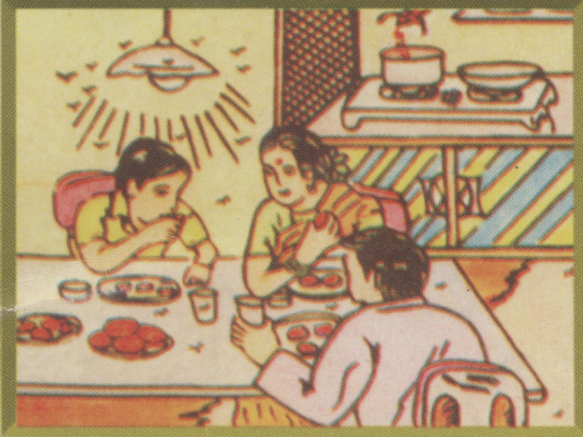


નમો જિનપવયણસ્સ
 "આરોગ્યનાશક"
 આજકાલના અનેક અભક્ષ્ય પદાર્થોની
 માર્મિક સમજ



નરકનું પ્રથમ દ્વાર
 રાત્રિ ભોજનના ત્યાગી બનો
 જૈનત્વ દીપાવો



॥ નમો જિન પવયણસ્સ ॥

આરોગ્યનાશક

આજકાલના અનેક અભક્ષ્ય પદાર્થોની

માર્મિક સમજ

ન
ર
ક
નું

પ્રથમ દ્વાર

રાત્રિભોજનના ત્યાગી બનો

જૈનત્વ દીપાવો

સંપાદક : પૂ.આ.શ્રી રાજેન્દ્રસૂરીશ્વરજી મ.સા.

પ્રાસિસ્થાન : નવભારત સાહિત્ય મંદિર, ગાંધીરોડ, દેરાસર પાસે, અમદાવાદ-૧

શ્રી ધર્મનાથ પો.હે.જૈન પેઢી
નવા શારદા મંદિર રોડ,
સંજીવની પાસે, પાલડી,
જૈનનગર, અમદાવાદ-૭

શ્રી બાબુભાઈ શાહ
શ્રી ચિંતામણી પાર્શ્વનાથ દેરાસર,
રામનગર, સાબરમતી, અમદાવાદ-૫

મૂલ્ય : શ્રુત પ્રભાવનાર્થે બે રૂપિયા

સુરેશભાઈ-વેલચંદ રાયચંદ શાહ
કાપડના વેપારી, કાલુપુર-
ટંકશાળ, અમદાવાદ-૧

જયંતિભાઈ:કોહીનુર ફેશન હાઉસ
હાજા પટેલની પોળ સામે,
કાલુપુર, અમદાવાદ-૧

ગુણવંતભાઈ C/o. કમલ પ્રકાશન
૨૭૭૭, નિશા પોળ, રીલીફ
રોડ, અમદાવાદ-૧

શુભ પ્રેરણા

સરસ્વતિ લઙ્ઘિપ્રસાદ શાસન પ્રભાવક આ. રત્નસુંદરસૂરીશ્વરજી મ.સા.ની શુભ નિશ્રામાં દિલ્હીના અટાર જૈન સંઘોએ રાત્રિ ભોજનના દોષોની સમજૂતિ સ્વીકારી છે. સામુદાયિક પાપથી બચવા ૧૮ સંઘોએ લગ્ન-વેવિશાળ, રીસેપ્શન આદિ પ્રસંગો સૂચ્યસ્ત બાદ રાત્રિના યોજવા નહિ. એવી પ્રતિજ્ઞા કરવામાં આવી છે. સમુહ રાત્રિભોજનનો દોષ ઘણો મોટો છે. આ વાત માન્ય રાખીને રાત્રિના લીધેલા લગ્ન દિવસના ફેરવી નખાયા. રાત્રિના કોઈના રીસેપ્શનમાં જવું નહિ. સજોગવશાત્ જવું પડે તો ભોજન લેવું નહિ. આ નિયમોની વાત અનેક નગરોમાં પૂજ્ય ગુરુભગવંતોએ ઉપદેશ આપતાં મુંબઈ-સુરત વગેરે અનેક ગામ-નગરના લાખો જૈનોએ નિયમનો પ્રતિજ્ઞા સાથે સ્વીકાર કર્યો છે.

રાત્રિભોજન ત્યાગના અભિયાનને વિશ્વવ્યાપક બનાવવાની શુભ કામનાથી આ નાના પુસ્તકની યોજના આહારશુદ્ધિ ગ્રંથના સંપાદક પૂ.આ.શ્રી રાજેન્દ્રસૂરીશ્વરજી મ.સા.એ કરી આપવા સાથે આજકાલના અભિયન પદાર્થોની સમજ આપી ઉપકાર કર્યો છે.

સુસંસ્કારનિધિ ટ્રસ્ટ વતી,

જયેશ સી. ભણશાલી

જૈનાચારની રક્ષા તથા આરોગ્યરક્ષામાં
આ પુસ્તક ઘર-ઘરમાં બહુ ઉપયોગી છે.

: સુકૃતના સહભાગી :

- ❖ ગજરાબેન ગીરધરલાલ શાહ, હ.અનુભાઈ, કીર્તિભાઈ, કુમારભાઈ
- ❖ પ્રકાશભાઈ વસા પરિવાર ❖ જૈનનગર સંઘ ❖ કોઠારી બ્રધર્સ
- હ.ચંપકલાલ (સી.એ.) તથા જવેલ પેપર્સ ઈન્ડ. રસીકલાલ
- હરજીવનદાસ સુરેન્દ્રનગર. - સતીશ બી. શાહ 'હસ્તમેલાપ'

**લગભગ બધા જ આસ્તિક દર્શનકારો
રાત્રિભોજનને ત્યાજ્ય ગણાવે છે.**

રાત્રિભોજન : આરોગ્યની દૃષ્ટિએ

રાત્રિ ભોજન અનેક રોગોનું મૂળ છે.

શરીરના સ્વાસ્થ્યની દ્રષ્ટિએ પણ સૂર્યાસ્ત પછી ભોજનનો ત્યાગ કરવો જરૂરી છે. એક મજૂર પણ આખો દિવસ મજૂરી કરી રાત્રે આરામ કરે છે. તેવી રીતે દિવસમાં બે વાર, ત્રણ કે ચાર વાર ભોજન કર્યા પછી પેટને આરામ આપવો જરૂરી છે. રાત્રે ભોજન કરનારા જીવો અનેક રોગનો ભોગ બને છે. રાત્રે પાચનતંત્ર મંદ પડી જાય છે તેથી પેટ બગડે અને પેટ બગડવાથી આંખ, કાન, નાક, મગજ, દાંત, અજીર્ણ, શરીર તૂટવું, ખરાબ ઓડકાર, ઝાડા, અરૂચિ વગેરે અનેક પીડાઓ ઊભી થાય છે. રાત્રિભોજન એ બીમારીનું ઉદ્ગમ-સ્થાન છે. ડૉક્ટર-વૈદ્યોનું સ્પષ્ટ કહેવું છે કે રાત્રે સૂતા પહેલાં ૩-૪ કલાક પૂર્વે જ ખોરાક ખાઈ લેવો જોઈએ જેથી એ ખોરાકનું સારી રીતે પાચન થાય. ભોજન પચાવવામાં જરૂરી ઓક્સિજનનું પ્રમાણ સૂર્યની હાજરીમાં મળે છે. રાત્રે હોજરીનું કમળ બીડાઈ જાય છે જે સવારે સૂર્યોદય થયા બાદ ખીલે છે. આરોગ્યની દ્રષ્ટિએ પણ રાત્રિભોજન કુપથ્ય જ છે!

‘હીલીંગ બાય વોટર’ પુસ્તિકાના લેખક ટી. હાર્ટલી હેનેસીએ સૂર્યાસ્ત પહેલા ભોજન કરી લેવાની દ્રઢ હિમાયત કરી છે.

ડૉ. રમેશચંદ્ર મિશ્ર કહે છે કે ભારતમાં પેટની બિમારી માટે અયોગ્ય ભોજન તથા સૂર્યાસ્ત પછીનું ભોજન જવાબદાર છે.

રાત્રિભોજનથી તાત્કાલિક થનારા નુકશાનો :-

જો રાત્રે ભોજનમાં જુ આવે તો જલોદર થાય, કીડી ખાવામાં આવી જાય તો બુદ્ધિનો નાશ થાય છે, માખી આવી જાય તો વોમિટ : ઉલટી થાય, કરોળીયો આવી જાય તો કોટ રોગ થાય છે. કાંટો અથવા લાકડાનો ટુકડો આવી જાય તો ગળાની ભયંકર વેદના થાય છે. શાકમાં વીંછી આવી જાય તો તાળવું વીંછી નાખે છે અને ગળામાં વાળ આવી જાય તો સ્વરભંગ થાય છે, ગળું બેસી જાય છે. કુડ પોઈઝન આવી જાય તો ઝાડા ઉલ્ટી થાય છે. અને જીવન જોખમમાં મૂકાઈ જાય છે. સર્પની લાળથી મૃત્યુ થાય છે. આ રીતે રાત્રિભોજનથી અનેક પ્રત્યક્ષ રોગો અને દોષો ઉત્પન્ન થાય છે.

પ્રશ્ન : વહેલા સૂવા માટે શું કરવું જોઈએ ?

જવાબ : જમવા અને સૂવાની વચ્ચે ચાર કલાકનો ગેપ જોઈએ એમ આજનું વિજ્ઞાન કબૂલે છે. જૈન શાસ્ત્રમાં તો

આ વાત કરોડો વર્ષોથી લખાયેલી છે. સૂર્યાસ્ત પહેલાં જમી લેવું, રાત્રિભોજન કરવું નહિ. જૈન દર્શન ખરેખર કેટલું બધું સાયન્ટિફિક છે.

રાત્રિભોજનના ત્યાગમાં અનેક મહાન લાભો રહેલા છે. રાત્રિભોજનના નિષેધ પાછળ જેમ આત્માની સુરક્ષા છે, તેમ શરીરની પણ સુરક્ષા છે. તેનો ત્યાગ શરીરને રોગોથી બચાવી નિરોગી રાખવામાં મોટો ફાળો આપે છે. મનને સ્વસ્થ રાખે છે.

**ઉત્તમ પશુ-પંખી પણ રાતે, ટાળે ભોજન ટાળે,
તમે તો માનવી નામ ધરાવો, કેમ સંતોષ ન આણો રે.**

કબૂતર, ચક્રલા, કાગડા, પોપટ વગેરે પક્ષીઓ-પ્રાણીઓ પણ રાત્રે ખાતાં નથી તો પછી સમજુ ધર્મી મનુષ્ય માટે તો પૂછવું જ શું ? પશ્ચિમની નકલ કરવામાં આપણી જાતને આધુનિક-ફોરવર્ડ બનાવવામાં આપણે અમૂલ્ય સંસ્કૃતિ અને સંસ્કારનો નાશ કરીએ છીએ. કંદમૂળ-અભક્ષ્ય ખાન-પાન તો રાત્રિભોજનની જેમ ઘરઘરની સામાન્ય કહાની બની ગઈ છે, પરંતુ હવે આગળ વધીને ઈંડા (EGGS), નશીલા કેફી દ્રવ્યોનો ઉપયોગ પણ ખૂબ જ ઝડપથી ઘરોમાં પ્રવેશી રહ્યો છે, એટલું જ નહિ તે આધુનિકતાના લક્ષણો તરીકે મનાવવા માંડ્યો છે. ગર્ભપાત (પંચેન્દ્રિય જીવની કૂર હત્યા) પણ પશ્ચિમના ઝેરી પવનમાં સામાન્ય બનવા

માંડયો છે. લગ્નમાં કે ક્રિકેટમાં ફટાકડા ફોડવાથી થતી અનંત જીવોની હિંસા એ આધુનિક ફેશન બની છે જેથી અશાતા વેદનીય આદિ અશુભ કર્મો બાંધી જીવ પોતે જ પોતાના આત્માને દુઃખમાં ઘડેલી મુકે છે. મનુષ્ય ભાન ભૂલ્યો છે અને આ પાપોના કાતિલ પરિણામો ભાવિમાં નરક-નિગોદના ભવોમાં કેવા કડવા અનુભવવાં પડશે? એ સાવ ભૂલી ગયો છે. નિગોદના જીવને એક શ્વાસમાં ૧૭૧૧ ભવ, અનંતા જીવો વચ્ચે એક શરીર, સમયે સમયે દીર્ઘકાળ સુધી અનંતી પીડા.

મહામૂલા દેવ-દુર્લભ મનુષ્યભવમાં રાત્રિભોજનાદિ અભદ્ય ખાન-પાનથી બચો

આજના આ પંચમ આરામાં મનુષ્યનું વધુમાં વધુ આયુષ્ય ૧૩૦ વર્ષનું છે. આજે મોટે ભાગે ૭૦/૮૦ વર્ષ પહોંચતાં તો જીવ ઢળી પડે છે. બીજા ભવોના સાગરોપમ = અસંખ્યાતા વર્ષોના આયુષ્યની સરખામણીમાં આ આયુષ્ય તદ્દન મામૂલી ગણાય. આ મનુષ્યભવ ઘણાં જ અલ્પ સમયનો છે. સદ્ગુરૂના બોધથી સાવધાન બનો. પાપોથી દૂર રહી, પરમાત્માની આજ્ઞા પ્રમાણેનું સુંદર જીવન જીવી સૌ કોઈ શાશ્વત સુખના સ્વામી બનો.

