ગાંધીનગર સમાચાર

ગાંધીનગર તાપમાન

મહત્તમ : ૩૫.૨ ડીગ્રી
લઘુતમ : ૧૬.૨ ડીગ્રી
ભેજ
સવારે ૭૩ ટકા ● સાંજે ૩૪ ટકા

બજારોમાં ઉનાળુ ફળ શક્કર ટેટીનું આગમન

લિજ્જત સાથે લહેજત આપતા મોસમી ફળોમાં કેરી જેટલી જ શક્કર ટેટીની માંગ

ગાંધીનગર.તા.૨૨

સૂર્યનારાયણ દેવ કોપાયમાન બની અગનવર્ષા વરસાવી રહ્યા હોય ત્યારે ધોમધખતાં તાપમાં ટાઢક આપતી શક્કર ટેટી અમૃત રસ સમાન સાબિત થાય છે. એટલે જ મોસમી ફળો લિજ્જતની સાથે લહેજત પણ લાવે છે. ઉનાળાના મહત્વના આ ફળ માનવ શરીર માટે અનેક પ્રકારે લાભદાયી છે.ઉનાળામાં કેરીની સાથે તરબૂચ અને શક્કર ટેટીની પણ એટલી જ માંગ હોય છે. આ બન્ને ફળોમાં વિટામિન્સ, મિનરલ્સ અને એન્ટીઓકિસડન્ટ ભરપૂર માત્રામાં હોય છે. જે આપણા શરીર માટે ખૂબ ઉપયોગી છે.

ટેટીમાં સાકાર જેવી મીઠાશ હોવાથી તેને સાકર ટેટી કહેવાય છે.ઉનાળામાં તેનું સેવન વધારે થાય છે. બ્લડપ્રેશર ,આંખોની તકલીફ, અસ્થમા તેમજ શરીરના સોજા સહિત અનેક રોગોમાં રાહત આપે છે. ઉપરાંત ટેટી નો પલ્પ વાળમાં લગાવવાથી સારા કન્ડિશનરનું કામ કરે છે.ટેટીમાં બીટ કેરોટીન અને વિટામિન- ભરપૂર માત્રામાં હોવાથી અસ્થમાના દર્દીઓને ફાયદાકારક છે. દુબળા દર્દીને શક્તિ પુરી પાડે છે. ટેટીમાં ૯૫ ટકા પાણી હોવાથી કબજિયાતમાં રાહત આપે છે.શક્કર ટેટીમાં પાણીની માત્રામાં ખૂબ વધુ પ્રમાણમાં હોય છે. જે કાળઝાળ ગરમીમાં શરીરમાં થતી પાણીની ઉણપને દુર કરવામાં ખુબ જ બેસ્ટ રીતે સાબિત થાય છે.

ફાયદાઃ

આંખની સંભાળઃ

આંખો માટે શક્કર ટેટી ખૂબ ઉપયોગી છે. આંખોના મહત્વના હિસ્સા એવા રેટિનાનો ઉંમર વધતાં ઘસારો થાય છે. તેને Age related Macular Degeneration 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. જો કે આ પ્રકારનો ઉપચાર કરતાં પહેલાં નિષ્ણાતોનો અભિપ્રાય લેવો જરૂરી છે.

અસ્થમાઃ

રોજિંદા આહારમાં સક્કર 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 પ્રેસરઃ

પોટેશિયમ વિટામીન-સી ને કોલાઈન નામનું તત્વ શક્કર ટેટીમાં રહેલું હોવાથી તે હૃદયને લગતી અનેક તકલીફોમાં ઉપયોગી રહે છે. ખાસ કરીને બ્લડ પ્રેસરની સારવારમાં મોટા ભાગના ડોક્ટરોનું મંતવ્ય હોય છે કે બ્લડ પ્રેસરમાં સોડિયમ એટલે કે મીઠું ખાવાનું પ્રમાણ ઓછું કરવું. પરંતુ તેની સામે પોટેશિયમનું લેવલ મેન્ટેન કરવું પણ એટલું જ જરૂરી હોય છે. પોટેશિયમની પૂરતી માત્રાથી સ્ટોકનું 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 સક્કર ટેટી ખાવી જોઈએ.

