# શહેરના બજારોમાં સ્વાસ્થ્યવર્ધક રાસબરીનું આગમન

## મોંઘવારીના કારણે વેપારીઓએ દરેક ફળના ભાવ વધાર્યા જેમાં રાસબરી પણ મોંઘીદાટ : ૧૦૦ને પાર રાસબરીનું વેચાણ શરૂ

ગાંધીનગર, તા. ૧૨

શહેરમાં બજારોમાં રંગબેરંગી ફળોનું આગમન થયું છે. કેરી સિવાય પણ બજારોમાં અન્ય ઉનાળાના સિઝનલ ફળોએ રોનક જમાવી છે. ત્યારે બજારોમાં હાલમાં લાલ કલરની ખાટી-મીઠી રાસબરીનું આગમન થયું છે. બજારમાં ફળોની દુકાનોમાં રાસબરીના ઢગલે ઢગલા જોવા મળી રહ્યા છે.

તેને જોઈને જ ખરીદી કરવા માટે મન લલચાઈ જાય તેવી સુંદર મજાની આ રાસબરી ખાવાના પણ લાભાલાભ છે. રાસબરી વિટામિન સી થી ભરપૂર છે.

૧૦૦ ગ્રામ રાસબરીમાં ૪૫ કેલરી હોય છે. રાસબરી તાજી અથવા સૂકવીને પણ ખાવામાં આવે છે. તેમાં હાજર એન્ટી ઓક્સિડેન્ટનું પ્રમાણ ઓરિટ ઓપોફોસિસ હાઈ બ્લડપ્રેશર, સ્ટ્રોક અને આંખની સમસ્યાઓ જેવી અનેક બીમારીઓ સામે રક્ષણ કરવામાં મદદ કરે છે. તેમાંથી શરીરમાં આયરનનું પ્રમાણ વધે છે. કેન્સરથી બચવા માટે રાસબરી ખૂબ ફાયદાકારક છે. રાસબરીને છાલ સાથે ખાવી જોઈએ તેમાં મળતા તત્વો ગાંઠના કોષોને વધતા અટકાવે છે. તેમાં હાજર ઉચ્ચ પોટેશિયમ બ્લડ પ્રેશરને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ કરે છે. સૂકી રાસબરીના ૧૦૦ ગ્રામમાં ૭૪૫ મિલિગ્રામ પોટેશિયમ જોવા મળે છે. સૂકી રાસબરીને પલાળીને ખાવાથી બ્લડપ્રેશર નિયંત્રિત કરી શકાય છે. રાસબરીમાં વધારે પ્રમાણમાં ફાઈબર હોવાને કારણે તે લીવરના વિકારની સારવારમાં પણ મદદરૂપ થઈ શકે છે. ટામેટા જેવા દેખાતા રાસબરી જેવા ફળ ગુલાબ પરિવારમાંથી આવે છે. તેનો સ્વાદ બધાને ખૂબ ગમે છે.

ઉપવાસમાં પણ આ ફળને વધારે ખાવામાં આવે છે. રાસબરીને જો નિયમિત રીતે ખોરાકમાં લેવામાં આવે તો તેનાથી લોહીનું જામવું, ખરાબ કોલેસ્ટ્રેરોલ, આંખો સૂકાઈ જવા જેવી તકલીફ રહેતી નથી. વજન ઓછુ કરવા માટે તેને ડાયટ આર્ટમાં સામેલ કરી શકાય છે. માર્કેટમાં રાસબરીનો ભાવ આ વખતે મોંઘો થયો છે. ૧૦૦ થી ૧૨૦ રૂપિયામાં કિલોના ભાવમાં રાસબરીનું વેચાણ શરૂ છે. ફળોના ભાવ વ્રત અને તહેવારો આવતા જ મોંઘા બની જાય છે.

# ધી ચિલોડા સેવા સહકારી મંડળીના હોલમાં ૬૬મી વાર્ષિક સાધારણ સભા મળી

ગાંધીનગર, તા. ૧૨

ગાંધીનગર તાલુકાના ચિલોડા ખાતે આવેલી સહકારથી સમૃદ્ધિના મંત્રને સાર્થક કરતી એક માત્ર વિશ્વસનીય સહકારી મંડળી ચિલોડા સેવા સહકારી મંડળીની ૬૬મી વાર્ષિક સાધારણ સભા ગામના અગ્રણી દિનેશભાઈ જી. પટેલના અધ્યક્ષસ્થાને મંડળીના હોલમાં મળી હતી.

