

શહેરના બજારોમાં કાકડીની અઢળક આવક

ઉનાળામાં શરીરને હાઈડ્રેટ રાખવામાં કાકડી ફાયદાકારક : કાકડીમાં ૮૦ ટકા પાણી રહેલું છે

ગાંધીનગર, તા. ૨૪ શહેરમાં ઉનાળાની મોસમ તીવ્ર બનતી જાય છે ત્યારે ઉનાળાની મોસમમાં શરીરને હાઈડ્રેટ રાખતી કાકડી માર્કેટમાં ભરપૂર માત્રામાં વેચાઈ રહી છે. શહેરની કાકડીનો ઉપયોગ ભોજનમાં સલાહમાં તથા તેની વેરાયટી બનાવીને આરોગ્યતા હોય છે.

કાકડીની છાલમાં ફાઈબર ભરપૂર પ્રમાણમાં હોય છે. શારીરિક તંદુરસ્તી માટે અનેક પ્રકારના સલાહ પાવાનું સલાહભર્યું છે જે સલાહમાં કાકડી ન હોય તે સલાહ અધુરું ગણાય છે પછી એ હોટલ હોય કે ઘર. કાકડીમાં પોટેશિયમ, મેગ્નેશિયમ અને ફાઈબર રહેલા હોય છે. કાકડીનો રસ ઉંચા અને નીચા બંને બ્લડપ્રેશરમાં અતિ લાભદાયી છે. કાકડી સાથે ઓછી સ્ટાર્ચ અને પ્રોટીનવાળો આહાર ખાવાથી હાઈ બીપીથી પડિત માણસોના રક્તચાપમાં પ. પ.

અંકનો ઘટાડો જોવા મળે છે. કાકડીમાં ઉચ્ચ માત્રામાં પાચનતંત્ર માટે ફાયદાકારક છે. એસિડિટી, કબજિયાત, છાતીમાં વિવિધ પાચન ક્રિયા સંબંધિત વિકારોમાં ઘર બેઠા એક ગ્લાસ શકાય છે. કાકડીમાં વિટામીન એ, પોટેશિયમ, ફોસ્ફર, લોહતત્વ જેવા અનેક પ્રકારના પોષક તત્વ ભરપૂર માત્રામાં હોય છે.

નિયમિત કાકડી ખાવાથી મેમરી લોસ એટલે કે સ્મરણ શક્તિ ઘટી જવાની તકલીફ ઉભી થતી નથી. ઉંમર વધે તેમ માણસોને સાંધાના દુખાવાની ફરિયાદ વધે છે એ વખતે ગાજરની સાથે કાકડીનું સેવન કરવાથી સાંધાની પીડામાં ઘટાડો થાય છે. કાકડી ખાવી કે સરસી જ ભયવતી નથી પરંતુ કાકડી ખાવાથી શરીરને કેન્સર સામે લડવાની ક્ષમતા વધે છે. દરરોજ રાતે

સૂતા પહેલા કાકડીનું એક ગ્લાસ જુસ પીવાથી શરીરમાં વધી ગયેલી ચરબી ઘટે છે. કાકડીમાં રહેલું એસ્કોર્બિક એસિડ અને અમુક એન્ઝાઇમ આંખમાં થતાં સોજાને ઓછા કરવામાં મદદ કરે છે. કાકડીની સ્વાદીસ કાપી ફીજમાં ઠંડી થવા દો. દર મિનિટ પછી એક એક સ્વાદીસને બંને આંખ પર લગાવો. પછી આંખને ગરમ પાણીથી ધોઈ લો એક અઢવાડિયા સુધી દિવસમાં બે વાર આ પ્રયોગ કરવાથી આંખના સોજા અને આંખની નીચાના કાળા ડાઘ દૂર થાય છે.



પાણી અને ફાઈબર હોય છે. જે બળતરા, ગેસ અને અલસર જેવા કાકડીનું જયુસ પીને ફાયદો મેળવી શકાય છે.

