

# શહેરના બજારોમાં ઉનાળુ ફળ રાયણની અઢળક આવક

શહેરની આસપાસના ગ્રામ્ય વિસ્તારોમાંથી પીળા અને મીઠાં ફળ રાયણની અઢળક આવક : રાયણને સૂકવીને લાંબા સમય માટે ઉપયોગમાં લઈ શકાય છે

ગાંધીનગર, તા. ૨૯ શહેરમાં બજારોમાં પીળા રંગના ઉનાળુ ફળ રાયણ જોવા મળી રહ્યા છે. ગાંધીનગરની આસપાસના ગામમાં રાયણની અઢળક આવક થાય છે. રાયણ સ્વાદે મીઠાં, સ્વેજ તૂરાં હોય છે. રાયણ સૂકાઈ જતાં તેની કીકડી બને છે જેને રાયણ કીકડી કહે છે તે રાત્રી હોય છે અને લાંબા સમય સુધી બગડતી નથી. રાયણના ઝાડ મોટા ભાગે ઉત્તર ગુજરાતમાં વધુ થાય છે તેના વૃક્ષો મોટા અને ખૂબ જ સુંદર હોય છે. ઉનાળામાં તેના ફળ આવે છે તે પાકે છે ત્યારે પીળા રંગના થાય છે તેમાં ફળને સૂકવી રાખ્યા પછી પણ તે ખૂબ જ સારા લાગે છે. દવામાં તેની છાલ, ફળ તથા બીજ ઉપરાંત તેનું તેલ વપરાય છે. આ ફળમાં શર્કરા ૮૦ ટકા હોય છે. તેનાં પાન થોડા પાતળા થાય છે. તેના પર શિયાળામાં મોર આવે છે. રાયણમાં વિટામીન એ, વિટામીન બી, સી મળી આવે છે. જે આપણા સ્વાસ્થ્ય માટે ફાયદાકારક છે. ઉપરાંત કાર્બોહાઈડ્રેટ, ચરબી, પ્રોટીન, કેલ્શિયમ, ફોસ્ફરસ, આયર્ન વગેરે જેવા ઘણા પોષક તત્ત્વો હોય છે. આ બધા પોષકતત્ત્વો સ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબ સારા છે. રાયણના ફળ લીંબોળી જેવા જૂમખામાં થાય છે. તેની



અંદરની છાલમાં દૂધ જેવો રસ રહેલો હોય છે. તે થોડો ચીકણો હોય છે. તેનાં બીજને ભાંગતા એક રાતા બદામી રંગનું બીજ નીકળે છે તે બીજનું તેલ કાઢવામાં આવે છે. બંગાળ બાજુ થતી રાયણ કરતાં ગુજરાતમાં થતી રાયણ ઉત્તમ પ્રકારની છે. રાયણના ગુણમાં તે ત્રિદોષ, સ્નિગ્ધ, ધાતુવર્ધક છે તે મીઠી, શીતળ છે તેનાથી તરસ મટે છે. સૂકાયેલી રાયણ સૂકા મેવા તરીકે વપરાય છે. તેના પાન તથા છાલ વાદીને લગાડવાથી ગુસ્સાં મટે છે. તેની છાલનો કાઢો સારો માનવામાં આવે છે. દાઢમાં દુઃખાવો ઉપડયો હોય ત્યારે તેનું દૂધ ભરવાથી પીડા ઓછી થાય છે. તેના ફળ ખાવાથી પ્રમેહ, શય, ત્રિદોષ તથા રક્તવિકારમાં લાભ મળે છે. એના ફળમાંથી બનાવેલી નાની લાડુડી ખાવાથી કફ, પિત્ત, વાયુ જેવા દર્દો મટે છે. રાયણનું મૂળ, તેના ઝાડની અંતરછાલ, બીજનો મગજ, દરેક ૧૦ ગ્રામ, હળદર, દેવદાર, મજીદ, સરસવ, તલ, નાળિયેરનું તેલ, દરેક પાંચપાંચ ગ્રામ લઈ તેનું તેલ શરીરે ચોપડવાથી શૂળ મટે છે. ચહેરા પર કઈ પ્રકારનાં દાગ હોય તો રાયણના પાનને દૂધ સાથે પીસી અને તેની પેસ્ટ ચહેરા પર લગાવવી જોઈએ.

