ગાંધીનગરસમાચાર

ગાંધીનગર તાપમાન

મહત્તમ : ૩૨.૫ ડીગ્રી
લઘુતમ : ૧૧.૪ ડીગ્રી
ભેજ
સવારે ૭૩ ટકા ● સાંજે ૪૩ ટકા

બજારમાં ઉનાળુ ફળ તરબૂચનું આગમન

તરબૂચમાં કાર્બોહાઈડ્રેટ, પ્રોટીન, ફાઈબર અને વિટામીન એ, વિટામીન બી અને વિટામીન સી, આયરન, કેલ્શિયમ, મેગ્નેશિયમ અને ફોસ્ફરસ જેવા મહત્વપૂર્ણ ખનીજ સારી માત્રામાં મળી આવે છે

ગાંધીનગર, તા.૬

ઉનાળાની સીઝન આવી રહી છે હવે ત્યારે શહેરમાં તડબૂચનું આગમન થઈ ચૂકયું છે. ઉનાળામાં બપોરના સમયે ફ્રૂટ-ડિશમાં તરબૂચનો સમાવેશ કરવો બેસ્ટ ગણાય છે. ઠંડકની સાથે શરીરને જરૂરી પોટેશિયમ અને સોડિયમ જેવાં મિનરલ્સ પણ એમાંથી મળી રહે છે એ એનો બેવડો ફાયદો છે. સામાન્ય રીતે ગરમીમાં પરસેવો થાય એટલે શરીરમાંથી આ મિનરલ્સ પરસેવા વાટે નીકળી જતાં એની કમી થઈ જાય છે. એની સરભર તરબૂચથી થઈ શકે છે. ગરમીની શરૂઆત થઈ ગઈ છે. ત્યારે શરીરને હાઈડ્રેટ રાખવા માટે પાણીવાળા ફળ લેવાની સલાહ આપવામાં આવે છે. તરબૂચમાં ૯૨ ટકા પાણી હોય છે. તરબૂચ વજન ઓછું કરવાની સાથે અનેક રીતે શરીર માટે લાભકારી છે. તરબૂચ શરીર માટે ખુબ જ ગુણકારી ફળ છે. ઉનાળામાં તરબૂચ આપણા ઘરમાં લવાતું એક ફળ છે. પરંતુ તો પણ આપણે આના ફાયદા વિશે જાણતા નથી. તરબૂચમાં બીટા કેરોટીન અને લાઈકોપીન મેળવવામાં આવે છે. જેનાથી આંખ સ્વસ્થ રહે છે. તરબૂચમાં કાર્બોહાઈડ્રેટ, પ્રોટીન, ફાઈબર અને વિટામીન એ, વિટામીન બી અને વિટામીન સી, આયરન, કેલ્શિયમ, મેગ્નેશિયમ અને ફોસ્ફરસ જેવા મહત્વપૂર્ણ ખનીજ સારી માત્રામાં મેળવવામાં આવે છે.

તરબૂચ ખાવાથી પ્રોસ્ટેટ કેન્સર, બ્રેસ્ટ કેન્સર, ગર્ભાશય તેમજ ફેફસાનું કેન્સર થવાની સંભાવના ઓછી થઈ જાય છે. તરબૂચ ખાવાથી શરીર ને પોટેશિયમ, વિટામીન બી, વિટામીન સી, બીટા કેરોટીન તેમજ મેગ્નેશિયમ ભરપુર માત્રામાં મળે છે જે તમારા શરીરમાં ઉર્જાના સ્તરને બનાવી રાખે છે. તરબૂચમાં વધારે માત્રામાં પાણી હોય છે જે પરસેવાના રૂપમાં અતિરિક્ત તરલને શરીરની બહાર કરે છે. જેનાથી ઉનાળામાં તમારું શરીર ઠંડુ રહે છે. તરબૂચમાં મેળવવામાં આવતા કેલ્શિયમ, મેગ્નેશિયમ, પોટેશિયમ અને સોડીયમ શરીર અને ત્વચા બંનેને હાઈડ્રેટેડ રાખવામાં કામ કરે છે. તરબૂચમાં મેળવવામાં આવતું પોટેશિયમ, મેગ્નેશિયમ અને અમીનો એસીડ રક્ત વાહિકાઓને સ્વસ્થ રાખવાનું કામ કરે છે અને રક્તની ગતિને નિયંત્રિત કરે છે. જેનાથી રક્તચાપ સારું રહે છે. તરબૂચ ખાવાથી મગજ શાંત રહે છે અને ગુસ્સો ઓછો આવે છે. રિયલમાં તરબૂચની તાસીર ઠંડી હોય છે તેથી આ મગજને શાંત રાખે છે. તરબૂચના બીજ પણ ઘણા ઉપયોગી છે. બીજને પીસીને ચહેરા પર લગાવવાથી સુંદરતા આવે છે. સાથે જ આનો લેપ માથાના દુખાવામાં પણ આરામ આપે છે.

