ઉનાળામાં સ્વાસ્થ્ય માટે લાભદાયી પીણા

ગરમીથી રાહત મેળવવા માટે ખાન-પાનમાં શરબત, લસ્સી, છાશ, દહીંનું દૈનિક સેવન અનિવાર્ય

ગાંધીનગર, તા. ૧૪

શહેરભરમાં ગરમી આકરી બની રહી છે. આવી સ્થિતિમાં શરીરને હાઈડ્રેટ રાખવા અને ગરમીથી બચાવવા માટે ઉનાળામાં વિવિધ નુસખાઓ અજમાવવા જોઈએ. જેમાના એક છે વિવિધ પ્રકારના શરબતનું સેવન. મે-જૂનની ગરમી કેટલી ખતરનાક હોય છે તે સૌ જાણે છે પરંતુ આ વખતે ગરમીએ શહેરીજનોને એપ્રિલ-મે મહિનામાં જ પરસેવો પાડી દીધો છે. દિવસ દરમિયાન સૂર્ય એટલો પ્રબળ હોય છે કે જાણે આકાશમાંથી અગ્નિ વરસતી હોય છે. વૃક્ષો, છોડ, પશુ-પંખીઓ અને માનવ સૌ ગરમીથી પરેશાન છે. આવી સ્થિતિમાં ગરમીથી બચવા માટે જીવનશૈલીમાં થોડો ફેરફાર કરવો જ જોઈએ. ખાસ કરીને ઉનાળામાં ખાવા-પીવાની બાબતમાં ખુબ કાળજી લેવી જોઈએ. ઉનાળામાં ખોરાકમાં એવી વસ્તુઓનો સમાવેશ કરો જેથી શરીર અંદરથી ઠંડુ રહે અને ગરમીની લહેર શરીરને નુકસાન ન પહોંચાડે. આજે અમે તમને એવી જ કેટલીક વસ્તુઓ જણાવી રહ્યા છીએ જે તમને ગરમીથી રાહત અપાવવામાં મદદ કરશે.

● બિલ્લાનું શરબત

ખાસ કરીને ઉનાળામાં બિલ્લાનું શરબત પીવું જોઈએ. બિલ્લાનું ફળ ખાવુ મુશ્કેલ છે આવી સ્થિતિમાં તમે બિલ્લાનું શરબત બનાવીને પી શકો છો. આના કારણે શરીર ઠંડુ રહે છે અને પાચનતંત્ર ખૂબ સારી રીતે કામ કરે છે.

● લીંબુ પાણી

ઉનાળો આવતા જ શરીરમાં પાણીની કમી થઈ જાય છે. આવી સ્થિતિમાં રોજ લીંબુ પાણી પીવું જોઈએ. જેના કારણે શરીરમાં પાણીની ઉણપ પૂરી થાય છે અને લીંબુમાંથી વિટામિન સી મળે છે. લીંબુ પાણી પેટ માટે ખૂબ જ ફાયદાકારક છે.

● કાચી કુંગળી

ઉનાળામાં કાચી કુંગળી જરૂર ખાવી જોઈએ. કુંગળી ઉનાળામાં પેટને સ્વસ્થ રાખે છે. કુંગળીને ભોજન સાથે સલાડ તરીકે લેવી જોઈએ. કુંગળી ખાવાથી હીટસ્ટ્રોક સામે રક્ષણ મેળવી શકાય છે.

● છાશ અને લસ્સી

ગરમીથી રાહત મેળવવા માટે દિવસની શરૂઆત છાશ કે લસ્સીથી કરવી જોઈએ. સવારે છાશ કે દહીં ન પીતા હોય તો ભોજનમાં દહીં, છાશ કે લસ્સીનો સમાવેશ ચોક્કસથી કરવો જોઈએ. તેનાથી શરીર ઠંડુ રહેશે અને ગરમીથી રાહત મળશે. દહીં પેટ માટે ખૂબ જ ફાયદાકારક છે.