જન્મદિને વધામણી



પ્રીતિ શર્મા લાયોનેસ ક્લબ



પ્રાચી સંજયકુમાર શાહ મો. ૯૭૧૨૯ ૪૪૭૩૧



માહી ભરતકુમાર સોલંકી મો. ૯૯૪૪૩ ૮૨૯૨૩



એસ.જી. અને એસ.વી. અંગ્રેજી માધ્યમિક પ્રાથમિક શાળામાં રમતોત્સવનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. જેમાં ધોરણ ૧ થી ૮ના વિદ્યાર્થીઓએ વિવિધ રમતોમાં ભાગ લીધો હતો.

સરકારી પ્રાથમિક શાળા, જીઈબી ખાતે રમતોત્સવ યોજાયો

ગાંધીનગર, તા. ૨૪ સરકારી પ્રાથમિક શાળા જીઈબી કોલોની ખાતે ધોરણ-૧ થી ૮ના બાળકો માટે રમતો ગુજરાત જીતથી ગુજરાત હેઠળ રમતોત્સવ યોજાયો હતો. જેમાં વિવિધ રમતો

રમાઈ હતી. આ સ્પર્ધામાં વિજેતા વિદ્યાર્થીઓને ઈનામ વિતરણ કરવામાં આવ્યું હતું. શાલા પરિવાર તથા બીએડના વિદ્યાર્થીઓના સહકારથી સુંદર આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. એક ભારત

શ્રેષ્ઠ ભારતના વિવિધ સ્પર્ધાના વિજેતા બાળકોને ઈનામ અને મેડલ આપવામાં આવ્યા હતા. આચાર્ય દિપ્તિબેન તરફથી અલ્યાહારનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું.

માનસ યોગ સેવા ટ્રસ્ટ, ગાંધીનગર અને અમદાવાદ ઈન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ ટેકનોલોજી વચ્ચે લક્ષ્ય આરોગ્યમ અભિયાન અંતર્ગત MOU



ગાંધીનગર, તા. ૨૪ માનસ યોગ સેવા ટ્રસ્ટ, ગાંધીનગર અને અમદાવાદ ઈન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ ટેકનોલોજી વચ્ચે 'લક્ષ્ય આરોગ્યમ' અભિયાન અંતર્ગત યોગ, આયુર્વેદ, નેચરોપેથી, એક્સપ્રેશન થેરાપી જેવી સ્વદેશી સ્વાસ્થ્ય વર્ધક પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા યુવાવર્ગમાં સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યેની જાગૃતિ વધે તેમજ માર્શલ આર્ટની ટ્રેનીંગનું આયોજન કરી મહિલા સ્વરક્ષણ અંગે જાગૃતતા વધારવાના હેતુથી MOU કરવામાં આવ્યું. આ ઉમદા સેવાકાર્ય ગાંધીનગરના જાણીતા યોગાચાર્ય ડૉ. કાનજીભાઈ ભાવરી અને અમદાવાદ ઈન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ ટેકનોલોજી ના પ્રિન્સિપાલ ડૉ. શારદા દેવી તથા ડૉ. મોહિત દિવાન (AIT Mechanical Department HOD) અને ડૉ. નેહલ દેસાઈ (SVBIT Mechanical Department HOD) ના પ્રયત્નોથી શરૂ કરવામાં આવ્યું છે. આવા ઈશ્વરીય સેવાકાર્યમાં સહાયરૂપે થવા માનસ યોગ સેવા ટ્રસ્ટ તરફથી ભારત સ્વાભિમાન ટ્રસ્ટ પ્રભારી જૈમિન ભાઈ વેદા, ગાંધીનગર જિલ્લા મહામંત્રી જે.બી. મહેતા અને ગાંધીનગર જિલ્લા મીડિયા પ્રભારી આશિષભાઈ દેસાઈ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

જિલ્લા રેડક્રોસનાં સહયોગથી પાલજ ખાતે થેલેસેમીયા પરિક્ષણ કેમ્પ યોજાયો



ગાંધીનગર, તા. ૨૪ ગાંધીનગર જિલ્લા રેડક્રોસનાં સહયોગથી ગુજરાત સ્ટેટ રેડક્રોસ દ્વારા આઈઆઈટી પાલજ ખાતે ૨ અને ૨૩ માર્ચ મળીને ૩૭૫ વિદ્યાર્થીઓનું થેલેસેમીયા પરીક્ષણ સ્ટેટ રેડક્રોસના સિનિયર ટેકનિશિયન નિલેશભાઈ ભારતીય અને તેમની ટીમ દ્વારા કરવામાં આવ્યું હતું. આ કેમ્પને સફળ કરવામાં કોલેજના ક્રો.ઓર્ડિનેટર સંજયભાઈ તેમજ કોલેજ સ્ટાફ, ગાંધીનગર જિલ્લા રેડક્રોસની ટીમ દ્વારા મહત્વનો ભાગ ભજવ્યો હતો.

