સીટીલાઇફ

ગાય માતાને ૫૬ ભોગ આહાર ખવડાવી મકરસંક્રાતિની ઉજવણી

ઊના:

ઊના શહેર મા પી. જી. વી. સી એલ કચેરી પાસે આવેલ જાનકી વલ્લભ મંદિર સામે આવેલ ક્રિષ્ના ગીર ગૌશાળા માં ગૌ પ્રેમીઓ દ્વારા સતત ત્રીજા વરસે મકરસંક્રાતિ ની ઉજવણી અનોખી રીતે કરવામાં આવી હતી. સવારે કામધેનુ યગ્ન નો પ્રારંભ કરવામાં આવ્યો હતો જેમાં આઠ થી વધુ યજમાન દંપતીઓ એ ભાગ લીધો હતો. અને યગ્ન વિધિ આચાર્ય પ્રફુલ્લ ભાઈ દુલ્લા, મુકેશભાઈ જોશી, મહેશ ભાઈ વિગેરે વિદ્વાન બ્રાહ્મણો દ્વારા વિધિ પૂર્ણ કરવામાં આવી હતી બપોરે યગ્ન માં શ્રીફળ હોમ કર્યા બાદ ગૌ માતા નું પૂજન, ગ્રહ શાંતિ ના પાઠ અને ગૌ શાળા માં રહેલ ગાયમાતાજી ને વિવિધ પ્રકારના શાકભાજી, કઠોળ, વિવિધ પ્રકારના ખોળ, સૂકામેવા, તમામ ફળો, નો છપ્પન ભોગ ગૌ ભક્તો દ્વારા ખવરાવવામાં આવ્યા હતા. અને હજાર રહેલ તમામ ગૌ ભક્તો એ સમૂહ માં ફળાહાર કરેલ હતો. આ પ્રસંગે ઊના ના પ્રસિધ્ધ વૈધ પાંચા ભાઈ દમણિયા અને દેવશંકર ભાઈ પુરોહિત એ હાજરી આપી લોકો ને ગૌ પૂજા નું મહત્વ સમજાવેલ હતું. લોકો ની આ પ્રવૃતિ ને બિરદાવી હતી.

સાવરકુંડલાના ભુવા મુકામે સેફ ટચ, અનસેફ ટચ અંગે જનજાગૃત્તિ સેમિનાર યોજાયો

અમરેલી:

સાવરકુંડલાના ભુવા મુકામે પ્રાથમિક શાળા ખાતે સેફ ટચ, અનસેફ ટચ અંગે જનજાગૃત્તિ સેમિનાર યોજાયો હતો. આ કાર્યક્રમમાં બેટી બચાવો, બેટી પઢાઓ યોજના વિષયક માહિતી માર્ગદર્શન પૂરું પાડવામાં આવ્યુ હતુ. સાથે સાવરકુંડલા રુરલ પોલીસ સ્ટેશન ડબલ્યુ પી.સી સ્ટાફ દ્વારા સેફ ટચ, અનસેફ ટચ અંગે વિસ્તૃત માર્ગદર્શન પૂરું પાડવામાં આવ્યુ હતુ. મહિલા અને બાળ વિકાસ વિભાગની વિવિધ યોજનાઓ અંગે પણ માહિતી પૂરી પાડવામાં આવી હતી તેમ અમરેલી જિલ્લા મહિલા અને બાળ વિકાસ અધિકારીશ્રીની યાદીમાં જણાવવામાં આવ્યુ છે.

અમરેલીમાં 'હેલ્થ ડિપાર્ટમેન્ટ પ્રીમિયમ લીગ સીઝન ૩'

રાજ્યભરની હેલ્થ વિભાગની ટીમો ભાગ લેશે, ચાર દિવસ સુધી ક્રિકેટ ટુર્નામેન્ટ ચાલશે

અમરેલી:

