ગાંધીનગર મને ગમે છે...

ડો. મમતા બુચ

ગાંધીનગર- કેવું રૂપાળું નામ! બોલતાં જ મનમાં એક તો ગાંધીજીની છબી ઊપસે અને બીજું એ પણ સમજાઈ જાય કે આ સુયોજિત, રમણીય "નગર" છે. ગાંધીનગરના સિક્કાની બે બાજુ છે- એ "શહેર" જેવી તમામ સુવિધાઓ પણ ધરાવે છે અને છતાં એમાં શહેરનો ઘોંઘાટ કે ભીડભાડ નથી. સાથે-સાથે એ ગ્રામ્ય વિસ્તાર જેવું પ્રાકૃતિક અને મુલાયમ સૌંદર્ય પણ ધરાવે છે. અને એટલે જ તો "ગાંધીનગરનો સિક્કો પડે છે!" ગાંધીનગર રાજ્યનું હૃદય છે! અહીં પણ એના સિક્કાની બીજી બાજુ એ છે કે હૃદયની સાથોસાથ એ મગજની જેમ નિર્ણય લેવાની ક્ષમતા પણ ધરાવે છે, એટલે જ તો રાજ્યના તમામ મહત્ત્વના નિર્ણયો અહીં લેવાય છે!

સ્વચ્છ, પહોળા રસ્તા, રસ્તાની બંને બાજુ ખીલેલાં રંગબેરંગી ફૂલો અને વૃક્ષો, નજર ઠારે એવા બાગ-બગીચાની આસ-પાસ જ આલીશાન ઈમારતો આવેલી હોવા છતાં આંખને ક્યાંય કશું ય ખૂંચતું નથી એવી આ નગરની ખૂબી છે! પહેલાં "કર્મચારીનગર" અને પછીથી "સંસ્કારનગરી" તથા "એજ્યુકેશનલ હબ"નું બિરૂદ પામેલા આ શહેરનું આયોજન એવી રીતે કરવામાં આવ્યું છે કે જાણે કે દરેક સેક્ટર એક નાનકડું શહેર જ જોઈ લો! દરેક સેકટરને પોતાનું શોપિંગ સેન્ટર, હોસ્પિટલ, પોસ્ટ ઓફિસ- છે ને નાનકડું શહેર!

કહેવાય છે કે મુંબઈમાં પચરંગી પ્રજા વસે છે એટલે મુંબઈ સૌનું છે. એવું જ ગાંધીનગર માટે પણ કહી ન શકાય? ચારે તરફ કદાચ એ એટલે જ ખુલ્લી બાહોં પ્રસરાવીને બેઠું છે કે માની જેમ એ દરેક બાળકને પોતાની ગોદમાં લઈ લે છે. એરફોર્સ, નેવી અને આર્મી- સેનાની ત્રણે ય પાંખોએ અહીં પોતાની પાંખ ફેલાવી છે કારણકે "અહીં ગગન વિશાળ છે"! અહીંનો સનસેટ જોયા પછી બીજે ક્યાંય જવાની જરૂર નહીં રહે! શિયાળે-ચોમાસે હિલ-સ્ટેશન જેવું ભાસતું આ નગર એક સમયે "ગ્રીનેસ્ટ સિટીઝ ઓફ ધ વર્લ્ડ"ની ગણતરીમાં હતું. જો કે "ગ્રીનેસ્ટ કેપિટલ સિટી ઑફ ઈન્ડિયા"નો ખિતાબ તો એ ખિસ્સામાં સાચવીને જ બેઠું છે! અને ફરીથી એનો "ગ્રીનેસ્ટ સિટીઝ ઓફ ધ વર્લ્ડ"નો ખોવાયેલો એવોર્ડ મેળવવાના ભરપૂર પ્રયાસો પણ સરકાર અને પર્યાવરણપ્રેમીઓ કરી જ રહ્યા છે.

