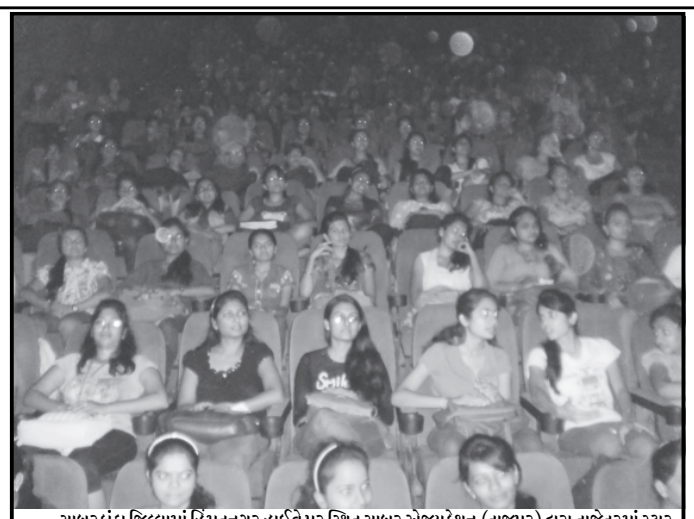
ગાંધીનગર સમાચાર
તા. ૧-૯-૨૦૧૩, રવિવાર

તંત્રી સ્થાનેથી.....

