

પોષક તત્ત્વોથી ભરપૂર શિંગોડાનું માર્કેટમાં આગમન

શિંગોડામાં રહેલા આયુર્વેદિક ગુણ સ્વાસ્થ્ય માટે લાભદારી

ગાંધીનગર, તા. ૨૧

શિયાળાની જરૂરી બજારોમાં ઘણા મોસમી ફોનો અને શાકબાજી સરળતાથી મળી રહે છે, તેમણી એક શિંગોડા પણ છે. શહેરના બજારોમાં

ફરજામાં પણ ઉપયોગી છે. શિંગોડામાં રહેલા આયુર્વેદિક ગુણ સ્વાસ્થ્ય માટે લાભદારી છે.

શિંગોડા પાણીની ઉગતી વસ્તુનું એક વિશેષ આકાર ધરાવતું ફળ છે. આ વનસ્પતિનો

છોડ પાણીમાં તરફો રહેતો હોય છે અને ફળ પાણીમાં ડુલેવા રહેતા

તેના મૂળ પર લાગે છે. આ ફળના શીર્ષના ભાગ પર શિંગોડાની જેમ બે કંઠા હોય છે જેના કરણે તેને શિંગોડા કહેવામાં આવે છે. શીયાળાની પોરક માટે આ ફળ એક અનિયાંગ ગણાય છે. શિયાળામાં શિંગોડા ખૂબ જ લોકપ્રિય ખાવપદ્ધતિ છે. કરુંઝા અને રસીલા



શિંગોડાની લારીઓ જેવા મળી રહી છે. જેણે ભાવ રહ્યો છે. શહેરના બજારોમાં ૧૦૦ રૂપિયે અધીસૌ અને ૧૪૦ રૂપિયે કિલો લાભદારી રહ્યો છે. શહેરના બજારો ઉપરાં દુટપાથ ઉપર પણ શિંગોડાની લારીઓ જેવા મળી રહી છે. જેમાં વેપાયોગીના શિંગોડાને સુંદર રીતે ક્રાને ગોટિને મુકદમાં આવે છે. શિયાળાની સિજનમાં સરળતાથી શિંગોડા મળી રહે છે.

શિયાળાની સિજન આપનાની સાથે માર્કેટમાં શિંગોડાની ભરમાં જોવા મળી રહે છે.

શિંગોડાનું પાણી મૂલ્ય લીધીએ તો પ્રતિ

૧૦૦ રૂપિયે અધીસૌ અને ૧૪૦ રૂપિયે કિલો લાભદારી રહ્યો છે. શહેરના બજારો ઉપરાં દુટપાથ ઉપર પણ શિંગોડાની લારીઓ જેવા મળી રહી છે. જેમાં વેપાયોગીના શિંગોડાને સુંદર રીતે ક્રાને ગોટિને મુકદમાં આવે છે. શિયાળાની સિજનમાં સરળતાથી શિંગોડા મળી રહે છે.

શિયાળાની સિજન આપનાની સાથે માર્કેટમાં શિંગોડાની ભરમાં જોવા મળી રહે છે.

ક્રાને અને લોલા રંગના શિંગોડાની જોવા માટે મન લલચાઈ જાય છે. શિંગોડામાં અનેક ઔષ્ણિક ગુણો રહેતો છે. જે ભીમારીની બધાયા હતો હોય છે. શિંગોડામાં ક્રિયાપદ્ધતિ, વિટામીન બી-૧, મેનેશિયમ, પોટિશિયમ, કોપર જેવા પોષકતાવાની લિંગ ચોરિસિયમ, ૦૮.૮ ગ્રામ ગીંધ, ૦.૭ ગ્રામ આયરન, હોય છે. તથા ત્રણ વખતે શિંગોડાના લોટની મોટે એક કે

શિંગોડાના કાયદા

- શિંગોડામાં આયોગીન ભરપૂર માત્રામાં હોય છે. તેણી ગળા સંબંધી રોગીની રક્ષણ મળે છે. આ ઉપરાં તેમાં મળતા પોલીફેનલ્સ અને ફેનોનોનાડ જોવા એન્ટી ઓક્સિસેટને એન્ટી વાયરલ, એન્ટી બેક્ટેરિયલ, એન્ટી કેન્સર અને એન્ટી ફિલ્સ કૂદ મનવામાં આવે છે.
- શરીરના ખલ સરકદુલેશન માટે શિંગોડા જોવા મનવામાં આવે છે.
- થાઈરોઇડ જોવી બિમારીઓમાં શિંગોડાનું સેવન રામબાળ સાભિત થઈ છે.
- શિંગોડામાં ક્રિયાપદ્ધતિ, વિટામીન બી-૧, મેનેશિયમ, પોટિશિયમ, કોપર જેવા પોષકતાવાની લિંગ ચોરિસિયમ, ૦૮.૮ ગ્રામ ગીંધ, ૦.૭ ગ્રામ આયરન, હોય છે. તથા ત્રણ વખતે શિંગોડાના લોટની મોટે એક કે



શહેરના ઘ-૨ પાસે સોડાની લારી ચલાવતા મહેન્ડકાંકા સોડાવાને ટેવ દિવાળી નિમિતે દર વર્ષી જેમ આ વર્ષે પણ શહેરના બાઈ-બહેનોને પ હજાર સોડા કી પીવાવાવામાં આવી હતી. ઘ-૨ પાસે રાજ જયસ્વલ, મયુર સોલીની તેમજ કુશાસા વિશાલ સુપર માર્કેટની પાસે મહેન્ડકાંકા લારા સોડા ની આપવામાં આવી હતી.

