બજારોમાં સ્વાસ્થ્યવર્ધક લીલા ચણાનો ઓળો આવ્યો

લીલાચણાને શેકીને ખાવાથી તેનો સ્વાદ અલગજ આવે છે જે ગામડાઓમાં આજે પણ ખવાય છે : શિયાળામાં હેલ્થ એક્સપર્ટ લોકોને લીલા શાકભાજી ખાવાની સલાહ આપે છે

ગાંધીનગર,તા.૨૦

આજે પણ ગામડાઓમાં લોકો લીલા ચણાની દાળ ખૂબ જ ઉત્સાહથી ખાય છે. લીલા ચણા પ્રોટીન, કાર્બોહાઈડ્રેટ, ફાઈબર, આયર્ન, કેલ્શિયમ અને વિટામિન્સ જેવા પોષક તત્વોનો સારો સ્રોત છે. તે શિયાળાની ઋતુમાં શરીરની ઘટતી જતી રોગપ્રતિકારક શક્તિને વધારવાનું કામ કરે છે. તેનાથી શરદી અને તાવ જેવા ચેપી રોગોનું જોખમ ઓછું થાય છે. લીલા ચણા શરીરના વધતા વજન પર પણ અસર દર્શાવે છે. તેમાં હાજર ફોલેટ મૂડ સ્વિંગ, ચિંતા અને ડિપ્રેશનથી બચાવે છે

લીલા ચણા જેને ઓળો તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.તેને ચૂલા પર શેકીને ખાવામાં આવે છે.આ લીલા ચણા માથું ઘણીબધી અવનવી વાનગીઓ પણ બનાવવામાં આવે છે.લીલા ચણા નું શાક શિયાળામાં લોકો વધારે ખાય છે.તેનો સલાડ પણ સ્વાદિષ્ટ લાગે છે. લીલા ચણા

ખાવાના ફાયદાઃ

૧. લીલા ચણા ફાઈબરનો સારો સ્રોત છે. તમને જણાવી દઈએ કે ફાઈબરની ઉણપને કારણે પેટનું પાચન બગડવા લાગે છે. જેના કારણે ઘણી વખત શરીરમાં ચરબી ઝડપથી વધવા લાગે છે. ફાઈબરને કારણે કબજિયાત અને પાચન સંબંધી સમસ્યાઓમાં રાહત મળે છે અને ચરબી ઝડપથી ઘટે છે.

૨. લીલા ચણાનું સેવન કરવાથી શરીરમાં બ્યુટીરેટ નામનું સંયોજન બને છે, જે કેન્સરના કોષોના વધતા જોખમને ઘટાડવામાં મદદ કરે છે. આ સાથે, લીલા ચણામાં હાજર ફોલેટ અને વિટામિન મ્૯ મૂડ સ્વિંગ સામે અસર દર્શાવે છે. આ સાથે તે ચિંતા અને ડિપ્રેશન સામે લડવામાં મદદ કરે છે.

૩. લીલા ચણાનું સેવન હૃદયને સ્વસ્થ રાખે છે.

તેમાં હાજરમેગ્નેશિયમ અને પોટેશિયમ બ્લડ પ્રેશરને નિયંત્રણમાં રાખે છે. આ સાથે તેમાં રહેલું પ્રોટીન પણ વાળના ગ્રોથ પર અસર દર્શાવે છે. તે ચમકતા વાળને જાળવી રાખે છે અને વાળ ખરતા અટકાવે છે. ડાયાબિટીસના દર્દીઓ માટે ગ્રામ લીલોતરી ફાયદાકારક છે.

૪. ગામડાઓમાં, લોકો લીલા ચણાને સીધા આગ પર શેકીને ખાવાનું પસંદ કરે છે, ચણાની શીંગો અલગ કર્યા પછી, કેટલાક લોકો તેને બજારોમાંથી ખરીદે છે અને તેનું શાક ખાય છે.

૫.આંખ માટે ગુણકારી છે.ચણાનું સેવન આંખની જ્યોતિ વધારે છે. તેમાં સમાયેલ બી-કેરોટિન તત્વઆંખની કોશિકાઓને નુકસાન થતા બચાવે છે. જેથી દ્રષ્ટિની ક્ષમતા સ્વસ્થ રહે છે.

૬.વાળ માટે લાભકારી છે.લીલા ચણામાં વિટામિન-એ, બી અને વિટામિન ઈ હોય છે જે વાળને સ્વસ્થ અને મજબૂત રાખે છે. ચણા પચવામાં ભારી હોય છે, તેથી પોતાની પાચન શક્તિ અનુસાર ખાવા જોઈએ.

