असल™

ની

ઓળખ

અર્પણ

અમારા ઉપકારી શ્રી શૈલેષભાઈ કેશવલાલ શાહ ઉમરીવાળાને...

પુસ્તકનું નામ

અસલની ઓળખ

લેખન અને સંકલન

મિથુન કમલેશભાઈ શાહ

પ્રકાશક

असल™

પ, તેજપાલ સોસાયટી,

ફતેહનગર બસ સ્ટોપ પાસે, પાલડી, અમદાવાદ.

ફોન : (079) 26622020, 26622022

મોબાઈલ : 98240 19888

Email : asalworld@yahoo.co.in

© અસલ

આ પુસ્તકની કોઈપણ માહિતી લેખક/સંકલનકારની પરવાનગી વગર છાપવી નહીં,

કૉમ્પ્યુટર કે અન્ય મીડીયામાં તેની નકલ કરવી નહીં.

આવૃત્તિ : ત્રીજી

વર્ષ : ૨૦૦૪

મૂલ્ય :

અંતરથી...

આ પુસ્તક એક વ્યાપારી પેઢીની ઓળખ આપવા માટે આપની સમક્ષ મૂકવામાં નથી આવ્યું, પરંતુ એક મહાન જીવનશૈલીની ઝાંખી આપવા માટે મૂકવામાં આવ્યું છે.

સાથે સાથે, પ્રથમ મન અને પછી તનના આરોગ્યને અનુકૂળ થાય એવા વિષયોને ચર્ચવામાં આવ્યા છે.

"જે કાંઈ પણ કરવું તે સર્વના હિતને માટે જ કરવું" એવા સંસ્કારો અને શિખામણ દેવ-ગુરુ-ધર્મ, મા-બાપ, અને વડીલોએ આપ્યા છે. તેને અમારે અનુસરવું છે, માટે જ કહીએ છીએ કે....

Conscience is the way we deal.

મિથુન શાહ
શ્રીપાલ શાહ

પૂર્વ ભૂમિકા

કહેવાય છે કે એક જ ખંડમાંથી ચૌદમી-પંદરમી સદીમાં આરંભાયેલું નવજાગરણ (Renaissance)આજે આખી ધરતીના ખંડ-ખંડમાં દેશ-દેશમાં ને ગામ-ગામમાં સુધ્ધાં ફરી વળ્યું છે. ખરેખર એવું હોય તો આપણે સૌ આધુનિકો બડભાગી ! કહે છે : "જ્ઞાન જેવું પવિત્ર બીજું કાંઈ નથી." એમ પણ કહેવાય છે કે "પહેલું જ્ઞાન, તેના પગલે જ દયા," પણ શું આ માહિતીની ક્રાંતિના યુગમાં રોજ-રોજ ચાલતી આવતી ખબરો માનવસમાજનાં રૂડાં વાનાંની (સારા-સમાચારોની) ખાતરી કરાવે છે ? ના ભાઈ ના ! બધુ ઉલટું જ થઈ રહ્યું છે. **નક્કી, આજકાલના જ્ઞાનમાં જ કાંઈ ગરબડ છે.**

આપણે સૌ જાણીએ છીએ કે આપણાં જમીન, હવા, પાણી, ખોરાક, શરીર, મન વગેરે કેટલી હદ સુધી બગડ્યાં છે. જમીન બગડી રાસાયણિક ખાતર અને જંતુનાશક દવાઓથી, હવા બગડી છે કારખાનાનાં ધૂમાડાથી, પાણી બગડ્યું છે કારખાનામાંથી નીકળતા પ્રદૂષિત રસાયણોથી અને ખોરાક ?

ખોરાક બગડ્યો રાસાયણિક ખાતરો, જંતુનાશક દવાઓ અને હાઈબ્રિડ બિયારણોથી. તેલને રૂપાળું (રીફાઈન્ડ) કરવા માટે પેટ્રોલિયમજન્ય જીવલેણ રસાયણો વપરાય છે. ગોળમાં વપરાય છે ડિટર્જન્ટ પાવડર સહિત ચાર પ્રકારના એસિડ, ખાંડમાં વપરાય છે સલ્ફર, ઘી બને છે દૂધના ક્રીમમાંથી (જે પચવું અત્યંત ભારે), મટન ટૅલો, પાલ્મોલીવ તેલ અને વનસ્પતિ ઘી તેમાં ઉમેરાય છે. આપણાં કપડામાં વપરાતા કેમિકલ રંગ પણ આપણી ચામડીને ખાઈ જાય છે **અને પછી સિલસિલો શરૂ થાય છે જીવલેણ રોગોનો.**

આવી તો કંઈ કંઈ માહિતીઓ છે, જેમાંથી કદાચ અનેક પુસ્તકોની રચના થઈ જાય.

પરંતુ હજી બાજી છેક બગડી ગઈ નથી.

असल ની ઓળખ :

असलની મથામણ આ બાજી સુધારવા તરફની છે.

આજકાલ સર્વેસર્વા બની ગયેલા સત્તાલક્ષી રાજકારણ દ્વારા ખરા વિજ્ઞાનને દબાવી દેવાનું, હૈયાફૂટા વિજ્ઞાનીઓને કઠપૂતળી બનાવવાનું જે ચાલ્યું છે તે સર્વનાશની દિશા હોવાનું વણલોભીને તરત પરખાય છે.

असल પોતે પરંપરા પર આધારિત પ્રગતિમાં માને છે. એમાં ય સંતો દ્વારા સાચી રીતે "કર્મભૂમિ" તરીકે બિરદાવેલી ભારતભૂમિના અદ્યાપિ જળવાયેલા આચારો ને વહેવારો, ગ્રંથો અને પંથો એને દિવ્ય પ્રેરણાના પ્રબળ સ્રોત હોવાનું સમજાય છે એવા નરવા આધારો પર પ્રત્યેક મનુષ્યની શરીરયાત્રા અને મનોયાત્રા દિવ્ય જીવનનું આધારસ્થાન બને તેટલી પાયાની ચિંતા **असल** કરે છે.

પંચેન્દ્રિયોને નરવા વિષયોનો લાભ થાય તેવાં અને શરીરતંત્રને આસ્વાદ્ય, ગુણકારી, સુપચ, સ્થિર આરોગ્ય દેનારાં નીવડે તેવાં મંગલ, પવિત્ર દ્રવ્યોની ઓળખ, સર્જનક્રિયા અને વિતરણમાં અમને રસ છે, અને કેટલાંક વર્ષોનો સ્થિર અનુભવ પણ છે.

असलનું આંગણું

દુનિયામાં અજોડ એવી છે અમારી હાટડી કે જેમાં ક્યાંય વિજળીનો ઉપયોગ નથી થતો. અમારે ત્યાં હાંડીમાંના દીવેલના દીવાનો પ્રકાશ, રજવાડી પંખાનો કુદરતી વાયરો, આવાસની ઈંટોને મઢતું ચૂનાનું ચિરંજીવી નવલું આવરણ (પ્લાસ્ટર), વરસાદના પાણીનું ટાંકું, આર્ય-જીવનશૈલીની કોતરણીથી શોભતાં મંગલદ્વાર. **એવું એવું ય જોવું-જાણવું-માણવું આપને ગમશે.**

असलની વસ્તુ અને નીતિ-રીતિઓ :

કુદરતી ખેતીના અનાજ, કઠોળ, દાળો ઉપરાંત ગોળ, ખાંડ, સાકર, ગુલકંદ, બીજોરાનો મુબરબ્બો પણ ખરાં-બધા રસાયણમુક્ત, બળદઘાણીનું તલનું તેલ, હાથ-વલોણાનું ગાયનું ઘી, રાસાયણિક ધુલાઈ વગરની

ખાદી, અહિંસક રેશમ (મુહકટ્ટા) મટકા સિલ્ક, નૈસર્ગિક સુગંધી ધૂપદ્રવ્ય, ન્હાવાધોવાના રસાયણમુક્ત સાબુ, કાંસુ-તાંબુ-પિત્તળના પરંપરાગત આરોગ્યપ્રદ નાના-મોટાં વાસણો, જૈનધર્મના શ્રાવક તેમજ શ્રમણો માટે ઉપયોગી સર્વ ઉપકરણો પણ ખરાં.

આપના રૂડા પ્રસંગોને ભાડાથી કાચની હાંડી, દીવેલનાં દીવા, પિત્તળનો શણગારનો સામાન વગેરે દ્વારા શોભાવી આપીશું. આર્ય જીવનશૈલીના જમણવારને અનુરુપ કાંસાના ભાણાં, બાજોઠ, બેસવાની ગાદી, ચાદર વગેરે પણ ખરાં.

આ બધું મેળવવામાં અમારો ઉત્પાદકો સાથે જ સીધો સંબંધ અને ઉત્પાદનક્રિયા બાબતની ચકાસણી રહે અને નવી પ્રક્રિયાઓ ખીલવીએ પણ ખરા. **સૌને સારા, પ્રમાણિક થવા પ્રેરીએ ને અમે તેવા રહીએ .**

અમ આંગણિયે પધારો !

એટલે જ અમારે આંગણે ફરવા માટે ય આવતા થાઓ. અમારા ખંડોમાં લટાર મારો. બીજી વાર આવો તો જરા ઝીણવટથી ચીજેચીજ નીરખો, અમને પૂછો યા અમારી પત્રિકામાં ડોકિયું કરો. અમારી ઉલટતપાસ કરો.

અહીંની વસ્તુની કિંમત સામે એનું જીવનમૂલ્ય પણ વસ્તુની અજમાયશથી યા પૂછપરછથી જાણો. કિંમત પરવડે તેવી કરવા પણ આપણે મથીએ. ઘરાકના ખિસ્સા સામે નહિં જોઈએ તો અમારે ય બાજી સમેટીને ઘરભેગાં થવું પડે એ અમે ય કેમ ભૂલીએ ? ઝોળી લઈને આવજો, ભલે ખાલી પાછી લઈ જાવ. ને ઝોળી ભૂલી ગયા હો તો અમે પર્યાવરણમિત્ર એવી નરવી, નમણી ઝોળીમાં તમને ગમતું આપીશું. પણ બીજીવાર તો ઝોળી લઈને જ આવશોને? **અમે પ્લાસ્ટિકથી બચવા-બચાવવા મથીએ છીએ.**

શા અર્થે અસલ છે ?

અમે તો પ્રજાપ્રેમના માર્યા, મનુષ્યની શરીરયાત્રા સાથે નરવી મનોયાત્રાને અનુકૂળ તેવાં દ્રવ્યોની પ્રાપ્તિ, ઉત્પાદન-પ્રક્રિયા અને વિતરણવ્યવસ્થા એ સર્વ પાછળ દિવસના વધારેમાં વધારે કલાકો માટે તન તોડવાના રસિયા છીએ. તેમાં આપના રસરુચિના ટેકાની પૂરેપૂરી જરૂર છે.

ખેતીની ઉત્પાદન પ્રક્રિયામાં સ્વાસ્થ્ય માટે ખતરનાક ખાતર કે જંતુનાશક રૂપે વપરાતા ને વળી ભૂમિનાશક રસાયણોને હવે તો જાકારો આપીશું ને? પોષણ ને કુદરતી સ્વાદની રીતે નબળી ને વધુ કૃત્રિમ માવજતો માગતી હાઈબ્રિડ બિયારણની ફસલો માત્ર વધુ જથ્થાનાં ઉત્પાદન માટે જ લેવાય છે તેથી તેને બદલે દેશી બિયારણ અપનાવીએ.

છેવટે આ ન ભૂલીએ "મન જ મનુષ્યના બંધન કે મોક્ષનું કારણ છે." માટે સમૂહ-મનને સત્યગામી કરીને ઔદ્યોગિક ઉકરડો બનતા જગતને સદ્‌વિચારના ઝંઝાવાતથી શુદ્ધ કરીએ. **અસલ** પણ એ અર્થે જ છે.

અનુક્રમણિકા

૧ અન્નં વૈ પ્રાણા : ૦૧
૨ શ્યામ રંગ સમીપે જાઉં ! ૧૧
૩ તેલ જુઓ તેલની ધાર જુઓ : ૧૪
૪ ગાયનું ઘી : ૧૮
૫ બીજોરાનો મુરબ્બો ૨૩
૬ કાશ્મીરી કેસર ૨૫
૭ દાળ-શાક-ફરસાણનો આયુર્વેદિક ગરમ-મસાલો ૨૭
૮ આયુર્વેદિક મુખવાસ ૩૧
૯ સિન્ધાલૂણ ૩૩
૧૦ અંબષ્ઠા શરબત ૩૪
૧૧ ગુલકંદ ૩૫
૧૨ આમળાનો મુરબ્બો ૩૫
૧૩ ખાંડ ૩૫
૧૪.કાન / આંખના ટીપાં, કોકમ શરબત ૩૬
૧૫.જ્યણા પોટલી ૩૭
૧૬ દંતમંજન ૩૮
૧૭ કાંસુ / કાંસ્યમ્ ૩૯
૧૮ સ્નાન રજ ૪૩
૧૯ ધૂપ / લાકડાના કાંસકા અને કપડાં સુકવવાની પીન ૪૬
૨૦ અસલ ન્હાવાનો સાબુ ૪૭
૨૧ કપડાં ધોવાનો પાવડર ૫૦
૨૨ ખાદી-ખદ્દડ ૫૧
૨૩ વનસ્પતિ રંગથી રંગેલું કાપડ ૫૫
૨૪ પરંપરાગત આયુર્વેદિક ઠંડા પીણાઓ ૫૬
૨૫ બેફામ ૬૦
૨૬ વસ્તુઓની યાદી (Product List) ૬૧
૨૭ ઉત્તમ પુરુષોએ આપી છે અસલની ઓળખ ૬૪

"અન્નં વૈ પ્રાણા:"

'અન્ન એ જ પ્રાણ છે' આયુર્વેદ નું આ સૂત્ર, Democracy ના માળખામાં વાણી સ્વાતંત્રતાના જોરે જેને મનમાં જેમ ફાવે તેમ, કોઈ પણ સુજ્ઞ વ્યક્તિના રોકટોકને ગણકાર્યા વિના, આધુનિક - બેફામ પ્રિન્ટીંગ થતાં વાકયોની જેમ લખાયું નથી, પરંતુ ખુબ જ સુજ્ઞ રીતે વિવેકપૂર્વક, સકારણ અને અવ્યકત એવા જ્ઞાનના પ્રકાશથી લખવામાં આવ્યું છે.

કૉમ્પ્યુટર પણ ગણત્રી ન કરી શકે તેવું પ્રાચીન ગણિત, ટેલિસ્કોપ અને વૉયેજરના ઉપયોગ વગર રચાયેલું ખગોળશાસ્ત્ર, માઈક્રોસ્કોપ વગર જીવ અને અજીવનો ભેદ કરાવતું ધર્મશાસ્ત્ર, શિલ્પશાસ્ત્રને આધારે તૈયાર થયેલા રાણકપુર-દેલવાડા અને સોમનાથનાં મંદિર વિગેરે અઢળક જ્ઞાન અને વૈવિધ્યનો ખજાનો શાસ્ત્ર દ્વારા આપણને પૂર્વજોએ બતાવ્યો છે. મેડીકલ સાયન્સને પણ ચક્રાવે ચઢાવે તેવું અદ્ભુત આયુર્વેદશાસ્ત્ર પણ તેમણે જ બતાવ્યું છે.

એ જ શાસ્ત્રોમાં અન્નને પ્રાણ સમાન ગણ્યું છે. પહેલું સુખ તે નિરોગી કાયા. આ નિરોગી કાયા માટે પ્રાણ સમાન છે અન્ન, પરંતુ તે અન્ન કેવું, કેવી જાતનું, કેવી રીતે પકવેલું, કયાં પકવેલું, કઈ ઋતુમાં પકવેલું, કેવા દ્રવ્યોથી પકવેલું ? તેના પણ નિયમો છે.

ભારતભરમાં આજે મુખ્યતાએ અનાજ, કેમીકલ-ફર્ટીલાઈઝરના ખાતરથી પકવવામાં આવે છે. જંતુનાશક દવાઓ છાંટવામાં આવે છે, હાઈબ્રિડ બિયારણો વાપરવામાં આવે છે, આધુનિક યંત્રો વાપરવામાં આવે છે, આવું કૃત્રિમ રીતે પકવેલું અનાજ શું આપણી નિરોગી કાયા માટે પ્રાણ સમાન હોઈ શકે ?

રાસાયણિક ખાતર અને જંતુનાશકોએ સર્વત્ર કાળો કેર વર્સાવ્યો છે જે આપણે જાણીએ.

સર્વત્ર કાળો કૅર

દુનિયામાં :

- WHO વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થાના અંદાજ મુજબ દુનિયાભરમાં દર વર્ષે જંતુનાશકોથી ૩૦ લાખ લોકોને ઝેર ચઢે છે અને તેમાંના ૨ **લાખ મૃત્યુ** પામે છે. ખેતર પર કામ કરનારા ૨ કરોડ, ૫૦ લાખ લોકોને ઝેરની અસર થાય છે.

ભારતમાં :

- વડોદરામાં પ્રાપ્ય શાકભાજીમાં સામાન્ય કરતાં **સેંકડો ગણા વધારે** પ્રમાણમાં કોમિયસ, નિકલ અને સીસું હોય છે. આ ભારે ધાતુઓ શરીરના યકૃત (Liver) મૂત્રપિંડ (Kidney) અને ચેતાતંત્ર (Nervous System) ને કાયમી નુકશાન પહોંચાડે છે.

- UN ના અહેવાલ મુજબ દર વર્ષે ૨૦ લાખ લોકોને ઝેર ચડે છે તે પૈકી **૨૨,૦૦૦ મૃત્યુ** પામે છે.

- ભારતીય બાળકો માતાના ધાવણ દ્વારા દૈનિક **માન્યમાત્રા કરતાં ૧૧ થી ૨૦ ગણું** લિન્ડેન રોજ ચૂસે છે ! ધાવણમાંની ૧ કિલો ચરબી દીઠ ૫.૪ મિ.ગ્રા. DDT અને ૪.૭ મિ.ગ્રા. BHC જોવા મળ્યું.

- માર્ચ ૨૦૦૦માં વિવિધ શહેરોમાંથી મેળવેલ બાંડવાળા ઘઉંના લોટના ૧૩ નમૂનામાંથી **બધાં જ લિન્ડેનનું માન્ય માત્રા કરતા વધુ** પ્રમાણ ધરાવતા હતા. ઉપરાંત ૯ નમૂનામાં ઈથિઓન અને ૨ નમૂનામાં આલ્ડ્રિનનું પ્રમાણ માન્ય માત્રા કરતા વધારે હતું.

- પુખ્ત વયની વ્યક્તિ રોજના ૧૯.૨૪ માઈક્રોગ્રામ DDT અને ૭૭.૧૫ માઈક્રોગ્રામ BHC પોતાના ખોરાક સાથે આરોગે છે, **જે માન્ય માત્ર કરતાં ૬૦ થી ૮૦ ગણું** વધારે છે.

- **૧૯૮૦માં અમદાવાદીઓના શરીરમાં સંઘરાયેલી ચરબીમાં આશરે ૨૧.૮૧** PPM **(ભારતમાં સૌથી વધુ)** જેટલા DDT અને BHC જોવા મળેલા.

ચીનમાં :

- ૧૯૯૪માં જંતુનાશકોથી ઝેર ચડવાના ૪૨,૮૦૦ નવા કિસ્સા નોંધાયેલા જે પૈકી **૩,૯૦૦ મૃત્યુ** પામ્યા.

થાઈલેન્ડમાં :

- ૨૫૦ સરકારી હોસ્પિટલોમાં થયેલ મોજણીથી માલૂમ પડ્યું છે કે, ૧૯૮૫માં ૫,૫૦૦ લોકો જંતુનાશકોનું ઝેર ચઢવાથી દાખલ કરાયેલા તે પૈકી **૩૮૪ મૃત્યુ પામ્યા.**

પેરુમાં :

- તા. ૨૩-૧૦-૯૯ ના રોજ પેરાથિઓનથી પ્રદૂષિત બનેલા દૂધના પાવડરના વપરાશને કારણે શાળાએ જતા **૨૪ બાળકો એક સામટા મૃત્યુ** પામ્યા !

ઈંગલેન્ડ અને વેલ્સમાં :

- જંતુનાશકોની ઝેરી અસર પામનારા દર્દીઓમાં અડધોઅડધ ૧૦ વર્ષથી નાના બાળકો હોય છે !

કેલિફોર્નિયામાં :

- દર વર્ષે ૬૭.૨૦ કરોડ પક્ષીઓ જંતુનાશકોના સંપર્કમાં આવે છે તેમાંથી **૬.૭ કરોડ મૃત્યુ** પામે છે !

શ્રીલંકામાં :

- દર વર્ષે જંતુનાશકોના ઝેરથી ૧૦૦૦ **લોકો મૃત્યુ** પામે છે !

ઝેરી જંતુનાશકો કે માનવનાશકો ?

DDT : સંભવિત કૅન્સરકારક, મગજ-ચેતાનાતંત્રને નુકશાન, માણસની રોગપ્રતિકારક શક્તિને નુકશાન.

ડાયમેથોએટ : કૅન્સરકારક, જન્મજાત ખોડખાંપણ કરી શકે, ગર્ભ માટે ઘાતક, મ્યુટેશન કરી શકે, માણસની રોગ પ્રતિકારકતાને નુકશાન.

કાર્બારિલ	:	જન્મજાત ખોડખાંપણ માટે જવાબદાર, રોગપ્રતિકારક-શક્તિને નુકશાન.
ડેપ્ટાકલોર	:	ગર્ભ માટે ઘાતક, પ્રજનનતંત્રને નુકશાન.
આલ્ડ્રીન	:	મગજ-ચેતાનાતંત્રને નુકશાન, જન્મજાત ખોડખાંપણ, કેન્સરકારક.
BHC, લિન્ડેન	:	ગર્ભને નુકશાન, કેન્સરકારક, યકૃત અને કીડનીને નુકશાન, પ્રજનનતંત્રને નુકશાન, માણસની રોગપ્રતિકારક શક્તિને જોખમ
કલોરોબેન્ઝિલેટ	:	પુરુષ વંધ્યત્વ.
માઈરેકસ	:	સ્ત્રી વંધ્યત્વ.
ડાયકોફોલ	:	કેન્સરકારક.
૨-૪-૫	:	જન્મજાત વિકૃતિ, નપુંસકતા, કેન્સરકારક, પ્રજનનતંત્રને નુકશાન.
કેપ્ટાન	:	કેન્સરકારક, જન્મજાત ખોડ, ગર્ભ માટે ઘાતક, માણસની રોગપ્રતિકારકતાને નુકશાન.
થાયરમ	:	કેન્સરકારક, જન્મજાત ખોડ.
માનેબ	:	મ્યુટેશન માટે જવાબદાર, પ્રજનનતંત્રને નુકશાન
કાર્બોફ્યુરાન	:	રોગપ્રતિકારકતાને નુકશાન.
કલોર્ડેન	:	માણસની રોગપ્રતિકારતાને નુકશાન, પ્રજનનતંત્રને નુકશાન.
ડાયકલોરોવોસ	:	રોગપ્રતિકારકતાને નુકશાન.
એન્ડોસલ્ફાન	:	પ્રજનનતંત્રને નુકશાન, અંત:સ્ત્રાવોના કામમાં ડખલ, માણસની રોગપ્રતિકારકતાને નુકશાન.
મેલાથિઓન	:	માણસની રોગપ્રતિકારકાતાને નુકશાન, પ્રજનનતંત્રને નુકશાન.

