

શહેરના બજારોમાં નાસપતિની ભરપૂર આવક

વ્રત ઉપવાસના આ દિવસોમાં બજારોમાં ફળોનો લારીઓમાં ફળોના ઢગલે ઢગલા જોવા મળી રહ્યા છે

ચોમાસાની ઋતુમાં સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓથી બચવા માટે મોસમી ફળોનું સેવન કરવાથી રોગ પ્રતિકારક શક્તિમાં વધારો થાય છે. આ ઋતુમાં ઘણા ચેપી રોગો, પાચનમાં તકલીફ, મચ્છરજન્ય રોગો, ત્વચા પર ફોલ્લીઓ, શરીરની એલર્જી તેમજ જઠરાંત્રિય વિકૃતિઓ જોવા મળે છે. ચોમાસાની ઋતુમાં ચોમાસા દરમિયાન થતી બીમારીનો નાશ કરતું ફળ નાસપતિને બહુપોચા નું બજારમાં આગમન થઈ ચુક્યું છે. વ્રત ઉપવાસમાં આ ફળ નો ઉપયોગ વધારે થાય છે. સફરજન પછી નાસપતિ ને બીજા નંબરનું સૌથી પોષ્ટિક ફળ માનવામાં આવે છે. આમ તો તમામ ફળો સ્વાસ્થ્ય માટે ગુણકારી છે.

દરેક ફળના પોતપોતાના ગુણધર્મો હોય છે, આ ગુણધર્મો શરીરને અનેક પોષક તત્વો, પ્રોટીન, વિટામિન્સ, મિનરલ્સ પુરા પાડે છે.

નાસપતિ અને બહુપોચા ખાવાના ફાયદાઓ

પહેલા તો એ જાણીએ નાસપતિ અને બહુપોચાનો તફાવત, નાસપતિ કઠણ હોય છે જ્યારે બહુપોચા પોચા છે. બન્ને સ્વાદમાં સરખા હોય છે. નાસપતિનું સેવન કરવાથી રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે છે. આ સાથે જ વજન ઓછું કરવામાં મદદગાર સાબિત થાય છે. આ ફળ ને પોતાની ડાયેટ માં સામેલ કરવાથી વજન ઉતારવા માંગતા લોકોને ફાયદો થાય છે. જો કે નાસપતિ અને બહુપોચાના ગુણો સમાન હોય છે બન્ને સ્વાસ્થ્ય માટે ફાયદા કારક જ હોય છે



તે વજન ઉતારવાની સાથે પ્રમાણમાં જોવા મળે છે. વિટામિન સી ખાવાથી કોલેજનનું નિર્માણ થાય છે અને રક્ત વાહીકાઓને મજબૂત બનાવે છે વિટામિન સી યુક્ત આ ફળ ખાવાથી ત્વચા પણ સારી રહે છે નાસપતિ જેરીલા પદાર્થ અને રસાયણોના સંપર્કમાં આવવાથી મોટા આંતરડાની કોશિકાઓની રક્ષા કરે છે. નાસપતિથી કફ તથા ગળાની બરાશમાં પણ રાહત થાય છે મોનસૂન સિઝનનું ફળ નાસપતિના અદભૂત ફાયદા છે.

જીલ્લા ટેબલ ટેનીસ એસોસિએશન દ્વારા યોજાયેલ રેન્કીંગ ટુર્નામેન્ટ



ગાંધીનગર, તા. ૨૫ રવિવાર તારીખ ૨૩ જુલાઈ, ૨૦૨૩ના રોજ ટેબલ ટેનીસ એસોસિએશન ઓફ ગાંધીનગર દ્વારા પ્રથમ ઓપન ગાંધીનગર જીલ્લા રેન્કીંગ ટુર્નામેન્ટનું શાનદાર આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. સેક્રેટરીએટ જીમખાના, સેક્ટર-૨ ના સૌજન્યથી આયોજિત આ ટુર્નામેન્ટમાં ભાઈઓ અને બહેનોની અન્ડર-૧૩, અન્ડર-૧૭ તેમજ ઓપન કેટેગરીની કુલ ૯૭ સ્પર્ધાઓમાં ૭૫થી પણ વધારે ખેલાડીઓએ અદ્ભુત રમતનું પ્રદર્શન કર્યું હતું. જેમાં અન્ડર-૧૩

