આવતીકાલે ભારતમાતાના મંદિરે સ્વૈચ્છિક રક્તદાન શિબિર યોજાશે

શહેરના સેન્ચુરિયન રક્તદાતાઓ અને ૨૫ વાર રક્તદાન કરનાર મહિલા રક્તદાતાઓનું સન્માન કરાશે

ગાંધીનગર, તા.૧૦

સતત વધતા જતાં અકસ્માતો અને થેલેસેમિયા, બ્લડ કેન્સર કે હેમોફેલિયા જેવી ગંભીર બિમારીઓની સારવાર કે ડાયાલિસિસ માટે જરૂરી રક્ત પુરવઠો જળવાઈ રહે તેવા ઉમદા હેતુથી ગાંધીનગરના સેવાભાવી યુવાનોની સંસ્થા હેપ્પી યુથ ક્લબ અને સર્જન ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ દ્વારા વિશ્વ હિન્દુ પરિષદના સહયોગથી આગામી તા.૧૨મી ફેબ્રુઆરી રવિવારે સવારે ૯થી બપોરના ૨ વાગ્યા દરમ્યાન સેક્ટર-૭માં ભારતમાતાના મંદિરે સ્વૈચ્છિક રક્તદાન શિબિરનું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે. આ સ્વૈચ્છિક રક્તદાન શિબિરમાં શહેરના સેન્ચુરિયન રક્તદાતાઓ અને ૨૫ કે તેથી વધુ વાર રક્તદાન કરનાર મહિલા રક્તદાતાઓનું સન્માન કરવામાં આવશે. સ્વૈચ્છિક રક્તદાન શિબિરમાં રક્તદાન કરનાર તમામ રક્તદાતાઓને પ્રમાણપત્ર સાથે શુભેચ્છા ભેટ આપી સન્માનિત કરવામાં આવશે. સ્વૈચ્છિક રક્તદાન શિબિરમાં રક્તદાન કરવા નામ નોંધાવવા અથવા શિબિર કે સંસ્થા અંગે માહિતી મેળવવા માટે સુકેતુ મહેતા મો.નં. ૯૯૨૪૬-૯૨૦૪૧, તરંગ હાથી મો.નં.૯૪૨૬૬-૨૨૩૫૫, વત્સલ વોરા મો.નં. ૯૯૦૯૯ ૨૧૦૯૭, સમીર રામી મો.નં.૯૯૨૪૪ ૪૬૬૪૫ અથવા ગણપતસિંહ મો.નં. ૯૮૭૯૮ ૦૫૫૫૫નો સંપર્ક સાધી શકાશે. સ્વૈચ્છિક રક્તદાન શિબિરના ઉમદા કાર્યમાં ખૂબ મોટી સંખ્યામાં યુવાનોએ પોતાના રક્તની એક બોટલનું યોગદાન અચૂક આપવા આયોજકો દ્વારા જાહેર અનુરોધ કરવામાં આવ્યો છે.

શહેરમાં શેરડીના કોલાનું આગમન

ગરમીનો અનુભવ થતા શેરડીના રસનું સેવન શરૂ : શેરડીના રસના ફાયદા અનેક છે

ગાંધીનગર, તા. ૧૦

ઉનાળાની ઋતુનો પ્રારંભ થવા જઈ રહ્યો છે. દિવસે ગરમીનો અનુભવ થઈ રહ્યો છે. ત્યારે ગરમીમાં સૌથી વધારે પીવાતો શેરડીનો રસ જેના ચીચુડા ઠેક ઠેકાણે શરૂ થઈ ગયા છે. ઉનાળાની ઋતુનો અનુભવ થતા શેરડીના ચીચુડા શહેરમાં ચાર રસ્તા પર સૌથી વધુ જોવા મળી રહ્યા છે. મોંઘવારીના કારણે શેરડીના રસના ભાવમાં પણ વધારો થયો છે.

