ગાંધીનગર મને ગમે છે...

- અશ્વિન દવે
(નિવૃત્ત શિક્ષક)

૧૯૭૯થી ગાંધીનગર અમારી કર્મભૂમિ સહ વતન બની ગયું છે. ગાંધીનગરની ભૂમિ અમને ફળી એમ કહીએ તો ખોટુ નથી. ૧૯૮૧માં પ્રભુતામાં પગલાં માંડ્યા બાદ સમયાંતરે બે દિકરાના માતા પિતા થયા.

અમારા બાળકો આજે પણ અમદાવાદથી પ્રેસ સુધીની ડબલડેકરની મુસાફરી આજે પણ યાદ કરે છે. પેથાપુર ખાતે શિક્ષક તરીકે ફરજ નિભાવતા વિવિધ પ્રવૃત્તિમાં સહભાગી થવાની તક મળી. રક્તદાન વ્યસન મુક્તિ, આરોગ્યલક્ષી કાર્યક્રમો, યુવક મહોત્સવ, વિજ્ઞાનમેળા, પ્રકૃતિ શિક્ષણ શિબિર વગેરે આજે પણ સોનેરી સ્મરણ તરીકે સચવાયેલ છે.

સાહિત્ય સભા સભ્ય અને માનદમંત્રી તરીકે કવિમિત્રોને આમંત્રણ આપીને આવકારવા ખરેખર અવિસ્મરણિય છે.

મુખ્ય રોડ પર હરિયાળા ગાંધીનગરની સોડમને વધારતું મટુડાનું વૃક્ષની સોડમ આજે પણ યાદ આવે છે.

ગાંધીનગરની મહાનગરપાલિકા સુધીની સફરને યાદ કરતાં અનેક સંસ્મરણો જોડાયેલા છે. સે. ૨૯ નો બાગ, સરીતાઉદ્યાન અને ઈન્દ્રોડા પાર્કમાં વિદ્યાર્થીઓ સાથે કરેલ ટ્રેકિંગ અને નેચર કેમ્પમાં મળેલ જ્ઞાન આજે પણ તાજગી આપે છે.

પંચદેવ મંદિર, ગાયત્રી મંદિર, અક્ષરધામ અને અન્ય ધર્મસ્થાનો ગાંધીનગરની શોભામાં અભિવૃદ્ધિ સાથે સર્વધર્મની ભાવના ઉજાગર કરે છે. નવરાત્રી વખતે વિવિધ કલાકારોના કલરવથી ગુંજતા ગરબા અને વિવિધ સંસ્થાઓની વિવિધ પ્રવૃત્તિમાં જોડાવાનો લાભ મળ્યો.

શિક્ષક દિનની ઉજવણી, રાષ્ટ્રિય વિજ્ઞાન દિવસની ઉજવણી, વિવિધ વિશિષ્ઠ દિવસોની ઉજવણી તેમજ ગાંધી જયંતિના દિવસે ટાઉનહોલ મેદાનમાં માણવા મળતા મીઠાં મધુરા ગુજરાત ગૌરવતંતા ગીતો કેમ ભુલાય.

સર્વ ધર્મ સમભાવની ભાવનાને સદાય ધબકતુ રાખતુ આપણુ પાટનગર ગાંધીનગર આજના દિવસે તો ખૂબ જ અગ્રેસર અને ભૂતકાળને વાગોળતા સંસ્મરણો યાદ કરતા મન ધન્ય થાય છે.

હેપ્પી મધર્સ ડે : જનનીની જોડ સખી નહિ મળે રે લોલ

માતા સમાન કોઈ છાંયડો નથી, સહારો નથી, રક્ષક નથી અને માતા સમાન કોઈ પ્રિય નથી

ગાંધીનગર, તા. ૭

મા તે મા બીજા બધા વગડાના વા... માતૃ દિવસના પવિત્ર અને પાવન દિવસે સર્વે માતાઓને વંદન સહ અભિનંદન...