કાયદાની નજરમાં સૌ સરખા

કાયદાની નજરમાં રાજા અને રંક, સામાન્ય માણસ કે સાધુ અને શેતાન વચ્ચે કોઈ ભેદભાવ ન હોવો જોઈએ. એ તમામ નાગરિકોને સમાન રીતે લાગુ પડતો હોય તો જ એ ન્યાયસંગત ગણાય. પ્રસિદ્ધ સંત આસારામની તથાકથિત યૌન સંડોવણીનો મામલો છેલ્લા ઘણા દિવસોથી મીડિયામાં છવાયેલો રહ્યો છે. આમ જુઓ તો આ એક ખૂબ જ ગંભીર ગણી શકાય એવો આરોપ છે. આવો આરોપ જે કોઈ વ્યક્તિ સામે લાગે એની સામે ત્વરિત પગલાં લઈ એનો ભોગ બનેલ ફરિયાદીને ન્યાય અપાવવાનો પ્રયાસ થવો જોઈએ. આસારામ ખૂબ જ મોટો અનુયાયી વર્ગ ધરાવતા ધર્મગુરુ હોઈ એમની સામે નોંધાયેલ આવા અપરાધ અંગે સરકાર કે પોલીસ દ્વારા થવી જોઈતી કાર્યવાહીમાં ખાસ્સી ઢીલાશ વરતાઈ રહી હતી. મધ્યપ્રદેશના છીંદવાડામાં આસારામ આશ્રમના ગુરુકુળમાં અભ્યાસ કરતી સગીર વયની બાળા પર રાજસ્થાનના જોધપુર શહેર પાસેના આસારામ આશ્રમમાં આ કહેવાતું દુષ્કર્મ આચરાયું હતું અને પીડિત સગીરાએ દિલ્હીના કમલા માર્કેટ પોલીસ સ્ટેશને એની ફરિયાદ નોંધાવી હતી .આ ફરિયાદમાં યૌન શોષણની કલમો લગાડવામાં આવી હોઈ આરોપીને તત્કાળ પકડવાની જરૂર હતી. આસારામ સામેની ફરિયાદ અને મુંબઈની પત્રકાર મહિલા પર થયેલ ગેંગરેપની ફરિયાદ વચ્ચે સરખામણી કરીને મીડિયા સતત એક અણિયાળો સવાલ કરતું રહ્યું છે. મુંબઈની ઘટનાના પાંચેપાચ આરોપીઓને મહારાષ્ટ્ર સરકારે આકાશપાતાળ એક કરી જેલના સળિયા પાછળ ધકેલી દેવાની પ્રામાણિક કાર્યવાહી કરી હતી, છતાં શિવસેના અને 'મનસે'ના નેતાઓ ત્યાંના ગૃહમંત્રી પર અનર્ગળ આક્ષેપો કરતા રહ્યા હતા. આસારામને ઘણા લાંબા સમય લગી મુક્ત પણે ફરવા ફરવાની અને સત્સંગ કાર્યક્રમો કરવા દેવાની છૂટ અપાઈ એથી દેખીતી રીતે એક જ પ્રકારની ફરિયાદ હોવા છતાં બે અપરાધો માટે જુદાજુદા માપદંડ અપનાવાયા હોય એવું સ્પષ્ટ દેખાઈ આવે છે. આસારામ બાપુ સામેના આરોપોમાં જોધપુર પોલીસને વજૂદ લાગ્યું હોવા છતાં એમની સામે કડક પગલાં લેવામાં ઘણો વિલંબ થયો છે, એની પાછળ બાપુનો પ્રભાવ અને એમની ધરપકડથી સર્જાનાર સંભવિત કાયદો અને વ્યવસ્થાની પરિસ્થિતિનો મુદ્દો જવાબદાર છે. રાજસ્થાન અને મધ્યપ્રદેશમાં વિધાનસભાની ચૂંટણી આવી રહી હોઈ ત્યાની ચૂંટાયેલી સરકારો આ મુદ્દે શકય એટલો સંયમ રાખવાનો અને આખી તપાસમાં ઢીલ મૂકવાનું વલણ અપનાવતી રહી, જેથી મીડિયાને આ મુદ્દો ચગાવવાની તક મળી ગઈ. રાજસ્થાનના કોંગ્રેસી મુખ્યમંત્રી અશોક ગહલોત માટે તો સૂડી વચ્ચે સોપારી જેવી સ્થિતિ સરજાવા પામી છે. એક તરફ જોધપુર પોલીસને ફરિયાદ પક્ષની ફરિયાદમાં પૂરતું વજૂદ લાગે છે એટલે આસારામ બાપુ ગમે તેટલી મોટી હસ્તી હોય તો પણ કાયદાની રૂએ એમણે પોલીસ સમક્ષ ઉપસ્થિત થઈ પોતે નિર્દોષ છે એવું સાબિત કરવાની જવાબદારી આરોપી તરીકે એમની પોતાની બને છે. બીજી તરફ આસારામ પોતાની વિરુદ્ધ આ ફરિયાદ રાજકીય કાવતરાના ભાગ રૂપે- ખાસ કરીને સોનિયા ગાંધી અને રાહુલ ગાંધીના ઈશારે કરાઈ હોવાનું નિવેદન કરે છે. કોંગ્રેસના મુખ્યમંત્રી અશોક ગહલોત માટે આ પરિસ્થિતિ કેટલી વિકટ ગણા તે સમજી શકાય એમ છે. તેમ છતાં રાજસ્થાન સરકાર ફૂંકી ફૂંકીને પગલાં મૂકતી રહી છે એથી એની શાખ સામે મીડિયાએ સવાલો ઊભા કર્યા છે. શરૂ શરૂમાં ઉમા ભારતી સહિત ભાજપના કેટલાક અગ્રણી નેતાઓ અને ડો. પ્રવીણ તોગડિયા જેવા વરિષ્ઠ વિશ્વહિંદુ પરિષદના નેતાઓએ આસારામ સામેના આરોપને હિંદુ સંતો સામેના પદ્ધતિસરના કાવતરા તરીકે ઓળખાવી એ મુદ્દે કોંગ્રેસને ઘેરવા કોશિશ કરી હતી. પરંતુ આસારામ બાપુએ જોધપુર પોલીસ દ્વારા અપાયેલ અવધિ દરમિયાન હાજર થવાનું ટાળતાં પરિસ્થિતિ બગડી છે. ખુદ નરેન્દ્ર મોદીએ આસારામની તરફેણમાં નિવેદનો નહીં કરવાની સૂચના ભાજપના પ્રવક્તાઓ અને નેતાઓને આપી છે, એમણે આવા ગુનાઓમાં સંડોવાનાર વ્યક્તિઓ પ્રત્યે કઠોર અભિગમ અપનાવવાનો સંકેત આપતું નિવેદન કર્યું છે. આસારામ બાપુના સમર્થકોએ બળતામાં ઘી હોમવાનું કામ કરી પરિસ્થિતિને વધારે વણસાવી મૂકી છે. જોધપુરમાં પત્રકારો અને મીડિયા કર્મીઓ પર હુમલો કરીને આસારામ સમર્થકોએ છેવટે તો એમના ગુરુને જ નુકસાન પહોંચાડ્યું છે. કાયદો ગરીબ-તવંગર સંત અને સામાન્ય જન: દરેકને સરખી રીતે લાગુ પડવો જોઈએ.



સાબરકાંઠા જિલ્લામાં હિંમતનગર હાઈવે પર સ્થિત સાબર એજયુકેશન (તાજપુર) દ્વારા તાજેતરમાં સ્ટાર સિટી સિનેમા હિંમતનગર ખાતે સ્વામી વિવકાનંદના જીવન પર આધારીત લાઈટસ ઓફ સ્વામી વિવેકાનંદ જોવાનો કાર્યક્રમ યોજાયો હતો. ગુજરાત ટેકનોલોજીકલ યુનિ.ના એન્જિનીયરીંગના વિદ્યાર્થીઓ માટે સી.પી.ડી.ના અનુસંધાનમાં લાઈટસ ઓફ વિવેકાનંદ ફિલ્મ પ્રેરણાદાયી બની રહે તે હેતુસર સાબર એજયુકેશન સંસ્થાના ૮૦થી વધુ વિદ્યાર્થીઓ અને સ્ટાફમિત્રો માટે ફિલ્મ જોવાના કાર્યક્રમનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. મુખ્યમંત્રી નરેન્દ્ર મોદીએ પણ આ ફિલ્મ જોવાનું યુવાનોને આહવાન કર્યું છે. આ કાર્યક્રમને સફળ બનાવવા સંસ્થાના મનિષભાઈ પટેલ, પ્રવેશ ભાદવીયાએ જહેમત ઉઠાવી હતી.

