બજારમાં શિયાળાના ગુણકારી સીતાફળનું આગમન

સીતાફળ અંગ્રેજીમાં કસ્ટર્ડ એપલ અને સુગર એપલ તરીકે ઓળખાય છે

ગાંધીનગર.તા.૩૦

કરેલા કર્મો ના ફળ મળે કે ના મળે, બજાર માં સીતાફળ મળવાના શરૂ થઈ ગયા છે. શિયાળાની મોસમ માં આ ફળ લોકો ખૂબ ખાય છે.જેમાંથી અવનવાં મિલ્ક શેક અને જ્યૂસ પણ બનાવીને પીવે છે.બજારો માં લારીઓ માં ભરપૂર માત્રામાં સીતાફળ ની આવક થયેલી જોવા મળી રહી છે.

સીતાફળ અંગ્રેજીમાં કસ્ટર્ડ એપલ અને સુગર એપલ તરીકે ઓળકાય છે. તેમાં કેલ્શિયમ, આર્યન અને ફોસ્ફરસ પ્રચૂર માત્રા છે. તેના બિયાંનો ઉપયોગ વાળમાંની જૂંનો નાશ કરવા માટે વપરાય છે.

સીતાફળમાં વજન વધારવાની ક્ષમતા ભરપૂર હોય છે. તેથી જે વ્યક્તિને વજન વધારવું હોય તેના માટે આ એક સારો ઉપાય સાબિત થઈ શકે છે. સીતાફળને રોજિંદા આહારમાં સામેલ કરીને વજન વધારી શકાશે.

તેમાં કુદરતી જ એન્ટી ઓક્સિડન્ટ વિટામિન સી વધુ માત્રામાં હોય છે. વિટામિન સીમાં શરીરમાંના રોગથી લડવાની શક્તિ એટલે કે ઈમ્યુન સિસ્ટમને વધારવાની ક્ષમતા હોય છે, તેથી નિયમિત એક સીતાફળ ખાઈને બીમારીને ભગાડવી. સીતાફળ એનર્જીનું સ્રોત છે. તેના સેવનથી થાક દૂર થાય છે અને સ્નાયુઓ મજબૂત થાય છે. વિટામિન બી કોમ્પલેક્સથી ભરપૂર સીતાફળ દિમાગને પણ ઠંડક પ્રદાન કરે છે. માનસિક રીતે દૃઢ કરે છે. વારંવાર ચિડાઈ જવાની સ્વભાવવાળી વ્યક્તિ માટે સીતાફળનું સેવન ગુણકારી છે. નિરાશા અને તાણ મુક્ત કરવાની પણ ક્ષમતા સીતાફળમાં છે. સીતાફળનું સેવન દાંત માટે પણ લાભદાયી છે. નિયમિત ખાવાથી પેઢામાં થતા દુખાવાથી રાહત થાય છે. રક્તમાં હેમોગ્લોબિનની ઊણપ હોય તો સીતાફળનું સેવન ગુણકારી નીવડે છે.

સીતાફળ આંખમાટે પણ ફાયદાકારક છે. તે નેત્રજ્યોતિ વધારે છે. તેમાં વિટામિન સી અને રિબોફ્લોવિનનું પ્રમાણ વધુ માત્રામાં હોય છે. જે આંખ માટે લાભદાયી નીવડે છે. સીતાફળનું નિયમિત સેવન ચશ્માના વધુ નંબરને ઓછા કરે છે. તેમાં સોડિયમ અને પોટિશિય સંતુલિત માત્રામાં હોય છે, જેનાથી રકભ્રણ અને બ્લડપ્રેશરમાં અચાનક થનારા બદલાવ નિયંત્રિત થાય છે. બન્ને પ્રકારની શુગરને સંતુલિત રાખવામાં સીતાફળું સેવન મદદગાર છે. તેનામાં શરીરમાં થનારી સુગરને શોષી લેવાનો ગુણ છે અને આ રીતે તે શરીરમાંના સુગર લેવલને સામાન્ય સ્તર પર લાવી શકે છે. ત્વચા અને વાળને સ્વસ્થ બનાવામાં સહાય કરે છે. તેનામાં સમાયેલ વિટામિન એ અને એન્ટીઓક્સિડન્ટસથી ભરપૂર હોય છેજે સેલ સંરચનાની રક્ષા કરે છે. જે ત્વચાની ચમક અને નરમીને જાળવી રાખે છે. ત્વચાને બુઢાપાના લક્ષણથી બચાવે છે. કરચલી ઓછી કરીને યુવાન દાખવવામાં મદદ કરે છે.

