ગાંધીનગર સમાચાર

ગાંધીનગર તાપમાન

મહત્તમ : ૩૫.૮ ડીગ્રી
લઘુતમ : ૧૭.૮ ડીગ્રી
ભેજ
સવારે ૬૮ ટકા ● સાંજે ૪૧ ટકા

શહેરમાં લગ્નની મોસમ : ખરીદીનો માહોલ છવાયો

તુલસી વિવાહ સંપન્ન થતાં હવે શહેરમાં લગ્નોની શહેનાઈઓ ગુંજશે

ગાંધીનગર, તા.૫

દેવઉઠી અગિયારસના દિવસે તુલસી વિવાહની ભવ્ય ઉજવણીઓ થયા બાદ હવે લગ્ન સિઝનની શરૂઆત થાય છે. લગભગ ચાર મહિના બાદ શહેરભરમાં લગ્નની શરણાઈઓ ગુંજી ઉઠશે. ત્યારે શહેરના બજારોમાં લગ્નોની ખરીદી કરવામાં આવી રહી છે. દિપાવલી બાદ લગ્નની સીઝન આવતા બજારોમાં ખરીદી શરૂ જ છે. સાતમના રોજ વેપારી વર્ગ શુભ મુહુર્તમાં વ્યવસાય શરૂ કરી દીધા છે અને લોકો પણ લગ્નોની નાની મોટી ચીજવસ્તુઓ ખરીદવા લાગ્યા છે. આ વખતે અડધો નવેમ્બર અને અડધા ડીસેમ્બરમાં કુલ એક માસમાં બાર જેટલા મુહુર્તમાં સેંકડો લગ્ન થવાનો અંદાજ છે. તુલસી વિવાહથી શરૂ થતી લગ્નની સીઝનમાં નવેમ્બરની ૧૧, ૧૫, ૧૬, ૨૦, ૨૧, ૨૯, ૩૦ અને ડીસેમ્બરની ૧, ૨, ૬, ૭, ૧૧, ૧૩માં શુભ મુહુર્ત રહેશે. દિપાવલી પર્વમાં લોકોએ ધનતેરસમાં લગ્નની ખરીદી કરી હતી. સોનાચાંદીની દુકાનોમાં ધુમ ઘરાકી ચાલી રહી છે. લગ્નની ખરીદી માટે કપડા, જવેલરીની દુકાનોમાં ભારે ભીડ જોવા મળી રહી છે. આ ઉપરાંત કોરોના મહામારી બાદ લોકો આ વર્ષે ધામધૂમથી લગ્ન સીઝન માણવા માટે ઉત્સાહમય જોવા મળી રહયા છે.

શહેરના સે-૨૧ બજારમાં, સે-૭, સેકટર-૨૪ તથા શહેરમાં બનેલા ખરીદી માટેના મોલમાં હાલમાં કપડાની ખરીદીમાં ભારે ભીડ જોવા મળી રહી છે. દિપાવલી બાદ પણ માર્કેટમાં ખરીદી જામતા વેપારીવર્ગમાં આનંદ છવાયો છે.

લગ્ન પ્રસંગો માટે મોટા ભાગના લોકો પેથાપુર બજારમાંથી સાડી અને સુટની ખરીદી કરવાનું પસંદ કરી રહયા છે. તેથી પેથાપુરમાં દરેક દુકાનોમાં ખરીદી જામી છે. આ ઉપરાંત શહેરજનો ખરીદી માટે ઓનલાઈન માધ્યમોનો ધુમ ઉપયોગ કરી રહયા છે. તેથી શહેરમાં ઓનલાઈન પાર્સલ સેવાની ઓફીસોમાં વર્કર વ્યસ્ત બની ગયા છે. શહેરમાં કપડા બાદ સોનાચાંદીની દુકાનોમાં ખરીદીની ધુમ છે. સોનીની શોપમાં લાઈન જોવા મળી રહી છે. લગ્ન પ્રસંગો માટે સોનાચાંદીની નાની મોટી ચીજવસ્તુઓની ખરીદી ચાલી રહી છે. લગ્ન પ્રસંગોમાં સોનાનું ખુબ મહત્વ રહેલું છે દરેક લગ્ન પ્રસંગમાં સોનાના દાગીનાની રીતરીવાજ મુજબ આપલે થાય છે તેથી લગ્ન સીઝનમાં સોની બજારો તેજીમાં ચાલી રહયા છે.

