

# શિયાળામાં સરગવો શહેરીજનોનો ફેવરીટ

## શહેરીજનો વહેલી સવારે સરગવાના જ્યુસનું દરરોજ સેવન કરી રહ્યા છે

ગાંધીનગર, તા. ૨૬ શહેરમાં શિયાળાની સીઝન ચાલી રહી છે ત્યારે લીલા શાકભાજી હાલ ઓન ડિમાન્ડ છે ત્યારે શહેરમાં સવારે લીલા શાકભાજીના જ્યુસ પણ રહ્યા છે. અત્યારે સરગવોનો જ્યુસ ઓન ડિમાન્ડ છે. સરગવાના આમ પણ મારા શરીર માટે ઘણા ફાયદા છે તેમ સમજીને શહેરીજનો સરગવોનો જ્યુસ ગ્રહણ કરી રહ્યા છે. આ ઉપરાંત અહવાડિયામાં બે વખત તો સરગવો બને જ છે તેમ શહેરની ગૃહિણીઓ જણાવી રહી છે. સરગવાના અનેક ફાયદા છે

અને શહેરમાં સરગવોનો ભાવ પણ એટલો વધારે નથી ત્યારે અલગ અલગ રીતે સરગવાનું સેવન કરી રહ્યા છે. શાક બનાવીને, કઢી બનાવીને, ચણાના લોટવાળા સરગવાને રાંધીને અથવા તો સરગવાનું જ્યુસ બનાવીને તેને આરોગ્ય છે. ખાવા સાથે તેના બીજની પણ તેટલી જ ઉપયોગીતા છે. હાલ કોરોના સમયગાળો ચાલી રહ્યો છે ત્યારે દરરોજ અલગ-અલગ શાકભાજીનું સેવન કરવું પણ એટલું જ મહત્વનું છે ત્યારે સરગવાના ફાયદા પણ જાણીએ.

સરગવામાં ભરપૂર

પ્રમાણમાં પ્રોટીન રહેલું છે.

પણ વધુ પ્રમાણમાં પ્રોટીન મળી

પણ મળે છે. સરગવામાંથી

ફોર્મમાં હોય છે એટલે શરીરમાં

ગેરંટી હોય છે. સરગવાના પાન પણ તેટલા જ ઉપયોગી છે. ગર્ભવતી મહિલાઓ અને ગર્ભાશયની તકલીફ હોય તે મહિલાઓ, ટીબી ના દર્દી અને કોઈ પણ જાતની માંદગીમાંથી ભીલા થયા હોય તેવા તમામ લોકો માટે અકસીર સાબિત થઈ શકે છે. સરગવામાં રહેલા પોષક તત્વો વ્યક્તિનો રેક્સિસ્ટન્સ પાવર વધારે છે જેથી તેની ઉપકારક શક્તિ પ્રબળ બને છે અને રોગો સામે લડી શકવા વધુ સક્ષમ બનાવે છે. સરગવાના સેવનથી ખાલી ચડવી મહંદી જેવી બીમારીઓમાં પણ રાહત મળે છે. સરગવો આંખ ને સતેજ અને હાડકાને મજબૂત બનાવે છે. તમામ બેક્ટેરિયલ અને વાયરસ ઇન્ફેક્શન સામે રક્ષણ આપે છે એટલા માટે ખૂબ જ ઉપયોગી છે કારણ કે તેનું સેવન કરવાથી મેટાબોલિઝમ સુધરે છે અને ફેટ બર્ન થવાનું શરુ થાય છે. કેન્સરના દર્દીઓ માટે પણ સરગવો ઉપયોગી છે. શહેરના તમામ શહેરીજનો આજ સરગવાનું સેવન કરવામાં ફાયદો માની રહ્યા છે. ત્યારે સૌથી સરળ રસ્તો વોક કરી ને જ્યુસ પીવાનો અને તરો તાજા રહેવાનો તેમને મળી ગયો છે.

