ગાંધીનગર સમાચાર

મહત્તમ : ૨૮.૫ ડીગ્રી
લઘુતમ : ૧૫.૫ ડીગ્રી
ભેજ
સવારે ૮૦ ટકા ● સાંજે ૫૮ ટકા
ગાંધીનગર તાપમાન

શહેરમાં મૂળાની ભાજી મળે તાજી તાજી

ગાજર ૫૦ રૂ. કિલો અને મૂળાની ભાજી ૪૦ રૂ. કિલો બજારમાં ઉપલબ્ધ

ગાંધીનગર, તા.૭

શિયાળો આવે એટલે જુદા જુદા પ્રકારની ભાજી મળવાનું શરુ થઈ જાય છે. આ બધી જ ભાજી સ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબ જ ફાયદાકારક હોય છે. ખાસ કરીને મૂળાની ભાજી ખાવાથી અનેક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓમાંથી છૂટકારો મળે છે. શિયાળામાં લીલા શાકભાજી અવશ્ય ખાવા જોઈએ.

શહેરમાં શાકભાજી માર્કેટમાં મૂળાનો ભાવ ૪૦ રૂપિયા કિલો તથા ગાજરનો ભાવ ૫૦ રૂપિયા કિલો છે. શહેરીજનો ભરપૂર માત્રામાં તેની ખરીદી કરી રહ્યા છે. ગાજરના સૂપથી લઈ ગાજરનો હલવો, કચુમ્બર, જયુસ, શાક અને વિવિધ અવનવી વાનગીઓ ગૃહિણીઓ બનાવે છે. જયારે મૂળાની ભાજી, જયુસ, કચુમ્બર, સેન્ડવીચ વિગેરે બનાવવામાં આવે છે. શિયાળામાં જ લીલી ભાજી મળતી હોવાથી

ગૃહિણીઓ લીલીભાજીની ખરીદી વધારે પ્રમાણમાં કરી રહ્યા છે. જેથી શિયાળુ શાકભાજી માર્કેટમાં ભરપુર માત્રામાં ઠલવાઈ રહ્યું છે અને શાકભાજીના ભાવ પણ ગૃહિણીઓને પોસાય તે મુજબના હોવાથી ગૃહિણીઓમાં પણ શાકભાજી ખરીદી કરવાનો ઉત્સાહ છે.

મૂળાની ભાજીના ફાયદા : મૂળાની ભાજીનો રસ પાચન, મેદસ્વીપણું, લૉ બ્લડ પ્રેશરની સમસ્યાઓમાં રાહત આપે છે. ઉપરાંત શરદી, ઉધરસ, તાવ, શરીરને ગરમ રાખે છે.

શિયાળામાં જઠરાગ્નિની ક્રિયા ઝડપથી થઈ જાય છે તેથી ભૂખ વધુ લાગે છે. અવારનવાર કંઈક ખાવાની ઈચ્છા થાય છે. આ ઋતુમાં શરદી-ઉધરસ થવાનો ભય વધુ રહે છે એવામાં પોતાની શરીરની રોગ પ્રતિકારક શકિત વધારવા માટે આહારમાં કુદરતી એન્ટિ ઓકિસડન્ટ ઉમેરવા ખૂબ જ જરૂરી છે.

ગાજરને શિયાળાનું સુપરફૂડ કહેવામાં આવે છે. તે ખાવામાં સ્વાદિષ્ટ તો છે જ સાથે સાથે પોષક તત્વોથી પણ ભરપૂર છે. અડધા કપ ગાજરમાં ૨૫ ટકા કેલરી, ૬ ગ્રામ કાર્બોહાઈડ્રેટસ, ૨ ગ્રામ ફાઈબર, ૩ ગ્રામ ખાંડ, ૦.૫ ગ્રામ પ્રોટીન હોય છે. ગાજરમાં વિટામીન એ, કે, સી, પોટેશિયમ, ફાઈબર, કેલ્શિયમ અને આયર્ન જેવા તમામ જરૂરી વિટામીન્સ અને મિનરલ્સ હોય છે.

ગાજરના ફાયદા : ગાજર આંખો માટે ફાયદાકારક છે, કેન્સરનું જોખમ ઘટાડે છે હૃદય માટે ફાયદાકારક છે, રોગપ્રતિકારક શકિત વધારે છે, કબજિયાતની સમસ્યા દૂર કરે છે, ડાયાબિટીસ કંટ્રોલ કરે છે વિગેરે...

