

શહેરમાં લીલી ભાજીનું વેચાણ વધ્યું

શિયાળામાં લીલી ભાજી છે ઉત્તમ : પાલક, મુળા, મેથી, તાંદળજો, સરસવની ભાજીની બજારોમાં અટબક આવક : ભાજી ખાવાના અનેક ફાયદાઓ છે



ગાંધીનગર, તા. ૬ જાન્યુઆરી : શિયાળાનો સમય આવે છે તેમ જ શહેરમાં લાલ-લીલી ભાજીઓ જોવા મળી રહી છે. આ ભાજીઓ સ્વાદ તો વધારે છે પરંતુ સ્વાસ્થ્ય માટે પણ ફાયદાકારક છે. લીલી ભાજીઓ ખાવાથી વજન કંટ્રોલમાં રહે છે તો વાળ ખરવા, ત્વચાની સમસ્યા, સુગર, લોહીની ઉણપ અને ઈમ્યુન સિસ્ટમને મજબુત કરે છે. લીલા શાકભાજીની સાથેસાથે ઈંદીની મોસમ શરૂ થતાં પાલક, મેથી, મુળા, સરસવની ભાજીની ખેતી પુષ્કળ પ્રમાણમાં થતાં શહેરના શાકમાર્કેટોમાં જથ્થા ઠલવાઈ રહ્યા છે. ઠિવાળી પર્વ બાદ શિયાળાની મોસમ ધીમે ધીમે ખીલી રહી છે. વહેલી સવારે તેમજ સાંજના સમયે ફુલ ગુલાબી ઈંદીનો અનુભવ થઈ રહ્યો છે. ઈંદીની મોસમ જામતાં જ વિવિધ બજારોમાં વિવિધ પ્રકારના શાકભાજીનું આગમન થઈ રહ્યું છે. શાકભાજી માટે શિયાળો ઘણો માફકસર હોવાથી આ ઋતુમાં ખેડૂતો પોતાના ખેતરમાં વિવિધ પ્રકારના શાકભાજી ઉગાડતાં હોય છે. જેના કારણે અન્ય ઋતુમાં ઓછા પ્રમાણમાં જોવા મળતાં શાકભાજી શિયાળામાં ભરપૂર અને તાજ શાકભાજી મળી રહે છે. હાલમાં લીલા શાકભાજીનું બજારમાં આગમન થતાં ગૃહીણીઓ માટે પસંદગીના અનેક

વિકલ્પો મળી રહે છે. શિયાળામાં ભાજીનો આહાર સ્વાસ્થ્ય માટે સારો હોવાથી તેની માંગમાં પણ વધારો જોવા મળી રહ્યો છે. ગાંધીનગરની આસપાસના ગ્રામ્ય વિસ્તારોમાં ખેડૂતો પોતાના ખેતરમાં વિવિધ પ્રકારની ભાજી ઉગાડી વહેલી સવારે જથ્થાબંધ માત્રામાં મેથી, પાલક, સવા, જેવી વિવિધ પ્રકારની ભાજી વિવિધ બજારોમાં વેચાણઅર્થે ઠલવી રહ્યા છે. શિયાળાની મોસમને લઈને મેથી અને પાલકની વિવિધ બનાવટની ગરમાગરમ વાનગીઓની પણ માંગ વધુ રહેતી હોય છે. શહેરમાં હાલ નવા લીલા શાકભાજીનું આગમન થતાં તેનો ઉપાડ વધ્યો છે. સાથેસાથે વિવિધ પ્રકારની ભાજીની માંગ વધતાં મોટા શાકમાર્કેટમાં આવતાં છુટક વેપારીઓ દ્વારા માંગ પણ વધી છે. મોટા માર્કેટમાં ગણતરીના કલાકોમાં જ ભાજીનો જથ્થો ખાલી થઈ જાય છે. બીજા તરફ કેટલાક ગ્રામ્ય વિસ્તારના ખેડૂતો પોતાના ગામ નજીકથી પસાર થતાં હાઈવે માર્ગ નજીક શાકભાજીની સાથેસાથે મેથી પાલકની ભાજી લઈને વેચાણ કરતાં નજરે પડે છે. આમ શિયાળાની મોસમમાં લીલા શાકભાજીની સાથેસાથે ભાજીની ખેતી પુષ્કળ પ્રમાણમાં થતાં લોકો ભાજીની વિવિધ ગરમાગરમ વાનગીઓ આરોગ્યવાનું પણ

