

## sfધણા દોષો અને રોગોથી બચવા માટેની જયાણા ટીપ્સ

- (૧) ગેસ વગેરે પેટાવતા પહેલા પૂંજણીથી બરાબર પૂંજ લો.
- (૨) સૂર્યોદય પહેલા અને સૂર્યાસ્ત પછી ચૂલો (ગેસ) કરવો નહિં.
- (૩) પ્રાણીજ દ્રવ્યોમાંથી બનેલા સાબુ-ટૂથપેસ્ટ, ખાદ્યપદાર્થો, દવાઓ વાપરવા નહિં.
- (૪) પર્વ તિથિઓમાં તથા પર્યુષણ-ઓળી વગેરેમાં લીલોતરી વાપરવી નહિં.
- (૫) પર્વ તિથિ અને ૬ અઠ્ઠાઈઓમાં અનાજ દળવું કે દળાવવું નહિં (ત્રણ ચૌમાસી-પર્યુષણ-બે ઓળી)
- (૬) રસોડા તથા ઘરની દીવાલો-કબાટો બે ત્રણ દિવસે સાફ કરવા, જેથી જીવોની ઉત્પત્તિ ન થાય.
- (૭) રસોડામાં-કબાટમાં કે પેપર કે કાગળ ન મૂકવા જેથી જ્ઞાનની આશાતના ના થાય.
- (૮) પાણી દરરોજ ગાળવું જોઈએ. એકના એક માટલાંને ફરી ગાળીને ન ભરાય બે માટલાં રાખવા, જેનો એકાંતરે ઉપયોગ થઈ શકે. (રોજ એક માટલું ભીનું રહેવાથી લીલ ફુગની શક્યતા રહે)
- (૯) રસોડામાં ગેસ ઉપર લાઈટ ન રાખો. લાઈટની આસપાસ ઉડતી જીવાત તપેલીમાં કે વાસણમાં પડે તો મરી જાય છે. સૂર્યપ્રકાશ આવતો હોય ત્યાં જ રસોડું કરો.
- (૧૦) રાઈ-મરચાં-ધાણાજીરૂ તથા અન્ય મસાલામાં તે જ વર્ણની (રંગની) ઝીણી જીવાત થવાની સંભાવના છે. સાફ કરીને બરણીમાં ભરો અને ઉપયોગ કરતા પહેલાં પણ ખૂબ બારીકાઈથી જોઈ લો.
- (૧૧) પાણી વાપર્યા પછી ગ્લાસ લૂછીને મૂકો. ગ્લાસ માટલામાં સીધો ન બોળો. કપથી પાણી લેવું. ફીજનું પાણી વપરાય નહીં અને તેના પાણીના બાટલા સીધા મોઢે ન લગાડો. (એંઠા પાણીવાળા ગ્લાસમાં સંમૂર્ચિઈમ જીવોની ઉત્પત્તિ થાય છે.)
- (૧૨) ચાની ભૂકી ચાળીને વાપરવી-ચોમાસામાં ભેજવાળા વાતાવરણમાં એ જ વર્ણની ઝીણી જીવાત થવાની ઘણી સંભાવના છે.
- (૧૩) શહેરોમાં કેરીનો રસ ઘરે કાઢવાની પ્રથા ઓછી હોય છે. તૈયાર રસ લાવી તેને મગની દાળ સાથે વાપરો તો રસ વાસી પણ હોય, તેમાં કાચું દૂધ ભેળવેલું હોય તો દૂવીદળ

પણ થાય, ખમણ પણ સાથે ખાવાથી દૂધીદળ થાય. ઘરે રસ કાઢો તો પણ તેની અંદર કાચું દૂધ ભેળવવું નહિં.

(૧૪) ઘણા ચાની ભૂકી ઉકાળીને કાવો (બ્લેક-ટી) બનાવે છે. અને તેમાં જરૂર પૂરતું દૂધ નાંખીને ચા પીવે છે. આ ઉપરથી નાંખેલું દૂધ જો કાચું હોય તો તે ચા સાથે સેવ-ગાંઠીયા-ફાફડા વગેરે કઠોળના લોટમાંથી બનાવેલી કોઈપણ વાનગી ખાઈ શકાય નહિં. (મગના ખાખરા-વડા વગેરે)

(૧૫) સુકવેલી ગવાર, મેથી, વાલોર, વગેરેમાં ઘણી જીવાત થઈ જાય છે, તેથી ચોમાસામાં સૂકવાણીના શાક બિલકુલ ન વાપરવા તથા અન્ય ઋતુમાં બરાબર તપાસ્યા પછી એનો ચાળીને ઉપયોગ કરવો.

(૧૬) લોટના ડબ્બામાં ભરેલો લોટ જો કાળ થયા પહેલાં તે ડબ્બાને તથા ચારણીને પાણીથી ધોઈને સાફ કરવો જોઈએ. જો ન કરવામાં આવે તો નવો લોટ પણ અભક્ષ્ય બને.

(૧૭) દિવસે વાપરેલ પાણી કે રસોઈના વાસણો મંજઈ કે ધોવાઈ ગયા પછી કોરા કપડાંથી લૂછી યોગ્ય ઠેકાણે ઊંધા મૂકી દેવા જોઈએ. તથા બીજે દિવસે ઉપયોગ કરતા પહેલાં પૂંજીને લૂછીને લેવા જોઈએ.

(૧૮) મેથી વગેરે ભાજીમાં નીચેના બે-ત્રણ પાંદડા અત્યંત કોમળ હોય છે, તે અનંતકાય ગણાય માટે છોડી દેવા.

(૧૯) કાજુ અને અખરોટના બે ફાડિયા વચ્ચેના પોલાણમાં ઈયળ હોવાની સંભાવના છે, તેથી ફાડીયા કર્યા વિનાના આખા કાજુ વાપરવા નહિ. કાજુ તળતાં પહેલાં પણ આ કાળજી લેવી હિતાવહ છે.

(૨૦) અનાજ-લોટ વગેરે ચાળવા. અલગ અલગ ચારણા-ચારણી ઘરમાં હોવા જોઈએ.

૧. ઘઉંનો ચારણો - ઘઉં, પૌઆ, મમરા, દાળીયા, શીંગ, આખી સૂંઠ, મોટા કઠોળ વગેરે ચાળવા.

૨. ચોખાનો ચારણો - મગ, ચોખા, જીરૂ, મેથી વગેરે નાના દાણાં માટે.

૩. લોટનો ચારણો - મસાલાના પાવડર તથા લોટ ચાળી શકાય.

૪. મેંદાનો ચારણો - આમચૂર વગેરે બારીક મસાલા તથા મેંદો વગેરે ચાળવા માટે.

