

ગાંધીનગર સમાચાર

ગરમીથી બચવા નીત-નવા ઉપાયો અજમાવતા નગરજનો

● **ડો. વલ્લરી વંકાણી :**
એક ડોક્ટર તરીકે હું વધુમાં વધુ વૃદ્ધો વાલીને તાપમાન ઘટાડવામાં માનું છું. એ.સી.નો ઉપયોગ બને ત્યાં સુધી ઓછો કરું છું. ઘરની આજુબાજુ વૃક્ષો વાવવાનો પ્રયત્ન કરું છું અને ત્યાં સુધી કોટનના સુતરાઉ કપડા જ પહેરવેશમાં લઉં છું. બહાર જતા હાથ, પગ, મોઢા તથા ખુલ્લા શરીર પર એન્ટી સનબર્ન લોશન તેમજ કોટનના મોજાનો ઉપયોગ કરું છું. પાણી વધારે પીવું છું અને બાળકોને જ્યુસ અને ટેંગ પીવાની સલાહ આપું છું. કાચી કેરી અને ડુંગળીનું સલાહ બપોરે જમવામાં લઉં છું જેથી વૂ ના લાગે. ઠંડક માટે વરીયાળી અને કાચી કેરીનું શરબત બનાવીને પીવું છું.

● **અનિલા વ્યાસ :**
સિનિયર સિટીઝન તરીકે આ કાળઝાળ ગરમીમાં રાહત મેળવવા હું વરિયાળીનું શરબત તથા તડબુચનો રસ પીવું છું તથા માથામાં મહેંદી લગાવું છું. ખાસ સુતરાઉ કપડાંનો ઉપયોગ કરું છું. ફીઝા ઠંડક પાણીને બદલે માટલાનું પાણી જ વાપરું છું. ખોરાકમાં ગરમ મસાલાનો બને તેટલો ઓછો

ગરમીએ હદ વટાવી છે. આકાશમાંથી વરસતી અગળ જવાળા ચામડીને દાહ આપી રહી છે. ગરમી આક્રમક બનતા નગરજનો જનજીવન પણ સુણ પડી ગયું છે. ત્યારે આગ ઓકટી ગરમીથી બચવા નગરજનો અનેક નુસાખા અજમાવી રહ્યા છે. આમ તો ધોમ ધખતા તાપમાં ઘરની બહાર જવું સલાહભર્યું ન હોવાનો પણ તબીબી મત છે ત્યારે અસહ્ય ગરમીમાં ઠંડકા હુલ્લુલુ રહેવાની બાબતે નગરજનો નીત-નવા ઉપાયો કરે છે.

ઉપયોગ કરું છું. અને સવારના ૧ વાગ્યાથી સાંજના પાંચ વાગ્યા સુધી શક્ય હોય તો ઘરની બહાર જવાનું ટાળું છું. જે શાકભાજીમાં પાણીનું પ્રમાણ વધારે હોય તેવા શાકભાજી જેમ કે દૂધી, ગલકાં, તૂરીયા, પરવળનો ઉપયોગ કરું છું.

● **કુંભલ દવે :**
૧૧ વાગ્યા સુધીમાં હું મારા દરેક કામ પતાવી લઉં છું. આમપણ જે ગોળ અને કેરીથી બને છે તે પીને ઘરની બહાર નીકળું છું. તડકામાં જે નીકળવું પડે તો પાણી લઈને જ નીકળું છું. સાથે ગ્લુકોઝના બિસ્કીટ પણ રાખું છું. શરીરમાં ઠંડક કરવી જરૂરી છે જેના માટે મરચા-મસાલા ઓછા લઉં છું. સૂપ બાફેલી વસ્તુ હાફ-કૂક કરીને લઉં છું. ગો મૂત્રનો અર્ક નહાવાના પાણીમાં નાંખીને જ નહાઉં છું. તડકામાં જતા અને આવીને ઝલીસરીન, મધ અને મલાઈને મિશ્ર કરીને લગાવી લઉં છું. બને ત્યાં સુધી નેચરલ વસ્તુનો જ ઉપયોગ કરું છું. બહારના ઠંડકા પીણાં અને ફુડ એવોઈડ કરું છું.

