દિકરીને હેરાન કરતાં યુવાનને ઠપકો આપવા ગયેલા પિતાની ધોલાઈ

કુહાડી અને લોખંડના સળીયાથી હિંસક હૂમલો કરનાર ત્રણ શખ્સો સામે ફરીયાદ

ગાંધીનગર, તા.૫

પેથાપુરમાં એક સિમેન્ટ કંપનીના માલીક ગઈકાલે તેમની દિકરી પર ખરાબ દાનત રાખી હેરાન કરતાં યુવાન શખ્સને ઠપકો આપવા ગયા હતા. કુહાડી અને લોખંડના સળીયાથી પિતા તથા દાદા ઉપર હિંસક હુમલો કરી યુવાન સહિત ત્રણ શખ્સોએ મળીને ચારને ઘાયલ કર્યા હતા. પેથાપુર પોલીસે યુવતીના પિતાની ફરીયાદને આધારે ત્રણ શખ્સો સામે ગુનો દાખલ કરી તપાસ શરૂ કરી છે.

મુળ ભિલોડા વિસ્તારના વતની અને હાલ પેથાપુર ખાતે રહેતા આર. રતિલાલ એન્ડ બ્રધર્સ સિમેન્ટ કંપનીના માલીક નારણભાઈ જીવાભાઈ ગામેતીની દિકરીને ચિમન જગદીશ પાંડોર નામનો શખ્સ હેરાન કરતો હોવાનું ધ્યાને આવતા નારણભાઈ તેમના પિતા સહિત ચાર વ્યક્તિઓ સાથે ઠપકો આપવા ગયા હતા. ચિમન પાંડોરની સાથે ઉભેલા શાંતિલાલ કાનાજી ગામેતીએ નારણભાઈ પર કુહાડીથી કપાળ ઉપર ઘા ઝીંકી દીધો હતો. ત્યાર બાદ જીવાભાઈને સળીયો મારી, ટીંકલબેનને માથે સરીયો ઝીંકી હુમલો કર્યો હતો. ઘાયલ હાલતમાં ત્રણેયને હોસ્પિટલ લઈ જવાયા હતા. નારયણભાઈની ફરિયાદ મુજબ ચિમન પાંડોર, શાતિકાનાજી ગામેતી અને કિંજલભાઈ જગદીશભાઈ પાંડોર મળી ત્રણ શખ્સો સામે ગુનો દાખલ કરી પેથાપુર પોલીસ મથકના અશોકસિંહે વધુ તપાસ શરૂ કરી છે.

મીની અંબાજી જતાં બાઈકની અડફેટે મહિલા પદયાત્રીનું મૃત્યુ

બાઈક લઈને મધ્યપ્રદેશ જતા યુવાને ધણપ પાસે અકસ્માત સર્જયો : બે ઘાયલ

(તસવીર : નટુભાઈ પટેલ)

ગાંધીનગર, તા.૫

ચિલોડા-હિંમતનગર હાઈવે પર સ્થિત મીની અંબાજી તરીકે ઓળખાતા ગિયોડ મંદિરે દર્શન કરવા બે દિકરીઓને લઈને માતા ચાલતા જઈ રહ્યા હતા ત્યારે આ પદયાત્રીઓને મધ્યપ્રદેશ તરફ જવા નીકળેલા બાઈક ચાલકે અડફેટે લઈ લેતા મહિલાનું મૃત્યુ થયું હતું. જયારે તેની બે દિકરીઓ ઘાયલ થવા પામી હતી. ચિલોડા પોલીસે અકસ્માતે મોતનો ગુનો દાખલ કરી તપાસ આરંભી છે.

ચિલોડા-હિંમતનગર હાઈવે પર સ્થિત મીની અંબાજી ગિયોડ મંદિર ખાતે પૂનમ નિમિત્તે પગપાળા દર્શન કરવા માટે ૪૨ વર્ષીય જશોદાબેન ગણેશભાઈ રાવળ તેમની બે દિકરીઓ મનીષા અને રશ્મિ સાથે તેમની પડોશીની દીકરી સીમાને લઈને જઈ રહ્યા હતા. દરમિયાન રાજકોટ જેતપુરથી બાઈક નં. જીજે ૩ એફએન ૮૩૯૬ લઈને મધ્યપ્રદેશ તરફ જવા નીકળેલા ટીકારામ રામપ્રકાશ પાલ અને તેનો મિત્ર ડબલ સવારી આ હાઈવે પરથી પસાર થઈ રહ્યા હતા. ધણપ-ગિયોડ રોડ પર બાઈક ચાલકે મહિલા અને તેમની બે દિકરીઓને અડફેટે લઈ લેતા ત્રણેય ઘવાયા હતા જેમાં જશોદાબેનનું સારવાર દરમિયાન મૃત્યુ થવા પામ્યું હતું. આ બનાવની જાણ ચિલોડા પોલીસને થતા પીએસઆઈ એસ.જી. મકવાણાએ ગુનો નોંધી કાર્યવાહી શરુ કરી છે.