ચુકતાં નથી અને સ્વાસ્થ્ય માટે પણ ગુણકારી હોવાથી શિયાળાની મોસમમાં ભાજીના શાક બનાવીને આહાર કરવાનું પણ ઊંડતુ નથી. આમ હાલમાં ગાંધીનગર શહેરના બજારોમાં લીલી ભાજીનો જથ્થો પુરબહારમાં ઠલવાઈ રહ્યો છે. ત્યારે આવો જાણીએ વિટામીન-સ, મિનરલ્સ, ફાઈબર, એન્ટી ઓક્સીડન્ટ્સ સહિત વિવિધ પોષક તત્ત્વોથી ભરપૂર પાલક, મેથી અને સરસવની ભાજીના ફાયદાઓ

પાલકની ભાજી

પાલકમાં ભરપૂર પ્રમાણમાં પોટેશિયમ, આયર્ન અને અન્ય વિટામીન-સ, બનીજો અને ફાયટો-ચ્યુટીન-સ હોય છે. તેનાથી શરીરમાં લોહીની કમી દુર થાય છે. ઈંદીમાં શરીરમાં પાણીની કમી દુર કરે છે. આ સાથે જ અનેક રીતે ફાયદાકારક સાબિત થાય છે તે ઉર્જા વધારે છે. રોગપ્રતિકારક શક્તિમાં વધારો કરે છે. વજન ઘટાડે છે. બ્લડપ્રેશર નોર્મલ રહે છે. હાડકાંને મજબુત બનાવે છે. આંખોની રોશની માટે ફાયદાકારક છે. શરીરમાં પાણી અને લોહીની ઉણપ દુર કરે છે.

તાંદળજો

શિયાળામાં તાંદળજો ફાયદાકારક માનવામાં આવે છે.

કાર્બોહાઈડ્રેટ, પ્રોટીન, કેલ્શિયમ, વીટામીન-એ અને તેમાં મળતાં આયર્ન શરીરમાં વિટામીનની ઉણપને દુર કરે છે. પેટના અનેક રોગોને દુર કરવાથી લઈને ત્વચા, વાળની સમસ્યાથી છુટકારો મળે છે.

સરસવની ભાજી

શિયાળામાં સરસવની ભાજીનું સેવન ફક્ત સ્વાદ માટે જ નહીં પણ સ્વાસ્થ્ય માટે પણ ફાયદાકારક છે. ૧૦૦ ગ્રામ સરસવની ભાજીમાં ૨૭ કેલેરી, ૦.૪ ગ્રામ ચરબી, ૩.૨ ગ્રામ ફાઈબર, ૧.૩ ગ્રામ ખાંડ, ૩૫૫ મીલીગ્રામ પોટેશિયમ, ૪.૦ ગ્રામ કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ, વિટામીન-એ, બી ૧૨, સી, ડી, આયર્ન, મેગ્નેશિયમ, કેલ્શિયમ હોય છે. તે હાર્ટ માટે સંધિવા, ડાયાબીટીસ, આંખોની રોશની માટે, કેન્સર, અસ્થમા જેવા રોગોમાં ફાયદાકારક છે.

મેથીની ભાજી

શિયાળામાં મેથીની ભાજી સ્વાસ્થ્ય માટે ખુબ ફાયદાકારક માનવામાં આવે છે. પાચનને સુધારવાથી લઈને પેટને લગતી મોટા ભાગની સમસ્યાઓથી છુટકારો મેળવવા માટે મેથીની ભાજી ખાવી જોઈએ.

સે-૭ ડી ખાતે નૂતનવર્ષનું સ્નેહમિલન



આઘશક્તિ સાંસ્કૃતિક મંડળ, સે.૭/ડી દ્વારા નૂતનવર્ષનું સ્નેહમિલન યોજાયું હતું જેમાં મંડળના અધ્યક્ષ મહેશભાઈ રાવલના અધ્યક્ષ સ્થાને સ્નેહમિલન યોજાયું હતું. મોટી સંખ્યામાં વસાહતીઓ હાજર રહ્યા હતા.



ગાંધીનગર, તા. ૬

વિધાન સભાની ચુંટણીને લઈ આમ આદમી પાર્ટીનો પ્રચાર શરૂ થઈ ચૂક્યો છે. સેક્ટર - ૫ એના મુકેશભાઈ પટેલ દ્વારા ઢોલ નગરા સાથે વાજતે ગાજતે ચુંટણી પ્રચાર કરવામાં આવી રહ્યો છે. ઘરે ઘરે જઈને આમ આદમી પાર્ટીના સભ્યો દ્વારા લોકોના મત મેળવવા માટે પૂરજોશ ઝુંબેશ શરૂ કરવામાં આવી છે.



કાવ્યારતા યુપના રેવા પ્રોજેક્ટની ગિફ્ટ સિટી સાઈટ ઓફિસે ગાયત્રી પરિવારના વડા ડો.ચિન્મય પંડ્યાએ પધરામણી કરી હતી અને એસ કે પટેલ અને સી પરિવારજનોને આશીર્વાદ આપ્યા હતા.

