

# "કુંવારપાઠુ"

કુંવારપાઠુ ના પાન ના ગર્ભ થી માથુ ધોવાથી વાળ મુલાયમ અને નરમ બને છે તથા ખોડા માં પણ રાહત થાય છે. કુંવારપાઠુ નો ગર્ભ હાથ પગ ની ચામડી પર લગાવી રાત્રે સુઈ જવાથી રાત્રી દરમ્યાન મચ્છર કરડતા નથી.

કુંવારપાઠા ને અંગ્રેજીમાં યલો પ્લાંટ કહે છે. એને બહુ પાણી જરૂર નથી. રેતીમાં એ બહુ સારી રીતે થાય છે. દરિયાકિનારે વધુ ફૂલે છે. ભારતમાં બધે જ થાય છે પણ સૌરાષ્ટ્રમાં અને કચ્છમાં વધુ થાય છે. જમીનમાં કે કુંડામાં જામી ગયાં પછી તેના જાડાં દળદાર રસભર્યા પાન ચોતરફ કાઢે છે. એનાં પાન કાંટાવાળી ધારવાળાં, ભરાવદાર, લાંબા અને અંદરથી થી જેવાં ગર્ભ થી ભરેલાં હોય છે. આ પાનમાં ખૂબ ગર્ભ-ઘાટો રસ ભર્યો હોય છે. તેનાં ગર્ભને કાઢી થોડી વાર રાખવાથી રસ થઈ જાય છે. ચોમાસામાં આ છોડની વચ્ચેથી એક દાંડી નીકળે છે, જેના પર ફૂલ આવે છે. ફૂલ બહારથી નારંગી રંગના,

અંદરથી પીળાશ પડતાં અને ઉંચ ગંધવાળાં હોય છે. આ ફૂલ સાકર જેવા મીઠાં હોય છે. ફૂલની દાંડી અને પાન બન્ને નાં અઘાણાં થાય છે. આ અઘાણાં યકૃત-લીવરના રોગોનું ઉત્તમ ઔષધ છે. કુંવારપાઠાના રસમાંથી એળિયો બનાવવામાં આવે છે. એળિયો રેચક છે તથા માસિકની શુધ્ધિ કરે છે અને નિયમિત લાવે છે. યકૃત અને બરોળનું એ ઉત્તમ ઔષધ છે. કુંવારપાઠુ ત્રિદોષહર છે. લાબુ-કુંવારપાઠુ મળને ભેદનાર, શીતળ કડવું, નેત્રને હિતકર, રસાયન, મધુર, બૃહણ, બળકારક, વીર્યવર્ધક તથા વાયુ, વિષ, ગુલ્મ, પીલ્લા, યકૃત, વમન, કફ, જ્વર, સ્ત્રિ, અગ્નિદગ્ધ વ્રણ, વિસ્ફોટ, રક્તપિત અને ચામડીના રોગો દૂર કરનાર છે. લાબુના પાન વચ્ચેનો ગરમાવો અડધી ચમચી જેટલો સવાર-સાંજ લેવો. કુમાર્યાસવમાં મુખ્ય ઔષધ કુમારપાઠું છે. એનાથી લીવરના રોગો, બરોળ વધી જવી, સ્ત્રીઓની માસિક સંબંધી વિકૃતિઓ, અકાળે



માસિક બંધ થઈ જવું વગેરે મટે છે. કુંવારપાઠુ ના ગર્ભ ને થોડુ ધણુ દાણ ગયા હોય તો દાણ ગયેલ ચામડી પર લગાવવા થી રાહત થાય છે.

પાંડુ રોગ તથા રક્તાલ્પતામાં એ સારું પરિણામ આપે છે. કુંવારના પાનને છરી વડે ચીરી ગર્ભ કાઢી તેમાં હળદર મેળવી કમળાના રોગીને આપવાથી લાભ થાય છે. આ ગર્ભને ચોળી નાખવાથી રસ બને છે. આ રસ પણ એક થી બે ચમચી પીવાથી કમળો મટે છે. આમ કુંવારપાઠા ના અનેક ઉપયોગ છે.

મીઠા કુંવારપાઠા નો ગર્ભ થોડી માત્રા માં ખાવાથી પેટ ની ચરબી ઘટે છે. કુંવારપાઠા ના ઉછેર માટે અન્ય જાડ કે છોડ જેવી ખાસ માવજત પણ નથી લેવી પડતી.

