ગાંધીનગર સમાચાર
તા. ૮-૯-૨૦૧૩, રવિવાર

તંત્રી સ્થાનેથી.....

બાળકોને ઊંચા નિશાનની શીખ આપીએ...

ભારતના પૂર્વ રાષ્ટ્રપતિ એપીજે અબ્દુલ કલામ જ્યારે પ્રાથમિક શાળાના વિદ્યાર્થી હતા ત્યારે એમને દરિયા કિનારે ઊડતાં પંખીઓ જોઈ એક પ્રશ્ન ઉદ્ભવ્યો હતો. શિક્ષક સુબ્રમણ્યમને બાળ અબ્દુલે પૂછ્યું હતું : સાહેબ, શું પંખીની જેમ હું પણ ઊડી શકું ખરો?- શિક્ષકે જરાયે વિલંબ કર્યા વગર જવાબ આપ્યો હતો: હા બેટા, તું પણ ઊડી શકે, પણ જરા જુદી રીતે. તે ક્ષણે શિક્ષકે બાળ અબ્દુલની માનસભૂમિમાં એક સુંદર સપનું રોપ્યું હતું. અબ્દુલ કલામે એ સપનું સાર્થક કરવા પુરુષાર્થ આદર્યો. સપનું તો વિમાનના પાઈલટ થવાનું હતું પરંતુ ઉડાન ઘણી ઊંચી નીકળી. રામેશ્વરના ગરીબ માછીમારનો પુત્ર દિલ્હીની રાયસીના હિલ્સ પર સ્થિત રાષ્ટ્રપતિ ભવનમાં જઈને ખાબક્યો. સપનાં જોવાં એ મનુષ્ય માત્રનો જન્મસિદ્ધ અધિકાર છે. આપણા લોકપ્રિય મુખ્યમંત્રી ઘણા લાંબા સમયથી ગુજરાતના મુખ્યમંત્રી બનવાનું સપનું જોતા હતા. અલબત્ત, એમને એ પદ સુધી પહોંચવાનું ઘણું અઘરું લાગતું હતું કારણ કે ગુજરાતમાં કોંગ્રેસની બોલબાલા હતી. વળી ભાજપ સત્તા ઉપર આવે તો પણ સિનિયર નેતાઓની લાઈન લાગેલી હતી. મોદીએ ભારે કુનેહપૂર્વક એ બધાને વ્યૂહાત્મક રીતે પછડાટ આપીને પોતાનું સપનું સાકાર કર્યું હતું તે જગજાહેર બાબત છે. સળંગ ત્રણ વાર ભારે બહુમતીથી ચૂંટાઈને એમણે પોતે એ પદ માટે લાયક હતા તે સિદ્ધ કર્યું છે. એ જુદી વાત છે કે ચૂંટણી જીતવા માટના એમના મુદ્દા બૌદ્ધિકોને અનુકૂળ આવે એ બરના નહોતા. પરંતુ લોકશાહીમાં તો માથાંની કિંમત છે અને મોદી ગુજરાતનાં સરેરાશ માથાંને ગમે એવું રાજકારણ ખેલવાના કીમિયાગાર છે. આથી શિક્ષક દિવસ નિમિત્તે જ્યારે એ ગુજરાતની પ્રજાએ એમને ૨૦૧૭ સુધી સેવાકાર્ય સોંપી દીધું હોવાની વાત કરે ત્યાં સુધી તેઓ સાચું બોલે છે એમ કહેવામાં વાંધો ન હોવો જોઈએ. પરંતુ પોતે વડાપ્રધાનપદનું સપનું જોતા નથી અને કોઈએ સપનાં ન જોવાં જોઈએ એવું વિધાન કરે ત્યારે તો એમ જ લાગે કે તેઓ એમના અંતરાત્માનો દ્રોહ કરી નિર્દોષ બાળકોને ફોસલાવી રહ્યા છે. બાળકોને તો ઊલટાનું એમ કહેવું જોઈએ કે હા, મેં એવું સપનું જરૂર જોયું છે- કદાચ એ સાકાર ન પણ થાય તો શું? નિશાનચૂક માફ, નહીં માફ નીચું નિશાન. બલકે મારી જેમ તમે પણ કોઈ ને કોઈ સપનું જોતા રહેજો. 'પરાગ જો અંતરમાં હશે તો તે પાંગરીને કદી પુષ્પ થાશે.' મુખ્યમંત્રીએ બાળકોને એમ કહેવું જોઈતું હતું કે મારી વાત તો છોડો, ભવિષ્યમાં તમારામાંથી પણ કોઈ આ દેશનો વડાપ્રધાન બની શકે. ચાલો, એમને જે ઠીક લાગ્યું તે બોલ્યા. પરંતુ બાળકોને આપેલી શિખામણનો પણ કેવો રાજકીય પડઘો પડ્યો! વણજારાના વિસ્ફોટક પત્રથી મુખ્યમંત્રી ઘણા વિચલિત થઈ ગયા હોય તે સ્વાભાવિક છે. આ પત્ર સીધે સીધું તહોમતનામું છે અને હવે એની લાંબી કાનૂની કાર્યવાહી ચાલશે જેમાં અદાલતો શું વલણ લેશે તે સમજી શકાય એમ છે. તેથી ટેમ્પરરી ધોરણે અર્જુન જેવો વિષાદયોગ સરજાયો હોય એ પણ બનવાજોગ. પરંતુ હવે તો વાત ઘણી આગળ વધી ચૂકી છે એટલે અર્જુને શસ્ત્ર ઉપાડવાં જ રહ્યાં. અલબત્ત, ભાજપ પાસે હવે કદાચ મોદીનો કોઈ વિકલ્પ નથી બચ્યો. જે પ્રતિસ્પર્ધીઓ વડાપ્રધાનપદનાં સપનાં જોતા હતા તે બધા બોલતી બંધ કરાવ્યા પછી જ્યારે મોદી એમ કહેવા લાગે કે 'મને વ્રજ વહાલું છે અને વૈકુંઠની કોઈ જ ઈચ્છા નથી' તો હવે કાંઈ રાષ્ટ્રીય સ્વયં સેવક સંઘ અને વિશ્વ હિંદુ પરિષદ પારોઠનાં પગલાં ભરીને વૃદ્ધ અડવાણી કે મહત્ત્વાકાંક્ષી સુષમાના શરણે ઓછી જશે? મોદીને ખાતરી છે કે 'ભાજપ'ને એમની ગરજ છે. વડાપ્રધાનપદના ઉમેદવાર તરીકે આગળ ધરીને પાર્ટી એમના નામે હિંદુત્વનું કાર્ડ ઊતરવા કૃતસંકલ્પ છે. વણજારાનો પત્ર આખરે તો એમના 'હિંદુત્વ' ને જ વિશેષ પ્રજ્વલિત કરનારું વાનું બની રહેશે કારણ કે, જેમનાં ઍન્કાઉન્ટર કરાયાં તે તમામ આતંકવાદી હોય કે ન હોય પણ મુસલમાન તો હતા જ!

