

પુસ્તક વિષે

અહિંસા જૈન ધર્મનું જ નહિ લગલગ બધા જ ધર્મોનું મૂળ છે. જો કે જૈન ધર્મનો તે પ્રાણ છે. ‘અહિંસા પરમોધર્મ’ તેના મૂળમંત્ર જેવો આરાધ્યમંત્ર છે.

ભ. મહાવીરે અહિંસાના મંત્રને જન જન સુધી પહોંચાડવા માટે અથાગ પરિશ્રમ કરેલ અને માણસ કેમ અહિંસક અને શુદ્ધ શાકાહારી બને તેના સતત પ્રયાસ કરેલ. તેઓએ માત્ર સ્થૂળ હિંસાને જ નહિ માનસિક હિંસાને પણ હિંસા ગણી. કોઈને વિષે કુવિચાર, કોઈને કુવચન કહી દુભવવામાં પણ તેઓ હિંસા માનતા. સંક્ષિપ્તમાં મન-વચન કે કર્મથી તેઓ હિંસાના સંપૂર્ણ વિરોધી હતા.

અહિંસાના આ પાલન માટે પ્રારંભમાં તેઓએ ખાન-પાન ઉપર વિશેષ ધ્યાન આપેલ અને માંસાહારનો સર્વથા નિષેધ કરેલ ‘જીવો અને જીવવા દો’ (Live & Let Live) ના સૂત્રનો નાદ જગાવ્યો અને આહાર-વિહારમાં હિંસા ન થાય માટે માંસાહારને તો વ્યથા ગણ્યો જ પણ રાત્રિલોજન, લીલોતરી દ્વિદળઅન્ન, બહુબીજક, પંચઉદ્દંબરના સદંતર ત્યાગની ચુસ્તપણે હિમાચત કરી. પાણીને વિશેષ રૂપે ગાળીને જ પીવું જોઈએ તેને પણ જરૂરી આંચરણમાં મૂક્યું.

વિશ્વનાં કોઈ પણ ધર્મમાં હિંસાને સ્થાન નથી. કોઈ પણ ધાર્મિક મહાપુરૂષે માંસાહારને સમર્થન આપેલ નથી. હિન્દુશાસ્ત્રોમાં પણ રાત્રિ-લોજન નિષેધનો ઉલ્લેખ અને આજ્ઞા છે. એ વાત જુદી છે કે જીભ લોચુપી માનવીએ તેની સામે આંખમિચામણા કર્યાં. એક વસ્તુ

B

નિશ્ચિત છે કે માનવી માંસાહારી કે હિંસક નથી તે મૂળ શાકાહારી જ છે. જંગલમાં રહેનારા આદિવાસીઓ કે તપસ્વીઓ કંદ-મૂળ ખાઈને જીવનપાવન કરતા હતા તેવા નિઃશંક ઉદ્દેશો છે જ. આજના રસના ઇન્દ્રિયના ગુલામો કે જેઓ પાશ્ચાત્ય ભૌતિકવાદ અને ફેશનની ચુંગાલમાં ફસાઈ ગયા છે, બૌદ્ધિક અતિરેકમાં જેઓ ધર્માચારણને ઢોંગ કે પુરાણપંથી સમજી તેનો તિરસ્કાર કરે છે તેઓ જીવ હયાનો વિચાર ક્યો વગર માંસ ભક્ષણ તરફ પ્રેરાય છે જેમાં માત્ર દંભ, અને મનની નિર્બળતા જ પ્રકટ થાય છે.

આ માંસાહાર માત્ર લોજન પૂરતું નહિ પણ ફેશન કરનારાઓ પણ તેના પરોક્ષ રૂપે ભાગીદાર બને છે. સૌન્દર્ય પ્રસાધનોના નિર્માણમાં થતી હિંસા, ચામડાની કોમળા સુંદર વસ્તુઓ માટે ફૂર રીતે ઢોરો, અને અન્ય પ્રાણીઓ ઉપર કરવામાં આવતી હિંસા ફૂર માનવીનાં મનને પણ હચ-મચાવી મૂકે તેવી હોય છે. માંસાહારની સાથે આવી ફેશન પરસ્પરી રોકવામાં પણ હિંસા રોકવામાં મદદ થશે.

અખિલ વિશ્વ જૈન મિશન વર્ષોથી દેશ અને વિદેશમાં શાકાહારનો પ્રચાર કરી રહી છે વિદ્વાન પંડિત રાજકુમારજી નિવાઈનિવાસીએ આ પુસ્તક મૂળ માનવ માંસાહારી નહિ શાકાહારી જ છે તે નામે લખેલ અને ગુપ્તદાન દાતાના દાનથી હિન્દીમાં પ્રકાશિત થયેલ. ધર્મપ્રેમી બંધુ શ્રી મનહરલાલે આ પુસ્તક ગુજરાતીમાં મારી પ્રેરણાથી અનુવાદ કરીને પ્રકાશિત કરાવીને લોકો સુધી પહોંચાડવાનું જે કાર્ય કયું છે તે સ્તુત્ય છે.

ડૉ. શેઠરચંદ્ર જૈન

પ્રકાશકીય બે શબ્દ

સંસારના સર્વે પ્રાણીઓ સ્વતંત્રતાથી મુક્ત રીતે જીવના ચાહે છે. કેઈ પણ પ્રાણીની દુઃખી થવાની ઇચ્છા નથી. મહુ સુખની વાંછા રાખે છે.

અણાની પુરૂષ રસના-ઈન્દ્રિયનો ગુલામ બની પ્રાણીઓના સુખતું પોતાના આહાર માટે હરણ કરે છે. તેઓતું લક્ષણ કરે છે. આજનો બુદ્ધિજીવી મનુષ્ય પોતાના ભૌતિક સુખ, શરીરની તૃપ્તિ માટે અનેક નિર્દોષ પ્રાણીઓની નિર્દયતા પૂર્વક હત્યા કરીને તેઓતું સુખચેન હણી લે છે.

“હે બુદ્ધિજીવી મનુષ્ય, જેઓ નિર્દોષપણે જીવે છે, પોતાના કર્મોથી જન્મે, જીવે અને મૃત્યુ પામે છે તે અબોધ અને નિર્દોષ પ્રાણીઓ કે જેઓ તારી પાસેથી કશું જ માગતા નથી, તો માત્ર જીવના સ્વાદ માટે તું તેઓને માર નહિ. ગીતામાં પણ લખ્યું છે કે જે પ્રાણી જે જાતના કર્મો કરશે તે રીતે તેના ફળ ભોગવશે. તો તું વિચાર કર આવા હિંસાત્મક કાર્યોનાં કેવા પરિણામો તારે ભોગવવાં પડશે ?”

આપણે જાણીએ છીએ કે એક બાળુ માંસાહારનો ઉપયોગ વધી રહ્યો છે તો બીજી બાળુ શાકાહારનાં પ્રચારની ઝુંબેશ પણ વેગવતી બની છે અને શાકાહારનાં ગુણધર્મો વધુ લોકો સમજવા લાગ્યા છે. આજે પશ્ચિમી દેશે માં પહેલા ક્યારેક ન હતો તેટલો શાકાહારનો પ્રચાર થઈ રહ્યો છે છતાં હજુ તે અતિ અદ્ય માત્રામાં જ છે.

અખિલ વિશ્વ જૈન મિશનનાં સંચાલક શ્રી પં. રાજકુમાર શાસ્ત્રીએ લખેલ લઘુ પુસ્તિકા “માનવ માંસાહારી નહિ,

D

શાકાહારી હૈ” હિન્દીમાં મેં વાંચી, માંસ ત્યાગ કરવા પ્રેરણા આપનારી છે. મને લાગ્યું કે ગુજરાતી ભાષામાં અનુવાદ થાય તો વધુ લોકોને તેમના વિચારો સમજવાની સરળતા રહે. મેં મારા મિત્ર અને આ પુસ્તક વિષે ભૂમિકા લખી આપનાર ડૉ. શેખરચંદ્ર જૈનને વાત કરી અને તેમની પ્રેરણા અને સહયોગથી અનુવાદ કરેલ અને ખૂબ જ સરળ અને પ્રચલિત નામ “જીવો અને જીવવા દો” રાખેલ. આ મૂળ પુસ્તક અખિલ વિશ્વ જૈન મિશન તરફથી કોઈ અહિંસા ધર્મ પ્રચારક બંધુએ ગુપ્ત દાન આપી, પ્રકાશિત કરાવી તે ધન્યવાદને પાત્ર છે. આ પુસ્તકનો લાભ વધુ લોકો લે તે હેતુથી મેં મારા પિતાશ્રી અને માતૃશ્રીની સ્મૃતિમાં પુસ્તક છપાવવાનું નક્કી કરી નમ્રભાવે અહિંસા-પ્રચારમાં સહભાગી બનવાની તક ઝડપી છે.

આ પુસ્તકમાં મૂળ અનુવાદ ઉપરાંત ગુજરાતમાં સાક્ષર શ્રી ઈશ્વર પેટલીકરે માંસાહાર, ઈંડા ભક્ષણનાં વિરોધમાં જે વિચાર સંકલન ગુજરાતી દૈનિકમાં પ્રકાશિત કરેલ તે પણ અક્ષરશઃ મૂકેલ છે કે જે અમારા ધ્યેય ને બળ આપનાર છે.

આ પુસ્તકને છપાવવામાં ડૉ. શેખરચંદ્ર જૈન અને મારા પુત્ર દિલીપે જે સહયોગ આપેલ છે તેમનો હું આભારી છું.

પુસ્તકને સુંદર રીતે છાપવા માટે સંસ્કાર મુદ્રણાલયનાં વિદ્વાન ઇતિહાસવિદ્ કવિ શ્રી ગણપતિ શંકરનો આભાર માનું છું.

