

આપણું રસોડું, કેમિકલ મુક્ત રસોડું

આપણે શુદ્ધ ખાવું જોઈએ અને ભેળસેળ કરવાથી રોકાઈ જવું જોઈએ. આપણે આ લેખમાં આપણા રસોડામાં વપરાતી એવી ચીજ-વસ્તુઓ કે જેનો દરરોજ ખાવા-પીવામાં ઉપયોગ કરીએ છીએ તેની ચર્ચા કરીશું. બીજા અર્થમાં કહીએ તો આપણે શું ખાઈએ છીએ અને શું ખાવું જોઈએ તેની વાત જાણીશું.

વર્તમાન સમયમાં ખેતીમાં પુષ્કળ કેમિકલનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. તદુપરાંત, ખાવા-પીવાની ચીજ-વસ્તુઓમાં પણ ખૂબ જ પ્રમાણમાં ભેળસેળ વધી ગઈ છે. જો આનાં કારણો જાણવાના પ્રયત્નો કરીશું તો સમજાશે કે તેમાં વધુ નફો લેવા કે વધુ ઉત્પાદન મેળવવા માટે અથવા લાંબા સમય સુધી વસ્તુ ટકાવી રાખવા માટે કે પછી વસ્તુઓની સારી દેખાડવાની ઘેલછા માટે આવા ખતરનાક રસ્તાઓ અજમાવવામાં આવે છે. જ્યારે આપણે ગ્રાહક તરીકે આવા ખોરાકને આરોગતા હોઈએ છે ત્યારે તે આપણા સ્વાસ્થ્ય માટે લાંબા ગાળે ખૂબ જ નુકસાનકારક સાબિત થાય છે. તો આવો આપણે આપણા રસોડાને તપાસીએ અને જાણીએ કે શું ખરેખર આપણે શુદ્ધતાના આગ્રહી છીએ? અને આપણા શરીરને મૂલ્યવાન માનીએ છીએ ખરા?

ખાદ્યતેલ:

આપણે સૌથી પહેલાં ખાદ્યતેલની વાત કરીએ. હાલના સમયમાં ખાદ્યતેલમાં રિફાઈન્ડ તેલનો પુષ્કળ પ્રમાણમાં ઉપયોગ થાય છે. મારા મત મુજબ તેનાં બે કારણો છે: પ્રથમ એ કે આ તેલ પરંપરાગત તેલની સરખામણીમાં સસ્તું હોય છે અને બીજું એ કે વધતા જતા પ્રચાર-પ્રસારને કારણે લોકો આવા તેલને ફેટ ફી તથા કોલેસ્ટ્રોલ ફી સમજે છે. તો આપણે જાણીએ કે રિફાઈન્ડ તેલ કેવી રીતે બને છે.

ઓઈલ રિફાઈનરીમાં વપરાયેલા કોઈપણ પ્રકારના ઓછી ગુણવત્તાવાળા તેલીબિયામાંથી નીકળતું એવું તેલ કે જે તેલ સીધેસીધું ખાવા લાયક હોતું નથી; દા.ત., કપાસિયા તેલ. અને જે તેલ સીધેસીધું લોકોને ખાવું પસંદ નથી હોતું તેવું તેલ; દા.ત., સોયાબીન, સનફ્લાવર, રાઈસબ્રાન વગેરે. આવા તેલને ખાવા લાયક બનાવવા માટે કેમિકલ પ્રોસેસ કરવી જરૂરી બને છે, જેને ‘રિફાઈન્ડ તેલ’ કહે છે.