સામૂહિક રાત્રિભોજન, સામૂહિક અભદ્ય ખાન-પાન તથા સામૂહિક પાપના પરિણામ વધુ કાતિલ અને ભયાનક.

એકનું એક પાપ જ્યારે સમૂહમાં કરવામાં આવે છે ત્યારે લજ્જા, શરમ મુકાર્ઘ જાય છે. હૃદય ઘિટ્ઠ થાય ત્યારે સામુહિક પાપની સજા વધુ કાતિલ બને છે. આજે જ્યાં ત્યાં પાર્ટી, મિજલસ, લગ્ન વગેરેમાં અકર્તવ્યને કર્તવ્યરૂપ સમજવું તે મિથ્યાત્વ છે, અને સ્વચ્છંદીપણાને લઈને સામુહિક રાત્રિભોજન, અભક્ષ્ય ખાન-પાન અને પાપોની મસ્તી જમાનાના નામે વધતી જાય છે ત્યારે સૌએ સાવધાન બની ચેતવા જેવું છે. થોડીક ક્ષણો માટે કરેલી પાપની મજાના બદલામાં કર્મરાજા મણી અને ટનની કારત્રી સજા અસંખ્ય કાળ સુધી ફટકારે છે જે રીબાઈ રીબાઈને ભોગવવી પડે છે. માટે જ્ઞાનીઓ ઉપદેશ દ્વારા શાનમાં સુધરી જવા તથા ભાવિના તિર્યચ-નરકગતિના અનંત દુઃખથી બચી જવા સામુહિક રાત્રિભોજન, અભક્ષ્ય ખાનપાન, મોજ-શોખ, જલસાના પાપો છોડવાની હાકલ કરે છે.

**સંસ્થાના હોદ્દેદારો, કાર્યકરો, દાનવીરોને લાલભત્તી :
પાપના આયોજનથી બચો :**

કોઈપણ સંસ્થા દ્વારા રાત્રિભોજન, અભક્ષ્ય ખાન-પાન અથવા બીજા ધર્મ કે સંસ્કૃતિ-વિરુદ્ધ કાર્યક્રમો યોજાય છે ત્યારે તે સંસ્થાના ટ્રસ્ટી, પ્રમુખ, મંત્રી, હોદ્દેદારો અને આ કાર્યક્રમ માટે ડોનેશન આપનારા દાનવીરો આ સામુહિક થતાં દોષ અને પાપ માટે સૌપ્રથમ જવાબદાર બને છે. સેંકડો અને હજારો

વ્યક્તિઓના સામુહિક પાપની ટીલી તેઓએ પોતાના શિરે-લલાટે ન લેવી જોઈએ. પાપથી બચાવવાની જગ્યાએ સમૂહને પાપમાં જોડવાથી આયોજક અને દાતાઓ કર્મથી ભારે બને છે. પાપ કરે-કરાવે કે અનુમોદે તે સર્વ દુઃખના ભાગી બને છે.

જૈન શબ્દને લજવાવું પડે છે !

વધુ દુઃખ અને આઘાતની વાત ત્યારે બને છે જ્યારે સંસ્થાના નામ આગળ જૈન શબ્દ લગાડેલો હોય અને આવા ધર્મ કે સંસ્કૃતિ-આચાર વિરુદ્ધના પાપવાળા કાર્યક્રમો આ સંસ્થાના જવાબદાર વ્યક્તિઓ દ્વારા યોજાય ત્યારે જૈન શબ્દને લજવાવું પડે છે. ઘણી વાર પર્વતિથિઓ પણ આ કાર્યક્રમોમાં વિસરાઈ જાય છે. માટે જવાબદાર વ્યક્તિઓએ સાવધાન બની અરિહંત પરમાત્માની આજ્ઞાને બાધ ન આવે તેવા શુદ્ધ ભોજન, ખાન-પાન અને કાર્યક્રમો દિવસનાં યોજાય તેવા શુભ પ્રયત્નો કરવા જોઈએ. કોઈને પણ રાત્રિભોજન કે અભક્ષ્ય ખાન-પાન ન કરવું પડે. આપણાં પૂર્વજોએ સાચવેલી પવિત્ર જૈનાચારની મર્યાદા પાળવામાં સ્વ-પર સૌનું હિત અને કલ્યાણ છે.

જૈન શબ્દનો દુરુપયોગ

વિવિધ વાનગી સાથે જૈન શબ્દનો ઇંદાકીય ઉપયોગ જુકશાનકારી છે. જેમ કે જૈન પાઉંભાજી, જૈન આઈસ્ક્રીમ, જૈન સમોસા, જૈન ઊંદીયું, જૈન સેન્ડવીચ,

જૈન ભેલ-પુરી વગેરેની બનાવટ જયણાપૂર્વક શરૂ દ્રવ્યોથી થતી નથી. બજાર લોટ-મૈંદાથી બને છે. બનાવનારને લોટના કાળમાનની ખબર હોતી નથી. આવી વસ્તુ જૈનોને બિલકુલ ચાલે નહીં. માટે જૈન શબ્દના લેખકથી કોઈ છેતરાશો નહીં. માત્ર ધાર્મિક માણસોને ભોળવીને પૈસા કમાવા સિવાય બીજો કોઈ સ્વાર્થ હોતો નથી. જૈન શબ્દનો ઉપયોગ વાનગી વેચનાર ન કરે તે માટે ક્રાંતિ કરીને કટાવી નંખાવવો જોઈએ. દીર્ઘ આયુષ્ય, શ્રેષ્ઠ રૂપ, આરોગ્ય અને પ્રશંસનીયતા વગેરે અહિંસાના ફળો છે. વધુ શું કહેવું? મનોવાંછિત ફળ આપવા માટે અહિંસા કામઘેનુ સમાન છે, માટે દયા-ધર્મનું પાલન સૌ વધારો.

રાત્રિ-ભોજન : ડૉક્ટર-પૈદોની દૃષ્ટિએ...

જે માણસ પેટને નરમ રાખતો હોય, માથાને ઠંડુ રાખતો હોય, ગુસ્સો ન કરતો હોય અને પગને ગરમ રાખતો હોય તેને કદી ડૉક્ટરને શરણે જવું પડતું નથી! આજે હોસ્પિટલો ઉભરાય છે તેની પાછળનું કારણ પહેલાં નંબરે બગડેલી આહારચર્યા છે. પેટને નરમ-લાઈટ-હળવું રાખવાને બદલે ટાઈટ રાખતાં થઈ ગયા છીએ. એના કારણે એવી સૂસ્તી આવે છે કે પગ ગરમ ક્યાંથી થાય? અને માથું પણ ઠંડુ ક્યાંથી થાય? નાની ભૂલમાં આવેશમાં આવી જાય ! નાની વાતમાં મગજનો પારો ચટી જાય છે. ક્રોધના આવેશમાં ન કરવાનું કરી

બેસે છે. ત્રણે બાબતમાં આજે આપણે ઊંઘી દિશા પકડી રહ્યા હોય એમ નથી લાગતું? • અતિ આહારની જેમ રાત્રિના આહાર પણ બિમારીનું ઉદ્ભવ સ્થાન છે. વૈધોનું સ્પષ્ટ ફરમાન છે કે રાત્રે સૂતા પહેલાં ૩-૪ કલાક પૂર્વે જ ખોરાક ખાઈ લેવો જોઈએ જેથી એ ખોરાકનું સારી રીતે પાચન થાય. શરદી વગેરે દરેક રોગો પણ રાત્રે વિશેષ હુમલો કરે છે. • રાત્રે પાચન-તંત્ર મંદ પડી જાય છે જેથી પેટ બગડે.... પેટના કારણે આંખ, કાન, નાક, માથા વગેરેની બિમારીઓને આવતા વાર નથી લાગતી ! સૂર્યનો પ્રકાશ સૂક્ષ્મ જીવાણુઓ માટે અવરોધક તત્ત્વ છે ! પરદેશમાં અમુક મેઝર ઓપરેશનો ડૉક્ટરો પણ પ્રકાશવાળા દિવસે જ કરે છે. • ભોજન પચાવવા માટે જરૂરી ઓક્સિજનનું પ્રમાણ સૂર્યની હાજરીમાં મળે છે • રાત્રે હોજરીનું કમળ બીડાઈ જાય છે જે સૂર્યોદય થયા બાદ ખીલે છે. અર્થાત્ શારીરિક દૃષ્ટિએ પણ રાત્રિભોજન કુપથ્ય છે.

રાત્રિભોજન : જૈનેતર દર્શનની દૃષ્ટિએ...

જૈનેતર ગ્રંથોમાં રાત્રિભોજનને માટે શું કહ્યું છે તે જોઈએ. રાત્રિભોજન એટલે નરકનો નેશનલ હાઈવે નં.૧

चत्वारो नरकद्वाराः, प्रथमं रात्रिभोजनम् ।

परस्त्रीगमनं चैव, सन्धानानन्तकार्यिके ॥

પદ્મપુરાણ, પ્રભાસખંડ

નરકના ચાર દરવાજા છે. એમાં પ્રથમ રાત્રિ-ભોજન, બીજો પરસ્ત્રીગમન, ત્રીજો બોળઅથાણું અને ચોથો અનંતકાયનું એટલે કે કંદમૂળ-બટાકા, લસણ, ગાજર, મૂળા આદિનું ભક્ષણ....

જૈનેતર ગ્રંથોમાં પણ રાત્રિભોજન ઉપરાંત બોળ-અથાણાં તથા અનંતકાયનો સ્પષ્ટ નિષેધ કરેલો જોવા મળે છે. પણ રસના લાલચુ અને ખાવા-પીવાના શોખીનો શાસ્ત્રની વાતો સામે આંખ આડા કાન કરવા લાગ્યા છે. હિંદુ ધર્મના લોકોને એમના ઉપકારી ધર્મગુરુઓ પણ આ વાત સમજાવે તો સ્વ-પરની રક્ષા થાય છે. જીવન દયાળુ પરોપકારમય અને સુશીલ બને.

વૈદિક દર્શન...

● જેઓ મદિરા-દારૂ, માંસ, રાત્રિભોજન અને કંદમૂળનું ભક્ષણ કરે છે તેમના તીર્થયાત્રા, જપ-તપાદિ અનુષ્ઠાનો નિષ્ફળ જાય છે. ● સૂર્ય આયમી ગયા પછી પાણી પીવું એ લોહી પીવા બરાબર અને ભોજન કરવું એ માંસ ખાવા બરાબર છે એમ **માર્કંડેય ઋષિ** જણાવે છે. ● મદિરા, માંસ, રાત્રિભોજન અને કંદમૂળનું ભક્ષણ જે કરે છે તે નરક યોગ્ય કર્મ બાંધે છે અને તેનો ત્યાગ કરનાર આત્મા સદ્ગતિમાં જાય છે. ● હે ચુધિષ્ઠિર, હંમેશા દેવોએ દિવસના પ્રથમ ભાગમાં ભોજન કરેલું છે, ઋષિમુનિઓએ દિવસના બીજા પ્રહરમાં ભોજન કરેલું

છે. પિતાઓએ ત્રીજા પ્રહરમાં ભોજન કરેલું છે અને દૈત્યો, દાનવો અને રાક્ષસો સંધ્યા સમયે ભોજન કરેલું છે. • રાત્રિભોજન ત્યાગ કરનારને આરોગ્યનો તથા સદ્ગતિનો લાભ થાય છે • જે પુણ્યાત્માઓ રાત્રે બધા જ આહારોનો ત્યાગ કરે છે તેઓ એક મહિનામાં પંદર ઉપવાસનું ફળ મેળવે છે. • **માર્કંડ પુરાણ** : હે યુધિષ્ઠિર ! ખાસ કરીને તપસ્વીઓએ તથા વિવેકી ગૃહસ્થોએ રાત્રે પાણી ન પીવું જોઈએ. • **કપોલ સ્તોત્ર** : હે સૂર્ય ! તારાથી આ સઘળું જગત વ્યાપ્ત છે, અને ત્રણે જગતને તું ધ્યાન કરવા યોગ્ય છે. માટે હે દેવ ! તારા અસ્ત થયા પછી પાણી પણ લોહી બરાબર ગણાય છે. • **યોગવાશિષ્ઠ** : જે આત્મા રાત્રિભોજન કરતો નથી અને ચોમાસામાં ખાસ રાત્રિભોજનનો ત્યાગ કરે છે તે આ ભવ અને પરભવમાં સર્વ મનોરથોને પામે છે ! • **સ્કન્દપુરાણ** : જે માનવ હંમેશા રોજ એકવાર ભોજન કરે છે તે અગ્નિહોત્રના ફળને પામે છે અને જે માનવ હંમેશા સૂર્યાસ્ત પૂર્વે જ ભોજન કરે છે તેને તીર્થયાત્રાનું ફળ ઘટબેઠા પણ થાય છે. રાત્રિભોજન ન કરનારને રોજ તીર્થયાત્રાનું ફળ મળે એમ અન્યદર્શન જણાવે છે. જૈનો તીર્થયાત્રા કરવા જાય ત્યારે વિશેષ કરીને રાત્રિભોજનનો ત્યાગ કરે છે. અન્યથા તીર્થક્ષેત્રમાં રાત્રિભોજન કરવાથી વ્રજલેપ જેવું ચીકણું કર્મ બંધાય છે. • **ઋષીશ્વર ભારત** : ચાતુર્માસમાં પણ જે રાત્રિભોજન કરે છે તેના પાપની શુદ્ધિ સેંકડો

