ગાંધીનગર સમાચાર

ગાંધીનગર તાપમાન

મહત્તમ : ૨૯.૫ ડીગ્રી
લઘુતમ : ૬.૫ ડીગ્રી
ભેજ
સવારે ૭૪ ટકા ● સાંજે ૪૫ ટકા

શિયાળો જામતા ગરમ વસ્ત્રોના બજારમાં ગરમાવો

શિયાળુ વસાણા, અડદિયા પાક, સાલમપાક, ખજૂરપાક, આદુપાકની હવે માંગ વધશે

ગાંધીનગર, તા.૨૨

શહેરમાં છેલ્લા એક સપ્તાહમાં ઠંડીનો પારો ૮ ડીગ્રી નીચે સરકી ગયો છે. જેના કારણે આકરી ઠંડીનું મોજું ફરી વળ્યું છે. શહેરમાં આ વખતે વિક્રમજનક ઠંડી નોંધાઈ છે ત્યારે ગરમકપડાના તિબેટિયન બજારમાં ગ્રાહકોનો ૩૦ ટકા વધારો નોંધાયો છે. ઠંડીનું પ્રમાણ વધવાથી ઠંડી સામે રક્ષણ મેળવવા ગરમવસ્ત્રોની ખરીદી માટે ગ્રાહકો ઉમટી રહ્યા છે.

શહેરમાં ગરમ કપડાનું માર્કેટ તરીકે પ્રખ્યાત તિબેટિયન બજારમાં સામાન્ય ઠંડીના દિવસોમાં ઓછા ગ્રાહકો આવતા હતા જયારે છેલ્લા સપ્તાહથી ઠંડીનો પ્રકોપ વધ્યો હોવાથી શહેરીજનો ગરમ કાપડના બજાર તરફ જઈ રહ્યા છે અને ગરમ જેકેટ, સ્વટર, શાલ વગેરેની ખરીદી કરી રહ્યા છે તેથી વેપારીઓમાં પણ ખુશીનો માહોલ જોવા મળી રહ્યો છે.

આ ઉપરાંત શિયાળાની કાતિલ ઠંડીનો પ્રારંભ થતાં ગરમ વસ્ત્રોની ગરીબ અને મધ્યમ વર્ગની જરૂરિયાતને પહોંચી વળવા વેપારીઓ વિદેશથી આવેલ સેકન્ડના ગરમ વસ્ત્રો લઈ ફૂટપાથ ઉપર બેસી વેપાર કરવા લાગતા ગરીબ અને મધ્યમ વર્ગના માણસોને પોષાય તેવી કિંમતે ગરમ વસ્ત્રો ઉપલબ્ધ થયા છે. ઠંડી સામે રક્ષણ મેળવવા ગરમ વસ્ત્રોની સૌ કોઈને જરૂરિયાત ઉભી થતી હોય છે. જો કે શ્રીમંતો ઠંડીથી બચવા માટે સ્વેટર, જેકેટ, શાલ વગેરે ફેશનેબલ મોંઘા ગરમ વસ્ત્રો ખરીદી પોતાની જરૂરિયાત પુરી કરતા હોય છે પરંતુ ગરીબ અને મધ્યમ વર્ગને ઠંડી સામે રક્ષણ મેળવવા મોંઘા ગરમ વસ્ત્રો ખરીદવા પરવડે તેમ ન હોઈ બજારમાં મળતાં વિદેશી ફેશનેબલ સસ્તા ગરમવસ્ત્રો ખરીદી તેમજ પહેરી સંતોષ અનુભવતા હોય છે.