પેરાથિઓન	:	માણસની રોગપ્રતિકારકતાને નુકશાન.
૨-૪-D	:	માણસની રોગપ્રતિકારકતાને નુકશાન, પ્રજનનતંત્રને નુકશાન.
સિન્થેટિક પાયરેથોઈડ્સ	:	પ્રજનનતંત્રને નુકશાન, અંત:સ્ત્રાવોના કામમાં દખલ.
આલ્ડીકાર્બ	:	પ્રજનનતંત્રને નુકશાન.

(ઉપરોક્ત તારણો મોટેભાગે પ્રાણીઓ પર થયેલ વૈજ્ઞાનિક અખતરા દ્વારા તારવવામાં આવ્યા છે. કેટલાક કિસ્સાઓમાં માણસજાત પર પણ સંશોધન થયાં છે. આ વિગતો Pesticide Hand Book : Profiles for Action તથા અન્ય આધારભૂત માહિતી પરથી તારવી છે.)

કુદરતી ખેતી વિશે વિદ્વાન વૈદ્યરાજ શ્રી ભાસ્કરભાઈ હાર્ડીકરજી કહે છે કે "જમીનમાં ગંધતન માત્રા હોય છે. જેમ દરેક વસ્તુઓને રૂપ, રસ, ગંધ, વર્ણ અને સ્પર્શમાં વિભાજિત કરવામાં આવી છે તેમ પૃથ્વીમાં ગંધતન માત્રા રહેલી છે. વરસાદ પડ્યા પછી આપણે માટીની જે મીઠી સુગંધ માણીએ છીએ તે જ ગંધતન માત્રા.

ખેતરમાં વરસાદ પડે ત્યારે છોડને આ ગંધતન માત્રાથી પુષ્ટી મળે છે. સામાન્ય રીતે પણ છોડને જમીનમાંથી ગંધતન માત્રા મળતી રહે છે. આ પ્રકારે ગંધતન માત્રા સહીતનું પાકેલું અનાજ અતિ શ્રેષ્ઠ હોય છે. ગુણમાં, રૂપમાં, પોષણમાં બધી જ રીતે અનાજ પૂર્ણ હોય છે. આ પ્રકારના અનાજથી રાંધેલા રોટલા વિગેરે ભારતીય પદ્ધતિની ચીજ વસ્તુઓ ખરેખર ખુબ જ સ્વાદિષ્ટ હોય છે. નાના છોકરાઓને આજે રોટલા ભાવતા નથી હોતા. તેમને બજાર અને હોટલ-રૅસ્ટૉરન્ટની ખાણી-પીણીમાં વધારે આનંદ આવતો હોય છે જે તેમની તબીયત માટે અત્યંત હાનિકારક છે.

કુદરતી ખેતીથી પાકેલા અનાજ / કઠોળ વિગેરેની સુગંધ અને સ્વાદ એટલા અનેરા હોય છે કે આપણાં મનમાં ઊઠતી સ્વાદ માટેની લાલસા તે અનાજ વિગેરેમાંથી મળી રહે છે. હોટલ રૅસ્ટૉરન્ટની ટેવ છોડાવવા માટે આ એક સુંદર વિકલ્પ છે.

આધુનિક પ્રકારની રાયાણિક ખેતીમાં કેમીકલ ફર્ટીલાઈઝરને કારણે અનાજમાં ગંધતનમાત્રાનું પ્રમાણ હોતું નથી. માટે જ આજે આપણે ગમે તેટલો પણ ખોરાક ખાઈએ છીએ છતાં પણ આપણને તેમાંથી જોઈએ તેવો સંતોષ પ્રાપ્ત થતો નથી અને તેથી જ પછી હોટલ અને રૅસ્ટોરન્ટની અભક્ષ્ય વાનગીઓ તરફ મન આકર્ષાય છે. જ્યારે કુદરતી ખેતી દ્વારા પકવેલા અનાજમાં ગંધતન માત્રાને કારણે જમ્યાનો પૂરતો સંતોષ અને પોષણ મળે છે જે મનને પણ પ્રસન્ન રાખે છે.

આ ઉપરાંત એક બીજો વિચાર આવે છે કે આપણા પૂર્વજો, અરે ! પૂર્વજોની વાત તો જવા દઈએ. પણ આપણા ૭૦-૮૦ વર્ષના વડીલો, બળ અને બુદ્ધિમાં આપણાં કરતાં વધારે આગળ છે. તેમણે તેમની પૂરી ઉંમરમાં આપણી સરખામણીમાં શાક-ભાજી, ટૉનીક, મેવા-મીઠાઈ અને દવાઓ ઘણાં જ ઓછાં વાપર્યાં છે. આવું કેમ ? તેમની વાતો સાંભળીએ તો એક જ મુદ્દો કે "અમે તો આટલા બધા પ્રકારની વાનગીઓ કયારે જમતાં જ નહીં, ફકત રોટલા અને દાળ અથવા ઘી, દૂધ અથવા છાશ. જે બળ છે તે રોટલામાં છે તે બીજી કોઈ પણ ચીજમાં નથી." શું તેમની વાતમાં તથ્ય નથી લાગતું ? હજી થોડાં વર્ષો પહેલાં પણ દેશમાં ફર્ટીલાઈઝર અને જંતુનાશકોનો ઉપયોગ થતો ન્હોતો. છાણિયું ખાતર જ વપરાતું. તેમાંથી પાકેલું અનાજ વાપરીને જ આપણા પૂર્વજોએ યોગ્ય બળ-બુદ્ધિ મેળવ્યાં હશે.

Sir Albert Howard રાસાયણિક ખેતી વિશે શું કહે છે ? તે જાણીએ....

"I had learnt how to grow healthy crops, practically free from diseases without the slightest help from mycologists, entomologists, bacteriologists, clearing house of information, artificial manures, spraying machines, insecticides, fungicides, gemicides, and all other expensive peripharnalia of the modern experiment station".

યંત્ર આધારિત રાસાયણિક ખેતીને કારણે Fertilizer અને Pesticide ના ભારેખમ માળખાને પોષવા માટે સરકારે Subsidy વિગેરેનો ભાર સહન કરવો પડે છે. સરવાળે પ્રજા તો આવું અનાજ અને

સરકારી ટેક્સ, એમ બંને બોજાને સહન કરે છે. વધારામાં રાસાયણિક ખેતીથી જળ અને જમીને પારવાર નુકશાન પહોંચે છે.

પરંતુ શું આ બધાનો કોઈ વિકલ્પ ખરો કે નહીં ?

હા, વિકલ્પ છે **અસલ** !

અસલે પ્રયત્ન કર્યો છે રાસાયણિક ખાતર અને જંતુનાશક દવા વગરનાં, છાણિયા ખાતરથી પકવેલું અનાજ તથા કઠોળ વેચવાનો.

આ છાણીયા ખાતરના અનાજના મુખ્ય ફાયદા નીચે છે.

- **અસલ** નું અનાજ વધુ પોષણ આપે છે.
- શરીર અને મન તંદુરસ્ત રાખે છે.
- શરીરની રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે.
- આયુર્વેદમાં બતાવેલ અનાજ-કઠોળના દરેક ગુણધર્મો તેમાં સચવાયેલા છે, માટે તે પોષણ ઉપરાંત સૂક્ષ્મ રીતે શરીરને લાભ કરે છે.
- જવ અને મગને સાત્વિક આહાર ગણ્યા છે. તેનો સત્વ ગુણ આ પ્રકારના અનાજમાં અકબંધ રહે છે.
- આ પ્રકારનું અનાજ પકવવા દ્વારા ખેતીમાં હિંસા ઓછી થાય છે.
- આ પ્રકારના અનાજ પર્યાવરણ મિત્ર છે અને તેને પકવવામાં જળ, જમીન અને માણસની સમૃદ્ધિને કોઈ નુકશાન પહોંચતું નથી.

આયુર્વેદમાં વિવિધ પ્રકારના અનાજ / કઠોળ વિશે લખવામાં આવ્યું છે તે પણ આપણે જાણીએ...

મગ

शीतः कषायो मधुरो लघुः स्यात् पैत्तास्त्रजदोषहरः सरश्च ।
विपाकतोऽसौ कटु प्रधानो मृदुम्ताथायं कथितोऽवधेयः ॥

મગ ઠંડા, તુરા, મધુર અને હલકા છે. તે પિત્તરસના દોષને હરનારા અને રેચક છે.

- *હારિતસંહિતા ગ્રંથ*

જવ

જવ શાંતિદાયક, ઠંડા, તુરા, સારક (મળને સરકાવનાર), રુક્ષ, મેધ્ય, મધુર, વ્રણ માટે હિતકર, અગ્નિવર્ધક, સ્વર્ય (સ્વરને સુધારનાર), વર્ણ્ય (વર્ણને સુધારનાર), લેખન, ગુરુ, મૃદુ, સ્થૈર્યકર; અને મેદ, તૃષા, પિત્ત, વાયુ, કફ, રકતરોગ, શ્વાસ, કાસ, ચામડીના રોગ, પીનસ, કંઠરોગ, પ્રમેહ તથા ઉરુસ્તંભનો નાશ કરે છે.

- આર્યભિષક્ ગ્રંથ

અડદ

स्निग्घोऽथ वृष्यो मघुरश्च बल्यो मरुकफानां पारबृहणाश्च ।
पाकेऽम्लकोष्णो विदितौ हिमश्च माषोऽथ हृद्यः कथितो नरश्च ॥

અડદ સ્નિગ્ધ, વીર્યવર્ધક, મધુર, બળ આપનાર છે વૈદ્યવિદ્યાને જાણનાર પુરુષો અડદને ઠંડા તથા હૃદયને હિતકર કહે છે.

- હારિતસંહિતા ગ્રંથ

ચણા

रक्ते कफे पीनसके तु कण्ठे गलामये वातरुजे सपित्ते ।
शीतः प्रतिशयायकृमीन्नहन्ति शुष्कस्तथार्दश्चणकः प्रशस्तः ॥

રકતના રોગમાં, કફના રોગમાં, પીનસ રોગમાં, કંઠરોગમાં, ગળાના રોગમાં, વાયુના રોગમાં, પિત્તના રોગમાં, સૂકા તેમજ લીલા ચણા ઉત્તમ છે. વળી તે ઠંડા છે તથા સળેખમ અને કૃમિરોગનો નાશ કરે છે.

- હારિતસંહિતા ગ્રંથ

ઘઉં

मधुरो गुरुविष्टाभिः वृष्यो बल्योऽथ बृहणः ।
इषत्कषायो मधुरो गोधूमः स्यात् त्रिदोषहा ॥

ઘઉં મધુર, ભારે, વીર્યવર્ધક, બળ આપનાર, પૌષ્ટિક, સ્વાદિષ્ટ અને ત્રિદોષને હરનાર છે.

- હારિતસંહિતા ગ્રંથ

મગની દાળ

मृदगसूपो लघुताग्राही कफपित्तहरो हिमः ।
स्वादनेत्र्योऽनिलहरः कुल्माषाः शुक्रवर्धना ॥

મગની દાળ લઘુ હોઈ, પચવામાં કફને તથા પિત્તને મટાડનાર, હિમ-શીતળ, સ્વાદિષ્ટ, નેત્રોને હિતકારી તથા વાયુને મટાડનાર હોય છે અને તે મગના કુલ્માષ (બાકળા કે ઘૂઘરી) વીર્યને વધારનાર છે.

- હારિતસંહિતા ગ્રંથ

તુવેરની દાળ

કિંચિત મધુર, વાતુલ, તૂરી, ગુરુ, રુચિકર, ગ્રાહક, રુક્ષ, વર્ણકર (વર્ણને સુધારનાર) તથા શીતળ છે અને કફ, પિત્તજ્વર, વિષ, રકતદોષ, ગુલ્મ, વાયુ તથા અર્શનો નાશ કરે છે. એ ઘીમાં સેવવાથી વાયુનો તથા ત્રિદોષનો, લેપનથી કફપિત્તનો અને રેચનથી કફ અને મેદનો નાશ કરે છે, અને કૃમિ તથા ત્રિદોષનો નાશ કરે છે.

- આર્યભિષક્ ગ્રંથ

બાજરી

બાજરી-હૃદ્ય (હૃદયને હિતકારી), બલકર (બળ આપનાર), કાંતિ કારક (કાંતિને વધારનાર), અગ્નિદિપક, ઉષ્ણ, રુક્ષ તથા સ્ત્રીઓના રોગ દૂર કરનારી છે.

- આર્યભિષક્ ગ્રંથ

રાઈ

કાળી રાઈ - અગ્નિદિપક (જઠરાગ્નિને પ્રદિપ્ત કરનાર)છે તથા વાયુ, પ્લીહા, ગુલ્મ (વાયુ-ગોળો), કફ શૂળ (દુ:ખાવો), વ્રણ (ઘા), કૃમિ (કરમીયાં), કફ (ખંજવાળ) અને કોઢની નાશક છે.

- આર્યભિષક્ ગ્રંથ

વરીયાળી

વરીયાળી - તીખી, કડવી, સ્નિગ્ધ, દીપન, લઘુ, ઉષ્ણ, મેધ્ય તથા બસ્તીકર્મ વિશે પ્રશસ્ત છે અને કફ, વાયુ, જ્વર (તાવ), શૂળ, દાહ, નેત્રરોગ, તૃષા (તરસ), ઉલટી, વ્રણ, આમ તથા અતિસારની નાશક છે.

- આર્યભિષક્ ગ્રંથ

હિંગ

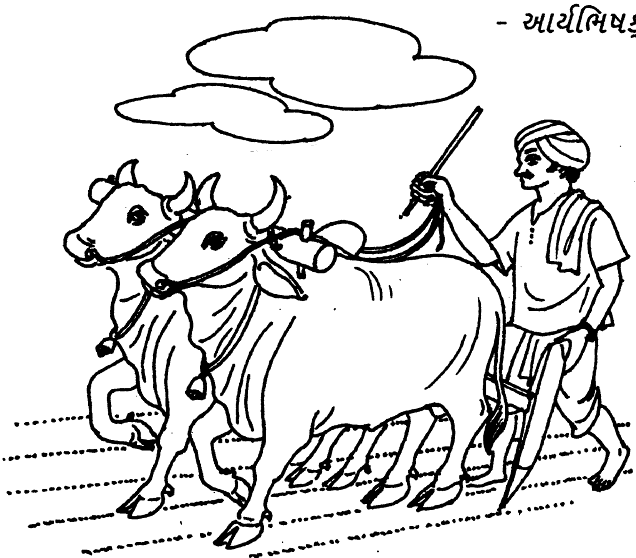
તીખી, હૃદ્ય, ઉષ્ણ, પિત્તલ, સારક, રકતદૂષક, કડવી, પાચક, રુચિકર, તિક્ષ્ણ, અગ્નિદીપક તથા સ્નિગ્ધ છે. અને મલસ્તંભ (કબજિયાત), આનાહ, આધ્માન, શૂળ, ગુલ્મ, અજીર્ણ (અપચો), ઉદર, દમ, ઉધરસ, કૃમિ, કફ, વાયુ તથા હૃદયરોગનો નાશ કરે છે.

- આર્યભિષક્ ગ્રંથ

અજમો

તીખો, કડવો, રુચિકર, ઉષ્ણ, અગ્નિદીપક, પાચક, પિત્તકર, તિક્ષ્ણ, લઘુ, હૃદ્ય, સારક, અને વૃષ્ય છે તથા વાતાર્શ કફ, શૂળ, આધ્માન, વાંતિ, કૃમિ, શુક્રદોષ, ઉદર, આનાહ, હૃદયરોગ, પ્લીઝા, ગુલ્મ, દ્વંદ્વજ રોગ અને આમવાતનો નાશ કરે છે.

- આર્યભિષક્ ગ્રંથ



શ્યામ રંગ સમીપે જાઉં !

'મા વિના સૂનો સંસાર અને ગોળ વિના મોળો કંસાર.' આર્ય મહાસંસ્કૃતિમાં પોતાના સુખે બીજાને સુખી કરવાનો સુંદરતમ રિવાજ છે. અને એટલે જ સુખના પ્રસંગે કંસાર કે ગોળ-ધાણા વિગેરેથી લોકો એકબીજાનુ મોં મીઠું કરાવતાં હશે. પરંતુ બજારમાં મળતો સફેદ ગોળ કેવી રીતે બને છે તે આપણે જાણીશું તો કમને પણ કદાચ આ રિવાજ બંધ કરવો પડે.

બજારમાં મળતાં સફેદ ગોળમાં

(૧) ડિટર્જન્ટ પાવડર

(૨) ઓક્ઝેલિક એસિડ

(૩) બેન્ઝીન

(૪) સોડિયમ બાયસલ્ફાઈડ

(૫) ફોસ્ફોરિક ઍસિડ

(૬) સાયટ્રિક ઍસિડ વાપરવામાં આવે છે.

આવાં ઝેરી રસાયણો આપણે પેટમાં નાંખી અનેક જાતના રોગો નોતરી રહ્યાં છીએ.

અસલ ગૉળ

આપના આરોગ્યના હિત માટે થઈને અસલે પ્રાચીન પરંપરા પ્રમાણે બનતો ગોળ વેચવાનું શરૂ કર્યું છે, જે ગોળમાં આપના શરીરને મળવાં જોઈએ તે બધાં જ તત્ત્વો કુદરતી રીતે અકબંધ સચવાયેલા છે. ઉપર જણાવેલાં કોઈ પણ રસાયણો ઉમેર્યાં વગર જ તે બનેલો છે, જેથી કરીને આપ તથા આપના બાળકો (કે જેમને ગળ્યું પણ ખૂબ ભાવતું હોય છે) ના નાજુક આંતરડાને નુકસાન ન પહોંચે.

અસલ ગોળ વિષે આયુર્વેદ શું કહે છે ?

बल्यो वृष्यो गुरुः स्निग्धो वातघ्नो मूत्रशोधनः ।

"ગોળ બળ આપનારો , વીર્ય ઉત્પન્ન કરનારો, સ્નિગ્ધ, વાયુનો નાશ કરનારો અને મૂત્રને શુદ્ધ કરનારો છે."

- હારિત-સંહિતા ગ્રંથ

"ગોળ મધુર, ગુરુ તથા ગરમ છે. વૃષ્ય, સ્નિગ્ધ, મૂત્રશોધન તથા સારક છે. માંસ, મજ્જા, લોહી અને શુક્ર ઉત્પન્ન કરનાર છે. અગ્નિદીપક, ભેદક તથા વાયુ, કફ, શ્વાસનો નાશ કરનાર છે."

- આર્યભિષક્ ગ્રંથ

જૂનો ગોળ

આર્યભિષક્ ગ્રંથ પ્રમાણે વીસ-વીસ વર્ષ જૂનો ગોળ વપરાતો હોય છે. આવો ગોળ પ્રસન્નતા ઉપજાવનાર, વાયુનાશક, પિત્તશામક, મધુર અને શરીરશુદ્ધિ કરનાર છે.

"ગોળ જેમ જેમ જૂનો થતો જાય છે તેમ તેમ અધિક ગુણવાળો અને પથ્ય બને છે ."

- સુશ્રુત-સંહિતા ગ્રંથ

पित्तघ्नः पवनापहो रुचिकरो हृद्यस्त्रिदोषार्तिनुत् ।
संयोगेन विशेषतो ज्वरहरः सन्तापशान्तिप्रदः ॥

"જૂનો ગોળ પિત્તનો નાશ કરનાર, વાયુને હણનાર, રુચિકર, હૃદયને હિતકારી, ત્રિદોષની પીડાને મટાડનાર, અમુક ઔષધના સંયોગથી વિશેષ કરી જ્વરનો નાશ કરનાર અને શાંતિદાયક પણ હોય છે. વળી તે જૂનો ગોળ વિષ્ઠાના તથા મૂત્રના રોગનો નાશ કરનાર, જઠરના અગ્નિને ઉત્પન્ન કરનાર અને પાંડુ તથા પ્રમેહ રોગનો પણ નાશ કરનાર છે. વળી તે સ્નિગ્ધ, સ્વાદિષ્ટ, મધુરરસથી યુકત, લઘુ, પચવામાં હલકો અને શ્રમને હરનાર હોઈ પથ્ય હોય છે."

- યોગરત્નાકર ગ્રંથ

આવો અસલ ગોળ આપ શા માટે ખરીદશો ?

દુનિયામાં વધતી જતી બીમારીઓને કારણે ટોચના બૌદ્ધિકો અને ઉચ્ચ વર્ગનો સમાજ પણ જ્યારે આવી અસલ વસ્તુઓ વાપરવાનો આગ્રહ રાખે છે, ત્યારે **અસલ** ની ફરજ છે આપને આરોગ્યની પુન:રચના તરફ લઈ જવાની. **અસલ** પરિવારના સભ્ય બનીને આપણે બધા આ પ્રતિક્રાંતિને આગળ ધપાવીએ.

ગોળના ઉપયોગો :

(૧) કબજિયાત, અજીર્ણ, અશક્તિ, વાયુ :- સૂંઠ તથા ગોળ સરખા ભાગે મેળવી (સૂંઠની ગોળી બને એટલાં લેવાં) સવાર-બપોર-સાંજ લેવાં.

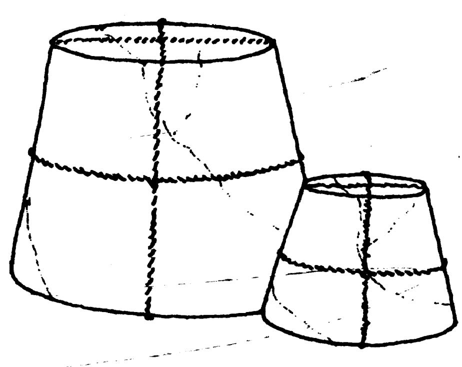
(૨) કાચ અથવા કાંટો વાગ્યો હોય તો ગોળ ગરમ કરી વાગ્યા ઉપર લગાવવો.