● **કિંજલ ઠક્કર :**
હું ઘરની બહાર નીકળું એટલે સાથે લીંબુ શરબત રાખું જ છું. બને ત્યાં સુધી બપોરના સમયે બહાર જવાનું ટાળી સવાર અને મોડી સાંજે જ દરેક કામ પતાવવાનો પ્રયત્ન કરું છું. કેરીનો બાફલો બનાવીને નિયમિત લઉં છું. ગરમીમાં લૂથી બચવા કેરી અને ડુંગળીનું સલાહ નિયમિત લઉં છું. સન સ્કીનો ઉપયોગ જરૂરથી કરું છું. જ્યારે બહાર નીકળું ત્યારે હાથના મોજા સાથે ગોગલ્સ તો પહેરું જ છું. ગરમ વસ્તુઓ એવોઈડ કરું છું. બાળકોને હું ખાસ ઘરના શરબત આપું છું અને આ વેકેશનમાં બાળકોને ૭ વાગ્યા પહેલા ઘરની બહાર રમવા જવા દેતી નથી.

● **સીમા દવે :**
હું મારો ચહેરો દુપટ્ટાથી ઢાંકી ગોગલ્સ પહેરીને જ ઘરની બહાર નીકળું છું. દિવસમાં સમય મળે તો ઠંડકા પાણીની છાલકથી મોઢું જરૂરથી ધોવું છું. સફરજન અને કાકડીના પલ્લ સાથે યજ્ઞનો લોટ, હળદર, મધ અને લીંબુના રસને ભેળવીને ફેસ પર લગાવું છું. ટેનિંગ

દૂર કરવા બટાકાનો પલ્લ અને ટમેટાના રસનો ઉપયોગ કરું છું. શરીરની અંદરની ગરમીને દૂર કરવા મેડીટેશન કરું જેથી ગરમીના લીધે ગુસ્સો વધુ ન આવે. તીર્થ-તળેણું એવોઈડ કરું છું. તડબુચ/ટેટી/લીંબુ/મોસંબીનો રસ અને લીલીકડ વધુ લઉં છું.

● **રશ્મિતા ગોંડલીયા :**
ધોમધખતા તાપ અને ગરમીથી બચવા માટે શરીરમાં પાણીનું પ્રમાણ જળવાઈ રહે તેનું ધ્યાન રાખું છું. થોડી થોડી વારે પાણી, જ્યુસ કે શરબત પીવું છું. ગરમીમાં આવતા ફળો જેવા કે તડબુચ, દ્રાક્ષ, કેરી જેવા રસદાર ફળો, રાજપુર, એક ઓપથી ગણાતી છાશ તે નિયમિત જમવામાં લઉં છું. જેના સેવનથી શરીરમાં ગરમી ઓછી લાગે છે. ડુંગળી પણ ખોરાકમાં લઉં છું. કાચી કેરીનું જ્યુસ બનાવીને તેમાં મીઠું નાંખીને લઉં છું. સાથે સાથે હુદીનો, લીંબુ અને નમક નાંખીને જ્યુસ બનાવીને પીવું છું. અનાજમાં હું જવ અને ચોખા લઉં છું. આવા નાના નાના ઉપયોગથી ગરમીથી બચવામાં માનું છું.

ગરમીની સિમ્લમાં ઠંડકા તથા આઈસક્રીમની હોટ ડિમાન્ડ

ગાંધીનગર, તા. ૨૬ આકાશમાંથી અગળ ગોળા વરસી રહ્યા છે. નગરજનો આકરી ગરમીમાં રીતસરના શેકાઈ રહ્યા છે. ગરમીનો પારો દિન પ્રતિદિન ઊંચે જઈ રહ્યો છે ત્યારે કાળઝાળ ગરમીથી રાહત મેળવવા નગરજનો ઠંડકા પીણા અને આઈસક્રીમનો સહારો લે રહ્યા છે. ત્યારે ઉનાળાને પગલે આઈસક્રીમમાં પણ સામાન્ય દિવસો કરતાં બમણો વધારો થવા પામ્યો છે. ત્યારે ગાંધીનગરના આઈસક્રીમ પાર્લરો પર આઈસક્રીમની મજા માણી ગરમીમાં રાહત મેળવતા નગરજનો નજરે પડી રહ્યા છે. એક બાજુ ઉનાળાની આ ગરમી અને બીજી બાજુ બાળકોનું વેકેશન જેનાથી શહેરમાં રેગ્યુલર દિવસો કરતા આ દિવસોમાં આઈસક્રીમનો

