ગાંધીનગર તાપમાન
મહત્તમ : ૩૦.૮ ડીગ્રી
લઘુતમ : ૨૦.૭ ડીગ્રી
ભેજ
સવારે ૬૫ ટકા ● સાંજે ૪૭ ટકા

શહેરના બજારોમાં મેથીના લાડુ ઓન ડીમાન્ડ

શિયાળાની રંગત સાથે માણો મેથીના લાડુ : ઘરે ઘરે મેથીના લાડુ સહિત વસાણા બની રહ્યા છે

શિયાળાની ઋતુ એટલે વસાણાની ઋતુ. ઘરઘરમાં અલગ અલગ પ્રકારના વસાણાં બનતા હોય છે. આ ઉપરાંત અલગ અલગ પ્રકારના લાડવા પણ બનતા હોય. આપણા ત્યાં એક કહેવત છે કે, જે શિયાળામાં ખાય પાક તેને ન લાગે થાક. શિયાળામાં વિવિધ જાતના વસાણા ખાવાની ગુજરાતીઓની પરંપરા છે. તેની પાછળ તંદુરસ્તીના અનેક રહસ્યો છુપાયેલા છે.

સામાન્ય રીતે આદુ, સુંઠ, ઈલાયચી, ગંઠોડા વગેરે ગરમ પદાર્થ છે પણ તે ખુબ શક્તિતવર્ધક છે. આ પદાર્થો અન્ય ઋતુમાં ખાઈ ન શકાય તેથી શિયાળાની ઠંડીમા આ પદાર્થોનું સેવન કરવામાં આવે તો શરીર સશક્ત બને છે. મેથી ખાસ કરીને ટેસ્ટમાં કડવી હોવાથી તે શરીર માટે લાભદાયી રહે છે. મેથી ખાવાથી શરીરના સાંધાને લગતી તમામ તકલીફોમાંથી ઝડપથી રાહત મળે છે.કહેવાય છે કે જે લોકો શિયાળામાં મેથીના લાડુ ખાય છે તેને આખું વર્ષ સાંધાની તકલીફોમાંથી રાહત મળે છે.

શિયાળામાં અનેક ગુજરાતી ઘરોમાં પ્રેમથી ખવાતા મેથીના લાડુ માત્ર એક મિષ્ટાન્ન નહિ પરંતુ ઔષધિ પણ છે. ઠંડીમાં મેથીપાક ખાવાથી કમરના દુઃખાવા, સાંધાના દુઃખાવામાં રાહત મળે છે અને શરીરમાં પણ ગરમાવો રહે છે. પ્રસૂતિ પછી સુવાવડી સ્ત્રીઓને પણ ખાસ મેથીના લાડુ ખવડાવામાં આવે છે.

મેથીના દાણામાં વિટામિન બી ૬, વિટામિન એ, વિટામિન સી, ફોલિક એસિડ, થાઈમિન, રાયબોફ્લેવિન અને નિયાસિન વગેરે સમાયેલા હોય છે આ સાથે જ ફાયટોન્યુટ્રિએન્ટ્સ પણ હોય છે.જે શરીર માટે જરુરી તત્વો છે.જયારે ગોળ માં ભરપુર આયરનની માત્રા હોય છે

મેથી અને ગોળ પાચનતંત્રને અનેક રીતે ફાયદો કરે છે. તે પેટ અને આંતરડામાં બળતરા અને સોજોમાં રાહત આપે છે. તે પેટ અને આંતરડાના અલ્સરમાં રાહત આપે છે.તેના પાણીમાં દ્રાવ્ય તંતુ આંતરડાને શુદ્ધ કરે છે. મેથીના દાણાનું સેવન ડાયાબિટીઝને નિયંત્રણમાં રાખવામાં મદદ કરે છે. તેનાથી પેશાબમાં ખાંડની માત્રા ઓછી થાય છે. તેના કુદરતી ફાયબર અને મેથી ના દાણા નો ઉપયોગ ઈન્સ્યુલિન પર થવાની અસરને કારણે તે ડાયાબિટીઝમાં ખૂબ ફાયદાકારક સાબિત થાય છે. ઠંડીની ઋતુમાં શરીરમાં વાયુ થાય છે અને આ વાયુને કારણે શરીરમાં અમુક દુખાવા પણ અનુભવાય છે. આવા સમયે મેથીના સેવનથી વાયુનો નાશ થાય છે અને દુખાવામાં પણ રાહત મળે છે. શિયાળામાં મેથીનું ચૂર્ણ લઈ શકાય છે અથવા મેથી અને ગુંદરના લાડવાનું સેવન કરી શકાય છે. મેથીનું શાક પણ ખાઈ શકાય છે.