(૩) શરીરમાં ઠંડક માટે ગોળને પાણીમાં પલાળી કપડાથી ગાળવો. જેટલા- વધારે વખત ગાળવામાં આવે તેટલો વધારે ઠંડો થાય છે. (ઓછામાં ઓછું ૧૦ વખત)

(૪) કસૂવાવડ થયેલી સ્ત્રીને જૂનો ગોળ આપી શકાય

(૫) પિત્તનાશ માટે - હરડે તથા ગોળ મેળવીને વાપરવાં.

(રોગવિશેષમાં જાણકાર વૈદ્યરાજની સલાહ લેવી એવો અમારો અનુરોધ છે.)



તેલ જુઓ તેલની ધાર જુઓ :

દુનિયા આખીની ઊર્જાનું સ્રોત આજે તેલ છે. આપણા શરીર માટે પણ તેલ ખૂબ ઉપયોગી છે. ઘેર-ઘેર ઘણી બધી ખાદ્ય વસ્તુઓમાં તેલનો ઉપયોગ થાય છે, અને તેને મજાથી માણવામાં આવે છે. પરંતુ તે તેલ ખરેખર શેમાંથી બને છે? તેની પ્રક્રિયા શી છે? તે આજની દોડધામમાં સમયના અભાવે કોઈ જાણવાનો પ્રયત્ન કરતું નથી. સુંદર સ્ત્રીઓના ફોટાવાળા આકર્ષક પેકિંગમાં શુદ્ધતાનુ પ્રમાણપત્ર આપતા દરેક તેલમાં ખરેખર શું વપરાય છે તે જાણીશું તો કદાચ આપણા પેટમાં તેલ રેડાશે. અત્યાર સુધીમાં તેલ માટેના ઘણા બધા કૌભાંડ સરકાર દ્વારા પકડાયા છે અને અવારનવાર છાપાઓમાં તેના સમાચાર ચમકે છે.

(૧) રીફાઇન્ડ તેલોમાં Hexene નામનું જોખમી રસાયણ વપરાય છે.

(૨) ખાદ્ય તેલોમાં પામોલીવ વિ. અન્ય હાનિકારક તેલોની કેટલાક ટકા સુધી ઉમેરવાની ખુદ સરકારે છૂટ આપી છે.

(૩) આયુર્વેદ પ્રમાણે સીંગતેલ એ વાયુ, કફ તથા પિત્તના ઘણા બધા રોગો માટે જવાબદાર છે.

આપણા આરોગ્યશાસ્ત્રમાં તેલ કેવુ હોવું જોઈએ તેનાં લક્ષણો બતાવ્યાં છે. કયું તેલ વપરાય અને કયું તેલ ન વપરાય તેનો સ્પષ્ટ ઉલ્લેખ છે. તે બધી જ વાતોને ધ્યાનમાં રાખીને **असल** દ્વારા તેવા જ તેલનું વેચાણ શરૂ થયું છે.

બળદ - ઘાણી :

આ તેલ બળદ-ઘાણી માં પિસાયેલું છે. તેમાં કોઈપણ જાતનાં રસાયણો નાંખવામાં નથી આવ્યાં. કુદરતી રીતે તેમાં રહેલું દરેક તત્ત્વ તેમાં અકબંધ છે જે આપશે આપને સંપૂર્ણ આરોગ્ય.

આયુર્વેદ ના મત પ્રમાણે.......

तिलस्य तैलम् ।

"તેલોમાં શ્રેષ્ઠ તેલ તલનું જાણવું"

- ચરક સંહિતા ગ્રંથ

बल्यं रुचिकरं मेध्यं कण्डूकुष्ठविकारनुत् ।
वृष्यं श्रमापहं ज्ञेयं तिलतल विदुहबुधाः ॥

"તલનું તેલ તૂરું મધુર, સૂક્ષ્મ એટલે શરીરમાં તરત પ્રવેશ કરે એવું, વાયુને મટાડનારું બળ આપનારુ, રુચિ ઉત્પન્ન કરનારું, બુદ્ધિને વધારનારું, ખુજલી તથા કોઢના રોગનો નાશ કરનારું, શરીરને પુષ્ટ કરનારુ, તથા થાકને દૂર કરનારું હોવાનું વિદ્વાન વૈદ્યો કહે છે. વળી કોઈ અંગ કપાયું હોય, જુદું થઈ ગયું હોય ખરી ગયું હોય, ઘસાયું હોય, કાંઈ વાગવાથી ક્ષત પામ્યુ હોય અને અગ્નિથી દઝાયું હોય તો તલનું તેલ લગાવવાથી સારું થાય છે. તલનું તેલ વાતયોગમાં, સળેખમમાં, ચામડી ફાટી હોય ત્યારે, શરીરે મર્દન(માલિશ) કરવામાં હિતકારી છે. કૂતરાનાં નખ કે દાઢનું અથવા સાપનું તથા દેડકાનું ઝેર ચઢ્યું હોય તો તેલ ચોળીને નાહવામાં, સ્નેહપાન કરવામાં, નાકે સૂંઘવામાં (નાકમાં નાખવા માટે) અને કાનમાં પૂરવામાં તલનું તેલ યોજવા જેવું છે, કારણ કે તે સર્વરોગનું નિવારણ કરનારું છે."

- હારિત સંહિતા ગ્રંથ

तिलादिस्निग्धवस्तूनां स्नेहस्तैलमुदाहृतम् ।
तत्तु वातहरं सर्वं विशेषात्तिलसंभवम् ॥

"તલ વગેરે સ્નિગ્ધ વસ્તુઓનો જે સ્નેહભાગ કાઢી લેવામાં આવે, તે તેલ કહેવાય છે. સઘળી જાતનું તેલ વાયુને હરનાર છે. તેમાં પણ તલનું તેલ વિશેષે કરી વાયુને હરનાર છે. તલનું તેલ કેશને શણગારે છે. વળી તલનું તેલ શરીરની ચળને મટાડે છે, કાન્તિ-તેજને ખૂબ વધારે છે તથા શરીરના રંગને અતિશય સારો કરે છે. વ્રણ-ધારાને રૂઝાવે છે."

- યોગરત્નાકર ગ્રંથ

"તલનું તેલ સ્થિરતા કરનાર, બળ આપનાર, વર્ણને સારો કરનાર, ઝાડો ઉતારનાર, મૈથુનશક્તિને વધારનાર, વાયુ તથા કફને મટાડનાર, ટાઢા સ્પર્શવાળું, પુષ્ટિ આપનાર, દોષોને ઉખેડનાર, વિષ્ટાને તથા મૂત્રને બાંધનાર, ગર્ભાશયને સાફ કરનાર, અગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનાર, બુદ્ધિ આપનાર, પવિત્ર, સમગ્ર શરીરમાં તરત વ્યાપનાર, વ્રણને, પ્રમેહને, કાનના દુ:ખાવાને, માથાના દુ:ખાવાને મટાડનાર, શરીરે ચોપડવાથી તેને હલકું કરનાર તથા ચામડી, વાળ અને આંખને હિતકારી છે.'' તલનું તેલ પીવામાં, અન્ન રાંધવામાં, નાકમાં ટીપાં નાંખવામાં, કાનમાં રેડવામાં, આંખમાં રેડવામાં, ચોળવામાં અને નાહવામાં વખણાય છે. "

- *આર્યભિષક્ ગ્રંથ*

અસલ તેલના ઉપયોગો :

(૧) તલનું તેલ વાળમાં નાંખવાથી વાળ સુંવાળા અને કાળા થાય છે. વાળને બળ આપીને માથામાં ઠંડક કરે છે.

(૨) તલનું તેલ રોજ ૪ ટીપાં કાનમાં તથા નાકમાં રેડી શકાય. (સહેજ ગરમ કરી રેડવાં.)

(૩) શરીર ઉપર તલના તેલની નિત્ય માલિશ કરી શકાય.

(૪) ફાટેલી ચામડી ઉપર Vaseline અથવા Cold Cream ની જગ્યાએ તલનું તેલ અવશ્ય વાપરી શકાય.

(૫) સિંધવ અને તલના તેલના રોજ સવારે ગડૂષ કરવાથી દાંત હલતા બંધ થાય છે અને પેઢાંને મજબૂત કરે છે. દાંત હલતાં ન હોય તો પણ ગડૂષ કરવા જોઈએ.

(૬) કૂતરું કરડ્યું હોય તો તલનું તેલ અને ખાંડેલા તલ, ગોળ અને આકડાની વનસ્પતિનું દૂધ સમ ભાગે કરીને પાવાથી વિષ ઊતરે છે.

(૭) રસોઈ બનાવવા માટે તલનું તેલ અને ગાયનું ઘી ઉત્તમ છે.

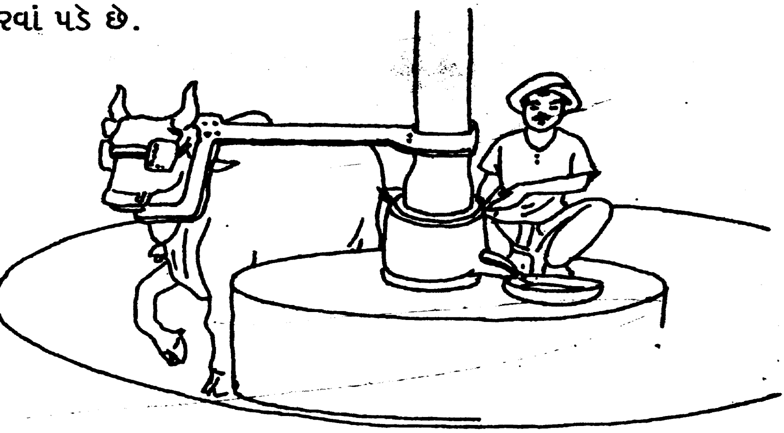
(૮) પુરુષો ક્ષૌરકર્મ (દાઢી-શેવીંગ) કરતી વખતે તલના તેલનો ઉપયોગ કરી શકે.

* ગડૂષ એટલે તેલનો કોગળો મોં માં ભરી થોડી મિનિટો સુધી રાખી મૂકવો

બજારમાં મળતા તેલ - વિશે જાણીએ

સર્વત્ર આજે કપાસિયાનું તેલ આરોગ્યને બહાને ખોરાકમાં છૂટથી ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે. ડૉકટરો પણ કૉલૅસ્ટ્રૉલના દરદીઓને આ તેલનો ઉપયોગ કરવાનું કહે છે. સૌ પ્રથમ તો આપણે જાણી લઇએ કે કપાસિયાં આપણા દેશમાં પ્રાણીઓના ખોરાક તરીકે જ વપરાતાં. માનવીની રસોઈ માટે ઇતિહાસમાં કયાંય તેનો ઉપયોગ જાણ્યો નથી. આયુર્વેદ પણ આ તેલનો ઉપયોગ રસોઈ માટે વાપરવાનું નથી કહેતું.

કપાસિયાં વિશેની બીજી હકીકત જાણીએ. તમામ ખેતપેદાશોમાં સૌથી વધારે ઝેરી જંતુનાશકો કપાસીયાં ઉપર છંટાય છે. આ જંતુનાશકો ઘણા જીવલેણ રોગો શરીરમાં ફેલાવવાનું કામ કરે છે. આવા જતુંનાશકો યુકત કપાસીયાંનાં બીજને પીલીને તેમાંથી તેલ કઢાય છે અને પછી આપણા આરોગ્ય શાસ્ત્રીઓ, પ્રજાને તે તેલ આરોગ્યને સુધારવા માટે વાપરવા કહે છે. આ દેશની પ્રજાને આવા કેટલાય જૂઠ, પ્રપંચ અને અજ્ઞાનથી કોણ બચાવશે ? સિંગતેલનું તો પૂછવું જ શું ? ૩૦-૪૦ વર્ષના ઇતિહાસમાં આપણા દેશમાં ધૂસાડેલી સિંગતેલની પ્રથા આજે ઘરે-ઘરે પગ પેસારો કરી ગઈ છે. વિદ્વાન વૈદ્યરાજ શ્રી ભાસ્કરભાઈ હાર્ડીકરજીનાં કહેવા પ્રમાણે આ તેલ આરોગ્યને અત્યંત નુકશાનકારક છે. ત્રિદોષ એટલે કે કફ, પિત્ત અને વાયુ ત્રણેય દોષને અત્યંત વધારનાર છે. સિંગતેલ વાપરવાથી વાળ જલ્દી સફેદ થાય છે અને ખરી પણ જાય છે. સિંગતેલથી આરોગ્યને થતાં નુકશાન ઉપર વૈજ્ઞાનિક સંશોધનો પણ થયાં છે.આટલું જાણ્યા પછી પણ ઘણા લોકો આવું તેલ, સસ્તું પડે છે, માટે આંખ આડા કાન કરીને ઘરમાં વાપરે છે પરંતુ તેમને ખ્યાલ નથી કે ડૉકટરોના લાંબાલચક બીલ આ બધાંને કારણે જ ભરવાં પડે છે.



ગાયનું ઘી :

बल्यं पवित्रमायुष्यं सुमंगल्यं रसायनम् ।
सुगन्धं रोचनं चारु सर्वाज्येषु गुणाधिकम् ॥

''ગાયનું ઘી નેત્રને હિતકારી, કામશક્તિને વધારનાર, અગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનાર, પાકમાં મધુર, ટાઢું, વાયુ, પિત્ત તથા કફને મટાડનાર, બુદ્ધિની, લાવણ્યની, કાંતિની, સામર્થ્યની તથા તેજની વૃદ્ધિ કરનાર અલક્ષ્મીને, પાપને તથા રાક્ષસોને હણનાર, જુવાનીને સ્થિર રાખનાર, બળ આપનાર, પવિત્ર, આયુષ્યને વધારનાર, મંગલરૂપ, રસાયન, સુગંધયુકત, રુચિ ઉપજાવનાર, સુંદર અને ઘીની સઘળી જાતોમાં ગુણોથી અધિક છે.''

- ***ભાવપ્રકાશ ગ્રંથ***

'દેવું કરીને પણ ઘી પીવું જોઈએ' એવી વાત કરનારો નાસ્તિક ચાર્વાક એક અપેક્ષાએ ખોટો નહોતો. ''ભારતમાં ઘી-દૂધની નદીઓ વહેતી હતી.'' આ બધી કપોલ કલ્પિત વાતો નથી પણ તે કાળમા ઘીનો વિપુલ વપરાશ તથા આપણા દેશની સમૃધ્ધિનો ખ્યાલ આપવાનો પ્રયત્ન છે. સજ્જન વ્યકિત પણ માને છે કે, ''પાણીને ખુબ સીમિત પ્રમાણમાં વાપરવું જોઈએ તથા ઘીને પાણીની જેમ વિપુલ પ્રમાણમાં વાપરવું જોઈએ". ખરેખર આ બધી વાતોમાં ઘીની મહત્તા સૂચવવાનો પ્રયાસ છે. આધુનિક જમાનામાં જ્યારે શાકભાજી અને બીજી વસ્તુઓનો વપરાશ વધી ગયો છે, જેને કારણે Hybrid બિયારણ, રાસાયણિક ખેતી, પાણીનો પુષ્કળ વપરાશ વગેરે હિંસા કરવી પડે છે ત્યારે ગાયનું ઘી સુંદર અલ્પહિંસક વિકલ્પ છે.

તે ઉપરાંત ડૉકટરો દ્વારા પણ ઘી cholestral વધારે છે તેવો ખોટો પ્રચાર થઈ રહ્યો છે. આજના કહેવાતા હાર્ટઍટેકમાં વાયુની જ વિકૃતિ હોય છે. જેનું મુખ્ય કારણ છે ઘઉં અને ડેરી તથા ભેંસનું ઘી જે cholestral વધારે છે અને સિંગતેલ જે વાયુ કરે. ગાયનું ઘી તો વાયુનાશક છે, જેથી હાર્ટઍટેકનાં દર્દીઓએ ખાસ વાપરવું જોઈએ પણ શરત એટલીજ કે ગાય દેશી જોઇએ. સંકર-crossbreed/

Jersey ન હોવી જોઈએ. કારણ કે તે ગાય નહીં પરંતુ ગાય જેવું એક પ્રાણી છે, જેનો આ દેશમાં એક ષડયંત્ર રૂપે ખોટો પ્રચાર કરવામાં આવ્યો છે.

''જાતવાન છે દેશી ગાયો, જર્સી ગાય કજાત
ઘી કેટલું બગડી ગયું છે તેની સુણજો વાત''

અસલ ગાયનું ઘી :

ગાયનાં ઘી વિશે આ બધી હકીકતો જાણ્યા પછી અસલ દ્વારા એક સુંદર પ્રયોગ આયોજાયો છે. ગામડામાંથી દેશી ગાયનું દુધ ખરીદી તેનું દહીં બનાવીને પછી તેનું હાથવલોણું કરવામાં આવે છે. આયુર્વેદમાં જણાવ્યા મુજબ વલોણું પણ સૂર્યોદય સમયે થાય છે, જેથી તેની ગુણવત્તા વધે છે. સ્વચ્છતા તેમજ માખણને તાવડીમાં તાવતી વખતે છાશ સાથે તાવવું જોઈએ તેનું પણ સંપૂર્ણ ધ્યાન રખાય છે.

આયુર્વેદ તરફ એક નજર :

धीकान्तिस्मृतिकारकं बलकरं मेधंकर शुद्धिकृत् ।
वातघ्नं श्रमनाशनं स्वरकरं पित्तापहं पुष्टिदम ॥

''ગાયનું ઘી ઉત્તમ હોઈ બુદ્ધિને, કાન્તિને તથા સ્મરણ શક્તિને વધારે છે. બળકારક, મેધાકારક, શુધ્ધિકારક તથા પવિત્ર કરનાર છે. વાયુનો તથા શ્રમને નાશ કરનાર, પુષ્ટિદાયક, જઠરના અગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનાર, પચ્યા પછી મધુર, વૃષ્ય-વીર્યવર્ધક અને શરીરમાં સ્થિરતા આપનાર હોઈ સેવવા યોગ્ય હોય છે. તેમાં ઘીને તાજા માખણમાંથી તરત જ તાવી કાઢ્યું હોય તો તે ઘણા ગુણવાળું હોય છે.''

- યોગરત્નાકર ગ્રંથ

''બુદ્ધિ, સ્મૃતિ, મેધા, જઠરાગ્નિ, બળ, આયુષ્ય અને આંખને ઘી ફાયદાકારક છે. બાળકને, વૃધ્ધને, સંતાન ઇચ્છનારને, કાંતિ ઇચ્છનારને યૌવન ઈચ્છનારને અને સારો અવાજ ઇચ્છનારને ઘી ફાયદાકારક છે. વાગ્યું હોય, દાઝયાં હોય, ધાતુનો ક્ષય થયો હોય, શરીર લેવાઈ ગયું હોય તેને ઘી ફાયદાકારક છે. વાયુ, પિત્ત, ઝેર, નિસ્તેજપણું અને તાવનો ઘી નાશ કરે છે, શક્તિ આપનાર છે.

જે દ્રવ્ય વડે ઘીને પકવવામાં આવે, જે દ્રવ્ય સાથે ઘી ભેળવીને વાપરવામાં આવે એ દ્રવ્યની શક્તિ ઘીમાં આવે છે, તેથી ઘી અનેક શક્તિવાળું બની શકે છે. વળી તેનો પીવામાં, ચોપડવામાં અને ચાટવામાં પણ ઉપયોગ થઈ શકે છે.

- અષ્ટાંગહૃદય ગ્રંથ

''ગાયનું ઘી સ્વાદ, શીતલ, ગુરુ, જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનાર, સ્નિગ્ધ, સુગંધી, રસાયન, રુચિકારાક, નેત્ર્ય, કાંતિકારક, વૃષ્ય અને મેઘા, લાવણ્ય, તેજ તથા બળને આપવાવાળું, વયસ્થાપક, બુધ્ધિપ્રદ, શુક્ર ઉત્પન્ન કરનારું, સ્વરને તથા હૃદયને, બાળકને તથા વૃધ્ધને હિતકારી છે. ત્રિદોષનો નાશ કરનારું છે.''

- આર્યભિષક્ ગ્રંથ

योजयेन्नमेवा ऽऽज्यं भोजने तर्पणे श्रमे ।
बलक्षये पाण्डुरोगे कामलनेत्ररोगयोः ॥

ભોજનમાં, તર્પણમાં, શ્રમમાં, બળના ક્ષયમાં પાંડુરોગમાં, કમળાનાં રોગમાં તથા નેત્રના રોગમાં નવા તાજા તાવેલા ઘીનો જ ઉપયોગ કરવો જોઇએ કેમ કે તે અતિશય ઉત્તમ હોય છે.

ગાયના ઘીના ઉપયોગ :

૧. ગાયનું ઘી વઘાર કરવામાં તથા તળવામાં એમ તમામ રસોઇમાં કામ લાગે. ટૂંકમાં જ્યાં તેલ વપરાતું હોય ત્યાં તમામ જગ્યાએ તેનો ઉપયોગ થઇ શકે. વઘાર(સંસ્કાર) ગાયના ઘીથી જ કરવો જોઈએ.

૧. ઘરમાં ગાયના ઘીનો દીવો રાખવાથી તે પ્રાણવાયુનો સતત સંચાર કરે છે.

૨. ગાયના ઘીનાં દીવામાં ભણવાથી, વાંચવાથી અથવા તેની સામે દષ્ટી રાખવાથી પણ આંખના રોગોનો નાશ થાય છે, તેમજ આંખને પુષ્ટિ મળે છે.

3. દિવસે ગાયનું ઘી બે-ટીપા આંખમાં આંજવાથી આંખનાં રોગ નાશ પામે છે, તેમજ આંખ સતેજ બને છે.

૪. માથાનો દુ:ખાવો થતો હોય તો ગાયનું ઘી માથામાં ઘસવું.

૫. વાગ્યું હોય અથવા દાઝ્યા હોય તો ગાયનું ઘી તુરંત ફાયદો કરે છે. તેમજ બળતરા બંધ થાય છે.

૬. નાકમાંથી લોહી પડે તો ગાયનું ચોખ્ખુ ઘી નાકમાં રેડવું.

૭. હાથ પગમાં બળતરા થતી હોય તો ગાયનું ઘી ઘસવું.

૮. તાવ વગેરે કારણથી શરીરે અતિશય બળતરા થતી હોય ત્યારે ૧૦૦ વખત અથવા ૧૦૦૦ વખત ધોયેલું ગાયનું ઘી વાપરવું.

૯. છાતીમાં કફ થઈ ગયો હોય તો ગાયના ઘીની માલિશ છાતી ઉપર કરવી.

