

શહેરમાં શિયાળાના આરંભે મોર્નિંગ વોકર્સ વધ્યા



ગાંધીનગર, તા. ૧૨ શિયાળાની શરૂઆત થઈ ગઈ છે ત્યારે શહેરમાં વહેલી સવારે મોર્નિંગ વોકર્સની યહલપહલ વધી ગઈ છે. શહેરના ચ-૦ સર્કલ, પ્રકૃતિ ઉદ્યાન, સરિતાઉદ્યાન, સ્વર્ણિમ પાર્ક, પુનિત વન અને ધ-માર્ગ પર સવારે મોર્નિંગ વોકર્સ જોવા મળી

રહ્યા છે. ઉપરાંત સાંજના સમયે પણ વોકિંગ કરતા શહેરીજનો જોવા મળી રહ્યા છે. કોરોના મહામારી બાદ સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યે સભાનતા દેખાઈ રહી છે. શહેરીજનો યોગ, પ્રાણાયામ, કસરત, વોકિંગ વગેરે દ્વારા પોતાના શરીરને ફીટ રાખવા માટે પ્રયાસ કરી રહ્યા છે. ત્યારે

વહેલી સવારે શિયાળાની ઠંડીમાં મોર્નિંગ વોકર્સની સંખ્યા દિવસે ને દિવસે વધી રહી છે. ઉપરાંત ગાંધીનગરમાં મોર્નિંગ કરવામાં ઘણો ફાયદો પણ છે. ગાંધીનગરમાં વૃક્ષોની સંખ્યા વધારે છે તેથી ઓક્સિજન ભરપૂર પ્રમાણમાં મળી રહે છે. આજકાલ મોટા ભાગના

માણસો માનસિક બીમારીઓથી ઘેરાઈ ગયા છે. આખા દિવસ ટેન્શન સંબંધમાં તણાવ, ઘર અને જોબની મુશ્કેલીઓ આ બધું જ શારીરિક કરતા માનસિક રીતે વધુ તણાવ આપે છે. સવારે તાજ હવામાં વોકિંગ કરવાથી દિનચર્યામાં બદલાવ આવે છે. શિયાળા દરમિયાન સૌથી વધારે

મોર્નિંગ વોકર્સ જોવા મળે છે. શહેરમાં સાયકલ સ્ટેન્ડ બનાવવામાં આવ્યા છે જેનો ઉપયોગ મોટા ભાગના શહેરીજનો દ્વારા કરવામાં આવે છે. સાયકલિંગ દ્વારા પણ શહેરીજનો પોતાના બોડીને સ્વસ્થ રાખવાનો પ્રયાસ કરી રહ્યા છે.

“સારું સ્વાસ્થ્ય જાળવવા માટે રોજિંદા જીવનમાં યોગ અને કસરત અપનાવવા જોઈએ. હું દસ વર્ષથી મોર્નિંગ વોક, યોગ, જોગિંગ કરું છું. મારું શુષ્ક કલરવ શુષ્ક છે જેમાં ૧૨ સભ્યો છે. અમે દરરોજ કસરત કરીએ છીએ. શહેરના સ્વર્ણિમ પાર્કમાં વહેલી સવારે ૭ વાગ્યે મોર્નિંગ વોક કરીએ છીએ. તેનાથી મેન્ટલ અને ફીઝીકલ ફિટનેસ સારી રહે છે.”

- ડો. અહિમ શાહ (રેડિયોલોજિસ્ટ, સેક્ટર-૧૬)

“એક સાથે ૭-૮ કી.મી. ચાલવાનો મારો હઠાણ છે. દેશમાં હોઉ કે પરદેશમાં હોઉ દરરોજ વોકિંગ કરવાનો નિત્ય ક્રમ છે. વોકિંગ કરવાથી, કસરત કરવાથી મેન્ટલી રિલેક્સ થવાય છે. તમે વોકિંગ કરતા કરતા ભગવાનને પણ યાદ કરી શકો છો. કામ કરવાની એક્ષિયન્સી વધે છે.”

- નિશિત વ્યાસ (ગુજરાત પ્રદેશ કોંગ્રેસ, મહામંત્રી)

“મોર્નિંગ વોકના અનેક ફાયદા છે. ફિટનેસ સારી રહે છે. ફાસ્ટ વોકિંગથી વજન પણ ઘટે છે. પહેલા હું સાડા સાત કિ.મી. ચાલતો હતો અને હવે સાડા ત્રણ કિ.મી. ચાલુ છું. ગમે તેવું ટેન્શન હોય પણ વોક કરવાથી બધું જ ટેન્શન દૂર થઈ જાય છે.”

