





## તંત્રી લેખ

## સ્વાસ્થ્યકારક સરગવો...

સરગવાનાં મૂળથી લઈને એનાં પાન અને એનાં ફળો પણ કાંપકડાક છે. સરગવાની દાઢીઓ, પાંદાં, છાલ, ફ્લો, ફળો અને અન્ય વાણી બાળોનું ઉપયોગ વિવિધ રીતે શક્ય છે. સરગવો ૩૦૦થી વધુ રોગોની દવા છે. સરગવામાં એન્ટીકાગલ, એન્ટીવાર્ટિસ, એન્ટીપ્રેસન્ટ અને એન્ટોન્ટિન્ફ્લેમેટેરી ગુજરાતી હોલે છે. સરગવામાં પોષણિયમ, ટિક, મેશ્રેન્યામ, આપન, શોપર, ફોસ્કર્સ અને ટિક જેવાં ઘણાં પોષકતાવાળા પણ હું છે જે શરીરે માટે ફાયદકારક છે. આપુર્વેદ્માં સરગવાના અપુર્વ સમાનું આવે છે. સરગવાથી રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે છે. સરગવાના વિવિધ ફાયદાઓ છે :

સરગવાની સીંગમાં વિટામિન ઈ બચ્યુર્મ માત્રામાં હુંણ છે. જે શરીરી અથવા ગ્રામાંના બજારના સીંગનું સુપ્ર પીવાથી રાહત મળે છે. સરગવાના પાંદા સામાન્ય રીતે રોગનિયક ગુણવ્યમો ધરાવતા હોય છે.

લીલા શાકભાજામાં મોટી માત્રામાં આર્થન, વિટામિન અને કેલિશ્યમ હોય છે. સરગવાની શીંગ શરીરના હાડકાળો મજબૂત બનાવે છે.

સરગવાના પાંદા, ફળ અને ફ્લોનો ઉપયોગ સુપ્ર બનાવવા માટે પણ કરવામાં આવે છે. સરગવો પાંદાને સંબંધિત બીમારીઓ પણ દુર કરે છે. સરગવાનું વૃષ્ટ અસ્થ્યમાં અને ફેક્સા સાથે સંકાળાંથી મુક્તાનો સામાન્ય કરવા માટે ખૂબ જ ઉત્તમ છે.

સરગવાના શીંગમાં માટે ખૂબ જ સારી માનવામાં આવે છે. તે શરીરના હાડકાળો તો મજબૂત બનાવે છે સાથે-સાથે લોહીને પણ શુદ્ધ કરે છે. સરગવાની શીંગનું રસને લીંબુના રસ સાથે બેળગી ત્વાયા પર લગાવાયી બ્લેકન્ડેન્સ, પિપલસ અને અન્ય ત્વાયા સંબંધિત ત્વાયાની રોગથી છુટકો મળે છે.

સરગવાના રોગથી કરવાયા થાકાની શક્તિ રહેતી નથી, આપના દ્રષ્ટિ સેવા કરવાયે છે અને આંખની સારી રોગ રહેતી નથી.

કેટલાક પ્રોફોનો અનુભૂતિ રાખાની બિલ્ડિંગમાં વ્યક્તિગ૊ને દરરોજ સરગવાનું સેવા કરવાથી સુગ્રા લેવાલનો સ્કેટ ઓછો જોણ મળે છે.

સરગવાનો પથરી બાદા કાંઈ છે, કોલેસ્ટેરોલ ગોઠું કરે છે, બ્લાફ્રેશર સામાન્ય રાખે છે, પાંદાનું સુધ્યા છે, દાંતની પોલાયાથી બચાવે છે, સાયટિક અને આર્થરાટિસ્માં તેમજ લિવરને સ્વસ્થ રાખવામાં અસરકારક સાધિત થાય છે. તેમ મિતલ પેટાણીને જાપાનું છે.

**ઉદ્યા પગો રહેતે ચાલતા બાળકોને જોઈને જુસદાણ મામલતદાર અસરવારે ગરીબ બાળકોને ચંપલ પહેરાવ્યા**



(સૌરાષ્ટ્ર કંતી કાંઈ કાંઈ કાંઈ) જસદાણ તા.૧૫

જસદાણ મામલતદાર અસરવાર રહેતા પણ પસર થયે આપણ રોડ રચાલતા બાળકોને પણ પસર થયે આપણે પેરાણી સેવા કાર્ય કર્યું છું.