- : સરગવાના ફાયદા :**
- હાડકા મજબૂત કરે
  - કેન્સરના ઘલાજ માટે
  - માથાનો દુખાવો દૂર કરવામાં ઉપયોગી
  - વધતી ઉંમર અટકાવે
  - હાથ બલક પ્રેશરને કંટ્રોલ કરે
  - વિટામિન સી સહિત છે જે અનેક રોગ સામે લડવામાં મદદ કરે
  - પાચન ક્રિયામાં ફાયદા કારક
  - વજન ઘટાડવામાં ઉપયોગી
  - લોહી શુદ્ધ કરે

કહેવાય છે કે તેમાં દૂધ કરતાં

રહે છે. સરગવામાંથી આયર્ન



મળતા પ્રોટીન તત્વો સેબ્યુલાર

જઈને તે પુરી માત્રામાં મળે તેની



ભારતના પૂર્વ વડાપ્રધાન સ્વ. અટલબિહારી વાજપેયીજીની જન્મ જયંતી નિમિત્તે વાવોલ ખાતે યોજાયેલ પુષ્પાંજલિ કાર્યક્રમમાં વાવોલ ભાજપ પરિવારના વોર્ડ પ્રભારી ઘનશ્યામભાઈ પટેલ, પેજપ્રમુખ શૈલેષભાઈ પટેલ ઉપરાંત અગ્રણી દિલીપસિંહ ગોલ, કચરાજી ગોલ, લાલભાઈ પટેલ, રામજીભાઈ, મનસુખભાઈ, ઘનશ્યામસિંહ ગોલ, જીગર પટેલ, રાણાજી, યુસુફભાઈ શેખ, ઉર્મિલાબેન, નલીનીબેન, દિવ્યાબેન તથા કેલાશબેન સહિત કાર્યકરો ઉપસ્થિત રહ્યાં હતા.

# સિવિલ હોસ્પિટલમાં ‘માસ્ક’ના સ્ટોકે બનાવી ‘દો ગજ કી દૂરી’...!!

### આકસ્મિક સારવાર માટે આવેલા દર્દીઓ, તેમના સગાઓ કે કોઈ મુલાકાતી પાસે માસ્ક ના હોયને માંગે તો ‘અત્યારે સ્ટોક નથી’ તેવો જવાબ મળે છે

ગાંધીનગર, તા. ૨૬ કોરોના મહામારીમાં આરોગ્ય તંત્ર અનેક પ્રકારની મુશ્કેલીઓ સામે ઝડપી જઈ રહ્યું છે જેમાં ક્યારેક દર્દીઓની સંખ્યામાં અણધાર્યો વધારો હોય કે ક્યારેક મુતકોની સંખ્યા વધી જવા પામી હોય તો ક્યારેક ગેરરીતી આચરતી હોવાના આરોપો ઉભા થવા પામ્યા હોય. હાલ ગાંધીનગર સિવિલ હોસ્પિટલમાં એક નવા પ્રકારની સમસ્યા અનુભવાઈ રહી છે. જેમાં હોસ્પિટલમાં માસ્કની અછત સર્જાઈ હોય તેવી સ્થિતિ જોવા મળી રહી છે.

ડિસ્ટન્સ જ અગત્યના છે જેની વડાપ્રધાન દ્વારા પણ તાકીદ કરતાં કહેવામાં આવ્યું છે કે ‘દો ગજ કી દૂરી, માસ્ક હે જરૂરી’, પરંતુ ગાંધીનગર સિવિલ હોસ્પિટલમાં માસ્કનો સ્ટોક જ ‘દૂરી’ બનાવી રહ્યો છે તેવી સ્થિતિ અનુભવાઈ રહી છે. કેટલાંક મુલાકાતીઓ અને સિક્યુરિટી તથા પોલીસકર્મીઓ પણ જ્યારે માસ્ક માંગે છે ત્યારે સિવિલમાં તે માટે જવાબદાર કર્મચારી ‘અત્યારે માસ્કનો સ્ટોક ખલાસ થઈ ગયો છે’ તેવો જવાબ આપી રહ્યો હોવાનું



સામાન્ય રીતે શિયાળામાં સરીસૂપ શીત નિંદ્રામાં ચાલ્યા જતા હોય છે પરંતુ ગાંધીનગરમાં હજુ પણ રોજ સાપ નીકળવાની ઘટનાઓ એકથી વધુ સર્જાતી રહે છે. શહેરના મ ખાગ પર નીકળેલ એક કોબ્રાને સ્નેક સ્કવોડ નામની સંસ્થા ચલાવતા અજિતભાઈ રાવળ નામના સપ્રેમી સ્વયંસેવક રેસ્ક્યુ કર્યો હતો.

