સ્વાસ્થ્યવર્ધક ગાજરની ખરીદીમાં ઉછાળો

શિયાળામાં ગાજરનો જ્યૂસ,ગાજરનો હલવો,ગાજરનું શાક સહિતની વિવિધ સ્વાદિષ્ટ વાનગીઓ બનાવવામાં આવી રહીછે તેથી ગાજરની ખરીદી વધવા પામી છે.

શિયાળાની ઋતુમાં ઘણા પ્રકારના શાકભાજી અને ફળો મળે છે. ખાવા-પીવાના શોખીન લોકો આ ઋતુની આતુરતાથી રાહ જોતા હોય છે. આ સિઝનમાં રંગબેરંગી ગાજર પણ પુષ્કળ પ્રમાણમાં મળી રહ્યા છે. લોકો તેને ઘણી રીતે ખોરાકમાં સામેલ કરે છે. કેટલાક લોકોને ગાજરનું સલાડ, શાક કે અથાણું ખાવાનું ગમે છે તો કેટલાકને ગાજરની ખીર ખૂબ ગમે છે. ત્યારે શહેરના બજારોમાં ગાજરની ભરપૂર આવક જોવા મળી રહી છે. શિયાળામાં સ્વસ્થ રહેવા માટે તમે ગાજરનો રસ પણ પી શકો છો. તેમાં ભરપૂર માત્રામાં પોષક તત્વો મળી આવે છે, જે ઘણી સમસ્યાઓથી રાહત આપવામાં મદદ કરે છે. શિયાળામાં ગાજર ખાવાની મજા જ કંઈક જુદી હોય છે. ગાજર આ ઋતુ દરમિયાન ખૂબ જ જ્યૂસવાળા અને સ્વાદમાં મીઠાં આવે છે. અને તેનો રંગ પણ ઘેરો લાલ હોય છે. એક મીડિયમ સાઈઝના ગાજરમાં ૨૫ ગ્રામ કેલેરી હોય છે. ૬ ગ્રામ કાર્બન અને ૫ ગ્રામ ફાઈબર્સ આવેલાં છે. તેમાં ખાસ કરીને વિટામિન 'એ' ભરપૂર પ્રમાણમાં આવેલું છે. તેમાં આવેલું વિટામિન 'એ' દિવસની જરૂરિયાત કરતાં ૨૦૦% વધુ હોય છે. તેમાં આવેલું બીટા કેરોટીન આપોઆપ જ વિટામિન 'એ'માં ફેરવાઈ જાય છે. જેટલું વધુ ઘાટા કલરનું ગાજર હોય તેટલું બીટા કેરોટીન તેમાં વધુ આવેલું છે.

ગાજરના ફાયદાઓ:

આંખોનું તેજ વધારે છે

ગાજરમાં બીટા કેરોટીન ભરપૂર પ્રમાણમાં આવેલું છે, જે વિટામિન 'એ'માં પરિવર્તન પામે છે. ખાસ કરીને રાત્રે જોવામાં તકલીફ પડતી હોય (રતાંધળાપણું) તો રેગ્યુલર ગાજર ખાવાથી તે દૂર થાય છે. મેક્યુબર ડિજનરેશન અને મોતિયાને પણ બીટા કેરોટીનથી રક્ષણ મળે છે.

કેન્સર સામે રક્ષણ

ગાજર ખાવાથી કેન્સર સામેનું રિસ્ક ઓછું થાય છે. ખાસ કરીને ફેફસાંનું કેન્સર, બ્રેસ્ટ કેન્સર, કોલોન કેન્સર સામે રક્ષણ આપે છે. ફાલ્કેરિનોલ નામનું તત્ત્વ જે ગાજરમાં આવેલું છે તે કેન્સરનું રિસ્ક ઓછું કરી દે છે અને એ રીતે રક્ષણ આપે છે.

એન્ટિ એજિંગ

આપણા શરીરમાં આવેલા સેલ રોજ ઘસાય છે અને રોજ નવા બને છે. ગાજરમાં આવેલા એન્ટિઓક્સીડેન્ટ સેલના ડેમેજને થતું રોકે છે. તેથી સેલ્સનું એજિંગ ઓછું થાય છે અને જુવાની વધુ સમય ટકેલી રહે છે.

