ગાંધીનગર સમાચાર
તા. ૨૪-૩-૨૦૧૩, રવિવાર

તંત્રી સ્થાનેથી.....

કરમગતિ ટાળ્યે નળીં ટળે : સંજય દત્ત માટે ન્યાયપાલિકા નવા કાનૂન થોડા ઘડી શકે! ચુકાદાથી અદાલત માટેનો વિશ્વાસ અકબંધ રહેવા પામ્યો છે

બરાબર વીસ વર્ષ અગાઉ તા. ૧૨ માર્ચ, ૧૯૯૩ના દિવસે સિલસિલાબંધ તેર બોમ્બ ધડાકાથી મોહમયી મુંબઈનગરી રૂંવે રૂંવે ધ્રુજી અને ધણધણી ઊઠી હતી. દાઉદ ઈબ્રાહીમના આદેશથી બાબરી ધ્વંસનો બદલો લેવા કરાયેલા આ ભયંકર દેશદ્રોહી અપકૃત્યનો પર્દાફાશ થતાં ટાડા કોર્ટ દ્વારા ગુનેગારને સજા ફરમાવાયેલી જેમાં સંજય દત્તને છ વર્ષની સજા થયેલી. એનાં વકીલોની અસરકારક રજૂઆતના પગલે અદાલતે એને આતંકવાદી કૃત્યમાં સામેલ નહીં હોવાનું નહીં હોવાનું પ્રમાણપત્ર જરૂર આપ્યું હતું પરંતુ ગેરકાયદે એ.કે. ૫૬ અને ૯ એમએમ પિસ્ટોલ જેવાં આયાતી શસ્ત્રો રાખવાના ગુના બદલ એને જેલની હવા ખાવી જ પડે એમ હતી. સર્વોચ્ચ અદાલતમાં એ કેસનો ચુકાદો વીસ વર્ષ બાદ આવ્યો છે. સંજય દત્તની સજામાં એક વરસનો ઘટાડો કરાયો છે એમ ફાંસીની સજા પામેલા આરોપીઓ પૈકી એક માત્ર યાકૂબ મેમણને ફાંસીની સજા કાયમ રહી છે.

જયારે બાકીનાં આરોપીઓની ફાંસીની સજા જન્મટીપમાં ફેરવી દેવાઈ છે. મુંબઈના બોમ્બ ધડાકાના પડઘા હજી વીસ વર્ષ વીત્યા શમ્યા નથી. પરંતુ સમય બધાં દુઃખોની છેલ્લી દવા છે, એ ન્યાયે પ્રજાજનો માટે તાજેતરમાં બનેલા સામૂહિક બળાત્કાર કાંડ કે સરહદ પર ભારતીય સૈનિકોનાં માથાં વધેરવા જેવા પ્રસંગો વધારે અગત્યના બની જાય એ સ્વાભાવિક છે. સંજય દત્તનો ગુનો તો કદાચ બૉલીવૂડના એના શુભેચ્છકોની જેમ આમ જનતાને પણ ગુનો લાગે જ નહીં! સંજુ બાબા લાડમાં બગડેલા યુવાન તરીકે આવી નાનકડી ભૂલ કરી બેઠા હોય તો પણ એ માફી લાયક ગણવા જોઈએ એવી લાગણી સિનેરસિકો અનુભવતા હશે. પરંતુ આવો લાગણીશીલ અભિગમ દાખવવા માંડે તો કોર્ટ એનું કોર્ટપણું જ ગુમાવી બેસે.