૧૦. હેડકી ઊપડી હોય તો સહેજ ગરમ એવું ગાયનું ઘી વાપરવું.

૧૧. પગના તળિયે કાંસાના વાટકાથી ગાયનું ઘી ઘસવાથી શરીરની ગરમી ઓછી થાય છે તથા આંખ અને મગજને ઠંડક મળે છે.

(રોગ વિશેષમાં વૈદ્યરાજની સલાહ લેવી)

બજારના તથા ડેરીના ઘી વિશે સાચકલું જાણીએ :

ડેરીઓમાં દેશી ગાય, જરસી ગાય, ભેંસ, બકરી, ઘેટાં તેમજ ઊંટ વગેરે બધાના મિશ્રિત એવા દૂધમાંથી ઘી બનાવવામાં આવે છે. વળી તે દૂધને દહીં થી મેળવ્યા વગર તેમાંથી ક્રીમ કાઢીને તેને ગરમ કરીને ઘી બનાવવામાં આવે છે જે પચવાના ખૂબ જ ભારે અને અનેક રોગોને કરનાર છે. વળી તે દૂધ વાસી હોય છે જેનો નહિ વાપરવા માટેનો આયુર્વેદમાં સ્પષ્ટ ઉલ્લેખ છે. દૂધને મેળવીને તેનું તાજુ દહીં હોય તેને વલોવીને ઘી બનાવવામાં આવે તેને જ ઘી કહેવાય છે.

પરંતુ બજારમાં મળતાં વલોણાનાં ઘી વિશે શું ? મોટા ભાગે આજે ઘીમાં મટન ટેલો (પ્રાણીઓની પ્રક્રિયા કરેલી-ચરબી) પામોલીવ તેલ તેમજ વનસ્પતિ (ડાલડા) ઘી ઉમેરવામાં આવે છે.

Prevention of Food Adulteration act પ્રમાણે ડાલડા ઘી બનાવતી દરેક કંપનીએ અમુક પ્રમાણમાં તલનું તેલ મિશ્રણ કરવું જરૂરી છે. કારણ કે, જો તે ડાલડા ઘીને ચોખ્ખા ઘીમાં ભેળવવામાં આવે તો તલના તેલને કારણે તેની ભેળસેળની લેબોરેટરીમાં તરત ખબર પડી શકે. પરંતુ જો તે ડાલડા ઘી તલ તેલના મિશ્રણ વગરનું હોય તો સરકાર માન્ય લેબોરેટરીમાં પણ ભેળસેળની ચકાસણી કરી શકાય તેમ નથી.

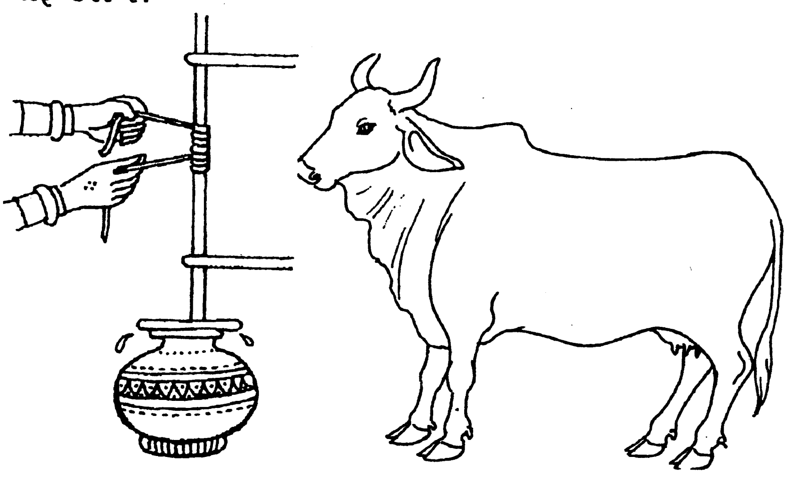
પ્રજા બજારનું ઘી શા માટે વાપરતી હોય છે ?

આપણાં દેશમાં ડેરી તથા ભેંસના ઘી વિશેની હકીકતોની બધાને જાણ હોય છે, પરંતુ ફક્ત ટેવના કારણે પ્રજા બજારનું ઘી વાપરતી હોય છે જેમાં, વાંક તેમનો નહીં પણ આવું અશુદ્ધ ઘી બનાવીને વેચનારનો છે.

આપણે પણ પાછા વળીએ ?

બ્રાઝીલમાં (દક્ષિણ અમેરીકામાં) ગીર અને કાંકરેજી જાતીની ૨૦૦૦ ગાયોની ગૌશાળાઓ ચાલે છે. તેમની ગાયોની નસલ સુધારવા માટે તેઓ આપણે ત્યાં રહેલા આખલાઓનું વીર્ય લઈ જાય છે. જ્યારે અહીંયા આપણે તે જ ગાયોને ખતમ કરી રહ્યા છીએ.

ગાયના ઘીની વિદેશોમાં માંગ વધી રહી છે. ત્યારે આપણે પણ તેનું મહત્વ જાણીને આપણા પરિવારના આરોગ્ય માટે તેનો ઉપયોગ શરૂ કરીએ.



બીજોરાનો મુરબ્બો

આયુર્વેદ શું કહે છે ?

बीजपूरफलं स्वादु रसेम्लं दीपनं लघु ।
रक्तपित्तहरं कंठजिह्वाहृदयशोधनम् ।
श्वासकासारुचिहरं हृद्यं तृष्णाहरं स्मृतम् ॥

"બીજોરું સ્વાદિષ્ટ, ખાટું, અગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનાર તથા હલકું હોઈ રક્તપિત્તને મટાડનાર, કંઠ, જીભ તથા હૃદયને સાફ કરનાર, હૃદયને પ્રિય લાગે એવું અને શ્વાસ, ઉધરસ તથા તરસને હરનાર મનાય છે."

- ભાવપ્રકાશ ગ્રંથ

"બીજોરું પિત્તશામક (ઍસિડિટીને દૂર કરનાર), કિંચિત્ કડવાશવાળું, અજીર્ણ, શૂળ, વાયુ, કફ, અગ્નિમંદતા, અરુચિ વગેરેનું નાશક, બલ આપનાર પૌષ્ટિક અને પાચન શક્તિને વધારનાર છે."

- આર્યભિષક્ ગ્રંથ

"બીજોરું ઉધરસ, દમ, હેડકી, મદાત્યયરોગ, મુખશોષ, વાયુ, કફ, વિબંધ, ઊલ્ટી, અરુચિ, ગોળો, ઉદરરોગ, હરસ, શૂળ, મંદાગ્નિ એટલા રોગોનો નાશ કરે છે."

- અષ્ટાંગહૃદય ગ્રંથ

बीजपूरफलं रुच्यं रसेम्लं दीपनं लघु ।
रक्तपित्तहरं ग्राही जिह्वाहृच्छोधनं परम् ॥

"બીજોરું પચવામાં હલકું, રક્તપિત્તને હરનાર તથા હૃદયને અત્યંત શુદ્ધ કરનાર પૌષ્ટિક, શીતળ તથા વાયુને મટાડનાર, શૂળરોગ, ગુલ્મ-ગોળા (ગાંઠ)નો રોગ તથા ઉદર-રોગ મટાડે છે."

- યોગરત્નાકર ગ્રંથ

स्यान्मातुलुङ्गे कफवातहन्ता हन्ता क्रिमीणां ।
जठरामयघ्नः संदूषिते रक्तविकारपित्ते सन्दीपनः शूलविकारहारी ॥

"બીજોરું કફ અને વાયુનો નાશ કરે છે. વળી તે કૃમિનાં અને યકૃત(લિવર)નાં રોગોનો પણ નાશ કરે છે. રકતપિત્તના વિકારથી દોષ પામેલા મનુષ્યને તે હિતકર છે. વળી તે જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનારું, હલકું અને રુચિ ઉત્પાદક છે."

વાડીનાં શ્રેષ્ઠ પાકેલાં બીજોરાં અને કૅમિકલ વગરની ખાંડમાંથી બનેલો મુરબ્બો **અસલ** ની દેખરેખ હેઠળ તૈયાર થયો છે. આયુર્વેદમાં બતાવેલ પધ્ધતિ મુજબ સગડી ઉપર બનાવવામાં આવ્યો છે, જેને કારણે ગેસના ગેરફાયદા આપને નુકશાન ન કરે. સ્વચ્છતાની સાથે તેમાં ભેળવેલ આપના આરોગ્ય માટેનો **અસલ** નો પ્રેમ તો ખરો જ.

બીજોરાનો મુરબ્બો વિશેષ કરીને નીચેના રોગોમાં ઉપયોગી છે.

(૧) ઍસિડિટી

(૨) કોઈ પણ જાતની ગાંઠ, કેન્સર

(૩) પથરી

(૪) અજીર્ણ, વાયુ, શૂળ, કફ, ખોરાકની અરુચિ

(૫) લિવરના રોગ

(૬) પાચનશક્તિની મંદતા

બીજોરાનો મુરબ્બો વાપરવાની રીત :

રોજ બે-ત્રણ ચમચી બપોરે જમ્યા પછી લેવો.

બજારમાં મળતા બીજોરાના મુરબ્બાની જાણકારી

બજારમાં મળતાં બીજોરાના મુરબ્બા તથા અથાણામાં પ્રાયઃ બીજોરાની જગ્યાએ મોટા કદના લીંબુ (ગધા લીંબુ પણ કહેવાય છે) વાપરવામાં આવે છે, જેમાં કડવાશ હોતી નથી. આર્યભિષક ગ્રંથ પ્રમાણે બીજોરાના મુરબ્બામાં કડવાશ તેનો ગુણ છે. તે ઉપરાંત તેમાં વપરાતી ખાંડ સલ્ફરયુકત હોય છે. કોઈ જગ્યાએ સિન્થેટિક સ્વીટનરનો પણ ઉપયોગ થાય છે, જે ઘણા રોગોને નોતરી શકે. આ પ્રકારના મુરબ્બા આપણને ફાયદાને બદલે નુકસાન વધારે કરતા હોય છે. વધારામાં, જાળવણી માટે ઉમેરાતાં પ્રિઝર્વેટિવ્સ આરોગ્ય માટે જોખમી રસાયણો જ છે.

કાશ્મીરી કેસર

कुंङ्कुमं सुरभि तिक्तकटूष्णं कासवातकफकण्ठरुजाघ्नम् ।
मूर्धशूलविषदोषविहन्तृ होचनं च तनुकान्तिकरं च ॥

"કેસર સુગંધી,કડવું, તીખું, ઉષ્ણ, ઉધરસનો, વાયુનો, કફનો તથા ગળાની પીડાનો નાશ કરનારું છે, તેમજ મસ્તકના શૂલને તથા વિષના દોષને મટાડે છે. રુચિકારક તથા શરીરની કાંતિને કરનાર છે."

- યોગરત્નાકર ગ્રંથ

"કાશ્મીરમાં થતા કેસરના તંતુઓ વાળ સમાન, કાંઈક રતાશવાળા અને કમળની ગંધ ધરાવતા હોય છે. એ બધી જાતના કેસરોમાં ઉત્તમ છે. કેસરનો રંગ રાતો હોઈ તંતુ લાંબા હોય તો તે ઉચ્ચ જાતિનું છે. કેસર સુગંધી, કડવું, તીખું, રુચિકર, આનંદકારક, ઉષ્ણકાંતિકર, તૂરું તથા સ્નિગ્ધ છે; અને કંઠરોગ, વાયુ, કફ, ઉધરસ, મસ્તકશૂળ, વિષ, ઊલટી, વ્રણ, કૃમિ, હેડકી, ત્રિદોષ અને કોઢનો નાશ કરે છે."

- આર્યભિષક્ ગ્રંથ

અસલ કેસરની ઓળખ :

પૃથ્વીના સ્વર્ગ સમા કાશ્મીરમાં ઉત્તુંગ હિમાલયની પર્વતમાળા મધ્યે સપાટ ભૂમિનો એક પટ્ટો આવેલો છે, જેનુ નામ પામપોર વિસ્તાર છે. વિશ્વનું સર્વશ્રેષ્ઠ કેસર ત્યાં ઊગે છે, જેના બે પ્રકાર છે, મોગરા તથા લચ્છા. તેમાં મોગરા ઉત્તમોત્તમ છે.

કેસરનો ઉપયોગ શેમાં કરશો :

કેસરનો ઉપયોગ પૂજામાં, મિઠાઈમાં, દવામાં, રસોઈમાં, રંગ બનાવવામાં તથા સૌંદર્ય-પ્રસાધનોમાં થાય છે.

તે ઉપરાંત આયુર્વેદના ટોચના ગ્રંથોમાંથી કેસરના વિશિષ્ટ ઉપયોગો આપના માટે અહીં આપેલ છે:

(૧) રક્તપિત્ત માટે : બકરીના દૂધમાં કેસર ઉકાળીને પીવું

(૨) કૉલેરા : લીમડાના રસમાં કેસર ઘૂંટીને આપવું.

(૩) માથાના દુખાવા ઉપર : કેસર અને બદામને ગાયના ઘીમાં ઝીણું વાટીને નાકમાં સૂંઘવું.

(૪) કૃમિ (કરમિયા) : કેસર અને કપૂર દૂધમાં પીવું

(વિશેષમાં કોઈ સુજ્ઞ વૈદ્યરાજની સલાહ લેવા અમારો અનુરોધ છે)

असल કટિબદ્ધ છે આવા જ ગુણોવાળું કાશ્મીરી કેસર આપ સુધી પહોંચાડવા માટે.

દાળ-શાક-ફરસાણનો આયુર્વેદિક ગરમ - મસાલો

દુનિયા આખીમાં રસોઈની વાનગીમાં સૌથી વધારે વિવિધતા ફક્ત ભારત દેશમાં જ જોવા મળે છે. દરેક પ્રદેશની પોતાની અલગ અલગ વાનગીઓનો ઉત્તમ વારસો છે.

આપણા દેશમાં રસોઈને એક કળા ગણવામાં આવી છે. "જેની દાળ બગડી તેનો દિવસ બગડ્યો" આવી કહેવતો પણ આપણે ત્યાં સ્વાદિષ્ટ અને રુચિકારક ભોજન અંગે કંઈક સૂચવી જાય છે. કયારેક વિચારીએ તો માલુમ પડે છે કે ગણી પણ ન શકાય એવી અલગ અલગ અઢળક વાનગીઓને સ્વાદિષ્ટ અને રુચિકારક બનાવનાર તો ફક્ત તેમાં પડતા વિવિધ મસાલાઓ જ છે, જે લગભગ દરેક વાનગીઓમાં પડે છે. આપણા વડવાઓએ કેટલી સુંદર રીતે હળદર, ધાણા, મરચું, હીંગ અને અલગ અલગ વનસ્પતિઓના મિશ્રણ કરીને આપણને વિવિધ વાનગીઓ બતાવી છે. ત્યાગ, સંયમ અને વૈરાગ્યમાં જ સર્વસ્વ માનતી આપણી સંસ્કૃતિમાં જે લોકો ત્યાગી અને સંયમી નથી બની શકતા તેઓ માટે જ આ પ્રકારની રસોઈની કળા બતાવવામાં આવી છે. અભક્ષ્ય ખોરાક તરફ લોકોના મન ન લલચાય અને છતાં તેમની સ્વાદની લાલસાઓ પોષાય એટલી ચિંતા આપણા દીર્ઘદષ્ટા વડીલોએ કરી છે.

નળ-રાજાએ સુંદર પાક-શાસ્ત્ર રચ્યું છે અને એવા કેટલાય ગ્રંથોમાં સ્વાદિષ્ટ વાનગીઓનો ઉલ્લેખ થયો છે

પણ...

હવે જમાનો છે મૅક-ડૉનાલ્ડ અને પીઝા હટનો. ગૃહીણીઓને મળેલી રસોઈની કળા પણ હૉટલ અને રૅસ્ટૉરૅન્ટના જમાનામાં કયાંય ખોવાઈ ગઈ છે. ઘરની રસોઈ સ્વાદિષ્ટ જ નહીં પણ તે રસોઈમાં મા કે ગૃહીણીનો પ્રેમ ભળેલો છે અને તેવી રસોઈ જમવાથી મનના વિચારો કેટલાં સાત્વિક રહે છે તે તરફ કોણ લક્ષ આપશે ? છતાં ય બધા જાણે તો છે જ કે હોટલ અને રૅસ્ટૉરૅન્ટમાં જમવાના કેટલા બધા ગેરફાયદાઓ

છે અને ફાયદા કોઈ છે જ નહીં. એટલે જ ભારતની પરીક્રમા કરવા નીકળેલા એક અંગ્રેજી લેખકે લખ્યું છે કે "Every Indian is a Philosopher". આ વાક્ય અહીં લખવાનો તાત્પર્યાર્થ એટલો જ છે કે દરેક આર્ય એટલું તો જાણે છે કે તે કંઈક ખોટું કરી રહ્યો છે.

પણ હવે કરવું શું ?

આ વિચારથી પ્રેરાઈને અસલે સ્વાદિષ્ટ, રુચિકારક અને પથ્ય રસોઈ માટે આયુર્વેદની રીત મુજબ ગરમ મસાલો તૈયાર કર્યો છે.

૧૩ જાતની અલગ અલગ વનસ્પતિઓને સાફ કરીને તેને હાથથી ખાંડીને તેનું મિશ્રણ કરવામાં આવે છે.

સામાન્ય રીતે ગરમ મસાલો ફક્ત ફરસાણમાં વાપરવામાં આવે છે અથવા તો અમુક જ વાનગીઓમાં વાપરવામાં આવે છે. આ દાળ-શાકનો મસાલો રોજ અને દરેક વાનગીમાં વાપરી શકાય છે. ગમે તેવી પણ ફીક્કી અને અરુચિ કરાવે તેવી રસોઈમાં નાંખવાથી તે રસોઈનો સ્વાદ કોઈને પણ ભાવે તેવો થઈ જશે.

આયુર્વેદના વિદ્વાન જાણકાર વૈદ્યરાજ શ્રી ભાસ્કરભાઈ હાર્ડીકરજી આ ગરમ મસાલા માટે શું કહે છે તે જાણીએ.

“આ આયુર્વેદિક ગરમ મસાલામાં પાચક દ્રવ્યોને કારણે ખોરાકનું પાચન સારું થાય છે. સુગંધી દ્રવ્યોને કારણે મન પ્રસન્ન રહે છે. ખોરાકની સાથે આ મસાલો પેટમાં જવાથી તે પાચક રસો ઉત્પન્ન કરે છે અને તેના દ્વારા ખોરાકનું પાચન સરળ થાય છે. તેનો દીપન ગુણ પણ છે. તે ઉત્તેજિત કરે છે એટલે કે રકતને આખા શરીરમાં પરિભ્રમણ સારી રીતે કરાવીને તમને સતત ઉત્સાહમાં રાખે છે. ઉપરાંત ખોરાકના પાચન થયા બાદ આપણા શરીરમાં સાત ધાતુ બનવાની પ્રક્રિયાને તે વેગ આપે છે. શરીરમાં સાતે ધાતુ પ્રમાણસર હોવી જરૂરી છે અને ઘણી વખત આ પ્રક્રિયા ધીમી પડી જતી હોય છે જેને આ મસાલાઓ ઝડપ આપે છે.

વધુમાં કહીએ તો તેમાં રહેલી દરેક વનસ્પતિનાં અલગ અલગ વિશિષ્ટ ગુણો તો પાછા તેમાં સમાયેલા છે જ, જે તેના ગુણમાં વધારો કરે છે.

- વૈદ્યરાજ ભાસ્કરભાઈ હાર્ડીકર

આયુર્વેદના વિવિધ ગ્રંથોમાંથી આ મસાલામાં મિશ્રણ કરવામાં આવેલી વનસ્પતિનાં લક્ષણો અને ગુણ અમે ભેગા મેળવીને અહીં આપ્યા છે.

આયુર્વેદિક મસાલાની ઔષધિઓના ગુણ :

બલકર (બળ આપનાર), ધાતુવર્ધક (ધાતુ વધારનાર), શીતળ, આમપાચક (કાચા આમને પકવનાર), લઘુ (પચવામાં હલકું), સ્નિગ્ધ (ચિકાશયુક્ત), દીપન (જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનાર), મેધ્ય (બુદ્ધિને વધારનાર), કંઠશુદ્ધિકરણ (કંઠની શુદ્ધિ કરનાર), મુખને સ્વચ્છ કરનાર, વર્ણકારક (શરીરના રંગરૂપને નિખારનાર), રુચિકર, ગ્રાહક (મળને બાંધનાર), ગર્ભાશયને શુદ્ધ કરનાર, તૃષાનિગ્રહણ (તરસ મટાડનાર), સર્વજવરનાશક (દરેક પ્રકારના તાવને દુર કરનાર), કાંતિકારક (શરીરને તેજસ્વી બનાવનાર) અને શોધન (શરીરની શુદ્ધિ કરનાર) છે.

આયુર્વેદિક મસાલાની ઔષધિઓ કયા રોગોમાં સામાન્ય રીતે કામ આવે છે તે જાણીએ...

શ્રમ, દાહ (બળતરા), કફ, પિત્ત, શોષ (મોઢુ સુકાવવું), ઊલટી, રકતરોગ (લોહીનો બગાડ), વાયુ (ગૅસ), હૃદયવ્યથા (હૃદયની પીડા), સ્વેદ (પરસેવો લાવનાર), દુર્ગંધ, તૃષા (તરસ), કોઢ, વિસર્પ (ચામડીનો સરકતો રોગ), બસ્તીપીડા (મૂત્રાશયનો રોગ), વાતરકત (લોહીમાં ભળી ગયેલ વાયુ), કંઠરોગ (ગળાના રોગ), મસ્તકશૂળ (માથાનો દુ:ખાવો), જવર (તાવ), શૂળ (શરીરનો દુ:ખાવો), નેત્રરોગ (આંખના રોગો), વ્રણ (ઘા), આમ (ખોરાકનો કાચો રસ), અતિસાર (ઝાડા), ઊચકી (હેડકી), ઉધરસ, ખરજ (ખંજવાળ), હૃદરોગ (હૃદયરોગ), શ્વાસ, પ્રમેહ (વધારે પેશાબ જવું), અર્શ (મસા), અંગની જડતા, કૃમિ (કરમિયાં અને શરીરના બીજા જંતુઓ), જીર્ણજ્વર (ઝીણો તાવ), શિરો-રોગ (માથાના રોગો), દમ (શ્વાસ), કંડૂ (ખરજવુ), ઉદરરોગ

(પેટના રોગો), વિષદોષ, મુખનો દુ:ખાવો, પડતા આમને બંધ કરનાર, આંતરડાનો શૂળ (દુ:ખાવો), આધ્માનવાયુ (આફરો ચઢવો), ગુલ્મ (પેટનો ગોળો), ત્વગ્દોષ (ત્વચાના રોગ), પીનસ (શરદી- સળેખમ), અપચો અને છાતીનો કફનો નાશક છે.