ચાન્દ્રાચણ તપથી પણ થતી નથી. • હે યુધિષ્ઠિર, એક માણસ સોનાના મેરૂ પર્વતનું કે આખી પૃથ્વીનું દાન કરે અને બીજો માણસ એક પ્રાણીને જીવન= અભયદાન આપે એ બંનેની કદી સરખામણી કરી શકાતી નથી. • એક ભાઈને વરસોની ખજવાળની બિમારી રાત્રિભોજન ત્યાગ કરતાંની સાથે મટી ગઈ. • **જૈન ધર્મના અનુસારે** : કેવલજ્ઞાનીને પણ રાત્રિભોજનના અનન્ત દોષોનું વર્ણન કરવામાં આયુ ઓછું પડે છે. વાતાવરણના અગણિત જીવોની હિંસાના કારણે રાત્રિભોજનને **મહાપાપ** માનવામાં આવ્યું છે. પ્રત્યેક વર્ણના અગણિત શ્રસ કાયના બેકટેરીયા જીવો ઉત્પન્ન થાય છે. રાત્રિભોજન-ત્યાગથી અનંતા જીવોને અભયદાન મળે છે. • **યોગશાસ્ત્રના અનુસારે** : રાતના ખાવાવાળો શિંગડા-પૂંછ વગરનો પશુ છે. રાત્રિના ભૂત-પ્રેત આદિ અજ્ઞને એહું કરે છે, ખાનારને હેરાન કરે છે માટે સૂર્યાસ્ત પછી ન ખાવું જોઈએ. • **રામાયણના અનુસારે** : વનમાલા લક્ષ્મણને કહે છે જો તમે મને ભૂલી પાછા ન લેવા આવો તો વિશ્વમાં રાત્રિભોજન કરનારને જેટલું પાપ લાગે છે તેટલું પાપ લાગશે. લક્ષ્મણજીએ સ્વીકાર્યું. • કબુતર, ચકલી, કાગડા, કોયલ આદિ ઉત્તમ પશુ-પંખી પણ રાતના ખાતા નથી. • રાત્રિભોજનના ત્યાગથી ૧૫ ઉપવાસનો લાભ મળે છે. સૂર્યના પ્રકાશમાં સૂક્ષ્મ જીવાણું ઉત્પન્ન થતા નથી. ભોજન

પચાવવા માટે જરૂરી ઓક્સિજન સૂર્યની ઉપસ્થિતિમાં મળે છે. • **રાત્રિભોજન કરવાનું ફળ :** પરલોકમાં ઉલ્લુ, ઘુવડ, ગીધ, ભૂંડ, સાપ, વીંછી, બિલ્લી, ચંદન ઘો આદિના હલકા અવતાર મળે છે. જ્યાં રાતના જ ખાવાની પરંપરા... ફળમાં દુઃખની પરંપરા ! • આજથી ૪૦૦ વર્ષ પહેલા દીવમાં જૈનોના ૪૦૦૦ અને અજૈનોના ૮૪૦૦૦ ઘરો હતા. ૫૦૦-૫૦૦ પૌષઠ થતા હતાં. જગદ્ગુરૂ આ.ભ.શ્રી હીરસૂરીશ્વરજી મ.સા.ની શુભ નિશ્રામાં તમામ કોમના ઘરોમાં રાત્રિભોજન બંધ રહેતું હતું.

સાર્વજનિક રાત્રિભોજન જો બંધ કરાવવામાં આવે તો સામુહિક ધોરણે સંપત્તિ, સમય, શક્તિ, અન્ન, વીજળી અને સંસ્કારોનો લોપ થતાં અટકાવી શકાય.

આપ સર્વ સંઘના અગ્રણીઓ, સમાજના-જ્ઞાતિના અગ્રણીઓ અને મંડળના પદાધિકારીઓને નીચે મુજબ જણાવીએ છીએ.

૧. સર્વ પ્રથમ હું પોતે વ્યક્તિગત રીતે દૃઢ નિર્ધાર કરું છું કે મારા ઘરના લગ્નાદિ પ્રસંગો હું કોઈ પણ સંજોગોમાં રાત્રે નહીં કરું.
૨. કોઈ લગ્નાદિ પ્રસંગોમાં રાત્રિભોજન યોજશે તો શક્ય હોય તો હું જવાનું ટાળીશ. સંજોગવશાત કદાચ જવું પડશે તો રાત્રિભોજન તો નહિં જ કરું.

૩. હું જે તે સંઘ-સમાજ કે જ્ઞાતિમાં હોઉં તેમાં અમારા લેટરપેડ પર લગ્નાદિ પ્રસંગોમાં અમે સહુ રાત્રિભોજનનો સર્વથા ત્યાગ કરીએ છીએ એવા ભાવનો ઠરાવ કરી સંઘમાં પહોંચાડીશ.
૪. જે લોકો આ ઠરાવથી વિરુદ્ધ વર્તે તેમના માટે દંડની શી જોગવાઈ ? સંઘ-સમાજ-જ્ઞાતિના પ્રતિષ્ઠિત હોદ્દાઓ તેમને શોભતા નથી. જૈનપણાનું ગૌરવ સાચવવું.
૫. વિરાટ જૈન ધર્મ સંસદમાં અમારા સંઘ-સમાજ-જ્ઞાતિના વધુમાં વધુ લોકોને પ્રેરણા કરીને લાવીશ.

જનરલ ઠરાવનો નમૂનો

અત્રે પધારેલ સર્વે સંઘ / સંસ્થા / જ્ઞાતિઓએ નીચે મુજબનો ઠરાવ પાસ કરી તા..... સુધીમાં અમારા સંઘમાં મોકલી આપવા વિનંતી.

ઠરાવનો નમૂનો

આજ રોજ મળેલ
કારોબારી કમિટી સર્વાનુમતે ઠરાવે છે કે, આપણી જ્ઞાતિમાં, જ્ઞાતિ સ્તરે તથા દરેક જ્ઞાતિજનો પોતાને ત્યાં આયોજિત સગાઈ, લગ્નાદિ પ્રસંગોમાં સામૂહિક રાત્રિભોજન કરાવવામાં આવશે નહીં. આ ઠરાવ તા. ના દિવસે કારોબારીની કમિટીમાં સર્વાનુમતે પસાર કરવામાં આવે છે. જે લોકોને માન્ય ન હોય તેમના પ્રત્યે મધ્યસ્થ ભાવ રાખી તેઓ પણ ભાવિમાં સત્કાર્યમાં જોડાઈ જશે તેવી આશા રાખવી. પરસ્પર સંઘર્ષ કરવો નહીં.

સમૂહ રાત્રિભોજન બંધ કરવા સંઘશાહી ઠરાવ કરવાનો નમૂનો

અમારો શ્રીસંઘ આજના
મંગલ દિવસે તારીખ સમૂહ રાત્રિભોજન
બંધ અંગે નીચે મુજબનો ઠરાવ કરે છે.

- (૧) પૂજ્ય ગુરુભગવંતો દ્વારા ચલાવવામાં આવી રહેલ
સામૂહિક રાત્રિભોજન બંધ અભિયાનને અમારા શ્રી
સંઘનો પૂરેપૂરો ટેકો છે. આપણા સંઘમાં ટ્રસ્ટી તેમજ
કારોબારી સભ્યોએ નીચે મુજબનો નિર્ણય કર્યો છે.
- (૨) સંઘની કારોબારી કમિટીએ આજે ઠરાવ કર્યો છે કે
સમૂહ રાત્રિભોજન થાય તેવા કોઈપણ પ્રસંગો
વ્યક્તિગત કે સમૂહ લેવલે યોજવા નહિ.
- (૩) સંઘના દરેક સભ્યને વિનંતી કરવામાં આવે છે કે
રાત્રિભોજન મહાપાપ છે. નરકનું પ્રથમ દ્વાર છે. એમ
ગુરુ ભગવંતોની પ્રેરણાને પામી સામૂહિક રાત્રિભોજન
થાય એવા કોઈપણ લગ્નાદિ પ્રસંગો ગોઠવવા નહિ.
- (૪) સંઘના દરેક સભ્યો આ નિયમનું પાલન કરે તેની
અમે તકેદારી રાખીશું. કોઈને ત્યાં આવા પ્રસંગોમાં
સામૂહિક રાત્રિભોજન યોજેલ હોય તેવા લગ્નાદિ
પ્રસંગ નિમિત્તે યોજેલ પૂજા-પૂજનાદિ માટે પણ સંઘના
સ્થાનોની સંમતિ આપવામાં નહિ આવે. સંઘના
સ્થાનમાં પણ રાત્રિભોજન થવા દેવું નહિ.

(૫) સંઘના સભ્યે બીજાને ત્યાં થતાં સમૂહ રાત્રિભોજનના પ્રસંગોમાં જવાનું ટાળવું. અને જો કદાચ અનિવાર્ય સંજોગોમાં જવું જ પડે તો રાત્રિભોજન નહીં કરવું. કારણ કે સમૂહ રાત્રિભોજન બંધ કરેલ છે.

આ ઠરાવ જૈનત્વની રક્ષામાં સહાયક છે. માટે સર્વાનુમતે આજે આ ઠરાવ પાસ કરવામાં આવે છે. આ ઠરાવનું પાલન કરવા સકલ સંઘને વિનંતી.

રોગોથી બચવા રાત્રિભોજન કરશો નહિ.

પેટ બગાડે તેવું ખાશો નહિ,
મન બગાડે તેવું વિચારશો નહિ,
જીવન બગાડે તેવું આચરશો નહિ,
કલેશ થાય તેવું બોલશો નહિ,
મરણ બગાડે તેવા પાપ કરશો નહિ.

શું તમારે રોગોથી બચવું છે ? શરીરને તંદુરસ્ત રાખવું છે ? મનને સ્વસ્થ રાખવું છે ? દવાઓના અને હોસ્પિટલના બીજા અર્થથી બચવું છે ? રોગોનું મૂળ સ્વાદલોલુપતામાં છે, માટે પેટ બગાડે તેવું ખાશો નહિ અને ખવડાવશો નહિ. **બહારનું ખાવું એટલે પેટ બગાડવું.** આજકાલ બહાર બનતા ફાસ્ટફૂડ, ઈન્ટરસ્ટન્ટ ફૂડ, વાસી અને હલકા દ્રવ્યો સંભાર મસાલાના જોરે બહુ

વપરાતા થયા છે. બેક્ટેરીયાથી ખદબદતા ઈંડા, સતત દુઃખ અને ત્રાસથી પીડાતી મરઘી-બકરી વગેરેનું માંસ કેન્સર વગેરે અનેક રોગો ઉત્પન્ન કરે છે. છતાં ગતાનુગતિક સ્વાદરસિયા લોકો ખાય છે અને અકાળે મૃત્યુ પામે છે. કેવી ઘોર અજ્ઞાન દશા ! ભૂખ હોય ત્યારે શું ખાવું ? શું ન ખાવું ? ભૂખ ન હોય ત્યારે ખાવાનું શા માટે છોડવું ? દિવસનાં ખવાય, રાત્રિના ખવાય જ નહિ. શા માટે ? વગેરે જાણવાં માટે આ પુસ્તકનું વારંવાર મનન કરવાથી જરૂર લાભ થશે.

આજે માણસ નાના રોગને સહન ન કરતાં ડૉક્ટર પાસે પહોંચે જ્યાં લોહી-ચુરીન તપાસ, ફોટાઓ વગેરેમાં ખર્ચનો પાર નહીં. નવી દવાઓનાં અખતરા દર્દી ઉપર થાય, લાગુ પડે તો ઠીક નહીં તો બીજી દવા, રીએક્શન આવી જતાં જીંદગી જોખમમાં મૂકાઈ જાય. આંખ સામે પશુઓને ધ્યાનમાં રાખો. પશુના ડૉક્ટર કહે છે કે રોગ થાય ત્યારે પશુઓ ખાવાનું બંધ કરી દે છે જેથી ૨-૪ દિવસમાં વિકૃતિ શાંત થઈ જાય છે. આથી દુનિયામાં પશુના દવાખાના બહુ જ જુજ છે. હાલ ચીનમાં દવાઓની આડઅસરથી ૧૦ હજાર જેટલા બાળકો બહેરા બની ગયાં. આ રીતે દરેક વ્યક્તિએ ખૂબ વિવેક કેળવવાની જરૂર છે.

આવી બધી વિષમ પરિસ્થિતિ વિશ્વમાં વધતી જાય છે તે ચિંતા સાથે દુઃખનો વિષય છે. આ બધા દોષોનું વારણ કરવા માટે અને સમ્યક્ જ્ઞાન મળવા સાથે વિવેકી બનવા માટે આ અણું જેવું નાનું એવું પ્રકાશન આંખ ઉઘાડનારું છે. માનવી શાનમાં સુધરી જાય તો ઉત્તમ છે, નહિ તો સ્વચ્છંદી વર્તનથી સ્વ-પરને તથા ભાવિ પેઢીને રોગોની ખાઈમાં ફેંકી દેશે.