- જયરાજસિંહ સરથેયા (રિટાયર્ડ ચીફ કોચ, સ્પોર્ટ્સ ઓયોરીટી ઓફ ગુજરાત)

વોકિંગથી શ્વાસોચ્ચાસની ક્રિયા ઝડપી થવાથી ઓક્સિજન લેવલ સારા પ્રમાણમાં મળે છે. સારી તંદુરસ્તી માટે ચાલવું અને દોડવું ખૂબ જ ફાયદાકારક છે. વેઈટલોસ, ફેટલોસ અને હૃદય માટે મોર્નિંગ વોક ખૂબજ સારું છે. ડાયાબિટીસ, લોહી પરિભ્રમણ, સુગર વો થાય છે. ડાયાજેન સુધરે છે, પેટ ફુલવુ, એસીડીટી, ગેસમાં ફાયદો થાય છે.”

- સે. ૨૧ ના પૂજા પાર્લરમાં આજે કોઈ ગ્રાહક રૂ. ૨૦૦ના ચલણની ખોટી નોટ આપી જતો રહ્યો હતો.
- ગાંધીનગર શહેરમાં વોર્ડ નં. ૧૧ના યોજાયેલ સેવાસેતુમાં મેયર, ડે. મેયર, સ્થાયી સમિતિના ચેરમેન તેમજ ગાંધીનગર(૬)ના ધારાસભ્ય શંભુ ઠાકોર ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.
- સેવાસેતુના આજે ખોરજ ખાતે યોજાયેલ કાર્યક્રમમાં ૩૫ થી વધુ સેવા માટે એક પણ અરજદાર આવ્યો ન હતો. આ સેવાસેતુમાં ૨૧૨ અરજદારોએ લાભ લીધો હતો. જો કે સૌથી ઉંચ્ચ વેલનેસ કાર્ડના અરજદારો નોંધાયેલા હતા.
- જિલ્લાના સ્વમ વિસ્તારમાં પોલીસ એક મહિના સુધી જન જાગૃતિ અભિયાન યોજાશે.
- ગાંધીનગર શહેર-જિલ્લામાં કોરોનાનો એક પણ કેસ નોંધાયો નથી.
- ગાંધીનગર જિલ્લાના રૂપાલ ગામે આજે યોજાયેલ નિરામય ગુજરાત પ્રોજેક્ટ અંતર્ગત યોજાયેલ કેમ્પમાં ૩૦ થી વધુ લાભાર્થીઓને નિરામય હેલ્થ કાર્ડ, પી.એમ.જે.વાય કાર્ડ તેમજ હેલ્થ આઈ.ડી. કાર્ડ કલેક્ટર, ડી.ડી.ઓ. ધારાસભ્ય શંભુ ઠાકોર, પંચાયત પ્રમુખ દિલીપભાઈ પટેલ, જિલ્લા ભાજપ પ્રમુખ અનિલ પટેલના હસ્તે એનાયત કરાયા હતા. કેમ્પમાં ૧૨૦૦થી વધુ લાભાર્થીઓએ લાભ લીધો હતો.
- ગાંધીનગર જિલ્લાનો સ્વાગત કાર્યક્રમ કલેક્ટર કચેરીમાં ૨૫ નવેમ્બરે યોજાશે. આ કાર્યક્રમ માટે રજીઆતકર્તાએ તેમના મુદ્દા ૧૮મી નં. સુધીમાં કલેક્ટર કચેરીએ મોકલી આપવાના રહેશે.
- ભાવનગર જિલ્લાના પ્રભાવી તરીકે જિલ્લાના કોંગ્રેસ અગ્રણી વિરેન્દ્રસિંહ વાઘેલા તથા રાજેશભાઈ ગોહિલ (ધારાસભ્ય)ની નિયુક્તી કરવામાં આવી છે.



હું સચિવાલયમાં નોકરી કરવા જઈ છું... છેડતી તો બીજાએ કરી છે... મારા પર નાહકની શક કરે છે...!

રાજ્યમાં ૧૩૮૨ પીએસઆઈ માટે સાડા પાંચ લાખ અરજીઓ

ગાંધીનગર, તા. ૧૨ રાજ્ય સરકારના પોલીસ બેડામાં ૧૩૮૨ પીએસઆઈની ભરતીની જાહેરાત કરવામાં આવી છે. ૧૩૮૨ પીએસઆઈની ભરતી પ્રક્રિયા માટે રાજ્યભરમાંથી સાડા પાંચ લાખથી વધુ ઉમેદવારોએ ઉમેદવારી નોંધાવી છે. ત્યારે આગામી હોળી સુધીમાં પીએસઆઈની ભરતી પરિશા પ્રક્રિયા પૂર્ણ કરી દેવામાં આવશે.

