# સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
ફોન : ૨૩૨૨૨૨૫૧

નાની ને સાચી વાતમાં મોણ નાખી બઢાવી દે છે!
હોય નેતા નિર્દોષ છતાં દિવાલે મઢાવી દે છે!
કઢાવી દે છે 'આંક બુદ્ધિનો' ખોટાં રિપોર્ટિંગથી -
કાઢી મનઘડંત અર્થ મિડિયા ચઢાવી દે છે!
(મંદિર-ટોયલેટ વિવાદ, વિવેકાનંદ-દાઉદ વિવાદ)
(મિડિયા ની ક્ષમા સાથે)

## હાઈકુ

જોયા કરજો!
ફૂટશે દારૂખાનું -
પક્ષ-પલ્ટાનું..
(દિવાળી માહોલ)

કરી લે તોડ!
છે ટૂકડીને 'ચાંદી'
સંહિતા સોદા!
(આચાર થી લાચાર)

## ચિંતન

નિર્વાણ દીપે કિમ તૈલ દાનમ્,
ચૌરે ગતે વા કિમ સાવધાનમ્ ।
પયોગત કિં ખલુ સેતુ બંધઃ ॥

દીવો રાજ થઇ જાય, ઓલવાઇ જાય, પછી એમાં તેલ પૂરવાનો શું અર્થ? ચોરના ચોરી કરી ચાલ્યા પછી સાવધાની રાખવાનો શું અર્થ? ઉંમરે વયોવૃધ્ધ થઇ ગયા પછી સ્ત્રી-સુખની પ્રાપ્તિનો શું અર્થ? પાણી વહી ગયા પછી બંધ બાંધવાનો શું અર્થ?

કોઇ પણ કામ સમયસર થાય તો જ તેનું મહત્ત્વ છે, આતંકવાદી હુમલા થાય ત્યારે પહેલેથી 'ગુપ્ત' સૂચના મળી જતી હોય છે પણ 'સરકાર'ને પોતાના તંત્ર પર જ પૂરતો ભરોસો નથી હોતો તેથી લેવાં જોઇએ એવાં તકેદારીનાં પગલાં લેવાતાં નથી. હુમલા પછી મોટી જાનહાનિ પછી 'એલર્ટ' આપવામાં આવે, એય અઠવાડિયું ટકે! એનો શું અર્થ?

આપણે અનિયમિત જીવન જીવીએ, ઉભરાગરા અને જંક ફૂડનું પેટને જંક્શન બનાવીએ પછી ડેન્ગ્યુ-ફ્રેંગ્યુ ફટકારે ત્યારે પછી 'કસરત' કરવાનો ઉત્સાહ જાગે એનો શું અર્થ?

માણસ જીવંત હોય, દર્દી-પેન્સનર-કામદાર જ્યારે એને જરૂર હોય ત્યારે 'નાણાકીય સહાય' મળે નહીં પણ એના મૃત્યુ પછી આપણે 'સહાય' નો વરસાદ વરસાવીએ છીએ. એનો શું અર્થ?

અહીં ઓલવાઇ જતા દીવામાં તેલ, ચોરી થયા પછી પોલીસની તકેદારી, અને વયોવૃધ્ધ થયા પછી શરીર સાચવવાની ચિંતામાં શું અર્થ? આ બધું તૂટ્યા પછીનાં 'સંત સરોવર' જ છે, બીજું શું?!

