મહત્તમ : ૩૬.૮ ડીગ્રી
લઘુતમ : ૨૫.૨ ડીગ્રી
ભેજ
સવારે ૩૫ ટકા ● સાંજે ૨૩ ટકા
ગાંધીનગર તાપમાન

શહેરમાં ગરમી વધતાં છાશની ડિમાન્ડ વધી

ઉનાળામાં છાશ પીવી એ બીજા બધા ઠંડા પીણાં કરતા વધુ ફાયદાકારક

ગાંધીનગર, તા.૨૩

શહેરમાં ઉનાળાની શરૂઆત થતાની સાથે ઠંડા પીણાંની ડિમાન્ડ વધી જવા પામી છે. ઉનાળો આવે એટલે ઠંડા પીણાં અને આઈસક્રીમ ખાવાની દરેકને ઈચ્છા થાય, આમ તો અનેક ઠંડા પીણાં અને આઈસક્રીમની વેરાયટી બજારમાં મળે છે પરંતુ શ્રેષ્ઠ પીણામાં છાશની તુલનામાં કોઈ અન્ય વસ્તુ આવે તેમ નથી. ત્યારે પાટનગરમાં મસાલા છાશની ડિમાન્ડ વધી રહી છે. શહેરીજનો ગરમાગરમ ચા-નાસ્તા કરતા વધુ ઠંડી ચીજવસ્તુઓની ખરીદી કરી રહ્યા છે.

ગુજરાતીઓનું ફેવરીટ પીણું છાશ છે. જમ્યા બાદ છાશ પીવાની મોટા ભાગના ગુજરાતીઓની આદત હોય છે. દહીમાંથી બનતું આ પીણું સ્વાદિષ્ટ પણ છે અને સ્વાસ્થ્યવર્ધક પણ છે. તે ભોજનની સાથે પરફેકટ સહાયક પણ છે. વળી કાળઝાળ ગરમીમાં બીજું કોઈ પીણું છાશ જેવી ઠંડક આપી જ ન શકે! છાશને સ્વાસ્થ્યવર્ધક પીણું ગણવામાં આવે છે. છાશ પીવી સ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબ લાભદાયી છે. છાશ બનાવવામાં કાળુ મીઠું, ધાણા સહિતની વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરાતો હોય છે. જે સ્વાસ્થ્ય માટે ઘણા લાભદાયી છે. છાશને સામાન્ય ભાષામાં મઠ્ઠા પણ કહે છે.

છાશ શરીરને ઠંડુ રાખવાની સાથે પોટેશિયમ, પ્રોટીન અને કેલ્શિયમ જેવા તત્વોથી ભરપુર હોય છે, પરંતુ સ્વાદમાં તેનો કોઈ જવાબ નથી. કદાચ આ જ કારણ છે કે ઉનાળાની ઋતુમાં હોટસ્ટ્રોક પછી બચવા અને સ્વસ્થ રહેવા માટે શહેરીજનો પોતાના આહારમાં છાશનો સમાવેશ કરવાનું ભૂલતા નથી.

● છાશ પીવાના ફાયદા ●

- છાશ પીવાનો મોટા ફાયદો એ છે કે ઉનાળાની ઋતુમાં ગરમી સામે રક્ષણ આપેછે. છાશ અનેક બીમારીઓનો રામબાણ ઈલાજ છે. લૂ થી બચાવે છે.
- અતિશય તાપને કારણે ઘણી વખત આંખોમાં બળતરા થવા લાગે છે. આ સ્થિતિમાં છાશ પીવાથી શરીરમાં ઠંડક મળે છે.
- સાંધાનો દુખાવો થતો હોય તો છાશ પીવી ફાયદાકારક સાબિત થાય છે.
- ગાયના દૂધમાંથી બનાવેલી છાશ સૌથી વધુ ગુણકારી માનવામાં આવે છે.
- પેટના રોગો માટે છાશ આશીર્વાદ સમાન છે.
- જમતી વખતે તાજી છાશ વધુ ગુણકારી હોય છે.
- ખાટી છાશ પીવાથી આડઅસર થઈ શકે છે.
- ભોજન સાથે છાશ લેવાથી ભોજન સરળતાથી પચી જાય છે અને શરીરને વધુ પોષણ મળે છે.