- ડો. કે. જે. ભટ્ટ

# "કારેલા"

કારેલા ચોમાસા માં પુષ્કળ પ્રમાણ માં થાય છે. કારેલા, કંકોડા, પરવળ આ બધા શાકભાજી ચોમાસા માં વધુ માત્રા માં જોવા મળે છે. કારેલાં ગરમ નથી ઠંડા છે, મળને સાફ લાવનાર અને પચવામાં હલકાં છે. કારેલા ના કડવા ગુણ ને લીધે ઘણાં લોકો ને કારેલા પસંદ હોતા નથી. જોકે કડવાં ઢ? થોં મોટે ભાગે વાયું કરનારા હોય છે પરંતું કારેલાં વાયું કરતા નથી. ઉત્તમ સ્વાસ્થ્ય જાળવવા થોડો કડવો રસ પણ શરીર માં જાય એ પણ ખુબ જરૂરી છે. આ માટે કારેલાં, કંકોડાં, મેથીમાંથી કોઈની પસંદગી કરી શકાય. જોકે કારેલામાં ઘણાં ખનીજ ક્ષારો છે. જેમાં કેલ્શિયમ ફોસ્ફરસ અને લોહ તત્વ મુખ્ય છે. આ ઉપરાંત કારેલા માં થિયોમિન, વિટામીન 'એ' અને 'સી' તથા રિબોફ્લેવીન પુષ્કળ માત્રા માં રહેલાં છે. સંધિવા અને બરોળની વૃદ્ધિ માટે કારેલા સારું ઓષધ છે.

ડાયાબિટીસમાં તો કારેલાં ઉત્તમ માં ઉત્તમ ઓષધિ છે. કારેલાંનો કડવો રસ યકૃતને પણ શુધ્ધ કરી

કાર્યક્ષમ બનાવીને અગ્નિઓ પ્રદીપ્ત કરે છે યકૃતની શુધ્ધિ કરે છે.

તાવ, આમ વગેરેથી શરીર મા ઉત્પન્ન થતાં વિષ જન્ય તત્વો ની અસર ઓછી કરે છે.

કડવા રસનું સપ્રમાણ સેવન કરવાથી રોગોને સરળતાથી દૂર રાખી આરોગ્ય જાળવી શકાય છે. કારેલાં કડવાં છે પણ અરુચિ મટાડે છે. તે કફ અને પિત્તનું શમન કરનાર, લોહીના વિકાર મટાડનાર, રક્તકણોની ઓછપ, ઘા, કરમિયાં, શ્વાસ(દમ), ખાંસી, ડાયાબિટીસ, ચામડીના રોગો અને તાવમાં ગુણકારક છે. કડવો રસ ઉત્તમ ગુણ ધરાવે છે. કારેલામાં રહેલું રાસાયણિક તત્વ રક્તશર્કરા (બ્લડ સુગર) ઘટાડે છે. સંધિવાના રોગીઓએ કારેલાનું શાક અવશ્ય ખાવું. એકલાં કારેલાંનું બાફેલું શાક સાત-આઠ દિવસ ખાવાથી સંધિવા સારો થાય છે.

આમ કારેલા ભલે કડવા હોય પણ તેમાં ઓષધિય ગુણો ઘણાં રહેલા છે. કારેલા નુ સેવન ડાયાબિટીસ ના દર્દી ઓ માટે તો



આશીર્વાદ રુપ છે. ખાલી બાફેલા કારેલા ખાવાથી પણ ડાયાબિટીસ ના દર્દી માટે ફાયદાકાર છે. બાફેલા કારેલા નો રસ પીવાથી પણ ઘણા રોગો માં રાહત થાય છે. કારેલા સુગર લેવલ ઘટાડવા માં મદદ રુપ થાય છે.

જોકે દરેક ની તાસિર અલગ અલગ હોય છે. જેથી દર્દી ની તાસિર આધારિત ઉપચાર લાગુ પડે. માટે ડોક્ટર ની સલાહ અનુસાર જ કારેલા નો ઉપયોગ કરવો. કારણ કે જેમને સુગર લેવલ ખુબ જ ઘટી જતું હોય તેમને કારેલા નો ખોરાક માં બહુ ઉપયોગ કરવો નહીં. આમ કારેલા ભલે કડવો ગુણ ધરાવે છે પણ તે ઓષધિય રીતે ખુબ જ ઉપયોગી છે.

-ડૉ. કે.જે.ભટ્ટ

# કેન્સરથી બચવાના ઘરેલું ઉપચાર



ડૉ. કલ્પેશ જે. ભટ્ટ  
કડી-અમદાવાદ  
મો. ૮૮૪૯૯૫૯૨૬૮

કેન્સર તાવ મચ્છરો દ્વારા ફેલાતી બીમારી છે. એડીજ મચ્છર (પ્રજાતી) ના કડવાથી કેન્સર વાયરસ ફેલાય છે. તાવ દરમિયાન પ્લેટલેટ્સ ઓછા થવું તેનું મુખ્ય લક્ષણ છે. આ એક વ્યક્તિથી બીજા વ્યક્તિમાં ફેલાતો નથી. તાવ સાથે સૌથી સામાન્ય લક્ષણ છે માથાનો દુઃખાવો અને સાંધાનો દુઃખાવો તેમજ ત્વચા ખરાબ થઈ જવી. ક્યારેક ક્યારેક આ લક્ષણ ફલૂના સાથે મિક્સ થઈને કંકચૂક પણ કરી દે છે. છેલ્લા કેટલાક વર્ષોમાં કેન્સરના કેસ વધતા જઈ રહ્યા છે.

