શહેરમાં વાતાવરણ પલ્ટા વચ્ચે ગરમીનો પારો ઉચકાયો

ગાંધીનગર તા ૨૪

ગાંધીનગરમાં છેલ્લા ત્રણ ચાર દિવસથી ગરમીના પારાની ચઢ ઉતર જોવા મળી રહી છે. જો કે ગરમીનો મિજાજ છેલ્લા ૨૦ દિવસથી આકરો છે. આજે પણ ગરમીનો પારો એક ડીગ્રી ઉપર ચઢયો હતો મહત્તમ તાપમાન ૪૨.૫ ડીગ્રી રહ્યુ હતુ જેના લીધે દિવસ દરમિયાન નગરજનોએ આકરા તાપ વચ્ચે ચામડીને દાહ આપતી ગરમીનો અહેસાસ કર્યો હતો. જયારે બીજીતરફ સાંજના સમયે અચાનક જ પવનના સુસવાટા સાથે વાતાવરણમાં પલ્ટો આવ્યો હતો. વાદળિયા વાતાવરણના લીધે મોસમનો નઝારો બદલાયો હતો. જો કે પલવારમાં જ નાટયાત્મક પલ્ટાની અસર ઓસરી ગઇ હતી. આજે લઘુત્તમ તાપમાન પણ ૨૮ ડીગ્રી રહ્યુ હતુ. આ વર્ષે ઉનાળાની ગરમીના દિવસોની શરૂઆતથી જ વાતાવરણમાં સતત પલ્ટો જોવા મળે છે. આકરી ગરમીના લીધે નગરજનો હાલ અકળામણ અનુભવી રહ્યા છે. જયારે માર્ચ અને એપ્રિલ મહીના દરમિયાન સતત વાતાવરણમાં બદલાવ આવતા વરસાદી વાયરા વચ્ચે શહેરમાં ચોમાસા જેવા ભીંજારાની મોસમે પણ જમાવટ કરી હતી. છેલ્લા ૨૦ દિવસથી સતત આકરી ગરમીનુ મોજુ ફરી વળ્યુ છે. જયારે હીટવેવની અસરથી જનજીવન પણ પ્રભાવિત છે. ગરમીનો પારો પણ ૪૧ ડીગ્રી ની ઉપર રહેતા અંગ દઝાડતી ગરમીથી સૌ કોઇ તોબા પોકારી ગયા છે. ગઇકાલની સાપેક્ષમાં આજે મહત્તમ તાપમાનમાં એક ડીગ્રીનો વધારો થયો હતો. મહત્તમ તાપમાન ૪૨.૫ ડીગ્રીએ આવી ગયુ હતુ જયારે લઘુત્તમ તાપમાન પણ ૨૮ ડીગ્રીએ રહેતા નગરજનો ઢળતી સાંજ બાદ પણ ગરમીનો અહેસાસ કરી રહ્યા છે. છેલ્લા ઘણાં સમયથી ગરમીનો પારો ૪૦ થી ૪૩ ડીગ્રી વચ્ચે જ ઉપર નીચે થાય છે. અગાઉ સિઝનનુ મહત્તમ તાપમાન ૪૪.૪ ડીગ્રી રહ્યુ હતુ. જો કે હાલ પણ ગરમીનો મિજાજ ઉગ્ર રહેતા શહેરીજનો હવે હીટવેવથી તોબા પોકારી ગયા છે. સતત ગરમીનુ જોર રહેતા દિવસના સમયે નગરજના જનજીવનમાં અનોખો સુનકાર જોવા મળે છે. સેકટરોની શેરીઓમાં પણ સન્નાટો રહે છે. જયારે શોપિંગ બજારમાં પણ વિશેષ અવરજવર જોવા મળતી નથી ગરમીથી બચવા માટે નગરજનો કામ સિવાય ઘરની બહાર નિકળવાનુ ટાળી રહ્યા છે. તો બીજીતરફ ઘરોમાં સતત એ સી અને એરકુલર ધમધમતા જોવા મળે છે. ગરમીની સિઝન જમાવટ કરતા એ સી નુ વેચાણ પણ વધ્યુ છે. જયારે આકરી ગરમીમાં અબોલ પશુ પક્ષીઓ માટે નગરમાં સેવાપ્રવૃતિ પણ વધી છે. હવામાન તજજ્ઞોના મતે ગરમી આકરી થવાના એંધાણ હતા જયારે આગામી જુન મહીનામાં પણ ગરમીનુ જોર રહેશે જો કે ચોમાસાની સિઝન પણ જુનના બીજા સપ્તાહથી શરૂ થઇ જશે હાલ તો શહેરીજનો આકરા હીટવેવથી પરેશાન છે.

