ગાંધીનગર તાપમાન

મહત્તમ : ૪૨.૫ ડીગ્રી
લઘુતમ : ૨૯.૦ ડીગ્રી
ભેજ
સવારે ૭૭ ટકા ● સાંજે ૬૦ ટકા

ઉનાળામાં આકરા તાપને કારણે માઈગ્રેનની સમસ્યા વધી

હેલ્થ એક્સપર્ટના મતે ડિહાઈડ્રેશનને કારણે માઈગ્રેનની સમસ્યા થઈ શકે છે

ગાંધીનગર, તા.૨૦

ઉનાળામાં શરીરમાંથી વધુ પરસેવો થવો સ્વાભાવિક છે અને જેના કારણે ઈલેક્ટ્રોલાઈટ્સની ઉણપ થાય છે. ઉનાળામાં શરીરને હાઈડ્રેટ રાખીને માઈગ્રેનથી બચી શકાય છે. આ માટે તમારે પુષ્કળ પાણી પીવું જોઈએ.

આકરા તાપની ખૂબ જ ખરાબ અસર આરોગ્ય પર જોવા મળે છે. આ સિઝનમાં થોડા સમય માટે પણ ઘરની બહાર રહેવું માથાનો દુખાવોનું કારણ બની જાય છે. માઈગ્રેનના દર્દીઓ માટે આ ઋતુ ખૂબ જ પરેશાની ભરી રહે છે. ગરમી અને સૂર્યપ્રકાશને કારણે માઈગ્રેનનો દુખાવો વધુ પરેશાન કરે છે.

તેની પાછળ ડિહાઈડ્રેશન પણ જવાબદાર છે. વાસ્તવમાં ઉનાળામાં શરીરમાંથી વધુ પરસેવો નીકળે છે અને ઈલેક્ટ્રોલાઈટ્સની ઉણપ થાય છે.

માઈગ્રેન રોગમાં માથાની જમણી બાજુ અથવા ડાબીબાજુનાં ભાગમાં અસહય દુખાવો થાય છે. અને ન કહેવાય કે ન સહેવાય એવા માથાનાં દુખાવાને આધાશીશી - માઈગ્રેન નાં નામે ઓળખવામાં આવે છે.

સ્વાસ્થ્ય નિષ્ણાતોના મતે ઉનાળામાં શરીરને હાઈડ્રેટ રાખીને માઈગ્રેનથી બચી શકાય છે. આ માટે તમારે પુષ્કળ પાણી પીવું જોઈએ. શરીરમાં ઈલેક્ટ્રોલાઈટ્સની ઉણપને પૂરી કરવા માટે લીંબુ પાણી પીવું જોઈએ. હેલ્થ એક્સપર્ટના મતે ઓઆરએસ , ગ્લુકોઝ, લીંબુ પાણી, તમને ઉનાળામાં માથાના દુખાવાથી છુટકારો અપાવવામાં મદદ કરી શકે છે.

આનાથી શરીર હાઈડ્રેટ રહે છે અને માથાનો દુખાવો દૂર થાય છે. નિષ્ણાતો કહે છે કે ઉનાળામાં વધુ માઈગ્રેનના દુખાવા માટે બીજા અન્ય કારણો પણ જવાબદાર હોય છે. આવો જાણીએ..

ડિહાઇડ્રેશનને કારણે માઇગ્રેનઃ

હેલ્થ એક્સપર્ટના મતે ડિહાઈડ્રેશનને કારણે માઈગ્રેનની સમસ્યા થઈ શકે છે. તેનાથી મગજમાં લોહીનો પુરવઠો ઓછો થાય છે. જેના કારણે માથાનો દુખાવો રહે છે.

પોષણની ઉણપઃ

ડોકટરના જણાવ્યા અનુસાર ઉનાળામાં માઈગ્રેનનો દુખાવો પોષણની ઉણપને કારણે પણ થઈ શકે છે. શરીરમાં વિટામિન ડી, આયર્ન અને મેગ્નેશિયમની ઉણપને કારણે માથાનો દુખાવો પણ પરેશાન કરે છે. એટલા માટે તમારા આહારમાં ઘણા બધા પોષક તત્વોનો સમાવેશ કરવો જોઈએ.