નિવેદક

શા. મનહરલાલ મગનલાલ

C/o. જિયાજી ફ્રેન્કિસ, કાપડ બજાર, ભાવનગર.

જીવો અને જીવવા દો :

આહાર વગર જીવન નભી શકે અહીં. ભોજન શુદ્ધ અને સાત્ત્વિક હોય, જે ખાવાથી હૃદયમાં શુદ્ધતા અને સાત્ત્વિકતા, પવિત્રતા અને દયાભાવ અને સાથોસાથ બુદ્ધિ તીક્ષ્ણ બને, શરીરને શક્તિ અને તેજ પ્રાપ્તિ થાય, આ પ્રકારના ભોજનથી આચાર-વિચારમાં સાત્ત્વિકતા પૂર્ણ ઉત્તમ વિચારધારાઓ જન્મે છે. કહ્યું પણ છે કે, “જેવું ખાય અન્ન તેવું થાય મન, જેવું પીવે પાણી તેવી થાય વાણી” ભારત યુગોથી ધર્મિષ્ઠ દેશ રહ્યો છે જેના અનેક ઐતિહાસિક દાખલાઓ ભારતીય ઇતિહાસમાં નોંધ શકાય છે. આ દેશના ભારતીયોએ અનેક વખત વિવિધ પ્રકારનાં રીઠા અપરાધીઓને પણ ક્ષમા ચાચના કરવાથી, ક્ષમા દાન કરી અંતરની વિશાળતા બતાવી છે. જો કે રાજનીતિ સાથે આવી વાતોનો મેળ ન ખાય અને આવી બાબતોને લીધે ભારતે ખૂબજ નુકસાન પણ વેઠ્યું છે, છતાં ભારતીય સંસ્કૃતિ આ પ્રમાણેની જ ઉદારતા વર્તતી રહી છે. સંતો અને મહંતો, ઋષિઓ અને મુનિઓની આ પાવન અને પવિત્ર ભૂમિ પર, આવા મહર્ષિઓનાં પવિત્ર ચરણો પાસે જાતીગત તેમજ સ્વભાવગત વિરોધી પ્રાણીઓ જેવાકે નોંઘિયો અને સાપ, સિંહ અને ગાય, બિલાડી અને ઉંદર જેવા જન્મજાત વિરોધીઓ પણ પોતાના વૈરભાવને ત્યજીને એકજ ઘાટ પર પાણી પીતાં હતાં. અર્થાત્ પરસ્પર પ્રેમથી રહેતાં હતાં. અરે ! સિંહણ વાદરડાને અને ગાય સિંહણના શિશુને પ્રેમ અને વાત્સલ્યથી ધવડાવતી હતી.

જ્યારે આ મહામુનિરાજેને આવા પ્રકારના અતિશયો અને ચમત્કારો વિષે પૂછ્યું, તેઓએ ખૂબજ સાહજિક રીતે જવાબ આપેલ કે આવું બધું પવિત્ર વિચારો અને શુદ્ધ ભોજનને લીધે જ ઉત્પન્ન થાય છે,

વિચાર કેવા હોવા જોઈએ અને ભોજન કેવા પ્રકારનું હોવું જોઈએ એવો પ્રશ્ન જ્યારે કરવામાં આવે ત્યારે તેઓએ કહ્યું હતું કે વિચાર સર્વ રીતે ભદ્રમયિ અને સર્વોદયી હોવો જોઈએ અને ભોજન એવું હોવું જોઈએ કે જે ખણ, બુદ્ધિ અને યોજને સમૃદ્ધ બનાવી શરીરના દરેક અંગને સ્વ-સ્થિતા અને સખળતા પ્રદાન કરનાર હોય પણ જેનાથી કોઈ પણ પ્રાણીનાં પ્રાણ ન હણાય. અને આવો આહાર તો શાકાહાર અને અન્નાહાર જ છે, માંસાહાર નહીં. આપણે જીવ સૃષ્ટિના ઉદ્ભવને ચાર વિભાગોમાં વિભાજિત કરી શકીએ- અંડજ, પિંડજ, સ્વેદજ અને ઉદ્ભિજ આ ચાર-માંથી પ્રથમ ત્રણને તો સુખ-દુઃખની અનુભૂતિ થાય છે પણ ચોથાની સંજ્ઞા અંતર્મુખી હોવાથી તેને સુખ-દુઃખની અનુભૂતિ હોતી નથી જેમકે ઘઉં, ચણા વગેરે માટે આ માંસના અંતર્ભાગમાં આવતાં નથી. કેટલાક લોકો એમ પણ કહી શકે કે અન્ન અને શાક-ભાજીમાં જીવ છે. તો આ બધું કેમ ખાવો છો ? તેનું સમાધાન કરતાં આચાર્યોએ કહ્યું છે કે જે શરીરમાં સાત ધાતુઓ હોય છે તેવા જ શરીરને માંસ કહેવામાં આવે છે. અ.ન, શાક-ભાજીમાં આ સપ્ત ધાતુઓનો અભાવ હોવાથી તેમને માંસ માની શકાય નહીં. માણસનું પ્રાકૃતિક ભોજન અન્નાહાર અને શાકાહારજ હતું કેટલાક લોકો કહે છે કે આદિ-માનવ શિકારી હતો. તે

પશુ-પક્ષીઓને મારીને જીવન નિર્વાહ કરતો હતો. આ કથન માત્ર બ્રામક જ નથી પરંતુ ખોટું પણ છે. જૈનગ્રંથોમાં આ કાળને લોગ ભૂમિ કહેવાયું છે. અને કહ્યું છે કે તે યુગમાં પ્રાણીઓમાં તામસી વૃત્તિઓ જાગૃત થઈ ન હતી. તેઓ પ્રાકૃતિક જીવન વ્યતીત કરતાં હતાં પારસ્પરિક પ્રેમથી રહેતાં હતાં. પ્રેમમાંજ વિકસીત થતાં અને જીવન વ્યતીત કરતાં હતાં. કદપવૃક્ષોના આશ્રયે તેમનું જીવન નિર્વાહ થતું હતું. જૈનો જ નહીં વૈદિક અને ઐદ્ય માન્યતાઓ પણ આદિ-માનવને અહિંસક અને શાકાહારી જ સિદ્ધ કરે છે. એટલું જ નહીં ભારત બહારના ગ્રંથો કુરાન, બાઈબલ વગેરેમાં પણ આ કથનની પુષ્ટિ મળે છે. ભેથી એટલું તો સર્વમાન્ય છે જ કે માનવ શાકાહારી છે. આની દૃષ્ટિ કરતાં પહેલાં એક વાતનો ઉલ્લેખ કરીશ કે આજની યુવાન પેઢીને માત્ર ધર્મગ્રંથોની કસોટી પર સિદ્ધ વાત સ્વીકારવી નથી. માટે જરૂરી છે કે શાકાહારની ઉપયોગિતા તથા તેની મહત્તા સામાજિક, વૈજ્ઞાનિક, નૈતિક, આર્થિક અને શારીરિક સ્વાસ્થ્યની દ્રષ્ટિએ સિદ્ધ કરવી જોઈએ. આજે તો પશ્ચિમના રાષ્ટ્રો પણ માંસાહારને ત્યજીને શાકાહાર તરફ આકૃષ્ટ થઈ રહ્યાં છે. તેઓની માન્યતામાં ધાર્મિક ભાવના એટલી નથી જેટલી તર્કશક્તિ અને વૈજ્ઞાનિક બુદ્ધિ છે. જ્ઞાન-વિજ્ઞાનનાં આલોકમાં (પ્રકાશમાં) જો આપણે જોઈએ તો માનવ શરીરના અંગોની રચના શાકાહારને અનુકૂળ કરવામાં આવી છે. જે પશુઓનો આહાર માંસ છે તેમની અને માણસની અંગરચનામાં મોટો તફાવત છે. એક અમેરિકન વિદ્વાન ચિકિત્સક ડૉ. એ. વોચમેન અને તેમના સહ કાર્યકર ડૉ. ડી. એસ. વર્નસ્ટિન સાથે એક વિશેષ સંશોધન હાથ ધરાયું

જેનો વિષય હતો ‘મનુષ્યને માટે માંસાહાર યોગ્ય છે અથવા શાકાહાર’ શાકાહારીને લાંબુ આંતરડું હોય છે કાળજી નાનું જ્યારે માંસાહારીના આંતરડા નાના હોય છે અને કાળજી મોટું હોય છે. આ મોટા કાળજીમાંથી જે હાઇડ્રોએસિડ રસ ઝરે છે તે હાડકાને પણ ઓગાળી નાખવાની શક્તિ ધરાવે છે. પણ માણસના કાળજીમાંથી તે પ્રકારનું એસિડ ઝરતું નથી. ડૉ. વેમિલિએ થેટું, ફૂતરો, ખિલાડી અને વાંદરાની ખોપડીનો મનુષ્યની ખોપડી સાથે તુલનાત્મક અધ્યયન કર્યું. તો તેઓને જણાવ્યું કે માણસની ખોપડી વાંદરાની વધુ નિકટ છે. એને સિદ્ધ કર્યું કે વાંદરાની જેમ માણસ પણ ફળાહારી છે. તેઓએ આ બંનેની દાંતોની સમાનતા દર્શાવતા લખ્યું છે કે માંસાહારી જનાવરોના આગળના બે દાંત ખૂબજ અણીદાર હોય છે જે માંસને ફાડી નાખવામાં મદદરૂપ થાય છે. જ્યારે માણસના દાંત સમતલ હોય છે.

આ ઉપરાંત અનેક બીજા ડોક્ટરોએ પણ અનેક બીજા આંતરો શોધી કાઢ્યા છે. માંસાહારી જનાવર જ્યારે પાણી પીવે છે ત્યારે તે જીલથી લપ-લપ કરીને પીવે છે. જ્યારે શાકાહારી માણસ, ગાય, ઘોડા વગેરે હોઠ મિલાવીને જીલથી ખેંચીને પાણી પીવે છે.