## સુવિચાર

- જો તમને વાંચવાની આવડત હોય તો પ્રત્યેક મનુષ્ય સ્વયં એક પૂર્ણ ગ્રંથ છે- **ચૈનિંગ**
- મનુષ્યનો માપદંડ તેની સંપત્તિ નહીં પણ તેની બુધ્ધિમત્તા છે - **ડી.એલ.વાસવાની**
- પ્રકૃતિની અનુકૂળતા નહીં સંઘર્ષ જ માણસને માણસ બનાવે છે - **વિવેકાનંદ**
- અતિ વિકટ પરિસ્થિતિમાં જ મનુષ્યની પરીક્ષા થાય છે - **ગાંધીજી**
- ઘણા મનુષ્યો મનથી એટલા અશક્ત હોય છે કે નાની અને નજીવી વાત માટે પણ ક્ષમા આપવી એ એમની શક્તિની બહારની વાત બની જાય છે - **ધૂમકેતુ**
- મનુષ્યની માનવતા પ્રત્યેની અમાનવતા, અનેકને રડાવે છે - **બર્ન્સ**
- મનુષ્ય રડતાં રડતાં જન્મે, ફરિયાદ કરતો જીવે છે અને નિરાશા સાથે મરે છે - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**

## બોધ કથા

હકારાત્મક (પોઝીટીવ) વિચારથી દુઃખ-દર્દ તો થતું જ નથી વધારામાં સંતોષનો આનંદ મળે છે. આજે રાજ્યોની ટીમની સ્પર્ધા જેને 'રણજી' ટ્રોફી કહેવામાં આવે છે એ ક્રિકેટવીર, જામનગરના રાજવી જામ 'રણજીતસિંહ' ના નામની યશગાથા છે.

એના પાછળની ઘટના કંઇક આવી છે :

૧૯૧૬માં જર્મનો સામેની લડાઇમાં મેસોપોટેમિયા પ્રદેશમાં ૫ બટાલીયનના સેનાપતિ મુખીયા હતા. યુવાન જામ રણજીતસિંહ. યુધ્ધ મેદાનમાં જર્મનો સામે લડતાં એમને આંખમાં જ ગોળી વાગી.

હોસ્પિટલમાં દાખલ કરાયા. ઓપરેશન થયું પણ આંખ બચાવી શકાઇ નહીં.

અંગ્રેજ સૈન્યના અને સત્તાદીશ વડાઓએ પણ હોસ્પિટલમાં રાજવીની મૂલાકાત લીધી. આશ્વાસન આપ્યાં. ત્યારે રાજવીએ જવાબ આપ્યો. 'ઇશ્વરે માનવીને બે આંખ આપી વધારે સમૃધ્ધિ આપી છે. હકીકતમાં તો એક આંખે પણ એટલું સરસ દેખાય છે, માનવીને જરૂર તો માત્ર એક આંખની જ છે.'

..અને એક આંખ હોવા છતાં તેઓએ પોતાનો ક્રિકેટનો શોખ વિકસાવ્યા અને ભલભલા ગોલંદાજો સામે ચોગ્ગા-છગ્ગા અને સદીઓ ફટકારી અને સર્વ શ્રેષ્ઠ ફટકાબાજ ખેલાડી તરીકે આજે પણ અમર છે.

# ક્યારેક એવું પણ બને છે કે સત્ય કહેવું જરૂરી હોય છે અને સત્ય હંમેશા કડવું હોય છે, પણ સત્યને પણ આપણે ધારીએ તો પ્રિય લાગે તેવું બનાવી શકીએ છીએ