બીબીએ કોલેજના વિદ્યાર્થીઓ માટે ટીસીએસ કંપની દ્વારા ૧૦૦ કલાકની તાલીમ પ્રોગ્રામની શરૂઆત

ગાંધીનગર, તા. ૨૫ સર્વ વિદ્યાલય કેળવણી મંડળ સંચાલિત ગાંધીનગર સ્થિત કડી સર્વવિશ્વવિદ્યાલય સંવલન બી.પી.કોલેજ ઓફ બીઝનેસ એન્ડ ડીપાર્ટમેન્ટ કોલેજ દ્વારા વિદ્યાર્થીઓના પ્લેસમેન્ટ અને ટ્રેનીંગ બાબતે અદ્ભુત કાર્યક્રમ યોજાઈ ગયો. જેમાં ૧૫૬ વિદ્યાર્થીઓ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. અભ્યાસની સાથેસાથે કોર્પોરેટ જગતમાં કારકિર્દીની ઉજવણી તકોનું નિર્માણ થાય અને તે માટે પ્રાયોગિક અનુભવ મળી રહે તેવા હેતુથી જોબ પ્લેસમેન્ટ જેવા કાર્યક્રમો પ્લેસમેન્ટ સેલ સતત કરતું રહે છે. કાર્યક્રમમાં બીબીએ કોલેજના પ્રિન્સીપાલ ડો. રમાકાંત પુષ્ટિએ ઉપસ્થિત રહી મહેમાનોને આવકાર્યા હતા. અને વિદ્યાર્થીઓને ભારતમાં સાંપ્રત સમયે સરકારી-બિનસરકારી તેમજ પરોક્ષ રોજગાર સંદર્ભે માગદર્શન આપ્યું હતું. મેનેજમેન્ટના વિદ્યાર્થીઓ કોર્પોરેટ જગત સાથે સતત તાદાત્મ્ય



જાળવી રાખે તે માટે તેઓને યોગ્ય વતાવરણ પૂરું પાડવા બીબીએ કોલેજના પ્લેસમેન્ટ તેમજ ટ્રેનીંગ કમિટીના હેડ ડો. જયેશ તન્ના સતત પ્રયત્નશીલ રહે છે. ટીસીએસ તરફથી ટ્રેનર રીના પટેલ મેડમ તેમજ શ્રુતિ મોલ મેડમ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. તેમજ તેઓ દ્વારા વિદ્યાર્થીઓને ટીસીએસની ૧૦૦ કલાકની ટ્રેનીંગ, પરીક્ષા, ઈન્ટરવ્યુ અને આગામી રિફ્રેશમેન્ટ તેમજ ઈન્ટરનીય કલાવતી ગુજરાતની પ્રતિષ્ઠિત સંસ્થા તરીકે બીબીએ કોલેજ નું કાર્ય અદભૂત કહી શકાય.

બાલસાહિત્યકાર કિર્તીદા બ્રહ્મભટ્ટના બાલ કાવ્ય સંગ્રહ મોજા દોડી દોડી આવેનું વિમોચન



ગાંધીનગર, તા. ૨૫ ગુજરાત સરકારના નિવૃત્ત અધિક સચિવ અને બાલ સાહિત્યકાર શ્રીમતી કિર્તીદા બ્રહ્મભટ્ટના બાલ કાવ્યસંગ્રહ 'મોજા દોડી દોડી આવે'નું વિમોચન તેઓના પૌત્ર આરોહ બ્રહ્મભટ્ટ અને ભૂલકાંઓ-મિસરી, ખિલતી, આંગી અને રૂહીના હસ્તે કરવામાં આવ્યું. આ તેઓનો નવમો બાલકાવ્યસંગ્રહ છે. તે ઉપરાંત તેઓએ એક કાવ્યસંગ્રહ અને એક બાલવાર્તાસંગ્રહ પણ આપ્યાં છે. 'મોજા દોડી દોડી આવે'ને યશવન્ત મહેતા કીર્તિ અપાવે તેવો બાલગીત-સંગ્રહ તરીકે ઓળખાવે છે. તેઓ લખે છે કે ચીલાચાલુ વિષયને લગતાં ગીતો છતાં 'દરેક વિષે કશીક અવનવી અભિવ્યક્તિ છે. એમ અવનવીનતા આ બાલગીત-સંગ્રહને 'નવો' દર્શાવે છે. 'તેમના ગીતોમાં રહેલી 'નવીન અભિવ્યક્તિઓ ગીતોને આગવી ઓળખ અપાવે છે.' તો શ્રીમતી કિર્તીદા બ્રહ્મભટ્ટ કહે છે કે, 'મેં બાળકો સાથે ચિત્તાવેલી શ્લોકો, તેમનાં સ્વપ્નાં, તર્ક, દલીલો, જિજ્ઞાસા, જીવનને ઓળખવાની તેમની રીત, તેમની રમતો, મીઠાં કોલાહલ, પ્રકૃતિને પામવાના તેમના પ્રયાસો-બાલસહજ મથામણ એવું ઘણું બધું તેમના કાવ્યસંગ્રહમાં ઊતરી આવ્યું છે.