મૂળાની ભાજીમાં અનેક પોષકતત્વો છે, મૂળાની ભાજીનો રસ બનાવીને પી શકાય છે. મૂળાની ભાજીમાં પ્રોટીન, કાર્બોહાઈડ્રેટ, કલોરીન, સોડિયમ, આયર્ન, મેગ્નેશિયમ, વિટામિન એ, બી, સી જેવા પોષકતત્વો હોય છે.આ પોષક તત્વો શરીરને ઘણી સમસ્યાઓથી બચાવવામાં મદદ કરે છે.

જન્મદિને વધામણી

સંજય થોરાત 'સ્વજન'
અધ્યક્ષ, ગાંધીનગર સાહિત્યસભા
મો : ૯૪૨૬૮ ૮૦૪૦૦

રિકીત જે સોની
૯૮૨૪૫૪૪૬૯૭

અશ્વિવ દવે
મો : ૭૫૬૭૭ ૯૭૨૬૮

ઝરણા નિકુંજ મિસ્ત્રી

પ્રશમ હેમાંગ ગાંધી

સશસ્ત્ર સેના ધ્વજ દિન નિમિત્તે મુખ્યમંત્રીએ વીર જવાનોના પરિવારને ફાળો અર્પણ કર્યો

ગાંધીનગર, તા.૭

મુખ્યમંત્રી શ્રી ભૂપેન્દ્ર પટેલે ૭ ડિસેમ્બર સશસ્ત્ર સેના ધ્વજ દિવસ અવસરે ફાળો અર્પણ કરી દેશની સરહદો સાચવતા અને માતૃભૂમિની રક્ષા કરતા વીર સેનાનીઓ પ્રત્યે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરી હતી.

આપણા દેશના સીમાડે સતત ખડેપગે રહીને સરહદ પારની ઘૂસણખોરી અને નાપાક હરકતોનો જડબાતોડ જવાબ આપી માભોમની રક્ષા કરવા ઉપરાંત આંતરિક સલામતિ સુરક્ષા આપણા સશસ્ત્ર દળોના જવાનો નિભાવે છે.

દેશમાં કુદરતી કે માનવસર્જિત આપત્તિ પુર, વાવાઝોડું, ભૂકંપ કે કાયદો વ્યવસ્થાની જાળવણીમાં પણ સ્થાનિક પ્રશાસનને મદદરૂપ થતા આ સેનાનીઓ અને સશસ્ત્ર દળોના કર્તવ્યનિષ્ઠ ફરજ પરસ્ત જવાનોના અને દેશ માટે સમર્પિત થઈ પોતાના પ્રાણ ન્યોછાવર કરનારા વીર જવાનોના પરિવારોના કલ્યાણ હેતુથી આ સશસ્ત્ર સેના ધ્વજ દિવસે સૌ કોઈ સ્વૈચ્છિક ફાળો દાન અર્પણ કરી તેમની સેવાઓનો ઋણ સ્વીકાર કરે છે. મુખ્યમંત્રીશ્રીએ આ સશસ્ત્ર સેના ધ્વજ દિવસ ઉપલક્ષ્યમાં ગાંધીનગરમાં પોતાનો ફાળો અર્પણ કર્યો હતો. આ વેળા ગૃહ વિભાગના અધિક મુખ્ય સચિવ રાજકુમાર, સૈનિક કલ્યાણ બોર્ડના નિયામક, લેફટનન્ટ કર્નલ કિષ્ણદિપસિંહ જેઠવા અને અધિકારીઓ તેમજ એન.સી.સી કેડેટ્સ છાત્રો પણ જોડાયા હતા.