## સખીને પત્ર

- સ્વાતિબા રાઓલ

પ્રિય સખી,

શિયાળાના ઘીમાં મક્કમ પગરણ મંડાઈ ચૂક્યાં છે. સવારના શાંત વાતાવરણમાં પક્ષીઓના કલરવ કર્ણપ્રિય લાગે છે. ક્યારેક એવું લાગે છે કે, કોયલ, મોર કે પોપટ પાસે આપણાં જેવાં શબ્દો હોત તો કેવુ! અરે ના ના! સારૂં છે તેમની જીભ આપણી જીભ જેવી વિકસીત નથી. કદાચ એટલે જ તેઓ હજી જેવી વિકસીત નથી. કદાચ એટલે જ તેઓ હજી સુધી મધુરા રહી શક્યાં છે. અમારા ઘરની સામે એક વડીલ અને તેમના એન.આર.આઈ. પુત્ર વચ્ચે વાક્યુદ્ધ ચાલી રહ્યું હતું. પુત્ર પિતાને પોતાની સાથે અમેરીકા આવવા માટે જિદ કરી રહ્યો હતો. અને પિતા પુત્રવધુના ખરાબ વર્તનને આગળ ધરી અમેરિકા જવાની ના પાડતાં હતાં. ચર્ચાએ ઉગ્ર સ્વરૂપ ધારણ કર્યુ અને વડીલે ગુસ્સામાં પુત્રને કહી દીધું. 'તારૂં નખ્ખોદ જાય તોય હું આવવાનો નથી.' પિતાના આ કઠોર શબ્દોથી ડઘાયેલો પુત્ર તરત જ ઘરમાંથી નીકળી ગયો અને અમેરીકા પાછો ચાલ્યો ગયો. તેના ગયા પછી વડીલને પસ્તાવો થયો કે તેમણે આવા વેણ નહોતા કહેવા જોઈતાં! પણ હવે શું થાય જબ ચિડિયા ચુગ ગઈ ખેત? આવાંને આ પ્રકારના ઘણા દૃશ્યો ઘેર ઘેર ભજવાતાં હોય છે. બોસ અને કર્મચારી વચ્ચે પણ ઘણીવાર આવો વાણી વિલાસ થાય છે. તેમાં કઠોર વચનો વાપરનાર ઘણાં ભાગે પસ્તાય છે કે આવું મારે ન કહેવું જોઈએ! અથવા એ કઠોર વચનોએ આપેલું ખરાબ કડવું પરિણામ ભોગવવું પડે છે.

ઘણાં વર્ષો પહેલાંની એક વાત છે એક લુકમાન નામનો ગુલામ હતો તે ઘણો જ ઉમદા અને વિદ્વાન હતો .એકવાર તેને તેના માલિકે કહ્યું કે, આ બકરો કાપીને તેના શરીરનું સૌથી સારામાં સારૂં અંગ લઈ આવ! લુકમાન ગયો અને બકરાની જીભ લાવી માલિકને આપી. આ બકરાના શરીરનું સારામાં સારું અંગ! માલિકે તેને બીજો હુકમ કર્યો લુકમાન બકરાના શરીરનું સૌથી ખરાબ અંગ લઈ આવ. લુકમાન ગયો અને ફરીથી બકરાની જીભ લઈ આવ્યો. હાસ્તો ! માનવદેહમાં સારામાં સારૂં અને સૌથી નઠારૂં જો કોઈ અંગ હોય તો તે તેની જીભ છે. આ જીભ પાસે તમે કેવું કામ લો છો તેના પર બધો આધાર છે. આ જીભ જ તો મહાભારતના યુધ્ધના બીજારોપણમાં જવાબદાર હતી ને? દ્રોપદીના મહેણાંનો જવાબ આપવા કટિબધ્ધ બનેલા દુર્યોધને સોયની અણી જેટલી પણ જમીન આપવાની ના કહીને કુરૂક્ષેત્રની સંહાર લીલા રચાઈ. જીભની મીઠાશ ગમે તેવા ગહેરા ઘાવ પર મલમનું કામ કરે છે. અને કાતરની જેમ ચાલતી જીભ ગર્ભનાળથી જોડાયેલા સંબંધોને પણ કાપીને ફેંકી દે છે. આફ્રિકાની આદિવાસી પ્રજા રહેવાની જગ્યા સાફ કરવા માટે ઝાડને કાપતી નથી. પરંતુ તે ઝાડની આજુબાજુ ભેગા થઈ ગાળો બોલે છે જેથી થોડા જ વખતમાં તે ઝાડ મુરઝાઈને સુકાઈ જાય છે. કઠોરવાણી કોમળ હૃદયો પર કુઠારાઘાત કરે છે.

