

નાગરિકોને મતદાન માટે પ્રોત્સાહિત કરવા આજથી 'અવસર રથ' ફરશે

મુખ્ય નિર્વાચન અધિકારીનું 'અવસર લોકશાહીનો' અભિયાન : બુથ લેવલ અધિકારીઓ માટે ૫૧,૭૮૨ મતદાન મથકોએ 'યુવાન પાઠશાલા'નું આયોજન : મતદાન મથકોએ વિશેષ સુવિધા : સેલ્ફી બુથ અને શપથ જેવા રચનાત્મક કાર્યક્રમોનું આયોજન



ગાંધીનગર, તા. ૩ ગુજરાત વિધાનસભાની સામાન્ય ચૂંટણી-૨૦૨૨ માં મતદાનની ટકાવારી અને નાગરિકો ઉત્સાહભરે મતદાન કરવા પ્રેરાય એવા ઉદ્દેશથી ગુજરાતના મુખ્ય નિર્વાચન અધિકારી દ્વારા 'અવસર લોકશાહીનો' અભિયાન હાથ ધરવામાં આવ્યું છે. રાજ્યમાં ગત ચૂંટણીઓમાં પ્રમાણમાં જ્યાં ઓછું મતદાન થયું હતું તેવા ૨૦૨૨ મતદાન મથકોને ધ્યાનમાં લઈને આ વિસ્તારોમાં નાગરિકોને મતદાન માટે પ્રોત્સાહિત કરવા 'મિશન-૨૦૨૨' હાથ ધરવામાં આવ્યું છે. આ વિસ્તારોમાં તા. ૩ નવેમ્બર થી ૧૭ નવેમ્બર દરમિયાન 'અવસર રથ' ફરશે અને મતદાન જાગૃતિ માટે વિશેષ પ્રયત્નો કરશે.

મુખ્ય નિર્વાચન અધિકારી શ્રીમતી પી. ભારતીએ આજે ગાંધીનગર કલેક્ટર કચેરી ખાતેથી 'અવસર રથ'ને પ્રસ્થાન કરાવ્યું હતું. આ અવસરે અધિક મુખ્ય નિર્વાચન અધિકારી કુલદીપ આર્થ, ગાંધીનગર જિલ્લા ચૂંટણી અધિકારી અને કલેક્ટર પ્રવીણા ડી.કે., મુખ્ય નિર્વાચન અધિકારીની કચેરીના રિકેશ પટેલ તથા અન્ય અધિકારીઓ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. વલસાડ, સુરત, વડોદરા, પંચમહાલ, આણંદ, અમદાવાદ, ગાંધીનગર, બનાસકાંઠા, રાજકોટ, જામનગર અને ભાવનગર એમ કુલ ૧૧ ઝોનમાં ૧૧ 'અવસર રથ' ફરશે. ૧૭ મી નવેમ્બર સુધી આ 'અવસર રથ' નિયત રૂટ ઉપર ફરીને મતદાન જાગૃતિનું કાર્ય કરશે.

'અવસર લોકશાહીનો' ના 'મિશન-૨૦૨૨' અંતર્ગત મુખ્ય નિર્વાચન અધિકારીની કચેરી દ્વારા ઓછું મતદાન થવા પાછળના સંભવિત કારણો શોધીને સુધારાત્મક ઉપાયો કરવામાં આવ્યા છે. એટલું જ નહીં આગામી ચૂંટણીમાં આવા મતદાન મથકો ઉપર મતદાનની ટકાવારી વધે તે માટે પ્રયત્નો કરવામાં આવી રહ્યા છે.