## જન્મદિને વધામણી



રીની ખંભોળખા  
જુમ ફેનર  
૭૩૮૩૨૦૯૧૧૧



નંદિની એ. દવે

## બીબીએ કોલેજ ખાતે વર્કશોપનું આયોજન

ગાંધીનગર, તા. ૨૯ બીબીએ કોલેજ ખાતે દિવિતીય વર્ષ ના વિદ્યાર્થીઓ માટે વર્કશોપનું ઓનલાઈન માધ્યમ થી આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. કોલેજના આચાર્ય ડો.રમકાંત પુષ્ટિ સાહેબ દ્વારા વિદ્યાર્થીઓને સમગ્ર સેમેસ્ટરમાં થનાર વિવિધ વર્કશોપમાં ઉત્સાહપૂર્વક ભાગ લઈ કેક નવું મેળવવા તત્પર રહેવા વિદ્યાર્થીઓને જણાવ્યું હતું. વર્કશોપ માં કુલ ૨૭૦ વિદ્યાર્થીઓએ ભાગ લીધો હતો. મુખ્ય વક્તા પ્રો.કૃપા મહેતા ને કોલેજ વતી આવકાર્યા હતા. ત્યારબાદ ઉપચાર્ય તેમજ ટ્રેનીંગ અને પ્લેસમેન્ટ કમિટી ના હેડ ડો.જયેશ તન્ના દ્વારા વિદ્યાર્થીઓને વિષયની માહિતી આપી હતી. સમગ્ર કાર્યક્રમ ડો.રમકાંત પુષ્ટિના માર્ગદર્શન હેઠળ, ઉપાચાર્ય અને પ્લેસમેન્ટ તેમજ ટ્રેનીંગ કમિટી ના હેડ ડો.જયેશ તન્ના તેમજ ડો.આશિષ ભુવા, ડો.નીરવ જોશી, ડો.શીતલ પટેલ, પ્રો.રિપલ મહેતા દ્વારા સફળતા પૂર્વક યોજવામાં આવ્યો હતો.

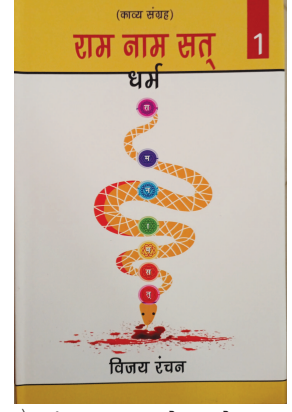
## આઝાદીના અમૃત મહોત્સવ અંતર્ગત ભારતમાતા મંદિર, સેક્ટર-૭ ખાતે કસુંબલ ડાયરો યોજાયો



ગાંધીનગર, તા. ૨૯ આઝાદીના અમૃત મહોત્સવ અંતર્ગત ભારતમાતા મંદિર, સે-૭-એ ખાતે કસુંબલ ડાયરો યોજાયો હતો. જેમાં દેશદાઝથી ભરપૂર શૌર્યગીતો, દેશભક્તિ ગીતો, લોકગીતોનો ભવ્ય કાર્યક્રમ યોજાયો હતો. ગુજરાત રાજ્ય, સંગીત નાટક

ગાંધીનગર સાહિત્યસભા દ્વારા 'રામ નામ સત્' પુસ્તક વિમોચનના કાર્યક્રમનું આયોજન કરાશે

ગાંધીનગર, તા. ૨૯ ગાંધીનગરના નિવૃત્ત આઈએએસ અધિકારી વિજય રંચના 'રામ નામ સત્' દ્વિપંડીય હિન્દી કાવ્યસંગ્રહ વિમોચનનો કાર્યક્રમ આયોજિત કરવામાં આવ્યો છે. આ કાર્યક્રમમાં અધ્યક્ષ તરીકે મંજુ મહેતા, અતિથિ વિશેષ તરીકે ડૉ. કેશુભાઈ દેસાઈ અને



ડૉ. સંજીવકુમાર દુબે જ્યારે વક્તા તરીકે ઈશ્વરસિંહ ચૌહાણ, પ્રવીણ ગઢવી અને કલ્પેશ પટેલ ઉપસ્થિત રહેશે.

ગાંધીનગર સાહિત્યસભાના અધ્યક્ષ સંજય થોરાને ગાંધીનગર સાહિત્યસભાના સભ્યો અને સાહિત્ય પ્રેમીઓને આ કાર્યક્રમમાં હાજર રહેવા આમંત્રણ આપ્યું છે. આ કાર્યક્રમ નંદન મહેતા ઓડિટોરિયમ, સિટી પલ્સ, ગાંધીનગર ખાતે તારીખ ૩ એપ્રિલ રવિવાર, સાંજે પાંચ વાગ્યે આયોજિત કરવામાં આવ્યો છે. કવિ શ્રી વિજય રંચના આ પુસ્તકો બે ભાગમાં છે અને હિન્દી ભાષામાં છે. આ કાર્યક્રમનું સંચાલન કવિ શ્રી રમણભાઈ વાઘેલા કરશે.