સોજાઃ

શક્કર ટેટીમાં કોલાઈન નામનું તત્વ રહેલું હોય છે, જે ઊંઘ, સ્નાયુના હલનચલન, યાદશક્તિ વગેરે શારીરિક કાર્યોમાં મદદ કરે છે. કોલાઈન એ આપણા શરીરના કોષોની મેમ્બ્રેનના બંધારણના નિયમનમાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. ઉપરાંત તે ચેતાતંત્રમાં પસાર થતા Impulsesની ગતિનું નિયમન કરે છે. વધારાની ચરબીનું શોષણ કરે છે તેમજ Chronic inflammation- સોજા વખતની બળતરાને પણ ઘટાડે છે.

વાળ અને ત્વચાઃમાત્ર ક કપ જેટલી માત્રામાં સક્કર ટેટી કે તેનો પ્રવાહી રસ (પલ્પ) ખાઈએ તો તેમાં ભરપૂર માત્રામાં રહેલું વિટામીન-સી આપણા શરીરની આકા દિવસની ૯૦ ટકા જરૂરિયાતોને સંતોષે છે. સક્કર ટેટીનો પલ્પ માથામાં લગાવવાથી તે કુદરતી હેર-કન્ડીશનરનું કામ કરે છે.

શક્કર ટેટીમાંથી બનતી અવનવી વાનગીઓઃ

ગુણકારી શક્કર ટેટીમાંથી અવનવી આવગીઓ બનાવી શકાય છે. જેમકે શક્કર ટેટીના ભજીયા, જ્યુસ, કાચી કેરી સાથે શક્કર ટેટીનું મિક્સ જ્યુસ, શક્કર ટેટીનું શાક, ફુદીના સાથે મિક્સ જ્યુસ, શક્કર ટેટીની કેન્ડી, શેઈક, શક્કર ટેટી મોકટેઈલ તેમજ સ્મૂધી સહિતની અનેક અવનવી વાનગીઓ બનાવી શકાય છે.

જન્મદિને વધામણી

કનુભાઈ એસ દવે
પ્રમુખ, માનવસેવા મંડળ
વક્તા, ગાંધીકથા
મો. ૭૮૭૮૩ ૨૨૬૬૩

વાઘેલા જીતેન્દ્રસિંહ ઈશ્વરસિંહ
રાજપુત સમાજ, ગાંધીનગર
મો. ૯૪૦૬૦૮૪૬૬૬

રેસુંગ ચૌહાણ
મો. ૯૯૭૮૮ ૯૪૨૮૯

ભરતભાઈ પાઠક
બાળ સાહિત્ય, લઘુકથા લેખક

જન્મદિને વધામણી વિભાગ અંતર્ગત કોઈપણ વાચક પોતાની તસવીરો પ્રકાશન માટે મોકલી શકે છે. પરંતુ, વાચકોને વિનંતી છે કે મોડામાં મોડી આ તસવીરો જન્મદિવસ હોય તેના અગાઉના દિવસે એક વાગ્યા સુધીમાં અખબારને મળી જાય. વાચકો ઈચ્છે તો આ વિભાગમાં પ્રકાશન હેતુ પોતાની તસવીરો અગાઉથી પણ મોકલાવી શકે છે.

