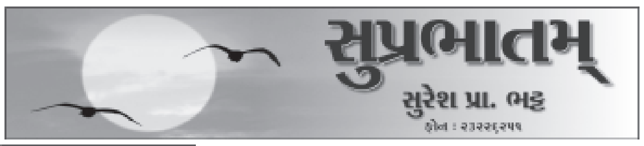


નાની નાની વાતે પક્ષોનો વિરોધ જાગે છે,
વારંવાર 'યુપીએ'ની બહુમતિ તાગે છે
માગે તો છે મત - વિભાજન, વિરોધપક્ષો -
લડવું નથી કોઇને, સૌ ચૂંટણીથી ભાગે છે..
(FDI ચર્ચા - વિભાજન)

ઠેકાણું નથી,
પોતાના ઘરમાં ને -
મફત 'ઘર'!!
(કોંગીમાં ઠેરઠેર બળવા)

જોવાય હવે,
સમૃદ્ધિ સાથે 'સ્વરૂપ'
ટિકીટ માટે..
(ઉમેદવાર 'દેખાવડાં'પણ જરૂરી)

ચિંતન

કીર્તિ મૃણાલ કમનીય ભુજામનિદ્ર, ચંદ્રાનનાં સ્મિતસરોરૂહચારુ નેત્રાં ।
જ્યોત્સન્ના સ્મિત મુપગતાં દયિતામિવ સ્વાં લબ્ધું ન કઃ પરમુપક્રમમાતનોતિ ॥

સુભાષિત રત્ન ભાંડાગારના બીજા પ્રકરણ 'સામાન્ય નીતિ'માંથી આ શ્લોક લેવામાં આવ્યો છે. 'કીર્તિ'ની ભૂખ શું નથી કરાવતી તેની સમજ છે :

'કમળની દાંડલી જેવા સુકોમળ હાથવાળી, પ્રકાશિત ચંદ્રના જેવા મુખવાળી, ખીલેલા કમળ જેવાં સુંદર બે નેત્રવાળી તેમજ ચાંદનીના જેવા ધવલ સ્મિતવાળી, પોતાની પાસે આવેલી સુંદર સ્ત્રીની જેમ કીર્તિને મેળવવા માટે કયો શૂરવીર પુરૂષ બીજા પર આક્રમણ નથી કરતો?'

અહીં વર્ણન તો સ્ત્રીનાં સૌંદ્રયનું જ આપવામાં આવ્યું છે. સંસાર-વહેવારમાં જર-જમીન-જોરૂ સ્ત્રીને માટે યુધ્ધ-સંગ્રામ થયાં છે.

એવી જ રીતે 'કીર્તિ' નો મોહ રૂપાંગના જેવો જ છે, કીર્તિ - નામના માટે રાજપુરૂષો-દાનવીરો કેટકેટલી 'રમત' રમતા હોય છે. કોઇને પછાડી પોતાની નામના થાય એવા પ્રયત્ન માટે 'રાજકારણ' મલ્લ-મેદાન જ છે.

સમાજસેવા - ના પાયામાં ઉંડે ઉંડે જે ઇંટો પડેલી છે તે 'કીર્તિ' - નામના નું જ સુધારેલું સ્વરૂપ છે. કીર્તિ-નામ-ખ્યાતિ માટે કોઇને પછાડી આક્રમણ કરી, ગુનાઇત કર્મો પણ કરી નાંખે છે.