આ સભામાં મંડળીના સેક્રેટરીએ સભાની શરૂઆતમાં ૬૬મો વાર્ષિક અહેવાલ અને હિસાબોનું વાંચન કરી સભાસદોને જરૂરી માર્ગદર્શન અને અભિપ્રાયો રજૂ કર્યા હતા. આ સભામાં ગત સભાનું પ્રોસીડીંગ વાંચી સંભળાવી બહાલી આપવા, ૨૦૨૧-૨૦૨૨ના હિસાબો મંજૂર કરવા, નફાની ફાળવણી કરવા, મંડળીની વ્યવસ્થાપક કમીટીએ કરેલા તમામ ઠરાવોને બહાલી આપવા, ઓડીટ મેમો સને ૨૦૨૨-૨૦૨૩ના વર્ષનું અંદાજપત્ર મંજૂર કરવા તેમજ આંતરિક ઓડીટરની નિમણુંક કરવા બાબતોની ચર્ચા કરવામાં આવી હતી. ત્યારબાદ મંડળીના ચેરમેન રમણભાઈ કે. પટેલ તથા સભાના અધ્યક્ષસ્થાનેથી મંડળીની પ્રગતિનો આધાર કારોબારી સભ્યો સભાસદો, કર્મચારીગણની વિશ્વસનીયતારૂપે કામગીરીને બિરદાવી હતી. આ સભામાં મોટી સંખ્યામાં સભાસદો ઉપસ્થિત રહી સાથ-સહકાર આપી સભા સંપન્ન થઈ હતી.

# ગાંધીનગરમાં આજે આ સમયે તમારો પડછાયો થઈ જશે 'ગાયબ'!

## આ ખગોળીય ઘટનાને સમજવા માટે નિસર્ગ સાયન્સ સેન્ટર ખાતે વિશેષ આયોજન

ગાંધીનગર, તા.૧૨

તમારી સાથે રહેતો પડછાયો પણ ક્યારેક ગાયબ થઈ શકે છે જો એવું કહીએ તો તમને કદાચ માન્યમાં નહીં આવે. પરંતુ આ સાચુ છે. અવકાશમાં એવી એવી ખગોળીય ઘટના જોવા મળે છે જે જાણીને તમે પણ આશ્ચર્યચકિત થઈ જશો. આવી જ એક ખગોળીય ઘટના વર્ષમાં બે વાર જોવા મળે છે જેને 'ઝીરો શેડો ડે' કહેવાય છે. જેમાં અમુક પળ સુધી તમારો પડછાયો પણ તમારો સાથ છોડી દેશે. ગુજરાત કાઉન્સિલ ઓન સાયન્સ એન્ડ ટેક્નોલોજી, ગાંધીનગર પ્રેરિત નિસર્ગ સાયન્સ સેન્ટર દ્વારા વર્ષ દરમિયાન વિવિધ ખગોળીય ઘટનાઓ વિષે લોકોમાં જાગૃતિ આવે તેવા પ્રયત્નો કરવામાં આવે છે. સામાન્ય રીતે આપણને બધાને એવું લાગતું હોય છે કે સૂર્ય રોજ બપોરે આપણા માથા પરથી પસાર થાય છે. પરંતુ વાસ્તવમાં એવું નથી હોતું. સૂર્ય વર્ષમાં બે દિવસ આકાશમાં સૌથી – ઊંચા બિંદુ (zenith)પરથી પસાર થાય છે. આ બે દિવસોએ સ્થાનિક બપોરના સમયે પડછાયો ગાયબ થઈ જતો હોય છે એટલે કે શૂન્ય થઈ જતો હોય છે. દરેક જગ્યા માટે આ દિવસ અને સમય જુદા જુદા હોય છે. ગાંધીનગર માટે આ દિવસ ૧૩ જૂન ૨૦૨૨, સમય બપોરે ૧૨:૩૯ કલાકે પડછાયો શૂન્ય થવાની ઘટના નિહાળી શકાશે.

