



## પ્રતાપ દર્પણ

### કોયલી ખાડી પર બોક્ષ ડ્રેઇનની કામગીરી ઝડપથી પરી કરવા માંગ વિપક્ષ નેતા પાયલ સાક્રીયાએ મ્યુનિ. કમિશનરને પત્ર લખ્યો

સુરત, તા. ૧૮

વરાણી જોન-એ માં સમાવિષ વિસ્તારમાંથી પસાર થતી આરીઓને બોક્ષ ડ્રેઇન પેક કરીને સમગ્ર વિસ્તારના નાગરીકોને સ્વચ્છ વાતાવરણ પુરુ પાડવાના ભાગદ્યે સદર ખાડીને લક્ષ્મીપાઈક સોસાયટીથી લઈને સાક્રીયામ સોસાયટી સુધ્યાંગી કામગીરી કરવાના ભાગદ્યે સુરત મનગ્ર વિપક્ષ નેતા પાયલ સાક્રીયાએ મ્યુનિ. કમિશનરને પત્ર લખીને જાણાયું હતું કે, સાક્રીયામ સોસાયટી, લક્ષ્મીજનગર સોસાયટીના રહીશે દ્વારા નિયત કરેલ લાઈનન્ડોરી મુખ્ય તેમના મકાનો સેવણાએ તૂટારી પાડેલ છે. તેમજ ગૌતમપાક સોસા., સામાટ સોસા., રાજકોણી સાંસા. અને સહયોગ સોસા. ના ઘણા લોકોને સેવણાએ મિલકો તૂટારી પાડવા રજુ છે, તેજે મોટાભાગના અસરવાસ મિલકોને લાગ્યો સેવણાએ ખાલી કરીને આ વિસ્તારના રહીશેનોથી રંગતી સમયા માટે પોતાનો મકાનોને તૂટાવાનું એક અનુભૂતિ પુરુ પારી કરવાના આ કાર્યક્રમાં સહયોગપૂર્વી આભૂતિ આપેલ છે. જેથી આ વિસ્તારમાં આરીને કરવ કરી બોક્ષ ડ્રેઇન કરવાની કામગીરી ઝડપથી પૂર્ણ કરી શક્ય.

આ મુશ્કે પાયલ સાક્રીયાએ વધુમાં જાણાયું હતું કે, લક્ષ્મીજનગર, અંજની સોસા., ઈશ્વર નગરમાં પાલિકા દ્વારા લાઈનન્ડોરીનો અમલ કરવાના કાર્યવાહી શરૂ કરીને શાસકોના રાજકીય દબાખામાં આવીને પડતી મુકેલ છે., યારે આ સમગ્ર ખાડીને કરાણે લાખો લોકોના અહેર