● આમપન્ના

ઉનાળામાં શરીરને ગરમી અને તીવ્ર સૂર્યથી બચાવવા માટે કેરીની નીલમણિ પીવી જોઈએ. કાચી કેરીની નીલમણિ સ્વાસ્થ્ય માટે ઘણી ફાયદાકારક છે. કેરીની નીલમણિ પીવાથી પાચનક્રિયા સારી રહે છે અને પેટને ઠંડક મળે છે. દિવસમાં બે વાર કાચી કેરીના બનાવેલા આમપન્ના પીવું જોઈએ.

● તરબૂચ અને લીંબુનું શરબત

તરબૂચ અને લીંબુ બંને વજન ઘટાડવાની સાથે શરીરને હાઈડ્રેટ રાખવાનું કામ પણ કરે છે. લીંબુમાં રહેલો વિટામીન સી અને એન્ટિ ઓક્સિડન્ટ પાચનક્રિયાને મજબૂત બનાવે છે જ્યારે તરબૂચ શરીરને હાઈડ્રેટ રાખવાની સાથે એનર્જેટિક પણ રાખે છે. ઉનાળામાં રોજ બે વાર તરબૂચના જ્યૂસમાં લીંબુ મિક્સ કરીને પીવાથી ફાયદો થાય છે.

● નારિયેળની મલાઈ અને ગુલાબ જળ

નારિયેળની મલાઈ તેમજ નારિયેળ પાણીની અંદર ભરપૂર માત્રામાં ફાઈબર હોય છે. નારિયેળ પાણીમાં તેની મલાઈ મિક્સ કરી ગુલાબજળ મિક્સ કરી ગ્રાઈન્ડર ફેરવી તેનો જ્યુસ બનાવીને પીવાથી શરીરને ડીહાઈડ્રેટ કરવામાં મદદરૂપ થાય છે.

● વરિયાળીનું શરબત

વરિયાળીમાં મેંગેનીઝ, મેગ્નેશિયમ, ફાઈબર અને કેલ્શિયમ જેવા પોષકતત્વો હોય છે. તેમાં એન્ટી ઓક્સિડન્ટ ગુણધર્મો છે. વરિયાળી શરીર પર ઠંડકની અસર કરે છે. એક ગ્લાસ વરિયાળીનું શરબત પીવાથી શરીરને ઠંડક મળે છે. શરીરની ગરમી પણ ઓછી થશે. વરિયાળીના બીજ વિટામીન, મિનરલ્સ અને ફાઈબર ભરપૂર માત્રામાં હોય છે. આ સ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબ જ ફાયદાકારક છે. વરિયાળીના બીજ પાચનતંત્રને સ્વસ્થ રાખવાનું કામ કરે છે. ઉનાળાની ઋતુમાં ઘણાને પાચન સંબંધી સમસ્યાઓનો સામનો કરવો પડે છે. એક ગ્લાસ વરિયાળીનું શરબત પીવાથી પાચનતંત્ર સારૂ રહે છે તે કબજિયાત જેવી સમસ્યામાં રાહત આપવાનું કામ કરે છે. વરિયાળીમાં એન્ટીબેક્ટેરિયલ ગુણ હોય છે અને વરિયાળીમાં પોટેશિયમ હોય છે તે શરીરમાં બ્લડ પ્રેશરને નિયંત્રિત કરવામાં મદદરૂપ છે.

