ગાંધીનગર તાપમાન
મહત્તમ : ૩૯.૦ ડીગ્રી
લઘુતમ : ૨૭.૬ ડીગ્રી
ભેજ
સવારે ૭૫ ટકા ● સાંજે ૪૫ ટકા

બજારમાં ચોમાસુ ફળ નાસપતિનું આગમન

નાસપતિનો ઉપયોગ કેક, સલાડ, જામ, જેલી, મુરબ્બો વગેરે બનાવવા માટે કરવામાં આવે છે

ગાંધીનગર, તા.૭

ચોમાસા ની સિઝન ને હવે ગણતરીના જ દિવસો બાકી છે ત્યારે બજાર માં ચોમાસુ ફળો આવવાની શરૂઆત થઈ ગઈ છે.બજારમાં ફળોનો રાજા કેરી ની બોલબાલા વચ્ચે હવે ચોમાસુ ફળો આવી રહ્યા છે.ઉનાળુ ફળ ને રિપ્લેસ કરીને ચોમાસુ ફળો પોતાનું સ્થાન લઈ રહ્યા છે.જેમાં આજે આપણે વાત કરીશું નાસપતિ ફળ ની.. આછા લીલા રંગ માં નાસપતિ નું ફળ લારીઓમાં ગોઠવાઈ ગયું છે. આગામી દિવસો માં વ્રત - ઉપવાસ ના દિવસો છે.તેથી બજાર માં ફળ ની ડિમાન્ડ વધશે.નાસપતિ નું ફળ આરોગ્ય માટે ખૂબ લાભદાયી છે.નાશપાતીમાં ખનીજ, પોટેશિયમ, વિટામિન સી, વિટામિન કે, ફાઈબર,બી કોમ્પલેક્સ ભરપૂર માત્રામાં હોય છે. જો કે કેટલાક લોકો તેની છાલ ઉતારીને ખાવું પસંદ કરે છે. છાલ ઉતારીને ખાવાથી તેના પોષકતત્વનો સંપૂર્ણ લાભ નથી મળતો કારણ કે છાલમાં પણ પોષકતત્વો હોય છે.તેને અંગ્રેજીમાં પિઅરના નામ થી ઓળખવામાં આવે છે. એક મધ્યમ આકાર ની નાસપતી માં લગભગ ૬ ગ્રામ જેટલું ફાઈબર મળી રહે છે. જે આપણ દૈનિક આવશ્યકતાના ૨૫% બરાબર હોય છે. તેની છાલમાં પણ તેના ગર્ભ જેટલું જ ફાઈબર મળી રહે છે માટે તેનું સેવન હમેશા છાલ સાથે જ કરવું જોઈએ. હિમોગ્લોબીનની કમીમાં આ ફળ કારગર છે. નાસપતીમાં આયરન ભરપૂર પ્રમાણમાં હોય છે. જેને એનીમિયા હોય તેને દરરોજ એક નાસપતી ખાવું જોઈએ. તેમાં પૈક્ટિન નામનું તત્વ હોય છે જે કબજિયાતને દૂર કરે છે. ફાઈબર હોવાથી તે પાચનતંત્રને પણ સુધારે છે. નાસપતી પથરીના દર્દી માટે રામબાણ ઈલાજ છે. સૌથી મહત્વની વાત એ છે કે, ડાયટ ફળ છે. તેનાથી બેડ કોલેસ્ટ્રોલ ઘટે છે, જેથી વજન ઉતારવામાં મદદરૂપ થાય છે. પશ્ચિમી દેશોમાં નાસપતિને બટર ફ્રુટ પણ કહેવામાં આવ્યું છે, તેનું કારણ એ છે કે પાક્યા બાદ આ ખાતા સમયે એટલું મુલાયમ લાગે છે કે જે જાણે માખણ હોય. આખા વિશ્વમાં નાસપતિની લગભગ ૩૦૦૦ જાતો ઉપલબ્ધ છે. ભારતમાં નાસપતિ, નાગ અને બબુગોશા એક જ છે. ભારતમાં નાસપતિ, નાગ અને બબુગોશા એક જ છે. ભારતમાં મળતી નાસપતિ થોડીક કઠણ અને ઓછી નરમ હોય છે અને થોડા દિવસો સુધી સંગ્રહિત કરી શકાય છે.