પાણી-ગટર વેરામાં અત્યાર સુધી માત્ર ૯૯ લાખની વસુલાત

ગાંધીનગર તા ૨૪

ગાંધીનગરમાં પાણી અને ગટર વેરાની વલસૂલાત ઝુંબેશ ના અંતે નબળું ચિત્ર ઉપસી આવ્યું છે વસુલાત ક્ષેત્રે માંડ ૪૫ ટકા કામગીરી થઇ છે . દેશમાં સૌથી વધુ માથાદિઠ ૨૪૪ લીટર પાણીનો વપરાશ હોવાનું પણ મનાય છે પાણી ગટર ના વેરા અન્વયે પણ જુના બાકી માંગણા સહિત સવા બે કરોડની વેરા વસુલાત કરવાની થાય છે નવા સેક્ટરો ૧થી ૧૩માંથી ૫૫ લાખ અને જુના સેક્ટર ૧૪થી ૩૦માંથી માત્ર ૪૪ લાખની વેરા વસુલાત થઇ છે

ગાંધીનગરમાં પાણી ગટર વેરાની વસુલાત અન્વયે દર વર્ષની જેમ આ વર્ષે પણ વિશેષ

જુના માંગણાનો આંકડો મોટો બાકીદારોને નોટીસ આપવામાં આવશે

વસુલાત થઇ નથી વેરા પેટે ૪૫ ટકા જેટલી જ વસુલાત થઇ છે જયારે હવે તંત્ર દ્વારા બાકીદારોનો ડેટા તૈયાર કરીને નોટિસ આપવાની કાર્યવાહી પણ હાથ ધરાશે આકરી ગરમીના દિવસોમાં પાણી ની ઘટ નો પ્રશ્ન ન ઉદભવે તેના માટે એપ્રિલ મહિનાથી જ પાટનગર યોજના વિભાગ દ્વારા ૬૦ એમએલડી જેટલા મોટા જથ્થામાં પાણીનું વિતરણ કરાય છે. જોકે હાલમાં સેક્ટરોમાં સમયાંતરે પાણીની પોકાર ઉઠતી રહે છે . શહેરમાં પાણીની જરૂરિયાત સંતોષવા માટે સરકાર દ્વારા વર્ષે કરોડો રૂપિયાનો ખર્ચ કરવામાં આવે છે . સુત્રોમાંથી મળતી માહિતી મુજબ સેક્ટર વિસ્તારના રહેવાસીઓ દ્વારા સૌથી વધુ સંખ્યામાં કરવેરો ચૂકવાય છે. જો કે હાલ પણ શહેર અને શહેરી વિસ્તારના ગામોના વપરાશકારો હજુ પણ વેરાની ચૂકવણીમાં નિરસતા દાખવી રહ્યા હોવાનું ચિત્ર સ્પષ્ટ થયું છે

પાણી ગટર વેરાની વસુલાત ઝુંબેશ દરમિયાન જોડણકર્તાઓને વળતરનો લાભ પણ આપવામાં આવે છે ચાલુ વર્ષમાં રૂપિયા ૨.૨૦ કરોડના કુલ લેણાંની સામે માત્ર ૯૯ લાખની વસુલાત થઇ છે . જોકે તેમાં અગાઉની જુની બાકીનો પણ સમાવેશ થાય છે. અને જુની બાકી વર્ષોથી ખેંચાતી આવે આવે છે. આગામી દિવસોમાં વેરા વસુલાતની કામગીરી પણ કોર્પોરેશન ના શીરે આવશે જયારે હવે વસુલાતનો આંકડો ઊંચે લાવવા આગામી દિવસોમાં બાકીદારોને નોટીસ પણ આપવામાં આવશે.

