

કંસારો (Coppersmith Barbet)

૬

નાળાની બપોરે ઝાડમાંથી આવતો 'ટુક... ટુક... ટુક' એવો અવાજ સાંભળ્યો હોય તો એ અવાજ છે કંસારાનો. 'ટુક... ટુક' એવા કંઠને લીધે સૌરાષ્ટ્રમાં તે 'ટુક...ટુક' નામે પણ ઓળખાય છે. આપણે ત્યાં વાસણના વેપારીને



'કંસારો' કહે છે. કંસારો વાસણ ટીપતી હથોડીના 'ટપ-ટપ' અવાજ જેવું જ ગાય છે, તેથી જ તો તે 'કંસારો' કહેવાય છે.

ઘાસ જેવા લીલા રંગવાળું અને ભરાવદાર શરીર ધરાવતું આ પંખી બહુ સુંદર દેખાય છે. તેનું કદ કાબરના કદથી સહેજ નાનું છે. તેનું પેટ પીળું છે અને માથા ઉપર તથા ગળે લાલ મખમલ જેવો પટ્ટો છે. લાલ, પીળા અને લીલા રંગથી આ પંખી બહુ શોભે છે. પહેલી નજરે તો એ કોઈ દેવલોકનું કે કાશ્મીરનું પંખી લાગે. તે ઊંડે છે ત્યારે ટૂંકી પૂંછડીને લીધે તેનું શરીર ત્રિકોણાકાર લાગે છે. તેનું હિન્દી નામ છોટા 'બસંતા' અને અંગ્રેજી નામ Coppersmith Barbet છે.

વડ, પીપળા કે તેના કુળનાં બીજાં વૃક્ષોમાં કંસારો રહે છે, પછી એ ઝાડ વગડામાં હોય કે શહેરની મધ્યમાં. કંસારાને રહેવા માટે કશો વાંધો નથી. બુલબુલ, હરિયલ, કાબર વગેરે પંખીઓ સાથે તે પેપડાંની ઉજાણી કરે છે. પેપાં કે ટેટાં પાકે ત્યારે ઝાડ પર સામટાં પંખીઓ જોવા મળે, એમાં કંસારો પણ હોય છે. વળી, વીજળીના તાર પર પણ તે બેઠેલો જોવા મળે છે.

તે વડ, પીપળા કે તેના કુળનાં બીજાં વૃક્ષોનાં ફળો ઉપરાંત જીવાત પણ ખાય છે અને બચ્ચાં નાનાં હોય ત્યાં સુધી તેને ભોજનમાં જીવાત જ



આપે છે. તેથી તે વૃક્ષનું જીવાતથી કુદરતી રીતે રક્ષણ કરનારું પંખી છે.

ચકલીથી થોડી મોટી કાચા ધરાવતું અને ભરાવદાર શરીરને લીધે ઠીંગુજી જેવું દેખાતું આ પંખી ફાગણથી જેઠ મહિનામાં માળો બનાવે છે. મોટા ભાગે શિમળા કે સરગવા જેવા પોચાં ઝાડની સડી રહેલી ડાળમાં તે દર કરીને માળો બનાવે છે. દર જમીનથી બહુ ઊંચું હોતું નથી. માળો અંદરથી ખરબચડો હોય છે. તેમાં સામાન્ય રીતે ત્રણેક ઈંડાં હોય છે. જેનો રંગ ચળકાટ

પંખી લોક

★ પ્રવીણ સરચેયા



વિનાનો ઘોળો હોય છે. પોચું લાકડું ન મળે તો તે પોતાની જાડી, મજબૂત અને અણીદાર ચાંચથી કઠણ લાકડામાં કાણું પાડીને દર બનાવે છે. નર-માદા બંને સાથે મળીને દર બનાવે છે.