'અવસર લોકશાહીનો' અંતર્ગત બૂથ લેવલ ઓફિસર કક્ષા સુધી 'યુવાન પાઠશાલા'ની બેઠકો

ગાંધીનગર, તા. ૩ આખરે છેલ્લા ઘણા દિવસોથી જેની રાહ જોવાઈ રહી હતી તે ગુજરાત વિધાનસભાની ચૂંટણીઓ જાહેર થઈ ચૂકી છે. ચૂંટણી જાહેર થતાં જ આદર્શ આચારસંહિતા અમલી બની છે જેના કારણે સરકારી કર્મચારીઓએ રાહત અનુભવી છે. ચૂંટણી પહેલા વિકાસકાર્યો પૂર્ણ કરવાની દોડધામમાં વ્યસ્ત રહેલા સરકારી કર્મીઓને રાહત મળી છે. ગુજરાત વિધાનસભાની ચૂંટણીઓ જાહેર થઈ ચૂકી છે. આદર્શ આચારસંહિતા અમલી બનતા સરકારી યોજનાઓ અને સરકારી કાર્યોના પ્રચાર પ્રસારનું કામ બંધ થયું છે. લોકાર્પણો, કાર્યક્રમો, ઉદ્ઘાટનો વગેરેની જાજગ પૂર્ણ થઈ ચૂકી છે. ચૂંટણી પહેલા મહત્તમ વિકાસ કાર્યો પૂર્ણ કરવા માટે છેલ્લા ઘણા સમયથી આખી સરકાર ઉંધે માથે હતી. મંત્રીઓથી લઈને સચિવો, અધિકારીઓ અને સરકારી કર્મચારીઓ તેમાં રોકાયેલા રહ્યા હતા. આખું સચિવાલય ધમધમતું હતું. સ્વર્ણમ સંકુલ મુલાકાતીઓથી ધમધમતી હતું. હવે ચૂંટણી જાહેર થતાં જ સરકારી તંત્ર જાણે સાયલન્ટ મોડ પર આવી ગયું છે. સરકારી કર્મચારીઓને હાથ થઈ છે. સાત વ્યસ્ત રહેતું સરકારી તંત્ર હવે ચૂંટણી પૂરી થાય ત્યાં સુધી રાહત અનુભવશે. જો કે કેટલાક કર્મચારીઓને ચૂંટણીપંચ સૂચવે તે કામગીરી કરવાની રહેશે. પોલીસતંત્ર અને જિલ્લા વહીવટીતંત્ર સતત કાર્યરત રહેશે.

શિયાળામાં આરોગ્ય માટે ખૂબ આરોગ્યપ્રદ શિંગોડા

ગાંધીનગર, તા. ૩ શિયાળો મંદ ગતીએ આગળ વધી રહ્યો છે, ત્યારે બજારોમાં હવે શિંગોડા મળવા લાગ્યા છે. શિયાળામાં બજારમાં શિંગોડા પુષ્કળ પ્રમાણમાં જોવા મળે છે. ઘણાં લોકોને શિંગોડા બહુ ભાવે છે તો કેટલાકને એ જરાય નથી ભાવતા. તમને જણાવી દઈએ કે બજારમાં સામાન્ય કિંમતે મળતા શિંગોડા સ્વાસ્થ્ય માટે બહુ ફાયદાકારક છે. શિંગોડા ખાસ લોકપ્રિય ફળ ન હોવા છતાં આપણે સહુ તેને સારી રીતે તેને ઓળખીએ છીએ. કારણકે તે સાવ સ્થાનિક પ્રકારનું ફળ પણ નથી જ. વાસ્તવમાં તેનો ઘેરો કાળો રંગ અને તેનો અનિયમિત સ્વરૂપનો વિચિત્ર આકાર તેને લોકપ્રિય થવા દેતા નથી. અંગ્રેજોમાં તેને ઈન્ડિયન વોટર ચેસ્ટનટ કે કેલટ્રોપ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

એલોપેથિક ડૉસ્સીસ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. આ છોડમાંથી ખોરાક તરીકે ઉપયોગમાં લેવાતાં કોમે મળે છે. આ કોમે એક નાનું એવું ભૂગર્ભ સ્ટેમ છે જે ગોળા જેવા આકારનું હોય છે. ચાઈનીઝ વોટર ચેસ્ટનટ ફળ કે બીજ નથી, પરંતુ તે જળીય શાક છે. શિંગોડાનું પોષણ મૂલ્ય જોઈએ તો પ્રતિ ૧૦૦ ગ્રામ તેમાં ૪૮.૨ ગ્રામ પાણી, ૩.૪ ગ્રામ પ્રોટીન, ૦.૨ ગ્રામ ફેટ, ૩૨.૧ ગ્રામ કાર્બોહાઈડ્રેટ, ૩.૩ ગ્રામ શર્કરા, ૭૩૦ કેલરી, ૧૪.૮ ગ્રામ ડાયેટરી ફાઈબર, ૧૭.૬ ગ્રામ કેલ્શિયમ, ૦.૪ ગ્રામ ઝીંક, ૦.૭ ગ્રામ આયર્ન, ૦.૮ ગ્રામ સોડિયમ અને ૪૬૮ મિલિગ્રામ પોટેશિયમ હોય છે. સ્વાસ્થ્યની દૃષ્ટિએ શિંગોડા એક અદભુત ખાદ્ય વિકલ્પ છે. આયુર્વેદિક અને યુનાની પ્રણાલીમાં તેનો વ્યાપક ઉપયોગ થાય છે. પેટ,