શેરડીનો રસ નાના બાળકોથી માંડી મોટેરા સુધી દરેકને પ્રિય હોય છે. શેરડીના રસમાં કેલ્શિયમ, પ્રોટીન, ફાઈબર, આર્યન, પોટેશીયમ, વિટામીન બી, ઝિંક જેવા મિરલ્સ અને વિટામીન ભરપુર મળે છે. શેરડીનો રસ જેટલો ગુણકારી છે તેટલો બિનગુણકારી પણ છે. જો શેરડીના રસનું યોગ્ય માત્રામાં સેવન કરવામાં ન આવે તો નુકસાનકારક પણ છે. ઉનાળાની ગરમીમાં કોલ્ડડ્રીક્સની જગ્યાએ શેરડીનો રસ સૌથી સારો ઓપ્શન છે. ગરમીની સિઝનમાં એક ગ્લાસ શેરડીનો રસ પીવાથી શરીરમાં એનર્જી આવી જાય છે.

શેરડીના રસના અન્ય ફાયદા

પથરી : શેરડીનો રસ શરીરમાં એનર્જી પૂરી પાડવાની સાથે તે પથરીની સમસ્યામાં પણ લાભકારી છે. પથરીની સમસ્યા ખૂબ જ ગંભીર છે પરંતુ શેરડીના રસના સેવનથી પથરી ધીમે ધીમે ઓગળવા લાગે છે અને તે મૂત્રવાટે બહાર નીકળી જાય છે.

હૃદયરોગ : શેરડીનો રસ હૃદયની બીમારીઓ જેવી કે હાર્ટ એટેક વગેરેથી બચવામાં મદદ કરે છે. શેરડીના રસમાં કોલેસ્ટ્રોલ અને ટ્રાઈગ્લીસરાઈડનું સ્તર નીચુ રાખે છે.

કેન્સર : શેરડીમાં કેલ્શિયમ, પોટેશિયમ, આયરન, મેગ્નેશિયમનું પ્રમાણ સારૂ હોય છે જે તેના સ્વાદને ક્ષારવાળી બનાવે છે. આ રસમાં રહેલા તત્વો કેન્સર સામે રક્ષણ આપે છે.

એસીડીટી : શેરડીનો રસ એસીડીટીને કારણે થતી બળતરામાં ખૂબ જ લાભકારી સાબિત થાય છે. એસીડીટીની સમસ્યા માટે શેરડીના રસમાં લીંબુ, ફૂદીનો, સિંધા નમક નાખીને પીવુ વધુ ફાયદાકારક નીવડે છે.

હાડકા : શેરડીનો રસ ગરમીથી રક્ષણ મેળવવા ઉપરાંત હાડકા મજબૂત કરવા માટે ફાયદાકારક છે. તેમાં કેલ્શિયમનું પ્રમાણ હોય છે.

જિલ્લા ગ્રાહક તકરાર નિવારણનો મહિલા ફરિયાદીની તરફેણમાં ચુકાદો

વિમાકંપનીએ મેડિક્લેઇમના દાવાનું વળતર ઓછું ચુકવતાં મહિલાએ જિલ્લા ગ્રાહક તકરાર નિવારણમાં કરી હતી ફરિયાદ : તફાવતની રકમ વ્યાજ સાથે અને કેસના ખર્ચ તેમજ માનસિક હેરાનગતિ સહિતના વળતરને ચુકવવા વિમાકંપનીને આદેશ

ગાંધીનગર, તા.૧૦

કોરોના કાળ પછી સ્વાસ્થ્ય સંબંધી વિમા મેડીક્લેઈમની માંગમાં વધારો થયો છે અને નાગરિકો મોંઘાદાટ પ્રિમિયમ ભરીને પણ મેડિક્લેઈમ વિમો ખરીદી રહ્યાં છે, જોકે તેની સામે નાગરિકોને બિમારી કે અન્ય સારવારના મેડિક્લેઈમના દાવા સામે પુરતું વળતર ચુકવવામાં કંપનીઓ દ્વારા ઠાગાઠૈયાં કરવાના કિસ્સાં વધતાં જાય છે. ગાંધીનગરના સેક્ટર-૨૪ ખાતે એક મહિલા મેડિક્લેઈમ વિમા ધારકને તેમની બિમારીમાં સારવાર ખર્ચના દાવા સામે વિમાકંપનીએ ઓછું વળતર ચુકવતાં ગ્રાહકે કરેલી ફરિયાદના અનુસંધાનમાં જિલ્લા ગ્રાહક તકરાર નિવારણ દ્વારા ગ્રાહકની તરફેણમાં ચુકાદો આપી વિમા કંપનીને તફાવતની રકમ વ્યાજ સાથે અને કેસના ખર્ચ તેમજ માનસિક હેરાનગતિ સહિતના વળતરને ચુકવવા આદેશ કરવામાં આવ્યો છે.

