

श्री महापीरस्पामिने नमः  
परमोपास्य श्रीनेमि-विज्ञान-कस्तूरसूरिस्वरत्नयो नमः



श्री पि.नेमि-विज्ञान-कस्तूरसूरिस्मृति श्रौच्य  
पुस्तिका 3

आधार तेवो आडकार • मनना विचारोने होषित करनार  
वचनना पाथोने वधारनार • कायाना कर्तव्योने अटकावनार  
• अनेक जिवोना संधार करनार

—: आ वी स अ ल क्षयो :—

अन्न साइं तेवुं मन साइं मन साइं तेवुं ज्वन साइं  
ज्वन साइं तेवुं भरथु साइं भरथु साइं तेवो परबोड साइं

प्रेरणा दाता

प.पू.आचार्य महाराज श्री विजयचंद्रोदयसूरिस्वरत्न महाराज  
प.पू.आचार्य महाराज श्री विजय अशोकचंद्रसूरिस्वरत्न महाराज  
संरचयकार मुनि कुशलचंद्रविजयजम.

सौजन्य

शा भोतीदास भगनदास जवेरी अंलातवाला

C/o श्री नवलज्वन सोसायटी जैन संघ,  
वेमीगटन रोड, मुंबई - ४०० ००८.

चित्र सौजन्य : मे. अश्विन भडिता एन्ड कुं. ध-कमठक्ष अक्षयटं  
डू. गोपीपुरा, यादवा नदी, सुरत.

संवत्. २०३७

आवृत्ति- छठी

संज्ञे- १६८०

—: શ્રી વિજય નેમિ-વિજ્ઞાન-કસ્તૂરસૂરિ સ્મૃતિ શ્રેણિઓ :—

( પ્રકાશન પ્રારંભ-સં. ૨૦૩૩ પ્રાર્થનાસમાજ, મુ અહ-૪૦૦ ૦૦૪. )

શ્રેણિ નંબર	પુસ્તિકાનું નામ	આવૃત્તિ	કુલ સંખ્યા
( ૧ )	શ્રી છ કર્તવ્યોની મંગલમય નિયમાવલી	આઠ	૧૯૦૦૦
( ૨ )	નવકારમંત્ર આરાધના-પ્રભાવ	ત્રણ	૧૨૦૦૦
( ૩ )	ખાવીસ અભક્ષ્યો-ખત્રીસ અનંતકાય	પાંચ	૧૫૦૦૦
( ૪ )	માનવભવમા માર્ગાનુસારીના ૩૫ ગુણો	ચાર	૧૩૦૦૦
( ૫ )	શ્રી અષ્ટ પ્રકારી દેવપૂજન વિધિ	ચાર	૧૩૦૦૦
( ૬ )	ગૃહસ્થ ધર્મના ખારે વ્રતો	ચાર	૧૩૦૦૦
( ૭ )	હૈયાની શુદ્ધિ-ગૈત્રિ ચાર ભાવનાઓ	ત્રણ	૧૨૦૦૦
( ૮ )	શ્રી અચિંત્ય ચિંતામણી સામાયિક	ત્રણ	૧૨૦૦૦
( ૯ )	મહામંગલકારી તપોધર્મ ને વીસ સ્થાનક તપ	ચાર	૧૩૦૦૦
( ૧૦ )	અંતિમ સમાધિ મરણ	ત્રણ	૧૨૦૦૦
•	દશ પુસ્તિકાની માર્ગદર્શિકા (પ્રશ્નોત્તરી)	એક	૩૦૦૦

• એક લાખ સાડત્રીસ હજાર ... .. કુલ સંખ્યા : ૧,૩૭,૦૦૦

### —: ત્રીજી પુસ્તિકાના ચાર ચિત્ર પરિચય:—

ચિત્ર નંબર ૧- મધ-માખણ-માસ ને મદિરા-રાત્રિ ભોજન વિદળ અને કંદમૂળ વગેરે વાપરવાથી થતાં નુકશાન અંગેના દર્શ્યો.

ચિત્ર નંબર ૨- રાજશી અને તામસી આહારથી થતાં નુકશાન અને સાત્વિક આહારથી થતાં લાભોના દર્શ્યો.

ચિત્ર નંબર ૩- વંકચૂલ=સાધુભગવંતોને ચાતુર્માસ રહેવા-ઉપદેશ નહિં આપવાની શરતે રહેવા સ્થાન આપે છે. ચાતુર્માસ પૂર્ણ થતાં વિદાય આપવા જતાં-હૃદ પુરી થતાં ઉપદેશ સાંભળી ચાર નિયમો ગ્રહણ કરે છે તેનાં દર્શ્યો.

ચિત્ર નંબર ૪- વંકચૂલ=અભિપ્રાયના ખાવા નહિં-સાત ડગલા પાછા હઠી ધા કરવો રાખની રાણીના ભોગનો ત્યાગ-કાગડાના માસનો ત્યાગ. ચાર નિયમ લીધા તેની કસોટી થાય છે તેના દર્શ્યો.



## -: પ્રાસંગિક :-

\* આહાર તેવો ઓડકાર- તે અંગે ભીષ્મ પિતામહતું દૃષ્ટાંત ?  
આહાર શુદ્ધિથી વિચાર શુદ્ધિ થાય છે.

પાંડવો અને કૌરવોતું મહાયુદ્ધ થયું. અનેકાના લોહી રેડાયા અંતે પાંડવોનો વિજય થયો અને કૌરવો હાર્યા.

ભીષ્મ પિતામહને અનેક જખ્મો પડ્યા છે અને મરણ પથારીએ સૂતા છે તેની પાંડવોને ખબર પડી. યુદ્ધિહીરે કૃષ્ણને પૂછ્યું. ભીષ્મ પિતામહનો અંતિમ સમય છે. મળવા જઈએ ?

કૃષ્ણ કહે છે શું પૂછો છો! જવું જ જોઈએ! દુરમન હતા ત્યારે હતા અત્યારે મરણ સમયે મને તેવો માયાનો કાપનાર હોય તો પ્રણામ સમાપના કરી લેવી ને આત્માસન માટે જાણી શકે તેવો સમાચાર આપવો અને રાજનીતી જાણી લે.

પાંડવો ભીષ્મ પિતામહ પાસે જાય છે પાંડવોને આવતા જોઈ ભીષ્મ પિતામહ વિચારમાં પડ્યા કે? શું પાંડવો ને હુલ્લુ ખાકી છે! કે આવ્યા! જે હુશે તે! આવી રહ્યા છે, તો ખબર પડશે.

પાંડવો આવ્યા! પૂછ્યું? કેમ આવ્યા? આપના સમાચાર જાણી આપની પસંદ અંતિમ રાજનીતીની શિખામણ લેવા આવ્યા છીએ.

ભીષ્મ પિતામહ રાજ્ય નીતીની વાતો કરી રહ્યા છે તે સમયે દ્રૌપદી તે શિખામણની વાતો સાંભળી રહેજ હસી? તે ભીષ્મ પિતામહને જોયું? અને પૂછ્યું?

દ્રૌપદી તું કેમ હસી? ના! ના! અમરતી? ના? સાચું કહે કેમ હસી? દાદા? બધી વાત સાચી કહેવાય નહિ? તમો જાણો છો શું કહું? ના તારે આ વાત જરૂર કહેવી પડશે! મને ખોટું લાગશે નહિં!

