ગાંધીનગર તાપમાન
મહત્તમ : ૩૮.૬ ડીગ્રી
લઘુતમ : ૨૬.૦ ડીગ્રી
ભેજ
સવારે ૭૪ ટકા ● સાંજે ૪૨ ટકા

બજારમાં ખાટી-મીઠી રાસબરીની ભરપૂર આવક

રાસબરી એટલે કે આલુબુખારાનું આ ફળ આરોગ્ય માટે ખૂબ લાભદાયી માનવામાં છે

ગાંધીનગર, તા.૦૬

કહેવાય છે કે કંઈજ ખાવાનું મન ન થતું હોય, ત્યારે ફળ નું સેવન કરવું જોઈએ. કારણ કે ફળોમાં શરીરને જોઈતા ઘણાં જરૂરી પોશકતત્વોનો સમાવેશ થાય છે.કેટલાક પ્રકારના ખોરાક એવા હોય છે કે તેને ધારેલી ઋતુમાં જ ખાવાની મજા આવે, અને તે પ્રકારના ખોરાક તે સમયે જ શરીરને વધારે ફાયદાકારક સાબિત થતા હોય છે. જો આવામાં વાત કરવામાં આવે આલુ બુખારાની એટલે કે રાસબરીની તો ચોમાસામાં તેને ખાવાથી શરીરને અનેક રીતે ફાયદો થઈ શકે છે.રાસબરીમાં વિટામિન, કેલ્શિયમ, ફાઈબર, આયર્ન, પોટેશિયમ, એન્ટી-ઓક્સીડેન્ટ, એન્ટી-બેક્ટેરિયલ, એન્ટિ-વાયરલ, એન્ટિ-ઈન્ફલેમેટરી જેવા જબરદસ્ત ગુણો છે. રાસબરી ફળ ખાવામાં ખૂબ જ પૌષ્ટિક છે, તેના જ્યુસને તમે ચોમાસા માં દરરોજ તમારા આહારમાં સામેલ કરીને ઘણા ફાયદા મેળવી શકો છો. રાસબરીમાં એવા પોષક તત્વો મળી આવે છે જે શરીરમાં કેન્સરના કોષોને વધવા દેતા નથી. તેમાં બીટા કેરોટીન હોય છે. તે કેન્સરને રોકવાનું કામ કરે છે. તે મોં અને સ્તન કેન્સરથી બચાવે છે. આ ઉપરાંત આલુબુખારાના સેવનથી વાળ ખરતા ઓછા થાય છે. તેમાં આયર્ન ભરપૂર માત્રામાં હોય છે. તે રક્ત પરિભ્રમણ સુધારે છે. તે વાળને વધારવા અને ઘટ્ટ બનાવવામાં મદદ કરે છે. રાસબરી ફાઈબરથી ભરપૂર હોય છે. તેનાથી કબજિયાતની સમસ્યા દૂર થાય છે. તેમાં આઈસેટિન અને સોર્બીટોલ હોય છે. આ પાચનમાં મદદ કરે છે. તેઓ કબજિયાતની સમસ્યાને ઓછી કરે છે. તેઓ આંતરડાને સ્વસ્થ રાખવામાં મદદ કરે છે.

રાસબરી હાડકા મજબૂત બનાવવા માટે પણ ખાસ છે. તેમાં બોરોન નામનું રાસાયણિક સંયોજન હોય છે, જે દરેક વ્યક્તિના હાડકાંને મજબૂત બનાવવામાં મદદ કરે છે. આ ફળમાં ફ્લેવોનોઈડ્સ અને ફિનોલિક સંયોજનો પણ વધુ માત્રામાં હોય છે, જે હાડકાં માટે સારા હોય છે. રાસબરીનું સેવન ત્વચાને સ્વસ્થ રાખે છે. તે તમારી ત્વચાને યુવાન રાખવામાં મદદ કરે છે. તેનાથી કરચલીઓ ઓછી થાય છે. તે ત્વચાને લાલાશ અને ડાઘ દૂર કરવામાં મદદ કરે છે.

પ્લમ એક સ્વાદિષ્ટ ફળ છે અને પોટેશિયમનો ઉત્તમ સ્ત્રોત છે. તેમાં એન્ટીઑકિસડન્ટ ગુણધર્મો છે. તેઓ શરીરને હાનિકારક મુક્ત રેડિકલથી બચાવવા માટે કામ કરે છે. પ્લમમાં વિટામિન સી હોય છે. તે આંખો માટે ખૂબ જ ફાયદાકારક છે. ડાયેટરી ફાઈબરથી ભરપૂર રાસબરી પેટ માટે સારું ફળ છે. તેમાં સરબીટોલ અને આઈસેટિન તત્વ હોય છે. આ ફાઈબર્સ શરીરના અન્ય ભાગોની કામગીરીને સરળ બનાવે છે તેમજ પાચનમાં સુધારો કરે છે. જો તમે ઝડપથી શરીર પરની ચરબી ઉતારવા માગતા હોવ તો તમારા ડાયેટમાં રાસબરીને અવશ્ય સામેલ કરવી.