મળતી વિગત મુજબ તાજેતરમાં રાજ્ય સરકાર દ્વારા પોલીસ વિભાગમાં મોટીસંખ્યામાં ભરતી કરવા અંગે જાહેરાત કરવામાં આવી છે. જેમાં પીએસઆઈમાં ઉમેદવારી માટે ગત તા. ૩ નવેમ્બર અંતિમ તારીખ હતી. ૧૩૮૨ પીએસઆઈ ભરતીમાં ૪૩૧ મહિલાઓની જગ્યા છે. જ્યારે પીએસઆઈ અને એલઆરડીની

કોવિડ મૃત્યુ સહાયના ક્લેમ અંગેનો મેસેજ સોશિયલ મિડીયામાં અસમંજસ સર્જ

ગાંધીનગર, તા. ૧૨ “કોરોનાથી મૃત્યુ પામેલ દિવંગતો માટે ગુજરાત સરકારથી આજે ક્લેમ કરવા માટે પરિપત્ર જાહેર કરી દીધો છે.” આ પ્રકારનો મેસેજ અત્યારે સોશિયલ મિડીયાના લગભગ તમામ ગ્રુપમાં જોવા મળી રહ્યો છે. જો કે આ મેસેજ અંગે શહેરના વિવિધ સોશિયલ મિડીયા પ્લેટફોર્મ પર ચર્ચાઓ સાથે અસમંજસનો માહોલ પવની રહ્યો છે. જેમાં અનેક વ્યક્તિઓ દ્વારા હજુ આ મેટર કોર્ટમાં હોવાના દાવા સાથે કાર્યવાહી શરૂ થઈ નથી તેવી વાતો કહેવામાં આવી રહી છે જ્યારે કેટલાંક દ્વારા આ પ્રકારના ફોર્મ સ્વીકારતા નથી તેવી દલીલો સાથે રોષ ઠાલવવામાં આવી રહ્યો છે જેના કારણે કોવિડ મૃત્યુ સહાય, અત્યારે પાટનગરના સોશિયલ મિડીયામાં ‘ટોક ઓફ ધ ટાઉન’ બની રહ્યું છે.

કોરોના મહામારીની બીજી લહેર દરમિયાન શહેરના અનેક પરિવારો તેની ઝપટમાં આવી ગયાં હતા અને તે સાથે અસંખ્ય દર્દીઓ મોતને ભેટ્યાં હતા જેના કારણે ચોતરફ કાળો કેર વર્તાયો હતો.



ગાંધીનગર તાલુકાના આદરજ મોટી ગામે આજે આયુર્વેદ અધિકારીની કચેરી દ્વારા યોજાયેલ નિદાન કેમ્પની જિલ્લા વિકાસ અધિકારી સુરભિ ગોતમ તથા ધારાસભ્ય શંભુ ઠાકોરે મુલાકાત લીધી હતી.

જિલ્લામાં ‘નિરામય ગુજરાત’નો આરંભ રૂપાલ ખાતેથી કરાયો

ગાંધીનગર જિલ્લાના નાગરિકોની આરોગ્ય સુધાકારી માટે બિનચર્ચી રોગો અને બિમારીઓના સ્ક્રીનીંગથી સારવાર સુધીના મહાઅભિયાન નિરામય ગુજરાતનો પ્રારંભ આજરોજ રૂપાલ ગામ ખાતેથી કરવામાં આવ્યો હતો. નિરામય ગુજરાતનો પ્રારંભ કરાવતાં જિલ્લા કલેક્ટર શ્રી ડા. કુલદીપ આર્યએ જણાવ્યું હતું કે, આજે સમગ્ર ગુજરાતમાં રાજ્યના મુખ્ય મંત્રીશ્રીના હસ્તે આ અભિયાનનો આરંભ પાલનપુર ખાતેથી કરવામાં આવ્યો છે. નિરામય ગુજરાત થકી અનેક રોગોની સારવારનો લાભ સામાન્ય નાગરિકોને સરળતાથી મળી રહેશે. બદલાતી જટી લાઈફસ્ટાઈલ, ખાન-પાન આદતો, સ્ટ્રેસ અને હાઈપર ટેન્શનથી હૃદયરોગ, ડાયાબિટીઝ, કીડની બિમારી જેવા રોગોનો ભાગ નાગરિકો બનતા હોય છે. પરંતુ તેનો ખ્યાલ લાંબા સમય સુધી આવતો નથી. તેથી ઘણીવાર આવા રોગ ગંભીર અને