શિયાળાની ઠંડી શરૂ થતા જ શહેરીજનોએ શિયાળાની ખાસ વાનગી બનાવવાનું શરૂ કરી દીધું છે. સ્વીટની દુકાનોમાં પણ જુદા જુદા વસાણાની ખરીદી કરવામાં આવી રહી છે. આ વર્ષે સાલમપાકમાં ૨૦ રૂપિયાનો વધારો થયો છે કારણકે તેમાં વપરાતી સામગ્રીઓના ભાવ પણ વધ્યાં છે. ઠંડીમાં સ્વાસ્થ્ય જળવાઈ રહે અને શરીરમાં ગરમીનું પ્રમાણ બની રહે તે માટે શહેરીજનોએ વસાણા ખાવાનું શરૂ કરી દીધું છે. શિયાળામાં વર્ષોથી આપણા દાદા પરદાદાના સમયથી વસાણા બનાવવામાં આવતા હતા. વસાણા ખાવા પાછળના પણ તેમના અલગ કારણો હતા જેમ કે શિયાળામાં ઠંડીની સામે રક્ષણ મળી રહે છે અને સ્વાસ્થ્ય પણ સારું રહે છે. ગૃહિણીઓ હવે ઘરે પણ વસાણા બનાવવાનું પસંદ કરી રહ્યા છે. સાલમપાક, અડદિયા પાક, આદુપાક, ડ્રાયફ્રુટ લાડુ, ખજૂર પાક, મેથી લાડુ, ગુંદર લાડુ, કચરીયા પાક વિગેરે હવે ગૃહિણીઓ ઘરે જ તૈયાર કરે છે. જો કે દુકાનોમાંથી પણ શિયાળુ વસાણાની ખરીદી કરવામાં આવે છે.

તેબિટીયન બજારમાં ૨૫૦૦ રૂપિયા સુધીના જેકેટ અને સ્વેટર મળી રહ્યા છે. જે મધ્યમ અને ગરીબ વર્ગના માણસોને પોસાય તેમ નથી હોતું. જેમાં ફૂટપાથ પર વેચાતા ગરમકપડાની ખરીદી કરતા ગ્રાહકો પણ વધી રહ્યા છે તેથી આ વેપારીઓને પણ આર્થિક ફાયદો થઈ રહ્યો છે.

શહેરમાં બેઠા બેઠા પણ કાશ્મીરમાં હોઈએ તેવી અનુભૂતિ થવા લાગી છે. ગાંધીનગરમાં ચોપાટી બજારની સામે તિબેટીયન રેફયુજી સ્વેટર બજાર દોઢ મહિનાથી શરૂ થયેલ છે. દર વર્ષની જેમ આ વર્ષે પણ ડિઝાઈનર જેકેટ, સ્વટેર, ગ્લોઝ, અવનવી ડિઝાઈનવાળી કેપ, સ્ટાર્ફ, મોજા, વિવિધ ગરમ કપડાંનુ વેચાણ શરૂ છે. ગરમ કપડાંઓ બ્રાન્ડેડ હોવાથી તેના ભાવ પણ મોંઘા છે. આ બજારમાંથી સૌથી વધારે જેકેટની ખરીદી કરવામાં આવી રહી છે તેવું વેપારીઓનું કહેવું હતું. તિબેટીયન બજારમાં મળતી ગરમ વસ્તુઓ ટકાઉ હોય છે. નવી ફેશન અનુરૂપ તિબેટના નાગરિકોએ પણ ફેશનેબલ ગરમ કપડાં બનાવ્યા છે. જેને કારણે શહેરીજનો અહીંથી ગરમ કપડાંની ખરીદી કરી રહ્યા છે. જેમાં એક સપ્તાહથી ઠંડી વધવાથી ગ્રાહકોની સંખ્યામાં ૩૦ ટકા વધારો નોંધાયો છે.

