હરિની દૃષ્ટિ... - હરિન ભટ્ટ

એમણે કીધુ એટલે થાળી વગાડી એમણે કીધુ એટલે ઝંડા લગાડ્યા હવે, અમે કહીએ છીએ એ નથી કરતા... માટે અમારે આંદોલન કરવુ પડે છે...!!!

સુઘડ પ્રાથમિક શાળામાં ખેલ મહોત્સવ યોજાયો હતો. જે માં શાળા ના બાળકો એ ઉત્સાહ પૂર્વક સ્પર્ધાઓ માં ભાગ લીધો હતો.

ભાદરવી પૂનમે ગીયોડ મંદિર પાસેથી મહિલાના ગળામાંથી મંગળસુત્ર ચોરાયું

ગાંધીનગર, તા.૧૬

ભાદરવી પૂનમે ગીયોડ અંબાજી મંદિરમાં અમદાવાદ થી દર્શાનાર્થે આવેલા મહિલાના ગળામાંથી સોનાના મંગળસુત્રની ચોરી થઈ છે. બનાવ અંગે મહિલાએ ચિલોડા પોલીસ મથકે રૂ.૬૫ હજારના સોનાના મંગળસુત્રની ચોરી અંગે ફરીયાદ નોંધાવી છે. સુત્રો દ્વારા મળતી વિગત મુજબ અમદાવાદ સૈજપુર બોઘા નરોડા રોડ પર નારાયણ પાર્ક સોસાયટી મકાન નં.૨૮ ખાતે પુષ્પાબેન મગનલાલ પટેલ (ઉં.૬૨) પરિવાર સાથે રહે છે. જયારે ગઈ તા.૧૦ સપ્ટેમ્બરના રોજ ભાદરવી પૂનમે પુષ્પાબેન તેમના પતિ અને દિકરા સાથે કારમાં બેસી બપોરે ત્રણ વાગે ગીયોડ મંદિર ખાતે પહોંચ્યા હતા. કાર પાર્ક કરી મંદિર ખાતે દર્શન કરવા ગયા હતા.જયારે માત્ર પંદિરમાં મીનીટમાં દર્શન કરી મહિલા પરત ફરી રહ્યા હતા તે સમયે સવા ત્રણ વાગ્યાના અરસામાં ભીડ એકઠી થઈ હતી. ભીડમાંથી બહાર નીકળતા સમયે મહિલા ભીડમાં ફસાઈ ગયા હતા. જયારે ભીડમાંથી બહાર આવીને જોતા મહિલાના ગળામાંથી સવા બે તોલાનું રજવાડી ભાતવાળુ મંગલસુત્ર મળી આવ્યુ નથી. મહિલા જે તે સમયે દર્શન કરી પરત ફરી રહ્યા હતા તે સમયે મહિલા દર્શન કરી પરત ફરતા ગળામાં ન હતું. જેથી મહિલાએ મંગળસુત્ર ચોરી થવાની જાણ પતિ અને દિકરાને કરી હતી. જેથી આસપાસના વિસ્તારમાં મંગળસુત્રની તપાસ કરી હતી.પરંતુ મંગળસુત્ર મળી આવ્યું ન હતુ, જેથી મંદિરના હાજર કર્મચારીઓને વાત કરી હતી.તે ઉપરાંત મંદિરના સીસીટીવી ફુટેજ પણ ચેક કર્યા હતા.

જયારે મંદિર સત્તાધિશોએ મંગળસુત્ર મળશે તો તમને જાણ કરશુ તેમ જણાવ્યું હતું. પરંતુ આજદીન સુધી મંગળસુત્ર નહી મળતા મહિલાએ ચિલોડા પોલીસ મથકે ફરીયાદ નોંધાવી છે.

ખૂણેખાંચરેથી

● ગાંધીનગર જિલ્લા કલેક્ટરની બદલી ચૂંટણી પંચમાં થતાં આજે જ તેમણે હોદ્દાનો ચાર્જ છોડી દીધો છે અને તંત્રના અધિકારીઓએ તેમને ભાવભીની વિદાય આપી નવી જવાબદારીને લઈ શુભેચ્છાઓ પાઠવી હતી.

● ગાંધીનગર જિલ્લાના ગ્રામ્ય વિસ્તારમાં આજે કોરોનાના વધુ બે કેસ નોધાયા છે. શહેરમાં એક પણ કેસ નોંધાયો નથી.

