ગાંધીનગર સમાચાર

ગાંધીનગર તાપમાન
મહત્તમ : ૩૨.૬ ડીગ્રી
લઘુતમ : ૧૧.૬ ડીગ્રી
ભેજ
સવારે ૯૫ ટકા ● સાંજે ૪૧ ટકા

૨૦૨૧માં સિવિલમાં પોણા ત્રણ લાખથી વધુ દર્દીઓએ સારવાર લીધી

ગાંધીનગર લેબોરેટરીમાં ગત વર્ષે વિવિધ ૧૫ લાખથી વધુ ટેસ્ટ થયા

ગાંધીનગર, તા.૨

ગાંધીનગર મેડીકલ કોલેજ સંચાલિત હોસ્પિલમાં તાવ થી માંડીને ડાયાલિસીસ સુધીની સારવાર થાય છે. હોસ્પિટલનો તાત્કાલીક વિભાગ અને ઓપીડી દર્દીઓથી ધમધમતા હોય છે. ત્યારે સિવિલમાં રોજના હજ્જારો દર્દીઓ વિવિધ રોગની સારવાર માટે આવતા હોય છે. ગાંધીનગર સિવિલ જિલ્લાના દર્દીઓ માટે આશિર્વાદરૂપ સાબિત થઈ છે. ત્યારે વર્ષ ૨૦૨૧ માં ૩,૮૧,૧૦૧ દર્દીઓએ ઓપીડી સારવારનો લાભ લીધો હતો. જયારે કોરોના મહામારી હોવાથી અન્ય વોર્ડ મોટાભાગના બંધ હોવાથી ૨૯,૭૧૯ દર્દીઓએ ઈન્ડોર સારવારનો લાભ મેળવ્યો છે.

મળતી વિગત મુજબ ગાંધીનગર-અમદાવાદ ટવીન સીટી ગણાય છે, ત્યારે સિવિલમાં દર્દીઓનો ભારે ધસારો જોવા મળે છે. ગાંધીનગર સહિત આસાપાસના જિલ્લાના દર્દીઓ પણ મોટી માત્રામાં ગાંધીનગર સિવિલમાં સારવાર માટે આવે છે. જેથી ગાંધીનગર સિવિલમાં મેડીસીન, સ્કીન, આઈ, ઈએનટી, સર્જરી, પીડીયાટ્રીક, ગાયનેક, સહિતના વિભાગમાં વર્ષ ૨૦૨૧ દરમિયાન ઓપીડીમાં ૩,૮૧,૧૦૧ દર્દીઓએ સારવારનો લાભ મેળવ્યો છે. ત્યારે કેટલાક દર્દીઓને સોનોગ્રાફી, એકસ-રે અને સીટી સ્કેનની જરુર પડે છે. ત્યારબાદ ડોકટરને સારવાર કરવામાં સરળતા રહે છે. જેને પગલે ગત વર્ષે જાન્યુઆરી થી ડિસેમ્બર માસ દરમિયાન એકસ રે -૭૨,૮૮૮, સોનોગ્રાફી-૨૯,૧૧૯ અને સીટીસ્કેન-૧૨૪૯ કરવામાં આવ્યા છે. જયારે વર્ષ ૨૦૨૧ માં મેજર ઓપરેશન કુલ-૫૬૨૪ અને માઈનોર ઓપરેશન કુલ-૧૭,૭૯૪ કરવામાં આવ્યા છે. તો બીજી તરફ કોરોનાના કાળ દરમિયાન ૬૦૦ બેડની હોસ્પિટલ કોવીડમાં ફેરવી દેવામાં આવી હતી. તમામ વોર્ડમાં કોરોના દર્દીઓ સારવાર મેળવી રહ્યા હતા. ત્યારે કોવીડ સમયે સૌથી વધુ ટેસ્ટ લેબોરેટરીમાં થવા પામ્યા છે. વર્ષ ૨૦૨૧ દરમિયાન કોવીડ સહિત વિવિધ ટેસ્ટ ગાંધીનગર લેબોરેટરીમાં સૌથી વધુ દર્દીઓના ૧૫,૧૧,૬૪૫ ટેસ્ટ કરવામાં આવ્યા છે.

