

शर्मांग डेपस

लक्ष्य - अलक्ष्य

પેચ - અપેચ

आचार्य विषय हेमरत्नसूरि



રીસર્ચ ઑફ

डाधनींग डेलवा

-ઃ આઘારગ્રંથો :-

- ભગવતી સૂત્ર ۹.
- જાવાજાવા**ભિ**ગમ ₹.
- બહત્કલ્પ ભાષ્ય 3.
- पळ्नवशा सूत्र ۲.
- श्राद्धितकृत्य ч.
- દાર્મસંગ્રહ Ģ.
- દાર્મસંગ્રહણી

- ચોગશાસ્ત્ર
- સંબોધ પ્રકરણ
- ૧૦. ઠાણાંગ સૂત્ર
- ११. शेनप्रश्न
- ૧૨. શિવપુરાણ
- ૧૩, પ્રભાસપુરાણ
- ૧૪. નીતિશાસ્ત્ર



: લેખક પરિચય :

વર્ધમાનતપોનિધિ પૂજ્યપાદ આચાર્યદેવ શ્રીમદ્ વિજય ભુવનભાનુસૂરીશ્વરજી મ.ના પ્રશિષ્યરત્ન, તીર્થપ્રભાવક પૂજ્ય આચાર્યદેવ શ્રીમદ્ વિજય મિત્રાનંદસૂરીશ્વરજી મ.ના શિષ્યરત્ન યુવાહ્દયસમાટ્ પ.પૂ. આચાર્યદેવ શ્રીમદ્ વિજય હેમરત્નસૂરીશ્વરજી મ.

• પ્રકાશક •

અર્હદ્ ઘર્મ પ્રભાવક ટ્રસ્ટ

: પ્રાપ્તિસ્થાન :

• સમીરભાઈ વી. ઝવેરી ૧૮, ભાગ્યલક્ષ્મી, કેનેડીબ્રીજ, ઑપેરા હાઉસ, **મુંબઈ** - ૪૦૦ ૦૦૪. ફોન: ૩૮૦૮૬૨૧, ફેક્સ: ૦૨૨–૩૮૬૨૪૧૫

• શ્રી શતુંજય તીર્થધામ ભુવનભાનુ માનસમંદિરમ્ ટ્રસ્ટ તીર્થક્ષેત્ર, શહાપુર, સ્ટે. આસનગાંવ, સાવરોલી ફાટક પાસે, જિ.થાણા, મહારાષ્ટ્ર. ફોન: (૦૨૫૨૭) પર ૩૯૮, પ૦૩૭૧ ● પ્રાર્થનાપીઠ ૧૭, ઈલોરા પાર્ક સોસાયટી, જૈન દેરાસર પાસે, નારણપુરા ચાર રસ્તા, અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૧૩. ફોન : ૭૪૫૫૭૧૭

> ● તમામ એલર્ટ યંગ ગ્રુપની શાખાઓ

—: प्र**काश**क - मुद्रक :--

અર્દદ્ ધર્મ પ્રભાવક ટ્રસ્ટ, પ્રાર્થનાપીઠ, ૧૭, ઈલોરા પાર્ક સોસાયટી, જૈન દેરાસર પાસે, નારણપુરા ચાર રસ્તા, અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૧૩. ફોન : ૭૪૫૫૭૧૭

भूल्य : ३१.८०/-

*	પ્રથમ સંસ્કરણ	વિ.સં. ૨૦૫૨	*	પંચમ સંસ્કરણ	વિ.સં. ૨૦૫૨
*	દ્વિતીય સંસ્કરણ	વિ.સં. ૨૦૫૨	*	ષષ્ઠમ્ સંસ્કરણ	વિ.સં. ૨૦૫૨
*	તૃતીય સંસ્કરણ	વિ.સં. ૨૦૫૨	*	સપ્તમ સંસ્કરણ	વિ.સં. ૨૦૫૪
*	ચતુર્થ સંસ્કરણ	વિ.સં. ૨૦૫૨	*	અષ્ટમ સંસ્કરણ	वि.सं. २०५७

SM MINISTER STATE OF THE STATE	थेक	94	थेन
• અંતરની અટારીએથી	5	૧૯. પાંચ પ્રકારના ટેટા ત્યાગ (14 to 18)	75
૧. આ હેડેક, ટેન્શન, ટોર્ચર, ચિંતા, વ્યથા કેમ રહે છે ?	10	૨૦. બરફ-કરા ત્યાગ (19-20)	75
0 . 0 5 . 1 5 . 2 0	16	૨૧.માટી ત્યાગ (21)	78
ર. માઇન્ડનુ રીમાટ કટ્રોલ કર્યુ છ ! ૩. આટલાં બધાં દર્દી અને ડૉક્ટરો કેમ ઉતરી પડયા !	23	રર.વિષ ત્યાગ (22)	78
	28	૨૩.ભોજનની આગળ-પાછળ	80
૪. ફીઝીકલ એન્ડ મેન્ટલ હેલ્થ	20	૨૪.સૂપાત્રદાન	80
૫. જૈનદર્શનની દષ્ટિએર રઅભક્ષ્યોનો ચાર્ટ	35	૨૫. સાધર્મિકભક્તિ	84
દ. દિદળ ત્યાગ (1)	36	રક.અનુકંપાદાન	8
૭. ચલિતરસ ત્યાગ (2)	43	૨૭. જમતાં પૂર્વે આટલી સુચનાઓ વાંચો	8
૮. બોળ અથાબું ત્યાગ (3)	48	૨૮. કાચું પાસી, ઉકાળેલું પાસી, બેસ્ટ વૉટર,	8
૯. રાત્રિભોજન ત્યાગ (4)	52	મીડીયમ વૉટર, બેડ વૉટર	
૧૦. માંસ ત્યાગ (5)	58	૨૯.ચરકઋષિનો સંદેશ	9
૧૧. મદિરા ત્યાગ (6)	61	૩૦. પર્વતિથિએ લીલાં શાકભાજીનો ત્યાગ શા માટે ?	9
૧૨. મધ ત્યાગ (7)	63	૩૧. હૉટલ, રેસ્ટોરન્ટ, રેકડીનાં ખાઘો ત્યાગ	11
૧૩. માખલ ત્યાગ (8)	63	૩૨.કાસ્ટક્ડ, ટીનફડ, પ્રોસેસ્ડફ્ડ,	
૧૪. અનંતકાય-કંદમુળ ત્યાગ (9)	66	પેશ્સ્યુરાઈઝડફડનો ત્યાગ	11
૧૫. બહુબીજનો ત્યાગ (10)	72	33. આડેધડ વપરાતી એલોપથી દવાઓ છોડો ?	12
ા ક. રીંગલા ત્યાગ (11)	74	૩૪.ઉપવાસ અને આરોગ્ય	13
19. તુચ્છકળ ત્યાગ (11)	74	રૂપ સેનપ્રશ્નચંથ (પ્રશ્નોત્તરી)	14
૧૭. તુચ્છકળ ત્યાગ (12) ૧૮. અજાણ્યાં કળ ત્યાગ (13)	74	35. છેલ્લે છેલ્લે યાદ આવ્યું તે	15



युवाहृहयसमार्

પૂજ્ય આચાર્યદેવ શ્રીમદ્ વિજય હેમરત્ન સૂરીશ્વરજી મહારાજ!

જેઓ શ્રીના નામ અને કામથી આખો જૈનસંઘ જાણીતો છે. પ્રખર પ્રવક્તાઓના આંગળીના વેઢે ગણાતા નામોમાં જેઓ શ્રીનું નામ લોક બત્રીશીએ ગવાઈ રહ્યું છે. એવા પૂજ્ય આચાર્યદેવ શ્રીમદ્ વિજય હેમરત્ત્વસૂરીશ્વરજી મહારાજાએ સોળ વર્ષની ઉઘડતી ઉમરે પ્રવ્રજયા સ્વીકારી હતી. વર્ધમાનતપોનિધિ સ્વ. પૂજ્યપાદ આચાર્યદેવ શ્રીમદ્ વિજય ભુવનભાનુ સૂરીશ્વરજી મહારાજાના કૃપાપાત્ર બન્યા હતા. ૨૫ વર્ષની યુવાવયે તેઓશ્રી પ્રવચનની પાટે બિરાજમાન થયા ત્યારથી લગાવીને આજ સુધી સતત તેઓશ્રીની પ્રવચનઘારાએ વહેતી રહી છે. વાણીના અસ્ખલિત પ્રવાહમાં તેઓ હજારો હૈયાઓને ભીજવી શકે છે. ચોધાર આંસુએ રડાવી શકે છે. ખમીર અને ખુમારીથી યુવાનોને ઝૂમતા અને ઝઝૂમતા કરી શકે છે. વૈરાગ્ય નીતરતી વાણીથી અંતરને તરબતર કરે છે અને ભગવાનની ભક્તિની વાતો કરતાં આખી સભાને પરમાત્મમય બનાવી શકે છે. પ્રવચનઘારાની સાથોસાથ તેઓશ્રીની લેખનઘારાથી પણ જૈન સંઘ અજ્ઞાત નથી. જેમના 'ચાલો જિનાલયે જઈએ' અને 'રિસર્ચ ઓફ ડાયનિંગ ટેબલ' જેવા બેસ્ટ સેલર પુસ્તકો ઘર ઘરમાં વંચાય છે. જે પુસ્તકોના આધારે આજસુધીમાં અનેકવાર ઓપન બુક એકઝામનાં આયોજનો થયા છે. પાઠશાળામાં આ પુસ્તકો ટેક્ષબુક તરીકે વપરાય છે. તો હજારો સાધુ સાઘવીજીઓ આ પુસ્તકોના આધારે વાચના શ્રેણીનાં આયોજનો કરે છે.

પૂ. ગુરૂદેવશ્રીની નિશ્રામાં જયારે યુવા ઉત્કર્ષ શિબિરના આયોજનો થાય છે ત્યારે પાંચ હજારથી લગાવીને દશ દશ હજાર યુવાનોની ફોજો શિબિરના માંડવે ઉતરી પડે છે. ઘીગા યુવાનોથી છલોછલ ઉભરાતા પ્રવચન મંડપોમાં જયારે પૂજયશ્રી વ્યસનો, ફેશનો, ટી.વી., વીડીઓ અને મૉડર્નયુગની વિકૃતિઓ સામે ઝઝૂમતા હોય ત્યારે શૌર્ય ભર્યા સિંહની અદામાં અનેક યુવાનોએ નિહાળ્યા છે. પ્રવચનની પૂર્લાહૂતિ થાય તે પહેલાં તો હજારો યુવાનોએ ઉભા થઈને હાથ જોડી દીધા હોય અને આજીવન વ્યસનોને તિલાંજલી આપી દીધી હોય એવા નયનાભિરામદશ્યો અનેકવાર સર્જાયા છે. લાખો યુવાનોને પૂજયશ્રીએ વ્યસન મુકત કર્યા છે. ફેશન મુકત કર્યા છે. ટી.વી., વીડીયોની વિકૃતિઓથી બચાવી લીધા છે. પરમાત્માના પરમ ભકત બનાવ્યા છે અને જીવનમાં સદાચારી બનાવ્યા છે. આજે લાખો યુવાનોના હૃદયમાં પૂજયશ્રીનું એક અનોખું, આગવું અને અંગત સ્થાન છે. માટેજ ખરા અર્થમાં પુજયશ્રી યુવાહૃદયસમાટ છે.

ગુરફૃપા અને અઘ્યાત્મના સૂક્ષ્મબળથી પૂજય ગુરૂદેવશ્રીના વરદ હસ્તે કેટલાક કાર્યો એવા થયા છે કે જેનાથી જૈનસંઘના ઈતિહાસમાં કેટલાંક સુવર્ણ પૃષ્ઠો ઉમેરાયા છે. (૧) અંતરીક્ષજી તીર્થમાં દિગંબરોના ધોરાતિધોર ધાતક હૂમલા વચ્ચે સાઘ્વીજીઓના શીલ અને સંયમનીરક્ષા કાજે બારણા વચ્ચે બે હાથ રોકીને પૂજયશ્રીએ ઘસી આવતા પચાસ પચાસ ગુંડાઓને રોકી પાડયા હતા. માથા ઉપર લાકડીઓના ઘા વીઝાયા છતાં, લોહી લૂહાણ થવા છતાં પૂજયશ્રી હટયા ન હતા. કાર્યોત્સર્ગમાં ઉભા રહી ગયાહતા-જેના પુજ્ય પ્રભાવે ગુંડાઓને પણ અંતે ભાગી જવું પડયું હતું. પૂજયશ્રીની આ શહાદત ભાવનાને હજારો યુવાનોએ નજરે નિહાળી છે.

(૨) રાજકોટ નગરમાં ઈલીગલ ચાલતા કતલખાનાઓ સામે સતત ૪૫ દિવસ સુધી એક વિરાટ જન આંદોલન જગાવ્યું હતું. ૫૦,૦૦૦ માનવોની મેદની સાથે પૂજયશ્રીએ એક વિરાટ રેલી યોજી હતી. પરિણામે મ્યુ. કોર્પોરેશનના ટૂંક સમયમાં જ કુલ ૧૩૫ કતલખાનાઓ પર બુલડોઝર ફરી વળ્યા હતા. આ કાળમાં આવું અમારી પ્રવર્તન કદાચ પ્રથમવાર થયું હતું.

(3) તાજેતરમાં અમદાવાદ મુકામે ભુવનભાનુ નગરમાં જે ગુરૂ પ્રતિષ્ઠા મહોત્સવ ઉજવાયો, તેનો મૂલાધાર પૂજ્ય ગુરૂદેવશ્રી જ હતા. ૯૦ એકર જમીનપર પથરાયેલા ભુવનભાનુ નગરમાં આઠ દિવસમાં ૩૦ લાખ માણસોનું પદાર્પણ થયું હતું. શાસનની પ્રભાવના કરનારું એક વિશિષ્ટ કાર્ય પૂજયશ્રી દ્વારા સંપન્ન થયું હતું.

પૂજપશ્રીને સિઘ્ધાંત દિવાકર ગચ્છાધિપતિ પૂજપપાદ આચાર્યદેવશ્રી શ્રીમદ્વિજય જયધોષ સૂરીશ્વરજી મહારાજાએ પોતાના વરદ હસ્તે આચાર્ય પદે આરૂઢ કર્યા ત્યારે તેરસો તેરસો સાધુ સાઘ્વીજી ભગવંતોએ મુષ્ઠીઓ ભરી ભરીને હૃદયના ઉછળતા ઉમંગે પૂજપશ્રી પર વાસક્ષેપની અનરાધાર વૃષ્ટિઓ કરીને આશીર્વાદોની અમીધારા વર્ષાવી હતી. આ દિવ્ય અને અલૌકિક દશ્યને જેણે જોયું છે. માણ્યું છે, તેણે જીંદગીનો એક અણમોલ લ્હાવો મળી ગયાનો અહેસાસ કર્યો છે.

પૂજયશ્રીએ કેટલાક અભિનવ કાર્યક્રમો સંઘસમક્ષ મૂક્યા જેવા કે સમૂહ અષ્ટપ્રકારી જિનપૂજા અને સમૂહ મહાઆરતિના કવીઝ કોન્ટેસ્ટ, ક્રોસવર્ડ પઝલ, ઓપન બુક એકઝામ, શિશુ સંસ્કરણ શિબિર, સીત્તેર સ્થળોમાં એલર્ટ યંગ સુપની સ્થાપના, પ્રૌઢ-યુવા પાઠશાળા, સબ્જેક્ટ વાઈઝ પ્રવચનો, સ્તુતિ વૈભવ, અરિહંત વંદનાવલીનું સમૂહગાન, સમૂહ અભિષેક પૂજા, સમૂહ નવકાર જાપ, આહાર શુધ્ધિ પ્રદર્શન, ૪૫ આગમ તપ આરાધના, ફોટો - ગ્રાફ સાથે પુસ્તકોનું પ્રકાશન આદિ અનેકવિધ આયોજનોની વિશિષ્ટ દેન પુજયશ્રીની સુક્ષ્મપ્રજ્ઞાને આભારી છે.

જૈનસંઘ પર થઈ રહેલા આક્રમણોથી જેઓ સતત ચિંતાતુર છે. યુવાનોના ઉઘ્ધાર માટે જેઓશ્રી સદૈવ તત્પર છે. તપ, જપ, સંયમ, દયા, વિનમ્રતા, ઉદારતા, નિખાલસતા, ગુરૂકૃપા અને પ્રભુભકિત આદિ જેઓશ્રીનો જીવન વૈભવ છે. આવા પૂજય આચાર્યદેવશ્રીના વરદ હસ્તે લખાયેલ પુસ્તકરત્ન પણ આપના જીવનમાં અચૂક અજવાળાં પાથરશે.









અંતરની અટારીએથી



અનંત ઉપકારી અનંત કલ્યાણના કરનારા તારક જિનેશ્વર દેવાધિદેવ પ્રવ્રજ્યા ગ્રહણ કર્યા બાદ જ્યાં સુધી કૈવલ્યજ્ઞાનનો પ્રકાશ સંપ્રાપ્ત નથી કરતા ત્યાં સુધી કૈવલ્યજ્ઞાનનો પ્રકાશ સંપ્રાપ્ત નથી કરતા ત્યાં સુધી પ્રાયઃ કરીને મૌન રહે છે. કૈવલ્યજ્ઞાન ઉત્પન્ન થયા બાદ પરમાત્મા રોજ સવાર-સાંજ એકેક પ્રહરની દેશના ફરમાવે છે. વર્તમાનમાં જેમનું શાસન પ્રવર્તમાન છે, તે ત્રિભુવન પ્રકાશ પરમાત્મા મહાવીરદેવે કૈવલ્યજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ બાદ સાડા ઓગણત્રીસ વર્ષ દરમ્યાન ફરમાવેલ દેશનામાં જગતના બધા સબ્જેફ્ટનો સ્પર્શ કર્યો છે. આત્મા, કર્મ, પુદ્દગલ, પરમાણ, ભૂગોળ, ખગોળથી માંડીને જ્યોતિષશાસ્ત્ર, જીવ-વિજ્ઞાન અને આહારશુદ્ધિ જેવા તમામ વિષયો પરમાત્માએ ઉપદેશ્યા છે.

આહારશુદ્ધિની બાબતમાં તો પરમાત્માએ જે વાતો કરી છે તે વાંચતાં તો લાગે કે આજનું સાયંસ તો હજી 'ભૂ' પીએ છે. આજના આ વિજ્ઞાનને તો વનસ્પતિમાં જીવ છે કે નહિ ? એની જાહેરાત કરવા માટે સર જગદીશચંદ્ર બોઝનો જન્મ થાય ત્યાં સુધી અદબવાળીને ઉભા રહેવું પડ્યું. પ્રભુએ તો આજથી ૨૫૨૨ વર્ષ પૂર્વે સમવસરણના ત્રીજા ગઢમાં સિંહાસન પર આરુઢ થઈને વનસ્પતિમાં જીવ છે તે વાત જણાવી દીધી હતી. વનસ્પતિમાં જીવ માન્યા પછી પણ આજનું સાયંસ વનસ્પતિના જે પ્રકારો હજુ પણ નથી સમજી શક્યું તે પ્રત્યેક અને સાધારણ એવા બે ભેદો પરમાત્માએ દર્શાવ્યા છે. આગળ વધીને વનસ્પતિના જ્વોને કેવી કેવી ઈચ્છાઓ, કામનાઓ, વાસનાઓ અને કથાયો જાગ્રત થાય છે, તે વાતો પણ પરમાત્માએ દર્શાવી છે.

લેબોરેટરીના કોઈપણ ઈન્સ્ટ્રયુમેંટનો ઉપયોગ કર્યા વિના માત્ર કૈવલ્યજ્ઞાનના પ્રકાશવડે પ્રત્યેક પદાર્થને આરપાર નિરખતા પ્રભુએ જે આહારશુદ્ધિ દર્શાવી છે, તે માનવીના ફીઝીકલ અને મેન્ટલ આરોગ્યને લાભપ્રદ બને એવી છે.

હૉસ્પિટલોના, ડૉકટરોના અને દવાઓના ઢગલાના ઢગલા વાળીને થાકી ગયેલું સાયંસ હવે રહી રહીને પ્રભુ મહાવીર દેવના સિદ્ધાંતોને સ્વીકારવા માંડ્યું છે. કેમકે હવે બધી ચીજો મશીનો દ્વારા ચેકઅપ થવા માંડી છે અને મશીનો પ્રભુશ્રી મહાવીરદેવની વાતોને સાચી પૂરવાર કરવા માંડ્યા છે.

ઉત્તરાધ્યયન સૂત્રમાં પ્રભુએ કહ્યું છે કે 'રસા પગામં ન નિસેવિઅવ્વા' રસો એટલે વિગઈઓ, ટેસ્ટફૂલ આહારોનું પ્રચૂર માત્રામાં સેવન ન કરવું. કેમ કે આ ફેટવાળા ટેસ્ટફૂલ આહારો માણસના તનને રોગોથી અને મનને વિકારોથી ફોલી ખાય છે. પ્રભુની આ વાત હવે રહી રહીને સમજાઈ ગઈ એટલે અમેરિકન ગોરીયાઓ બધું છોડી દઈને આપણા આયંબિલખાતા જેવું માત્ર બાફેલું ધાન ખાય છે. પ્યોર કોટનના લુગડાં પહેરે છે અને શાંતિ માટે ફાર્મ-હાઉસમાં જઈને રહે છે બિચ્ચારા!

કંદમૂળમાં અનંત જીવો હોવાથી પ્રભુએ ભૂમિકંદનો ત્યાગ કરવા જણાવેલ. આ વાત સાયંસ માનતું ન હતું, પણ હમણાં લેબોરેટરીઝ ચેકઅપમાં ખબર પડી કે બટેટામાં અને ટામેટામાં નિકોટીન નામનું ઝેર છે. જેનાથી કેન્સર થાય છે. ખબર પડતાંની સાથે જ ગોરા લોકોએ પોટેટો અને ટોમેટોની બાધાઓ લઈ લીધી છે સાચ્ચે જ!

પરમાત્માએ મીઠાઈ, ફરશાણ, ફૂટ, ડાયફૂટ જેવી ચીજોની એક્ષપાયર્ડ ડેટ ફીકસ કરી આપી છે, પણ આજના ખાઉઘરાઓને એ ડેટની ક્યાં પડી છે ? લોકો તો ઉધું ઘાલીને જાતજાતના કન્ટેઈનરમાં પેક







કરવામાં આવતા ખાદ્યોને ખાવામાં મચી પડ્યા છે. હવે રોગોએ જ્યારે કાળો કેર વર્તાવ્યો ત્યારે સાયંટીસ્ટો સફાળા જાગી ગયા અને લેબોરેટરીઝમાં બધા ટીનફૂડ ચેકઅપ કર્યા ત્યારે ખબર પડી કે આ પદાર્થોમાં સી. બોટુલીઝમ નામના જીવાશુઓ પેદા થાય છે. એ જીવાશુઓ એવા મજબૂત બાંધાના હોય છે કે ૨૧૨ ફેરનહીટ ઉત્કલનબિંદુએ પણ મરતા નથી. તેને મારવા કાજે જલદ રસાયણો ખોરાકમાં ભેળવાય છે. જેના પરિણામે માણસો નપુંસક બની જાય છે અને મરણાંત વ્યાધિઓનો ભોગ બને છે. હવે આ બધા ટીનફૂડ, પ્રોસેસ્ડફૂડ, રીફાઈન્ડફૂડને છોડી દેવા માટેની જાહેરાતો થવા લાગી છે.

પરમાત્માએ લીલાં શાકભાજીના પરિત્યાગની વાત જણાવી હતી પણ આજના મૉડર્ન માણસોના માથામાં એ વાત કેમે કરીને ઉતરતી ન હતી. હવે પરદેશનો પવન ફરી ગયો છે અને શાકભાજીને રોગનું ઘર જાહેર કરીને શાકાહારને બદલે અન્નાહારની વાતોના ઢોલ પીટાવા માંડયા છે.

માંસાહાર માટે તો જૈનદર્શને કશું જ કહેવામાં બાકી રાખ્યું નથી. માંસાહારત્યાગની ઐસી તૈસી કરીને આજે ભારતીયો જ્યારે ચાર હાથે નોનવેજ ઝાપટવા માંડ્યા છે ત્યારે પશ્ચિમના નેવું ટકા માણસો સંપૂર્ણ શાકાહારી બની ચૂક્યા છે. વેજીટેરીયન સોસાયટીઓ, કલબો અને મંડળો ત્યાં રચાઈ ગયા છે. 'એન્ટીમીટ' 'પ્રોબ્લેમ ઑફ મીટ' જેવા મેગેઝીનો પ્રસિદ્ધ થઈ રહ્યાં છે. અમેરિકામાં વચ્ચે ટી.વી. સિરિયલ પર 'સીકસ્ટી મિનિટ' નામની સિરિયલ ચાલતી હતી. જેમાં હૉટલના ખાદ્યો કેટલા ખરાબ છે અને હેલ્થને કેટલું નુકશાન કરે છે તે દર્શાવવામાં આવતું.

બ્રિટનમાં એક મહિલા થૂલા સાથેનો ઘરનો આટો લઈને હૉટલમાં પ્રવેશી. વેઈટરને કહ્યું કે મારી રોટલી આ આટામાંથી બનાવી આપ. બીજી એક સ્ત્રીએ પૂછ્યું કે આમ કરવાનું કારણ ? પેલીએ લંબાણથી સમજાવ્યું કે બજારૂં લોટ - મેંદો ખાવાથી ચરબી વધે છે. સાંભળીને સ્ત્રીએ પુસ્તક પ્રકાશિત કર્યું જેની દશ લાખ નકલો વેચાઈ ગઈ.

દુનિયા આખીનો પવન ઝડપભેર ફરી રહ્યો છે અને નવા સિદ્ધાંતો અમલમાં આવી રહ્યા છે. પ્રસ્તુત પુસ્તકમાં જે આહારશુદ્ધિના નિયમો જણાવ્યા છે તે કદાચ આવતી કાલે તમને ઉપાશ્રયોને બદલે ડૉક્ટરોની વીઝીટીંગ ચેમ્બરોમાંથી સાંભળવા મળશે. કંદમૂળ ત્યાગ, લીલોતરી ત્યાગ, રાત્રિભોજન ત્યાગ, માંસાહાર ત્યાગ, રસપ્રચૂર ફેટવાળા પદાર્થોનો ત્યાગ અને અલ્પ ભોજન જેવા ઘણા બધા નિયમો તો ડૉક્ટર સાહેબોએ પણ કાનની બે બૂટ પકડીને સ્વીકારી લીધા છે.

રોજ પરમાત્માના દર્શને જવું, સમતાભાવને સંપ્રાપ્ત કરવા સામાયિકમાં ધ્યાનમાં બેસવું. મંત્રજાપ કરવો. મૈત્રી, પ્રમોદ, કરૂણા અને મધ્યસ્થભાવને ધારણ કરવો વગેરે જે વાતો આજે અમે ઉપદેશમાં કહી રહ્યાં છીએ તે વાતો આવતી કાલે તમને ડૉક્ટરોના પ્રિસ્કિપ્શન પર વાંચવા મળશે. આખું મેડિકલ સાયંસ ઝડપભેર કરવટ બદલી રહ્યું છે. પ્રભુ મહાવીર દેવના સિદ્ધાંતો લેબોરેટરીઝના મીડિયા દ્વારા ફોલો-અપ થઈ રહ્યા છે.

રીઓડીજાનીરોમાં ૧૨૦ દેશોના ટોચના સાયંટિસ્ટો, ફિલોસોફરો અને પોલીટિશ્યનો ભેગા થયા હતા. દિવસો સુધી માથા પચ્ચીસી કર્યા પછી એમણે જે ઠરાવો પારિત કર્યા હતા તે ઠરાવોની વાતો પ્રભુ ૨૫૨૨ વર્ષ પૂર્વે કહી ચૂકયા હતા. રીઓડીજાનીરોમાં પારિત થયેલા ઠરાવોનો મુખ્ય સૂર હતો કે અઢારમી સદી તરફ પાછા વળી જાવ અને ખનીજો (પૃથ્વી), પાણી, ઈલેક્ટ્રીક (તેઉકાય) અને વનસ્પતિનો ઉપયોગ બિલકુલ ઓછો કરી નાખો અને હવામાં (વાયુકાય) પ્રદૂષણ ફેલાવતી ફેક્ટરીઓને સત્વરે બંધ કરાવી દો. આ બધા ઠરાવોને જૈનભાષામાં બોલવા હોય તો ઈનશોર્ટમાં એટલું જ કહેવાય કે ભાઈ! છ કાયના જીવોની રક્ષા કરો ! પરમાત્માએ જે જીવનપદ્ધતિ દર્શાવી છે, તેમાં આપોઆપ પર્યાવરણની રક્ષા થઈ







જ જાય છે.

પૂર્વના માણસોને વિજ્ઞાન કરતાં ભગવાનમાં વિશ્વાસ વધારે હતો. એમને આહારશદ્ધિના નિયમો સમજાવતાં માત્ર એટલું જ કહેવાતું કે આ ચીજ આપણાથી ન ખવાય કેમ કે ભગવાને ના પાડી છે. બસ! આટલો ઈશારો કાફી હતો. આજના માણસોનં માથું તો તર્ક અને દલીલોથી ફાટફાટ થઈ રહ્યું છે. તે લોકો વિજ્ઞાનમાં વધારે વિશ્વાસ ધરાવે છે. ભગવાને કહેલી વાતોમાં હાઉ અને વ્હાય કરવા માંડ્યા છે. બટેટામાં અનંત જીવો કયાં છે ? તે પકડીને બતાવો. રાત્રિના સમયે ઘરમાં મરકયરી લાઈટ અને ફલડ લાઈટના સૂર્ય કરતાં પણ અધિક રૂપાળાં અજવાળાં હોય છે પછી રાત્રે શું કરવા ન ખવાય ? વ્હાય ? જો સુંઠ ખવાય તો પોટેટો ચીપ્સ કેમ ન ખવાય ? આવી કાતીલ ઝંઝાવાતી બોલીંગ આજની યુવાપેઢી સમજ્યા વિના કરી રહી છે. 'જેવો બોલ તેવી બેટીંગ' એ ન્યાયે કવેશ્વનના સચોટ આન્સર અમારે પણ આજના આધુનિક સાયંસ અને મેડીકલ રીપોર્ટને ધ્યાનમાં રાખીને આપવા પડે છે. તે આજના કાળની મજબૂરી છે. બાકી તો ભગવાને કીધું તે પ્રમાણ ! એ જ સાચો રાહ છે.

બસમાં, ટ્રેનમાં કે પ્લેનમાં મુસાફરી કરતાં શું ડ્રાયવર પર ભરોસો નથી રાખવો પડતો ? ડાયનીંગ ટેબલ પર બેઠા પછી શું પત્નીએ બનાવેલી રસોઈમાં પોઈઝનનો ડાઉટ કરી શકાય છે ? હેરકર્ટીંગ સલૂનમાં ચેર પર બેઠા પછી હજામને પૂર્ણ વિશ્વાસ સાથે શું આખું મસ્તક અર્પણ નથી કરતા ? વિશ્વાસ મૂકયા વિના શું કોઈના મેરેજ શકય છે ખરા ? વિશ્વની ઘરા ઉપર આપણે બધે જ ઘરાર વિશ્વાસથી ચાલીએ છીએ અને જ્યારે ધર્મની વાત આવે છે ત્યારે આપણે ઉછાંછળા થઈને દલીલબાજી કરવા કૃદી પડીએ છીએ.

આપણી બુદ્ધિ, મેઘા અને પ્રજ્ઞા કેટલી લિમિટેડ છે. ગઈકાલે શું ખાધું'તું એની ખબર નથી અને આવતી કાલે શું થવાનું છે એની જાણ નથી. આપણી ઈન્દ્રિયોની ફિકવંસી પણ કેટલી બધી લિમિટેડ છે. આંખ ઉપરનું જોઈ શકે છે, પણ અંદરનું જોઈ શકતી નથી. સામે જોઈ શકે છે, પણ બોચી પાછળ જોઈ શકતી નથી. આંખ ફંટવીઝનમાં પણ કેટલા લોચા મારે છે. ટ્રેઈનના બે પાટા ધરાર જુદા હોવા છતાં આપણી સગ્ગી આંખ દૂર જતાં બે ટ્રેકને સંયુક્ત દેખાડીને કેવા ઉલ્લુ બનાવે છે. આવી લિમિટેડ શક્તિઓ વડે આપણે અચિંત્ય શક્તિના સ્વામી તારક તીર્થકર દેવોના વિરાટ જ્ઞાનનો તાગ કેવી રીતે પામી શકીએ ? ટેબલ સ્પુનથી કંઈ સમુંદર ખાલી થતા હશે ? ફ્ટપટ્ટીથી કંઈ હિમાલયની હાઈટ મપાતી હશે ? પેઈટિંગ બ્રશથી કંઈ આકાશમાં ચિત્ર દોરાતાં હશે ? પ્લીઝ! 'નો આગ્યુંમેંટ', 'નો કોમેંટ', 'નો રીસર્ચ'!

પ્રસ્તુત પુસ્તકમાં જૈનદર્શનની દસ્ટિએ આહારશુદ્ધિના નિયમો દર્શાવ્યા છે. વિપયને ચારેકોરથી સંકલિત કરવા માટે કેટલીક સાવધાની, કેટલાક કથાપ્રસંગોની સાથોસાથ સાયંસનો એપ્રોચ પણ લગાડ્યો છે. આહારશુદ્ધિની ભૂમિકામાં ચાર લેખો મૂક્યા છે, પછી ૨૨ અભક્ષ્યના સબ્જેક્ટને કોટોગ્રાફ સાથે વિસ્તૃત રીતે રજૂ કર્યો છે. ઉત્તરાર્ધમાં ૨૨ અભક્ષ્યના વિપયને મજબૂત સપોર્ટ આપતા આજના મેગેઝીનોમાં, ન્યુઝ પેપરોમાં અને પુસ્તિકામાં પ્રસિદ્ધ થયેલા કેટલાક આર્ટિકલ પણ રજૂ કર્યા છે. છેલ્લે આજથી ચારસો વર્ષ પૂર્વે પૂછાયેલા આહારસંબંધિત કેટલાક પ્રશ્નોત્તરો સેનપ્રશ્નગ્રંથમાંથી ઉદ્ધૃત કરીને રજૂ કર્યા છે.

ભોજનની બાબતમાં ઘરખમ પરિવર્તન આવ્યું છે. જાતજાતની અને ભાતભાતની વેરાઈટીઝ ડાઈનીંગ ટેબલ પર ઉતરી પડી છે. કોઈએ બાપ જન્મારામાં પણ ન સાંભળી હોય એવી હેમ્બર્ગર સીઝલર્સ, કબાબ, સ્પગેટી-ફ્રીટર્સ, બાર્બેકયુ અને વોફ્સ્સ જેવી આઈટમોથી ડાઈનીંગ ટેબલ ઉભરાઈ રહ્યાં છે. એક મેન્યુલીસ્ટ પ્રમાણે આજે ૩૫ જાતના ફરસાણ, ૧૮ જાતના પુલાવ, ૩૧ જાતની કરી-દાળ







બને છે. આ બધી ખાદ્યક્રાંતિ (!) માં શું ભક્ષ્ય અને શું અભક્ષ્ય એનો નિર્ણય થઈ શકયો નથી, પણ ખાઉઘરા માણસો તો ભક્ષ્યાભક્ષ્યની પરવા કર્યા વિના બેય હાથે ઝાપટવા મંડયા છે.

છેલ્લા દશવર્ષમાં મલ્ટીનેશનલ કાં. નું આગમન થયા પછી વિદેશી નામો ઘરાવતી હજારો જાતની વેરાઈટીઝ બજારમાં આવી ચૂકી છે. જાતજાતના સોસ, વિનેગર, બેબીફૂડ, કોકો, સોફ્ટના ડ્રીંકસ, સેવ-મેગી, પેપી, ઈન્સ્ટંટ મીક્ષ, પીકલ્સ અને કેપ્ટન ફૂકના આટાથી માંડીને ઈડલી, ઢોંસા, મેંદુવડા વગેરે બધી જ જાતના તૈયાર આટા(લોટ) ફેશનેબલ પેકેટ્સમાં મળવા લાગ્યા છે. લગભગ કોઈ પણ ઘર આવી ચીજો વિનાનું નહિ હોય. બધું જ બજારૂં બની ગયું છે. હવે તો રોટલીઓ પણ પ્લાસ્ટીક બેગમાં તૈયાર મળે છે. ગરમ પાણીમાં ઝબોળીને કાઢો એટલે એકદમ ગરમાગરમ તાજજી (!) રોટલી તમે ખાઈ શકો એવી સગવડો કંપનીવાળા આપી રહ્યાં છે. શ્રીમતીઓને લીલા લહેર થઈ ગઈ છે. આખું રસોડું બંધ થવાની અણી પર આવીને ઉત્યું છે.

ટેસ્ટફૂલ ચટાકેદાર આ બધી ન્યુ આઈટેમો ઝાપટવામાં લંપટ બની ગયેલા માણસોને આ બધી અભક્ષ્ય આઈટમોથી ઉપદેશ દ્વારા પાછા વાળવાનું કામ અશક્ય પ્રાયઃ બની ગયું છે. બેનો બ્યુટીપાર્લરો અને કીટી પાર્ટીઓના રસ્તે ચડી ગઈ છે. એટલે હવે તેમને ઘરમાં કશી જ ઝંઝટ પોષાતી નથી. બધે બધું બજારમાંથી તૈયાર લાવીને પાંચ જ મિનિટમાં રસોઈ તૈયાર કરી દેવી છે. એમની પાસે સમય જ કયાં છે ? બધી બેનો આજે બહુ બીઝી છે. નો ટાઈમ!

ચરક સંહિતામાં કહ્યું છે કે ધર્મોપદેશકોને જ્યારે લોકો ગાંઠતા નથી ત્યારે કુદરત પોતાનો રીમાંડ શરૂ કરી દે છે. ધરતી પર એકાએક અસાધ્ય વ્યાધિઓ ફાટી નીકળે છે. લોકો કમોતે મરવા લાગે છે. વર્તમાનકાળમાં પણ સુરતમાં ફાટી નીકળેલા પ્લેગે આખા વિશ્વમાં હાહાકાર મચાવી દીધો હતો. સુરતની

બધી હૉટલો, રેસ્ટોરંટો અને લારી-ગલ્લા બંધ થઈ ગયા હતા. ફોરેઈનમાં બધા દેશોએ ઈન્ડિયાની ફલાઈટનું લેન્ડીંગ બંધ કરી દીધું હતું. આખા વિશ્વથી ભારતને છૂટું પાડી દેવામાં આવ્યું હતું.

હમણાં બ્રીટનમાં ગાયોને 'મીટકાઉ' નામનો ડીસીઝ લાગુ પડયો છે. આ ગાયોનું માંસ ખાનાર માણસોના મગજમાં કાણાં પડી જાય છે. માણસો પગ પર ઉભા રહી શકતા નથી. તેમના પગ સતત ધ્રુજ્યા કરે છે. આ રોગની જાણ થતાં જ આખા યુરોપખંડે ગાયનું માંસ અને તેમાંથી બનતી હેમ્બરગર નામની ચીજ ખાવાનું માંડી વાળ્યું છે. યુરોપના બધા દેશોએ બ્રીટનથી ઈમ્પોર્ટ કરાતા મીટ પર પ્રતિબંધ મૂકી દીધો છે.

કહેવાય છે કે માણસ વાળ્યો નથી વળતો પણ હાર્યો વળે છે. હં છેલ્લા બારેક વર્ષથી ચાતર્માસ દરમ્યાન પ્રત્યેક બુધવારે 'આહારશુદ્ધિ' એ વિષય પર પ્રવચન કરૂં છું અને આજની આ નવી કૉલેજીયન પેઢીને ભક્ષ્યાભક્ષ્યના નિયમો સમજાવં છં. દ્વિદળ, કંદમૂળ જેવી બાબતોમાં સારૂં એવું પરિવર્તન આવે છે. પણ તૈયાર ખાદ્યોની દુનિયામાંથી પાછા વાળવાનું કામ મુશ્કેલ બન્યું છે. સવારના નાસ્તામાં બ્રેડ તો જોઈએ જ. રવિવારે સાંજે ફરવા તો જવાનું એટલે જવાનું જ. ફરવાનું એટલે સાથે ચરવાનું પણ ખરૂં જ. આવી સ્થિતિમાં કુદરત જ પોતાનો રીમાંડ ચલાવે છે અને ખાઉઘરાઓને ઠમઠોરીને ઠેકાણે લાવે છે. આજે દરેક ઘરમાં હૉટલના બીલ કરતાં હૉસ્પિટલના બીલ મોટાં થઈ ગયાં છે. જો તૈયાર અભક્ષ્ય ખાદ્યોને આરોગવાની માંડવાળ કરવામાં આવે તો ડૉકટરની જરૂર જ ન પડે. પણ લોકો એમ સમજે છે કે ભગવાને આહારશુદ્ધિના નિયમો માત્ર અહિંસા માટે જણાવ્યા છે. આ એક ભ્રમણા છે. આહારના નિયમો અહિંસાની સાથોસાથ ફીઝીકલહેલ્થ અને મેન્ટલહેલ્થની પણ અવશ્યમેવ સુરક્ષા કરનારા છે.

પ્રભુના સિદ્ધાંતોને આર્ગ્યુમેન્ટ કર્યા વિના







શ્રદ્ધાથી સ્વીકારી લેવા જોઈએ. હારી થાકીને ડૉક્ટરની સૂચનાનો અમલ કરવા કરતાં પ્રભુની આજ્ઞાનો આદર કરવો સારો છે. હાર્ટએટેક આવે ને ડૉક્ટર લુખ્ખી રોટલી ખવડાવે એના કરતાં બેટર છે કે આપજો જાતે જ સમજીને વિગઈઓનો (ફેટ) પરિત્યાગ કરી દઈએ. કેન્સર થયા પછી તમાકુ અને શરાબ તો છોડવા જ પડે છે, પજ્ઞ જો આજે છોડી દઈએ તો કેન્સરની જાલિમ બીમારીથી બચી શકીએ છીએ. સામે જો લાકડી દેખાય તો એક કુત્તા ભી વાપસ લોટ જાતા હૈ. માજ્ઞસને નજર સામે આટલા બધા દર્દો, દર્દીઓ અને હોસ્પિટલો દેખાતી હોવા છતાં એ હૉટલોથી કેમ પાછો ફરતો નથી એ મને હજી પજ્ઞ સમજાતું નથી. વ્હાય ?

ચાતુમિસ દરમ્યાન બુધવારે ચાલતા આહારશુદ્ધિના સમગ્ર સબ્જેક્ટને પુસ્તકરૂપે પ્રકાશિત કરવા માટે ઘણા સંઘોનો આગ્રહ હતો. મારી પ્રવચન-નોટમાં બધા પોઈન્ટ્સ પણ ઘણા વખતથી સંકલિત કરીને રાખ્યા હતા. ન્યુઝપેપર અને મેગેઝીનોના કર્ટીંગો પણ લાંબા સમયથી સાચવી રાખ્યા હતા. જોગાનુજોગ શાહપુર (જિ. થાણા)માં દોઢમાસ સ્વાધ્યાયાર્થે મેં સ્થિરતા કરી તે દરમ્યાન આહારશુદ્ધિ વિષયનું આલેખન અને સંકલન પરિપૂર્ણ કર્યું.

આજકાલ ડાયનીંગ ટેબલ પર ઉતરી પડેલી ઘણી બધી નવીનવી વેરાઈટીઝોની ભક્ષ્યાભક્ષ્યતા હજી નક્કી કરી શકાઈ નથી. કેમકે તેની પાક પદ્ધતિનો અમને પૂરો પ્યાલ નથી. જૂની કેટલીક ખાદ્ય સામગ્રીમાં પણ હજુ કેટલાક મતાંતરો પ્રવર્તે છે. વળી કેટલીક ચીજોની બનાવટમાં ગરબડ થઈ હોય તો ભક્ષ્ય હોય તે છતાં પણ અભક્ષ્ય બની જાય છે. એટલે પુસ્તકના વાંચન પછી વાંચકો તરફથી ઘણા પ્રશ્નો આવશે. જેનું સમાધાન આગામી આવૃત્તિમાં કરી દઈશું. વાંચકો તરફથી 'ચાલો જિનાલયે જઈએ' પુસ્તકના પ્રકાશનને જે અદભુત પ્રતિસાદ મળ્યો છે તે જોયા પછી પ્રસ્તુત પ્રકાશન પણ આજની પીત્ઝા અને ફેંકીવાળી યુવાપ્યેઢીને તથા બી.એ., બી.કોમ. અને એમ. બી. બી.

એસ. જેવી ડીગ્રીઓવાળી વેલ એજ્યુકેટેડ અને ઈટેલીજંટ ગણાતી હોવા છતાંય ભક્ષ્યાભક્ષ્યની બાબતમાં સાવ અંગઠા છાપ કહેવાય એવી આજની મૉડર્ન વહરો અને યુવતીઓને અત્યંત ઉપયોગી નિવડે તે રીતે પાઠ્યપુસ્તકની પદ્ધતિથી પ્રસ્તૃત પુસ્તકનું આલેખન કર્યું છે. લેખન પ્રકાશનના યજ્ઞમાં મારા શિષ્યો મુનિશ્રી વિરાગરત્ન વિ., મુનિશ્રી ભક્તિરત્ન વિ., મુનિશ્રી પ્રશમરત્ન વિ., મુનિશ્રી મોક્ષેશરત્ન વિ. મુનિશ્રી પુનિતરત્ન વિ., મુનિશ્રી આગમરત્ન વિ. આદિ મારો પડછાયો બનીને સહાયક બન્યા છે. તમામ મેટરને સુંદર રીતે કમ્પોઝ કરી આપવામાં ભદ્રેશભાઈ (મારુતિ પ્રિન્ટર્સ અમદાવાદ) તથા કલર પ્રિન્ટિંગના કાર્યમાં ધર્મેશ શાહ (શાર્પ ઓફ્સેટ રાજકોટ) સતત સહાયક બન્યા છે. ફોટોગ્રાફીનું કામ જરા 'ટક' હતું. જોઈતી બધી સામગ્રીઓ મેળવવાનું પણ મશ્કેલ હતું તેમ છતાં મારો યુવાશિબિરાર્થી હરેશ મહેતા (પાર્લા) રેસ્ટોરંટો, શાકમાર્કેટોથી માંડીને શોપીંગ સેન્ટરો સધી ઠેર ઠેર ફર્યો અને જોઈતી સામગ્રીના કોટોગ્રાફ સ્નેપ કરી લાવ્યો. તેનો ઉત્સાહ અને લાગશી દાદ માગી લે તેવા છે.

પુસ્તકનું પ્રથમ પ્રુફ્ર હાથમાં આવ્યા બાદ તે મેટર કેટલાક સાધુ-સાધ્વીજી મહારાજોને તથા કેટલાક રસોડાની વ્યવસ્થા સંભાળતા શ્રાવકોને વાંચવા માટે આપ્યું હતું. તેથી મારી જાણ બહારની પણ કેટલીક વાતો જાણવા મળી હતી. તે પ્રમાણે યોગ્ય સુધારો પણ કર્યો છે. હજુ પણ વાંચકો તરફથી કંઈ સૂચનો મળશે તો તેનો યથાયોગ્ય ઉપયોગ કરશું. પ્રાન્તે કલહંસની પાંખ જેવા ઉજજવલયશને ઘરાવતા તીર્થસમા ચતુર્વિઘ શ્રી સંઘના ચરણોમાં મસ્તક મૂકીને વિરમું છું. જિનાજ્ઞાવિરૃદ્ધ કંઈપણ લખાયું હોય તો મિચ્છામિ દુક્કડમ્ માગું છું.

લાટદેશે, નર્મદાતીરે, - પં. હેમરત્ન વિજય ભૃગુકચ્છ-ભરૂચનગરે, વિ.સં. ૨૦૫૨, ચૈ.વ. પ સમડીવિહારપ્રાસાદસ્થિત- સોમવાર, તા. ૮-૪-૯૬ શ્રી મુનિસુવ્રતસ્વામિસાન્નિધ્યે.







આ હેડેક, ટેન્શન, ટોચૅર, ચિંતા, વ્યથા કેમ રહે છે ?

અનંત ઉપકારી, અનંત કરૂણાના સાગર, તારક તીર્થકર દેવાધિદેવ ફરમાવે છે કે આવો મનુષ્યનો અવતાર વારે વારે સંપ્રાપ્ત થતો નથી. આ વખતે પુષ્ટ્રયયોગે સંપ્રાપ્ત થયેલા આ ભવને મનુષ્યે કોઈપણ રીતે સફળ બનાવી લેવો જોઈએ. માનવ પોતે પણ આ ભવની દુર્લભતા સમજી ચૂક્યો છે. એને સફળ કરી લેવાના કોડ એના અંતરમાં છે. કયો ડાહ્યો માણસ આ ભવમાંથી મરીને દુર્ગતિમાં જવાની ઈચ્છા રાખે ? દરેકને પોતાના ઉર્ધ્વગમનની ઈચ્છા હોય છે, પણ ખાટલે મોટી ખોટ એ આવી છે કે આજનો માણસ બિચ્ચારો ચારેકોરથી ઘેરાઈ ગયો છે. અનેક પ્રકારના પ્રશ્નોથી વીંટળાઈ ગયો છે. સમાજના પ્રશ્નો, કુટુંબના પ્રશ્નો, મોંઘવારીના પ્રશ્નો, વેપારના પ્રશ્નો, વ્યવહારના પ્રશ્નો અને આ બધાને ટપી જાય તેવા તેની મનની ચિંતાઓના પ્રશ્નો.

આજના કાળે માણસના મનનો પ્રશ્ન સૌથી વિકટ જટીલ બન્યો છે. રસ્તા પર ઠેર ઠેર મનોવૈજ્ઞાનિક ડૉકટરોના સાઈન બોર્ડ અને દૈનિકપત્રોમાં રોજની મનોવૈજ્ઞાનિક ડૉકટરોની જાહેરાતો એ સમાજમાં વ્યાપી રહેલા માનસિક રોગોનો ઉઘાડો પૂરાવો છે.

જે લોકોના ઘરમાં ખાવા મૂઠી ઘાન નથી તે લોકોના મનના પ્રોબ્લેમ સમજી શકાય તેવા છે. હમણાં જ મારી પાસે કાશ્મીરથી બેઘર બની ગયેલા કેટલાંક જૈનો આવેલા. ત્યાં આતંકવાદે માથું ઉચક્યું છે. ગામડે ગામડે તે લોકો બંદૂકો લઈને ઘૂમી રહ્યાં છે. ગમે ત્યારે ઘરમાં ઘૂસી જાય છે અને ઘર ખાલી કરાવી ભગાડી મૂકે છે. જો ઘર ન ખાલી કરો તો ઉડાડી દે. ભર્યા ઘર ઉભા મૂકીને કેટલાંય હિંદુઓ ચાલ્યા આવ્યા છે. અંગ પરના લુગડાં સિવાય જેમની પાસે કશું બચ્યું નથી. ઉપર આભ અને નીચે ઘરતી!

શ્રીમંતોના પ્રોબ્લેમ્સ :

આવા લોકોના મનના પ્રશ્નો સમજી શકાય એવા છે, પણ આજે તો જેઓ વાલકેશ્વર જેવા વિસ્તારમાં દોઢ દોઢ કરોડના ફલેટ ઘરાવે છે, જેમને રોજી, રોટી, કપડાં અને મકાનના કોઈ પ્રોબ્લેમ નથી એવા અનેક ફેમીલીમાં આજે તનાવ અને ટેન્શન વધતાં ચાલ્યા છે.

વાલકેશ્વર તીનબત્તી ઉપાશ્રયમાં બે ચાર પ્રૌઢ બહેનો એક યુવતિને સાથે લઈને મારી પાસે આવેલા. એ યુવતિની કમાન ચસકી ગયેલી. કપડામાં, ભોજનમાં, મકાનમાં બધે એને વહેમ આવતો હતો. ભોજન આપો તો કહે કે અંદર ઝેર નાખેલું છે. હું ખાઈશ નહિ. કપડાં આપો તો કહે ના, એ બધા મંતરેલા છે. હું પહેરીશ તો ગાંડી થઈ જઈશ. બેડરૂમથી માંડીને છેક સંડાસ બાથરૂમ સુધી એને ભૂતપ્રેતનો વાસ દેખાતો હતો. ઘરવાળા તેના આ વર્તનથી કંટાળી ગયેલા.

મેન્ટલ પ્રોબ્લેમ જ્યારે હદ વટાવી જાય છે ત્યારે આવી દશાઓ સર્જાય છે. માણસ ખૂબ વિચારો કર્યા કરે, સતત વિચાર્યા કરે ત્યારે તેની બ્રેક લુઝ પડી જાય છે. પછી પોતે વિચારો રોકી શકતો નથી. જ્યારે વિચારોને રોકી ન શકાય ત્યારે તે વાચા બનીને બહાર ટપકવા મંડે છે. પછી માણસ મનમાં જે આવે તે બક્યા કરે છે. રસ્તા પરથી ગાડી જતી જોશે તો પછી એજ વાત રટ્યા કરશે. ગઈ, ગઈ, ગઈ, ગઈ, ગઈ. સતત ગઈ ગઈ કર્યા કરશે. કેમ કે આ વિચાર પર બ્રેક મારવાની શક્તિ તેણે ગુમાવી દીધી છે.

વિ. સં. ૨૦૪૯ની સાલમાં ફાગણ ચોમાસી વખતે હું ઝઘડીયાજી તીર્થમાં હતો. ઉપાશ્રયને અડીને ઉત્મેલી ધર્મશાળાની રૂમમાંથી સવારે એક યુવાન મારી







અડઘું અમેરિકા ગાંડાઓથી ભર્યું છે :

આવા કિસ્સાઓ ઘર ઘરમાં બનવા લાગ્યા છે. ભાઈઓ કરતાં બહેનોની સંખ્યા પ્રમાણમાં વધારે છે. ભારતના એક ડૉકટરનું કહેવું છે કે દશ વર્ષ પૂર્વે જે શહેરમાં મેન્ટલ પ્રોબ્લેમવાળા ૮૦૦ જણા હતા તે શહેરનો આંક વધીને આજે ૧૪,૦૦૦ પહોંચ્યો છે.

તોય હજી ભારતની સંખ્યા અમેરિકા કરતાં ઓછી છે. અમેરિકામાં અડધોઅડધ માણસો માનસિક બીમારીવાળા છે, પણ ઝી ટી.વી., એમ. ટી.વી. અને સ્ટાર ટી.વી. ના આગમન પછી કદાચ ભારત અમેરિકાની ઓવરટેક કરી જાય તો ના નહિ. કેમકે ટી.વી. ઉપર જે બધું લવલી લવલી જોવા મળશે તે જોઈને મનમાં લ્હાય તો લાગવાની જ છે અને લ્હાય લાગ્યા પછી જોઈતું મળશે નહિ એટલે માણસ ટેન્શનમાં આવ્યા વિના રહેશે નહિ. આમાં શહેરીજનો કરતાંય વધારે મરો ગામડીયાઓનો થવાનો છે. અલ્ટ્રામૉડર્ન ચીજવસ્તુઓ, ફેશનો, વૈભવો, હેન્ડસમ કાયાઓ બધું જોવા મળે પણ હાથમાં કશું ન આવે. હાથમાં ન આવે એટલે એ સપ્રેસ કરેલી કામનાઓ ક્રોધમાં કન્વર્ટ થઈને લપકારા મારતી આગો બનીને બહાર આવશે. જેના પરિણામે લૂંટફાટ, ચોરી, ખૂન, બલાત્કાર, હુલ્લડો, તોફાનો આદિ થવાના.

મનના આ પ્રોબ્લેમોને સૉલ કરવા સાયકોલૉજીસ્ટ ડૉકટરોની જેમ ઠેર ઠેર મેડીટેશન કેન્દ્રો પણ શરૂ થયા છે. જુદી જુદી પદ્ધતિઓ દ્વારા મનને સ્થિર કરવા માટે ધ્યાન શિબિરો પણ ઠેર ઠેર યોજાઈ રહી છે. મોટી સંખ્યામાં માણસો આવી શિબિરોમાં જોડાઈ રહ્યાં છે. મનથી હારેલા, થાકેલા, નિરાશ થઈ ગયેલા માણસો પોતાના મનને સીધું કરવા માટે હાથ લાગ્યું તે હથિયાર અજમાવી રહ્યાં છે, પણ મનના પ્રશ્નો દિનપ્રતિદિન ઘટવાને બદલે વધી રહ્યાં છે.

મૂડમાં રહેવાનો ઈલાજ :

સાયંટિસ્ટો પણ પ્રયોગશાળાઓમાં ઉધું ઘાલીને મંડી પડ્યા છે. નાના- મોટા મગજની એકેકી નસને તપાસી રહ્યાં છે. કઈ નસને ચાર્જ કરવાથી માણસ મૂડમાં આવી જાય તે માટે તે લોકો ઉદર અને બંદરના મગજ પર સંશોધન કરી રહ્યાં છે. મગજના અમુક સૅલ સાથે વાયર કનેકશન આપીને બેટરીથી એ સૅલને ચાર્જ કરી રહ્યાં છે. આનંદ આપનારો, મૂડમાં રાખનારો સૅલ શોધાઈ જાય તો પછી માણસોનું મગજ હેટબેટરી સાથે જોઈન્ટ કરી દેવાશે. બુશર્ટના ખિસ્સામાં એક







નાનકડું સ્વીચ બૉર્ડ આપવામાં આવશે. જ્યારે માથું અપ્સેટ થઈ જાય, મૂડ આઉટ થઈ જાય ત્યારે તરત સ્વીચ ઑન કરો, ઓલા સૅલને ચાર્જ કરો અને તરત પાછા મૂડમાં આવી જાવ. દિવસમાં જેટલીવાર મૂડ જતો રહે એટલીવાર આ સ્વીચનો ઉપયોગ કરો અને ચોવીસે કલાક બસ! હસી ખુશીમાં રહો. મજા જમજા!

ખરૂં પૂછો તો આ બધા ઈલાજો અને ઉપાયો ટેમ્પરરી છે. એનાથી કાયમી કોઈ પ્રોબ્લેમ સૉલ થઈ શકતો નથી. કેટલાક માણસો ટેન્શનમાં આવી જાય એટલે તરત વ્યસનના શરણે ચાલ્યા જાય છે.માઈન્ડને ચાર્જ કરી આપે એવી બેટરી તો હજી ખીસ્સામાં આવી નથી, પણ માણસ જર્દાવાળુ પાનમસાલાનું પડીકું તો ખિસ્સામાં હાથવગું રાખતો થઈ ગયો છે. જરીક માથું ભારે લાગે એટલે તરત પાઉચ કાઢવાનું, ધારેથી કાડવાનું, બોચી ઉંચી કરવાની, બખોલ પહોળી કરવાની અને ઘંટીમાં ઘઉનો ડબ્બો ખાલી કરે તે રીતે આખું પાઉચ અંદર ઓરી દેવાનું. પછી ઊંટીયો જેમ હોઠ લબડાવીને લીમડાના પાંદડા ચગળે તેમ તમાકુના પાંદડા ચગળ્યા કરવાના.

' ટૉબેકોનું પ્રાણતત્ત્વ નીકોટીન બ્લડમાં ભળી જાય એટલે આઉટ ઑફ મૂડવાળો પાછો મૂડમાં આવી જાય અને ઝૂમવા મંડે. પડીકામાંથી ચાર્જ થયેલી મસ્તી બે–ચાર કલાક સલામત રહે પછી પાછી હતી તેની તે દશા સર્જાય એટલે માણસ પાછો બીજું પડીકું ખોલે અને મનને મૂડમાં રાખવાનો બીજીવાર પુરૂષાર્થ કરે. આમ દિવસમાં બે વાર, ચાર વાર, આઠ વાર, અગિયાર વાર, બાર વાર, વારંવાર માણસ આ બેટરી ચાર્જ કરવાના પ્રયત્નો કરતો રહે છે. છેવટે એ સ્થિતિ આવે છે કે મોંઢામાં સતત તેણે મસાલો ભરી રાખવો પડે છે. દિવસમાં એક ક્ષણ પણ મોંઢું મસાલા વિનાનું ન હોવું જોઈએ. ઈવન રાત્રે સૂતાં પણ ગાલફોરામાં એક ડૂચો દબાવીને જ સૂવું પડે. આવી પરિસ્થિતિમાંથી આજે ઘણો મોટો યુવાવર્ગ પસાર થઈ રહ્યો છે. આવી રીતે જે લોકો જવાની પસાર કરી રહ્યા છે, તે લોકોને

પચાસ વર્ષની ઉમર થતાં ડીપ્રેશનનો વ્યાધિ ઘેરી લેશે અને પછી પાન મસાલાની જેમ તેમને મૂડમાં રહેવા માટે સતત ટેબ્લેટો અને કેપ્સ્યુલો ખાતા રહેવું પડશે.

આજે વિશ્વભરમાં ટ્રાંકવિલાઈઝર દવાઓ એટલા મોટા પ્રમાણમાં વેચાય છે કે એટલી રકમમાંથી એક આખા રાજ્યનું બજેટ બની જાય. ઉઘ, ભૂખ, મળવિસર્જન આદિ બધી પ્રક્રિયા બિલ્કુલ કુદરતી નેચરલ પ્રક્રિયાઓ છે. એના માટે કોઈ દવાની જરૂરન હોવી જોઈએ, પણ જ્યારે માણસનું મન બગડે છે ત્યારે ઉઘ, ભૂખ, અને પેટ બધું બગડે છે.

જાનવરો ક્યારેય ઉઘની દવા લેતા નથી:

આજ લગીમાં તમે કયારેય કોઈ કૂતરાંને 'વેલિયમ ફોર' (ઉઘની દવા) લેતો જોયો છે? કોઈ ભેંસને કબજીયાત થઈ સાંભળી છે? કોઈ ગઘેડાને ભૂખ ન લાગતી હોય એવું જાણ્યું છે? માણસ જેવા કોઈ પ્રોબ્લેમ પશુઓને નથી. કેમકે મનમાં માણસ જેવું ફીકસ ડીપોઝીટ ખાતું કોઈ જાનવરો રાખતા નથી. ગઈકાલ તે લોકોને યાદ નથી. આવતીકાલનો ખ્યાલ કરતા નથી. તેઓ માત્ર આજની ફિકર કરે છે. તે પણ ચોવીસ કલાક નહિ. માત્ર ભૂખ લાગે ત્યારે બાકી કામના ટાઈમે દિલ દઈને કામ કર્યા કરે છે. ખેતરમાં ચાલતું હળ તમે કયારેય જોયું છે? બે બળદો ગળે ઘુંસરી લઈને એક સાથે કદમ મીલાવીને સતત ચાલતા રહે છે. જમીન ખેડતા રહે છે. ચાલુ ઑફિસે આખો દિ' ખા ખા કરવાનો ઘંઘો માત્ર માણસ જ કરે છે.

પશુઓના કે માનવોના શરીર તો હાડમાંસથી જ બનેલ છે. છતાં માણસને બીમારીઓનો પાર નથી અને પશુઓને નામેય કોઈ રોગ જોવા મળતો નથી. હા, માનવસર્જિત ક્રોસબ્રીડીંગ અને પેસ્ટીસાઈડના વપરાશ આદિના કારણે કેટલાક પ્રોબ્લેમ પશુઓને પણ નડવા મંડ્યા છે. તે વાત જુદી છે.

માણસે પોતાનું ટેન્શન મીટાવી દેવા માટે મેડીસીન, મેડીટેશન અને વ્યસનોના બધા અખતરા







કરી જોયા છે, પણ હજી બચ્ચારાનું ઠેકાણું પડ્યું નથી અને પડવાનું પણ નથી. કેમકે મેઈન સ્વીચ હાથમાં આવી નથી. મનનું મૂળ કયાં પડ્યું છે એ જાણ્યા વિના ઉપર ઉપરથી ઈલાજો કરવાનો કોઈ અર્થ નથી. મેઈન પોઈંટ શોધો :

એક મોટી ફેકટરી એકાએક બંધ થઈ ગઈ. રોજનું લાખો રૂપિયાનું નુકશાન થવા લાગ્યું. માલિકે મોટમોટા કૉલીફાઈડ ઈજનેરોને, મીકેનીકોને બોલાવ્યા. હથોડા મારી મારીને થાકયા પણ સંચા ચાલુ થયા નહિ. છેવટે એક અનુભવી ગામડીયો આવીને શેઠને કહે કે બોલો શેઠ ! ફેકટરી ચાલુ કરવી છે ? ભાઈ ! બસ કર ! હું થાકી ગયો છું. હથોડા મારી મારીને માણસોના બાવડા દુખવા આવ્યા તોય <mark>ઠેકાણું</mark> પડ્યું નથી. શેઠ ! મારા માટે માત્ર બે મિનિટનું કામ છે. એક ચાન્સ આપો. ડૂબતો તરણું પકડે એ ન્યાયે શેઠે તેને કહ્યું કે ચલ, તું બી ટ્રાય કરી જો. પેલાએ આખી ફેકટરીમાં પહેલાં ત્રણ રાઉન્ડ માર્યા. બધા મશીનો તપાસી જોયા પછી એક મશીનના કૉર્નર પર એણે ઘીરેથી એક હથોડો માર્યો અને મશીનો ફટાફટ ચાલવા લાગ્યા. શેઠ તો તાજુબ બનીને જોતા જ રહી ગયા.

ઑફિસમાં લઈ જઈ ગામડીયાને ચા પાણી કરાવી બીલ બનાવવા કહ્યું. ત્યારે તેણે રૂા. દશ હજારનો ચેક માગ્યો ત્યારે શેઠ કહે એક નાનો ફટકો મારવાના દશ હજાર હોતા હશે ? ગામડીઓ કહે શેઠ! ફટકો મારવાનો ચાર્જ માત્ર એક રૂપિયો ગણ્યો છે, પણ હથોડો કઈ જગ્યાએ મારવો એ પોઈન્ટ શોધવાનો ચાર્જ ૯૯૯૯ રૂપિયા ગણ્યો છે. શેઠે ખુશ થઈને દશ હજારનો ચેક પેલાના હાથમાં આપી દીધો.

માણસે પણ કૉલીફાઈડ ઈજનેરોની જેમ હથોડા તો ઘણા માર્યા પણ હજી સુધી સાચો પુશ પોઈન્ટ તેના હાથમાં આવ્યો નથી એટલે પરિસ્થિતિ ઠેરના ઠેર જેવી રહી છે.

મેઈનસ્વીય ઑફ કરો :

બીજો એક પ્રસંગ કહું. એક ગામડીયો કોઈ શહેરની હૉટલમાં ઉતર્યો. ત્યાં રૂમમાં પંખો ચાલુ હતો. પેલો ગામડીયો શરદીનો દર્દી હતો. તેનાથી હવા ખમાતી ન હતી. તેણે પંખા સામે નજર કરીને બુમ મારી. બસ ! તોય પંખો બંધ ન થયો. તેણે ફરી જોરથી બૂમ મારી, અલ્યા બસ ! તોય પંખો ઉભો ન રહ્યો. ગામડીયાને ગુસ્સો આવ્યો. એ ડાંગ લઈને ઉભો થયો. પંખાની વચ્ચે લાકડી ખોસીને ફરતો અટકાવી દીધો અને કહી દીધું હવે આમનો આમ ઉભો રહેજે નહિતર તારી ખેર નથી. વૉર્નીંગ આપીને જેવો એ નીચે બેઠો કે તરત જ પંખો પાછો ફરવા મંડયો. ગામડીયાથી રહેવાયું નહિ. એણે ડાંગ ઉગામી અને પંખાને આડેઘડ ઝૂડવા મંડયો. પંખાના તાડીયા વળી ગયા પણ પંખો બંધ ન રહ્યો. આ તડાતડનો અવાજ સાંભળીને બાજુની રૂમવાળા દોડી આવ્યા. અરે ભાઈ ! શું થયું છે ? ગામડીયો કહે સાલ્લાને ના પાડું છું તોય ફર્યા કરે છે. ઘનચક્કર લાગે છે. આટલો ઠોકયો તોય હજી ઉભો રહેતો નથી. પાડોશી સમજી ગયા એમણે આસ્તેકથી પંખાની સ્વીચ ઑફ કરી દીધી. પંખો તરત બંધ થઈ ગયો. ગામડીયો કહે 'લાતો કે ભૂત બાતોંસે નહિ માનતે.' ખબરદાર જો હવે હલ્યો છે તો ! પંખો ચૂપચાપ ઉભો રહી ગયો.

માણસ મનનો પંખો ઑફ કરવા માટે ગામડીયાની જેમ લાકડીઓ લઈને મંડી પડ્યો છે, પણ કઈ સ્વીચ ઑફ કરવી તે તેના ધ્યાનમાં આવ્યું નથી માટે બધી મહેનત વ્યર્થ જઈ રહી છે. સો માળની આખી બિલ્ડીંગ પગેથી ચડીને છેક ઉપરના માળે પહોંચ્યા પછી તેને ખબર પડી કે ચાવી તો નીચે રહી ગઈ છે. બધી મહેનત નકામી ગઈ.

લલ્લુ શેઠના ત્યાં સર્વીસમાં હતો. કચરા- પોતા કરતો અને ગાર્ડન સંભાળતો. શેઠ રોજ મારૂતિ-૧૦૦૦ લઈને ઑફિસે જાય. સાંજ પડે પાછા આવે. લલ્લુ રોજ જતાં-આવતાં ગેટ ખોલી આપે. શેઠ ગાડી કેવી રીતે ચલાવે છે તે ધારી ધારીને જુએ. એક દિ' શેઠની







ગેરહાજરીમાં તેને ગાડી ચલાવવાનો શોખ થયો. બરાબર શેઠની જેમ એણે ગાડી સ્ટાર્ટ કરી અને બહાર નીકળ્યો. મેઈન રોડ પર આવ્યો અને અવળા રસ્તે ગાડી ભગાવી. તરત પોલીસે વ્હીસલ મારીને કાર ઉભી રાખવા ઈશારો કર્યો પણ લલ્લુએ કાર ઉભી ન રાખી. પોલીસે સ્કુટર પર તેનો પીછો કર્યો. ગાડીની હરોળમાં સ્કુટર લાવીને પોલીસે કહ્યું બેવકૂફ! ગઘ્ધા! સુનતા નહિ હૈ ખડી રખ! લલ્લુ કહે બૉસ ! મેં સબ સુનતા હું લેકિન કયા કરું? ગાડીકી બ્રેક કીઘર હૈ ઔર કૈસે લગાઈ જાય પતા નહિ હૈ!

માણસ ચિંતાઓના સ્ટીયરીંગ ચલાવી શકે છે, પણ ચિંતાઓ સ્ટાર્ટ કર્યા પછી હવે બ્રેક કેવી રીતે મારવી એ માણસ જાણતો નથી. એટલે બિચ્ચારાની સ્થિતિ અવળા રસ્તે ચડી ગયેલા લલ્લુ જેવી થાય છે.

યાદ રાખો! મનને પકડવા માટે સીધી મન પર કયારેય તરાપ મરાય નહિ. તમે હમણાં મનને ભૂલી જાવ અને મનને ચંચળ, ચલિત અને મલિન કરનારા સંયોગો કયા કયા છે તેનો વિચાર કરો.

પહેલો છાપો ક્યાં મારવો :

નંદવંશનો સમૂળગો નાશ કરીને મૌર્યવંશને ગાદીએ સ્થાપવાની ચાણકયે પ્રતિજ્ઞા કરી હતી. આ કાર્ય પાર ન પડે ત્યાં લગી તેણે માથાની ચોટલી નહિ બાંધવાનો સંકલ્પ કરેલો. એણે ઘણીવાર પાટલીપુત્ર પર હુમલા કર્યા પણ એ ફાવ્યો નહિ.

એકવાર ચંદ્રગુપ્ત અને ચાણકય એક જંગલમાંથી પસાર થઈ રહ્યા હતા. રસ્તામાં આદિવાસીના એક ઝૂંપડા પાસેથી પસાર થતા હતા. શીયાળાના તડકામાં આંગણે બેઠેલો નાનો બાળક ભૂપ્યો થયેલો. તેને માતાએ ગરમાગરમ ખીચડી ખાવા આપી. ભૂપ્યા થયેલા છોકરાએ ગરમાગરમ ખીચડીમાં સીધો હાથ નાખ્યો, તરત એ દાઝયો અને મોટેથી રડવાં લાગ્યો. તેને રડતો જોઈને ઘરની એક વૃદ્ધા ડોસીએ ગાલ પર ટપલી મારતા કહ્યું રોયા! પેલા

ચાણકયમાં તો અક્કલ નથી પણ તારામાં ય અક્કલ નથી. ખીચડી ખાવી છે તો સીધો હાથ વચ્ચે ઘલાતો હશે ? પહેલાં કોરેમોરેથી ખાતાં શીખ. કિનાર પરની ખીચડી જલ્દી ઠંડી થઈ જાય. ત્યાંથી ખાતા જાવ ત્યાં સુધીમાં વચલી પણ ઠંડી થઈ જાય. ડોસીનું આ ઉચી કવૉલીટીનું તત્ત્વજ્ઞાન સાંભળીને ચાણકય ખુશ થઈ ગયો, પણ તેણે ચાણકયનો દાખલો કેમ આપ્યો એ સમજાયું નહિ એટલે ડોસીને પૂછ્યું મા ! આ ચાણકયને અક્કલ વગરનો કેમ કહ્યો ? એને અને આ ખીચડીને શો સંબંધ ? ડોસી કહે જો ભાઈ ! ચાણકયમાં અક્કલ હોત તો એ છોકરાની જેમ સીધો વચ્ચોવચ્ચ પાટલીપુત્રમાં છાપો ન મારત. પહેલાં આસપાસના ગામડાને જીતી લેત. આસપાસના ગામો જીતાઈ ગયા બાદ રાજા આપોઆપ ઠંડો થઈ જાત અને પાટલીપુત્ર પણ જીતાઈ જાત. ચાણકય કાનની બૂટ પકડી ગયો. તેને લાગ્યું કે બિલકુલ વાત સાચી છે.

આપણે પણ છેક મનની રાજધાની સુધી પહોંચવું છે, પણ પહેલો છાપો જો સીધો કેપીટલ પર મારીએ તો આપણે જ માર ખાઈએ તેને બદલે પહેલા ચારેકોરનાં છૂટાછવાયાં બધા રજવાડાં જીતી લેવા જોઈએ અને પછી અંતે જીતેલા બધાંનું બળ ભેગું કરીને છેલ્લો છાપો રાજધાની પર મારવો જોઈએ. મનને જીતવાની આખી વ્યુહરચના ફરીવાર બદલવી પડશે અને નવેસરથી હુમલા કયાં અને કેવી રીતે કરવા તે વિચારવું પડશે.

કોઈપણ યુદ્ધ કયારેય પણ વ્યુહરચના વિના સફળ થતું નથી. દિવસે યોદ્ધાઓ લડે પણ રાત્રે નિરાંતે બેસીને હોમવર્ક કરે છે. બીજા દિવસના પ્લાન બનાવે છે. સેનાપતિને ખતમ કરવા, કોને કોને પહેલા ખતમ કરવા તેનું હીટલીસ્ટ બનાવે છે. પછી એકેકને પતાવતા જાય છે.

મહાભારતના યુદ્ધને યાદ કરો. પાંડવોએ દુર્યોધનને ઉડાવતાં પહેલાં દુઃશાસન, ભગદત્ત, ભૂરીશ્વવા, કર્ણ, વિકર્ણ, દ્રોણાચાર્ય અને ભીષ્મ જેવા મહારથીઓને પતાવી દીધા હતા. પછી દુર્યોધનનો







વારો તો છેક અઢારમા દિવસે નીકળ્યો હતો. પહેલે દિવસે જો દુર્યો ધનને પતાવવા જાય તો તેના મહારથીઓ પાંડવોના ઘણા સૈન્યને સાફ કરી નાખે અને ઘણી મોટી જાનહાનિ ખમવી પડે અને સમય્વેડફાય તે વધારામાં.

માસ્ટર પ્લાન બનાવો :

માનવે પણ મનને જીતવા નિરાંતે બેસીને એક વાર માસ્ટરપ્લાન બનાવવો જોઈએ. અડખે પડખેવાળા કોણ કોણ મનને સપોર્ટ કરી રહ્યા છે તે બધાને જાણી લેવા જોઈએ અને આસપાસ-વાળાનું બળ પહેલાં તોડી નાખવું જોઈએ.

લક્ષ્મી છાપ ટેટામાંથી દિવેટ ખેંચી લીધા પછી અંદર ગમે તેટલો દારૂગોળો ભર્યો હોય તોય ટેટો ફુશ થઈ જાય છે. ગાડીમાં ગમે તેટલું પેટ્રોલ ભરેલું હોય પણ જો ટાયરમાંથી હવા કાઢી નાખો તો ગાડીને ફ્રુંચ્છયાત ઉભા રહી જવું પડે છે. ઘેઘૂર વડલાને મળતા પાણીના બધા સોર્સ બંધ કરી દો એટલે ફરજીયાત એ સૂકાવા માંડે. લાઈટની મેઈન સ્વીય ઑફ કરી દો એટલે લાઈટ, પંખા, ફ્રીઝ, ટી.વી. વીડીયો બધા જ આપોઆપ ઑફ થઈ જાય છે.

મનમાં હજારો વિચારોની, ઈચ્છાઓની, અપેક્ષાઓની, ચિંતાઓની અને બળતરાઓની વણઝાર સતત ચાલ્યા કરે છે. માણસ રોકવા માગે તોય રોકી શકતો નથી. સતત વિચારો ચાલ્યા જ કરે છે. ઉઘમાં પણ વિચારોનું ચક્કર ચાલ્યા કરે છે. કેટલાય વિચારો સ્વપ્નમાં કન્વર્ટ થઈને રાત્રે માણસને ઉઘમાં પરેશાન કરી મૂકે છે. ઘણા માણસો ઉઘમાં પણ સખત પીડાતા હોય છે. મઘરાતે કયારેક ઉઘમાં ને ઉઘમાં રાડારાડ કરી મૂકે છે. તેની પાસે જઈને જગાડીને પૂછીએ ત્યારે કહે કે મહંમદઅલી રોડ પરથી પસાર થતો હતો અને ચાર ગુંડા મારી છાતી પર ચડી બેઠા. ગળામાંથી ચેઈન, હાથમાંથી ઘડિયાળ અને ખીસ્સામાંથી રૂપિયા કાઢી લીધા અને પછી છરો બતાડીને કહેવા લાગ્યા. અબે સાલ્લા બનીયા! કાફર! તેરેકું કાટ ડાલેંગે. બસ, એણે છરો ઉપાડયો અને તમે મને જગાડયો.

દિવસે જ્યારે વિચારો ઑવરફલો થાય છે ત્યારે તે ઉઘમાં, સ્વપ્નાવસ્થામાં આ રીતે ઢોળાવા લાગે છે. એટલે માણસ જાગતાં કે ઉઘતાં કયારેય તે વિચારમુક્ત, ચિંતામુક્ત બની શકતો નથી. આ ખરો જટીલ અને વિકટ પ્રશ્ન બની ગયો છે. પણ ચિંતા કરવાની જરૂર નથી. જો રોગ છે તો તેની દવા છે. જો સમસ્યા છે તો તેનું સમાધાન પણ છે. આજે તો માત્ર આપણે આપણા મનના રોગનું ડાયગ્નોસીસ કર્યું છે. રોગનું નિદાન પાકું થઈ ગયું છે. આજ સુધીમાં કરેલી કોઈ દવા કામ લાગી નથી. એનો નિર્ણય પણ થઈ ગયો છે. હવે બિલકુલ નવી, તાજી અને ફ્રેશ દવાનો વિચાર કરવાનો છે. હવે પછીના પ્રવચનમાં આપણે આ મનના પ્રદેશમાંથી બહાર નીકળી જઈને થોડા દૂરના પ્રદેશમાં ચાલ્યા જઈશું, પણ મનપ્રદેશમાં બોમ્બ ફેંકનારા દાઉદને જ્યાં હશે ત્યાંથી પકડી લાવશું, એટલું નક્કી છે. ભારત સરકાર હજી બોમ્બેમાં બોમ્બ ફેંકનારા દાઉદ ઈબ્રાહિમને પકડી શકી નથી. કયાં સંતાયો છે એની ભાળ મેળવી શકી નથી, પણ આપણે આપણા ચિત્તમાં વિક્ષોભ કરનારા શત્રને શોધી કાઢશું એટલું નક્કી છે. પોલીસનું કામ ગુનેગારને શોધી આપવાનું છે. પછી તેને શી સજા કરવી એ કામ કોર્ટનું છે. જજનું છે. હું તમને શોધીને ચોર લાવી આપું પછી તેને રીમાન્ડ પર લેવાનું કામ તમારું છે. તમે શૂરવીર છો, બળવાન છો, બુદ્ધિશાળી છો, એજ્યુકેટેડ, ઈન્ટેલિજન્ટ અને એલર્ટ છો. એટલે હાથમાં આવ્યા શત્રુને છોડશો નહિ એવી પાકી ખાત્રી છે. જો, જો! આ અંદરના શત્રુની વાત છે. ભૂલેચૂકે બહારવાળા કોઈની બોચી પકડતા નહિ. બસ! આજે આટલું બસ.



જે પોતાના મનનો કંટ્રોલ ન કરી શકે તે જગતમાં કોઇનો કંટોલ ન કરી શકે.







માઈડનું રીમોટકંટ્રોલ કયું છે ?

24 નંત ઉપકારી, અનંત કરુણાના સાગર, દેવાધિદેવ શ્રમણ ભગવાન્ મહાવીરદેવે મનને જીતવાનો માર્ગ દર્શાવ્યો છે. મનઃપ્રદેશ સુધી પહોંચીને મનને વશ કરી શકાય એવો આખો રોડમેપ પરમાત્મા દર્શાવીને ગયા છે. આપણે એ 'રોડમેપ ઑફ માઈડ' ને જોતાં પૂર્વે હજી એક વધુ પ્રસંગ મનની તાણનો જોઈ લઈએ.

હું અમદાવાદ સેટેલાઈટ વિસ્તારમાં હતો. દુનિયાથી કંટાળી ગયેલ, માણસને જોવા માત્રથી ચીડાઈ જતા, ભીડની એલર્જીવાળા કેટલાંક રૂપિયાદાર માણસોએ અહી પોતાના વૈભવી બંગલાઓ બનાવ્યા છે. એક પરિચિતભાઈ ખાસ આગ્રહ કરીને મને તેમના બંગલે દોરી ગયા. બેય બાજુ બંગલાઓની લાઈનો હતી. હોંમગાર્ડનો અને ઉભા આસોપાલવના ઉચા વૃક્ષો ઉભા હતા. તેની વચ્ચે થઈને પસાર થતા કાળા કલરનો રોડ-રસ્તો! હું એમની પાછળ પાછળ ચાલી રહ્યો છું. 'પીનડ્રોપ સાયલંસ' કહી શકાય એવી પૂર્ણ શાંતિ! ક્ષણવાર તો લાગે જાણે અહીં કોઈ રહેતું નથી. સાવ સૂમસામ દેખાતી ભૂમિ! કોઈ કોલાહલ નહિ. કોઈ ચહલપહલ નહિ. કોઈ વાતચિત નહિ. કોઈનું દર્શન નહિ. માત્ર વૈભવોનું પ્રદર્શન જોવા મળે.

ઓલા ભાઈના બંગલાનો ગેટ આવી ગયો. દ્વાર ખુલ્યું અને વિશાળ ગાર્ડન દેખાયો. ચારેકોર લીલીછમ હરિયાળી, ગ્રાઉન્ડની વચ્ચે મોટા પથ્થરના ડુંગરો એની વચ્ચે ઉગેલા જંગલી ઝાડપાન, પર્વતની ઘારેથી નીચે ઉતરતી આર્ટીફિશિયલ રીવર ! જીસ અંગનમેં ગંગા બહતી હૈ ! હજી તો આ બહારના વૈભવ છે. શ્રીકૃષ્ણ મહારાજાનો મહેલ તો હજી દૂર છે. ગાર્ડન ખાસ્સો મોટો છે. ઘરદ્વારે પહોંચતા ખાસ્સો ટાઈમ લાગે. અંતે આ રાજમહેલના દારે પહોંચ્યા. ઘંટડી વાગી. અંદરથી કોઈકે પીપહૉલમાંથી ચકાસણી કરીને પછી દ્વાર ઉઘાડ્યા. આ ! હા ! હા ! આખી મકરાણાની ખાણ જડાઈ ગયેલી. જ્યાં જુઓ ત્યાં માર્બલ ! માર્બલ ! ઝઘમઘતાં ફર્નીચરો, ઝૂમરો, એન્ટિક્સ, રેડીયો, ઓડીયો, વીડીયો, ટી.વી., વી.સી.આર. અને સ્ટીરીયો, ફ્રીઝ અને ફોન! એક એકથી ચડે એવી સામગ્રી. દુનિયા આખીની તમામ ભોગ-સામગ્રીથી બંગલો આખો ખડકી દીધેલો. જગતની કોઈ લકઝરીયસ આઈટેમ બાકી નહિ હોય! આ લક્ષ્મીનંદન શેઠના બંગલે ગોચરી વહોરીને, માંગલિક સંભળાવીને હું બહાર નીકળતો હતો ત્યાં તેમણે મને રોકયો. એક રૂમમાં લઈ જઈને ખાનગીમાં મને કહે છે કે સાહેબ ! એક પ્રશ્ન પૂછું ? બોલો, શું પૂછવું છે ? સાહેબ ! તમે આ બંગલો જોયોને ! કશી ખોટ નથી ! કોઈ કમીના નથી ! ભગવાનની દયા છે. બધાં સારા વાનાં છે. પણ મારો પ્રશ્ન એ છે કે બધું છે છતાં મારા મનને હજી શાંતિ નથી. સાહેબ ! મૃનને શાંતિ થાય એવો કોઈ મંત્ર છે ?

ગાર્ડનથી માંડીને ડ્રોઈંગ રૂમ સુધીમાં દુનિયાભરના વૈભવોનો ગંજ ખડકી દેનારો અબજોપતિ એક રસ્તાનો ભીખારી જે રીતે દશીયા માટે કરગરે તેમ આ શ્રીમંત મારી પાસે શાંતિની ભીખ માગી રહ્યો હતો. બન્ને સરખા ભીખારી લાગે જરીકે કર્ક નહિ. ભીખારી એમ માને છે કે દશીયું મળી જાય તો શાંતિ થાય અને જેને કરોડો રૂપિયા મલ્યા છે એ માને છે કે આટલી સંપત્તિ છે છતાં શાંતિ નથી. કોક મંત્ર મળી જાય તો શાંતિ થઈ જાય.







મનની સ્વીચ ઑફ કરી શકાતી નથી :

દરેક માણસ પીસ ઑફ માઈન્ડને ઝંખી રહ્યો છે. દરેકને મનની શાંતિ જોઈએ છે. દરેકને મનની ચિંતાઓ દૂર કરીને ફ્રેશ થવું છે, પણ તે કામ સ્વીચ ઑફ કરીએ અને પંખો બંઘ થઈ જાય તે રીતે કરવું છે. બસ! મંત્રજાપ કરીએ ને ચિંતા ઑફ થઈ જાય. માઈન્ડ ફ્રેશ થઈ જાય. દરેકને ઈસ્ટંટ અને ઈમીજેટલી ઈલાજ જોઈએ છે. જે બનવું શકય નથી.

સર્વ રોગોનું મૂળ મનમાં પડ્યું છે :

મનની પરિસ્થિતિ ઘણી ગહન છે. એની રચના ઘણી જટીલ અને અટપટી છે. સાયંટિસ્ટોએ ડેપ્થ સાયકોલૉજીનો કોન્સેપ્ટ વિકસાવ્યો છે. તે લોકો મનના એકેક તરંગને ચેક કરી રહ્યાં છે. ઘણા મશીનો નવા આવ્યાં છે. આખું મેડિકલ સાયંસ કરવટ બદલી રહ્યું છે અને આજલગી રોગમાં કારણ મનાતા વાયરસ, જર્મ્સ, પોલ્યુશન અને આહાર-વિહારને ઓળંગી જઈને બધા રોગનું મૂળ મન છે. એવા લેટેસ્ટ સંશોધનો બહાર આવ્યા છે. આધુનિક તબીબી વિજ્ઞાન હવે શરીરના સીમટોમ્સને બદલે માણસના નેચરને તપાસીને દવા આપવાની ભલામણ કરે છે. ટંક સમયમાં ઘણા બધા રોગના નિદાન કદાચ માણસના સ્વભાવ પરથી કરવામાં આવશે અને દવાઓ પણ દર્દને દૂર કરવાને બદલે માણસના સ્વભાવને કન્વર્ટ કરે એવી બજારમાં મૂકાશે. મનને અણુની, પરમાણુની અને વાયુની ઉપમાઓ આપવામાં આવી છે. ગીતાજીમાં શ્રીકૃષ્ણે કહ્યું છે કે 'વાયુરેવ સુદ્દષ્કરમ્' મનને પકડવાનું કામ વાયુને મુઠીમાં પકડવા જેવું દષ્કર છે.

આવા ચપળ, ચંચળ, મલીન મનનો ઈલાજ સ્વીચ ઑન-ઑફ કરી દેવા જેટલો સહેલો નથી. રીમોટ કંટ્રોલથી ટી.વી.ને વશમાં રાખી શકાય છે, પણ મનને કંટ્રોલમાં રાખવાનું કામ મુશ્કેલ છે. આ કાર્ય પાર પાડવા માટે છેક ઉડા ઉતરીને મનનું મૂળ કયાં પડ્યું છે તે શોધવું પડશે.

તમે ખૂબ જ ઈતેજારી અનુભવી રહ્યાં છો કે મનનું વાવાઝોડું કયાંથી ઉઠે છે? સાયકલોનનો ઉદ્દગમ કયાંથી થાય છે? હું કહીશ પણ તમે નહિ માનો. માનવા તૈયાર નહિ થાવ. તમે કહેશો કે આવું તે હોતું હશે? પણ માનવું પડશે. છૂટકો નથી. જ્ઞાનીઓએ કહ્યું છે, શાસ્ત્રોમાં નોંધ્યું છે અને આજના વિજ્ઞાને હવે હારી થાકીને જૈનીઝમની એ વાતને સ્વીકારી છે.

મનનું મૂળ ક્યાં છે ?

જૈનદર્શન કહે છે કે મનનું મૂળ જીભમાં પડ્યું છે. જેની રસના કંટ્રોલમાં ન હોય તેનું મન કંટ્રોલમાં ન હોય. મન અને જીભની ડાયરેકટ લાઈન ચાલે છે. ભોજન અને વિચારની હોટલાઈન ચાલે છે.

જરીક ઉડા ઉતરીએ. હાલ આપણને આપણું જે પચાસથી એંશી-નેવું કિલોનું જે ફીઝીકલ સ્ટ્રકચર દેખાઈ રહ્યું છે. તે સૌ પ્રથમ માતાના ગર્ભમાં તૈયાર થયું છે. તેને તૈયાર થતાં પૂરા નવ માસ લાગ્યા છે. એકેક અવયવને તૈયાર થતાં કેટલા દિવસો, સપ્તાહો અને મહિનાઓ લાગે છે. તેનું આખું કોષ્ટક આપણા તંદુલવૈતાલિક નામના જિનાગમમાં આપેલું છે.

રક્ત, માંસ, ચરબી, અસ્થિ અને મજ્જા આદિથી ભરેલું આ સ્ટ્રકચર માતાના ગર્ભમાંથી જે દિવસે બહાર આવ્યું તે દિવસે તો તેનું વજન માત્ર બે રતલ હતું. ધીરે ધીરે વિકાસ પામીને આજે એંશી નેવં કિલોનું થયું છે. પરંતુ ગર્ભાવસ્થામાં એનું વજન ઓછું હતું. ગર્ભમાં ઉત્પત્તિના પ્રથમ સપ્તાહમાં તો માત્ર પાણીના પરપોટા જેવડી કાયા હતી. એથીય આગળ વધીને ઉત્પત્તિના પ્રથમ સમયે તો એક ઝીણા કંથવા જેટલી પણ કાયા ન હતી. જીવે ગર્ભસ્થાનમાં આવ્યા પછી સૌ પ્રથમ કાર્ય આહાર ગ્રહણ કરવાનું કર્ય, આહાર લેતાંની સાથે જ તેને શરીર બાઝી ગયું. ખાવા માત્રથી દેહ વળગી ગયો. બિચ્ચારાની દશા ઓલા બીલાડા જેવી થઈ. જેણે દૂધ પીવા માટે લોટામાં મોં ઘાલ્યું અને પછી લોટામાં જ ગળું ફસાઈ ગયું. દૂધ તો મળ્યું પણ લોટો ગળે ચોંટી ગયો તે વધારામાં. મુલ્લાને નમાજ પઢતાં મસ્જિદ કોટે વળગે એના જેવો ઘાટ







જીવનો થયો. ખાવા ગયો અને શરીર ચોંટી ગયું. આ શરીરરૂપી બીજ ખોરાકમાંથી જ તૈયાર થયું. પછી એ બીજમાંથી પાંચ અંકુરા ફૂટયા અને પાંચ ઈન્દ્રિયો તૈયાર થઈ, વળી ચાર અંકરા ફટયા અને હાથ-પગ તૈયાર થયા. જેમ જેમ જીવ ગર્ભમાં ઓજાહાર કરતો ગયો તેમ તેમ શરીર વધતું ગયું. જન્મ પામ્યા પછી બાબો જેમ જેમ દૂધ પીતો ગયો તેમ તેમ પક્ષો બનતો ગયો. દાંત આવી ગયા પછી તો ચારે હાથે મંડી પડ્યો, કોઠામાં જેમ જેમ આહાર ભરતો ગયો તેમ તેમ સ્ટ્રકચર વધતું ગયું. મોટું થતું ગયું. વજન વધતું ગયું. આજે તમે કઈ કન્ડીશનમાં છો તે તમે પોતે જાણો છો.

મુંબઈમાં હું એક વાર વહેલી સવારે હેંગીંગગાર્ડનના રોડથી વિહાર કરી રહ્યો હતો ત્યારે કેટલાંય માણસોને ચક્રી પહેરીને ફાંદો ઉછાળતાં ઉછાળતાં દોડતા જોયા છે. ખાવામાં ભાન નહિ રહેવાના કારણે ચરબી એટલી બધી વધી ગઈ છે. પેન્ટના બટન બંધ થતા નથી. રોજ દોડવું પડે છે. રોજ સવાર પડેને વૉકીંગ, જોગીંગ, સ્વીમીંગ, એકસરસાઈઝ, યોગા અને ડાયેટીંગ. કેવી મુશ્કેલી છે ! ખાતાં ભાન રહ્યું નહિ અને કાયાએ જ્યારે મમરાના કોથળાનો સેઈપ પકડયો ત્યારે માણસ હવે કરી સાવરણીની સળી જેવો પાતળો થવા માગે છે. જગતની કેવી વિચિત્રતાઓ છે મલબારહિલવાળાઓને છાતી નીચેનો ટેકરો હેઠો ઉતારવો છે અને હેઠે ચોપાટીએ રેતીમાં આળોટતા પેલા ભીખારીઓને છાતી નીચે મોટો દૈત ખાડો શી રીતે ભરવો તેનો પ્રોબ્લેમ છે. નીચેવાળા ખાડો ભરવાની કોશિષ કરે છે ત્યારે ઉપરવાળા ટેકરો ઉતારી નાખવા માટે વહેલી સવારે મીણ જેવો મણ પરસેવો પાડી રહ્યાં છે. કમાલ છે ને આ દુનિયા!

આ શરીરની સંરચનાનો આદ્ય અંકૂર જ્યારે ફટયો ત્યારે તે આહારમાંથી ફટયો છે. આહાર લીધા પછી જ બૉડીનું ડેવલપમેન્ટ શરૂ થયું છે. શરીર બન્યા પછી ઈન્દ્રિયોની શક્તિ મળી, પછી શ્વાસોશ્વાસની

શક્તિ મળી. શ્વાસ લીધા પછી તરત વાચાશક્તિ સંપ્રાપ્ત થઈ અને તે પછી સૌથી છેલ્લે મનશક્તિ સંપ્રાપ્ત થઈ. આમ મન સંપ્રાપ્તિ સુધી પહોંચવાનો આખો ક્રમ છે. જૈનદર્શન જેને છ પર્યાપ્તિના નામે ઓળખે છે.

- (1) આહાર પર્યાપ્તિ
- (2) શરીર પર્યાપ્તિ
- (3) ઈન્દ્રિય પર્યાપ્તિ (4) શ્વાસોશ્વાસ પર્યાપ્તિ
- (5) ભાષા પર્યાપ્તિ
- (6) મન પર્યાપ્તિ

આહાર લેવાથી માંડીને મનના નિર્માણ સધી પહોંચતાં જીવને માત્ર એક અંતર્મહર્ત જેટલો સમય લાગે છે. એટલે વધુમાં વધુ ૪૮ મિનિટમાં તો જીવ આ બધું કાર્ય આટોપી લે છે અને પોતે ગર્ભાશયમાં વધુ વિકાસ પામવાના બધા હક મેળવી લે છે. જૈનદર્શન એને સંજ્ઞી પર્યાપ્તા તરીકે ઓળખે છે. કેટલાક જીવો આ કાર્ય પૂર્વ કરતાં કરતાં અધવચ્ચે જ એક્ષપાયર્ડ થઈ જાય છે, તેને જૈનદર્શન સંજ્ઞી અપર્યાપ્તા કહે છે.

ગર્ભસ્થ શિશુનો વિકાસ :

છ એ છ જીવનશક્તિઓ સંપ્રાપ્ત કરનારા જીવનું કલેવર પ્રથમ સપ્તાહમાં તો હજી લીકવીડફોર્મમાં જ હોય છે. બીજા સપ્તાહે તે પાણીના પરપોટા જેવું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે, ત્રીજા સપ્તાહે કળની પેશી જેવી કાયા તૈયાર થાય છે. ચોથા સપ્તાહે જીવ સ્ટીફર્ગ્લેંડ જેવું શરીર બનાવે છે. આમ ચાર સપ્તાહનો એક માસ પૂર્ણ થતાં શરીરમાં માંસ ભરાવાની શરૂઆત થાય છે. બીજા મહિનામાં માંસપેશી તૈયાર થાય છે. ત્રીજા મહિને માતાના મનમાં વિવિધ ઇચ્છાઓ પેદા થવા મંડે છે. ચોથા મહિને માતાનું અંગ સ્ક્રુરાયમાન થાય છે. પાંચમા મહિને ગર્ભપિંડમાંથી બે હાથ, બે પગ અને મસ્તકના પાંચ અંકરા ફટે છે. છજા મહિને બ્લડ, પિત્ત, વગેરે પેદા થાય છે. સાતમા મહિને શરીરની મુખ્ય સાત શીરાઓ, નવ ધમનીઓ, સાત ધાતુઓ, નવસો નાડીઓ, ત્રણસો હાડ, એકસો આઠ સાંધાઓ, સાડાત્રણ ક્રોડ રોમ અને સાત હજાર મર્મસ્થાનોથી પરિપૂર્ણ એવું કમ્પ્લીટ બૉડી તૈયાર થઈ







જાય છે. બાકી રહેલા બે માસનો સમય જીવ ગર્ભમાં બિલ્કુલ સભાનપણે પસાર કરે છે. જે રીતે માતા વર્તે તે રીતે જીવ અંદરમાં વર્તતો રહે છે. તંદુલવૈતાલિક શાસ્ત્ર કહે છે કે માતા સૂઈ જાય ત્યારે ગર્ભ પણ સૂઈ જાય છે અને માતા જાગે ત્યારે ગર્ભ પણ જાગે છે. માતાના ખોરાકની, વિચારોની અને પ્રકૃતિની સારી નરસી બધી અસર ગર્ભના જીવ પર પણ થાય છે. માતાના સુખ દુ:ખનો અનુભવ પણ ગર્ભના જીવને થાય છે.

આ બધી બાબતો જૈન-આગમ-સાહિત્યમાં સ્પષ્ટ રીતે વર્ણવાયેલી છે. જીવનો આવો ઉત્ક્રાંતિ ક્રમ તો હજી સાયંસ પણ નથી આપી શક્યું. આજના સાયંટિસ્ટો તો ત્રણ માસ સુધી ગર્ભમાં જીવનું અસ્તિત્વ જ સ્વીકારવા તૈયાર ન હતા. લીકવીડ લીકવીડ કરીને ક્યુરેટીગના ઑપરેશનો કર્યે રાખતા હતા. હવે નવા મશીનો શોધાતા ત્રણ માસ પૂર્વે પણ જીવ માનવા તૈયાર થયા છે. જૈનદર્શનની થીયરી આગળ તો આજનું સાયંસ હજી તો ભૂ પીવે છે ભૂ!

કઈ મમ્મીએ સવાશેર ટેબ્લેટ ખાઘી છે ?

ચાલો, આપણે આપણી મુળ વાત પર આવીએ. જીવે દેહનો જે આ આખો માળો રચ્યો તે આહારના બળ પર રચ્યો છે. શરીરના તમામ અંગોપાંગ જેમ આહારમાંથી બન્યા છે તેમ માણસનું નાનું મોટું મગજ પણ આહારમાંથી જ બન્યું છે. માટે જ પ્રેગનેન્ટ સ્ત્રીના આહાર માટે ખબ કાળજી રાખવામાં આવતી. માતા જો ભૂંડો આહાર કરે તો ગર્ભના તન-મન પર તેની ભૂંડી અસર થયા વિના નો રહે! આજે તો પ્રેગનેન્ટ સ્ત્રીઓ લારીઓ પર પાંવભાજી અને ભેળપૂરીની જયાફતો ઉડાડે છે. જન્મ થયા બાદ પણ સુવાવડીને કેવો ખોરાક અપાય અને કેવો ખોરાક ન અપાય તેની કમ્પ્લીટ માહિતિ દાદીમા પાસે તૈયાર રહેતી હતી. આજે તો દાદા-દાદીઓનો કોઈ ક્લાસ રહ્યો નથી. વંઠેલ નર્સ અને ડૉકટરો સવાશેર સંઠ ખવડાવવાને બદલે સવાશેર ટેબ્લેટો અને કેપ્સ્યલો ખવડાવી દે છે. બાબલાનું અને એની બાનું જે થવાનું

હોય તે થાય પણ ડૉકટર સાહેબનો વેપલો જોરમાં ચાલવો જોઈએ.

જ્યાં સુધી બાળક સ્તનપાન પર જીવતું હોય ત્યાં સુધી માતાએ પોતાના ખોરાકને સલામત રાખવો જરૂરી ગણાતો. જો તામસિક ખોરાક લેવાય તો બાળકનું મગજ ગરમ અને ગુસ્સાખોર થયા વિના ન રહે. આજે તો હવે બાબો બા ને બદલે ભેંસનું જ (સાઁરી ! ડેરીનું) દૂધ પીએ છે. એટલે કેવો થશે એ પ્રશ્ન રહેતો નથી. જેનું દૂધ પીતો હશે તેના જેવો થશે. જેને ભેંસનું દૂધ પાઈને મોટો કર્યો છે એ સુપત્ર જવાનીમાં કશું કામ ન કરે ત્યારે મમ્મી તેને ટોંણા મારે છે. તું આખો દિ' પાડાની જેમ ઘરમાં પડ્યો રહે છે. કશું કામ કરતો નથી. આવું ફાયરીગ કરતાં પૂર્વે દરેક મમ્મીએ વિચારવું જોઈએ કે આવું કેમ બન્યું ? પુત્રરત્ન આવો કેમ પાક્યો ? ગળથુંથીમાં શી ગરબડ થઈ ? આયુર્વેદે ભેંસના દૂધને સાવ કનિષ્ઠમાં કનિષ્ઠ ગણ્યું છે, જે આળસ, જડતા અને કફને વધારનાર્ છે. જેનો પ્રભાવ આજે દરેક માણસ અનુભવે છે. દરેક બાળકના ઘડતરમાં પ્રારંભિક સ્થિતિમાં માતાઓના જ આહાર, આચાર અને વિચારનો પ્રગાઢ પ્રભાવ હોય છે. માટે માતાની જવાબદારી ઘણી મોટી છે. ગાર્ડનમાં ગુલાબના એકેકા છોડ પાછળ માળીની સતત મહેનત અને કાળજી કામ કરતી હોય છે. ચાર દિવસ માળી ધ્યાન ન રાખે તો ઘણી ગરબડ થઈ જાય અને ગુલાબ કરમાવા મંડે, સડવા મંડે. એમાં કીડા પડયા વિના ન રહે.

ચાલો, ભૂલી જાવ હવે એ ગર્ભકાલીન અને બાલ્યકાલીન ભૂલોને! એમાં આપણો કોઈ ઈલાજ નહતો. આપણો કોઈ વાંક ગુનો ન હતો. માતાપિતામાં મેચ્યોરિટિ ન હતી. ઘરમાં કોઈ સમજુ સલાહકાર વડિલ ન હતા. જે બનવાકાળ હતું તે બની ગયું. હવે જાગ્યા ત્યારથી સવાર સમજીને તમે સુધારો કરી લો! આપણે હાલની પરિસ્થિતિનો વિચાર કરવાનો છે. વર્તમાનમાં જે આપણા મનની પરિસ્થિતિ કફોડી થઈ રહી છે. ટેન્શન વધી રહ્યું છે. ગુસ્સો વધી રહ્યો







છે. મગજ વારે વારે ગરમ થઈ <mark>રહ્યું છે તેમાં જવાબદાર</mark> આપણે પોતે જે ખોટો ખોરાક લઈ રહ્યાં છીએ તે છે.

ખોરાક એ શરીરનો સૌથી મોટો અને જરૂરી પૂરવઠો છે. શરીરના પ્રત્યેક અંગ સુધી ખોરાકની અસર પહોંચે છે. હાર્ટ, બ્રેઈન, લીવર, ગોલબ્લેડર, સ્ટમક, ફેફસા અને કીડનીથી માંડીને છેક નખ, વાળ અને શરીરના પ્રત્યેક રૂંવાડા સુધી ખોરાકની અસર પહોંચે છે.

આજે ૪૦ દેશો લડી રહ્યા છે :

ચીનાઓને દાઢી-મુંછ ઉગતા જ નથી અને તમારી પરિસ્થિતિ કેવી છે ? રવિવારે છોલીને સૂઈ ગયા હો અને સોમવારે જાગીને દાઢી પર હાથ ફેરવો તો આખા ખેતરમાં મબલખ પાક તૈયાર થઈ ગયો હોય. એક જ રાતમાં પાર વગરનું ઘાસ ઉગી ગયું હોય. તમારે સવારે પાછા પાવડા લઈને મંડી પડવું પડે. ઈન્ડિયનો અને ચાયનીઝો વચ્ચે આ ફર્ક ખોરાકના કારણે છે. ચીનાઓ ખૂબ જ તામસિક ખોરાક ખાય છે. કહેવાય છે કે ચાર પગવાળા ટેબલને છોડીને બાકીનું બધું ખાઈ જાય. કીડી, મંકોડા, માંકડ, મચ્છર, તીડઘોડા, સાપ, નોળીયા, ગાય, ભેંસ, બકરા, ઘેટાં, સિંહ, વાઘ અને વરું. કશું છોડતા નથી. બધું જ ઓહિયાં! હમણાં તો ત્યાં માણસનું મગજ ખાઈ જનારો માણસ પણ પકડાયો છે. પોતાના મિત્રો અને સ્ત્રી સદ્ધાંના મર્ડર કરીને તે બધાના મગજ આ માણસ ખાઈ ગયેલો. દાઢી મૂંછના વાળથી માંડીને માણસના સ્વભાવ સુદ્ધાંમાં ખોરાક ભાગ ભજવે છે. આજે તમે વર્લ્ડમાં એક નજર ફેરવો. જે મુસ્લિમ દેશો છે, માંસભક્ષી દેશો છે ત્યાં સતત અંદરોઅંદર યુદ્ધો ચાલ્યા જ કરતા હોય છે. આજે કુલ ૪૦ દેશોમાં યુદ્ધો ચાલી રહ્યાં છે. આઝાદીના ૪૫ વર્ષમાં પાકિસ્તાનમાં જેટલા વડાપ્રધાનો કમોતે મર્યા એટલા હજી ભારતમાં નથી મર્યા જો કે હવે આ દેશ પણ આહારભ્રષ્ટ થયો છે. <mark>એટલે તનાવ વધી રહ્યો છે</mark> અને ન ધારેલી ઘટનાઓ બનવા માંડી છે.

જીભ અને મન, ડાયરેકટ લાઈન :

જીભ અને મનની કેવી ડાયરેકટ લાઈન છે એ જાણવી છે? તમને અનુભવ નથી પણ શરાબી હોય છે તેને ખબર હોય છે કે પહેલો પેગ પેટમાં પડયો નથી કે સીધો કરંટ ઉપર મગજમાં લાગ્યો નથી. પીતાંની સાથે જ માણસ ઝૂમવા મંડે છે. અદ્ધર આકાશમાં ઉડતો હોય એવો અનુભવ એને થવા લાગે છે.

હેરોઈન અને બ્રાઉનસુગરવાળાને પૂછો કે લેતાંની સાથે જ કેવી કીક વાગે છે. ગાંજો, ચરસ, એલ.એસ. ડી., કોકેન કે મોર્ફિન લેનારાઓ દરેક જણ જીભ અને માઈન્ડની ડાયરેકટ લાઈનના અચ્છા જાણકાર હોય છે.

અમેરિકામાં વૈજ્ઞાનિકો આજે શોધ ચલાવી રહ્યાં છે, એ લોકો એવી દવા શોધી કાઢવા માગે છે કે જેના પ્રભાવે માણસની બુદ્ધિ વધારી શકાય અને ઘટાડી પણ શકાય. કમજોર મગજના બાળકોને તે રસાયણ આપીને બુદ્ધિશાળી બનાવી શકાય અને જેલમાંથી પોલીસને હાથતાળી આપીને ભાગી જનારા ચાર્લ્સ શોભરાજ અને દાઉદ ઈબ્રાહિમ જેવા ગુનેગારોને અમુક રસાયણ આપીને તેમની આ એકસ્ટ્રા બુદ્ધિને બુકી કરી દેવાય. તેમની વિચારશક્તિને કમજોર બનાવી દેવાય, જેથી દેશમાં ગુનાખોરી ઓછી થઈ જાય અને માણસો સુખેથી જીવી શકે.

આયુર્વેદના ગ્રંથોમાં બુદ્ધિવર્ધક ઔષધોના નામ આવે છે. શંખપુષ્પી, શતાવરી, બ્રાહ્મી, ગોરખમુંડી અને અકકલકરો આદિ અનેક વનસ્પતિઓ છે, જેના સેવનથી માણસના મગજમાં બુદ્ધિની વૃદ્ધિ થાય છે. ફોરેઈનમાં આજે આ બધી ઔષધિઓ લેબોરેટરીઓમાં ચેકપ થવા લાગી છે. તેના ગુણધર્મો સત્ય પૂરવાર થઈ રહ્યા છે. હમણાં લીમડાને ફોરેઈનવાળાએ એન્ટીસેપ્ટીક જાહેર કર્યો છે. ખેતરોમાં જીવજંતુને મારવા પેસ્ટીસાઈડ દ્રવ્યો વાપરવાને બદલે જો એક લીમડો ઉગાડી દેવામાં આવે તો જીવજંતુઓ ઉત્પન્ન







થતા જ નથી. લીમડા અને તુલસીના ઝાડ પાસે મચ્છરો આવતા જ નથી. આવા લેટેસ્ટ સંશોધનો પછી ભારતના કડવા લીમડાની પરદેશમાં મોટી ડીમાંડ નીકળી છે અને આપણા દયાળુ ઉદારચરિત વડાપ્રધાનશ્રીએ મલ્ટીનેશનલ કંપનીઓને ભારતના બધા લીમડા વેચી માર્યા છે અને રૂપિયા રોકડા કરી લીધા છે.

આયુર્વેદે ખાદ્યદ્રવ્યોના ત્રણ વિભાગ દર્શાવ્યા છે. વાત, પિત્ત અને કફનું (1) ઉપશમન કરનારા (2) એ ત્રણને કુપિત કરનારા (3) એ ત્રણનું સંતુલન કરનારા. વાત, પિત્ત અને કફમાં વિકૃતિ આવે ત્યારે સ્વભાવમાં પણ આપોઆપ વિકૃતિ આવી જાય છે.

તીખા, ખારા, ખાટા પદાર્થી પિત્તને વિકૃત કરે છે. પિત્તનો પ્રકોપ માણસને ક્રોધી બનાવે છે.

દહીં, ગોળ, આઈસક્રીમ આદિ પદાર્થો કફને કુપિત કરે છે. કફ કુપિત થાય ત્યારે માણસનો સ્વભાવ લોભી, કંજુસ અને ચીકણો બની જાય છે.

વાલ, ચોળા, મઠ, ટામેટાં આદિ પદાર્થો વાયુને કુપિત કરે છે. વાયુનો પ્રકોપ થાય ત્યારે માણસનો સ્વભાવ ઉદાસ, નિરાશ અને બેચેન થઈ જાય છે.

આજે હાર્ટએટેક બહુ સામાન્ય બીના બની ગઈ છે. હાર્ટએટેકને આયુર્વેદ હૃદયશૂળ કહે છે અને આ રોગ વધુ પડતું મીઠું ખાવાથી થાય છે, એવો સ્પષ્ટ ઉલ્લેખ છે. એક સૂત્રમાં કહેવાયું છે, પીપ્પલક્ષારલવજ્ઞાનિ નાધિકાનિ ભોજ્યાનિ પીપર, ખારો અને મીઠું આ ત્રણ વધારે પ્રમાણમાં નહિ ખાવાં જોઈએ. નમક લોહીમાં ભળીને લોહીને બગાડી નાખે છે.