એક જ સેકટરમાં પાસે-પાસે મંદિર. મસ્જિદ અને ચર્ચ હોય અને આરતી, અઝાન અને કેરલની સિમ્ફની સાંભળવા મળે એવું બીજું કોઈ શહેર હશે ખરું? અહીં ઈશ્વરની "લીલા" પણ છે ને "મહાત્માનું મંદિર" પણ છે, "અક્ષરનું ધામ" પણ છે અને "સચિવોની આખી સભા" પણ છે! વાઈબ્રન્ટનો ધમધમાટ પણ છે અને રંગમંચની રોનક પણ છે! 'કલ્ચરલ ફોરમલ્લની સુપ્રસિદ્ધ નવરાત્રિમાં ઉમટેલી મેદની જોઈએ ત્યારે પ્રશ્ન થાય કે આટલાં બધાં લોકો આ નગરમાં વસે છે? પણ જેમ અહીંની નગરરચના એવી છે કે ગમે તેટલો વરસાદ પડ્યો હોય તો પણ પાણી ક્યાંય ઊભરાતું નથી એમ સરકારી અને પ્રાઈવેટ મકાનોની એવી સરસ વ્યવસ્થા છે કે આટલા બધા રહેવાસીઓ ક્યાં વસે છે એની ખબર પણ પડતી નથી!

ગાગરમાં સાગર ભરવા બેસીએ તો એટલું જ કહી શકાય કે બીજા દેશવાસીઓ ભલે જે માનતા હોય તે પણ ગાંધીનગરાઓ માટે તો "સ્વર્ગ અહીં જ છે, અહીં જ છે, અહીં જ છે"!

મહર્ષિ અરવિંદની ૧૫૦મી જન્મજયંતિ વર્ષની ઉજવણી નિમિત્તે સુગમ અને શાસ્ત્રીય ભક્તિગીતોમાં શ્રોતાઓ ભાવવિભોર બન્યા

ગાંધીનગર, તા.૩૦

પૉંડિચેરી ખાતે આવેલ વિશ્વપ્રસિદ્ધ શ્રી અરવિંદ આશ્રમ અને ઓરોવિલે અધ્યાત્મિક ધામનાં સહસ્થાપક, રી ર્સ્ટીતિરીકે ખ્યાતવંત મીરા આલ્ફાસાનાં ભારત ખાતેનાં પ્રથમ આગમન દિવસ ૨૯મી માર્ચે, ગાંધીનગરમાં આવેલ શ્રી અરવિંદ કેન્દ્ર, સેક્ટર ૨૩માં ગુજરાત રાજ્ય સંગીત નાટક અકાદમી અને વરેણ્યમ ફાઉન્ડેશન દ્વારા એક સુંદર ભક્તિસંગીતનો કાર્યક્રમ યોજાયો હતો. આંતરિક યોગ, અધ્યાત્મિકતા અને એકતા જેવા વિષયોમાં તેઓ શ્રી મહર્ષિ અરવિંદના સમકક્ષ ગણાય છે.

સ્વાતંત્ર્યસેનાની, યોગસાધક, લેખક, કવિ, વકતા, ધર્મપ્રચારક, દાર્શનિક અને ચિંતક એવા શ્રી અરવિંદ ઘોષ કે જેઓ મહર્ષિ અરવિંદ તરીકે વધારે પ્રચલિત છે તેમની ૧૫૦મી જન્મજયંતી સમગ્ર ભારત અને ભારત બહાર પણ ઉજવાઈ રહી છે. સમગ્ર વર્ષને ઉજવણીના વર્ષ તરીકે વિવિધ સંસ્થાઓ ઉજવી રહી છે.

લોકસંગીત, સુગમસંગીત અને શાસ્ત્રીય સંગીતની વિવિધ રચનાઓ તેમજ શ્રી માતાજી વિશેનાં શબ્દદર્શનનાં સુમેળ સાથે રજૂ થયેલ આ કાર્યક્રમમાં ગુજરાત રાજ્ય સંગીત નાટક અકાદમીનાં સભ્ય સચિવશ્રી પી.જી. પટેલ, અરવિંદ દર્શનનાં અભ્યાસુ વકતા સુશ્રી જ્યોતિબેન થાનકી, અરવિંદ કેન્દ્રના પ્રમુખશ્રી ડો. ચંદ્રકાન્ત તન્ના, ગાંધીનગર સાહિત્ય સભાના પ્રમુખ શ્રી સંજય થોરાત અને ગાંધીનગરનાં અન્ય મહાનુભાવો ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