ક્યારેક એવું પણ બને છે કે સત્ય કહેવું જરૂરી હોય છે અને સત્ય હંમેશા કડવું હોય છે. પણ સત્યને પણ આપણે ધારીએ તો પ્રિય લાગે તેવું બનાવી શકીએ છીએ. ભૂતકાળમાં અમારાં એક શિક્ષક હતાં તે એક છોકરાને હંમેશા ટોક્યાં કરતાં સાલા! તારો બાપ શાક વેચે છે તેમ તું ચે લારું લઈ બટાકા ડુંગળી જ વેંચવાનો છે. ગુરૂનો ગુસ્સો કદાચ વ્યાજબી હશે પણ જીભેથી સરેલાં સ્વસ્તિ વચનો માત્ર વિદ્યાર્થી જ નહિ પરંતુ વિદ્યાર્થીના મા-બાપ માટે પણ વધુ પડતા કઠોર અને અયોગ્ય હતાં. વિદ્યાર્થીને ટોકવો જ હોય તેની કઠોર વાસ્તવિકતાનું ભાન જ કરાવવું હોય તો શિક્ષક એમ કહી શક્યો હોય ત કે, ભાઈ તારા પપ્પા જેવી મજૂરી તું કરી શકીશ! એના કરતાં બહેતર છે કે મહેનત કરીને ભણ જેથી મજૂરીનો ધંધો છોડી તું સારી નોકરી કરી શકે! કર્કશ અને કડવી વાણી લોકપ્રિયતામાં બાધક છે. સત્યબોલો, પ્રિયબોલો, આપણી જીભનો મુદ્રાલેખ હોવો જોઈએ. એકવાર એક રાજાએ બે જ્યોતિષિઓને પોતાનું ભવિષ્ય જાણવા માટે બોલાવ્યા. પહેલાં જ્યોતિષિએ કહ્યું કે, મહારાજ તમારૂં ભવિષ્ય ખૂબ જ ખરાબ છે. તમારા બધા સ્વજનો એક પછી એક મૃત્યુ પામશે, બીજાં જ્યોતિષે કહ્યું કે, મહારાજ! તમે ખૂબ જ નશીબદાર છો, તમારા બધા સ્વજનો કરતાં પણ તમે વધુ આયુષ્ય ભોગવશો. રાજાએ પહેલાં જ્યોતિષિને જેલમાં પૂર્યો અને બીજાને ઈનામ આપી વિદાય કર્યો. બંને જ્યોતિષે વાત એક સરખી જ કરી છે છતાં એકને ઈનામ અને બીજાને જેલવાસ. કારણ એકે જીભ પાસે બીજાને પ્રિયકર કામ લીધું. જ્યારે બીજાએ જીભ પાસે અરૂચિકર કામ લીધું.

જીભ જન્મથી જ માનવ શરીરમાં હોય છે. પરંતુ દાંત તેનાથી મોડા આવે છે છતાં દાંત વહેલા પડી જાય છે. અને જીભ મૃત્યુ પર્યંત માનવ શરીર સાથે જોડાયેલી રહે છે. કારણ કે, દાંત કઠોર છે અને જીભ લચીલી છે. જીભ ઉપર ઉગી આવેલી નાનકડી ફોડકી પણ અસહ્ય દર્દ આપે છે. તો આ જીભ પર આવેલા ખરાબ શબ્દો પણ હૃદય માટે દર્દનાક બની રહે છે. અને કવિઓ કહે જ છે કે બેશક મંદિર મસ્જિદ તોડો પર પ્યાર ભરા દિલ કભી મત તોડો, ઈસમે રબ હૈ બસતાં.

