શિયાળામાં શરીર માટે ઉત્તમ છે કાળા તલ

ઔષધીય ગુણોથી ભરપૂર સફેદ તલ શરદીમાં દવાની જેમ કામ કરે છે. તે હાઈ બ્લડ પ્રેશરને નિયંત્રિત કરે છે, હૃદયની બીમારીઓ સામે રક્ષણ આપે છે

ગાંધી.તા.૧૬

શિયાળો આવતાની સાથે ઘરમાં મગફળી, તલ, સૂંઠ વગેરે ખાવાનું પ્રમાણ વધતું હોય છે,જેમાં ખાસ કરીને તલ વધુ ખવાતા હોય છે.તલની જુદી-જુદી વસ્તુઓ ઘરમાં બનતી હોય છે,જેમ કે તલના લાડુ, તલની ચીકી અને ખાસ કરીને તમામ પ્રકારના પાકમાં તલને એડ કરવામાં આવે છે

તલને આપણા આરોગ્ય માટે ઉત્તમ અને પૌષ્ટિક ગણવામાં આવે છે. તલ ત્રણ પ્રકારના હોય છે-કાળા, સફેદ અને લાલ. પરંતુ તેમાંથી કાળા તલ ખુબ જ શ્રેષ્ઠ હોય છે.

આપણે શિયાળા સિવાય પણ આપણા ખોરાકમાં તલનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

આયુર્વેદમાં પણ ઔષધિ સ્વરૂપે તલને ઘણુ ફાયદાકારક માનવામાં આવે છે. તલને લઈને અત્યાર સુધી ઘણા અભ્યાસ કરવામાં આવ્યા છે જેમાં વાત સામે આવી છે કે જો સવારે ઉઠીને ખાલી પેટ તલનું સેવન કરવામાં આવે તો આ સ્વાસ્થ્ય માટે કેટલીય રીતે ફાયદાકારક સાબિત થઈ શકે છે. ફેટી એસિડ, ફાઈબર, પ્રોટીન અને કેલ્શિયમથી ભરપૂર તલ હેલ્થની સાથે સ્કિન અને વાળ માટે પણ લાભદાયક માનવામાં આવે છે.

જાણો તલ ખાવાથી થતા ફાયદાઓ:

તલના સેવનથી કબજીયાત દૂર થાય છે, પેટની સમસ્યામાં પણ રાહત થાય છે.

જે બાળકોને રાત્રે પથારી ભીની કરવાની આદત હોય છે તેને પીસેલા કાળા તલને ગોળની સાથે ભેળવીને ગોળી બનાવી રોજ રાતે સુતા પહેલા ખવડાવવી જોઈએ

તલ અને સાકરને પાણીમાં ઉકાળીને પીવો આનાથી ખાંસી દૂર થઈ જાય છે.

દરરોજ ૫૦ ગ્રામ તલનું સેવન કરો છો તો તમારા શરીરને પુરતા પ્રમાણમાં કેલ્શિયમની માત્રા મળી રહે છે,જેનાથી હાડકાઓ મજબૂત બને છે

આપણા દાંતને મજબૂત બનાવવા માટે તલનું સેવન ખૂબ જરુરી છે, દરરોજ દાંત સાફ કરવા માટે એક મોટી ચમચી તલ ખાવ તેનાથી દાંત મજબુત અને સાફ પણ રહે છે,પેઢાનો દૂખાવો પણ મટે છે.

તલ ખાવાથી વાળને પણ ઘણા લાભ થાય છે. વાળ અકાળે સફેદ થતા અટકે છે અને વાળ કાળા બને છે,આ સાથે જ વાળને તલથી પુરતું પોષણ મળે છે,વાળ ઘટ્ટ બને છે

દરરોજ બે ચમચી કાળા તલ ચાવીને તેનું સેવન કરી રહ્યા છો તો તેનાથી મસા થયા હોય તેમાં રાહત મળે છે.તલ સાથે તલ પાણી પણ પીવું જોઈએ

આથી વિશેષ કે તલને પીસીને શુદ્ધ ઘી અને કપૂરની સાથે આને ભેળવીને દાઝેલી જગ્યા એ તેની પેસ્ટ લગાવશો તો જલનમાં રાહત થાય છે

૨૦-૨૫ ગ્રામ કાળાતલ ચાવીને ઉપરથી ગરમ પાણી પીવાથી પેટનો દુખાવો ઠીક થઈ જાય છે.