આજે ખોરાકમાં નમકીન પદાર્થોનો ઉપયોગ બેસુમાર વધી ગયો છે. સવારના નાસ્તાના ફરસાણો, રાતના લારી પર ખવાતી આઈટેમો, રેસ્ટોરંટમાં જઈને ખવાતી વેરાઈટીઝો બધી ચીક્કાર મીઠાથી ભરેલી હોય છે. એમાં પણ ખમણ, ઢોકળા, ભજીયા, ગાંઠીયા, સેવ જેવી ચીજો એકદમ પોચી રૂ જેવી બનાવવા માટે એમાં મુકા ભરીને સોડા નાખવામાં આવે છે. આ સોડા અને મીઠું પેટમાં જઈને આરોગ્યને હણી નાખે છે. વજન વધવામાં પણ દૂધ-ઘી કરતાંય મીઠું વધારે જવાબદાર છે. શરીરના કોષોમાં બેઠેલું મીઠું પાણીને પકડી રાખે છે. એટલે જેટલું વજન ચરબીથી નથી વધતું એટલું પાણીના ભરાવાથી વધે છે. એક ઔશ મીઠું છ રતલ જેટલા પાણીને પકડી રાખે છે. તદ્દપરાંત વધ નમક, ક્ષાર ખાનારાના વાળ સફેદ થઈ જાય છે. ટાલ પડી જાય છે. જેટલા ટાલીયા હશે એ બધા પ્રાયઃ કરીને ફરસાણપ્રેમી હશે. ચીનાઓ માંસભક્ષી છે. માંસને પચાવવા તે લોકો ખૂબ મીઠું ખાય છે. એ મીઠું એમના વાળના કોષોને ખતમ કરી નાખે છે. શરીર પર કયાંય વાળ દેખાય જ નહિ. પ્રાણીઓના ખોરાકમાં કયાંય નમક નાખવામાં આવતું નથી માટે જાનવરો આખા શરીરે વાળથી ભરેલા હોય છે. ઘેટાં, બકરાં, વાઘ, સિંહ અને રીંછ બધા જ વાળથી ભરેલા હોય છે.

આજે 'ટાલ'નો પ્રશ્ન કેટલી હદે વિકટ થઈ ગયો છે તેની ખાત્રી છાપાની જાહેરાતો દ્વારા થાય છે. ટાલની અંદર ફરી વાળ ઉગાડી આપવાની, ખરતા અટકાવી દેવાની અને કાળાને ઘોળા થતા રોકી દેવાની શેખી મારતી કેટલીય કંપનીઓ પોતપોતાના હેર ઑઈલની જાહેરાતો કરતી હોય છે. તો કેટલાંક તમારું ઉઘાડું છાપરું તત્કાલ ઢાંકી આપવાની ગેરંટી સાથે વીગની જાહેરાત કરતાં હોય છે.

આપણી વાત એ છે કે ખોરાકનું આધિપત્ય શરીરના રૂંવાડાથી માંડીને છેક માણસના મન સુધી ફેલાયેલું છે. જો ખોરાકમાં ફેરફાર થાય તો મનસ્થિતિમાં અચૂક ફેરફાર થાય. હાલ જે તાણ, ટેન્શન, ટોર્ચર અને ચિત્તચંચળતાનો અનુભવ માણસ કરી રહ્યો છે, તે બધામાં કારણ તેનો ખોરાક, ભોજનની અનિયમિતતા અને ખાનપાનના નિયમોનું અજ્ઞાન જ છે.







હૉટલ અને હૉસ્પિટલ :

આહારની બાબતમાં જૈનદર્શન જેવી આચારસંહિતા આ વિશ્વમાં કોઈ આપી શકયું નથી. કદાચ આયુર્વેદ પણ પાછું પડી જાય એટલું સુંદર આહારનિયમન જૈનદર્શનકારોએ આપ્યું છે, પણ અફસોસની વાત એ છે કે આજે ખાવાપીવાની બાબતમાં જૈનો જેટલા ચગ્યા છે એટલી કદાચ બીજી કોમ નહિ ચગી હોય છેલ્લા પચ્ચીસ વર્ષમાં જૈનો તગારાના તગારા ભરીને રૂપિયા કમાયા છે. ડાયમંડ બજાર અને શેરબજારે ઘણાને જાણે ભવપાર ઉતારી દીધા છે. લીલા લહેર થઈ ગઈ છે. બહુ ઈઝી સીસ્ટમથી આવી ગયેલ પૈસાએ પાર વગરના પ્રોબ્લેમ પેદા કરી દીધા છે. પૈસા આવતા સુખ-સગવડના સાધનો એટલા બધા વધી ગયાં કે પૈસાદારોને કશું કામ જ કરવાનું રહ્યું નહિ. બધું જ કામ માણસો અને મશીનો કરી આપે છે. શેઠ અને શેઠાણી દૂધની રબડી, માવાની બરફી અને કાજુ બદામનો હલવો ઉડાવે છે. પેટ ફલાવે છે. ચરબી વધારે છે. સવારે ગાર્ડનમાં દોડે છે. સાંજ પડે કરજીયાત કાઈવ સ્ટાર હૉટલોમાં જાય છે. સવારે ગાર્ડનમાં જે મજૂરી કરેલી તેની વળતી ભૂખ સાંજ પડે ઉઘડે છે. હેમ્બરગર, પીત્ઝા, પાંવભાજી, ઉત્તપા. મિલ્કસેક, હૉટ ચોકલેટ અને ઠંડોગાર આઈસક્રીમ અને ઉપર પાછી એક બાટલી! આખી ટાંકી ચીકકાર ભરી દેવાની, સવારે પાછા પેલા ગાર્ડનમાં દોડવા જવાનું. ગમે તેટલું દોડે તોય કોના બાપની મજાલ છે કે આની ચરબી ઉતારી શકે. સવારે ગાર્ડન, સાંજે હૉટલ, અંતે હૉસ્પિટલ!

ભક્ષ્યાભક્ષ્યના બધા નિયમોને તમે અભરાઈ પર મૂકી દીધાં છે. એકવાર શું ભક્ષ્ય અને શું અભક્ષ્ય એ સમજી લો. પાંચ પ્રકારના આહારો જૈનદર્શને ત્યાજ્ય ગણ્યા છે. (1) દ્વિદળ ત્યાગ (કાચા દર્હી દૂધ સાથે કઠોળ ન જમવું) (2) મધ, માંસ, માખણ અને મિદરા રૂપી ચાર મહાવિગઈનો ત્યાગ. (3) કુલ ૩૨ પ્રકારના કંદમૂળ (ગાજર, મૂળા, બટેટા વગેરે)નો ત્યાગ. બટેટાથી સ્વભાવ ચીડીયો બને છે. અલ્સર થાય છે. શુક્રનો નાશ થાય છે. ચરબી વધે છે અને ટાલ પડી જાય છે. (4) કુલ ૨૨ પ્રકારના અભક્ષ્ય પદાર્થો (બરફ, આઈસ્ક્રીમ, ટેટા વગેરે) નો ત્યાગ. (5) ચલિતરસ એટલે જેનાં રૂપ, રસ, ગંધ, સ્પર્શ ફરી ગયા હોય એવી બની ગયેલ તમામ ચીજોનો ત્યાગ.

તદુપરાંત રાત્રિના સમયે ભોજનનો ત્યાગ અને અજીર્જ થયું હોય ત્યારે પણ ભોજનનો ત્યાગ કરવાનો જણાવેલ છે. આજે આ બધા નિયમોનો ભાંગીને ભુકકો બોલી ગયો છે. જો સ્વસ્થ થવું હશે તો પાછા ફર્યા વિના છટકારો નથી. બેક ટુ બેઝીક!

આ રીતે ચારેકોરથી આહારની શુદ્ધિ જાળવવાથી આપોઆપ દેહશુદ્ધિ થાય છે અને દેહ શુદ્ધ થતાં પાંચે ઈન્દ્રિયો શુદ્ધ થાય છે અને ઈન્દ્રિયો શુદ્ધ થતાં શ્વાસોશ્વાસ, ભાષા અને મન બધા શુદ્ધ થાય છે, જેનો વિચાર આપણે હવે પછીના પ્રવચનમાં કરશું.



માંસાહારીમાં આંતરડાનું કૅન્સર વધુ

જોકે હવે તબીબોની રૃઢ માન્યતા બદલાતી જાય છે. જે દેશો પરંપરાથી માંસાહારી છે અને તેથી જ્યાં કબજિયાત વ્યાપક છે તે દેશોમાં આંતરડાંના કૅન્સરનું પ્રમાણ વધતું જાય છે. ઑસ્ટ્રેલિયામાં વર્ષે માથાદીઠ ૧૩૦ કિલો ગોમાંસ ખવાય છે. તો ત્યાં આંતરડાનાં કૅન્સરનું પ્રમાણ બીજા બધા દેશો કરતાં વધારે છે. બીજા કોઈ દેશમાં આટલો બધો માંસાહાર થતો નથી, જોકે સ્કૉટલૅન્ડ, ફિન્લૅન્ડ અને અમેરિકા એનાથી બહુ પાછળ નથી. આંતરડાંના કૅન્સરનું પ્રમાણ આ દેશોમાં પણ ઉચું છે. - શરીર બોલે છે.







આટલાં બધાં દર્દી અને ડૉક્ટરો કેમ ઉતરી પડ્યા ?

3

અનંત ઉપકારી, તારક, અરિહંત પરમાત્માએ ફરમાવેલ આહારશુદ્ધિના નિયમોને આજે જૈનોએ પણ વેગળા મૂકી દીધા છે. જૈનોએ પણ દુનિયાની ચાલે ચાલવા ઘરમાં ખાદ્ય ક્રાંતિ (!) આરંભી દીધી છે, જેના પરિણામે શારીરિક અને માનસિક સંતાપો પાર વગરના વધી ગયા છે. ઘરેઘરમાં કલેશ, કંકાસ, કજીયા, ડીપ્રેશન વ્યાપ્યા છે. બાબાનો જન્મ થયા પહેલાં જ ગર્ભમાંથી જ તેની તબિયત બગાડવાની શરુઆત થઈ જાય છે. તે છેક જીવનનો છેલ્લો શ્વાસ મૂકવાની ઘડી આવે ત્યાં સુધી સતત બિચારો બીમાર, બીમાર અને બીમાર જ રહે છે. જ્યારે ને ત્યારે દવાઓનો મારો ચાલુ ને ચાલુ જ રહે છે.

અમેરિકા સુખી છે ખરું ?

એકવીસમી સદીમાં જવા ઉતાવળું થઈ ગયેલું વિશ્વ આખું આજે રોગોથી ખદબદી રહ્યું છે. જેની પાસે દુનિયાની સર્વોત્કૃષ્ટ મેડિકલ સુવિધાઓ છે, એવું અમેરિકા સૌથી વધારે દુખી છે. ત્યાંની વસતિના અડધો અડધ લોકો અસાધ્ય દર્દોથી ક્ણસી રહ્યાં છે. માણસોનો ચેપ ત્યાંના પાલતુ પશુઓને પણ લાગ્યો છે. અમેરિકાના બારથી પંદર ટકા પાલતુ જાનવરોને ડાયાબીટીશ જેવા દર્દો થઈ ચૂક્યા છે. આખાય વિશ્વમાં કુલ એક કરોડ લોકો એઈડ્ઝના ચેપવાળા છે. તદુપરાંત વિશ્વમાં એઈડ્ઝનાળા વીસ લાખ માણસો તો એવી સ્થિતિમાં છે કે જેમને કોઈ પણ રીતે બચાવી શકાય તેમ નથી. આ વીસ લાખમાં પંદર લાખ લોકો તો એકલા અમેરિકામાં છે.

સ્ટારવૉર, સ્ટેનગન, ફાયર આર્મ્સ અને અણુશસ્ત્રોથી આખા વિશ્વને ડરાવતું અમેરિકા પોતે આ એઈડ્ઝથી બી ગયું છે. એટલું ગભરાઈ ગયું છે કે જેની કોઈ સીમા નથી. દુનિયાથી લડતા અમેરિકામાં ઘરઆંગણે આ રોગોએ હાહાકાર મચાવી દીધો છે. અમેરિકાની સાથે કોઈ દેશ યુદ્ધ નોંતરવાનું જોખમ ન કરી શકે, પણ આ રોગો અમેરિકાની સામે પડયા છે. યુદ્ધના ધોરણે રોગો માણસોને પતાવવા મંડયા છે.

અમેરિકામાં દરવર્ષે સાત લાખ માણસો કેન્સરથી અને આઠ લાખ માણસો હાર્ટએટેકથી કાચી ઉમરે ઉપડવા મંડયા છે. ભલભલાના હાજા ગગડી ગયાં છે. વૈજ્ઞાનિકો ઉધુ ઘાલીને લેબોરેટરીમાં મંડી પડયા છે. દિવસ-રાત સંશોધનો ચાલી રહ્યાં છે, પણ હજી કયાંય કેન્સરની દવાનો પત્તો લાગતો નથી. એઈડ્ઝની દવાનો પત્તો લાગતો નથી. કેન્સરની બાવીસ બાવીસ હૉસ્પિટલો અમેરિકામાં ઉભરાઈ રહી છે. કોઈ ઈલાજ નથી. માણસો ટપોટપ મરી રહ્યાં છે. હારી થાકીને હવે ગોરીયા સખણા થવા લાગ્યા છે. ચપ મારીને બેસી ગયા છે. આડેધડ ખાવાનું પીવાનું છોડી દીધું છે. જયાં ને ત્યાં ૨ખડવાનું બંધ કરી દીધું છે. આખું અમેરિકા રાતોરાત ડાહ્યું થઈ ગયું છે અને બ્રહ્મચર્ય પાળવા મંડ્યું છે. જીભના સ્વાદ છોડીને બચ્ચારા બાકેલા ધાન (આયંબિલની રસોઇ) ખાવા લાગ્યા છે. બકરી બનીને કાચા શાકભાજી ખાવા મંડયા છે. રેડલાઈટ એરીયાના ધંધાઓ સાવ જ પડી ભાંગ્યા છે. કોઈ ત્યાં પગ મૂકવા તૈયાર નથી. કોઈના પરસેવાવાળા કપડાં પહેરતા નથી. એક થાળીમાં બેસીને કોઈની સાથે જમતા નથી અને કોઈનાય શરીરને હાથ લગાડતા નથી. હાથમાં અને પગમાં બધે મોજાં પહેરીને કરે છે.

તમે સમજી શકશો કે રોગોએ કેવો કાળો કેર વર્તાવ્યો હશે તે આટલી બીક પેસી ગઈ હશે ! યાદ રાખજો કે તમે પણ ખાનપાનની બાબતોમાં જો ભૂલો કરી છે તો આનાથી પણ ભૂંડી વલે થવાની છે. કુદરત







કોઈને છોડતી નથી.

ભારતમાં એઈડ્રઝ આવી ગયો છે. એઈડ્રઝના ચેપવાળા એક લાખ માણસો ભારતમાં પણ મોજદ છે. શરાબ ઢીંચીને કીડનીઓ ફૈલ કરી નાખનારા પણ પાર વગરના ભારતમાં છે. બધાને કીડની બદલવાના ખર્ચા પોસાતા નથી એટલે સાધારણ માણસો તો વગર ઑપરેશને પરલોક ભેગા થઈ જાય છે, પણ શરાબ માત્ર ગરીબો જ પીવે છે એવું નથી. શ્રીમંતો કયાંય પાછા પડે તેમ નથી. હવે તો જૈનોના ઘરમાં. લગ્ન સમારંભોમાં પણ શરાબ સર્વ થવા માંડયો છે. ઑફિસોમાં, ફ્લેટોમાં, ફ્રીઝોમાં બધે જ શરાબની બાટલીઓ આવી ચૂકી છે. પરિણામ એ આવ્યું છે, દરવર્ષે ભારતમાં ૩૦,૦૦૦ શ્રીમંત શાહકારોની કીડનીઓ ફેલ થઈ જાય છે. નવી કીડનીઓનો મોટો વેપાર ચાલે છે. કીડનીઓની ભારે ડીમાંડ રહે છે. દક્ષિણ ભારતમાં ગરીબ લોકોના પેટ ચીરી નાખી તેમાંથી રૂા. ૪૦,૦૦૦ના ભાવે કીડનીઓ કાઢી લઈને શેઠ સાહેબોના પેટમાં પધરાવવામાં આવે છે. શ્રીમંતોએ કદરતે સાવ મફતમાં આપેલી બે કીડનીઓને શરાબ હીંચીને ખલાસ કરી નાખી હવે કોકની વેચાતી લીધેલી કીડની કેટલા દિવસ કામ આપશે!

જે અમેરિકાને આદર્શ બનાવીને ભારતવાળાએ ઢીંચવાનો પ્રારંભ કરેલો તે અમેરિકામાં તો હાલતા ચાલતા કીડની ટ્રાન્સપ્લાંટના ઑપરેશનો થાય છે. ત્યાંનો ડાયાલીસીસનો ખર્ચ માથા દીઠ ૬૪,૦૦૦ રૂા. આવી રહ્યો છે. એ પરથી વિચારજો કે ત્યાં કીડનીનો પ્રોબ્લેમ કેટલી હદ વટાવી ગયો હશે.

અમેરિકાની નેશનલ કેન્સર ઈન્સ્ટીટયુટ દર વર્ષે બાર અબજ રૂપિયા કેન્સરની દવા શોધવા માટે ખર્ચી રહ્યું છે, પણ હજી કોઈ દવા હાથ લાગી નથી. તેના બદલામાં એઈડ્ઝ આખા અમેરિકામાં ઘૂસી ગયો એ વધારામાં. રોક હડસન જેવા કલાકારને પણ અમેરિકા એઈડ્ઝમાંથી ઉગારી શકયું નહિ અને કાચી ઉમરમાં તે માણસ મોતને ભેટયો. મુંબઈની એક કરોડની વસતિમાં ચાર લાખ માણસો કેન્સરની જાલિમ બીમારી ભોગવી રહ્યાં છે. ૩૦૦ દર્દીઓ તો એકલી ટાટાબોર્ચીસ હૉસ્પિટલમાં ભર્યા છે.

દર્દી, દવાઓ અને ડૉકટરો :

એક સમયમાં જે રોગો જીવનમાં પચાસ સાંઈઠ વર્ષ વીત્યા પછી ઉદયમાં આવતા હતા તે રોગો આજે ત્રીસ, ચાલીસ, પીસ્તાલીસ વર્ષની ઉમરના જુવાન માણસોને થવા મંડયા છે. આજે હાર્ટએટેક, ડાયાબીટીસ, બ્લડપ્રેશર, કીડની ફૈલ અને બ્રેઈન હેમરેજના દર્દી ડોસાં કરતાં જુવાનીયાને વધારે પસંદ કરે છે. રોજે રોજ કોક ને કોક જુવાન માણસ આવા કોક દર્દમાં મૃત્યુ પામ્યાના સમાચારો મળતા રહે છે. હૉસ્પિટલના જનરલ વોર્ડમાં ચકકર મારશો તો બુઢા કરતાં જવાન માણસોની બહુમતી સહેજે નજરે ચડી આવશે.

આજનું આધુનિક વિજ્ઞાન આ કાચા કુંવારા કે તાજા પરણેલા જવાન માણસોને નજર સામે મરતાં લાચાર બનીને જોઈ રહ્યું છે. કાચો કલૈયા કુંવર જેવો દીકરો મોટી દૈત હૉસ્પિટલમાં સંખ્યાબંધ ડૉક્ટરોની હાજરીમાં ઈન્ટેન્સીવ કૅર યુનિટમાં જ્યારે છેલ્લા શ્વાસ મૂકી દે છે ત્યારે ડૉક્ટર સાહેબોના મોઢાં સાવ વિલાઈ જાય છે. બધી જ બાબતોનું પ્રીકોશન રાખ્યું હોવા છતાં કેસ ફૈલ કેમ ગયો એ પ્રશ્ન એમના માથામાં હથોડાના ઘા મારે છે, પણ જવાબ જડતો નથી.

ઈ.સ. ૧૯૪૪માં આઝાદીના આગમન પૂર્વે ભારતમાં કુલ ૬૦૦૦ માણસે એક ડૉક્ટરની સુવિધા હતી, પણ આજે કુલ ૪૩૦૦ માણસે એક ડૉક્ટરની સુવિધા હો. પાજે ૩,૬૫,૦૦૦ ડૉક્ટર, ૧૦,૧૭૨ હૉસ્પિટલ, ૬,૪૯,૪૧૭ હૉસ્પિટલબેડ, ૨,૪૫,૪૦૫ નર્સીસ વિદ્યમાન છે. ભારતની ૧૨૮ મેડિકલ કૉલેજોમાંથી ભણીગણીને ડૉક્ટર સાહેબ બનીને મેદાનમાં ઠલવાઈ જતા યુવાનોની સંખ્યા દશ હજારની છે. આમ છતાં પણ દેશમાં રોગો ઘટવાને બદલે દિનપ્રતિદિન વધી રહ્યા છે. કદાચ મેડિકલ કૉલેજો અને ડૉક્ટર સાહેબોની સંખ્યા દશ ગણી કરી દઈએ તો ય રોગોને પહોંચી શકાય તેમ નથી. સમૃદ્ધ દેશો







For Personal & Private Use Only

પણ પહોંચી શકયા નથી તો પછી બીજાની શી વાત કરવી ?

આજના સાયંસની સામે પડકાર સમી આ પરિસ્થિતિમાં આખું મેડીકલ સાયંસ વિચાર-મુગ્ધ થઈ ગયું છે અને હવે કશાક નવા જ સંશોધનમાં લાગી ગયું છે. ટૂંક સમયમાં નવો મેડીકલ ઢંઢેરો બહાર આવશે અને ડૉકટર સાહેબોના શ્રીમુખે તમને જિનેશ્વરદેવે કહેલા આહારશુદ્ધિના નિયમો નવી ભાષામાં સાંભળવા મળશે.

સર્વ રોગનું મૂળ છે મન !

થોડાક વર્ષો પૂર્વે મેડીકલ સાયંસ એવી માન્યતા ધરાવતું હતું કે રોગમાં કારણ પ્રદૂષણ કે પર્યાવરણ કે વાયરસ છે. જુદા જુદા પ્રકારના જમ્સથી રોગો ફેલાય છે. એટલે જાતજાતની રસીઓ મૂકીને રોગોને અટકાવાના પ્રયત્નો થયા પણ એમાં ધારી સફળતા ન મળી. એક નહિ તો બીજા સ્વરૂપે રોગો તો પોતાનો પંજો પ્રસારતા જ રહ્યા. કોલેરાની રસી શોધાઈ ગઈ એટલે મેલેરીયાએ પોતાના પધરામણા કરી દીધાં. સુરત, મુંબઈ, કલકત્તા જેવા શહેરોમાં તો મેલેરિયાએ મહામારીનું સ્વરૂપ ધારણ કરી લીધું છે. એન્ટીબાયોટીક દવાઓની કોઈ અસર આ શહેરોમાં થતી નથી. હજી મેલેરીયાની રસી શોધી શકાઈ નથી. શોધવા માટે વૈજ્ઞાનિકોના પ્રયત્ન ચાલુ છે, પણ સફળતા મળી નથી.

પ્રદૂષણ, પર્યાવરણ અને વાયરસથી આગળ વધીને હવે આજનું સાયંસ આહારવિહારની ભૂલોને પણ રોગમાં કારણ માનવા લાગ્યું છે. વિજ્ઞાન એક કદમ આગળ વધ્યું છે, પણ હજી એને બીજું કદમ આગળ વધીને શોધવાનું બાકી રહે છે કે આહાર-વિહારની ભૂલો ઉપરાંત માણસનું મન પણ રોગનું કારણ છે. જ્યારે ઈચ્છાઓનો અતિરેક થાય છે ત્યારે પણ મનનો પડઘો શરીર પર પડયા વિના રહેતો નથી.

હાઈપર ટેન્શનના, બ્લડપ્રેસર, હાર્ટ એટેક

આદિ જે દર્દો છે તેમાં ખોરાક કરતાંય મન વધુ ગુનેગાર છે. વધુ પડતો ગુસ્સો, તીવ્ર લોભદશા, તીવ્ર કામ-સંજ્ઞા, ઈર્ષ્યા-જલન અને અહંકાર દ્વારા આવા રોગ પેદા થાય છે. આ વાત સાયંસને શોધવાની હજી બાકી છે.

આથી પણ એક કદમ આગળ વધીને વિજ્ઞાનને સ્વીકારવું પડશે કે માણસના મન કરતાંય આત્મામાં પડેલા કર્મો પણ રોગોમાં કારણ છે. લાખ દવાઓ કરવા છતાંય રોગો હટતાં નથી તેનું કારણ કર્મ છે. કર્મથી આવેલા દર્દો કેટલાક નિમિત્તવિપાકી હોય છે. રોગનું નિમિત્ત મળવાથી આવે છે અને દવાનું નિમિત્ત મળવાથી આવે છે અને દવાનું નિમિત્ત મળવાથી જતા રહે છે, પણ કેટલાક કર્મો એવા છે કે તે દવાનું નિમિત્ત મળવા છતાં પણ જતા નથી. એવા દર્દો, દવાથી કે હવાથી નહિ પણ ભગવાન પ્રત્યેની શ્રદ્ધાથી ચાલ્યા જાય છે. આધુનિક વિજ્ઞાનના ગાલ પર તમાચ મારીને શ્રદ્ધાનો જયજયકાર કરે એવા દાખલાઓ આજના કાળમાં બન્યા છે અને કેન્સર જેવી વ્યાધિઓ પણ શ્રદ્ધાથી મટી ગઈ છે. જામનગરવાળા ગુલાબચંદ શ્રાવક વગેરેના દષ્ટાંતો મોજૂદ છે.

કેટલાક દર્દો દવાથી નહિ પણ સાધનાથી પણ મટે છે. કેટલાક દર્દો હૃદયની શુભભાવનાથી પણ મટે છે. એટલે ડૉક્ટર સાહેબોને રોગની ઉત્પત્તિમાં પ્રદૂષણ, પર્યાવરણ, વાયરસ અને આહારથી આગળ વધીને માણસનું મન અને આત્મામાં પડેલા કર્મને પણ શોધી કાઢવા પડશે. તે પછી રોગના ઈલાજમાં હવા અને દવાથી આગળ વધીને શ્રદ્ધા, સાધના અને ભાવનાનો પણ રોગના ઈલાજ તરીકે સ્વીકાર કરવો પડશે.

હાલ તો સાયંસ રોગના કારણ તરીકે આહાર-વિહારની ભૂલોને સ્વીકારતું થયું છે અને એટલે જ ડૉકટર સાહેબો પણ વૈદ્યમહોદયોની જેમ પોતાના પ્રીસ્ક્રીપ્શનમાં ખોરાકની પરેજીની નોટ્સ મૂકવા લાગ્યા છે અને નો સોલ્ટ, નો ફેટ, નો સુગર, નો સોડીયમ વગેરે વગેરે ઉપદેશ વાકયો લખવા મંડયા છે.

આયુર્વેદે તો ઘંટ વગાડીને જાહેર કર્યું છે કે







'સર્વે રોગા ઉદરપ્રભવાઃ' બધાજ રોગો પેટમાંથી પેદા થાય છે. પેટમાંથી રોગો પેદા થવાના કારણમાં પણ આયુર્વેદે 'પ્રજ્ઞાપરાઘ'ને કારણભૂત ગણાવ્યો છે. પ્રજ્ઞાપરાઘ એટલે બુદ્ધિનો અપરાધ. પોતાના શરીરની પ્રકૃતિ સમજીને શું ખવાય અને શું ન ખવાય એવા વિવેકના અભાવને પ્રજ્ઞાપરાધ કહેવાય છે.

આજના લલ્લુઓની દશા :

જવાનીયાને જે રોગો વળગવા મંડયા છે તેનું કારણ આ પ્રજ્ઞાપરાધ છે. ફ્રેન્ડસર્કલના રવાડે ચડીને રેસ્ટોરંટોમાં અને લારીઓ પર આડેધડ જે પાંઉભાજી. પાંવવડા, ભેળપુરી, પાણીપુરી, મલાઈ કોફતા, પનીર પકોડા, છોલેપુરી, છોલેભટુરે, પીઝા, હેમ્બર્જર, સેન્ડવીચ, ઉત્તપ્પા, કોકોકોલા, થમ્સઅપ, ગોલ્ડસ્પોટ અને આઈસક્રીમ પેટમાં પઘરાવાય છે, તે મૂળમાંથી આરોગ્યને હણી નાખે છે. આજની છટકેલ યુવાપેઢીની એવી વિષમ પરિસ્થિતિ છે કે બચ્ચારાઓને 'ખાધાની ખબર પડતી નથી અને અભિમાનનો પાર નથી.' ગાંધીજી કહેતા હતા કે શેરીની ભૂગોળનું ભાન નથી અને ઈંગ્લેન્ડની નદીઓના, ગામોના અને શહેરોના નામો ગોખી ગયો છે. શરીરની સંરચનાની <mark>ગતાગમ નથી. અંદર રહેલી સાત ધાતુઓ અને વાત,</mark> પીત્ત, કફનો પ્રકોપ શાનાથી થાય છે અને એ શાંત શાથી થાય છે એનું આજની પેઢીને લગીરે ભાન નથી અને વેરાઈટીઝો ખાધા વિના રહેતો નથી. બસ! ગમેતેમ કરીને વટ પડવો જોઈએ.

કેટલાક લલ્લુઓને પેટમાં ચૂંક આવતી હોય, વાયુથી પેટ ભરેલું હોય, ઢમઢોલ વાગતું હોય તોય ભાઈબંધ દોસ્તારોની વચ્ચે બેઈજ્જત ન થવું પડે એટલે બધા જે ખાય તે લલ્લુઓ પણ ખાઈ લે છે. પેટકી ઐસીકી તૈસી!

આયુર્વેદનો નિયમ છે કે ભૂખ લાગ્યા વિના ખવાય નહિ. ભૂખ વિના જે ખવાય તેમાંથી આમરસ તૈયાર થાય છે. આ આમરસ એ સર્વરોગોનો પિતામહ છે. જેને આજના ડૉકટરો Indigetion ઈનડાયજેશન કહે છે. આ એક જ મહારોગમાંથી વ્યક્તિની પ્રકૃતિ પ્રમાણે કોકને શરદી, તો કોકને તાવ, તો કોકને ખાંસી એવા ભિન્ન ભિન્ન હજારો દર્દી પેદા થાય છે, પણ બધા રોગોનો જન્મદાતા આમ છે. આમનો જન્મદાતા ટેસ્ટફૂલ સ્વાદિષ્ટ મૉડર્ન ન્યુ વેરાઈટીઝવાળો આહાર છે અને આવા આહારને પેટમાં પેસવા દેવાની ગુસ્તાખી કરાવનારો દોષ 'પ્રજ્ઞાપરાધ' છે.

પૂર્વે આ દેશમાં પોતાના ઘરના સંસ્કારો એવા રહેતા હતા કે અમુક ચીજો કુલપરંપરામાં કયારેય કોઈ માણસો ખાતા નહિ તેથી પ્રજ્ઞાપરાધ થવાની શકયતા ન હતી, પણ આજે તો કુલાચારના નિયમોના ભુક્કા બોલી ગયા છે.

હું સોળ વર્ષ ગૃહસ્થાવાસમાં રહ્યો છું. સત્યાવીસ વર્ષ દીક્ષાપર્યાયમાં પસાર કર્યા છે, પણ હું તમને ગેરંટી સાથે કહી શકું કે મેં મારી જીંદગીમાં કદાપિ કંદમૂળ ખાધું નથી. આ કાયામાં કયારેય કંદમૂળનો પ્રવેશ નથી થયો. આમાં ઉપદેશની જરૂર ન હતી. પણ એક જૈન તરીકેની કુલ પરંપરા એવી હતી કે આ ચીજ જૈનોથી ખવાય જ નહિ. જૈનફળમાં જન્મ પામવા માત્રથી કંદમુળનો ત્યાગ થઈ જતો. હિન્દુકળમાં જન્મ પામવા માત્રથી માંસાહારનો ત્યાગ થઈ જતો. આવી સુંદર વ્યવસ્થાઓ ગોઠવાયેલી હતી. ડાઈ તૈયાર હતી એટલે માલ એકસરખો જ બહાર આવતો, કોઈ પણ નવા સંતાનનો જન્મ થાય એટલે એ કંદમળત્યાગ અને માંસાહારત્યાગની ડાઈમાંથી પસાર થતો એટલે જીવનમાં કયારેય એ ચીજ સામે નજર સુદ્ધાં કરતો નહિ. આજે આ ડાઈને ખતમ કરી દેવામાં આવી છે. બાળકના જન્મ પહેલાં જ મા-બાપ ઈડા, આમલેટ અને કંદમૂળ ખાઈને પોતાના પેટને અભડાવી ચૂક્યાં હોય છે પછી એના સંતાન પાસે આપણે શી અપેક્ષા રાખવાની હોય ?

સાફ શબ્દોમાં કહેવું પડશે કે આર્યદેશનું આહાર-ચર્યાનું આખ્ખે આખ્ખું માળખું તૂટીને કરડભૂસ થઈ ગયું છે. એક પણ નિયમ આજે સલામત રહ્યો નથી, એનું આ કટુ પરિણામ છે, કે કોઈ નિરોગી જણ શોધ્યો હાથ લાગતો નથી.







આ દેશ હતો જ્યાં સ્નાન કર્યા વિના રસોડામાં પ્રવેશ કરવાની મનાઈ હતી. જેટલી પવિત્રતા ભગવાનના મંદિરમાં જળવાતી એટલી જ પવિત્રતા રસોઈમંદિરમાં પળાતી હતી. એમ.સી.વાળી સ્ત્રીને રસોડામાં પ્રવેશવાની મનાઈ હતી. એના જમવાના વાસણ જુદાં રહેતાં. જમ્યા પછી એને સાફ પણ જુદા જ કરવાં પડતાં. પાણી ગાળ્યા વિના વપરાતું નહિ. અનાજમાં જીવજંતની જયણા કર્યા વિના ઉપયોગમાં લેવાતું નહતું. રસોઈ રાંધવાનું કામ માતા, બેન અથવા પત્ની કરતી હતી, પણ પીરસવાનું કામ હંમેશાં માતાના હાથમાં રહેતું. માના હાથનો મહિમા હતો. માટે કહેવાતું કે ઝેર ખાવું પડે તો માના હાથે ખાવું. જમતાં પૂર્વે પરમાત્માનું નામસ્મરણ કરવામાં આવતું. પુજ્ય સાધુભગવંતોને ભિક્ષાદાન કરવામાં આવતું. જમતા બિલ્કુલ મૌન પાળવામાં આવતું. મોટેભાગે ચૂલે ચડેલી તાજી જ રસોઈ જમવામાં આવતી, આવા ઘણા બધા જરૂરી નિયમો હતા. એમાંથી આજે એક પણ નિયમ સલામત રહ્યો નથી.

કાશ! આજે તો આ કેવો કાળ આવી લાગ્યો છે કે જે આહારશુદ્ધિ જૈનકુળમાં જન્મ પામી જવા માત્રથી ઘરમાંથી, ગળથુંથીમાંથી જ શીખવા મળી જતી હતી તે આહારશુદ્ધિ આજે અમારે તમને પાટે બેસીને શીખવવી પડે છે.

પરદેશી કાું. દાટ વાળશે :

મૈ કયા બાત કહું ? આજે અમારું અંતર અંદરથી લ્હાય લ્હાય થઈ રહ્યું છે, જે પાટેથી અમારે તમને આત્મા, પરમાત્મા, સંસાર, મોક્ષ અને કર્મની થીયરીની વાતો કરવાની હતી તે પાટે બેસીને અમારે તમને કહેવું પડે કે માંસાહારનો ત્યાગ કરો. ઢાંકણીમાં પાણી લઈને ડૂબી મરવા જેવી આજની દશા છે. જમાનો કયાં જઈને ઉભો છે? હાય રે હાય! અમારા જૈનના જ છોકરા ઈડા ખાય! આમ્લેટ ખાય! ખેખડા અને લોબ્સ્ટર ખાય! ખેબર હૉટલની મુલાકાતે જાય! આ શું થવા બેઠું છે? અમે બી ગયા છીએ, ડરી ગયા છીએ, કાલે શું થશે એ સમજાતું નથી.

મેકડોનાલ્ડ નામની કાં. ગોમાંસની હેમ્બરગર બનાવવા ઈન્ડિયામાં ચેઈન રેસ્ટોરંટ સ્થાપવા આવી રહી છે. ઠેર ઠેર આ રેસ્ટોરંટ ઉભી થશે પછી કોણ બચશે તે સવાલ છે ? ભારતમાં ગાય કાપવાની મનાઈ છે, તો મેકડોનાલ્ડ ફાું કહે છે કે અમે ગોમાંસ ઈમ્પોર્ટ કરશું અને એમાંથી હેમ્બરગર બનાવશું. આપણી સરકારે રજા આપી દીધી. આવી જાવ, પણ સબર! ગોમાંસ ખવડાવજો ખરા પણ ગાય કાપતા નહિ. અહી ગાય કાપવાની મના છે. ગોમાંસ ખાવાની મના નથી. કેવા અંધાકાનુન ચાલી રહ્યા છે. આ કંપની ઈન્ડિયામાં પ્રવેશ્યા પછી ટી.વી. પર એના હેમ્બરગરની જાહેરાતો આપશે. હેન્ડસમ છોકરા-છોકરી ટી.વી. પર આવીને સુંદર સંવાદો રજ કરશે. મોહક ગીતો ગાશે અને પછી હેમ્બરગરના બટકાં ખાતાં ખાતાં એવી મસ્તીમાં ઝલશે કે જોનારાની ડાગળી ચસ્કી ગયા વિના નહિ રહે. ગમે તેટલો પાકા મનનો માણસ હશે તોય તેની દાઢ ડળકવાની અને મનમાં થવાનું કે સાલ્લું જીવ્યા કરતાં જોયું ઝાઝું અને જોયા કરતાં ખાધું સાચું. એક દાઢી કરવાની બ્લેડ કે સ્નાન કરવાના સાબૂની જાહેરાત જોયા પછી માણસ તે ચીજને અજમાયા વિના રહી નથી શકતો તો હેમ્બરગરની જાહેરાત જોયા પછી એ ખાધા વિના રહી શકશે ખરો ? આ સૌથી મોટો સવાલાખ રૂપિયાનો સવાલ છે, પણ જેનો જવાબ છે ઝીરો.

આ દેશની આહારશુદ્ધિનો છેલ્લો અિનસંસ્કાર થઈ જશે અને માણસોના પેટ વટલાઈ જશે. અભડાઈ જશે. આહારભ્રષ્ટ થતાં બુદ્ધિભ્રષ્ટ થવાની જ છે. કદાચ કોક વીરલા ! કોક ધર્મી આત્મા ! બચી જાય, તો તેને શોધી કાઢીને સમારંભ ગોઠવી શાલ ઓઢાડીને હાર પહેરાવીને બહુમાન કરવાનું ચૂકતા નહિ.

*







ફੀ ਅੰਤ ਮੇਰਟ ਫੇਂਦੀ

4

અનિત ઉપકારી, અનંત કરૂણાના સાગર, તારક, કૃપાળુ દેવાધિદેવ શ્રીમદ્દ્ મહાવીર સ્વામિ ભગવાન સ્વયં સર્વજ્ઞ છે. સ્વયંસંબુદ્ધ છે. તેઓશ્રીએ જે વાતો ફરમાવી છે, તે એકાંતે સમગ્ર જીવલોકનું કલ્યાણ કરનારી છે. આપણી પોતાની મોટી ખામી તે છે કે આપણે ડૉકટરની વાત માની શકીએ છીએ, પણ ભગવાનની વાત માનવા તૈયાર નથી. જો ડૉકટર પાણી ઉકાળીને પીવાનું કહેશે, રોટલી લુખ્ખી ખાવાનું કહેશે. ફરસાણ બંધ કરવાનું કહેશે તો તમે તરત યસ સર! કહીને તે જ દિવસથી ખોરાકમાં ફેરફાર કરી લેશો, પણ હું તમને કલાકો સુધી સમજાવીશ તોય તમે નહિ માનો.

એક આદિવાસી ગામ :

હું એકવાર પૂર્વભારત તરફના વિહારમાં હતો. મધ્યપ્રદેશની બૉર્ડર પર એક સેરોખેડી નામનં ગામ છે. ગામમાં માત્ર આદિવાસીઓની વસ્તી છે. હું વિહાર કરીને સંઘ્યા સમયે એ ગામમાં પહોંચ્યો. સાધુને જોઈને કૌતુકથી ગ્રામજનો ભેગા થઈ ગયા. અમે ગામની પાદરે આવેલી સ્કલમાં ઉતરેલા. સ્કલના ગ્રાઉન્ડમાં બેસીને મેં એ આદિવાસીઓને માંસાહારત્યાગ માટે વિવિધ દષ્ટાંતો, દાખલાઓ સાથે ઉપદેશ આપ્યો. એટલા ભલા માણસો હતા કે એક જ વાર ઉપદેશ સાંભળીને તે સહએ <mark>માંસાહારનો ત્યાગ કરી દીધો. ત્યારે તમે તો</mark> સુધરેલા, એજ્યુકેટેડ શહેરીજનો છે. અમે કલાકોના <mark>કલાકો સુધી સમજાવીએ તોય તમે કંદમ</mark>ૂળ છોડવા <mark>તૈયાર ખરા ? રાત્રિભોજન છોડવા તૈયાર ખરા ?</mark> <mark>બહુ કઠણ કામ છે. કયારેક મનમાં થઈ જાય છે</mark> કે <mark>આ શહેરો કરતાં ય આદિવાસીઓના</mark> ગામડાં ભલાં છે ત્યાં દશ મિનિટમાં કામ પતી જાય છે. ત્યારે અહિં તો મૂશળધારે વરસી પડીએ તોય કશું પરિણામ આવતું નથી. દિનપ્રતિદિન શહેરીજનો વધુને વધુ કઠોર અને નઠોર બનવા લાગ્યા છે. જ્યાં હૃદયની કોમળતા જતી રહે પછી કોઈપણ ઉપદેશ કામ કરતો નથી.

કીઝીકલ હેલ્થ, મેન્ટલ હેલ્થ :

પરમાત્માએ આહાર સંબંધી જે નિયમ ફરમાવ્યા છે, તે જાણીને કેટલાક લોકો એવી વાતો કરે છે કે જૈનો તો અહિંસામાં માનનારા છે એટલે જીવહિંસા ન થાય માટે બટાટા ખાવાની ભગવાન ના પાડી ગયા છે. બાકી આરોગ્ય માટે બટેટા ખાવામાં કોઈ નુકશાન નથી. આવી વાતો અણસમજ અને ગેરસમજથી ભરેલી છે. ભગવાને આહારશુદ્ધિના જે નિયમો દર્શાવ્યા છે, તેમાં ત્રણ વાતો ઘ્યાનમાં લેવામાં આવી છે.

પ્રથમ વાત છે કે જીવવા માટે ખાવાની જરૂર પડે તો એવા ખાદ્યો પસંદ કરવા કે જેમાં ઓછામાં ઓછી હિંસા થતી હોય.

બીજી વાત છે કે ઓછી હિંસાવાળા પણ એવા ખાદ્યો પસંદ કરવા કે જે શરીરના આરોગ્યને હણી ન નાખે.

ત્રીજી વાત છે કે શરીરના આરોગ્યને જાળવવા માટે એવા પદાર્થો નહિ ખાવા કે જે તમારા માનસિક આરોગ્યને હણી નાખે.

આમ અહિંસા, ફીઝીકલહેલ્થ અને મેન્ટલહેલ્થ ત્રણેયને ઘ્યાનમાં લઈને આહારચર્યાના નિયમો દર્શાવાયા છે. કેટલાક લોકો એમ જ માની બેઠા છે કે બસ ! અહિંસાને ઘ્યાનમાં લઈને જ બધા નિયમો મૂકવામાં આવ્યા છે, પણ હિકકતમાં







અહિંસાની સાથોસાથ તન-મનનું આરોગ્ય પણ જોડાયેલું છે.

બટેટા, ગાજર, મૂળા વગેરે કંદમૂળમાં ગણાય છે. એમાં પ્રચૂર જીવિકેસા રહેલી છે. આરોગ્યને ભારે નુકશાન પમાડે છે. માટે કંદમૂળ તો ત્યાજ્ય ગણાય છે, પણ રીંગણા કંઈ જમીનની અંદર નથી ઉગતા. એ કંઈ કંદમૂળ નથી. તોય ભગવાને તે ખાવાની ના પાડી, તેનું કારણ એ છે કે રીંગણા ખાવાથી માણસની મેન્ટલહેલ્થ બગડે છે. રીંગણા ખાધા પછી માણસનું મન ભારે તામસી બની જાય છે. મને એક કાઠીયાવાડના કાઠીબાપૂ મળેલા તેઓ કહેતા હતા કે બાજરાના રોટલા સાથે ગોળ અને રીંગણાનું શાક જો ખાધું હોય તો માણસ ગાંડોતુર બની જાય. દિવસ-રાત, મા-બેન બધો વિવેક માણસ વીસરી જાય છે.

સૂંઠ અને બટાટા વેકર:

તેવી જ રીતે કેટલાંક પદાર્થી પૂર્વાવસ્થામાં કંદમૂળમાં ગણાતા હોવા છતાં તેના ઉપયોગથી જો આરોગ્ય સુધરતું હોય અને બીજી વધુ પડતી હિંસાઓમાંથી બચી જવાતું હોય તો કેટલીક ચીજોમાં છૂટ પણ આપવામાં આવી છે. દા.ત. સૂંઠ અને હળદર જ્યારે લીલી હોય છે ત્યારે તે કંદમૂળમાં ગણાય છે, પણ સૂકાઈ ગયા પછી તેનો ઉપયોગ કરવામાં મનાઈ નથી કરી. કેમ કે સૂંઠ અને હળદર અનેક રોગોમાં ઉપયોગી છે અને સૂકાઈ ગયા પછી તે કંદમૂળમાં ગણાતી નથી.

મારી આવી વાતને આડી રીતે પકડીને કેટલાક લલ્લુબંધુઓ મારી પાસે સૂકાઈ ગયેલી બટેટાની વેકરની છૂટ માગવા આવે છે. જેમ સૂકાઈ ગયા પછી સૂંઠ, હળદર ચાલી શકે તેમ સૂકાઈ ગયા પછી બટાટાની વેકર કેમ ન ચાલી શકે ?

મારે એ લલ્લુઓને કહેવું છે કે ના, ન જ ચાલી શકે. સૂંઠમાં અને બટેટાની વેકરમાં ફરક છે. સૂંઠની છૂટ ઔષધ માટે છે અને તમારે વેકરની છૂટ સ્વાદ માટે જોઈએ છે. ના, સ્વાદ માટે છૂટ મળી શકે તેમ નથી. વળી માણસ આખી જીંદગીમાં સૂંઠ ખાઈ ખાઈને કેટલી ખાઈ શકવાનો હતો ? શું એક દિવસમાં કોઈ પ૦૦ ગ્રામ સૂંઠ ખાઈ શકે ખરો ? ગુજરાતમાં કહેવાય છે કે કોની માએ સવાશેર સૂંઠ ખાઘી છે ? સૂંઠ ખાવી સહેલી નથી, પણ સવાશેર બટેટા તો કોઈ પણ મા અને કોઈ પણ સવાશેર બટેટા તો કોઈ પણ મા અને કોઈ પણ દીકરો એક દિવસમાં આરામથી ખાઈ શકે. એક દિવસમાં માણસ જેટલા બટેટા ખાઈ શકે એટલી સૂંઠ તો આખા વરસમાં પણ નથી ખાઈ શકતો. માટે સૂંઠ, હળદરનો દાખલો બટેટા, કાંદા, લસણમાં નહિ લગાડવાનો.

કૉલેસ્ટરોલની દવા :

ભગવાન જિનેશ્વરદેવના સિદ્ધાંતો તો કેવા અદ્ભુત છે કે આજની તારીખમાં પણ એને કોઈ ચેલેન્જ કરી શકે તેમ નથી. હું જ્યારે આ લેખમાં મેન્ટલહેલ્થની પ્રસ્તુત વાત લખી રહ્યો હતો, ઈન બીટવીન હમણાં જ મારી પાસે મુંબઈના એક ચશ્માના વેપારી આવી ગયા. તાજેતરમાં જ યોજાયેલી દેવલાલી કેમ્પની શિબિરમાં તેઓએ પ્રવચનો સાંભળેલા. શિબિરમાં જોડાવવાની ઈચ્છા હતી પણ તેમની ઉંમર પચાસ વર્ષની હતી. વ્યવસ્થાપકોને ફોન કરીને તેમણે પૂછ્યું હશે કે મને પ્રવેશ મળશે કે નહિ ? જવાબ મળ્યો કે શિબિરની વયમર્યાદા તો ૧૫ થી ૪૫ની છે છતાં તમારી બહુ ઈચ્છા હશે તો એડજેસ્ટ કરી લઈશું, પણ એમનું મન ન માન્યું. તેમણે અત્ર પોતાના માટે સ્પેશ્યલ બ્લોક ભાડે લઈને ત્રણ દિવસ પ્રવચનોમાં હાજરી આપી. પ્રવચનોના શ્રવણ પછી કેટલાક પ્રશ્નો ઉભા થયેલા તે લઈને મારી પાસે આવેલા.

તેમનો એક પ્રશ્ન હતો કે હમણાં લખનૌની મેડીકલ સંશોધન સંસ્થાએ હાર્ટના દર્દીઓ માટે, કૉલેસ્ટરોલના દર્દીઓ માટે કાંદા, લસણને શ્રેષ્ઠ ઔષધ તરીકે ગણાવ્યા છે તો તે દવા તરીકે લેવાય કે નહિ? એમના પ્રશ્નોના હું શું જવાબ આપું છું







અને જવાબ પછી પાછા તે શિબિરાર્થી મને શું કહે છે તે તમે જરીક ઘ્યાનથી સાંભળજો.

મેં કહ્યું કે લખનૌની સંસ્થાનો રીપોર્ટ આપણે સાચો માની લઈએ અને સ્વીકારી લઈએ પણ તમે સમજી લો કે આરોગ્ય એક પ્રકારનું નહિ પણ બે પ્રકારનું છે. એક છે ફીઝીકલહેલ્થ અને બીજું છે મેન્ટલહેલ્થ. સપોસ કદાચ સમજી લો કે તમે કાંદા-લસણનો ઉપયોગ કર્યો અને તમારી ફીઝીકલહેલ્થ સુધરી ગઈ, પણ સાથોસાથ જો તમારી મેન્ટલહેલ્થ બગડી જાય તો!

ફીઝીકલહેલ્થ ગમે તેટલી સારી હોય પણ માણસની મેન્ટલહેલ્થનું જો ઠેકાણું ન હોય તો ફીઝીકલહેલ્થને શું કરવાની ? બન્ને આરોગ્ય બરાબર જળવાવા જોઈએ.

મારી વાતને અધવચ્ચેથી જ કાપતાં તેમણે કહ્યું કે ગુરુદેવ ! આપ જે કહો છો તે સોએ સો ટફા સાચું છે. લખનૌના રીપોર્ટ જાણ્યા પછી મેં કાંદા-લસણને દવા સ્વરૂપે લેવાની શરૂઆત કરી દીધી છે, પણ જ્યારથી મેં આ ચીજ લેવાનો પ્રારંભ કર્યો છે ત્યારથી મારા સ્વભાવમાં એકાએક ચેન્જ આવ્યો છે. મેં પૂછ્યું કે શું ચેન્જ આવ્યો છે ? તરત તેમના પત્નીએ ઉતાવળા થઈને કહ્યું કે છેલ્લા બે વરસથી તેમનો સ્વભાવ બહુ ગરમ અને ગુસ્સાખોર બનવા લાગ્યો છે. પહેલાં કયારેય ઉશ્કેરાઈ જતા ન હતા પણ હવે સ્હેજ સ્હેજ વાતમાં તરત ગરમ થઈ જાય છે.

પતિશ્રીએ કહ્યું કે હા સાહેબ ! એની વાત બિલ્કુલ સાચી છે. જ્યારથી આ કાંદા-લસણ ખાવા મંડ્યો છું ત્યારથી જ આ રામાયણ શરૂ થઈ છે, પણ હવે આજથી તે સ્ટોપ કરી દઈશ.

મારે તમને સહુને કહેવું છે કે આહારસંહિતાના નિયમો માત્ર હિંસા અને અહિંસા પર નિર્ભર નથી. એમાં તન-મનનું આરોગ્ય અને અઘ્યાત્મ પણ જોડાયેલું છે. શરીરમાં જે ખોરાક દાખલ થાય છે, તેમાંથી જ શરીરની સાત ઘાતુઓ બને છે. એમાંથી જ મનના વિચારો તૈયાર થાય છે. સાદી સીમ્પલ ભાષામાં મનની ને આહારની કડી જોડી આપતી કેટલી બધી કહેવતો પ્રચલિત છે.

> 'આહાર તેવો ઓડકાર.' 'જેવું અન્ન તેવું મન.' 'વી આર, વોટ વી ઈટ.'

સ્વામિ વિવેકાનંદ કહેતા હતા કે માણસનો સ્વભાવ કેવો છે ? જાણવા માટે માણસનું મોઢું જોવું જરૂરી નથી. તમે મને તેના નિયત ભોજનની થાળી બતાવો તો હું તમને કહી બતાડું કે એ માણસનો સ્વભાવ કેવો હશે !

વિશ્વમાં અને દેશમાં બુદ્ધિશાળી પ્રજા કઈ?

વિશ્વમાં નજર કરો અને સહુથી કાર્યશીલ અને બુદ્ધિશાળી દેશને શોધી કાઢો. બધાએ એકમતે જાપાનનું નામ આપવું પડશે. ટેકનોલોજીમાં આ દેશ આજે સૌથી આગળ છે. અમેરિકાની એરકંડીશન્ડ માર્કેટો 'મેડ-ઈન-જાપાન'વાળી વેરાઈટીઝોથી ઉભરાઈ રહી છે. આ દેશની આ પ્રગતિના મૂળમાં તેનો આહાર કારણ છે. જાપાન દેશનો મુખ્ય ખોરાક છે, ભાત!

આયુર્વેદે ધાન્યમાં સર્વોત્કૃષ્ટ ધાન્ય તરીકે યોખાનો સ્વીકાર કર્યો છે. એજ રીતે ભારતની સૌથી બુદ્ધિશાળી પ્રજાનું નામ આપવું હશે તો મદ્રાસી અને બંગાળીને યાદ કરવા જ પડશે. આ બન્ને પ્રજાઓનો પ્રધાન ખોરાક છે. ચાવલ! આયુર્વેદે ચાવલને પચવામાં હલકા ગણ્યા છે. જે પચવામાં હલકું હોય છે, તે શરીરમાં સ્ફૂર્તિ અને માઈન્ડમાં બુદ્ધિની વૃદ્ધિ કરે છે. જે પચવામાં ભારે હોય છે તે શરીરમાં અને બુદ્ધિમાં જડતા પેદા કરે છે.

અજીબ પ્રાણીઓ ગુજરાતીઓ :

સૌથી વધારે આળસુ પ્રજાનું નામ આપવું હોય તો ગૌરવવંતા ગુજરાતને જ યાદ કરવું પડે. ગુજરાતીઓનું એક ખાસ લક્ષણ છે કે 'પગાર વધારે







હોવો જોઈએ પણ કામ ઓછું હોવું જોઈએ.' ઑફિસમાં કામ પર હાજર થતાં જ ગુજરાતીઓ ઘડિયાલ જોશે અને પછી ખુરશીમાં પડ્યા પડ્યા જેટલા કલાકો કામ વિના કાઢી શકાય એટલા કાઢશે. ન છૂટકે પરાણે ફરજીયાત જેટલું કામ કરવું પડે તેટલું જ કરશે અને તે પણ મન વિના. આખા ગુજરાતમાં દિલ દઈને કામ કરતો માણસ જડવો મુશ્કેલ છે. એ વેઠ જ ઉતારતો હોય છે. આ જ દશા ઘરમાં પણ થઈ છે. ગુજરાતની બેનો હવે મણીબેન નથી રહી. એ બધી મહારાણી એલીઝાબેથ બની ચૂકી છે. કામવાળી કે કામવાળો જ કામ કરે છે. મહારાણીઓ તો ઘરમાં બધા પર પોતાનું રાજ કરે છે. ઈવન ઘણી ઉપર પણ ! આ બધો ખોરાકનો પ્રતાપ છે. તમે ખોટો અફસોસ નહિ કરતા.

ગુજરાતી પ્રજાનો મુખ્ય ખોરાક છે, ઘઉ! આયુર્વેદ ઘઉને ગુરુ ગણ્યા છે. ગુરુ એટલે ગૌરવ ઉત્પન્ન કરનાર. દેહ અને મનમાં આળસ અને જડતાં પેદા કરનાર. મદ્રાસી અને બંગાળીઓની અપેક્ષાએ ગુજરાતી પ્રજા બુદ્ધિમાં પણ પાછળ પડી જાય છે. જેટલા લેખકો, ફિલોસોફરો, કવિઓ મદ્રાસ અને બંગાળમાં પેદા થયા છે, એટલા ગુજરાતમાં નથી થયા. થોડાક બુદ્ધિશાળીઓ ગુજરાતમાંથી નીકળ્યા છે, પણ પ્રમાણમાં ઓછા છે. તમારી પોતાની બુદ્ધિની કસોટી કરીએ તો તમને કેટલા માર્ક મળે ?

પરીક્ષામાં વધુમાં વધુ ચોરીઓ ગુજરાતમાં થાય છે. કેલક્યુલેટર વિના સરવાળા બાદબાકી ન આવડે. કોઈ કવિતા બનાવવાની તમારી તાકાત ખરી ? જવા દો ને ! એક ધર્મમહોત્સવની કંકોતરી કે કાર્ડ સુદ્ધાં લખતા આવડતું નથી. અમારી પાસે મેટર લખાવવા આવવું પડે છે. ગુજરાતીઓ બડી અજીબ કક્ષાના માનવીઓ છે. એ બધા ગર્જનારા વાદળો છે. અંદરથી સાવ ઠાલાં પણ ગર્જનાઓ એવી કે જાણે હમણાં મૂશળધારે વરસી પડશે.

ગુજરાતીઓને પુસ્તકથી લેણું ઓછું છે. જીંદગીમાં તમે કોઈ બે-ચાર સારી બુકો આખી વાંચી હોય એવું યાદ છે ખરું ? હું કલકત્તા ચાતુર્માસ હતો. ત્યાં મોટી નેશનલ લાયબ્રેરી છે. એમાં બાવીસ લાખ પુસ્તકોનો સંગ્રહ છે. દર મહિને એક હજાર મેગેઝીનો ત્યાં આવે છે. જ્યારે જુઓ ત્યારે ત્યાંનું વાંચનાલય ચીક્કાર ઉભરાતું હશે. હજારો વાંચકો ત્યાં આવે છે. દર મહિને કલકત્તામાં મોટમોટા પુસ્તકમેળાઓ ભરાય છે. બંગાળીઓ તીડના ટોળાંની જેમ આ પુસ્તકમેળામાં ઉમટી પડે છે. પાંચસો પાંચસો રૂપિયાના મોંઘા પુસ્તકો તે લોકો ખરીદતા હોય છે. ત્યારે તમને તો દશ રૂપિયાની ચોપડીમાં પણ કમીશન આપવું પડે છે.

સમ્રાટ્ર હારી કેમ ગયો ?

નેપોલિયન બોર્નાપાર્ટનું નામ જાણીતું છે. કહેવાય છે કે 'અશકય' જેવો શબ્દ તેની ડીક્ષનેરીમાં ન હતો. એકવાર એણે સૈન્યને ઑર્ડર આપ્યો કે 'આગે કદમ' પણ આગળ તો પહાડ હતો. એટલે સેનાપતિ પૂછવા આવ્યો કે મહારાજા ! આગળ તો પહાડ છે. હવે આગે કદમ એટલે કઈ દિશામાં ? નેપોલિયને તેનું મસ્તક ઘડથી છૂટુ પાડી દીધું અને લોહી નીતરતી તલવારથી લાઈન દોરીને સૈન્યને કહ્યું કે આગે કદમ એટલે મારા મોંઢા સામે જે દિશા હોય એ દિશામાં જ 'આગે કદમ' ચાહે પહાડ હો યા પર્વત હો ! આખું સૈન્ય કામે લાગી ગયું અને આલ્પ્સ નામના પર્વતને ચીરી નાખીને આગે કદમ ચાલુ કરી દીધું.

આવો શૂરવીર નેપોલિયન પણ એક લીપ્ઝીગની નાનકડી લડાઈમાં હારી ગયો. શત્રુસૈન્યે એને જીવતો પકડી લીધો અને સેંટ હેલિના ટાપુ પર તારની વાડ બનાવીને એમાં એને જીવતો છોડી દેવામાં આવ્યો. રીબાઈ રીબાઈને એણે શેષ જીંદગી ત્યાં પૂર્ણ કરી. ઈતિહાસનું અવલોકન કરીએ ત્યારે એક વાત ઉપર તરી આવે છે કે આ માણસ એટલા માટે એ લડાઈ હારી ગયેલો કે યુદ્ધના અંતિમ







દિવસે એક કાંદાનો આહાર કર્યો હતો. કાંદા ખાવાના કારણે મન પર તેનો કાબૂ રહ્યો ન હતો. તેનું ચિત્ત ખૂબ જ ઉશ્કેરાટમાં હતું. તેથી સૈન્યને તે યોગ્ય ગાઈડલાઈન, માર્ગદર્શન આપી શક્યો નહિ અને દુનિયાનો શેરશાહ એક કાંદામાં આખી લડાઈ હારી ગયો. જીંદગી ખોઈ બેઠો.

અપૂર્ણ વિજ્ઞાન :

તારક જિનેશ્વરદેવ સર્વજ્ઞ છે. તેઓ પ્રત્યેક ચીજના ગુણદોષના જ્ઞાતા છે. આજના સાયંસને તો વનસ્પતિમાં જીવ સ્વીકારવા માટે સર જગદીશચંદ્ર બોઝનો જન્મ થાય ત્યાં સુધી રાહ જોતાં બેસી રહેવું પડ્યું હતું. બોઝના સંશોધન પછી સાયંસે વનસ્પતિમાં જીવ સ્વીકાર્યો. તે પહેલાં વનસ્પતિમાં જીવ માનવાને તેમની તૈયારી નહતી. વનસ્પતિમાં જીવ માન્યા પછી પણ હજી કઈ વનસ્પતિના શું ગુણદોષ છે એ જાણવા માટે મહિનાઓ સુધી લેબોરેટરીમાં સંશોધનો કરવા પડે છે. સંશોધન પછી આજે ડીકલેર થયેલા સિદ્ધાંતો પણ સદૈવ અધરા હોય છે. વર્ષો પછી માન્યતાઓ ફેરવવી પડે છે. એક સમયમાં ટ્થપેસ્ટમાં આવતું ફ્લોરાઈડ એ દાંત માટે લાભકર્તા ગણાતું હતું. માટે દરેક ટૂથપેસ્ટ-વાળા પોતાની જાહેરાતમાં લખતા 'ફ્લોરાઈડયુક્ત' પણ હમણાં છેલ્લાં દશેક વર્ષમાં ખબર પડી કે આ ફલોરાઈડ તો દાંત માટે નુકશાનકર્તા છે એટલે હવે ટૂથપેસ્ટવાળા લખે છે 'ફ્લોરાઈડમુક્ત' યુક્તમાંથી મુક્તમાં આવી ગયા. દવાઓની બાબતમાં તો આવું કેટલીયવાર બન્યું છે. પેનેસીલીન, એસ્પીરીન જેવી કેટલીય દવાઓ હવે હાનિકારક સમજીને બંધ કરી દેવામાં આવી છે.

સાયંસના સિદ્ધાંતો કાયમ માટે અધૂરા અને અપૂર્ણ છે. જ્યારે જિનેશ્વરદેવે જણાવેલી વાતો કયારેય કોઈ ખોટી સાબિત નહિ કરી શકે. ભગવાને જે ફરમાવ્યું છે તે લેબોરેટરીનું રીઝલ્ટ નથી, એ જ્ઞાનનું પરિણામ છે. વગર સંશોધને સાધના દ્વારા સંપ્રાપ્ત થયેલા નિર્મળ કૈવલ્યજ્ઞાનના પ્રકાશમાં આખુંય વિશ્વ પરમાત્માને હથેળીમાં રહેલા

આમળાના ફળની જેમ સ્પષ્ટ દેખાયું હતું. પ્રત્યેક ચીજને પ્રભુએ જ્ઞાનના પ્રકાશમાં જોઈ છે. દરેક ચીજની પૂર્વાવસ્થાઓ, વર્તમાન અવસ્થાઓ અને તેની ભાવિ અવસ્થાઓને પરમાત્માએ જોઈ છે.

તમામ ખાદ્ય પદાર્થોની ફીઝીકલ અને મેન્ટલ ઈફેકટેસને પરમાત્માએ જોઈ છે. જે જે પદાર્થો પ્રભુને ડેન્જર લાગ્યા, તે તે પદાર્થોના ફાટક બંધ કરી દીધા અને તે માર્ગે જતા નરનારીઓને બચાવી લીધા છે.

વિશ્વમાં માંસાહારનો વધતો વ્યાપ :

વિશ્વમાં ચાલી રહેલા માંસાહાર સામે નજર કરશો અને પછી તમારી જાતનો વિચાર કરશો તો તમને ખ્યાલ આવશે કે ભગવાન મહાવીરદેવે આપણને નોનવેજના કેટલા મોટા પાપથી બચાવી લીધા છે. માંસાહાર આજે કેટલો વ્યાપક બન્યો છે. જીવતા સાપ, નોળીયા, દેડકા, વાંદરા, વાઘ, સિંહ, વરૂ, ઘેટાં, બકરા, ઉદર, ઊંટ, હાથી, કીડી, મંકોડા અને તીડઘોડા જેવા જીવજંત સુદ્ધાંની ચટનીઓ બનાવીને ખાઈ જનારા દેશો છે. આવા દેશોના સામાજીક જીવનો તપાસો તો ખબર પડશે કે ત્યાં કેટલા દૂષણો પેદા થયા છે. ઉશ્કેરાટ, ગુસ્સો, બલાત્કાર, મર્ડર જેવી ખાનાખરાબીઓ વ્યાપી ગઈ છે. ગલ્ક દેશો ક્યારેય શાંત નહિ હોય. જ્યારે ને ત્યારે અંદરોઅંદર લડ્યા જ કરે છે. પાકિસ્તાનની હિંદસ્તાન સામે લડવાની કોઈ હેસિયત નથી પણ બચ્ચારું ચૂપ બેસી જ નથી શકતું. જ્યારે ને ત્યારે કાશ્મીરની બૉર્ડરે ખાંડા ખખડાવ્યા કરે છે. આ તેના ખોટા આહારનો પ્રભાવ છે.

તમારા ઘરોમાં પણ છેલ્લા કેટલા વર્ષોમાં જે ઉશ્કેરાટો વધ્યા છે. ભાઈઓ ભાઈઓ લડી લડીને નોંખા થવા મંડ્યા છે. સાસુ-વહ્યુએ ઘરને જે પાણીપતનું મેદાન બનાવ્યું છે. દીકરા દીકરીઓ જે તમારી સામે થવા માંડ્યા છે. એરકંડીશન વચ્ચે પણ તમારી બધાની ખોપરીઓ જે ગરમ લ્હાય રહેવા મંડી છે તે બધું તમારા ઘરમાં ફરી ગયેલા ખોરાકનું પરિણામ છે. હજી પણ સમજી-શોચીને







જો રસોડાનું મેનું બદલાઈ જાય. બહારનું ખાવાનું બંધ થઈ જાય અને જિનેશ્વરદેવે કરમાવેલી આહારશુદ્ધિ આચરણમાં મુકાઈ જાય તો માત્ર છ મહિનામાં જ ગેરંટી સાથે ફરી પાછા બધાના સ્વભાવ બદલાઈ જાય અને બધા કજીયા શાંત થઈ જાય. બહારના પદાર્થી, ઠંડા પદાર્થી, ફ્રીઝના પદાર્થી, કંદમૂળ, માંસાહાર, મેંદાની ચીજો, સાકરથી ભરપૂર ચીજો, દ્વિદળ અને અભક્ષ્ય. આવા કજીયા પેદા કરાવનારા જે કેટલાક પદાર્થી છે. તેને તો આજે જ રસોડામાંથી તગેડી મૂકવા જોઈએ. આપણે આગળ આ એકેક ચીજના ગુણદોષને વિચારશું. અત્યારે તો તમને એટલું જ જણાવવું છે કે આ બધા પદાર્થોનો ત્યાગ માત્ર હિંસા-અહિંસા પર નિર્ભર નથી, પણ સાથોસાથ એમાં ફીઝીકલહેલ્થ અને મેન્ટલહેલ્થનું આરોગ્ય વિજ્ઞાન પણ જોડાયેલું છે. એટલું તમે નિશંકપણે માનજો

ધર્મ દ્વારા વિજ્ઞાન :

આ દેશમાં પૂર્વના કાળમાં જીવો એટલા સરલ, ભદ્રિક અને ધાર્મિક હતા કે તેમને આરોગ્યની, આહારની કોઈ વાત સમજાવવી હોય તો એમાં ધર્મનો બેઈઝ આપવો પડતો હતો. ધર્મના દ્વારેથી એમને કોઈપણ ચીજ સરળતાથી સમજાવી શકાતી. એટલે પૂર્વના ૠષિઓએ આરોગ્યની કેટલીક બાબતો ધર્મના બેઈઝથી લોકજીવનમાં ઉતારી દીધેલી. દરેક ધર્મમાં વધુને વધુ પર્વો અને તહેવારો વર્ષાકાલમાં આવે છે. તે સમયે સહુ ભિન્ન ભિન્ન

તપો કરતા હોય છે. જૈનોમાં ગલ્લાવ્રત, પર્યુષણાપર્વ, ઓળી, અટ્ટાઈ, અટ્ટામ વગેરે. અજૈનોમાં ગૌરીવ્રત, શ્રાવણીયા સોમવાર, ગણેશ ચતુર્થી, નવરાત્રી આદિ તપો છે. વર્ષાકાળમાં જ આ બધા તપો કરવાનું કારણ એ હતું કે ચોમાસામાં જઠરાગ્નિ બિલકુલ મંદ પડી જાય છે. તે દિવસોમાં જેટલા ઉપવાસ વધારે થાય એટલું આરોગ્ય વધુ જળવાય. ખાવાથી તબિયત બગડતી અટકે અને નિરોગી રહીને લોકો વધુમાં વધુ સત્કાર્યમાં પ્રવૃત્ત રહી શકે માટે આવા તપો ગોઠવેલા.

આવી અનેક બાબતો ધર્મના સ્વરૂપે લોકજીવનમાં ઉતારી શકાતી હતી, પણ છેલ્લા કેટલાક વર્ષોમાં યુનિવર્સિટીમાં ભણી-ગણીને સાહેબ બનીને જે પેઢી બહાર આવી છે, તેની આગળ હવે ધર્મનો બેઈઝ કામ લાગતો નથી. લાંડે મેકોલોની શિક્ષણ પદ્ધતિએ અંતરમાંથી ધર્મશ્રદ્ધાને નપ્ટ કરી નાખી છે. હવે તો હાઉ એન્ડ વ્હાયનો જમાનો આવ્યો છે, એટલે પરિસ્થિતિ એવી આવી ગઈ છે કે ધર્મની વાત પણ હવે અમારે સાયંસનો બેઈઝ બનાવીને પછી તમારા ગળે ઉતારવી પડે છે. ખેર ! કશો વાંધો નથી. કેમકે દરેક ધર્મસિદ્ધાંતની પાછળ સ્યોર કોકને કોક સાયંસ અવશ્ય છૂપાયેલું રહ્યું છે. હવે આપણે એ સાયંસને અને ધર્મસિદ્ધાંતને સમજશું.



આંતરરાષ્ટ્રીય સંમેલનો

દર બે વર્ષે એક વેળા આંતરરાષ્ટ્રીય શાકાહારી સંમેલન દુનિયાના જુદા જુદા દેશોમાં મળે છે. છેલ્લું સંમેલન અમેરિકાની મેઈન યુનિવર્સિટીના કૅમ્પસ પર મળ્યું હતું. તેમાં હજારો અમેરિકનો અને સેંકડો જાપાનીઝ, જર્મન, ભારતીય, ઑસ્ટ્રેલિયન વગેરે વિદેશી પ્રતિનિધિઓએ ભાગ લીધો હતો. આવાં સંમેલનોમાં શાકાહારને અનેક જુદા જુદા દષ્ટિકોણથી તપાસવામાં આવે છે. ધાર્મિક, વૈજ્ઞાનિક, અર્થશાસ્ત્રીય, યૌગિક વગેરે દષ્ટિકોણથી ચર્ચા થાય છે. ચર્ચાવિચારણા અનેક પેટાવિભાગોમાં વહેંચીને કરાય છે. દાખલા તરીકે ધાર્મિક દષ્ટિકોણ રજૂ કરનારા યહૂદી હોય કે પ્રિસ્તી હોય કે પારસી પણ હોય. વિજ્ઞાનના મથાળા હેઠળ ઈકૉલૉજી, શરીરરચના, વૈદક, પોષણશાસ્ત્ર વગેરે વિવિધ ક્ષેત્રે શાકાહારની છણાવટ કરવામાં આવે છે. હાલમાં શાકાહાર બાબત એટલું બધું સંશોધન ચાલી રહ્યું છે કે દસ બાર દિવસના આંતરરાષ્ટ્રીય સંમેલનમાં પણ એ બધાંની ચર્ચાવિચારણા પૂરી થઈ શકતી નથી. - શરીર બોલે છે.







ફેશનના નામે વપરાતો બંધ ડખ્બાઓનો આ ઝેરીલો આહાર

અાધુનિક અને સંસ્કારી કહેવાતા સમાજમાં બંધ ડબ્બાના ફળના રસો અને અન્ય પદાર્થીની પ્રથા જોરશોરથી વધી રહી છે. ફેશનના નામે પ્રચલિત કહેવાતા આ પદાર્થી રંગીન અને આકર્ષક તો હોય છે. પરંતુ તે આપણી તંદુરસ્તીને માટે નુકશાનકારક છે, કારણ કે તે બંધ ડબ્બાના રસો કે પીણાઓવાળા પદાર્થીમાં બેજાઈક એસિડ રહેલું હોય છે. જેના થોડાક પણ સ્પર્શથી આંખો, આંતરડાઓ અને ચામડી પર ફોલ્લા પડી જાય છે. અરે ! બંધ ડબ્બાના ફળોના રસોમાં એક બીજો ઝેરીલો પદાર્થ યાને એસિડનો ભાગ રહેલો હોય છે. જેને સોડિયમ બેજાઈક કહેવામાં આવે છે. તે પદાર્થ એટલો ઝેરી હોય છે કે જે કોઈ કૂતરો તેનું બે ગ્રામ એસિડ ખાઈ જાય તો તે તરત મરી જશે. તે રસાયણોનો પ્રયોગ રસો અને પદાર્થીને તાજા રાખવા માટે તથા ખરાબ થતા બચાવવા માટે કરવામાં આવે છે. ક્યારેક ક્યારેક એવું પણ બને છે કે વિદેશી બજારોમાં વર્ષો સુધી જેનું વેચાણ થઇ શકતું નથી એવા દૂધના પાઉડરો કે ફળોના રસના ડબ્બાઓ ગરીબ દેશોને ભેટ તરીકે મોકલી દેવામાં આવે છે. વાસ્તવમાં તે ખરેખર ઝેરના પાર્સલો જ છે.

મોટા ભાગના બંધ ડબ્બાઓના ફળના રસોમાં કન્ફેકશનરી, જામજેલી, માર્જરીન જેવા બેજામ એસિડનું મિશ્રણ કરવામાં આવે છે. તે રસાયણોમાં પણ ખાસ કરીને મેગ્નેશ્યમ કલોરાઈડ એલમ તથા કેલ્શ્યિમ સાઈટ્રેડનું મિશ્રણ કરવામાં આવે છે. જે સ્વાસ્થ્યને માટે ખૂબજ નુકશાનકારક છે.

વિવિધ રસોના મિશ્રણનો ઉપયોગ આ પીણા પદાર્થોમાં થાય છે.

તે મિશ્રણવાળા રસાયણોને કારણે જે લોકો બંધ ડબ્બાનાં રસો કે પદાર્થોનું વધારે પડતું સેવન કરે છે તેમના આંતરડાઓમાં ઘા પડી જાય છે. કીડની પણ નુકશાન પામે છે. પેઢાઓ પર સોજા આવી જાય છે. બંધ ડબ્બાના લીલા વટાણા લીલા રાખવા માટે તેમાં મેગ્નેશ્યિમ ક્લોરાઈડનું મિશ્રણ કરવામાં આવે છે. બંધ ડબ્બાઓમાં મકાઈના દાણાઓને લીલા રાખવા માટે સલ્ફર ડાયોક્સાઇડ જેવા ઝેરીલા રસાયણોનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. એરીથ્રોસિન નામનું રસાયણ ફળોનું કોકટેલ તૈયાર કરવામાં વપરાય છે. તે ઝેરીલું રસાયણ કીડનીને માટે ખૂબજ નુકશાનકારક સાબિત થાય છે.

* * *



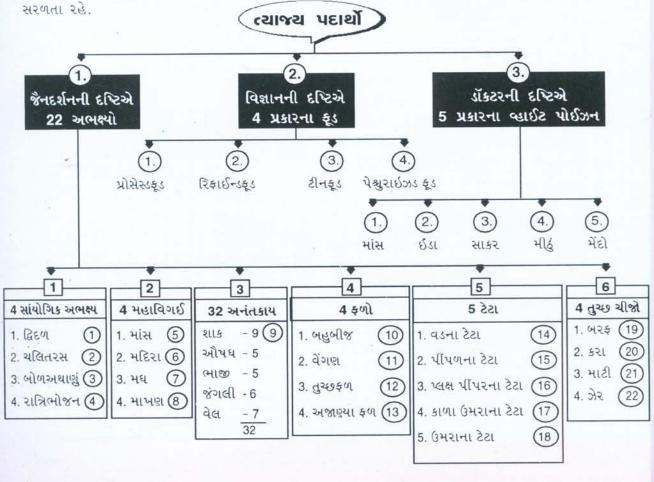




। **अहं नमः ।** ॥ શ્રી શંખેશ્વરપાર્શ્વનાથાય નમઃ ॥

જેનદર્શનની દષ્ટિએ **22** અભક્યો

એનંત ઉપકારી અનંત કરુણાના સાગર શ્રી જિનેશ્વર પરમાત્માએ પોતાના નિર્મળ કૈવલ્યજ્ઞાનના પ્રકાશમાં લેબોરેટરીના કોઈ પણ ઇન્સ્ટ્રયુમેંટનો ઉપયોગ કર્યા વિના આપણી સમક્ષ જે આહારવિજ્ઞાન રજૂ કર્યું છે તે આપણે જોઈશું. આહારના કેટલાક વિભાગો આપણે ચાર્ટ દ્વારા સમજી લઈએ, જેથી યાદ રાખવામાં









22 અભક્ય પદાર્થો.

ચાર સાંયોગિક અભક્ષ્ય.

1. દ્વિદળ ત્યાગ.

જેમાં બે દળ, બે વિભાગ હોય તેવા ઘાનને દ્વિદળ કહેવાય છે. અલબત્ત જેની દાળ બને તે બધા દ્વિદળ કહેવાય છે. આજે વપરાતા તમામ કઠોળ દ્વિદળમાં ગણાય. દા.ત. મગ, તુવેર, અડદ, ચણા, મઠ, વાલ, તુવેર, ચોળા, વટાણા, મેથી, મસૂર, કળથી અને લોંગની દાળ! આ બધાના લીલા પાન, લીલા દાણા તેમજ તેના આટા બધું જ દ્વિદળ ગણાય. દ્વિદળની વ્યાખ્યા: 1. જે વૃક્ષના ફળરૂપે ન હોય, 2. જેને પીલવાથી તેલ ન નીકળે, 3. જેને ભરડવાથી દાળ બને, 4. જેના બે ભાગ વચ્ચે પડ ન હોય.

ઉપરોક્ત ચારેચાર લક્ષણો જેમાં ઘટતા હોય તેને દ્વિદળ જાણવું, અન્યથા નહિ. રાઈ, સરસવ, તલ અને મગફળીમાંથી તેલ નીકળે છે, માટે તે દ્વિદળમાં ન ગણાય. સાંગરી ઝાડના ફળરૂપે આવે છે માટે દ્વિદળ ન ગણાય.

સમજૂતી: ઉપરોક્ત વ્યાખ્યામાં ફીટ થતા તમામ પ્રકારના કઠોળમાંથી બનતી કોઈપણ વાનગી જો કાચા 1. દહીં, 2. દૂધ, 3. છાશ સાથે મીક્ષ કરવામાં આવે તો બેઈન્દ્રિય જીવોની ઉત્પત્તિ થાય છે. પછી તેનું ભક્ષણ કરવાથી હિંસાનો દોષ લાગે છે. માટે કાચા ગોરસ સાથે ક્યારેય કઠોળને મીક્ષ કરવું નહિ. જો દહીં, દૂધ, છાશને ગરમ કરી દેવામાં આવે તો પછી કઠોળ સાથે જમવામાં દોષ લાગવાનો સંભવ રહેતો નથી. એકલા કઠોળની વેરાઈટીઝ ખાવામાં કે માત્ર એકલા ગોરસ ખાવામાં દિદળનો કોઈ દોષ નથી, પણ બન્નેનું સંયોજન કરીને ખાવામાં જ હિંસાદિ દોષો લાગે છે. આવા સાંયોગિક દોષને પણ દિદળ તરીકે ઓળખાવાય છે.

જાહેર રસ્તા પર એક છાણનો પોદરો પડ્યો

છે. બપોરના ધૂમ તાપમાં તે સૂકાઈને એકદમ ડ્રાય થઈ ગયો છે, આ છાણમાં હાલ કોઈ જ જીવ નથી, પણ સાંજ પડતાં વરસાદ અંધાર્યો અને એકાએક વાદળો તૂટી પડ્યાં. છાણના પોદરા સાથે પાણી મીક્ષ થયું. બીજા દિવસના પ્રભાતે જોયું તો પેલા પોદરામાં સેંકડો કીડાઓ ખદબદ ખદબદ થઈ રહ્યાં હતા. આમ કેમ બન્યું ? છાણમાં જીવોત્પત્તિ કરવાની કેપેસીટી હતી, પણ તેમાં જલનો સંયોગ થવો અપેક્ષિત હતો. જો તેમાં જલનો સંયોગ ન થયો હોત તો કોઈ જીવ પેદા થાત નહિ. બસ ! આ જ રીતે કઠોળમાં પણ જીવોત્પાદક શક્તિ પડેલી છે. માત્ર કાચા ગોરસના સંયોગની અપેક્ષા રહે છે. જો કાચા ગોરસનો સંયો<mark>ગ</mark> ટાળી દેવાય તો જીવોત્પત્તિ થવાનો સંભવ રહેતો નથી. દોષ લાગતો નથી. કઠોળની સાથે કાચા દહીં. દધ. છાશ મીક્ષ થવાના પ્રસંગો કયાં કયાં આવે છે તે આપણે જરા ઝીણવટથી તપાસીએ.

દ્ધિદળનો દોષ કયાં લાગે છે ?

1. દહીંવડા : હમણાં હમણાં ઘરમાં તથા જાહેર ફંકશનોમાં દહીંવડા ખૂબ પીરસાય છે. વડા ચોળાના લોટમાંથી બનાવાય છે. પછી તેના પર ફ્રીઝમાંથી કાઢેલું આઈસકીમ જેવું દહીં પાથરવામાં આવે છે. આ દૃહીં અને વડાનો સંયોગ થવા માત્રથી જ તત્કાળ અસંખ્ય બેઈન્દ્રિય જીવો પેદા થઈ જાય છે. આ બેક્ટેરીયા, કીડાઓ જે ચીજમાં પેદા થાય છે, તે ચીજ જેવા કલરની હોય છે તેવા જ કલરના પેદા થાય છે. વળી અતિસૂક્ષ્મ હોવાથી નજરે જોઈ શકાતા નથી. પરમાત્મા જિનેશ્વરદેવ તો કૈવલ્યજ્ઞાનના સ્વામી હતા. તેમને કોઈ લેબોરેટરીઝની જરૂર ન હતી. જ્ઞાનપ્રકાશમાં પરમાત્માએ જે જીવોત્પત્તિ નિહાળી છે. તે આપણે હાઉ એન્ડ વ્હાય કર્યા વિના મસ્તક નમાવીને સ્વીકારવી જોઈએ.

આ સ્થળે જો દહીંને વડાની સાથે મીક્ષ કરતાં પૂર્વે ચૂલા પર ધગધગતું ગરમ કરી લેવામાં આવે તો દોષ લાગતો નથી. ગરમ કર્યા બાદ જમતી વખતે તે







ઠંડું થઈ ગયું હોય તો ય કોઈ બાઘ નથી. કેમ કે એકવાર તેને ગરમ કરી દીઘું પછી તેનામાં જે જીવોત્પાદક શક્તિ હતી તે નષ્ટ થઈ જાય છે. દા.ત. ઘઉં, બાજરી કે જુવારને એકવાર શેકી નાખવામાં આવે તો પછી વાવ્યા છતાં પણ ફરી તે ઘાન ઉગી શકતાં નથી કેમ કે તેમની ઉત્પાદનશક્તિ નષ્ટ કરી દેવામાં આવી છે. તે જ રીતે ગોરસ ગરમ કર્યા બાદ જીવોત્પાદક રહેતાં નથી.

- 2. રાયતું : દહીંનું રાયતું અનેક રીતે બને છે. એમાં જ્યારે કઠોળની, ચણાના લોટની બુંદી મીક્ષ કરીને બનાવાય છે. ત્યારે દ્વિદળનો દોષ લાગે છે. કઠોળ સાથે મીક્ષ કરતાં પૂર્વે દહીંને સારી રીતે ઉકાળી લીધું હોય તો દોષ નથી.
- 3. મેથીના થેપલા : મેથી કઠોળ ગણાય છે. તે જ રીતે મેથીની ભાજી પણ કઠોળ ગણાય છે. આજકાલ બહેનો જ્યારે મેથીના થેપલા બનાવવા બેસે છે ત્યારે દિદળની વાત સાવ જ ભૂલી જાય છે. થાળીમાં ઘઉ-બાજરાના લોટનો ચાળીને ઢગલો કરે છે, પછી તેમાં વચ્ચે ખાડો કરીને મેથીના પાંદડા પધરાવે છે. પછી તે પાંદડા પર કાચી છાશનો લોટો રેડી દે છે. પછી બેય હાથે બહેનો લોટ બાંધવા મંડી પડે છે. આ વખતે તેમને ખ્યાલ નથી કે તમારા લોટમાં આખા મુંબઈમાં ન સમાય તેટલી સૂક્ષ્મ બેઈન્દ્રિયવાળી જીવ-સૃષ્ટિ પેદા થઈ ચૂકી છે. જે તમારા બે હાથે હાલ મસળાઈ રહી છે. ટૂંક સમયમાં તમે એને વધસ્થંભ પર (તાવડીપર) ચડાવી દેવાના છો.

પ્લીઝ ! બહેનો આવું ન કરશો. તમારા લોટાની છાશ પહેલાં ગરમ કરેલી હોવી જોઈએ. તે પછી જ મેથીના પાંદડા સાથે મીક્ષ કરી શકાય.

4. કઢી : જ્યારે છાશની કઢી કરવાની હોય છે. ત્યારે બહેનો ચૂલા પર તપેલીમાં છાશ ચડાવીને છાશ ગરમ થયા પૂર્વે જ એમાં તરત ચણાના લોટનું અટામણ ઉમેરી દે છે. કાચી છાશમાં ચણાનો લોટ ભળવાથી તત્કાળ અસંખ્ય જીવો પેદા થાય છે. પછી

જ્યારે કઢી ઉકળે છે ત્યારે તે બધા તપેલીમાં જ સ્વાહા થઈ જાય છે. આ રીતે જીવોની ઉત્પત્તિનો અને સંહારનો ઉભય દોષ એકસાથે લાગી જાય છે. માટે છાશ ગરમ થયા પૂર્વે ક્યારેય ચણાનો લોટ નાખવાની મુર્ખામી ન કરવી. વળી આ કઢી સાથે જો શ્રીખંડ વાપરવાનો હોય તો અટામણ ચણાના લોટનું ન નાખતાં ચોખાના લોટનું નાખવું જોઈએ. વઘારમાં ભલેચુકે પણ મેથીનો ઉપયોગ ન થાય તેનો ખ્યાલ રાખવો જોઈએ, કેમ કે મેથી કઠોળ ગણાય છે. ઘણા લોકો શ્રીખંડના જમણવારમાં દોષથી બચવા શાકમાં શીંગદાણાના શાક બનાવે છે. ખમણ પણ ચોખાના લોટના બનાવે છે અને કઢીમાં પણ ચોખાનો લોટ નાખે છે. બધી સાવધાની રાખવા છતાં જો કઢીના વધારમાં ધ્યાન ન રાખ્યું તો હનુમાનના પૂંછડેથી આખી લંકા બળી ગઈ એમ વધારના પૂંછડેથી આખો જમણવાર હિંસક બની જાય છે. માટે શક્ય હોય ત્યાં સુધી ક્યારેય જમણવારમાં શ્રીખંડ કે દહીંવડાવાળી ગોરસની વેરાઈટીઝ બનાવવી જ નહિ.

- 5. શ્રીખંડ: લગ્ન સમારંભોમાં આજે શ્રીખંડનો મહિમા વધતો ચાલ્યો છે. ઉનાળામાં લોકો શ્રીખંડનું મેનુ પસંદ કરે છે. શ્રીખંડ આવે એટલે જોખમ ઘણું વધી જાય છે. આખા રસોડામાં જો કોઈ પણ કઠોળની આઈટમ હશે તો એ જમતા થાળીમાં ભેગી થઈ જશે અને દહાડો ઉઠાડી મૂકશે. શ્રીખંડની હાજરીમાં લીલાં સૂકાં કઠોળના શાક, કેળાવડા, ચણાના ખમણ, ખમણની ચટણી, મગની દાળ, પાપડ, ચણાના લોટવાળી અને મેથીના વધારવાળી કઢી આ કશું જ ચાલી શકે નહિ. માટે શ્રીખંડને કાયમ માટે દૂરથી જ સો ગજના નમસ્કાર કરી દેવા.
- 6. ઢોકળાં : ખાટાં ઢોકળાં બનાવવા માટે કઠોળનો આટો છાશમાં પલાળવામાં આવે છે. આ આટો પલાળતા પૂર્વે છાશને ગરમ કરેલી હોવી જોઈએ. છાશને ગરમ કર્યા વિના સીધો જ આટો પલાળવાથી દ્વિદળનો દોષ લાગે છે. માટે ખાસ કાળજી રાખવી.







7. દહીં ને મેથીનાં ઢેબરાં : બહારગામ જવાનું થાય ત્યારે માણસો સાથે મેથીનાં ઢેબરાં લઈ જાય છે. આ ઢેબરાં ચા સાથે વપરાય તે તો સમજ્યા, પણ કેટલાક લોકો ઢેબરાં સાથે દહીં ખાવા મંડે છે ત્યારે તેમને એ ખ્યાલ નથી હોતો કે ઢેબરાંની અંદર મેથીની ભાજી પડેલી છે. કાચા દહીં સાથે મેથીનો સંજોગ થતાં અસંખ્ય જીવો ઉપજે છે માટે આવાં મેથીનાં ઢેબરાં કાચા દહીં સાથે ન ખવાય પણ દહીંને ગરમ કરી લેવું જરૂરી માનવું. અથવા તો ચા સાથે ઢેબરાંથી ચલાવી લેવું. અથવા તો મેથી અને કઠોળ વગરનાં ઢેબરાં બનાવવાં.

8. અથાણાં : શ્રીખંડ આદિના જમણવારમાં લોકો મેથી નાખેલાં અથાણાનો ઉપયોગ કરતા હોય છે. અથાણામાં રહેલી મેથી અને શ્રીખંડનું કાચું દહીં મીક્ષ થતાં દ્વિદળ થાય છે. માટે આ દોષના ત્યાગ માટે મેથીવાળું અથાણું ન વાપરવું યોગ્ય છે.

9. છાશ : કેટલાક કુટંબોમાં જમતાં છેલ્લે છાશ પીવાનો રિવાજ હોય છે. ખાસ કરીને કચ્છી લોકોને લસ્કી વિના ચેન પડતું નથી. ભોજનની બાબતમાં કહેવાય છે કે ગુજરાતીને અથાણાં વિના ન ચાલે. (ગુજરાતી રોટલી એક ખાશે પણ અથાણું સો ગ્રામ હશે તોય ઝાપટી જશે.) તે જ રીતે રાજસ્થાનીને ભોજનમાં પાપડ વિના ચાલતું નથી. તેવી જ રીતે કચ્છીને છાશ વિના ચાલતું નથી. કચ્છીઓના જાહેર સમારંભોમાં પણ છાશનાં સ્પેશ્યલ કાઉન્ટર રખાય છે. જમવાની થાળીમાં દાળ, શાક, ભજીયા આદિ અનેક ચીજોમાં કઠોળનો વપરાશ હોય છે. પછી એંઠા મોંએ, એંઠા હાથે તે લોકો તરત જ છાશ-પાન કરતા હોય છે. આ રીતે કાચી છાશ સાથે કઠોળનો સંયોગ થવાથી બેઇદ્રિય-કીડા ઉત્પન્ન થાય છે. દોષથી બચવા ઈચ્છતા નરનારીઓ સવારે છાશને કડક રીતે ગરમ કરી લે છે પછી બપોરે ભોજન સમયે છાશનો ઉપયોગ કરતા હોય છે. આ રસ્તો સરળ અને સેઈફ છે. તેમ છતાં પણ કદાચ કાચી છાશ પીવાનો પ્રસંગ આવે તો હાથ-મોં બિલકુલ બરાબર સાફ કરેલા હોવા જોઈએ.

કયાંય કઠોળનો ટય ન હોય તે રીતે અલગથી છાશ પીધા પછી તેનો ગ્લાસ અલગથી સાફ કરીને મૂકવો જોઈએ. કઠોળના એંઠવાડ સાથે જો એ ગ્લાસ ભેગો થાય તોય હિંસાનો સંભવ છે માટે એ ગ્લાસને અલગથી સાફ કરીને પાણી પી જવું જોઈએ. જેથી કયારેય દોષ લાગવાનો સંભવ ન રહે. હા, પેટમાં ગયા પછી અંદર કઠોળ ભેગું થાય તો દિદળનો દોષ નથી, કેમકે શરીરમાં તો એક જબ્બર અણુભકી ચાલુ છે. ચીજ અંદર દાખલ થતાંની સાથે જ તરત જ તેનું રૂપાંતર શરૂ થઈ જાય છે. માટે પેટમાં ગયા બાદ કોઈ દોષ લાગતો નથી. થાળી-વાટકા, હાથ અને મોં સાફ હોવું જોઈએ.

10. કાચું દૂધ : કાચા દૂધને વાપરવાનો પ્રસંગ બહુ ઓછો આવે છે, તેમ છતાં ઘરમાં દૂધની તપેલી ખુલ્લી રાખવાથી કયારેક તેમાં કઠોળનો દાણો પડી જવો યા મેથીની ભાજીનું પાંદડું પડી જવું સંભવિત છે. આ રીતે કાચા દૂધ સાથે કઠોળનો સમાગમ થતાં પણ જીવો ઉત્પન્ન થાય છે માટે કાચા દૂધને બરાબર ઢાંકીને સંભાળીને રાખવું જોઈએ. ઊટડીનું દૂધ દોહ્યા પછી જો તરત ગરમ ન કરવામાં આવે તો તેમાં કીડા પડવાનો પ્રારંભ થઈ જાય છે. કોઈપણ સંયોજન વિના પણ કાચા દૂધમાં કીડા પડતા આજે જોઈ શકાય છે. તો કાચા દૂધ-દહીં, છાશમાં કઠોળનું સંયોજન થતાં કીડા ઉત્પન્ન થવાની વાત માનવામાં જરાયે શંકા કુશંકા કરવાની જરૂર રહેતી નથી. ડેરીનાં દૂધ તો મોટે ભાગે ત્રણ ત્રણ દિવસના વાસી હોય છે. પરંતુ દેશકાળે કેવી કરવટ બદલી છે કે જ્યાં કોઈ વાસી પાણી પણ પીવા તૈયાર નહોતું ત્યાં આખો દેશ આજે વાસી દૂધનું સેવન કરે છે. હવે તો ભગવાનના અભિષેકમાં પણ ગાયનું, ભેસનું નહિ પણ ડેરીનું દૂધ જ વપરાવા માંડયું છે. એટલે અભિષેક પણ કેટલાક સ્થળે વાસી દૂધનો થાય છે. પશુહત્યાઓ નહિ રોકવામાં આવે તો દૂધ નામની ચીજ અદશ્ય થઈ જવાની છે.



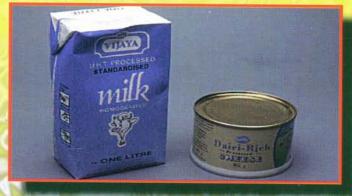




ાતિ પેટમાં બધુ જ ન પઘરાવાય જાત



કાયા દહીં-દુધ-છાશ, શ્રીખંડ સાથે કઠોર ન ખવાય



तैयार मील्ड, थीज त्यापय छे.

દૂધપાક, બાસુંદી, બરફી, પૈંડા, ગુલાબજાંબુ, બીજે દિવસે વાસી થાય.



अशरनी तैयार भीठाई न ४ भवाय.



આ બધી ચીજોમાં શું આવે છે તેની તમને ક્યાં ખબર છે ?







પત્તરવેલીયા, ઈડલી ટોસા, રોઢલી, લોચાપુરી બીજે દિવસે ન વપરાય.

ළුම්, ළුම්, ළුම්

દહીંની કાળમર્યાદા :

દહીં માટે સાયન્સ એમ કહે છે કે દૂધ સાથે મેળવણ પડતાંની સાથે જ એમાં બેકટેરીયા પેદા થવા માંડે છે. જૈનદર્શન આવી માન્યતામાં સંમત નથી. જો દહીંમાં મેળવણ પડતાં જ બેકટેરીયા પેદા થતા હોય તો બેઈન્દ્રિય જીવોની હિંસાથી નિર્મિત થતું દહીં કોઈ પણ જૈન વાપરી જ ન શકે. જ્યારે દહીંનો વપરાશ તો ભગવાનના આનંદ-કામદેવ આદિ શ્રાવકોના સમયમાં પણ હતો અને આજે પણ છે. વિજ્ઞાન જેને બેકટેરીયા કહે છે, તેને આપણે પૌદ્દગલિક પરાવર્તન કહીએ છીએ. એક દ્રવ્યમાં બીજું દ્રવ્ય મીક્ષ થવાથી એમાં રાસાયણિક ફેરફારો થાય છે. આવા ફેરફારના સમયે દૂધના કટોરામાં ભારે તોફાન ઉઠતું હોય છે. એને જીવ માની લેવાની જરૂર નથી. એ તોફાન જીવકૃત નહિ પણ કેમિકલ્સકૃત માનવું યોગ્ય ગણાશે.

દહીં માટે જૈનદર્શને કાલમર્યાદાઓ નક્કી કરેલી છે. દહીંમાં મેળવણ પડ્યા પછી એ દહીં બે રાત રહે તો અભક્ષ્ય બની જાય છે. જીવાકુલ બની જાય છે. માટે દહીં મેળવ્યા બાદ ક્યારેય બે રાત પૂરી થવા દેવી નહિ. બે નાઈટ ક્રોસ થતા પૂર્વે જ દહીં પતાવી દેવું જોઈએ. બીજી રાત્રિ પૂર્ણ થતાં પૂર્વે વહેલી સવારે જો દહીંને વલોવી નાખીને છાશ બનાવી લેવામાં આવે તો તે છાશ પુનઃ બીજા બે દિવસ ચાલી શકે છે. હવે એ છાશ પણ બે રાત્રિ પૂર્ણ થતાં પૂર્વે તેમાંથી છાશના થેપલા બનાવી દેવામાં આવે તો એ થેપલા પુનઃ આગળ બે દિવસ ચાલી શકે છે. આ થેપલાને બે રાત્રિ-પૂર્ણ થતાં પૂર્વે એને જો ખાખરાની જેમ શેકીને ડ્રાય કરી લેવામાં આવે તો આ થેપલા પુનઃ આગળ બીજા ૧૫ દિવસ ચાલી શકે છે. હા ! ૧૫ દિવસ પૂરા થતાં પૂર્વે આ થેપલાનો ભુક્કો કરીને વધારીને જો ચેવડો બનાવી દેવાય તો એ પુનઃ પાછા ૧૫ દિવસ ચાલી શકે છે. આમ કુલ છત્રીસ દિવસ સુધી દહીંની મર્યાદાને લંબાવી શકાય છે, પણ તમે આવો ધંધો કરતા નહિ. અનુકંપાદાનનો લાભ મેળવીને જલ્દીથી ફેંસલો મારી દેજો. આ તો એક સમયમર્યાદાનું કોપ્ટક બતાડવા માટે મેં લાંબુ ચિત્રણ કર્યુ. ફરી એકવાર દહીંની કાળમર્યાદા ઘ્યાનમાં આવે તે માટે ચાર્ટ દ્વારા જરા સમજાવું.

- ★ સોમવારે દહીં મેળવ્યું ૪ પ્રહર (૧૨ કલાક) સોમવારની પહેલી રાત પસાર થઈ - ૪ પ્રહર
- ★ મંગળવારે આખો દિવસ ચાલે ૪ પ્રહર મંગળવારની બીજી રાત પસાર થઈ - ૪ પ્રહર (આમ કુલ ૧૬ પ્રહરનો કાળ દહીંનો કહેવાયો છે. તે જ રીતે છાશ અને થેપલાનો પણ ૧૬/૧૬ પ્રહરનો કાળ છે. જે દિવસે બને તે આખા દિવસના પ્રહોર ગણી લેવાના.)
- ★ બુધવારનો સૂર્યોદય થતાં પૂર્વે છાશ બની બુધવારની એક રાત પસાર થઈ
- ★ ગુરુવારે આખો દિવસ છાશ ચાલે. ગુરુવારની રાત પસાર થઈ
- ★ શુક્રવારના સૂર્યોદય પૂર્વે થેપલા બનાવી લીધા શુક્રવારની રાત પસાર થઈ
- ★ શનિવારનો આખો દિવસ થેપલા ચાલે. રિવવારના સૂર્યોદય પૂર્વે થેપલા શેકી નાખ્યા બરાબર ૧૫ દિવસ સુધી શેકેલા થેપલા ચાલે.
- ★ ત્યારબાદ તેને વઘારીને ચેવડો બનાવ્યો બીજા પંદર દિવસ સુધી ચેવડો ચાલે.

નોંઘ: દહીંનો કાળ ૧૬ પ્રહરનો સેનપ્રશ્નમાં કહેવાયો છે, પણ તે સવારે મેળવ્યું હોય તે હિસાબે ૧૬ પ્રહર ગણ્યા છે. જો સાંજે મેળવ્યું હોય તો ૧૨ પ્રહર જ ગણવાના.

ભાતની કાળમર્યાદા :

જે રીતે દહીંનો ૧૬ પ્રહરનો સમય ગણવામાં આવ્યો છે તે જ રીતે ભાત રંધાય ત્યારથી તેનો આઠ પ્રહરનો સમય ગણવામાં આવ્યો છે. એટલે રાંધેલા ભાત છાશમાં પલાળીને પણ બીજે દિવસે રાખી શકાય છે. છાશમાં પલાળવાથી તે વાસી થતા નથી પરંતુ છાશમાં દાષેદાણો છૂટો કરી દેવો જોઈએ અને પલાળ્યા







બાદ તે પુરેપુરા અંદર ડૂબેલા રહેવા જોઈએ. ઉપર ચાર આંગળ જાડી છાશ તરવી જોઈએ. આ રીતે છાશ છાંટેલા નહિ પણ છાશ ડુબેલા ભાત બીજે દિવસે વધારીને ઉપયોગમાં લેવાય છે. તે જ રીતે આજે છાશમાં રાંધેલી ઘેંસ અને ઘાટ પણ બીજે દિવસે વાસી થતી નથી એવું સેનપ્રશ્નગ્રંથમાં જણાવેલ છે. તેમ છતાં આજના કાળે આ રીતે રાખવાનો રિવાજ લગભગ નામશેષ થઈ ગયો છે. કેમકે મોટે ભાગે છાશનો વપરાશ જ રહ્યો નથી અને બીજા નંબરમાં રાત્રિભોજનત્યાગનો નિયમ કથારનો ય ભાંગીને ભુક્કો થઈ ગયો છે. સાંજે કોઈ જમતું જ નથી. મોટા ભાગના લોકો રાત્રે જ ઝાપટે છે પછી તાજું શું અને વાસી શું ? જે કાળે સુર્યાસ્ત થતાં પૂર્વે જ રસોડું સાફ કરી દેવામાં આવતું હતું તે કાળે વધેલી ચીજોને આ રીતે પણ સાચવી લેવામાં આવતી હતી. આજે તો 'સબ કા સહારા એક ફ્રીઝ' બની ચૂક્યું છે. વધ્યું ઘટયું બધું જ ફ્રીઝમાં મૂકીને આરામથી લોકો સૂઈ જાય છે. સવારે ઉઠીને ફ્રીઝ ખોલીને પેલો ગઈકાલનો વધારો બહાર કાઢીને લોકો તાજ્જ (!) રસોઈ જમી લે છે. કાકડીના રાયતાની કાળમર્યાદા :

દહીંની સાથે કાકડી મીક્ષ કરીને જે રાયતું બનાવાય છે તેની કાળમર્યાદા પણ સોળપ્રહર એટલે ૪૮ કલાકની ગણવામાં આવેલ છે. આવી દીર્ઘ મર્યાદા રાખવાનું કારણ માત્ર એટલું જ છે કે દહીં-છાશમાં 'લેકટીડ' નામનું એસીડ હોય છે. આ એસીડના અસ્તિત્વના કારણે ૪૮ કલાક સુધીમાં એમાં કોઈ જીવોત્પત્તિ થઈ શકતી નથી. લેકટીડ નામના એસીડનું અસ્તિત્વ આજના વિજ્ઞાને પણ સ્વીકાર્ય છે.

કેટલીક બહેનો છાશમાં ભાત પલાળવાને બદલે દૂધમાં મેળવણ નાખી ભાત પલાળી દે છે. એ ટેકનિક સાવ જુકી છે. એ રીતે પલાળેલો ભાત સવારે ચાલી શકે નહિ.

કેટલીક સાવધાની :

A. દહીં, છાશ, દૂધને જ્યારે ગરમ કરવામાં આવે ત્યારે ખાસ ધ્યાન રાખવું કે તે સખત રીતે ગરમ થવું જોઈએ. અંદરથી બૂડ બૂડ અવાજ આવે ત્યાં સુધી તેને એકદમ કડક રીતે ગરમ કરવું જોઈએ. કેટલીક બહેનો માત્ર તપેલી ગરમ કરીને નીચે ઉતારી દે છે તે વ્યાજબી નથી. આંગળી દાઝે તેવું ગરમ થવું જોઈએ.

- B. દહીં ગરમ કરવાથી કેટલીક બહેનોને તે ફાટી જવાનો ડર લાગે છે. દહીં ગમે તેટલું સોલીડ હોય તો ય વડા પર પાથર્યા પછી તો ફાટે જ છે. છેવટે મોંમાં પધરાવ્યા પછી તો ચોક્કસ ફોદેફોદા વેરાઈ જતાં હોય છે. તેથી ખોટી ધારણાઓ કાઢી નાખવી. હા, કેટલીક બહેનો દહીંને ફાટતું અટકાવવા ગરમ કરતી વખતે અંદર સહેજ બાજરાનો લોટ અથવા મીઠું ભભરાવે છે જેથી તે ફાટતું નથી.
- C. કેટલાક લોકો દહીં કે છાશને સખત ગરમ કર્યા પછી પાછું તેને ફ્રીઝમાં મૂકીને આઈસકોલ્ડ બનાવી દેવાની ચેપ્ટા કરે છે. આ રીતે ગરમ કરીને પુનઃ શીતળ બનાવવાથી દ્વિદળનો દોષ તો નથી લાગતો પણ સ્વાદલંપટતાનો મોટો દોષ લાગે છે. વળી આ શીતળ પદાર્થો હોજરીની ઉર્જાને ખલાસ કરી નાખે છે તેથી ખોરાક પચી શકતો નથી. આરોગ્યને હણનારી આ પ્રવૃત્તિ બિલકુલ વ્યાજબી નથી.
- D. સેવ, ગાંઠીયા, ચણાની પુરી, ગવાર-ફળીની તળેલી સીંગો આદિ કઠોળમાંથી બનાવેલી ચીજોનો ઉપયોગ કરતાં ધ્યાન રાખવું કે તમે જમી રહ્યા છો ત્યારે ઉપરની કોઇ ચીજ કાચા દહીં કે છાશ કે દૂધ સાથે તો મીક્ષ નથી થઈ રહી ને ?

E. છાશના થેપલા તેમજ છાશ વગેરેનો જે બે રાત્રિ સુધીનો કાળ કહેવાયો છે, તે કાળ વલોણાની છાશનો અથવા સારી રીતે ઝેરીને બનાવેલી છાશનો સમજવો. જે લોકો પૂરૂં મથન કર્યા વિના ઉતાવળે ઉતાવળે દહીં વલોવી નાખે છે તેવી છાશ ન ચાલે. પાણી સાથે દહીંનો અંશેઅંશ મળી જવો જોઈએ.

કેટલાક કથાપ્રસંગો :

A. અજૈન મહાભારતમાં યુધિષ્ઠિરે એકવાર અર્જુનને કહ્યું હતું કે હે કૌતેય ! જે લોકો કાચા દહીં, છાશ, દૂધ સાથે કઠોળને જમે છે, તે લોકો ખરેખર







માંસનું ભક્ષણ કરી રહ્યાં છે.

B. અમદાવાદના ઓપેરા સોસાયટીના દેરાસરની વર્ષગાંઠ હતી. સ્વામિવાત્સલ્યમાં શ્રીખંડનું જમણ રાખવામાં આવ્યું હતું. કાળજીવાળા જાણકાર શ્રાવકો મોજૂદ હતા. સાધુ ગોચરી વહોરવા પધાર્યા ત્યારે તેમણે જણાવ્યું કે કયાંય દ્વિદળ થવા દીધું નથી. શ્રીખંડની સાથે મગની દાળને બદલે અમે શીંગદાણાનું શાક કર્યું છે. ખમણ ચોખાના લોટના બનાવ્યા છે. કઢીમાં અટામણ ચોખાનું નાખ્યું છે. કયાંય દોષ લાગે તેમ નથી. સાધુ મહારાજે જ્યારે છેલ્લો પ્રશ્ન પૂછ્યો કે કઢીના વધારમાં મેથી નાખી છે? ત્યારે બધા ઠંડાગાર થઈ ગયા. તેમણે રસોઈયાને બોલાવીને પૂછ્યું તો તેણે કહ્યું કે હા, વધારમાં મેથી તો આવે જ ને ? મને શું ખબર તમારે નહિ ચાલે? આવી ઉપાધિ ટાળવા શ્રીખંડના જમણને જ મુલત્વી રાખવું જોઈએ.

C. એ શ્રાવિકાએ પ્રવચનોમાં સાંભળેલું ખરું કે કાચા દહીં, છાશ, દૂધમાં કઠોળ વાપરવું નહિ પણ જ્યારે વાપરવાનો ખરો પ્રસંગ આવ્યો ત્યારે તેને ખ્યાલ રહ્યો નહિ અને એણે દહીં ગરમ કરવાને બદલે ઠંડા થઈ ગએલા વડાને તાવડી પર ગરમ કરીને પછી તેની પર કાચું દહીં પાથરી દીધું. પ્લીઝ! તમે આવું નહીં કરતા!

D. એ ભાઈને વડોદરામાં કરીયાણાની દુકાન હતી. સાથોસાથ સરકારી રેશનીંગનું કામ પણ પોતે સંભાળતા હતા. એક ફાતીમાબીબી જ્યારે પણ ચણાની દાળનો રેશનીંગનો કવોટા આવે ત્યારે આડોશી-પાડોશીના બધાના રેશનીંગ કાર્ડ ભેગા કરીને ચણાની દાળનો મોટો જથ્થો આ દુકાનદારને ત્યાંથી ઉપાડી જતી. એકવાર દુકાનદારે તેને પૂછ્યું કે આટલી બધી દાળને તું શું કરે છે? ત્યારે તેણે જવાબ આપ્યો કે આ દાળને છાશમાં પલાળીને ઘરે જે મરઘાં - બતકાં પાળ્યા છે, તેમને ખવડાવું છું. રાત્રે છાશમાં દાળ પલાળી દઉ છું. સવારે મરઘાના પાંજરા પાસે તબડકું

મૂકી દઉ છું. બધાં મરઘાં બતકાં તૂટી પડે છે. પેલા ભાઈએ તેને કહ્યું કે તું દાળને છાશમાં પલાળવાને બદલે પાણીમાં પલાળીને આપે તો શો વાંધો આવે ? ફાતીમાબીબીએ કહ્યું કે તે રીતે મેં કરેલું પણ મરઘાંએ એક દાણો શુદ્ધાં ખાધો નહિ. કારણકે એને દાળ કરતાં કીડા વધારે ભાવે છે. ચણાની દાળ છાશમાં પલળે એટલે એમાં સૂક્ષ્મ કીડા પેદા થાય છે અને કીડાં એ મરઘાંનો ખોરાક છે. ઉકરડામાં પણ મરઘાં કીડા જ શોધતા હોય છે. આ સત્ય પ્રસંગ પૂરવાર કરે છે કે કાચા દહીં, છાશ, દૂધમાં કઠોળ ભળવાથી કીડાઓ પેદા થાય જ છે.

E. જૈન મુનિશ્રી શોભનવિજય સંસારી મોટા ભાઇ ઘનપાલના ઘરે ભિક્ષાર્થે પધાર્યા હતા. ઘનપાલ કબાટમાંથી દહીંનો કટોરો બહાર કાઢી મુનિશ્રીને વહોરાવવા ગયા. મુનીશ્રીએ પૂછ્યું કે ઘનપાલ ! દહીંને જમાવ્યા બાદ કેટલી રાત પસાર થઈ છે? ઘનપાલ કહે કે રાતની વાત જાણીને શું કરશો? આટલું સરસ દહીં છે તો વહોરી લો. શું તમને આવા સફેદ બાસ્તા જેવા દહીંમાં પણ મહાવીરનાં જીવડાં દેખાય છે?