જન્મદિને વધામણી

ચંદુભાઈ મેસરિયા
મો. ૯૯૨૪૧ ૨૨૪૮૩

પ્રકાશભાઈ કુમુદચંદ્ર ઠાકર
મો. ૯૪૨૭૦ ૨૮૧૮૮

નીના ગણેશન
આસી. પ્રોફેસર, અશ્વિનભાઈ પટેલ કોમર્સ કોલેજ

કશ્વી સંદિપકુમાર જોષી
મો. ૯૪૨૬૫ ૦૪૫૫૨

શ્રી સ્વામિનારાયણ ઈન્સ્ટિટયૂટમાં બ્લોક ચેન, ક્રિપ્ટો કરન્સી વિષયે વર્કશોપ યોજાયો

ગાંધીનગર, તા.૨૩

શ્રી સ્વામિનારાયણ ઈન્સ્ટિટયૂટ ઓફ ટેક્નોલોજી, ભાટમાં બ્લોક ચેન, ક્રિપ્ટો કરન્સી અને આઈઓટી વિષય પર તકનીકી નિષ્ણાતો દ્વારા વર્કશોપનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. જેમાં ટેકનિકલ નિષ્ણાત તરીકે પ્રીત વ્યાસ, પ્રિયંક જાની અને સંસ્થાના ડાયરેક્ટર પ્રો.ધર્મેશ વંડરા, પ્રિન્સિપાલ ડો.એચ એચ વંડરા, કમ્પ્યુટર વિભાગ ના વડા ડો.વિજય ગઢવી , આઈ ટી વિભાગ ના વડા ડો.રમેશ પ્રજાપતિ હાજર રહ્યા હતા . આ પ્રસંગે ડાયરેક્ટર ધર્મેશ વંડરાએ જણાવ્યું હતું કે પુરા વિશ્વમાં ૧૦ હજારથી વધુ **cryptocurrency** અને **blockchain** ના માધ્યમથી ઉદ્યોગો ચાલી રહ્યા છે. જે દિવસે દિવસે વધી રહ્યા છે આ **blockchain** સિસ્ટમ ભવિષ્યમાં ઈલેક્ટ્રિસિટી અને ગેસના મીટરમાં પણ જોવા મળશે.

આ પ્રસંગે વર્કશોપમાં મુખ્ય અતિથિ તરીકે પ્રીત વ્યાસ હાજર રહ્યા હતા. તેમણે વિદ્યાર્થીઓને જણાવ્યું હતું કે આઈટી ક્ષેત્રે હાલના સમયમાં સ્માર્ટ ડિવાઈસ અને ઈન્ટરનેટના માધ્યમ થકી ખુબ જ ક્રાંતિ આવા જઈ રહી છે. જે આપણા દેશને વિશ્વ ફલક પર નામના અપાવશે તેમજ તેમણે સમજાવ્યું હતું કે ઈન્ડસ્ટ્રીઝમાં ડેવલપર તરીકે કામગીરી કરનારનું ભવિષ્ય ખુબજ ઉજળું છે આ વર્કશોપમાં અમદાવાદ તેમજ ગાંધીનગરની વિવિધ ઈજનેરી કોલેજના ૧૫૦ થી વધુ વિદ્યાર્થીઓએ ઉમેળકાભેર ભાગ લીધો હતો. આ સાપ્તાહિક વર્કશોપમાં ચારથી વધુ વિદેશી કંપનીઓ માં ઉચ્ચ હોદ્દા પર કામ કરતા નિષ્ણાતો દ્વારા **blockchain, cryptocurrency** અને **IOT** પર વિશેષ તાલીમ આપવાનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું.