જીવશાસ્ત્રના વિદ્વાનોએ લખ્યું છે કે માંસાહારી પ્રાણીની ચામડીમાંથી પરસેવો નિકળતો નથી પણ તે મુત્રાશય અને જીમથી કાઢે છે. જ્યારે માણસની ચામડીમાંથી પરસેવો બહાર નિકળે છે. માણસના નખ તીક્ષ્ણ નથી હોતા જ્યારે માંસાહારીના નખ તીક્ષ્ણ અને અણીદાર હોય છે. આ ઉપરાંત બીજા અનેક શારીરિક રચના અને પાચન ક્રિયાને જોઈએ

તો આપણે સહેજે એવા તારણ ઉપર પહોંચી શકીએ છીએ કે માણસ માંસાહારી નથી શાકાહારી જ છે. કેટલાક લોકોની માન્યતા એવી છે કે માંસ બળવર્ધક અને પૌષ્ટિક હોય છે. તો આપણે આ વિધાન પર પણ વિચાર કરીએ.

ફ્રાંસના પ્રસિદ્ધ વિદ્વાન પીપરગેલેંદરીએ કહ્યું છે કે હું માણસના અંગોને સંપૂર્ણ અભ્યાસ કરી ગર્વ સહિત નિર્ણય આપીને કહી શકું છું કે માણસ શાકાહારી પ્રાણી છે. જેઓ માણસને માંસાહારી બતાવે છે કે બનાવે છે અથવા પોતે માંસાહાર કરે છે તેઓ મોટી ભૂલ કરે છે અને પોતાના શરીર અને જીવન બંનેને નષ્ટ કરે છે.

કેટલાક લોકોની માન્યતા છે કે માંસ શક્તિવર્ધક છે પણ હકીકતે આ અવિચારી માન્યતા છે. વિચાર તો કરો માંસ શું છે ? તે શાકાહારથી બનેલો એક શારીરિક ઘટક છે. સામાન્ય રીતે તે પ્રાણીઓનું જ માંસ ખવાય છે. જે શાકાહારી જીવ છે. ત્યારે તાર્કિક રીતે અને ન્યાય સંગત તો એ છે કે તેજ વસ્તુઓ ખાવી જોઈએ કે જેનાથી આ પ્રાણીઓનું માંસ બને છે. જુદા જુદા પ્રકારની પ્રવૃત્તિવાળા પશુ-પક્ષીઓ જ્યારે વિભિન્ન પ્રકારના ખાદ્ય પ્રદાથો પચાવીને માંસ બનાવે છે ત્યારે તે માંસની સાથે સાથે તે પ્રાણીના વિશેષ તત્ત્વો પણ ભજે છે. માણસ જ્યારે આવી રીતે માંસ ભક્ષણ કરે ત્યારે તે પ્રાણીના જે તત્ત્વો એ માંસમાં ભજે છે તેને પણ ખાતો હોય છે, અને તેની સાથે તે પ્રાણીની વૃત્તિઓ પણ તેના માંસની સાથે સાથે તેના પેટમાં પ્રવેશ કરે છે. એ કારણને લીધે જ માંસાહારીમાં પાશવિક શક્તિઓ,

ક્રોધનો આવેગ, અવિવેકીપણું અને કાયરતા વિકસિત થઇને ઉભરાવા લાગે છે, તેને શક્તિ ન કહેવાય આ તો માત્ર ઉદ્દેવેગજ માનવામાં આવશે.

સાચું તો એ છે કે દીર્ઘાયુ અને સ્વસ્થ જીવન માટેની ઉત્તમ દવા શાકાહાર છે. ડૉ. એન્ડરસને 'સાચું જ કહ્યું છે કે નકકી કરેલા સમયે માનવીના આંતરડાઓ માંસ સેવનથી ઉત્પન્ન થતાં તત્ત્વ જે ટોકસિન છે તેને રોકી શકતો નથી અને આ ટોકસિન લોહિમાં ભળીને લોહીને વિષાકત બનાવી દે છે જેનાથી મોટા મોટા જીવલેણ રાજરોગ ઉત્પન્ન થાય છે. લોજનમાં પ્રોટીન, લવણ, ચરબી, કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ, પાણી, કેલ્શિયમ, લોહ તત્ત્વ અને વિટામિન સ્પર્તી જરૂર છે. માંસ દ્વારા પ્રાપ્ત થતાં પ્રોટીન કરતાં ચણા, કઢોળ અને ફળોમાં ખૂબજ વધુ માત્રામાં પ્રોટીન હોય છે. ફળ અને શાકાહારી લોજનમાં વિટામિન પણ વધુ પ્રમાણમાં પ્રાપ્ત થાય છે જેવાકે આમળામાં વિટામિન સી, અને લોહતત્ત્વ, ગાજરમાં વિટામિન એ, બી, સી, ડી, તો હોય જ સાથો-સાથ લોહતત્ત્વ વધુ પ્રમાણમાં પ્રાપ્ત થાય છે. તદુપરાંત લીંબુ, સંતરા, ટામેટા, સફરજન વગેરેમાં બધા વિટામિન્સ અને પાણી, લવણ, કેલ્શિયમ, કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ વગેરે શરીરના સંરક્ષણ માટે જરૂરી અને ઉપયોગી તત્ત્વો પૂરતા પ્રમાણમાં પ્રાપ્ત થાય છે. માંસમાં કેલ્શિયમ ખૂબજ ઓછું હોય છે અને કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ પણ નથી હોતું આ બંનેના અભાવથી માંસ પેટમાં સડવા લાગે છે અને સડો ઉદરકૃમિ તથા ગેસ જેવા ભયંકર રોગો ઉત્પન્ન કરે છે. નેશનલ કેન્સર ઇન્સ્ટીટ્યૂટના ડૉ. જોન હોર્ગ વગેરેએ લખ્યું છે કે માંસ ખાવાથી કેન્સર

જેવા ભયંકર રોગો માણસને ઘેરી લે છે. શરીર વિજ્ઞાનના વિદ્વાન ડૉ, કિડલાહર નિશ્ચિત રૂપે મને છે કે માંસના પ્રત્યેક ટૂકડામાં વિશાક્ત દ્રવ્યો અને યુરિક એસિડ ભરેલા હોય છે. અને આ કારણે તે પાચનશક્તિની સરેરાસ ખહાર હોય છે. આ કણો ધીમે ધીમે સાંધાઓમાં લેગા થાય છે જેનાથી સંધિવા જેવા ભયંકર રોગો થાય છે તથા ક્ષય અને હૃદય રોગની બિમારીઓ ઉત્પન્ન થાય છે. હમણાંજ થયેલી વૈજ્ઞાનિક શોધ મુજબ એ સિદ્ધ થયું છે કે એક ઈંડામાં લગભગ ચાર ગ્રેમન કોલેસ્ટ્રોલ નામનું ભયંકર તત્ત્વ મળે છે. કોલેસ્ટ્રોલના આટલા વધુ પ્રમાણને લીધે ઈંડા ખાવાથી હૃદયરોગ, હાર્ટબ્લડપ્રેસર અને આંતરડામાં જખમ થાય છે. ધમનીમાં ઘા થઈ જાય છે. આવી રીતે અનેક પ્રકારના રોગોને જન્મ આપનાર સ્વાસ્થ્યને હાનિકર્તા માંસ ભક્ષણ સર્વથા નિરર્થક છે. હકીકતે માંસ શક્તિવર્ધક નથી કારણ કે તેમાં જે થોડાં ઘણાં વિટામિન કે પ્રોટિન હોય છે તે રાંધવાને લીધે નષ્ટ થઈ જાય છે. માંસ કાચું ખાઈ શકાતું નથી તેનાથી ઉલટું શાકભાજીને રાંધ્યા પછી પણ તેમા વિટામિન વગેરે તત્ત્વો સંપૂર્ણ નાશ પામતા નથી અને ફળ, શાકભાજી કાચાં પણ ખાઈ શકાય છે.

આયુર્વેદના પ્રકાંડ વિદ્વાન મહર્ષિ ચરકે સ્પષ્ટ કર્યું છે કે ભોજનમાં સ્નિગ્ધતાનું (તૈલ્યનું) વિશેષ મહત્ત્વ છે. સ્નિગ્ધ ભોજન રોચક, સ્વાદિષ્ટ, અગ્નિવર્ધક, રંગ-રૂપને સુંદર બનાવનાર અને વાયુને નાશ કરનાર હોય છે. માંસમાં આવી સ્નિગ્ધતા નથી પણ રૂક્ષ છે. માટે જ કોચાકલ્પ જેવા મહાન પુનઃ યૌવન પ્રાપ્તિનું કર્મ માંસ દ્વારા થઈ શકે

નહીં જ્યારે તે કાર્થ અન્ન, શાક-ભાજી, ફળ તથા દૂધ-દહીં છાશથી થઈ શકે છે. શરીરમાં થતાં શુક્રક્ષય, મગજક્ષય અને માંસક્ષયની પરિસ્થિતિમાં દૂધ, ચણા, મગ, અને અંકુરિક કઠોળ ખૂબ જ લાભપ્રદ હોય છે.

શાકાહારનું આર્થિક પાસું.

માંસ મોંઘી વસ્તુ છે જે ઘી અને સારા મસાલા વગર ખાઈ શકાય નહીં. અને જે દેશમાં સામાન્ય માનવીને પેટ ભરીને રોટલો પણ ઉપલબ્ધ નથી ત્યાં માંસાહારની વ્યવસ્થા હાસ્યાસ્પદ નથી તો બીજું શું છે ? માંસ ખાર કે પંદર રૂપિયાથી ઓછા ભાવે પરવડતું નથી જ્યારે શાક-ભાજી અજે પણ પ્રમાણમાં સસ્તાં છે.

