

શિયાળામાં બજારોમાં કાળી સૂકી દ્રાક્ષનું વેચાણ વધ્યું

પેટની દરેક મુશ્કેલીઓ માટે વરદાન સમાન છે સૂકી કાળી દ્રાક્ષ

શિયાળો આવી ગયો છે. આ ઋતુમાં અલગ અલગ પ્રકારના રોગોનો ખતરો વધી જાય છે. ભેજને કારણે ડૂંગ અને બેક્ટેરિયાના વિકાસ માટે શિયાળાની ઋતુ શ્રેષ્ઠ છે. જેના કારણે ઈન્ફેક્શનનો ખતરો વધી જાય છે. ડૂંગ અને બેક્ટેરિયા ઘણા રોગોનું કારણ બને છે. બજારોમાં કાળી સૂકી દ્રાક્ષનું વેચાણ વધ્યું છે.

કાળી સૂકી દ્રાક્ષ તમને આ બીમારીઓથી રાહત આપી શકે છે. તેમાં પોલીફેનોલ્સ, ફાઈબર, પ્રોટીન, એન્ટી ઓક્સીડન્ટ્સ, પોટેશિયમ સહિત ઘણા પોષક તત્ત્વો હોય છે. સ્વાસ્થ્ય નિષ્ણાતોનું માનવું છે કે દૂધ સાથે સૂકી દ્રાક્ષનું સેવન શરીર માટે ફાયદાકારક છે.

પેટ સાફ કરવામાં કરે છે મદદ:

કાળી સૂકી દ્રાક્ષનું પાણી કબજિયાત મટાડી પેટને સાફ કરવામાં મદદ કરે છે. તે પાચન સંબંધી રોગોમાં દવા તરીકે પણ વપરાય છે. કાળી સૂકી દ્રાક્ષમાં ઘણા પ્રકારના એન્ટી-ઓક્સીડન્ટ જોવા મળે છે, જે ત્વચાને સુધારે છે.

કાળી સૂકી દ્રાક્ષના ફાયદા:

કાળી સૂકી દ્રાક્ષમાં હાજર ફાઈબર પેટની સમસ્યાઓમાં રાહત

આપે છે. તેના ઉપયોગથી ગેસ, સોજા, પેટ ફૂલવું, કબજિયાત અને અપચો જેવી અનેક સમસ્યાઓમાં રાહત મળે છે. તે શરીરના મેટાબોલિઝમને બૂસ્ટ કરે છે. તેની સાથે આંતરડાનું સ્વાસ્થ્ય પણ સ્વસ્થ રહે છે.

પાણીમાં પલાળીને કરો સૂકી દ્રાક્ષનું સેવન:

હેલ્થ એક્સપર્ટનું માનવું છે કે કાળી સૂકી દ્રાક્ષ ડાયાબિટીસ, અલ્ઝાઈમર, કેન્સર અને હૃદય સંબંધિત રોગોનું જોખમ ઘટાડે છે. સૂકી દ્રાક્ષને પાણીમાં પલાળીને તે પાણી ખાવા-પીવાથી શરીર ફિટ રહે છે.

શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે કાળી દ્રાક્ષ:

વિટામિન સીના કારણે કાળી સૂકી દ્રાક્ષ શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવામાં મદદ કરે છે. સૂકી દ્રાક્ષને દૂધ સાથે ગરમ કરીને તે દૂધ પીવાથી તે રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવાનું કામ કરે છે. તેમાં રહેલું કેલ્શિયમ હાડકાંને મજબૂત બનાવે છે.



જન્મદિને વધામણી



ભગીરથસિંહ ગોહિલ
મો. ૯૫૧૦૮ ૫૧૫૯૭



ચૌહાણ ધર્મવીરસિંહ વિજયસિંહ
મો. ૯૪૨૯૦ ૨૭૨૨૭



કિશીલ કાર્તિક પટેલ
મો. ૯૪૦૯૬ ૧૯૯૯૮



ભાવસાર માલીતા
નિહુંજકુમાર
મો. ૭૮૦૧૯૨૩૦૪૦



મણિનગર શ્રી સ્વામિનારાયણ મંદિરના પ્રવર્તમાન આચાર્ય જ્ઞાનમહોદયિ જીનેન્દ્રિયપ્રિયદાસ સ્વામી મહારાજની અનુજ્ઞાથી શ્રી સ્વામિનારાયણ મંદિરના ભગવત પ્રિયદાસ સ્વામી તથા સંતવૃંદે દુર્ગા સ્કુલ ખાતે મતદાન કર્યું હતું.