અનુસંધાન પાના ૭ ૫૨

### ખેડૂતોએ એગ્રીસ્ટેક ફાર્મર રજીસ્ટ્રેશન કરાવવા અનુરોધ ખેડૂતો માટે ખેતીવાડી વિભાગની જાહેર

સુરત, તા. ૧૮



ਪ੍ਰਦਾਤ ਏਪੀਲ

**અમારા રસોડામાં પણ કેટલીક ઉપયોગી ચીજે હોય છે જેનાથી લાભ**

# ଘરે જ કફ-કોડની સારવાર કરો

અમારા રસોડામાં કેટલીક એવી ખાદ્ય ચીજો હોય છે જેનો જો યોગ્ય રીતે ઉપયોગ કરવામાં આવે તો કેટલીક બિમારીને ટાળી શકાય છે. સિજનમાં ફેરફાર થવાની સાથે જ કેટલાક લોકોને તો લોકડાઉનની સ્થિતીમાં પણ શરદી ગરમીની અસર રહે છે. કોરોના વાયરસનો આતંક રહેલો છે ત્યારે નાની નાની તકલીફ માટે તબીબ પાસે ભાગી જવાની બાબત પણ યોગ્ય નથી. હાલમાં તબીબ પાસે જવાનું ટાળવામાં આવે તે જરૂરી છે. જે લોકોને શરદી ગરમી ઉધરસની સમસ્યા છે તે લોકો માટે અમે કેટલીક વાત કરવા અહીં જઈ રહ્યા છીએ જે તેમના માટે ઉપયોગી રહી શકે છે. ઘરમાં રહેલી ચીજોનો ઉપયોગ કરીને શરદી ગરમીને બે દિવસમાં ટીક કરી શકો છો. આ સ્થાનિક ઉપચારની બાબત લોંગ અથવા તો લવિંગ અને પાણીને મિક્સ કરીને તૈયાર કરવામાં આવે છે. આ સામગ્રી આપના રસોડામાં રહે છે. આમાં આપને વધારે કોઈ નવી ચીજ કરવાની હોતી નથી. માત્ર તેને તૈયાર કરીને તેનો ઉપયોગ કરવાની હોય છે. બાકી આના ફાયદા તો તમે બે દિવસમાં જોઈ શકો છો. હીક્કતમાં આ સ્થાનિક ઉપચારને પાણી અને લવિંગ સાથે મિક્સ કરીને તૈયાર કરવામાં આવે છે. ઔષ્ણધીના ગુણોથી ભરપૂર રહેલા લવિંગ પર કેટલાક વૈજ્ઞાનિક પરયોગ પણ કરવામાં

દ્વારા પણ ઉત્તરાં પણાં પ્રયોગ કરા ઉત્તરાના  
આવી ચુક્કા છે. મેદલાઈન પ્લસના કહેવા મુજબ લોંગ દાંતની  
સફાઈમાં, પિડામાં પણ ઉપયોગી સાબિત થાય છે. ઉલ્ટી થવા  
અને પાચન સાથે સંબંધિત સમસ્યામાં પણ રાહત આપે છે.  
ડાયરિયામાં પણ ઉપયોગી સાબિત થાય છે. સોજાને ઉતારી દેવામાં  
પણ તેની ભૂમિકા રહેલી છે. આને તૈયાર કરીતે કરવામાં આવે  
તેવા પ્રક્રિયાની જવાબ એ છે કે આને તૈયાર કરવા માટે કોઈ

વધારે હેરાન થવાની જરૂર નથી. માત્ર એક નાનકડી પ્રક્રિયા બાદ તેને તૈયાર કરી લેવામાં આવે છે. જેનો ઉપયોગ કરીને શરદી ગરમીથી રાહત મળી શકે છે. સામગ્રીની વાત કરવામાં આવે તો તેમાં એક લીટર પાણી અને ૮-૧૦ લવિંગની જરૂર હોય છે. લોંગ અથવા તો



લવિંગ સામગ્રી એકત્રિત કરી લેવામાં આવ્યા બાદ આગળની પ્રક્રિયા હાથ ધરવામાં આવે છે. બનાવવાની રીત એ છે કે સૌથી પહેલા એક વાસણમાં પાકી લેવામાં આવે છે. તેને ઉકળવા માટે ગેસ પર મુકી દેવામાં આવે છે. જ્યારે પાકી ઉકળવા લાગી જાય ત્યારે તેમાં લવિંગ નાંખી દેવામાં આવે છે. ત્યારબાદ તેને એ વખત સુધી ઉકળવામાં