જન્મદિને વધામણી

મીનાક્ષી જયસિંઘાની
લાયોનેસ ક્લબ

પ્રિયાંક ઠક્કર
મો. ૯૪૨૯૬ ૧૯૫૨૧

યોગેશ
દિનેશભાઈ પરમાર

શશીકાંત મણીલાલ જોષી

કુ. નિહારીકા ચિરાગ જોષી

કૌશલ પરમાર

કરૂણાંતિકા : રાયપુર નર્મદા કેનાલમાં ચાર યુવાનો ડૂબ્યાં

ફાયરબ્રિગેડની ટીમ અને બહિયલ ગામના તરવૈયાઓની મોડી સાંજ સુધી યુવકોને શોધવા કેનાલમાં કવાયત

ગાંધીનગર, તા. ૨૨

ગાંધીનગર જિલ્લાના દહેગામ-નરોડા હાઈવે નજીક આજે બપોરે ચાર યુવકો રાયપુરથી વીરા તલાવડી માર્ગ પરના પુલ નજીક નર્મદા કેનાલમાં ડૂબી જવાની ઘટનાએ ચકચાર મચાવી દીધી છે. ચારેય યુવકો અમદાવાદના કૃષ્ણનગર વિસ્તારના રહેવાસી હતા અને એક બાઈક અને એક સ્કૂટર પર કેનાલ પાસે એક મિત્રનો જન્મદિવસ ઉજવવા પાંચ મિત્રો સાથે આવ્યાં હતા જે દરમ્યાન સેલ્ફી લેતી વખતે એક યુવકનો પગ લપસતાં તે કેનાલમાં પડી જવાથી તેને બચાવવાના પ્રયાસમાં વારાફરથી અન્ય યુવકો પણ કેનાલમાં પડી ગયાં હોવાનું અનુમાન બાંધવામાં આવી રહ્યું છે. જોકે હજુ સુધી યુવકોની ઓળખ થઈ નથી અને ચારેય યુવકોને શોધવા બહીયલ ગામના તરવૈયાઓ અને ગાંધીનગર ફાયર બ્રિગેડ ટીમે કવાયત હાથ ધરી હતી.

પ્રાપ્ત માહિતિ અનુસાર અમદાવાદના કૃષ્ણનગર વિશ્વાસ એપાર્ટમેન્ટમાં રહેતા ગૌરવ સુરેશ ભારતી બાવાનો જન્મદિવસ હોવાથી તેની સોસાયટીમાં રહેતા સ્મિત પટેલે બર્થડે ઉજવવા માટે કેનાલનું સ્થળ નક્કી કર્યું હતું. અગાઉ ડભોડા મંદિરે દર્શને આવેલા હોવાથી તે સમયે તેમણે કેનાલ જોઈ હતી. નક્કી થયા મુજબ પાંચ મિત્રો કેનાલ પર ભેગા થયા હતા અને કેક પણ લઈ આવ્યા હતા. બાદમા કેનાલની લોખંડની ગ્રીલ પાસે કેક કાપી રહ્યા હતા. અને ફોટોગ્રાફી કરતા હતા. એ વખતે એક મિત્રનો પગ લપસી જતાં તે કેનાલમાં પડ્યો હતો જેને બચાવવા માટે એક પછી એક અન્ય ત્રણ મિત્રો પણ કેનાલમાં ઉતર્યા હતા. આ દરમ્યાન ગૌરવ જે કેનાલની બહાર રહ્યો હતો તેણે બૂમાબૂમ કરતાં આસપાસના નાગરિકો દોડી આવ્યા હતા. કેનાલમાં ડૂબી ગયેલાં યુવકોમાં નિકુંજ અનિલભાઈ સગર (ઉ. ૨૪), સાહિલ અરવિંદભાઈ પટેલ (ઉ. ૨૧), જયદીપ સબવાણિયા(ઉ. ૨૪) અને સ્મિત રાકેશભાઈ પટેલ (ઉ. ૧૯) છે.