આહાર :

સ્વસ્થ રહેવામાં ખોરાક મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. ખોટા આહારને કારણે, માઈગ્રેનની ઘટના સહિત ઘણી શારીરિક સમસ્યાઓ પરેશાન થઈ શકે છે. ઉનાળામાં તળેલું કે ફાસ્ટ ફૂડ ખાવાથી પેટમાં ગેસ કે એસિડિટી થવા લાગે છે. ગેસની સમસ્યા અને ગરમીના કારણે માથાનો દુખાવો શરૂ થઈ શકે છે. વધુ સારો આહાર લેવા માટે તેમાં તરબૂચ, લીલા શાકભાજી અને અન્ય વસ્તુઓનો સમાવેશ કરો.

યોગ પણ છે મદદરૂપઃ

યોગમાં, શ્વાસ લેવાની તકનીકો, ધ્યાન અને મુદ્રા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં આવે છે, જે સ્વાસ્થ્યને પ્રોત્સાહન આપે છે.

યોગ આધાશીશી હુમલાની આવર્તન, અવધિ અને તીવ્રતા ઘટાડવામાં મદદ કરી શકે છે.

માઈગ્રેન માટે કારણો

ઉનાળામાં ઊંચું તાપમાન, ભેજ અને લાંબા સમય સુધી સૂર્યના સંપર્કમાં રહેવાથી ડિહાઈડ્રેશન, અસંતુલન અને ઊંઘની કમી વગેરે કારણો આધાશીશીને ઉત્તેજિત કરે છે.

જન્મદિને વધામણી

તુષારકુમાર મુળજીભાઈ પરમાર
મો. ૯૮૨૪૧ ૬૪૦૦૩

અખિલેશ પુરોહિત
યુવા કથાકાર, ગાંધીનગર

ઈલાબેન જોશી

કડવાત્તર લલીતાબેન આર.

કલ્પ ત્રિવેદી (પરપોટો)

નર્મદા નિગમના આઉટસોર્સીંગ કર્મચારીઓને પગાર ચૂકવવા બાબતે આંખ આડા કાન

ગાંધીનગર, તા.૨૦

હાલના સમયમાં ગુજરાત સરકારમાં કામ કરતા સરકારી બાબુઓને ગુજરાત સરકાર અધધ પગાર ચૂકવે છે જ્યારે બીજી બાજુ ગુજરાત સરકારની વિવિધ યોજનાઓમાં કામ કરતા આઉટ સોર્સીંગ, કરાર આધારીત, અંશકાલીન કર્મચારીઓને ઘર ચલાવવુ પણ મુશ્કેલ છે. તેવા સમયમાં કર્મચારી વતી "ગુજરાત કરાર આઉટસોર્સીંગ રોજમદાર કર્મચારી મહા સંઘ" દ્વારા સરકાર સમક્ષ ઘણી રજૂઆતો કરેલ છે તેમ છતા સરકાર આંખ આડા કાન કેમ કરે છે.તેવા પ્રશ્નો ઉઠી રહ્યા છે. ગુજરાત કરાર આઉટસોર્સીંગ રોજમદાર કર્મચારી મહા સંઘ દ્વારા જણાવવામાં આવ્યું હતું કે સરકારી બાબુઓ જે પગાર સરકાર પાસેથી મેળવે છે તેના કરતા ચોથા ભાગનો પગાર આઉટસોર્સીંગ, કરાર આધારીત કે અંશકાલીન કર્મચારીઓને મળતો નથી. હાલના સમયમાં વધતી જતી મોંઘવારીએ જે માંઝા મુકી છે તેમાં આવા કચડાયેલા નાના કર્મચારીઓનું શું ? આવા કર્મચારીઓને મોંઘીદાટ દવાઓ નો ખર્ચ,મોંઘી થતી શાકભાજી, કરીયાણા જેવી જીવન જરૂરીયાત વસ્તુઓ ખરીદવા મજબુર થયેલા કર્મચારીઓની દયનીય સ્થિતિ છે. તાજેતરમાં સરકારશ્રીની યોજના સરદાર સરોવર નર્મદા નિગમ લિ, નવા સચિવાલય, જે હાલની ઉનાળાની સિઝનમાં આખા ગુજરાતને નિર પુરૂ પાડે છે તેવી યોજનામાં કામ કરતા આઉટસોર્સીંગ કર્મચારીઓને સરકાર દ્વારા જ બહાર પાડવામાં આવેલ શ્રમ આયુક્તની કચેરીના પત્રક્માંક શ્ર.આ ૬/ટે.૩/ ૧૯૯/ ૨૦૨૩, તા.૦૧/૦૪/૨૦૨૩ પરિપત્ર બહાર પાડવામાં આવેલ હતો, જે પરિપત્રમાં સ્પષ્ટપણે સરકારશ્રીએ સરકારી વિભાગોને પગાર ચૂકવવા બાબતે સૂચનાઓ આપવામાં આવેલ અને તેનો અમલ તા.૦૧/૦૪/૨૦૨૩ થી કરવામાં આવે તેવો આદેશ આપવામાં આવેલ પરંતુ સરદાર સરોવર નર્મદા નિગમ લિ ખાતે બેસતા સરાકારી બાબુઓ સરકારશ્રીના આદેશોની એશી કી તેશી કરી શું કરવા ઈચ્છે છે તે જોવુ રહ્યુ !