અસાધ્ય ગણાતા રોગોની સારવાર આજકાલ કુદરતી ઉપચાર, પંચગવ્યનાં ઉપચારથી, વૈદકીય પથ્ય-પાલનવાળી દેશી ચિકિત્સાથી વધુ લાભદાયી બને છે. ગૌમૂત્ર દ્વારા પેટના કચરા સારૂ થાય છે. વાત-પિત્ત-કફનું શમન થાય છે. કેન્સરની હોસ્પિટલ વાગલધરા-વલસાડ ખુલી છે.

રેડલાઈટ અનેક અકસ્માતોથી બચાવે છે તેમ આ પુસ્તકની રેડલાઈટ અનેક રોગોના ભોગથી બચાવે છે. માનવીને આદિ-વ્યાધિ-ઉપાધિથી મુક્ત કરવા સાથે સમાધિયોગ તરફ વાળીને સાચા આરોગ્યની દિશા તરફ વાળે છે. સાચા માર્ગે ચાલનાર વ્યક્તિનું જીવન આનંદમય બની જાય છે. માટે આ પુસ્તકનું વારંવાર મનન કરી જીવનને સાત્ત્વિક-તંદુરસ્ત-ચિંતામુક્ત-પ્રભુમય બનાવવું સૌનું કર્તવ્ય છે.

હોમ ટુ હોસ્પીટલ

લઈ જનારા ખાન-પાનને રેડ સિગ્નલ આપો.

જેનું ઘન પ્રામાણિક તેનું અન્ન શુદ્ધ
જેનું અન્ન શુદ્ધ એનું મન શુદ્ધ
જેનું મન નિર્મલ તેનું જીવન પવિત્ર
જેનું જીવન પવિત્ર તેનું મરણ સુંદર
જેનું મરણ સુંદર તેનો પરલોક સુંદર

જાગ્યા ત્યારથી સવાર માની તન, મન, જીવનને
બગાડનારા અભદ્ય તથા અપેય પદાર્થોનો ત્યાગ
અપનાવી સ્વસ્થ સુખી બનો.

નિરોગી દેહ સૌ કોઈ ચાહે છે. પણ વર્તમાનકાળની
વિષમ સ્થિતિમાં લાખો દવાઓ-હોસ્પિટલો છતાં રોગો
દિન-પ્રતિદિન વધતા જાય છે. કેટલાકના નિદાન પણ
થઈ શકતા નથી. બુદ્ધિમાન ગણાતો માનવ રીબાઈને
જીવનને પૂરું કરે છે જેનું કારણ તપાસતાં માલૂમ પડશે
કે તે ન ખાવાનું ખાય છે, ન પીવાનું પીવે છે. વગર ભૂખે
ખાય છે. અકાળે રાત્રે ખાય છે, બજારનું અભદ્ય ખાય
છે. સ્વાદલોલુપતાનું પરિણામ રોગ અને મૃત્યુ છે.

વાસી પાઉં, ઈંડારસથી મિઠા ચોકલેટ, કેક, ટીન
પેકડ ફૂડ, ઈન્સટન્ટ અને ફાસ્ટ ફૂડ, આઈસ્ક્રીમ,
પીણાંઓ વગેરે અખાદ્ય પદાર્થોથી આરોગ્ય-તેજ-બળ-

શક્તિ અને આયુષ્ય શીઘ્ર ક્ષીણ બને છે. અનુભવી ડૉક્ટરો સર્વેક્ષણ કરીને જણાવે છે કે માનવો ખાવા-પીવામાં ગંભીર ભૂલ કરી રહ્યા છે. જીભને ચટકો મળ્યો કે જીવ ભાન ભૂલીને ખાય છે. તે ભૂલી જાય છે કે પેટમાં ગયા પછી આરોગ્યનું શું થશે ? આરોગ્યની ઉપેક્ષા કરીને પેટ બગાડનારા લાખો માનવો જીવન હારી જાય છે.”

જ્યારે કેસ સીરીયસ બને, હોસ્પિટલમાં મહા મુસીબતે નંબર લાગે ત્યારે ‘ઓપરેશન થશે કે કેમ?’ ગુમાવેલું આરોગ્ય પાછું મળશે કે કેમ ? વગેરે પ્રશ્નો સૌને મૂઝવે છે, માટે પેટમાં નાખતાં પહેલાં અભદ્ય-અશુદ્ધ અને આરોગ્યનાશક પદાર્થોને છોડો. દવાઓના ખર્ચથી બચો.

જૈન દર્શન અનુસાર આહાર-વિવેક :

૨૨ અભદ્ય પદાર્થોનો ત્યાગ :-

૧ થી ૫. પંચુંબર : વડ, પિંપળા, પ્લક્ષ, ગુલર, કાળા ઉંબરના ટેટાં-ટેટીઓમાં અગણિત બારીક બીજો, ત્રસ જીવોની હિંસા, પિત્ત વધે, મસ્તકમાં પેસી જતાં સૂક્ષ્મ જંતુથી મૃત્યુ નીપજે.

૬.મધ :અગણિત ઈંડા, બચ્ચા, માખીની હિંસા, વિકારી, ફળમાં નરકગતિ.

૭.મદિરા-દારુ : અગણિત કીડા, જીવોની હિંસા, તામસી, વિકારી, ક્રોધી, અંધ, વિવેકહીન, ચારિત્રહીન બને. કુટુંબ-પરિવારની પાયમાલી, ધનનો નાશ, શીઘ્ર મત્યુને ભેટે, દેશને પાયમાલ કરે.

૮. માંસ : પંચેન્દ્રિય તથા નિગોદના અનંતજીવ-ત્રસ જીવોની હિંસા, ક્રૂર-કઠોર સ્વભાવ બને, કેન્સર આદિ રોગ, ફળમાં અસંખ્ય વર્ષની દુઃખમય નરકગતિ...

૯. માખણ : છાસથી જુદું પડ્યા પછી ઉત્પન્ન થયેલા અગણિત ત્રસજીવોની હિંસા, અતિકામી-રોગી બનાવે. બટર-પોલ્સન-સેન્ડવીચ-કેક-બીસ્કીટ અભક્ષ્ય છે.

૧૦. હિમ-બરફ : અસંખ્ય, અળગણ પાણીના તથા ત્રસજીવોની હિંસા, મંદાગ્નિ-અજીર્ણ, શરદી, ખાંસી, તાવ વગેરે રોગો થાય.

૧૧. વિષ : બધા જ પ્રકારના પોઈઝન-ઝેરો જીવોનો નાશ કરે, મૃત્યુ થાય, તમાકુ-ગાંજો-ચરસ-બીડી-સીગરેટથી ફેફસા બગડે, કેન્સર ટી.બી. થાય. વ્યસનોથી આરોગ્યની બરબાદી થાય. યુવાનીનો નાશ થાય છે. આરોગ્યની રક્ષા માટે નિર્વ્યસની બનો અને સૌને બનાવો. વ્યસની જીવો જીવન હારી જાય છે.

૧૨. કરા : પાણીનો કાચો ગર્ભ, બરફ જેવો દોષ લાગે.

૧૩. માટી : અસંખ્ય જીવની હિંસા, પથરી-પાંડુરોગ-આમવાત વિગેરે થાય. (સફેદ લાલ છાંટ વગરનું સિંધાલૂણ અચિત્ત છે)

૧૪. રાત્રિભોજન : અસંખ્ય સૂક્ષ્મજીવોનો નાશ, ભોજનમાં જૂથી જલોદર, માખીથી ઉલ્ટી, કીડીથી બુદ્ધિનો નાશ, કરોળિયાથી કોટ, વાળથી સ્વરભંગ, વીંછી-કાંટાથી તાલુવેધ, ગરોળી-સર્પનાં વિષથી મૃત્યુ, કુડ પોઈઝનથી ઝાડા-ઉલ્ટી, મચ્છરથી તાવ, ભૂત-પ્રેત છળે, આરોગ્ય બગડે. અશાતા-નરકગતિ વિ. પાપકર્મ બંધાય. સૂર્યાસ્ત-રાત્રિનાં પ્રારંભથી સૂર્યોદય સુધી ચઉવિહાર-તિવિહાર કરો. જેથી અડધા ઉપવાસનો લાભ થાય. રોગોથી તથા તિર્યચ અને નરકગમનથી બચવા અવશ્ય રાત્રિભોજન ત્યાગો. સાચા જૈન બનો, બનાવો.

૧૫. બહુબીજ : શાક/ફળમાં બે બીજ વચ્ચે અંતરપડ ન હોય, પુષ્કળ બીજવાળા ટીંબરું-પંપોટા-પટોલ વિ. પિત્તપ્રકોપ કરે.

૧૬. કંદમૂળ : અનંત જીવોની હિંસા, બટાકા-ડુંગળી-લીલી હળદર-આદુ-મૂળા-ગાજર-ફણાવાળા કઠોળ - પાલક - ગરમર વિ. ૩૨ પ્રકારના અનંતકાય વજર્ય છે. કંદમૂળ ખાનારની પ્રકૃતિ તામસી, પ્રમાદી, જડસુ બને છે. ધર્મની બુદ્ધિ જાગતી નથી. કામ-ક્રોધ વધે. ગતિ બગડે.

૧૭. બોળ અથાણું : બટાશ વગરના અને મેથી નાંખેલા બીજા દિવસે અભક્ષ્ય, બટાશવાળા ૪થે દિવસે અભક્ષ્ય, બરાબર તડકે સૂકાવ્યા ન હોય, ચાસણી પાકી ન હોય,

ફૂગ થઈ હોય, રસાસ્વાદ કે ગંધ ખરાબ હોય તે અભક્ષ્ય, મેથીવાળા કાચા-દૂધ-દહીં-છાસ સાથે દ્વિદળ અભક્ષ્ય બને છે. દહીં-છાસ ઉકળે તેવો ઉપયોગ રાખવો.

૧૮. દ્વિદલ-ઘોલવડા : કાચા દૂધ-દહીં-છાસ સાથે તેલ ન નીકળે તેવા કઠોળો, તેની દાળ, લોટ તેની ભાજી ભેગાં થતાં અસંખ્ય ત્રસજીવોનો નાશ, શરીરમાં વિકૃતિ, કાચા દહીં સાથે વડા, શ્રીખંડ સાથે કઠોળ અભક્ષ્ય, બે રાત પછી દહીં કે દહીંના થેપલા-વડા અભક્ષ્ય, ફીજના ટીનપેક/શ્રીખંડ-મસ્કો વિ. અભક્ષ્ય છે. ઘરના શ્રીખંડ સાથે મેથીના વઘારવાળી કઢી કે મેથીવાળા અથાણા ન ચાલે.

૧૯. રીંગણા-વેંગણ : અગણિત બીજો, ટોપમાં ત્રસજીવોની હિંસા. તામસી-વિકારી-ક્ષયરોગ થાય. પ્રભુનું વિસ્મરણ થાય.

૨૦. તુચ્છફળ : ખાવાનું થોડું, ફેંકી દેવાનું ઘણું, ચણીબોર-પીલું, ગુંદી-ખંબુ વિ. એંઠા ઠળિયામાં ત્રસજીવો સંમુર્ચિમ જીવોની હિંસાનો દોષ લાગે.

૨૧. ચલિતરસ : જે વસ્તુના વર્ણ-ગંધ-રસ-સ્પર્શ બગડી ગયા હોય, સડેલી-ખોરી વસ્તુઓ, ટીનપેક ફાસ્ટફુડ શરબત પીણાંઓ, રાતવાસી પાઉં-રોટલી-ભાખરી-થેપલા-

નરમપૂરી-શીરો-ઢોંકળા-માવો-બાસુંદી-શ્રીખંડ - ચક્કો વિ.માં અગણિત શ્રસજીવોની હિંસા તથા શરીરમાં રોગ વિકૃતિ કરે. કુડ પોઈઝનથી ઝાડા-ઉલ્ટી મરણ નીપજે.

પાઉં-બેડ-બટર કેમ ન ખવાય ?

પાઉં મેંદામાંથી બને છે. મેંદો ઘઉંમાંથી તૈયાર થાય છે. ફ્લોરમીલમાં સ્ટોરેજ કરેલ ૨-૪ માસની ઘઉંની ગુણીઓ ખોલવામાં આવે તો અગણિત ઘનેરા પડેલા જોવા મળે છે. તેને ગરમ પાણીમાં નાંખતા કે ઘંટીમાં નાખતા જીવો પીસાઈને મરે છે તે **પહેલી હિંસા**.

