ગાંધીનગર સમાચાર

ગાંધીનગર તાપમાન

મહત્તમ : ૪૦.૬ ડીગ્રી
લઘુતમ : ૨૧.૮ ડીગ્રી
ભેજ
સવારે ૪૯ ટકા ● સાંજે ૧૭ ટકા

શહેરમાં બજારોમાં કાચી કેરીનું આગમન

ઉનાળામાં કાચી કેરી ખાવાના અઢળક લાભ : ગરમીમાં કરાશે તમામ રોગોથી દૂર : કાચી કેરીની ચટણી, છુંદો અને શરબત બનાવી તેનું સેવન કરાતું હોય છે

ગાંધીનગર, તા.૨૮

શહેરમાં ગરમી શરૂ થતા જ બજારમાં કાચી કેરીનું આગમન થઈ ગયું છે. ગરમીમાં બજારમાં પુષ્કળ પ્રમાણમાં આવા ખાટ્ટા ફળોને જોઈને આંખને ઠંડક પહોંચે છે.

ઉનાળો એટલે કેરીની સીઝન કાચી હોય કે પાકી કેરી સૌને ભાવતી જ હોય છે. ઉનાળાની ગરમીમાં લૂ થી બચવાથી લઈને પેટમાં ટાઢક સુધીનું કામ આ કેરી કરે છે. બજારમાં જોવા મળતી આ નાની નાની કાચી કેરીનો ઉપયોગ શહેરીજનો દ્વારા કરવામાં આવી રહ્યો છે. કાચી કેરી સ્વાદમાં ભલે ખાટ્ટી હોય પરંતુ શરીર માટે ખુબ જ ગુણકારી છે. કાચી કેરીની ચટણી, છુંદો, શરબતથી લઈ અવનવી વેરાયટીઓ બનાવવામાં આવે છે. શહેરમાં આ કાચી કેરીનો ઉપયોગ તેના ટુકડા કરીને મસાલો ભભરાવીને ચટાકેદાર સ્વાદમાં અને દેખાવમાં પણ શહેરીજનોને ખાવાની ઈચ્છાઓ થાય અને મન લલચાઈ જાય તેવી રીતે બનાવેલી આ કાચી મસાલાવાળી કેરીનું વેચાણ પણ કરવામાં આવે છે. જે ૧૦ રૂપિયાથી ૨૦ રૂપિયાના ભાવમાં મળી રહે છે. આ કાચી કેરીમાં મરચું, મીઠું તથા સંચળ ઉમેરીને ખાવાની મજા આવે છે. નાના બાળકોને તો કેરીનો સ્વાદ ખુબ જ પ્રિય હોય છે.

કાચી કેરીના ફાયદાઓ....

- એક કાચી કેરીમાં સફરજન, કેળા, લીંબુ, સંતરા કરતાં પણ વધુ વિટામીન સી હોય છે.
- કાચી કેરીમાં એટલી બધી માત્રામાં જુદા જુદા પોષક તત્ત્વો મળે છે કે જેનાથી ઘણી બિમારીઓને દૂર કરી શકાય છે.
- કાચી કેરીને ખાવાથી શરીરમાં પાણીની અછત નથી સર્જાતી.
- કાચી કેરીમાં મોટા પ્રમાણમાં ફાયબરની માત્રા જોવા મળે છે. જે શરીરની વધારાની ચરબીને દૂર કરે છે.
- કેરીમાં કુદરતી ગ્લુકોઝ ખૂબ ઓછી માત્રામાં હોય છે. જેને કારણે વજન વધવાની શક્યતા નહીંવત થઈ જાય છે.
- કાચી કેરીના સેવનથી એસીડીટીની સમસ્યા થતી નથી.
- કાચી કેરી ખાવાથી લીવરની સમસ્યામાં સુધારો લાવી શકાય છે.
- કાચી કેરીના સેવનથી દાંત સ્વસ્થ થાય છે.
- કાચી કેરી શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિમાં વધારો કરે છે સાથે જ કેટલાય રોગો સામે લડવાની ક્ષમતા આપે છે.
- ઉનાળાની વધતી જતી ગરમીમાં લૂ થી બચવા માટે કાચી કેરી અકસીર ઉપાય છે.
- કાચી કેરી ગરમીમાં શરીરને આંતરિક ઠંડક આપે છે જેથી શરીરનું તાપમાન જળવાઈ રહે છે અને ગરમી સામે લડી શકે છે.

