ગાંધીનગર તાપમાન
મહત્તમ : ૪૦.૬ ડીગ્રી
લઘુતમ : ૨૩.૨ ડીગ્રી
ભેજ
સવારે ૭૫ ટકા ● સાંજે ૧૮ ટકા

શહેરમાં બજારોમાં લીંબુની ડિમાન્ડ વધી

ગરમીના કારણે શહેરીજનો ચાને રીપ્લેસ કરી લીંબુ પાણી પીવા તરફ વળ્યા : લીંબુ પાણીનું સેવન કરવાથી શરીરને ઠંડક મળે છે

ડાયાબિટીઝમાં લીંબુના પાણીના ફાયદા

લીંબુનો રસ ઉચ્ચ ખાંડવાળા રસ કે જયુસ અને પીણાં માટે વધુ સારો વિકલ્પ માનવામાં આવે છે. ડાયાબિટીસના દર્દીઓ માટે લીંબુ પાણીનો ઉપયોગ ફાયદાકારક માનવામાં આવે છે.

સાંધાના દુ:ખાવામાં રાહત

સાંધાનો દુ:ખાવે યુરિક એસિડને કારણે થતો હોય છે. લીંબુ પાણી પીવાથી શરીરમાં રહેલું યુરિક એસિડનું પ્રમાણ ઓછું થઈ જાય છે અને સાંધાના દુ:ખાવામાં રાહત જોવા મળે છે.

ત્વચા માટે ફાયદાકારક

રોજ સવારેલીંબુનું સેવન કરવાથી ત્વચામાં ચમક આવે છે. ચમકદાર ત્વચા માટે લીંબુ પાણી ઘણું મદદરૂપ સાબિત થાય છે.

રોગ પ્રતિકારક ક્ષમતા વધારે

લીંબુમાં વિટામીન સીનું પ્રમાણ ઘણું જ હોય છે. જેનાથી શરીરની રોગ પ્રતિકારક શકિતને વધારવામાં મદદ મળે છે. સવારે ખાલી પેટ લીંબુ પાણી પીવાથી રોગપ્રતિકારક ક્ષમતા વધારી શકાય છે.

પાચન તંત્ર મજબૂત બનાવે

લીંબુ પાણી પાચનમાં મદદરુપ થાય છે. રોજ સવારે લીંબુ પાણી પીવાથી સમગ્ર દિવસની પાચન ક્રિયા મજબૂત બને છે. આ ઉપરાંત લીંબુ પાણીથી એસિડિટીમાંથી પણ છૂટકારો મેળવી શકાય છે.

ગાંધીનગર, તા.૩૦

શહેરમાં ઉનાળાની ગરમીના ગરમ ગરમ પવનો વર્તાઈ રહ્યા છે. શહેરીજનો ગરમીથી બચવા માટે ઠંડા પીણાનો સહારો લઈ રહ્યા છે. જેમાં લીંબુ શરબતની ડિમાન્ડ વધી જવા પામી છે. ગૃહિણીઓ દ્વારા દરરોજ બપોરના સમયે ચાની જગ્યાએ લીંબુ શરબતનો ઉપયોગ કરવાની શરૂઆત કરી દેવાતા માર્કેટમાં પણ લીંબુની ખરીદીમાં વધારો જોવા મળી રહ્યો છે. માર્કેટમાં લીંબુના ભાવમાં પણ એકાએક ઉછાળો આવતા ભાવ આસમાને પહોંચ્યા છે અને તેની સામે તહેવારો પણ આગામી માસમાં આવી રહ્યા છે. આગામી મહિનામાં રમઝાન આવશે ત્યારે લીંબુની મોટી માંગ રહેશે ત્યારે પણ બજાર ટાઈટ રહેશે. અત્યારે ઉનાળામાં લીંબુ શરબત, શેરડીના રસના ધંધાર્થીઓને તેમજ ઘર વપરાશમાં મોટા પ્રમાણમાં લીંબુ વપરાય છે. લીંબુ પાણીનું સેવન કરવાથી શરીરને ઠંડક મળે છે. પણ હાલમાં લીંબુના ભાવમાં વધારો થતા મધ્યમ વર્ગીય પરિવારોનું બજેટ ગરમાઈ રહ્યું છે. લીંબુનો હોલસેલ બજારનો ભાવ ૧૦૦ રૂપિયા કિલો ચાલી રહ્યો છે. જે ગ્રાહક સુધી પહોંચતા ૧૫૦ થી ૨૦૦ રૂપિયા સુધી પહોંચી રહ્યો છે. ગરમીથી રાહત આપવાવાળા લીંબુએ નાગરિકોના બજેટ ગરમ કરી દીધા છે.

