ગાંધીનગર સમાચાર

મહત્તમ : ૩૩.૪ ડીગ્રી
લઘુતમ : ૧૬.૨ ડીગ્રી
ભેજ
સવારે ૭૫ ટકા ● સાંજે ૫૧ ટકા

ગાંધીનગર તાપમાન

શિયાળામાં લસણ અને મધ ખાવાના છે અનેક ફાયદા

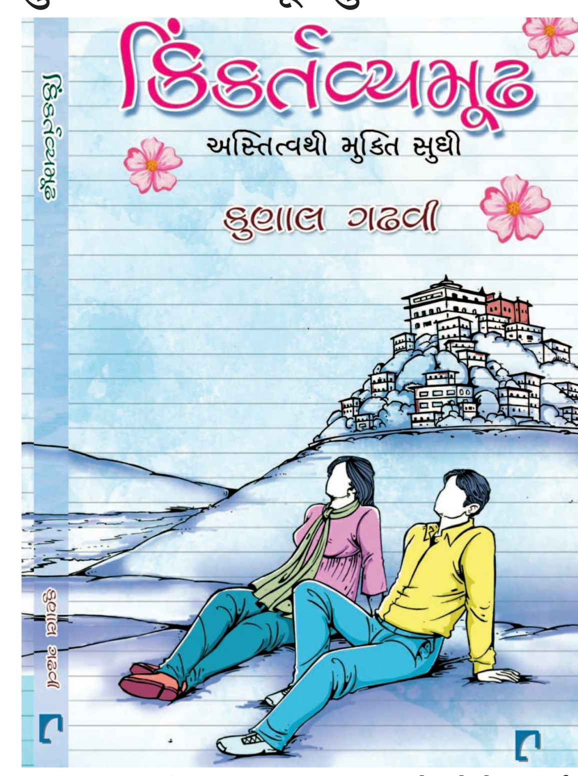
લસણ અને મધમાં એન્ટી-બેક્ટેરિયલ ગુણ ફંગલ ઇન્ફેક્શનને દૂર કરવા માટે ઉપયોગી

આજની ભાગદોડ ભરી જિંદગીમાં માણસ પોતાનું અને પોતાના શરીરનું ધ્યાન બરાબર રાખી શકતો નથી જેથી કરીને પાછળથી પસ્તાવાનો વારો આવે છે અને આમ પણ આપણા આયુર્વેદિક મા ઘણા બધા ઘરઘરથ્થુ ઉપાય બતાવવામાં આવ્યા છે. જેમ કે આપણા સૌથી પુરાણું દાદીમાનું વૈદુંમાંથી ઘણા બધા ઉપાય છે. લસણ અને મધના ફાયદાથી બધા પરિચિત છે.મધ અને લસણની જોડી ખૂબ જ ફાયદાકારક છે.શિયાળા માં મધ અને લસણ ખાવાના અનેક ફાયદા છે બજારોમાં પણ લસણ ની ધૂમ આવક જોવા મળી રહી છે. હૃદયને સુરક્ષિત રાખવાની સાથે સાથે તે તમને ઘણી બીમારીઓથી પણ દૂર રાખે છે. તે ગળામાં દુઃખાવો ઘટાડવા માટે રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવામાં પણ અસરકારક છે. વાસ્તવમાં, લસણ અને મધમાં એન્ટી-બેક્ટેરિયલ ગુણ હોય છે, જે ફંગલ ઈન્ફેક્શનને દૂર કરવા માટે ઉપયોગી છે. ચાલો જાણીએ કે, આ સિવાય આ મિક્સર તમને કયા કયા ફાયદા આપી શકે છે.

બીમારીઓને દૂર રાખવાની સાથે મધ-લસણનું મિશ્રણ તમારું વજન પણ ઘટાડી શકે છે. જો તમે આ બંનેના મિશ્રણનો ઉપયોગ કરશો તો તે વધતા વજનને ઘટાડવામાંપણ મદદ કરશે.વાસ્તવમાં લસણ અને મધનું એકસાથે સેવન કરવાથી મેટાબોલિક રેટ વધે છે, જે કેલરી ઝડપથી બર્ન કરે છે. આ રીતે શરીરનું વજન ઝડપથી ઘટાડી