દર વર્ષે મે મહિનાના દર બીજા રવિવારે એટલે આ વર્ષે ૮ મે ના મધર્સ ડે મનાવવામાં આવી રહ્યો છે. મધર્સ ડે માતાના સન્માનમાં ઉજવવામાં આવે છે. આ દિવસે માતાને સન્માન, શુભેચ્છા આપવાની પરંપરા છે. મધર્સ ડે નિમિત્તે શહેરીજનો માતાને શુભેચ્છાઓ પાઠવતી વિવિધ ભેટ સોગાદો આપે છે. મધર્સ ડે ભલે પશ્ચિમી સંસ્કૃતિની દેન હોય પરંતુ ભારતમાં પણ તેની ઉજવણી ભવ્ય રીતે કરવામાં આવે છે. ભારતીય સમાજમાં માતાને ભગવાનનો દરજ્જો આપવામાં આવ્યો છે. એમ કહેવાય છે કે ભગવાન દરેક સમયે દરેક જગ્યાએ પહોંચી શકતા નથી. આથી તે માના રૂપે પૃથ્વી પર દરેક ઘરમાં બિરાજે છે. માતાનું બલિદાન, ઋણ, તેનો પ્રેમ શબ્દોમાં વ્યક્ત કરીને કે કોઈ એક દિવસને ખાસ બનાવીને ન કરી શકાય. આપણને આ ધરતી પર લાવનાર મા માટે મધર્સ ડે રોજ ઉજવીએ તો પણ ઓછો પડે. તમે પોતાના જ ચામડામાંથી બનાવેલા જોડા બનાવીને મા ને પહેરાવોને તો પણ મા નું ઋણ ઉતારી શકાતું નથી. કહેવાનો ભાવાર્થ એટલો જ કે માતા એ પોતાના બાળકના ઉછેર, સંસ્કાર, સિંચન, પરવરીશ માટે જે કંઈ ભોગ આપ્યો છે એના માટે તેના બાળકો મોટા થઈને મા માટે ગમે તેટલુ કરે તો પણ બદલો ચૂકવી શકતા નથી. તેમ છતાં હાલની વર્તમાન પરિસ્થિતિમાં આપણે પોતાના જ બાળકો દ્વારા માતા-પિતાને ત્રાસ આપવામાં આવતો હોવાના કેટલાય કિસ્સાઓ રોજબરોજ વાંચીએ છીએ. કહેવાય છે ને જેની પાસે તે વસ્તુ નથી તેજ વસ્તુની સાચી કિંમત સમજે છે. જેમની પાસે માતા નથી તેઓ તેમના અભાવને સારી રીતે સમજી શકે છે. મા ના ગયા પછી તમને આ સંસારના તમામ સંબંધોમાં સ્વાર્થ જોવા મળે છે. તમારી સાથે ઉભેલો કે તમને સલાહ આપતો વ્યક્તિ સાચી સલાહ આપે છે કે કેમ ? તેનો નિર્ણય કરવામાં ખૂબ જ મુશ્કેલી અનુભવાય છે. મા વિના ભલે તમારી પાસે ૧૦૦ સગાઓ કેમ ન હોય તો પણ અનેકવાર તમારી પાસે કશુ નથી તમે નિરાધાર છો એવો અહેસાસ જરૂર થશે. માટે જેની પાસે ભગવાનની કૃપાથી મા છે તેની સારસંભાળ રાખો તેનું સન્માન કરો.

મધર્સ ડે નિમિત્તે વિવિધ ગીફ્ટ

સંતાનો પોતાની માતાને મધર્સ ડે ની ઉજવણી કરવા માટે સરપ્રાઈઝનું આયોજન કરે છે. વિવિધ ભેટ સોગાદ આપે છે તેથી શહેરની ગીફ્ટ શોપમાં મધર્સ ડે નિમિત્તે અવનવી ગીફ્ટ જોવા મળી રહી છે. રંગબેરંગી ગુલાબ, મધર્સ ડે વિશ કરતા કાર્ડ, જ્વેલરી સહિતની ભેટ સોગાદની વેરાયટીઓ છે. આ ઉપરાંત સંતાનો પોતાને માતાને સરપ્રાઈઝ આપવા મોબાઈલ, સોનાની વસ્તુ, મોંઘીદાટ ચીજવસ્તુઓ સહિત ડીનરનું સરપ્રાઈઝ આપે છે.