અમરેલી શહેરમાં હેલ્થ ડિપાર્ટમેન્ટ દ્વારા "હેલ્થ ડિપાર્ટમેન્ટ પ્રીમિયમ લીગ સીઝન ૩" ક્રિકેટ ટુર્નામેન્ટનું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે. આ ટુર્નામેન્ટમાં રાજ્યભરના વિવિધ જિલ્લાઓમાંથી હેલ્થ વિભાગની ટીમો ભાગ લઈ રહી છે.ચાર દિવસ સુધી ચાલનારા આ ક્રિકેટ ટુર્નામેન્ટમાં ખેલાડીઓ ઉત્સાહભેર ભાગ લઈ રહ્યા છે. આ પ્રીમિયમ લીગનો મુખ્ય હેતુ આરોગ્ય વિભાગના કર્મચારીઓમાં ટીમવર્ક, શારીરિક તંદુરસ્તી અને પરસ્પર એકતાની ભાવના વિકસાવવાનો છે.આ ક્રિકેટ ટુર્નામેન્ટ દરમિયાન આરોગ્ય વિભાગના અધિકારીઓ, કર્મચારીઓ અને રમતપ્રેમીઓ ઉપસ્થિત રહી ખેલાડીઓનો ઉત્સાહ વધારી રહ્યા છે. હેલ્થ ડિપાર્ટમેન્ટ પ્રીમિયમ લીગ – સીઝન ૩ દ્વારા "સ્વસ્થ શરીર, સ્વસ્થ મન અને એકતાનો સંદેશ" સમાજ સુધી પહોંચાડવામાં આવી રહ્યો છે.

સાવરકુંડલાની કસ્તુરબા ગાંધી બાલિકા વિદ્યાલયમાં બેટી પઢાઓ યોજના અન્વયે કિશોરીમેળો યોજાયો

અમરેલી:

સાવરકુંડલા-લીલીયા ધારાસભ્ય શ્રી મહેશભાઈ કસવાલાના અધ્યક્ષ સ્થાને કસ્તુરબા ગાંધી બાલિકા વિદ્યાલયમાં કિશોરીઓ સાથે બેટી પઢાઓ યોજના અન્વયે કિશોરીમેળો યોજાયો હતો. આ મેળા દરમિયાન બેટી બચાવો, બેટી પઢાઓ યોજના વિષયક માહિતી માર્ગદર્શન પૂરું પાડવામાં આવ્યુ હતુ. ઉપરાંત કિશોરીઓને હાઈજીન કીટનું વિતરણ કરવામાં આવ્યુ હતુ. કિશોરીઓના સ્વાસ્થ્ય અને માસિક સ્વચ્છતા વિષયક પણ વિસ્તૃત માર્ગદર્શન પુરૂં પાડવામાં આવ્યુ હતુ. આ કાર્યક્રમમાં આરોગ્ય વિભાગના આર.બી.એસ.કે સ્ટાફ દ્વારા આરોગ્યની તપાસણી પણ હાથ ધરવામાં આવી હતી. જેમાં કિશોરીઓના વજન, ઊંચાઈ, એચ.બી. ટેસ્ટ સાથે બ્લડ ગૃપ ચકાસણી કરવામાં આવી હતી. આ કાર્યક્રમમાં ડોક્ટર ટીમ સહિતનો સ્ટાફ ઉપસ્થિત રહ્યો હતો તેમ અમરેલી જિલ્લા મહિલા અને બાળ અધિકારીશ્રીની યાદીમાં જણાવવામાં આવ્યુ છે.

રાજકોટ શહેર કોંગ્રેસનું નવું સંગઠન માળખું જાહેર: સર્વ સમાજને પ્રતિનિધિત્વ અપાયું

પાટીદાર, ઓબીસી, સુવર્ણ, એસસી, એસટી, માઇનોરીટી, મહિલાઓનો પણ સમાવેશ

રાજકોટ,

રાજકોટ શહેર કોંગ્રેસનું નવું સંગઠન માળખું 'સંગઠન સૃજન' અંતર્ગત તૈયાર કરવામાં આવ્યું છે, જેમાં શહેરના ૧૮ વોર્ડને આધારે સર્વ સમાજનું પ્રતિનિધિત્વ સુનિ?તિ કરવામાં આવ્યું છે.- પાટીદાર, ઓબીસી, સુવર્ણ, એસ.સી, એસ.ટી, માઇનોરિટી અને સિંધિ સમાજ, તેમજ મહિલાઓની સમાવેશ કરવામાં આવ્યો હોવાનું શહેર કોંગ્રેસ પ્રમુખ ડો. રાજદિપસિંહ જાડેજાએ જણાવ્યું છે.