જન્મદિને વધામણી

સુમંતભાઈ મંગળદાસ શાહ
કવિ-સાહિત્યકાર
કાર્યકારી પ્રમુખ, ગાંધીનગર નિવૃત્ત અધિકારી મંડળ
ફોન : ૨૩૨૨૬૫૫૭
મો. ૯૫૧૦૯ ૯૪૮૨૭

સુષ્મા અમિતકુમાર ગોંડ

નિસર્ગ કૉમ્યુનિટી સાયન્સ સેન્ટર દ્વારા ‘સંડે સાયન્સ પ્રોગ્રામ’નું આયોજન

ગાંધીનગર, તા.૨

ગુજરાત કાઉન્સીલ ઓન સાયન્સ એન્ડ ટેકનોલૉજી વિભાગ,ગુજરાત સરકાર પ્રેરિત નિસર્ગ કોમ્યુનિટી સાયન્સ સેન્ટર દ્વારા વિદ્યાર્થીઓ વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીમાં રસ લેતા થાય તે હેતુથી સાયન્સની જુદી જુદી પ્રવૃતિઓ વિદ્યાર્થીઓ પાસે કરાવવામાં આવે છે. જેનાથી વિદ્યાર્થીઓના આત્મવિશ્વાસમાં વધારો થાય છે અને તેમનામાં વૈજ્ઞાનિક સમજ વિકસે છે. છેલ્લા બે વર્ષથી કોરોના મહામારીને કારણે વિદ્યાર્થીઓ ઓનલાઈન શિક્ષણ મેળવી રહ્યા છે. જેથી તેઓ વિજ્ઞાનના પ્રાયોગિક કાર્યો થી વિમુખ થઈ ગયા છે. નિસર્ગ કોમ્યુનિટી સાયન્સ સેન્ટર દ્વારા વિદ્યાર્થીઓ માટે દર રવિવારે સવારે ૯:૦૦ થી ૧૧:૦૦ સંડે સાયન્સ પ્રોગ્રામનું આયોજન કરવામાં આવનાર છે. આ પોગ્રામ અંતર્ગત વિજ્ઞાનની જુદી-જુદી શાખાઓના તજજ્ઞો દ્વારા વિદ્યાર્થીઓ માટે વિજ્ઞાનના વર્કશોપ, સેમીનાર, પ્રયોગો તેમજ જુદી જુદી પ્રવૃતિઓનું આયોજન કરવામાં આવશે. આ કાર્યક્રમમાં ધોરણ ૫ થી ૧૦ના વિદ્યાર્થીઓ ભાગ લઈ શકશે. આ કાર્યક્રમમાં જોડાવવા માટે ૯૪૨૬૪૫૧૧૦૨, ૯૦૯૯૩૮૨૯૩૬ પર રજીસ્ટ્રેશ કરવું ફરજીયાત છે. આ કાર્યક્રમ નિસર્ગ કોમ્યુનિટી સાયન્સ સેન્ટર, ગાંધીનગર. ૬૧/૧, ઘ-ટાઈપ, સે-૨૩,લગ્નવાડી પાસે,ગાંધીનગર ખાતે યોજાશે. સરકારની કોવીડ ગાઈડલાઈનનું વિદ્યાર્થીઓએ સંપૂર્ણ પાલન કરવાનું રહેશે. માર્યાદિત સંખ્યા લેવાની હોવાથી વહેલા સર રજીસ્ટ્રેશ કરવાનું રહેશે.

લાયોનેસ ક્લબ દ્વારા પ્રજ્ઞાચક્ષુને વ્યવસાય શરૂ કરવા સહાયતા કરાઈ

ગાંધીનગર, તા.૨

લાયોનેસ ક્લબ ઓફ ગાંધીનગર દ્વારા એક પ્રજ્ઞાચક્ષુ વ્યક્તિને પોતાનો છૂટક વ્યવસાય શરૂ કરી શકે તે માટે તેને સહયોગ રૂપે સામાન લઈ આપવામાં આવ્યો હતો. ગાંધીનગર જિલ્લાના કુવાદરા ગામના એક પ્રજ્ઞાચક્ષુ વ્યક્તિને અમદાવાદ સ્થિત અંધજન મંડળ દ્વારા એક છૂટક વેચાણ માટેની કેબીન ભેટ આપવામાં આવી હતી, જેમાં વ્યવસાય કરવા માટે સામાનની આવશ્યકતા હતી જેની પૂર્તિ લાયોનેસ ક્લબ ઓફ ગાંધીનગર દ્વારા કરવામાં આવી હતી.

