

તાવ, ડાયાબિટીસની તકલીફમાં કારેલા સર્વશ્રેષ્ઠ

અમદાવાદ, ગુરુવાર

આજે મોંઘવારી વધી છે, તેની સાથે દરેક વસ્તુઓના ભાવ આસમાને છે, તેમાંય સામાન્ય માણસની જરૂરીયાત હોય છે બે ટંકનું ભોજન એટલે કે વધતી મોંઘવારીમાં દરેક વસ્તુઓ મોંઘી થતી જાય છે ત્યારે છેલ્લા બે માસથી શાકભાજીના ભાવમાં પણ સતત વધારો થતો જાય છે, એમાંય વરસાદી ઋતુ આવતા જ લીલા શાકભાજી જોવા મળે છે અને બાળકોના મોઢે ગાતા સાંભળીએ છીએ " આવરે વરસાદ, ઢેબરિયો વરસાદ, ઊની ઊની રોટલીને કારેલાનું શાક " વરસાદ વરસતો હોય ત્યારે ઊની રોટલા સાથે કારેલાનું શાક ખાવાની મજા જ કંઈક અલગ છે, આમ તો કારેલાનું નામ પડતા જ તેના સ્વાદના કારણે કદાચ ખાવાનું મન ના થાય પરંતુ કારેલા જેટલા કડવા છે તેના ગુણ અને લાભ એટલા જ મીઠા છે.

કારેલા જેટલા કડવા છે તેના ગુણ એટલા જ મીઠા: વરસાદ વચ્ચે ઊની રોટલા સાથે કારેલાનું શાક ખાવાની મજા જ કંઈક અલગ: શરીર માટે પણ ખુબ ફાયદાકારણ



કારેલાના ફાયદા શું....

અમદાવાદ, ગુરુવાર

- મલેરિયા-કારેલાના ૩-૪ પાન તથા મરીના ૩ ઢાણા વાટીને દર્દીને આપવા તથા કારેલીના પાનનો રસ શરીરે લગાવવાથી ફાયદો થાય છે.
 - ડાયાબીટીસ-કુણા કારેલાના ટુકડા કરી, છાંયડાંમાં સુકવી, બારીક ખાંડી તેમા ૧-૧૦ ભાગે કાળા મરી નાખી સવાર સાંજ પાણી સાથે પથી ૧૦ ગ્રામ રોજ લેવાથી પેશાબ માર્ગે સાકરનું પ્રમાણ ઓછું થઈ જાય છે. તે ઉપરાંત કારેલાનો રસ ૨૦ ગ્રામ, કડાછાણનું ચૂર્ણ ૧૦ ગ્રામ, હળદર ૫ ગ્રામ મેળવીને સવાર સાંજ પીવાથી ડાયાબીટીસ ધીમે ધીમે નાશ પામે છે. ઉપરાંત જેમને કારેલા ખાવા ન જ ગમતા હોય તેમણે કારેલાને બૂટમાં નાખી પગ દ્વારા શરીરમાં ફાયદો કરે છે.
 - રક્તવિકાર-કારેલાનો રસ ૩૦ ગ્રામ, લીમડાના પાનનો રસ ૨૦ ગ્રામ, સૂંઠ ૫ ગ્રામ, હળદર ૧૦ ગ્રામ, કાળામરી ૫ ગ્રામ, સાકર ૧૦ ગ્રામ તથા મધ ૧૦ ગ્રામ પહેલા કારેલા તથા લીમડાના રસમાં લઈ, બાકીની દવાનું ચૂર્ણ મેળવીને રોજ પી જવું તેથી ગૂંમડા, અળાઈઓ, લોહી વિકારો, ઢાઢર, ખસ, ખરજવું જેવા રોગોમાંથી મુક્તિ મળે છે.
 - રતાંધળાપણું-કારેલાના રસમાં મરી ઘસીને રાત્રે આંખે અંજન કરવાથી આંખના ખીલ કે રતાંધળાપણું તથા જાળા-કુલા મટે છે.
 - હરસ - કારેલાનો રસ ૧૦ થી ૨૦ ગ્રામમાં ૫-૧૦ ગ્રામ સાકર મેળવીને રોજ લાંબા સમય સુધી લેવાથી દુઝતા હરસ મટે છે.
 - સોજો - કારેલાને વાટી, સોજા પર તેનો લેપ કરવાથી સોજો ઊતરી જાય છે.
 - બાળકની ઊલટી - કારેલીના ૧ થી ૩ બી ૧-૨ મરી સાથે વાટી કે ઘસીને બાળકને પીવાવાથી ઊલટી બંધ થાય છે.
 - શીળસ - કારેલાના રસમાં હળદર મેળવી પીવાથી શીળસમાં રાહત થાય છે.
 - કરમિયા - કારેલાના રસમાં ચપટી હિંગ મેળવી પીવાથી કૃમિ મટે છે.
 - ઢાઝયા પર - કારેલાનો રસ અગ્નિથી ઢાઝયા પરના જખમ પર લગાવવાથી લાભ થાય છે.
- કારેલાની મોસમમાં કારેલાનો વધુમાં વધુ ઉપયોગ કરી આરોગ્યરક્ષાનો ઉપાય કરવો જોઈએ.