ગાંધીનગરના સેક્ટર-૨૪માં શ્રીનગર હાઉસિંગ ખાતે રહેતા લક્ષ્મીબેન તુલસીભાઈ માલીએ ગત વર્ષે એપ્રિલ માસમાં પેટમાં થયેલી ગાંઠના ઓપરેશન સહિતની સારવાર પેટે થયેલા ખર્ચ રૂ.૫૨,૨૬૭ અંગે તેમણે તેમની યુનાઈટેડ ઈન્ડિયા ઈન્શ્યોરન્સ કંપનીની રૂ.૧ લાખની મેડીક્લેઈમ વિમાપોલિસી અંતર્ગત વળતર માટે ક્લેઈમ કર્યો હતો જે માટે મેડિકલના બિલો સહિતના તમામ જરૂરી દસ્તાવેજો પુરાવા તરીકે રજુ કર્યા હતા તેમ છતાં કંપનીએ તેમને ખર્ચ રૂ.૫૨,૨૬૭ સામે માત્ર રૂ. ૨૪,૮૨૫ જ ચુકવ્યાં હતા. આથી ગ્રાહકે જિલ્લા ગ્રાહક તકરાર નિવારણમાં કંપની અને ટીપી એજન્ટ કંપની વિરુદ્ધ ન્યાય માટે ફરિયાદ કરી હતી. ફરિયાદીએ ગ્રાહક સુરક્ષા અધિનિયમ-૨૦૧૯ની કલમ-૩૫ અન્વયે સારવાર અર્થે હોસ્પિટલમાં થયેલ ખર્ચ કરતાં રૂ.૩૮,૮૧૧/- (અંકે રૂ. આડત્રીસ હજાર આઠસો અગિયાર પુરા) ઈન્શ્યુરન્સ કંપનીએ ઓછા ચુકવતા ફરિયાદ ખર્ચ તથા માનસિક ત્રાસ સહિત ખર્ચની રકમ પરત મેળવવા ફરિયાદ દાખલ કરી હતી. આ કેસમાં તા.૬ ફેબ્રુઆરી ૨૦૨૩ના રોજ જિલ્લા ગ્રાહક તકરાર નિવારણ દ્વારા આપવામાં આવેલા ચુકાદામાં વિમાકંપનીને ફરિયાદીને રૂ.૩૧,૩૯૩ તે આઠ ટકા વ્યાજ સાથે તેમજ ખર્ચ પેટે રૂ. ૫૦૦ અને માનસિક હેરાનગતિ પેટે રૂ.૫૦૦ દિન-૩૦માં ચુકવવા આદેશ કર્યો છે.

"જે.એસ.પટેલ મહિલા ટેનિસ બોલ ક્રિકેટ ટુર્નામેન્ટ"માં ભાગ લેવાની છેલ્લી તક

ગાંધીનગર, તા.૧૦

ગાંધીનગરના સાર્થક ફાઉન્ડેશન તથા હેપ્પી યુથ ક્લબ દ્વારા ગાંધીનગરની પ્રાથમિક શાળાઓમાં અભ્યાસ કરતી અને ક્રિકેટ રમવામાં રસ ધરાવતી દિકરીઓને ટુર્નામેન્ટમાં રમવાની તક પુરી પાડવાના હેતુથી તારીખ ૧૩, ૧૪ અને ૧૫ ફેબ્રુઆરી ૨૦૨૩ દરમ્યાન "જે.એસ.પટેલ મહિલા ટેનિસ બોલ ક્રિકેટ ટુર્નામેન્ટ"નું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે. ટુર્નામેન્ટ ઉદઘાટન કાર્યક્રમ તા.૧૩મી ફેબ્રુઆરી ૨૦૨૩, સોમવાર, સવારે ૮ કલાકે કોબા સર્કલ નજીક જે. એસ. પટેલ ક્રિકેટ ગ્રાઉન્ડ ખાતે આયોજિત કરવામાં આવ્યો છે.