આવે છે જ્યાં સુધી લખિંગના રંગ પાણીમાં પૂર્ણ રીતે ન મળી જાય. હવે આ પાણીને ઠુકરવામાં આવે છે. પાણી કંદુ થયા બાદ તેનો ઉપયોગ કરી શકાય છે. આ સ્થાનિક પ્રયોગનો ઉપયોગ કરીને બેથેત્રાણ દિવસમાં જ આના ફાયદા દેખાઈ આવે છે. દેશમાં કોરોનાના વધતા જતા કેસો વચ્ચે હાલમાં સામાન્ય લોકો શરદી ખાંસી અને ઉધરસને લઈને પરેશાન દેખાઈ રહ્યા છે. આના કારણે દહેશતમાં આવી જાય છે. જો કે આના કારણે દહેશતમાં રહેવા માટે કોઈ કારણ નથી. ઘરમાં રહેલી ચીજોનો ઉપયોગ કરીને આ બિમારીને દુર્કરી શકાય છે. લખિંગ એમ પણ શરીર માટે અનેક રીતે ઉપયોગી રહે છે. હાલમાં શરીરમાં રોગ પ્રતિકારક ક્ષમતા વધારી રહેવા માટેની બાબત પર ખાસ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની જરૂર હોય છે. તથિબો અને નિષ્ણાંતો કહે છે કે જે વ્યક્તિ રોગપ્રતિકારક ક્ષમતા પુરતા પ્રમાણમાં ધરાવે છે તેને કોઈ બિમારી વહેલી તકે પદ્ધતિ શકે તેમ નથી. સિઝનમાં ફેરફાર થવાની સાથે જ મોટા ભાગના લોકોને શરદી ગરમીની અસર થાય છે. જો કે હાલમાં તો તમામ લોકો ઘરમાં છે. કોરોનાન વાયરસના કારણે ઉભી થયેલી અભૂતપૂર્વ સ્થિતી વચ્ચે લોકો ઘરમાં છે. આવી સ્થિતીમાં કેટલાક લોકોને તો ઘરમાં પણ આ સિઝનલ શરદી ગરમીની અસર થઈ જાય છે. જેથી આ નાનકડી સમસ્યા માટે હાલમાં જટિલ સ્થિતી વચ્ચે તથિબોની પાસે દોડી જવાની બાબત યોગ્ય નથી. ઘરમાં રસોડામાં રહેલી ચીજોનો ઉપયોગ કરીને આનો ઉપયાર કરી શકાય છે. આમાં વિલંબ થાય છે પરંતુ હાલમાં સાપ્તધાની રાખવામાં આવે તે જરૂરી છે. લખિંગ અને પાણીનો ઉપયોગ નિષ્ણાંતના કહેવા મુજબ આદર્શ સાબિત થાય છે. અન્ય ઘરેલું પ્રયોગ પણ રહેલા છે. જેનો ઉપયોગ કરીને શરદી ગરમી અને ઉધરસ જેવી સમાન્ય ફુલની તકલીફને ટાળી શકાય છે અને રાહત મેળવી શકાય છે.

ધર્મસ્થાનોની વ્યવસ્થાથી પ્રજાની ધાર્મિક તથા સામાજિક ચેતના માપી શકાય.

# કુંભનો મેળો...

હું જેવો જઈન ઊભો રહ્યો તેવા જ એક વજમાન મહાત્મા બહુ જ ભાવથી મને લેવા આવ્યા. અત્યંત ભાવથી આગ્રહ કરીને મને એક નરક લઈ ગયા તથા સારું આસન બિશ્વાળે માનપૂર્વક બેસાડ્યો. મને નવાઈ લાગ્યો. કશી જ્ઞાપિણાં વિના આતંદું બધું માન કેમ આયું હશે? બધા જ સંતો કરતાં મને સારા આસને બેસાડ્યો હોવાથી સંતોની નજર પડ્યા મારા તરફ ખેચાઈ. થોડી જ વારમાં મારી ચારે તરફ ભક્તસમુદ્દાય બેસવા લાગ્યો તથા વારંવાર શરબત વગરે પીવા માટે આગ્રહ થવા લાગ્યો. કશું સમજયા વિના હું પણ સ્થિતિને અનુકૂળ થઈ ગયો. મને થતું કે કદાચ મારા જેવા કોઈ તેમના પરિચિત સંત આવવાના હશે, આનિશ્ચી મને જ તે સમજ આવો ભાવ બતાવતા હશે. એક-બે વાર મેં તેમને કર્યું પણ બલં કે જેની તમે રાહ જુઓ છો તે હું નથી. હું તો બીજો હું. પણ તેમણે માનું નહિ. બસ ‘આપ હી હૈ... આપ હી હૈ.’ આવું ભાલે. હું ચૂપ થઈ ગયો. કલાક દીઠ કલાકમાં તો આખો ભક્ત સમુદ્દાય મારા નરક વળી ગયો. ખૂબ પણ્ણો અને સત્તંગ ચાલવા લાગ્યો. સૌનું લ-ન્ય તથા ઘાણ મારા તરફ વળી ગયું હતું. મને પણ ધર્મચર્ચા કરવાનાં રસ પડતો હતો. એવાં પેલા ઉમરુવાળા મહાત્મા આવી પહોંચ્યા. આવતાં જ એવાં પેલા ઉમરુવાળા મહાત્મા આવી પહોંચ્યા.