દ્રૌપદી કહે છે કે દાદા? રાજ્ય સભામાં કૌરવોએ અમારા ચીર ખેંચ્યા ત્યારે તમો કાંઈ ખોલ્યા નહિં! અને સામી નજરે જોયા કયું? શું? આ રાજનીતી અને અત્યારે અમને રાજનીતીની શિખામણ આપો છો! જેથી મને હસવું આવ્યું?

ભીષ્મ પિતામહ કહે છે? દ્રૌપદી તારી વાત સાચી છે તે સમયે મને સારા વિચાર નહિં આવ્યા? તેનું કારણ તું સાંભળ ?



મેં કૌરવોને ત્યાં અન્યાય-અનીતીથી ભેગી કરેલ સંપત્તિનું અનાજ-અન્ન-જળ વાપરેલ જેથી તેનું જે લોહી થયેલ. જેથી મારા વિચારો અશુદ્ધ થયેલા વિચારોની વિકૃતિ થઈ જેથી તે સમયે હું કાંઈ વીચારી શક્યો નહીં? અને સારા વિચાર આવ્યા નહિં જેથી કૌરવોને રાક્ષ્યા નહોતા.

આહાર તેવા ઝોડકાર-તેવા વિચાર પ્રમાણે વર્તન થાય છે. જ્યારે આજે જે સારા વિચારથી સારી શિખામણ આપી રહ્યો છું તેનું કારણ એ છે કે:-

અત્યારે અશુદ્ધ આહારથી થયેલ લેહી-મારા શરીરના જખમમાંથી નીકળી રહ્યું છે. હવે અનીતી અન્યાયની સંપત્તિના આહારથી થયેલ લેહી નીકળી મરું જેથી સારા વિચારો આપે છે જેથી તમને સારી રાજ્ય નીતીની શિખામણ આપી રહ્યો છું.

કેવી! અનીતી-અન્યાયના આહારની અસર? માટે તામસી ખોરાકથી તામસી વિચાર? તે મુજબ માંસ-દાર પીનારાની કેવી તામસી વૃત્તિ થાય તે સમજી લો!

જેથી જ્ઞાની ભગવંતો એ તામસી આહાર તરીકે બાવીસ અલક્ષ્યો તે ત્યાગ કરવા જણાવેલ છે.

ઈંદ્રિયોનો અસંયમ જ દુઃખનો માર્ગ છે. માટે પાંચ ઈંદ્રિયોને અંકુશમાં રાખી નિયમો અવશ્ય લેવા જોઈએ.

### ઈંદ્રિયોનો સંયમ સુખનો માર્ગ છે

અકેક ઈંદ્રિયના વશ પડી અનેક જીવો પ્રાણ ગુમાવે છે જ્યારે આપને ઈંદ્રિયો ઉપર અંકુશ ન મુકાયે તો ક્યાં જઈશું? તે વિચારો?

[૧] સ્પર્શદ્રિંચ-(શરીર) હાથોને પકડી તેના હાથો દાંત લેવા મોટા ખાડો ખોદી તૈયાર કરે છે તે ખાડાને દાંડી તેના ઉપર કામળની ખનાવટી આપેહુબ હાથથી મુકે છે તે જોઈ તે હાથથીને સ્પર્શ કરી તેને ભોગવવા હાથો દોડ્યો આવે છે ત્યાં તે હાથો ઉઠા ખાડામાં પડી પ્રાણ ગુમાવે છે.

ફક્ત શરીરના સ્પર્શની લોલુપતાથી હાથોના પ્રાણ જાય છે.

[૨] રસનેદ્રિંચ (જીભ) માછલી નદીમાં, દરીયામાં ફરે છે તેને પકડવા માછીમાર ભોટની નાની નાની ગોળી નાંખે છે તે ખાવા આપે છે ને જળમાં ફસાઈ જઈને જીભના સ્વાદથી તે પ્રાણ ગુમાવે છે.

[૩] ધ્રાણુદ્રિંચ-(નાક) સર્પો તથા ભમરા વગેરે સુખધીથી દોડતા આવે છે ને ફસાઈ જઈ પોતાના નાકની સુખધી લેવા પ્રાણ ગુમાવે છે.



[૪] ચક્ષુદ્રિય-(આંખ) રાતે પતંગીયા ઉડે છે તે દીવો-લાઇટના પ્રકાશમાં અંજલિ અર્થે તે પોતાના પ્રાણ ગુમાવે છે.

[૫] શ્રોતેદ્રિય-(કાન) જમણમાં અનેક હરણો ફાળ મારતા કુદે છે ત્યાં તેને પકડવા સંગીત વગાડે છે તે સાંભળી હરણીયા સંગીતમાં તલ્લીન થાય છે જે જોઇ તેને શીકારી પકડી લે છે તેનું જીવન સંગીતના કારણે ખરબાદ કરે છે.

\* માંસ-દારૂ, કંદમૂલ-ખટાકા-આદુ વગેરે અભક્ષ્ય કે અનંતકાય વાપરતા નથી છતાં તેનું પાપ કેમ લાગે છે? તે સમજાવો!

? અવિરતિનું પાપ લાગે છે છુટ્ટાઓ ખેડી છે જેથી ત્યાગ કર્યો નથી એટલે એટલે તેનું પાપ લાગે છે

એકંદ્રીય-એઈંદ્રીય તેઈંદ્રીય કે ચૌઈંદ્રીયાના જીવો છે તેઓને અવિરતિનું પાપ ચાલ્યા કરે છે તેઓ ખીજી કાંઈ એવું પાપ કરતા નથી છતાં તેઓને કમ'બંધ અવિરતિનો ચાલે છે-છુટ્ટા ખેડી છે.

? ડીડી-મ કોડા-ઢોરો-પશુઓ પક્ષીઓ દરેક તીવ'ચો ખાતા જ દેખાય છે. ખાઈ ખાઈની જ પ્રવૃત્તિ છે જ્યારે ખાપને માનવો ઈંદ્રીય ઉપર અંકુશ મુકી જીવનમન કરી શકે છે. તીવ'ચો પરાધીન છે અનાદિનો ખાઈ ખાઈ આહારના સંસ્કાર છે. આપનો મૂળ સ્વભાવ તો અણુહારી છે તે મેળવવા પ્રારંભમાં તામસી ખોરાક ઉપર નિયંત્રણ મુકવું જોઈએ પછી સાત્વીક આહાર ઉપર પણ નિયંત્રણ જોઈએ.

\* વિરમે તે જાએ (પાપથી અટકે તે જાએ) આહાર માટે જ સંપત્તી, સંપત્તી માટે અહાર પાપના તોફાન થાય છે જેથી આત્મા બારે થાય છે માટે જ અશુદ્ધ આહારથી અશુદ્ધ વિચાર બંધ કરવા અભક્ષ્યોનો ત્યાગ અવરય કરવાનો છે.

\* દેવલોકના દેવો ખાતા નથી છતાં પાપ લાગે છે

દેવલોકના દેવોનું આયુષ્ય વધારેમાં વધારે ૩૩ સામરોપમનું હોય છે તેઓને ૩૩ હજાર વરસે ફક્ત ખાવાની ઈચ્છા થાય છે. “છુટ્ટાઓ” દેવો છે તેઓને આપની માફક આહાર વાપરવાનો નથી છતાં તેને નવકારશીના પચ્ચખાણનો પણ લાભ મળતો નથી, ત્યાગનો લાભ મળતો નથી કારણ પચ્ચકખાણ લેતાં નથી.