સેક્ટર-૨૬ ડી માર્ટની સામે આ કેબીન મૂકી વ્યવસાય શરૂ કરવામાં આવ્યો હતો. તેમાં લાયોનસ ક્લબ દ્વારા તેમને વેફર્સ, નમકીન, ચોકલેટ, બિસ્કીટ, ચીકી વગેરે નાની મોટી ઘણી ચીજવસ્તુઓ તથા ઠંડા પાણીના પાઉચ રાખવા માટેનું આઈસ બોક્સ અને બેસવા માટેનું ટેબલ જેવી વસ્તુઓ આપવામાં આવી હતી. લાયોનેસ ક્લબના પ્રમુખ નીતાબેન રાણા તેમજ લાયોનેસ સભ્યોએ ઉપસ્થિત રહી પ્રજ્ઞાચક્ષુ લાલાજીભાઈને શુભેચ્છા પાઠવી હતી. લાયોનેસ નીનાબેન સિંઘ દ્વારા આ કાર્યક્રમને સ્પોન્સર કરવામાં આવ્યો હતો.

મહાનગર ભાજપા મહામંત્રી ગૌરાંગ પટેલે ૨૫મી વખત રક્તદાન કર્યું

ગાંધીનગર, તા.૨

ગાંધીનગર મહાનગર ભાજપા મીડિયા વિભાગની અખબારી યાદી જણાવે છે કે, આજરોજ મહાનગર ભાજપા યુવા મોરચા દ્વારા વોર્ડ ૧૦માં રક્તદાન શિબિરનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું જેમાં મહાનગર ભાજપા પ્રભારીશ્રી મોહનલાલ પટેલ, ગાંધીનગર દક્ષિણના ધારાસભ્યશ્રી શંભુજી ઠાકોર, મહામંત્રીશ્રી ગૌરાંગ પટેલ, સ્ટેન્ડિંગ ચેરમેન શ્રી જશવંતભાઈ પટેલ, દંડક શ્રીમતી તેજલબેન નાયી, મહાનગર યુવા મોરચા મહામંત્રી શ્રી હરેશભાઈ પટેલ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. આજના આ રક્તદાન કેમ્પમાં મહાનગર ભાજપા મહામંત્રી શ્રી ગૌરાંગ પટેલે ૨૫મી વખત રક્તદાન કર્યું હતું.

ગાંધીનગર ઈન્ટરનેશનલ પબ્લિક સ્કૂલમાં પ્રિ-પ્રાઈમરી વિભાગના બાળકો દ્વારા ઓનલાઈન ‘વેજીટેબલ ડે’ ની ઉજવણી કરવામાં આવી હતી. જેમાં વિવિધ શાકભાજીની માહિતી આપવામાં આવી હતી અને શાકભાજીની ઉપયોગીતા વિશે ની ફાયદાકારક જાણકારી આપી હતી. બાળકો અને વાલીઓએ ઓનલાઈન ઉત્સાહ પૂર્વક ભાગ લીધો હતો.

‘આત્મનિર્ભર અર્થવ્યવસ્થા’ વિષય પરના પ્રધાનમંત્રીના વ્યક્તવ્યને પ્રત્યેક વોર્ડમાં ભાજપા સંગઠન દ્વારા નિહાળવાનું આયોજન

મહાનગર ભાજપા અધ્યક્ષશ્રી ઋચિર ભટ્ટે વોર્ડ નં.૫ માં શિવશક્તિ મંદિર, સે.૨૩ ખાતે તેમજ મેયરશ્રી હિતેશભાઈ મકવાણાએ વોર્ડ નં.૮ ખાતે પીએમ મોદીજીનું સંબોધન સાંભળ્યું

ગાંધીનગર, તા.૨

ગાંધીનગર મહાનગર ભાજપા મીડિયા વિભાગની અખબારી યાદી જણાવે છે કે, આજરોજ લોકલાડીલા પ્રધાનમંત્રીશ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદીએ આત્મનિર્ભર ભારતના સંકલ્પને ચરિતાર્થ કરવાની પ્રતિબદ્ધતા સાથે ‘આત્મનિર્ભર અર્થવ્યવસ્થા’ વિષય પર દેશવાસીઓને કરેલા સંબોધનને રાજયના તમામ મંડલોમાં નિહાળવાનું આયોજન ભાજપા

પ્રદેશ અધ્યક્ષશ્રી સી.આર.પાટીલના માર્ગદર્શન હેઠળ રાજ્યના તમામ મંડલોમાં કરવામાં આવ્યું હતું જેના અંતર્ગત ગાંધીનગર મહાનગર ભાજપા અધ્યક્ષશ્રી ઋચિર ભટ્ટની અધ્યક્ષતામાં મહાનગરના તમામ ૧૧ વોર્ડમાં નિહાળવાનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું.