-આર્યભિષક અને ચરકનાં ગ્રંથમાંથી સંકલિત

આયુર્વેદિક મુખવાસ

"मधुरेण समापयेत्"

"(હંમેશા) મધુરતાથી સમાપ્ત કરવું જોઈએ."

આપણી સંસ્કૃતિએ કેટલું સુંદર શિક્ષણ આપ્યું છે કે દરેક કાર્ય છેલ્લે મધુરતાથી સમાપ્ત થવું જોઈએ. ભોજનમાં પણ છેલ્લે મધુર એવો મુખવાસ રાખ્યો. પાશ્ચાત્ય સંસ્કૃતિમાં Ice-cream અને Pudding છે જે સ્વાદમાં મધુર પણ પચવામાં ભારે અને અભક્ષ્ય. જ્યારે મુખવાસ સ્વાદમાં મધુર (મીઠો) અને ગુણમાં પણ મધુર. અસલે તૈયાર કરેલો આયુર્વેદિક મુખવાસ પણ બધી જ રીતે મધુર છે.

વિદ્વાન વૈદ્યરાજ ભાસ્કરભાઈ હાર્ડીકરજી આ મુખવાસ વિશે શું કહે છે તે જાણીએ :

"આ મુખવાસમાં વિશિષ્ટ ઔષધિઓને કારણે વ્યક્તિ કોકીલકંઠી થાય છે. કંઠ ઘોઘરો હોય તો સુધરે છે." તેમાં રહેલા લવિંગને કારણે ગળાનો કફ દૂર થાય છે. લવિંગથી શરીરના પાચક રસો છૂટા પડે છે અને પાચનમાં ઉપયોગી થાય છે. તે મુખ (મોઢાથી ગળા સુધી)ની શુદ્ધિ કરે છે. વરીયાળી અને જેઠીમધથી મગજ શાંત રહે છે. સોપારી મળને કાપી નાંખે છે."

- વૈદ્યરાજ ભાસ્કરભાઈ હાર્ડીકર

આયુર્વેદિક ગ્રંથમાંથી આ મુખવાસમાં મિશ્રણ કરવામાં આવેલી વનસ્પતિઓના ગુણનું સંકલન અમે કર્યું છે તે જાણીએ...

ચક્ષુષ્ય (આંખને માટે હિતકારી), સ્નિગ્ધ, વૃષ્ય (શક્તિ આપનાર), વિશદ (સુંદર-મોહક), સ્વાદિષ્ટ, રુચ્ય (ખોરાકની રુચિ ઉત્પન્ન કરાવે), સારક (મળને સરકાવનાર), મધુર, પથ્ય (પાચન થાય તેવું), દીપન (જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનાર), હૃદ્ય (હૃદયને હિતકારી), મેધ્ય (બુદ્ધિ વધારનાર),

વાયુ, કફ, પિત્ત, શોષ, તૃષા (તરસ), વ્રણ (ઘા રૂઝવે), મુખવૈરસ્ય (મોઢાનું નિરસપણું), ત્રિદોષ, કંઠરોગ (ગળાના રોગ), આમ (ખોરાકનો કાચો રસ), ઉધરસ, શૂળ (દુઃખાવો), આનાહ્‌વાયુ (શ્વાસ), ઉચકી (હેડકી), વાંતિ (ઉલટી), વિષ, ક્ષતક્ષય (ચાંદા યુકત ક્ષય), પીનસ (સળેખમ-શરદી), રકતદોષ (લોહીનો બગાડ), આધ્માનવાયુ (આફરો ચઢવો), નેત્રરોગ, અતિસાર (ઝાડા), હૃદયરોગ, રકતપિત્ત (લોહીમાં વધેલું પિત્ત), મૂત્રકૃચ્છ (પેશાબ અટકીને આવવું), કૃમિ (કરમીયાં), મુખરોગ (મોઢાંના રોગ), મુખ-દુર્ગંધ (મોઢાંની દુર્ગંધ), અગ્નિમાંદ્ય (જઠરાગ્નિ મંદ પડે), મુખજાડ્ય (મોઢાની જડતા) વિગેરે રોગમાં કામ લાગે છે.

આયુર્વેદિક મુખવાસ વાપરવાની રીત :

જમ્યા પછી રોજ બે વખત લઈ શકાય. પેટની કે ગળાની બળતરા, ઊલટીની શંકા તથા વાયુ વિગેરેમાં યોગ્ય રીતે લઈ શકાય.

સિન્ધાલૂણ

सैन्धवं लवणं स्वादु दीपनं पचनं लघु ।
स्निग्धं रुच्यं हिमं वृष्यं सूक्ष्मं नेत्र्यं त्रिदोषहृत् ॥

"સિન્ધાલૂણ સ્વાદિષ્ટ, અગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનાર, પાચનમાં હલકું, સ્નિગ્ધ, રુચિ ઉપજાવનાર, ઠંડું, સૂક્ષ્મ, નેત્રને હિતકારી, ત્રિદોષને મટાડનાર છે.

सैन्धवं तत्र स्वादु वृष्यं हृद्यं त्रिदोषनुत् ।
लघ्वदृष्णं घशः पथ्यमाविदाह्यग्निदीपनम् ॥

- ભાવપ્રકાશ ગ્રંથ

"બધા લવણોમાં સિંધવ કાંઈક સ્વાદવાળું, વૃષ્ય, હૃદ્ય, ત્રણે દોષનો નાશ કરે એવું, પચવામાં હલકું, આંખને હિતકારી, વિદાહિ, જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરે એવું છે. વળી સૂક્ષ્મ વગેરે લવણના સામાન્યગુણ તેમાં સમજવા. વળી, તે વાયુનો નાશ કરનાર, મળને શરીરમાંથી બહાર કાઢી સાફ કરનાર તથા ખોરાકની રુચિ જન્માવનાર છે"

- અષ્ટાંગહૃદય ગ્રંથ

મીઠું બે પ્રકારનું છે : દરિયાઈ તથા ખાણનું સિંધવ મીઠું. આજે વ્યાપક ઉપયોગ દરિયાઈ મીઠાનો છે. આયુર્વેદમાં જણાવ્યા મુજબ સિંધવ એ શ્રેષ્ઠ મીઠું છે. તેમાં ઘણા રોગોને મટાડવાની શક્તિ છે. જૈનધર્મી લોકો તેને ગરમ કર્યા વગર પાકું મીઠું / બલવણ તરીકે પણ તેનો ઉપયોગ કરી શકે છે. રસોઈમાં તેનો ઉપયોગ નિત્ય કરવા યોગ્ય છે. Iodine યુકત મીઠાની ખોટી જાહેરાતો દ્વારા આપણા મગજમાં બીજા પ્રકારના સારા મીઠાની સામે હાઉ પેદા કરવામાં આવ્યો છે. શું આપણાં પૂર્વજો Iodine ની ખામીવાળા હતા ? તે વિચારવા યોગ્ય છે.

સિંધાલૂણના મુખ્ય ફાયદા :

(૧) વાયુ (દુઃખાવો), કફ, પિત્ત(ઍસિડિટી) મટાડે છે.
(૨) આંખને ફાયદાકારક, હૃદયને હિતકારી.
(૩) પાચનશક્તિ વધારનાર, બળ આપનાર.
(૪) ખોરાકની રુચિ જન્માવે છે, તથા જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનાર છે.
(૫) લોહીની શુદ્ધી કરે છે.

અંબષ્ઠા શરબત

અંબષ્ઠાનું લોકભાષામાં નામ ભીંડી છે. ભારતમાં તેના ઘણા છોડ થાય છે. તેનાં સૂકવેલાં ફૂલ ખાટાં હોય છે, જેનુ ચૂર્ણ બનાવી તેમાં વિવિધ મસાલાઓ (જીરુ, મરી, સંચળ, મીઠું, અને દળેલી ખાંડ) ઉમેરીને તેનું શરબત બનાવવામાં આવે છે.

"અંબષ્ઠા અગ્નિદીપક, કંઠને હિતાવહ અને પિત્ત, કફ, વાયુ, સળેખમ, શરદી, અરુચિ, પક્વાતિસારનો નાશ કરે છે."

– આર્યભિષક્ ગ્રંથ

અંબષ્ઠા શરબતના ફાયદા નીચે પ્રમાણે છે :

(૧) આહ્લાદક, સ્વાદ માટે તે ઉત્તમ છે.

(૨) કફ, પિત્ત(ઍસિડિટી), વાયુ (દુખાવો) નો નાશ કરે છે.

(૩) પાચનશક્તિ વધારે છે.

(૪) કંઠ(અવાજ) માટે ફાયદાકારક

(૫) ખોરાક પ્રત્યેની અરુચિ દૂર કરે છે.

(૬) તેમાં રહેલી કેમિકલ વગરની ખાંડના ગુણો પણ તેમા ઉમેરાય છે.

નોંધ :- વાયુના દર્દીઓને ખટાશવાળી વસ્તુ રોજ વાપરવી હિતાવહ નથી. સુજ્ઞ વૈદ્યની સલાહ મુજબ લેવું.

બજારૂ શરબત વિષે જાણીએ :

બજારમાં મળતાં વિવિધ ફળોના શરબતોમાં ફળનો અંશમાત્ર નહિ, તે ફળનો SYNTHETIC ECCENCE (કૃત્રિમ સ્વાદ) હોય છે, જે અનેક જાતના રોગોને નોતરે છે. તેમાં રહેલા SYNTHETIC SWEETNER નુકસાનકારક છે. તેમાં રહેલા ફૂડ કલરની વાત જગપ્રખ્યાત છે કે, તે કેન્સર કરે છે.

ગુલકંદ

અસલનો ગુલકંદ હલ્દીઘાટી પ્રદેશના ચૈત્ર મહિનાનાં દેશી-ગુલાબી ગુલાબમાંથી અને કેમિકલ-સલ્ફર વગરની ખાંડમાંથી તૈયાર કરવામાં આવે છે. તેનું સેવન, પેટને ઠંડક આપે છે. (વધુમાં સુજ્ઞ વૈદ્યરાજને પૂછીને વાપરવું)

આમળાનો મુરબ્બો

કૃત્રિમ ખાતર વગર પકવેલાં આમળામાંથી મુરબ્બો તૈયાર થાય છે. આયુર્વેદિક પદ્ધતિ મુજબ, કેમિકલ-સલ્ફર વગરની ખાંડમાંથી, પિત્તળના વાસણોમાં, ચૂલા ઉપર અને અગ્નિ દીશામાં (અગ્નિ દીશામાં ખોરાક રાંધવાથી તે વધારે સુપાચ્ય બને છે - વાસ્તુશાસ્ત્ર) તૈયાર કરવામાં આવે છે. પિત્ત માટે તથા પાચન માટે ઉપયોગી થાય છે. આંખના રોગોમાં પણ આમળા કામ લાગે છે.

ખાંડ

અસલની ખાંડ કોઈ પણ જાતના કેમિકલ એટલે કે સલ્ફર ડાયૉક્સાઈડ (Sulhur Dioxide) અને હાઈડ્રો (Hydro) વાપર્યા વગર બનાવવામાં આવે છે. બજારૂ ખાંડમાં Sulphur Dioxide ને Whiteness એટલે કે સફેદી લાવવા માટે અને Hydro નામના કેમિકલને Cleaning એટલે કે કચરો સાફ કરવા માટે વાપરવામાં આવે છે.

ખાંડનો સામાન્ય ગુણ છે શરીરનું પિત્ત (Acidity) ઘટાડવાનો. હવે Suphur Dioxide અને Hydro યુક્ત ખાંડ પિત્ત ઘટાડે કે વધારે ?

ભૃંગરાજ કેશ-તેલ (Hair Oil)

दारुणनाशनम् अकालपलित कण्डूमिन्द्रलुप्तं च नाश्येत

-- શારંગધર સંહીતા ગ્રંથ

ભૃંગરાજ કેશ - તેલથી માથાનો દુ:ખાવો, અકાળે સફેદ થતાં વાળ, માથાની ખંજવાળ, માથાની ફોડલીઓ તથા ખરતા વાળનાં રોગોનો નાશ થાય છે.

આંખના ટીપાં

રોજ આંજવાથી આંખના રોગોનો નાશ થાય છે. આંખની દષ્ટી ટૂંકી થવી, ખંજવાળ આવવી, આંખો દુ:ખવી, ભારે થવી તથા ટી.વી., કોમ્પ્યુટરની સામે સતત બેસવાથી થતાં રોગોની સમે આ ટીપાં આપને રક્ષણ આપે છે.

-વૈદ્યરાજ શ્રી ભાસ્કરભાઈ હાર્ડીકરજી

કોકમનું શરબત

કોકમનું શરબત મધુર, ખોરાકની રુચિ કરાવે, મળનું ગ્રાહક, પચવામાં હલકું, જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનારું છે. સાથે સાથે કફ, વાયુ, તરસ, આમાતિસાર, સંગ્રહણી (ઝાડાં), આમવાત (Arthritis) રકતદોષ, પિત્ત, અર્શ (મસા), શૂળ (ભયંદર દુ:ખાવો), ગુલ્મ (પેટનો વાયુ), વ્રણ (શરીરના ડાઘ), કૃમિ (કરમીયાં), હૃદયનાં રોગો અને વાતોદર રોગનો નાશ કરે છે.

- આર્યભિષક ગ્રંથ

કાનનાં ટીપાં

કાનના રોગોમાં, કાનનો મેલ દૂર કરવા, કાનનો દુ:ખાવો મટાડવા, કાનનો વાયુ, બહેરાશ વિગેરે રોગોને દૂર કરવા આ ટીપાં વપરાય છે.

જયણા પોટલી

જીવાતને મારવા માટે સામાન્ય રીતે કપડાંની વચ્ચે, કબાટોનાં ખાનામાં, પુસ્તકોની પાસે આપણે સફેદ ડામરની ગોળીઓનો ઉપયોગ કરતાં હોઈએ છીએ. જેને Insect Repellent અથવા Moth Balls કહેવામાં આવે છે. આ ડામરની ગોળીઓમાં વપરાતી મુખ્ય વસ્તુ છે NAPHTHALENE - જે આરોગ્ય માટે ભયાનક છે. વિદોશોમાં તેના વિશે ઘણું ખેડાણ થયું છે. NAPHTHALENE વાપરવાથી પેશાબમાં બળતરા -લોહી પડવું, શ્વાસ ચઢવો, હૃદયના ધબકારા વધવા, Hypotension (low blood pressure), આંખો પીળી થવી, ચામડી પીળી પડવી, પેટનો દુ:ખાવો, ઉલટી, ઝાડાં, માથાનો દુ:ખાવો, ઘેન, મૂંઝવણ અને Coma જેવા રોગો થવાની સંભાવના છે. આ બધાંથી ઉપર તેના વપરાશ દ્વારા Cancer થવાની પૂરેપૂરી સંભાવના છે.

(Ref. : ATSDRIC@CDC.Cov)

હવેથી ડામરની સફેદ ગોળીનો ઉપયોગ કરતાં આપ ચેતજો.

તેના વિકલ્પે

અસલે જયણા પોટલી તૈયાર કરી છે જે ખરેખર એક વનસ્પતિનું ચૂર્ણ છે. કપડાંમાં, ચોપડાઓમાં, કબાટમાં અને જીવાત પડવાની તમામ સૂકી જગ્યાઓમાં (અનાજમાં નહી) તેનો ઉપયોગ કરવો તે એક જુની પરંપરા છે. તેની સુગંધ સૌમ્ય અને ગમે તેવી છે. તેના વપરાશથી જીવાત મરતી નથી પણ દૂર રહે છે અને તેની આસપાસ આવતી નથી (અહીંસા પળાય છે) આપણા શરીરને તેનું કોઈ નુકશાન નથી, ૪-૬ મહિના પછી તેને બદલી શકાય અને જે જુની પોટલી છે તેને ખોલી તેના ચૂર્ણને બગીચામાં / કુંડામાં ખાતર તરીકે પણ વાપરી શકાય છે.

દંતમંજન

"સવારનો સમય કફના પ્રકોપનો સમય છે માટે તે સમયે કડવા અને તૂરા દ્રવ્યોનું સેવન કરવું જોઈએ. કૉલગેટ મીઠી હોય છે માટે ખૂબ હાનિકારક છે. ઉપરાંત તેમાં રહેલા કેમીકલો પણ દાંતને અને પેઢાંને નુકશાન કરે છે. જ્યારે આયુર્વેદિક દંતમંજન સવારે ઘસવાથી મુખની શુદ્ધિ કરે છે, ગળું, તાળવા અને દાંતના રોગ મટાડે છે, બોલવાની ત્વરા વધારે છે (આ મંજન બપોરે તથા સાંજે જમ્યા પછી પણ કરી શકાય છે, સવારે જ કરવું તેવું નહિ. રોજ બપોરે કરવા દ્વારા તેના પ્રભાવ માત્રથી સવારે કરવાની જરૂર પણ નહી પડે. જીભની ચપળતા વધારે છે, ગળાને સુધારે છે. દાંતના પેઢાં શુદ્ધ થાય છે, જીભનો મેલ દૂર થાય છે, ગળાની અંદર શુદ્ધિ કરે છે. તેમાં રહેતા તૂરા દ્રવ્યથી Pyoria દૂર થાય છે. દંતમંજન સવારે જ કરવું તેવું નથી, પરંતુ જમ્યા પછી પણ બે વખત કરી શકાય. આ દંતમંજનથી મૂંગો માણસ બોલતો થાય છે અને તોતડો હોય તો પણ બોલતો થાય છે.

દંતમંજન એટલે દાંતનું મંજન જ નહીં પણ આ મંજનના પ્રભાવથી મનમાં ઉત્તમ ભાવ(વિચારો) પેદા થાય છે. હવે આ વસ્તુને દંતમંજન કહેવું કે મુખ અને મનમંજન કહેવું ?''

- વૈદરાજ ભાસ્કરભાઈ હાર્ડીકર

નૅચરલ માઉથ-વૉશ (Natural Mouth-Wash)

मन्याशिर कर्णमुखाक्षिरोगाः प्रसेककण्ठामयवक्त्रशोषाः ।
हल्लासतन्द्रारुचिपिनसाश्च साध्या विशेषात्कवलग्रहेण ॥

-- અષ્ટાંગ હૃદય ગ્રંથ

મન્યા(ડોકની પાછળની શીરા)ના રોગ, માથાના રોગ, કાનના રોગ, મોંના રોગ, આંખના રોગ, પ્રસેક (મોંમાંથી લાળ અને થૂંક નીકળવું) ગળાનાં રોગ, મુખશોષ (મોં સૂકાય), હલ્લાસ (થોડી પીડાં સાથે હૃદયમાંથી ખારું પાણી ઉબકા આવીને મોં વાટે નીકળે), તંદ્રા (જ્ઞાનેન્દ્રીય અને બુદ્ધિ કામ ન કરે એવી સ્થિતિ, ઘેન, સુસ્તી) ખોરાકની અરુચિ, સળેખમ (શરદી) એ રોગ કોગળા કરવાથી મટી શકે છે. સાથે સાથે દાંત હાલતાં હોય, દુઃખતા હોય અને સડો વિગેરે મટે છે.

કાંસુ / કાંસ્યમ્

कांस्यं च द्विविधं प्रोक्तं पुष्पतैलकभेदतः ।
पुष्पं श्वेततमन्तत्र तैलिकं कपिशप्रभम् ॥
एतयोः प्रथमं श्रेष्ठं संसेव्यं रोगशान्तये ॥।

કાંસું બે પ્રકારનું છે. પુષ્પફુલકાંસુ અને તૈલિયા કાંસુ. તેમાં પુષ્પ કાંસુ અતિશય ધોળુ અને બીજુ તૈલક કાંસુ પિંગળી કાંતિ વાળુ હોય છે. તે બેઉ કાંસામાંથી પહેલુ કાંસુ શ્રેષ્ઠ હોઈ રોગશાંતિ માટે સારી રીતે સેવવા યોગ્ય છે."

- ***યોગરત્નાકર ગ્રંથ***

कांस्यं कषायं तिक्तोष्णं लेखनं विशदं सरम् ।
गुरु नेत्रहितं रुक्षं कफपित्तहरं परम् ॥

"કાંસુ તુંરુ, કડવું, ઉષ્ણ, સ્વચ્છ, મળને ઉખેડનાર, ઝાડો ઉતારનાર, નેત્રને હિતકારી અને રુક્ષ હોઈ કફ તથા પિત્તને બહુ જ હરનાર છે."

- ***ભાવપ્રકાશ ગ્રંથ***

कांस्यं बुद्धिप्रदं रुच्यं रक्तपित्तप्रसादनम् ।

"કાંસાનું ભોજનપાત્ર બુદ્ધિવર્ધક, રુચિકારક તથા રકતપિત્તને શુદ્ધ કરનાર છે."

- ***યોગરત્નાકર ગ્રંથ***

"કાંસુ શુભકારક અને પવિત્ર છે." (અર્થાત્ તેના સ્પર્શમાત્રથી ભોજન પવિત્ર થાય છે.)

- ***આર્યભિષક્ ગ્રંથ***

'રસોઈ રાંધે પિત્તળમાં ને પાણી ઉકાળે તાંબુ
ભોજન કરવું કાંસામાં તો જીવન માણે લાંબું'

પ્રાચીન આયુર્વેદના જ્ઞાનને પચાવી જાણનાર એક વિદ્વાન વૈદ્યરાજ કાંસા વિષે શું કહે છે તે જાણીએ. કદાચ ઘણા ગુણો ચર્મ-ચક્ષુથી અથવા

માઈક્રોસ્કોપથી ન પણ માલૂમ પડે. પરંતુ તેના માટે જોઈશે આપણા પૂર્વજોના સૂક્ષ્મ જ્ઞાન પ્રત્યેની શ્રદ્ધા. આજના વિજ્ઞાનને પણ તે વાતોને સ્વીકારવી પડે છે.

કાંસુ કલાઈ તથા તાંબાની મિશ્ર ધાતુ છે તેથી તેમાં તાંબા અને કલાઈ, બન્નેના ગુણ રહેલા છે. તાંબુ રકતશુદ્ધિ કરે છે, જ્યારે કલાઈ શુક્રવૃદ્ધિ કરે છે. કાંસાના પાત્રમાં વાપરવાથી ઓજસ્ વધે છે, તેમ જ રકત શુદ્ધ થાય. તે રકત હૃદયમાં પરિભ્રમણ કરે જેથી હૃદયને પણ આરોગ્ય આપે છે. તેનાથી હાર્ટએટેક આવવાની સંભાવના ઘટી જાય છે.