નહિ. લ.-મીનો અસ્પર્શ, સાંદું ભોજન અને નિઃસ્વાર્થની વાતોથી લોકો મારા પ્રત્યે ખૂબ જ ભાવનાવાળા થતા હતા. રોજ જુદી જુદી જગ્યાએ પ્રવયનો કરવા લઈ જતા. મને જેવું આવે તેવું કાલુંબું હું બોલતો પણ લોકોને તે ગમતું. પ્રવયન પૂણું થયા પછી પણ લોકો તોંત્રા નહિ. બેસી જ રહે. સમજાવી સમજાવીને ઉઠાડવા પડે. આ ગામથી જ્યારે હું વિદાય થયો ત્યારે દૂર સુધી અસંખ્ય માણસો વિદાય આપવા આવ્યા હતા તથા રડતા હતા. મોટા ભાગે શાસત્રો વાંચીને ધાર્મિક માન્યતાઓ જાણી શકાતી હોય છે. વિશ્વના કોઈપણ ધર્મના શાસત્રો વાંચીને જ પ્રભાવિત થઈ જનાર પૂરી વાસ્તવિકતાને પામી શકતો નથી. ધર્ષા વાર ઉત્તમ સિદ્ધાંતોવાળા ધર્મો, હીન આચારો તથા હીન કર્મકંડોમાં રચ્યાપચ્યા રહેતા જોઈ શકાય છે. બીજાની વાત જવા દો, ગીતા વાંચીને પ્રભાવિત થનાર કોઈ પરદેશી અહી આવે અને આપણા ધર્મરચ્યાનો જુઝે તો ગંદકી, ઘકામુકી, છેતરપાડી અને વ્યાપારી વૃત્તિવાણું વલણ-આ બધું તેના માટે આધાતજનક થઈ પડશે, મારણ કે ગીતામાં આવી કલ્પના જ નથી. ગીતાનો ધર્મ, ધર્મરચ્યાનોમાં કંચાં જોવા મળે છે? હશે કોઈ એકાદ સ્થળ, પણ સર્વત્ર તો શું છે તે કોણ નથી જાણતું!

ધર્મસ્થાનાની વ્યવસ્થાથી પ્રજાના ધાર્મિક તથા સામાજિક ચેતના માપ્તા શકાય. આવી જ રીતે ઉજવાતા ઉત્સવો પણ ધર્મ, ધાર્મિકતા અને ધાર્મિક વ્યક્તિના સ્વરૂપને છતા કરતા હોય છે. ઉત્સવો વિના કદાચ ઉત્સાહ ના આવે એટલે યોગ્ય પ્રમાણમાં ઉત્સવો જરૂરી છે, પણ તે હેતુલક્ષી હોવા જોઈએ. આ ગણે (શાસ્ત્ર, ધર્મસ્થાનો અને ઉત્સવો)નું અહીં મૂલ્યાંકન કરવાનો વિચાર નથી, કારણ સૌને ખબર છે કે આપણી શી સ્થિતિ છે. જે સહૃદ્યુની શોધ માટે હું રખી-ભટ્ટી રહ્યો હતો, તે કુંભમેળામાંથી મને પ્રામ થશે તેવી મારી ધારણા હતા. આ ૧૮૫૪નો કુંભમેળો હતો અને તેમાં વિસ લાખ જેટલા સાધુઓ આવવાના હતા. ત્યારે દેશમાં પંચાવન લાખ સાધુઓની સંખ્યા હતી તેવું પ્રધાનમંત્રી નેહળ વારંવાર કહેતા તથા થોડી ચીમકી પણ આપતા. તેમની છાપ નાસ્તિક જેવી હતી અને જુનવાણી સાધુસમાજ તેમને ધર્મવિરોધી માનતો. અત્યારે સાધુઓની સંખ્યા કંઈલી છે તેની ખબર નથી. જે હોય તે, પણ એટલું તો નક્કી કે વિશ્વના કોઈપણ દેશ, કોઈપણ પ્રજા અને કોઈપણ ધર્મ કરતા આપણે વધુ સાધુઓ રાખીએ છીએ. આતંકું હોવા છતાં દર વર્ષ આપણો ધર્મ બે ઠંચ પણ વૃદ્ધિ નથી ગમાયે. એ એવી મેળાની ઘણી કે દેખાવ નિયમાં એ