ટુર્નામેન્ટમાં ગાંધીનગર શહેર વિસ્તારની શાળાની ૧૦થી ૧૭ વય ધરાવતી દિકરીઓની ટીમ ભાગ લઈ શકશે. ટુર્નામેન્ટમાં ક્વાર્ટર ફાઈનલ સુધીની બધી જ મેચો ૧૦ ઓવરની રમાડવામાં આવશે જ્યારે સેમી ફાઈનલ અને ફાઈનલ ૨૦ ઓવરની રમાડવામાં આવશે. ટુર્નામેન્ટમાં ભાગ લેવાની છેલ્લી તારીખ ૧૨મી ફેબ્રુઆરી બપોરે ૧૨ વાગ્યા સુધીની કરવામાં આવી છે. ટુર્નામેન્ટમાં ભાગ લેવા માટે કુ.દર્શનબા રાજપૂતનો મો.નં.૯૯૯ ૮૦ ૭૬૪૦૨ અથવા સમીર રામીનો મો.નં. ૯૯૨૪૪ ૪૬૬૪૫ પર સંપર્ક સાધી શકાશે. ટુર્નામેન્ટમાં વહેલાં તે પહેલાંના ધોરણે ટીમને પ્રવેશ આપવામાં આવશે.

કર્ણાવતી લિટરેચર એન્ડ ફિલ્મ ફેસ્ટિવલ ૨૦૨૩નો દબદબાભેર પ્રારંભ

કર્ણાવતી યુનિવર્સિટી ખાતે પ્રથમ દિવસે સાહિત્યના નિષ્ણાતો અને ફિલ્મ ઉદ્યોગના દિગ્ગજોએ બદલાતા સમય સાથેની તેમની સફર અંગે વાત કરી

ગાંધીનગર, તા. ૧૦

કર્ણાવતી લિટરેચર એન્ડ ફિલ્મ ફેસ્ટિવલ (દ્ભન્દ્ભહ્લ) ૨૦૨૩ની શરૂઆત શુક્રવારે ગાંધીનગરના ઉવરસાદમાં કર્ણાવતી યુનિવર્સિટી કેમ્પસમાં સાહિત્યના નિષ્ણાતો અને ફિલ્મ ઉદ્યોગના દિગ્ગજ લોકો વચ્ચે સ્વસ્થ સંવાદ સાથે થઈ હતી. શરૂઆતના દિવસે સિનેમા, સાહિત્યિક વિશ્વ, બ્રાન્ડિંગ અને વધુની આસપાસ કેટલીક ઉત્તમ ચર્ચાઓ જોવા મળી હતી. અમેરિકન એક્ઝિક્યુટિવ ફિલ્મ નિર્માતા ડેવિડ વાલ્ડેસે 'અવતાર ધ વે ઓફ વોટર'એ 'ફ્રોમ હોલીવુડ વિથ લવ' થીમ પર એક સત્રને સંબોધિત કર્યું. સત્ર દરમિયાન, તેમણે ક્લિન્ટ ઈસ્ટવૂડ સાથે કામ કરવાનો તેમનો અનુભવ અને કેવી રીતે તેઓએ એકસાથે ૧૭ ફિલ્મો કરી અને કેવી રીતે ક્લિન્ટની કારકિર્દી એક અભિનેતાથી દિગ્દર્શક સુધી શરૂ થઈ તે શેર કર્યું. "હું મારા જીવનમાં જે કરવા માંગતો ન હતો તે સૂટ પહેરીને નવથી પાંચ સુધી નોકરી પર જવાનું ન હતું. દિગ્દર્શક બનવા માટે મારે અભિનયના અભ્યાસક્રમો લેવા પડ્યા હતા જે હું ઈચ્છતો ન હતો પરંતુ તે અદ્ભુત બન્યું અને હું એક અભિનેતાના દૃષ્ટિકોણને પણ એકત્રિત કરી શકું છું. હું મારા પ્રેક્ષકો માટે ફિલ્મો બનાવું છું, વિશિષ્ટ નહીં. હું ફિલ્મો બનાવતી વખતે વ્યવહારુ અને વાસ્તવિક નિર્ણયો લઉં છું." 'ઈધર ઉધર કી બાતેં' સત્ર દરમિયાન એક અનૌપચારિક ચેટમાં, રાષ્ટ્રીય પુરસ્કાર વિજેતા અભિનેતા રજિત કપૂરે ઝડપી ગતિશીલ ડિજિટલ વિશ્વમાં થિયેટર કેવી રીતે સમયની જરૂરિયાત છે તે વિશે વાત કરી. "થિયેટર પ્રેક્ષકોને કલ્પના કરવાની મંજૂરી આપે છે. તે સુંદરતા છે. તમે કંઈપણ બનાવી શકો છો. લોકો વારંવાર શીખવા અથવા ફરીથી શીખવા માટે થિયેટર પર પાછા જાય છે. નાના અને મોટા શહેરોએ પ્રદર્શન કરવા માટે નાની જગ્યાઓ બનાવી છે. ભારતમાં આ વલણ ઓછું સામાન્ય હતું.