કાંસુ એ કેતુગ્રહની ધાતુ છે. જેની જન્મકુંડલીમાં કેતુગ્રહ ખરાબ હોય અથવા તે વિપરીત ફળ આપતો હોય તો તેવી વ્યક્તિએ કાંસાના ભોજનપાત્રમાં ખાસ જમવું તથા કાંસાનુ દાન પણ કરવું. શકય હોય ત્યાં સુધી કાંસાનું ભોજનપાત્ર દરેક વ્યક્તિએ પોતાનું અલગ રાખવું. પોતાની અલગ થાળી-વાટકી વિગેરે કાયમી જમવા માટે રાખવાથી નવ ગ્રહની શાંતિ થાય છે. એક વ્યક્તિએ વાપરેલું પાત્ર બીજાએ વાપરવું નહીં. જો તે એકબીજાથી વપરાઈ જાય તો તેને છાણા અથવા કોલસાના અગ્નિથી સહેજ તપાવવું. આ રીતે તે પાત્ર શુદ્ધ થાય છે.

- વૈદ્ય રાજ શ્રી ભાસ્કરભાઈ હાર્દીકરજી

કાંસાને ગૌ-મૂત્ર અથવા કોઈ પણ ખાટાં દ્રવ્યો જેમકે લીંબુ, આંબલી વગેરેમાં ત્રણ કલાક સુધી બાફવાથી તે શુદ્ધ થાય છે.

- આર્યભિષક્ ગ્રંથ

કાંસાની ઓળખ :

કાંસુ એ મિશ્ર ધાતુ છે. આઠ ભાગ તાંબુ અને બે ભાગ કલાઈ એમ બે ધાતુનો રસ એકત્ર કરવાથી કાંસુ તૈયાર થાય છે. તેનો રણકાર લાંબા સમય સુધી સંભળાય છે, જે તેની પરખ પણ છે. કાંસુ બે પ્રકારનું છે, પુષ્પક અને તૈલક. પુષ્પક, કાંસુ ધોળુ હોય છે. તૈલક કાંસુ તેલીયા રંગનું હોય છે. પુષ્પક કાંસુ રોગ શાંતિ કરે છે. તૈલક કાંસુ કફ કરે છે. મશીનથી બનતા કાંસામાં તૈલક પ્રકારનું કાંસુ વધારે જોવા મળે છે, જ્યારે હાથ બનાવટનું કાંસુ વધારે પ્રમાણમાં પુષ્પક હોય છે. તે રોગ શાંતિ માટે ઉત્તમ છે.

કારીગરના હાથની કરામત :

અસલ નું કાંસુ સંપૂર્ણપણે શુદ્ધ અને હાથ બનાવટનું છે તથા પુષ્પક પ્રકારનું છે. અઢારેય વર્ણના ધંધાની ઉત્પત્તિના કાળથી ચાલી આવતી આ કારીગરોની કળા આજે પણ અકબંધ છે, જેમાં કોઈ પણ જાતના આધુનિક સાધનોનો ઉપયોગ કરવામાં આવતો નથી. આ પરંપરાને નષ્ટ ન થવા દેવા માટે **અસલ** કટીબદ્ધ છે.

અસલ કાંસુ શા માટે વાપરવુ જોઈએ ?

શુદ્ધ અને સાત્વિક ભોજન કરવા માત્રથી બસ નથી. કયા પાત્રમાં ભોજન કરો છૌ તે પણ ખૂબ અગત્યનું છે. આજે ઘેર-ઘેર સ્ટીલ, એલ્યુમિનિયમ તથા મેલામાઈનનાં ભોજનપાત્રોનો વપરાશ વધી ગયો છે. એલ્યુમિનિયમના વાસણ વાપરવાથી ઘૂંટણના દુ:ખાવા વગેરે ઘણા રોગો થાય છે. મેલેમાઈન એ એક પ્રકારનું પ્લાસ્ટિક છે, જે આરોગ્ય તથા પર્યાવરણને પુષ્કળ નુકસાન કરે છે. સ્ટીલ(લોહ) એ શનિ(ગ્રહ)ની ધાતુ છે. તેમાં શનિ(ગ્રહ)ના અવગુણ રહેલા છે. સ્ટીલમાં જમવાથી વાયુ થાય છે. શાસ્ત્રો તેને અપશુકનિયાળ ગણે છે. વિજ્ઞાન પણ આ પ્રકારની હકીકતને આજે સ્વીકારે છે.

દુનિયાના ટોચના બૌદ્ધિકો / વિચારકો તથા સમાજનો ઉચ્ચ વર્ગ પણ આવી શુદ્ધ વસ્તુઓ વાપરવાના આગ્રહવાળા બન્યા છે. માટે જ કાંસાની નિકાસ બહારના દેશોમાં વધી છે. આપના આરોગ્યના હિતમાં તથા પ્રગતિની દિશામાં કાંસુ આપના ઘરમાં હોવું ઘટે.

નકલી કાંસાની ઓળખ :

બજારમાં મળતા કાંસામાં કલાઈનુ પ્રમાણ ઓછું, એટલેકે ૨૦% થી ઓછું અને તાંબાનું પ્રમાણ વધારે એટલે કે ૮૦% થી ઉપર હોય છે. ક્યારેક તેમાં સીસું, નિકલ વગેરે ધાતુનો ભાગ પણ જોવા મળે છે. આવું કાંસુ હલકી પ્રકારનું ગણાય છે, જે ગુણમાં પણ હીન હોય છે તથા આરોગ્ય માટે હાનિકારક છે.

असल कांसाना उपयोगो :

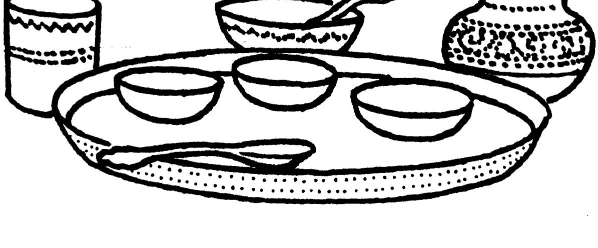
- **असल** कांसाना भोजनपात्रो आप रोजिंदा जमवामां वापरी शको

- जमणवार विगेरे प्रसंगोमां स्टीलना वासणोने बदले कांसाना भोजनपात्रोमां जमाडी शकाय.

- जन्मदिवस, लग्न प्रसंगो तथा बहुमान आदी माटे कांसाना पात्रोनी भेट आपी शकाय.

- गायना घीने कांसाना छालीया (वाटको) थी पग उपर घसवाथी आंख तथा मगजने ठंडक मळे छे तथा गरमी दूर थाय छे.

असल एक फोन जेटलुं दूर छे. आपना तरफथी कयारेय पण फोन द्वारा जाण थये अमे आपने आप सुधी ते वस्तु पहोंचाडवा माटे कटिबद्ध छीए. **असल** संपूर्ण आरोग्यनी आशानुं किरण छे.



સ્નાન રજ

'Beauty is only skin deep'-'સુંદરતા ચામડી સમાન જ ઊંડી છે.' આજે આપણે જેને Beauty કહીએ છીએ તેની અપેક્ષાએ તો આ વાકય તર્દન સત્ય છે. સુસ્મિતા સેન, ઐશ્વર્યા રાય અને એવી બીજી ઘણી બધી રૂપવતી નટીઓને આ વાત જઈને કરીએ તો કદાચ તેમને ઘણો જ આઘાત લાગે.

આ દેશમાં રૂપને એક અલગ દ્દષ્ટિથી જોવામાં આવ્યું છે. બાહ્ય રૂપને વખોડવામાં નથી આવ્યું, પણ આજે જે હદ સુધી તેને મહત્ત્વ આપવામાં આવ્યું છે તેવું પણ નહિ. આ દેશમાં તો શરીરની કાંતિ, તેજ, ઓજસ, સાથે સાથે શરીરની વસુ (Aura), મુખ દ્વારા ફલિત થતી મનની પવિત્રતા અને પ્રસન્નતા ઉપર વધારે ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે. વ્યક્તિનું રૂપ કરતાં વધારે તેની હોંશિયારી, બુદ્ધિ, ગુણ અને આવડતને જ વધારે મહત્ત્વ અપાતું. આજે પણ મોટી-મોટી નોકરીઓમાં કે અગત્યની જગ્યાઓ ઉપર રૂપ જોઈને નહીં પણ અનુભવ અને હોંશિયારી જોઈને જ Selection કરવામાં આવે છે. સૌંદર્ય સ્પર્ધામાં પણ હોંશિયારી, ચપળતા, વાચાળતા, બુદ્ધિ અને આવડતને અગત્યનું સ્થાન આપવામાં આવ્યું છે. છતાં આજે ટી.વી.ને કારણે Scenario કંઈક જુદો જ ઊભો થયો છે. ટી.વી. ઉપર સૌંદર્ય પ્રસાધનો અને સાબુની જાહેરાતો દ્વારા ઘણું ખોટું (વસ્તુની અને વિચારની દ્દષ્ટિએ) પીરસવામાં આવી રહ્યું છે. તે બધાં જ સૌંદર્ય પ્રસાધનો વિશે જાણીએ તો ખબર પડશે કે શરીરની ચામડીને ખૂબ જ નુકશાન કરે તેવા કેમિકલો દ્વારા તે બનાવવામાં આવે છે. તેનાથી ચામડીના રોગો અને કૅન્સર થવાની પૂરેપૂરી શકયતા છે. બજારમાં મળતાં હર્બલ સૌંદર્ય પ્રસાધનો કૃત્રિમ કેમિકલયુકત હોય છે. ઉપરાંત મોટાભાગના સૌંદર્ય પ્રસાધનો મૂંગા પ્રાણીઓના જીવ લઈને અથવા ત્રાસ પહોંચાડીને અખતરાઓ કરેલા હોય છે. રૂડી-રૂપાળી જાહેરાતો દ્વારા અંજાઈ જઈને આપણે તેને વાપરીએ તે કેટલું યોગ્ય છે તે આપણે જ વિચારવું પડશે. પરંતુ શું આ દેશમાં તેનો વિકલ્પ હતો જ નહીં ? હતો જ વળી....

કુદરતમાં એવી ઘણી ઔષધિઓ છે જે સૌંદર્ય અને સાથે સાથે શરીરની કાંતિ, તેજ અને ઓજસને વધારે. એવી ઔષધિઓનું મિશ્રણ

કરીને અસલે સ્નાન રજ એટલે કે આયુર્વેદિક ન્હાવાનું ચૂર્ણ તૈયાર કર્યું છે. આ સ્નાન-રજના અઢળક ફાયદાઓ તો અમે જણાવીશું પણ વિદ્વાન વૈદ્યરાજ શ્રી ભાસ્કરભાઈ હાર્ડીકરજી આ ચૂર્ણ વિશે શું કહે છે તે જાણીએ.

"આ સ્નાન-રજ (ચૂર્ણ)ની બધી જ વસ્તુઓ સુગંધ અને વર્ણ્ય (રૂપ સુધારનારી) છે. જીવ-જંતુઓના કરડવાથી ઝેર થયું હોય એટલે કે Insect-bite ના Poisoning ને દૂર કરનારી છે. આ ચૂર્ણ વાપરવાથી લાંબેગાળે શરીરની કાંતિ બદલાય, પરસેવામાં દુર્ગંધ આવે નહિ, પરંતુ સુગંધી પરસેવો થાય તથા લાંબે ગાળે શરીર ઉપર માખી-મચ્છર-જીવજંતુ બેસે નહિ. તેમાંથી કેટલીક ઔષધિઓ પ્રભાવશાળી અને દિવ્ય છે. તેનાથી વસુ (Aura) સુધરે છે અને મન પ્રસન્ન રહે છે. શરીરમાં અમૃત તત્ત્વ પણ છે અને વિષ તત્ત્વ પણ છે. એટલે કે દૈવી તત્વ અને આસુરી તત્વ (Evil Matter) પણ છે. આ ચૂર્ણની જે વિશિષ્ટ ઔષધિઓ છે તે દિવ્ય હોવાને કારણે દૈવી શક્તિઓને પોષે છે જેનાથી અનુક્રમે આસૂરી શક્તિઓ ઓછી થાય છે. દયા, ક્ષમા, શાંતિ, દાતૃત્વ જેવા ઈશ્વરીય ગુણ વધે છે. ચરકગ્રંથમાં દિવ્ય ઔષધિઓ વિશે ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો છે. આ બધી વિશેષતાઓ ઉપરાંત તેમાં રહેલી દરેક ઔષધિના વિશિષ્ટ ગુણો તો તેમાં સમાયેલાં છે જ, જે તેના ફાયદાઓ વધારે છે."

આયુર્વેદના વિવિધ ગ્રંથોમાંથી આ ચૂર્ણની ઔષધિઓના લક્ષણ અને ફાયદાઓ તથા તે કયા રોગમાં ઉપયેગી છે તેનું સંકલન કરીને અમે અહીં જણાવ્યું છે.

શીતળ, વર્ણ્ય (વર્ણને સુંદર કરનાર), ચેતના-સ્થાપન (શરીરમાં ચેતના લાવે), વર્ણ-પ્રસાધન (ચામડીનો રંગ સારો કરે), કેશવર્ધક (વાળને વધારનાર), કાંતિવર્ધક, ચર્મરોગનાશક (ચામડીના રોગ નાશ થાય), સુંગધ આપનાર.

દાહ (બળતરા), શ્રમ (થાક), ખરજવું, દાદર (ચામડીના રોગ), વિષ (ઝેર), ભૂતબાધા, ઉન્માદ (ગાંડપણ), રાક્ષસપીડા, કૃમિ (શરીર ઉપર ન દેખાય તેવાં ઝીણાં જીવજંતુઓ), કોઢ, વણ (ઘા- વાગવું), ત્વગ્દોષ (ત્વચાના દોષ-રોગ), અસ, અપસ્માર (વિસ્મૃતિ-ભૂલવું),

કુષ્ઠ (ખુજલી-કોઢની ખણજ), મગજ અને જ્ઞાનતંતુઓના રોગમાં ઉપયોગી થાય છે, મનની ચંચળતા દૂર થાય છે, અતિશય કામથી થાક લાગ્યો હોય તો મનને શાંત કરે છે, Hysteria (ફીટ આવવી) દૂર કરે છે, મન પરનો આઘાત દૂર થાય છે, શિરદર્દ, ભૂતનો વળગાટ, ચક્કર, મૂર્છા (બેભાનપણું) દૂર થાય છે, સન્નિપાત (માનસિક રોગ), જખમ-વ્રણ (ઘા) ઉપર લેપ માટે કામ લાગે, સ્ત્રીઓને આર્તસ્ત્રાવ નિયમિત થાય છે અને માસિક ધર્મના રોગોમાં ઉપગોયી છે. કુષ્ઠનાશક (કોઢનાશક), દુર્ગંધનાશક અને સિધ્મ રોગ ઉપર કામ લાગે છે.

આ ચૂર્ણને વાપરવાની રીત :

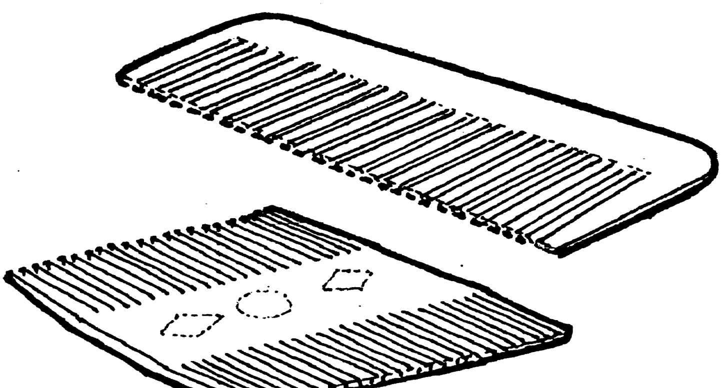
આ ચૂર્ણને ૩-૪ કલાક પાણીમાં પલાળી રાખવું. ન્હાતાં પહેલાં દૂધ ઉમેરી લેપ જેવું કરીને શરીર ઉપર થોડો સમય ચોળીને ન્હાઈ લેવું. શરીર લૂછવા માટેનું કપડું ઘેરા રંગનું રાખવું જેથી કરીને ઔષધિનો રંગ તેના ઉપર દેખાય નહી.

ધૂપ

વાતાવરણની શુદ્ધિ અને સુગંધ માટે વપરાતો બજારનો ધૂપ Synthetic અને Alchoholic Scent યુકત હોય છે, જે કૅન્સરજનક છે. અસલમાં તૈયાર થયેલા ધૂપમાં ફકત કુદરતી ફૂલોમાંથી બનેલું અત્તર જ વાપરવામાં આવે છે, જે વાતાવરણને શુદ્ધ, સુગંધિત અને પવિત્ર રાખે છે.

લાકડાનાં કાંસકા અને કપડાં સૂકવવાની પીન

પ્લાસ્ટિકથી આખી દુનિયા તોબા પોકારે છે. ચાલો પ્લાસ્ટિકને બદલે લાકડાનાં કાંસકા અને સૂકવવાની પીન વાપરીને પર્યાવરણને અશુદ્ધ થતું અટકાવવામાં નાનકડું યોગદાન આપીએ.



અસલ ન્હાવાનો સાબુ

સાબુથી ન્હાવું તે મૂળ પરંપરા નથી. આયુર્વેદમાં ઘણી દીવ્ય ઔષધીઓના મિશ્રણ દ્વારા ન્હાવાનું ચૂર્ણ બનાવી જ શકાય છે.

પરંતુ

પડી ગયેલી ટેવને કારણે સૌ ન્હાવા માટે સાબુ વાપરે જ છે માટે અસલે એવો ન્હાવાનો સાબુ તૈયાર કર્યો છે જેનાથી આપ વધારેમાં વધારે કુદરતની નજીક રહી શકો અને સાથે સાથે આપનું સ્વાસ્થ્ય પણ જળવાઈ રહે. સાબુની સુગંધ સારી હોવી એટલું જ બસ નથી પરંતુ તેમાં વપરાતાં દ્રવ્યો શરીર માટે હાનિકારક તો નથી ને ? તેનું પણ ધ્યાન રાખવું જરૂરી છે.

ન્હાવાનો સાબુને સસ્તો બનાવવા માટે અને બજારમાં વધારે ચલાવવા ઉત્પાદકો શરીરને નુકશાન પહોંચાડે તેવાં હલકાં પદાર્થો વડે તેને બનાવવા પ્રેરાતા હોય છે.

સત્ય-અસત્યના ખ્યાલ માટે અમે આપની સમક્ષ અસલ-સાબુ તથા બજારમાં મળતા સાબુ અંગેની જાણકારી મૂકીએ છીએ. સજ્જન વર્ગ આ વિગતો જાણ્યા પછી સાચી વસ્તુને અપનાવશે તેની અમને ખાતરી છે.

અસલ ન્હાવાનો સાબુ :

મુખ્ય વસ્તુઓ : શુદ્ધ કોપરેલ તેલ - 85 % (Approx)
દીવેલ - 5-7% (Approx)
બાકીનું Moisture તથા Perfume છે.

- આ સાબુમાં Caustic Soda વાપરવામાં આવ્યો નથી. તેના બદલે CAUSTIC POTASH નો ખુબ જ ઓછા પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે. Caustic Potash એ Caustic Soda કરતાં Mild Agent છે. તેનું પ્રમાણ પણ એટલું જ છે કે જે ચામડીને નુકશાન કરે નહીં. વધારામાં આ સાબુ બનાવવાની પ્રક્રિયા દરમ્યાન તેને એવી રીતે શુદ્ધ કરવામાં આવે છે કે Caustic Potashની અસર પણ ઓછી થઈ જાય.

- અસલ સાબુમાં વજન વધારે લાગે માટે Silicate કે Soap Stone નથી.
- અસલ સાબુમાં Mutton Talo નો ઉપયોગ કરવામાં નથી આવતો.
- અસલ સાબુ જીભ ઉપર મૂકવાથી ચચરતો નથી.
- નાના બાળકોને સાબુ ખાવાની ટેવ હોય છે. ભૂલથી કદાચ તે અસલ સાબુ ખાશે તો તેને ખરાબ અસર થશે નહી.
- શરીર ઉપર કયાંય વાગી ગયું હોય અને અસલ સાબુથી ન્હાતી વખતે તે વાગ્યા ઉપર સાબુ લાગી જાય તો બળતરા થતી નથી.
- અસલ સાબુમાં કોપરેલ તેલ હોવાને કારણે તેનાથી ચામડીને કોપરેલ તેલના ગુણ પ્રાપ્ત થાય છે અને સાથે ચામડી સુંવાળી થાય છે.
- ચામડી ઉપર Allergy થઈ હોય તેવી વ્યક્તિ પણ છૂટથી વાપરી શકે છે.
- OILY SKIN ધરાવનાર વ્યક્તિ પણ તેને છુટથી વાપરી શકશે.

અસલનો સાબુ વાપરવા દ્વારા બજારૂ સાબુની ફેકટરીઓમાં થતું પ્રદુષણ આપ અટકાવી શકો છો કારણ કે અસલ સાબુ બનાવતી ફૅકટરીમાં ભયંકર પ્રદૂષણ થતું નથી. પરંપરાએ પશુની કતલ પણ અટકાવી શકો છો. આ સાબુની ફેકટરીમાં ૯૫% ટકા કામ કારીગરો દ્વારા હાથથી થાય છે. જેટલા બને તેટલા વધારે લોકોને રોજગારી આપવી એ અસલનો અભિગમ છે.

અસલનો સાબુ વાપર્યા પછી અમને ખાતરી છે કે આપને જરૂરથી એક નવો જ અનુભવ થશે.

અમારા જૈન મિત્રો માટે આ સાબુ એટલા માટે વાપરવા યોગ્ય છે કારણ કે ....

- અસલ સાબુની ફેકટરી સૂર્યોદય પછી ચાલુ થાય છે અને સૂર્યાસ્ત પહેલાં બંધ થઈ જાય છે.

- અસલ સાબુની ફેકટરીમાં તમામ પાણી ગાળીને વાપરવામાં આવે છે.
- અસલ સાબુની ફેકટરીમાં બળતણ તરીકે જીવાત ન પડે તેવા લાકડાનો ઉપયોગ થાય છે. જો જીવાત હોય તો તેની જયણા કરીને ઉપયોગમાં લેવાય છે.
- ચોખ્ખાઈ દ્વારા જીવદયાનું મહત્તમ પાલન થાય છે.
- ઘરાકોને પ્લાસ્ટીકની થેલીને બદલે કાપડની થેલી આપવામાં આવે છે.