ભણવાની કોઈ ઉંમર હોતી નથી તે સાબીત કરી બતાવ્યું છે. ૭૦ વર્ષના જેફ નિવૃત્ત ડી.એસ.પી. આર.બી. પટેલે તેઓએ ફસ્ટક્લાસમાં ડિપ્લોમાં ઈન જર્નાલીઝમ કરી સર્વ વિદ્યાલયમાં કર્યો હતો. તેના માનમાં તેમનો સન્માન સમારંભ નિવૃત્ત ડીએસપી મંડળે કાનન પાર્ટી પ્લોટ ખાતે યોજ્યો તે પ્રસંગની તસ્વીરોમાં લક્ષ્મણસિંહ સોલંકીના હસ્તે આર.બી. પટેલનું સન્માન કરાયું તે પ્રસંગે વિનોદ શાહોડ તેમજ મંડળના સભ્યો ઉપસ્થિત રહ્યા તે પ્રસંગની તસ્વીર.

સે-૨૪ પ્રાથમિક શાળા ખાતે નિ:શુલ્ક ટેકવોન્ડો સેલ્ફ ડિફેન્સ સેમિનાર યોજાયો



ગાંધીનગર, તા. ૨૫ ગાંધીનગર ટેકવોન્ડો એસોસિએશન દ્વારા સેક્ટર ૨૪ સરકારી પ્રાથમિક શાળા ખાતે વિદ્યાર્થી ભાઈઓ-બહેનો માટે નિ:શુલ્ક સેલ્ફ ડિફેન્સને લગતી વિવિધ ટેકનિક, નડિયા બ્રેકીંગ તથા વિવિધ હથિયારની તાલીમને લઈને સેમિનારનું આયોજન સંસ્થા દ્વારા કરવામાં આવ્યું હતું. શાળા ના આચાર્ય લીનાબેન પટેલ તથા સંસ્થાના ટેકનિકલ ડાયરેક્ટર જનીન દવે દ્વારા વિદ્યાર્થીઓને વિશિષ્ટ માર્ગદર્શન આપવામાં આવ્યું હતું. ગ્રાન્ડ માસ્ટર પ્રકાશ સંભવાની દ્વારા વિદ્યાર્થીઓને શુભેચ્છા પાઠવામાં આવી હતી.

ગાંધીનગર એસીબી દ્વારા સેન્ટ ઝેવિયર્સ ખાતે જાગૃતિ કાર્યક્રમ



ગાંધીનગર, તા. ૨૫ ભણવાના કોઈ ઉંમર હોતી નથી તે સાબીત કરી બતાવ્યું છે. ૭૦ વર્ષના જેફ નિવૃત્ત ડી.એસ.પી. આર.બી. પટેલે તેઓએ ફસ્ટક્લાસમાં ડિપ્લોમાં ઈન જર્નાલીઝમ કરી સર્વ વિદ્યાલયમાં કર્યો હતો. તેના માનમાં તેમનો સન્માન સમારંભ નિવૃત્ત ડીએસપી મંડળે કાનન પાર્ટી પ્લોટ ખાતે યોજ્યો તે પ્રસંગની તસ્વીરોમાં લક્ષ્મણસિંહ સોલંકીના હસ્તે આર.બી. પટેલનું સન્માન કરાયું તે પ્રસંગે વિનોદ શાહોડ તેમજ મંડળના સભ્યો ઉપસ્થિત રહ્યા તે પ્રસંગની તસ્વીર.