રિફાઈન્ડ તેલ બનાવવા માટે પુષ્કળ પ્રમાણમાં હાનિકારક કેમિકલ્સ અને કાસ્ટિક સોડાનો ઉપયોગ કરીને તેલને ખૂબ જ ઊંચા તાપમાને વારંવાર ગરમ કરવામાં આવે છે અને ત્યારબાદ તેમાં રહેલી કુદરતી ચિકાસ દૂર કરીને તેલને સુગંધ, રંગ અને સ્વાદ વગરનું બનાવવામાં આવે છે. અહિયાં રિફાઈન્ડ તેલની પ્રક્રિયા ટૂંકમાં વર્ણવેલ છે. આપ પ્રમાણિત વેબસાઈટનો ઉપયોગ કરીને રિફાઈન્ડ તેલની પ્રક્રિયા ઊંડાણમાં જાણી શકો છો.

હું કોઈ કંપની પર આક્ષેપ મુકતો નથી પરંતુ આપને જાગૃત કરવા માગું છું કે જે તેલમાં ખૂબ જ પ્રમાણમાં હાનિકારક કેમિકલ્સનો ઉપયોગ થતો હોય, ખૂબ જ ઊંચા તાપમાને વારંવાર ગરમ કરવામાં આવતું હોય અને તેલમાંથી સંપૂર્ણપણે સુગંધ, રંગ અને સ્વાદ દૂર કરવામાં આવતું હોય, તે તેલ આપણા માટે કેટલું ફાયદાકારક હોઈ શકે તે આપણે વિચારી શકીએ છીએ.

હવે, આ રિફાઈન્ડ તેલની સરખામણીમાં પરંપરાગત તેલ વિશે સમજીએ. જેને આપણે કાચું તેલ પણ કહી શકીએ છીએ. મગફળી, તલ, નારિયેળ, સરસવ, રાયડો વગેરે જેવા તેલીબિયાના તેલને પરંપરાગત તેલ કહીએ છીએ. આ તેલ બનાવવા માટે કોઈ રાસાયણિક પ્રક્રિયા કરવી પડતી નથી. આ પ્રકારના તેલીબિયામાં સીધેસીધું તેલ નીકળે છે, જે ખાવાલાયક અને આરોગ્યપ્રદ હોય છે.

ટૂંકમાં, આપણે સમજી શકીએ છીએ કે આ બધી તેલીબિયા આપણે સીધેસીધી ખાઈ શકીએ છીએ, એટલે તેનું તેલ પણ સીધેસીધું ખાઈ શકાય છે અને તે સ્વાસ્થ્ય માટે પણ ખૂબ જ ફાયદાકારક છે.

આપણા શરીરમાં કુદરતી ચિકાસ હોય છે. આપણે આ ચિકાસને ટકાવી રાખવા માટે આવા પરંપરાગત તેલનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. કુદરતે આપણને આવા તેલીબિયા, તેલ ખાવા માટે જ આપેલા છે. આપણે વધારે ન કરી શકીએ તો કાંઈ નહીં, પણ આપણા જ ખેતરમાં આવા તેલીબિયાનું વાવેતર કરીને આપણો પરિવાર ખાઈ શકે તે રીતે તેનું તેલ કઢાવીને ખાઈએ. જેવી રીતે આપણે ઘઉં, બાજરી, મકાઈ વગેરેને દળવાની ઘંટીમાં લઈ જઈને લોટ બનાવીને ખાઈએ છીએ તે રીતે આવાં કુદરતી તેલને પણ ખાવા જોઈએ. અને આ રીતે આપણી જ નજર સામે બનેલું તેલ દુનિયામાં બનતા દરેક ખાદ્યતેલની સરખામણીમાં ખૂબ જ ઊંચી ગુણવત્તાવાળું અને સ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબ જ સારું હશે.

આપણે જાણીએ છીએ કે આજથી ૪૦ - ૫૦ વર્ષ પહેલાં રિફાઈન્ડ તેલની કોઈ ખાસ માંગ ન હતી. લોકો તેલઘાણીમાં જતા અને પોતાના જ તેલીબિયાનું તેલ કઢાવીને ખાતા હતા અને તેમનું સ્વાસ્થ્ય પણ સારું રહેતું હતું. જો આપણે આપણા તેલીબિયાનું તેલ કઢાવીને ખાઈ શકતા ના હોઈએ તો કોઈ વિશ્વાસું વ્યક્તિ આવું કુદરતી રીતે ફિલ્ટર કરેલ ભેળસેળ વગરનું શુદ્ધ તેલ બનાવીને વેચતો હોય તો તેવું તેલ ખરીદીને ખાવું જોઈએ.