રોટરી ક્લબ ઓફ કેપિટલ, ગાંધીનગર દ્વારા બોરીજ ખાતે ડેન્ટલ મેડીકલ કેમ્પ યોજાયો

ગાંધીનગર, તા.૨૩

આજ રોજ રોટરી ક્લબ ઓફ કેપિટલ, ગાંધીનગર દ્વારા સરકારી પ્રાથમિક શાળા, બોરીજ ખાતે ડેન્ટલ કેમ્પનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. બોરીજ ખાતે એનએસએસ પાંચ દિવસીય વાર્ષિક શિબીર યોજાઈ રહી છે તે અંતર્ગત આ પ્રવૃત્તિનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું.

ગાંધીનગરના જાણીતા ડેન્ટલ સર્જન રોટે. ડો. અંકુર પરમાર અને તેમની નિષ્ણાંત ડોક્ટર્સની ટીમ દ્વારા પ્રાથમિક શાળાના બાળકો, શિક્ષકો અને બોરીજના ગ્રામજનો થઈને ૭૫૦ જેટલા લાભાર્થીઓએ તેનો લાભ લીધો હતો. આ તમામનું ડેન્ટલ ચેકઅપની સાથે સાથે તેઓને જરુરીયાત મુજબ દવા, માઉથ વોશ, ટુથપેસ્ટ ડો. રેડ્ડીના સહયોગ થકી ભેટ આપવામાં આવી હતી.

કાર્યક્રમને સફળ બનાવવા સંસ્થાના પ્રમુખ અમીબેન શાહ, સેક્રેટરી પાર્થ ઠક્કર, રોટે. મનોજભાઈ સરૈયા, રોટે. વી. એલ. પટેલ, રોટે. નરેશ પ્રજાપતિ, રોટે. જયશ્રીબેન ખેતિયા સહિત ડો. વર્ષાબેન પારેખ, બોરીજ પ્રાથમિક શાળા આચાર્યા તેમજ શિક્ષકો, સ્ટાફ, એ.એ.એ.એ.ના વિદ્યાર્થીઓ, સહિત અનેક મહાનુભાવોએ યોગદાન આપ્યું હતું.

કડી સર્વ વિશ્વ વિદ્યાલય સંલગ્ન બીબીએ કોલેજના એનએસએસ યુનિટ દ્વારા શહિદ દિવસે શ્રધ્ધાંજલિ સભા

આઝાદી કા અમૃત મહોત્સવની ઉજવણીના ભાગરૂપે કાર્યક્રમોની શૃંખલા

ગાંધીનગર, તા.૨૩

ગાંધીનગરની કડી સર્વ વિશ્વ વિદ્યાલય સંલગ્ન બી.પી.કોલેજ ઓફ બિજનેસ એડમીનીસ્ટ્રેશન (બી.બી.એ.) કોલેજ ના વિદ્યાર્થીઓ શહિદ દિવસ નિમિત્તે કોલેજ ખાતે વીરાંજલી કાર્યક્રમનું આયોજન કર્યું હતું. સમગ્ર કાર્યક્રમ બાબતે આચાર્યશ્રી ડો.રમાકાંત પૃષ્ટિ નું માર્ગદર્શન મળ્યું હતું. વિદ્યાર્થીઓએ સુંદર ગીત તેમજ વકતાવ્યો દ્વારા વીરરસની વાતો રજુ કરી તેમજ કાશ્મીર સમસ્યા અને શહીદો ના વિવિધ પ્રસંગો યાદ કર્યા. અખંડ ભારતની પરિકલ્પના તેમજ ભારતને વિશ્વ ગુરુ તરીકે પ્રસ્થાપિત કરવાની નેમ ચોક્કસ આવનાર સમયમાં ફળીભૂત થશે તેવી

