

શાકભાજી માર્કેટમાં સરગવાની સિંગોની ખૂબ આવક

સરગવાની સિંગો આયુર્વેદિક દવામાં વપરાય છે : સરગવાના કૃષ્ણા પાંદડાનું શાક પણ બને છે

ગાંધીનગર, તા. ૧૦ શહેરમાં શાકભાજી માર્કેટમાં વિવિધ ઉનાળુ શાકભાજી નજરે પડી રહ્યા છે. જે ઉનાળાની મોસમમાં આરોગ્યવાથી શરીર માટે સ્વાસ્થ્ય માટે લાભદાયી નીવડે છે. આ શાકભાજી પૈકી એક છે ઉત્તમ એવો સરગવો. સરગવાની છાલ, મૂળ, ગુંદર, પાન, ફૂલ, શીંગ અને બીજ પણ ઔષધીય ગુણ ધરાવે છે. શહેરના શાકભાજી માર્કેટમાં સરગવો આ સીઝનમાં વેચાઈ રહ્યો છે. આસપાસના ગામમાંથી તેની ભરપૂર આવક થઈ રહી છે.

સરગવામાં પણ બે પ્રકારના સરગવા છે. સફેદ ફૂલવાળો અને લાલ ફૂલવાળો. સફેદ ફૂલવાળો સરગવો બધે જ જોવા મળે છે. સરગવો મધુર, તીખો, કડવો, તુરો, ઉષ્ણ, તીક્ષ્ણ, રુચીકર, ભૂખ લગાડનાર, આહારનું પાચન કરાવનાર, પચવામાં હલકો, હૃદય માટે હીતકર, ચાંદા, કૃમિ, ગુમડાં, સોજાં, ખંજવાળમાં, નેત્રરોગમાં હીતકારી છે.

સરગવાના મૂળની છાલ ગરમ, કડવી, કફહર, ગુમડા મટાડનાર છે. સરગવાના કોમળ પાનનું શાક બનાવીને ખાવાથી પેટ છે. હૃદયની તકલીફને લીધે યકૃત મોટું થયું હોય તો સરગવાનો

શીંગોનું સુપ બનાવી પીવાથી યકૃત અને હૃદય બંનેને ફાયદો થાય છે. કીડનીની પથરીમાં સરગવાના મૂળનો તાજો ઉકાળો સાડું કામ આપે છે. સરગવાની શીંગના ઉકાળાથી સંધીવા પણ મટે છે. સરગવાની સિંગો ઉપયોગ બોંસાના સંભારમાં પણ કરવામાં આવે છે.

આયુર્વેદમાં સરગવાની સીંગ ૩૦૦ રોગના ઉપચારમાં ફાયદાકારક જણાવી છે. સરગવાની સીંગના બિયામાંથી તેલ કાઢવામાં આવે છે તેની છાલ, પાંદડા, જડ વગેરેમાંથી

આયુર્વેદિક દવાઓ તૈયાર કરવામાં આવે છે. સરગવાની સીંગમાં હાઈમાત્રામાં ઓલિક એસિડ હોય છે. જે શરીર માટે અતિઆવશ્યક છે. સરગવાની સીંગમાં વીટામીન સી પ્રચુર માત્રામાં સમાયેલું હોય છે. જે રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે. સરગવાની સીંગમાં કેલ્શિયમ અધિક માત્રામાં હોય છે તેથી હાડકાં મજબૂત થાય છે. આ ઉપરાંત તેમાં આર્યન, મેગ્નેશિયમ પણ હોય છે તે હાઈ

બ્લડપ્રેશર તેમજ સુગર લેવલને ઓછું કરે છે. કોલેસ્ટ્રોલનું પ્રમાણ પણ નીચું લાવે છે જે હૃદય માટે ગુણકારી છે. થાઈરોઈડના દર્દીઓએ તો સરગવાની સીંગ અવશ્ય ખાવી જોઈએ. સરગવો મીઠો અને કડવો એમ બે જાતનો થાય છે. મીઠો સરગવો ખેતર કે વાડીઓમાં થાય છે અને શાક માટે વપરાય છે. વગડામાં થતા સરગવાને વગડાઉં સરગવો કહે છે તેની સીંગ કડવી હોય છે. સરગવાને અંગ્રેજીમાં ડ્રમસ્ટીક કહેવાય છે.