શોભનમુનિએ કહ્યું કે 'હા' ઘનપાલ, મારા ભગવાને કહ્યું છે કે જો દહીં બે રાત ઓળંગી જાય તો એમાં અસંખ્ય કીડા પડી જાય છે. તારે જાણવું હોય તો પગ રંગવાનો જે લાલ કલરનો અલતો આવે છે તે લાવ ! દહીંની ઉપર ભભરાવી જો ! તને તરત સફેદ કીડાઓ દેખાશે. ઘનપાલે તેમ કર્યું તો તરત જ દહીં બધું લાલ રંગે રંગાઈ ગયું પણ અંદરના કીડાઓએ કલર પકડયો નહિ. હવે રેડ બેક્ગ્રાઉન્ડમાં વ્હાઈટ કીડાઓ ખદબદ ખદબદ થતાં સ્પષ્ટ જોઈ શકાયા. રાજા ભોજના માનીતા પંડિત ઘનપાલનું મસ્તક મહાવીરના ચરણોમાં ઝૂકી ગયું. જૈનોનું જીવિજ્ઞાન અને આહારવિજ્ઞાન જાણીને અજૈન પંડિત પણ જૈનધર્મના રંગે રંગાઈ ગયા. તેમણે તિલકમંજરી જેવા મધુર કાવ્યની રચના કરી છે.







ચલિતરસનો ત્યાગ એ જૈનદર્શનની એક આગવી વિશેષતા છે. કોઈ દર્શનકારોની કે વૈજ્ઞાનિકોની પણ જ્યાં નજર પહોંચી નથી ત્યાં પ્રભુ મહાવીરની દષ્ટિ પહોંચી છે. પ્રભુએ ફરમાવ્યું છે કે ભક્ષ્ય ગણાતા કેટલાક પદાર્થી પણ તેનું અસલ સ્વરૂપ, તેના ઓરીજીનલ સ્વાદ, સુગંઘ, સ્પર્શ અને કલર્સ ગુમાવી બેસે ત્યારે અભક્ષ્ય બની જાય છે. આ પદાર્થોના ભક્ષણમાં જીવો તો હણાય જ છે સાથોસાથ આરોગ્ય પણ હણાય છે.

જેમ મેડીકલ ફેક્ટરીમાં બનતી દવાઓના લેબલ પર તેની એકસપાયર્ડ ડેટ છપાય છે. અમુક સમય જતાં તે દવાઓનો પાવર ખલાસ થઈ જાય છે. જેમ ઘરમાં રહેલ ફરનીચર પણ સમય જતાં સડવા મંડે છે. જેમ પ્લાસ્ટીકની ડોલો પણ તરડાઈ જાય છે. જેમ દરેક પદાર્થની સલામત રહેવાની પોતાની ટાઈમલીમીટ હોય છે, તેમ ખાદ્યપદાર્થોની પણ ટાઈમ લીમીટ હોય છે. એ લીમીટ પૂરી થઈ જતાં તે તે પદાર્થોનું સ્વરૂપ પણ બદલાવા માંડે છે. જે પદાર્થનું સ્વરૂપ બદલાઈ જાય તે પદાર્થો ભક્ષ્ય છતાં અભક્ષ્ય બની જાય છે.

આવા સડવા માંડેલા પદાર્થોમાં હાલતા ચાલતા ત્રસજીવો, લાળીઆજીવો, લીલ-ફગ નિગોદના જીવો

ઉત્પન્ન થાય છે. જે આરોગ્યને હાનિ પહોંચાડે છે અને આત્માને હિંસાનો ભયંકર દોષ લાગે છે. આવા ચલિતરસવાળા પદાર્થીના ભક્ષણથી ફડપોઈઝન, ઝાડા-ઉલ્ટી આદિના કેસ આજે ઠેર ઠેર બનતા હોય છે. ચલિતરસ એટલે જેનો સ્વાદ ચલાયમાન થઈ ગયો છે, તેવા પદાર્થી ! ઉપસંહારથી જેના ગંધ, વર્શ, રસ, સ્પર્શ પણ ચલાયમાન થઈ ગયા હોય. અલબત્ત ચાલ્યા ગયા હોય તે બધાને ચલિતરસ કહેવાય છે. આ માટે જૈનદર્શને કેટલાક પદાર્થોની ફિક્સ કાળમર્યાદા નક્કી કરી આપી છે. પરંતુ ક્યારેક બનાવટમાં કે મિલાવટમાં ભૂલ થવાને કારણે અંડરલીમીટ પણ પદાર્થીનું સ્વરૂપ બદલાઈ જતું હોય છે. તેવા પદાર્થી અંડરલીમીટ હોવા છતાં પણ અભક્ષ્ય બની જાય છે. દા.ત. બુંદીના લાડવાની ૧૫ દિવસ સુધીની લીમીટ છે. પરંતુ લાડવા બનાવીને ગરમ ગરમ ડબ્બામાં ભરી દીધા. રાત્રે તેમાંથી વરાળ નીકળી. વરાળનું પાણી અને એ પાણીના ભેજને કારણે સવારે લાડવા ઉપર સફેદ ઉબ (ફુગ) વળી ગઈ. આ રીતે લાડુનો સ્વાદ તથા કલર ફરી જવાથી તે લાડ ૧૫ દિવસને બદલે બીજે દિવસે જ અભક્ષ્ય બની જાય છે. હવે આપણે ક્રમશઃ ચલિતરસવાળા પદાર્થીને વિગતવાર સમજશું.

ચલિતરસ

(1)

બીજા દિવસમાં જ અભક્ષ્ય બને તેવા રાતવાસી પદાર્થો (2)

૧૫/૨૦/૩૦ દિવસ પછી અભક્ષ્ય બને તેવા પદાર્થો. (3)

૪માસ/૮માસ પછી અભક્ષ્ય બને તેવા પદાર્થો.

[1] બીજે દિવસે અભશ્ય બનતા પદાર્થો : જે પદાર્થોમાં પાણીનો અંશ રહી જવા પામે છે, તે બધા પદાર્થોને 'વાસી' કહેવામાં આવે છે. આવા વાસી બનતા તમામ પદાર્થોનો ત્યાગ કરવો જરૂરી છે. પાણી પોતે એક એવી તાકાત ધરાવે છે કે એ જે પદાર્થની

સાથે ભળે તે પદાર્થને ટૂંક સમયમાં જ સડાવી નાખે છે. ફરનીચર ઘરમાં રહેશે તો સલામત રહેશે પણ તમે જો એક દિવસ માટે વરસાદમાં ખુરશી બહાર મૂકો તો તે પાણીથી પલળીને તરત સડવા માંડશે. તે જ રીતે ખાદ્ય પદાર્થીમાં પણ જ્યારે પાણીનો અંશ રહી જાય







છે ત્યારે તે પદાર્થી પણ સડવા માંડે છે. તેમાં જીવોત્પત્તિ થવા માંડે છે. આવા પદાર્થી નીચે પ્રમાણે છે.

રાતવાસી પદાર્થો

રોટલા • રોટલી

• ભાખરી

- ભજીયા
- 931
- લોચાપુરી • ઢોકળા
 - ઈડલી-ઢોંસા
- પુડલા • પૂરણપોરી
- હાંડવો
- કચોરી • સમોસા

• ઘારી • દ્ધપાક

• મલાઈ

• બાસુદી

• શ્રીખંડ

• ફટસલાડ

• ચીકનો હલવો

- ગુલાબ-જાંબુ • ખીર
 - કાચો માવો
 - જલેબી
 - રસમલાઈ
 - રસગુલ્લા
- બંગાળી મીઠાઈ દૂધીનો હલવો

- શેકેલો પાપડ
- પાણીવાળી ચટણી
- શરબતના એસેન્સ

[2] ઘણા દિવસો પછી અભક્ષ્ય બનતા **પદાર્થો** : જૈનદર્શને કેટલાક ડ્રાય પદાર્થોની એક સ્ટાન્ડર્ડ લીમીટ નક્કી કરેલી છે. જે પદાર્થોને શેકીને બનાવવામાં આવે છે, જે પદાર્થીને તળીને બનાવવામાં આવે છે. જે પદાર્થીનો પાક કરીને

રાખવામાં આવે છે, તેવા પદાર્થો ઉપરોક્ત પાકપદ્ધતિના કારણે દીર્ઘ સમય સુધી પણ સલામત રહી શકે છે. આવા પદાર્થીની સમયમર્યાદામાં શિયાળો, ઉનાળો અને ચોમાસામાં સીઝન પ્રમાણે કેરબદલી કરવામાં આવે છે.

સીઝનલ ટાઈમ લીમીટ

શિયાળો

કા.સુદ-૧૫થી ફા. સુદ-૧૪ સુધી ટાઈમ લીમીટ ૩૦ દિવસ

ઉનાળો

ફા. સુદ ૧૫થી અ.સુદ ૧૪ સુધી ટાઈમ લીમીટ ૨૦ દિવસ

ચોમાસું

અ.સદ-૧૫થી કા. સુદ ૧૪ સુધી ટાઈમ લીમીટ ૧૫ દિવસ

સીઝનલ ટાઈમ લીમીટવાળા પદાર્થો

શેકેલા પદાર્થી

- મમરા
- ઘાણી
- દળેલો લોટ
- ખાખરા

તળેલા પદાર્થી

- સેવ
- 🌘 ગાંઠીયા
- \$1531 કડક પૂરી વ.
- કરસાણ

પાકી મીઠાઇ

- મોહનથાળ
- બુંદી લાડ
- તળેલા ચુરમાના લાડ્
- મોતીચુર વગેરે

ઉપરોક્ત પદાર્થોની ટાઈમલીમીટ સીઝનપ્રમાણે શિયાળે, ઉનાળે, ચોમાસે ૩૦/૨૦/૧૫ દિવસની જાણવી. ઑવર લીમીટ થાય તો તે ત્યજી દેવા જોઈએ. બીકોર ટાઈમ પણ બગડી જાય તો ત્યજી દેવા.

વઘારેલા પદાર્થી

) ચેવડો

• મમરા

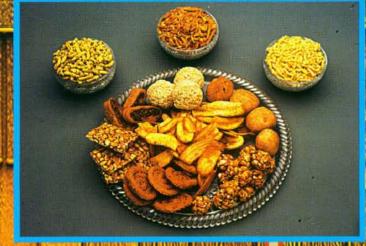
[3] ઘણા મહિનાઓ પછી અભક્ષ્ય બનતા પદાર્થી : કેટલાક પદાર્થીનું નેચરલ સ્વરૂપ જ એવું હોય છે કે તે ચાર માસ / આઠ માસ પર્યંત પણ ચાલી શકે છે. કેટલાક પદાર્થીને તૈયાર કરવાની પદ્ધતિ એટલી







સીઝનલ ટાઇમ લીમીટવાળા પદાર્થો.



પાકી મીઠાઈઓ.

તળેલા પદાર્થો.





શેકીને તૈયાર કરાતા પદાર્થો.





તૈયાર બજારૂં પદાર્થો અભક્ષ્ય છે.

જોરદાર હોય છે કે તે પદાર્થી પણ લાંબો સમય સુધી ચાલી શકતા હોય છે. દા.ત. વડી, પાપડ, ખીચીયા, અથાણાં.

<u>એકસપાયર્ડ ડેટ ક્યારે ?</u>

કા. સુદ -૧૫થી ફા. સુદ ૧૪ સુઘી જ વપરાય તેવા પદાર્થો : ભાજીપાલો, કોથમીર, પત્તરવેલના પાન, ખજૂર, ખારેક, તલ, ટોપડું, બદામ, કાજુ, ચારોલી, પીસ્તાં, દ્રાક્ષ, અખરોટ, જરદાળુ આદિ તમામ પ્રકારના સૂકામેવા.	2 \$1.સુ. ૧૫ થી અ.સુ. ૧૫ સુધી વપરાય તેવા પદાર્થો : બદામ, ટોપરૂં, પીસ્તાં ઓસાવેલા તલ, ભાજી- ગુવારફળી આદિની સૂકવણી (મતાંતરે ખજૂર ખારેક સિવાયનો મેવો અ.સુ. ૧૪ પછી અભક્ષ્ય ગણ્યો છે.)	3 3. ૧૫ થી 4. ૧૫ થી 4. ૧૪ સુધી 4. ૧૫ થી 4. ૧૫ સુધી 5. ૧૫ સુધી 6. ૧૫ સુ	4 કા. સુદ -૧૫ થી અ. સુદ ૧૪ સુધી આઠ માસ ચાલે તેવા પદાર્થો : વડી, પાપડ ખીચીયાં સારેવડાં બીબડાં સૂકવણી	ક આદ્રા નક્ષત્રથી ત્યાજ્ય પદાર્થો : કેરી, રાયણ વગેરે
---	---	---	--	---

કેટલીક સાવધાની :

A. ચુરમાના લાડુ બનાવતાં પૂર્વે ચુરમું બનાવવા માટે મુઠિયા બનાવવામાં આવે છે. આ મુઠિયા જો બરાબર તળાયા ન હોય તો અંદર પાણીનો ભેજ રહી જાય છે. આવા ભેજવાળા મુઠિયા ભાંગીને કરેલા ચુરમાના લાડુ બીજે દિવસે જ અભક્ષ્ય બને છે, માટે ખ્યાલ રાખવો જરૂરી છે.

B. જલેબી બનાવવા માટે રાત્રે જ આથો નાખી દેવામાં આવે છે. આ આથો રાતવાસી થતો હોવાથી સવારે તેની બનેલી જલેબી ચાલી ન શકે. તેને બદલે રાત્રે આથો નાખ્યા વિના બનતી અમરતી ચાલી શકે છે. જલેબીનો આથો સવારે નાખે તો જલેબી ચાલી શકે છે, પણ રસોઈયા કાળી રાત્રે કામ પતાવી દે છે.

C. દૂધનો માવો પણ બીજે દિવસે વાસી થાય છે માટે બજારનો માવો તો ચાલી જ શકે નહિ. ઘરે બનાવેલ માવો જો બીજા દિવસે રાખવો હોય તો તેને ઘીમાં શેકીને લાલ બનાવવો જોઈએ. આવો લાલ માવો અભક્ષ્ય બનતો નથી.

D. માવો કાઢીને બુરુ ખાંડ ભેળવીને બનાવવામાં આવતા પેંડા પણ બીજે દિવસે વાસી બને છે. પરંતુ જો દૂધને ફાડીને ચૂલા ઉપર જ ખાંડ ભેળવીને પેંડા બનાવાય તો તે વાસી થતા નથી. તે જ રીતે દૂધને ફાડીને ચૂલા પર જ ખાંડ ભેળવીને બનાવાતી માવાની બરફી બીજે દિવસે વાસી બનતી નથી. દૂધને ફાડયા વિના દૂધમાં ખાંડ નાખીને ચૂલે હલાવતાં હલાવતાં જે પેંડા બનાવાય છે, તે પણ વાસી થતા નથી.

E. ગુલાબજાંબુમાં માવો વાસી થાય છે અને ચાસણી કાચી પડે છે. માટે બીજે દિવસે રાખી શકાતાં નથી. તે જ રીતે રસગુલ્લા, રસમલાઈ આદિ બધી કાચી ચાસણીની બંગાળી મીઠાઈઓ બીજે દિ' અભક્ષ્ય જાણવી.

F. સુરતની ઘારીમાં જે માવો પેક કરવામાં આવે છે, એ જો, પહેલાં ઘીમાં શેકયા વિનાનો હોય તો વાસી થાય છે. કેટલાક શ્રાવકો સ્પેશિયલ શેકેલા માવાની ઘારી બનાવે છે, તે ચાલી શકે છે. બજારું







ઘારી અભક્ષ્ય જાણવી. વધુમાં શેકેલા માવાની ઘારીનું ઉપરનું પડ ઘીમાં સખત રીતે તળાતું નથી માત્ર ઉકળતા ઘીમાં ઝબોળીને કાઢી લેવાય છે માટે ઉપરનું પડ રોટલીની જેમ કાચું રહે છે. માટે તે બીજે દિવસે વાસી થાય. માટે કોઈપણ ઘારી બીજે દિવસે રાખી શકાય નહિ.

G. ઘણા લોકો દૂધની મલાઈ રોજ ભેગી કરે છે, પછી તેને તાવીને ઘી બનાવે છે. આ પદ્ધતિ યોગ્ય નથી. મલાઈ રાત રહેવા માત્રથી વાસી થાય છે, તેમાં લાળીયા જીવો ઉત્પન્ન થાય છે.

H. લીલો-સૂકો હલવો લોટ સડાવીને બનાવાય માટે તે અભક્ષ્ય જાણીને છોડી દેવો જોઈએ. ખંભાતનું હલવાસન પણ ત્યાજ્ય ગણાય છે.

I. આજે શેકેલો ખાખરો ૧૫ દિવસ ચાલે છે. તેમ શેકેલો પાપડ ચાલી શકતો નથી. તેમાં ખાર હોવાના કારણે તે હવામાંથી ભેજ પડકે છે અને બીજે દિવસે જ વાસી બને છે, પણ જો તળીને રાખવામાં આવ્યો હોય તો બીજે દિવસ ચાલી શકે છે.

J. પાંઉ-બિસ્કિટ આદિ પદાર્થોના લોટની, તેમ જ તેની બનાવટની કોઈ કાળમર્યાદા ખ્યાલમાં હોતી નથી માટે તે અભક્ષ્ય જાણવા. વળી તેના આટાને પણ લાંબો સમય સડાવી રાખવામાં આવે છે. માટે હિંસાનો દોષ પણ લાગે છે. પાંઉ-બિસ્કિટ વગેરે મેંદાના પદાર્થો તો આરોગ્યને હણી નાખવા માટે ટાઈમ-બોમ્બ જેવું કામ કરે છે. આજના સાયન્સે પણ મેંદાના પદાર્થોને આરોગ્ય માટે ખરાબ નહિ પણ ખતરનાક ગણ્યા છે. દુઃખની વાત છે કે જૈનઘરોમાં ખાખરાની જગ્યા આજે બ્રેડ અને પાંઉએ લીધી છે. આવતીકાલે તેની જગ્યાએ કેલોગસ્ કું.ના કોનફલેકસ અને વીટફલેકસ વગેરે નવા નવા નાસ્તાઓ ગોઠવાઈ રહેવાના છે. ફોરેઇનનો બધો કચરો ભારતીયોના પેટમાં દટાઈ જવાનો છે. આમ થાય તો જ પરદેશી દવાની કંપનીઓનો વેપલો જોરમાં ચાલે.

K. બરફના ગોળા ઉપર છાંટવામાં આવતા શરબતના એસેન્સ અને કાચી ચાસણીના ભરી રાખવામાં આવતા લીંબુના રસ વગેરે તમામ પદાર્થો અભક્ષ્ય જાણવા.

L. બજારના શ્રીખંડ વગેરે ૬-૬ મહિનાના વાસી હોય છે. તેને તાજા માનીને ખાનારાની બુદ્ધિ સાચ્ચે જ વાસી થઈ ગઈ હોવી જોઈએ.

M. કેટલાક લોકો દૂધમાં બાંધેલી ભાખરી બીજે દિવસે વાસી નથી થતી એવું માને છે તે ભ્રમણા માત્ર છે. દૂધ વાસી થાય છે તો તેની ભાખરી કેમ વાસી ન થાય ?

N. જો ચટણી વાટતાં પાણી નાખ્યું હોય અથવા ચણાનો લોટ ભેળવ્યો હોય તો તે ચટણી બીજે દિવસે જ અભક્ષ્ય બને છે, પણ જો લીંબુનો રસ નાખ્યો હોય અને પાણી કે લોટ નાખ્યા વિના વાટેલી હોય તો તે ત્રણ દિવસ સુધી ચાલે છે. ચટણી બનાવતાં કોથમીર-મરચાં પાણીથી ઘોયાં હોય તો તે પાણી ચટણીમાં રહી જવાથી ચટણી બીજે દિવસે અભક્ષ્ય બને છે, તેથી પાણીનો અંશ ન રહે તે માટે ઉપયોગ રાખવો જરૂરી છે.

O. ફાટી ગયેલું દૂધ તથા બેસ્વાદ લાગતી રસોઈ ચલિતરસ ગણાય છે. માટે ઉપયોગ કરવો યોગ્ય નથી.

P. વડી, પાપડ-ખીચીયા વગેરે જ્યારે એકદમ સૂકી હવા હોય ત્યારે શિયાળામાં જ બનાવવા યોગ્ય છે. ચોમાસામાં તેમાં ઉબ (ફૂગ) લાગવાનો સંભવ છે, માટે ચોમાસા પહેલાં પૂરા કરી દેવા જોઈએ. વડી, પાપડ ચોમાસામાં અભક્ષ્ય છે એવું શ્રાદ્ધવિધિમાં જણાવેલ છે.

Q. વિરાધનાનો સંભવ હોવાથી મકાઈના ડોડા, ઘઉનો પોંખ, જુવારનો પોંખ વગેરે ન વાપરવા.

R. કોરડું મગ વગેરેના દાણા અચિત્ત છે, પણ અખંડયોનિ હોવાથી ચાવવા નહિ. આખા ઉતારી જવા. એમ શ્રાદ્ધવિધિમાં જણાવેલ છે.

S. ફાગણ ચૌમાસી બાદ ટોપરું, બદામ, પીસ્તાં વપરાય છે. ચોમાસા દરમ્યાન આજે ફોડેલી બદામ,







પીસ્તાં તથા કાછલી ફોડીને કાઢેલું ટોપરૂં (ગોળો ફોડીને કાઢેલું નહિ. કાચલી ફોડીને કાઢેલું ફોફળ ટોપરૂં જ ચાલે. કેમકે ટોપરાંનાં ગોળામાં ઉભા ચીરા પડેલા હોય છે. આ ચીરામાં નિગોદ, કુંથુવા વગેરે પડવાનો સંભવ છે માટે બદામ જેમ ફોડયા પછી વપરાય તેમ ટોપરૂં પણ કાછલી ફોડયા પછી જ વપરાય) આજે ચાલે, બીજે દિવસે રાખવું પડે તેમ હોય તો તેને ઘીમાં તળીને રાખે તો ચાલી શકે છે. બદામ, પીસ્તાં તળી શકાય છે. ટોપરાને તળવા માટે તેની છીણ કરીને તળી શકાય છે.

T. તલ ફાગણ ચૌમાસી પછી અભક્ષ્ય ગણ્યા છે, પણ જો રાખવા પડે તેમ હોય તો તેને ગરમ પાણીમાં ચૂલે ચડાવીને ઓસાવીને રાખે તો તેમાં જીવ પડતા નથી તેથી આઠ માસ ચાલી શકે છે.

U. કેટલીક કેરીનો પાક આદ્રા નક્ષત્ર પછીથી આવે છે, તેમ છતાં તેને પણ અભક્ષ્ય જ માનવામાં આવે છે. કેરી આદ્રાથી લઈને કારતક પૂનમ સુધી (વિશાખા નક્ષત્ર સુધી) બંધ સમજવી.

V. ગુજરાતમાં ફરસાણનો વપરાશ હદ વિનાનો વધી ગયો છે. એક સર્વેક્ષણ પ્રમાણે એક વર્ષમાં એકલું ગુજરાત બે લાખ ૭૨ હજાર મેટ્રીક ટન મીઠું ખાઈ જાય છે. એમાં સૌથી વધારે જથ્થો અમદાવાદી ઓહીયાં કરી જાય છે અને સૌથી ઓછો વપરાશ ડાંગ જિલ્લામાં છે. અત્યંત મીઠું ખાવાના કારણે જ ટાલ પડવી, વાળ ધોળા થવાની બીમારી આવે છે. અતિ સર્વ વર્જયેત્!

કેટલાક કથાપ્રસંગો :

A. મહા માસમાં વેરાવળના ઉપાશ્રયમાં એક મુનિરાજ બિરાજમાન હતા. તેમની તબિયત જોવા માટે એક મુસલમાન હકીમજી આવેલા. તેમણે નિદાન, ઔષધ આદિની વાત કર્યા પછી ઉઠતાં ઉઠતાં ભલામણ કરી કે અભી અભી ભોજનમેં જરા ભાજપાલાકો ઈસ્તેમાલ કરતે રહીએ. મુનિરાજશ્રીએ અચ્છા, અચ્છા, ખ્યાલ કરેંગે. એમ કહીને એમને રજા આપી. એકાદ માસ પછી ફાગણ વદમાં ફરી હકીમજી તબિયત

તપાસવા આવ્યા ત્યારે તેમણે ઉઠતાં ઉઠતાં પૂછ્યું કે 'કયા ભાજીપાલા લીયા થા ?' મુનિશ્રીએ ના પાડી તો હકીમજીએ કહ્યું કે "ઠીક હૈ લીયા હોતા તો અચ્છા રહેતા લેકિન અબ લેના નહી." મુનિશ્રીએ પૂછ્યું કે 'અબ કયોં મના કર દીયા ?' ત્યારે હકીમજીએ આકાશ સામે જોઈને જણાવ્યું કે "અબ સીઝન નહિ રહા. હોલી નીકલ જાને કે બાદ ભાજીપાલા નુકશાન પહોંચાતા હૈ, અબ આકાશ બદલ ગયા હૈ, મૈને બોલા તબ લીયા હોતા તો ઠીક રહેત લેકીન અબ લેનેકી જરૂરત નહીં હૈ", હકીમજી કો કહાં પતા હૈ કિ ભગવાન મહાવીરને ૨૫૦૦ સાલ પહેલે યહ બાત બતા દિ હૈ કી હોલીકે બાદમેં આકાશ બદલ જાતા હૈ ઈસલીયે ભાજીપાલાકા ત્યાગ કર દેના !

3. બોળ અથાશું ત્યાગ.

આજકાલ માણસની સ્વાદવૃત્તિ હદ વટાવી ગઈ છે. પૂર્વે માત્ર કેરી, મરચાં, કેર કે ગુંદાનાં અથાણાં બનતા હતાં. આજે તો કાકડીથી માંડીને ટીંડોરા સુધીના આચાર બનવા લાગ્યા છે. પૂર્વે અથાણાં ઘરમાં બનાવવામાં આવતા હતા. અથાણું બગડે નહિ તેના માટે ખૂબ ખૂબ પ્રિકોશન લેવામાં આવતા હતા. કહેવાતું હતું કે અથાણું બગડ્યું તેનું વરસ બગડ્યું. અથાણાં બનાવવાની એક આગવી સીસ્ટમ હતી, એ સીસ્ટમમાં સહેજ પણ ગરબડ થાય તો બીજા જ દિવસથી એ અથાણાંની દશા બેસી જતી. આખા વરસ સુધી એ અથાણું જીવોથી ખદબદ થયા કરતું એટલે આ દેશની જયણાવંત શ્રાવિકાઓ જ્યારે અથાણાં બનાવતી ત્યારે બિલકુલ કેરફૂલ બની જતી હતી. આજની મૉડર્ન ગણાતી બહેનોને તો અથાણાં શી રીતે બને તેનું કશું ભાન નથી. તે લોકો તો બજારમાંથી તૈયાર અથાણાંના ડબ્બા લાવીને ધણીને ખુશ કરતી હોય છે. આ બજારૂં અથાણું શી રીતે બને છે એ જોવું હોય તો માણસે મુંબઈ પાસેના ઉલ્હાસનગરની પીકલ્સ ફેકટરીઓમાં જઈ આવવું જોઈએ.

વેચાણ માટે તૈયાર કરવામાં આવતા અથાણાંનો







ફાગણ ચોમાસી બાદ ભાજીપાલી, સૂકો મેવો અભદ્રય છે.



ચોમાસામાં ટોપરૂં તથા બદામને હાર્ડ કવર તોડીને જે દિવસે બહાર કાઢો તે જ દિવસ ભક્ષ્ય છે પછી અભક્ષ્ય છે.

કાર્થી પાકી કેરી આદ્રા નક્ષત્ર પછી અભક્ષ્ય છે.



आद्रा जक्षत्र आह रायश पण अलक्ष्य छे.



સામાન કયાંથી કેવી રીતે ભેગો કરાય છે તે જાણવા જેવું છે. શરબતની લારીઓ અને હૉટલમાં કચરાપેટીમાં જમા થતા નીચોવેલા લીંબુના છોડીયાં, ભાયખલાની શાકમાર્કેટમાંથી સડી ગયેલા શાકભાજી અને ફળો, બધો કચરો રૂપીએ મણના ભાવે લઈ આવવામાં આવે છે. પછી તેમાં એસીડ નાખીને બધાને પકાવી દેવામાં આવે છે. આ એસીડના કારણે અથાણું તીખું થઈ જાય છે. જીભ પર ચચળાટ કરાવે છે. એટલે મરચું નાખવું પડતું નથી. તેને બદલે લાલ કલર નાખવામાં આવે છે. આ રીતે બધો કચરો તૈયાર કર્યા પછી જે ચીજનું અથાણું હોય તેની થોડીક ફ્લેવર ઉમેરી દેવાય છે. આ ફ્લેવરની સોડમથી લોકો કેરીનું સાચું અથાશું સમજીને ઝાપટતા રહે છે. આવું અથાણું જો લગાતાર ત્રણ દિવસ સુધી આરોગવામાં આવે તો ચોથા દિવસે માણસની જીભ પર એસીડના કારણે ચાંદા પડી જાય છે. પછી એ કોઈ ચીજ ખાઈ શકતો નથી. જગતના કોઈ પણ પદાર્થમાં ન થઈ શકે એટલી ભારે ભેળસેળ અથાણામાં થઈ શકે છે. આવા પાકી સિસ્ટમ વિના બનેલાં કાચાં રહી જતાં તમામ અથાણાંને જૈનદર્શન બોળઅથાણું ગણે છે. આ બોળઅથાણું એટલે સેંકડો જીવોનો વિરાટ જનરલ વોર્ડ. ડાહ્યા માણસે પહેલાં નંબરે તો જીવનભર માટે અથાણાંનો ત્યાગ કરી દેવો જોઈએ. અથાણાંથી કંઈ પેટ ભરાતું નથી. અથાણું માત્ર જીભના ટેસ્ટ માટે વપરાય છે અને હેરાન આખા શરીરને થવું પડે છે. જે કાળે કરોડો માણસો સાવ જ ભુષ્યાં પેટે સૂઈ જતાં હોય, કરોડો માણસોને માત્ર રોટલો અને મરચાંથી ચલાવી લેવું પડતું હોય ત્યારે તે બધાનો વિચાર કર્યા વિના માણસનાં ગળે અથાણું શી રીતે ઉતરતું હશે, તે સમજાતું નથી. શ્રીમંતો જો અથાણું ખાવાનું મુલત્વી રાખીને અથાણાનું બજેટ જો આ ગરીબ લોકોના ઉઘ્ધારમાં વાપરે તો કેટલું સરસ કામ થાય.

અથાણાંના પ્રકાર

તડકે બનતાં અથાણાં ચૂલે બનતાં અથાણાં

ખાટા સ્સમાં બનતાં અથાણાં (1) તડકે બનતાં અથાલાં : કેરી, મરચાં, ગુંદા વગેરેમાં મીઠું ભેળવીને તેને તડકે મૂકવામાં આવે છે. તડકાથી ધીરે ધીરે પાણી સૂકાતું જાય છે. ત્રણવાર, પાંચવાર, સાતવાર સખત તડકા આપ્યા બાદ જ્યારે બીલકુલ પાણીનો અંશ (એટલે વનસ્પતિનો રસ) સૂકાઈ જાય ત્યારે તે સૂકાં બંગડી જેવા બની જાય છે. તે પછી તેની પર ગોળ, રાઈ વગેરે ચડાવીને સરસવના તેલમાં ગળાબૂડ ડૂબાડીને રાખવામાં આવે છે. આ રીતે બિલકુલ ડી-હાઈડ્રેડ એકદમ કડક કરીને તેલમાં ડૂબાડેલાં અથાણાં એક વર્ષપર્યંત ચાલી શકે છે. જો તડકા બરાબર ન અપાયા હોય તો અથાણું કાચું રહી જાય છે. એમાં પાણીનો અંશ રહી જાય છે. આ પાણીનો અંશ જીવોને પેદા થવા માટે એક મોટું કારણ બની રહે છે. જ્યાં પણ ભેજ રહે છે ત્યાં જીવોત્પત્તિ થયા વિના રહેતી નથી.

કયારેક તડકામાં કેરીનો છુંદો વગેરે પણ બનાવાય છે. તેમાં પણ કેરીની છીણમાંથી ખાટું પાણી કાઢી નાખ્યા બાદ છીણ સાથે મીઠું તથા સાકર ભેળવીને તડકે મૂકવામાં આવે છે. જેમ જેમ તડકા થતા જાય તેમ તેમ ચાસણી કડક થતી આવે છે. પાણી સૂકાતું આવે છે. જ્યારે ચાસણી ત્રણ તારવાળી થાય ત્યારે પાકી થઈ સમજવી, (ચાસણી જોવાની એક રીત છે. ચાસણીનું એક ડ્રોપ અંગુઠા પર મૂકી તેની પર આંગળી દબાવીને ઘીરેથી ઉચી કરવી. આંગળી ઉચી થતી વેળા જો ચાસણીમાંથી બે કે અઢી તાર નીકળે તો તે કાચી સમજવી. આંગળી ઉચી કરતાં જો પૂરા ત્રણ તાર ઉપર ખેંચાય તો તેને પાકી સમજવી.)

(2) યૂલે બનતાં અથાણાં : છુંદો, મુરબ્બો વગેરે કેટલાક અથાણાં યૂલા પર કરવામાં આવે છે. એમાં પણ પહેલાં ખાંડને યૂલે ચડાવી તેમાં છુંદાની છીણ કે મુરબ્બાના ટૂકડા અંદર નાખીને ચાસણી ત્રણતારવાળી થાય ત્યાં સુધી હલાવતાં રહેવું પડે છે. ચાસણી પાકી થયા બાદ જ તેને યૂલેથી ઉતારી ઠંડું થઈ ગયા બાદ કાચની બરણી વગેરેમાં ભરી લેવાય







છે. આમાં પણ ચાસણી કાચી રહે તો અથા<mark>ણા</mark>ંમાં જીવોત્પત્તિ થઈ જાય છે.

(3) ખાટા રસમાં બનતાં અથાણાં : કેર, મરચાં વગેરેને કાચી કેરીના ખાટા પાણીમાં અથવા લીંબુના રસની ખટાશમાં ત્રણ દિવસ પલાળીને પછી બહાર કાઢીને ફરી ત્રણ દિવસ તડકે સૂકાવીને બંગડી જેવા કર્યા બાદ સરસિયાના તેલમાં રાઈ વગેરે ફીણીને પછી કેર કે મરચાંને અંદર ડૂબાડવામાં આવે છે. આમાં પણ જો પાણીનો અંશ રહી ગયો હોય તો તરત જ ફૂગ વળી જાય છે. માટે કાળજી રાખવી જરૂરી બની છે.

કેટલીક સાવધાની :

A. અથાણાં કાચની બરણીમાં ભરવા જોઈએ. તેના ઢાંકણો બરાબર ચપોચપ ફીટ થવા જોઈએ. બરણીના ઢાંકણા પર ચાર પડવાળું ઝીણું કપડું બાંધીને ગળેથી દોરી બાંધીને પેક કરીને રાખવું જોઈએ. બરણી પેચવાળી હોય તો ય કીડી પેચની ધારે ધારે થઈ અંદર સુધી પહોંચી શકે છે. શું સમજ્યા ?

B. જ્યારે પણ અથાશું કાઢવું હોય ત્યારે ચમચાને બરાબર કપડાંથી લૂછી નાખવો જોઈએ. હાથ ચોખ્ખા કરવા જોઈએ. અથાશું કાઢયા બાદ બરણી તરત બંધ કરી દેવી જોઈએ.

C. કોઈ પણ અથાણામાં મેથીનો ઉપયોગ ન કરવો. કેમ કે મેથીવાળું અથાણું બીજે દિવસે અભક્ષ્ય બને છે. વળી દહીં સાથે અથાણું વાપરતાં દ્વિદળ થાય છે. એટલે મેથીની જગ્યાએ જીરૂં નાખવાથી કામ ચાલી જાય છે.

D. અથાણામાં ગોળ વાપરવો યોગ્ય નથી એમ કેટલાક બહેનો કહે છે. ગોળ અને ખટાશ ભેગા થવાથી પાણી છૂટે છે તથા માઈલ્ડ આલ્કોહૉલ બની જાય છે. એમ તેમનું કહેવું છે. માટે અથાણામાં ગોળ તેમજ કોઈપણ પ્રકારનું ધાન્ય કે આટો વાપરવો નહિ.

E. કંદમૂળ, લીલી હળદર, આદુ, ગરમર, ગાજર, લીલાવાંસ, મલબારના મીઠાના પાણીવાળા લીલામરી વગેરે પ્રથમથી જ અભક્ષ્ય છે. માટે તેનું અથાશું પણ અભક્ષ્ય જાણવું.

F. ખાટાં ફળોનું અથવા ખાટા રસમાં બનાવેલું અથાશું તડકા દીધા વિનાનું માત્ર ત્રણ દિવસ ચાલે છે. તેમાં જો લોટ કે ધાન્ય ભેળવ્યું હોય અથવા પાણી નાખ્યું હોય તો બીજે દિવસે જ અભક્ષ્ય બને છે.

G. અથાણું એક દિવસ ચાલે તેટલું જ બહાર કાઢવું, વધારે કાઢીને રાખી મૂકવાથી બહારની હવા લાગવાથી બીજે દિવસે તે બગડી જવાનો સંભવ રહે છે.

H. જો અથાણાં ખૂબ જ કેરફૂલ રહીને બનાવ્યાં હોય તો વર્ષથી પણ વધારે સમય ટકી શકે છે, પણ જો કચાશ રહી હોય તો બગડવા મંડે છે. બગડેલું અથાણું વાપરી શકાય નહિ.

 ગુવારફળી, મેથીની ભાજી આદિની સૂકવણી કરી હોય તે પણ ચાતુર્માસ પહેલાં જ પતાવી દેવી જોઈએ. ભેજ લાગતાં તેમાં પણ જીવજંતુ પડે છે.

કેટલાક કથાપ્રસંગો :

A. કંચનબેન જમવા બેઠા હતાં. આજે આઠમનો દિવસ હતો, ઘરમાં લીલોતરીનો ત્યાગ હતો. મગની દાળ જોડે પત્રવધુએ છુંદો પીરસ્યો હતો. બે રોટલી ખાધા પછી છુંદાના લોંદાની બાજુમાં સોયની અશી જેવું એક લાલ ટપકું જરા હાલતું હોય તેવો ભ્રમ થયો. સાસએ વહને કહ્યું કે બેટા ! જરા જો તો આ જીવડું તો નથી ને ? વહુએ થાળી ઉચી કરીને જોયું તો સાચ્ચે જ એ જીવતું જીવડું હતું. થૂંકવાળી આંગળી કરીને એને હાથ પર લઈ લીધું. એટલામાં કરી પાછું એવું જ એક જીવડું છુંદામાંથી બહાર નીકળ્યું. સાસુ ગભરાઈ ગયા. એમણે હાથ ધોઈ નાખ્યા. થાળી ઉપાડીને બહાર તડકામાં લઈ ગયાં. ચશ્મા ચડાવીને નજર કરી તો છુંદામાં સેંકડો લાલ કંથવાઓ ખદબદ થઈ રહ્યા હતા. આખો છુંદો જીવોથી ઉભરાઈ રહ્યો હતો. જેવો છુંદાનો રંગ તેવો જ તેમાં પડેલા જીવડાંનો રંગ. ઝીણી નજર ન કરો ત્યાં સુધી







દેખાય જ નહિ.

છુંદો બનાવતાં વહુના હાથે ચાસણી કાચી રહી જવા પામેલી તેનું આ પરિણામ હતું. આખી બરણી જીવોથી ઉભરાઈ હતી. એક નાનકડી ભૂલમાં કેટલી મોટી જીવહિંસાનો પ્રસંગ ઉભો થાય છે. એ આ સત્ય ઘટના પરથી જાણી શકાય છે.

B. સ્નેહલતાબહેનના ઘરે મહેમાન પધાર્યા હતા. ચા-પાણી નાસ્તાની તૈયારી ચાલતી હતી. અથાણાંની બરણી ખોલીને અંદરથી અથાણું બહાર કાઢવું. ઢાંકણું જરા ત્રાંસ રહી ગયું. ચૂલે ઉભરાતી ચા ઉતારવા સ્નેહલતાબહેન દોડી ગયાં, પણ પેલું ઢાંકણું ફીટ કરવાનું ભૂલી ગયા. સાંજ પડે બરણી અધખોલી રહી ગયાની જાણ થઈ. તેમણે ઢાંકણું ફીટ કરી ઉપર કપડું પેક કરી દીધું. ચાર દિવસ બાદ ફરી અથાણાંની બરણી ઉઘાડી, અંદર ચમચો નાખ્યો અને અથાણું બહાર કાઢ્યું. ત્યારે ચમચા પર કેરીના કટકાને બદલે ઉદરડીનું મડદું દેખાઈ રહ્યું હતું. સ્નેહલતાબહેન ગભરાઈ ગયા. એમના હાથમાં રહેલો ચમચો નીચે પડી ગયો. આખો રૂમ ઉદરડીના કલેવરથી ગંધાવા લાગ્યો. પેલી અથાણાંની બરણી પણ દુર્ગંઘથી ફાટવા લાગી. એક નાનકડો પણ પ્રમાદ કેટલું મોટું ભયંકર પરિણામ લાવી શકે છે. એ વાત આ પ્રસંગથી ધ્યાન પર લેવા જેવી છે. શ્રાવકના અતિચારમાં કહેવાયું છે કે 'ઘી તેલ-ગોળ છાશતણાં ભાજન ઉઘાડાં મુક્યાં, તે માંહે માખી, કુંતી, ઉદર, ગરોળી પડી, કીડી ચડી, તેની જયણા ન કીઘી.' આપણો નાનકડો પ્રમાદ નાનકડા જીવને કાંસીની સજા કરમાવી દે છે.

4. રાત્રિભોજન ત્યાગ.

આગળના વિષયમાં આપણે જોયું હતું કે સીઝન બદલાતાં પણ હવામાન બદલાય છે. હવામાનના કેરફારથી ભક્ષ્ય પદાર્થો પણ અભક્ષ્ય બની જાય છે. તે જ રીતે દિવસે ભક્ષ્ય ગણાતા એવા પણ ખાદ્યો રાતના સમયે અભક્ષ્ય-અખાદ્ય બની જાય છે. જેમ સૂર્યની હાજરીમાં અને ગેરહાજરીમાં માણસના શરીરમાં ટેમ્પરેચરનો ફર્ક પડી જાય છે. જેમ વનસ્પતિઓ પર સૂર્યપ્રકાશની અસર થાય છે. તે જ રીતે ખાદ્ય પદાર્થો ઉપર પણ સૂર્યપ્રકાશની અસર થાય છે. સૂર્યની હાજરીમાં ભોજ્ય પદાર્થો સલામત રહે છે. સૂર્યાસ્ત થઈ ગયા બાદ રાંધેલું ભોજન વિકૃત થવા મંડે છે. જેમ આકાશમાં આદ્રા નક્ષત્ર બેઠાં બાદ ધરતી પરની કેરીઓનો સ્વાદ આપોઆપ ફરી જાય છે, તેમ સૂર્યાસ્ત થઈ ગયા બાદ રસોઈનો સ્વાદ આપોઆપ બદલાવા મંડે છે.

તદ્દપરાંત સુર્યાસ્ત બાદ કેટલાક સુક્ષ્મજંતુઓ ચારેકોર ઉડાઉડ ચાલ કરી દે છે. આ સુક્ષ્મજંતુઓ ફલડલાઈટના પ્રકાશમાં પણ નરી આંખે જોઈ શકાતા નથી. જેમ પંખીઓમાં દિવસે ઉડનારા અને રાત્રે ઉડનારા એમ બે વિભાગ હોય છે. જેમ પશઓમાં પણ દિવસે ચરનારા અને રાત્રે ચરનારા એમ બે વિભાગ હોય છે. તેમ સુક્ષ્મજંતુઓના પણ દિવસે ઉડનારા અને રાત્રે ઉડનારા એવા બે વિભાગ હોય છે. આ જંતુઓને હૉસ્પિટલોનું સ્ટરીલાઈઝડ વાતાવરણ પણ રોકી શકતું નથી. માટે ડૉકટરો પણ મેઝર ઑપરેશનમાં ડે-લાઈટની અપેક્ષા રાખે છે. રાત્રે ગમે તેટલું ફલડલાઈટ હોવા છતાં ય પેલા રાત્રિચર સુક્ષ્મ કીટાણુંઓને જોઈ શકાતા નથી. ઉડતા રોકી શકાતા નથી. તે કીટાણુંઓ ઑપરેશનમાં ખુલ્લા કરેલા ભાગપર ચોંટે તો ઑપરેશન ફેઈલ જાય છે. માટે રાત્રે ઑપરેશન કરવાનું ડૉકટરો પણ ટાળે છે. રાત્રે તૈયાર થયેલી તાજી રસોઈ પર પણ સેંકડો સુક્ષ્મ કીટાણંઓ અડ્ડો જમાવી દે છે. ભોજન કરતાં તે બધા જ હોજરીમાં ઠલવાય છે. માટે રાત્રિભોજન અયોગ્ય છે. દિવસ દરમ્યાન પરિશ્રમથી શરીર થાકેલું હોય ત્યારે તેને વિશ્રામ આપવાની જરૂર હોય છે. પૂર્શ વિશ્રામ મળે તો સવારે પાછી શરીરમાં સ્ફર્તિ ઉભરાવા લાગે છે. આજના માણસો આખો દિવસ ભટકયા કરે છે પછી રાત્રે ૧૦ વાગે જ્યારે શરીર પૂર્ણ વિશ્વામ માગે છે ત્યારે તેને ભોજન આપવામાં આવે છે. હોજરીની આખી થેલી ફલટાઈટ ભરીને માણસ સુવાનો







રેડ્ડીમેઇડ અશાણાં રાભક્ષ્ય છે. બેડ. પાઉ, કલવ રોટી, નાનખરાઇ આદિ હજારૂં પેદીનો અભક્ષ્ય છે.











રેડીમેઇડ વિનેગર, સૌસ, ટોમેટો કેચ-અવ, શરબત, ઓ્રાન્સ આદિ અભક્ય જાણવા.

આવા બધા પ્રકારના બેબીફૂડ ત્યાજય છે.

પ્રયત્ન કરે છે, પણ ઉઘ આવતી નથી કારણ કે શરીર ઉઘવાનું કામ કરે કે અંદર ગયેલા ભોજનને પચાવવાનું કામ કરે ? બે કામ એકસાથે બની શકતાં નથી. એટલે જો માણસને ઉઘ આવી જશે તો પેટમાં જે માલ સપ્લાય કર્યો છે તે પચ્યા વિના એમ જ પડયો રહેશે. તે પડયો પડયો સડવાનો અને એસીડીટી જેવા અનેક દર્દો પેદા કરવાનો. માણસ જો જાગતો રહેશે તો ઉજાગરો થશે અને માથું દુખવા લાગશે. બે ય બાજુ ઉપાધિ છે. એના કરતાં બહેતર છે કે રાત્રે ખાવું જ નહિ.

થાણા જિલ્લાના શાહપુર ગામથી ર કિ.મી. દૂર એક મોટું ફોરેસ્ટ છે. હજારો વૃક્ષો આ વનમાં ઉભા છે. હું અનેકવાર સાંજે આ જંગલ તરફથી પસાર થયો છું. જ્યારે જ્યારે તે તરફ ગયો છું ત્યારે ત્યારે બરાબર ધ્યાનપૂર્વક માર્ક કર્યું છે કે સૂર્યાસ્ત થતાંની સાથે જ સેંકડો પક્ષીઓ દૂર દૂરથી ઉડતાં આવીને પોતાના માળાની બેઠક શોધતાં હતાં. તેમના ચીંચીંના અવાજથી આખું આકાશ ગુંજી ઉઠતું. સંધ્યા ઢળે ત્યાં સુધીમાં તો તેઓ પોતાના 'રૈન બસેરા'ની વ્યવસ્થા ગોઠવી લેતાં. પાંખો સંકોંરીને, આંખો મીંચીને તેઓ સમયસર જપી જતાં હતાં. બીજા દિવસે સૂર્યનો ઉદય થયા પછી જ તેઓ માળા છોડીને ચણની શોધમાં નીકળતા હતા.

તમારા ઘરની અગાસી પર જો ચણ નાખવામાં આવતી હોય તો તમે પણ માર્ક કરજો, સૂર્યોદય થયા પહેલાં કોઈ પક્ષી દાણા ચણશે નહિ. મણ દાણાનો ઢગ પડયો હશે તો ય સૂર્યાસ્ત બાદ કયારેય કોઈ પક્ષી એક દાણો પણ મોંઢામાં નહિ નાખે. આ પંખેરાઓને કોઈ ઘર્મગુરુઓએ રાત્રિભોજનત્યાગની બાધા નથી આપી પણ કુદરતી રીતે જ તે લોકો નિશા-ભોજનને ત્યજી દેતાં હોય છે. માણસ સમજદારીનો ઠેકો રાખીને ફરતો હોવા છતાં એક પારેવા કે ચકલાં જેટલી સીધી સાદી સમજ પણ તેની પાસે નથી એ કેટલા બધા અફસોસની વાત કહેવાય.

એક શ્લોકમાં નરકના ચાર દ્વાર ગણાવ્યા છે.

તેમાં પ્રથમ દ્વાર રાત્રિભોજનને કહ્યું છે. નરકનો નેશનલ હાઈવે નં.-૧ તરીકે પ્રસિદ્ધિ પામેલા આ પાપને સમજુ માણસોએ વહેલી તકે ત્યજી દેવું જોઈએ. નહિતર ગાડી ગેરેજમાંથી નીકળતાની સાથે સીઘી જ ને.હા.નં.-૧ પર દોડી જશે.

કેટલીક સાવધાનીઓ :

A. રાત્રિભોજનના ત્યાગીએ સાંજના સમયે ઘડિયાળનો કાંટો જોતા રહેવું જોઈએ. સૂર્યાસ્તનો સમય રોજ ધ્યાન પર રાખવો જોઈએ. એકદમ છેલ્લા ટાઈમે ભોજન કરવાથી 'લગભગ વેળાએ વાળું કીધું' એવો અતિચાર લાગે છે. માટે જમવાનો, મોં સાફ કરવાનો, દવા લેવાનો અને પાણી ચૂકવી દેવાનો સમય ફાળવીને સવેળાસર ભોજન કરી લેવું જરૂરી ગણાય.

B. સૂર્યોદય પછી સવારે જેમ નવકારશી માટે બે ઘડીનો સમય પાળીએ છીએ તેમ સૂર્યાસ્ત પૂર્વે પણ બે ઘડીનો સમય પાળવો જોઈએ અને શક્ય હોય ત્યાં સુધી બે ઘડી પૂર્વે જ ચઉવિહાર કરી લેવો જોઈએ.

C. નોકરી-ઘંઘા આદિના કારણે બજારથી ઘરે ન પહોંચી શકાય તેમ હોય તેણે બપોરે ઘરેથી ટિફિન સાથે લઈ જવું જોઈએ. આજે અમદાવાદમાં મસ્કતી માર્કેટમાં અનેક જૈન વેપારીઓ સાંજનું ખાણું ટિફિનથી પતાવી લેતા હોય છે. મુંબઈ જેવા શહેરોમાં પણ ચાતુર્માસ દરમ્યાન હવે ચઉવિહારહાઉસો ચાલુ થયા છે. જેમાં સંખ્યા ઑવરફલો થતી હોય છે. હવે તો કાયમી ચઉવિહારહાઉસો પણ મુંબઈમાં શરૂ થઈ ચૂકયા છે. જો મુંબઈની લાઈફ જીવનારા જીવો પણ ચઉવિહાર પાળી શકતા હોય તો અન્ય શહેરો, ગામોના લોકો ઘારે તો ચોક્કસ ચઉવિહારનો લાભ મેળવી શકે તેમ છે.

D. ભાઈઓ રાત્રિભોજન કરે છે માટે બહેનોને અનિચ્છાએ રાત્રિભોજન કરવું પડે છે. આ રીતે એકના કારણે બેને પાપમાં પડવું પડે છે. તેના કરતાં ભાઈઓ જો ચઉવિહાર ચાલુ કરી દે તો બહેનોને પણ ચઉવિહારનો લાભ મળી શકે.







E. આજની જિન્સી પેઢીમાં પરણ્યા પછી રવિવારે રખડવાનો, હૉટલોમાં હરવા-ફરવાનો અને ચરવાનો ક્રેઝ વધતો ચાલ્યો છે. આખા એક સપ્તાહ સુધી પેટ ભરીને દવાઓ ખાઈ શકાય એટલો કચરો રવિવારે માણસ પેટમાં પધરાવે છે. મોટા ભાગના માણસોની તબિયત સોમવાર/મંગળવારે બગડે છે, તેનું કારણ 'રવિવાર' હોય છે. સપ્તાહના સાત દિવસમાં છ દિવસ તો માણસ સીધો ચાલે છે. પણ રવિવારે તેની ડાગળી ચસ્કી જાય છે. રવિવારે રાત્રે ૮ થી ૧૨ દરમ્યાન ભારતભરની અડધી વસ્તી લગભગ પાગલની સ્થિતિમાં મુકાય છે. આ ટેમ્પરરી મેડનેસ દરમ્યાન માણસ ખાવાના, પીવાના, રમવાના અને ભોગવવાના લૉટઓફ પાપો કરી નાખતો હોય છે. थेशे २विवारनी आ टेम्पररी मेडनेसथी अने परमेनेन्ट બીમારીઓથી બચવું હોય તેણે વધારે નહિ માત્ર એક જ. ઓન્લી-વન પ્રતિજ્ઞા લેવી જોઈએ કે 'રવિવારે રાત્રે ઘરની બહાર નીકળવું નહિ.'

F. રાત્રે ૧૨ વાગ્યા પછી જો ન ખાધું હોય તો સવારે નવકારશીનું પચ્ચક્રખાણ કરી શકાય છે.

G. રાત્રે ચઉવિહારનું પચ્ચક્ષ્માણ ન કરી શકાય તેમ હોય તો માત્ર પાણીની છૂટ માટે તિવિહારનું પચ્ચક્ષ્માણ કરી શકાય છે. રાત્રિભોજનત્યાગનો નિયમ પાળવો હોય અને રાત્રે દવા લેવી પડે તેમ હોય તો દવા માટે દુવિહારનું પચ્ચક્ષ્માણ પણ કરી શકાય છે. પાણી કે દવાની છૂટના નામે આખી જીંદગી રાત્રિભોજન કરવાની લેશ પણ જરૂર નથી.

ભોજનની ચઉભંગી						
			•			
9	(2)	3	8			
દિવસે	રાત્રે	રાત્રે	દિવસે *			
બનાવેલું	બનાવેલું	બનાવેલું	બનાવેલું			
રાત્રે	દિવસે	રાત્રે	દિવસે			
જમવું	જમવું	જમવું	જમવું			

ચાર પ્રકારના ભંગમાંથી માત્ર છેલ્લો ભંગ શુદ્ધ છે. બાકીના ત્રણેય ભંગ અશુદ્ધ જાણવા. રાત્રે ભોજન કરવું તે તો પાપ જ છે, પણ રાત્રે રસોઈ બનાવવી, ખાખરા શેકવા આદિ કાર્યો કરવા તે પણ પાપ સ્વરૂપ છે. આ રીતે રાત્રે વિરાધના કરીને બનાવેલો ખોરાક દિવસે જમવાથી રાત્રિભોજનનો નહિ પણ આરંભ સમારંભનો મોટો દોપ લાગે છે. ભોજનની જેમ અન્ય કાર્યો પણ રાત્રે મુલત્વી રાખવા જોઈએ. માટે કોઈ પણ ચીજ રાત્રે બનાવવી નહિ. બજારમાંથી લાવવામાં આવતા ખાદ્ય પદાર્થો તો દિવસ-રાત જોયા વિના બનાવેલા હોય માટે તે કોઈપણ રીતે ખાવા યોગ્ય છે જ નહિ.

કેટલાક કથાપ્રસંગો :

A. વિ.સં. ૨૦૩૮માં હું નાગપુરમાં ચાતુર્માસ હતો. અમદાવાદના એક જાણીતા શ્રાવક મને વંદન કરવા આવેલા. બપોરનો જમવાનો સમય હતો. મારી પાસે ઉભેલા સંઘના ઘણા ભાઈઓએ એમને ભોજન માટે ઘરે પધારવાની વિનંતી કરી પણ તેમણે કોઈને દાદ ન આપી. છેવટે મારે પૂછવું પડ્યું કે કેમ ના પાડો છો ? તેમણે જવાબ આપ્યો કે મારે રાત્રિભોજનનો ત્યાગ છે અને જેના ઘરે રાત્રિભોજન થતું હોય એના ઘરે દિવસે પણ જમવાનો ત્યાગ છે. સમય બદલાયો છે. એટલે આ દરેક શેઠીયાના ઘરે રાત્રિભોજન તો થતું જ હોય, હું કઈ રીતે જમી શકું ? આપ મને આયંબિલનું પચ્ચકૃખાણ આપો. હું અહીં આયંબિલશાળામાં આયંબિલ કરી લઈશ. સાચ્ચે જ તે શ્રાવકે તે દિવસે આયંબિલ જ કર્યુ. વાંચકો ! તમે આટલી કડક નહિ તો છેવટે રાત્રિભોજન ન કરવું એટલી પ્રતિજ્ઞા તો કરો!

B. એ યુવાફાધર તેના દશ અને બાર વર્ષના બે સુપુત્રોને લઈને ઉપાશ્રયમાં આવ્યા હતા. તેમને પૂ. ગુરુદેવ આચાર્યદેવ શ્રીમદ્દ્ વિજયભુવનભાનુ-સૂરીશ્વરજી મહારાજાને મળવું હતું. ગુરુદેવ આરામમાં હતા, એટલે તેઓ મારી પાસે બેઠા. મેં પૂછ્યું શું કામ હતું ? તેમણે કહ્યું કે આ બન્ને બાળકોને એક વર્ષ







માટે રોજ ઉકાળેલું પાણી, જિનપુજા, અને રાત્રિભોજન ત્યાગની પ્રતિજ્ઞા પૂ. ગુર્દેવશ્રીના શ્રીમુખે આપવાની છે. મેં કહ્યું કે એક વર્ષની શા માટે જીવનભરની જ અપાવોને ? યુવાન પિતાશ્રીએ કહ્યું કે જન્મ થયા પછી આજ સુધીમાં તો કયારેય રાત્રિભોજન કર્યું નથી અને કરવાના પણ નથી, પરંતુ પ્રતિજ્ઞા દર વર્ષે વર્ષે લેવડાવીએ છીએ. જન્મના ૪૦ દિવસ બાદ કરતાં આજસુધીમાં પજા વગરનો પણ એકે દિવસ ગયો નથી. નાના હતા ત્યારે રોજ નવડાવી પૂજાના કપડાં પહેરાવી મંદિરે લઈ જતા. એક તિલક કરાવીને તરત જ ઘરે મોકલી દેતા એટલે કપડાં બગડવાના કે આશાતના થવાનો પ્રસંગ ન આવે. જન્મ પછી ક્યારેય કાચું પાણી પીધું નથી. 'ગાજે ગાજે છે મહાવીરનું શાસન ગાજે છે.' આજના કાળે પણ આવા ઉજળા દૂધ જેવા રાજહંસ સમા બાળકો જૈનસંઘમાં મોજુદ છે. આપણો સંઘ આવાં રાજહંસોથી અને એને જન્મ દેનારાં માનસરોવર સમા માવતરથી ઉજળો છે.

C. એ બાળક તપોવન (નવસારી) જેવી સંસ્થામાં એડમીટ હતો. પુજ્ય ગુરૂદેવોનાં પાવન સાન્નિધ્યે એનામાં સંસ્કારો સીંચાયા હતા. સંસ્થામાં હતો તે દરમ્યાન તો રાત્રિભોજનનો ત્યાગ કરજીયાત હતો પણ ઘરે ગયા પછી પોતાની મરજી પર વાત હતી. વેકેશન પડી ગયેલું. મમ્મી આવીને મુંબઈ તેડી ગયેલી. રવિવારનો દિવસ હતો, સાંજનો સમય હતો. બધા ચોપાટી પર ફરવા ગયા હતા. પુત્રરત્નની ઇચ્છા જાણ્યા વિના લારીવાળાને પાઉભાજીની પાક્કી ત્રણ ડીશનો ઇશારો અપાઈ ગયેલો. ટુંક સમયમાં એક સાથે ત્રણ ડીશ હાજર થઈ. દીકરાએ ના પાડી દીધી. <mark>ના, ગુરૂદેવે ના પાડી છે.</mark> રાત્રિભોજન એ નરકગતિનો નેશનલ હાઈવે છે. ના, પપ્પા ના, મારે નથી ખાવું. <mark>મા-બાપે ટપુડાને પટાવવા લાખ લાખ વાના</mark> કર્યા <mark>પણ ટપુડો ટસનો મસ ન થયો.</mark> વધારાની ડીસનો હિંદસ્તાન-પાકિસ્તાનની જેમ અડધો અડધો ભાગ વહેંચી લઈને પરમ પુજ્ય માતુશ્રી તથા પિતાશ્રીએ ન્યાય આપી દીધો, બાળક જોતો રહ્યો અને મા-બાપ

આરોગતાં રહ્યાં. રાત પડી સહુ ઘરે ગયા, પણ મા-બાપને ઉઘ ન આવી. તેમનું મન ચકરાવે ચડ્યું. પત્નીએ પતિને કહ્યું કે આપણે કેટલાં નક્ફ્ટ કહેવાઈએ, ગુરુદેવનાં વ્યાખ્યાન શું આપણે નથી સાંભળ્યા ? રાત્રિભોજનનું પાપ શું આપણે નથી સમજ્યાં ? બધુંએ જાણીએ છીએ તો ય રોજ રાતે ઝાપટીએ છીએ. આજે સગા દીકરાને ભૂખ્યો રાખીને આપણા ગળે પાઉભાજી શી રીતે ઉતરી ? આપણે મોટી ભૂલ કરી છે, કુદરત આપણને નહિ છોડે. હમણાં જ દીકરાને ઉઠાડો અને એની માફી માગો. જીવનભર માટે આજથી રાત્રિભોજનનો ત્યાગ કરો. બન્ને જણાંએ તેમજ કરી બતાડ્યું. લાગે છે કે હવે નેવાનાં પાણી મોભે ચડશે. બચ્ચાલોગ જ મમ્મી-ડેડી લોગને ઠેકાણે લાવશે.

D. અમદાવાદના નહેરૂબ્રીજના કૉર્નર પર રાતના બાર વાગ્યાના સુમારે શેરડીના રસ પીવાઈ રહ્યાં હતાં. કૉલેજીયનો સ્કટર પર પગ લંબાવીને આદ-લીબું નીચોવેલા શેરડીના રસને સીપ કરી રહ્યાં હતાં. અડધો ગ્લાસ પીધો ન પીધો અને બધા બેભાન થઈને ઢળી પડવા લાગ્યા. લારીવાળો શેરડી પીલવાનો સંચો છોડીને ભાગી ગયો.પોલીસવાન આવી. તપાસ કરતાં માલૂમ પડ્યું કે શેરડીના સાંઠા વચ્ચે નાનકડો સાપ પણ મશીનમાં પીલાઈ ગયો હતો અને ઝેર રસ પીનારાઓને ચડ્યું છે. આ બધાને હૉસ્પિટલ ભેગા કરવામાં આવ્યા. દોસ્તો ! ઘરમાં ઘણી કાળજી રાખવા છતાંય કયારેક ભોજનમાંથી માંખી, વંદો કે ઉદરડો નીકળી આવે છે તો હૉટલો, રેસ્ટોરંટો અને લારીઓ પર ધ્યાન રાખનાર કોણ છે ? ભયંકર હિંસાચારથી બચવા રાત્રિભોજન-પરિત્યાગનો નિયમ ગ્રહણ કરી લેવો જોઈએ.

E. અમદાવાદના મોટા બિલ્ડર્સ મને મળવા આવેલા. જાતે પટેલ હતા. સાંજનો સમય હતો. ૧૦ મિનિટ વાર્તાલાપ થયા બાદ તેમણે કાંડા ઘડિયાલ જોયું અને એકદમ ઉભા થઈ ગયા. બસ સાહેબ! શાતામાં રહેજો, હું જાઉ છું! મેં પૂછ્યું કેમ આજે







ઉતાવળમાં ? સૂર્યાસ્તનો સમય થવા આવ્યો છે. રાત પડ્યા પછી અમે જમતા નથી. દિવસ છતાં જ ભોજન કરી લઈએ છીએ. મેં કહ્યું તમે પટેલ હોવા છતાં રાત્રિભોજનત્યાગનો નિયમ ક્યાંથી શીખી લાવ્યા ? ગુરદેવ! એમાં શીખવાનો સવાલ જ નથી. અમે સુણાવના વતની છીએ. જૈનોનાં પાડોશમાં અમાર્ ઘર હતું. જૈનો રાત્રે જમતા ન હતા. તેથી અમારે ત્યાં પણ કોઈ રાત્રે જમતું ન હતું. જૈન પાડોશના કારણે અમારા બધા ઘરોમાં રાત્રિભોજનનો ત્યાગ રહેતો. આજે શહેરમાં આવ્યા છીએ પણ અમારા ક્રુટુંબની પ્રણાલિકા અમે ચાલુ રાખી છે. પૂર્વના જૈનોનો આ પ્રભાવ હતો કે પાડોશીઓ પણ રાત્રિભોજન છોડી દેતા હતા. આજના જૈનોને કહેવું છે કે તમે જરા તમારા પિતાશ્રીનો ઉજળો ભૂતકાળ યાદ કરીને પણ રાત્રિભોજનના પાપથી જલ્દી પાછા કરી જાવ. प्सीअ!

F. મુંબઈ ગોવાલિયાટેંકમાં કેમ્પ્સ કૉર્નર પાસે એક વિશાળ ફલેટમાં ૪૦ માણસનું કુટુંબ આજે પણ એક રસોડે જમે છે. બધા આનંદથી રહે છે. આશ્ચર્યની વાત એ છે કે કુટુંબના તમામ સભ્યોને રાત્રિભોજનનો ત્યાગ છે. કુટુંબમાં પળાતા આવા ધર્મો જ બધાને ભેગા રહેવાનું બળ સપ્લાય કરે છે. ધર્મવિહોણા કુટુંબો ભેગા રહી શકતા નથી.

2016

ચાર મહાવિગઈ ત્યાગ.

19	1998		
•			
6 ભક્ષ્ય	4 અભક્ષ્ય		
1. દૂધ	1. માંસ		
2. દહીં	2. મદિરા		
3. ધી	3. માખણ		
4. તેલ	4. મધ		
5. કડા-તળેલું	-		
0 -01-			

6. ગોળ

જૈનદર્શને વિગઈના બે વિભાગો દર્શાવ્યા છે.

દૂધ, દહીં આદિ છ પ્રકારની વિગઈઓ ભક્ષ્ય ગણાય છે. જ્યારે માંસ. મદિરા આદિ ચાર પ્રકારની વિગઈઓ અભક્ષ્ય ગણાય છે. જેના ભક્ષણથી જીવનો સ્વભાવ વિકત થઈ જાય તેને વિગઈ કહેવાય છે. છ પ્રકારની ભક્ષ્ય વિગઈઓ પણ માત્રામાં જ ગ્રહણ કરવી જોઈએ. અતિરેક કરવામાં આવે તો તે પણ માણસનું માથું ખરાબ કરી નામે છે. ભગવાન મહાવીરદેવે ઉત્તરાધ્યયન સુત્રમાં જણાવ્યું છે. 'રસા પગામં ન નિસેવિઅવ્વા' રસો-વિગઈઓનું પ્રકામ-અધિક માત્રામાં સેવન ન કરવું કેમકે વિગઈઓ ચિત્તને ઉદ્દીપ્ત કરી નાખે છે. ઉદ્દીપ્ત-ચિત્તવાળો માણસ ગમે ત્યારે ગમે તે પાપ કરી નાખે છે. છ વિગઈઓનું અતિભક્ષણ જો માણસને વિક્ષિપ્ત કરી નાખે છે તો મહાવિગઈઓનું તો પૂછવું જ શું ? ચાર મહાવિગઈઓમાં તો એટલી પ્રચંડ તોફાની તાકાત પડેલી છે કે તેનું 'અતિ' નહિ 'અલ્પ' ભક્ષણ પણ માણસને ગાંડો બનાવી મૂકે છે. માટે સમજુ અને ડાહ્યા માણસે આ ચારે મહાવિગઈઓને સદા માટે ત્યજી દેવી જોઈએ. પર્વના કાળે તો જૈનોનો ગઢ એટલો બધો સલામત હતો કે તેમાં મહાવિગઈઓનો પ્રવેશ શક્ય જ નહોતો. પરંત આજના કાળે પાડોશ બદલાયો છે. જૈનોની પોળો-પાડા-શેરીઓ અને મહોલ્લાઓ તૂટીને આજે એપાર્ટમેન્ટસ ઉભા થયા છે. આ આકાશને આંબતી ઇમારતોમાં ઉપરના માળે ઇમરાનખાન, નીચેના માળે મનીન્દરસિંઘ, વચ્ચે ડીમેલોનો ફલેટ અને એની બાજુમાં શ્રેયાંસ જૈનનો ફલેટ! ચારેબાજુના આ ઘેરાની વચ્ચે ફસાયેલા જૈનોને પોતાની આહારશૃદ્ધિ અને આચારસંહિતા જાળવી રાખવાનું ઘણું જ કપરૂં અને મુશ્કેલ બન્યું છે. આવા કોસ્મોપોલીટન ફલેટોમાં વસવા જવું જરીકે વ્યાજબી નથી. બીજી અગવડોને વધાવી લઈને પણ જ્યાં લગી સાફ લોકેશન અને શુદ્ધ પાડોશ ન મળે ત્યાં સુધી જ્યાં ત્યાં રહેવા ચાલ્યા જવાની મુર્ખામી કરવા જેવી નથી. આજે દેશમાં ચારેકોર માંસ અને મદિરાએ માઝા મૂકી છે. ફાઈવ સ્ટાર હૉટલો લાખો પશુઓના માંસનો ખીચડો બાફીને માણસોના પેટમાં હડસેલી મુકે છે. બીયરબારો બાટલીઓ નહિ પણ ડ્રમના







ડ્રમ ઉલેચવા માંડ્યા છે. શરાબને ઢોળવા માટે માણસના પેટ કરતાં બીજી ઉત્તમ જગ્યા કઈ મળવાની હતી ? પાગલ માણસો પ્રેમથી પૈસા આપીને બીયરબારમાં બેસીને પોતાના જ પેટમાં (આખા કુટુંબનું નખ્ખોદ

વાળવા) પેગ ઉપર પેગ પધરાવે રાખે છે. ખાનારા પીનારાને આવતી કાલે પરિવારની, પત્નીની, ઘંધાની અને પોતાના શરીરની શી વલે થશે એનો ખ્યાલ જ નથી.

5. માંસ ત્યાગ 🧟

માંસના પ્રકારો

જલચર

સ્થલચર

પાણીમાં થનારા જીવો. માછલી, કરચલા, કાચબા વગેરેનું માંસ ધરતી પર ફરનારા જીવો. ગાય, ભેંસ, ઘેટા, બકરા, સાપ, નોળિયા વગેરેનું માંસ

ઉપરોક્ત પ્રકારમાંથી કોઈ પણ પ્રકારના જીવનું માંસ ખાવું તે મહાપાપ સ્વરૂપ છે. કોઈ પણ જીવને હલાલ કરી મેળવાતા માંસથી કોઈ દિવસ આરોગ્ય મળી શકતું નથી. મરનારા જીવના નિસાસા કયારેય નિષ્ફળ જતા નથી. આજના આધુનિક વિજ્ઞાને પણ શોધી કાઢયું છે કે અર્થકવેક-ધરતીકંપ મુંગા પશુઓની હત્યાથી ઉત્પન્ન થતા ચિત્કારોથી પેદા થાય છે. કોઈ પણ જીવને જ્યારે હલાલ કરવામાં આવે છે ત્યારે મૃત્યુની કારમી વેદના વચ્ચેથી પસાર થતાં જીવો જે વાયબ્રેસન્સ છોડે છે. તેના દારા ધરતી પણ હલી જાય છે. તો માણસના આરોગ્યનું તો પૂછવું જ શું ?

માંસાહાર માટે ઘણું સમજાવી શકાય, ઘણું લખી શકાય પણ પ્રસ્તુતમાં આપણે આટલેથી જ અટકીએ છીએ. વિશેષ રજૂઆત આગળના ચેપ્ટરમાં કરશું. આજે ફોરેઈન કંટ્રીઝના લોકો નોનવેજને છોડી દઈને જ્યારે વેજીટેરીયન ફૂડ તરફ કરોડોની સંખ્યામાં પાછા ફરી રહ્યાં છે ત્યારે આ દેશના માણસો રાતોરાત બૉડી બિલ્ડર્સ બની જવાના ખ્વાવેશમાં બે હાથે કેન્ટુકી ફ્રાયચીકન, લોબ્સ્ટર, ખેખડા, બીરયાની અને બકરાના માંસના સમોસા ઝાપટવા મંડયા છે. પોતાના પેટને અભડાવી ચૂકેલા લલ્લુ લોકોને કોણ સમજાવે કે તમે તાકાત મેળવવાની લ્હાયમાં તમારા શરીરમાં કુલ ૧૬૦ (અંકે એકસોને સાંઈઠ) રોગોને પઘરાવી રહ્યાં છો.

ખેચર

આકાશમાં ઉડનારા જીવો. કબૂતર, મરઘાં, પોપટ, ચકલા વગેરેનું માંસ તથા ઈડા <u>विक्र</u>ेंद्रिय

સૂક્ષ્મ જીવજંતુઓ. અળસીયા, કીડી, મંકોડા, તીડઘોડા વગેરેનું માંસ

અમેરિકાના હેલ્થ મેગેઝીને જાહેર કર્યું છે કે જેની પૂર્વની સાત પેઢીમાં કોઈએ નોનવેજ ન ખાધું હોય તે માણસ આજે નોનવેજ ખાવા મંડે તો તેના શરીરમાં ૧૬૦ રોગો થાય છે. તાજા સમાચાર છે કે બ્રિટનમાં ગાયોને ભયંકર રોગ લાગુ પડવાથી તેનું માંસ ખાનાર માણસોને મગજના ભયંકર રોગ થાય છે. યુરોપના બધા દેશોએ બ્રિટનનું માંસ ઈમ્પોર્ટ કરવા પર પ્રતિબંધ મૂકયો છે. બ્રિટન આ રોગને કબજે લેવા કુલ એક કરોડ દશ લાખ ગાયોને કાપી નાખવાનો વિચાર કરી રહ્યું છે.

માણસની સ્વાદવૃત્તિએ કેવી માઝા મૂકી છે! માણસો ગાયોને મારી નાખશે પણ માંસ ખાવાનું માંડી વાળશે નહિં.

કેટલાક કથાપ્રસંગો :

A. દક્ષા જૈન ગોરેગાંવમાં રહે છે. ઈકબાલ નામના મુસ્લીમ યુવક સાથે લવ અફેરના ચક્કરમાં ફસાશી છે. તે ઘરમાં કોમ્પ્યુટરના કલાસનું બહાનું કાઢીને નોનવેજના ફૂકીંગ કલાસ એટેન્ડ કરે છે. એને બીરયાની, લોબ્સ્ટડ, ખેખડા, આમલેટ અને કેન્ટુકી-ફ્રાયચીકન બનાવતાં શીખવું છે. કેમકે ઈકબાલને આવું બધું બહુ ભાવે છે. તેનો આગ્રહ છે કે તું બધી નોનવેજ આઈટેમ રાંઘતાં શીખી જાય પછી જ આપણે મેરેજ







માંસ ખાનારને ૧૬૦ રોગ થાય.

જલચરને જીવોને ખાઈ જવાનું માંડી વાળો.



આ મુક્તપંખીઓએ તમારૂં શું બગાડચું છે.?



હું વિશ્વનો સૌથી મહાન બોડી બિલ્ડર છું. પણ મેં ક્યારેય માંસ ખાદ્યું નથી.



મને કોઈના પેટમાં રહેવું ફાવતું નથી.



આ ચીતરી ચડે એવી ચીજ મોઢાંમાં કેવી રીતે જાય.?



અમે પ્રાણીઓ આટલા પ્રેમથી રહીએ છીએ. Jain Education In**ટમમ**ને શા સારૂં હલાલ કરો છો.?



ઓ માનવ તે અમને ક્ષુદ્રજંતુઓને પણ ન છોકચા.?

For Personal & Private Use Only

www.jainelibrary.org

કરશું. ચિત્રલેખા નામનું મેગેઝીન એમ કહે છે કે આ છોકરીએ અજ્ઞાઈ કરેલી છે. છતાં ભાન ભૂલી છે. કહેવત છે ને કે **ઈશ્ક ન જુએ જાત-કજાત.**

B. મહંમદ બેગડો અત્યાહારી બાદશાહ હતો. રોજના ખોરાકમાં તે ૧૦૦ કેળા, ૧ વાડકો ઘીં અને ૧ કટોરો ભરીને મધ વાપરતો. અંત સમયમાં તેની દશા સાવ પાગલ જેવી થઈ ગઈ હતી. રીબાઈ રીબાઈને મર્યો હતો.

C. માંસાહાર નામના પાપનો પગપેસારો સૌ પ્રથમ ઇડાં, આમલેટ દ્વારા થાય છે. માણસ સીઘેસીઘો માંસ ખાવા નથી મંડી પડતો. એના પેટમાં પહેલાં આસ્તેક રહીને ઈડું આમલેટના રૂપમાં, કુર્માના રૂપમાં કે ચાટના રૂપમાં એવું સજી ઘજીને આવે છે કે ભલભલાની જીભમાં પાણી છૂટયા વિના ન રહે.

મુંબઈમાં એક યુવાન મારી પાસે આવેલો. પર્યુપણના પ્રથમ દિવસનું અમારી પ્રવર્તનનું પ્રવચન સાંભળ્યા બાદ તેને પ્રાયશ્ચિત્ત કરવાનું મન થયું હતું. એ આવ્યો તો ખરો પણ બોલી ન શક્યો. રડવા જ લાગ્યો. મેં એને કહ્યું કે તું બોલી નહિ શકે, કાગળમાં લખીને લાવજે. બપોરે એ લખીને લાવ્યો. એમાં સ્પષ્ટ એકરાર હતો. ગુરુદેવ! મેં ગત વર્ષે આઠ ઈડાં ખાઘા છે. મારું પેટ મેં અભડાવ્યું છે. એ પાપ મને આજે ડંખે છે. આપ પ્રાયશ્ચિત્ત આપીને મને બચાવી લો!

D. એક સાધુ ગોચરીએ ગયેલા. દૂધની તપેલી બહાર કાઢવા માટે બહેને જ્યારે ફ્રીઝ ઉઘાડયું ત્યારે એ દૂધની તપેલીની બાજુમાં એક બાસ્કેટમાં ઈડાં પણ પડેલા હતા. ગોચરી વહોર્યા વિના સાધુ ત્યાંથી પાછા ચાલ્યા આવ્યા. માંસાહાર કેટલો વ્યાપક બની રહ્યો છે તેનો આ ઉઘાડો દાખલો છે.

E. કાઠિયાવાડના એક શહેરમાં જ્યાં એકપણ ઈડાંની લારી ન હતી ત્યાં છેલ્લા બે વર્ષમાં દશ લારી ગોઠવાઈ ગઈ છે. કેટલાક શાકાહારીઓ શરમના માર્યા લારી પર ઉભા રહીને ઈડાં ખાઈ શકતા ન હતા. તેમના માટે લારીવાળાએ કંતાનના પડદાની વ્યવસ્થા રાખી છે. જેની પાછળ બેસીને સંતાઈને ઇડાં આરામથી ખાઈ શકાય છે.

F. મુંબઈની પૈબર હૉટલના દરવાજે ઉભા રહો તો બે ડઝન જેટલા શાહુકારો નોનવેજ આરોગવા માટે ત્યાં આવતા તમને જોવા મળે. એવી વાત એક છાપામાં મેં વાંચેલી. છાપાના બધા સમાચાર સાચા જ હોય એવું નથી. આ સમાચાર ખોટા હોય તો તો સારું છે, પણ સાચા હોય તો!

G. મુંબઈ-અમદાવાદના રોડ પર જૈન પાઉભાજી, જૈન આઇસ્કીમ, જૈન પીઝા વગેરે નામો તો ઘણી લારીઓ પર જોવા મળે છે. પરંતુ હવે તો કામ આગળ વધી ગયું છે. 'જૈન આમલેટ' પણ શરૂ થઈ ગઈ છે. જે આમલેટમાં કાંદો નથી હોતો પણ ઇડું ચોક્કસ હોય છે. જૈનોને ઠગવા માટેની આ જાહેરાત શું વ્યાજબી છે? મરઘીના પેટમાં જન્મેલા ઇડાંમાંથી બનતી આમલેટ કદાપિ 'જૈન આમલેટ' હોઈ જ ન શકે, પણ આજે જ્યાં લાલચુઓ, આહારસંજ્ઞાના લંપટો અને ખાઉઘરાઓ ઉભરાતા હોય ત્યાં આવી બોગસ જાહેરાતો બજાર જમાવી જતી હોય છે.

H. હું એક ગામડાના ઉપાશ્રયમાં બેઠો હતો. પાછળની બારીએ નાના છોકરાં રમતાં હતાં. તેમના મોંઢે ગવાતા એક ગીતની પંક્તિઓ મારે કાને પડી. મેરી જાન મેરી જાન મુરઘી કે અંડે ફાયડ ખીલાઉ ? બોઈલ્ડ ખીલાઉ ? યા આમલેટ ખીલાઉ ? ખીલાઉ મુરઘી કે અંડે. તુંહી અંડે.

ગીત પૂર્ણ થતાં એક લલ્લુ બોલ્યો ફેન્ટેસ્ટીક ! આવાં ગીતો બાળકો ટી.વી. દ્વારા શીખે છે.

I. એમની માગણી જાણીને બધા સડક જ થઈ -ગયા…મહેમાનોએ કહ્યું "અમને આ બધું દેશી ભોજન નહીં ફાવે અમારે તો ખાવા છે સાપ…, તળીને મરીમસાલા નાંખેલા સ્વાદિષ્ટ સાપ…!"

અલબત્ત ચીનમાં કે દક્ષિણકોરીયામાં આ બનાવ બન્યો હોત તો તેની નોંધ સુદ્ધાં ન લેવાત... પરંતુ મહેમાનો દ્વારા જમણમાં 'સાપ' માગવાની આ ઘટના







વડોદરાથી માંડ થોડાક કિ.મી. દૂર ભરુચ ખાતે બની છે ! તાજેતરમાં જી.એન.એફ.સી. પ્રાયોજિત ડેવીસ કપ ટુર્નામેન્ટ દરમ્યાન.

૧૯૮૮માં સીઓલ ખાતે યોજાયેલ આંતરરાષ્ટ્રિય રમતોત્સવ - "ઑલ્મિપીક'માં સાપના રક્તનું સૂપ તમામ ખેલાડીને પિરસાયાની બીના વાંચીને સીસકારા બોલાવતા ભારતીયોને સ્વાભાવિક રીતે જ આ બીના જાણીને ઉબકા આવે....

સ્પર્ધાના પ્રથમ દિવસે સવારે દક્ષિણ કોરીયાના ત્રણ ખેલાડીઓએ જણાવ્યું, અમારે તો ભોજનમાં સાપ જોઈશે. બસ, મેચના પ્રાયોજકોએ દોડધામ કરી મૂકી.

ચારેબાજુ માણસો દોડાવાયા... પણ... પણ... સાપ લાવવા કયાંથી ? અંતે એક મદારીને શોધી કઢાયો... અને સમગ્ર બાબતથી વાકેફ કરી બીન ઝેરી સાપ તાત્કાલિક લાવી આપવા જણાવાયું... મદારીએ કહ્યું હું એક સાપ દીઠ રૂા. ૧૦૦/- રોકડા લઈશ..." "હા ભઈસાબ હા... પણ તુ સાપ લાવ... પ્રાયોજકોએ જણાવ્યું...

અને મદારી નીકળી પડ્યો... થોડા સમયમાં તેલો કુલ ૧૨ બિનઝેરી સાપ પકડીને દ.કોરીયાથી ખેલાડીઓની રસોઈ કરવા ખાસ આવેલા રસોઈયાને સુપ્રત કર્યા... જીવતા સાપ.

લાવો રૂા. ૧૨૦૦/- રોકડા... એમ કહીને એણે રૂપીયા રોકડા કરી લીધા. પેલા કોરીયન પેલાડીઓએ શેરડીના સાંઠાની જેમ એકેક સાપને હાથમાં પકડી લીધો અને ધગધગતા તવા પર શેકીને ભચડ ભચડ ખાવા મંડ્યા

(વડોદરા - ગુજરાત સમાચાર)

આર્યદેશ-ભારતની કેટલી મહાનતા હતી કે આ દેશના માણસો માંસાહારથી કેટલા બધા દૂર હતા. આવી વાત સાંભળીને પણ માણસોને ઉબકા આવતા હતા, પણ અફસોસ ! આજના ભારતીયો પણ પરદેશીઓની જેમ પાગલ બનવા લાગ્યા છે અને પેટને ઈડા - આમલેટથી અભડાવી રહ્યાં છે.

6. મદિરા ત્યાગ.

આજે કલિયુગ પુરબહારમાં ખીલ્યો છે. માંસ પછી મદિરાપાને પણ માઝા મૂકી છે. મુંબઈ જેવા શહેરોમાં બિલ્ડિંગે બિલ્ડિંગે બીયરબાર ખુલવા મંડ્યા છે. બારથી પંદર વર્ષના છોકરડાંથી માંડીને સાંઠે બુદ્ધિ નાઠીવાળા કાકાઓ સુદ્ધાં આજે છાંટોપાણીની મજા કરવા લાગ્યા છે. કળિયુગમાં ભણેલા ગણેલા છતાં ભોટ એવા ડૉકટર સાહેબો પણ ડીકસ કરે છે. કમાલ છે ! મદિરાપાન સૌ પ્રથમ લીવરનું સત્યાનાશ કાઢે છે. જેનું લીવર જાય એનો જાન જતાં વાર લાગતી નથી. ૪૨ વર્ષની ઉંમરે જ્યારે દારૂડીયો ધણી એકસપાયર્ડ થઈ જાય છે ત્યારે લીટરલી એક બાઈ. બે બાળકો અને બે ડોસાડોસી સાવ જ નિરાધાર બનીને લટકી પડે છે. આશાના અરમાનો સાથે પેટે પાટા બાંધીને જે સુપુત્રને ભણાવી ગણાવીને તૈયાર કર્યો હતો તે જ્યારે મિત્રોના સ્વાડે ચડીને શરાબની મહેફ્રીલ ઉડાવીને એકાએક વિદાય થઈ જાય છે. ત્યારે આખં ફેમિલી ભડભડતી આગમાં હોમાઈ જાય છે. સમજ, ડાહ્યા અને પ્રાજ્ઞ ગણાતા માણસે પોતે જાતે સમજી શોચીને આ ગોઝારા પંથથી પાછા ફરી જવું જોઈએ.

શરાબ

દેશીદારૂ • બીયર ઇંગ્લીશ શરાબ • લક્રો • બેવડો, • નીરો • વીસ્કી • બ્રાન્ડી

ઉપરોક્ત ત્રણે પ્રકારોમાં હજારો જાતની વેરાઈટીઝ આવે છે. રમ, જીન, શેમ્પેઈન, વાઈન, બોરબન, ખજુરાહો, હેવર્ડસ, લંડનપીલ્સનર, સ્કોચ, ટેકીલા, વોડકા, રોયલસેલ્યુટ, થોમસહાર્ડી જેવા અનેક બ્રાન્ડનેઈમવાળી બાટલીઓ આજે ઠેર ઠેર વેચાઈ રહી છે. આ તમામ પ્રકારના મદિરામાં સતત બેઈંદ્રિય જીવોની ઉત્પત્તિ તથા વિનાશ થતો રહે છે. અનેક વર્ષો સુધી દ્રાક્ષ વગેરેને સડાવાય છે. તેમાં કીડાઓ પેદા થાય છે. કીડાઓને છુંદીને તેનો રસ નીચોવાય છે. તેમાંથી આલ્કોહોલ તૈયાર કરવામાં આવે છે.







0.2

આવી મદિરા કોઈ પણ સંજોગમાં પેટમાં પધરાવી શકાય નહિ.

કેટલાક કથાપ્રસંગો :

A. એક સ્થાનમાં મારું પ્રવચન હતું. પ્રવચન બાદ એક ભાઈ જાહેરાત કરવા માટે માઈક પર ઉભા થયા હતા. પ્રવચન બાદ બહારથી આવેલા કેટલાક યુવાનો મને પૂછવા આવ્યા હતા કે સાહેબ ! ઓલા માઈક પર ઉભા થયેલા ભાઈ કોણ હતા ? મેં કહ્યું કેમ તમારે શું કામ છે ? ના, ના, અમારે તો કોઈ કામ નથી, પણ એ જ્યારે જાહેરાત કરી રહ્યા હતા ત્યારે અમારી આગળની લાઈનમાં બેઠેલા અહીંના લોકલ યુવાનો બોલતા હતા કે 'આ સાલ્લા બેવડાને કોણે ઉભો કર્યો ? મેં કહ્યું, ના હોય ! અરે સાહેબ ! બિલકુલ સચ્ચ વાત છે. અમે કાનોકાન સાંભળ્યું છે. એટલામાં તો પેલા લોકલ યુવાનો મારી પાસે આવ્યા. મેં ખુલાસો માગ્યો તો કહે કે તદ્દન સાચ્ચી વાત છે. આ માણસ રોજ પીએ છે. ચીક્કાર પીએ છે. એનો છોકરો પણ પીએ છે. બન્ને જણા ડ્રીકર છે અને વળી પાછો આ જ માણસ અમારા સંઘનો પ્રમુખ છે ! પૈસાના જોરે સાલ્લા કેવા માણસો કઈ જગ્યાએ ઘસી ગયા છે ! એને માઈક પર ઉભા થતા શરમ નથી આવતી. પીનારા માણસને કોઈ મોંઢામોંઢ ભલે ના કહેતું હોય કે 'વાઘ ! તારૂં મોં ગંધાય છે,' પણ આવા ઢીંચનારાઓની સંઘમાં, સમાજમાં કોઈ ઈજ્જત હોતી નથી. 'હા' ડ્રીંકરોની જમાતમાં એકબીજાના ગુણ ગવાતા હોય તો ના નહિ. ઊટના લગ્નના માંડવે ગધેડાઓ ગીત ગાય એટલે કંઈ કેમલ રૂપાળો નથી થઈ જતો અને ઊટીયો ગધેડાઓને ગીત માટે વન્સમોર આપે એટલે ડોંકી કંઈ પોપ સિંગર નથી બની જતો ! શું સમજ્યા ?

B. ઈ.સ. ૧૯૯૫માં શાહપુર કોમર્સ કૉલેજના કેમ્પ્સમાં ત્રિદિવસીય શિબિરનું આયોજન થયું હતું. ગામોગામથી અનેક યુવાનો આવ્યા હતા. કેટલાક સ્વયંભૂરીતે કશુંક પામવા માટે આવ્યા હતા. કેટલાક ફેન્ડઝ સર્કલના કારણે આવ્યા હતા. તો કેટલાકને

ઘરેથી પરાણે ધકેલવામાં આવ્યા હતા. શિબિરના બીજા દિવસની રાત્રે શિબિર સ્થળથી ૨ કિ.મી. દૂર શાહપુર ગામના એક બારમાં જરા બબાલ થઈ ગઈ હતી. એક યવાને ભાન રાખ્યા વિના પેગ પર પેગ ચડાવે રાખ્યા પછી જ્યારે પેમેન્ટ કરવાનો ટાઈમ આવ્યો ત્યારે તેની પાસે પૂરા પૈસા ન હતા. બારવાળાએ એને મારવા લીધો. કાંડા ઘડિયાળ કાઢી લીધું અને ઝગડો વધી ગયો. રસ્તે જતા કેટલાક પીઢ શ્રાવકોએ જોયું કે આ યુવક કદાચ શિબિરાર્થી તો નહિ હોય ? તે લોકો અંદર ગયા. તેમની કલ્પના સાચી પડી. એ યુવક શિબિર કેમ્પ્સમાંથી છાનેમાને નાસી જઈને અહિં પીવા માટે આવ્યો હતો. શ્રાવકોએ બારનું પેમેન્ટ ચૂકવીને ઘડિયાળ છોડાવી લીધું. તેને શિબિર સ્થળે લઈ આવીને પ્રેમથી પૂછવામાં આવ્યું કે તેં આવું શા માટે કર્યું ? રોકડો જવાબ હતો મારે પીધા વિના ચાલતું નથી. એક વોલિન્ટીયરે કરડાકીથી કહ્યું કે જો ચાલતું નથી તો પછી અહિં શું કરવા આવ્યો ? આ પીવાની જગ્યા છે ? ડ્રીકરે જવાબ આપ્યો, ના દોસ્ત ! અહિં ન પીવાય! મારાથી અહિં ન અવાય. હું નોતો જ આવવાનો પણ મને ઘરેથી પરાણે મોકલવામાં આવ્યો છે. હું પંદર વર્ષનો હતો ત્યારથી મને આદત છે, આજે હું બાવીસ વર્ષનો છું. સાત વર્ષથી હેબીટ છે. હું પીધા વિના રહી શકતો નથી. મહારાજ સાહૈબના પ્રવચનો એટલા બધા સરસ છે કે ન પૂછો વાત, પણ હું પીધા વિના બેસી જ શકતો નથી. પ્લીઝ ! મને હવે એક દિવસ રહેવા દો તો તમારી મહેરબાની! હં છોડી દેવા માગું છું, પણ છોડી શકતો નથી. હું પ્રવચનોમાં રડું છું. ખુબ રડું છું. મારે સુધરવું છે. સારા બનવું છે. પૈસા કમાવવા છે અને મારે દર મહિને પૂજ્ય ગુરૂદેવની નિશ્રામાં આવી શિબિરો કરાવવી છે, પણ હું આજે મજબૂર છું. પ્લીઝ! વધુ નહિ મને એક દિવસ રહેવા દો. દરેક જણે સમજી રાખવું જોઈએ કે પહેલા માણસ બાટલીને પકડે છે. પછી બાટલી માણસને પકડી રાખે છે. એક છાંટો પણ પેટમાં નાખતાં સો સો વાર વિચાર કરજો







મધમાખીઓ પોતાના વસવાટ માટે એક ઘર બનાવે છે. એને મધપુડો કહેવાય છે. મધુમખ્ખીઓ ફલો પર બેસીને પૃષ્પોનો રસ ચુસે છે. આ રસ તેમના શરીરમાં પંચી જાય છે. રસ પચી ગયા પછી મધમાપીઓ મળનો ત્યાગ કરે છે. મધમાપીના શરીરમાંથી ત્યજાયેલી વિપ્ટાનું બીજું નામ છે 'મધ'. આ વિપ્ટા મધમાખીઓ ક્યારેક લાળસ્વરૂપે મુખવાટે પણ વહાવે છે. આ પદાર્થ એટલો ગળ્યો અને ચીકણો હોય છે કે બીજા અસંખ્ય કીડાઓ તેમાં પૈદા થઈ જાય છે. મધ માટે જ્યારે પૂડો પાડી નાખવામાં આવે છે. જ્યારે તેને નીચોવીને મધ ગાળવામાં આવે છે ત્યારે તેની સાથે સાથે અંદર પડેલા સેંકડો સફેદ કીડાઓ અને મધમાખીએ મુકેલા ઈડાઓ, નાનાં બચ્ચાંઓ પણ નીચોવાઈ જાય છે. પુડામાં પડેલી વિષ્ટાનો રસ પણ મધ સાથે નીચોવાઈ જાય છે. આ રીતે કીડા, ઈડા, બચ્ચાં, લાળ અને વિપ્ટાના સંયોજનથી સર્જાતા મધને ખાવા કયો ડાહ્યો માણસ તૈયાર થાય ? એવો વેધકપ્રશ્ન યોગશાસ્ત્રમાં કલિકાલ સર્વજ્ઞ હેમચન્દ્રસુરિ મહારાજે પૂછ્યો છે. રે ! માણસના મુખમાંથી લસરી પડેલી લાળને પણ જો કોઈ ચાટવા તૈયાર થતો નથી તો મધમાખી જેવા ક્ષુદ્રજંતુની લાળ याटवा होश तैयार थशे ?

મુંઘ કુંતા નામની કોડેલ નામની મઘમાપીઓનું ભમરીનું મુઘ લાલ ભમરીનું મુઘ મુઘ

8. માખણ ત્યાગ.

કેટલાકને માખણનું નામ સાંભળીને ઝાટકો લાગી જાય છે. હેં! માખણ ન ખવાય ? જાવ! જાવ!એવું તો હોતું હશે ? દહીં ખવાય, ઘી ખવાય અને મા<mark>ખણ નોં ખવાય ? યસ! માખ</mark>ણ ન ખવાય.

માખણત્યાગ એ જૈનદર્શનની એક અનોખી આચારસંહિતા છે. આહારશૃદ્ધિની બાબતમાં કેટલીક વાતો એવી છે કે જેની ચર્ચા થઈ શકે. જેનું સંશોધન થઈ શકે. જેના પુરાવા આપી શકાય પણ કેટલીક બાબતો એવી હોય છે કે જેમાં રીસર્ચ ન કરી શકાય. કેટલીક બાબતોમાં મસ્તક નમાવીને શિરસાવંદ્ય કરવાની હોય છે. બિઝનેસના ક્ષેત્રમાં બધી જગ્યાએથી પાકી રસીદ નથી મળતી, ક્યાંકતો વિશ્વાસથી ચાલવં પડે છે. હજામ પાસે વાળ કપાવતાં પૂર્વે ગરદનનો વીમો ઉતરાવવો જરૂરી નથી. ત્યાં વિશ્વાસથી શીશ નમાવીને ધારદાર અસ્ત્રા નીચે આખી ગરદન હજામને સપ્રત કરી દેવાની હોય છે. 'નો આર્ગ્યમેંટ' 'નો ડાઉટ' તેમ અહિં પણ કેટલીક બાબતોમાં મસ્તક નમાવવું જરૂરી છે. પરમાત્મા મહાવીરદેવે કરમાવ્યું છે કે માખણ જ્યાં સધી છાશમાં ભળેલું છે ત્યાં સધી તે અભક્ષ્ય નથી બનતું પણ તેને જો છાશમાંથી બહાર કાઢી લેવામાં આવે તો તેમાં તરત બેઈદ્રિયજીવો પેદા થવા માંડે છે. પછી માખણને ખાતાં કે તાવતાં તે જ્યોની હિંસા થાય છે. આવી હિંસાથી બચવા છાશમાંથી માખણને સેપરેટ કરતાં સાથોસાથ થોડીક છાશ પણ ભેગી ઉઠાવી લેવી જોઈએ. છાશની સાથોસાથ માખણ ઉચકાય તો તેમાં જીવોત્પત્તિ થતી નથી કેમકે છાશમાં લેક્ટીડ નામનું એસીડ મોજુદ હોવાના કારણે જીવોત્પત્તિ શક્ય બનતી નથી. પૂર્વે જ્યારે શ્રાવકોના ઘરોમાં વલોણાં ચાલતા હતાં ત્યારે ઉપયોગવંત શ્રાવિકાઓ ગોળામાંથી ચારેકોરથી માખણ ભેગું કરીને ખોબો ભરીને છાશ સાથે તે માખણને સીધું તાવડામાં નાખતી પછી છાશ સાથે જ તે તાવડાને યુલે ચઢાવીને તેમાંથી ઘી તાવી લેવામાં આવતું હતું.

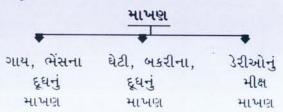
આજે જે લોકો ડેરીના માખણના તૈયાર ડબ્બાઓ ઘરે લાવીને ઘી તાવે છે તેમને કયાં ખબર છે કે આખો ડબ્બો સૂક્ષ્મ બેઈદ્રિય જીવોથી ભરેલો છે. કેટલાંક લોકો ઘરે તથા હૉટલોમાં પણ બ્રેડ સાથે માખણને આરોગતા હોય છે. તેમને પણ આ બાબતનો બિલકુલ ખ્યાલ નથી હોતો. જાણ્યું ત્યારથી સવાર







સમજીને વહેલી તકે માખણનું ભક્ષણ બંધ કરી દેવું જરૂરી છે.



ઉપરોક્ત કોઈ પણ પ્રકારનું માખણ છાશથી છૂટું પડ્યા પછી અભક્ષ્ય સમજવું.

કેટલીક સાવધાની :

A. આજકાલ ઘણી બધી એલોપથી દવામાં (કયારેક હોમીયોપેથીકમાં પણ) પ્રાણીજ પદાર્થો વપરાવા લાગ્યા છે. માટે કોઈ પણ દવા ડૉક્ટર લખે ત્યારે ચોક્કસાઈપૂર્વક પૂછી લેવું જોઈએ કે આ દવામાં પ્રાણીજતત્ત્વો તો નથી આવતા ને ?

B. આજે પ્રત્યેક હૉટલોના સાઈનબોર્ડ પર વેજ એન્ડ નોનવેજ લખેલું હોય છે. એટલે હૉટલનું ખાશું મોટેભાગે માંસથી અભડાયેલું હોય છે. સમજુ માણસોએ હૉટલમાં જવાની જ માંડવાળ કરવી જરૂરી છે.

C. ચોકલેટ, બિસ્કીટ, ચ્વીંગમ, ટુથપેસ્ટ, સાબુ, બજારૂં ફરસાણ આદિ અનેક ચીજોમાં ઈડાના રસ, માછલીના લોટ અને મટનટેલો ભેળવાય છે. કોઈ ચીજ પર અંદર શું નાંખ્યું છે તેની નોટસ્ હોતી નથી. માટે આવા બધા પદાર્થો છોડી દેવા જરૂરી છે. કોરેઈનમાં લોકો એટલી હદે કટ્ટર શાકાહારી બન્યા છે કે દરેક કંપનીઓ પર તેમણે કાયદાકીય ફરજ પડાવી છે કે પ્રત્યેક ફૂડ પેકેટ પર 'સ્યુટેબલ ફોર વેજીટેરીયન્સ' એવું છાપવું પડે છે. લોકોને અંધારામાં રાખી શકાતા નથી. ભારતમાં સબકુછ ચલતા હે. 'મેરા ભારત મહાનુ'!

D. નોનવેજનો ચસ્કો ધરાવનારાએ નોંધી લેવું જોઈએ કે દુનિયાભરની ફેકટરીઓના બધા કેમિકલ્સ, ડી.ડી.ટી. અને પોઈઝન્સ કાં દરીયામાં અને કાં નદીઓમાં ઠલવાય છે. આવા પ્રતિવર્ષ ઠલવાતા દશ કરોડ ટન ઝહરના કારણે પ્રત્યેક માછલી વગેરે જલચર જીવોના શરીર ઝેર અને રોગોથી ખદબદે છે. હૉટલોમાં મારવામાં આવેલા કોઈ પણ મડદાનું કચારેય પોસ્ટમોર્ટમ કરવામાં આવતું નથી. સાવધાન! જીના હો તો મુડદા ખાના છોડ દો!

E. તાજા જ સમાચાર છે કે રાજકોટની આજી નદીમાં કોઈ ફેકટરીએ છોડેલા કેમિકલ્સના કારણે સાત ટન જેટલી માછલીઓ મરી ગઈ હતી.

F. બ્રિટનમાં ટી.વી. પર વારંવાર જાહેરાત કરવામાં આવે છે કે પોલ્ટ્રીફાર્મનાં મરઘાં-બતકાં રોગોથી ઘેરાઈ ગયાં છે. માટે કોઈએ ઈડા ખાવા નહિ. જે કોઈ ખાશે તો તેને સાલ્મોતેલા નામનો ભયંકર જીવલેણ રોગ થશે. આમલેટના આશિક બનેલા યુવાનોએ આ જાહેરાતની ગંભીરતાથી નોંધ લેવી જરૂરી છે.

G. મેકડોનાલ્ડ નામની કું. ગોમાંસમાંથી બનતી હેમ્બરગર વેચવા માટે ભારતમાં પધારી રહી છે. કાશ્મીર ટુ કન્યાકુમારી પર્યંત ચેઈન રેસ્ટોરંટ્સ સ્થાપવાની છે. તમારું માથું દુખવા આવી જાય એટલી હદે ટી.વી. પર જાહેરાતો આપવાની છે. બટકબોલા કૉલેજીયન્સ ટી.વી. પર ગાતાં જશે અને હેમ્બરગરનાં બટકાં ખાતાં જશે. સાવધાન! તમે તમારા દિમાગને આજે જ સલામત કરી લો નહિતર કાલે જાહેરાત જોયા પછી તમારો અંદરવાળો ઝાલ્યો ઝલાશે નહિ.

H. આજે લોકો કન્યા પસંદ કરતાં પૂર્વે લાંબા લચક ઈન્ટરવ્યુ ગોઠવે છે, પણ ફ્રેન્ડઝ બનાવતાં કોઈ કશી તપાસ કરતું નથી. જો તમારો ફ્રેન્ડ 'ખાનારો' 'પીનારો' કે 'રમનારો' હશે તો તે તમને પણ વટલાવ્યા વિના રહેવાનો નથી માટે આવા કોઈ લલ્લુના ચક્કરમાં ન આવી જવાય તેની પૂર્ણ તકેદારી રાખવી જરૂરી છે. મોટેભાગે મદિરા-માંસ અને વેશ્યાગમન જેવા વ્યસનો ફ્રેન્ડ સર્કલની હેલ્પ વિના શક્ય બનતા નથી. હંમેશાં જીવનની ધોર કોક

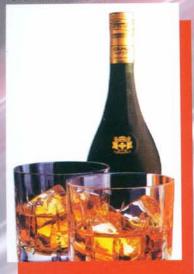






મકાર છોડો મઘ, માંસ, મદિરા, માખણ

બાટલી કરતાં લીવર, કીડની, लेईन अने हार्रनी डिंभत वधारे छे.





મધુમખ્ખીની લાળ કોણ ચાટે ?





કોણ કોને પીવે છે.



तमारा पेटमां डोईने भडहां हाटवा हेशो नि.



માખણ પણ અભસ્ય છે.

ઓ બોટલ ! તારા જ પાપે તન, ધન, કુંટુંબ અને ઈજ્લનું સત્યનાશ ગયું છે.

હરામખોર મિત્ર જ ખોદે છે. સાવધાન ! આજે જ ફરી એડ્રેસબુક ચેક કરી લો અને 'લલ્લુ' લાગે તેવાં બધા ફ્રેન્ડઝના એડ્રેસ ફાડી નાખો અને સંબંધ કટ-ઑફ કરી નાખો ! તમારી આગળની લાઈફ માટે, ફેમિલી માટે આટલું આજે જ કરી લેવું જરૂરી છે.

I. શરદીના બહાના હેઠળ બ્રાન્ડી અને ભૂખ લગાડવાના બહાના હેઠળ બીયર પી જવાની કુચેપ્ટા કદાપિ ન કરશો. બે ય કારણો સાવ જુઠા અને વાહિયાત છે. શરદીમાં બ્રાન્ડીની બાટલી ઢીંચવાને બદલે પતાસામાં નીલગીરીના માત્ર બે બુંદ બસ છે. ભૂખ ન લાગે તો સમજવું કે અંદર અત્યારે નવો સપ્લાય આપવાની જરૂર નથી. ઉઘ જેમ સહજ છે તેમ ભૂખ પણ સહજ છે. શરીરને જરૂર પડશે ત્યારે પોતે ડીમાંડ કરશે. તમે વગર ભૂખે દેવાવાળી કરવાનું માંડી વાળો! ભૂખ એની મેળે ઉઘડશે. પ્લીઝ! ડ્રીકસનો રસ્તો બંધ કરો.

J. લગ્ન સમારંભોમાં હવે બાટલીઓ આવવા માંડી છે. તમે આવા કોક દારૂડીયાના માંડવે ગયા હો ત્યારે જરા તમારી જાત સમાલી રાખજો. બીજાને જોઈને તમે તાનમાં ન આવી જતા. જો ખરેખર એવી જ દુર્ઘટના ઘટી જાય એવું લાગે તો ગમે તેમ કરીને તે માંડવેથી તરત નાશી જજો ત્યાં ઉભા રહેશો નહિ, નહિતર તમારી વિકેટ ગઈ સમજજો.

K. ઘણી મીટિંગોમાં, ઑફિસોમાં, કલબોમાં જાહેર ફંકશનોમાં શરાબ સર્વ થવા લાગ્યો છે. આવી બધી જગ્યાએ તમારો સેલ્ફ કંટ્રોલ તમારે પોતે કરવાનો છે. કયારેય કોઈનીય (સગાભાઈનીય) શેહમાં-શરમમાં તણાયા વિના બિલકુલ કડક બનીને પ્રતિકાર કરજો. જો, જો, શરમાતા નહિ. કોઈ તમને લલ્લુ કહે તો સાંભળી લેજો પણ લલ્લુ બનતા નહિ.

L. શરાબથી કામશક્તિ વધે છે એવી ભ્રમણાના ભાંગીને ભુક્કા કરી નાખજો. સેંકડો ડૉકટરોએ ગાજી વગાડીને, સોઈ ઝાટકીને સાફ સાફ શબ્દોમાં સો સો વાર જાહેર કર્યું છે કે પીનારા માણસો ટૂંક સમયમાં જ નપુંસક બની જાય છે.

M. કયારેક વૈદ્યો કેટલીક દવા મધમાં ભેળવીને લેવાનું કહે છે ત્યારે મધને બદલે મુરબ્બાની ચાસણીનો અથવા સાકરનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. જેથી મધભક્ષણના દોપથી બચી જવાય.

N. દૂધને મેળવીને દહીં, દહીંને વલોવીને છાશ અને છાશમાંથી માખણ આ રીતના પ્રોસેસથી બનેલા માખણમાંથી તાવવામાં આવતું ઘી આરોગ્યપ્રદ બને છે. ડેરીઓવાળા દૂધમાંથી સીધું ક્રીમ કાઢીને ઘી બનાવી કાઢે છે. આમ દ્રવ્યાંતર કર્યા વિના બનતું 'ઘી' ફેટ વધારે છે અને એટેક લાવે છે. એમ કાલૉના પ્રસિદ્ધ વૈદ્યરાજ બાલાજીરાજ તાંબેએ કહ્યું છે. માણસે ગેરેજમાં ગાડી રાખવાને બદલે ગાય રાખી હોત તો તેને બાયપાસ સર્જરી કરાવવા છેક અમેરિકા જવું પડત નહિ.

32 અનંતકાય.

9. અનંતકાય-કંદમૂળ ત્યાગ.

જૈનદર્શનની થીયરી એવી છે કે ફર્સ્ટનંબરમાં બિલકુલ હિંસારહિત જીવન જીવવું. એવી જો શકયતા ન હોય તો સેકંડ નંબરે ઓછામાં ઓછી હિંસા થાય. એવી જીવન પદ્ધતિથી જીવવું એટલે જ પ્રથમ નંબરે લીલોતરીમાત્રનો ત્યાગ કરી દેવો જરૂરી છે. એવી ભીષ્મપ્રતિજ્ઞાનો ઉલ્લાસ ન જાગતો હોય તો છેવટે જે વનસ્પતિના અલ્પ ભક્ષણમાં પણ અનંતજીવોનો સંહાર થાય છે, એવી અનંતકાય સ્વરૂપ ગણાતી વનસ્પતિનો તો અચુક ત્યાગ કરી દેવો.

ઘણા અજૈનો જ્યારે જૈનોને મોંફાટ સંભળાવે છે કે અલ્યા વાણીયા ! તું ભીંડા, ટીંડોળા ઝાપટે છે, તો ગાજર, મૂળા, બટાટા ખાવામાં શો વાંઘો છે? આ તો બે ય વનસ્પતિ કહેવાય. એક ખવાય તો બીજી કેમ ન ખવાય? આવો પ્રશ્નલમણામાં વાગે ત્યારે અજ્ઞાતજૈનોની બોબડી બંધ થઈ જાય છે. એ મુંઝવણમાં મૂકાઈ જાય છે.







સાલ્લુ ! હવે આનો શો જવાબ આપીશું ?

ના, આમાં મંઝાવાની કોઈ જરૂર નથી. બંન્ને વનસ્પતિ હોવા છતાં બન્નેમાં આભ-ગાભનું અંતર છે. એક વનસ્પતિને 'સાધારણ-અનંતકાય-કંદમૂળ' કહેવાય છે. જ્યારે બીજી વનસ્પતિને 'પ્રત્યેક' કહેવાય છે. જે વનસ્પતિઓને અનંતકાય - કંદમૂળ ગણવામાં આવે છે, તેમાં જીવો લાૅટઓફ હોય છે. ઈનફીનીટ અનંત હોય છે. ગણ્યા ગણી ન શકાય. કોઈ પણ આંકડામાં તેનો જવાબ ન આપી શકાય એટલો વિરાટ જીવજથ્થો અનંતકાય ગણાતી વનસ્પતિના એક સક્ષ્મ પોઇન્ટ પર રહેલો છે. બટેટાના એક પોઇન્ટને સોયની અણીથી ટ્ય કરીએ તેટલી જગ્યામાં જીવના અસંખ્ય શરીરો રહેલા છે અને તે અસંખ્ય શરીરોમાંથી દરેક શરીરમાં પાછા અનંત જીવો રહેલા છે. જો કોઈ મેજીક <mark>દારા માત્ર એક જ શરીરમાં રહેલા અનંત જીવોને</mark> કબૂતર જેવડા મોટા કરીને આકાશમાં ઉડાડી દેવામાં આવે તો આખું વર્લ્ડ આ જીવોથી ચીક્કાર ઉભરાઈ જાય છતાં એ પોઈન્ટમાં રહેલા જીવોને સંપૂર્ણતયા ખાલી કરી શકાતા નથી. હવે તમે શોચો! જો એક શરીરમાં આટલા બધા જીવો હોય તો સોયની અણી તળે તો બીજા અસંખ્ય શરીરો છે. રે ! એક આખા બટેટામાં શરીરો કેટલા ? ઓહ ! ૫૦૦ ગ્રામ બટેટામાં શરીરો કેટલા અને જીવો કેટલા ? અ…ધ…ધ…ધ…!

જ્યારે બટેટાના એક પોઇન્ટની જીવસૃષ્ટિ આટલી મોટી છે ત્યારે જૈનદર્શન કહે છે કે આખી કેળાની લૂમમાં માત્ર એક જ જીવ છે માટે લૂમથી કેળુ છૂટું પડતાની સાથે તરત જ તે નિર્જીવ થઈ જાય છે. ભીંડા કે ટીંડોળાના જીવોને ગણવા બેસો તો જેટલા બીજ છે, તેટલા જીવ છે. એક જીવ છાલનો ગણાય છે. આમ અન્ય 'પ્રત્યેક' ગણાતી વનસ્પતિના જીવોની સંખ્યાનો આંક દર્શાવી શકાય છે, જ્યારે 'સાધારણ' કંદમૂળનો આંક દર્શાવી શકાતો નથી.