કેન્સર ઇન્ફેક્શનની જાણ બ્લડ ટેસ્ટ દ્વારા લગાવી શકાય છે. તેનાથી બચવા માટે કોઈ સ્પેશ્યલ દવા નથી. પણ આ દરમિયાન તમને યોગ્ય આરામ કરવા અને અનેક પેચ પદાર્થ પીવાની સલાહ આપવામાં આવે છે. કેન્સરની ચપેટમાં આવ્યા પછી દિલ્હીના લોકો તેનાથી બચવા માટે કેટલાક પ્રાકૃતિક નુસખા અપનાવી રહ્યા છે. અમે તમને હેલ્થ એક્સપર્ટ અને ડોક્ટરની સલાહથી કેટલાક આવા જ ઘરેલું અને પ્રાકૃતિક નુસખા બતાવી રહ્યા છીએ જેથી તમને ખુદને કેન્સરના પ્રકોપથી બચાવી શકો.

ગળો (એક પ્રકારની વેલ) ગળો એક એવી વેલ છે જેનું આયુર્વેદમાં ખૂબ જ મહત્વ છે. આ મેટાબોલિક રેટ વધારવામાં, પ્રતિરક્ષા પ્રણાલીને મજબૂત રાખવા અને બોડીને ઇન્ફેક્શનથી બચાવવામાં મદદ કરે છે. ડોક્ટરની સલાહ મુજબ આના થડને ઉકાળીને હર્બલ ડ્રિન્કની જેમ સર્વ કરી શકાય છે. તેમાં તુલસીના પાન પણ નાખી શકાય છે.

પપૈયાના પાન - ડો કહે છે કે આ પ્લેટલેટ્સની

ગણતરી વધારવામાં મદદ કરે છે. સાથે જ બોડીમાં દુખાવો કમજોરી અનુભવવી, ઉબકા આવવા, થાક અનુભવવો વગેરે જેવા તાવના લક્ષણને ઓછા કરવામાં સહાયક છે. તમે તેના પાનને વાટીને ખાઈ શકો છો કે પછી તેને ફ્રિજની જેમ પી પણ શકો છો. જે બોડીમાંથી ટોક્સિન બહાર કાઢવામાં મદદ કરે છે.

મેથીના પાન - આ પાન તાવને ઓછો કરવામાં સહાયક છે આ પીડિતનું દુખાવો દૂર કરી તેને સહેલાઈથી ઉંઘ લાવવામાં મદદ કરે છે. આના પાનને પાણીમાં પલાળીને એ પાણીને પી શકાય છે. આ ઉપરાંત મેથી પાવડરને પણ પાણીમાં મિક્સ કરીને પી શકાય છે.

ગોલ્ડનસીલ - આ નાર્થ અમેરિકામાં જોવા મળતી એક હર્બ છે. જેને દવા બનાવવા માટે ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે. આ હર્બમાં કેન્સર તાવને ખૂબ જ ઝડપથી ખતમ કરી શરીરમાંથી કેન્સરના વાયરસ ખતમ કરવાની ક્ષમતા હોય છે. આ પપૈયાના પાનની જેમ જ કામ કરે છે અને તેમની જ જેમ તેને પણ ચૂક કરવામાં આવે છે.

હળદર - આ મેટાબોલિક વધારવા માટે ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે. એટલું જ નહીં ઘા ને જલ્દી ભરવામાં પણ મદદગાર સાબિત થાય છે. હળદરને દૂધમાં મિક્સ કરીને પી શકાય છે. તુલસીના પાન અને કાળા મરી-તુલસીના પાન અને બે ગ્રામ કાળા મરીને ઉકાળઈને પીવા આરોગ્ય માટે સારૂ રહે છે. આ ફ્રિજ તમારી પ્રતિક્ષા પ્રણાલી મજબૂત બનાવે છે અને એંટી બેક્ટેરિયલ તત્વના રૂપમાં કામ કરે છે.

કેતન એસ. સોની  
૯૮૨૫૪ ૩૪૬૫૦



પુષ્પમ સ્ટોર  
Since 1977

કૌશીક એસ. સોની  
૯૪૨૭૯૭૬૨૧૭

શુટીંગ, શર્ટીંગ, ફેન્સી સાડી,  
પંજાબી ડ્રેસ મટીરીયલ્સ તેમજ  
ફેન્સી કાપડના વેપારી  
દરબારગઢ નાકા પાસે, ભજ.