જીતીશ તો ડ્રાઈવર આયોગની રચના કરાવીશ

ગાંધીનગર, તા.૧૬

ગુજરાત વિધાનસભાની ચુંટણીઓ રસપ્રદ બનતી જાય છે. બીજા તબક્કાની બેઠકો પર ફોર્મ ભરવાના છેલ્લાં દિવસોમાં ઉમેદવારોનો ધસારો વધતો જાય છે અને તે સાથે અનેક અનોખા ઉમેદવારો જોવા મળે છે. આજે ગાંધીનગર કલેક્ટર કચેરી ખાતે "ટાયર"નું નિશાન ધરાવતી "જન સેવા ડ્રાઈવર પાર્ટી"ના કિશોરસિંહ શ્રીચંદ ચૌધરીએ દક્ષિણ બેઠક પરથી ફોર્મ ભર્યુ હતું. આ સાથ તેમણે જણાવ્યું હતું કે "જનસેવા ડ્રાઈવર પાર્ટીના રાષ્ટ્રીય અધ્યક્ષ પ્રવિણ તિવારી અને પ્રદેશ પ્રમુખ જગવિરસિંહ ચૌધરીના માર્ગદર્શનમાં તેઓ ચુંટણી લડવા મેં ઝંપલાવ્યું છે. ડ્રાઈવર આપણા સમાજનું ખૂબ મહત્વનું અંગ છે જે સમાજમાં આંતરિક સફાઈનું કામ કરે છે, કોવિડમાં ડ્રાઈવરોએ ખૂબ કામ કર્યુ હતું અને દિવસ-રાત સેવા આપી હતી છતાં સમાજમાં ડ્રાઈવરને જોઈએ તેવું માન સન્માન મળતું નથી. હું ચુંટણી જીતીશ તો ગુજરાત રાજ્ય ડ્રાઈવર આયોગની રચના માટે કામ કરીશ અને ડ્રાઈવરોને નડતાં પાર્કિંગ-અકસ્માત વગેરેના પ્રશ્નો ઉકેલવા કાર્યરત રહીશ."

ઘ-૧ થી ઘ-૦ વચ્ચેના માર્ગ પર પૂરઝડપે આવી રહેલ કારના ચાલકે કાબુ ગુમાવતા કાર ડીવાઈડર પર ચઢી ગઈ હતી. ડિવાઈડરની જાળી તોડી કાર અંદર ઘુસી ગઈ હતી.

ઉત્તર બેઠક પર "આપ"ના ઉમેદવાર મુકેશ પટેલે ફોર્મ ભર્યુ

આમ આદમી તો રીક્ષામાં જ આવે ને?: મુકેશ પટેલ સરગાસણ ચાર રસ્તાથી નવા સેક્ટરો થઇને સરઘસ સાથે શક્તિ પ્રદર્શનનો પ્રયાસ : સ્થાનિક નેતાઓ અને મોટી સંખ્યામાં કાર્યકરો જોડાયાં