દેવતાઓનું ફળ છે નાસપતિઃ

પ્રખ્યાત કવિ હોમરે પોતાના મહાકાવ્યમાં નાસપતિને ''દેવતાઓનું ફળ' કહ્યું છે. કહેવાય છે કે ભારતમાં નાસપતિ ફળ યુરોપ અને ઈરાનના રસ્તે આવ્યું.જ્યારે તમાકુ ન હતી ત્યારે નાશપતિ ના પાનનો ઉપયોગ થતો. તમને જણાવીએ કે આ ફળના નામની સાથે નાશ જોડાયેલો છે, તેથી ભારતમાં કેટલાક શુભ અવસરો પર આનો ઉપયોગ નથી થતો. બીજી તરફ ચીનમાં નાસ પતિના ઝાડ સુકાઈ જવા કે કાપી નાખવાથી તેને અચાનક મૃત્યુનું પ્રતિક માનવામાં આવે છે. તમને આશ્ચર્ય થશે કે પ્રાચીન સમયમાં જ્યારે તમાકુનું ઉત્પાદન નહોતું થતું ત્યારે નાસપતિના પાન નો ધુમાડો પીવાની પરંપરા હતી.

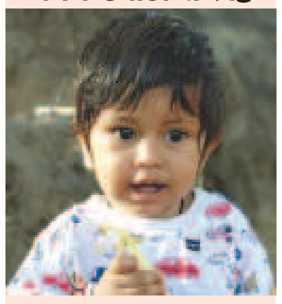
નાસપતિના લાકડાનો ઉપયોગ સંગીતના વાજિંત્રો અને ફર્નિચર બનાવવામાં કરવામાં આવતો હતો. રસોઈમાં પણ તેનો વધારે ઉપયોગ થતો હતો, કારણકે તેમાંથી કોઈ ગંધ કે રંગ નીકળતો ન હતો અને પાણીમાં તેનું લાકડુ ખરાબ થતુ ન હતુ. જૂના સમયમાં આર્કિટેક્ટની સ્કેલ પણ નાસપતિના લાકડામાંથી બનતી હતી, કારણ કે લાંબા અને પાતળા આકારમાં કાપ્યા પછી પણ તેમાં તિરાડ પડતી નથી. આજકાલ નાસપતિનો ઉપયોગ કેક, સલાડ, જામ, જેલી, મુરબ્બો વગેરે બનાવવા માટે કરવામાં આવે છે.

જન્મદિને વધામણી

કમલેશભાઈ ત્રિવેદી
મો. ૭૮૭૪૬ ૮૩૧૨૬

નરસિંહ સી ચૌહાણ
મો. ૬૩૫૧૧૦ ૩૦૩૧૦

મંથન ઉમાકાન્ત ભટ્ટ



ભૃગુ ભરતભાઈ શ્રીમાળી

જીનલબા દેવેન્દ્રસિંહ ચુડાસમા
મો. ૯૬૨૪૦ ૨૦૪૨૦

બ્રહ્માકુમારીઝ, પેથાપુર સેવા કેન્દ્ર દ્વારા વિશ્વ પર્યાવરણ દિવસ નિમિત્તે વૃક્ષારોપણ કાર્યક્રમનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું જેમાં કોર્પોરેટર અનિલસિંહ, કોર્પોરેટર પારુલબેન, અક્ષર તીરથનાં બિલ્ડર રામભાઈ, ઉદયસિંહભાઈ તથા હરીશભાઈએ વૃક્ષારોપણ કરી પર્યાવરણ પ્રત્યે જાગૃત થવા માટે લોકોને અપીલ કરી કાર્યક્રમને સફળ બનાવ્યો હતો.

એસ.જી.પ્રાથમિક શાળામાં બુલેટીન બોર્ડ ડેકોરેશન યોજાયું

ગાંધીનગર સર્વ વિધ્યાલય કેળવણી મંડળ દ્વારા સંચાલિત એસજી અને એસવી અંગ્રેજી માધ્યમ પ્રાથમીક શાળામાં ધોરણ પથી ૮ના વિદ્યાર્થીઓ માટે **Bulletain board decoration** પ્રવૃતિનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. જેમાં વિદ્યાર્થીઓએ વિવિધ ચિત્રો અને પેપર ક્રાફટના સુંદર નમૂના તૈયાર કર્યા હતા તેમજ વિદ્યાર્થી-શિક્ષકના પરિચય કેળવવાના હેતુથી **Self-Introduction** પ્રવૃતિનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું .જેમાં વિદ્યાર્થીઓએ ઉત્સાહ પૂર્વક ભાગ લીધો હતો.