જન્મદિને વધામણી

રૂપલ રાજુલ ભટ્ટ
મો. ૭૯૯૦૭ ૯૮૩૨૭

ચૌહાણ પિયુષ પ્રવિણભાઈ
મો. ૯૯૨૫૩ ૯૨૩૭૩

વિધાસહાયકના ૫૦૦ કરતા પણ વધુ ઉમેદવારો વીસ્ટા ગાર્ડનમાં એકઠા થયા

ગાંધીનગર, તા.૨૮

ગાંધીનગરમાં વિદ્યાસહાયક ભરતીમાં જગ્યા વધારા બાબતે આઠમા દિવસે વિધાસહાયકના ૫૦૦ કરતા પણ વધુ ઉમેદવારો વીસ્ટા ગાર્ડનમાં એકઠા થયા હતા અને સાથે સામાજિક આગેવાનો પણ હાજર રહ્યા હતા. જેમાં વિદ્યાર્થી નેતા રોહિત માળી, પાટીદાર નેતા દિનેશ બાભણીયા અને અન્ય સામાજીક આગેવાનો પણ હાજરી આપી ઉમેદવારો ને સમર્થન આપ્યું હતુ.

જેમાં મહિલા ઉમેદવારો પોતાના છોકરાઓને પણ સાથે લઈને આવી હતી. તેમની મુખ્ય માંગ વિદ્યાસહાયક ભરતીમાં ૧૯૦૦૦ કરતા વધુ જગ્યા ખાલી હોવા છતાં ૨૦૧૯માં જાહેરાત કરેલ માત્ર ૩૩૦૦ જગ્યા જ બહાર પાડવામાં આવી અને ટેટ પાસ ઉમેદવારોની માંગ છે કે ૧૯૦૦૦ જગ્યા ખાલી છે તો ૧૨૦૦૦ જગ્યાની નવી ભરતી બહાર પાડવામાં આવે. આ માંગની સાથે મોટી સંખ્યામાં ઉમેદવારો અને આગેવાનો ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટીના શિક્ષણશાસ્ત્ર ભવન દ્વારા 'પરીક્ષા સુધારણા' પર રાષ્ટ્રીય સેમિનાર યોજાયો

ગાંધીનગર, તા. ૨૮

ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટીના કુલપતિ હર્ષદભાઈ શાહની પ્રેરણાથી શિક્ષણશાસ્ત્ર વિભાગ દ્વારા હાલમાં જ 'પરીક્ષા સુધારણા' પર ઑનલાઈન રાષ્ટ્રીય સેમિનાર યોજાયો. જેમાં દેશનાં વિવિધ રાજ્યોમાંથી ૧૭૪ જેટલા સહભાગીઓએ નોંધણી કરાવી હતી. સેમિનારમાં અધ્યક્ષીય ઉદ્‌બોધનમાં ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટીના કુલપતિ હર્ષદભાઈ શાહે ભારતીય ચિંતન પર પ્રકાશ પાડી વર્તમાન સમયની પરીક્ષામાં કેવાં પરિવર્તનની જરૂર છે તે રસપ્રદ રીતે સમજાવ્યું. તેઓએ કહ્યું કે પરીક્ષાથી બાળકમાં અવલોકન શક્તિ, ગ્રહણશક્તિ, નિર્ણયશક્તિ, અભિવ્યક્તિ, એકાગ્રતા, અનુકૂલન સહિતની સાત શક્તિઓની વૃદ્ધિ થવી જોઈએ. તેઓએ બાળકના