શહેરમાં યોગ્ય માવજતના અભાવે સિગ્નલોના થાંભલાના પોપડા ઉખડ્યા

ઓઈલ પેઈન્ટ કલરનો ઉપયોગ કર્યો હોવાથી થાંભલાના કલર ઉખડ્યા

ગાંધીનગર, તા. ૧૪

ગાંધીનગરમાં દર વર્ષે વિવિધ રીતે કાયાપલટ થતી જોવા મળે છે. વેગવંતા શહેરમાં દિવસે ને દિવસે બીજા શહેરોમાંથી પ્રથમ નંબરે આવે તે માટેના ખૂબ પ્રયાસો કરવામાં આવી રહ્યા છે. સત્તાધીશોદ્વારા ઝડપી વિકાસકાર્યો પર ધ્યાન આપવામાં આવી રહ્યું છે. શહેરમાં કોઈ પણ જાતની કચાસ ન રહી જાય તે માટેના સુંદર પ્રયાસો કરવામાં આવે છે. પરંતુ અમુક દેશ્યો જોતા શહેરની આ સુંદરતામાં ઘટાડો કરી મૂકે છે. શહેરના ઘ-૬ જેવા વર્તુળ પર જેને નગરનું નાક કહેવાય ત્યાં સિગ્નલના થાંભલાની દશા બદલાઈ ગઈ છે. સિગ્નલના થાંભલા જે નાગરિકોને દિશાનું માર્ગદર્શન આપે છે તેમની દશા બદલાઈ ગઈ છે. થાંભલાના કલર ઉખડવા લાગ્યા છે. માર્ગો પર અવરજવર કરતા નાગરિકોને આ નજરે પડે છે તો જવાબદાર તંત્રના ધ્યાનમાં કેમ નથી આવતુ. થાંભલાઓની વાત કરીએ તો આ થાંભલાઓ પર ઓઈલ પેઈન્ટ કલર કોઈ દિવસ ચાલે નહી જ્યાં ઓઈલ પેઈન્ટ કલર કરવામાં આવ્યો છે. ગેલ્વેનાઈઝ ઉપર પેઈન્ટ કરવાનું હોય ત્યાં અલગ કલર પેઈન્ટનો ઉપયોગ કરવામાં આવતો હોય છે. જ્યારે અહીંયા પીળા કલરમાં ઓઈલ પેઈન્ટ કલર કરવામાં આવ્યો હતો જેના પોપડા વળીને કલર ઉખડી ગયો છે. ગાંધીનગરમાં મોટા મોટા વીવીઆઈપી માણસોની અવરજવર રહેતી હોય છે ત્યારે આવા દેશ્યો જોતા ઘણા પ્રશ્નો ઉભા થઈ જાય છે. ઘરમાં જેમ ગંદકી જોતા જ મહેમાન શું કહેશે તેવા પ્રશ્નો થઈ જાય છે ત્યારે આપણા શહેરમાં આપણા નગરમાં આ પ્રકારના દેશ્યો જોતાં આવા જ પ્રશ્નો ઉભા થાય છે. દરેક વસ્તુ આજના જમાનામાં ગેરંટી કે વોરંટી સાથે જ વેચાય છે. મોટા મોટા ટેન્ડરો અને ભ્રષ્ટાચાર કરીને ગેરંટી વગરના વિકાસ કાર્યો કરવામાં આવી રહ્યા છે તેથી જ આ થાંભલાઓમાં પોપડા ઉખડી રહ્યા છે. તેથી જાગૃત નાગરિકોમાં પણ નારાજગી પ્રવર્તી રહી છે. આપણા નગરમાં આવું નહિ ચાલે એટલે નહિ જ ચાલે તેવી નારાજગી સાથે ફરિયાદો ઉઠી છે.

અમિત શાહ વિરુદ્ધ વિવાદિત પોસ્ટ કરનાર સામે ફરિયાદ

ફિલ્મ ડાયરેક્ટર વિરુદ્ધ પોલીસ ફરિયાદ દાખલ :અવિનાશ દાસ દ્વારા ભારતીય રાષ્ટ્રધ્વજનું અપમાન થાય તેવી એક પોસ્ટ સોશિયલ મીડિયામાં શેર કરી હતી

અમદાવાદ, તા.૧૪

સોશિયલ મીડિયાનો ઉપયોગ કરતા તમામ લોકો માટે ચેતવણીરૂપ બાબત એ છે કે તમારી તમામ પોસ્ટ અને એક્ટિવિટી પર પોલીસની સતત નજર રહેતી હોય છે. તેની સાથે જ કોઈ પણ વિવાદાસ્પદ અથવા કોઈની પણ લાગણી દુભાઈ તેવી પોસ્ટ કરવા બદલ જેલના સળિયા પણ ગણવા પડી શકે છે. તેવામાં મુંબઈના વિવાદીત ફિલ્મ ડિરેકટર અવિનાશ દાસ દ્વારા ભારતીય રાષ્ટ્રધ્વજનું અપમાન થાય તેવી એક પોસ્ટ સોશિયલ મીડિયામાં શેર કરી હતી.