- (૨૧) ચણાનો લોટ ચાળવાની ચારણી અલગ રાખવી તે જ ચારણીથી જો ઘઉંનો લોટ ચાળવામાં આવે તો તે ઘઉંના લોટની રોટી-પુરી, કાચા દૂધ, દહીં, છાશ કે શ્રીખંડ સાથે ખાવાથી દિવદળ થાય. એ જ રીતે ઘંટી-ઘરઘંટીની બાબતમાં પણ સમજવું.
- (૨૨) આજનો ચાળેલો લોટ આજે જ વાપરવો, બીજે દિવસે ફરીથી ચાળવો.
- (૨૩) કઢી બનાવતાં દહીં કે છાશને બરાબર ઉકાળી પછી જ બેસન (ચણાનો લોટ) ભેળવો.
- (૨૪) દહીંવડા કે મઠ્ઠો જેવી વાનગીમાં પણ દહીં, છાશ, બરાબર ઉકાળી વાપરવામાં વિવેક રાખો.
- (૨૫) કાચા દહીંની તપેલીમાં કુકરમાં મૂકીને સીટી બોલાવો તો દહીં બરોબર ઉકળ્યું હોય અને અંદરથી જરા પણ કાચું ન હોય એ જ ખપે. દહીં ખદ-ખદ થાય તેટલું ગરમ થવું જોઈએ.
- (૨૬) દૂધ અને તેલની બનાવટો, દૂધ અને ગોળની બનાવટો વિરૂદ્ધ આહાર અને છે માટે તેનો ઉપયોગ ટાળો.
- (૨૭) દૂધની સાથે ખટાશવાળા ફળો, ફુટ સલાડ વાપરવાનું ટાળો.
- (૨૮) પીપરમીટ, ગોળીઓ, ચોકલેટ કે ટોફીઓ મોટે ભાગે અભક્ષ્ય હોય તેનો ઉપયોગ ટાળો. દેરાસરમાં ચઢાવાય નહિં.
- (૨૯) સામુદાયિક ભોજન સમારંભમાં જ્યણાં :- શાક સમારવાવાળાંને જેટલા બગડેલા શાક શોધે તેના દીઠ રૂ.૫ આપવાથી પ્રોત્સાહન આપવાથી જ્યણાં પળાય છે. વટાણા ફોલવાથી જેટલા કીડા નીકળે તેટલા રૂપિયાનું પ્રોત્સાહન આપવું, જેથી જ્યણાં પળાય અને શુદ્ધ ભોજન પણ થાય.
- (૩૦) બહારના પાઉં-બિસ્કિટ વગેરે બેકરી પ્રોડક્ટ અભક્ષ્ય હોય છે, વાપરવા નહિ. જૈન કેક જેવા નામથી વેચાતી આઈટમો પણ ન વાપરવી.
- (૩૧) ઘણા દોષોથી અને રોગોથી બચવા માટે મીઠાઈ-ફરસાણ, તૈયાર લોટ વગેરે બહારનું વાપરવું નહિ.
- (૩૨) હોટલની વાનગીઓ અભક્ષ્ય અને જીવરક્ષાની સમજ વિના બનાવેલી હોય છે, માટે હોટલમાં જવું નહિ.
- (૩૩) આદ્રા નક્ષત્ર પછી તો કેરીનો રસ ન જ વપરાય. તે પહેલાં પણ વરસાદ થઈ ગયો હોય તો કેરીમાં જીવાત પડવાની સંભાવના છે. વરસાદ થયા પછી કેરીનો ત્યાગ કરો.

બજારનો ફેરીનો રસ ન વાપરો. ઉતરી ગયેલી અને વર્ણાંતર થયેલી ફેરીનો ઉપયોગ ન કરો.

(૩૪) વાસી માવાની વસ્તુ ન વપરાય. તાજો માવો પણ ઘીમાં બરાબર શેકી પાકો કરેલો ન હોય તો બીજા દિવસે તે વાસી બને છે. સૂર્યોદય પૂર્વે કે સૂર્યાસ્ત બાદ માવો ન બનાવો.

(૩૫) બહારના તૈયાર બેસન-રવા-મેંદામાં પુષ્કળ જીવાત હોવાની સંભાવના છે. તે વાપરવા નહિં. ગાંઠિયા, ફાફડા માટે પણ તૈયાર બેસન વાપરવા યોગ્ય નથી.

(૩૬) મધ, માખણ અભક્ષ્ય છે. તેના ભક્ષણ સાથે પુષ્કળ વિકલેન્દ્રિય જીવોનું ભક્ષણ થાય છે, માટે તેનો ત્યાગ કરવો.

(૩૭) ઢોકળા, ઈડલી, જલેબી વગેરેનો આથો રાત્રે ન પલાળવો.

(૩૮) આખા ગંદોડા કે સૂંઠમાં પુષ્કળ જીવાતની સંભાવના છે. તેથી તૈયાર ગંદોડાનો કે સૂંઠનો પાવડર વાપરવો નહિ. તેમાં પુષ્કળ જીવાત કુટાયેલી હોવાનો સંભવ છે. આખા ગંદોડા કે સૂંઠ લાવી, ખૂબ જ જયણાપૂર્વક જોઈને ઘરે કુટવાથી મોટી જીવ વિરાધનાથી બચી જવાય છે. એ જ રીતે ત્રિકુળા વગેરે દરેક બાબતમાં પણ સમજી લેવું.

(૩૯) બિસલેરી વગેરેના પાણી પીવા નહીં અને લગ્નાદિ પ્રસંગે પીવડાવવા નહિ. કારણ, તેમાં વાસી અને અળગણ પાણીને કારણે અસંખ્ય જીવોની વિરાધના થાય છે.

(૪૦) પૌઆ, મમરા, ધાણી આદિમાં પુષ્કળ જીવાત થઈ જવાની સંભાવના છે. તેથી તેની વાપરતા-રાંધતા પહેલા ચાળણીથી બરાબર ચાળી લેવા, અને બારીકાઈથી તપાસી લેવા.

(૪૧) છુંદો, મુરબ્બો પાકી ચાસણીમાં કરેલો હોવો જોઈએ. અવસરે-અવસરે એનું નિરીક્ષણ કરો.

(૪૨) ચોમાસામાં તે દિવસે ફોડેલી બદામ મીઠાઈ પર ભભરાવવી હોય તો મીઠાઈ ઉપર ભભરાવાય નહિ. ચોમાસામાં આજની ફોડેલી બદામ મીઠાઈ પર ભભરાવી હોય તો મીઠાઈ બીજા દિવસે અભક્ષ્ય બને, પરંતુ ફોડેલી બદામ એ જ દિવસે ઘીમાં શેકેલી હોય અથવા મીઠાઈમાં શેકાઈ ગઈ હોય તો બાદ નથી. મીઠાઈના કાળ પ્રમાણે ચાલે. યાદ રહે કે ચોમાસામાં ઓસાવેલી, તળેલી બદામ જ વપરાય, મામરો બદામ વપરાય નહિ. (ચોમાસામાં તે જ દિવસે ફોડેલી બદામ ખપે છે.)