આ કાર્યક્રમમાં ગાંધીનગર પ્રસિદ્ધ શાસ્ત્રીય સંગીત ગાયક અને શિક્ષક સર્વશ્રી પિનાકીનભાઈ વ્યાસ અને તેમની રાહબરી હેઠળ પ્રગ્નેશ પટેલ, યથાર્થ ધોળકિયા, દિવ્યા પારેખ અને વૃંદા વ્યાસે સમૂહગાયન રજૂ કર્યું હતું તો અમદાવાદ પ્રખ્યાત ગાયક, સંગીતકાર શ્રી નરેન્દ્ર શાસ્ત્રી અને ગુજરાતની પ્રસિદ્ધ ટીવી સ્પર્ધા સા રે ગા માનાં વિજેતા સુશ્રી રિધ્ધિ આચાર્ય વોરા સુગમસંગીત અને શાસ્ત્રીય સંગીત આધારિત વિવિધ રચનાઓ રજૂ કરી હતી. આ પ્રસંગે શ્રી અરવિંદ દર્શનશાસ્ત્રનાં ગહન અભ્યાસુ અને પ્રસિદ્ધ વક્તા શ્રી જ્યોતિબેન થાનકી શ્રી માંનાં જીવનકવન વિશે વિગતે વાત કરી હતી. સમગ્ર કાર્યક્રમ જે પરિસરમાં યોજાયેલ તેના પ્રમુખ ડો. ચંદ્રકાંત તન્ના દ્વારા સંસ્થાપરિચય આપવામાં આવેલ.

કાર્યક્રમમાં દરમ્યાન ગુજરાતી સંગીતનાં ગૌરવ સમા પદ્મશ્રી મહેશ કનોડિયા, અવિનાશ વ્યાસ, ગૌરાંગ વ્યાસ, નારણ સ્વામી, આશિત દેસાઈ, પુરુષોત્તમ ઉપાધ્યાયની લોકહૈયે પ્રસિદ્ધ રચનાઓ રજૂ કરવામાં આવી હતી. સમગ્ર કાર્યક્રમનું સંકલન અને આયોજન વરેણ્યમ ફાઉન્ડેશનનાં જીગર રાણા અને ચિરાગ રાણા દ્વારા કરવામાં આવેલ.

કાર્યક્રમનાં વાદ્યવૃંદમાં શ્રી હિમાંશુ ગાયકવાડે કીબોર્ડ પર, શ્રી ઉમેશ માંડલિયાએ ઢોલક પર, શ્રી જયેશ તપોધને તબલા પર, શ્રી કિરીટ ઠક્કરે વાયોલિન પર અને વનરાજ ધમનવાલાએ ઓક્ટોપેડ પર સૌ દર્શકોનાં હૃદય જીતી લીધા હતા.

સે. ૧૨માં એક મહિલાનો કોરોના રિપોર્ટ પોઝીટીવ

ગાંધીનગર, તા. ૩૦

ગાંધીનગર શહેરમાં આજે કોરોનાનો એક કેસ નોંધાયો છે. જિલ્લાના ગ્રામ્ય વિસ્તારમાં કોરોનાનો એક પણ કેસ નોંધાયો નથી. ગ્રામ્ય વિસ્તારમાં કોરોનાનું સંક્રમણ સમાપ્ત થઈ ચુક્યુ છે અને હવે સરકાર જિલ્લાના ગ્રામ્ય વિસ્તારને ક્યારે કોરોનામુક્ત જાહેર કરે છે તેના પર સૌની નજર પંડાયેલી છે.

ગાંધીનગર શહેરના સે. ૧૨માં આજે એક ૨૯ વર્ષીય મહિલાનો રિપોર્ટ પોઝીટીવ આવ્યો છે. તેણીનીએ હોમ આઈસોલેશનનો વિકલ્પ પસંદ કર્યો છે.

ગાંધીનગર શહેરમાં કોરોનાના છુટા છવાયા કેસો મળી રહ્યા છે. જો કે સંક્રમણની સ્થિતિ સંપૂર્ણ નિયંત્રણ હેઠળ હોવાનું તંત્રના સૂત્રો કહી રહ્યા છે.

શહેરમાં આજે કુલ પાંચ દર્દી એક્ટીવ કેસ તરીકે સારવાર હેઠળ છે. જે પૈકી ૩ હોસ્પિટલમાં છે અને ૨ દર્દી હોમ આઈસોલેશનમાં સારવાર હેઠળ છે. શહેરમાં મળી રહેલા છુટા છવાયા કેસોમાં પણ બહારના પ્રવાસની હિસ્ટ્રી ધરાવતા દર્દીઓ વધુ છે. જો કે તંત્ર દ્વારા સન સર્વેલન્સની કામગીરી ચાલુ હોવાનું પણ સૂત્રોએ સ્વીકાર્યું છે.

પેટ્રોલ-ડીઝલના સતત વધી રહેલા ભાવો સંદર્ભે કોંગ્રેસના ધારાસભ્યો ગ્યાસુદ્દીન શેખ તથા ઈમરાન ખેડાવાલાએ વિરોધ નોંધાવ્યો હતો. આ બંને ધારાસભ્યો સાયકલ લઈને વિધાનસભા પહોંચ્યા હતા.

