ગાંધીનગર તાપમાન

મહત્તમ : ૩૭.૫ ડીગ્રી
લઘુતમ : ૧૨.૫ ડીગ્રી
ભેજ
સવારે ૪૯ ટકા ● સાંજે ૨૭ ટકા

જે.બી.પ્રાથમિક શાળાનો વાર્ષિકોત્સવ અને ઈનામ વિતરણ સમારોહ યોજાયો

ગાંધીનગર, તા.૧૬

સર્વ વિદ્યાલય કેળવણી મંડળ સંચાલિત ગાંધીનગર શાળખાની જે.બી.પ્રાથમિક શાળા દ્વારા મિત્રતા થીમ ઉપર ઈનામ વિતરણ સમારોહ યોજવામાં આવ્યો હતો. તા.૧૪ને મંગળવારના રોજ યોજાયેલા આ વાર્ષિક મહોત્સવમાં દાસકાકા તથા રાષ્ટ્રકક્ષાની અને રાજયકક્ષાની વિવિધ આઠ પ્રવૃતિઓમાં ભાગ લઈ સફળતા પ્રાપ્ત કરનાર વિદ્યાર્થીઓને પુરસ્કાર અર્પણ કરી પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવ્યા હતા. મિત્રતાની થીમ ઉપર રજુ થયેલા કાર્યક્રમ અંતર્ગત ૧૫૦ જેટલા વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા મિત્રતાનો ભાવ વ્યકત કરતાં સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમો રજુ કર્યા હતા. વાર્ષિકોત્સવના આ કાર્યક્રમમાં સર્વ વિદ્યાલય કેળવણી મંડળના પ્રમુખ વી.પી.પટેલ, ગાંધીનગર જિલ્લાના ઉત્તર વિભાગના ધારાસભ્ય રીટાબેન કે.પટેલ, શાળાના ભૂતપૂર્વ વિદ્યાર્થીઓ ડો.વિજય પટેલ તથા જયરાજસિંહ સરવૈયા, સંસ્થાના હોદ્દેદારો અને વાલીમિત્રો વગેરે ઉપસ્થિત રહી વિદ્યાર્થીઓને આશિર્વાદ આપ્યાહતા. શાળાના આચાર્યા નીવાબેન પટેલે સ્વાગત પ્રવચન કરી અભિનંદન પાઠવ્યા હતા.

સમદર્શન આશ્રમમાં શિવરાત્રીએ દ્વિ-દિવસીય મહોત્સવ

કૃપાનિધિ મહાદેવના સાન્નિધ્યમાં અખંડ જાપ, રુદ્રીપાઠ, મહાપૂજાનું આયોજન : રવિવારે નયન પંચોલીનો ભજન-કાર્યક્રમ

ગાંધીનગર, તા.૧૬

ગાંધીનગરના સેક્ટર-૧ ના સમદર્શન આશ્રમમાં પ્રતિષ્ઠિત શ્રી કૃપાનિધિ મહાદેવના મંદિરમાં મહાશિવરાત્રીની ભક્તિભાવપૂર્વક ભવ્ય ઉજવણી કરાશે. મહાશિવરાત્રીએ તા. ૧૮મી ફેબ્રુઆરી ને શનિવારે સવારે ૬:૦૦ વાગ્યાથી 'ૐ નમઃ શિવાય'ના અખંડ જાપનો આરંભ થશે. સાંજે ૫:૦૦ વાગ્યાથી પૂજ્ય ગુરુમાં સમાનંદ સરસ્વતીજી શ્રીકૃપાનિધિ મહાદેવની મહાપૂજા કરશે. તા. ૧૯ મી ફેબ્રુઆરી ને રવિવારે સાંજે ૪:૩૦ વાગ્યે ગુજરાતના જાણીતા ગાયક કલાકાર શ્રી નયન પંચોલી અને વૃંદ દ્વારા ભક્તિ ગીતોનો કાર્યક્રમ યોજાશે.