સીતાફળમાં ફાઈબર પ્રચુર માત્રામાં હોય છે.જે પાચનતંત્રને સુધારવામાં મદદ કરે છે. તેનાથી કબજિયાત અને આંતરડાની તકલીફ ઓછી થાય છે. તેની લુગદીમાં થોડું પાણી ભેળવીને સેવન કરવું.

કેન્સરના વિકાસને રોકે છે.સીતાફળમાં એવા પોષક તત્વ હોય છે, જે કેન્સરને રોકનારા ગુણ તરીકે કાર્ય કરે છે. તેનામાં એસિટોડિનન અને એલ્કોનાઈડ હોય છે, જે ટયુમરની કોશિકાઓના વિકાસને રોકે છે.

સીતાફળનું સેવન તમને અસ્થમાથી બચાવી રાખે છે. સીતાફળમાં વિટામીન B ભરપૂર હોય છે જે તમને અસ્થમાના એટેકથી બચાવી રાખે છે, આમાં બ્રોક્રાઈલ ઈન્ફલેમેશનથી બચાવવાના પણ ગુણો હોય છે, વળી સીતાફળમાં રહેલા મેગ્નેશિયમ તમારા હાર્ટને કાર્ડિયાક એટેકથી પણ બચાવી રાખે છે.

સીતાફળમાં કોપર અને ફાઈબરની માત્ર હોવાથી તે પાચન શક્તિ વધારવામાં મદદરૂપ થાય છે, અને સાથે સાથે કબજિયાતની તકલિફ પણ દુર થાય છે. જો તમને ડાયરિયાની તકલિફ હોય તો સીતાફળને તડકામાં સુકવીને રાખવું અને આ સુકવેલા સીતાફળનો પાઉડર બનાવીને પાણી સાથે એક ચમચી પાઉડર લેવાથી ડાયરિયા મટી જાય છે. સીતાફળમાં પોટેશિયમ અને મેગ્નેશિયમનું પ્રમાણ વધારે માત્રામાં હોવાથી માનવીના શરીરમાં તે ઘણું ફાયદાકારક રહે છે અને તેના કારણે બ્લડપરેશ પણ કંટ્રોલમાં રહે છે.

શ્રી સ્વામિનારાયણ ભગવાનને ધરાવાયો ૫૦૦ કરતાં વધુ વિવિધ વાનગીઓનો ભવ્યાતિભવ્ય અન્નકૂટ

ગાંધીનગર, તા.૩૦

દિવાળીના તહેવારની દેશભરમાં ધામધૂમથી ઉજવણી કરવામાં આવી હતી. નૂતન વર્ષના પાવન અવસરે સર્વાવતારી, સર્વોપરી શ્રી સ્વામિનારાયણ ભગવાનને ખાસ ભોગ પણ ધરવામાં આવ્યો હતો.

મણિનગર શ્રી સ્વામિનારાયણ ગાદી સંસ્થાન - શ્રી સ્વામિનારાયણ મંદિર, મણિનગરમાં આજના નૂતનવર્ષે અન્નકૂટનું ભવ્ય અને દિવ્ય આયોજન થયું હતું. જેમાં પારંપરિક મીઠાઈ-ફરસાણ વગેરે ધરાવવામાં આવ્યા હતા. ભગવાનને અન્નકૂટ ધરાવ્યા બાદ તેનાં દર્શન માટે દર્શનાર્થીઓનો ધસારો જોવા મળ્યો હતો. શ્રી સ્વામિનારાયણ ગાદીના આચાર્ય જીતેન્દ્રદાસજી સ્વામીજી મહારાજે અન્નકૂટ આરોગતા શ્રી સ્વામિનારાયણ ભગવાન તથા નાદવંશીય પરંપરાની આરતી ઉતારી હતી. હજારો દર્શનાર્થીઓ અવિસ્મરણીય દર્શન કરી ધન્યતા અનુભવી હતી.