ઉનાળામાં ગરમીથી રાહત મેળવવા માટે પીવાતા ઠંડા પીણાથી ગંભીર બિમારીઓ નોતરે છે

કોલ્ડ્રીંક્સ પીવા શરીર માટે ખૂબ જ હાનિકારક

૩૦૦ એમએલની બોટલમાં ૩૦ થી ૪૦ ગ્રામ સુગર, એક ગ્લાસ કોલ્ડ્રીક્સમાંથી ૧૨ ચમચી સુગર શરીરમાં જાય છે

ગાંધીનગર, તા. ૩૦

ઉનાળામાં ગરમીથી બચવા માટે શહેરીજનો દ્વારા ઠંડા પીણામાં કોલ્ડ્રીંક્સનો પણ ઉપયોગ કરવામાં આવી રહ્યો છે. પરંતુ આ કોલ્ડ્રીંક્સથી ઘણું બધું નુકશાન થતું હોય છે. કોલ્ડ્રીંક્સ કોઈ પણ કંપનીની હોય કે કોઈ પણ પ્રકારની હોય પરંતુ તે શરીર માટે હાનિકારક જ હોય છે. તેમ છતાં પણ કોલ્ડ્રીંક્સનું સેવન આજકાલ ઝડપથી વધી રહ્યું છે. ટીવી પર દેખાડવામાં આવતી જાહેરાત અને પોતાની આજુબાજુમાં કોલ્ડ્રીંક્સ પીવાવાળી વ્યક્તિઓને જોઈને કોઈપણ વ્યક્તિના મનમાં તેને પીવાની ઈચ્છા થઈ જાય છે અને મોટાભાગે શહેરીજનો ગરમીની ઋતુમાં પોતાની તરસ છીપાવવા અને શરીરને ઠંડક આપવા માટે પિતા હોય છે. પરંતુ કોલ્ડ્રીંક્સમાં કાર્બો હાઈડ્રેટ વોટર, સુગર, હાર્મફૂલ એસિડ અને આર્ટિફિશિયલ કલર ખૂબ જ માત્રામાં હોય છે. જે શરીરને ઠંડક આપવાના બદલે પેટમાં એસિડની માત્રા અને સુગર લેવલ ઝડપથી વધારી દે છે. જે માણસો કોલ્ડ્રીંક્સ પીવે છે તેમને ખબર પણ પડતી નથી કે તેમના સ્વાસ્થ્યમાં થયેલી તકલીફોનું કારણ કોલ્ડ્રીંક્સ પણ હોઈ શકે છે. કોલ્ડ્રીંક્સ પીવું એ ખાંડ ખાવા બરાબર જ હોય છે. કેમકે ૩૦૦થી ૩૫૦ એમએલની એક બોટલમાં ૩૦ થી ૪૦ ગ્રામ શુગર હોય છે. તેથી જ્યારે એક ગ્લાસ કોલ્ડ્રીંક્સ પીવાય છે ત્યારે માત્ર પાંચથી દસ મિનિટમાં ૧૦-૧૨ ચમચી સુગર શરીરમાં જાય છે. જે શરીરમાં ગ્લુકોઝને વધારે છે. સામાન્ય રીતે આટલી ગળી વસ્તુ ખાઈ શકાતી નથી કારણ કે એક સાથે આટલું ગળ્યું પીવાથી તરત જ પેટ ભરેલું લાગવા માંડે છે. એક સાથે દસ ચમચી ખાંડ ખાઈએ તો શરીરમાં ગભરામણ થાય છે અને ઉલટી કરવાનું મન થાય છે. પરંતુ કોલ્ડ્રીંક્સમાં આટલી ખાંડ હોવા છતાં એવું કંઈ નથી થતું, કેમકે કોલ્ડ્રીક્સમાં ખૂબ વધારે માત્રામાં ફોસ્ફરિક એસિડ ભેળવેલું હોય છે. જે તેનું ગણપણ ઓછુ કરવાનું કામ કરે છે. કોલ્ડ્રીક્સ પીવાના ૧૫-૨૦ મિનિટ બાદ શરીરમાં સુગરની માત્રા ઝડપથી વધી જાય છે. જેનું પાચન કરવા માટે ઈન્સ્યુલિનનો પ્રવાહ પણ વધી જાય છે. એક સાથે થતી આ પ્રક્રિયાને લીવર સંભાળી શકતું નથી તેથી શરીર વધેલા સુગરને બચાવવાના બદલે ચરબીમાં રૂપાંતર કરવા લાગે છે. કોલ્ડ્રીંક્સમાં સિગારેટ, ચા અને કોફીની જેમ કેફીન પણ હોય છે. જે કોલ્ડ્રીક્સ પીવાના ૩૦-૪૦ મિનિટ પછી શરીરમાં પૂરેપુરૂ ભળી જાય છે. કેફીનના કારણે કોલ્ડ્રીક્સ પીવાથી પણ ઊંઘ ઉડી જાય છે. અને આળસ ગાયબ થઈ જાય છે. તથા મગજને પહેલા કરતાં વધારે સ્ફૂર્તિ લાગે છે. ચા પીવાથી શરીરમાં બ્લડપ્રેશર વધી જાય છે. કોલ્ડ્રીક્સમાં કેફીન અને ફોસ્ફરસ એસિડની માત્રા વધારે હોવાથી તેને પીવાથી શરીરમાં કેલ્શિયમ, મેગ્નેશિયમ અને ઝીંક જેવા પોષક તત્વોની ઉણપ થવા લાગે છે અને તેના કારણે હાડકાં અને માસપેશીઓ કમજોર પડવા લાગે છે અને રીરમાં પાણી સુકાઈ જવાના કારણે શરીર હાઈડ્રેટ થઈ જાય છે.