સે. ૭-એ વસાહત મંડળ દ્વારા ભવ્ય બાળ ચિત્ર સ્પર્ધાનું આયોજન : વેકેશનની મજા માણતા વિદ્યાર્થીઓ

ગાંધીનગર, તા. ૨૦

સે. ૭-એ વસાહત મંડળ દ્વારા ભવ્ય બાળ ચિત્રસ્પર્ધાનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતુ. જેમાં ધો. ૧ થી ૧૦ના ૧૦૨ બાળકોએ ભાગ લઈને કલ્પનાના રંગો પૂરી વેકેશનનો સદુપયોગ કર્યો હતો. જશવંતભાઈ પટેલ - સ્ટેન્ડીંગ કમિટીના ચેરમેન ગાંધીનગર મહાનગરપાલિકાએ આ સ્પર્ધઆને ખુલ્લી મુકીને બાળકોને પ્રોત્સાહિત કર્યા હતા. બાળકોએ તેમનું મનગમતુ ચિત્ર, કાર્ટૂન, વન પર્યાવરણના પશુ-પંખી, મારો પ્રિય તહેવાર, મારી આદર્શ વ્યક્તિ, મારો પ્રિય તહેવાર, ભવિષ્યની કલ્પના અને ગાંધીનગરના બગીચાનું દશ્ય એવા વિષયો ઉપર ખૂબ જ સુંદર ચિત્રો દોરીને આનંદ વ્યક્ત કર્યો હતો. ત્રણ વિભાગમાં પ્રથમ, દ્વિતીય અને તૃતીય વિજેતા તેમજ દરેકને પ્રોત્સાહક ઈનામો સર્વ ધર્મેન્દ્રભાઈ સુથાર, જયશ્રીબેન રાવલ, દિપ્તીબેન પી. મોદી, રોબિનભાઈ મેકવાન તરફથી ઈનામો આપવામાં આવ્યા હતા. ધો. ૧ થી ૩ માં વિજેતા બાળકો જાનવી ટેઈલર, નવ્યા પ્રજાપતિ, રેયાંશ પટેલ, રિતીકા રાવલ, ધો. ૪ થી ૭ માં અમાની મોદી, તિથિ પટેલ, મોક્ષ પંચાલ અને ધો. ૮ થી ૧૦ માં દિવ્યા લીંબાચીયા, શિયા ચૌહાણ અને લાસમીન રોયને બી.એન. શ્રીવાસ્તવ, રોહિણીબેન શાહ, જયમીન વૈદ્ય, સંજય થોરાટ અને વસાહત મંડળ અને મહિલા મંડળના કારોબારી સભ્યો દ્વારા ઈનામ વિતરણ કરવામાં આવ્યું હતું. આ સ્પર્ધાના નિર્ણાયકો તરીકે વત્સલ વોરા, જે.સી. પટેલ અને પોપટલાલ પ્રજાપતિએ સેવાઓ આપી હતી. સમગ્ર સ્પર્ધાનું સુંદર આયોજન સર્વ ભદ્રેશભાઈ શાહ, કુ. ગ્રીષ્મા વર્ષાત, કુ. દુર્ગા સુથાર, નીલેશ પરમાર, ઓમ. પટેલ, પ્રો. અશોકભાઈ પટેલ, વિનોદભાઈ રાવલ, આરતીબેન ભટ્ટ, ઈન્દુબેન ચોટલીયા અને જશવંત ગાંધીએ કર્યુ હતુ. ઉપસ્થિત વાલીઓએ આ સુંદર આયોજનને બિરદાવ્યુ હતું.