સંજય દત્ત મોટો કલાકાર હોય કે નરસીસ અને સુનીલ દત્તનું લાકડું ફરજંદ હોય એથી અને એ ખરેખર 'ખલનાયક' ન હોય, તો પણ એને દેશના કાયદા કાનૂન તોડવાનો હક મળી જતો નથી. એને પણ અન્ય સામાન્ય નાગરિક જેટલા જ કાયદા કાનૂન લાગુ પડે. એવી ખોટી સહાનુભૂતિ દર્શાવીને એના ગુના પ્રત્યે આંખ મિચામણાં કરવામાં આવે તો ન્યાયતંત્રમાંતી પ્રજાનો વિશ્વાસ જ ઉઠી જાય. ન્યાયપાલિકા સો ગરણે ગાળી - ચાળીને પાણી પીતી હોય છે. નવ્વાણું ગુનેગાર નિર્દોષ છૂટી જાય એ ચાલે પણ એક નિર્દોષ ખોટી રીતે દંડાવો ન જોઈએ, એ ન્યાયપાલિકાનો આદર્શ ગણાયો છે. જોકે નવ્વાણું ગુનેગાર છૂટી જાય તો પછી ન્યાય શાનો? એટલે સંજય દત્ત જેવાં વગદાર ગુનેગારને સજા થઈ શકે છે તે બાબત આમ ભારતીય નાગરિક માટે આશ્વાસનરૂપ ગણાવી જોઈએ. સંજય દત્તને આતંકવાદી કાવતરામાં સામેલગીરી બદલ આથી પણ મોટી સજા થઈ શકી હોત. પરંતુ એના ખાનદાનની આબરૂ અને બોલીવુડની ઈમેજ એને બચાવી શક્યાં છે. હવે એણે ખોટી પિટિશન કર્યા વગર બાકી રહેલાં સાડા ત્રણ વર્ષની સજા વિનમ્ર ભાવે ભોગવી લઈ અભિનવ 'ગાંધીગીરી'નો દાખલો બેસાડવો જોઈએ. મારી પત્ની અને બાળકોને પણ સજા ભોગવવાની આવી - જેવાં ટાયલાં વિધાનો કરવાથી અદાલત એના તરફ દયા દાખવવાની નથી. કાયદો બધાને સમાન દૃષ્ટિએ ન જુએ તો એ કાયદો શાનો?

સેમેસ્ટર-૪ની પરીક્ષામાં પણ ગેરરીતિનો એક પણ કીસ્સો નહીં

પરીક્ષાના અંતે સંસ્કૃત અને કોમ્પ્યુટર વિષયની કસોટી લેવાઈ

ગાંધીનગર, તા. ૨૩

ધો. ૧૨ વિજ્ઞાનપ્રવાહના સેમેસ્ટર-૪માં આજે સંસ્કૃત અને કોમ્પ્યુટર વિષયની પરીક્ષા લેવાઈ હતી. પરીક્ષાના અંતે જિલ્લામાં ગેરરીતિઓ એક પણ કોપી કેસ નોંધાય ન હોવાનું શિક્ષણતંત્રએ જણાવ્યું છે.

માર્ચ મહીના પ્રારંભે શરૂ થયેલી પરીક્ષાની મૌસમ હવે પૂર્ણતાના આરે છે. ધો. ૧૦ અને ધો. ૧૨ વિજ્ઞાનપ્રવાહમાં સેમેસ્ટર-૪ની પરીક્ષા પૂર્ણ થતા વિદ્યાર્થીઓ હવે ધીમે ધીમે વેકેશનના મૂડમાં જોવા મળી રહ્યા છે. ગત તા. ૧૮ માર્ચથી શરૂ થયેલી ધો. ૧૨ વિજ્ઞાનપ્રવાહ સેમેસ્ટર-૪ની પરીક્ષા દરમિયાન ગણિતના અટપટા અને કેમેસ્ટ્રીના લેન્ધી પેપરને બાદ કરતા પ્રશ્નપત્રો સરળ નીકળતા વિદ્યાર્થીઓ પરીક્ષાના અંતે ખુશ જોવા મળી રહ્યા છે. પરીક્ષાના અંતે આજે સંસ્કૃત અને કોમ્પ્યુટર વિષયની કસોટી લેવામાં આવી હતી. બંને પ્રશ્નપત્ર સરળ રહેતા વિદ્યાર્થીઓએ હળવાશના મુડમાં પરીક્ષા પૂર્ણ કરી હતી. જિલ્લામાંથી ૫ હજારથી વધુ પરીક્ષાર્થીઓ સેમેસ્ટર-૪ની પરીક્ષામાં બેઠા હતા. ધો. ૧૦ ની જેમ ધો. ૧૨ની પરીક્ષા દરમિયાન પણ જિલ્લામાં એકપણ કોપીકેસ નોંધાયો ન હોવાનું શિક્ષણતંત્રએ જણાવ્યું છે.