- (૪૩) શાક સમારતાં વનસ્પતિમાં રહેલ જીવજંતુની હિંસા ન થાય તેની કાળજી લેવી. કોબીના પાંદડા ખોલી, તપાસી લેવા. ત્યાગ કરવો ઉત્તમ છે.
- (૪૪) જમફળનાં બીજ એકદમ કડક હોવાથી ચૂલે ચડવા છતાં અચિત્ત થતાં નથી માટે શાક સમારતી વખતે એમાંથી બી કાઢી નાંખવા યોગ્ય છે. જમફળમાં વિરાધના વધુ થાય છે તો છોડવા જોઈએ.
- (૪૫) કાચું મીઠું સચિત્ત હોવાથી સચિત્ત ત્યાગીને ન વપરાય. આયંબિલમાં જે બલવાણ વપરાય છે, તેને અચિત્ત કરવાની પદ્ધતિ રાજા કુમારપાળથી માંડીને આજ સુધી સર્વત્ર સલામત રહી છે. નવા માટલામાં કાચું મીઠું ભરીને તે માટીના ઢાંકણથી બંધ કરી દેવામાં આવે પછી જ્યારે કુંભાર ઈંટનો નિભાડો પકાવે ત્યારે નિભાડાની વચમાં માટલું ગોઠવી દેવામાં આવે. નિભાડાની આગમાં ઈંટો સાથે મીઠું પણ પાકી જાય. આ રીતે અચિત્ત થયેલું મીઠું બે ચાર વર્ષ કે તેથી વધારે સમય સુધી અચિત્ત રહે છે. તાવડી પર શેકેલું કે પાણીમાં ઓગળી ચાસણી કરીને ચૂલા પર પકાવેલું મીઠું વર્ષાઋતુમાં સાત દિવસમાં, શિયાળામાં પંદર દિવસમાં અને ઉનાળામાં ત્રીસ દિવસમાં જ પાછું સચિત્ત થઈ જાય છે.
- (૪૬) શેરડીનો રસ કાઢ્યા પછી બે ઘડીએ અચિત્ત થાય છે. અચિત્ત થયા પછી બે પ્રહર બાદ અભક્ષ્ય થાય છે.
- (૪૭) તરતનો દળેલો લોટ સચિત્ત-અચિત્ત મિશ્ર ગણાય છે. વધુમાં વધુ પાંચ દિવસ સુધી તે મિશ્ર રહે છે. દળાયા બાદ ચાળી લીધા પછી બે ઘડીએ અચિત્ત થાય છે.
- (૪૮) માખણ માટે યોગશાસ્ત્ર અને જૈન તત્ત્વાદર્શે અંતર્મુહૂર્ત પછી અભક્ષ્ય ગણાવેલ છે. જ્યારે અન્ય સ્થળે છાશમાંથી છૂટું પડતાંની સાથે જ અભક્ષ્ય ગણાવેલ છે. હાલ તો તરત જ અભક્ષ્ય ગણવાનો વ્યવહાર પ્રવર્તમાન છે.
- (૪૯) ઘરના રસોડે તેમજ લગ્નના માંડવે, સંઘ જમણ સમયે જ્યાણાનો પૂરો ખ્યાલ રાખવો જોઈએ. આજે જમણવારોનું બધું જ કામ કેટરર્સ દ્વારા કરાવાય છે. એટલે એમાં પાર વિનાની હિંસા થાય છે. પાણી ગાળ્યા વિના વપરાય છે. શાકભાજી માણસો સમારે છે. એમાં કેટલાંય કીડાઓનો સંહાર થાય છે. લીલા શાકભાજીમાં કીડા હોય. નોકરો દયા પાળતા નથી. ભીંડા અને કીડા બધું સમારીને વધારી નાંખે 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, નાઘ્યા-ધોવા વિનાના, ભિખારી જેવા દેખાતા, રખડું છોકરાંઓને કપડાં પહેરાવીને રસોડામાં કામે લગાડી દે છે. તે રખડુંઓ બીડીઓ ફૂંકતા ફૂંકતા, વાતો કરતાં કરતાં થૂંક ઉડાડતાં ઉડાડતા કામ કરે છે. વચ્ચે એકી પણ જઈ આવે છે. આવ્યા બાદ ગંદા પગે જ પૂરીનો લોટ ગુંદવા મંડી પડે છે.

(૫૦) મોસંબી, સંતરા, પાકી કેરી, પપૈયું, શકરરેટી આદિ એકદમ પાકા ફળો છાલ-બી જુદા કર્યા બાદ બે ઘડીએ અચિત્ત ગણાય છે. એકદમ પાકું કેળું લૂમથી છૂટું પડતાં જ અચિત્ત ગણાય છે. પાકા ફળોના રસ બે ઘડી (૪૮ મિનિટ) બાદ અચિત્ત ગણાય છે.

(૫૧) આજકાલ કાકડી, ટીંડોરા, આદિ શાકોને વઘાર કરીને તરત જ ચૂલેથી નીચે ઉતારી દેવાય છે. તેથી લગભગ તે કાચાં અને સચિત્ત રહી જતાં હોય છે. બરાબર ચડ્યા વગરનાં આવાં કાચાં શાક સચિત્તત્યાગીને કલ્પે નહિ.

(૫૨) લીલી દ્રાક્ષ (બી રહિત) અચિત્ત છે, એમ સમજીને કેટલાક લોકો તેને આખે આખી વાપરે છે. નાસિક પીપળગાંવ જેવા સ્થળોમાં જ્યાં પુષ્કળ દ્રાક્ષ પાકે છે તેવા સ્થળોમાં ખેડૂતો પાસેથી જાણવા મળે છે કે તેમાં સૂક્ષ્મ તંતુ જેવું બીજ હોય છે. એટલે એને બી રહિત માની શકાય નહિ. આવી દ્રાક્ષ સચિત્તત્યાગીને ખપે નહિ. તેને અચિત્ત કરવા માટે ઉપયોગવંત શ્રાવકો પાણીમાં બાફી નાખે છે. અથવા બે ટૂકડા કરી એમાંથી બંને ભાગ ઉપરથી બીજ ધ્યાનથી કાઢી નાંખે છે. પ્રકાશ સામે એ ટુકડો ધરવાથી અંદર રહેલ બીજ ઘણું કરીને દેખાઈ જાય છે.

### ત્યાજ્ય પદાર્થો

૧	૨	૩	૪	૫	
૬					
૪ સાંયોગિક તુરછ ચીજો	૪ મહાવિગઈ	૩૨ અનંતકાય	૪ ફળો	૫ ટેટા	૪

અભક્ષ્ય

દ્વિવદળ	માંસ બરફ	શાક-૯	બહુબીજ	વડના	ટેટા
ચલિતરસ	મદિરા	ઔષધ-૫	વેંગણ	પીંપળાના ટેટા	કરા
બોળ અથાણું	મધ માટી	ભાજી-૫	તુરછફળ	પ્લક્ષ પીંપરના	ટેટા
રાત્રિ ભોજન	માખણ	જંગલી-૬ વેલ-૭	અજાણ્યા ફળ	કાળા ઉંમરાના ટેટા	ઝેર ઉમસનાં ટેટાં

ચાર સાંયોગિક અભક્ષ્ય ૦:

૧. દ્વિવદળ ત્યાગ

જેમાં બે દળ, બે વિભાગ હોય તેવા ધાનને દ્વિવદળ કહેવાય છે. અલબત્ત, જેની દાળ બને તે બધા દ્વિવદળ ગણાય. મગ, તુવેર, અડદ, ચણા, મઠ, વાલ, તુવેર, ચોળા, વટાણા, મેથી, મસૂર, કળથી અને લોંગની દાળ. આ બધાનાં લીલાં પાન, લીલા દાણાં તેમજ તેના લોટ બધું જ દ્વિવદળ કહેવાય.

દ્વિવદળની વ્યાખ્યા ૦:- ૧. જે વૃક્ષના ફળરૂપે ન હોય, ૨. જેને પીલવાથી તેલ ન નીકળે, ૩. જેને ભરડવાથી દાળ બને., ૪. જેના બે ભાગ વચ્ચે પડ ન હોય.