જો આ હકીકત સમજાઈ હોય તો હવે આપણે ભોજનમાં માનવસર્જિત રિફાઈન્ડ તેલનો ઉપયોગ ઘટાડીને પરંપરાગત તેલીબિયાના તેલનો એટલે કે કાચા તેલનો ઉપયોગ વધારવો જોઈએ. જેથી લાંબા ગાળે આપણા સ્વાસ્થ્યને જાળવી રાખીને નિરોગી રહી શકીએ.

મરચું-મસાલા:

આપણા રસોડામાં મરચું-મસાલા ન હોય તો આપણને આપણું રસોડું અધુરું લાગે છે. આથી હંમેશાં એવા વિશ્વાસુ વ્યક્તિ પાસેથી મરચું-મસાલાની ખરીદી કરવી જોઈએ કે જે પોતે શુદ્ધતા તેમજ ગુણવત્તાનો આગ્રહી હોય. વળી, તે પોતે કાચો માલ ખરીદીને તેને તૈયાર કરીને વેચતો હોય. આજે જ્યારે આપણે મોટી-મોટી લોભામણી કંપનીઓની જ વસ્તુઓની ખરીદીના આગ્રહી બન્યા છીએ ત્યારે આવી મોટી કંપનીઓ કેવી રીતે મરચું-મસાલો બનાવે છે તેની શું જરાય દરકાર રાખીએ છીએ ખરા? આપણે થોડી સસ્તી કિંમત જોઈને તેની ખરીદી કરતા હોઈએ છીએ પરંતુ એ યાદ રાખવું જોઈએ કે મરચું-મસાલાની કિંમત ઓછી રાખવા અને વધુ નફો મેળવવા માટે તેમાં ભેળસેળ કરવામાં આવે છે. તદ્દુપરાંત, હલકી ગુણવત્તાના આખા મરચાં અને મસાલાનો ઉપયોગ પણ થાય છે. (આ લખાણ હું મારા પોતાના સર્વેના આધારે લખું છું.) નાનો વેપારી મોટી કંપનીની હરીફાઈમાં સસ્તું ના વેચી શકે, કારણ કે તેનું ટર્નઓવર મોટી કંપનીની સરખામણીમાં ઓછું હોય છે. તો આપણે સારી વસ્તુ લેવા માટે નાના વિશ્વાસુ વેપારીઓ પાસેથી ખરીદી કરીને તેમને પ્રોત્સાહન આપવું જોઈએ.

ગોળ:

ત્રીજી બાબત છે ગોળની. કુદરતે આપણા શરીરમાં સુગર (Sugar)નું સ્થિર પ્રમાણ મૂકેલું છે. આપણા શરીરમાં સુગરની વધઘટ થાય તો તકલીફ થાય. આથી તેનું પ્રમાણ સ્થિર રહેવું જોઈએ. આવી સ્થિર પરિસ્થિતિમાં આપણે કહીએ છીએ કે મને ડાયાબિટીસ નથી. હવે આપણને કુદરતે જે ગળપણવાળી વસ્તુઓ જેવાં કે ફળ, શેરડી વગેરે આપેલાં છે તે ખાવાથી આપણા શરીરને લગભગ નુકસાન થતું નથી અને આપણું સ્વસ્થ્ય પણ સારું રહે છે. પરંતુ હવે આપણે શું કર્યું? કુદરતે આપેલા ગળપણમાં હસ્તક્ષેપ કર્યો. દા.ત., ગોળમાંથી ખાંડ બનાવી, અથવા મબલખ શેરડીનો પાક લેવા માટે તેના વાવેતરમાં રાસાયણિક ખાતરનો વધુ ઉપયોગ કર્યો અને આવી વસ્તુઓ નિયમિત આરોગવાથી લાંબાગાળે શરીરના વિવિધ તંત્રોમાં વિક્ષેપ ઊભો થવા લાગ્યો. શરીરનું સુગર લેવલ વધ-ઘટ થઈ ગયું અને આપણને ડાયાબિટીસ જેવી બીમારી લાગી ગઈ. જો એકવાર ડાયાબિટીસ જેવી બીમારી લાગી તો આપણે લગભગ કુદરતી ગળપણવાળી વસ્તુઓ સામાન્ય રીતે ખાઈ શકતા નથી. ડાયાબિટીસ થવા માટેના આના સિવાય બીજા ઘણાબધા કારણો છે, પરંતુ મે તમને અહિયાં એક ઉદાહરણ આપીને સમજાવવાની કોશિશ કરી છે.