શિંગોડાની વિશેષતાઓ એ છે કે તેમાં ગલ્ટ્યુટેને નથી, ચરબી ઓછી છે કોલેસ્ટરોલ નથી, સોડિયમ ઓછું છે, પોટેશિયમ વધારે છે કેલ્શિયમ, આયર્ન, જસ્ટ અને ફોસ્ફરસ સહિતના ખનિજોની તેમાં ઘણી ઊંચી માત્ર છે. તેમાં સારા એવા પ્રમાણમાં રેસા પણ છે. આમ ઊર્જા માટેનો તે એક સારો સ્ત્રોત છે, સારો વિકલ્પ છે. શિંગોડા એ એક મોસમી ખાદ્ય ચીજ છે, તેથી જ્યારે પણ તેની મોસમ આવે ત્યારે તમારે તેનું પુષ્કળ પ્રમાણમાં સેવન કરવું જોઈએ કારણ કે તેમાં વિટામિન એ અને વિટામિન સી પુષ્કળ પ્રમાણમાં મળી આવે છે. આ જ કારણ છે કે શિંગોડાને આરોગ્ય માટે વરદાન પણ માનવામાં આવે છે. તેને સૂચવીને આયુર્વેદિક દવાઓ બનાવવામાં આવે છે. તેને સામાન્ય

રોગ મટે છે, તે શરીરમાં લોહીનો અભાવ ઓછું કરવામાં પણ મદદ કરે છે. **વરસ દૂર કરો:** તેમાં એક ખાસ ગુણવત્તા છે કે ખાધા પછી તેને તરસ લાગતી નથી, કારણ કે તેમાં પાણીનો મોટો જથ્થો છે. જે રીતે તેમાં પાણીની અછત નથી, તે જ રીતે તે આપણા શરીરમાં પાણીની ઉછાપને થવા દેતી નથી. **ગોળોરિયા:** ગ્રંથોમાં, સિંઘદાને તેની ગુણધર્મોને કારણે શ્રીગારકારા નામ આપવામાં આવ્યું છે. તેથી, જો કોઈ વ્યક્તિ એરિસોપેલથી પીડાતી હોય તો તેણે શિંગોડાનું સેવન કરવું જોઈએ. વાઢિયા; કેટલીક મહિલાઓને પગની ઘૂટીમાં વાઢિયાની મોટી



બજારોમાં શિંગોડાનું આગમન: ઉત્તર ગુજરાતમાં શિંગોડાની ખેતી મોટા પાયે થઈ રહી છે.

આ શિંગોડા/કેલટ્રોપ ટ્રેપા જાતિનો એક જળીય છોડ છે. આપણે તેનો જે સફેદ ભાગ ખાઈએ છીએ તે વાસ્તવમાં આ વનસ્પતિનું બી છે. આ બી વિચિત્ર આકાર અને અરુચિકર રંગના કોચલામાં ઘેરાયેલું હોય છે. આ શિંગોડા ત્રણ જલીય છોડમાંથી મળી આવે છે. ટ્રેપા બાયકોર્નિસ લિંગ અથવા હોર્નનટ, ટ્રેપા નેટન્સ અને ટ્રેપા અથવા જેસુઈ નટ. જેમાંથી આપણા શિંગોડા મળી આવે છે તે ટ્રેપા બિસ્પીનોસા નામનો છોડ છે. આ દરેક છોડના ફળ ને વોટર ચેસ્ટનટ જ કહેવાય છે પરંતુ મૂળ શિંગોડા થી ઘણા અલગ છે. ઈન્ડિયન ચેસ્ટનટ ની માફક એક બીજા જાતિ ચાઈનીઝ જલિય ચેસ્ટનટની પણ છે. જો કે તે એક અલગ પ્રકારનો છોડ છે અને તેને