ગાંધીનગરના વિવિધ પોલીસ મથકની મહિલા ટીમ દ્વારા જનજાગૃતિ કાર્યક્રમ

ગાંધીનગરના વિવિધ પોલીસ મથકની મહિલા ટીમ દ્વારા મહાત્મા મંદિર, તેમજ શહેરની ઝુંપડપટ્ટી વિસ્તારમાં જઈને શ્રમજીવી પરિવાર સાથે વાતચીત કરી હતી. આ વિસ્તારમાં રહેતા પરિવારોને બાલાવીને નાના બાળકોઓ પર થતા અત્યાચાર રોકવા માતા પિતાએ કેવી તકેદારી રાખવી જોઈએ, બાળકોએ કેવી રીતે સાવચેત રહેવું જોઈએ, તો કોઈ શખ્સ તેમને કોઈ પણ પ્રકારની ચોકલેટ, મોબાઈલ કે અન્ય કોઈ ચીજવસ્તુની લાલચ આપે તો આ લાલચમાં ન આવવું જોઈએ. તે બાબત અંગે જાગૃત કર્યા હતા. જ્યારે કોઈપણ વ્યક્તિ પર શંકા લાગે તો તાત્કાલીક ૧૦૦ નંબર ડાયલ કરીને પોલીસને જાણ કરવી. જિલ્લા પોલીસ મથકની મહિલા ટીમ દ્વારા પોતાના વિસ્તારમાં શ્રમિક વિસ્તારમાં જઈને જન જાગૃતિ અભિયાનનો પ્રારંભ કરવામાં આવ્યો છે.

ગુજરાત પોલીસના ડોગ બ્રીડીંગ સેન્ટરમાં નવા ચાર બેલ્જિયમ શેફર્ડનું આગમન

તાજેતરમાં ચેતક કમાલો સ્કવોડમાં નવા ૬ બેલ્જિયમ શેફર્ડ ડોગ સામેલ કરાયાં છે : આણંદ ખાતે નિવૃત્ત પોલીસ ડોગ માટે ઓલ્ડ એજ હોમ પણ વિકસાવાયું છે



ગાંધીનગર તા. ૧૧ ગુજરાત પોલીસ ખાતાને હવે બેલ્જિયમ શેફર્ડ ડોગની સેવાઓ પ્રાપ્ત થશે કેમકે ચેતક કમાલો સ્કવોડમાં નવા ૬ ડોગ સામેલ કરાયાં છે. અમદાવાદના સૈજપુર ખાતે બનાવાયેલા પોલીસ ધ્યાન તાલીમ કેન્દ્રમાં એક વર્ષની સઘન તાલીમ લઈને આવેલા આ ધ્યાન તેમની સેવાઓ આપવા સક્ષમ બન્યાં છે. આ ઉપરાંત સૈજપુર ખાતેના પોલીસ ધ્યાન તાલીમ કેન્દ્રમાં વિકસાવાયેલા ડોગ બ્રીડીંગ સેન્ટરમાં બેલ્જિયમ શેફર્ડ પ્રજાતિના ચાર નવા ગર્ભાવસ્થામાં પેદા થયાં આ ડોગ સ્કવોડ નજીકના ભવિષ્યમાં વધુ મજબૂત

બનશે. ગાંધીનગર ખાતે તાજેતરમાં પોલીસ ટ્રેનિંગ ડિપાર્ટમેન્ટના ડીજીપી વિકાસ સહાયે આ અંગે વાત કરતાં જણાવ્યું હતું કે ગુજરાત પોલીસ માટે ડોગ સ્કવોડ એક મહત્વનું પરિમાણ છે જેમાં બેલ્જિયમ શેફર્ડ પ્રજાતિના ધ્યાન તાલીમ કેન્દ્રમાં એક વર્ષની સઘન તાલીમ લઈને આવેલા આ ધ્યાન તેમની સેવાઓ આપવા સક્ષમ બન્યાં છે. આ ઉપરાંત સૈજપુર ખાતેના પોલીસ ધ્યાન તાલીમ કેન્દ્રમાં વિકસાવાયેલા ડોગ બ્રીડીંગ સેન્ટરમાં બેલ્જિયમ શેફર્ડ પ્રજાતિના ચાર નવા ગર્ભાવસ્થામાં પેદા થયાં આ ડોગ સ્કવોડ નજીકના ભવિષ્યમાં વધુ મજબૂત