ઉપાડ બમણો થયો છે. શહેરના આઈસક્રીમ પાર્લરના માલિકોના જણાવ્યા મુજબ દર વર્ષ કરતા આ વર્ષે આઈસક્રીમનો ઉપાડ બમણો થયો છે. રેગ્યુલર દિવસોમાં ઘરાકી વીસથી ત્રીસ ટકા જેટલી રહે છે પરંતુ ઉનાળાના દિવસોમાં ગરમીથી બચવા શહેરની આઈસક્રીમ, થીક શેક, લસીનો સહારો લે છે. રોજ સાંજે પરિવારો આવીને ઠંડકમાં બેસે છે અને આઈસક્રીમ, થીક શેક અને લસીની ભરપૂર મજા લે છે. કહી શકાય કે પરિવારોનો ખર્ચ રોજ સાંજે આઈસક્રીમના સેવનથી વધ્યો છે. બજારમાં વિવિધ ફ્લેવરના આઈસક્રીમ અને થીક શેક વેચાઈ રહ્યા છે. જેમાં બાળકો અને યંગસ્ટર્સમાં ડાર્ક ચોકલેટ થીક શેક હોટ ફેવરીટ છે. મોટાઓ ડાયટ શેક અને આલ્મ્સ અંજીર શેક પીવાનું વધુ આઈસક્રીમ ૧૫ રૂ. થી લઈને ૮૦ રૂ. સુધીમાં વેચાય છે. થીક શેક ૬૦ રૂ. થી લઈ ૨૦૦ રૂ. સુધીમાં વેચાય છે. બજારમાં નવો આવેલ તવા આઈસક્રીમ જે ફેમિલી ડીલ માટે પ્રખ્યાત છે તથા મિત્ર વર્તુળ એક તવા આઈસક્રીમમાંથી શેરિંગ કરતા જોવા મળી રહ્યા છે. જેનો ભાવ ૧૫૦ થી લઈ ૨૦૦ રૂ. સુધીનો છે અને જેમાં ચોકલેટ અને ફૂટ અને નટ્સ હોટ ફેવરીટ છે. સાથે સાથે બજારમાં દરેક કંપનીના આઈસક્રીમ ફેમિલી પેક વેચાઈ રહ્યા છે જે પણ ચલણમાં છે.

કામધેનુ યુનિવર્સિટીનો પાંચમો પદવીદાન સમારોહ આજે મહાત્મા મંદિર ખાતે યોજાશે

ગાંધીનગર, તા. ૨૬ રાજ્યની કામધેનુ યુનિવર્સિટીનો પાંચમો પદવીદાન સમારોહ આજે તા. ૨૭/૦૪/૨૦૧૯ને શનિવારના રોજ સવારે ૧૧-૦૦ કલાકે મહાત્મા મંદિર, ગાંધીનગર ખાતે રાજ્યપાલ શ્રી ઓ.પી.કોહલીના અધ્યક્ષે યોજાશે, એમ કામધેનુ યુનિવર્સિટીના કુલસચિવશ્રીની યાદીમાં જણાવાયું છે.

આ પદવીદાન સમારંભના મુખ્ય મહેમાન તરીકે કેન્દ્ર સરકારના પશુપાલન કમિશનરશ્રી (પશુપાલન, રેરી અને મત્સ્ય) ડૉ. સુરેશ એસ. હોત્રાપાગોલ, અધિકારીશ્રી પટે