આગળ. થિયેટર નીચે જશે નહીં. ટેકનોલોજીના ઝડપી યુગમાં માનવ સંપર્ક અને જીવંત ક્રિયાપ્રતિક્રિયાની જરૂર છે અને થિયેટર તેને લાવશે. 'પિન્ડ્સ ઑફ પંજાબ' સેશનમાં તેમના મંતવ્યો શેર કરતા, જાણીતા ભારતીય ફિલ્મ અભિનેતા પવન મલ્હોત્રાએ ફિલ્મ ઉદ્યોગમાં તેમની સફર શેર કરી, "વર્ષોથી વસ્તુઓ બદલાઈ ગઈ. પરિવર્તન હંમેશા હકારાત્મક હોય છે. હું ભલે વર્ષોથી અભિનય કરું છું પરંતુ દરેક શોટ, દરેક સ્ક્રિપ્ટ નવી છે. એ જ ફિલ્મ ઈન્ડસ્ટ્રીની સુંદરતા છે. તે તમને તમારા અંગૂઠા પર રાખે છે." અભિનેત્રી સ્વસ્તિકા મુખર્જીએ શેર કર્યું કે કેવી રીતે તેણીએ તેણીની મુસાફરીમાં તેણીના કમ્ફર્ટ ઝોનમાંથી બહાર નીકળવાનો પ્રયત્ન કર્યો, અને યોગ્ય સ્ક્રિપ્ટની રાહ જોઈ. અનવિતા દત્તાએ પણ વાર્તા કહેવાના મહત્વ વિશે વાત કરી હતી. જાણીતા પટકથા લેખક, મિસ્ટર અંજુમ રાજાબલીએ 'સ્ક્રીન રાઈટિંગની રાજનીતિ' પર એક સત્રને સંબોધિત કર્યું. પટકથાની કળા સમજાવતા તેમણે કહ્યું, "અનપ્રેડિક્ટેબલને બહાર લાવવું મહત્વપૂર્ણ છે. અહીંથી વાર્તા શરૂ થાય છે - જ્યારે જીવનનું સંતુલન તૂટી જાય છે. જ્યારે પણ તમે કોઈ વાર્તા લખો છો, ત્યારે એ જાણવું અગત્યનું છે કે તે કોના માટે લખાઈ છે અને તે મુજબ તેની કલ્પના કરવી. દાખલા તરીકે, જ્યારે તમે વર્તમાન પ્રેક્ષકો માટે ભગતસિંહની દંતકથા જેવી વાર્તા લખો છો, ત્યારે તમારે તે મુજબની કલ્પના કરવી જોઈએ. અહીં સંશોધન ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે. મને સમજવામાં ૧૧ મહિનાના સંશોધન લાગ્યા અને લેખનનો ભાગ માત્ર છ મહિનાનો હતો.