# સરવાળો

ડૉ. કલ્પેશ જે. ભટ્ટ

આસ્ટિટોટ પ્રોફેસર  
પ્રમુખ સ્વામી સાયન્સ એન્ડ  
એચ.ડી. પટેલ આર્ટ્સ કોલેજ,  
કડી, એસ.વી. કેમ્પસ,  
રેલ્વે સ્ટેશન નજીક, કડી-મહેસાણા  
મો. ૯૪૨૯૮૬૪૨૬૧



ભલભલા વિદેશી સુપરફૂડ કરતાં પણ પાવરફૂલ છે આ દેશી સુપરફૂડ !! કાપટા છે અનેક... !!

‘કોફી કાંકમાં અને શોધવા ગામમાં’ છેવેન બહુ જૂની છે. પરંતુ આજે પણ એ પ્રાસંગિક છે. સુપરફૂડનું આજકાલ ચલણ છે. પરંતુ આપણી આસપાસ જ ક્યારેક એવા-એવા સુપરફૂડ પ્રાપ્ય હોય છે જે આપણી આખી કાયાપચટ કરી શકે છે; આપણી જીવનશૈલી બદલી શકે છે. કમનસીબે આપણું એ તરફ ધ્યાન જ જતું નથી. મોરિંગાના પાનનો પાવર એક આવું જ અત્યંત સુપરફૂડ છે. મોરિંગા એટલે દેશીભાષામાં ‘સરગવો’ તેના પાનમાં એટલેટલાં પોષણમૂલ્યો હોવાનું સાબિત થયું છે કે, તેનાં સેવન થકી મનુષ્યનું આખું જીવન બદલાઈ જાય. યરત માત્ર એટલી છે કે, એ સરગવો ‘ઓર્ગેનિક’ રીતે દેશી ખાતરથી વાવેલો અને ઉછેરેલો હોવો જોઈએ.

મોરિંગાને આજે જગત-ભરનાં નિષ્ણાંત માન્યતા આપતા થયા છે. તેનાં પાંદડાના પાવર એનર્જીથી ભરપૂર હોય છે. વળી એ એનર્જી સ્થુલરત્તોકારણ નથી હોતી તેથી એ શક્તિસંચાલ જીવિકા નથી હોતો. તેનાં કારણે આર્યસાહિત્યમાં જબરદસ્ત કાપટો થાય છે, શરીરનો દાહ કે બળતરા થાય છે. શરીરમાં અલ્સર હોય તો એ દૂર થાય છે. શરીરની ગાંઠ ઓગાળી નાપ્યાની જમતા પણ મોરિંગામાં રહેલી છે. રાહતની વાત એ છે કે, એ બ્લડ પ્રેશરને કાબૂમાં રાખે છે અને ચાટીના વિવિધ લેગો સામે પણ ઉત્તમ કામ આપે છે.

હાઈ બ્લડ પ્રેશરના પેશન્ટને એ જબરદસ્ત રાહત આપે છે-જેને લીધી એકધારી અને સંતોષકારક ઉંચ મળે છે. તેનામાં એવી જમતા છે કે, આખી નર્વ સિસ્ટમને એ સુધારી શકે છે. તેનાં ઉપયોગથી રોગ પ્રતિકારક શક્તિ તો વધે જ છે, સામાન્ય તંદુરસ્તી પણ ઉત્તમ રહે છે.

એક વાત સ્પષ્ટ છે; જો આપણે સારો ખોરાક ન લઈએ તો ઉત્તમ સ્વાસ્થ્ય મેળવવું મુશ્કેલ છે. છેવટે સુપરફૂડ કે ઉચ્ચ પોષણમૂલ્યો ધરાવતા શિવિધ ફરસાની જરૂર શી છે ? પુનોના ફૂપોપણ કાર્યક્રમ સાથે જોડાયેલા પ્રોફેસર માર્ક ગોરડનએ કહ્યું છે કે, ‘જગતમાં સમસ્યા કંઈ ખોરાકનાં જથ્થા (ક્યોલિટી) ની નથી, સમસ્યા છે ગુણવત્તા (ક્યોલિટી) ની ! તમે કેટલું ખાઓ છો તેનાં કરતાં વધુ મહત્વ એ વાતનું છે કે, તમે શું ખાઓ છો !’ ફિટ રહેવા માટે લોકોને અલગ-અલગ પ્રકારનાં ૪૦ પોષક તત્ત્વોની આવશ્યકતા હોય છે. સરગવો એક એવી વનસ્પતિ છે જેમાં ચિક્કર પ્રમાણમાં વિટામિન્સ એમિનો એસિડ્સ, મિનરલ્સ અને પ્રોટિન્સ મળી રહે છે.