શકાય છે. સામાન્ય રીતે કોલેસ્ટ્રોલવાળો ખોરાક ખાવાની ખોટી આદતોને કારણે બગડવા લાગે છે. આવી સ્થિતિમાં તમારે લસણ અને મધનો ઉપયોગ બેલેન્સ્ડ કરવા માટે કરવો પડશે, જેનાથી હાર્ટ એટેકનું જોખમ પણ ઘટશે. લસણ અને મધનું સેવન કરવાથી ફંગલ ઈન્ફેક્શનની સમસ્યાને પણ દૂર કરી શકાય છે. વાસ્તવમાં લસણ અને મધમાં એન્ટી-બેક્ટેરિયલ ગુણ હોય છે, જે ફંગલ ઈન્ફેક્શનને દૂર કરવામાં અસરકારક છે. આ સાથે તે ફૂગના વિકાસને રોકવામાં પણ મદદરૂપ છે. આ સિવાય લસણ અને મધનું સેવન કરવાથી રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે છે. તમે ઘણી રીતેલસણ અને મધનું સેવન કરી શકો છો.તેનાથી ગળાના ચેપનો અંત આવે છે તેમજ ગળાના દુખાવાથી રાહત મળે છે. જો સાઈનસની સમસ્યા કે શરદી સળેખમ થઈ ગયા છે તો તમે લસણ અને મધને મેળવીને સેવન કરો. ઈન્ફેક્શન ગળામાં થવુ એક સાધારણ સમસ્યા છે. આ સંક્રમણને કારણે થાય છે. મધ અને લસણને એક સાથે મિક્સ કરીને સેવન કરવાથી ગળાની સમસ્યાઓ જેમ કે ગળામાં સોજો, ગળાની ખરાશ વગેરે દૂર થાય છે.લસણ અને મધનું મિશ્રણ શરીરની ગંદકીને ડીટોક્સ કરી દે છે. તેનાથી શરીરની ગંદકી બહાર નિકળી જાય છે. લસણ મસાલેદાર ભોજનનો તો સ્વાદ વધારે જ છે, સાથે જ સ્વાસ્થય વર્ધક ફાયદાઓમા પણ તેનો જવાબ નથી. લસણની જેમ મધ પણ ગુણોનો ખજાનો છે. નેશનલ ઈન્સટીટ્યૂટ ઓફ આયુર્વેદના એક રિપોર્ટ અનુસાર ખાલી પેટે લસણની એક કળી ખાવાથી ફાયદા મળે છે. જણાવી દઈએ કે, લસણ અને મધનું મિશ્રણ ખાવાથી હૃદય સુધી જનાર ધમનિઓમાં જામેલી વસા નિકળી જાય છે.

સાહિત્યસભા દ્વારા કુણાલ ગઢવીના પુસ્તક 'કિંકર્તવ્યમૂઢ'નું વિમોચન કરાશે



ગાંધીનગર, તા.૧૫

ગાંધીનગર સાહિત્યસભા ગુજરાતી સાહિત્ય અને સાહિત્ય સર્જકોની મદદ માટે સતત પ્રયત્નશીલ છે. ગાંધીનગર સાહિત્યસભા દ્વારા ગુજરાત સરકારના ક્લાઈમેટ ચેન્જ વિભાગમાં સેક્શન ઓફિસર તરીકે ફરજ બજાવતા અને યુવાનોને મોટિવેશનલ સ્પિકર તરીકે સેવા આપતા યુવા લેખક કુણાલ ગઢવીના પ્રથમ પુસ્તક 'કિંકર્તવ્યમૂઢ'ના વિમોચનનો કાર્યક્રમ આયોજિત કરવામાં આવ્યો છે.

નવભારત સાહિત્ય મંદિર દ્વારા પ્રકાશિત કુણાલ ગઢવી દ્વારા લિખિત 'કિંકર્તવ્યમૂઢ' એ નવલકથા છે અને એમાં સ્પર્ધાત્મક પરીક્ષાની તૈયારીઓ કરતા યુવાનોને સ્પર્શતી અને પ્રેરણા આપતી વાત છે. ગાંધીનગર આઈઆઈટીઈ સેક્ટર - ૧૫ ખાતે રવિવાર દિનાંક ૨૦ નવેમ્બર સવારે સાડા દસ વાગ્યે આ પુસ્તકનું વિમોચન રાખવામાં આવ્યું છે.ગુજરાત સાહિત્ય અકાદમીના પૂર્વ અધ્યક્ષ પદ્મશ્રી ડૉ. વિષ્ણુ પંડ્યા, સંગીત નાટ્ય અકાદમીના પૂર્વ ચેરમેન યોગેશ બોક્સા, જાણીતા સાહિત્યકાર બેલડી કૃષ્ણકાન્ત ઉનડકટ - જ્યોતિ ઉનડકટ અને ગાંધીનગર સાહિત્યસભાના અધ્યક્ષ સંજય થોરાત દ્વારા આ પુસ્તકનું વિમોચન કરવામાં આવશે.