બજારમાં મળતો સાબુ :

બજારમાં મળતા સાબુની વિગત પણ આપ જાણો જેથી આપને સાચી હકીકતનો ખ્યાલ આવશે.

- બજારના સાબુમાં Caustic Soda હોય છે. જે ચામડીને નુકશાન કરે છે.
- બજારમાં મળતા સાબુમાં Silicate અને Soap Stone જેવા પદાર્થો હોય છે. જે ફકત સાબુનું વજન વધારવાનું જ કામ કરે છે. જેના ગુણ પણ ખાસ નથી.
- બજારના અમુક સાબુમાં Mutton Talo નો ઉપયોગ થાય છે. જે વાપરવું ઘણી દષ્ટિએ હિતાવહ નથી.
- બજારના સાબુ વાપરવાથી ઘણા લોકોને ચામડીના રોગો થાય છે
- ચામડીના રોગવાળા વ્યક્તિને બજારના સાબુથી Allergy થતી હોય છે.
- Mutton Talo વાળા સાબુથી સ્નાન કરીને મંદિરે - દેરાસરે અને અન્ય પવિત્ર જગ્યાઓ ઉપર જવું એ યોગ્ય નથી.

નોંધ : આ તમામ માહિતીઓ ફકત દિગ્દર્શક છે, સર્વસમાવેશક નથી

કપડાં ધોવાનો પાવડર

બજારમાં મળતાં એસીડ સ્લરી અને કૉસ્ટીક સોડાયુક્ત ડીટર્જન્ટ પાવડર પ્રદૂષણ ફેલાવે છે. આપણો પણ અનુભવ છે કે તે આપણી ચામડીને પણ અત્યંત નુકશાન કરે છે. હાથમાં છાલાં પડવાં, હાથ બળવો, ચામડી ફાટવી વિગેરે ઘણા ખરાબ અનુભવો થાય છે.

વળી બજારમાં મળતાં મોંઘાદાટ પાવડરો ખરેખર તો કપડાંના કલરને ખૂબ જલ્દીથી ઉડાડી દે છે તથા કપડાની આવરદા પણ ઘટાડે છે.

આ બધાથી બચવા અસલ લાવ્યું છે આપના માટે એક એવો પાવડર જે આપના શરીરની ચામડીને નુકશાન ન પહોંચાડે અને કપડાનાં કલરને ઊતરવા ન દે. કપડાની આવરદા પણ લાંબી રહે. તેમાં રહેલા દ્રવ્યો માટે એવો દાવો નથી કરતાં કે તેમાં કેમીકલો નથી. ખરેખર તો પાવડર વાપરવો મૂળ પરંપરા નથી જ. અરીઠા કે નદીની માટીથી સુંદર રીતે કપડાં ધોઈ જ શકાય છે. પરંતુ બદલાઈ ગયેલા સંજોગોને કારણે આ અપવાદ સેવવો પડે છે.

- અસલનો પાવડર શારીરિક દષ્ટિએ અત્યંત નુકશાન પહોંચાડનારો નથી.
- કપડાંના મેલને સાફ કરે છે. કપડાના રંગને નહી.
- કાપડ જલ્દી ફાટતું નથી.
- બજારમાં ડીટર્જન્ટ પાવડર કરતાં સસ્તો છે.

  બજારમાં મળતાં મોટી જાહેરાતોવાળા મોંઘા ડીટર્જન્ટ પાવડરની સરખામણીમાં ઊભો રહી શકે તેમ છે. ફક્ત એટલું જ છે કે મોંઘા પાવડરોની જેમ તેની ટી.વી.માં જાહેરાતો થતી નથી.

પણ વિચારવાનું તો આપણે જ છે ને....

ખાદી-ખદ્દડ

National Institute of Fashion Technology જેવી અનેક સંસ્થાઓમાં ભણતા હજારો વિદ્યાર્થીઓ ફક્ત કાપડને કેન્દ્રમાં લઈને કામ કરે છે. આ દેશમાં કરોડો મીટર કાપડ દર વર્ષે બનતું હશે, વેચાતું હશે અને છતાં...

આ દેશના ગામડાઓમાં રહેતા હજારો વણકરો ભૂખે મરે છે, કયાંક કંઈક ખૂટે છે. સ્વાભાવિક છે કે બધા કાપડની આધુનિક મીલો ઉપર જ આંગળી ચીંધશે. ચોક્કસ, આધુનિક મીલોને કારણે જ આ દેશના હજારો વણકરો ભૂખે મરે છે. પરંતુ શું આપણે પણ તે મીલોનું કાપડ વાપરવા દ્વારા વણકરોની બેરોજગારી માટે જવાબદાર નથી ? હવે શું કરવું ? એ પ્રશ્ન છે.

રાતોરાત મીલો બંધ કરાવવી કદાચ આપણા દેશના પ્રધાનમંત્રી માટે પણ શકય નથી. પરંતુ આપણા રોજીંદા જીવનમાંથી મીલના કાપડને જાકારો તો આપણે આપી શકીએને ? અમદાવાદ-મુંબઈમાં અમારી જાણમાં એવા ઘણા ગર્ભશ્રીમંત કુટુંબો છે, જેઓએ પોતાના લગ્નપ્રસંગના કપડાંથી માંડીને ઘરના મસોતા સુદ્ધાં ખાદીના અપનાવ્યા છે. આપણે ખાદીનો હાથરૂમાલ પણ છેવટે રાખી શકીએ.

દેશની આર્થિક પરિસ્થિતિને સમજીએ તો કદાચ ઘણા બધા પ્રશ્નોનો હલ આપણને ખાદી આપી શકે તેમ છે. આ વિષયને વિસ્તારથી ચર્ચવો પડે, પણ છે સચોટ.

આમ છતાં પોતાની પ્રકૃતિને આધીન અને વણકરોની તથા દેશની સમસ્યાને ગણકાર્યા વિના કોઈક કહેવાતા બુદ્ધિજીવી જેને પોતાના સ્વાર્થ સિવાય કંઈ જ પડી નથી, એમ પૂછશે કે ખાદી તો જાડી હોય, બરછટ હોય, દેખાવમાં કદરૂપી હોય.

અમે કહીશું, જરા થોભો ! એક ક્ષણ વિચારો ! ઢાકાનું મલમલ કાપડ તથા મ્યુઝીયમોમાં રહેલા આપણા ૧૦૦-૨૦૦ વર્ષો

જૂનાં કપડાંની કારીગરી કદાચ અત્યંત આધુનિક મશીનો પણ તૈયાર નથી કરી શકતાં. આટલું પૂરતું નથી આપણા દેશના વૈવિધ્યપૂર્ણ વારસાને ઓળખવા માટે ? આજે પણ ખાદીમાં ૫૦૦ કાઉન્ટ સુધીનું કાપડ મળી શકે તેમ છે, જે કોઈ મીલ બનાવી શકતી નથી.

ખાદીના કાપડની આગવી લાક્ષણિક્તાઓ - ખૂબીઓ :

- આ કાપડ હાથથી કાંતેલા દોરા તથા હાથવણાટથી તૈયાર થાય છે.
- શિસ્તબદ્ધ કારીગરો દ્વારા પરંપરાગત રીતે હાથવણાટથી ગુંથાયેલા તાણાવાણાના કારણે વસ્ત્રમાંથી હવાનું વહન અત્યંત સરળતાથી થાય છે, જે પરસેવાના બાષ્પીભવનની કુદરતી પ્રક્રિયામાં સહયોગી સાબિત થવાથી ત્વચા સમશીતોષ્ણ રહેવાના કારણે શરીરનું યોગ્ય તાપમાન જળવાઈ રહે છે, જેથી તાવ, શરદી, કફ, પિત્ત, લોહીવિકાર જેવા રોગો સામે રક્ષણ મળે છે.
- ખાદીના કાપડના તાણાવાણાની બનાવટ એવી હોય છે કે ત્વચાનાં કોષોને જરૂર પડતો ઓક્સિજન તે કાપડમાંથી સરળતાથી પસાર થઈ શકે છે.
- ખાદીનું કાપડ અત્યંત સુંવાળુ હોય છે જે પહેરવામાં બધી રીતે અનુકુળ છે.

અન્ય વસ્ત્રોની સરખાણીમાં ખાદી :

- ઘણી મીલોમાં બનતાં વસ્ત્રોમાં દોરાનું સાઈઝીંગ કરાવા માટે મટન- ટેલો (Mutton Talo) નો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે જ્યારે હાથવણાટનું કાપડ તૈયાર કરવામાં કોઈ પણ તબક્કે પ્રાણીજન્ય પદાર્થોનો ઉપયોગ કરવામાં નથી આવતો.

- સુતરાઉ તથા રેશમી કાપડ કુદરતી રીતે બને છે. જ્યારે Polyester વિગેરે અન્ય સિન્થેટીક કાપડ કૃત્રિમ રીતે બને છે. વળી Polyester તથા Synthetic કાપડ એક જાતનું પ્લાસ્ટીક છે જે બનતી વખતે, વાપરતી વખતે અને નિકાલ કર્યા પછી પણ કુદરતને તથા શરીરને અત્યંત નુકશાન પહોંચાડે છે.
- મીલમાં કાપડ બનાવવાની પ્રક્રિયામાં પાણીનો અત્યંત દુસ્રયોગ થાય છે, પરંતુ હાથવણાટના વસ્ત્રો બનાવતી વખતે પાણીનો નહિવત્ ઉપયોગ થાય છે જે કુદરતનાં સ્રોતો જાળવી રાખવા સહાયક બને છે.
- હવામાં ઊડતાં કાપડનાં રજકણો તથા હાનિકારક રસાયણોના કારણે ગંભીર રોગોનો ભોગ બનવું પડે છે. હાથવણાટના કાપડમાં આવું બનતું નથી.
- પૈસાના કેન્દ્રીયકરણને કારણે મીલના કારીગરોનું પરોક્ષ રીતે શોષણ થાય છે. હાથવણાટના વસ્ત્રો વાપરવાથી શોષણવિહીન અર્થવ્યવસ્થાને પ્રોત્સાહન મળે છે, કારીગરને ગુલામ બનવું પડતું નથી.
- મીલના કાપડ કરતાં હાથવણાટનું કાપડ સસ્તું છે.

આમાં **અસલ** શું ભાગ ભજવી શકે :

આટલી વિગતોનો અભ્યાસ કર્યા પછી એમ લાગે છે કે એક યજ્ઞ સ્વરુપે આ કામ માથે લેવું પડે. અસલના સ્તર ઉપર અમે વિચાર્યું છે કે આપના સુધી મીલનાં કાપડની સામે વિકલ્પ ના આપી શકીએ તો આ બધી ફકત વાતો જ રહી જાય.

બંગાળના પરંપરાગત સિદ્ધહસ્ત વણકરો દ્વારા બનેલ હાથવણાટનું કાપડ શરીરને પણ અનુકુળ, આંખોને પણ અનુકુળ તથા કુદરતને પણ અનુકુળ છે. આપના વિવિધ ઉપયોગો માટે વિવિધ પ્રકારની જાડાઈ-પના વિગેરેમાં એ પ્રાપ્ય થઈ શકે છે. ભાવ પણ પરવડી શકે તેવા છે.

પૉલી ખાદીથી બચીએ :

અસલ કરતાં નકલનો ભપકો હોય છે પણ સરવાળે નકલ વાપરવાથી આપણને નુકશાન જ છે. Polyesterનો દોરો/કાપડ એક જાતનું પ્લાસ્ટીક જ છે જે હજારો વર્ષો સુધી જમીનમાં ભળી શકતું નથી. તેની તમામ પ્રક્રિયા અત્યંત પ્રદૂષણ કરનારી છે. અમારું નિવેદન છે કે આ પૉલીખાદી જેમાં એક દોરો સૂતરનો અને એક Polyesterનો હોય છે. આનાથી આપ દૂર રહેશો.

ક્યા દિવસે વસ્ત્ર પહેરવું :

અસલની ખૂબી છે કે એ આપના જીવનની ભૌતિક તથા આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ માટે ચિંતા કરે છે. જ્યોતિષવિદ્યાના આરંભસિદ્ધિ ગ્રંથમાં એક શ્લોકમાં તેના કર્તા ઉલ્લેખ કરે છે કે નવું વસ્ત્ર બુધવાર, ગુરુવાર કે શુક્રવારના દિવસે શુભ મુહૂર્તે ધારણ કરવાથી તે વસ્ત્રની આવરદા લાંબી રહે છે અને અનેક પ્રકારની વૃધ્ધિ જીવનમાં થવામાં તે નિમિત્ત બને છે.

વનસ્પતિ રંગથી રંગેલું કાપડ

કુદરતમાં સૌથી વધારે પ્રદૂષણ Synthetic Dyes and Chemicals ની ફેકટરીઓ કરે છે. જળ, જમીન અને વાયુને અત્યંત પ્રદૂષિત કરે છે. ફૅકટરીઓના આજુબાજુના વિસ્તારમાં જમીનનો રંગ બદલાઈ જાય છે. પાણીનો રંગ લાલ વિગેરે થઈ જાય છે અને તે પાણી પીવાથી કેટલાંય પ્રકારના રોગ થાય છે.

આવું પાણી પીનારા લોકો કહે છે કે “સાહેબ અમે પાણી નથી પીતાં, પણ જે પીએ છીએ તેને પાણી કહીએ છીએ.”

કાપડ ઉપર આવા સિન્થેટીક રંગો ચઢાવ્યા પછી કાપડ પણ આપણા શરીરની ચામડીને અત્યંત નુકશાન કરે છે.

આ બધાથી બચવા અસલે વનસ્પતિ રંગોથી તૈયાર થયેલું કાપડ ઉપલધ્ધ કર્યું છે. હજારો વર્ષોની પરંપરાથી તૈયાર થતાં આ કાપડનાં રંગો કોઈ પણ જાતનું પ્રદૂષણ ફેલાવતા નથી. આપણી આજુબાજુમાં મળતી કુદરતી વસ્તુઓથી જ તે તૈયાર થાય છે. તેનો રંગ પણ પાકો હોય છે.

કુદરતી રંગોથી તૈયાર થયેલ કાપડના ફાયદા :

- કુદરતી વનસ્પતિથી તૈયાર થયેલ રંગોને કારણે તે વનસ્પતિનાં ગુણ શરીરની ચામડીને રોગમુકત કરે છે અને રોગ ના હોય તો આવતાં અટકાવે છે.
- વનસ્પતિ રંગથી રંગેલું કાપડ સૂર્યના તાપમાં પણ શરીરને ઠંડક આપે છે.

દુનિયાભરમાં, વિશેષ જર્મની, જાપાન, કોરીયા વિગેરે દેશોમાં વનસ્પતિ રંગોનું કાપડ તૈયાર થઈને જાય છે. જર્મનીએ જ્યારે સિન્થેટીક રંગોના કાપડની આડ અસરો વિશે જાણ્યું ત્યારે તુરંત તે પ્રકારના કાપડની આયાત પોતાના દેશમાં બંધ કરીને ભારત પાસેથી ફકત કુદરતી રંગથી રંગાવેલું કાપડ જ મંગાવવાનું રાખ્યું.

આપણે પણ હવે જાગીએ.....

પરંપરાગત - આયુર્વેદિક ઠંડા પીણાઓ

સમગ્ર દેશમાં એક જનજાગૃતિ અને વિરોધનું વાતાવરણ ફેલાઈ ગયું છે. વિદેશી ઠંડા પીણાંઓમાં ઝેરી જંતુનાશકોનું પ્રમાણ મળ્યું છે. ક્યાં સુધી આપણે છેતરાતા રહીશું ? ક્યાં સુધી આ ઝેરને Status Symbol ગણીશું. વાર્યા નહીં વળીએ તો હારીને પાછા વળવું પડશે. પરંતુ શું આર્યભારતીયજન હારીને પાછા વળવા સુધીની રાહ જુએ ખરો ? સંસારને અસાર સમજનારા રાજાઓ, ચક્રવર્તીઓ અને અબજપતિઓ જો એક ક્ષણમાં રાજપાટ અને વૈભવ છોડી શકતા હોય તો શું આપણે આ વિદેશી ઠંડા પીણાઓને આપણા અંગત જીવનમાંથી જાકારો ન આપી શકીએ ? તે પણ પાછું આપણા ફાયદા માટે જ. **વિદેશી પીણાઓને આપણા દેશમાંથી કાઢી મૂકવા માટે સૌથી સહેલો, સરળ, સસ્તો અને વ્યવહારુ ઉપાય એક જ છે કે આપણે તેને આપણા જીવનમાંથી કાઢી મૂકીએ.**

સામે, આપણા પૂજ્ય પૂર્વજોએ આપણને જે અદ્‌ભૂત જ્ઞાનનો વારસો આપ્યો છે તેમાંથી કંઈક અંશ અમે આપના સુધી પહોંચાડવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે. નીચેના દેશી પીણાંઓ ફક્ત મધુર અને સ્વાદિષ્ટ જ નથી પણ તેમાં આયુર્વેદિક ગુણો પણ સમાયેલા છે. જો આપને આ બધામાં ખરેખર રસ પડે તો ગમતાનો ગુલાલ કરીને આ વિચાર સૌ સુધી ફેલાવશો એટલી જ આશા છે.

નોંધ : નીચેના પીણાંઓમાં ફક્ત ભીંડી શરબત **અસલમાં** ઉપલબ્ધ છે.

આપણા દેશી પીણાંઓ :

(૧) **કેરીનો બાફ્ટો :** ઉનાળાની ઋતુમાં વપરાય છે. ઉનાળાની ગરમીમાં થતાં રોગો ઉપર ફાયદો કરે છે તથા તેનાથી લૂ લાગતી નથી.

(૨) **ફાલસાનું શરબત :** ઉનાળાની ઋતુમાં વપરાય છે. પચવામાં હલકું તથા કફ અને વાયુનાશક છે. ગરમીના શમન માટે, પિત્તવિકાર અટકાવવા માટે અને હૃદયરોગ માટે તેનો ઉપયોગ થાય છે.

(૩) **ઠંડાઈ :** ઉનાળાની ઋતુમાં વપરાય છે. પિત્તનું શમન થાય છે તથા ગરમીમાં અત્યંત ફાયદો કરે છે.

(૪) **ગુલાબની પાંદડીનું શરબત :** આ શરબત ઉનાળાની ઋતુમાં વપરાય છે. શરીરની ગરમીનો નાશ કરનાંરુ તથા રેચક છે.

(૫) **લીલાં નાળીયેરનું પાણી :** દરેક ઋતુમાં લઈ શકાય. શરીરને બળ આપે, શોષ, તૃષા(તરસ) પિત્ત, વાયુ, રકત-દોષ, દાહ(શરીરની ગરમી) અને ક્ષતક્ષયનો રોગ મટાડે છે.

(૬) **શ્રીફળનું પાણી :** દરેક ઋતુમાં લઈ શકાય. શરીરને તુરંત બળ આપે, માંદગીમાં પચવા માટે હલકું. સાકર સાથે પણ લઈ શકાય. ગ્લુકોઝની જગ્યાએ કામ કરી શકે.

(૭) **વરીયાળીનું શરબત :** શિયાળા સિવાયની ઋતુમાં વાપરી શકાય. અગ્નિ પ્રદીપ્ત કરે, પચવામાં હલકું, બુદ્ધિ વધારે તથા કફ, વાયુ, તાવ, શૂળ, દાહ(બળતરા), ગરમી, નેત્રરોગ, તૃષા (તરસ), ઊલટી, વ્રણ, આમ અને અતિસારનો નાશ કરે છે.

(૮) **લીંબુનું શરબત :** દરેક ઋતુમાં લઈ શકાય. તે પાચક, દીપન, પચવામાં હલકું, આંખને હીતકર, ખોરાકની રુચિ વધારે અને પિત્તનું શમન કરનાર તથા કફ, વાયુ, ઊલટી, કંઠરોગ, શૂળ, ત્રિદોષ, ક્ષય, આમવાત તથા કરમિયાંનો નાશ કરે છે.

(૯) **હાથવલોણાની છાશ :** દરેક ઋતુમાં લઈ શકાય છે. શાસ્ત્રો કહે છે કે "છાશ તો ઈન્દ્રને પણ દુર્લભ છે." ગાયના દૂધની હાથવલોણાની છાશ સ્વાદિષ્ટ, પચવામાં હલકી, બળ આપનારી, હૃદયને હીતકારી છે. કમળો, મેદસ્વિતા, સંગ્રહણી, કરમિયાં, ભગંદર તથા અન્ય ૨૦(વીસ) જાતના રોગો માટે ઉપયોગી છે.

(૧૦) **તમામ ફળોના રસ :** ઋતુ પ્રમાણે લઈ શકાય છે. પાકાં ફળોનો રસ તાકાત લાવનાર, ખુશી આપનાર અને ઝાડો સાફ લાવનાર છે.

(૧૧) **ખાટી ભીંડીનું શરબત :** દરેક ઋતુમાં લઈ શકાય. અગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનાર, કંઠને સુધારનાર છે. કફ, વાયુ, સળેખમ, શરદી, ખોરાકની અરુચિ અને પકવાતિસારને મટાડે છે.

(૧૨) **તજ લવીંગ સાકરનું પાણી :** દરેક ઋતુમાં લઈ શકાય. શરીરને તાજગી આપે, કંઠની શુદ્ધિ કરે, પચવામાં હલકું, ચક્ષુને હીતકારી, ખોરાકની રુચિ કરાવે અને અગ્નિ પ્રદિપ્ત કરનાર છે. કફ, હેડકી, વાયુ, આમ, કરમીયાં, ઉધરસ, ઉલટી અને અન્ય ૧૫ રોગોમાં ઉપયોગી થાય છે.

(૧૩) **બીજોરાનું શરબત :** ચોમાસાની ઋતુમાં લેવાય શક્તિ આપે, કંઠની શુદ્ધિ કરે, શરીરનો વર્ણ સુધારે અને પૌષ્ટીક છે. અજીર્ણ, વાયુ, કફ, દમ, ઉધરસ, ખોરાકની અરુચિ, મૂત્રાશય સિવાયની પથરી અને કેન્સરમાં રોગમાં ઉપયોગી થાય છે.

(૧૪) **બીલીફળનું શરબત :** ઉનાળાની શરૂઆતમાં ફળ થાય છે. ખોરાકની રુચિ કરાવે અને મધુર છે. અત્યંત ઝાડા થયા હોય, સંગ્રહણી અને આમવાતાનાં રોગમાં ખુબ કામ લાગે છે.

(૧૫) **જલજીરા :** દરેક ઋતુમાં લઈ શકાય છે. ભૂખ ઉઘાડે છે અને ખોરાકનું પાચન સારુંકરે છે.