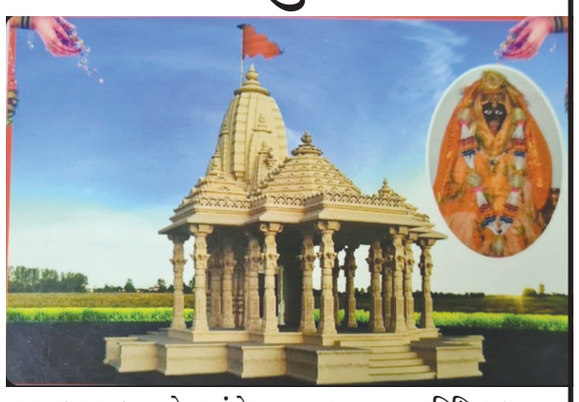
મધર્સ ડે નિમિત્તે કેક શોપમાં કેકની ફૂલ

ડિમાન્ડજન્મદિવસની ઉજવણી કરતી વખતે કેક કટિંગ કરવાની પરંપરા સામાન્ય થઈ ગઈ છે. આ ઉપરાંત નાના-મોટા ખુશીના દિવસોમાં પણ કેક કટિંગ કરવાનો ક્રેઝ ચાલી રહ્યો છે. જેમાં મધર્સ ડે નિમિત્તે આજે કેક શોપમાંથી અઢળક કેકનું વેચાણ થશે. શહેરીજનો કેક કટિંગ કરીને મધર્સ ડે ની ઉજવણી કરશે તથા આજના શુભ દિને હોટલો અને રેસ્ટોરન્ટમાં પણ ભીડનો માહોલ વર્તાશે.

લાકરોડા ખાતે મહાકાળી માતાજી પ્રાણ પ્રતિષ્ઠા મહોત્સવનું આયોજન

ગાંધીનગર, તા. ૭

ગાંધીનગરના લાકરોડા ગામ ખાતે શ્રી મહાકાલી માતાજી તથા શ્રી ખોડીયાર માતાજી અને અન્નપૂર્ણા માતાજીના નવ નિર્મિત મંદિરનો પ્રાણ પ્રતિષ્ઠા મહોત્સવ જેવા ત્રિદિવસીય ધાર્મિકોત્સવનું આયોજન આગામી તારીખ ૧૧-૧૨-૧૩ મે મહીના દરમિયાન કરવામાં આવ્યું છે. ગામના તથા બહાર રહેતા દરેક સમાજના લોકો મોટી સંખ્યામાં હાજર રહેશે. જુદા જુદા રાત્રી સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમોનું પણ આયોજન થયેલ છે આ કાર્યક્રમમાં શ્રી દયાળી મેલડીમાં ધામ લંઘા, શ્રી ગુલાબ નાથજી બાપુ, આદેશ આશ્રમ, આગલોડ, ગુરુજી પિનાકીનભાઈ કલોલ, હરીઓમ બાપુ પુંધરા તથા



રાઘવદાસજી બાપુ, ડેમરાનું ડેરુ લાકરોડા જેવા અનેક સંતો, મહંતો ઉપસ્થિત રહી આશીર્વચનો પાઠવશે.

ત્રિદિવસીય વિવિધ ધાર્મિક કાર્યક્રમો જેવા કે યજ્ઞ પ્રારંભ, મંડપ પ્રવેશ, પાટલાના યજમાન હવન વિધિ, જલયાત્રા-શોભાયાત્રા, નવીન મંદિરનું વાસ્તુ પુજન, ન્યાસ વિધિ, દેવોની પ્રાણ પ્રતિષ્ઠા થશે અને જીગ્નેશ કવિરાજના રાસ ગરબાની રમઝટ જોવા મળશે તેમ અખબારી યાદીમાં જણાવ્યું હતું.