એક વાત વિચારવા જેવી એ છે કે જ્યારે શેરડીમાંથી ગોળ બનાવીએ ત્યારે તે ખૂબ ઘટ્ટ કથ્થઈ રંગમાં હોય છે. જ્યારે તેમાંથી ખાંડ બનાવવામાં આવે છે તો ક્યા જદૂથી તે સફેદ થઈ જાય છે તે આપણે વિચારવું રહ્યું. મતલબ એ કે સફેદ ખાંડ બનાવવા માટે કેટલી બધી હાનિકારક કેમિકલ પ્રક્રિયા કરવામાં આવતી હશે? હવે આપણને ગમે કે ના ગમે પરંતુ આપણું સ્વાસ્થ્ય સારું જળવાઈ રહે તે માટે ધીરે ધીરે ખાંડનો ઉપયોગ ઘટાડીને દેશી ગોળ તરફ વળવું પડશે.

નાના પાયા પર ખાંડને કોઈ નાનો વેપારી ના બનાવી શકે. તેના માટે ખાંડમીલની સ્થાપના કરવી પડે અને તેમાં અમુક સ્તરની પ્રક્રિયા કરીને ખાંડ બનાવવી પડે. તેની સામે જો દેશી ગોળની વાત કરીએ તો નાનામાં નાનો વેપારી પણ ઈચ્છા કરે તો તે પોતાના ઘરે તે બનાવી શકે છે. આપણે આવા વિશ્વાસુ નાના વેપારીઓ પાસેથી દેશી ગોળની ખરીદીના આગ્રહી બનવું જોઈએ.

ચોખા:

બજારમાં પોલિશવાળા તેમજ ખૂબ જ લાંબા ચોખાની માંગ દિન-પ્રતિદિન વધતી જાય છે. આપણે જાણવું જોઈએ કે ખેતરમાં ઉત્પાદન થયેલા ચોખા આપણી પાસે કેવી રીતે આવે છે? સૌપ્રથમ ખેડૂતને ખેતરમાંથી ડાંગર (વળી) સ્વરૂપે જે ચોખા મળે છે તે ફોતરાં (Husk) સાથે હોય છે. જ્યારે આ પડ દૂર થાય ત્યારે તેમાંથી સાદો ચોખો નીકળે છે જે આપણા શરીર માટે ખૂબ જ ફાયદાકારક હોય છે.