ગાંધીનગરમાં પુસ્તક પરબ યોજાઈ વરસાદી માહોલમાં પણ ભાવકો જોડાયા

ગાંધીનગર, તા.૬

દર મહિનાના પ્રથમ રવિવારે યોજાતી પુસ્તક પરબના મણકા મુજબ જૂન માસની પુસ્તક પરબ રવિવારે વહેલી સવારથી વરસાદી વાતાવરણ હોવા છતાં યોજાઈ હતી. એ દિવસે બલરામ મંદિરમાં ગુજરાતના વિવિધ વિસ્તારોમાંથી ખેડૂતો પણ આવેલ હતા, એ ભાઈ - બહેનોએ પણ પરબની મુલાકાત લઈ પોતાને ગમતાં પુસ્તકો લીધાં હતાં. ગાંધીનગરના ભાવકો પણ આવ્યા હતા. પુસ્તક પરબમાં પુસ્તકો - સામયિકો મળી કુલ ૪૭૧ ની આવક થઈ હતી, જ્યારે પુસ્તકો - સામયિકો મળીને કુલ - ૧૧૦ ની જાવક થઈ હતી. અંદાજે સો જેટલા ભાવકોએ પુસ્તક પરબની મુલાકાત લીધી. પ્રજ્ઞાબેન, ગજેન્દ્રસિંહ વાઘેલા, તરુણભાઈ, હિતેશભાઈ પરમાર વગેરેએ વ્યવસ્થામાં સહયોગ આપ્યો હતો.

જિલ્લા કાનૂની સેવા સત્તામંડળ દ્વારા વિશ્વ પર્યાવરણ દિવસ નિમિત્તે વૃક્ષારોપણ કરવામાં આવ્યું હતું.

આઈટીઆઈ સે-૧૫ ખાતે કાનુની શિબિર યોજાઈ

ગાંધીનગર, તા.૬

જિલ્લા કાનુની સેવા સત્તામંડળ ગાંધીનગરના ઉપક્રમે ૫ જૂન વિશ્વ પર્યાવરણ દિન નિમિત્તે પર્યાવરણ જાળવણીની મહત્તા અને આજના સાંપ્રત સમયમાં ગ્લોબલ વોર્મિંગની વધતી ગંભીર સમસ્યા તથા યુનાઈટેડ નેશન્સનાં આ વર્ષના સૂત્ર "બીટ ધ પ્લાસ્ટિક પૉલ્યુશન" કઈ રીતે અમલમાં મૂકી શકાય તેના મહત્વના સૂચનો કોર્ટ પેરા લીગલ વોલંટીયર સુધીર દેસાઈએ પર્યાવરણ કાયદાની વિવિધ જોગવાઈઓ સહિત કર્યા હતાં. શિબિરમાં લગભગ ૩૬ જેટલા તાલીમાર્થીઓ ઉપસ્થિત રહયા હતા અને પ્રિન્સીપાલ અમિત રાઓલના પૂર્ણ સહકારથી આ શિબિર સરસ રીતે સંપ્પન થઈ હતી.

સરકારી પ્રાથમિક શાળા પાલજમાં વિશ્વ પર્યાવરણ દિવસની ઉજવણી

ગાંધીનગર, તા.૬

૫ જૂન વિશ્વ પર્યાવરણ દિવસની સરકારી પ્રાથમિક શાળા પાલજ માં ઉજવણી કરવામાં આવી અને વૃક્ષારોપણ કરવામાં આવ્યું હતું. એક બાળક એક વૃક્ષ વાવશે તેના વિશે સમજાવવામાં આવ્યું હતું. આચાર્ય દ્વારા જીવનમાં વૃક્ષોનું મહત્વ અને વૃક્ષારોપણથી થતા લાભ વિશે સમજાવવામાં આવ્યું તથા "બીટ પ્લાસ્ટિક પોલ્યુશન "થીમ પર ચર્ચા કરવામાં આવી હતી. વિશ્વ પર્યાવરણ દિવસ પર નિબંધ સ્પર્ધા અને વક્તૃત્વ સ્પર્ધા યોજવામાં આવી. આ પ્રસંગે શાળાના આચાર્યશ્રી, શાળાના વિદ્યાર્થીઓ તેમજ સ્ટાફગણ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

