મહત્તમ : ૩૩.૬ ડીગ્રી
લઘુતમ : ૧૭.૧ ડીગ્રી
ભેજ
સવારે ૭૮ ટકા ● સાંજે ૫૪ ટકા
ગાંધીનગર તાપમાન

શહેરમાં સ્નેહભોજનની મોસમ છલકે છે

સોસાયટીઓ, ચોકઠાઓ, જ્ઞાતિમંડળોમાં સ્નેહમિલન કાર્યક્રમોના વ્યાપક પ્રમાણમાં આયોજનો : શનિ-રવિની રજાઓમાં શહેરમાં નવા વર્ષના સ્નેહમિલનનું આયોજન પણ થઈ રહ્યું છે

ગાંધીનગર, તા.૧૦

દિપાવલીના પર્વોની ઉત્સાહપૂર્વક ઉજવણી કર્યા બાદ શહેરમાં સોસાયટીઓ અને ચોકઠા, મંડળો તથા જ્ઞાતિ મંડળોમાં સ્નેહમિલન કાર્યક્રમોનો વ્યાપક પ્રમાણમાં આયોજન કરવામાં આવી રહયા છે. દિવાળી બાદ શહેરમાં વિવિધ સોસાયટીમાં અને ચોકઠાઓમાં નવા વર્ષના સ્નેહમિલન યોજાઈ રહયા છે. શનિ-રવિની રજાઓમાં શહેરીજનો નવા વર્ષના સ્નેહમિલન ગોઠવી રહયા છે અને સમુહ ભોજનનો આનંદ માણી રહયા છે અને નવા વર્ષની શુભેચ્છાઓ પાઠવી રહયા છે. દિપાવલીમાં લોકો રજાઓના કારણે ગામડે કે વિવિધ સ્થળો પર રજાઓ માણવા પહોંચી ગયા હતા જેઓ હવે રજાઓ સમાપ્ત થતાં જે આખુ શહેર ખાલીખમ થઈ ગયું હતું તે હવે આખુંય શહેર ફરીથી રંગેચંગે રોજબરોજની ક્રિયામાં વ્યસ્ત બની ગયું છે. આ સાથે જ શહેરમાં રહેતા વિવિધ જ્ઞાતિના લોકોના સ્નેહમિલન પણ યોજાઈ રહયા છે. તેથી શહેરમાં વિવિધ સ્થળો પર શનિ-રવિના દિવસોમાં જાહેર સમારંભ જોવા મળી રહયા છે. જેમાં સમાજના લકો સાથે વિવિધ મુદ્દાઓ પર ચર્ચાઓ કરવામાં આવી રહી છે અને સમાજમાં ગૌરવ વધારવા તારલાઓના સન્માન કરવામાં આવી રહયા છે. કોરોના કાળના કારણે બે-ત્રણ વર્ષ સુધી કોઈ પણ સમાજના સ્નેહ મિલન યોજાયા નહોતા જે તાજેતરમાં કોરોનામાં રાહત મળતા આ વર્ષે તમામ પર્વો પણ ઉત્સાહપૂર્વક યોજાઈ રહયા છે. સ્નેહમિલન તો પ્રાચીન સમયથી ચાલી આવેલ પરંપરા છે જેમાં સમુહ ભોજનનો આનંદ પણ અનેરો ગણાય છે. લોકો એટલા વ્યસ્ત બની ગયા છે અને જીવનશૈલી પણ વ્યસ્ત બની ગઈ છે કે સમુહ ભોજન તો શું સમુહમાં બેસવાનો પણ હવે લોકો પાસે સમય કાઢવો મુશ્કેલ બની ગયો છે. પરંતુ સમાજમાં વર્ષે એક વખત સ્નેહમિલન કાર્યક્રમ તો યોજાવો જ જોઈએ. આંગણવાડીમાં બાળકોને સમુહમાં ભોજન આપવામાં આવે છે. જે સમુહ ભોજન વર્ષોથી કરાવવામાં આવે છે. આ બાદ સમુહ લગ્નો પણ મોટા પ્રમાણમાં થઈ રહયા છે જેનો આનંદ અલગ છે. આમ પાટનગરમાં દિવાળી પર્વોના આનંદ માણી લીધા બાદ શહેરીજનો નવા વર્ષના સ્નેહમિલનના કાર્યક્રમો થકી સમુહમાં ભોજનનો આનંદ માણી રહયા છે.