કડી સર્વ વિદ્યાલય ગાંધીનગર દ્વારા સંચાલિત શાળાઓના શિક્ષકો માટે પરીક્ષાનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. પરીક્ષામાં એ ગ્રેડ પ્રાપ્ત કરનાર શિક્ષકોને કડી સર્વ વિદ્યાલયના ચૅરમેન વલ્લભભાઈ એમ. પટેલના હસ્તે પુરસ્કાર તથા પ્રમાણપત્ર એનાયત કરવામાં આવ્યા હતા.

વધુમાં શ્રેષ્ઠ આચાર્યને પ્રાપ્ત થતો એકલવ્ય એવૉર્ડ મેળવનાર બચુભાઈ કે. પટેલ અને ઉદ્ગમ સંસ્થા તરફથી શ્રેષ્ઠા નારીનો એવૉર્ડથી સન્માનિત થનાર આચાર્યા સુધાબેન પટેલનું વલ્લભભાઈ પટેલ દ્વારા સાલ અને પુરસ્કાર આપી સન્માન કરવામાં આવ્યું હતું.

(ફોટો: દિપક જાની)

ગુરુજી હવે તમે ફસાયા છો... આ બાબાજી હવે સંતો માટે આચાર સંહિતા લાવવાની વાત કરે છે.