"શ્રી સ્વામિનારાયણ પોલિટેકનિકમાં છેલ્લા વર્ષના વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા પ્રોજેક્ટ ફેરનું આયોજન

ગાંધીનગર, તા.૨૦

આજનું વિજ્ઞાન તેમજ ટેક્નોલોજી હરણફાળ રીતે આગળ વધી રહી છે અને આ ટેક્નોલોજીથી વિદ્યાર્થીઓને અવગત કરાવવા હેતુ તેમજ વિજ્ઞાનનું રોજિંદા જીવનમાં ઉપયોગ અને મહત્વ સમજાવવા, શ્રી સ્વામિનારાયણ પોલીટેકનીક ખાતે છેલ્લા વર્ષના વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા પ્રોજેક્ટ ફેરનું આયોજન કરવામાં આવ્યુ હતુ. જેમાં છેલ્લા વર્ષના વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા બનાવવામાં આવેલા વિવિધ પ્રોજેક્ટ જેવા કે Smart Flood Detection, Concrete Mix using Recycled Aggregate, Intelligent Street Light, Restoration of canal lining, Pervious Concrete, Home Automation System, Online Booking System, Physical Fitness Application, E-Commerce, Smart Air Purifier, three in one farming system જેવા વિવિધ પ્રોજેક્ટનું પ્રદર્શન કરવામાં આવ્યું હતું. વધુમાં આ કાર્યક્રમમાં બીજા અને ચોથા સેમેસ્ટરના વિદ્યાર્થીઓ એ મુલકાત લઈને જુદા જુદા પ્રોજેક્ટની માહિતી મેળવી હતી, જેથી ભવિષ્યમાં તેઓ સમાજને ઉપયોગી ઈનોવેટીવ પ્રોજેક્ટ બનાવી શકે. આ કાર્યક્રમમાં સંસ્થાના ૩૦૦થી પણ વધુ વિદ્યાર્થીઓએ ભાગ લીધો હતો