બિનસિઝનમાં લીંબુનો હોલસેલ ભાવ ૨૦ થી ૩૦ રૂપિયા પ્રતિ કિલો હતો જે એકાએક ૧૫૦ થી ૨૦૦ રૂપિયા પ્રતિ કિલો પહોંચી ગયો છે. વેપારીઓના જણાવ્યા મુજબ ભાવમાં વધારો થયો છે અને માંગ પણ વધુ રહે છે તેની સામે લીંબુની આવક ઓછી થઈ રહી છે.

ગરમીની સિઝનમાં શરીરને પ્રવાહીની વધારે જરૂર પડે છે અને આ માટે શહેરીજનોનું મનપસંદ પીણું લીંબુ શરબત છે. લીંબુ પાણી શરીર માટે ઘણું જ ઉપયોગી સાબિત થાય છે.

સાઈટ્રિક એસિડ, મેલિક એસિડ, ફોસ્ફોરિક એસિડ, શર્કરા વગેરે લીંબુના રસમાં જોવા મળે છે. તેનું વૈજ્ઞાનિક નામ સાઈટ્રસ ઓરોટીફોલીઆ છે. અંગ્રેજીમાં તેને લાઈમ કહેવાય છે.

જરૂરિયાતમંદ બાળકોને પગરખાં વિતરણ કરતા યુવાનો

ગાંધીનગર, તા.૩૦

માર્ચ મહિનો પુરો થાય તે પહેલાં જ ગરમીનો પારો ૪૧ ડિગ્રી સુધી પહોંચી ગયો છે અને ગાંધીનગર તાલુકાના સોનીપુર ગામમાં આકરી ગરમીમાં ઉઘાડા પગે ફરતાં જરૂરિયાતમંદ વર્ગના પરિવારોના બાળકોને મદદરૂપ થવાના હેતુથી સેવાકીય પ્રવૃતિઓ સાથે સંકળાયેલા નરેશસિંહ ઠાકોર દ્વારા ગામના નવયુવાન સરપંચ મહેશસિંહ ઠાકોર, રણજીતસિંહ ઠાકોર, મેહુલસિંહ ઠાકોર, રણછોડસિંહ ઠાકોર અને મયુરસિંહ ઠાકોર વગેરે મિત્રોના સહિયારા પ્રયાસથી નાના બાળકોને વિના મૂલ્યે ચપ્પલનું વિતરણ કરવામાં આવ્યું હતું.

શંકરસિંહ વાઘેલા બાપુ ઈન્સ્ટિટ્યૂટ ખાતે એડવોકેટ એક્ટ પર નિષ્ણાતની ચર્ચા

ગાંધીનગર, તા.૩૦

શંકરસિંહ વાઘેલા બાપુ ઈન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ લો બાપુ ગુજરાત નોલેજ વિલેજ કેમ્પસ વાસનનાં પ્રિન્સિપલ પ્રો. ભૂમિકા જાની દ્વારા "Expert talk" નું આયોજન કરવામાં આવેલ હતું. જેમાં કોલેજનાં અધ્યાપક શ્રી ઓ અને અંદાજે ૮૦ જેટલા વિદ્યાર્થીઓએ ભાગ લીધો હતો. જેમાં હાઈ કોર્ટ એડવોકેટ અન્વેશ વ્યાસ દ્વારા 'એડવોકેટ એક્ટ' ઉપર માહિતી આપવામાં આવી હતી. અંતમાં કેમ્પસ ટ્રસ્ટીશ્રી ભરતસિંહ વાઘેલા, ડિરેકટર પ્રો. રવિ કુમાર દ્વારા મોમેન્ટો આપીને અભિવાદન કરવામાં આવ્યું હતું.