ભીના ઘઉંને ડ્રાય કરીને દળતાં ઝીણો લોટ-મેંદો ગુણીઓમાં પેક થાય છે. ક્યારે લોટ દળાયો છે તેની તારીખ લખાતી નથી. દિવસો મહિના સુધી પડી રહેલા મેંદાનો લોટ ખાવા લાયક રહેતો નથી. અગણિત ઈયળો વગેરે જીવો પડે છે. આવો મેંદો બેકરીવાળા વેચાતો લે છે. આથા માટે ખાટો પદાર્થ નાંખતા અગણિત જીવો મરે છે. આ **બીજી હિંસા**. બોળો નાંખ્યા પછી આથો -ઉભરો આવતો જાય જેમાં ફંગસ-ફૂગ પણ આવે છે. તથા ચલિત રસ એટલે નવા શ્રસજીવો ઉદ્ભવે છે. જેને અગ્નિના ઓવનમાં પકવવા મૂકતા અગણિત શ્રસ જીવો નાશ પામે છે. આ **ત્રીજી હિંસા**. થોડો પાણીનો ભાગ રહેતાં પાઉં બહાર કાઢી લેવામાં આવે છે. રાત્રિ પસાર થતાં સવારે તે (વાસી) પાઉંમાં અનેક બેક્ટેરિયા જંતુઓ શ્રસજીવો

ઉત્પન્ન થયાં હોય છે. આવા પાઉંને ખાવાથી **ચોથી હિંસા**. તેના રોગીષ્ટ જંતુ પેટમાં જવાથી બિમારીના ભોગ બનવું પડે છે... અને એલોપેથિક દવાઓ દ્વારા પેટના જંતુઓનો નાશ કરવો તે **પાંચમી હિંસા**. આ રીતે હિંસાની પરંપરાથી આત્માને બચાવવો હોય તો બ્રેડ ખવાય નહિ. જીવનભર ત્યાગો. નવા રોગોથી સૌ બચો.

જ્યારે ત્યારે ખવાય નહિ, અભૂખે, અકાળે ખવાય નહિ. પ્રકૃતિથી વિરુદ્ધ ભોજન કરાય નહિ. જે ખાવા-પીવાથી શરીર બગડે નહિ, મન બગડે નહિ, સમાધિ બગડે નહિ, તેવી આહારશુદ્ધિ ઉપર સૌએ ધ્યાન આપવાની આજના કાળે તાતી જરૂર છે.

બહારની વસ્તુઓની બનાવટ ઘણાં દોષવાળી હોય છે. જેમાં જેવી જોઈએ તેવી આરોગ્યની કાળજીનું લક્ષ્ય રાખવામાં આવતું નથી. પરિણામે રોગો વધતાં જાય છે. આરોગ્ય કથળતું જાય છે. આજકાલ કેવળ હલકી વસ્તુઓમાંથી પૈસા કમાવાનું ધ્યાન પ્રધાન બની ગયું છે. ભેળસેળ અને વસ્તુની ગુણવત્તાનું ધોરણ રહ્યું નથી. આયડ-કૂચડ ખાવાથી રોગ વધ્યા છે. દવાઓ કરવા જતાં રીએક્શન વધ્યાં છે. હોસ્પિટલમાં જગ્યા મળતી નથી. માટે પહેલેથી જ જાગો. ડોક્ટરોના ખર્ચ-દવાઓના ખર્ચ પોષાય એવા નથી. રોગ ન આવે તેવી કાળજી રાખો.

ઘરમાં બનેલું તાજું-શુદ્ધ દિવસ દરમ્યાન જમી લેવું તેમાં જ જીવનની આબાદી છે, નહિ તો આપણી ભૂલના પરિણામે રોગોથી રીબાઈને દવાઓના ખર્ચાથી જીવનમાં ઊંચા અવાશે નહિ. સૌ રવિવારની હોટલ છોડો. સજ્જન માણસને એક ઈશારો કાઢી છે. આજે ઘર માટે બહારથી લાવવામાં આવતા ટીનપેક ડબ્બાઓ વિગેરે પદાર્થોમાં કેટકેટલા ઝેરો પ્રવેશ પામી ગયા છે તે માટે સૌ જાગ્રત બનો, અન્યથા આરોગ્ય દુષ્કર અને મોત સરળ બનશે.

આધુનિકતાએ આપેલા રાસાયણિક ખાતરને કારણે રોગો વધતા જાય છે. જીવન પીડામય બની રહ્યું છે. ઘરમાં આવતાં અનાજ-શાકભાજી-દૂધ-તૈયાર ઉપલબ્ધ ખોરાકી પદાર્થોમાં દવા-રસાયણિક ખાતર-પ્રિઝર્વેટિવ-ભેળસેળિયા પદાર્થો મસાલા-રંગો વિ. પુષ્કળ વપરાય છે. આ બધા આરોગ્ય માટે ડેન્જરસ છે.

ઈંગ્લેન્ડ-અમેરિકા-ઓસ્ટ્રેલિયામાં દવાઓ-રસાયણોના નુકશાનથી પ્રતિબંધ મૂકવામાં આવ્યો છે. કારણ કે ખાનારને કાયમી આડઅસરો થાય છે. વિવિધ રસાયણો યુક્ત ખોરાકથી કીડનીના રોગો, નપુંસકતા, પાકિન્સોનીઝમ, આંખના રોગો, ચામડીનાં રોગ, એલર્જી, અસ્થમા, માનસિક રોગો હતાશા-નિરાશા-ડીપ્રેશન વાઈ-કેન્સર જેવા રોગો ઉદ્ભવે છે. આવું બધું અનેક

વર્તમાન પત્રોથી જાણવા છતાં કોઈ દરકાર કરતું નથી. કેવી કમનસીબી ! માટે સૌ કોઈ રોગોથી બચવા જાગ્રત બનો.

હાનિકારક સિન્યેટિક કૃત્રિમ ઝેરી દૂધ :

નકલી દૂધ બનાવવા માટે રિફાઈન્ડ તેલ, હલકી કક્ષાનો ઓગળી જાય તેવો ડિટરજન્ટ, કોસ્ટિક સોડા, યુરિયા, ખાંડ, મીઠું અને પાણીનો ઉપયોગ થાય છે. જાણીતી ડેરીની દૂધની કોથળીઓ ખરીદી લઈને તેમાંથી અડધું દૂધ કાઢી લઈને બાકીનું નકલી દૂધ નાંખીને પેક કરીને ધમધોકાર વેચાણ ચાલે છે. પ્રતિષ્ઠિત ડેરીના બનાવટી લેબલથી ગોરખધંધો ભારતના ઘણાં રાજ્યોમાં વિસ્તરી રહ્યો છે. આવું કૃત્રિમ ઝેરી દૂધ ફરોડો માણસોના પેટમાં જાય છે. સગર્ભા સ્ત્રીના બાળકમાં ખોડખાંપણ, અપંગતા, દમની વ્યાધિ, પેટમાં ચાંદા, આંતરડામાં સડો, સોજા, હૃદય-ફેફસા-આંખને હાનિ, ચામડીના દરદ નકલી દૂધને આભારી છે. પહેલાના જમાનામાં ઘેર ઘેર ગાય હતી. ચોક્કસ દૂધ-દહીં-ધી સુલભ હતાં. ભારતદેશે માંસના હુંડિયામણનાં લોભે ફરોડો ગાયો-બળદો-ભેંસો પશુઓને કતલખાને ફૂર રીતે ખતમ કરી નાંખ્યા, હજુ કામ ચાલું છે. પર્યાવરણનો નાશ કરી દેશમાં ભૂકંપ-અતિવૃષ્ટિ-સુનામી-વાવાઝોડા-ગરમીની દિન

દિન વૃદ્ધિથી સર્વત્ર હાહાકાર વર્તી રહ્યો છે. સર્વત્ર કતલખાનાઓ ખંધ થાય, માંસનું પ્રોડક્શન-નિકાસ ખંધ થાય તે જરૂરી છે. દેશ-પરદેશ-વિશ્વને શાંતિ જીવદયા-જીવરક્ષાથી જ મળશે. ચરખીથી મિશ્રિત વેજીટેબલ ઘી-તેલથી તળાતા ફરસાણોથી આરોગ્યનો નાશ ! આ એક ગંભીર ચેતવણી છે. દારૂ પીનારા યુવા-યુવતી વર્ગ સાવધાન બને. દારૂથી લીવરની જીવલેણ બિમારી, અલ્સર, ગેસ્ટ્રાઇટ = પેટ અને આંતરડાનો વિકાર, હેપેટાઇટીસ-ચક્રતનો દાહ છે. દારૂનો નશો અને અનેક સ્ત્રીઓના ભોગથી થતાં એઇડ્સનાં રોગથી લાખો મર્યા અને લાખો પીડાય છે. પશ્ચિમના ઉપભોક્તા વાદે કરોડો સ્ત્રીઓને વેશ્યા-સેક્સ બીઝનેસનાં માર્ગે વાળી દીધી છે. યુવાવર્ગ ટી.વી.ચેનલોથી સદાચારનો નાશ કરી નિઃસ્તેજ, શક્તિહીન, માયકાંગલો બની રહ્યો છે. ભારતવાસીઓ જાગો, તમે બચો અને પરિવારને બચાવી લો.

પેકેટ ઉપર છાપેલ કન્ટેન્ટ્સ વાંચી સાવધાન બનો. દરેક પેકેટ-બાટલી-ટીનફૂડ લેતાં પહેલાં તેમાં શું શું નાંખ્યું છે, કેવા કેવા રસાયણો-રંગો-ફ્લેવર ઉમેરાયા છે તેની જાણકારી મેળવી લો.

ગ્રીન=વેજીટેરીયન, **રેડ**=માંસ મિશ્ર, **કથાર્થ**=ઉભય મિશ્ર

જીવનભર ત્યાગ કરવા જેવી વસ્તુઓ :

(૧) જીલેટીન : પ્રાણીઓનાં હાડકાનો પાવડર છે, જેનો ઉપયોગ જેલી, આઈસ્ક્રીમ, પિપરમેન્ટ, સ્યુઈંગ ગમ, ટૂથપેસ્ટ વગેરેમાં થાય છે. શાકાહારી વર્ગે ત્યાગ કરવો.

(૨) જાજાઉસ : રંગબેરંગી, રબ્બર જેવી નરમ અને સાફ લગાડેલી પીપર. તે જીલેટીનના મિશ્રણથી નરમ બને છે, જે ખાવા જેવી નથી. દેરાસરમાં કોઈપણ પીપર નૈવેદ્ય તરીકે ચડાવાય નહીં. ખડી સાફર ચડાવો.

(૩) એકસ્ટ્રા સ્ટ્રોંગ સફેદ પીપરમેન્ટ : જીલેટીનનું મિશ્રણ, બોર્ન=હાડકાંના પાવડરનું મિશ્રણ તેમાં વપરાયું હોય છે.

(૪) જેલી ક્રીસ્ટલ : તેમાં જીલેટીન આવે છે.

(૫) સેન્ડવીચ સ્લૉક તથા મેયોનીઝ : તેમાં ઇંડાનો રસ મિક્સ કરાય છે અને બ્રેડ ઉપર લગાડીને ખાવામાં તેનો ઉપયોગ કરાય છે. બ્રેડપાઉંમાં અભક્ષ્ય મેંદો, ઘનેરા-ઈયળનો નાશ, આથો લાવતાં પ્રસજીવોનો અગ્નિમાં નાશ, પાણીનાં અંશથી વાસી રહેતાં કરોડો (લાળીયા/બેક્ટેરીયા) જીવો ઉપજે છે. તેથી અભક્ષ્ય અને સચિત્ત છે.

(૬) બટર : માખણમાં અસંખ્ય પ્રસ જંતુ છે જે વિકાર અને રોગ કરે છે. કેક, બિસ્કીટ, સેન્ડવીચમાં લગાડવામાં

આવે છે. કેકના અક્ષર કાપવાથી જ્ઞાનાવરણીય કર્મ બંધાય.

(બ) ચાયના ગ્રાસ : જે દરિયાઈ વનસ્પતિ લીલ-સેવાળનાં મિશ્રણથી બને છે.

(૮) વાઈન બિસ્કીટ : (નાના-ચપટા-ગોળ) તેમાં ઈંડાના રસનું મિશ્રણ હોય છે, તે અભક્ષ્ય છે.

(૯) એનીમલ ટાઈપ બિસ્કીટ : (જનાવરોના આકારના) જુદા જુદા પશુઓના આકારના જેમ કે હાથી, ઘોડો, વાંદરો, માછલું વિગેરે આકારના હોય છે. તે ખાવાથી મેં ઘોડો ખાધો, સિંહ ખાધો, એવા હિંસક સંસ્કારો બાળકોમાં પડે છે માટે ખાવાં નહીં અને બાળકોને જાગૃતિ આપવી, પ્રતિજ્ઞાથી ત્યાગ કરાવવો.

(૧૦) ફાફ્ટ ચીઝ : રેનેટ ફોમ કાઉઝ (૨-૩ દિવસનાં જન્મેલા વાછરડાંની હોજરીના રસનાં મિશ્રણથી બને છે. તેનો ઉપયોગ બ્રેડ ઉપર લગાડવામાં તથા પીઝા બનાવવામાં થાય છે. માંસાહારનો દોષ લાગે છે. જેથી દયાગુણનો નાશ થાય છે.

(૧૧) આઈસ્ક્રીમ પાવડર : તેમાં જુલેટીન આવે છે અને તેના મિશ્રણથી આઈસ્ક્રીમ બને છે (તદુપરાંત જુદા જુદા કેમીકલ્સ રસાયણના મિશ્રણ આઈસ્ક્રીમમાં થાય છે જે આંતરડાને બગાડી આરોગ્યનો નાશ કરે છે. મંદાગ્નિ કરે છે. ગળાના રોગ કરે છે.