શેરથાના ખેડૂતને મળી રહ્યા છે અગોચર સ્વપ્ર સંકેત

ગાંધીનગર, તા.૨૦

"અગોચર વિશ્વ'' નામનો એક વિષય છે. તેની ખૂબજ ઓછા લોકોને ખબર છે. પૃથ્વી ઉપર બનનાર કેટલીક ઘટનાઓની ડીઝાઈન કે રૂપરેખા અગોચર વિશ્વમાં નક્કી થાય છે. તેવું માનવાવાળો એક વર્ગ છે. પૃથ્વી ઉપરના રાજકારણમાં કંઈક થવાનું તેના કેટલાક દ્રશ્યોની ઝલક સ્વપ્રસંકેતમાં કાંઈક થવાનું હોય તેના કેટલાક દ્રશ્યોની ઝલક સ્વપ્ર સંકેતમાં શેરથાના ખેડૂતા મુકેશ પટેલને મળે છે. શનિદેવે આપેલા 'સ્વપ્રસંકેતો આહેબૂબ રીતે સત્ય નીવડ્યા છે. ગાંધીનગર જીલ્લા ના શેરથા ગામના માનતાવાળા શનિદેવ આજકાલ ચર્ચા નો વિષય બન્યા છે. વાત એવી છે કે ઈ.સ.૨૦૧૩ માં શનિદેવે શેરથા ગામના મુકેશ પટેલ ને સ્વપ્ર સંકેત આપેલ કે ભારત નું ચલણી નાણુંબદલાઈ જશે. આ સંકેત ૦૯/૧૨/૨૦૧૩ ના રોજ "પ્રકોપ'' દૈનિક વગેરે માં પ્રસિદ્ધ થયેલ. નવાઈ ની વાત એ છે કે તે સમયે ચલણી નાણું બદલવાનું કોઈ વાતાવરણ નહોતું. મોદી સાહેબ ગુજરાતના મુખ્યમંત્રી હતા. તેઓ ૨૦૧૪ માં ભારત ના વડાપ્રધાન બન્યા અને ૮ નવેમ્બર ૨૦૧૬ માં નોટાબંધી કરી. તેમાં રૂપિયા ૨૦૦૦, ૫૦૦ અને તે પછી રૂપિયા ૨૦૦ ની નવી નોટો ચલણ માં આવી. ફક્ત ૩ વર્ષ માં શનિદેવે આપેલ મુકેશ પટેલ ની સ્વપ્ર સંકેત આબેહુબ અક્ષરશઃ સત્ય નીવક્તા, તે વખતે કેટલાક લોકો બેંક્રોની લાઈનમાં ઊભા રહીને શનિદેવના સ્વપ્ર સંકેત ની ચર્ચા કરતા હતા. હવે સરકારે જાહેર કર્યુ છે કે તારીખ ૩૦/૦૯/૨૦૨૩ સુધીમાં રૂપિયા ૨૦૦૦ ની નોટો બેંકમાં જમા કરવાવ. આ સમાચાર સાંભળતા જ લોકોએ ફરીથી શનિદેવના સ્વપ્ર સંકેત ની ચર્ચા કરી. આમ આજકાલ શેરથા ગામ ના માનતાવાળા શનિદેવ કલોલ, ગાંધીનગર, અમદાવાદ માં ચર્ચાનો વિષય બન્યા છે. રાજકારણમાં સફળ થવા રાજકારણીઓ અહીં લેખિતમાં અરજી કરે છે. અહીં દાનપેટી પણ નથી. ભારત મહાસત્તા બનશે તેવો સ્વપ્ર સંકેત પણ શનિદેવે મુકેશ પટેલને આપ્યો છે.

સેક્ટર ૩ન્યૂ ખાતે બગીચા માં શનિવારે સવારે ૮-૩૦થી ૯:૩૦ યોગપરિવાર ના યોગ ગુરુ પ્રો. રમેશભાઈ પંડ્યા દ્વારા "ઘુંટણ દર્દ નિવારણ કેમ્પ"નું આયોજન કરી ૪૫થી ૫૦ દર્દીઓને યોગાસન, કુદરતી ઉપચાર, રોજિંદી દિનચર્યામાં હાડકાને કસરતો અંગે અતિ ઉપયોગી માર્ગદર્શન અને જરૂરી ટિપ્સ આપી હતી. ઉપસ્થિત સૌનો આભાર માન્યો હતો.