બી.પી. કોલેજ ઓફ બી.બી.એ. દ્વારા વિવિધ કાર્યક્રમો યોજાયા

ગાંધીનગર, તા. ૩૧

સર્વ વિદ્યાલય કેળવણી મંડળ સંચાલિત બી.પી. કોલેજ ઓફ બીબીએ દ્વારા તાજેતરમાં જુદી જુદી સંસ્થાઓના સહયોગથી વિદ્યાર્થીઓના હિતાર્થે વિવિધ કાર્યક્રમોનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું.

શ્રી આર.એચ. પટેલ બી.એડ. કોલેજ દ્વારા લઘુ-વાર્તા રચના શિબીરનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. વાર્તાકાર શ્રી કલ્પેશ પટેલનાં માર્ગદર્શન હેઠળ યોજાયેલ વક્તવ્યમાં બી.બી.એ.ના ચાર વિદ્યાર્થીઓએ લઘુવાર્તા લેખન અંગે માહિતી મેળવી હતી. આ કાર્યક્રમના ઈન્ચાર્જ તરીકે પ્રો. નિવેદીતા રાવલે કાર્યભાર સંભાળ્યો હતો. વિદ્યાર્થીઓ સાથે કોલેજનાં પ્રતિનિધિ તરીકે પ્રો. નીરવ જોષીએ હાજરી આપી હતી.

કે.બી. ફાર્મસી હોલમાં શ્રી સરતકુમાર જેના (રિસર્ચ સ્કોલર, સેન્ટ્રલ યુનિવર્સિટી ઓફ ગુજરાત)નું એક્સપર્ટ લેકચર ગોઠવાયું હતું. જેમાં કોલેજના આશરે ૪૦૦ થી વધુ વિદ્યાર્થીઓએ ભાગ લીધો હતો. વિવિધ માહિતીપ્રદ ઓડીયો-વિઝ્યુઅલ પ્રેઝન્ટેશન દ્વારા તેને વધુ રસપ્રદ બનાવાયો હતો. આ કાર્યક્રમમાં પ્રતિનિધિ તરીકે પ્રો. કૃતિ શાહે કાર્યભાર સંભાળ્યો હતો. શ્રી ધર્મેન્દ્ર રાઠોડ, પ્રો. નિવેદીતા રાવલ તેમજ પ્રો. શિતલ પટેલનો પણ સહયોગ સાંપડ્યો હતો.

તાજેતરમાં ગુજરાતની અગ્રણ્ય સંસ્થા આઈએલએન્ડ એફએસની ટીમ દ્વારા ગાંધીનગર તેમજ કડીના ભૂતપૂર્વ બી.બી.એ.નાં વિદ્યાર્થીઓ માટે પ્લેસમેન્ટ ટ્રેનિંગનો ત્રીજો અને અંતિમ રાઉન્ડ યોજાઈ ગયો. આગળનાં તબક્કામાં પસંદ થયેલ વિદ્યાર્થીઓને ૩૫ દિવસની સઘન તાલીમ આપવામાં આવશે. આ કાર્યક્રમનાં ઈન્ચાર્જ તરીકે પ્રો. જયેશ તન્ના, પ્રો. માર્ગી દેસાઈ અને પ્રો. આશિષ ભુવાએ જવાબદારી સંભાળી હતી.

નહેરુ યુવા કેન્દ્ર અને સમર્પણ આર્ટસ અને કોમર્સ કોલેજમાં સંયુક્ત ઉપક્રમે 'માય અર્થ માય ડ્યુડી' અંતર્ગત ઈન્દ્રોડા, પ્રાથમિક શાળા ખાતે એક વૃક્ષારોપણનો કાર્યક્રમ યોજાઈ ગયા. (તસવીર : કશ્યપ નીમાવત)

ઈંદ્રોડા ગામમાં વૃક્ષારોપણ કાર્યક્રમ યોજાયો

ગાંધીનગર, તા.૩૧

ઈંદ્રોડાની પ્રાથમિક શાળા ખાતે નહેરુ યુવા કેન્દ્ર, ગાંધીનગર અને રાષ્ટ્રીય સેવા યોજના, સમર્પણ કોલેજ ગાંધીનગર દ્વારા ૬૪મા વનમહોત્સવ અને માય અર્થ-માય ડયુટી-વૃક્ષારોપણ અભિયાન હેઠળ વૃક્ષારોપણ કાર્યક્રમ તાજેતરમાં યોજાયો હતો.