ગાંધીનગર જિલ્લાના લોદરા ખાતે નવીન એફ.પી.ઓનો શુભારંભ

ગાંધીનગર,તા.૨૪

કૃષિમંત્રી શ્રી રાઘવજીભાઈ પટેલે જણાવ્યું છે કે, રાજયના ખેડૂતોના આર્થિક ઉત્થાન માટે રાજય સરકાર સતત પ્રયત્નશીલ છે.વડાપ્રધાન શ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદીએ પણ ખેડૂતોની આવક બમણી થાય અને ઉત્પાદિત પેદાશોના પોષણક્ષમ ભાવો મળી રહે એ માટે મકકમ નિર્ધાર કરીને સઘન આયોજન પણ કર્યુ છે. કૃષિમંત્રી શ્રી એ ગાંધીનગર જિલ્લાના લોદરા ખાતે નવીન એફ.પી.ઓનો શુભારંભ કરાવતા કહ્યુ હતું કે,આ પુર્વ પ્રધાન મંત્રીશ્રીએ જય જવાન જય કિસાન નો નારો આપ્યો હતો, અને હાલ ના પ્રધાનમંત્રીશ્રી એ ખેડુતોની આવક બમણી થાય અને ખેડુતોને તેની ઉપજ ના પોષણક્ષમ ભાવો મળી રહે તે માટે સવિશેષ પ્રયત્નો હાથ ધર્યા છે.રાજયના મૃદુ અને મક્કમ મુખ્યમંત્રીશ્રી ભૂપેન્દ્રભાઈ પટેલે પણ રાજય ના ખેડુતોને ખેતી ક્ષેત્રે કોઈપણ પ્રકારની મુશ્કેલી ન પડે તે માટે સતત ચિંતા કરીને પડખે ઉભા રહ્યા છે. મંત્રીશ્રી એ ઉમેર્યું કે,લોદરા ગામની જમીન પણ સારી છે અને એક થી વધારે ઋતુમાં ખેતી કરી શકાય છે તેવી વિજળી,પાણી,ખાતર અને બિયારણ સમયસર મળી રહે તેવી સુવિધાઓ આ રાજય સરકારે ઉપલબ્ધ કરાવી છે ત્યારે ખેડુતો બાગાયતી પાકોની સાથે ઓછા ખર્ચે થતી પ્રાકૃતિક કૃષિ પધ્ધતી અપનાવે તે હાલના સમય ની જરુરીયાત છે.

વાવોલની શાલીન-૨ સોસાયટીમાં પ્રકાશભાઈ ઠાકરના યજમાન પદે શ્રી કષ્ટભંજન દેવ સુંદરકાંડ સત્સંગ મંડળ દ્વારા સંગીતમય સુંદરકાંડ પાઠનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. આ ધાર્મિક આયોજનમાં મોટી સંખ્યામાં સોસાયટીના સભ્યો, મહેમાનો, બાળકો, વડીલો વગેરેએ હાજરી આપી ધર્મલાભ લીધો હતો.

યુગપુરુષ રાજા રામમોહન રોયની ૨૫૧મી જન્મ જયંતિ નિમિત્તે આવતીકાલે નૃત્ય નાટક યોજાશે

ગાંધીનગર,તા.૨૪

ભારત સરકાર દ્વારા યુગપુરુષ રાજા રામમોહન રોયની ૨૫૧મી જન્મ જયંતિ નિમિત્તે ભારત સરકારના સાંસ્કૃતિક મંત્રાલય, નવી દિલ્હી હસ્તકના રાજા રામમોહન રોય લાયબ્રેરી ફાઉન્ડેશન, કલકત્તા અને ગુજરાત સરકારના રમતગમત, યુવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃતિઓ વિભાગના સંયુક્ત ઉપક્રમે, ''યુગપુરુષ રાજા રામમોહન રોય''ના જીવન અને કાર્યો વિષયક નૃત્ય નાટકનું આયોજન આગામી ૨૬ મે એ કરવામાં આવ્યું છે.

અમદાવાદ એચ. કે. કોમર્સ એન્ડ આર્ટ્સ કૉલેજ આશ્રમ રોડ, ખાતે સવારે ૧૧ કલાકે આ કાર્યક્રમમાં પ્રવાસન, સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ, વન અને પર્યાવરણ ક્લાઈમેટ ચેન્જ મંત્રીશ્રી મુળુભાઈ બેરા, સંસદ સભ્યશ્રી ડૉ. કિરીટભાઈ સોલંકી, અમદાવાદ મહાનગર પાલિકના મેયરશ્રી કિરીટકુમાર પરમાર, સહીત અમદાવાદ અને ભારત સરકારના સાંસ્કૃતિક મંત્રાલયના ઉચ્ચ અધિકારીશ્રીઓ પણ ઉપસ્થિત રહેશે.