સાધારણ-અનંતકાય-કંદમૂળ એ એક વિશાળ હૉસ્પિટલનો જનરલ વોર્ડ છે. જેમાં એક વોર્ડમાં અનેક બેડ પડેલા છે. જ્યારે પ્રત્યેક વનસ્પતિકાય એ એક સ્પેશ્યલ વોર્ડ છે. જેમાં એક રૂમમાં માત્ર એક જ ખાટલો છે.

બે ય પ્રકારની વનસ્પતિમાં આટલો મોટો વિશાળ ફર્ક હોવાને કારણે ઓછામાં ઓછી હિંસાથી જીવવા માગતા માણસો અનંતકાયનું ભક્ષણ કેવી રીતે કરી શકે ?

જીભના ટેસ્ટ માટે બટેટાનું શાક ઝાપટવા બેસી જતા માણસોએ વિચારવું જોઈએ માત્ર એક જીભના ટેસ્ટ (સ્વાદ) માટે કેટલા બધા જીવોને છરીથી સમારવામાં આવે છે, સમારેલા એ જીવોને ઉકળતા પાણીમાં કેવા બાફવામાં આવે છે. બફાયા પછી તેની ઉપર કેવા મીઠા-મરચાં ભભરાવવામાં આવે છે. અવી કાતીલ હિંસા આચર્યા પછી એ શાક જ્યારે થાળીમાં પીરસાય છે ત્યારે આંખના આંસુ તો દૂર રહો, પણ માણસ વટથી શાક આરોગતાં બોલે છે, ડાર્લિંગ! વાહ! શું આજે ટેસ્ટફૂલ શાક બન્યું છે! ટેસ્ટને વખાણનારાઓને ભાન નથી કે અનંતજીવોના સંહાર પછી આ ટેસ્ટ તૈયાર થયો છે. ના, ટેસ્ટ કાજે આવો હિંસાચાર જરાપણ વ્યાજબી નથી. વહેલી તકે અનંતકાય માત્રનું ભક્ષણ ત્યજી દેવું જોઈએ.

300 વર્ષ પૂર્વે રચાયેલ ધર્મસંગ્રહ નામના ગ્રંથમાં આવશ્યક ચૂર્િલના પાઠનો અધિકાર આપીને જણાવ્યું છે કે 'ઉત્સર્ગ માર્ગે શ્રાવક પોતાના નિમિત્તે હિંસા કરીને બનાવેલા ભોજનનો ત્યાગ કરે, તેમ ન બને તો પોતાના નિમિત્તે થયેલા ભોજનને ગ્રહણ કરે પરંતુ તેમાં કોઈ પણ પ્રકારના સચિત્ત (જીવવાળા) આહારને તો ન જ વાપરે, તેવું પણ ન કરે તો અનંતકાયવાળી વનસ્પતિ તથા બહુબીજ વનસ્પતિ તો ન જ વાપરે, .કોઈકવાર અટવીમાં ભૂલો પડ્યો હોય અથવા દુષ્કાળ પડ્યો હોય એવી કટોકટીના સમયમાં પણ શ્રાવકે અચિત્ત (જીવરહિત) ભોજન કરવું જોઈએ. એવા પદાર્થો ન મળે તો અનશન (ઉપવાસ) કરી દેવું જોઈએ. પરંતુ તેવી શકયતા ન હોય અને પ્રાણ ટકાવી રાખવા માટે ભોજન કરવું પડે તો ન છૂટકે સચિત્ત એવા ફળફળાદિને વાપરે પણ







અનંતકાય-કંદમૂળને તો આવા સમયે પણ ન જ વાપરે.' અટવી અને દુષ્કાળ જેવા કટોકટીના સમયમાં પણ જે પદાર્થોના ભક્ષણની શાસ્ત્ર રજા નથી આપતું, તે પદાર્થો વગર દુષ્કાળે, મૂશળધાર વરસાદે પણ જ્યારે માણસો ડાઈનીંગ ટેબલ પર બેસીને બે હાથે ખાવા મંડી પડે ત્યારે સમજવું કે દિલમાંથી પાપનો ડરનીકળી ગયો છે. પરલોકની ચિંતા મટી ગઈ છે. બીજા જીવોની હિંસાનો કોઈ વિચાર હવે ટક્યો નથી.

કેટલાક લોકો પોતાની જીભના ટેસ્ટ છોડી શકતા નથી એટલે સાવ વાહિયાત દલીલો કરતા હોય છે કે જો આદુ સૂકાયા પછી બનતી સૂંઠ વપરાય તો બટેટા સૂકાયા પછી વેફ્રર કેમ ન વપરાય ? ના, 'દોસ્ત'! ન વપરાય! તું સમજ્યા વિના ફેંક નહીં. પહેલા જરા સમજ! સૂંઠ જે વપરાય છે તે સ્વાદ માટે નહી પણ ઔષઘ માટે વપરાય છે. આખી લાઈફમાં માણસ સૂંઠ ખાઈ ખાઈને કેટલી ખાશે ? બટેટા તો એક દિવસમાં પણ એક કિલો ખાઈ શકાય છે. સૂંઠ નહિ ખાઈ શકાય. કહેવત છે કે કોની માએ સવા શેર સૂંઠ ખાધી છે? જગતમાં એવી કોઈ કહેવત નથી કે કોની માએ સવાશેર વેફર ખાધી છે? સવાશેર વેફર ખાઈ જવાનું કામ તો કોઈ પણ મમ્મી માટે આસાન છે. સવાશેર સૂંઠ ખાવી બહુ 'ટફ' છે. સૂંઠનો અલ્પ વપરાશ આરોગ્યપ્રદાયક હોવાથી બીજી અનેક પ્રકારની વધુ વિરાધનાથી બચવા માટે સૂંઠની રજા આપવામાં આવી છે નહિ કે સ્વાદ માટે. જો સૂંઠનું શાક બનાવાતું હોત તો ભગવાને તેની પણ અચૂક ના જ પાડી હોત. માટે દલીલબાજી છોડી દઈને વહેલી તકે કંદમૂળનો ત્યાગ કરી દેવો હિતાવહ છે.

પ્રભાસ પુરાણમાં શ્રી વિખ્યુએ કહ્યું છે કે જે મૂળા ખાય છે, તે ખરેખર માંસ ખાય છે. જે ઘરે મૂળો ખવાય છે, તે ઘર સ્મશાન બરોબર છે. હે યુધિષ્ઠિર! માંસ ખાવું સારું, પણ મૂળા ખાવા સારા નથી.

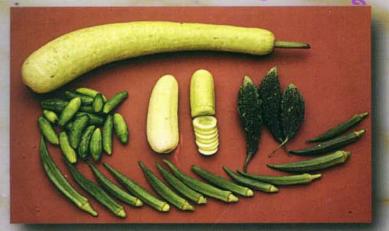
વનસ્પતિકાય					
પ્રત્યેક એક શરીરમાં				સાધારણ વન૦ શરીરમાં અનંતા જીવ	
શાક	ભાજી	પત્રવેલ	ઔષધ	જંગલી વનસ્પતિઓ	
 ભૂમિકંદ બટેટા ગાજર મૂળા ડુંગળી લસણ વંશકારેલા સૂરણ કણી આમલ 	10. પાલકની ભાજી 11. વત્થુલાની ભાજી 12. થેગની ભાજી 13. લીલીમોથ 14. કિસલય	 15. અમૃતવેલ 16. વિરાણીવેલ 17. ગડૂચીવેલ (ગળો) 18. સુક્કરવેલ 19. લવણવેલ 20. શતાવરીવેલ 21. ગિરિકર્ણિકાવેલ (ગરમર) 	22. લવણક23. કુંવારપાઠું24. લીલીહળદર25. લીલું આદુ26. કચૂરો	27. થોર 28. વજકંદ 29. લોઢક 30. ખરસઈયો 31. ખિલોડીકંદ 32. બીલાડીના ટોપ	

- (4) મૂળાના પાંચે અંગ : 1. દાંડલા, 2. ફૂલ, 3. પત્ર, 4. મોગરા, 5. દાણા અભક્ષ્ય ગણાય છે.
- (7) વંશકારેલા : કુણા વાંસનો જ એક અવયવ છે.(13) લીલી મોથ : જળાશયોના કિનારે પેદા થાય છે.









આયુર્વેદ કહે છે લીલાં શાકભાજી શરીરને, આંખને નુકસાન કરે છે.



સુરણ, ફલાવરગોબી, પત્રગોબી ત્યાજય છે.



જમીનમાં થતા તમામ કંદો અભક્ષ્ય છે.



- (14) કિસલય એટલે દરેક વનસ્પતિના ઉગતા તાજાં કોમળ પાન તથા ફ્રણગાવેલ કઠોળના દાણામાંથી ફાટતા અંકૂરા પણ પ્રારંભમાં અનંતકાય છે. એમ જીવાજીવાભિગમ નામના આગમગ્રંથમાં કહ્યું છે. પછીથી તે પ્રત્યેક વનસ્પતિકાય બને છે.
- (22) લવણક નામની વનસ્પતિ છે, જેને બાળવાથી ખાર પેદા થાય છે.
- (27) ખેતરોની વાડરૂપે ઉગાડાતા જાતજાતના થોરીયાં.
- (29) તળાવમાં કમળ જેવા પોયણાં થાય છે તે.

ઉપરોક્ત ૩૨ નામોની અંતર્ગત શક્કરીયા, રતાળુ, લુણનામના વૃક્ષની માત્ર છાલ પણ અનંતકાય ગણાય છે.

આ સિવાય ઉપરમાં જે કેટલાક નામો છે, તે બધી જંગલી વનસ્પતિઓ છે. જેનો વર્તમાનમાં ખાસ ઉપયોગ જણાતો નથી. કેટલીક ચીજોની ઓળખ પણ મુશ્કેલ બની છે.

અનંતકાય વનસ્પતિના લક્ષણો :

જેનાં પાંદડામાં, ફળોમાં

- સાંધાઓ જણાય નહિ.
- નસો જણાય નહિ.
- ગાંઠો વગેરે દેખાય નહિ.
- જેને ભાંગ્યા પછી બેય બાજુની સરફેસ લીસી-સરખી દેખાય છે.
- જે વાવ્યા પછી ફરીથી ઉગી જાય.
- જેનામાં રેસા સહેજ પણ દેખાય નહિ.

प्रत्येक वनस्पतिना बक्षश्रो :

ઉપર જણાવ્યા તેથી ઉલ્ટા લક્ષણો પ્રત્યેક વનસ્પતિકાયના જાણવાં

કેટલીક સાવધાની :

A. કેટલાક ઘરોમાં તથા બધી હૉટલો અને લારીઓમાં ચ્હા, શેરડીના રસ વગેરેમાં લીલું આદુ વપરાય છે. આદુ કંદમૂળ ગણાય છે. માટે તેનો ઉપયોગ ન કરવો યોગ્ય ગણાશે. તેને બદલે સૂંઠથી કામ ચલાવી શકાય છે.

- B. આરોગ્યના નામે કેટલાક લોકો ગાજરનો રસ પીતા હોય છે. તેમણે આગળના ચાર પ્રવચનોમાં જણાવ્યા પ્રમાણે સમજી રાખવું કે આરોગ્ય એક નહિ પણ તન, મન બે જાતનું છે. તનનું આરોગ્ય સુધારવા જતાં જો મનનું આરોગ્ય બગડતું હોય તો એવું જોખમ કરાય નહિ.
- C. કઠોળને લાંબો સમય પલાળવાથી અંકૂરા ફૂટી જાય છે. આવા અંકૂરા ફૂટેલા કઠોળ અનંતકાય ગણાય છે માટે તે વપરાય નહિ.
- D. મીડ-ડે નામના ઈંગ્લીશ દૈનીકે નોંઘ્યું છે કે એ માણસે જંદગીમાં કયારેય તમાકુ ખાધી ન હતી, કયારેય સિગારેટ પીધી ન હતી તો ય તેના બ્લડમાં નીકોટીન નામનું પોઈઝન જોવામાં આવ્યું હતું. તમાકુના સેવન વિના આ નીકોટીન શરીરમાં કેવી રીતે દાખલ થયું તે જાણવું જરૂરી બન્યું હતું. સંશોધનના અંતે ખબર પડી કે તે માણસને બટેટા અને ટામેટા ખાવાની ખૂબ આદત હતી. સાયંટિસ્ટોએ આ બંને શાકને તપાસ્યા તો જાણ થઈ કે બંન્નેમાં ચીક્કાર પ્રમાણમાં નીકોટીન રહેલું છે. એટલે કેન્સર માટે હવે તમાકુનું સેવન ફરજીયાત નથી. બટેટા-ટામેટા ખાનારને પણ કેન્સર થઈ શકે છે.
- E. કોઈ એકાદ ચીજની લાલચના કારણે લોકો કંદમૂળની બાધા લેતા અચકાતા હોય છે, તેમને સમજી રાખવું જોઈએ કે હવા માટે બારી ખુલ્લી રાખવી હોય તો રાખી શકાય પણ આખી રાત બધા બારણાં ઉઘાડાં રાખીએ તો ગમે તે અંદર ઘૂસી જાય. તમારાથી જે ન છૂટી શકે તેને બાદ કરીને બાકીના કંદમૂળની પ્રતિજ્ઞા તો આજે જ ગ્રહણ કરી લેવી જોઈએ.
- F. કેટલાક લોકો ટ્રાવેલીંગના નામે કાયમ માટે કંદમૂળ ખાવાનું ચાલુ રાખે છે, તેમને ભલામણ છે કે બહારગામ ગયા બાદ પણ દૂધ, કેળા, સફરજન જેવા પદાર્થી તો બધે જ મળે છે. થોડું ચલાવી લેવાની તૈયારી તો રાખવી જ જોઈએ તેમ છતાં મન ન માને







તો બહારગામની છુટી રાખીને ઘરમાં અને ગામમાં કંદમૂળ ખાવાનું છોડી દેવું જ જોઈએ.

G. પૂર્વેના શ્રાવકો બહારગામ જતા તો ભાય સાથે લઈને જતા જેથી કયાંય પણ પેટમાં અભક્ષ્ય કે કચરો નાખવો પડતો ન હતો. આજે માણસ ભાથાનો ડબ્બો ભરવાને બદલે રૂપીયાથી પાકિટ ભરીને બહારગામ જાય છે. રેસ્ટોરન્ટમાં ઉતરે છે, આલુ, પ્યાજ, લસણ, ડુંગળી, વેજ-નોનવેજ જે મળે તે. જે ભાવે તે બધું જ આરામથી ઝાપટે છે. ઘરે આવ્યા પછી માંદો પડે છે. હવે ટૂંક સમયમાં જ ચારેકોર એવા રોગો ફાટી નીકળશે કે માણસ ભોજન તો શું પાણી પણ ક્યાંય પીવા તૈયાર થશે નહિ. એટલે જ બીચારા અમેરિકાવાળા ઈન્ડિયા આવે છે તોય બ્રીસલરીબૉટલ (વૉટર બૉટલ) સાથે લેતા આવે છે. ભારતના યંગસ્ટર્સ પણ હવે એવી ચોખ્ખી બાટલીનું પાણી પીવાની ફેશન પાળે છે, પણ બધા ગંદવાડથી ભરપુર હૉટલનાં ખાણાં આરામથી કશાય ડર વિના જમી લે છે. બ્લડપ્રેશર, હાર્ટએટેક, ડાયાબીટીસ હોવો તે પણ શ્રીમંતાઈનું એક સ્ટેટસ છે. આ દર્દીને શરીરમાં લાવવા માટે પણ હૉટલનું ભોજન જરૂરી બન્યું છે. ઠીક બાત હૈ, જૈસી આપકી મરજી!

H. કયારેક અજાણતા ખબર ન હોય ને મોંઢામાં એકાએક કંદમૂળના શાકનો ટૂકડો કે ભજીયું મૂકાઈ જાય તો બાધા તૂટી જતી નથી. ખબર પડતાંની સાથે જ મુખમાંથી બહાર કાઢી નાખવું. નાનો દોપ લાગ્યા બદલ પ્રાયશ્ચિત્ત કરી લેવું, પણ આટલાં સામાન્ય કારણને આગળ કરીને બાધા લેવાનું માંડી ન વાળવું. દાઢી કરતાં બ્લેડ વાગી જવાનો સંભવ છે પણ એવો સંભવ હોવા છતાં દાઢી છોલવાનું કોઈ માંડી વાળતું નથી. જ્યારે બ્લેડ વાગે ત્યારે એન્ટીસેપ્ટિક લોશન લગાડી દેવાય છે.

કેટલાક કથાપ્રસંગો :

A. અમલનેર નામના ગામમાં અમે બે સાધુઓ ગોચરી વહોરવા ગયા હતા. એક ફ્લેટમાં બહેને ભજીયાં વહોરવા માટે અતિશય આગ્રહ કર્યો. અમે તે બહેનને બે વાર પૂછ્યું કે બેન! ભજીયાં શાનાં બનાવેલ છે ? બહેને પાક્કી ખાત્રીપૂર્વક જણાવ્યું કે મહારાજ ! ભજ્યાં કાકડીના બનાવેલા છે. અમે તે ભજ્યાં વહોરીને ઉપાશ્રયે પહોંચ્યા. પુજ્ય ગુરુદેવશ્રીને ગોચરી બતાવી. ભજ્યાં તરફ આંગળી કરીને ગુરુદેવે પાછું અમને પૂછ્યું કે ભજ્યાં પૂછીને લાવ્યા છોને ? જી ગુરુદેવ! બે વાર પૂછ્યું છે. અમે પાંચ સાત સાધુઓ એક રૂમમાં જઈને ગોચરી વાપરવા બેઠા. હજી તો શરૂઆત કરીએ ત્યાં તો બહારથી અવાજ આવ્યો, એ જરા ઉભા રે'જો, વાપરતા નહિ! અમે બધા પાછા બહાર આવી ગયા. જે બહેને ભજીયાં વહોરાવેલા તે બહેન તથા તેમનો પરિવાર પૂ. ગુરુદેવ પાસે ઉભાં ઉભાં ૨ડતાં હતાં. તેમની ગલતી થઈ ગઈ હતી. ઘરમાં બે જાતના ભજીયાં બન્યા હતાં. એક નંબરના અને બે નંબરના. એક નંબરના કાકડીના અને બે નંબરના બટેટાના, વહોરાવતી વખતે થાળી બદલાઈ ગઈ અને જે સંતાડવાના હતા તે પાત્રામાં પડ્યા અને જે વહોરાવવાના હતા તે કબાટમાં મુકાઈ ગયા. પૂરો બફાટ થઈ ગયો. ભુલ થતાં તો થઈ ગઈ પણ પછી બધાને કારમો પશ્ચાત્તાપ થયો. પુજ્યશ્રી પાસે તેમણે પ્રાયશ્ચિત્ત માગ્યું અને હવેથી જીવનભરપર્યંત સમગ્ર કુટુંબે કંદમૂળ ન ખાવું તેવી પ્રતિજ્ઞા ગ્રહેશ કરી.

B. વિસ્મયના લગ્ન અસ્મિતા જોડે થયાં હતાં. અસ્મિતાને પહેલેથી જ કંદમૂળ બંધ હતું. વિસ્મયને બટેટાના શાક વિના ચાલતું ન હતું. પત્ની ખાતી ન હતી પણ પતિ માટે રોજ બનાવતી હતી. એક દિવસ સાધ્વીજી મહારાજ ઘરે ગોચરી વહોરવા આવ્યા હતાં. વિસ્મય જમવા બેઠો હતો. તેણે ધર્મલાભનો અવાજ સાંભળ્યો. થાળીમાંના શાક પર રોટલીનું છત્ર ઢાંકી દીધું. અસ્મિતાએ તપેલી પર છીબું ઢાંકી દીધું. બધું પાપ સંતાડી દીધું, પણ ઓરસીયા પાસે પડેલા બટેટાના છાલકાએ બધી ચાડી ખાધી અને ઘરની પોલ ખુલી ગઈ. સાધ્વીજી વહોર્યા વિના જ જઈ રહ્યા હતા. બન્ને જણાએ ખૂબ જ આત્રહ કર્યો કે ના, ગોચરીનો લાભ આપો ને આપો! સાધ્વીજીએ મીઠી ટકોર કરી કે તમે જૈન થઈને કંદમૂળ આરોગો છો? તમારા બા તો રોજ પ્રતિક્રમણ કરે છે. ઉકાળેલું પાણી પીએ છે.







અને તમે ? તમારા જેવા ખાનદાનને આવું શોભે નહી! બસ ખલાસ! તેજીને ટકોરો બસ હતો. વિસ્મયે રડતી આંખે કાયમ માટે બટેટાત્યાગની પ્રતિજ્ઞા ગ્રહણ કરી. અસ્મિતાના આનંદનો પાર ન રહ્યો.

C. ગુરુદેવ! હું પૂરા બે વર્ષ અમેરિકા રહી આવી છું. મારો મોટો દીકરો ત્યાં લેસ્ટરમાં વસે છે. મારો દીકરો, એની વહુ કે દીકરાનો દીકરો કોઈ ત્યાં કંદમૂળ ખાતા નથી. હું ત્યાં ગઈ, આવી બધું કર્યું, પણ મારો નિયમ તૂટવા દીધો નથી. જો પાળવું હોય છે તો બધી સગવડ થઈ રહે છે. જેને નથી પાળવું એના માટે બહાના કયાં ઓછા છે? આટલા વર્ષોથી પાળતાં હોઈએ પછી થોડી તકલીફમાં બાધા થોડી મૂકી દેવાય? હાર્ટએટેકવાળા આખી જીંદગી લુખ્ખી રોટલી કયાં નથી ખાતા? ડૉકટરનું માનીએ તો ભગવાનનું કહ્યું કેમ ન માનીએ?

D. ચાર વર્ષના ચૈત્યને આજે ગોવાલીયા ટેંકની ન્યુઈરા ઈંગ્લીશ મીડીયમ સ્કૂલમાં દાખલ કરવામાં આવ્યો હતો. મમ્મી જઈને એને સ્કુલમાં મૂકી આવી હતી, પણ સ્કૂલ છૂટતાં ચૈત્ય પાછો ફર્યો ત્યારે તે રડતો હતો. સ્કલમાં આજે તેને નાસ્તામાં બટેટાવડા આપ્યા હતા. ચૈત્યે ખાવાની ધરાર ના પાડી દીધી હતી. સ્કૂલની સીસ્ટરે તમાચો મારીને તેને પરાણે ખાવા આગ્રહ કર્યો તો તે રડવા લાગ્યો. સીસ્ટરે ખાઈ જવા કહ્યું તો તેણે કહ્યું કે ના ! મને નથી ભાવતું. મને વાસ મારે છે. મને ઉલ્ટી થાય છે. હું નહિ ખાઈ શકું. બીજા દિવસે વાલીઓએ સ્કુલમાં જઈને બહેનને ભલામણ કરી કે જ્યારે પણ કંદમળનો નાસ્તો હોય ત્યારે તેને ન આપતા, આજે ચૈત્ય ઘરેથી નાસ્તો લઈને જાય છે. વાહ ! હજીપણ જૈનશાસન જયવંત છે. મોટા ઢગા જેવડા થયા પછી પણ જેને કંદમૂળ ન છોડવું હોય તે ભલે ન છોડે પણ આવા સુકોમળ તાજા નવા પુષ્પો જૈનશાસનના ગાર્ડનમાં એની મહેંક પ્રસરાવી રહ્યાં છે. આ ચૈત્ય રોજ ચઉવિહાર કરે છે, જિનપૂજા કરે છે. ગુરુવંદન અને ચૈત્યવંદનના સૂત્રો તથા સ્તુતિઓ, સ્તવનો કડકડાટ

બોલે છે.

E. નેપોલિયન જેવો સમ્રાટ્ લીપ્ઝીગની લડાઈમાં હારી ગયો. કારણકે તે દિવસે તેણે ડુંગળી ખાવાની મૂર્ખામી કરી હતી. આ દ્ગામસી ભોજનના કારણે તે સૈન્યને ઠીકથી ગાઈડ લાઈન ન કરી શક્યો. મગજ ગુમાવી બેઠો અને રાજ્ય હારી ગયો.

ચાર પ્રકારના ફળો.

10. બહુબીજનો ત્યાગ.)

જૈનદર્શને વનસ્પતિના પ્રત્યેક અને સાધારણ જેવા બીજા બે ભેદ દર્શાવ્યા છે. 1. બહુબીજ અને 2. અલ્પબીજ

- બહુબીજ : જે ફળોમાં બધાં બીજ અડોઅડ રહેલાં હોય.
- જેમાં એક બીજ અને બીજા બીજ વચ્ચે
 પડદો ન હોય, આંતરપડ ન હોય.
- જેમાં ગર્ભ ઓછો હોય અને બીજ વધારે હોય. આવા લક્ષણવાળાં ફળોને બહુબીજ કહેવાય છે. દા.ત. રીંગણાં, ખસખસ, રાજગરો, કોઠીબડાં, ટીંબરું, કરમદાં, પંપોટા વગેરે
- 2. અલ્પબીજ : જે ફળોમાં એક બીજ પછી એક પડદો હોય પછી એક બીજ હોય. આ રીતે વચ્ચે વચ્ચે આંતરછાલની વ્યવસ્થા હોય અથવા બીજની ઉપર પતલી છાલનું પડ વળેલું હોય તેને બહુબીજ કહેવાતું નથી. દા.ત. કાકડી જેમાં દરેક ખીજની વચ્ચે વચ્ચે પતલું પડ હોય છે. સક્કરટેટી-પપૈયું જેનું બીજ ચારેકોરથી પતલાપડથી કૉટેડ થયેલું હોય છે.

બહુબીજમાં આંતરપડ નહિ હોવાના કારણે અંદર જીવાત પડવાનો સંભવ રહે છે. વળી બહુબીજવાળાં ફળો ખૂબ પિત્ત કરનારાં હોવાથી આરોગ્યને પણ હણી નાખે છે, માટે સમજુ શ્રાવકોએ આવા પદાર્થીને ત્યજી દેવા જોઈએ.







પેટ કંઈ ગટર નથી.



કોઈ પણ જાતના અજાણ્યા ફળ ન ખાવા.





<mark>પીપળ વડ જેવા પાંચ વૃક્ષોના</mark> ટેટા નો ત્યાગ કરવો.

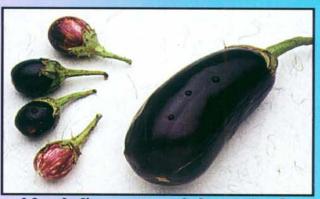
જેના બીજ પર ઘણા જીવો ચોંટીને મરે છે તેવા જાંબુ, રાચણ, સેતુર ^{Jain E}આદિષ્સમજીને છોડી દેવા.



લાલગુંદા, પીલુ, ચણીબોર, આદિ તુચ્છ ફળો નો ત્યાગ કરવો.



ખસખસ અને રાજગરો બહુબીજ ગણાય છે માટે ન વપરાય.



હે પાર્વતી ! જે રીંગણા, મૂળા ખાશે તે મૂઢ થઈ જશે. અંત સમયે મારૂં સ્મરણ નહિ પામે. ભગવાન શંકર.



માટી પણ અભક્ષ્ય છે. માટે ચોક, માટી, કોલસા કે સ્લેટની પેન પણ ન ખવાય, Ainelibrary.org

11. રીંગણાં ત્યાગ.

રીંગણાં કંદમૂળ નથી તેમ છતાં તે ફીઝીકલ હેલ્થ અને મેન્ટલ હેલ્થને બગાડનારાં હોવાથી ભગવાને તેના ભક્ષણનો નિષેધ કર્યો છે, રીંગણાં ખાનારના શરીરમાં કફ વધે છે. પિત્ત વધે છે. અવારનવાર તાવ આવ્યા કરે છે અને અંતે જતાં જતાં માણસને ક્ષય થાય છે. આ તો તનની વાત થઈ. મનની વાત જોઈએ તો રીંગણા ખાનારનું મન ચંચળ અને તામસી થઈ જાય છે. રીંગણાનો ઓળો કે શાક ખાધા પછી માણસનું મન ચકરાવા લેવા માંડે છે.

હું સાબરમતીની જેલમાં પ્રવચન કરવા ગયેલો, ત્યાં એક ડાકુ હતો. જેણે જીવનપરિવર્તન કરીને સમાજકલ્યાણનું કામ કરવાનો સંકલ્પ કર્યો હતો. તેણે મારું પ્રવચન સાંભળ્યા બાદ કહ્યું હતું કે મહારાજથ્રી! આપની વાત બિલકુલ સાચી છે. જો કોઈ માણસને બાજરાનો રોટલો અને રીંગણાનું શાક આપી દેવામાં આવે તો તે ઘોળે દહાડે સગ્ગી મા-બેનનો પણ વિવેક વીસરી જાય એટલી ખતરનાક તાકાત રીંગણામાં પડી છે. મારો જાત અનુભવ આપને કહું છું. કોઈ પણ માણસને પાગલ બનાવી દેનારી ચીજ છે રીંગણાં. સમજુ માણસોએ સર્વથા ત્યજી દેવા.

ધર્મસંગ્રહમાં કહ્યું છે કે રીંગણા ઉઘ વધારનાર અને વિકાર પેદા કરનારાં છે. શિવપુરાણમાં કહ્યું છે કે હે પાર્વતી ! જે લોકો રીંગણાં, મૂળો, કારીંગડાં ખાય છે, તે મૂઢ થઈ જાય છે. મરણ સમયે મારું સ્મરણ કરી શકતા નથી.

12. તુચ્છફળ ત્યાગ.

જે ફળોમાં કશો માલ નથી તેને તુચ્છફળ ગણવામાં આવે છે. જેમાં ખાવાનું થોડું અને ફેંકવાનું ઝાઝું હોય તેવા બધા ફળોને તુચ્છફળ કહેવાય છે. ઘણાં ફળો ખાવા છતાં પેટમાં સાવ અલ્પ બેલેન્સ થતું હોય એવા ફળો ખાવાનો કોઈ મીનીંગ નથી. એ રીઝલ્ટ વગરની વ્યર્થ મહેનત કરવા જેવું છે. આવાં તુચ્છફળો તૃપ્તિ આપી શકતા નથી. ઉલ્ટાનો કચરો ખૂબ ફેંકવો પડે છે. એ કચરામાં કીડીઓ, મસીઓ વગેરે જીવજંતુઓ ચીટકે છે. લોકોના પગતળે ચગદાઈને મરી જાય છે. આમ ઘણી મોટી વિરાધનાઓ થાય છે. માટે ચકલીની જેમ આખો દિવસ ચણવા જેવી આ પ્રવૃત્તિ છોડી દેવી.

તુચ્છકળો : ચણીબોર, તાડફળ, પીલુ, પીચુ, પાકા ગુંદા, આંબલીની મહોર વગેરેને તુચ્છફળો જાણવા.

આટલું છોડી દો તો સારું!

આ તુચ્છફળોની જેમ બીજા કેટલાક પદાર્થો ભક્ષ્ય હોવા છતાં વિરાધનાના કારણે, લોકવિરુદ્ધનાં કારણે ત્યજી દેવા જોઈએ. દા.ત.શેરડી, સીતાફળ, રાયણ, ગુંદા, જાંબ, બોર, લીલા અંજીર, સેતર, સીંગ આદિનો ચીકાશ, મીઠાશવાળો કચરો ફેંકયા પછી પાછળ ઘણા જીવજંતુની વિરાધનાનો સંભવ છે, માટે ન ખાવાં ઉચિત છે. શિંગોડા, ફ્રણસ, આખી સીંગ, આખી વાલોળ, આખી પાપડી (ઉધીયામાં રંધાય છે તે) વગેરેમાં જીવ વિરાધનાનો સંભવ છે માટે છોડી દેવા. લાલ ટામેટાંને કેટલાક વિદેશી રીંગણાની જાત જણાવી અભક્ષ્ય ગણે છે તો કેટલાક તેનો રંગ લાલ લોહી જેવો હોવાથી મનના પરિણામ બગડે નહિ માટે ત્યજી દેવાનું કહે છે. તે જ રીતે લાલ પડી ગયેલા કારેલાં, ટીંડોળા પણ ન વાપરવા. દરેક જાતના પોંખ પણ છોડી દેવાં. જેને શેકતાં આખી ઉબીઓમાં જયણા થઈ શકતી નથી. કોળું, પાડાના મસ્તકના પ્રતીકરૂપે યજ્ઞમાં હોમાય છે માટે લોકવિરુદ્ધ સમજીને ન ખાવં સાઉં.

13. અજાણ્યાંફળ ત્યાગ.)

જંગલમાં વનાંચલોમાં ન માલૂમ કેટલીય જાતના ફળ થતાં હોય છે. દરેકે દરેક ફળની અસર નોખી નોખી હોય છે. કેટલાક ફળો એકાએક ડીસેન્ટ્રી કરાવી નાખનારા હોય છે. કેટલાક ફળો વૉમિટ કરાવી







નાખનારાં હોય છે. તો કેટલાક ફળો ખાતાની સાથે જ તત્કાળ પ્રાણ હણી લેનારાં પણ હોય છે. માટે કયારેય કોઈ અજાણ્યું ફળ મુખમાં નાખવું નહિ. કોઈ માણસના કહેવામાં આવી જઈને પણ સ્વાદ લેવાનું જોખમ ન કરવું. આટલી બધી કાળજી તો જગતમાં જિનેશ્વર પરમાત્મા વિના કોણ કરે ? આપણા આત્માનું એકાંતે હિત ઈચ્છતા એવા તારક તીર્થકર પરમાત્માઓની ટોટલ આજ્ઞાઓને આપણે વહેલી તકે અમલમાં મૂકવી જરૂરી છે. વંકચૂલ નામના ચોરે અજાણ્યા ફળત્યાગની પ્રતિજ્ઞા લીધી હતી તો તે પ્રાણાંત કપ્ટમાંથી ઉગરી ગયો હતો. જયારે તેના સાગરીતો અજાણ્યા કિંપાંકનાં ફળ ખાઈને તરત જ મરણને શરણ થયા હતાં.

પાંચ પ્રકારના ટેટા ત્યાગ. 14. 15. 16. 17. 18.

ટેટાના પ્રકાર :

- ▶ 14. વડના ટેટા
- ▶ 15. પીંપળના ટેટા
- ▶16. પ્લક્ષ પીંપરના ટેટા
- ▶17. કાળા ઉમરાના ટેટા
- ▶ 18. ઉમરાના ટેટા

આ પાંચે પ્રકારના ટેટાઓમાં સખત કીડાઓ પેદા થતા હોય છે. એકદમ ઝીણા બીજની બખોલમાં ચિક્કાર સૂક્ષ્મ જંતુઓ છૂપાયેલા હોય છે. જે નજરે જોવા પણ મુશ્કેલ બને છે. આવા સૂક્ષ્મ જંતુઓની હિંસાથી બચવા આવા તુચ્છહિંસક ખોરાકને ત્યજી દેવો જોઈએ.

જોકે આજકાલ શહેરોમાં આવી ચીજો હવે ખાસ જોવા મળતી નથી. તેમ છતાં કયારેક આવી જાય તો શહેરીજનો ભૂખ્યાડાંસની જેમ તૂટી પડતાં હોય છે. દરેક ચીજોમાં ભક્ષ્યાભક્ષ્યનો વિવેક કરવો જરૂરી છે.

ચાર તુચ્છ ચીજો.

19. બરફ ત્યાગ.

20. કરા ત્યાગ.

બરફ બે પ્રકારનો છે. અત્યંત ઠંડા પ્રદેશોમાં હીમપ્રપાત થતાં બરફના પર્વત રચાઈ જતાં હોય છે. હિમાલયનાં ગિરિશૃંગો હંમેશાં બરફથી આચ્છાદિત હોય છે. શિયાળામાં સ્નો ફૉલ થાય છે અને ગરમી પડતા બરફ પીગળીને પાણી થવા મંડે છે. આવી રીતે પડેલા આ બરફને ત્યજી દેવો.

આજકાલ શહેરોમાં મશીનો દ્વારા પાણીને થીજાવીને બરફ બનાવાય છે. આ બરફ પણ અભક્ષ્ય છે. કયારેક વરસાદની સાથોસાથ આકાશમાંથી બરફના કરા પડે છે તે પણ અભક્ષ્ય છે.

જૈનદર્શને પાણીના એક બુંદમાં અસંખ્ય જીવોનું અસ્તિત્વ જોયું છે. એકેક જીવને જો સરસવના કણ જેવો બનાવીને છોડવા માંડીએ તો આખો જંબૂદીપ ભરાઈ જાય પણ જલબુંદના જીવો સમાપ્ત ન થાય. આવા અસંખ્યબુંદોનો સરવાળો કરો ત્યારે આઈસકયુબ બને છે. આ બરફ એટલે વિશાળ જળરાશિ. બરફ વિનાનું સાદું પાણી પણ જો ગાળ્યા વિના વાપરવામાં આવે તો સાત ગામ બાળ્યા જેટલું પાપ લાગે એવું પુરાણગ્રંથોમાં કહેવાયું છે.અળગણ પાણીમાં જો આટલા બધા જીવો હોય છે તો બરફનું તો પૂછવું જ શું ? પાણી જ્યારે ઝીરો ડીગ્રીએ પહોંચે છે. ત્યારે તે બરકમાં રૂપાંતર થઈ જાય છે. આ રીતે રૂપાંતરિત જળમાં અસંખ્ય બેઈન્દ્રિય જીવો પેદા થઈ જાય છે. વિપ્ટામાં ખદબદ થતા કીડાની જેમ બરફની અંદર સફેદ અત્યંત ઝીણાં વાળ જેવા અસંખ્ય કીડાઓ પણ કયારેક જોઈ શકાય છે. આધુનિક વૈજ્ઞાનિક કેપ્ટન જેકોર્સબીએ સૂક્ષ્મદર્શકયંત્રની મદદથી માત્ર એક પાણીના બુંદમાં ૩૬૪૫૦ હાલતા ચાલતા જીવોને નજરે નિહાળ્યા છે. જો પાણીમાં આટલા હોય તો બરફમાં કેટલા ? જરા







શોચો તો ખરા!

આ તો થઈ માત્ર જીવોત્પત્તિ અને જીવહિંસાની વાત. હવે આગળ બધાને એ વાત કહેવી છે કે જૈનદર્શનનો પ્રત્યેક સિદ્ધાંત જેમ અહિંસાથી જોડાયેલો હોય છે એમ સાથોસાથ આરોગ્યથી પણ જોડાયેલો હોય છે. આજના માણસોનું આરોગ્ય ચૂંથી નાખવાનું પ્રધાનકાર્ય ઠંડા પદાર્થો કરી રહ્યાં છે.

વિશ્વમાં જેટલી પણ ફેકટરીઓ ચાલે છે તે બધી ઉર્જાના સપ્લાય પર ચાલે છે. જ્યારે પાવર કટ થઈ જાય છે ત્યારે ફેકટરીઓ પણ બંધ થઈ જાય છે. ભીવંડીમાં ચાલતી પાવરલુમો શુક્રવારે બંધ રહે છે. કેમ કે મહારાષ્ટ્ર સરકાર શુક્રવારે વીજળી આપતી નથી.

શરીર એ પણ એક ફેક્ટરી છે. આ ફેક્ટરીને સજીવન રાખવા માટે પણ ઉર્જાની જરૂર પડે છે. કુદરતે આ શરીરમાં પણ ઉર્જા સપ્લાયની વ્યવસ્થા ગોઠવી છે. જૈનદર્શન કહે છે શરીરમાં તૈજસ્ નામનું એક સૂક્ષ્મ શરીર રહેલું છે. ફીઝીકલ બૉડીને જીવંત રાખવાનું કામ આ એથેરિક નામનું (તૈજસ્ શરીર) બૉડી કરે છે. જ્યારે આ એથેરીક બૉડી દેહ છોડી દે છે ત્યારે હાર્ટ, બ્રેઈન, લીવર, કીડની, રક્તસંચારના બધા જ કાર્યો બંધ પડી જાય છે. માણસને એકસપાયર્ડ જાહેર કરવો પડે છે.

માણસના અંતકાળે તેના મસ્તક પર થીજેલું ઘી મૂકીને તપાસ કરવામાં આવતી કે જીવે છે કે નહિ? જો દૈહિક ગરમીથી ઘી પીગળવા માંડે તો સમજવું કે હજી અંદર તૈજસ્ - ઉર્જા શરીર વિદ્યમાન છે. જો ઘી વધારે ઘટ્ટ બનવા લાગે તો સમજી લેવું કે માંહ્યલો વિદાય થઈ ગયો છે. શરીર ટાઢું પડી ગયું છે.

માણસને જીવાડવાનું કામ ઉર્જા કરે છે. સાયન્સે આ ઉર્જાનો રેટ નક્કી કરેલો છે. પ્રત્યેક માણસના શરીરમાં 98 ફેરનહીટ ટેમ્પરેચર હોવું જોઈએ. એમાં વધ-ઘટ થાય તો અનેક રોગો ત્રાટકવા મંડે છે. ઉર્જા જેમ માણસને જીવાડવાનું કામ કરે છે, તે જ રીતે માણસને સાજા રાખવાનું કામ પણ ઉર્જા કરે છે.

જે માણસો ઠંડા પીણાઓ, આઈસકીમો, ફ્રીઝના પાણીની બાટલીઓ, આઈસકેન્ડી અને અત્યંત ઠંડા પદાર્થી પેટમાં પધરાવે છે. તે અંદરની ઉર્જાનો સંહાર કરે છે. ઠંડા પદાર્થી પેટમાં પડતાં જ પેટની અંદરનો પ્રદિપ્ત જઠરાગ્નિ ખલાસ થઈ જાય છે. જઠરાગ્નિ એ તમામ અગ્નિઓનો પિતામહ છે. જેનો જઠરાગ્નિ મંદ પડી જાય તેની સાતે સાત ધાતુઓની ધાત્વાિંનઓની અણભકીઓ પણ મંદ પડી જશે. શરીરના ઉર્જા સ્ટેશનો મંદ પડતાંની સાથે જ રોગો ચારેકોરથી ચડી વાગે છે. સૌ પ્રથમ માણસ ભખ ગુમાવે છે. પછી ઉઘ ગુમાવે છે. ભુખ અને ઉઘ ગુમાવ્યા પછી પોતે કશું ગુમાવવાનું બાકી રહેતું નથી. બાકીનું બધું પોતાની મેળે જ ગુમ થઈ જાય છે. મહારોગો, રાજરોગોનાં ધાડાં વગર તેડાવે આવી પહોંચે છે. આમ બધાં કોલ્ડર્ડીકસ, આઈસક્રીમ અને શીતળ પદાર્થી એક પણ બુંદના રક્તપાત વિના આહિસ્તે આહિસ્તે આખા માણસને પતાવી નાખે છે. આવા મૃત્યુને આઈસકીલીંગ કહી શકાય.

આ દેશના માણસો તો જ્યારે જમવાનો સમય થાય ત્યારે લાકડા-છાણાના ઘીમા તાપે બનેલી ગરમ ગરમ રસોઈ જમી લેતા. અિં અગાઉથી બનાવીને ભરી રાખવાનો કે ફ્રીઝમાં છૂપાવી રાખવાનો રિવાજ જ ન હતો. ભોજન એટલે ગરમ જ હોય. કોઈ પણ ભોજનને શીતળ બનાવીને કોઈ વાપરતું ન હતું. આજે માણસો કદાચ ગરમ રસોઈ જમતાં હશે પણ તે ગરમ રસોઈ ગુણ કરે તે પહેલાં જ અંદર થમ્સઅપની બાટલી પઘરાવી દેતા હોય છે. આજકાલ આખા સમાજે ઠંડા પદાર્થીના રવાડે ચડીને પોતાના જઠરાગ્નિને ખલાસ કરી નાખ્યો છે. પારસીઓની અગિયારીઓમાં પવિત્ર આતશ બહેરામ જલતો રહે છે, પણ પેટમાંનો આતશ કયારનોય બુઝાઈ ગયો છે.

જૈનદર્શને અને આયુર્વેદે તો શરીરની ઉર્જાને બચાવી રાખવા માટે અનેક રીત-રસમો બતાવી છે,







જઠરાગ્નિ અને જીવનને સ્વાહા કરતા પદાર્થો.





બરફ, આઈસક્રીમ, પેપ્સી, આઈસકેન્ડી, આદિ ઠંડા પદાર્થો ઉજિં હણી નાખે છે.



તમામ કોલ્ડ્રીંક્સ્ વાસી અને અભક્ય છે.



આ ઝેરી દવાઓ પીવાય નહિ, ઘરમાં છંટાય નહિ.



જીભ પર ડંખ મરાવી નશો ન કરાય.

પણ જ્યારે માણસો પેટમાં <mark>ઠં</mark>ડી બાટલીઓ પઘરાવવા મંડયા હોય ત્યારે વાત કોની સામે કરવી ?

જૈનદર્શને જીવરક્ષાની સાથોસાથ ઉર્જાના સંરક્ષણ માટે સામાયિક-પ્રતિક્રમણમાં જાડા ઉનમાંથી બનેલા કટાસણા પર બેસવાનું વિધાન કર્યું છે. ચોમાસામાં ભેજના કારણે દેહની ઉર્જા જમીનમાં ન વહી જાય માટે સાધુને રાત્રે લાકડાની પાટ પર સૂવાની આજ્ઞા કરી છે. જો સાધુ રાત્રે પાટ પર ન સૂવે તો શાસ્ત્રમાં તેના માટે દંડ-પ્રાયશ્ચિત્ત લખવામાં આવ્યા છે. કેમકે જો જમીન પર સૂવે તો દૈહિકઉર્જા ખલાસ થાય અને જીવહિંસા થાય ઉર્જા ખલાસ થતાં અનેક રોગો થવાનો સંભવ છે. રોગો થયા પછી તેના ઉપચાર કરવામાં આગળ બીજા અનેક દોષો સેવવા પડે છે. માટે પાણી પહેલાં પાળ બાંધીને ઉર્જાને બચાવી રાખવાનો સંદેશ પાઠવ્યો છે. સાથોસાથ જીવદયાનું કાર્ય પણ થાય જ છે.

આયુર્વેદે પણ શરીરનાં બધાં ઉર્જા સ્ટેશનોને ચાર્જેબલ રાખવા માટે સૂર્યસ્નાન, પ્રાણાયામ, પંચકર્મ, તેલમર્દન, સ્નાન આદિ અનેક પ્રયોગો દર્શાવ્યા છે. પૂર્વકાળે ઘરમાં ગાર-માટીનું લીંપણ કરવાનું કારણ પણ ઉર્જાસંચયનું હતું. પથ્થરનું ફ્લોરીંગ તરત ઠંડું થઈ જાય છે. જ્યારે લીંપણ કચારેય ઠંડુ પડતું નથી. આજે તો હવે લોકો છેક બાથરૂમ સુધી મારબલના ફ્લોરીંગ કરવા માંડ્યા છે. એટલે માંદા પડે છે અને વટ પણ મારે છે. અમારા ફ્લેટ્સમાં તો વૉલ ટુ વૉલ માર્બલ ફીટીંગ કરાવ્યું છે. હવે તો ઉપાશ્રયોમાં પણ માર્બલ જડાય છે. મહુવામાં હમણાં સુધી ગાર-માટીનો ઉપાશ્રય હતો, પણ તેને ય નવા જમાનાની હવા અડી ગઈ છે.

અમેરિકા જેવા દેશોમાં લોકો હવે જાગ્રત થયા છે અને ≨ીઝને ઘરમાંથી કાઢીને બહાર રસ્તા પર મૂકી દેવા લાગ્યા છે. ત્યાં ઠંડા પદાર્થોનું અનિષ્ટ સમજાઈ ગયું છે. આખા જાપાનના માણસો બઘાજ ગરમ ગરમ પાણી પીવે છે. ઑફિસે જનારા પણ થર્મોસમાં ગરમપાણી લઈ જાય છે. ત્યાં બીમારીનું પ્રમાણ નહિવત્ છે. જાડીયો માણસ તો શોઘ્યો નહિ જડે. ભારતના લોકોને ઠંડાનો જે ચસ્કો લાગ્યો છે તે તત્કાળ છૂટે તેમ નથી. થોડોક ટાઈમ લાગશે. વહેલા મોડાં છૂટશે ખરો પણ ત્યારે ઘણું મોડું થઈ ગયું હશે. ફ્રીઝ જશે તે પહેલા ઘણાં રોગો ઘરમાં ઘૂસી ગયા હશે.

તમે જો ઈન્ટેલીજંટ અને એજ્યુકેટેડ ગણાતા હો તો મારી વાત તમારા મગજમાં ઉતરી જ હશે અને જો ઉતરી હશે તો પછી બરફ છોડો, આઈસક્રીમ છોડો, કોલ્ડ્ર્ડ્રીક્સ છોડો એવી છડી પોકારવાની મારે જરૂર નહિ રહે! સમજદારકો ઈશારા ભી કાફી હોતા હૈ!

21. માટી ત્યાગ.

આ ચીજનો ખાસ વપરાશ નથી. તેમ છતાં કયારેક બાળકો માટી ખાઈ જતાં હોય છે. કયારેક બહેનોને માટી ખાવાની આદત હોય છે. આજે શહેરની બહેનોને તો ચપટી માટી પણ હાથમાં આવે તેમ નથી પણ ગામડાની બહેનો કયારેક આવો ટેસ્ટ ઘરાવતી હોય છે. કેટલાક લોકો કોલસો, ચોક, સ્લેટની પેન પણ ખાતા હોય છે. કેટલાક વ્યસની માણસો ગ્લીસરીન અને આયોડેક્ષ ખાતા હોય છે. ડીઝલ પીતાં હોય છે. તો કેટલાક ગીરોલીની ભસ્મ પણ આરોગતા હોય છે. આવી બધી ચીજોનો પરિત્યાગ કરી દેવો જોઈએ. માટીમાં દેડકાના, અળસીયાનાં ઈડા પણ ભળેલાં હોય છે. માટી ખાવાથી કયારેક પેટમાં તેની ઉત્પત્તિ થઈ જવી પણ સંભવિત છે.

22. વિષ ત્યાગ.

જગતની બધી ચીજો માણસ જીવવા માટે ખાતો હોય છે. 'વિષ' એ જીવાડનારી નહિ પણ મારનારી ચીજ છે. આજે કાળે કરવટ બદલી છે. લોકોની ઈચ્છાઓ, આકાંક્ષાઓ અને અપેક્ષાઓએ માઝા મૂકી છે. સ્હેજ સ્હેજ વાતમાં માણસને ઓછું આવવા માંડયું છે. કોઈને પણ સહન કરવું નથી. જરીક વાંકુ પડે એટલે તરત માણસ આપઘાતનો વિચાર કરે છે. આજે







મરી જવા માટે ઝેર બજારમાં શોધવા જવું પડતું નથી. સારા સારા ઘરોમાં જીવાત મારવાની દવાઓ ઈઝી અવેલેબલ છે. ટવીક ટવેન્ટી, બેગોન સ્પ્રે, ડાલ્ફ ફલીટ હીટ આદિ અનેક ઝેર ઘરમાં જ મોજૂદ હોય છે. ઝેર પીવા બારમાં જવાની જરૂર નથી. બાથરૂમમાં જઈને બાટલી ગટગટાવી દેવાની સગવડ દરેક ઘરમાં છે. આ રીતે મરી જવાથી કોઈ પ્રોબ્લેમ સૉલ થઈ જતો નથી. મર્યા પછી અનેક મોટા પ્રોબ્લેમ ક્રીએટ થાય છે. એ વાતનો ખ્યાલ ઝેર પીનારાઓને નથી આવતો.

જિનેશ્વરદેવે પરહત્યાને પાપ કહ્યું છે, તો સ્વહત્યાને પણ પાપ કહ્યું છે. જગતના કોઈ પણ જીવની હત્યા ન કરાય તેમ પોતાના આત્માની પણ હત્યા ન કરાય. હવે તો ભારતીય ઉચ્ચન્યાયાલયોએ પણ આપઘાતના પ્રયત્નને ગુનો ગણ્યો છે. દુઃખોને સહન કરવાની તાકાંત દરેક આત્મામાં પડેલી હોય છે. મરી જવાની કોઈ જરૂર નથી. ગજા બહારનું દુઃખ કયારેય આવતું નથી. સહનશીલતા વધારીને માણસે દુઃખોને પચાવતા શીખવું જોઈએ. જીંદગીને અકાળે હણી નાખવાનો વિચાર કયારેય ન કરવો.

<u>ઝહરનાં પ્રકાર</u>		
રાસાયણિક	પ્રાણીજ	વનસ્પતિ
પોટેશિયમ સાઈનાઈડ બાર્બિટ્ડરેટ, આર્સેનિક સોમલ, હડતાલ બેંગોન, ડી.ડી.ટી. ફ્લીટ, ટીક ટવેન્ટી ધનુર્વા વગેરે	સર્પનું ઝેર વીંછીનું ઝેર હડકાયા કૂતરાનું ઝેર ગરોળીનું ઝેર	વચ્છનાગ અફ્રીણ ઝેર કચોલાં ધંતૂરો આકડો ખોરાકી ઝેર

કેટલાક કથાપ્રસંગો :

A. તા. ૧૨-૪-૯૬નો પ્રસંગ છે. વડોદરાનો એ યુવક ઓગણીસ વર્ષનો હતો. કૉલેજના છેલ્લા વર્ષમાં હતો. પરીક્ષાની મોસમ શરૂ થઈ રહી હતી. આખું વર્ષ એણે મજાઓ કરી હતી. હવે 'પરીક્ષા' એના માટે અગ્નિપરીક્ષા બનવાની હતી. એ વિચારોના ચક્કરમાં અટવાયેલો હતો. બીજું તો બિચ્ચારો શું

કરે ? એણે એક ચીક્રી લખી "પૂ. પપ્પા! આ વખતની પરીક્ષામાં હું પાસ થઈ શકું તેમ નથી માટે આ અંતિમ પગલું ભરું છું. મને માફ કરજો.' મોડી રાત્રે પથારીમાં સૂતાં સૂતાં એણે એક આખી બેગોનની બાટલી પેટમાં ખાલી કરી નાખી. સવારે તેને ઉઠાડયો ત્યારે મોંમાંથી ફીણ નીકળી રહ્યાં હતા. બેભાનદશામાં તેને હૉસ્પિટલ લઈ ગયા પણ અડધો કલાકની ચાલુ ટ્રીટમેન્ટે તેણે દેહ છોડી દીધો.

B. નાસિકની વાત છે. પરીક્ષા નજીક આવતી હતી. ચૌદ વર્ષનો ચેતક ક્રિકેટમાંથી ઉચો આવતો ન હતો. પપ્પાએ તેને ધમકાવ્યો. એલા એ ! તું કશું વાંચતો નથી તો નાપાસ થઈશ. તારા બાપના પૈસા પાણીમાં જશે. જરા ટાંટીયો વાળ અને ભણવા બેસ. બસ, ખલાસ ! સ્વમાન હણાયું. આટલું કહ્યું એમાં આસમાન તૂટી પડ્યું. એ જંતુનાશક દવા ગટગટાવી ગયો. ટૂંક સમયમાં જ પ્રાણપંખેરું ઉડી ગયું.

C. ઘાટકોપરનો યુવક હતો. તેનાં વિઘવા માતુશ્રી તેને લઈને મારી પાસે આવેલાં. સાહેબ! આને કાંક સમજાવો! અઠવાડીયા પહેલાં રીક્ષામાં બેઠાં બેઠાં બેગોનની બાટલી પી ગયો. એ તો સારું થયું કે રીક્ષાવાળો તરત સર્વોદય હૉસ્પિટલમાં લઈ ગયો અને તરત ટ્રીટમેંટ ચાલુ કરી તો બચી ગયો. જો મરી ગયો હોત તો મારું શું થાત? એકનો એક છે, પણ આવા ઘંઘા કરે છે! મેં એ યુવકને પૂછ્યું કે તેં કેમ આવું કર્યું? એણે શોર્ટમાં કહ્યું કે કોઈ કારણ નથી. ઘંઘામાં પૈસા ફસાઈ ગયા છે. દેવાદાર થઈ ગયો છું. લેણદારો ગુંડા મોકલવાની વાત કરે છે. ડરી ગયો છું, એટલે લાગ્યું કે જો મરી જાઉ તો સારું. કોઈને કશો જવાબ તો ન આપવો પડે.

ત્રણે પ્રસંગો લગભગ એકસરખા છે. <mark>માણસે</mark> સહનશક્તિ ગુમાવી દીધી છે. ટી.વી., વિડિયોના દશ્યોએ માણસને આવા રસ્તે ચડાવી દીધો છે.

પ્લીઝ! ઘરમાં કોઈ જીવને મારવાની દવા રાખશો મા! ટી.વી.ના ચાળે ચડશો મા! નોંધી લો મરી જવાથી પ્રોબ્લેમ મટી જતા નથી.







ભોજનની આગળ પાછળ

આર્યદેશમાં અન્નદાનને મહાપુષ્યનું કારણ માનવામાં આવ્યું છે. આ દેશના માણસો એકલપેટા ન હતા. જ્યારે પણ ભોજનનો અવસર થાય ત્યારે તે સુપાત્રદાનને, સાધર્મિક ભક્તિને અને અનુકંપાદાનને અચૂક યાદ કરતા. તાવડી પરથી જે પહેલી રોટલી ઉતરે તેની પર શેરીના કાળીયા કૂતરાનો અબાધિત અધિકાર રહેતો. છેલ્લી રોટલી જે ઉતરે તેની પર ગરીબની મહોર છાપ રહેતી. કોઈને આપ્યા વિના કયારેય ખવાય જ નહિ એ આ દેશના સંસ્કારો હતા. આતિથ્યભક્તિ આ દેશનો સંસ્કાર અને શણગાર હતો.

છેલ્લા પચાસ વર્ષમાં આ દેશના સંસ્કારોની દશા બેસી ગઈ અને માણસ સાવ એકલપેટો બની ગયો છે. ફ્લેટના બારણા વાસી દઈને ટી.વી. જોતાં જોતાં એ જ્યારે ડાઈનીંગ ટેબલ પર ઝાપટતો હોય છે ત્યારે તેને કોઈ ભૂખ્યા પેટ યાદ આવતાં નથી. ફ્લેટનાં બારણાં બંધ રહેતા હોવાથી સાધુ-સાધ્વીજીનાં પગલાં થતાં નથી. કોઈ ગરીબ યાચકની બૂમ પણ બંધ બારણે સંભળાતી નથી. માણસને કશો જ લાભ મળતો નથી. (એને જોઈતો પણ નથી.)

ગૃહસ્થના ઘરનાં દ્વાર ભગવતી સૂત્રમાં અભંગદ્વાર કહેવાયાં છે. શ્રાદ્ધદિનકૃત્યમાં કહ્યું છે કે 'નેવदारं पिहावेह भुजमा गो सुसिवओ' જમતીવેળાએ સુશ્રાવક કયારેય બારણા બંધ કરે નહિ. અનુકંપાદાનનો પરમાત્માએ નિષેધ કર્યો નથી. સદ્દગૃહસ્થના આંગણેથી કયારેય કોઈ માણસ પાછો ન જવો જોઈએ. જે ઘરે સદૈવ સાધૂ, સાઘ્વી, સંત, સંન્યાસીઓને સતત દાન દેવામાં આવે છે, જે ઘરે વડીલોનું વૃદ્ધોનું સારી રીતે સન્માન કરાય છે, જે ઘરે દીનદુ:ખી, ગરીબ-યાચકોને કયારેય પાછા કાઢવામાં નથી આવતા, તે ઘરમાં લક્ષ્મી હંમેશાં પગ વાળીને બેસી જાય છે. તે ઘરે કયારેય લક્ષ્મી ખૂટતી નથી.

જ્યારે પોતાની સ્થિતિ સારી ન હોય તેવી કટોકટીના દિવસોમાં કરેલું દાન તો મહાન્ પુણ્યને તત્કાળ પેદા કરી આપે છે. એટલે વિકટ પરિસ્થિતિમાં પણ કયારેય અન્નદાનમાં પાછળ પડવું ન જોઈએ. ઉદાર બનીને ભક્તિ કરતાં શીખવું જોઈએ. આજકાલ ભોજન વ્યવસ્થા લગભગ તૂટી ગઈ છે. ઘરના માણસો પણ સાથે બેસીને જમતાં નથી. નવી પેઢીને તો સુપાત્રદાન આદિની કશી સુઝ શુદ્ધાં નથી. અત્ર થોડીક વિગતો રજૂ કરીશ જેથી ભોજન વિધિનો પણ ખ્યાલ આવી જશે.

1. સુપાત્રદાન: શ્રાદ્ધવિધિ, ધમસંગ્રહ આદિ અનેકવિધ ગંથોમાં જમવાનો સમય થાય ત્યારે શ્રાવકને દશે દિશાઓમાં અવલોકન કરવાનું વિધાન કર્યુ છે. ઘરમાંથી બહાર નીકળીને ચાર દિશા, ચાર વિદિશા અને ઉપર તથા નીચેની તરફ જોવું જોઈએ. (આકાશ-ગામિની વિદ્યાના ઘરનારા કોઈ મુનિ ઉપરથી પણ આવી શકે અને ભરૂચની જેમ ટેકરા પર ગામ વસેલું હોય યા પર્વત પર વસેલું ગામ હોય તો નીચેથી પણ કોઈ મુનિ આવી શકે માટે દશે દિશા જોવી જોઈએ.) કોઈ દિશામાં ભિક્ષાર્થે ભ્રમણ કરતા સાધુ-સાધ્વી દેખાય તો તે દિશામાં સામે જઈને પૂજ્યોને તેડી લાવવા જોઈએ અને સુપાત્રદાનનો લાભ મેળવવો જોઈએ.

જન્મ-જન્માંતરના પુષ્ય ભેગા થાય ત્યારે સમ્યગ્ જ્ઞાન, દર્શન, ચારિત્રના સાધક એવા શ્રમણ-શ્રમણી ભગવંતોને ભિક્ષાદાન દેવાનો લાભ મળી શકે. જેમણે કંચન કામિનીનો તો ત્યાગ કર્યો જ છે. પણ કાયાની માયાને વિસારી દીધી છે. ગોચરી મળે તો તેઓ વાપરીને સાધના જ કરવાના છે અને ન મળે તો પણ જરાય દીન બન્યા વિના તપ કરવાના છે. ભિક્ષા મળે કે ન મળે તેમાં એમને કશો ફર્ક પડતો નથી. મળે તો સંયમવૃદ્ધિ અને ન મળે તો તપોવૃદ્ધિ









भोषननो थाण भगवानने धर्या विना षभाय हेवी रीते ?



साधु-साध्वीञ्जने सुपात्र हान ड्यां विनानो हिंवस वांजीयो छे.



સાદમિકની સગાઈ જેવી કોઈ સગાઈ નથી. શ્રાવકને જમાડ્યા વિના થોડું જમાય ?



આ ભૂખ્યા પેટને તમારા વિના કોણ ભરશે ?



अलुने शेष बालु रसोई, शरूजन, पाणी, द्वेटस अने सुप्पवास आहि बारे प्रकारना आहारनी थाण धरवी बोरीओ.





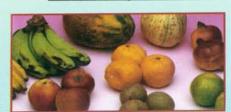
હો લગે આ અબોલ-મુંગા પશુ, પંખીને ભૂલી જશો તો હે ભૂખે મરી જશે. તમે જ તેમનો આધાર છો.

કરનારા સાધુ-સાધ્વીજી ભગવંતો હોય છે. એમને સુપાત્રદાન દેવાનો અવસર પ્રત્યેક શ્રાવકે હરદમ શોધતા રહેવું જોઈએ.

કેટલીક સાવધાની :

- A. જ્યારે પણ પૂજ્યો ગોચરી પધારે ત્યારે બારણે 'ધર્મલાભ' શબ્દ બોલે છે. 'ધર્મલાભ' સાંભળ્યા બાદ ઘરના તમામ સભ્યોએ પૂજ્યોને પધારો! પધારો! એમ કહીને આવકાર આપવો જોઈએ.
- B. પૂજ્યો જ્યારે ઘરમાં પધારે ત્યારે લાઈટ ચાલુ કે બંધ કશું જ ન કરાય. સાધુના નિમિત્તે લાઈટ ઑન-ઑફ જે કંઈ કરો તેનો દોષ સાધુને લાગે છે માટે આવું કશું જ કરાય નહિ.
- C. ઘરમાં જે રસોઈ તૈયાર હોય તે પહેલેથી જ એવી રીતે મૂકેલી હોવી જોઈએ કે જેને પાણી, લીલોતરી, અગ્નિ કશું અડકતું ન હોવું જોઈએ. કોઈ ચીજ ચૂલે મૂકેલી હોય તો સાધુના નિમિત્તે નીચે ઉતારે તો સાધુને દોષ લાગે.
- D. ઘરમાં રસોઈમાં જે જે ચીજો બની હોય તે બઘી યાદ કરીને વિનંતિ કરવી જોઈએ. તદુપરાંત ઔષધરૂપે ઉપયોગી સૂંઠ, પીપરામૂળ આદિ જે ચીજો હાજર હોય તેની પૃચ્છા કરવી જોઈએ.
- E. સાધુ મહારાજને ગોચરી વહોરાવવાનું કામ રસોઈયા મહારાજને કે વાઈફને ન સોંપી દેતાં ઘરનાં તમામ માણસોએ સાથે મળીને ભિક્ષાદાન કરવું જોઈએ.
- F. ગોચરી વહોરાવવા માટે પાટલો મૂકવો, તેની પર થાળી મૂકવી. સાધુ મહારાજ પાત્ર મૂકે પછી તે પાત્રને પણ હાથ જોડવા અને તે પછી વહોરાવવાનો પ્રારંભ કરવો. વહોરાવતાં કોઈ છાંટો કે અન્તનો કણ નીચે ન પડે તેનું ધ્યાન રાખવું.
- G. ફૂટ સમાર્યા બાદ, કેરીનો રસ કાઢ્યા બાદ તરત સમય જોઈ લેવો જોઈએ. જો પૂરી ૪૮ મીનીટ ન થઈ હોય તો તે ચીજ સચિત્ત કહેવાય, જે સાધુ-સાધ્વીજીને ખપી શકે નહિ.

- H. સાધુ ગોચરી પધારે ત્યારે ખમાસમણ દઈને વંદન કરવાની કે વાસક્ષેપ નંખાવવાની કે માંગલિક સંભળાવવાની કોઈ વિધિ નથી. માત્ર બે હાથ જોડીને મસ્તક નમાવીને 'મત્થએણ વંદામિ' જ કહેવાનું હોય છે. ઘણા ઘરે ગોચરીએ ફરવાનું હોવાથી ગોચરીનો અવસર વીતી જાય તો આહારનો અંતરાય પડે માટે જરૂર વગર સાધુને રસ્તે ખોટી કરાય નહિ.
- કોઈક યોજનામાં દાન આપવાની શરતે સાધુ મહારાજને પગલાં કરવા માટે આગ્રહ કરાય નહિ.
- J. સુપાત્રદાન દેવામાં કયારેય ગચ્છનો, પક્ષનો, સાધુનો કે સાઘ્વીજીનો ભેદ ન પાડવો. સહુને એકસરખા ઉમંગથી વહોરાવવું જોઈએ. વ્યક્તિને ન જોતાં તેમની સંયમસાધનાને વંદન કરવું જોઈએ.
- K. સાધુ-સાધ્વીજી ભગવંતોને પૂર્ણ ભક્તિભાવથી ભારે ઉદારતાપૂર્વક ભિક્ષાદાન કરવું જોઈએ પણ સાથોસાથ એવી ઘેલછાભરી ભક્તિ પણ ન કરાય કે સંયમ પાલનમાં મુશ્કેલી ઉભી થાય. સાધુને શાસ્ત્રોમાં 'કુક્ષીસંબલ' કહ્યાં છે એટલે કે પેટમાં સમાય એટલું જ પાત્રમાં વહોરી શકે. બીજા દિવસે રાખી શકાતું નથી. વધારે પડતું વહોરાવી દેવાય તો હેરાન થવું પડે માટે આગ્રહ અચૂક કરવો પણ આક્રમણ તો ન જ કરવું.
- L. કેટલાક શ્રાવકોને પોતાના ઘરે આચાર્ય મહારાજોને પગલાં કરાવવાનો ભારે આગ્રહ હોય છે. ગોચરી જવાનું કાર્ય સાધુનું હોય છે. આચાર્ય મહારાજને ખાસ મોટા કાર્ય વિના ફેરવીએ તો તેમના પદની તથા ધર્મની લઘુતા થાય. આચાર્ય ભગવંતો શાસનના રાજા કહેવાય છે. એમનું માન અને મર્યાદા જળવાય તે રીતે વર્તવું જોઈએ. રસોડામાં મસોતું બળે એમાં ફાયર બ્રીગેડને ન બોલાવાય. દાઢી કરતાં બ્લેડ વાગે એમાં બાયપાસ સર્જરી કરનારા ડૉકટર ભટ્ટાચાર્યને ફોન ન કરાય. ઘરમાં પાણીનો પાઈપ તૂટી જાય એમાં વડાપ્રધાનને તેડાવવાની જરૂર નથી. એક પ્લંબર બસ છે. શું સમજ્યા ?







M. ગોચરી વહોરીને જ્યારે સાધુ વિદાય થાય ત્યારે થોડેક સુધી વળાવવા માટે જવું અને ફરી લાભ દેવા પધારજો એમ કહીને પાછા ફરવું. ઘર કે રસ્તો બતાડવાની જરૂર હોય તો છેક સુધી સાથે પણ જવું.

N. એવા એરીયામાં રહેવા ન જવું કે જ્યાં દેરાસર ઉપાશ્રય ન હોય, સાધુ-સાઘ્વીજીનું આગમન પણ ન હોય. એપાર્ટમેન્ટોમાં પાંચમા, બારમા, સોળમા કે પાંત્રીસમા માળે ફ્લેટ ન લેવો કે જ્યાં પૂજ્યો પઘારી જ ન શકે. સત્સમાગમ વિના સંસ્કાર ટકવા મુશ્કેલ છે.

કેટલાક કથાપ્રસંગો :

A. એ શ્રાવકને દુઃખના દિવસો હતા. કરોડોની સંપત્તિ પગ કરીને ચાલી ગઈ હતી. ઘરમાં હાંડલા કુસ્તી કરતા હતા. પત્નીનો આગ્રહ હતો કે તમે મારા પીયર જાવ.. મારા બાપા તમને જરૂર મોટી સહાય કરશે. પતિ કહેતો હતો કે જ્યારે દિવસો સારા ન હોય ત્યારે કચારેય સાસરાની વાટ ન પકડવી જોઈએ. તેમ છતાં તારા ઘણા આગ્રહના કારણે હું કાલે જઈશ. બીજા દિવસે જ્યારે એ જવા નીકળ્યો ત્યારે પત્નીએ સાથે એક ડબ્બામાં થોડું ભાથું બાંધી આપ્યું. વાટ વચ્ચે જ્યારે જમવાનો સમય થયો ત્યારે શ્રાવકે દશે દિશાનું અવલોકન કર્યુ અને પૂર્વ દિશામાંથી મુનિવરને આવતાં જોયાં. એના હૈયે હર્ષ સમાયો નહિ. તે દિશામાં દોડી જઈને તે મહાત્માને તેડી લાવ્યો. ભિક્ષાદાન કર્ય. પોતે પણ જમ્યો અને પછી બન્ને છટા પડ્યા. સસરાને ત્યાં પહોંચતાં જ બધાએ મોઢું ફેરવી લીધું. જમાઈને તરત જ ખબર પડી ગઈ કે હવે માગણી કરવામાં મજા નથી. તે જ દિવસે સાંજે તે પાછો ફરી ગયો. જે નદી કિનારે ભિક્ષાદાન કર્યું હતું તે સ્થળ આવતાં તેના મનમાં થયું કે આમ જ હાથ હીલોળતો જઈશ તો પત્નીને આઘાત થશે, માટે આ થેલીમાં નદીના લીસ્સા ગોળ થોડા પથરા તો ભરતો જાઉ. તેણે તેમજ કર્ય. ઘરે ગયા બાદ પત્નીએ ઓરડામાં લઈ જઈને જ્યારે થેલી ખોલી ત્યારે ખબર પડી કે તમામ પથ્થરો રત્નના સ્વરૂપમાં કન્વર્ટ થઈ ગયા હતા. પત્ની બોલી ઉઠી કે

જોયું! મારા બાપે કેવા સરસ રત્નો બાંધી આપ્યા! પતિએ કહ્યું કે આ તારા બાપે નથી બાંધી આપ્યા, આ તો બધો સુપાત્રદાનનો મહિમા છે.

B. ગામમાં સામુદાયિક અક્રમતપની આરાધના યાલતી હતી. એક નિર્ધન શ્રાવકના કુટુંબના સાતેસાત સભ્યો અક્રમ તપમાં બેસી ગયા હતા. કેમકે એકેક કીલો સાકરના પડાની પ્રભાવના મળવાની હતી. પારણાના દિવસે આ કુટુંબે સાધુને ગોચરી પધારવા ખૂબ આગ્રહ કર્યો. સાધુએ સૌ પ્રથમ આ ઘરે પગલાં કર્યા. પારણાના દિવસે ઘરમાં રાબ, મગ કે ખાખરા જેવી કોઈ ચીજ ન હતી. હતું માત્ર ગોળનું પાણી. સાધુએ સ્હેજ પાણી વહોર્યુ, પણ તે લોકો એટલા બધા ખુશ થયા કે ન પૂછો વાત. ધન ઘડી ધન ભાગ આજે અમારે ઘરે મહારાજ સાહેબના પગલાં થયાં.

C. ભિક્ષાદાન કરતાં શાકના રસાનો એક છાંટો નીચે પડ્યો. તેની પર કીડી આવી. કીડીને ખાવા માખી આવી. માખીને ખાવા ગરોળી આવી. ગરોળીને ખાવા કૂતરો આવ્યો અને કૂતરાને મારવા ઘરનો ઘરધણી ધસી આવ્યો આમ એક જ બુંદમાંથી કેટલી મોટી લાંબી હિંસા થઈ. આવો જ પ્રસંગ હમણાં વડોદરામાં બન્યો. એક જૈનભાઈનું ડામરનું ટેંકર હતું. આ ટેંકરનો કૉક ખુલ્લો રહી જવાથી ઘણો ડામર રોડ પર વહેવા લાગ્યો. આ વહેતા ગરમાગરમ રગડામાં કશુંક ખાવાનું મળશે એમ સમજીને એક કૂકડો તેની પર ધસી ગયો. જતાંની સાથે જ તેના પગ અને પાંખો ડામરમાં ચીટકી ગયા. કૂકડાને જોઈને તેને ખાવા માટે કુતરો ધસી ગયો તો તે પણ ડામરમાં ચોંટી ગયો. કતરાની પાછળ તેના સાત ગલુડીયાં પણ દોડ્યાં અને તે પણ ધગધગતા ડામરમાં ચીટકી ગયાં. બધાં એકબીજાને ખાવા માટે આવ્યા હતાં પણ પોતે જ ફસાઈ ગયાં. ભારે ચીચીયારીઓ પાડતાં હતાં. કેટલાક જૈનોએ ભેગા મળીને તે બધાને બચાવી લીધાં અને જાનવરની હોસ્પિટલમાં દાખલ કરી ટ્રીટમેંટ ચાલુ કરાવી. પેલા જૈનભાઈને આ કરૂણ પ્રસંગની ખબર પડતાં એમણે ટેંકર વેચી માર્યુ અને કાયમ માટે આ







ધંધો બંધ કરી દીધો. આજે મકાનો બાંધવાના, રોડ બાંધવાના, કેમિકલ્સ વેચવાના, કર્માદાનના ધંધા કયારેય પાછા જતા ન હતા માટે તેઓ ષડ્દર્શન માતા કહેવાતાં હતાં. ઘીથી બગડેલું ભિક્ષાપાત્ર તે કિંમતી સાડીથી લૂછી નાખતા હતા.

2. સાધર્મિક ભક્તિ;

શ્રાવકે જમવા બેસતાં પૂર્વે કોકને કોક શ્રાવકની સાધર્મિક ભક્તિ અવશ્ય કરવી જોઈએ. તે માટે ઉપાશ્રયે જવું જોઈએ. પ્રવચનમાં બેસવું જોઈએ. કોઈને કોઈ મહેમાન પધાર્યા હોય તો લાભ મળી જાય. બહારથી પધારેલ ન હોય તો સંઘમાંથી પણ કોઈને કોઈ શ્રાવકને આગ્રહ કરીને ઘરે લઈ જઈને જમાડવા જોઈએ. સાધર્મિક ભક્તિનો શાસ્ત્રોમાં અત્યંત મહિમા વર્ણવાયો છે. ત્રાજવાના એક પલ્લામાં સર્વ ધર્મોને મૂકો અને બીજા પલ્લામાં સાધર્મિક ભક્તિને મૂકો તો આ પલ્લુ નમી જશે. સર્વ ધર્મોથી આ ધર્મ ચડીયાતો છે.

કેટલીક સાવધાની :

A. સાધર્મિકને ઘરે તેડીને તેમને સારી રીતે જમાડવાનું પુષ્યકાર્ય જાતે કરવું જોઈએ. માણસોના ભરોસે છોડાય તો 'ગુણવંત આવે ભક્તિ ન સાચવી' નામનો અતિચાર લાગે છે.

B. સાધર્મિકને તેડયા બાદ તેમના ચરણનું પ્રક્ષાલન કરવું. પાટલે બેસાડી પ્રેમથી જમાડવા. જમાડયા બાદ કંકુનું તિલક કરીને સોનામહોરથી માંડીને રોકડા રૂપીયા સુધીની યથાશક્તિ પહેરામણી કરવી. શ્રીફળ કે સોપારી વગેરે અર્પણ કરવા.

C. પુરૂષો કયારેય પણ આ રીતે મહેમાનોને ઘરે તેડી લાવે તો બહેનોના મોંઢા ચઢી જાય છે. તેમને રસોઈ કરતાં જોર આવે છે. એ વાત સ્પષ્ટ દેખાઈ આવે છે. બહેનોએ પોતાની આવી સંકુચિતવૃત્તિ કાઢી નાખીને ઉદાર બનવું જોઈએ. પૂર્વના પ્રબળ પુણ્યનો ઉદય છે કે તમને આવો સારો જન્મ મળ્યો છે. જો રાંઘનારી કે વાસણ માંજનારીના અવતાર

મળ્યા હોય તો સવારથી સાંજ સુધી કેટલા ઢસરડા કરવા પડતા હોત ? સાધર્મિક ભક્તિનો રૂડો અવસર આવે ત્યારે મોં શું મચકોડો છો ? જમાઈ આવે કે પીયરીયા આવે તો તમે કેટલા અડધા અડધા થઈ જાવ છો! એ બધા સંબંધોથી સંસાર જ વધવાનો છે. સાધર્મિક જેવું ઉચું સગપણ સંસાર આખામાં બીજું એકેય નથી.

D. ઘણા લોકો બીજાને ત્યાં સાઘર્મિક રૂપે જઈને જમી આવ્યા હોય છે. ભક્તિ કેવી રીતે થાય તે જોઈ આવ્યા હોય છે, પણ કમભાગ્ય કે તે લોકોને ક્યારેય જીંદગીમાં આવી ભક્તિ કરવાની હોંશ જ જાગતી નથી.

E. ઘણા લોકો તીર્થમાં સાવ ફ્રીમાં કે સામાન્ય ચાર્જમાં ભોજનશાળામાં પ્રેમથી જમી આવે છે, પણ ઉભા થઈને નીકળતાં ઑફિસમાં પૈસા લખાવવાનો ટાઈમ આવે ત્યારે દશ માણસો જમ્યા હોવા છતાં માત્ર પચ્ચીસ રૂપીયાની પહોંચ ફડાવીને ચાલતી પકડે છે, તે બરાબર નથી. આ રીતે જો હૉટલમાંથી ચાલતી પકડો તો શી વલે થાય ? પ્લીઝ આવું ન કરશો. જરા હિસાબ માંડતાં શીખજો. એક માણસનો જમવાનો ચાર્જ આજની તારીખમાં ઓછામાં ઓછો પંદર રૂપીયા તો પડવો જોઈએ અને તે રીતે રકમ લખાવવી જોઈએ. આ રીતે ઉદારતાથી રકમ લખાવશો તો શક્તિ-સામર્થ્યહીન જે શ્રાવકો આવશે તેમની ભક્તિનો પણ લાભ મળશે.

કેટલાક કથાપ્રસંગો :

A. ભદ્રેશ્વર તીર્થમાં બે સગા ભાઈઓ હતા. તેઓ તીર્થમાં આવતા તમામ સાધર્મિકની શ્રેષ્ઠ કક્ષાની ભક્તિ કરતા હતા. એકવાર બે ભાઈઓ તીર્થયાત્રાએ આવ્યા હતા. ગામવાસી ભાઈઓએ જમવાની વિનંતિ તો કરી પણ કવેળા હોવાથી સાંજે જમવા પધારવા જણાવ્યું. પેલા બે ભાઈઓ તો પૂજા-સેવા કરીને તરત જ બીજા તીર્થમાં ચાલ્યા ગયા. સાંજની ભક્તિનો લાભ પેલા ભાઈઓને ન મળી શકયો. ગામમાં જ્ઞાની-ગુરૂભગવંત પધાર્યા ત્યારે જાણવા મળ્યું કે







વેળા-કવેળાની ભાંજગડ કરવા રહ્યાં તેમાં કેવો મહાન્ લાભ તમે ગુમાવી દીધો. આવેલા બે ભાઈઓમાંથી એક ભાઈ તીર્થકરનો આત્મા હતો અને બીજો ભાઈ ગણધરનો આત્મા હતો. આવા ઉંચા આત્માઓ આંગણેથી આવીને ચાલ્યા ગયા તેનો અફસોસ જીંદગીભર સાલ્યા કર્યો. શાસ્ત્રોમાં શ્રી સંઘને 'રોહણાચલ' કહેવાયો છે. જેના ગર્ભમાં આવા અનેક રત્નો પાકતા હોય છે. કયો માણસ કયારે કયાં પહોંચે તે કહી શકાય નહિ.

B. મારા એક વૃદ્ધ શિષ્ય હતા. મુનિ સુધર્મ-રત્ન વિજય તેમનું નામ હતું. વિ.સં. ૨૦૪૨માં તેઓ મુંબઈ મલાડ મુકામે કાળધર્મ પામ્યા હતા. અિન-સંસ્કારનો લાભ મોટી ૨કમ બોલીને એક શ્રાવકે લીધો હતો. સ્મશાનેથી પાછા ફર્યા બાદ મેં તેમને પછ્યું કે આ લાભ લેવાની તમને ભાવના કયાંથી થઈ ? એમણે કહ્યું કે આપના શિષ્ય ગૃહસ્થાવાસમાં હતા ત્યારે રોજ એક શ્રાવકને ઘરે જમવા માટે લઈ જતા. એકવાર મને પણ લઈ ગયેલા. ખૂબ આગ્રહ કરીને મને જમાડ્યો હતો. તે દિવસથી મનમાં ગાંઠ વાળેલી કે મારા ઘરે તેડીને તેમને પણ એકવાર સારી રીતે જમાડીશ, પણ અફસોસ ! તેમની દીક્ષા થઈ ગઈ અને મારા માથે ૠણ રહી ગયું. આ ૠણ ફેડવા માટે આ છેલ્લો અવસર હતો. મારાથી આ અવસર કેમ જવા દેવાય ? ગ્રા. ૩૫૦૦૦માં આદેશ મેળવીને તેમને એકવારની સાધર્મિક ભક્તિનું ૠણ ચુકવ્યું હતું.

C. પૂણીયા શ્રાવકે પ્રભુના શ્રીમુખે સાધર્મિક ભક્તિનો મહિમા જાણ્યા બાદ ઘરે આવીને વ્યવસ્થા ગોઠવી દીધી. પત્નીને કહ્યું કે આપણી રોજની આવક એટલી છે કે એમાં બે થી ત્રીજાને જમાડી શકાય તેમ નથી. તેથી તું અને હું જો વારાફરતી ઉપવાસ કરીએ તો એકની રસોઈ વધે તેમાંથી બીજા સાધર્મિકની ભક્તિ કરી શકાય. ઠરાવ મંજૂર થઈ ગયો અને બીજા જ દિવસથી રોજેરોજ સાધર્મિકની ભક્તિનો પ્રારંભ થઈ ગયો.

3. અનુકંપાદાન ઃ

જમવાના અવસરે દીન-દુ:ખી, ગરીબોને તથા અબોલ મુંગા પશુઓને પણ ભૂલી શકાય નહિ. આ બધાને સાચવવાની જવાબદારી ઘર માંડીને બેઠેલા ગૃહસ્થની છે. ઘર-સંસારના ઘોર પાપની સામે જો કશું જ પુણ્યકાર્ય ન હોય તો સંસારસાગર શી રીતે તરી શકાય ? પુણ્યના ઉદયથી જે લક્ષ્મી મળે છે, તે એકલપેટા થઈને ભોગવવા માટે નથી. એ લક્ષ્મીને ચારેકોર પુણ્યકાર્યમાં વેરતા રહેવું જોઈએ. વખાનો માર્યો કોઈ ઘર આંગણે આવી ચડે તો તેને કયારેય ધૂતકારવો નહિ. કોઈ પણ દર્શનના બાવા, જોગી, સંન્યાસી પણ આંગણે આવી ચડે તો તેમને પણ અવસર ઉચિત ઔચિત્યદાન કરવું જોઈએ, પણ કોઈનેય ખાલી હાથે તો પાછા ન જ જવા દેવા જોઈએ.

કેટલીક સાવધાની :

A. કોઈપણ યાચકને જે કંઈ ચીજ આપો તે ચીજ સારી હોવી જોઈએ. સાવ નાખી દેવા જેવી ન આપવી.

B. યાચકને આપતી વેળાએ પણ તેનું સ્વમાન હણાય નહિ તે રીતે પ્રેમપૂર્વક આપવું. આપણે તેની પર ઉપકાર કરી રહ્યા છીએ એવો અહંકાર ન કરવો.

C. આંગણે ઉભેલા કોઈપણ યાચકને કયારેય ધૂત્કારવો નહિ. હડધૂત કરવો નહિ. કોઈના પણ નિસાસા લેવા નહિ.

D. શેરીના કૂતરા, ગાયો, કબૂતર, ચકલાં આદિ બધાને યાદ કરીને સહુને યથાયોગ્ય આપવાનો ખ્યાલ રાખવો જોઈએ.







જમતાં પૂર્વે આટલી સૂચનાઓ વાંચો.

(1) અત્યંત લોલુપતા, ગૃદ્ધિ, આસક્તિપૂર્વક ભોજન ન કરવું. (2) બે હાથે ન જમવું. (3) ખુલ્લી જગ્યામાં કદાપિ ન જમવું. કમસેકમ ઉપર છાપરૂં, ઝાડ કે છત્રી હોવી જરૂરી છે. (4) નગ્નદશામાં <mark>બેસીને</mark> ભોજન ન કરવું. (5) મેલાં વસ્ત્ર પહેરીને ભોજન ન કરવું. (6) જમતી વખતે માથે ભીનું વસ્ત્ર ન રાખવું. (7) બૂફે સીસ્ટમથી ઉભાં ઉભાં કદાપિ ન જમવું. (8) ખુરશી-ટેબલ પર ન જમતાં પલાંઠીવાળી જમીન પર બેસીને જમવું. (9) કૂતરાં વગેરેની દષ્ટિ પડે તે રીતે ન જમવું. (10) દુષ્ટ વિચારવાળા, દુષ્ટ આચારવાળા, દુષ્કર્મ કરનારા માણસોની નજર પડતી હોય ત્યારે ન જમવું. (11) તૂટેલા વાસણમાં, કાગળની ડીસમાં ન જમવું. (12) M.C. વાળી સ્ત્રીની બનાવેલી રસોઈ ન જમવી. (13) જમતાં મોંઢામાંથી ચબ ચબ અવાજ ન થવો જોઈએ. સબળકાં ન બોલાવવાં (14) જમતી વેળાએ મૌન પાળવું. બોલવું પડે તો પાણીનો ઘુંટ લઈ મુખ સાફ કરી બોલવું. (15) ખૂબ ભાવતી ચીજ ઓછી ખાવી. (16) જમતાં દાણા નીચે ન પાડવા. (17) જમતી વખતે ઘરના બારણા બંધ ન કરવા. (18) જમતાં પૂર્વે અને જમ્યા પછી નવકારમંત્રનું સ્મરણ કરવું. (19) દક્ષિણદિશા સન્મુખ રાખીને ન જમવું. (20) દીન, યાચક, ગરીબ, ભીખારી આદિને અનુકંપાદાન આપવું. (21) જમતાં પૂર્વે પરિવારના સભ્યો, નોકરો વગેરે જમ્યા કે નહિ તેની પુચ્છા કરવી. (22) જમતાં કોકમ, મીઠા લીમડાના પાન આવે તો ચાવી જવા. બહાર ફેંકવા નહિ. (23) પેટની પચાવવાની કેપેસીટી તપાસીને જમવું. માલ પારકો છે, પણ પેટ પારકું નથી. (24) રોજ શક્ય હોય તો એક ટંક જ (એકાસણું) ભોજન <u>કરવું. (25) જમતાં ખૂબ ચાવી ચાવીને જમવું. (26)</u>

અતિ ગરમ, અતિ ઠંડા પદાર્થી ન ખાવા. (27) મરી, મરચાં, મસાલાંવાળા પદાર્થી ઓછા ખાવા. (28) જમતી વેળાએ ડાબા હાથે થાળીનો એક કાનો પકડી રાખવો. (29) ગર્ભહત્યા, બાળહત્યા આદિ પાપો કરનારના હાથે ન જમવું. તેવાની દષ્ટિ પડતી હોય તો પણ ન જમવું. (30) ભૂખ વિના ભોજન ન કરવું. (31) જુત્તા-ખાસડા પહેરીને ન જમવું <mark>(32) રસ્તા પર</mark> કયારેય ન ખાવું. (33) કોરડુ મગ વિ. ચાવવા નહિ, આખા ઉતારી જવા. (34) નહેરૂ રાજાજી બર્નાડ શો લાંબું જીવ્યા. તેમનો જવાબ હતો કયારેય પેટ ભરીને જમ્યા નથી. (35) પરણ્યા પછી છોકરીના હાથમાં રસોડાનું રાજ્ય આવી જતાં ટૂંક સમયમાં તેનું <mark>વજન</mark> ૪૦ કિલોમાંથી ૮૦ કિલો થઈ જાય છે. (36) પરણેલા પુત્રને ધંધામાં પૈસો હાથમાં આવતાં રેસ્ટોરંટો અને પાર્ટીઓના કારણે તેનું વજન ૫૦ કિલોમાંથી ૯૦ કિલો થઈ જાય છે. (37) આખા જાપાનમાં લોકો પાણી ઉકાળેલું ગરમ પીએ છે ત્યાં કોઈ જાડીયો જોવા મળતો નથી. (38) શરીરમાં લીવર સૌથી વધુ ૫૦૦ જેટલા કાર્યો કરે છે. અનેક પ્રકારના ઝેર લીવર સાફ કરી નાખે છે. પણ શરાબ લીવરને જ સ્વાહા કરી નાખે છે. (39) શરીરમાં દુઃખો આવવાથી માણસનો વીલપાવર વધે છે. ગભરાઈને તરત દવાનું શરણ ન લેવું. (40) માનસિક પરિશ્રમવાળું કાર્ય ભૂખ્યા પેટે કરવું. (41) ઉતાવળે જલ્દી જલ્દી ન ખાવું. (42) પોચો ખોરાક ન લેતાં ચાવવું પડે તેવો ખોરાક લેવો. (43) જમ્યા પછી ઝોકા આવે તો સમજવું કે જરૂર કરતાં વધારે ખવાયું છે. (44) રાંધવાની ચાર રીતો છે. બાફવું, ભુંજવું, ઉકાળવું અને તળવું. છેલ્લી રીત સૌથી ખતરનાક છે.













લક્ઝરીયસ ફ્લેટોમાં પણ માણસ ભૂખ્યો રહે છે.

ભૂખ્યાજનો ફાઈવસ્ટાર હોટ<mark>વો</mark>માં <mark>જ</mark>ઈને પોતાનો જઠરાગ્નિ શાંત કરે છે.





બહોત ખાચા, પીચા અબ હૉસ્પિટલર્જે આરામ ફરમાઇચે

કાચું પાણી, ઉકાળેલું પાણી 1. બેસ્ટ વૉટર, 2. મીડીચમ વૉટર, 3. બેડ વૉટર

જૈનદર્શને જે જીવિજ્ઞાન દર્શાવ્યું છે. એમાં પાણીને પણ જીવસ્વરૂપ માનવામાં આવ્યું છે. આજનું વિજ્ઞાન પાણીમાં જીવ માને છે, પણ પાણીને જીવ માનતું નથી. જેમ વનસ્પતિ પોતે જીવ સ્વરૂપ છે, તેમ પાણી પણ પોતે જીવ સ્વરૂપ છે. શાકભાજીને સમારીને રાંધવાથી જીવરહિત બને છે, તેમ પાણીને પણ ઉકાળવાથી જીવરહિત બને છે.

કાચા પાણીમાં ક્ષણે ક્ષણે અસંખ્ય જીવો પોતાની મેળે મરે છે અને એટલા જ પાછા પોતાની મેળે પેદા થતા રહે છે. પાણીને જ્યાં સુધી ગરમ ન કરવામાં આવે ત્યાં સુધી આ જન્મ-મરણની સાઈકલ સતત ચાલ્યા જ કરે છે. પાણીને એકવાર ગરમ કરી લેવામાં આવે પછી ક્ષણે ક્ષણે જે અસંખ્ય જીવોના જન્મમરણની સીરીયલ ચાલતી હોય છે. તે સ્ટોપ થઈ જાય છે. પાણીને ઉકાળવા જતાં એકવાર અસંખ્ય જીવોની હિંસા અચુકપણે થાય જ છે. એને બદલે જો કાચું પાણી પી લેવામાં આવે તો પણ શરીરમાં દાખલ થયા બાદ પણ તે જીવોની હિંસા થવાની જ છે. શરીરની ગરમીથી પણ તે જીવો હણાય જ છે. એટલે પાણી કાચું પીવામાં કે ગરમ કરીને પીવામાં બેયમાં હિંસા તો થવાની જ છે. પરંત બન્ને પરિસ્થિતિમાં ફર્ક એટલો પડે છે કે સીધું કાચું પાણી પીવાથી જીવતા જીવોને સીધા જ મુખમાં પધરાવવાની ધૃષ્ટતા કરવી પડે છે. જ્યારે ઉકાળેલું પાણીનું પાન કરતાં મુખમાં જીવંત નહિ પણ निर्ळाव पहार्थनी प्रवेश थाय छे.

સલમાનખાન મીયાં અને શાહરૂખખાન મીયાં બેય મહંમદઅલી રોડ પરથી પસાર થતા હતા. રોડની ફૂટપાથ પર એક દુકાને જીવતી મરઘીઓ વેચાતી હતી. બન્ને મીયાંએ એકેક મરઘી વેચાતી લીધી. સલમાનખાને મરઘીને થેલીમાં મૂકી દીધી. ઘરે જઈને એક ખૂણામાં જઈને તેને હલાલ કરી અને પછી તેનું માંસ પકાવીને ખાધું. શાહરૂખખાને તો પળનોય વિલંબ કર્યા વિના ભર્યા રોડ વચ્ચે મરઘીની પાંખો ખેંચી નાખી અને મરઘીના શરીર પર ચાકુ મારીને માંસના લોચા કાઢીને કાચાને કાચા ખાવાની શરૂઆત કરી દીધી. પાંચ જ મીનીટમાં આખી મરઘીનો ફેંસલો મારી દીધો.

જીવની હિંસાનું પાપ તો બેય જણને લાગ્યું છે છતાં પણ પ્રથમ પ્રસંગમાં ક્રૂરતા ઓછી છે, જ્યારે બીજા પ્રસંગમાં ભયંકર ફ્રૂરતા વર્તાય છે.

કાચું પાણી સીધું મુખમાં નાખવું અને ઉકાળેલું પાણી મુખમાં નાખવું બન્ને સમયે મનના પરિણામમાં ફરક પડે છે. કાચું પાણી પીતી વખતે આ જવ છે એવો ખ્યાલ હોવા છતાં માણસ ફૂર બનીને પાણીને પેટમાં પધરાવે છે. જ્યારે ઉકાળેલું પાણી પીતાં માણસ મનમાં સમજે છે કે આ જલ નિર્જીવ છે. અચિત્ત છે. હું મારા મુખમાં જીવોને મારતો નથી. જલ અચિત્ત કરીને પછી મેં જલન્તે ઉપયોગ કર્યો છે. હા, ગરમ કરતાં અહીં પણ હિંસા તો જરૂર થઈ છે, પણ તે હિંસા ચૂલા પર થઈ છે. મોઢામાં નથી થઈ. વળી જલમાં ક્ષણે ક્ષણે જે જન્મ-મરણની સાઈકલ ચાલતી હતી તે જલ એકવાર ઉકળી ગયા પછી નિયત સમય માટે સ્ટોપ થઈ જાય છે. હવે જલ જ્યાં સુધી અચિત્ત રહેશે ત્યાં સુધી તેમાં કોઈ નવી જીવોત્પત્તિ થવાની નથી.

આ પ્રથમ વાત થઈ હિંસા-અહિંસા અને આપણા ચિત્ત પરિણામની. હવે બીજી વાત કરીએ કાચું પાણી આયુર્વેદની દષ્ટિએ વિકારક કહેવાયું છે.

કાચું 'પાણી પીવાથી માણસના મનમાં વિકારભાવ વધુ પ્રમાણમાં જાગ્રત થાય છે. માટે







બ્રહ્મચર્યના પરિપાલન માટે તથા વીર્યરક્ષાર્થે પણ કાચું પાણી ત્યજી દેવું હિતાવહ છે.

ત્રીજા નંબરે આજના સાયંસે હમણાં હમણાં વૉટરના ૩ વિભાગો દર્શાવ્યા છે. 1. બેસ્ટ વૉટર 2. મીડીયમ વૉટર અને 3. બેડ વૉટર.

1. બેસ્ટ વૉટર : ચૂલે ૩ ઉકાળા સાથે ઉકાળેલું ગરમ વૉટર બેસ્ટ વૉટર છે. આવું ગરમ પાણી પીવાથી શરીરમાં કોઈ રોગ થતાં નથી. પાચનશક્તિ વધે છે. જઠરાગ્નિ પ્રબળ બને છે અને શરીરના તમામ અવયવોને ઉર્જા શક્તિ સંપ્રાપ્ત થાય છે. આખું જાપાન આજે આ રીતે ગરમાગરમ પાણી પીવે છે. જૈન સાધુ-સાધ્વીજીઓને પણ આ રીતે ઉકાળેલું પાણી જેવા ટેમ્પરેચરવાળું મળ્યું હોય તેવું કાષ્ટ્રના ભાજનમાં રાખી મૂકવાનું હોય છે. જયારે જરૂર પડે ત્યારે ઠાર્યા વિના ગરમ જ વાપરવાનું હોય છે. (જો કે આજે પાણી ઠારવાનો રિવાજ સર્વત્ર વ્યાપક બની ગયો છે, પણ તે યોગ્ય નથી.)

 મીડીયમ વૉટર : જે પાણીને ઉકાળ્યા બાદ તેને ઠંડુ કરીને વાપરવામાં આવે છે, તેને મીડીયમ વૉટર કહેવાય છે. આ પાણી ખાસ આરોગ્યપ્રદ નથી બનતું.

3. બેડ વૉટર: જે પાણીને ઉકાળવામાં નથી આવ્યું. જે પાણીને ગરમ કરવાને બદલે ફ્રીઝમાં મૂકીને ઠંડુ કરવામાં આવ્યું છે. તે જલ (અથવા પીણાંઓ) સૌથી કનિષ્ઠ છે. આ જલ આરોગ્યને હણી નાખે છે. આયુર્વેદ પ્રમાણે સર્વ રોગોનું ઉત્પત્તિસ્થાન પેટ છે. તમામ ખોરાકને પચાવવાનું કાર્ય પેટ કરે છે, પણ પેટને પાયમાલ કરવાનું કામ ઠંડુ પાણી અને ઠંડા પીણાં કરે છે. પેટનો પ્રબળ જઠરાગ્નિ કાચી-પાકી ગમે તેવી રસોઈને સ્વાહા કરી નાખે છે, પણ ઠંડા પીણા જઠરાગ્નિને જ સ્વાહા કરે છે. જે ફેકટરીનો ઉર્જા સપ્લાય જ કટ ઑફ થઈ જાય તે ફેકટરીની શી દશા થાય? પરમાત્માની સચિત્તજલત્યાગની વાત આપણે માનતા નથી પછી જ્યારે શહેરોમાં કોલેરા, પ્લેગ અને કમળાના વાયરસ ફાટી નીકળે અને ટી.વી. પર જ્યારે જાહેરાત કરવામાં આવે કે 'પાણી ઉકાળીને

પીઓ' ત્યારે ટી.વી. દેવતાને યસ સર! કરીને <mark>આપણે</mark> ઉકાળેલું પાણી પીવા માંડીએ છીએ.

પ્રસ્તુત વિગતોને ધ્યાન પર લઈને કાચા પાણીનું સેવન કરવાનું માંડી વાળવું જોઈએ.

કેટલીક સાવધાની :

A. ઉકાળેલું પાણી વાપરનારે એક વાત ધ્યાનમાં રાખવાની કે પાણી ગરમ નહિ પણ ઉકાળેલું વાપરવાનું છે. ગરમ કરવું અને ઉકાળવું બન્નેમાં ફર્ક છે. ચૂલે મૂક્યા બાદ સામાન્ય રીતે જે પાણી ગરમ થાય તેવું ગરમ પાણી અચિત્ત થતું નથી. જ્યારે પાણી ઉકાળવાનું હોય ત્યારે ચાની જેમ તેના ત્રણ ઉકાળા આવવા જોઈએ. પ્રથમ ઉકાળો આવે ત્યારે પાણી સચિત્ત હોય છે. બીજો ઉકાળો આવે ત્યારે પાણી સચિત્ત હોય છે. બીજો ઉકાળો આવે ત્યારે સચિત્ત-અચિત્ત મિશ્ર હોય છે અને ત્રીજો ઉકાળો આવે ત્યારે પાણી અચિત્ત થાય છે. એટલે પૂરાં ત્રણ ઉકાળા આવ્યા વિના પાણી ચૂલેથી ઉતારી દેવાય તો તે ચાલે નહિ.

B. ઉકાળેલું પાણી કથરોટમાં ઠારવા માટે નાખવામાં આવે ત્યારે ખુલ્લું પડી રહે છે. જેમાં જીવજંતુ પડે તો વિરાધના થાય માટે તેની પર જાળી ઢાંકવી જરૂરી છે. ધગધગતા પાણીની કથરોટ જમીન પર અડવાથી પણ કોઈ જીવની વિરાધના થાય માટે કથરોટ પાટલા પર રાખવી જરૂરી છે.

C. ત્રણ ઉકાળાવાળું પાણી ઉતારતાં અને ઠારતાં પૂરેપૂરો ઉપયોગ રાખવો જેથી હાથે-પગે દાઝી જવાનો કે પાણી કોઈની ઉપર પડવાનો પ્રસંગ ન આવે.

D. આકાશમાંથી ઉડતા જીવો તથા અપ્કાયના જીવો પડવાનો સંભવ હોવાથી ઉકાળેલું પાણી કયારેય ઉઘાડા આકાશ નીચે ખુલ્લું રાખવું નહિ. પાણીનો ઘડો કે તપેલી લઈ જવાની હોય તો ઢાંકીને લઈ જવું જોઈએ.

E. કથરોટમાં ઠારેલું પાણી ઠર્યું છે કે નહિ તે જોવા માટે સીધી આંગળી અંદર નાખવાથી નખનો







મેલ પાણીમાં ભળે છે, તેથી તેમાં સંમૂર્ચ્છિમ જીવ પેદા થાય છે માટે વચલી આંગળીને વાળીને અવળી કરીને અડાડવી જોઈએ, તે આંગળી પણ પરસેવાવાળી અથવા મેલવાળી હોય તો ઘોઈને લૂછીને પછી જ અંદર નંખાય.

- F. ઠારેલું પાણી માટલામાં ભરતાં પૂર્વે માટલાની અંદર નજર કરીને પૂંજણીથી જયણા કરવી જોઈએ. અંદર મચ્છર વગેરે ભરાયા હોય તો હિંસા થવાનો સંભવ રહે છે.
- G. ઉકાળેલું પાણી વધ્યું હોય તો સૂર્યાસ્ત પૂર્વે તરત સૂકાઈ જાય તે રીતે તેનું વિસર્જન કરી દેવું જોઈએ. ગટરમાં નાખી દેવું યોગ્ય નથી. રોડ પર અથવા અગાસીમાં જયણાપૂર્વક પરઠવી શકાય.
- H. ઉકાળેલું પાણી પીનારે પ્રવાસમાં જતાં પાણીનું સાધન સાથે રાખી લેવું જોઈએ. કદાચ કોઈ સંજોગમાં મુશ્કેલી ઉભી થાય તો રેલ્વે સ્ટેશન પરથી કાચું પાણી ગાળીને કેટલાક લોકો કોઈપણ સ્થળે ગરમ કરાવીને તે પાણી ઉપયોગમાં લે છે. છૂંદા પચ્ચક્રખાણવાળાને લીંબુનું શરબત કે ત્રિફળાનું પાણી ચાલી શકે છે.
- I. રખ્યાનું પાણી, સાકરનું પાણી, લીંબુનું પાણી, ત્રિફળાનું પાણી બે ઘડી પછી અચિત્ત થાય છે. આ બધા પાણી બે ઘડીએ અચિત્ત થયા પછી તેનો પાણીના કાળ જેટલો જ કાળ ગણાય છે.
- J. ઉકાળેલું પાણી ગ્લાસમાં પીઘાં પછી તરત તેને લૂછી નાખવો જોઈએ. ફરીવાર લેવું હોય તો ગ્લાસ લૂછયા વિના લેવાય નહિ. એંઠા ગ્લાસમાંથી છાંટો ઉડે તો ઘડામાં અસંખ્ય સંમૂર્ચ્છિમ પંચેન્દ્રિય મનુષ્યો પેદા થાય. માટે ઉપયોગ રાખવો જરૂરી છે.
- K. ઉકાળેલું પાણી ઉનાળામાં પાંચ પ્રહર, શિયાળામાં ચાર પ્રહર અને ચોમાસામાં ત્રણ પ્રહર અચિત્ત રહે છે. (એક પ્રહર એટલે દિવસનો ચોથો ભાગ સમજવો. ૧૨ કલાકનો દિવસ હોય તો પ્રહર ૩ કલાકનો ગણાય.) ચોમાસામાં ૩ પ્રહરનો જ કાળ

હોવાથી સવારે ઉકાળેલું પાણી બપોરે ત્રણ વાગ્યા સુધી જ ચાલી શકે તે પછી તેનું વિસર્જન કરવું પડે. બીજા કાળનું પાણી દશ વાગ્યા પછી ચૂલેથી ઉતાર્યું હોય તો તે સૂર્યાસ્ત સુધી ચાલી શકે.

L. જ્યાં આયંબિલશાળામાં પાણી ઉંકળે છે. ત્યાં અજયણા, હિંસા અને બેદરકારીનો પાર હોતો નથી. માણસોના હાથમાં આ કામ સોંપાયું હોવાથી ઘણી મોટી ગરબડો ચાલે છે. 1. પાણી ગાળ્યા વિના જ ગરમ કરાય છે. 2. આગલે દિવસે વધેલું પાણી રાત્રે તપેલામાં ચૂલા પર જ પડ્યું રહે છે. સવારમાં તેમાં નવું અળગણ પાણી ઉમેરીને ચુલો પેટાવી દેવામાં આવે છે. 3. ચુલો પુંજવા કરવાની પણ જયણા થતી નથી. 4. પાણી સૂર્યોદય થતાં પહેલાં જ ચૂલેથી ઉતારી દેવાય છે. 5. પાણીના ત્રણ ઉકાળા આવ્યા કે નહિ ? તેની રાહ જોવાતી નથી. વરાળ નીકળે ન નીકળે ને તરત ઉતારી દેવાય છે. 6. મોટી કથરોટમાં પાણી આખો દિવસ ઉઘાડું પડી રહે છે. તેમાં કેટલીય ધૂળ ઉડે છે. જીવજંતુ પડે છે. 7. પાણી ઉકાળવા-ઠારવાના વાસણો પચાસ પચાસ વર્ષ સુધી ક્યારેય ઉટકવામાં આવતા નથી. જ્યારથી નવા વાસણ આવે ત્યારથી માંડીને એ તૂટે નહિ ત્યાં સુધી કયારેય તેને ઉટકીને સાફ કરવામાં આવતા નથી. 8. મચ્છરોથી ભરપુર ઉપાશ્રયોમાં સવાર પડતાં જ બધા મચ્છરો ઘડાના અંધારામાં સંતાય છે.આ ઘડાનું પડિલેહણ -પ્રમાર્જન કર્યા વિના જ પાણી ભરીને મકી દેવામાં આવે છે. આવી હજારો પ્રકારની અજયણાઓથી ઉકળતું આ પાણી ઉકાળેલું હોવા છતાંય અનેકવિધ પ્રદૂષણોથી પ્રદૂષિત હોય છે. માટે આરોગ્યપ્રદ બની શકતું નથી. આ બાબતમાં ટ્રસ્ટીમહોદયો અને શ્રાવક-શ્રાવિકાઓ સ્વયં જાગ્રત બનીને જાતભોગ આપે તો જ સધારો થાય. બાકી મજર માણસો અને રસોઈયા માટે તો હૉટલ અને ઉપાશ્રય બેય સરખા છે. 9. શ્રાવકો જો ઘરમાં જ પાણી ઉકાળતા હોય અને રોજ વાપરતા હોય તો સાધુ-સાધ્વીજી મહારાજાઓને આયંબિલખાતાનું પ્રદૂષિત-જલ વહોરવું ન પડે.







શ્રાવકોને ગોચરીની જેમ પાણી વહોરાવવાનો પણ લાભ મળે.

કેટલાક કથાપ્રસંગો :

A. મુંબઈ ભાયખલામાં 'માસીના' નામની હૉસ્પિટલમાં એક નાનકડી બેબીને એડમીટ કરવામાં આવી હતી. તેના પપ્પા મારી પાસે વાસક્ષેપ લેવા આવ્યા હતા. તેમને પૂછ્યું કે બેબીને શું થયું છે ? ત્યારે જાણવા મળ્યું કે બેબી ઉભી હતી. તેની પાછળ ગરમ પાણીનું તપેલું ખુલ્લું પડ્યું હતું. હસાહસમાં પ્યાલ રહ્યો નહિ અને પગનું બેલેન્સ ન રહેવાથી બેબી એકાએક પાછળની બાજુએ ઢળી પડી અને સીધી ગરમ પાણીના તપેલામાં બેસી ગઈ. કમરથી ઢીંચણ સુધીના ભાગની બધી ચામડી બળી ગઈ. અહિં હૉસ્પિટલમાં દાખલ કરી છે. ટ્રીટમેંટ ચાલુ છે.

તપેલું ખુલ્લું રાખવાની એક ભૂલના કારણે બીજા જીવને કેટલા પરેશાન થવું પડ્યું છે તે આ પ્રસંગ પરથી સમજી શકાય એવું છે. રોજ આવું નથી બનતું પણ કયારેક બનવાનું હોય તો સાવધાની તો રોજ જ રાખવી પડે. યુદ્ધ ભલે કોફ-વાર જ થાય પણ સૈન્યે તો એવરી ટાઈમ એટેન્શનમાં રહેવું પડે છે.

B. પાલિતાણા તીર્થધામમાં વહેલી સવારથી જ પાણી વહોરવા માટે સાધુ-સાધ્વીજીની લાઈન લાગી જાય છે. પાણી વહોરવાના સ્થળે લાઈનસર ઘડાઓ ગોઠવાઈ જાય છે. આ રીતે ઘડો લાઈનમાં ગોઠવીને સાધ્વીજી મહારાજ દેરાસરે દર્શન કરવા ગયા હતાં. પાણીના ચૂલા પાસેથી એકાએક એક મોટો ઉદર ફૂદયો અને ઘડા ઉપર પડયો. જોગાનુજોગ તેનો પગ અડતાંની સાથે જ ઘડાના મોંઢા પર ઢાંકેલી ઢાંકણી ખસી ગઈ અને ઉદર સીધો ઘડામાં પડયો. જ્યારે પાણી ભરવાનો સમય થયો ત્યારે માણસ લાઈનસર ઘડા ઉપાડતો ગયો અને કમંડલથી ઘગધગતું પાણી ઘડાઓમાં ભરીને ઢાંકણા ફીટ કરતો ગયો. સાધ્વીજીએ ઉપાશ્રયે ગયા બાદ જ્યારે ઘડો કથરોટમાં ખાલી કર્યો ત્યારે મરેલો ઉદર ભડશું થઈને કથરોટમાં ઘસી આવ્યો.

આપણો એક નાનકડો પણ પ્રમાદ કેટલું મોટું દુ:ખદ પરિણામ લાવી શકે તેનો આ ઉઘાડો દાખલો છે. પરમાત્માએ જણાવ્યું છે કે વારંવાર પૂંજતા અને પ્રમાર્જતા રહેવું. ઘડો પૂંજીને જોઈને મૂકયો હોવા છતાં ય કરી જ્યારે પાણી ભરવાનો પ્રસંગ આવે ત્યારે કરીવાર તેનું દષ્ટિપ્રમાર્જન કરવું જ જોઈએ, જેથી દુર્ઘટના ઘટે નહિ.

C. રાજા કુમારપાલની અશ્વશાળામાં અગીયારલો ઘોડા અને ગજશાળામાં અગીયારતો હાથીઓને રોજ ગાળીને પાણી પીવડાવવામાં આવતું. આજના શ્રાવકો હાથી, ઘોડાને તો નહિ પણ પોતાના સંતાનોને પણ ગાળેલું પાણી પાઈ શકતા નથી. ઘણા બધા માણસો મોટે ભાગે બ્રીસલેરી વૉટર, કોલ્ડ્રીકસ અને ફ્રીઝમાં ઠંડી કરેલી બૉટલોનું પાણી ઢીંચે છે. જે સર્વથા અળગણ હોય છે.