હૃદય સંબંધી બીમારીઓને રોકવામાં પણ તરબૂચ એક રામબાણ ઉપાય છે. આ હૃદય સંબંધી બીમારીઓને દુર રાખે છે. હકીકતમાં આ કોલેસ્ટ્રોલના લેવલને નિયંત્રિત કરે છે જેનાથી આ બીમારીઓનો ખતરો ઓછો થઈ જાય છે. વિટામીન વધારાની પ્રચુત માત્રા હોવાને કારણે આ શરીરની ઈમ્યુન સીસ્ટમને પણ સારી રાખે છે. તેમજ વિટામીન એ આંખ માટે સારું છે. તરબૂચના બીજમાં મોટા પ્રમાણમાં કેલ્શિયમ હોય છે. ઉપરાંત મેગનીઝ, પોટેશિયમ અને કોપર જેવા તત્વો પણ હાડકાને નબળા પડવા દેતા નથી.

પરિણામે તરબૂચના બીજનું સેવન હાડકાને મજબૂત બનાવે છે. તરબૂચના બીજનું સેવન કરવાથી પાચનની સમસ્યાઓ દૂર થાય છે. પાચનની સમસ્યાઓ દૂર થાય છે. પાચન ક્રિયા સારી રીતે કામ કરવા લાગે છે. કબજિયાતની તકલીફમાં પણ રાહત મળે છે. તરબૂચમાં બીજમાં લૈકસેટિવ ગુણ હોય છે. આ ઉપરાંત ફાઈબર હોવાથી કબજિયાત દૂર થાય છે. અસ્થમા, ડાયાબિટીસ, આંતરડાનું કેન્સર જેવી કેટલીય બીમારીઓ સામે તરબૂચ ખાવાથી રક્ષણ મળે છે. ફાઈબર અને પોટેશિયમને કારણે પણ તે શરીર માટે ઉત્તમ છે. રોગ સામે લડવા માટે તરબૂચ ખાવું અત્યંત જરૂરી છે. તરબૂચ લાયકોપીન (એન્ટી ઑકિસડન્ટો)નો સારો સ્રોત છે જે બળતરા ઘટાડવામાં મદદ કરે છે.

ગાંધીનગરની પુસ્તક પરબમાં વાચન પ્રેમીઓ મોટી સંખ્યામાં જોડાયા

ગાંધીનગર, તા.૬

દર મહિનાના પ્રથમ રવિવારે યોજાતી પુસ્તક પરબમાં પુસ્તકપ્રેમીઓ ઉત્સાહથી જોડાતા હોય છે.છેલ્લા નવ વર્ષથી આ પ્રવૃત્તિ શિષ્ટ સાહિત્યના પ્રસાર અને માતૃભાષાના ગૌરવ હેતુથી યોજાય છે. ફેબ્રુઆરી માસની પુસ્તક પરબમાં મોટી સંખ્યામાં વિદ્યાર્થીઓ, વડીલો, યુવાઓ, બહેનોએ પરબની મુલાકાત લઈ પસંદગીના પુસ્તકો મેળવ્યા હતા. પુસ્તકો - સામયિકો મળી ૬૩ ની આવક થઈ હતી. જ્યારે પુસ્તકો - સામયિકો મળીને કુલ ૨૦૬ ની જાવક થઈ હતી. પુસ્તક પરબ ટીમના પ્રજ્ઞાબેન પટેલ, રણછોડભાઈ પરમાર, સમીર શાહ, કિશોરભાઈ જીકાદરા, ધાર્મિકભાઈ, એન.પી.થાનકી, તરુણભાઈ શુક્લ, સમીરભાઈ રામી, વિષ્ણુસિંહ ચાવડા, સોનલબેન બક્ષી વગેરેએ સહયોગ આપ્યો હતો. માતૃભાષા અભિયાનના અંતર્ગત અને આત્મન ફાઉન્ડેશન દ્વારા આ પરબનું આયોજન કરવામાં આવે છે.