# બાર કાઉન્સિલ ‘વેલ્ફેર સ્કીમ’ની રીન્યુ ફી ભરવાની મુદત વધારે

### ગાંધીનગર ડિસ્ટ્રીક્ટ બાર એસોસિએશને તાકીદની બેઠકમાં ઠરાવ પાસ કરી બીસીજીને રજૂઆત કરી : કોરોનાને કારણે વકીલો આર્થિક કટોકટીમાં હોવાની રજૂઆત : વેલ્ફેર સ્કીમ અંતર્ગત મૃત્યુ સહાય અને મેડીકલ સહાયનો લાભ મળે છે પરંતુ રીન્યુ ફી ભરેલી હોવી જોઈએ

ગાંધીનગર, તા. ૨૬ બાર કાઉન્સિલ ઓફ ગુજરાત દ્વારા વકીલો માટે ‘વેલ્ફેર સ્કીમ’ અંતર્ગત કોઈ વકીલનું મૃત્યુ ગાંધીનગર ડિસ્ટ્રીક્ટ બાર કાઉન્સિલ દ્વારા બીસીજીને રજૂઆત કરવામાં આવી છે જેમાં આ મુદત વધુ ત્રણ માસ માટે લંબાવાય તેવી માંગ કરવામાં આવી છે.

અને પાંચ વર્ષથી ઉપરના વકીલોને રૂ. ૧૫૦૦ રિન્યુઅલ ફી તરીકે ભરવાના હોય છે. આ રિન્યુઅલ ફી ભરવાની મુદત વધારવા ગાંધીનગર ડિસ્ટ્રીક્ટ બાર કાઉન્સિલ દ્વારા બીસીજીને રજૂઆત કરવામાં આવી છે જેમાં આ મુદત વધુ ત્રણ માસ માટે લંબાવાય તેવી માંગ કરવામાં આવી છે.

આ વર્ષે કોરોના મહામારીના કારણે લગભગ નવ મહિના સુધી અદાલતો બંધ રહી છે અને હાલ પણ ચાર મહાનગરો સિવાયની જ અદાલતો ચાલુ છે જેમાં પક્ષકારોને તો બોલાવવામાં જ નથી આવતા અને કોઈ ફિઝિકલ કાર્યો થતા નથી. આ સ્થિતિમાં વકીલોને આર્થિક રીતે મોટો ફટકો પડ્યો છે અને મોટા ભાગના વકીલોને અન્ય કોઈ વ્યવસાય નથી તેથી આ એક માત્ર રોજગારીનું સાધન છે. સરકારે વકીલો માટે આત્મનિર્ભર યોજનામાં જાહેર કરેલી રીન્યુ ફીમાં તોટિંગ વધારો કર્યો છે.

આ વર્ષે કોરોના મહામારીના કારણે લગભગ નવ મહિના સુધી અદાલતો બંધ રહી છે અને હાલ પણ ચાર મહાનગરો સિવાયની જ અદાલતો ચાલુ છે જેમાં પક્ષકારોને તો બોલાવવામાં જ નથી આવતા અને કોઈ ફિઝિકલ કાર્યો થતા નથી. આ સ્થિતિમાં વકીલોને આર્થિક રીતે મોટો ફટકો પડ્યો છે અને મોટા ભાગના વકીલોને અન્ય કોઈ વ્યવસાય નથી તેથી આ એક માત્ર રોજગારીનું સાધન છે. સરકારે વકીલો માટે આત્મનિર્ભર યોજનામાં જાહેર કરેલી રીન્યુ ફીમાં તોટિંગ વધારો કર્યો છે.

તેથી વકીલો આર્થિક કટોકટીનો સામનો કરી રહ્યા છે. સરકારે વેકવિલ્ક વ્યવસાય કરવાની ડિસેમ્બર અંત સુધીમાં આપવી છુટછાટ પણ પૂર્ણતાને આરે છે ત્યારે આ સ્થિતિમાં વકીલોને ઘર-પરીવારનું ભરણપોષણ કરવું મુશ્કેલ બન્યું છે જેથી વેલ્ફેર સ્કીમની રીન્યુ ફી ભરવાની છેલ્લી તારીખ જ બીસીજી દ્વારા ૩૧મી ડિસેમ્બર રાખવામાં આવી છે તેની મુદતમાં ત્રણ માસનો વધારો કરવા ગાંધીનગર ડિસ્ટ્રીક્ટ બાર એસોસિએશને બીસીજી સમક્ષ રજૂઆત કરી છે.