શાકાહારનું સામાજિક પાસું.

સાધારણ રીતે દરેક જીવની વૃદ્ધિ તેની યોગ્યતા મુજબ થાય છે પણ માણસમાં વિવેક વિશેષ અનુદાન રૂપે પ્રાપ્ત થયેલ છે. તેને વિશેષ રૂપેબુદ્ધિ અને તર્કશક્તિ પણ પ્રાપ્ત થઈ છે. અને જો આ શક્તિઓનો તે ઉપયોગ ન કરે તો પશુમાં અને તેનામાં કોઈ ફેર રહેતો નથી. આજનો માનવી કેટલો સ્વર્થોદ્ધ જાણે કે તે હરતાં-ફરતાં પોતાના મનોવિનોદ કે પાપી પેટ ભરવા કે અંધશ્રદ્ધામાં ધાર્મિકતાના નામે કલબલાટ કરતાં અને ફેર-ફુંદરડી રમતાં નિર્દોષ ભોળા પશુ-પક્ષીઓની બહી ચડાવીને મારી નાખીને ખાઈ જાય છે. તે સમયે આ મંગા બેકસર પ્રાણીઓને મારતી વખતે તે સહેજે વિચારતો નથી કે તેના કૃત્યથી તેમને

ફટલી વેદના થતી હશે ? જરા વિચારતો કરો કે તમને નાનકડો કાંટો વાગવાથી કેટલું દુઃખ થાય છે ? અને જ્યારે તમે પશુ-પક્ષીઓના શરીર પર ધરી ફેરવો, ખંડુકની ગોળીથી વીંધી નાખો ત્યારે તેઓને કેટલી વેદના થતી હશે ? તેઓ તમારી પાસે કશું જ માંગતા નથી. ધન કે જમીનમાંથી ભાગ પડાવવા માંગતા નથી, તમારી ખૂરાઈ પણ કરતાં નથી. તેઓ ખિચારા જંગલના વૃક્ષો પર રહે છે અને ફળ-ફૂલ કે નીચે પડેલા દાણા ખાઈને જીવન વ્યતીત કરતાં હોય છે. પોતાના ઉઘાડા શરીર ઉપર શરદી, ગરમી અને વરસાદ સહન કરતાં હોય છે. તેઓ તમારી પાસેથી સૂવા બિસ્તર, પહેરવાં કપડાં માંગતાં નથી છતાં તમે એ નિરપરાધીઓની જાન લઈ લો છો, એની ચામડી ખેંચી લો છો, તેમને જીવતા આગમાં સળગાવી દો છો. એવી તો એમની શી ભૂલ હતી આટલી ફૂરતાથી તમે તેઓને શિક્ષા કરો છો ? દરેક પશુ-પક્ષીએ કોઈને કોઈ ખાવાની વસ્તુનો ત્યાગ કર્યો છે. પોપટનો જ દાખલો લઈએ, તેને આખા દિવસ પાંજરામાં પૂરી રાખો; ખાવા-પીવાનું ન આપો અને રાત્રે તેની સામે દાણા મૂકો તો તે ક્યારેય નહીં ખાય ઉંટ-કટેરા, ફૂતરો-મધ, બકરી-ઘતૂરો અને ગધેડો તમાકું નથી ખાતા. ઘણા પશુઓ માંસ નથી ખાતાં પણ આ માનવ સર્વ ભક્ષી બની ગયો છે. હવે તેને દિવસ અને રાતનો વિચાર રહ્યો નથી. પ્રકૃતિએ તો હજારો પ્રકારના ખાદ્ય પદાર્થો જેવાકે ઘઉં, ચોખા, ચણા, મગ અન્ય કઠોળ, સંતરા દ્રાક્ષ, દાડમ, કેળા, જમડૂખ વગેરે ફળો અનેક પ્રકારના શાકભાજી, ચટણી,

પાંપડ, ઘી, દૂધ આ માનવ માટે સજ્જી છે. આ સર્વ વસ્તુને આરોગવા છતાં તેને તૃપ્તિ થતી નથી તેથી તે પ્રકૃતિની સુંદરતમ કૃતિ પશુ-પક્ષીઓને મારીને ખાઈ જાય છે. અરે ! આ માણસે તો આંકળો, ભાંગ, ઘતૂરો કે શંખિયો પણ છોડ્યો નથી. કોઈને કોઈ રીતે આવા ઝેરને પણ તે ખાઈ ગયો છે. આ સર્વલક્ષી માનવે સર્વનાશી શરાબને પણ છોડી નથી કેવી વિડંબણા છે ?

ધરાનના પાટનગર તહેરાનમાંથી એક અંગ્રેજ-દૈનિક પ્રગટ થાય છે. તેણે તેરમી માર્ચ ૧૯૬૭ ના અંકમાં લખ્યું છે કે જો તમે માસ લક્ષણ, ધુમ્રપાન અને શરાબ જેવા પીણા છોડી દો તો બસો વર્ષ સુધી જીવી શકો છો. ત્યાં ધરાનની એક વેજીટેરિયન ઇટરસ એસોસિયેસન સોસાયટી છે. તેની માન્યતા છે કે શાકાહાર એજ સર્વોત્તમ આહાર છે. ત્યાં એક હોટેલ છે કે જે માત્ર શાકાહારી ભોજન જ પીરસે છે, શાકાહાર ઉપર નિયમિત ચર્ચાઓ થાય છે. સૂકી કાંવઓએ પણ આ ભૂમિ પરથી માંસ ત્યાગનો ઉપદેશ આપેલો અને તેઓએ અહિંસાનો આ સિદ્ધાંત મિશ્ર, ફિલ-સ્તિન અને યૂનાન સુધી ફેલાવ્યો હતો. ડો. મોહ. હકીઝ સહીદ અડ્ડાબાદ યુનિવર્સિટીના અધ્યાપક કુરાન શરીફના ૪/૩૮ ના મતે સંસારના સૌ નાનામોટા જીવો ખુદાના પરિવારમાં જીવે છે. કલામે હખીખમાં હજરત મોહમ્મદ સાહેબે ફરમાવ્યું છે કે જે તેના પરિવારને પ્રેમ કરે છે, ખુદા પણ તેને પ્રેમ કરે છે. નાની સરખી દયા પણ મોટી-મોટી અંદગી કરતં સારી છે.

આર્થ સમાજના સંસ્થાપક મહર્ષિ દયાનંદે માત્ર માંસ-

નોજ નહીં પણ મધ અને મધુ બન્નેના ત્યાગનો ઉપદેશ આપ્યો છે.

ફસના મહાન વિચારક ટોલ્સટોય પૂર્ણ શાકાહારી હતાં મહાન નાટ્યકાર અને વિશ્વ કવિ જ્યોર્જ બર્નાડ-શો, વિશ્વ કવિ રવિન્દ્રનાથ ટાગોર, રાષ્ટ્રપિતા મહાત્મા ગાંધી ભારતના પ્રથમ રાષ્ટ્રપતી મહામહીમ ડો. રાજેન્દ્ર બાબુ, ડો. જેકોબી, લોક માન્ય ટિળક, મહામના માલવિયજી વગેરે મહાનુભાવો સંપૂર્ણ શાકાહારી હતાં. શક્તિના પૂર્વ સમા અનેક પેહેલવાનો રામમૂર્તિ, મિસ તારાબાઈ, સુધાકર પહેલવાન વગેરે આવા તો શક્તિશાળી હતાં કે દોડતી મોટર રોકી લેતા હતા અને છાતી પર હાથીનું વજન ઝીલતા હતા, વળી છાતી પર મોટા પથરાઓ મૂકાવી ઘણી ટીપાવતાં હતાં. આજે પણ માસ્ટર ચંદગીરામ રઘુવીર વગેરે પ્રસિદ્ધ પહેલવાનો સંપૂર્ણ શાકાહારી છે. આ સહુએ શાકાહારને શક્તિ, ઓજ અને સ્ફૂર્તિદાયક કહ્યું છે માંસાહારને નહીં.

ગુરૂદેવ નાનક અને પારસી ધર્મના ગુરૂ જરદોસ્ત પોતે માંસાહારી ન હતાં અને તેઓએ બીજાઓને પણ માંસ નહીં ખાવાની સલાહ આપી છે.

શાકાહારના સમર્થનમાં આર્થિક વૈજ્ઞાનિક, સામાજિક પાસાઓથી એ સિદ્ધ થઈ ચુક્યું છે કે શાકાહાર એજ સર્વોત્તમ આહાર છે. હવે અમે પાઠકોને જણાવવા માગીએ છીએ કે શાકાહાર વિષે વિશ્વના બધાં ધર્મ પ્રણેતાઓ અને મહાનનેતાઓ તથા વિશિષ્ટ વિદ્વાનોએ કેવા મતો વ્યક્ત કર્યા છે. વિશ્વના લગભગ બધાં ધર્મોમાં કેટલીક માન્યતાઓને લઈ