સરગવોમાં રહેલું વિટામીન -એ આપના લેગો સામે રક્ષણ પુરું પાડે છે, તેમાં રહેલું વિટામીન-સી કાપટા દૂર કરે છે, તાવ અને શુક્ર થતા અટકાવે છે. વિટામીન-એ ને કારણે સ્કીન ડિસીઝ, હૃદયને લગતી બિમારીથી બચાવે છે. તેમાં રહેલું કેલ્શિયમ શરીરને અનેક રીતે કાપટો કરે છે, સરગવોમાં એક અદ્ભુત સંયોજન છે. કેલ્શિયમ અને વિટામીન-ડી નું

સંયોજન. તેને લીધે કેન્સરનું જોખમ ઘટે છે તેમાં રહેલા પોટેશિયમને કારણે દિમાગ અને નર્વ સિસ્ટમને જબરો કાપટો થાય છે. અને બોરોન સ્ટ્રોન્ટોનું જોખમ ઓછું થાય છે. વિવિધ પોષક દ્રવ્યોનું શરીરમાં સંયોજન સધાય એ બહુ જરૂરી છે. મિનરલ્સ વગર વિટામિન્સનું મૂલ્ય કંઈ જ નથી. આ વિટામિન્સ કે મિનરલ્સ જ્યારે કુદરતી ત્રોતમાંથી મે છે ત્યારે એ શરીરને અનેક પ્રકારે કાપટો કરે છે. તાજેતરમાં થયેલા અગણિત સંયોજનોનું તારણ એ નીકળ્યું છે કે, વિટામીન એ,ઈ અને સી જો દવા નરીકે દવા સ્વરૂપે લેવામાં આવે તો એ મનુષ્યની સરેરાશ આયુષ્યદા ઝાટી વધારી શકતા નથી. ખોરાકમાં કે સુપરફૂડમાં તેનો ઉપયોગ થાય તો એ ઉત્તમ પરિણામ આપે છે.

માનવ શરીરને કુલ લગભગ વીસ જેટલા એમિનો એસિડની જરૂર પડે છે. એમિનો એસિડનું સીધું જ પ્રોટિનમાં નિર્માણ સાથે સંકળાયેલું છે. જેમ વિવિધ અક્ષરો મળીને એક શબ્દ બને છે તેમ એઈમનો એસિડ્સના સંયોજનથી પ્રોટિન બને છે. મોરિંગામાં કુલ ૨૦ માં ના ૧૮ એમિનો એસિડ્સ છે. શરીર માટે અત્યંત જરૂરી એવા આઈયુ એમિનો એસિડ્સ હાજર છે. સામાન્ય રીતે આ બધા એમિનો એસિડ્સ વાલ માંસ કે ચીઝ વગેરે જેવી ડેરી પ્રોડક્ટ્સમાંથી મળતા હોય છે.

ખાસ કરી શાકાહારી લોકો આમાંનાં ઘણાં તત્ત્વોથી વંચિત રહી જાય છે. સરગવોમાં આવા લગભગ ૯૦ કરતા વધુ પોષકદ્રવ્યો છે જે પણ એ ઉપરાંત વિટામીન સી,બી-૧, બી-૨, બી-૩ વિટામીન ડી અને વિટામીન-ઈ પણ ભરપૂર માત્રામાં છે. તેમાં અન્ય પાનિજ પણ છે અને પાચન માટે અત્યંત જરૂરી એવાં કાર્બનર પણ છે. વળી કોલોફિલ (હરિતદ્રવ્ય) માટે આ જગતનાં કેટલાંક શ્રેષ્ઠતમ ચિકિત્સામાંથી એક છે.

‘ન્યુ ઈન્જલેન્ડ જર્નલ ઓફ મેડિસિન્સ’ ના એક વિસ્તૃત અહેવાલનું તારણ જણાવે છે કે, અમેરિકા-યુરોપ -માં વપે જેટલાં હાઈ એટેક નોંધાય છે તેમાંથી પચાસ ટકા કરતા ઓછા એટેક કોલેસ્ટરોલનાં કારણે થાય છે. બાકીનાં એટેક માટે શરીરને દાહ-બળતરા બહુ બધા કિસ્સાઓમાં કારણ ભૂત હોય છે. સરગવોમાં આવા દાહને નેત-નાબૂહ કરતા ૩૨ જેટલા તત્ત્વો હોય છે. આવા તત્ત્વોને લીધે જ એ સ્કિનને પણ તરોતાજી રાખે છે. ત્વચાને તાજગી આપે છે. વૈજ્ઞાનિક સંયોજનોએ સાબિત કર્યું છે કે, ત્વચાની સાયકલ સામાન્ય રીતે ૩૦૦ લિટરસની હોય છે. દરેક કાણે માનવશરીરમાં ત્વચામાં ૪૦ હજાર કોષ મુલ્યુ પામે છે અને તેની સામે નવા કોષો જન્મતા રહે છે. સરગવોમાં રહેલા તત્ત્વો નવા કોષોની ઝડપ એકદમ વધારી દે છે. જે ઝડપે કોષો મુલ્યુ પામે છે તેના કરતાં અનેકગણી સ્પીડથી નવા કોષો જન્મતા રહે છે. સરગવોમાં રહેલા તત્ત્વો નવા કોષોની ઝડપ એકદમ વધારી દે છે. જે ઝડપે કોષો મુલ્યુ પામે છે તેના કરતાં અનેકગણી સ્પીડથી નવા કોષો જન્મતા રહે છે. આ પ્રક્રિયા માત્ર સરગવા જેવા સુપરફૂડથી સંભવ છે.