(૧૨) ફૂટેલા ચ્યુઈંગ ગમ : તેમાં બીફ ટેલો અને હાડકાંનો પાવડર હોય છે (બીફ ટેલો = ગાય વગેરેની ચરબી-માંસ)

(૧૩) મેન્ટોસ : તેની બનાવટમાં બીફ ટેલો, બોર્ન પાવડર તથા જીલેટીન વપરાય છે. ઉપરની (૧૨,૧૩) બંને વસ્તુઓ સ્કૂલ તથા કોલેજના વિદ્યાર્થીઓ પુષ્કળ ખાય છે. મોઢામાં ચગળે છે. જીભને ચસકો લગાડવા જેવો નથી. તે શાકાહારીને માંસાહારી બનાવે છે. દિલની કોમળતા રહેતી નથી.

(૧૪) પોલો : સફેદ એકસ્ટ્રાસ્ટ્રોંગ પીપર જેમાં જીલેટીન એન્ડ બીફ ઓરીજીનલ ગાય-બળદનું માંસ મિશ્રણ થાય છે. નાના-મોટા ચૂસે છે અને પેટમાં માંસના અણુઓ તામસિક અસર ઉભી કરે છે. કામ-ક્રોધ વધે છે.

(૧૫) નુડલ્સ(સેવ) પેકેટ: જેમાં ચીકન ફ્લેવર (ફૂફડીનો રસ) ભેળવવામાં આવે છે. કાંદા-લસણ અને ઈંડાનું મિશ્રણ થાય છે. નાસ્તાની આઈટમ તરીકે વપરાય છે. તે વર્જ્ય છે. લોટનો કાળ વિતી જવાથી પણ અભદ્ય છે.

(૧૬) સુપ પાવડર તથા સુપક્યુબ : જેમાં ચીકન ફ્લેવરનું મિશ્રણ થાય છે. તે સુપ બનાવવામાં વપરાય છે જે માંસાહારનો એક પ્રકાર છે. શાકાહારીએ સાવધાન રહેવા જેવું છે.

(૧૭) પેપ્સીન : સાબુદાણાની વેફર-રતાળું કંદમૂળના

રસમાંથી બને છે જે સડેલા રતાળુંના રસવાળા હોજમાં અસંખ્ય કીડાઓ પગ નીચે કચરાયા પછી મશીનમાં ગોળ ગોળ દાણા પડે છે. અનંતકાય અને અસંખ્ય શ્રસ જંતુનો નાશ હોઈ વર્જ્ય છે. કર્મદાનનો આ ધંધો પણ કરવા જેવો નથી. દયા-કરૂણાનો નાશ કરે છે.

(૧૮) દુધ-પેસ્ટ : જેમાં ઈંડાનો રસ, હાડકાંનો પાવડર તથા પ્રાણીજ ગ્લિસરીનનું મિશ્રણ હોય છે. સવારના પહોરમાં દાંત સાફ કરવા લગાડતાં હિંસક વસ્તુઓનો દોષ લાગે છે તેનાથી બચવા આયુર્વેદિક નિર્દોષ મંજન સારું (દા.ત. કાંટાળુ માયુ + ફૂલાવેલી ફટકડી + સફેદ સિંધાલૂણ) નું મંજન પાયોરિયા અટકાવી દાંતને મજબૂત કરે છે.

(૧૯) ઈન્સ્યુલીન ઈન્જેક્શનો : કતલ કરેલાં ઘેટાં-બકરાં-ભૂંડના પેન્ક્રિયાસ નામના અવયવમાંથી બને છે.

(૨૦) કસાટા આઈસ્ક્રીમ : જુદી જુદી કંપનીઓનો આવે છે. તેમાં ઈંડાના રસવાળી કેક વપરાય છે. રાસાયણિક દ્રવ્યનું પણ મિશ્રણ થાય છે. તે અભક્ષ્ય અને આરોગ્યને હાનિકારક છે.

(૨૧) સાબુ ન્હાવાના : ઘણાં ખરામાં પ્રાણીજ ચરબી આવે છે જે ટેલોમાંથી બનાવવામાં આવે છે. હિંસક પદાર્થનો ત્યાગ કરી નિર્દોષનો ઉપયોગ કરવો એ દયાળુનું કર્તવ્ય છે.

(૨૨) સૌંદર્ય પ્રસાધનો : લિપસ્ટીક, આઈબ્રો, શેમ્પુમાં જનાવરોના હાડકાંનો ભૂકો, લોહી તેમજ જુદા જુદા અવયવોના રસમાંથી અને ચરબીમાંથી તૈયાર થાય છે. સસલા-વાંદરા-ઉંદર ઉપર તે પદાર્થોનો પ્રયોગ થાય છે. તેમાં અસંખ્ય જનાવરો મરી જાય છે. અંધ બની જાય છે. મેકઅપમાં શરીરના સુશોભન માટે સ્ત્રીઓ અને પુરૂષો તેનો ભરપૂર ઉપયોગ કરે છે, એનો દરેક અહિંસા-પ્રેમીએ અવશ્ય ત્યાગ કરવો જોઈએ. આજથી જ પ્રતિજ્ઞા કરી હિંસક પદાર્થોનો જીવનભર ત્યાગ કરો. જીવનને દયામય બનાવો. શાંતિથી જીવો અને શાંતિથી સૌને જીવવા દો આ પ્રભુનું મંગલ વચન પાળે તે સુખી થાય.

પ્રાણિજ પદાર્થોનો ત્યાગ કરો :

એસ્ટ્રોજન : ઘોડીઓને રાતત બાંધેલી, ગર્ભિણી રાખી તેના મૂત્રમાંથી તથા કતલ કરેલા જનાવરની ગ્રંથિમાંથી મળે છે. ઉપયોગ : દવા અને સૌંદર્ય માટે.

ઓલિયેટસ : જનાવરમાંથી મેળવે છે. ક્રીમ, સૌંદર્ય માટે.

ઈર્સીંગલાસ : માછલીમાંથી મેળવે છે. જેલી, સરેસ અને સૌંદર્ય અને આલ્કોહોલિક પીણાં અને તેલને પાતળું કરવા માટે.

કસ્ટર્ડ પાવડર : ઈંડાના મિશ્રણથી બને છે. પુડિંગ, આઈસ્ક્રીમ, બાસુંદી, ફ્રુટ સલાડ વગેરે માટે

કેસ્ટોરિયમ : નર બીવર પ્રાણીમાંથી મેળવીને સૌંદર્ય અને હોર્મોન માટે તેનો ઉપયોગ થાય છે.

કોચિનિયલ : લાલ રંગની જીવાતની સુકવણીમાંથી ખાદ્ય પદાર્થ તથા સૌંદર્યમાં લાલ રંગ માટે ઉપયોગ.

ગ્લિસરીન : પ્રાણીજ ગ્લિસરીન દવા-દુથપેસ્ટ-ક્રીમ-કાજળ-શેમ્પુ-મલમ-રબર વગેરે માટે.

બીફ-ટેલો-ચરબી : ગાય, બળદની ચરબી હલકી મીઠાઈઓમાં, સસ્તી ખારી બિસ્કીટ, વેજીટેબલ ઘીમાં મિશ્રણ તથા સાબુ માટે, બજાર તળેલી ચીજોમાં, ચોકલેટ-પીપરમાં પુષ્કળ વપરાય છે.

પ્લેસેન્ટી : ટોરના બચ્ચામાંથી મેળવી હોર્મોન-સૌંદર્ય માટે.

રેનેટ : શ્રણ દિવસનાં જન્મેલા વાછરડાંના પેટનો રસ. ચીઝ માટેનું મેળવણ.

પેપ્સીન : ડુક્કરના પેટનો રસ, ચીઝ માટેનું મેળવણ.

મીણ : મધમાખીના મધપુડામાંથી બનાવી બાટિક-કલા-લિપસ્ટીક વગેરેમાં વપરાય છે.

લાર્ડ : ડુક્કરની ચરબી ક્રીમ-સૌંદર્ય પ્રસાધન માટે.

લેસીથીન : ઇંડામાંથી મેળવી પરદેશી ચોકલેટ, સૌંદર્ય માટે.

સિવેટ : બિલાડી જેવા સિવેટ પ્રાણીમાંથી સુગંધી સેન્ટ માટે.

સ્ટીયરેટ : પશુઓની ચરબીમાંથી ક્રીમ લીપસ્ટીક માટે.

વિટામીન : ‘એ’, ‘ડી’, વાળી દવાઓ ફોડોલ, શાર્કોફરીલ, કોડલીવર ઓઈલ, શાર્ક ઓઈલ, પ્રીલર્સ કોડ, પીલર્સ શાર્ક અને હેલીવર નામની અનેક દવાઓ માછલીના લીવર તથા પ્રાણીઓમાંથી તૈયાર થાય છે. જેનાથી રીએક્શન આવે છે. સ્વભાવ તામસી-ક્રોધી-હિંસક બને છે. આના બદલામાં નિર્દોષ આયુર્વેદિક શક્તિની ઘણી દવા મળે છે.

સ્કાટ ઈમલશન : બળદ-ભેંસ-પાડાના માંસમાંથી બને છે.

વીરોલ : ગાયના મગજના રસમાંથી બને છે.

એકસ્ટ્રેટ : સૂકાવેલ માંસના મિશ્રણમાંથી બને છે.

એકસ્ટ્રેટ ચીકન : ઉંદરના માંસમાંથી બને છે.

એડ્રેનેલિન : (દમની દવા) કતલ કરેલા પશુના લીવર અને ગ્રંથીમાંથી બને છે.

ડેક્સોરેન્જ : (ટોનિક) કતલ કરેલ પ્રાણીઓનો થાઈરાઈડ ગલગ્રંથિમાંથી બને છે.

સ્ટ્રેસકેપ : (ટોનિક ગોળી) ગાયના સૂકાવેલ લીવરમાંથી બને છે. આવી પ્રાણીજ પશુઓની હિંસાથી બનેલી દવાઓ, ખાદ્યપદાર્થોનો જીવનભર ત્યાગ કરી સુખી બનો. સ્વાસ્થ્યની રક્ષા કરો.

સાબુદાણાનો ઇતિહાસ : આંખે દેખ્યા હેવાલ મુજબ સાબુ દાણાના કંદને સેલમ બાબુ કલંગ કહે છે. Torpeo અંગ્રેજી નામ છે. પાંચ કિલો તેનું વજન હોય છે. છાલ

કાઢ્યા પછી ખુલ્લામાં ૪-૬ માસ પડી રહેતાં જેમાં ઘણી લીલ ફૂગ થયા કરે છે. પાર વિનાના કીડા ઈયળો ઉપજે છે. અનંતા જીવોની ઘોર હિંસા થયા બાદ પગથી ખુંદેલા રસમાંથી સાબુદાણા બને છે. તદુપરાંત પીપરમેન્ટનું ગળપણ, બિસ્કીટ માટેનું ગળપણ, સેલાઈન ઈંજેક્શન તથા સેલાઈનના બાટલા, ડીટરજન્ટ પાવડર, ડેટ વિગેરે સાબુ, કપડા માટેનો સ્ટાર્ચ પાવડર બને છે જેના વેસ્ટેજ ગંદા રસમાં પાર વિનાના કીડાઓ ખદખદતાં હોય છે જે પ્રોસેસ કરતાં ઘોર હિંસા હોઈ રસવાણિજ્ય નામનો કર્મદાનનો ઇંધો આત્માને પાપથી ભારે કરતો હોઈ પાપભીરુ દયાળુઓએ આ ઇંધો કરવા જેવો નથી. ૧૫ કર્મદાન ઘોર પાપકર્મ બંધાવી નરક-નિગોદમાં અનંતી વેદના અસંખ્ય કાળ આપે છે. પાપનો ત્યાગ કરવા માટે માનવભવ છે નહીં કે ઘોર પાપ વધારવા માટે. અન્યથા માનવભવ મળવો દુર્લભ થઈ જશે.

❖ ટૂથપેસ્ટમાં ક્લોરાઈડ, સોર્બિટોલ અને સોડિયમ લોરિલ સલ્ફેટ (બાળકો માટે) જીવલેણ.

વોશિંગટન ટાઈમ્સ.

❖ પીઝામાં ૭ કે વધુ દિવસની વાસી મેંદાની કાચી રોટલી તથા સમોસા માટે મેંદાની **વાસી** પટ્ટીઓમાં અસંખ્ય શ્રસ જંતુઓનો નાશ હોઈ અભક્ષ્ય છે. માટે જમણવારમાં બહારનો મેંદો તથા આવી વાસી પટ્ટીઓનો ઉપયોગ કરવો નહીં. કેટરસો બહુ ઉપયોગ કરે છે.