સતત ૨૪ વર્ષથી નગરજનોને લીમડાનો રસ પીવડાવી સ્વસ્થ રાખતા અનિલકાકા

રોજનો લગભગ ૮૦૦ લીટર રસ વપરાય છે : સવારે ૫.૩૦ વાગ્યાથી ૧૦ વાગ્યા સુધીમાં ૯૦૦ થી ૧૦૦૦ લોકો રસ પીવા આવે છે : વિવિધ સેક્ટરો ઉપરાંત છેક નાના ચિલોડા સુધી સબ કેન્દ્રો દ્વારા સેવા

ગાંધીનગર, તા. ૫

ગાંધીનગરના સે. ૬-બીમાં ૭૬ વર્ષીય નિવૃત્ત સરકારી કર્મચારી છેલ્લા

૨૩ વર્ષથી નગરજનોને લીમડાના મોરનો રસ પીવડાવી સ્વસ્થ રાખી રહ્યાં છે. રોજના આશરે ૮૦૦ લીટર જેટલા રસનું નિઃશુલ્ક વિતરણ કરી અનોખા સેવાકાર્યને 'વિશ્વ આરોગ્ય દિન' નિમિત્તે ગાંધીનગર સમાચાર સો સો સલામ પાઠવે છે.

સેક્ટર-૬-બીના પ્લોટ નં. ૧૫૦/૨ ખાતે રહેતા અનિલભાઈ જોષી નામના વયોવૃદ્ધ વડીલ સવારે ૩ વાગે ઉઠી ગાંધીનગરના લોકોના સ્વાસ્થ સાબૂત રહે અને નગરજનોમાં રોગ પ્રતિકારક શક્તિનો વધારો થાય તે માટે લીમડાના ફૂલ(મોર) અને કણાં પાંદડાઓનો રસ કાઢવાના કાર્યમાં વ્યસ્ત બની જાય છે. આમ તો આ રસ વિતરણ કરવાનો તેમનો જાહેર કરેલ સમય સવારે ૭ થી ૯ નો છે પરંતુ લોકો સવારના ૫.૩૦ વાગ્યાથી જ લીમડાનો રસ પીવા ભીડ જમાવી દે છે. સતત ૨૪માં વર્ષે 'અનિલકાકા' બધાને પ્રેમથી રસ પીવડાવી આરોગ્ય પ્રત્યે જાગૃત થવા માટે સમજણ અને પ્રેરણા આપતા રહે છે. એક સમયે ઘરના મીક્સરમાં રસ કાઢી સામે ચાલીને પડોશીઓના ઘરે આપી આવી સેવાનો પ્રારંભ કર્યા બાદ આજે ઈલેક્ટ્રીક મશીન દ્વારા લગભગ ૮૦૦ લીટર રસ બનાવવો પડે તેટલો ફેલાવો થઈ ચૂક્યો છે. હવે તો આ રસ કેન્દ્ર એટલું જ પ્રખ્યાત બની ગયું છે કે અનેક ઠેકાણે તેના સબ-કેન્દ્રો દ્વારા પણ લોકોને નિઃશુલ્ક રસ પીવડાવવામાં અનેક સેવાભાવી સ્વયંસેવકો મદદ કરી રહ્યાં છે. સે. ૬-બીના મુખ્ય કેન્દ્ર ઉપરાંત સે. ૫, સે. ૪, સે. ૧ તળાવ પાસે, સે. ૩ આરએસએસની શાખામાં,સે. ૨૧ જીમખાના, સે. ૨૭ અને વાવોલ ઉપરાંત છેક નાના ચિલોડા સુધી આ સેવા વિસ્તરણ પામી છે. આ સેવા કાર્યને પહોંચી વળવા અનિલકાકાના પત્નિ તરૂલતા જોષી, પુત્ર ઉદય અને પુત્રવધુ દર્શના ઉપરાંત નિલેન્દુ વોરા, હરેશ મોદી તેમજ અનેક સેવાભાવી લોકો પોતાની રીતે મદદ કરી રહ્યા છે. ઘણા સ્વયં સેવકો લીમડાનો મોર એકઠો કરવામાં તો ઘણા રસનું વિતરણ કરવામાં સેવા આપી રહ્યા છે. માત્ર સે. ૬માં જ રોજના ૮૦૦ થી ૯૦૦ લોકો સવારે રસ પીવા આવી જાય છે. જેનું પરોઢના ૫.૩૦ વાગ્યાથી ચાલુ કરીને ૧૦ વાગ્યા સુધી વિતરણ ચાલે છે.