# ਸਿੰਧੁ ਸਭਿਆਚਾਰ ਜਨਕ ਆਯੋ ਜ ਹਿਤਾ

સ્ત્રીઓ સંદર્ભે આપણો સામંતી માનસિકતા, સામંતી યુગ પૂરો થવા છતાં બદલાઈ નથી. આજકાલ તો સ્ત્રીઓ વિષે અશલીલ વાતો કે હરકતો કરવાનું અમુક વર્ગમાં સામાચ્ય છે. જાહેરમાં થતાં સ્ત્રીઓ વિષેનાં અભદ્ર ઉચ્ચારણો પર કાનૂની કાર્યવાહી થવી જોઈએ. દુઃખ તો એ છે કે આવી અભદ્ર ટિપ્પણી કરનાર નેતાઓ સામે સ્ત્રીઓ ને વિપક્ષો બળાપો ઠાલવતાં હોય છે, પણ જે તે પક્ષ એવા નેતા સામે કોઈ પગલાં લેતો નથી ને ક્યારેક તો એને છાવરે છે. એનો અર્થ જ એ કે સ્ત્રી કરતાં સત્તા સર્વોપરી છે. કમન્સિબી એ છે કે એંબા રાજકારણ પૂરું સીમિત નથી, પણ તમામ સત્તા સ્થાનો એનાથી પ્રભાવિત છે. રાજકારણાંથોની માનસિકતા સામે મહિલાઓએ મોરચો માડી સખત વિરોધ નાંધાવવો જોઈએ. સાધારણ રીતે ઘણા રાજકારણાંથોને મહિલાઓએ રાજકીય કેતે આગળ વધે એ ગમતું હોતું નથી. રાજકીય પક્ષો સત્તા હોય તો ટકાવવા અને ન હોય તો મેળવવા જીવ પર આવી જતા હોય છે. એમાં કોઈ સેવા કરે છે એવું તો સપનું પડતું નથી. ચુંટણી જીતવી અને જ્યા પદી સત્તા સુધી પહોંચવું એ એક માત્ર લક્ષ્ય પક્ષોનું હોય છે. સમય જતા હવે સ્ત્રીઓ સત્તા પર આવે છે કે ટિકિટ મેળવીને ચુંટણી પણ લડે છે. પુરુષોની જેમ જ સ્ત્રીઓ પણ હવે રાજકીય લાભ જોઈને પક્ષ બદલે છે. સ્પર્ધાનું ધોરણ એવું થયું છે કે સ્ત્રીઓ હવે પુરુષની બચાવરી કરે છે.