શિવશક્તિ મંદિર સેક્ટર ૩ન્યૂ ખાતે તુલસી વિવાહનું ભવ્ય આયોજન

ગાંધીનગર, તા.૫

શિવશક્તિ મંદિર સેક્ટર ૩ ન્યૂ ખાતે દ્રાદશી તા .૫-૧૧-૨૨ શનિવારના રોજ તુલસી વિવાહનું ભવ્ય આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું જેમાં શ્રીલક્ષ્મી નારાયણ કૃષ્ણના માતા-પિતા પક્ષ તરીકે ગૌરીબેન જીવણભાઈ ભરવાડ અને વૃંદા તુલસીના માતા- પિતા તરીકે દેવિકાબેન હરિભાઈ ભરવાડ લાભ લઈ ભવ્ય રીતે વિધિવત તુલસીવિવાહની ઉજવણી કરવામાં આવી હતી અનેક ભેટ સોગાદો, કન્યાદાન કરી મોટી સંખ્યામાં સેકટરના ભાઈ બહેનો ધર્મકાર્યનો દર્શન લાભ લઈ ધન્યતા અનુભવી હતી. આશરે ૧૫૦૦ જેટલા ભકતજનો પધાર્યા હતા.

બોરિજ પ્રાથમિક શાળામાં સ્કૂલનાં બાળકોને માર્શલ આર્ટ્સની તાલીમ

તાજેતરમાં બોરિજ પ્રાથમિક શાળામાં ગાંધીનગર ટેક્વોન્ડો એસોસિએશન સંસ્થાના સેક્રેટરી અને પ્રથમ ડિગ્રી બ્લેક બેલ્ટ મિલાપ ટાટારિઆ ટાઈગર દ્વારા સ્કૂલનાં બાળકોને માર્શલ આર્ટ્સની તાલીમ અપાઈ હતી સાથે ડ્રિલ જેવી અનેક પ્રવૃત્તિઓ કરાવવામાં આવી હતી. મિલાપ ટાટારિઆએ જણાવ્યું હતું કે, સુરક્ષા માટે કોઈના પર નિર્ભર રહેવાની જરૂર નથી. આત્મ સુરક્ષા એ જ સાચી સુરક્ષા છે. સ્વરક્ષણની તાલીમ તમારામાં આત્મવિશ્વાસ કેળવે છે.

ગુજરાત સરકારના સયુંકત માહિતી નિયામક તરીકે ફરજ બજાવતા નિલેશ શુકલા તેમજ અંકશાસ્ત્રી (ન્યૂમરોલોજિસ્ટ) અને લેખિકા સંગીતા શુકલાને ને વિવિધ ક્ષેત્રમાં પ્રસંશનીય કામગીરી કરવા બદલ દિલ્હી ખાતે રાષ્ટ્રીય બ્રાહ્મણ શિરોમણી એવોર્ડથી નવાજવામાં આવ્યા હતા.

નવેમ્બરની પુસ્તક પરબ રવિવારે બલરામ મંદિરમાં યોજાશે

ગાંધીનગર, તા.૫

ગાંધીનગરમાં છેલ્લાં આઠ - નવ વર્ષથી ચાલતી પુસ્તક પરબ દર મહિનાના પ્રથમ રવિવારે યોજવામાં આવે છે. નવેમ્બર માસની પુસ્તક પરબ બલરામ મંદિર, ઉમિયા મંદિર પાસે, સેક્ટર - ૧૨, ગાંધીનગરમાં તા. ૬ - ૧૧ - ૨૦૨૨ રવિવારના રોજ સવારે ૭.૩૦ થી ૯.૩૦ દરમ્યાન યોજાશે. માતૃભાષા અભિયાનના ઉપક્રમે અને આત્મન ફાઉન્ડેશનના સહયોગથી પુસ્તક પરબ ટીમના મિત્રો દ્વારા ગાંધીનગરમાં આ પ્રવૃત્તિ નિઃશુલ્ક ચલાવવામાં આવે છે. પરબ પાસે ઉપલબ્ધ પુસ્તકો - સામયિકો પૈકી મુલાકાતીઓ બે પુસ્તક / સામયિક વાંચવા લઈ જઈ શકશે. પુસ્તક પરબ માટે શિષ્ટ સાહિત્યના પુસ્તકો ભેટ સ્વરૂપે સ્વીકારવામાં આવે છે. ધાર્મિક, વિવિધ સંપ્રદાયની પુસ્તિકાઓ, ધાર્મિક સામયિકો પરબ માટે સ્વીકારવામાં આવતાં નથી. સાહિત્યિક સામયિકો, એ પણ છેલ્લા એક - બે વર્ષના હશે તો સ્વીકારવામાં આવશે. શિષ્ટ સાહિત્ય વાચન અને માતૃભાષા ગૌરવના પ્રસાર હેતુ આ પુસ્તક પરબ પ્રવૃત્તિ યોજવામાં આવે છે. પુસ્તકપ્રેમી વડીલો, વિદ્યાર્થીઓ, બહેનો, ભાવકોને પુસ્તક પરબનો લાભ લેવા આત્મન સંસ્થા દ્વારા વિનંતી છે.