અત્યારે ચૂંટણીની મોસમ છે. અને દરેક પક્ષના નેતાઓ મનભરીને વાણી વિલાસ કરી રહ્યા છે. ક્યાંક મતદારોને લોભાવતી મીઠીવાણીનો ઘોધ વહી રહ્યો છે. તો ક્યાંક આક્ષેપોના વાદળના વાદળ ફાટી રહ્યા છે. આપણા નેતાઓની વાતો સાંભળીને જીભના બેફામ વપરાશ પર પણ કાપ હોવો જોઈએ. એવું નથી લાગતું? બાકી આમ માણસે તો આ એક જ વાત યાદ રાખવાની છે -

"કોયલ નવ દે કોઈને, હરે ન કોનું કાગ,
પણ મીઠાં વચનથી કોયલ લે સર્વનો અનુરાગ"

- તારી સ્વાતિ

# બધું ચકચકાટ થઇ ગયું છે. સવાલ છે માત્ર આપણા મનનો - હૃદયનો- એ પણ એટલું જ સાફ - ચોખ્ખું ચણાક થઇ ગયું છે ખરૂં?

## પારિજાત

- રેખા ભટ્ટ

બાળસહજ હોડી જેવું કંઇ કાગળ કાગળ રમીએ
પાછળ વહેતું આવે જીવન, આગળ આગળ રમીએ
- ગની દહીંવાળા

દિવાળીને ઉજવવા અને નવા વર્ષને આવકારવા આપણે સૌ તૈયાર થઇ ગયાં છીએ. ઘરને અંદર-બહારથી ધોઇ-ઝાપટીને - સાફસફાઇ કરીને, ઉપર ઉપરથી રંગરોગાન કરી લીધું છે. આપણી જાતનું - ખાસ કરીને ચહેરાનું.

ટૂંકમાં બધું ચકચકાટ થઇ ગયું છે. સવાલ છે માત્ર આપણા મનનો - હૃદયનો - એ પણ એટલું જ સાફ - ચોખ્ખું ચણાક થઇ ગયું છે ખરૂં?

આર્થિક હિસાબોના ચોપડા સરભર કરવા ઉજાગરા કરીએ છીએ. કેમ કે, દિવાળી બારણે જ ઊભી છે. સંબંધોમાં બધું એવી જ રીતે સરભર કરીને એકદમ મન હળવું કરી લીધું છે કે કેમ?

જેથી દિવાળીને આવકારી શકાય. નવા વર્ષની શરૂઆત થાય એકદમ કોરાકટ્ટાક ચોપડાથી. જેમાં લાભ-શુભ લખ્યા પછી નવેસરથી શરૂઆત કરી શકાય.

સાથે સાથે એ પણ જરૂરી છે જરૂરી છે કે, ખુશીનો ઉમંગનો તહેવાર ઉજવાઈ રહ્યો છે ત્યારે આપણી સાથે રહેનારાં અને આપણી આસપાસ રહેનારાં પણ એઠલાં જ ઉમંગથી તહેવાર ઉજવી રહ્યા છે કે કેમ? માત્ર આપણે જ આનંદ કરીએ તેટલા સ્વાર્થી આપણે નથી બની રહ્યાને? કેમ કે સૌની ખુશીમાં જ આપણી ખુશી સામેલ છે.

આજ મતલબનો એક આર્ટીકલ ભૂમિપુત્રમાં વાંચવા મળ્યો હતો. તેમાં એક ઘટના રજૂ કરી હતી કે,

"આફ્રિકન જન-જાતિની રહેણી કરણી અને રિવાજોનું અધ્યયન કરતો એક વિજ્ઞાની મોટા ભાગનો સમય કબીલાનાં બાળકોથી ઘરાયેલો રહેતો હતો. એકવાર તેણે બાળકો સાથે એક નાનકડી રમત રમવાનું વિચાર્યું. તેણે વાટકીમાં કેટલીક ચોકલેટ લઈ ઝાડ નીચે મૂકી દીધી.

(અનુસંધાન પાના નં. ૬ પર)

# આજે ચોક્કસ, નિશ્ચિત (definite) આર્ટિકલના ઉપયોગો જાણીએ

## આવો અંગ્રેજી શીખીએ

- ચેતના ભુચ

મિત્રો આજે ચોક્કસ, નિશ્ચિત **(definite)** આર્ટિકલના ઉપયોગો જાણીએ. તેને નિશ્ચિત આર્ટિકલ એટલા માટે કહેવાય છે કારણ કે, તે 'અમુક', 'ચોક્કસ' વસ્તુ એવો ભાવ દર્શાવે છે.