ટેકવોન્ડોમાં પ્રથમ ડિગ્રી બ્લેક બેલ્ટ સાથે માસ્ટરનો ખિતાબ મેળવ્યો

ગાંધીનગર, તા.૭

૧૮ વર્ષ પહેલાં મિલાપ ટાટારિઆ ટાઈગરે માર્શલ આર્ટ શીખવાની શરૂઆત કરી હતી. કુક્કીવોન વર્લ્ડ ટેક્વોન્ડો ફેડરેશન હેડક્વાર્ટર દ્વારા જારી કરાયેલ ટેકવોન્ડોમાં પ્રથમ ડિગ્રી બ્લેક બેલ્ટ મેળવ્યાની સિદ્ધિ હાંસલ કરી માસ્ટરનો ખિતાબ મેળવ્યો હતો. પ્રથમ ડિગ્રી બ્લેક બેલ્ટ બન્યા પછી હજુ હું આગળ વધી શકું છું પણ માત્ર મારી પ્રગતિ હશે. ટેક્વોન્ડો બ્લેક બેલ્ટ ડેન ટેસ્ટિંગ અને ડેન સર્ટિફિકેશનની મુખ્ય સંચાલક સંસ્થા છે અને તે દક્ષિણ કોરિયાના સિયોલમાં સ્થિત છે. મિલાપ ટાટારિઆ ટાઈગરે ખેલમહાકુંભ, જિલ્લા લેવલ, રાજ્ય લેવલ, રાષ્ટ્રીય લેવલ તથા આંતરરાષ્ટ્રીય લેવલે ટેક્વોન્ડો રમતમાં વિજેતા ટ્રોફીઓ, ગોલ્ડ મેડલ, સિલ્વર મેડલ તેમજ બ્રોન્ઝ મેડલ છેલ્લા ૧૮ વર્ષમાં જીતી ચુક્યા છે. મિલાપ ટાટારિઆ ટાઈગરે જણાવ્યું હતું કે, પોતાની સુરક્ષા માટે છેલ્લાં શ્વાસ સુધી લડી લેવાની હિંમત જ તમને સુરક્ષિત કરી શકે છે. સુરક્ષા માટે કોઈનાં પર નિર્ભર રહેવાની જરૂર નથી. આત્મ સુરક્ષા એ જ સાચી સુરક્ષા છે.

ગરમીના કારણે ચક્કર આવવા અને આંખો લાલ થવાના કેસોમાં વધારો

ગાંધીનગર, તા. ૭

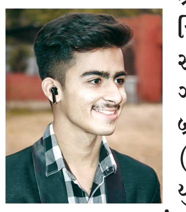
છેલ્લા કેટલાક દિવસોથી અસહ્ય ગરમી અને બફારો અનુભાઈ રહ્યો છે. તેની વિપરીત અસર સામાન્ય લોકોની તબીયત પર થઈ રહી છે. ચક્કર આવવા અને આંખો સતત લાલ રહેવી જેવા કેસોમાં વધારો થયો છે. આ ઉપરાંત લૂ લાગવી અને ડિહાઈડ્રેશનના કેસોમાં પણ નોંધપાત્ર વધારો થયો છે.

ગાંધીનગર શહેરમાં છેલ્લા કેટલાક દિવસોથી ખુબ ગરમી પડી રહી છે. મહત્તમ તાપમાન તો ખુબ ઉંચુ રહે છે. સાથે સાથે છેલ્લા પાંચ-સાંત દિવસોથી બફારો વધ્યો છે અને ખુબ પરસેવો થાય છે. સતત પરસેવો થતાં અશક્તિનો અહેસાસ થાય છે.

આકરી ગરમીના કારણે વસાહતીઓ એ.સી.માં રહેવાનુ પસંદ કરી રહ્યા છે. પરંતુ આપણી આસપાસ એવા ઘણા લોકો છે જેમને એસી કે કુલરની સુવિધા પ્રાપ્ત નથી. ખાસ કરીને મજૂરી કરીને પેટીયુ રળનારા અને તડકામાં ફરીને નાની-મોટી ચીજવસ્તુઓ વેચનારા ફેરીયાઓને તો છાંયડો પણ નસીબમાં નથી. આવા સંજોગોમાં સતત તડકામાં રહીને કામ કરનારા મજૂરો અને ફેરીયાઓ અને સામાન્ય લોકો ગરમીના કારણે વિવિધ પરેશાનીઓ ભોગવી રહ્યા છે. ગરમીથી ચક્કર આવવા, ઉલ્ટી-ઉબકાં આવવા અને આંખો લાલ થવી જેવા બનાવો વધવા માંડ્યા છે. સરકારી હોસ્પિટલ અને ખાનગી દવાખાનાઓમાં આ પ્રકારના કેસો વધી રહ્યા છે. ગરમી અને સતત આકરા તડકાના કારણે આંખો લાલ થવી, આંખોમાંથી પાણી નીકળવુ અને તેના પર સોજો આવવો જેવા બનાવો વધવા માંડ્યા છે. આંખના ડૉક્ટર પાસે આવા દર્દીઓ મોટી સંખ્યામાં આવી રહ્યા છે.

સાથોસાથ લૂ લાગવી અને ડિહાઈડ્રેશન જેવા બનાવો વધ્યા છે. આકરી ગરમીની સ્વાસ્થ્ય પર વિપરીત અસર જોવા મળી રહી છે.