આજરોજ પ્રધાનમંત્રીશ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદીના ‘આત્મનિર્ભર અર્થવ્યવસ્થા’ વિષય પરના વકતવ્ય અન્વયે મહાનગર ભાજપા અધ્યક્ષશ્રી ઋચિર ભટ્ટે વોર્ડ નં.૫ માં શિવશક્તિ મંદિર, સે.૨૩ ખાતે તેમજ મેયરશ્રી હિતેશભાઈ મકવાણાએ વોર્ડ નં.૮ ખાતે પીએમ મોદીજીનું સંબોધન સાંભળ્યું હતું. આ ઉપરાંત શહેર ભાજપ સંગઠનના હોદ્દેદારશ્રીઓ, કોર્પોરેટરશ્રીઓ, ભાજપા કાર્યકર્તાઓ , શુભેચ્છકો સંબંધિત વોર્ડમાં ઉપસ્થિત રહી કાર્યક્રમમાં સહભાગી બન્યા હતા.

ગાંધીનગર સરકારી વિજ્ઞાન કોલેજના ત્રણ વિદ્યાર્થીઓનો સુવર્ણચંદ્રક

સોલંકી નિખિલ મનુભાઈ

લુહાર ચિંતનકુમાર નરેન્દ્રભાઈ

પટેલ નિધિબેન રજનીકાન્ત

ગાંધીનગર, તા.૨

ગુજરાત યુનિવર્સિટી દ્વારા શૈક્ષણિક વર્ષ ૨૦૨૦-૨૧ના પરીક્ષાના પરિણામોના અનુસંધાનમાં ૭૦મો વાર્ષિક પદવીદાન સમારંભ ગુજરાત રાજયના રાજયપાલશ્રી માનનીય આચાર્ય દેવવ્રતજીની અધ્યક્ષતામાં વર્ચ્યુઅલ મોડમાં યોજાયો હતો. જેમાં વિવિધ વિદ્યાશાખાના કુલ ૪૯,૫૨૮ વિદ્યાર્થીઓને પદવી પ્રમાણપત્ર એનાયત કરવામાં આવ્યા હતાં. તેમજ સર્વોત્તમ પરિણામ મેળવતા ૨૮૦ જેટલા ગોલ્ડ મેડલ અને ૬૨ શિષ્યવૃત્તિ / પારિતોષિક પ્રદાન કરવામાં આવ્યા હતાં. શૈક્ષણિક વર્ષ ૨૦૨૦-૨૧માં સરકારી વિજ્ઞાન કોલેજ, ગાંધીનગરના ૩ વિદ્યાર્થીઓએ B.Sc. માં યુનિવર્સિટી કક્ષાએ શ્રેષ્ઠત્તમ પરિણામ પ્રાપ્ત કરીને ૪ ગોલ્ડ મેડલ મેળવીને સરકારી વિજ્ઞાન કોલેજ, ગાંધીનગરનું ગૌરવ વધાર્યું છે.