પારસ્પરિક વિવાદ હોવા છતાં સૌએ અહિંસા એજ પરમ ધર્મ છે તે સિદ્ધાન્તનો સ્વીકાર સર્વાનુમતે કરેલ છે જૈન ધર્મના ચોવીસમાં તીર્થંકર ભગવાન મહાવીર અહિંસા ધર્મના પ્રમુખ પ્રચારક બન્યા તેથી તેઓને અહિંસાનો અવતાર મનાય છે. તેઓએ દેશના વિવિધ ભાગમાં વિહાર કરી અહિંસાનો સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ વિવેચન કર્યું છે. જેથી તે સમયના પ્રાણી માત્રને અભયદાન પ્રાપ્ત થયું અને આ કાર્યથી ભગવાન મહાવીરના નામની સુગંધ યોગેર પ્રસરી. તેઓની કીર્તિ સાંભળીને ઈરાનના પાટવીકુંવર અરદ્રહાત ભારત આવ્યાં અને ભગવાન મહાવીરની યોગસ્વી અને દિવ્ય વાણી સાંભળી ને પોતે અહિંસા ધર્મનો સ્વીકાર કરી અહિંસક બની ગયા. સંભવ છે કે તેઓએજ સર્વપ્રથમ ઈરાનમાં અહિંસાનો પ્રચાર કર્યો હોય. તેઓએ માંસનો સંપૂર્ણ ત્યાગ કર્યો અને આજે પણ તેઓ શ્રીની વાણીને અનુસરી ઈરાનમાં શાકાહારનો પ્રચાર વધી રહ્યો છે. પાચનતંત્રની અંદરની બીમારીઓના તજજ્ઞ અને મેડીકલ કોલેજના પ્રોફેસર ડૉ. મોહમ્મદકાર સાહેબનું કહેવું છે કે તમે તે પદાર્થને આરોગીને જીવીત રહેવાની આશા કેમ કરી શકો કે જે પોતે મડદું છે ! શાકાહારના લાભો ફિઝિયોલોજિકલ અને બાયોલોજિકલ દ્રષ્ટીએ એટલા તો સ્પષ્ટ છે કે તેને માટે તેના પક્ષમાં દલીલો કરવી કોઈ જરૂરી નથી તેઓ સંપૂર્ણ શાકાહારી છે. પોતાની પુત્રીને શાકાહારી રાખી છે જે આજે વીસ વર્ષની છે. અને સંપૂર્ણ સ્વસ્થ છે. તેઓ આગળ કહે છે કે મેં લાંબુ અને સ્વસ્થ જીવનની કળાનું રહસ્ય પ્રાપ્ત કરી લીધું છે, અને તે છે સંપૂર્ણ શાકાહારી ભોજન ઉપર આધાર રાખવો.

દરેક ધર્મના શાસ્ત્રો અને ધર્મ નેતાનો, દેશ-પરદેશનો

વિદ્વાનો, વિજ્ઞાનનાં શોધકો, પ્રસિદ્ધ ડોક્ટરોએ પ્રગટ કરેલા રિપોર્ટસ વાંચવાથી વિદેશોમાં પણ શાકાહારનો પ્રભાવ વધ્યો છે. ત્યાં હજારોની સંખ્યામાં લોકો શાકાહારી બની રહ્યા છે. અને માંસ લક્ષણનો પ્રચાર ઘટી રહ્યો છે. માંસથી શક્તિ વધતી નથી. આજે સમસ્ત વિશ્વમાં એન્જિનો સુદ્ધાની શક્તિનું અનુમાન ઘોડાની શક્તિથી (હોર્સ પાવરથી) મપાય છે, સિંહથી નહીં ઘોડો ભૂખ્યે મરી જશે પણ માંસ લક્ષણ નહીં કરે આજના વિજ્ઞાને પણ હજારો વર્ષ પહેલાં જે વિધાન કરવામાં આવ્યું હતું કે શાકભાજીમાં પાંચગણાં શક્તિદાયક વિટામિન્સ હોય છે તેને સિદ્ધ કરીને સમર્થન આપ્યું છે. એક અંગ્રેજ વૈજ્ઞાનિક પોતાના પુસ્તક હેલ્થ એન્ડ લોન્ગેવીટી ઓરિએન્ટલ વોયમેન પૂનામાં લખે છે કે કેટલાક લોકો “મૂલ ભરેલી માન્યતાથી એમ વિચાર કરે છે કે માંસમાં વધુ શક્તિશાળી તત્વો હોય છે, પણ વૈજ્ઞાનિકોએ ખૂબજ ઝીણવટથી સંશોધન કર્યો પછી સિદ્ધ કર્યું છે કે એક પાઉન્ડ શાક-ભાજીમાં માંસ કરતાં પાંચગણા વધુ પોષક તત્વો હોય છે.”

ભારત-તીબેટ સીમા પોલિસના પર્વતારોહી દળના નેતા શ્રી મહેન્દ્રસિંહે હિમાલય પર્વતના સર્વોત્તમ શિખર પંચ-ચલી ઉપર રફમી મે ૧૯૭૬ના દિવસે જે વિજય પ્રાપ્ત કર્યો હતો. તે વિજયને તેઓએ શાકાહારી વિજય ગણાવ્યો હતો. તેમના પર્વતારોહી દળના સભ્યોએ પર્વતારોહણ દર-મ્યાન માત્ર શાકાહારી ભોજનજ લીધેલું, અને તેનાથી તેઓ ને કોઈ પ્રકારની તકલીફ થઈ ન હતી. આઠ ટનના રોડ રોલરના આગળ પૈડાઓનો ભાર પોતાની છાતી ઉપર ઝીલનાર અને દોડતી મોટરને રોકી દેનાર ભારતીય પહેલવાન

શ્રી સુધાકરનું કહેવું છે કે માંસાહાર શારીરિક સ્વાસ્થ્ય માટે ખિલકુલ જરૂરી નથી. શુદ્ધ શાકાહારી ભોજન શારીરિક શક્તિની વૃદ્ધિ માટે વધુ પ્રભાવોત્પાદક છે. પહેલવાન શ્રી સુધાકર સંપૂર્ણ શાકાહારી છે એવી શંકા પ્રમુખ સાપ્તાહિક પત્ર ખિલકુસના પત્રકારને થઈ ત્યારે તેમની શંકાનું નિવારણ કરતાં તેઓએ જણાવ્યું કે શાકાહારી ભોજન શારીરિક અને માનસિક શક્તિને ટકાવી રાખવા માટે સંપૂર્ણ આધાર છે.

તિબેટના સંત દલાઈલામા દ્વારા માંસાહારનો ત્યાગ અને સંપૂર્ણ શાકાહારી બનવાની વૃત્તિજ શાકાહારની ઉત્તમ તાનો ઉત્તમ દાખલો છે ઇસાનના મહાન સંત પાયથાગોરસ સંપૂર્ણ શાકાહારી હતાં. મકકા મદીનામાં આજે પણ કબરની આબુખાબુ ખૂબ દૂર સુધી પશુ હત્યાનો નિરોધ છે. એટલું જ નથી આ સ્થાનમાં શરીરમાંથી જૂં પણ બહાર ફેંકી શકાતી નથી. હરિયાણા પ્રદેશના રહેવાસીઓ લગભગ શાકાહારી છતાં તેઓ ખૂબજ બળવાન અને શુદ્ધમાં શત્રુઓને હજાવવામાં પ્રસિદ્ધ રહ્યા છે. સર્વત્ર એક વાત તો પ્રસિદ્ધ છે જ કે ભારતીય લોકો ભગવાનના પરમ ભક્ત હોય છે. તેઓ પોતાના ઈષ્ટ દેવના ચરણોમાં સર્વોત્તમ વસ્તુનું પ્રસાદ ચડાવે છે અને સમર્પણ કહે છે. અને આપણે એ પણ જાણીએ છીએ કે હજાર વર્ષોથી ભગવાન રામ કે કૃષ્ણના મંદિરમાં માંસનો પ્રસાદ ધરવામાં આવતો નથી. અન્ન, દૂધ, દહીં કે વિવિધ પ્રકારના ફળફળાદી અને મિષ્ટાન્નનો પ્રસાદ ધરવામાં આવે છે. આ રીતે માંસાહાર ધાર્મિક દ્રષ્ટિએ, નૈતિક દ્રષ્ટિએ, સામાજિક દ્રષ્ટિએ, ઉચિત કે લાભકર્તા નથી. ઉલટું એ તો પાપનો મૂળ છે. જેથી તેનો ત્યાગ કરવોજ ઉત્તમ છે.

સંસારના વિભિન્ન દેશોમાં શાકાહારનો પ્રચાર

ઇ.સ. ૧૯૦૮માં ઇન્ટરનેશનલ શાકાહારી યુનિયનની પ્રથમ બેઠક શ્રી જ્યોર્જજેરા આન્જલના પ્રસ્તાવથી ફ્રેંસડર્નમાં ભરાઈ હતી. વૈજેટેરિયન સોસાયટી ઇંગલેંડના સચીવ આલ્બર્ટ પ્રોડવેટ દ્વારા સંચાલિત આ સોસાયટીમાં ફ્રાંસ નાર્વે, હોલેન્ડ, જર્મની વગેરે દેશોના પ્રતિનિધિ સામેલ થતાં રહ્યાં છે. આ સોસાયટીનું મુખ્ય કાર્ય શાકાહારી આચરણ તેની જાણકારી આપવી, તેના આદર્શનો વિસ્તાર સંભવ બનાવવાનો છે એમાંથી વિદેશોમાં ખૂબ લાભ થઈ રહ્યો છે. અને શાકાહારનો મોટા પાયે પ્રચાર અને પ્રસાર થઈ રહ્યો છે. અખિલ વિશ્વ જૈન મિશનનાં પ્રધાન સંચાલક ડૉ. જ્યોતિ પ્રસાદ જૈન (Ph. d.) સતત પત્ર દ્વારા વિદેશના સંપર્કમાં રહે છે અને ત્યાંથી આવેલી શંકાઓનું નિવારણ કરી તેઓને ઉત્સાહિત કરતાં રહે છે.

પશ્ચિમી દેશોમાં શાકાહારનો પ્રચાર કરનારી પ્રમુખ સંસ્થાઓ.