એસ.જી. ઈંગ્લિશ મિડિયમ પ્રાથમિક શાળામાં ઈનામ વિતરણ કાર્યક્રમ યોજાયો

ગાંધીનગર, તા.૨૩

ગાંધીનગર શહેરના સેકટર-૨૩માં આવેલા કડી સર્વ વિદ્યાલય સંચાલિત એસ.જી. ઈંગ્લિશ મિડિયમ પ્રાથમિક શાળામાં તાજેતરમાં ધોરણ ૧ થી ૮ના વિદ્યાર્થીઓને સન્માનીત કરવાનો કાર્યક્રમ શાળા પટાંગણમાં યોજાઈ ગયો.

શાળાના આચાર્યા મિલિ સિંહે દરેક વિદ્યાર્થીને તેમની વિશિષ્ટ સિદ્ધિ માટે અભિનંદન પાઠવી ઈનામ વિતરણ કર્યું હતું. ખાસ તો ધોરણ-૩, ૪ અને પના એ.બી.સી.ડી અને ઈ વિભાગની કેલિગ્રાફી સ્પર્ધાના વિજેતા વિદ્યાર્થીઓને તથા ધોરણ-૧ થી ૮ના એ, બી, સી, ડી, ઈ વિભાગની ગરબા સ્પર્ધામાં પ્રથમ નંબર મેળવનાર વિદ્યાર્થઓને ઈનામ આપી સન્માનીત કરવામાં આવ્યા હતા. ધોરણ-૧ અને ૨ના વિદ્યાર્થીઓની કાવ્યગાન સ્પર્ધામાં વિજેતા વિદ્યાર્થીઓને પણ ઈનામ અને સર્ટીફીકેટ આપી સન્માનીત કરવામાં આવ્યા હતા. શાળાના દરેક ધોરણના વર્ગ શિક્ષકો દ્વારા વિદ્યાર્થીઓને સર્ટીફીકેટ અને ઈનામ આપી નવાજવામાં આવ્યા હતા. વિદ્યાર્થીઓએ પ્રમાણપત્ર અને ઈનામ મેળવી ખુશી વ્યકત કરી હતી. સમગ્ર કાર્યક્રમનું સંચાલન હિંમતસિંહ ભૂપતસિંહ ચાવડાએ સફળ રીતે કર્યું હતું.

૧૦મી એપ્રિલથી ગુજરાતમાં શિક્ષક સજ્જતા તાલીમ કેમ્પ

શિક્ષક સજ્જતા તાલીમ કેમ્પમાં રાજ્યની તમામ સરકારી શાળાઓના શિક્ષકોએ ફરજિયાત હાજરી આપવાની રહેશે

