

અમૃતફળ આમળાં:

ચ્યવનપ્રાશની વિદેશોમાં ભારે ડિમાન્ડ; ભારતના અનેક કિસાનો આમળાં ઉગાડી સમૃદ્ધિ લાણી રહ્યાં છે

આજથી હજારો વર્ષ અગાઉ ભારતમાં થઇ ગયેલા ચ્યવન ઋષિએ એક ચમત્કારિક પ્રયોગ કર્યો હતો. માત્ર આમળાંનો ઉપયોગ કરીને ૧૦૦ વર્ષના ચ્યવન ઋષિએ કાયાકલ્પનો પ્રયોગ કર્યો તેને કારણે તેમનું શરીર ૨૫ વર્ષના યુવાન જેવું બની ગયું હતું. આ ઋષિના નામથી વેચાતા ચ્યવનપ્રાશની ડિમાન્ડ ભારતમાં તો ઠીક પણ વિદેશમાં કૂદકે ને ભૂસકે વધી રહી છે. ભારતના ચ્યવનપ્રાશથી વિદેશીઓનો કાયાકલ્પ થશે કે નહીં તેની આપણને જાણ નથી, પણ આમળાંની કમાણીમાંથી ભારતના અનેક ગામડાઓનો કાયાકલ્પ જરૂર થઇ રહ્યો છે.

આમળાંનો જાણે કે સુવર્ણયુગ આવી રહ્યો છે. વિદેશમાં હવે ફાર્માસ્યુટિકલ્સને બદલે ન્યુટ્રાસ્યુટિકલ્સનો પ્રચાર વધી રહ્યો છે. ન્યુટ્રાસ્યુટિકલ્સ એટલે એવી પૌષ્ટિક ઔષધિઓ, જે ખાધા પછી માણસ માંદો જ ન પડે. સાથે સાથે વિદેશીઓને એલોપથી દવાઓની આડઅસરોનો ખ્યાલ આવતો જાય છે તેમ આયુર્વેદિક દવાઓની લોકપ્રિયતા પણ વધી રહી છે. આ કારણે એક ઉત્તમ ન્યુટ્રાસ્યુટિકલ્સ તરીકે અને શ્રેષ્ઠ આયુર્વેદિક રસાયણ તરીકે પરદેશમાં ચ્યવનપ્રાશની બોલબાલા છે. ચ્યવનપ્રાશ બનાવવા માટે આમળાંની ડિમાન્ડ પણ વધી રહી છે.

સંસ્કૃત ભાષામાં આમળાંનું ફળ ધાત્રીફળ તરીકે ઓળખાય છે. ધાત્રીનો અર્થ થાય છે, ધરાવનાર ધાવમાતા. જેમ ધાવમાતા બીજાનાં બાળકોને પોષણ આપે છે તેમ આમળાં આપણા શરીરનું પોષણ કરે છે. સંસ્કૃત ભાષામાં આમળાંને વયસ્થા પણ કહે છે. તેનો અર્થ થાય છે ઉંમરને સ્થિર કરનાર પદાર્થ. જે ઉંમરથી આમળાં ખાવાનું શરૂ કરવામાં આવે ત્યારથી ઉંમર વધતી અટકી જાય છે અને ઘડપણ આવતું નથી. આમળાંનો રસ એક ઉત્તમ રસાયણ છે, આયુર્વેદમાં આમળાંનું ખૂબ મહત્ત્વ છે. તે ત્રિદોષનાશક છે, એટલે વાયુ, કફ અને પિત્તના રોગોનો નાશ કરે છે.

આમળાંથી શરીરની રોગપ્રતિકારકશક્તિ વધે છે. આમળાંના વૃક્ષ નીચે બેસીને ભોજન કરવાથી આયુષ્ય વધે છે. આધુનિક વિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ આમળાંમાં વિટામિન 'સી'નો અખૂટ ભંડાર છે. એક તાજાં આમળાંમાં સંતરા કરતા વીસ ગણું વધારે વિટામિન 'સી' હોય છે. ૧૦૦ ગ્રામ આમળાંમાંથી

500 મિલિગ્રામ વિટામિન 'સી'ની પ્રાપ્તિ થાય છે. આયુર્વેદની દૃષ્ટિએ આમળાં શરીરનું લોહી શુદ્ધ કરે છે, આંખનું તેજ વધારે છે, વીંચઘાતુને બળવાન બનાવે છે, મગજની શક્તિ વધારે છે, ધાસના રોગો મટાડે છે અને ટીબી તેમ જ કુષ્ઠરોગમાં પણ ફાયદો કરે છે. સ્ત્રીઓના શ્વેતપ્રદરની તકલીફમાં આમળાંના બીજ ઉત્તમ ઔષધનું કાર્ય કરે છે. આમળાંનું નિયમિત સેવન કરવાથી વાળ કાળા રહે છે અને વૃદ્ધાવસ્થામાં યુવાનીનો અનુભવ થાય છે. દૂધ સાથે આમળાંના ચૂર્ણનું નિયમિત સેવન કરવાથી ડાયાબિટીસ પણ કાબૂમાં રહે છે.