અમદાવાદના કૃષ્ણનગર વિસ્તારમાંથી એક બાઈક અને એકટીવા પર પાંચ યુવકો કેનાલ પર આવ્યા હોવાનું જાણવા મળ્યું છે તે પૈકી ચાર યુવકો કેનાલમાં ડૂબી જવાનો બનાવ બન્યો છે. કેનાલ પરથી પોલીસને બે જોડ ચપ્પલ પણ મળી આવ્યા હતા. અમદાવાદના કૃષ્ણનગરમાં રહેતાં અરવિંદભાઈ પટેલ પોતાના પુત્ર સાહિલની શોધખોળ કરવા માટે રાયપુર કેનાલ દોડી આવ્યા હતા અને તેમણે જણાવ્યું હતું કે સવારે સાહિલ નોકરી પર જવાનું કહીને ઘરેથી નિકળ્યો હતો પરંતુ તે નોકરી પર ગયો નથી.

સાબરમતી યુનિવર્સિટીમાં દસ દિવસીય ફેકલ્ટી ડેવલપમેન્ટ પ્રોગ્રામનો પ્રારંભ

ગાંધીનગર, તા.૨૨

સાબરમતી યુનિવર્સિટી ખાતે મંગળવારથી દસ દિવસનો ફેકલ્ટી ડેવલપમેન્ટ પ્રોગ્રામની શરૂઆત કરવામાં આવી છે. આ ફેકલ્ટી ડેવલપમેન્ટ પ્રોગ્રામ ઈ એન્ડ આઈસીટી એકેડેમી, એનઆઈટી, વારાંગલ તેમજ સાબરમતી યુનિવર્સિટી દ્વારા સંયુક્ત રીતે હાથ ધરવામાં આવ્યો છે. આ સમગ્ર પ્રોગ્રામ ભારત સરકારના ઈલેક્ટ્રોનિક્સ અને ઈન્ફર્મેશન ટેકનોલોજી મંત્રાલય દ્વારા સ્પોન્સર કરવામાં આવ્યો છે. આ ફેકલ્ટી ડેવલપમેન્ટ પ્રોગ્રામ ઓનલાઈન યોજાશે જેમાં સાબરમતી યુનિવર્સિટીના તમામ શાખાના ફેકલ્ટી મેમ્બર્સ તેમજ રિસર્ચ સ્કોલર્સ પણ ભાગ લઈ રહ્યા છે. આ ફેકલ્ટી ડેવલપમેન્ટ પ્રોગ્રામમાં IIT, NIT, એમ.એસ.યુનિવર્સિટી તેમજ પારૂલ યુનિવર્સિટીના તજજ્ઞો દ્વારા અલગ-અલગ વિષય પર પ્રોગ્રામમાં ઉપસ્થિત ફેકલ્ટી મેમ્બર્સ સાથે ચર્ચા કરવામાં આવશે તેમજ રિસર્ચ અને ટેકનોલોજીકલ ચેન્જિસ, સાયબર સિક્યોરિટી, ડેટા મેનેજમેન્ટ, ઈફેક્ટિવ ઓનલાઈન ટીચિંગ તેમજ રિસર્ચ મેથડ પર તજજ્ઞો પોતાના વિચાર રજૂ કરશે. આ ફેકલ્ટી ડેવલપમેન્ટ પ્રોગ્રામનું સમગ્ર કો-ઓર્ડિનેશન સાબરમતી યુનિવર્સિટીના મેથેમેટિકસ વિભાગના ડીન ડૉ.વરૂણકુમાર, હ્યુમેનિટીસ એન્ડ સોશિયલ સાયન્સ વિભાગના અધ્યક્ષ ડૉ.વિશાલ ગુપ્તા અને ડૉ. જયોતિ શ્રીવાસ્તવ દ્વારા કરવામાં આવ્યું છે.