થોડું વિચારો તરસ છીપાવવા વાળી કોલ્ડ્રીક્સ કેવી રીતે શરીરને સૂકવી નાખે છે. કોલ્ડ્રીંક્સથી લઈને સોફ્ટ ડ્રીંક્સ બનાવવામાં કોઈ પણ પ્રકારના પ્રાકૃતિક ફળોનો ઉપયોગ નથી થતો. દાંત, હાડકાની કમજોરી, ડાયાબિટીસ, પેટમાં અલ્સર, એસિડિટી, ફેટીલીવર, હાર્ટએટેક જેવી ગંભીર બીમારીઓ કોલ્ડ્રીંક્સનું સેવન કરવાથી થઈ શકે છે.

કોલ્ડ્રીંક્સ ખરીદવું એ બીમારી ખરીદવા બરાબર છે. તેને સિગરેટ, ચા ની જેમ એક હાનિકારક પદાર્થ ગણવો જોઈએ.

નર્મદા મૈયાની પરિક્રમાના સંભારણા કાર્યક્રમ યોજાયો

ચાલીને પરિક્રમા કરનાર નર્મદા પરિક્રમાવાસીઓનું શાલ ઓઢાડી સન્માન કરાયું..

ગાંધીનગર,તા.૩૦

મા નર્મદા - રેવાનો મહિમા અસીમ, અપરંપાર છે. આખા વિશ્વમાં નર્મદા જ એક એવી નદી છે, જેની પરિક્રમા થાય છે. ભાવિક જનો ખૂબ ભક્તિભાવથી નર્મદાની પરિક્રમા કરતા હોય છે. તાજેતરમાં ગાંધીનગરમાં તા. ૨૨ માર્ચના રોજ સ્વામિનારાયણ શિશુ વિદ્યાલયના હોલમાં ગાંધીનગરના પ્રજ્ઞાબેન પટેલનો નર્મદા પરિક્રમાનાં સંભારણાં કાર્યક્રમ યોજવામાં આવ્યો હતો. આ કાર્યક્રમમાં સર્વશ્રી અરૂણભાઈ બુચ, ડંકેશભાઈ ઓઝા, દલપત પઢિયાર એ પ્રાસંગિક - આશીર્વચન આપ્યા હતા. ગાંધીનગરના આ ત્રણે મહાનુ ભાવોએ નર્મદાજીના મહિમા વિશે મનનીય વકતવ્ય આપ્યાં હતાં. કોરોના - લોકડાઉન સમયમાં પ્રજ્ઞાબેન પટેલે કરેલી પરિક્રમાના વિવિધ પ્રસંગો, પરિક્રમા વિષયક સામાન્ય જાણકારી રજૂ કર્યા હતા. આ કાર્યક્રમનું આયોજન કૈલાસ - માનસરોવર યાત્રીઓ અને નર્મદાપ્રેમી મિત્રો દ્વારા કરવામાં આવ્યું હતું. આ પ્રસંગે ગાંધીનગર - અમદાવાદ ઉપરાંત બાવળા, વડનગર, ખેરવા, ધોળકા વગેરે સ્થળોએથી પગપાળા નર્મદા પરિક્રમા કરનાર યાત્રીઓ અને કૈલાસ યાત્રીઓ ખાસ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. નર્મદા પરિક્રમા કરનાર યાત્રીઓનું શાલ ઓઢાડી સન્માન કરવામાં આવ્યું હતું. આઠ વાર ચાલીને પરિક્રમા કરનાર મહાનુભાવ પણ પધાર્યા હતા. કાર્યક્રમના પ્રારંભે સંગીતજ્ઞ પિનાકીનભાઈ વ્યાસે નર્મદા સ્તુતિ પ્રસ્તુત કરી હતી. આ પ્રસંગે ગાંધીનગરના અગ્રણી સર્જકો - મહાનુભાવો સર્વશ્રી કેશુભાઈ દેસાઈ, પ્રવીણ ગઢવી, નટુભાઈ પરમાર, કિશોર જિકાદરા, હર્ષદભાઈ ઠાકર, પ્રવીણભાઈ ઓઝા, મીનળબેન ઓઝા, કલ્પેશ પટેલ, દિવ્યાબેન વરિયા, પુરોહિત ભાઈ, ભાનુભાઈ દવે, રમણ વાઘેલા, અશોકભાઈ ત્રિવેદી, ડો.રાજુલ જોશી, પ્રો. રાજેન્દ્રસિંહ વાઘેલા, રણછોડભાઈ પરમાર, સુરેશ પારઘી વગેરે ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. કાર્યક્રમનું સુચારુ સંચાલન કુંતલ નિમાવતે કર્યું હતું. આભારદર્શન સી.એલ. મહેતા એ કર્યું હતું. આયોજનમાં ક્રિષ્નકુમાર રાણા, અજય રાવલ, વિમલ વાઘેલા, કૈલાસ યાત્રી મિત્રો સહભાગી બન્યા હતા.