● જિલ્લાના ગ્રામ્ય વિસ્તારમાં માત્ર ૬૬૫ લોકોને કોરોના વેક્સિનેશન અભિયાન હેઠળ આવરી શકાયા છે.

● ગાંધીનગર જિલ્લાના કોમ્યુનીટી હેલ્થ ઓફિસરોને ઉપરી અધિકારીઓ દ્વારા માનસિક ત્રાસ આપતાં એક હેલ્થ ઓફિસરે રાજીનામુ ધરી દેતાં આજે આ અધિકારીઓએ નેશનલ હેલ્થ મિશનની વડી કચેરીએ આવેદન પત્ર આપી રજુઆત કરી છે.

● ગાંધીનગર શહેરમાં આજે ગરમીનો પારો ૩૨ ડિગ્રીએ પહોંચ્યો હતો.

● ઈસનપુર-મગોડી ખેડૂત સમિતિએ ભારતમાલા પ્રોજેક્ટમાં જમીન સંપાદનમાં જમીનને લઈ થયેલી ગેરરીતિ અંગે કલેક્ટર અને પ્રાંતને કેટલીક ચોંકાવનારી વિગતો સાથે વાંધા અરજી આપી છે.

● ગાંધીનગર જિલ્લામાં શુક્રવાર સવારના ૬ વાગ્યા સુધીમાં ૯૫.૩૪ ટકા સિઝનનો વરસાદ નોંધાયો છે.

● વાસ્મોના કરાર આધારિત કર્મચારીઓ છેલ્લા ત્રણ દિવસથી હડતાલ પર છે. પગાર વધારાની માંગણીને લઈ આ કર્મચારીઓ હડતાલ પર છે. સરકારે હવે આ કર્મચારીઓને બદલે આઉટ સોર્સથી ભરતી કરવાની સૂચનાઓ આપતાં કર્મચારીઓમાં રોષની લાગણી જન્મી છે.

પાલજ જીત રેસીડેન્સી ખાતે બંધ મકાનમાંથી સોના-ચાંદીના દાગીના ચોરાયા

ગાંધીનગર, તા.૧૬

ગાંધીનગરના પાલજ જીતે રેસીડેન્સી ખાતે બંધ ઘરના દરવાજાનું તાળુ તોડી અંદર પ્રવેશી બેડરૂમમાં રહેલા લાકડાના કબાટમાંથી સોના-ચાંદીના દાગીના મળી કુલ રૂ.૩૨,૩૦૦ ની મત્તાની ચોરી કરી તસ્કરો પલાયન થઈ ગયા છે.

સુત્રો દ્વારા મળતી વિગત મુજબ રવિન્દ્રકુમાર નવલકિશોર શાહ (ઉં.૩૪) જીત રેસીડેન્સી ખાતે પરિવાર સાથે રહે છે અને પાલજ એરફોર્સ ખાતે નોકરી કરે છે. ગઈ તા.૨ સપ્ટેમ્બરના રોજ સાંજના છ વાગે ઘરને તાળુ મારી સામાજીક પ્રસંગમાં રવિન્દ્રકુમાર તેમના પત્નિને લઈને છપરા બિહાર વતનમાં ગયા હતા. જયારે તા.૪ સપ્ટેમ્બરના રોજ પાડોશીએ ફોન કરીને રવિન્દ્રકુમારને જણાવ્યું કે તમારા ફલેટનું તાળુ તુટેલુ છે. તેમજ મકાનમાં ચોરી થઈ હોય તેમ લાગી રહ્યું છે. જેથી રવિન્દ્રકુમારે પાડોશીને જણાવ્યું હતું કે તેઓ હાલ રજા પર છે અને પરત આવીશ તે સમયે તપાસ કરી કાયદેસરની કાર્યવાહી કરીશું. જેને પગલે પાડોશી વિક્રમભાઈએ ફલેટને બીજુ તાળુ મારી દીધુ હતું. તા.૧૧ સપ્ટેમ્બરના રોજ સવારે પાંચ વાગે રવિન્દ્રકુમાર ઘરે આવ્યા હતા તે સમયે ઘરમાં આવીને જોયુ તો બેડરૂમમાં સામાન વેરણ છેરણ પડ્યો હતો. જયારે લાકડાના કબાટમાં મુકેલા દાગીનામાં સોનાની કાનની વાળી, ચાંદીના પગની પાયલ, ચાંદીનુ કડુ, પગના ચાંદીના બિચ્છુઆ, સોનાનું મંગળસુત્ર મળી કુલ રૂ.૩૨,૩૦૦ ની મત્તાની ચોરી થવા પામી છે. બનાવ અંગે ચિલોડા પોલીસ મથકે ફરીયાદ નોંધાઈ છે.