રાજકોટ શહેર સંગઠન માળખું આ મુજબ છે.(૧) જયદીપભાઇ મયાત્રા (એસ.સી) કાર્યાલય મંત્રી,(૧) નીતિનભાઇ ભંડેરી (લેઉવા પરટેલ) ઉપપ્રમુખ, (૨) હાજીભાઇ ઓડિયા (મુસ્લિમ) ઉપપ્રમુખ, (૩) ડો. યજ્ઞેશભાઇ જોશી (બ્રાહ્મણ) ઉપપ્રમુખ, (૪) નિલેશભાઇ મારુ ઉપપ્રમુખ, (૫) તેજસભાઇ ટોપીયા (લેઉવા પટેલ) ઉપપ્રમુખ,(૬) માવજીભાઇ રાખલીયા (એસ.સી) ઉપપ્રમુખ, (૭) વૈશાલી શિંદે (બ્રાહ્મણ) ઉપપ્રમુખ, (૮) મુકુંદભાઇ ટાંક (ઓબીસી-કડિયા) ઉપપ્રમુખ, (૯) રવિભાઇ જીતિયા (એસ.સી)

ઉપપ્રમુખ.(૧) રસિકભાઇ ભટ્ટ (બ્રાહ્મણ) મહામંત્રી, (૨) દિલીપભાઇ આસવાણી (સિંધી) મહામંત્રી, (૩) પ્રફુલાબેન ચોહાણ મહામંત્રી, (૪) રાજુભાઇ ચાવડા (આહીર) મહામંત્રી, (૫) હસમુખભાઇ ગોસ્વામી (ઓબીસી-દશનામ ગોસ્વામી) મહામંત્રી, (૬) પ્રવિણભાઇ કાકડીયા (લેઉવા પટેલ) મહામંત્રી, (૭) ક્રિષ્નાહબા હાડા (રાજપૂત) મહામંત્રી, (૮)

રણજીતભાઇ મુંધવા (ભરવાડ) મહામંત્રી, (૯) ચંદ્રીકાબેન વરાણીયા (ઓબીસી-કોળી) મહામંત્રી, (૧૦) ઠાકરશીભાઇ ગજેરા (લેઉવા પટેલ) મહામંત્રી, (૧૧) જયાબેન ચૌહાણ (એસ.ટી) મહામંત્રી,(૧૨) રાજુ આમરણિયા (ઓબીસી) મહામંત્રી, (૧૩) દીપેનભાઇ ભગદેવ (લોહાણા), (૧૪) વિજયાબા જાડેજા (ક્ષત્રિય) મહામંત્રી, (૧૫) ?અનીશભાઇ જોશી (બ્રાહ્મણ) મહામંત્રી, (૧૬) ગૌરવ પુજારા (લોહાણા) મહામંત્રી, (૧૭) કિંજલબેન જોશી (બ્રાહ્મણ) મહામંત્રી, (૧૮) હબીબભાઇ કટારીયા (મુસ્લીરમ) મહામંત્રી, (૧૯) મેહુલભાઇ મકવાણા (કડવા પટેલ) મહામંત્રી, (૨૦) નરેશ પરમાર (એસસી) મહામંત્રી, (૨૧) સિકંદરભાઇ ડાકોર (મુસ્લિમ) મહામંત્રી, (૧) ડો.ભરતકુમાર કોયાણી (લેઉવા પટેલ) મંત્રી,(૨) રાજુભાઇ ગૌસ્વામી (ઓબીસી દશનામ ગૌસ્વામી) મંત્રી, (૩) ગીતાબેન પરમાર મંત્રી, (૪) સંજનાબેન ગોહેલ (ઓબીસી) મંત્રી, (૫) પ્રણવભાઇ પટેલ (કડવા પટેલ) મંત્રી, (૬) રચનાબેન જોશી (બ્રાહ્મણ) મંત્રી, (૭) મુકેશભાઇ મકવાણા (ઓબીસી રાજપુત) ૧ મંત્રી, (૮) સલીમ કારિયાણી (મુસ્લિમ) મંત્રી, (૯) લીના સોલંકી (સોની) મંત્રી, (૧૦) અરૂણભાઇ સોલંકી (દેવીપુજક) મંત્રી, (૧૧) કેતનભાઇ ભટ્ટ (બ્રાહ્મણ) મંત્રી, (૧૨) હરદીપભાઇ રાઠોડ (ઓબીસી- રાજપુત) મંત્રી, (૧૩) પિયુષભાઇ ખાત્રાણી (લેઉવા પટેલ) મંત્રી, (૧૪) સંજયભાઇ કથ્રેચા (ઓબીસી સુથાર) મંત્રી, (૧૫) સાગરભાઇ શાહ (વાણીયા) મંત્રી, (૧૬) હેમાદ્રી પૌન (લોહાણા) મંત્રી, (૧૭) મયુરભાઇ શાહ (વાણીયા) મંત્રી, (૧૮) શૈલેષભાઇ જાદવ (ઓબીસી-કોળી) મંત્રી, (૧૯) નરેશભાઇ ગઢવી (ઓબીસી) મંત્રી, (૨૦) ભાવેશભાઇ ચૌહાણ મંત્રી, (૨૧) હિતેશભાઇ વી વાઘેલા મંત્રી, (૨૨) મહેશભાઇ રાદડીયા (લેઉવા પટેલ) મંત્રી, (૨૩) પૂજા ચોહાણ (ઓબીસી રાજપૂત) મંત્રી, (૨૪) નંદાભાઇ ડાંગર (આહીર) મંત્રી, (૨૫) પ્રભાતભાઇ જલુ (આહીર) મંત્રી, (૨૬) પૂજાબેન વેકરીયા (લેઉવા પટેલ) મંત્રી, (૨૭) દિપકભાઇ કાલરીયા (ઓબીસી) મંત્રી, (૨૮) નવનીત ચૌહાણ (એસ.સી) મંત્રી, (૨૯) જગદીશભાઇ ઠુંગા (ભરવાડ) મંત્રી, (૩૦) અશ્વિનભાઇ બકુત્રા (આહીર) મંત્રી, (૩૧) કાજલ ગોહેલ (રાજપૂત) મંત્રી, (૩૨) હીરાબેન કડીવાર (કડવા પટેલ) મંત્રી, (૩૩) હરેશભાઇ પરમાર મંત્રી, (૩૪)ધ્રુપદબા વાળા (ક્ષત્રિય) મંત્રી, (૩૫) જીતુભાઇ રાઠોડ મંત્રી તરીકે જાહેર કરવામાં આવ્યા હોવાનું યાદીમાં જણાવાયું છે.