સર્વ વિદ્યાલય ગર્લ્સ હોસ્ટેલ સેક્ટર ૨૩ ખાતે ડિજિટલ ઈન્ડિયાનાં ભાગ રૂપે કોલેજની વિદ્યાર્થિનીઓ માટે બે દિવસનો વર્કશોપ ઉદગમ ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટ દ્વારા યોજવામાં આવ્યો હતો. જેમાં હોસ્ટેલની વિદ્યાર્થીનીઓ એ ખુબ જ ઉત્સાહપૂર્વક ભાગ લીધો હતો.

રાજસ્થાનનાં સાદરીમાં છઠ્ઠી નવેમ્બરે યોજાયેલા પાંચમી નેશનલ ઓપન ઈનવીટેશનલ કરાટે ચેમ્પીયનશીપમાં પ્રિન્સ મેસરિયાએ બ્રોન્ઝ મેડલ પ્રાપ્ત કરી મહુન્દ્રા ગામનું ગૌરવ વધાર્યું.

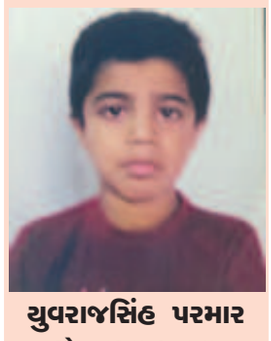
ગાંધીનગર, તા.૧૦

મણિનગર શ્રી સ્વામિનારાયણ ગાદી સંસ્થાન આયોજીત "શ્રી મુક્તજીવન સ્વામીબાપા મોક્ષદાયી સ્મૃતિ યાત્રા, દક્ષિણ ભારત - ૨૦૨૨ રામેશ્વર, કન્યાકુમારી, ત્રિવેન્દ્રમ વગેરે પવિત્ર સ્થળોનો જ્ઞાનમહોદધિ આચાર્ય શ્રી જિતેન્દ્રિયપ્રિયદાસજી સ્વામીજી મહારાજના અધ્યક્ષ સ્થાને સંતો તથા દેશ વિદેશના હરિભકતોના વિશાળ સમુદાય સાથે ઉલ્લાસભેર પ્રારંભ થયો હતો.

મણિનગર શ્રી સ્વામિનારાયણ ગાદી સંસ્થાનના આચાર્યશ્રી જ્ઞાનમહોદધિ શ્રી જિતેન્દ્રિયપ્રિયદાસજી સ્વામીજી મહારાજની અધ્યક્ષતામાં "શ્રી મુક્તજીવન સ્વામીબાપા મોક્ષદાયી સ્મૃતિ યાત્રા" સંતો તથા દેશ વિદેશના હરિભકતોના વિશાળ સમુદાય સાથે મોક્ષદાયી સ્મૃતિ યાત્રા દક્ષિણ ભારતનાં મદુરાઈ, રામેશ્વરમ્, કન્યાકુમારી, ત્રિવેન્દ્રમ વગેરે પવિત્ર સ્થળોનો પરમ ઉલ્લાસભેર પ્રારંભ કરાયો હતો.