સિનિયર સીટીઝન ક્લબ ૪૨/૮૪ કડવા પાટીદાર સમાજનું અર્ધવાર્ષિક સંમેલન યોજાયું

ચિલોડા, તા. ૭

ગાંધીનગર સ્થિત સિનિયર સિટીઝન ક્લબ ગાંધીનગર ૪૨/૮૪ કડવા પાટીદાર સમાજ આયોજિત સોરઠ ડાઈનિંગ હોલ ખાતે અર્ધવાર્ષિક સિનિયર સિટીઝન સ્નેહમિલન કાર્યક્રમનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. આ અર્ધ વાર્ષિક સ્નેહમિલનમાં મુખ્ય વક્તા ડૉ. મફતલાલ પટેલ, તત્વચિંતક લેખક અને અચલા મેનેઝિનના તંત્રી દ્વારા પ્રેરણાદાયી શુભ ચિંતન વક્તવ્ય રજૂ કરી સિનિયર સિટીઝનોને શુભ સંદેશો પાઠવ્યો હતો.

આ સ્નેહમિલન કાર્યક્રમનું સુંદર આયોજન સર્વે સભ્યોની ઉપસ્થિતિથી સફળ બનાવવા બદલ સંસ્થાના કન્વીનરે સૌનો આભાર માન્યો હતો.

રાંધેજામાં આજે સુંદરકાંડના પાઠ

ગાંધીનગર તા ૭

રાંધેજામાં અંબાજી મંદિર પાછળ રબારી વાસમાં દેસાઈ પરિવારના સ્વજનોના સ્મરણાર્થે તા ૮ મેં ના રોજ રાત્રે ૯ કલાકે સુંદરકાંડના પાઠનુ આયોજન કરવામાં આવ્યુ છે. સુંદરધામ આશ્રમવાળા દિલીપગીરી ગોસ્વામીની વ્યાસપીઠે સુંદરકાંડના પાઠ તેમજ ભજન સતસંગનો કાર્યક્રમ યોજાશે ભાવિકોને દર્શનનો લાભ લેવા જણાંવાયુ છે.

પહેલે મંગળ ગાયનું દાન દેવાય રે...' ઉક્તિને સાર્થક કરતો કન્યાનો પરિવાર

દિકરીના લગ્નપ્રસંગે સાચુકલી ગાયનું દાન કરાતાં સાજનમાજન પણ આશ્ચર્ય સાથે રોમાંચિત બન્યાં : ભારતીય પરંપરાને સજીવન રાખતી અનોખી ઘટના

ગાંધીનગર, તા. ૭

ભારતીય સંસ્કૃતિમાં લગ્ન જીવનને ખૂબ જ પવિત્ર માનવામાં આવે છે અને લગ્ન પ્રસંગના પારંપરિક રીતિ રિવાજો પાછળ પણ ગૂઢાર્થ સાથેના ચોક્કસ હેતુ જોડાયેલા રહ્યાં છે. જોકે આજના યુગમાં ભારતીય પરંપરામાં કેટલીક પરદેશી પદ્ધતિઓનું ચલણ ઉમેરાઈ રહ્યું છે પરંતુ તેના કારણે પારંપરિક લગ્ન પધ્ધતિ પર અસર પડી રહી છે પરંતુ સમાજમાં હજુ પણ કેટલાંક પરિવારો એવા છે જે સગાઈ, પીઠીથી લઈને કન્યાવિદાય સુધીનાં પ્રસંગો સાથે પારંપરિક રીતે જોડાઈને તેની ઉજવણી દીપાવી રહ્યા છે. આપણી આ પારંપરિક લગ્ન પરંપરાને ગૌરવ અપાવે એવો એક પ્રસંગ અખાત્રીજના દિવસે એક લગ્ન પ્રસંગમાં જોવા મળ્યો હતો જેમાં શહેરના એક વિપ્ર પરિવારના કન્યાપક્ષ તરફથી મંગળ ફેરા દરમ્યાન ગવાતા ગીત "પહેલે મંગળ ગાયોનાં દાન દેવાય રે.." ઉક્તિને સાર્થક કરતા ગાયનું પ્રત્યક્ષ વિધિવત દાન કરવામાં આવ્યું હતું. અખાત્રીજના દિવસે સુરેન્દ્રનગરના વિપ્ર પરિવારના સ્વ.ગોપાલભાઈ રાવલની પૌત્રી તથા અશોકભાઈ અને અંજનાબેનની સુપુત્રી ચિ.ધ્વનિના લગ્ન મહેન્દ્રસિંહ અને અર્ચનાબેનના સુપુત્ર ચિ.અભિમન્યુ સાથે વાજતે ગાજતે યોજાયાં હતાં મોસાળપક્ષથી ગાંધીનગરના રમેશચંદ્ર જયશંકર જોષીના પરિવારજનો પણ આ પ્રસંગમાં સહભાગી અને સાક્ષી બન્યાં હતાં. આ લગ્નપ્રસંગમાં નોંધ લેવા જેવી અનોખી બાબત એ બની હતી કે અગ્નિની સાક્ષીએ લગ્ન ગીતોના ગાન અને પુષ્પોની વર્ષા સાથે મંગળફેરા ટાણે કન્યાના પરિવાર તરફથી વિધિવત રીતે પ્રત્યક્ષ રીતે ગાયનું દાન આપવામાં આવ્યું હતું. આજકાલ મોટેભાગે પ્રતીકાત્મક રીતે યોજાતી અને બદલાતી જતી પરંપરા વચ્ચે ટેવાતા જતા સાજનમાજન માટે ગૌ દાનનો આ અવસર આશ્ચર્ય પમાડનારો તેમજ અવિસ્મરણીય બની રહ્યો હતો. આમ તો અખાત્રીજના દિવસે જલ, જવ, અન્ન, સોનું-ચાંદી, ગોળ, ઘી, તલ, કપડાં કે ભૂદાન તો થાય પરંતુ લગ્ન ટાણે કન્યાદાન સાથે ગૌમાતા સમાન ગાયનું દાન થાય તે એક અનોખી ઘટના કહી શકાય.