૪૨/૮૪ કડવા પાટીદાર સમાજ દ્વારા વડીલોની તૃતીય વર્ષગાંઠની અનોખી ઉજવણી

ગાંધીનગર, તા.૭

ગાંધીનગર સ્થિત ૪૨/૮૪ કડવા પાટીદાર સમાજના સિનિયર સિટીઝન કલબ દ્વારા તૃતીય વડીલોની વર્ષગાંઠની અનોખી ઉજવણી કરવામાં આવી હતી. અમેરિકામાં વર્ષો સુધી રહીને ભારત પરત આવેલાં મૂળ લવારપુર ગામના વતની એન.આર.આઈ. રમણભાઈ એમ. પટેલને વિચાર આવ્યો કે અમેરિકામાં સરકાર દ્વારા વૃધ્ધોને જે માન અપાય, કાળજી લેવાય છે એમનાં જન્મદિને ભેટ-સોગાદથી સન્માન કરાય છે. એવા ચિંતનરૂપે અહીં તો ખાસ થતું નથી. આવા મનોમંથન વચ્ચે તેઓએ ૪૨/૮૪ કડવા પાટીદાર સમાજ દ્વારા સિનિયર સિટીઝન કલબ દ્વારા સમાજોપયોગી સેવા યજ્ઞનો આરંભ કર્યો છે. સિનિયર સિટીઝન બર્થ ડે ગ્રુપ નામની અનોખી સંસ્થા સ્થાપી છે. જેમાં નિસર્ગ કોમ્યુનિટી સાયન્સ સેન્ટરના સંચાલક અને રચનાત્મક કર્મયોગી ડૉ. અનિલ પટેલે સક્રિય ટેકો આપ્યો હતો. જેમાં ૮૦ વડીલ દંપતિ સભ્યો જોડાયા છે. આ મંડળન સભ્યો કોઈ પણ સભ્યના જન્મદિવસ નિમિત્તે નિયમિત મુલાકાત રૂપે મળે છે અને જન્મદિવસ ઉજવે છે. આ અનુસંધાને શનિવારે ત્રણ સભ્યોના જન્મદિન નિમિત્તે સ્નેહમિલન કાર્યક્રમ યોજાયો હતો. જેમાં દશરથભાઈ પટેલ, અરવિંદભાઈ પટેલ, નટુભાઈ પટેલની વર્ષગાંઠ ઉજવણી નિમિત્તે શાસ્ત્રોકત શ્લોકગાન સાથે સન્માનિત કર્યા હતા. આ પ્રસંગે કન્વીનર રમણભાઈ પટેલ, મનુભાઈ પટેલ, ડૉ. અનિલભાઈ પટેલ, સુધાબેન પટેલ વગેરે સહયોગી બન્યા હતા.

શ્રી ડુંગરી ગરાસિયા સેવા સમાજ ટ્રસ્ટના કારોબારી સભ્યોની બિનહરીફ વરણી

ગાંધીનગર, તા.૭

શ્રી ડુંગરી ગરાસિયા સેવા સમાજ ટ્રસ્ટની વાર્ષિક સામાન્ય સભામાં વર્ષ ૨૦૨૧ થી ૨૦૨૩ માટે ટ્રસ્ટના વોર્ડ દીઠ કારોબારી સભ્યોની બિનહરીફ વરણી કરવામાં આવી હતી. જેમાં ભરતભાઈ વી. મોડિયા (પ્રમુખ), સી.કે. ખરાડી (ઉપપ્રમુખ), જી.ડી. ભગોરા (મંત્રી), ડી.ડી. અસારી (સહમંત્રી), રાજેન્દ્ર તેજોત (કોષાધ્યક્ષ), કાંતિભાઈ બી. ડામોર સંગઠન મંત્રી), ધીરુભાઈ ડામોર (આંતરિક અન્વેષક) તરીકે સર્વાનુમતે પદનિયુકત કર્યા હતા. ઉપરાંત મહેન્દ્રભાઈ મોડિયા, દિનેશભાઈ બરંડા, રમણભાઈ ડામોર, સાર્થક ડામોર, એચ.ડી. ભરાડા, જયંતીભાઈ નિનામા, વિનોદભાઈ દરંગા, પ્રકાશભાઈ ફેરાની કાર્યવાહક મંડળના સભ્ય તરીકે નિયુકત કરાયા હતા.

કલોલ ખાતે ભારતરત્ન ડો.બાબા સાહેબ ની પ્રતિમા પર ફુલહાર કરી નિર્વાણ દિવસની ઉજવણી કરાઈ હતી. જેમાં કલોલ નગરપાલિકા પ્રમુખ ઉર્વશીબેન પટેલ, ઉપપ્રમુખ મુકુંદ પરીખ, પૂર્વ પ્રમુખ કલોલ નગરપાલિકા મુકેશ પરમાર, અનુસૂચિત મોરચો મહામંત્રી હરેશ વાઘેલા, મહેન્દ્ર આર્ય, સુખદેવ રોય ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. ઉપરાંત દલિત સમાજના આગેવાનો, ભાજપના કાર્યકર્તા, દલિત અધિકાર સંઘના કાર્યકર્તાઓ હાજર રહ્યા હતા.