જે બદલ તેમના વિરુદ્ધ અમદાવાદ ક્રાઈમ બ્રાન્ચ ખાતે ગુનો નોંધવામાં આવ્યો છે. પોલીસે આરોપી અવિનાશ દાસની સોશિયલ મીડિયા પોસ્ટ તપાસ કરતાં સામે આવ્યું કે હાલમાં જ મની લોન્ડરિંગ કેસમાં ઝડપાયેલા ઝારખંડના મહિલાં છજી પૂજા સિંઘલ સાથે પણ કેન્દ્રીય ગૃહમંત્રી અમિત શાહનો પાંચ વર્ષ જુનો ફોટો પોસ્ટ કરી લોકોમાં ગેરસમજ ઉભી કરવાની અને તેઓની પ્રતિષ્ઠાને હાનિ પહોંચાડવાની કોશિષ કરવા બદલ ગુનો નોંધી કાર્યવાહી હાથ ધરી છે. અત્રે ઉલ્લેખનીય છે કે, હાલ તો પ્રાથમિક તપાસમાં આ વ્યક્તિ કોઈ ફિલ્મ ડાયરેકટર અથવા તો બૌદ્ધીક હોવાનું પોલીસને લાગી રહ્યું છે. જો કે પોલીસ આ અંગે તપાસ ચલાવી રહી છે. આરોપીને ઝડપી લેવા માટેના ચક્રો પણ ગતિમાન કર્યા છે. અત્રે ઉલ્લેખનીય છે કે, તેની પ્રોફાઈલ ચેક કરતા અન્ય પણ અનેક વિવાદિત પોસ્ટ જોવા મળી રહી છે. જેમાં રાષ્ટ્ર અને સમાજ વિરોધી અનેક ટીપ્પણીઓ કરવામાં આવી છે. તેથી હાલ તો પોલીસ આ અંગે તપાસ ચલાવી રહી છે.

હવે : ૫ દિવસ ગરમી નહીં વધવાની આગાહી

આ વર્ષે ખેડુતો માટે સારા સમાચાર એ છે કે ચોમાસુ ખુબ સારુ જવાનું હવામાન વિભાગનું અનુમાન છે.

અમદાવાદ, તા.૧૪

રાજ્યમાં ગરમી મામલે મોટી રાહતની વાત સામે આવી છે. હવામાન વિભાગે કહ્યું કે, ગુજરાતના લોકોને ૫ દિવસ ગરમીથી રાહત મળશે. ૫ દિવસ ગરમી નહીં વધવાની હવામાન વિભાગની આગાહી કરાઈ છે. આગામી દિવસોમાં ગરમીમાં ઘટાડો થશે. ૫ દિવસ સુધી કાળઝાળ ગરમીથી રાહત મળશે. ૫ દિવસ મહત્વનું છે છેલ્લા કેટલા દિવસથી કાળઝાળ ગરમીના લીધે લોકો ત્રાહિમામ પોકારી ગયા હતા. ત્યારે હવામાન વિભાગની આગાહીથી લોકોએ રાહતનો શ્વાસ લીધો છે. ૫ દિવસ સુધી કોઈ હીટવેવની આગાહી નથી કરવામાં આવી. ફક્ત આજ માટે કચ્છ અને ઉત્તર ગુજરાતમાં રેડ એલર્ટની આગાહી છે. આવતીકાલે ઓરેન્જ એલર્ટની આગાહી કરાઈ છે. આવતીકાલથી તાપમાનમાં ૨ થી ૩ ડિગ્રીનો ઘટાડો નોંધાશે. અમદાવાદ આજે તાપમાન ૪૫ ડિગ્રી રહી શકે છે. તો આવતીકાલથી અમદાવાદમાં તાપમાનમાં ઘટાડો થશે તેવુ હવામાન વિભાગના એક્સપર્ટ વિજીનલાલે જણાવ્યું. બીજી તરફ, દેશભરના ખેડૂતો માટે સારા સમાચાર એ છે કે, આ વર્ષે ચોમાસું વહેલું આવે તેવી શક્યતા છે. ૨૭ મે સુધીમાં કેરળમાં ચોમાસાનું આગમન થશે. દર વર્ષ કરતા એક અઠવાડિયું વહેલું ચોમાસાનું આગમન થશે. સામાન્ય રીતે ૧ જૂને કેરળમાં ચોમાસાનું આગમન થાય છે. હવામાન વિભાગે આગામી પાંચ દિવસ સુધી આંદામાન અને નિકોબાર ટાપુઓમાં હળવાથી મધ્યમ વરસાદની આગાહી કરી છે. ૧૪ થી ૧૬ મે દરમિયાન દ્વીપસમૂહમાં કેટલીક જગ્યાએ ભારે વરસાદની સંભાવના છે. આ સાથે જ ૧૫ અને ૧૬ મેના રોજ દક્ષિણ અંદામાન સમુદ્રમાં પવનની ઝડપ ૪૦-૬૦ કિમી પ્રતિ કલાક સુધી પહોંચવાની સંભાવના છે.