શહેરમાં સ્વાસ્થ્ય બચાવો ખાંડ હટાવો અભિયાન

નીમા ફાઉન્ડેશન દ્વારા સફેદ ખાંડના નુકશાનથી બચવા માટે અનોખું અભિયાન : ખાંડને બદલે ખડિસાકર, ગોળ, મધ ઉત્તમ વિકલ્પો

ગાંધીનગર, તા. ૭

નીમા ફાઉન્ડેશન, ગાંધીનગર ઉપક્રમે નટુભાઈ પટેલ પ્રેરિત સ્વાસ્થ્ય બચાવો, ખાંડ હટાવો અભિયાન હાથ ધરવામાં આવ્યું છે.

ખાંડ એ ગુજરાતીઓના ભોજનનું એક અભિન્ન અને મુખ્ય તત્વ છે. કદાચ આ હકીકતને કારણે જ અન્ય લોકો ગુજરાતીઓ માટે આવું પણ કહે છે કે વધુ પ્રમાણમાં ગળ્યું ખાવાને કારણે ગુજરાતીઓ સ્વભાવે મીઠા-મધૂરા હોય છે. આમ તો ગુજરાતની શું ભારતની દરેક નહી તો મોટા ભાગની મીઠાઈઓને ખાંડ વગર બનાવવી મુશ્કેલ છે. ભારતના દરેક રાજ્યના રસોડાઓમાં ખાંડનું અનેરું સ્થાન છે. ખાંડવાળા પદાર્થો ખાવાથી તબિયત બગડે એ વાત બધાં જ જાણે છે પરંતુ ગળી વાનગીઓ કે મીઠાઈઓ સામે આવે ત્યારે એ ખાવાનો મોહ ટાળવો એ આસાન કામ નથી. ખાંડવાળા ખોરાક કે મીઠાઈઓ ખાવાથી શરીરમાં બ્લડ સુગર વધવાની શકયતા વધી જાય છે અને એ વાત સ્વાસ્થ્ય માટે હાનિકારક