આ સેવાકીય કામગીરીની વિગતો મુજબ જસદાણ મામલતદાર સંજીવનીએ છે અસરવાર તેમની ગરીબાંથી કાંઈ બન્યે પસર થઈ રહા હતા તે દરમયાન ગરીબ પરિવારના બેબાળો તેમના માતા સાથે ઉપાણીની કલાકાળ ગરીબીમાં ભરપૂરો સખત તકાંથી જુસા પેન્ન પસર થઈ રહા હતા તે જોઈને જસદાણ મામલતદારનું દદ્યા દ્વીપ ઉંચું હતું અને તાત્કાલિક તેમનો બજારમાં જઈને બાળકો માટે સ્વેચ્છાની પ્રેરણાદાર કરી રહી હતી ત્યારાં આપણે જસદાણ પણ પણ કરી રહી હતી.

આ સેવાકીય કામગીરીની વિગતો મુજબ જસદાણ મામલતદાર સંજીવનીએ છે અસરવાર તેમની ગરીબાંથી કાંઈ બન્યે પસર થઈ રહા હતા તે દરમયાન ગરીબ પરિવારના બેબાળો તેમના માતા સાથે ઉપાણીની કલાકાળ ગરીબીમાં ભરપૂરો સખત તકાંથી જુસા પેન્ન પસર થઈ રહા હતા તે જોઈને જસદાણ મામલતદારનું દદ્યા દ્વીપ ઉંચું હતું અને તાત્કાલિક તેમનો બજારમાં જઈને બાળકો માટે સ્વેચ્છાની પ્રેરણાદાર કરી રહી હતી.

આ સેવાકીય કામગીરીની વિગતો મુજબ જસદાણ મામલતદાર સંજીવનીએ છે અસરવાર તેમની ગરીબાંથી કાંઈ બન્યે પસર થઈ રહા હતા તે દરમયાન ગરીબ પરિવારના બેબાળો તેમના માતા સાથે ઉપાણીની કલાકાળ ગરીબીમાં ભરપૂરો સખત તકાંથી જુસા પેન્ન પસર થઈ રહા હતા તે જોઈને જસદાણ મામલતદારનું દદ્યા દ્વીપ ઉંચું હતું અને તાત્કાલિક તેમનો બજારમાં જઈને બાળકો માટે સ્વેચ્છાની પ્રેરણાદાર કરી રહી હતી.

આ સેવાકીય કામગીરીની વિગતો મુજબ જસદાણ મામલતદાર સંજીવનીએ છે અસરવાર તેમની ગરીબાંથી કાંઈ બન્યે પસર થઈ રહા હતા તે દરમયાન ગરીબ પરિવારના બેબાળો તેમના માતા સાથે ઉપાણીની કલાકાળ ગરીબીમાં ભરપૂરો સખત તકાંથી જુસા પેન્ન પસર થઈ રહા હતા તે જોઈને જસદાણ મામલતદારનું દદ્યા દ્વીપ ઉંચું હતું અને તાત્કાલિક તેમનો બજારમાં જઈને બાળકો માટે સ્વેચ્છાની પ્રેરણાદાર કરી રહી હતી.

આ સેવાકીય કામગીરીની વિગતો મુજબ જસદાણ મામલતદાર સંજીવનીએ છે અસરવાર તેમની ગરીબાંથી કાંઈ બન્યે પસર થઈ રહા હતા તે દરમયાન ગરીબ પરિવારના બેબાળો તેમના માતા સાથે ઉપાણીની કલાકાળ ગરીબીમાં ભરપૂરો સખત તકાંથી જુસા પેન્ન પસર થઈ રહા હતા તે જોઈને જસદાણ મામલતદારનું દદ્યા દ્વીપ ઉંચું હતું અને તાત્કાલિક તેમનો બજારમાં જઈને બાળકો માટે સ્વેચ્છાની પ્રેરણાદાર કરી રહી હતી.

આ સેવાકીય કામગીરીની વિગતો મુજબ જસદાણ મામલતદાર સંજીવનીએ છે અસરવાર તેમની ગરીબાંથી કાંઈ બન્યે પસર થઈ રહા હતા તે દરમયાન ગરીબ પરિવારના બેબાળો તેમના માતા સાથે ઉપાણીની કલાકાળ ગરીબીમાં ભરપૂરો સખત તકાંથી જુસા પેન્ન પસર થઈ રહા હતા તે જોઈને જસદાણ મામલતદારનું દદ્યા દ્વીપ ઉંચું હતું અને તાત્કાલિક તેમનો બજારમાં જઈને બાળકો માટે સ્વેચ્છાની પ્રેરણાદાર કરી રહી હતી.