ત્વચા ચમકદાર બનાવે છે

ગાજરમાં આવેલા એન્ટિઓક્સીડેન્ટ અને વિટામિન એ ત્વચાને સૂર્યથી થતા ડેમેજથી બચાવે છે. વિટામિન 'એ'ની ઊણપથી ત્વચા સૂકી થવા લાગે છે. વાળ અને નખ પણ બરછટ અને બરડ થઈ જાય છે. સારા પ્રમાણમાં લેવામાં આવતાં વિટામિન 'એ'ના કારણે ત્વચામાં કરચલી ઓછી થાય છે. ખીલ નથી થતાં. સૂકી ત્વચા, ત્વચા પર થતા ડાઘા વગેરે દૂર રહે છે.

હાર્ટના રોગોથી દૂર રાખે છે

બીટા કેરોટીનથી ભરપૂર ખોરાકથી હાર્ટના રોગથી દૂર રહે છે. ગાજરમાં બીટા કેરોટીન ઉપરાંત, તેમાં એલ્ફા કેરોટીન અને લ્યુટીન પણ છે. ગાજરને રેગ્યુલર ખાવાથી કોલેસ્ટેરોલમાં ઘટાડો થાય છે, જેથી હાર્ટ સ્વસ્થ રહે છે.

શરીરની સફાઈ કરે છે

વિટામિન 'એ' લીવરમાં જઈને શરીરના ટોક્સિનને બહાર કાઢવાનું કામ કરે છે. તે લીવરમાંના બાઈલ અને ફેટને બહાર કાઢવાનું કામ કરે છે. ગાજરમાં આવેલાં ફાઈબર્સ કોલોનને સાફ કરી શરીરનો કચરો બહાર કાઢે છે.

શહેરની શાળા-કોલેજોમાં વાર્ષિકોત્સવનો માહોલ

બે વર્ષ બાદ શાળા-કોલેજોમાં વિદ્યાર્થીઓ અને શિક્ષકો વિવિધ સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમો કરીને વાર્ષિકોત્સવનો આનંદ માણી રહ્યા છે

ગાંધીનગર, તા. ૨૩

શહેરની વિવિધ શાળા-કોલેજોમાં વાર્ષિકોત્સવની ઉજવણીઓનો માહોલ ચાલી રહ્યા છે. દર વર્ષે શહેરની શાળા-કોલેજોમાં સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ કરીને ઉત્સાહપૂર્વક વાર્ષિકોત્સવની ઉજવણી કરવામાં આવે છે. કોરોના મહામારી હોવાથી ગયા બે વર્ષ શાળા-કોલેજોમાં વાર્ષિકોત્સવનું કોઈ જ આયોજન થયું નહોતુ. વિદ્યાર્થીઓ પણ વાર્ષિકોત્સવની વાટ જોઈ રહ્યા હતા. વાર્ષિકોત્સવમાં વિદ્યાર્થીઓને પોતાની મનગમતી સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ કરવાનો લ્હાવો મળી રહે છે તેથી વિદ્યાર્થીવર્ગ બે વર્ષથી વાર્ષિકોત્સવની વાટ જોઈ રહ્યા હતા તેનો અંત આવ્યો છે અને તાજેતરમાં શાળા-કોલેજોમાં વાર્ષિકોત્સવના આયોજન થઈ રહ્યા છે તેથી શાળા-કોલેજો વાર્ષિકોત્સવમય બની છે.

વાર્ષિકોત્સવમાં વિવિધ પ્રકારની સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ કરવામાં આવે છે. જેમાં વિદ્યાર્થીઓને પોતાનામાં રહેલી રૂચિ સ્ટેજ ઉપર જઈને પ્રગટ કરવાનો લ્હાવો મળે છે જેમાં નૃત્યુ, સંગીત, એકપાત્રિય અભિનય, ડાન્સ જેવી વિવિધ સ્પર્ધાઓ આ વાર્ષિકોત્સવમાં જોવા મળે છે. જેમાં વિજેતા વિદ્યાર્થીઓને પ્રોત્સાહન ઈનામો પણ આપવામાં આવે છે. શાળા-કોલેજોમાં હાલમાં નાતાલ પર્વ નિમિત્તે નાતાલની પણ ઉવણીઓ ચાલી રહી છે. ગુજરાતીઓમાં ટેલેન્ટ ભરપૂર હોય છે જેમને પોતાનું ટેલેન્ટ બહાર લાવવા માટે એક માધ્યમની જરૂર પડતી હોય છે એવી જ રીતે વિદ્યાર્થીઓને આ વાર્ષિકોત્સવમાં તેમનું ટેલેન્ટ બહાર લાવવાનો મોટો લ્હાવો મળે છે. શાળા-કોલેજોમાં વાર્ષિકોત્સવ યોજાઈ રહ્યા છે જેના કારણે સાઉન્ડ, ડેકોરેશન, કેટરર્સનો વ્યવસાય કરતા વેપારીઓ વ્યસ્ત બન્યા છે. આ સાથે જ કોર્યોગ્રાફરો પણ વ્યસ્ત જોવા મળી રહ્યા છે. વિવિધ સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમો આ વાર્ષિકોત્સવમાં આકર્ષણનું કેન્દ્ર હોય છે ત્યારે શહેરના કોર્યોગ્રાફરો પણ ડાન્સ સહિતની પ્રેક્ટિસ કરાવવા માટે વ્યસ્ત બન્યા છે.