ઉપરોક્ત ચારે ચાર લક્ષણો જેમાં ઘટતાં હોય તેને દ્વિવદળ જાણવું, અન્યથા નહિ. રાઈ, સરસવ, તલ અને મગફળીમાં તેલ નીકળે છે, માટે તે દ્વિવદળમાં ન ગણાય. સાંગરી ઝાડના ફળરૂપે આવે છે માટે એ દ્વિવદળ ન ગણાય.

સમજૂતી ૦:- ઉપરોક્ત વ્યાખ્યામાં બંધ બેસતાં તમામ કઠોળમાંથી બનતી કોઈ પણ વાનગી જો કાચા. ૧. દહીં, ૨. દૂધ, ૩. છાશને સાથે ભળે તો બેઈન્દ્રિય જીવોની ઉત્પત્તિ થાય છે. પછી તેનું ભક્ષણ કરવાથી હિંસાનો દોષ લાગે છે. માટે કાચા ગોરસ સાથે ક્યારેય કઠોળ ભેળવવું નહિ. જો દહીં, દૂધ, છાશને સારી રીતે ગરમ કરી દેવામાં આવે તો કઠોળ સાથે જમવામાં દોષ લાગવાનો સંભવ રહેતો નથી. એકલા કઠોળની બનાવેલી વાનગીઓ ખાવામાં કે માત્ર ગોરસ ખાવામાં દ્વિવદળનો કોઈ દોષ નથી, પણ બંનેનું સંયોજન કરીને ખાવામાં જ હિંસાજન્ય દોષો લાગે છે. આવો સાંયોગિક દોષ પણ દ્વિવદળરૂપ બને છે.

જાહેર રસ્તા પર પડેલા સૂકા છાણમાંથી જીવોત્પત્તિ હોતી નથી, પણ તેમાં વરસાદનું પાણી પડતાં જીવોત્પત્તિ થવા લાગે છે. આમ કેમ બન્યું ? છાણમાં જીવોત્પત્તિ માટે તેની સાથે જળનો સંયોગ અપેક્ષિત હતો. જો તેની સાથે જળનો સંયોગ ન થયો હોત તો તેમાં જીવ પેદા થાત જ નહિ. બસ ! આ જ રીતે કઠોળ સાથે માત્ર કાચા ગોરસ સંયોગની અપેક્ષા રહે છે. જો કાચા ગોરસનો સંયોગ ટાળી દેવાય તો જીવોત્પત્તિ થવાનો સંભવ રહેતો નથી અને હિંસાજન્ય દોષથી બચી જવાય છે.

#### ❖ કઠોળ સાથે કાચા દહીં, દૂધ, છાશનું મિશ્રણ થવાના પ્રસંગો (દ્વિવદળના દોષ)

૧. દહીંવડા ઃ: હમણાં હમણાં ઘરમાં તથા જાહેર પ્રસંગોમાં દહીંવડા ખૂબ પિરસાય છે. વડા ચોળાની દાળમાંથી બનાવાય છે. પછી તેના ફીજમાંથી કાઢેલું આઈસ્ક્રિમ જેવું દહીં પાથરવામાં આવે છે. આ દહીં અને વડાનો સંયોગ થવા માત્રથી જ તેમાં તત્કાળ અસંખ્ય બેઈન્દ્રિય જીવો પેદા થઈ જાય છે. તે જીવો અતિ સૂક્ષ્મ હોવાથી નજરે જોઈ શકાતા નથી.

આંગળી દાઝે તેવા ગરમ દહીંનું વડાની સાથે મિશ્રણ કરવામાં આવે તો દોષ લાગતો નથી. ગરમ કર્યા બાદ જમતી વખતે તે ઠંડુ થઈ ગયું હોય તો ય કોઈ બાધ નથી, તેને ગરમ કરી દીધા પછી તેમાં જીવોત્પાદક શક્તિ રહેતી નથી. ઉત્પાદન શક્તિના અભાવે ઘઉં, બાજરી કે જુવારને શેકી નાખ્યા પછી વાવવાં છતાં તે ધાન્ય ઊગતું નથી.

૨. રાયતું ઃ:- દહીંનું રાયતું અનેક રીતે બને છે. કાચા દહીંમાં, ચણાના લોટની બુંદી નંખાય છે. ત્યારે દ્વિવદળનો દોષ લાગે છે. કઠોળ સાથે ભેળવતાં પહેલાં દહીંને સારી રીતે ગરમી કરી લીધું હોય તો દોષ નથી.

૩. મેથીના થેપલાં ઃ:- મેથી કઠોળ ગણાય છે. તે જ રીતે મેથીની ભાજી પણ કઠોળ ગણાય છે. આજકાલ બહેનો મેથીના થેપલાં બનાવતી વખતે દ્વિવદળની વાત સાવ જ ભૂલી જાય છે. થાળીમાં ઘઉં, બાજરીના લોટનો ચાળીને ઢગલો કરે છે, પછી તેમાં વચ્ચે ખાડો કરીને મેથીનાં પાંદડા નાંખે છે. પછી તે પાંદડા પર કાચી છાશ રેડી દે છે. આથી તેમાં અસંખ્ય બેઈન્દ્રિય જીવોની ઉત્પત્તિ શરૂ થઈ જાય છે અને મસળાઈ જાય છે.

૪. કઢી ઃ:- જ્યારે છાશની કઢી કરવાની હોય ત્યારે બહેનો ચૂલા પર તપેલીમાં છાશ નાંખીને તે ગરમ થયા પૂર્વે જ એમાં તે ચણાનો લોટ ભેળવી દે છે. કાચી છાશમાં

ચણાનો લોટ ભળવાથી તેમાં તત્કાળ અસંખ્ય જીવો પેદા થાય છે. તે બધાં જીવો ઉકળતી કઢીમાં સ્વાડા થઈ જાય છે. આ રીતે જીવોની ઉત્પત્તિ અને સંહાર એમ બંને દોષ લાગે છે, માટે છાશને સારી રીતે ગરમ કર્યા પછી જ તેમાં ચણાનો લોટ નાખવો જોઈએ. કઢી સાથે જો શ્રીખંડ વાપરવાનો હોય તો ચણાના લોટનું અટામણ ન નાખતાં ચોખાનો લોટ નાખવો જોઈએ. વધારમાં ભૂલેચૂકે પણ મેથીનો ઉપયોગ ન થાય તેનો ખ્યાલ રાખવો જોઈએ, કેમ કે મેથી કઠોળ ગણાય છે. શ્રીખંડના જમણવારમાં દોષથી બચવા શીંગદાણાનું શાક અને ચોખાના લોટના ખમણ બનાવવા જોઈએ, અને કઢીમાં પણ ચોખાનો લોટ નાખવો જોઈએ. બધી સાવધાની રાખવા છતાં કઢીના વધારમાં ધ્યાન ન રાખ્યું તો હનુમાનના પૂંછડેથી આખો જમણવાર હિંસક બની જાય છે. પાપભીરું પુણ્યાત્માઓએ ક્યારેય જમણવારમાં શ્રીખંડ સાથે ગોરસની વાનગીઓ બનાવવી જ નહિ.