ગાંધીનગર શહેરની આસપાસ ઘણા ગ્રામ્ય વિસ્તારો છે. આ ઉપરાંત શહેરમાં પણ ઘણાં સ્થળોએ પશુચાલકો છુટાછવાયા રૂંપડા બાંધીને રહે છે. આ પશુચાલકો પોતાના પશુઓને ચરવા માટે છુટા મુકી દે છે. ગાંધીનગરના બગીચાઓ અને સર્કલો લીલા ઘાસથી છવાયેલા છે ત્યારે આ પશુઓ બગીચાઓ અને સર્કલો પર છુટી ફરતા જોવા મળે છે. ક્યારેક તેઓ ભયજનક રીતે કુખ્ય માર્ગોની વચ્ચે આવી જાય છે. જરાક ગફલત રહે તો અકસ્માત સર્જવાનો ભય રહે છે.



ધ્વાસ્તીકની મુક્ત ગુજરાતની ગુલબાંગો વારંવાર ફુંકવામાં આવે છે પરંતુ હકીકત તો એ છે કે ધ્વાસ્તીકનો વપરાશ ખૂબ થાય છે અને મુલ્કેઆમ થાય છે. વળી આ ધ્વાસ્તીકની થેલીઓના લીધે ગંદકી પણ ખૂબ ફેલાવા છે. ઈ-ની કાર્યવાહી અમુક દિવસો ચાલે ત્યારે ફેરીયાઓ અને વેપારીઓ ધ્વાસ્તીકની થેલીઓ સંતાડી દે છે પરંતુ જેવી સુવેશ ધીમી પડે કે ધ્વાસ્તીકનો ભરપુર ઉપયોગ થવા માંડે છે.

ગાંધીનગર, તા. ૨૬ અડાલજથી અંબાપુર તરફ જવાના માર્ગ પર મહાકાળી કોમ્પ્લેક્ષ ખાતે ગતરોજ બપોરના સમયે એક વિચિત્ર અકસ્માત સર્જાયું હતો. જેમાં ટ્રક-ટ્રેલર વચ્ચે દબાઈ જતા ગેરેજ માલિકનું મૃત્યું થવા પામ્યું છે. અકસ્માતને પગલે દોડી આવેલા સ્થાનિક નાગરીકો એ ગેરેજ માલિકને પહેલા પાનગી હોસ્પિટલ અને ત્યારબાદ

અડાલજ સીએચસી ખાતે લઈ ગયા હતા. જ્યાં ફરજ પરના ડોક્ટર દ્વારા ઈજાગ્રસ્તને તપાસી મૃત જાહેર કર્યા હતા. બનાવ અંગે પ્રેમભાઈની ફરીયાદને પગલે પોલીસે ટ્રેલર ચાલક સામે ગુનો નોંધી ફરાર ટ્રેલર ચાલકને પકડી પાડવા માટે ચક્રો ગતિમાન કર્યાં છે. પોલીસ સુત્રો દ્વારા મળતી વિગત મુજબ મોટેરાના શ્રીધલ હિલ્સ ખાતે રહેતા ગ્યાનેશ્વર ઉર્ફે ગણેશ

પ્રહલાદભાઈ પાટીલ અડાલજથી અંબાપુર તરફ જતા માર્ગ પર મહાકાળી કોમ્પ્લેક્ષ ખાતે શ્રી ગણેશ ઈલેક્ટ્રીક વર્ક્સ નામે ગરેજ ચલાવે છે. ગણેશભાઈ પાટીલ દરેક ગાડીનું રીપેરીંગનું કામ અને સ્પેરપાર્ટ્સ વેચવાનું કામ કરે છે. ગણેશભાઈ શુક્રવારના રોજ બપોરના સુમારે ગેરેજ પાસે ટાટા ૭૦૦ટ ટ્રકનું કામ ચાલી રહ્યું હતું. તે સમયે રીપેરીંગ માટે આવેલા ટ્રેલરના ચાલકે પોતાની બંધ ગાડી સ્ટાર્ટ કરી હતી. ત્યારબાદ ચલાવવા જતા અચાનક ગતિ વધી જતા ટ્રેલર-ટ્રકમાં ઘુસી જતા અકસ્માત સર્જાયું હતો. જેમાં ટ્રેલર-ટ્રક વચ્ચે ગેરેજ માલિક ગ્યાનેશ્વર ઉર્ફે ગણેશ દબાઈ ગયો હતો. જેથી અકસ્માતને પગલે આસપાસના નાગરીકો તાકલીલક દોડી આવ્યા હતા અને ટ્રેલર ચાલકને ટ્રેલર પાછું લેવા માટે જણાવ્યું હતું. ટ્રેલર પાછું પડતા જ બન્ને વચ્ચે દબાઈ ગયેલા