-સંપાદક

વાડોકાઈ કરાટેનાં શિક્ષકો માટે એક દિવસીય વર્કશોપ યોજાઈ ગયો

ગાંધીનગર.તા.૨૨

વાડોકાઈ કરાટે ડો ફેડરેશન ઓફ ઈન્ડિયા દ્વારા વાડોકાઈ કરાટેનાં પ્રશિક્ષકોનું જ્ઞાનાર્જન સતત થતું રહે અને વૈશ્વિકસ્તરે જે નવિનતા તથા પરિવર્તન કરવામાં આવી રહ્યાં છે તેનાથી તેઓ માહિતગાર થાય તે હેતુથી સમયાંતરે વર્કશોપનું આયોજન કરવામાં આવી રહ્યું છે. આ આયોજનનાં ભાગ રૂપે તાજેતરમાં વાડોકાઈ કરાટેનાં મુખ્યાલય સેક્ટર-૨૮ ગાંધીનગર ખાતે એક દિવસીય વર્કશોપનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. ફેડરેશનનાં ચેરમેન તથા ચીફ ટેક્નિકલ ડાયરેક્ટર શિહાન શ્રી અરવિંદભાઈ રાણા દ્વારા આ વર્કશોપનું સંચાલન કરવામાં આવ્યું હતું. આ વર્કશોપમાં બ્લેક બેલ્ટ મેળવ્યા બાદ ઉંડા અભ્યાસ માટે શીખવાના થતા કાતા વિશે સમજ આપવામાં આવી હતી. જેમાં ચિન્તો નામક કાતાનો અભ્યાસ કરાવવામાં આવ્યો હતો. કાતાની પાછળ રહેલી સ્વરક્ષણની ટેક્નિક્સ વિશે પણ ઉંડાણપૂર્વક સમજ આપવામાં આવી હતી. કાતાને વધારે શાર્પ અને આકર્ષક રીતે રજૂ કરવા કઈ બાબતો ઉપર ધ્યાન આપવું જોઈએ તેની પણ માહિતી આપવામાં આવી હતી. આ વર્કશોપમાં ગાંધીનગર ઉપરાંત અમદાવાદ, સુરેન્દ્રનગર, મહેસાણા, ભાવનગર અને જૂનાગઢથી વાડોકાઈ કરાટેનાં ચુનંદા પ્રશિક્ષકોને આમંત્રણ આપવામાં આવ્યું હતું. આ પ્રસંગે વર્લ્ડ કરાટે ફેડરશન દ્વારા તાજેતરમાં સ્પર્ધાનાં નિયમોમાં કરેલા સુધારા વિશે પણ પ્રશિક્ષકોને માહિતગાર કર્યા હતા. ફેડરેશનનાં સ્પોર્ટ્સ કરાટેનાં ટેક્નિકલ ડાયરેક્ટર રેન્શી શ્રી ચક્રબહાદુર દમાઈ દ્વારા આ અંગે વિસ્તૃત જાણકારી આપવામાં આવી હતી.

શારદા કોલેજ ઓફ ફિઝિયોથેરાપીના વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા NIOHની શૈક્ષણિક મુલાકાત

ગાંધીનગર, તા. ૨૨

અભ્યાસક્મની પ્રવૃતિના ભાગરૂપે, શારદા કોલેજ ઓફ ફિઝિયોથેરાપીના માસ્ટર ઓફ ફિઝિયોથેરાપી વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા નેશનલ ઈન્સ્ટિટ્યુટ ઓફ ઓક્યુપેશનલ હેલ્થ (NIOH), અમદાવાદની શૈક્ષણિક મુલાકાત કરવામાં આવી હતી. જેમાં વિદ્યાર્થીઓએ એન્થ્રોપોમેટ્રિક, આઇસોકાયનેટિક ડાયનેમોમીટર, ગેટ એનાલિસિસ લેબ, ઓડિયોમેટ્રી અને ઓપ્ટોમેટ્રી લેબના એડવાન્સ ડિવાઈસ વિશે જ્ઞાન વધારવાની તક મેળવી હતી. આ ઉપરાંત વ્યવસાય સંબંધિત આરોગ્ય

સમસ્યાઓને કેવી રીતે અટકાવવા અને નિયંત્રિત કરવા તથા વ્યવસાયિક આરોગ્યની ઉચ્ચ ગુણવત્તા કેવી રીતે પ્રદાન કરવી તે માટે માર્ગદર્શન આપવામાં આવ્યું હતું.