જેલની દીવાલોમાં યોગનો પ્રકાશ: અમરેલી જિલ્લા જેલમાં જીવન પરિવર્તનની શરૂઆત

નકારાત્મકતાથી સકારાત્મકતા તરફ: યોગથી બદલાતું બંદીવાનોનું જીવન

અમરેલી:

ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ અને રાજ્યની તમામ જેલ વચ્ચે થયેલા એમ.ઓ.યુ. અંતર્ગત અમરેલી જિલ્લા મધ્યસ્થ જેલમાં બંદીવાનોને આગામી એક વર્ષ સુધી પ્રતિદિન યોગ શીખવાડવામાં આવશે. આ કાર્યક્રમ અંતર્ગત યોગ દ્વારા બંદીવાનોના જીવનમાં સકારાત્મક પરિવર્તન લાવવાનો મુખ્ય હેતુ રાખવામાં આવ્યો છે.યોગ અભ્યાસના કારણે બંદીવાનોના જીવનમાંથી નકારાત્મકતા દૂર થતી જોવા મળી છે તેમજ ભાવનાત્મક સંતુલન અને માનસિક શાંતિમાં વધારો થયો છે. યોગના નિયમિત અભ્યાસથી બંદીવાનોમાં જીવન પ્રત્યે સકારાત્મક દૃષ્ટિકોણ વિકસે છે અને તેમના જીવનમાં નવી દિશા તરફનું પરિવર્તન શક્ય બનતું હોવાનું અનુભવાઈ રહ્યું છે.

અમરેલી જિલ્લા જેલમાં અગાઉ યોજાયેલી યોગ શિબિરોની સકારાત્મક અસરને કારણે બંદીવાનોએ યોગ ટ્રેનર બનવા માટેની તાલીમ મેળવવાની ઈચ્છા પણ વ્યક્ત કરી છે. આ દિશામાં બંદીવાનો દ્વારા આવેદન કરવામાં આવ્યા છે.આ અંગે જિલ્લા યોગ કો-ઓર્ડિનેટર શ્રી સાગર મહેતાએ જણાવ્યું હતું કે, રાજ્યકક્ષાએ થયેલા એમ.ઓ.યુ. અનુસાર આગામી ૩૧ ડિસેમ્બર સુધી અમરેલી સહિત સમગ્ર રાજ્યની જેલોમાં યોગ શિક્ષણ કાર્યક્રમ સતત યોજાશે. અમરેલી જિલ્લા મધ્યસ્થ જેલમાં અગાઉ યોજાયેલા યોગ કેમ્પમાં બંદીવાનો પર નોંધપાત્ર સકારાત્મક અસર જોવા મળી છે.