આમ તો એવા બીજા ઘણા એવા શાકભાજી છે જેનાથી આપણા શરીરમાં જરૂરી પોષકતત્વો મળી રહે પરંતુ કારેલાની વાત જ કંઈક અલગ છે, તેના વિશે જણાવતા વૈદ્ય જીતુભાઈ રામાણી કહે છે, ભારતમાં કારેલા સર્વત્ર થાય છે, જે ગરીબથી માંડી તવંગર વર્ગના લોકો તેનો ઉપયોગ કરે છે. કારેલામાં જરૂરી પોષકતત્વો ઉપરાંત ખનિજતત્વ, પ્રોટીન, લોહતત્વ,

જલતત્વ, વિટામીન એ-બી-સી, ફોસ્ફરસ, કેલ્શિયમ વ ગેરે યોગ્ય પ્રમાણમાં હોવાથી કારેલા સર્વ ગુણકારી છે. કારેલા એ અનેક રોગોની દવા છે જેમા તાવ અને ડાયાબીટીસ વાળા દર્દી માટે તો ખાસ હિતકારી છે. વળી તે લીવર, ખરોળના દર્દી, મલેરિયા, બાળકની ઊલટી, રક્તવિકાર, રતાંધળાપણું, હરસ, કરમિયા વગેરે જેવી બીમારી કે રોગોમાં કારેલા એ શ્રેષ્ઠ દવા છે.

શાહરૂખખાન પુત્ર આર્યન સાથે નવી ફિલ્મ બનાવશે

મુંબઈ, ગુરુવાર

શાહરૂખખાન પોતાના ૧૨ વર્ષના પુત્ર આર્યનને લઈને ફિલ્મ બનાવવાની યોજના બનાવી રહ્યો છે. જોકે આ ફિલ્મની પટકથા હજુ સુધી તૈયાર કરવામાં આવી નથી. ફિલ્મમાં શાહરૂખખાન આર્યનના પિતાની ભૂમિકા અદા કરશે કે કેમ ચિત્ર સ્પષ્ટ થયું નથી. આ ફિલ્મની પટકથા પિતા અને પુત્ર વચ્ચેની વિચારધાર પર આધારિત રહેશે. એમ માનવામાં આવે છે કે આ નવી પટકથાથી શાહરૂખખાન પોતે પણ આશ્ચર્યચકિત થઈ ગયો હતો. શાહરૂખે કોઈ નિર્ણય કર્યો નથી પરંતુ ફિલ્મ ચાહકો શાહરૂખખાનને ચોક્કસપણે આર્યનની સાથે જોવા ઈચ્છે છે. અત્રે નોંધનીય છે કે શાહરૂખખાનના પરિવારના સભ્યો પહેલાથી જ જુદી

પિતા અને પુત્રના વિચારોમાં અંતર ઉપર આધારિત ફિલ્મની પટકથા ખુબજ રોચક: ગૌરી એડમાં ચમકશે

જુદીરીતે ચાહકો સુધી પહોંચી રહ્યા છે. ફિલ્મ કાર્યક્રમોમાં શાહરૂખખાનની પત્ની ગૌરી હંમેશા નજરે પડે છે. પરંતુ હવે ગૌરી શાહરૂખખાનની સાથે એક જાહેરાતમાં પણ નજરે પડશે.

તનુશ્રી અમેરિકાથી પરત ફરવા ઈચ્છુક

મુંબઈ, ગુરુવાર

બોલિવુડમાં એક સફળ અભિનેત્રી પુરવાર થવામાં નિષ્ફળ ગયેલી પરંતુ જુદીજુદી રીતે સતત ચર્ચામાં રહેલી અભિનેત્રી તનુશ્રી દત્તા અઢી મહિનાના લાખાં ગાળા બાદ અમેરિકાથી પરત ફરવા વિચારી રહી છે. તનુશ્રી દત્તાએ બોલિવુડની ઘણી ફિલ્મોમાં ભૂમિકા આદા કરી છે પરંતુ તેની કોઈપણ

ફિલ્મ બોક્સ ઓફિસ ઉપર ધૂમ મચાવી શકી નથી. હાલમાં તે અમેરિકામાં રજા માણી રહી છે. દેશના વાણિજ્ય પાટનગર ગણાતા મુંબઈમાં પડી રહેલા વરસાદને માણવાની તનુશ્રી ઈચ્છા ધરાવે છે. સુગ્રોના જણાવ્યા મુજબ થોડાક દિવસોમાં જ તનુશ્રી મુંબઈ પહોંચશે. પોતાના માતા-પિતાને હાલ તો મિસ કરી રહી હોવાનું જણવા મળ્યું છે.