ગુજરાત સાયન્સ સીટી, અમદાવાદ, ગુજરાત કાઉન્સિલ ઓન સાયન્સ એન્ડ ટેકનોલોજી,ગાંધીનગર તથા જિલ્લા વિજ્ઞાન કેન્દ્ર નિસર્ગ સાયન્સ સેન્ટરના સહયોગથી શ્રી એમ એચ વિદ્યામંદિર, ડભોડા ના વિદ્યાર્થીઓ એ સાયન્સસીટી ની શૈક્ષણિક નિઃશુલ્ક મુલાકાત લઈ ને રોબોટિક્સ વિભાગ, એક્વેરિયમ, થ્રી ડી ફિલ્મ તેમજ નેચર પાર્ક દ્વારા જ્ઞાન વર્ધક માહિતી પ્રાપ્ત કરી હતી.

રોટરી ક્લબ ઓફ ગાંધીનગર દ્વારા પાણીની પરબની સેવા કાર્ય

ગાંધીનગર, તા. ૨૨

રોટરી ક્લબ ઓફ ગાંધીનગર દ્વારા મહાશિવરાત્રી ના પર્વ નિમિત્તે તા.૧૮ના રોજ નિશુલ્ક પાણીની પરબનું આયોજન ફિઝીયોથેરાપી સેન્ટર, સેક્ટર ૨૨ ખાતે કરવામાં આવ્યું હતું. દર વર્ષની જેમ આ વર્ષે પણ મહાશિવરાત્રી નિમિત્તે લોકમેળો પંચદેવ મંદિર, સેક્ટર ૨૨ ગાંધીનગર ખાતે યોજાયો હતો. આ મેળામાં આવતા લગભગ ૧૫૦૦૦ જેટલા મુલાકાતીઓ એ આ પાણીની પરબનો લાભ લીધો

હતો. રોટેરીયન જશવંત ગાંધી, રોટેરીયન બાબાભાઈ હરસોલિયા, રોટેરીયન જય ત્રિવેદી, રોટેરિયન દિલીપભાઈ પટેલ, રોટેરીયન નિલેશભાઈ ગાંધી આ સેવા યજ્ઞમાં જોડાયા હતા. રોટરી ક્લબ ઓફ ગાંધીનગર ના પ્રમુખ રોટેરીયન ડો. જગદીશ પટેલ અને સેક્રેટરી રોટેરીયન ડો. પારસ ઉચાટ દ્વારા આ પ્રોજેક્ટના ચેરમેન રોટેરિયન રાકેશભાઈ પારેખ, સર્વે રોટેરીયન સભ્યો તેમજ આ સેવાનો લાભ લેનાર સહભાગી લોકો નો આભાર માન્યો હતો.

જેમ.. એમ ચૌધરી સાર્વજનિક કન્યા વિદ્યાલય ખાતે સ્કાઉટ ગાઈડ દિવસની ઊજવણી કરાઈ

ગાંધીનગર, તા. ૨૨

શાળાના આચાર્ય બેનના માર્ગદર્શન હેઠળ વિશ્વ સ્કાઉટ એન્ડ ગાઈડ દિવસની ઉજવણી કરવામાં આવી હતી.

શાળામાં સ્કાઉટ એન્ડ ગાઈડની વિદ્યાર્થીની બહેનોએ વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ કરી. જેમાં સવારે પ્રાર્થના સભામાં વિશ્વ સ્કાઉટ એન્ડ ગાઈડની માહિતી,આરોગ્ય માટે પ્રાથમિક સારવાર, અવનવી રસ્સી ની ગાંઠો, સ્વચ્છતા અને સફાઈ જેવી વિવિધ પ્રવૃતિઓ યોજી.

શાળા પરિવાર આ પ્રવૃત્તિઓ બદલ આયોજક સંચાલક નીલમબેન તથા બાળકોને અભિનંદન પાઠવે છે.