આજે પંચદેવ મંદિરમાં કૃષ્ણ રૂકમણી વિવાહ પ્રસંગ

ગાંધીનગર, તા.૨૨

પંચદેવ મંદિર ખાતે ચાલી રહેલ શ્રીમદ્ ભાવગત કથાના છઠ્ઠા દિવસે એટલે કે આજે કૃષ્ણ રૂકમણી વિવાહનો પ્રસંગ ખૂબ ધામધૂમથી યોજાનાર છે. જે બપોરે ૨ થી ૫ કલાકે યુવા કથાકાર ગોસ્વામી સંજય ભારતી બાપુની વ્યાસપીઠે યોજાશે. ભાવગત કથા શ્રવણ કરવા સૌ ધર્મપ્રેમી જનતાને હાર્દિક આમંત્રણ સુંદરધામ પરિવાર તરફથી આપવામાં આવેલ છે.

સે-૨૭માં નગરસેવક સોનાલીબેને બિસ્માર રસ્તાનું સમારકામ કરાવ્યું

ગાંધીનગર, તા.૨૨

સેકટર-૨૭ આનંદનગર સોસાયટી અને ગાયત્રીનગર સોસાયટીના વચ્ચેના ભાગમાંથી સેકટર-૨૪માં જવાનો રસ્તો છે જે થોડા ઘણા સમયથી બિસ્માર હાલતમાં હતો એ રસ્તાને જેસીબી દ્વારા રસ્તા ઉપર માટી પાથરી ખૂબ જ સારી રીતે રીપેર કરાવ્યો છે. જેમાં નગરસેવક સોનાલીબેન પટેલ અને સાથે શૈલેષભાઈ બારીયા, હેતલબેન હંસોરા, નરેન્દ્રકુમાર સંગાણા, કુમારપાળ સોલંકી સૌએ સાથે મળી મહેનત કરી આ રસ્તાને ખૂબ જ સારો બનાવી દીધો છે.

સમર્થશ્રી અને સાર્થકશ્રી માતાજીનો પેથાપુરથી વિહાર

આર્યિકા સમર્થશ્રી માતાજી તથા સાર્થકશ્રી માતાજીએ પેથાપુરમાં ૨૫ દિવસ જૈન ધર્મપ્રભાવના વરસાવી સેકટર-૨૧ તરફ વિહાર કર્યો હતે. જેમાં પેથાપુરના ભાઈઓ-બહેનો માતાજી સાથે પેથાપુરથી સેકટર-૨૧ સુધી પગેથી ચાલતા જઈને વિહારનો લાભ લીધો હતો.

શાહપુરના ૨૩ વર્ષીય અર્પિત પટેલ સરપંચ પદે વિજેતા

ગાંધીનગર, તા.૨૨

ગાંધીનગરમાં દહેગામ, માણસા, ગાંધીનગર અને કલોલની ૧૫૬ ગ્રામ પંચાયતના ચૂંટણી જંગમાં ચારેય તાલુકામાંથી સૌથી નાની વયે ઉમેદવારી નોંધાવનાર શાહપુર ગામના ૨૩ વર્ષીય અર્પિત હસમુખભાઈ પટેલની સરપંચ પદે સર્વાનુમતે ગ્રામજનો દ્વારા વરણી કરવામાં આવી છે. શાહપુર ગામના સરપંચ તરીકે અર્પિત પટેલનો ૧૧૬૫ મતે વિજય થતાં ખુશીની લહેર સાથે વિકાસથી વંચિત શાહપુર ગામની કાયાપલટ થશે તેવી ગ્રામજનોમાં આશા બંધાઈ છે.

ગાંધીનગરમાં પ્રાથમિક શિક્ષણ મેળવીને અર્પિત પટેલે અમદાવાદની એન્જિનીયરીંગ કોલેજમાંથી મિકેનિકલ એન્જિનિયરની ડિગ્રી મેળવી છે. શરૂઆતથી જ વડીલોની સેવાથી પ્રેરિત અર્પિત પણ નાનપણથી ગામના વિકાસ કાર્યો માટેની ખેવના રાખતો હતો. જેના પિતા