જન્મદિને વધામણી

દિપાલી બ્રહ્મભટ્ટ

વૃતિકા એમ.ગઢવી

ચિરવિદાય

● મુક્તિધામ ●

- સ્વ.મોદી મુકેશકુમાર દશરથલાલ ઉ.વ.૫૫, પેથાપુર
- સ્વ.ચૌહાણ ધીરૂભાઈ હરીલાલ ઉ.વ.૭૯, સેકટર-૨૩

● રુદ્રભૂમિ ●

- સ્વ.ચોકસી રંગીતા મહેશચંદ્ર ઉ.વ. ૫૩, સેકટર-૩
- સ્વ.સોલંકી મોહનસિંહ નાનુસિંહ ઉ.વ.૭૪, સેકટર-૪
- સ્વ.ભટ્ટ અમરનાથ શ્રીધર ઉ.વ.૯૨, સેકટર-૭

સ્વાસ્થ્યવર્ધક મૂળા-ગાજરના ઢગલે ઢગલા

ગાંધીનગર,તા.૦૫

શહેર માં શિયાળા ના આગમન સાથે તાજા શાકભાજી પણ આવી ગયા છે વેપારીઓ દ્વારા શાકભાજીનું ધૂમ વેચાણ કરવામાં આવી રહ્યું છે.શિયાળા માં લીલા શાક ખાવાના ફાયદા અનેક હોવાના કારણે લોકો ખરીદી પણ ખૂબ કરે છે.શાકભાજી ની વાત કરીએ તો રેડીશ કે જેને સામાન્ય રીતે મુળી અથવા મૂળા તરીકે ઓળખવામાં આવે છે, અને સામાન્ય રીતે તેનો ઉપીયોગ શાક, કરી, પરાઠા, દાળ, અથાણું, અથવા સલાડ બનાવવા માટે કરવામાં આવે છે. આ સાથે ગાજર નું પણ આગમન થઈ ચૂક્યું છે. મૂળા એક એવી શાકભાજી છે જેની અંદર ન્યુટ્રિશન્સ અને સ્વસ્થ્ય લાભો ભરપૂર પ્રમાણની અંદર ઉપલબ્ધ હોઈ છે. મૂળા એ એડિબલ રૂટ શાકભાજી છે અને તે સ્વાદમાં પણ તીવ્ર હોઈ છે, અને મૂળા ના બીજા બધા ભાગો જેવા કે તેના પત્તા, બીજ, ફૂલ વગેરે ને પણ ખાઈ શકાય છે. લીલાં શાકભાજીમાંથી બનાવેલી વાનગીથી મળતાં એન્ટિઓક્સિડન્ટ્સ અને ફાઈટોકેમિકલ્સ શરીરને રોગોથી બચાવે છે. શિયાળામાં આપણા શરીરને પોષણ સાથે ગરમી મળી રહે અને ઈમ્યુનિટી વધારે એવા રિચ ફૂડની જરૂર હોય છે એટલે શરીરને ગરમી આપે તેવાં શાકભાજી ખાવાં જરૂરી છે. ગાજર, શક્કરિયાં, કોળું, પાલક, મેથી વગેરે બજારમાં ભરપૂર પ્રમાણમાં મળે છે. આ બધાં શાકભાજીમાં વિટામિન-એ, સી અને આયર્ન વગેરે ભરપૂર પ્રમાણમાં મળે છે અને ઘણા વર્ષો થી મૂળા નો ઉપયોગ આયુર્વેદ અને ટ્રેડિશનલ ચાઈનીઝ મેડિસિનની અંદર કરવામાં આવતો રહ્યો છે. અને તેઓ ઘણા બધા રોગો જેવા કે બળતરા, તાવ અને બાઈલ ડિસઓર્ડર વગેરેના નિવારણ માટે મૂળા નો ઉપયોગ કરતા હતા.