ગાંધીનગરનું કોલવડા ગામ મોટું અને ગામમાં સમસ્યાઓ પણ મોટી..!!

ઉભડ ખાબડ અને તુટેલાં રોડ રસ્તા અને જાહેર સાફસફાઈમાં બેદરકારી : પાણીના ભરાવાની સમસ્યાને કારણે દિંકરીઓને પણ ભણવા ગંદકીમાંથી પસાર થવું પડે : પોલીસ ચોકીથી માંડીને કોમ્યુનિટી હોલ અને બાગ-બગીચાનો પણ અભાવ

ગાંધીનગર, તા.૦૬ ગાંધીનગરમાં ગતવર્ષે મહાનગરપાલિકા વિસ્તારનું વિસ્તૃતીકરણ કરાયું જેમાં નવા ૧૮ ગામોનો સમાવેશ પાટનગરમાં કરવામાં આવ્યો જેમાં કોલવડા ગામનો પણ સમાવેશ થાય છે. કોલવડા એક એવું ગામ છે જ્યાં આશરે ૧૪ હજારથી વધુની વસ્તી વસવાટ કરે છે અને જેમાં મુખ્યત્વે ઠાકોર, રાજપૂત, પાટીદાર ઉપરાંત બ્રાહ્મણ, રાવળ, પ્રજાપતિ, પંચાલ, સુથાર, દરજી, નાયક, પરમાર, દંતાણી અને રબારી સહિતની વિવિધ જાતિઓનો પણ વસવાટ છે. વસ્તીના સંખ્યાબળને આધારે મહાનગરપાલિકાના વોર્ડ નં.૭માં વાવોલ સાથે જોડાયેલું કોલવડા સમુદ્ર ગામ તો છે પરંતુ હજુ પણ કેટલીક પાયાની સુવિધાઓ જેવી કે રોડરસ્તા, જાહેર સાફ સફાઈ, સ્ટ્રીટ લાઈટ, વરસાદી પાણીના નિકાલની વ્યવસ્થા કે પોલીસ ચોકી વગેરેની યોગ્ય વ્યવસ્થા ઉપરાંત અનુષંગિક સુવિધાઓ જેવી કે બાગ-બગીચા, કોમ્યુનિટી હોલ, વાંચનાલય, ફુટપાથ વગેરે પણ ઝંખી રહ્યું છે. એક સમયે ગામના મુખ્ય પ્રવેશના માર્ગ પર સર્જાયેલા મીની ઈપીગ યાર્ડના કારણે શોભ

મારો વિસ્તાર
મારી સમસ્યા
સમીર રામી



"કોલવડા ગામમાં રોડ-રસ્તા ઘણાં ઉભડ ખાબડ છે, ગામમાં નવી પાણી-ગટરની લાઈનના કામને પગલે પાકાં બનાવાયેલાં આરસીસી રોડ તોડી નાંખવા પડ્યાં પરંતુ હજુ સુધી એ ફરી બનાવાયાં નથી. ચરા વિસ્તાર સહિત દેસાઈ વાસ વગેરે જેવાં વિસ્તારમાં સ્ટ્રીટ લાઈટ્સની સમસ્યા સત્તાવી રહી છે, જાહેર સાફસફાઈમાં પણ અમુક વિસ્તારમાં બેદરકારીના કારણે ગંદકીના ઢગ જોવા મળે છે અને આટલું મોટું ગામ હોવા છતાં પોલીસ ચોકીની પણ સુવિધા નથી જેના કારણે ગામમાં ક્યારેક નાની-મોટી ચોરી-ચકારી સહિત નશાખોરી અને અસમાજિક તત્ત્વોની પરેશાની જેવી સમસ્યાઓ પણ નાગરિક સુરક્ષા માટે જોખમી બની જાય છે."

- તન્મય પટેલ
યુવા અગ્રણી, રાધે રાધે ગ્રુપ

"કોલવડામાં નવી ગટરલાઈન અને વોટર સપ્લાય પાઈપલાઈનનું કામકાજ લગભગ પૂર્ણતાને અંજારે છે. આ કામ પુરું થયાં બાદ રોડ-રસ્તાનું નવીનીકરણ હાથ ધરાશે જેમાં હવે નવા રોડ સીસી રોડન બદલે પેવર બ્લોકવાળા બનાવાશે જેના કારણે ભવિષ્યમાં રોડરસ્તાના તોડફોડની સમસ્યામાંથી મુક્તિ મળશે. કોલવડા ગામના તળાવના બ્યુટિકેડેશન સહિત નવા બગીચાનું નિર્માણ, નવો કોમ્યુનિટી હોલ, વિવિધ સમાજોના સ્મશાનોના નવીનીકરણ, ચાંચુડાપુરા વિસ્તારની પ્રાથમિક શાળા અને દરબાર ભાગોળ તરફની કન્યાશાળાનું રિનોવેશન કરીને નવી કમ્પાઉન્ડ વોલથી માંડીને કોમ્યુનિટી સુધીની સુવિધા અપાશે."