નિસર્ગ દ્વારા ઈ-બાઈક કન્વર્ટર તાલીમ કાર્યક્રમ યોજાયો

ગાંધીનગર, તા. ૨૪ હાલના સમયમાં પ્રેટ્રોલ અને ડીઝલ ના ભાવો દિવસેને દિવસે વધી રહ્યા છે. જેથી લોકો બેટરી સંચાલિત વાહનોનો વપરાશ શરૂ કર્યો છે. સરકાર દ્વારા પણ બેટરી સંચાલિત વાહનોનો વપરાશ વધુમાં વધુ થાય તેવા પ્રયત્નો કરવામાં આવે છે. આ વાહનોથી ખાસ કરીને શહેર વિસ્તારમાં હવાનું પ્રદુષણ ઓછું કરી શકાય છે.

નિસર્ગ કોમ્યુનિટી સાયન્સ સેન્ટર દ્વારા આ વર્ષના તેના યુનિક કાર્યક્રમમાં ઈ-બાઈક કન્વર્ટર કાર્યક્રમ એન્જિનિયરિંગ કોલેજ, પોલીટેકનિક કોલેજ, આઈટીઆઈના વિદ્યાર્થીઓ અને ઓટો રિપેરિંગ કામદાર માટે યોજવામાં આવશે જેનાથી ઉર્જા સંરક્ષણ માટે જાગૃતિ કેળવાય

અને વિદ્યાર્થીઓ ઈનોવેશન અને નવા આઈડિયા માટે પ્રોત્સાહિત થાય. આ કાર્યક્રમ અંતર્ગત આઈ.ટી.આઈ. ડૉ. અનિલભાઈ પટેલે વિદ્યાર્થીઓને પોતાનું જુનું પેટ્રોલ આધારિત બાઈક કઈ રીતે ઈ-બાઈકમાં કન્વર્ટ કરી શકાય તેની

સમજ આપી હતી. સાયન્સ સેન્ટર દ્વારા જુના બાઈકને ઈ-બાઈકમાં કન્વર્ટ કરવામાં આવેલ છે તેનો વર્કિંગ ડેમોસ્ટ્રેશન પણ વિદ્યાર્થીઓને બતાવવામાં આવ્યો હતો. વિદ્યાર્થીઓ તથા તેમના પ્રશિક્ષકો એ પણ પણ બાઈકનો ટેસ્ટ ડ્રાઈવ કર્યો હતો. આ કાર્યક્રમમાં આઈ.ટી.આઈ. ગાંધીનગરના સૌરભભાઈ પટેલ, ફોરમેન ઈન્સ્ટરક્ટર, પટણી સાહેબ, ફોરમેન ઈન્સ્ટરક્ટર, આર. આર. ગાં સાઈ, સુપરવાઈઝર ઈન્સ્ટરક્ટર, રાહડ સાહેબ, સુપરવાઈઝર ઈન્સ્ટરક્ટર તથા મિતેશ ડાભી, સુપરવાઈઝર ઈન્સ્ટરક્ટર ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. આ કાર્યક્રમમાં ઓટો વિલ્ડર ટ્રેડના વિદ્યાર્થીઓ મોટી સંખ્યામાં ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

સંકટર-૧૫ ખાતે ઓટો ટુ વિલ્ડર ટ્રેડના વિદ્યાર્થીઓ માટે તાલીમ કાર્યક્રમનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. નિસર્ગ સાયન્સ સેન્ટરના મેનેજિંગ ટ્રસ્ટી

