ગાંધીનગર સમાચાર

તા. ૨૦-૫-૨૦૧૫, બુધવાર

તંત્રી સ્થાનેથી....

બિહારમાં ખરાખરીનો જંગ

મુખ્ય ચૂંટણી કમિશ્નર ઝૈદીએ બિહાર વિધાનસભાની ચૂંટણીઓ આગામી સપ્ટેમ્બર-ઓકટોબરમાં સંપન્ન કરી દેવાનો સંકેત આપ્યો છે. બિહારના મુખ્યમંત્રી નીતીશકુમાર અને પૂર્વ મુખ્યમંત્રી લાલુપ્રસાદ યાદવ વચ્ચે થયેલી સુલેહ પછી બિહાર વિધાનસભાની ચૂંટણીમાં નવાં સમીકરણો મંડાવાની શકયતા વધી ગઇ છે. વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદી માટે બિહારની ચૂંટણી લોકપ્રિયતાનો લિટમસ ટેસ્ટ બની રહેવાની સંભાવના છે. મોદી કોઇ પણ ભોગે બિહારમાં ભાજપની સરકાર રચાય એવું ઇચ્છે છે. કદાચ લોકસભાની ચૂંટણી પછી તરત જ આ ચૂંટણી યોજાઇ હોત તો એમાં ઝાઝી મુશ્કેલી ભાગ્યે જ આવી હોત. પરંતુ બિહારમાં બે કટ્ટર વિરોધી પરીબળોએ મોદી મેજિક સામે ટક્કર લેવાના નક્કર ઇરાદા સાથે એક જ નેજા-નિશાન હેઠળ ચૂંટણી લડવાનો નિર્ણય કર્યો હોવાથી પરિસ્થિતિમાં ગુણાત્મક પરિવર્તન આવ્યું છે. ભાજપમાં રવિશંકર પ્રસાદ અને રાજીવ પ્રતાપ રુડી ઉપરાંત મોદીનો ઝંડો લઇને ફરનારા અને પાછળથી સોનિયા ગાંધી વિશેના વિવાદાસ્પદ વિધાનોને લીધે મોદીની આંખમાંથી ઊતરી ગયેલા ગિરિરાજસિંહ જેવા નેતાઓ આજકાલ ત્યાંના સિનિયર અને પૂર્વ ઉપમુખ્યમંત્રી સુશીલકુમાર મોદી કે વરિષ્ઠ નેતા-અભિનેતા શત્રુઘ્નસિંહા કરતાં વિશેષ લાઇમલાઇટમાં રહ્યાં કરે છે. સમય જોઇને સઢ ફેરવનારા રામવિલાસ પાસવાન અને રામકૃપાલ યાદવ જેવા નેતાઓ કેન્દ્ર સરકારમાં મંત્રીપદાં શોભાવી રહ્યા છે. લાલુપ્રસાદ યાદવના દબંગ સાથી પપ્પુ યાદવે બળવો કરીને નવી રાજકીય પાર્ટી બનાવી છે. જેમ જેમ વિધાનસભાની ચૂંટણીઓ નજીક આવતી જશે તેમ તેમ નવાં સમીકરણો રચાતાં જશે. નીતીશ કુમારે મહાદલિત કાર્ડ ખેલવાના ભાગરુપે જીતનરામ માંઝીને મુખ્યમંત્રી બનાવી દીધા હતા પરંતુ એ ખેલ એમને ભારે પડી ગયો છે. જીતનરામ માંઝી હવે ભાજપનાં ખીસ્સામાં છે. આમ, બિહારમાં જાતિવાદી રાજકારણમાં ચોકઠાં ગોઠવાશે ત્યારે ભાજપ પાસે એના મૂળ સવર્ણ ભૂમિહાર-રાજપૂત સમર્થકો ઉપરાંત પાસવાન-માંઝીના દલિતો અને પપ્પુ યાદવના યાદવોના મતદારોનું સમર્થન પણ હશે. લાલુ પ્રસાદ અલબત્ત ઘણા પ્રભાવશાળી લોકનેતા છે. ઘાસચારાં કૌભાંડમાં ગુનેગાર ઠર્યા પછી પણ એમના પ્રભાવમાં કોઇ વિશેષ ઓટ નથી આવી. ઊલટાની એમને સહાનુભૂતિ સાંપડી છે. નીતીશના કુર્મી મતદારો અકબંધ છે. આવા સંજોગોમાં ભાજપને સૌથી મોટો ફાયદો જૂના જનતાદળના ઘટક પક્ષોના એકીકરણમાં પડેલી તકરારના મુદ્દે થઇ શકે એમ છે. હુકમનો એક્કો મુલાયમસિંહ યાદવ પાસે છે, જે પાછા લાલુ-પુત્રીના વડસસરા પણ બની ચૂક્યા છે. રાજકારણમાં મોદીથી મોટો ખેલાડી પાકે ત્યારે ખરો! બિહારની ચૂંટણી જીવતાં મોદીએ પશ્ચિમ બંગાળનાં મમતા બેનરજી સાથેનાં સંબંધો સુધારી દીધા છે. મુલાયમસિંહને હાથ ઉપર લેવાનું કામ પણ એમના માટે અઘરું નથી જ!