દવા છંટકાવની કામગીરી કરાવતા સીએચઓ આલમમાં નારાજગી

ગાંધીનગર, તા.૧૬

ગાંધીનગર જિલ્લામાં ફરજ બજાવતા કોમ્યુનિટી હેલ્થ ઓફિસર પોતાની પડતર માંગણીઓ મુદ્દે મોટીસંખ્યામાં એકઠા થયા હતા.

જયારે હાલના સમયે અન્ય કર્મચારીઓ હડતાળમાં હોવાથી સીએચઓને દવા છંટકાવની કામગીરી ઉચ્ચ અધિકારીઓ દ્વારા કરાવવામાં આવતા સીએચઓમાં રોષ ભભુકી ઉઠ્યો છે. જેને પગલે સીએચઓ દ્વારા જિલ્લા પંચાયત ખાતે ડિસ્ટ્રીકટ હેલ્થ ઓફિસર અને નેશનલ હેલ્થ ભવન ખાતે યોગ્ય કરવા લેખિત રજુઆત કરવામાં આવી છે.

મળતી વિગત મુજબ પંચાયત વિભાગના વિવિધ આરોગ્ય કર્મચારીઓ પડતર માંગણીઓ મુદ્દે હડતાળ પર છે. જેને પગલે સીએચઓ પર કામનુ ભારણ વધી જવા પામ્યું છે. સીએચઓ ને ફિલ્ડ વર્ક દરમિયાન એબેટ કામગીરી કરવા માટે મજબુર કરવામાં આવે છે. જયારે એક ઉચ્ચ અધિકારી દ્વારા દબાણપૂર્વક સીએચઓ પાસેથી કામગીરી કરાવવામાં આવે છે. તે ઉપરાંત અધિકારી દ્વારા સુપરવિઝન કરવાના બહાને સીએચઓને હેરાન પરેશાન કરવામાં આવતા હોવાનો આક્ષેપ પણ કરાયો છે.

કોમ્યુનિટી હેલ્થ ઓફિસર સીસીસીએચ, બીએએમએસ, બીએસસી નર્સિંગની લાયકાત ધરાવતા હોવા છતા દવા છંટકાવની કામગીરી કરાવતા સીએચઓ કેડરમાં પણ નારાજગી જોવા મળી છે.

જયારે આરોગ્ય સિવાય અન્ય કામગીરી કરાવતા સીએચઓ પોતાનું માનસિક સંતુલન ખોરવાઈ જાય તેવી સ્થિતિ ઉભી થઈ છે. જયારે સીએચઓને તેમના જોબ ચાર્ટ અને ગાઈડ લાઈન પ્રમાણે કામ સોંપવામાં આવે, તેમજ વધારાના કામ સેન્ટરના સ્ટાફ દ્વારા કરવામાં આવે,જયારે સીએચઓના ૬ માસથી પગાર અને ઈન્સેન્ટિવ પણ સમયસર ન ચુકવાતા કર્મચારીઓમાં રોષ ભભુકી ઉઠ્યો છે.

જયારે પોતાની પડતર માંગણીઓ તેમજ વધારાની કામગીરી અંગે રજુઆત કરવા જતા કર્મચારીઓને ઉચ્ચ અધિકારીઓએ વાત સાંભળવાની જગ્યાએ તોછડાઈભર્યુ વર્તન કર્યાનો આક્ષેપ પણ સીએચઓયુનિયન દ્વારા કરવામાં આવ્યો છે.

ઉલ્લેખનીય છે કે સીએચઓનો અન્ય કરવામાં આવતી કામગીરીને પગલે એક મહિલા સીએચઓએ રાજીનામુ આપી દીધુ હોવાનું પણ સામે આવ્યું છે.