ગ્રામીણ પરિવારોને આત્મનિર્ભર બનાવવા ૨૦૦ બાયોગેસ પ્લાન્ટ શરૂ કરાશે

જિલ્લા ગ્રામ વિકાસ એજન્સી દ્વારા આ દિશામાં ૫૦ પ્લાન્ટ કાર્યરત કરી દેવાયા

ગાંધીનગર, તા. ૨૦

ગાંધીનગર જિલ્લાના ગ્રામીણ પરિવારોને આત્મનિર્ભર પ્રોજેક્ટ અંતર્ગત બાયો ફ્યુઅલ પ્રોજેક્ટથી સાંકળવાના નવતર અભિગમ સાથે ૨૦૦ બાયોગેસ પ્લાન્ટ બનાવવાના સંકલ્પ સાથે જિલ્લા ગ્રામ વિકાસ એજન્સીએ આખો રોડમેપ તૈયાર કર્યો છે.

જિલ્લાના દહેગામ તાલુકામાંઆ સંદર્ભે વિવિધ કલસ્ટર બનાવી અને ૨૦૦ પરિવારોને સાંકળી લેવામાં આવનાર છે. ગ્રામ વિકાસ એજન્સીએ આ અંગે કલસ્ટર બનાવી પ્રોજેક્ટ અંતર્ગત બેઠકો પણ કરી લીધી છે એટલુ જ નહિ ૫૦ જેટલા પ્લાન્ટ કાર્યરત કરી દેવામાં આવ્યા છે.

ગ્રામ વિકાસ એજન્સીના સૂત્રોના જણાવ્યાનુસાર ૨૦૦ પરિવારોને આગામી માર્ચ-૨૦૨૩ પહેલાં આવરી લેવામાં આવશે અને ૨૦૦ બાયોગેસના પ્લાન્ટ કાર્યરત થઈ જશે.

આ સૂત્રોએ જણાવ્યુ છે કે આ બાયોગેસ પ્લાન્ટ પાછળ ૪૨ હજારનો ખર્ચ પ્રતિ યુનિટ આવે છે જેમાં ૩૭ હજાર રૂ.ની સબસીડી મળે છે તેમજ લાભાર્થીએ રૂ. પાંચ હજાર પ્રોજેક્ટ પેટે ભરવાના થાય છે. આ માટે ૧ થી ૨ પશુ હોવા જરૂરી છે. આ પ્લાન્ટમાંથી મહિને દોઢથી બે બોટલ ગેસ મળે છે. આ ઉપરાંત ખાતર પણ પ્રાપ્ત થાય છે.

જિલ્લા-ગ્રામ વિકાસ એજન્સી દ્વારા ગોબરધન પ્રોજેક્ટ અંતર્ગત બાયોગેસ પ્લાન્ટનો પાયલોટ પ્રોજેક્ટ દહેગામ તાલુકાના ૫ ગામોમાં અમલમાં મૂકવામાં મૂકવામાં આવ્યો છે. છેલ્લા ૨ મહિનાથી અમલમાં આવેલ આ પ્રોજેક્ટમાં કડજોદરાના ૨૦ જેટલા અને દેવકરણના મુવાડાના ૩૦ લાભાર્થીઓએ તેનો લાભ લીધો છે. પ્રોજેક્ટ અંતર્ગત ચાલી રહેલી કામગીરી તેમજ બાયોગેસ પ્લાન્ટની આજે જિલ્લા-ગ્રામ વિકાસ એજન્સીના નિયામક બી. કે. પટેલ તથા દહેગામ તાલુકા વિકાસ અધિકારી પંકજસિંહ મહિડાએ મુલાકાત લીધી હતી.

આ અંગે મળતી માહિતી અનુસાર સ્વચ્છ- ભારત મિશન (ગ્રામીણ) યોજના હેઠળ ગોવર્ધન પ્રોજેક્ટ અંતર્ગત બાયોગેસ પ્લાન્ટનો પ્રોજેક્ટ ગાંધીનગર જિલ્લામાં અમલી કરવામાં આવ્યો છે. પાયલોટ પ્રોજેક્ટ અંતર્ગત દહેગામ તાલુકાના જીંડવા, કડજોદરા, દેવકરણના મુવાડા, ઝાક અને જલુન્દ્રા ગામની પસંદગી કરવામાં આવી છે જેમાં કડજોદરા ગામે ૨૦ જેટલા લાભાર્થીઓના બાયોગેસ પ્લાન્ટ તૈયાર થઈ ગયા છે અને વધુ ૨૦ અરજીઓ આવી છે. તો દેવકરણના મુવાડા ગામમાં પણ ૩૦ બાયોગેસ પ્લાન્ટ બનીને તૈયાર થઈ ગયા છે. આ પ્લાન્ટ થકી લાભાર્થીઓના ઘરે દર મહિને ૧ થી ૨ ગેસની બોટલ જેટલો ગેસ ઉત્પાદન થાય છે. ગેસ ઉત્પાદનના ફાયદાની સાથે સાથે તો આ પ્લાન્ટ થકી વાર્ષિક ૧૦,૦૦૦ કિલો જેટલું ઓર્ગેનિક ખાતરનું ઉત્પાદન થશે જેના વેચાણ થકી આશરે રૂ.૪૦,૦૦૦ થી ૫૦,૦૦૦ની આવક મેળવી શકશે.