અનિલકાકા નાનપણમાં રમીને ઘરમાં દોડી આવી ઉતાવળે પાણી પી લેતા અજાણતા જ ગ્લાસમાં ભરાયેલી અસંખ્ય લાલ કીડીઓ ગળી ગયા હતા. જેના કારણે તેમના શરીરે કાળા ચકામાં ઉપસી આવ્યા હતા ત્યારે તેમની માતાએ સતત બે માસ સુધી લીમડાનો રસ પીવડાવ્યો હતો. ત્યારે ચકામા દૂર થઈ ગયા હતા. બસ ત્યારથી તેમને લીમડાનું મહત્વ સમજાઈ ગયું અને હવે સેંકડો લોકોને આ મહત્વ સમજાવી રહ્યા છે.

કલ્પતરૂ પ્રેસિડેન્ટ એમ.એ. બારૈયાને મોસ્ટ ટેલેન્ટેડ ગ્લોબલ લિડરનો એવોર્ડ એનાયત

ગાંધીનગર, તા.૪

કલ્પતરૂ પાવર ટ્રાન્સમિશન લી. કંપની પાવર સેકટરમાં એની આગવી ઓળખ ધરાવે છે. કંપનીના એચ.આર. અને એડમિન. વિભાગના વડા એમ.એ. બારૈયા એમના મધુરા સ્વભાવ અને કૂનેહભરી કાર્યકુશળતાથી કંપનીમાં સૌના માનીતા છે. 'ઓર્ગેનાઈઝેશન વીથ ઈનોવેટીવ એચ.આર. પ્રેકટીસ' ના વિષયમાં શોધ માટે એમને એશિયા પેસિફીકનો મોસ્ટ ટેલન્ટેડ એચ.આર. લિડરનો એવોર્ડ એનાયત થયો છે.

એમ.એ. બારૈયાએ એમ.એ. સુવર્ણચંદ્રક સાથે કર્યું છે જયારે તેઓ યુનિ. ખાતે દ્વિતીય સ્થાને રહ્યાં હતાં. ૨૯ વર્ષનો સમૃધ્ધ અનુભવ ધરાવતાં એ મણે ફર્માસ્યુટીકલ, એગ્રોકેમિકલ્સ, કેમિકલ જેવાં ક્ષેત્રોની કંપની જી.એસ.એફ.સી., લ્યુપિન એગ્રો, અતૂલ અને કેડિલા જેવી કંપનીમાં એચ.આર. સિસ્ટમ ડેવલોપ કરવામાં અનોખું યોગદાન આપ્યું છે.

ટ્રાન્સમિશન લાઈનની પ્રતિષ્ઠીત કંપની કલ્પતરૂ પાવરમાં તેઓ છેલ્લા ૧૦ વર્ષથી કાર્યરત છે.એચ.આર.ની વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ અને પોલિસી બનાવવા સાથે મેનેજમેન્ટ અને સ્ટાફ વચ્ચે એક સુંદર સુમેળભર્યો સેતુ બનાવી રાખવામાં તેઓ માસ્ટરી ધરાવે છે. કર્મચારીઓને એજયુકેટ કરી પ્રેમનું અને પરિવારનું વાતાવરણ બને એ માટે તેઓ સતત કાર્યરત હોય છે.

એમની આ સેવા રૂપે કેડિલામાં હતા ત્યારે 'ઓર્ગેનાઈઝેશન વીથ ઈનોવેટીવ એચ.આર. પ્રેકટીસ'ને બિરદાવતા એશિયા પેસીફીકે એમને વિશ્વના ૧૦૦ મોસ્ટ ટેલેન્ટેડ એચ.આર. લિડરનો એવોર્ડ આપ્યો છે. એમની આ કામયાબી માટે સંપૂર્ણ કલ્પતરૂ પરિવાર ગૌરવ અનુભવે છે.