૫. શ્રીખંડ :- આજે લગ્ન સમારંભમાં શ્રીખંડનો મહિમા વધી રહ્યો છે. ઉનાળામાં લોકો શ્રીખંડનું જમણ પસંદ કરે છે. જમણમાં શ્રીખંડ આવે એટલે જોખમ ઘણું વધી જાય છે. જમણમાં જો કોઈ પણ કઠોળની વાનગી હશે તો એ જમતાં થાળીમાં ભેગી થવાની દિવદળ થઈ જશે. શ્રીખંડની સાથેના જમણમાં લીલા-સૂકાં કઠોળના શાક, કેળાવડાં, ચણાનાં ખમણ, ખમણની ચટણી, મગની દાળ, પાપડ, ચણાના લોટવાળી અને મેથીના વધારવાળી કઢી આ કશું જ ચાલી શકે નહિ માટે શ્રીખંડનું જમણ જ ટાળવા યોગ્ય છે.
૬. ઢોકળાં :- ખાટાં ઢોકળાં બનાવવા માટે કઠોળનો આટો છાશમાં પલાળવામાં આવે છે. આ આટો પલાળતાં પૂર્વે છાશને ગરમ કરેલી હોવી જોઈએ. છાશને ગરમ કર્યા વિના સીધો જ આટો પલાળવાથી દિવદળનો દોષ લાગે છે માટે કાળજી રાખવી જરૂરી છે.
૭. મેથીના ઢેબરાં :- બહારગામ જવાનું હોય ત્યારે લોકો સાથે મેથીનાં ઢેબરાં લઈ જાય છે. કેટલાક ઢેબરાં સાથે દહીં ખાય છે, ત્યારે તેમને એ ખ્યાલ નથી હોતો કે ઢેબરાંની અંદર મેથીની ભાજી પડેલી છે. કાચા દહીં સાથે મેથીનો સંયોગ થતાં તેમાં અસંખ્ય જીવો ઉપજે છે માટે મેથીનાં ઢેબરાં ગરમ કર્યા વિનાના કાચાં દહીં સાથે ન ખવાય. દોષથી બચવા માટે કઠોળ વગરનાં ઢેબરાં બનાવવાં જોઈએ.

૮. અથાણાં ઃ:- શ્રીખંડ આદિના જમણવારમાં લોકો મેથીવાળાં અથાણાનો ઉપયોગ કરતા હોય છે. અથાણાંમાં રહેલી મેથી શ્રીખંડ સાથે ભળવાથી દિવદળ થાય છે. આ દોષના ત્યાગ માટે મેથીવાળું અથાણું ન વાપરવું. મેથીવાળું અથાણું બીજે દિવસે વાસી થાય.
૯. ઘાશ ઃ:- કેટલાક કુટુંબોમાં જમતાં છેલ્લે ઘાશ પીવાનો રિવાજ છે. ખાસ કરીને કચ્છી લોકોને ઘાશ કે લચ્છી વિના ચાલતું નથી. ગુજરાતી ભોજનમાં અથાણાં વિના ન ચાલે, રાજસ્થાનીને ભોજનમાં પાપડ વિના ન ચાલે, તેવી જ રીતે કચ્છીને ભોજનમાં ઘાશ વિના ચાલે નહિ. કચ્છીઓના જાહેર સમારંભોમાં પણ ઘાશ પીરસાય છે. ભોજનમાં દાળ, શાક, ભજ્યા, આદિમાં કઠોળ હોય છે. ભોજન બાદ એંઠા મોંએ અને એંઠા હાથે ઘાશ-પાન કરાતું હોવાથી કાચી ઘાશ અને કઠોળનો સંયોગ થવાથી તેમાં બેઈન્દ્રિય જીવો ઉત્પન્ન થાય છે. દોષથી બચવાની ભાવનાવાળા પુણ્યાત્માઓ બપોરના ભોજનમાં સારી રીતે ગરમ કરેલી ઘાશનો ઉપયોગ કરે છે. કાચી ઘાશ પીનારના હાથ-મોં બિલકુલ ચોખ્ખા હોવા જોઈએ. કાચી ઘાશ પીધા પછી તે વાસણને કઠોળવાળાં વાસણો સાથે ધોવાય નહિ. કઠોળના એંઠવાડવાળાં વાસણને ધોઈને એ પાણી પી જવું જોઈએ, જેથી દોષ લાગવાનો સંભવ ન રહે. હા, જઠરની ગરમીને કારણે પેટમાં ગયા પછી અંદર કઠોળ ભેગું થાય તો દિવદળનો દોષ લાગતો નથી.
૧૦. કાચું દૂધ ઃ:- કાચા દૂધને વાપરવાનો પ્રસંગ બહુ ઓછો આવે છે, તેમ છતાં ઘરમાં દૂધની તપેલી ખુલ્લી રાખવાથી ક્યારેક તેમાં કઠોળનો દાણો પડી જવો કે મેથીની ભાજનું 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.

દહીં માટે જૈનદર્શને કાળ મર્યાદાઓ નક્કી કરેલી છે. દૂધમાં જે દિવસે મેળવણ નાંખ્યા પછી એક રાત વીત્યા પછી જ ખપે. બે રાત વીત્યા પછી અભક્ષ્ય બની જાય છે, જીવાકુલ બની જાય છે. માટે દહીં મેળવ્યા બાદ ક્યારેય બે રાત પૂરી થવા દેવી નહીં. બે રાત વીત્યા પહેલાં વહેલી સવારે જો દહીંને વલોવી નાંખીને ઘાશ બનાવી લેવામાં આવે તો તે ઘાશ પુનઃ બીજા બે દિવસ ચાલી શકે છે. એ ઘાશમાંથી થેપલા બનાવે દેવામાં આવે અને તે થેપલાના ખાખરા બનાવી દેવામાં આવે તો તે ખાખરા ૧૫ દિવસ ચાલી શકે છે. ૧૫ દિવસ પૂરા થતાં

પહેલાં તે ખાખરાઓ ભૂકકો કરીને વધારાય તો (ચેવડો બનાવાય તો) પાછા ૧૫ દિવસ ચાલી શકે. આમ દહીંની બનાવેલી વસ્તુ બદલાતા-બદલાતા ૩૬ દિવસ ચાલી શકે છે.

**કેટલીક સાવધાની ઃ:-**

- (એ) દહીં, છાશ, દૂધને અંદરથી બૂડ બૂડ અવાજ આવે ત્યાં સુધી એકદમ કડક રીતે ગરમ કરવા જોઈએ. કેટલીક બહેનો માત્ર તપેલી ગરમ કરીને નીચે ઉતારી દે છે, તે યોગ્ય નથી, આંગળી દાઝે તેવું ગરમ થવા દેવું જોઈએ.
- (બી) દહીં ગરમ કરવાથી કેટલીક બહેનોને ફાટી જવાનો ડર લાગે છે. દહીં ગમે તેવું સારું હોય તો વડા પર પાથર્યા પછી તો ફોદેફોદા થઈ જતાં હોય છે. તેથી ખોટી ધારણાઓ કાઢી નાંખવી. દહીંને ફાટતું અટકાવવા ગરમ કરતી વખતે અંદર સહેજ બાજરીનો લોટ કે મીઠું ભભરાવવાથી ફાટતું નથી.
- (સી) સેવ, ગાંઠિયા, ચણાની પુરી, ગુવારફળીની તળેલી સીંગો આદિ કઠોળમાંથી બનાવેલી ચીજો ખાતી વખતે ધ્યાન રાખવું કે ચીજ કાચા દહીં, છાશ કે દૂધ સાથે ભળેલી ન હોય.
- (ડી) છાશનો બે રાત્રિ સુધીનો બનાવેલો કાળ વલોણાની છાશનો અથવા સારી રીતે વલોવી બનાવેલી છાશનો સમજવો, જે લોકો પૂરું મંથન કર્યા વિના ઉતાવળે ઉતાવળે દહીં વલોવી નાખે છે તેવી છાશ ન ચાલે. પાણી સાથે દહીંનો અંશેઅંશ મળી ગયો હોય એવી છાશ જ ચાલે.