ગાંધીનગર, તા.૧૬

આજથી પાટનગરમાં વિધાનસભાની ચુંટણીના માહોલનો પ્રારંભ થઇ ગયો હતો. આજે ગાંધીનગર ઉત્તર વિધાનસભામાં આમ આદમી પાર્ટીના ઉમેદવાર મુકેશભાઈ પટેલ રિક્ષામાં બેસી કલેકટર કચેરી ખાતે પંહોચ્યા હતા અને તેમણે પોતાની ઉમેદવારી નોંધવી હતી. મુકેશભાઇ પટેલે સરગાસન ચાર રસ્તાથી ફોર્મ ભરવા નીકળ્યાં ત્યારે તેમની સાથે આપ પાર્ટીના સ્થાનિક નેતાઓ પ્રદેશ ઉપાધ્યક્ષ રીનાબેન રાવલ સહિત સ્થાનિક નેતાઓ જોડાયાં હતા. આ પ્રસંગે આપ પાર્ટીના કાર્યકરો મોટી સંખ્યામાં જીપ-કાર-બાઈક-સ્કૂટરો લઈને સામેલ થયાં હતાં. મુકેશભાઈ પટેલ આ સરઘસ સાથે શહેરના વિવિધ સેક્ટરોમાં ફરીને સે.૨માં સ્વામિનારાયણ મંદિર, સે.૨૨માં પંચદેવ મંદિર અને સે.૧૨માં ઉમિયા મંદિરે દર્શન કરીને કલેક્ટર કચેરી પંહોચ્યાં હતા અને તેમણે ફોર્મ ભર્યા બાદ તેમણે "ગાંધીનગર ઉત્તર વિધાનસભા મત વિસ્તારમાં સરકારી કર્મચારીઓના પ્રશ્નો, સાત ગામના અસરગ્રસ્ત ખેડૂતોના પ્રશ્નો સહિત ગ્રામીણ વિસ્તારમાં રોડ-રસ્તાં-પાણી વગેરેના પાયાના કાર્યો માટે સતત કાર્યરત રહેશે" તેવું જણાવ્યું હતું. આ સાથે મુકેશભાઈ પટેલે રીક્ષામાં ફોર્મ ભરવા આવવા પાછળનું કારણ પુછતાં કહ્યુ હતું કે "આમ આદમી તો રીક્ષામાં જ આવે ને? હું શહેરના સામાન્ય માનવી અને કર્મચારીનો અવાજ બનવા માંગુ છું." મુકેશભાઈ પટેલ તેમના સરઘસ સાથે સરગાસણ ચાર રસ્તાથી સેક્ટર-૪, સેક્ટર-૩, સેક્ટર-૨થી સેક્ટર-૭ થઈને સેક્ટર-૧૧ સ્થિત તેમના ચુંટણી કાર્યાલય ખાતે પંહોચ્યા હતા. આ પછી તેમનું સરઘસ ચ-રોડ થઈને સેક્ટર-૨૨માં પંચદેવ મંદિર થઈને પછી ઘ-રોડ પરથી ઘ-૫ થઈને સેક્ટર-૧૨માં ઉમિયા મંદિર અને અંતે કલેક્ટર ઓફિસ પહોંચ્યું હતું જ્યાં મુકેશભાઈ પટેલે ઉમેદવારી નોંધવી હતી. તેમના સરઘસમાં ડીજેના તાલ સાથે કેટલાંક કાર્યકરો હાથમાં વિશાળ તિરંગો લઈને જોડાયાં હતા જ્યારે અન્ય કાર્યકરો પણ નાના તિરંગા સાથે આપ પાર્ટીના ઝંડા બેનર લઈને સુત્રોચ્ચાર કરતાં જોવા મળ્યાં હતાં. જોકે સરઘસમાં આપ પાર્ટીના ગાંધીનગરના એકમાત્ર કોર્પોરેટર અને શહેર પ્રમુખ તુષાર પરીખ તેમજ પાર્ટીના ગુજરાત પ્રદેશ જોઈન્ટ સેક્રેટરી સૂર્યસિંહ ડાભીની ગેરહાજરી રહી હતી.

મુકેશ પટેલે શક્તિ પ્રદર્શન સાથે ત્રણ મંદિરે દર્શન કર્યા

ઉમેદવારી ફોર્મ ભરવા માટે મુકેશભાઈ પટેલે યોજેલાં સરઘસના રૂટમાં આવતાં શહેરના ત્રણ મંદિરે મુકેશભાઈ પટેલે દર્શન કર્યા હતાં જેમાં સૌથી પગેલાં સેક્ટર-૨માં સ્વામિનારાયણ મંદિર ખાતે દર્શન કર્યા હતા. આ પછી તેઓ તેમના ચુંટણી કાર્યાલયથી સેક્ટર-૨૨ સુધી જઈને સુપ્રસિદ્ધ પંચદેવ મંદિરે દર્શન કર્યા અને અંતે સેક્ટર-૧૨માં પાટીદારોના કુળદેવી એવાં ઉમિયા માતાજીના દર્શન કરી આશિર્વાદ લીધાં હતા અને ત્યાર પછી જ તેઓ ફોર્મ ભરવા કલેક્ટર કચેરીએ પંહોચ્યાં હતા.