વિકાસના વિવિધ આયામોનું સમયાંતરે કેવી રીતે મૂલ્યાંકન થવું જોઈએ તે ઉદાહરણ દ્વારા સમજાવ્યું. ઉદ્‌ઘાટન સત્રમાં વિભાગના અધ્યક્ષ પ્રો. ડૉ. રણજિતસિંહ પવારે સૌને આવકારતા જણાવ્યું કે ૨૧મી સદીમાં પરીક્ષાના બદલાતા પ્રવાહો સંદર્ભે સાથે મળી ચિંતન કરવું જોઈએ. સેમિનારના કો-ઑર્ડિનેટર ડૉ. જિજ્ઞેશભાઈ પટેલે સેમિનાર વિશે અગત્યની બાબતોથી સૌને માહિતગાર કર્યા. પ્રો. પી. એન. સિંઘ નિયામક, ઈન્ટર યુનિવર્સિટી સેન્ટર ફોર ટીચર એજ્યુકેશન, (આઈયુસી-ટીઈ) વારાણસીએ બીજવક્તવ્ય આપતા જણાવ્યું કે પરીક્ષા એ વાસ્તવમાં મનુષ્યના વિકાસનું પરિમાણ બનવું જોઈએ, જે વાસ્તવમાં વિદ્યાર્થી માટે બોજરૂપ બની રહી છે. પરીક્ષા એ વિદ્યાની યાત્રામાં સહાયક બનવી જોઈએ. સત્રની આભારવિધિ શિક્ષણશાસ્ત્ર ભવનના આસિ. પ્રોફેસર ડૉ.નીલેશ પંડ્યાએ કરી હતી. દ્વિતીય સત્રમાં પેનલચર્ચાનું આયોજન થયું. જેમાં વિવિધ તજજ્ઞ પ્રોફેસરોએ પરીક્ષા સુધારણા પર પોતાના વિચારો રજૂ કર્યા. પેનલચર્ચા સત્રનું સંચાલન સેમિનારના સેક્રેટરી ડૉ. નીલેશ પંડ્યાએ કર્યું. સત્રની આભારવિધિ ડૉ. કૃણાલ પંચાલે કરી. બપોર પછીના સત્રમાં કુલ બાર સમાંતર સત્રોમાં સંશોધન પત્રોની રજૂઆત સહભાગીઓ દ્વારા કરવામાં આવી. આ સેમિનારમાં કુલ ૧૫૦ જેટલાં શોધપત્રો રજૂ થયાં. જેમાં ગુજરાત ઉપરાંત અન્ય દસ રાજ્યના સહભાગીઓ દ્વારા ૩૫થી વધારે પત્રો રજૂ થયાં. ટેક્નિકલ સહાયક તેમજ રિપોર્ટર તરીકે શિક્ષણશાસ્ત્રના વિદ્યાર્થીઓએ કાર્ય કર્યું. નેશનલ સેમિનારના કન્વીનર ડૉ.મીનળબા જાડેજા અને કો-કન્વીનર તરીકે ડૉ. રૂપમબહેન ઉપાધ્યાયે ભૂમિકા નિભાવી.

સમર્પણ પબ્લિક સ્કૂલ ખાતે બે કલાક નોન-સ્ટોપ સ્કેટિંગ ઈવેન્ટ યોજાઈ

સમર્પણ પબ્લિક સ્કૂલ, સે-૨૮ ગાંધીનગર ખાતે બે કલાક નોન-સ્ટોપ સ્કેટિંગ ઈવેન્ટનું યુનિવર્સલ એક્સપ્લોરર ગ્રુપ - જતીન દવે દ્વારા આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. આ ઈવેન્ટમાં ૮૦થી પણ વધુ વિદ્યાર્થીઓએ ઉત્સાહભેર ભાગ લઈ મેડલ પ્રાપ્ત કર્યા હતાં. આ ઈવેન્ટનું સંપૂર્ણ સંકલન જી.ટી.એનાં ફાઉન્ડર અને ઈવેન્ટ કો-ઑર્ડિનેટર મિલાપ ટાટારિઆ ટાઈગર થકી કરવામાં આવ્યું હતું તથા સમર્પણ પબ્લિક સ્કૂલનાં સંચાલક અને ગાંધીનગર મ્યુનિસિપલ કાઉન્સિલરનાં કોર્પોરેટર હેમાબેન ભટ્ટ અને અભિનેત્રી દિપિકા પાટિલ વિશેષ મહેમાન તરીકે ઉપસ્થિત રહ્યાં હતાં અને મોમેન્ટોથી સન્માનિત કરવામાં આવ્યાં હતાં સાથે સાથે તમામ ભાગ લેનાર સ્કેટર્સનો આભાર પણ વ્યક્ત કર્યો હતો અને વિદ્યાર્થીઓમાં અનેરો ઉત્સાહ જોવા મળ્યો હતો.

કાળઝાળ ગરમીનો પ્રારંભ થઈ ચુકયો છે. ઉનાળો ધીમે ધીમે વધુને વધુ આકરો બની રહ્યો છે. ગરમીનો સામનો કરવા માટે ઠંડુ પાણી સૌથી શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે. પશુ પંખીઓને પણ પાણીની સતત જરૂરીયાત રહે છે. પાણીની પાઈપલાઈનમાંથી સતત ટપકતું પાણી પંખીઓ માટે જાણે પરબરૂપ બની રહ્યો છે. આકરી ગરમીમાં શેકાતા પંખીઓ આવી રીતે પાણી મેળવી પોતાની તરસ છુપાવી રહ્યા છે.