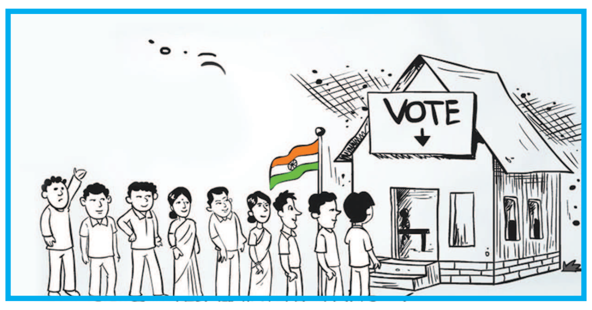
વોટિંગ વધારવા ચૂંટણી આયોગનું ખાસ આયોજન

શહેરી વિસ્તારના મતદારો ઓછું મતદાન કરતાં હોવાનું તારણ નીકળતા વોટિંગ વધારવા ખાસ આયોજન

ગાંધીનગર, તા. ૩૦

ગત વિધાનસભા ચૂંટણીમાં ગ્રામ્ય વિસ્તાર કરતાં શહેરી વિસ્તારમાં મતદારોની આળસ ઊડીને આંખે વળગી હતી. શહેર વિસ્તારોના જે જે બુથ પર ઓછું મતદાન નોંધાયું હતું ત્યાં મતદાન વધારવા માટે ચૂંટણી આયોગ ખાસ આયોજન હાથ ધર્યું છે. 'મિશન-૨૦૨૨' કેમ્પેઈન અંતર્ગત અધિકારીઓને ખાસ જવાબદારી સોંપવામાં આવી છે.

વિધાનસભાની ચૂંટણીઓની રાજકીય પક્ષો સાથોસાથ ચૂંટણી આયોગે પણ ખાસ તૈયારીઓ શરૂ કરી છે. ૨૦૧૭ની વિધાનસભાની ચૂંટણીમાં ધ્યાને આવ્યું હતું કે ગ્રામ્ય વિસ્તાર કરતાં શહેરી વિસ્તારના મતદારો મતદાન કરવામાં આળસ કરે છે. રાજયના હાલ ૧૮ શહેરી વિસ્તારોમાંથી ૪૯ વિધાનસભા મત વિસ્તારમાં સમાવિષ્ટ શહેરી વિસ્તારના ૧૯૫ મતદાન મથકોની



ઓળખ કરવામાં આવી છે જયાં ઓછું મતદાન નોંધાયું હતું. આ મતદાન મથકોના વિસ્તારમાં ચૂંટણી આયોગે જાગૃતિ માટે ખાસ પ્રયાસો હાથ ધર્યા છે. જાગૃતિ ઉપરાંત મતદાન વધે તે માટે અધિકારીઓને ખાસ જવાબદારી સોંપવામાં આવી છે. ચૂંટણી અધિકારીઓ દ્વારા તમામ મતદાન મથકોની જાત મુલાકાત લેવા તાકીદ કરવામાં આવી છે. મુલાકાત દરમિયાન ઓછું મતદાન થવાના કારણો શોધવામાં આવશે. આ ઉપરાંત સુધારાત્મક ઉપાયો કરી મતદાન વધારવા સંનિષ્ઠ પ્રયાસો કરવામાં આવશે.

મિશન-૨૦૨૨ કેમ્પેઈન અંતર્ગત ચૂંટણી અધિકારી અને મદદનીશ ચૂંટણી અધિકારીને વિશેષ અને અલગ જવાબદારી સોંપવામાં આવી છે. આ ઉપરાંત રાજયના ૯, ૦૪, ૦૪૬ વૃદ્ધોનો આભાર પણ ચૂંટણીપંચ માનશે. મજબૂત લોકશાહીની રચના માટે વડીલોની ભૂમિકા અગત્યની હોઈ ૮૦ વર્ષથી વધુની વય ધરાવતા વડીલ મતદારોનો આભાર ચૂંટણીપંચ પત્ર લખીને પાઠવશે. વડીલો મતદાન મથકો પર આસાનીથી મતદાન કરી શકે, તે માટે ખાસ વ્યવસ્થા ગોઠવવામાં આવશે. દરેક મતદાન મથકે વડીલો માટે અલગ લાઈન સહાયક, વ્હીલચૅર, રેમ્પ જેવી સુવિધાઓ ઊભી કરવામાં આવશે. લાવવા-લઈ જવાની સુવિધા પણ અપાશે.

સીલબંધ પેકેટમાંથી સાથે વણાઈ ગયેલાં વાળવાળાં ખાખરાં નીકળ્યાં..!!