ગૂજરાત વિદ્યાપીઠમાં હિન્દી દિવસની રેલીનો સમાપન કાર્યક્રમ યોજાયો

ગાંધીનગર, તા. ૧૬

ગુજરાત પ્રાંતીય રાષ્ટ્રભાષા પ્રચાર સમિતિ અમદાવાદ અને ગૂજરાત હિન્દી-હિન્દુસ્તાની પ્રચાર સમિતિ ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ અમદાવાદના હિન્દી ભવનના સહયોગથી યોજાયેલી રેલી વિનયન મહાવિદ્યાલય-મીઠાખડીથી નીકળી આશ્રમરોડ ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ પહોંચી સભાસ્વરૂપે હિન્દી દિવસના મહત્વ વિશેના વાર્તાલાપો-પ્રતિભાવો અપાયા. ગૂજરાત વિદ્યાપીઠમાં હિન્દી દિવસની રેલીના સમાપન કાર્યક્રમમાં કુલનાયક ડૉ. રાજેન્દ્ર ખીમાણીએ અધ્યક્ષીય ઉદ્બોધન કરી હિન્દી ભાષાનો ઉપયોગ પોતે જાતે કરવો પડશે, પોતાનાથી શરૂઆત હિન્દી ભાષા બોલવી એવી ૪૫૦ સભાજનોને શીખ આપી, પ્રાસંગિક ઉદ્બોધન ડૉ. અશોક પટેલે કર્યુ, ત્યારબાદ ડૉ. જશવંત પંડ્યા, શંકરભાઈ પટેલ, ડૉ. સુહાનીબહેન, શરદભાઈ જોષીએ હિન્દી ભાષાના પ્રચાર માટેનો વાર્તાલાપ કર્યો. ભારતીય ભાષાઓનો પુણ્ય પર્વ હિન્દી ભાષાને પ્રાધાન્ય દે ની ભાવનાથી રાષ્ટ્રગાન કર્યા બાદ ગૂજરાત વિદ્યાપીઠમાં હિન્દી દિવસની રેલીનો સમાપન કાર્યક્રમ યોજાયો હતો.

માત્ર ૨૩ દિવસના સમયગાળામાં મહુન્દ્રા ગામમાં સાડા ચાર હજાર વૃક્ષો રોપાયા

ગાંધીનગર, તા. ૧૬

મહુન્દ્રા ગામમાં સૌથી ઓછા સમયમાં સૌથી વધુ વૃક્ષોનું વાવેતર કરવામાં આવ્યું છે. ૧૫મી ઓગષ્ટથી વૃક્ષારોપણ શરૂ કરાયું હતું. ગામના વિવિધ સ્થળોએ રોજેરોજ અવનવી પ્રવૃતિઓ અંતર્ગત વૃક્ષો રોપવામાં આવ્યા હતા. છેલ્લે ૭મી સપ્ટેમ્બરે વૃક્ષોનો આંકડો સાડા ચાર હજારને પાર થયો હતો. આમ ચિલોડા પંથકના ગામોમાં મહુન્દ્રા ગામમાં સૌથી મોટું વૃક્ષારોપણ કરાયું છે. છેલ્લા કેટલાક સમયથી પાટનગરમાં વૃક્ષો કાપી નાખવાની પ્રવૃતિ ચાલી રહી છે. જેને કારણે શહેર હવે હરિયાળું પણ રહ્યું નથી. એકતરફ શહેરોમાં વૃક્ષો કાપી નાખવામાં આવે છે તો બીજી તરફ ગ્રામ્ય વિસ્તારોના લોકો પ્રકૃતિ અંગે સંવેદના રાખી વૃક્ષારોપણની પ્રવૃત્તિને સતત પ્રોત્સાહન આપી રહ્યા છે. જેના ભાગરૂપે ગાંધીનગર જિલ્લાના મહુન્દ્રા ગામમાં સૌથી મોટું વૃક્ષારોપણ કરી પ્રશંસનીય પ્રવૃતિ કરવામાં આવી છે. આ ગામમાં માત્ર ૨૩ દિવસના સમયગાળામાં જ સાડા ચાર હજાર જેટલા વૃક્ષો રોપવામાં આવ્યા છે. ગામના સરપંચે જણાવ્યું હતું કે ગામમાં ૧૫મી ઓગષ્ટથી વૃક્ષારોપણ અભિયાન શરૂ કરવામાં આવ્યું હતું. જે ૭મી સપ્ટેમ્બર સુધી ચાલ્યું હતું. એક સ્વૈચ્છિક સંસ્થા દ્વારા ગામને રોપાઓ અને ટ્રીગાર્ડ આપવામાં આવ્યા હતા. જેના બાદ સરપંચ સહિત ગ્રામજનો વૃક્ષારોપણની પ્રવૃત્તિમાં જોતરાયા હતા. ગામમાં વિવિધ જગ્યાઓ જેવી કે, પ્રાથમિક શાળા, રામદેવપીર મંદિર, ગોપેશ્વર મહાદેવ, બ્રહ્માણી માતાનું મંદિર તથા તળાવ, મહુન્દ્રા-શિવપુરા કંપા રોડ પર, ગામનું મુખ્ય તળાવ, તરસુંબો તળાવ, શિવપુરા કંપાથી હાલિસા રોડ, સાણોદા રોડ, સિકોતર માતાનું મંદિર વગેરે જગ્યાએ વૃક્ષારોપણ કરવામાં આવ્યું છે. વિવિધ દિવસોએ વૃક્ષારોપણ પ્રવૃત્તિમાં ગાંધીનગર દક્ષિણ અને ઉત્તરના ધારાસભ્યો, તાલુકા પંચાયતના હોદ્દેદાર તેમજ સાણોદા અને હાલિસા ગામના સરપંચ પણ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. આ અભિયાનમાં ગ્રામજનોએ પણ ઉત્સાહભેર જોડાયા હતા. તો ગામના આગેવાનો પાંચ પાંચ રોપાઓ ઘેર લઈ જઈ રોપ્યા હતા. ગામના લોકો દ્વારા વૃક્ષોનું જતન કરવાની નેમ પણ લેવામાં આવી છે.