સુવિચાર

- જે તમારી સમક્ષ બીજાઓની નિંદા કરે છે બીજાઓ સમક્ષ તમારી નિંદા જરૂર કરવાનો જ - **શેખ સાદી**
- જેના હાથમાં 'ક્ષમા' રૂપી તલવાર હોય એને દુર્જન શું કરી શકે? - **શારદામણિ દેવી**
- જ્ઞાની કયારેક મૂઢ દેખાય છે તો કયારેક રાજાઓના ઠાઠ-માઠથી યુક્ત દેખાય છે - **વિવેક ચૂડામણી**
- જેને પોતાનામાં જ વિશ્વાસ નથી તેને ભગવાનમાં વિશ્વાસ તો કયાંથી જ હોય? - **વિવેકાનંદ**
- ભાષા એ વિચાર વ્યક્ત કરવાનું સાધન છે, જે માતૃભાષા સરળ રીતે કરી શકે છે - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- 'મન'ના હાથીને 'વિવેક'ના અંકુશ વડે વશમાં રાખો - **રામકૃષ્ણ પરમહંસ**
- સંયમ અને પરિશ્રમ એ માનવીના સર્વોત્તમ ચિકિત્સક છે - **જન. બ્રેગોન**

બોધ કથા

આજે ઓપરેશનના આધુનિક સાધનો આવ્યાં છે દેખીતું છે કે એની કિંમત મોટી હોય - બેન્ક-લોન-વ્યાજ ડોકટર બધું 'ફી'માંથી જ કાઢે - એમની આઁખે તો ફી એટલે ગરીબ કે ધનિક બધાને નિયમ સરખો જ.

ઓલીવર ગોલ્ડસ્મિથ એક સારા-ઉદાર ડોકટર હતા. ગરીબ દર્દીઓ પ્રત્યે દયાદ્ર હતા.

એક મજૂર બિમાર પડ્યો. રોજિંદી મજૂરી પર જઇ ન શકે ભૂખે મરવું પડે તેથી દવા-દારૂ અને ખોરાક મળે નહીં. બિમારી વધવા લાગી. કોઇએ તેની પત્નીને કહ્યું, ડોકટર ગોલ્ડસ્મિથ પાસે જા - તે તને જરૂર મદદ કરશે.

બાઇ ડોકટર પાસે ગઇ. ફી - દવાના પૈસા નથી ને સ્પષ્ટતા કરી 'તાવ'ની દવા માંગી. ગોલ્ડસ્મિથ કહે, એમ દર્દીને જોયા વિના દવા ન અપાય, ચાલ તારી સાથે હું દર્દી જોવા આવું છું.

ડોકટરે જોયું બિમારીમાં 'ગરીબી' જ હતી. અપોષણથી પરિવાર રિબાતો હતો. ડોકટર મજૂરણ બાઇને કહ્યું, મારી સાથે આવ, દવા લઇ જા.

..અને દસ સોનામહોર આપી કહ્યું, આમાંથી ઘી-દૂધ અને સારો ખોરાક ખાવ, એ જ તારા પતિની બિમારીની દવા છે.

માણસને નજીવી વાતમાં દુઃખ કેમ થાય છે? થોડુંક બદલાય તેમાં એ અપસેટ કેમ થઇ જાય છે? આંખમાં આંસુ કેમ આવી જાય છે? જરાક અમથી વાતને નયન પિયાલી ઢળે... નાની વાતો, બાબતો, ઘટના વ્યક્તિનું જીવન હણી લે છે

સખીને પત્ર

- સ્વાતિબા રાઓલ

પ્રિય સખી,

ફુલગુલાબી ઠંડી સાથેની સવાર છે. ખુશનુમા વાતાવરણ અને ગરમ ચ્હાની ચુસ્કીઓથી મન તરબતર છે. બાળકો વેકેશન ભોગવીને હજી આવ્યા નથી એટલે સ્કૂલ પણ નિર્જીવ છે. ઓફિસમાં બેસીને રાજ અને સમાજકારણની ખબરો વાંચતી હતી ત્યાં જ એજાઝ આવ્યો. મારો ભૂતપૂર્વ વિદ્યાર્થી. 'હેપ્પી ન્યૂ યર' ની સ - સ્મિત આપ-લે કરીને બેઠો. નવી મળેલી નોકરીથી ખુશખુશાલ દેખાતો હતો. અમે બંનેએ સાથે બેસી તને સાંભરે રે... મને વિસરે રે... ની મુદ્રામાં જૂની વાતો યાદ કરી! ને મને યાદ આવ્યો એ દિવસ...

