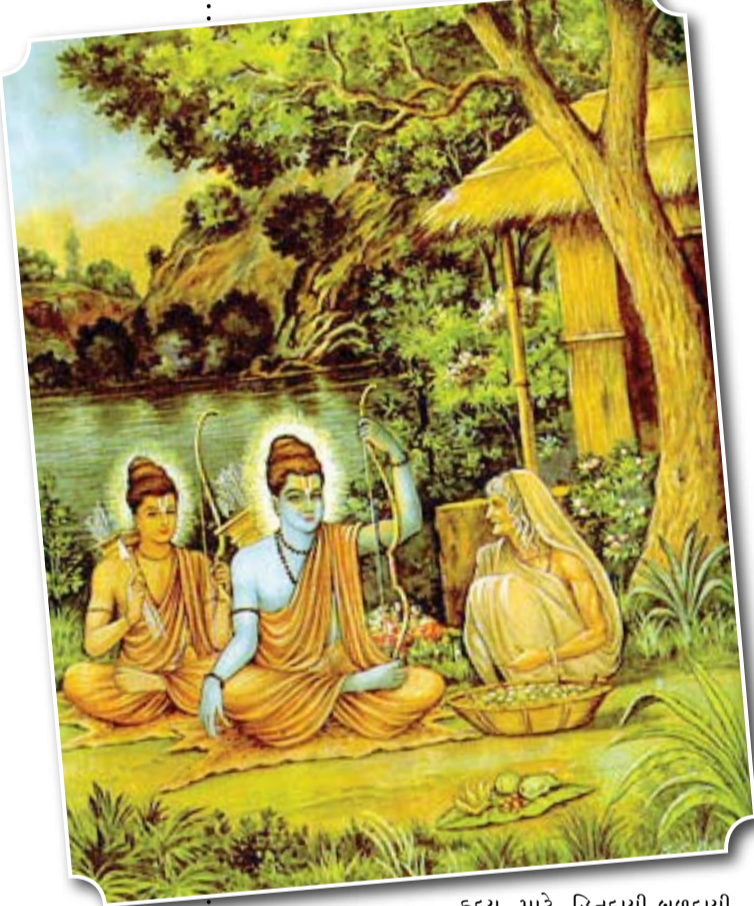


બોર એક એવું ફળ છે જેના વિશે વધુ લખાતું નથી. તેના ઔષધીય ગુણો વિશે પણ ઓછી વાત થાય છે. અત્યારે બજારમાં બોર દેખાય રહ્યા છે પણ મોસંબી, સફરજન જેવો એનો મહિમા નથી. અહીં વૈદ્ય રામ ભારતેન્દુ શુક્લએ બોર વિશે જે લખ્યું છે તે વાંચી તમને બોર ખાવાનું મન થશે. શબરીએ જે બોરનો મહિમા કર્યો તે કાંઈ અમથો તો ના જ હોય અને કદુરત તો જે કાંઈ ઉગાડે તેમાં માત્ર માણસ નહીં દરેક જીવોનું આયુષ્યકર સંવર્ધન હોય છે. બોર તેમાંથી બાદ કઈ રીતે હોય શકે?

### વૈદ્ય રામ ભારતેન્દુ શુક્લ

**સં** પૂર્ણ ભારત વર્ષમાં વિધિપૂર્વક અતિથિ સત્કાર સમકાળથી ચાલતો આવ્યો છે. કમળોથી શોભતાં પંખા સરોવરના પશ્ચિમ તટ પર શબરીનાં રામજી-પ્રીય આશ્રમમાં રામ-લક્ષ્મણનાં આગમનથી શબરીનું મન લાગણીથી છલકાઈ ગયું. બે હાથ જોડી ઉભી થઈ અને બંને ભાઈઓનાં ચરણસ્પર્શ સાથે બોલી ઉઠી- હે પુરુષશ્રેષ્ઠ! તમારાં આતિ સત્કાર માટે મેં મીઠાં મધુર બોરખાસ એકઠા કરી રાખ્યાં છે અને યથાવિધિ બોર અર્પણ કરી તેમનું આતિથ્ય કર્યું? પણ અહીં અગત્યની વાત એ છે કે પંખા સરોવરનાં નિકટવર્તી વનપ્રદેશમાં અનેક ફળફળાદિ ઉપજતાં હોવા છતાં પણ શબરીએ રામચંદ્રજીનું આતિથ્ય બોર વડે જ શા માટે કર્યું? તેનું કારણ એ છે કે શબરી તો વનસ્પતિ શાસ્ત્ર મહારથી હતી. આયુર્વેદમાં બોરને હૃદય માટે હિતકારી હૃદયને બળ આપનારી જણાવેલ છે. તપસ્વીની શબરીએ તપનાં બળે એ પણ જજાલીધું હતું કે સીતા હરણ-વિરહનાં કારણે રામના શોકમગ્ન



