ગાંધીનગર સમાચાર

ગાંધીનગર તાપમાન

મહત્તમ : ૪૧.૦ ડીગ્રી
લઘુતમ : ૨૧.૦ ડીગ્રી
ભેજ
સવારે ૩૨ ટકા ● સાંજે ૨૦ ટકા

શહેરના બજારોમાં ધાણી-ચણા-ખજૂર ઠલવાયા

શહેરમાં હોળી પર્વ પૂર્વે માર્કેટમાં ખરીદીનો માહોલ વધ્યો

ગાંધીનગર, તા. ૧૫

શહેરમાં હોળી પર્વની તૈયારીઓ ચાલી રહી છે. જેમાં હોળી પર્વની વિવિધ ચીજવસ્તુઓનું માર્કેટમાં બે-ત્રણ સપ્તાહ અગાઉ આગમન થઈ ચૂક્યુ છે. ત્યારે એ હોળી પર્વને માત્ર એક જ દિવસ બાકી છે તેથી બજારોમાં ખરીદીનો માહોલ વર્તાયો છે. શહેરીજનો ધાણી, ખજૂર, ચણા, હાયડા ઉપરાંત અન્ય હોળીના પર્વની ચીજવસ્તુઓની ઉત્સાહપૂર્વક ખરીદી કરી રહ્યા છે. છેલ્લા બે વર્ષમાં શહેરીજનોને હોળી પર્વની ઉજવણી મન મુકીને હર્ષોલ્લાસ સાથે રંગારંગ કાર્યક્રમ કરીને હોળી માણવાનો શોખ રહ્યો નહોતા. કારણકે કોરોના મહામારીના પ્રકોપથી શહેરીજનો ભયનો માહોલમાં જીવી રહ્યા હતા. પરંતુ આ વર્ષે કોરોનાના કેસો ખૂબ ઓછા હોવાથી ભયનો માહોલ નથી. તેથી શહેરીજનો આ વર્ષે ઉત્સાહપૂર્વક ઉજવણી કરવાના મૂડમાં જોવા મળી રહ્યા છે.

આપણી હિન્દુ સંસ્કૃતિમાં ઘણા તહેવારો-ઉત્સવોનું ખૂબ જ મહત્વ રહેલુ છે. દરેક ઉત્સવ તહેવારો પાછળ ધાર્મિક માન્યતાઓ રહેલી હોય છે. ઘણા તહેવારોમાં ઉપવાસ રાખવાની પણ પરંપરા માનવામાં આવે છે.

હોળીના દિવસે પ્રહલાદ અને હોલિકા સાથે સંકળાયેલી દંતકથાને અનુલક્ષીને સાંજે ચાર રસ્તા કે કોઈ ચોક પર લાકડા, છાણાનો ઢગલો કરીને હોળી પ્રગટાવવામાં આવે છે. હોળીની અગ્નિમાં ચણા, ધાણી, નારિયેળ હોમી ખજૂર અને પાણી રેડીને પ્રદક્ષિણા કરવામાં આવે છે. ત્યારે હોળીમાં ચણા, ધાણી અને ખજૂર ખાવાનુ મહત્વ શું છે તેના વિશે જોઈએ.

હોળીમાં ચણા, ધાણી, ખજૂર ખાવાનું મહત્વ

● **ચણા :** આસો મહિના દરમિયાન ખેતરોમાં ચણાના પાકને વાવી દેવામાં આવે છે. હોળી પર્વ આવે ત્યાં સુધીમાં તે પાકીને એકદમ તૈયાર થઈ જાય છે. ચણા શરીરમાં જમા થયેલા કફની ચીકાસને દૂર કરવામાં મદદરૂપ થાય છે. આયુર્વેદ મુજબ શેકેલા ચણા, કફ, વાયુ અને થાકને દૂર કરે છે. કફ જામી ગયો હોય ત્યારે શેકેલા ચણા ખાવાથી કફ આંતરડા દ્વારા પચીને શરીરની બહાર નીકળી જાય છે. ચણામાં મેંગેનીઝ, ફોલેટ, પ્રોટીન, કોપર, ફોસ્ફરસ, આયર્નનો શ્રેષ્ઠ સોર્સ હોવાથી ગોળ સાથે ચણા હોળીના દિવસે ઉપવાસ દરમિયાન ખાવાની ખાસ સલાહ આપવામાં આવે છે.