ઉદગમ ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ દ્વારા 'રાષ્ટ્રીય તમાકુ નિયંત્રણ' કાર્યક્રમ યોજાયો

ગાંધીનગર, તા.૩૦

ઉદગમ ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ અને આરોગ્ય શાખા, ગાંધીનગર મ્યુનિસીપલ કોર્પોરેશનના સંયુક્ત ઉપક્રમે અને સંજીવની લાઈફ બિયોન્ડ કેન્સરના સહયોગથી સતત ત્રીજા વર્ષે 'રાષ્ટ્રીય તમાકુ નિયંત્રણ કાર્યક્રમ' અંતર્ગત ગુજરાત રાજય પરિવહન નિગમના ડ્રાઈવર અને કંડકટર ભાઈઓ માટે વર્કશોપનું આયોજન એસ. ટી. ડેપો, ગાંધીનગર ખાતે કરવામાં આવ્યું હતું.

વર્કશોપમાં ઉદગમના મેનેજીંગ ટ્રસ્ટી ડૉ. મયુર જોષી, ઈલાબેન વોરા, યોગ પ્રશિક્ષક પારૂલબેન મેહતા, ગાંધીનગર સાહિત્ય સભાના અધ્યક્ષ સંજયભાઈ થોરાટ, મનોજ જોષી અને ડેપો મેનેજર કીર્તનભાઈ પટેલ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

ઉદગમના મેનેજીંગ ટ્રસ્ટી ડૉ. મયુર જોષીએ શાબ્દિક સ્વાગત કરતા વર્કશોપના આયોજન વિશે માહિતી આપી હતીઅને ડ્રાઈવર અને કંડકટર તમાકું નિયંત્રણ કાર્યક્રમ વિશે માહિતી આપતા સરકારના નિયમ ૪ મુજબ અધિકાર અને કાર્યવાહી માટેની માહિતી આપીને સહુનું શાબ્દિક સ્વાગત કર્યુ હતું.

પરમજિત કૌર છાબડાએ તમાકું વિશેના ગેરફાયદા અને તેના કારણે થતી આરોગ્ય, આર્થિક અને પારિવારિક તકલીફો વિશે હૃદય સ્પર્શી વાત કરી હતી.

સંજીવની લાઈફ બિયોન્ડ કેન્સરમાં માનદ કાઉન્સેલર તરીકે સેવા આપતા ઈલાબેન વોરાએ તમાકુના કારણે કેન્સર નો રોગ કેવી રીતે થાય છે અને તેની પરિવાર પર અસરો વિશે જણાવતાં લોકોને સ્વસ્થ રહેવા પર ભાર મુકતા કહ્યું કે તેઓ બસના ચાલક બળ હોવાથી પ્રવાસીઓના જીવનની જવાબદારી નિભાવવા વ્યસનમુક્ત રહેવા માટે અપીલ કરી હતી સાથોસાથ જયારે પણ જરૂર પડે ત્યારે મફત કાઉન્સેલિંગ કરી આપવાની તૈયારી બતાવીને કેન્સર હોસ્પિટલમાં ચાલતા વ્યસન મુક્તિના કાઉન્સેલિંગ સેન્ટર વિષે માહિતી આપી હતી.

યોગ પ્રશિક્ષક પારૂલબેન મેહતાએ પોતાના પરિવારના સભ્યના તમાકુના વ્યસનના કારણે થયેલ કેન્સરની વાત કરતા કહ્યું કે યોગ દ્વારા કેવી રીતે આત્મબળ કેળવીને તમાકુના અને અન્ય વ્યસનમાંથી મુક્તિ મેળવી શકાય છે. તેઓએ ફ્રી યોગના વર્ગો કરવાની તૈયારી દર્શાવી છે.

ગાંધીનગર સાહિત્ય સભાના અધ્યક્ષ સંજયભાઈ થોરાતે વાર્તાના માધ્યમથી ખુબ જ સરળ અને હૃદયસ્પર્શી વાત દ્વારા તમાકુના વ્યસનથી મુક્ત થવા અપીલ કરી હતી.

