મહત્તમ : ૩૩.૬ ડીગ્રી
લઘુતમ : ૧૭.૧ ડીગ્રી
ભેજ
સવારે ૭૮ ટકા ● સાંજે ૫૪ ટકા

**ગાંધીનગર તાપમાન**

# આજે સંકષ્ટ ચતુર્થી : નવા વર્ષની પ્રથમ ચતુર્થી

## કારતક વદમાં પડતી ચતુર્થીએ ગણાધિય રૂપમાં કરો ગણેશપૂજા : સંકટથી બચાવનારૂ અને સમૃધ્ધિકારક છે વ્રત

ગાંધીનગર, તા.૧૧

તા.૧૨મી નવેમ્બરે કારતક વદ પક્ષની સંકટ ચોથ છે. કારતક વદમાં પડતી ચોથમાં ગણાધિય રૂપમાં ગણેશજીની પૂજા કરવાનું વિધાન છે. સ્કંદ અને બ્રહ્મવૈતર્વ પુરાણ પ્રમાણે આ તિથિએ ગણેશજીની વિશેષ પૂજાની સાથે જ વ્રત રાખવાથી મુશ્કેલીઓ દુર થાય છે અને મનોકામનાઓ પૂરી થાય છે. સંકટ કે સંકષ્ટી ચતુર્થીના દિવસે ગણેશજીની વિધિ વિધાન પ્રમાણે પુજા કરવામાં આવે છે. નામ પ્રમાણે જ આ વ્રત હોય છે. અર્થાત બધા કષ્ટોને હરનારુ વ્રત. માન્યતા છે કે આ દિવસે ભગવાન ગણેશજીની આરાધના અને વ્રત કરવાથી બધા પ્રકારના કષ્ટોથી મુક્તિ મળે છે. સંકષ્ટી ચતુર્થી વ્રત પરિણીતાઓ પતિની લાંબી ઉંમર અને સૌભાગ્ય વૃધ્ધિ માટે કરે છે તો કુંવારી કન્યાઓ સારો પતિ પ્રાપ્ત થાય તે ઈચ્છાથી વ્રત રાખી સાંજે ભગવાન ગણેશજીની પૂજા કરે છે.

ચોથના દિવસે પાંચ સરળ સ્ટેપમાં ગણેશ પૂજા કરી શકાય છે. ચોથ તિથિએ સ્નાન કર્યા બાદ સોના, ચાંદી, તાંબા પીત્તળ કે માટીથી બનેલા ગણેશજીની મૂર્તિ સ્થાપિત કરો. ગણેશજીને સ્નાન કરાવો. જનોઈ પહેરાવો, અબીલ, ગુલાલ, ચંદન, સિંદુર, અત્તર વગેરે ચઢાવો. વસ્ત્ર અર્પણ કરો. ચોખા ચઢાવો, ફુલોથી શ્રૃંગાર કરો. ગણેશ મંત્ર બોલીને દુર્વા ચઢાવો. ભગવાનને લાડવાનો ભોગ ધરાવો. કપૂર પ્રગટાવો. ધૂપદીપ પ્રગટાવીને આરતી કરો. પૂજા બાદ ભગવાન પાસે માફી માંગો છેલ્લે પ્રસાદ અન્ય ભક્તોમાં વહેંચો. દર માસે બે ચતુર્થી આવે છે. એમાં પણ આ કારતક માસની સંકષ્ટી ચતુર્થી માહત્મ્ય વધારે હોય છે. કારણકે તે નવા વર્ષની પહેલી ચતુર્થી છે. આમ દર માસની બે અને ત્રણ વર્ષે આવતા અધિક માસની બે એમ કુલ ૨૬ ચતુર્થીનો ઉલ્લેખ ગણેશ પુરાણમાં થયો છે. ॥ શ્રી ગણેશાય નમ : ॥

તિથી પ્રારંભ : ૧૧ નવેમ્બર શુક્રવાર રાત્રે ૮.૧૫
તિથિ સમાપ્તિ : ૧૨ નવેમ્બર શનિવારે રાત્રે ૧૦.૨૫