જેલના અંદાજે ૧૦ જેટલા બંદીવાનોએ યોગ ટ્રેનર તરીકેની તાલીમ લેવા માટે આવેદન કર્યું છે અને જેલમાંથી મુક્ત થયા બાદ યોગમય, સકારાત્મક અને સ્વસ્થ જીવન જીવવાની ભાવના વ્યક્ત કરી છે. રાજ્ય યોગ બોર્ડના જિલ્લા કો-ઓર્ડિનેટર શ્રી સાગર મહેતા અને યોગ ટ્રેનર શ્રી રાહુલ અગ્રાવત બંદીવાનોને યોગ, પ્રાણાયમ, આસન, સૂર્ય નમસ્કાર, ધ્યાન અને જીવનશૈલી પરિવર્તન તેમજ મેદસ્વિતા મુક્ત જીવનશૈલી શીખવાડશે. સ્વસ્થ જીવન માટે મેદસ્વિતા મુક્ત જીવનશૈલી વિશે પણ યોગની ભૂમિકા અંગે માહિતી આપવામાં આવશે.શ્રી મહેતાએ ઉમેર્યુ કે, આ બંદીવાનો પૈકીના ઘણા ભાઈઓએ જેલમાંથી બહાર આવ્યા બાદ સકારાત્મક જીવન જીવવા માટે ઉત્સાહપૂર્વક ઈચ્છા દર્શાવી છે. યોગ થકી તેમનામાં નિરાશાને જાકારો મળી રહ્યો છે.હાલ અમરેલી જિલ્લા જેલના ૨૫-૩૦ જેટલા બંદીવાનો નિયમિત યોગ અભ્યાસ કરી રહ્યા છે, જે નકારાત્મકતાથી હકારાત્મકતાની દિશા તરફ એક સૂચક પગલું છે.

રાજકોટના વોર્ડ નં. ૧ માં જુદી જુદી સોસાયટીમાં ડામર કાર્પેટ કામનો પ્રારંભ

રાજકોટ,

રાજકોટ મહાનગરપાલિકા દ્વારા આજ તા. ૧૬, વોર્ડ નં. ૧ માં ધરમનગર મેઈન રોડ પર, ઋષિ વાટિકા સોસાયટીમાં ધારાસભ્યશ્રી ડો. દર્શિતાબેન શાહની ગ્રાન્ટ્માંથી, ધર્મરાજ નગર સોસાયટીમાં ધારાસભ્યશ્રી ડો. દર્શિતાબેન શાહની ગ્રાંટમાંથી ડામર કાર્પેટ, આમ કુલ મળી અંદાજિત રૂા.૮૨ લાખના ખર્ચે ડામર કાર્પેટ કરવાના કામનું ખાતમુહૂર્ત ધારાસભ્ય ડો દર્શિતા શાહ તથા મેયર શ્રીમાતી નયનાબેન પેઢડીયાના હસ્તેવ કરવામાં આવ્યું

આ ખાતમૂહૂર્ત કાયક્રમમાં મેયર શ્રીમતી નયનાબેન પેઢડીયા, ધારાસભ્ય ડો. દર્શિતા શાહ, શાસક પક્ષ નેતા લીલુબેન જાદવ, દંડક મનિષભાઇ રાડીયા, કોર્પોરેટર હિરેનભાઇ ખીમાણીયા, ડો. અલ્પેશભાઇ મોરજરીયા, દુર્ગાબા જાડેજા, વોર્ડ પ્રમુખ જયરાજસિંહ જાડેજા, વોર્ડ મહામંત્રી નાગજીભાઇ વરૂ, રાણાભાઇ ગોજીયા, બક્ષીપંચ મોરચા પ્રમુખ લલિતભાઇ વડોલીયા તેમજ વોર્ડના બધા સંગઠન સભ્યો તથા વિસ્તારના આગેવાનો ઉપસ્થિત રહેલ.

રાજકોટના વોર્ડ નં.૧૮માં રેઈન્બો રેસીડેન્સી -૪માં ડામર કામનો શુભારંભ

રાજકોટ,

રાજકોટ મહાનગરપાલિકા દ્વારા વોર્ડ નં.૧૮માં રેઈન્બો રેસી.-૪માં ડામર કામનો શુભારંભ વોર્ડના કોર્પોરેટર દ્વારા કરવામાં આવ્યો.