- (૧) ધી ઓર્ડર ઓફ ધ ગોલ્ડન એન્જ લન્ડન (ઇંગલેન્ડ)
- (૨) ધી વૈજેટેરિયન સોસાયટી લંડન (ઇંગલેન્ડ)
- (૩) લી નેશનલ એન્ટી વિવિસેક્સન લીગ, લંડન
- (૪) ધી ફૂડ એન્જયુક્શન સોસાયટી, લંડન
- (૫) ધી લિવરપૂર વૈજેટેરિયન સોસાયટી ઇંગલેન્ડ
- (૬) ધી સ્કાટિસ વૈજેટેરિયન સોસાયટી, ગ્લાસગો (સ્કોટલેંડ)
- (૭) ધી નોર્ટિઘમ વૈજેટેરિયન સોસાયટી નાર્ટિઘમ (ઇંગલેન્ડ)
- (૮) ધી જર્મન વૈજેટેરિયન સોસાયટી, ફ્રેંકફર્ટ (જર્મની)

- (૯) ધી અમેરિકન હયૂમેન એજ્યુકેશન સોસાયટી,
સંયુક્ત રાજ્ય અમેરિકા
- (૧૦) ધી ટોરિન્ટો રેસકયૂ લીગ, વોસ્ટન (અમેરીકા)
- (૧૧) ધી અમેરિકન હયૂમેન એસોસિએસન, સં. રા.
(અમેરિકા)
- (૧૨) ધી નાર્થ અમેરિકન વૈજ્ઞેટેરિયન સોસાયટી
- (૧૩) ધી વલ્ડ વૈજ્ઞેટેરિયન કેએસ અને ઈન્ટર નેશનલ
વૈજ્ઞેટેરિયન યૂનિયન અમેરિકા

ઉપસંહાર.

જ્યારે તમામ ધર્મના પક્ષો મહાભારત, મનુસ્મૃતિ, શ્રીશૈવ, વૈષ્ણવ, લિંગાયત સંપ્રદાયના પક્ષો અને ભારત બહારના બધા જ ધર્મ ગ્રંથોમાં માંસાહારની નિન્દા અને નિરોધ કરવામાં આવ્યો હોય તો પછી માંસાહારનું પ્રચલન કેમ અને કેવી રીતે થયું ? આ એક આશ્ચર્યની વાત છે. જો કે તેમાં આશ્ચર્ય જેવું કંઈ નથી કારણ કે જ્યારે માણસ પોતાની મૂલ્યવાન થાપણ વિવેક-બુદ્ધિને છોડી દે છે અને જીભની લાલચના વશમાં અથવા સ્વાર્થાંધ બની જાય છે ત્યારે આવા કૃત્યો કરે છે. સૌ બાણ છે કે ભગવાન બુદ્ધ દયાની મૂર્તિ અને અહિંસાના પરમ ઉપાસક હતા. તેઓએ અહિંસા અને શાકાહારનો ઉપદેશ આપેલ પણ તેમના કેટલાક અનુયાયીઓએ તેમના કેટલાક સંદિગ્ધ વિધાનોના આધારે પોતાને ગમતી રીતે વ્યાખ્યા કરી માંસાહારનું પ્રચલન કર્યું અને તેઓએ એ મહાપુરુષ પર માંસાહાર કરવાનો દોષારોપણ પણ મૂક્યો. આ બધું વિવેક શૂન્યતા દર્શાવે છે. જૈન ધર્મમાં અહિંસાની વ્યાખ્યા ખૂબ વિસ્તારપૂર્ણ, સૂક્ષ્મ અને સ્પષ્ટ છે કે ત્યાં અર્થનો અનર્થ કરનારાઓને કોઈ અવકાશ

ન થી. તેમાં સંયમ ઉપર વધુ ભાર આપવામાં આવ્યો છે. જૈન ધર્મમાં સંયમને પ્રાણી સંયમ અને ઇન્દ્રિય સંયમ એમ બે વિભાગમાં વિભક્ત કરવામાં આવેલ છે. પ્રાણી માત્રની સુરક્ષાની ભાવના રાખવી તે પ્રાણી સંયમ છે, અને કોઈપણ પ્રાણીમાત્રને કોઈ પણ પ્રકારની માનસિક કે શારીરિક કે વચનથી પીડા ના પહોંચે તેની કાળજી રાખવી. કેટલાક એવા પણ કૃષ્ણ-કૂલ હોય છે કે જેને ખાવાથી પ્રાણીઓનો વિનાશ થવાની સંભાવના છે જેમકે ટેટા, પીપળી, ગૂલર, મધ મધૂ આ પદાર્થોમાં જીવરાશી પ્રત્યક્ષ રૂપે જોઈ શકાય છે. એટલે એમના સેવનમાં પણ માંસાહારનો દોષ લાગે છે. એટલે જ શુદ્ધ, સાત્ત્વિક, સ્વાસ્થ્યકર ભોજન કૃષ્ણ, શાક-ભાજી, દૂધ-દહી અને શુદ્ધ જળ પીવાનું જ ઉચિત છે. મન અને ઇન્દ્રિયો પર કાબૂ રાખવાની વૃત્તિ તે ઇન્દ્રિય સંયમ છે. આ ઇન્દ્રિય સંયમનું સંપૂર્ણ રીતે પાલન ત્યારે જ થઈ શકે જ્યારે વ્યક્તિ સાત્ત્વિક ભોજન કરતી હોય, શાકાહારી હોય, અને માંસ વગેરે તામસી પદાર્થોથી દૂર રહેતી હોય એટલે હવે આ ધ્રુવ સત્ય બની ગયું છે કે માનવ માંસાહારી નથી પરંતુ શાકાહારી જ છે.

ૐ જૈન તેનેજ કહેવાય છે જે પોતાની ઇન્દ્રિયો ઉપર વિજય મેળવે છે.



[શ્રી ઇશ્વર પેટલીકરના ઇંડા અંગેના સંદર્ભમાં જનસમાજના પડઘા]

ઇંડાનો સાત્ત્વિક આહારમાં સમાવેશ થઈ શકે નહિ

કમલેશ આર. શાહ (અમદાવાદ)

દિલીપ વેલાણી (અમદાવાદ)

ઇંડા અંગેના આપના લેખના સંદર્ભમાં જનસમાજના પડઘા સમાન આ વિચારોને વાચ્યા આપશે. તા. ૭ અને ૧૪ ડીસે. ની લોકસાગરને તીરે તીરે કોલમમાં ઇંડા વિષે બ્રામક વિચાર પ્રસરાવતા આપના લેખથી પ્રજાની લાગણી દુભાય એ સ્વાભાવિક છે. સાથે એક આનંદજનક હકીકત એ છે કે ધર્મપ્રેમી-સંસ્કૃતિ પ્રેમી પ્રજાની વાજબી માગણી અને લાગણીને લક્ષમાં લઈ સરકારે સુખઈ મ્યુ. શાળાઓમાં બાળકોને દુધને બદલે ઇંડા આપવાનું આયોજન પડતું મુક્યું છે.

વસ્તુતઃ ઇંડા આરોગ્યને અત્યંત હાનિકર છે, એ પ્રતિ વિશ્વપ્રસિદ્ધ ડોક્ટરોના અભિપ્રાયો ગૂંજતા હોવા છતાં ઇંડા પ્રતિ સમાજનો પ્રેમ કેળવવાના પ્રયત્નો શા માટે થઈ રહ્યાં છે તે સમજાતું નથી. આવો, કેટલાક અભિપ્રાયોનું આચરન કરીએ. (૧) કેલિફોર્નિયાના ડૉ. કેથરીન નિમ્મો અને ડૉ. જે. એમનઝા કહે છે, “ઇંડામાં રહેલ કોલેસ્ટેરોલ રક્તવાહિનીઓમાં છેદ પાડે છે, તેથી હાર્ટ-એટેક, પ્લડ પ્રેસર અને કીડનીના રોગો થવાનો ભય ઊભો થાય છે.

(૨) ડૉ. ઇ. વી. મૌક્રાલમ (અમેરીકા) ‘ન્યુઅર નોલેજ ઓફ ન્યુટ્રીશન’ માં જણાવે છે “ઇંડામાં કાર્બોહાઇડ્રેટસનો

અભાવ અને કેલરીયમની અલ્પતા હોવાથી તે મોટા આત-
રડામાં સડો પેદા કરે છે.

(૩) જર્મન પ્રો. એગનરવર્ગના મતે ઇંડા જેવો ફાઇ
કફ કારક પદાર્થ નથી.

(૪) ડો. આર. જે. વિલિયમ્સ અને ડો. રોબર્ટ ગ્રાસ
કહે છે: ઇંડાના સફેદ ભાગમાં રહેલું ભાયાનક તત્ત્વ એવીડીન
ખરબડું, દાદર જેવા ચામડીના રોગો કરે છે.

(૫) મુંબઈની હાફકીન ઇન્સ્ટીટ્યુટ જણાવે છે નાના
બાળકોની પાચનશક્તિ નબળી હોવાથી તેમને ઇંડા તો અપાય
જ નહીં, તેમાંથી તેમનું આરોગ્ય બગડે છે.

આ રીતે ડો. ગોવિંદરાજ, ડો. કામતાપ્રસાદ (અલિગંજ)
જેવાં અનેક વિદ્વાનોની દ્રષ્ટિએ ઇંડા હાનિકારક છે. છતાં પણ
શ્રી પેટલીકર ઇંડાને દુધ સમકક્ષ ગણે છે એ ન સમભય
એવી હકીકત છે. ભારત સરકારના હેલ્થ યુલેટીન નં. ૨૩
મુજબ ઇંડા કરતાં દુધમાં પ્રોટીન, ખનિજ તત્ત્વો, કાર્બોહાઇડ્રેસ
ટસ, કેલરી વગેરે વધુ હોય છે. મગ, ચણા, મગફળી વગેરે
પણ પ્રોટીનથી સમૃદ્ધ છે. અરે! ૧૦ પૈસાના એક ઇંડા
(૫૦ ગ્રામ) કરતાં તેટલા જ પૈસાનું દુધ (૩૦૦ ગ્રામ) વધુ
આરોગ્ય પ્રદ છે.