● **જુવારની ધાણી :** જુવારની ધાણીમાં એન્ટિ ઓક્સિડન્ટની ઊંચી માત્રા છે. જુવારની ધાણી ઘણી રીતે ઘઉં કરતા પણ સુપીરિયર છે. જુવારની ધાણીના ન્યુટ્રિશિયનની વાત કરવામાં આવે તો જેમને ડાયાબિટીસ હોય અને જેમનું કોલેસ્ટ્રોલ લેવલ એલિવેટ થતુ હોય તેમના માટે જુવારની ધાણી સર્વશ્રેષ્ઠ છે. ખાસ કરીને ખાંસીની સમસ્યા થતી હોય ત્યારે જુવારની ધાણીના સેવનથી શરીરમાં કફનું લેવલ કંટ્રોલ કરવામાં મદદ કરે છે.

● **ખજૂર :** આર્યનથી ભરપૂર અને એનર્જીનો મહત્વનો સોર્સ એટલે ખજૂર. ખજૂર શરીરમાં એનર્જી બૂસ્ટર તરીકે કામ કરે છે. ખાસ કરીને ઉપવાસ કર્યો હોય ત્યારે એનર્જી લેવલ જાળવી રાખવામાં ખજૂર ખૂબ જ મદદરૂપ થાય છે. અને ખજૂરની કિંમત તમામ વર્ગને પરવડે તેવી હોય છે.

જન્મદિને વધામણી

ભાવનાબેન કીર્તિભાઈ સુખડીયા
મો. ૯૪૨૮૭ ૩૪૨૨૦

સંદીપકુમાર પંઢરીનાથ જગતાપ
મો. ૯૮૨૪૦ ૦૩૦૧૨

દક્ષાબેન વાઘેલા
પૂર્વ પ્રમુખ
લાયોનેસ કલબ

કૌશિક જગદીશ રાયચુરા
મો. ૯૨૭૪૦ ૦૯૦૩૦

પુનમ લુલા

ગાંધીનગરના ટેબલ ટેનિસ ખેલાડીઓનો સુરેન્દ્રનગરની ટુર્નામેન્ટમાં જવલંત વિજય

ગાંધીનગર, તા.૧૫

સુરેન્દ્રનગર ખાતે યોજાયેલી ટેબલટેનીસ વેટેરન ઈન્વાઈટી ઓપન ગુજરાત ટુર્નામેન્ટમાં ગાંધીનગરના સીનીયર ટેબલ ટેનિસના ખેલાડીઓએ શાનદાર રમતનું પ્રદર્શન સાથે ઈનામો મેળવી સૌના દિલ જીતી લીધા હતા. આ ટુર્નામેન્ટ ત્રણ કેટેગરીમાં યોજાઈ હતી. જેમાં ગાંધીનગરના ખેલાડીઓએ ભાગ લીધો હતો. ૭ જિલ્લામાંથી ૨૦૦થી વધુ ખેલાડીઓએ સિંગલ્સ અને ડબલ્સ સ્પર્ધાઓમાં ભાગ લીધો હતો. જેમાં ૩૯ વર્ષની ઉપરની કેટેગરી અને ૪૯ વર્ષથી ઉપરની સિંગલ્સની સ્પર્ધામાં ડૉ. પ્રણવ જોષીપુરા ચેમ્પિયન બન્યા હતા. ૫૯ વર્ષથી ઉપરની વય સ્પર્ધામાં ડબલ્સની સ્પર્ધામાં હરેશ રાઠોડ અને રાજેશ ત્રિવેદી રનરઅપ થયા હતા તેમજ ૪૯ વર્ષથી ઉપરની ડબલ્સની સ્પર્ધામાં ડૉ. પ્રણવ જોષીપુરા, બીરેન સોની રનરઅપ થયા હતા. આ ટુર્નામેન્ટમાં કમલેશ શાહે ઉત્તમ દેખાવ કર્યો હતો. સૌ વિજેતાઓને ટેબલટેનિસ એસોસિએશન ઓફ ગાંધીનગર તથા ટેબલ ટેનિસ ખેલાડીઓ વતી અભિનંદન પાઠવવામાં આવ્યા હતા.