પૂ. દ્વારકેશલાલજી મહારાજ ગાંધીનગરના મહેમાન

સોમવારે ગાંધીનગરના બ્રહ્મ અગ્રણી અને એડવોકેટ અશ્વિનભાઈ ત્રિવેદીના આંગણે શ્રી કલ્યાણ પુષ્ટી હવેલીના ષષ્ટ પીઠાધિશ્વર પૂ. ગોંસાઈજી ૧૦૮ દ્વારકેશલાલજી મહારાજ પધાર્યા હતા જેમનું અશ્વિનભાઈ ત્રિવેદીના ધર્મપત્નિ વર્ષાબેન ત્રિવેદીએ ગુરૂપૂજન કરી સ્વાગત કર્યુ હતુ. આ પ્રસંગે પૂ. દ્વારકેશલાલજી મહારાજે સાંપ્રત સમયમાં કોરોના મહામારીના સંદર્ભે જણાવ્યું હતું કે આ સમયે મનુષ્યએ યોગ્ય શિક્ષા, દિક્ષા, સંત, ગ્રંથ, પંથ અપનાવવાના ધર્મ નિર્દેશાનુસાર અપનાવી પોતાનું ખોટું કરનારનું પણ સાચું અને સારૂ ઈચ્છવું જોઈએ તેવી શીખ આપી હતી. આ પ્રસંગે શહેરના ડેપ્યુટી મેયર પ્રેમલસિંહ ગોલ સહિત બ્રહ્મ અગ્રણીઓ અને વૈષ્ણવ અગ્રણીઓ તથા વકીલો ઉપસ્થિત રહ્યાં હતા.

શ્રી ગજાનન સેવા સમિતિ દ્વારા સેવાકાર્ય

ગાંધીનગર, તા.૭

શ્રી ગજાનન સેવા સમિતિ દ્વારા ૧૮૩ બાળકોને જેકેટનું વિતરણ કરવામાં આવ્યું હતું. ભિલોડા તાલુકાની દમુણી, જાંબુડી, કુસકી છાપરા, ત્રેપન છાપરા, નવલપુર તથા ભવાનપુરના બાળકોને ટોપી સાથેના ગરમ જેકેટ આપ્યા હતા. જેમાં કુલ ૧૮૩ બાળકોએ આ સેવાકાર્યનો લાભ લીધો હતો. આ સેવાકાર્યમાં નિખિલ ભટ્ટ, અમૃતભાઈ, મિલિન્દભાઈ, ભીમજીભાઈ તથા વિપુલ સાથે રહ્યા હતા.

જન્મદિને ૫૩મું રકતદાન ૩ વર્ષના બાળ દર્દી માટે કર્યું

ગાંધીનગર, તા.૭

ગાંધીનગરના સેવાભાવી યુવાનોની સેવાકીય પ્રવૃત્તિઓ અનેકના જીવનમાં ખુશીઓ લાવવામાં ઉપયોગી સાબિત થઈ રહી છે. તાજેતરમાં અમદાવાદની યુ.એન. મહેતા સિવિલ હોસ્પિટલ ખાતે સારવાર લઈ રહેલા માત્ર ૩ વર્ષીય બાળક જેને હૃદયની બિમારી છે તેના માટે ગાંધીનગર વોલિયન્ટર્સ ગ્રૂપ સહિત વિવિધ સેવાકીય સંસ્થાઓ સાથે સંકળાયેલા તુષાર લેઉઆ દ્વારા રકતદાન કરવામાં આવ્યું હતું. યોગાનુયોગ મંગળવારે તેમનો જન્મદિવસ પણ હતો અને આ તેમનું ૫૩મી વારનું રકતદાન હતું. તેમનીસ્ોવાભાવનાને મિત્રો-સ્નેહીજન દ્વારા બિરદાવવામાં આવી હતી.