ગાંધીનગર, તા. ૩૦

દિવાળીની રજાઓમાં ઘરે આવતાં મહેમાનોની આગતા-સ્વાગતા માટે મિઠાઈ અને વિવિધ નાસ્તા બનાવવાનો ટ્રેન્ડ હવે પુરાણો થતો જાય છે કેમકે આજના ઝડપી યુગમાં સૌ કોઈને સમયનો અભાવ રહેતો હોય છે. હવે તેના સ્થાને નાગરિકોમાં બજારમાંથી મળતાં તૈયાર નાસ્તા-મિઠાઈ ખરીદવાની પ્રથા જોવા મળે છે પરંતુ ગ્રાહકો પાસેથી મોંઘા ભાવ વસુલવા છતાં બજારમાંથી મળતાં તૈયાર નાસ્તા-મિઠાઈની ક્યારેક ગુણવત્તા ઉતરતી કક્ષાની મળે છે જેના કારણે ગ્રાહકને છેતરાયાંની લાગણી પણ અનુભવાતી હોય છે. તાજેતરમાં પીંપળજના એક ગ્રાહક દ્વારા પેથાપુરની એક જાણીતી દુકાન ખાતેથી જલારામ ગૃહ ઉદ્યોગ બ્રાન્ડનું નાયલોન ખાખરાનું ૫૦૦ ગ્રામનું સીલબંધ પેકેટ રૂ.૧૦૦ની કિંમત ચુકવીને ખરીદવામાં આવ્યું હતું. જોકે ઘરે

ગયાં પછી તે ખાખરાં જ્યારે આરોગવા માટે ખોલવામાં આવ્યાં તો તેમાંથી લગભગ ચારથી પાંચ ખાખરામાં સાથે વણાઈ ગયેલાં વાળ નીકળ્યાં હતાં તેવું ગ્રાહકે જણાવ્યું હતું. નાણાં ખર્ચવા છતાં પોતે છેતરાયો હોવાનું અનુભવાતાં રોષે ભરાયેલાં ગ્રાહકે આ ખાખરાંમા પેકેટ પર આપેલા કસ્ટમર કેર નંબર પર કોલ કરતાં સામેથી કંપનીના વ્યક્તિએ ગ્રાહકને તે ખાખરાંનું પેકેટ જ્યાંથી ખરીદયું હતું તે દુકાનદાર પાસે જઈને પરત કરવાથી ગ્રાહકે તેણે ખર્ચેલાં નાણાં રૂ.૧૦૦ દુકાનદાર દ્વારા પરત ચુકવી દેવ?ાંમાં આવશે તેવું કહીને ભીનું સંકેલવા પ્રયાસ કરાયો હતો. જોકે જે હેતુથી ગ્રાહકે આ ખાખરાંની ખરીદી કરી હતી તે હેતુ ખરા સમયે બર આવ્યો નહીં તેમજ સમય અને નાણાંના વેડફાટ સાથે તેમને જે પરેશાનીનો ભોગ બનવું પડ્યું તેની સામે ન્યાય મેળવવા ગ્રાહકે ઉત્પાદક વિરુદ્ધ ફરિયાદ કરવાનું મન બનાવી લીધું છે.

ગાંધીનગર તાલુકાની પૂર્વ વિસ્તારની શાળામાં પોક્સો એક્ટ અંતર્ગત જાગૃતિ શિબિર યોજાઈ

ચિલોડા, તા. ૩૦

જિલ્લા કાનૂની સેવા સત્તામંડળ ગાંધીનગરના સુચના મુજબ ગાંધીનગર જિલ્લા તાલુકા કાનૂની સેવા સમિતિની ટીમના પેરાલીગલ વૉલન્ટીયર નટુભાઈ પટેલ, રાજુભાઈ પટેલ, જિગિષાબેન ઉપાધ્યાય દ્વારા તાલુકાની ચિલોડા, શિહોલીમોટી, સાદરા, ચંદ્રાલા ઉમા સંસ્કારતીર્થ, ધણપ, મગોડી, નર્સિંગ કોલેજ, દોલારાણા વાસણા, ડભોડા, વડોદરા, મેદરા, લવારપુર, પ્રાંતિયા ગામની હાઈસ્કૂલ ખાતે ધોરણ ૯ થી ૧૨ના વિદ્યાર્થીમાં પોક્સો એક્ટ વિશેની જાગૃતિનો પ્રચાર-પ્રસાર કરવા માટે પોક્સો અંતર્ગત શિબિરોનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું.