ગિજુભાઈ બધેકાની જન્મજયંતિ નિમિત્તે ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટી દ્વારા વ્યાખ્યાનમાળા

ગાંધીનગર, તા.૧૫

જાણીતા બાળ સાહિત્યકાર અને ગુજરાતમાં બાળ કેળવણીનો પર્યાય સમા ગિજુભાઈ બધેકાની જન્મજયંતિ નિમિત્તે ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટી દ્વારા બાયસેગના માધ્યમથી સુંદર જ્ઞાનસભર વ્યાખ્યાનમાળાનું તેમજ ઓનલાઈન ક્વિઝનું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે. આ બંને ઉપક્રમનો મુખ્ય હેતુ ગિજુભાઈ બધેકાના બાળકેળવણી ક્ષેત્રે થયેલા કાર્યો સંદર્ભે લોકજાગૃતિ આણવાનો અને બાળ કેળવણીના મહત્ત્વ વિષે લોકોમાં સજાગતા લાવવાનો છે. વ્યાખ્યાન શ્રેણીના પ્રથમ મણકા સ્વરૂપે ગિજુભાઈ: પરિચય અને પ્રદાન શીર્ષક હેઠક વ્યાખ્યાન યોજાયું, જેમાં જાણીતા કેળવણીકાર અને સાહિત્ય કસબી મનસુખ સલ્લા તજજ્ઞ તરીકે ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

પોતાના વ્યાખ્યાન દરમિયાન વક્તાએ ગિજુભાઈના જીવનના વિવિધ અંશો પર પ્રકાશ પાડ્યો હતો. વધુમાં, તેમણે ગિજુભાઈ લિખિત "દિવાસ્વપ્ન"નું મહત્ત્વ અને તેની વર્તમાન સાર્થકતા વિષે પણ વાત કરી હતી. આ સાથે તેમણે જણાવ્યું હતું કે કેળવણી એ સતત ચાલતી પ્રક્રિયા છે અને બાળક માટે તે ખૂબ જ જરૂરી છે, પરંતુ તેની સહજતા અને સરળતા બાળકના ભાવિવિકાસમાં ઘણો અગત્યનો ભાગ ભજવે છે.

આહીર સમાજના તેજસ્વી તારલાઓનો વાર્ષિક સન્માન સમારંભ યોજાયો

ગાંધીનગર,તા.૧૫

પાટનગરમાં આહીર યુવા ફોરમ, ગાંધીનગર દ્વારા આહીર સમાજના તેજસ્વી તારલાઓનો ૨૨ મો સન્માન તથા સત્કાર સમારંભ તાજેતરમાં જ સેક્ટર-૮ ના રંગમંચ ખાતે યોજાઈ ગયો. જેમાં ગાંધીનગરમાં વસતાં આહીર સમાજના પરિવારોએ વિશાળ સંખ્યામાં હાજરી આપી હતી.

સમાજ શ્રેષ્ઠીઓ દ્વારા દિપ પ્રાગટ્ય કર્યા બાદ ધોરણ ૧ થી ૧૨ તથા કોલેજ/યુનિવર્સિટી લેવલે વિવિધ ડીગ્રી ડીપ્લોમા પ્રાપ્ત કરેલા ૩૮ તેજસ્વી તારલાઓનું શિલ્ડ/પારિતોષિક તથા પ્રમાણપત્ર આપીને મહાનુભાવો દ્વારા સન્માન કરાયું હતું. તેમજ ગાંધીનગર ખાતેની વિવિધ સરકારી કચેરીઓમાં નવી નિમણૂંક તથા પ્રમોશન કે વયનિવૃત્ત થયા હોય તેવા વર્ગ ૧ થી ૩ ના આહીર સમાજના ૬૨ અધિકારીઓને પણ મોમેન્ટો તથા ગુલદસ્તો આપીને સન્માનિત કરવામાં આવ્યા હતાં.