અમદાવાદ, તા.૨૩

રાજ્યમાં બોર્ડની પરીક્ષાઓ પૂર્ણ થઈ ચૂકી છે અને છ એપ્રિલ પહેલા શાળાની વાર્ષિક પરીક્ષાઓ પૂરી કરવા માટે પણ બોર્ડે પરિપત્ર પાઠવી દીધો છે ત્યારે આગામી ૧૦ એપ્રિલથી રાજ્યના સિક્ષકોને તાલીમ આપવાના ઉદ્દેશ્યથી શિક્ષણ સજ્જતા તાલીમ કેમ્પનું આયોજન કરવામાં આવ્યુછે. રાજ્યની તમામ સરકારી શાળાઓના શિક્ષકોએ ફરજિયાત હાજરી આપવાની રહેશે. રાજ્યના શિક્ષકોની ગુણવત્તાને ચકાસવા માટે ગત વર્ષે તમામ શિક્ષકોની શિક્ષણ સજ્જતા સર્વેક્ષણ કસોટી લેવામાં આવી હતી અને તેના આધારે શિક્ષકોને કયા કયા મુદ્દાઓ ઉપર તાલીમ આપવી તે મુદ્દાઓ તારવમાં આવ્યા હતા સર્વેક્ષણમાં જોવા મળ્યુ કે મોટાભાગના શિક્ષકોમાં વિષયવસ્તુની સાદી જાણકારી છે. પરંતુ મેથોડોલોજી, સંકલ્પનાતિક શિક્ષણ વગેરે બાબતોની તાલીમ આપવાની જરૂર જણાઈ હતી. સંદર્ભે શિક્ષણ બોર્ડ દ્વારા શિક્ષણ સજ્જતા તાલીમ કેમ્પનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતુ. પરંતુ તે સમય દરમિયાન ઠંડીનું વાતાવરણ વધારે હોવાથી અને નજીકના સમયાં પરીક્ષા આવતી હોવાથી શાળાઓમાં અભ્યાસક્રમ પ્રશ્નો કરવા માટે પુરતો સમય મળી રહે તે માટે તાલીમ કેમ્પ પાછળ ઠેલવવા શિક્ષકોના વિવિધ સંગઠનો દ્વારા બોર્ડમાં રજુઆત કરાઈ હતી. જે બાબતને ધ્યાનમાં રાખી બોર્ડ દ્વારા શિક્ષકોની તાલીમ એપ્રિલ, મે અને જુનમાં તબક્કાવાર યોજવાનું નક્કી કરેલ છે. જે મુજબ પ્રથમ તબક્કાની તાલીમ ૧૦ એપ્રિલથી ૧૪ એપ્રિલ દરમિયાન યોજવામાં આવશે. જ્યારે બીજા તબક્કાની તાલીમ છઠ્ઠી મથી ૧૦મી મે દરમિયાન અને ત્રીજા તબક્કાની તાલીમ પાંચ જુનથી નવ જુન દરમિયાન યોજાશે શાળાઓએ તબક્કાવારરીતે શિક્ષકોને તાલીમ માટે મોકલવાની રહેશે. તાલીમ માટે શિક્ષણ બોર્ડ રાજ્યના તમામ જિલ્લાઓને પાંચ ઝોનમાં વહેંચી દીધા છે. અમદાવાદ શહેર અનેગ્રામ્ય, ગાંધીનગર જિલ્લાના શિક્ષકોની તાલીમ અમદાવાદમાં યોજાશે. વડોદરા, આણંદ, ખેડા, પંચમહાલ, દાહોદ અને નર્મદા જિલ્લાના શિક્ષકોની તાલીમ વડોદરામાં યોજાશે. રાજકોટ, અમરેલી, સુરેન્દ્રનગર, જામનગર, ભાવનગર, જૂનાગઢ, પોરબંદરના શિક્ષકોની તાલીમ રાજકોટમાં યોજાશે. તો સુરત, નવસારી, વલસાડ, ડાંગ, ભરૂચ અને તાપી જિલ્લાની તાલીમ સુરતમાં યોજાશે. અને મહેસાણા, સાબરકાંઠા, બનાસકાંઠા, પાટણ જિલ્લાના તાલીમ મહેસાણા ખાતે યોજાશે.

આત્મન ફાઉન્ડેશન દ્વારા પ્રાર્થના ગીત અને કાવ્યપઠન સ્પર્ધા યોજાઈ

ગાંધીનગર, તા. ૨૩

વિવિધ સરકારી અને અન્ય શાળાઓના બાળકોમાં રહેલી સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિ ખીલવવાના અને તેને પ્રોત્સાહિત કરવાના હેતુસર આત્મન ફાઉન્ડેશન, ગાંધીનગર દ્વારા અનેકવિધ પ્રવૃત્તિઓ કરવામાં આવે છે.