આંધ્ર પ્રદેશના મુખ્યમંત્રી એન. ચંદ્રભાબુ નાયદુએ તાજેતરમાં જ એમ કહું કે આંધ્રમાં વૃદ્ધોની વસ્તી વધી રહી છે તો લોકોએ બે કે તેથી વધુ ભાગકો પેદાં કરવાં જોઈએ, જેથી તેમની સંભાળ રાખી શકાય. એમણે એ પણ ઉર્મેયું કે બે કે વધુ ભાગકો ધરાવનાર જ સ્થાનિક સંસ્થાઓની ચુંટણી લડી શકે એવો કાયદો રાજ્ય સરકાર લાવવા જરૂર રહી છે. નાયદુએ એની પાછળનો તર્ક એવો આપ્યો કે ઘણાં ગામડાઓમાં વૃદ્ધો જ રહી ગયા છે અને યુવાનો ક્ષણો તો વિદેશ ચાલી ગયા છે અથવા તો અન્ય રાજ્યોમાં સ્થાયી થયા છે, એથી યુવાનોની વસ્તી ઘટી રહી છે. બાળકો ઓછાં હોવાને કારણે એમ થયું છે. બાળકો વધશે તો વસ્તી સંતુલિત થશે. એક સમય હતો જ્યારે આ જ નાયદુ વસ્તી નિયંત્રણની વાત કરતા હતા ને હવે વસ્તી વધારવાની હિમાયત કરે છે. એક સમૂહ લગ્નના એક કાર્યક્રમમાં તમિલનાડુના મુખ્યમંત્રી સ્ટાલિને લોકોને અપીલ કરી છે કે પરિણાત યુગલો ૧૬ બાળકો પેદા કરે. મુખ્યમંત્રીએ ૩૧ યુગલોનાં લગ્નમાં ઉપરાંત રહેતા કહું કે પહેલાં વરીલો નવવિવાહિતોને ૧૬ પ્રકારની સંપત્તિ પ્રામ થાઓ- એવો આશીવર્દ આપતા હતા, તેને બદલે હવે ૧૬-૧૬ બાળકો પેદા કરવાની જરૂર છે. ઉત્તર ભારતનાં રાજ્યો કરતાં દક્ષિણ ભારતનાં રાજ્યોનો પ્રજનન દર ઘટતો ગયો છે. સ્ટાલિને બેઠકોની સંખ્યાનો ઉલ્લેખ કરીને ઈરાદો એ પ્રગત કર્યો કે ૧૦ લાખની વસ્તીએ ૧ સાંસદની જોગવાઈ છે. એના માટે સીમાંકન દ્વારા સીટોની સંખ્યા વધી શકે. ૧૮૭૧ પછી વસ્તી નિયંત્રણ માટે કેન્દ્ર સરકારે પગલાં લેવાનું શરૂ કર્યું. દક્ષિણાં રાજ્યો એ અંગે સભાન થયાં ને એમણે વસ્તી નિયંત્રણમાં સફળતા પણ મેળવી. એની સામે ઉત્તર ભારત વસ્તી નિયંત્રણ મામલે પાછળ રહ્યું ને એની વસ્તી વધતી જ રહી. એને લીધે ઉત્તર ભારતની લોકસભાની સીટો વધી ને દક્ષિણ ભારતમાં ઓછી જ રહી. ઉત્તર ભારતનાં રાજ્યોની સીટ રપપ છે અને દક્ષિણમાં ૧૩૦ જ છે.

આંગ્રે પ્રદેશના મુખ્યમંત્રી એન. ચંદ્રભાટુ નાયુહે તાજેતરમાં જ એમ કહું કે આંગ્રેમાં વૃદ્ધોની વસ્તી વધી રહી છે તો લોકોએ બે કે

સિઝનમાં ફેરફાર થયા બાદ કેટલાક લોકોને લોકડાઉનની સ્થેતીમાં પમ શરદી ગરમીની અસર થાય છે : તબીબ પાસે જવાનું હાલમાં ટાળો

# રોજ સવારે માત્ર ચાર પિસ્તા ખાવો

સિઝનમાં ફેરફાર થયા બાદ કેટલાક લોકોને લોકડાઉનની સ્થેતીમાં પમ શરદી ગરમીની અસર થાય છે : તબીબ પાસે જવાનું હાલમાં ટાળો