ગાંધીનગરની જાણીતી સેવાકીય સંસ્થા જુનીયર સીટીજન કાઉન્સીલના નવા કાર્યાલય ખાતે તા. ૧૮મેનાં રોજ સત્યનારાયણ ભગવાનની કથાનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. સેકટર-૧૨ બ્લોક નં. ૫૧/૧માં હવેથી જુસીકાનું કાર્યાલય કાર્યરત થશે.

(તસવીર : કશ્યપ નિમાવત)

કાટમાળ કૌભાંડના ૫૭૨ જેટલા શિક્ષકોના પ્રશ્નોનો સુખદ ઉકેલ

ગુજરાત રાજ્ય પ્રાથમિક શિક્ષક સંઘના પૂર્વ પ્રમુખે આનંદની લાગણી વ્યક્ત કરી

ગાંધીનગર, તા. ૧૯

ઈ.સ. ૨૦૦૧માં ગુજરાતની ધરા ધ્રુજી ઉઠી હતી. રાજ્યમાં ભુકંપનું એ.પી. સેન્ટર ભૂજ બન્યુ હતુ ત્યારે ભૂકંપની સાથે સાથે રાજ્યના ૫૭૨ જેટલા શિક્ષકોની કારકિર્દી પણ કૌભાંડમાં ધ્રુજી ઉઠી હતી. કાટમાળ કૌભાંડમાં શિક્ષકો સામે ફોજદારી કેસ કરવામાં આવ્યો હતો. મુખ્યમંત્રી આનંદીબહેને શિક્ષકો પ્રત્યે સંવેદન વ્યક્ત કરતા સુખદ ઉકેલ આવતા ગુજરાત રાજ્ય પ્રાથમિક શિક્ષક સંઘના પૂર્વ પ્રમુખ દિલીપસિંહ ગોહિલે મુખ્યમંત્રીના નિર્ણયને આવકાર્યો છે.

ગુજરાત રાજ્ય પ્રાથમિક શિક્ષક સંઘના પૂર્વ પ્રમુખ દિલીપસિંહ ગોહિલે જણાવ્યુ હતુ કે ૨૦૦૧માં રાજ્યમાં ભૂકંપ આવ્યો હતો. તે સમયે કાટમાળ કૌભાંડમાં ભચાઉ, અંજાર, ભૂજ અને મુદ્રા તાલુકાના આશરે ૫૭૨ જેટલા શિક્ષકો સામે કેસ કરવામાં આવ્યો હતો. જેમાં ૧૭ શિક્ષકોને જેલમાં ધકેલી દેવામાં આવ્યા હતા.

સરસ્વતીની સાધના કરાવતા શિક્ષકો સામે તત્કાલીન શિક્ષણમંત્રી આનંદીબહેન પટેલે તે સમય દરમિયાનગીરી કરી હતી. સતત કાટમાળ કૌભાંડનું પંદર વર્ષથી ધૂણતા ભૂતને મુખ્યમંત્રી આનંદીબહેન પટેલની દરમિયાનગીરીથી ભગાડી દેવામાં આવ્યું છે અને તમામ શિક્ષકો સામે સહાનુભિ રજૂ કરતા સુખદ ઉકેલ આવ્યો છે.