હૃદય માટે હિતદાયી-બળદાયી ઉચિત ફળ બોર જ છે અને તેથી જ સીતા વિરહથી વ્યથિત રામનાં આતિથ્ય માટે તેણે બોરનું જ આયોજન કર્યું હતું. આ ઉપરાંત આયુર્વેદમાં બોરનો એક પર્યાય જણાવેલ છે, જેનો અર્થ થાય છે-શોક દૂર કરનાર

રંગ-રૂપ આકાર-કદ તથા સ્વાદ ગુણની દૃષ્ટિએ બોરની ઘણી બધી જાતો છે. જમીનથી બે-ત્રણ ફુટ ઊંચા કાંટાળા વૃક્ષમાં ઉગતાં ચમકતાં લાલ ચટક ચણા જેવડા કદનાં ચણીબોર બાળકો, કિશોર-કિશોરીઓની પ્રિય પસંદ છે. આ લાલ રંગના પાતળી છાલવાળા સ્વાદે ખટ્ટમીઠા મધુર તુરા ઠંડા સંકોચક ક્ષુધા તથા પાચન વર્ધક રૂચિકારી તેમજ વાય તથા પિત્તને મટાડનારાં વર્તમાન શીતઋતુમાં સરળતાથી ઉપલબ્ધ આ બોર હૃદયને બળ આપવામાં ઉત્તમ ગણાય છે, આ બોરનાં ઠળિયાનાં મીંજ મધુર, તૂરાં, કૌમોદ્ધિષક, વીર્યવર્ધક તથા તરસ-દાહ અને પિત્તદોષ નિવારક છે. આ બોરની બોરડીનાં પાન ફોલ્લા- ખુજલીમાં લાભદાયી હોવા ઉપરાંત તેનો ધુમાડો પણ નાકનાં જ્વાલમાં ઉપયોગી છે. આ બોરડીનાં પાનનાં ઉકાળાથી સ્નાન કરવાથી સાંધાના દુઃખાવામાં તથા તેનાં કોગળાં કરવાથી મુખ-જીભનાં ચાંદા (છાલ્લાં) તથા પેટાનાં રક્તસ્ત્રાવમાં ફાયદો થાય છે. પહેલાં લીલા રંગનાં અને પાક્યા પછી પીળા કેસરી થતાં મોટી લખોટી જેવડાં મધ્યમ કદનાં મીઠાં કોલબોર ગુણમાં ઠંડા અને મળને રોકનારાં છે. ભારે વિર્યવર્ધક પુષ્ટિ દાયક તથા

પિત્તદાહુ રક્તદોષ ક્ષય અને તૃષ્ણાને મટાડનારાં છે, પણ તે કફ કરનારાં છે જે તેની મર્યાદા છે.