નિસર્ગ સાયન્સ સેન્ટર દ્વારા જિલ્લાની ૭૦ શાળાઓનો સાયન્સ સીટીનો પ્રવાસ યોજાયો

ગુજરાત કાઉન્સિલ ઓન સાયન્સ એન્ડ ટેકનોલોજી અને ગુજરાત સાયન્સ સીટી અમદાવાદના સંયુક્ત ઉપક્રમે ગાંધીનગર જિલ્લાની ૭૦ જેટલી શાળાઓને સાયન્સ સીટીના નિશુલ્ક પ્રવાસ માટે ની જાહેરાત કરવામાં આવેલી છે. આ કાર્યક્રમના ભાગરૂપ નિસર્ગ કોમ્યુનિટી સાયન્સ સેન્ટરને આ શાળાઓની પસંદગી કરી અને સાયન્સ સીટીના પ્રવાસ માટે આયોજન કરવાની જવાબદારી આપેલ છે ગુજરાત સાયન્સ સિટી એક સુંદર વિજ્ઞાન ધામ છે જેને જોવા હજારો લોકો આવે છે. પૈસે ટકે સુખી અને સમૃદ્ધ પરિવારના લોકો અને બાળકો સાયન્સ સીટીની મુલાકાત તો લેતા હોય છે પરંતુ ગામડાના અંતરિયાળ વિસ્તારના અને ગરીબ બાળકો સાયન્સ સીટી જોવાથી વંચિત રહી જાય છે. ગ્રામીણ વિસ્તારના બાળકો પણ સાયન્સ સિટીના પ્રવાસ દ્વારા વિજ્ઞાન વિષયક માહિતી મેળવે તે માટે આ સુંદર આયોજન થયું છે ગાંધીનગર જિલ્લાની ૪૦ જેટલી શાળાઓએ આ યોજના અંતર્ગત સાયન્સ સિટીની મુલાકાત લઈ લીધી છે. ૩૧ માર્ચ સુધીમાં બાકીની ૩૦ શાળાઓને સાયન્સ સીટી જોવાનો લાભ મળશે. સાયન્સ સીટીની મુલાકાત માટે જે શાળા જવાની હોય ત્યાં સરકારી બસ પહોંચી જાય છે. આ બસનું ભાડું શાળાએ ચૂકવવાનું હોતું નથી પણ ગુજકોસ્ટ દ્વારા ચૂકવાઈ જાય છે. સાયન્સ સિટીમાં પ્રવેશ તથા સાયન્સ સિટીમાં આવેલ વિવિધ વિભાગો માટે જે ટીકીટ ચાર્જ છે તે પણ તેમને ભરવાનો નથી. સંપૂર્ણ પ્રવાસ નિઃશુલ્ક છે.

વિદ્યાર્થીઓને સાયન્સ સિટીની મુલાકાત દરમ્યાન હોલ ઓફ સાયન્સ, આઈ મેક્સ થિયેટર, રોબોર્ટિક ગેલેરી, એકવાટિક ગેલેરી(માછલી ઘર), નેચરપાર્ક,એનર્જી પાર્ક જેવા વિવિધ વિભાગો જોવાનો લ્હાવો મળતો હોય છે.

આગામી દિવસોમાં વિજ્ઞાનની પ્રવૃત્તિઓને વેગમાન બનાવવા માટે આ પ્રકારના કાર્યક્રમો સતત હાથ ધરવામાં આવશે. ગાંધીનગર જિલ્લાની જે શાળાઓ વિજ્ઞાનની વિવિધ પ્રવૃત્તિઓમાં રસ લેતી હોય છે એવી શાળાઓને આ પ્રવાસ માટે પસંદ કરવામાં આવેલ છે.