કંપનીના એમ.ડી. રણજીતસિંગ, ડાયરેકટર કમલ જૈન અને ડી.બી. પટેલે એમને વિશેષ શુભેચ્છાઓ પાઠવી છે અને હ્યુમન રિસોર્સ ક્ષેત્રે હજુ વધુ ઈનોવેટીવ કાર્ય કરે એવી આશા વ્યકત કરી છે.

ગાંધીનગરની પોષ્ટ ઓફીસોમાં શિસ્તનો અભાવ, ગ્રાહકો સાથે તોછડાઈની ફરિયાદ

ગાંધીનગર, તા. ૫

કેન્દ્ર સરકાર પોસ્ટ ઓફીસ થકી નાગરીકોને સૌથી વધુ નાણાંકીય અને અન્ય સુવિધાઓ પુરી પાડી નાગરીકો પોષ્ટ ઓફીસનો વધુ ઉપયોગ કરે તેવો અભિગમ અપનાવી રહી છે. પરંતુ પોષ્ટ ઓફીસના કર્મચારીમાં શિસ્તનો અભાવ ગ્રાહકોની લાગણી દુભાવી રહ્યો છે. સિનિયર સિટીઝનો, વ્યવસાયિકો તથા અન્ય લોકો

(તસવીર : ધર્મેન્દ્ર મહેતા)

કર્મચારીઓના તોછડાઈભર્યા વર્તનથી ત્રાસીને પોષ્ટથી દુર થઈ રહ્યા છે. જેમાં સેક્ટર-૧૬ સ્થિત પોષ્ટ ઓફીસમાં મુખ્ય અધિકારી સહિતના સ્ટાફ વિરૂદ્ધ સંખ્યાબંધ ફરીયાદો ઉઠવા પામી છે. જે અંગે ઉચ્ચ અધિકારીઓનું ધ્યાન દોરવામાં આવ્યું હતું અને યોગ્ય કાર્યવાહીની સાંત્વના અપાઈ છે. જો કે શિસ્ત અંગેના પ્રશિક્ષણ વર્ગોની જરૂરિયાત ઉભી થઈ હોવાની બાબત લોકોમાં વધુ ચર્ચાએ ચઢી છે.

ગાંધીનગરની પોષ્ટ ઓફીસ એવી સેક્ટર-૧૬ની કચેરીમાં ગ્રાહકો વધુ હડધુત થઈ રહ્યા છે. વધુમાં આ કચેરીનો સ્ટાફ પોષ્ટની સમયમર્યાદા કરતાં પહેલાં કામગીરી આટોપી લેતા લોકોને ધરમધક્કા થઈ રહ્યા છે. તેમજ પોષ્ટ દ્વારા અપાતી રસીદ પણ અવાચ્ય હોય છે. જે અંગે સેક્ટર-૧૬ના પોષ્ટ માસ્તર એચ.આર. પ્રજાપતિને ફરીયાદ કરતાં તેઓ ગ્રાહકોને રૂબરૂ બોલાવી રસીદનો નંબર વાંચી બતાવવાનો આગ્રહ સેવી રહ્યા છે. જેથી સિનિયર સિટીઝનો તથા અન્ય ગ્રાહકોને ભારે તકલીફોનો સામનો કરવો પડે છે. જો કે પોષ્ટ વિભાગ દ્વારા સુવિધાઓની સ્થિતિ ઓનલાઈન જાણી શકાય તેવી વ્યવસ્થા હાથ ધરી છે પરંતુ અવાચ્ય હોવાથી તે પણ શક્ય બની શકતુ નથી.

રાજયના પાટનગરમાં જ પોષ્ટ ઓફીસના કર્મચારીઓના આવા વર્તનથી લોકોની લાગણી દુભાઈ રહી છે. જેથી સીસીટીવી કેમેરા લગાવવા પણ તીવ્ર માંગ ઉભી થઈ છે. કાયદાનો અભ્યાસ કરતી એક વિદ્યાર્થીની સોમવારના રોજ જાહેર પરીક્ષા અંગેની ફી ભરવા સેક્ટર-૧૬ પોષ્ટ ઓફિસે ગયેલ હતી ત્યારે ત્યાંના કર્મચારીઓએ તોછડાઈ અને ઠઠ્ઠા મશ્કરી કરી હતી તેથી તે ખુબજ નારાજ થઈ હતી. જેથી ઉચ્ચ અધિકારીઓ દ્વારા આ અંગે યોગ્ય અને ખાનગી રાહે તપાસ હાથ ધરી પાટનગરના લોકોને અશિસ્ત કર્મચારીઓથી મુક્તી અપાવવા જોરદાર માંગ ઉઠી છે.