આખરે તર પાકિસ્તાની હિંદુઓની ૭ વર્ષની તપસ્યાનો અંત આવ્યો

અમદાવાદ જિલ્લા કેલેક્ટર વર્ષી એક જ સ્થળે રહેતા વિદેશી નાગરિકોને બધારાધીય પ્રક્રિયા અનુસરીને નાગરિકતા પત્ર તેણેને સ્વીકાર પત્ર એનાયત કર્યાની આવે છે. નવા ૧૮ કરવામાં આવે છે. જેણે આપારે પાકિસ્તાની હિંદુઓની નાગરિકતા માટેનું અરજીપત્ર સ્વીકારીને આપવામાં આવી હતી. નાગરિકતા પ્રક્રિયા માટે એનાયત કરવામાં આવ્યું હતું.

વર્ષી એક જ સ્થળે રહેતા વિદેશી નાગરિકોને બધારાધીય પ્રક્રિયા અનુસરીને નાગરિકતા પત્ર તેણેને સ્વીકાર પત્ર એનાયત કર્યાની આવે છે. જેણે આપારે કરવામાં આવે છે. નવા ૧૮ કરવામાં આવે છે. જેણે આપારે પાકિસ્તાની હિંદુઓની નાગરિકતા માટેનું અરજીપત્ર સ્વીકારીને આપવામાં આવી હતી. નાગરિકતા પ્રક્રિયા માટે એનાયત કરવામાં આવ્યું હતું.

અમદાવાદ જિલ્લા કેલેક્ટર વર્ષી એક જ સ્થળે રહેતા વિદેશી નાગરિકોને બધારાધીય પ્રક્રિયા અનુસરીને નાગરિકતા પત્ર તેણેને સ્વીકાર પત્ર એનાયત કર્યાની આવે છે. જેણે આપારે પાકિસ્તાની હિંદુઓની નાગરિકતા માટેનું અરજીપત્ર સ્વીકારીને આપવામાં આવી હતી. નાગરિકતા પ્રક્રિયા માટે એનાયત કરવામાં આવ્યું હતું.

અમદાવાદ જિલ્લા કેલેક્ટર વર્ષી એક જ સ્થળે રહેતા વિદેશી નાગરિકોને બધારાધીય પ્રક્રિયા અનુસરીને નાગરિકતા પત્ર તેણેને સ્વીકાર પત્ર એનાયત કર્યાની આવે છે. જેણે આપારે પાકિસ્તાની હિંદુઓની નાગરિકતા માટેનું અરજીપત્ર સ્વીકારીને આપવામાં આવી હતી. નાગરિકતા પ્રક્રિયા માટે એનાયત કરવામાં આવ્યું હતું.

અમદાવાદ જિલ્લા કેલેક્ટર વર્ષી એક જ સ્થળે રહેતા વિદેશી નાગરિકોને બધારાધીય પ્રક્રિયા અનુસરીને નાગરિકતા પત્ર તેણેને સ્વીકાર પત્ર એનાયત કર્યાની આવે છે. જેણે આપારે પાકિસ્તાની હિંદુઓની નાગરિકતા માટેનું અરજીપત્ર સ્વીકારીને આપવામાં આવી હતી. નાગરિકતા પ્રક્રિયા માટે એનાયત કરવામાં આવ્યું હતું.

અમદાવાદ જિલ્લા કેલેક્ટર વર્ષી એક જ સ્થળે રહેતા વિદેશી નાગરિકોને બધારાધીય પ્રક્રિયા અનુસરીને નાગરિકતા પત્ર તેણેને સ્વીકાર પત્ર એનાયત કર્યાની આવે છે. જેણે આપારે પાકિસ્તાની હિંદુઓની નાગરિકતા માટેનું અરજીપત્ર સ્વીકારીને આપવામાં આવી હતી. નાગરિકતા પ્રક્રિયા માટે એનાયત કરવામાં આવ્યું હતું.

અમદાવાદ જિલ્લા કેલેક્ટર વર્ષી એક જ સ્થળે રહેતા વિદેશી નાગરિકોને બધારાધીય પ્રક્રિયા અનુસરીને નાગરિકતા પત્ર તેણેને સ્વીકાર પત્ર એનાયત કર્યાની આવે છે. જેણે આપારે પાકિસ્તાની હિંદુઓની નાગરિકતા