લાગણી વિદ્યાર્થીઓએ વ્યક્ત કરી હતી. સમગ્ર કાર્યક્રમમાં વિદ્યાર્થીઓની રાષ્ટ્ર પ્રત્યેની ઊંડી લાગણી સ્પષ્ટ રૂપે જોવા મળતી હતી. અને દેશ માટે કંઈક કરી છુટવા ની તત્પરતા બળવત્તર જોવા મળતી હતી. દ્વિતીય વર્ષ ના આદિત્યસિંહ જાડેજા એ સૌરાષ્ટ્ર ની આગવી શૈલી માં દુહા અને છંદ થી વાતાવરણ વીરરસ સભર બનાવ્યું હતું. દ્વિતીય વર્ષમાંથી શ્રુષ્ટિ પટેલ, માહી પીપળીયા,માહી મોદી, સુમન પ્રજાપતિ તેમજ પ્રથમ વર્ષ માંથી ચિરાગ ચૌધરી, બ્રિજેશ જોશી, હિતેશ જોશી, ચૌહાણ ચદ્રપાલ, નિકિતા એમ કુલ ૧૦ વિદ્યાર્થીઓએ ભાગ લીધો હતો.

સમગ્ર કાર્યક્રમ સફળ બનાવવા માટે સંસ્થાનાં આચાર્ય ડૉ.રમાકાન્ત પૃષ્ટિના માર્ગદર્શન હેઠળ પ્લેસમેંટ અને ટ્રેનિંગ સમિતિના ઈન્ચાર્જ ડૉ.જયેશ તન્ના તેમજ ધર્મેન્દ્રસિંહ રાઠોડ દ્વારા જહેમત ઉઠાવવામાં આવી હતી.

સરકારી વાણિજ્ય કોલેજ ખાતે મતદાર જાગૃતિ કાર્યક્રમ યોજાયો

ગાંધીનગર, તા.૨૩

સરકારી વાણિજ્ય કોલેજ ગાંધીનગર તેમજ કલેકટર કચેરી ગાંધીનગરના સંયુક્ત ઉપક્રમે મતદાર જાગૃતિ કાર્યક્રમનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. જે અંતર્ગત ઓનલાઈન વોટર અવેરનેસ કિવઝ, સ્લોગન કોમ્પીટીશન તેમજ પોસ્ટર મેકિંગ કોમ્પીટીશનનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. જેમાં કોલેજના વિદ્યાર્થીઓએ ઉત્સાહ પૂર્વક ભાગ લીધો હતો. આ કાર્યક્રમ દરમિયાન ગાંધીનગર પ્રાંત અધિકારી બી બી. મોડિયા, નાયબ જિલ્લા ચૂંટણી અધિકારી હરી ગઢવી, ગાંધીનગર મામલતદાર વિવેક દરજી, નાયબ મામલતદાર ધર્મિષ્ઠાબેન કે ડોક્ટર તેમજ નાયબ મામલતદાર આર આર મકવાણા ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. ગાંધીનગર વિધાનસભા મતવિસ્તારના અધિકારીઓ તેમજ આચાર્યશ્રી ડૉ. અમિત કુમાર સુતરીયા અને કોલેજ સ્ટાફ દ્વારા વિદ્યાર્થીઓને મતદાન વિશે માહિતગાર કર્યા હતા તેમજ મતદાન નું મહત્વ સમજાવીને યુવાપેઢીને મતદાન કરવા માટે તેમજ સમાજમાં મતદાન પ્રત્યે જાગૃતતા ફેલાય તે માટે પ્રયત્નો કરવા માટે પ્રેરણા આપી હતી.