આ ખાતમુહૂર્ત કાર્યક્રમમાં કોર્પોરેટર સંજયસિંહ રાણા, સંદીપભાઈ ગાજીપરા, દક્ષાબેન વાઘેલા, ભારતીબેન પરસાણા, પ્રમુખ અનિલભાઈ દોંગા, મહામંત્રી મુન્નાભાઈ જોગરાણા, કાળુભાઈ સરપંચ, પંકજભાઈ દોંગા, હિમાંશુભાઈ રાજયગુરૂ, ધર્મેશભાઈ કિહોર, નીલેશભાઈ મુંગરા, દિનેશભાઈ કિડીયા, નટુભાઈ વાઘેલા,દિનેશભાઈ આહિર, સુરેશભાઈ બોઘાણી, મહેશભાઈ આસોદરીયા, પંકજભાઈ લખતરીયા, મોહિતભાઈ મહેતા, ધ્રુવિન જોષી, રમેશભાઈ સાગઠીયા, માલતીબેન ચાવડા, સોનલબેન સોમૈયા, ભારતીબેન ગજેરા, રામભાઈ ડાંગર, અનિલ ભૈયા, ચંદુભાઈ ટીલારા તેમજ વિસ્તારવાસીઓ બહોળી સંખ્યામાં ઉપસ્થિત રહેલ

યોગ, કસરત અને સંતુલિત આહાર: તંદુરસ્ત જીવનનો આધાર

રાજ્ય સરકાર દ્વારા ''મેદસ્વિતામુક્ત અભિયાન'' - સ્વસ્થ ગુજરાતના નિર્માણ તરફ મહત્વપૂર્ણ પહેલ

અમરેલી:

મુખ્યમંત્રીશ્રી ભૂપેન્દ્રભાઈ પટેલના માર્ગદર્શન હેઠળ રાજ્ય સરકાર દ્વારા શરૂ કરાયેલ "મેદસ્વિતામુક્ત અભિયાન" સ્વસ્થ ગુજરાતના નિર્માણ તરફ મહત્વપૂર્ણ પહેલ છે. વધતી મેદસ્વિતા અને તેનાથી ઊભી થતી ડાયાબિટીસ, બ્લડપ્રેશર, હૃદયરોગ જેવી બીમારીઓને અટકાવવા માટે આ અભિયાન દ્વારા જનજાગૃતિ પર ખાસ ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે. નાગરિકોને સંતુલિત આહાર, નિયમિત કસરત, યોગ-પ્રાણાયામ તથા સક્રિય જીવનશૈલી અપનાવવા પ્રેરિત કરવામાં આવી રહ્યા છે.

મેદસ્વિતા ઘટાડવા માટે સૌપ્રથમ સંતુલિત અને પોષણયુક્ત આહાર અપનાવવો અત્યંત જરૂરી છે. ભોજનમાં લીલાં શાકભાજી, ફળો, દાળ અને સંપૂર્ણ અનાજનો સમાવેશ કરવાથી શરીરને જરૂરી પોષક તત્વો મળે છે. તળેલું ભોજન, ફાસ્ટફૂડ અને મીઠાઈઓના સેવનથી બચવું જોઈએ તેમજ ખાંડ અને મીઠાનો ઉપયોગ મર્યાદિત રાખવો જરૂરી છે. સમયસર અને માપસર ભોજન લેવાથી પાચનતંત્ર સ્વસ્થ રહે છે અને વજન નિયંત્રણમાં મદદ મળે છે. મેદસ્વિતા ઘટાડવામાં નિયમિત શારીરિક કસરતનો મહત્વનો ફાળો છે. રોજ ઓછામાં ઓછા ૩૦ મિનિટ ચાલવું, દોડવું, સાયકલિંગ કરવું કે અન્ય કસરતો કરવાથી શરીરમાં સંગ્રહિત વધારાની ચરબી ઘટે છે. યોગાસન અને પ્રાણાયામ પણ શરીરને સક્રિય રાખવામાં મદદરૂપ બને છે. લિફ્ટના બદલે સીડીઓનો ઉપયોગ જેવી નાની આદતો પણ દૈનિક કસરતનો ભાગ બની શકે છે. યોગ અને પ્રાણાયામ મેદસ્વિતા ઘટાડવાની સાથે માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે પણ લાભદાયક છે. સૂર્યનમસ્કાર, પવનમુક્તાસન, ભુજંગાસન સહિતના આસનો શરીરની ચરબી ઘટાડવામાં મદદ કરે છે. કપાલભાતિ અને અનુલોમ-વિલોમ પ્રાણાયામથી પાચનશક્તિ સુધરે છે અને તણાવમાં ઘટાડો થાય છે, જે વજન નિયંત્રણ માટે મહત્વપૂર્ણ છે.