# શહેરી-ગ્રામ્ય વિસ્તારમાંથી છેલ્લા ૪૮ કલાકમાં ૭ પીધેલા ઝડપાયા

ગાંધીનગર, તા. ૨૬ ગાંધીનગર શહેરી-ગ્રામ્ય વિસ્તારમાં પોલીસ પેટ્રોલીંગ દરમિયાન છેલ્લા ૪૮ કલાકમાં વિવિધ જગ્યાએથી ૭ દારૂડીયા પોલીસની ઝપટે આવી ચડ્યા છે. ગાંધીનગર એલસીબી-૨ પોલીસ કોર્ટમાં ૭ પીધેલા ઝડપાયા છે. ગાંધીનગર એલસીબી-૨ પોલીસ કોર્ટમાં ૭ પીધેલા ઝડપાયા છે. ગાંધીનગર એલસીબી-૨ પોલીસ કોર્ટમાં ૭ પીધેલા ઝડપાયા છે.

હોવાનું ધ્યાને આવ્યું હતું. જ્યારે ઈન્ફોસીટી પોલીસે ચેકીંગ દરમિયાન શાહપુર ચોકડીથી મોંપેડ ચાલક ભીખાભાઈ કલ્યાણભાઈ રબારી (ઉં.૬૦ રહે, સીટીલસની બાજુના ખેતરમાં મુળ ડાંગરવા કડી) તો બીજી તરફ શાહપુર રહેતા ૩૦ વર્ષિય અર્જુનસિંહ અભલાવતસિંહ રાજપૂત હોવાનું સામે આવ્યું હતું. પેશાપુર પોલીસે ચેકીંગ પાસેથી ડુ-બ્લિલર ચાલક બેદરકારી રીતે વાહન ચલાવતો

મળી આવ્યો હતો. જેથી પોલીસે તેને પકડીને નામ પુછતા તેણે પેશાપુર ગામનો ગણપતસિંહ પો પો પાડસિંહ ચાવડા (ઉં. ૩૮ દેવગ્રીન સો સાયટી મુળ રહે અંબોડ) હોવાનું જણાવ્યું હતું. જ્યારે ટ્રાફિક પોલીસે સેક્ટર-૧૫ નરસંગભાઈ ચૌધરી એકટીવા ચલાવતો હતો અને ઈન્દ્રોડા ગામનો અશોકજી સવધાનજી (ઉં. ૪૪) પલ્સર બાઈક સાથે પીધેલા પોલીસના હાથે આવી ગયા હતા. ૩૧ મી ડિસેમ્બરને પગલે પોલીસે વાહન ચેકીંગ અને પેટ્રોલીંગ સધન બનાવ્યું છે.

# ત્રણ દિવસની સળંગ રજામાં શહેરના યુવાનો નાની ટુર માટે રવાના

ગાંધીનગર, તા. ૨૬ સરકારી નગરી ગણાતું ગાંધીનગર સરકારી નોકરી કરતા કર્મચારીઓ સાથે ઘણા યુવાનો પણ ભણવા આવે છે કે નોકરી ધંધા અર્થે ગાંધીનગરમાં આવવાનો પણ એક ટ્રેન્ડ બની ગયો છે. ત્યારે શહેરના શહેરીજનો જેઓ સરકારી નોકરી કરી રહ્યા છે કાં તો પ્રાઈવેટ નોકરી અર્થે અહીં સ્થાયી થયા છે તેઓ આ વર્ષની ત્રણ રજાનો સંયોગ આવતા લોકો ઝડપીને શહેરની બહાર ફરવા માટે નીકળી ગયા છે. શુક્રવારે કિસમસ બાદ ચોથો શનિવાર અને ૨૭મી ડિસેમ્બર એ રવિવાર આવી રહ્યો છે. કોરોનામાં ઘરની બહાર નહીં નીકળીને લોકડાઉન તથા હોમ આઈસોલેશનનો અનુભવ કરનાર તમામ શહેરીજનો હવે