સમર્પણ સંસ્થાના મેનેજીંગ ટ્રસ્ટી ડૉ. કિશોરસિંહ સોલંકીએ ઉપસ્થિત રહી વૃક્ષારોપણ અંગે પ્રેરણારર્થક ઉદબોધન કરી વૃક્ષારોપણ કરી કાર્યક્રમને ખુલ્લો મુકયો હતો. વિવિધ પ્રકારના ૩૦૦ જેટલા છોડનું વૃક્ષારોપણ અને વિતરણ કરવામાં આવ્યું હતું. જેમાં આશરે ૧૦૦ જેટલા વિદ્યાર્થીઓ અને ગામના યુવકો જોડાયા હતા અને વૃક્ષારોપણ કરવા અને વૃક્ષનું સંવર્ધન કરવાના શપથ લીધા હતા. આ પ્રસંગે નહેરુ યુવા કેન્દ્રના સંયોજક રજનીકાંત સુથાર, કોર્પોરેટર તથા ગામના યુવા અગ્રણી શ્રી લાલભાઈ (હસમુખભાઈ) ઠાકોર, સમર્પણ કોલેજના આચાર્યશ્રી ડૉ. ઋચાબેન બ્રહ્મભટ્ટ, એન.એસ.એસ. પ્રોગ્રામ ઓફીસરશ્રી ઠાકોરભાઈ નાયક, પ્રાથમિક શાળાના પ્રિન્સીપાલ શોભનાબેન, યુવા કાર્યકરશ્રી ઓમ જોષી, કશ્યપ નિમાવત, ઉદગમ સંસ્થાના પ્રમુખશ્રી મયુર જોષી, પ્રાધ્યાપક શ્રી પંડયા, પ્રો. એન.એન. પટેલ, વિદ્યાર્થી મિત્રો વગેરે ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. એન.એસ.એસ. યોજનાના પ્રોગ્રામ ઓફીસરશ્રીએ કાર્યક્રમનું સંચાલન કર્યું હતું. પ્રો. સુરેશભાઈ વાઘેલા, જે.જે. ચૌહાણ તથા નહેરુ યુવા કેન્દ્રની ટીમે કાર્યક્રમને સફળ બનાવ્યો હતો.

જે.એમ. ચૌધરીની કન્યાઓ કબડ્ડી સ્પર્ધામાં રાજયકક્ષાએ

ગાંધીનગર, તા. ૩૧

જિલ્લાકક્ષાની કબડ્ડી સ્પર્ધામાં શ્રી જે.એમ. ચૌધરી કન્યાવિદ્યાલય ખાતે યોજાઈ હતી. જેમાં કન્યા વિદ્યાલયની વિદ્યાર્થીનીઓએ પ્રથમ સ્થઆન મેળવેલ છે. જે ખેલાડીઓ રાજયકક્ષાએ રમવના જશે. તમામ ખેલાડીઓને શાળાના આચાર્યા ચૌધરી સંતોકબેન, વ્યાયામ શિક્ષકોએ અભિનંદન પાઠવેલ છે. ચૌધરી મેશ્વા, ચૌધરી આશા, ગાયત્રી ભરતભાઈ, અંકિતા કાનજીભાઈ, પવન ગજાભાઈ, મહેલ માનસિંગભાઈ, ભૂરિયા અંજુ નરસિંહભાઈ રાજયકક્ષાએ ભાગ લેશે.

આર.એન. પ્રાયમરી સ્કુલે વિજ્ઞાન- પર્યાવરણ પ્રદર્શનમાં ભાગ લીધો

ગાંધીનગર, તા. ૩૧

તાલુકાકક્ષાએ ગણિત-વિજ્ઞાન પર્યાવરણ પ્રદર્શન યોજવામાં આવ્યું હતું. જેમાં શ્રીમતી આર.એન. પટેલ પ્રાયમરી સ્કુલે ઉર્જા વિભાગમાં હાઈડ્રોલીક એતલિવેવ એન્ડ જેક દેસાઈ ઋષિકા, પર્યાવરણ વિભાગમાં કાર્બનનું કબ્રસ્તાનમાં નિનામા જાહનવી પટેલ, સ્વીટી, સંશોધનોમાં પાણીનું શુદ્ધિકરણ, શેખ હરિદહુસેન, રાઠોડ નિર્મલે ભાગ લીધો હતો. દેસાઈ ભાવના બેન, પટેલ હેતલ, પટેલ અશ્વીનભાઈએ માર્ગદર્શન આપ્યું હતું.