બીજો એક બદામીશિર કંસારો **Brown-Headed Barbet** જે 'મોટો લીલો કંસારો' નામે પણ ઓળખાય છે, તે ગુજરાતનાં ઉત્તર-પૂર્વ-દક્ષિણના જિલ્લાઓનાં જંગલોમાં જોવા મળે છે. ત્રીજો સફેદ ગાલ કંસારો **White-Cheeked Barbet** છે, જે 'નાનો લીલો કંસારો' નામે ઓળખાય છે, તે ડાંગના જંગલોમાં જોવા મળે છે

પાંખાની ઊંચાઈ કે ઊડતાં જીવડાં દેખાય તો કંસારો તેમને પકડવા ડાળી પરથી ઊડીને કંઠેગી રીતે તરાપ મારે છે. ઝાડની ઊંચી ડાળીને છેડે બેસીને તે બોલે છે. બોલતી વેળા તે મોઢું જુદી-જુદી દિશાઓ તરફ ફેરવ્યા કરે છે. તેથી આપણને જલદી દેખાતો નથી. બનતાં સુધી બપોરને વખતે જ તેનો અવાજ સાંભળાય છે. સાંજ પડે એમ તે મૂંગો થઈ જાય છે. તેઓ સંપૂર્ણપણે વૃક્ષચારી હોવાથી જમીન પર ઊતરતાં દેખાતાં નથી. પક્ષીઓના સૌથી સુપરિચિત અવાજોમાં કંસારાના અવાજનો પણ સમાવેશ થાય છે.

બીજો એક બદામીશિર કંસારો **Brown-Headed Barbet** જે 'મોટો લીલો કંસારો' નામે પણ ઓળખાય છે, તે ગુજરાતનાં ઉત્તર-પૂર્વ-દક્ષિણના જિલ્લાઓનાં જંગલોમાં જોવા મળે છે. તે સામાન્ય રીતે જંગલનો વાસી છે. તેના કુ... શુ... કુ...શુ... એવા અવાજથી જંગલ-આખું ગાજી ઊઠતું હોય છે. આ ઉપરાંત પણ ત્રીજો સફેદ ગાલ કંસારો **White-Cheeked Barbet** છે. જે 'નાનો લીલો કંસારો' નામે ઓળખાય છે, તે ડાંગના જંગલોમાં જોવા મળે છે.

કંસારો તેનાં રંગીન પીંછાંથી ખૂબ મનોહર લાગે છે. તેનાં પીંછાંની ભાત સુંદર તો હોય જ છે, પણ સાથોસાથ તેને ઉપયોગી પણ છે. પક્ષીનાં પીંછાનો રંગ તેની આસપાસના પર્યાવરણ સાથે ભળી જાય છે, તેથી પીંછાંના પોશાક વડે તેનું રક્ષણ થાય છે. કેટલીક વાર ચમકતા કે ભડકીલાં રંગો દુશ્મનની આંખને આંજી દે છે અને એ રીતે પણ તેનો બચાવ થઈ જતો હોય છે. આમ, પંખીઓની દુનિયા ઘણી અજાયબ છે.

શું દહીં ખાવાથી કેન્સરનું જોખમ ઘટે છે?

૬

નાળો હોય કે શિયાળો દહીં દરેક મોસમમાં લોકપ્રિય છે. ભારતમાં જમવાની થાળી દહીં વિના અઘૂરી માનવામાં આવે છે, પરંતુ શું તમે જાણો છો કે, દહીં આરોગ્ય માટે પણ ખૂબ જ ફાયદાકારક છે. દહીં ખાવાથી કેન્સર જેવી ગંભીર બીમારીથી પણ બચી શકાય છે. એટલે જ મોટાભાગના ડોક્ટર ડાયટમાં દહીં સામેલ કરવાની સલાહ આપે છે. જો તમે પણ દહીં ખાવ છો તો આજે અમે તમને તેના ફાયદા અને કેટલી માત્રામાં ખાવું તે વિશે વિગતે જણાવીશું. ન્યુટ્રિશનિસ્ટ શિખા કુમારીએ દહીં વિશે કેટલીક મહત્વપૂર્ણ વાતો જણાવી છે.