- **'The' article** ના ઉપયોગો.

૧) કોઈ ચોક્કસ વ્યક્તિ કે વસ્તુની આગળ

**e.g. The king had two queens.**

૨) જે વસ્તુનો પ્રથમ ઉલ્લેખ થાય ત્યારે પહેલાં **A**, કે **'An' article** મુકાય. પરંતુ તેનો ફરીવાર ઉલ્લેખ થયા ત્યારે **'The'** મુકાય.

**e.g. One there was a king.**
**The king was kind.**

૩) જ્યારે કોઈ નામ આખા વર્ગ કે જાતિ માટે વપરાય.

**e.g. The cow is a useful animal**

૪) નદીઓ, મહાસાગરો, અખાતો, પર્વતોની હારમાળા, પ્રખ્યાત ઈમારતો, ટાપુઓ, ગ્રંથો, ખંડો, પ્રજાઓ, પ્રાંતો કે સનાતન પદાર્થોની આગળ **'The'** મુકાય.

**e.g. The Ganga The persian gulf, The Alps, The Punjab, The Asia, The sun, The Gita, The Taj mahal etc.**

૫) વિશેષણ આપી જાતિ સૂચવે ત્યારે **'The'** મુકાય.

**e.g. The black, The blind, The White**

**e.g. We Shauld help the blind.' article**

૬) શ્રેષ્ઠતાવાચક વિશેષણ આગળ

**e.g. Neha is the cleverest girl in the class room.**

૭) કોઈપણ સંજ્ઞાવાચક નામનો ઉપયોગ જાતિવાચક નામ તરીકે થાય ત્યારે

**e.g. Kalidas is the shakespeare of India.**

૮) બે અધિકતા વાચક રૂપોની રચનામાં

**e.g. The more he earn, the more he spend**

૯) ટૂંકાક્ષરી નામની આગળ **'The'** મુકાય. પણ આ ટૂંકાક્ષર કોઈ સંસ્થા કે નિગમ સૂચવતું હોવું જોઈએ. પરંતુ એકમનો એક ભાગ સૂચવે તો **'A, An'** મુકાય.

**e.g. an ST bus.**

૧૦) મુખપત્ર કે સમાચાર પત્ર ના નામની આગળ.

**e.g. The Times of India**

૧૧) રાજ્યોના સ્વતંત્ર એકમ મળીને દેશ બને ત્યારે તે દેશના નામની આગળ **'The'** મુકાય.

**e.g. The U.S.A, The U.K.**

૧૨) સંખ્યાવાચક વિશેષણની આગળ

**e.g. The first, The second, The last**

૧૩) **All, both, half** વિશેષણ તરીકે હોય ત્યારે,

**e.g. All the boys are in the library.**

૧૪) મોટા મકાનો અને રાજમાર્ગોની આગળ,

**e.g. The Kutub minar**
**The National highway**

૧૫) વિશ્વમાં જે વસ્તુ એકમાત્ર હોય તેની આગળ

**The sky, The earth**

૧૬) સંગીતના વાંજિત્રોની આગળ

**The violin, The sitar**

૧૭) દિશાઓનાં નામની આગળ

**e.g. The east, The west**

૧૮) નામ અધ્યાહાર હોય ત્યારે નામના વિશેષણની આગળ

**The greedy, The poor** (men અધ્યાહાર છે.)

૧૯) દુનિયાની અજાયબ વસ્તુઓ આગળ

**The Titanic, The china wall,**

૨૦) આખી જાતિ માટે

**The Japanese**

૨૧) નામની પછઈ તેને લગતું **Clause** કે **Phrase** આવે ત્યારે

**e.g. The book which is on the table.**

## આજના દિવસનો મહિમા

- ભાનુપ્રસાદ એસ. દવે

**૮મી નવેમ્બર**

- ફ્રાન્સની ક્રાંતિમાં બલિદાન આપનારા મહિલા ક્રાંતિકારી અગ્રણી મદામ શેલાની પુણ્યતિથિ - ૧૭૯૩.