સમદર્શન આશ્રમ દ્વારા ગાંધીનગરના ધર્મપ્રેમી નાગરિકોને જાહેર આમંત્રણ આપતાં જણાવવામાં આવ્યું છે કે, ગાંધીનગરમાં પૂજ્ય ગુરુમાં સમાનંદ સરસ્વતીજીના સત્સંગના ૨૫ વર્ષ-રજત જયંતિ વર્ષની 'કૃપાપર્વ' તરીકે ઉજવણી કરવામાં આવી રહી છે. આ અંતર્ગત શિવરાત્રીની પણ ભવ્ય ઉજવણીનું આયોજન છે. શિવરાત્રીએ સવારે ૬:૦૦ વાગ્યાથી સાંજે ૫:૦૦ વાગ્યા સુધી શ્રી કૃપાનિધિ મહાદેવ મંદિરમાં 'ઓમ નમઃ શિવાય'ના અખંડ જાપ થશે. ગાંધીનગરના ભાવિક-ભક્તો અખંડ જાપમાં જોડાઈ શકે છે. શિવરાત્રીએ સાંજે ૫:૦૦ વાગ્યાથી પૂજ્ય ગુરુમાં સમાનંદ સરસ્વતીજી દ્વારા શ્રી કૃપાનિધિ મહાદેવની મહાપૂજાનો પ્રારંભ થશે. રુદ્રીપાઠ સહિતની મહાપૂજામાં એકાદશ દ્રવ્યથી અભિષેક કરાશે. પૂજ્ય ગુરુમાં સમાનંદ સરસ્વતીજી દ્વારા શ્રી કૃપાનિધિ મહાદેવની મહાપૂજાનો પ્રારંભ થશે. રુદ્રીપાઠ સહિતની મહાપૂજામાં એકાદશ દ્રવ્યથી અભિષેક કરાશે. સહસ્રનામ અર્ચના કરાશે. શ્રી કૃપાનિધિ મહાદેવના વિશેષ શૃંગાર સાથે આરતી, ભજન અને કીર્તન થશે.

શિવરાત્રીના બીજા દિવસે; રવિવારે તા. ૧૯ મી ફેબ્રુઆરીએ, સાંજે ૪:૩૦ વાગ્યે સમદર્શન આશ્રમના સત્સંગ હૉલમાં ભજન-કાર્યક્રમ યોજાશે. ગુજરાતના જાણીતા ગાયક નયનભાઈ પંચોલી અને કલાકારો ભક્તિગીતોની રસલ્હાણ કરાવશે. ગાંધીનગરના નાગરિકોને શિવરાત્રીની આ દ્વિ-દિવસીય ઉજવણીમાં સહભાગી થવા અને ધર્મલાભ લેવા જાહેર આમંત્રણ પાઠવવામાં આવ્યું છે.

જન્મદિને વધામણી

ખુશી હેમાંગભાઈ ગાંધી
મો. ૯૩૭૭૭ ૨૩૧૬૪

ગિરીશચંદ્ર તારાચંદ ઝાટકીયા
મો. ૯૦૯૯૦ ૭૩૪૪૪
મો. ૯૪૦૯૪ ૦૭૮૫૮

કાનજી રબારી
મો. ૯૯૧૩૧ ૩૨૪૬૬

શાન્વી વિપુલકુમાર પટેલ

યશ્વી કમલેશ ખનાયત
મો. ૯૭૨૩૪ ૧૬૧૪૮

લાયન્સ કલબ દ્વારા નેત્ર નિદાન અને ડાયાબીટીશ તપાસ કેમ્પ યોજાયો

ગાંધીનગર, તા.૧૬

લાયન્સ ક્લબ ઓફ્ ગાધીનગર અને લાયન્સ કર્ણાવતી આંખની હોસ્પિટલ તેમજ શ્રધ્ધાદીપ ગ્રીનક્રોસ પેથોલોજી લેબોરેટરીના સહયોગથી તા.૧૨ ફેબ્રુઆરી રવિવારના રોજ લાયન વર્ષ ૨૦૨૨-૨૩ના આઠમો નેત્ર નિદાન અને ડાયાબીટીસ તપાસ તેમજ અવેરનેસ કેમ્પનું આયોજન લાયન અનિલભાઈ જયસિંઘાણીના સૌજન્યથી સરદારનગર અમદાવાદ ખાતે કરવામાં આવ્યું હતું. જેમાં ૩૨૫ લાભાર્થીઓ તપાસ કરવામાં આવી હતી ૧૮૩, લાભાર્થીઓને રાહત દરે ચશ્મા વિતરણ, ૫૯ મોતિયાના ઓપરેશનની જરૂરિયાત વાળા જણાયેલ છે. તેમજ ૮૦ જેટલા દર્દીઓની ડાયાબિટીસની તપાસ કરી યોગ્ય માર્ગદર્શન પુરુ પાડવામાં આવેલ હતું.