ધોમધખતી ગરમીમાં મિનરલ પાણીની પરબ આશીર્વાદ રૂપ બની

સિધ્ધરાજ ઈન્ફ્રાએ સરગાસણ પાસે ૨૪ કલાક માટે પાણીના જગ મુકયા : રોજના ૧૫ થી ૨૦ જગ પાણીથી વટેમાર્ગુઓ તરસ છીપાવે છે

ગાંધીનગર, તા.૪

મનુષ્યને એક સમય માટે ખોરાક ન મળે તો ચાલી શકે પરંતુ પાણી વિના કયારે નહિ. શહીરમાં પણ પાણીનું મહત્વ વધારે છે. પુષ્કળ પ્રમાણમાં પાણી પીવાથી અનેક રોગો દુર રહે છે. શિયાળા કે ચોમાસામાં

મનુષ્યને પાણીની જરૂરિયાત ખુબ જ ઓછી હોય છે પરંતુ ગરમીમાં પાણી વિના ડગ ભરવું પણ મુશ્કેલ છે. શહેરના એસ.જી. હાઈવે પર સિધ્ધરાજ ઈન્ફ્રા. પ્રા. લિ. દ્વારા મિનરલ પાણીની વટેમાર્ગુઓ માટે સેવા ઉભી કરવામાં આવી છે.

સામાન્ય દિવસો કરતા ગરમીના દિવસોમાં પાણીનો વપરાશ વધી જાય છે. એક દાયકા પહેલા શહેરમાં ઠેરઠેર પાણીની ટાંકીઓમાં પાણી ભરી પરબ બનાવવામાં આવતી હતી ત્યારે મીનરલ પાણીનું કોઈ અસ્તિત્વ ન હતું. ગાંધીનગર સરગાસણ ચોકડી પાસે સિધ્ધરાજ ઈન્ફ્રા. પ્રા.લિ. દ્વારા મીનરલ પાણીની પરબ બનાવવામાં આવી છે.

સિધ્ધરાજ ઈન્ફ્રાના અગ્રણીએ જણાવ્યું છે કે અમે ગત વર્ષથી અહિયા પરબ બનાવી છે. ઉનાળાની ઋતુમાં અંગ દઝાડતી ગરમીમાં વટેમાર્ગુઓ અને નાગરિકો ઠંડુ પાણી પીવે તે હેતુથી મિનરલ પાણીના જગ મુકયા છે. આ જગ ૨૪ કલાક રાખવામાં આવે છે જયારે કોઈ પણ જગમાં પાણી પુરું થઈ જાય છે ત્યારે સિધ્ધરાજ ઈન્ફ્રાના ચોકીદાર દ્વારા પાણીનો જગ બદલવામાં આવે છે.

અમે પાણી પીવા માટે આવનાર દરેક નાગરિકનું ધ્યાન રાખીએ છીએ. કયારેય પાણી ન હોવાના કારણે નિસાસો નાંખી પરત ન ફરે. ગરમીની શરૂઆતમાં દિવસના ૧૫ થી ૨૦ જગ દિવસ દરમિયાન ખાલી થઈ જાય છે અને કાળઝાળ ગરમીમાં ૪૫થી ૫૦ પાણીના જગ ખાલી થઈ જાય છે.

પાટનગરમાં પડીકે પાણી વેચાય છે. એક પાઉચના બે રૂપિયા લેવામાં આવે છે ત્યારે આ મિનરલ પાણીની પરબ નગરજનો માટે આશીર્વાદ સમાન છે.