ગાંધીનગરના ખગોળ પ્રેમી વિદ્યાર્થીઓ તથા નાગરિકોને આ રસપ્રદ ઘટના વિષે વિશેષ માહિતી મળે તેમજ પડછાયો 'ગાયબ' થવાની અનુભૂતિ થાય તે માટે નિસર્ગ કોમ્યુનિટી સાયન્સ સેન્ટર,૬૧/૧, ઘ-ટાઈપ, સેક્ટર-૨૩, ગાંધીનગર ખાતે આવવા હાર્દિક નિમંત્રણ છે.

અમદાવાદ અને ગાંધીનગર ખાતે રહેતા કુકરવાડા ગામના વણકર પરિવારના લોકોની ચાંદખેડા વીર માયા સંકુલ ખાતે મળેલી મીટીંગમાં ગામના રામાપીરના મંદિરમાં પ્રાણ પ્રતિષ્ઠા અંગે વિચારણા કરવામાં આવી હતી. આ મીટીંગને પ્રમુખસ્થાનેથી સ્ટેન્ડિંગ કમિટીના ચેરમેન જયંતીલાલ પરમારે સંબોધન કર્યુ હતુ. આ પ્રસંગે આગેવાનો સર્વ સી.ડી. પરમાર, બાલુભાઈ પરમાર, માવજીભાઈ પરમાર, મગનલાલ પરમાર, નરોત્તમભાઈ પરમાર, ગણપતભાઈ પરમાર, અમૃતભાઈ પરમાર, ડૉ. પાટીલ, ડૉ. જયંતીલાલ પરમાર સહિતના આગેવાનોએ આગામી કાર્યક્રમ અંગે સંબોધન કર્યું હતું.

# શિહોલી મોટી ખાતે બુથ પેજ પ્રમુખની ખાટલા બેઠક મળી

ગાંધીનગર, તા. ૧૨

ગાંધીનગર તાલુકાના શિહોલી મોટી ખાતે ભારતીય જનતા પાર્ટીની શૈલેષભાઈ સંયોજક (દહેગામ)ની ઉપસ્થિતિમાં બુથ સમિતિના પ્રમુખોની એક ખાસ ખાટલા બેઠકનું આયોજન ગામના સરપંચ પરબતસિંહ માધાજી ઠાકોરની રાહબરી હેઠળ બેઠક મળી હતી.

આ બેઠકમાં ગામ વિકાસની કલ્યાણકારી યોજનાઓ, ગેસ સિલિન્ડર, લાભાર્થીઓને મળતું રેશનીંગ, પ્રધાનમંત્રી આવાસ યોજના હેઠળ મકાનોની સુવિધા સહિત વિસ્તૃત લોકઉપયોગી વિકાસ કાર્યોની સમીક્ષા કરવામાં આવી હતી.

# રાજ્યના સામાજિક ન્યાય અધિકારીતા મંત્રી પ્રદીપભાઈ પરમારનો સન્માન સમારોહ

ગાંધીનગર, તા.૧૨

એનેક્ષી સરકીટ હાઉસ-અમદાવાદ ખાતે ૧૧ જૂને રાજ્યના સામાજિક ન્યાય અધિકારીતા મંત્રી પ્રદીપભાઈ પરમારનું તેઓની આગેવાનીમાં અનુસૂચિત જાતિના કલ્યાણની દિશામાં ઉતરોત્તર લેવાયેલા ક્રાંતિકારી પગલાંઓના પ્રતિભાવ રૂપે ભાવભર્યુ સન્માન કરવામાં આવ્યું હતું. મંત્રી પ્રદીપભાઈનું મોટી સંખ્યાના નિવૃત્ત અધિકારીઓએ સાલ અને પુષ્પગુચ્છોથી સન્માન કર્યુ હતું જ્યારે નિવૃત્ત સમાજકલ્યાણ અધિકારી મંડળના અધ્યક્ષ અને આ વિભાગના પૂર્વ સંયુક્ત નિયામક પી.એમ. ચાવડાએ પ્રારંભે શાબ્દિક આવકાર વક્તવ્ય આપ્યું હતું. આ સન્માન સમારોહમાં બહુ મોટી સંખ્યાના નિવૃત્ત સમાજકલ્યાણ અધિકારીઓ રાજ્યના ખૂણે ખૂણેથી ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. કાર્યક્રમનુ સુંદર સંચાલન પ્રવીણ શ્રીમાળીએ કર્યુ હતું જ્યારે આભારવિધિ પૂર્વ નાયબ નિયામક-સમાજ કલ્યાણ વસંતભાઈ જાદવે કરી હતી.