યક્ત, કિડની અને બરોળની બિમારીઓની સારવાર માટે તે ઘણું અસરકારક પુરવાર થાય છે. ઉબકાથી રાહત આપે છે અને ભૂખમાં સુધારો કરી શકે છે. પિત્ત અતિસાર અને મરડોને નિયંત્રણમાં લેવા માટે વપરાય છે. શિંગોડાનું ચૂર્ણ ખાંસીથી રાહત આપે છે. શિંગોડાનો પાઉડર લીખુના રસ સાથે મિશ્ર કરી નિયમિત લગાવવામાં આવે તો ખરજવાની સારવારમાં તે અસરકારક પુરવાર થાય છે. અલભત સૂકા શિંગોડાનો દળીને તેનો કરાળી લોટ તરીકે ઉપયોગ કરી પૂરી, પરોઠા પેટીસ કટલેસ કે પીઝા સહિતની વાનગીઓનું ફરાળી વર્જન તૈયાર કરવામાં આવે છે. પરંતુ તે રીતે તેની પોષ્ટિકતા માં ઘણો ઘટાડો થાય છે. તેના લોટનો ઉપયોગ દૂધને ઘાટું કરવામાં પણ થાય છે.

રીતે ખાવાથી પણ ઘણા ફાયદા પણ મળે છે. **ચાલોરોડ:** પાણીની ચેસ્ટનટ જેવા કે મેંગેનીઝ, આયોડિન, વગેરેમાં ઘણાં બનીજ જોવા મળે છે, જે થાઈરોઈડ જેવા ભયંકર રોગોથી દૂર રહે છે, આ બંને ખનિજ ગોઈટરની રોકથામ માં પણ ઉપયોગી છે. વજન અને શક્તિમાં વધારો: આ સિવાય, પાણીની ચેસ્ટનટ પણ સ્તર્યમાં સમૃદ્ધ છે, સ્તર્ય માત્ર ચરબીમાં જ મદદ કરે છે, પરંતુ શરીરને શક્તિ પણ પૂરી પાડે છે. તેથી વજન વધારવા માટે, પાતળા વ્યક્તિઓએ પાણીનો ચેસ્ટનટ ચૂકવીને તેનો પાઉડર તૈયાર કરવો જોઈએ. **વલ્ડ લ્યુકોરોહોઆ:** શું તમે જાણો છો કે પાણીના ચેસ્ટનટ લોટ ખાવાથી લોહીનો રક્તપિત્ત

ફરિયાદો હોય છે, તે મેંગેનીઝનો અભાવ છે. જો કે, આવા ઘટકો શિંગોડામાં જોવા મળે છે જે મેંગેનીઝને ખાવાથી તરત જ શોષી લે છે. પાચન તંત્રને સ્વસ્થ રાખે છે: કોઈપણ સ્વસ્થ વ્યક્તિએ તેમની પાચક શક્તિને તંદુરસ્ત રાખવા માટે દરરોજ ૫ થી ૧૦ ગ્રામ શિંગોડા ખાવા જોઈએ. જો તમે વધારે પ્રમાણમાં શિંગોડા ખાશો તો તે પેટમાં ગેસ બનાવવાનું શરૂ કરે છે, જેના કારણે તમને ભારેપણું લાગશે. આ સિવાય એ વાતનું પણ ધ્યાન રાખો કે શિંગોડા ખાધા પછી તરત જ પાણી ન પીવું જોઈએ. તે પેટમાં ટુપાવો કરે છે. લોહીમાં વધારો: એક ઉપાય સુજબ, એનિમિયા અથવા એનિમિયાવાળા દર્દીઓએ લોહીનું પ્રમાણ વધારવા માટે પાણીની ચેસ્ટનટ લોટ અને સમાન પ્રમાણમાં ભૂમિગત તારીખો લેવી પડે છે. તેમના મિશ્રણને થોડા સમય માટે સાંતળો અને નાની ગોળીઓ બનાવો. આ ગોળીઓમાંથી દરરોજ સવારે એક ગોળી ચૂસવી આ ઉપાય ચમત્કારિક રીતે લોહીમાં વધારો કરે છે. તે મનન પુશ, શાંત રાખે છે અને ચહેરા પર લાલાશ પણ લાવે છે.