ગુજરાત સરકારના પશુપાલન, ગૌસંવર્ધન, મત્સ્યોદ્યોગ અને સહકારના સચિવ શ્રી મોહમ્મદ શાહિદ તેમજ કામધેનુ યુનિવર્સિટીના નિયામક મંડળ, વિદ્યાપરિષદ, આયોજન મંડળના સભ્યો ઉપસ્થિત રહેશે. આ પદવીદાન સમારંભમાં અનુસ્નાતક કક્ષાએ પોસ્ટગ્રેજ્યુએટ ઈન્સ્ટિટ્યુટ ઓફ વેટરનરી એન્ડ જ્યુકેશન એન્ડ રિસર્ચના બે તથા પોસ્ટગ્રેજ્યુએટ ઈન્સ્ટિટ્યુટ ઓફ ફિશરીઝ એન્ડ જ્યુકેશન એન્ડ રિસર્ચના બે વિદ્યાર્થીઓ તેમજ સ્નાતક કક્ષાએ કોલેજ ઓફ રેરી સાયન્સ, અમરેલીના ઝાંઝ તથા માનસિંહભાઈ ઈન્સ્ટિટ્યુટ ઓફ રેરી એન્ડ ફુડ ટેકનોલોજી, મહેસાણાના ૨૯ વિદ્યાર્થીઓને પદવી કામધેનુ યુનિવર્સિટી દ્વારા એનાયત થનાર છે. પશુપાલન પોલીટેકનીક, રાજપુર (નવા) હિંમતનગરના ૨૭, શ્રી ગ્રામ સેવાકેન્દ્ર, ખડસલીના ૩૨, નવસર્જન પશુપાલન પોલીટેકનીક દેવપુરા-૨૦, કેશવમ પશુપાલન પોલીટેકનીક, છાપીના ૧૯, વૃંદાવન પશુપાલન પોલીટેકનીક, જસદણના ૧૯ અને રિદ્ધિ પશુપાલન પોલીટેકનીક, મોતીપુરાના ૧૧ વિદ્યાર્થીઓને રિપ્લોમા ઈન એનિમલ હસબન્ડરીના પ્રમાણપત્રો

શહેરની યુવા પેઢીમાં સમર એડવેન્ચર ટ્રેકિંગ કેમ્પનો કેઝ વધ્યો

બાળકોથી માંડીને વયસ્કો પણ જોડાઈ રહ્યા છે : ટ્રેકિંગ કેમ્પ દરમિયાન પર્વતારોહણ, જંગલ ટ્રેકિંગ, રીવર રાફ્ટિંગ, રોપ ક્લાઈમ્બિંગ, સ્નો ટ્રેકિંગ વગેરેની બોલબાલા

ગાંધીનગર, તા. ૨૬ શહેરમાં વેકેશનનો પ્રારંભ થઈ ચુક્યો છે અને જ્યારે શહેરમાં એક પેઢી એવી વાતો કરી રહી છે કે અમે વેકેશનમાં ગામડે આવી ધીંગા મસ્તી કરતા હતા અને તેવી મોજ માણતા હતા તેની સામે શહેરમાં નવી પેઢી છે જે વેકેશનને અલગ જ રીતે મનભરીને માણવા સમર ટ્રેકિંગ કેમ્પ કે એડવેન્ચર કેમ્પ વગેરેમાં જોડાઈને દૂરના પર્વતીય કે જંગલયુક્ત સ્થળોએ પહોંચી ગઈ છે. જી હા, અત્યારે શહેરમાં યુવા પેઢી અને બાળકોમાં પણ વેકેશનમાં નાના-મોટા ટ્રેકિંગ કેમ્પમાં કે એડવેન્ચર કેમ્પમાં જોડાવાનો કેઝ જોવા મળે છે અને ગાંધીનગરની નવી

પેઢીમાં અત્યારે કુલુ-મનાલી, બિન્સાર-નેનિતાલથી માંડીને માઉન્ટ આબુ સુધીના ડેસ્ટીનેશનનો કેઝ ભરપૂર જોવા મળી રહ્યો છે.

મનાલી-બિન્સાર-નેનિતાલ હોટ ફેવરીટ બન્યા
અત્યારે ગુજરાતમાં પાણીની તંગીનો માહોલ છે જેના કારણે ગુજરાતના સ્થળો જેવા કે બાકોર, ઝાંઝરી, સાપુતારા, વિજયનગરની પોળો કે ડાંગના જંગલો વગેરે શુષ્ક બન્યા છે. હાલ શહેરમાંથી કુલુ મનાલી, નેનિતાલ, ઉત્તરાખંડના બિન્સાર તેમજ રાજસ્થાનમાં માઉન્ટ આબુ જેવા સ્થળો હોટ ફેવરીટ છે.