આવતીકાલે વિશ્વ આરોગ્ય દિન : સ્વસ્થ અને તણાવમુક્ત જીવન હજુ બે ડગલા દૂર

ગાંધીનગર, તા. ૫

ગાંધીનગર સહિત સમગ્ર દેશમાં તા. ૭મી એપ્રિલે 'વિશ્વ આરોગ્ય દિનની ઉજવણી કરવામાં આવશે. આ દિવસે આંતરરાષ્ટ્રીય પ્રાદેશિક અને સ્થાનિક સ્તરે સરકાર, આરોગ્ય ક્ષેત્રે સંકળાયેલ સંસ્થાઓ વગેરે દ્વારા વિવિધ સ્વાસ્થલક્ષી કાર્યક્રમો યોજી લોકોને તેના મહત્વ પ્રત્યે જાગૃત કરવા પ્રયત્નો હાથ ધરાશે. ગાંધીનગરમાં ગુજરાતના અન્ય શહેરો કરતાં આરોગ્ય પ્રત્યેની સજાગતા વધુ જોવા મળે છે, પરંતુ હજુ પણ આ ક્ષેત્રે વધુ લોકજાગૃતિ એટલી જ આવશ્યક છે.

આધુનિક શહેરીકરણના યુગમાં લોકોની જીવનશૈલી ભારે તણાવપૂર્ણ બની રહી હોવાથી રોગોનું પ્રમાણ વધી રહ્યું છે. જેમાં મુખ્યત્વે હૃદયરોગ, કિડની, લીવર, ડાયાબીટીશ, બ્લડપ્રેશર અને ડિપ્રેશન વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. આ ઉપરાંત તમાકુ અને દારૂ જેવા નશીલા પદાર્શોના સેવનને કારણે કેન્સર અને ફેફસાની ઘાતક બીમારીઓ તેમજ અસુરક્ષિત જાતીય સંબંધોના પ્રતાપે અથવા બેદરકારીના કારણે એચઆઈવી એઈડ્સ જેવી ગંભીર બિમારીઓ પણ ખૂબ વિકરાળ બની રહી છે. બ્લડ પ્રેશરની બિમારી આમ તો જીવલેણ નથી પરંતુ તેમાં થતી વધ-ઘટના કારણે લાંબા ગાળે હૃદય, કિડીની, લીવર, મગજ અને આંખો જેવા શરીરના અગત્યના અંગોની કાર્યક્ષમતા પર વિપરીત અસર કરે છે. આ ઉપરાંત પ્રદૂષણના કારણે પણ ક્ષય સહિતની અનેક બિમારીનો નાગરિકો ભોગ બની રહ્યા છે. લોકોના બદલાયેલા આહારને કારણે પણ શરીર રોગોનું ઘર બની રહ્યું છે. વિશ્વ આરોગ્ય દિવસે 'સ્વસ્થ તન અને સ્વસ્થ મન'ના સંકલ્પ સાથે તણાવમુક્ત, સંતુલિત આહાર અને હકારાત્મક વિચારશૈલી ધરાવતુ જીવન જીવવા તરફ આગળ વધવુ હિતકારક રહેશે.

'પ્રિવેન્શન ઈઝ બેટર ધેન ક્યોર' કહેવત મુજબ જીવનમાં યોગ, પ્રાણાયામ, વ્યાયામ અને સંતુલિત આહાર સાથે તણાવમુક્ત જીવન અને પુરતી ઉંઘની તકેદારી રાખવી ખૂબ જરૂરી થઈ પડે છે. આ સાથે હકારાત્મક વિચારશૈલી અપનાવવી અને સમયાંતરે શરીરની નિયમિત તપાસ કરાવતા રહેવુ એટલું જ આવશ્યક છે. બિમારીમાંથી બચવુ હોય તો સામાન્ય લક્ષણોમાં સ્હેજ પણ આળશ કર્યા વગર સમયસર તપાસ કરાવવી જોઈએ. ભારતીય પદ્ધતિ મુજબ સાદુ અને ફળાહાર આધારિત ભોજન પણ સ્વાસ્થ્ય માટે ઉપકારક સાબિત થાય છે. જીવનમાં નિયમિતતા સાથે સ્વચ્છતા પણ એટલી જ મહત્વની છે અને ખોરાક, પાણી વગેરેમાં સુધ્ધતા જાળવીને મોટા પાયે રોગોથી બચી શકાય તેમ છે તે અંગે સજાગતા કેળવવી જરૂરી છે.