આત્મન સંસ્થા દ્વારા તાજેતરમાં સરકારી પ્રાથમિક શાળા સેક્ટર-૧૩/૧ અને સેક્ટર-૧૩/૨ ખાતે પ્રાર્થના ગીત અને કવિતા પઠન-કંઠસ્થ કવિતાપાઠ સ્પર્ધા યોજવામાં આવી હતી. આ બંને સ્પર્ધામાં બંને શાળાઓના વિદ્યાર્થીઓએ ખૂબજ ઉમળકાભેર ભાગ લઈ પોતાની રજૂઆત સુંદર રીતે કરી હતી. કેટલાક સ્પર્ધકોએ સુંદર અવાજે પ્રાર્થના, ભજન, પાઠ્યપુસ્તકની અને અન્ય કવિતાઓ, દેશભક્તિ ગીત રજૂ કર્યા હતા. નિર્ણાયક તરીકે સર્વશ્રી ભરતભાઈ કવિ, લીનાબહેન મહેતા, જયશ્રી ખેતિયાએ સેવા બજાવી હતી.

બંને સ્પર્ધામાં પ્રથમ ત્રણ નંબરે વિજેતા વિદ્યાર્થીઓને સંસ્થા દ્વારા ઈનામ આપવામાં આવ્યા હતા, જયારે ભાગ લેનાર તમામને પ્રોત્સાહક ભેટ આપવામાં આવી હતી.

આ કાર્યક્રમમાં સંસ્થાના પ્રમુખ શ્રી સી.એલ. મહેતા, મમતાબહેન રાવલ, રેખાબહેન ભટ્ટ, ભરત કવિ, લીના મહેતા, જયશ્રી ખેતિયા, સેક્ટર-૧૩/૧ અને ૧૩/૨ ના આચાર્ય-શિક્ષકો સર્વશ્રી જશોદાબેન ચૌધરી, ભાનુબેન ઠક્કર, શારદાબેન પટેલ, શર્મિષ્ઠાબેન પટેલ, વર્ષાબેન સુથાર, કિરણબેન દાતણીયા વગેરે ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

કવિતા પઠન સ્પર્ધામાં જાનવી જે. મકવાણા, સ્મિતા બી. આસોડિયા, ચિરાગ પી. મકવાણા જ્યારે પ્રાર્થના ગીત સ્પર્ધામાં સંજય જે. ચૌહાણ, રાહુલ આર. પટેલિયા, કોમલ વી. દંતાણી વિજેતા બન્યા હતા.