સરકારી વિનયન કૉલેજ ખાતે વિશ્વ માતૃભાષા દિવસ ઉજવાયો

ગાંધીનગર, તા. ૨૨

સરકારી વિનયન કૉલેજ, ગાંધીનગર ખાતે ગુજરાતી વિભાગ અને સપ્તધારાની સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિ ધારા અંતર્ગત તા. ૨૧/૨/૨૦૨૩ના રોજ 'વિશ્વ માતૃભાષા દિન'ની ઉજવણી કવિસંમેલન થકી કરવામાં આવી હતી. આ સંમેલનમાં ગુજરાતી સાહિત્યના જાણીતા કવિ શ્રી તેજસભાઈ દવે, કવિશ્રી ભાવિનભાઈ ગોપાણી અને કવિશ્રી મધુસૂદનભાઈ પટેલ 'મધુ'એ સ્વરચિત કાવ્યોનું પઠન કરી બહોળી સંખ્યામાં ઉપસ્થિત અધ્યાપકશ્રીઓ અને વિદ્યાર્થીઓની દાદ મેળવી હતી. કવિસંમેલનનું સંચાલનનો દોર કવિ શ્રી તેજસભાઈ દવેએ સંભાળ્યો હતો.

કાર્યક્રમનો આરંભ માતૃભાષાનું મહિમાગાન કરતાં ગીતથી થયો હતો ત્યારબાદ કૉલેજના આચાર્યશ્રી ડૉ. . અનુપાબહેન ચૌહાણે એમનાં પ્રાસંગિક ઉદબોધનમાં માતૃભાષા દિનની ઉજવણી શાથી કરવામાં આવે છે તેના ઈતિહાસની વાત કરી હતી. ગુજરાતી વિભાગના અધ્યક્ષ ડૉ. પૂર્વી ઓઝાએ માતૃભાષાના મહિમા સંદર્ભે વાત કરી, આમંત્રિત કવિઓનો પરિચય કરાવ્યો હતો. ત્યારબાદ કવિશ્રી તેજસભાઈ દવેના સંચાલન ભાવિનભાઈ ગોપાણીએ મુક્તકો અને ગઝલોની પ્રસ્તુતિ કરી હતી. મધુસૂદન પટેલ 'મધુ'એ ગીત, ગઝલ અને અછાંદસ રચનાઓ રજૂ કરી હતી. તેજસભાઈએ પણ એમની ગીત અને ગઝલરચનાઓની પ્રસ્તુતિ સાથે સંચાલક તરીકે ગુજરાતી કવિતા સાથે પોતાની વાતને સાંકળી લઈ કવિતાનો માહોલ રચી આપ્યો હતો. સમગ્ર કાર્યક્રમનું સંચાલન ત્રીજા વર્ષ ગુજરાતીની વિદ્યાર્થિની ધ્રુવી રાઠોડે કર્યું હતું અને આભારવિધિ ગુજરાતી વિભાગના પ્રા. ડૉ. ભદ્રેશભાઈ બ્રહ્મભટ્ટે કરી હતી. આ કાર્યક્રમમાં સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિ ધારાના સભ્યશ્રી ડૉ. ભાવપ્રકાશભાઈ ગાંધી તથા ડૉ. મહેશકુમાર મકવાણા, ડૉ. ચારુબહેન અધ્વર્યુનો વિશેષ સહયોગ પ્રાપ્ત થયો હતો.

ચિરવિદાય

● મુક્તિધામ ●

- સ્વ., ઠાકોર બાલુબેન પુંજાજી, ઉ.વ. ૧૦૦, સઈજ, કલોલ
- સ્વ. પરમાર જશીબેનલક્ષ્મણભાઈ, ઉ.વ. ૬૦, જીઈબી છાપરા
- સ્વ. ઠાકોર રણછોડજી ભવાનજી, ઉ.વ. ૬૮, ચાંદીસણા, માણસા