ગાંધીનગરમાં સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યે નગરજનોની સજાગતા ઉડીને આંખે વળગે તેવી છે. એક અંદાજ મુજબ ગુજરાતના અન્ય શહેરો કરતા ગાંધીનગરમાં સરેરાશ આયુષ્ય લાંબુ જોવા મળી રહ્યું છે. નગરમાં યોગ, પ્રાણાયામ અને ધ્યાન દ્વારા તણાવમુક્ત જીવનશૈલી શીખવતી શિબિરોમાં ભાગ લેનારા લોકોની સંખ્યા મોટા પ્રમાણમાં હોય છે. શહેરમાં સિનિયર સીટીઝન્સની સંખ્યા સૌથી વધુ જોવા મળે છે. ખુલ્લા મેદાનો, પહોળા રસ્તા, વનરાજી, પ્રદૂષણ વિહીન પરિવહન અને નિયમિત જીવનશૈલી નગરજનોના સ્વાસ્થને 'એડવાન્ટેજ' આપે છે. સેવાભાવી લોકો અને સંસ્થાઓ દ્વારા ચૈત્ર માસમાં લીમડાના મોરના રસનું મફત વિતરણથી માંડી છાશવારે નિઃશુલ્ક નિદાન કેમ્પના આયોજનો કરવામાં આવે છે. અત્યાધુનિક સગવડો ધરાવતી હોસ્પિટલ્સ સાથે પરંપરાગત આયુર્વેદીક હોસ્પિટલની સગવડ પણ નગરજનો માટે આશિર્વાદરૂપ બને છે. જો કે એબધામાં એક સત્ય એ પણ છે કે તાજેતરમાં ફેલાયેલ સ્વાઈન ફ્લુની અસર ગાંધીનગરમાં મોટા પ્રમાણમાં જોવા મળ્યું હતું. વળી, તમાકુ આધારિત રોગોમાં પણ ગંભીર પરિસ્થિતિ જોવા મળી રહી છે. વિશ્વ આરોગ્ય દિવસે હજુ પણ સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યે વધુ ગંભીર બની આવશ્યક પગલાં લેવાની તાતી જરૂરિયાત છે. ગરીબ અને મધ્યમ વર્ગ-સુધી આરોગ્ય વિષયક સેવાઓ સસ્તા દરે પહોંચે તે માટે તંત્રએ વ્યવસ્થા ગોઠવવાની ખૂબ આવશ્યકતા છે.

આજે ગાંધીનગરમાં

આજનો દિવસ

સૂર્યોદય : ૬.૨૯

સૂર્યાસ્ત : ૬.૫૮

તાપમાન

મહત્તમ : ૩૫.૨ ડિ.સે.

લઘુત્તમ : ૨૫.૦ ડિ.સે.

ભેજનું પ્રમાણ

સવારે ૭૦ ટકા ● સાંજે ૩૬ ટકા

મનોરંજન

મૂવી પ્લેક્સ, કલોલ

સ્ક્રીન-૧ :

ફાસ્ટ એન્ડ ફ્યુરીયસ ૭ : ૧૦.૩૦, ૧.૩૦, ૪.૩૦, ૭.૩૦, ૧૦.૩૦

સ્ક્રીન-૨ :

બાજા બજા દેગે : ૧૦.૧૫, ૧.૧૫, ૭.૧૫, ૧૦.૧૫

ડ્રેગન બ્લેક : ૪.૧૫

સિટીપલ્સ

: સ્ક્રીન-૨ :

ફાસ્ટ એન્ડ ફ્યુરીયસ : ૧૨.૧૫, ૩.૪૫, ૬.૪૫, ૧૦.૧૫

સ્ક્રીન-૩ :

ડ્રેગન બ્લેડ (ઈંગ્લીશ) : ૨.૪૫

ફાસ્ટ એન્ડ ફ્યુરીયસ (ઈંગ્લીશ) : ૧૧.૦૦, ૫.૧૫, ૮.૦૦, ૧૦.૩૦

સ્ક્રીન-૪ :

હંટર : ૧૨.૪૫, ૧૦.૦૦

બરખા : ૧૦.૦૦, ૩.૪૫

એન.એચ-૧૦ : ૬.૪૫

સ્ક્રીન-૫ :

કેનવાસ (ગુજરાતી) : ૯.૦૦

બરખા : ૧૨.૩૦

એન.એચ-૧૦ : ૩.૩૦, ૧૦.૦૦

હંટર : ૪.૪૫

આપની આજ

મેષ : યાત્રા-પ્રવાસનું આયોજન થઈ શકશે. ગુસ્સા અને આવેશ પર સંયમ રાખવો. સગા-સંબંધીઓથી મુલાકાત થઈ શકે છે. દામ્પત્ય સુખમાં કમી આવી શકે છે.