૩૧ માર્ચે સિનિયર સિટિઝન્સ કાઉન્સિલની માસિક સભાનું આયોજન

ગાંધીનગર, તા.૨૩

સિનિયર સિટિઝન્સ કાઉન્સિલ ગાંધીનગર સંસ્થાનું કાર્યાલય ૩ માર્ચથી દર મંગલ, ગુરુ અને શનિવારે સાંજે ૫ થી ૬ કલાક દરમિયાન પ્લોટ નંબર ૭૯૦ એ, નમન એપાર્ટમેન્ટ, મહારાષ્ટ્ર ભવન સામે, સે-૨૧ ખાતે નિયમિત કાર્યરત કરવામાં આવ્યું છે. ૩૧માર્ચે ૫ થી ૬ કલાકે સૌરાષ્ટ્ર લેઉવા પટેલ સેવા સમાજ વાડી, સે-૭ ખાતે માસિક સભાનું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે. જેમાં સર્વે સભ્યોને ઉપસ્થિત રહેવા જણાવાયું છે. તથા સંસ્થાના હોદ્દેદરો, સભ્યો અને શુભેચ્છકો કાર્યાલય સમયે મુલાકાત લઈ સેવાકીય પ્રવૃત્તિને વેગ આપવામાં સહયોગ કરવા જણાવાયું છે.

ખેલ મહાકુંભ જિલ્લા કક્ષાની ફૂટબોલ સ્પર્ધા યોજાઈ હતી. તેમાં જે એમ ચૌધરી સાર્વજનિક કન્યા વિદ્યાલયની અંડર- ૧૭ ની બહેનોએ પ્રથમ નંબર પ્રાપ્ત કરેલ છે. આ વિદ્યાર્થીની બહેનો રાજ્ય કક્ષાએ જિલ્લાનું તેમ જ શાળાનું પ્રતિનિધિત્વ કરશે જેમને શાળાના આચાર્ય રમીલાબેન એસ. ચૌધરી તેમજ સમગ્ર શાળા પરિવારે અભિનંદન પાઠવ્યા હતા.

ચિરવિદાય

● મુક્તિધામ ●

- **સ્વ. ચૌહાણ લીલાબા રામસિંહજી,** ઉ.વ. ૭૬, સેકટર-૨૮
- **સ્વ. વણઝારા ચંદાબેન દેવાજી,** ઉ.વ. ૬૪, બાસણ
- **સ્વ. ઠાકોર જવાનજી નાથાજી,** ઉ.વ. ૬૦, સાણોદા, દહેગામ

અરવિંદ કેન્દ્ર ખાતે ૨૭મીએ શ્રી અરવિંદની ૧૫૦મી જન્મજયંતિની ઉજવણીનું આયોજન

ગાંધીનગર, તા.૨૩

શ્રી અરવિંદ કેન્દ્રની ૧૫૦મી જન્મ જયંતિ વર્ષ નિમિત્તે ૨૭ માર્ચે સાંજે ૬.૦૦ કલાકે અરવિંદ દર્શનના ઉંડા અભયાસુ અને પ્રસિધ્ધ લેખક જયોતિબેન થાનકીનું પ્રવચન રાખવામાં આવ્યું છે. જે અરવિંદ કેન્દ્ર,સે-૨૩ ખાતે યોજાશે. સર્વેને તેનો લાભ લેવા જાહેર આમંત્રિત કરવામાં આવ્યા છે.

શહેર ભાજપ દ્વારા સંગઠનના હોદ્દેદારો, કોર્પોરેટરો, કાર્યકર્તાઓને સિટીપલ્સ થિયેટર ખાતે 'ધી કાશ્મીર ફાઈલ્સ' મુવી દર્શાવાઈ