ગુજરાત યુનિવર્સિટી દ્વારા સરકારી વિજ્ઞાન કોલેજ, ગાંધીનગરના ભૌતિકશાસ્ત્ર વિષયના વિદ્યાર્થી સોલંકી નિખિલ મનુભાઈને બી.એસસી. ફિઝિક્સમાં યુનિવર્સિટી કક્ષાએ ઉત્કૃષ્ઠ પરિણામ બદલ ‘ડૉ. વાય. જી. નાયક મેમોરિઅલ મેડલ (ભૌતિકશાસ્ત્ર)’ તેમજ ‘પ્રોફેસર ઈ. એમ. બલસારા મેડલ (ભૌતિકશાસ્ત્ર)’ એમ બે ગોલ્ડ મેડલ એનાયત કરવામાં આવ્યા હતાં. કોલેજના વનસ્પતિશાસ્ત્રના વિદ્યાર્થી લુહાર ચિંતનકુમાર નરેન્દ્રભાઈને બી.એસસી. બોટનીમાં યુનિવર્સિટી કક્ષાએ ઉત્કૃષ્ઠ પરિણામ બદલ ‘સ્વર્ગસ્થ ડૉ. એન. કે. પટેલ મેડલ (વનસ્પતિશાસ્ત્ર)’ એનાયત કરવામાં આવ્યો હતો. જ્યારે કોલેજની માઈક્રોબાયોલોજી વિષયની વિદ્યાર્થીની પટેલ નિધિબેન રજનિકાન્તને બી. એસસી. માઈક્રોબાયોલોજીમાં યુનિવર્સિટી કક્ષાએ ઉત્કૃષ્ઠ પરિણામ બદલ ‘પ્રોફેસર સુરેશ જી. દેસાઈ મેડલ (માઈક્રોબાયોલોજી)’ એનાયત કરવામાં આવ્યો હતો.

સરકારી વિજ્ઞાન કોલેજ, ગાંધીનગરના આચાર્યશ્રી ડૉ. એમ.જી ભટ્ટે ઉત્કૃષ્ઠ પરિણામ પ્રાપ્ત કરી ગોલ્ડ મેડલ મેળવીને સરકારી વિજ્ઞાન કોલેજ, ગાંધીનગરનું ગૌરવ વધારનાર આ વિદ્યાર્થીઓને શુભેચ્છાઓ તેમજ કોલેજના પ્રત્યેક અધ્યાપકશ્રીઓને અભિનંદન પાઠવ્યા હતાં.

ચિરવિદાય

● મુકિતધામ ●

- **સ્વ. મહેતા ગીરીશકુમાર હીરાલાલ,** ઉ.વ. ૭૦, પેથાપુર
- **સ્વ. પરમાર મહેન્દ્રસિંહ ગુલાબસિંહ,** ઉ.વ. ૪૩, સેકટર-૧૩
- **સ્વ. સુથાર દેવિન્દ્રાબેન ગોવિંદભાઈ,** ઉ.વ. ૭૯, સેકટર-૭
- **સ્વ. પ્રજાપતિ કાન્તાબેન ગોરધનભાઈ,** ઉ.વ. ૮૬, સેકટર-૨૬
- **સ્વ. રાવલ ભારતીબેન જસવંતલાલ,** ઉ.વ. ૭૦, ગોજારીયા, મહેસાણા
- **સ્વ. નાયક તુલસીદાસ રતિલાલ,** ઉ.વ. ૩૩, બોરીજ નવાપરા
- **સ્વ. શુકલ ઉષા યુવકચંદ્ર,** ઉ.વ. ૮૨, સેકટર-૭
- **સ્વ. ભાવસાર સવિતાબેન ગોવિંદભાઈ,** ઉ.વ. ૮૫, રાંધેજા
- **સ્વ. કાપડીયા રમેશચંદ્ર ગાંડાભાઈ,** ઉ.વ. ૮૭, સેકટર-૩૦

● રૂદ્રભૂમિ ●

- **સ્વ. નરોલા ચંદ્રીકાબેન દિપક,** ઉ.વ. ૫૦, અડાલજ
- **સ્વ. પુરોહિત જનકરાય પ્રતાપરાય,** ઉ.વ. ૯૨, વાસણા હડમતીય
- **સ્વ. સોનાર અનસુયાબેન જયદેવ,** ઉ.વ. ૮૫, સેકટર-૫

ગોકુળપુરા પ્રાથમિક શાળા ખાતે ઈ-શ્રમ કાર્ડ કઢાવવા માટેના કેમ્પનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. કોર્પોરેટર ગૌરાંગભાઈ વ્યાસ, પ્રેમલતાબેન મહેરીયા તથા ભાવનાબેન ગોલે આ ઈ-શ્રમ કાર્ડ કેમ્પના આયોજન માટે જહેમત ઉઠાવી હતી.