- પ્રેમલસિંહ ગોલ
ડેપ્યુટી મેયર અને સ્થાનિક કોર્પોરેટર

કોલવડા ગામમાં લાલધર માતાજીનું સુપ્રસિદ્ધ મંદિર આવેલું છે તે ઉપરાંત બે રામજી મંદિર, ત્રણ મહાદેવજીના મંદિર અને અંબે માતા, ચેહર માતા, ગોગા મહારાજ, ચોસઠ જોગણી, મેલડી માતા જેવા

"કોલવડામાં હાલ જે ગટર લાઈનના ખોદકામનું યોગ્ય પુરાણ કામ પુરું થવા છતાં લાંબા સમય સુધી કરાતું નથી જેના કારણે ગામના રોડ-રસ્તા બિસ્માર બન્યાં છે અને વાહનચાલકો પરેશાનીનો ભોગ બની રહ્યાં છે. ગામમાં ચોમાસા દરમ્યાન દરબાર ભાગોળ, ઠાકોરવાસ, રાવળવાસ સહિત અનેક વિસ્તારોમાં વરસાદી પાણીના ભરાવાથી કાંદવકિચડની સમસ્યા સર્જાય છે પરંતુ દરબાર ભાગોળ પાસેની કન્યાશાળા આગળ પાણીના ભરાવાની સમસ્યા લાંબા સમયથી છે જે ઉકેલાતી નથી જેમાં ગામની દિંકરીઓને ભારેમાસ ગંદકીમાં થઈને પસાર થવું પડે છે અને આ વિસ્તારમાં માખી-મચ્છર વગેરેનો ઉપદ્રવ રહે છે. કોલવડા તરફ આવતા મુખ્ય માર્ગ પર અનેકવાર સ્ટ્રીટ લાઈટ બંધ થઈ જવાની ફરિયાદો ઉઠે છે. ગામમાં એક સાવજનિક સાંસ્કૃતિક હોલ, યુવાનોને વાંચન માટે લાયબ્રેરી વગેરેની તારી જરૂરિયાત છે. ગામમાંથી ચુંટાયેલા સ્થાનિક કોર્પોરેટર્સની નિષ્ક્રિયતાને કારણે ગ્રામજનોને ઘણું વેઠવું પડી રહ્યું છે."

- જીતેન્દ્રસિંહ રતનસિંહ વાઘેલા, અગ્રણી ગ્રામવાસી

વિવિધ અનેક મંદિરો ધરાવતાં ગામમાં જ્યારે જુઓ ત્યારે ક્યાંકને ક્યાંક કોઈકને કોઈક ધાર્મિક પ્રસંગ ઉજવાતો જોવા મળી જાય છે. ગામના મુખ્ય ત્રણ રસ્તાઓ સમગ્ર ગામને ચીરીને આરપાર પસાર થાય છે તે ઉપરાંત તેના નાના-મોટા ફાંટા અને આંટા સાથે વણાયેલાં વિવિધ વાસ અને વિસ્તારમાં રસ્તાઓ જુની બાંધણીના ગામના હોવાથી આજના વાહનવ્યવહારના યુગમાં હવે સાંકડા હોવાની તકલીફ પડી રહી છે.

જોકે ગામમાં પટેલ ભાગોળ અને દરબાર ભાગોળ જેવા બે મુખ્ય વિસ્તાર સહિતના અનેક ભાગમાં બાંધકામના ગેરકાયદેસર દબાણો પણ સમસ્યા સર્જી રહ્યાં છે. ગામમાં ઢાળ-ઢોળાવો છે અને ખડકી છે અને માઠ છે તો ચરો પણ છે, ગામ છે એટલે ક્યાંક વાડાં પણ છે ને ઉકરડાં પણ છે. ગામના યુવાન મિતેશ રાવળના જણાવ્યા અનુસાર પણ ગામની મુખ્ય સમસ્યાઓમાં ઉભડ-ખાબડ રોડ-રસ્તા અને રાવળવાસ સહિત કેટલાંક વિસ્તારમાં સતત કાંદવ-કિચડ સહિતની ગંદકી છે.

પ્રતિભાવો આવકાર્ય : samirtalod@gmail.com