શ્રી ગજાનન સેવા સમિતિ દ્વારા ગરમ કપડાંનું વિતરણ

ગાંધીનગર, તા. ૩૦

શ્રી ગજાનન સેવા સમિતિ દ્વારા ત્રીપુરા રાજ્યમાં પણ સેવાકીય પ્રવૃત્તિ કાર્યરત છે. સ્વેટર, લેગીન્સ તથા ટી શર્ટ સહિત ગરમ કપડાનું વિતરણ શાળામાં કરવામાં આવ્યું હતું. કુલ ૭૦૦ નંગથી વધારે ગરમ કપડાનું વિતરણ કરવામાં આવ્યું હતું. સાધક રત્નમણી ટ્રસ્ટ શાળામાં કુરીયર કરીને આ સેવાકાર્ય કરવામાં આવ્યું હતું. જે દિવાળી પહેલાં ત્યાનાં બાળકોને ગરમ કપડા કુરિયર દ્વારા પહોંચાડવામાં આવ્યા હતા.

સેક્ટર-૭-એ વસાહત મંડળનો નૂતન વર્ષ મિલન સમારંભ યોજાયો

ગાંધીનગર, તા. ૩૦

સેક્ટર-૭-એ વસાહત મંડળના પ્રમુખ જશવંત ગાંધીના અધ્યક્ષપદે યોજાયેલા નૂતન વર્ષ મિલન સમારંભમાં ૧૪૫ જેટલા ભાઈ-બહેનોએ હાજરી આપી શુભેચ્છાઓની આપ-લે કરીને મોં મીઠું કર્યુ હતુ. નારાયણભાઈ મોદી, અમીતભાઈ ચાવડા, મંજુલાબેન પરિમલ, હર્ષદભાઈ પટેલ અને ગણેશભાઈ પટેલના હસ્તે રંગોળી સ્પર્ધકોને ઈનામ વિતરણ કરવામાં આવ્યું હતું.

સમગ્ર કાર્યક્રમને સફળ બનાવવા હોદ્દેદારો સર્વ ભદ્રેશ શાહ, આરતીબેન ભટ્ટ, વિપુલભાઈ પટેલ, યુગ ચાવડા, વિશાલ ઠાકોર અને હંસાબેન રાજ્યગુરુએ જહેમત ઉઠાવી હતી. ભદ્રેશભાઈ શાહ પરિવાર તરફથી સર્વેને નવા વર્ષનું પંચાંગ ભેટ આપવામાં આવ્યું હતું.

આજે શહેરમાં જલારામ જયંતિની ભવ્ય ઉજવણી કરાશે

અખંડ ધૂન, શોભાયાત્રા, અન્નકૂટ, સંકિર્તન, પદયાત્રીઓનું સન્માન અને મહાઆરતી જેવા ધાર્મિક આયોજનો

ગાંધીનગર, તા. ૩૦

ગાંધીનગરના સેક્ટર-૨૯ ખાતે વિરપુરના રામભક્ત પૂ.શ્રી જલારામ બાપાની જન્મજયંતિની કારતક સુદ-૭, તા.૩૧મી ઓક્ટોબર, સોમવારના રોજ ભવ્ય ઉજવણી કરવામાં આવશે. આ પ્રસંગે અખંડ ધૂન, શોભાયાત્રા, અન્નકૂટ, સંકિર્તન, પદયાત્રીઓનું સન્માન અને મહાઆરતી જેવા ધાર્મિક આયોજનો કરવામાં આવ્યાં છે.