જીઈબી ખાતે સંગીત સંધ્યા કાર્યક્રમ યોજાયો

જી.ઈ.બી.ખાતે "GEB RETIRED SENIOR ENGINEERS FORUM" દ્વારા જીઈબી ના નિવૃત સીનીયર એન્જીનીયર ફોરમનો સંગીત સંધ્યાનો કાર્યક્રમ યોજાયો હતો. જેમાં ૫૫ પરિવારે હાજર રહી કાર્યક્રમનો આનંદ માણ્યો હતો. સભ્યોએ જ ગાયક કલાકાર તરીકે ગીતો રજૂ કર્યા હતા તથા સમાપનમાં સાથે ડીનર લઈને છૂટા પડ્યા હતા.

વાવોલ ખાતે મધુરમ ફાઉન્ડેશન દ્વારા કર્મયોગી બહેનોને સન્માનિત કર્યા

ગાંધીનગર, તા.૨૮

ગાંધીનગરના વાવોલ ખાતે મધુરમ ફાઉન્ડેશન દ્વારા પ્રમુખ મધુબેન પ્રજાપતિ દ્વારા સફાઈકામ સાથે કાર્યરત કર્મયોગી બહેનોને એમની સેવાને સન્માનિત કર્યા હતા અને અભિવાદન તથા કુમકુમ તિલક થી સ્વાગત કરી સ્ટીલના ટીફીનનું વિતરણ કરવામાં આવ્યું હતું. આ સેવાકાર્યમાં દિપકભાઈ વ્યાસ, મનોજભાઈ જોષી, ભરતભાઈ પ્રજાપતિ, વિજયભાઈ ગજ્જર તથા નજીકના વસાહતીઓ મોટી સંખ્યામાં જોડાયા હતા.

પારૂલ એસ. ફાઉન્ડેશન દ્વારા સાંસ્કૃતિક લોકડાયરાનો કાર્યક્રમ યોજાયો

ગાંધીનગર, તા.૨૮

ડભોડા ખાતે પારૂલ એસ. ફાઉન્ડેશન, ગાંધીનગર દ્વારા ગુજરાત રાજય સંગીત નાટક અકાદમીના આર્થિક સહયોગથી દેશભક્તિ-શૌર્યગીતોનો લોક સાંસ્કૃતિક ડાયરાનો કાર્યક્રમ યોજાયો હતો. આ કાર્યક્રમમાં ડભોડા ગામના અગ્રણી ભુપતસિંહ પરમાર, બાબુભાઈ મનુભાઈ ઠાકોર તથા મુકેશભાઈ ઠાકોર, શૈલેશ ડોડીયા સહિત ટ્રસ્ટી મંડળ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. ડાયરામાં જાણીતા ફિલ્મ એક્ટર ટીવી કલાકાર એન.સી. ચૌહાણે દેશની મહાન વિભુતીઓને યાદ કરી વિશેષ માહિતી આપી હતી. આ સાથે સંગીતના સાથીદારો કલાકારો જોષનાબેન ડાભી, કમલેશ સોલંકી, દિલીપ ઠાકોર, કૌશિક ઠાકર, કુંવરસિંહ ઠાકોર, પવનભાઈ, તબલચી બાબુભાઈ, બેન્જો માસ્ટર મુકેશભાઈ વગેરેએ ડાયરાની મોજ કરાવી હતી. આ કાર્યક્રમમાં મોટી સંખ્યામાં ગ્રામજનો ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

વાસુદેવ ફાઉન્ડેશન દ્વારા રમતગમત સ્પર્ધાનું આયોજન

ગાંધીનગર, તા.૨૮

વાસુદેવ ફાઉન્ડેશન દ્વારા સેક્ટર-૨૨ શ્રેયસ સોસાટીઓમાં બાળકો માટે વિવિધ પ્રકારની રમતોનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. જેમાં ગાંધીનગર ભાજપના યુવા મંત્રી વ્રજ ચૌધરી તથા સોસાયટીના આગેવાનો પણ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