ઉદ્ગમ સંસ્થા દ્વારા પ્રોજેક્ટ ગ્રીન હેઠળ ૨૬૦૦ વૃક્ષોનો ઉછેર કરાશે

ગાંધીનગર, તા. ૭

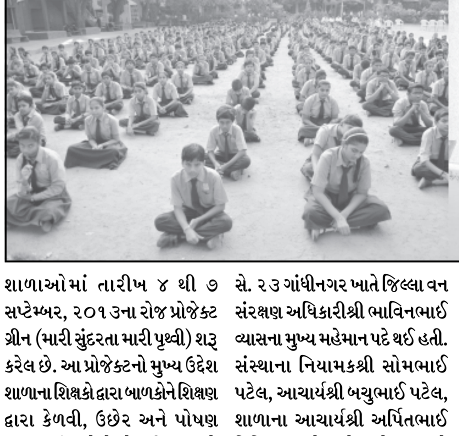
ઉદ્ગમ ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ મહિલા અને બાળ વિકાસની પ્રવૃત્તિ સાથે સતત પ્રયત્નશીલ થઈને કાર્ય કરે છે. સંસ્થાએ આ વર્ષે ગાંધીનગરની સરકારી અને બિન સરકારી ૧૭ શાળાઓમાં તારીખ ૪ થી ૭ સપ્ટેમ્બર, ૨૦૧૩ના રોજ પ્રોજેક્ટ ગ્રીન (મારી સુંદરતા મારી પૃથ્વી) શરૂ કરેલ છે. આ પ્રોજેક્ટનો મુખ્ય ઉદ્દેશ શાળાના શિક્ષકો દ્વારા બાળકોને શિક્ષણ દ્વારા કેળવી, ઉછેર અને પોષણ આપવામાં આવે છે. જેનાથી બાળકનો વિકાસ થાય છે. આજ ઉદ્દેશને ધ્યાને રાખી શિક્ષક દિન નિમિત્તે શિક્ષકો દ્વારા બાળકોને વૃક્ષ આપીને એ વૃક્ષનું માવજત કરીને ઉછેર અને પોષણ કરવામાં આવે તો પૃથ્વીની સુંદરતા અને હરીયાળી વધે અને બાળકોમાં અત્યારથી જ જવાબદારીની ભાવના કેળવાય તે છે.

આ પ્રોજેક્ટની શરૂઆત એમ.બી. પટેલ ઈંગ્લીશ મિડીયમ સેકન્ડરી એન્ડ હાયર સેકન્ડરી સ્કૂલ, સે. ૨૩ ગાંધીનગર ખાતે જિલ્લા વન સંરક્ષણ અધિકારીશ્રી ભાવિનભાઈ વ્યાસના મુખ્ય મહેમાન પદે થઈ હતી. સંસ્થાના નિયામકશ્રી સોમભાઈ પટેલ, આચાર્યશ્રી બચુભાઈ પટેલ, શાળાના આચાર્યશ્રી અર્પિતભાઈ ક્રિશ્ચિયન, એન.એન.એસ.ના કો ઓર્ડિનેટર ડૉ. વર્ષાબેન પારેખ, ઉદ્ગમ સંસ્થાના મેનેજીંગ ટ્રસ્ટી ડૉ. મયુરભાઈ જોષી હાજર રહ્યા હતા. શ્રી ભાવિનભાઈ વ્યાસે વિદ્યાર્થીઓને વૃક્ષનું મહત્વ સમજાવતા વૃક્ષના જતન દ્વારા કાર્બન ક્રેડિટ મળે છે તેની વિસ્તૃત સમજ આપી હતી. તેમજ ઉદ્ગમ સંસ્થાના ડૉ. મયુરભાઈ જોષીએ પ્રોજેક્ટનો ઉદ્દેશ અને મહત્વની વિશેષ સમજ આપી ત્યારબાદ વિદ્યાર્થી મિત્રોને મહેમાનોના હસ્તે વૃક્ષો આપવામાં આવ્યા હતા.

ત્યારબાદ સેક્ટર-૨ અને ૧૨ની પ્રાથમિક શાળામાં પણ વૃક્ષારોપણ કાર્યક્રમ સંસ્થા દ્વારા કરવામાં આવ્યો હતો. આ કાર્યક્રમમાં ઉદ્ગમ સંસ્થાના વુમન્સ ક્લબના મેમ્બર સરોજબેન દેસાઈ, પ્રતિભાબેન દવેએ હાજરી આપી વિદ્યાર્થીઓને પ્રેરણા પુરી પાડી હતી.

પ્રોજેક્ટના બીજા દિવસે ૫મી સપ્ટેમ્બર, ૨૦૧૩ના રોજ પણ વહાણવટી વિદ્યાલય સે. ૭, શિવમ વિદ્યાલય સે. ૨ તેમજ સેક્ટર-૮ અને ૨૮/૧ની પ્રાથમિક શાળામાં પ્રોજેક્ટર ગ્રીન અંતર્ગત વૃક્ષારોપણ કરેલ હતુ. આ કાર્યક્રમમાં વોડ નંબર-૬ના કોર્પોરેટર દર્શનાબેન અડાલજા, વોર્ડ નંબર-૨ના કોર્પોરેટર હર્ષજીતભાઈ પંડ્યા, ઉદ્ગમ સંસ્થાના માર્ગદર્શન આશાબેન સરવૈયા, કુમુદબેન એન્જીનીયર, આરતીબેન ભટ્ટ, જયશ્રીબેન ગણાતરા તેમજ પ્રજ્ઞાબેન ગજજરે હાજરી આપીને વિદ્યાર્થી મિત્રોને વૃક્ષોનું મહત્વ સમજાવતા વૃક્ષના જતન અને માવજત અંગેની પ્રેરણા પુરી પાડી હતી.