પર્યાપ્ત પાણીનું સેવન પણ વજન નિયંત્રણ માટે આવશ્યક છે. ખાંડવાળા પીણાં, કોલ્ડડ્રિન્ક્સ અને પેકેટવાળા જ્યુસના બદલે સાદું પાણી અથવા છાશ જેવા આરોગ્યદાયક વિકલ્પો પસંદ કરવા જોઈએ. નિયમિત આરોગ્ય તપાસ દ્વારા વજન, મ્ર્રૈં, બ્લડ શુગર અને બ્લડ પ્રેશરની ચકાસણી કરવી જરૂરી છે. ડોક્ટર અથવા પોષણ નિષ્ણાતની સલાહ અનુસાર જીવનશૈલીમાં ફેરફાર કરવાથી મેદસ્વિતા પર અસરકારક રીતે નિયંત્રણ મેળવી શકાય છે. સુવ્યવસ્થિત દિનચર્યા મેદસ્વિતા ઘટાડવામાં મહત્વની ભૂમિકા ભજવે છે. દરરોજ ૭થી ૮ કલાક પૂરતી ઊંઘ લેવાથી શરીરનું મેટાબોલિઝમ યોગ્ય રીતે કાર્ય કરે છે. મોડું સૂવું, મોબાઈલ અને ટીવીનો અતિરેક ઉપયોગ જેવી આદતો ટાળવી જોઈએ. સમયસર સૂવાની અને જાગવાની ટેવ સ્વસ્થ જીવનશૈલી માટે જરૂરી છે.

રાજકોટ જિલ્લા કોંગ્રેસ સમિતિના ૩૩ સભ્યોનું જિલ્લાનું સંગઠન માળખું જાહેર

૧૦-૧૦ ઉપપ્રમુખ, મહામંત્રી, ૫ મંત્રી, ૪ સંગઠન મંત્રી, ૩ કારોબારી સભ્યની વરણી

રાજકોટ,

એ.આઇ.સી.સી. દ્વારા ''સંગઠન સુજન અભિયાન'' માટે ગુજરાતને પાયલોટ પ્રોજેક્ટ તરીકે પસંદ કરવામાં આવ્યું છે ત્યારે ગુજરાત પ્રદેશ કોંગ્રેસ સમિતિના પ્રમુખ અમીતભાઇ ચાવડાની મંજુરીથી રાજકોટ જિલ્લા કોંગ્રેસ સમિતિના પ્રમુખ હિતેષ વોરા દ્વારા ૩૩ સભ્યોનું જિલ્લાનું સંગઠન માળખું જાહેર કરવામાં આવ્યું છે. જેમાં ૧૦ ઉપપ્રમુખ, ૧૦ મહામંત્રી, ૫ મંત્રી, ૪ સંગઠન મંત્રી, ૩ કારોબારી સભ્ય અને ૧ કાર્યાલય મંત્રીના નામ જાહેર કરવામાં આવ્યા છે.

રાજકોટ જિલ્લા કોંગ્રેસ સમિતિના ઉપપ્રમુખ તરીકે યતીશ દેસાઇ, જયન્દ્રસિંહ ચૌહાણ, કૃષ્ણકાન્તભાઇ ચોટાઇ, પીનલબેન સાવલિયા, મુકેશભાઇ કાણોતરા, વિપુલભાઇ બાવળિયા, મૈયાત્રા જયેશભાઇ, મનહરસિંહ જાડેજા, શીવાભાઇ બચુભાઇ સીપરીયા, ઘનશ્યામસિંહ ઝાલાની નિયુક્તિ કરાઇ છે.