D. મુંબઈ, અમદાવાદ અને સુરત જેવા શહેરોમાં કેટલાક (આંગળીના વેઢે ગણી શકાય તેટલા) શ્રાવકો મારા ધ્યાનમાં છે, જેમના ઘરોમાં કાચા પાણીનું પાણિયારું જ નથી. ઘરના તમામ સભ્યો ઉકાળેલું જ પાણી પીએ છે. નવા બાળકનો જન્મ થાય તો તેને પણ જન્મથી જ ઉકાળેલું પાણી જ પીવડાવાય છે.

E. પચાસ વર્ષ પૂર્વેની વાત છે. પાલનપુરમાં ઝવેરાતનો ઘંઘો ઘમઘોકાર ચાલતો હતો. આ ઘંઘામાં જૈનોની મોનોપોલી હતી. એકવાર આ મહાનગરમાં એક શાસન પ્રભાવક આચાર્ય ભગવંતનું આગમન થયું. તે કાળના મોટા મોટા ઝવેરીઓ પૂજ્યશ્રીને વંદન કરવા આવ્યા હતા. વંદન કરતાં જ્યારે તે લોકો ઈચ્છકાર સૂત્રમાં 'ભાતપાણીનો લાભ દેશોજી' બોલી રહ્યાં હતાં ત્યાં પૂજ્ય આચાર્યશ્રીએ કહ્યું કે ભાતપાણી દો શબ્દ બોલ રહે હો વો ઠીક નહિ હૈ! સિર્ફ 'ભાત' હિ બોલો, કયોં કી 'પાની' બોલતે હો લેકિન કભી વહોરાતે નહિ. ગોચરી દે દેતે હો લેકીન પાની કે લીયે આયંબિલશાલા ભેજ દેતે હો! આચાર્યશ્રીની ટકોર જાણીને બધા ઝવેરીઓના મુખ નીચે ઢળી ગયાં. કેમકે વાત તદ્દન સાચી હતી.







प्राणीना निःसासा वर्धने साना न थवाय



ब्हाईट पोर्डजन मीठुं, मेंहो, साइर अने छंडा-मांस



તપાસ તો કરો કે આમાં શું આવે છે ?



તમાકુંથી કેન્સર થાય છે. તમે માનો છો ?



'સ્યુટેબલ ફોર વેજીટેરીયન' આવી પ્રોમીસ ઇંડિયામાં કોઇ ફો, પોતાની બાન્ક પર છાપતી નથી.



ચેક-અપ કર્ચા વિના મેક-અપ મત કરો



ચરકૠપિનો સંદેશ

આહાર, આરોગ્ય અને અધ્યાત્મ

આયુર્વેદના પિતામહ ગજ્ઞાતા ચરકૠષિએ પોતાના પ્રંથોમાં આહાર, આરોગ્ય અને અધ્યાત્મની અદ્ભુત વાતો કરી છે. જે બધી આજે અમેરિકાના સાયંટિસ્ટો સ્વીકારીને અમલમાં મૂકવા લાગ્યા છે. કેટલીક વાતો અત્ર પ્રસ્તુત છે.

- 1. ધર્મ-અર્થ-કામ-મોક્ષનો આઘાર આરોગ્ય છે.
- પ્રમાણમાં ગ્રહણ કરેલો યુક્તાહાર સુખને -આયુષ્યને વઘારે છે.
- 3. બધા જ વ્યાધિઓનું મૂળ કારણ અયોગ્ય આહાર છે.
- 4. સ્વાદની લંપટતાના કારણે ભાવતા ભોજન પર તૂટી ન પડવું.
- 5. દેહ એક મહેલ છે. 1. આહાર 2. નિદ્રા 3. બ્રહ્મચર્ય એ મહેલના ત્રણ સ્થંભો છે.
- 6. હિતભોજી, મિતભોજી, કાલભોજી બનો. ગમે ત્યારે ગમે તે અને ગમે તેટલું ખા-ખા ન કરો.
- 7. હેમેશા ભૂખ લાગ્યા બાદ ઉષ્ણ, સ્નિગ્ધ, પ્રમાણસર, યોગ્યસ્થળમાં (હૉટલમાં નહિ), યોગ્યભાજનમાં, જરાપણ ઉતાવળ કર્યા વિના, બહુ વિલંબ કર્યા વિના જમવું.
- 8. જમતાં બોલવું નહિ. હસવું નહિ, મનને ભટકતું રાખવું નહિ, બિલકુલ સ્થિર મન કરીને સારી રીતે જમવું (એટલે ટી.વી. જોતાં જોતાં જમવું નહિ.)
- 9. જરૂર કરતાં વધારે ખોરાક ખાઘો છે તેના સ્પષ્ટ લક્ષણો નીચે પ્રમાણે છે.
- પેટ તજ્ઞાવા લાગે.
 પેટની બે સાઈડો વધારે
 પડતી ફૂલી જાય.
 પેટમાં તાજાનો અનુભવ થાય.
- 4. પેટ ભારે લાગે. 5. ઉઠવા-બેસવામાં તકલીફ પડે.
- 6. શ્વાસ લેવામાં મુશ્કેલી લાગે. 7. સવારે પેટ સાફ આવે નહિ તો સમજવું કે જરૂર કરતાં વધારે માલ કોઠીમાં ભરવાની મૂર્ખામી કરી છે.
- 10. ભારે (મીઠાઈઓ), ઠંડો (કોલ્ડ્ર્ડ્રીક્સ), લુખ્ખો (ફાસ્ટફ્ડ), સૂકો (બ્રેડ-પાઉ), કઠણ (પીપર ચોકલેટ), અપવિત્ર (હૉટલીયો) અને અકાળે (રાત્રે), વિરુદ્ધ (આડેઘડ ભેળસેળ કરીને) ખોરાક લેનારા તથા મનમાં

ગુસ્સો, સેકસ, જેલસી, ઈગો, મોહ, ભય, શરમ, ઉદ્વેગ અને સંતાપ આદિ રાખીને જમનારા માણસોના શરીરમાં ભારેમાં ભારે રોગો પેદા કરનારા આમ-ઈનડાયઝેશન વગેરે દોષો પેદા થાય છે.

- 11. શરીરના રોગો મટાડવા માટે ત્રજ્ઞ ઉપાયો છે.
- 1. દેવ્શ્રદ્ધા, મંત્રજાપ, બાઘા, માંગલિક કાર્યો વગેરે.
- 2. ઔષધયોગ અને 3. મનનો નિગ્રહ તથા સ્વજનોના અંતરનું આશ્વાસન અચૂક લાભ કરનાર નીવડે છે.
- (હા, હવે ડૉકટર સાહેબો પણ આવું માને છે.)
- 12. મનના રોગો, ચિંતાઓ, વિકલ્પો અને ડીપ્રેશનો જેવા રોગોમાં જ્ઞાન, વિજ્ઞાન, ધીરજ, ઈશ્વરસ્મૃતિ અને સમાધિ આદિ ઈલાજો અચૂક સારું પરિષ્કામ લાવે છે. (હા, હવે સાયંટીસ્ટો પણ આ વાત સ્વીકારે છે.)
- 13. ધર્મ ન હજ્ઞાય એવી રીતનો ધંધો કરવાથી જીવનમાં શાંતિ, શાસ્ત્રસ્વાધ્યાયયોગ અને સુખની સમ્પ્રાપ્તિ થાય છે.
- 14. આલોક-પરલોકમાં સુખ ઈચ્છતા માણસે નીચે દર્શાવેલ આવેગોને અવશ્ય રોકી દેવા. અયોગ્ય વર્તન, લોભ, શોક, ભય, ક્રોધ, અભિમાન, નિર્લજજતા, ઈર્ષ્યા, અતિરાગ, પરપીડા, કટુવચન, ચાડી, જુટ્ઠ, વાચાળતા, સ્ત્રીસંભોગ, ચોરી, હિંસા. આ આવેગો ન રોકવાથી રોગો થાય છે.
- 15. સદૈવ નિરોગી રહેવા માટે પાપી, ચાડીખોર, લડાઈખોર, ભડભડીયા, છીછરાં, મશ્કરાં, ઈર્ષાળુ, લોભી, નિંદક, લુચ્ચા, ચંચળ, નિર્દય, અઘર્મી એવા નરાઘમ માણસોનો ક્યારેય સંગ ન કરવો. દૂરથી જ તેમને ત્યજી દેવા. આવા માણસોના સંગથી પણ રોગો પેદા થાય છે.

16. જેમણે સદૈવ પોતાનું આરોગ્ય સલામત રાખવું છે. તેમણે નીચેના નિયમો અવશ્ય પાળવા.

1. જુટ્ઠ ન બોલવું, હરામનો પૈસો લેવોં નહિ, પર સ્ત્રીની મનથી ઈચ્છા સુદ્ધાં ન કરવી. 2. વૈરનું તરત જ વિસર્જન કરી દેવું. મનમાં ગાંઠ વાળવી નહિ. પાપીઓ પ્રત્યે પણ દ્વેષ ન કરવો. કોઈની ગુપ્ત વાત જાહેર કરવી નહિ. 3. ગુનેગાર, અધર્મી, હલકા, દુષ્ટ્ર માણસો સાથે બેસવાનો વ્યવહાર પણ ન રાખવો, ગર્ભહત્યા-એબોર્શન કરાવનારની સાથે બેસવું પણ નહીં. 4. એકસીડંટનો ભય હોય તેવા વાહન પર સવાર થવું નહિ, મોટેથી હસવું નહિ, મંદિરની ધ્વજાનો, ગુરુનો અને ખરાબ વસ્તુનો પડછાયો કયારેય ઓળંગવો નહી. અનાર્ય માણસો સાથે કોઈ વ્યવહાર કરવો નહિ.

આ તિલ્લામાં અધ્યત્ર જેવા ચેપી દોગો કેમ કેવાય છે કે

હે ભગવાન્ આત્રેય ! આ ઘરતી પર કયા કારણોસર અસાધ્ય ચેપી દર્દો ફેલાય છે ? હે અગ્નિવેશ ! તું સાંભળ ! રોગોના મૂળમાં સૌ પ્રથમ કારણ અધર્મ જ છે.

જ્યારે પ્રજાના પાલક ગણાતા રાજાઓ અને અગ્રણીઓ પોતે અઘર્મ આચરે છે ત્યારે ગ્રામવાસીઓ પૌરવાસીઓ, નગરવાસીઓ બધા જ અધર્મ આચરવા લાગે છે. તેથી ચારેકોર અધર્મનું જ સામ્રાજ્ય ફેલાતું જાય છે. આવું બને છે ત્યારે દેવતાઓ ધર્મીઓને छोडीने बाल्या श्राय छे. (देवताभिरपि त्यज्यन्ते) અધર્મના ફેલાવાથી ૠતુઓ બગડી જાય છે. સમયસર વરસાદ થતો નથી. ખરાબ જળની વૃષ્ટિઓ થાય છે. પવન પણ દૃષિત થઈ જાય છે. જમીનો બગડી જાય છે. ખાન-પાનની બધી ચીજો ખરાબ થઈ જાય છે. મોટમોટા રાજ્યો ઉડી જાય છે. અંતે આખા દેશની સલામતી તૂટી પડે છે. લડાઈઓ ફાટી નીકળે છે. અતિશય લોભ, ક્રોધ, મોહ, અભિમાન વધી જાય ત્યારે પરસ્પરની લડાઈઓ પણ વધી પડે છે. જ્યારે અઘર્મી લોકો ગુરૂઓની, વૃદ્ધોની, સિદ્ધપુરુષોની અને ૠિં ઓની વાતને માનવાને બદલે તેમનું અપમાન કરે છે. પૂજ્યોનું અહિત થાય એવું આચરણ કરે છે, ત્યારે ગુર્વાદિકના શાપથી શાપિત થયેલા લોકો ભસ્મીભૂત થઈ જાય છે. (भस्मतामुपयाति)

米

પેટ અને ગટર

આર્યદેશની આ ભૂમિ પર એક એવો રિવાજ હતો કે, ઘરમાં રસોઈ બનાવે સ્ત્રી, પણ પીરસે માતા. પત્ની પીરસે તો મનમાં કામવાસનાની ભાવના રાખીને પીરસે. પતિ સારું સારું ખાશે તો સારી રીતે પ્રેમ કરશે જ્યારે માતા જમાડે ત્યારે "મારો વ્હાલો દીકરો" એવા વાત્સલ્યભાવ સાથે જમાડે અને તે ભોજન અમૃત ભોજન બની જાય છે.

આજની આ યુવાપેઢીએ તો મોટે ભાગે ઘરમાં જમવાની માંડવાળ કરી છે. આ લોકોને તો ગૃહભોજન ભાવતું નથી. એમને તો જોઈએ છે હૉટલનું ભોજન ! ભલેને તેમાં રસોઈયાના પરસેવાના દીપા પડેલા હોય. આજના માણસના પેટને મ્યુનીસીપલ ગટરની ઉપમા શું ન આપી શકાય ? જેમ બધી જ ચીજો માટે ગટર ખુલ્લી છે, તેમ પેટમાં કઈ ચીજ નથી નંખાતી એ કહેવું મુશ્કેલ છે.



પૂર્વતિથિએ લીલાં શાકભાજીનો ત્યાગ શા માટે ?

જૈનદર્શને શક્ય બને તો સદા માટે લીલા શાકભાજીનો ત્યાગ કરવાની વાત જણાવી છે. એવો ત્યાગ ન કરી શકાય તો મહિનાની બાર મોટી પર્વતિથિએ (બે બીજ, બે પાંચમ, બે આઠમ, બે અગિયારસ, બે ચૌદશ, પૂનમ, અમાસ) લીલા શાકભાજીના ત્યાગની વાત કરી છે. આજના કાળે પણ કેટલાક ચુસ્ત જૈનકુટુંબોમાં આ નિયમ અખંડ રીતે પળાય છે. કદાચ બાર તિથિ નહિ તો છેવટે પાંચ તિથિએ લીલોતરીનો ત્યાગ કરનારા તો ઘણા જૈનો છે. રાજસ્થાન તરકના જૈનો તો આજે પણ જવલ્લે જ લીલા શાકભાજીનો ઉપયોગ કરતા હોય છે. તેઓ રોટલીની સાથે શાકને બદલે કઠોળનો ઉપયોગ કરતા હોય છે. ગુજરાતના જૈનોમાં શાકભાજીનું પ્રમાણ હમણાં હમણાં બેકામરીતે વધી ગયું છે. જ્યાં બે ચાર દિવસે એકવાર એકાદ શાક બનાવવામાં આવતં હતં ત્યાં આજે એક ટાઈમે એકસાથે બે-ચાર શાક બનાવવામાં આવે છે. પૂર્વે માણસ રોટલી સાથે શાક ખાતો હતો પણ હવે માણસ શાક સાથે રોટલી ખાય છે. પહેલાં એક ભીંડામાં ચાર રોટલી ખવાઇ જતી હતી આજે એક રોટલીને પૂરી કરતાં ચાર ભીંડા સ્વાહા થઇ જાય છે. ઘરમાં જમણવારમાં બે ચાર પાંચ શાક બનાવવા એ શ્રીમંતાઇનું સ્ટેટસ ગણાવા લાગ્યું છે. હવે શાકની સાથે કાચા સલાડ અને ફ્ટ્સનો ઉમેરો થયો છે. આ પરિસ્થિતિમાં માણસો જીભ પરનો કંટ્રોલ ગુમાવી બેઠા છે. ઘેટાં બકરાં જે રીતે લીલો ચારો ચરીને પેટ ભરે છે. તે રીતે માણસ પણ આખો દિવસ હરા શાકભાજી પર તૂટી પડ્યો છે. મૉડર્ન અને ફોરવર્ડ બની જવાની લાયમાં માણસે ધર્મના આદેશોને તો અભરાઇ પર ચડાવી દીધા છે, પણ સાથોસાથ આ શાકભાજી પરના કાતિલ હુમલા પછી માણસે પોતાના

આરોગ્યને પણ હણી નાખ્યું છે. 'શાકભાજી'થી આરોગ્ય હણાઇ જાય એ વાત આજના એજ્યુકેટેડ યુવાનોના માથામાં નહિ ઉતરે કેમકે આજે ચારેકોર કાચા સલાડ અને કાચા કચુંબરનો પવન ફૂંકાયો છે.આગળના પાનાઓમાં ડૉક્ટરો, વૈદ્યો, વૈજ્ઞાનિકો અને સાહિત્યકારોના લેખો રજૂ કર્યા છે. એ વાંચ્યા બાદ જે જૈન હશે તે તો ભગવાન મહાવીરદેવના તત્ત્વજ્ઞાન પર અને આહારશુદ્ધિના નિયમો પર ઓવારી ગયા વિના રહેશે નહિ. ભગવાને ૨૫૦૦ વર્ષ પૂર્વે કહેલી વાતને વૈજ્ઞાનિકોને આજે ઢોલ પીટીને સ્વીકારવી પડી છે.

વધુમાં ફેકટરીઓના કેમિકલ્સથી ઝહરીલી બનેલી નદીઓના કિનારે ઉગાડાતા શાકભાજી કેટલા હળાહળ ઝેરથી ભરેલા છે એનો પ્યાલ શાકમાર્કેટમાં ઉભા ઉભા કેવી રીતે આવે ? મેં વિહારમાર્ગમાં કાળા શાહી જેવા પાણીને વહાવતી ગંદી નદીઓના કિનારે શાકભાજીઓના ખેતરોના ખેતરો નજરોનજર નિહાળ્યા છે. આ નદીઓના પાણીમાં કેમિકલ્સના ઝેર તો હોય જ છે, પણ આખા ગામની ગટરોના મળ મૂત્ર પણ તેમાં વહેતા હોય છે. આવા શાકભાજી રોગોત્પાદક ન બને તો આશ્ચર્ય સમજવું રહ્યું.

આજના સાયંસે એક નવી વાત પણ શોધી છે. સાયંસ કહે છે કે, પર્વતિથિઓના દિવસે ચન્દ્ર અને ઘરતી વચ્ચેનું આકર્ષણ વધી જાય છે. આમ થવાથી ઘરતી પરના જલ પર ચન્દ્રની અસર થાય છે અને દરિયાના મોજાં ઉછળવા મંડે છે. સમુદ્રોમાં ભરતી આવે છે. ચન્દ્રની અસર માત્ર સમુદ્રજલ પર જ છે એવું નથી. નદી, કૂવા, વાવ અને સરોવરના તમામ જલ પર ચન્દ્રની અસર થાય છે. સાયંસ કહે છે કે માનવનું શરીર પણ સીત્તેર ટકા પાણીથી ભરેલું છે.

પર્વતિથિના દિવસે શરીરમાં રહેલા જલમાં પણ પરિવર્તન આવે છે. તે દિવસોમાં મન વધુ ચંચળ બને છે. આમ થવાથી ચાલુ દિવસો કરતાં પર્વતિથિના દિવસોમાં એકસીડેન્ટ, હોનારત, બળાત્કાર આદિ તમામ ઉપાધિઓ વધી જાય છે. રોજ છાપા વાંચવાવાળા ધ્યાનથી માર્ક કરશે તો તેમને આ વાત સાચી લાગ્યા વિના રહેશે નહિ.

ભગવાન જિનેશ્વરદેવે તો પર્વતિથિના ઉપવાસનો તપ, પૌષધનું વ્રત લઇને ઉપાશ્રયમાં ધ્યાનમાં બેસવાની જ વાત કરી છે. વધુમાં લીલોતરીના ત્યાગની વાત પણ ઉપરની વાત સાથે મેળમાં બેસે છે. શરીરમાં સીત્તેર ટકા પાણી છે. એમાં તમે લીલાં શાકભાજી જમો એટલે પાણીનો વધારો થાય છે. પાણીની વૃદ્ધિ થવાથી સમુદ્રની ભરતી જેવું સૂક્ષ્મ તોકાન તન, મનમાં પણ ઉત્પન્ન થાય છે. આ બધી સાંયટિફિક વાતોને ધ્યાનમાં લઇને દરેક જણે પ્રભુના વચન પર અથાગ શ્રદ્ધાને ધારણ કરીને વનસ્પતિનો ઉપયોગ વહેલી તકે બંધ કરી દેવો જોઇએ.

ે લીલા શાકભાજનો ત્યાગ શા માટે ? માત્ર જૈનદર્શન જ નહિ પણ આયુર્વેદ અને આધુનિક વિજ્ઞાન શું કહે છે, તે જરા સમજો.

🕭 ડૉ. પ્રફુલ્લ મહેત.

આપણે આગળ જોઇ ગયા કે આધુનિક આહારશાસ્ત્રે કેલરીવાદનો પ્રચાર કરીને એક ખૂબ મોટી ભૂલ કરી છે. કેલરીવાદે પ્રત્યેક માણસના મગજમાં ખૂબ ઉડાં મૂળીયાં નાંખ્યા છે.

કેલરી તમે ભલે ઓછી લેતા હો પરંતુ જો તમારો ખોરાક સમતોલ (Balanced) નહી હોય તો એ ખોરાક તમને બીજા નવા રોગો ઉભા કરી આપશે. એ વાત ભૂલાઇ ગઇ છે.

કેલરીવાદે જેમ જબરદસ્ત મૂળીયાં નાંખ્યાં છે તે જ પ્રમાણે 'શાકાહારે' પણ એવાં જ મૂળીયાં નાંખીને દાટ વાળ્યો છે. આખા જગતને આજે જાણે 'Eat more Vegetables'નું સૂત્ર આપવામાં આવ્યું છે.

'શાકાહાર' એટલે કેમ જાણે ફક્ત શાક જ ન ખાવાનાં હોય! એવો અર્થ જાણે અજાણે બધાના મગજમાં 3ઢ થઇ ગયો છે.

આ શાકનો પ્રચાર કોલે કર્યો ?

શાકનો પ્રચાર પરદેશથી આવ્યો છે. નેચરોપથી પણ પરદેશથી આયાત થયેલું શાસ્ત્ર છે. નેચરોપથીએ અને આધુનિક આહારશાસ્ત્રીઓએ 'ખૂબ શાક ખાવ'નો ભરપેટ પ્રચાર કર્યો છે.

આ પ્રચાર પાછળની ઘેલછામાં બે ખાસ વાતો કરવામાં આવે છે. (1) શાકમાં રહેલાં 'રફેજ' અને (2) તેમાં રહેલાં વીટામીન્સ. આ બંને વસ્તુઓને ખૂબ મહત્ત્વ આપવામાં આવ્યું છે અને એને કારણે સ્થૂલતા (Obesity) તથા એની જોડે સંકળાયેલા અન્ય રોગોનો જગતમાં ઝડપથી પ્રસાર થઇ રહ્યો છે.

પરદેશમાં આ પ્રચાર ખૂબ જોરશોરથી કરવામાં આવે છે કારણ કે ત્યાં શાકનો ઉપયોગ નહિવત્ છે અને આપણે જે રીતે શાક ખાઇએ છીએ તે રીતે તો ત્યાં કોઇ શાક ખાતું જ નથી. સલાડના રૂપમાં જે થોડું ઘણું શાક ખવાય છે તે જ. પરદેશમાં હંમણાં હમણાં બાકેલા શાકનો પ્રચાર કરવામાં આવે છે.

શાક અને ૨ફેજ : પરદેશમાં શાકના પ્રચારનું બીજું કારણ એ છે કે એમના આહારમાં 'રફેજ'નું પ્રમાણ ખૂબ ઓછું છે. એમનો સામાન્ય રોજીંદો આહાર જોવાથી ખ્યાલ આવશે. એમનો રોજીંદો આહાર છે, સવારે :- ચા, કૉફી કે દૂધ, ઇડા અને બ્રેડ, બટર, ચીઝ, જામ કે સિરિયલ્સ અથવા જ્યુસ.

બપોરે :- લંચમાં કૉફી, સેન્ડવીચ અને જ્યુસ. રાત્રે :- સૂપ, માંસાહાર કે માછલી, બ્રેડ, બટાકા અથવા બીન્સ અને ડેઝર્ટ તરીકે પેસ્ટ્રી, કેક, પાઇ કે આઈસક્રીમ.

ઉપરના આહાર પરથી જોઇ શકાશે કે જે થોડુંઘણું રફેજ જાય છે તે ફક્ત રાતના આહારમાં જ જાય છે. એટલે કે તેમના આહારમાં રફેજની વધુ જરૂર છે. કારણકે દૂધ, ઈડા બ્રેડ, ચીઝ, માંસ, મચ્છી, જ્યુસ વિ.માં રફેજનું પ્રમાણ બીલકુલ નથી એમ કહી શકાય. મેંદામાં જરાયે રફેજ નથી અને મેંદા સિવાય કેટલું અનાજ જતું હશે તે કોણ જાણે! એટલે પરદેશમાં આ પ્રચાર અત્યંત જરૂરી છે.

પરદેશમાં રફેજનો સદંતર અભાવ છે એટલે આપણે ત્યાં પણ તેનો અભાવ માની લેવામાં આવ્યો છે. વસ્તુતઃ એ ખોટું જ છે. આપણે ત્યાં બ્રેડનો વપરાશ કદાચ સવારે એકવાર જ થતો હશે અને તે પણ કવચિત્. આપણે ત્યાં બંને ટાઇમના ખોરાકમાં દાળ, ભાત, ઘઉં કે જુવાર, શાકભાજી વિ.નો વપરાશ છે. એટલે આપણે ત્યાં રફ્રેજના અભાવના કારણે થતા રોગો બહુ ઓછા થાય છે. દા.ત., રફેજના અભાવનો એક પસ્દેશનો ખૂબ જાણીતો રોગ છે જેને ડાઇવર્ટિક્યુલાઇટીસ (Diverticulitis) કહેવામાં આવે છે. મારી ચાલીસ વર્ષની પ્રેક્ટીશમાં આ રોગનો એક પણ રોગી મેં અહીં જોયો નથી. કોલોન એટલે આંતરહાના કેન્સરનું પ્રમાણ પરદેશમાં ઘણું વધારે છે જ્યારે આપણે ત્યાં ઘણું ઓછું છે. એટલે પાશ્ચાત્યો ખરેખર 'રફેજ'ના અભાવથી પીડાય છે. જ્યારે આપણે ત્યાં એ નથી. કદાચ પરિસ્થિતિ ઉલ્ટી છે. આપણે ત્યાં રફ્રેજનો વપરાશ કદાચ વધુ પડતો હશે, કારણ બન્નેવાર ખૂબ શાક ખવાય છે અને અનાજમાં પણ રફેજ સાર્ એવું હોય છે એ યાદ રાખવું રહ્યું.

ઉપરોક્ત આહારના નમૂના ઉપરથી એક બીજી વાત પણ સ્પષ્ટપણે ફિલત થાય છે કે શાક ત્યાં આહારનું એક નાનું અંગ છે. માંસાહારની સાથે જ થોડું શાક ખવાય છે. ત્યાં શાક એ પેટ ભરવાનો પ્રમુખ આહાર નથી.

જ્યારે આપણે ત્યાં એથી ઉલ્ટું છે. આપણે ત્યાં શાકે આહારનું સ્થાન લીધું છે. મોટા ભાગના લોકો કક્ત રોટલી-શાક કે ભાખરી-શાક ખાય છે. સવાર-સાંજના નાસ્તામાં પણ રોટલી-શાક ખાનારાઓની સંખ્યા સારી એવી છે.

બપોરના ખોરાકમાં દાળભાત-રોટલી-શાક ખવાય છે. તેમાં પણ શ્રીમંતઘરોમાં તો ઓછામાં ઓછા બે શાક, સલાડ તો હોય જ. રાત્રે તો લગભગ બધા જ ઘરોમાં ભાખરી-શાક કે રોટલો-શાક ખવાતાં થઇ ગયાં છે.

એટલે હિંદુસ્તાનમાં લોકો રફેજના અતિ ઉપયોગથી પીડાય છે. વધારે પડતું રફેજ પણ નુકશાનકારક છે અને ખોરાકના કેટલાક જરૂરી અંશોને આંતરડામાં શોષણ થતા અટકાવવાનું કામ કરે છે એ ખાસ યાદ રાખવું રહ્યું.

શાકના વધુ પ્રચારનું બીજું એક કારણ :

પરદેશમાં સ્થૂલતાનું પ્રમાણ ધીમે ઘીમે વધતું જ જાય છે. સ્થૂલતાએ એટલું ગંભીર સ્વરૂપ પકડ્યું છે કે ચિકિત્સકો ચિંતામાં પડી ગયા છે. કારણ કે અનેક આધુનિક રોગોની જન્મદાતા સ્થૂલતા છે અને સ્થૂલતા ઓછી કરવા માટે આધુનિક વિજ્ઞાને એક જ સૂત્ર જગતને આપ્યું છે: 'ઓછી કેલરીવાળો ખોરાક ખાવ અને રફેજનું પ્રમાણ વધારો.'

આધુનિક આહારશાસ્ત્ર શાકની આટલી બધી તરફેણ શા માટે કરે છે ? એનાં કદાચ ત્રણ કારણો છે.

- (1) શાકમાં રફ્રેજનું પ્રમાણ ખૂબ છે.
- (2) શાકમાંથી ખૂબ ઓછી કેલરી મળે છે.
- (3) શાકમાં વીટામીન્સ અને ક્ષાર સારા પ્રમાણમાં છે.હવે આ મુદ્દાઓ આપણે આગળ ઉપર ચર્ચીશું. જ્યારે કોઇ પણ પ્રજા પોતાના ખોરાકની ઝુટીનો અભ્યાસ કરવા બેસે ત્યારે તેની નજર સમક્ષ ફક્ત પોતાનો જ આહાર હોય છે. એટલે સ્વાભાવિક રીતે જ એમને એમના આહારમાં શાકનો વપરાશ નહિવત્ દેખાયો અને એ ખોટું પણ નથી. કારણકે ત્યાં પ્રોટીન, ફેટ, અને કાર્બોહાઇડ્રેટ ભરપૂર પ્રમાણમાં ખવાય છે. ફક્ત શાકની જ ખામી છે. આપણે ઉપર જોયું તે પ્રમાણે માંસ, મચ્છી, ઇડાં, મેંદાની બ્રેડ, ચીઝ, ફૂટજ્યુસ, દૂધ વગેરેમાં રફેજ બીલકુલ નથી એટલે એની પૂર્તિ માટે એમની નજર શાક ઉપર પડી. વધ પડતા પ્રોટીન અને વધુ પડતી કેલરીથી પીડાતી

પ્રજા શાકનું શરણું શોધે એ તદ્દન સ્વાભાવિક છે. અને એટલે જ શાક પાશ્ચાત્યો માટે કદાચ આદર્શ ખોરાક કહી શકાય.

આપણા ખોરાકની ખામી :

- (1) આપણી પ્રજાની વાત કરીએ તો આપણા ખોરાકની સૌ પ્રથમ ખામી છે, મોટાભાગની પ્રજાને પેટપૂરતું ખાવાનું જ નથી મળતું તે છે. પોષણની ખામીની વાત તો પછી આવે. પૂરતી કેલરી જ નથી મળતી.
- (2) બીજી સૌથી મોટી ખામી છે પ્રોટીનના અભાવની. આજે હિંદુસ્તાનમાં કદાચ નાના બાળકને પણ પૂછવામાં આવે કે આપણા ખોરાકમાં શાની ખામી છે તો નાનું બાળક પણ તરત જ કહેશે કે 'પ્રોટીનની.'
- (3) આપણો આહાર મુખ્યત્વે કાર્બોહાઇડ્રેટ-પ્રધાન રહ્યો છે. ઘઉં, ચોખા, જુવાર, બાજરી, મકાઇ વગેરે બધાં ધાન્યો કાર્બોહાઇડ્રેટ-વાળાં ખાદ્યો જ કહેવાય છે. શાકનો સમાવેશ પણ કાર્બોહાઇડ્રેટમાં કરવો હોય તો કરી શકાય પરંતુ બહુ ઓછા પ્રમાણમાં છે. શાકમાં નથી પ્રોટીન કે નથી ફૅટ.

અહીં એ યાદ રાખવું ખૂબ જરૂરી છે કે કાર્બોહાઇડ્રેટના વધુ પડતા ઉપયોગથી (અને પ્રોટીનના અભાવથી) જ સ્થૂલતા, ડાયાબીટીસ જેવા રોગો ઉત્પન્ન થાય છે અને વધે છે અને સ્થૂલતા વધે તેની સાથે હૃદયરોગ, બ્લડપ્રેશર, આર્થાઇટીસ, સ્ટ્રોક, શરદી અને કફના વિકારો તથા કદાચ કેન્સર પણ થાય છે.

(4) આપણે શાકાહારીઓએ ચરબી માટે ઘી, તેલ, માખણ ઉપર જ આધાર રાખવો પડે છે, જ્યારે માંસાહારી પ્રજાને માંસ, મચ્છી, ઈડામાંથી ચરબી મળી રહે છે.

શાકની તરફેણના મુદ્દાઓ :

- (1) વધુ પ્રમાણમાં રફેજ (2) ખૂબ ઓછી કેલરી (3) વીટામીન્સ અને ક્ષારોનું પ્રમાણ.
 - (1) શાકમાં રફેજનું પ્રમાણ : શાકના રફેજ માટે

એટલો બધો પ્રચાર કરવામાં આવ્યો છે કે જાણે શાક સિવાય બીજા કોઇ ખાદ્ય પદાર્થીમાં રફેજ છે જ નહિ. જ્યારે એમના જ દ્વારા જે દ્રવ્યોમાં ફાઇબર છે તેનું જે લીસ્ટ આપવામાં આવ્યું છે, તેમાં શાકનો ઉલ્લેખ જ નથી. કંદમળ અને ભાજીઓનો ઉલ્લેખ છે. પરંત શાકનો ઉલ્લેખ જ નથી. તેમના મત પ્રમાણે વધારે પ્રમાણમાં કાઈબર હોય એવા દ્રવ્યોની યાદી નીચે મુજબ છે : ઘઉં તથા અન્ય અનાજ, બધા જ પ્રકારનાં કઠોળ, કંદમુળ, ભાજી, ફળો, પરંતુ આપણે જ્યારે શાક ખાઈએ છીએ ત્યારે આ બંને વીટામીનો અંદર હોતાં નથી, કારણકે વીટામીન 'સી' ગરમીથી તરત જ નાશ પામે છે. જ્યારે વીટામીન 'એ' શાક બનાવતી વખતે શાકને વારંવાર હલાવવાથી નાશ પામે છે. જેને અંગ્રેજીમાં ઓકિસડેશન (Oxidation) કહેવામાં આવે છે. જે વાસણમાં શાક રંધાતું હોય તેનું ઢાંકણ વારંવાર ઉઘાડઢાંક કરવાથી પણ વીટામીન 'એ' નાશ પામે છે. રહ્યા ફક્ત થોડા ક્ષારો. શાકને સમારીને પાણીમાં ધોવાથી અને રાંધવાથી થોડા ક્ષારો નષ્ટ પામે છે. શાકને છોલવાથી પણ ઘણા ક્ષારો છાલ સાથે નીકળી જાય છે. એટલે જ્યારે આપણે શાક ખાઈએ છીએ ત્યારે તેમાં વીટામીન્સ હોતા નથી અને જે કદાચ હોય છે તે થોડાઘણા ક્ષારો હોય છે.

તો પછી શાકમાં રહ્યું શું ? શેના માટે ખાવાં ?

શાકમાં આહારના ત્રણ મુખ્ય ઘટકોમાંથી (પ્રોટીન, ચરબી, કાર્બોહાઈડ્રેટં) એક પણ નથી, નથી વીટામીન્સ. રહ્યા થોડા ક્ષારો અને કાઇબર. કાઇબર પણ અનાજ કરતાં ઘણું ઓછું છે. ફાઇબર એક એવી વસ્તુ છે જેનું શરીરમાં પચન થઇ શકતું નથી.

Times of Indiaમાં એક લેખ આવ્યો હતો : The importance of eating fiber. તેમાં લપ્યું છે :

"Although fibre plays an important role in the digestive system, it is itself indigestible.

There is relatively little scientific

evidence that fibre is useful in treating or in lowering the risk of developing other digestive system disorders.

A controversial claim made about fibre is that it lowers the risk of cancer of the colon."

અર્થાત્ પાચનતંત્રમાં ફાઇબર અગત્યનો ભાગ • ભજવે છે છતાં એ યાદ રાખવું જરૂરી છે કે ફાઇબર પોતે બિલકુલ પચી ન શકે તેવો પદાર્થ છે. પાચનતંત્રના રોગોની સારવારમાં ફાઇબર છે એવો વિજ્ઞાને હજુ જડબેસલાક પૂરાવો નથી આપ્યો.

ફાઈબર આંતરડાનું કેન્સર મટાડવામાં ઉપયોગી છે એ વાત પણ હજ વિવાદાસ્પદ જ રહી છે. બર્કીટ નામના એક બ્રિટીશ ડૉક્ટરે આફ્રિકામાં વીસ વર્ષ સુધી આના પર સંશોધન કર્યું હતું અને પછી જાહેર કર્યું હતું કે બ્રિટન અને અમેરિકામાં હૃદયરોગો. ગોલસ્ટોન, ડાયાબીટીસ, આંતરડાનું કેન્સર જેવા ઉપદ્રવો જે સારા પ્રમાણમાં હોય છે તેનો આફ્રિકામાં લગભગ સદંતર અભાવ હતો અને આનું કારણ એમણે ફાઈબર ગણાવ્યું હતું અને ત્યારબાદ ફાઈબરની અગત્યતા ખૂબ વધી ગઈ. પરંતુ આ ડૉકટરના એ દાવા (Claim) માટે પણ ઘણા સાશંક હતા ને કહ્યું હતું કે આ તો જોગાનુજોગ (Cirumstantial evidence) છે એ સાબિતી (Proof) નથી. એટલે કાઈબર-કાઈબરની જે હવા ઉત્પન્ન કરવામાં આવી છે તે પોતે જ વિવાદાસ્પદ (Controversial) છે. પરંતુ બીજું કોઇ કારણ શોધી ન શકવાને કારણે લગભગ બધાએ જ આ સ્વીકારી લીધું છે.

અહી એટલું યાદ રાખવું રહ્યું કે હું ફાઈબરની વિરુદ્ધ નથી પણ શાકના ફાઈબરની વિરુદ્ધ છું. કારણકે શાકના ફાઈબર પચી શકે તેવા નથી જ્યારે અનાજ, કઠોળમાં રહેલાં ફાઈબર પચી શકે છે.

ફાઈબરનું વૈજ્ઞાનિકોએ બીજું એક નામ આપ્યું છે : અપચનીય કાર્બોહાઈડ્રેટ (Unavailable Carbohydrate). Food and the Principles of Dietetics માં લેખકો લખે છે કે The value of these unavailable carbohydrate or Roughage in diet has been and still is overroted. Vegetables contain large amounts of cellulose. However no enzymes capable of hydrolyzing cellulose are secreted by the human digestive tract. Consequently cellulose can not be considered to be a food for the human being, though it can be utilized by some lower animals.

અર્થાત્ કાર્બોહાઈડ્રેટના બે વિભાગ પડે છે. 'અવેલેબલ' અથવા સુપાચ્ય અને 'અનઅવેલેબલ' અથવા અપાચ્ય કાર્બોહાઈડ્રેટ કે રફેજને વિજ્ઞાન અને વૈદ્યકીય જગતે વધુ પડતું મહત્ત્વ આપ્યું છે. શાકમાં વિપુલ પ્રમાણમાં સેલ્યુલોઝ રહેલું છે પરંતુ આંતરડા કે જઠરના કોઈ પણ એન્ઝાઈમ્સ એને પચાવી શકતા નથી અને એથી એને માનવી માટેનો નહિ પણ ઢોરો માટેનો ખોરાક કહેવો વધુ યોગ્ય છે.

Food and the Principles of Dietetics માં લેખક લખે છે, 'Any regime which utilizes large amounts or Roughage or Purgatives will entail (i) loss of nutrient material to the body (ii) The passage of unabsorbed proteins, fat and carbohydrates into the large intestine.

અર્થાત્ જે કોઈ ચિકિત્સાપદ્ધતિ વધારે પ્રમાણમાં રફેજનો કે રેચક દ્રવ્યોનો ઉપયોગ સૂચવે છે તેનાથી શરીરને પોષક તત્ત્વો મળતાં નથી તથા પ્રોટીન, ફેટ અને કાર્બોહાઈડ્રેટનું શોષણ થયા વગર જ બહાર નીકળી જાય છે.

આમ જો શાકમાં એકેય તત્ત્વ ન હોય, એનું પચન જ શકય ન હોય, જો શાક તદ્દન નિઃસત્વ ખોરાક હોય તો તે શરીરને કોઈપણ રીતે ઉપયોગી થવાની વાત તો દૂર રહી તે અનેક નવા રોગો ઉત્પન્ન કરવાની શક્તિ ઘરાવે છે એમ કહીએ તો અતિશયોક્તિ નથી. કંઈ નહિ તો ઉત્પન્ન થયેલા રોગોને તે મટવા નહિ જ દે. આવો નિઃસત્ત્વ ખોરાક શરીરમાં નાખવાની કાંઈ જરૂર ખરી ?

શાક કેમ ખવાય છે ?

એક તો શાકનો વધુ પડતો પ્રચાર અને બીજું એથી પણ વધુ અગત્યનું કારણ છે સ્વાદ.

આ શાક માટે આપણા પ્રસિદ્ધ આહારશાસ્ત્રી શું કહે છે ?

બોમ્બે હૉસ્પિટલ ટ્રસ્ટના મેડિકલ રીસર્ચ સેન્ટરના ડાયરેકટર ડૉ. જે. ડી. પાઠકે મેડિકલના વિદ્યાર્થીઓ માટે ગુજરાતીમાં તૈયાર કરેલો અને ગુજરાત યુનિવર્સિટીએ પ્રસિદ્ધ કરેલો ગ્રંથ 'પોષણવિદ્યા'માં શાકભાજી અને ફળના ચેપ્ટરમાં તેઓશ્રી લખે છે:

'મોંઘા શાકભાજી પાછળ ખર્ચાતો પૈસો વધારે પોષક આહારમાં સમજજ્ઞપૂર્વક વાપરવાથી આહારની ઉજ્ઞપો દૂર કરી શકાય છે. શાકમાં પ્રોટીન, ફેટ, કાર્બોહાઈડ્રેટ નહીં જેવા છે. પોષજ્ઞમાં શાકનું સ્થાન તેમાંથી મળતાં વીટામીન અને ક્ષારને કારજ્ઞે છે. લાંબો વખત બાફવાથી, છોલવાથી, વારંવાર હલાવવાથી, સોડા નાખીને રાંઘવાથી, વારંવાર ગરમ કરવાથી એ તત્ત્વો ઘણાં ઓછાં થઈ જાય છે. શાક કેલરી કે પ્રોટીનનાં સાધન તો નથી જ, એટલે કંદ સિવાયનાં શાકનો ઉપયોગ પોષજ્ઞ કરતાં સ્વાદ ખાતર વધારે થાય છે." (પા.નં. ૧૩૨)

અન્ય વિદ્વાનો શું કહે છે ?

ભારત સરકારે પ્રસિદ્ધ કરેલી Nutritive value of Indian foodsમાં લેખકોએ શાકના ત્રણ વિભાગ પાડ્યા છે. ભાજી, કંદમૂળ અને અન્ય શાકો. આ અન્ય શાકો એટલે રીંગણ, પરવળ, દૂધી, કારેલાં, ઘીલોડાં. ભીંડા, કંટોલા વગેરે.

આ Other Vegetablesના પ્રકરણમાં આ વિદ્વાનોએ લખ્યું છે: Other vegetables are those which do not fall under the category of leafy and root vegetables. Many such vegetables like bringals (egg plant), ladies finger, french beans, various gourds દૂધી, ગલકાં, તુરીયાં વગેરે) etc. are consumed mainly to add variety to the diet. (આવૃત્તિ - ૬કી)

અર્થાત્ ભાજી તથા કંદમૂળ સિવાયનાં શાકો રીંગણ, ભીંડા, દૂધી, કંટોલા, કારેલાં, ધીલોડાં, પરવળ, તુરીયાં, વગેરેનો ઉપયોગ બહુધા સ્વાદ માટે જ કરવામાં આવે છે.

શાક ખાવાં એટલે ઝેર ખાવું :

આ સ્ટેટમેન્ટ ઘણાંને નહિ ગમે અને અતિશયોક્તિભર્યું લાગે પરંતુ જાણ્યે જ છૂટકો છે.

છેલ્લાં લગભગ ૨૦-૨૫ વર્ષથી શાકભાજી ફળફળાદિ વગેરેમાં જીવાતનો ઉપદ્રવ એટલો બધો વધ્યો છે કે જંતુઘ્ન દવાઓ છાંટયા સિવાય છૂટકો જ નથી. દવા છાંટવાનું બંધ કરવામાં આવે તો પાક કેટલો બચાવી શકાય એ પ્રશ્ન છે.

મેલેરીયાની દવાને જેમ મચ્છરો હવે ગાંઠતા નથી અને બેક્ટેરીયાના નાશ માટે જેમ નવાં નવાં એન્ટીબાયોટીક્સ શોઘાયે જાય છે. તેમજ પાકને નપ્ટ કરનારાં જંતુઓ પણ દવાને ગાંઠતા નથી એટલે રોજેરોજ વધુ ને વધુ કાતીલ ઝેરવાળી દવાઓ શોઘાતી જ જાય છે. આવું જે કાતીલ ઝેર શાકભાજી ઉપર ખૂબ છાંટવું પડે છે તે ઝેર બે જાતનું આવે છે. (1) સંસર્ગથી લાગતું અને (Contact poison). (2) તંત્રમાં દાખલ થનારું (Systemic poison).

Contact Poison : એટલે છોડ ઉપર દવા છાંટવાથી જ જે જંતુઓ મરી જાય છે એટલે ફક્ત સંસર્ગથી જંતુઓ નાશ પામે છે તે.

Systemic poison : આ જાતનું ઝેર છોડ ઉપર છાંટવામાં તો આવે જ છે પરંતુ તે ઝાડની સીસ્ટમમાં એટલે કે છોડવાની અંદર દાખલ થઈ જઈને જંતુનો નાશ કરે છે. આવી દવા છાંટવાનું કારણ એ છે કે કેટલાક જંતુઓ છોડવાની અંદર દાખલ થઈ અંદરથી જ છોડનો નાશ કરે છે. આ જંતુઓ ઉપર Contact poisonની કોઈ અસર થતી નથી.

એટલે કોઈ દલીલ કરે કે શાકભાજીને ખૂબ ધોઈને વાપરવામાં શું વાંધો ? પરંતુ આ ઝેર એ રીતે સ્વાભાવિક રીતે ધોઈ જ શકાતું નથી. એ આપણાં તંત્ર (System)માં પણ દાખલ કર્યે જ છૂટકો.

શાકભાજી ઉપર દવા છાંટવા અંગે બીજી એક વાત ધ્યાનમાં રાખવાની છે તે એ છે કે ધારો કે એક કોબીજ (ફ્લેવર-ભીંડા કે રીંગણ)નું ખેતર છે તો તેમાં એક નાનું અમથું પણ કોબીજ હોય, તો કેટલાંક દસ દિવસ પછી તોડવાનાં હોય, તો કેટલાંક બે દિવસ પછી તોડવાનાં હોય તો કેટલાંક કાલે સવારે જ તોડવાનાં હોય. એટલે સૌથી નાના કોબીજને બચાવવા તો દવા છાંટવી જ પડે. જે સ્વાભાવિક રીતે બીજા દિવસે જ જે કોબીજ તોડવાનું છે તેના ઉપર પણ પડવાની જ. એટલે કે આપણે જે દિવસે કોબીજ ખરીદ્યું હોય તેના આંગલા દિવસે પણ તે છંટાયું જ હોય છે. એટલે તે તાજું જ ઝેર આપણા પેટમાં જાય છે. જ્યારે અનાજ કે ફળોમાં આમ નથી. આ છોડવાઓ ઉપર કળ (સ્તરવાનાં હોય તેના મહિના પહેલાં દવા છંટાયેલી હોય છે એટલે મહદંશે તે ઝેર ખૂબ નરમ થઈ ગયાં હોય છે.

આ દવા છાંટતા છાંટતાં કેટલાયે મજૂરો મરી ગયા છે અને જે ડબ્બાઓમાં આ ઝેર આવે છે તે ધોઈને પણ કોઈ વાપરે નહીં એટલે બાળી નાખવાની સલાહ-ચેતવણી ઉપર લખેલી હોય છે.

મેડિકલ સાયન્સ આજે પણ કેટલાયે રોગોનાં કારણો આપી શકતું નથી. કેટલીયે જાતની એલર્જીઓ, રક્તના જાતજાતના વિકારો, શરીર ઉપરની ગાંઠો વગેરેનાં કોઈ કરતાં કોઈ કારણ મળતાં નથી. ઉપરોક્ત છંટાયેલા ઝેરોને બહાર કાઢતાં કાઢતાં શરીર જ્યારે થાકી જાય ત્યારે રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. Diseases are nothing else but the insults inflicated on the body for so many years. અર્થાત્ આપણા શરીર ઉપર વર્ષો સુધી જે અત્યાચાર કર્યો છે તેના ફલસ્વરૂપે તે પછી રોગો મારફત દેખા દે છે.

બધા જ શાકો ઉપર આ દવાઓ છાંટવામાં આવે છે પરંતુ ફૂલેવર, કોબીજ, ભીંડા અને રીંગણા (અનુક્રમે) ઉપર તો એટલી બધી દવા છાંટવામાં આવે છે કે એને ઉગાડનારાઓ આ ચાર શાક ખાતાં જ નથી એમ મેં કેટલાંયને મોંઢે સાંભળ્યું છે.

નોનવેજ ખાનારાઓનું નોનવેજ છોડાવવું હોય તો તેમને કતલખાનામાં લઈ જઈને દેખાડો કે જાનવરોના શા હાલ કરવામાં આવે છે! તે જ પ્રમાણે આ શાક ઉપર કેટલું ઝેર છંટાય છે તે એમને પ્રત્યક્ષ દેખાડવું જોઈએ.

આટલું વાંચ્યા પછી પણ શાક છૂટી ન શકે તો કોનો વાંક ? ભગવાને 'સ્વાદ' એવો આપ્યો છે કે આપણે ખાતી વખતે બધું જ ભૂલી જઈએ છીએ. जानामि धर्म न च मे प्रवृत्तिः, जानामि अधर्म न च मे प्रवृत्तिः, जानामि अधर्म न च मे तिवृत्तिः । એ સુપ્રસિદ્ધ સૂત્ર સદાકાળ જીવંત રહેશે ! તેમ ના હોત તો સિગારેટ અને પાનમસાલા ઉપરની જા.ખ. વાંચ્યા પછી પણ પીનારાઓ પીવત ખરા ! હા, આ સૂશ્ય ઝેર છે. Slow posion છે એટલે લાંબા વખત સુધી ખાઈ શકશો ખરા. આમ આપણે શાકની આધુનિક દષ્ટિએ આલોચના કરી. હવે આયુર્વેદ શાક ખાવા માટે શું કહે છે તે જોઈશું.

શાક અને આયુર્વેદ :

આજે જેમ મેડિકલ કોન્ફરન્સો મળે છે તે પ્રમાણે આયુર્વેદના જમાનામાં પણ આવી પરિષદો મળતી હતી. આવી એક પરિષદનો ઉલ્લેખ આવે છે કે આ પરિષદમાં બે પંખીઓ ટોડલે બેસીને વાત કરતા હતા. એક પંખી બીજા પંખીને પૂછે છે कोડरुक ? कोડरुक ? એટલે કે નિરોગી કોણ રહે ? ત્યારે બીજું પંખી જવાબ આપે છે. हितभुक: मितभुक, अशाकभुक, हितभुक એટલે કે પોતાને જે હિતકર હોય તે જ ખાય તે. મિતમુજ્ એટલે જે ઘોડું ખાય છે મિતાહારી છે તે. अशाकभुक એટલે શાક નહીં ખાય તે નિરોગી રહે.

આવો જ એક પ્રસંગ મહાભારતમાં પણ મૂકયો

છે. પાંડવો જ્યારે અજ્ઞાતવાસમાં હતા ત્યારે વનમાં એકવાર બઘાને તરસ લાગી એટલે નકુલ બઘા માટે પાણી લેવા ગયો. ત્યાં એણે એક સરોવર જોયું એટલે તે તેમાંથી પાણી ભરવા લાગ્યો. તો ત્યાં સરોવરમાં એક બગલો ઉભેલો હતો. (જે ખરેખર શ્રાપિત યક્ષ હતો.) તેણે તેને અટકાવ્યો અને કહ્યું, 'આ મારું સરોવર છે અને જો તું મારા પ્રશ્નોનો ઉત્તર આપશે તો જ તને પાણી ભરવા દઈશ.' પરંતુ નકુલે આ ગણકાર્યું નહિ ને ઘડો ભર્યો એટલે તે મરણ પામ્યો. આમ એક પછી એક બધા ભાઈઓ આવ્યા અને મરણ પામ્યા. છેલ્લે યુધિષ્ઠિર આવ્યા. તેમને પણ બગલાએ ચેતવણી આપી એટલે યુધિષ્ઠિરનો આ સંવાદ શું પ્રશ્નો છે ?' યક્ષ અને યુધિષ્ઠિરનો આ સંવાદ જાણીતો છે.

યક્ષે જે અનેક પ્રશ્નો પૂછ્યા તેમાંનો એક પ્રશ્ન હતો को मोदते ? અર્થાત્ કોણ આનંદમાં રહે છે ?

युधिष्ठिरे ४ वाज आप्यो 'पञ्चमे अहिन षष्ठे वा शाकं पचित स्वे गृहे, हे वारिचर! स मोदते।' अर्थात् शेना घरमां पांचमे डे छडे दिवसे शां रंघाय छे, ते आनंदमां रहे छे. એटले डे अठवाडियामां એક ४ वार ४ शांड भांय छे ते आनंदमां रहे छे.

આ થઈ પુરાણોની વાત. હવે આયુર્વેદના શાસ્ત્રકારોએ શાક માટે શું કહ્યું છે તે જોઈએ. અમરકોષમાં શાક શબ્દની વ્યુત્પત્તિ નીચે પ્રમાણે છે.

- (1) शक्यते भोक्तुम् જેના વડે ખાઈ શકાય છે, ખોરાકને વધુ સ્વાદિષ્ટ બનાવે છે એ અર્થ છે એટલે કે સ્વાદ માટે ખવાય છે.
- (2) शयित शोः तनुकरणे । धातुक्षयं कारित्वात् । शरीरने सूक्ष्यी नांभनार, धातुओनो क्षय करीने शरीरने पातणुं अनावनार.
- (3) ચરકે શાકવર્ગ, ફલવર્ગ અને હરિતક એમ ત્રણ વર્ગો આપ્યાં છે. હરિતક એટલે જે કાચાં ખાઈ શકાય છે તે. આજનાં કચુંબર કે Salad.

(4) यर डे विसर्प यि डित्सामां शाकानां हिरितकानां च सेवनाच्च विदाहिनाम् । यि. २१-१७. अर्धात् शाडो, डिरेतड (ड्युंબर) अने विदाडी पदार्थोनुं सेवन डरनारने विसर्प (यामडीनो शीणस केवो रोग) थाय छे. એट ले डे आ सूयवे छे डे शाड, डिरेतड अने विदाडी यीको विसर्पमां रडतने जगाडनार छे. आकनी असीडीटीमां जणतो दाड डेट लो व्यापड छे सेनुं आ क सेड मुण्य डार श नथी लागतुं?

ભાવપ્રકાશ :

प्रायः शाकानि सर्वाणि, विष्टिम्भिनि गुरुणिच । रुक्षाणि बहु वचौंसि, सृष्टविण् मारुतानि च ।। अर्थात् લગભગ બધા શાકો પચવામાં ભારે અને ગુડગુડાટ (ગેસ) ઉત્પન્ન કરનાર છે. તે રૂક્ષ છે અને દસ્તને સાફ લાવનાર છે.

> शाकं भिनति वपुरस्थिं निहन्ति नेत्रं, वर्णं विनाशयति रक्तमथापि शुक्रम् । प्रज्ञाक्षयं च कुरुते पलितं च नूनम्, हन्ति स्मृतिं गतिमिति प्रवदन्ति तज्जाः ॥

અર્થાત્ શાક શરીર અને અસ્થિને ભાગી નાંખે છે, નેત્રનો નાશ કરે છે, વર્ણનો વિનાશ કરે છે અને રક્ત તથા શુક્રનો પણ નાશ કરે છે. બુદ્ધિનો ક્ષય કરે છે અને વળીયાંપળીયાંને ચોક્ક્સ લાવનાર છે. સ્મૃતિનો નાશ કરે છે એમ જ્ઞાની પુરુષો કહે છે.

शाकेषु सर्वेषु वसन्ति रोगास्ते हेतवो देह विनाशनाय ।

तस्माद् बुधः शाकविवर्जनं तु,

कुर्यात्तथाऽम्लेषु स एव दोषः ॥ (भावप्रकाश – शाकवर्ग)

અર્થાત્ શાકમાત્રમાં રોગો રહેલા છે અને એથી તે દેહના વિનાશનું કારણ બને છે અને આથી બુદ્ધિમાન્ માણસે શાક ખાવાનું છોડી દેવું જોઇએ. જે દોષો શાકમાં કહ્યા છે તે દોષો ખાટા પદાર્થીમાં પણ છે. (ભાવપ્રકાશ-પૂર્વખંડ) (સસ્તું સાહિત્ય)

(શ્લોક ૧ થી ૪ પાનું - ૪૪૮)

સુશ્રુત શાક માટે શું કહે છે ?

विड्भेटि गुरू रुक्षं च, प्रायोविष्टम्भि दुर्जस्म् । सकषायं च सर्वे हि, स्वादु शाकमुदाहतम् ।। (सुश्रुत - सूत्रस्थान-४६/२८६)

અર્થાત્ શાક દસ્ત સાફ લાવનાર છે, ગુરુ છે, રૂક્ષ છે, વિષ્ટમ્ભિ એટર્લ ગુડગુડાટ (ગેસ) ઉત્પન્ન કરનાર છે અને મહામુશ્કેલીથી પચે છે. કષાયરસવાળાં છે તથા સ્વાદિષ્ટ છે.

शाक गुरु च रुक्षं च, प्रायो विष्टभ्य जीर्यति । मधुरं शीतवीर्यं च, पुरीषस्य च भेदनम् ॥ (२२६ सूत्रस्थान-२७/१०३)

અર્થાત્ શાક ગુરુ તથા રૂક્ષ છે અને બહુઘા ગુડગુડાટ (ગેસ) ઉત્પન્ન કરીને જ પચે છે. શાક મધુર તથા શીતવીર્ય છે અને દસ્તને સાફ લાવનાર છે.

હઠયોગપ્રદીપિકા શાક માટે શું કહે છે ?

सवँ शाकमचक्षुष्यं, चक्षुष्यं शाकपञ्चकम् । जीवन्ती वास्तुमूल्याक्षी, मेघनाद पुनर्नवा ।। (यरङ्गो स्वाध्याय ला. १, पानुं ४८६) (लेभङ्गश्री : भाषालाल वैद्यं)

અર્થાત્ શાકમાત્ર અચક્ષુપ્ય (એટલે કે આંખને બગાડનાર) છે. ફક્ત પાંચ શાક જ ચક્ષુપ્ય છે: જીવન્તી એટલે ડોડી, વાસ્તુ એટલે બથુઆ કે ચીલની ભાજી (જે તાંદળજો-ચોળાઈ જેવી જ આવે છે.), મૂળાની ભાજી, મેઘનાદ એટલે તાંદળજો તથા પુનર્નવા એટલે સાટોડી. એટલે કે આ પાંચ જાતની ભાજીઓ ચક્ષુપ્ય છે. આંખને માટે હિતકર છે.

આયુર્વેદના ૧૦ શ્રેષ્ઠ શાક :-

જીવન્તી એટલે ડોડી, સતીન (લીલા વટાણા), બથુઆ, ચીલ તથા મૂળાની ભાજી, મંડૂકપર્ણી (બ્રાહ્મી ?), સુનિષણ્ણક (જલ કપાસીયા, સંગેરી જેવા જ પાનવાળા છોડની ભાજી), પુનર્નવા (સાટોડી), તાંડૂલીયક (તાંદળજો), પટોલ તથા પાલખની ભાજી. શાક અને ચશ્મા: શાકનો ઉપયોગ જેમ જેમ વધતો ગયો તેમ તેમ ચશ્માના નંબરો વધતા ગયા છે તે આપણે જોઇએ છીએ. કેટલાયે નાના બાળકોને ચશ્મા આવે છે, આંખની નસ સૂકાઈ જવી (Retina detatchment), નસો ફાટી જવી (રક્તસાવ - Haemmorhage) એમ કેટલીયે જાતના આંખના રોગો વધતા જ જાય છે અને આ બધા માટે વિજ્ઞાન કોઈ કારણ આપી શકતું નથી. શાક જો ખરેખર આંખ માટે ગુણકારી હોય તો આંખના આ બધા રોગો ઓછા થવા જોઇએ. ચશ્માં ઘટવા જોઇએ પરંતુ પરિસ્થિતિ એથી તદ્દન વિપરીત છે એટલે सર્વ शाक अचक्षुष्य સૂત્ર યાદ કરવા જેવું તો છે જ. ભાજી માત્ર ચક્ષુપ્ય છે. પરંતુ ભાજીનો કેટલો ઓછો ઉપયોગ થાય છે તે આપણે બધાં જ જાણીયે છીએ.

શાક અને વળીયાં પળીયાં : જેવું ચશ્માનું અને આંખના નંબુરોનું છે તેવું જ આ એક બીજું લક્ષણ કે દૂષણ સમાજમાં ખૂબ ઝડપભેર વધી રહ્યું છે એમ બધાએ કબૂલ કરવું રહ્યું. કારણ વાળની વિવિધ ફરીયાદો અને તે પણ ખૂબ નાની ઉમરે વધતી જાય છે.

હાઈસ્કૂલમાં તથા કૉલેજોમાં ભણતાં કેટલાયે છોકરા-છોકરીઓને વાળ ઉતરવાની, વાળ ધોળા થવાની ફરીયાદ હોય છે.

વિજ્ઞાન આને માટે કંઈ પ્રકાશ પાડી શકતું નથી. તો ત્યાં આપણે પત્તિતં च નૂત્તમ્ નું સૂત્ર યાદ રાખવું રહ્યું. પલિતં એટલે વળીયાંપળીયાંને લાવનાર છે એટલું જ ફક્ત નથી કહ્યું. શાક વળીયાંપળીયાંને ચોક્કસ (નૂત્તમ્) લાવનાર છે એમ કહ્યું છે. આટલા આગ્રહપૂર્વક કેમ કહ્યું હશે ?

શાક અને થાક: અનેક બીજી સર્વસામાન્ય ફરીયાદોમાં કોઈ ખાસ જાતના કારણ વગર થાક અને કંટાળાની ફરીયાદો પણ કેટલી બધી સામાન્ય થઈ ગઈ છે? તો ત્યાં વિજ્ઞાને હવે એક સુંદર બહાનું શોધી કાઢ્યું છે ટેન્શન અને સ્ટ્રેસ. આ ટેન્શન, એલર્જી અને પર્યાવરણ ઉપર એક જુદો ગ્રંથ લખી શકાય તેમ છે. જેટલા રોગોમાં કારણ શોધી ન શકાયું તે બધા રોગો આ

ત્રણને આરોપવામાં આવે છે અને મારા મતે આ એક બહાનું છે. અજ્ઞાન ઉપરનો ઢાંકપીછોડો છે.

સારામાં સારું ખાનાર એટલે કે શ્રીમંતવર્ગ તથા લગભગ સર્વ નોકરીયાત વર્ગ બધાને જ સાંજે ઑફિસેથી આવ્યા પછી થાકનો અનુભવ કેમ થાય છે? આ વર્ગને શ્રમનું કોઈ કામ કરવાનું હોતું નથી છતાં થાકની ફરીયાદ લઈને આવનારા રોગીઓની સંખ્યા નાની નથી અને આ ફરીયાદ કેટલીકવાર તો વર્ષોજૂની હોય છે.

આવી એક બીજી ફરીયાદ : આ બીજી ફરીયાદ પણ ખૂબ વધતી જોવામાં આવે છે અને તે છે કરોડના મણકાઓની-બોચીના દુખાવાની, કમ્મરના દુખાવાની ફરીયાદો. જેને આપણે Spondylitis Arthritis, slipped disc વગેરે નામોથી જાણીયે છીએ. હાડકાના આ વિકારો માટે પણ આધુનિક વિજ્ઞાન કોઈ કરતાં કોઈ કારણ આપી શકતું નથી. આ અંગે પણ આપણે આયુર્વેદનું જ સૂત્ર शाकं भिनत्ति वपुरस्थिम् । યાદ રાખવું રહ્યું. શાક શરીરને તથા અસ્થિને ભાંગી નાંખે છે.

શાક અને સ્થૂલતા: ખોરાક માટે લોકોમાં ખૂબ જાગૃતિ આવી છે, સભાનતા વધી છે, જ્ઞાન પણ વધ્યું છે. છતાંય આખા જગતને પીડતો આ રોગ-સ્થૂલતા કેમ વધી રહ્યો છે? શાકમાં કેલરી નહિવત્ હોવા છતાંય સ્થૂલતા કેમ ઓછી થતી નથી ? હિંદુસ્તાનમાં જ્યાં હવે લોકો બન્નેવાર શાક ખાતા થયા છે છતાં મેદસ્વીઓ કેમ વધતા દેખાય છે?

બાળકો-યુવાનો, યુવતિઓ અને મજૂરો: આપણાં બાળકો જુઓ! કેવાં નિસ્તેજ અને સુકલકડી દેખાય છે! યુવાનોમાં યે બહુઘા બે જ પ્રકાર જોવા મળે છે કાં તો સાવ માંયકાંગલા કાં તો ફાંદવાળા.

આપણી યુવતિઓ : સુંદર, સશક્ત અને તરવરતી યુવતિઓ કેટલી જોવા મળે છે? આપણી છોકરીઓ છોડિયા જેવી ખેંચાઈ ગયેલી, નિસ્તેજ અને થાકેલી કેમ દેખાય છે? યુવાનીમાં પણ આંખ આગળ કુંડાળાં કેમ પડી જાય છે? એક સુવાવડ <u>ખાધી</u> ન

ખાઘી ને મેદના થરો શરીર ઉપર કેમ જામી જાય છે? યૌવનનો તરવરાટ જ જાણે નખ્ટ થઈ ગયો છે. યૌવન કયાં ગયું? એવો પ્રશ્ન આપણા મનમાં કેમ ઉઠતો નથી? વીસ વર્ષની જુવાન છોકરી નાની છોકરી જેવી કેમ લાગે છે? યૌવનનું હીર જ જાણે ચૂસાઈ ગયું છે.

પાયો જ જ્યાં નબળો છે ત્યાં ઇમારત કેવી થાય ? બાળકોને પણ આપણે શાક ખાતાં કરી નાખ્યા છે. દાળ ઘણાંને ભાવતી નથી અને તેમાંયે જાડી દાળનું નામ સાંભળીને કેટલીયે છોકરીઓનું નાકનું ટેરવું ઉચ્ચે ચઢી જાય છે.

અને આપણાં મજૂરો: નિસ્તેજ, રૂક્ષ, સુકલકડી અને કામચોર કેમ છે? આખો દિવસ કાળી મજૂરી કરનારના કાંડાં બાવડાં કેવા મજબૂત હોવાં જોઈએ ? તેજસ્વી ચામડી અને પૌરુષથી તરવરતો મજબૂત બાંધાનો હોવો જોઈતો મજૂર આજે ખરેખર મજૂર જેવો જ કેમ દેખાય છે? આપણો મજૂર રૂક્ષ, થાકેલો, હારેલો, નિસ્તેજ માયકાંગલો અને કામચોર કેમ દેખાય છે?

કારણ આ બિચારાને જરાકે ય પ્રોટીન મળતું નથી કે નથી મળતું પૂરતું કાર્બોહાઈડ્રેટ. ફેટની તો વાત જ આઘી રહી. તદ્દન નિઃસત્વ એવું શાક ખાઈને (કે કચરો ખાઈને !) પેટ ભરતો મજૂર કામનો ઉત્સાહ કે ઘગશ કયાંથી લાવે ?

કોઈ મજૂરકાર્યકર કે મજૂરનેતાએ પોતાનો મજૂર શું ખાય છે તે જાણવાની કયારેય ખેવના કરી છે ?

પ્રોટીનના અપૂરતા પોષણના અભાવથી પીડાતી પ્રજા કેવી નિર્માલ્ય, આળસુ અને ઝગડાખોર હોય છે તે દર્શાવતું ડૉ. પાઠકનું લખાણ આ જ પુસ્તકમાં ફરી વાંચી જવા મારી વિનંતી છે.

મારે ત્યાં હમજાં જ એક યુગલ કામ માટે આવ્યું છે. પૈસા લઇને બજારમાંથી એ એનું એક માસનું રેશન લઈને આવ્યો. તેમાં ઘઉં, ચોખા, જુવાર જ હતા. કઠોળનું નામનિશાન ન હતું. પ્રોટીનના સદંતર અભાવથી પીડાતો આપણો મજૂર થાકી ન જાય તો શું થાય ? કામચોરી ન કરે તો શું કરે ? આપણા દેશનો સૌથી તાતો પ્રશ્ન હોય તો આ છે : આપણા મજૂરને કઠોળ આપો.

શાક જો ખરેખર જ એક સુંદર આહાર હોય તો અપણી આખી પ્રજા કેમ નૂર વગરની દેખાય છે? શાક સર્વોત્તમ ખોરાક હોય તેવી વાતો પ્રત્યેક જણ હવે તો કરતો થઈ ગયો છે. ડૉકટર હોય, વૈદ્ય હોય, હોમિયોપેથ હોય કે નેચરોપેથ હોય, ભણેલો હોય કે અભણ હોય, બધા જ શાકાહારની વાતો કરે છે. શાકાહાર એક સર્વોત્તમ ખોરાક હોય એવો ઢોલ જગતમાં પીટાય છે.

રોગો વધતા જ જાય છે! : હિન્દુસ્તાનમાં જ નહિ આખા જગતમાં રોગો વધતા જ જાય છે એવો સૂર આપણને પ્રત્યેકની વાતચીતમાંથી નીકળતો દેખાય છે. આયુષ્યની મર્યાદા વધી છે, ચેપી રોગો નામશેષ થઈ ગયા છે; પરંતુ આધુનિક જમાનાના રોગો કેમ વધતા ચાલ્યા છે? હું નથી માનતો કે આ અંગે કોઈ પણ ઇન્કાર કરે!

ડાયાબીટીસ, હૃદયરોગો, બ્લડપ્રેશર, કેન્સર, સ્ટ્રોક (લકવો), આર્થ્રાઈટીસ, કરોડરજ્જુના વિકારો, એસીડીટી, માનસરોગો, સ્થૂલતા વગેરે સુધરેલા સમાજના આ રોગો કેમ વધતા જાય છે? આહાર વિષેનું આટલું બધું જ્ઞાન ઉપલબ્ધ હોવા છતાં?

એક વખતના શ્રીમંતોનાં આ રોગો અને ચાલીસી પછીના આ રોગો પચ્ચીસ અને ત્રીસ વર્ષના યુવાનોમાં પણ કેમ દેખાય છે? પચ્ચીસ અને ત્રીસ વર્ષના જવાનીયાઓ હાર્ટએટેકથી મરણ પામવાના દાખલાઓ કેમ વધી રહ્યાં છે?

હૃદયરોગથી તો આખા જગતમાં ડૉક્ટરો એટલા બઘા ગભરાયા છે કે તેઓ કહે છે હૃદયરોગ એપિડેમિકનું સ્વરૂપ લઈ રહ્યો છે. ભૂલતો ન હોઉં તો એક ઠેકાણે વાંચ્યાનો ખ્યાલ છે કે આજથી વીસ વર્ષ પહેલાં હૃદયરોગ, બ્લડપ્રેશર અને સ્ટ્રોકથી દર મિનિટે એક માણસ મરતો હતો જ્યારે હવે દર મિનિટે બસો માણસ મરે છે. એટલે કે હૃદયરોગનું પ્રમાણ વીસ વર્ષમાં બસો ઘણું વધ્યું છે. શા માટે ? ટેન્શન અને પર્યાવરણ એનાં કારણો છે? ઘી-તેલ છોડી દેવા છતાંય હાર્ટએટેક કેમ આવે છે? ચ્હા-બીડી નહીં પીનારાઓને પણ કેન્સર કેમ થાય છે? વિજ્ઞાન આ અંગે નિરૃત્તર છે. કારણ એની પાસે કોઈ જ જવાબ નથી. હૃદયરોગના અને કેન્સરના તજ્જ્ઞો એ જ રોગોથી કેમ મરી જાય છે? કોઈક ઠેકાણે કંઈક ગંભીર ખામી છે એમ નથી લાગતું?

શ્રીમંતોના આ રોગો સામાન્ય ઘરોમાં યે દાખલ પડી ગયા છે તેના કારણોનું એક જ સમાન સૂત્ર છે : શાકનો વધેલો વપરાશ. ગરીબ- ભિખારીથી માંડીને શ્રીમંતવર્ગ સુધી સૌ કોઈ કઠોળના ભોગે શાક ખાતા થઈ ગયા છે. ટૂંકમાં કહીએ તો આ બધી જ ઉપાધિઓનો આયુર્વેદના એક જ સૂત્રમાં જવાબ આવી જાય છે. हितभुक्-मितभुक्-अशाकभुक् ।

તો ખાવું શું ? : હું જ્યારે રોગીને કહું કે શાક ખાવાનું નથી તો તરત જ સામો પ્રશ્ન મને પૂછાય છે કે શાક નહીં ખાઉ તો વીટામીન શેમાંથી મળે ? ત્યારે હું જવાબ આપું છું કે એક ચપટી વીટામિન્સ કે ક્ષાર માટે તમે એક ખોબો ભરીને શાક ખાવ છો તે તમારું શરીર પચાવી શકતું નથી. એ નિઃસત્ત્વ વસ્તુને પચાવવા માટે શરીરને ખૂબ મહેનત કરવી પડે છે. આંતરડા ઉપર એ ઘણો બોજો નાંખે છે. શાક પચવામાં ખૂબ ભારે છે. दुर्जरम્ એ આયુર્વેદનું સૂત્ર યાદ કરો.

કોઈપણ આહાર લેવામાં આવે તેમાં કાં તો પ્રોટીન હશે, કાં તો કાર્બોહાઈડ્રેટ હશે, કાં તો ફેટ હશે. પરંતુ ત્રણેમાંથી એકે ય તત્ત્વ ના હોય તેવો કદાચ શાક સિવાય બીજો ખોરાક શોધ્યો નહિ જડે. આવા નિ:સત્ત્વ ખોરાકથી જ્યારે પેટ ભરવામાં આવે ત્યારે તે શરીરમાં જરૂર કોઈને કોઈ નુકશાન કરવાનું જ એ સાદી સમજની વાત છે.

દૂધને શ્રેષ્ઠ ખોરાક શા માટે કહ્યો છે ? દૂધને શ્રેષ્ઠ કે સંપૂર્ણ ખોરાક એટલા માટે કહેવામાં આવે છે કે શરીરના સંવર્ધન માટે ઉપયોગી બધાં જ તત્ત્વો દૂધમાં પૂરતા પ્રમાણમાં છે. એટલે જ એને શ્રેષ્ઠ આહાર કહ્યો છે. શાક એનાથી તદ્દન વિરુદ્ધ પ્રકારનો આહાર છે. ઓછામાં ઓછાં તત્ત્વોયુક્ત.

શાકાહારીઓ પાસેથી શાક લઈ લેવામાં આવે તો અવેજીમાં શું આપવું? આપણા આહારની જે કાંઈ મોટામાં મોટી ખામી હોય તે ભરપાઈ થાય તેવો ખોરાક આપવો અને આવો ખોરાક છે કઠોળ. શાકાહારી પ્રજાના આહારની મોટામાં મોટી ખામી પ્રોટીનના અભાવની છે. જે કઠોળથી સંપૂર્ણ રીતે ભરપાઈ થાય છે.

આગળના પ્રકરણમાં આપણે જોઈ ગયા કે શાક કરતાં કઠોળમાં લગભગ બધાં જ તત્ત્વો ક્રદરતે ખુબ સારા પ્રમાણમાં આપ્યાં છે. પ્રોટીન, ફેટ, કાર્બોહાઈડેટ, વીટામીન, મિનરલ અને ફાઈબર સુદ્ધાં. જો આપણી પ્રજા પ્રોટીનના અભાવથી પીડાતી હોય તો પ્રોટીન કેવું આપવું અને ક્યાંથી આપવું તેનો વિચાર કરવાનો હોય કે પ્રોટીન વગરનો નિઃસત્ત્વ ખોરાક આપવાનો હોય ? વધારેમાં વધારે કાર્બોહાઈડેટ અને વધારેમાં વધારે કેલરીયુક્ત ખોરાક આપવાનો હોય કે ઓછામાં ઓછા કાર્બોહાઈડ્રેટયુક્ત ને ઓછામાં ઓછી કેલરીયુક્ત ખોરાક આપવાનો હોય ? વીટામીન અને મિનરલથી ભરપૂર ખોરાક આપવાનો હોય કે વીટામીન, મિનરલ્સ વગરનો ખોરાક આપવાનો હોય ? અપાચ્ય તત્ત્વોથી ભરપર એવું શાક આપવાનું હોય કે જીવનીય બધા તત્ત્વોથી ભરપૂર દૂધના બધા ગુણોને મળતું-એવું કઠોળ જ આપવાનું હોય ? મોંઘાદાટ શાક ખવડાવવાં છે કે સર્વત્ર સુલભ અને સસ્તું કઠોળ ખવડાવવું છે ?

(વિશ્વ આકાર) સાભાર ઉદ્ધત

ઓ યુવાન ! જરા ઉભો રહે ! જો તારે ઘર્મી થવું હોય તો હમણાં જ થઈ જજે. ઘરડે ગોવિંદ ગાવાની વાત કરીશ મા ! તરવરતું તન અને થનગનતું મન પામ્યા પછી હવે તું હીરો, હીરોઈનની પાછળ પાગલ થવાને બદલે જો સીધા ચાલવાનો સંકલ્પ કરીશ તો દુનિયા આખીની સીકલ આવતી કાલે જ બદલાઈ જશે. ઓ યુવાન ! બસ હવે માની જા! ભાઈ! જરા સુઘરી જા!

લીલોતરીનો ત્યાગ. અન્નાહાર જ શ્રેષ્ઠ આહારપદ્ધતિ છે, શાકાહાર નહિ

આજે કોઈ પણ માણસ કોઈ પણ બીમારીની ફરીયાદ લઈને ડૉક્ટર પાસે જાય ત્યારે તેને સલાહ આપવામાં આવે છે કે કાચાં શાકભાજી, સલાડ, કચુંબર વગેરે વધુ ખાવ. નિસર્ગોપચાર કેન્દ્રમાં પણ દર્દીને અનાજ આપવામાં નથી આવતું. તેને કાચાં શાકભાજી ઉપર જ રાખવામાં આવે છે. શાકાહાર પ્રદર્શનમાં પણ એવો પ્રચાર કરવામાં આવે છે કે શાકાહાર જ શ્રેષ્ઠ આહાર છે. પશ્ચિમમાં અને આપણે ત્યાં શાકાહારનો પ્રચાર મુખ્યત્વે તો માંસાહારના વિરોધના રૂપમાં થઈ રહ્યો છે. માંસાહાર તો અનેક દષ્ટિએ રોગોત્પાદક અને ખતરનાક છે એ વાત હવે નિર્વિવાદપણે સાબિત થઈ ચૂકેલી છે, પણ માંસાહારના વિકલ્પ તરીકે શાકાહારનો થઈ રહેલો પ્રચાર પણ આરોગ્ય માટે જોખમી છે એ વાતની બહુ ઓછાને ખબર હશે.

શાકાહારી એટલે માત્ર શાક, ભાજી તેમજ કળફલને આઘારે જીવનારા લોકો. શાક અને ભાજી પણ અલગ વસ્તુઓ છે. દૂધી, તૂરિયાં, કારેલાં, પરવળ, ભીંડો વગેરે શાક છે. મેથી, પાલક, તાંદળજો વગેરે ભાજી છે. શાકાહારમાં કંદમૂળ અને કળકળાદિનો પણ સમાવેશ કરી શકાય. જેઓ શાકાહારી હોવાનો દાવો કરે છે અથવા તો શાકાહારની હિમાયત કરે છે તેઓ આટલા પદાર્થો જ આહારમાં ગ્રહણ કરી શકે. આયુર્વેદની અને આધુનિક વિજ્ઞાનની દુષ્ટિએ પણ કોઈ વ્યક્તિ માત્ર શાકાહાર ઉપર શરીરની તંદુરસ્તી ટકાવી ન શકે. તેનું કારણ એ છે કે શાકભાજીમાં સૌથી વધુ પ્રમાણ રેસાઓનું હોય છે. તેમાં કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ, પ્રોટીન, ચરબી વગેરે જીવનપોષક તત્ત્વો અત્યંત અલ્પ માત્રામાં હોય છે. અન્નાહારનો અર્થ થાય છે, ઘઉં, ચોખા, જુવાર, બાજરી, મકાઈ વગેરે ધાન્યો તેમ જ મગ, તુવેર, અડદ, વટાણા વાલ વગેરે કઠોળનો ખોરાક.

અન્નાહારમાં તેલીબિયાં તેમજ તેલનો પણ સમાવેશ થઈ જાય છે. અન્નાહારમાંથી શરીરના પોષણ અને સંવર્ધન માટે જરૂરી તમામ તત્ત્વો મળી રહે છે, જે શાકાહારમાં બનતું નથી.

આંગ્લભાષામાં વપરાતા વેજીટેરીયન અને નોંન વેજીટેરીયન આ બે શબ્દોએ આહારની બાબતમાં જબરો ગુંચવાડો ઉભો કર્યો છે. યુરોપિયન અને અમેરિકન પ્રજા સંપૂર્શપણે માંસાહારી છે. પરંતુ તેમાંના જે કેટલાકે માંસાહારનો ત્યાગ કર્યો છે તેઓ વેજીટેરીયન કહેવાયા. ખરી રીતે વેજીટેરીયન શબ્દને બદલે બિનમાંસાહારી એવો શબ્દ હોવો જોઈએ. અંગ્રેજીમાં માંસાહારી માટે નૉન વેજીટેરીયન એવો શબ્દપ્રયોગ કરવામાં આવે છે. આ પ્રયોગ પણ ભુલભરેલો છે. નૉન વેજીટેરીયનનો અર્થ શાકભાજીનો આહાર ન કરનાર એટલો જ થાય છે. આવી વ્યક્તિ માંસાહારી જ હોય એ જરૂરી નથી, એ અન્નાહારી પણ હોઈ શકે છે. નૉન વેજીટેરીયનનો અર્થ માંસાહારી એવો જ કરવામાં અન્નાહારીનો એકડો જ નીકળી જાય છે. જે વ્યક્તિ માંસાહારી ન હોય તે શાકાહારી જ હોય તે જરૂરી નથી. તે અન્નાહારી પણ હોઈ શકે છે. હકીકત એ છે કે શાકાહારી કે માંસાહારી બંનેને અન્નાહાર વિના ચાલતું નથી. કોઈ માણસ માત્ર શાકાહાર કે માંસાહારને આધારે જીવી શકતો નથી, પણ અન્નાહાર કરીને તે જીવી શકે છે. માટે જ અન્નાહાર શ્રેષ્ઠ અને સંપૂર્ણ આહાર છે.

આયુર્વે દનું મહત્ત્વ હવે પશ્ચિમના આરોગ્યશાસ્ત્રીઓ પણ સ્વીકારવા લાગ્યા છે. ભાવપ્રકાશ નિઘંટુમાં શાકભાજી વિશે જે અભિપ્રાય આપ્યો છે તેને ગંભીરતાથી લેવાની જરૂર છે. આયુર્વેદના મતે મોટા ભાગનાં શાકો પચવામાં ભારે છે. તે પેટમાં આફરો કરનારાં છે. તેઓ વધુ પડતા મળનું અને ગેસનું ઉત્પાદન કરે છે. શાકના સેવનથી હાડકાં નબળાં પડી જાય છે. તેનાથી શરીરનો વર્ણ ખરાબ થાય છે અને આંખનું તેજ ઓછું થાય છે. શાકભાજીનું સેવન લોહી અને વીર્યને હાનિ પહોંચાડે

છે, બુદ્ધિને મંદ કરે છે, સ્મૃતિનો ઘ્વંસ કરે છે તેમજ વાળને સફેદ કરી નાખે છે. આટલેથી ન અટકતાં ભાવપ્રકાશ નિઘંટુમાં શાક વિશે લખ્યું છે કે તમામ શાકોના સેવનથી રોગો થવાની સંભાવના વધી જાય છે. શાકનું સેવન શરીરના વિનાશનું કારણ બને છે. આ જ કારણે બુદ્ધિમાન્ માણસે શાકનું સેવન છોડી દેવું જોઈએ. આજે યુવકયુવતિઓ ઉપરની જે તમામ આરોગ્યવિષયક ફરીયાદો જોવા મળે છે તેમાં શાકભાજી પણ અમુક અંશે જવાબદાર છે જ. શાકભાજીને આરોગ્યનો આઘાર માનવાની જે ભૂલ આપણે પશ્ચિમી અસર નીચે કરી છે તેને સુધારી લેવાની તાતી જરૂર છે.

આધુનિક પોષણશાસ્ત્રની દષ્ટિએ જોઈએ તો પણ અન્નાહાર જ સર્વશ્રેષ્ઠ સાબિત થાય છે. સાંપ્રત વિજ્ઞાનની દષ્ટિએ આદર્શ ખોરાકમાં કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ, પ્રોટીન અને ચરબી એ ત્રણ મુખ્ય ઘટકો તેમજ વીટામીન્સ અને ક્ષાર એ બે ગૌણ ઘટકો હોવાં જોઈએ. અનાજમાંથી કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ, કઠોળમાંથી પ્રોટીન્સ અને તેલીબિયાંમાંથી ચરબી આપણા શરીરને પૂરતા પ્રમાણમાં મળી રહે છે. માત્ર વીટામીન્સ તેમ જ ક્ષારના પરક પોષણ માટે શાકભાજીની જરૂર રહે છે. તેને બદલે જો માત્ર શાકાહાર જ કરવામાં આવે તો શરીરને પોષણ આપનારાં ત્રણ મુખ્ય ઘટકોથી આપણે વંચિત રહી જઈએ છીએ. આયુર્વેદમાં આધુનિક વિજ્ઞાને બતાવેલાં પાંચ ઘટકોનો ઉલ્લેખ નથી પણ જઠરાગ્નિનું ખુબ માહાત્મ્ય છે. અગ્નિદ્વારા જ ખોરાકનું રૂપાંતર સાત ધાતુમાં થાય છે. આયુર્વેદની દેષ્ટિએ તમે કેટલું ખાવ છો અને કેવું ખાવ છો, તેનું મહત્ત્વ નથી, પણ તમારો જઠરાગ્નિ કેટલું પચાવી શકે છે, તેનું મહત્ત્વ છે. ઘણી વખત આપણે જોઈએ છીએ કે સુકો રોટલો ખાનાર મજૂર તંદ્વરસ્ત હોય છે, પણ મેવા-મીઠાઈ આરોગનાર શ્રીમંત રોગિષ્ટ હોય છે. આ જઠરાગ્નિનો ચમત્કાર છે.

શાકાહાર એ શબ્દ અને શાકભાજી વધુ ખાવાનો પ્રચાર આપણે ત્યાં વિદેશથી આવેલો છે. વિદેશી પ્રજા માંસાહારી છે અને માંસાહારમાં રેસાઓ તદન ગેરહાજર હોય છે જેને કારણે વિદેશીઓ ગૅસ. કબજીયાત વગેરે બીમારીઓથી કાયમ પીડાતા હોય છે. માંસાહારનાં દુષ્પરિણામોથી બચવા તેમના માટે રેસાયુક્ત ખોરાકના રૂપમાં શાકાહાર જરૂરી બની જાય છે. આપણી પ્રજા તો પરંપરાથી અન્નાહારી છે, એટલે તેના ખોરાકમાં અનાજ કઠોળ આવે છે તેમાંથી પુષ્કળ રેસા મળી જ રહે છે. આ સંજોગોમાં આપણે ત્યાં શાકાહારનો પ્રચાર બિનજરૂરી અને નિરર્થક છે. શાકાહારના પ્રચારથી આપણી પ્રજા અન્નાહારને ગૌણ બનાવી શાકાહાર તરફ વળે છે, જે તેના આરોગ્યની ખાનાખરાબી કરી નાંખે છે. આ રીતે માંસાહારીઓ માટે જે શાકાહાર આશીર્વાદરૂપ છે તે જ અન્નાહારીઓ માટે આફતરૂપ છે. શાકાહાર કદાચ પશ્ચિમના દેશો અને યુરોપની પ્રજા માટે બરાબર હશે, પરંતુ આપણો પ્રદેશ, આબોહવા અને ખાનપાન માટે તે સુસંગત નથી એ બરાબર સમજી લેવું જોઈએ.

માણસનું પાચનતંત્ર, તેનાં આંતરડાં, જઠર વગેરે જેમ માંસાહારને અનુકૂળ નથી તેમ શાકાહાર માટે પણ પ્રતિકૂળ છે. માંસાહાર નહિ કરતાં પ્રાણીઓનાં આંતરડાંની રચના આપણા કરતાં અલગ છે, કારણ કે તેઓ ઘાસ અને ફળફ્લ ખાય છે. આયુર્વેદમાં શાકભાજીને વીટકર કહેવામાં આવ્યાં છે. આપણે જો એકલાં શાકભાજી ઉપર ન જીવીએ અથવા તો ચાલુ અન્નાહારમાં શાકભાજીનો વધુ પડતો ઉપયોગ કરીએ તો વધુ પડતો મળ પેદા થાય છે. આ મળ એક જાતનો કચરો જ છે, જે આંતરડાંમાં સડયા કરે છે અને તેને કારણે પાચનતંત્ર બગડે છે. નિસર્ગોપચારમાં તો દર્દીને કાર્યા શાકભાજી અને સલાડ ઉપર જ રાખવામાં આવે છે. જે શહેરીઓ કે શ્રીમંતો બેઠાડું જીવન જીવે છે કે ખૂબ કૅલરીયુક્ત ખોરાક લે છે તેમના શરીરમાં મેદ વધી જાય છે. તેને કારણે કૉલેસ્ટરોલ, મઘુપ્રમેહ, બ્લડપ્રેશર, દૃદયરોગ વગેરે વ્યાધિઓ થાય છે. આવી વ્યક્તિનું પેટ ભરાય અને શરીરમાં મેદની વૃદ્ધિ ન થાય એટલા માટે તેને

શાકભાજી ઉપર રાખવામાં આવે છે. આમ કરવાથી દર્દીના શરીરમાં ચરબી તો ઘટે છે પણ તે બીજા રોગોનો ભોગ પણ બની જાય છે. આયુર્વેદમાં કૃતાન્ન આહાર અને સુસંસ્કૃત આહારની જે વાતો લખવામાં આવી છે, તેની શાકાહારમાં અને નિસર્ગોપચારમાં ઉપેક્ષા થઈ રહી છે. શાકભાજી ખાવાં હોય તો પણ તેમાં રાઈ, મેથી, હિંગ, જીરૂં, તેલ વગેરેનો વધાર કરવો જોઈએ. આમ કરવાથી શાકભાજી સુપાચ્ય બને છે અને ગૅસ કરતાં નથી જો કાચાં શાકભાજી ખાવામાં આવે તો તેનાથી વાયુનો પ્રકોપ થાય છે અને બ્લડપ્રેશર તેમ જ હૃદયરોગ જેવા રોગો સારા થવાને બદલે વકરે છે.

શાકાહાર અને માંસાહાર બંને રોગોત્પાદક છે: કચુંબર અને સલાડ ડીશ ભરીને ખાઈ જવામાં આવે તો પણ તેમાંથી શરીરને નગણ્ય પોષણ મળે છે, શ્રીમંતો તે પેટ ભરવા ખાય છે, જેને કારણે પેટમાં અન્ન ઓછું જાય અને સ્થૂળતા ઘટે. પરંતુ શ્રમજીવી ગરીબો માટે શાકભાજી બહુ જરૂરી નથી. કોઈ સંજોગોમાં મેદસ્વીઓ, શ્રીમંતો કે માંદાઓ માટે શાકાહારની હિમાયતને હજી વાજબી ગણાવી શકાય પણ તંદુરસ્ત, શ્રમજીવી અને અન્નાહારી વ્યક્તિ માટે શાકાહાર તદ્દન બિનજરૂરી અને કચારેક હાનિકારક બની જાય છે. આ સત્ય હકીકતનો બહુ ઓછો પ્રચાર કરવામાં આવે છે.

શાકાહારમાં આધુનિક વિજ્ઞાનની દિષ્ટિએ વીટામીન્સ, ક્ષાર વગેરે જે કેટલાંક જીવનોપયોગી તત્ત્વો છે તેનો લાભ લેવો હોય તો પણ તેની શ્રેષ્ઠ રીત શાકભાજીનો સૂપ બનાવીને પીવાની છે. આ સૂપ અંગ્રેજી શબ્દ નથી, પણ સંસ્કૃત શબ્દ છે અને આયુર્વેદમાં પણ તેનો મહિમા ગાવામાં આવ્યો છે. સૂપ શબ્દ જેમનો તેમ તેના મૂળ અર્થ સાથે સંસ્કૃતમાંથી અંગ્રેજીમાં ઉદ્ધૃત કરી લેવામાં આવ્યો છે. સૂપ બનાવવા માટે શાકભાજીને બાફી નાખવામાં આવે છે અને પછી તેના રેસાઓ ગાળી લેવામાં આવે છે. આને કારણે શાકભાજીનાં જે ઉપયોગી તત્ત્વો છે તે સૂપમાં સચવાઈ

રહે છે અને વીટકારક તત્ત્વો કચરામાં જતાં રહે છે, વળી તેને અગ્નિ દ્વારા સુસંસ્કૃત કરાયાં હોવાથી તેનું પાચન આસાનીથી થાય છે અને તે ગૅસ કરતાં નથી. શાકભાજીના સૂપની બાબતમાં પણ એક વાત યાદ રહે છે કે તેમાં હિંગ, જીરૂં, રાઈ, મેથી વગેરે વાતહરદ્રવ્યોનો વધાર પણ થવો જોઈએ. આમ કરવાથી વાયુનો પ્રકોપ થવાનો ભય ટળી જાય છે અને શાકભાજીનાં વીટામીન્સ તેમ જ ક્ષારોનો શરીરને લાભ મળે છે.

માણસ શાકાહારી હોય કે માંસાહારી, તેને અન્નાહાર વગર તો ચાલતું જ નથી. આજથી પાંચ હજાર વર્ષ અગાઉ લખાયેલા ચરકસંહિતા ગ્રંથમાં પ્રાણીઓના પ્રાણ તરીકે અન્નને દર્શાવવામાં આવ્યું છે. તેમાં કહ્યું છે કે મનુષ્યના શરીરનો રંગ, પ્રસન્નતા, ઉત્તમ અવાજ, પ્રતિભા, બુદ્ધિમત્તા, આરોગ્ય, શરીરની પુષ્ટિ, બળ, મેઘા વગેરે અન્નાહારથી જ પ્રાપ્ત થાય છે. અન્નાહારના મુખ્ય ખોરાક સાથે ઘી, તેલ, દૂધ, માખણ, છાશ, દહીં તથા આહારને સ્વાદિષ્ટ બનાવવા મસાલા ખાંડ, ગોળ, કોપરું,

Jan Jan

શીંગદાણા, તલ, ગરમ તેજાના વગેરેનો ઉપયોગ થઈ શકે. આ બધાં પૈકી કેટલાંકનો ઉપયોગ આહારના પાયન માટે થાય છે. તો કેટલાંકનો સ્વાદ માટે થાય છે. અન્નાહારને વધુ રોચક, પાચક અને દીપનકર બનાવવા જે કેટલાંક વ્યંજનોનો ઉપયોગ થાય છે, તેમાં શાકભાજી, કચુંબર, ચટણી વગેરેનો પણ સમાવેશ થાય છે. આ રીતે અન્નાહારના પૂરક આહાર તરીકે શાકભાજીને સ્થાન છે જ, પણ તેને જ્યારે અન્નાહારનો વિકલ્પ ગણીને ચાલવામાં આવે ત્યારે સમસ્યા ઉભી થાય છે. પ્રજાના આરોગ્યને જો સુધારવું હોય તો માંસાહાર અથવા શાકાહારને બદલે અન્નાહારની પ્રતિષ્ઠા કરવી જોઈએ.

જૈનદર્શને કાયમ માટે શાકભાજી ત્યજી દેવાની, છેવટે પર્વતિથિ (મહિનામાં બાર દિવસ શાકભાજી છોડી દેવાની) જે ધાર્મિક વાત કહી છે, તે કેટલી બધી વૈજ્ઞાનિક છે તે આ લેખથી સમજી શકાય છે.

- **વિકલ્પ ફીચર્સ** (સમકાલીનમાંથી સાભાર)



નીરક્ષીર વિવેકે તમારું જ તમને

દર વર્ષે ૪,૫૦,૦૦૦ જેટલા સાપોને મારી નંખાય છે.

બેઈજીંગ ચીનમાં અત્યારે 'સર્પવર્ષ' ચાલી રહ્યું છે. એ કારણે ચીનના બે સર્પ નિષ્ણાતોએ સાપને મારી નાખવા ઉપર પ્રતિબંધ મૂકવાની માગણી કરી છે. એવી ગણતરી કરવામાં આવે છે કે ચીનમાં તબીબી સંશોધન, દવાઓના ઉત્પાદન માટે અને રેસ્ટોરાંમાં વાનગીઓ માટે દર વર્ષે 3,00,000 થી ૪,00,000 જેટલા ઝેરી સાપો અને ૫૦,000 જેટલા બિનઝેરી સાપોને મારી નાખવામાં આવે છે. (ગુજરાત સમાચાર ૨૦-૨-૮૯)

માંસાહાર કરનારા ચેતો….

માંસાહારી લોકો કરતાં શાકાહારી લોકો ઓછા બિમાર પડે છે તેમ જ હૃદયરોગની અસર તેમ જ કેન્સરની શક્યતા પણ તેમને નહીંવત્ રહે છે એમ પશ્ચિમ જર્મનીમાં કરાયેલી મોજણીમાં જણાવ્યું હતું.

આરોગ્યની દષ્ટિએ (પણ ઇંડાં અને દૂધની બનાવટો સહિત) શાકાહારી ખોરાક લેનાર તેમ જ માંસ-મચ્છી પર આધારિત માંસાહારી ખોરાક લેનાર એ બંનેની સરખામણીમાં શાકાહારી ખોરાક લેનારનું નીચું લોહી દબાણ હોય છે. એમ જર્મન ટ્રીબ્યુને તેના અહેવાલમાં જણાવ્યું છે. ઉચુ લોહી દબાણ અને ચરબીનું ઉચું સ્તર વગેરે મુખ્યત્વે હૃદયરોગની તકલીક સાથે સંકળાયેલા છે. માંસાહારી લોકોની સરખામણીમાં શાકાહારી લોકો તેમનું વજન મર્યાદામાં રાખી શકે છે. એક જ ઉચાઈવાળા માંસાહારી લોકોની સરખામણીમાં તે જ ઉચાઈવાળા શાકાહારી લોકોનું વજન છ કિલોગ્રામ જેટલું ઓછું હોય છે.

હૉટલ, રેસ્ટોરંટ, રેક્ડીનાં ખાદ્યોત્યાગ.

0

ઓયંદેશમાં રાંઘેલી રસોઈ વેચવી તે પાપ મનાતું હતું. તેથી આ દેશમાં ક્યારેય હૉટલો હતી જ નહિ. પણ અંગ્રેજોના આગમન પછી હૉટલ, રેસ્ટોરંટ, બીયરબારો. પીત્ઝાલેંડ અને હવે પબ્સનો વાયરો વાયો છે. માણસ ઘરમાં નથી ખાતો એટલું બહારમાં ખાય છે. રવિવારનો દિવસ એટલે ભટકી ખાવાનો દિવસ બની ગયો છે. સાંજ પડતાં બધાએ મેક-અપ કરીને રેડી થઈ જવાનું. થ્રી સ્ટાર, ફાઈવ સ્ટાર કે સેવન સ્ટાર હૉટલોના બારણે પહોંચી જવાનું અને મનગમતી વાનગીઓ આરોગતા રહેવાનું. ડાયનીંગ ટેબલ પર ગોઠવાયેલા પરિવારને ભાન નથી હોતું કે આ વાનગીઓ કેવી રીતે બની છે. હૉટલની વાનગીઓ કચારેય ભક્ષ્ય હોતી નથી. ત્યાં બધી જ રસોઈ અળગણ પાણીથી રંધાય છે. બધા જ આટા બજારમાંથી તૈયાર લવાય છે. ગંદામાં ગંદી જગ્યાઓમાં રસોઈઓ રંધાતી હોય છે. સસ્તામાં સસ્તા મસાલા વપરાય છે. ટેસ્ટ માટે એસેન્સ અને કલર માટે જુદા જુદા રંગો વાપરવામાં આવે છે. તેલની જગ્યાએ ૬ રૂ. કિલોવાળી ભંડની ચરબી વપરાય છે. પાર વગરની ભેળસેળ થાય છે. વળી વધેલી રસોઈને બીજા દિવસે ગરમ કરીને ઉપયોગમાં લેવાય છે. ત્યાં નોકરીયાત રેઢીયાર માણસો પાસે કામ લેવાય છે. ઘી. તેલ. દઘ. પાણી જ્યુસના ભાજનો સાવ ઉઘાડા પડ્યા હોય છે. એમાં મચ્છર-વંદાથી માંડીને ગીરોલી અને ઉદર જેવા છવો પણ ખાબકતા રહે છે. દૂધમાં ઉદર પડે ને નોકર દૂધને ઢોળી નાખે તો તેના પગારમાંથી પૈસા કાપી લેવાય છે. માટે નોકરો ઉદર પડે તો ચીપીયાથી પકડીને બહાર ફેંકી દે છે. એ જ દધમાંથી તમને બાદશાહી ચા બનાવીને પીવડાવે છે. હૉટલો આરોગ્યને હશી નાખનારી છે. ત્યાંનું ૧ ગ્લાસ પાણી પણ ચોપ્ખું નથી. ડાહ્યા માણસે કયારેય હૉટલમાં પગ જ ન મૂકવો

જોઈએ.

સાધુઓ જ્યારે ધર્મતત્ત્વ સમજાવીને હૉટલોથી પાછા કરવાનું કહે છે ત્યારે લોકો માનતા નથી. ધર્મગુરુઓના વચનોની એ અવગણના કરે છે. અંતે કુદરત દોર હાથમાં લઈ લે છે અને હૉટલીયાઓને સીધા કરવા ધરતી પર પ્લેગ, કમળા, અને મેલેરીયા જેવા આગની જેમ કેલાઈ જતા દર્દોને ઉતારે છે. પછી લોકો ઉભી પૂંછડીએ સુરતવાળા નાસી ગયા હતા તેમ નાસી જાય છે. કાયમ માટે હૉટલમાં જવાની 'ખો' ભૂલી જાય છે.

જમાનાની સાથેસાથ જૈનો પણ હૉટલોમાં સારી સંખ્યામાં જવા લાગ્યા છે. રવિવાર જેવા દિવસોમાં તો સાંજે સાધુ-સાધ્વીજીને ગોચરી પણ ન મળે એવી પરિસ્થિતિ સર્જાય છે. ઘરના બધા જ સભ્યો સમુહભોજન કરવા હૉટલમાં પહોંચી ગયા હોય છે. મુંબઈની શીવસાગર, સુખસાગર જેવી હૉટલોમાં ચોમાસામાં ધંધામાં મંદી આવી જાય છે. ચોમાસં ઉતરતાં કારતક પુનમે પરદેશી ફ્લેમીંગોની જેમ પાછાં પંખેરા ઉતરી પડે છે. ક્યારેક લાઈનો લગાવવી પડે છે. આ બધો ધસારો મોટેભાગે જૈનબંધઓનો હોય છે. યાર માસ સાધુઓના પ્રવચનનો સત્સંગ મળતો હોવાથી રસનેન્દ્રિય પર કાબુ રહી શકે છે પણ સત્સંગ છુટતાની સાથે જ દબાયેલી સ્પ્રીંગ ડબલ જોરથી ઉછાળો મારે છે. ભૂખ્યાજનોનો જઠરાગ્નિ એકાએક જાગ્રત થઈ જાય છે. હૉટલોમાં તીડનાં ટોળાં ઉતરી પડે છે. આમ જ્યારે ને ત્યારે હૉટલમાં ઘસી જતા માણસોએ આગળનો લેખ વાંચી જવો. જેથી હૉટલોનો પુરો પરિચય મળી જશે. લેખમાં જે ફેક્ટ વિગતો રજૂ થઈ છે એ વાંચ્યા બાદ કોઈ પણ માણસ પોતાના આરોગ્યને હણી નાખતી, પૈસા પડાવીને રોગોની ભેટ આપતી હૉટલમાં ભૂલેચૂકે પણ પગ નહિ મૂકે.

હૉટલ, રેસ્ટોરંટ, લારીના ખાધો ત્યાગ

અંગ્રેજોએ છેલ્લા કેટલાક વર્ષમાં બ્રિટનના નાગરીકોએ કેવો આહાર લેવો તે નક્કી કર્યું છે. બ્રિટિશરો જે આહાર ખાય છે તેમાં ૭૦ ટકા ડબ્બાપેક અને કારખાનામાં પ્રક્રિયા કરેલો ખોરાક ખાય છે. તેને કારણે દોઢ લાખથી અધિક લોકો હ્રદયરોગથી મરે છે. **ૄદયરોગના હુમલાને કારણે ૩ કરોડ જેટલા કામના** દિવસો બગડે છે. તાજો ખોરાક જ આરોગ્યનું કારણ છે, વાસી ખોરાકથી રોગ આવે છે. હવે વિજ્ઞાનીઓએ નક્કી કર્યું છે કે ૩૫ ટકા જેટલા કેન્સરના રોગો ખોટા આહાર-વિહારથી થાય છે. ગુજરાતમાં હમણાં કુલ્ફી ખાવાથી બાળકોનાં મરણ થયા છે. જગતભરમાં ફડ-પોઈઝનથી મરણ થવાનું પ્રમાણ દિનદિન વધતું જાય છે. 'ન્યુ સ્ટેટ્મેન્ટ્સ' નામના બ્રિટિશ સપ્તાહિકે તારણ કાઢ્યું છે કે ચરબી, ખાંડ અને મીઠાનો આહાર કરવાથી એલર્જી વધે છે. ઓછા થૂલાવાળા ખોરાકને કારણે કબજીયાત થાય છે. વીટામીનની ટીકડી ગમે તેટલી ખાવ પણ જો તમે આહારમાં ગળ્યા પદાર્થી અને નિમકવાળા પદાર્થો વધુ ખાવ તો વીટામીનોની પામી પેદા થવાની. આહારમાં વિવેક રાખવાની વાત ભલી ગયા છીએ. કસ વગરના આહાર લેવાને કારણે આપણામાં અશક્તિ ને થાકનું પ્રમાણ વધ્યું છે.

. તંદુરસ્ત માનવી માટે ગાયનું દૂધ શ્રેષ્ઠ છે, કારણ કે જે તાકાત આખલામાં છે તે પાડામાં નથી. ભારતનો માનવી ભૂલી ગયો છે કે, ગાયના દૂધમાં ઓછું કોલેસ્ટ્રરોલ છે અને વધુ વીટામીન છે તથા આંખનું તેજ વધારનાર છે.

ધનિક લોકો પ્રોસેસ્ડ કરેલા ખાદ્યો ખાવા માંડયા છે તે જોઈને મધ્યમ વર્ગના લોકો પણ કસ વગરનો અને મોંઘો આહાર ખાવા માંડયા છે. મેંદાવાળા અને ભારે ખોરાંક ખાવાથી બીમાર પડ્યા પછી જે દવાઓ ખાઈએ છીએ તે વધુ નુકશાન કરે છે. દા.ત. બ્લડપ્રેશર ઓછું કરનારી સેલાકીનની દવા લેવાથી લીવર બગડે છે. પીડા નાશ કરનારી દવાઓ પણ લીવર અને

કીડની ખરાબ કરે છે. તમે રેલ્વે સ્ટેશન પર મળતો જે એપલ-જ્યુસ પીઓ છો, તેમાં ભાગ્યે જ સફરજનનો કોઈ અંશ હોય છે.

અલ્સર અર્થાત્ પેટ કે આંતરડામાં થતું ચાંદુ અતિ વ્યગ્નતાને કારણે તેમજ એસીડીટી વધારનાર ખાટાં-તીખાં-તળેલા ખોરાક ખાવાથી થાય છે. તે અલ્સર મટાડવા સિમેટિડીન લેવી પડે છે, જેનાથી માણસનું પૌરુપત્ત્વ ઘટે છે. કહે છે કે કેળાં થકી પેટની દીવાલોમાં મ્યુકોસ સેલ્સ અર્થાત્ કોમળ ત્વચાની વૃદ્ધિ થાય છે અને તેથી તે પેટના અલ્સર સામે રક્ષણ આપે છે.

લંડનથી પ્રગટ થતાં 'ગાર્ડિજન' નામના સાપ્તાહિકનો રિપોર્ટ: "બાલ્ટિમોર યુનિવર્સિટીના ગુનાશાસ્ત્રના પ્રોફેસર ડિયાના ફિશ્બીને ફ્લોરિડા રાજ્યની જેલના ગુનેબારો ઉપર પ્રયોગ કર્યો. તેમાં માલુમ પડ્યું કે અમુક ગુનેગારોના જુથને રીફાઈન્ડ કરેલા અનાજના ખાદ્યો તેમનાં ખોરાકમાંથી પાછા ખેંચી લીધા તથા મેંદા અને ખાંડ આપવાનું બંધ કર્યું તો તેઓ વધારે શિસ્તથી વર્તતા હતા અને ઓછા આક્રમક થતા હતા. ત્યારબાદ ફરીથી તેમને જ્યારે મેંદો, ખાંડ વગેરેનો આહાર તથા તળેલો અને ગળ્યો ખોરાક આપવા માંડ્યા ત્યારે તેમની વર્તણુંકમાં વિકૃતિ આવી. ઘણાંને અનિદ્રાનો રોગ થયો. બીજા બાળકો માટેના કેન્દ્રમાં તરુણ બાળકો જે અતિ તોફાની હતા તેમના ખોરાકમાંથી રીફાઈન્ડ, ખાંડ, સોફ્ટ-ડ્રિંક વગેરે બંધ કરી નાખ્યા અને તેમને તાજાં ફળોનો રસ આપવા માંડયો તો તેમના તોફાન ઓછાં થઈ ગયાં. બીજા એક પ્રયોગમાં માલમ પડ્યું કે વધુ પડતાં પ્રોસેસ્ડ ખાદ્યો, દૂધ અને કોકોકોલાના પીજ્ઞાં આપવાથી ગુન્હેગારો વધુ આક્રમક બનતાં હતાં.

આહાર અને આરોગ્ય વિશે મોટાભાગના લોકોને જોઈએ એવું જ્ઞાન નથી માટે આરોગ્યને સુરક્ષિત રાખનાર આહાર વિજ્ઞાનના અભ્યાસની જરૂર છે. આ લેખમાં આરોગ્યને લગતી વાતો એક એન્સાઈકલોપીડિયા રૂપે ટૂંકમાં કહેવા માગું છું. પરંતુ તે પહેલા એક વાત યાદ રહે કે, ઈંગ્લેન્ડના રોગનિવારણ શાસ્ત્રના ડૉ. સર રિચાર્ડ ડૉલની વાત તમામ દેશના આરોગ્યશાસ્ત્રીઓએ સ્વીકારી છે:- 'તમારે કેન્સર, હૃદયરોગ, હાઈપર-ટેન્શન, ડાયાબીટીઝ, આંતરડાનું અલ્સર અને કબજીયાત. આદિ રોગોથી દૂર રહેવું હોય તો તમારે ઉચી કેલેરી આપતાં આખા અનાજ, હાથે દળેલો આટો, ઘૂલાવાળા આટાની રોટી, કઠોળ, લીલા શાકભાજી અને કળનો ખોરાક પર્યાપ્ત છે. નુકશાનકારી ચરબી, ઈડા, માંસમચ્છી અને ગળ્યા પદાર્થો ખાસ છોડવા જોઈએ.'

આરોગ્યનો આ જ્ઞાનકોશ સાચવી રાખશો તો ઉપયોગી થશે :

• એડિટિઝ: પાંચ હજારથી વધુ વર્ષ પહેલાં, સૌ પ્રથમ માનવીએ તેના ખોરાકમાં મીઠાનું ઉમેરણ કર્યું. ત્યારથી લોકો ખોરાકના સ્વાદને વધારવા ખોરાકમાં કંઈ ને કંઈ ઉમેરણ કરે છે. 'મોનો સોડિયમ ગ્લુકોનેટ' નામનું કહેવાય છે તે દાળ, પીઝા વગેરેમાં વાપરવાથી સ્વાદ વધે છે. ચાઈનીઝ વાનગીમાં તો 'આજિનો-મોટો' હોય જ. આના વપરાશથી કેન્સર થાય છે.

ઉપરાંત તળેલી વેકર, બિસ્કીટ અને બીજી પેકેટની ચીજો કે જેમાં તેલ કે ઘી વપરાયું હોય છે તે પેકેટ જો લાંબો સમય પડ્યું રહે તો તેલ ખોરું થઈ જવાથી બગડી જાય; પણ આમ ન બને તે માટે તેમાં 'એન્ટીઓક્સિડન્ટ' કક્ષાના રસાયણોનું ઉમેરણ થાય છે. બટેટાની વેકર અને ખારી બિસ્કીટમાં 'બુટિલેટેડ હાઈડ્રોએક્સિટોલ્યુન' આવે છે. તેનાથી ચામડી બગડે છે, બાળકોનાં મગજ બગડે છે અને બાળકો 'હાઈપર એક્ટીવ' બને છે.