એક સમય હતો કે વેકેશન એટલે મામાને ઘરે જઈને રહેવું, ત્યારબાદ સમય આવ્યો કે ફેમિલી સાથે કોઈ એ તિહાસિક કે કુદરતી પ્રવાસન સ્થળે ફરવા જવું, વળી, એમાં સંપ્રદાય પરિવારોમાં વિદેશમાં ફરવા

જવાના કેઝનો પણ સમાવેશ થાય છે. જો કે આજની પેઢીમાં હવે એડવેન્ચર કેમ્પ, ટ્રેકિંગ કેમ્પ, બાઈકીંગ ટ્રીપ, નેચર ટ્રીપ જેવા આકર્ષણો હવે વધુ લાઈન, વાઈલ્ડ લાઈફ ફોટોગ્રાફી, બર્ડ વોચીંગ જેવી પ્રવૃત્તિઓનો સમાવેશ થાય છે. આ પ્રકારના સાહસિક પ્રવાસોમાં મોટે ભાગે તંબુમાં રાત્રિ રોકાણ કરવાનું હોય છે જે આયોજકો દ્વારા ખુલ્લામાં, જંગલમાં કે ડુંગર પર ઉભા કરવામાં આવે છે. આ પ્રકારના કેમ્પમાં યુવા પેઢીને સાહસ અને રોમાંચનો અનુભવ થાય છે અને કુદરતને વધુ નજીકથી જાણવાનો અવસર મળે છે. વળી, નવી પેઢીમાં વધતી જતી વાઈલ્ડ લાઈફ ફોટોગ્રાફીનો કેઝ પણ આ માટે જવાબદાર છે. આ પ્રકારના સાહસિક કેમ્પમાં હવે સાત વર્ષથી માંડીને સત્તાવીસ વર્ષના યુવાનો પણ જોડાઈ રહ્યા છે.

રૂપકડાં બસ સ્ટેન્ડની સુંદરતાને બટ્ટો લગાડતી બિન અધિકૃત જાહેરાતોના સ્ટીકર્સ-પોસ્ટર્સ

શહેરના મોટા ભાગના બસ સ્ટેન્ડમાં કોમર્શિયલ જાહેરાતોના સ્ટીકર્સ-પોસ્ટર્સની ભરમાર : વાઈબ્રન્ટ સમિટ વખતે રિનોવેટ કરેલા બસ સ્ટેન્ડની દુર્દશા

ગાંધીનગર, તા. ૨૬ શહેરમાં ગત વાઈબ્રન્ટ સમિટ વખતે સીટી બ્યુટિકેશન અંતર્ગત તમામ બસ સ્ટેન્ડ તદ્દન નવી ડિઝાઈનના નવા જ રંગરોગાન સાથે બનાવવામાં આવ્યા હતા. પરંતુ માત્ર ત્રણેક માસના જ ટૂંકા ગાળામાં શહેરના કેટલાક વ્યવસાયિકોએ આ બસ સ્ટેન્ડની સુંદરતાને બટ્ટો લગાડવામાં કસર છોડી નથી. શહેરના રૂપકડાં બસ સ્ટેન્ડમાં અત્યારે બિનઅધિકૃત રીતે જાહેરાતોના સ્ટીકર્સ અને પોસ્ટર્સ માટેની સંખ્યામાં ચોંટાડેલા જોવા મળે છે જેના કારણે બસ સ્ટેન્ડને કરવામાં આવેલ રંગરોગાનને પણ નુકશાન થઈ રહ્યું છે.

સરકાર દ્વારા નાગરિકોની સુવિધા માટે વિવિધ જાહેર સંપત્તિનો વિકાસ

કરવામાં આવે છે અને આ જાહેર સંપત્તિને નુકશાન ન પહોંચાડવું તે દરેક નાગરિકની ફરજ બને છે. આમ છતાં સરકારી જાહેર સંપત્તિનો સરેઆમ આચરવામાં આવતી હોય છે. ગાંધીનગરમાં ગત જાન્યુઆરી માસ દરમિયાન વાઈબ્રન્ટ ગુજરાત રલોબલ ઈન્વેસ્ટર્સ સમિટ યોજાઈ હતી.