ન્યુટ્રિશનલ વેલ્યુ :

કાચા મૂળાની ૧૦૦ ગ્રામમાં ૯૫.૨૭ ગ્રામ પાણી, ૧૬ કે.કે.સી. ઊર્જાનો સમાવેશ થાય છે અને તેમાં પણ શામેલ છે : ૦.૬૮ જી પ્રોટીન, ૦.૧૦ ગ્રામ ચરબી, ૩.૪૦ ગ્રામ કાર્બોહાઈડ્રેટ, ૧.૬ જી ફાઈબર, ૧.૮૬ જી ખાંડ, ૨૫ મિલિગ્રામ કેલ્શિયમ, ૦.૩૪ એમજી લોહ, ૧૦ મિલિગ્રામ મેગ્નેશિયમ, ૨૦ મિલિગ્રામ ફોસ્ફરસ, ૨૩૩ એમજી પોટેશિયમ, ૩૯ એમજી સોડિયમ, ૦.૨૮ મિલિગ્રામ ઝીંક, ૧૪.૮ એમજી વિટામિન સી, ૦.૦૧૨ એમજી થાઈમિન, ૦.૦૩૯ એમજી રિબોફ્લેવિન, ૦.૨૫૪ એમજી નીયાસીન, ૦.૦૭૧ એમજી વિટામિન બી ૬, ૨૫ એમસીજી ફોલેટ, ૭ આઈયુ વિટામિન એ, ૧.૩ એમસીજી વિટામિન કે.

મૂળા ના સ્વાસ્થ્ય લાભોઃ

ખમીર ચેપ અટકાવે છે :

રેડિશમાં ફૂગના વિરોધી ગુણધર્મો હોય છે અને એન્ટિફંગલ પ્રોટીન રૂ. એએફપી ૨ ધરાવે છે. એક અભ્યાસ અનુસાર, રૂ. એએફપી ૨, કેન્ડીડા એલ્બિકન્સમાં કોષ મૃત્યુનું કારણ બને છે, યોની યીસ્ટ ઈન્ફેકશન, મૌખિક યીસ્ટ ચેપ અને આક્રમક કેન્ડિઅસિસનું મુખ્ય કારણ.

બ્લડ પ્રેશર ઘટાડે છે :

મૂળા પોટેશિયમનો શ્રેષ્ઠ સ્રોત છે જે ઉચ્ચ બ્લડ પ્રેશર ઘટાડે છે. પોટેશિયમ રકતવાહિનીઓને આરામ આપે છે અને સતત રકત પ્રવાહને પ્રોત્સાહન આપે છે. તે સંકુચિત રકતવાહિનીઓને પણ વિસ્તૃત કરે છે જે લોહીને સરળતાથી વહન માટે સરળ બનાવે છે.

ડાયાબિટીઝ ને કન્ટ્રોલ માં રાખે છે :

મૂળા એ ઓછી ગ્લાયકેમિક ઈન્ડેકસ ખોરાક છે, જેનો અર્થ એ છે કે ખાવાથી તે તમારા રકત ખાંડના સ્તરને પ્રભાવિત કરશે નહીં. ડાયાબિટીસના દર્દીઓમાં બ્લડ ગ્લુકોઝના સ્તરો પર મદ્યપાનનો રસ પીવાથી હકારાત્મક અસર જોવા મળી છે

હૃદયના સ્વાસ્થ્યને સુધારે છે :

મૂળકોષમાં ફ્લેવોનોઈડ એન્થોકોનીયન્સમાં બળતરા વિરોધી ગુણધર્મો હોય છે જે કાર્ડિયોવેસ્કયુલર રોગનું જોખમ ઘટાડે છે. તે ખરાબ (એલડીએલ) કોલેસ્ટરોલ ઘટાડે છે, જે સ્ટ્રોકનું મુખ્ય કારણ છે

કેન્સર અટકાવે છે :

મૂળમાં એન્થોકોનીયન્સ અને અન્ય વિટામિન્સ હોય છે જેમાં એન્ટિકાન્સર ગુણધર્મો હોય છે. એક અભ્યાસમાં જાણવા મળ્યું છે કે મૂળોના રુટના અર્કમાં આઈસોથિઓકેનેટિસ શામેલ છે જે કેન્સર સેલના મૃત્યુનું કારણ બને છે. આઈસોથિઓકેનેટસ શરીરમાંથી કેન્સર-ઘટતા પદાર્થોને દૂર કરવા અને ગાંઠ વિકાસને અટકાવવા વધારવામાં મદદ કરે છે.