આખું વર્ષ મેથીના લાડવા ન ખવાયઃ

મેથીનું સેવન આખું વર્ષ હિતાવહ નથી. આખા વર્ષ દરમ્યાન મેથીપાક અને મેથીના લાડવા બજારમાં મળે છે, પણ એનું સેવન શિયાળાની ઋતુ સિવાય અન્ય ઋતુઓમાં કરવું હિતાવહ નથી. આનું કારણ એ છે કે આપણે રોજ મસાલામાં અને વઘારમાં મેથીનો ઉપયોગ કરીએ છીએ અને એનાથી આપણા શરીરમાં જેટલી એની જરૂર છે એ પૂરી પડે છે, પણ મેથીનું વધારે સેવન ગરમીમાં વધુ ઉષ્ણતા નિર્માણ કરી શકે છે અને આને કારણે શરીરમાં પિત્તનું પ્રમાણ વધી જાય છે. એક ઉદાહરણ મુજબ તો રાઈ પણ લાભદાયી છે તો શું આપણે એનું શાક બનાવીને ખાઈએ છીએ? આહારમાં ઔષધીના સ્વરૂપે જે પદાર્થ લેવાય એ માટે ડૉક્ટર પાસે નાડી અને પ્રકૃતિની તપાસ કરાવીને સલાહ લેવી જરૂરી છે.

ગાંધીનગર સાહિત્યસભા દ્વારા સતત ત્રણ વર્ષ સુધી શબદ દિપોત્સવી અંક પ્રકાશિત કરી હેટ્રિક નોંધાવી.!

ગાંધીનગર સાહિત્યસભા છેલ્લા ૨૭ વર્ષથી ગાંધીનગરમાં સાહિત્યના કાર્યક્રમ આયોજિત કરે છે. છેલ્લા બે વર્ષથી તેઓ શબદ નામે દીપોત્સવી અંક પ્રકાશિત કરી ગુજરાતમાં લોકચાહના મેળવી છે. આ વર્ષે પણ ગાંધીનગર સાહિત્યસભા દ્વારા સતત ત્રીજા વર્ષે શબદ દિપોત્સવી અંક પ્રકાશિત કરવામાં આવ્યો હતો. આ વખતે કુલ ૧૩૦ પદ્ય રચનાઓ અને ૧૦૧ ગદ્ય રચનાઓ સાથે ૨૬૪ પાનાનો દળદાર દીપોત્સવી અંક તૈયાર થયો છે. શબદ દીપોત્સવી અંકની સાથે ગાંધીનગર સાહિત્યસભાના કારોબારી સભ્ય અને જાણીતા ધારાશાસ્ત્રી ડૉ. અશ્વિન ત્રિવેદીના પુસ્તક 'ભારતમાં છુટાછેડા અને અલગતા' અંગ્રેજી ગુજરાતી બન્ને ભાષામાં તૈયાર પુસ્તકનું લોકાર્પણ પણ આયોજિત કરવામાં આવ્યું હતું. ગુજરાત સાહિત્ય અકાદમીના મહામાત્ર શ્રી ડૉ. જયેન્દ્રસિંહ જાદવ દ્વારા આ બન્ને પુસ્તકોનું લોકાર્પણ કરવામાં આવ્યું હતું. આનંદ વાત એ હતી કે કે ગાંધીનગરના નવનિયુક્ત ધારાસભ્ય શ્રીમતી રીટાબહેન પટેલ પણ આ કાર્યક્રમમાં ખાસ ઉપસ્થિત રહ્યાં હતાં. શબદ દીપોત્સવી અને ભારતમાં છુટાછેડા અને અલગતા લોકાર્પણ કાર્યક્રમ સરદાર વલ્લભભાઈ પટેલ વિદ્યામંદિર સેક્ટર - ૭ ખાતે રવિવાર દિનાંક ૧૧ ડિસેમ્બરના રોજ સાંજે છ વાગ્યે આયોજિત કરવામાં આવ્યો હતો. આ કાર્યક્રમની શરૂઆત પારૂલ મહેતા દ્વારા ગવાયેલી પ્રાર્થનાથી કરવામાં આવી. આમંત્રિત મહેમાનો દ્વારા દીપ પ્રાગટય સાથે કાર્યક્રમની શરૂઆત થઈ હતી. પ્રથમ શબદ દીપોત્સવી અંક અને સાથે ભારતમાં છૂટાછેડા અને અલગતા પુસ્તકોનું લોકાર્પણ કરવામાં આવ્યું.