ઓમ એજ્યુકેશન સંકુલ ખાતે થનગનાટ વાર્ષિકોત્સવની ભવ્ય ઉજવણી થઈ

માતૃભાષા ગૌરવવંતી ભાષાનો મહિમા વર્ણવતા ભાગ્યેશ જહા

ચિલોડા, તા. ૨૩

ગાંધીનગર જિલ્લાના મુખ્ય જંકશન મથક ખાતે ઓમ એજ્યુકેશન ટ્રસ્ટ અમદાવાદ સંચાલિત ઓમ લેન્ડમાર્ક સ્કૂલના પટાંગણમાં સચિવશ્રી રમતગમત યુવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ વિભાગના સચિવશ્રી ભાગ્યેશ જહાના અધ્યક્ષ સ્થાને વર્ષ-૨૦૧૨-૧૩નો વાર્ષિકોત્સવની ભવ્ય ઉજવણી કરવામાં આવી હતી. આ પ્રસંગે સૌ પ્રથમ મહાનુભાવોના હસ્તે દીપપ્રાગટ્ય કરી કાર્યક્રમ ખુલ્લો મુકવામાં આવ્યો હતો. આ કાર્યક્રમમાં સચિવશ્રીના હસ્તે શાળાના તેજસ્વી તારલાઓને મેડલ તથા પ્રમાણપત્રો અર્પણ કરી સન્માનિત કરવામાં આવ્યા હતા. જયારે આ પ્રસંગે ઉપસ્થિત મહાનુભાવોનું શાબ્દિક પરિચય અને સ્વાગત રમતગમત અધિકારીશ્રી અશોકભાઈ રાવલે કર્યું હતું. ત્યારબાદ સમારંભના અધ્યક્ષશ્રી ભાગ્યેશ જહાએ હળવી સાહિત્યભાષામાં દિપ પ્રાગટ્યનો મહિમા વર્ણવ્યો હતો. આ પ્રસંગે સંકુલના મેનેજીંગ ટ્રસ્ટી શ્રી ગિરીશભાઈ રાવલે પ્રાસંગિક પ્રવચનમાં શિક્ષણનું મહત્વ સમજાવ્યું હતું. આ વાર્ષિકોત્સવ પ્રસંગે સાંસ્કૃતિક થનગનાટ કાર્યક્રમમાં શાળાના નાના ભુલકાઓએ કાર્ટુન ડાન્સ, મેજિક શૉ, મીસ્ટર ઈન્ડિયા, મરાઠી ડાન્સ, દેશભક્તિ નાટક, રાસ, ટપોરી ડાન્સ, પંજાબી ડાન્સ પિરામીડ યોગા, રાજસ્થાની નૃત્ય, ડાન્સ સોન્ગ જેવા વૈવિધ્યસભર આકર્ષક કાર્યક્રમો રજુ કરી સૌને મંત્રમુગ્ધ કર્યા હતા. આ કાર્યક્રમમાં આજુબાજુ ગામોમાંથી મોટી સંખ્યામાં માનવ મહેરામણ ઉમટી પડતાં અનેરો માહોલ જોવા મળ્યો હતો. આ પ્રસંગે જિલ્લાકક્ષાના ઉચ્ચ અધિકારીમાં જિલ્લા શિક્ષણાધિકારી શ્રી ગોંસાઈ સાહેબ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

(તસવીર : નટુભાઈ પટેલ, ચિલોડા)

સાહેબ તમારા સ્ટાફ માટે બારકોડ સિસ્ટમમાંથી એક મને આપો... આ ક્યાં ક્યાં રખડે છે એ મારે જાણવું છે.

અરવિંદ કેન્દ્ર દ્વારા જયોતિબેન થાનકીનું પ્રવચન યોજાશે

ગાંધીનગર, તા.૨૩

શ્રી માતાજીનું ૨૯મી માર્ચ ૧૯૧૪ના રોજ પોંડીચેરી મુકામે પ્રથમ આગમન થયું હતું. જેને ૧૦૦ વર્ષ થયાની ઉજણીના ભાગ રૂપે અરવિંદ કેન્દ્ર ગાંધીનગર તથા સિનિયર સિટીઝન્સ કાઉન્સીલના સંયુકત ઉપક્રમે અરવિંદ તથા શ્રી માતાજીના જીવન દર્શનના ઊંડા અભ્યાસી તથા જાણીતા સાહિત્યકાર જયોતિબેન થાનકીનું 'જીવન એક આનંદ ઉત્સવ' વિષય ઉપર જાહેર પ્રવચનનું આયોજન શ્રી અરવિંદ કેન્દ્ર ગાંધીનગર ખાતે યોજાશે. 'જીવન એક આનંદ ઉત્સવ' વિષય ઉપર તા.૨૯મી માર્ચ ૨૦૧૩ને શુક્રવારે સાંજે ૬.૧૫ થી ૭.૧૫ દરમિયાન તથા તા.૩૦મી માર્ચ ૨૦૧૩ને શનિવારે સાંજે ૬.૧૫ થી ૭.૧૫ દરમિયાન જાહેર પ્રવચન યોજાશે. જેમાં નગરજનોને ઉપસ્થિત રહેવા અરવિંદ કેન્દ્રના મંત્રી આર.એન. પીઠડીયા અને સિ.સિ.કાના પ્રમુખ શિવલાલગર ગોસ્વામીએ ખાસ જણાવ્યું છે.