સરકારી માધ્યમિક શાળાના ૧૯૭૬ બેચના વિદ્યાર્થીઓનું સ્નેહ સંમેલન

ગાંધીનગર, તા.૬

સરકારી માધ્યમિક શાળા, સેક્ટર-૧૬માં ૧૯૭૬માં ઓલ્ડ એસએસસીની છેલ્લી બેચના આશરે ૪૦ ભૂતપૂર્વ વિદ્યાર્થીઓનું ગાંધીનગર ખાતે ૪૭ વર્ષ પછી ફરી એકવાર ઉત્સાહપૂર્વક સ્નેહ સંમેલન યોજાયું હતું. ઘણાં વર્ષો પછી એકબીજાને મળી બધા ભાવવિભોર થઈ ગયા. સૌ પ્રથમ તેમણે તેમના ગુરુજન તથા મિત્રોના કુટુંબમાં થયેલ અવસાનની નોંધ લઈને બે મિનિટ નું મૌન પાળ્યું હતું. ત્યારબાદ મિત્રોએ ગીતો ગાઈને વાતાવરણ જીવંત રાખ્યું હતું. અંતમાં પ્રીતિ-ભોજન કરીને ફરીથી દર વર્ષે મળવાની નેમ સાથે છૂટા પડ્યા હતા.

યુનિક વિદ્યા સંકુલમાં વિશ્વ પર્યાવરણ દિવસની ઉજવણી નિમિત્તે શાળા પરિવાર તથા શાળાના તમામ બાળકોએ શાળાના મેદાનમાં ૧૦૦ જેટલા વૃક્ષોનું રોપણ કર્યુ હતુ.

વી.એમ.પટેલ કુમાર શાળામાં પ્રવેશોત્સવ ધામધૂમથી ઉજવાયો

ગાંધીનગર, તા. ૫

સર્વ વિદ્યાલય કેળવણી મંડળ સંચાલિત શ્રી વી.એમ. પટેલ કુમાર અને શ્રીમતી એચ.વી. પટેલ કન્યા મંદિરમાં ધામધૂમથી પ્રવેશોત્સવની ઉજવણી કરવામાં આવી, જેમાં રાણા વૈદેહીએ સરસ્વતી માતાની વેશભૂષા ધારણ કરીને તમામ બાળકોને સરસ્વતી માતાના દર્શન કરાવ્યા હતા. પ્રી. પ્રાઈમરી વિભાગના ડાયરેક્ટર બેન કિરણ મેડમે સરસ્વતી માતાનું પૂજન કરી બાળકોને કુમકુમ તિલક કરી પ્રવેશ અપાવ્યો હતો. સમગ્ર શિક્ષક મિત્રોએ પણ બાળકોને ફૂલોથી વધાવીને આવકાર આપ્યો હતો. બાળકો પણ ખૂબ જ ઉત્સાહથી પ્રથમ દિવસે સ્કૂલમાં આવેલા જોવા મળ્યા હતા. વર્ગખંડમાં શિક્ષક મિત્રોએ બાળકોને બુંદીના લાડુનો પ્રસાદ ખવડાવ્યો હતો. પ્રથમ દિવસે બાળકોને બાળગીત ગવડાવી આનંદ કરાવ્યો હતો. પ્રવેશોત્સવનું સમગ્ર આયોજન આચાર્ય રામી મીનાક્ષીબેને સમગ્ર સ્ટાફ મિત્રોના સાથ સહકારથી પુરૂ પાડેલ હતું.

ઓપન નેશનલ ચેમ્પિયનશિપમાં ગાંધીનગરના ખેલાડીઓ વિજેતા

ગાંધીનગર, તા.૬

તાઉ દેવીલાલ સ્પોર્ટ્સ સ્ટેડિયમ, ગુરુગ્રામ, હરિયાણા, દિલ્હી ખાતે યોજાયેલ ઓપન નેશનલ ચેમ્પિયશીપ માં યુનિવર્સલ એક્સપ્લોરર ગ્રુપ, ગાંધીનગર ટેકવોન્ડો એસોસિ., એકશન ટેકવોન્ડો એકેડેમીના ખેલાડીઓએ ટેક્વોન્ડો, એથ્લેટિક્સ, સ્કેટિંગ અને યોગ જેવી રમતોમાં ભાગ લઈ કુલ ૧૨ મેડલ (૭ ગોલ્ડ, ૪ સિલ્વર, ૧ બ્રોન્ઝ) પ્રાપ્ત કરી ગાંધીનગર તથા ગુજરાતનું નામ રોશન કર્યું છે. અત્રે ઉલ્લેખનીય છે કે ખેલાડીઓ ને તાલીમ ચીફ કોચ અજય જાડેજા તથા રોનક કંસારા દ્વારા આપવામાં આવી હતી. ટીમનું નેતૃત્વ જનક દવે તથા દીપિકા મકવાણા દ્વારા સંભાળવામાં આવ્યું હતું. સંસ્થાના ટેકનિકલ ડાયરેક્ટર જતીન દવે તથા ગ્રાન્ડ માસ્ટર પ્રકાશ સંભવાની દ્વારા સર્વે ખેલાડીઓને હાર્દિક શુભેચ્છાઓ પાઠવામાં આવી હતી. હેત પરમાર, અંશ પટેલ, નીર પરમાર, સનમ જેહરા, ઓમ શર્મા, પ્રેમ પરમાર, ઓમ દવેને ગોલ્ડ મેડલ, નિશિથ ગામીત, આર્યન પટેલ, આયુષ સથવારા, રુદ્ર પ્રજાપતિ સિલ્વર મેડલ, વેદ દવેને બ્રોન્ઝ મેડલ મળ્યો હતો.