એજાઝ વર્ગનો તોફાની છોકરો. તોફાન કરે ને પછી આપણે ગુસ્સે થઇએ એટલે ગાલ ધરીને ઉભો રહી જાય, 'લ્યો મારી લો મેડમ!' એવું બોલે એટલે આપણે નરમ ઘેંશ જેવાં થઇ જઇએ. તોફાન કરે ને હસતાં હસતાં શિક્ષા પણ ભોગવે. એકવાર તેણે કોઇ ગંભીર ભૂલ કરી અને મને લાગ્યું કે મારે તેના પિતાને જાણ કરવી જોઇએ. જેથી તે તેને જીવનમાં થોડું ગંભીર થતાં શીખવી શકે. મેં તેના પિતાને બોલાવ્યાં. એજાઝને પણ ઓફિસમાં બોલાવ્યો. એજાઝે કરેલા તોફાનો અને છેલ્લે કરેલી ભૂલથી મેં તેના પિતાને માહિતગાર કર્યા અને હજી તો મારૂં બોલવાનું ચાલુ હતું અને તેઓ અચાનક ઉભા થઇ ગયા. એજાઝને બહાર લોબીમાં બોલાવી અમે કંઇ વિચારીએ - સમજીએ તે પહેલાં પટ્ટો કાઢી ફટકારવા લાગ્યાં. હું તો ડઘાઇ જ ગઇ. તરત દોડીને તેમના હાથમાંથી પટ્ટો લઇ લીધો એજાઝને સ્ટાફ રૂમમાં મોકલી આપ્યો.

અને તેના પિતાને સમજાવવાની કોશિશ કરી કે, 'એજાઝ, તોફાની છે! બદમાશ નથી!' પણ ગરમ લ્હાય જેવા તેમના મગજમાં એક જ વાત કે - 'છોકરાને કારણે મારે ઓફિસમાં આવવું પડ્યું ને આચાર્યાની ફરિયાદ સાંભળવી પડી!' આ ઘટના પછી મેં કયારેય એજાઝના વાલીને શાળામાં બોલાવવાની ભૂલ ન કરી. પણ આજેય એ દિવસ યાદ કરૂં અને વિચાર આવે છે કે આમાં કાચું કયાં કપાયું! બાળકને સમતોલ ઉછેર એ માતાપિતા અને ગુરૂની - સહિયારી જવાબદારી છે, તેવું હું માનું છું એટલે વિચાર-વિમર્થ જરૂરી બને છે તો એજાઝને માર કેમ ખાવો પડ્યો? અને ફિલસૂફ એપિક્ટેટસના આ વાક્યમાંથી મને મારા પ્રશ્નનો જવાબ મળ્યો!

Men are distubed not by things, but by the view, which they take of them.

માણસની પરેશાની વસ્તુ પરિસ્થિતિ પર આધારિત નથી; પરંતુ એ તેની કેવી રીતે સમજે છે તેના પર નિર્ભર છે, જો એ તેને સહજ ભાવે જુએ ને સ્વીકારે તો મન શાંત રહે. અને જો તેને સ્વીકારી ન શકે તો અંતર ડહોળાઇ જાય અને મન અશાંત થઇ જાય. ચકલાં તેતર ખેતરમાનું અનાજ ચણતાં હોય ત્યારે નાનક જેવાં વિચાર કે, 'રામ કી ચિડિયા રામકા ખેત, ખાલો ચિડિયા ભર-ભર પેટ' અને અહીં જ એવાંય કિસ્સા સાંભળ્યાં છે જયાં કૂતરૂં ઘરનો એંઠવાડ ખાય તોય ગુસ્સે થઇને તેને ગોળી મારી દીધી હોય.