એલડીઆરપી કોલેજ ખાતે એન્જીનર્સ ડે ઉજવાયો

ગાંધીનગર,તા.૧૬

સર્વ વિદ્યાલય કેળવણી મંડળ સંચાલિત કડી સર્વ વિશ્વ વિદ્યાલય સંલગ્ન એલડીઆરપી ઈન્સ્ટીટયુટ ઓફ ટેકનોલોજી એન્ડ રીસર્ચ કોલેજ ગાંધીનગરના એનએસએસ યુનીટના વોલેન્ટર્સ દ્વારા તા.૧૫ સપ્ટેમ્બરના રોજ એન્જીનર્સ ડે ઉજવવામાં આવ્યો હતો. જેમાં રંગોલી મેકીંગ, પોસ્ટર મેકીંગ, અને એન્જીનરીંગના અલગ અલગ પ્રોજેકટસનો એકિઝીબીશન રાખવામાં આવ્યા હતા. તેમાં કોલેજના પ્રિન્સીપાલ ડો.ગાર્ગી રાજપરા હાજર રહ્યા હતા અને બાળકોનો ઉત્સાહ વધાર્યો હતો.

સેકટર-૧૬ બ્રહ્મભવન ખાતે બ્રહ્મ મહિલા ગરબા સ્પર્ધા યોજાશે

ગાંધીનગર, તા.૧૬

ગાંધીનગર શહેરના સેકટર-૧૬ સ્થિત બ્રહ્મ ભવન ખાતે નવરાત્રી નિમિતે બ્રહ્મ મહિલા ગરબા સ્પર્ધાનું આયોજન આગામી તા. ૨૮ સપ્ટેમ્બર બુધવારના રોજ બપોરે ૨ થી ૫ કલાક દરમિયાન કરવામાં આવ્યું છે.

જેમાં વયજુથ ૧ થી ૫ વર્ષ, ૧૧ થી ૨૫ વર્ષ, ૨૬ થી ૪૦ વર્ષ, ૪૧ થી ૫૫ વર્ષ અને ૫૬ વર્ષથી વધુ વયના બ્રહ્મ મહિલા ગરબામાં ભાગ લઈ શકશે. આ ગરબા સ્પર્ધાનું આયોજન સમસ્ત બ્રહ્મસમાજ મહિલા પાંખના પ્રમુખ પ્રવિણાબેન વોરા, મહામંત્રી વિમળાબેન અયાચી દ્વારા કરવામાં આવ્યું છે.