ઉદ્ગમ સંસ્થાના પ્રોજેક્ટ ગ્રીન હેઠળ ૨૬૦૦ વૃક્ષોનું વિદ્યાર્થી મિત્રો દ્વારા ઉછેર અને માવજત કરવામાં આવશે.



એમ.બી. પટેલ ઈંગ્લિશ મિડિયમ સ્કૂલ ખાતે ઓરીએન્ટેશન પ્રોગ્રામ યોજાયો

ગાંધીનગર, તા. ૭

ગાંધીનગર સર્વ વિદ્યાલય કેળવણી મંડળ કડી સંચાલિત એમ.બી. પટેલ ઈંગ્લિશ મિડિયમ હાયર સેકન્ડરી સ્કૂલના વિજ્ઞાન પ્રવાહ વિભાગનો 'પેરેન્ટસ ટીચર્સ ઓરીએન્ટેશન પ્રોગ્રામ' સંસ્થાના બ્રહ્માણી હોલ ખાતે તાજેતરમાં યોજાયો હતો.

આ કાર્યક્રમમાં વિદ્યાર્થીઓ, વાલીઓ તથા શાળા પરિવારના શિક્ષકોએ મોટી સંખ્યામાં હાજરી આપી હતી. તેમજ આજની શિક્ષણ પ્રણાલી ઉપર સૌ કોઈએ સાથે મળી ચર્ચા વિચારણા યોજી હતી. તેમજ શિક્ષણ પદ્ધતિ કેવી રીતે અસરકારક બને તેમજ આજના શિક્ષણના પડકારો ઉપર પણ ચર્ચા વિચારણા યોજવામાં આવી હતી. આ પ્રસંગે શાળાના શિક્ષિકા ડૉ. પૂનમસિંઘે વેલકમ સ્પીચ આપી હતી. તેમજ યોગેન્દ્ર ચૌહાણએ શાળાના ગત વર્ષોના પરિણામોનો ખ્યાલ આપ્યો હતો. કમલેશ અસારીએ શૈક્ષણિક પ્રવૃત્તિઓની વિગતો આપતા જણાવ્યું હતું કે સહ અભ્યાસિક પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા બાળકોની શક્તિઓનો વિકાસ થાય છે. આ સમગ્ર કાર્યક્રમને શાળાના આચાર્ય અર્પિત ક્રિશ્ચિયને બિરદાવ્યો હતો.

પી.કે. ચૌધરી મહિલા કોલેજના રાષ્ટ્રીય પોષણ સપ્તાહની ઉજવણી

ગાંધીનગર, તા. ૭

પી.કે. ચૌધરી મહિલા આર્ટસ કોલેજમાં રાષ્ટ્રીય પોષણ સપ્તાહની ઉજવણીના ભાગરૂપે હોલ સાયન્સ વિભાગ દ્વારા સ્વાસ્થપ્રદ આહાર વિષયક વ્યાખ્યાન તેમજ વાનગી સ્પર્ધાનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. મોટી સંખ્યમાં વિદ્યાર્થીઓએ ભાગ લીધો હતો. ગાંધીનગરની જાણીતા ન્યૂટ્રીનીસ્ટ પરમજીત છાબરા ઉપસ્થિત રહી પોષણ વિષયક માહિતી આપી હતી. વાનગી સ્પર્ધામાં પ્રથમ શૈયદ ફરહીન રશીદ અબ્બાસ, દ્વિતીય પંડ્યા અનુપા, તૃતીય પટેલ નિમિશા અને મકવાણા રશ્મી વિજેતા જાહેર થયા હતા. સમગ્ર આયોજન પ્રા. પ્રતિમા એમ. છનિયારા હોમ સાયન્સ વિભાગ દ્વારા કરવામાં આવ્યું હતું. કોલેજના આચાર્યા ડૉ .ઉર્મિલાબેન ચૌધરીએ વાનગી સ્પર્ધામાં વિજેતાઓને પ્રમાણપત્ર અને ઈનામો આપ્યા હતા.