કલરવ સાહિત્ય ગૃપનાં સહયોગથી "કવિતાનો કેકારવ"કવિસંમેલનનુ યોજાયું

ગાંધીનગર, તા. ૨૩

લબ્ધ પ્રતિષ્ઠિત ગઝલકાર શ્રી કિશોર જિકાદરા સાથે પ્રતાપસિંહ ડાભી "હાકલ", જિગર ઠક્કર "ગઝલનાથ" અને દુરદર્શનના નિર્માતા અને સુપ્રસિદ્ધ ગીતકારશ્રી પ્રશાંત કેદાર જાદવની સાથે કલરવ સાહિત્ય ગૃપનાં શ્રી નિરંજન શાહ"નીર", લત્તાબેન પંડયા"વેલી", શીલા પટેલ "આંકાક્ષા", પ્રણવ ઝાખર "કિસના" ,પાયલ શાહ "ઝાકળ " સાથે કલરવ સાહિત્ય ગૃપનાં સમગ્ર ગુજરાતમાંથી આવેલ નવોદિત કવિ/ કવિયત્રીઓએ સુંદર કાવ્યોનું પઠન કરેલ. આ પ્રસંગે વડોદરાનાં કવિયત્રી લત્તાબેન પંડયા "વેલી" ના કાવ્યસંગ્રહ "કાવ્ય વેલી"નું વિમોચન પણ કરવામાં આવેલ.

સમગ્ર કાર્યક્રમનું સંચાલન જિગર ઠક્કર"ગઝલનાથ" અને નીનાબેન દેસાઈ "નીજ" દ્વારા પોતાની આગવી શૈલીમાં કરવામાં આવેલ હતું. આ કાર્યકમ માં ગુજરાત ના ૨૫ થી વધુ જાણીતા કાવિશ્રીઓ પોતાની કૃતિઓ રજૂ કરવામાં હતી.

સમગ્ર કાર્યક્રમ યું ટ્યુબ ચેનલ ' પર જીવંત પ્રસારિત કરવામાં આવ્યુ હતું.

સમગ્ર કાર્યક્રમનું સફળ સંચાલન બદલ ગાંધીનગર રોટરી કલબ ના પ્રમુખ ડો જગદીશ પટેલ અને સેક્રેટરી ડો પારસ ઉચાટ દ્વારા કલરવ ગુજરાતી સાહિત્ય સંસ્થાના આયોજકો, તમામ આમંત્રિત મહેમાનો અને નવોદિત કવિઓનો હૃદયપૂર્વક આભાર વ્યક્ત કરવામાં આવ્યો હતો.

દીવાલ કૂદીને અમેરિકામાં ઘૂસવા જઈ રહેલા કલોલના યુવકનું મોત

અમેરિકા જવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યો હતો કલોલનો પરિવાર : પત્ની અમેરિકાની હદમાં પટકાઈ અને હાથમાં ફ્રેક્ચર થયા પતિ મેક્સિકોની હદમાં પટકાયો હતો, ટીમે મૃત જાહેર કર્યો

અમદાવાદ, તા.૨૩

ગાંધીનગર જિલ્લાના એક ૩૨ વર્ષીય યુવાને યુએસ-મેક્સિકો બોર્ડરપર સ્થિર દીવાલ લાંઘવાનો પ્રયત્ન કરવવાના ચક્કરમાં જીવ ગુમાવ્યો હોવાની જાણકારી સામે આવી રહી છે. ઉલ્લેખનીય છે કે હજારોની સંખ્યામાં ઈમિગ્રન્ટ્સ રાહ જોઈ રહ્યા છે કે ક્યારે અમેરિકાની સુપ્રીમ કોર્ટ કોરોના મહામારી સમયે મૂકવામાં આવેલા નિયંત્રણો હળવા કરશે અને તેઓ અસાયલમમાં જઈ શકશે. તેવામાં કલોલના યુવાને દીવાલ કૂદવાનો પ્રયત્ન કર્યો. આટલુ જ નહીં, તેના ખોળામાં ૩ વર્ષનું બાળક પણ હતું. બાળકને સામાન્ય ઈજા થઈ છે. પોલીસ દ્વારા આપવામાં આવેલી માહિતી અનુસાર, યુવકની પત્નીએ પણ બેલેન્સ ગુમાવ્યું અને તે અમેરિકાની હદમાં ૩૦ ફૂટ ઉંચાઈથી નીચે પટકાઈ હતી.

