવા ઓછામાં ઓછા છ અઠવાડિયા સુધી આવી કસરતો કરી હોય તો જ વિવિધ તંત્રો ઉપર થતી કાયમી અસરો જાણી અને માણી શકાય.

આવી લાંબા ગાળાની કસરતો સતત ચાલુ રાખ્યા પછી, સંજોગો અનુસાર કદાચ ત્રણ ચાર દિવસ માટે કસરતો ન થઇ શકે તો પણ આપણે મેળવેલી કાયમી ક્ષમતા ઓછી થતી નથી. પરંતુ કસરતો કરવામાં આવેલી તૂટનો સમય દસ કે પંદર દિવસથી વધી જાય તો, મેળવેલી ક્ષમતા અવશ્ય ઓછી થઇ જાય છે. તેથી ઓછી થઇ ગયેલી ક્ષમતા પુનઃ મેળવવા માટે ફરીથી એકડે એકથી ઘૂંટવું પડે. વિવિધ તંત્રોને પોષણ આપવા માટે આપણે ભોજન લેવાનું લગભગ અતૂટ રીતે છોડી શકતા નથી તેમ, ક્ષમતા વધારવા માટે પણ કસરતો અતૂટ રીતે કરવાની રહે, કારણ કે આપણા શરીરને કાર્યશીલતાની દૃષ્ટિએ સક્ષમ રાખવા માટેનો ખોરાક, કાયમી કસરતો જ છે.

વળી, જો કાયમી ક્ષમતા પ્રાપ્ત કરેલી હશે તો આપણી રોગપ્રતિકારક શક્તિ પણ કાયમી ધોરણે જળવાઇ રહેશે અને આપણે તંદુરસ્ત અને નિરામય જીવન જીવી શકીશું.

હવે, આપણે આ લેખાંકમાં, આપણા શરીરના નીચેનાં પ્રમાણે મેળવીશું.

| કમ | તંત્રનું નામ | કાયમી અસરો/વધેલી ક્ષમતા |
|---|---|---|
| (૧) | અસ્થિતંત્ર | (૧) હાડકાં મજબૂત બને છે. |
| | | (૨) વિવિધ સાંધા વધારે સક્ષમ બને છે. |
| | | (૩) અસ્થિબંધનો (Ligaments) મજબૂત બનતા, સાંધાના હાડકાં સાથે મજબૂતાઈથી જોડાયેલા રહે છે. |
| | | (૪) સાંધાના દુઃખાવા મટે છે. |
| | | (૫) સહેલાઈથી અસ્થિભંગ થતો નથી. |
| | | (૬) અસ્થિમજ્જા (Bone Marrow) માં એટલે કે હાડકાંની નળીઓમાં રહેલા મેદમાં વધારે રક્તકણો પેદા થાય છે. |
| | | (૭) વૃદ્ધાવસ્થા સ્ફૂર્તિમય રહે છે. |
| (૨) | સ્નાયુતંત્ર | (૧) સ્નાયુઓમાં બળ (Strength) વધે છે. |
| | | (૨) સ્નાયુઓની સહનશક્તિ (Endarance) વધે છે. |
| | | (૩) સ્નાયુઓની ચેતા ક્ષમતા (Nevromasculer Efficiency) વધે છે. |
| | | (૪) સ્નાયુઓનું કદ (Size) વધે છે. |
| | | (૫) સ્નાયુઓમાનાં નકામાં દ્રવ્યો દૂર કરવાની ક્ષમતા વધે છે. |
| (૩) | રૂધિરાભિસરણ તંત્ર | (૧) લોહીના જથ્થામાં વધારો થાય છે. |
| | | (૨) લોહીની પમ્પિંગ કરવાની ક્ષમતા વધે છે. બેઠાડું જીવન જીવતી વ્યક્તિનો એક ધબકારાનો જથ્થો જે ૧૨૦ મિલિમીટર જેટલો થાય છે. |
| | | (૩) હેમોગ્લોબિનનું પ્રમાણ વધે છે. |
| | | (૪) થાક અનુભવતી વખતે ઉત્પન્ન થતાં લેક્ટિક એસિડ સહન કરવાની શક્તિ વધે છે. |
| | | (૫) હૃદયસમી સ્નાયુ મજબૂત બને છે. |
| | | (૬) એરોબિક્સ (Aerobic) શક્તિ ૧૮ % વધે છે અને એનએરોબિક શક્તિ (Anaerbic) ૩૮ % જેટલી વધે છે. |
| | | (૭) ચરબી અને કોલેસ્ટ્રોલનું પ્રમાણ અવશ્ય ઓછું થાય છે. |