ગરમીમાં શરીરને ઠંડક આપતું બીલાનું શરબત

બીલાના ગર્ભને સૂકવી તેમાં લીંબુ અને મીઠું નાંખી પીવાથી અનેક ફાયદા

ગાંધીનગર, તા.૨૮

શહેરમાં ગરમીની લૂ અનુભવાઈ રહી છે ત્યારે શહેરીજનોએ ઠંડા પીણાં પીવાનું શરુ કરી દીધું છે. ગરમી આવતાની સાથે ઠંડાં પીણાં વધારે પીવાઈ રહ્યા છે ત્યારે અન્ય ઠંડા પીણાંની જગ્યાએ દેશી શરબતનું સેવન કરવું તે ઠંડકની સાથે સ્વાસ્થ્ય માટે પણ લાભદાયી રહેશે. ઉનાળામાં બિલીના ઝાડ ઉપર ઉગતા બીલાના શરબતથી અનેક ફાયદા થાય છે. ગોળ આકારના આ બીલા દેખાવમાં કોઠા જેવા લાગે છે અને તેની અંદર પણ કોઠાની જેમ જ અંદરના ભાગમાં ગર્ભ હોય છે તેનો ઉપયોગ શરબતની બનાવટમાં કરવામાં આવે છે. બીલાના કાચા ફળનું શાક અને અથાણું બનાવવામાં આવે છે. બીલીનો ઉપયોગ દરેક રોગોમાં કરવામાં આવે છે અને તેના ફળનો ઉપયોગ પણ દરેક રોગોમાં થાય છે.

બીલીના ગર્ભને સૂકવીને પાણી સાથે મીઠું અને લીંબુ નાંખીને પીવાથી ઘણા બધા ફાયદા થાય છે. ડાયાબિટીસના દર્દીઓ માટે બીલીનો રસ ફાયદો કરે છે.

ઉનાળામાં બીલાના ગર્ભનો શરબત પીવાથી આંતરડાં મજબૂત બને છે અને પાચન શકિત પણ વધે છે. પાકા બીલાનો ગર્ભ લેવાથી કબજિયાત દૂર થાય છે. બીલામાં સાકર ભેળવીને ખાવાથી પેટના અલ્સર મટે છે. બીલીમાં રહેલા તત્વો ઝેરી તત્વને દૂર કરે છે તેથી લીવરની તંદુરસ્તી વધે છે.

બીલામાં પ્રોટીન, બીટા કેરોટિન, થાઈમિન, રેબોફલેવિન, વિટામીન સી જેવા પોષક તત્વો પુષ્કળ પ્રમાણમાં મળી આવે છે. આયુર્વેદમાં અતિસાર અને ઝાડામાં બીલાનો રસ સારું કામ કરે છે. બીલાનો રસ મધ સાથે મેળવી પીવાથી એસિડિટીમાં રાહત મળે છે. ગરમીની દષ્ટિએ આ એક મહાન પીણું માનવામાં આવે છે તે શરીરને અંદરથી ઠંડુ કરવાનું કામ કરે છે.

ઉનાળાની ઋતુમાં હીટસ્ટ્રોકનું જોખમ વધારે પ્રમાણમાં હોય છે. બીલાનું શરબત પીવાથી હીટ સ્ટ્રોકનું જોખમ દૂર થાય છે. એક તરફ તે દવા તરીકે કામ કરે છે સાથે જ તે ગરમીથી પણ રાહત આપે છે. ઉનાળાની ઋતુમાં ઘણી વખત આંખો લાલ થઈ જાય છે બીલીના પાંદડા આંખની બળતરા દૂર કરવામાં મદદ કરે છે. બીલાના પાનનો રસ આંખોમાં નાંખવાથી ફાયદો મળે છે. દિવસમાં એકથી એડધી ચમચી બીલાના પાવડરનું સેવન કરવું સારું ગણાય છે. અમુક પ્રકારની બિમારીઓથી પીડિત માણસો માટે તેનું સેવન કરવું નુકસાનકારક સાબિત થઈ શકે છે માટે તેના સેવન પહેલા એક વખત એક્સ્પર્ટની સલાહ જરુરથી લેવી જોઈએ.

સમર્પણ સાયન્સ કોલેજનો વિદ્યાર્થી ખેલમહાકુંભની સ્કેટિંગ સ્પર્ધામાં પ્રથમ ક્રમે

ગાંધીનગર, તા.૨૮

સમર્પણ સાયન્સ એન્ડ કોમર્સ કોલેજના રુતુરાજ વાઘેલા સ્કેટિંગની ૫૦૦ મીટરની સ્પર્ધામાં ખેલમહાકુંભમાં પ્રથમ સ્થાન મેળવી વિજેતા બન્યા હતા.

ચિરવિદાય

● મુક્તિધામ ●

- સ્વ. વાઘેલા સંજયકુમાર ભરતજી, ઉ.વ. ૨૮, સે-૧૫
- સ્વ. કાજલીયા પુરવિતા મનીષકુમાર, ઉ.વ. ૫૨, સે-૭