ગાંધીનગર સમાચાર

મહત્તમ : ૩૨.૬ ડીગ્રી
લઘુતમ : ૧૪.૯ ડીગ્રી
ભેજ
સવારે ૬૭ ટકા ● સાંજે ૫૧ ટકા

ગાંધીનગર તાપમાન

અંજીર ખાવાથી મજબૂત થઈ જશે હાડકાની જંજીર

શરીર માટે દરેક પ્રકારના વિટામિન્સ જરુરી ત્યારે કેલ્શિયમની ઉણપ દૂર કરવા માટે સરળ ઉપાય છે અંજીર ખાવા

ગાંધીનગર, તા.૧૪

શરીરમાં હાડકા મજબૂત રાખવા માટે કેલ્શિયમ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. આ માટે તમારે ડાયટમાં ખાસ ધ્યાન રાખવાની જરુર છે. કારણ કે ભોજનમાંથી આપણને કેલ્શિયમ મળી રહે છે. દૂધમાંથી કેલ્શિયમ મળે છે તેતો આપણે જાણીએ જ છીએ પરંતુ અંજીરમાંથી પણ કેલ્શિયમ મળે છે. ખરેખરમાં અંજીરમાં એન્ટી-ઓક્સીડેન્ટની માત્રા ઘણી વધારે હોવાથી રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવાનું પણ કામ કરે છે. અંજીરમાં વિટામિન્સ અને મિનરલ પણ મળી આવે છે. આથી હડકાં મજબૂત કરવા માટે અંજીર ખાવુ જરુરી છે. ત્યારે આવો જાણીએ અંજીરનું સેવન કેવી રીતે કરવું.

અંજીરને પલાળીને ખાવાથી ખૂબ ફાયદો મળે છે. જે લોકો એકલા અંજીર ખાવાનું પસંદ કરે છે તેઓ તેને પલાળીને ખાય તો વધુ અસર કરે છે. હાડકાંને મજબૂત કરવાનો આ શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે.નિષ્ણાતોના જણાવ્યા પ્રમાણે પલાળેલા અંજીરમાં ભરપુર પ્રમાણમાં ફાયબર હોય છે. અને અંજીરમાં રહેલા આ રેશાઓ શરીરમાં તરત જ ઓગળી જાય તેવા હોય છે અને તેના કારણે તમારું પેટ તમને લાંબા સમય સુધી ભરેલું લાગે છે અને તમને બહુ જલદી ભુખ

નથી લાગતી. તેમજ રેશા હોવાથી કબજીયાતની સમસ્યા પણ નથી રહેતી.

અંજીરમાં શરીર માટે ગુણકારી વિમાટિન્સ તેમજ મિરલ્સ જેવા કે એ, બી૧, બી૨, મેંગેનીઝ, ફોસ્ફરસ, મેગ્નેશિયમ, પોટેશિયમ, આયર્ન અને કોપરથી ભરપુર હોય છે. તેમાં ફ્લેવોનોઇડ્સ અને પોલીફેનોલ હોય છે, તે એંટી ઓક્સિડેન્ટ છે જે ફ્રી-રેડિકલ્સથી થતાં જોખમોથી શરીરને દૂર રાખે છે.આયુર્વેદ પ્રમાણે અંજીરમાં સમાયેલા આ વિવિધ વિટામીન્સ તેમજ મિનરલ્સ પુરતાં પ્રમાણમાં હોવાથી તાજા એટલે કે લીલા ફુટના સ્વરૂપનાં જે અંજીર હોય છે તેની સરખામણીએ સુકા અંજીરમાં શર્કરા તેમજ ક્ષારનું પ્રમાણ ત્રણ ગણું વધારે હોય છે.

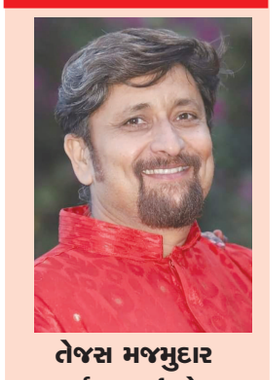
હાડકા થશે મજબૂતઃ સૌથી પહેલા તો પલાળેલા અંજીર હાડકાંને મજબૂત કરવામાં ખૂબ જ ફાયદાકારક છે. એટલે કે એવા લોકો જેમના હાડકા સમય પહેલા નબળા થઈ રહ્યા છે તેઓ તેનું સેવન કરી શકે છે.