હસમુખભાઈ પટેલ ગાંધીનગરમાં એચ.કે.ના હુલામણાં નામથી જાણીતા છે. જેઓનો મૂળ વ્યવસાય ખેતી ઉપરાંત કન્સ્ટ્રકશનનો છે. જિલ્લામાં સૌથી નાની વયના સરપંચ બનવા સંદર્ભે અર્પિત પટેલે જણાવ્યું હતું કે અમારો આખો પરીવાર સમાજ સેવામાં પહેલેથી જ આગળ છે. પરિવારમાં શરૂઆતથી જ સેવાભાવનાનું મારામાં સિંચન થયું છે. જેમાં મારા પિતા હર્ષદભાઈ અને માતા દિપીકાબેનનો મહત્વનો ભાગ રહ્યો છે. મારા પિતા પણ તાલુકા પંચાયતના સદસ્ય રહી ચુકયા છે. હાલ તો અમે સે-૨૬ કિસાનનગરમાં રહીએ છીએ પણ ગામમાં આવતો ત્યારે ગામની ઘણી સમસ્યાઓ જોવા મળી હતી. જેના માટે મેં ઘરમાં સરપંચની ઉમેદવારી નોંધાવવા માટેની વાત રજૂ કરી હતી. જેનો પરિવારે પણ સહર્ષ સ્વીકાર કરીને મને છેક સુધી સહકાર આપ્યો છે. એમાં પણ ખાસ કરીને મારા મામા જે લવારપુર ગામમાં સરપંચ હર્ષદભાઈ પટેલ રાજકીય ક્ષેત્રે આગળ છે તેમનો ખૂબ સહયોગ મળ્યો છે.

અમારા પરીવારે શાહપુર ગામનું ઘર બ્રહ્માકુમારી સંસ્થાને આપી દીધું છે. જયાં વિવિધ ધાર્મિક પ્રવૃત્તિઓ થાય છે. મારા પિતા અને મારી પહેલેથી જ શાહપુર ગામની ગુજરાતમાં નોંધ લેવાય તેવી ઈચ્છા રહી છે. જેના માટે સરપંચ બનવું જરુરી હતું. હવે જયારે ગ્રામજનોએ મારા પર વિશ્વાસ રાખીને મને સરપંચ તરીકે ચૂંટયો છે ત્યારે તેમનો પણ આભારી છું.ગામમાં મારે હવે સીસીટીવી કેમેરા, ઘરે ઘરેથી કચરો લેવાની કામગીરી, પીવાનું શુધ્ધ પાણી, રોડ રસ્તા તેમજ ગામના ગરીબમાં ગરીબ વ્યકિતને રોજગારી તેમજ પ્રાથમિક સુવિધા મળી રહે તે રીતે કામ કરીશ. મારે શાહપુર ગામને ગોકુળીયા ગામ તરીકે વિકસિત કરીને ગુજરાતમાં નોંધ લેવાય તે પ્રકારના વિકાસ કાર્યો કરવા છે.

ચિરવિદાય

● મુકિતધામ ●

- **સ્વ. ઠાકોર ફુલાજી બાદરજી**, ઉ.વ. ૫૫, ચાંદીસણા, માણસા
- **સ્વ. ઠાકોર ભીખાજી ભવાનજી**, ઉ.વ. ૭૫, ધોળાકુવા
- **સ્વ. વાળા નટવરભાઈ વિઠ્ઠલભાઈ**, ઉ.વ. ૫૨, વાવોલ