પ્રાથમિક શૈક્ષિક મહાસંઘ દ્વારા અભ્યાસ વર્ગ યોજાયો

ગાંધીનગર, તા.૧૫

અખિલ ભારતીય રાષ્ટ્રીય શૈક્ષિક મહાસંઘ સંલગ્ન રાષ્ટ્રીય શૈક્ષિક મહાસંઘ ગુજરાત પ્રેરિત રાષ્ટ્રીય શૈક્ષિક મહાસંઘ ગાંધીનગર દ્વારા આંતરરાષ્ટ્રીય માધવાનંદ આશ્રમ ખાતે એક દિવસીય અભ્યાસ વર્ગનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. જેમાં રાષ્ટ્રકક્ષાના હોદ્દેદાર ભિખાભાઈ પટેલ, રાજયકક્ષાના હોદ્દેદાર મોહનજી પુરોહિત, મિતેષભાઈ ભટ્ટ, પરેશભાઈ પટેલ, ગૌતમભાઈ ભટ્ટ, જયેશભાઈ બાવા જેવા ઉત્કૃષ્ટ વકતાઓ તથા ૧૩૦ જેટલા કાર્યકર્તાઓ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. પ્રાથમિક શૈક્ષણિક મહાસંઘ દ્વારા સૌ ઉપસ્થિત કાર્યકર્તાઓને અભિનંદન પાઠવ્યા હતા. આ કાર્યક્રમમાં કુલ ૭ સત્રમાં અભ્યાસ વર્ગ યોજાયો હતો.

એસ.વી. સ્કૂલના બાળકોને હેલ્થ અને હાઈજીન વિષે માહિતી અપાઈ

ગાંધીનગર, તા.૧૫

એસ.વી. ઈંગ્લિશ મીડિયમ પ્રિ-સ્કૂલમાં બાળકોને હેલ્થ અને હાઈજીન વિષે જાણકારી આપવામાં આવી હતી, જેમાં શિક્ષિકાઓએ નર્સરી, જુનિયર કે.જી. તથા સિનિયર કે.જી. ના બાળકોને દૈનિક કાર્યો દ્વારા આપણાં શરીરની સ્વચ્છતા કેવી રીતે જાળવી શકાય તે અંગે બાળકોને જ્ઞાન આપ્યું હતું. તે ઉપરાંત, આપણાં જીવનમાં, આપણી શાળામાં તથા આપણાં ઘર અને ઘરની આસપાસ સ્વચ્છતાનું મહત્વ સમજાવીને આ તમામ જગ્યાએ કેવી રીતે સ્વચ્છતા જાળવી શકાય, તે અંગે પણ માર્ગદર્શન આપ્યું હતું. આ માટે તેઓએ વિવિધ દ્રષ્ટાંતો આપ્યા હતા અને સુંદર રીતે નિદર્શન પણ કર્યું હતું.

શ્રી સમસ્ત બ્રહ્મ સમાજ દ્વારા ૨૪મી એપ્રિલે જીવનસાથી સંમેલન યોજાશે

ગાંધીનગર, તા.૧૫

શ્રી સમસ્ત બ્રહ્મસમાજ ગાંધીનગર દ્વારા ૨૪ એપ્રિલે જીવનસાથી સંમેલન યોજવાનું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે. આ માટેના ફોર્મ તારીખ ૨૦ માર્ચથી શ્રી સ્વામી સચ્ચિદાનંદજી બ્રહ્મભવન સેકટર-૧૬ ખાતેથી સવારે ૧૦ થી ૧૨ અને સાંજે ૪થી ૬.૩૦ દરમિયાન મેળવી શકાશે અને અન્ય વિગત માટે ૯૯૮૦૩૨૬૫૯ નંબર પર સંપર્ક કરવા સમસ્ત બ્રહ્મસમાજના પ્રમુખ નરેશ દવે અને મહામંત્રી મુકેશ શુકલ દ્વારા જણાવવામાં આવ્યું હતું.