નિવૃત્ત અધ્યાપકોનો મિલન સમારંભ યોજાશે

ગાંધીનગર, તા. ૩૧

નિવૃત્ત અધ્યાપકોનો મિલન સમારંભ તા. ૪થી સપ્ટેમ્બરે સાંજે પાંચ વાગે પ્રો. ઈન્દુભાઈ ભટ્ટ, આલેખ એપાર્ટમેન્ટ, પ્લોટ નં. ૩૩૬/૬, સેક્ટર-૨૩માં યોજાનાર છે. જેમા મારી ચેતનાનો સમય (ભાગ-૨) પુસ્તકનું વિમોચન કરવામાં આવશે.

જીત-કુનેડો જિલ્લા કક્ષાએ ચૌધરી કન્યા વિદ્યાલય પ્રથમ સ્થાને

ગાંધીનગર, તા. ૩૧

જિલ્લાકક્ષાએ જીત-કુનેડો સ્પર્ધા ચિલોડા ખાતે યોજાઈ હતી. જેમાં જે.એમ. ચૌધરી કન્યા વિદ્યાલય ગ્રાન્ટેડ વિભાગનાં ૫ ખેલાડીઓએ ભાગ લીધો હતો. દરેકે પ્રથમ સ્થાન પ્રાપ્ત કરેલ છે. જે રાજયકક્ષાએ રમવા જશે. ચૌધરી માસુ જે. રીયલ ચૌધરી, નીયા ચૌધરી, ક્રેતુ ચૌધરી, મનીષા ચૌધરીએ ભાગ લીધો હતો.

અન્ડર-૧૭માં જીત કુનેડોમાં ૬ ખેલાડીઓએ ભાગ લીધો હતો. જેઓએ પ્રથમ સ્થાન પ્રાપ્ત કરેલ છે. જે રાજયકક્ષાએ રમવા જશે. ચૌધરી વિધિ, પરમાર નિકિતા, ચૌધરી કિંજલ, ચૌધરી પ્રિયા, ચૌધરી શીતલ, અંજના ચૌધરીએ ભાગ લીધો હતો. આચાર્યા સંતોકબેન ચૌધરીએ અભિનંદન પાઠવેલ છે.

સારું છે... જીવીએ ત્યાં સુધી મનપા વાળાએ 'બાકડા'ની વ્યવસ્થા કરી છે... અને પેન્શનરનાં લાકડાની વ્યવસ્થા તો ગર્વમેન્ટે કરી જ છે...!!

સિવણની પરીક્ષામાં શ્રેષ્ઠ દેખાવ કરનાર વિદ્યાર્થિનીઓને સન્માનવામાં આવી

ગાંધીનગર, તા. ૩૧

ગાંધીનગર જિલ્લા સમાજ કલ્યાણ સંઘ સંચાલિત મહિલા સિવણ વર્ગ સે. ૨૨ ખાતે સિવણ ક્ષેત્રે ઉત્કર્ષ દેખાવ કરનાર વિદ્યાર્થિનીઓને સન્માનવાનો કાર્યક્રમ યોજાઈ ગયો.

૨૦૧૩માં લેવાયેલ પરીક્ષામાં ગારમેન્ટ મેકીંગમાં ગજજર વિદિશા, વસાવા સરોજ, મલેક તરલીમબાનુ જ્યારે એમ્બ્રોઈડરી ફેન્સી વર્કમાં પટેલ નયનાબેન, પંચાલ કલ્પેશભાઈ, માલ સંતુબેન તેમજ ટી.ટી.એન.સી.માં પરમાર પારૂલબેન, દેસાઈ દીપીકાબેન અને લેધર એન્ડ રેક્ઝીનમાં ગજજર વિદિશા, ગજજર ભારતીબેન, કલાસવા દર્શના અનુક્રમે પ્રથમ, દ્વિતીય અને તૃતિય ક્રમે રહ્યા જેઓ રોકડ પુરસ્કારને પાત્ર થયા હતા. આ સન્માન સંસ્થા વતી સોનલબેન (પ્રમુખ ગાંધીનગર જિલ્લા સમાજ કલ્યાણ સંઘ)નાં વરદ હસ્તે આપવામાં આવ્યા હતા. દાતા ભારતીબેન મોદી તરફથી સંસ્થાને ૧૬ ચણીયા ચોળી સેટનું દાન આપવામાં આવ્યું હતું. આ સન્માન કાર્યક્રમમાં સ્વાગત પ્રવચન મહિલા સિવણ વર્ગના આચાર્ય સુમનબેન જાદવે કર્યુ હતુ. જ્યારે આભારવિધિ મીતાબેન મોદીએ કરી હતી. સમગ્ર કાર્યક્રમને સફળ બનાવવા કોકીલાબેન મિસ્ત્રી, ગજરાબેન અને જયશ્રીબેન મેવાડાએ ભારે જહેમત ઉઠાવી હતી.