કલોલના આ યુવકની ઓળખ બ્રિજ કુમાર યાદવ તરીકે થઈ છે. ડીંગુચાથી લગભગ ૧૪ કિમી દૂર આવેલા બોરીશણા ગામનો તે રહેવાસી હતો. અમેરિકા અને મેક્સિકોની સરકારી સંસ્થાઓએ બ્રિજ કુમાર યાદવની પત્ની અને બાળકનું નામ જાહેર નથી કર્યો. પોલીસ અધિકારીએ જણાવ્યું કે, મૃતક, તેમના પત્ની અને બાળકે ગેરકાયદેસર રીતે અમેરિકા જવાનો પ્રયત્ન કર્યો હતો. લગભગ પંદર દિવસ પહેલા તેમણે આ મુસાફરીની શરુઆત કરી હતી.

તપાસ સાથે જોડાયેલા આ પોલીસ અધિકારીએ જણાવ્યું કે, અમેરિકા આવવા માટે આ દંપતીએ કલોલના એક એજન્ટનો સંપર્ક કર્યો હતો. એજન્ટે તેમને ત્યાં સેટ કરી દેવાનું વચન આપ્યુ હતું. બ્રિજ કુમાર યાદવ પહેલા કલોલ GIDCમાં નોકરી કરતો હતો, પરંતુ તેણે અમેરિકા જઈને નસીબ આજમાવવાનો નિર્ણય લીધો. બ્રિજ કુમાર યાદવના પરિવાર સહિત ૪૦ લોકો બોર્ડર ક્રોસ કરવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યા હતા. મેક્સિકોના Tijuanaથી સરહદ પાર કરીને અમેરિકાના San Diego જવાની તેમની યોજના હતી. આ ગ્રુપમાં મોટાભાગના લોકો ઉત્તર ગુજરાતના હતા.

ઓફિસર જણાવે છે કે, બ્રિજ કુમાર યાદવે પોતાના દીકરાને ખોળામાં લીધો હતો અને કોંક્રીટની દીવાલ ચઢવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યો હતો. આ દીવાલ પર મેટલની પ્લેટ મૂકવામાં આવી છે અને વાયરથી ફેન્સિંગ કરવામાં આવ્યું છે. પત્ની દીવાલ પર ચઢી ગઈ હતી અને અમેરિકા બાજુ પડી હતી પરંતુ બ્રિજ કુમાર અને દીકરો મેક્સિકો બાજુ નીચે પટકાયા હતા. કોઈના પડવાનો અવાજ આવ્યો તો મેક્સિકોનો સુરક્ષાકર્મી ઘટનાસ્થળે પહોંચ્યો હતો. ડોક્ટરોએ તેને ત્યાં જ મૃતક જાહેર કર્યો હતો અને દીકરાને હોસ્પિટલમાં સારવાર માટે મોકલવામાં આવ્યો છે. પત્નીના પણ હાથમાં ફ્રેક્ચર થયા છે. તેને અમેરિકાના San Diegoની હોસ્પિટલમાં લઈ જવામાં આવી છે. ગુજરાત પોલીસ અને રાજ્યની અન્ય સંસ્થાઓ મળીને લોકોને આ રીતે વિદેશ મોકલવામાં મદદ કરતા માનવ તસ્કરોની શોધમાં લાગી ગઈ છે.

શ્રી એમ.એચ.વિદ્યામંદિર, ડભોડા ના આચાર્યશ્રી ડૉ.વિનોદકુમાર બી.પાંડે ને "ગુજરાત સરયૂપારિણ બ્રાહ્મણ સમાજ" અમદાવાદ ના વાર્ષિકોત્સવ -૨૦૨૨ પ્રસંગે "સમાજ ગૌરવ પુરસ્કાર" આપવામાં આવ્યો.