ચિરવિદાય

● મુક્તિધામ ●

- **સ્વ.નારવાણી જયાબેન નિર્મલભાઈ** ઉ.વ.૫૨, ગાંધીનગર
- **સ્વ.ઠાકોર મધુબેન બળદેવજી** ઉ.વ.૪૮, રૂપાલ

દિવ્યાંગો માટે રોજગાર ભરતી મેળાનું આયોજન

ગાંધીનગર, તા. ૨૦

ભારત સરકારના શ્રમ અને રોજગાર મંત્રાલય દ્વારા દિવ્યાંગો માટે રોજગાર ભરતી મેળાનું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે. તારીખ ૨૩-૫-૨૩ ના રોજ સવારે ૧૦ કલાકે નેશનલ કેરિયર સર્વિસ સેન્ટર, ગેલેક્સી સિનેમા, અન્ડરબ્રીજ પાસે, આઈ.ટી.આઈ. કેમ્પસ, કુબેરનગર, અમદાવાદમાં ભરતી મેળાનું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે.

શાકભાજી-ફળોની ઓનલાઈન ખરીદીનો વધતો ટ્રેન્ડ

ગરમીમાં શાકભાજી અને ફળો ખરીદવા ઘરની બહાર નીકળવાના બદલે ઓનલાઈન ખરીદી કરવી સુલભ બને છે

ગાંધીનગર, તા. ૨૦

કપડાં અને અન્ય ચીજવસ્તુઓની સાથે જ હવે ઓનલાઈન શાકભાજી અને ફળો ખરીદવાનો ટ્રેન્ડ વધતો જાય છે. બીગ બાસ્કેટ અને જીઓ માર્ટ જેવી એપ દ્વારા ઘર બેઠા સસ્તા દરે સારી ક્વોલીટીના શાકભાજી અને ફળો મળી રહેતા હોવાથી તેની ઓનલાઈન ખરીદી વ્યાપક બનતી જાય છે.

જીવનાજરૂરીયાતની ચીજવસ્તુઓમાં શાકભાજી અને ફળોનો સમાવેશ સૌથી પહેલા થાય છે. દરરોજની બે ટાઈમની રસોઈમાં કયુ શાક બનાવવુ તેની ગડમથલ ગૃહિણીઓને હંમેશા રહે છે. બજારમાં જઈને તેની ખરીદી કરવી તે મોટો ટાસ્ક બની રહે છે. ખરીદી કરવા માટે ગૃહિણીઓને શાકમાર્કેટ સુધી અઠવાડિયામાં બે થી ચાર વખત જવુ પડતુ હોય છે. જો કે આજકાલની આધુનિક ગૃહિણીઓને શાકભાજી ખરીદવાનો સરળ રસ્તો પ્રાપ્ત થઈ ચૂક્યો છે. ભર ઉનાળે આકરી ગરમીમાં શાક અને ફળો ખરીદવા માટે શાકમાર્કેટ સુધી લાંબા થવાના બદલે ગૃહિણીઓ ઘરબેઠા જ ઓનલાઈન એપ દ્વારા શાકભાજી અને ફળો ખરીદવાનુ પસંદ કરી રહી છે. ધીમે ધીમે આ ટ્રેન્ડ વધી રહ્યો છે. પહેલા યુવાનોમાં જ લોકપ્રિય રહેલા ઓનલાઈન ખરીદીના ટ્રેન્ડમાં હવે ગૃહિણીઓ સામેલ બની છે. બીગ બાસ્કેટ અને

જીઓ માર્ટ જેવી ઓનલાઈન એપ ગણતરીના કલાકોમાં જ ઘરે બેઠા તમામ પ્રકારના શાકભાજી અને સીઝનલ ફ્રૂટની હોમ ડીલીવરી ફ્રી માં કરી આપે છે. ઓનલાઈન ખરીદીનો આ લેટેસ્ટ ટ્રેન્ડ ખૂબ લોકપ્રિય બની રહ્યો છે. ઓનલાઈન ખરીદીમાં મળતા વિવિધ ઓપ્શન ખુબ આકર્ષક બની રહે છે. શાકભાજીને ધોઈને સમારવી તે ઘણી ગૃહિણીઓને ગમતુ કામ નથી. આવી ગૃહિણીઓ અને વર્કીંગ વુમન માટે આ એપ પર સુધારેલી શાકભાજી અને ફ્રૂટ્સ મળી રહેતા હોવાથી તે વધુને વધુ યુઝર્સ ફ્રેન્ડલી બની રહી છે.