શહેરમાં ઉનાળા પૂર્વે સક્કરટેટીનું આગમન

ફ્રૂટની લારીઓમાં ૮૦ રૂપિયે કિલોના ભાવે મળતી શક્કર ટેટી સ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબ ગુણકારી

ગાંધીનગર, તા.૨

શરીર અને મનને ઠંડક આપતાં ફળો અને શરબતોમાં શક્કર ટેટીનું સ્થાન અનોખું છે. મૂળ તો આ ફળ ટેટી કહેવાય છે, પણ એમાં સાકર જેવી મીઠાશ હોવાને કારણે તેને શક્કર ટેટી કહે છે. તે માત્ર સ્વાદ ખાતર જ ખાવાને બદલે શારીરિક ફાયદાઓને કારણે પણ ખાસ તો ઉનાળામાં તેનું સેવન કરવું જોઈએ. પરંતુ ઉનાળા પૂર્વે જ માર્કેટમાં શક્કર ટેટીનું આગમન થઈ ગયું છે. શહેરમાં ફળોની લારીઓમાં ૮૦ રૂપિયા કિલોના ભાવે શક્કર ટેટી વેચાય છે.

બ્લડ પ્રેશર, આંખોની તકલીફ, અસ્થમા, શરીરના સોજા વગેરે અનેક માટે તે ઉપયોગી છે.

● **આંખની સંભાળ :** આંખો માટે શક્કર ટેટી ખૂબ ઉપયોગી છે. આંખોના મહત્વના હિસ્સા એવા રેટિનાનો ઉંમર વધતાં ઘસારો થાય છે. તેને એજ રિલેટેડ મેક્યુલાર ડીજનરેશન કહે છે. શક્કર ટેટીમાં ઝેક્સેન્થીન નામનું એન્ટિ-ઓક્સિડન્ટ આવેલું છે, જે આ ઘસારાને અટકાવે છે. દિવસમાં બેથી ત્રણવાર શક્કર ટેટી ખાવાથી આંખનો આ ઘસારો થતો અટકે છે. શક્કર ટેટીમાં બીટા કેરાટીન છે, જે આંખોની રોશની માટે હિતકારી છે. જો કે આ પ્રકારનો ઉપચાર કરતાં પહેલાં નિષ્ણાતોનો અભિપ્રાય લેવો જરૂરી છે.

● **અસ્થમા :** રોજિંદા આહારમાં શક્કર ટેટીનો ઉપયોગ કરનારાઓને અસ્થમા થવાની શક્યતા ઓછી રહે છે. શક્કર ટેટીમાં પ્રચૂર માત્રામાં રહેલું બીટા-કેરોટીન અને વિટામીન—સી અસ્થમા સામે રક્ષકરૂપ રહે છે.

● **બ્લડ પ્રેશર :** પોટેશિયમ, વિટામીન-સી ને કોલાઈન નામનું તત્વ શક્કર ટેટીમાં રહેલું હોવાથી તે હૃદયને લગતી અનેક તકલીફોમાં ઉપયોગી રહે છે. ખાસ કરીને બ્લડ પ્રેશરની સારવારમાં મોટા ભાગના ડોક્ટરોનું મંતવ્ય હોય છે કે બ્લડ પ્રેશમાં સોડિયમ એટલે કે મીઠું ખાવાનું પ્રમાણ ઓછું કરવું. પરંતુ તેની સામે પોટેશિયમનું લેવલ મેન્ટેન કરવું પણ એટલું જ જરૂરી હોય છે. પોટેશિયમની પૂરતી માત્રાથી સ્ટ્રોકનું રિસ્ક પણ ઘટે છે. અતિશય દુબળા પડેલા દર્દીઓને તે શક્તિ પૂરી પાડે છે. એટલું જ નહીં પણ પથરી બનવાની પ્રક્રિયાને પણ શક્કર ટેટી ધીમી પાડે છે.

● **પાચનતંત્ર :** શક્કર ટેટી રેસાયુક્ત અને પાણીયુક્ત હોવાથી પાચનતંત્ર સુધારવામાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. જે વ્યક્તિઓને કબજિયાત રહેતી હોય, તેમણે પણ શક્કર ટેટી ખાવી જોઈએ.

● **સોજા :** શક્કર ટેટીમાં કોલાઈન નામનું તત્વ રહેલું હોય છે, જે ઊંઘ, સ્નાયુના હલનચલન, યાદશક્તિ વગેરે શારીરિક કાર્યોમાં મદદ કરે છે. કોલાઈન એ આપણા શરીરના કોષોની મેબ્રેનના બંધારણના નિયમનમાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. ઉપરાંત તે ચેતાતંત્રમાં પસાર થતા ઈમ્પુલ્સેસ ની ગતિનું નિયમન કરે છે. વધારાની ચરબીનું શોષણ કરે છે તેમજ ક્રોનિક ઈન્ફ્લંમન્શન સોજા વખતની બળતરાને પણ ઘટાડે છે.