જયારે મહિલા ગરબા સ્પર્ધામાં ભાગ લેવા ઈચ્છુક બહેનોએ વિમળાબેન અયાચી ૯૪૨૬૩-૫૬૦૧૭, અંજનાબેન ગોર ૯૪૨૮૬-૧૪૪૮૨, નિશાબેન ૯૯૧૩૮-૪૦૧૭૬, દિવ્યાબેન પંડ્યા ૯૪૨૭૬-૨૨૧૪૯ પર સંપર્ક કરવો. ગરબા સ્પર્ધામાં સમયસર આવનાર બહેન ભાગ લઈ શકશે તેમ પ્રવિણાબેન વોરાએ જણાવ્યું છે.

વિવિધ સંગઠનોના આંદોલનોને પગલે પોલીસે સચિવાલય અને વિધાનસભાની કિલ્લેબંધી કરી દીધી છે. કર્મચારી સિવાયના અન્યોનો પ્રવેશ અટકાવાયો છે. અન્ય જિલ્લાની પોલીસ બોલાવી ગાંધીનગર શહેરમાં પ્રવેશવાના તમામ માર્ગોને સીલ કરી પ્રવેશ અટકાવાયો છે.

ચિરવિદાય

● મુક્તિધામ ●

- સ્વ.ઠાકોર લીલાજી શુંઢાજી, ઉ.વ.૬૮, રામપુરા, માણસા
- સ્વ.વાઘેલા દિશાબા કરણસિંહ, ઉ.વ.૨૧, પેથાપુર
- સ્વ.ઠાકોર રણછોડજી બબાજી, ઉ.વ.૬૪, નાદરી, માણસા
- સ્વ.બારોટ કિરણબેન મેહુલકુમાર ઉ.વ.૩૨, બોરીજ

● રૂદ્રભૂમિ ●

- સ્વ.ઠાકોર ભીખાજી ધનાજી, ઉ.વ.૬૦ કુડાસણ
- સ્વ.પરમાર હર્શિલ જયેશકુમાર, ઉ.વ.૧૯, રાંદેસણ
- સ્વ.શાહ ભાનુમતી હરખચંદ, ઉ.વ.૭૮, અડાલજ
- સ્વ.ચાવડા રણછોડભાઈ અમરાભાઈ ઉ.વ.૯૨, રાયસણ

શહેરના બજારોમાં સ્વાસ્થ્ય વર્ધક આંબળાનું આગમન

આમળાંના ૧૦૦ ગ્રામ જેટલા રસમાં ૯૨૧ મિ.ગ્રા. તથા ગરમાં ૭૨૦ મિ.ગ્રા. જેટલું વિટામિન સી મળી આવે છે.

ગાંધીનગર, તા. ૧૬

ચોમાસા ની વિદાય થવા જઈ રહી છે અને ઠંડી ની મોસમ આવી રહી છે ત્યારે બજારો માં શિયાળા માં ખવાતું ઉત્તમ ફળ આંબળા નું આગમન થઈ ચૂક્યું છે . ગાંધીનગર ની આસપાસ ના ગામ માં આંબળા નાં વૃક્ષો પર લીલાછમ ગોળમટોળ આંબળા નાં જુમખા જોવા મળી રહ્યા છે જેનું વેચાણ શહેર ના બજાર માં ચાલુ થઈ ચૂક્યું છે જો કે શિયાળામાં બજારોમાં ફળો અને શાકભાજીઓનો મેળાવડો જામે છે જે સ્વાસ્થ્ય માટે પણ ખૂબ જ લાભદાયી છે. આંબળા પણ એક એવું ફળ છે જેનું ભારત સહિત વિશ્વના મોટા ભાગના દેશોમાં તેના અનેક પ્રકારના સ્વાસ્થ્ય લાભ માટે સેવન કરવામાં આવે છે. આંબળાના અથાણા, મુરબ્બા વગેરે સ્વાદમાં લાજવાબ હોય છે અને સાથે જ તેના દૈનિક સેવનથી આંખો અને ત્વચા ઉપરાંત શરીરના અન્ય અંગોને પણ ઘણો ફાયદો થાય છે. નિષ્ણાંતો ડાયાબિટીસ જેવા રોગોમાં આંબળાના જ્યુસનું સેવન કરવાની સલાહ આપે છે. આંબળા કેલ્શિયમ, ફાઈબર અને વિટામીન-સીથી ભરપૂર હોય છે. આમળાંના ૧૦૦ ગ્રામ જેટલા રસમાં ૯૨૧ મિ.ગ્રા. તથા ગરમાં ૭૨૦ મિ.ગ્રા. જેટલું વિટામિન સી મળી આવે છે. આર્દ્રતા ૮૧.૨, પ્રોટીન ૦.૫, ચરબી ૦.૧, ખનિજ દ્રવ્ય ૦.૭, કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ ૧૪.૧, કેલ્શિયમ ૦.૦૫, ફૉસ્ફોરસ ૦.૦૨, પ્રતિશત, લોહતત્વ ૧.૨ મિ.ગ્રા., નિકોટિનિક એસિડ ૦.૨ મિ.ગ્રા. જેટલું મળી આવે છે. આ ઉપરાંત આમાં ગૈલિક એસિડ, ટૈનિક એસિડ, શર્કરા (ગ્લૂકોઝ), આલબ્યૂમિન, કાષ્ઠજ વગેરે તત્વ પણ જોવા મળે છે.