\* હોસ્પીટલમાં ફક્ત પાણી ઉપર રહીએ અથવા ફક્ત મગનું પાણી વાપરીએ તો પણ ઉપવાસ કે આયંખિલનો લાભ મળતો નથી કારણ પ્રતિગ્રાપૂર્વક ત્યાગ કરેલ નથી તેમ દારૂ, માંસ વગેરે અભક્ષ્યો ખાતાં નથી તેનું પાપ લાગે છે માટે નિયમ લેવાથી તેના પરની છુટ્ટા બંધ થાય તો ત્રણે લાભ થાય છે.



એક એકે તે જીવેને અભયદાન અપાય છે આપને પાપથી બચીએ છીએ અને આરોગ્ય આપનું સારું રહે છે માટે વાપરતા નથી છતાં નિયમ મુજબ પાપને આવતાં અટકાવો (વધુ માટે પુસ્તિકા નંબર ૧ વાંચો) જેથી ઉપાચારો વિનયજી મ. કહે છે:-

“ ધરુણરોષે સંવરી પશ્ચિતી સમતા યોગે રે ” સારી ભાવનાથી ધરુણરોષને રોકી નિયમ ગ્રહણ કરો.

- ✦ અવિરતિના પાપ માટે મિથ્યાત્વ-અવિરતિ કષાય અને યોગ એ ચાર કર્મબંધના કારણે છે તેમાં અવિરતિના પાપો-ખાતા નથી- પીતા નથી-કોઈ પ્રવૃત્તિ થતી નથી-છતાં તે પાપો લાગે છે.

### ભાગીદારોનું દૃષ્ટાંત :

- ✦ બે ચાગ ભાગીદારોની કંપની પેઠી ચાલી રહી છે પરંતુ એક સરખા દિવસો જતા નથી તેમ એક ભાગીદારને મન દુઃખ થયું ભાગીદારને જણાવી દીધું કે હું ભાગીદારીમાંથી છુટા થાઉં છું. હું તો આવવાનો નથી-તમો જે કાંઈ વેપાર કરો તેમાં મારે કાંઈ લેવા દેવા નથી તેમ કહીને ચાર છ મહીનાથી આવતો નથી કંપનીમાં ખોટ મુજબ ભાગીદારો તેની પાસે ખોટ માંગે છે.
- ✦ છુટા થયેલ ભાગીદારે કીધું મેં જણાવી દીધું છે તમો વેપાર કરો તમો જાણો હું તો પેઠી પર આવતો નથી તો મારે કાંઈ આવવાનું નથી.

કાટમાં કેસ આવ્યો વકીલોએ દલીલ કરી કે તેણે લેખીત આપેલ નથી માટે તેને બંધ પેઠીના કાયદામાં રસ લાધો નથી તો પણ તેને ખોટ આપવી પડે તે રીતે ચૂકાદો પણ આપ્યો તે ઉપરથી નક્કી થયું કે જ્યાં સુધી ભાગીદારીમાંથી છુટા થવા લેખીત આપવું જોઈએ તે આપેલ નથી જેથી ખોટ આપવાની છે.

- ✦ તેમ આપને પણ જે વસ્તુ વાપરતા નથી પણ તેના ત્યાગનો નિયમ લીધો ન હોવાથી છતાં તેના ઉપરની ધરુણરોષો ખેડી છે. ત્યાગ કર્યાનો પચ્ચખાણુ કર્યાં નથી ત્યાં સુધી તેના પરની ધરુણ ખેડી છે એટલે અવિરતિના પાપ લાગે છે. પાપથી અટકાવો નથી તેનો નિયમ લીધો નથી માટે અવિરતિનું પાપ લાગે છે.
- ✦ મીલ અથવા કંપનીના શેર લીધા હોય ત્યાં સુધી ભાગીદાર તરીકે નફો થાય છે દર વરસે મળે છે જેથી તેનું ભાગીદાર તરીકેનું મીલ કે કંપનીમાં જે પાપ થાય તેના ભાગીદાર બનીએ છીએ જે તે મીલ કંપનીના શેર બીજાને આપી દેશે તો સહી કરીને ટ્રાન્સફર કરીએ તો તે મીલ કે કંપનીમાં જે પાપ થાય તે આપણને લાગતું નથી.
- ✦ તેમ નિયમ કે પચ્ચખાણુ કરવાથી તે પાપથી બચીએ છીએ અને તે ત્યાગ થવાથી તેનું પાપ લાગતું નથી.



ધર્મ રૂપી ઔષધ લેતાં પહેલાં ચરી અને પરેણ પાળો.

- ❖ ચરીમાં રોમ થયો હોય તો ડોક્ટર કે વૈદ્ય રોમ દૂર કરવા પ્રથમ ચરી પરેણ પળાવે છે.

ચરી એટલે = આ ખાવાનું - છાસ કુટ મગનું પાણી વાપરવું વગેરે તે.

પરેણ એટલે = તેલ, મરચાં, ખટાસ, તળેલું વગેરે વાપરવું નહીં. તે પછી દવા દિવસમાં ૩ થી ૪ વાર અથવા કલાકે-કલાકે લેવાય તો રોમ દૂર થય છે.

તેમ

- ❖ આત્માને કર્મ રૂપી રોગના કારણે દુઃખો આવે તેને દૂર કરવા ચરી પાળવા માટે દાન-શીલ-તપ અને ભાવ ધર્મ અને છ કર્તવ્યો દેવપૂજા વગેરે ખતાવેલા છે. પરેણ પાળવા માટે અભક્ષ્યો, અનંતકાલ સાત વ્યસનો વગેરેનો ત્યાગ કરવા ખતાવેલા છે. પછી કર્મરૂપી રોગના આવાવાના દરવાજા ખંધ કરી ધર્મરૂપી ઔષધ વાપરો તો પાપ-તાપ સંતાપ દુર થઈ અધિ-વ્યાધિ ને ઉપાધિમુક્ત થઈ પરમ સુખને પ્રાપ્ત કરાય છે.
- ❖ ધર્મરૂપી ઔષધ લેતાં પહેલાં ચરી-પરેણ અવરૂચ પાળવી જોઈએ તો જીવનના કર્મ રૂપી રોગો દૂર કરવામાં સહાયભૂત થાય છે.

૪ —: સાત ભયને દૂર કરી નિર્ભય બનો —

મરણ ભય	- આજીવિકા ભય	- ચેર ભય	- આસોક ભય
૧	૨	૩	૪
પરલોક ભય	રાજ્ય ભય	શત્રુ ભય	
૫	૬	૭	

૫ વાંચો પછી શું? ચિંતન કરો!

ચિંતન પછી વર્તનમાં ફેરો તો, જીવન સુગંધીમય બનશે. થોડો પણ નિયમ પણો લાભ કરનારો નીવડે છે.

સરળ નિયમો વાંચો ને એત્રણ નિયમોથી પ્રારંભ કરો.

જૂલી જીવ તો-ખીજે દિવસે-ધરમાં અનેક વસ્તુએ હોય તેમાંથી એક વસ્તુ ખાવાનો ત્યાગ કરી નિયમનું પાલન કરો જેથી દોષ લામશે નહિ.