ગાંધીનગર દક્ષિણ બેઠક પર દોલત પટેલે ઉમેદવારી નોંધાવી

ગત ચુંટણી કરતાં દક્ષિણ વિસ્તારમાં પાટીદાર પરિવારોના વધેલાં વસવાટથી બદલાયેલાં સમીકરણને પગલે જંગ રોમાંચક બનશે તેવા એંધાણ

ગાંધીનગર, તા. ૧૬

ગાંધીનગર જિલ્લાની પાંચેય વિધાનસભા બેઠકો પર આ વખતે ત્રિકોણીયો જંગ ખેલાઈ રહ્યો છે. આજે સવારે ગાંધીનગર દક્ષિણ બેઠક પર આમ આદમી પાર્ટીના ઉમેદવાર દોલત પટેલે કલેક્ટર કચેરી ખાતે તેમના કાર્યકરો અને સગા-સબંધીઓ સાથે આવીને તેમની ઉમેદવારી નોંધાવી હતી. દોલત પટેલે ઉમેદવારી નોંધાવવા સાથે જણાવ્યું હતું કે તેઓ જીતશે તો આમ આદમી પાર્ટીના રાષ્ટ્રીય સંયોજક અરવિંદ કેજરીવાલના દિલ્હી મોડેલને અનુસરીને ગાંધીનગર દક્ષિણ બેઠકનો વિકાસ કરવા કાર્યરત રહેશે અને દક્ષિણ બેઠક પર સ્વાસ્થ્ય અને શિક્ષણ મામલે કામગીરી તેમની અગ્રિમતામાં રહેશે.

અત્રે ઉલ્લેખનીય છે કે ગાંધીનગર દક્ષિણ બેઠક પર ગત વખતે ભાજપના શંભુજી ઠાકોર કોંગ્રેસના ઠાકોર ઉમેદવાર ગોવિંદ ઠાકોર સામે ભારે બહુમતી સાથે જીત્યાં હતાં પરંતુ તે પછી અત્યાર સુધીમાં દક્ષિણ બેઠક વિસ્તારમાં કુડાસણથી કોબા અને અમદાવાદ શહેરના આ તરફના સીમાવર્તી વિસ્તારમાં ઉત્તર ગુજરાતના પાટીદાર પરિવારોનો વસવાટ વધ્યો છે. આ સ્થિતિમાં આપ પાર્ટીએ પાટીદાર ઉમેદવાર દોલત પટેલને ટિકિટ આપી છે જ્યારે કોંગ્રેસના ઉમેદવાર હિમાંશુ પટેલ પણ પાટીદાર ઉમેદવાર છે અને બીજી તરફ ભાજપે ફરી ઠાકોર ઉમેદવાર અલ્પેશ ઠાકોર પર દાવ ખેલ્યો છે જેમના પર આ બેઠક પર તેઓ આયાતી ઉમેદવાર હોવાના આક્ષેપ સાથે તેમનો ભાજપમાંથી જ ભારે વિરોધ થઈ રહ્યો છે ત્યારે આ બેઠક પરનો જંગ અત્યંત રસપ્રદ બનશે તેમાં શંકાને સ્થાન નથી.

બીએસપીના ઉમેદવાર રાજેશ પરમારે દક્ષિણ બેઠક પર ફોર્મ ભર્યુ

ગાંધીનગર, તા.૧૬

બહુજન સમાજ પાર્ટીએ પણ ગુજરાત વિધાનસભાની મોટા ભાગની બેઠકો પર ઝંપલાવ્યું છે.

ગાંધીનગર ઉત્તર વિધાનસભા બેઠક પરથી અગાઉ બીએસપીના ઉમેદવાર પ્રવિણ ભાઈ દંતાણીએ ઉમેદવારી નોંધાવ્યાં બાદ આજે ગાંધીનગર દક્ષિણ બેઠક પરથી બીએસપીના ઉમેદવાર રાજેશકુમાર પરમારે પણ ફોર્મ ભર્યુ હતું.

આ સાથે તેમણે પાર્ટીના આદર્શોને જન જન સુધી પંહોચાડવા સાથે કચડાયેલાં અને છેવાડાંના માનવીઓના અધિકાર માટે કાર્યરત રહેવાનો નિર્ધાર વ્યક્ત કર્યો હતો.

ચુંટણીઓમાં ક્યારેક ભળતાં નામોથી પણ ગેરસમજ ઉભી થતી હોય છે. ગાંધીનગરમાં વિધાનસભાની ચુંટણીઓ માટે ફોર્મ ભરવાના અંતિમ તબક્કામાં ભાજપ તરફથી યુવા ઉમેદવાર રાજેન્દ્ર એસ. પરમારે ફોર્મ ભર્યુ હતુ પરંતુ આ ભાજપ એટલે ભારતીય જન પરિષદ પાર્ટી છે.