જન્મદિને વધામણી

હરેશભાઈ ભટ્ટ
સિનિયર સિટિઝન્સ કાઉન્સિલ ઉપપ્રમુખ, શિવરંજની ટ્રસ્ટી, પેન્શનર્સ સમાજ, ગાંધીનગર
મો. ૯૮૨૫૩ ૮૭૦૭૮



યુવરાજસિંહ પરમાર
મો. ૯૯૨૪૧ ૨૮૪૦૫

મિલન જે પ્રજાપતિ
મો. ૯૭૧૨૧ ૨૫૫૮૧

પ્રશિત મોદી
મો. ૯૭૨૭૮ ૭૪૦૩૫

અંકિત વિષ્ણુભાઈ પ્રજાપતિ
મો. ૯૦૧૬૫ ૫૬૪૦૫

આર્યન સતિષકુમાર પ્રજાપતિ
મો. ૯૦૧૬૫ ૫૬૪૦૫

દુર્વા ત્રિપુનભાઈ ત્રિવેદી

શિયાળામાં બજારોમાં લીલી હળદરનું વેચાણ વધ્યું

લીલી હળદરના ઔષધિય ગુણો સ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબ જ ફાયદાકારક સાબિત થાય છે

ગાંધીનગર, તા.૧૦

શિયાળાની શરૂઆત સાથે જ લીલી હળદરનુ બજારમાં આગમન થઈ ગયુ છે. બજારમાં પીળી અને સફેદ એમ બંને પ્રકારની હળદર મળે છે. આ બન્ને પ્રકારની લિલી હળદરનાં ગુણ સરખા જ છે. સુકી હળદર કરતાં પણ લીલી હળદર અતિ ગુણકારી છે. કડકડતી ઠંડીમાં લીલી હળદર ખાવાના અઢળક ફાયદા છે. હળદરનું નિયમિત સેવન કરવાથી ૧૪ જાતની બીમારીઓથી બચી શકાય છે. દુનિયામાં સૌથી મોંઘી માનવામાં આવતી છ ડ્રગ્સ એટલે કે છ દવાઓમાં જે તત્વ ઉમેરવામાં આવે છે, એ છ એ છ તત્વ હળદરમાં સમાયેલાં છે. જાણીને નવાઈ લાગશે કે આયુર્વેદનાં તમામ ઔષધમાં એકમાત્ર હળદર એવી છે કે જેના પર મોડર્ન સાયન્સે અત્યાર સુધીમાં ૫૬૦૦૦ જેટલાં રિસર્ચ અને પ્રયોગો કરી લીધાં છે.

હળદર ભારતીય મસાલાની શાન માનવામાં આવે છે. ભારતીય ભોજન હળદર વિના અધૂરું છે. સાથે જ હળદરના અનેક સ્વાસ્થ્ય લાભ પણ છે. એમાંય જો તમે મેદસ્વિતાની સમસ્યાથી પીડાતા હો તો એકલી હળદર ખાવાથી તમારો મેદ ઓછો થઈ જાય છે. હળદર એન્ટિસેપ્ટિક પણ છે. શરીરમાં ક્યાંય પણ વાગે તો દળેલી હળદર તે ઘા માં ભરી દેવાથી વાગેલો ઘા રૂઝાઈ જાય છે. માંદગી અડતી નથી. વળી, લીલી હળદરથી રક્ત શુદ્ધિ પણ થાય છે. ઠંડીની સિઝનમાં આ હળદરનું નિયમિત સેવન કરવાથી અનેક પ્રકારની બીમારીઓથી બચી શકાય છે. આંબા હળદર અને લીલી હળદરની છાલ ઉતારી, ઝીણા ટુકડા કરી તેમાં મીઠું અને લીંબુ ઉમેરીને એને કાચની બરણીમાં લાંબો સમય સુધી સાચવી શકાય છે. હળદર ભારતીય મસાલાની શાન માનવામાં આવે છે.

લીલી હળદરના ફાયદાઃ

હળદર મધુપ્રમેહ, મૂત્રમાર્ગ અને ચામડીના રોગો, રક્તવિકાર, બરોળ અને લીવરના રોગો, કમળો, સંગ્રહણી, શીળસ, દમ, ઉધરસ, શરદી, કાકડા, ગળાના રોગો, મોંઢાનાં ચાંદાં, અવાજ બેસી જવો વગેરે રોગોમાં ખુબ જ ફાયદાકારક છે. આ ઉપરાંત હળદર વર્ણ્ય એટલે દેહનો રંગ સારો કરનાર, મળને ઉખેડનાર, ખંજવાળ મટાડનાર, કફ, પિત્ત, અરુચિ, વિષ, પ્રમેહ, વ્રણ, કૃમિ, પાંડુરોગ અને અપચાનો નાશ કરનાર છે.