હલકું રહે છે અને પેટ સાફ રહે ઉકાળો અથવા સરગવાની

જન્મદિને વધામણી



શિક્ષા ચૌહાણ (આશાપુરા ગ્રુપ)
મો. ૯૪૨૪૧ ૨૯૨૪૧



રોહિત પાલ



નિશાંત વાઘ શુક્લ
મો. ૯૦૦૦ ૪૧૯૦૦



જયદેવભાઈ શુભડીયા



મંથન સંજયકુમાર ત્રિવેદી
મો. ૯૪૯૦૦ ૯૯૩૨૦



નિત્યા મુકેશકુમાર પટેલ



માલવિકા મુકેશકુમાર પટેલ



કિશાન ચુગરકુમાર પેઠદાર
મો. ૯૪૨૭૦ ૧૦૫૫૫



દેવ જિભહાડક
મો. ૯૯૬૬૩ ૪૦૨૫૬

આજે સે-૩ સીમાં આનંદનો ગરબો યોજાશે

ગાંધીનગર, તા. ૧૦ માં મેલડી આનંદ ગરબા મંડળ દ્વારા આનંદના ગરબાનું આયોજન સેક્ટર-૩ સીમાં અનુભવન યકવર્તીના ધરે કરવામાં આવ્યું છે. શકિત ચોક મંદિરમાં બપોરે ૨ થી ૫ વાગ્યા આનંદનો ગરબો યોજાશે તેમ અખબારી યાદીમાં પ્રહલ્લાભેન ભાવસારે જણાવ્યું છે અને સર્વે ભાવિ ભક્તોને પધારવા આમંત્રણ પાઠવવામાં આવ્યું છે.



એકલવ્ય સ્પોર્ટ્સ એકેડમી દ્વારા ૨ કલાક નોનસ્ટોપ સ્ટેડિંગ સ્પર્ધાનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. અમદાવાદ ખાતે એકલવ્ય સ્પોર્ટ્સ એકેડમીમાં આ સ્પર્ધા સાંજે ૬ થી ૮ કલાક દરમિયાન યોજાઈ હતી. જેમાં ગાંધીનગર સેક્ટર-૨ ૧ જીમખાનામાં સ્ટેડિંગની ટ્રેનિંગ લીધેલ શહેરના વિદ્યાર્થી હર્ષિત પ્રતિક ૬૬૬૨ ભાગ લીધો હતો. આ સ્ટેડિંગની ટ્રેનિંગ કોચ વસિમભાઈ દ્વારા આપવામાં આવી હતી.

ચિરવિદાય

● મુકિતધામ ●

- સ્વ. નાચી ભવાનભાઈ અમથાભાઈ, ઉ.વ. ૮૦, સેક્ટર-૨૪
- સ્વ. નાયડુ રમેશભાઈ મનુસ્વામી, ઉ.વ. ૬૫, વાવોલ
- સ્વ. પંચાલ બાલુભાઈ ચેલાભાઈ, ઉ.વ. ૬૭, મગોડી
- સ્વ. વાઘેલા તિકાબા ગોપાળજી, ઉ.વ. ૭૫, પેથાપુર

એલઆરડીની પરીક્ષા શાંતિપૂર્ણ માહોલમાં યોજાઈ

લોકરક્ષક દળની પરીક્ષા ૯૫૪ સેન્ટરમાં લેવાઈ : પરીક્ષા દરમિયાન કોપી કેસ કરતા ઝડપાયા

ગાંધીનગર, તા. ૧૦ એલઆરડીની ૧૦૪૫૯ જેટલી જગ્યા માટે રવિવારે લેખિત પરીક્ષા યોજાઈ હતી. જે શાંતિપૂર્ણ માહોલમાં સમાપ્ત થઈ હતી. પેપર સહેલું અને વ્યવસ્થા સારી હોવાની વાત ઉમેદવારોએ કરી હતી. ગાંધીનગર સહિત સાત શહેરોમાં એલઆરડીની પરીક્ષા યોજાઈ હતી. ૨.૯૫ લાખ ઉમેદવારોની લેખિત પરીક્ષા યોજાઈ હતી. ૩મી પરીક્ષાથીઓને ન આવે અને પેપરલીક ન થાય તે માટે પરીક્ષા સ્થળે તમામ ઉમેદવારોને બાયો મેટ્રિક પધ્ધતિથી જ પ્રવેશ આપવામાં આવ્યો હતો.