ગણાય. તમારું બ્લડ સુગર લેવલ સમતોલ રાખવા અને સ્વસ્થ જીવન જીવવાનો શ્રેષ્ઠ ઉપાય એટલે ખાંડનો ઉપયોગ ઘટાડવો. પણ એ કરવું કેમ કરીને ? શું ખાંડ વગરની મીઠાઈ કોઈ ખાવાનું હતું ? આનો જવાબ છે કે હાં, ખાંડનો ઉપયોગ ઘટાડવા માટે ખાંડના પર્યાય વાપરવાનું શરૂ કરો. શરૂઆતમાં આ વાત થોડી કપરી લાગશે પરંતુ પાછળથી આદત પડી જશે અને તમને પોતાને તમારા સ્વાસ્થ્યમાં ફરક પડતો જણાશે. આપણે એ જાણવું જોઈએ કે આપણા ખોરાકમાં શરૂઆતથી ખાંડ આટલી વ્યાપક નહોતી, સમય સાથે ખાંડનો વપરાશ વધ્યો છે. હવે જ્યારે ખાંડ સ્વાસ્થ્ય માટે હાનીકારક છે તે બાબતે જાગૃતી અનિવાર્ય છે તો તેના પર્યાયો પણ ચર્ચવા જોઈએ. અહી આપણે ખાંડના પાંચ પર્યાયો અંગે ચર્ચા કરીશું. જે આપના ભોજનમાં માત્ર મીઠાશ જ નહીં વધારે પણ એ સ્વાદિષ્ટ અને શક્તિપ્રદાન પણ હોવાની વાત તમે માનતા થઈ જશો. હાં, કયાં ખોરાકમાં કયો પર્યાય ઉમેરવો એ દરેકે જાતે નક્કી કરવાનું છે.

● **મધ**

મધ એ કુદરતી ગળ્યો પદાર્થ હોવા સાથે આયુર્વેદિક દ્રષ્ટીએ ઉત્તમ ઔષધ મનાય છે આથી જ તે ખાંડનો સર્વશ્રેષ્ઠ પર્યાય છે. મધમાં કુદરતી ખાંડ, જરૂરી વિટામિન, મિનરલ્સ, પ્રોટિન અને સારા પ્રમાણમાં પાણી હોય છે. આ કુદરતી અમૃત લોહીનો પ્રવાહ વધારે છે, બ્લડ પ્રેશર ઘટાડે છે. લોહી શુદ્ધ કરવાની સાથે એ તમને સામાન્ય શરદી અને ઉધરસ જેવાં રોગોથી પણ બચાવે છે. આથી જ ભોજનમાં મધનો ઉમેરો કરવાથી માત્ર સ્વાદ જ નહીં પણ તંદુરસ્તી પણ વધશે.

● **ગોળ**

ખાંડનો સૌથી નજીકનો પર્યાય કોઈ હોય તો એ ગોળ છે. ભારતમાં તો પ્રાચીનકાળથી ગોળનો ઉપયોગ થાય છે. વળી, ખાંડની મોટા ભાગની મીઠાઈઓ પણ ગોળનો ઉપયોગ કરી બનાવી શકાય છે. ગામડાંઓમાં તો હજુય ગોળના વપરાશનું પ્રમાણ ખાંડ કરતાં વધુ છે. ગોળ ખાંડ કરતા વધુ ગળ્યો અને સ્વાદિષ્ટ હોય છે. ગોળને તમે ખાંડની જેમ પણ વાપરી શકો અને પ્રવાહી સ્વરૂપમાં પણ વાપરી શકો છો. કબજિયાત, અપચો અને કફ જેવા અનેક રોગોને મટાડનાર ગોળને મીઠી દવા તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે.

● **ડ્રાય-ફ્રુટ્સ - સૂકામેવા**

તમને જ્યારે મીઠાઈ ખાવાનું મન થાય ત્યારે મીઠાઈને બદલે સૂકામેવાનો ઉપયોગ કરવો શ્રેષ્ઠ ગણાય. જે ભોજનમાં થોડા પ્રમાણમાં ખાંડની જરૂર હોય તેમાં તમે ખાંડને બદલે સૂકોમેવો ઉમેરી શકો. તમે ખજૂરનો ઉપયોગ ચટણી બનાવવા માટે કરી શકો, ભોજનમાં કિસમીસ ઉમેરી શકો, અંજીર લૂખા ખાઈ શકો, સૂકા આલુબુખારાને સલાડમાં કે સ્વીટ ડિસમાં ઉમેરી શકો, સુકા મેવામાં ગળપણની સાથે સાથે શરીરને ઉપયોગી અન્ય ઘટક તત્વો પણ સમાયેલા હોવાથી તે ખાંડ દ્વારા થતું નુકશાન તો બચાવે જ છે સાથે સાથે સ્વાસ્થ્ય માટે સકારાત્મક અસરો ઉપજાવે છે.