ગોહિલે વધુમાં જણાવ્યુ છે કે કાટમાળ કૌભાંડનું નિરાકરણ લાવવામાં આવ્યુ તેમ મુખ્યમંત્રી ફીક્સ પગારવાળા કર્મચારીઓના પ્રશ્નોનું નિરાકરણ લાવે તેવી ઈચ્છા દર્શાવી છે.

સંસ્કૃત ગીતા ગ્લાની કાવ્ય સંગ્રહને પારિષોતિક એનાયત

ગાંધીનગર, તા.૧૯

હેમચંદ્રાચાર્ય ઉત્તર ગુજરાત યુનિવર્સિટી પાટણ સંસ્કૃત વિભાગના પૂર્વ અધ્યક્ષ પ્રો. ડો. અંબાલાલ પ્રજાપતિને ગુજરાત

સાહિત્ય અકાદમી દ્વારા 'સંસ્કૃત ગીતા ગ્લાની' કાવ્ય સંગ્રહને પ્રથમ પારિતોષિક એનાયત કરવામાં આવ્યો છે. પ્રો. ડો. પ્રજાપતિ ભારતીય શિક્ષણ મંડળના રાષ્ટ્રીય સંરક્ષક તરીકે સેવા આવી રહ્યા છે. તેમજ કડી સર્વ વિશ્વ વિદ્યાલય ખાતે પીએચ.ડી.ના વિદ્યાર્થીઓના માર્ગદર્શક તરીકે ફરજ બજાવે છે.

સીબીએસઈ ધોરણ ૧૦નું પરિણામ ૨૧મીએ જાહેર

અમદાવાદ, તા.૧૯

સેન્ટ્રલ બોર્ડ ઓફ સેકન્ડરી એજ્યુકેશન દ્વારા માર્ચ ૨૦૧૫માં ધોરણ ૧૦ અને ૧૨ની બોર્ડની પરીક્ષા લેવામાં આળી હતી જેમાંથી ધોરણ ૧૦નું પરિણામ ૨૧મી મેના રોજ જાહેર કરવામાં આવશે જ્યારે ધોરણ ૧૨ના પરિણામની સત્તાવાર જાહેરાત કરાઈ નથી જો કે આ પરીણામ આગામી સપ્તાહમાં જાહેર કરવામાં આવનાર હોવાનું જાણવા મળ્યું છે.

પ્રાપ્ત થતી માહિતી મુજબ સીબીએસઈ દ્વારા ધોરણ ૧૦ અને ૧૨ની બોર્ડની પરીક્ષા લીધે બે મહિના જેટલો સમય થયો છે ત્યારે વિદ્યાર્થીઓ આતુરતાપૂર્વક પરિણામની રાહ જોઈ રહ્યા છે. ત્યારે સીબીએસઈ દ્વારા ધોરણ ૧૦નું પરીણામ આગામી ૨૧ મેના રોજ જાહેર કરવામા આવનાર છે આ પરીણામને વિદ્યાર્થીઓ સીબીએસીની સત્તાવાર વેબસાઈટ પર ૨૧મી મેના રોજ સવારે ૧૦ કલાકથી નિહાળી શકશે ધોરણ ૧૦માં ગત વર્ષ કરતા ચાલુ વર્ષે ૩.૩૭ ટકા જેટલા વિદ્યાર્થીઓનો વધારો નોધાયો હતો એટલે કે ચાલુ વર્ષે કુલ ૧૩,૭૩,૮૫૩ વિદ્યાર્થીઓ ધોરણ ૧૦ની પરીક્ષા આપી હતી જેમાં ૮,૧૭,૯૪૧ વિદ્યાર્થીઓ અને ૫,૫૫,૯૧૨ વિદ્યાર્થીનીઓનો સમાવેશ થાય છે જેમના ભવિષ્યનો નિર્ણય ૨૧મી ના રોજ થશે બીજી બાજુ ધોરણ ૧૨નું પરિણામ પણ તૈયાર કરી લેવામાં આવ્યું છે અને આપરિણામ મેના અંતિમ સપ્તાહમાં એટલે કે ૨૭ અથવા ૨૮ મેના રોજ જાહેર કરવામાં આવે તેવી શક્યતા છે. જો કે, સીબીએસઈ દ્વારા સમગ્ર પરિણામ એક સાથે જાહેર કરવાની જગ્યાએ ત્રણ અલગ અલગ તબક્કામાં જાહેર કરાશે જેમાં પ્રથમ ચેન્નાઈનું પરિણામ જાહેર કરાશે. ત્યારબાદ પટના અને ભુવનેશ્વરનું પરિણામ જાહેર કરાશે તો ઓલ ઈન્ડિયાનું પરિણામ ૨૭મી મેના રોજ જારી કરાય તેવી શક્યતા છે. સીબીએસઈનું પરિણામ વોર્ડની વેબસાઈટ પરથી જોઈ શકાશે.