પ્રેરણા વિદ્યાલયમાં પર્યાવરણલક્ષી કાર્યક્રમ

ગાંધીનગર, તા. ૭

પ્રેરણા વિદ્યાલય ખાતે ઉદ્ગમ ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ અને પ્રેરણા વિદ્યાલયના સંયુક્ત ઉપક્રમે પર્યાવરણલક્ષી પ્રોજેકટ ગ્રીન માટે બ્યુટીમોર અર્થનો કાર્યક્રમ યોજાયો હતો.

મહેમાનોનું સુતરની આંટીથી સ્વાગત કરવામાં આવ્યું હતું. શાળાની ઈકોકલબના સભ્યોએ ભાગ લીધો હતો. ડૉ. મયુરભાઈ જોષી ઉદ્ગમ ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટના પ્રમુખ આશિષભાઈ દવે ચેરમેન સ્થાયી સમિતિ ગાંધીનગર મહાનગર પાલિકા ડૉ. પ્રજ્ઞેશભાઈ વચ્છરાજાની અમદાવાદ મેડીકલ એસોસીએશનના પ્રમુખ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

ડૉ. યમુરભાઈ જોશીએ વૃક્ષના જતન ઉપર ભાર મુક્યો હતો. જે વિદ્યાર્થીઓને છોડને સારી રીતે ઉછેર કરશે તેવા વિદ્યાર્થીઓને ઈનામ આપવામાં આવશે. આશિષભાઈ દવે, ડૉ. પ્રજ્ઞેશભાઈ વચ્છરાજાની પણ વૃક્ષોનું મહત્વ સમજાવ્યું હતું. આચાર્યા સ્વાતીબા રાઓલે આભાર દર્શન કર્યું હતું.

ફિઝિકલ ફિટનેસના ફાયદાઓ : લેખાંક-૨

ફિઝીકલ ફિટનેસ

- કાંતિભાઈ રા. પટેલ

(ગતાંકથી ચાલુ...)

(૪) વધતી ઉંમરે અસરકારક કાર્યક્ષમતા રહેવી અને નિરામય દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત થવું.

સામાન્ય રીતે માણસની ઉંમર જેમ જેમ વધતી જાય તેમ તેમ તેની કાર્યક્ષમતા ઘટતી જતી હોય છે. ઘણાંની કાર્યક્ષમતા તેમની ઉંમરની સરખામણીમાં એટલી ઘટતી જતી હોય છે કે તે અકાળે વૃદ્ધ લાગતો હોય છે.

કાર્યક્ષમતાનું પ્રમાણ જળવાઇ રહેવું કે તેમાં ઘટાડો થવો તે માણસની માનસિક અને શારીરિક તંદુરસ્તી અથવા તેના નિરોગીપણા ઉપર આધારિત હોય છે. માણસની કે તેનાં આર્થિક અને સામાજિક કારણો ઉપર મહદઅંશે આધારિત હોય છે. જો કે માનસિક સ્થિરતા ઉપર વધારે અવલંબિત હોય છે. તેની શારીરિક તંદુરસ્તીનો આધાર તેની આહાર અને વિહારની ટેવો ઉપર વધારે અવલંબિત હોય છે. જો માણસનો, તેના આહાર ઉપર વિવેકપૂર્ણ કાબુ હોય તો, તેના ઉપર સામાન્ય રોગો જલ્દીથી હુમલો કરી શકતા નથી. આમ, જો માણસ તેના આહાર અને વિહારમાં એટલે કે, કેટલો અને કેવો ખોરાક ક્યારે લેવો, તથા તેના કાર્ય અને ઊંઘમાં નિયમિતતા હોય તો સામાન્ય રીતે તે પોતાની તંદુરસ્તી જાળવી રાખતો હોય છે.

આમ, જે માણસ પોતાની માનસિક અને શારીરિક તંદુરસ્તી જાળવી રાખવી શકતો હોય છે તે પોતાની જીવનશક્તિ (Vitality) પણ વિકસિત સ્વરૂપમાં જાળવી રાખી શકતો હોય છે અને વાસ્તવમાં તે વધતી ઉંમરની પ્રક્રિયા ખાળી શકતો હોય છે અને તે પરમેશ્વરે બક્ષેલ આયુષ્ય નિરામય રીતે જીવી શખતો હોય છે.

(૫) શરીરનો સપ્રમાણ વિકાસ થવો.