આ કેમ્પમાં લાયન્સ ડિસ્ટ્રીક્ટ ૩૨૩૨ બી-૧ ડિસ્ટ્રીક્ટના પદાધિકારીઓ તેમજ લાયન્સ ક્લબ ઓફ્ ગાધીનગર લીયો ક્લ્બ ગાધીનગરના સભ્યો ઉપસ્થિત રહ્યા હતા

રોટરી કલબ દ્વારા પંચદેવના મેળામાં પાણીની પરબ કરાશે

ગાંધીનગર, તા.૧૬

રોટરી કલબ ઓફ ગાંધીનગર દ્વારા દર વર્ષની જેમ આ વર્ષે પણ પંચદેવ મંદિર સેક્ટર ૨૨ ખાતે ભરાતા મહાશિવરાત્રીના મેળામાં પાણીની પરબનું આયોજન કરેલ છે. તો સર્વે જનતા ને તેનો લાભ લેવા રોટરી કલબના પ્રમુખ ડૉ જગદીશ પટેલ અને સેક્રેટરી ડૉ પારસ ઉચાટ ધ્વારા અનુરોધ કરવામાં આવે છે.

સરકારી વિનયન કોલેજ ગાંધીનગર ખાતે જી-૨૦ અંતર્ગત નિબંધ સ્પર્ધા યોજાઈ

ગાંધીનગર, તા.૧૬

સરકારી વિનયન કોલેજ-ગાંધીનગર ખાતે તારીખ ૧૬ ફેબ્રુઆરી ૨૦૨૩ ગુરૂવારના રોજ જી-૨૦ અંતર્ગત ભ્રષ્ટાચાર મુક્ત ભારત વિષય પર નિબંધ લેખન સ્પર્ધા યોજવામાં આવી હતી. આ નિબંધ લેખન સ્પર્ધામાં કોલેજના ૨૦ થી વધુ વિદ્યાર્થીઓએ ભાગ લીધો હતો. આ કાર્યક્રમનો સમગ્ર સંચાલન કોલેજના પ્રિન્સિપલ ડો.અનુપાબેન ચૌહાણના માર્ગદર્શનમાં ડો.ભાનુબેન કાપડિયા અને ડો. ભાવપ્રકાશ ગાંધીએ કર્યુ હતું.

શારદા કોલેજ ઓફ ફિઝિયોથેરાપીમાં ગ્રૂપ ડે ઉજવણી

૧૪મી ફેબ્રુઆરીના રોજ શારદા કોલેજ ઓફ ફિઝિયોથેરાપી, પેથાપુર દ્વારા ગ્રૂપ ડે ઉજવણીનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. જેમાં તમામ વિદ્યાર્થીઓએ ઉત્સાહભેર ભાગ લીધો હતો.

સરકારી પ્રાથમિક શાળા પાલજ દ્વારા સાયન્સ સીટીની મુલાકાત

ગુજરાત કાઉન્સિલ ઓન સાયન્સ એન્ડ ટેકનોલોજી અને સાયન્સ સિટીના ઉપક્રમે તેમજ નિસર્ગ કોમ્યુનિટી સાયન્સ સેન્ટર અને લોકવિજ્ઞાન કેન્દ્ર દ્વારા સરકારી પ્રાથમિક શાળા પાલજના વિદ્યાર્થીઓને નિઃશુલ્ક સાયન્સ સિટીની મુલાકાત લેવડાવવામાં આવી જેમાં વિદ્યાર્થીઓને વિવિધ પ્રોજેક્ટ અને પ્રયોગોનું નિદર્શન કરાવવામાં આવ્યું હતું. એક્વેરિયમ અને રોબોટિક્સગેલેરી, ૩ડી ફિલ્મની મુલાકાત લેવડાવવામાં આવી હતી. જેનો અભ્યાસ કરીને વિદ્યાર્થી દ્વારા વિવિધ પ્રોજેક્ટ પર નોંધ અને અહેવાલ તૈયાર કરવામાં આવ્યા હતા તો વિજ્ઞાન વિષયમાં જાગૃતિ અને રસ કેળવાય તેવો પ્રયત્ન શાળા દ્વારા કરવામાં આવ્યો હતો.આ સંદર્ભે સાયન્સ સીટીમાં આચાર્ય હિતેશભાઈ પટેલ અને શિક્ષક ગણ તેમજ વિદ્યાર્થીઓ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

સહજયોગ સંસ્થા દ્વારા ૨૦મીએ સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમ યોજાશે

ગાંધીનગર, તા.૧૬

સહજયોગ સંસ્થા તરફથી ભારતની મુલાકાતે આવેલા યોગધારાના ૧૫ દેશોના ૩૫ આન્તરરાષ્ટ્રીય કલાકારો દ્વારા સંગીત, નૃત્ય, ધ્યાન અને યોગનો સાંસ્કૃતિક જાહેર કાર્યક્રમ ગાંધીનગર ખાતે ૨૦ ફેબ્રુઆરી રંગમંચ, સેક્ટર-૨૨, અને અમદાવાદમાં ૨૧મીના એમ્ફી થીયેટર, વસ્ત્રાપુર લેકે સાંજે ૭ વાગે સર્વે નગરજનો માટે નિઃશુલ્ક યોજાશે.