એકલવ્ય એજ્યુકેશન ટ્રસ્ટ દ્વારા વિશ્વવન દિન ઉજવાયો

ગાંધીનગર, તા. ૨૩

ગાંધીનગર ખાતે શ્રી એકલવ્ય એજ્યુકેશન ટ્રસ્ટ દ્વારા ૨૧મી માર્ચ વિશ્વ વન દિન નિમિત્તે એક રેલી યોજવામાં આવી હતી. જેમાં ગાંધીનગરના વિદ્યાર્થીઓ તેમજ પર્યાવરણ પ્રેમીઓ જોડાયા હતા.

એકલવ્ય એજ્યુકેશન ટ્રસ્ટ દ્વારા વિશ્વ વન દિન નિમિત્તે રેલી યોજાઈ હતી તથા શહેરના જુદા જુદા સ્થળોએ છોડ વાવી, છોડ-વૃક્ષનું રૂપ ધારણ કરે તેવા નિષ્ઠાપૂર્વકના પ્રયત્નો કરવા અપીલ કરવામાં આવી હતી. આ પ્રસંગે એક સભાનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું.

સંસ્થાના પ્રમુખ હરેશ સિસારાએ જણાવ્યું હતું કે વિશ્વ વન દિને યોજાયેલી આ રેલી અને સભાના માધ્યમથી ઘનિષ્ઠ વનીકરણ ઝુંબેશને વેગ મળશે. છોડને ભેજની જરૂર છે છોડને વાવો ત્યારે તેની સાથે બાજુમાં માટલું રાખી તેમાં કાણું પાડી છોડને સતત ભેજ સાથે પાણી મળી રહેશે જેમ તહેવારોની ઉજવણી કરીએ છીએ તેમ વિશ્વ વન દિનની પણ ઉજવણી કરવી જોઈએ તેમ તેઓએ જમાવ્યું હતું. કાર્યક્રમમાં સંસ્થાના અરવિંદ કવાડ, વિનુ સિસારા તેમજ હિતેશ દુધરેજીયા ખાસ હાજર રહ્યા હતા.

પીએચ.ડી.ની પદવી મેળવી

ગણપત યુનિવર્સિટીમાં ડૉ. એસ.એમ. પટેલના માર્ગદર્શન હેઠળ તાજેતરમાં વંદનાબેન અમૃતલાલ મેવાડાએ 'અ સ્ટડી ઓફ એજ્યુકેશનલ થોટ્સ ઓફ સ્વામી સચ્ચિદાનંદ' વિષય પર મહાશોધ નિબંધ લખી પીએચ.ડી.ની પદવી મેળવી છે. સર્વ વિદ્યાલય કેળવણી મંડળ સંચાલિત સી.એમ. શાળા પરિવાર તેમજ સમગ્ર મેવાડા સમાજે ગૌરવની લાગણી અનુભવી છે.

તમારૂં વજન વધારે છે?

ફિઝિકલ ફિટનેશ
– ડાન્તિભાઈ રા. પટેલ

સામાન્ય રીતે દરેક વ્યક્તિ, (સ્ત્રી કે પુરૂષ) ને એમ લાગતું હોય છે કે તેનું વજન બરાબર છે; કારણ કે તેનામાં કોઇ રોગ નથી. તો શું રોગની અનુપસ્થિતિમાં શરીરનું વજન બરાબર છે. એવું કલ્પી લેવું તે યોગ્ય છે? ના, આપણે એવું એટલા માટે કલ્પી લઇએ છીએ, કારણ કે આપણા શરીરનું વજન બરાબર હોવાના ખ્યાલથી આપણે અજ્ઞાન હોઇએ છીએ. તો પછી આપણા શરીરનું વજન ઓછું છે? આ જાણવાની રીત ક્યુટેલેટ (Quetelet) નામનાં વૈજ્ઞાનિકે આપણને આપી છે. આ રીતે શોધવા માટે ક્યુટેલેટે ઇ.સ. ૧૮૩૦ થી પ્રયાસો આદર્યા હતા અને ઘણા વર્ષોનાં પ્રાયોગિક અભ્યાસ બાદ; ખાસ કરીને બેઠાડું જીવન જીવતી વ્યક્તિઓ ઉપરનાં પ્રાયોગિક અભ્યાસ બાદ તેણે શરીર સંયોગીકરણ (Body Compirition) એટલે કે શરીરના, સ્નાયુઓ, ચરબી, હાડકાં, કોષજાળો, અથવા માંસપેશીઓ (Tissuea) અને આંતરિક અવયવોનાં જથ્થા (Mass)ને ધ્યાનમાં રાખી BMI (Bodu Mass Index) માટેનું સૂત્ર શોધી કાઢયું, જે નીચે મુજબ છે...