જાણો બાયોગેસ પ્લાન્ટ સ્લરીના ફાયદા શું છે ?

આ પ્લાન્ટમાં તૈયાર થતાં ઓર્ગેનિક ખાતરમાં પોષક તત્વો બે થી ત્રણ ગણા વધુ હોય છે. જેમ જમીનની (પાણી હોલ્ડિંગ) ક્ષમતા જે પાણી બચાવવામાં મદદરૂપ છે તેમ સ્લરી જમીનની ફળદ્રુપતા વધારવા રાસાયણિક ગુણધર્મોને સુધારી ભૌતિક ગુણધર્મોમા વધારો કરે છે. આ પ્લાન્ટ જમીનમાં સૂક્ષ્મ જીવોની સંખ્યામાં વધારો કરે છે જે પાકની ઉત્પાદકતામાં વધારો કરે છે, ગોબર-NPK જો ખુલ્લુ છોડવામાં આવે તો તેના પોષક તત્વો ગુમાવી બેસે છે.

૭૦૦ કરોડનું MD ડ્રગ્સ દુબઈ અને ઉત્તર અમેરિકા મોકલવામાં આવ્યું

વડોદરા સિંધરોટ ડ્રગ્સ મામલે મોટો ઘટસ્ફોટ : ડ્રગ્સ કેસનો મુખ્ય આરોપી સલીમ ડોસા હાલમાં દુબઈમાં રહે છે,ડ્રગ્સ કેસમાં આતંકી કનેક્શન હોવાનું પણ ATSને આશંકા છે

વડોદરા, તા.૨૦

વડોદરાના સિંધરોટ ગામ અને આરોપીના ઘરેથી ૭૦૦ કરોડનું એમડી ડ્રગ્સ પકડાવવાનો મામલો સામે આવ્યો હતો જેમાં ATSની તપાસમાં ડ્રગ્સ કેસમાં મોટો ખુલાસો થયો છે. ATS મારફતે પાપ્ત માહિતી અનુસાર આરોપીઓએ એમડી ડ્રગ્સનું ઉત્પાદન નિકાસ માટે જ કર્યું હતું

વડોદરાના ડ્રગ્સ કેસમાં ATSની તપાસમાં મોટો ખુલાસો થયો છે. ૭૦૦ કરોડનું ૧૪૦ કિલો એમડી ડ્રગ્સ દુબઈ અને ઉત્તર અમેરિકા મોકલવામાં આવ્યું હતું અને ડ્રગ્સ સ્પેશિયલ ઈકોનોમિક ઝોન મારફતે કન્ટેનરમાં મોકલવામાં આવતું હતું. ડ્રગ્સ કેસનો મુખ્ય આરોપી સલીમ ડોસા હાલમાં દુબઈમાં રહે છે. ડ્રગ્સ કેસમાં આતંકી કનેક્શન હોવાનું પણ ATSને આશંકા છે.

વડોદરાના સિંધરોટમાં ડ્રગ્સ ફેક્ટરી ઝડપાઈ હતી ત્યારબાદ બીજા દિવસે ગુજરાત છ્જીએ સિંધરોટ ગામના ખેતરમાંથી ડ્રગ્સની ફેક્ટરીની બાજુમાંથી જ ડ્રગ્સની બીજી ફેક્ટરી પકડી પાડી હતી. જેમાં ડ્રગ્સ અને અંદાજિત ૩૨થી વધુ બેરલ કેમિકલ ATSની ટીમે જપ્ત કર્યા હતા. સિંધરોટની સીમમાં હાથ ધરેલા ઓપરેશનમાં ATS, જિલ્લા SOG અને તાલુકા પોલીસની ટીમ જોડાઈ હતી.