"પરમ પૂજ્ય શ્રી માતાજી નિર્મલા દેવી સહજયોગ ટ્રસ્ટ" આધ્યાત્મિક ટ્રસ્ટ તરીકે નોંધાયેલ છે જે માનવજાતના પરોપકાર માટે ૧૪૦થી પણ વધારે દેશોમાં કામ કરતી બિન ધાર્મિક અને બિન લાભકારી સંસ્થા છે જેની શરૂઆત ૧૯૭૦માં થઈ હતી.

ચિરવિદાય

● મુક્તિધામ ●

- સ્વ.ઠાકોર શાંતાબેન ધુળાજી ઉ.વ.૬૫, રાંદેસણ
- સ્વ.ચોબે સાક્ષી ઉ.વ.૨૧, મુન્દ્રા, કચ્છ
- સ્વ.ઠાકોર જીવતબેન અભાજી ઉ.વ.૫૭, ડભોડા

વસંતઋતુના આગમને ઋતુચક્રના નિયમો પાળીએ

ખોરાકમાં પચવામાં ભારે ,ગળ્યો ખોરાક ,અમ્લ એટલે કે ખાટો ખોરાક અને સ્નિગ્ધ એટલે કે ચિકાશ વાળો ખોરાક તથા ફ્રિજ ના ખાન-પાન ટાળવા

ગાંધીનગર.તા.૧૬

આજના બદલાતા વાતાવરણ માં રોજ નવા નવા વાઈરસ જન્ય રોગો નો આપણે સામનો કરવો પડે છે. આપણા શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિ જ આપણને કોઈ પણ રોગ કે બીમારી સામે લડવાની તાકત આપે છે,એટલે દૈનિક જીવન ની ભાગદોડ માં આપણે આપણી રોગ પ્રતિકારક શક્તિ ગુમાવી ન દઈએ કે ઓછી ન થાય તેનુ સતત ધ્યાન રાખવુ પડે, અત્યારે આપણે સૌ સવારે ઠંડી અને બપોરે ગરમી નો અનુભવ કરીએ છીએ ,એટલે આપણે સૌ ને બેવડી ઋતુ નો અનુભવ થઈ રહ્યો છે. આજ ના સમય માં પ્રદૂષણ અને ગ્લોબલ વોર્મિંગના કારણે જ્યારે ઋતુઓ પ્રાકૃત અવસ્થા માં જોવા મળતી નથી, ત્યારે તેના લક્ષણો ના આધારે આપણે તેને ઓળખવી પડે, .શાસ્ત્રો માં આચાર્યો એ જ્યારે જે પ્રકાર ના લક્ષણ વાતાવરણમાં દેખાય ત્યારે તે પ્રકારની ઋતુના નિયમો ને અનુસરવાનુ કહ્યુ છે.

આયુર્વેદ માં તેના વિશે વિગતવાર વર્ણન જોવા મળેલ છે. આયુર્વેદ ના અષ્ટાંગહૃદય ગ્રંથ માં સૂત્રસ્થાન ૩માં ૬ ઋતુચર્યાનુ વર્ણન આપેલ છે,તથા બે ઋતુને જોડતા સમય ની ચર્ચા કરેલ છે એ સમય એટલે ઋતુસંધિ. ઋતુસંધિ એટલે એવો સમય કે જેમા એક ઋતુ પૂરી થાય અને બીજી ઋતુ શરુ થાય તે ૧૪ દિવસનો સમયગાળો. તેમા પૂરી થતી ઋતુના અંતિમ ૭ દિવસ અને આવનારી ઋતુના શરુઆતના ૭ દિવસો નો સમાવેશ થાય છે. આ સમયગાળા માં આપણે પૂરી થતી ઋતુની ઋતુચર્યા ધીમે ધીમે છોડતા જવાની અને આવનારી ઋતુની ઋતુચર્યા ધીમે ધીમે અપનાવતા જવાની હોય છે. આમ કરવાથી બદલાતી ઋતુની શરીર પર થતી વિપરિત અસર ને ઓછી કરી શકાય છે,જો આમ ન કરવામાં આવે અને એકદમ જ આહાર વિહાર બદલવામાં આવે તો આપણને વિવિધ રોગો થવાની સંભાવના વધી જાય છે.
.