કોરોના ને રાજકારણ કોરાણે મુકાયાં, ક્રિકેટે બાજી મારી..!!

વેકેશન અને આઇપીએલના પગલે શહેરમાં ચોતરફ ક્રિકેટનો માહોલ : મુંબઇ-ચેન્નઇના પ્રસંશકો હવે ગુજરાત ટાઇટન્સના પરફોર્મન્સથી અભિભૂત : વીકએન્ડમાં ક્રિકેટ રસિયાઓથી ઉભરાતા શહેરના મેદાનો : ઘર, સોસાયટી, ઓફિસ કે પાનના ગલ્લે ક્રિકેટની જ વાતો

ગાંધીનગર : તા.૧૪

ભારતમાં ક્રિકેટની રમતનો ક્રેઝ એટલો વધુ છે કે દેશમાં ક્રિકેટ ચાહકો માટે એક 'ધર્મ' સમાન ગણાય છે. તેમાં પણ અત્યારે ઈન્ડિયન પ્રિમિયર લીગ ક્રિકેટ ટુર્નામેન્ટ ચાલી રહી છે જેના પગલે દેશભરના ક્રિકેટ રસિયાઓ માટે જાણે 'ક્રિકેટોત્સવ' ઉજવાઈ રહ્યો હોય તેવો માહોલ જોવા મળી રહ્યો છે. ગાંધીનગરમાં પણ અત્યારે ચૌરેને ચૌટે પાનના ગલ્લો હોય કે ચાની કિટલી, ઓફિસ હોય કે સોસાયટીનો ચોરો બસ ક્રિકેટની જ વાતો સાંભળવા મળે છે અને શાળા-કોલેજોમાં વેકેશનને પગલે શહેરના ખુલ્લાં મેદાનોમાં બાળકો-યુવાનો અને હવે તો યુવતીઓ પણ ક્રિકેટ રમતી જોવા મળી રહી છે.