હવે મોટી કંપનીઓવાળા આ પડ દૂર કરાયેલા સાદા ચોખાના ઉપરના પડને પણ હટાવી નાખે છે જેને અંગ્રેજીમાં બ્રાન (Bran) કહેવાય છે. આ બ્રાનમાં પુષ્કળ પ્રમાણમાં ફાયદાકારક તત્વો રહેલા હોય છે. આપણે સાંભળ્યું હશે કે બજારમાં રાઈસ બ્રાન ઓઈલ મળે છે. તે આ સાદા ચોખાના ઉપરના પડ (બ્રાન)નું તેલ હોય છે અને તે પણ રિફાઈન્ડ કરીને આપણને આપવામાં આવે છે. ચોખાનું ઉપરનું પડ બ્રાન હટાવ્યા બાદ તેને એક-બે પ્રક્રિયામાંથી પસાર કરવામાં આવે છે. ત્યારબાદ આ ચોખાને વરાળ (steam)થી ગરમ કરવામાં આવે છે અને છેલ્લે આ ચોખો ચળકાટવાળો એટલે કે પોલિશવાળો બને છે અને આપણે તેને ઊંચી કિંમતે ખરીદીએ છીએ.

ખેતરમાંથી જે ડાંગર (વળી) નીકળે અને તેમાંથી જે સાદા ચોખા બહાર કાઢીએ તે જ ખાવા જોઈએ. તેના પર પ્રક્રિયા કરેલ એટલે કે પોલિશવાળા ચોખાનો ઉપયોગ શક્ય હોય તેટલો ઓછો કરવો જોઈએ. આપણે આવા સાદા ચોખા સાથળ, ધોળકા, બાવળા વગેરે જેવા વિસ્તારોમાં સંપર્ક કરીને મંગાવી શકીએ છીએ. જો આપણે આવા સાદા ચોખાનો ઉપયોગ કરીશું તો ખેડૂતોને થોડો વધારે ફાયદો થશે અને તેમને ચોખાનું વાવેતર કરવામાં પ્રોત્સાહન પણ મળશે. મોટી મોટી કંપનીઓની લોભામણી જાહેરાતોથી લોભાવવું ન જોઈએ અને ખાવામાં આવા સાદા ચોખાનો ઉપયોગ વધારવો જોઈએ.

મીઠું:

આમ તો હું જાણું છું તે મુજબ મુખ્યત્વે મીઠાના બે પ્રકાર છે:

એક દરિયાઈ મીઠું - જેને આપણે સફેદ મીઠું કહીએ છીએ અને

બીજું પહાડી મીઠું - જેમાં બે પ્રકાર છે. ગુલાબી મીઠું (સિંધવ નમક) અને કાળું મીઠું (સંચળ નમક).

દરિયામાંથી જે સફેદ મીઠું મળે છે તેને આપણે સીધે-સીધું ખાઈ શકતા નથી. મોટી કંપનીઓ આ મીઠા પર જરૂરી પ્રક્રિયા કરે છે અને ત્યાર બાદ આપણને ખાવાલાયક મીઠું બનાવીને આપે છે. આપણે સાંભળ્યું પણ હશે કે દિવસ દરમિયાન અમુક માત્રાથી વધુ સફેદ મીઠું ખાવું ન જોઈએ. જો ખાઈએ તો આપણાં શરીરને લાંબાગાળે નુકસાન વેઠવું પડે છે. આપણે ખૂબ લાંબા સમયથી આવી મોટી મોટી કંપનીઓનું આયોડિન યુક્ત સફેદ મીઠું ખાઈએ છીએ, છતાં આપણી આજુ બાજુ જોઈએ તો ઘણાબધાં થાઈરોઈડના દર્દીઓ આપણને જોવા મળે છે.

બીજા પ્રકારનું પહાડી મીઠું - જે આપણને બજારમાં પથ્થરના સ્વરૂપમાં મળે છે જેને ઘરે લાવીને, દળીને સીધે સીધું ખાઈ શકાય છે. પહાડી નમક બનાવવામાં કોઈ કેમિકલ પ્રક્રિયા કરવી પડતી નથી. હાલમાં આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે જે લોકો બકરાં જેવા જાનવરોનો ઉછેળ કરે છે, તેઓ આવા જાનવરોને પહાડી નમક ખવડાવે છે, આ પાછળનું મુખ્ય કારણ એ હોય છે કે આવા જાનવરોને કબજિયાત રહેતો નથી અને પાચનક્રિયા મજબૂત બને છે, જ્યારે આપણે તો ઈન્સાન છીએ. આથી દરિયાઈ (સફેદ) નમકની સરખામણીમાં પહાડી નમક (ગુલાબી અને કાળું નમક) વધારે ફાયદાકારક છે. આથી આપણે આહારમાં આવા પહાડી નમકનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