શોષણ નાબૂદી સામે લડત ચલાવનારા આ સન્નારીની હત્યા થઇ હતી.

- ૧૮૬૯ - અનેક સંસ્થાઓની ડિરેક્ટરી કરનાર અકબર હૈદ્ર નવાબ જંગ ખંભાતવાળાની જન્મતિથિ.

- ૧૮૭૪ - પેરેડાઇઝ લોસ્ટનાં લેખક જહોન મિલ્ટનનું અવસાન.

- અમેરિકામાં જઇને પ્રથમ ડોકટર બનનાર આનંદીબેન જોશીની જન્મજયંતિ.

ભારતનાં પ્રથમ મહિલા ડોકટર હતા.

# શિયાળામાં ફળો ખાવાની સાથે તેની અસરો - આડ અસરો જાણ્યા બાદ હવે આ ફળો ખાવાની ઓર મજા આવશે

## શિયાળાના ફળફળાદિ નિરામય

- ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય

દિવાળી આવવાને એકાદ અઠવાડિયાની જ વાર છે. અત્યારે તો લગભગ બધા ઘરમાં દિવાળીની સાફસફાઇ, ખરીદી વગેરે ચાલતુ હશે. દિવાળીની પૂર્વ સંધ્યો જ શિયાળાના આવવાના વરતારા અનુભવાઇ રહ્યા છે. સવારે છ વાગ્યાની આસપાસ હિલ સ્ટેશન જેવી ગુલાબી ઠંડી અનુભવાય છે. ધીમે ધીમે ઘરોમાં પંખાનો વપરાશ ઘટી રહ્યો છે. માળીયે ચડાવેલ શાલ, સ્વેટર, આદિ પણ કદાચ એકાદ અઠવાડિયામાં ઉતારવા પડે.

આ સમયે જયારે બજારમાં ખરીદી માટે જઇએ તો એ પણ ખ્યાલ આવે કે શિયાળામાં જોવા મળે એવાં ફળોનું પણ આગમન થઇ ગયું છે. શાકમાર્કેટ લીલીછમ્મ લાગે છે. સંતરા, મોસંબી, જામફળ, સીતાફળ આદિ ફળો શાકમાર્કેટની શોભા વધારે છે. આ બધા ફળોને ખાવી તો મજા આવે જ. પણ એ જાણી ખાઇએ કે આ ફળો શરીરમાં શું અસર કરે છે, તો ખાવાની ઓર મજા પડે. તો ચાલો, આજે શિયાળાના કેટલાંક ફળો વિષે જાણીએ, તેના ગુણ દોષો વિષે વિચારીએ અને પછી વિવેકપૂર્વક ખાઇએ...

સૌ પ્રથમ વાત સંતરાની... સંતરાની બે મૌસમ હોય છે. પહેલી મૌસમ ઓક્ટોબરથી ફેબ્રુઆરી તથા બીજી મૌસમ મે મહિના સુધી, બીજી મૌસમના ફળ પહેલી મૌસમ કરતા વધુ મીઠા હોય છે. સંતરામાં વિટામીન 'સી' વધુ માત્રામાં જયારે વિટામીન એ, બી, ડી, ઓછા વત્તા પ્રમાણમાં હોય છે. સંતરામાં લોહ અને કેલ્શિયમ પણ સારા પ્રમાણમાં તે લોહીને ઘાટ્ટું બનાવે છે. વાળ તથા હાડકાંને પોષણ આપે છે.

ચામડી માટે વિટામીન-સી ઉપયોગી છે. સંતરાના સેવનથી ચામડી ચેતનવંતી (ગ્લોં વાળી) બને છે. ચહેરા પર ખીલના ડાઘ પર નારંગીની છાલ ઘસવાથી ફાયદો થાય છે. આ ઉપરાંત લીમડાના પાન. મોસંબીની છાલ, નારંગીની છાલ અને લીંબુના કટકાને લિંબોડીમાં મિક્સ કરી તેની વરાળ લેવાથી પણ ચામડીના ખીલ તેમજ ડાઘા મટે છે.