## વાંચીને જીવનમાં ઉતારો

- (૧) મધ-માખણ-મઢિરા-માંસનો ત્યાગ કરો, અનેક જીવોને અભયદાન આપી આરોગ્ય મેળવો.
- (૨) આનંદિક્રમ-પરક-સરખતોમાં અનેક મેળસેળ થાય છે. અસંખ્ય જીવોની હિંસા છે તેનો ત્યાગ કરી લાભ મેળવો.
- (૩) ખટાટા-આદુ-લસણ-વેંગણ-કોખીજ-ટામેટાં-ફલાવર વગેરે તામસી ખોરાકોનો ત્યાગ કરી અનંતા જીવોને ખચાવો.
- (૪) અભણ્યા ફળ-તૂચ-ફળો-વડ-હિંબરાના ટેટા વગેરે ખાવાના નથી તો તેનો ત્યાગ કરો ને લાભ મેળવો.
- (૫) વાસી રોટલા રોટલી-વડા-ધોલવડાં-રસોષ વાપરવાની બંધ કરી બે દંડિય જીવોની રક્ષા કરો.
- (૬) કઠોળ-વડાં-ધોલવડાં-બહુયા ફરસાણુ વગેરે સાથે શ્રીખંડ-કચું દહીં વાપરવાનું બંધ કરી બે હૃદય જીવોને ખચાવી પ્રભુઆરાતું પાલન કરો.
- (૭) જમતાં એકું મૂકવાનું બંધ કરી, સમૂચ્છમ જીવોની ઉત્પત્તિ અટકાવો.
- (૮) રાત્રિ ભોજનનો દરેક ધમમાં ત્યાગ ખતાવ્યો છે. તે બંધ કરી અનેક રોગોથી ખચી, પાપથી અટકો.
- (૯) ચાળી ઘોઈ પીવાથી એક આયંબીલનો લાભ થયો. નિયમો વગરનું જીવન અઘ:પતન કરે છે. (શ્રેણી નંબર ૧ વાંચો).

અંકુશ વગરનું જીવન અધોગતિએ લાઠ જાય છે.

- ✦ આહાર શુદ્ધિથી વિચાર શુદ્ધિ ને વિચાર શુદ્ધિથી વર્તન શુદ્ધિ આવે છે. રાજસી ને તામસી આહારથી મનના કલુષિત વિચારો ને અનેક રોગોના ઉત્પત્તિ, અનેક જીવોની હિંસા, અનાચારોની પ્રવૃત્તિ થાય છે. જીવન અધોગતિને માત્રે જાય છે.
- ✦ સાત્તિક આહાર, અનાજ, ફળ, દૂધ, દહીં, ઘી, ઝાણ, શાકભાજી વગેરેથી મનની નિર્મળતા, ચિત્તની પ્રસન્નતા વિચારોની શુદ્ધિ થાય છે જેથી આત્માનું ઉર્ધ્વમન થાય છે. રાજસી અને તામસી આહાર ત્યાગ કરવા લાભક છે અને તે માટે બાવીસ અભક્ષ્યો શાસ્ત્રકારોએ ખતાવ્યા છે.
- ✦ અભક્ષ્યો એટલે ખાવા લાભક નહીં ને વસ્તુ ખાતા નથી છતાં પરચખાણુ નાહ લેવાના કારણે તેના પાપો લાગે છે, માટે નિયમ લઈ તેનો અવરજી ત્યાગ કરવો જેથી અનેક પાપોથી ખચાય છે.







એનેક જીવોની  
હિસાબી બચવા  
અધીનો ત્યાગ  
કરો....

કામોતેજક  
હિસાનુબંધી  
પાપને દૂર કરવા  
આખાનો ત્યાગ  
કરો....



નિર્દોષ પશુઓની રક્ષા  
આટે આંસાહારનો  
ત્યાગ કરો...



સદાચારના  
પાલન આટે  
મદિરાનો  
ત્યાગ કરો.



બરફ અને વિર્યજ  
ગવિમા લઈજીવ  
ચાલિ જોજીવનો  
ત્યાગ કરો....



બે ઈન્દ્રિય જીવોની રક્ષા આટે....  
વિદહનો ત્યાગ કરો....



અનંત જીવોના અરણા  
નિકિત ઓ બચવા કુદમૂળ  
વગેરે અનંત કાચનો  
ત્યાગ કરો....



## -: ખાવીસ અભક્ષ્યો :-

(૧) મધ	(૯) બ્રોળ અથાણું	(૧૬) અન્નપર્ચા ફળ
(૨) માખણ	(૧૦) રાત્રિ ભોજન	(૧૭) વડના ટેટા
(૩) માંસ	(૧૧) વિહળ	(૧૮) ઉંખરાના ટેટા
(૪) મદિરા (દારૂ)	(૧૨) ચલિતરસ	(૧૯) કાળા ઉંખરાના ટેટા
(૫) ખરક	(૧૩) બહુખીજ	(૨૦) પારસ પીપળાના ટેટા
(૬) કરા	(૧૪) વેંગળ	(૨૧) પ્લક્ષની ટેટી
(૭) ઝેર	(૧૫) તુલ્શ ફળ	(૨૨) અનંતકામ
(૮) માટી		

- ✦ મીઠાઈ, ખાખરા, લોટ વગેરેનો કાળ નીચે જણાવ્યો છે : તે સમય પ્રમાણે અભક્ષ્ય છે. તે સમય પહેલાં પણ એસ્વાદ થાય તો અભક્ષ્ય જાણી ત્યાગ કરવો.
  - (૧) અપાડ સુદ ૧૫ થી કારતક સુદ ૧૫ સુધી-પંદર દિવસ પછી અભક્ષ્ય.
  - (૨) કારતક સુદ ૧૫ થી ફાગણ સુદ ૧૫ સુધી-ત્રીસ દિવસ પછી અભક્ષ્ય.
  - (૩) ફાગણ સુદ ૧૫ થી અપાડ સુદ ૧૫ સુધી-વીસ દિવસ પછી અભક્ષ્ય.
- ✦ ફેરી અને રાયણ આદ્રા નક્ષત્ર (જૂન ૨૧) પછી અભક્ષ્ય છે. ખજૂર, ખારક, સૂકા મેવા, અને સર્વ ભાજી : તાંજળ, મેથી, કાથમીર, પત્તરવેલીયાના પાન વગેરે વગેરે ફાગણ સુદ ૧૪ થી કારતક સુદ ૧૫ સુધી ૮ મહિના અભક્ષ્ય છે.