અત્યારે આયુર્વેદની દષ્ટિએ મહા માસ નો અંત એટલે કે શિશિરઋતુનો અંત અને ફાગણ માસની શરુઆત એટલે કે વસંતઋતુની ધીરેધીરે શરુઆત એવો ઋતુસંધિ સમય ગાળો છે તેમ વાતવરણના લક્ષણોના આધારે કહી શકાય. આથી ધીરેધીરે શિશિર ઋતુ ની ઋતુચર્યા નો ત્યાગ અને વસંત ઋતુની ઋતુચર્યા અપનાવવી પડે.

વસંતઋતુમાં શિયાળામા શરીરમાં સંચિત થયેલા કફનો પ્રકોપ થાય છે. શિયાળા માં, એટલેકે હેમંત અને શિશિરઋતુમાં વાતાવરણ ની ઠંડક અને આહારવિહારના કારણે શરીરમાં કફનો સંચય થતો હોય છે. એ જ કફ શિયાળા ની ઠંડી ઓછી થતા અને વસંતઋતુમાં સૂર્યના કિરણોથી પીગળે છે. આ કફથી જઠરાગ્નિ પણ મંદ થાય છે અને વિવિધ કફપ્રકોપક રોગો ઉત્પન્ન થાય છે.

શું કરવુ: હુંફાળુ ગરમ પાણી પીવુ.. ખોરાકમાં જવ ,મગ,ધાણી,મધ જેવો લૂખો તેમજ કડવો,તૂરો,તીખો રસપ્રધાન ખોરાક વધુ લેવો જોઈએ..આ ઉપરાંત નિયમિત રીતે કસરત કરવી જોઈએ, આ ઉપરાંત શાસ્ત્રો માં આચાર્યો એ ઉદવર્તન એટલે કે કષાય દ્રવ્ય (તૂરા)થી શરીરને પ્રતિલોમ દિશામાં ઘસવાનુ કહ્યુ છે.આ કર્મ પણ વધેલા કફ ને દૂર કરે છે.આ ઋતુ માં સુખોષ્ણ જળ થી સ્નાન કરવાનુ તથા ચંદન વગેરે નો શરીર પર લેપ કરવાનુ કહ્યુ છે, આમ ધીરે ધીરે વસંતઋતુના નિયમો અપનાવવાનુ શરુ કરવુ.

શું ના કરવુ: ફ્રિજનુ ઠંડુ પાણી ન પીવું. ખોરાક માં પચવામાં ભારે ,ગળ્યો ખોરાક ,અમ્લ એટલે કે ખાટો ખોરાક અને સ્નિગ્ધ એટલે કે ચિકાશ વાળો ખોરાક તથા ફ્રિજ ના ખાન-પાન ટાળવા. દિવસે ઊંઘવું નહિ. આમ ધીરે ધીરે શિશિર ઋતુ ના નિયમો છોડતા જવાના કરવુ

આ સમયમાં જ હોળી નો તહેવાર આવતો હોય છે, હોળીમાં પણ ધાણી,ખજૂર ખાવાનું મહત્વ બતાવવામાં આવ્યુ છે,જે પણ કફ ને દૂર કરે છે,ત્યાર બાદ ચૈત્રી નવરાત્રી પણ આવે છે,જેમા લોકો ઉપવાસ કરતા હોય છે અથવા એક જ વાર ભોજન લેતા હોય છે,જે પણ એક પ્રકાર નુ લંઘન જ છે,તથા તે કફ ને દૂર કરવા માં મદદ કરે છે,આ રીતે મનુષ્યની શ્રદ્ધા ને ઋતુચર્યા સાથે જોડી ઋતુ પરિવર્તન ને કારણે શરીર પર થતા વિપરિત પ્રભાવ થી બચાવવાનુ આપણા ઋષિઓ એ ગોઠવ્યુ હોય એમ લાગે છે.આ ઉપરાંત વસંતઋતુમાં શરીર ની શુદ્ધિ માટે વમન નામના પંચકર્મનુ વિગતવાર વર્ણન કરેલ છે.