પરીક્ષાની ઓએમઆર ૨૪ કલાકમાં સ્કેનિંગ કરીને ઓનલાઈન મૂકવામાં આવશે. એલઆરડીની પરીક્ષા પૂર્ણ થયા બાદ ભરતી બોડના અધ્યક્ષ હસમુખ પટેલે નિવેદન કરતાં જણાવ્યું હતું કે શાંતિપૂર્ણ રીતે પરીક્ષા પૂર્ણ થઈ છે. ઉમેદવારોમાં ક્યાંક ડર હતો કે પેપર ફૂટશે પરંતુ રાજ્યની પોલીસે સુસ્ત બંદોબસ્ત સાથે પરીક્ષા પૂર્ણ કરાવી છે. આ પરીક્ષા દરમિયાન ૨ કોપી કેસ સામે આવ્યાનું પણ ખૂલ્યું છે તથા આગળની ભરતી પ્રક્રિયા જલ્દી પૂર્ણ કરવાનું હસમુખ પટેલે

આ યાદ્યસન આપ્યું હતું. એલઆરડીની પરીક્ષામાં આ વખતે દૂર દૂર સેન્ટરો આપ્યા હોવાથી પરીક્ષાથીઓને એક દિવસ પહેલા તે સ્થળ પર પહોંચી જવાનો વારો આવ્યો હતો તથા ટિકટીઓને દૂર નંબર આવતા સાથે પરિવારના કોઈ સદસ્યને લઈને જવાનો વારો આવ્યો હતો. પરીક્ષાથીના વાલીઓ તંત્ર પાસે આ રીતે દરેક પરીક્ષા યોજાય તેવી આશા રાખી રહ્યા છે અને નજીકના સેન્ટરોમાં પરીક્ષાનું સેન્ટર આવે તેવી પણ માંગ કરી રહ્યા છે.

આ એલઆરડીની પરીક્ષામાં યુકેન અને રશિયા અંગે સવાલ પૂછાયા હતા. યુકેનની સરહદે ક્યાં દેશો આવેલા છે તે સવાલ પૂછ્યો હતો તો સંયુક્ત રાષ્ટ્રની સલામતી સંમિતિમાં ક્યા ક્યા દેશો છે તે સવાલ પૂછ્યો હતો. પેપરને લઈ કેટલાક ઉમેદવારો નિરાશ પણ થયા હતા. પોલીસની પરીક્ષામાં કાયદાના પ્રશ્નો માત્ર ૨ માર્કના પૂછાયા હતા. તો ઈતિહાસના પ્રશ્નો વધુ પૂછાયા હતા. આ સાથે કેટલાક ઉમેદવારોની ફરિયાદ હતી કે પેપર લાંબુ હતું.

આ એલઆરડીની પરીક્ષામાં ઘણા પરીક્ષા કેન્દ્રોમાં ઉમેદવારો કાળા કપડા પહેરીને આવ્યા હતા. આ ઉમેદવારોએ યુવા નેતા યુવરાજસિંહ જોશના સમર્થનમાં કાળા કપડા પહેર્યા હતા. યુવરાજસિંહ જોશની તાજેતરમાં જ એક પ્રદર્શન સમયે પોલીસ દ્વારા અટકાવ કરવામાં આવી હતી ત્યારબાદ સોશિયલ મીડિયા પર યુવરાજસિંહને ચૂકત કરાવવા એક આખું અભિયાન ચલાવવાનું હતું. જે આ પરીક્ષામાં કાળા કપડાં પહેરીને રોષ વ્યક્ત કર્યો હતો.

પ્રવેશદ્વાર છતાં છેવાડાનું કહેવાતું અને સમસ્યાઓથી ઘેરાયેલું સેક્ટર-૪...!!