શરીરનો સપ્રમાણ વિકાસ એટલે શરીરનો બધા તંત્રોનો સપ્રમાણ વિકાસ, એટલે કે અસ્થિતંત્ર, સ્નાયુતંત્ર, શ્વસનતંત્ર, રૂધિરાભિસરણ તંત્ર, પાચનતંત્ર, ઉત્સર્જનતંત્ર, જ્ઞાનતંત્ર (ચેતાતંત્ર) અને અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિઓનો સપ્રમાણ વિકાસ દા.ત. ફક્ત સ્નાયુતંત્રનો વિકાસ સાધવાથી શરીરના લગભગ બધા જ સ્નાયુઓનો જરૂર કરતાં વધારે વિકાસ અવશ્ય સાધી શકાશે. પરંતુ આવો વિકાસ જીવનપર્યંત જાળવી શકાશે. કદાચ નહિ જાળી શકાય. કારણ કે તેને જાળવવા માટે જિંદગીભર શારીરિક કસરતો વધારે પ્રમાણમાં કરવી પડે અને શરીરને જરૂરી ખોરાક પણ લેવો પડે, જે સામાન્ય પરિસ્થિતિમા હંમેશા શક્ય જણાતું નથી. ભવિષ્યમાં આવા સ્નાયુબદ્ધ શરીરમાં ચરબીનું પ્રમાણ વધવાની શક્યતાઓ રહેલી હોય છે. અને એક વખત ચરબી ઘર કરી જાય ત્યાર પછી તેને ઘટાડવાની શક્યતાઓ જૂજ પ્રમાણમાં રહેલી હોય છે. આમ, જો ચરબી ઘટાડી ના શકાય તો કોલેસ્ટ્રોલ, ડાયાબિટીસ, બ્લડપ્રેશર અને મેદસ્વીતાના રોગો થવાની શક્યતાઓ વધારે રહેલી હોય છે.

તેથી એકાદ બે તંત્રોનો જ વિકાસ કરવો અને અન્ય તંત્રોમાં વિકાસ માટે નિષ્કાળજી રાખવી તે યોગ્ય નથી. તેમ કરવાથી શરીરનો, એટલે કે શરીરના બધા તંત્રોનો સપ્રમાણ વિકાસ સાધી શકાતો નથી. તેથી શરીરના સપ્રમાણ વિકાસ માટે, એટલે કે બધા તંત્રોની ફિટનેસ માટે તેમની સુસંવાદિતા હોવી જરૂરી છે.

જો કે, બધાં તંત્રોના સપ્રમાણ વિકાસ માટે તેમની (તંત્રોની કામગીરી વિશેની માહિતી હોવી એ અતિ આવશ્યક છે, જેથી બધાં તંત્રોની સુંસંવાદિતા સાધી શકાય.

(૬) માનસિક તંદુરસ્તી અને સાવધાનપણુ (સજાગતા) વધવું.

જે માણસની માનસિક તંદુરસ્તી સારી તેનું સાવધાનપણું એટલે કે તેની સજાગતા પણ સારી. તેનું જ્ઞાનતંત્ર હંમેશાં કાર્યક્ષમ રહેવાનું, એટલે કે મોટું મગજ, નાનું મગજ, મજ્જાસેતુ, લંબમજ્જા અને કરોડરજ્જુ પણ કાર્યક્ષમ રહેવાનાં, જેવા જ્ઞાનતંત્રના આ જુદા જુદા અવયવો કાર્યક્ષમ હોય તેનાં અન્ય વિવિધતંત્રો પણ કાર્યક્ષમ રહેવાનાં. કારણ કે, આપણા શરીરના વિવિધ તંત્રો ઉપર જ્ઞાનતંત્રનો જ કાબુ અને નિયમન હોય છે. આપણને ગંધ પારખવાનું જ્ઞાન, દૃષ્ટિનું જ્ઞાન, આંખના ડોળાના હચનચલનનું જ્ઞાન, ચહેરાના હાવભાવનું જ્ઞાન, સ્વાદનું જ્ઞાન, શ્રવણનું જ્ઞાન, સ્નાયુઓ (હૃદય, ફેફસાં, જઠર, આંતરડા, ગર્ભાશય વગેરે) ની કામગીરીનું જ્ઞાન ફક્ત જ્ઞાનતંજ્ઞ દ્વારા જ થાય છે, જ્ઞાનતંજ્ઞનાં આ વિશિષ્ટ કાર્યો જે તે વિશિષ્ટ અવયવો દ્વારા, અસરકારક રીતે કામ ના કરતાં હોય તો આપણી માનસિક તંદુરસ્તીનો વિક્ષેપ પડવાની પુરેપુરી શક્યતાઓ રહેલી હોય છે.