ફળો કે શાકભાજી તાજાં જ ગુણકારી છે, પણ હવે સૂકવેલાં ફળો કે ડબ્બાપેક ફળોને રૂપાળાં રાખવા તેમાં કૃત્રિમ રંગ નંખાય છે. દૂધનો પાવડર સફેદ દેખાય તે માટે તેમાંય કૃત્રિમ રંગ આવે છે. કન્ડેન્સ્ડ મિલ્કના ડબ્બામાં પણ કૃત્રિમ રંગ આવે છે. ઈન્સ્ટન્ટ કૉફીમાં પણ કૃત્રિમ રંગ આવે છે. કૃત્રિમ રંગો,

કોલ-ટાર વિ. ડામરમાંથી બને છે. તેમાં ટારટ્રાજીન નામનો કૃત્રિમ રંગ ખાદ્ય પદાર્થીમાં આવે છે, તેથી બાળકોને નુકશાન થાય છે.

હૉટલમાં તમે પુડિંગ કે મિલ્કશેક પીવો છો, આઈસક્રીમ ખાવ છો તેમાં 'ઈમલ્સીકાયર અને સ્ટેબીલાઈઝર'નામના રસાયણો ઉમેરાય છે. મિલ્કશેકને અને આઈસક્રીમને કૃત્રિમ રીતે ઘટ કરવા તેમાં ઈમલ્સીફાયર વપરાય છે. દરેક તૈયાર ખાદ્યપદાર્થોને સ્વાદ અને સુગંધ આપવા તેમાં ફ્લેવર્રીંગ એજન્ટો નંખાય છે.

"મિત્રો! તમે જાણો છો? તમારા દૈનિક ભોજનમાં તમે પાંચ હજારથી પણ વધારે અકુદરતી રસાયણો લો છો! તમે દર વર્ષે છ રતલથી પણ વધારે પ્રમાણમાં બનાવટી સંરક્ષક દવાઓ (Preservatives)ના ભોક્તા બનો છો! પરિણામે મેદવૃદ્ધિ, હૃદયરોગ, મધુપ્રમેહ અને કેન્સર જેવા રોગોના શિકાર પણ બનો છો.

(ગાર્ડિજન મેગેઝીન)

ડૉ. ડેવીડ બોલે છે.

આવા રોગો માનવજાતિના ઇતિહાસમાં આવા વિશાળ પાયા પર ક્યારે પણ વિકસ્યા નહોતા! સમજી લો કે કઈ રીતે આપણી સુધરેલી દુનિયામાં આ રોગો કાબૂ બહાર જતાં રહે છે. તમારા સડેલા ભોજનના Routine Diets પરિણામરૂપ આ રોગો છે! તમારા આ જાતના ખોરાકના ઉત્પાદકો બીજા કોઈ નહિ પણ આપણા અમેરિકાના રાક્ષસી કારખાનાં. આ કારખાનાના સંચાલકો તથા આ જાતના ભોજન તથા પીણાં વેચનારા દલાલો આ પ્રકારના બનાવટી રસાયણોથી ભરેલી આ વસ્તુઓને આરોગ્યવર્ધક કહે છે. આ અસત્યને સત્ય તરીકે પૂરવાર કરવાનું કાર્ય પણ જંગી પાયા પર ઉપાડ્યું છે. તેને માટે વાર્ષિક પ્રચારનું મોટું તંત્ર તેમણે સ્થાપ્યું છે. આવા પ્રચારમાં બે અબજ ડૉલરથી પણ વધારે રકમ હોમવામાં આવે છે.

આગળ વધીને ડૉ. ડેવીડ અમેરિકન જનતાને

ચેતવે છે કે, 'વહાલાં અમેરિકન ભાઈ-બહેનો! છેલ્લામાં છેલ્લા આધારભૂત વૈજ્ઞાનિક પૂરાવાની વાત પણ જરા સાંભળી લો! આ જગતમાં સૌથી વધારે આરોગ્યપ્રદ ખોરાક ખાનારા તમે અને તમે જ છો!

You eat one of the worst diets in the world and it is hursting you and your children more than you are willing to admit.

અંતે ડૉ. ડેવીડની વેદના પરાકાપ્ટાએ પહોંચે છે. 'મિત્રો તમને કચરા જેવો ખોરાક Garbage Food આપવામાં આવે છે. તે ખોરાકને આધુનિક ભોજન Modern Dietના નામે ઓળખવામાં આવે છે.

ઓ અમેરિકન લોકો ! તમારા અને તમારાં સંતાનોના અસ્તિત્વ સામે કોઈ ભયંકર અણુશસ્ત્ર ભયરૂપ નથી પણ આજના રાત્રિભોજનમાં તમારી થાળીમાંથી શું જમશો તે જ વધારે ભયરૂપ છે."

તેમણે અમેરિકાની પ્રજા સમક્ષ એક વધારે વખત માની ના શકાય એવું સત્ય ઘર્યું છે. તેમણે લખ્યું છે: 'આફ્રિકા સહિતના ત્રીજા વિશ્વના ગરીબમાં ગરીબ લોકો પણ અમેરિકનો કરતાં વધારે પોષણક્ષમ ખોરાક લે છે. સદ્ધર હકીકતોથી પૂરવાર થયેલા આંકડા કહે છે કે ત્રીજાવિશ્વના આ ગરીબ લોકો કેન્સર, હૃદયરોગ, મધુપ્રમેહ જેવા અમેરિકા માટે સહજ થઈ ગયેલા રોગોમાં બહુ ઓછા સપડાય છે. હા, આ કહેવાતા પછાત દેશોના જે વર્ગ અમેરિકનોનું અનુકરણ કરી મોટાં યંત્રો દ્વારા કેન્દ્રિત રૂપે રંધાઈ બજારમાં તૈયાર વેચાતો વાસી ખોરાક ખાવાની ટેવ પાડે છે તે વર્ગને અમેરિકનોની માફક આ બધા ભયંકર રોગો મજબૂત પકડમાં લે છે.'

કહેવાતા આરોગ્યવર્ધક કોકોકોલા, સેવન-અપ, પેપ્સીકોલા જેવાં સુઘરેલા વર્ગમાં આસને બેઠેલાં પીજાઓનાં ભયસ્થાનો સામે વૈજ્ઞાનિક સાબિતીઓની સદ્ધરતા પણ આ લેખકે રજૂ કરી છે. આ માનવતાવાદી ડૉક્ટર આવા પીજાંઓ સામે લાલબત્તી ઘરીને તેમનાથી દૂર રહેવા અમેરિકન જનતાને અંતરતલને સ્પર્શી જતી સલાહ પણ આ પુસ્તકમાં સતતરૂપે આપ્યા કરે છે. અમેરિકાની ગંજાવર નફો કરતી 'Food Industry'ને તેઓ સલાહ આપે છે કે ભગવાનની ખાતર, અમેરિકાની ભાવી પેઢીના ભલા ખાતર આ જાતની આર્થિક પ્રવૃત્તિમાંથી બહાર નીકળી જવાની આ બધી કોર્પોરેશનોને તેમણે ભારપૂર્વક વિનંતી કરી છે.

અમેરિકાની 'ફૂડ એન્ડ ડ્રગ એડમીનીસ્ટ્રેશન' નામનું તંત્ર કરોડો અમેરિકનોને રોગી કે નિરોગી બનાવી શકે. આ તંત્રના સંચાલકોને ડૉ. ડેવીડ કહે છે, 'તમે મોટા પગારો, સગવડો, પેન્શનો અમેરિકન લોકોના પૈસામાંથી જ મેળવો છો, માટે તે લોકોનું કલ્યાણ થાય, આરોગ્ય સુઘરે, તે જોવાનું તમારું કામ છે. ભૂતકાળ અને વર્તમાનની ભૂલોમાંથી બહાર આવી જનતાનું ભલું કરો તે જ અમે માગીએ છીએ.'

મીઠામાં આયોડીન ઉમેરવાની વિરુદ્ધમાં આ ડૉકટર બીજાં સત્યો ઉપર પણ ભાર મૂકે છે. 'દૂધની બનાવટો અને કેટલાંક ફળો અને શાકભાજીમાંથી માણસ સહજ રીતે પૂરતું આયોડીન મેળવી લે છે. આથી પણ અકુદરતી રીતે તૈયાર કરેલું આયોડીન મીઠામાં ઉમેરવાનું કશું કારણ નથી. બિનજરૂરી આયોડીનથી રોગોને આમંત્રણ મળે છે.

ઘણાં આરોગ્યપ્રેમીઓ પોતાના ભોજનમાંથી મીઠાનો સંપૂર્ણ ત્યાગ કરે છે. આ લોકો પ્રમાણમાં વધારે સારું આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવા ભાગ્યશાળી બને છે. અનુભવનું આ નિર્ભેળ સત્ય ન વિસરીએ.

ડૉ. ડેવીડે આવાં અનેક કારણોને લીધે અમેરિકામાં વેચાતા આહારને તેમના પુસ્તકમાં વારંવાર Junk Food, Rutten Food, Garbage Food જેવાં શબ્દો દ્વારા છતો કર્યો છે. તેમણે પાંચ હજાર અકુદરતી રસાયણો પ્રત્યે લોકોનું ધ્યાન દોર્યુ છે. મીઠામાં ઉમેરવામાં આવતું આયોડીન પણ તેમાંનું એક છે. આવા આરોગ્યના શત્રુઓની પ્રશંસા કરવાનું કશું કારણ ન હોઈ શકે.

આપણા માટે ડૉ. ડેવિડની વાતો લાલબત્તી સમાન છે. સવેળા ચેતીએ !

(આહારશુદ્ધિમાંથી સાભાર)

બાવા-પીવાના શોખીન લોકોના પેટમાં ઉકરડો ઠલવાય છે.

🚈 ઐલેશ શુકલ

છેલ્લા એક અઠવાડિયાથી સુરતમાં ઑપરેશન હેલ્થ-કેર ચાલી રહ્યું છે. ગયે વર્ષે સુરતમાં ભારે વરસાદ અને પૂરથી થયેલી ગંદકીમાંથી પ્લેગ ફાટી નીકળ્યો હતો. અનેક લોકોએ જીવ ગુમાવ્યા.

સ્વચ્છતા અને આરોગ્યની જાળવણી માટેની ઝુંબેશ દરમ્યાન લારી, ગલ્લા, હૉટેલો અને ફેકટરીઓનું ચેકીંગ થયું. સુરતીઓ જેના પર અકરાંતિયાની જેમ તૂટી પડતા એ ખાદ્યપદાર્થો અને તેમાં વપરાતા કાચા માલની તપાસ થઈ. એ તપાસમાંથી મોંમાં પાણી આવવાને બદલે ઉબકા આવે એવી માહિતી હાથ લાગી.

પંજાબી વાનગીઓમાં વપરાતું કઠોળ સડેલું અને જીવાતવાળું હતું. તૈયાર લેમન જ્યુસની બાટલીઓમાં મંકોડાએ અને ઘીના તપેલામાં વાંદાએ સમાધિ લીધી હતી. બનાવીને ભરી રાખેલી મીઠાઈઓ પર જમીન લછવાના મસોતાં ઢાંકેલાં હતાં. ઢાંકયા વગરની મીઠાઈઓ પર બેસુમાર માખીઓ બણબણતી હતી. એસેન્સ અને ફૂડ કલરની એકસપાયર્ડ ડેટ વીતી ગઈ હતી. કેરીનો રસ કાઢીને પેક કરતી ફેકટરીઓમાં કીડી. મંકોડા ઈયળોવાળી સડેલી કેરીઓ ઉપયોગમાં લેવાતી હતી. તૈયાર અથાણાં ગંધાઈ ઉઠયાં હતાં. સડેલા ટામેટાંમાંથી બનેલા વાસ મારતા સોસને પાલડરવડે વાસરહિત બનાવી પેક કરાતો હતો. વાસણો પરની ઘૂળ અને ગંદકી તો સમજ્યા પણ આજબાજ પડેલી ઉદરની લીંડીઓ સાફ કરવાની તકલીફ સુદ્ધાં માલિકો લેતા ન હતા. જાણીતી બેકરીમાં ફુગવાળા પાંઉને ઓવનમાં શેકીને ટોસ્ટ બનાવવાનું કામ ચાલતું હતું. બાજુના સંડાસમાંથી આવેલી માખીઓ બિસ્કિટ અને કાચી સામગ્રી પર નિરાંતે આંટા મારતી હતી.

સરકારી તંત્રે ખાવાના શોખીન સુરતીઓને આ

બધાની જાણ કરીને સંતોષ લીધો કે લાલબત્તી ધરવાની કરજ આપણે બજાવી લીધી, હવે લોકો ધ્યાન રાખશે, પણ એ એમની ભૂલ હતી. રિવવારે ખાવાના શોખીન સુરતીલાલાઓ તો ફરી એ જ ઉત્સાહથી લારી, ગલ્લા અને હૉટલો પર તૂટી પડયા. શ્રી સ્ટાર, ફાઈવ સ્ટાર અને હવે સેવન સ્ટાર હૉટલોના નામો સાંભળીને મોંઢામાંથી લાળ ટપકાવતા માણસોને હવે તો ચોક્કસ ભાન પડશે કે હોમ ટુ હૉટલ અને હૉટલ ટુ હૉસ્પિટલ.

કિલો દીઠ ૧૮૦ થી ૨૪૦ રૂપિયા સુધીના ભાવે વેચાતી કાજુકતરી, અંજીરરોલ, લચ્છરબડી, રસઅંગુર અને રસમલાઈ જેવી મોંઘીદાટ મીઠાઈઓ સસ્તા અને વાસી માવામાંથી બનાવવામાં આવે છે એવી ફરીયાદ પહેલેથી હતી. તેમની મીઠાઈનાં સેમ્પલો ખરાબ નીકળતાં ટ્રક ભરીને મીઠાઈ ફેંકી દેવી પડી.

અન્ય મીઠાઈવાળા પણ ચૂપ રહેવાનું પસંદ કરે છે. 'આ જ સાહેબો સાથે પનારો પડવાનો છે. પછી બચાવ કે ખુલાસો કરીને શું કાંદો કાઢવાના છીએ ?'

હકીકતમાં ચંદીપડવાને દિવસે બનતી ઘારીઓના માવા છ-છ મહિના જૂના હોય છે. એક જ દિવસે સેંકડો કિલો મીઠાઈ બનાવવાની હોય ત્યારે માવાની વ્યવસ્થા રાતોરાત થઈ શકે નહીં તેથી કૉલ્ડ સ્ટોરેજમાં મહિનાઓ અગાઉ ઘી અને માવાનો સંગ્રહ થવા માંડે છે. જો કે ચાલુ દિવસે બનતી મીઠાઈઓમાં વપરાતો માવો પણ જૂનો જ હોય છે એમ મોટા ભાગના મીઠાઈવાળા ખાનગીમાં કબલે છે.

આર. કે. ક્રૂડ્ઝવાળા ટોમેટો કેચપ, કેરીનો રસ અને અથાણાં બનાવી ગુજરાતભરમાં વેચે છે. ચેકીંગ દરમ્યાન તેની ફેકટરીમાંથી બગડેલી, સડેલી, જીવાતવાળી કેરીઓ મળી આવી. રસ સંઘરવાની ટાંકી ગંદી, ફ્રુગવાળી અને વાસ મારતી હતી.

> હોમ ટુ હૉટલ, હૉટલ ટુ હૉસ્પિટલ જવાનું માંડીવાળો

ગુજરાતી આઈટમોનું ઘોવાણ થઈ ગયું છે.

અંગ્રેજીમાં એક રૂઢ પ્રયોગ છે : ઓફ એ કાઇન્ડ. રેન એન્ડ માર્ટિનનું ગ્રામર તમને કહેશે, વી હેડ ટી ઓફ એ કાઇન્ડ એટ ધ રેલ્વે સ્ટેશન. ઓફ એ કાઇન્ડ એટલે શું વારું ? એટલે એ જ કે નામને વાસ્તે આને યા કહેવાય, પણ કાંઈ ખરી ચા નથી. કપ છે, યા જેવો કલર છે, ઉકાળેલું ગરમ પાણી છે. વરાળ નીકળે છે. ક્યુલિનરી આર્ટ ધીરે ધીરે અદશ્ય થઈ રહી છે. દાદીમાં કે નાની બનાવતાં હતાં એવાં અથાણાં કે એવી વડી આજે ક્યાં બને છે ? મહિલામંડળોનો મહ પણ સ્પુરિયસ, ફેક અને સુડો હોય છે. તરલા દલાલની રેસિપી કિતાબ કિચનમાં ઉઘાડી રાખીને તેમાંથી કોપી કરવાથી જેન્યુઈન અસલી ચીજ બની શકતી નથી. ખાઉ બજારથી માંડીને ફાઈવસ્ટાર હૉટેલો સુધીની ઇટરીઝમાં મોટાભાગની વાનગીઓ કેક હોય છે. મુંબઈમાં ૨૫ જેટલી જગ્યાઓ બટાટાવડાં માટે વપજ્ઞાય છે. લોકો ઠેઠ ખાપોલી સુધી બટાટાવડાં ખાવા જાય છે. જેન્યુઇન કેટલાં અને ઓફ એ સોર્ટ કેટલાં ? ૫૦ વર્ષ પહેલાં મુંબઇમાં કિંગ્ઝ સર્કલ ઉપર રામનાયકની અસલી ઉડિપીના જેવી ઇડલી કે જેવા ઢોંસા મળતા હતા એ કવોલિટી આજે કર્યા છે ? અડદ અને ચોખાનું મિકસ બરાબર નથી હોતું. પલાળેલા અડદને પથ્થરથી લસોટવાને બદલે હવે મિકસરનો ઉપયોગ થાય છે. બોટાદમાં કે ઘંઘુકામાં કે નડિયાદમાં કે ડાકોરમાં ચાર દાયકા પહેલાં જે ગોટા મળતા હતા તે આજે ક્યાં છે ?

રસોઇ શીખવવા માટેના અનેક કલાસ ચાલે છે. તેમાં કેક અને પેસ્ટ્રી અને પીઝા બનાવવાનું શીખવવામાં આવે છે. દાળઢોકળી કે હાંડવો કે ખીચડો કે થૂલી કે બાજરીના રોટલા કે મોંમાં મૂકતાંવેંત ઓગળી જાય એવી પૂરી, કે ઓરમું (ફાડાની લાપસી) કે ફરસી ગોબાપૂરી કે વાલ કે કારેલાંનું શાક કે શીરો કે રાબ કેમ બનાવવી તે કોઈ શીખવતું નથી. સાદી રોટલી (ફ્લકાં) કે છોતરાંવાળી મગની દાળ કે

ઢોકળીવાળી કઢી કે ઓસામણ બનાવવાનું (ઓફ એ કાઇન્ડ નહિ, જેન્યુઇન સ્ટફ) કેટલી યુવતિઓને આવડે છે ? ખાખરા, મઠિયાં, મૃઠિયાં બોળો, પાપડ, ગોળપાપડી, ખીચું, થેપલાં, ફૂલવડી, સાથવો, પુડલા, શક્કરપારા અને એવી અસંખ્ય ટિપિકલી ગુજરાતી ડેલિકસીઝનો આપણાં રસોડામાંથી જ નહિ. ધીરે ધીરે આપણા શબ્દકોશમાંથી જ ઉલાળિયો થઈ જશે. વેઢમી (પૂરણપોળી), દૂધપાક, બાસુદી, ચુરમાના લાડવા, ઊંઘીયું, બાટી, વાલની દાળ, છૂટી દાળ, ત્રેવટી દાળ, વડી વગેરે ઓરિજીનલ ગુજરાતી આઈટેમોનું ગાંધીવાદી મુલ્યવાદીઓની બાનીમાં કહીએ તો ધોવાણ થઈ ગયું છે. ગુજરાતણો રસોઈની કળા (કયુલિનરી આર્ટ) ભૂલી રહી છે. ઢાકાની ડેલીકેટ ટેન્ડર મલમલ વણનાર ક્રાફ્ટ્સમેનોનાં કાંડાં કાપી નાખવામાં આવ્યાં હતાં. ગુજરાતણોએ જાતે કાંડાં કાપી આપ્યાં છે. સિંધીઓ પાર્ટીશન પછી ગુજરાતમાં પાણીપુરી અને દહીંબટાટાપૂરી અને પકોડીભેળ લઈ આવ્યા. હમણાં પીઝાનું જોરદાર આક્રમણ થયું છે. પિઝારિયો ઉનો (ઉનો એટલે નંબર વન) અને લા પિઝારિયા અને પીઝા હટની બોલબાલા છે. ફ્રેન્કીથી માંડીને હેમ્બરગર અને કોર્નકલેકસ જેવાં કહેવાતાં કાસ્ટફડ પાછળ ગાડરીયાં દોડયે રાખે છે. કાઠિયાવાડીઓ કહેશે, હાય્લું છે.

જમાનો સાચ્યાં નહિ, ફટાકીયાં મોતીનો છે, કલ્ચર મોતીનો છે. મુંબઈમાં દર સાતમી દુકાને એક રેસ્ટોરાં છે. ઢોરની જેમ લોકો એમાં ઘૂસે અને બાપડા જે આપો તે ખાઈ જાય. સામાન્ય લોકો ચૂઝી નથી હોતા. તેઓ ફસી કે ફાસ્ટીડિયસ નથી હોતા. તેઓ સ્વાદના આનંદ ખાતર નહિ પણ પેટને ઠાંસીને ભરચક કરવા કે ટાંકી પૂરવા માટે ખાયપીએ છે. ફલાણી જગ્યાએ કચોરી કે પેટીસ કે પાણીપૂરી બહુ સારી મળે છે એવો પ્રચાર ચાલે એટલે લોકોની કતાર લાગે છે. આવાં દસમાંથી નવ જોઈન્ટમાં કે બિસોમાં કે ધાબામાં એકદમ કચરપટ્ટી માલ મળે છે. સ્ટેન્ડર્ડ ભજીયાં કે પાતરાં કે દહીંથરાં કે ફાફડા ક્યાં મળે છે? એને માટે કોઈ બેઝિક ડ્રેકોનિયન રુલ્સ ખરા?

ઇડલીમાં રવો અને મેંદો ભેળવવામાં આવે ત્યારે તેને ટેકનીકલી ઇડલી કહેવાય ?

ચળકે તેટલું સોનું નથી. પોતાને જગતભરના પીઝામેકર્સનું પેરન્ટ ઓર્ગેનિઝેશન કહેવડાવતા નેપલ્સ પીઝા એસોસિયેશને હમણાં ગુસ્સાભેર કહ્યું છે કે જગતભરમાં પીઝા બનાવવાના ઠેકા લઈને જે ટોળાબંધ કેટરરો હાલી નીકળ્યા છે તેમાં દસ હજારમાંથી નવ હજાર નવસો નવ્વાણું તો એકદમ ભંકસ છે. ફ્રેન્ચ બ્રેડને માઇક્રોવેવ ઓવનમાં ઠઠાડી દીધી અને માથે પાઈનેપલના કટકા મૂકી દીધા એટલે કાંઈ પીઝા ન બની જાય. નેપલ્સવાળાઓ હવે કદાચ અસલી પીઝાની અસલી ફોર્મ્યુલા માટે પેટન્ટ રાઇટ કે ટ્રેડમાર્ક કઢાવશે. તેઓ કદાચ ઇન્ટેલેકચ્યુઅલ પ્રોપર્ટી રાઇટ્સનો દાવો કરશે. તેમનો મોટ્ટો (ઉદ્દેશ) છે પ્રિઝર્વિંગ પીઝા ઈન ઇટરૂસ વર્જિન સ્ટેટ. આજે તો ભરીબજારે પીઝાનું શિયળ લુંટાઈ રહ્યું છે ! ખબરદાર ! જગતભરમાં દર મિનિટે જે ટનબંધ પીઝા ખવાય છે એ તો હલકી જાતના મેંદાનો ચામડા જેવો ચવ્વડ જાકો રોટલો છે. માથે ગ્રેટેડ ચીઝ અને ડુંગળીના ટુકડા અને કેપ્સીકમ મરચાના કટકા ભભરાવીને ચીપ સોસ રેડો એટલે હોંશીભિખારી બેવકુફો ગળચી જાય એ સ્ટફ. નેપલ્સ પીઝા એસોસિયેશન, મદ્રાસના ઘ હિન્દુ દૈનિકના કહેવા પ્રમાણે હવે જગતભરના પીઝાભક્ષકોને ગાઈડલાઈન્સ આપશે : વોટ ઇઝ પીઝા એન્ડ વોટ ઇઝ નોટ ? ઊંઘીયું અગાઉ શી રીતે બનતું હતું ? માટીના માટલામાં સઘળો પેરાફર્નિલિયા ઠાંસીને ભરીને પછી તેનું મુખ બંધ કરીને તેને ઘરતીમાં ઉડે ઉતારવાનું અને પછી તેને ચોમેરથી પેટાવવાનું. ઉંઘે માથે થાય તે ઊંઘીયું ઈન શોર્ટ. પીચડી માટીના મટકામાં થતી અને રોટલો માટીની રેગ્યલર (નોનગ્રીઝી, નેચરલી) તાવડીમાં થતો. રોટલો કાંઈ ભાખરીની જેમ વણાય નહિ, બે હાથ વડે તેને ટીપાય, ટીપવું ઇઝ ધી વર્ડ. આજે જ્યાં મનુષ્યનાં બચ્ચાં જ ટેસ્ટટયુબમાં ઉછરે છે ત્યાં રોટલાની કે ખીચડીની વર્જિનિટી કયાં રહે ?

રોમનો તો પીઝાને ધ બિબ્લિકલ (બાઈબલના

સમયમાં વપરાતું એવું) ફ્યુએલથી એટલે લાકડાંના અગ્નિથી પકવતા હતા. ઈસ્વીસન ૧૮૬૧માં પીઝા ૮૦૦ ડિગ્રી ફેરનહીટ જેટલી આગમાં બનતો હતો. યહદી અને ખ્રિસ્તી ધર્મમાં બેઝિક બ્રેડનું (રોટલાનું) અદકેરું મહત્ત્વ છે. બ્રેકિંગ ધ બ્રેડ (સાથે બેસીને રોટલાનાં બટકાં ખાવાં) એ તો કોમુરેડરીનં (બિરાદરીનું) પ્રતીક હતું. સોહરાબ મોદીની યહુદી નામની ફિલ્મમાં બનાવટી જ્યુ દિલીપક્રમાર બ્રેડને બ્રેક કરવાનું ટાળે છે અને મીનાકુમારી ત્યારે વૈવૈવૈવૈ મેરી જાં મેરી જાં ગાવાને બદલે ગુસ્સાથી લાલચોળ થઈ જાય છે. નેપલ્સ પીઝા એસોસિયેશને કહ્યું છે કે કચરપટ્ટી સુડો પીઝા બનાવવો એ તો ક્રાઈમ અગેન્સ્ટ હ્મુમેનિટી છે : ઈટાલિયન ફ્લોર, ફ્રેશ બેસિલ અને સ્નોવ્હાઈટ મોઝારેલ્લા વિના કદી પીઝા બનાવાય નહિ, બાય ઑર્ડર, ફ્રેન્ચો પણ આવા જ કાસ્ટીડીયસ છે. તેઓ વાઇનની વર્જિનિટી બાબત પીઝાવાળા ઇટાલિયનોના જેટલા જ જેલસ છે. આપણાં જયલિલતા જયરામ શું ઇડલીના ટેકસ્ચર વિશે આવો ચુસ્ત અશ્ર્રહ રાખશે ? ફૂલ જેવી કુમળી ઇડલીને બદલે કયાંક તો ગ્રેનાઈટ રોક જેવી ઇડલી મળે છે. અમદાવાદીઓ ઇડ્રલીને ઇટ્રલી અને ડોસાઇ (ઢોસા)ને ઢોંસા (અનુસ્વાર) કહે છે. સ્ટાર ટી.વી. ઉપર ૨૪ કલાક વિદેશી વાનગીઓ બનતી રહે છે. ૨૫ કરોડ સ્ટ્રોન્ગ મિડલ કલાસ ભારતમાં કન્ઝયુમરીઝમથી ફાટફાટ થઈ રહ્યો છે ત્યારે ચોમેર ફેક અને સુડો વાનગીઓ જોવા મળે છે. સ્ટીમફૂકડ ખાટાં ઢોકળાં તેલમાં ઝબકોળીને જ ખાવાં કે તેમાં ચણાની ભીંજવેલી દાળ આપ્ખેઆપ્ખી રાખવી કે દાળ ઢોકળીમાં અજમો ફરજીયાત વાપરવો એ વિશેની સ્ટેચ્યુટરી વૉર્નિંગ ડાકોર બૃહદ્ ગુજરાતી મહામંડળ બહાર પાડશે ? એક વાર અમે હમામ સ્ટ્રીટમાંની એક ટિપિકલી મરાઠી રેસ્ટોરામાં લંચ લેવા ગયા ત્યારે ત્યાં ટડેઝ રેસિપીના બોર્ડ ઉપર ઉદ્યા લખ્યું હતું. ઑર્ડર અપાયો, એ પછી વેઇટર જે લાવ્યો તે તો ઉધિયાની પેરેડી હતી : ફિક્કું મિક્સ્ડ શાક, ઉદ્યા ? એમ વેઈ્ટરને કહ્યું. સમાંતર ૧૫ જુન ૧૯૯૫

米

ફાસ્ટફૂડ, ટીનફૂડ, પ્રોસેસ્ડફૂડ, પેશ્વુરાઈઝડફૂડનો ત્યાગ

જૈનદર્શનની માન્યતા પ્રમાણે કોઈપણ બજારૂ પદાર્થ ભક્ષ્ય બની શકતો નથી કેમકે જૈનદર્શને તૈયાર થયેલા ખાદ્યોની જે ટાઈમ લીમીટ આપી છે, તે પંદર, વીસ અને વધીને ત્રીસ દિવસની જ છે. તમામ તૈયાર ખાદ્યોનો ટાઈમ ઑવર લીમીટ થતાં તરત જ અભક્ષ્ય બની જાય, ઘરમાં ઘીમા તાપે ચૂલે બનતી, માટી, તાંબા કે પીત્તળના વાસણમાં રંઘાતી, આજની આજે જ વપરાઈ જતી તાજી રસોઈ જ આરોગ્યપ્રદ બને છે. જુદાં જુદાં ડબલામાં પેક કરેલી કે કન્ટેઈનરમાં સંતાડેલી બધી વેરાઈન્ટીઝને જૈનદર્શન અભક્ષ્ય માને છે. આજે

પણ જૈનસાધુ-સાઘ્વીઓ આવા પેકીંગવાળી કોઈપણ

ચીજને ગોચરીમાં વહોરતાં નથી.

માણસની કીડનીને ફેઈલ કરનારા જે ઠંડા પીણાઓ બાટલીઓમાં પેક કરીને જુદા જુદા નામથી વેચાય છે તે બધાય અભક્ષ્ય છે. સાકર, પાણી અને ફૂટના રસ ભેગાં થયા બાદ માત્ર એક રાત પસાર થતાં જ એ પદાર્થો અભક્ષ્ય બની જાય છે. બ્રીસલેરીની વૉટર બૉટલો પણ એક રાત જવા માત્રથી અપેય બની જાય છે. કોલ્ડ્રીક્સ અને બ્રીસલેરીના પાણી કયારેય ગાળી શકાતાં નથી. આ દેશમાં ઘરની પવિત્રમાં પવિત્ર ગણાતી જગ્યાનું નામ હતું પાણિયારૂં. આ પાણિયારે મૂકેલા માટીના ગોળાનું પાણી પણ વહેલી સવારે જાડા ગરણાંથી ગાળ્યા વિના કે માટલા વીછર્યા વિના વપરાતું ન હતું તેને બદલે કરોડો બાટલીઓનું અળગણ પાણી માણસો પેટમાં પધરાવે છે અને એ પાછા મૉર્ડન કહેવાય છે. મેરા ભારત મહાન્!

જૈનદર્શનની આહારશુદ્ધિના નિયમાનુસાર તમામ ફાસ્ટફૂડ, ટીનફૂડ કોલ્ડ્રીક્સ અને બ્રીસલેરી આદિ બધા જ ખાદ્યો અને પેયો એકસપાયર્ડ ડેટવાળા ગણાય છે. પ્રભુએ જે વાતો જણાવી હતી તે બધી કૈવલ્યજ્ઞાનના પ્રકાશથી જણાવી હતી. એ ક્યારેય અસત્ય હોઈ ન શકે. આજના સાયંસ પાસે કોઈ કૈવલ્યજ્ઞાન નથી. એને લેબોરેટરીમાં જવું પડે છે. મહિના સુધી મથવું પડે છે. તે પછી રીઝલ્ટ જાહેર કરવું પડે છે. એ રીઝલ્ટ પણ સદા માટે પરિપૂર્ણ નથી હોતું.

ખાદ્ય પદાર્થોને લાંબા સમય જાળવી રાખે તેવા કેમીકલ્સ, કેન્ટેઈનર, કોલ્ડસ્ટોરેજ અને ફ્રીઝ વિજ્ઞાને જ શોધી આપ્યા છે. દરેકના ઘરમાં આ બઘી ચીજો ગોઠવાઈ ગયા પછી હવે રહી રહીને વિજ્ઞાન મોટેમોટેથી બરાડા પાડવા માડ્યું છે કે આ ફાસ્ટફડ. ટીનક્ડ વગેરે ખાશો નહિ. એ ખાવાથી રોગો થાય છે. અમે તો કેટલાય વર્ષોથી ના પાડતા હતા. ઈવન બીસ્કીટ અને ચોકલેટ જેવી ચીજને પણ અભક્ષ્ય ગણીને છોડવા તમને અનેકવાર સમજાવ્યા છે. તમે તો ઉચો આઈક્યુ ધરાવનારા શાર્પ એન્ડ બ્રીલીયંટ આદમી છો. અમારી શાસ્ત્રોની વાતો તમને ગળે શી રીતે ઉતરે ? તમે અમારૂં ન માન્યા અને ચીક્કાર ડબલાઓ, ફોઈલ્સો અને પેપ્સીની બાટલીઓ આડેઘડ પેટમાં પઘરાવી દીધી. હવે જ્યારે કીડની, લીવર, આંતરડા અને ચામડીનાં દર્દો વધ્યા ત્યારે સાયંસને લેબોરેટરીમાં જવાની કરજ પડી. બધા પદાર્થોને પાછા ચેકઅપ કરવામાં આવ્યા ત્યારે ખબર પડી કે તમામ રોગોનો પિતામહ તો આ તૈયાર ખાદ્યો છે. આ અંગેના કેટલાક લેખો હું તમારી સમક્ષ મૂકું છું, તમે શાંતિથી વિચારજો. જ્યાં ત્યાં અને જે તે ખાવાનું વહેલી તકે બંધ કરજો. આ દેશમાં તો જ્યારે પણ બહારગામ જવાનું થાય ત્યારે માણસો સાથે ભાતાનો ડબ્બો લઈ જતા. જેમાં ખાખરા, પૂરી, સક્કરપારા, કડક થેપલાં, સીંગદાણાની

ચટણી અને અથાણાં જેવી ચીજો રહેતી. ક્યારેય કોઈ ચીજ બજારમાંથી લેવી પડતી ન હતી અને આરામથી ૧૫ દિવસની મુસાફરી ભાષા ઉપર કરી શકાતી હતી. આજના યુવાનોને જિન્સમાંથી હાથ બહાર કાઢવો નથી. એક ડબ્બો હાથમાં પકડતાં એમને શરમ આવે છે. બજારનાં અભક્ષ્ય પદાર્થો ખાધા પછી માંદા પડવામાં કે ભરજુવાન ઉંમરે હોંસ્પિટલના ખાટલે આરામ ફરમાવતાં જરાયે શરમ નથી આવતી.

જેને જૈન ધર્મ સાયવવો છે. આરોગ્ય સાયવવું છે. દવાના પૈસા બચાવવા છે તેવા ડાહ્યા માણસો આજે પણ ભાથાનો ડબ્બો સાથે રાખે જ છે. પોતાનો નિર્વાહ તો કરે જ છે, પણ વધુમાં કયારેક સાધુ-સાધ્વીજીને ગોચરી વહોરાવવાનો આકસ્મિક લાભ પણ મેળવે છે.

કાંશ! મૂર્ખામીની કોઈ હદ હોઈ શકે ખરી? હૉટલમાં બેઠેલો આ યુવાન હૉટલના પાણીની ચા પીવે છે અને પાણી બ્રીસલેરીની બૉટલનું પીવે છે. કેમકે હૉટલનું પાણી પ્રદૂષિત હોય છે. આજના યુવાનોનું ભેજું જ અજબ ગજબનું છે. આખી હૉટલ ચોખ્ખી, એના બધા પદાર્થો ચોખ્ખાં બસ! માત્ર હૉટલનું પાણી જ ખરાબ છે. આવી ચોખ્ખી સમજ તો એજ્યુકેટેડ માણસ વિના કોની પાસે હોય?

ુલ્બાપેક કળો, શાકભાજી અને ટિન્ક બિયર પુરુષના લીધને દૂષિત કરે છે.

🖾 કાન્તિ ભટ્ટ.

પુરુષના વીર્યમાં શુક્રાશુઓની સંખ્યા સમગ્ર જગતમાં ઘટી રહેલ છે તેનો વિગતવાર અહેવાલ "અભિયાન" સાપ્તાહિકમાં છપાયા પછી નવાં નવાં સંશોધનોનાં પરિણામો બહાર આવે છે. તે મુજબ હવે સ્પેનિશ ડૉક્ટરોનું માનવું છે કે ડબ્બાપેક (ટિન્ડ) વેજીટેબલ, ફળો અને ડબ્બામાં પેક થતા બિયરને ડબ્બાની અંદરનું રસાયણવાળું આવરણ વગેરે પુરુષના વીર્યને દૂષિત કરે છે. "બિસ્ફેનોલ-એ" (Bisphenol-A) નામનું રસાયણ ફૂડકેન્સના અંદરના આવરણમાં

વપરાય છે. અંદરની ધાતુ બગડે નહીં તે માટે આ રાસાયશિક આવરશ મઢાય છે, પરંતુ આવાં રસાયશો ખાદ્ય ચીજોમાં જાય છે અને તે ખાવાથી તેમાં રહેલું ઓસ્ટ્રોજન નામનું તત્ત્વ પુરુષમાં શ્રેશતા લાવે છે. ઘણી યુરોપની રસાયશ પેદા કરતી કંપનીઓ આનાથી ચિંતામાં પડી છે.

લંડન ટાઈમ્સના મેડિકલ પત્રકાર લોઈસ રોજર્સ લખે છે કે પેટ્રોલ અને પ્લાસ્ટિક ઉદ્યોગનાં રસાયજો સ્ત્રીહોર્મોનની નકલ કરે છે. ઉપરાંત સ્ત્રીઓ જે ગર્ભીનરોધક ટીકડીઓ તેમ જ બીજી દવાઓ ખાય છે તે અંતે તો સૃષ્ટિના જળભંડારમાં પાછી જાય છે અને પછી તે પુરુષોના શરીરમાં જઈને તેને હાનિ કરે છે. એટલે આજકાલ પુરુષોમાં શ્રેજ્ઞતા વધતી જાય છે. ટિન્ડ ફૂડના ડબ્બામાં થેલેટ્સ (Phthalates)નામનાં રસાયજો વપરાય છે તે પણ વીર્ય ઉપર વિપરીત અસર કરે છે.

ડિટરજન્ટ્સ અને બાળકોને દૂધ પીવરાવવાની પ્લાસ્ટિકની બૉટલોનાં રસાયણો પણ હાનિકારક છે તેમ બ્રિટિશ સરકારના વિજ્ઞાનીઓ કહે છે. આજકાલ યુગલોમાં બિનફળદ્રપતા વધતી જાય છે. સંતાનહીન યુગલોની સંખ્યા મુંબઈમાં પણ ઘણી છે. જેણે સલામત રહેવું હોય તેમણે ઓછામાં ઓછું ડબ્બાપેક બિયર, ડબ્બાપેક ટોમેટો જ્યુસ વગેરે આધુનિક પેયથી દૂર રહેવું. સંતતિ પેદા કરવાની દવા કે ઉપચાર લેનારે તો ખાસ. આ હિસાબે ડબ્બાપેક રસગુલ્લાં ઘરમાં હોય તેમણે સંતાનવાંછું પુરુષને તો તેનાથી દૂર રાખવા રહ્યાં. અત્યાર સુધી આવી ભૂલ થઈ હોય તે લોકો માટે એક મારણ છે. હવે પછી આવાં ખાદ્યોથી દર રહી આ આમળાંની મોસમમાં સવારે રોજ ચાર આમળાનો તાજો રસ નરણે કોઠે પીવો. મુંબઈ અને લોનાવલામાં રહીને આમળાનો રસ તૈયાર આપતા. કચ્છના ધનજીભાઈ શાહ આ બાબતમાં સારી સેવા સાથે ઘંઘો કરે છે.

(સમાંતર : ૩૧-૧૦-૯૫)

જીવલેલ રોગો માટે જવાબદાર છે. કાસ્ટક્ડ-પ્રોસેસ્ડક્ડ ને પીલાં

'૨૧મી સદીમાં ધર્મ અને આઘ્યાત્મિકતા મુખ્ય દવાઓ બનશે' : પ્રાકૃતિક જીવન શૈલી પર પરિસંવાદ.

"શરીર, મગજ અને આત્માના સમન્વયથી જ એક સંપૂર્ણ સ્વસ્થ માનવ શરીરની રચના થાય છે. આ ત્રણેય એકબીજા સાથે નજીકનો સંબંધ ધરાવે છે પરંતુ આપણે ત્રણેયને સરખું મહત્ત્વ આપતા નથી. પરિણામે ૨૦મી સદીના આ અંતિમ સમયમાં અનેક અજાણ્યા અને જીવલેણ રોગો પેદા થયા છે. ૨૦મી સદીના મોટા ભાગના રોગો 'સાયકોસોમેટિક' એટલે કે મગજ અને શરીરના પારસ્પરિક સંબંધમાં તનાવ ઉભો થતા પેદા થયેલા છે. આજની વૈજ્ઞાનિક શોધો આ રોગોને કાબૂમાં રાખી શકશે પરંતુ મીટાવી નહિંશકે. પરિણામે ૨૧મી સદીમાં ઘર્મ અને આધ્યાત્મિકતા મુખ્ય દવાઓ બની જશે"

"આજે માનવીએ રોગો પેદા કરવાની તમામ વ્યવસ્થા જાતે જ ઉભી કરી છે અને આ રોગો આવી ગયા બાદ તેની સામે લડવાનું તે કામ કરી રહ્યા છે. પરંતુ આ લડાઈ હકીકતમાં તો પડછાયા સાથે છે. મૂળ સાથે નથી. આ લડાઈથી બચવા આપણે શરીરની યોગ્ય જરૂરિયાતો પૂરી કરવાનું આસાન કામ જ હાથમાં લેવાનું છે!"

યા, કૉફી, દારૂ, ઠંડા પીણા તથા બજારમાં મળતા ફાસ્ટ ફૂડ અને પ્રોસેસ્ડ ફૂડ, ચોકલેટો વગેરે જીવલેણ રોગો માટે જવાબદાર છે. આવો આહાર શરીરમાં ઝેર તો ફેલાવે જ છે પરંતુ તેની સાથે શરીરના આવશ્યક તત્ત્વોની ઉણપ પણ પેદા કરે છે.

ડૉ. ગોકાની બહુ સ્પષ્ટપણે કહે છે કે તે આવા બિનતંદુરસ્ત ખોરાકથી બ્લડપ્રેશર વારંવાર ઉચુ તથા નીચું થતું જાય છે. જે હોર્મોન્સમાં તકલીફો પેદા થાય છે. જે આપણા મૂડમાં પણ ફેરફારો લાવે છે. આજના બાળકો બિલકુલ અસહિષ્ણુ હોવા પાછળ તથા આખો સમાજ ગુન્હાખોરી તરફ ઢળી રહ્યો હોવા પાછળ આ જ કારણ જવાબદાર છે.

હોર્મોન્સના ફેરફારથી વ્યક્તિ ચીડીયો થઈ જાય છે. તેની સામે અપેક્ષાઓ વધે છે. જે ન સંતોષાતા હતાશા આવે છે અને હતાશા માનવીને ગુનાખોર બનાવે છે.

ડૉ. ગોકાની ઉમેરે છે કે શરીરની સાથે મગજને પણ પોષણની જરૂર પડે છે. મગજનું પોષણ છે આનંદદાયક કાર્યો. જેમાં વાંચવું, રમવું, નૃત્ય, નાટક, ફિલ્મો, એટલે કે મગજને ખુશ રાખી શકે તેવી તમામ ગતિવિધિઓનો સમાવેશ થાય છે. માત્ર કામ જ કરતાં રહેવાથી મગજને અસર થાય છે અને તેની વિપરીત અસર શરીર પર પડે છે.

તે જ રીતે આત્માનો આગવો અવાજ છે જેમાં ફિલોસોફી તથા પ્રાર્થનાનો સમાવેશ થાય છે. આ બે બાબતોથી હકારાત્મક વલણ દાખવવાનું માનવીને મન થાય છે. આવું વલણ હકારાત્મક હોર્મોન્સ ઉત્પન્ન કરે છે. જેનાથી શરીર સ્વસ્થ બને છે.

નેચરોપથીના નિષ્ણાંત અને રાષ્ટ્રપતિના માનદ્ સલાહકાર ડૉ. નંદકિશોર શર્માએ પ્રાકૃતિક આહાર વિશે પ્રવચન આપતાં જણાવ્યું હતું કે માત્ર મગજથી જ માનવીની પ્રગતિ થાય છે તે વાત સાચી નથી. શરીર જાળવવું પણ અતિ આવશ્યક છે. આપણા જ દેશના અનેક મહાત્માઓ ખોટી મોટી બીમારીઓથી મર્યા છે. આ વાત આશ્ચર્યજનક ઘટના છે. તેઓ ખૂબ તપ કરતાં અને મન તથા આત્માને જીવંત રાખતા હતાં. છતાં ગંભીર બીમારીઓ તેમને ભરખી ગઈ. આજે પણ અનેક મોટા સંતો બાયપાસથી માંડીને અન્ય ઑપરેશનો કરાવી રહ્યાં છે.

આનું કારણ એ છે કે તપની સાથે સાથે ખાનપાનનું મહત્ત્વ છે, તેવી નાની સરખી વાત પણ તેઓ ભૂલી ગયા. ભૂખ લાગે એટલે ખાવું જોઈએ અને શરીરને પૌષ્ટિક બિનરાસાયણિક ખોરાક આપવો જ જોઈએ તે વાત નાની પણ મહત્ત્વની છે.

ડૉ. શર્મા કહે છે કે આજે આપણે કુદરતની

વ્યવસ્થાને ખોરવી નાંખી છે. રાસાયણિક ખાતરોના ખૂબ જ ઉપયોગથી એક જ ફાયદો થશે કે હોસ્પિટલો વધુ ચાલશે. આ હૉસ્પિટલો ખોલવાથી નવી પેઢી સંપૂર્ણ સાજી ક્યારેય થવાની નથી. કારણકે આજે આપણે પાયો ખોટો નાંખી રહ્યાં છીએ. માણસને બીમાર પાડવાની તમામ વ્યવસ્થા પેદા કરી છે.

ખાવા પીવામાં કુદરતી અને પ્રોસેસ કર્યા વગરનો આહાર નહીં લઈએ તો ભયાનક પરિસ્થિતિ સર્જાશે. આજે વિકૃતિ આપણા આહારમાં છે. જે રોગ ઘડપણમાં થતા હતાં તે આજે નાના બાળકોમાં જોવા મળે છે. લૂલા, લંગડા, અપંગ બાળકો માનવીઓમાં જન્મે છે. આહારની વિકૃતિ આખી સભ્યતાને નાશ કરી શકે તેમ છે.

મરતા દમ સુધી રોગવિહીન જીવન જીવવાનો માનવીનો આગવો અધિકાર છે. આ માટે પ્રકૃતિની નજીક આવવાની જરૂર છે. જે નિયમો પ્રાણીઓ પણ પાળે છે તે આપણે સમજતા નથી. શરીરની અંદર છૂપાયેલી શક્તિ આપણને હંમેશા તંદુરસ્ત રાખવા મથે છે પરંતુ આપણે શરીર પર મરજી પડે તેમ ખાઈ પીને સતત અત્યાચાર કરતાં રહીએ છીએ. આમ છતાં અંદરની બિચારી શક્તિ આપણને ઠીક કરી દે છે. શરીર તંદુરસ્ત રાખવું તેનો સ્વભાવ છે આપણે માત્ર તેને સહકાર આપવાનો છે!

(ગુજરાત સમાચાર)

પ્રજાના આરોગ્યનો નાશ નોંતરનારી વિદેશી ફાસ્ટફૂડની કંપનીઓના ભારતમાં પગપેસારા સામે ક્રાન્તિ લાવો અને દેશ બચાવો :

વિદેશી ક્યું. દ્વારા છૂપો છૂપો માંસાહારનો પ્રચાર ચાલુ છે. જે શાકાહારીને માંસાહારી બનાવનારો ચેપ છે. ભારતનું રહ્યું સહ્યું ચારિત્ર અને સત્ત્વનો નાશ કરતો રહેશે. કેન્સર જેવા રોગો વધારશે. માટે તમામ પ્રજાએ, વડાપ્રધાને, આરોગ્યખાતાના પ્રધાનોએ, ડૉકટરોએ, વૈદ્યોએ આ સામે પડકાર કરવાની જરૂર છે. પૈસાના જોરે આવી કાં. પગપેસારો કરી જાય છે. સરવાળે દેશનું અધ પતન નોંતરે છે. ભારતમાં મેકડોનાલ્ડના ચેઈન રેસ્ટોરા (લાલ રંગના) ખુલવાની તૈયારીમાં છે. અમેરિકામાં દોઢ કરોડ ગ્રાહકો રોજ 'હેમ્બરગર' આરોગે છે. જે હેમ્બરગર એટલે अमेरिकन ढलनी सेन्डवीय, के ओण आक्षरनी जने છે. તેની અંદર બે પડો વચ્ચે ગાયના માંસની કતરીઓ મુકવામાં આવે છે. રોજની અનેક ગાયોની કતલ કરવામાં આવે છે. અમેરિકામાં ૩૫ અબજ ડૉલર = ૧ લાખ પાંચ હજાર કરોડ રૂપિયાનું ગાયનું માંસ ખવાય છે. જેની પાછળ′૨૧ કરોડનો ખર્ચ કાં. કરે છે. મેકડોનાલ્ડ પોતાની ગાયો ઉછેરીને તેની કતલ કરીને હેમ્બરગર બનાવે છે. એ જ રીતે બીજી કાંઓ પણ હેમ્બરગર બનાવે છે. રસલોલુપી જીવો ભાવી પરિણામનો વિચાર કર્યા વિના અનેક ન ખાવાલાયક પદાર્થી ખાધે જાય છે. પરિણામે હિંસકવૃત્તિ, ક્રુરતા, કેન્સર, અનાચારથી એઈડ્સ જેવા ઝેરી રોગના ભોગ બને છે. જેનું વર્શન આહારશૃદ્ધિમાં કરવામાં આવ્યું છે. જે વાંચો, વિચારો. હેમ્બરગરના શેરો નજીકમાં આવી રહ્યાં છે. આવા અનેક પ્રકારના હિંસક શેરોનં નુકશાન અગણિત છે. પ્રજાના આરોગ્યની અને દેશની રક્ષા માટે કેસરીયા કરવા પડશે.

દેશવિદેશમાં શાકાહારી ખોરાકના નામે બનાવટ !

બ્રિટિશ વેજીટેરીયન સોસાયટીના લેખક ડૉ. એસ્પેથ થોમ્સને લંડનના ટેલીગ્રાફ દૈનિકમાં રહસ્ય છતું કર્યું છે. (1) વેજીટેબલ સૂપના ડબ્બામાં ચીકનસૂપ હોય છે. બિસ્કીટોમાં ગાય-બળદના માંસમાંથી બનાવેલી ચરબી વપરાઈ હોય છે. જીલેટીન વપરાયું હોય છે, છતાં તેના ઉપર 'સ્યુટેબલ ફોર વેજીટેરીયન્સ'નું લેબલ હોય છે.

 લંડનના સ્ટોરમાં ઘૂઘરા કે કચોરી જેવી ઈંગ્લીશ વાનગી મીન્સ પાઈ ખરીદો. તેના ઉપર વેજીટેરીયન લખ્યું હોય છે, પણ આ કચોરી-ઘૂઘરાને ઘેંટા અને પ્રાણીની કીડનીમાંથી મળેલી ચરબીમાં તળવામાં આવે છે.

• યેરીનો આઈસક્રીમ, સ્ટ્રોબેરીઝ, ગ્લેસચેરીઝમાં ઈ-ર૦ર નામનું રસાયણ હોય છે. જે કોચીનીલ છે. તે ઈયળ અને વાંદામાંથી બને છે. 'વેજીટેરીયન' નામ આપીને નરી છેતરપીંડી કરવામાં આવે છે, માટે દેશ-પરદેશમાં વિમાની મુસાફરી, હૉટલ-રેસ્ટોરાનો ખોરાક ટાળવો જોઈએ.

નીચેની વસ્તુઓની ઓળખ કરો અને સૌ બચો :

- (1) એડિટીઝ: ખાદ્યપદાર્થીને લાંબો સમય ટકાવવા રસાયણો ઉમેરવા પડે છે. પેકેટ ઉપર ઈમલ્સી ફાયર્સ, કેટી એસીડઝ, ઈ-૪૭૧ લખ્યું હોય છે. આ બધામાં પ્રાણીની-ગાયની ચરબી હોય છે. છતાં 'વેજીટેરીયન ફડ'નું લેબલ લાગે છે.
- (2) અલ્કોહોલ-દારૂ-બિયર: કેટલાક વાઈન્સ પીવાથી માંસાહાર થઈ જાય છે. બિયરને દારૂને રિફાઈન કરવા સૂકું લોહી (ડ્રાય બ્લડ) અગર તો માછલીમાંથી નીકળતો આઈસીંગ્લાસ વપરાય છે. બે બિયરની બાટલી પીઓ ત્યારે તમારા પેટમાં ર ઔસ જેટલું લોહી કે માછલીનું તત્ત્વ જાય છે.
- (3) પરદેશના બિસ્કીટમાં ગાયની ચરબી, વ્હે પાવડર વપરાય છે. વ્હે પાવડર બકરાનાં આંતરડાનો અર્ક -રસ છે.
- (4) ચીઝમાં વપરાતું રેનેટ બકરા કે જન્મેલા વાછરડાનો અર્ક એન્ઝાઈન છે. ડુક્કરના પેટની ચરબીમાંથી પેપ્સીન બને છે. જે ચીઝમાં પણ વપરાય છે.
- (5) ચ્યુઈગગમમાં વપરાતું ગ્લીસરીન ગાય-બળદની યરબીમાંથી બને છે.
- (6) કિસ્પ : કરકરી નાસ્તાની ચીજ ચોખાની ચકરીમાં વ્હે વપરાય છે.
- (7) કીશ ઑઈલ : ઘણા બિસ્કીટો-કેક-પેસ્ટ્રી અને માર્જરીનમાં માછલીનું સસ્તું તેલ વપરાય છે. માર્જરીન શીંગતેલ કે વનસ્પતિ તેલમાંથી બને છે પણ તેને મુલાયમ બનાવવા માછલીનું તેલ ઉમેરવું પડે છે. જે બ્રેડ ઉપર ચોપડાય છે.

- (8) જીલેટીન : મહદ્ અંશે ગાયના હાડકાં અને પગની ખરીમાંથી બને છે. જે જેલી-આઈસ્ક્રીમ-ચીઝ, કેક, વિદેશી ઘણી સ્વીટ અને મીન્ટમાં વપરાય છે. ઘણા આઈસ્ક્રીમોમાં જીલેટીન ન ચરબી ન 'ઈ' નામનું માંસાહારી એડીટીવ વપરાય છે.
- (9) ઓર્ગેનીક પેદાશો : કુદરતી ખાતરમાંથી બનતી શાકભાજી વેચાવા મૂકતા પહેલાં સૂકા લોહી-હાડકા-માછલીના ભુક્કામાંથી બનાવેલા રસાયણથી ઘોવાય છે. જે નુકશાનકારી છે.
- (10) સુપ અને સોસ : વિદેશના સ્ટોરમાં વેજીટેરીયન સુપ-સોસ શાકાહારી ખાતરીબંધ નથી હોતા. તેમાં માછલી કે માંસનો ઉપયોગ થાય છે. મશીનના પ્રથમ ચક્કરમાં ચીકનને કતરવામાં આવે છે. પછી એમાં શાકભાજી કતરાય છે.
- (11) સ્વીટ અને કન્ફ્રેકશનરી ખાવાથી શાકાહાર તૂટે છે. અનેક પીપરમીન્ટ-સ્વીટમાં જીલેટીન, ગાયના હાડકાનો પાવડર વપરાય છે.
- (12) ટેકીલા: અમેરિકામાં મેકસીકન રેસ્ટોરામાં ટેકીલા નામના દારૂની બૉટલમાં ઉત્તેજના લાવવા જીવડાઓ નાખ્યા હોય છે. આ જીવડાનો અર્ક દારૂ સાથે પેટમાં જાય છે.
- (13) લગભગ ટુથપેસ્ટોમાં જીલેટીન આવે છે.
- (14) વીટામીન ડી, બી-૧૨, પ્રવાહી દવામાં ચરબી-હાડકાનો અંશ હોય છે.
- (15) યોગર્ટ: ગાયના દૂધમાંથી દહીં જમાવવા જીલેટીન વપસય છે.

ઉચાઈ વધારવા માટે માનવના મડદામાંથી પીચ્યુટરી ગ્રંથી કાઢીને 'ગ્રોથ હોર્મોન' બને છે. જે દવા ઠીંગણા બાળકોએ લીધા પછી ૨૦ વર્ષે મેડ-કાઉડીઝીઝ રોગથી ઘણા બાળકોનું મૃત્યુ થયું.

આવી જીવનને બગાડનારી બહારની અવનવી ઘણી ચીજોથી આજના સમયે સૌએ બચવા જેવું છે.

🕰 ક્રાન્તિ ભક્ટ (ગુજરાત સમાચારમાંથી સાભાર)

ટીનપેક ફૂડ એટર્લે? ઈન્સ્ટન્ટ ખોરાકને બદલે ઈન્સ્ટન્ટ મોત.

સૌથી કાતિલ ઝેર કયું ? પોટેશિયમ સાયનાઈટ? બાર્બિટ્રેટ? અર્સેનિક ? કરતાં વધુમાં વધુ જીવલેણ ઝેર સી. બોટુલિઝમ નામના સૂશ્મ જીવાણુઓ પેદા કરે છે. માઈક્રોગ્રામના ફક્ત ૦.૧૨માં ભાગ જેટલું નજીવું ઝેર મૃત્યુ નીપજાવવા માટે પૂરતું નીવડે છે.

સી. બોટુલિઝમનું આખું નામ તો કલોસ્ટિડિયમ બોટુલિઝમ છે, પણ ઉચ્ચાર સરળ બને એ માટે તેના પ્રથમ અક્ષરને ટૂંકાવવામાં આવ્યો છે. આ જીવાણુઓ વર્ષો થયા ટીન ફૂડ ઉદ્યોગને પરેશાન કરી રહ્યાં છે. સૂપથી માંડીને તૈયાર માછલી સુધીના અનેક ખાદ્યપદાર્થો હવાચુસ્ત ડબ્બામાં પૅક કરવાનો મોટો ઉદ્યોગ યુરોપ, અમેરિકા દેશોમાં ચાલે છે. ભારતમાં પણ આ ઉદ્યોગ ચાલુ થયો છે. ઘણી ચોકસાઈ અને ઘણી ચોખ્ખાઈ રાખવા છતાં સી. બોટુલિઝમની જીવલેણ બલા કયા ડબ્બામાં પેસી જાય તે કહી શકાતું નથી.

આજે પણ મોતની તલવાર ટીન ફૂડ ખાનાર દરેક વ્યક્તિને માથે તોળાયેલી રહે છે. તલવાર અનેક ઉપર તૂટી પડી છે. છતાં કોના ભાગે આવેલા ડબ્બામાં મોત પૂરાયેલું હોય તેની જાણ તો ટીન ફૂડ ખાધા પછી જ થાય છે અને ત્યારપછી બચવાનો ચાન્સ પણ રહેતો નથી.

સી. બોટુલિઝમ આશ્ચર્યજનક માયા છે. આ જીવાશુઓ ફક્ત ત્રણ કે ચાર માઈકોમીટર લાંબા હોય છે. (એક માઈકોમીટર એટલે મીટરનો દસલાખમો ભાગ.) ઉડી જમીનમાં રહેવાને તેઓ ટેવાયેલા છે. બીજા અનેક સજીવો માટે પ્રાણવાયુ ખરેખર પ્રાણદાતા છે. જ્યારે સી. બોટુલિઝમને તે માફક આવતો નથી. આ ખાસિયતને લીધે તો કુદરતી સંજોગોમાં ભાગ્યે જ ખતરારૂપ બને છે. કેમ કે હવાના પૂરવઠા વચ્ચે અસ્તિત્વ ટકાવવું તેમના માટે કપરૂં છે. પરંતુ હવાયુસ્ત ડબ્બામાં સંજોગો કુદરતી હોતા નથી. ખોરાકની

જાળવણી માટે ઉત્પાદકો તેમાં શૂન્યાવકાશ પેદા કરે છે. એટલે ખોરાકમાં જીવાણુની શરૂઆત થતાં પ્રાણવાયુના અભાવ વચ્ચે તેને ફાવતું મળે છે. જીવાણુની ચયાપચયની કિયા જોર પકડે છે અને 'બોટુલિનસ' નામના ઝેરને મુક્ત કરવા માંડે છે. ચયાપચયની આડપેદાશ જેવું હળાહળ ઝેર ખોરાકમાં ભળે છે. ખોરાકનો એ ડબ્બો જે પ્રાહક ખરીદે તેનું નવ્વાણું ટકા તો આવી બન્યું સમજવું. પ્રથમ હુમલો પક્ષાઘાતનો થાય છે, કેમકે શરીરમાં દાખલ થયેલું બોટુલિનસ ઝેર સૌ પહેલા જ્ઞાનતંતુનો સંચાર બંધ કરી દે છે. ફેફસાંની અને હૃદયની ગતિનું નિયમન કરનાર પણ જ્ઞાનતંત્ર છે. એટલે મોત બન્ને રીતે ટીન ફડના શોખીનને ઘેરી વળે છે.

સી. બોટુલિઝમ ૨૧૨ ફેરનહીટના ઉત્કલનબિંદુએ પણ મરતા નથી, જ્યારે ખોરાકને તેનાં કરતાં વધુ તાપમાં ગરમ કરી શકાય નહિ. આ જીવાજુને ખતમ કરવા માટે ખોરાકમાં જલદ રસાયણો ભેળવવા મોતને નોંતરનારા બને છે.

જૈનદર્શન રેડ સિગ્નલ બતાવે છે કે પાણીના અંશવાળી દરેક વાસી વસ્તુમાં રાત્રિ યસાર થતાં નવા-નવા અસંખ્ય ત્રસજંતુઓ - બેકટેરીયા ઉત્પન્ન થતાં રહે છે. જે ઝેરી જંતુઓનો રસ ફૂડને પોઈઝન બનાવે છે. જે ખાનારનું ઝાડા-ઉલ્ટી અથવા મૃત્યુ પણ નીપજે છે.

ન ખાવા લાયક વાનગી તેમાં અભક્ષ્ય શું ?

ટામેટાનો સુપ : મક્ષ્પણ....વાસી. મકાઈનો સપ ઃ આજીનો મોટો વ્હાઈટ વેજીટેબલ સુપ : ગાજર, પાઉ વેજીટેબલ સુપ : ફલાવર, માખણ : બટાટા, કાંદા રશીયન સુપ : કાંદા, પાઉ, બટર કાકડીનો સપ : ગાજર, કાંદા ગાજરનો સુપ ઃ મેંદો, માખ્ણ નાન : પાલક, કાંદા ગ્રીન ગ્રીનોરી કોકતા : આજીનો ગાજર ચાઈનીઝ ફ્રાઈડ રાઈસ

પાલક મટર પનીર

: પનીર, પાલક

નરગીસી કોકતા	: ગાજર, કાંદા	નરગીસી કોફતા : માખણ, કાંદા
પનીર સ્પીનેચ કોફતા	: પાલક, કાંદા	ચાઈનીજ બોકસ ઃ ગાજર, કાંદા, લસણ
રીંગણાની આમટી	: રીંગણાં, કાંદા	સ્વાદિષ્ટ ફ્રુટ ચાટ : બ્રેડ
આલુ મટર પનીર કરી	ઃ બટેટા, લસણ	બટાટાની ભાખરવડી ઃ બટાટા, આદુ
ફાલુદા	: કન્ડેશન મિલ્ક, મેંદો	કેરીની ત્રણ રંગી કટલેસ : બટાટા, પાલક, બ્રેડ
અમેરિકન ચોપસી	ઃ નુડલ્સ, આજીનો	વેજીટેબલ દીવડા : ગાજર, લસણ
વેજીટેબલ કબાબ ગ્રેબી	ઃ આંદુ, બ્રેડ	કેળાનું પુર્ડીંગ ઃ ચોકલેટ, વેનીલા એસેન્સ
ગ્રીન પુલાવ	: ફલાવર	દહીં જાયફળ પુલાવ ઃ કાંદા, ચીઝ, ગાજર
<u>બ્રેડ પુલાવ</u>	ઃ સ્લાઈડ બ્રેડ	ચમચમ : પનીર
સ્પેનીશ રાઈસ	: ચીઝ	મેંગો રોલ ઃ પનીર
પંજાબી સમોસા	: મેંદો, કંદમૂળ	કોકોનટ યેલો રાઈસ ઃ કાંદા
વેજી. કટલેસ	ઃ મેંદાની પટ્ટી	સ્પેનીશ પુલાવ ઃ કાંદા, બટાટા
દહીં કચોરી/પેટીસ	: વિદળ, બ્રેડ	ફરાળી સ્વીટ કેક ઃ બટાટા
મારવાડી કચોરી	ઃ બહારની મેંદો પટ્ટી	ગોલ્ડન ટોસ્ટ : બટાટા, બટર, બ્રેડ
બ્રેડના ભજીયા	: બ્રેડ	સાબુદાણાનો ચેવડો ઃ સાબુદાણા
સેન્ડવીચ ભજીયા	: બ્રેડ સ્લાઈડ	ફલાવર સ્ટુ : ફલાવર, કોંદા
મોતીવડાં	: સાબુદાણા	ત્રીરંગી જૈલી ઃ જીલેટીન
પાઉની પેટીસ	: પાઉ	લીલા ચણાની કટલેસ ઃ બટાટા
આલુબ્રેડ રોલ્સ	: બ્રેડ સ્લાઈસ, બટાટા	નવરતન કુરમા : પનીર, ગાજર, બટાટા
ં બ્રેડનો ઉપમા	: પાઉ	આલુ પાલક : બટાટા, પાલક
પૌઆ બોલ	ઃ સ્લાઈસ બ્રેડ	ચીઝ પીઝા ઃ ચીઝ પીઝા
ક્રેન્કી	: ચીઝ, બ્રોડ	વટાણાના કોફતા ઃ કાંદા, આદુ
મેક્સીકન ટાકોસ	ઃ બેકડ બીન્સ-ટામેટાસોસ	મેક્સીકન બેક વેજીટેબલ્સઃ ગાજર, બટાટા
સ્પેગેટી ઈટાલીયન	: ટામેટા સોસ (વાસી)	કોબીના સમોસા ઃ આ્દ
પીઝા	: મેંદાની વાસી રોટી	માવા બટેટા : બટેટા
ગાજરનું પુડીંગ	: ગાજર, બીસ્કીટ	પિઝા બેસ : પીઝા
ટોસ્ટ પેટીસ	: બ્રેડ, પનીર	ગાજરની રબડી : ગાજર
ફ્ણગાવેલા કઠોળ	: અનંતકાય, ફ્રુણગા	ફરાળી પૂરણપોળી ું : બટેટા, સાબુદાણા
દહીં પેટીસ	: દ્વિદળ	દાળ-રાજમા મખ્યની કેકઃ લૂસેશ, કાંદા,
કસાટા આઈસ્ક્રીમ	: બ્રાન્ડી, કસ્ટર્ડ પાવડર	ઈંડાનો રસ
પનીર કોફ્તા કરી	ઃ પનીર, કાંદા, લસણ	શાહજહાંની કબાબ : સાબુદાણા, બટાટા
મોરીયાનો ઉપમા	: બટાટા	સનરાઈન કૈબેઝ ઃ બટાટા, કાંઘા,
પંચરંગી કચૂંબર	: મૂળા, ગાજર	મગની દાળના ચટપટ : પાલખ, આદુ
વેજીટેબલ ફ્રેન્કી	ઃ બટાટા, ગાજર, ડુંગળી,	શાકનું ભડથુ : કોદા, લસણ
આદુનો મુરબ્બો	: આદુ	સેવ ડબલ રોટી : પાઉં, લસણ, કોંદા
લવલી બ્રેડ આઈસ્ક્રીમ	ઃ વેનીલા એસેંસ, બ્રેડ	લીલા શીંગોડાની ખરી : લીલા શીંગોડા
વેજીટેબલ ઢોકળા	: ફ્લાવર, બટાટા	સુરણના વડા ; સુરણ

વેજીટેબલ કટલેસ નારંગી કોફ્તા : બ્રેડ ઃ બટાટા. ટોસ ટીકી સોસ મસાલા : રતાળુ, કાંદા, પાઉ બ્રેડ સ્ટીકસ : બટાટા, બ્રેડ, ડુંગળી વેજીટેબલ પેન કેક ઃ કાંદા, આદ્દ, બટાટા શાહી કેસર પનીર પુર્ડીંગઃ પનીર કંડાઈ. : ખસખસ ગાજર પરોઠા : ગાજર. બટાટા બટાટાની ચકલી પૌંઆની કચોરી ઃ બટાટા, સાબુદાણા : બટાટા બટાટક પૌઆ પનીર રોલ : પનીર : બટાટા કેરીના કોકતા : ચીઝ, બટાટા : પનીર ચીઝ કટલેસ બટર પીઝા : બટર, પીઝા દિલબહાર કોકતા : બટાટા. ગાજર બ્રેડ પૌંઆની ભેળ બટાટાના ગુલાબજાંબુ : બટાટા ાડાડા : ગાજરની ખીર શક્કરીયાનો હલવો : ગાજર ઃ શક્કરીયા છોલે ભટરે લીલી હળદરની બરકી ઃ લીલી હળદર, આદ ઃ કાંદા. બટાટા વેજીટેબલ પીઝા ઈટાલીયન પીઝા ઃ ચીઝ. કાંદા. પીઝા : પીઝા, કાંદા કરાળી કટલેસ ઃ રતાળુ, ગાજર, બટેટા મટર પનીર : પનીર, લસણ_ે : પનીર, ગાજર, રીંગણા કરી રીંગણ ભાત : રીંગણા ગાજરનો સંદેશ ઃ બટાટા. આરાલોટ અમતી : ગાજર ઃ વેનીલા, ચોકલેટ બાર ચોકોનેટબોલ્સ આદ્વડા : આદ કોકતા કરી મસાલા કરી ઃ બટાટા, કાંદા, લસણ ઃ બટાટા. કાંદા શક્કરીયાની ખીચડી ઃ શક્કરીયા સુરણના વડા : સુરણ ગ્રીન પનીર ઃ પનીર, આદ વેજીટેબલ કરી પક : ફ્લાવર કાંદા, લસણ શીંગોડાના દહીંવડા ઃ શીંગોડા હરા ભરા કોફતા : પાલક. પનીર. બટાટા બ્રેડના કોફ્સ્તા : ચીઝ, કાંદા, પીઝા ઃ બ્રેડ. પનીર વેજીટેબલ પીઝા : આદ. કાંદા, લસણ ચણાદાળ કોક્તા આવી અગણિત વાનગી હૉટેલમાં. લગ્ન પ્રસંગોમાં કે 2भ2भ : બટાટા ઘરમાં ખાતાં પહેલા અભક્ષ્ય હોય તો ત્યાગ કરવો એ બર્ડનેસ્ટર : બટાટા. કાંદા શરીર અને આત્માને હિતકારી છે.

- આહારશુદ્ધિમાંથી ઉદ્ધૃત

એક્સપાયરી ડેઈટ ક્યારે ? •

આપણે ત્યાં કાયદા મુજબ અથાણા, માખણ, શિખંડ, ઘી, તેલ, દૂધ, વગેરે પર એના "ઉત્પાદનનીં" તારીખ યા "એકસપાયરી ડેઈટ" જેમ છાપેલી હોતી નથી એમ જલ્દીમાં જલ્દી બગાડશીલ જે "આઈટેમ" છે તે આઈસ્ક્રીમ પર પણ કોઈ તારીખ લગાવવાનો કાયદો નથી. (અમેરિકા, આરબદેશો, જાપાન, વગેરે લગભગ બધા જ દેશોમાં દરેકે દરેક ખુદ્ધ કે વપરાશી વસ્તુ પર ઉત્પાદનની તારીખ અથવા "એકસપાયરી ડેઈટ" છાપવાનું ફરજીયાત છે... એક એક કેળા ઉપર પણ તારીખ મારવી પડે છે! જ્યારે ભારતમાં તો પોપાબાઈનું રાજ્ય ચાલે છે ને ? જનતાનો કચ્ચરઘાણ નીકળી જાય અથવા જનતા રોગચાળામાં હોમાય તોય સરકારી ખાતાને નથી પડી, સરકારી અમલદારોને નથી પડી, રાજકીય પક્ષોને અને નેતાઓને નથી પડી, સરકારને પણ નથી પડી...! "જનતા મરતી હોય તો ભલે મરે... પણ અમારું તરભાણું તો ભરાવવું જ જોઈએ !".... જ્યાં આવી ભાવના જ ફેલાયેલી હોય ત્યાં જનતાએ મરવા માટે જ તૈયાર રહેવાનું હોય !.... કેમ આવી ખાદ્ય પદાર્થો કે "પેરીશેબલ" વસ્તુ ઉપર અમેરિકા વગેરે દેશોની જેમ "ઉત્પાદનની" અને "એકસપાયરી"ની "ડેઈટ" છાપી શકાય નહીં ?)

આકેદાક વપરાતી એલોપથી દવાઓ છોડો !ા

જેનદર્શન જણાવે છે કે શરીરમાં જે કોઈ વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય છે તેની પાછળ અવશ્ય કોક ને કોક કર્મ કારણ હોય છે. કર્મો બે જાતના હોય છે. એક નિકાચિત કર્મો અને બીજા અનિકાચિત કર્મો. નિકાચિત કર્મના ઉદયે ઉત્પન્ન થતા રોગો ગમે તેટલી દવાઓ, ઉપચારો કરવા છતાં પણ મટતા નથી. એ પ્રાણ લઈને જ જાય છે. બીજા અનિકાચિત કર્મના ઉદયે ઉત્પન્ન થતાં દર્દો કોકને કોક નિમિત્ત પામીને શાંત થઈ જતા હોય છે.

આયુર્વેદ ચરક સંહિતામાં રોગ નિવારણના નિમિત્તો દર્શાવ્યા છે. પ્રથમ નિમિત્ત છે પરમાત્મા પ્રત્યેની શ્રદ્ધા, આસ્થા. બીજું નિમિત્ત છે ઔષધોપચાર અને ત્રીજું નિમિત્ત છે ચિત્તની શાંતિ અને સ્વજનાદિનું આશ્વાસન. આ ત્રણ કારણોથી વ્યાધિઓને શાંત કરી શકાય છે.

આ દેશના ગામડાઓમાં મોટાભાગના દર્દીનો ઈલાજ ભગવાન પ્રત્યેની શ્રદ્ધા-આસ્થાથી જ કરવામાં આવતો હતો. ભગવાનનું નામ લઈને તાવ ઉતારવાથી માંડીને છેક સાપના ઝેર ઉતારી દેવા સુધીનાં સફળ પ્રયોગો થતા હતા, પણ અંગ્રેજોએ અને તેમણે તૈયાર કરેલા દેશી અંગ્રેજોએ અંઘશ્રદ્ધા અંઘશ્રદ્ધા કહીને આ વાતોને હસી કહી. પરિણામે આયુર્વેદનો શ્રદ્ધા નામનો સૌ પ્રથમ ઈલાજ લગભગ નષ્ટપ્રાયઃ થઈ ગયો.

જ્યાં દેશી અંગ્રેજો નથી એવા ઉંડા અંતરીયાળ ગામડાઓમાં હજી પણ રોગ નિવારણ માટે પ્રભુ-પ્રાર્થના; શ્રદ્ધા, બાઘા, આખડી અને ઉજ્જ્ઞીના પ્રયોગો કરાય છે અને લોકો ધર્મપસાયે સાજા પણ થઈ જાય છે.

શહેરના માણસોની લાઈફ એકદમ ફાસ્ટ થઈ ગઈ છે. તેમને આવા આવ્યાત્મિક ઈલાજમાં લેશ પણ શ્રદ્ધા રહી નથી. તે તો સ્વીચ ઑફ કરતાંની સાથે જ જેમ લાઈટ ઑફ થઈ જાય તેમ ટેબ્લેટ લેતાંની સાથે જ દુખાવો ગાયબ થઈ જાય એવા ઈન્સટંટ ઈલાજમાં માને છે. કેમ કે તેમને તરત ઑફિસે પહોંચવું હોય છે. આવા ઉતાવળીયા શહેરીજનો માટે ડૉકટર સાહેબ લેટરપેડ અને ઈજેકશનની ડીસ્પોઝેબલ સીરીંજ તૈયાર રાખે છે. દવાઓ લખી આપે છે અને ઈજેકશન મારી આપે છે. પાંચ જ મિનિટમાં માણસ એકદમ સાજ્જો (!) થઈને ઑફિસે પહોંચી જાય છે.

જરાપણ દુઃખ સહવાની જેમની તૈયારી નથી એવા નાહિંમત લોકો આજે ચશા મમરાની જેમ દવાઓ ખાઈ લે છે. ફાસ્ટફૂડની જેમ ફાસ્ટ મેડીસીનો આરોગીને તે લોકો તરત કામે લાગી જાય છે. પરિણામે તેમનું શરીર રોગોનું કૉલ્ડસ્ટોરેજ બની જાય છે. જતે દાડે બ્લડપ્રેશર, હાર્ટ એટેક, સોરીયાસીસ જેવા અનેક અસાધ્ય દર્દો શરીરમાં જ અડ્ડો લગાવીને બેસી જાય છે.

જૈનદર્શને દર્શાવેલ ઉપવાસની તપશ્ચર્યા એ પ્રત્યેક રોગની રામબાણ દવા છે, પણ ખાઉઘરા માણસોને આવો ઈલાજ પોષાતો નથી. એમને કેન્સર, હાર્ટએટેક કે બ્લડપ્રેશર કરતાંય ઉપવાસ આકરો પડે છે. એટલે આડેઘડ દવાઓ આરોગીને ઉપરોક્ત દર્દોને નોંતરશે પણ ઉપવાસ નહિ કરે.

એલોપેથી દવાઓ ફ્રીઝીકલી કેટલું નુકશાન કરે છે તે આગળના લેખોથી તમે સમજી શકશો. વધુમાં એલોપેથીની ઘણી દવાઓ પ્રાણીઓ ઉપર કારમા ત્રાસ ગુજારીને બનાવાય છે. તો કયારેક પ્રાણીઓને મારીને બનાવાય છે. આ રીતે અન્ય જીવોના નિસાસા લઈને બનતી દવાઓ કયારેય આરોગ્યપ્રદ બની શકતી નથી. પૂર્વે ૠષિ જંગલમાં જતા, વનસ્પતિના છોડોને હાથ જોડતા, પ્રાર્થના કરતા, વૃક્ષોની પૂજા કરતા પછી ઔષધિ ગ્રહણ કરવા માટેની આજ્ઞા માગતા. આટલી વિધિને કર્યા પછી જ ઔષધોને બનાવવામાં આવતા હતાં. ઔષધિનિર્માણના સમયમાં પણ વૈદ્યો મનોમન પ્રભુને પ્રાર્થના કરતા હતા કે આ ઔષધ દ્વારા જગતના જીવોની વ્યાધિઓ દ્ ર હોજો!

આજના ડૉકટરોના મનમાં આવો ભલો ભાવ આવવો ઘણો મુશ્કેલ છે. તે લોકો દર્દીને ગ્રાહક સમજે છે અને રોગચાળો કાટી નીકળે ત્યારે સીઝનનો સમય સમજે છે. શીયાળામાં રોગોનું પ્રમાણ ઓછું થતું હોવાથી શીતકાળને તે લોકો ઑફ સીઝન ગણે છે. આ રીતે મેડીકલ ટ્રીટમેંટ નામનો બીઝનેસ ચલાવનારાઓના હાથે પેશન્ટસ્ના આરોગ્ય નિરામય કેવી રીતે બની શકે ?

આ બધી બાબતોને ઘ્યાનમાં લઈને જ્યારે પણ વ્યાધિ થાય ત્યારે કશો વિચાર કર્યા વિના સહુ પ્રથમ ત્રણ ઉપવાસ કરી કાઢવા જોઈએ. ઉપવાસ થયા બાદ રોગ ન મટે તો આયુર્વેદના નિર્દોષ ઈલાજોનો રસ્તો લેવો પણ એક દર્દ મટાડીને બીજા સો દર્દો પેદા કરે એવી એલોપથી ટ્રીટમેંટના રસ્તે શક્ય હોય ત્યાં સુધી ન જવું. કયારેક અસાધ્ય વ્યાધિમાં મજબૂરીથી તે રસ્તે જવું પડે તો સમજી વિચારીને પછી પગલું ભરવું.

એલોપથીનો હાહાકાર!

- વિશ્વમાં પ્રતિવર્ષ છ કરોડ માનવો મોતને શરણ થાય છે. એમાંથી એકલા અમેરિકા જેવા દેશમાં પ્રતિવર્ષ સાત લાખ માણસો હાર્ટફેલ દ્વારા મરે છે. પ્રતિવર્ષ આઠ લાખ માણસો કેન્સરનો ભોગ બને છે. અમેરીકાની 'નેશનલ કેન્સર ઈન્સ્ટીટયુટ' દર વર્ષે બાર અબજ રૂપિયા માત્ર કેન્સરની દવાના સંશોધન પાછળ ખર્ચે છે. આનું મૂળ અયોગ્ય ખાન-પાન અને મોજ-શોખ-વિલાસમાં પડેલું છે.
- મુંબઈની એંસી લાખની વસતિમાં ત્રણ લાખ માણસોના શરીરમાં કેન્સરનો વસવાટ છે. માત્ર એક તાતા હૉસ્પિટલમાં ત્રણસો દર્દીઓ કેન્સરની સારવાર

લઈ રહ્યાં છે. દુનિયામાં આટલી મોટી સંખ્યામાં ઉભરાતાં રોગોને નાથવા માટે ૧.૩૭,૦૦૦ ડૉકટરો મેદાને પડ્યા છે, પરંતુ રીઝલ્ટમાં દર્દીઓ મરતા રહે છે અને દર્દો જીવતાં રહે છે. કુલ ૧૫૦૦ કંપનીઓ મેડીસીન બનાવે છે. જાતજાતની કુલ ૩૫,૦૦૦ દવાઓ તૈયાર થાય છે. માત્ર એક ગળાના દર્દ માટે કુલ ૩૦૦ જાતની દવાઓ તૈયાર થાય છે. એ બધી માણસોના પેટમાં હોમાય છે. માત્ર એકલા બ્રિટનમાં લોકો દર વર્ષે સાતસો કરોડ ટેબ્લેટ ખાઈ જાય છે. સને ૧૯૫૦માં દવાનું વેચાણ દશ કરોડનું હતું, જે આજે વધીને સેંકડો કરોડનું થયું છે, એ બતાવે છે કે રોગો કેટલા વધ્યા છે. હવે તો દવાઓ પણ દર્દી રાખવા લાગી છે. આધુનિક ચિકિત્સા ગમે તેટલી વિકસી હોય પણ પ્રકૃતિના નિયમ મુજબ મૃત્યુ નિશ્ચિત છે. રોગથી રીબાતા મરવું છે કે આરોગ્યને ભોગવીને ? આ પ્રશ્ન સૌએ વિચારવાનો છે. આપણી જ ખાનપાનની ભૂલનો આપણે જ આકરો દંડ ભોગવવાનો છે. બહારની ખાન-પાનની વસ્તુઓને તિલાંજલી આપનારા આરોગ્ય સાચવી શકશે.

બ્લેડ નહિં તલવાર: 'કિલનિકલ ફાર્મ કૉલેજ' માં લખ્યું છે કે બિનઅનુભવી ડૉક્ટરો આડેઘડ દવા આપીને તેનામાં નવો સેગ પેદા કરવાનું અધમ કૃત્ય કરે છે. સામાન્ય દર્દીમાં ડૉક્ટરો એટલી ભારે દવા આપી દેતા હોય છે કે 'કપડું સીવવા માટે સોયને બદલે ભાલો, અને દાઢી બનાવવા માટે બ્લેડને બદલે તલવાર આપવા જેવી સ્થિતિ સર્જાય છે.

આજે માણસો પોતાના પૉકેટમાં જ એસ્પ્રીન, સારીડોન, સ્ટોપેક, લાર્જેક્ટીવ જેવી દવાઓ લઈને ફરતા હોય છે અને જરાક તકલીફ થાય ને ખાતા રહે છે. જેથી ખોરાકની અરુચિ, ઉઘ-જડતાદિ વિકૃતિ પ્રગટે છે.

આ 'દેશ-દુનિયા'ની વાતોનો સારાંશ એટલો છે કે તમે તમારી જીભ વશમાં રાખો, પછી ફ્રીકર કરવાની જરૂર નથી. જેમનો જીભ પર કન્ટ્રોલ નથી એને કયારે કયો રોગ થશે એનો કોઈ ભરોસો નથી. આપણે ત્યાં કહેવાયું છે કે 'રસમૂલાનિ વ્યાધયઃ' વ્યાધિઓનું મૂળ જીભમાં પડ્યું છે, સ્વાદમાં પડ્યું છે. ટેસ્ટ છોડી દો તો શરીર બેસ્ટ રહેશે. નિરામયદેહ ધર્મસાધનાનું અંગ છે. ધર્મના પ્રભાવે ચિત્તની શાંતિ-પ્રસન્નતા અને આનંદની વૃદ્ધિ થશે.

માણસ પહેલાં આડેઘડ ટેસ્ટફૂલ વાનગીઓ ઝાપટે છે. પરિણામે રોગો પેદા થાય છે. જેટલી ઝડપથી વેરાઈટીઝ ખાઘી હોય છે એથી વધારે ઝડપથી તે દવાઓ ખાય છે. ખાતાં પૂર્વે જરા વિચારો કે કયો પદાર્થ કયો રોગ પેદા કરે છે.

- મિષ્ટાન, કરસાણ, આઈસ્ક્રીમ, પિઝા અને પાઉભાજી ખાનારાને સોરયાસીસ (ચામડીના દર્દી) થાય છે. હદયરોગ અને કેન્સર પણ થાય છે.
- ખૂબ ગળ્યા પદાર્થો ખાવાથી કૃષ્તિ અને પ્રયાબીટીઝ રોગો થાય છે. માણસ ખાંડ ખાતાં વિચાર નથી કરતો; પછી આગળ જતાં જ્યારે ડાયાબીટીઝ થાય છે ત્યારે કડવો રસ પીવે છે, બ્લડ-સ્યુગર ન વધી જાય માટે સ્યુગર વગરની મોળી ચા પીવે છે. પણ પહેલીથી જ ઘ્યાન રાખે તો કાંઈ વાંઘો ખરો ? કંદમૂળ, મેંદુવડા, કાંદાના ભજીયા, ભેળ-પૂરી, બટાટા વડા, લસણની ચટણી, મરચાનાં અથાણાં ખાવાથી સ્વભાવ ચીડીયો તીખો બની જાય છે, પેટમાં અલ્સર થાય છે, કામવિકારો વિશેષ જાગ્રત થાય છે, વીર્યનો નાશ થાય છે અને માથાના વાળ ખરી પડે છે.
- પાનપરાગ, સીગારેટ, તમાકુ, માવા આદિ વ્યસનો દ્વારા કેન્સર, ક્ષય, અસ્થમા અને લીવરના દર્દો થાય છે.

આ બધી વાતો તમને ભડકાવવા કે ડરાવવા માટે નથી, આ સત્ય હકીકત છે. તમે સમજો અને પાછા કરો. પરમાત્માએ જે ભક્ષ્ય-અભક્ષ્યનો વિવેક દર્શાવ્યો છે તે તમે ચૂકી ગયા છો. સદ્ગુરુઓ ઉપદેશ દ્વારા આ સ્વાદની પરાધીનતા છોડવા માટે તથા કંદમૂળ અને રાત્રિભોજન છોડવા માટે વારંવાર પ્રેરણા કરે છે. છતાં જીવનમાં ઉતારનારા વિરલા. જ્યારે ડૉક્ટર કહે તો હમણાં માનો. એક લેખકે કહ્યું છે કે

ગુજરાતીઓને અથાણાં, ફરસાણ અને મિપ્ટાન્ન છોડાવવા માટે ડાયાબીટીઝ, હાર્ટ-એટેક કે બ્લડપ્રેશર થવું જરૂરી છે.

પૂર્વે માણસો સંતોષી હતાં, ઘઉં, બાજરી, ચોખા અને જુવાર એ મહત્ત્વનો ખોરાક હતો. રોટલો ને શાક, ખીચડી ને કઢી. એ એમની સાદી પણ સાત્ત્વિક વેરાઈટીઝ હતી. સદા માટે નિરામય દેહ એ એમની વિશેષતા હતી અને કદાચ રોગ આવે તો એમની દવા હતી ઉપવાસ અથવા કડવું કરીયાતું, સુદર્શન ચૂર્શ.

આજે વેરાઈટીઝનો પાર રહ્યો નથી. કદાચ આવતી કાલની પેઢીને રોટલો અને ખીચડી કોને કહેવાય તેની ખબર નહિ હોય. આજે તો બ્રેડ-બટરનો જમાનો ચાલે છે. ભાખરી-શાકની જગ્યાએ પાઉભાજી અને કરીયાતાને બદલે કોકો-કોલા પીવાય છે.

આ મૉડર્ન જમાનામાં જેટલા પૈસા વધારે એટલા ભોગ વધારે અને જેટલા ભોગ વધારે એટલા રોગ વધારે. લકઝરીયસ ફ્લેટ અને મારૂતી કાર ધરાવનારા લોકોને ત્યાં રોગોનું પ્રમાણ ઠીક ઠીક જોવામાં આવે છે. જસલોક જેવી હૉસ્પિટલમાં પણ સ્ટેટસ ધરાવનારા લોકો વિશેષ જોવામાં આવે છે. આથી અયોગ્ય ખાન-પાનાદિ ભોગોનો કંટ્રોલ કરો એટલે રોગમાં ઓટોમેટીક કંટ્રોલ આવી જશે. જ્ઞાનાંજન કરનાડું આહાર-વિજ્ઞાન જીવનને સંયમી-નિરામય રાખવામાં ઉપયોગી છે.

ઘર્મસાધના સારી રીતે થાય માટે દેહને સાચવવાનો છે. તંદુરસ્તીનો ફાયદો ભોગ માટે નહિ પણ યોગ માટે ઉઠાવવાનો છે. આયુર્વેદશાસ્ત્રોની રચના કરનારા ચરક મહર્ષિએ કહ્યું છે કે 'દેહ એ ધર્મનું સાધન છે;' ધર્મમાં ઉપયોગી ચીજ છે અને તે કારણે દેહને નિરામય રાખવાનો ઈલાજ દર્શાવીએ છીએ.

આજે જેટલા રોગ માણસને થાય છે તેટલા પશુને થતા નથી. કારણ, તેને જરા પણ શરીરમાં અસ્વસ્થતા થાય કે તરત ખાવા-પીવાનું છોડીને શાંતિથી એક ખૂણે બેસી રહેશે અને એક-બે દિવસ પછી આપોઆપ ઉભું થઈને ચાલવા માંડશે. શેરીનાં ફૂતરા ઘણીવાર આ રીતે લાંઘણ કરી લેતાં હોય છે; જમીનમાં ખાડો કરીને પગ વાળીને બે-ત્રણ દિવસ સુધી પડ્યાં રહે છે. પછી જ્યારે એમ લાગે કે હવે બરાબર છે એટલે ધૂળ ખંખેરીને તરત ચાલવા માંડશે. ઘણા બળદો પણ આ રીતે ચારા-પાણી છોડીને બીમારી દૂર કરી દેતા હોય છે.

માણસ જ એક એવું પ્રાણી છે કે તે વારંવાર માદું પડે છે અને માંદા પડ્યા પછી પણ ખાવાનું છોડતું નથી. જ્યારે ડૉ. કહેશે કે દવા લો, ખાવાની બધી છૂટ છે. જ્યારે વૈદ્ય કહેશે કે બજારનું, તબેલું, મેંદાનું, મિઠાઈ આદિ કોઈ પદાર્થ લેશો નહિ. માત્ર મગનું પાણી કે પ્રવાહી ઉપર રહો. જલ્દી સાજા થઈ જશો. ખાવાના રસિયાને આ ગમશે નહિ. આથી પેસી ગયેલા રોગો ઘર કરી મરવા પર્યન્ત રહે છે. કેવી જીભની ગુલામી અને આત્માની અજ્ઞાનદશા!

· આજના ડૉકટરો પણ આડેઘડ અપાતી દવાઓ માટે શું કહે છે તે હવે પછીના લેખથી સમજો.

એલોપથી દવા ત્યાગ તમે તમારા ડૉકટર છો.

- શરીર બોલે છે. 🛮 🙇 ડૉ. મહેરવાન ભમગરા.

ઇકૉલૉજી અથવા કુદરતી સમતુલા એક પ્રકારનું ગૃહવિજ્ઞાન છે. 'ઈકૉસ' એટલે ઘર. વિશાળ સંદર્ભમાં એનો અર્થ પૃથ્વી પણ કરી શકાય, કારણ કે એ માનવજાતનું ઘર છે. ઇકૉલૉજી એટલે જીવ-આવરણ (બાયોસ્ફીઅર)નો અભ્યાસ. તેમાં વાતાવરણની, પૃથ્વીપરની અને પાણીમાંની જીવસૃષ્ટિના એકબીજા પરના અવલંબનનો અભ્યાસ થાય છે. આ પુસ્તિકામાં આપણે ઈકૉલૉજી શબ્દને માનવશરીરની રચના સાથે સાંકળીશું અને કુદરતની સમતુલાની જેમ માનવશરીરની સમતુલાનો વિચાર કરીશું. આની પાછળ દષ્ટિ એ છે કે તમે જ તમારા ડૉક્ટર છો.

બહારની ઇકૉલૉજીના અભ્યાસથી આપણને માલુમ પડે છે કે જીવસૃષ્ટિમાં કશું જ ફાજલ, તુચ્છ કે નકામું નથી. નાનાંમોટાં દરેક પ્રકારનાં પ્રાણીઓના અસ્તિત્વનો કોઈક હેતુ છે. આપણે આ હેતુ હંમેશાં સમજી ન શકતા હોઈએ તોપણ તેનો સ્વીકાર કરીએ છીએ. તે જ કારણસર વાઘ, વહેલ, ગેંડા જેવાં આપણા જીવન સાથે કોઈ સંબંધ ન ધરાવતાં પ્રાણીઓનાં જીવન ટકાવી રાખવાનું આપણે આયોજન કરીએ છીએ.

શરીરની રચના અને કામગીરીમાં કોઈ અંગ અથવા ક્રિયા નકામી કે તુચ્છ નથી. ટૉન્સિલ અને ઍપેન્ડિક્સ જેવાં અંગાંગોનો પણ ઉપયોગ છે. શરીરના માળખામાં તેમનાં સ્થાન અને કામગીરીનું આપણે જતન કરવું પડે છે.

બાહ્યસૃષ્ટિની માફક આપણા શરીરની અંદર પણ જીવનસંરક્ષક પદ્ધતિ અને વાતાવરણ છે. તેની સાથે આપણાં અંગોપાંગોની કામગીરી પારસ્પરિક સંબંધથી સંકળાયેલી છે.

આપણે પૃથ્વીવાસી અને માટીના જીવો છીએ એમ એક કવિએ કહ્યું છે. માટીમાંથી ઉત્પન્ન થયેલા આપણે, માટીમાં જ મળી જઈશું એમ બાઇબલ કહે છે. જે તત્ત્વોનું જગત બન્યું છે તે જ તત્ત્વોનાં આપણે પણ બન્યાં છીએ.

માનવશરીરની રચનામાં પાણી એક મહત્ત્વનું તત્ત્વ છે. વાસ્તવમાં આપણા શરીરમાં બે તૃતીયાંશ ભાગ જેટલું પાણી છે. તે જ રીતે આપણા શરીરમાં વાયુ અથવા હવા છે. હિંદુ ધર્મશાસ્ત્રો કહે છે કે આપણે પૃથ્વી જળ, વાયુ, તેજ અને આકાશ એ પંચમહાભૂતોના બન્યા છીએ. આપણા ઉપર તેમની કયારેક સીધી અને મોટે ભાગે આડકતરી અસર છે. દાખલા તરીકે આપણે માટી ખાઈ શકતા નથી; પરંતુ માટીમાં ઉગેલ છોડ, ફળફૂલ, પાંદડાં વગેરે ખાઈએ છીએ. આપણે તેજમાંથી પોષણ મેળવીએ છીએ તે સીધું સૂર્યપ્રકાશમાંથી નહીં, પરંતુ વનસ્પતિમાંના 'ફોટોસિન્થેસિસ' દારા ઉત્પન્ન થયેલાં પોષકદ્રવ્યોમાંથી આપણને મળી શકે છે.

'મૅન ધી અનનોન'.

ડૉ. ઍલૅફિસસ કેરેલ પોતાના 'મૅન ઘી

અનનોન' (અજ્ઞાત મનુષ્ય) નામના અમર પુસ્તકમાં શારીરિક ઈકૉલૉજીનો ઉલ્લેખ કરે છે. ડૉ. કેરેલને શરીરનાં અંગોની એકબીજામાં રોપણીની મહાન્ કાર્યસિદ્ધિ બદલ નોબેલ પ્રાઈઝ મળ્યું હતું. તેઓ કહે છે કે : શરીરનાં અંગોની પરિસ્થિતિ કરતાં તેમની કામગીરી આપણને ઓછી સમજાય છે. ઉદાહરણ તરીકે, આપણું હાડપિંજર એ માત્ર શરીરને ટ્ટાર રાખનારું હાડકાનું માળખું નથી. એ પોષણ, રુધિરપ્રસારણ અને શ્વાસોચ્છ્વાસની કામગીરીનો એક ભાગ છે. હાડકાના પોલાણમાં રહેલા બોનમૅરો દ્વારા તે લોહીના લાલકણો ઉત્પન્નં કરે છે. લીવર પિત્તરસ ઉત્પન્ન કરે છે અને ઝેર તથા જીવાણનો નાશ કરે છે. અહીં એ નોંઘવું જોઈએ કે શરીરનાં સર્વ અંગોમાં લીવરની કામગીરી અદુભુત છે. લીવર પાંચસો પ્રકારનાં કાર્યો કરે છે. વિવિધ રાસાયણિક રૂપાંતરો માટે એક હજારથી વધુ પ્રકારનાં એન્ઝાઈમો ઉત્પન્ન કરે છે. વધુમાં લીવર હૃદય માટે સેક્ટી વાલ્વની ગરજ સારે છે. હૃદયની કામગીરીમાં અવરોધરૂપ એવું વધારાનું લોહી લીવર વાદળીની માકક ચૂસી લે છે. હેપાટિક નામની રક્તશિરા દ્વારા હૃદય અને લીવરનું સીધં જોડાણ થાય છે. લીવરમાંથી પસાર થતા શરીરમાંના લોહીને બાર સેકંડ લાગે છે. તે દરમિયાન લીવર તમામ પ્રકારના ઝેર જેવાં કે મદ્યાર્ક, નિકોટીન, કૅફીન જંતુનાશક જેવાં ઔષધો વગેરેનો નાશ કરે છે અને તેને હૃદય માટે નિરુપદ્રવી બનાવે છે.

તે જ રીતે, સ્વાદુપિંડ, પેન્ક્રિયાસ, મૂત્રાશય અને બરોળ માત્ર એક જ કામગીરી પૂરતાં મર્યાદિત નથી. આ દરેક અંગની બહુવિઘ કામગીરી છે અને શરીરની લગભગ દરેક ક્રિયામાં તેનો હિસ્સો છે. માંદગીના સમયમાં, આરોગ્યના સમયની માફક જ શરીરનું સંગઠન અને એકતા જળવાઈ રહે છે. માંદું હોવા છતાં શરીર આખું જ રહે છે. તે સમગ્ર રીતે જ માંદું પડે છે. શરીરની રાબેતાની કામગીરીનો વિક્ષેપ કોઈ એક અંગ પૂરતો મર્યાદિત રહેતો નથી.

નિસર્ગોપચારમાં આ હકીકત પર આધારિત

એક સિદ્ધાંત 'રોગની એકતા' નામે ઓળખાય છે. ડૉ. કેરેલ કહે છે :

'મનુષ્યશરીરની અંગરચનાના જૂના ખ્યાલો મુજબ ડૉક્ટરો દરેક રોગને એક વિશેષતા માને છે. પરંતુ જે ડૉક્ટરો મનુષ્યનાં શરીરનાં પૃથક્ અંગોને, તથા સમગ્ર શરીરને, શારીરિક અને માનસિક રીતે ઓળખે છે તેઓ જ માંદા માણસના રોગને સમજી શકે છે.'

માણસના સમગ્રતયા નિદાન ઉપર મૂકવામાં આવેલો આ ભાર મહત્ત્વનો છે. હું ઘણીવાર કહું છું કે દર્દીનો રોગ કયા પ્રકારનો છે તેના કરતાં રોગ ઘરાવતો દર્દી કયા પ્રકારનો છે તે જાણવું વધુ અગત્યનું છે. શરીર અને મનની સંકલિત એકમ તરીકેની આ કામગીરીનું ડૉ. કેરેલ સુંદર શબ્દોમાં વર્ણન કરે છે: 'મનુષ્ય, મગજ અને બીજાં તમામ અંગોને સહારે વિચાર કરે છે, શોધખોળ કરે છે, પ્રેમ કરે છે, સહન કરે છે, પ્રશંસા કરે છે અને પ્રાર્થના કરે છે.

આંતરિક પ્રદૂષણ :

હવા અને પાણીના પ્રદૂષણની આપણે વાજબી રીતે ચિંતા કરીએ છીએ. આ પ્રકારનું પ્રદૂષણ આપણા આરોગ્ય માટે જ નહીં, પણ આપણા જીવન માટે પણ જોખમરૂપ છે. માત્ર મનુષ્યજીવન માટે જ નહીં પરંતુ વનસ્પતિ અને પ્રાણીમાત્રના જીવન માટે તે જોખમરૂપ છે.

આવી જ ચિંતા આપણને માનવશરીરના પ્રદૂષણ વિશે પણ થવી જોઈએ. માનવશરીર પ્રભુનું મંદિર છે અને તેને આપણે આખો દિવસ તથા આખી જીંદગી સુધી દૂષિત કરીએ છીએ. આપણે જાણવું જોઈએ કે દરેક સિગારેટનું ધૂમ્રપાન આપણાં ફેફસાં અને આપણા લોહીને પ્રદૂષિત કરે છે, દારૂનો દરેક ધૂંટડો પેટને અને લીવરને ખરાબ કરે છે અને કૉફી આપણા હૃદય અને જ્ઞાનતંતુઓને નુકશાન કરે છે. વૈદકશાસ્ત્રની દષ્ટિએ આ બધી વસ્તુઓ શરીર માટે હાનિકારક પ્રદૂષણ સમાન છે. કેમિસ્ટની દુકાને

મળતી આવી બીજી પ્રદૂષણકારી વસ્તુઓથી લોકો અજ્ઞાત છે. વાસ્તવમાં ઘણી દવાઓ સામે આપણે ભાંગ, ગાંજા, ચરસ અને એલ.એસ.ડી. જેટલી જ હાનિકારકતાની ચેતવણી આપવી જોઈએ.

સાદામાં સાદી ઍસ્પ્રો, સૅરિડોનથી માંડી ઍન્ટીબાયોટીક સુધીની દવાની અનિવાર્ય આડઅસર થાય છે. ન્યુયૉર્કની રૉકફેલર સંસ્થાના આરોગ્યવિજ્ઞાનશાસ્ત્રી રેને ડુબૉસ પોતાના મહાન્ ગ્રંથ 'મિરાજ ઑફ હેલ્થ' (આરોગ્યનું મૃગજળ)માં લખે છે કે ઍન્ટીબાયોટીક દવાઓમાં મોટું નુકશાન એ છે કે વિનાશક જીવાલુઓ સાથે ઉપકારક જીવાલુઓ પણ નાશ પામે છે. 'મિરાજ ઑફ હેલ્થ' તથા એલ. મેલરના 'સાઈડ ઈફેક્ટ્સ ઑફ ડ્રગ્સ' (દવાઓની આડઅસરો) જેવાં પુસ્તકો આપણા ડૉક્ટરો વાંચે તો તેઓ પોતાના દર્દીઓના રોગો માટે લાંબાંલચ પ્રિસ્કિપ્શનો લખતાં અચકાય.

દવાઓ કે ટાઈમબૉમ્બ ?

દરેક દર્દ, દરેક બીમારી માટે અનેક આંતરિક કારણો હોય છે. ઔષઘોમાં તે કારણો દૂર કરવાની શક્તિ હોતી નથી. દાખલા તરીકે માથાના દુખાવા જેવી સામાન્ય ફરીયાદ માટે રોગનિદાનશાસ્ત્ર (પૅથોલૉજી) ૨૦૩ પ્રકારનાં જુદાં જુદાં કારણો આપે છે અને તે કારણોના ત્રણ વર્ગો પાડે છે : શારીરિક ક્રિયાવિષયક, ઝેરી તથા યાંત્રિક. માથાના દુખાવાની દરેક દવામાં સાધારણ રીતે કૅફીન અથવા ફીનાસેટિન સાથે ઍસેટિલ સૅલિસાઈક્લિક ઍસીડ હોય છે. આ દવાઓ રોગોના એક પણ કારણને મટાડતી નથી. ઉલ્દું, તે કીડની (મૂત્રપિંડ)ની નવી બીમારી ઉત્પન્ન કરે છે.

દરેક દવા, અરે તેનો દરેક ડોઝ, આપણી જીવનશક્તિ ઘટાડે છે. કેટલીક દવાઓ ટાઈમબૉમ્બ જેવી હોય છે. તેમની આડઅસરો વીસ, ત્રીસ કે તેથી વધુ વરસો બાદ દેખાય છે અને કેટલીક દવાઓની આડઅસર બીજી પેઢીમાં દેખાય છે. ૧૯૫૦ના દાયકામાં ગર્ભપાત અટકાવવા સ્ટિલબેસ્ટ્રોલ છૂટથી

વપરાતું હતું. આને પરિણામે યોનિના કેન્સરનો રોગ તે દવા લેનારી સ્ત્રીઓને નહીં પણ તેમને જન્મેલી બાળકીઓને તેઓ પંદરથી વીસ વરસની ઉંમરની થઈ ત્યારે થયો. હમણાં આ છોકરીઓએ એ દવા બનાવનારી કંપનીઓ પર કેસ માંડ્યા છે.

બિનજરૂરી વાઢકાય:

જે વાત ઔષધો માટે સાચી છે, તે વાઢકાપ (સર્જરી) માટે પણ સાચી છે. ખરેખર વાઢકાપની જરૂર હોય એવા કેસો ઘણા ઓછા હોય છે. કહેવાતા 'સર્જીકલ કેસો'માં હજારમાંથી એકમાં જ કદાચ વાઢકાપ જરૂરી હોય છે. તેમ છતાં પૂરી બેકાળજીથી, શરીરની અખંડિતતાની ઉપેક્ષા કરીને, અંગ-ઉપાંગનો આડેઘડ વિચ્છેદ કરવામાં આવે છે.

અમેરિકા તથા ઈગ્લેંડમાં ગળાના કાકડા (ટૉન્સિલ) કાઢી નખાવવાનાં ઑપરેશનોનો પ્રથમ ક્રમ આવે છે. શારીરિક સંરક્ષણની વ્યવસ્થામાં કાકડા ઘણો મહત્ત્વનો ભાગ ભજવતી શ્રંથિ (ઇગ્લેન્ડ) છે. તેની વાઢકાપ ન કરવામાં આવે તો તે આપોઆપ સારા થઈ જાય છે. ૨૧મી સપ્ટેમ્બર, ૧૯૭૫ના. 'ન્યુયોર્ક ટાઈમ્સ'માં તેનો નીચે પ્રમાણે અહેવાલ છે:

'વધુ ને વધુ સર્જનો તેમના દર્દીઓને ઑપરેશન ટેબલ પર ઉધું ઘાલીને લઈ જાય છે. તેની પાછળનો હેતુ દર્દીના આરોગ્યનો હોવા કરતાં ડૉફ્ટરને આર્થિક લાભનો વધુ હોય છે. એક સર્જને કહ્યું હતું કે અમારામાંથી કેટલાકનો ધંધો બરાબર ચાલતો નથી, તેથી અમે મહિનામાં એકાદ-બે ગર્ભાશયો કાઢી નાખીએ છીએ અને અમારું ભાડું ભરીએ છીએ.'

ડૉક્ટરે સર્જેલા રોગો :

મારું મંતવ્ય પૂરી નમ્રતા સાથે છતાં દઢપણે રજૂ કરું છું કે હાલમાં વધુ પ્રચલિત હૃદયરોગો, કીડનીના રોગો, ડાયાબીટીસ અને કૅન્સરના રોગો ઉત્પન્ન થવાનું કારણ શરદી, ખાંસી, કબજીયાત, દુખાવા જેવી મામૂલી ફરીયાદમાં કરેલો દર્દશામક દવાઓનો વિવેકહીન ઉપયોગ છે. બીજાં કારણો ગૌણ

હશે. રોગને દૂર કરવાને બદલે રોગનાં લક્ષણોને દબાવી દેતાં ઔષધોનો ઉપયોગ વારંવાર કરવાને કારણે કાયમી રોગો સર્જાય છે, રોગના મૂળ કારણો કાયમ રહે છે. આવા રોગોને આ એટ્રોજેનીક રોગો કહે છે. આએટ્રોસ એટલે ડૉફ્ટરો. વાસ્તવમાં આજના યુગના અનેક રોગો સીધી અથવા આડકતરી રીતે ડૉફ્ટરો અને તેમની દવાઓએ સર્જેલા હોય છે.

આમાં વાંક ડૉક્ટરોનો નથી પરંતુ તેમની ડૉક્ટરી તાલીમનો છે. ઘણાખરા ડૉક્ટરો સંનિષ્ઠાવાળા હોય છે. છતાં નુકશાનકારક ઔષધોની આગળ સંનિષ્ઠાનો કંઈ અર્થ નથી. ડૉક્ટરની તમામ સંનિષ્ઠા અને શુભેચ્છા છતાં ઝેર એ ઝેર જ છે અને ઝેરનું કામ કરે છે.

ઔષધ લીધા બાદ થતી પ્રતિકૂળ અસરને કારણે દર વરસે ત્રણ લાખથી વધુ અમેરિકનોને હૉસ્પિટલોમાં દાખલ કરવામાં આવે છે. કેમિસ્ટોની દુકાનોમાં લગભગ વીસ હજાર ઔષધો હોય છે અને દર વરસે તેમાં ત્રણસો-ચારસોનો ઉમેરો થતો રહે છે. મોટાભાગનાં ઔષધો શરીર અને મનના બંધારણીય સંકલનમાં દખલરૂપ છે. આ સ્વાભાવિક સંકલનવૃત્તિ સંબંધમાં ડૉ. કેરેલ કહે છે, 'શરીરનું દરેક અંગ આખા શરીરની વર્તમાન તથા ભાવિ જરૂરિયાતોને જાણે છે અને તેને અનુસરીને વર્તે છે.' તેઓ કહે છે કે શરીર વર્તમાનને અને દૂરના ભવિષ્યને જોઈ શકે છે. આપણા શરીરની આ સજાગતા સંપૂર્ણ છે એટલું જ નહીં પણ તે અગમચેતીના ચમત્કારી સ્વરૂપની છે. તો પછી, ભવિષ્યમાં ન જોઈ શકતી એવી આપણી બુદ્ધિ પર આપણે શા માટે આધાર રાખવો જોઈએ ?

આપણે કુદરત કરતાં પણ વધુ હોંશિયાર બનવાનો પ્રયાસ કરીને, કુદરતની રોગહારક શક્તિના અમલમાં દખલ કરીએ છીએ. આપણે ભૂલી જઈએ છીએ કે આપણે પોતે પ્રકૃતિના એક અંશરૂપ છીએ. અંશ કદી પણ સમગ્રની બરાબર હોતો નથી. તેથી આપણે પ્રકૃતિ કરતાં ઉચ્ચતર બની શકીએ નહીં. રોગ ઉપર વિજય મેળવવો અશક્ય છે. ભલે બહારથી આપણે વિજય મેળવીએ છીએ. એક રોગને દબાવતાં બીજા અનેક રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. આ નવા રોગો અસલ રોગો કરતાં પણ વધુ ભયંકર હોય છે.

ચિંતા કરનાર માણસને ટ્રાન્કવીલાઈજર (શાંત કરનારી દવા) આપશો તો તેની ચિંતામાં એકનો વધારો કરશો અને તે હિપેટાઈટિસના નવા રોગની ચિંતાનો. હૃદયરોગના દર્દીને ઍન્ટિકોગ્યુલન્ટ દવા આપશો એટલે તેનાં આંતરડાં અથવા મૂત્રમાર્ગથી લોહી નીકળશે. સાંધાના દુખાવામાં કોર્ટિઝોન દવા આપો કે તરત જ ગૅસ્ટ્રિક અલ્સરની નવી બીમારી ઉત્પન્ન થશે.

અમુક રોગોમાં ઍન્ટીબાયોટીક ઔષધ આપો તો તેનાથી જંતુનો નાશ થવાને બદલે શરીરમાં એવા નવા ઉપદ્રવી જંતુઓ ઉત્પન્ન થાય છે કે તેના ચેપથી જ અમેરિકાની હૉસ્પિટલોમાં દર વરસે એક લાખ વ્યક્તિઓનાં મરણ થાય છે.

ભારતમાં, મુંબઈ અને કેરળમાં ટાઈફૉઈડનાં જંતુઓ પર ઍન્ટીબાયોટીકસની કોઈ અસર થતી નથી. આપણા શરીરમાં ઔષધના આવા ઉપયોગથી આપણે એક ભયંકર આપત્તિ અને અરાજકતા સર્જીએ છીએ. ઔષધના ઉપયોગને બદલે બીજી કુદરતી રીતોવડે આપણા શરીરની આંતરિક સંવાદિતા સ્થાપી આપણે સહેલાઈથી રોગમુક્ત થઈ શકીએ છીએ.