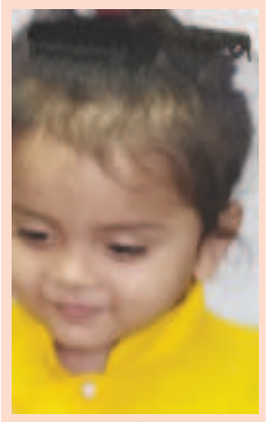
## જન્મદિને વધામણી

નિરાલી પટેલ

દિગીષા ગજજર

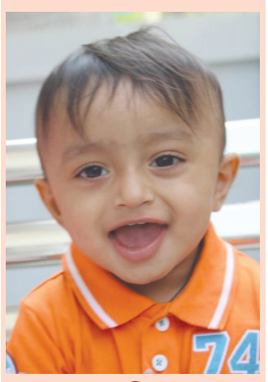
શાલીન મોર્યા
મો. ૯૯૭૪૮ ૯૧૩૭૧

ધૈર્ય ભાવેશભાઈ પટેલ



રયાન રાકેશકુમાર બારોટ
મો. ૯૫૧૨૬ ૦૦૯૨૭

સાહિલ કાપડીયા
મો. ૯૦૮૧૦ ૧૫૪૫૭



અનુષ ભાવિક શુકલા

દિવાળી-દેવદિવાળી બાદ વિવિધ મંદિરોમાં અન્નકુટનું આયોજન કરવામાં આવે છે... છપ્પન ભોગ ધરાવાય છે... વૈભવ લક્ષ્મી મન્દિરમાં અન્નકુટ દર્શનનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. ભાવિકોએ મોટી સંખ્યામાં અન્નકુટના દર્શનનો લાભ લીધો હતો...

## સેકટર-૧૧ ખાતે રવિવારે દાદા ભગવાન ફાઉન્ડેશન દ્વારા સત્સંગ

ગાંધીનગર, તા.૧૧

દાદા ભગવાન ફાઉન્ડેશન અડાલજ દ્વારા તાજેતરમાં ૧૧૫માં દાદા ભગવાનના જન્મ જયંતિ મહોત્સવની ઉજવણી મહેસાણા ખાતે કરવામાં આવી હતી. તેના ભાગરૂપે અડાલજમાં ૨૦મીએ રવિવારે જ્ઞાન વિધિનું આયોજન દિપકભાઈ દ્વારા કરવામાં આવ્યું છે. ગાંધીનગરના મુમુક્ષો આ જ્ઞાન વિધિમાં ભાગ લે તે માટે દાદા ભગવાન પરિવાર અડાલજ દ્વારા આપ્તપુત્ર સત્સંગનું આયોજન ૧૩મીએ શનિવારે બપોરે ૪થી ૭ કલાક દરમિયાન નગરપાલિકા પરિષદ ભવન, કોર્ટ પાછળ, સે-૧૧ ગાંધીનગર ખાતે કરવામાં આવ્યુંછે. જેનો લાભ લેવા અને વધુ માહિતી માટે મનીષ શુકલ ૯૪૨૭૬૦૯૨૪૫ અને ઉદયસિંહ ગોહિલ ૯૪૨૬૩૩૯૭૮નો સંપર્ક કરવો તથા જ્ઞાન વિધિનું રજીસ્ટ્રેશન લીંક Gv.Dadabhagwan.Org ઉપર કરી શકાશે.

## જુ.સિ.કા. દ્વારા ચક્ષુદાન અને અંગદાન સ્વીકારાયા

ગાંધીનગર, તા.૧૧

રકતદાન, ચક્ષુદાન અને અંગદાનએ માનવ જીવનના સૌથી મોંઘેરા દાન ગણાય છે ત્યારે ડો.હર્ષવદન રમણીકરાય વૈષ્ણવનું અવસાન થતા ગાંધીનગર સિવિલ હોસ્પિટલ ખાતે સ્વર્ગસ્થના ચક્ષુદાન અને દેહદાન સ્વીકારવામાં આવ્યા હતા. તેમના કુટુંબીજનો દ્વારા સ્વર્ગસ્થના દેહનું અને ચક્ષુનું દાન કરવામાં આવ્યું હતું.