ઇશ્વરભાઈની કહેવાતા નિર્જીવ ઇંડા અંગેની તાર્કિક રજુ-
આત સામે એ પણ હકીકત છે કે પ્રતિવર્ષ વિશ્વમાં ૪૦, ૦૦૦
કરોડ ઇંડા ખવાય છે. તેમાંથી ૨૫,૦૦૦ એટલે કે ૬૨ ટકા
ઇંડા બચ્ચાવાળા હોય છે. શાળામાં બાળકના હાથમાં આવતું
ઇંડું બચ્ચાવાળું હોવાની શક્યતા આમ વધુ છે. અરે! સમયના

વહેણમાં બચ્ચા વગરના ઇંડા ખાનાર, કાલે બચ્ચાવાળા ઇંડા ખાતા સૂગ નહીંજ અનુભવે.

છેલ્લે, કહેવાતા નિર્જીવ ઇંડાના ઉત્પાદન પાછળ રહેલી મહાહિંસાથી પ્રબળે માહિતગાર કરવીજ રહી. કાર્મમાં તમામ મરચેઘીને, લાંબા સમય સુધી કૃત્રિમ વાતાવરણમાં રાખી અકુદરતી રીતે વર્ષે ૨૫૦ થી ૩૦૦ ઇંડા મૂકવાની જે ફરજ પડાય છે તે શું એક જાતનો બળાત્કાર નથી ? અરે મરચીને ખવડાવતો માછલાં કે હાડકાનો ભૂકો અને અનુત્પાદક બનતી તે જ મરચીની કરાતી કુર કતલ કેવી રીતે ઇંડાને અહિંસક સાબિત કરશે. વસ્તુનું; ઇંડા નથી. આરોગ્ય પ્રદાયક કે નથી અહિંસક, તેના લક્ષણમાં તો છે માનવતાનું ખૂન.

ઇંડાને જો જીવહિંસા પૂરનું જ મર્યાદિત રાખવામાં ન આવે તો પણ વૈજ્ઞાનિક રીતે શારીરિક રીતે તેને મહાભય-કર રોગો ઉત્પન્ન કરે છે તેને જ લક્ષમાં રાખીએ તો પણ ઇંડા ખાઈ ન શકાય. જીવરહિત ઇંડા ખાઈ શકાય જો કેજીવ જીવ હિંસાનોજ વાંધો હોય તો. પરંતુ જીવરહિત ઇંડા ખાનાર જીવવાળા ઇંડા પણ ખાઈ જાય છે અથવા ખવડાવી દેવામાં આવે છે. કારણ કે—

- * જીવરહિત ઇંડા ખાનારને ઇંડા પ્રત્યેની સૂગ ચાલી જાય છે. તેથી ગમે ત્યારે જીવવાળાં ઇંડા ગ્રહણ કરી લે તેવી ભય-જનક સંભાવના છે.
- * ઇંડું જીવવાળું (fertile) છે કે જીવવગરનું (unfertile) તે માટે ખાનાર પાસે કોઈ એવી કસોટી હોતી નથી કે જે

તત્ક્ષણ નિર્ણય કરી શકે.

* આ માટે વેપારીઓનું જ માનવું પડે અને જ્યારે જીવ-
રહિત ઇંડાને ઉપોડ વધુ થાય ત્યારે વેપારીઓ ગમે
ત્યારે જીવવાળા ઇંડાને જીવરહિત ઇંડાને નામે ખપાવી
વેચી ન નાખે તેની શું ખાતરી ?

* જીવરહિત ઇંડા અને જીવવાળા ઇંડામાં દેખીતો કોઈ
તફાવત હોતો નથી. તેથી જીવરહિત ખાનાર ગમે ત્યારે
જીવવાળા ઇંડા ખાઈ ખેસે અથવા તેને અન્નજીવતામાં ખવ-
ડાવી દેવામાં આવે છે. કારણ કે માણસ પોતાના જેવો
ખીજીને ખનાવવા પ્રયત્નશીલ રહે છે. આ મનુષ્ય સ્વભાવ
છે. એટલે કે વ્યસની માણસ સારા માણસને પોતે ઘસારો
વેડીને વ્યસની કરાકે છે. અને પોતાની વિચારસરણીનો
ફેલાવો કરે છે. મહાત્માજીને લાંડનમાં પણ શાકાહાર તરફની
ભકિતને ડગાવવાના ચલિત કરવાના પ્રવાસો થયા હતા.
દાડડિયો દાડ પીવડાવતાં જ શીખવ ને ! તેની પાસે શું
આશા રાખી શકાય ?

* કદાચ ભવિષ્યમાં સજીવ-નિર્જીવ ઇંડાની પરખની કોઈ
ખૂબજ સરળ કસોટી શોધાય તો પણ નિર્જીવ ઇંડા ખાનાર
આવી પદ્ધતિનો હંમેશા ઉપયોગ કરે કે કેમ તે પણ
એક શંકાનો પ્રશ્ન છે. કારણ કે નિર્જીવ ઇંડા ખાનારને
ઇંડા પ્રત્યેની સૂઝ ચાલી જાય છે.

* નિર્જીવ ઇંડા ખાનાર સમય જતાં રીઢા થતો જાય છે
અને તેનો જીવહિંસા પ્રત્યેનો-માંસાહાર પ્રત્યેનો દ્રષ્ટિ-
કોણ, વિચારો, લાગણીઓ વગેરે સમયના વહેણ સાથે

બહલાતા જાય છે. અને તેના આત્મબળમાં, દ્રઢ સંકલ્પમાં, વ્રતપાલનમાં ચીરાડ પડી જાય છે અને શિથિલતા આવે છે. પછી તો સજીવ ઇંડાના સેવનમાં ફક્ત સમયનો જ પ્રશ્ન રહે છે.

આ સાથે મોકલેલ પુસ્તક “સ્વાસ્થ્ય કા મહાન શત્રુ ઇંડા” કદાચ આપે વાંચી હશે. જે સંજોગો વસાંત આપની પાસે આ નાની પુસ્તિકા ન આવી હોય તો આપ આપનો અમૂલ્ય સમયનો થોડો ભાગ આપી તેને વાંચવા મહેરબાની કરશોજી. પુસ્તક પ્રમાણમાં ખૂબજ નાનું છે પણ વિચારણીય છે.

ઇંડાં અને દૂધની કોઈ રીતે સરખામણી ન થઈ શકે —વિજયસિંહ ઝાલા (ધ્રાંગધ્રા)

આપે તા. ૭ ૧૨ ૭૮ના ‘સંદેશ’ દૈનિકમાં જે ઇંડા બાબતના વિવિધ મંતવ્યો રજૂ કર્યા તે વાંચ્યાં. સમગ્ર લેખ વાંચતા એમ માલૂમ પડ્યું કે આપના લેખમાં ઇંડાને ભોજનમાં સ્થાન રહેવું જોઈએ તેવું તારણ હતું. આ અંગે એક નિષ્ણાતના અભિપ્રાયોની ઓથ પણ લીધો.

આજના વૈજ્ઞાનિક યુગમાં માનવી દરેક વસ્તુને વિજ્ઞાનની એરણ ઉપર મૂકીને મૂલવતો થયો છે. આજનું વિજ્ઞાન એ માનવીની ખુદ્દિનું અહમ્ બનતું જાય છે. ઘણીવાર વિજ્ઞાનનો સહારો લઈને માનવી ખોટા બ્રામક ખ્યાલો જગત માં ફેલાવે છે. ઇંડા વિશે પણ આવો બ્રામક પ્રચાર વિજ્ઞાનનો આશરો લઈને કરવામાં આવે છે કે ઇંડા સંખૂણું ખોરાક

છે ! અહિંસક ખોરાક છે ! શુદ્ધ ખોરાક છે !

ઈશ્વરે આ જગતમાં માનવીના લોજન માટે અનેક સુવિધાઓ આપી છે. મીઠા, મધુરા ફળોને બનાવ્યા છે. સ્વાદિષ્ટ અને પૌષ્ટિક અનાજ ઉપલબ્ધ છે. અવનવા શાકભાજી અને કંદમૂળ ઉપલબ્ધ છે. આ બધું ભગવાને માનવી માટે જ બનાવ્યું છે. પશુઓ આનો ઉપયોગ કરી શકતા નથી. કારણ કે સૃષ્ટિનું માનવી સર્વોત્તમ સર્જન છે અને તેને માટે ભગવાને પૂરતી કાળજી લીધી છે જ્યારે પશુ માટે હલકા પ્રકારનું લોજન ઉપલબ્ધ છે. જેવું કે રાની પશુઓ માટે માંસ, ઇંડા અને પાળેલા પશુઓ માટે ઘાસ વગેરે.

ભગવાને જે વ્યવસ્થા ઊભી કરી આપી છે કે જેને કુદરતી વ્યવસ્થા કહેવામાં આવે છે તેને આપણે તોડવા અને તેનાથી વિપરિત વ્યવસ્થા ઊભી કરવા વિજ્ઞાનનો સહારો લઈએ છીએ. ઘણીવાર પૂર્વજન્મના કુસંસ્કારોને લીધે માનવીની દાદ ઇંડા અને માંસ ખાવા માટે સળવળે છે. ઇંડા અને માંસ એ હકીકતમાં માનવીનો ખોરાક નથી પણ જંગલી અને ઘાતકી પશુઓનો ખોરાક છે. તે ખોરાક મેળવવા માનવી જો જંગલી અવસ્થામાં હોય તો ક્ષમ્ય છે પરંતુ અત્યારના સુસંસ્કૃત યુગમાં અક્ષમ્ય છે.