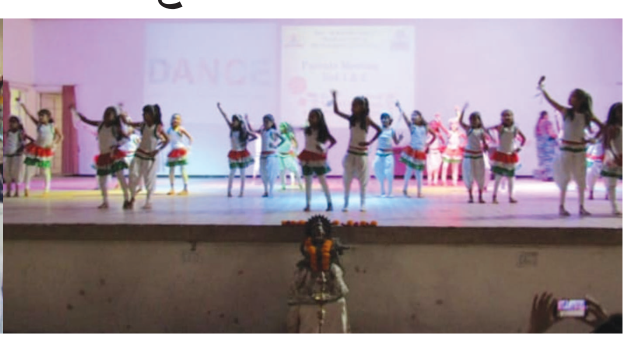
આર.જી. કન્યા વિદ્યાલયમાં તારુણ્યાવસ્થા સંબંધી સ્વાસ્થ્ય જાગૃતિ કાર્યક્રમ યોજાયો

ગાંધીનગર, તા.૧૫

આર.જી. પટેલ માધ્યમિક અને એસ.બી. પટેલ ઉચ્ચતર માધ્યમિક કન્યાશાળામાં રોટરી કલબના સૌજન્યથી તારુણ્યાવસ્થામાં પ્રવેશતી વિદ્યાર્થીનીઓના શારીરિક ફેરફારો, તે સમયની સમસ્યાઓ અને તેના નિરાકરણ માટે કાર્યક્રમ યોજાયો હતો. આ કાર્યક્રમમાં ધોરણ-૯ અને ધોરણ-૧૧ની કુલ ૩૦૦ વિદ્યાર્થીનીઓએ આ અંગેની સુંદર માહિતી મેળવી હતી. શાળા પરિવાર દ્વારા વિદ્યાર્થીનીઓની ટીમ અને રોટરી કલબનો આભાર વ્યકત કરવામાં આવ્યો હતો. શાળાના આચાર્ય ગિતેષભાઈના માર્ગદર્શન અને શાળામાં ચાલતી આરોગ્ય સમિતિના કન્વીનર રશ્મિબેન, ફિરોઝબેન, ડબલ્યુડીસી કન્વીનર શર્મિષ્ઠાબેનના સહયોગથી આ કાર્યક્રમ સુંદર રીતે સંપન્ન થયો હતો.

શહેરમાં રખડતા ઢોરોની સમસ્યા યથાવત રહી છે. ગમે તેટલા પ્રયત્નો કરવા છતાં તે દૂર થતી નથી. પશુપાલકો વારંવાર પોતાના ઢોરો સેકટરોમાં છુટા મુકી દેતા હોવાથી જયાં ત્યાં રખડતા ઢોરો જોવા મળી જાય છે. સેકટર-૧૧માં મહાનગરપાલિકા દ્વારા ફરીથી ઢોર પકડ ઝુંબેશ શરૂ કરવામાં આવી છે.

એમ.બી. પટેલ ગર્લ્સ સ્કૂલમાં સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમ યોજાયો



ગાંધીનગર, તા.૧૫

એમ.બી. પટેલ ગર્લ્સ પ્રાયમરી સ્કૂલમાં ધોરણ-૧ અને ૨ની વિદ્યાર્થીની બહેનોના સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમની સાથે વાલી ચિંતન શિબિરનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. જેમાં મોટી સંખ્યામાં વાલીઓ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા અને શાળાના નિયમો, સલામતી, નિયમિતતા, પરીક્ષા પધ્ધતિ વિષે ચિંતન કરવામાં આવ્યું હતું. શાળાની બાળાઓએ સ્ટેજ પર સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમ રજૂ કર્યા હતા. શાળા તરફથી તમામ દિકરીઓને પ્રોત્સાહનરૂપે ઈનામ આપવામાં આવ્યા હતા. આચાર્યા નીરૂબેન જે. પટેલે સ્વાગત પ્રવચન કર્યુ હતું. આ સમગ્ર કાર્યક્રમનું સફળ સંચાલન શાળાના શિક્ષક ચંદ્રકાંતભાઈ પટેલે કર્યું હતું.