લીલી હળદરને દુધમાં ઉકાળીને પીવાથી શરીરની રોગપ્રતિકારક ક્ષમતા મજબુત થાય છે, સાથે ઘણા બધા રોગોને દુર રાખે છે. લીલી હળદરમાં રહેલા એન્ટી ઈન્ફ્લામેટરી ગુણ ઓસ્ટિઓપોરોસિસના અને આર્થ્રાઈટિસના ખતરાને દુર કરે છે. શિયાળામાં શરદી-ખાંસી, ગળાનો દુખાવો જેવી સમસ્યામાં લીલી હળદરનું સેવન લાભદાયી માનવામાં આવે છે. લીલી હળદરને રાત્રે દુધમાં ઉકાળીને પીવાથી શરદી-ખાંસી, સુકી ઉધરસ માં રાહત આપે છે. લીલી હળદરને તમારા ડાયટ પ્લાનમાં સામેલ કરીને પણ શરદી-ખાંસીને દુર કરી શકો છો. લીલી હળદરમાં ભરપુર માત્રામાં ફાયબરનું પ્રમાણ હોય છે જે પાચનને યોગ્ય રાખે છે. તેમાં રહેલું ડાયટરી ફાયબર પાચનને સારું રાખે છે અને કબજીયાતની સમસ્યાને દુર કરે છે. અપચો, ગેસ, ઝાડા જેવી પાચનની સમસ્યામાં લીલી હળદરનું સેવન ફાયદાકારક સાબિત થાય છે. પાચન સંબધિત સમસ્યામાં લીલી હળદરને પાણીમાં ઉકાળીને પીવાથી લાભ થાય છે.

લીવરને તંદુરસ્ત રાખવા માટે લીલી હળદરનું સેવન લાભદાયી બને છે. લીલી હળદરમાં રહેલું કર્ક્યુમીન લીવરને સ્વસ્થ રાખે છે અને લીવરની બીમારીનું જોખમ ઘટાડે છે. લીલી હળદરનું સેવન શાક, સૂપ કે દૂધ સાથે કરી શકાય છે. શિયાળામાં નિયમિત લીલી હળદરનું સેવન કરવાથી બ્લડપ્રેશર અને હૃદયના રોગો સામે રક્ષણ પૂરું પાડે છે. લીલી હળદર કોલેસ્ટ્રોલ લેવલને નિયંત્રણમાં રાખે છે. લીલી હળદરમાં પોટેશિયમનું પ્રમાણ સારું એવું હોય છે જે બ્લડપ્રેશરને નિયંત્રણમાં રાખે અને હૃદયના રોગોથી બચાવે. ડાયાબિટીસની સમસ્યામાં લીલી હળદરનું સેવન ફાયદાકારક માનવામાં આવે છે. લીલી હળદર શરીરમાં બ્લડ શુગર લેવલને કંટ્રોલમાં રાખે છે અને ડાયાબીટીસની સમસ્યામાં રાહત આપે છે. લીલી હળદરના નિયમિત સેવન કરવાથી શરીરમાં લોહીની વૃદ્ધિ કરી શકાય છે. લીલી હળદર શરીરમાં રેડ બ્લડ સેલ્સને વધારે છે જેથી શરીરમાં લોહની કમી દુર કરી શકાય છે.