હૃદય માટે ફાયદારુપ : આ સાથે પલાળેલા અંજીર પણ હૃદય માટે ખૂબ જ ફાયદાકારક છે. અંજીર ખાવાથી શરીરમાં ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલનું સ્તર સંતુલિત થાય છે, જે હાર્ટ એટેકનું જોખમ પણ ઘટાડે છે.

પાચનની સમસ્યાઓ દૂર થાય છે : અંજીરથી પાચન તંત્રની સમસ્યાઓ પણ દૂર થાય છે. અંજીરમાં ફાઈબરનું પ્રમાણ વધુ હોય છે. તેથી તે પેટ સંબંધિત કોઈપણ પ્રકારની સમસ્યાને દૂર કરે છે.

લોહીની ઉણપ ઘટાડે છે : જે લોકોના શરીરમાં લોહીની ઉણપ હોય તેમણે તેનું સેવન કરવું જોઈએ. તેનાથી શરીરમાં એનિમિયાની ઉણપ દૂર થાય છે.

જન્મદિને વધામણી



તેજસ મજમુદાર
કાર્યપાલક ઈજનેર, UGVCL, ગાંધીનગર

રસિકલાલ એ નાયક
મો. ૭૬૨૧૮ ૩૬૭૮૭

રિશી ચૌધરી
મો. ૮૧૪૦૨ ૫૨૩૭૮

દામિની એ શાહ
મો. ૯૧૦૬૯ ૪૮૫૧૭

પ્રજીત જીગ્નેશ સોલંકી
મો. ૯૭૨૩૮ ૯૫૭૪૫

આરવ જતીન વ્યાસ

પરિધી ગુલઝાર નાયક
મો. ૯૬૩૮૮ ૦૩૪૮૬

પરિધા ગુલઝાર નાયક
મો. ૯૬૩૮૮ ૦૩૪૮૬

આત્મન ફાઉન્ડેશન દ્વારા સે-૨ની શાળાનાં બાળકો સાથે બાળ દિનની ઉજવણી

૧૪ નવેમ્બર એટલે બાળ દિન. ભારતના પ્રથમ વડાપ્રધાન જવાહરલાલ નહેરુને બાળકો ખૂબ પ્રિય, એથી એમની સ્મૃતિમાં એમના જન્મદિવસની બાળ દિન તરીકે ઉજવણી કરવામાં આવે છે. આત્મન ફાઉન્ડેશન દ્વારા સેકટર-૨ની સરકારી પ્રાથમિક શાળાનાં બાળકો સાથે આનંદ સાથે ઉજવણી કરવામાં આવી હતી. ધોરણ-૬ થી ૮નાં બાળકો સાથે વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ-સુલેખન સ્પર્ધા, સામાન્ય જ્ઞાનની પ્રશ્નોત્તરી, સમૂહ ગીતનું ગાન, પ્રેરક વાતો વગેરે દ્વારા બાળકોને પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવ્યાં હતાં. જવાહરલાલ નહેરુ વિષયક ફકરાનું સુલેખન કરાવવામાં આવ્યું હતું. સરસ, ભૂલ વગરનું લખનારને તથા સામાન્ય જ્ઞાનના સરસ જવાબ આપનાર બાળકોને ઈનામો, ભાગ લેનાર તમામ બાળકોને પ્રોત્સાહન ભેટ, ચોકલેટ આપવામાં આવી હતી. આ પ્રસંગે આત્મનના સહયોગીઓ પ્રજ્ઞાબેન પટેલ, રાજેન્દ્રભાઈ સુથાર, રણછોડભાઈ પરમાર, શાળાનાં આચાર્યા મિનાક્ષીબેન જોશી તથા શિક્ષકો જોડાયા હતા.

રાંધેજા જીઆઈપીએસમાં બાળ દિવસની ઉત્સાહભેર ઉજવણી

ગાંધીનગર, તા.૧૪

ગાંધીનગર ઈન્ટરનેશનલ પબ્લિક સ્કૂલ, રાંધેજા ખાતે પ્રિ-પ્રાઈમરી વિભાગ દ્વારા "બાળ દિવસ" ની ઉત્સાહભેર ઉજવણી કરવામાં આવી. જેમાં બાળકોને વિવિધ રમતો રમાડવામાં આવી હતી.