હરિની દૃષ્ટિ...

સાહેબ તમે ખોટું સમજો છો.. ચીની બનાવટ પછી ભારતીય બનાવટ એટલે, બનાવટ નહીં... પણ મેક ઈન ઈંડિયા....!!

ડ્રાયવીંગ લાયસન્સ તેમજ નોંધણી વિનાના વાહનો પકડાય તો માંડવાળ ફી વસુલ કરાશે

ગાંધીનગર, તા.૧૯

વાહન વ્યવહાર કમિશનરની યાદીમાં જણાવ્યા મુજબ રાજયમાં ડ્રાયવીગ લાઈસન્સ વિનાના વાહન ચાલકો તેમજ વાહન નોંધણી કરાવ્યા વિનાના મોટર વાહનનો ઉપયોગ કરતા પકડાય તો તેવા ગુન્હામાં માંડવાળ ફી વસુલ કરવામાં આવશે.

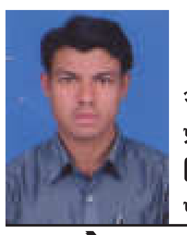
અત્રે ઉલ્લેખનીય છે કે, વાહન વ્યવહારની કચેરીએથી રાજયની આર.ટી.ઓ. કચેરીઓને મોટર વાહન એકટ ૧૯૮૮ હેઠળ ગુન્હા માટેની વિવિધ કલમ મુજબ માંડવાળ ફી વસુલ કરવાને બદલે આવા કેસોને સંબંધીત જયુડીશયલ મેજીસ્ટ્રેટની કોર્ટમાં પ્રોસીકયુશન કરવા જણાવાયું હતું, પરંતુ આ સમગ્ર પ્રક્રિયાના અમલીકરણમાં પડતી વ્યવહારૂ મુશ્કેલીઓ ધ્યાને આવતા હાલ પુરતા સમય માટે આના અમલીકરણને મોકુફ રાખવામાં આવ્યું છે તેમ પણ યાદીમાં જણાવાયું છે.

જનક્ષત્રિય દંઢાવ્ય ટ્રસ્ટ ચોપડા વિતરણ કરશે

ગાંધીનગર, તા.૧૯

ગુજરાતી જનક્ષત્રિય દંઢાવ્ય વિભાગ કેળવણી ટ્રસ્ટ મોચી સમાજના સભ્યના બાળકોને વિના મૂલ્યે ચોપડાનું વિતરણ કરશે. ટ્રસ્ટ દ્વારા દર વર્ષે ચોપડાનું વિતરણ કરવામાં આવે છે. ચોપડા મેળવવા ઈચ્છુક બાળકોએ માર્કશીટ સાથે ટ્રસ્ટના મંત્રી પાસે નોંધણી કરાવી મેળવી લેવા જણાવ્યું છે.

પી.એચ.ડી. પદવી મેળવી



ગાંધીનગર, તા.૧૯

વિસનગર આર્ટસ કોમર્સ કોલેજના પૂર્વ પ્રાધ્યાપક મનહર પરમારે ગુજરાત ગૌરવ પ્રહરી કાવ્યસંગ્રહ પર પ્રો. ડૉ. મનુભાઈ પ્રજાપતિના માર્ગદર્શન હેઠળ મહાશોધ નિબંધ હેમચંદ્રાચાર્ય યુનિ.માં રજુ કરતા પી.એચ.ડી.ની પદવી એનાયત કરી છે.