આ નુકશાન માત્ર શારીરિક જ નહીં, પણ માનસિક પણ છે. આજનાં ઔષઘો દર્દીઓમાં પલાયનવાદની વૃત્તિ સર્જે છે. હું પરપીડનવાદી નથી પણ છતાં એમ માનું છું કે થોડુંક શારીરિક અને માનસિક દુઃખ આપણા વિકાસ, પરિપક્વતા અને શિક્ષણની દષ્ટિએ મહત્ત્વનું છે.

નિસર્ગોપચારક જેમ્સ ટૉમ્સને યોગ્ય જ કહ્યું છે કે 'સંવેદનશક્તિ ગુમાવવા કરતાં દુઃખ સહન કરવું વધુ સારું છે. દુઃખ ખમવાથી આપણી ટેવો સુધરી શકે છે. અજ્ઞાન ભારે જોખમકારક છે.' વેદના અને માનસિક તાણથી આપણું ચારિત્ર્ય ઘડાય છે તથા આપત્તિને પહોંચી વળવાની ત્રેવડ કેળવાય છે. ઔષધો વડે દુઃખને દબાવવાની વૃત્તિથી આપણે માનસશાસ્ત્ર

અને ચિત્તતંત્રની દષ્ટિએ પાંગળા બની જઈએ છીએ. કોણ કોનો દ્રોહ કરે છે ?

થોડા સમય પહેલાં આપણાં વર્તમાનપત્રોમાં એવો અહેવાલ હતો કે ભારતીય પ્રજા કીડની (મૂત્રાશય)ના રોગોથી વધુ ને વધુ પીડાય છે અને ભારતમાં દર વરસે ત્રીસ હજાર માણસોની કીડની બદલવાની જરૂર પડે છે. શા માટે? શા માટે આપણી કીડની નિષ્ફળ બની જાય છે? શા માટે આપણાં હૃદય અને લીવર નિષ્ફળ બને છે?

મૂળભૂત રીતે આપણા શરીરનાં તમામ અંગો અત્યંત શક્તિશાળી અને ટકાઉ છે. દરેક અંગમાં તેની સલામતીની પૂર્વયોજિત વ્યવસ્થા પણ સમાયેલી છે. તેમનામાં ઓછામાં ઓછી સો ટકા જેટલી વધારાની અનામત શક્તિ હોય છે. જો એક કીડનીને કાઢી નાખવામાં આવે તો બીજી બેવડું કામ કરે છે.

મૂત્રપિંડ પાસેની એડ્રેનલ ગ્રંથિઓ અને બારીક શિરાઓ પચાસ પ્રકારનાં હૉર્મોન સર્જે છે, જેમાંથી વીસ ટકા જેટલી ગ્રંથિઓ પણ શરીરની સ્વાભાવિક ક્રિયાઓ માટે પૂરતી છે.

આપણું હૃદય એટલું મહાશક્તિશાળી છે કે આપણા શરીરમાંની ૬૦,૦૦૦ માઈલ જેટલી લાંબી રક્તવાહિનીઓમાં તે લોહીને પંપ કરીને આગળ ઘકેલે છે. આ અંતર આખી પૃથ્વીના ફેરા કરતાં બેવડું છે! હૃદય આપણા શરીરનો સૌથી મજબૂત સ્નાયુ છે, પરંતુ બીડીતમાકુનું સેવન કરીને તથા મેદવૃદ્ધિ કરીને આપણે તેને થકવી ઘસી નાખીએ છીએ. આપણા શરીરની વધારાની દરેક રતલ ચરબીદીઠ વધારાની બસો માઈલ જેટલી સૂક્ષ્મ શિરાઓ (કૅપિલરીઝ) હોય છે. લીવર અનેકાનેક ફરજો બજાવનાર નિષ્ણાત છે. આપણા શરીરમાં કુદરતે સર્જેલાં આ ઉત્તમોત્તમ અંગો નિષ્ફળ એટલા માટે જાય છે કે આપણે જાતે જ તેમના પર અતિરેક કરી તેમને નિષ્ફળ બનાવીએ છીએ અને તેમને અન્યાય કરીએ છીએ.

તમારો ખોરાક તમારી દવા છે :

આપણાં અતિશય કામગરાં, મહેનતુ અને સહનશીલ અંગોને આપણે અનેક રીતે હેરાંન કરી દુખી દુખી કરી નાખીએ છીએ. આ પ્રકારની કનડગત દવાઓ, નકામાં ખાદ્યો, પોષણ વિનાના ખાદ્યો અને હળવાં પીણાંઓ, કોક, ગ્લુકો, કૅન્ડી વગેરે બનાવટી ખાદ્યો તથા એવા બીજા કચરા વડે કરીએ છીએ.

યોગ્ય ખાનપાનની ટેવ એ આપજ્ઞા આરોગ્યનો મહત્ત્વનો નિયમ છે. જગતમાં ભૂખમરાથી મરતા માણસો કરતાં વધુ પડતું અથવા ખોટી રીતે ખાવાથી વધુ માણસો મરે છે.

યોગ્ય રીતે જ કહેવાય છે કે વધુ ખાવા છતાં માણસો ભૂખ્યા રહે છે. ઘણું ખાનારા લોકો માટે વિનોદમાં કહેવાય છે કે તેઓ જે ખાય છે તેમાંથી એક તૃતીયાંશ ભાગ તેમના શરીરોને પોષે છે અને બે તૃતીયાંશ ભાગ તેમના ડૉક્ટરોને પોષે છે. અનેક લોકો કાંટા છરી વડે પોતાની કબરો ખોદી રહ્યા છે. તેઓ જીવવા માટે ખાવાને બદલે ખાવા માટે જીવે છે.

સારું ખાવાનું હકીકતમાં ખરાબ ખાવાનું છે. સ્વાદને સંતોપતું સારું ખાવાનું તબિયતને નુકશાન કરે છે.

આપણે માટે વનસ્પતિઆહાર એ કુદરતી આહાર છે. વનસ્પતિઆહારી ગોરીલા વાનર જેવાં બીજાં સસ્તન પ્રાણીઓની શરીરરચનાને આપણી શરીરરચના મળતી આવે છે. વિવેકપૂર્ણ વનસ્પતિજન્ય ખાદ્યોના આહારથી ત્રીજા ભાગના રોગો આપોઆપ મટી જાય છે. લોહી ગંઠાઈ જવાની પ્રક્રિયાવાળા કૉલેસ્ટેરોલ વ્યાધિના નિવારક તરીકે વનસ્પતિમાં લીલો રંગ પૂરનારા તત્ત્વ ફ્લોરોફિલનો ઉપયોગ અકસીર છે.

જેમના લોહીમાં વધુ માત્રામાં કૉલેસ્ટેરોલ હોય તેમણે માંસાહારનો ત્યાગ કરવો જોઈએ અને વધુ પ્રમાણમાં લીલાં શાકભાજી મીઠા અને મસાલા વિનાના કર્યુંબરના રૂપમાં આવાં જોઈએ. કમનસીબે શાકાહારીઓને પણ દૃદયરોગ, કેંન્સર અને ડાયાબીટીસ થતાં હોવાનું જણાય છે. તેમના ખોરાકમાં વધુ પડતી ખાંડ, મીઠું, સ્ટાર્ચ અને ચરબી હોય છે.

મુંબઇના ડૉક્ટરો કોદા-બટાટાની માકક એન્ટીબાયોટીક્સ દવા વાપરે છે: ખતરનાંક આડઅસરોનો ભય.

🖾 સિદ્ધાર્થ શાહ

એક ઉર્દૂ શાયરે બિચારાએ પોતાના હૃદયની હાલત માટે શેર કહેલો કે "અબ તો દવા કીજે તો ઝહર હોતા હૈ" અર્થાત્ તેનું દિલનું દર્દ એટલું વધી ગયું છે કે કોઈ પ્યાર કરવા આવે તો તે પ્યાર પણ ઝેર બની જાય છે. આ ઉર્દૂની શાયરી અત્યારે આધુનિક દવાઓને અક્ષરશઃ લાગુ પડે છે. પીડાનાશક દવા નોવાલ્જીન, કવીનાઈન અને તમામ જાતની એન્ટીબાયોટીકસ દવાઓ આડેધડ દર્દીને અપાય છે. મુંબઇના મલાડ નામના પરામાં જાણે એક ડૉક્ટર વૈદાનો વણજવેપાર લઈને બેઠો હોય તેમ ભાડૂતી ડૉકટરો રાખીને રીતસર ટંકશાળ ઉભી કરી છે. એલો પથીના તાજા ડૉકટરો કાંદા બટેટાને ભાવે ભાડેથી મળે છે. તેમને ઓછા પગારે રોકીને દરેક દર્દીને એકાદ ઈજેકશન આપવું જ જોઈએ તેવો પાનગીમાં આગ્રહ રાખે છે. સુરતમાં મેલેરીયાની શંકા પડે કે તુરંત કવીનાઈન અપાય છે અને તેનાથી પછી માથાનો દુખાવો અને અપચાનો રોગ પછી ઝાડાની તકલીફો હોય છે.

નોવાલ્જીનથી કીડની ખરાબ થાય છે. ઘણી શરદીની દવાથી લીવર અને કીડની ઉપર બોજ આવે છે. એન્ટીબાયોટીકસની દવાથી આંતરડાઓ બેક્ટેરીયાની ફેક્ટરી જેવા બની જાય છે.

મલાડના કલીનીકમાં ભાડૂતી લૅકટરને તેના બૉસ-ડૉકટર તરફથી એક વખત ઠપકો અપાયો "પેલા દર્દીને શરદી માટે માત્ર દવા કેમ આપી ? તેને સ્ટીરોઈડનું ઈન્જેકશન આપવું હતું ને ?" સ્ટીરોઈડના ઈન્જેકશનો ડૉકટરને દરેક સવારૂપિયામાં પડે તેનાં સીધા રૂ. ૧૦ લે છે. તેનો વાંધો નથી પરંતુ સ્ટીરોઈડઝ લીધા પછી દર્દીની રોગપ્રતિકારક શક્તિ ખલાસ થઈ જાય છે. તેની ડૉકટરને ચિંતા નથી. શરદી દબાઈ જાય અને પછી દબાયેલી શરદીને કારણે મુંબઈમાં ટિનેજરોને હવે અસ્થમા-શ્વાસના દર્દો વધવા લાગ્યા<u>ં</u> છે. શરદી ઉપર એન્ટીબાયોટીકસ પણ ભરપૂર છે. આમ આડેઘડ પ્રમાણમાં અપાય એન્ટીબાયોટીકસની જાદુઈ છડી ડૉકટરો ફેરવે છે તેથી શરીરની અંદરની બ્લડ કેમિસ્ટ્રી એવું લોહીનું બંધારણ બદલાઈ જાય છે અને પછી રોગના જંતુઓ કોઈપણ એન્ટીબાયોટીકસને ગાંઠતા નથી પછી નવા નવા સ્ટોંગ અને મોંઘા એન્ટીબાયોટીકસની શોધમાં ડૉકટરો ફરે છે.

હિન્દુસ્તાનમાં આજકાલ તો ટનબંધ એ ન્ટીબાયો ટીકસ માંડયા બનવા એન્ટીબાયોટીકસનાં મૂળ ઔષધમાંથી ફોરમ્યુલેશન કે બ્રાન્ડની ટીકડી બનાવતી ૩૦૦ ફેકટરીઓ એકલા મુંબઈમાં છે. એન્ટીબાયોટીકસનો આ ત્રાસ જગતભરમાં છે, પણ અજ્ઞાન દેશોમાં અને ભારતમાં વિશક્વિત્તિવાળા ડૉકટરોને કારણે તો ઓર વધુ છે. હવે તો ગાયો અને ભેંસોને એન્ટીબાયોટીકસની દવાઓ અપાય છે. ગાય ભેંસના દૂધ દ્વારા આપણા શરીરમાં એન્ટીબાયોટીકસ ઘૂસવા માંડ્યું છે. અત્યારે કીડનીઓના વેપાર અને કીડનીઓની ચોરી થાય છે તે બધું જ એલોપથીની જંતુનાશક, પીડાશામક અને જાદુ કરનારી દવાઓને આભારી છે કારણકે મોટાભાગની દવાઓ કીડનીએ સાફ કરવી પડે છે. તેથી દવાના વધુ ઉપયોગથી કીડની નબળી થતી જાય છે. પેશાબમાં ઈન્ફેકશન થાય કે કીડની ખરાબ થાય તેવી કેટલીક દવાઓ પોતે જ કીડનીને ખરાબ કરે છે.

મુંબઈ અને ગુજરાતના ગુજરાતી ડૉકટરોને હું જ્યૉફી કેનનનું ગયે મહિને પ્રગટ થયેલું પુસ્તક "સુપરબંગ નેચર્સ રિવેન્જ' વાંચી જવાની ખાસ ભલામણ કરું છું. આમાં એન્ટીબાયોટીકસનો આડેઘડ ઉપયોગ કઈ રીતે નુકશાન કરી રહ્યો છે તેની વૈજ્ઞાનિક દિષ્ટિથી વિગતો આપી છે. લેખક કહે છે કે જો ડહાપણભરી રીતે અને ખૂબ જ સાવચેતીથી વપરાય તો એન્ટીબાયોટીક દવા આશીર્વાદરૂપ નીવડે છે, પણ તેનો નાની નાની ફરીયાદો કે શરદી જેવા રોગમાં વપરાશ કરવાથી તે ઉલ્ટાનું નુકશાન કરે છે. ૨૦૦૦ની સાલમાં જગતભરમાં ૫૦,૦૦૦ ટન જેટલું એન્ટીબાયોટીક ઔષધ વપરાતું હશે. માત્ર માનવી જ નહીં પણ પ્રાણીઓ અને કેટલાંક ફળફૂલ અને શાકભાજીના પ્લાન્ટમાં પણ એન્ટીબાયોટીક વપરાવા માંડ્યું છે. સૌરાષ્ટ્રના ગામડામાં અણઘડ ડૉકટરો એન્ટીબાયોટીકસની કેપસ્યુલ ખોલીને તેનો પાવડર દુઝતા ઘા ઉપર કે પરૂવાળા ગુમડા ઉપર ભભરાવી દે છે. આવો અંકુશ વગરનો ઉપયોગ આ આશીર્વાદરૂપ દવાને નકામી બનાવી દે છે.

કમનસીબીની વાત એ છે કે એન્ટીબાયોટીકસથી થતું નુકશાન એકદમ નજરે દેખાતું નથી કે તત્કાળ તેની અસર જણાતી નથી. પેસ્ટીસાઈડ્ઝ એટલે કે ખેતીના જંતુનાશક ઔષધો અને રાસાયપ્રિક ખાતર જે પ્રકારે લાંબાગાળે અદશ્ય રીતે નુકશાન કરે છે તેવી રીતે જ છૂપું છૂપું એન્ટીબાયોટીક તમને નુકશાન કરે છે. આપણા દેશમાં આયુર્વેદ હતું તે રૂડું હતું પણ એલોપથી આવી તેની સાથે તેના ગોરા ગુરૂઓ આવ્યા અને આપણને બેકટેરીયાનો ભય પેસાડી ગયા છે. આપણે માની જ બેસીએ છીએ કે તમામ બેકટેરીયા હાનિકારક છે. એટલે કંઈ પણ હોય તે સ્ટરીલાઈઝ થયેલું છે કે નહીં તેનો અજ્ઞાનભર્યો આગ્રહ રખાય છે. આપણા શરીરમાં અમુક બેકટેરીયા તો જરૂરી છે. આપણે અને આપણા બાપદાદાઓ બેકટેરીયા સાથે જ જન્યા છે અને બેકટેરીયા સાથે જ જન્યા છે અને બેકટેરીયા સાથે જ

એમાંના મોટાભાગનાં બેક્ટેરીયા પોષક હતા. માનવી માટે જ નહીં પણ પ્રાણીઓ અને છોડ માટે પણ અનુકૂળ હતા અને હોય છે. આપણા શરીરના બેક્ટેરીયા તેની બીજી કરજો સાથે આપણા શરીરમાં રોગાણુ દાખલ થાય કે ઈન્ફેકશન થાય તેની સામે લડે છે. આપણા આંતરડાનાં બેક્ટેરીયા જેને અંશ્રેજીમાં 'ફ્રેન્ડલી ફ્લોરા' કહે છે તે પણ આપણું ઝાડા-મરડા સામે રક્ષણ કરે છે. વૈદ્યો આંતરડાં બગડે ત્યારે છાશવટી કરાવતા હતા. છાશ-દહીંના ખાસ પ્રકારનાં બેક્ટેરીયા આંતરડાંના આખા ફ્લોરાને તેનાં રક્ષણકવચ અને વાતાવરણને સુઘારી દે છે.

કોઈ દવા મેજીક-બુલેટ જેવી હોતી નથી. એલોપથીની કોઈપણ દવા માત્ર રોગનો નાશ કરીને જપતી નથી. ચોરની આંખમાં મરચાંનો ભકો નાંખો તો તમારી આંખમાં મરચાં પડે જ છે, પણ આ સરપામણી માત્ર વર્શન પૂરતી છે. પેસ્ટીસાઈડની માફક એન્ટીબાયોટીકસની દવા આખા માનવના શરીરના વાતાવરણની અંદર તેમજ વનસ્પતિ દ્વારા પર્યાવરણમાં અનેક મોજાં સર્જે છે. જેમ તમે આ દવાઓ વાપરો તેમજ આજની તબીબોની ભાષામાં બ્રોડસ્પેકટમ એન્ટીબાયોટીકસ વાપરો તેમ તેમ તે તમારા શરીરને અંદરના કુદરતી સમતોલ તત્ત્વોને વધુ કચ્ચરધાણ કરે છે. આને કારણે તમારા શરીરની અંદર માઈક્રોબાયોલોજીનો મોટો ઉકરડો ઉભો થાય છે અને તમારી દવા જ તમારી દુશ્મૃન બને છે. બ્રોડ-સ્પેકટમ એટલે વિવિધ પ્રકારની એન્ટીબાયોટીક દવા. અનેક પ્રકારના ખાસ ખાસ બેકટેરીયાને મારે તે દવાઓ. હકીકતમાં પૈસા કમાવવાનો ફાર્મસી ઉદ્યોગનો બ્રોડ સ્પેકટમ નવો ધંધો છે. જેનાં હાથા ડૉકટરો બને છે. અમુક પ્રકારનું ઈન્ફ્રેકશન છે તે શોધવા પેથોલોજીઓને ઇન્વેસ્ટીગેશનના રૂ. ૨૦ને બદલે રૂ. ૧૫૦ થી ૨૦૦ આપો અને પછી તે કોથળામાંથી બીલાડુ કાઢે તે માટે ડૉકટરોને અને કેમિસ્ટને મોંઘા એન્ટીબાયોટીકસનાં નાણાં ભરો. બ્રોડ સ્પેકટ્રમ એન્ટીબાયોટીક્સ વધુને વધુ પ્રમાણમાં પોષક અને જરૂરી બેકટેરીયાને મારીને શરીરની કેમિસ્ટ્રીમાં ઉકરડા પેદા કરે છે. આવા ઉકરડા ઉપર પછી બીજા બેકટેરીયા હુમલો કરવા આવે છે અને તેને કારણે જ એવો રોગ પેદા થાય છે જેને "સુપરબગ" ના લેખક "સપરઈનફેકટીયસ ડીસીઝ" કહે છે. એ પછી એવું જટીલ પ્રકારનું ઈન્ફેકશન શરીરમાં થાય છે કે

www.jainelibrary.org

એન્ટીબાયોટીકસના કોઈ ઔષધ કામ કરતાં નથી એટલે અવનવાં એન્ટીબાયોટીકસના અખતરાનું વિષચક્ર ચાલે છે.

એન્ટીબાયોટીકસની જે આડઅસર થાય છે અને તમારી ચામડી કે હોઠ કે ગાલ કે બીજા અંગોની ચામડી બગાડે છે તે જલ્દી રૂઝાતા નથી. તમારા આંતરડામાં જે કોમળ ત્વચા હોય છે તેને એન્ટીબાયોટીકસની વધુ પડતી દવા બગાડી નાંખે છે અને તેથી તમારી ઈન્કનીટી એટલે કે આંતરડાની મળભત રોગ-પ્રતિકારકશક્તિ પતમ થઈ જાય છે. આને કારણે અત્યારે આપણા જેવા ગરમ દેશમાં અને ખાસ કરીને મુંબઈમાં આંતરડાજન્ય રોગો બહુ વધી ગયા છે. આ રોગોએ મૉડર્ન સાયન્સને વિચાર કરતું કરી મૂક્યું છે. આજના આ એન્ટીબાયોટીકર્સ પેદા કરેલી કકોડી હાલતના કારણે "ઈરિટેબલ લોવેલ સ્ન્ડ્રોમી" એટલે કે જરાક તમે ગુસ્સો કરો અગર તમે જરાક અહુ, અવળું, તીખું કે વાસી ખાઓ કે ઈડલી-ઢોસા સાથે રેસ્ટોરાની વાસી ચટણી ખાઓ એટલે તમારૂં આવી બન્યું. બે ત્રણ દિવસે તમારે ડૉકટર પાસે દોડવું પડે. અમેરિકા, જાપાન અને તાયવાનમાં એન્ટીબાયોટીકસનો બહુ જ ઉપયોગ થાય છે. ત્યાં મોટા આંતરડાના કેન્સરના રોગો વધ્યા છે. અમક પ્રકારનો આર્થરાઈટીસનો રોગ એ આપણા આ એન્ટીબાયોટીકસના આડેઘડ વપરાશને કારણે છે.

આ ઉપરાંત મુંબઈ અને અમદાવાદમાં માણસો "થાક, થાક અને થાક"ની ફરીયાદ કરે છે, તે એન્ટીબાયોટીકસનાં વધુ વપરાશને પ્રતાપે છે.

મુંબઈનાં એક ફાર્મસી કંપનીના માલિકે કહ્યું કે મુંબઈમાં તો જે ડૉક્ટર એન્ટીબાયોટીકસ ન આપે તો ડૉક્ટર ન ગણાય. પ્રોફેસર રિચાર્ડ લેસી જે ઈંગ્લેન્ડની લીડઝ યુનિવર્સિટીનાં માયક્રોબાયોલોજી ખાતાના વડા છે તે કહે છે: "એન્ટીબાયોટીકસનું જેટલું સ્પેક્ટ્રમ વિશાળ, તેનો વ્યાપ વિશાળ તેમ તે અંદરના આંતરડાને વધુ નુકશાન કરે છે. વળી "જેટલું ઇન્ફેકશન વધુ તેટલો વધુ પાવરફ્લ ડોઝ" એ પ્રકારની ડૉક્ટરોની

વિચારશ્રેણી પણ ખતરનાક છે. મુંબઇમાં એન્ટીબાયોટીકસનું અત્રેશન બહુ જ નિર્દોષ દર્દીઓ ઉપર થાય છે, એ છે બાળકો, બાળકોને શરદી કે બીજા ઇન્ફેકશન થાય અને ડૉક્ટર કે બાળકની માતા પોતે બાળકને જ એન્ટીબાયોટીકસની દવા ઠપકારે એટલે વધુ નુકશાન કરે છે. તેવું જ વૃદ્ધોનું છે. વૃદ્ધોને પણ પપ-૬૦ વર્ષની ઉમર પછી એન્ટીબાયોટીકસ બહુ જ સાવચેતીથી લેવા જોઇએ. ખૂબ જ ઉત્ર પ્રકારના બેક્ટેરીયા ઉચા ડોઝથી મરી જાય છે. તેવી ડૉક્ટરોની માન્યતા ખૂબ જ ભૂલભરેલી છે. ઉલ્ટાનું પેનીસીલીન અને બ્રોડ સ્પેક્ટ્રમના બીજા એન્ટીબાયોટીકસનો ડોઝ જેમ વધુ તેમ ઓછા અસરકારક હોય છે. આ વાત દરેક દવાખાનામાં મોટા અક્ષરે દરેક રાજ્યના આરોગ્યખાતાએ છાપીને તેનાં બોર્ડ મૂકવા જોઈએ.

એકરીતે સૌથી અજ્ઞાનીઓ અમુક ડૉકટરો છે અને તે લોકો દર્દીને બુદ્ધ સમજે છે, મારા જેવા દર્દીને પણ કહે છે, "ડોઝ પૂરો કરજો હો". અરે ભાઈ ઇન્ફેકશન ગાયબ થાય કે ઓછું થાય એટલે દર્દીએ એન્ટીબાયોટીકસ બંધ કરવું જોઈએ તેમ ડૉ. લેસી અને બીજા માયક્રોબાયોલોજીસ્ટ કહે છે. ડોઝ કંપ્લીટ કરવાની વાત તો ફાર્મસી ઉદ્યોગને ય મદદ કરતી નથી. બીચારો દર્દી ૧૦ કેપસ્યુલની સ્ટ્રીપ તો લઈ જ આવ્યો હોય છે! ડૉ. લેસી કહે છે કે દર્દીને લાગે કે અમુક કેપસ્યુલ લીધા પછી રાહત થઈ છે એટલે તેણે એન્ટીબાયોટીકસ લેવાનું બંધ કરવું જોઈએ. આ નવા વિચારને વાંચીને જોકે ઘણાં ડૉકટરો મોઢું બગાડશે.

પુસ્તકના લેખક જ્યોફી કેનન તેનાં પુસ્તક લખવા માટે આખી દુનિયામાં કરેલા. જ્યોફી કેનન સ્વિડન પણ ગયેલાં ત્યાં કેરીઓલીન્સ્કા ઈન્સ્ટિટયુટ છે. તેનાં મેડિકલ માઇક્રોબાયલ ઇકોલોજીનાં ખાતામાં ડૉ. ટોરે મીડવેટ કામ કરે છે. સ્ટોક્હોમ શહેરની આ સંસ્થાના ડૉ. ટોરેએ કહ્યું "મારા અનુભવ પ્રમાણે યુરોપના તમામ ડૉક્ટરો એન્ટીબાયોટીકનું વધુ પડતું પ્રિસ્ક્રીપ્શન લખે છે. તમે યુરીનરી ટ્રેક્ટના ઇન્ફેકશનને જ લો. એટલે કે મૂત્રનળીમાં પડેલા જંતુની વાત કરો. તેમજ સ્ત્રીઓને વારંવાર પેશાબની ખણસ લાગે છે તે ફરીયાદને લો. ૧૦ વર્ષ પહેલાં આ પ્રકારનાં યુરીનરી ટ્રેક્ટનાં ઇન્ફેક્શન માટે ૧૦ દિવસનો એન્ટીબાયોટીક્સનો કોર્સ કરવો પડતો હતો. એક માયકોબાયોલોજીસ્ટ તરીકે મને આટલા લાંબા કોર્સની વાત ગળે જ ઉતરતી નથી. આ કોર્સ પૂરો થાય તે પહેલાં માઇક્રોબ્ઝ જંતુઓ તો ક્યારનાં મરી ગયા હોય છે. મારા ડૉક્ટરને મેં આવું કહેલું તો તે કહે "અરે કોર્સ પૂરો કરો, કોર્સ પૂરો કરો" સ્ટોકહોમના એક માયક્રોબાયોલોજીસ્ટને ત્યાંનો ડૉક્ટર આવું કહે પછી મુંબઇના ડૉક્ટરો તો કહે જ. સ્ટોકહોમના ડૉક્ટર કહેવા માગે છે કે પેશાબમાર્ગના ઇન્ફેક્શનમાં રાહત થઇ જાય તો કોર્સ પૂરો કરવાની જરૂર નથી.

ડૉ. લેસી કહે છે કે મારી લેબોરેટરીમાં જે જે લોકોને ઇન્ફેકશન થયાનું માલુમ પડ્યું છે તેમાં ૧૦૦માંથી માત્ર ٩. જણને એન્ટીબાયોટીકસની ટીટમેન્ટ થઇ છે! વળી કેટલાક ઇન્ફ્રેકશન્સ તો પોતાની મેળે જ જતાં રહે છે. દવા વગર જ જંતુઓ ચાલ્યા જાય છે. પેશાબની નળીના જંતને ફંડામેન્ટલીસ્ટની માફક મારવા તત્પર થવાની જરૂર નથી. છેલ્લાં ૩૦ વર્ષમાં માલુમ પડ્યું છે કે અમક બેક્ટેરીયા એન્ટીબાયોટીકસને ગાંઠતા નથી અને પછી પોતાના "સગાવહાલા જેવા બીજા બેકટેરીયાને પણ પોતાની વંઠેલી વૃત્તિ શીખવે છે." આવા વંઠેલા બેક્ટેરીયા કોઇ પણ દવાને ગાંઠતા નથી. એ પછી તમને એવા રોગ થાય છે જે તમે બીજા લોકોમાં કેલાવી શકો તેવો ચેપી હોય છે. લેખક જ્યોફી કેનન કહે છે કે "હવે એવો સમય આવ્યો છે કે તમે એન્ટીબાયોટીકસની હાનિકારક અસરથી છટકી ન શકો. તમે દવા ન લેતા હો તો પણ. કારણકે આ સુપરબગ અને વંઠેલા જંતુ ઠેર ઠેર છે. વધુ પડતી એન્ટીબાયોટીકસ લીધેલો દર્દી શરીરમાં ચેપી જંતને લઇને ફરતો હોય છે.' મુંબઇના ઘણા પુરૂષો કુંવારી કે પરણેલી હાલતમાં એકલા રહે છે. તે લોકોનો પગ આડોઅવળો પડી જાય તો તેને ગોનોરીયા થાય છે. આવા લોકોને પેનીસીલીનના હેવી ડોઝ અપાય છે. એ પછી મુંબઇમાં એવા હજારો પુરૂષો છે. જેમની

અંદરના આ જંતુ જેને "ગોનોકોકી" કહે છે તે એન્ટીબાયોટીક્સને ગાંઠતા નથી. ભારતમાં જ નહીં અમેરિકામાં પણ ગોનોરીયાનો વ્યાપ વધતો જાય છે. મોટા શહેરોમાં તો વંઠેલા લોકો અને વેશ્યા પાસે જઇ આવેલા લોકો ગોનોરીયાનો ચેપ નિર્દોષ લોકોને લગાડે છે. જે દર્દીઓને આંતરડાના રોગ છે. તેમને વધુ પડતા એન્ટીબાયોટીકસ અપાય તો તેમની શરીરની હાલત દવાનો પ્રતિરોધ કરનારા એટલે તે દવાને ન ગાંઠનારા બેકટેરીયાની ફેક્ટરી બની જાય છે. એટલે કે એન્ટીબાયોટીકસની દવાથી જ તેના આંતરડા સદાય રોગીપ્ટ રહે છે. તે માટે નિસર્ગોપચાર જ આખરી ઉકેલ રહે છે. તમે હવે પછીનો એન્ટીબાયોટીકસનો કોર્સ કરો છો તે એવા બેકટેરીયા માટેનો હોય છે જે બીજા કોઈએ છેલ્લે લીધેલા કોર્સમાંથી વધેલા બેક્ટેરીયાને કારણે થાય છે. જેમ તમે વધુ કોર્સ કરતા જાઓ તેમ તેમ તમે વધુ બેક્ટેરીયા ફેલાવો છો. ઝુંપડપદ્દીમાં તો ડૉકટરોને આ "સુપરબગ"ની ફેકટરીથી ઘુમ કમાણી થાય છે. વધુ પડતા એન્ટીબાયોટીકસ ખાયેલા બાળકો ચેપી રોગ ફેલાવે છે. મારી આજબાજુના ગરીબ અને મધ્યમવર્ગનાં લોકોનાં દવાના બીલ જોઇને હું ભડકી જાઉં છું. એન્ટીબાયોટીકસ માટે ૧૯૪૦ અને ૧૯૫૦નો દાયકો એક સુવર્ષ દાયકાઓનો યુગ હતો. ખાસ કરીને સર્જરીમાં એન્ટીબાયોટીકસનો સારો ઉપયોગ થતો હતો.

એ પછી ઘીરે ઘીરે ૧૯૬૦થી ડૉકટરોની સંખ્યા વધી અને કાર્મસીની સંખ્યા વધી તેમ તેમ કઠણાઇ વધી છે. અત્યારે સ્ટ્રેપ્ટોમાયસીન બિનઅસરકારક થઇ ગયું છે. સુઘરેલા દેશોમાં ભાગ્યે જ વપરાય છે, પણ ગરીબ દેશોમાં શરદી અને કફ માટે હજીય વપરાય છે. એવી જ રીતે ટેટ્રાસાયકલીન પણ કાન, નાક અને ગળાના રોગોમાં તેમજ આંતરડા અને યુરીનરી ઇન્ફેકશનમાં વપરાય છે. ખીલ માટે પણ વપરાય છે! દાંતને ખરાબ કરવા ઉપરાંત ટેટ્રાસાયકલીન તમારા હાડકાં અને કીડનીને ખૂબ જ હાની પહોંચાડે છે. ડૉકટરો તો કદાચ સાવધાન નહીં થાય, દર્દીઓ, તમારે સાવધાન થવાનું છે.

(ગુજરાત સમાચારમાંથી સાભાર)

ઉપવાસ અને આરોગ્ય

0

એ. પ્રિદેશના પ્રત્યેક દર્શનોએ તપધર્મ તરીકે ઉપવાસને સ્થાન આપ્યું છે. જૈનધર્મ સિવાયના અન્ય ધર્મોમાં ઉપવાસમાં કરાળ, જ્યુસ, ફ્રુટસ આદિ ઘણી બધી ચીજો ખાવાની છૂટ હોય છે. જેમાં કંઇપણ પાવાની છટ હોય તેવા તપને જૈનદર્શન ઉપવાસમાં ગણતું નથી. જૈનનો ઉપવાસ બિલકુલ નકોરડો હોય છે. એમાં કોઇપણ પ્રકારના ખાદ્ય પદાર્થો ચાલી શકતા નથી, જૈનોના ઉપવાસ બે પ્રકારના હોય છે. એક પ્રકાર છે. ચઉવિહાર ઉપવાસ ! જેમાં તમામ આહાર તથા ઉકાળેલા પાણીને પણ ત્યજી દેવાનું હોય છે. બીજો પ્રકાર છે. તિવિહાર ઉપવાસ! આ ઉપવાસમાં માત્ર ઉકાળેલું પાણી (તે પણ લીંબુ, સાકર કે મીઠા વગરનું બિલ્કલ પ્લેન) પીવાની છૂટ હોય છે. આ છુટ પણ સુર્યોદય થયા બાદ ૪૮ મિનિટ વીત્યા બાદ મળે છે અને સૂર્યાસ્ત થતાં પૂર્વે જ જળનો ત્યાગ કરી દેવો પડે છે. સૂર્યાસ્ત બાદ તો જલનું એક બુંદ પણ લઈ શકાતં નથી.

આખા જગતમાં ઉપવાસની આવી કઠોર તપસાધના માત્ર જૈનો જ (ઑન્લી જૈન્સ) કરી જાણે છે. 3 વર્ષના નાના બાળકથી માંડીને ૮૫ વર્ષનાં નાથી ડોસી કે મંગુ ડોસી પણ આવા ઉપવાસ હરતાં ફરતાં કરી કાઢે છે. આવા સળગ 3 ઉપવાસથી માંડીને છેક ૧૮૦ ઉપવાસ સુધી દીર્ધ તપશ્ચર્યા કરનારા જૈનો આજે પણ આ ઘરતી પર મોજૂદ છે. 'ઉપવાસ' એ જૈનોની મોનોપોલી છે. વર્લ્ડકપ મેચમાં રબર ભલે ઈચ્લેંડ કે ન્યુઝીલેંડવાળા જીતી જતા હોય પણ તપશ્ચર્યામાં તો જૈનો જ સદા માટે રબર જીતતા આવ્યા છે અને જીતી રહ્યા છે.

પરમાત્મા મહાવીરદેવે ૨૫૦૦ વર્ષ પૂર્વે ચીંધેલા ઉપવાસના તપની મહત્તા હવે આજે રહી રહીને સાયંસને સમજાણી છે. સાયંસ શું કહે છે તે તમે આગળના લેખમાં વાંચશો.

પરમાત્મા મહાવીરદેવે તો તમામ જૈનોને પંદર દિવસે એક ઉપવાસ, ચાર મહિને બે સળંગ ઉપવાસ અને વર્ષે એકવાર સળંગ ત્રણ ઉપવાસ કરજીયાત કરવાનું ફરમાન કરેલ છે. પાપોની શુદ્ધિ કાજે ઉપવાસનો દંડ એ જરૂરી મનાયો છે.

ઉપવાસથી દેહ શુદ્ધ થાય છે, એમાં તો બે મત નથી. ઉપવાસથી કાયા કંચન જેવી બની જાય છે. ઉપવાસ જેમ કાયાને નિર્મળ બનાવે છે તેમ આત્માને પણ નિર્મળ બનાવે છે. ઉપવાસ દ્વારા શરીરના મેલ ઘોવાય છે તેમ આત્માના કાળાં કર્મો પણ કપાય છે. કોઇપણ ઉપવાસ દેહની સાથોસાથ આત્માની પણ શુદ્ધિ કર્યા વિના રહેતો નથી, જો એ સદાશયથી કરાયો છે તો ! ઘરમાં ઝઘડો થયો હોય ત્યારે મોઢું ચડાવીને જે ઉપવાસ કરાય છે તેને લાંઘણ કહેવાય છે. આવા લાંઘણનો કોઇ મતલબ નથી.

સ્વ. મોરારજીભાઈ દેસાઇ જેવા ભૂતપૂર્વ વડાપ્રધાનો દર સપ્તાહે એક ઉપવાસ કરતા. શ્રીમતી ઈદિરાબેન ગાંધી દર સોમવારે નકોરડો ઉપવાસ કરતા. એમના પુત્રવધુ સોનીયાજી આજે પણ સાસુજીની યાદમાં દર સોમવારે ઉપવાસ કરે છે.

ઉપવાસ ખૂબ ઉપકારક હતો પણ ખાઉંઘરાઓની આ દુનિયામાં ઉપવાસની ઠેકડી ઉડાડવામાં આવી. વ્રતો ગયા તેમ તપો પણ ગયા. ફરી એકવાર ઉપવાસનો મહિમા જાણીને આપણે પાછા ફરી જઇએ તો સારૂં. દુનિયાભરની ફેકટરીઓમાં સપ્તાહમાં એકવાર રજા પાડવામાં આવે છે. માણસ દેહની આ ફેકટરીમાં આખી જીંદગીમાં કયારેય રજા પાડતો નથી. ઘગઘગતા પાંચ ડીપ્રી તાવમાં પણ એ

ડૉકટરને પૂછે છે કે શું ખાવાનું ? અરે ! ભલા ! તાવમાં તો આહારત્યાગ એ જ મોટી દવા છે.

ઉપવાસ દ્વારા આરોગ્ય :

- ડૉ મહેરવાન ભમગરા

આપણી ભાષામાં ત્રણ શબ્દો મૂળ આઘ્યાત્મિક પરિભાષામાંથી આરોગ્યશાસ્ત્રમાં ઉતરી આવ્યા છે. એમાંનો એક શબ્દ 'ઉપવાસ' છે. બીજા બે શબ્દો છે 'બ્રહ્મચર્ય' અને 'સ્વાસ્થ્ય'. બ્રહ્મચર્ય શબ્દનો મૂળ આધ્યાત્મિક અર્થ થાય છે, 'દિવ્યરહનસહન' અથવા 'ઈશ્વરમયજીવન'. 'સ્વાસ્થ્ય'નો મૂળ અર્થ 'સ્વમાં સ્થિર રહેવું તે' અર્થાત્ 'સમાધિસ્થ અવસ્થા'. ઉપવાસનો શબ્દાર્થ કરીએ તો ઉપાવાસ = પાસે રહેવું તે, એવો થાય. કોની પાસે રહેવું ? ઇશ્વરની પાસે રહેવું. ઘણા અપવાસ બોલે છે તે ઉપવાસ શબ્દનો અપબ્રંશ છે. ઉપવાસનો મૂળ અર્થ ઇશ્વરની પાસે વસવું એવો ખરો, પણ આ પુસ્તિકામાં તો એનો અર્થ ઉપોષણ કે લાંઘણ એટલો જ કરીશું.

અયુર્વેદ ઉપવાસને એક શ્રેષ્ઠ ઇલાજ ગણાવ્યો છે. એમાં 'લંઘનં પરમૌષધમ્' એમ કહ્યું છે. પશ્ચિમના મોટા ડૉક્ટરો, વૈજ્ઞાનિકો, ફિલસૂકો અને મહાત્માઓએ પણ ઉપવાસની ગુણગાથા અનેક કારણોસર ગાઇ છે. એક પ્રખર ચિંતક ડૉ. ડ્યૂઇ કહે છે, 'માંદા માણસનું ભોજન બંધ કરો ત્યારે એવો ડર ન રાખશો કે એ ભૂખે મરી જશે. હા, એનો રોગ ભૂખે મરે એવી શક્યતા વધુ છે.' ડૉ. ચાઇલ્ડ અને નોબેલ ઇનામ વિજેતા ડૉ. એલેકિસસ કૅરેલ પ્રયોગોને આધારે એવા નિષ્કર્ષ પર આવ્યા છે કે વૃદ્ધાવસ્થાની અશક્તિ અને અંગોની નબળાઈ ટાળવા માટે જ નહીં પરંતુ આયુષ્ય વધારવા માટે પણ ઉપવાસ શ્રેષ્ઠ છે, કારણ કે એનાથી શરીરશુદ્ધિ થાય છે, કાયાકલ્પ થઈ નવયૌવન આવે છે.

ગાંધીજીએ કહ્યું હતું કે 'આપણે આપણો આહાર જેટલો જોઈએ તેટલો જ લઈએ તો શરીરમાં મોકળાશ રહ્યા કરે' અને એ મોકળાશ કે અવકાશની પ્રાપ્તિ માટે બાપુ મિતાહાર ઉપરાંત ઉપવાસની ભલામણ કરતા.

રશિયામાં અમુક વિજ્ઞાનીઓએ ઉપવાસના પ્રયોગ દમના રોગમાં, ઉચા બ્લડપ્રેશરમાં, દારૂડિયાપણું છોડાવવામાં, પેટના ચાંદાના રોગમાં તેમ જ જાતીય નબળાઈ દૂર કરવામાં સફળતાપૂર્વક કર્યા છે. એક ડૉ. યૂરી નિકોલિવે માનસિક બીમારીઓ દૂર કરવા છેલ્લાં પચીસ વર્ષથી ઉપવાસના પ્રયોગ કર્યા છે. એણે સ્કિઝોફ્રીનિયા જેવા અસાધ્ય ગણાતા રોગમાં પણ ઉપવાસ કરાવી સફળતા મેળવી છે. ડૉ. નિકોલિવ ઉપવાસ પછી શાકાહારની ભલામણ કરે છે.

શિકાગો યુનિવર્સિટીના ફીજીયોલૉજી વિભાગના ડૉક્ટરો કાર્લસન અને કુંદે સંશોધન કરી જણાવ્યું છે કે ચાલીસ વર્ષનો સામાન્ય આરોગ્યવાળો પુરુષ બે અઠવાડિયાના ઉપવાસ પછી સત્તર વર્ષના યુવાન જેવા તાજા કોષો અને તંતુઓ ઘરાવે છે. કોષનું જૂનું પ્રોટોપ્લાઝમ દૂર થઈ નવું આવે છે. 'જનરલ ઑફ મેટાઑલિક રિસર્ચ'માં આ પ્રયોગોની નોંધમાં લખાયું છે કે ત્રીસથી ચાલીસ દિવસના ઉપવાસથી ચયાપચયના દર (અંગ્રેજી: મેટાઑલિક રેટ)માં પાંચથી છ ટકાનો ફાયદો તો સ્થાયીરૂપે જોવા મળે છે. 'મેટાઑલિક રેટ' ઘટે એ વૃદ્ધત્વની નિશાની છે. ઉપવાસ દરમિયાન 'મેટાઑલિક રેટ'માં જે વૃદ્ધિ થાય તે પુન: યૌવનપ્રાપ્તિનું ચિન્હ છે.

ત્રીક ફિલસૂફો પ્લેટો અને સૉક્રેટીસ વર્ષે એક-બે વાર દસ દસ દિવસના ઉપવાસ કરતા. પાઈથેગોરાસ પણ ઉપવાસનો હિમાયતી હતો. ઍલેફઝાન્ડ્રિયાએ યુનિવર્સિટીની એક મોટી પરીક્ષા આપ્યા પહેલાં એણે ચાલીસ દિવસના ઉપવાસ કર્યા હતા. એ પોતે જ્યારે પ્રાધ્યાપક બન્યો ત્યારે જે વિદ્યાર્થીઓ એની પાસે શિક્ષણ લેવા આવતા તેમને એ થોડા દિવસ ઉપવાસ કરાવીને પછી જ જ્ઞાનદાન કરતો.

દેશમાં જ્યારે દુષ્કાળ જેવી હાલત પ્રવર્તતી હોય અને લાખો લોકોને એક ટંકનું પૂરું ભોજન પણ ન મળતું હોય ત્યારે ઉપવાસ દ્વારા આરોગ્યપ્રાપ્તિની વાત બેહૂદી લાગે તો નવાઇ નહીં પરંતુ ભૂખે મરતી જનતા માટે આ પુસ્તિકા નથી લખાઇ. આપણા દેશને સમગ્ર રીતે આ કથન લાગુ ન પડે. **પરંતુ દુનિયાના** બધા દેશોનું વિહંગાવલોકન કરીએ તો એ સાચું જ્જાશે કે પૃથ્વી પર જેટલા લોકો ભૂખમરાથી મરે છે તેનાં કરતાં વધારે માણસો અતિ-આહાર કે કુઆહારથી **મરે છે.** આ પુસ્તિકા એ લોકો માટે છે. ઉપવાસ અને ભૂખમરામાં ઘણો ફેર છે. ઉપવાસ (અંબ્રેજી : ફાર્સ્ટીંગ) એ ભૂખમરો (અંગ્રેજી : સ્ટાર્વેશન) નથી. આપણે ઉપવાસ યાને સ્વેચ્છાગત, સમજણપૂર્વકના અને પદ્ધતિસરના આહારત્યાગ વિશે ચર્ચા કરીએ છીએ. ઉપવાસ હંમેશા મરજીયાત હોય છે. જો એ મરજીયાત નહીં ને ફરજીયાત હોય તો એ ભૂખમરો બને છે. માનસિક તૈયારી અને માનસિક સ્વસ્થતા વિના આરંભેલા ઉપવાસ શારીરિક લાભને બદલે હાનિ વધ પહોંચાડે છે. આપણે ક્યારેક ખાણીયાઓ વિશે વાંચીએ છીએ કે અકસ્માતમાં એ લોક એવી રીતે દટાઇ જાય છે કે હવા અને પાણી એમને મળી શકે છે, પરંત્ ખોરાક પહોંચાડી શકાતો નથી. આવા સંજોગોમાં બેચાર દિવસમાં જેનાં મરણ થતાં હોય છે તે પાણીયાઓ મોટે ભાગે ભૂખમરાના ડરને કાર**ણે** મરે છે. જે બચે છે તે નિર્ભય હોવાને કારણે બચે છે. બે-ચાર દિવસ ભોજન ન મળે એ જ કારણે કોઇ પણ સાધારણ નીરોગી વ્યક્તિનું મરણ ન થવું જોઇએ.

યોગ્ય સંચાલનવાળા ઉપવાસમાં તો લાખોમાંથી એકાદ દર્દી મરણશરણ થાય અને તે પણ ઉપવાસને કારણે નહીં, પરંતુ ઉપવાસ પહેલાંથી જ શરીરના કોઈ મુખ્ય અવયવની રોગગ્રસ્ત અવસ્થાને કારણે. ઉપવાસમાં અતિરેક થાય તો ભૂખમરો અને મરણ થવાની શકયતા ખરી, પરંતુ ઉપવાસ અમુક હદથી વધુ કોઇ પણ નિસર્ગોપચારક કરાવે જ નહીં, ઉપવાસની હદ ઓળંગાવી ભૂખમરાની મરુભૂમિમાં દર્દીને દાખલ થવા દે જ નહીં.

નિસર્ગોપચાર, કુદરતી ચિકિત્સા કે પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા એક જ એવી ઉપચાર પદ્ધતિ છે જેમાં ઉપવાસચિકિત્સાને મહત્ત્વનું સ્થાન અપાયું છે. કબજીયાતથી માંડી કૅન્સર સુધીના અનેક રોગોમાં નિસર્ગોપચારે એક દિવસથી માંડી મહિના, બે મહિના સુધીના ઉપવાસ સૂચવ્યા છે. 'ફક્ત જાડા માણસો જ ઉપવાસ કરી શકે, દૂબળા-પાતળાને એ માફક ન આવે, અશક્ત માણસે તો ઉપવાસ કરવા જ ન જોઈએ' વગેરે અનેક પ્રચલિત માન્યતાઓ સાવ ખોટી છે.

માફકસર અને પદ્ધતિસરના ઉપવાસ દરેક તીવ્ર કે ઉગ્ર રોગમાં અને ઉપરાંત દીર્ઘકાલીન રોગમાં અકસીર સાબિત થયા છે. માથાના, સ્નાયુના, સાંઘાના, પેટના વગેરે દરેક જાતના દુખાવામાં ઉપવાસથી સારો લાભ યા પૂરો ફાયદો થાય છે. શરદી, ઉઘરસ, ફ્લુ તેમ જ ટાઈફૉઈડ સુદ્ધાં દરેક જાતના તાવમાં પણ ઉપવાસ રામબાણ છે. બાળકોના શીતળા, ઓરી વગેરે સ્પર્શજન્ય રોગોમાં રોગનાં ચિન્હો દેખાય ત્યારથી માંડી તે દેખાતાં બંધ થાય ત્યાં સુધી ઉપવાસ કરવામાં આવે એ શ્રેષ્ઠ ઈલાજ છે.

બે ત્રણ દિવસના ઉપવાસ કશાય ડર વિના કોઈ પણ નાની મોટી વ્યક્તિ કરી શકે. એક વર્ષનું બાળક પણ કરી શકે. એકાદ સપ્તાહના ઉપવાસ ઘરમેળે કરવા માટે ઉપવાસ વિશેનું સાહિત્ય વાંચવું જરૂરી છે, એટલું જ નહીં પરંતુ બેચાર દિવસના ઉપવાસના પ્રયોગો કરતા રહેવાની અને તેમાં ઘરના માણસોનો સહકાર અને પ્રોત્સાહન મેળવવાની પણ જરૂર રહે છે. એવી સગવડ ન હોય તો કુદરતી ઉપચાર-કેન્દ્રમાં દાખલ થઈ જવું ને પછી જ ઉપવાસ કરવા. અઠવાડીયાથી વધુ લાંબા ઉપવાસ કરવા ઇચ્છનારે તો અવશ્ય કોઈ નિષ્ણાંતની દેખરેખ હેઠળ રહેવું. એટલું ઘ્યાનમાં રાખવાનું છે કે આ પુસ્તિકામાં આપણે ઉપવાસનો અર્થ પ્રવાહી આહાર, રસાહાર કે ફળાહાર એવો કર્યો નથી. અહીં ફક્ત પાણી પર રહેવું તેને જ ઉપવાસ ગણ્યો છે.

અત્યાર સુંધી ઍલૉપથીના આહારશાસ્ત્રમાં ઉખ્જ્ઞાંકસિદ્ધાંત (કૅલરી થિયરી)ને મહત્ત્વ અપાયું હતું. તેથી ઉપવાસ વિશે કોઈ સંશોધન નહોતું થયું. પરંતુ છેલ્લા ત્રણ ચાર દાયકામાં નિસર્ગો પચારના પરિણામોથી પ્રભાષિત થઈને અમુક દેશોમાં કેટલીક ઍલૉપથિક ઇસ્પિતાલો મર્યાદિત પ્રમાણમાં ઉપવાસનો ઉપયોગ કરે છે. અવકાશયાનમાં યાત્રા કરતી વેળા અથવા અન્ય ગ્રહો પર પહોંચ્યા પછી અવકાશયાત્રીઓને આહાર વિના રહેવું પડે તો શું થાય તે જોવા પણ ઉપવાસના પ્રયોગો થયા છે. પરંતુ વિશેષ તો મેદવૃદ્ધિના દર્દીઓ પર જ પ્રયોગો કરાયા છે. 'ધ લૅન્સેટ'નામનું બ્રિટનનું તબીબી સામયિક આવા અખતરાઓ પછી એવા નિષ્કર્ષ પર આવ્યું છે કે 'અતિ જાડી વ્યક્તિનું વજન ઘટાડવામાં સંપૂર્ણ ઉપવાસ શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે.'

સમજૂ ચિકિત્સકો ઉપવાસ એટલે ફક્ત આહારત્યાંગ એમ ગણતા નથી. અમેરિકાના ડૉ.હર્બર્ટ શેલ્ટન અને એમનાં શિપ્યા ડૉ. વર્જિનિયા વીટ્રાનો વગેરે 'નેચરલ હાઈજિનિસ્ટ્સ' (કુદરતી આરોગ્યવાદીઓ) ઉપવાસ દરમ્યાન ચાર પ્રકારે આરામ મેળવવાની વાત કરે છે : (1) શરીરનું હલનચલન ઓછું કરવાથી અને પથારીવશ રહેવાથી સ્નાયુઓ અને સાંઘાઓને આરામ; (2) રક્તસંચાલન અને ચયાપચય જેવી ક્રિયાઓમાં ઘટાડો થવાથી શરીરના અંદરના બધા અવયવોને આરામ: (3) આંખ, કાન, નાક, જીભ, ચામડી વગેરે ઈન્દ્રિયોનો ઉપયોગ ઓછામાં ઓછો કરવાથી ઇન્દ્રિયોને આરામ: અને (4) ફિકરચિંતા. તણાવ. ભાવાવેશ વગેરે છોડવાની ભલામણ કરાય છે જેથી માનસિક આરામ મળે. સાચું કહેતાં, ઉપવાસી ફક્ત પોતાના રોગનો જ વિચાર કરતો રહે અથવા 'કયારે ઉપવાસ તૂટે અને પૂર્વવતુ ખાવાનું શરૂ કરી દઉં' એવા વિચારો કરતો રહે તો એ તણાવગ્રસ્ત અવસ્થામાં રહે છે. એને ઉપવાસનો ફાયદો ઓછો થાય છે. ઇન્દ્રિયો અને વાસનાના પોષણ પર પણ ધ્યાન અપાય તો જ ઉપવાસ સાચા અર્થમાં ઉપવવાસ બને છે.

ઉપવાસ દરમ્યાન શરીર ભોજન વિના શાના

પર ટકી રહે છે એ સવાલ દર્દીને અને એનાં સગાંસંબંધીઓને સામાન્ય રીતે મુંઝવતો હોય છે. આ વિશે આપણે આપણાં વેદપુરાણોની દષ્ટિથી તેમ જ વિદેશી વૈજ્ઞાનિક સંશોધનને આધારે પણ વિચાર કરીશું.

આપણું શરીર પંચમહાભુતનું બનેલું છે અને એ પાંચે તત્ત્વો આપણને પોષણ આપે છે. માત્ર આપણે મોં વાટે જે ખાઈએ તેનાથી જ પોષણ મળે છે એમ માનવું ભૂલભરેલું છે. આકાશ, હવા, સુર્ય અથવા પ્રકાશ, પાણી અને પૃથ્વી એ બધાંયે આપણને પોષે છે. આપણે જે કાંઈ ખાઈએ તે પૃથ્વીમાંથી મળે છે એટલે તેમાં પૃથ્વીતત્ત્વ વિશેષ છે. પરંતુ તે સાથે તેમાંથી, એટલે કે અન્ત, ફળપાન વગેરેમાંથી આપણને પાણી તેમ જ ફ્લૉરોફિલ દ્વારા લીલોતરીમાં એકઠી થયેલી સર્યશક્તિ પણ મળે છે. ઉપવાસ દરમ્યાન પૃથ્વીમાંથી મળતાં તત્ત્વો આપણે ન આરોગીએ તો ય બાકીનાં ચાર તત્ત્વોનું સેવન તો ચાલુ જ રહે છે, અને એ ચાર તત્ત્વો શરીરને ઘણા દિવસ સુધી ટકાવી રાખે છે. નિસર્ગોપચારની આ માન્યતાનો કોઈ એવો અર્થ ન ઘટાવે કે આપણને ખોરાકની જરૂર જ નથી. નિસર્ગોપચારનું કહેવું છે કે શરીરના વિકાસ અને સમારકામ માટે આહાર જરૂરી છે જ. પરંતુ જીવન ટકાવવામાં આહારનો ફાળો નહિવત છે. આપણાં વેદપુરાણોનું પણ આ જ દષ્ટિબિંદુ છે.

હવા, સૂર્ય અને જળતત્ત્વ તો સમજી-જાણી શકાય એવાં છે, કારણ એનાથી આપણે પરિચિત છીએ. પરંતુ આકાશતત્ત્વ થોડી વિચારણા માગી લે છે.

ગાંધીજીએ જે 'મોકળાશ'ની વાત કરી છે તે આકાશની જ વાત છે.

આકાશતત્ત્વ :

જ્યાં અવકાશ છે ત્યાં આરામ છે. અવકાશ વિના જીવન કલુષિત અને શરીર રોગિષ્ઠ બને છે. અવકાશની જરૂર સર્વત્ર છે. માનવી-માનવી વચ્ચે પણ અવકાશની જરૂર છે. જેટલી માનવીને બીજા માણસો સાથે સમાગમમાં આવવાની જરૂર છે તેટલી જ એને સમયે સમયે બધાથી અલગ, એકલા રહેવાની પણ જરૂર છે. ખલિલ જિબ્રાએ તો પ્રેમી- યુગલોને પણ મિલન જેટલું જ વિયોગનું મહત્ત્વ સમજાવ્યું છે. સમાજશાસ્ત્રીઓ જાણે છે કે માનવીને બીજાઓ જોડે સાંકડી જગ્યામાં લાંબો સમય રહેવું પડે તો એ ચીડીયો કે કજીયાખોર થઈ શકે છે.

માનવીના મકાનો વચ્ચે પણ અવકાશ જરૂરી છે. ગીચતાથી ગંદકી પેદા થાય છે; હવા દૂષિત થાય છે.

માનવીના વિચારો વચ્ચે પણ અવકાશની આવશ્યકતા છે. માનસિક આરામ માટે જ નહીં, બલ્કે વિચારોની શુદ્ધિ માટે પણ વિચારો વારંવાર રોકતા રહેવાની, મન શૂન્ય કરવાની, ચિત્ત શાંત કરવાની જરૂર છે. એમ ન કરાય તો માનસિક બીમારી થવા સંભવ છે.

એક ભોજનથી બીજા ભોજન વચ્ચે પણ અંતર, અવકાશ જરૂરી છે, જેથી ભોજન બરાબર પચી શકે અને પાચનતંત્ર પર બોજ ન પડે. દિવસમાં એક કે બે વેળા નાસ્તો, બે વેળા ભોજન, ઉપરાંત અનેક વેળા યા, કૉફી લેનારે પોતાના પાચનતંત્રમાં અવકાશના અભાવનો ખ્યાલ કરી ખોરાક-પીણાં ઘટાડવાં જોઈએ. ભોજન-ભોજન વચ્ચે જ નહીં, પરંતુ એક કોળિયા અને બીજા કોળિયા વચ્ચે પણ થોડું અંતર હોય તો ખોરાકનું પાચન સુઘરે છે. આમ ઘીરે ઘીરે ખાવાથી ખોરાક બરાબર ચવાય છે અને પ્રમાણમાં ઓછા ખોરાકથી ચાલી રહે છે. ઉતાવળે ખાનારા ઘણુંખરું અકરાંતિયા પણ હોય છે.

અલબત્ત, અહીં આપણે અવકાશની ચર્ચા જુદા અર્થમાં કરી રહ્યાં છીએ. પરંતુ જે આકાશતત્ત્વ છે તે તત્ત્વને આપણા સ્વાસ્થ્ય માટે અસરકારક રીતે કાર્ય કરવાની તક આપવા માટે શરીરની બહાર અને અંદર તેમ જ મનમાં ઉપરોક્ત અવકાશ બનાવતા રહેવાની જરૂર વિશે ભારતીય યોગશાસ્ત્ર ભાર મૂકીને કહે છે. એ અવકાશ મેળવવા અને કેળવવામાં ઉપવાસનો ફાળો કોઈ પણ બીજા પ્રયોગ કરતાં વિશેષ છે.

પાશ્ચાત્ય વિજ્ઞાનનું દષ્ટિબિંદુ :

પંચમહાભૂત વિશે કશુંય ન જાણતા એવા *ડૉક્ટરી વિજ્ઞાને ઉપવાસ અંગે જે સંશોધન કર્યું છે તે* પણ જાણવા જેવું છે. ઉપવાસ દરમ્યાન શરીર કેમ ટકી રહે છે એ બાબતમાં એ પોતાની રીતે પ્રકાશ પાડે છે.

અંગ્રેજીમાં જેને 'ઑટોલાઇસીસ' કહે છે એ ક્રિયાને મળતી ક્રિયા શરીરમાં ઉપવાસ દરમ્યાન ચાલે છે. એનો અર્થ એ કે શરીરમાં ચરબી સ્વરૂપે યા અન્ય સ્વરૂપે જે કાંઈ પોષક તત્ત્વો પડ્યાં હોય તેનો શરીર પોતાના નિર્વાહ માટે ઉપયોગ કરે છે. મેક્સિકોમાં જોવા મળતી ગીલા મૉન્સ્ટર લિઝાર્ડ નામની મોટી ગરોળી ભારે ચરબીદાર પૂંછડી ધરાવે છે. દ્રષ્કાળ સમયમાં બહારથી ખોરાક ન મળી શકે ત્યારે આ પંછડીમાં સંગ્રહ કરાયેલી ચરબી એને પોતાના જ પોષણમાં કામ આપે છે. આ ઑટોલાઈસીસનું એક ઉદાહરણ છે. ઍમેઝોનમાં વૃક્ષ પર રહેતા દેડકા પણ આવી રીતે પોતાની પૂંછડીમાંથી પોષણ મેળવી અઠવાડિયાઓ સુધી જીવતા રહેવા માટે જાણીતા છે. આપણે ત્યાં થતા સામાન્ય દેડકા પણ 'ટેડપોલ' અવસ્થામાં જ્યારે એના પગના સ્નાયઓ અને હાડકાંનો વિકાસ થતો હોય ત્યારે બહારથી કોઈ ખોરાક ન લેતાં પોતાની પુંછડીમાંથી પોષણ મેળવી લે છે. કટોકટીના સમયમાં ઊંટની ચરબીદાર ખૂંઘ પણ પોષણમાં ભંડાર3પે કામ આપે છે.

લાખો વર્ષથી સખત ઠંડીનો સામનો કરવા ટેવાયેલાં ઉત્તર ધ્રુવનાં રીંછ અને દક્ષિણ ધ્રુવનાં પેન્ગ્વિન પક્ષીએ પણ શિયાળામાં શરીરની પ્રવૃત્તિઓ ધીમી કરી, સમાધિમાં હોય તેમ શાંત સૂઈ રહેવાની આવડત કેળવી લીધી છે. મહિનાઓ સુધી જ્યારે આ પ્રાણીઓ આહારવિહાર વિના એક જગ્યાએ પડી રહે છે ત્યારે તેમનું મળવિસર્જન બંધ થઈ જાય છે, સુષુપ્ત

અવસ્થામાં તેમનો શ્વાસોચ્છ્વાસ નહિવત્ ચાલે છે અને હૃદયના ધબકારા સાવ ધીમા થઈ જાય છે.

સમશીતોષ્ય કટિબંધના અમુક કાચબા અને સાપ પણ સંકટની પરિસ્થિતિ માટે પોતાના શરીરના ચરબીસંચય પર આધાર રાખે છે. પરંતુ માનવશરીરમાં એવી કોઈ જગ્યા નથી કે જ્યાં ચરબી સ્વરૂપે પોષણ એકઠું કરવા કુદરતે વ્યવસ્થા કરી આપી હોય. જાડા પુરુપની ફાંદ કે જાડી સ્ત્રીના નિતંબ કુદરતે સર્જેલા 'ઇમરજન્સી સ્ટોર હાઉસ' નથી. એ અકુદરતી છે. એ બીજી વાત છે કે ઉપવાસ દરમ્યાન એ ચરબીનો ઉપયોગ અન્ય પ્રાણીઓના 'ઈમરજન્સી સ્ટોર'ની જેમ જ આપણા શરીરમાં થાય છે.

ઉષ્ણાંકવાદ (કૅલરી થિયરી)માં માનનારા અને રોજ અમુક વસા, અને અમુક પ્રોટીન તો જોઈએ જ એમ માનનારા આહારશાસ્ત્રીઓના મનમાં ભય હોય છે કે ઉપવાસ કરવા જતા અપોષણના રોગ (ડેફિશિયન્સી ડિસીઝ) પેદા થાય. પરંતુ ઉપવાસની સફળતાએ પૂરવાર કર્યું છે કે 'કૅલરી થિયરી' સુદ્ધાં પોષણશાસ્ત્રની ઘણીય ઍલૉપથિક માન્યતાઓ અધૂરી યા ખોટી છે. પદ્ધતિસરના અને માફકસરના ઉપવાસથી કોઈ અપોષણના રોગ થતા નથી. ઉલ્ટાનું એવા રોગોમાં પણ ઉપવાસથી ફાયદો પહોંચી શકે છે. દાખલા તરીકે યોગ્ય ઉપવાસથી લોહીના રાતા કણમાં અને હેમોગ્લોભિનમાં ઘટાડો નહીં, પરંતુ વધારો થાય છે. પાંડુરોગ (ઍનીમીયા)ના અમુક રોગીઓને આ કારણે ઉપવાસ કરાવી શકાય છે.

સિત્તેર કિલોગ્રામ વજનના દર્દીના શરીરમાંથી પણ રોજના પચાસ ગ્રામથી વધુ પ્રોટીનનો ઘટાડો ઉપવાસ દરમ્યાન થતો નથી. મતલબ કે આવા દર્દીએ એક મહિનાના નકોરડા ઉપવાસ કર્યા હોય તોપણ દોઢ કિલોગ્રામથી વધારે પ્રોટીન એના શરીરમાંથી ઓછું ન થાય. લોહીમાંનું પ્રોટીન તો લાંબા ઉપવાસ દરમ્યાન પણ ઓછું થતું નથી. શરીરના જૂના કે નકામા કોષોમાંથી શરીર ખપપૂરતો ઍમિનો ઍસીડ મેળવી લે છે. જેટલા સમયમાં દોઢ કિલોગ્રામ પ્રોટીન

ઓછું થાય તેટલા સમયમાં દસથી બાર કિલો ચરબી ઓછી થાય છે.

કેટલાક એવો ડર રાખે છે કે શરીરના આવશ્યક તંતુઓ જેવા કે હૃદયની માંસપેશીઓ યા મગજ કે જ્ઞાનતંતુઓનું ભક્ષણ ઉપવાસ દરમ્યાન થઈ જાય અને એ રીતે આરોગ્ય જોખમાય. પરંતુ એ માન્યતાઓમાં પણ કોઈ વજૂદ નથી. પ્રયોગોથી એવું પ્રતિપાદિત થયું છે કે લાંબા ઉપવાસમાં ચરબી જ્યારે સત્તાણું ટકા જેટલી ઓછી થાય ત્યારે પણ હૃદયની પેશીઓ, ફેક્સાંના કોષો અને મગજ કે કરોડરજ્જુના તંતુઓમાં અઢી ટકા જેટલો ઘટાડો પણ માંડ થયો હોય છે. આ કારણે પાચનતંત્રના રોગો ઉપરાંત હૃદય, લીવર અને જ્ઞાનતંતુઓના રોગોમાં પણ ઉપવાસથી ખાસ લાભ થતો જોવા મળે છે. પ્રકૃતિ અથવા જીવનશક્તિ શરીરના કોષોનો ખોટો દ્રાસ થવા દેતી નથી એ ઉપવાસમાં આપણને સમજાય છે.

કૉરોનરી અને સેરીબ્રલ થ્રૉમ્બોસિસ :

ઉપવાસથી બ્લડપ્રેશર ઘટે છે. નાડી અથવા દૃદયની ગતિ ધીમી થાય છે. કૉરોનરી થ્રૉમ્બોસિસ યા મગજમાં થ્રૉમ્બોસિસ થયો હોય તો તરત ઉપવાસ કરાવવાથી ઘણીય વેળા મોતનો ભય નિવારી શકાય છે. પક્ષાઘાત થયો હોય તો એમાંથી પણ વહેલી અને પ્રમાણમાં વધુ સારી રીતે હલનચલનની પુનઃ પ્રાપ્તિ થઈ શકે છે.

ઉપવાસ એક વૈજ્ઞાનિક દષ્ટિકોર્જ

🖾 એન. પી. જોશી

ખાનપાનની અનેક વૈવિઘ્યતાસભર આજના ભૌતિક યુગમાં ઘાર્મિક અંધમાન્યતાના ઓઠા નીચે અનેક ફરાળી વાનગીઓ આરોગીને ઉપવાસ રખાય છે. અઠવાડિયામાં બે-ત્રણ ગ્રહોની શાંતિ તથા પ્રસન્નતા માટે જ્યોતિષાચાર્યો એક ટંક ખાવાનું જણાવે છે. સાચા અર્થમાં ઉપવાસ શબ્દમાં ઉપ અર્થાત્ આત્માની પાસે વાસ એટલે રહેવું. અર્થાત્ ઉપવાસના દિવસે પરમાત્માના અંશ સ્વરૂપ આત્માનો કેવળ વિચાર કરી અન્ય ભૌતિક વાસના, ખાનપાન, ભોગને ભૂલીને એકનિષ્ઠ થવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

ભૌતિક બાબતથી વિચારીએ તો હોજરી ઉપર વારંવાર અત્યાચાર કર્યા બાદ અઠવાડિયે, પખવાડિયે કે મહિને એકાદ-બે દિવસ પાચનતંત્રને આરામ આપવો, કેવળ ઉષ્ણોદક કે ફ્લાહાર (ફળનો રસ વિ.) કે લઘુ આહાર લેવો.

ઉપવાસ એ નિસર્ગોપચારમાં ઔષધ રૂપ ગરજ સારે છે. ૩ટીન જીવનમાં વિવિધ પદાર્થી આહારમાં નિયમવિરૃદ્ધ કે અતિમાત્રામાં લઈએ છીએ. જેના પરિણામે કેટલાય મેટાબૉલીક ઝેર શરીરમાં ઘીમે ઘીમે જમાં થયેલા હોય છે. જેના કારણે જીવનરક્ષક અવયવો તથા શરીરયંત્રની કામગીરી પર અસ્વાભાવિક બોજ પડતો હોય છે. હવે જ્યારે ઉપવાસ દરમ્યાન પાચનતંત્રમાં આહારનો બોજ ઓછો થાય ત્યારે શરીરની બચેલી શક્તિ કુદરતી રીતે જ ઉત્સર્ગતંત્રના અવયવોને સતેજ બનાવી શુદ્ધિનું કાર્ય ત્વરિત કરવા લાગે છે. જેથી શરીરમાંથી ઝાડા-પેશાબ દ્વારા વિષ-તત્ત્વો ગળાઈ બહાર નીકળવા લાગે છે. શરીરમાં ચયાપચયની ક્રિયા સુધરવાથી કોષોમાં રહેલ વિષાકતતત્ત્વો બળવા લાગે છે. તેથી કોષ પૂર્વવત્ નિરોગી થવાથી તેમનું આયુષ્ય તથા કાર્યક્ષમતા વધવા લાગે છે.

આયુર્વેદની પ્રાચીન પરંપરા અનુસાર લંઘન એટલે કે ઉપવાસને અમોઘ શસ્ત્ર માનેલ છે. કેમ કે શરીરમાં આમદોષ અર્થાત્ જઠરાગ્નિ મંદતાને પરિણામે ઉત્પન્ન થયેલો અપકવ આહાર, રસ શરીરના સ્રોતોમાં જઈ અનેક રોગોને જન્માવે છે. આ આમરસનું ઉપવાસ દરમ્યાન શરીરના જઠરાગ્નિ તથા ઘાત્વાગ્નિનું બલ વધવાથી સ્વાભાવિક રીતે જ પાચન થવા લાગે છે. જેથી રોગનું બળ નરમ પડે છે. રોગ નિરામ થવાથી ઔષઘી સારી રીતે કામ કરી શકે છે.

આયુર્વેદમાં તેથી જ કેટલાક આમપ્રધાન રોગો જેવા કે જવર (તાવ), અતિસાર (ઝાડા), ઉલ્દી, અજીર્જા, આમવાત, આળસ, ચામડીના રોગ, શરદી-સળેખમ, આંખના તથા પેટના રોગ, ગંભીર ઘા તથા પાક, મળબંઘ, શરીરની સ્થૂળતા તથા રસપ્રદોષજ વિકારોમાં ઉપવાસ અર્થાત્ લંઘન કરવાનો આદેશ આપેલ છે.

ઉપવાસ પછી શરીર તથા મનમાં સ્ફૂર્તિનો સંચાર થાય છે. શરીર હલકું પડે છે. ભૂખ ઉઘડવા લાગે છે. ઝાડો સાફ થાય છે. આમદોષ દૂર થવાથી રોગના લક્ષણોમાં કમી આવે છે.

ઉપવાસ દરમ્યાન જો શરીરનું બળ ઓછું હોય તો નકોરડા ઉપવાસ ન કરતાં હલકું ભોજન જેમ કે મગનું પાણી કે બાફ્કેલા મગ, ફળરસ, કેવળ ગરમ દૂધ, ચોખાનું ઘોવાણ કે ઓસામણ, ભાજી વિ.ના સૂપ ઉપર રહી શકાય. ઘણા રોગોમાં લાંબા ગાળા સુધી આવા ઉપવાસ રાખવા પડતા હોય છે, પરંતુ શરીરબળ તથા અગ્નિબળ જોઈને વિવેક રાખી નિષ્ણાત વ્યક્તિની સલાહ અનુસાર ઉપવાસ કરવા. ભૂખમરો અને ઉપવાસ અલગ વસ્તુ છે. આમનું પાચન થઈ ગયા પછી કરેલ લંધન જઠરાગ્નિ, શરીરની ધાતુઓ વ.નો ક્ષય કરી શરીરબલની હાનિ કરે છે.

લાંબાગાળાના ઉપવાસ પછી તુરત જ ચાલુ ખોરાક ઉપર ન અવાય તેથી ક્રમશઃ ફળ, દૂઘ, અલ્પઘન-પદાર્થ, પ્રવાહી સૂપ. થૂલી, ખાખરા, રોટલી જેવો સાદો ખોરાક પ્રારંભમાં શરૂ કરી શકાય. જેથી પાચનશક્તિ પૂર્વવત્ થઈ જવાથી શરીરનું યોગ, ક્ષેમ તથા નવજીવનકાર્ય સંપાદિત થાય છે.

(સંદેશ સાપ્તાહિક પૂર્તિ)

(જૈનદર્શને દર પંદર દિવસે પ્રાયશ્ચિત્તરૂપે એક ઉપવાસ કરવાનું ફરમાન કર્યું છે. તે કેટલું બધું યથાર્થ છે. તે વાત ઉપરના લેખથી આપ સમજી શકયા હશો જ.)

※

સેનપ્રશ્નચંથ

- પૂ. જગદ્દગુરુ આચાર્યદેવ શ્રીમદ્ વિજય હીરસૂરીશ્વરજી મહારાજાના પક્કધર પૂ. આચાર્યદેવ શ્રીમદ્ વિજય સેનસૂરીશ્વરજી મહારાજાએ ૪૦૦ વર્ષપૂર્વે આપેલા આહાર સંબંધિ પ્રશ્નોત્તરો સેનપ્રશ્નપ્રંથમાંથી અત્ર ઉદ્ધત કરેલ છે.
- 11. ચીભડું વગેરે બીજવાળી વસ્તુ અિનએ પકવ્યા વિના કેવલ રાઈનો સંસ્કાર દેવામાં આવે, તો અચિત્ત થાય કે નહિ ?
- 11. કાચા ચીભડાં પ્રમુખ સબીજ અથવા નિર્બીજ ફળો પ્રબળઅગ્નિ અને મીઠાના સંસ્કાર વિના અચિત્ત થતા નથી.
- 36. ठाष्ट्रांग सूत्रना पांचमा अध्ययनना अशि उद्देशामां राइभोयणं भुंजमाणे એ पदनी टीडामां दिवागृहीतम्-दिवाभुक्तम् आ ભાંગામાં रात्रिलोक्षनपशुं रातवासी पदार्थ वापरवाथी घटे डे डोई बीक्ष रीते घटे ?
- 36. રાત્રિભોજનની ચૌભંગીમાં दिवागृहीतम्-दिवाभुक्तम् આ ભાંગાનું રાત્રિભોજનપણું રાતવાસી પદાર્થ વાપરવાથી છે. કેમ કે, દશવૈકાલિકની ટીકામાં હરિભદ્રસૂરિએ અને પક્ષ્પીસૂત્રની ટીકામાં સન્નિધિ પરિભોગના અધિકારમાં એ પ્રમાણે કહ્યું છે.
- 52. જેણે અનન્તકાયનું પચ્ચક્ષ્પાણ કર્યું હોય, તેને ભૂમિકોળું લીલું કે તડકે સૂકવ્યા વિના સૂકાઈ ગયેલું કલ્પે કે શ્રાદ્ધવિધિમાં બતાવેલ સંસ્કારવાળા આદુની પેઠે ન કલ્પે ? કેમ કે તે વેલડીના પાંદડા જ ભૂમિથી ઉચે દેખાય છે અને ફળો તો ભૂમિમાં હોય છે.
- 52. ભૂમિકોળું રૂડી પ્રકારે સૂકાઈ ગયું હોય, તો અનન્તકાયના પચ્ચક્ખાણવાળાને ઔષધાદિ કારણે કલ્પે એમ વ્યવહાર દેખાય છે. પરંતુ તે કોળું તડકે સૂકવ્યા વિના સંપૂર્ણ શુષ્ક ન થાય, તે વાત બરાબર તો તેના સ્વરૂપના જાણકારો જાણે.
- 58. સુકાઈ ગયેલું લસણ સચિત મનાય કે અચિત્ત ?

- જો અચિત્ત મનાતું હોય તો, તેવા પ્રકારના કારણ પ્રસંગે તેનું ઓસડ ૠષિવર્ગમાં કરાય કે નહિ ?
- 58. સૂકાએલું લસણ અચિત્ત સંભવે છે, તેથી તેવા કારણે ૠપિવર્ગને ઓસડ કરવામાં એકાન્તે નિષેધ નથી એમ જાણવું.
- **60.** વાશી-વિદલ, પોળી વગેરે વપરાય નહિ, આ બાબતના અક્ષરો ગ્રંથમાં હોય તો તે બીજાઓને બતાવાય માટે તે પાઠ બતાવવા કૃપા કરશો.
- 60. બૃહત્કલ્પસૂત્રના પાંચમા ઉદેશાની ટીકામાં છેડે કહ્યું છે કે "વાશી પોળી (રોટલી) વિગેરેમાં લાળીયા જીવ ઉપજે છે, તેથી તે વાશીપોળી વગેરે વાપરવાથી સાધુઓને સંયમ વિરાધના થાય, "તે લાળ જીવમય ન હોય, તો સંયમ વિરાધના સંભવે નહિ. માટે તે લાળ જીવમયી જણાવી છે અને તે જીવો બેઈન્દ્રિયો હોય છે". એમ વૃદ્ધ સંપ્રદાય ચાલ્યો આવે છે. આ સૂત્રમાં આદિ શબ્દ થકી વિદલ વગેરે પણ લેવાય છે. તેથી વિદલમાં પણ જીવોની ઉત્પત્તિ થાય, તે નક્કી છે.
- 69. અસ્તંગતે दिवानाथे "સૂર્ય અસ્ત થયે છતે પાણી રુધિરતુલ્ય ગણાય, અને અનાજ માંસતુલ્ય ગણાય" એમ આ શ્લોકમાં કહ્યું છે, તે વાત જિનાગમમાં કોઈ ઠેકાણે છે કે નહિ ?
- **69.** આ વાત પુરાણમાં કહી છે, આપણી નથી. જિનાગમમાં તો રાત્રિભોજનનો દોષ આથી પણ વધારે કહ્યો છે.
- 86. રાત્રિભોજનના પચ્ચક્ષાણીને અન્ન વગેરેમાં रात्रिसिद्धः दिवाभुक्तादि "રાત્રિએ બનેલ અને દિવસે ખાયેલું વગેરે "ચૌભંગીમાં ત્રણ ભાંગા વર્જિત છે. તે પ્રમાણે સુખડી પ્રમુખ પક્વાન્નમાં વર્જિત ખરાં કે નહિ ? જો "વર્જિત છે" એમ કહો, તો પક્વાન્નમાં તેવો વ્યવહાર હજુ સુધી નથી, તેનું શું કારણ ? અને "વર્જિત નથી" એમ કહો, તો આરંભ તો સરખો હોવાથી અન્નાદિમાં વર્જ્ય છે અને પક્વાન્નમાં કેમ વર્જિત નથી ? "પાણીની લીલાશ પક્વાન્નમાં નથી. માટે દૂષણ નથી. પક્વાન્ન એક માસ વગેરે કાળ સુધી અભક્ષ્ય થતું નથી." એમ કહો તો રાત્રિવાસી

કરંબા વગેરે "જો રાત્રિએ બનાવ્યા હોય, તો અકલ્પ્ય છે" એવો વ્યવહાર કેમ રાખો છો ? તેથી અન્ન અને પક્વાન્ન રાત્રિએ બનેલાં હોય, તેમાં એક વર્જ્ય અને બીજું અવજર્ય આવો ભેદ હૃદયને શંકાકુળ બનાવે છે.

- બાજુ અવજય આવા ભદ હૃદયન શકાકુળ બનાવ છ. 86. रात्रिसिद्ध: दिवाभुक्त इत्यादि આવી ચૌભંગી શાસ્ત્રમાં કોઈ ઠેકાણે જોઈ નથી તેથી રાત્રિભોજનના પચ્ચક્રપાણવાળાને તે કેવી રીતે છાંડવા લાયક હોય અને પક્વાન્નનું દેષ્ટાંત પણ કેવી રીતે ઘટે? તે પોતે સ્વયં વિચારી લેવું પણ રાત્રિએ રાંધવામાં મહાન્ આરંભ થાય છે. તેથી શ્રાવકોએ સ્વશક્તિ પ્રમાણે તે વર્જવું, પણ રાત્રિભોજનના પચ્ચક્રપાણના ભંગના ભયથી નહિ. વળી સાધુને આશ્રયીને दिवागृहीत रात्रिभुक्त વગેરે ચઉભંગી કહી છે, પણ તે શ્રાવકને આશ્રયીને નથી. તે પણ સમજી લેવું.
- 87. સંધાનમાં (અથાણાં વગેરેમાં) નાંખેલ લીલા લીંબુ વગેરેની લીલાંશ કેમ દૂર થાય ?
- 87. ક્ષારમાં નાંખેલ લીલા લીંબુ વગેરેનો વર્શ, રસ, ગંધ વગેરે ફરી જાય છે, તેથી ત્રણ તડકા ખવરાવ્યા સિવાય પણ લીલાપણાનો અભાવ થાય છે, એમ વૃદ્ધવ્યવહાર છે.
- 97. કાંજીનું જળ અભક્ષ્ય છે, માટે તે ઉપવાસીને કેવી રીતે કલ્પે ?
- 97. જેનું બીજું નામ આરનાલ છે, તે કાંજીજલ. તેમાં જો દરરોજ ઉનું ઓસામણ નંખાતું હોય, તો અભક્ષ્ય થતું નથી. તેથી ઉપવાસી સાધુને શુદ્ધ ઉખ્ણ જલ ન મળતું હોય, તો સૂત્રમાં બતાવેલ હોવાથી કલ્પે છે, પણ રાઈ વગેરેના સંસ્કારવાળું હોય તો ન કલ્પે. આ પ્રમાણે ઓસામણ પણ સૂત્રોક્ત હોવાથી કલ્પે છે. તેનું આહારપણું તો થતું નથી. કેમ કે, તેવો અભિપ્રાય નથી.
- 123. માંસ વગેરેમાં અને છાશના સંયોગે કઠોળમાં જીવો ઉપજવાનું કહ્યું. તે જીવો બેઈદ્રિય ઉપજે કે અન્ય ઉપજે ?
- 123. "માંસ વગેરેમાં તે યોનિરૂપ નિગોદ જીવો ઉપજે" એમ યોગશાસ્ત્ર ટીકા વગેરેમાં કહ્યું છે અને

- નિગોદજીવો એકેન્દ્રિય સંભવે છે. ઉપદેશમાલા ટીકા વગેરેમાં "સંમૂર્ચ્છિમ પંચેન્દ્રિય જીવો પણ ઉપજે એમ કહ્યું છે. તથા દ્વિદલ છાશ વગેરેના યોગે ત્રસજીવો ઉપજે" એમ શ્રાદ્ધ-પ્રતિક્રમણની ટીકામાં કહ્યું છે. તેથી તે જીવો બેઇન્દ્રિય સંભવે છે. કેમ કે આમાં દહીં પણ લીધું છે.
- 124. અઢીઢીપની બહાર કોઈક ઠેકાણે રાત્રિજ હોય અને કોઈ ઠેકાણે દિવસ જ હોય, ત્યાં કાલપચ્ચક્ર્પાણ તથા રાત્રિભોજન પચ્ચક્ર્પાણ હોય કે નહિ ?
- 124. મનુષ્યલોકની બહાર નવકારશી વગેરે પચ્ચક્ષાણ તથા રાત્રિભોજન પચ્ચક્ષાણ અહીનાં કાળનું રૂડું જ્ઞાન ધરાવતો હોય તો તેને હોઈ શકે. જો તેવું જ્ઞાન ન હોય તો, સંકેત પચ્ચક્ષાણ કરે.
- 132. કૃમિહર નામનો અજમો સચિત્ત છે કે અચિત્ત ?
- 132. કૃમિહર નામના અજમાનો વૃદ્ધ પુરુષો અચિત્ત તરીકે વ્યવહાર કરે છે.
- 138. સોપારીના કકડા અથવા સોપારીનો ભુકો સાધુઓને કસેલ્લક વગેરેની માફક લઈ શકાય કે નહિ ?
- 138. કેવળ સોપારીના કકડા તથા ભૂકો વહોરવા કલ્પે નહિ, એવી ગચ્છપ્રવૃત્તિ છે.
- 170. વિવાહ કે સાધર્મિકવાત્સલ્યના જમણવારમાં સાધુઓ વહોરી શકે કે નહિ ? અને કેટલા મનુષ્યો એકઠા મળી જમતાં હોય તો જમણવાર કહેવાય ?
- 170. સંખડી શબ્દે ઓદનપાક અને ઘણા મનુષ્યોનો જમણવાર એ બે અર્થ બૃહત્કલ્પ ટીકા વગેરેમાં કર્યા છે. તેથી "વિવાહનું જમણ તે સંખડી" અને "સાધર્મિકનું જમણ તે સંખડી નહિ." એમ કહી શકાય નહિ. તેથી બન્નેયમાં કારણ વિના સાધુઓથી વહોરવા જવાય નહિ. ત્રીસ અથવા ચાલીસથી માંડીને મનુષ્યનું જમણ તે સંખડી ગણાય. એમ સંભવે છે.
- 177. આઉળ(આવળ)ના દાતણમાં કેટલાકો બહુ દોપ કહે છે તે સત્ય છે કે નહિ ? તેમજ આવલના દાતણમાં બોરડી અને બાવલના દાતણ કરતાં જીવો અલ્પ છે,

બહુ છે, કે તુલ્ય છે ?

177. પન્નવણાના પહેલા પદમાં ગુચ્છાધિકારમાં આવલના મૂલ-કંદ-ખંઘ-છાલ-શાખા-અને પ્રવાલ એ દરેકમાં અસંખ્યાત જીવ કહ્યાં છે, તે અનુસારે બોરડી અને બાવળમાં પણ છ સ્થાનકોમાં અસંખ્યાત જીવો સંભવે છે, પણ ન્યૂન કે અધિક સંભવતા નથી.

184. અચિત્ત ભોજન વગેરે ચારમાં રાત્રિએ ત્રસ તથા સ્થાવરજીવો ઉપજે કે નહિ ?

184. तज्जोणिआण जीवाणं, तहा संपाइमाण य । निसिभते वहो दिङो, सव्वदंसीहिं सव्वहा ।।

"તે યોનિવાળા જીવોનો તથા ઉડીને પડતા જીવોનો રાત્રિભોજનમાં વધ સર્વજ્ઞોએ સર્વપ્રકારે જોયો છે." આ શ્રાદ્ધદિનકૃત્યના વચનથી અને

अक्खइ तिहुअणनाहो, दोसो संसत्ति होइ राइए। भत्ते तग्गंधरसा, रसेसु रसिआ जिआ हुंति।।

"ત્રિભુવનનાથ રાત્રિમાં સંસક્તિ દોષ કહે છે. ભોજનમાં તેવા રસગંધવાળા જીવો અને રસોમાં રસપરિણામી જીવો હોય છે."

આ છૂટક પાનાની ગાથા છે. તે અનુસારે સ્થાવર જીવોની ઉત્પત્તિ સંભવે છે, પણ રાત્રિના સંબંધથી ત્રસ જીવોની ઉત્પત્તિ ન હોય એમ સંભવે છે.

185. અલેપકૃત વસ્તુની અંદર મોણ વગરના રોટલી, ખાખરા અને ફલ વગેરે ગણાય કે નહિ ?

185. ઘણાં ગ્રંથોમાં અલેપ શબ્દે કરી વાલ, ચણા વગેરે બતાવ્યા છે અને બૃહત્કલ્પ ભાષ્યટીકામાં તો "મોણ વિનાની રોટલી, ખાખરા, સાથવો વગેરે અલેપમાં કલ્પે" એમ બતાવ્યું છે.

201. અશાહારી વસ્તુઓમાં લીંબડા વગેરેને ગશાવ્યા છે. તો લીલુ હોવા છતાં તે અશાહારીમાં લેવું કલ્પે કે નહિ ?

201. અજ્ઞાહારીમાં લીલા લીંબડા વગેરે પણ કલ્પે છે.

202. વડ, આકડા, પંચાંગુળના (મોટા) પાંદડાંઓ તોડેલાં હોય કે પોતાની મેળે ખરી પડેલાં હોય, તે

મુહૂર્ત પછી અચિત્ત થાય કે નહિ ?

202. बिंटंमि मिलायंमि नायव्वं जीव-विष्पजढं "ડीटीઉ કરમાઈ જાય, ત્યારે તે પાંદડાં જીવરહિત જાણવાં". આ વચનથી તોડેલા હોય, કે સ્વયં પડી ગયાં હોય તે પાંદડાં અચિત્ત થાય છે, પરંતુ કાળનિયમ બતાવ્યો નથી.

203.

मज्जे महुम्मि मंसंमि, नवणीयंमि चउत्थए। उप्पज्जंति असंखा, तव्वण्णा तत्थ जंतुणो।।

"મદિરા, મધ, માંસ અને માખણમાં અસંખ્યાતા જીવો તે વર્ણવાળા ઉપજે છે", આ ચારમાં જે જીવો ઉપજે તે કેટલી ઈન્દ્રિયવાળા હોય ?

203. મદિરા, મધ અને માખણમાં બેઇદ્રિય જીવો ઉપજે અને માંસમાં બાદરિનગોદરૂપ એકેન્દ્રિયો અને બેઈન્દ્રિયો ઉપજે અને મનુષ્ય માંસમાં તો બાદરિનગોદ, એકેન્દ્રિયો અને બેઇન્દ્રિયો અને સંમૂર્ચ્છિમ પંચેન્દ્રિય મનુષ્ય ઉપજે છે, એમ શાસ્ત્રવચન મુજબ સંભવે છે.

204. માંસના અધિકારમાં યોગશાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કે માંસમાં તરત જ સંમૃચ્છિમ અનન્ત જીવો ઉપજે છે, તો તે અનન્ત જીવો કયા ?

204. નિગોદજીવો અનન્તા ઉપજે એમ યોગશાસ્ત્રમાં કહેલું છે.

205. संसज्जीव-संघातं भुञ्चाना निशिभोजनं । રાત્રે જીવ સમૂહના સંસર્ગવાળું ભોજન કરનારા મૂઢો રાક્ષસો થકી અધિક કેમ ન ગણાય ? આ શ્લોકથી કેટલાકો ચારે આહારોને સરખા જીવસંસર્ગવાળા કહે છે, પરંતુ આમાં કાંઈ ફેરફાર હોય કે નહિ ?

205. જીવોનું ઉપજવું ચારે આહારોમાં પણ સરખું હોતું નથી.

222. પ્રભાતે પ્રતિક્રમણમાં તપચિંતામિશના કાઉસ્સગ્ગમાં "ઉપવાસ વગેરે અમુક તપ હું કરીશ" એમ ચિંતવીને કાઉસ્સગ્ગ પારે. પછવાડે કોઈકના આપ્રહથી ચિંતવેલ તપ થકી ઓછું તપ કરે, તો તેને પચ્ચકૃષ્મણનો ભંગ થાય કે નહિ?

222. તેને પચ્ચક્રખાણનો ભંગ લાગે નહિ.

- 228. આંબળા, પીપરીમૂળ, કેરા, જીરામિશ્રિત વસ્તુ, પીપર અને હરડે આ વસ્તુઓ આયંબિલમાં કલ્પે કે નહિ ?
- 228. આ વસ્તુઓ ગૃહસ્થોને આયંબિલમાં કલ્પે નહિ. સાધુઓને તો જીરાવાળા પાપડ વગેરે કલ્પે પણ છે, એમ પ્રવૃત્તિ છે.
- **239.** યોગોકહનમાં રાત્રિએ અશાહારી વસ્તુ લેવી કલ્પે કે નહિ ?
- 239. યોગવાળાને રાત્રિએ સંઘટો ન હોવાથી કાંઈપણ લેવું કલ્પે નહિ. સંઘટો રાત્રિએ મૂકી દીધેલ હોય છે સવારે પવેણાની ક્રિયા પછી લેવાય છે.
- 271. આવશ્યક સૂત્ર, ઉત્તરાધ્યયન સૂત્ર વગેરેના યોગમાં પાટણના મગ, ઘઉના લાડવા કેટલાક વહોરે છે અને કેટલાક લેતા નથી, તેનું શું કારણ ?
- 271. વહોરતા નથી એમ વૃદ્ધ પરંપરા છે.
- 279. મદિરાપાન અને માંસભક્ષણ વગેરે, સમક્તિનો નાશ કરનાર થાય કે નહિ ?
- 279. સમક્તિના વિનાશ કરનાર થાય છે, તેમ એકાન્ત જાણ્યો નથી.
- 305. મીંઢળ વીંઘ્યા પછી અંતમુહૂર્તે નિર્જીવ થાય કેં સજીવ જ રહે ?
- 305. અંતર્મુહૂર્ત પછી વીંઘેલા મીંઢળનો વૃદ્ધ પુરુષો અચિત્તપણે વ્યવહાર કરે છે.
- 309. શ્રદ્ધાલુ પુરુષ છ વિગઈ વાપરી રહ્યો હોય, તેને વિગઈનું પચ્ચક્ષાણ કરાવાય કે નહિ ?
- 309. છ વિગઈ વાપરનાર શ્રદ્ધાલુને વિગઈનું પચ્ચક્ષ્પાણ કરાવી શકાય છે. કેમ કે શ્રાદ્ધવિધિ ગ્રંથમાં અભક્ષ્ય વિગઈ મધ-માંસ વગેરેનો તેને ત્યાગ હોય છે, માટે તેને આશ્રયીને વિગઈ પચ્ચક્ષ્પાણ આપી શકાય તેમ કહ્યું છે.
- 312. મધ વિગેરે સચિત્ત છે કે અચિત્ત ? અને તેનો સંઘક્ષે હોય કે વાસીરોટલી વગેરેનો સંઘક્ષે હોય તો સાધુઓએ આહાર વગેરે વહોરાય કે નહિ ?
- 312. અચિત્ત પાણીમાં પોરા વગેરેનો સંભવ થઈ જાય, તો પણ સચિત્ત કહેવાય નહિ, તેમ મધ વગેરેમાં

- રસથી ઉત્પન્ન થનાર જીવનો સંભવ હોય, છતાં સચિત્ત કહેવાતું નથી, પણ તેના સંઘકામાં, કે વાસીના સંઘકામાં સાધુઓને આહાર વગેરે વહોરવું કલ્પે નહિ, કેમ કે તેમાં સંભવતા જીવોને બાઘાનો સંભવ થઈ જાય, માટે તે પ્રસંગવર્જિત હોઈને છોડી દેવો.
- **320.** જિનમંદિરમાં પચ્ચક્ષ્પાણ પારવું કલ્પે કે નહિ?
- **320.** પચ્ચક્ખાણ પારવું સુઝે છે, એવો સંપ્રદાય છે.
- **326.** ફુંકાજલ, સીકરીજલ અને પાડવજલ દુવિહારમાં કલ્પે છે તેનું સ્વરૂપ શું ?
- 326. ફુંકાજલ અને સીકરીજલ દેશવિશેષમાં પ્રસિદ્ધ હશે અને પાડવજલ તો પાડલીવૃક્ષના પુષ્પનું પાણી છે.
- 327. ગુવારફળી, ચણા વગેરે અને (મેથી વગેરેની) ભાજી કાચા ગોરસ સાથે લેવાથી વિદલ થાય કે નહિ?
- **327.** કાચાં દહીં, છાશ વગેરે સાથે વાપરવાથી તેનાથી વિદલ બને છે.
- **328.** લીલી ભાજી વગેરે તડકે મૂક્યા સિવાય કેટલા દિવસે સૂકવણી ગણાય ?
- 328. સૂર્યના તાપમાં મૂકવાથી ત્રણ દિવસે સૂકવણી થાય અને સૂર્ય તાપ વિના જ્યારે પોતાની મેળે સૂકાઈ જાય ત્યારે થાય. આમાં દિવસની સંખ્યાનું નિયતપશું નથી.
- 332. પાનના અનેક કકડા કરી હાથે મસળી નાંખીને એક પહોર માત્ર રાખી મૂક્યા હોય, તો સચિત્ત ગણાય કે અચિત્ત ગણાય ?
- **332.** પાનના તેવા પ્રકારના કકડાનો પણ અચિત્તપણે વ્યવહાર નથી.
- 340. વિવાહ વગેરેના જમણવારમાં સાધુઓને વહોરવું કલ્પે કે નહિ ? તેમ પોસાતિના જમણવારમાં વહોરવું કલ્પે કે નહિ ?
- 340. વિવાહના જમણવારની પેઠે જે ઘરે પોસાતીનો પણ જમણવાર હોય ત્યાં વહોરવું કલ્પે નહિં.

341. રાત્રિએ રાંધેલી પોળી વગેરે સિત્રિભોજનના ત્યાગી કેટલાક શ્રાવકોને ખાવી કલ્પે નહિ. તેમજ સાધુઓને તે વાપરવી ન કલ્પે કે કલ્પે છે ?

341. શ્રાવકો રાત્રિએ બનેલું અન્ન વગેરે વાપરતા નથી તેનું કારણ બહુ જીવિરાધનાનો સંભવ છે, તથા રાત્રિના પ્રથમ અને બીજા પહોરમાં રાંધેલ પોળી, કઠોળ વગેરેમાં બીજે દિવસે વાસીપણાની શંકાનો સંભવ છે. તેથી વાપરતા નથી પણ "રાત્રિએ રાંધેલ વાપરવાથી રાત્રિભોજન નિયમનો ભંગ થાય" એ માન્યતાથી નહિ. સાધુઓ તો વાસીની સંભાવના થતી હોય તો લીએ નહિ, નહિંતર તો અવસર પ્રમાણે પ્રહણ કરે. કેમ કે તેઓ તો ગૃહસ્થે પોતાના માટે બનાવેલું હોય તે પિંડ લેવાવાળા હોય છે, તેથી વિરાધનાનો સંભવ નથી.

352. છૂટા શ્રાવકો ત્રણ નવકારે નવકારશી વગેરે પચ્ચકૃખાણ પારે છે, તેના અક્ષરો કયાં છે ?

352. મોકળા શ્રાવકો ત્રણ નવકારે પચ્ચક્ષ્માણ પારે છે, તે અવિચ્છિન્ન પરંપરા છે, પરંતુ તેનો પાઠ કોઈ પણ ઠેકાણે જોયાનું યાદ નથી.

354. ઔષધ અને ભેષજમાં કાંઈ તફાવત છે કે નહિ ?

354. સૂંઠ વગેરે એક જાતિનું હોય, તે ઔષઘ કહેવાય છે અને અનેક જાતિનું જે ગોળી, ચૂર્ણ વગેરે બને છે, તે ભેષજ કહેવાય છે. પંચસૂત્રની બૃહદ્દવૃત્તિ અનુસારે એવો ભેદ જાણવામાં છે.

370. અહીં કેટલાક ભૂકડિયા કહે છે કે "આપને ત્રિફલા વગેરે ઉત્કટ દ્રવ્યનું ચૂરણ નાંખવાથી, પાણી પ્રાસુક થઈ જાય છે, તેમ અમારે પણ ઉત્કટ દ્રવ્યનું ચૂરણ નાંખવાથી, અનાજ વગેરે અચિત્ત થઈ જાય છે." આનો બાધક ઉત્તર શો આપવો ?

370. ભૂકડિયાની શંકાનો ઉત્તર આપવો કે ત્રિકલા નાંખવાથી પાણીમાં વર્જા વગેરે કરી જાય છે. તેમજ જો ધાન્ય, કલ વગેરેમાં ઉત્કટ ચૂર્જા નાંખવાથી, વર્જા વગેરે કરી જતા હોય, તો અચિત્ત થાય, પણ તેમ બનતું નથી, માટે કેવી રીતે પ્રાસુક થાય ?

395. શ્રાવકોને ત્રિકલાના પાણીનો વપરાશ કયા ગ્રંથમાં કહ્યો છે ?

395. નિશિય ભાષ્યમાં तुवरीफले अ पत्ते । આ ગાયાની ચૂર્ણિમાં तुवरीफला हरितक्यादयः "તુવરફલો એટલે હરડે વગેરે" ઈત્યાદિક કહેલ હોવાથી ત્રિફલામિશ્રિત પાણી પ્રાસુક એટલે કે નિર્જીવ હોય છે.

410. સચિત્ત પાણી, લાડવા વગેરે સચિત્ત અને વિકૃતિમાં ગણાય કે દ્રવ્યમાં ગણાય ?

410. શ્રાદ્ધવિધિમાં "સચિત્ત અને વિકૃતિ વર્જીને જે મુખમાં નંખાય છે, તે દ્રવ્યમાં ગણાય છે." આમ કહેલ હોવાથી પ્રાસુક પાણી, ગરમપાણી, ચોખાનું ઘોવાણ વગેરે અચિત્ત હોવાથી દ્રવ્યમાં તેની ગણતરી કરાય છે. તેમ જ એક જ દ્રવ્યમાં પણ પોલી, ક્ષોભિત પોલી, લહચૂઈ, સાતપડી, ગડદા વગેરેમાં ભિન્ન નામો અને ભિન્નરસો હોવાથી તે બધા જુદા જુદા દ્રવ્યો ગણાય છે. અપ્રાસુક પાણી અને લાડવાદિક તો સચિત્ત અને વિકૃતિ મધ્યે ગણાય છે. હાલમાં કેટલાકો તો દ્રવ્યની અંદર પણ ગણતરી કરતા દેખાય છે. વળી રસનો સ્વાદ નહિ હોવાથી રૂપા વગેરે ઘાતુની સળી મુખમાં નાખવામાં આવી જાય, તો દ્રવ્યમાં ગણાતી નથી.

417. ઉપધાન વહેવાવાળાને તપના દિવસમાં કલ્યાણક તિથિ આવે, તો તે તપે કરી સરે કે નહિ? 417. બાંધેલો તપ હોવાથી તે તપે કરી સરે છે, એમ જણાય છે. નહિતર તો ચૌદશ વગેરેમાં એકાસણ કરીને આગળની કલ્યાણક તિથિ આરાધાય છે.

420. અંઘારે આહાર વાપરવામાં દોષ લાગે કે નહિ ?

420. ઓઘનિર્યુક્તિમાં બતાવ્યું છે કે, :

जे चेव रयणिभोयण दोसा, ते चेव संकडमुहंमि । जे चेव संकडमुहे, ते दोसा अंधयारंमि ।।१।। "े होषो रात्रिलोशनना अताव्या छे, ते ४ होषो सांड्य पात्रामां वापरवाथी थाय छे अने थे होषो સાંકડા મોંઢાવાળા પાત્રામાં વાપરવાથી થાય છે, તે જ દોષો અંઘારે વાપરવાથી થાય છે." આ કથનથી અંઘારે વાપરવાથી રાત્રિભોજન દોષ લાગે છે, એમ જણાય છે.

425. ગૃહસ્થોએ દહીં ચોખા વગેરે સાથે એકમેક કર્યું હોય, તો તે દિવસે બીજા પહોરે નીવીયાતું થાય કે નહિ ? તેમ જ દૂધ પણ રાંધેલા કુરીયા વગેરે સાથે એકમેક કર્યું હોય; તો તે નીવીયાતું થાય કે નહિ ? 425. કુરીયા સાથે એકમેક કરેલું દહીં કરંબારૂપ થઈ જાય છે, તે બે ઘડી પછી નીવીયાતું થાય છે અને જે દૂધ અથવા દહીં 'દુદ્ધ દહિ ચઉરંગુલે' આ ગાથા અનુસાર કુરાદિ મિશ્ર કરાય છે તે, ભાષ્યની અવચૂરિના વચનથી વાસી થઈને નીવીયાતું થાય છે. 428. ઉપવાસી શ્રાવક સાંજે સામાયિક ઉચ્ચરી મુહપત્તિ પડિલેહી પચ્ચક્રમાણ કરે કે બીજી રીતે કરે ? જો મુહર્પત્તિ પડિલેહી કરતા હોય, તો વાંદણા દેવાનો નિષેધ કરો છો, તે શાથી ?

428. સામાચારી વગેરે ગ્રંથોમાં ભોજન કર્યું હોય, તો વાંદણાં દીધા પછી પચ્ચક્ષ્પાણ કરવું એવા અક્ષરો છે, પણ ઉપવાસના દિવસે વાંદણા દીધા પછી પચ્ચક્ષ્પાણ કરવું તેવો વિધિ નથી, પરંતુ મુહપત્તિ તો પડિલેહવી જોઈએ. કેમ કે તેના વિના પચ્ચક્ષ્પાણ કરવું કલ્પે નહિ, એવી સામાચારી છે. તેમજ ઉપધાનમાં પણ તેમ જ કરાય છે.

441. દર્હી સોળ પહોર પછી અભક્ષ્ય થાય કે બાર પહોર પછી ? તે વ્યક્ત જણાવવા કૃપા કરશો.

441 आमगोरससंपृक्तं, द्विदलं पुष्पितौदनं । दध्यहर्द्वितयातीतं, क्वथितान्नं च वर्जयेत् ।।१।। इति योगशास्त्रतृतीयप्रकाशे

આની લેશમાત્ર વ્યાખ્યા બતાવે છે. આ શાસનમાં આ મર્યાદા છે કે કેટલાક પદાર્થો હેતુથી સિદ્ધ થઈ શકે છે અને કેટલાક જૈનાગમથી સિદ્ધ થાય છે. જે હેતુગમ્ય પદાર્થો હોય, તે પ્રવચનવાદીઓએ હેતુથી પ્રતિપાદન કરવા, પણ જે આગમગમ્ય હોય તેમાં હેતુ અને હેતુગમ્યમાં આગમમાત્રે કરી બતાવનાર

જિનાજ્ઞાનો વિરાધક બને છે. માટે કાચા ગોરસ સંયોગે કઠોળ વગેરેમાં જે જીવોનું ઉપજવું થાય છે. તે હેતુવિષયક પદાર્થ નથી, પણ આગમગમ્ય જ પદાર્થ છે. તે બતાવે છે કાચા ગોરસના સંયોગવાળું કઠોળ, રાત્રિવાસી ભાત, બે દિવસનું દહીં એમ કોહાઈ ગયેલું ભોજન તેમાં જે જીવો ઉત્પન્ન થાય છે. તે કેવલી ભગવંતે દેખેલા છે. માટે કાચા ગોરસ સાથે કઠોળ વગેરે ભોજનનો ત્યાગ કરવો. કેમ કે તેવું ભોજન કરવાથી જીવહિંસા દોષ થાય છે." अहर्द्धितयातीतं આ પદનો શો અર્થ ? બે દિવસ થઈ જાય તો અભક્ષ્ય થાય. દિવસ શબ્દ લીધેલ છે, તેથી રાત્રિનું ગ્રહણ થઈ જાય છે જ. જેમ ૩૦ દિવસે એકમાસ. પંદર દિવસે પખવાડિયું થાય તેમાં રાત્રિ આવી જાય. તેમ અહીં પણ સમજવું. તેથી બે રાત્રિ પસાર થાય ત્યારે તે બાર વગેરે પહોર પછી દહીં અભક્ષ્ય છે. પણ જ્યારે પહેલે દિવસે પ્રભાતે મેળવ્યું હોય તો સોલપહોર પછી પણ અભક્ષ્ય થાય છે. પરંતુ સોલ પહોરનો નિયમ નથી, એમ સંભવે છે. કેમ કે પહેલા દિવસની સાંજે મેળવેલ દહીં ૧૨ પહોર પછી પણ અભક્ષ્ય થાય છે.

446. દહીં સાથે શીતલ ઓદન એકઠા કરી કરંબો કરેલ હોય, તે ત્રીજે દિવસે સાધુઓને કલ્પે કે નહિ ?

446. દહીં અને છાશ સાથે બીજા દિવસે અથવા ત્રીજા દિવસે બનાવેલ કરંબો ત્રીજા દિવસ સુધી સાધુઓને વહોરવો કલ્પે છે, એમ પરંપરા છે.

460. મીઠામાં નાંખેલા કેરાં વગેરેને તડકે મૂકી પછી તેલ વગેરેમાં નાંખ્યા હોય તો સંઘાન-બોળ થાય કે નહિ ?

460. ક્ષારમાં નાખેલાં કેરાં વગેરેને ત્રણ દિવસ તાપમાં સૂકવીને પછી તેલ વગેરેમાં નાંખવામાં આવ્યા હોય, તો સંઘાન એટલે બોળ ન થાય એમ પરમગુરુ શ્રી વિજયહીરસૂરીશ્વરજી મહારાજા પાસે સાંભળ્યું નથી અને ગ્રંથમાં આવા પ્રકારના અક્ષરો પણ દેખ્યા નથી પણ ઉલ્ટું સંભવે છે કે ક્ષારમાં નાંખેલ કેરાં વગેરેમાં રહેલું જલ ત્રણ દિવસ તડકે નાંખતાં જો સૂકાય નહિ,

તો સંધાન થાય છે. એટલે અભક્ષ્ય હોય છે.

464. શ્રાવકોને ઉપવાસમાં ચોખાનું ઘોવણ અને રાખોડીથી બનેલ અચિત્ત પાણી પીવું કલ્પે કે નહીં ?

464. ઉપવાસમાં શ્રાવકોને પ્રાસુક પાણી અને ઉષ્ણજલ એમ બે પાણી પીવા કલ્પે છે, ચોખાનું ઘોવાણ અને રક્ષાજલ પ્રાસુક હોય છે; પણ તે શ્રાવકોને કલ્પે નહિ.

472. સાધુ શ્રાવકને ઘેર જઈ બેસીને ગોચરી વહોરે કે નહિ ?

472. કારણ વિના સાધુ ગૃહસ્થને ઘેર બેસીને આહાર-પાણી વહોરે નહિ; કેમ કે દશવૈકાલિક છજ્ઞા અધ્યયનમાં -

तिण्हमण्णयरागस्स, निसिज्जा तस्स कप्पइ । जराए अभिभूयस्स, वाहिअस्स तवस्सिणो ।।

"ખૂબ જ વૃદ્ધ થઈ ગયેલ, ગ્લાન અને તપસ્વી આ ત્રણમાંથી કોઈને ગોચરી લેતાં બેસવું હોય તો કલ્પે" એમ કહ્યું છે.

478. વીર ભગવાનના જન્મમાં સુખડી વગેરે પકવાન્ન લઈ લોકો આવે છે, તેના ઉપર સાધુઓએ વાસક્ષેપ નાંખવો કલ્પે કે નહિ ?

478. વીર જન્મમાં ગોલપાપડી વગેરે ઉપર વાસક્ષેપ નાંખવાની પરંપરા સુવિહિત સાધુઓની નથી.

521. જે શ્રાવકે સચિત્ત વાપરવાનું પરિમાશ કર્યું હોય, તેણે લીલોતરીમાં વનસ્પતિની સંખ્યામાં ચીભડાની જાતિરાખી હોય, હવે તેણે એક સચિત્ત ચીભડું ખાધું અને તે જાતનું બીજું ચીભડું કાંઈક ખાધું, તો તેને સચિત્ત એક ગણાય કે બે ગણાય ? જેમ પરબમાં પાણી પીઘા છતાં એક સચિત ગણાય છે, તેમ આમાં એક સચિત ગણાય કે બે સચિત ગણાય? 521. આ બાબતમાં પચ્ચક્રખાણ લેતી વખતે જે ધારણા રાખી હોય તે પ્રમાણે ગણાય.

530. તિવિહાર પચ્ચક્ષ્પાણવાળા શ્રાવકો રાત્રિમાં સચિત્ત પાણી પીવે છે, તે કોઈ ગ્રંથમાં કહ્યું છે કે પરંપરાથી આવેલ છે? અને દિવસે સચિત્તજલ કલ્પે નહિ અને રાત્રિએ તેઓને કલ્પે, તેમાં શું યુક્તિ છે? 530. દિવસ સંબંધી તિવિહાર પચ્ચક્ષાણમાં तह तिविहपच्चक्खाणे भण्णति अ पाणगे छ आगारा - "તેમ તિવિહાર પચ્ચક્ષાણમાં પાણી સંબંધી છ આગારો હોય છે." આ વચનથી દિવસે पाणस्सनા આગારો લેવાય છે, તેથી અચિત્ત જલ જ કલ્પે અને રાત્રિના તિવિહાર પચ્ચક્ષાણમાં પાણસ્સના આગારો નથી, તેથી સચિત્ત જલ પણ કલ્પે છે.