દ્રાય કુટ્ટસની વાત જ્યારે આવે છે ત્યારે તેમાં પિસ્તાનો ઉલ્લખણ ચોક્કસપણે કરવામાં આવે છે. આ એક એવા દ્રાય કુટ્ટસ તરીકે હોય છે જે સરળ રીતે તમામને માર્કેટમાં ઉપલબ્ધ બને છે. તેના સ્વાદને લઈને પણ લોકોની વચ્ચે કેજ રહે છે. અલબન્ટ બાદમ, દ્રાક્ષ, ડિશમિસ અને કાજુની તુલનામાં તેનો ઉપયોગ ફ્રાઇકુટ ખાવામાં ઓછો કરવામાં આવે છે. ઇતાં તેના અસંખ્ય ફાયદા રહેલા છે. આજે અમે પિસ્તાના ફાયદાની વાત કરી રહ્યા છીએ. જાણકાર લોકો કહે છે કે તે આંખ માટે ખુબ ફાયદાકરક હોય છે. પિસ્તામાં વિટામિન એનું પ્રમાણ હોય છે. તથા વિટામિન એ આંખના સંપૂર્ણ આરોગ્ય માટે એક સક્રિય વિટામિન તરીકે કાર્ય કરે છે. જેથી જો તમે આંખ સાથે સંબંધિત તકલીફથી હુર રહેવા માટે ઈચ્છો છો તો પિસ્તાનો ઉપયોગ કરવામાં આવી શકે છે. પિસ્તા કેન્સરની તકલીફને પણ ઓછી કરે છે. કેન્સર હવે એક એવી બિમારી બની ચુડી છે જેના કારણે દરવર્ષે લાખો લોકોના મોત થઈ જાય છે. એટલું જ નહીં બલ્કે તેની સારવારમાં ઉપયોગ કરવામાં આવતી પ્રક્રિયા શરીરને ખુબ કમજોર બનાવી નાંબે છે. બીજુ બાજુ પિસ્તામાં કેમો ગ્રિવેન્ટિવ ગુણ રહેલા હોય છે. જે કેન્સરના જોખમને ઘટાડી દેવા માટે ઉપયોગી રહે છે. જેથી કેન્સર જેવી જીવલેણ બિમારીથી બચવા માટે ડાયટમાં પિસ્તાનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તે જરૂરી છે. હાર્ટ સાથે સંબંધિત બિમારીથી પણ રાહત મળે છે. આજે ભારતમાં કરોડો લોકો હાર્ટ સાથે સંબંધિત બિમારીથી પિડિત છે. આવા લોકો માટે દ્રાય કુટ્ટસની પિસ્તાનો દ્રાયોગ ખુબ કાયદો દ્વારા લે



A close-up photograph of several pistachios, some with their green shells partially open to reveal the nuts inside.



ઈજના કારણે થાય છે. આવી સ્થિતીને હાથ ધરવા માટે પિસ્તાનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો ખુબ ફાયદો થાય છે. ડાયાબિટીસની સ્થિતીમાં પણ ફાયદો થાય છે. જે લોકો ડાયાબિટીસથી ગ્રસ્ત છે તેમના માટે પિસ્તા ખુબ અસરકારક દ્રાય કુટસ છે. પિસ્તામાં મેટાબોલિક કન્ડીશનને સુધારી દેવા માટે ગુણ રહેલા હોય છે. આ એક અભી સ્થિતી હોય છે જેના કારણે ટાઇપ-

૨ ડાયાબિટીસની સારવારમાં મદદ મળે છે. જેથી ડાયાબિટીસથી ગંઠ દર્દીઓ દરરોજ પિઅનાનો રૂપયોગ હરી

ડાયાબિટસથા ગ્રેસ્ટ દુદાઓ દરરાજ પસ્તાના ઉપયોગ કરા  
શકે છે. હાડકાને મજબૂત  
કરવામાં પણ તેની  
ભૂમિકા રહેલી છે.  
હાડકાની રચના પર  
અમારા શરીરની રચના  
આધારિત રહે છે. તેમાં જો  
કમજોરી આવે છે તો  
શરીરની સ્થિતી તેના કારણે  
બગડી શકે છે.

A close-up photograph of pistachios, showing their green shells and light-colored nuts.

હાડકાને મજબુત કરવા  
અને તેને જાળવી રાખવા  
માટે પિસ્તા ઉપયોગી છે.  
પિસ્તામાં કેલ્શિયમનું ગ્રમાણ

પણ રહેલું છે. તમામ પ્રકારના શ્રાય કુટસની જ્યારે વાત કરવામાં આવે છે ત્યારે તેમાં પિસ્તાનો ઉલ્લેખ ચોક્કસપણે કરવામાં આવે છે. તેમાંથી મિઠાઈઓનું પણ નિર્માણ થાય છે. આધુનિક સમયમાં શ્રાય કુટસની બોલબાલા વધી રહી છે. મોટા પ્રસંગે શ્રાય કુટસની બેટ આપવામાં આવે છે. જે શરીર માટે તમામ રીતે ઉપયોગી સાબિત થાય છે. પિસ્તાનો ઉપયોગ દરરોજ કરવાથી અનેક લાભ હોય.