**ઃ ચલિતરસ ઃ:**

- (૧) બીજા દિવસમાં જ અભક્ષ્ય બને તેવા રાતવાસી ખાદ્ય પદાર્થો.
- (૨) ૧૫/૨૦/૩૦ દિવસ પછી અભક્ષ્ય બને તેવા ખાદ્ય પદાર્થો.
- (૩) ૪ માસ પછી અભક્ષ્ય બને તેવા ખાદ્ય પદાર્થો.

(૧) બીજા દિવસે અભક્ષ્ય બનતા પદાર્થો ઃ:- જે પદાર્થોમાં પાણીનો અંશ રહી જવા પામે છે તે બધાં પદાર્થોને 'વાસી' કહેવામાં આવે છે. આવા વાસી બનતા તમામ પદાર્થો ત્યાગ કરવા જરૂરી છે. પાણી પોતે એવી તાકાત ધરાવે છે કે એ જે પદાર્થની સાથે ભળે તે પદાર્થને ટૂંક સમયમાં બગાડી નાંખે છે. ફર્નિચર ઘરમાં રહેશે તો સલામત રહેશે પણ જો તમે એક દિવસ માટે એને બહાર વરસાદમાં મૂકો તો પાણીથી પલળીને તરત સડવા માંડશે. તે જ

રીને પાણીવાળા ખાદ્ય પદાર્થો પણ જલદી બગડવા-સડવા માડિ છે. તેમાં જીવોત્પત્તિ થવા માડિ છે. આવા પદાર્થો નીચે પ્રમાણે છે.

### રાતવાસી પદાર્થો

રોટલા, ભજિયા, દૂધપાક, ઘારી, શેકેલો પાપડ, રોટલી, વડાં, ખીર, ગુલાબજાંબુ, પાણીવાળી ચટણી, લોચાપુરી, ઢોકળાં, મલાઈ, કાયો માવો, શરબતના એસેન્સ, ભાખરી, હાંડવો, બાસુંદી, જલેબી, ચીકુનો હલવો, પુડલા, ઈડલી, ઢોંસા, શ્રીખંડ, રસમલાઈ, પૂરણપોળી, કચોરી, કુટસલાડ, રસગુલ્લા, સમોસા, દૂધીનો હલવો, બંગાળી મીઠાઈ, પનીર.

(૨) ઘણા દિવસો પછી અભક્ષ્ય બનતા પદાર્થો ઃ જૈનદર્શન કેટલાક સૂકા ખાદ્ય પદાર્થોની કાળમર્યાદા નક્કી કરેલી છે. જે ખાદ્ય પદાર્થોને શેકીને બનાવવામાં આવે છે, જે ખાદ્ય પદાર્થોને તળીને બનાવવામાં આવે છે, જે ખાદ્ય પદાર્થોનો પાક કરીને રાખવામાં આવે છે, તેવા પદાર્થો દીર્ઘ સમય સુધી પણ સલામત રહી શકે છે. આવા ખાદ્ય પદાર્થોની સમયમર્યાદા શિયાળો, ઉનાળો અને ચોમાસામાં ઋતુના ફેરફારના કારણે જુદી જુદી હોય છે.

(૩) ઘણા મહિનાઓ પછી અભક્ષ્ય બનતા પદાર્થો ઃ કેટલાક પદાર્થોનું કુદરતી સ્વરૂપ જ હોય છે કે તે ચાર માસ-આઠ માસ પર્યંત પણ ચાલી શકે છે. કેટલાક પદાર્થોને તૈયાર કરવાની પદ્ધતિ એટલી જોરદાર હોય છે કે તે પદાર્થો પણ લાંબો સમય સુધી ચાલી શકતા હોય છે. દા.ત. વડી, પાપડ, ખીચિયા, અથાણાં વિગેરે.

### કેટલીક સાવધાની ઃ:

૧. ચુરમાના લાડુ બનાવતા 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 લાડું બીજે દિવસે જ અભક્ષ્ય બને છે, માટે ખ્યાલો રાખવો જરૂરી છે.
૨. જલેબી બનાવવા માટે રાત્રે જ આથો નાંખી 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 રાત્રે કામ પતાવી દે છે.

### સિઝનલ ટાઈમ લિમિટવાળા પદાર્થો

શેકેલા પદાર્થો

વઘારેલા પદાર્થો

તળેલા પદાર્થો

પાકી મીઠાઈ

ચણા, મમરા, ધાણી, ચેવડો સેવ, ગાંઠિયા, ફાફડા, મોહનથાળ, બુંદી  
લાડુ,

દળેલો લોટ, ખાખરા મમરા કડક પુરી વગેરે ફરસાણતળેલા ચુરમાના  
લાડુ

મોતીચૂર વગેરે

### કાળ મર્યાદા

(૧)	(૨)	(૩)	(૪)	(૫)
કા.સુ.૧૫ થી ફા.સુદ ૧૪ સુધી જ વપરાય તેવા પદાર્થો: ભાજીપાલો, કોથમીર, ખજૂર, ખારેક, તલ, ટોપરું, બદામ, કાજુ, ચારોળી, પીસ્તાં, દ્રાક્ષ, અખરોટ, જરદાલુ, આદિ તમામ પ્રકારનો સૂકો મેવો.	ફા.સુ.૧૫ થી અ.સુ.૧૪ સુધી વપરાય તેવા પદાર્થો બદામ, ટોપરુ, ઓસાવેલા તલ, ભાજી, ગુવારફળી આદિની સુકવણી (મેવો અ.સુ.૧૪ પછી અભક્ષ્ય ગણ્યો છે.)	અ.સુ.૧૫ થી કા.સુ.૧૫ સુધી વપરાય તેવા પદાર્થો આખી બદામ, આખું ટોપરું (કાછલીવાળું) ખીચીયાં, જે દિવસે ફોડાય ને તે જ દિવસે વાપરી શકાય.	કા.સુ.૧૫ થી અ.સુ. ૧૪ સુધી આઠ માસ ત્યાજ્ય પદાર્થો : વડી, પાપડ, સાળેવડાં, બીબડાં, સૂકવણી	આદા નક્ષત્રથી કેરી, રાયાણ, વગેરે

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

૪. માવો કાઢીને બુરું 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 ફાડ્યા વિના દૂધમાં ખાંડ નાંખીને ચૂલે હલાવતાં  
હલાવતાં જે પેંડા બનાવાય છે, તે પણ વાસી થતાં નથી.