આવતીકાલે સ્વાધીનતા સંગ્રામમાં કવિઓના યોગદાનનો કાર્યક્રમ

ગાંધીનગર, તા. ૧૦

હિન્દી સાહિત્ય અકાદમી ગુર્જર ભારતી ગાંધીનગર દ્વારા ૧૨મી તારીખે રાષ્ટ્રીય સંગોષ્ઠીનું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે. આ સ્વાધીનતા સંગ્રામમાં કવિઓના યોગદાન કાર્યક્રમ ઉમા આર્ટસ અને નાથીબા કોમર્સ કોલેજ, સે. ૨૩ ખાતે સવારે ૯.૩૦ કલાકે યોજાશે.

ઉત્તમ ગ્રંથાલય સેવાપારિતોષિક વિતરણ સમારંભ યોજાયો

જીવન જીવવવાનો નવીનમાર્ગ સમાજને શિક્ષક અને લાયબ્રેરીયન આપી શકે છે : ગુજરાત સાહિત્ય અકાદમીના મહામાત્રા જયેન્દ્રસિંહ જાદવ

ગાંધીનગર,તા.૧૦

ગાંધીનગર ખાતે યોજાયેલ સ્વ. મોતીભાઈ અમીન ગ્રંથાલય સેવા એવોર્ડમાં વર્ષ- ૨૦૧૮-૧૯ માં શહેર ગ્રંથાલય કક્ષામાં શ્રી સૌરાષ્ટ્ર પટેલ

કેળવણી મંડળ સંચાલિત જે.ડી. ગાબાણી પુસ્તકાલય, સુરતને રૂ. ૫૦ હજાર અને ગ્રંથપાલ ધનજીભાઈ બાલુભાઈ ભંડેરીને રૂ. ૧૦ હજાર, શહેર શાખા અને નગરકક્ષા- ૧ ગ્રંથાલયમાં શેઠ ત્રિભોવનદાસ માવજીભાઈ લાઈબ્રેરી અને ફ્રી રીડીંગ રૂમ, જાફરાબાદ, જિ. અમરેલીને રૂ. ૩૫ હજાર તથા ગ્રંથપાલ અલારખભાઈ રમજાનશાંભાઈ ફકીરને રૂ. ૭૫૦૦/-, નગરકક્ષા-૨ ગ્રંથાલયમાં મ્યુનિસિપલ નયા અંજાર લાયબ્રેરી, અંજાર, જિ- કચ્છને રૂ. ૨૫ હજાર તથા ગ્રંથપાલ દેવેન કનકચંદ્ર વ્યાસને રૂપિયા ૫ હજાર, મહિલા-બાળ ગ્રંથાલય કક્ષાએ ધરમપુર નગરપાલિકા સંચાલિત એસ. એમ. એસ.એન. બાળ લાયબ્રેરીને રૂ. ૧૨,૫૦૦/- તથા ગ્રંથપાલ નિમેષ કે. ભટ્ટને રૂ. ૫ હજાર તથા ગ્રામ ગ્રંથાલયમાં સાર્વજનિક પુસ્તકાલય મગરોડા, તા. વિસનગર, જિ- મહેસાણાને રૂ. ૧૦ હજાર અને ગ્રંથપાલ પ્રતાપભાઈ નારાયણભાઈ ચૌધરીને રૂ. ૨૫૦૦/- એનાયત કરવામાં આવ્યા હતા. વર્ષ- ૨૦૨૦-૨૧માં શહેર ગ્રંથાલય કક્ષામાં લેંગ લાઈબ્રેરી ટ્રસ્ટ સંચાલિત અરવિંદભાઈ મણિયાર પુસ્તકાલય, રાજકોટને રૂ. ૫૦ હજાર અને ગ્રંથપાલ કલ્પાપી ચૌહાણને રૂ. ૧૦ હજાર, શહેર શાખા અને નગરકક્ષા- ૧ ગ્રંથાલયમાં શિવાજી સાર્વજનિક પુસ્તકાલય વ્યારા, જિ- તાપીને રૂ. ૩૫ હજાર તથા ગ્રંથપાલ સંજય રતિલાલ શાહને રૂ. ૭૫૦૦/-, નગરકક્ષા-૨ સાર્વજનિક પુસ્તકાલય, કડા, તા. વિસનગર જિ. મહેસાણાને રૂ. ૨૫ હજાર તથા ગ્રંથપાલ ભલાભાઈ લક્ષ્મણભાઈ રાવળને રૂપિયા ૫ હજાર, મહિલા-બાળ ગ્રંથાલય કક્ષાએ કુનિબા સાર્વજનિક મહિલા પુસ્તકાલય, સોજીત્રા, જિ- આણંદને રૂ. ૧૨,૫૦૦/- તથા ગ્રંથપાલ કિર્તીબેન ધર્મેશભાઈ પીઠડિયાને રૂ. ૫ હજાર તથા ગ્રામ ગ્રંથાલયમાં મુરલીધરજી ગ્રામ ગ્રંથાલય, પચ્છેગામ, તા. વલ્લભીપુર, જિ- ભાવનગરને રૂ. ૧૦ હજાર અને ગ્રંથપાલ જયરાજસિંહ ભુપતસિંહ ગોહિલને રૂ. ૨૫૦૦/- એનાયત કરવામાં આવ્યા હતા.