સાવધાનપણું અથવા સજાગતા માટે આપણી જ્ઞાનેન્દ્રિયો (કાન, આંખ, નાક, ચામડી અને જીભ) અને જ્ઞાનતંતુઓ (સંવેદનાઓ મગજ સુધી પહોંચતી કરનાર જ્ઞાનતંતુઓ (afferent nerves) અને મગજ તથા કરોડરજ્જુ તરફથી અવયવો કે સ્નાયુઓ તરફ મગજની આસાઓ લઇ જનાર જ્ઞાનતંતુઓ (afferent nerves) વચ્ચેની સુંવાદિતા અતિ આવશ્યક હોય છે. જો આવી સુસંવાદિતા હોય તોજ શરીરની દરેક હચલચલન ક્રિયાઓ અને સ્થિતિઓ તથા સ્નાયુ બંધને (Ligaments) અને સાંધાઓ ઉપરની ખેંચની પરિસ્થિતિઓમાં સાવધાનપણું (સજાગતા) રહી શકે. જે વ્યક્તિઓનો આ ઇન્દ્રિયો ઉપર કાબૂ છે તે શરીરની અન્ય હચનચલન ક્રિયાઓ અને લાગણીઓ ઉપર નિયમન કરી શકે છે.

ફિઝિકલ ફિટનેસના બાકી રહેલા ફાયદાઓની વિગતો હવે પછીના લેખાંકમાં આપવામાં આવશે.

(ક્રમશઃ)

સી.એમ.નર્સીંગ કોલેજ ખાતે શિક્ષકદિન ઉજવાયો

ગાંધીનગર, તા .૬

કડી સર્વ વિશ્વવિદ્યાલય ગાંધીનગર સંચાલિત શેઠ સી.એમ. નર્સીંગ કોલેજ ખાતે શિક્ષકદિનની ઉજવણી કરવામાં આવી હતી. ૫૩ જેટલા વિદ્યાર્થીઓએ હાથમાં ચૉક-ડસ્ટર લઈને આચાર્ય અને શિક્ષક તરીકેની ભૂમિકા દિવસ દરમ્યાન નિભાવી હતી. શિક્ષકદિનની ઉજવણીના ભાગરૂપે વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા ગુરુને વંદન નામનો કાર્યક્રમનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. જેમાં વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા કોલેજના તમામ પ્રાધ્યાપકોને કંકુ-તિલક અને પુષ્પ ગુચ્છથી સન્માનવામાં આવ્યા હતા. આ પ્રસંગે શિકાગોથી ડૉ. રોહિતભાઈ પટેલ અને સંવેદના ફાઉન્ડેશનના ટ્રસ્ટી ભાઈલાલભાઈ, કડી સર્વવિશ્વ વિદ્યાલયના ડાયરેક્ટર ડી.ટી. કાપડીયા, કૅમ્પસ ડાયરેકટર ડૉ. આર.જે. વ્યાસ, આસી. પ્રિ. ફાલ્ગુની વ્યાસ તથા પ્રાધ્યપકો ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

સ્કૂલ ફોર એકસલન્સ ખાતે ગણિત-વિજ્ઞાન પ્રદર્શન યોજાયું

સ્કુલ ફોર એકસલન્સ, પેથાપુર ખાતે જિલ્લા શિક્ષણ અને તાલીમ ભવન અને જિલ્લા શિક્ષણાધિકારી ગાંધીનગરના સંયુકત ઉપક્રમે ગણિત-વિજ્ઞાન પ્રદર્શન યોજાયું હતું. જુદી જુદી શાળાઓના વિદ્યાર્થીઓ અને શિક્ષકોએ ગણિત-વિજ્ઞાનની જુદી જુદી ૭૫ કૃતિઓ રજુ કરી હતી. આ કાર્યક્રમમાં ડી.આઈ.ઈ.ટી. ગાંધીનગરના પ્રાચાર્ય જોષી, ડી.આર. પટેલ, એ.આર. બખતરીયા તથા ટ્રસ્ટી વિશ્વબંધુ પટેલ દ્વારા કાર્યક્રમમાં હાજરી આપવામાં આવી હતી. શાળાના આચાર્ય મમતાબા વાઘેલા, ગણિત-વિજ્ઞાનના શિક્ષક મિત્રો, અભિલાષભાઈ પટેલ, સંજયસિંહ રાઓસ, મોતીભાઈ રબારી તથા સમગ્ર શાળા પરિવારે ભારે જહેમત ઉઠાવી હતી.