છેલ્લા બે દિવસથી ઠંડી વળી પાછી જામી છે. મોર્નિંગ વોક કરવાની મજા પડી જાય તેવી ઠંડી આજકાલ પડી રહી છે. ગૃહમંત્રી હર્ષ સંઘવી પણ પોતાના સ્વાસ્થ્યનું ખૂબ ધ્યાન રાખે છે. વહેલી સવારના આહ્લાદક વાતાવરણમાં તેઓ મોર્નિંગ વોક કરવા નીકળી પડે છે. વહેલી સવારે નીકળતા મોર્નિંગ વોકર્સમાં તેઓ ખૂબ લોકપ્રિય બનતા જાય છે.

ગુજરાતી કલાકારો દ્વારા 'રંગધીરા' ફેસ્ટનું પોસ્ટર લોન્ચ

ગાંધીનગર,તા.૨૩

ગાંધીનગર: સાબરમતી યુનિવર્સિટીમાં આગામી ૬ અને ૭ જાન્યુઆરીના રોજ 'રંગધીરા' નામે કલ્ચરલ ફેસ્ટનું આયોજન કરવામાં આવનાર છે જે અંતર્ગત યુનિવર્સિટીમાં 'રંગધીરા' ફેસ્ટનું પોસ્ટર લોન્ચ કરવામાં આવ્યું હતું. આ પોસ્ટર લોન્ચ પ્રસંગે ગુજરાતી ફિલ્મના કલાકારો ખાસ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. આવનારી ગુજરાતી ફિલ્મ 'ભગવાન બચાવે'ના મુખ્ય કલાકારો જીનલ બેલાણી, ભૌમિક સંપટ અને વૈશાખ રતનબહેનના હસ્તે 'રંગધીરા' ફેસ્ટનું પોસ્ટર લોન્ચ કરવામાં આવ્યું હતું. ભગવાન બચાવે ફિલ્મના કલાકારોએ વિદ્યાર્થીઓ સાથે વાર્તાલાપ કર્યો હતો અને તેમની આગામી ફિલ્મ વિશે પણ માહિતી આપી હતી.

કબડ્ડી, પાવર લિફ્ટિંગ, ચેસ, વોલીબોલ, સિંગિંગ, ડાન્સિંગ, સ્ટેન્ડ-અપ કોમેડી, સ્કીટ, માઈમ, ફેશન શો જેવી વિવિધ રમતો અને સાંસ્કૃતિક સ્પર્ધાઓમાં ભાગ લેવા માટે ગુજરાતભરના વિદ્યાર્થીઓને પ્રોત્સાહિત કરવા 'રંગધીરા'નું આયોજન કરવામાં આવનાર છે. આ ફેસ્ટ, સહભાગીઓને તેમના જ્ઞાન, કૌશલ્ય અને પ્રતિભાને વધુ તીવ્ર બનાવવામાં મદદ કરશે. આ પ્રસંગે યુનિવર્સિટીના ફેકલ્ટી મેમ્બર્સ અને વિદ્યાર્થીઓએ ઉત્સાહપૂર્વક ભાગ લીધો હતો.

ગાધીનગર શહેર પાસે ના પાલજ ગામના યુવાનો દ્વારા પગપાળા સંઘ બહુચરાજી માતાજીની ધજા લ ઈ માતાજી ને ચઢાવવા માટે પાલજ ગામથી આજે સવારે ૮ કલાકે માતાજી ની પુજા અર્ચના આરતી કરી પ્રયાણ થયો હતો જે ગાધીનગર સેકટર ૧૪ ખાતે પસાર થતા સેકટર ૧૫ નિવાસી રાજેન્દ્રસિંહ બિહોલા ના નિવાસસ્થાને સ્વાગત કરવામાં આવ્યું હતું. આ પ્રસંગે સેકટર ૧૫ વસાહત મંડળના પ્રમુખ મનુભાઈ નાયી, બળવંતસિહ પરમાર, જી વી શુકલ, દિલીપભાઈ ઠાકર, બાબુભાઈ પરમાર વગેરે ફૂલહાર પુજા કરી સ્વાગત કરવામાં આવ્યું હતુ આ પ્રસંગે ગાધીનગર શહેર વસાહત મહાસંઘના પ્રમુખ કેશરીસિહ બિહોલા આમંત્રિત તરીકે ઉપસ્થિત રહી દર્શનનો લાભ લઈ પગપાળા સંઘનુ સ્વાગત કરવામાં આવ્યું હતુ આ સંઘ પરંપરાગત દર વર્ષે પાલજથી બહુચરાજી માતાજી ના દર્શનાર્થે જઈ માતાજી ની ધજા ચઢાવવામાં આવે છે જેનું સેકટર ૧૪ શિવશક્તિ વસાહત મંડળ દ્વારા ભવ્ય સ્વાગત કરવામાં આવ્યું હતું.