આજે બાયસેગ પર કારકિર્દી માર્ગદર્શન સેમિનાર

ગાંધીનગર, તા. ૧૯

ગુજરાત માધ્યમિક અને ઉચ્ચત્તર માધ્યમિક શિક્ષણ બોર્ડના ઉપક્રમે ધોરણ-૧૦ અને ૧૨ના વિદ્યાર્થી અને વાલીઓને કારકિર્દી માર્ગદર્શન માટે સેમિનારનું આયોજન બાયસેગ મારફતે આવતીકાલે તા. ૨૦-૫-૨૦૧૫ના રોજ બપોરના ૧૨.૦૦ થી ૨.૦૦ કલાક દરમ્યાન કરવામાં આવ્યું છે.

આ સેમિનારને શિક્ષણમંત્રી ભુપેન્દ્રસિંહ ચુડાસમા સાહેબ ખુલ્લો મુકી પ્રેરક ઉદ્‌બોધન કરશે. તેમજ સેમિનારમાં શિક્ષણવિદ વક્તા વિદ્યુત જોષી, ભદ્રાયુ વચ્છરાજાની અને જય વસાવડા ઉપસ્થિત રહી વક્તવ્ય આપશે.

છાશને ફૂંકી ફૂંકીને પીવી, ગટગટાવી જવી કે દેવતાના નૈવેદ્ય તરીકે ગ્રહણ કરવી?

વિચારોના મધુવનમાં

પ્રા. ડો. રાકેશ પટેલ

એલી તું છાસ પીને છકી,
નથી તારી બોલી મેં કંઈ બાકી.
એક તું મેં ભોલપણ દીઠું ભારી,
ચોરી કરતાં આવડી સારી.
બીજું ઈ લક્ષણ આવ્યું રૂડું.
ઝાઝું બોલવા શીખી કુડું.
એલી તારી મા દીઠી મેં ભોલી,
તે ક્યાંથી ડાપણ લીધું ખોળી.
નરસિંહ મહેતો કે આવું કર માં,
-તું તો માઈસ કેના ઘરમાં.
- નરસિંહ મેહતા

આ કવિતા જો નરસિંહ મેહતાની હોય તો માની લેવું કે તે પણ છાસના શોખીન હશે. ગોપીભાવ સાથેની ચેષ્ટાઓ આપણા ભક્તકવિઓને ગમતી હશે તે નક્કી. દેશી ગાયના પંચગવ્ય (ગીર, કાંકરેજી) સાથે સજીવખેતીને જોડી દેવાથી ચમત્કાર સર્જાઈ રહ્યા છે. હમણાં જ ગુજરાત વિદ્યાપીઠમાં સજીવ (ઓર્ગેનિક) ખેતી કરનાર મહાનુભાવોનું સન્માન કરાયું અને સજીવખેતી કરીને કેવી રીતે આવનારા સમયમાં કેન્સર જેવા વિનાશક અને અદ્રશ્ય દરવાજેથી પ્રવેશતા રોગને નાથી શકાય? ચિંતકો અને વૈજ્ઞાનિકોએ બનાવેલ કાર્યક્રમો આવનારા સમયમાં ભારતના ખેડૂતોને મુશ્કેલીઓ (આત્મહત્યા) થી મુક્ત કરશે અને નાગરિકોને સ્વાસ્થ્યનું વરદાન અપાવશે.

છાસ ગાયનું વ્હાલ છે અને દોણીમાં સંતાયેલું આયખું છે. ઉનાળામાં ગટગટાવાતી છાસ શાતા અને 'શતાયુ ભવ'ના આશીર્વાદ આપનારી છે. આઝાદી પછી દેશી ગાયોની સંખ્યા છેક ચાર ટકા સુધી આવી ગઈ છે. સૌરાષ્ટ્ર જાગ્યું છે, બાકીના ગુજરાતે ક્યાં સુધી પોઢી રહેવાનું ? ગરમીમાં છાસ શરીર માટે અમૃત જેવું કાર્ય કરે છે. આ શરીરની પ્રતિરોધક શક્તિને વધારી દે છે. ગાયના દૂધથી બનેલી છાસ સૌથી વધારે સારી માનવામાં આવે છે. છાસનું સેવન કરવાથી રોગ જે નાશ થાય છે, તે જીવનમાં ફરી ક્યારેય થતા નથી. છાસ ખાટી ન હોવી જોઈએ. પેટના રોગમાં છાસને દિવસમાં ઘણીવાર પીવી જોઈએ.