ઉપરોક્ત કોલબોર કરતાં કદમાં થોડા નાનાં ખટ્ટમીઠાં લાલ પીળાં અને પકવઅવસ્થામાં કેસરી-કથ્થઈ રંગનાં આ બોર પકવ અવસ્થામાં ખાટાં - મધુર એટલે કે ખટ્ટમીઠાં સ્વાદિષ્ટ હોય છે. કાંટાળા વૃક્ષમાં ઉગતાં આ બોર ગુણમાં ઝાડાને રોકનાર, રૂચિકારક, ઉત્ક્રા વાયુનાશક, પિત્ત કફ કર્તા સ્તિગ્ધ ભારે ગણાય છે અને વધારે પડતાં ખવાય તો આ બોર દાહ ઉત્પન્ન કરે છે. જ્યારે સોપારી કરતાં મોટાં લાંબા ખારેક જેવડાં કદનાં લીલા પીળા કેસરી છાલથી ઝગમગતા આ મોટાં કદનાં પરિપકવ ખોરાકી બોર પચવામાં ભારે, ઠંડા, માંસવર્ધક, આમનાશક, મળબેદક, શ્રમહર તૃષ્ણાશામક શોષમટાડનાર દાહશામક શુક્રવર્ધક તથા ક્ષય નિવારક છે. આ બોરમાં વૃષ્ય અને વીર્યવર્ધક ગુણો વધારે હોય છે. પાકીને લાલ થયેલાં આ બોર ખાવાથી પેટ સાફ થાય છે અને વધારે પડતાં આ બોર ખાવાથી પરસેવો વધારે થાય છે તેમજ આ બોરનાં કેટલાંક પાકેલાં બોરમાં સંકેદ જીવડાં (ઈયળ) પણ હોવાથી આ બોરને ખાવામાં સાવચેતી વર્તવી પડે છે. અલબત્ત આ બોર પ્રમાણસર ખાવા હિતાવહ છે પણ તેને કાચા ખાવાનો નિષેધ છે. દરેક જાતનાં સુકાં બોર ખાવામાં બહુ સરસ પ્રિય લાગે છે અને

બોરડીની અંતરછાલ પાણી સાથે પીવાથી ભસ્મક(ખાઉધરાપણું) રોગમાં લાભ થાય છે.

બોરનાં ઠળિયાનો ઉપરનો ભાગ વાટીને ગોળ સાથે ખાવાથી મસૂરિકા (અછબડા પાકે છે).

બોરનાં પાંદડાને વાટી પેડુ પર લેપ કરવાથી મૂત્રદાહ-પેશાબમાં બળતરા દૂર થાય છે.

બોરનાં તાજાં પાનને દહીં સાથે વાટીને દાઝ્યા પર ચોપડવાથી દાઝી જવાની બળતરા દૂર થાય છે અને ડાઘ પણ મટી જાય છે આમ અગ્નિદગ્ધમાં આશિર્વાદ સમાન નીવડે છે.

બોરનાં પાંદડાનાં કવાથ વડે માથું ધોવાથી વાળ-કેશ મજબુત બને છે અને ખોડો દૂર થાય છે.

બોરને છોલીને સુંઘવાથી નાકની અંદર ની ફોલ્લીઓ મટે છે.

નિયમિત બોર ખાવાથી આંતરડાનાં ઘા મટી જાય છે.

બોરડીનાં પાંદડા વાટીને બાંધવાથી રૂતોડિયા ગૂમડાં મટી જાય છે.

બોરડીનાં મૂળ મોટમાં રાખવાથી અટવા બોરડીનાં પાંદડા શેકી તેમાં સિંધવ નાખી ખાવાથી સ્વરભેદમાં આરામ થાય છે.

# શબરીએ રામને ખવડાવેલાં તે બોરનાં આયુર્વેદિક ગુણ જાણ્યા છે?

વળી તે પચવામાં હળવા ક્ષુધાવર્ધક, વાયુની ગતિને ઉચિત દિશામાં માંગતા આપનારા તેમજ કફ વાયુ પિત્ત થાક તથા શ્રમનો નાશ કરનારાં છે. ઉનાબ બોર એ યુની વૈદકની ઉત્તત્તવનસ્પતિ છે. જે ઉત્તમ રક્તશોધક મધુર ખાટાં શીતવીર્ય અને વધુર વિપાકી છે. આ બોરનું યુનાની હટીનો મધુર સરબત પણ બનાવે છે અને તે ખાંસી નિવારક દવામાં કવાથ રૂપે પણ ઉપયોગી છે. ઉનાબ બોર પરસેવાની ગંધ દૂર કરે અને કફને પણ મટાડે છે. આ બોરમાં જે રાસાયણિક તત્ત્વ રહેલાં છે તેમાં અમ્લ પરિછિલ્લવ્ય અને શર્કરા હોય છે. સુરત નજીક રાંદેર અને તેની આસપાસનાં પ્રદેશમાં જે બોર થાય છે તે સુરતી બોરને સૂકાઈ ગયા પછી ખાવાની તો મજાજ કંઈ ઓર છે જે ખાવાથી મન પ્રફુલ્લિત થઈ જાય છે.

