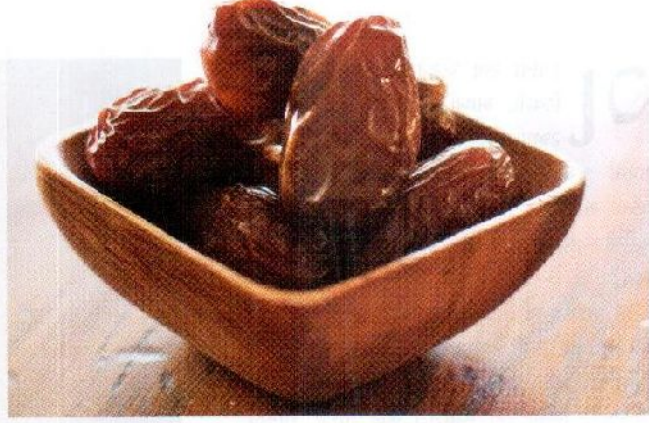


આ યુરોપમાં હેમેન્ટરકતુ (માગશર-પોષ) વગ્યા પછી શિશિરઋતુચર્યા (મહા-કાગણ)માં કકનો વધારો ના કરે તેવું ગળપણ એટલે કે ખજૂર અને શિયાળામાં વધેલા કકથી રોગ ન થાય તેના માટે ઘાણીનો આહારમાં ઉપયોગ કરવાનું સૂચનું છે. માત્રાપૂર્વક ખજૂર લેવું માર્ચ મહિનામાં ખૂબ જ હિતાવહ છે.



ખજૂર શક્તિવર્ધક

૧૮૮૫માં પ્રસિદ્ધ થયેલા 'The future of the Date Palm in India' નામના નાના પુસ્તકમાં ડો. બોનવિયાએ ખજૂરી વિશે બહુ જ ઉપયોગી અને રસિક વર્ણન કરેલું કે જે દેશમાં વારંવાર દુષ્કાળ પડે છે તે દેશોમાં ખજૂરીનું વાવેતર ખાસ કરવું જોઈએ. ખજૂરી એ એક એવું ઝાડ છે જે દુષ્કાળના વખતમાં વધારે ફળદ્રુપ થાય છે. વધારે વરસાદ હોવા છતાંય તેને જરાપણ નુકશાન થતું નથી અને વરસાદ જરાપણ નહિ હોવા છતાં પણ તે કળ આપી શકે છે, કારણકે પહેલાં પડેલા અતિશય વરસાદને ખજૂરી તેના રસના રૂપમાં સંઘરી રાખે છે ને વરસાદની તંગીના વખતમાં વપરાશમાં લે છે.

ઇજિપ્ત, ઉત્તર આફ્રિકા, એશિયા મહદ્દેશ, અરબસ્તાન, ઈરાન, સિંધ વગેરે દેશોના લોકોનો ખોરાક જ ખજૂર છે. જો મોટા પાયા પર ખજૂરીનું વાવેતર કરાય તો ૧૫ વર્ષની અંદર તો તે દુષ્કાળ પડે ત્યારે અન્નના અભાવને રોકવા માટે ખજૂરી શ્રેષ્ઠ છે કારણકે ત્યારે જ ખજૂરીના ઝાડ ફળથી વિભૂષિત થઈને ભૂખે મરતાં પશુઓ, મનુષ્યોને બચાવી શકે છે. રાજનિયંત્રુ નામના ગ્રંથમાં ખજૂરી, પિંડ ખજૂરી, રાજ ખજૂરી, ભૂ ખજૂરી, છોહારા અને સૂલેમાની આટલા ખજૂરના પ્રકાર અને તેના ગુણ લખેલા છે. આપણા દેશમાં અત્યારે બસરા, અરબસ્તાન અને ઈરાનથી ખજૂર આયાત થાય છે.

ખજૂરના ફળમાં પ્રોટિન ૧.૨ ટકા, કાર્બોહાઈડ્રેટ ૩૭.૮ ટકા, ફાઇબર (રેસા) ૩.૭ ટકા, ખનિજ તત્ત્વો ૧.૭ ટકા, કેલ્શિયમ ૦.૨૨ ટકા અને ફોસ્ફરસ ૦.૩૮ ટકા છે. નીરોમાં વિટામીન બી તેમજ સી રહેલા છે. પાકી પેંડ ખજૂરમાં શર્કરા (સાકર) ૮૭ ટકા જેટલી હોય છે જેના લીધે તે ડાયાબિટીસના દર્દી માટે યોગ્ય નથી. ખજૂર પોષક, બળ આપનાર અને મૂત્રલ એટલે કે મૂત્રની માત્રા વધારનાર છે. ધાતુરૂદ્ધિ, તૃપ્તિ તથા પુષ્ટિને કરનાર છે. પિત્ત, દાહ એટલે કે બળતરા, શ્વાસ, કક, શ્રમ, તરસ, શોષ તથા પેટની ગરમીને દૂર કરનાર છે.

લાંબો સમય તાવ આવ્યા પછી શરીરનો દુર્બળતામાં ખારેક, સુંઠ, દ્રાક્ષ અને સાકરને દૂધમાં નાખી દૂધ કઢવીને પીવાવવાથી શક્તિ રહે છે. આળકોને શક્તિ તથા પોષણ માટે - કળિયા વગરના ખજૂરને

દૂધમાં પલાળી રાખી એક કલાક પછી બહાર કાઢી પીસી આળકોને આપવાથી શક્તિ રહે છે અને વજન વધારનાર છે. ખજૂરીના થડનો રસ જે નરમ ગાભા જેવો પ્રદાર્થ હોય છે તે 'ગનોરિયા'માં વપરાય છે.

૧૬ દાહલ શુકલ

ખજૂરીના પાન ઘણા ઉપયોગમાં આવે છે. જેમ કે, પાનમાંથી ચટાઈ, ટોપલીઓ, પંખા, સાવરણી, દોરડા બનાવાય છે. તે બાળવાના કામમાં આવે છે અને ઢોરોને ખવડાવાય છે. તાડનો રસ તાડી કહેવાય અને ખજૂરીનો રસ નીરો કહેવાય. પુરમીઆવાળા દર્દીઓ માટે નીરો ઉત્તમ પીણું છે કારણ કે તે મૂત્રલ છે. ખજૂરના રસમાંથી ગોળ પણ બનાવવામાં આવે છે. ખજૂરીના મૂળિયા દાંતના ચસકાનાં વપરાય છે. ખજૂરીનો દાઢ કળના ડિસ્ટિલેશનથી ખેંચવામાં આવે છે. ખજૂરીનો દાઢ ભૂખ ઉઘાડનાર, પાચન અને ઉત્તેજક હોય છે. અન્ય વિદેશી દાઢનો અપેક્ષાએ તેને સારો માનવામાં આવે છે. ખજૂરીના બીને બાળીને રાખ કરી તેને કપૂર અને ઘીમાં લસોટી લેપ કરવાથી ખરજવા પરથી ખરજ દૂર થાય છે.

(અનુભૂત પ્રયોગ)