મહાત્મા મંદિરની પાછળ વાવોલને જોડતા અંડરગ્રાઉન્ડમાં છેલ્લા ઘણા સમયથી પાણીની પાઈપલાઈન લીકેજ થઈ રહી છે. જેના કારણે અહીં વારંવાર પાણી ભરાય છે. સતત પાણી લીકેજ થતું હોવાથી પાણીનો બગાડ પણ ખુબ થઈ રહ્યો છે.



ખેલ મહાકુંભમાં યોગાસન સ્પર્ધામાં લીંબોદરા હાઈસ્કૂલની બહેનોએ અંડર-૧૭માં સુંદર દેખાવ કરતાં પ્રથમ, દ્વિતીય અને તૃતીય સ્થાન પ્રાપ્ત કર્યું હતું.



ઓલ ઈન્ડિયા ઈન્સ્ટિટ્યુટ ઓફ લોકલ સેલ્ફ ગર્વમેન્ટ સુબઈ, વેસ્ટ મેનેજમેન્ટ એન્ડ રીસર્ચ સેન્ટર ગાંધીનગર દ્વારા ગાંધીનગર મહાનગરપાલિકાના સહયોગથી પર્યાવરણ વ્યવસ્થાપન અને કલાઈમેટ ચેન્જ વિષય પર એક કાર્યક્રમનું આયોજન કરાયું હતું. પર્યાવરણ ક્ષેત્રે કાર્યરત સંસ્થાઓ અને તજજ્ઞો મોટી સંખ્યામાં તેમાં જોડાયા હતા.

## આર.એન. પટેલમાં વાલીમીટીંગનું આયોજન



ગાંધીનગર, તા. ૨૯ આર.એન. પટેલ શાળા દ્વારા ધોરણ-૧ અને ૨ ના એન્યુઅલ-૨ અને વાલીમિટિંગનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. જેમાં શાળાના કુલ ૧૨૫ વિદ્યાર્થીઓએ વિવિધ પ્રવૃત્તિમાં ભાગ લીધો હતો. જેમાં વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા એકપાત્રિય અભિનય, બાળગીત, અભિનયગીત, સોલોડાન્સ અને ગુપ્તાન્સ રજૂ કરવામાં આવ્યા હતા. વર્ષ ૨૦૧૯-૨૦ અને ૨૦૨૦-૨૧ દરમિયાનના લોકડાઉન સમયે યોજાયેલ વિવિધ ઓનલાઈન સ્પર્ધાઓમાં વિજેતા બનેલા વિદ્યાર્થીઓને ઈનામ વિતરણ પણ કરવામાં આવ્યું હતું. આ પ્રસંગે શાળાના આચાર્ય દ્વારા સંસ્થાનો ઇતિહાસ અને શાળાપરિચય આપવામાં આવ્યો. સાથે સાથે શાળાની વિવિધલક્ષી પ્રવૃત્તિઓથી માહિતગાર કરવામાં આવ્યા હતા અને આગામી પરીક્ષાઓ માટે શુભેચ્છા પાઠવી પ્રોત્સાહિત કર્યા હતા.

# કરમદા : બોર જેવા આકારનું સ્વાદિષ્ટ ફળ

ઉનાળામાં કરમદાનું ફળ ખાવાથી અનેક ફાયદા થાય છે : ડુંગરાળ વિસ્તારમાં જાતે જ ઉગી નીકળતા કરમદાના છોડમાંથી શાક અને અથાણું તથા શરબત પણ બનાવાય છે

- કરમદામાં મળતા પોષકતત્ત્વો**
- કેલરી - ૪૬
  - પ્રોટીન - ૦.૪૬ ગ્રામ
  - ફેટ - ૦.૧૩ ગ્રામ
  - કાર્બોહાઈડ્રેટ - ૧૧.૯૭ ગ્રામ
  - ફાઈબર - ૩.૬ ગ્રામ
  - શુગર - ૪.૨૭ ગ્રામ
  - કેલ્શિયમ - ૮ મી. ગ્રામ
  - આયર્ન - ૦.૨૩મી. ગ્રામ
  - મેગ્નેશિયમ - ૬ મી.ગ્રામ
  - ફોસ્ફરસ - ૧૧ મી.ગ્રામ
  - પોટેશિયમ - ૮૦ મી. ગ્રામ