હાનિકારક ચિંગમ-ચોકલેટ :

આજકાલ ચોકલેટ કોકોબીજનું કેફીન, થિયોબ્રેમીન, ચરબી-ટેલો, ઈંડા, નિકલ તત્વ ફ્લેવર-રસાયણોથી બને છે. કેફીન હૃદયોત્તેજક છે. તેની ઘાતકમાત્રા ૧૦ ગ્રામ છે. કેફીન તત્વનું એક ગ્રામથી વધુ સેવન હૃદય નાડીના ઘબકારા વધારે છે. વળી માથાનો દુઃખાવો, ચક્કર, અનિદ્રા-સાંધાનો દુઃખાવો, બેચેની થાય છે. ચોકલેટમાં રહેલ નિકલ તત્વ બાળકોને ખૂબ નુકશાન કરે છે. કોકોનું સેવન કરનારને શારીરિક-માનસિક બિમારી લાગુ પડે છે. બાળકો ! ચિંગમ અને ચોકલેટ છોડો, આરોગ્ય બચાવો.

એફું-જુફું ખાવો-પીવો નહિ : એઠાં પાણીમાં ઘોવાયેલ ગ્લાસ-કપ-રકાબી-ડીસમાં શરબત-ચા પીવાથી, એક બીજના ખાદેલા એંઠા પદાર્થો ખાવાથી, એંઠા પાણી પીવાથી ‘હેલીકા બેક્ટર’ નામના ઝેરી બેક્ટેરીયા શરીરમાં પ્રવેશી વિવિધ રોગો ઉત્પન્ન કરે છે. થાળીમાં સાથે જમો નહીં. એઠાં ગ્લાસ ઘડામાં નાંખો નહિ.

બંધ ડબ્બાઓના આહારમાં છુપાયેલા રસાયણો :

પેક ડબ્બામાં આવતાં ખાદ્ય-અથાણાં, વિવિધ ફળોના રસોને ખરાબ થતાં અટકાવવા તથા તાજા રાખવા બૅબાઈક એસીડ, સોડિયમ બૅબાઈક વપરાય છે. કન્ઝેશનરી, જામ-જેલી-માર્જરીન વિગેરેમાં મેગ્નેશ્યમ

કલોરાઈડસેલમ, કેલ્શિયમ સાર્ફટ્રેડ, સલ્ફર ડાયોકસાઈડ ના મિશ્રણ છે જે ખાનારાને આંતરડામાં ઘા, કીડની ફેઈલ, પથરી, પેટામાં સોજા વિગેરે રોગોનાં ભોગ ન બનવું હોય તો આજથી જ આ ડબ્બા પેક ફૂડ અથાણાં રસગુલ્લાનો પ્રતિજ્ઞાપૂર્વક ત્યાગ કરો. આમાં જ તમારું આરોગ્ય સલામત છે.

ક્રોધનાં ફીઝીકલ રીએક્શન :-

સાયન્સ જણાવે છે કે શરીરમાં ક્રોધ પેદા થાય છે ત્યારે પાચનતંત્ર અસ્તવ્યસ્ત થઈ જાય છે. માણસ દશ મિનિટ ક્રોધ કરે તો તેનું પાચનતંત્ર એટલું અપસેટ થઈ જાય છે કે તેને સ્વસ્થ થતાં બીજા ચોવીશ કલાક લાગે છે. જે દિવસે માણસે ગુસ્સો કર્યો હશે તેના બીજા દિવસે એને કોક ને કોક તકલીફનો અનુભવ થશે. ક્રોધ શરીરની રસગ્રંથિઓને સ્ટીફ કરી નાંખે છે. આંતર રત્નાવોને વિદ્વિષ કરી નાંખે છે. બ્લડ સરક્યુલેશન વધારી નાંખે છે. હાઈપ્રેશરનો વ્યાધિ લાગુ પડી જાય છે. શ્વાસની ગતિ વધી જવાથી ફેફસાં કાયમ માટે નબળાં પડી જાય છે. દિનપ્રતિદિન કફનો વ્યાધિ વધતો જાય છે. એડ્રિનલ ગ્રંથિઓનો સ્રાવ વધી જવાથી મગજ આક્રમક અને ઉત્તેજક બની જાય છે. પેટમાં અલ્સરનો રોગ થઈ જાય છે. આ તો માત્ર આ ભવનાં ફીઝીકલ રીએક્શન છે. પરલોકમાં દુઃખવિપાકો તો પાર વગરનાં છે. પ્લીઝ ! હવે મારે જીવનમાં કલેશ-કંકાસ, ક્રોધ અને વૈર,

તિરસ્કાર અને ધિક્કાર, ઉકળાટ અને અકળામણ જોઈતા જ નથી. જીવનને શાંત, પ્રસન્ન અને મધુર રાખવું હોય તો ક્રોધના અવસરે લેટગો નો અભ્યાસ લાખો વાર થયા પછી જીવન શાંત બની જશે. સહન કરવાની શક્તિ ખીલી ઉઠશે. સમભાવ આત્મસાત્ બનશે. પ્રશમસુખનું અપૂર્વ સંવેદન થશે. **હરક્ષણ ચાદ રાખો : ક્રોધ અને ધૈર્ય એ બંને વિષ સમાન છે. જ્યારે સમતા અને ક્ષમા અમૃત સમાન છે.**

માણસને હેવાન-દુર્જન-દુર્ગતિગામી બનાવનારા સાત મહાવ્યસનો : ૧ જુગાર, ૨ શિકાર, ૩ ચોરી, ૪ માંસ, ૫ મદિરા, ૬ પરસ્ત્રી/પરપુરુષ ૭. વેશ્યાનો જીવનભર ત્યાગ કરી સજ્જનતાની રક્ષા કરો.

સદ્ગુરૂ પાસે આ સાત મહાવ્યસનોની જીવનભર પ્રતિજ્ઞા કરો. નરકગામી બનાવનારા વ્યસનો છે.

ત્યાજ્ય સૌંદર્યના પ્રસાધન-કોસ્મેટીક્સ :

આ બધા સાધનોમાં પ્રાણીઓની ઘોર હિંસા, કુરતાભર્યા આચરણ પછી જે બને છે જેમાં કોલ્ડક્રીમ, વેનિશીંગ ક્રીમ, લિપસ્ટીક, આઈબ્રો, આઈશેડ્સ, નેઈલ પોલિશ, શેમ્પુ વગેરે અનેક અવનવી ચીજોમાં હાડકાંનો પાવડર, પ્રાણીના લોહી-ચરબી વગેરેનું મિશ્રણ થાય છે. બ્યુટી વિદ્યાઉટ કુઅલ્ટી વાંચો. અહિંસક નિર્દોષ વસ્તુના આગ્રહી બનો.

શાકાહારી પદાર્થોમાં ચરબી-ઈંડા-માછલી ભેળવણી :

ફૂડ એન્ડ ડ્રગ વિભાગ મારફત સીલ કરવામાં આવેલ કારખાનાઓમાંથી સમાચાર મળ્યા છે કે લગ્ન સમારંભો હોટલો તથા અનેક સાર્વજનિક ઉત્સવોમાં અપાતા જમણોના શાકાહારમાં મિશ્રણ થયેલ માંસાહારને શાકાહાર તરીકે પીરસવામાં આવે છે. જેની શાકાહારીઓને જાણ થતાં સનસનાટી ફેલાઈ ગઈ છે.

નોનવેઝ પેકેટ ઉપર લાલ અને વેજ પેકેટ ઉપર ગ્રીન રંગની નિશાનીનો કાયદો થયો છે. લાંચરૂશ્વતના જોરે કાયદાની બારીને શોધીને ખાદ્ય કંપનીઓ દ્વારા ખોટી નિશાની છપાવાય છે જેનો ભોગ શાકાહારીને બનવું પડે છે.

બેકરી ઉત્પાદિત થતા ઈંડા પીણાંમાં ઈમલ્સીફાયર, સ્ટેબિલાઈઝર્સ, કંડિશનર્સ, રેક્યુલેટર્સ, પ્રીઝર્વેટીવ્ઝ, એન્ટી-ઓક્સીડન્ટ, થીકનર્સ, જિલેટીન, સ્વીટનર્સ ખાવાના રંગો, જાતજાતની ફ્લેવર્સ વગેરે નામો જ આપવામાં આવે છે.

યુરોપમાં ઈ નં. છાપવાના સખત કાયદા બાદ ભારતમાં પણ આવા ઉત્પાદનો પર નં. છપાવા લાગ્યા છે. ઉત્પાદનકર્તાઓ આવા ઉત્પાદનમાં વપરાતા પદાર્થો ભારતમાંથી ખરીદ ન કરતાં મિશ્રણ માટે વિદેશોમાંથી સીધે સીધા જ આયાત કરે છે. આ રીતે લીલા રંગની નિશાનીઓ સાથે લઈને કેન્દ્ર સરકારનું અન્ન પ્રક્રિયા મંત્રાલય શાકાહારીઓને માંસાહારનું સેવન કરાવવાનું ઘૃષિત કાર્ય કરાવી રહ્યું છે જે પૂરા દેશ માટે શરમજનક છે.

લીલી નિશાનીઓવાળા પદાર્થોમાં પરીક્ષણ કરવાથી મત્સ્ય તેલમાંના વિટામીન ‘એ’ માંસ ઇંડા વિ.માંથી પ્રાપ્ત ઈમલ્સી ફાયર્સ, વ્હેલ માછલીના માથામાંથી પ્રાપ્ત સ્પર્મ, સુવર-ગાય-ફૂતરા-વાંદરાઓને મારી પ્રાપ્ત કરેલી ચરબી જાણવા મળી છે. આ વિષયમાં કડક પગલાના અભાવે મેગી ફૂડ પ્રોડક્ટ્સ, ઠંડા પીણાં, બ્રિટાનીયા, મિલ્ક બિસ્કિટ્સ, મેરી ગોલ્ડ, ટાઈગર, ગુડ ડે ઇત્યાદિ બિસ્કિટ્સ, ચુઈંગમ, બબલગમ, ટ્યુથપેસ્ટ વિગેરે અનેક પદાર્થોમાં પ્રાણીજન્ય પદાર્થોની બનેલ એડીક્ટીવ્ઝની ભેળવણી કરવામાં આવે છે. લીલા રંગની નિશાનીથી શાકાહારીના પેટમાં માંસાહારનું મિશ્રણ જાય છે. આથી બહારની વસ્તુમાં વિશ્વાસ રાખવા જેવો નથી. બહુ તપાસ કરતાં જાણવા મળ્યું છે કે દેશી ઘીમાં ગાય અને સુવરની ચરબીનું મિલાવટ થાય છે જેથી ચીકાશ વધે છે.

વનસ્પતિ ઘીમાં ગાયની ચરબી, છાસ અને સેન્ટ નાંખી ગરમ કરવામાં આવે છે. શુદ્ધ ઘી તરીકે વેચાય છે. હોટલોમાં નાન-પરોઠા-ફુલયાના લોટમાં ચરબીનું મિશ્રણ થાય છે. ચાઈનીઝ ફૂડમાં ૯૦ ટકા પ્રાણીજન્ય પદાર્થ ભેળવેલ હોય છે. નામાંકિત કેટરર્સની મારફતે રેડીમેડ ગ્રેવીનો ઉપયોગ કરી આપણી અજાણ દશામાં માંસાહાર કરાવી રહ્યો છે. વિદેશી કંપનીઓ બાળકોના દૂધના પાવડરમાં ચીકન પાવડર મીક્ષ કરે છે.

સ્વાસ્થ્ય માટે જોખમરૂપ તૈયાર ખોરાક

આજકાલ શુદ્ધ સાત્ત્વિક આહારને તિલાંજલી આપી દઈને તેની જગ્યાએ ફાસ્ટફુડ, ઈન્સ્ટન્ટફુડ પેકેટમાંથી બનાવવામાં આવેલ (સ્વાસ્થ્ય માટે ખતરનાક) ખોરાક પ્રોસેસ તેમજ રીફ્રાઈન્ડ આહાર મૈંદો વગેરેમાંથી બનાવવામાં આવતા બ્રેડ-બિસ્કીટ, ડબ્બા કે ટીન પેકેટમાંથી આવતી બનાવટો, ચોકલેટ, ઠંડા પીણાં, આઈસ્ક્રીમ, ખાંડ અને મીઠાવાળા પદાર્થો બજારમાં મળતાં તીખાં-તળેલાં ચટાકેદાર પદાર્થો વગેરેનો આડેધડ ઉપયોગ શરૂ કરીને સૌથી વધુ બુદ્ધિશાળી ગણાતાં માનવે પોતાના શરીરને રોગોત્પાદક ફેક્ટરીમાં ટ્રાન્સફર કરી નાંખ્યું છે !!!

મેડીકલ લાઈન કમાવા માટે જાણે શ્રેષ્ઠ સાબિત થઈ રહી છે. રોજ નવી નવી મેડિસિન્સ બજારમાં ઉમેરાતી રહે છે. મોટા શહેરોમાં તો બસ જ્યાં જુઓ ત્યાં ડોક્ટરો, હોસ્પિટલો, નર્સિંગહોમ, પ્રસૂતિગૃહ વગેરેનાં લકટતાં પાટિયાં જ જોવા મળે છે. અસંખ્ય દવાઓ બજારમાં છે. છતાં નવી દવાઓ, નવી ફાર્મસી, લેબોરેટરીઝ વગેરેનો સતત વધારો ચાલુ જ રહે છે. રોગો વધતાં જાય છે. જે તે બહારનું આયડ-કુચડ ખાવાનું પરિણામ છે.