ગાંધીનગર, તા.૨૩

શહેર ભાજપ દ્વારા સંગઠનના હોદ્દેદારો, કોર્પોરેટરો, કાર્યકર્તાઓને સિટીપલ્સ થિયેટર ખાતે 'ધી કાશ્મીર ફાઈલ્સ' મુવી દર્શાવવાનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું જેમાં શહેર ભાજપ પ્રમુખ રુચિર ભટ્ટ, ગાંધીનગરના મેયર હિતેશ મકવાણા, ડે. મેયર પ્રેમલસિંહ ગોલ, સંગઠનના હોદ્દેદારો, અગ્રણીઓ વિશેષ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. સૌએ લાખો કાશ્મીરી પંડિતોના કાશ્મીરમાંથી પલાયન અંગે સત્ય ઉજાગર કરતી ફિલ્મ બનાવી દેશના કરોડો નાગરિકો સમક્ષ વરવી હકીકત સામે લાવવાના ફિલ્મ નિર્માતાઓના પ્રયાસને આવકાર્યો હતો અને કાશ્મીરી પંડિતોને ભયંકર પરિસ્થિતિમાંથી પસાર થવું પડ્યું તે અંગે દુઃખની લાગણી વ્યક્ત કરી હતી તેમજ કેટલાક કહેવાતા સેક્યુલરો દ્વારા આ કાશ્મીરી પંડિતોના પલાયન અંગેની વરવી હકીકત દેશવાસીઓ સમક્ષ ના આવે તેના અને યુવાઓને ભ્રમિત કરી ગેરમાર્ગે દોરવાના કરવામાં આવતા પ્રયાસોને વખોડી કાઢ્યા હતા.

ખેલ મહાકુંભ તાલુકા કક્ષાની રસ્સાખેચ સ્પર્ધા મહાત્મા ગાંધી વિદ્યાલયમાં યોજાઈ હતી. તેમાં અંડર-૧૭ની બહેનોએ પ્રથમ નંબર પ્રાપ્ત કરેલ છે. આ વિદ્યાર્થીની બહેનો જિલ્લા કક્ષાએ ભાગ લેવા જશે શાળાના આચાર્ય રમીલાબેન એસ. ચૌધરી તેમજ સમગ્ર શાળા પરિવારે અભિનંદન પાઠવ્યા હતા.

માનસ યોગ સેવા ટ્રસ્ટ અને બાપુ ગુજરાત નોલેજ વિલેજના સંયુક્ત ઉપક્રમે શંકરસિંહ વાઘેલા બાપુ ઈન્સ્ટીટયુટ ઓફ ટેકનોલોજી ખાતે યોગ જાગૃતિ અંગેનો **Yog: New beginning of a relaxed life** એક દિવસીય કાર્યક્રમ યોજાયો હતો. જેમાં ગાંધીનગરના જાણીતા યોગાચાર્ય અને પતંજલી યોગ સમિતિ ના જિલ્લા અધ્યક્ષ ડો. કાનજીભાઈ બાવરી ભારત સ્વાભિમાન ટ્રસ્ટના પ્રભારી જૈમિનભાઈ વૈદ્ય અને પતંજલી યોગ સમિતિ ના મહામંત્રી જે.બી. મહેતા સાહેબ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. કાર્યક્રમનું આયોજન બાપુ ગુજરાત નોલેજ કોલેજના પ્રોફેસર તથા પતંજલિ યોગ સમિતિ, ગાંધીનગર જિલ્લાના મહિલા પ્રભારી ડો. નેહલ દેસાઈ દ્વારા કરવામાં આવ્યું હતું. માનસ યોગ સેવા ટ્રસ્ટના ઉપસ્થિત સેવાભાવી સદસ્યોનું કેમ્પસ ડાયરેક્ટર રવિકુમાર સર દ્વારા મોમેન્ટો આપી ને અભિવાદન કરવામાં આવ્યું હતું.

પેથાપુર કુમાર શાળા ૧માં વિશ્વ જળ દિવસ નિમિત્તે શિક્ષક પરમાર ભગવતીબેન ઈશ્વરલાલના માર્ગદર્શન હેઠળ શાળાના બાળકોને જળનું મહત્વ સમજાય તે હેતુથી ચિત્ર સ્પર્ધા યોજવામાં આવી હતી. જેમાં બાળકોએ ઉત્સાહભેર ભાગ લીધો. બાળકોએ જળનું મહત્વ દર્શાવતા, જળ બચાવો અને પર્યાવરણ બચાવો જેવા વિવિધ ચિત્રો દોર્યા હતા.