જન્મદિને વધામણી

 જશ્મીન હર્ષદભાઈ જોષી મો. ૯૮૨૫૩ ૨૨૯૦૨	 પારુલબેન એન ત્રિવેદી સૌરાષ્ટ્ર-કચ્છ સમાજ
 અદિત્ય વાસુદેવભાઈ પટેલ મો. ૮૪૦૧૪ ૪૦૩૦૫	 આર્ચા નમન ભટ્ટ મો. ૯૪૨૮૪ ૧૧૩૬૫
 શુભમ એ દવે	 દિવ્યાંગ ઓચ્છવલાલ શાહ
 ધર્વ ભાવિક ગુરુભદ્રાની	 અદિતિ જયેશકુમાર શાહ

કલા ઉત્સવમાં સમર્પણ પબ્લિક સ્કૂલના બાળકોનું ઉત્કૃષ્ટ પ્રદર્શન



ગાંધીનગર, તા. ૨૫ સ્વામી યોગાનંદ હાઈસ્કૂલ' જઈબીમાં 'કલા ઉત્સવ કાર્યક્રમમાં' ચિત્રકલા, બાલકવિ સંમેલન, સંગીત સંમેલનનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. જેમાં આપણી શાળા સમર્પણ પબ્લિક સ્કૂલના માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિકના વિદ્યાર્થીઓએ

કલરવ ગુજરાતી સાહિત્ય ગ્રુપના ઉપક્રમે ગીત ગઝલ સ્પર્ધાના વિજેતાઓને સન્માનિત કરાયા

ગાંધીનગર, તા. ૨૫ નવોદિત કવિઓ અને લેખકોને મંચ પૂરું પાડી તેમના લેખન કૌશલ્યને ખિલવવાની ઉમદા પ્રવૃત્તિ કલરવ ગુજરાતી સાહિત્ય ગ્રુપ દ્વારા કરવામાં આવી રહી છે. શબ્દના સહારે સાહિત્યકારોને બિરદાવવાની સ્પર્ધા કલરવ ગુજરાતી સાહિત્ય ગ્રુપ દ્વારા યોજવામાં આવી હતી. જેમાં ગુજરાત ભરમાંથી અનેક કવિઓએ પોતાની કૃતિઓ મોકલી હતી. આ સ્પર્ધાના નિર્ણાયક તરીકે શ્રી કિશોર જીકાદરા અને શ્રી બાબુભાઈ નાયક એ પ્રશંસનીય સેવાઓ આપી હતી. ગઝલ વિભાગના વિજેતા કવિઓમાં શ્રી કમલેશ જેઠવા (અમર), શ્રી દિલીપ ધોળકિયા (શ્યામ), દશા દવે (રંજન) એમ ત્રણ ગઝલકારો વિજેતા નીવડ્યા હતા. જ્યારે ગીત વિભાગમાં શ્રી પ્રતીક્ષાબેન પંડ્યા, ડૉ. વિરેન્દ્ર ડોલાસિયા અને શ્રી પ્રેમજીભાઈ જામલીયા વિજેતા નીવડ્યા હતા.

ગાંધીનગરના જાણીતા ઉદ્યોગપતિ શ્રી અંબુસિંહજી ગોલ આ કાર્યક્રમના અધ્યક્ષ સ્થાને હતા. જ્યારે જીટીપીએલના પ્રોગ્રામ ડાયરેક્ટર શ્રી શૈલેષ પંડ્યા બીનાસ ગઝલકાર શ્રી કિશોર અને તુતીય સ્થાન પ્રાપ્ત કરનાર વિદ્યાર્થીઓની યાદી માધ્યમિક વિભાગ ૧) સંગીત ગાયન સ્પર્ધા મકલાણા દેવરાજસિંહ (દ્વિતીય) ઉચ્ચતર માધ્યમિક ૧) બાળકવિ સ્પર્ધા: ચાવડા યુવરાજસિંહ (દ્વિતીય) ચિત્ર સ્પર્ધા: પારેખ જીલ (તુતીય)નો સમાવેશ થાય છે.

ચિરવિદાય

- સ્વ. ચૌહાણ જશુબેન ગણપતસિંહ ઉ.વ.૯૨, ભોયણ રાહોડ
- સ્વ. ઠાકોર રમેશજી ભેચરજી ઉ.વ.૪૪, દેલવાડ, માણસા
- સ્વ. આપટે દિલીપ નાગેશ ઉ.વ.૭૧, કુડાસણ
- સ્વ. વ્યાસ ભુપેન્દ્રભાઈ રતિલાલ ઉ.વ.૭૩, ગાંધીનગર
- સ્વ. શાહ કેલાશ ભાગચંદ ઉ.વ.૭૮, અડાલજ