એટલે જ જો સરગવો નિયમિત લેવામાં આવે તો શરીરમાં

કરચલી પડત નથી. કરચલીઓ પડવાની શરૂઆત થઈ ગઈ હોય તો એ પ્રક્રિયા સરગવો બંધ કરી દે છે અને ત્વચાને પ્રફુલ્લીત બનાવે છે. ઝીટિન નામનું તેમાંનું તત્ત્વ એન્ડી એન્જિગ તત્ત્વો માટે જાણીતું છે. સંયોજનોએ એવું પણ પુરાવા કર્યું છે કે, અન્ય વનસ્પતિની સરખામણીએ સરગવોમાં હજારગણું ઝીટિન છે.

આપણી સૌથી મોટી સમસ્યા એ છે કે, આપણે પીરાણિક આયુર્વિજ્ઞાનને બહુ હળવાશથી લઈએ છીએ. અત્યાર સુધી આપણે સરગવા વિશે જે વાત કરી છે તે પશ્ચિમના વૈજ્ઞાનિક દ્વારા તાજેતરમાં જ સિદ્ધ થયેલી છે. પરંતુ આયુર્વેદના વિવિધ ગ્રંથોમાં ૩૦૦ કરતા વધુ ઔષધોમાં મોરિંગા અથવા સરગવાનો સ્પેશ મળી રહે છે. આયુર્વેદમાં સરગવાની શિંગ ઉપરાંત સરગવાનાં પાનમાં ભરપૂર ગુણગાન ગવાયા છે. આપણે તેની શિંગનું શાક તો ક્યારેક ખાઈએ છીએ પરંતુ તેનાં પાનને સાવ વિસરી જ ગયા છીએ.

સરગવાના કાપટા અગણિત છે. માત્ર સરગવામાંથી જ મળતા હોય એવા પણ કેટલાંક તત્ત્વો છે. એ જગતનાં અન્ય કોઈપણ સુપરફૂડ કરતાં એન્ટિ ઓક્સીડન્ટ તત્ત્વોમાં બહેતર છે. હાઈને, તેની નળીઓને સ્વસ્થ રાખવાની જમતા માત્ર સરગવોમાં છે. દાહ દૂર કરતા છત્રીસ તત્ત્વો તેમાંથી મળે છે જે અન્ય કોઈ જ સુપરફૂડમાંથી મળતા નથી.

‘એન્ડી એન્જિગ’ (બહુજો વુલ્કન દૂર કરતા) નાં જ તત્ત્વો જેટલા **સાઈબિરિયા માટે પહાવનની ભૂમિકા** (પહેલા પહાવની યાત્રું) ‘જીતો’ એપેક્ષના પ્રમુખ શ્રી ગણપતરાજ ચોધરીએ અને સંસ્થાના ચેરમેન પ્રદીપ સહોડે સંસ્થાકીય વિગતો આપી હતી. કાર્યક્રમના પ્રારંભે સંસ્થાના ગાંધીધામ શાખા પ્રમુખ મહેશભાઈ કુંજે સૌને આવાકારતા જણાવ્યું હતું કે કચ્છમાં હજુ પણ ઉદ્યોગના વિકાસની એક તક રહેલી છે. આ પરંપરાને આગળ વધારવા માટે વાયબ્રન્ટ ગુજરાતની પ્રેરણા લઈ આયોજન કરાયું હોવાનું ઉમેર્યું હતું.