રમતગમત ક્ષેત્રે જે. એમ. ચૌધરી વિદ્યાલયનો ઉત્કૃષ્ટ દેખાવ

ગાંધીનગર, તા. ૩૧

જિલ્લાની વિવિધ શાળાઓ ખાતે યોજાયેલી રમતગમત સ્પર્ધાઓમાં શ્રી જે.એમ. ચૌધરી સ્કૂલના વિદ્યાર્થીઓએ ઉત્કૃષ્ટ દેખાવ કરી શાળાનું ગૌરવ વધાર્યું છે.

તાજેતરમાં ઓમલેન્ડ માર્ક સ્કૂલ, ચિલોડા ખાતે યોજાયેલી ચોઈ કોન્ડો અન્ડર-૧૯ સ્પર્ધામાં શ્રી જે.એમ. ચૌધરી સ્કૂલ ગ્રાન્ટેડ વિભાગની ટીમે જિલ્લામાં પ્રથમ સ્થાન પ્રાપ્ત કર્યું છે. ટીમમાં રીપલ ચૌધરી, નિપા ચૌધરી, મનિષા ચૌધરી, કેતુ ચૌધરી, નિકિતા પરમાર અને શીતલ પરમારનો સમાવેશ થાય છે. તેવી જ રીતે એચીવર સ્કૂલ, સરગાસણ ખાતે યોજાયેલી બેલ્ટ રેસલીંગ સ્પર્ધામાં પણ શ્રી જે.એમ. ચૌધરી સ્કૂલની વિદ્યાર્થિનીઓએ શ્રેષ્ઠ દેખાવ કરી જિલ્લામાં પ્રથમ સ્થાન પ્રાપ્ત કર્યું છે. ટીમમાં પ્રગતિ ચૌધરી, હંસા ચૌધરી, શ્રદ્ધા ઝાલા, શીતલ ચૌધરી, સીયા કટારા, રમીલા ચૌધરી, આરજુ ચૌધરી, મનીષા ચૌધરી તથા રીતુ ચૌધરીનો સમાવેશ થાય છે. તમામ વિદ્યાર્થિનીઓએ આચાર્યા શ્રી સંતોકબેન ચૌધરી તથા શાળા પરિવારે અભિનંદન પાઠવ્યા છે.

ડભોડા એમ.એચ. વિદ્યામંદિર ખાતે અં-૧૯ ભાઈ-બહેનોની ખો-ખો સ્પર્ધા યોજાઈ

ચિલોડા, તા. ૩૧

ગાંધીનગર તાલુકાના ડભોડા ખાતે એમ.એચ. વિદ્યામંદિરના પટાંગણમાં પાયકા રમતોત્સવ અંતર્ગત અનડ્ર-૧૯ ભાઈ બહેનોની ખો-ખો સ્પર્ધાનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. આ સ્પર્ધામાં ગાંધીનગર જિલ્લા વિભાગના કલોલ, માણસા, દહેગામ તથા ગાંધીનગર તાલુકાના ભાઈઓની ૮ ટીમો તથા બહેનોની ૫ ટીમોએ ખૂબજ ઉત્સાહપૂર્વક ભાગ લીધો હતો. આ રમતોત્સવ પ્રસંગે ગાંધીનગર તાલુકાના મામલતદાર મોદીસાહેબ તથા નાયબ મામલતદાર એમ.ડી. પટેલ, ગાંધીનગર જિલ્લા ભાજપ કિસાન મોરચાના મહામંત્રી, ડે. સરપંચ શ્રી દિલિપભાઈ કેશવલાલ પટેલ તથા અગ્રણી ગ્રામ આગેવાનો ઉપસ્થિત રહ્યાહતા. આ સમગ્ર કાર્યક્રમનું સફળ સંચાલનમાં શાળાના આચાર્ય શ્રી અશોકભાઈ જે. મોદી તથા વ્યાયામ મંડળના પ્રમુખ શ્રી દલસંગભાઈ જી. ચૌધરીએ અદ્વિતીય ફાળો આપ્યો હતો. આ સ્પર્ધામાં તમામ તાલુકાના રમતવીરોએ ઉત્સાહપૂર્વક ભાગ લીધો હતો.

કેન્દ્રીય વિદ્યાલય ગાંધીનગર દ્વારા કેન્દ્રીય વિદ્યાલય સંગઠનની સુવર્ણ જયંતિ વર્ષની ઉજવણી

ગાંધીનગર, તા.૩૧

કેન્દ્રીય વિદ્યાલય નં.૧, સેકટર-૩૦ ગાંધીનગર દ્વારા ૩૧મી ઓગસ્ટ ૨૦૧૩ના રોજ કેન્દ્રીય વિદ્યાલય સંગઠનની સુવર્ણ જયંતિની ઉજવણી કરવામાં આવી હતી. આ નિમિત્તે 'સાયકલ રેલી'નું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. આ રેલીને ગાંધીનગરના મ્યુનિસિપલ કમિશનર શ્રી લલિત પાડલિયાએ લીલી ઝંડી બતાવીને પ્રસ્થાન કરાવી હતી. રેલીમાં લગભગ ૨૦૦ જેટલા વિદ્યાર્થીઓએ ભાગ લીધો હતો. આ રેલીનો ઉદ્દેશ હતો પ્રદુષણ મુકત સ્વચ્છ અને સ્વસ્થ વાતાવરણને આગળ વધારવું અને જ્ઞાનનો પ્રસાર કરવો.