કાંઠા પ્રા.શાળામાં રાષ્ટ્રીય કૃમિનાશક દિવસની ઉજવણી કરાઈ

ગાંધીનગર, તા. ૧૦

ગાંધીનગર જિલ્લાના કલોલ તાલુકાની કાંઠા પ્રાથમિક શાળા ખાતે આજે તારીખ ૧૦મી ફેબ્રુઆરીના રોજ રાષ્ટ્રીય કૃમિનાશક દિવસની ઉજવણી કરવામાં આવી હતી. આ ઉજવણી અંતર્ગત શાળામાં સરકાર દ્વારા આપવામાં આવેલી કૃમિનાશક ગોળીઓનું તમામ વિદ્યાર્થીઓને વિતરણ કરવામાં આવ્યું હતું. કાર્યક્રમમાં શાળાના ધોરણ એકથી માંડીને આઠ સુધીના તમામ બાળકો જોડાયાં હતા. આ પ્રસંગે શાળામાં આરોગ્ય વિભાગમાંથી હીનાબેન ગોલાદ અને કાંઠાના આશા વર્કર્સ દીપિકાબેન પરમાર અને કિંજલબેન રાવળ ઉપસ્થિત રહ્યાં હતા. આ પ્રસંગે કાંઠા પ્રાથમિક શાળાના આચાર્ય સંજયભાઈ ભગોરાએ બાળકોની કૃમિનાશક દિવસ અંગે વિસ્તારપૂર્વક સમજણ આપી હતી.

બેવડી ઋતુની બીમારીથી બચવાના આયુર્વેદિક ઉપાયો

એક પણ એલોપેથીક દવા લીધા વગર સાજા થાઓ ત્રણ આયુર્વેદિક નુસખાઓથી : બેવડી ઋતુમાં શરદી, ખાંસી, તાવના દર્દીઓ વધ્યા : એલોપેથીક દવા અસર કરતી નથી