એમ.બી.પટેલ શાળામાં પ્લેકાર્ડ પ્રવૃત્તિનું આયોજન

ગાંધીનગર, તા. ૧૪

એમ.બી. પટેલ કન્યા પ્રાથમિક શાળામાં ગણિત વિષયક પ્રવૃત્તિ અંતર્ગત ધોરણ-૭ની વિદ્યાર્થીની બહેનોએ પ્લેકાર્ડ દ્વારા ગણિતના પાયાના ખ્યાલો જેવા કે ત્રિકોણ અને ખુણાની સમજ આપી હતી. જેના દ્વારા વિદ્યાર્થીની બહેનોને આ પાયાના ખ્યાલોનું દ્રઢીકરણ કર્યુ હતુ. આચાર્યબેન નીરૂબેન પટેલે આ અંગે પ્રોત્સાહન આપ્યુ હતુ.

બીબીએ, બીસીએ અને બીકોમ કોલેજ દ્વારા આઈના-અક્સ-યાહૂ-૨૦૨૨નો ત્રિવેણી સંગમ

ગાંધીનગર, તા.૧૪

સર્વ વિદ્યાલય કેળવણી મંડળ સંચાલિત અને કડી સર્વ વિશ્વ વિદ્યાલય સંલગ્ન બી.પી. કોલેજ ઓફ બીઝનેસ એડમિનિસ્ટ્રેશન, બી.પી. કોલેજ ઓફ કમ્પ્યુટર સ્ટડીઝ, એસ.વી.ઈન્સ્ટીટ્યુટ ઓફ કમ્પ્યુટર સ્ટડીઝ અને અશ્વિનભાઈ એ.પટેલ કોમર્સ કોલેજના સંયુક્ત ઉપક્રમે સેક્ટર-૨૩, ગાંધીનગર કેમ્પસ ખાતે આયોજિત ઉપરોક્ત કાર્યક્રમમાં સંસ્થાના માનનીય ચેરમેનશ્રી વલ્લભભાઈ એમ પટેલના ઉત્કૃષ્ટ માર્ગદર્શન અને પ્રેરણા હેઠળ આયોજિત તા. ૧૪ ડીસેમ્બર ૨૦૨૨ના રોજ "મેગ્નેટ-આઈ.ટી.ફેર-કોમર્સ ડે તથા "આંત્રપેન્યોર ફિએસ્ટા"માં ૨૩ શાળાઓના ૨૨૬૪ વિદ્યાર્થીઓ ખૂબજ ઉત્સાહભેર અને શિસ્તપૂર્વક ભાગ લઈ કાર્યક્રમને માણ્યો હતો. કાર્યક્રમના બીજા દિવસે તા. ૧૪ ના રોજ આઈના-અક્સ-યાહૂ-૨૦૨૨માં ગાંધીનગર તથા આસપાસના વિસ્તારના શાળાઓના હાયર સેકન્ડરીના વિદ્યાર્થીઓએ જુદી જુદી ૧૯ પ્રતિયોગિતામાં ભાગ લઈ તેમનામાં રહેલ પ્રતિભા અને કૌશલ્યને ખીલવવાનો સફળ પ્રયાસ કર્યો હતો. શાળાના વિદ્યાર્થીઓને પોતાના શૈક્ષણિક જીવનને કઈ રીતે સફળ બનાવવું તે માટેનું તેમને માર્ગદર્શન મળ્યું. તેમને ઘણા બધા વિકલ્પોની માહિતી મળી જે થકી ભવિષ્યમાં ઉચ્ચ અભ્યાસ માટેના તેમને જે પ્રશ્નો હતા તે બધા જ આઈટી ફેર, મેગ્નેટ, કોમર્સ ડે તથા આંત્રપેન્યોર ફિએસ્ટાના એક્ઝીબીશન માં સ્થપાયેલ ૩૦ વર્ચ્યુઅલ કંપનીના માધ્યમથી ખૂબ જ સરળ રીતે અને સહેલાઈથી સમજાય તે રીતે બીબીએ, બીસીએ અને બીકોમના વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા જીજ્ઞાસાવૃતિનું નિરાકરણ કરવામાં આવ્યુ. એક્ઝીબીશનમાં વર્તમાનથી લઈ ભવિષ્યમાં આવનાર પ્રશ્નોના નિરાકરણની માહિતી અવનવા પ્રયોગ દ્વારા કરવામાં આવી હતી. વિદ્યાર્થીઓએ જે પરિકલ્પના કરી છે તે માટેના આબેહુબ મોડેલ્સને જોઈને તેઓમાં રહેલી અઢળક શક્તિઓ જે ખીલી રહી છે તે અનુભવાય છે તેમજ આવી એક અનોખી પહેલ જોઈને નવા ભારતના ભવિષ્યનો અંદાજ જાણી શકાય છે.