કેન્દ્રીય શીર્ષીજ રાજ્યમંત્રી શ્રી મનસુખભાઈ માંડવીયાએ કાર્યક્રમના પ્રારંભે ત્યાપાર પ્રદર્શનનું ઉદઘાટન કર્યું બાદ સ્ટોલોની મુલાકાત લીધી હતી. આ પ્રસંગે કચ્છ -મોરબી વિભાગના સોસલ વિનોદ -ભાઈ ચાવડા, કેન્દ્રીય લઘુમતી આયોગના સભ્ય સુનિલ સિંઘી, દૂરીકમના ડાયરેક્ટર અને જિલ્લા ભાષણ પ્રમુખ કેશુભાઈ પટેલ, માંડવી -મુંદરા વિસ્તારના ધારાસભ્ય વિરંદ્રસિંહ જોશી, ગાંધીધામના ધારાસભ્ય માલતીબેન મહેશ્વરી, નગરપાલિકા પ્રમુખ કાનજીભાઈ ભવ્યાં, રાપરના પૂર્વ ધારાસભ્ય પંકજભાઈ મહેતા, ભાષણ અગ્રણી દિલીપભાઈ ત્રિવેદી, ડીપીટીના ચેરમેન એસ.કે મહેતા, જિલ્લા વિકાસ અધિકારી પ્રભવ જોષી, જીએસટી કમિશનર પ્રમોદ વસાવે, કાસેજનાં ડેવલોપમેન્ટ કમિશનર, ગાંધીધામ ચેમ્બર પ્રમુખ દિનેશ ગુપ્તા, અટાણી જૂથના પ્રતિનિધિ યીરેન શાહ, અનિલ જૈન, હેમંત શાહ, સિરેન શાહ વગેરે ઉપસ્થિત રહ્યા હતાં. કાર્યક્રમનું સંચાલન ભેરવીબેન જૈને જ્યારે આભારદર્શન ‘જીતો’ ના ઉપાપ્રમુખ દીપક પારેજી કરી હતાં.

પ્રમાણમાં સરગવોમાં છે અન્ય કોઈ જ વનસ્પતિમાં નથી. જ્યારાનાં બહુ ગુણગાન ગવાય છે. પરંતુ જ્યારાનાં રસમાં જેટલા હરિતદ્રવ્યો (ક્યોલોફિલ) છે તેના કરતાં ચારસો ટકા વધુ હરિત-દ્રવ્યો સરગવોમાં છે. યા કાપટાવમાં એ કુદરતી રીતે જ મદદ કરે છે. રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે, આખા શરીરનો કાયાપચટ કરે છે અને શરીરનાં ડેરી તત્ત્વો બહાર ફેંકી દે છે.

સરગવાને તમે પોષણનું પાવરહાઉસ કહી શકો. તેમાં સંતરાની સરખામણીએ સાતગણું વિટામીન-સી છે. ગાજર ચારગણું વિટામીન-એ છે. દૂધમાંથી જેટલું કેલ્શિયમ આપણને મળે છે તેમાંથી ચારગણું કેલ્શિયમ મળે છે એ પણ લેકટોઝ વગર ! કેળાને આપણે ત્યાં વ્યક્તિપતનો શ્રેષ્ઠ સોસે ગણવામાં આવે છે. પરંતુ સરગવોમાં કેળાની સરખામણી ત્રણસો ટકા વધુ

પોટેશિયમ છે અને દાઈ કરતા તેમાં બમણું પ્રોટિન છે.

સરગવોમાં અગણિત ગુણધર્મો છે. ઝિન્કની ખામીથી જો વાળ ખરતા હોય તો એ પ્રક્રિયા તેના દ્વારા અટકાવી શકાય છે. જનરલ હેલ્થમાં તેનાં થકી વધારે થાય છે. મહત્વની વાત એ છે કે, તેની કોઈ જ સાઈટ ઈફેક્ટ આજ સુધી નોંધાયું નથી. સ્તનપાન કરાવતી માતાથી માંડીને પ્રેગનન્ટ સ્ત્રીઓ, બાળકો, યુવાનો અને આઈડ કે વુલ્ડો એમ તમામ લોકોએ લઈ શકે છે. પ્રકૃતિએ તે ગરમ નથી તેથી વધતી-ઓછી માત્રાની કોઈ ચિંતા કરવાની જરૂર નથી. સવાલ એ છે કે, સરગવા વિશે માત્ર વાતો જ કરવી છે શું ?

માત્ર વાંચવું જ છે ? કે એ આંગણમાં વાવવાનું કે ખાવાનું પણ શરૂ કરવું છે ? ક્યારથી ? કલ કરે સો આજ કર, આજ કર સો અભી...

## રાજ્યકક્ષાનો દિવ્યાંગ પારિતોષિક અર્પણ કરાયો



ભુજ : ગુજરાત રાજ્ય શ્રમ અને રોજગાર વિભાગની ગુજરાત રાજ્ય પસંદગી સમિતિ દ્વારા દિવ્યાંગ વ્યક્તિઓને રોજગાર અપાવવા તથા દિવ્યાંગ વ્યક્તિઓ માટે કરેલ શ્રેષ્ઠ કામગીરી બદલ માનવજ્યોત સંસ્થા ભુજનાં શ્રી પ્રબોધ મુનવરને રાજ્ય કક્ષાનાં ‘દિવ્યાંગ પારિતોષિક’, અર્પણ કરાયો હતો.

અર્પણ કરાયો હતો. આ પ્રસંગે ભુજ શહેર નગર અધ્યક્ષ શ્રીમતી લતાબેન સોલંકી, કારોબારી ચેરમેન શ્રી ભરતભાઈ રાણા, નગર સેવિકા યોદાવરીબેન ઠક્કર, મનીષભાઈ ગુરવાણી, જિલ્લા રોજગાર અધિકારી શ્રી એમ.કે. પાલા, જયકુમાર શાહ, ડી.એમ. આચાર્ય, જે.બી. મિસ્ત્રી, છત્રપાલસિંહ ઝાલા, ડી.એ. પરમાર સહિતનાં આગેવાનો અને અધિકારીઓ ઉપસ્થિત રહી અભિનંદન પાઠવ્યા હતા.