સંપૂર્ણ વર્કશોપ અને ગાંધીનગરની વિવિધ શાળાઓમાં યોજાયેલ ચિત્ર અને નિબંધ સ્પર્ધાને સફળ બનાવવા ગાંધીનગર મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેશનના આરોગ્ય શાખાના મેડિકલ ઓફિસર ડો. કલ્પેશ ગોસ્વામીના માર્ગદર્શન હેઠળ ટીમ ઉદગમના ડો. મયુર જોષી સાથે મનોજ જોશી, જયપ્રકાશ ભટ્ટ, વાગ્મી જોષીએ જહેમત ઉઠાવીને ખુબ સફળ રીતે કાર્યક્રમોનું આયોજન કર્યુ હતું.

સે-૬માં ખુલ્લી કચરાપેટીઓને ફેંદતા રખડતાં ઢોરોથી ગંદકીનો માહોલ

સંત રોહીદાસ મંદિર સામેના રીંગરોડ પર ખુલ્લા પ્લોટ નજીક અને શહીદ ભગતસિંહ નગરના પ્રવેશદ્વાર સામેની કચરાપેટીના કારણે નર્કાગાર જેવી સ્થિતિ

ગાંધીનગર, તા.૩૦

ગાંધીનગરમાં એક તરફ રખડતાં ઢોરોની સમસ્યા દિન પ્રતિદિન વકરતી જઈ રહી છે અને તે સાથે કેટલાંક સેકટરોમાં ખુલ્લી કચરાપેટીઓના કારણે ખોરાક શોધવા મથતી ગાયો અને કૂતરાં ગંદકીની પરિસ્થિતિને વકરાવી રહ્યાં છે. શહેરના સેકટર-૬માં તાજેતરમાં નિર્માણ પામેલા શહીદ ભગતસિંહ નગર કર્મચારી આવાસોના દરવાજા સામે જ મુકવામાં આવેલી કચરાપેટીના કારણે વસાહતની સામે જ ખૂબ ગંદકીનો માહોલ સર્જાયો છે. આ ઉપરાંત સંત રોહીદાસ મંદિર સામેના રીંગરોડ પરના એક ખુલ્લા પ્લોટમાં પણ આ હાલત જોવા મળી રહી છે.

કોરોના મહામારીમાં નાગરિકોમાં સ્વચ્છતાનું મહત્વ વધતું જોવા મળી રહ્યું છે. પરંતુ હજુ પણ સરકારી તંત્ર આ બાબતે ફરી બેદરકાર થઈ ગયેલું અનુભવાઈ રહ્યું છે. ગાંધીનગરની મધ્યમાં સેકટર-૬ ખાતે જયાં નવા સરકારી આવાસો આંખને ઠારે તેવા બનાવાયાં છે પરંતુ બીજી તરફ સોનાની થાળીમાં લોઢાની મેખની જેમ આ આવાસોના મુખ્ય પ્રવેશદ્વાર સામે જ મુકી દેવામાં આવેલી મોટી કચરાપેટી શહીદ ભગતસિંહ નગરની સુંદરતાને બટ્ટો લગાડી રહી છે. એજ રીતે સે-૬માં સંત રોહીદાસજીના મંદિર સામેના આંતરિક રીંગ રોડ પર નજીકના એક ખુલ્લા પ્લોટમાં પણ આ રીતે મુકવામાં આવેલી ખુલ્લી મોટી કચરાપેટી રખડતાં ઢોર માટે ફુડકોર્ટ બનવા પામી છે. ખુલ્લી કચરાપેટીમાં આસપાસના વસાહતીઓ દ્વારા સુકો ભીનો કચરો ભેગો જ ડસ્ટબીનમાં નાંખવાને કારણે ગાય-કૂતરાં તેમાંથી ખોરાક મેળવવા તેની પાસે જ લાગ્યા રહે છે અને ખોરાક શોધતી વખતે કચરો બહાર ખેંચી કાઢે છે જેના કારણે આસપાસમાં ગંદકીનો માહોલ સર્જાય છે આ ગંદકીના કારણે માખી-મચ્છર જેવા રોગજન્ય જીવજતુંઓનો ઉપદ્રવ વધી રહ્યો છે અને આસપાસમાં દુર્ગંધયુકત વાતાવરણ સર્જાય છે જેના કારણે ત્યાંથી પસાર થવું પણ પરેશાની રૂપ બની રહ્યું છે. સત્વરે આ સમસ્યાનો સમગ્ર સે-૬માંથી ઉકેલ આવે તેવું વસાહતીઓ ઈચ્છી રહ્યાં છે.