રેલી સવારે ૯-૦૦ વાગ્યે શરુ થઈ અને ગાંધીનગરના મહત્વપૂર્ણ સ્થળેથી પસાર થઈ હતી. કેન્દ્રીય વિદ્યાલય સંગઠન અમદાવાદ ક્ષેત્રના ડેપ્યુટી કમિશનરશ્રી પી. દેવકુમારે આ રેલીની સફળતા માટે સહયોગ આપ્યો હતો. કેન્દ્રીય વિદ્યાલય નં.૧, ગાંધીનગરના પ્રિન્સિપાલશ્રી વિ.પી. મિશ્રા અને વિદ્યાલયના સ્ટાફે આ ઉજવણી માટે જહેમત ઉઠાવી હતી.

ફિઝિકલ ફિટનેસના ફાયદાઓ : લેખાંક-૧

ફિઝીકલ ફિટનેસ
- કાંતિભાઈ રા. પટેલ

ગત લેખાંકમાં જણાવ્યા અનુસાર આ લેખાંકમાં આપણે ફિઝિકલ ફિટનેસ મેળવવાથી પ્રાપ્ત થતા અનેકવિધ ફાયદાઓ વિશે માહિતી મેળવીશું. આ ફાયદાઓ નીચે મુજબ છે.

(૧) વ્યક્તિગત કાર્ય અને તેના પરફોર્મન્સમાં ક્ષમતા પ્રાપ્ત કરવી. (૨) રોગો સામે પ્રતિકારકશક્તિ પ્રાપ્ત કરવી. (૩) શરીરમાં વિવિધ તંત્રોની કાર્યક્ષમતા વધવી. (૪) વધતી ઉંમરે અસરકારક કાર્યક્ષમતા રહેવી અને નિરામય દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત થવું. (૫) શરીરનો સપ્રમાણ વિકાસ થવો. (૬) માનસિક તંદુરસ્તી અને સાવધાનપણુ (સજાગતા) વધવું. (૭) કટોકટીની પળોમાં સામનો કરવાની ક્ષમતા વધવી. (૮) રમતગમતમાં સફળતા મેળવવી. (૯) અન્ય શારીરિક અને માનસિક ફાયદાઓ થવા. હવે આપણે ઉપરોક્ત ફાયદાઓની ક્રમશઃ વિગતો મેળવીશું, જે નીચે પ્રસ્તુત છે.

(૧) વ્યક્તિગત કાર્ય અને તેના પરફોર્મન્સમાં ક્ષમતા પ્રાપ્ત કરવી

દરેક વ્યક્તિનો વ્યવસાય અલગ અલગ હોય છે. કોઇનું જીવન બેઠાડુ હોય છે તો કોઇનું જીવન એશોઆરામી હોય છે. કોઇનું જીવન હળવો શ્રમ કરવા મજુરીનું હોય છે તો કોઇનું જીવન અતિશય શ્રમયુક્ત પણ હોય છે.

માણસનો વ્યવસાય ગમે તે હોય, પરંતુ તે વ્યવસ્યા ક્ષમતાપૂર્વક કરવા માટે તેના પાયામાં માણસનું શરીર છે. આ શરીર જો તેના વ્યવસાયનાં પરફોર્મન્સમાં અસરકારક ના નિવડે તો માણસ તેના વ્યવસાયના પણ અસરકારક રીતે કરી શકતો નથી. આનો મલતલ એવો થઇ શકે કે માણસે તેના વ્યવસાયમાં અસરકારકતા લાવવી હોય તો તે વ્યવસાય માટે જરૂરી ફિઝિટક ફિટનેસ તો તેનામાં હોવી જ જોઇએ. એટલે કે તેના વ્યવસાયને અસરકારક બનાવતાં પહેલાં તેને શારીરિક થાક ના લાગે તેટલી ફિઝિકલ ફિટનેસ તે તેનામાં હોવી જ જોઇએ.