## આહીર યુવા ફોરમ દ્વારા ૨૨મો વાર્ષિક સન્માન તથા સત્કાર સમારંભ યોજાશે

ગાંધીનગર, તા.૧૧

ગાંધીનગર આહીર સમાજનો ૨૨મો તેજસ્વી તારલાઓનો સન્માન તથા સત્કાર સમારોહ તા.૧૩ રવિવારે બપોરે ત્રણ કલાકે રંગમંચ સે-૮ ખાતે યોજાશે. આ સમારોહમાં ધો.૧થી ૧૨ તથા કોલેજ, યુનિ. લેવલે વિવિધ ડીગ્રી ડીપ્લોમા પ્રાપ્ત કરેલા ગાંધીનગરમાં વસતાં આહીર સમાજના ૩૮થી વધુ તેજસ્વી તારલાઓનું શીલ્ડ પારીતોષિક આપીને સમાજના મહાનુભાવો દ્વારા સન્માન કરવામાં આવશે તેમજ ગાંધીનગર ખાતેની વિવિધ સરકારી કચેરી, વિભાગોમાં નવી નિમણૂંક તથા પ્રમોશન થયા હોય તેવા ૬૦ જેટલા વર્ગ-૧થી ૩ના અધિકારીઓને મોમેન્ટો આપીને સન્માનિત કરવામાં આવશે. સમારોહત પૂર્ણ થયા બાદ ભોજન સમારંભનું આયોજન કરાયું છે તો ગાંધીનગરમાં વસતાં તમામ આહીર સમાજના સર્વે પરિવારોને સમારોહમાં ભાગ લેવા અપીલ કરવામાં આવી છે.

## રાજપૂત વ્યાપાર વિકાસ મંડળ દ્વારા રાયફલ શુટીંગ તાલીમ

ગાંધીનગર, તા.૧૧

રાજપૂત વ્યાપાર વિકાસ મંડળ દ્વારા ગાંધીનગરમાં રાયફલ શૂટિંગની તાલીમનું આયોજન કરાયું છે. ઝાંસીની રાણીના જન્મદિવસ ૧૯ નવેમ્બરના રોજથી ગાંધીનગર ખાતે રાજપૂત યુવક યુવતીઓ માટે રાયફલ શૂટિંગ તાલીમ માટેનું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે. રસ ધરાવતા રાજપુત યુવક અને યુવતીઓને વિરલસિંહ રાઓલ મોબાઈલ-૯૧ ૯૮૯૮૫ ૯૨૭૯૪નો સંપર્ક કરવા મનહરસિંહ વાઘેલા એ જણાવ્યું છે

## શ્રીશ્રી ગોવર્ધનનાથજી હવેલી સે-૨૧ ખાતે અન્નકુટનું આયોજન

ગાંધીનગર, તા.૧૧

સે-૨૧ ખાતે વૈષ્ણવાચાર્ય પ.પૂ.વ્રજરાજકુમારજી મહોદયના સાનિધ્યમાં રવિવાર ૧૩મીના રોજ સાંજે પાંચ વાગે અન્નકુટ દર્શનનું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે. તે પહેલા બપોરે ૩.૩૦ વાગે વચનામૃતનો લાભ લેવા સર્વે નાગરિકોને જાહેર આમંત્રણ પાઠવવામાં આવ્યું છે.