વેકેશન અને આઈપીએલનું કોમ્બિનેશન આયોજકો દ્વારા જાણી જોઈને કરવામાં આવ્યું છે જેની અસર ગાંધીનગરમાં તો સ્પષ્ટ દેખાઈ આવે છે. એમાં પણ આઈપીએલમાં પહેલીવાર રમી રહેલી "ગુજરાત ટાઈટન્સ" ટીમ તેના ગુજરાતી કેપ્ટન હાર્દિક પંડ્યાની આગેવાનીમાં ધમાકેદાર પરફોર્મન્સ સાથે પોઈન્ટ ટેબલમાં પ્રથમ નંબરે બિરાજવા સાથે પ્લે ઓફમાં સ્થાન મેળવનાર પહેલી ટીમ બની છે જેના પગલે ગુજરાતીઓની પસંદગીની ટીમ બની ગઈ છે. અત્યાર સુધી મુંબઈ ઈન્ડિયન્સ કે ચેન્નઈ સુપરકિંગ્સ ફેવરીટ હતી ત્યાં હવે ગુજરાત ટાઈટન્સે સ્થાન લઈ લીધું છે. ગાંધીનગરમાં પણ ગુજરાત ટાઈટન્સના ફેન્સ ઉત્સાહમાં છે. શહેરમાં અત્યારે આઈપીએલના કારણે ખાસ કરીને બાળકો અને યુવા વર્ગમાં ક્રિકેટના ફિવરની સ્થિતિ જોવા મળી રહી છે. શહેરીજનો પણ ક્રિકેટના રસિયા હોવાને કારણે ઘર હોય કે સોસાયટી કે ઓફિસ, પાનના ગલ્લે કે ચાની કિટલીએ જ્યાં પણ બે-ચાર વ્યક્તિઓ એકઠાં થાય ત્યાં મોટેભાગે ક્રિકેટની વાતો શરૂ થઈ જાય છે. નાગરિકો હવે કોરોના ભુલાવી ચુક્યાં છે, રાજકારણ અને ચુંટણીઓથી થાક્યાં છે અને ઉનાળાની અસહ્ય ગરમીમાં ક્રિકેટ રાહતનો અનુભવ આપી રહ્યું છે. ખાસ કરીને વીક એન્ડમાં ઘરમાં ટીવી ચેનલો પર ઘરકંકાસની ટીવી સિરિયલોને બદલે આઈપીએલ ક્રિકેટ ચલાવવા માટે રીતસર બોલાચાલીના માહોલ ખડાં થઈ જાય છે. આઈપીએલ હવે પ્લેઓફ તબક્કાની નજીક પંહોચી છે અને કઈ કઈ ટીમો પ્લેઓફમાં સ્થાન પામશે તે માટે દરેક મેચ ઉત્તેજનાપૂર્ણ બની રહી છે ત્યારે શહેરના ક્રિકેટ ફેન્સની આતુરતા વધી જાય છે જેન કારણે તેઓ એક પણ મેચ છોડવા માંગતા નથી. વળી, દરેક મેચના વિશ્લેષણ પણ પોતાના મિત્રો કે સ્ટાફ વગેરેમાં સતત કરતાં જોવા મળે છે.

વેકેશનના પગલે ક્રિકેટ કોચિંગ કેમ્પની ભરમાર

શહેરમાં ઉનાળાના વેકેશનમાં સમર કેમ્પ અને કોચિંગ કેમ્પની પણ બોલબાલા વધી જાય છે જેમાં પણ ક્રિકેટ છવાયેલું દેખાય છે. શહેરની અનેક ખાનગી શાળાઓના સંકુલમાં ખાનગી કોચિંગ એકેડેમીઓ દ્વારા ક્રિકેટ કોચિંગ કેમ્પના આયોજનો જોવા મળી રહ્યાં છે જેમાં છોકરીઓ માટે પણ ક્રિકેટ કોચિંગના ખાસ આયોજનોનો સમાવેશ થાય છે.શહેરમાં કાર્યરત ક્રિકેટ કોચિંગ એકેડેમીઓ દ્વારા પણ વેકેશનને અનુલક્ષીને સ્પેશિયલ કેમ્પ શરૂ કરાયાં છે જેમાં અનેક બાળકો અને યુવાવર્ગ મોટી સંખ્યામાં જોડાઈને ક્રિકેટની તાલીમ મેળવી રહ્યો છે.

યુવતીઓ પણ પંહોચે છે ક્રિકેટ રમવા મેદાનમાં

આ ઉપરાંત શાળા-કોલેજોમાં વેકેશન હોવાથી બાળકો અને યુવાનો સોસાયટીના કોમન પ્લોટથી માંડીને સેક્ટરના ખુલ્લા કોમન ચોક કે ખાલી પડી રહેલાં પ્લોટ અથવા શહેરના સેક્ટર-૧૧ના રામકથા મેદાન સહિતના ખુલ્લાં મેદાનોમાં વહેલી સવારથી ક્રિકેટ પ્રેમીઓના રમવા માટે અડ્ડા જામે છે, એક જ મેદાનમાં પાંચ-દસ કે તેથી વધુ ટીમો એક સાથે ક્રિકેટ રમતી જોવા મળે છે. હવે તો શહેરની યુવતીઓને પણ ક્રિકેટનું ઘેલું લાગ્યું છે અને તેઓ પણ આઈપીએલ જોવા સાથે ગૃપ બનાવીને મેદાનોમાં ક્રિકેટ રમવા પંહોચી જાય છે.