શાકભાજી:

શાકભાજી આપણા ખોરાકનો મહત્વનો ભાગ છે. આથી આપણા આહારમાં ઝેરી દવા રહિત શાકભાજીને સ્થાન આપવું જોઈએ. જો આપણાથી શક્ય હોય તો આપણે જાતે જ અથવા થોડા મિત્રો ભેગા મળીને પોતાના ઘરે કે ખેતરમાં થોડા-ઘણાં અંશે અલગ-અલગ શાકભાજીનું વાવેતર કરીએ. જેમાં શક્ય હોય તેટલું કેમિકલ ખાતર કે દવાનો ઉપયોગ ઘટાડીને કુદરતી ખાતર અને કુદરતી દવાનો ઉપયોગ કરીએ અને એકબીજાને શાકભાજીની આપ-લે કરીએ. બીજું કે કોઈ ખેડૂત કુદરતી પદ્ધતિથી શાકભાજીની ખેતી કરતો હોય તો ભલે તેવી શાકભાજી થોડી મોંઘી પડે પરંતુ આવા ખેડૂતો પાસેથી જ શાકભાજી ખરીદી કરવાનો આગ્રહ રાખવો જોઈએ.

ઉપરોક્ત લેખ વાંચ્યા પછી થોડું ચિંતન મનન કરીએ. કુદરતે આપણા શરીર માટે જે વસ્તુઓ જરૂરી હતી તેને તેણે સહજ રીતે સુલભ બનાવી છે. આ માટે કુદરતનો જેટલો શુક બજાવી લાવીએ તેટલો ઓછો છે. જે ખાવાની ચીજ-વસ્તુઓ ખૂબ જ નાના પાયા પર બનાવી શકીએ છીએ તે બધી ચીજ-વસ્તુઓ આપણા માટે વધારે ફાયદાકારક છે, દા.ત. પરંપરાગત કાચું તેલ, સાદા ચોખા, ગોળ, પહાડી મીઠું વગેરે.

જ્યારે તેની બીજી બાજુ જોઈએ તો રિફાઈન્ડ તેલ, પોલિશવાળા ચોખા, ખાંડ, દરિયાઈ મીઠું વગેરે નાના પાયા પર કોઈ એક કે બે વ્યક્તિ ધ્વારા આ વસ્તુનું ઉત્પાદન થઈ શકે નહીં. આના માટે ખૂબ મોટી કંપનીની સ્થાપના કરવી પડે, કારણ કે આ વસ્તુઓ બનાવવા માટે એક લાંબી ઉત્પાદન પ્રક્રિયા કરવી પડે છે અને તેમાં અનેક હાનિકારક રસાયણોનો ઉપયોગ પણ કરવો પડે છે, એટલે નાના પાયા પર આ વસ્તુઓ બની શકે નહીં. આથી આ વસ્તુઓ આપણને લાંબાગાળે નુકશાન પહોંચાડે છે.