માણસને નજીવી વાતમાં દુઃખ કેમ થાય છે? થોડુંક બદલાય તેમાં એ અપસેટ કેમ થઇ જાય છે? આંખમાં આંસુ કેમ આવી જાય છે? જરાક અમથી વાતને નયન પિયાલી ઢળે... નાની વાતો, બાબતો, ઘટના વ્યક્તિનું જીવન હણી લે છે. જીવનની મજા મારી નાંખે છે. આપણાં પૂર્વ પ્રધાનમંત્રી લાલબહાદુર શાસ્ત્રીજી એકવાર ઘરે પાછાં ફર્યાં ત્યારે તેમના પત્ની નોકરાણીને ખૂબ વઢી રહ્યાં હતા. તેનાથી કાચની બરણી ફૂટી ગઇ હતી. કાચ અને બરણીમાંથી વસ્તુ વેરણ-છેરણ પડી હતી અને નોકરાણી નતમસ્તક થઇ આંખમાંથી આંસુ સારતી ઊભી હતી એન શ્રીમતીજીનો ક્રોધ કેમેય શાંત થતો ન હતો. શાસ્ત્રીજી સાવરણી લઇ આવ્યાં અને જાતે કાચના ટુકડા વાળવા લાગ્યાં. આ જોઇ શ્રીમતી શાસ્ત્રી શરમાઇ ગયાં. તેમને શાસ્ત્રીજીના હાથમાંથી સાવરણી લઇ લીધી.

તેમનો ક્રોધાગ્નિ શાંત થયેલો જોઇ શાસ્ત્રીજી એ ધીમે રહીને પૂછ્યું, 'આ ભૂલ તમારાથી થઇ હોય તો?' શ્રીમતીજી પોતાની ભૂલ સમજી ગયાં એન ચૂપચાપ કોમ વળ્યાં. તમને કદાચ ખબર નહીં હોય કે તમારૂં શાંતપણું બીજાને પણ શાતા આપે છે. વ્યક્તિ જો આવી પડેલા સંજોગોને જોવાનું પોતાનું દૃષ્ટિબિંદુ બદલીને વિકટ પરિસ્થિતિને અનુરૂપ થઇ જાય તો જિંદગી વાહ! વાહ! થઇ જાય છે. ઘરમાં આપણે કરેલી ગોઠવણમાં કોઇ જરા અમથો ફેરફાર કરે તો થતી તકરાર, નસકોરા બોલવાં, ભાઇનું મોડું ઉઠવું, છોકરાઓની ટી.વી. અંગેની આદતો, પડોશણના પાણીનું આપણાં ઓટલા સુધી આવી જવું, ટ્રેન કે બસમાં આગળવાળાનું તેલવાળું માથું આપણાં નાકને અડવું, શર્ટનું બટન તૂટી જવું, કેળાની છાલ, ઊડીને આવતો કચરો, માથા પર કાગડાનું ચરકવું, લગ્ન-સગાઇમાં ન બોલાવવા, 'આપણે એના ઘરે જઇએ છીએ એ તો કદી આવતાં જ નથી' - આવી અનેક ક્ષુલ્લક બાબતોથી વ્યક્તિ હેરાન-પરેશાન થઇ જાય છે. આવી અસહ્ય અણગમતી ઘટનાઓને હળવાશથી લઇને તો જીવતે પરમશાંતિ રહે છે. આપણા પ્રિય કવિ રમેશ પારેખ કહે છે તેમ -

"આજ વરસાદ નથી એમ ના કહેવાય, રમેશ!
એમ કહીએ કે, હશે આપણે ભીનાં ન થયાં."

મારા ઘરમાં વોશબેસીન પાસે એક પડદો છે. ઘણીએ ના કહેવા છતાં બાળકોને પતિદેવ પડદાથી જ હાથ લૂછે. કેટલીયે વાર માથાકૂટયા પછી મને બ્રહ્મજ્ઞાન લાધ્યું ને મેં પડદાનું કાપડ બદલીને એવું રાખ્યું જેનાથી હાથ વ્યવસ્થિત રીતે લૂછી શકાય અને તેને આસાનીથી ધોઇ શકાય.