# દરેક શાકમાં વપરાતા લીલા લસણની માંગ વધી

## લીલું લસણ ભોજનમાં સ્વાદ વધારવાની સાથે એક શ્રેષ્ઠ ઔષધી પણ છે

શિયાળાની સૌથી ખાસ વાત હોય છે બજારમાં મળતા વિવિધ શાકભાજી. આ શાકભાજીમાંથી એક છે લીલું લસણ. શિયાળામાં લીલું લસણ અને ડુંગળી સૌ થી વધારે જોવા મળે છે. આમ તો લસણનો ઉપયોગ દરેક ઘરમાં થતો જ હોય છે. પરંતુ લીલા લસણની વાત અલગ જ હોય છે.લસણ સ્વાસ્થ્ય માટે અનેક રીતે ફાયદાકારક છે તે વાત મોટાભાગના લોકો જાણતા જ હશે. પણ શિયાળામાં મળતું લીલું લસણ આરોગ્ય માટે સૌથી વધુ લાભકારક છે. રોજની ડાયટમાં લીલું લસણ ખાવું જ જોઈએ. લીલું લસણ શિયાળાનું બેસ્ટ હર્બ પણ કહેવાય છે. લસણ ભોજનમાં સ્વાદ વધારવાની સાથે એક શ્રેષ્ઠ ઔષધી પણ છે. કેટલાક લોકો લસણની ગંધને કારણે તેનાથી દૂર રહે છે પરંતુ એ લોકો નથી જાણતા કે લસણ પ્રકુતિની એક એવી ભેટ છે જેના લાભ બીજે ક્યાંય ન મળે.લીલા લસણ ના ઘી માં સેકીને પણ ખાવામાં આવે છે. લસણના સેવનથી શરદી, કફ, ખાંસી, અસ્થમા, બ્રોકાઈટિસ જેવી શ્વસનતંત્રની તકલીફો દૂર થા છે.પોતાના ભોજનમાં લીલું લસણ સામેલ કરવાથી આહાર પચવામાં મદદ મળી રહે છે.લીલાં લસણમાં અમુક ખાસ પ્રકારના વિટામિન્સ, મિનરલ્સ અને તત્વો રહેલાં હોવાથી તે અનેક રોગો સામે લડવાની શક્તિ પણ વધારે છે. આયુર્વેદમાં લસણનો ખૂબ જ મહત્વ બતાવવામાં આવ્યું છે. કોઈ પણ કાચા લસણ નો પ્રયોગ કરે કે તેમનું શાક બનાવવામાં આવે કે તેમની ચટણી બનાવવામાં આવે તો તે આપણા સ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબ જ ઉત્તમ સાબિત થાય છે. પરંતુ ઘણા ઓછા લોકોને એવી જાણકારી હશે કે લસણનો શેકીને પણ ઉપયોગ કરી શકાય છે. લસણમાં સલ્ફર નામનું તત્ત્વ રહેલું હોય છે. તે માં એલિસિન નામનું તત્વ રહેલું હોય છે. તેમના કારણે લસણમાં એન્ટી બેક્ટેરિયલ, એન્ટી ફંગલ અને એન્ટી ઓક્સિડન્ટ તત્વો મળી આવતા હોય છે.

### આર્યનનો સ્ત્રોતઃ

લીલું લસણ વ્યક્તિના શરીરમાં વિટામિન સી, મેટાબોલિઝમ અને આયરનને વધારવામાં મદદ કરે છે. લીલા લસણમાં જે પ્રોટીન ફેરોપોર્ટિન કોશિકા હોય છે તેમાં ઓયરન સંગ્રહિત હોય છે. જેનું સેવન કરવાથી શરીરમાં આયરન વધે છે.

### ગુડ કોલેસ્ટ્રોલને વધારે છેઃ

લીલા લસણમાં જે પોલીસલ્ફાઈડ હોય છે તે હૃદયની બીમારીથી બચાવે છે. લીલા લસણમાં મેગ્જીનનું ઉચ્ચ પ્રમાણ હોય છે. આ તત્વ શરીરમાં ગુડ કોલેસ્ટ્રોલ વધારે છે અને દિલને સંતુલિત રાખવાનું કામ કરે છે

### બ્લડ શુગરને નિયંત્રણમાં રાખે છેઃ

હાઈ બીપીની તકલીફ હોય તો લીલું લસણ ખાવાની શરૂઆત તુરંત કરી દો. લસણના લીલા પાન ખાવાથી પણ લાભ થાય છે. ડાયાબિટિસના દર્દીઓએ ખાસ લીલું લસણ ખાવું જોઈએ. હાઈ બીપીને પણ લીલું લસણ કાબુમાં રાખે છે.