એવીવી ઈંગ્લીશ મીડીયમ સ્કુલમાં ચિલ્ડ્રન્સ ડે નું સેલિબ્રેશન

ગાંધીનગર, તા.૧૪

વેદ ઈન્ટિગ્રેટેડ કેમ્પસ દ્વારા સંચાલિત એવીવી ઈંગ્લીશ મીડીયમ સ્કુલમાં ચિલ્ડ્રન્સ ડેનું સેલિબ્રેશન કરવામાં આવ્યું હતું. શાળા દ્વારા સૌ પ્રથમ ચિલ્ડ્રન્સ ડેને અનુરૂપ સ્પેશિયલ એસેમ્બલી કે જેમાં પંડિત જવાહરલાલ નહેરુના પરિધાનમાં સજ્જ થઈ આવેલ વિદ્યાર્થીએ બાળકોને પંડિતજીની પ્રિય એવી કવિતા સંભળાવી ઉદબોધન આપ્યું હતું. ત્યારબાદ ડાન્સ વિથ જોકર, પિકનિક પાર્ટી, નાના ભૂલકાઓ માટે મુવી શો તથા બાળપણના અનુભવો શેર કર્યા હતા. ત્યારબાદ બાળકોને વિવિધ પ્રકારની ગેમ્સ રમાડવામાં આવી હતી અને દરેક બાળકો ખૂબ જ ખુશ ખુશાલ થઈ ગયા હતા.

વિધાનસભા સામાન્ય ચૂંટણી-૨૦૨૨ સ્વીપ કાર્યક્રમ હેઠળ ધો. ૬થી ૮ના વિદ્યાર્થીઓની મતદાર જાગૃતિ અંગે ચિત્ર સ્પર્ધાનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. પ્રાર્થના સંમેલન દરમ્યાન શિક્ષક મિત્રો દ્વારા મતદાનને લગતી સમજ આપવામાં આવી હતી.

ડિવાઈન જુનિયર પ્રીસ્કુલમાં બાળ દિવસની ઉજવણી

સરગાસણ અને સેક્ટર ૫ ની પ્રખ્યાત ડિવાઈન જુનિયર પ્રીસ્કુલ માં આજે બાળ દિન ની રંગરંગ ઉજવણી કરવામાં આવી જેમાં બધા બાળકો માય ડ્રીમ જોબ થીમ પર વેશભૂષા કરીને આવ્યા હતા. ડિવાઈન જુનિયરના સ્થાપક ગીરા ચૌધરી આવા અવનવા કાર્યક્રમો યોજીને બાળકો ને ખુબજ ઉત્સાહિત વાતાવરણ પૂરું પાડયું હતું.

બાળ દિવસની ઉજવણીના ભાગરૂપે બાળ યુવા મહોત્સવ- ૨૦૨૨ યોજાયો

ગાંધીનગર, તા.૧૪

બાળ દિવસની ઉજવણી ના ભાગરૂપે બોરિજ પ્રાથમિક શાળામાં બાળ યુવા મહોત્સવનું ગાંધીનગર ટેક્વોન્ડો એસોસિએશન-મિલાપ ટાટારિઆ દ્વારા લોટ ફૂંક, ફુગ્ગા ફોડ અને ચિત્ર સ્પર્ધાનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું જેમાં ૬૦થી પણ વધુ વિદ્યાર્થીઓએ સ્પર્ધામાં જોડાઈને ઉત્સાહભેર ભાગ લીધો હતો. સ્પર્ધામાં પ્રથમ, દ્વિતીય અને તૃતીય નંબર વિજેતાઓને પ્રમાણપત્ર તેમજ ટ્રોફી આપી સન્માનિત કરવામાં આવ્યા હતા અને ભાગ લેનાર તમામ સ્પર્ધકોને પ્રમાણપત્ર અને મેડલ આપી મિલાપ ટાટારિઆ દ્વારા પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવ્યા હતા. ગાંધીનગરના વ્યાયામ શિક્ષક વિશાલભાઈ થોરત વિશેષ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