છાસમાં સારા બેક્ટેરિયા પણ હોય છે, જે શરીર માટે લાભદાયક થાય છે. મીઠી લસ્સી પીવાથી ફાલતુ કેલેરી મળે છે, માટે તેનાથી બચવું જોઈએ. છાસ ખાવા સાથે લેવાથી કે પછી પીવાથી સારું રહે છે. આયુર્વેદ કહે છે કે છાસ શરીરમાં રહેલા ઝેરી તત્વોને બહાર નીકાળી દે છે. એ શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિને વધારી દે છે.

કોઈ પણ ઋતુમાં છાસ ઉપયોગી સાબીત થાય છે જેમ કે ઉનાળામાં તો તે અમૃત છે. શિયાળામાં કફને તોડવામાં મદદ કરે છે તથા ચોમાસામાં વાયુ પ્રકોપ વધારે થતો હોય છે, ત્યારે તે વાયુને દૂર કરવામાં મદદ રૂપ થાય છે. ખાટી છાસ પીવી જોઈએ નહીં કારણ કે તે શારીરમાં ખટાશ ફેલાવે છે અને તેમાં રહેલ માખણના તત્વો ગળામાં નુકશાન અને કફ વધારે છે.તેમાં સારા બેક્ટેરિયા પણ હોય છે, જે શરીર માટે લાભદાયક થાય છે. છાસ ખાવા સાથે લેવાથી કે પછી પીવાથી સારું રહે છે. પહેલા લેવાથી પાચક જયૂસ તરીકે કામ કરે છે. ભોજનની સાથે તેને પીવાથી ખાવાનું પાચન પણ સારી રીતે થાય છે અને શરીરને પોષણ પણ વધારે મળે છે. છાસ પોતે પણ સરળતાથી પચી જાય છે.

છાસનું સેવન કરવાથી રોગ જે નાશ થાય છે, તે જીવનમાં ફરી ક્યારેય થતા નથી. ગરમીનો તીવ્ર પ્રકોપ જોવા મળી રહ્યો છે ત્યારે શરીરમાં પણ પિત્ત અને વાયુની વૃદ્ધિ થાય છે. ઉનાળાના સમયગાળામાં અપચો, ભૂખ લાગવી, ઝાડાઉલ્ટી, તાવ, ગરમી ચડવી, કમળો, પેશાબમાં બળતરા થવી (ઉનવા) વિ. રોગો વધુ જોવા મળે છે. બપોરે છાસ, દહીં કે લીંબનું શરબત પીવું જોઈએ. ઉનાળાની ગરમીમાં રોગો સામેનો દેશી ઉપાયો અંગે એક ડોક્ટરે જણાવ્યું છે કે, ઋતુમાં અપચો, ઝાડા કે અર્જીણ થાય તો દર્દીની સાથે જીરૂ કે લવણ ભાસ્કર લઈ શકાય. દ્રાક્ષ અને બીલાનો મુરબ્બો વગેરે હિતાવહ છે. છાસ આયુર્વેદના એક પ્રખ્યાત ગ્રંથ યોગરત્નાકરમાં લખ્યું છે કે,

કૈલાસે યદિ તક્રમસ્તિ ગિરિશઃ કિં નિલકંઠો ભવેત।
વૈકુંઠે યદિ કૃષ્ણતામનુભવેદધાપિ કિં કેશવ॥
ઈન્દ્રો દુર્ભગતા ક્ષયં દ્વિજપતિ દંબોદરત્વં ગણ।
કૃષ્ટિત્વં ચ કુબરકો દહનતામગ્નિશ્ચ કિં વિન્દતિ॥

એટલે કે કૈલાસમાં દેવોને જો તક્ર છાસ મળતી હોત તો શું શિવજી નીલકંઠી રહેત? વૈકુંઠમાં જો તક્રછાસ હોત તો શું વિષ્ણુજી શ્યામ રંગના હોત? જો દેવલોકમાં છાસ હોત તો શું દેવરાજ ઈન્દ્ર દુર્ભગસૌંદર્યહીન હોત? ચંદ્રમાને ક્ષય હોત? ગણપતિનું પેટ મોટું (લંબોદર) હોત? કુબેરને કુષ્ઠકોઢ હોત? અગ્નિદેવની અંદર દાહ હોત?