(૨) રોગો સામે પ્રતિકારકશક્તિ પ્રાપ્ત થવી

માણસ ને તેની ઉંમરના દરેક તબક્કામાં જુદા જુદા રોગો થતા હોય છે. કોઇને ઓછા રોગો થતાં હોય છે જયારે કોઇને વધારે રોગો પણ થતાં હોય છે. જેનામાં ઓછા અથવા વધારે રોગો થવાની પરિસ્થિતિ સર્જાય છે ત્યારે સામાન્ય રીતે સમજી લેવાનું રહે કે જે તે વ્યક્તિને થતાં આ રોગો તેની પ્રતિકારશક્તિ ઘટી જવાને કારણે થતા હોય છે, એટલે કે જે તે રોગના સૂક્ષ્મ જીવાણુઓનો સામનો કરવાની શક્તિ જે તે વ્યક્તિમાં ઓછી થઇ ગઇ હોય છે. મોટા ભાગના રોગોનાં સૂક્ષ્મ જીવાણુઓ સામેની પ્રતિકાર શક્તિ જે તે વ્યક્તિ પોતાના ફિઝિકલ ફિટનેસ જાળવી રાખીને અથવા પ્રાપ્ત કરીને મેળવી શકે છે. રોગો સામેની પ્રતિકારશક્તિ પ્રાપ્ત કરવા સિવાય અન્ય કોઇ વિકલ્પ રહેતો નથી. દરેક રોગ સામેની પ્રતિકારશક્તિ પ્રાપ્ત કરવા માટે જરૂરી કસરતોની માત્રા પણ અલગ અલગ હોય છે અને કસરતો પણ અલગ અલગ હોય છે. કસરતો સામાન્ય રીતે ત્રણ પ્રકારની હોય છે :

● ફેફસાં અને હૃદયની કસરતો ● સાંધાઓની કસરતો ● સ્નાયુઓની કસરતો

ફેફસાં અને હૃદયની ક્ષમતા વધારે તેવી કસરતો કરવાથી આ અવવયો સક્ષમ બને છે. ફેફસાંની કસરતોમાં પ્રાણાયામ (કપાલભાતી, અનુલોમ-વિલોમ, ભ્રામરી, ભસ્ત્રિકા વગેરે) ચાલવું, જોગિંગ કરવું, દોડવું, સાયકલિંગ કરવું, તરવું વગેરેનો સમાવેશ કરી શકાય. આવી કસરતો કરવાથી ફેફસાની ઓક્સિજનને વધારે પ્રમાણમાં સંગ્રહ કરવાની શક્તિ વધે છે. ફેફસાં અને હૃદય એકબીજાનાં પૂરક હોઇ - ચાલવું, જોગિંગ, દોડવું વગેરે ક્રિયાયો તથા વિવિધ પ્રકારની કસરતો તીવ્રતાથી કરવાથી હૃદયની વધારે જથ્થામાં લોહી ફેંકવાની ક્ષમતા વધે છે એટલે કે હૃદયના કદમાં વધારો થવાથી તેની ક્રિયાક્ષમતા પણ વધે છે. નિયમિત રીતે આવી કસરતો કરવાથી શરીરના તમામ કોષોને ઓક્સિજનયુક્ત લોહી મળતું રહે છે અને શરીરમાં તમામ અંગો જિંદગીભર સક્ષમ રહે છે. આમ ફેફસાં અને હૃદયની કસરતોની કિડની, લીવર, હોજરી, આંતરડાં અને મગજ કાર્યક્ષમતા વધે છે. અને તેમની રોગપ્રતિકારક શક્તિ જળવાઇ રહે છે.

સાંધાઓની કસરતોથી તેમની હલનચલન ક્રિયાઓ સક્ષમ બને છે અને સાંધાઓના દુઃખાવા કે અક્કડ ખભો (Frozen Shoulder), ટેનિસ એલ્બો જેવા સાંધાના રોગો થતા અટકે છે.

સ્નાયુઓની કસરતો કરવાથી તેમની કાર્યક્ષમતા વધતા તેમનામાં બળ (Strength), ઝડપ, (Speed), સહનશક્તિ (Endurance), નમણીયતા (Flexibility) અને ગતિસુમેળ (Co-ordination) જેવાં પરિબળો (Components) ની વૃદ્ધિ થાય છે અને પરિણામ સ્વરૂપે સ્નાયુઓને લગતા રોગોની માત્રા ઓછી થાય છે. અને રોજબરોજનાં કાર્યો ક્ષમતાથી કરી શકાય છે.

(૩) શરીરમાં વિવિધ તંત્રોની કાર્યક્ષમતા વધવી

શરીરનાં વિવિધ તંત્રો ઉપર થતી કસરતની કાયમી અસરોની વિગતો અનુક્રમે તા. ૨૧-૭-૧૩ અને તા. ૨૮-૭-૧૩ ના દિવસોએ ગાંધીનગર સમાચારમાં પ્રકાશિત થયેલ લેખાંક-૧ અને લેખાંક-૨ માં રજૂ કરવામાં આવેલ હોઇ આ લેખાંકમાં તે અંગેની પુનઃપ્રસ્તુત કરી નથી. તેથી માનનીય વાંચકોને તે વાંચી જવા વિનંતી છે.

હવે પછીનાં લેખાંકોમાં ફિઝિકલ ફિટનેસના બાકીના ફાયદાઓ વિશે માહિતી આપવામાં આવશે. (ક્રમશઃ)