હવે પછીનાં લેખાંકમાં બાકીનાં તંત્રો ઉપર થતી કસરતોની અસરો/વધેલી ક્ષમતા વિશે માહિતી આપવામાં આવશે. (ક્રમશઃ)

## ગૌરીવ્રત નિમિત્તે ૯૮૦ બહેનોને વિવિધ વસ્તુનું વિતરણ

ગાંધીનગર, તા. ૨૦

શ્રી ગજાનન સેવા સમિતિ દ્વારા ગૌરીવ્રત નિમિત્તે હાથરૂમાલ, બક્કલ, ચાંદલાનુ પેકેટ, બંગડીનો સેટ તથા નેલ પોલીશનો એક સેટ બનાવી નાની

થેલીમાં પેક કરી ભીલોડા તાલુકાની ૨૩ પ્રાથમિક શાળાની ૯૮૦ બહેનોને વિતરણ કર્યુ હતુ.

શામળાજી પંથકની ગડાદર, ખીલોડ ૧,૨, નાપડાજાગીર, સુરપુર, નાપડાટાંડા, વજપુર, ભવાનપુર ૧,૨, ગઢીયા, સદ્રાલ, નવી ભેટાલી, જસવંતપુર, બેટાલીઆશ્રમ, વસઈ, શામળાજી, શામળપુર, અણસોલર, લક્ષ્મીપુરા, જાભચીતરીયા, વેણપુર, માલપુર તથા છાત્રેશ્વરીમાં ભણતી પ્રત્યેક બહેનોને આવરી લીધી હતી. મનગમતી વસ્તુ મળતા દિકરીઓ ખુશ થઈ હતી આ સાથે ત્રણ શાળાઓમાં બાળકોને નાસ્તો આપવામાં આવ્યો હતો.

બીજા રાઉન્ડમાં વૃક્ષ ક્યાં લગાવવા તેની પણ સમીક્ષા કરવામાં આવી હતી. બે આંગણવાડીના કાર્યકરોની મીટીંગમાં ૧૮૧ કાર્ડ નામ સાથે લખી આપ્યા હતા. જેમને ૩૦/૭ ના દિવસે ચોખાનુ વિતરણ કરવામાં આવશે. સમગ્ર દિવસમાં ઝડપથી સંપન્ન થયેલ કાર્યમાં અનીતાબેન રાઠોડ, દિનેશભાઈ, ચેતન, દશરથ, ઈશ્વર તથા મિલિન્દ ગુપ્તે હતા.

## પી.કે. ચૌધરી મહિલા કોલેજની વિદ્યાર્થીનીઓ મુક્તિ ધામની મુલાકાતે

ગાંધીનગર, તા.૨૦

શ્રી અખિલ આંજણા કેળવણી મંડળ ગાંધીનગર સંચાલિત શ્રી પી.કે. ચૌધરી મહિલા આર્ટસ કોલેજમાં ચાલતા યુથ રેડક્રોસ સોસાયટીના સભ્યો અને વિદ્યાર્થીનીઓ મળી કુલ ૧૦૦ વિદ્યાર્થીનીએ મુક્તિધામની મુલાકાત લઈને જીવન સંધ્યાના અંતિમ સંસ્કારના સાક્ષી બન્યા હતા. સમાજમાં 'દિકરો-દિકરી એકસમાન' સૂત્રના સંદેશા હેઠળ આ વિદ્યાર્થીઓએ પ્રાર્થના હોલ, ચબૂતરો, વિવિધ મૂર્તિઓનું દર્શન, સીએનજી અને લાકડાથી થતા અંતિમ સંસ્કારની વિધિ જોઈ હતી. આ મુલાકાત પ્રા. ડૉ. લીના સ્વાદિયા અને શ્રીમતી મનિષાબેન ચૌધરીએ સહયોગ આપ્યો હતો. પ્રિ. ઉર્મિલાબેન ચૌધરીના માર્ગદર્શન હેઠળ રેડક્રોસ સોસાયટીના ચેરમેન શ્રી મેહુલ શાસ્ત્રી અને જુનિયર સિટિઝન કાઉન્સિલના સહયોગથી આ મુલાકાત ગોઠવવામાં આવી હતી.