આ પ્રસંગે સમાજના આગેવાનોએ પોતાના પ્રાસંગિક પ્રવચનમાં આહીર સમાજની પ્રગતિ અને પ્રતિભાઓને બિરદાવીને ગુણવત્તાયુકત શિક્ષણ પર ભાર મુક્યો હતો. ૨૦૨૨ ના વર્ષના ભોજન દાતા નથુભાઈ રામ વતી તેમના સુપુત્રો મનોજભાઇ રામ, પ્રતાપભાઇ રામ તથા સ્વ.રાજેશભાઈ નંદાણિયાની સ્મૃતિમાં ઈનામ-શિલ્ડના સ્પોનસર રાજકુમાર કનારા તથા સમાજ શ્રેષ્ઠીઓને મોમેન્ટો તથા શાલ ઓઢાડીને સન્માનિત કરવામાં આવ્યા હતાં.

સમારોહના અંતે નાના ભૂલકાઓ દ્વારા સામુહીક ડાન્સ રજુ કરવામાં આવતાં સમગ્ર હોલ તાળીઓના ગડગડાટથી ગૂંજી ઉઠ્યો હતો. આ તમામ બાળકોને ગીફ્ટ આપીને બિરદાવવામાં આવ્યા હતાં.

નેચર ફર્સ્ટ, પ્લાસ્ટિક મુક્ત ગાંધીનગરના ૬૭મા અભિયાન જીઈબી, ચરેડી પાણીની ટાંકી પાસે કરવામાં આવ્યું હતું. જેમાં પૂર્વ ગૃહમંત્રી મહેન્દ્રભાઈ ત્રિવેદીએ પ્લાસ્ટિક પ્રદુષણની વિસ્તૃત જાણકારી આપી હતી અને નારણભાઈ પી પટેલે જણાવેલ કે દરેક સંસ્થામા કપડાંની થેલી આપી તેના ઉપયોગ માટે જનજાગૃતિ લાવવા ૧૧૦૦૦ થેલી વિનામૂલયે આપવા આવશે. આ કાર્યક્રમમા જીઈબી અને નેચર ફર્સ્ટના ટીમના સર્વે અને પ્રજ્ઞાબેન પટેલ ઉપસ્થિત રહયા હતા.

ટેબલ ટેનિસમાં ગાંધીનગરનો ડંકો

ગાંધીનગર, તા.૧૫

પહેલી ગુજરાત સ્ટેટ માસ્ટર્સ ટેબલ ટેનિસ ટુર્નામેન્ટ-૨૦૨૨ તાજેતરમાં ગાંધીધામ-કચ્છ મુકામે યોજાઈ હતી. જેમાં ટેબલ ટેનિસ એસો. ઓફ ગાંધીનગરમાંથી દિવ્યા પંડ્યા, અવિનાશ કૌર, પ્રણવ જોષીપુરા, બિરેન સોની, કમલેશ શાહ, હરેશ રાઠોડ, રાજુભાઈ ત્રિવેદી, રવિ પટેલે ભાગ લીધો હતો. જેમાં ૪૯થી ઉપરની વયમર્યાદાની સિંગલ્સ કેટેગરીમાં અવિનાશ કૌર-સિલ્વર, દિવ્યા પંડ્યા-બ્રોન્ઝ, વુમન્સ ડબલમાં દિવ્યા પંડ્યા અને સોનલ જોષી-ગોલ્ડ, મીક્ષ ડબલ્સમાં પ્રણવ જોષીપુરા અને દિવ્યા પંડ્યા-સિલ્વર, ૫૯થી ઉપરની વય મર્યાદાની સીંગલ્સ કેટેગરીમાં રાજુભાઈ ત્રિવેદી-બ્રોન્ઝ મેડલ અને હરેશ રાઠોડ અને રાજુભાઈ ત્રિવેદી ગોલ્ડ મેડલ પ્રાપ્ત કરેલ છે. સમગ્ર ટુર્નામેન્ટમાં ઉત્કૃષ્ઠ દેવા કરવા બદલ ટેબલ ટેનિસ એસો. ઓફ ગાંધીનગરના પ્રમુખ મીલીન્દ તોરવણેએ અભિનંદન પાઠવ્યા હતા.