ઘરમાં કંટાળ્યા હતા. ઓછામાં પૂરું સળંગ ત્રણ રજા આવતા યુવાનોએ અવસર ઝડપી લીધો છે અને સુખ બનાવીને શહેરની ઉપરાંત નજીકના રિસોર્ટમાં જઈને સમય ગાળવાનું શહેરીજનો પસંદ કરી રહ્યા છે. આમ તો ડોક્ટર દ્વારા કોરોનાને

ઉપરાંત નજીકના રિસોર્ટમાં જઈને સમય ગાળવાનું શહેરીજનો પસંદ કરી રહ્યા છે. આમ તો ડોક્ટર દ્વારા કોરોનાને ધરમાં કંટાળ્યા હતા. ઓછામાં પૂરું સળંગ ત્રણ રજા આવતા યુવાનોએ અવસર ઝડપી લીધો છે અને સુખ બનાવીને શહેરની ઉપરાંત નજીકના રિસોર્ટમાં જઈને સમય ગાળવાનું શહેરીજનો પસંદ કરી રહ્યા છે. આમ તો ડોક્ટર દ્વારા કોરોનાને

યુવાનો હવે ઘરે બેસી શકે તેમ નથી તમામ કંટાળ્યા છે એટલે આ ગાળામાં ત્રણ રજાનો પ્લાન કરીને શહેરની બહાર નીકળી પડ્યા છે. શહેરના યુવાનો આ બાબને વાત કરતાં જણાવે છે કે, માર્ચ મહિનાથી લઈને આજ દિવસ સુધી અમે ઘરની બહાર તો શું કામ વગર બાલ્કનીમાં પણ બેઠા નથી એટલો કોરોનાનો ડર પરિવારજનોને સતાવી રહ્યો હતો. ત્યારે હવે આ ડરને ભૂલીને અમે માર્હન્ડ ફેશ કરવા જઈ રહ્યા છીએ અને હરી ફરીને ફેશ થઈને નવુ વર્ષ શરૂ કરવા માંગીએ છીએ એટલે જ શહેરની બહાર જવાનો નાનો મોટો પ્લાન કરીને તમામ મિત્રો ભેગા થઈને કોરોના સંબંધિત સરકારની તમામ ગાઈડ લાઈનનું પાલન કરીને નાની ટુર માટે નીકળી ગયા છીએ.

- ચિરવિદાય**
- મુક્તિદામ
  - સ્વ. રાજેશસિંહ સમશેરસિંહ રાજપુત, ઉ.વ. ૬૪, કલોલ, જી. ગાંધીનગર
  - સ્વ. સાધુ કેલાશબેન ત્રિકમદાસ, ઉ.વ. ૫૮, નરોડા, અમદાવાદ
  - સ્વ. વ્યાસ નટવરલાલ કચરાભાઈ, ઉ.વ. ૮૩, રાંધેજ, તા.જી. ગાંધીનગર
  - રુદ્રભૂમિ અંતિમદામ
  - સ્વ. સુર્યનારાયણ ફાલીકાન્ત ઝા, ઉ.વ. ૮૦, સેક્ટર-૧૩, ગાંધીનગર
  - સ્વ. પટેલ સીતાબેન નટવરભાઈ, ઉ.વ. ૬૫, મઢી, તા. વિજાપુર, મહેસાણા
  - સ્વ. કપિલાબેન અમૃતભાઈ પટેલ, ઉ.વ. ૬૩, સેક્ટર-૮, ગાંધીનગર



બહાર ફરવા નીકળી પડ્યા છે જેમાં ખાસ રાજસ્થાન, જોધપુર, ઉદયપુર, જં સલમર, આબુ

કારણે તથા કાળઝાળ ઠંડીમાં ઘરની બહાર ન નીકળવાની સલાહ આપવામાં આવે છે પરંતુ