સચિવાલય જીમખાના સે-૨૧નું ગૌરવ

ગાંધીનગર, તા.૩૦

ગોવા સ્વિમેથોન ૨૦૨૨ જે ખુલ્લા સમુદ્રમાં તરણની સ્પર્ધા છે. જે ગોવા બંબોલીમ બીચ પર ૨૭ માર્ચના રોજ યોજાઈ હતી. જેમાં દેશ વિદેશના ૩૦૦ તરવૈયાઓએ ભાગ લીધો હતો. તેમાં સચિવાલય જીમખાના સે-૨૧ના તરવૈયા તોફિક મેમણ ૭મા ક્રમે, રીતેશ પ્રજાપતિ ૫મા ક્રમે, દુષ્યંત મેઘનાથ ૧૫મા ક્રમે વિજેતા થયા હતા. જેમણે સચિવાલય જીમખાના સે-૨૧નું ગૌરવ વધાર્યું હતું. જીમખાના મેનેજર જીતુભાઈ, કોચ કે.જી. ભગત, મનીષાબેન ત્રિપાઠી, રામભાઈ પરમારે વિજેતાઓને અભિનંદન પાઠવ્યા હતા.

કેન્દ્રીય વિદ્યાલયના સે-૩૦ના વિદ્યાર્થીઓ અને શિક્ષકો પ્રધાનમંત્રીના 'પરીક્ષા પે ચર્ચા' કાર્યક્રમમાં જોડાશે

ગાંધીનગર, તા.૩૦

સે-૩૦, કેન્દ્રીય વિદ્યાલયના વિદ્યાર્થીઓ અને શિક્ષકો ૧ એપ્રિલ ૨૦૨૨ના રોજ યોજાનાર પ્રધાનમંત્રીના 'પરીક્ષા પે ચર્ચા' કાર્યક્રમમાં જોડાશે.

કોરોના મહામારી બાદ ઓફલાઈન પરીક્ષાઓને કારણે મહત્વનો બની રહેનાર આ કાર્યક્રમ પ્રધાનમંત્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદીના નેતૃત્વમાં તનાવમુકત માહોલ બનાવવાનું આંદોલન અને એકઝામ વોરિયર્સનો હિસ્સો બની રહેશે. તા. ૧લી એપ્રિલ ૨૦૨૨ના રોજ પ્રધાનમંત્રી દેશભરના વિદ્યાર્થીઓ, શિક્ષકો અને અભિભાવકો સાથે વિવિધ ટીવી ચેનલો અને સોશિયલ મીડિયાના માધ્યમથી સીધા પ્રસારણ દ્વારા 'પરીક્ષા પે ચર્ચા' કાર્યક્રમમાં સંવાદ કરી પરીક્ષામાં તનાવ તેમજ સંબંધિત ક્ષેત્રો સંદર્ભે વિદ્યાર્થીઓ તરફથી પૂછાનાર પ્રશ્નોના પ્રત્યુત્તર આપશે. ગાંધીનગરની કેન્દ્રીય વિદ્યાલય સે-૨૩માં પણ વિશાળ સ્ક્રીનની સુવિધા સાથે આ કાર્યક્રમમાં સંસ્થાના વિદ્યાર્થીઓ, શિક્ષકો સહિત પરિવારના સભ્યો જોડાશે.

ગાંધીનગર શહેર વસાહત મહામંડળ દ્વારા તારીખ ૨૯/૩/૨૦૨૨ તથા ૩૦/૦૩/૨૦૨૨નાં રોજ પંચદેવ મંદિર, સેક્ટર-૨૨ અને ઘ-બે કોર્નર પાસે અરુણભાઈ બુચ, પ્રદીપ સોલંકી, શશીકાન્ત મોઢા, નિસર્ગ બુચ, રાજેન્દ્ર પરીખ દ્વારા પક્ષી પરબનું નિશુલ્ક વિતરણ કરવામાં આવ્યું હતું.

