

સ્વાદિષ્ટ પાલક

— ડૉ. ઋતુ જૈન

મારે પાલકનું શાક નથી ખાવું.” ખાવાના ટેબલ પર બેઠો સોનુ થાળીમાં પાલક જોઈને જોરથી બોલી પડ્યો, “શુ મમ્મી, તમે કઈ સારું નથી બનાવી શકતા ? ભીંડા કે બટાકા.”

શાકની ટોપલીમાં મૂકેલી પાલકે જ્યારે સોનુનો અવાજ સાંભળ્યો તો રડમસ થઈ ગઈ, “શુ હું એટલી ખરાબ છું ? કોઈ બાળક મને નથી ગમાડતું.”

“હા, મને જોઈને બધા બાળકો માં બગાડે છે.” મેથીએ પણ દુઃખી અવાજે પાલકની હા માં હા પાડી.

બાજુમાં બેઠેલા ભીંડાએ અભિમાનમાં ગરદન ફેરવીને પાલક સામે જોયું અને હસીને બોલ્યો, “તે દિવસે પિન્કીએ તો મમ્મીની નજર ચૂકવીને બધું પાલકનું શાક કચરામાં ફેંકી દીધું હતું.”

“અને દીપુ તો ટિફિનમાં પાલકનું શાક જોઈને સ્કૂલેથી આખું ટિફિન પાછું લઈ આવ્યો હતો.” બટાકાએ પણ પાલકને ચિડાવી.

તેમની આ વાતો વૃદ્ધ કોળું સાંભળી રહ્યું હતું. છેવટે તેનાથી રહેવાયું નહીં અને બોલ્યું, “આ તમે બધા શુ કહી રહ્યા છો ? ખબર નથી, પાલક અને મેથી જેવા પાદડા વાળા શાક આરોગ્ય માટે ખૂબ જરૂરી હોય છે. તેમાં ભરપૂર આયર્ન હોય છે.”

“આયર્ન ? તેનાથી શુ થાય છે ?” ગાજરે પૂછ્યું.

“આયર્ન એટલે કે લોહતત્ત્વ, તેનાથી જ શરીરમાં લાહી બને છે.

લોહી ફેફસામાંથી ઓક્સિજન લઈને તેને શરીરના બીજા ભાગો સુધી પહોંચાડે છે.

આયર્નની ઉણપથી લોહી બનતું નથી અને શરીરમાં શક્તિ નથી રહેતી.” કોળાએ સમજાવ્યું.

“એમ, એટલે પિન્કી દોડવાભાગવા તો ઠીક થોડુંક ચાલવામાં પણ થાકી જાય છે.” વટાણાએ કહ્યું.

“અને દીપુનું મન ભણવામાં નથી લાગતું. હમેશા બધાથી છેલ્લે પોતાનું કામ પૂરું કરે છે.” દૂધી બોલી.

“એટલું જ નહીં, પાલકમાં કેલ્શિયમ અને વિટામિન ‘એ’ પણ ભરપૂર માત્રામાં હોય છે. કેલ્શિયમથી હાડકા મજબૂત થાય છે. વિટામિન ‘એ’ આખો માટે ખૂબ જરૂરી હોય છે.

“તે સિવાય પાલકમાં વિટામિન ‘બી’ પોટેશિયમ, ફોસ્ફરસ વગેરે પણ હોય છે, જે શરીરને સ્વસ્થ રાખવામાં મદદ કરે છે.” કોળાએ ઉમેર્યું.



સોનુએ ટેબલ પર બેઠાબેઠા જ્યારે શાકભાજીની આ વાતો સાંભળી તો આશ્ચર્ય ચકિત થઈ ગયો.

કદાચ તે ઊંઘી ગયો હતો કે પછી શાકભાજી ખરેખર વાતો કરી રહી હતી અથવા તો મમ્મી તેને કોઈ વાર્તા સંભળાવી રહી હતી. તેને ખબર નહોતી કે, પાલક આટલી બધી ગુણકારી છે.

તેણે કઈક વિચાર્યું અને ચુપચાપ થાળીમા મૂકેલું પાલકનું શાક રોટલી સાથે ખાઈ લીધું. તે પિન્કી અને દીપુની જેમ કમજોર બનવા નહોતો ઈચ્છતો.

આજે તેને પાલકનું શાક ખૂબ સ્વાદિષ્ટ લાગતું હતું. એટલે હવેથી તે પાલક સામે મો બગાડતો નહોતો.