કમલમ ખાતે બાળકોમાં બાળ આહાર કીટનું વિતરણ કરવામાં આવ્યું

ગુજરાત રાજ્યમાં ઝડપથી કુપોષિત બાળકો સુપોષિત થશે : સી.આર. પાટીલ

ગાંધીનગર, તા. ૩૦

આજે ગાંધીનગર પ્રદેશ કાર્યાલય 'શ્રી કમલમ' ખાતે પ્રદેશ અધ્યક્ષ સી.આર. પાટીલના વરદહસ્તે સુપોષણ અભિયાન અંતર્ગત આજે બાળકોને સુપોષીત કરવા બાળ આહાર કીટનું વિતરણ કરવામાં આવ્યું.

આ કાર્યક્રમમાં પ્રદેશ અધ્યક્ષ સી.આર. પાટીલે સંબોધન કરતા જણાવ્યું કે આપણા વડાપ્રધાન નરેન્દ્રભાઈ મોદીની ગુજરાત રાજ્યમાં દરેક બાળકોને સુપોષિત કરવાની હાંકલ બાદ કુપોષિત બાળકોને સુપોષીત કરવા ગુજરાત ભારતીય જનતા પાર્ટી દ્વારા શરૂઆત કરવામાં આવી છે. સમગ્ર ગુજરાતમાં આશરે ૪૮,૩૧૨ બાળકો અતિ કુપોષીત બાળક છે અને અંદાજે ૧૩ લાભ બાળકો કુપોષીત છે આ બધા બાળકોને ત્રણ મહિનાની અંદર કુપોષણમાંથી બહાર લાવવા ભારતીય જનતા પાર્ટીના કાર્યકરોએ

સુંદર આયોજન કર્યુ છે. દરેક શહેર અને જિલ્લામાં દરેક કાર્યકર કુપોષીત બાળકોને દત્તક લઈ બાળકોને સુપોષીત આહાર અને ૨૦૦ ગ્રામ દૂધ આપવાનું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે. આજે ડૉક્ટર સેલના સંયોજક ડૉ. ધર્મેન્દ્રભાઈ ગજ્જર અને મહિલા મોરચાના ઉપાધ્યક્ષ ડૉ. શ્રદ્ધાબેન રાજપુત અને તેમની ટીમ દ્વારા કુપોષીત બાળકોને માર્ગદર્શન આપવું, આહાર કેવો આપવો તેની માહિતી આપી તેમજ જરૂર પડે તો દવાનું માર્ગદર્શન પણ આપશે તેવી વ્યવસ્થા ગુજરાતમાં ભાજપના કાર્યકરોએ કરી છે.

શહેરમાં લીમડાના મ્હોરની બોલબાલા

ચૈત્ર માસમાં લીમડાનો મ્હોર પીવાના અનેક ફાયદા

ગાંધીનગર, તા.૩૦

શહેરમાં ચૈત્ર માસની શરૂઆતમાં લીમડાના ફૂલ એટલે કે મ્હોરનું વેચાણ શરૂ થયું છે. લીમડો આપણું ઘર આંગણાનું ઉત્તમ ઔષધિય વૃક્ષ છે. જુની પેઢીના માણસો આપણા પૂર્વજો પાસેથી આપણે ઘરગથ્થુ ઉપચારને સાચવી લેવાની તકેદારી રાખી નથી એટલે સૌ માનવજાત અસંખ્ય અસાધ્ય રોગના ભોગ બન્યા છે. આ ધરતી ઉપર સૌથી પહેલા આયુર્વેદથી જ સારવાર પદ્ધતિ અમલમાં હતી. કાળક્રમે શિક્ષણના વ્યાપને કારણે આધુનિક વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીના સમન્વયથી ઘણી બધી શોધો થઈ અને માનવજાતને ખૂબ જ ઉપયોગી સાબિત થઈ છે.

કડવો લીમડો કડવા ગુણધર્મ ધરાવે છે જેના કારણે આપણે તેનાથી દૂર રહીએ છીએ. પરંતુ લીમડો એક ઉત્તમ ઔષધિ છે. ચૈત્ર માસની શરૂઆતમાં જ લીમડાના વૃક્ષને ફૂલો એટલે કે મ્હોર આવે છે. આ ફૂલને તોડી રાત્રે સ્વચ્છ પાણીથી ધોઈને એક ગ્લાસ પાણીમાં પલાળીને વહેલી સવારે નરણાં કોઠે આ ફુલવાળુ પાણી ગાળીને પી જવાથી વર્ષભર નિરોગી રહી શકાય છે. ચૈત્ર માસની શરૂઆતના પ્રથમ દિવસે આખો દિવસ મીઠુ એટલે કે નમકનો ત્યાગ કરવો જોઈએ.

ચૈત્ર મહિનો એટલે વસંતઋતુનો ઉત્તરાર્ધ અને ગ્રીષ્મઋતુની શરૂઆત. વસંતમાં સામાન્ય રીતે કફનો પ્રકોપ થતો હોય છે. આ કફ પ્રકોપને શાંત કરવા માટે કડવો રસ શ્રેષ્ઠ ગણાય છે. જે લીમડામાં પૂરતા પ્રમાણમાં છે. લીમડાનો મ્હોર પીવાથી ઓરી, અછબડા, શરદી-ખાંસી જેવા વાયરલ ઈન્ફેકશનથી પણ બચી શકાય છે.

ગાંધીનગરમાં લીમડાના વૃક્ષો વધારે જોવા મળે છે. ચૈત્ર માસમાં શહેરીજનો આ લીમડાના વૃક્ષ પર ઉગતા મ્હોરનો ઉપયોગ કરે છે. મોટા ભાગે ઘર આંગણે લીમડાના વૃક્ષો હોય છે. ચૈત્ર મહિના દરમિયાન લીમડાનો મ્હોર પીવામાં આવે છે જેને પરિણામે જો કોઈ વ્યક્તિ આખો મહિનો લીમડાનો મ્હોર વિધિવત બનાવી પીવે તો તેની તંદુરસ્તી સારી રહે છે. તેનાથી તાવ તરિયો દૂર થાય છે.

અરૂચિ અને એસિડિટીના દર્દીઓએ ચૈત્ર મહિનામાં લીમડાની માંજર અને કૂમળાં પાનનું શરબત અવશ્ય પીવું જોઈએ. ચામડીના દર્દોમાં ચમત્કારિક પરિણામ આપતા લીમડાનો એક સંસ્કૃતિ પર્યાય ચરિષ્ટ પણ છે. ચરિષ્ટ એટલે કે જે ક્યારે અશુભ કે હાનિ પેદા નથી કરતો તેવો લીમડો. આ લીમડાના મ્હોરને શહેરમાં ફેરિયાઓ દ્વારા ઠેકઠેકાણે જઈને વેચવામાં આવી રહ્યો છે.