સેક્ટર-૨૦ સરકારી પ્રા. શાળામાં ‘વિશ્વ કેન્સર દિન’ અંગે જાગૃતિ

ગાંધીનગર, તા. ૬

સે. ૨૦ પ્રાથમિક શાળા ખાતે ‘વિશ્વ કેન્સર દિન’ સંદર્ભે વિદ્યાર્થીઓને કેન્સર રોગના પ્રકારો, લક્ષણો, જોખમો અને તેના નિવારણ વિશેની માહિતી આપી તેની ગંભીરતા સમજાવી ગુટકા, તમાકુ, દારૂ જેવા વ્યસનોથી દૂર રહેવા અને સમાજમાં એ માટે જાગરૂકતા લાવવા ‘નિમિત્તમાત્ર’ બનવાની સમજ આપવામાં આવી હતી. સ્વચ્છ સમાજનું નિર્માણ ‘મારાથી’ કરવાની પ્રતિજ્ઞા લેવડાવાઈ હતી. પોષણયુક્ત આહાર, કસરત, યોગ, પ્રાણાયામ, પરિશ્રમથી આવા રોગોથી બચી શકાય. નિર્વ્યસની જીવન અને સકારાત્મક વિચારો આવા જીવલેણ રોગથી બચાવી શકે એવી સમજ દૃષ્ટાંત સાથે સમજાવ્યું હતું. પી.એલ.વી. કુસુમબેન જો,ષીએ બાળકોના અનુભવો કહેવા માટે પ્રેર્યા હતા. શાળાના પ્રિન્સિપાલ કૈલાસબહેને વિદ્યાર્થીઓને વ્યસનમુક્ત જીવનશૈલી અપનાવવા સમજાવી આભારવિધિ સાથે કાર્યક્રમની પૂર્ણાહુતિ કરી હતી.

અક્ષરજ્ઞાન વર્ગમાં અભ્યાસ કરતાં ઝુંપડપટ્ટીનાં બાળકોનો પ્રવાસ યોજાયો

ગાંધીનગર, તા.૬

ગાંધીનગર સે.૧૬ અને ૨૩માં ચાલતા અક્ષરજ્ઞાન વર્ગનાં ૫૦ જેટલાં બાળકોને ગાંધીનગરના સરિતા ઉદ્યાન અને સે.૧ના તળાવે લઈ જવામાં આવ્યાં હતાં. તેમની સાથે આ વર્ગના ૧૫ જેટલા યુવા શિક્ષક ભાઈ-બહેનો ઉપરાંત આ વર્ગના સ્થાપક ૮૫ની ઉંમરે પહોંચેલા ડો. સોમભાઈ પટેલ તથા હાલના સંચાલક અશોકભાઈ સુથાર સહિત આ વર્ગના ૧૫ જેટલા યુવા શિક્ષક ભાઈ-બહેનો જોડાયા હતા. બાળકોએ નવાં કપડાંમાં સજ્જ થઈ પ્રવાસની ભરપુર મજા માણી હતી. આ પ્રવાસમાં કડી સર્વ વિદ્યાલયે સ્કૂલ બસ અને નાસ્તાની સેવા પૂરી પાડી હતી.

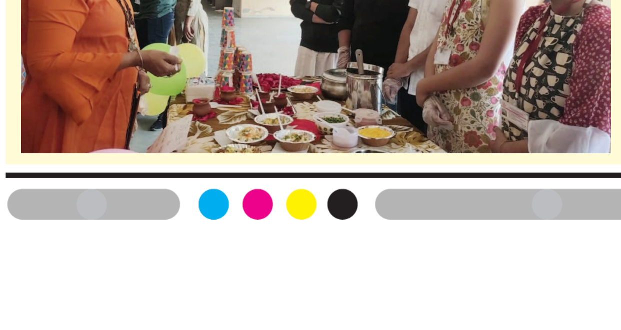
ગાંધીનગર લાયન્સ કલબ દ્વારા રાહત દરે ચશ્મા વિતરણ કેમ્પ યોજાયો

ગાંધીનગર, તા.૬

લાયન્સ ક્લબ ઓફ ગાધીનગર અને લાયન્સ કર્ણાવતી આંખની હોસ્પિટલના તથા શ્રધ્ધાદીપ ગ્રીનક્રોસ પેથોલોજી લેબોરેટરી ના સહયોગથી આજે તા.૫ ફેબ્રુઆરી રવિવારના રોજ લાયન વર્ષ ૨૦૨૨-૨૩ના સાતમો નેત્ર નિદાન અને ડાયાબીટીસ તપાસ તેમજ અવેરનેસ કેમ્પનું આયોજન પ્રાંતિજ તાલુકાના બોભા ગામ ખાતે કરવામાં આવ્યું હતું. જેમાં ૧૫૬ લાભાર્થીઓ તપાસ કરવામાં આવી હતી ૮૨, લાભાર્થીઓને રાહત દરે ચશ્મા વિતરણ, ૨૮ મોતિયાના ઓપરેશનની જરૂરિયાત વાળા જણાયેલ છે. તેમજ થી ૧૦૦ જેટલાં દર્દીઓની ડાયાબિટીસની તપાસ કરી યોગ્ય માર્ગદર્શન પૂરું પાડવામાં આવેલ હતું.