અનિદ્રાની સમસ્યાથી છુટકારો મેળવવા લીલી હળદરનું સેવન ઉપયોગી થાય છે. નિયમિત રાત્રે સુતા પહેલા લીલી હળદરને દૂધ સાથે મિક્સ કરીને સેવન કરવાથી અનિદ્રાની સમસ્યા દુર થશે અને નીંદર પણ સારી આવશે. આવી રીતે, શિયાળામાં લીલી હળદરનું સેવન શરીર માટે ઉત્તમ માનવામાં આવે છે. લીલી હળદરનું સેવન અનેક બીમારીઓને દુર કરવા માટે ખુબ ઉપયોગી થાય છે.

લીલી હળદરનું શાક બનાવવાની રીતઃ

સૌપ્રથમ ઘી માં લીલી હળદર લાલાશ થાય ત્યાં સુધી સાંતળી લેવી (બળી ન જાય તેનુ ધ્યાન રાખવું.)

પછી લસણ ઉમેરી સાંતળવું, સંતળાય જાય એટલે ડુંગળીની પેસ્ટ ઉમેરવી.પછી ટામેટાની ગ્રેવી ઉમેરવી. ઘી છૂટું પડે એટલે આદું છૂટું છવાયું ભભરાવી ૧-૨ મિનીટ રહેવા દેવું ત્યારબાદ મરચાની પેસ્ટ ઉમેરવી. પછી જરૂર મુજબ મીઠુ અને લાલ મરચું ઉમેરવું. પછી વટાણા અને ગોળ ઉમેરી મિક્સ કરવું. છેલ્લે દહીં ઉમેરી બરાબર મિક્સ કરી દેવું. કોથમીર ઉમેરી ગાર્નિશ કરવું. લો, હવે તૈયાર છે હળદરનું ટેસ્ટી શાક. આ શાકને બાજરીના રોટલા સાથે સર્વ કરવું.

રોટરી કલબ દ્વારા ઓનલાઈન ક્વીઝનું આયોજન કરાયું

ગાંધીનગર, તા.૧૦

ગાંધીનગર રોટરી કલબ દ્વારા તા.૧૧ના રોજ રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ દિનની ઉજવણી કરવામાં આવી રહી છે જે નિમિત્તે ઓનલાઈન ક્વીઝનું આયોજન સાંજે ૬.૩૦ કલાકે કરવામાં આવ્યું છે. જેમાં શાળા કે કોલેજ કે યુનિવર્સીટી કક્ષાના વિદ્યાર્થીઓ ભાગ લઈ શકે છે. ભાગ લેનાર પ્રત્યેક વિદ્યાર્થીને સર્ટીફીકેટ અને જીતનારને ટ્રોફી અને ઈનામ આપવામાં આવશે. સ્પર્ધામાં જોડાવા માટે https://forms-gle//g9Uvbfbpeiugjqho6 ઉપર માહિતી નોંધાવવી પડશે. વધુમાં વધુ વિદ્યાર્થીઓ ભાગ લઈ અને લાભ લઈ શકે તે માટે કલબના પ્રમુખ ડો.જગદીશ પટેલ અને સેક્રેટરી ડો.પારસ ઉચાટે અખબારી યાદીમાં જણાવ્યું છે.

ચિરવિદાય

● મુક્તિધામ ●

- **સ્વ.પ્રસાદ જગદીશભાઈ અમીલાલ** ઉ.વ.૭૪, બોરીજ
- **સ્વ.આસોડીયા પ્રવિણકુમાર સુમનચંદ્ર** ઉ.વ.૪૪, સે-૫
- **સ્વ.ડાભી મધુબા મનુજી** ઉ.વ.૭૨, પેથાપુર
- **સ્વ.ચાવડા રાયસણજી ધુળસિંહ** ઉ.વ.૭૯, પેથાપુર
- **સ્વ.પંચાલ કલાબેન ચીમનભાઈ** ઉ.વ.૫૬, સેકટર-૨

● રૂદ્રભુમિ ●

- **સ્વ.થાનકી હંસાબેન મુળશંકરભાઈ** ઉ.વ.૬૮, રાણાવાવ
- **સ્વ.જાદવ ભરતભાઈ છનાભાઈ** ઉ.વ.૬૭, સેકટર-૩