BMI (શરીર જથ્થા દર્શક) = વજન kg/(ઊંચાઇ Mtr)^2

આ સૂત્ર મુજબ જે તે વ્યક્તિઓ પહેલાં પોતાનું વજન કિલોગ્રામમાં કરવાનું રહે તથા સાથે સાથે પોતાની ઊંચાઇ પણ મીટરમાં માપવાની રહે.

દા.ત. એક વ્યક્તિનું વજન ૬૫ કિગ્રા છે અને તેની ઊંચાઇ ૧.૭૧ મીટર છે. તો તેનો BMI કેટલો આવે? હવે ઉપરનાં માપ સૂત્રમાં મુકીને ગણતરી કરીશું.

BMI = wt.kg/(Hiight.Mtr.)^2
= 65/(1.17)^2
= 65/1.17 x 1.17
= 65/2.92
= 22.26 આવશે, (એટલે BMI યોગ્ય ગણાય)

નોંધ : જો ઊંચાઇ ફૂટ અને ઇંચમાં હોય તો
૧ ઇંચ = ૨.૫૦ સે.મી. પ્રમાણએ ગણતરી કરીને કુલ ઊંચાઇ શોધી કાઢવી.
દા.ત. ૫ ફૂટની ઊંચાઇ હોય તો તેના ૬૦ ઇંચ થાય. તેથી ૬૦.૨.૫૦ = ૧૫૦ સેમી અથવા ૧.૫૦ મીટર થાય.

ઉપરોક્ત BMI નો સીધો સંબંધ આપણા વજન સાથે રહેલ છે.

વૈજ્ઞાનિક ક્યુટેલેટે અનેક પ્રયોગો કર્યા બાદ ઓછું વજન, યોગ્ય વજન, વધારે વજન અને મેદસ્વીતા પ્રમાણભૂત માપ નીચે પ્રમાણે નિશ્ચિત કરીને આપ્યો છે.

- BMI ૧૮.૫ કરતાં ઓછો હોય તો વજન ઓછું ગણાય છે.
- BMI ૧૮.૫ થી ૨૪.૯ હોય તો વજન યોગ્ય ગણાય.
- BMI ૨૫.૦ થી ૨૯.૯ હોય તો વજન વધારે ગણાય.
- BMI ૩૦.૦ થી વધારે હોય તે મેદસ્વીતા એટલે કે શરીરમાં ચરબીનું પ્રમાણ ઘણું વધારે છે. તેવું ગણાય.

જો કે બાળકો, કિશોરો અને યુવાનોમાં સામાન્ય રીતે વધારે ચરબી હોવાથી શક્યતા હોતી નથી. પરંતુ લગભગ ૪૦ કે ૫૦ વર્ષ વિતાવ્યા હોય તેમનામાં બેઠાણું જીવન શૈલીના કારણે વધારે ચરબી અને વધારે વજન હોવાની શક્યતાઓ રહેલી હોય છે.

ઉપરનાં, વજન અંગેનાં માપ ધ્યાનમાં લેતાં દરેક વયસ્ક વાંચક વ્યક્તિ પોતાનો BMI હવે સરળતાથી શોધી શકે છે.

પોતાનો BMI શોધ્યા પછી, જો તે ઓછો હોય, યોગ્ય બરાબરી હોય, વધારે હોય અથવા મેદસ્વીતા હોય તો તેને કાબૂમાં રાખવા માટે કયા ઉપાયો હાથ ધરવો તે અંગેની દેખરેખ માટેનાં સૂચનો હવે પછીનાં લેખમાં આપવામાં આવશે.

(ક્રમશઃ)