# ગાંધીનગર શહેરના ડેપોમાંથી યુવકના આઈફોનની ચોરી

ગાંધીનગર, તા.૧૨

ગાંધીનગર શહેરના એસટી ડેપોમાંથી બસમાં બેસવા જતા સમયે યુવકના શર્ટના ખીસ્સામાંથી આઈફોન-૧૩ની ચોરી થવા પામી છે.

સુત્રો દ્વારા મળતી વિગત મુજબ શહેરના એસટી ડેપોમાં છેલ્લા કેટલાક સમયથી ખીસ્સા કાતરું ગેંગ સક્રિય થઈ છે. જે બસમાં બેસવા જતા મુસાફરોના ખીસ્સા હળવા કરે છે ત્યારે માણસાના સજ્જન પુરા ગામનો વતની ૩૧ વર્ષીય રવિ મનોજભાઈ પટેલ ઈન્કમટેક્ષ નિરમા લીમીટેડ ખાતે એકાઉન્ટન્ટ તરીકે નોકરી કરે છે.

ગતરોજ સવારે ઘરેથી નીકળી ગાંધીનગર એસટી ડેપો ખાતે રવિ આવ્યો હતો ત્યારે ૮.૪૫ કલાકે ઘારી-વિસનગર બસમાં બેસવા જતા સમયે રવિના શર્ટના ખિસ્સામાં રહેલો આઈફોન-૧૩ કિં. રૂ. ૬૦,૦૦૦ની ચોરી થવા પામી હતી. રવિએ આસપાસના મુસાફરોને મોબાઈલ અંગે પુછતાછ કરી હતી. પરંતુ મોબાઈલ મળી ના આવતા સે-૭ પોલીસ મથકે રૂ. ૬૦,૦૦૦ના મોબાઈલ ચોરીની ફરિયાદ નોંધાવી છે.

# આવતીકાલે આદર્શ નારીત્વનું પ્રતિક વટ સાવિત્રી વ્રત

## પરિણીત મહિલાઓ તેમના પતિના લાંબા આયુષ્ય માટે વટ સાવિત્રી વ્રત રાખે છે. અને વટ વૃક્ષ ની પૂજા કરે છે

ગાંધીનગર, તા. ૧૨

આવતીકાલે વટ સાવિત્રી નું વ્રત છે.હિન્દુ ધર્મમાં વટ સાવિત્રી વ્રતનું ખૂબ મહત્વ છે.ભારતીય નારી માટે પતિ પરમેશ્વર બરાબર છે.બધા તહેવારોમા ભારતીય નારી માટે એક મહત્વનો તહેવાર છે વટપૂર્ણિમા.ભારતીય સંસ્કૃતિમાં આ વ્રત આદર્શ નારીત્વનું પ્રતિક બની ચૂક્યું છે પરિણીત મહિલાઓ તેમના પતિના લાંબા આયુષ્ય માટે આ વ્રત રાખે છે. આ વર્ષે વટ સાવિત્રી વ્રત ૧૪ જૂન, મંગળ વારના રોજ રાખવામાં આવશે અને આ દિવસે આવતી પૂનમને કારણે આ દિવસનું મહત્વ વધુ વધી જાય છે. મનાય છે કે પૂનમના દિવસે પૂજા, દાન, ઉપવાસનું અનેક ગણું ફળ મળે છે. વટ સાવિત્રી વ્રતમાં વડ અને સાવિત્રી બંનેનું વિશેષ મહત્વ છે. પીપળાની જેમ વડના ઝાંડનું પણ વિશેષ મહત્વ છે.એવું કહેવાય છે કે વડમાં બ્રહ્મા, વિષ્ણુ અને મહેશ ત્રણેનો વાસ છે. એટલે આની નીચે બેસીને વ્રત પૂજન કરવાથી કે કથા સાંભળવાથી મનોકામના પૂરી થાય છે.