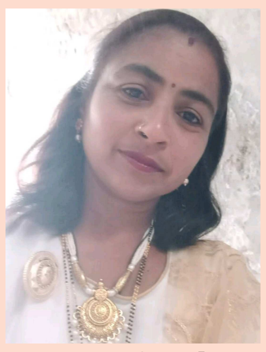
શાળાના વિદ્યાર્થીઓને મુલાકાતના અંતે પ્રોત્સાહન સ્વરૂપે પ્રતિયોગિતામાં ભાગ લેનારને સર્ટીફીકેટ અને વિજેતાઓને આકર્ષક ઈનામ આપવામાં આવ્યા હતા.આ મુલાકાતને અવિસ્મરણીય રાખવાના ઉદ્દેશ સાથે શિક્ષકો, આચાર્યશ્રીઓ તેમજ વિદ્યાર્થીઓને ગ્રુપ ફોટોફ્રેમ અને સ્મૃતિચિન્હ સંસ્થા સાથેના સબંધનું સંભારણું આપીને વિદાય આપવામાં આવી હતી. કાર્યક્રમની મુલાકાત લેનાર દરેક માટે અલ્પાહારની વ્યવસ્થા સંસ્થા દ્વારા કરવામાં આવી હતી. આ સમગ્ર કાર્યક્રમનું સફળ સંચાલન ચારેય સંસ્થાઓના આચાર્યશ્રીઓ, પ્રોગ્રામ-કોઓર્ડીનેટરશ્રીઓ, અધ્યાપકગણ, નોનટીચિંગ સ્ટાફ, વિદ્યાર્થીઓ અને સહાયક કર્મચારીઓના સહયોગથી કરવામાં આવ્યો હતો.

જન્મદિને વધામણી

ડો. ઉર્વી મહેતા
લાયન્સ કલબ ઓફ ગાંધીનગર ફેમીના

પટેલ વેદ કિરીટભાઈ
મો. ૯૩૨૮૧૨૫૧૮૫

ડો. મયુર ધ્રુવકુમાર જોષી
મો. ૯૪૨૭૩ ૮૦૭૮૮


નિમિષા સી. પારેખ
મો. ૯૩૧૬૧ ૦૯૩૧૩

જશન ઉર્પલકુમાર જોષી
મો. ૯૮૯૮૧ ૧૦૬૫૪

મંથન ભરતભાઈ પરમાર

ટ્વિંકલ ભરતભાઈ પરમાર

શહેરમાં મોટાભાગના સ્થળો પર પ્રિ-વેડીંગ શૂટ પર પ્રતિબંધ

શહેરીજનોને પ્રિ-વેડીંગ માટે દુરના સ્થળોની પસંદગી કરવા પાછળ દસથી પંદર હજાર વધારાનો ખર્ચ કરવો પડી રહયો છે