દાડમ : અન્ય ફળોની તુલનામાં વધુ એન્ટી ઓકિસડન્ટ

શિયાળામાં રોજ દાડમ ખાવાથી અનેક ફાયદા થાય છે

ગાંધીનગર, તા.૨૨

શિયાળામાં લીલા શાકભાજી ઉપરાંત ફળો તથા ફળોના જયુસ વધારે પીવાય છે. શહેરના માર્કેટમાં રોજરોજ અઢળક શાકભાજી અને ફળો ઠલવાઈ રહ્યા છે. ફળોની લારીઓમાં રંગબેરંગી ફળોની જમાવટ જોવા મળી રહી છે. જેમાં શિયાળામાં સૌથી વધુ ઉપયોગમાં લેવાતા ફળોમાં દાડમ અતિપ્રિય ગણાય છે. દાડમનો ભાવ ૧૦૦ રૂપિયે કિલો છે. દાડમ સૌથી વધુ ઉપયોગમાં લેવાતા ફળોમાંનું એક છે તે ગુણોથી ભરપૂર ફળ માનવામાં આવે છે. દાડમના નિયમિત સેવનથી માત્ર શરીરમાં લોહી જ નહી પરંતુ શરીરને અન્ય ઘણા ફાયદાઓ પણ થાય છે. દાડમમાં અન્ય ફળોની તુલનામાં વધુ એન્ટી ઓકસીડન્ટ હોય છે. તેની સાથે તેમાં વિટામીન સી, ઈ, કે પણ હોય છે. દાડમના દાણા ખાવા ઉપરાંત તેનો રસ કાઢીને પીવાથી શરીરને ઘણો ફાયદો થાય છે. દાડમ શરીરમાં રોગો સામે લડવાની ક્ષમતા વધારે છે. દાડમનું નિયમિત સેવન કરવાથી શરીરને ગંભીર બિમારીઓ

થવાનું જોખમ પણ ઓછું થાય છે. દાડમમાં રહેલા પોલીફેનોલ્સને કારણે તેના દાણાનો રંગ લાલ હોય છે. આ રસાયણો ખૂબ શકિતશાળી એન્ટી ઓકિસડન્ટ છે. આ જ કારણ છે કે દાડમમાં એન્ટી ઓકિસડન્ટ હોય છે જે સોજાને ઘટાડે છે અને કોષોને નુકસાનીથી બચાવે છે.

દાડમના રસનું નિયમિત સેવન કરવાથી શરીરની રોગ પ્રતિકારકશકિત પણ વધે છે. વિટામીન સીની દૈનિક જરૂરિયાતના લગભગ ૪૦ ટકા દાડમમાં હોય છે તેના સેવનથી શરીરને રોગો સામે લડવાની શકિત મળે છે. દાડમ ખાવાથી આંતરડામાં થતી બળતરામાં રાહત મળે છે. પાચનમાં સુધારો થાય છે. જેમને પેટમાં બળતરા કે અલ્સારની ફરિયાદ હોય તેમના માટે દાડમ ખાવું ખૂબ જ ફાયદાકારક છે. દાડમમાં બળતરા વિરોધી ગુણો જોવા મળે છે. કારણકે તેમાં ઘણા એન્ટી ઓકિસડન્ટો હોય છે. તે આખા શરીરમાં બર્નિંગ સેન્સેશનને રોકવામાં મદદ કરે છે. તે શરીરને તણાવથી દૂર કરે છે. જેમને આર્થરાઈટિસની ફરિયાદ હોય તેમણે દાડમ ખાવું જોઈએ. તે સંધિવાથી થતી અગવડતાને ઘટાડવામાં મદદ કરે છે. હૃદયના રોગોથી બચવા માટે દાડમનો રસ પીવો ફાયદાકારક છે. તેના સેવનથી લોહીનો પ્રવાહ સુધરે છે અને રકતવાહિનીઓ જાડી અને સખત થતી અટકાવે છે તેના સેવનથી કોલેસ્ટ્રોલ બનવાની ગતિ અને ધમનીઓમાં તેના સંચયની ગતિ પણ ધીમી પડી જાય છે. દાડમનો ઉપયોગ ડાયાબિટીસને નિયંત્રિત કરવા માટે કરવામાં આવે છે. આ ઈન્સ્યુલિન ઉત્પાદનની ઝડપ વધારવામાં મદદ કરી શકે છે.