લગ્ન પ્રસંગો ઉપરાંત ચુંટણી નિમિત્તે ડીજે ની બોલબાલા વધી

કોરોના મહામારી બાદ ડીજે સાઉન્ડના ભાવમાં વધારો

ગાંધીનગર, તા.૧૬

શિયાળાની મોસમ આવી લગ્નસરાની મોસમ લાવી.શહેર માં ફરી એક વાત લગ્નોની શરણાઈઓ ના અવાજ ગુંજી ઉઠશે.જો કે હવે તો ડીજે અને મોટા બેન્ડ ની વધુ બોલબાલા રહે છે.ડીજે વાગે એટલે ધરતી ગાજી ઊઠે છે એટલો ખતરનાક સાઉન્ડ સિસ્ટમ હોય છે જેમાં લગ્નની મોસમ માં લોકો ડાન્સ કરવા માટે થનગની ઉઠે છે ડીજે ના તાલે લોકો નાચી ઉઠે છે.જેમાં લોકો તો શું વરઘોડા માં ઘોડો પણ નાચવા લાગે છે.એટલું ડીજે લોકપ્રિય થઈ જવા પામ્યું છે ત્યારે તેના ભાવ ની વાત કરીએ તો ૧૦ હાજર થી લઈ ૧ લાખ જેટલા ડીજે ના ભાવ ચાલી રહ્યા છે.જેમાં મીની ડીજે નો ભાવ ૧૦ હજાર જેટલો છે.કોરોના મહામારી પહેલા ડીજે ના ભાવ ઓછા હતા જે હાલમાં ભાવ વધી ગયા છે. બ્રાઈડ એન્ટ્રી, વર માળા, સંગીત સંધ્યા , હલ્દી , મહેંદી, જાન,વરઘોડા માં ડીજે નો ઉપયોગ થતો હોય છે.આમ કહેવા જઈએ તો લગ્નોમાં ડીજે ની ભૂમિકા વિશેષ રહેલી છે સંગીત વગર લગ્ન પ્રસંગ માં અસલી જલસો થઈ શકતો નથી.માત્ર વર-વધૂ જ નહીં, પરંતુ લગ્ન પહેલા સંગીત સેરેમનીમાં પરિવાર અને મહેમાનો બધા ખૂબ એન્જોય કરે છે.

આ વિધિમાં લગ્નની તૈયારીઓમાં તણાવથી લોકો હળવાશ અનુભવે છે. પહેલાના સમયમાં સંગીત ફંક્શનમાં ઢોલક વગેરે પર બન્ના બન્નીના ગીતો ગાવામાં આવતા હતા અને મહિલાઓ વરપક્ષ કે કન્યા પક્ષ માટે એકઠી થઈને ગીતો ગાતી હતી. પરંતુ આજકાલ ગ્રાન્ડ મેરેજ ફંકશનમાં ડીજે અને ધમાકેદાર મ્યુઝિક ફંકશનની લોકપ્રિયતા નોંધપાત્ર રીતે વધી રહી છે. દરેક લગ્નો માં હવે તો સંગીત સંધ્યા રાખવામાં આવે છે જેમાં પરિવાર ના સભ્યો દ્વારા વિવિધ સોંગ પર ડાન્સ કરવામાં આવે છે જેનો એક અનેરો આનંદ પણ છે.લોકો હવે લગ્નો માં ખુબ ખર્ચ કરી રહ્યા છે પહેલા ના લગ્નો અને હમણાં ના લગ્નો માં જમીન આસમાન નો ફર્ક આવી ગયો છે.પેહલા માત્ર વેડિંગ થતી હવે પ્રિ વેડિંગ ની બોલબાલા છે.જેને જોતા લગ્નો ખુબ મોંઘાં બન્યા છે.અને લોકો પણ લગ્નો ધામધૂમ થી કરી રહ્યા છે. વરઘોડા માં પણ ડીજે જાન લઈને જવામાં પણ ડીજે હોય એટલે ડીજે તો લગ્નોમાં અવશ્ય જોવા મળે જ. જેમાં ગીતો પણ જોરદાર વાગે લોકો નાચી નાચી ને થાકી જાય એવા મસ્ત મજાના ગીતો વાગે આ ડીજે માં ત્યારે કોને પસંદ ન પડે ડીજે. ગમે તે ભાવ હોય લગ્નોમાં ડીજે તો લાવવાનું જ એવો સૌનો અભિગમ હોય છે.