સાથે FSની ટીમ પણ સ્થળ પર તપાસ માટે પહોંચી હતી. આ સાથે ATSએ અગાઉ ફરાર થયેલા ૨ આરોપીઓની પણ અટકાયત કરી લીધી હતી.

તમને જણાવી દઈએ કે, અગાઉ સિંધરોટની સીમમાં મહીસાગરના કાંઠે આવેલા ખેતરમાં ઊભી કરાયેલી ફેક્ટરીમાં એટીએસે રેડ કરી ૬૩ કિલો ૬૧૩ ગ્રામ એમડી ડ્રગ્સ અને એમડી ડ્રગ્સ બનાવવાનું ૮૦ કિલો જેટલું લિક્વિડ મટિરિયલ કબજે કર્યું હતું. જે કેમિકલની કિંમત પણ કરોડોમાં થાય છે.

સાથે જ ડ્રગ્સ બનાવવા માટે વપરાતી સામગ્રી પણ કબજે કરી હતી. એટલે કે આરોપી અન્ય એક યુનિટ શરૂ કરવાની તૈયારી કરી રહ્યા હોવાનુ પોલીસ માની રહી હતી, સાથે જ ડ્રગ્સ કેસમાં વડોદરા, મુંબઈ અને નડિયાદ બાદ દુબઈનુ નેટવર્ક ખૂલ્યુ હતું. સાથે જ દુબઈથી કેટલા રૂપિયા હવાલા મારફતે આવ્યાની પણ માહિતી મળી હતી.

ચ-રોડ પર છેલ્લા ઘણા સમયથી મેટ્રો રેલનુ કામ ચાલી રહ્યુ છે. ખૂબ જ ધીમી ગતિએ ચાલી રહેલા કામના કારણે વાહનચાલકોને મુશ્કેલીઓ પડી રહી છે. મેટ્રો રેલના કામ માટે ઠેર ઠેર લગાવવામાં આવેલા મસમોટા બોર્ડ ટ્રાફિકને નડતરરૂપ બની રહ્યા છે. વાહનચાલકોને ખૂબ ધ્યાન રાખીને અહીંથી પસાર થવુ પડે છે.

ગાંધીનગરમાં ૨૫મી બાદ હાડ થીજવતી ઠંડી પડશે

આગામી ૪૮ કલાકમાં તાપમાનનો પારો ગગડતો જોવા મળશે

ગાંધીનગર, તા. ૨૦

શહેરમાં હવામાનમાં ફેરફાર જોવા મળી રહ્યો છે. માગસર માસના ગણતરીના દિવસો બાકી રહ્યા છે તેમ છતાં ગાંધીનગરમાં ઠંડીની અસર નહિવત છે. હાલમાં લોકોના મનમાં એક જ સવાલ ચાલી રહ્યો છે કે ગાંધીનગરમાં ઠંડી કેમ છે ગાયબ ? હવામાન વિભાગના મતે આગામી પાંચ દિવસ રાજ્યમાં વાતાવરણ સુકુ રહેશે. હાલ વરસાદ થવાની કોઈ સંભાવના નથી પરંતુ આગામી ૪૮ કલાકમાં તાપમાનનો પારો ગગડતો જોવા મળશે એટલે શહેરમાં કાતિલ ઠંડીનો ચમકારો જોવા મળશે. ૪૮ કલાક બાદ તાપમાનમાં હજુ ૨ થી ૪ ડીગ્રીનો ઘટાડો થશે. નલિયામાં અત્યાર સુધીનું સૌથી ન્યૂનત્તમ તાપમાન ૧૩.૮ ડીગ્રી નોંધાયુ છે, જ્યારે ગાંધીનગરમાં ૧૪.૯ ડીગ્રી તાપમાન છે. પરંતુ આગામી ૪૮ કલાક પછી ઠંડીનો ચમકારો વધવાની સંભાવના હવામાન વિભાગ દ્વારા કરવામાં આવી છે. ક્લાઈમેટ બદલાઈ રહ્યાના અણસાર આપે છે. અરબી સમુદ્રમાં સાયક્લોનિક સર્ક્યુલેશનથી ડીપ્રેશનની સિસ્ટમે પવનની દિશા અને દશા બદલી નાખી હતી, પરંતુ હવે આ સિસ્ટમ પસાર થઈ જવા છતાં ઠંડી દેખાઈ રહી નથી, પરંતુ આગામી પાંચ દિવસ રાજ્યમાં વાતાવરણ સૂકું રહેશે. ૪૮ કલાક બાદ તાપમાનમાં હજુ ૨ થી ૪ ડિગ્રીનો ઘટાડો થશે તેથી તે બાદ ચમકારો વધવાની સંભાવના છે. હવામાન વિભાગે જણાવ્યુ છે કે રાજ્યમાં ઉત્તર પૂર્વના પવનો ફૂંકાયા છે. રાજ્યમાં લઘુત્તમ તાપમાન ઘટવાનું અનુમાન છે. ૨ થી ૩ ડિગ્રી તાપમાન ઘટશે. જેના કારણે ઠંડીનો અહેસાસ થશે. ઉત્તર, મધ્ય ગુજરાતમાં લઘુત્તમ તાપમાન ૮ ડિગ્રીથી નીચું જવાની શક્યતા છે. ગાંધીનગરમાં ૨૫ ડિસેમ્બર બાદ ઠંડીનું જોર વધશે. નાતાલ બાદ રાજ્યમાં ઠંડીની તીવ્રતા વધશે અને ૨૯ ડિસેમ્બરથી ૨૦ જાન્યુઆરી વચ્ચે હવામાનમાં ફરીથી પલ્ટો આવી શકે છે જેના કારણે અનેક વિસ્તારોમાં કમોસમી વરસાદ અથવા તો માવઠાની શક્યતા પણ છે તેમ અંબાલાલ પટેલની આગાહી છે. સામાન્ય રીતે આકાશમાં વાદળો આવતા ઠંડી ઘટે છે, પરંતુ જાન્યુઆરી ૩૦-૩૧માં હવામાનમાં પલ્ટો આવી શકે છે.