જયારે મહામંત્રી તરીકે ધર્મેન્દ્રસિંહ વાઘેલા, કાનજીભાઇ રાદડિયા, લલીતભાઇ પટોળીયા, જયસુખભાઇ પારઘી, રણજીતભાઇ ગોહિલ, ગોવિંદભાઇ પરમાર, અરવિંદભાઇ રાજપરા, જસવંતસિંહ હડીયલ, વિપુલભાઇ વોરા, જયશ્રીબેન બગડાની નિયુક્તિ્ કરાઇ છે. તેમજ મંત્રી તરીકે ઝપડિયા વિપુલભાઇ, ભુપતભાઇ કનેરિયા, જયદીપભાઇ વસોયા, સુરેશભાઇ છાયાણી, મેઘજીભાઇ ચાવડાની નિયુક્તિલ કરાઇ છે. સંગઠન મંત્રી તરીકે ગોપાલભાઇ સલાટ, મનોજભાઇ વાઘેલા, મનસુખભાઇ કટીર, પ્રવીણભાઇ ચૌહાણ જયારે કારોબારી સભ્ય તરીકે રફીકમીયા મજીદમિયા, જયંતીભાઇ ગોહીલ, નયનભાઇ જીવાણીની જયારે કાર્યાલય મંત્રી અને મીડિયા ઇન્ચાર્જ તરીકે ગોપાલભાઇ મોરવાડિયાની નિમણુક કરાઇ છે.

રાજકોટમાં પુજીત રૂપાણી ટ્રસ્ટ દ્વારા પતંગ- ચીકી તથા અડદિયાનું વિતરણ

રાજકોટ,

રાજકોટ શહેરની ઝૂંપડપટીઓ તથા પછાત વિસ્તારોમાં વસતા બાળકો માટે તથા સ્ટ્રીટ ચિલ્ડ્રન બાળકો માટે સેવાકીય પ્રવૃતિઓ ચલાવતી સંસ્થાર પુજીત રૂપાણી મેમોરીયલ ટ્રસ્ટના ઉપક્રમે ઉતરાયણના તહેવારને અનુલક્ષીને સ્થળ ઉપર જઇ બાળકોને ચીકી, પતંગો તથા અડદિયાનું વિતરણ કરાયું હતું. આ તકે ટ્રસ્ટના ટ્રસ્ટી શ્રીમતી અંજલીબેન રૂપાણીએ તમામ લાભાર્થી બાળકો તથા ટ્રસ્ટના કાર્યકર્તાઓ અને કર્મચારી ભાઇઓ-બહેનોને મકરસંક્રાતિ નિમિતે શુભેચ્છાઓ પાઠવી હતી.

સતકાર્યમાં જોડાવા માટે જ્ઞાનપ્રબોધિની વિદ્યાર્થીઓને ટ્રસ્ટના ભવન ખાતે ટ્રસ્ટી મહેશભાઇ ભટ્ટ, હસુભાઇ ગણાત્રા, જ્ઞાનપ્રબોધીની પ્રોજેકટની પૂર્વ વિદ્યાર્થીની ડો.પાયલ ખખ્ખરના હસ્તે તથા ઈન્દ્રનગર ખાતે કાર્યકર્તાઓ કે.બી.ગજેરા રૈયાધાર ખાતે કેતનભાઇ મેસવાણી, જીજ્ઞેશભાઇ રત્નોતર, લોહાનગર ખાતે મુકેશભાઇ મહેતા, મહેશભાઇ પરમાર, દિલીપભાઇ મીરાણી, રમેશભાઇ જોટાંગીયા, પ્રફુલભાઇ મુગલપરા, માંડાડુંગર તથા યુવરાજગનર ખાતે કિશોરભાઇ ગમારા, હરેશભાઇ ચાંચીયા, પ્રવિણભાઇ ખોખર, મયુરનગર ખાતે કિશોરભાઇ ગાંગાણી, રવજીભાઇ દવેરાના તથા કર્મચારીઓના હસ્તે પતંગ તથા ચિકીનું વિતરણ કરાયું હતું.

આ કાર્યક્રમને સફળ બનાવવામાં ટ્રસ્ટી શ્રીમતી અંજલીબેન રૂપાણીના માર્ગદર્શન હેઠળ વહીવટી અધિકારી ભાવેનભાઇ ભટ્ટ, કો-ઓર્ડીનેટર સાગર પાટિલ તથા કર્મચારીઓ શીતલબા ઝાલા, પ્રીતિબેન મહેતા, ધાનીબેન મકવાણા, આરતીબેન લલકીયા, દિશાબેન સાગઠીયા, વર્ષાબેન મકવાણા, પ્રવીણભાઇ વેકરીયા, અનિલભાઇ ચાવડા, અંજનાબેન રત્નોતર, પુજાબેન પરમાર, અંજનાબેન સારેસા, સકીનાબેન અજમેરી, નયનાબેન ડાભી વગેરેએ જહેમત ઉઠાવી હતી