ચિરવિદાય

● મુકિતધામ ●

- **સ્વ. ગોહિલ શાન્તાબેન શિવાજી,** ઉ.વ. ૬૧, ઈન્દ્રોડા
- **સ્વ. મહંતો ગોવિંદાકુમાર રઘુનાથ,** ઉ.વ. ૧૯, ડભોડા
- **સ્વ. પટેલ કનુભાઈ નારણભાઈ,** ઉ.વ. ૬૨, પીંડારડા
- **સ્વ. મકવાણા ગિરિશભાઈ મનુભાઈ,** ઉ.વ. ૩૬, સે-૨૫ જીઆઈડીસી
- **સ્વ. સુતરીયા કીરીટકુમાર ડાહ્યાલાલ,** ઉ.વ. ૫૩, વાવોલ
- **સ્વ. નિરાશ્રીત લીલાબેન બિજલભાઈ,** ઉ.વ. ૬૯, બાલવા, કલોલ
- **સ્વ. સોલંકી સવિતાબેન દેવજીભાઈ,** ઉ.વ. ૬૦, સે-૨૪, ઈન્દિરાનગર
- **સ્વ. જૈન ઓમકારલાલ,** ઉ.વ. ૭૫, મહેસાણા

● રૂદ્રભૂમિ ●

- **સ્વ. વાઘેલા ગીતાબેન બનુજી,** ઉ.વ. ૬૧, સરગાસણ
- **સ્વ. રાવલ વિવાન ધ્વનિલ,** ઉ.વ. ૦૪, સરગાસણ

વાવોલ ખાતે પાંચ દિવસની યોગ શિબિરનો પ્રારંભ

પતંજલિ યોગ સમિતિ દ્વારા આયોજિત નિઃશુલ્ક યોગ શિબિરમાં મોટી સંખ્યામાં યોગાર્થીઓ જોડાયાં

ગાંધીનગર, તા.૭

આજે વહેલી પરોઢે ગાંધીનગરના ગ્રામ્ય વિસ્તાર વાવોલ ખાતે એમ.બી. પટેલ સાર્વજનીક વિદ્યાલય ખાતે શહેરના ડેપ્યુટી મેયર પ્રેમલસિંહ ગોલે દીપ પ્રાગટ્ય કરીને યોગ શિબિરનો પ્રારંભ કરાવ્યો હતો. યોગ શિબિરમાં ડેપ્યુટી મેયરનું યોગાચાર્ય કાનજીભાઈ બાવરીએ ફુલહાર તથા શાલ ઓઢાડીને સન્માન કર્યુ હતું. શિબિરમાં ડેપ્યુટી મેયરે પણ યોગ-પ્રાણાયામ કર્યા હતા. પતંજલિ યોગ સમિતિ અને શહેરના માનસ યોગ સેવા ટ્રસ્ટના સંયુક્ત ઉપક્રમે આયોજિત પાંચ દિવસીય નિઃશુલ્ક યોગ શિબિરને 'લક્ષ્ય આરોગ્યમ્' નામ આપવામાં આવ્યું છે.

આજે વહેલી પરોઢે યોજાયેલા ઉદઘાટન કાર્યક્રમનું સંચાલન પતંજલિ મહિલા યોગ સમિતિના મહામંત્રી ડો.નેહલ દેસાઈએ સંચાલન કર્યુ હતું. મહિલા સમિતિ દ્વારા યોગ સાથે વૈદિક યજ્ઞનું પણ આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. યોગ શિબિરમાં મોટી સંખ્યામાં યોગાર્થીઓ જોડાયાં હતાં. 'લક્ષ્ય આરોગ્યમ્' યોગ શિબિરમાં જન કલ્યાણ અને નવજાગૃતિના હેતુસર ઘર-ઘર સુધી યોગ, આયુર્વેદ, એક્યુપ્રેશર, પ્રાકૃતિક ખેતી અને ઘરેલુ ઉપચાર પહોંચી શકે તે માટે સ્વદેશી અભિયાન શરૂ કરવામાં આવ્યું છે તેમજ મહિલાઓ માટે સેલ્ફ ડિફેન્સ એટલે કે આત્મરક્ષણની તાલીમ આપવામાં આવશે. યોગ શિબિરમાં યોગ-પ્રાણાયામના સમાપને યોગાર્થીઓ માટે સ્વાદિષ્ટ સ્વાસ્થ્યવર્ધક પીણાંનુ વિતરણ પણ કરવામાં આવ્યું હતું. અત્રે ઉલ્લેખનીય છે કે આ યોગ શિબિર બાદ જે યોગાર્થીને યોગ શિક્ષક બનવા અંગે રસ હશે તેને એક મહિના સુધી તાલીમ આપવામાં આવશે અને તે બાદ પતંજલિ યોગપીઠ હરિદ્વાર દ્વારા પ્રમાણપત્ર પણ આપવામાં આવશે.