### શ્વસન તંત્રને મજબૂત કરે છેઃ

શ્વાસની બીમારીઓની સમસ્યા હોય તેને પણ શિયાળામાં લીલું લસણ ખાવું જોઈએ. લીલું લસણ ખાવાથી શરીરને લાભા થાય છે અને શ્વસન તંત્ર બરાબર રીતે કામ કરે છે.

### એન્ટીસેપ્ટિકઃ

લીલું લસણ એન્ટીસેપ્ટિક ગુણ પણ ધરાવે છે. જો કોઈ પ્રકારના ઘા શરીરમાં હોય તો તેને ઠીક કરવામાં પણ લીલુ લસણ મદદ કરે છે.

### બ્લડ સર્કુલેશનઃ

મગજ સુધી રકત સંચાર બરાબર ન થતો હોય તેવી તકલીફ જેમને હોય તેમણે લીલું લસણ ખાસ ખાવું. લીલા લસણના સેવનથી રકત પરીભ્રમણ સારી રીતે થાય છે.

## બાળ દિવસના ભાગરૂપે "બાળ યુવા મહોત્સવ-૨૦૨૨"નું આયોજન

ગાંધીનગર, તા.૧૧

બાળ દિવસની ઉજવણી ના ભાગરૂપે બોરિજ પ્રાથમિક શાળામાં "બાળ યુવા મહોત્સવ-૨૦૨૨"નું આયોજન ગાંધીનગર ટેકવોન્ડો એસોસિએશન-મિલાપ ટાટારિઆ દ્વારા કરવામાં આવેલ છે. તા. ૧૩/૧૧/૨૦૨૨, રવિવારના રોજ સવારે ૮:૩૦ કલાક દરમિયાન ફુગ્ગા ફોડ, લોટ ફૂંક અને ચિત્ર સ્પર્ધા યોજવામાં આવશે. આ સ્પર્ધામાં પ્રથમ, દ્વિતીય અને તૃતીય વિજેતાઓને આયોજકો દ્વારા પ્રમાણપત્ર તેમજ શ્રેષ્ઠ પ્રદર્શન કરનારને ટ્રોફી આપી ગૌરવ સાથે સન્માનિત કરવામાં આવશે અને ભાગ લેનાર દરેક સ્પર્ધકોને આશ્વાસન ઈનામમાં મેડલ આપી પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવશે. સ્પર્ધામાં ભાગ લેવા માટે સ્પર્ધકોએ પોતાના નામ પ્લોટ નં. ૧૬૧, સેક્ટર-૨૫, સહકાર કોલોની ખાતે નોંધાવી લેવા તેમ સંસ્થા દ્વારા જણાવવામાં આવેલ છે.

## ચિરવિદાય

● મુક્તિધામ ●

- સ્વ.ગાંધી ઈન્દુબેન ચંદ્રકાંત ઉ.વ.૮૫, સેક્ટર-૪
- સ્વ.દંતાણી મધુભાઈ મસુરભાઈ ઉ.વ.૫૧, ઈન્દ્રાડ, કડી
- સ્વ.પટણી રામચંદ્રભાઈ લક્ષ્મણભાઈ ઉ.વ.૪૪, છાપરા,સે-૨૮
- સ્વ.સોલંકી હરીભાઈ અંબાલાલ ઉ.વ.૬૫, રૂપાલ

● રૂદ્રભુમિ ●

- સ્વ.નાયક રમીલાબેન ધુળાભાઈ ઉ.વ.૬૫, કાલુપુર, અમદા.
- સ્વ.સરૈયા સંજયકુમાર અનિલકુમાર ઉ.વ.૫૫, સેક્ટર-૨