ગળસૂંઢાના ચેપી રોગથી પશુધનને બચાવવા વેક્સિનેશન અભિયાનનો આરંભ કરાયો

ગાંધીનગર, તા. ૨૪

ચોમાસા પૂર્વે પશુધનને ગળસૂંઢાના રસીકરણનો જિલ્લામાં પ્રારંભ થયો છે. આ રોગ મુખ્યત્વે ગાય, ભેંસમાં થતો જોવા મળે છે. ખાસ કરીને આ રોગ નાની પાડી અને વાછરડામાં થાય છે. બેક્ટેરિયાથી થતા આ રોગને નિયંત્રણમાં લેવા માટે વર્ષમાં બે વાર વેક્સીનેશનનો કાર્યક્રમ ઝુંબેશરૂપે હાથ ધરવામાં આવે છે.

જિલ્લા પશુપાલન અધિકારી ડૉ. એસ.આઈ. પટેલના જણાવ્યાનુસાર જિલ્લામાં આજ સુધીમાં ૩૦ હજાર જેટલા પશુઓનું રસીકરણ કરી દેવામાં આવ્યુ છે. આ માટેની કામગીરી વેગીલી બની રહી છે અને જુનના અંત પહેલા વેક્સિનેશનની કામગીરી સંપન્ન કરી દેવામાં આવશે.

તેમણે જણાવ્યુ હતુ કે જિલ્લામાં ૧.૮૫ લાખ ગામ અને ૩.૨૩ લાખ જેટલી ભેંસોને આવરી લેવાનું આયોજન છે.

તેમણે જણાવ્યુ હતુ કે આ વેક્સિનેશન અભિયાન માટેનો આખો રોડમેપ તૈયાર છે અને જુદી જુદી ટીમો દ્વારા આ અભિયાનને આગળ ધપાવવામાં આવી રહ્યુ છે.

ગાય, ભેંસ જેવા મોટા પશુમાં બેક્ટેરિયાથી થતાં ગળસૂંઢાના રોગમાં ૧૦૮ ફેરહિટ સુધી તાવ આવવા સાથે શ્વાસોશ્વાસ વધી જાય છે અને મોઢામાંથી લાળ પડવી, ગળાના ભાગે સોજા આવવા, ધબકારા વધી જવા, ગળામાંથી અવાજ આવવો સહિતના લક્ષણ જોવામાં આવે છે.

દર છ મહિને રસીકરણ થયું ન હોય તેવા પશુનું રોગથી ૨૪ થી ૩૬ કલાકમાં જ મૃત્યુ થઈ શકે છે.

ભારત સરકારના રાષ્ટ્રીય કૃષિપંચે ૫ હજાર પશુધન સામે ઓછામાં ઓછી ૧ પશુ સારવાર સંસ્થા હોવાનું અનિવાર્ય ગણ્યું છે. પરંતુ ગાંધીનગર જિલ્લામાં ૪,૫૦૦ પશુધન સામે ૧ સારવાર સંસ્થા છે. ઉપરાંત ગાંધીનગર તાલુકામાં મધુર ડેરી દ્વારા, દહેગામ તાલુકામાં ઉત્તમ ડેરી દ્વારા અને કલોલ તથા માણસા તાલુકામાં દૂધસાગર ડેરી દ્વારા પશુઓને આરોગ્યલક્ષી સારવાર અપાય છે.

હવે વન્યજીવોને પાણી પીવા માટે સેકટરમાં રખડવું નહીં પડે..!!