તથા શહેરની જાહેર સંપત્તિ જેમ કે બાગ બગીચા, રોડ સ્ટાન્ડ બસ પાટનગર અત્યંત સુંદર શહેર બનાવવા પામ્યું હતું. જો કે સ્ટેન્ડ શહેરની જાહેરની ખૂબ પસંદ આવ્યા હતા. હવે આ જ બસ

બિન અધિકૃત રીતે પોતાના વ્યવસાયની જાહેરાત માટે આડેપડ રીતે લગાડી દેવામાં આવેલા પોસ્ટર્સ સ્ટીકર્સ વગેરે શહેરમાં રેસ્ટોરન્ટ, ટ્યુશન ક્લાસીસ, સ્પર્ધાત્મક પરીક્ષાના ક્લાસીસ, ખાનગી હોસ્ટેલ્સ, લાયબ્રેરીઝ સહિત અનેક પ્રકારના વ્યવસાયની જાહેરાતોના રંગભેરંગી સ્ટીકર્સ લગભગ મોટાભાગના બસ સ્ટેન્ડમાં જોવા મળી રહ્યા છે જેને કારણે બસ સ્ટેન્ડનો મૂળ રંગ જોવા મળતો નથી તેવી સ્થિતિ પણ કેટલેક ઠેકાણે સર્જાઈ છે. વળી, આ સ્ટીકર્સ પોસ્ટર્સને કારણે બસ સ્ટેન્ડના રંગને નુકશાન થઈ રહ્યું છે. તેથી નાગરિકોમાં આ પ્રકારની જાહેરાતો લગાડનારા વ્યવસાયિકો પ્રત્યે રોષની લાગણી જોવા મળી રહી છે અને તેમની સામે કડક પગલાં ભરાય તેવી માંગ ઉઠવા પામી છે.

શહેરમાં આ સમયે નવી ડિઝાઈન અને રંગરોગાન સાથે રિનોવેટ કરાયેલા તમામ બસ

જાહેરાતકારો વિરૂધ્ધ પગલાં ભરવા જોઈએ તેવી લોકલાગણી
બસ સ્ટેન્ડમાં લગાડાયેલી જાહેરાતોના સ્ટીકર્સ પોસ્ટર્સના પગલે બસ સ્ટેન્ડની સુંદરતા તો ઘટી છે પરંતુ કેટલાક અપડાઉન કરતા ટીપળી તત્વો દ્વારા આ પ્રકારના સ્ટીકર્સ પોસ્ટર્સ પર અભદ્ર લખાણો લખવામાં આવ્યા હોય તેવી સ્થિતિ પણ કેટલેક ઠેકાણે જોવા મળે છે. વળી કેટલાક મુસાફરો બસની રાહ બેતા બેઠા હોય ત્યારે આવા સ્ટીકર્સ પોસ્ટર્સને ઉપાડવા પ્રયાસ કરે છે તેના કારણે બસ સ્ટેન્ડનો રંગ પણ ઉખેડે છે અને કચરો પણ જમા થાય છે જેને પગલે આ જાહેરાતકારો પર કડક પગલાં ભરાય તેવી જનભાવના જોવા મળી રહી છે.

વૈશ્વિક કક્ષાની આ સમિટ દરમિયાન શહેરમાં પધારનારા વિદેશી મહેમાનોને અનુલક્ષીને શહેરને સજાવવામાં આવ્યું હતું

સ્ટેન્ડ વગેરેનું પણ રિનોવેશન કરવું રૂપિયાના ખર્ચે કરવામાં આવ્યું હતું. જેને કારણે

શહેરમાં આ સમયે નવી ડિઝાઈન અને રંગરોગાન સાથે રિનોવેટ કરાયેલા તમામ બસ

શહેરમાં આ સમયે નવી ડિઝાઈન અને રંગરોગાન સાથે રિનોવેટ કરાયેલા તમામ બસ