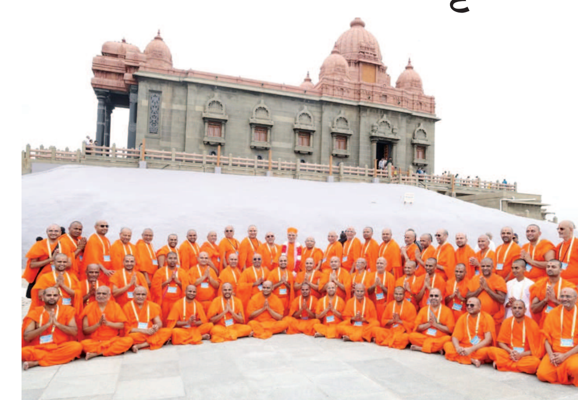
ગાંધીનગર જિલ્લાના પેન્શનરો જોગ

ગાંધીનગર, તા.૧૫

પેન્શન ચૂકવણા કચેરી, ગાંધીનગર ખાતેથી પેન્શન/કુટુંબ પેન્શન મેળવતા તમામ પેન્શનરોને જણાવવાનું કે, જેઓની આવક ચાલુ નાણાકીય વર્ષ ૨૦૨૨-૨૩માં કરપાત્ર થતી હોય, તેઓએ ચાલુ નાણાકીય વર્ષમાં કરેલા રોકાણની નકલો તથા પાનકાર્ડની નકલ ઉપર પોતાના પીપીઓ નંબર, બેંકનું નામ, શાખાનું નામ અને બેંક ખાતા નંબર લખી ૧૫મી ડિસેમ્બર સુધીમાં પેન્શન ચૂકવણા કચેરી, ગાંધીનગર ખાતે જમા કરાવવાના રહેશે. જે પેન્શનર દ્વારા રોકાણની વિગતો નિર્ધારીત સમયમાં જમા કરાવવામાં નહિ આવે તેઓ આવકવેરા કપાતનો લાભ લેવા માંગતા નથી. તેમ માની આવકવેરા કાયદાની જોગવાઈ અનુસાર નિયમોનુસારની કપાત કરવામાં આવશે, તેવું તિજોરી અધિકારી પેન્શન ચૂકવણા કચેરી, ગાંધીનગરની અખબારી યાદીમાં જણાવવામાં આવ્યું છે.

શાહપુર પ્રાથમિક શાળા ના બાળકોએ મતદાન જાગૃતિ અભિયાન અંતર્ગત વોટ (VOTE) ચિત્રની સાંકળ બનાવી મતદાન જાગૃતિનો ફરજિયાત મતદાનનો સંદેશો આપ્યો હતો.

કન્યાકુમારી ખાતે મુક્તજીવન સ્વામીબાપા મોક્ષદાયી સ્મૃતિયાત્રા



ગાંધીનગર.તા.૧૫

મણિનગર શ્રી સ્વામિનારાયણ ગાદી સંસ્થાન, શ્રી સ્વામિનારાયણ ભગવાનની સાર્વભૌમ નાદવંશીય ગુરુપરંપરાના ષષ્ઠ વારસદાર પ્રવર્તમાન આચાર્ય જ્ઞાનમહોદધિ પરમ પૂજ્ય જિતેન્દ્રિયપ્રિયદાસ સ્વામી મહારાજની અધ્યક્ષતામાં " મુક્તજીવન સ્વામીબાપા મોક્ષદાયી સ્મૃતિયાત્રા" સંતો તથા દેશ વિદેશના હરિભકતોના વિશાળ સમુદાય સાથે દક્ષિણ ભારતનાં કન્યાકુમારીના પ્રખ્યાત સ્વામી વિવેકાનંદ રોક મેમોરિયલને પુનિત પદરેણુથી પાવન કર્યું હતું.