જયપ્રકાશ વિદ્યાલયમાં શિક્ષક દિનની ઉજવણી

જયપ્રકાશ વિદ્યાલયમાં શિક્ષક દિનની ઉજવણી કરવામાં આવી હતી. ડૉ. સર્વપલ્લી રાધાકૃષ્ણનના જન્મદિને શિક્ષકદિનની ઉજવણી દેશભરમાં કરવામાં આવે છે. શાળાના વિદ્યાર્થીઓએ શિક્ષક તરીકેની ભૂમિકા ભજવી હતી. સોંપવામાં આવેલ શૈક્ષણિક કામગીરી સફળ રીતે પાર પાડી હતી. આચાર્યની જવાબદારી અદા કરનાર વિદ્યાર્થીઓને બિરદાવવા પાત્ર હતી. શ્રેષ્ઠ શિક્ષકો માટે ત્રણ વિદ્યાર્થીઓની પસંદગી કરવામાં આવી હતી. જેમને ઈનામ આપી પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવ્યા હતા. ઈનામો સંકુલના સંચાલક દક્ષાબેનના હસ્તે આપવામાં આવ્યા હતા. સંચાલન શિક્ષક શંકરસિંહ બિહોલા અને ગૌસ્વામી સુનિલભાઈ તથા સચિનભાઈએ કરેલ હતું.

જે.બી. પ્રાથમિક શાળાની કૃતિ જિલ્લાકક્ષાના ગણિત-વિજ્ઞાન પ્રદર્શન માટે પસદંગી પામી

ગાંધીનગર, તા. ૭

ગાંધીનગરમાં આવેલી સરકારી પ્રાથમિક શાળા સેક્ટર-૬ ખાતે દર વર્ષે ગણિત-વિજ્ઞાન પ્રદર્શન યોજવામાં આવે છે. કડી સર્વ વિદ્યાલય કેળવણી મંડળ સંચાલિત જનતકુમાર ભગુભાઈ પ્રાથમિક શાળાની કૃતિ જિલ્લાકક્ષાના ગણિત-વિજ્ઞાનના પ્રદર્શન માટે પસંદગી કરવામાં આવી હતી.

તા. ૨૩ ઓગષ્ટ-૨૦૧૩ શુક્રવારના રોજ સરકારી પ્રાથમિક શાળા સેક્ટર-૬ ખાતે જિલ્લાકક્ષાનું ગણિત-વિજ્ઞાનનું પ્રદર્શનનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું.

જેમાં કુલ પાંચ વિભાગમાંથી વિભાગ-૩માં 'સ્વાસ્થ્ય'માં દર્દીને થતી અસર દર્શાવતું મોડેલ' જિલ્લાકક્ષાના વિજ્ઞાન પ્રદર્શન માટે પસંદ કરવામાં આવી હતી. આ કૃતિ રાઠોડ દ્વિજેશ આર. અને પટેલ વૈશલે જે.બી. પ્રાથમિક શાળાના વિજ્ઞાનના શિક્ષકો તથા વિક્રમભાઈ પટેલના માર્ગદર્શન હેઠળ તૈયારી કરી હતી. શાળાના આચાર્ય નોવાબેન પટેલે અભિનંદન પાઠવ્યા હતા.

રાજપૂત સમાજ દ્વારા સ્પર્ધાત્મક પરીક્ષાના ક્લાસ યોજાશે

ગાંધીનગર, તા. ૭

ગાંધીનગર રાજપૂત સમાજના દિકરા દીકરીઓના ઉજળા ભવિષ્ય માટે રાજપૂત સમાજ સેક્ટર-૧૨ ખાતે વિવિધ સ્પર્ધાત્મક પરીક્ષાઓના ક્લાસ શરૂ કરવામાં આવનાર છે. તે માટે હંસાબા ચંદનસિંહ રાજપૂત સમાજ સેક્ટર-૧૨ ખાતે કાર્યાલયનો સંપર્ક કરવો. અથવા (મો) ૯૮૨૪૨ ૬૫૪૦૮, ૯૭૩૭૩૫૧૮૮૬ અથવા ૦૭૯-૨૩૨-૩૮૭૭૮નો સંપર્ક તારીખ ૧૮ સપ્ટેમ્બર-૨૦૧૩ સુધીમાં કરવા માટે સંસ્થાના પ્રમુખ બિહોલા પૃથ્વીસિંહ પ્રતાપસિંહ દ્વારા જણાવાયું છે.