### શ્રેયેશ અટલજીનો ૯૫મો જન્મદિવસ

(પાંચમાં પાનાનું ચાલું) કરીને નદીમાં વિસર્જન કરવાની વિલસન કરાર મુજબ આંદોલન શરૂ થયું. મધુ લીમયે થી માંડીને જ્યોર્જ ફ્નોન્ટિંગ, વિમનભાઈ શુક્લ, કેશુભાઈ મુલાકાત લીધી હતી. આ પ્રસંગે કચ્છ -મોરબી વિભાગના સોસલ વિનોદ -ભાઈ ચાવડા, કેન્દ્રીય લઘુમતી આયોગના સભ્ય સુનિલ સિંઘી, દૂરીકમના ડાયરેક્ટર અને જિલ્લા ભાષણ પ્રમુખ કેશુભાઈ પટેલ, માંડવી -મુંદરા વિસ્તારના ધારાસભ્ય વિરંદ્રસિંહ જોશી, ગાંધીધામના ધારાસભ્ય માલતીબેન મહેશ્વરી, નગરપાલિકા પ્રમુખ કાનજીભાઈ ભવ્યાં, રાપરના પૂર્વ ધારાસભ્ય પંકજભાઈ મહેતા, ભાષણ અગ્રણી દિલીપભાઈ ત્રિવેદી, ડીપીટીના ચેરમેન એસ.કે મહેતા, જિલ્લા વિકાસ અધિકારી પ્રભવ જોષી, જીએસટી કમિશનર પ્રમોદ વસાવે, કાસેજનાં ડેવલોપમેન્ટ કમિશનર, ગાંધીધામ ચેમ્બર પ્રમુખ દિનેશ ગુપ્તા, અટાણી જૂથના પ્રતિનિધિ યીરેન શાહ, અનિલ જૈન, હેમંત શાહ, સિરેન શાહ વગેરે ઉપસ્થિત રહ્યા હતાં. કાર્યક્રમનું સંચાલન ભેરવીબેન જૈને જ્યારે આભારદર્શન ‘જીતો’ ના ઉપાપ્રમુખ દીપક પારેજી કરી હતાં.

કરીને નદીમાં વિસર્જન કરવાની અલૌકિક અનુભૂતિ જીંદગીમાં ક્યારેય ભૂલી શકશે નહીં.

અનેક રાજ્યોમાં સરકાર હોય કે કેન્દ્ર સરકારમાં આપણી સરકાર હોય ત્યારે આવી લીલી પાંદોને મુકીને ગયાં પરંતુ આજે લોકોના હૃદયમાં અટલજી રહ્યાં છે તેની અનુભૂતિ અમે પણ જોઈ રહ્યા છીએ. અટલજી અસ્થિને સ્પર્શ કર્યો ત્યારે અમારા મનોમસ્તિક અને દિલોદિમાગમાં ભારતના નક્ષત્રને જોઈને તેમની કલ્પના એક રાષ્ટ્ર પુરુષ ડીખે છે તેવી તેમની કવિતાનું સ્મરણ થયું. મનુષ્યનાં એને એમની એક કવિતાની કડી હતી કે,

ઈતના હી કાઠી દે, અંતિમ દસ્તક પર, પુદ દરવાજા ખોલે, જ્યારે ભાવુક બનીને આ કડી કીધી ત્યારે નરસિંહમા રાવે કીધું કે, અટલજી મુલ્યુ કી બાત ન કરે, દેશ કો આપકી બહુત જલુત દે.

અસ હવે અટલજી ગયાં, પરંતુ તેમનાં જીવન-કર્મ અને કવિતા-મર્મ એતિહાસિક સ્મરણ રહેશે.

અટલજી જ્યારે કાંકરિયા આવેલા રાત્રે એ વાને સભા અને કાર્યકર્તાઓ કહે કે તમ આજે બહો હમ તુમહારે સાથ દે તો તેમની સેન્સ ઓફ હ્યુમર કેવી. આ આજે બહુગા તો ગૈર જાઉં. આ તેમનું ભાષણનું પહેલું વાક્ય કીધું આ દ્રશ્ય અમને પાડ છે. **સ્વ. અટલજીના અસ્થિ સ્પંદનો** સોમનાથ ત્રિવેણી સંગમ, ચાણોદ ત્રિવેણી સંગમ અને સાબરમતીમાં આમ ત્રણેય સ્થાન પર સ્વ.શ્રી અટલજીના અસ્થિને સ્પર્શ