સ્વામિનારાયણના પરમ ભક્ત અને મહાન ગુરૂશ્રી યોગીજી મહારાજ એક યજમાનના ઘરે ગયાં. ત્યાં ઠાકોરજીની આરતી બાદ પ્રસાદ વહેંચાયો. એક હરિભક્ત થાળમાં પ્રસાદ લઇ બધાને વહેંચતા હતા ત્યાં અચાનક એક બાળક ઊભો થયો. તેનું માથું બરાબર થાળના નીચે હતું. તેના ઉભા થવાથી માથું થાળ સાથે ભટકાયું, થાળ ઉછળીને પડ્યો ને બધો જ પ્રસાદ વેરાઇ ગયો.

બધા અવાચક! અને હરિભક્તો ગુસ્સે થઇ ગયા. કેવો મૂર્ખ છોકરો... ભાન પડતું નથી... પ્રસાદ વેરી નાંખ્યો... એક તમાચો મારવો જોઇએ... પેલા બાળકને પણ પોતાની ભૂલ સમજાઇ, રૂમમાં વધતી અકળામણને સમજ્યો અને તેની એક આંગળી મોઢામાં ગઇ અને આંખોમાં પાણી ધસી આવ્યાં, બીજા હાથે ચડીની કિનાર પકડી ચોળવા લાગ્યો. તેવામાં મહારાજ એકદમ હસતાં હસતાં બોલી ઊઠ્યાં, 'અરે વાહ! આ તો પરસાદનો વરસાદ થયો!' ને વાતાવરણમાં હળવાશ પ્રસરી ગઇ. છોકરો ખિલખિલ હસવા લાગ્યો. હરિભક્તો પણ હસતાં હસતાં પ્રસાદ વિણવા લાગ્યા. પરસાદનો વરસાદે પરિસ્થિતિની અકળામણ અને ઉકળાટને પ્રેમભરી શીતળતામાં ફેરવી દીધાં.

અણસમતી પરિસ્થિતિનો બફારો લાગવા લાગે ત્યારે સમજણની એક બારી ખોલી નાંખવી જેથી અણગમતાનો બોજ હળવો થાય અને હળવાશની લ્હેર આપણાં ચહેરા પણ એક ગમતીલું સ્મિત ચોડી દે...

- **નારી સ્વાતિ**

સર્વનામ એ એવો શબ્દ છે જે વ્યક્તિ કે વસ્તુના સંબંધમાં (તેને નામ આપ્યા સિવાય) વપરાય છે

આવો, અંગ્રેજી શીખીએ

- કુ. ચેતના બુચ

સર્વનામ (Pronoun)

મિત્રો, હવે કાળ અને આર્ટિક્લ્સના અભ્યાસ બાદ આપણે વાક્યરચના કરવા માટેનું જરૂરી અંગ સર્વનામનો અભ્યાસ કરીએ.

- સર્વનામ એ એવો શબ્દ છે જે વ્યક્તિ કે વસ્તુના સંબંધમાં (તેને નામ આપ્યા સિવાય) વપરાય છે. કેટલાય ઉદાહરણો દ્વારા સમજીએ.

e.g. : I am a girl.

You are a pupil.

We went to Mumbai last week.

ઉપરોક્ત વાક્યોમાં રેખાંકિત શબ્દો જેવા કે **I, You, We** વગેરે સર્વનામો છે.

- સર્વનામોનાં પ્રકારો : **Kinds of Pronouns :**

(1) Personal of Pronoun **(I, We, You, He, She, It)**

(2) Possesive pronoun) - જે માલિકીભાવ દર્શાવે **(Minem Yours, ours, Theirs)**

(3) Demonstrative Pronoun) : - જે વ્યક્તિ કે વસ્તુનો નિર્દેશ કેર. **(He, She, it, They, This, That, These, Those, Such)**

પ્રારંભિક તબક્કામાં આ ત્રણ પ્રકારો પર્યાપ્ત છે. આ સિવાય **Reflexive pronouns, Emphatic pronouns, Relative pronouns, Indefinite pronouns, Distributive pronouns** જેવા પ્રકારો પણ છે. જેનો વિસ્તૃત અભ્યાસ આ જ કોલમમાં કયારેક કરીશું.