હ્યુમિનીટી ગ્રુપ ઓફ ફ્રેન્ડ્સ દ્વારા કોલવડા પ્રાથમિક શાળામાં શૈક્ષણિક કીટનું વિતરણ

ગાંધીનગર, તા.૧૫

હ્યુમિનીટી ગ્રુપ ઓફ ફ્રેન્ડ્સ દ્વારા બાળ દિન નિમિત્તે ચામુંડાપુરા પ્રાથમિક શાળા, કોલવડામાં ધોરણ ૧થી ૮નાં બાળકોને શૈક્ષણિક કીટ, પેન્સિલ, રબર, સંચો, ફૂટપટ્ટી, પુસ્તક અને બિસ્કીટનું વિતરણ કરવામાં આવ્યું હતું. જેમાં ગ્રુપનાં સ્થાપક સભ્યો અને સ્વયંસેવકો હાજર રહ્યાં હતાં. સમાજકાર્યનાં અભ્યાસની સાથેસાથે સેવાકીય પ્રવૃત્તિ કરતાં આ વિદ્યાર્થીઓએ તેમને મળતાં ખિસ્સા ખર્ચમાંથી બચત કરીનેં આ પ્રવૃત્તિ કરી ને બાળકો સાથે ખુશીઓ વહેંચી હતી. બાળકો સાથે બૌદ્ધિક રમતો રમ્યા હતા અને બાળકો ની પ્રતિભા ખીલે તે હેતુથી ડાન્સ અને ગીતો ગવડાવ્યાં હતાં. ગ્રુપનાં સભ્યો દ્વારા અનોખું કાર્ય હાથ ધરીને સફળતાપૂર્વક પૂરું કર્યું હતું. ગ્રુપનાં સભ્યો અને સ્વયંસેવકો દ્વારા ઉત્સાહ પૂર્વક ભાગ લેવામાં આવ્યો હતો. શાળાના શિક્ષકો દ્વારા આ કામગીરીને બિરદાવવામાં આવી હતી.

આદિવાસી જનનાયક બિરસા મુંડાજીની ૧૪૭મી જન્મજયંતિની ઉજવણી

ગાંધીનગર,તા.૧૫

આદિવાસી જનનાયક બિરસા મુંડાજીની ૧૪૭ મી જન્મજયંતિ નિમિતે સેક્ટર ૧૦એ બિરસા મુંડા ભવન ખાતે આદિવાસી સમાજના વિદ્યાર્થીઓ, વડીલો દ્વારા ફૂલ અર્પણ કરીને શ્રદ્ધાંજલિ આપવામાં આવી હતી. બિરસા મુંડા આદિવાસી સમાજના એવા નાયક હતા કે જેમનું આદિવાસીઓ આજે પણ ગર્વથી સ્મરણ કરે છે. અંગ્રેજોના જમાનામાં જ્યારે લડાઈ ગોળીઓ અને બંદૂકોથી થતી હતી, અનેક પ્રકારના આધુનિક શસ્ત્રો આવી ગયા હતા, જે શત્રુને દારૂગોળાથી ખતમ કરી નાખતા હતા. તે સમયે એક આદિવાસી નાયકે તીર-કમાનના જોરે અંગ્રેજોના છક્કા છોડાવ્યા હતા. ધરતી આબા તરીકે ઓળખાતા બિરસા મુંડા આજે પણ આદિવાસીઓના હૃદયમાં જીવંત છે, લોકો આજે પણ તેમના દ્વારા નિર્મિત ધર્મના માર્ગ પર ચાલી રહ્યા છે, આદિવાસી સમાજ તેમને ભગવાનની જેમ પૂજે છે, અથવા તો ભગવાન એમજ કહીએ કે તેઓ ભગવાન બિરસા મુંડા તરીકે ઓળખાય છે.

ચિરવિદાય

● મુક્તિધામ ●

- સ્વ.સોલંકી મયુર મનુભાઈ ઉ.વ.૪૪
- સ્વ.જરદોશ અમીધરભાઈ ગોરધનદાસ ઉ.વ.૮૬
- સ્વ.ચાવડા ચંચળબા જીવણજી ઉ.વ.૭૧
- સ્વ.ચાવડા મહિપતસિંહ વનરાજસિંહ ઉ.વ.૩૨

● રૂદ્રભૂમિ ●

- સ્વ.મિસ્ત્રી બીપીનભાઈ ડાહયાભાઈ ઉ.વ.૭૪, સેકટર-૫
- સ્વ.મકવાણા શકીબેન મેહભાઈ ઉ.વ.૯૦, સેકટર-૫
- સ્વ.સોની ડાહયાલાલ કાલીદાસ ઉ.વ.૭૯, અડાલજ