આ દિવસે વટવૃક્ષની નિયમાનુસાર પૂજા કરવામાં આવે છે. આ દિવસે વ્રત રાખવાથી દામ્પત્ય જીવનમાં સુખ આવે છે અને પુત્ર પ્રાપ્તિ માટે ભગવાનના આશીર્વાદ પ્રાપ્ત થાય છે. વટ સાવિત્રી વ્રત બે દિવસ મનાવવામાં આવે છે. એક જ્યેષ્ઠ મહિનાની અમાવાસ્યાના દિવસે અને બીજી પૂર્ણિમાના દિવસે ઉજવવામાં આવે છે.

### વટ સાવિત્રી વ્રત પૂજા સામગ્રી

રોલી, ચોખા, સવા મીટર કાપડ, શૃંગારની વસ્તુઓ, નાળિયેર, કલાવા, કાચૂ સૂતર, વાંસનો પંખો, પલાળેલા ચણા, પાણી ભરેલો લોટો, સોપારી, પાન, ફૂલો, ૫ પ્રકારના ફળ, ધૂપ, માટીના કોડિયામાં દીવો, ઘરે બનાવેલી વાનગી વગેરે.

અમાવસ્યા અને પૂર્ણિમા વ્રતનું સમાન મહત્વ

વટ સાવિત્રી વ્રત અને વટ પૂર્ણિમા વ્રતનું સમાન મહત્વ ધાર્મિક દૃષ્ટિકોણથી જણાવવામાં આવ્યું છે. તફાવત ફક્ત તેમની તારીખોમાં છે. ઉત્તર ભારતમાં, પરિણીત મહિલાઓ જ્યેષ્ઠા મહિનાની અમાવાસ્યાના દિવસે વ્રત રાખે છે. જ્યારે ગુજરાતમાં વટ પૂર્ણિમા તિથિ પર વ્રત રાખવામાં આવે છે. બંને વ્રત પતિના લાંબા આયુષ્ય માટે રાખવામાં આવે છે. તેમજ સુખી દામ્પત્ય જીવન માટે મહિલાઓ વટવૃક્ષની પૂજા કરે છે.

### વટ પૂર્ણિમા વ્રતની પૂજા મુહૂર્ત સવારથી જ થશે.

### પૌરાણિક કથા

પૌરાણિક કથાઓ અનુસાર સાવિત્રી પોતાના મૃત પતિનો જીવ વડના ઝાડ નીચે જ પરત લાવી હતી. તેના પતિવ્રતથી યમરાજ પ્રસન્ન થયા હતા અને આશીર્વાદ આપ્યા હતા. આ કારણે મહિલાઓ વડના વૃક્ષની પૂજા કરે છે. સંતાન પ્રાપ્તિ માટે પણ વટ સાવિત્રી વ્રતના દિવસે વડના વૃક્ષની પૂજા કરવામાં આવે છે. સાવિત્રીએ યમરાજ પાસે ૧૦૦ પુત્રોની માતા બનવાની ભેટ માંગી હતી.

યમરાજે તેને વરદાન આપ્યું હતું, જેના કારણે સત્યવાનનું જીવન પણ તેને પાછું આપવું પડ્યું કારણ કે સત્યવાન વિના સાવિત્રી ૧૦૦ પુત્રોની માતા ન બની શકે નહીં. માટે વડની પૂજા કરવાથી સાવિત્રી અને યમરાજના આશીર્વાદ મળતા હોવાની માન્યતા છે

### વટ પૂર્ણિમા વ્રત ૨૦૨૨ મુહૂર્ત

પૂર્ણિમા તિથિ ૧૩ જૂન સોમવારના રોજ રાત્રે ૦૯:૦૨ કલાકથી ૧૪ જૂન મંગળવારે સાંજે ૦૫:૨૧ કલાકે શરૂ થશે. ઉદયતિથિના આધારે ૧૪ જૂને વટ પૂર્ણિમાના દિવસે રાખવામાં આવશે.