ઉપરોક્ત ત્રણ સર્વનામોને લગતાં કેટલાંક વાક્યો નીચે આપેલાં છે.

(1) Her mother gave her a doll

(Her - Personal pronoun)

(2) We used to make it run.

(it Personal pronoun)

(3) That bag id mine.

(That - Domenstrative pronoun)

(Mine - Possessive pronoun)

(4) These are my dresses.

(These Demenstrative pronoun)

(5) Hers was the greatest gift.

(Hers - Possessive pronoun છે.)

- મિત્રો, આજે પરિચયાત્મક શબ્દોના વિભાગમાં આપણે કારીગર(**Artisan**) ને લગતાં શબ્દોનો પરિચય મેળવીએ.

Gem cutter - જેમ કટર - **હીરાઘસુ**

Sawyer - સોયર - **લાકડા વહેરનાર**

Butler - બટલર - **રસોયો**

Assayer - એસેયર - **ચોકસી**

Enamellar - એનેમલર - **નકશી કરનાર**

આજના દિવસનો મહિમા

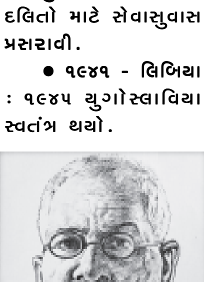
- ભાનુપ્રસાદ એસ. દવે

૨૯મી નવેમ્બર

- ૧૮૬૯ - સેવાના સાગર, સેવાની આદર્શમૂર્તિ ઠક્કરબાપાની જન્મજયંતિ.

ભીલ સેવા મંડળનાં સ્થાપક, હરિજન સેવા સંઘનાં માદ્યમથી દીનદુઃખી, પીડિતો દલિતો માટે સેવાસુવાસ પ્રસરાવી.

- ૧૯૪૧ - લિબિયા : ૧૯૪૫ યુગોસ્લાવિયા સ્વતંત્ર થયો.



- ૧૮૭૩ - પુસ્તકાલય પ્રવૃત્તિના પ્રણેતા ચરોત્તરના મોતીભાઇ નરસિંહભાઇ અમીનનો જન્મ.
- ૧૯૪૭ - જેરૂસલેમ આંતરરાષ્ટ્રીય શહેર જાહેર થયું.

કંદમૂળ એટલે માંસલ ભૂમિગત મૂળ અને ભૂમિગત પ્રકાંડ, કંદમૂળમાં મોટાભાગે સ્ટાર્ચનું પ્રમાણ વધુ હોય છે, તેમ છતાં અન્ય કાર્બોદીત પદાર્થો, પ્રોટીન, ખનિજતત્વો પણ હોય છે

કંદમૂળ - આહાર અને ઔષધ સ્વરૂપે

નિરામય

- ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય

આ સૃષ્ટિમાં અનેક વૈવિધ્ય છે. કોઇ પણ એવી કુદરત નથી કે જે એકલ હોય, દરેક બાજુ વિવિધતા છે. પર્વત-નદી-રણ-ખીણ સ્વરૂપે ભૌગોલિક વિવિધતા, તો શિયાળા - ઉનાળા - ચોમાસા સ્વરૂપે નૈસર્ગિક વિવિધતા, આહારની બાબતોમાં પણ ફળો - શાકભાજી - ધાન્યો આદિ કેટલું વૈવિધ્ય છે. આવો જ એક વિવિધતા સભર તથા પોષણ સભર આહાર એટલે કંદમૂળ.