ગાંધીનગર, તા. ૨૪

શહેરમાં રોડ-રસ્તા પર કે સેકટરોમાં નીલગાય,મોર કે વાંદરાના ઝુંડ સહિતના પાણી અને ભોજનની શોધમાં રખડતાં અવારનવાર જોવા મળે છે અને ઘણીવાર આવા વન્યજીવોના કારણે ખાસ કરીને "જ" માર્ગ સહિતના રોડ પર માર્ગ અકસ્માતો પણ સર્જાય છે. સમગ્ર વર્ષ દરમ્યાન રેસક્યુ કાર્ય ઉપરાંત દર ઉનાળામાં પક્ષીઓ માટે પાણીના કુંડાનું મોટા પાયે નિઃશુલ્ક વિતરણ કરતી શહેરની સેવાભાવી સંસ્થા શ્રી રામ ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ દ્વારા ગાંધીનગરના વિવિધ જંગલ વિસ્તારમાં વન્ય પ્રાણીઓ માટે "વનમેં જલ" નામનું અભિયાન હાથ ધરીને પાણીના ૧૫ જેટલાં જળકુંડ વિકસાવવાનું બીડું ઝડપવામાં આવ્યું છે અને તે અંતર્ગત કામગીરી શરૂ કરી દેવાઈ છે, જે અંતર્ગત તાજેતરમાં સચિવાયલના ગેટ નં. ૩ સામેના જંગલ વિસ્તારમાં પહેલા બે જલકુંડ બનાવી અભિયાનનો પ્રારંભ કરાયો છે.

અત્યારે ઉનાળાની ઋતુમાં ધોમધખતા તાપને કારણે માનવી હોય કે પશુ-પક્ષી દરેકને તરસને છીપાવવા વારંવાર પાણી પીવું જરૂરી બને છે. માનવી તો પોતાના માટે પીવાના પાણીની વ્યવસ્થા કરી લે છે પરંતુ અબોલ પ્રાણીઓ અને પક્ષીઓ માટે પીવાના પાણીનું સંકટ સર્જાતુ હોય છે કેમકે આકાશમાંથી અગનગોળા જેવી કાળઝાળ ગરમી વરસાવતાં તાપને કારણે નાના મોટા ખાબોચિયાં કે પાણીની વહેતી નીકો તો ઠીક પરંતુ નદી-નાળાં પણ સુકાઇ જાય છે. અંગ દઝાડતી આ ગરમીમાં પાણીની એક બુંદ પણ કોઈ જીવ માટે વરદાન સાબિત થઈ શકે છે. આવા ઉનાળામાં વન વિસ્તારના પશુ-પક્ષીઓની રોજની તરસ સરળતાથી છીપાય તેવા ઉમદા હેતુથી ગાંધીનગરની શ્રી રામ ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ સંસ્થા દ્વારા વન વિસ્તારમાં પાણીના હવાડા (જળકુંડ) બનવાનો પ્રયાસ હાથ ધરવામાં આવ્યો છે. સંસ્થામા રેસક્યુ કાર્ય દરમ્યાન ધ્યાનમાં આવ્યું કે તડકાથી પ્રાણી-પક્ષીઓમાં ડીહાઈડ્રેશન, ચક્કર આવવા , બીમાર પડવા જેવા કેસો સતત વધી રહ્યા છે. આથી આ સેવા યજ્ઞ હાથ ધરવામાં આવ્યો છે. જે અંતર્ગત તાજેતરમાં સચિવાયલના ગેટ નં. ૩ સામેના જંગલ વિસ્તારમાં પહેલા બે કુંડ બનાવી અભિયાનનો પ્રારંભ કરાયો છે. આ ધોમધખતાં તડકામાં કોઈ પશુપક્ષીઓ તરસ્યાં ન રહે અને પાણીની શોધમાં જ્યાં ભટકે નહીં, અને પાણી માટે ભટકતાં ભટકતૃ અકસ્માતનો ભોગ બને નહિ તે માટે આ સેવા કાર્ય હાથ ધરાયું છે. અત્રે ઉલ્લેખનીય છે કે શ્રી રામ ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ શહેરમાં પ્રકૃતિ યુવા સેવા ટ્રસ્ટ, હેપ્પી યુથ ક્લબ અને મા એનિમલ ફાઉન્ડેશન સાથે મળીને શહેરમાં સમગ્ર વર્ષ દરમ્યાન રેસ્ક્યુ કાર્યની સેવા આપે છે અને થોડા સમય પહેલાં શ્રી રામ ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ દ્વારા રહેણાંક વિસ્તારના પક્ષીઓ માટે નિઃશુલ્ક પાણીના કુંડાનું વિતરણ કરાયું હતું.