શ્રીકેત ત્રિવેદીની નિમણૂંક કરાઈ



ગાંધીનગર, તા.૭

શ્રી સમસ્ત ગુજરાત બ્રહ્મસમાજ (રાજ્યકક્ષા) દ્વારા શ્રી શ્રીકેત ત્રિવેદીને શ્રી સમસ્ત ગુજરાત બ્રહ્મસમાજ (રાજ્યકક્ષા)ના યુવા પાંખ ના યુવા મુખ્ય સંગઠન મંત્રી (ગાંધીનગર શહેર/જિલ્લા) તરીકે નિમણૂંક કરાઈ છે.

મુખ્યમંત્રીશ્રીએ 36 GNPL નાઈટ ક્રિકેટ ટુર્નામેન્ટ ગ્રાઉન્ડ ઉપર ક્રિકેટ રમી ઉત્સાહ વધાર્યો

સેક્ટર-૧૧માં આયોજિત નાઇટ ક્રિકેટ ટુર્નામેન્ટની ફાઈનલ રોમાંચક મેચને મુખ્ય મંત્રી શ્રી ભુપેન્દ્રભાઈ પટેલે નિહાળી

ગાંધીનગર, તા.૭

ગાંધીનગર(ઉ)ના ધારાસભ્ય શ્રીમતી રીટાબેન પટેલ દ્વારા આયોજિત 36 GNPL નાઈટ ક્રિકેટ ટુર્નામેન્ટની ફાઈનલ રોમાંચક મેચને મુખ્યમંત્રી શ્રી ભુપેન્દ્રભાઈ પટેલે નિહાળી હતી. મુખ્યમંત્રીશ્રીએ ખેલાડીઓ અને નગરજનોનું અભિવાદન પણ ઝીલ્યું હતું. મુખ્યમંત્રીશ્રી ગ્રાઉન્ડ ઉપર ક્રિકેટ રમી ખેલાડીઓ અને નગરજનો ઉત્સાહ વધાર્યો હતો. ગાંધીનગર(ઉ)ના ધારાસભ્ય રીટાબેન પટેલે જણાવ્યું હતું કે,ગાંધીનગર નોર્થ પ્રીમિયમ લીગ નાઈટ ક્રિકેટ અને વોલીબોલ ટુર્નામેન્ટનો આરંભ તા.૨ મેના રોજ કરવામાં આવ્યો હતો. ક્રિકેટ અને વોલીબોલ ટુર્નામેન્ટમાં કુલ ૧૮૮ ટીમો સહભાગી બની હતી. છેલ્લા ૪૮ દિવસથી આ ટુર્નામેન્ટ ચાલે છે.આ ટુર્નામેન્ટને ગ્રાઉન્ડ પર આવીને ૧ લાખથી વધુ નગરજનોએ અને સોશિયલ મીડિયાના માધ્યમથી ૪ લાખથી વધુ લોકોએ વિવિધ મેચોને નિહાળી છે. આજે ફાઈનલમાં વિજેતા થનાર ટીમને રૂ. ૧ લાખ ૨૬ હજારનો ચેક અને રનર ટીમને રૂ.૫૧ હજારનો ચેક અને ટ્રોફી અર્પણ કરવામાં આવશે. કાર્યક્રમના આરંભે ગાંધીનગર(ઉ)ના ધારાસભ્ય રીટાબેન કેતનકુમાર પટેલ દ્વારા મુખ્યમંત્રીશ્રી ભૂપેન્દ્ર પટેલનું ઉષ્માભર્યું સ્વાગત કરાયું હતું. મુખ્યમંત્રીશ્રીએ ફાઈનલ મેચ રમનાર કષ્ટભંજન ઈલેવન અને શિવ ઈલેવન ટીમના ખેલાડીઓને શુભેચ્છાઓ પાઠવી ટોસ કરાવીને ઉત્સાહ વધાર્યો હતો. મુખ્યમંત્રીશ્રીએ ટુર્નામેન્ટમાં સહભાગી બનેલ તમામ ટીમોના ખેલાડીઓને ખેલદિલીથી રમવા બદલ અભિનદન પાઠવ્યા હતા. આ પ્રસંગે ગાંધીનગરના મેયર હિતેષ મકવાણા, જિલ્લા પંચાયત પ્રમુખ દિલીપભાઈ પટેલ, ડેપ્યુટી મેયર પ્રેમલસિંહ ગોલ, સ્ટેન્ડિંગ કમિટીના ચેરમેન જસવંતભાઈ પટેલ, જિલ્લા ભાજપ પ્રમુખ અનિલભાઈ પટેલ, શહેર ભાજપ પ્રમુખ રૂચિર ભટ્ટ, પૂર્વ ધારાસભ્ય અશોકભાઈ પટેલ, ગાંધીનગરના અગ્રણી કેતનભાઈ પટેલ સહિત મોટી સંખ્યામાં ખેલાડીઓ અને નગરજનો ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.