ભારતની આશરે ૧.૨૨ લાખ એકર જમીન અત્યારે આમળાંના વાવેતર હેઠળ છે, જેમાંથી વર્ષે આશરે ૧.૫૦ લાખ ટન આમળાંનું ઉત્પાદન થાય છે. વૃક્ષદીઠ સિઝનમાં કમસે કમ સવાસોથી દોઢસો કિલોગ્રામ આમળાં ઊતરે છે. ગુજરાતમાં આશરે દસ હજાર એકર જમીનમાં આમળાંનું વાવેતર થાય છે. નડિયાદ અને આણંદમાં આમળાંનો મબલક પાક થાય છે. આણંદની કૃષિ યુનિવર્સિટીએ ૧૮ જાતનાં આમળાંની જાતો વિકસાવી છે. તેઓ વિશિષ્ટ પ્રકારના હાઇબ્રિડ આમળાં ઉપર સંશોધન કરી રહ્યા છે. આમળાંના વામન વૃક્ષ ઉપર પણ સિઝનમાં ૨૦ કિલોગ્રામ આમળાં ઉતર્યાં હતાં. નવી સંકર જાતમાં કેટલાંક આમળાંમાં તો ફળદીઠ ૫૫થી ૬૦ ગ્રામ વજન હોય છે. મહારાષ્ટ્રમાં પણ પરભણી, ઔરંગાબાદ અને અહમદનગરમાં આમળાં થાય છે. આમળાંની સૌથી વધુ ખેતી ઉત્તર પ્રદેશના પ્રતાપગઢ જિલ્લામાં થાય છે. આ જિલ્લાના ગોંડા ગામના તો બધા જ પરિવારોનું આમળાં ઉપર ગુજરાન થાય છે. ઉત્તર ભારતમાં અવારનવાર આમળાં ઉત્સવ યોજાય છે. આ રાજ્યોમાં જિલ્લાના વહીવટીતંત્રમાં આમળાં વિકાસ અધિકારીનો ખાસ હોદ્દો હોય છે. ઉત્તર ભારતનાં વૈદરાજોએ આમળાંની પ્રશસ્તિ કરતા લખ્યું છે:

'હરડે, બહેડા ઓર આંવલા, ધી-શક્કર સંગ ખાય;
હાથી દાબે બગલમેં, ઓર તીન કોસ લે જાયે.'

ઉત્તર ભારતમાં આજેય ઘણા પરિવારો દેવદિવાળીના દિવસે આમળાંની વૃક્ષની છાયામાં બેસીને સમૂહભોજન કરે છે. આમ કરવાથી આખું વર્ષ સાજા રહેવાય તેવું તેઓ માને છે. આમળાંના ફળમાંથી ચ્યવનપ્રાશ ઉપરાંત રસાયણ ચૂર્ણ, ત્રિફળા, આમળાં કેન્ડી, આમળાં મુખવાસ, આમળાં શેમ્પુ, આમળાં હેર ઓઇલ, આમળાં સોપારી, મુરબ્બો, શરબત વિગેરે ચીજો બને છે. આમળાંની સૌથી વધુ ડિમાન્ડ આયુર્વેદના ઔષધ તરીકે છે. એકલી ઝંડુ ફાર્માસ્યુટિકલ કંપની જ વર્ષે દસ હજાર ટન આમળાંની દવાઓ બનાવે છે. આમળાંનો ગર્ભ, છાલ, પાઉડર, રસ એમ દરેક ચીજમાંથી ઔષધિ બને છે. ઝંડુ કંપની તો પોતાના ૨૬ એકરના ફાર્મમાં આમળાં ઉગાડે છે અને તે ઉપરાંત

ખેડૂતો પાસેથી આમળાંની મોટાપાચે ખરીદી પણ કરે છે, ડાબર કંપનીનો ચ્યવનપ્રાશ તો હવે એક ઇન્ટરનેશનલ બ્રાન્ડ બની ગઇ છે.

આમળાંની વિશેષતા એ છે કે તેને બાફવામાં આવે, રાંધવામાં આવે કે સૂકવવામાં આવે તો પણ તેની અંદર રહેલા પોષક પદાર્થો નાશ પામતા નથી. રોજ લગભગ ૩૦ ગ્રામ જેટલો આમળાંનો મુરબ્બો ખાવાથી શરીરના ઘસાયેલા કોષોને નવજીવન મળે છે. આમળાં હૃદયને બળ આપે છે અને પાચનક્રિયાને સુધારે છે. તે શ્વાસને સ્થિર કરે છે અને લોહીને શુદ્ધ બનાવે છે. પુરુષના વીંચમાં શુક્રાણુ ઓછા હોય તો તે આમળાંના સેવનથી વધે છે. ખરાબ ઓડકાર આવતા હોય તેને નાળિયેરના પાણી સાથે આમળાંનું ચૂર્ણ ફાકવાનું કહેવામાં આવે છે.

ગરમીથી નસકોરી ફૂટતી હોય તો આમળાંના ચૂર્ણમાં ખાંડ મેળવીને પિવડાવવામાં આવે છે. હૃદયરોગમાં આમળાંનો મુરબ્બો લાભદાયક છે. જે દેશ પાસે આમળાં જેવી ચમત્કારિક જડીબુટ્ટી હોય તેણે વિટામિનો અને ટોનિકો પાછળ કરોડો રૂપિયાનો ખર્ચો જ કરવો પડે નહીં. હવે વિદેશીઓ પણ આમળાંનું મહત્ત્વ સ્વીકારવા લાગ્યા છે ત્યારે આપણે તો આ અમૃતફળનો પૂરેપૂરો લાભ ઉઠાવવા તત્પર રહેવું જોઇએ.

<http://suratiundhiyu.wordpress.com/>