૫. ગુલાબજાંબુમાં માવો વાસી થાય છે અને ચાસણી કાચી પડે છે. માટે બીજે દિવસે રાખી શકતાં નથી. તે જ રીતે રસગુલ્લા, રસમલાઈ આદિ બધી કાચી ચાસણીની બંગાળી મીઠાઈઓ બીજે દિ' અભક્ષ્ય જાણવી.
૬. સુરતની ઘારીમાં જે માવો પેક કરવામાં આવે છે, એ જો પહેલાં ઘીમાં શેક્યા 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 વાસી થાય. માટે કોઈપણ ઘારી બીજે દિવસે રાખી શકાય નહિ.
૭. ઘણાં લોકો દૂધની મલાઈ રોજ ભેગી કરે છે, પછી તેને તાવીને ઘી બનાવે છે. આ પદ્ધતી યોગ્ય નથી. મલાઈ રાત રહેવા માત્રથી વાસી થાય છે. તેમાં લાળીયા જીવો ઉત્પન્ન થાય છે.
૮. લીલો-સૂકો હલવો લોટ સડાવીને બનાવાય માટે તે અભક્ષ્ય જાણીને છોડી દેવો જોઈએ. ખંભાતનું હલવાસન પણ ત્યાજ્ય ગણાય છે.
૯. આજે શેકેલો ખાખરો ૧૫ દિવસ ચાલે છે, તેમ શેકેલો પાપડ ચાલી શકતો નથી. તેમાં ખાર હોવાના કારણે તે હવામાંથી ભેજ પકડે છે અને બીજે દિવસે જ વાસી બને છે, પણ જો તળીને રાખવામાં આવ્યો હોય તો બીજે દિવસે ચાલી શકે છે.
૧૦. પાઉં-બિસ્કિટ આદિ પદાર્થોના લોટની , તેમજ 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. પાઉં-બિસ્કિટ વગેરે મેંદાના પદાર્થો તો આરોગ્યને હણી નાખવા માટે ટાઈમ-બોબ જેવું કામ કરે છે. આજના સાયન્સે પણ મેંદાના પદાર્થોને આરોગ્ય માટે ખરાબ નહીં પણ ખતરનાક ગણ્યા છે. દુઃખની વાત છે કે જૈન ઘરોમાં ખાખરાની જગ્યા આજે બ્રેડ અને પાઉંએ લીધી છે. આવતીકાલે તેની જગ્યાએ કેલોગ્સ કુ.ના કોનફ્લેક્સ અને વીટફ્લેક્સ વગેરે નવા નવા નાસ્તાઓ ગોઠવાઈ રહેવાના છે. ફોરેનનો બધો ક્યરો ભારતીયોના પેટમાં દટાઈ જવાનો છે. આમ થાય તો જ પરદેશી દવાની કંપનીઓનો વેપલો જોરમાં ચાલે.

૧૧. બરફના ગોળા ઉપર છાંટવામાં આવતા શરબતના એસેન્સ અને કાચી ચાસણીના ભરી રાખવામાં આવતા લીંબુના રસ વગેરે તમામ પદાર્થો અભક્ષ્ય જાણવા.
૧૨. બજારના શ્રીખંડ વગેરે ૬-૬ મહિનાના વાસી હોય છે. તેને તાજ માનીને ખાનારની બુદ્ધિ સાચ્યે જ વાસી થઈ ગઈ હોવી જોઈએ. જાત તપાસ વિના વાપરવું યોગ્ય નથી.
૧૩. 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 ?
૧૪. જો ચટણી બનાવતા 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 પાણીની ધોયાં હોય તો તે પાણી ચટણીમાં જવાથી ચટણી બીજે દિવસે અભક્ષ્ય બને છે, તેથી પાણીનો અંશ ન રહે તે માટે ઉપયોગ રાખવો જરૂરી છે.
૧૫. ફાટી ગયેલું દૂધ તથા બેસ્વાદ લાગતી રસોઈ ચલિતરસ ગણાય છે. માટે ઉપયોગ કરવો યોગ્ય નથી.
૧૬. 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 શ્રાદ્ધ વિધિમાં જણાવેલ છે.
૧૭. વિરાધનાનો સંભવ હોવાથી મકાઈના ડોડા, ઘઉંના પોખ, જુવારનો પોખ વગેરે ન વાપરવો.
૧૮. કોરડુ મગ વગેરેના દાણા અચિત્ત છે, પણ અખંડયોનિ હોવાથી ચાવવા નહિ. આખા ઉતારી જવા, એમ શ્રાદ્ધવિધિમાં જણાવેલ છે.
૧૯. ફાગણ ચોમાસી બાદ ટોપરું, બદામ વપરાય છે. ચોમાસા દરમિયાન આજે ફોડેલી બદામ, કાછલી ફોડીને કાઢેલું ટોપરું (ગોળો ફોડીને કાઢેલું નહિ. કાચલી ફોડીને કાઢેલું ફોક્ષ ટોપરું જ ચાલે, કેમ કે ટોપરાના ગોળામાં ઊભા ચીરા પડેલા હોય છે. ચીરામાં નિગોદ, કુંથુવા વગેરે પડવાનો સંભવ છે માટે બદામની જેમ ફોડ્યા પછી વપરાય તેમ ટોપરું પણ કાછલી ફોડ્યા પછી વપરાય. આજે ચાલે, બીજે દિવસે રાખવું પડે તેમ

હોય તો તે ધીમાં તળીને રાખે તો ચાલી શકે છે. ટોપરાને તળવા માટે છીણ કરીને તળી શકાય છે.

૨૦. 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.
૨૧. કેટલીક કેરીનો પાક આદ્રા નક્ષત્ર પછીથી આવે છે, તેમ છતાં તેને પણ અભક્ષ્ય જ માનવામાં આવે છે. કેરી આદ્રાથી લઈ કારતક પૂનમ સુધી વિશાખા નક્ષત્ર સુધી) બંધ સમજવી.
૨૨. 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 ઓલિયા કરી જાય છે અને સૌથી ઓછો વપરાશ ડાંગ જિલ્લામાં છે. અત્યંત મીઠું ખાવાના કારણે જ ટાલ પડવી, વાળ ધોળા થવાની બીમારી આવે છે. અતિ સર્વત્ર વર્જયેત્ !

### કેટલીક સાવધાની ૦:

૧. કેટલાક ઘરોમાં તથા બધી હોટલો અને લારીઓમાં ચહા, શેરડીના રસ વગેરેમાં લીલું આદું વપરાય છે. આદું કંદમૂળ ગણાય છે. માટે તેનો ઉપયોગ ન કરવો યોગ્ય ગણાશે. તેને બદલે સૂંઠથી કામ ચલાવી શકાય છે.
૨. આરોગ્યના નામે કેટલાક લોકો ગાજરનો રસ પીતા હોય છે. તેમણે 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.
૩. કઠોળને લાંબો સમય પલાળવાથી અંકૂરા ફૂટી જાય છે. આવા અંકૂરા ફૂટેલા કઠોળ અનંતકાય ગણાય છે માટે તે વપરાય નહિ.
૪. કોઈ એકાદ ચીજની લાલચના કારણે લોકો કંદમૂળની બાધા લેતા અચકાતા હોય છે, તેમણે સમજી રાખવું જોઈએ કે હવા માટે બારી ખુલ્લી રાખવી હોય તો રાખી શકાય પણ આખી રાત બધા બારણાં ઊઘાડા 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.