● **વાળ અને ત્વચા :** માત્ર ૧ કપ જેટલી માત્રામાં શક્કર ટેટી કે તેનો પ્રવાહી રસ (પલ્પ) ખાઈએ તો તેમાં ભરપૂર માત્રામાં રહેલું વિટામીન-સી આપણા શરીરની આખા દિવસની ૯૦ ટકા જરૂરિયાતોને સંતોષે છે. શક્કર ટેટીનો પલ્પ માથામાં લગાવવાથી તે કુદરતી હેર-કન્ડીશનરનું કામ કરે છે.

આપણાં શરીરમાં પાણીની ઉણપને દૂર કરવા માટે ટેટીનું સેવન એક ઉત્તમ વિકલ્પ છે.

ટેટીમાં વિટામિન એ ભરપૂર પ્રમાણમાં હોય છે. સાથે જ તેમાં વિટામિન સી, આયર્ન, વિટામિન બી ૬, પોટેશિયમ, કોપર, ફાયબર, વિટામિન કે અને મેગ્નેશિયમ પણ મળી રહે છે.

જો ખોટી રીતે તેને ખોરાકમાં લેવામાં આવે તો તેનાથી નુકસાન થઈ શકે છે. શક્કર ટેટીમાં પાણી મોટા પ્રમાણમાં હોય છે. આમાં ૯૫ ટકા પાણી રહે છે. આને ખાધા પછી તરત જ પાણી ન પીવું જોઈએ, કારણ કે ડાયેરિયા થઈ શકે છે.

સવારે ખાલી પેટ શક્કર ટેટી ખાવી નહીં. કિડનીને સારી રાખવા માટે ગરમીમાં નિયમિત રૂપે તેનું સેવન કરવું જોઈએ.

ટેટીમાંથી બીટા કેરોટીન મળી રહે છે. જે આંખોને હેલ્ધી રાખવામાં મદદ કરે છે અને આંખના રોગોથી પણ બચાવે છે.

આમાં બહુ ઓછા પ્રમાણમાં સોડિયમ રહે છે, અને કેલરી વધારે રહેતી નથી. સાથે સાથે તે વજન ઘટાડવામાં પણ ફાયદાકારક છે.

ટેટીને એન્ટીઓક્સિડન્ટ્સ અને વિટામિન સીનો સારો સ્રોત ગણવામાં આવે છે. સ્કિનને ચમકદાર બનાવવા માટે આમાં રહેલ વિટામીન એ અને સી ઉપરાંત કોલેજન પ્રોટીન પણ રહે છે, જે વાગેલાના ઘા પર જલ્દી રૂઝ લાવે છે.

હૃદય રોગ અને હૃદયને લગતી બિમારીઓ સામે લડવામાં શક્કર ટેટી ફાયદાકારક છે. ટેટીમાં રહેલી પાણીની માત્રા પાચનમાં મદદ કરે છે.

શક્કર ટેટીમાં વિટામિન બીની માત્રા રહેલી છે, જે શરીરમાં ઉર્જાના નિર્માણમાં સહાયક બને છે. શુગર અને કાર્બોહાઈડ્રેડનું લેવલ જાળવી રાખવા માટે આ ફળ શરીરની ઉર્જામાં વધારો કરે છે.

શક્કર ટેટીમાં રહેલું પોટેશિયમ સ્ટ્રેસની માત્રા ઘટાડવામાં મદદરૂપ સાબિત થાય છે. પોટેશિયમ હૃદયને સામાન્ય રીતે ધબકવામાં મદદરૂપ થાય છે, જેનાથી માથામાં પર્યાપ્ત માત્રામાં ઓક્સિજન પહોંચે છે અને દિમાગ યોગ્ય રીતે કાર્ય કરવા સક્ષમ બને છે.

ટેટીમાં રહેલી પાણીની માત્રાથી થતા ફાયદાઓમાં શરીરને ઠંડક મળે છે, સાથે સાથે હૃદયમાં થતી બળતરાની પરેશાનીમાં પણ આરામ મળે છે.