રેડીયન્ટ સ્કુલમાં મેજિક શો



ગાંધીનગર, તા.૫ પાટનગરના સરગાસણ સ્થિત ટીપી નં.૯માં આવેલી રેડીયન્સ સ્કુલ ઓફ સાયન્સમાં વિદ્યાર્થીઓ માટે મેજિક શોનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. શિક્ષણની સાથેસાથે બાળકો ઈતર પ્રવૃત્તિઓના માધ્યમથી જીવનમાં ઉપયોગી એવી બાબતો હસ્તગત કરે તેવા ઉમદા હેતુસર આ શોનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. જેમાં ઈન્ડિયા સેકન્ડ અને ગુજરાત ફસ્ટ મેજિશીયન તરીકે જાણીતા અલ્યાબેન રાજગુરુ દ્વારા જાદુના ખેલબતાવાયા હતા. બાળકોને જાદુમાં વિજ્ઞાનના સમન્વય વિશે માહિતી આપવામાં આવી હતી અને અંધશ્રદ્ધાથી દુર રહી, વિજ્ઞાનને જાણવા અને માનવ માટે અપીલ કરતા વિવિધ જાદુઈ કરામતના ખેલ બતાવવામાં આવ્યા હતા. શાળાના બાળકોએ આ શોનો આનંદ માણ્યો હતો અને રોજિંદા શાળાકીય જીવનમાં થોડા બદલાવનો આસ્વાદ માણી આનંદિત થયા હતા.

સે. ૬ માં પેટ્રોલપંપ ખાતે મતદારો માટે પેટ્રોલમાં ૨ રૂ.ની છૂટ અપાઈ



ગાંધીનગર, તા. ૫ એચ.પી. કંપની પંપ સંચાલિત આર.કે. પેટ્રોલિયમ સિટી બસ સ્ટેન્ડની બાજુમાં સેક્ટર-૬, ગાંધીનગર તેમજ બગોદરા ખાતે ગુજરાત વિધાનસભાની ચૂંટણીમાં મતદાન પ્રત્યેની જાગૃતિ

વેદ ઈન્ટરનેશનલ સ્કૂલ દ્વારા વિદ્યાર્થીઓ માટે સ્કૂલ ટ્રીપ યોજાઈ



ગાંધીનગર, તા.૫ સ્કૂલ ટ્રીપ વિદ્યાર્થીઓને નવા સ્થળોનો અનુભવ કરવાની તક આપે છે. બાળકો શાળાના એક વાતાવરણથી કંટાળી ન અનુભવે તે હેતુથી વેદ ઈન્ટરનેશનલ સ્કૂલ, સરગાસણ દ્વારા ટ્રીપનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. જે સફર બાળકોમાં ઉત્તેજના અને આનંદનું એક અલગ સ્તર બનાવે છે. વિદ્યાર્થીઓને તેમના શિક્ષકો તથા મિત્રો સાથે બસની મુસાફરી કરી અને સાથે બેસી બંધું નિહાળવાનો તથા નવું નવું શીખી અને પ્રવાસમાં જવાનો આનંદ અને રોજ હોય છે. વેદ ઈન્ટરનેશનલ સ્કૂલના બાળકો માટે કેમ્પ યુનિટી, બરોડા ખાતે આ ટ્રીપ યોજવામાં આવી હતી. જ્યાં બાળકો તથા શિક્ષકોએ ખૂબ જ મજા કરી હતી અને તેનો આનંદ માણ્યો હતો બાળકોને આ સફર દરમિયાન ઘણું બંધું શીખવાની તક મળી હતી.