છાસ પચવામાં અત્યંત સુપાચ્યહલકી,શીતળ, પીત્તશામક, તરસ તથા વાયુનો નાશ કરનારી છે. જો તાજી છાસમાં થોડું મીઠું નાખીને સેવન કરવામાં આવે તો તે જઠરાગ્નીને એકદમ પ્રદીપ્ત કરે છે. છાસનો મધુર રસ પિત્તને શાંત કરી પોષણ આપે છે. ખાટો રસ વાયુને શાંત કરી બળ આપે છે અને તેનો તુરો રસ કફને દૂર કરી તાકાત વધારે છે. જે લોકોને દૂધ ભાવતું ન હોય કે પેટમાં ગરબડ કરતું હોય તેને માટે છાસ ખુબ જ ગુણકારી છે. શીતકાળ, અગ્નિની મંદતા, વાયુના રોગો, આહાર પર અરુચી, નાડી અવરોધ વગેરે સ્થિતીમાં છાસ અમૃત સમાન છે. શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિને વધારી દે છે. કોઈ પણ ઋતુમાં છાસ ઉપયોગી સાબિત થાય છે.

જેમાં છાસનું મહત્વ સવિશેષ છે તે એટલે વિસરાઈ ગયેલી વાનગી ઘેંસ બનાવવા ૧ કપ કણકી (ચોખા ની), છાસ ૨ કપ , મીઠું સ્વાદ મુજબ , આખું જીરું ૧/૨ ચમચી, વાટેલા આદુ મરચા ૧ ચમચી , સફેદ તલ ૧/૨ ચમચી , જરૂર મુજબ પાણી, કોથમીર સજાવટ માટે જોઈએ. સૌ પ્રથમ કણકી ને સારી રીતે ધોઈ લો. હવે કુકરમાં કોથમીર સિવાય ની બીજી બધી સામગ્રી ભેગી કરો .સામાન્ય રીતે આ માપથી કણકી સરસ ચડી જાય છે પણ જો જૂની કણકી હોય તો વધારાનું પાણી ઉમેરવું પડે છે. હવે કુકર ને ગેસ પર મૂકી ગેસ ચાલુ કરો .તાપ મધ્યમ રાખવો. ૩ ૪ સીટી વગાડી ગેસ બંધ કરો. કુકર ઠરે એટલે ખોલી ,કોથમીર થી સજાવી ગરમ ગરમ ખાવા થી સ્વાદિષ્ટ લાગે છે. પચવામાં પણ હલકી છે .નાના મોટા વૃદ્ધ કોઈ પણ આ વાનગી ની મજા લઈ શકે છે. આ ઝીરો ઓઈલ વાનગી છે.

છાશ પચ્યા પછી એ મધુર વિપાકવાળી હોવાથી પિત્તને શાંત કરે છે. પિત્ત પ્રકૃતિવાળા તેમ જ પિત્ત જ વિકારમાં મધુર છાશમાં ખડી સાકર નાખીને લેવી. મોટા ભાગના લોકો માને છે કે મોળી છાશ પીવી સારી, પરંતુ એ સાચું નથી. સાવ જ મોળા દહીંમાંથી બનેલી છાશ કાચી હોય છે ને એનાથી કફ થાય છે, જયારે અતિશય ખાટી થઈ ગયેલી છાશ પિત્ત કરનારી થઈ જાય છે. સામાન્ય રીતે થોડીક ખટાશ આવી હોય એવી ખટમીઠી છાશ ત્રિદોષશામક કહેવાય છે.

રોજિંદા વપરાશમાં જમ્યા પછી છાશ પીવાની આદત રાખવી હોય તો દહીંમાં ચોથા ભાગનું પાણી ઉમેરી માખણ કાઢીને વલોવીને બનાવેલી છાશ બનાવવી. સંસ્કૃતમાં એને તક્ર કહે છે અને એ ત્રિદોષશામક હોય છે.