(૧૬) **ફૂદીનાનું પાણી :** દરેક ઋતુમાં લઈ શકાય છે. કફ, ઉધરસ, વાયુ, અગ્નિમાંધ, સંગ્રહણિ, જીર્ણજ્વર અને કૃમિનો નાશ કરે છે.

(૧૭) **કોકમનું શરબત :** દરેક ઋતુમાં લઈ શકાય છે. કોકમની ખટાશ શરીરને નડતી નથી. કફ, વાયુ, આમાતિસાર, પિત્ત, શૂળ (દુ:ખાવો), વણ, કરમીયાં વિગેરેના રોગમાં કામ લાગે છે.

(૧૮) **કાળી દ્રાક્ષનું પાણી :** દરેક ઋતુમાં લઈ શકાય. શીતળ છે. વાયુનું અનુલોમન કરે છે. શ્રમને દૂર કરે છે અને મનને હર્ષ પમાડનાર છે. શરીરનો દાહ, મૂર્છા, દમ, ઉધરસ, રકતદોષ, ઉલટી અને અન્ય રોગેને મટાડે છે.

(૧૯) **ગૉળનું પાણી :** ઉનાળાની ઋતુમાં લઈ શકાય. અત્યંત ઠંડુ હોવાથી તે શરીરની ગરમી બહાર કાઢે છે અને બળ પણ આપે છે.

(૨૦) **શેરડીનો રસ :** ઉનાળાની ઋતુમાં ખાસ પીવાય છે. તે દાહનાશક હોવાથી શરીરની ગરમી દૂર કરે છે. પિત્ત, વાયુ, કફ અને શરીરના થાકને દૂર કરે છે.

(૨૧) **ખડી સાકરનું પાણી :** ગરમીની ઋતુમાં લઈ શકાય. શીતળ, હૃદયને હીતકારક, મુખને પ્રિય, આંખને હિતકર, ધાતુવર્ધક, બળ આપનાર, ઈન્દ્રિયોને તૃપ્તિ આપનાર અને પચવામાં હલકું છે. તે તરસ, મૂર્છા, ક્ષતક્ષય, રકતપિત્ત, વાયુ, કફ, શોષ અને દાહના રોગમાં કામ લાગે છે.

(૨૨) **આમલીનું શરબત :** ફકત બે થી પાંચ તોલા જ સેવન કરવું. પિત્ત પ્રકૃતિના વ્યક્તિએ સાંજે સૂતી વખતે લેવાથી શૌચ સાફ આવે છે. ઉનાળામાં સવારે સેવન કરવાથી લૂ લાગવાનો ડર રહેતો નથી. આ શરબતના સેવનથી ઝાડો હંમેશા સાફ આવે છે.

(૨૩) **પાકેલાં કોઠાનું શરબત :** આ શબરત શરીરની ગરમી ઉપર ઘણું જ ઉપયોગી થાય છે. તે સિવાય પિત્તશામક અને રુચિકર છે.

વિશેષ નોંધ :

(૧) આ તમામ માહિતી આયુર્વેદનો ગ્રંથ આર્યભિષક્‌માંથી મેળવેલ છે.

(૨) તમામ ફળોના શરબતો તાજા વાપરવા. લાંબા સમય સુધી રાખી મૂકેલા વાપરવા નહી.

(૩) રેફ્રીજરેટરમાં મૂકેલ, બરફ યુકત, એસેન્સ યુકત, શરબતો, ફળોના રસ વાપરવા નહી.

(૪) વિશેષ રોગીઓએ વૈદ્યની સલાહ મુજબ વાપરવું.

(૫) મોટા ભાગના શબરતો શરીરની ગરમી દૂર કરનાર છે. જે સૂચવે છે કે બરફયુકત અને રેફ્રીજરેટરમાં મુકેલું ઠંડુ પાણી કે અન્ય પીણાઓ ગરમી દૂર કરે છે તે ખોટો ભ્રમ છે. ખરેખર તો ફળો અને વનસ્પતિઓનાં પોતાના આંતરીક ગુણ દ્વારા જ શરીરની ગરમી દૂર થાય છે. તેને રેફ્રીજરેટરમાં મુકવાથી કે બરફ ઉમેરવાથી તો ઉલટાનું તે ગુણોની હાની થાય છે.

બેફામ

દોડદોડની જીંદગી ને, જીવનભર છે કામ,
ખોટી દોડાદોડમાં, મળે નહિ આરામ,
ગીચ વસ્તી ગંદકી ને, જીવન થયા બેફામ,
શહેરીકામ વિકાસથી, તુટી ગયા છે ગામ,
લાંબી કતારો વાહનોની ટ્રાફીક રહે છે જામ,
વાહનના અકસ્માતથી રામ બોલો ભાઈ ! રામ !
વીજ આધારિત યંત્રવાદથી થી રહ્યો છે કામ,
મોટું પ્રદૂષણ વીજળીને, યંત્રવાદ છે નામ,
વાહનના ઘોંઘાટથી, ફુટી જાયે કાન,
લોખંડ અને સિમેન્ટના, બહુમાળી મકાન,
ઈંટ અને ચૂનો મળે તો, બને દેશી મકાન,
બનાવટી રંગ રોગાનથી, દેખાડે છે શાન,
ફાસ્ટ-ફૂટની હોટલોને, દારૂની દુકાન,
સવાર-બપોરને સાંજ સુધી, ખખડે ચાના ઠામ,
માથુ દું:ખતું હોય તેને, મળશે ઝંડુ બામ,
ખાન પાનમાં રંગ રસાયણ, લોક સૌ હેરાન,
સ્મશાનગૃહોને દવાખાના છે, જોવા લાયક સ્થાન,
માંદા થઈને માણસોની, નીકળે છે અહીં જાન,
ભણી-ગણી બેકાર થયાને, કાંઈ મળે નહિ કામ
પરંપરાગત કામ કરીને, રાખો બાપનું નામ
કથા સુણી સૌ રામાયણની, બોલે સીતારામ
ફળાફળ કલિયુગમાં, કયાંથી પાકે રામ !
વૃક્ષો બહુ કપાઈ ગયા ને, વન બન્યા વેરાન,
ભૌતિકવાદી જીવનશૈલી, અર્થકામ પ્રધાન,
સુખ મળે છે ધર્મથી, ખુલ્લા રાખજો કાન,
સંસ્કૃતિ અને સદ્ધર્મની, જાળવજો સૌ શાન,
સમજદાર સૌ ભેગા મળીને, એક વસાવો ગામ,
જીવનશૈલી ખાનપાનમાં **"અસલ"** રાખો નામ.

વસ્તુઓની યાદી (Product List)

અસલ ***આહાર***

ચોખા (હાથછડ-કોલમ, કમોદ)

જવ

ઘઉં

બાજરી

જુવાર

મગ / મગની મોગર/ફોતરાવાળી દાળ

ચણાની દાળ / તુવેર દાળ / અડદ દાળ

તલ

દાળ-શાકનો આયુર્વેદિક ગરમ મસાલો

શુધ્ધ ઘી (ગાયનું તથા ભેંસનું-વલોણાનું)

તલનું તેલ (બળદ ઘાણીથી પીલાવેલું)

સરસવનું તેલ (બળદ ઘાણીથી પીલાવેલું)

ગુલકંદ (ચૈત્રી ગુલાબનો)

મુરબ્બો (આમળાનો તથા બીજોરાનો)

શરબત (ભીંડી તથા કોકમ)

ખાંડ (કેમીકલ તથા સલ્ફર રહીત)

ખડી સાકર (આરોગ્યને હાનિકારક કેમીકલ રહીત)

ગોળ (આરોગ્યને હાનિકારક ડીટર્જન્ટ તથા કેમીકલ રહીત)

કાળી દ્રાક્ષ

હીંગ

સીંધાલૂણ

આયુર્વેદિક મુખવાસ

હળદર

રાઈ / જીરૂં

મેથી

અસલ ***વસ્ત્ર***

હાથ વણાટનું કાપડ (કુર્તા - પાયજામા, ગૃહઉપયોગી તમામ પ્રકારનું બંગાળનું સુતરાઉ કાપડ તથા મટકાસિલ્ક (રેશમી-કાપડ)

असल હાંડી

બેલજાર હાંડી ૫"/૭"/૯"/૧૧"/

ખરબુજા હાંડી ૭"/૯"

ખરબુજા ફેન્સી હાંડી ૭"/૯"

હાંડી સ્ટેન્ડ

असल વિકલ્પ

લાકડાનાં કાંસકા

કાનનાં / આંખનાં ટીપાં

નાહવાનો પાવડર (સ્નાન રજ)

ચરબી વગરનો ન્હાવાનો સાબુ

માથામાં નાંખવાનું તેલ

એસીડ તથા સ્લરી વગરનો કપડા ધોવાનો પાવડર

જયણા પોટલી

ધોતી-ખેસ (સુતરાઉ/મટકા સીલ્ક-નાની/મોટી)

વનસ્પતિ કલરના ધોતી-ખેસ (સુતરાઉ/મટકા સીલ્ક-નાની મોટી)

કેસર (કાશ્મીર-ઈરાનથી મંગાવેલ)

કેમીકલ વગરનું બરાસ (કપૂર)

વાસક્ષેપ

શુદ્ધ અત્તર

ગુલાબ જળ

असल પાત્ર

કાંસાની થાળી

કાંસાની ગ્લાસ-વાટકી-ડીશ-ચમચી

તાંબાની પરાત તથા ઘડા

અને છેલ્લે...

દરેક જીવનું અંતિમ લક્ષ્ય છે સાચું સુખ એટલે કે પરમાત્મત્ત્વ પામવાનું. ત્યાગ, સંયમ અને વૈરાગ્ય માણસને ત્યાં સુધી પહોંચાડશે. પરંતુ જ્યાં સુધી ત્યાગ, સંયમ અને વૈરાગ્ય માણસના જીવનમાં શકય નથી ત્યાં સુધી ભૌતિક દુનિયાની વસ્તુઓનો ઉપભોગ કરવાનું તો થવાનું જ છે. પરંતુ તે વસ્તુઓ કેવી ? હિંસક, અકુદરતી, કૃત્રિમ, પર્યાવરણને અતિ નુકશાન કરે, જીવસૃષ્ટિ માટે ખતરનાક, ભોગવાદ અને મિથ્યાત્વને પ્રોત્સાહન આપે તેવી ? કે પછી દીર્ઘદૃષ્ટા પુરુષાઓએ બતાવેલી, અલ્પહિંસક, અલ્પદોષવાળી, પર્યાવરણ અને જીવસૃષ્ટિને નહિવત્ પીડા પહોંચાડે તેવી વસ્તુઓ ?

આર્યજીવનશૈલી મહદ્ અંશે સુખના માર્ગને પૂરક છે, કારણ કે દીર્ઘદૃષ્ટા પુરુષોએ બતાવેલી છે. માટે આ પુસ્તકમાં જે જે વસ્તુઓનો ઉપભોગ કરવાનું અમે સૂચવી રહ્યા છીએ તે એજ આશયથી કે ભોગવાદ ભોગ તરફ, મનની વિકૃતિઓ અને Unsustainable life-style તરફ લઈ જાય તેવી વસ્તુઓ કરતાં અસલની ચીજ વસ્તુઓ (જેમાં અસલની Ideology પણ સમાયેલી છે) વાપરવી તે બચાવનાર હોવાથી વધારે હિતાવહ છે.

આ પુસ્તકની માહિતી આપને દવાવાદ છોડીને ખોરાકવાદ તરફ લઈ જવા માટે છે, જેથી આપને બિનજરૂરી આયુર્વેદિક દવા પણ લેવી ન પડે. 'ગમે તે ખાઓ છતાં અમુક દવાઓ ખાશો તો સારું થઈ જશે' એ આપણી સંસ્કૃતિ નથી.

જેટલું વિચારી શકાય છે તેટલું બોલી નથી શકાતું અને જેટલું બોલી શકાય છે તેટલું લખી નથી શકાતું. ઘણું બધું આપને જણાવવું છે. રૂબરૂ અસલમાં પાઉ ધારો (પધારો) અને સમય ગાળો એનાથી રુડું શું હોઈ શકે ? અસલની મુલાકાત એ કોઈ દુકાન કે પેઢીની મુલાકાત નહિ બની રહે પણ આર્ય જીવનશૈલીનું એક સંભારણું અને આપણા વિચારો તથા અંગત જીવનને નવી દીશા સૂચવવાનું બીજ બની રહેશે.

આ પુસ્તિકામાં થઈ ગયેલ ભૂલ અને રહી ગયેલ માહિતીઓની જાણ અમે જરૂરથી આવકારીશું.

અગ્રણી વ્યક્તિઓએ આપી છે અસલની ઓળખ...

અમદાવાદના પાલડી ખાતે આપના સંન્નિષ્ઠ પ્રયત્નોથી રાસાયણિક ખાતર કે જંતુનાશક દવા વગર સદંતર નૈર્સગિક રીતે ઉગાડેલા અનાજ, મસાલા વિગેરે જીવનપયોગી ખાદ્યસામગ્રીને ઉત્તેજન આપવા સારું અસલ કેન્દ્ર પ્રસ્થાપિત થયેલ છે. સાથો-સાથ પરંપરાગત વણાટકામ કરેલ ઉત્કૃષ્ટ કાપડ તેમજ પ્રકૃતિ સાથે સમન્વય સાધીને તૈયાર કરેલ કાંસાના નકશીકામ કરેલા વાસણો પણ અસલમાં મળે છે. આજકાલની 'આધુનિક' કહેવાતી પ્લાસ્ટીકની હાનિકારક ચીજવસ્તુઓને બદલે આવા વાસણો એક તંદુરસ્ત અને આકર્ષક વિકલ્પ છે. વીજળીના બદલે ફાનસ તેમજ વર્ષો જૂનાં ઝુમ્મરો આપણી પ્રાચીન સંસ્કૃતિની યાદ તાજી કરાવી જાય છે.

આપનું આ અસલ કેન્દ્ર ઉત્તરોત્તર પ્રગતિના શિખરો સર કરે તેમજ પ્રજા તેનાથી પરિચિત બની નૈસર્ગિક રીતે તૈયાર કરેલ વસ્તુઓ રોજિંદા જીવનમાં ઉપયોગ કરતી થાય તથા આવા જ અનેક કેન્દ્રો શહેરમાં તેમજ અન્ય રાજ્યોમાં પણ કાર્યાન્વિત બને તેવી હાર્દિક શુભેચ્છા છે.

- વી. આર. એસ. કૌલગી

(વિજીલન્સ કમિશ્નર-ગુજરાત)

તમારી પ્રવૃતિઓથી કેટલાંય વર્ષોથી પરિચિત છું. આજનો માનવી નકલ અને અસલ વસ્તુઓથી વધુ ને વધુ ઘેરાતો જાય છે. અસલ કરતાં નકલની ઝાકઝમાળ વધુ હોય ! તે વધુ આકર્ષક પણ હોય. તેથી જ માનવી વિવેકશૂન્ય બની જતો હોય છે. પણ આવી વસ્તુઓ ન વાપરવી હોય તો પણ હવે તો બીજો વિકલ્પ ન બચ્યો હોવાથી અનિવાર્ય પણે તે તે વસ્તુઓ પ્રત્યે આકર્ષિત થતો હોય છે. આવી પરિસ્થિતિમાં આપણી સંસ્કૃતિની મૂળભૂત પ્રણાલિકાઓ અને સામગ્રીઓને અસલ સ્વરૂપે ઉપલબ્ધ કરાવવી એ નદીમાં સામા પૂરે તરવા જેવું જ કહેવાય. પણ તમે આ પ્રવૃતિમાં એકલવીર બની જે ઝંપલાવ્યું છે તે માટે અનુમોદનાને પાત્ર છો અને ભવિષ્યમાં તમારી ઉત્તરોત્તર વધુને વધુ પ્રગતિ થતી રહે અને સમાજને સાચી અને સારી ઉપયોગી વસ્તુઓ સુલભ કરાવવા દ્વારા સંસ્કૃતિની સાચી સેવા કરતા રહો તેવી શુભેચ્છા.

- જિતેન્દ્ર શાહ

લાલભાઇ દલપતભાઈ ભારતીય સંસ્કૃતિ વિદ્યામંદિર

ભેળસેળના આ જમાનામાં ઉપભોકતાઓને આપના અસલ નામ દ્વારા અણીશુદ્ધ વસ્તુઓ ઉપલબ્ધ કરાવવાનો આપનો ઉપક્રમ જાણીને આનંદ થયો. આજે શુદ્ધતા જાળવી રાખવા માટે ખૂબ જ કપરી પરિસ્થિતિમાંથી દરેકને પસાર થવું પડે છે. આવી પરિસ્થિતિમાંથી આપ હરહંમેશ અસલ રીતે પાર ઊતરો અને આપના સંપર્કમાં આવનાર સૌ કોઈને અસલ શબ્દના ખરા ગુણનો અવિરત પરિચય કરાવતા રહો તેવી અસલ શુભકામનાઓ પાઠવું છું.

- ભૂપેન્દ્રસિંહ ચુડાસમા
(કૃષિમંત્રીશ્રી - ગુજરાત રાજ્ય)

The contents of Asal's amazing shop - especially its organically and naturally grown food products - provide nourishment not just for the body, but also for the soul.

Organic foods are grown with care farmers who raise organic crops specifically avoid damage to the earth and the living creatures in the soil because they reject the use of synthetic chemicals. Organic and traditional farmers are also conscious that farming should never harm the various living communities of insects, bees, butterflies, fish or bacteria that live in harmony with plants. So they completely avoid the use of toxic pesticides as well. That is why organic foods are sometimes called ahimsa foods. They are raised without harming other forms of life that survive in the soil, air or water.

Eating foods from Asal store is therefore the best way of protecting your health. And what is more, your commitment to non-violence as well.

- Claude Alvares
Editor/Organic Farming Source Book

I am very happy with the products from Asal. I hope many will follows suit and supplement their diet incoroporating these organic foods.

- Gautam Mukherjee
(Interior Designer)

મારો પરિચય 'અસલ' થી નવો છે, પણ જેટલું જોયું છે અને સમજાયું છે એ ઉપરથી લાગે છે કે 'અસલ' એ એક પ્રયોગ છે. એનો પ્રયત્ન એક ઉદાહરણ કરવાનો છે કે આપણા સાંસ્કૃતિક વિચારો અને રીતરીવાજો આજના(એકવીસમી સદીના) શહેરી જીવનમાં અપનાવવાથી કેટલો લાભ છે.

આજની પેઢી વધતી ગતિએ અમેરિકા અને યુરોપના વિચારોથી અંજાઈને એ તરફ વધી રહી છે અને 'નવું એટલે સારું એ માન્યતા પ્રસરિત છે. આવા માહોલમાં 'અસલ'નું ઉદાહરણ જોવાથી ઘણાની આંખો ખુલશે એવી હું આશા રાખું છું અને 'અસલ'ના પરિવારને મારો સાથ અને શુભેચ્છા આપવામાં ઘણો આનંદ લઉં છું.

અભય મંગલદાસ
હોટલ અગાશીએ
અમદાવાદ

The polluted air we breathe and the chemically treated food we eat is causing many new illnesses. It is time to take our health seriously. Using organic produce can help us improve our health. ASAL is a wonderful effort in promoting organic products. I wish you great success.

Archana Shah
Bandhej
Ahmedabad

‘असल’ अपनी आर्य परम्परा को पुनः प्रस्थापित करने के लिये व्रत लेकर कार्य करता है । आज संपूर्ण विश्व में हिंसाचार, पर्यावरण का प्रदूषण एवं भोगवादी जीवनशैलीका प्रभाव बढ रहा है । उसका निराकरण एकमेव आर्य जीवनशैली अपना ने से ही होगा । यह आर्य जीवनशैली ही भारतीय है; हिन्दू है, सनातन है । वह संपूर्ण वैज्ञानिक भी है और एकात्म भी । वह आत्यन्तिक सुख देनेवाली भी है और आत्यन्तिक कल्याणकारी भी है । इस जीवनशैली के सभी व्यावहारिक आयामों को स्पर्श करके ‘असल’ के सभी व्यवहारोंकी रचना हुई है । हम उसे समजे और अपनायें और संस्कृति की पुनः प्रतिष्ठाके कार्यमें अपना योगदान दें यही आजकी आवश्यकता है । ‘असल’ के प्रयासों के लिये शुभकामनायें । इति शुभम् ।

विनीत

इन्दूमति काटधरे

सहमंत्री - विद्याभारती

વરસાદી પાણીના ભૂગર્ભ ટાંકાને ફરીથી ચલણમાં લાવતા પરિવારો

- ગુજરાત સમાચાર

૨૨-૬-૨૦૦૩

અમદાવાદના જૈન યુવાનોની "કુદરતી ક્રાન્તિ"

- હોટલાઈન મૅગૅઝીન

વારસાની જાળવણી

- દિવ્ય ભાસ્કર

૨૬-૭-૨૦૦૩

चलें वैदीक युग की और

- इंडिया टूडे

17-11-2003

ASAL - A unique endeavour

- Western Times

13-8-03

Get real with "ASAL"

- News EE

લુપ્ત થતા શુદ્ધ આહારની પરંપરા પુન:જીવિત કરવાનું કામ અસલે એક મિશન સ્વરૂપે લીધું છે તેનો આનંદ છે. અસલ ઉપભોક્તાઓને, ખેડુતોને અને આપણાં સાંસ્કૃતિક વારસાને મદદરૂપ થવાનું કાર્ય કરી રહેલ છે તેવું હું સમજું છું. “અસલની ઓળખ” રૂપે પ્રકાશિત આ સાહિત્ય ખૂબ વિસ્તરે, ફૂલે-ફાલે તે માટે સૃષ્ટિ પરિવાર અને હની બી નેટવર્કની હાર્દિક શુભકામનાઓ.

- અનિલ ગુપ્તા

(સૃષ્ટિ - I.I.M. અમદાવાદ)

"Organic food shops like Asal should be Patronised by people committed to life-style that consistently refuses to inflict harm on other living creatures. All those consumers who eat and consume organically or naturally grown food are truly the blessed of the earth because such food is grown without the use of extremely toxic pesticides and artificial fertilisers which kill large numbers of living creatures in the environment, including the beneficial organisms that reside in the soil. Organic food is not only an ahimsak way of eating but it saves thousands of humans as well from disease that come from chemicals. It is less wasteful of that precious resource, water. It is respectful of the earth and all the beings on it. The food is also tastier !

-Maneka Gandhi

U-Turn : Back to a humble life

-The Times of India

The "ASAL" way of life

- Sunday Times
24-8-2003

Store of Knowledge - Two Ahmedabad Friends set up a shop to tell people the vedas have the cure to all of life's problems, wether it be air conditioning or a heart condition. Business, for most, is a business. Some make a mission of their business.

- India Today
24-11-2003