સે-૪માં પાણીના ધીમા ફોર્સથી માંડીને ઉભરાતી ગટરો તેમજ રખડતાં ઢોર અને ગેરકાયદેસર ઝુંપડપટ્ટી સહિતના દબાણોની સમસ્યા : સ્કૂલ, બેંક કે રંગમંચની સુવિધા વિનાના સે-૪માં સરકારી દવાખાનું પણ બંધ છે: સેક્ટર ફરતે અને આંતરિક માર્ગો પર અકસ્માતોનું જોખમ પણ ખૂબ વધુ છે

ગાંધીનગર, તા. ૧૦ ગાંધીનગરના આયોજનમાં સેક્ટરોની રચના અને તેના વિકાસના કમને અનુલક્ષીને અનેક સેક્ટરોને 'છેવાડાનું સેક્ટર' તરીકે ઉલ્લેખવામાં આવે છે જેમાં ખાસ કરીને ખ-રોડને સંલગ્ન નવા સેક્ટરોનો ખાસ સમાવેશ થાય છે અને આ અનુસાર સેક્ટર-૪ને પણ છેવાડાનું સેક્ટર કહેવાય છે, જો કે સરખેજ-ગાંધીનગર હાઈવે તરફથી ખ-રોડના ખૂણે આવતું પહેલું સેક્ટર-૪ છે. જેથી તે તરફનું પાટનગરનું પ્રવેશદ્વાર પણ કહેવાય છે. વર્ષ ૧૯૯૩માં આ સેક્ટરમાં વસવાટ શરૂ કરાયો ત્યારે ગ-૨ સર્કલથી આગળ સેક્ટર-૪ તરફ

અને સેક્ટર-૪માં તાજેતરમાં જ 'ઓકિસજન પાર્ક'ની થીમ પર ભગીચો વિકાસવાયો છે જે આદર્શ નમૂના રૂપ સાબિત થઈ શકે તેવો બન્યો છે. જો કે આવા ઓકિસજન પાર્ક ધરાવતા સેક્ટરમાં ખાસ કરીને સે-૪-બી વિભાગમાં પાણીના ધીમા ફોર્સની સમસ્યા એટલી હદે

પામવાને આરે છે. સેક્ટરમાં ડોર ટુ ડોર વેસ્ટ કલેક્શનથી માંડીને જાહેર સાફસફાઈ નિયમિત રીતે થઈ રહી છે પરંતુ સેક્ટરની વચ્ચેના ભાગમાં જ ખૂબ મોટા ખુલ્લા પ્લોટ છે જ્યાં રાત્રીના સમયે છવાયેલો રહેતો અધારપટ્ટા શાખોરો અને અસમાજિક તત્વો માટે સાનુકૂળ

હસકેટે લેવાથી કડ્ડણ મોત થયું હતું તેવું સે-૪ વસાહત મહામંડળની સ્થાપનામાં અગ્રણી ભૂમિકા ભજવનાર સક્રીય વસાહતી કશ્યપભાઈ મહેતાએ જણાવ્યું હતું. સે-૪ વસાહતમંડળના પૂર્વ મંત્રી રહી ચુકેલા અને હાલ વસાહત મહામંડળમાં સેવા આપી

સુધી લાંબા થવું ના પડે. એમ તો સે-૪માં રંગમંચ ના હોવાથી તે સુવિધા માટે પણ સે-૮ કે સે-૧૨ સુધી વસાહતીઓએ લાંબા થવું પડે છે એટલું જ નહીં સે-૪માં પ્રાથમિક શાળા અને હાઈસ્કૂલ માટે પણ જમીન ફાળવાઈ હતી પરંતુ હજુ સુધી એક પણ સરકારી સ્કૂલ અહીં

રમાઈ છે સે-૪માં ઠેક ઠેકાણે ગટર ઉભરાવાની સમસ્યા છે જેનું સમયસર નિરાકરણ પણ આવતું નથી. સેક્ટરની ફરતે સલામતી માટે કમ્પાઉન્ડ વોલની ખાસ જરૂર છે. સેક્ટર-૪માં બીજી એક સમસ્યા વસાહતીઓ દ્વારા ધરની બહાર છેક રોડ સુધી ફેન્સિંગ કરી વાડાં ઉભા કરી દબાણો કર્યા છે જેના