શરીરમાં પાણી ઓછું થયું હોય, બીપી ઘટી ગયું હોય કે અશક્તિ હોયતો નારંગી કે મોસંબીનો રસ લેવો હિતાવહ છે. પાચનતંત્રની તકલીફોમાં પણ ખોરાકની જગ્યાએ સંચળવાળી નારંગીનો રસ લેવાથી ફાયદો થાય છે.

સંતરા જેવું જ બીજું ફળ છે મોસંબી. આ ફળમાં પણ વીટામી એ, બી તથા સી રહેલાં છે. તેના ગુણો પણ સંતરાને જ મળતા છે. જે લોકોને ખટાશ ખાવાથી સાંધા જકડાઇ જવાની કે દુઃખાવાની ફરિયાદ હોય તે લોકોએ સંતરાને બદલે મોસંબી બંનેમાં ફાઇબર્સ રહેલા છે. ચાવીને ખાવાથી (જ્યુસ નહિં) પાચનક્રિયા સુધરે છે.

શિયાળાનું બીજું એક ફળ છે સિતાફળ. સ્વભાવે ખૂબ ઠંડુ. જો વધારે ખાવામાં આવે તો ચોક્કસ શરદી થઇ જાય. સીતાફળમાં સારી એવી માત્રામાં શર્કરા (સાકર) હોય છે. અ ઉપરાંત વીટામીન બી$_1$, બી$_2$ તથા સી પણ મળે.

કાચા સીતાફળના ચૂર્ણને કે સીતાફળના બીના

ચૂર્ણને માથાના વાળમાં ભરી ઉપર કપડુ બાંધી રાખવાથી વાળમાંથી જૂ-લીખો મરી જાય છે. આ ચૂર્ણ આંખમાં ન જાય તેનું ધ્યાન રાખવું. આંખમાં જતા બળતરા કરશે. સીતાફળના પાન પણ કૃમિનાશક છે. ગૂમડા કે ઘામાં વાપરી શકાય.

શિયાળાનું સસ્તુ વસાણું એટલે બોર. દરેકને પરવડે એવા બોર ખુબ ગુણકારી છે. અવાજ બેસી ગયો હોય તો બોરડીની છાલના એક ટુકડાને મોંમા રાખી ચુસ્યા કરવું. બે દિવસમાં જ અવાજ ખુલી જશે. ગાયકો માટે બોરડીની છાલ અને જેઠી મધનું મિશ્રણ ખૂબ મધુર અવાજ બનાવશે. બોરની છાલ સ્ત્રીઓના રોગો એટલે કે શ્વેતપ્રદર (સફેદ પાણી પડવા) તથા રક્તપ્રદર (માસિકની અનિયમિતતાઓ) માં પણ ખૂબ ફાયદાકારક છે. બોરડીની (ખાસ ચણીયા બોરની) છાલનું ચૂર્ણ મધ તથા ગોળ સાથે લેવું.

જેમને વારંવાર મોં આવી જતું હોય તથા ચાંદા પડતા હોય તેઓને બોરડીના પાનનો ઉકાળો કરી દિવસમાં બે-ત્રણ વખત કોગળા કરવા. આનાથી દાંત તથા પેઢાને પણ પોષણ મળે છે. બોરના ફળોમાં સાકરની માત્રા રહેલ છે. બોર સ્વભાવે ઠંડા છે. આથી કફ પ્રકૃતિવાળા લોકોએ સાવધાનીથી ખાવા. બોર ખાવાથી શરીરને તૃપ્તિ મળે છે. પાકા બોરથી ગળામાં શોષ પડતો હોય કે અશક્તિ થઇ હોય તો તે દૂર થાય છે. બોર મલ બંધક છે.

(અનુસંધાન પાના નં. ૬ પર)