દહેગામથી ગાંધીનગર બસ સમયસર ન મુકાતા હંગામો સર્જાયો

૬ વાગ્યે દહેગામથી ઉપડતી બસ સમયસર સ્ટેન્ડ પર ન મુકાતા મુસાફરોએ પિત્તો ગુમાવ્યો : મુસાફરોએ રજૂઆત કરતા હાજર કર્મચારીઓએ ઉડાવ જવાબ આપ્યા

ગાંધીનગર, તા. ૨૦

દહેગામ-ગાંધીનગર બસ સમયસર ન મુકાતા મુસાફરો મુશ્કેલીમાં મુકાયા હતા. ૬ વાગ્યે દહેગામથી ગાંધીનગર જતી બસ ટાઈમસર ન આવતા મુસાફરો રઝડી પડ્યા હતા. મહિલાઓ, બાળકો, વૃદ્ધો અને નોકરીયાત સહિતના મુસાફરો બસ આવવાની રાહ જોવા મજબૂર બન્યા હતા. આખરે મુસાફરોએ ઉગ્ર રજૂઆત કરતાં હાજર કર્મચારીઓએ ઉડાવ જવાબ આપતા મુસાફરોએ પિત્તો ગુમાવી બસ સ્ટેન્ડમાં હંગામો મચાવ્યો હતો. આ અંગે મળતી વિગત મુજબ દહેગામ એસટી ડેપો દ્વારા વિવિધ રૂટો પર દોડાવવામાં આવતી એસટી બસો આમ તો સમયસર મુસાફરોને તેમના રૂટ સુધી પહોંચાડતી હોય છે પરંતુ હાલ દહેગામ ડેપો મેનેજર કલ્પેશ રાવલ પુણા ટ્રેનિંગમાં ગયેલ હોવાથી ડેપોનું સંચાલન કર્મચારીઓના ભરોસે ચાલી રહ્યુ છે. જેના કારણે એસટી બસોના રૂટો અનિયમિત ચાલી રહ્યા હોવાની મુસાફરોમાં બૂમો ઉઠવા પામી છે. આ બધાની વચ્ચે ગઈકાલે સાંજે ૬ વાગે દહેગામથી ગાંધીનગર જવા માટે ઉપડતી બસ સમયસર પ્લેટફોર્મ પર મુકવામાં ન આવતા સંખ્યાબંધ મુસાફરો અટવાઈ પડ્યા હતા. આ અંગેની રજૂઆત હાજર કર્મચારીઓને કરવામાં આવતા ઉડાવ જવાબ આપવામાં આવ્યા હતા.

સ્માર્ટસીટી અંતર્ગત સેક્ટરોમાં નવી ગટરલાઈન નાંખવાની કામગીરી ચાલી રહી છે. સેક્ટરોના અંતરીયાળ વિસ્તારોમાં પાઈપલાઈન નાંખવાનું કામ ચાલી રહ્યુ હોવાથી વસાહતીઓને ખૂબ તકલીફ પડી રહી છે. રોડ રસ્તા ખોદી નાંખવામાં આવતા ઠેર ઠેર ખાડા-ટેકરા જોવા મળી રહ્યા છે.