આગામી વર્ષે હેમ રેડિયો કોન્ફરન્સ ગાંધીનગરમાં યોજાશે

ગાંધીનગરથી હેમ રેડિયોની ટીમ સંસ્થાના અગ્રણી પ્રવિણ વલેરા તથા ડૉ જગદીશભાઈ પંડયાની આગેવાની હેઠળ ગાંધીનગરથી ૨૫ મેમ્બર્સ મૈસૂર ખાતે ૨૦૨૨ની હેમ નેશનલ કોન્ફરન્સમાં ભાગ લેવા ગયેલા. જ્યાં ૨૦૨૩ માટેની કોન્ફરન્સની યજમાની ગુજરાતને મળી છે. ૨૦૦૩ બાદ ૧૫ વર્ષે ગાંધીનગર ખાતે નેશનલ કોન્ફરન્સ યોજાશે. આ કોન્ફરન્સમાં ડીઝાસ્ટર સમયે સંદેશા વ્યવહાર ઝડપથી ગોઠવવા માટે ચર્ચા અને પ્લાનિંગ તેમજ નવી ટેકનોલોજી અંગે ચર્ચા અને પ્રદર્શન કરવામાં આવશે.

ઈન્ડિયન લાયન્સ સ્વર્ણિમના પ્રેસિડેન્ટનું બહુમાન

ગાંધીનગર, તા.૧૪

બાળ દિવસની ઉજવણી ના ભાગરૂપે બોરિજ પ્રાથમિક શાળામાં " બાળ યુવા મહોત્સવ - ૨૦૨૨ " નું ગાંધીનગર ટેક્વોન્ડો એસોસિએશન - મિલાપ ટાટારિઆ દ્વારા અલગ-અલગ રમતોની સ્પર્ધાઓનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું

જેમાં ઈન્ડિયન લાયન્સ સ્વર્ણિમ ના પ્રેસિડેન્ટ અને નેશનલ જોઈન્ટ સેક્રેટરી રાધેશયામભાઈ યાદવ વિશેષ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા સાથે આયોજક મિલાપ ટાટારિઆએ શુભેચ્છા મુલાકાત કરી હતી અને મોમેન્ટો અર્પણ કરી રાધેશયામભાઈ યાદવને સન્માનિત કરવામાં આવ્યા હતા તથા આગામી કાર્યક્રમો અને જરૂરી મુદ્દાઓને લઈને સંવાદ સાધ્યો હતો.

આર.જી.કન્યા વિદ્યાલય ખાતે વાલી બેઠક

ગાંધીનગર, તા.૧૪

સર્વ વિદ્યાલય કેળવણી મંડળ કડી ગાંધીનગર શાખા સંચાલિત શ્રીમતી આર.જી.પટેલ કન્યા માધ્યમિક અને એસ.બી.પટેલ કન્યા ઉ.મા.શાળા દ્વારા શાળામાં અભ્યાસ કરતી ધો.૯થી ૧૨ની વિદ્યાર્થીઓના વાલીઓ સાથે બેઠકનું આયોજન કરાયું હતું. જેમાં વિદ્યાર્થીનીઓ દ્વારા લિખિત પ્રથમ પરીક્ષાની ઉત્તરવહીઓનું અવલોકન કરાયું હતું.

શ્રી બેતાલીસ વિશ્વકર્મા મેવાડા સમાજ, ગાંધીનગર ખાતે દિવાળી નિમિત્તે ચાય પે શુભેચ્છાનો કાર્યક્રમ સેક્ટર ૨૪, ગાંધીનગર ખાતે યોજાઈ ગયો. સમાજના દરેક બધા સભ્યો એક બીજાને આનંદથી મળી ચા નાસ્તા સાથે સાલમુબારક કહી શુભેચ્છા પાઠવી અને સમાજના જરૂરી મુદ્દાઓ પર ચર્ચા કરી અને ખૂબ મજા માણી હતી. સમાજના મંત્રી પંકજ બી મેવાડાએ આપણા સમાજના તમામ ભાઈ બહેનો એ આ કાર્યક્રમ માં ભાગ લીધો.

ચિરવિદાય

● મુક્તિધામ ●

- **સ્વ.ઠાકોર શૈલેષજી ચંદ્રકાંતભાઈ** ઉ.વ.૪૨, કોલવડા
- **સ્વ.પટેલ ગોમતીબેન શિવદાસ** ઉ.વ.૮૭, સેકટર-૨
- **સ્વ.જોષી વિભાકર પ્રભાકર** ઉ.વ.૮૨, સેકટર-૭
- **સ્વ.ઠાકોર કેશરબેન જવાનજી** ઉ.વ.૭૪, રૂપાલ