કોલવડા ખાતે સ્ટેપ અપ સ્પોર્ટ્સ ફેસ્ટિવલ-૨૦૨૨નું આયોજન

ગાંધીનગર, તા.૫ શારીરિક વિકાસ માટે રમત-ગમત ખૂબ જ જરૂરી છે ત્યારે ન્યુ લાઈફ ઈન્ટરનેશનલ સ્કૂલ, કોલવડા ખાતે ગાંધીનગર ટેકવોન્ડો એસોસિએશન - મિલાપ ટાટારિઆ દ્વારા સ્ટેપ અપ સ્પોર્ટ્સ ફેસ્ટિવલ-૨૦૨૨ નું આયોજન આગામી તા. ૧૧ ને રવિવારના રોજ સવારે ૮:૦૦ કલાક દરમિયાન લીબુ ચમચી, લોટ ફૂંક અને ક્રોથળા દોડ સ્પર્ધાઓ યોજવામાં આવશે. આ સ્પર્ધામાં ૫ થી ૧૧ વર્ષના બાળકો ભાગ લઈ શકશે. સ્પર્ધામાં પ્રથમ, દ્વિતીય અને તૃતીય વિજેતાઓને આયોજકો દ્વારા પ્રમાણપત્ર તેમજ શ્રેષ્ઠ પ્રદર્શન કરનારને પુરસ્કારથી ગૌરવ સાથે સન્માનિત કરવામાં આવશે અને ભાગ લેનાર દરેક સ્પર્ધકોને પ્રમાણપત્ર આપીને પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવશે તથા સ્પર્ધામાં ભાગ લેવા માટે સ્પર્ધકોએ પોતાના નામ ૯-૧-૨૦૨૨ ૧૦૦૫૬૨૭ પર નોંધાવી, ફોર્મ ભરી લેવા તેમ સંસ્થા દ્વારા જણાવવામાં આવેલ છે.

- ### ચિરવિદાય
- મુક્તિદામ ●
 - સ્વ. ઠાકોર પ્રહલાદજી ભીખાજી ઉ.વ.૬૫, દોલારાણા વાસણા
 - સ્વ. ઓડ પ્રવિણભાઈ પોપટભાઈ ઉ.વ.૪૧, લેકાવાડા
 - સ્વ. ચમાર પુંજભાઈ મુળજીભાઈ ઉ.વ.૬૩, સેક્ટર-૧૩
 - સ્વ. નાચી ભાભુલાલ ગોરધનભાઈ ઉ.વ.૬૭, સેક્ટર-૨૪
 - રૂદ્રભૂમિ ●
 - સ્વ. શાહ કમલેશ સુમનંદ્ર ઉ.વ. ૬૨, રાયસણ
 - સ્વ. પટેલ શાન્તાબેન ચતુરભાઈ ઉ.વ.૮૯, કુડાસણ
 - સ્વ. પટેલ ચંદ્રિકાબેન રમલાલાલ ઉ.વ.૬૫, સેક્ટર-૩
 - સ્વ. પટેલ તેજબેન કેશાભાઈ ઉ.વ.૭૪, વાવોલ

સાબરમતી સમૃદ્ધિ સેવા સંઘ દ્વારા સરકારી યોજનાઓના લાભ મેળવવા અંગેની ઝુંબેશ



કેથોલિક ચર્ચ સેક્ટર-૮ ખાતે સાબરમતી સમૃદ્ધિ સેવા સંઘ દ્વારા ગાંધીનગર શહેરીજનો, પ્રવાસી બંધુ સદસ્યો, આર્થિક અને સામાજિક રીતે નબળા પરિવારો કે જેઓ સરકાર તરફથી મળતી સરકારી યોજનાની જાણકારી મેળવી શકે અને તેનો લાભ લેતા થાય તે હેતુથી સાબરમતી સમૃદ્ધિ સેવા સંઘના ડાયરેક્ટર ફાધર ઝેવિયર જેમ્સ દ્વારા સ્ટાફને સાથે રાખી ઝુંબેશ ચલાવી જેમાં ઈ-શ્રમ કાર્ડ, હેલ્થ કાર્ડ અને આયુષ્યમાન કાર્ડ કઢાવી આપવામાં આવ્યા હતા.

આજે ડો. બાબા સાહેબ આંબેડકરનો નિર્વાણ દિવસ

ભારતના ઇતિહાસમાં ડો. બાબા સાહેબ આંબેડકરની સ્મશાન યાત્રામાં હજારોની સંખ્યામાં મહિલાઓ ઉમટી હતી જે અત્યાર સુધીના ઇતિહાસમાં ક્યારેય પણ જોવા મળ્યું નથી

ગાંધીનગર, તા.૫ છઠ્ઠી ડીસેમ્બરના કાળમુખા દિવસે ભારતરત્ન ભારતીય બંધારણના ઘડવૈયા એવા ડો. બાબા સાહેબ આંબેડકરના મૃત્યુ દિવસ તરીકે આખો દેશ શોકની લાગણી અનુભવે છે અને ભગવાનને ફરીયાદ કરે છે કે આવા મહાન વ્યક્તિની હજુ અમારે જરૂર છે પરંતુ ભગવાન પાસે કોઈનું ક્યાં ચાલે છે. એવા ડો. બાબા સાહેબ આંબેડકરના મૃત્યુ દિવસને ઉડી શોકની લાગણી સમગ્ર દેશમાં છે.