શંકરસિંહ વાઘેલા બાપુ ઈન્સ્ટીટ્યુટ ઓફ ટેકનોલોજી ખાતે વૃક્ષારોપણનો કાર્યક્રમ યોજાયો

ગાંધીનગર, તા. ૬

વિશ્વ પર્યાવરણ દિવસ નિમિત્તે શંકરસિંહ વાઘેલા બાપુ ઈન્સ્ટીટ્યુટ ઓફ ટેકનોલોજી દ્વારા વૃક્ષારોપણ કાર્યક્રમ યોજાયો હતો. બાપુ ગુજરાત નોલેજ વિલેજની એન.સી.સી. ટીમ દ્વારા એ.એન.ઓ. અલ્પેશસિંહ ચાવડાના માર્ગદર્શન હેઠળ આ કાર્યક્રમની ઉત્સાહપૂર્વક ઉજવણી કરવામાં આવી હતી. આશરે ૩૦ એન.સી.સી. વિદ્યાર્થીઓએ આ પ્રવૃત્તિમાં ભાગ લીધો હતો. આ સફળ કાર્યક્રમમાં શંકરસિંહ વાઘેલા બાપુ ઈન્સ્ટીટ્યુટ ઓફ ટેકનોલોજીના પ્રિન્સિપાલ ડૉ. કિંજલ અધ્વર્યુ મેડમ દ્વારા પણ રોપાનું વાવેતર કરી અને વિદ્યાર્થીઓને વૃક્ષારોપણ માટે પ્રોત્સાહિત કરાયા હતા.

સહજાનંદ સ્કૂલ ઓફ એચીવર્સમાં ઢોલ નગારા સાથે પ્રવેશોત્સવ ઉજવાયો

ગાંધીનગર, તા. ૬

સહજાનંદ સ્કૂલ ઓફ એચીવરમાં નવા વર્ષના પ્રવેશ નિમિત્તે દરેક બાળકને શાળાના આચાર્યએ તિલક કરી ફૂલહાર કરીને અને ઢોલ નગારા સાથે શાળાના સર્વે બાળકોનો શાળામાં પ્રવેશોત્સવ કરાવવામાં આવ્યો હતો અને ફટાકડાની આતશબાજી સાથે જુસ્સાભેર અને નાચગાન કરીને આવનાર શૈક્ષણિક વર્ષ માટે સંકલ્પિત થયા હતા. અને સર્વે બાળકોને એક નવી ઊર્જા મળી હતી. બાળકોમાં નવી ઊર્જાનો સંચાર આખું વર્ષ રહે તે રીતે શાળાના આચાર્યએ બાળકોને પ્રોત્સાહિત કર્યા હતા.

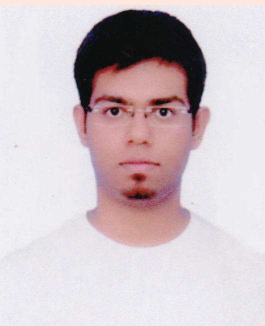
જન્મદિને વધામણી

હિરલ ખંત ગડ

જીજ્ઞેશ કુમાર પંડયા

દિલીપભાઈ રમેશચંદ્ર રાવલ
વાસ્તુશાસ્ત્રી
મો. ૯૯૨૪૬ ૧૮૯૫૧

હિરલ પટેલ
પોસ્ટલ, આસિસ્ટન્ટ



સમય સ્વામી
મો. ૭૦૧૬૯ ૦૫૭૬૬

ચિરાગ હસમુખભાઈ ઠાકોર

જેહાન લગધીરભાઈ દેસાઈ
મો : ૯૩૨૭૦૮૨૯૦૨

રાકેશ જયંતિલાલ શાહ
તલોદ

ચિરવિદાય

● મુક્તિધામ ●

- સ્વ.મકવાણા શકરીબેન ગાભાજી ઉ.વ.૭૩, કોલવડા
- સ્વ.મકવાણા લક્ષ્મીબેન ભીખાજી ઉ.વ.૫૬, આદિવાડા