538. વર્ષાકાલે લીલફૂગ કેટલા દિવસે નિર્જીવ થાય ?

538. વર્ણાદિક ફરી જાય એટલે લીલ ફૂગ નિર્જીવ થાય. પરંતુ દિવસમાન જાણ્યું નથી.

539. કેટલાક કહે છે કે "નવકારશીના પચ્ચક્પાણમાં સૂર્યનો ઉદય થાય, તે વખતે ભોજન કરવું કલ્પે છે" યોગશાસ્ત્રમાં તે अह्नो मुखेऽबसाने च આ શ્લોકથી બે ઘડી અંદર ભોજન કરવું કલ્પે નહિ, બે ઘડીની શરૂઆત પણ પ્રભાતે હાથની રેખા દેખાય ત્યાંથી થાય કે સૂર્યોદયથી થાય ?

539. નવકારશી પચ્ચક્પાણમાં સૂર્યોદયથી માંડી બે ઘડીની અંદર જમવું કલ્પે નહિ, કેમકે પચ્ચક્પાણનો ભંગ થાય છે. "उग्गए सूरे नमुक्कारसिंहयं पच्चक्खामि" ઈત્યાદિ સૂત્રના વ્યાપ્યાનમાં અને યોગશાસ્ત્રની ટીકા વગેરેમાં તેમજ કહ્યું છે.

549. સૂતકવાળા ઘરે સાધુથી આહાર વહોરવા જવાય કે નહિ ?

549. જે દેશમાં સૂતકવાળા ઘરે જેટલા દિવસ સુધી બ્રાહ્મણ વગેરે ભીક્ષા માટે ન જાય, તે દેશમાં સાધુઓએ તેટલા દિવસ સુધી આહાર માટે ન જવું, એમ વૃદ્ધ પુરુષોનો વ્યવહાર છે.

563. મોતી સચિત્ત કે અચિત્ત ? અને પૃથ્વીકાયદલ કે અપ્કાયદલ ?

563. મોતી અચિત્ત છે અને પૃથ્વીકાયદલ રૂપ હોય છે.

567. પોસહપાર્યા પછી સ્ત્રી ભોગવે, તો પોસહને દૂષણ લાગે કે નહિ ?

567. પોસહને દૂષણ લાગતું નથી, પરંતુ પર્વતિથિની વિરાધના કરે છે.

568. જાવજજીવ સુધી રાત્રિનું ચોવિહાર પચ્ચક્રપાણ કરનારો હોય, તેને સ્ત્રી ભોગવવામાં તેનો ભંગ થાય કે નહિ ?

568. "સ્ત્રી ભોગવવામાં હોઠે ચુંબન કરવામાં આવે, તો ચોવિહારનો ભંગ થાય છે. અન્યથા થતો નથી." એમ શ્રાદ્ધવિધિનું વચન છે.

572. દીવાળી વગેરે પર્વોમાં સુપડી વગેરે બનાવવામાં મિથ્યાત્વ લાગે ? કે આરંભ થાય ?

572. આરંભ લાગે છે, એમ જાણેલ છે, પણ મિથ્યાત્વ લાગે, તેમ જાણ્યું નથી.

573. શ્રાદ્ધવિધિમાં ચાર આહારના અધિકારમાં કહ્યું છે કે, "સ્ત્રીના સંભોગમાં ચોવિહાર ભાંગતો નથી, બાલ વગેરેના હોઠ વગેરેના ચુંબનમાં ભાંગે છે, તે પણ દુવિહારમાં કલ્પે છે." આમાં પ્રથમ સ્થાનમાં મુખનો સંગમ છતાં એપદ કહ્યું નથી, તો પૃચ્છા કરતા શ્રાવકોની પાસે મુખના સંગમાં ચોવિહાર તિવિહારનો ભંગ થાય તેમ કહેવું કે ભંગ ન થાય તેમ કહેવું ?

573. बालादीनાં આ પદમાં આદિ શબ્દથી સ્ત્રીના પણ મુખસંબંધમાં ચોવિહાર તિવિહાર ભાંગે છે, એમ જણાય છે.

600. "पिण मोटा अवगुण सांभली,

जिम निशिभोजन करता टलो । जीव हणइ जे भव छन्नवइं,

तेह पाप एकसरसो सिव ।। ઈત્યાદિક રાત્રિભોજનની ચૌપદીમાં બહુ કહ્યું છે. તે શું માન્ય છે કે અમાન્ય ?

600. કેવલી ભગવંતે નિષેધેલ હોવાથી અને અનેક જીવના ઘાતનું કારણ હોવાથી રાત્રિભોજન વર્જિત જ છે, પણ ચૌપદીમાં કહ્યું છે તે લૌકિક છે, તે પણ રાત્રિભોજનના અનર્થને સૂચવનાર હોવાથી કથંચિત્ માન્ય જ છે.

616. ચંપા વગેરેના ફ્લથી વાસિત કરેલું પાણી સકલ લીલોતરીના પચ્ચક્રખાણવાળા શ્રાવકને પીવું કલ્પે કે નહિ ?

616. પચ્ચક્રખાણવાળાને તે પાણી પીવું કલ્પે છે.

620. રોગી પુરુષને ત્રણ પ્રકારના આહારના ત્યાગરૂપ અણસણ કરાવાય છે, તે ઉચ્ચારાવવાનો શો વિધિ છે ?

620. પહેલા અમુક વખત સુધી કરેલ તિવિહાર, ચોવિહાર પચ્ચક્ખાણવાળા પુરુષને સાગારિક અણસણ जइ मे हुज्ज पमाओ આ ગાથાના ઉચ્ચારપૂર્વક કરાવાય છે.

639. પ્રવચનસારો દ્વારના ત્રીજા શતકની ૩૩મી ગાયાના સાંગરિંગા इંમિ अप्पडिએ આ પદના વ્યાખ્યાનમાં આનંદસૂરિજીએ કહેલ છે કે : સાંગરી વગેરેને ન નાંખ્યા હોય, તેવો દહીંનો ધોળ વગેરે કલ્પે છે, જો સાંગરી વગેરે નાંખ્યા હોય તો વિદલદોષનો સંભવ હોવાથી ધોળ વિગેરે કલ્પે નહિ." આ વચનના બળથી ખરતરો સાંગરીફળ અને બાવળ ના પઈડાને પણ વિદલપણે માને છે. આનંદસૂરિ તો વડગચ્છીય સંભળાય છે માટે તેનું વચન કેવી રીતે આપણને પ્રમાણ ન હોય?

639. આનંદસૂરિનો કરેલો ગ્રંથ તો હજુ સુધી જોવામાં આવ્યો નથી, તે જોવામાં આવે, તો તે સંબંધી વિચાર કરવો વ્યાજબી ગણાય. નહિતર તો ન ગણાય.

643. લીલા નાળીએરમાં અથવા સૂકા નાળીએરમાં કેટલા જીવ હોય ? તેમજ તેના બીયામાં સંખ્યાતા જીવ હોય કે અસંખ્યાતા હોય કે અનેતા જીવો હોય ? કેમકે કેટલાકો બીયામાં અનન્તા જીવો હોય એમ પ્રતિપાદન કરે છે, માટે ખરું શું છે ?

643. બી સહિત નાળીએરમાં એક જ જીવ હોય છે.

644. લીલા અથવા સૂકા શીંગોડામા કેટલા જીવો હોય ?

644. લીલા અથવા સૂકા શીંગોડામાં બે જીવ કહેલ છે.

645. આવળ વનસ્પતિમાં સંખ્યાતા જીવો, અસંખ્યાતા જીવો કે અનંત જીવો હોય ? અને તેનું સ્વરૂપ કયા પ્રથમાં કહેલું છે ? 645. આવળના મૂળ વગેરેમાં અસંખ્યાત જીવો હોય છે અને પાંદડા વિગેરેમાં એક એક જીવ હોય છે. એમ પન્નવણા સૂત્ર વગેરેમાં કહ્યું છે.

665. ચોમાસામાં વિજયાદશમી સુધી ખાંડ વહોરવી કેમ કલ્પે નહિ ?

665. પરંપરાએ ત્યાં સુઘી ખાંડ લેવાનો નિષેધ કરેલો છે.

678. आमगोरससम्पृक्तं द्विदलं આ વાકયમાં ગોરસ શબ્દે કરી શું શું લેવું ?

678. ગોરસ શબ્દે કરી દૂધ, દહીં અને છાશ એ ત્રણેય વાના પરંપરાએ લેવાય છે. યોગશાસ્ત્ર ટીકામાં ગોરસ શબ્દની વ્યાપ્યા કરી નથી.

679. સંઘાન એટલે અથાશું, યોગશાસ્ત્રના અભિપ્રાયે "તેમાં જીવો પડી જાય ત્યારે તેનો ત્યાગ કરવો" એમ બતાવ્યું, પ્રવચનસારોદ્ધારમાં તો, સંસકત્ત વિશેષણ તેને લગાડેલ નથી. તો તેમાં શો અભિપ્રાય છે? કઈ રીતિએ કર્યું હોય તો સંઘાન થાય અને કઈ રીતિએ ન થાય?

679 સંધાન અથાશું નહિ વાપરવાનું કારણ તો જીવો પડી ગયા હોય તે જ છે. પ્રવચનસારોદ્ધાર- ગ્રંથમાં સંસકત્ત પદ અર્થાપત્તિન્યાયે સમજી શકાય છે જ અને પાણી વગેરેથી થયેલ લીલાપણું હોય તો સંધાન થાય છે. એમ વૃદ્ધવ્યવહાર છે, તે જાણવો.

683. ખાણમાંથી નીકળેલો હિંગલોક जोयणसयं तु गंतु આ વાકયથી વહાણ મારફત સો જોજન આવ્યો હોય તો અચિત્ત થાય છે. તો કૃત્રિમ અચિત્તપણામાં તો કાંઈપણ શંકા રહે નહિ. છતાં તેનો સચિત્ત વ્યવહાર કરવામાં આવે છે. તેનું શું કારણ ?

683. ખાણમાંથી નીકળેલો હિંગલોક સો યોજન વગેરે દૂરથી આવેલો હોવાથી અને કૃત્રિમ તો સ્વતઃ બનેલો હોવાથી એ બન્ને અચિત્ત જણાય છે, પણ અનાચીર્ષ હોવાથી ગ્રહણ કરાતો નથી. હાલમાં સંસ્કારિત કરેલો હોય તો લેવાય, એમ સાધુ વ્યવહાર છે.

684. जत्थ जलं तत्थ वणं "જ્યાં જલ છે ત્યાં વનસ્પતિ છે." આ નિયમ અવધારણવાળો છે કે બીજા પ્રકારે પણ છે ? તે વનસ્પતિમાં પણ પ્રત્યેક હોય કે સાધારણ હોય કે ઉભય હોય ? તેમ જ જત્ય જલં વગેરે વચનથી શ્રાવકને ઘડા અગર ગોળા વગેરેમાંથી પાણી વાપરતાં વનસ્પતિકાયની વિરાધના લાગે કે નહિ ?

684. આ નિયમ ચોક્કસ છે એમ જણાય છે. કેમકે દશવૈકાલિક પિંડેપણા અધ્યયનમાં साह हु निकिखित्ताण ઈત્પાદિ ગાથાની ટીકામાં તે નિયમ અવધારણ સહિત બતાવેલ છે. તેમ જ તે વનસ્પતિ બાદર અનંતકાય અને પ્રત્યેકરૂપ જણાય છે. ઘડા વગેરેનું પાણી વાપરવાથી વનસ્પતિની વિરાધના થાય છે. પરંતુ તેના પચ્ચક્ષાણનો ભંગ થતો નથી. કેમકે પચ્ચક્ષાણ વ્યવહારી વનસ્પતિને આશ્રયીને હોય છે.

707. નિદ્રા સમયે મુખમાંથી પાનનું બીડું કાઢી નાંખવું, કપાળેથી તિલક ભૂંસી નાખવું, ડોકમાંથી ફૂલમાળા કાઢી નાંખવી અને પલ્યંકથી સ્ત્રીનો ત્યાગ કરવો, તેમ કરવાનાં કારણો શા છે?

707. તાંબુલનો ત્યાગ ન કરે તો મુખ દુર્ગઘી થઈ જાય. તિલકનો ત્યાગ ન કરે તો આયુખ્યની હાનિ થાય. ફૂલમાળાનો ત્યાગ ન કરે તો સર્પનો ભય થાય અને સ્ત્રીનો ત્યાગ ન કરે તો બળની હાનિ થાય.

709. આજની બનેલી કડાવિગઈ વાપરે, તો તેમાં કેટલી વિગઈ ગણાય ?

709. એક કડાવિગઈ લાગે છે.

718. મૂળાના પાંદડામાં અનન્તકાયપણું છે કે પ્રત્યેકપશું છે ?

718. મૂળાનો કાંદો જ અનન્તકાય છે, તેનાં પાંદડા વગેરે અનન્તકાય નથી.

755. શ્રી તીર્થકરના સમવસરણમાં બલિ લાવે છે, તે સંઘેલો હોય, કે સંઘ્યા વિનાનો હોય? ગચ્છમાં તો સંઘ્યા વિનાનો "બલિ" એમ કહેવાય છે અને મલયગિરિ આવશ્યક ટીકામાં તો સંઘેલો બલિ બતાવે છે.

755. શ્રી હીર્થકરના સમવસરણમાં બલિ રાંધેલો હોય એમ જણાય છે. 759. ચૌદ નિયમોમાં પ્રભાતે પચ્ચખાણ સમયે બે ત્રણ સચિત્તો છૂટા રાખ્યા હોય, તે દિવસે પૂરા થઈ ગયા, હવે રાત્રિમાં સચિત્તનું કાર્ય પડ્યું હોય તો બીજા સચિત્તો વાપરવા કલ્પે કે નહિ ?

759. રાત્રિ દિવસના પચ્ચક્ષ્માણ વખતે જેટલા સચિત્તો છૂટા રાખ્યા હોય, તેટલા જો દિવસમાં પૂરા થઈ ગયા હોય તો રાત્રિએ અધિક કલ્પે નહિ અને જો સાંજ સુધી જ તેટલા છૂટા રાખ્યા હોય તો રાત્રિએ અધિક પણ કલ્પે છે.

762. બોરડી અને બાવળમાં અસંખ્યાતા જીવો હોય કે એક જીવ હોય ?

762. પન્નવજ્ઞાના પહેલા પદના ગુચ્છાધિકારમાં "આવલ અને બોરડીના મૂળ-કંદ-થડ-છાલ-શાખા અને પ્રવાલમાં દરેકમાં અસંખ્ય જીવો કહ્યા છે, તે અનુસાર બોરડી અને બાવલમાં પણ છએ સ્થાનકોમાં અસંખ્ય જીવો સંભવે 'છે, પણ ન્યૂન અધિક જીવો સંભવતા નથી.

771. પ્રાસુક એટલે નિર્જીવ પાણીનો સંખારો કાચા પાણીમાં નંખાય કે જુદો રખાય ?

771. પ્રાસુક પાણીનો સંખારો એકાંતે કરી સચિત્ત પાણીમાં ન નંખાય, તેવા અક્ષરો શાસ્ત્રમાં જોવામાં આવ્યા નથી, તેથી જેમ જયણા થાય, તેમ કરવું જોઈએ, પણ જેમ તેમ સંખારો નાખી દેવાય નહિ.

801. ્"કાલે પોસહ કરીશું" એવી ઈચ્છાવાળાને અને "ઉપવાસ કરીશું" એવી ઈચ્છાવાળાને રાત્રિએ સુખડી ખાવી કલ્પે કે નહિ ?

801. પોસહ અને ઉપવાસની ઈચ્છાવાળાને રાત્રિએ સુખડી ખાવી કલ્પે નહિ. જેને સર્વથા તેના વિના ચાલતું ન હોય તે રાત્રિના પહેલા બે પહોર સુઘી કદાચિત્ સુખડી ખાઈ જાય, તો આગળ કરવાના પોસહનો અને ઉપવાસનો ભંગ થતો નથી. જો પાછલા બે પહોરમાં ખાય તો પોસહ-ઉપવાસનો ભંગ થાય છે.

804. જેણે દીક્ષા લેવા માટે લીલોતરીનો ત્યાગ કર્યો હોય, તેને દીક્ષા લીધા પછી કલ્પે કે નહિ ? **804.** જો પચ્ચક્ખાણ લેતી વખતે "દીક્ષા લીધા બાદ કલ્પે" એમ રાખ્યું હોય તો લીલોતરી કલ્પે છે. નહિતર તો કલ્પે નહિ.

805. બહુ દૂધમાં અથવા દહીંમાં થોડા ચોખા નાખે તે દૂધ અથવા દહીં નિવિયાતું થાય કે નહિ ?

805. दक्खबहु अप्पतंदुले द्राक्ष ઘણી અને અલ્પ ચોખા. આ ભાષ્યની ગાથા મુજબ અલ્પ ચોખા નાંખ્યા હોય તો પણ તે દૂધ અથવા દહીં નિવિયાતું થાય છે. એમ જણાય છે.

838. સાધુઓને રોગ થયો હોય, તે વખતે કોઈ આહારપાણી લાવી દેનાર ન હોય, તો સાઘ્વી આહાર લાવી આપે કે શ્રાવક વિગેરે લાવી આપે ?

838. તેવા કારણમાં સાઘ્વીએ લાવેલો આહાર સાધુઓ અર્ષિકાપુત્ર આચાર્યની પેઠે ગ્રહણ કરે છે, પણ શ્રાવક આદિએ લાવી આપેલ આહાર તો ગ્રહણ કરતા જ નથી.

850. કોઈ શ્રાવક એકાસણા બેસણા વિના પ્રાસુકપાણી પીવે છે અને પાણસ્સના આગારો ઉચ્ચરે છે. તેને રાત્રિમાં દુવિહાર, તિવિહાર કરવો કલ્પે કે ચોવિહાર કરવો જોઈએ ?

850. તેણે રાત્રિએ ચોવિહાર પચ્ચક્ર્પાણ કરવું જોઈએ તેવી પરંપરા છે.

864. જે કોઈ રાત્રિભોજનના પચ્ચક્ખાણવાળા દિવસની બે ઘડી બાકી રહી હોય, તેમાં ભોજન કરે, તો રાત્રિભોજન પચ્ચક્ખાણનો તેને ભંગ થાય કે નહિ?

864. શેય બે ઘડીમાં ભોજન કરનારાઓને રાત્રિભોજનનો અતિચાર લાગે છે, પણ ભંગ તો થતો નથી.

865. કસેલિયાનું પાણી તિવિહાર પચ્ચક્ખાણ-વાળાને પીવું કલ્પે કે નહિ ?

865. તિવિહાર પચ્ચક્રખાણવાળાઓને તે પાણી કલ્પે છે, પણ આપણી આચરણા નથી.

866. પક્વાન્ત લેવાનો કાળ કયા ગ્રંથમાં કહ્યો છે ?

866. પક્વાન્ન લેવાનો કાળ શ્રાદ્ધવિધિ ગ્રંથમાં કહેલ

છે.

868. नव रसिवगइओं अभिक्खणं २ न आहारेइ - આ કલ્પસૂત્રના અક્ષરો મુજબ નવ રસિવગઈઓ બલ વધારવા માટે દરરોજ નિષેધ કરેલી છે. પરંતુ તે લેવાની આચરણા છે કે નહિ ?

868. જે અભક્ષ્ય વિગઈઓ છે, તેના નામો આ સૂત્રમાં પાઠના સંબંધથી બતાવ્યા છે, તેઓની આચરણા છે જ નહિ, એમ જાણી લેવું.

871. જેને કડાવિગઈનું પચ્ચક્ષ્પાણ હોય; તેઓને ડોળીઆ તેલમાં તળેલ પકવાન્ન વગેરે કલ્પે કે નહિ ?

871. ડોળીઉ તેલ વિગઈ નથી, તેથી તેમાં તળાએલી વસ્તુ પણ વિગઈ થતી નથી.

889. કાંજીવડા વગેરે શાક તથા દહીં વિગેરે ગોરસ એક રાત્રિ ઓળંગી બીજી રાત્રિમાં અભક્ષ્ય થાય કે સોળ પહોર પછી અભક્ષ્ય થાય ?

889. યોગશાસ્ત્ર ટીકા વગેરે ગ્રંથોમાં દથ્यहर्द्धितयातीतं આ વચનથી "બે દિવસ પછી દહીં વગેરે ગોરસ કલ્પે નહિ" એવા અક્ષરો છે, તેનો અર્થ તો પરંપરાએ આ પ્રકારે કહેવાય છે "બે રાત્રિ ઓળંગી ગયા પછી તો કલ્પે નહિ." પણ "સોળ પહોર પછી ન કલ્પે." એવા અક્ષરો શાસ્ત્રમાં જોયા નથી. કાંજીવડા વગેરે શાકોનું પણ રાઈ વિગેરે ઉત્કટ દ્રવ્યથી મિશ્રિતપશું હોવાથી વૃદ્ધ પરંપરાએ એટલું જ કાલમાન કહેવાય છે, પણ અતિ પ્રસંગ થઈ જાય. તેથી અધિક કાલમાન કહેવાતું નથી. આ બાબતમાં બીજા પ્રકારના અક્ષરો જાણ્યા નથી.

890. માંસમાં નિગોદજીવો ઉપજવાનું કહેલું છે तथा आमासु अपक्कासु अ विपच्चमाणासु मंस पेसीसु । उप्पञ्जंति अणंता, तव्वण्णा तत्थ जंतुणो ॥१॥

આ ગાયાના વ્યાપ્યાનમાં યોગશાસ્ત્રના ત્રીજા પ્રકાશમાં કહ્યું છે કે "નિગોદ શબ્દે કરી શરીર કહેવાય છે, તેથી માંસમાં શરીરવાળા અનન્તા જીવો ઉપજે છે." તો તે શરીરો કયા ? માંસ જ શરીરપણાએ પરીણામે તે કહેવાય કે તદ્દરૂપ અસંખ્યાતા શરીર ઉપજે, તે કહેવાય ? અને તે અનન્તા જીવોને અબાધા થાય કે નહિ ?

890. માંસમાં રસથી અનેક બેઇદ્રિય જીવોની ઉત્પત્તિ સંભવે છે, तेभक्ष आमासु अ पक्कासु अ આ ગાથામાં નિગોદ જીવોની ઉત્પત્તિ બતાવી છે. તેમાં નિગોદ શબ્દનો અર્થ સુક્ષ્મ જીવો એ પરંપરા પ્રમાણે પ્રચલિત છે, પરંતુ "સાધારણ વનસ્પતિ પેઠ્ઠે અનન્ય જીવોના આશ્રયભૃત એક શરીર તે નિગોદ" એવો અર્થ પ્રચલિત નથી. કેમકે પ્રતિક્રમણસૂત્ર ટીકામાં માંસની અંદર તેવા જ વર્શવાળા અનેક જીવો ઉપજવાનું કહ્યું છે. પરંતુ અનેતા કે અસંખ્યાતા કહ્યા નથી, તેથી જ્યાં અનન્તા કે અસંખ્યાતા કહ્યા હોય, ત્યાં અનન્ત અને અસંખ્યાતા શબ્દનો અર્થ બહુ અર્થ જાણવો, એવી પરંપરા છે અને તે શરીરો માંસપુદ્દગલપણે અને અન્ય પુદ્દગલપણે મિશ્રિત ઉત્પન્ન થતા સંભવે છે. જેમ છાશ, ચોખાનું ઓસામણ વગેરેમાં બેઇદ્રિય જીવો ઉપજવાનું કહ્યું છે. તેની પેઠે માંસના જીવોને પણ પીડા ઉપજે છે, એમ સંભવે છે, પરંતુ એક શરીરમાં રહેલા અનન્ત જીવોની પેઠે ન ઉપજે, તેવું જાણ્યું નથી.

921. કાચાં કાકડી, કેરી વગેરે લીલાં કળોમાંથી બીજ કાઢી નાંખવામાં આવ્યા હોય, તો તે બે ઘડી પછી અચિત્ત થાય કે નહિ? તેમજ તિવિહાર અને દુવિહાર એકાસણામાં તે કળો કલ્પે કે નહિ?

921. કાચાં લીલાં ફળોમાંથી બીજ કાઢી નાંખ્યા છતાં પણ બે ઘડી પછી અચિત્ત થતા નથી, કેમકે તેમાં કટાહનો જીવ પ્રથમ માફક રહે છે, તેમજ તે ફળો તિવિહાર એકાસણામાં કલ્પે નહિ અને દુવિહાર એકાસણામાં પણ સચિત્તના ત્યાગીને કલ્પે નહિ. પાકાં ફળો બીજ રહિત કર્યા હોય, તો બે ઘડી પછી અચિત્ત થાય છે. તે તિવિહાર એકાસણામાં કલ્પે છે.

927. દુવિહારમાં લીંબુના પટ વિનાનો ખારો અજમો અને મધુર અજમો વાપરવો કલ્પે કે નહિ ?

927. દુવિહારમાં લીંબુના પટવિનાનો ખારો અથવા મધુર અજમો વાપરવો કલ્પે છે.

929. ખસખસના ડોડામાં ઘણાં દાણાઓ છે, તેથી તે

બહુબીજમાં ગણાય કે નહિ ?

929. ખસખસનો ડોડો બહુબીજ કહેવાય છે, કેમકે એક ડોડામાં બહુકણો હોય છે.

930 નવકારશીનું પચ્ચક્ષાણ કર્યું, કોઈ કામ આવી પડવાથી અવસરે પાળી શકાયું નહી, પછી ઠેઠ સાંજે પાર્યું, પરંતુ તેટલા કાળ સુઘી તે શ્રાવક ઉપયોગવાળો રહ્યો છે, તેને નવકારશી પચ્ચક્ષ્પાણના ફળ કરતાં અધિક ફળ મળે કે નહિ ?

930. નવકારશી પચ્ચક્ખાશનું જઘન્યકાળમાન બે ઘડીનું કહેલ છે, તે પચ્ચક્ખાશ લેતી વખતે મુક્રીસી પચ્ચક્ષ્પાણ પણ સાથે લીધેલું હોય છે કે, "જ્યારે મુક્રીવાળી નવકાર ગણું ત્યારે પચ્ચક્ષ્પાણ પૂર્ણ થાય." તેથી બે ઘડી પછી તેટલા કાળ સુધી ઉપયોગવાળો રહે છે અને નવકાર ગણી પાળે નહિં ત્યાં સુધીની વેળા પચ્ચક્ષ્પાણમાં ગણાય છે. તેથી જઘન્ય બે ઘડીએ નવકારશી મુક્રીસી પચ્ચક્ષ્પાણ પારવાવાળા કરતાં આ શ્રાવકને અધિક પુણ્ય થાય એમ શાસ્ત્ર મુજબ જણાય છે.

932. શુદ્ધ કાળવેળામાં નવકારશી પચ્ચક્ખાણ કર્યું હોય, ત્યાંથી બે ઘડી ગણાય કે સૂર્યોદયથી બે ઘડી ગણાય ? તે સ્પષ્ટ પ્રતિપાદન કરશો.

932. શુદ્ધ કાળવેળામાં નવકારશીનું પચ્ચક્ષાણ કર્યું હોય, ત્યાંથી માંડી બે ઘડી ગણાય છે. સવારે દશ પડિલેહણા પૂર્ણ કરતાં સૂર્યોદય થવો જોઈએ, તેવી રીતે પહેલા પ્રતિક્રમણની શરૂઆત કરી હોય, તેમાં છકું આવશ્યક પચ્ચક્ષાણ છે, તે વખતે પચ્ચક્ષાણ લેવાય, તે શુદ્ધકાળવેળા કહેવાય, એમ જણાય છે, પણ પંચાશક વિગેરે ગ્રંથોમાં उग्गए सूरे तमुक्कारसिंद આ પાઠના વ્યાખ્યાના અનુસારે સૂર્યોદયથી બે ઘડીએ નવકારશી પચ્ચક્ષાણ થાય છે. 934. સિંઘવ, હરડે, દ્રાક્ષ અને પીપર વગેરે લાભપુર (લાહોર)થી આવેલ હોય તે સચિત્ત છે કે અચિત્ત છે?

934. સો યોજન ઉપરથી આવેલા સિંઘવ વિગેરે પ્રાસુક થઈ જાય છે, બીજા પ્રાસુક થતા નથી. 935. પારણે અને અત્તરપારણે એકાસણું કરીને છ¢ કરે, તો તેને બે ચોથ ભક્ત કર્યા ગણાય કેનહિ?

935. તેને બે ચોથ ભક્ત ગણાતા નથી.

939. લીલી વનસ્પતિના પચ્ચક્ષ્માણવાળાને તે દિવસનો બનેલો કેરીપાક વગેરે કલ્પે કે નહિ ?

939. પરંપરાએ તે દિવસનો બનેલ કેરીપાક વગેરે કલ્પે છે, તેવી પ્રવૃત્તિ દેખાય છે.

940. આજનું દૂધ છાશ સાથે મેળવી દીધું હોય, તે કઈ વિગઈમાં ગણાય ?

940. આજનું છાશ સાથે મેળવેલ દૂધ, દહીં વિગઈમાં ગણાય છે.

953. ચૌદ નિયમનું સ્મરણ કરતી વખતે સચિત્ત અને વિગઈ દ્રવ્યની સંખ્યામાં ગણી શકાય કે નહિ ?

953. ચૌદ નિયમનું સ્મરણ કરતી વખતે વિચારણામાં જો કે શાસ્ત્ર મુજબ સચિત્ત અને વિકૃત્તિ દ્રવ્યમાં ગણાય નહિ એમ જણાય છે. તોપણ આધુનિક પ્રવૃત્તિથી દ્રવ્યમાં ગણાય છે, એમ જોવામાં આવે છે અને આમ કરવામાં વિશેષ સંવર પણ થાય છે.

956. ગૌતમ પડઘા તપમાં પાત્રમાં પહેલું નાણું મૂકાય છે, તે નાણું જ્ઞાનના કામમાં આવે કે બીજા કામમાં પણ વપરાય ? અને તે તપ કયા ગ્રંથમાં કહેલ છે ? 956. ગૌતમ પડઘો તપ આચારદિનકર ગ્રંથમાં કહેલ છે. પરંતુ તેમાં નાણું મૂકવાનું કહેલ નથી, જો કોઈ ઠેકાણે પણ પ્રસિદ્ધિથી નાણું મૂકાય, તો તે જ્ઞાનદ્રવ્ય થતું નથી. પરંતુ તે દ્રવ્ય સાધુઓને ભણાવવામાં અથવા વૈદ્ય વિગેરેના કામમાં વપરાય છે.

960.

जं जं चयइ सचित्तं, सम्मं भावेण सुद्धहियओणं । नहु तेसु तेसु जोणिसुं, पावइ दुक्खाई तिक्खाई ॥१॥

"શુદ્ધ હૃદયથી સારા ભાવે કરી જે જે સચિત્ત વસ્તુ ખાવાનો ત્યાગ કરે છે, તે જીવોને તે તે યોનિઓમાં જઈ તીવ્ર દુઃખો વેઠવા પડતા નથી." આ ગાથા કયા ગ્રંથમાં છે ?

960. આ ગાથા છૂટા પાનામાં જોવામાં આવે છે.

965. પોસાતી શ્રાવક સાધુઓને આહાર-પાણી વગેરે આપી શકે કે નહિ ?

965. ઘરના મનુષ્યોને પૂછીને પોસહમાં રહેલ શ્રાવક સાધુઓને આહારાદિ આપી શકે છે, એવા અક્ષરો છે.

968. કેવળ દૂધની સંઘેલી ક્ષીર બીજે દિવસે સાધુઓને વહોરવી કલ્પે કે નહિ ?

968. કેવળ દૂઘથી બનાવેલી ક્ષીર અને બીજી પણ ક્ષીર વાસી થયેલ હોય, તે સાધુઓને પરંપરા પ્રમાણથી લેવી કલ્પે નહિ અને કરંબો તો નવી છાશ વિગેરેના સંસ્કારને લાયક હોવાથી કલ્પે છે.

969. મીઠું ભક્ષ્ય કે અભક્ષ્ય છે ?

969. ૨૨ અભક્ષ્યના નામોમાં સાક્ષાત્ મીઠાનું નામ દેખાતું નથી, તેથી સર્વથા "અભક્ષ્ય છે" એમ કહી શકાય નહિ. પરંતુ "જેઓ વિવેકી છે, તેઓ ભોજન અવસરે પ્રાસુક મીઠું એટલે બલવન વાપરે છે, પણ સચિત્ત મીઠું વાપરતા નથી." આવા અક્ષરો શાસ્ત્રમાં છે.

970. કેરીના ગોટલાના રસમિશ્રિત છાશ અને સાકર ખાંડ વગેરે મીઠારસ મિશ્રિતછાશ અથવા ઉપ્શ અને ઠંડુ પાણી અથવા વરસાદનું અને કૂવાનું પાણી એક દ્રવ્ય ગણાય કે જુદા જુદા દ્રવ્ય ગણાય ?

970. ખાટી, મધુરી છાશ વગેરે એક દ્રવ્ય ગણાય છે.

985. સામાયિક, પોસહ, વગેરેમાં ઉપવાસ કર્યો હોય, તો સાંજની પડિલેહણમાં મૃહપત્તિ પડિલેહી પચ્ચક્ષ્માણ કરાવાય છે અને એકાસણું વગેરે કર્યું હોય, તો વાંદણા દેવડાવીને પચ્ચક્ષ્મણ કરાવાય છે. તેનું શું કારણ ?

985. સામાચારી વગેરે ગ્રંથોમાં "ભોજન કર્યું હોય, તો વાંદણા દેવડાવી પચ્ચક્રખાણ કરાવવું" એવા અક્ષરો છે અને ઉપવાસમાં વાંદણાંનો અધિકાર નથી, પણ મુહપત્તિ તો પડિલેહવી જોઈએ કેમકે "તે વિના પચ્ચક્ર્ખાણ શુદ્ધ થતું નથી" એમ સામાચારી છે તેમજ ઉપધાનમાં પણ તે પ્રમાણે જ કરાવાય છે.

992. શ્રાદ્ધવિધિ ગ્રંથ મુજબ જલમાર્ગથી સો યોજનથી

અને સ્થલમાર્ગથી સાઠ યોજનથી આવેલ હરડે વગેરે વસ્તુઓ પ્રાસુક થાય છે. તેવી રીતે અમદાવાદમાં થયેલ સચિત્ત વસ્તુઓ નાલીયેર વગેરે ઉગ્રસેન (મથુરા)નગર વગેરે ઠેકાણે ગઈ હોય, તે પ્રાસુક થાય કે નહિ ?

992. શ્રાદ્ધવિધિ ગ્રંથ મુજબ જલમાર્ગથી ૧૦૦ યોજન અને સ્થલમાર્ગે ૬૦ યોજનથી આવેલ સર્વ વસ્તુઓ પ્રાસુક થઈ જાય છે, પરંતુ જે આચીર્જ હોય તે ગ્રહણ કરાય છે, પણ બીજી નહી, તેમજ મીઠું અગ્નિએ પકાવેલુ હોય, તે જ આચીર્જ છે. તેમજ અમદાવાદથી ઉગ્રસેનનગર વગેરેમાં ગયેલી વસ્તુઓ પ્રાસુક થઈ શકે છે. પરંતુ અનાચીર્જ છે.

993. પડિમાઘર શ્રાવકે આણેલો આહાર સાધુઓ ગ્રહણ કરી શકે કે નહિ ?

993. પડિમાધર શ્રાવક પોતાને માટે લાવેલો આહાર જો સાધુઓને વહોરાવે તો લેવો કલ્પે છે.

996. "રાત્રિમાં તમામ અન્ત-પાણીમાં તદ્દરૂપ સૂક્ષ્મ જીવો ઉપજે છે અને સવારે નાશ પામે છે." આ વાત સત્ય છે કે અસત્ય છે ?

996. "સમગ્ર અન્નપાણીમાં રાત્રિએ સૂક્ષ્મજીવો ઉપજે છે અને સવારે નાશ પામી જાય" આ વાત શાસ્ત્રમાં કોઈ પણ ઠેકાણે લખેલી જાણવામાં નથી.

1004. બીઆસણું કરનારને ઉલ્ટી થઈ હોય, તો બીજી વખત જમવું કલ્પે કે નહિ ?

1004. બેસણું કરવા બેસવાના જ આસને ઉલ્ટી થઈ હોય અને મુખશુદ્ધિ કરી હોય, તો બીજી વખત જમવું કલ્પે છે, અન્યથા કલ્પતું નથી.

1014. શ્રાવકો દાતણ કરીને દેવપૂજા કરે કે એમને એમ કરે ?

1014. शुचिः पुष्पामिषस्तोत्रैः આ યોગશાસ્ત્ર વગેરેના વચનથી મુખ્ય વૃત્તિએ દાતણ કરીને દેવપૂજા કરે, પણ પોસહ, ઉપવાસ વગેરે તપ કરવાની ઈચ્છાવાળા તો દાતણ કર્યા સિવાય પણ દેવપૂજા કરે, કેમ કે પચ્ચક્ષ્પાણનું બહુ ફલ છે, એમ જણાય છે.

છેલ્લે છેલ્લે યાદ આવ્યું તે

- 1. સચિત્તત્યાગીને કાચું મીઠું પણ સચિત્ત હોવાથી ન વપરાય. આયંબિલમાં જે બલવન વપરાય છે, તેને અચિત્ત કરવાની પદ્ધતિ રાજા કુમારપાળથી માંડીને પાટણ જેવા શહેરોમાં આજ લગી સલામત રહી છે. નવા માટલામાં કાચું મીઠું ભરીને તેની ઉપર માટીની ઢાંકણી મૂકવામાં આવતી. કાચી ચીકણી માટીથી તે ઢાંકણીને પેક કરી દેવામાં આવતી. પછી જ્યારે કુંભાર ઈટનો નિભાડો પકાવે ત્યારે નિભાડાની વચમાં માટલું ગોઠવી દેવામાં આવતું. નિભાડાની આગમાં જ્યારે ઈટો પાકી જતી ત્યારે સાથે સાથે મીઠું પણ પાકી જતું. આ રીતે અચિત્ત થયેલું મીઠું બે ચાર વર્ષ કે તેથી વધારે સમય સુધી અચિત્ત રહે છે. તાવડી પર શેકેલું કે, ચૂલે પાણીમાં ઓગાળી ચાસણી કરીને પકાવેલું મીઠું વર્ષાઋતુમાં સાત, શિયાળામાં પંદર, ઉનાળામાં ત્રીસ દિવસમાં જ પાછું સચિત્ત થઈ જાય છે.
- 2. શેરડીનો રસ કાઢ્યા પછી બે ઘડીએ અચિત્ત થાય છે. અચિત્ત થયા પછી બે પ્રહર બાદ અભક્ષ્ય થાય છે. એટલે વર્ષીતપના પારણાદિમાં જ્યારે આ રસ વપરાય છે, ત્યારે આગળ પાછળના બેય સમયોની મર્યાદા ધ્યાન ઉપર લેવી જોઈએ.
- 3. તરતનો દળેલો લોટ સચિત-અચિત મિશ્ર ગણાય છે. વધુમાં વધુ પાંચ દિવસ સુધી તે મિશ્ર રહે છે. દળાયા બાદ ગમે ત્યારે ચાળી લીધા પછી બે ઘડીએ અચિત થાય છે.
- 4. શ્રાવકે જયણા માટે પાણી, દૂધ, ધી, તેલ હંમેશાં ગાળીને અને આટો ચાળીને જ વાપરવો જોઈએ.
- 5. માખણ માટે યોગશાસ્ત્ર અને જૈનતત્ત્વાદર્શે અંતર્મુહૂર્તથી (પાંચમી વિભક્તિ લગાડીને) એટલે બે ઘડી પછી અંભક્ષ્ય ગણાવેલ છે. જ્યારે અન્ય સ્થળે છાશમાંથી છૂટું પાડતાંની સાથે જ અભક્ષ્ય ગણાવેલ છે. હાલ તો તરત જ અભક્ષ્ય ગણવાનો વ્યવહાર પ્રવર્તમાન છે.

- 6. ઘરના રસોડે તેમજ લગ્નના માંડવે, સંઘજમણ સમયે જયણાનો પુરો ખ્યાલ રાખવો જોઈએ. આજે બધું જ કામ કેટરસને અપાય છે. એટલે પાર વિનાની હિંસાઓ થાય છે. પાણી ગાળ્યા વિના વપરાય છે. શાકભાજી માણસો સમારે છે. એમાં કેટલાય કીડાઓનો સંહાર થાય છે. લીલા શાકભાજીમાં કીડા ન હોય એવું બનવું મુશ્કેલ છે. નોકરો કયારેય દયા પાળતા નથી. ભીંડા અને કીડા બધું સમારીને વઘારી નાખે છે. જાહેર જમણવારોની રસોઈ જ્યારે વહેલી પરોઢે રંધાતી હોય ત્યારે તમે જોવા જાઓ તો જમી ન શકો એટલી ગંદકીથી ભરપૂર હોય છે. કેટરસવાળા રસ્તે રખડતા, નાહ્યા-ધોયા વિનાના, ભિખારી જેવા દેખાતા, ૨ખડ છોકરાઓને કપડાં પહેરાવીને રસોડામાં કામે લગાડી દે છે. તે રખડુઓ બીડીઓ ફૂંકતા ફૂંકતા, વાતો કરતા કરતા. થુંક ઉડાડતાં ઉડાડતાં કામ કરે છે. વચ્ચે એકી, બેકી પણ જઈ આવે છે. આવ્યા બાદ ગંદા પગે જ પરીનો લોટ ગુંદવા મંડી પડે છે.
- આજે લગ્નાદિ પ્રસંગોમાં હવે સિદ્ધચક્રપૃજન આદિ ધાર્મિક અનુષ્ઠાનો ગોઠવાઈ રહ્યાં છે. આવા પૂજનોની પાછળ સ્વજનોનો જમણવાર (સ્વામિ વાત્સલ્ય નહિ) રાખવામાં આવે છે. સગાંઓને જમાડવા માટે ધર્મસ્થાનોની જગ્યાઓ છડેચોક વપરાય છે. ટસ્ટીઓ બસો, પાંચસોના ભાડાની લાલચમાં ધર્મસ્થાનો વાપરવા આપી દે છે અને લોકો સસ્તા ભાડામાં સગાંઓને જમાડવાનો વ્યવહાર પતાવી દે છે. ધર્મસ્થાન મેળવવા ન છૂટકે સિદ્ધચક્રપૂજન કે પૂજા વગેરે રાખવું પડે છે. એટલે જગ્યા મેળવવા માટે પુજનો ગોઠવાય છે. આવા પુજનોમાં ઘરવાળા અને ગવૈયાઓ સિવાય કોઈ હોતું નથી. જ્યારે જમવાનો સમય થાય ત્યારે એકીધડાકે બધાં સગાવહાલાંઓ તીડનાં ટોળાની જેમ ઉમટી પડે છે. કેમ કે તેમને પુજનથી નહિ માત્ર પેટપુજનથી મતલબ હોય છે. આવી પ્રવૃત્તિ પરમાત્માની ઘોર આશાતના કરવા

બરોબર છે. સંઘોએ ધર્મસ્થાનની જગ્યાઓ જ્યારે સકલશ્રી સંઘને જમવાનું નોંતરૂ હોય યા પોસાતી કે, તપસ્વીઓના પારણા જેવા પ્રસંગ હોય ત્યારે જ આપવી જોઈએ. સગાઓના જમણ માટે ધર્મસ્થાન અપાય પણ નહિ અને ભવભીરૂ શ્રાવકોથી લેવાય પણ નહિ.

8. જમાનાએ એવી કરવટ બદલી છે કે, ગૃહસ્થોના ઘરમાંથી તો અભક્ષ્ય દૂર ન થયું પણ ધર્મસ્થાનોમાં પણ આજે બરફની પાટો, થમ્સ-અપ, પેપ્સીકોલાની બાટલીઓ, આઈસક્રીમના ચલાણા, દ્વિદળ અને રાત્રિભોજન જેવા ઘોરાતિઘોર પાપો ઘુસી ગયા છે. ધર્મસ્થાનના માલિક થઈને બેઠેલા, ગુરુઓને પણ નહિ ગાંઠનારા, ધર્મવિહોણા, ધર્મદ્રોહી અને માત્ર ભાડાના પૈસાની લાલચમાં પડેલા કહેવાતા ટ્રસ્ટી બંધુઓની પરભવમાં કઈ ગતિ થશે એતો જ્ઞાની ભગવંતો જાણે. 9. મેં ધર્મસ્થાનોમાં શ્રાવકો દ્વારા બરફ, પેપ્સી, દ્વિદળ, આઈસકીમ, બટેટાનો વપરાશ થતો જોયો છે. સ્ટાકના માણસો દ્વારા ધર્મસ્થાનોમાં માછલાં રંધાયા ત્યાં સુધીની પરિસ્થિતિઓ નજરે જોઈ છે. આજે ટસ્ટીઓને માત્ર સત્તા ભોગવવામાં, ફોટા પડાવવામાં, અહંકાર પોષવામાં અને વટ પાડવામાં રસ છે. વહીવટીતંત્ર બધું જ માણસો અને મેનેજરો દ્વારા ચલાવાય છે. તેમને જરાપણ દયાભાવ હોતો નથી. પૂર્વના શ્રાવકો તો ચૂલો સળગે ત્યાંથી માંડીને છેક જગ્યાઓની સફાઈ થાય ત્યાં સુધી જાતે ઉભા રહેતા અને જાત દેખરેખ નીચે બધું કામ જયણાપૂર્વક કરાવતા હતા. આજે તો કોઈ દેખનાર હોતું નથી. એટલે વધેલો દઘપાક કે દાળ માણસો ગટરમાં વહાવી દેતા

10. પર્વાધિરાજ પર્યુષણ દરમ્યાન ભા.સુ. એકમના દિવસે બપોરે સ્વખ્નદર્શનનો કાર્યક્રમ ગોઠવાય છે. આ કાર્યક્રમનો સમય બે વાગ્યાનો અપાય છે, પણ લોકો ચાર વાગ્યા પૂર્વે આવતા નથી. એટલે ઉછામણીઓમાં સમય એછો પડે છે. છેક સાંજના દ

હોય છે. અનુકંપાનો લાભ પણ મેળવી શકાતો નથી.

દ્ધિદળ, અભક્ષ્યનો વિવેક પણ રહેતો નથી.

વાગે ત્યાં સુધી બોલીઓ ચાલે છે. લોકો ઘરે પહોંચે તે પહેલાં તો દિવસ આથમી જાય છે. પર્યુષણા જેવા પવિત્ર દિવસોમાં પણ લોકો રાત્રિભોજન કરે છે. પ્રતિક્રમણ પણ આઠ વાગ્યા પહેલાં શરૂ થઈ શકતું નથી. માટે સ્વપ્નદર્શનનો સમય બપોરનો બદલીને સવારનો કરી દેવો જોઈએ. તે દિવસે સવારે કલ્પસૂત્રનું ત્રીજું-ચોથું વ્યાખ્યાન વાંચવાનું હોય છે. તેમાંથી ત્રીજું પ્રવયન આગલે દિવસે બીજા પ્રવચનની સાથે વાંચી લેવાય અને પોણા કલાકનું ચોથું પ્રવચન સવારે ૮-૩૦ થી ૯-૩૦માં પૂર્ણ કરીને ૯-૩૦ થી ઉછામણીનો પ્રારંભ થાય તો ૧૨-૩૦ સુધીમાં બધી ઉછામણીઓ પર્જુ થઈ જાય અને લોકો સમયસર ઘરે પહોંચી શકે. કેટલાક સંઘોમાં આ રીતે ઉછામણીના સમયો ફેરવાયા છે અને ઘણો સારો રીસ્પોન્સ મળ્યો છે. અન્ય સંઘોએ પણ કાં સમય બદલવો અને કાં ઉછામણીઓ સમયસર આટોપી લેવી જોઈએ.

11. લીલી દ્રાક્ષ (સીડલેશ) અચિત્ત છે એમ સમજીને કેટલાક લોકો તેને આખ્ખેઆખ્ખી વાપરે છે. નાસિક પીપળગાંવ જેવા સ્થળોમાં જ્યાં પુષ્કુળ દ્રાક્ષ પાકે છે તેવા સ્થળોમાં ખેડતો પાસેથી જાણવા મળે છે કે તેમાં સુક્ષ્મ તંતુ જેવું બીજ હોય છે. એટલે એને સીડલેશ માની શકાય નહિ. આવી દ્રાક્ષ સચિત્ત ત્યાગીને ખપે નહિ. તેને અચિત્ત કરવા માટે ઉપયોગવંત શ્રાવકો પાણીમાં બાફી નાખે છે અથવા બે ટ્રકડા કરીને સમારી નાપે છે. તાજા સમાચાર છે કે દ્રાક્ષ એટલું નાજુક ફળ છે કે તેને સાચવવા માટે ઢગલાબંધ દવાઓ છાંટવી પડે છે. તેની વેલના મુળમાં યોઈઝનના ઈજેકશન આપવામાં આવે છે. આ દવાઓના કારણે માણસને કેન્સરની બીમારી થાય છે. કયારેક બિલકુલ શુદ્ધ સાત્ત્વિક શાકાહારીઓને કેન્સર થાય છે ત્યારે તમાકના બદલે આવી દ્રાક્ષ પણ કારણભૂત બનતી હોય છે.

12. જામફળના બીજ એકદમ કડક હોવાથી ચૂલે ચડવા છતાં તરત અચિત્ત થતા નથી. માટે કેટલાક લોકો શાક સમારતાં બીજ જુદા કાઢી નાખે છે. 13. મોસંબી, સંતરા, પાકી કેરી, પપૈયું, શક્કરટેટી આદિ એકદમ પાકાં ફળો સમાર્યા બાદ બે-ઘડીએ અચિત્ત ગણાય છે. એકદમ પાકું કેળું લૂમથી છૂટું પડતાં તરત જ અચિત્ત ગણાય છે. પાકાં ફળોના રસો પણ બે ઘડી (૪૮ મિનિટ) બાદ અચિત્ત થાય છે. 14. આજકાલ કાકડી, ટીંડોળા આદિ શાકોને વધાર કરીને તરત જ ચૂલેથી નીચે ઉતારી દેવાય છે. તેથી લગભગ તે કાચાં અને સચિત્ત રહી જતાં હોય છે.

બરાબર ચડ્યાં વગરનાં આવાં કાચાં શાક સચિત્ત-ત્યાગીને કલ્પે નહિ.

15. આયુર્વેદના નિયમ પ્રમાણે હોજરીના ચાર ભાગ પાડવા જોઈએ. એક ભાગમાં હવાની જગ્યા રાખવી, બીજા ભાગમાં પાણીની જગ્યા રાખવી, બાકીના બે ભાગમાં ભોજનની જગ્યા રાખવી. ચારે ભાગ ક્યારેય માત્ર ભોજનથી ભરી દેવા નહિ.

※

હોમ ટુ હૉટલ ! હૉટલ ટુ હૉસ્પિટલ

આજે સ્વાદ માટે જાતજાતના અખતરાઓ થાય છે. સ્વાદિષ્ટ વાનગીઓ બનાવવાની રીત શીખવવા માટે મેગેઝીનો છપાય છે : ફૂકીંગ કલાસીઝ ચાલે છે. નવરી બેઠેલી બહેનો એ કલાસ એટેન્ડ કરે છે. જુદા જુદા અખતરાઓ કરીને રસનાને ખુશ કરે છે. આજની હૉટલો, રેસ્ટોરન્ટો અને ફાસ્ટ ફૂડ સેન્ટરોએ માણસની રસનેન્દ્રિયને બહેકાવી મૂકી છે. અનેક પ્રકારની અવનવી અભક્ષ્ય-આરોગ્યનાશક વાનગી આજે બનવા લાગી છે અને માણસ બે હાથે આરોગવા માંડયો છે. હૉસ્પિટલો દરદીઓથી ઉભરાવા માંડી છે.

આજે દેશનેતાઓના વરદ હસ્તે હૉસ્પિટલોના શિલારોપણ અને દ્વારોદ્ધાટનના પ્રસંગો થયા કરે છે, ત્યારે આટઆટલી હૉસ્પિટલોનું કારણ હૉટલો છે. ડૉકટરોનું કહેવું છે કે, 'અમારા ધંધાનો આધાર હૉટલોવાળા પર છે' એમનો ધંધો ધમધોકાર ચાલે એટલે અમારી હૉસ્પિટલ ધમધોકાર ચાલતી રહેવાની.

હોમ ટુ હૉટલ, હૉટલ ટુ હૉસ્પિટલ

સ્વાદલપટ બનેલા માણસોને ક્યાં ભાન છે કે, આ બધા સ્વાદ સોંસરા નીકળી જવાના છે ! કઢેલાં દૂધ, વસાણા, મલાઈ, લસ્સી, રબડી અને ઉધીયા ખાવાના કોઠા હવે આજે ક્યાં રહ્યા છે ? હોજરી ગુમાવી બેઠેલા માણસે સ્વાદલપટતાને સલામત રાખી છે અને તેથી છાશવારે ને છાશવારે મલાઈકોક્તા, પનીર પકોડા, પાણીપુરી, છોલેપુરી, છોલેભથુરે, હૉટ ડોગ, પીઝા, ઉત્તપ્પા, સેન્ડવીચ, ચીઝ, આદિના ચટાકા ઉડાવતો રહે છે.

જઠરાગ્નિ એટલે શું ?

આજે માણસ અનાજ વિગેરે બીજી વસ્તુના મિશ્રણ વગર ભાગ્યે જ ખાય છે. અસલના કાળમાં ભગવાન શ્રી ઋષભદેવના સમયમાં માણસો સીધેસીધું અન્ન આરોગતા હતા. સમય જતાં તે અન્નનું ડાયજેશન થવામાં તકલીફો પડવા લાગી. ત્યારે અગ્નિ ઉપર પકાવીને પછી ખાવાનો પ્રયોગ થયો અને લોકો અન્ન સેકીને અથવા બાફીને ખાવા લાગ્યા. ત્યાર બાદ મીઠું, મરચું આદિ મસાલાઓ નાંખીને ખાવા લાગ્યા અને હવે તો ભૂખ-ભોજન-અન્ન બધું જ ગૌણ બની ગયું છે. માત્ર મસાલા જ પ્રધાન બની ગયા છે. આજનો સમાજ જેટલા મસાલા ખાય છે તેટલા ભૂતકાળમાં કયારેય કોઈએ ખાધા નથી. એને કારણે કીડની અને હોજરીના રોગ થાય છે. શરીરમાં અગ્નિની અનેક બક્કીઓ છે, સાતધાતુઓની સાત ભક્કીઓ છે. આ બધી ભક્કીઓને સતત પ્રજ્જવિલત રાખવાનું કામ જઠરાગ્નિ કરે છે. આજે માણસે ફ્રીજના ઠંડા પાણી, પીણાં, આઈસ્ક્રીમ અને એરકન્ડિશનોથી જઠરાગ્નિને બુઝવી નાખ્યો છે. જેનો જઠરાગ્નિ મંદ પડી જાય તેના શરીરની બાકીની ભક્કીઓ ઓટોમેટિક બંધ પડી જાય છે. જ્યારે ફેકટરીમાં વિજળીનો પુરવઠો કપાઈ જાય ત્યારે જેવી હાલત થાય તેવી હાલત જઠરાગ્નિ વિના શરીરની થાય છે.

રિસર્ચ ઑફ ડાઈનીંગ ટેબલ

વાંચકોના ઉદ્ગારો

ગુજરાત સમાચાર લખે છે કે......

અહાર વિહાર વિષે વિચારતા કરી મૂકે તેવું જૈનમુનિ પંન્યાસ શ્રીહેમરત્નવિજયજી કૃત પુસ્તક રિસર્ચ ઑફ ડાઇનીંગ ટેબલ.

થોડાંક વર્ષો પૂર્વે મેડિકલ સાયન્સ એવી માન્યતા ઘરાવતું હતું કે રોગો માટે બહુધા પ્રદૂષણ, પર્યાવરણ અને વાઈરસ જવાબદાર છે. હવે એથી આગળ વધીને આહારવિહારની ભૂલોને પણ રોગ પાછળનું એક મહત્ત્વનું પરિબળ માનવામાં આવી રહ્યું છે. જે વાત મેડિકલ સાયન્સ આજે કરી રહ્યું છે, તે જ વાત હજારો વર્ષ પૂર્વે આપણાં શાસ્ત્રોમાં કહી છે. આયુર્વેદને તો હવે પશ્ચિમના લોકો પણ માનથી જુએ છે. તે ઉપરાંત પુરાણો, જૈન ધર્મશ્રંથો વગેરેમાં શું ખાવું અને શું ન ખાવું તેની ખૂબજ વિસ્તૃત ચર્ચા કરવામાં આવી છે.

જૈનમુનિ પંન્યાસ શ્રીહેમરત્નવિજયજીએ જૈન ઘર્મગ્રંથો ઉપરાંત પ્રભાસપરાણ, નીતિશાસ્ત્ર, યોગશાસ્ત્ર આદિ ૧૪ જેટલાં ગ્રંથોનો આધાર લઈને 'રિસર્ચ ઑક ડાઈનીંગ ટેબલ' નામનું પુસ્તક લખ્યું છે, જેમાં આહારવિહારના નિયમોની, તેના ભંગની, અયોગ્ય આહારવિહારથી શરીરને થતા રોગોની વિસ્તારપૂર્વક ચર્ચા કરવામાં આવી છે. આ પસ્તકની એક નોંધપાત્ર વાત એ છે કે તેમાં જૈનદર્શનની દેષ્ટિએ આહારશદ્ધિના નિયમો દર્શાવ્યા હોવા છતાં મોટા ભાગના વિષયોમાં આધુનિક વિજ્ઞાનનો અભિગમ અને આધાર લેવામાં આવ્યો છે. જરૂર પડે કેટલાંક કથા પ્રસંગો અને સત્ય ઘટનાઓનો પણ આશરો લેવામાં આવ્યો છે. પુસ્તકના શરૂઆતના ચાર પ્રકરણો આહારશુદ્ધિની ભૂમિકારૂપે છે. ત્યાર પછી ૨૨ જેટલા અભક્ષ્ય પદાર્થો અંગેની માહિતી સચિત્ર, રંગીન તસ્વીરો સાથે આપવામાં આવી છે. ઉત્તરાર્ધમાં મેગેઝીનો. વર્તમાનપત્રો વગેરેમાં પ્રકાશિત થયેલા, પ્રસ્તુત વિષયને અનુમોદન આપતાં, જુદાં જુદાં લેખકોના લેખોનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. અંતે, આજથી ચારસો વર્ષ પૂર્વે પછાયેલા આહારસંબંધિત કેટલાક પ્રશ્નો અને તેના ઉત્તરો

સેનપ્રશ્નગ્રંથમાંથી લઈને રજૂ કરવામાં આવ્યા છે.

પ્રસ્તુત પુસ્તકમાં શ્રીહેમરત્વિજયજીએ આજના જમાનામાં વધી રહેલ ફાસ્ટફૂડ, ટીનફૂડ, પ્રોસેસ્ડફૂડ, કૃત્રિમ બનાવટો વગેરેના ઉપયોગ સામે લાલબત્તી ઘરી છે. આડેઘડ વપરાતી એલોપથી દવાઓની ભયજનક બાજુઓ પણ રજૂ કરી છે અને ઉપવાસનું મહત્ત્વ સમજાવ્યું છે. માંસ, મદીરા, મીઠું, ખાંડ વગેરેના ઉપયોગથી શરીરને થતા નુકશાનો વિષે પણ તેમણે ઉદાહરણ સાથે સમજૂતી આપી છે. આજકાલ શાકાહાર ઉપર ડૉકટરો અને આરોગ્યશાસ્ત્રીઓ વિશેષ ભાર મૂકી રહ્યા છે, પરંતુ પ્રસ્તુત પુસ્તકમાં શાકના ઉપયોગને પણ હાનિકારક ગણવામાં આવ્યો છે. કેટલાક લોકોને કદાચ આ મુદ્દો વિવાદાસ્પદ લાગવા સંભવ છે.

પુસ્તકની ભાષા સરળ અને રસાળ છે. આજની યુવા-પેઢી પુસ્તક વાંચવા પ્રેરાય અને તેને તે બોધગમ્ય બને એ આશયથી કદાચ અંગ્રેજી શબ્દોનો વધારે પ્રયોગ કરવામાં આવ્યો છે. આજની પેઢીમાં હૉટલ, રેસ્ટોરન્ટ અને લારી-ગલ્લાં પર મળતી વાનગીઓ આરોગવાનું વલણ વધતું જાય છે. આની સામે તેમણે બહારના પદાર્થી કેવા ભેળસેળવાળા અને બિનઆરોગ્યપ્રદ હોંય છે તે દાખલાઓ સાથે સમજાવીને યુવાનોને બહારની, હૉટલી વાનગીઓ ન ખાવા અનુરોધ કર્યો છે. તેમણે મધ,માખલ,મેંદો વગેરેથી પણ દૂર રહેવા સૂચવ્યું છે, જે કદાચ આજના જમાનામાં પાળવું લોકોને મુશ્કેલ લાગે.

પુસ્તકની છપાઈ, ટાઈપ વગેરે ખૂબ આકર્ષક છે. રંગીન તસ્વીરો, ચાર્ટ, ટેબલ વગેરેથી તે નયનરમ્ય બન્યું છે, સાથે સાથે સામાન્ય માણસો, કિશોરો, ઓછું ભણેલા લોકોને સમજવામાં તેનાથી આસાની રહે તેમ છે. ટૂંકમાં પંન્યાસ શ્રી હેમરત્નવિજયજીનું આ માહિતીપ્રદ પુસ્તક આપણને આહારવિહાર વિષે વિચારતા કરી મૂકે તેવું છે.

⁴ 'રીસર્ચ ઑફ ડાઈનીંગ ટેબલ'ના પુસ્તક પરિચયે આ પત્ર લખવાનું પ્રયોજન ઉભું કર્યું. ગુજરાત સમાચારે આપના એ પુસ્તકને ન્યાય આપવા સારો પ્રયત્ન કર્યો છે. સંવત્સરીના શુભ દિવસે હજારો જૈનોને સમયસર આ માર્ગદર્શન અનાયાસે મળી ગયું. નવા છેતરામણા રૂપરંગ સાથે ઘરમાં ઘૂસી ગએલા અભક્ષ્યને દૂર કરવામાં જૈનોને સફળતા મળશે. - જયેશમાંડણકા અક્ષરઘામ, ગાંધીનગર. મારા આત્મીય હેમ! નિત હોજો તુજ ક્ષેમ, કરજો સહુને પ્રેમ, વરજો ગુરુવર રહેમ.

આજે 'રીસર્ચ' પુસ્તક મળ્યું. આ પૂર્વે 'યૌવન માંડે' મળ્યું. વર્તમાન જગતને યુવા ભગતને માટે એક અણમોલ નજરાષ્ટું... આવશ્યક સામગ્રી પીરસીને બન્યો છે તું મહોપકારક.... ધન્ય છે તારી બુદ્ધિ-પ્રતિભાને... ધન્ય છે તારી લેખનકળાને.... ધન્ય છે તારી વાક્છટાને... ને ધન્ય છે તારી અવનવી મહેનતને...

ખરે જ સંઘ… સમાજને અવળે રસ્તેથી પાછા વાળનારી, સવળે દોરનારી આ 'આહાર ગાઈડ' ની જેટલી પ્રશંસા કરીએ એટલી ઓછી છે. નવા જમાનામાં નવા ભેજાને પણ ભજનરૂપ બનનારી આ પુસ્તિકા ચોક્કસ સૌને ભોજનની વાસ્તવિકતા જણાવવા દ્વારા ભજન તરફ લઈ જશે.

શું વખાણ કરું તારા, રહેશો ના કદી ન્યારા, આ રીતે સર્જતા રહેજો ક્યાંરા, ને બનશો સદાય સૌના પ્યારા. - પં. જગવલ્લભવિજય

'રીસર્ચ ઑફ ડાઈનીંગ ટેબલ' પુસ્તક મળ્યું, જોતાં જ મન ભરાઈ જાય, વાંચતા તો દિલ તરબતર થઈ જાય તેવું આપનું પુષ્પ સમગ્ર શ્રી સંઘમાં ખૂબ સુંદર સુવાસ ચોક્કસથી ફેલાવશે. એમાં શંકાને કોઈ સ્થાન નથી. જોતાં જ ઉદ્ગાર નીકળી ગયેલ કે

"વાહ કયા ચીજ હૈ. વાહ કયા સીન હૈ"

ચાલો જિનાલયે જઈએ દ્વારા જેમ આપશ્રી આશાતનાને દૂર કરવામાં, વિધિનું સ્થાપન કરવામાં નિમિત્ત બન્યા છો તેમ આ પુસ્તક દ્વારા જૈનસંઘમાંથી અભક્ષ્ય અનંતકાયને દૂર કરવામાં ચોક્કસથી નિમિત્ત બનશો. આપ કૃપાળુનો પુરુષાર્થ દાદ માગી લે તેવો છે, હું તો સતત અનુમોદના કર્વું છું. શ્રાવકોએ ચાર દિ' શાકભાજી ખાવાનું બંધ રાખીને પણ 'રીસર્ચ ઑફ ડાઈનીંગ ટેબલ' પુસ્તક વસાવી લેવા જેવું છે.

- હંસબોધિવિજય

- 'ડાઇનીંગ ટેબલ' પુસ્તક મળ્યું. ખૂબ અદ્ભૂત મહેનત દ્વારા તૈયાર થયેલું પુસ્તક અનેકાનેક ભવ્યોને ભોજનવિવેક શીખવે એ જ પ્રાર્થના સહ ભાવાંજિલ.... - ગુજ્ઞસુંદરવિજય
- તમે પ્રેમથી પાઠવેલ પુસ્તક 'રીસર્ચ ઑફ ડાઈનીંગ ટેબલ' મળી ગયું છે. ઘન્યવાદ! ખૂબ જ ઉપયોગી છે. આપ પૂજપશ્રીનું માઈન્ડ ખરેખર! કોમ્પ્યુટર કરતાં પણ વિશેષ પાવરફૂલ છે. પુસ્તક જોતાં જ ગમી જાય અને વાંચતાં જ હૃદય નમી જાય એવું દાખલા-દલીલોથી ભર્યું ભર્યું છે. - પં. ઈન્દ્રવિજય
- ડેઇનીંગ ટેબલ' પુસ્તક મળ્યું. ખરેખર કમાલ કરી છે...
 ઢોરની જેમ જીવન જીવતા માણસને ફર્સ્ટકલાસ ફોટો દ્વારા મનોમંથન
 કરતો મૂકી દીધો છે.

❖ 'રીસર્ચ ઑફ ડાઈનીંગ ટેબલ' પુસ્તક મળેલ છે. પુસ્તકનું આકર્ષણ અતિ સુંદર મનમોહક છે અને અંદરનું લખાણ તો ખાવાની પાછળ ગાંડા બનેલા, આત્મા અને શરીરનાઆરોગ્યનું ભાન ભૂલેલા તમામ માનવો માટે રેડ એલર્ટનું કામ કરે છે.

અત્યંત સુંદર આધુનિક શૈલીથી ભક્ષ્યાભક્ષ્ય, પેયાપેયનું માર્ગદર્શન આપતું આ પુસ્તક વર્તમાનમાં સર્ચલાઈટની ગરજસારે છે. જૈન-અજૈન દરેકને માટે આ પુસ્તક આદરણીય છે. આપનો પુસ્તક-સર્જનનો શ્રમ અતિ પ્રશંસનીય છે. આપ પૂજ્ય તરફથી સુંદર પુસ્તક પ્રસાદી વારંવાર પ્રાપ્ત થતી રહે એજ. - જિનેશરત્નિવિ.

♣ તમારા તરફથી ગઈકાલે 'ડાઈનીંગ ટેબલ' મળ્યું. તેનું બાહ્યરૂપ તો મોહક છે જ, પરંતુ શ્રાવકજીવનની અનિવાર્યતા સ્વરૂપ ભક્ષ્યાભક્ષ્યાદિની વિચારણા કરતું તેનું અભ્યન્તરરૂપ તેથી પણ વધુ મોહક બની રહેશે, તે નિર્વિવાદ છે. આવા સાહિત્યનો વધુમાં વધુ પ્રચાર થાય તે આજના કાળની તાતી જરૂરિયાત છે જ…

- આ. વિ. રામસૂરિ

- ⁴ 'ડાઈનીંગ ટેબલ' પુસ્તક મળ્યું. રોજબરોજના જીવનને ઉપયોગી પુસ્તિકા અદ્યતન ઢંગમાં, અદ્યતન ક્લેવરમાં ખરેખર, આપની કલ્પનાશક્તિને દાદ દેવી ઘટે.... - સંયમબોધિ વિ.
- સિવનયવંદના! રીસર્ચઑફ... પુસ્તક મળ્યું આજ સુધીના
 આહારશુદ્ધિના તમામ પુસ્તકોને ઓવર ટેક કરી જાય તેવું પુસ્તક છે.
 મૃ. મહાબોધિ વિજય
- ♣ તમારા તરફથી મને યાદ કરીને આટલું સુંદર નજરાલું મોક્લવા બદલ ખૂબ ખૂબ આભાર. 'રીસર્ચ ઑફ ડાઈનીંગ ટેબલ' એક અપટુડેટ બુકલેટ બહાર પાડી ભક્ષ્યાભક્ષ્ય માટેની એક દીવાદાંડી સમાજ સામે બતાવી. સાથોસાથ એ બુક દ્વારા અનેકને પરમાત્માની આજ્ઞા મુજબ આહારાદિ સામગ્રીનો સચોટ ખ્યાલ આવશે. અનેકના જીવનને ઉત્થાનના માર્ગે વાળવા આ દીવાદાંડીનું કામ કરશે, એમાં શંકાને સ્થાન નથી. તમોએ જે મહેનત કરી છે એસો ટકા સાર્થક થશે. એ જ

- કલ્પરત્નવિજય

- રીસર્ચ ઑફ ડાઇનીંગ ટેબલ પુસ્તક મળ્યું. ખૂબ ગમ્યું. આ એક જ પુસ્તકનું વ્યવસ્થિત વાંચન અને અભ્યાસ જે વ્યક્તિ કરે અને તે મુજબ જીવે તો મને લાગે છે તેને તન-મનના કોઇ પ્રોબ્લેમ રહે નહિ - અક્ષય બોધિ વિ.
- 'ડાઈનીંગ ટેબલ' નામનું સરસ-સુંદર પુસ્તક મળ્યું, પુસ્તક ખૂબજ ઉપયોગી અને ભક્ષ્ય-અભક્ષ્યની સમજણ આપે છે. ખૂબ જ અભિનંદન. - નંદિઘોષ વિ.
- 'રીસર્ચ ઑફ'... પુસ્તક મળ્યું. પહેલી જ નજરે ગમી જાય એવું પુસ્તક છે. તમારી કાળજી અને જહેમતનાં પાને પાને જ નહિ

લીટીએ લીટીએ દર્શન થાય છે. અભ્યનંદન . -મુનિચંદ્ર વિ.

 'ડાઈનીંગ ટેબલ' આપણા માટે શિબિર ટેબલ મળ્યું.
 આનંદ... આભાર. સચિત્ર પુસ્તકોના પ્રીન્ટીંગમાં આપની આગવી સૂઝ છે ને તેથી પુસ્તક અત્યંત આકર્ષક બને છે. ગુમ્યું. – ભાગ્યેશ વિ.

♣ આપકે દ્વારા લિખિત 'રિસર્ચ ઑફ ઘઈનીંગ ટેબલ' નામક પુસ્તક પ્રાપ્ત હુઈ ઈસ પુસ્તક કે પીછે આપકે દ્વારા કડા પરિશ્રમ કીયા ગયા મહસુસ હોતા હૈ ! અતઃ આપ ધન્યવાદકે પાત્ર હૈ ! અપ અપની આગવી શૈલી દ્વારા લોકોપકાર કર રહે હૈ, ઈસી પ્રકાર આગે ભી કરતે રહે, ઐસી શાસન દેવસે પ્રાર્થના કરતે હૈ ! - નવરત્નસાગરસૂરિ

 આપની કમનીય કલમે કંડારેલ 'ડાઈનીંગ ટેબલ' પુસ્તક મળ્યું. યાદ કરીને મોકલવા બદલ આભાર. પુસ્તક મુંદર તૈયાર થયું છે. ઉપયોગી થશે. - હર્મબોથિ વિ.

'ડાઈનીંગ ટેબલ' ચોપડી મળી. સહર્ષ સ્વીકાર કરેલો
 છે. અધ:પતન ન થાય તેની લાલબત્તી જેવી છે. – અશોકચંદ્રસૃરિ

આપના તરફથી મોકલાવેલ આંખે ઉડીને વળગે તેવું,
 બેનમુન, અતિ ઉપયોગી, બાહ્ય અને અભ્યંતર એમ બંને રીતે સુંદર પુસ્તકની
 ભેટ મળી છે. સાભાર સ્વીકારી છે. પ્રકાશનની તથા પુસ્તકના લખાલની
 ભૂરિ ભૂરિ અનુમોદના.

આપકે દ્વારા પ્રેષિત પુસ્તક પ્રાપ્ત હુઈ । પ્રસન્નતા ।
 જ્ઞાનભક્તિકે લિયે વધાઈ । જ્યાંતસેનસ્રિ

પોષ્ટથી 'ડાઈનીંગ ટેબલ' પુસ્તક મળ્યું. ઉપરનું પૃષ્ઠ આકર્ષક છે. જે લેવાનું મન લલચાય. અંદરનું લખાસ પણ વિશેષ આકર્ષક હશે, જે વાંચનથી માલમ પડશે. તમારો પરિશ્રમ સારો છે.

- અશોકરત્નસૂરિ

❖ અતિ અદ્દભુત, અવર્ષનીય, અતિ પ્રશંસનીય 'ડાઈનીંગ ટેબલ' પુસ્તક મળ્યું. વર્લ્ડમાં કોઈ લેખકે આવું પુસ્તક બહાર ન પાડયું તે તમે જગતની સામે આવું સુંદર પુસ્તકનું પ્રકાશન કર્યું. ખૂબ ખૂબ ઘન્યવાદ! આપના માઈન્ડ આગળ તો મોટો વૈજ્ઞાનિક પણ ઝાંખો પડી જાય.

- શિવસંદર વિજય

પ્રાઈનીંગ ટેબલ' પુસ્તક મળ્યું. ઘણું સુંદર સંકલન થયું છે. તથા સચિત્ર હોવાના કારણે આજે નવી પ્રજાને ઘણું સારું સમજવાનું મળશે. પ્રકાશન ઉપયોગી અને પ્રચાર કરવા યોગ્ય છે. - જિનેન્દ્રસૂરિ

પ્રઇનીંગ ટેબલ' પુસ્તક મળ્યું. ખૂબ જ સુંદર આપશ્રીએ પુરુષાર્થ કર્યો છે. ચિંતન મનન કરનાર જીવાત્મામાં કરીથી સંસ્કૃતિ જાગૃત થશે. આહાર મુખ્ય પાયો છે. ઘણી ઝીણવટભરી છણાવટ કરી છે. અત્યારે વર્તમાન પરિસ્થિતિમાં આહાર માટે જ જીવન હતું. હવે જીવન જીવી જાણવા માટે આહારનો ઉપયોગ કરવો અને કેવો કરવો ? કેવી રીતે કરવો ? તે સમજી લોકો આત્મકલ્યાલ કરશે. કામ-સેવા જલાવશો.

– પ્રસન્નકીર્તિસાગર

❖ તમારા તરફથી મોકલાયેલું પુસ્તક મળ્યું. ભશ્યાભશ્યની સુંદર રૂપરેખા તે પુસ્તકમાં આપેલ છે. બીજા બે પુસ્તકની જરૂર છે તો મોકલશો.

- બોધિરત્ન વિ.

⁴ 'રી. ઑ. ડાઈનીંગ ટેબલ' પુસ્તિકા મળી. પુસ્તક ખૂબ
 જ સુંદર અને વિશેષ સાંપ્રત સમયનું અતિ આવશ્યક પ્રકાશન થયું છે.
 જોઈને આનંદ થયો છે. - વિશ્વકલ્યાয় વિ.

❖ આપની ચોપડી ડાઈનીંગ ટેબલવાળી મળી. બહુત બહુત ખુશી થઈ અને પાછી આટલી ઓછી કિંમત ? જોનારને પણ આંખે ગમે તેવી. લખાણ ફોટા ખૂબ સરસ લાગ્યા. ૨-૩ છોકરાઓએ જોઈ કહે કે આ પુસ્તક તો દરેકના ઘરમાં જોવે જેથી ખાવા-પીવામાં ખબર પડે.

🖟 સૂર્યો દયવિજય

\$ ડાઈનીંગ ટેબલ પુસ્તક મળી. સારો પ્રયાસ છે । અનુમોદનીય છે । સાથે સાથે એવી પુસ્તકોની હિન્દીમાં પજ્ઞ જરૂર છે । હિન્દી વાંચકોને પછી બહુ લાભનો કારણ છે । ચલો જિનાલય ચલેસે લોગ બહુત લાભ ઇઠા રહે હै। પ્રેક્ટીસ કરનેકી કોશિષ કર રહે હૈ!- જિતેન્દ્રસૂરિજી

∜ 'રીસર્ચ ઑફ ડાઈનીંગ ટેબલ' પુસ્તક મળેલ છે.આપશ્રીના પુસ્તકો-શિબિરો-વ્યાખ્યાન માટે તેમજ જીવન ઉત્થાન માટે વર્તમાનયુગમાં ખૂબ જરૂરી છે. યંગ-જનરેશન માટે તો ખાસ. અમારી પાસે ત્રણેક પુસ્તકો આવ્યા છે તે ખૂબ ઉપયોગી પૂરવાર થયા છે.- સા. મહોદયશ્રી અપને જોબુક લીખી હૈ, ગુરદેવ ! કયા બતાઊ, બહત

હી સુંદર, મોહક, એકદમ, સીમ્પલ લેંગ્વેજ, જીસે કોઈ બી પઢે તો સમજ સકતા હૈ! આપ ગ્રેટ હૈ ગુરુદેવ ! બુક પઢને સે માલુમ પડા! પહલે હમસે ખાને મેં કીતની કીતની ભૂલ હુઈ હૈ! કિતને પાપ કરે અકસોસ ! મગર અબ બેક ટુપેવેલીયન અબ ખાને સે બહુત ધ્યાન રખેંગે! સબ કુછ એ વન હૈ! ભીવંડી મેં જિસકે પાસ ભી બુક પહોંચી હૈ ઇસે બુક બહુત હી અચ્છી લગી!

Has been very well received in Bombay People are talking a lot about this book, it Shall become a standard guide to all Jain food, the Photography and Print is also very excellent. We have also distributed it among my family members and friends.

- Umesh Sanghvi Vile Parle

એક જ વર્ષમાં આ પુસ્તકની ત્રણ ત્રણ આવૃત્તિઓ બહાર પડી છે તે જ સાબિત કરે છે કે પુસ્તકનું કવર જ માત્ર આકર્ષક નથી અંદરનો માલ તેથી પણ વધુ આકર્ષક અને ઉપયોગી છે.

આ પુસ્તક અન્નાહારની ગરિમા ઉપસાવે છે. તથા શાકાહારના વધુ પડતા ઉપયોગ સામે લાલબત્તી ધરે છે.

સાત વ્યસનના ધોડાપુરમાં ડૂબી રહેલા આ દેશના થોડા પક્ષ યુવાનોને જો ડૂબતા અટકાવી શકશે તો તે પજ્ઞ આ પુસ્તકની મોટી સિધ્ધિ ગણાશે. તેના માટેનો લેખન પુરુષાર્થ લેખે લાગશે.

હ્યી. અરવિંદભાઈ પારેખ, શ્રોરીવલ્લી-વિનિયોગ

રીસર્ચ ઑફ ડાઈનીંગ ટેબલ બુક હમણાં મેં ઝીણવટથી વાંચી એના માટે એટલું જ લખી શકું કે આ બુક The Good, The True, The Beautiful છે. આ બુકની ઓછામાં ઓછી ૧ લાખ નકલ તો ખપવી જ જોઈએ. જેમ પ્રત્યેક ઘરમાં એક નવકારવાળી તો હોય જ. એમ આ આહાર અંગેનું એનસાઈકલો પીડીયા જેવું પુસ્તક પક્ષ હોવું જોઈએ. આ બુક હીદી અને ઈગ્લીશમાં પણ પ્રકાશિત થવી જોઈએ.

આપને ખાસ જણાવવાનું કે હવે આપ બે વિષય ઉપર રીસર્ચ બુક આપો (A) શ્રાઘ્ધવિધિ (B) જયભા - અહિંસા-કરૂજ્ઞા-જીવદયા.

લિ. સુનિલ છેડા બોરીવલ્લી વિનિયોગ

શ્રી અર્હદ્ ધર્મ પ્રભાવક ટ્રસ્ટના પુસ્તક પ્રકાશન વિભાગમાં રૂા.૧૫૦૧/-નું દાન આપી જેઓ સ્થાચી સહયોગી બન્યા છે.

<u> </u>	3, 3, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1,		
٦.	શેઠશ્રી દ્વારકાદાસજી કેશવજી ચેરીટેબલ કાઉન્ડેશન કલકતા	પરં.	શેઠશ્રી કીર્તીકુમાર લક્ષ્મીચંદ દોશી પરેલ, મુંબઈ
₹.	શેઠશ્રી નટવરલાલ નીમચંદ શાહ મદ્રાસ	чз.	શેઠશ્રી બાબુલાલ જાદવજી વોરા બોરીવલી, મુંબઇ
₹.	શેઠશ્રી દિનેશભાઈ સ્વરૂપચંદ શાહ કલકત્તા	૫૪.	શેઠશ્રી ચંપકલાલ એ. વોરાપરેલ, મુંબઈ
8.	શેઠશ્રી ખીમચંદભાઈ ઉજમશીભાઈ શાહ કલકત્તા	પધ.	શેઠશ્રી પુખરાજજી પી. છાજેડમુંબઈ
ч.	શેઠશ્રી બંસીલાલ ફૂલચંદભાઈ શાહ કલકત્તા	પ€.	શેઠશ્રી લવજીભાઈ નારસીંગદાસ શાહ મુંબઈ
₹.	શ્રીમતી તારાબેન વિનોદરાય શાહ કલકત્તા	૫૭.	શેઠશ્રી પુખરાજ મુલચંદજી શાહભાયખલા, મુંબઈ
э.	શેઠશ્રી જગ્સીભાઈ ટોકરશીભાઈ શાહ કલકત્તા	٧٤.	શેઠશ્રી દેવેન્દ્રભાઈ શંકરભાઈ શાહ હ. બચુભાઈ ભાયખલા, મુંબઇ
۷.	શેઠશ્રી ભોગીલાલ રાયચંદ શાહનાગપુર	પ૯.	શેઠશ્રી રવિલાલ દેવરાજ શાહભાયખલા, મુંબઈ
¢.	શેઠશ્રી રણછોડભાઈ શેષકરણજી હ, ઈન્દ્રવદનભાઈ મુંબઈ	€0.	શેઠશ્રી ૨જનીકાંતભાઈ વી. શાહમુંબઈ
10.	શેઠશ્રી પ્રભુભાઈ ત્રિભોવનદાસ વોરા હ. મહેશકુમાર કલકત્તા	€9.	પ.પૂ.હીરાબાઈ મહાસતીજી હ. રોહિતભાઈ એસ. મહેતા મુંબઈ
٩٩.	રીલાયેબલ પ્રિન્ટીંગ પ્રેસ કલકત્તા	€₹.	શેઠશ્રી રસીકલાલ આર. શાહભાયખલા, મુંબઈ
٩૨.	શેઠશ્રી હીરાલાલ હરકીશનદાસ ભણશાળી કલકત્તા	€3.	શેઠશ્રી સરેમલ ત્રિલોકચંદજીભાયખલા, મુંબઈ
٩3.	શેઠશ્રી હીરાલાલ કાનજી રામાણી યાસ-બોકારો-સ્ટીલસીટી	€8.	શેઠશ્રી પ્રવિણભાઈ અમૃતલાલ શાહભાયખલા, મુંબઈ
98.	શેઠશ્રી રતનલાલ મગનલાલ દેસાઈ કલકત્તા	€¥.	ા શેઠશ્રી ચંપાલાલ કુંદમલેં બી. જૈનભાયખલા, મુંબઇ
۹٧.	શેઠશ્રી જયેશકુમાર હસમુખરાય શાહ મુંબઈ	₹₹.	ખજાના જ્વેલર્સ રામચન્દ્રકુરમ્ (એ.પી.)
٩٤.	શેઠશ્રી જયાનંદભાઈ બાપાલાલ મહેતા કલકત્તા	€9.	શેઠશ્રી દયારામ ચૌધરી ફાલના, રાજસ્થાન
19.	શેઠશ્રી બાદરમલ અમુલખદાસ મડાણાવાળા	£ 6.	શેઠશ્રી બાબુલાલ એસ. લધાની ગુલાલવાડી, મુંબઈ
٩4.	શ્રીમતી મણીબેન ભાઈચંદ દોશી મુંબઈ	£6.	શેઠશ્રી રમેશભાઈ એલ. સોનીચેંચથોકલી
96.	શેઠશ્રી ચીમનલાલ કેશવલાલ ગાંધી મુંબઈ	9 0.	શેઠશ્રી પુખરાજ સૌભાગચંદ શાહ મુંબઈ-૨૭.
₹0.	શ્રીમતી ન્દ્ર્યનાબેન દિલીપકુમાર સી. ગાંધી મુંબઈ	૭૧.	શેઠશ્રી લેલિતભાઈ બી. સંઘવીમુંબઈ-૨.
ર,૧.	શેઠશ્રી જયકુમાર જયંતીલાલ શાહ મુંબઈ	૭૨.	શેઠશ્રી સતિષચંદ્ર એ. વોરા અંધેરી, મુંબઈ
રેર.	ભૂપેન્દ્ર ટ્રેડીંગ કાું કપાસીયા બજાર, અમદાવાદ	93.	શેઠશ્રી અનિલભાઈ આર. શાહ બેંગ્લોર
₹3.	શેઠશ્રી પ્રકાશચંદ્ર વાડીલાલ વસા ધોરાજી	98.	શેઠશ્રી ભૂપેન્દ્રભાઈ પી. શાહ વીલેપાર્લા, મુંબઈ
₹४.	શેઠશ્રી ધુખરાજજી એન. શાહ મુંબઈ	૭૫.	શેઠશ્રી પ્રવિણકુમાર પી. શાહ વીલેપાર્લા, મુંબઈ
૨૫.	એક સદ્ગૃહસ્થઅમદાવાદ	9₹.	શેઠશ્રી મનોજ સશીકાંતભાઈ ગાંધી વીલેપાલાં, મુંબઈ
₹€.	શેઠશ્રી પ્રાણલાલ મોતીલાલ મહેતા ચાસ-બોકારો-સ્ટીલસીટી	99.	શેઠશ્રી અનંતરાય ડી. તુરખીયા સાંતાકુઝ, મુંબઈ
ર ૭.	શર્મા ટ્રેડીંગ ક્રું. હ. ભીખુભાઈવ્યારા	9८.	શેઠશ્રી રાજુભાઈ શાહ કાંદીવલી, મુંબઈ
२८.	શ્રી જીવેન્દ્રસૂરી જૈવ પાઠશાળાસાબરમતી	૭૯.	શેઠશ્રી હરેશભાઈ જે. શાહઅમદાવાદ
ર૯.	શેઠશ્રી સનતકુમાર મોતીચંદ શાહ મુંબઈ	¢0.	શેઠશ્રી વસ્તીમલજી કપૂરચંદજી જૈનભીવંડી
30.	શેઠશ્રી શૈલેષભાઈ કાંતિલાલ ભગત સુરત	۵٩.	દીપક એન્ટરપ્રાઈઝીસપૂરો
૩૧.	શેઠશ્રી વિનોદચંદ્ર વી. શાહ મુંબઈ	८२.	શ્રીમતી જયશ્રીબેન જયંતીલાલ શાહમુંબઈ-૧
૩૨.	શેઠશ્રી બીરેન કીરીટભાઈ બાવીશી રાજકોટ	۷3.	શેઠશ્રી બાબુલાલ પી. સંઘવી (કે.પી.સંઘવી)સુરત
33.	શેઠશ્રી અરવીંદભાઇ નાનજીભાઈ ગાલા મુંબઇ	ሪ४.	શેઠશ્રી યોગેશ શાંતીલાલ શાહબનાસકાંઠા
38.	શેઠશ્રી જયંતીભાઈ વાડીલાલ શાહ મુંબઈ	۷٧.	શેઠશ્રી મણીલાલ વી. વોરામુંબઈ-૮
3પ.	પરેશ મેડીકલ સ્ટોર્સ હૈદ્રાબાદ	۷€.	શેઠશ્રી હસમુખભાઈ કાંતીલાલ શાહ અમદાવાદ
3€.	શ્રીમતી પ્રાચીબેન શૈલેષકુમાર શાહ , સુરત	۷٩.	શેઠશ્રી રમેશચંદ્ર વ્રજલાલ મહેતા અમદાવાદ
૩૭.	શેઠશ્રી કનુભાઈ એક. દોશી નવસારી	66.	શેઠશ્રી કેતનભાઈ લલીતકુમાર અમદાવાદ
36.	એસ. મનસુખલાલ એન્ડ ક્રું મુંબઇ	૮૯.	શેઠશ્રી લલીતકુમાર જ્ઞાનચંદભાઈ અમદાવાદ
3€.	શેઠશ્રી સુહાસ જે. શાહ ધુલિયા	<i>e</i> о.	શેઠશ્રી અજયકુમાર ચુનીલાલ
۷o.	શેઠશ્રી પી. ભંવરલાલ ઓટાકામુન્ડ	૯૧.	શેઠશ્રી ગીરીશભાઈ રમણીકભાઈ દોશીસુરેન્દ્રનગર
४٩.	ડૉ. સુશીલાબેન મહેતા હ. ડૉ.બસંત મહેતા મુંબઈ	૯૨.	શેઠશ્રી રાજેશભાઈ પ્રવિણચંદ શાહ અમદાવાદ
૪૨.	શેઠશ્રી દિપેશકુમાર ધીરજલાલ એમ. શાહ ભીવંડી	૯૩.	શેઠશ્રી ભૂપેન્દ્રભાઈ કાંતિલાલઅમદાવાદ
¥З.	શેઠશ્રી દિપકકુમાર હેમચંદ્ર શ્રોકભીવંડી	૯૪.	શ્રીમતી ગીતાબેન મુકેશકુમાર શાહ અમદાવાદ
४४.	શેઠશ્રી ધી.પી.જેન ભાયખલા, મુંબઈ	૯૫.	શેઠશ્રી મનુભાઈ રાયચંદભાઈનડીયાદ
૪૫.	શેઠશ્રી રતીલાલ છગનલાલ ગાંધી મુંબઈ	ψ₹.	મીસ રિધ્ધિબેન એસ. ગાંધી પાલડી, અમદાવાદ
४€.	શ્રીમતી રેખાબેન સુરેશચંદ્ર ઝવેરી મુંબઈ	ලම.	સ્વ.અજય લાલભાઈ અમદાવાદ
¥9.	શેઠશ્રી કાંતીલાલ આસધાર મુંબઈ	૯ ሬ.	શેઠશ્રી જગદીશકુમાર એસ. જૈનબીવંડી
४८.	શેઠશ્રી છગનલાલ કે. સતીયાભાયખલા, મુંબઇ	CC.	મહેતા ટ્રેડીંગ કાું અમદાવાદ
80.	શેઠશ્રી જ્યોનિન્દ્રભાઈ જી. શાહ મુંબઈ	100.	
ч٥.	શેઠશ્રી રમણીક શામજી ફૂરીયાભાયખલા, મુંબઇ	101.	્ય.પૂ.જિતેન્દ્રમુનિ મ.સા. હ. હરીશકુમાર શાહ ખંભાત
49.	શેઠશ્રી પ્રકાશકુમાર કાલીદાસ શાહ ડોંબીવલી, મુંબઈ	902.	શેઠશ્રી ક્રાંતિલાલ તોગાનીમુંબઇ
<u> </u>		<u>L</u>	

200	શ્રીમની રીટાબેન પ્રફુલ્લદાસ શાહ	าบบ	શ્રીમતી રમીલા શશીકાંત ઝવેરી સુરત
103.	શેઠશ્રી હર્ષદભાઈ જી. દોશીમુલુંડ [1 1 2 4 .	પૂ નરેશમુનિ હ. ક્રાંતિલાલ એસ. વોરા ખૂજ, કચ્છ
TOR.	શક્શા હવદભાઇ જી. દાશા	411.0	શેઠશ્રી શેલેપ સી. શાહ
104.	સંક્ષ્માં દિવસ પા. સાથ મતપાડા ન		2 000 2. 2.
108.	શેઠશ્રી ધર્મેશ જે. શાહ		શ્રીમતી ઉષાબેન એમ. ઝવેરીમુંબઇ
109.	શ્રામતા પ્રામલાબન નટવરલાલ શાહ અમદાવાદ		શ્રીમતી લતાબેન જયંત મધુસુદન ઠક્કરનડિયાદ
१०८.	શેઠશ્રી વિક્રમભાઈ હરગોવિંદદાસ શાહ મુંબઈ	150,	શ્રીમતા લતાબન જવત મધુસુદન ઠક્કર
100.	પ,પૂ, મૃગેન્દ્ર જયાશ્રીજી મ.સા. હ. અશોકભાઈ આર. શાહ અમદાવાદ	489.	રાહ્યા ક્યાર હરાવાલનદ
	હ, અશાકભાઇ આર. શાહઅમદાવાદ	૧∈૨.	શેઠશ્રી લખમશીહ પદમશી ગાલા
110.	શેઠશ્રી યોગેશભાઈ અરવિંદલાલ કાપડીયા મુંબઈ	983.	શ્રીમતી કુસુમ કાંતીલાલ શાહ (મેવાવાળા) બેંગ્લોર
૧ ૧૧.	શેઠશ્રી રાજેશભાઈ ડી. શાહમદાસ	968.	શેઠશ્રી કોરીટકુમાર પી. શાહ અમદાવાદ
૧૧૨.	શ્રીમતી સદ્યુષાબેન અરવિંદભાઈ ઝવેરી મુંબઈ		શેઠશ્રી ડાહ્યાલાલ ભાણજીભાઈ પારેખ વાવ
993.	શેઠશ્રી મનોજ મંગળદાસ શાહ મુબઇ		શેઠશ્રી કિરીટ ત્રિભોવનદાસ શાહ મુંબઇ
118.	શેઠશ્રી અરવિંદ એ. શાહ મુંબઇ	169.	શેઠશ્રી રમણલાલ અમૃતલાલ શાહ સુરત
114.	શેઠશ્રી દિનેશભાઈ પરસોત્તમભાઈ શાહનડીયાદ	٩ € ८.	શેઠશ્રી ભરતકુમાર ચીમનલાલ શાહ મુંબઇ
996.	શ્રીમતી મનોરમાબેન જે. પંચમીયારાજકોટ	ባ €૯.	શેઠશ્રી દિપેશ ધીરજલાલ મણીલાલ શાહ મુંબઇ
૧૧૭.	શેઠશ્રી કે. એચ. ઓસવાલ પૂના	1.90.	શેઠશ્રી ભાવિકભાઈ અરવિંદભાઈ શાહપાટડી
196.	શ્રીમતી અ3ભાબેન દિનેશભાઈ શેઠ મુંબઈ	191.	શેઠશ્રી વિપુલકુમાર હસમુખલાલ શાહ ડોબીવલી, મુંબઇ
૧૧૯.	શેઠશ્રી હરેશ વિનયચંદ મહેતા મુંબઇ	192.	શેઠશ્રી મુકેશભાઈ જે. શાહ અમદાવાદ
930.	શેઠશ્રી દિપેક્ષ ધીરજલાલ શાહ મુંબઈ	193.	શેઠશ્રી હસમુખભાઈ સી. શાહ શાંતાક્રુઝ, મુંબઈ
1 9 2 9.	શેઠશ્રી પાનાચંદ રામજી શાહ મુંબઈ	198.	શેઠશ્રી દેવાંગ દીનેશભાઈ શાહ મુંબઈ
455	શેઠશ્રી ભરત ખેતશી શાહ મુંબઈ	૧૭૫.	શેઠશ્રી ચંદુલાલ મૂલચંદ શાહઅમદાવાદ
93.3	શેઠશ્રી રમેશ ધનરાજજી જૈનમુંબઇ	1.9€.	શેઠશ્રી એમ. કે. સિંઘબ્યાવર, અજમેર
	લક્ષ્મી ટેક્ષટાઈલ્સ સ્ટોર્સ	199.	શેઠશ્રી સૌરીન હિંમતલાલ ગાંધીઅમદાવાદ
9511	શ્રીમતી કાત્તાબેન જે. શાહમુંબઇ	197	શેઠશ્રી જયંતીલાલ ઘેલાભાઈ (રીટા) મુંબઈ
954	શેઠશ્રી અશ્વીન કાંતીલાલ ડોડીયા	9.96	શેઠશ્રી ભદ્રેશભાઈ ચંપકલાલ તુરખીયા અમદાવાદ
	પ.પૂ.આ.નથપ્રભસૂરી મ.સા.	170	શેઠશ્રી પ્રવિણભાઈ રંગરાજ જૈન મુંબઇ
`` < ७.	હ. મોલેશ કટપીસ સેન્ટરઅમદાવાદ	1/9	શેઠશ્રી હસમુખ નંદલાલ કોઠારી જામનેર
	શેઠશ્રી દીપક એમ. શાહ		શેઠશ્રી નિતીન એલ. મહેતાનાગપુર
146.	શેઠશ્રા દાવક અને. શાહ શેઠશ્રી રમણલાલ વી. શહે	9/3	શેઠશ્રી મયુરભાઈ મંગલદાસ કોઠારી
138.	શેઠશ્રી ચંપાલાલ વે. શાહ	120.	પૂ શાંતિયંદ્રસૂરીશ્વર મ.સા.
130.	શીકશ્રી ચર્યાલાલ કે. શાહ શ્રીમતી દેવનસીબેન એસ. કાપડીયા	1,50.	C/o. વસંતલાલ મેધજી ગાલા ઘાટકોપર
139.	શ્રામતા દ્વનસાબન અસ. કાપડાયા		શેઠશ્રી હરેશભાઈ ભાઈલાલ શાહઅમદાવાદ
1932.	રાહ્યા રતનચંદજી તથવા મુખ્ય		રાઠશ્રા હરશભાઇ ભાઇલાલ સહ
1 33.	શેઠશ્રી મુકેશ એમ. દોશી	126.	યૂ. ભાવા મુખ્ય માત્રા છે. છે. પાર પ્રદુવાર પશુંહવા અંગઠાવાઠ માંગન નિજન પ્રાથમિક છે.
138.	શેઠશ્રી વિજય શામજી શાહ મુંબઇ	129.	પૂ.આ.વિજય સુશીલસુરી મ C/o. ભેરૂમલ ભભુતમલજીરાજસ્થાન
	શેઠશ્રી કીર્તિલાલ આર. સંઘવી મુંબઈ	l	ોન્સી મુન્યામાં વિશ્વાસભાજી શાંજસ્થામ
93€.	શ્રીમતી બેલા સત્યેન મૂર્ચન્ટ મુંબઇ		શેઠશ્રી અતુલકુમાર કૌર્તીકુમાર સોલંકી મુંબઈ
139.	ભણશાળી મેટલ કોર્પોરેશનપૂના		શેઠશ્રી દિપક ભૂપતરાય શાહ
136.	શેઠશ્રી રમેશકુમાર લક્ષ્મીચંદ ઘામી સુરત	160.	શેઠશ્રી જિનેશ ભરતકુમાર શાહ શિહોર
136.	શ્રીમતી આરતિ શૈલેષભાઈ શાહ મુંબઇ્	161.	શેઠશ્રી મુકેશ લાલભાઈ શાહ ડોમ્બીવલી, મુંબઈ
180.	કે.બી.સંઘવી મુંબઇ	165.	શેઠશ્રી કોતીલાલ જેક્સી દંડમુંબઈ
189.	શ્રીમતી સુશીલા ઈશ્વરલાલ ઝાટકીયા મુંબઈ	163.	શ્રી સ્થાનકવાસી જેન સંઘ પુસ્તકાલયખભાત
188.	શેઠશ્રી નથ્થભાઈ વીરજી શાહ મુંબઇ	168.	શેઠશ્રી પુખરાજ પી. જૈન મુબઇ
1483.	શેઠશ્રી રોહિત અમતલાલ શેઠ મુંબઇ	१७५.	શેઠશ્રી પીરજલાલ એન. સંઘવી મુંબઈ
188	ુ શેઠશ્રી આર. સી. શાહ હ. રાકેશ અર. શાહ અમદાવાદ	196€.	શ્રીમતી સરોજબેન રાજેશભાઈ શાહ મુંબઈ
184	શેઠશ્રી નલિન કેશવજી પાલન શાહ મુંબઇ	1 4 % 9.	્રશ્રીમતી નલિનીબેન શેઠ મુંબઈ
988	શેઠશ્રી સુરેશભાઈ મહેતામુંબઈ	1966.	્રશ્રીમતી ઉમાબેન ત્રીવેદી અંધરી, મુંબઇ
9 8.9	શેઠશ્રી અજય ચંદુલાલ પારેખમુંબઈ	100	. શેઠશ્રી ઈન્દુલાલ એમ. પાટલીયા મુંબઈ
1 1×/	શેઠશ્રી હરખચંદજી કુંવરજી ગાડા મુંબઇ		્યુ.મુનિશ્રી પ્રશમરત્ન વિ.મ.
9 8/	શેઠશ્રી નિતીન દોશી મુંબઈ		C/o. ભાવેશકુમાર ભાયાશી, પૂના
920	્ સેઠશ્રી રાયચંદ ક્વાર તામીલનાડુ	201	. શાહ રોહિતકુમાર શીવલાલ
1,40	બા.બ્ર.કલ્યાણીબાઇ મહાસતીજી કચ્છ	303	. જીનેશ ભરતકુમાર શાહ
141	પા.પૂ.ચંદ્રરેખાશ્રીજી માસા. હ. રાજેન્દ્ર સાકળચંદ શાહ અમદાવાદ	30.3	. હીતેન્દ્ર કે. મોદી વડોદરા
1,44	્ ડાં.એ. એસ. મહેતા	1 DAX	. હેમચંદ જેસંગભાઈ શાહ મુંબઈ
1443	. શેઠશ્રી અશ્વિ ન ટી. ગાલા મુંબઈ	300	. કુસુમબેન બલવંતભાઈ કામાની
१५४	. શક્ષ્રા આશ્વન ટા. ગાલા મુખઇ	1 (04)	. 3dant dadwin state 340

<u>ા શ્રી ચિંતામણી પાર્ચનાથાય નમઃ ા</u>

અહિંદ પ્રેરણાપત્ર

મંથલી મીની મેગેઝીન

છેલ્લા કેટલાક વર્ષોમાં માણસોની લાઈફ સ્ટાઈલમાં એકાએક અણધાર્યો ચેઈન્જ આવ્યો છે. માણસોની રહન-સહન, બોલ-ચાલ, રાહ-ચાહ સાવ જ ફરી ગયા છે. એમાં પણ આજની યુવાપેઢીમાં સિનેમા, ટી.વી., સીરીયલો, ઈંગ્લીશ ચેનલો. વ્યસનો અને ફેશનોનો જે 'ક્રેઝ' ચાલ્યો છે, તે જોતાં તો આંખે તમ્મર આવી જાય તેવી સ્થિતિ છે. ઘરે ઘરમાં આજે યુવા-સંતાનો માથાનો દુખાવો બનવા મંડ્યા છે. ટી.વી. વીડીયોએ પ્રત્યેક યુવાનનું માથું સાવ બગાડી નાખ્યું છે. આકાંક્ષાઓ, અપેક્ષાઓ, અને અભિપ્સાઓથી યુવાપેઢી આજે ભડકે બળી રહી છે. અણધાર્યા, અણકલ્પ્યા સડન્લી આવેલા આ પરિવર્તનથી વડીલો અને યુવાનો વચ્ચે એક ગહરો દુરાવ પેદા થયો છે. વડીલો સાથે દિન-પ્રતિદિન સંઘર્ષ વધતો ચાલ્યો છે. આ વિષમ પરિસ્થિતિમાં વડીલોને યુવાનોને સાચું માર્ગદર્શન મળી રહે તે માટે દર મહિનાની સોળમી તારીખે અર્હદુ પ્રેરણાપત્ર મેગેઝીનનું પ્રકાશન કરવામાં આવે છે. હાથમાં આવતાની સાથે ઝટ વંચાઈ જાય એવા મીની મેગેઝીનમાં પૂજ્યશ્રીનાં પ્રવચનો, પ્રાર્થના, સંવેદના, સ્ટ્ડન્ટ, યંગસ્ટર, નજરોનજર, વાર્તા રે વાર્તા, ઘેર ઘેર ટી.વી. મમ્મી અને ૫૫્યા, આવા હેડિંગો મારીને ખૂબ જ ઈફેક્ટીવ લખાણો પ્રકાશિત કરવામાં આવે છે. યુવાનોના અંતરને સ્પર્શે તે રીતે પુજ્યશ્રી ખૂબ આત્મીયતાથી આ લેટરનું મેટર તૈયાર કરે છે. સાત હજાર ફેમિલીઓમાં દર મહિને આ લેટર રવાના કરવામાં આવે છે. રીચ અને પોશ ગણાતા એરિયાઓમાં પણ આ પત્ર પ્રેપ્રી દિલચસ્પીથી વંચાય છે. આપ વહેલી તકે આ મેગેઝીનના સભ્ય બની શકો છો. ચાર કલરમાં આર્ટપેપરમાં ઉડીને આંબે વળગે તેવી મૉર્ડનઆર્ટ ડીઝાઈનમાં આ પત્રનું પ્રકાશન કરવામાં આવે છે. લવાજમની વિગત

- 1. સૌજન્ય સભ્ય : રૂ. ૫૦૦૦.૦૦નું ડોનેશન આપનાર દાતારનું નામ સ્પોન્સર્ડ-બાય તરીકે એક અંકમાં પ્રકાશિત કરવામાં આવે છે. આજીવન દર મહિને દાતારને કાયમ માટે પત્ર મોકલવામાં આવે છે. (રૂ. ૨૦૦/-ના લવાજમમાંથી સંસ્થા પહોંચી શકતી ન હોવાથી આ યોજના શરૂ કરવામાં આવી છે.)
- 2. આજીવન સભ્ય : રૂ. ૨૦૦/- કાયમી ધોરણે દર મહિને લવાજમ ભરનારને પ્રેરણાપત્ર મોકલવામાં આવે છે.

આજીવન મુસ્તક લવાજન

આજીવન પુસ્તક લવાજમ : રૂ. ૧૫૦૦/- દર વર્ષે પ્રકાશિત થતાં પૂજ્યશ્રીના પુસ્તકો ઘરે બેઠાં દાતારોને ટપાલ દ્વારા મોકલવામાં આવે છે. જેટલા પુસ્તકો છપાય તેટલાં બધામાં રૂ. ૧૫૦૦/-નું સભ્યપદ ધરાવનાર દાતાનું નામ છાપવામાં આવે છે. રૂ. ૧૫૦૦/-ભરીને આપ પુસ્તકના આજીવન સભ્ય પણ બની શકો છો. નીચેની સ્લીપ ભરીને આપ આપનું લવાજમ મોકલો. આપને પાકી રસીદ ઘરબેઠાં મોકલી આપશું.

શ્રી શત્રુંજય તીર્થદામ ભુવનભાનુ માનસ મંદિરમ્ દ્રસ્ટ

તીર્થક્ષેત્ર, શહાપુર, સ્ટે.આસનગાંવ, સાવરોલી ક્રોસીંગ પાસે, જિ.થાણા (મહારાષ્ટ્ર) ક્રોન: (૦૨૫૨૭) ૫૨૦૨૬/૫૨૫૨૬ મુંબઈ સંપર્ક: ૩૮૦૮૬૨૧

જયાં અનેક ગિરિશિખરોથી ધરતી શોભી રહી છે, જયાં પહાડની બેયકોર ગંગા અને યમુનાની જેમ કલમ અને ભારંગી નદીઓના નીર વહી રહ્યાં છે, જયાં બે નદીઓનું ક્રોસીંગ થવાથી પ્રયાગરાજનું પ્રાગટય થયું છે, જયાં તીર્થમાં અનેકવિધ ચમત્કારોની હારમાળા સર્જાઈ છે, જયાં ક્ષેત્રદેવતાઓએ નાગ સ્વરૂપે પ્રગટ થઈ અનેકવાર ભક્તોને દર્શન દીધાં છે, જયાં પ્રતિવર્ષ લાખોની સંખ્યામાં ભાવિકોનો મેળો ઉભરાય છે, જયાં શાંત-પ્રશાંત અને ઉપશાંત વાતાવરણ છે, જયાં વનશ્રીએ લીલુડા પાલવથી ધરતીને આચ્છાદિત કરી દીધી છે, જયાં શ્રી અને શોભાના પર્યાયો ખૂટી રહ્યા છે, જયાં વર્ધમાન તપોનિધિ સ્વ.પૂજયપાદ ભુવનભાનુસૂરીશ્વરજી મહારાજાનું "શાસન મંદિરમ્"નું એક વિરાટ સ્વપ્ન સાકાર થવાનું છે, જયાં જૈનદર્શનનાં વિવિધ પાસાઓને હાઈલાઈટ્સ કરતી વિરાટ આર્ટ ગેલેરીઓ દારા રજૂ થયેલા તત્ત્વજ્ઞાનને સમજવા દેશ-પરદેશથી કરોડોની સંખ્યામાં વિઝિટર્સ ઉમટી પડવાના છે, જયાં ઘર ફાગણ સુદ તેરસે ૬૦,૦૦૦માનવોનો મહેરામણ ઉભરાય છે, વિવિધ સંઘો જયાં પાલનું આયોજન કરે છે, જયાં પપ ૩ વર્ષ પ્રાચીન શ્રી આદિનાથ પ્રભુ (રાણકપુર), ૪૦૦ વર્ષ પ્રાચીન મુનિસુવ્રતસ્વામિ દાદા (આગ્રા), ૭૦૦ વર્ષ પ્રાચીન આદિનાથ અને મહાવીરસ્વામિ પ્રભુ દાંતા-અંબાજીથી પધારેલ જિન્યિંબો શોભી રહ્યા છે. આવા, સ્વપ્નનગરી સમા ઐતિહાસિક તીર્થના દર્શને પધારવા આપને અમારું અદકેરૂં આમંત્રણ છે. વધુ નહીં માત્ર એટલું જ કહીએ છીએ કે, આપ ! માત્ર એકવાર દર્શને પધારો…

૫.પૂ. આચાર્યદેવ શ્રીમદ્ વિજય હેમરત્નસૂરીશ્વરજી મહારાજા હારા લિખિત-સંપાદિત પુસ્તક

	₽	પુસ્તકનું નામ	રૂપિયા		KZ	પુસ્તકનું નામ	રૂપિયા
		અરિહંત વંદનાવલી (આવૃત્તિ-૧૨)	₹0,00	*	٩८.	धेर धेर टी.वी. (प्रवथनी)	6.00
		सेन्ट्रस श्रेस प्रयथन (आधृति-२)	2.00			ઝેર પીદ્યાં તાં જાણી જાણી (વ્યસન મુક્તિ)	⊊.00
		સાલો જિનાલચે જઇએ (આવૃત્તિ-૧૩) ફોર ક્લર	64.00			સિદ્ધાચલ શિખરે દીવો (આવૃત્તિ-૨)	\$4.00
٠	¥.	थलो चिनालय सले (हिन्ही) (आपृत्ति-२)	54.00			િક્સિજસા લા	4.00
٠	บ.	नूतन दर्घाभिनंहन	8.00	•	₹₹.	ચીવન વિંત્રે પાંખ (ભક્તિ ચોગ - પ્રવચનો)	94.00
		દોર દોર પ્રોહલેમ (આવૃત્તિ-૧૦)	¥.00			ચીવનની આસપાસ (ચુવા પ્રવચનો)	24.00
		પંચસૂત્ર – ભાવાનુવાદ (આવૃત્તિ-૪)	40.00			थे।वननी भगधार (थुवा प्रवसनी)	30.00
•	,	સોહામણો આ સંસાર (આવૃત્તિ-૨)	92.00			રોોવન માંડે આંખ (ચુવા પ્રવચનો)	24,00
		તારો પત્ર મળ્યો (આવૃત્તિ-૨)	₹.00			યુવા શિબિસ્ પ્રવસનો	30.00
*	90	युवा हृद्दयना ओपरेशन - व्यसन मुक्ति (आयृत्ति-८)	44.00			પરમ સાજિદયે (ભક્તિયોગ - પ્રવચનો)	રૂપ. ૦૦
		ડાયરેક્ટ ડાયલિંગ (નવકાર ધ્યાન)	3.00	*	₹८.	ટેન્શન ટેન્શન (ડાયમંડ માર્કેટ પ્રવચન)	4.00
		આવો વાર્તા કહું	4.00	1	₹e.	રિસર્ચ ઓફ ડાઈનિંગ ટેબલ (આવૃત્તિ-૮) ફોર કલર	€0.00
		જેન ભાળકોની ભારાખડી (આવૃત્તિ-૮)	6.00	*		भार्थना-संवेद्दना	20.00
٠	9 X .	પ્રાચમરી નોલેજ ઓફ જેનીઝમ (આવૃત્તિ-૩)	૧૫. ૦૦	l	34.	संक्षित सिद्धयङ आराधना विधि	¥.00
٠	94.	થ્રી ઇન વન (નં.૧૧, ૧૨, ૧૩ પુ.નો સંપુટ)	5.00		32.	પ્રેરણાપત્ર ફાઈલ ૧-૨-૩	
٠	۹۶.	नूतन पर्चाभिसाय।	3.00	*	33.	બીઝનેસ સીલેક્શન (યુવા પ્રવચનો)	30.00
		યંગસ્ટર	4.00	1	38.	આહારશુદ્ધિ ૨૨ ચિત્રોનો સેટ (૧૮ x ૨૪ લેમીનેટેડ)	_

💠 આવી નિશાનીવાળા પુસ્તકો અપ્રાપ્ય છે.

"ઇંડામાં જીવન છે ! કોઈનું જીવન છીનવી લેવાનો આપણો અધિકાર નથી. કોઈને મારીને જીવવામાં - પ્રમુખસ્વામી મહારાજ