**ખાસ જરૂરી-આપણે કુળાચારથી-દેશાચારથી કે વ્યવહારથી ધણી વસ્તુઓ વાપરતાં નથી છતાં તેનાં પર્યખાણ નહિ લેવાથી તેનો દોષ લાગે છે. માટે તે સમજી ખાતાં નથી તો પણ નિયમ અવશ્ય લેવો જોઈએ-**

### ખાવીસ અભક્ષ્યો

✦ ચાર મહા વિગ્રહઓ :-

મદિરા   માંસ   મધ   માખણ  
 ૧        ૨        ૩        ૪

મઘ માંસે મધુનિચ નકનીતે ચતુર્થકે ।  
 ઉત્પન્નન્તે વિલિયન્તે, સુસૂક્ષ્મા, જન્તુરાશયઃ ॥

મઘ, માંસ મદિરા ને માખણમાં ફાણે ફાણે સૂક્ષ્મ જંતુઓની રાશિઓ ઉત્પન્ન થાય છે ને મરે છે. (અન્ય દર્શનીમાં જણાવેલ છે)



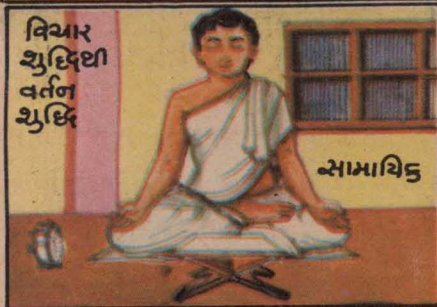
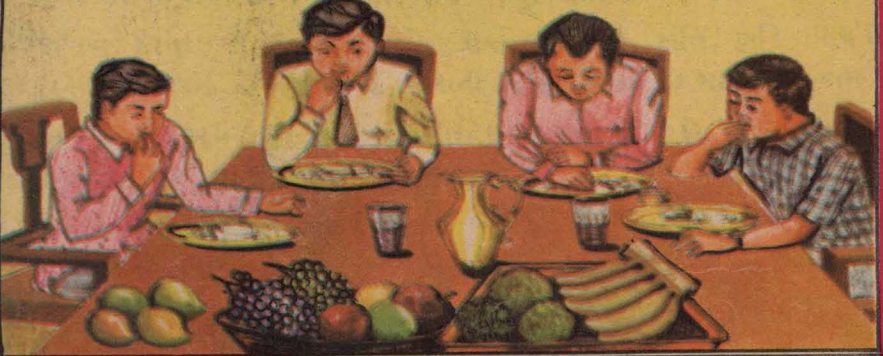
સત્ત્વગ્રામે ચ યત્પાપં અગ્નિના મસ્મીઘાત્ કૃત ।  
નજાયતેવાપં, મધુવિદુ પ્રમક્ષણાત ॥

મધના પિંદુ માત્રના બક્ષણથી સાત મામને અગ્નિથી પાળી નાખે તેના કરતા વધારે પાપ લાગે છે.

- ✦ ચાર મહાવિગ્રહઓ છે. વિગ્રહ એટલે વિકૃતિ કરે તે. તે દરેક વિગ્રહમાં તે તે રંગના અસંખ્ય એઈન્દ્રિય જીવોની ઉત્પત્તિ થાય છે.
- ✦ જે વાપરવાથી વિકારી વૃત્તિ, કામવાસના તેમજ અનેક રોગોની ઉત્પત્તિ થાય છે અને ચિત્તભ્રમ કરે છે.
- ✦ અનેક જીવોની હિંસા થાય છે જેથી દરેક ધર્મમાં તેનો નિષેધ કરેલ છે તેથી દુર્ગુણિ આવે છે અને અનેક દુર્ગુણોથી ભ્રષ્ટ થઈ અધોમતિને માર્ગે લઈ જાય છે.
- ✦ (૧) મધ :- ✦ માખી, જમરી, કુંતાની યૂંકમાંથી બને છે. મધમાખીને ત્રાસ આપી મધ લોકો કાઢે છે તે મધપુડામાંથી અશકત એવા અનેક બચ્ચાઓ ધુમાડથી ગૂંગળાઈને મરી જાય છે તેના મધુરસના કારણે અનેક ત્રસ જીવો કાઢીઓ ઉડતા જીવો ચોંટીને મરી જાય છે મધમાખીઓની અશુચિ-ઇડાનો રસ મધમાં ભળે છે.
- ✦ તે દવા માટે પણ વાપરવા જોઈએ નહિ-તે દુર્મંજનીય છે. મધના બદલે પાકી ચાસણી, મુરખાનો રસ, ઘી, સાકરથી પણ દવા વપરાય છે.
- ✦ મદિરા :- ✦ જીલ્લિ ભ્રષ્ટ થાય છે, માતા, બેન, દીકરી સાથે સ્ત્રી જેવું વર્તન કરે છે, રરતામાં, બળરમાં નગ્નપણે સુવે છે, ખેલાન અવસ્થા થાય છે, ગૂઠ વાતો પ્રગટ કરે છે, વિવેક, સંયમ, જ્ઞાન, શૌચ, દયા ક્ષમા સર્વનો નાશ થાય છે.
- ✦ સુરા, કાદંબરી, વીરકી, દારૂ, શરાબ, દ્રાક્ષાસવ, વાઇન, લકુ, ખીચર કે વોટ સર્વેમાં સુક્ષ્મ જીવો નિરંતર ઉત્પન્ન થાય છે ને મરે છે. તેનું સેવન કરવાથી અનેક જીવોની હિંસાનું પાપ લાગે છે, ને તેથી જીવન ખરબાદ બને છે.
- ✦ માંસ :- ✦ પંચેન્દ્રિય જીવોના વધથી માંસ મળે છે. શુક્ર અને લોહીથી ઉત્પન્ન થયેલ વિજ્ઞાન રસથી વધેલા લોહી વડે તૈયાર થયેલમાંથી દુર્મંજનીય માંસનું બોબન કોણ કરે!
- ✦ જેને જન્મ મરણ જોઈતાં નથી તેને કાષ્ટના જન્મ મરણ માટે નિમિત્ત નહીં બનવું જોઈએ. અનેક જીવોની હિંસા રૂપ માંસ આ બવને અને આવતા બવને ખમોડે છે.
- ✦ માંસાહારના મહાપાપથી ધણેનો વિયોગ, દુઃખ, દરિદ્રતા, દુર્ભાગ્ય, નિરાધારપણું વગેરે અનેક સંકટો ભોગવવા પડે છે. માટે માંસાહારનો ત્યાગ કરવો.
- ✦ માંસાહાર કરતાં શાકાહારમાં અનેક વિટામિનો છે તે માટે (વાંચો પેષજ ૨૦)



સાત્વીક આહારથી આરોગ્ય જાળવાય છે. અને વિચાર શુદ્ધિ આવે છે. (સાત્વીક આહારથી દેહશુદ્ધિ અને વિચાર શુદ્ધિ)













રાજાને મહાજન વંકચુલમાદે કુરિયાદ કરે છે.-રાજાને હપકો આપે છે....

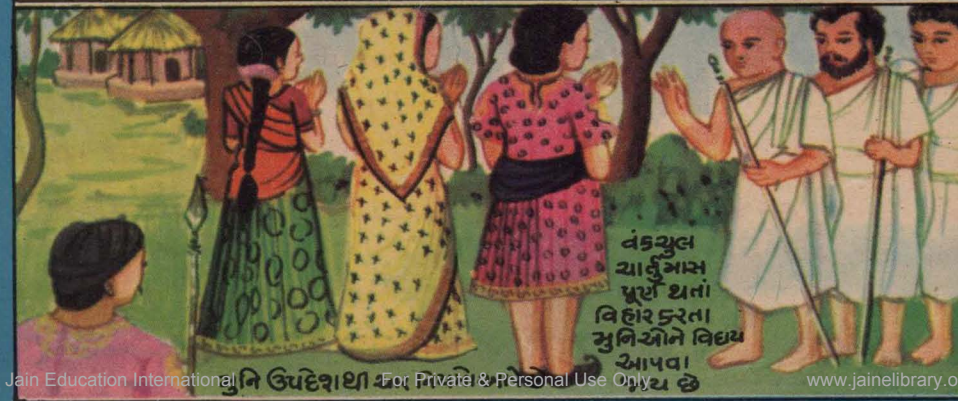


બહેન પુષ્પચુલ રોકે છે.