વૃષભ : તમારી મિલનસારીતા અને ધૈર્ય તમને સમાજ અને પરિવારમાં આદરમાન અપાવશે. સામાજિક માન-સન્માનમાં વધારો થઈ શકશે. વ્યવસાયિક લાભ અને સુખ-સમૃદ્ધિમાં વધારો થવાની સંભાવના છે.

મિથુન : ઋણથી મુક્ત થઈ શકશો. મિત્રો અને કુટુંબિજનનો સહયોગ કાર્યમાં મળી રહેશે. આર્થિક લાભની તક મળી શકશે. તમારા કાર્યોની પ્રશંસા થશે. વાહન ચલાવચી વખતે સાચવેત રહેવું. નોકરીમાં જવાબદારીને અનુરૂપ કાર્ય કરવું.

કર્ક : અથાગ પ્રયત્નોનો ઓછા લાભ મળી શકે છે. નકામો તનાવ, મુશ્કેલીઓ રહેવાની સંભાવના છે. નવા કાર્યો, વિચાર, યોજનાઓ થઈ શકે છે. આર્થિક વિવાદોથી નુકસાન થવાની સંભાવના રહેલી છે.

સિંહ : મહત્વપૂર્ણ કાર્ય પર ખર્ચ થશે. લાભ મળવાના પ્રબળ યોગ બની રહ્યા છે. કુટુંબમાં માંગલિક કાર્યોનું આયોજન થઈ શકશે. શત્રુ, વિવાદ વગેરેમાં ખર્ચ થઈ શકે છે.

કન્યા : ભૂમિ-સંપત્તિના વ્યવસાય સાથે સંકળાયેલ વ્યક્તિઓને લાભ થવાની સંભાવનાઓ છે. કૌટુંબિક જીવનમાં સુખ-સમૃદ્ધિ રહેશે. વ્યાપારમાં વિસ્તાર હેતુ પ્રયત્ન વધુ કરવો પડશે. કાયદાની બાબતોમાં વિવાદોનો ઉકેલ થશે.

તુલા : અધૂરા કાર્ય પૂર્ણ થવાથી ઉત્સાહ અને પ્રસન્નતામાં વધારો થશે. મિત્રોના સહયોગથી અનુકૂળતા વધશે. અને દિવસ પ્રસન્નતાથી પસાર થઈ શકશે.

વૃશ્ચિક : નવા સંબંધો સ્થપાશે. સત્સંગમાં ભાગ લેવાનું થઈ શકે છે. માનસિક શાંતિ જાળવી રાખવી. ઘરમાં મહેમાન આવવાની સંભાવના છે. વ્યાપાર-વ્યવસાય મધ્યમ રહેશે.

ધન : આજે આપને પ્રગતિવર્ધક સમાચાર પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. સંતાનની ઉન્નતિ પ્રસન્નતા આપશે. પૂર્વમાં કરવામાં આવેલ કાર્યોનું ફળ પ્રાપ્ત થઈ શકશે. સંબંધોમાં સુધારો થશે.

મકર : સામાજિક અને રાજકીય ક્ષેત્રોથી લાભ પ્રાપ્ત થઈ શકશે. ગૂઢ કાર્યોમાં સફળતા પ્રાપ્તનો યોગ બની રહ્યો છે. સામાજિક ક્ષેત્રોમાં ધાર્મિક કાર્યોનું આયોજન થઈ શકે છે.

કુંભ : વિશેષ ઉન્નતિકારક યોગને કારણે મન પ્રસન્ન રહેશે. જીવનમાં વિવિધતાપૂર્ણ વાતાવરણ નિર્મિત થઈ શકશે. ગુસ્સા પર કાબુ રાખવો.

મીન : મહત્વકાંક્ષા અનુસાર કાર્ય પૂરા થઈ શકશે. કુટુંબમાં સારું વાતાવરણ આપના મનને પ્રસન્નતા અને પ્રગતિમાં સહાયક બની રહેશે. વિરોધીઓ પરેશાન કરી શકે છે. સાવચેતી રાખવી.

ચિરવિદાય

- સ્વ. કંકુબેન હમીરભાઈ પરમાર (ઉ.વ.૮૨) જી.ઈ.બી. કોલોની, બ્લોક નં. એફ - ૧૨/૨, ગાંધીનગર
- સ્વ. સોનીબેન રાજાભાઈ સોલંકી (ઉ.વ. ૯૫) ઈન્દિરાનગર છાપરાં, સેકટર-૨૪, ગાંધીનગર