કુદરતની વિવિતા સમા કંદમૂળ એ જમીનની અંદર હોય છે. માનવીને આહાર માટેની મોટાભાગની જરૂરિયાતો વસુંધરા ઉપરના ભૂમિગત ભાગો ખોરાકનો સંગ્રહ કરીને દળદાર બને છે, જે કંદમૂળ તરીકે ઓળખાય છે. કંદમૂળ એટલે માંસલ ભૂમિગત મૂળ અને ભૂમિગત પ્રકાંડ, કંદમૂળમાં મોટાભાગે સ્ટાર્ચનું પ્રમાણ વધુ હોય છે. તેમ છતાં અન્ય કાર્બોદીત પદાર્થો, પ્રોટીન, ખનિજતત્વો પણ હોય છે. કેટલાક વનસ્પતિના મૂળ ખોરાકનો સંગ્રહ કરી દળદાર બને છે જેમ કે મૂળા, બીટ, ગાજર, શક્કરીયા, ગરમર આદિ. તો ભૂગર્ભીય પ્રકાંડ સ્વરૂપે રહેલ કંદમૂળ પણ ચાર પ્રકારે હોય છે. જેમાં હળદર, આદુ, બટાકા, રતાળુ, સુરણ, ડુંગળી, લસણ આદિ પ્રકારે વિભેદ પાડી શકાય છે.

આદિમાનવ કાળથી કંદમૂળનો વપરાશ થતો આવ્યો છે. ઘણાં કંદમૂળ કાચા ખવાય છે. જયારે અંજીર કંદમૂળમાં કેલ્શિયમ ઓકઝેલેટના ક્ષાર હોવાથી કાચા ખાવાથી મોંમાં ચચરે છે આથી તેને રાંધીને ખાવામાં આવે છે. અમુક કંદમૂળ અતિ કડવા તેમજ અતિ ઝેરી પણ હોય છે. આથી અજાણ્યા કંદમૂળને અજમાવવા નહિ!

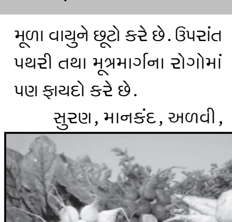
વિશ્વમાં બટાટા સૌથી વધુ ખવાતા હોવાથી બટાટાને કંદમૂળોનો રાજા કહી શકાય. બટાટા છાલ સાથે ખાવાથી, તેમાંથી સેલ્યુલોજ મળે છે. આથી કબજીયાત થતી નથી. ઘરગથ્થુ ઉપચાર તરીકે દાઝવા પર બટાટાની લુગડી લગાવાય છે.

બટાટા બાદ સૌથી વધુ ખવાતા કંદમૂળમાં ડુંગળીનો વારો આવે. સફેલ અને લાલ એમ બે જાતે મળતી ડુંગળીની ઔષધીય ઉપયોગીતા પણ છે. ડુંગળીને ઉધરસ, શ્વાસ, લૂ, શરદી વગેરેમાં વપરાય છે. ડુંગળી જેવી જ લાગતી જંગલી ડુંગળી સામાન્યતઃ ઝેરી હોવાથી આહારમાં વપરાતી નથી પરંતુ વૈદકીય સલાહ અનુસાર ઉધરસ, ઉંટાટીયું, શ્વાસ આદિમાં ઔષધ સ્વરૂપે નિયત માત્રામાં લેવામાં આવે છે. લસણના ગુણધર્મો ડુંગળી કરતા અલગ છે. લસણ પ્રકૃતિએ ગરમ છે અને વાયુનું શમન કરે છે. લસણ વાયુ રોગોમાં, અસ્થિભંગમાં, વામાં, ચામડીના રોગોમાં વપરાય છે.

ગાજરમાં વિટામીન 'એ' ઘણું જ હોય છે. આથી આંખોના રોગીઓને અપાય છે. જો કે ગાજર શરીરમાંના પિત્તને વધારે છે. ગરમર સ્વાદે તીખી હોવાથી કાચી ખવાતી નથી. પરંતુ તેનું અથાણું ખાવામાં આવે છે. હાલના સંશોધનો પ્રમાણે ગરમર એ થાઇરોઇડનું ઉત્તમ ઔષધ છે. આથી થાઇરોઇડના રોગીઓને નિયત માત્રામાં લઇ શકાય.