સે-૪માં રખડતાં ઢોર અને કૂતરાંનો ત્રાસ અસહ્ય છે જેને કારણે એક વડીલ પોતાનો જીવ ગુમાવી ચુક્યાં છે. વળી સેક્ટરમાં બંધ પડી રહેલું સરકારી દવાખાનું પુન: કાર્યરત કરવા અમે છેક ૨૦૦૭થી રજૂઆતો કરી રહ્યાં છીએ. સે-૪માં નથી સરકારી સ્કૂલ, નથી રંગમંચ, નથી પોસ્ટ ઓફીસ કે નથી બેંક, જેના કારણે વસાહતીઓ અનેક મુશ્કેલીઓ અનુભવી રહ્યાં છે.
- કશ્યપ મહેતા, પૂર્વ મંત્રી, સે-૪ વસાહત મંડળ

સે-૪માં વસાહતીઓએ કરેલા ફેન્સિંગ સહિતના દબાણોને કારણે રોડ સાંકડા થઈ જવાથી નાના-મોટા અકસ્માતો સર્જાય છે જેમાં બે વસાહતીઓ તો જીવ ગુમાવી ચુક્યાં છે. સેક્ટરમાં અનેક સ્ટ્રીટ લાઈટો બંધ છે તેમજ રોડ રસ્તાની સ્થિતિ પણ અત્યંત ખરાબ છે. કેટલાક ભાગોમાં પાણીના અપૂરતા ફોર્સની જ્યારે કેટલાંક ભાગમાં ગટર ઉભરાવાની સમસ્યા છે. ગટર ઉભરાવાની ફરિયાદ કરીએ તો સરકારી એજન્સીના માણસો રીપેરીંગ માટે ૮૦૦થી ૧૫૦૦ સુધીની રકમ માંગે છે.
- મેહુલ તુવાર સંચાલક, જીસીસી ગ્રુપ

સેક્ટર-૪ એસ.જી હાઈવેને અડીને આવેલું છે તેમ છતાં અહીંથી ઈસ્કોન તરફ જવા માટે અમારે પશ્ચિમમાં એસ.ટી. ૩પો જવું પડે છે. જો પશ્ચિમમાંથી ઈસ્કોન તરફ ની સિટી બસ કે શહેરી બસ સેવા વાગ્યા ખ રોડ શરૂ થાય તો તેનો લાભ નવા ગાંધીનગર કે સરખેજ સહીની જનતાને પણ મળી શકે છે કેમ કે આ વિસ્તારમાં વિકાસ ખૂબ થયો છે.
- અશ્વિન જાટીયા અગ્રણી વસાહતી

કારણે રીંગરોડ સહિતના માર્ગો સાંકડા થઈ જવાથી અકસ્માતનો ભય રહે છે. વળી, રોડ સાઈડ ગાડીઓનું આડેડડ પાર્કિંગ તેમજ પર્યાવરણ સહિત વિવિધ રચનાત્મક કાર્યો કરવું ગ્રુપ ચલાવતા મેહુલ તુવાર જણાવે છે કે સે-૪માં મુખ્ય માર્ગો પરની અનેક સ્ટ્રીટલાઈટો બંધ હોવાની સમસ્યા છે, કેટલીક સ્ટ્રીટલાઈટના તો શાંભલા જ ઉબડી ગયા છે અને તેની ફરિયાદ અંગે વિવિધ સત્તા વિભાગો નાગરિકોને ચલકચલાકી કાર્યરત નથી. સે-૪માં રહેતા અને 'ગાંધીનગર ચમકાવવું' જેવા નામથી જાહેર સમસ્યા અંગે જાગૃતિ તેમજ પર્યાવરણ સહિત વિવિધ રચનાત્મક કાર્યો કરવું ગ્રુપ ચલાવતા મેહુલ તુવાર જણાવે છે કે સે-૪માં મુખ્ય માર્ગો પરની અનેક સ્ટ્રીટલાઈટો બંધ હોવાની સમસ્યા છે, કેટલીક સ્ટ્રીટલાઈટના તો શાંભલા જ ઉબડી ગયા છે અને તેની ફરિયાદ અંગે વિવિધ સત્તા વિભાગો નાગરિકોને ચલકચલાકી