શું દહીં કેન્સરનો રિસ્ક ઘટાડે છે? - અમેરિકન કેન્સર એસોસિએશનની રિપોર્ટ અનુસાર, દહીંમાં એવા પ્રોબાયોટિક્સ હોય છે, જે સારા બેક્ટેરિયા તરીકે કામ કરે છે. આ બેક્ટેરિયા આપણા આંતરડામાં જઈને ખરાબ બેક્ટેરિયાને દૂર કરવામાં મદદ કરે છે. આંતરડું સ્વચ્છ રહેશે તો પાચનતંત્ર અને ઇમ્યુન સિસ્ટમ પણ મજબૂત રહેશે. દહીંમાં કેલ્શિયમ, પ્રોટીન, ફોસ્ફરસ, પોટેશિયમ, વિટામિન B2 અને B12 જેવા પોષક તત્વો હોય છે. દહીંમાં રહેલા તત્વો આંતરડાના સોજાને ઘટાડે છે, જેનાથી બ્રેસ્ટ, પેટ અને કોલોરેક્ટલ કેન્સરનું જોખમ ઘટે છે.

કેન્સરથી બચવા માટે દહીં કેટલું ફાયદાકારક? - દહીંમાં રહેલા



પ્રોબાયોટિક્સ અને લેક્ટિક એસિડ આંતરડામાં સારા બેક્ટેરિયા વધારવામાં મદદ કરે છે, જેનાથી પેટ સંબંધિત કેન્સરથી બચી શકાય છે. દહીં કેલ્શિયમથી પણ ભરપૂર છે. દહીં ખાવાથી સાંધાનો દુખાવો ઘટે છે અને કેન્સર સેલ્સને બનતા અટકાવે છે. આપણા

શરીરમાં ફી રેડિકલ્સ નામના ઘટકના લીધે કેન્સરના સેલ્સ વિકસે છે. જોકે, દહીં શરીરમાં ફી રેડિકલ્સને ઘટાડીને કેન્સરનું જોખમ ઘટાડે છે. આ ઉપરાંત દહીં વિટામિન D ની ઉણપ પણ દૂર કરે છે.

દહીં કેવી રીતે ખાવું? - ન્યુટ્રિશનિસ્ટ શિખા કુમારી કહે છે કે દહીં તમે સીધું પણ ખાઈ શકો છો, પણ તેમાં કેટલીક વસ્તુઓ ઉમેરવાથી તેનો ફાયદો વધુ વધી જાય છે. તેમના મતે તમે દહીંને સલાહ અથવા ફળ સાથે ખાઈ શકો છો. જેમ કે પપૈયું, સફરજન, કેળા, જામફળ, બ્રોકોલી વગેરે સાથે દહીં મિક્સ કરીને ખાવું ખૂબ ફાયદાકારક છે. આથી દહીં અને ફળ-શાકભાજીના બંને ગુણ મળશે.

ભારતમાં દહીંનું રાચતું પણ ખૂબ લોકપ્રિય છે. ખૂંદીનું રાચતું હોય કે દૂધીનું, દરેકમાં દહીંનું પ્રમાણ યોગ્ય હોવું જોઈએ. રાચતું બનાવીને ખાવું પણ આરોગ્ય માટે સારું છે. દહીંમાં મધ ઉમેરીને પણ ખાઈ શકાય છે. મધમાં નેચરલ એન્ટીઓક્સિડન્ટ્સ હોય છે, જે દહીં સાથે મિક્સ થાય છે. દહીંમાં 1 ચમચી મધ નાખીને ખાવું, નેચરલ સ્વીટનર તરીકે પણ ઉપયોગી છે. દહીંમાં ઘિયા સીડ્સ, ફલેક્સ સીડ્સ અથવા તલના બીજ ઉમેરીને ખાવું પણ ખૂબ હેલ્થી છે. આથી શરીરમાં સોજો થતો નથી અને કેન્સર સેલ્સ બનતા અટકે છે. તેમાં ઓમેગા-૩ ફેટી એસિડ પણ ભરપૂર હોય છે, જે શરીરને શક્તિ આપે છે.