સૂકી તિલક હોળી રમવા આહીર લેડી બર્ડઝની અપીલ

ગાંધીનગર, તા.૧૫

પાટનગરમાં છેલ્લા પાંચ વર્ષથી કાર્યરત આહીર સમાજની મહીલાઓની કીટી પાર્ટી તરીકે કાર્યરત સંસ્થા 'આહીર લેડી બર્ડઝ'ની તાજેતરમાં જ યોજવામાં આવેલ કીટી પાર્ટીમાં હોળી થીમ આધારીત વિવિધ ગેઈમ્સ રમાડવામાં આવી હતી. જેમાં ગાંધીનગરના નાગરિકોને આ વર્ષે પાણીનો બગાડ ન થાય તે માટે સૂકી તિલક હોળી રમવા અપીલ કરવામાં આવી છે.

સેકટર-૪ માં વસતાં ગીતાબેન જાટીયાના નિવાસસ્થાને યોજાયેલી આ બેઠકમાં આહીર લેડી બર્ડઝના મહીલા સભ્યોએ પરસ્પર કોરો રંગ પાઠવીને એડવાન્સમાં જ હોળીની શુભકામનાઓ પાઠવી હતી. હોળી રમવા માટે તૈયાર કરેલા વિવિધ સૂકા રંગોને સત્ય, ધૈર્ય, નિષ્ઠા, આનંદ, ખુશી, આદર, આત્મિયતા, પ્રેમ અને સહકાર જેવા નામો પ્રતિકરૂપે આપીને હોળી થીમ પર જાતજાતની ગેઈમ રમીને અનોખી ઉજવણી કરવામાં આવી હતી.

ચિરવિદાય

● મુક્તિધામ ●

- સ્વ. ઠાકોર ખુમાજી વહેતાજી, ઉ.વ. ૬૦, બાલવા, માણસા
- સ્વ. પટેલ મનીષા પિયુષ, ઉ.વ. ૪૨, સેકટર-૨
- સ્વ. કાછીયા ઈલાબેન વિનુભાઈ, ઉ.વ. ૭૫, સેકટર-૫
- સ્વ. ઠાકોર મેલાજી રણછોડજી, ઉ.વ. ૭૦, બિલમણા, દહેગામ
- સ્વ. પરમાર જસમીન અંબાલાલ, ઉ.વ. ૨૩, કોલવડા

● રૂદ્રભૂમિ ●

- સ્વ. ટાંક તુલસીરામ દેવીલાલ, ઉ.વ. ૭૬, સેકટર-૨

શહેરમાં ઉચ્ચ પોષક મૂલ્યોથી ભરપૂર શેતુરનું આગમન

લાલ અને સફેદ શેતુરમાંથી રેશમના કીડા ઉછેર કરવામાં આવે છે : ઉનાળામાં શેતુર ખાવાના ફાયદા અનેક

ગાંધીનગર, તા.૧૫

શહેરમાં ધીમે ધીમે ગરમીનો પ્રકોપ વધી રહ્યો છે. શહેરીજનો ગરમીના કારણે ગરમીથી બચવા માટેના ઉપાયો શોધી રહ્યા છે. જેમાં ઠંડા પીણાં અને ઉનાળુ ફળફળાદિની ખરીદી કરી રહ્યા છે ત્યારે એક ઉનાળુ ફળ જેને ખાવાના ભરપૂર ફાયદા થાય છે તે માર્કેટમાં દેખાઈ રહ્યું છે. જેને શેતુર તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

કાળા, લાલ, લીલા, ગુલાબી રંગમાં જોવા મળતા આ શેતુર સ્વાદમાં ખટ-મીઠાં લાગે છે. તેનું ઉનાળામાં સેવન કરવાથી ઘણા લાભ થતાં હોય છે.