વંકચુલ દ્વારા મજાની રંજાઈ વધતા રાજા વંકચુલને રાજ્ય માંથી ચાલીજવા કહે છે.



વંકચુલ જંગલમાં મુપકો બાંધી લુંદકાચો ઘંઠે કરે છે.મુનીઓ ચારુઆસ ની માંગણી કરે છે.



વંકચુલ ચારુઆસ પૂરો થતાં વિહાર કરતાં મુનિઓને વિદ્ય આપવા બેચ છે



## વંકચૂલ લૂંટારો ફક્ત ચાર નિયમો દઠ રીતે પાલન કરી સુખી થયો

\* એક રાખનો પુત્ર પુષ્પચૂલ હતો, પરંતુ રાખનો પુત્ર એટલે સ્વચ્છંદી-જુભારી બનસની બન્યો તે પ્રખતે રંગડતો હતો. કાષ્ટને ઝાંઠતો નહિ જેથી પ્રખએ તેનું નામ “વંકચૂલ” પાડેલ હતું.

\* એક સમયે વંકચૂલને મોક્ષાવી રાખએ ધણેજ ઠપકો આપ્યો તે જણ્યાબધું કે ભાવિમાં તે રાખ થશે, પ્રખતું પાલન તારે કરવાનું છે, પ્રખને ત્રાસ આપે છે મહાજન મને ફરિયાદ કરે એ ઠીક નથી માટે તે સુધરી જા.

પિતાએ વંકચૂલને વારંવાર શિખામણ આપી છતાં તે ન સુધર્યો છેવટે રાખએ કહ્યું કે જો રાખમાં રહેવું હોય તો તારી કૂટેવ સુધાર, નહીં તો તારા જેવા છેકરા ન હોય તો સારા-તું મારા રાખમથી ચાલ્યો જા, મારે એવા છેકરા નહિ જોઇએ. વંકચૂલ-તેમી સ્ત્રી ને પહેને ત્રણ જણા નીકળી ગયા. દૂર જંગલમાં જઈ લૂંટારાની ટાળી જમાવી. લૂંટ કરવાનો ધંધો ચાલુ કર્યો.

\* એક સમયે આચાર્ય ભગવંત વગેરે મુનિઓ સાથે જંગલમાં આવી ચાતુર્માસ રહ્યા છે વરસાદના કારણે અને દૂર નગર હોવાને કારણે વંકચૂલની પાસે ચાર મહિના રહેવા મકાનની માંગણી કરી વંકચૂલે હા કીધી, પરંતુ હું લૂંટારો છું તમો પહેસ ન આપો તો પુત્રીથી રહો. તેમણે ક્યુલ ક્યુ ને ચાતુર્માસ ત્યાં રહી જ્ઞાન-ધ્યાનમાં તેઓએ આરાધનામાં ચાતુર્માસ પૂર્ણ કર્યું.

\* ચાતુર્માસ પૂર્ણ થયે હમો જઈશું. વળાવા વંકચૂલ જામ છે. આચાર્ય મહારાજે કહ્યું હવે અમારા સંસર્ગમાં તે આપ્યો છે, અમે તારું વચન પાળ્યું છે. તો અમારું વચન તે માન. તારા જીવનમાં થોડા નિયમો લે તો જીવન સુખથી બનશે-વંકચૂલ કહે છે કે અમો લૂંટારા, અમારાથી નિયમ પાળી શકાય નહિ. આચાર્ય મહારાજે કહ્યું-તારાથી પળાય તેવા નિયમ આપશું-અંકુશ વગરનું જીવન અધોમતિના માર્ગે લઈ જાય છે. વંકચૂલ સંમત થયો.

આચાર્ય મહારાજે પળાય તેવા ચાર નિયમો આપ્યા.

\* ૧. અજાણ્યાં ફળ ખાવા નહિ. :

૨. તલવારનો ધા કરવો પડે તો સાત કમલાં પાછા હાલવું.

૩. રાખની પટ્ટરાણીને માખેન ગણવી :

૪. કાગડાનું માંસ ખાવું નહિ :

\* (૧) પહેલા નિયમની કસોટી : લૂંટ કરવા ગયા છે. જંગલ આવ્યું છે. ભૂખ્યા થયા છે સાથીદારો ફળ લાભ્યા પરંતુ કોઈ તેનું નામ જાણે નહિ અને પોતે તે ખાધા નહિ સાથીદારોએ તે ખાધાં તેથી બધાજ મરી ગયા.



**બીજા નિયમની કસોટી :** વંકચૂલની ગેરહાજરીમાં દુરમન છૂટારા આબ્યા જવાબ લખવે છે. વંકચૂલની બેન-પુરૂષનો વેશ પહેરી જોવા જાય છે પરંતુ પુરૂષ વેશમાં એ સુષ્ટ મધ. પોતાની બી સાથે પુરૂષને સુતેલો જોયો. તલવાર ઉગામી. સાત ડગલાં પાછો હઠ્યો ત્યાં અવાજ થયો બેન ને બી જગી મધ. બંને બચી ગયાં.

(૩) **ત્રીજા નિયમની કસોટી :** રાજને ધેર ગયો પટ્ટરાણી હતી. વંકચૂલનું રૂપ જોઇ મોગની માગણી કરી વંકચૂલ મક્કમ રહ્યો રાજ સાંભળી ગયો. રાજાએ છાડી દીધો રાણીને બચાવી દેશનિકાલ કરી. રાજાએ પોતાને ત્યાં રાખી લીધો.

(૪) **ચોથા નિયમની કસોટી :** વંકચૂલ માદો પડ્યો છે. વૈલો આબ્યા. રોમ સારો થતો નથી દવા સાથે કાગડાનું માંસ ખાવા કહ્યું, ના કહી. નિયમ છે મક્કમ રહ્યો નિયમો શ્રદ્ધા પૂર્વક પાળ્યા. સુગતિને પામ્યો.

- \* નાના સરખાં નિયમો ધણાં લાભનું કાર્ય બને છે.
- \* રાત્રે ભોજન કરતાં ઝેરી જન્તુઓની લાગ આવી જાય તો મૃત્યુ થાય છે, છાપામાં અનેકના મૃત્યુ થવાના સમાચારો વાંચીએ છીએ.

**અન્ય ધર્મના માર્કેડ નામના ઋષિ જણાવે છે કે**

અસ્તં ગતે દિવાનાથે આપો રુષિરમુચ્યતે ।

અન્નં માંસ સમં પ્રોક્તં, માર્કેડેન મહર્ષિના ॥

સૂર્યારત થયા પછી પાણી પીવું લોહી ખરાખર છે ને અનાજ ખાવું તે માંસ ખરાખર છે, એમ માર્કેડેય પુરાણમાં માર્કેડે ઋષિએ જણાવેલ છે.