પ્રાણીઓ અને પક્ષીઓ પણ સરળતાથી પાણી પી શકે તેવા જળકુંડ બનાવાયાં

ગાંધીનગરની વનરાજીમાં મોટી સંખ્યામાં નીલગાય, વાંદરા, સસલાં, બિલાડી, કૂતરાં અને ભૂંડ ઉપરાંત શિયાળ, શાહુડી જેવા વિવિધ પ્રાણીઓ હોવા ઉપરાંત મોર સહિત વિવિધ પ્રજાતિના અનેક પ્રકારના સ્થાનિક અને પ્રવાસી પક્ષીઓ પણ મોટી સંખ્યામાં વસવાટ કરે છે. આ વન્યજીવોને ખાસ કરીને ઉનાળાની ઋતુ દરમ્યાન સરળતાથી પાણી મળી રહે તેવા ઉમદા હેતુથી શ્રી રામ ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ દ્વારા વિકસાવાઈ રહેલા જળકુંડ આશરે ૪ ફુટ પહોળા અને ૧૦ ફુટ લાંબા હોવા સાથે બે-ત્રણ ફુટની પાળી ધરાવતા બનાવાયા છે જેથી તેમાં પ્રાણીઓ અને પક્ષીઓ પણ સરળતાથી પાણી પી શકશે અને ઠંડક માટે કુંડમાં પડીને કૂતરાં કે ભૂંડ તેને ગંદા નહીં કરી શકે. આ જળકુંડમાં વનકર્મીઓએ નિયમિત જળસિંચનની સેવા આપવાની તત્પરતા દાખવી છે.

બજારમાં આવી સલાડની અવનવી ડીશ

મહાત્મા મંદિર પાસે ગેટ નંબર ૭ બાજુ સલાડની ડીશનું વેચાણ થઈ રહ્યું છે જ્યાં ગરમીને પગલે સ્વાદ રસીકોનો ઘસારો જોવા મળી રહ્યો છે.

ગાંધીનગર,તા.૨૪

મે મહિનામાં ઉનાળો ચરમસીમાએ પહોંચ્યો છે. શહેર માં દિવસ નું તાપમાન ૪૫ ડિગ્રીની આસપાસ ચાલી રહ્યું છે. સવારથી જ સૂરજની ગરમીનો અહેસાસ થવા લાગે છે, ત્યારે બપોરે ઘરની બહાર નીકળવું કોઈ પડકારથી ઓછું નથી. હવામાનના આ તીક્ષ્ણ મિજાજની વચ્ચે આપણું શરીર સ્વસ્થ રહે તે જરૂરી છે. શરીરને સ્વસ્થ રાખવા માટે લોકોએ ઉનાળાની ઋતુમાં આહારમાં ફેરફાર કર્યો છે.જેમાં ખોરાકમાં એવી વસ્તુઓ પસંદ કરી રહ્યા છે કે શરીર હાઈડ્રેટેડ રહે અને શરીર માં એનર્જી પણ રહે. જેથી ફ્રૂટ સલાડ અને વેજીટેબલ સલાડ ની ડિમાન્ડ વધી છે. સલાડ ની સાથે સાથે બજારોમાં લીલા શાકભાજી અને ફળો ની ખરીદી પણ વધી છે. ગાંધીનગર માં લારીઓમાં અને શોપ માં અવનવા સલાડ ની ડીશ ઉપલબ્ધ જોવા મળી રહી છે.જેમાં ગ્રીન સલાડ અને ફ્રૂટ ડીશ માં ઉનાળુ ફ્રૂટ ઓન ડિમાન્ડ છે. મહાત્મા મંદિર પાસે ગેટ નંબર ૭ બાજુ સલાડ ની ડીશ વાળા ભાઈ ઊભા રહે છે.જ્યાં લોકો નો ઘસારો પણ જોવા મળી રહ્યો છે. આવતા જતા લોકો હેલ્થી સલાડ ની ડીશ ખાવાનું ચૂકતા નથી.કારણ કે ઉનાળામાં સલાડ ની ડીશ સ્વાસ્થય માટે ખૂબ લાભદાયી છે.