સૌ પ્રથમ ચીનમાં શેતુર ઉગાડવામાં આવ્યું હતું. કાળી, સફેદ અને લાલ શેતુરમાંથી કાળી અને સફેદ બે જાતના શેતુરના ઝાડ રેશમના કીડા ઉછેરવા માટે ઉપયોગી થાય છે. રેશમના કીડા શેતુરીના પાંદડા ખાઈને ઉછરે છે અને રેશમ પેદા કરે છે. ચીનમાં શેતુરના ઝાડ પુષ્કળ પ્રમાણમાં થાય છે તેથી જ ચીનમાં રેશમનું ઘણું ઉત્પાદન થાય છે.

શેતુર અતિ કોમળ, સ્વાદિષ્ટ અને રસાળ હોય છે. કાચા ખાટ્ટા શેતુરની ચટણી પણ બનાવાય છે. શેતુરનું લાકડું ખૂબ જ મજબૂત હોય છે તેની ડાળીઓ કાપીને ટોપલા-ટોપલીઓ બનાવાય છે. શેતુરના લાકડા કઠણ હોવાથી રમતના સાધનો, ઓજારોના હાથા વગેરે બનાવાય છે.

યજ્ઞો અને ધાર્મિક વિધિઓમાં તેનું લાકડું વાપરવામાં આવે છે. તેથી જ તેને પવિત્ર વૃક્ષ મનાય છે. શેતુરમાં વિટામીન સી, કે, પોટેશિયમ ફોસ્ફરસ, કેલ્શિયમ, આયર્નની માત્ર ભરપુર પ્રમાણમાં હોય છે તેની સાથે સાથે તેમાં એન્ટી ઓકિસડન્ટ ગુણ પણ હોય છે.

શેતુરના ઘણા બધા ફાયદા પણ છે.

● ગરમીમાં શેતરનું સાકરવાળુ શરબત ગરમીની લુથી બચાવે છે.

● આંતરડાની સ્વાભાવિક ગતિને શેતુરમાં રહેલા બી ખુબ વધારી દે છે.

● કબજીયાતના રોગીઓ માટે શેતુર ઉત્તમ ગણાય છે.

● પાકા શેતુર ભારે, ઠંડા અને મધુર હોય છે તે હૃદય માટે હિતકારી ગણાય છે.

● શેતુરીના પાનની ચટણી બનાવીને ખાવાથી ડાયાબીટીશ, ઉનવા, તૃષારોગ અને બળતરા મટે છે.

● પેટના કૃમીઓનો નાશ કરવા શેતુરની છાલનો ઉકાળો કરીને બાળકોને આપવાથી પેટના કૃમિનો નાશ થાય છે.

● શેતુરીના પાનનો ઉકાળો કરવાથી મોઢાના છાલામાં રાહત થાય છે.

● ૫૦ થી ૧૦૦ મિલી શેતુરની છાલનો ઉકાળો અથવા ૧૦ થી ૫૦ ગ્રામ શેતુરનો રસ સવાર સાંજ પીવાથી કફ અને કફના કારણે થતી ઉધરસ મટી જાય છે.

● શેતુરમાં રહેલું આયર્ન એક અસામાન્ય ખનીજ તત્વ છે જે બીજા ફળોમાં જલ્દીથી મળતું નથી. જે શરીરમાં રેડ બ્લડ સેલ્સના ઉત્પાદનમાં વધારો કરે છે અને ચપાયચયની પ્રક્રિયામાં વધારો કરે છે.

● શેતુરમાં કેરોટીનોઈડ મળી રહે છે જે આંખોને ફાયદામંદ રહે છે.

● શેતુરમાં વિટામીન સી મળી રહે છે તેનું સેવન કરવાથી રોગપ્રતિકારક શકિતમાં વધારો કરી શકાય છે.

● શેતુરનું શરબત પીવાથી હૃદયની બિમારી સામે લડી શકાય છે.

● ઉનાળામાં ગરમી અને લૂથી બચવા માટે દરરોજ શેતૂરનું જયુસ પીવું જોઈએ.