હાલનાં સમયમાં આપણે જોઈએ તો નાના બાળકોથી લઈને મોટી ઉંમરની દરેક વ્યક્તિઓમાં માથાના દુખાવા, સાંધાના દુખાવા, બ્લડ પ્રેસર, ડાયાબિટીસ, થાઈરોઈડ, હાર્ટ એટેક, કિડની, લીવર, નાની ઉંમરમાં વાળ સફેદ થવા વગેરે જેવી બીમારીઓ ઘણાબધાં પ્રમાણમાં જોવા મળે છે, જે હવે આપણને આ બધી બીમારીઓ સાધારણ જેવી લાગે છે. કારણ કે આપણે મોટી કંપનીઓએ તૈયાર કરેલ ચીજ-વસ્તુઓ વાપરવા માટે ટેવાઈ ગયેલા છે. જ્યારે આપણાં પૂર્વજોમાં આ બધી બીમારીઓ નહિવત પ્રમાણમાં જોવા મળતી હતી. એનું મુખ્ય કારણ એ હતું કે આપણાં પૂર્વજો કુદરતી રીતે મળતી વસ્તુઓનો ઉપયોગ વધારે કરતાં હતા. કુદરતે આપણા શરીર માટે જે વસ્તુઓ જરૂરી હતી તેને તેણે સહજ રીતે સુલભ બનાવી છે. હવે જો આપણે આવી કુદરતી રીતે મળતી વસ્તુઓ વાપરવા માટે ટેવાઈ જઈશું તો આપણાં શરીરને ટૂંકા સમયમાં તો નહીં પરંતુ લાંબા સમયે ખુબજ ફાયદો થશે અને આપણે તંદુરસ્ત રહીશું.

ઉપરની દરેક ચીજવસ્તુ વિશે આપ પણ પોતાની રીતે રિસર્ચ કરીને ઊંડાણમાં અભ્યાસ કરી શકો છો. જેથી આપણે પણ જાગૃત થઈ શકીએ તેમજ આપણી આસપાસના લોકોને પણ જાગૃત કરી શકીએ અને સ્વાસ્થ્યપૂર્ણ જીવન જીવી શકીએ.

આ લેખમાં જે ચીજવસ્તુની ચર્ચા કરી તે દરેક ચીજ-વસ્તુની આપણી રોજિંદી જરૂરિયાત છે. આના સિવાય પણ રસોડામાં વાનગી બનાવવા વપરાતી બીજી ચીજવસ્તુઓ પણ શક્ય હોય તેટલી કેમિકલ વગરની મળી રહે તેનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ.

તંદુરસ્તી એ કુદરતે આપેલી એક અનમોલ નેઅમત છે. આથી તેની જાળવાણી માટે ખૂબ જ તકેદારી રાખવી જોઈએ. શક્ય હોય તો મોટી કંપની કે મોટા વેપારીની સરખામણીમાં નાની કંપની કે નાના વેપારી પાસે શુદ્ધ અને ગુણવત્તાવાળી વસ્તુઓ મળતી હોય તો તેમની પાસેથી જ ખરીદી કરવાનો નિર્ધાર કરવો જોઈએ. જો આપણે સસ્તું સમજીને મોટી કંપનીની જ વસ્તુ ખરીદીશું તો આપણી ઈકોનોમી એકતરફી થઈ જશે. જેના કારણે જે અમીર છે તે વધુ અમીર બનતો જશે અને જે ગરીબ છે તે વધુ ગરીબ થતો જશે. તેથી જો નાના વેપારીઓ કે વિશ્વાસુ વ્યક્તિઓ પાસેથી ખરીદી કરીશું તો આપણી ઈકોનોમીનું સંતુલન જાળવાશે અને ભવિષ્યમાં મુશ્કેલીઓનો સામનો ઓછો કરવો પડશે.

આમ આપણે આવી રોજિંદી ખાવા-પીવાની કેમિકલ વગરની અને કુદરતી રીતે મેળવેલ ચીજ-વસ્તુ મેળવવીને ઉપયોગ કરવો જોઈએ અને આપણાં સ્વાસ્થ્યનું અને આપણી ઈકોનોમીનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ.

લેખક

ડૉ. મહંમદઅલી અબ્બાસભાઈ મસી (M. Com., Ph. D.)

ડાયરેક્ટર,

આલા એડીબલ ઓઈલ મિલ (મિનિ ઓઈલ મિલ)

મો.નં. ૯૭૨૫૮૪૬૮૪૧