● **સ્ટેવિઆ**

સ્ટેવિઆએ આયુર્વેદમાં વપરાતો એક છોડ છે અને સામાન્ય રીતે મીઠા પાન તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. તેના પાનનો સ્વાદ મીઠો હોય છે. સ્ટેવિઆનો ઉપયોગ પણ તમે ખાંડના પર્યાય તરીકે કરી શકો. લો કેલેરીવાળા હોવાને કારણે વજન ઘટાડવા માગતા લોકો અને ડાયાબિટીસવાળાને આ પાન ખાવાની સલાહ આપવામાં આવે છે. આ છોડના પાનનો ભૂકો આયુર્વેદની દુકાનોમાં આસાનીથી મળતો હોય છે. દાંત સડતા રોકે છે, પેટમાં એસિડિટી ઘટાડે છે અને બ્લડ સુગર ઘટાડે છે. જાપાનમાં દાયકાઓથી આ છોડનો ઉપયોગ સ્વીટનર તરીકે કરવામાં આવે છે.

● **ફળ**

કેરી, કેળા, ગાજર, પપૈયા, સફરજન અને તરબુચ ખાંડના ઉત્તમ પર્યાય તરીકે વાપરી શકાય. આ ફળોમાં માત્ર ખાંડ જ નહીં પણ અન્ય પ્રોટિન પણ ભર્યા પડયા છે. ફળો ખાવાથી બ્લડ સુગર પર તો તમે કાબુ મેળવી જ શકશો પણ એ સાથે તમને વજન ઘટાડવામાં પણ મદદ કરશે. હવે, ડોકટર આપણને ખાંડ સંપૂર્ણ બંધ કરાવે અથવા બનાવટી સ્વીટનર ફરજીયાત ખાવા પડે તેના કરતા જુદી જુદી પરિસ્થિતિમાં ખાંડના અનુકુળ પર્યાયો વાપરી સ્વાસ્થ્ય જાળવવું શક્ય હોય તો પછી શા માટે માંદા પડવું ? આ ગળ્યા પદાર્થો વાપરી તેટલા પ્રમાણમાં ખાંડનો ઉપયોગ ઘટાડીએ તો જરૂર તેની વિપરીત અસરોથી બચી પણ શકાય અને સ્વાદ સાથે સમજુતી કરવાપણું પણ ના રહે.

● **ખાંડથી થતા નુકસાન**

ખાંડ મેટાબોલિઝમ બગાડે છે, શરીરમાં ઈન્સ્યુલીન પેદા કરે છે અને આપણને ટાઈપ ૨ ડાયાબિટીસ તરફ ધકેલે છે. આ સફેદ ખાંડ શરીરમાં સોજો વધારવાનું કામ કરે છે. જેથી બ્લપ્રેશર, ધમનીઓ ગંઠાઈ જવી, હૃદયરોગની શક્યતા વધારવાનું કામ કરે છે. વધુ ખાંડનો ઉપયોગ સરવાળે લીવરની કાર્ય ક્ષમતા ઘટાડે છે અને ફેટ્ટી લીવરની સમસ્યા ઉભી કરી વજન વધારા તરફ દોરે છે. બ્રેઈનમાં dopamine નામના હેપી હોર્મોન્સની માત્રા વધે છે જે સરવાળે આદત તરફ લઈ જાય છે. તે રોગપ્રતિકારશક્તિ ઘટાડે છે. તેથી સફેદ ખાંડ ન લેશો તેના બદલે ખડી સાકર, ગોળ, મધ વિગેરે વિકલ્પો પસંદ કરી અનુભવ કરો અને તેના શું પ્રભાવ તમારા શરીર પર થાય છે તે ચકાશો. સફેદ ગોળને બદલે કાળો ગોળ કે લાલ ગોળનો ઉપયોગ કરો જેથી ઘણા બધા કેમિકલથી બચી શકાય છે.

આમ આ કેમિકલ યુક્ત પ્રોસેસ ફૂડથી દુર રહી તમારી પ્રકૃતિને અનુરૂપ યોગ્ય કુદરતી આહારનુ સેવન કરવાથી આરોગ્યનું જતન સહેલાઈથી કરી શકાય છે.