- \* રાત્રિ ભોજન કરવાથી ધુવડ, કાગડા, બિલાડી, ગીધ, બૂંડ, સર્પ, ઘો, સાખર, વીંધી વગેરેના જીવોમાં જન્મ લેવો પડે છે.
- \* દિવસની ને રાત્રિની નજીકની બે ધડી એટલે સૂર્યારત પહેલાંની અને સૂર્યોદય પછીની બંને ધડીઓ ભોજનમાં અવશ્ય તબવાની છે.

રાત્રિ ભોજનમાં અન્ન, પાણી, ખાદિમ અને સ્વાદિમ ચારે આહારનો ત્યાગ કરવાનું પ્રશુએ કહ્યું છે, પૂર્વાચાર્યોએ નરકના દ્વારમાં રાત્રિ ભોજનને પ્રથમ બતાવેલ છે.

- \* પશુ-પક્ષીઓ પ્રાયઃ રાત્રે ખાતા નથી, ખોરાકને સૂર્યોદય સાથે સંબંધ છે.
- \* છટાલિયન કવિ કહે છે કે :-

પાંચ વાગે ઉઠવું અને નવ વાગે જમવું,

પાંચ વાગે વાળું અને નવ વાગે સુવું.

આવા જીવનક્રમથી ૯૯ વરસનું આયુષ્ય જીવાય છે.





રાજાયા કાળો  
ખાવાથી  
સાથીદારોના  
મરણ વંદ્યુલ



વંદ્યુલની  
લહેન પુરુષ  
વેરો બાબી  
સાથે ભવાઈ  
જુએ છે.



વંદ્યુલ'દા' કરતા  
પહેલાં સાત કગલા  
પાછો દે છે.  
અંબાજી થતા પુરુષ  
વેરો સુનેલી બહેન  
મગા જાય છે.



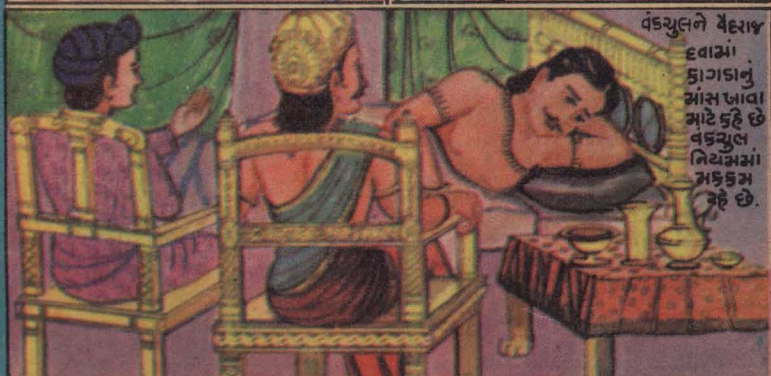
રાજા જુએ છે.

વંદ્યુલ

પદ  
સાથે  
મોહીત  
દાય છે.



રાજા પદ-  
સાથે  
દેહાંત દેકની  
સજા  
કરે છે.  
વંદ્યુલ ભયાવે છે.



વંદ્યુલને વૈદરાજ  
દવામાં  
કાગડાંનું  
માંસ ખાવા  
આટે કહે છે  
વંદ્યુલ  
નિઘ્રમમાં  
મજક્રમ  
રહે છે.



- ૧) ભોજનમાં જી આવી જાય તો જલધર થાય છે, (૨) માખી આવે તો ઉલ્ટી થાય છે, (૩) કાઠી આવે તો શુદ્ધિની મંદતા આવે છે, (૪) કરોળીયો આવે તો કાઠ થાય છે. (૫) વીંછી આવે તો તાળવું વિધાય છે, (૬) ગરોળી કે તેના અવયવો આવે તો મંજીર સ્થિતિ થાય છે. (૭) મચ્છરો આવે તો તાવ આવે છે, (૮) સપાનું ઝેર આવે તો મરણ થાય છે, (૯) ઝેરી પદાર્થ આવે તો ઝાડા ઉલ્ટી થાય છે, (૧૧) વાળ આવે તો સ્વરભંગ થાય છે.

૨) ભારત તથા ભારત બહારના વિદ્વાનો રાત્રિ ભોજનનો નિષેધ કરે છે.

૧. મિ. ડી. હાટલી હેનેસી A. R. D. A=હીલીમ ખાગ વોટર નામના પુસ્તકમાં જણાવે છે.
૨. પ્રો. એલ્બર્ટ. જે બોલેજ. M. D =ધી શીલોસોરી એફ દટિંગમાં જણાવે છે.
૩. ડો. લેફ્ટેનન્ટે કનલ ટયુઅરકલોસીસ એન્ડ ધી સન ટ્રીટમેન્ટ નામના પુસ્તકમાં જણાવે છે.
૪. એસ. પેરેટ M. D.=સ્વાસ્થ્ય અને જીવન નામના પુસ્તકમાં જણાવે છે.
૫. ડો. રમેશચંદ્ર મિશ્ર વગેરે અનેક વિદ્વાનો રાત્રી ભોજનનો નિષેધ કરે છે

### લક્ષ્મણજીને વનમાલાનું દુષ્ટાંત

૨) રામાયણમાં લક્ષ્મણજીએ વનમાલા સાથે લગ્ન કર્યા પછી વનવાસ પુરો થયે લક્ષ્મણજીને જાણ થઈ, ત્યારે વનમાલાએ સોમદંડ ખાવા જણાવ્યું ત્યારે લક્ષ્મણે સ્ત્રી, ખાળ, ગોહત્યાના સોમદંડ ખાધા છતાં તેણે માન્યુ નહીં, પરંતુ લક્ષ્મણે “રાત્રે ખાવાથી જેટલું પાપ લાગે તેટલું પાપ મને લાગે” એવા સોમદંડ લાધા ત્યારે વનમાલાએ જવાની રજા લક્ષ્મણને આપી હતી.

મહાભારત, રામાયણ તેમજ અનેક શાસ્ત્રોમાં રાત્રિ ભોજનને મહાપાપ કહેલ છે તો તેનો અવશ્ય ત્યાગ કરવો જોઈએ.

(૧૧) વિદ્વજ્ઞ:- જેમાંથી તેજ નીકળે નહિ તે વિદ્વજ્ઞ કહેવાય છે.

- ધોલવડાં એટલે દ્વિદ્વજ્ઞ-કઠોળની સાથે કાચાં દૂધ, દહીં, કે હાથ તેમજ તેની સાથે મેળવણી કરેલ કાષ્ઠપણ ચીજ હોય તો તેમાં તરત જ એષન્દ્રિય જીવોની ઉત્પત્તિ થાય છે.
- વિદ્વજ્ઞને સામાન્ય રીતે કઠોળ ધાન્ય કહીએ છીએ. જેમાંથી તેલ ન નીકળે-એ સરખી ફાડ થાય અને ઝાડના ફળરૂપ ન હોય તે વિદ્વજ્ઞમાં ગણાય છે.



ચણા, મગ, મઠ, અડદ, તુવેર, વાલ, ચોળા, કળથી, વટાણા, લાંમ, મેથી, લીલવા વગેરે તથા તે કઠોળના લીલાં, રૂકા પાદડાં, બાજી તથા તેનો ભોટ, દાળ અને તેની ખનાવટો વગેરે પણ દ્વિદળ ગણાય છે. મહાભારતમાં પણ તેનો નિષેધ છે. જેમ કે વાલોળ, ચોળા ફળી વગેરે. તુવેર, લીલા વટાણા, લીલા ચણા પાદડીવાળું શાક તથા તેની સુકવણી, સંભારા, અચાણાં, દાળ, કઢી, શેવ, મઠીયા, ખમણુ ઢોકળા, પાપડ, છુંદી, વડા, બજ્યાં વગેરે સાથે કાચા દૂધ, દહીં કે છાસનો યોગ થતાં તે અભક્ષ્ય બને છે.