આપના લેખમાં દૂધ અને ઇંડાને પ્રાણીજન્ય ખોરાક ગણાવ્યા છે. પરંતુ બન્નેનું ઉત્પત્તિ સ્થાન અને અવતરણ સ્થાન ધ્યાનમાં લીધું નથી. ઇંડું એ સૃષ્ટિનું સર્જનબળ છે જ્યારે દૂધ એ સૃષ્ટિનું પોષક બળ છે. બન્નેમાં પાવાની જ સિન્નતા છે. ઇંડું પક્ષી ખોરાક તરીકે ઇંડું આપતું

નથી, કદાચ કોઈ પક્ષીને વાચા હોય અને માદા પક્ષીને પૃથે કે આ ઇંડું તે ખોરાક માટે આપ્યું છે તો તે કહંશે અરે ભલા આ તે કાંઈ પ્રશ્ન છે ! પોતાના બાળકને કઈ માતા ખોરાક તરીકે પ્રસવે છે ?

જ્યારે ગાય કે ભેંસ દુધ આપતા કોઈ પણ પ્રાણીનું દુધ એ પોતાના બાળક અને અન્યને પોષવાનું પેય છે. દુધ એ હેતની સરવાણી છે. ગાય પ્રેમથી દુધ અન્ય માટે આપે છે. પોતાના બાળક ઉપરાંતનું દુધ ગાયના આંચળામાં હોય છે. જેથી મનુષ્ય તેનો ઉપયોગ કરે છે. એક માતા પોતાના સ્તનના દુધથી બાળકનું અમુક મહિનાઓ સુધી પોષણ કરે છે, તો તેને પણ આપણે પ્રાણીજન્ય ખોરાક કહીશું ?

આપણી ભારતીય સંસ્કૃતિમાં ગાયને માતાનું સ્થાન આપવામાં આવ્યું છે. કારણ કે ગાય-એ માનવીને એક બાળકની જેમ પોષે છે. શ્રી કૃષ્ણ ભગવાને પોતાના બાલ્યકાળમાં ગાયની ખૂબ જ સેવા કરી હતી, કારણ કે ગાય એ આપણી સંસ્કૃતિ માતા છે. ગાયના દુધમાં જે શક્તિ છે તે અન્ય ખોરાકમાં નથી. એટલે જ ભગવાને ગોકુળના ગોવાળીયાઓને છુટા હાથે દુધ દહીં અને માખણ ખવડાવ્યા છે. ભગવાને મરઘાફામ ખનાવીને ઇંડા ખવડાવ્યા નથી. કારણ કે દુધ એ સાત્ત્વિક ખોરાક છે, જ્યારે ઇંડા તામસી ખોરાક છે.

વૈજ્ઞાનિક પૃથ્થકરણ કરીએ તો સ્થૂળ દષ્ટિએ ઇંડામાં, પ્રોટીન, ચરબી, ક્ષારો અને વિટામીન્સ ભરપુર છે, જે દુધની બરાબરી કરી શકે છે. જ્યારે આધ્યાત્મિક સૂક્ષ્મ પૃથ્થકરણ

કરીએ તો ઈંડા તામસી, અભક્ષ્ય, હિંસક અને અશુદ્ધ ખોરાક છે. જ્યારે દુધ અમૃત સમાન છે.

ઈંડા ખાવાથી શરીર સુધરે છે, પરંતુ માનવીનું મન બગડી જાય છે. આ તેની સૂક્ષ્મ અસર છે. જ્યારે દૂધ મનને નિર્મળ બનાવે છે. દૂધ પવિત્ર ખોરાક છે. જ્યારે ઈંડા અપવિત્ર ખોરાક છે. અપૂર્ણ ખોરાક છે. આમ વૈજ્ઞાનિક સ્થૂળ દૃષ્ટિએ બન્ને પ્રાણીજન્ય હોય, પણ આધ્યાત્મિક સૂક્ષ્મ દૃષ્ટિએ પૂર્વ-પશ્ચિમ જેવું છે.

વૈજ્ઞાનિક સ્થૂળ દૃષ્ટિએ ખોરાકમાંથી ચરબી અને લોહી બને છે, જ્યારે આધ્યાત્મિક સૂક્ષ્મ દૃષ્ટિએ ખોરાકમાંથી મન બને છે, અને મનમાંથી વિચારો ઉદ્ભવે છે.

સાત્ત્વિક ખોરાક ખાનાર માનવીમાં સત્વગુણ વધુ હોય છે, તેના વિચારો ઉચ્ચ ધાર્મિક અને આધ્યાત્મિક હોય છે, તેનામાં ઈશ્વર ઉપર પૂરતી શ્રદ્ધા હોય છે, દયા, દાન, ક્ષમા અને પ્રેમ જેવા ઉચ્ચ ગુણો તેનામાં વિકસિત થાય છે. એટલે તે સમાજ અને દેશ માટે પણ ઈંટનું કામ કરે છે. તે સંપૂર્ણપણે નિર્ભય હોય છે. નિર્ભય વ્યક્તિઓના સમાજને જગતની કોઈ તાકાત દબાવી શકતી નથી.

જ્યારે તામસી ખોરાક ખાનાર માનવીમાં તમોગુણ વધુ હોય છે, તેના વિચારો નીચ, ભૌતિક અને નાસ્તિક હોય છે. તે સ્વભાવે ઉતાવળીયા હોય છે. ધીરજ રાખી શકતા નથી. કારણ કે તેમનામાં ખીનનો પ્રત્યે અવિશ્વાસ, શંકા અને ભય રહ્યા કરે છે. પોતાથી નિમ્ન કોઈના માણસોને

પરેશાન કરે છે, અને પોતાના ઉપરી માણસથી ખોટી રીતે લયલીત રહ્યા કરે છે. અન્યાય સામે માથું ઊંચકવાને બદલે અન્યાય સામે માથું નમાવે છે. મતલબ કે, લયથી કાયમ પીડાયા કરે છે. ભગવાનને પણ લયથી ભજે છે. મંદિરમાં જાય તો પણ ભગવાન સાથે સોદાખાણ કરવા જ જાય છે. પરિપુર્યો તેમના વ્યવહારમાં મુખ્ય હોય છે. આવી વ્યક્તિ અને સમાજ દેશ માટે રોગ સમાન છે આત્મિકજિત જગતમાં ભારરૂપ છે. તેઓ ફક્ત શ્વાસ જ લે છે જીવતા હોતા નથી.

આજના કહેવાતા સુધરેલા (બગડેલા) કુટુંબો ઇંડાને શાકભાજી માફક ઉપયોગ કરે છે. આજે મોટા શહેરોમાં ભજીયાની માફક ઇંડાની આમલેટ લોકો ખાતા થયા છે. લોકો સાચો સાત્વિક ખોરાક ભૂલી ગયા છે અને ખોટા રવાડે ચડી ગયા છે. આજે ફળો ઘણાં જ સસ્તાં મળે છે છતાં તે કોઈ ખાતું નથી. આમલેટ ગમે તેટલી મોંઘી હોય તો પણ ખાય છે. પછી કહ્યા કરે છે કે અમારું પૂરું થતું નથી. અલક્ષ્ય ખોરાકથી આજે અવનવા રોગોથી માનવી પીડાય છે. પરિણામે દવાઓના ખર્ચો આવી પડે છે. આમ બંને બાજુ માનવી ટીચાય છે પણ પાંચ મિનિટનો જીલનો ચટકો છોડી શકાતો નથી.

ખાસ કરીને શિયાળામાં લોકો ઇંડા લેતા હોય છે. તેની પાછળ શરીર સારું બનાવાતું ગાંડપણ કામ કરતું હોય છે. પરંતુ શરીર સારું બનાવતા મન ખરાબ થઈ જાય છે તેની ખબર પડતી નથી. શરીર સારું બનાવવાના બીજા ઘણા ઉપયોગ છે. પણ તે અપનાવવા નથી. ઇંડા ખાઈને તગડા

થવાની ઘેલછા માનવીને હકીકતમાં નિર્માલ્ય બનાવે છે. શરીરના બાંધા કરતા મનનાં બાંધા ઉપર લક્ષ આપવાની જરૂર છે. શરીર મમે તેટલું તગડું હશે પણ મન નબળું હશે તો કંઈ થવાનું નથી. આ માટે ગાંધીજીનો દાખલો મોજુદ છે. શરીરના તે સાવ સુકલકડી હતા પણ મનના ઘણા જ બળવાન હતા. તે વખતે દેશમાં ઘણા જ મોટા પહેલવાનો (રાજાઓ) હતા પણ કોઈનામાં આઝાદી માટે લડવાની હિંમત નહોતી. બધા જ અંગ્રેજોના ખ્યાદા હતા. કારણ કે આ પહેલવાનો (રાજા મુસ્લિમો) આમલેટના ઘણા જ શોખીન હતા. જ્યારે ગાંધીજી ઇંડાના પ્રખર વિરોધી હતા. એક વખત ડો. એ ગાંધીજીને તેમના પુત્રના રોગના ઉપચારમાં ઇંડા આપવાની સલાહ આપેલી પણ ગાંધીજીએ તે સ્વીકારી નહોતી. આપણે વિજ્ઞાનને બદલે મહાન પુરોનાં જીવનને ધ્યાનમાં લઈએ તો પણ ઘણા જ અનિષ્ટથી બચી શકીએ.

મુંબઈના બાગકોને શાળામાં નાસ્તા તરીકે ઇંડા આપવાની જે ચેષ્ટા થઈ છે તે આપણી ભાવિ પેઢીના પતન માટે કરવામાં આવી છે. આ બાગકોના હાથમાં મહાન ભારતનું ભાવિ છે. બાગકો નો કુમળા છોડ જેવા છે. તેમના સંસ્કારના મૂળમાં આપણે ઘા કર્યો છે. દેશના ભાવિ ઉપર ઘા કર્યો છે. ભારતની સંસ્કૃતિ ઉપર ઘા કર્યો છે. ●