ગાંધીનગર, તા.૧૪

આજે કોઈપણ કપલ જયારે લગ્ન કરે તો તે પહેલા તે પ્રી વેડીંગ ફોટોગ્રાફી અને વીડીયોગ્રાફી કરવાનું પહેલા પસંદ કરે છે. એવું કહી શકાય કે પ્રી વેડીંગ ફોટો શૂટ આજના યુથ માટે એક ટ્રેન્ડ બની ગયો છે. ગાંધીનગર જેવા શહેરોમાં કપલને પ્રી વેડીંગના ફોટોશૂટ માટે સમસ્યા વધી ગઈ છે. કારણકે મોટાભાગની જગ્યાઓ ઉપર પ્રી વેડીંગ ફોટો શૂટ કરવાની મનાઈ કરવામાં આવે છે. તેમના ના પાડવા પાછળ કોઈ કારણ નથી અપાતું કે શા માટે ફોટો શૂટની મનાઈ કરી રહયા છે. ગાંધીનગરમં ફોટો શૂટ માટેના સુંદર મજાના સ્થળો આવેલા છે. જયાં પ્રી વેડીંગ શૂટ માટે ના પાડવામાં આવી રહી છે. જેના કારણે ગાંધીનગરના લોકોને તેમનું જ શહેર છોડીને અન્ય જગ્યએ ફોટો શૂટ કરવા જવું પડે તેવી સ્થિતિ સર્જાઈ રહી છે. સરિતા ઉદ્યાન, પુનિતવન, સે-૨૮નું ગાર્ડન, સંત સરોવર, અડાલજની વાવમાં પ્રી વેડીંગ શૂટ માટે મનાઈ થઈ રહી છે. અડાલજની વાવની વાત કરીએ તો ત્યાં અગાઉથી પરવાનગી લેટર લખીને મંજુરી મેળવવી પડે છે જે કોઈને પોસાય એમ હોતું નથી કારણકે તેની કાર્યવાહી ખુબ લાંબી હોય છે. પહેલા આ સ્થળો ઉપર પ્રી વેડીંગ શૂટ કરવામાં આવતા હતા પરંતુ હવે ધીરેધીરે બધી જગ્યાઓ ઉપર ફોટો શૂટ બંધ કરાવી દેવાયું છે. જેના કારણે કપલ ફોટો શૂટ માટે મુશ્કેલીઓ થઈ રહી છે અને મોંઘા બજેટમાં અન્ય સ્થળોની પસંદગી કરવી પડી રહી છે. ના છૂટકે ગાંધીનગરના કપલને ખાનગી સ્થળો પર પ્રી વેડીંગ ફોટો શૂટ કરાવવા જવું પડે છે.

પહેલા જયારે લગ્ન સમયે માત્ર લગ્નના ફોટાનું મહત્વ હતું પરંતુ જેમ જેમ સમય આગળ વધી રહયો છે તેમ તેમ યુવાનોમાં ટ્રેન્ડ બદલાઈ રહયો છે આજે કોઈપણ કપલ જયારે લગ્ન કરે તો તે પહેલા પ્રી વેડીંગ કરવાનું પહેલા પસંદ કરે છે. એવું કહી શકાય કે પ્રી વેડીંગ ફોટો શૂટ આજના યુથ માટે એક ટ્રેન્ડ બની ગયો છે.

શહેરમાં મોટા ભાગના સ્થળો પર ફોટોગ્રાફી પર પ્રતિબંધ લગાવી દેવાના કારણે ખાનગી સ્થળો પર કપલને ફોટોગ્રાફી કરાવા માટે અલગથી દસથી પંદર હજારનો ખર્ચો ઉઠાવવાનો વારો આવ્યો છે. ત્યારે સવાલ એ થાય છે કે આખરે એટલું તો કયુ મોટુ કારણ છે કે પ્રી વેડીંગ ફોટો શૂટ બધી જગ્યાએ બંધ કરાવવામાં આવી રહયા છે.