આ સેવાકીય કામગીરીની વિગતો મુજબ જસદાણ મામલતદાર સંજીવનીએ છે અસરવાર તેમની ગરીબાંથી કાંઈ બન્યે પસર થઈ રહા હતા તે દરમયાન ગરીબ પરિવારના બેબાળો તેમના માતા સાથે ઉપાણીની કલાકાળ ગરીબીમાં ભરપૂરો સખત તકાંથી જુસા પેન્ન પસર થઈ રહા હતા તે જોઈને જસદાણ મામલતદારનું દદ્યા દ્વીપ ઉંચું હતું અને તાત્કાલિક તેમનો બજારમાં જઈને બાળકો માટે સ્વેચ્છાની પ્રેરણાદાર કરી રહી હતી.

આ સેવાકીય કામગીરીની વિગતો મુજબ જસદાણ મામલતદાર સંજીવનીએ છે અસરવાર તેમની ગરીબાંથી કાંઈ બન્યે પસર થઈ રહા હતા તે દરમયાન ગરીબ પરિવારના બેબાળો તેમના માતા સાથે ઉપાણીની કલાકાળ ગરીબીમાં ભરપૂરો સખત તકાંથી જુસા પેન્ન પસર થઈ રહા હતા તે જોઈને જસદાણ મામલતદારનું દદ્યા દ્વીપ ઉ







# કાલે ટેટની પરીક્ષા: પ્રશ્નપત્રો સ્ટ્રોંગ્ડ્રમથી કેન્દ્રો સુધી પહોંચાવા માટે જીપીએસ ટ્રેક્સિંગ સિસ્ટમનો થશે ઉપયોગ

રાજકોટમાં ૧૬૨૩૦ સહિત રાજ્યમાં ૮૬ હજાર ઉમેદવારો આપશે કસોટી: દરેક કેન્દ્રોમાં ઓફર્જર્વરો સ્ટેન્ક-૨ રહેશે: ગેરરીતિ પર રોક લગાવવા માટે આધુનિક ટેકનોલોજીનો ઉપયોગ



(સૌરાંગ કંતી કાર્યાલય-રાજકોટ)

રાજકોટ તા.૧૫  
રાજ્ય પરીક્ષા બોર્ડ દ્વારા શિક્ષક  
બનવા માટે આપતીકાલે તા.૧૬૨૩૦

નાના માચીયાથી લઈને ગાવડકા ચોકડી સુધી અર્ધો ડક્ઝન સર્કલ જરૂરી

## અમરેલીની ભાગોળે પસાર થતાં બાયપાસ માર્ગ પર સર્કલ બનાવો



(બિલાપ રૂપાલેલ દ્વારા)

અમરેલી, તા.૧૫  
અમરેલી એ જિલ્લા કક્ષાનું  
મુખ્યમંદિર હોય જિલ્લાભરમાથી  
વાહનો આવતા હોય, તેમજ

પિપાવાવ પોર્ટ, અલદ્દાટ સિમેન્ટ  
ઇન્ફા, જીનીંગ અને સ્પેનીની ઉદ્યોગો  
અને અમદાવાદ -સુરત તરફ આવન  
જવાન કરતી લક્ષ્યો બસોના કારણે  
અને મોરેજન જીવીતા  
અભિનેત્રી ચાંદની  
પરમાના

દરેક કેન્દ્રો પર ઓફર્જર્વર તરફિં  
વર્ષ-૧ અને રના અવિકાસિઓને  
બનાવા માટે આપતીકાલે તા.૧૬૨૩૦

બાયપાસ માર્ગ પર જ્યાં ચાર  
માર્ગો બેના થાય છે ત્યાં મોટા  
ગોળાઈના અત્યાધુનિક સર્કલ  
બને તો અક્ષાંતનું પ્રયત્ન ઘટે,  
શહેરની શોભામાં અભિવૃદ્ધિ  
પણ થઈ શકે રહે હોય તમામ  
જાપતિનિવિઓ, લાગતા-  
વળગતા સરકારી વિભાગ સાથે  
સંકલન કરીને પાલિકાના  
શાસકોને નિર્જપૂર્વક કામગીરી  
કરવી જોઈને તેવી માગ  
શરેરીજાનો કરી છે.

નાનામાચીયાણા, વરસડા,  
લીલીય, ક્રેચિનાગસ્ક,  
ચક્રગઢ, સાંકુલા અને  
ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

ચક્રગઢ, સાંકુલા અને