એન્ટી ઓક્સિડેન્ટ્સનો ખજાનો

એન્ટી ઓક્સિડેન્ટ્સ શરીરને ફ્રી રેડિકલ્સના પ્રભાવ સામે લડવામાં મદદ આપે છે. એવું માનવામાં આવે છે કે, એન્ટી ઓક્સિડેન્ટ્સથી ભરપૂર આહાર કેટલાક પ્રકારના કેન્સર, હૃદય રોગ, ટાઈપ-૨ ડાયાબિટીસ, ઉંમર વધવાના જોખમ ઉપરાંત મસ્તિષ્કની ક્ષતિ સામે રક્ષણ આપે છે. આંબળામાં અનેક પ્રકારના પ્રભાવી એન્ટિ ઓક્સિડેન્ટ્સ હોય છે જેનું સેવન શરીર માટે ફાયદાકારક સાબિત થઈ શકે છે.

ડાયાબિટીસના દર્દીઓ માટે ગુણકારી

આંબળાના સેવનથી બ્લડ સુગરનું સ્તર નિયંત્રિત રહે છે. આંબળામાં વિપુલ પ્રમાણમાં ફાઈબર હોય છે જે રક્ત પ્રવાહમાં સુગરનું અવશોષણ ધીમું પાડે છે જેથી બ્લડ સુગર લેવલ વધતું નથી. ટેસ્ટ ટ્યુબ અભ્યાસ પ્રમાણે આંબળાનો અર્ક આલ્ફા-ગ્લુકોસિડેઝ અવરોધક હોય છે. મતલબ કે, તે તમારા નાના આંતરડામાં વિશેષ એન્ઝાઈમ્સને પ્રતિબંધિત કરે છે જેથી રક્ત પ્રવાહમાં સુગરનું સ્તર વધતું નથી.

હૃદય રોગો સામે સુરક્ષા

આંબળા જેવા ફળનું સેવન કરવાથી હૃદય રોગનું જોખમ ઘટે છે. આંબળામાં એન્ટી ઓક્સિડેન્ટ્સ અને પોટેશિયમ જેવા અનેક પોષક તત્વો હોય છે જે હૃદયનું સ્વાસ્થ્ય વધારે છે. એન્ટી ઓક્સિડેન્ટ્સ રક્તમાં એલડીએલ (બેડ) કોલેસ્ટ્રોલનું ઓક્સીકરણ રોકીને હૃદયના સ્વાસ્થ્યમાં સુધારો કરે છે.

ઈમ્યુનિટી માટે ફાયદાકારી

આંબળા વિટામીન-સીનો ખૂબ સારો સ્રોત છે. આ વિટામીન પાણીમાં દ્રાવ્ય છે જે એન્ટી ઓક્સિડેન્ટ તરીકેનું કામ કરે છે. એક અભ્યાસ પ્રમાણે આંબળામાં ૬૦૦-૭૦૦ મિલીગ્રામ વિટામીન-સી હોય છે. તે ઓક્સિડેટીવ સ્ટ્રેસ સામે કોશિકાઓના રક્ષણ ઉપરાંત રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે.