સુકામેવાનું હવે ફૂટપાથ પર પણ ધૂમ વેચાણ શરૂ

દુકાનોમાં મોંઘાં ભાવે મળતા સુકામેવા ફૂટપાથ પર વેપારીઓ દ્વારા સસ્તા ભાવે વેચાતા વેચાણ વધ્યું

ગાંધી.તા.૦૯

બદામ ખાશો તો અક્કલ આવશે, અખરોટ ખાશો તો મગજ ચાલશે...આપણે નાના હતા ત્યારે આપણને સૌ કોઈને ઘરેથી આવું કહેતાં. સુકામેવા ખાવાથી શરીરને અનેક લાભ થતાં હોય છે. અલગ અલગ ડ્રાયફ્રૂટ્સના નિયમિત સેવનથી તમે અનેક બીમારીઓ તકલીફોથી દૂર રહી શકો છો. એમાંય વાત જ્યારે ડ્રાયફ્રૂટ્સની આવે ત્યારે કાજુ-બદામનું નામ ભલે ટોપ પર લેવાતું હોય પણ અંજીર તો અંજીર છે.

શહેર ના દિપાવલી માં અઠલક સૂકા મેવા નું વેચાણ થયું છે.જે હાલમાં પણ સૂકા મેવા ઓન ડિમાન્ડ છે.શહેર ના ફૂટપાથ પર અંજીર,અખરોટ નું ધૂમ વેચાણ થઈ રહ્યું છે.

જેના ભાવ દુકાન કરતા સસ્તા જોવા મળી રહ્યા છે.

ઠંડીમાં સુકોમેવો ખાવાથી ખુબજ ફાયદો થાય છે, કેમકે એનર્જી ની સાથે સાથે શરીરને ગરમી પણ મળે છે જેનાથી ઠંડીથી બચી શકાય છે.ફિટ અને તંદુરસ્ત રહેવા માટે બદામ, કિશમિશ, પિસ્તા, કાજૂ,અખરોટ અને અંજીર ખૂબજ ફાયદાકારક છે

માણસના શરીરને મજબુત અને સ્વસ્થ્ય બનાવવા માટે ડ્રાઈ ફ્રુટ્સ બહુ મહત્વ ધરાવે છે. શરીરમાં ઉર્જા માટે પણ ડ્રાઈ ફ્રુટ્સ અવશ્ય લેવા જોઈએ. હાડકાને મજબુત કરવા માટે પણ એક ડ્રાઈ ફ્રુટ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. જેનું નામ છે અંજીર. અંજીરમાં મોટી માત્રામાં એન્ટી-ઓક્સીડેન્ટ્સ હોય છે. જે ઈમ્યુનિટી વધારવામાં પણ મદદરૂપ થાય છે. આ સાથે જ આમાં અનેક વિટામીન્સ અને મિનરલ્સ પણ મળે આવે છે.

ફાયદાઃ

અંજીરનું સેવન પાચન તંત્રમાં થતી મુશ્કેલીઓ પણ દૂર કરે છે. અંજીરમાં સારા પ્રમાણમાં ફાઈબર હોવાથી પેટ સંબંધિત પરેશાનીઓ દૂર થાય છે.

જે લોકોના શરીરમાં લોહીની કમી હોય છે, તેમણે અંજીરનું સેવન કરવું જોઈએ. અંજીરથી શરીરમાં એનીમિયાની સમસ્યા દૂર થાય છે.

સ્વસ્થ્ય હૃદય માટે પણ અંજીર એક શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે. અંજીરનું સેવન કરવાથી ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલ કાબુમાં રહે છે, જેથી હાર્ટ એટેકનું જોખમ પણ ઘટી જાય છે.

આયરન, વિટામિન, પોટેશિયમ, સોડિયમ વગેરેનો સારો સ્રોત છે અંજીર. તેનું સેવન નિયમિત રીતે કરવાથી માથાનો દુખાવો, કમરનો દુખાવો, કબજિયાત અને એનીમિયા જેવી બીમારી દૂર થાય છે.

અખરોટઃ

અખરોટ ખાવાથી મગજ સારું રહે છે. નિયમિત રીતે અખરોટ ખાવાથી વજન નિયંત્રિત રહે છે અને તે એન્ટીઓક્સિડન્ટ ગુણથી ભરપૂર હોવાથી હૃદય માટે પણ સારી સાબિત થાય છે.

કિસમિસઃ

કિસમિસ આયરનથી ભરપૂર હોય છે. લોહીની ઉણપ, નબળાઈ કિસમિસ ખાવાથી દૂર થાય છે. પથી ૫ કિસમિસ રોજ ખાવાથી પાચન સુધરે છે અને હાડકાં પણ મજબૂત થાય છે.

કાજૂઃ

કાજૂમાં પણ આયરન, મેગ્નેશિયમ, ઝિંક, કોપર, ફોસ્ફરસ વગેરે પોષક તત્વો હોય છે. કાજૂના સેવનથી ટ્રાઈગ્લિસરાઈડ ઘટે છે અને બ્લડ શુગર નિયંત્રણમાં રહે છે.

કાજૂમાં જે કોપર હોય છે તે રક્તવાહિકા અને હાડકા અને સાંધાને મજબૂત બનાવે છે. તે શરીરની રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે. રોજ ઓછામાં ઓછા પાંચ કાજૂ ખાવા જોઈએ. કાજૂનું સેવન સાંજના સમયે કરવાથી લાભ થાય છે.

બદામઃ

બદામ કેલ્શિયમનો સ્રોત છે. તેમાં વિટામિન ઈ, મેગ્નેશિયમ, ખનિજ, ફાઈબર અને પ્રોટીન હોય છે. બદામ કોલેસ્ટ્રોલ અને કેન્સરના જોખમને પણ ઘટાડે છે. વ્યક્તિએ એક દિવસમાં પાંચથી અગિયાર પલાળેલી બદામ સવારે ખાવાથી શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય સુધરે છે.

પિસ્તાઃ

પિસ્તા પ્રોટીન અને અન્ય પોષક તત્વોથી ભરપૂર હોય છે. વજન ઘટાડવા ઈચ્છતા લોકોએ પિસ્તા ખાવા જોઈએ. પિસ્તાનું સેવન કરવાથી ત્વચાની સુંદરતા વધે છે. દિવસમાં પથી ૬ પિસ્તા ખાવાથી સ્વાસ્થ્ય સારું રહે છે. પિસ્તા સાંજના સમયે ખાવાથી લાભ કરે છે.

આવતીકાલે આત્મનિર્ભરતાનો સંદેશ આપતી "વર્જીનીટી ડીલ" રિલીઝ થશે

એવી ગુજરાતી ફિલ્મ જેમાં મોટાભાગના કલાકારો ગાંધીનગરના : આત્મહત્યાથી આત્મનિર્ભરતા તરફની સફર દર્શાવતી ફિલ્મ

ગાંધીનગર, તા.૦૯

આજના 'પૈસો મારો પરમેશ્વર'ની નીતિના જમાનામાં યુવતીઓની આત્મનિર્ભરતાનો સંવેદનશીલ સંદેશ આપતી ગુજરાતી ફિલ્મ "વર્જીનીટી ડીલ" તા.૧૧મી નવેમ્બરથી રૂપેરી પરદે રિલીઝ થઈ રહી છે જેમાં ગાંધીનગરની દિકરી એવી યુવા અભિનેત્રી નિશા જાની સહિત પરાગ પંડ્યા અને અન્ય ગાંધીનગરના કલાકારો અભિનયના અજવાળાં પાથરી રહ્યાં છે.

આ ફિલ્મ એક નવા દ્રષ્ટિકોણ તરફ આંગળી ચીંધે છે. દરેક યુવાનને "સ્વૉટ" એનાલિસિસ કરી પોતાનો સ્કિલ પોર્ટફોલિયો તૈયાર કરવા કહે છે પછી અસાધારણ ટેલેન્ટ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી પોતાનો ખુદનો વ્યવસાય કરી પગભર થઈ જવાય એવું ઉદાહરણ પૂરું પાડે છે. આ ફિલ્મ પોતાના સ્વબળે ઉદ્યોગસાહસિક બની આત્મનિર્ભર થવા માંગતા યુવાનો માટે પ્રેરણા પુરી પાડે છે. ગેરેજમાં ચાલુ કરાયેલી કંપનીનું દ્રષ્ટાંત ઉદ્યોગસાહસિક યુવાધનને પીઠબળ પૂરું પાડે છે કે પોતાના સ્વપ્નાઓ સાકાર કરવા ફક્ત ટેલેન્ટ અને અથાગ પરિશ્રમની જ જરૂર છે, બાકી બધું એની મેળે ગોઠવાઈ જાય છે. આત્મહત્યાથી આત્મનિર્ભરતા સુધીની સફર અને જીવનમાં સુખરૂપ સ્થાયી થતી યુવતીની વર્જીનીટીની લેવડદેવડમાંથી પસાર થતી જીવનની કડી ખૂબ લાક્ષણિક રીતે દર્શાવી વાર્તા-લેખક અને એની યોગ્ય રજૂઆત પરદા પર દિગ્દર્શક દ્વારા, સમાજને સાચો સંદેશ આપવાનો પ્રયાસ કરાયો છે. આ ફિલ્મમાં ગાંધીનગરના રાંધેજા ગામની દિકરી નિશા જાની જે પાટનગરની યુવા અને ઉગતી પ્રતિભાશાળી અભિનેત્રી-મોડેલ છે. આ સાથે ફિલ્મમાં લેખક અને અભિનેતા પરાગ પંડ્યા ઉપરાંત રૉહન બારોટ, તપન વ્યાસ, ડો.પ્રશાંત પંચલોથિયા વગેરેએ અભિનય આપ્યો છે. ફિલ્મના પ્રોડ્યુસર મીનળ

પંડ્યા છે, ફિલ્મની વાર્તા પરાગ પંડ્યાએ લખી છે અને સ્ક્રિપ્ટ અને દિગ્દર્શન મિતાલી જાનીએ કર્યુ છે. ફિલ્મમાં સંગીત સંગીતકાર મહારાજાએ મ્યુઝિક આપ્યું છે અને મહારાજા, પલક ભટ્ટ, વિજય પરમાર, સ્વરા ભાસ્કરનાં સુરીલા કંઠનો પ્લેબેક મળ્યો છે. આ ફિલ્મનું નિર્માણ "મિલેનીયા ફિલ્મ્સ"ના બેનર હેઠળ કરાયું છે.

સે. ૩૦ની ૩૦ વર્ષીય મહિલાનો કોરોના રિપોર્ટ પોઝીટીવ આવ્યો

ગાંધીનગર, તા. ૯

ગાંધીનગર શહેરમાં કોરોનાનો આજે વધુ એક કેસ નોંધાયો છે. જિલ્લાના ગ્રામ્ય વિસ્તારમાં કોરોનાનો એક પણ કેસ સતત પાંચમા દિવસે નોંધાયો નથી.

ગાંધીનગર શહેરમાં કોરોનાનું સંક્રમણ શરૂ થયુ હોવાથી તંત્રમાં ચિંતાની લ્હેર પ્રસરી છે. જો કે છુટા છવાયા કેસો બે દિવસથી મળવાના શરૂ થયા છે.

શહેરમાં આજે સે. ૩૦માં ૩૦ વર્ષીય મહિલાનો રિપોર્ટ પોઝીટીવ આવ્યો છે. આ મહિલાએ હોમ આઈસોલેશનનો વિકલ્પ સ્વીકાર્યો છે. શહેરમાં મહિલા દર્દીઓની સંખ્યા વધી રહી છે.ગાંધીનગર શહેરમાં મોટા ભાગના દર્દીઓ હાલ હોમ આઈસોલેશનમાં સારવાર હેઠળ હોવાથી આઈસોલેશનના નિયમોની અમલવારી અસરકારક થાય તેમજ જાહેર સ્થાનો પર સોશ્યલ ડિસ્ટસીંગ જળવાય અને વેક્સિનેશન અભિયાન સઘન બનાવવાની સૂચનાઓ તંત્રએ આપી છે.

બજરંગ દળના જિલ્લા અધ્યક્ષ મહેન્દ્ર મોડિયાના માર્ગદર્શન અંતર્ગત જિલ્લા સંયોજક શક્તિસિંહ ઝાલા અને નગર ઉપાધ્યક્ષ ગણપતસિંહ વાઘેલા દ્વારા શહેરમાં સેક્ટર-૨૧ ખાતેના ડિસ્ટ્રિક્ટ શોપિંગ સેન્ટરમાં દુકાને દુકાને ફરીને ''હિતચિંતક અભિયાન'' અંતર્ગત વિશેષ સંપર્ક સાધવામાં આવ્યો હતો.

ફ્રેશર્સ વિદ્યાર્થીઓએ "આઈઆઈટી ગાંધીનગર"ના લોગોનું સ્ટ્રિંગ આર્ટ બનાવ્યું

ગાંધીનગર, તા.૦૯

આઈઆઈટી ગાંધીનગરની વર્ષ-૨૦૨૨ની અંડરગ્રેજ્યુએટ બેચ માટે ચાલી રહેલા ફાઉન્ડેશન પ્રોગ્રામના ભાગ રૂપે, બી.ટેક-૨૨ના ફ્રેશર્સ વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા સેન્ટર ફોર ક્રિએટિવ લર્નિંગ ટીમની મદદથી "આઈઆઈટી ગાંધીનગર" લોગોની ૭.૩ ચોરસ મીટરની સ્ટ્રિંગ આર્ટ બનાવી કાળા દોરાઓ સાથે વર્તુળમાં ૪ હજાર સીધી રેખાઓને એકબીજા સાથે જોડીને આ ચિત્ર તૈયાર કરાયું હતું. આ વિશાળ પ્રદર્શન બનાવવામાં તેમને ચાર કલાક લાગ્યા હતા જેમાં ૧૦ ફુટ વ્યાસના વર્તુળને ૩૦૦ સમાન અંતરમાં વિભાજિત કરવામાં આવ્યું હતું, અને વિદ્યાર્થીઓ લોગો બનાવવા માટે આ બિંદુઓ વચ્ચે તાર સાથે જોડવામાં આવ્યાં હતા. વિદ્યાર્થીઓએ સમાન રીતે આઈઆઈટી ગાંધીનગર અને 'એફપી ૨૨' પણ લખ્યું હતું. દરેક વર્તુળમાં ૧૫૦ પોઈન્ટ ધરાવતું વર્તુળ અને દરેક મૂળાક્ષર બનાવવા માટે ૧૫૦૦ સીધી રેખાઓ દોરવામાં આવી હતી.

ચૂંટણી જંગ જામતો જાય છે. રાજકીય પક્ષોનો પ્રચાર અભિયાન વેગવંતુ બનતુ જાય છે. આમ આદમી પાર્ટીએ ગાંધીનગર ઉત્તરની બેઠક પર મુકેશ પટેલને ટીકીટ આપી છે તેઓએ સેક્ટર-૧ ૩માં પ્રચાર અભિયાનને તેજ બનાવ્યું છે.

વાવોલમાં તુલસી વિવાહમાં હાથીની અંબાડી પર ભગવાનની જાન નીકળી

ગાંધીનગર, તા.૦૯

ગાંધીનગરના વાવોલ ખાતે ગત તા.૫મી નવેમ્બરના રોજ પુન્દ્રાસણ રોડ પરના રાધેશ્યામ પાર્ટી પ્લોટ ખાતે તુલસી વિવાહનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. આ તુલસી વિવાહ વાવોલના રામધામના મહંત પૂ.મધુસૂદનદાસજી મહારાજના સાનિધ્યમાં સ્વ. રઈબેન મણીલાલ પરિવારના યજમાન પદે યોજાયાં હતાં જેમાં ભગવાન શાલીગ્રામ વિષ્ણુના માતા તુલસીજી વૃંદા સાથે સાજન-મહાજનની ઉપસ્થિતિમાં વાજતેગાજતે સપ્તપદીના ફેરાં યોજાયાં હતાં. આ તુલસી વિવાહમાં રામધામ વાવોલથી રાધેશ્યામ પાર્ટી પ્લોટ સુધી હાથીની અંબાડી પર યોજાયેલી ભગવાન શાલીગ્રામ વિષ્ણુની જાન વિશેષ આકર્ષણ બની હતી. તુલસી વિવાહના આ શુભ પ્રસંગે વિવિધ સંતો-મહંતોએ ઉપસ્થિત રહી આશિર્વાદ આપ્યાં હતાં.

નેચર ફર્સ્ટ ગાંધીનગરની ટીમ દ્વારા જૂનાગઢમાં અને રામવાડીમાં પાટોત્સવ અને મૂર્તિપ્રતિષ્ઠા મહોત્સવ

પ. પૂ. પ્રાગદાસ બાપા રામવાડીમાં આજરોજ પાટોત્સવ અને હનુમાનજી મહારાજ, ઘોઘા મહારાજ, શનિદેવ અને ભૈરવનાથ દાદાની મૂર્તિપ્રતિષ્ઠા શાસ્ત્રોક્ત વિધી પૂર્વક કરવામાં આવી હતી. જેનું ભવ્ય આયોજન પ્રાગદાસબાપા ગાદીના ભામાશા એન. પી. પટેલ અને નર્મદાબેન પટેલના યજમાનપદે યોજાયું હતું. જેમાં મહાનુભાવો નેચર ફર્સ્ટ ગાંધીનગર ટીમના કાર્યકરો પણ ઉપસ્થિત રહયા હતા. સાથોસાથ નેચર ફર્સ્ટ, જુનાગઢ અને ગાંધીનગરની ટીમ દ્વારા પ્લાસ્ટિક સફાઈ ઝુંબેશ દામોદરકુંડ ખાતે સફાઈ અભિયાન કર્યું હતું. તાજેતરમાં જુનાગઢમાં લીલી પરિક્રમામાં ૧૫ લાખ ભક્તો પધારેલ તે નેચર ફર્સ્ટની ટીમે ૧૫ ટન જેટલો પ્લાસ્ટિક કચરો એકત્ર કરી સફાઈ અભિયાન કરી જબરજસ્ત જનજાગૃતિ ઉભી કરી હતી.

ઉબડ-ખાબડ ફુટપાથ પર કપાયેલા વૃક્ષોના થડીયા દુર કરવા પત્ર

માર્ગ મકાન વિભાગે અગાઉ પણ પત્ર લખ્યો હતો : વૃક્ષોના થડીયાથી વોકીંગ કરનારા ગોથું ખાઈ જાય તેવી જોખમી સ્થિતિ

ગાંધીનગર, તા.૯

ગાંધીનગરમાં છેલ્લા ઘણા સમયથી ફુટપાથ ચિથરેહાલ છે જ્યારે ફુટપાથની જાળવણીનું કામ પછી હાથ ધરવામાં આવતું નથી. ત્યારે કપાયેલા વૃક્ષોના થડીયા પછી લાંબા સમયથી દુર કરવામાં આવતા નથી. ફૂટપાથની સળગતી સમસ્યામાં સુધારના કામ કરવાના હોવાથી જ્યાં પણ ફૂટપાથમાં ઝાડ કાપવામાં આવેલા છે. તેના થડિયા દુર કરી આપવા માર્ગ અને મકાન વિભાગ દ્વારા અગાઉ લખાયેલા વનતંત્રને પત્ર લખવામાં આવ્યો હતો. જો કે કોઈ કાર્યવાહી ન થતાં વિભાગે ફરી પત્ર લખવાનો નિર્ણય કર્યો છે. માર્ગ અને મકાન વિભાગ દ્વારા ગાંધીનગર શહેરના મુખ્ય માર્ગ વિસ્તારમાં જ ૯૮ કિલોમીટર ઉપરાંત લંબાઈની ફૂટપાથ પાથરવામાં આવેલી છે અને સમયાંતરે તેની જાળવણીના કામ હાથ ધરવામાં આવે છે. નગરમાં ફૂટપાથ નાંખવા દરમિયાન ઘણા સ્થળે વૃક્ષોને બચાવવામાં આવ્યા હતાં અને નડતર બનતા વૃક્ષોને હટાવવામાં આવ્યા હતાં. પરંતુ વન વિભાગ દ્વારા કાપવામાં આવેલા થડિયા કાઢી નાંખવામાં આવ્યા નહીં હોવાથી તેનું નડતર જેમનું તેમ રહી જાય છે. વધારામાં વખત વિતવાની સાથે ઝાડ સુકાઈ જવાના કિસ્સામાં પણ તેના થડિયા ફૂટપાથ પર નડતર બની રહેલા છે. જાળવણીના કામ કરવા પહેલા આવા થડિયા દુર કરી દેવા માટે માર્ગ અને મકાન વિભાગ દ્વારા વન તંત્રને પત્ર પાઠવવામાં આવ્યો હતો. પરંતુ આ પત્ર પર કોઈ અમલ કરવામાં આવ્યો નથી અથવા તો પુરો અમલ કરવામાં આવ્યો નથી. હવે માર્ગ અને મકાન વિભાગ દ્વારા ફૂટપાથના સમારકામ કરવામાં આવનાર હોવાથી નડતર બનતા કપાયેલા વૃક્ષોના થડિયા દુર કરી આપવા માટે નવેસરથી પત્ર લખવામાં આવનાર છે. અધિકારી સુત્રોમાંથી જાણવા મળ્યા પ્રમાણે ફૂટપાથમાં વચ્ચે આવતા ઘણા વૃક્ષોને બચાવવાની સાથે નવા વૃક્ષો વાવીને હરિયાળી જાળવી રાખવા માટે ફૂટપાથમાં ઠેકઠેકાણે ક્યારા બનાવવામાં આવ્યા હતાં. પરંતુ આ ક્યારા હાલમાં ગંદકી ઠલવવાની કચરાપેટી સમાન બની ગયાં છે. અહીં વૃક્ષ તો દુર રહ્યું પણ સુશોભન માટેના ફૂલછોડ પણ વાવવામાં આવ્યા નહીં હોવાથી આયોજનનો કોઈ અર્થ સરી રહ્યો નથી. પરિણામે વન વિભાગને પાઠવવામાં આવનારા સ્મૃતિ પત્રમાં આવા ખાલી પડી રહેલા ક્યારાઓમાં વૃક્ષારોપણ કરવાનું કહેવામાં આવશે.