બીટમાં શર્કરા હોવાથી સ્વાદે ગળ્યા લાગે છે. પાંડુ રોગ, કમળો, રક્તશુધ્ધિ કરવા તેમજ હરસમાં બીટ ખાવાની સલાહ વૈદ્યો આપતા હોય છે. મૂળ કાચા તેમજ રાંધીને ખવાય છે. માગશર મહિનામાં મૂળા ખુબ ગુણ કરે છે. મૂળા વાયુને છૂટો કરે છે. ઉપરાંત પથરી તથા મૂત્રમાર્ગના રોગોમાં પણ ફાયદો કરે છે.

સુરણ, માનકંદ, અળવી,



રતાળુ વગેરે કાચા ખાવાથી મોંમાં ચચરે છે. આથી તેઓને રાંધીને ખાવામાં આવે છે. સુરણ હરસમાં ખૂબ અસરકારક છે. આથી હરસના રોગીઓએ તેનું નિત્ય સેવન કરવું ફાયદાકારક છે. રતાળુ એ ચુવારોગો અને રતવામાં વપરાય છે. સુવાવડી સ્ત્રીઓને રતવા ન થાય એ માટે રતાળુનું સેવન ફાયદાકર છે. અળવીના કંદમાં સ્ટાર્ચ અને ચિકાશનું પ્રમાણ વધુ છે. જયારે માનકંદનો લેપ ગાંઠ તથા સોજા પર કરાય છે.

મોઘો (ટોપીઓકા) ના કંદમૂળને ઉકાળીને સ્ટાર્ચ મેળવાય છે. જેમાંથી સાબુદાણા બનાવવામાં આવે છે. જલજ વનસ્પતિઓ કમળ અને પોયણાના કંદમૂળ ખાવામાં આવે છે. કમળ અને પોયણાના કંદમૂળ ઠંડક માટે વપરાય છે. નાગરમોથ, મોત અને ભદ્રીમોથના ગાંઠામૂળી કંદ - ઝાડા, મરડો, ઉલ્ટી, અજમો, વાયુના દોષો વગેરેમાં વપરાય છે.કસેરૂના પ્રકંદ રતવા, પથરી, આર્થવદોષના ઉપચારમાં વપરાય છે.

કડવીનાઇની કંદ અતિશય ઝેરી, ઉલ્ટી કરનાર તથા ખૂબ કડવો હોય છે. વૈદકીય સલાહ અનુસાર કયારેય કૃમિ, જલોદર આદિમાં વપરાય છે. આ ઉપરાંત તેનો લેપ ગાંઠ પર સોજા પર લગાવાય છે.

તાજી લીલી હળદર તથા આંબા હળદરની ગાંઠામૂળી કચુંબર તરીકે વપરાય છે. હળદર ઉધરસ, કાકડા, ડાયાબિટીસ, લોહી બગાડ, દમ આદિ દર્દોમાં પ્રયોજાય છે. બળદર વડે રોગપ્રતિકારક શક્તિ પણ વધ છે. હળદર લોહી બંધ કરી, ઘાને રૂઝવે છે. હળદર તથા આંબાહળદરનો લેપ સોજા - તેમજ ઘાને રૂઝવવા વપરાય છે.

આદુ તેમજ તેની સુકવણીથી તૈયાર થતી સૂંઠ બંને આહાર તેમજ ઔષધ તરીકે ઉપયોગમાં આવે છે. આદુ શરદી, ઉધરસ, દમ, અરૂચિ, ઉલ્ટી, અપચો વગેરેમાં ઉપયોગમાં લેવાય છે. જયારે સૂંઠ ઝાડા, શરદી, અપચો, સંધિવા, ઉલ્ટી, વાયુના દર્દો વગેરેમાં પ્રયોજાય છે. સુવાવડી મહિલાને ગર્ભાશયની શુધ્ધિ માટે સુંઠ ખવડાવવાનો રિવાજ છે.

અહિં આપણે સામાન્યતઃ આહારમાં લેવાતા એવા કંદમૂળોના ઔષધીય ઉપયોગો તથા તેના ગુણકર્મોને જાણ્યા. હવે આવતા અંકે બીજા વધુ કંદમૂળોનો પરિચય મેળવીશું...