મારું સેક્ટર મારી સમસ્યા
સમીર રામી

નહોતી સ્ટ્રીટલાઈટ કે નહોતો યોગ્ય રોડ રસ્તો. એક પણ સરકારી આવાસ વગરના આ સેક્ટરમાં ૯૦ મીટરના ૨૩૧૦ પ્લોટ અને ૧૨૫ મીટરના મારા ૨૯૬ પ્લોટ પાડવામાં આવ્યા હતા જેથી મધ્યમવર્ગનો વસવાટ અહીં સૌથી વધુ રહ્યો. પહેલાં દસ વસાહતીઓ સાથે વસવાટનો પ્રારંભ થયા બાદ નાની સાઈઝના પ્લોટને કારણે વધુ પરિવારોને સમાવતા આ સેક્ટરમાં અત્યારે વિકાસ સાથે વસતીની ગીચતા પણ ઘણી વધી ગઈ છે કેમ કે અહીં ભાડુઆત વર્ગ પણ નોંધપાત્ર સંખ્યામાં છે. જો કે વસતીની ગીચતા સાથે મોટા ખુલ્લા પ્લોટ ધરાવતા આ સેક્ટરમાં સમસ્યાઓની સંખ્યા પણ ઓછી નથી. કોરોના મહામારીની બીજી લહેરની સાથે જ સો કોઈને ઓકિસજનની મહત્તા સમજાઈ છે

વકરેલી છે કે અસંખ્ય વસાહતીઓએ તો પીવાનું પાણી ભરવા માટે ઘર પાસે પગથિયાં ઉતરીને 'વાવ'માં પાણી ભરવા જવાનો અનુભવ થતો હોય તેવી ઊંડી કુંડીઓ બનાવવી પડી છે. બીજી તરફ એ પણ કમનસીબી છે કે સે-૪માં બે કુદરતી તળાવો છે જેને જુના મકાનોના કાટમાળ નાંખીને પુરી દેવાની પ્રવૃત્તિ ચાલી રહી છે અને 'ખ' રોડ તરફનું તળાવ તો લગભગ પુરી દેવામાં આવ્યું છે જેને કારણે ભૂગર્ભ જળસંચયનો મહત્વનો હોત નાશ

સ્થિતિનું સર્જન કરે છે. વળી, આ વિસ્તારમાં ગેરકાયદેસર ઝુંપડપટ્ટીનું દુષ્પણ પણ વિકસ્યું હોવાથી રાત્રીના સમયે અહીંથી પગપાળાં પસાર થવું જોખમી બની રહ્યું છે. સેક્ટર-૪માં ઝુંપડપટ્ટી સાથે રખડતાં ઢોરની સમસ્યા પણ ખૂબ વધુ અને જુની છે. સેક્ટરની આસપાસમાં અને સેક્ટરમાં પણ રહેતા પશુપાલકો દ્વારા છુટા મુકી દેવાતાં ઢોરને કારણે અકસ્માતનો ભય રહે છે. આશરે પાંચેક વર્ષ પૂર્વે એક ૭૫ વર્ષીય વડીલનું ગાયે

રહેલા કશ્યપભાઈ જણાવે છે કે સેક્ટરમાં સરકારી દવાખાનાનું મકાન છે પરંતુ તબીબી સ્ટાફના અભાવે દવાખાનું બંધ રહેતું હોવાથી ખંડેર થઈને રહી ગયું છે. આશ્ચર્યની વાત તો એ છે કે આ ખંડેર મકાનમાં ચૂંટણી સમયે મતદાન મથક કાર્યરત થઈ જાય છે પરંતુ તંત્રને દવાખાનું પુન: શરૂ કરવામાં રસ નથી જણાતાં. અહીં જો એલોપેથીની ઓપીડી શરૂ કરાય તો સેક્ટરના વડીલોને નાની મોટી તકલીફો માટે દૂરના અન્ય સેક્ટરો