આ ડો. બાબા સાહેબ આંબેડકર કે જેમણે ઈંગ્લેન્ડની કોલંબિયા યુનિવર્સિટીમાં દુનિયાનો મહાન વિદ્યાર્થી જેની પ્રતિમા નીચે લખેલું છે એવો કોઈ જો ભારતીય હોય પોતે ડો. બાબા સાહેબ આંબેડકર છે. ભારતમાં આઝાદી મળી પછી આ દેશ ઉપર બંધારણ બનાવવાની જવાબદારી મોટી હતી કારણકે દેશનું બંધારણ બંધને બંધારણ મુજબ જ સમગ્ર દેશને ચાલવાનું હોય તો આવી મોટી જવાબદારી આપવી કોને તેની થિંતામાં ગાંધી બાપુ, જવાહરલાલ નહેરુ અને

સરદાર વલ્લભભાઈ પટેલ જેવા કોંગ્રેસના ટોચના નેતાઓને થિંતા હતી.

વિદેશોમાંથી બંધારણ બનાવવા માટેના સૂચનો મેળવ્યા ઈંગ્લેન્ડના સૂચન મુજબ ભારતમાં જ સમગ્ર દુનિયાનું શ્રેષ્ઠ બંધારણ બનાવી શકનાર ડો. બાબા સાહેબ આંબેડકર છે અને ત્યાર પછી આપણે જાણીએ છીએ કોંગ્રેસે આ તમામ જવાબદારી બંધારણ સમિતિને સોંપી અને આ બંધારણ સમિતીના ચેરમેન તરીકે ડો. ભીમરાવ આંબેડકરની વરણી કરવામાં આવી.

તેઓએ રાત દિવસ મહેનત કરી બે વર્ષ ૧૧ મહીના અને ૧૮ દિવસ સુધી આ દેશનું બંધારણ બનાવવા માટેનો સમય થયો. આ



દેશમાં અનેક ભાષાઓ અનેક પ્રાંતોમાં દેશ વેચાયો હતો. વિવિધતામાં એકતાનું પ્રતિકરૂપે અને ભારત દેશના તમામ નાના-મોટા તમામ શાહિઓને એક સુગમાં રાખી શકાય, નારીઓને સન્માન આપી શકાય, તમામને સરખા મતાધિકાર મળે, કોઈ ઉચ્ચ-નીચ નહીં, તમામ લોકોને સરખા અધિકારો, આ દેશના પછાતો કે જેવો ઓબીસી સમાજ, અનુસુચિત જાતિ સમાજ, અનુસુચિત જનજાતિ સમાજ આ તમામ લોકોને સારી રીતે જીવી શકે તેના માટે જરૂરી રીઝર્વેશન વ્યવસ્થા કરવી આ તમામ બાબતોનું ધ્યાન રાખી શકે તેવા એક જ વ્યક્તિ છે અને તે છે ડો. બાબા સાહેબ આંબેડકર અને તેના માટે જ કોંગ્રેસના વરિષ્ઠ નેતાઓએ

ડો. બાબા સાહેબને આ જવાબદારી સોંપી હતી. ડો. બાબા સાહેબ આંબેડકરે ખુબજ ઝીણવટભરી સંપૂર્ણ લોકશાહી ઢબે કોઈપણને અન્યાય ન થાય મહિલાઓને ખાસ રિઝર્વેશન મળે તેના માટે અલગથી કાયદા બને નારીનું સન્માન જળવાય વગેરે તમામ બાબતોને ધ્યાને લઈ દુનિયાનું શ્રેષ્ઠ બંધારણ બનાવવાનો શ્રેય જો કોઈને જતો હોય તો તે ડો. બાબા સાહેબ આંબેડકર.

આજે આપણો દેશ આઝાદીના મીઠા ફળો ખાઈ રહ્યો છે તે આ મહાન વ્યક્તિની દેન છે. ભારતના ઇતિહાસમાં ડો. બાબા સાહેબ આંબેડકરની સ્મશાન યાત્રામાં હજારોની સંખ્યામાં મહિલાઓ ઉમટી પડી હતી. ત્યાં સુધીના ઇતિહાસમાં ક્યારેય પણ જોવા મળ્યું નહોતું અને ભવિષ્યમાં મળશે પણ નહીં. આવા મહામાનવ ભારત રત્ન, મહિલાઓના મુક્તિદાતા, પછાતોના ઉદાહરણ, ખેડૂતો અને ખેતમજૂરોના હિમાયતી એવા ડો. બાબા સાહેબ આંબેડકરને નત મસ્તક વંદન...