આ કેમ્પમાં પુર્વ પ્રમુખ ડો.લાયન દિલીપભાઈ ત્રિવેદી, લાયન પ્રમુખ મૌલિક ચૌધરી, લાયન અજય પટેલ, લાયન સંકેત ગોર, લાયોનેસ પ્રમુખ પ્રીતિબેન શર્મા તેમજ લિયો પ્રમુખ કરણ મનિક અને લિયો સભ્યો ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

સમર્પણ કોલેજમાં ફૂડ ફેસ્ટિવલનું આયોજન



ગાંધીનગર ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ સંચાલિત સમર્પણ સાયન્સ અને કોમર્સ કોલેજ ખાતે વિદ્યાર્થીઓમાં અભ્યાસકીય પ્રવૃત્તિઓની સાથે સ્કીલ ડેવલોપમેન્ટ તથા આર્થિક રીતે પગભર થવા માટે સ્ટાર્ટઅપ પ્લેટફોર્મ મળી રહે તે હેતુથી ફૂડ ફેસ્ટિવલ નું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. આ કાર્યક્રમ અંતર્ગત જજ અને મુખ્ય મહેમાન તરીકે પરમજિતકોર છાબડા, બેસ્ટ શેફ અવોર્ડી , ગુજરાત રાજ્ય હાજર રહ્યા હતા. તેઓશ્રીએ બેસ્ટ શેફ નો એવોર્ડ ચીફ મિનિસ્ટર ઓફ ગુજરાત તરફથી પ્રાપ્ત કરેલ છે અને ઈટીવી ગુજરાતી, ટીવી-૯ માં ૨૦૦થી વધારે કુકરી શોમાં ભાગ લીધેલ છે. આ ફૂડ ફેસ્ટિવલમાં ૬૦ થી વધુ વિદ્યાર્થીઓએ ઉત્સાહપૂર્વક ભાગ લીધો હતો અને ૩૦થી વધુ વાનગીઓ બનાવી હતી. આ પ્રસંગે મુખ્ય મહેમાને પોતાના અનુભવો અને મંતવ્યો રજૂ કર્યા હતા. આ કાર્યક્રમનું સફળ આયોજન અને સંચાલન પ્રોફેસર જુહી દરજી અને હિરલ વેદ દ્વારા કરવામાં આવ્યું હતું.

ચિરવિદાય

● મુક્તિધામ ●

- સ્વ.ભાવસાર મીનાબેન ડાહ્યાભાઈ ઉ.વ.૮૪, ગાંધીનગર
- સ્વ.પંડ્યા હીરાગૌરી મનહરલાલ ઉ.વ.૬૯, વાવોલ
- સ્વ.ઠાકર ઈન્દુમતી મગનલાલ ઉ.વ.૮૯, ગાંધીનગર
- સ્વ.ભરવાડ વાઘુભાઈ ભીમાભાઈ ઉ.વ.૫૧, ધોળાકુવા
- સ્વ.પરમાર રમણજી પુંજાજી ઉ.વ.૬૫, રામનગર, ડભોડા
- સ્વ.બગથરીયા જ્યોત્સનાબેન બાવાલાલ ઉ.વ.૬૯, ગાંધીનગર

જન્મદિને વધામણી

વૈદેહી કાર્તિક પટેલ
મો. ૯૪૨૮૭૩૪૪૪૮

કીવા પ્રવિણભાઈ ભરવાડ
રામપુર, તા. મોડાસા

જયસુખલાલ એસ. દોશી
મો. ૯૪૨૮૦૪૪૪૫૧

પ્રદીપસિંહ બિહોલા
પ્રમુખ, આવકાર એજ્યુકેશન ટ્રસ્ટ
મો. ૯૮૨૫૮ ૧૫૬૩૧

નિમિષકુમાર રસિકલાલ પટેલ
મો. ૯૯૯૮૭ ૨૦૫૨૪

મહંમદભાઈ રહેમાનભાઈ શેખ
પ્રમુખ, વાવોલ મુસ્લિમ સમાજ

મુકેશ વેદ
મો. ૯૮૨૫૧૯૩૧૦૫

પ્રવિણાબેન વોરા
સમસ્ત બ્રહ્મસમાજ મહિલા પાંખ, ગાંધીનગર

કિયાન જીગરકુમાર શ્રીમાળી
મો. ૮૪૯૦૮૪૭૭૯૯