ચિરવિદાય

● મુક્તિધામ ●

- **સ્વ. ઠાકોર માધાજી કાળાજી**, ઉ.વ. ૭૯, સે-૧૫, ફતેપુરા
- **સ્વ. ડાભી સરલાબા લક્ષ્મણસિંહજી**, ઉ.વ. ૬૯, પેથાપુર
- **સ્વ. મકવાણા ભાનુબેન માધાભાઈ**, ઉ.વ. ૮૫, સે-૨૪, છાપરાં

● રૂદ્રભૂમિ ●

- **સ્વ. ઠાકોર કાળુભાઈ સોમાભાઈ**, ઉ.વ. ૫૬, ખોડીયા, દસક્રોઈ
- **સ્વ. શિંપી-દત્તાત્રેય વિષ્ણુ**, ઉ.વ. ૭૦, રાંદેસણ

જન્મદિને વધામણી

રૂદ્ર મીતેષ મોદી
મો. ૮૪૦૧૮ ૬૩૨૨૯

આજે સે-૩-ડીમાં આયુર્વેદિક પંચકર્મ અંગે નિ:શુલ્ક સારવાર કેમ્પનું આયોજન

ગાંધીનગર, તા.૩૦

નિયામકશ્રી આયુષ્યની કચેરી, ગાંધીનગરના માર્ગદર્શન હેઠળ સરકારી આયુર્વેદિક હોસ્પિટલ, સે-૨૨, ગાંધીનગર દ્વારા આયોજીત તા. ૩૧-૩-૨૦૨૨ના ગુરુવારના રોજ સાંજના ૫.૩૦ થી ૭.૦૦ કલાક દરમિયાન શ્રી સાંઈબાબા મંદિર, સે-૩-ડી, બગીચા પાસે આયુર્વેદિક પંચકર્મ તથા હોમિયોપેથીક સારવાર અંગે ફ્રી નિદાન કેમ્પનું આયોજન કરવામાં આવેલ છે. સર્વે શહેરીજનોએ લાભ લેવા જણાવાયું છે.

આજે સિનિયર સિટિઝન્સ કાઉન્સિલની માસિક સભા યોજાશે

ગાંધીનગર, તા.૩૦

સિનિયર સિટિઝન્સ કાઉન્સિલ હવે કાર્યરત થઈ છે જે નિમિત્તે તેની માર્ચ માસની માસિક સભા તા.૩૧મી માર્ચના રોજ સૌરાષ્ટ્ર લેઉઆ પટેલ સમાજ વાડી સે-૭-સી ખાતે સાંજે ૫.૦૦ વાગે યોજાશે તો સંસ્થાના દરેક સભ્યોને સમયસર ઉપસ્થિત રહેવા જણાવાયું છે.

ઝૂલેલાલ મંદિર ખાતે ૨જીએ ચેટી ચંડ પર્વની ઉજવણીનું આયોજન

ગાંધીનગર, તા.૩૦

સેકટર-૩૦ ઝૂલેલાલ મંદિરમાં સિંધી સમાજના ઝૂલેલાલ ભગવાનનું જન્મ ઉત્સવ તથા નુતનવર્ષ ચેટીટંડનું તા. ૨-૪-૨૦૨૨ શનિવારના રોજ ઉજવણી કરવામાં આવશે. ધાર્મિક રીતિ રિવાજ મુજબ ઝૂલેલાલ ભગવાનના બહિરણા સાહિબની જયોત સવારે ૧૦.૩૦ કલાકે પ્રગટાવવામાં આવશે અને સવારે ૧૧.૦૦ કલાકથી બપોરે ૧.૩૦ સુધી ભજન કીર્તનનો પ્રોગ્રામ રાખેલ છે. સિંધી સમાજના પ્રમુખ નિર્મલ જેસવાની તથા સેક્રેટરી અનિલ જયસિંઘાની દ્વારા સર્વેને નવાવર્ષની શુભેચ્છા પાઠવવામાં આવે છે.