પૂ.શ્રી જલારામ બાપાની શોભાયાત્રાનો રૂટ

જલારામ જયંતિએ યોજાનાર પૂ.શ્રી જલારામ બાપાની શોભાયાત્રા સવારે ૮ કલાકે સેક્ટર-૨૯ના જલારામ ધામ ખાતે પ્રસ્થાન પામશે જે સેક્ટર-૨૮-૨૯, ઘ-૬, ઘ-૫, પથિકાશ્રમ સર્કલ, સેક્ટર-૬-૭ બસ સ્ટેન્ડ થઈને સે.૭ ખાતે સૌરાષ્ટ્ર પટેલ વાડી સ્થિત શ્રી ભોજલરામ મંદિરે પંહોચશે જ્યાં ભક્તો માટે અલ્પાહારની વ્યવસ્થા કરવામાં આવી છે. આશરે ૨૦ મિનિટનો વિરામ લઈને શોભાયાત્રા પુનઃપ્રસ્થાન પામશે જે વાયા ઘ-રોડ થઈને સે.૨૯માં શ્રી જલારામ ધામ નિજ મંદિરે પરત ફરશે. અત્રે ઉલ્લેખનીય છે કે ભાવિક ભક્તો માટે બપોરે ૧ કલાકે શ્રી જલારામ ધામ ખાતે ભોજન પ્રસાદની વ્યવસ્થા કરવામાં આવી છે.

ભકત શિરોમણી પૂ.શ્રી જલારામ બાપાની જન્મજયંતિ નિમિત્તે શ્રી જલારામ સેવા સમાજ દ્વારા સોમવારે ભવ્ય ઉજવણીનું આયોજન કરાયું છે. સવારે બરાબર ૬.૪૫ કલાકે પ્રાતઃ આરતી સાથે આખા દિવસની અખંડ ધૂનનો પ્રારંભ કરાશે. સવારે આઠ વાગે મંદિરેથી બાપાની શોભાયાત્રા પ્રસ્થાન કરશે તેમજ સાડા આઠ કલાકે હર્ષદભાઈ એસ. જોબનપુત્રાના હસ્તે બાપાની પૂજનવિધિ યોજાશે. સાંજે ૪થી રાત્રે ૯ કલાક દરમ્યાન અન્નકૂટ દર્શન યોજાશે અને સાંજે ૬.૪૫ કલાકે મહાઆરતી યોજાશે. આ પ્રસંગે યોગેશભાઈ દક્ષિણી અને સાથી કલાકારો દ્વારા સંકિર્તન પ્રસ્તુત કરાશે. આ પછી સાંજે ૭ કલાકે વિરપુર જઈ રહેલાં ભાવિક પદયાત્રીકોનું શુભેચ્છા પ્રદાન સાથે સન્માન કરાશે અને ત્યારબાદ સાંજે ૭.૧૫ કલાકે મહાપ્રસાદ યોજાશે. આ તમામ ધાર્મિક પ્રસંગોનો લાભ લેવા શહેરની ધર્મપ્રેમી જનતાને આયોજકો દ્વારા જાહેર નિમંત્રણ પાઠવવામાં આવ્યું છે.

શહેરમાં શનિ-રવિમાં હોમહવન અને સ્નેહમિલન કાર્યક્રમો યોજાયાં

દિવાળીના તહેવારની રજાઓ બાદ લાભ પાંચમથી વેપાર-ધંધાનો શુભારંભ કરાય છે અને જનજીવન ફરી ધબકતું થાય છે. ગાંધીનગર ખાતે શનિવારે લાભપાંચમ અને રવિવારની રજાના દિવસે ઠેક ઠેકાણે નાના મોટાં હોમ-હવન, યજ્ઞ તેમજ સ્નેહમિલન જેવાં કાર્યક્રમો યોજાયાં હતાં. શહેરમાં અનેક સોસાયટીઓમાં રહીશો દ્વારા સ્નેહ મિકન સમારંભો યોજવામાં આવ્યાં હતાં જેમાં સૌએ એકબીજાને ભેટીને નૂતન વર્ષની શુભકામનાઓ પાઠવી હતી. આ સાથે શહેરના નાના-મોટાં મંદિરો જેવા ધાર્મિક સ્થળોએ હોમ હવન જેવા આયોજનો પણ કરવામાં આવ્યાં હતાં. વિવિધ સમાજ અને સંગઠનો દ્વારા પણ તેમના સભ્ય પરિવારો માટે આ બે દિવસ દરમ્યાન સ્નેહ મિલન કાર્યક્રમો યોજાવામાં આવ્યાં હતા જેમાં વડીલોનું સન્માન, તેજસ્વી તારલાંનું સન્માન, સમુહ રમતો અને સમુહ ભોજન જેવી પ્રવૃતિઓમાં નાગરિકો ઉત્સાહથી જોડાયાં હતા જેના કારણે શહેરમાં સર્વત્ર આનંદ-ઉલ્લસનો માહોલ સર્જાયેલો અનુભવાયો હતો.