રોગપ્રતિકારક શકિત વધારે છે :

મૂળમાં વિટામિન સીની સામગ્રી શરીરને મુકત રેડિકલથી સુરક્ષિત કરે છે અને પર્યાવરણીય ઝેર દ્વારા થતા કોષના નુકસાનને અટકાવવામાં સહાય કરે છે.વટામિન સી પણ કોલેજ ઉત્પાદનમાં મહત્ત્વની ભૂમિકા ભજવે છે, જે તંદુરસ્ત ત્વચા અને રકતવાહિનીઓને જાળવવામાં મદદ કરે છે.

શિયાળામાં લીલા શાકભાજીની આવક વધવાથી ભાવ પણ ઘટયા

વજન ઉતારવામાં મદદ કરે છે :

રેડિશ એ ફાઈબરનો એક સારો સ્રોત છે જે તમારી ભૂખ સંતોષશે અને અતિશય ખાવું ટાળવામાં તમારી મદદ કરશે, જે તમારા માટે વજન ઓછું કરવાનું સરળ બનાવે છે. ફાઈબર આંતરડાની હિલચાલનું સંચાલન કરવામાં પણ મદદ કરે છે, ખાડી પર કબજિયાત રાખે છે અને નીચા-ઘનતાવાળા લિપોપ્રોટીનને બંધન દ્વારા કોલેસ્ટરોલ ઘટાડે છે.

હેલ્થી ડાયજેસ્ટિવ સિસ્ટમ મેન્ટેન કરવામાં મદદ કરે છે :

મૂળાની અને તેના પાંદડાઓનો રસ પીવાથી ગેસ્ટિક અલ્સરને ગેસ્ટ્રીક પેશીઓને સુરક્ષિત કરીને અને મ્યુકોસલ અવરોધને મજબૂત કરવામાં મદદ કરી શકે છે, એક અધ્યયન અનુસાર. મૂળા પાંદડા ફાઈબરનો સારો સ્રોત છે જે પાચન કાર્યને સુધારવામાં સહાય કરે છે.

સ્કિન અને વાળ ના સ્વાસ્થ્યને સુધારે છેઃ

મૂળામાં વિટામિન સી, જસત અને ફોસ્ફરસ વૃદ્ધાવસ્થાને વિલંબિત કરીને તમારી ત્વચાને તંદુરસ્ત રાખે. તે ખાડીમાં શુષ્કતા, ખીલ, અને ચામડીની ફોલ્લીઓ પણ રાખે છે. તમે સ્પષ્ટ ચામડી માટે આ મૂળાના ચહેરાના માસ્કને અજમાવી શકો છો.

પાલકઃ

પાલક પોષકતત્ત્વોથી ભરપૂર સુપરફૂડ છે, જેમાં વિટામિન, ખનિજ અને એન્ટિઓક્સિડન્ટની માત્રા ઉચ્ચ પ્રમાણમાં હોય છે, જ્યારે કેલરીની માત્રા ઓછી હોય છે. ચુસ્ત શાકાહારી છે તેમના માટે પાલક સર્વોત્તમ છે.

ફુલાવરઃ

ફુલાવરમાં પ્રોટીન, વિટામિન અને ખનિજ ભરપૂર માત્રામાં હોય છે. ઉપરાંત વિટામિન સી, કે, ફોલેટ તેમજ બી-સિક્સ પણ પ્રચુર માત્રામાં હોય છે. પોટેશિયમ, ફોસ્ફરસ, ઝિંક, કોપર, આયર્ન જેવાં જરૂરી ખનિજ તત્ત્વો પણ એમાંથી મળી રહે છે.

વટાણાઃ

૧૦૦ ગ્રામ વટાણામાં ફક્ત ૨૬ ટકા જ કેલરી હોય છે, જ્યારે ફાઈબરનું પ્રમાણ ૩.૪ ગ્રામ જેટલું રહેલું હોય છે અને વિટામિન એ, સી, બી-સિક્સ ભરપૂર માત્રામાં હોય છે. વટાણાનું સેવન પાચનની સમસ્યા તેમજ વજન ઘટાડવા માટે ઉપયોગી છે.

તેજાના અને મસાલાઃ

શિયાળામાં મરી, ?હિંગ, અજમો વગેરે જેવા વિવિધ સ્પાઈસીસથી બનાવેલ ગરમ વે?જીટેબલ સૂપ કે હર્બલ ટી શરીરને જુદાં જુદાં બધાં ન્યુટ્રીઅન્ટ્સ દ્વારા ગરમી અને તંદુરસ્તી આપે છે.