એમએસએમઈની વૃદ્ધિને વેગ મળ્યો છે; તેમને મજબૂત કરવાની જરૂર છે: શ્રી નારાયણ રાણે

નવી દિલ્હી,તા.૩૦

કેન્દ્રીય એમએસએમઈ મંત્રી શ્રી નારાયણ રાણેએ સૂક્ષ્મ, લઘુ અને મધ્યમ ઉદ્યોગસાહસો (એમએસએમઈ) અને આંતરપ્રિન્યોરશિપ ડેવલપમેન્ટ ઈન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ ઈન્ડિયા (ઈડીઆઈઆઈ) દ્વારા આયોજિત એમએસએમઈની સ્પર્ધાત્મકતા અને વૃદ્ધિ પર બે-દિવસીય મેગા સમિટનું ઉદ્ઘાટન કર્યું હતું. આ પ્રસંગે રાજ્ય કક્ષાના (એમઓએસ) કેન્દ્રીય એમએસએમઈ મંત્રી શ્રી ભાનુપ્રતાપ સિંહ વર્મા પણ ઉપસ્થિત હતાં. આ બે-દિવસીય સમિટમાં એમએસએમઈ ક્ષેત્રમાં વૃદ્ધિ, પડકારો અને તકો પર ચર્ચા સત્રો અને પેનલ ચર્ચા જોવા મળશે તથા ભારત, સિંગાપોર, પેરુ, રવાન્ડા, મ્યાન્માર, રશિયા, ઉઝબેકિસ્તાન, સ્પેન અને ઈરાનમાંથી વક્તાઓ અને નિષ્ણાતો સમિટમાં તેમના અનુભવો વહેંચશે. આ સમિટમાં દુનિયાભરના ઉદ્યોગસાહસિકો, શિક્ષાવિદો, નીતિ ઘડવૈયાઓ, ઉદ્યોગના આગેવાનો, વિચારશીલ નેતાઓ, બિઝનેસ ચેમ્બર્સ, ઔદ્યોગિક સંગઠનો, સ્ટાર્ટઅપ્સ, સામજિક પ્રભાવ સંસ્થાઓ, એમએસએમઈ અને સ્વયંસહાય જૂથો પણ સામેલ થઈ રહ્યાં છે.

આ કોન્ફરન્સમાં શ્રી રાણેએ દેશની જીડીપીમાં એમએસએમઈના મહત્વ પર ભાર મૂક્યો હતો. તેમણે કહ્યું હતું કે, "અત્યારે લાંબા સમયથી એમએસએમઈ લઘુતમ સંસાધનો સાથે કામ કરે છે અને છતાં દેશની જીડીપીમાં નોંધપાત્ર પ્રદાન કરે છે. એટલે આ જરૂરી છે કે, આ વૃદ્ધિ પ્રેરકબળો મજબૂત થાય અને ઉપયોગી બને. આ દિશામાં ક્ષેત્રને મજબૂત કરવા મહત્વપૂર્ણ સહિયારા પ્રાયસો થયા છે. સરકારની વિવિધ યોજનાઓ એમએસએમઈ માટે નવા વિકલ્પો ઊભા કરવા કામ કરી રહી છે." તેમણે ઉમેર્યું હતું કે, "સરકારે સુનિશ્ચિત કર્યું છે કે, એમએસએમઈ ક્ષેત્રને નાણાકીય સંસ્થાઓ પાસેથી સતત ધિરાણ મળે, વિકાસ અને આધુનિકીકરણ માટે ટેકનોલોજી સપોર્ટ મળે, નિકાસ બજારોની સુલભતા પ્રાપ્ત થાય, માળખાગત સુવિધા મળે, તાલીમ અને ક્ષમતા નિર્માણ સુવિધા મળે તથા કર્મચારીઓનું કલ્યાણ સુનિશ્ચિત થાય."

શ્રી ભાનુપ્રતાપ સિંહ વર્માએ તેમના સંબોધનમાં કહ્યું હતું કે, "ઉદ્યોગસાહસિકતા, સ્ટાર્ટ-અપ્સ, ઈનોવેશન અને એમએસએમઈ પર પોતાના ધ્યાન સાથે ભારત રસપ્રદ આર્થિક નિર્ણયો અને વ્યૂહરચનાઓને પગલે લાભદાયક સમયમાં છે. આ આર્થિક વૃદ્ધિ એમએસએમઈના વિકાસનો અને એને ચેતનવંતા કરવાનો પુરાવો છે, ખાસ કરીને મહામારીની બીજી સૌથી ગંભીર લહેર પછી. મારું માનવું છે કે, એમએસએમઈ ક્ષેત્રમાં વૃદ્ધિ વ્યવહારિક છે અને સમગ્ર દેશણાં ઘણી રીતે ઊડીને આંખે વળગે છે એવું જાહેર કરવું ઉચિત રહેશે.