જે તે ખાવાના કારણે માણસ આજે સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યે સૌથી વધુ બેદરકાર બની રહ્યો છે. પોતે જ પોતાના પગ પર કુહાડો મારી રહ્યો છે. અને એનું જ આ પરિણામ છે.

ખાવું... ખાવું.... અને ખાવું.... આ સિવાય બીજું વાત

નથી. ક્યારે ખાવું ? ક્યાં ખાવું ? કેવું ખાવું ? કોઈ નિયમ નથી. ખાવો-પીવો અને જલસા કરો એ જ મંત્ર બની ગયો છે ! જ્યારે છેલ્લા સ્ટેજમાં રોગ આક્રમણ કરે છે, માત્ર બે આંખો ટગ-ટગે છે... મોત સામે દેખાય છે, ત્યારે જ સ્વાસ્થ્યની કિંમત સમજાય છે....!

આહારને શરીર તેમજ મન સાથે સંબંધ છે. તેથી આહારનું મહત્ત્વ ઘણું છે. “જેવું ખાય અન્ન તેવું થાય મન” આ ઉક્તિ ખરેખર યોગ્ય છે. શુદ્ધ (સાત્વિક) આહાર લેવાથી શરીર શુદ્ધ એટલે કે શરીર-સ્વાસ્થ્ય સારું જળવાય છે અને શરીર સ્વાસ્થ્ય સુંદર હોય તો મન પણ સુંદર રહે છે. મનમાં સારા વિચારો આવે છે. મન પવિત્ર રહે છે. આયુર્વેદમાં આહારને (યોગ્ય આહારને) ખૂબ જ મહત્ત્વ આપવામાં આવેલ છે.

આપણે જેને પશુ કહીએ છીએ... (જેને આપણે તદ્દન નિમ્ન કોટિનાં ગણીએ છીએ) તે પશુ પણ સૌ પ્રથમ વસ્તુ સૂંઘે છે. તપાસે છે ! પછી પોતાને યોગ્ય લાગે તો જ તેનું ભક્ષણ કરે છે !! જ્યારે મનુષ્ય સૌથી વધુ બુદ્ધિશાળી હોવા છતાં વિવેક-બુદ્ધિનો ઉપયોગ કર્યા વિના આડેઘડ ખાધે જ રાખે છે !!!

બાળકો માટે ઝટપટ બનાવી દેવામાં આવતા નૂડલ્સ, ગુલાબજાંબુ વગેરેના ટીન પેકેટ શરબતના પેકેટ, મિલ્ક પાડવર, બ્રેડ, ચીઝ, ટોસ્ટ જામ વગેરે ખાદ્ય સામગ્રી બનાવવામાં “એડિટિવ્સ” વપરાય છે. જે કૃત્રિમ રંગ, ગંધ, સ્વાદ, આકાર વગેરે જાળવી રાખવામાં મદદ કરે છે.

આ બધા એડિટિવ્સ આરોગ્ય માટે અતિ હાનિકારક પૂરવાર થયેલાં છે.

સૂપથી માંડીને માછલીઓ સુધીના તમામ ખાદ્ય-પદાર્થો એર-ટાઈટ ટીનપેક એટલે કે શૂન્યાવકાશ કરાયેલાં ડબાઓમાં ઘણી ચોક્કસાઈ રાખવા છતાં સી.બોટુલિઝમના જીવાણુઓ ઘુસી જાય છે. આ જીવાણુની ચયાપચયની ક્રિયાથી ખતરનાક ઝેર ઉત્પન્ન થાય છે. આ ઝેર ખાદ્ય પદાર્થમાં ભળે છે.

આ ઝેર એટલું કાતીલ હોય છે કે માઈક્રોગ્રામના ફક્ત ૦.૧૨ ભાગ જેટલું ઝેર માણસનું મૃત્યુ નીપજાવી શકે છે. આ બોટુલિઝમ ઝેર સૌ પ્રથમ જ્ઞાનતંતુઓ ઉપર અસર કરે છે. જ્ઞાનતંતુનો સંચારબંધ થવાથી લોહીના પરિભ્રમણ ઉપર અસર થાય છે. લોહીનું પરિભ્રમણ બંધ થવાથી આખરે માણસ મૃત્યુ પામે છે. તમામ ટીન પેકની વસ્તુથી સાવધ રહેવું જરૂરી છે.

ઠંડા પીણાં, સ્યુઈંગમ, બબલગમ વગેરેમાં એસ્ટરગમ વપરાય છે. જે રંગરોગાન કરવાના પેઈન્ટસમાં વપરાય છે. તે એસ્ટરગમ સ્વાસ્થ્ય માટે હાનિકારક છે.

ચાઈનીઝ નૂડલ્સમાં વપરાતો “સોડિયમ ગ્લુટામેટ” ખૂબ જ હાનિકારક છે. જેનાથી કેન્સર જેવો રોગ થઈ શકે છે.

ચોકલેટ બનાવવામાં કોકો પાવડર, દૂધ તેમજ કોકો બટર વપરાય છે. આ કોકો બટર મોંઘુ પડતું હોવાથી તેના બદલે સાલફેટ નામની ચરબી વાપરવામાં આવે છે.

ટોમેટો કેચઅપમાં લાલરંગ, જામમાં વાયોલેટ રંગ

વાપરવામાં આવે છે. કેટલાક ઉત્પાદકો કપડા રંગવાના રંગોનો ઉપયોગ કરે છે. જે સ્વાસ્થ્ય માટે હાનિકારક છે.

ચોકલેટને પીગળતી અટકાવવા માટે તેમાં નિકલનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. નિકલ સ્વાસ્થ્ય માટે નુકશાનકારક છે.

શાકભાજી, ફળો, અનાજ વગેરેમાં જંતુનાશક દવાઓનો પુષ્કળ પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરવામાં આવી રહ્યો છે. તેમજ રાસાયણિક ખાતર વાપરવામાં આવે છે. આ કેવળ ઝેર છે. જે આપણા પેટમાં જાય છે. એના કારણે ભયંકર પેટના રોગો થાય છે. તેમજ કેન્સર પણ થઈ શકે છે.

ગાય, ભેંસોને હોર્મોન્સના ઈંજેક્શનો આપી વધુ દુધ મેળવાય છે. હોર્મોન્સના તત્વો દૂધમાં આવે છે જે નુકશાનકારક છે.

મીઠું એટલે સોડિયમ ક્લોરાઈડ-મીઠાના વધુ પડતાં ઉપયોગથી બ્લડપ્રેચર, મૂત્રાશય તેમજ કિડનીના રોગો, તેમજ કેન્સર જેવા રોગો થાય છે.

મૈદાનો ઉપયોગ વધુ પ્રમાણમાં થવા લાગ્યો છે. બ્રેડ, બિસ્કીટ, કેક વગેરે મૈદામાંથી બનાવવામાં આવે છે. મૈદો આંતરાડામાં ચોંટી રહે છે જેના કારણે આંતરડા બગડે છે. પાચનશક્તિ નબળી પડે છે.

ખાંડનો વધુ પડતો ઉપયોગ નુકશાનકારક છે. ખાંડના વધુ સેવનથી શરીરના પોષક તત્વો ચૂસાઈ જાય છે. થોડે ઘણે અંશે મેદ વધે છે. કફ વધે છે... શરીરની કાર્યશક્તિ ઘટે છે.

પાશ્ચુરાઈઝ ધૂધ શરીર માટે નુકશાનકારક છે.

પીળા રંગને બદલે મેટોનિલ ચલોનો ઉપયોગ સેવ, ગાંઠીયા, જલેબી જેવા ખાદ્ય પદાર્થોમાં કરવામાં આવે છે. ગોળમાં પણ આ મેટોનિલ ચલો વાપરવામાં આવે છે. મેટોનિલ ચલોથી કેન્સર થઈ શકે છે.

કેરી, સફરજન, પપૈયા, કેળાં વગેરેનું વધુ ઉત્પાદન માટે તેમજ જલદી પકવવા માટે ખતરનાક રાસાયણિક દ્રવ્યોનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. ફળો તેમજ શાકભાજી (લીલા-વટાણા) વગેરે વધુ પડતાં ચળકાટવાળા દેખાય તે માટે પણ કેમિકલ્સ વાપરવામાં આવે છે. જે સ્વાસ્થ્ય માટે ખતરનાક છે.

બ્રિટનના ૮૦ ટકા લોકો ટીનપેક આહારનું સેવન કરે છે જેના કારણે બે લાખથી વધુ લોકો હૃદયરોગથી મૃત્યુ પામે છે.

“ન્યુ સ્ટેટમેન્ટસ” નામના બ્રિટિશ સાપ્તાહિકના તારણ મુજબ ખાંડ, મીઠા તેમજ ચરબીયુક્ત પદાર્થોના અતિશય સેવનથી કબજિયાત થાય છે. પેટના રોગો વધે છે.

વધુ પડતાં તીખાં-તળેલાં પદાર્થોનું સેવન કરવાથી અલ્સર થાય છે. અલ્સર મટાડવા “સિમેટિડોન” લેવામાં આવે છે. આનાથી પૌષ્ણત્વ ઘટે છે. (તીખાં-તળેલા પદાર્થોથી એસીડીટી થાય છે)

ઈંગ્લેન્ડના સુપ્રસિદ્ધ ડૉ.સર રિચાર્ડ ડૉલ કહે છે કે તમારે કેન્સર, હૃદયરોગ, હાઈપરટેન્શન, ડાયાબીટીશ, અલ્સર તેમજ કિડનીના પેટના રોગો વગેરેથી બચવું હોય

તો અનાજનો હાથે દળેલો આટો (થૂલાવાળા આટો) કઠોળ, લીલાં શાકભાજી તેમજ ફળો, દૂધ વગેરેનો ઉપયોગ કરો. ચરબીયુક્ત પદાર્થો ઇંડા, માંસ-મચ્છી તેમજ ગળ્યાં પદાર્થોનો ત્યાગ કરો.

બટાટાની વેફર તેમજ ખારી બિસ્કીટમાં “બુટિલેટેડ હાઈડ્રોએક્સિટોલ્યુન” વાપરવામાં આવે છે. જેનાથી સ્કીન ડીસીઝ થાય છે. નાના બાળકોને મગજમાં જ્ઞાનતંતુઓ પર અસર થાય છે.

ફળો, દૂધનો પાવડર વગેરેમાં કૃત્રિમ રંગ વપરાય છે. ઈન્સ્ટન્ટ કોફીમાં પણ આ રંગ આવે છે. જે ડામરમાંથી બને છે. બોટલમાં મળતાં અથાણાંમાં નાઈટ્રાઈટ્સ નામનું રસાયણ વપરાય છે. જે લીવર તેમજ કીડની બગાડે છે.

ફાસ્ટફુડ પ્રોસેસમાં બુટિલેટેડ, હાઈડ્રોક્સી એનીસોલ, મોનો સોડીયમ, ગ્લુટામેટ, એન્ટોઈઓક્સીડન્ટ, સોડિયમ પ્રોપર્નેટ, સોડિયમ નાઈટ્રેટ વગેરે સ્વાસ્થ્ય માટે ખતરનાક રસાયણો પૂરવાર થયા છે.

સોફ્ટ ડ્રીન્ક્સ, હોટ ડોગ, જેલી, જામ વગેરે ખાદ્ય પદાર્થોમાં અમારન્યથીનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે જેનાથી બાળકો ખોડ-ખાંપણવાળા જન્મે છે.

અમેરિકાના સુપ્રસિદ્ધ ડૉ.ડેવિડ ખૂબ જ દુઃખ સાથે કહે છે કે તમને ક્યારા જેવો ખોરાક આપવામાં આવે છે. જેને તમે આધુનિક ભોજનના નામે ઓળખી રહ્યાં છો. જે તમારા સંતાનોના અસ્તિત્વ સામે વિનાશક બને છે.

વિવેક પૂર્વકનો સાત્ત્વિક ખોરાક સૌની રક્ષા કરશે.

विवाहादि प्रसंगो में समूहरात्रिभोजन- रिसेप्शन-रात्रिविवाह बंद करके विश्वव्यापी अभियान को सफल करने का आह्वान

- आ.गुणरत्नसूरीश्वरजी म.सा.,

श्री चिंतामणी पार्श्वनाथ जैन मंदिर, रामनगर, साबरमती अहमदाबाद

दिल्ली में चारो फिरको में निर्णय हो चुका है। सुरत में रेकोर्डरूप १२८ संघ समाज-ज्ञाति-संस्था-मंडलो के ११ लाख जैनोने निर्णय लिया है। मुंबई में ३९ समाज संघो में १० लाख जैनोने निर्णय लिया है। वडोदरा, राजकोट, बेंगलोर, हैद्राबाद, भावनगर, सांगली आदि संघोने निर्णय ले लिया है। भारत के सभी संघ-समाज-ज्ञाति वर्गों के अग्रणियों से निवेदन है की आपके संघ-समाज-ज्ञाति-मंडल के लेटरपेड पर प्रस्ताव लिखकर सही करके हमें भिजवादे। जिससे दूसरो को प्रेरणा मिलेगी। विश्वव्यापी समूह रात्रिभोजन बंद अभियान में सहयोगी बने।

Rs.1/-
Ticket

Printed Matter Book Posted 114(7)
U/C, 5A P & T Guide hence not be taxed

From :

To,