નિયમિત રીતે બોર ખાવાથી ક્ષયરોગમાં લાભ થાય છે તથા દુર્બળતા પણ ઓછી થાય છે.

બોરનાં બીઆ માંની મજાજા, ભાતની ઘાણી, વડનાં અંકુર તથા જેઠી મધો ઉકાળો મધ અને સાકર સાથે પીવાથી ઉલટીમાં લાભ થાય છે.

બોરડીનાં મૂળ તથા તલને અલગઅલગ ચટણીની જેમ પીસી સમભાગે મેળવી ગાય અથવા બકરીનાં દૂધમાં પીવાથી રક્તાતિસાર દૂર થાય છે.

બોરડીનાં પાંદડાનો રસ બેંસનાં દૂધમાં પીવાથી હલકા શીતળામાં લાભ થાય છે.

**વિશ્વમાં ૮૫ કરોડ માણસો ભૂખ અને અપોષણથી પીડાય છે. પણ સામે પક્ષે ૧૨૦ કરોડ માણસો મેદસ્વીપણાથી પીડાય છે. સમૂદ્ર દેશોના લોકો જરૂર કરતાં વધુ ખોરાક ખાય છે જેમાં મોટા ભાગે માંસાહાર હોય છે. આ બંને કારણોથી થતા રોગોનું લાંબુ લિસ્ટ છે. વધુ કોલેસ્ટરોલ, હૃદયરોગ, કેન્સર વગેરેનું માંસાહારીઓમાં વધુ પ્રમાણ હોય છે. ૨૦ વર્ષ કરતાં વધુ ઉંમરના અમેરિકનોમાં મેદસ્વીઓના ટકા દર ટકા છે. બાળકોમાં આ પ્રમાણ ૨૫ ટકા છે. શાકાહારી અમેરિકનો ફક્ત ૬ ટકા મેદસ્વી છે.**

બોરનાં વૃક્ષની છાલ નો રસ પીવાથી ગળામાં સોજા દૂર થાય છે. એક ચમચી બોરનાં ઠળિયાનું ચૂર્ણ ખાવાથી હેડકી મટી જાય છે તથા ઉલટીનું શમન થાય છે.

ઉનાબ બોર, ગુંદર, કાથો, સાકર અને ગુલાબનાં ફૂલની ગોળીકરી ચૂસવાથી ખાંસી મટે છે.

બોરડીની વૃક્ષમાંથી જે રસ ઝરે છે તેને લાખ કહે છે જે છાતીનાં દર્દમાં ઉપયોગી છે તથા આયુર્વેદની વિખયતા ઔષધિ લાક્ષાદિતેલ પણ તેમાંથી બને છે.

ગામે ગામ વનવગડામાં સહેલાઈથી ઉગતું સસ્તામાં મળતું ગુણકારી ફળ બોર ગરીબોનો મેળો છે. બોરડીનાં લાકડામાં થી ખેતીનાં ઓજાર બને છે, બળતણ તાપણીમાં પણ ઉપયોગમાં આવે છે, તેના ફુલ રંગકામમાં વપરાય છે અને તેનાં પાન રેશમનાં કીડા ઓનો પ્રિય ખોરાક છે. બોરનાં પ્રત્યેક ૧૦૦ ગ્રામ ખાદ્યભાગમાં ૮૨ ભાગ પાણી, ૦.૮ ભાગ પ્રોટીન ૦.૪ ફેટ અને ૧૬.૨ ભાગ કાર્બોહાઈડ્રેટ તથા કેલેરીનું પ્રમાણ ૭૪ ભાગ હોય છે. રેતાળ તથા ઓછી ફળદ્રુપ જમીન જેને વધુ માફક આવે છે તે બોરડીની છાલમાં પુષ્કળ ટેનીક હોય છે, તેના ઝાડ પર ઉત્તમ લાખ પણ આવે છે. શિયાળાની ઋતુ બોરની ગણાય છે આ ઋતુમાં બોરને માણે બોર કલ્યાણકારી છે, ભેગા કર્યા છે બોર તો કામ આવશે કોઈ દિવસ તો ઝૂંપડીએ રામ આવશે.