✦ દૂધ, દહીં, છાસને ખૂબ ગરમ કરેલ હોય અને હાથે દાઝે તેવું ગરમ કર્યા પછી ઠંડા થયા પછી ઉપરની કઠોળની ચીજો વપરાય તો દોષ લાગે નહિ.

છાસ, દહીંને વધુ ગરમ કરવાથી ફાટી બન્ય તો તે માટે મીઠું કે ખાજરીનો ભોટ નાંખવાથી ફાટી જશે નહીં. માટે રાયતા, દહીંવડા, શ્રીખંડ, કઢી, મેથી નાંખેલા અચાણાં, મેથીની વસ્તુ વાપરતાં બહુજ ઉપયોગ રાખવો જરૂરી છે. કેવળી ભગવંતોએ અનેક જીવોની ઉત્પત્તિ જ્ઞાનથી તેમાં જોઈ છે.

(૧૨) ચલિતરસ :-

✦ રૂપ, રસ, ગંધ, સ્પર્શ વગેરે અલ્પાર્થ બન્ય તેને “ચલિતરસ” કહેવાય છે. કોઠી મચેલી, વાસી વસ્તુઓ વગેરે તેમજ જેનો સ્વાદ અલ્પાર્થ બન્ય તે બધા ચલિતરસ છે.

✦ સ્વાદમાં ખોરાક કે અરુચિકર લાગે, ગંધ ખરાબ થઈ બન્યા વસ્તુમાં ત્રસજીવો -તેજ રંધના લાળીયા જીવો, લીલી સરેઈ ધારી પાપડ ઉપર થાય છે તેમાં નિજોદના જીવો ઉત્પન્ન થાય છે. અનંત જીવમય નિજોદના અને ત્રસ જીવોની હિંચાના કારણે ચલિતરસ અભક્ષ્ય છે.

✦ રોટલો, રોટલી, બાખરી, દાળ, ભાત, શાક, ખીચડી, શીરો, લાપસી, બજ્યા, થયેલાં પુહલા, વડા, નરમપુરી, ઢોકળાં વગેરે રાત્રિ ન્યતીત થયા પછી વાસી ગણાય છે. તેમાં પાણીનો અંશ હોવાના કારણે બેદંદ્રિય જીવોની ઉત્પત્તિ થાય છે. જે ગરીબો, કુતરા, ગાય, ઢોરોને આપતાં ત્રસજીવોની હિંચા થાય છે તેનો દોષ આપનારને લાગે છે.

✦ કાળ વીતી ગયેલ મીઠાઈ, ફરસાણુ, ભોટ તેમજ બે રાત્રિ જોળંગી મચેલ દહીં, છાસ અને તેમાં ખનાવેલા વડા, ચેપલા, ખીજી રાત પછી અભક્ષ્ય બને છે. ચલિતરસ તથા વાસી વસ્તુ ખાવાથી આરોગ્ય ખમટે છે, ઝાડા, ઉલ્ટી થાય છે ને કોઈ સમયે મરણુ પણ થાય છે. તેવા અનેક દાખલા વર્તમાનપત્રમાં વાંચવા મળે છે, માટે તેનો ત્યાગ કરવો.









નવી વૈજ્ઞાનિક શોધ પૌષ્ટિક ખોરાકનો ચાર્ટ

ભારત સરકાર દ્વારા પ્રકાશિત હેલ્થ બુલેટિન નં. ૨૩

-: પૌષ્ટિક શાકાહારી પદાર્થની સમજણ :-

નામ પદાર્થ	પ્રોટીન	ચરબી	લવણ અનિબ	ટ્રેટસ કાર્બોહાઇડ્રેટ	કેલ-શિયમ	ફોસ્ફોરસ	લોહ	કલેરી
મગ	૨૪.૦	૧.૩	૩.૬	૫૬.૬	૦.૧૪	૦.૨૮	૮.૪	૩.૩૪
અડદ	૨૪.૦	૧.૪	૩.૪	૬૦.૬	૦.૨૦	૦.૩૭	૯.૮	૩.૫૦
ગુવેર	૨૨.૩	૧.૪	૩.૪	૫૭.૨	૦.૧૪	૦.૨૬	૮.૮	૩.૫૩
મસૂર	૨૫.૧	૦.૭	૨.૧	૫૯.૭	૦.૧૩	૦.૨૫	૨.૦	૩.૪૬
વટાણા	૨૨.૬	૧.૪	૨.૩	૬૩.૫	૦.૦૩	૦.૩૬	૫.૦	૩.૫૮
ચણા	૨૨.૫	૫.૨	૨.૨	૫૮.૯	૦.૦૭	૦.૩૧	૮.૬	૩.૭૨
ચોળા	૨૪.૬	૦.૭	૩.૨	૫૫.૭	૦.૧૭	૦.૪૯	૩.૮	૩.૨૭
સોયાબિન	૪૩.૨	૧૯.૫	૪.૬	૨૨.૬	૦.૨૪	૦.૬૯	૧.૧૫	૪.૩૨
બદામ	૨૦.૮	૫૮.૯	૨.૯	૧૦.૫	૦.૨૩	૦.૪૯	૩.૫	૬.૫૫
કાબુ	૨૧.૨	૪૬.૯	૨.૪	૨૨.૩	૦.૦૫	૦.૪૫	૫.૪	૫.૯૬
નારીયલ	૪.૫	૪૧.૬	૧.૦	૧૩.૦	૦.૦૧	૦.૨૪	૧.૭	૪.૪૪
તલ	૧૮.૩	૪૩.૩	૫.૨	૨૫.૫	૧.૪૪	૦.૫૭	૧૦.૫	૫.૬૪
મગફળી	૩૧.૫	૩૯.૮	૨.૩	૧૯.૩	૦.૦૫	૦.૩૬	૧.૬	૫.૪૯
પીસ્તા	૧૯.૮	૫૩.૫	૨.૮	૧૬.૨	૦.૧૪	૦.૪૩	૧૩.૭	૬.૨૬
અખરોટ	૧૫.૬	૬૪.૫	૧.૮	૧૧.૦	૦.૧૦	૦.૩૮	૪.૮	૬.૮૭
છરૂ	૧૮.૭	૧૫.૦	૫.૮	૩૬.૬	૦.૦૮	૦.૪૯	૩૧.૦	૩.૫૬
મેથી	૨૬.૨	૫.૮	૩.૦	૪૪.૧	૦.૧૬	૦.૩૭	૧૪.૧	૩.૩૩
પનીર	૨૪.૧	૨૫.૧	૪.૨	૬.૩	૦.૭૯	૦.૫૨	૨.૧	૩.૪૮
ઘી	—	૩૮.૦	—	—	—	—	—	૯.૦૦
દૂધનો પાવડર	૩૮.૦	૦.૧	૬.૮	૧૫.૦	૧.૩૭	૧.૦૦	૧.૦૪	૩.૪૭