- વિભિન્ન ભાષાઓમાં કરમદાનાં નામ**
- હિન્દી - કરોંદા, કરોંદી
  - અંગ્રેજી - જર્સી ફલાવર્ડ
  - સંસ્કૃત - કરમદ, સુખેણ
  - ગુજરાતી - કરમદા
  - ગંગાળી - કરકચા
  - મરાઠી - મરવળી
  - તેલુગુ- ભાકા

ગાંધીનગર, તા. ૨૯ ઉનાળાની સિઝનમાં જંગલ વિસ્તારમાં કરમદાના ઝાડ પર કરમદાનું ફળ જોવા મળે છે. કરમદાના ઝાડ પર બોર જેવા નાના ફળ આવે છે. જે પાકે ત્યારે કાળા રંગના થાય છે. સ્વાદમાં ખાટા હોય છે. કરમદાના આ ફળ આવે તે પહેલાં ઝાડ પર સફેદ ફૂલ આવે છે. કરમદાની વિશેષતા છે કે તેનો છોડ એક કરતા વધુ થડ ધરાવતો

હોય છે અને અડધાથી માંડીને ૩ મીટર સુધી વધી શકે છે. આ વૃક્ષના ઘટાટો પ ઉગવાને ગીરના માલધારીઓ કરમદી દૂલો કહે છે. ઉનાળામાં ગીરમાં જ્યારે મોટાભાગની લીલોતરી સુકાઈ ગઈ હોય ત્યારે ફક્ત આ વૃક્ષ જ ગીરના સિંહોને શીતળતા બક્ષે છે. કરમદા મોટા ભાગે ખેતરમાં ઉગાડના નથી કારણકે તે જંગલોમાં અને પહાડી પ્રદેશમાં કુદરતી રીતે

મોટા પ્રમાણમાં થાય છે. ત્રણથી ચાર વર્ષમાં તેમાં ફળ આવવા લાગે છે. જેટલાં ફૂલ બેસે એટલા જ ફળ થાય છે. પાકમાં ખાસ માવજત કે જાળવણી કરવી પડતી નથી. કરમદાના કાચા ફળ લીલા, સફેદ અથવા અંડાકાર તથા લાલ રંગના હોય છે. દેખાવમાં સુંદર તથા કાચા ફળને કાપવાથી દૂધ નીકળે છે. પાકેલા ફળનો રંગ કાળો થઈ જાય છે. કાચા કરમદાનું

અથાણું અત્યંત સ્વાદિષ્ટ હોય છે. જામ, જેલી, ચેરી, શરબત જેવી વસ્તુઓ બને છે. કરમદા અને મરચાનો સંભારો બનાવી શકાય છે. કરમદાનું ખાટું અથાણું પણ બનાવી શકાય છે. અને ગળ્યું અથાણું પણ બનાવી શકાય છે. આ વનસ્પતિ રાજસ્થાન, ગુજરાત, ઉત્તરપ્રદેશ અને હીમાલયના વિસ્તારક્ષેત્રમાં જોવા મળે છે. જે પેકી ગુજરાતના અરવલ્લી સાબરકાંઠા વિસ્તારમાં ડુંગરાળ વિસ્તારોમાં અઢળક કરમદાના છોડ થાય છે. તેના ફૂલોની સુગંધ જુહીના ફૂલની સુગંધ જેવી હોય છે. કરમદા ભૂખ વધારે છે. રસને રોકે છે. પાકેલા ફળ પચવામાં હલકા હોય છે. ઉનાળાની ઋતુમાં આ ફળનું વેચાણ ડુંગરાળ વિસ્તારમાં વધારે થાય છે. કરમદા

ના મટતો તાવ પણ મટી જાય છે. કરમદાના કાચા ફળનું શાક ખાવાથી કબજિયાત દૂર થાય છે. કરમદાના બીજના તેલને હાથ અને પગ પર માલીશ કરવાથી બવાઈ મટી જાય છે. ઉનાળામાં તેનો મુરબ્બો બનાવીને ખાવાથી હૃદયરોગોમાં ફાયદો થાય છે. કરમદામાં લોહ તત્વની માત્રા સારા એવા પ્રમાણમાં હોવાથી લોહીની ઉણપ દૂર થાય છે.

**ચિરવિદાય**

- રુદ્રભૂમિ
- સ્વ. ચાવડા પ્રહલાદજી વરવાણ, ઉ.વ. ૬૫, પોર
- સ્વ. જા નવીનકુમાર ભૂપેન્દ્ર, ઉ.વ. ૫૫, ઉવારસદ
- સ્વ. ચૌહાણ ગાયત્રીબેન સુરેશકુમાર, ઉ.વ. ૬૧, સેક્ટર-૪