ગાંધીનગરના આપ કાર્યકર્તાઓ- હોદ્દેદારો “દિલ્હી દર્શને” જવા રવાના

“કાર્યદર્શન યાત્રા” અંતર્ગત ગુજરાતમાંથી ૧૪૦૦ કાર્યકર્તાઓ દિલ્હી જવા રવાના : ગાંધીનગર મનપાની ચૂંટણીમાં ખેડા વગર દિલ્હી મોડેલનો પ્રચાર કર્યો હતો, હવે વિધાનસભાની ચૂંટણી પ્રચાર ગજવ્યો હતો પરંતુ તે પૈકી મોટાભાગનાએ જાતે દિલ્હી જઈને તે કાર્યો જોયા નહોતા. હવે વિધાનસભાની ચૂંટણી પ્રચારમાં આ કસર ના રહી જાય તે હેતુથી આપ પાર્ટી દ્વારા કાર્યદર્શન યાત્રા યોજવામાં આવી છે જેમાં ગુજરાતભરમાંથી આશરે ૧૪૦૦ જેટલાં કાર્યકર્તાઓ દિલ્હી જવા રવાના થયા છે. આ યાત્રામાં ગાંધીનગરમાંથી પણ પ્રદેશ સંગઠન મંત્રી હસમુખ પટેલ, પ્રદેશમંત્રી મુકેશ પટેલ સહિત અન્ય હોદ્દેદારો અને કાર્યકર્તાઓ મળીને આશરે ૨૫૦ જેટલાં વ્યક્તિઓ જોડાયાં છે. યાત્રાને પ્રદેશ પ્રમુખ ગોપાલ ઈટાલિયાએ તથા સંગઠન મંત્રી મનોજ સોરઠીયાએ વેટવા રેલ્વે સ્ટેશને લીલી ઝંડી દેખાવી પ્રસ્થાન કરાવ્યું હતું. કાર્યદર્શન યાત્રા અંતર્ગત કાર્યદર્શન યાત્રા દિલ્હીના વિકાસ કાર્ય દેખાવામાં આશે.

ગાંધીનગરમાં મહાનગર પાલિકાની ચૂંટણીઓ પહેલાંવાર લડીને ૨૧ ટકાથી વધુ મતો મેળવી સોનું ધ્યાનાકર્ષિત કરનાર આમ આદમી પાર્ટીએ તેના પ્રચારમાં દિલ્હી મોડેલનો ભરપૂર ઉપયોગ કર્યો હતો. આગામી વિધાનસભાની ચૂંટણીઓને ધ્યાનમાં રાખીને ‘આપ’ દ્વારા અત્યારથી તૈયારીઓ શરૂ કરી દેવામાં આવી છે જેમાં પણ તેઓ દિલ્હી મોડેલને જ શિક્ષણ, આરોગ્ય અને નાગરિકલક્ષી સુવિધાઓ શેરે નોંધપાત્ર કાર્ય કર્યું હોવાનો દાવો કરતાં આપના ઉમેદવારો- કાર્યકર્તાઓ ગાંધીનગર મનપાની

જીએમએલ લીગમાં એનએચસીએની ટીમે લાયન્સને પરાસ્ત કરી મેન ઓફ ધ મેચ રોહન મિસ્ત્રીએ ૩૫ રનમાં ૫ વિકેટ ઝડપી

ગાંધીનગર તા. ૧૧ ગાંધીનગરના સેક્ટર-૮માં સમર્પણ ગાઉના રમાઈ રહેલી જીએનએ ૧૨ મેજર લીગ ક્રિકેટ ટુર્નામેન્ટમાં આજે એનએચસીએ તથા લાયન્સ ક્રિકેટ એકેડેમીની ટીમ ટકરાઈ હતી જેમાં એનએચસીએની ટીમનો વિજય થયો હતો. આ મેચમાં રોહન મિસ્ત્રીએ ૩૫ રનમાં લાયન્સની ૫ વિકેટ ઝડપી મેન ઓફ ધ મેચનો ખિતાબ જીત્યો હતો. જીએનઆર મેજર લીગ ક્રિકેટ ટુર્નામેન્ટમાં શુક્રવારે રમાયેલી મેચમાં એનએચસીએ ટીમે ટોસ જીતીને ફીલ્ડિંગ લીધી હતી. લાયન્સ એકેડેમીની ટીમે પહેલા બેટિંગ કરતાં રોહન મિસ્ત્રીની ઝંઝાવાતી બોલીંગ સમયે ૨૦ ઓવરમાં ૧૦ વિકેટ માત્ર ૯૭ રનનો સ્કોર કર્યો હતો. જવાબમાં એનએચસીએની ટીમે ૪ વિકેટ ૯૮ રન બનાવી વિજય મેળવ્યો હતો.