સામાન્ય રીતે ભેંસનું દૂધ અને એની પ્રોડક્ટ્સ વાપરવાનું પ્રચલિત છે, પરંતુ ભેંસના દૂધમાં વધુ સ્નિગ્ધતા હોવાથી એ કફકારક અને પચવામાં ભારે હોય છે. ભેંસના દૂધની છાશ વાપરવાથી શરીરમાં સોજો અને જડતા ઉત્પન્ન થાય છે, જયારે ગાયના દૂધની છાશ જઠરાગ્નિ દીપન કરે છે. એ બુદ્ધિવર્ધક, ત્રિદોષશામક અને ઘણી વ્યાધિઓમાં પથ્યકર છે છાશમાં રહેલો ખાટો રસ વાયુને દૂર કરે છે. છાશની ખટાશથી ભૂખ લાગે છે અને રુચિ ઉત્પન્ન થાય છે. જજવાત પ્રકૃતિવાળી વ્યક્તિઓએ તેમ જ વાતજ વિકારમાં ખાટી છાશ અને સિંધવ લેવું.

છાશમાં રહેલો તૂરો રસ ઉષ્ણ ગુણ ધરાવતો હોવાથી કફ દોષને દૂર કરીને શરીરને સ્ફૂર્તિ આપે છે. આંતરડાંના કોઈ પણ દરદમાં એનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. છાશ ગ્રાહી હોવાથી જુલાબ પણ અટકાવે છે. છાશથી સોજો, જલોદર, હરસ, ગ્રહણી, મૂત્રાવરોધ, મરડો, પાંડુ, મંદાગ્નિ, ઝાડા અને આંતરડાંની નબળાઈ દૂર થાય

દરરોજ સવારના નાસ્તા અને બપોરના ભોજન પછી છાશ પીવાથી શક્તિ વધે છે અને વાળ સંબંધી રોગો પણ દૂર થાય છે અને કસમયે વાળ સફેદ થવાની સમસ્યા પણ દૂર થાય છે. પેટના રોગો માટે તો છાશ આશીર્વાદ સમાન છે પેટની સમસ્યા અપચો, કબજિયાત જેવી સમસ્યામાં તો દિવસમાં ઉજવાર છાસ પીવી જોઈએ. છાશ પીવાથી શરીરને ઠંડક મળે છે અને એટલે જ ઉનાળામાં લોકો છાશ પીતા હોય છે. છાશ આપણા વાળ અને આંખો માટે પણ અત્યંત લાભકારી હોય છે .છાશ પીવાની અનેક રોગોનું નાશ થાય છે પરંતુ છાશ ખાટી ન હોવી જોઈએ નહિતર તેની આડઅસર પણ થઈ શકે છે.

છાશમાં એવા બેકટેરિયા હોય છે જે શરીર માટે અત્યંત લાભદાયક હોય છે. પરંતુ ક્યારેય બહારની લસ્સીનું સેવન ન કરવું જોઈએ કારણ કે તેનાથી શરીરમાં કેલરીનું પ્રમાણ વધે છે. જમતી વખતે તાજી છાશ વધુ ગુણકારી હોય છે. આંતરડાંનું ઔષધ છાશ આંતરડાંની સમસ્યામાં છાશનો ખાસ ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. છાશ આંતરડાંને બળ આપીને એની ગ્રાહીશક્તિ વધારે છે. એના ગ્રાહી ગુણને કારણે આંતરડાંને સંકોચાવી મળને દૂર કરે છે.

ભૂખ ન લાગતી હોય, શરીરમાં વાયુને કારણે દુખાવો રહેતો હોય, પાચન બરાબર ન થતું હોય, અવારનવાર છાતીમાં ભાર રહેતો હોય અને ગભરામણ થતી હોય તથા ખાટા ઓડકાર આવતા હોય તો છાશનું નિત્ય સેવન ગુણકારી છે. ચામડીના, લોહીના અને પિત્તના વિકારોમાં તથા ખાસ કરીને કોઢમાં છાશ લેવાની આચાયોર્એ ભલામણ કરી છે.ટાઈફાઈડમાં આંતરડાંની ગરમી, આંતરડાંમાં પડતાં ચાંદાં, તાવ, બળતરા, તરસ જેવાં અનેક નાનાંમોટાં ચિહ્નો છાશથી દૂર થાય છે.

છાશ પિત્તશામક હોવાથી દરદીને ઠંડક, તૃપ્તિ અને પોષણ મળે છે.