ગાંધીનગર, તા. ૧૦

હાલમાં બેવડી ઋતુનો અનુભવ થઈ રહ્યો છે. બપોરે ગરમી અને સાંજે ઠંડીનો અનુભવ થતા શરદી ખાંસી, તાવના દર્દીઓ વધ્યા છે. ગાંધીનગરમાં આજકાલ ગળામાં સોજો, ખાંસી, શરદીના દર્દીઓ વધ્યા છે. જેમાં સતત આઠ-દસ દિવસ સુધી ખાંસી એકધારી રહેતી હોય તેવી ફરિયાદો દર્દીઓ દ્વારા કરવામાં આવી રહી છે અને મુશ્કેલી એ છે કે આ ખાંસી પર કોઈ પ્રકારની કફ સીરપ અસર કરી રહી નથી. ઘણા કિસ્સાઓમાં વધારે ઉધરસ હોય તો દર્દીઓને હેવી ડોઝ આપવામાં આવે છે, પરંતુ તે પણ કારગર નીવડી રહી નથી. દર્દીઓને સતત ખાંસી આવે છે પરંતુ છાતીમાં કફ હોતો નથી. સૂકી ખાંસીનો ત્રાસ રાત્રીના સમયે વધારે રહે છે. જેના કારણે દર્દીઓ સૂઈ શકતા નથી. મોં બંધ ન થાય તેવી સતત ખાંસી આવતા દર્દીઓ થાકી જાય છે. આ સાથે જ દર્દીઓને ગળામાં સોજાનો અનુભવ થાય છે. સોજાના કારણે દર્દીઓને બોલવામાં તકલીફ થાય છે. ખાવા-પીવામાં પણ મુશ્કેલી અનુભવાઈ રહી છે. તબીબો દ્વારા જણાવવામાં આવ્યું છે કે આ નવો વાયરસ છે જે દર્દીઓને પરેશાન કરી રહ્યો છે. અમારા આશ્ચર્યની વચ્ચે દર્દીઓને કોઈ પ્રકારની દવા અસર કરી રહી નથી. લગભગ એક માસથી આવા દર્દીઓની સંખ્યા વધી રહી છે. ત્યારે આયુર્વેદના જાણકાર પ્રણવ પટેલ જેમણે આ વાયરસ સામે લડવા માટેના ઉપાયો આપ્યા છે. જેમાં ઉકાળીને ઠારેલું પાણી પીવાનુ, સાંજે ફક્ત સૂપ કે ખીચડી,

હળદર-મીઠાના બે ત્રણ વાર કોગળા, હળદર અને જેઠીમધ એટલે કે યસ્ટીમધુનુ મધમાં ભેળવીને રાત્રે ચાટણ (પછી પાણી નહિ પીવાનું) ગરમી શરૂ થઈ ગઈ હોવાથી હળદર ઓછી અને જેઠીમધ વધારે લેવાનુ, દિવસમાં ૧-૦-૨ સુદર્શન, દિવસમાં ત્રણ ટાઈમ સેપટીલીન લેવાથી આરામ રહેશે.

બપોરે પણ જમવાનું લાઈટ જ અને પેટ ભરીને નહિ, ફોતરાવાળી મગદાળનુ સેવન કરવું જે પચવામાં સરળ હોય છે.

દુનિયાનો કોઈપણ વાયરસ હોય લડવાની પદ્ધતિ ક્યારેય બદલાતી નથી. આ અગાઉ આપણે અને આપણા લાગતા વળગતા હજારો લોકો કોવિડ સામે જે રીતે એક પણ એલોપેથીક દવા લીધા વગર સાજા થયા અને આપણા એ બધામાંથી કોઈપણને એક પણ પોસ્ટ કોવિડ સમસ્યા નથી અને એથી પણ વિશેષ બધાની કોવીડ પહેલાની તબિયત કરતા પણ ઘણા સુધારા અનુભવ કર્યા છે. એ જોતા બીજી કોઈ રીત અપનાવતા નહિ. દુનિયાની કોઈપણ એન્ટિબાયોટિક વાયરસનો વાળ પણ વાંકો કરી શકે નહિ. બેક્ટેરિયા સામે લડવા માટે એન્ટી બાયોટિક એ આજના વિજ્ઞાનનું અદ્ભુત સંશોધન છે. જરૂરિયાત વગરના એન્ટીબાયોટિક લેવાથી કુદરતના નિયમો પ્રમાણે આપણા શરીરમાં રહેલા બેક્ટેરિયામાં જે તે એન્ટીબાયોટિક સામે લડવાની શક્તિ કુદરતના નિયમો પ્રમાણે વધતી જાય છે. એટલે કોઈપણ પ્રકારના રોગમાં જરૂરિયાત વગરની એન્ટીબાયોટિક હંમેશા ટાળજો.