ટેકનીકલ સમજ આપી હતી તેમજ જુના પેટ્રોલ બાઈકને ઈ-બાઈકમાં કન્વર્ટ કરવા માટે સસ્તી અને સ્વ રચિત કીટ નો ઉપયોગ કઈ રીતે કરી શકાય તેની વિસ્તૃત

સહજાનંદ સ્કૂલ ઓફ એચીવર, ચિલોડાના વિદ્યાર્થીઓ ખેલમહાકુંભમાં ઝળક્યા



સહજાનંદ સ્કૂલ ઓફ એચીવર, ચિલોડાના વિદ્યાર્થીઓએ કબડ્ડીમાં ભાગ લીધો હતો. આ કબડ્ડીમાં વિદ્યાર્થીનીઓમાં અંડર-૧૪માં તાલુકા લેવલે બીજો રેન્ક પ્રાપ્ત કર્યો છે અને ૮ વિદ્યાર્થીનીઓનું જીલ્લા લેવલે સિલેક્શન થયું છે અને વિદ્યાર્થીઓમાં પણ અંડર-૧૪ કબડ્ડીમાં તાલુકા લેવલે પ્રથમ રેન્ક પ્રાપ્ત કરીને સ્કૂલનું ગૌરવ વધાર્યું છે. આ તમામ વિદ્યાર્થીઓનું આગળ જીલ્લા લેવલે સિલેક્શન થયું છે. સંસ્થાના ટ્રસ્ટીએ તમામ વિદ્યાર્થીઓને શુભેચ્છાઓ પાઠવી હતી અને આજ રીતે આગળ વધતા રહે તેવા રૂડા આશીર્વાદ પાઠવ્યા હતા.

સમર્પણ સાયન્સ એન્ડ કોમર્સ કોલેજના વિદ્યાર્થીની જયોતિ યાદવને દ્વિતીય સ્થાન



ગુજરાત સ્ટેટ બાયોટેકનોલોજી મિશન, ડીએસટી, એસ તથા જે એન્ડ જે કોલેજ દ્વારા યોજાયેલ GIBION કોમ્પિટિશનમાં સમર્પણ સાયન્સ અને કોમર્સ કોલેજની વિદ્યાર્થીની જયોતિ યાદવે દ્વિતીય સ્થાન પ્રાપ્ત કર્યું હતું. વિદ્યાનગર ખાતે યોજાયેલ કોમ્પિટિશનમાં ટોપિક 'હર્બલ મેડિસિન ઈન કોલિડ ટ્રીટમેન્ટ' હતો જેમાં આશરે ૩૨ જેટલી અલગ-અલગ કોલેજોએ ભાગ લીધો હતો. સંસ્થાને ગૌરવ પ્રાપ્ત કરાવવા બદલ પ્રોફેસર માર્ગી ભટ્ટ, પ્રોફેસર, પ્રોફેસર જસપાલ રાહડ તથા હિરલ સુરતી જયોતિને અભિનંદન પાઠવ્યા હતા. કોલેજના પ્રીન્સીપાલ ડૉ. રાજી ઝનિસ તથા ટ્રસ્ટી મહેન્દ્રસિંહ વાઘેલાએ જયોતિની સફળતાને બિરદાવી હતી.

જે.એમ. ચૌધરીની વિદ્યાર્થીનીઓ ખેલ મહાકુંભમાં આર્ચરી સ્પર્ધામાં દ્વિતીય ક્રમે વિજેતા



જે.એમ. ચૌધરીની કન્યા વિદ્યાલયની રોશની ચૌધરી ખેલમહાકુંભમાં જિલ્લા કક્ષાની અંડર-૧૭ આર્ચરી સ્પર્ધામાં દ્વિતીય નંબરે વિજેતા થઈ હતી. આ વિદ્યાર્થીની રાજ્ય કક્ષાએ પોતાનું પ્રતિનિધિત્વ કરશે. શાળાના આચાર્યબેન રમીલાબેન એસ. ચૌધરીએ તેમજ સમગ્ર શાળા પરિવારે તેણીને અભિનંદન પાઠવ્યા હતા.

ચિરવિદાય
● મુક્તિદામ ●
● સ્વ. ઠાકોર જમનાબેન મંગાણ, ઉ.વ. ૭૧, બોરીજ