તડબૂચ ની ડીશ:

ઉનાળાની ઋતુમાં તરબૂચ બજારમાં આવે છે. આ સિઝનમાં તરબૂચનું સેવન કરવાથી ઘણા ફાયદા થાય છે. તરબૂચમાં ૯૦% થી વધુ પાણી હોય છે.જેના કારણે વધારે ગરમીમાં પણ શરીર ડીહાઇડ્રેટ થતું નથી. તરબૂચના સલાડ માં ચિલગોઝા, ફુદીનો, લીંબુ વગેરેનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

દાડમ-કિવીનું સલાડ:

દાડમ અને કીવી બંને એવા ફળ છે જે શરીર માટે ખૂબ જ ફાયદાકારક છે. આ બંને ફળો પોતાની અંદર ભરપૂર માત્રામાં પોષક તત્વોને શોષી લે છે. આ સલાડ બનાવવા માટે દાડમ, કીવી વિથ ચીઝ અને ફુદીનાના પાનનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. સરસવના દાણા, નારંગીના ટુકડા, લીંબુનો રસ, વર્જિન ઓલિવ તેલનો પણ આમાં ઉપયોગ થાય છે.

મેંગો મોઝેરેલા સલાડ:

જ્યારે ઉનાળાની ઋતુની વાત હોય અને કેરીની ચર્ચા ન થતી હોય તે કેવી રીતે બની શકે. તે સાદી કેરી જેટલી જ સ્વાદિષ્ટ અને આરોગ્યપ્રદ છે. ઉનાળામાં તેનું સલાડ પણ એટલું જ ફાયદાકારક છે. તેને બનાવવા માટે કેરી, મોઝેરેલાનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. કેરીને લાલ મરચું, કેરી, લીંબુનો રસ અને મીઠું ઉમેરીને મસાલેદાર બનાવવામાં આવે છે.

પાચન સુધારવા:

ઉનાળામાં લીલું સલાડ ખાવાથી પાચનક્રિયા સુધરે છે અને પેટની સમસ્યા ઓછી થાય છે.

તમને જણાવી દઈએ કે ગ્રીન સલાડમાં મિનરલ્સ, વિટામિન્સ અને ફાઈબરનું પ્રમાણ ખૂબ જ વધારે હોય છે, જે શરીરને સ્વસ્થ રાખે છે અને પાચનક્રિયાને સુધારે છે.

કોલેસ્ટ્રોલ નિયંત્રણમાં રહે છે:

શરીરમાં કોલેસ્ટ્રોલ લેવલને નિયંત્રણમાં રાખવા માટે તમારે ડાયટમાં ગ્રીન સલાડનો સમાવેશ કરવો જ જોઈએ. લીલા સલાડમાં મળતા પોષક તત્વો કોલેસ્ટ્રોલને નિયંત્રણમાં રાખે છે. શરીરના કોલેસ્ટ્રોલને નિયંત્રણમાં રાખવાથી હૃદયને સ્વસ્થ રાખી શકાય છે.

કબજિયાત અને પેટની સમસ્યા દૂર કરે છે:

ઉનાળા દરમિયાન, મોટાભાગના લોકો કબજિયાત અને પેટની સમસ્યાઓથી પીડાય છે.

આવી સ્થિતિમાં ગ્રીન સલાડ ખાવાથી આ સમસ્યાઓથી છુટકારો મેળવી શકાય છે. લીલું સલાડ ખાવાથી શરીર સ્વસ્થ રહે છે અને પેટની સમસ્યા દૂર થાય છે.

ત્વચા અને વાળને સ્વસ્થ રાખો:

લીલું સલાડ ખાવાથી સ્વાસ્થ્ય તો સારું રહે છે જ સાથે ત્વચા અને વાળ પણ સ્વસ્થ રહે છે.

લીલું સલાડ ખાવાથી ત્વચા ચમકદાર બને છે અને વાળનો ગ્રોથ વધે છે. ગ્રીન સલાડમાં હાજર એન્ટીઓક્સીડેન્ટ તત્વો ફ્રી રેડિકલથી થતા નુકસાન સામે રક્ષણ આપે છે અને ત્વચાને સ્વસ્થ રાખવામાં મદદ કરે છે.

શરીરને હાઈડ્રેટ રાખો:

ગ્રીન સલાડમાં આવી ઘણી વસ્તુઓ હોય છે જે ઉનાળાના દિવસોમાં શરીરને હાઈડ્રેટ રાખે છે. તેનું સેવન કરવાથી શરીરમાં પાણીની કમી નથી થતી અને શરીર સ્વસ્થ રહે છે.