૫. કેટલાક લોકો ટ્રાવેલિંગના નામે કાયમ માટે કંદમૂળ ખાવાનું ચાલુ રાખે છે. તેમને ભલામણ છે કે બહારગામ ગયા બાદ પણ દૂધ, કેળા, સફરજન જેવા પદાર્થો તો બધે મળે જ છે. થોડું ચલાવી લેવાની તૈયારી તો રાખવી જ જોઈએ.

અલ્પબીજ ૦: જે ફળોમાં એક બીજ પછી એક પડદો હોય પછી એક બીજ હોય. આ રીતે વચ્ચે આંતરછાલની વ્યવસ્થા હોય અથવા બીજની ઉપર પતલી છાલનું પડ વળેલું હોય તેને બહુબીજ કહેવાતું નથી. દા.ત. કાકડી જેમાં દરેક બીજની વચ્ચે પાતળું પડ હોય છે. શક્કરટેટી-પપૈયું જેનું બીજ ચારેકોરથી પતલાપડથી કોટેડ થયેલું હોય છે.

રીંગણા ત્યાગ ૦: રીંગણા કંદમૂળ નથી તેમ છતાં તે ફિઝિકલ હેલ્થ અને મેન્ટલ હેલ્થને બગાડનારા હોવાથી ભગવાને તેના ભક્ષણનો નિષેધ કર્યો છે, રીંગણા 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 લઈએ તો રીંગણા ખાનારનું મન ચંચળ અને તામસી થઈ જાય છે. રીંગણાનો ઓળો કે શાક ખાધા પછી માણસનું મન ચકરાવા લેવા માડે છે. ધર્મસંગ્રહમાં કહ્યું છે કે રીંગણા ઊંઘ વધારનાર અને વિકાર પેદા કરનાર છે. શિવપુરાણમાં કહ્યું છે કે હે પાર્વતી ! જે લોકો રીંગણા, મૂળા, કારીગડાં ખાય છે, તે મૂઠ થઈ જાય છે. મરણ સમયે મારું સ્મરણ કરી શકતા નથી.

તુચ્છફળ ત્યાગ ૦: 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 મિનિંગ નથી. એ રિઝલ્ટ વગરની વ્યર્થ મહેનત કરવા જેવું છે. આવા તુચ્છફળો તૃપ્તિ આપી શકતા નથી. ઉલ્ટાનો કચરો ખૂબ ફેંકવો પડે છે. એ કચરામાં કીડીઓ, માખીઓ 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. તુચ્છફળોમાં ૦: ચણીબોર, તાડફળ, પીચુ, પીચુ, પાકા ગુંદા, આંબલીની મોર વગેરેને તુચ્છફળો જાણવા.

બરફ ૦: જૈનદર્શને પાણીના એક બુંદમાં અસંખ્ય જીવોનું અસ્તિત્વ જોયું છે. એકેક જીવને જો સરસવના કણ જેવો બનાવીને છોડવા માંડીએ તો આખો જંબુદ્વીપ ભરાઈ જાય

પણ જલબુંદના જીવો સમાપ્ત ન થાય. આવા અસંખ્ય બુંદોનો સરવાળો કરો ત્યારે આઈસ્ક્ર્યુબ બને છે. આ બરફ એટલે વિશાળ જલરાશિ. બરફ વિનાનું સાદુ પાણી પણ જો ગળ્યા વિના વાપરવામાં આવે તો સાત ગામ બાળ્યા જેટલું પાપ લાગે એવું પુરાણગ્રંથોમાં કહેવાય છે. અળગણ પાણીમાં જો આટલા બધા જીવો હોય છે તો બરફનું તો પૂછવું જ શું ? પાણી જ્યારે ઝીરો ડિગ્રીએ પહોંચે છે, ત્યારે તે બરફમાં રૂપાંતર થઈ જાય છે. આ રીતે રૂપાંતરિત જળમાં અસંખ્ય બેઈન્દ્રિય જીવો પેદા થઈ જાય છે. વિષ્ટામાં ખદબદ થતા કીડાની જેમ બરફની અંદર સફેદ અત્યંત ઝીણા વાળ જેવા અસંખ્ય કીડાઓ પણ ક્યારેક જોઈ શકાય છે. આધુનિક વૈજ્ઞાનિક કેપ્ટન જેકોર્સબીએ સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રની મદદથી માત્ર એક પાણીના બુંદમાં ૩૬૪૫૦ હાલતા ચાલતા જીવોને નજરે નિહાળ્યા છે. જો પાણીમાં આટલા હોય તો બરફમાં કેટલા ? જરા સોચો તો ખરા !

અથાણાના પ્રકાર ૦: તડકે બનતા અથાણાં, ચૂલે બનતા અથાણાં, ખાટા રસમાં બનતા અથાણાં.

૧. તડકે બનતા અથાણાં ૦:- 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 સાવ પાણીનો અંશ (એટલે કે વનસ્પતિનો રસ) સુકાઈ જાય ત્યારે તે સૂકા બંગડી જેવા બની જાય છે. તે પછી તેની પર ગોળ, રાઈ વગેરે ચડાવીને સરસવના તેલમાં ગળાબૂડ ડૂબાડીને રાખવામાં આવે છે. આ રીતે બિલકુલ (ડી-હાઈડ્રેટેડ) એકદમ કડક કરીને તેલમાં ડૂબાડેલાં અથાણાં એક વર્ષ પર્યંત 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.

ક્યારેક તડકામાં કેરીનો છૂંદો વગેરે પણ બનાવાય છે. તેમાં પણ કેરીની છીણમાંથી ખાટું પાણી કાઢી નાંખ્યા બાદ છીણ સાથે મીઠું તથા સાકર ભેળવીને તડકામાં મૂકવામાં આવે છે. જેમ જેમ તડકા અપાતા જાય તેમ તેમ ચાસણી કડક થતી આવે છે. પાણી સૂકાતું જાય છે. જ્યારે ચાસણી ત્રણ તારવાળી થાય ત્યારે પાકી થઈ સમજવી. (ચાસણી જોવાની એક રીત છે. ચાસણીનું એક બિંદુ અંગૂઠા પર મૂકી તેની પર આંગળી દબાવીને ધીરેથી ઊંચી કરવી. આંગળી ઊંચી થતી વેળા જો ચાસણીમાંથી બે કે અઢી તાર નીકળે

તો તે કાચી સમજવી. આંગળી ઊંચી કરતાં જો પૂરા ત્રણ તાર ઉપર ખેંચાય તો ચાસકી પાકી સમજવી.)

૨. ચૂલે બનતાં અથાણાં :- છૂંદો, મુરબ્બો વગેરે કેટલાક અથાણાં ચૂલા પર પણ કરવામાં આવે છે. એમાં પણ પહેલાં ખાંડને ચૂલે ચડાવી તેમાં છૂંદાની છીણ કે મુરબ્બાના ટુકડા નાંખીને ચાસણી ત્રણ તારવાળી થાય ત્યાં સુધી હલાવતાં રહેવું પડે છે. ચાસણી પાકી થયા બાદ તેને ચૂલેથી ઉતારી તે ઠંડુ થઈ ગયા બાદ કાચની બરણીમાં ભરી લેવાય છે. આમાં પણ ચાસણી કાચી રહે તો અથાણામાં જીવોત્પત્તિ થઈ જાય છે.
૩. ખાટા રસમાં બનતા અથાણાં :- કેર, મરચાં વગેરેને કાચી કેરીના ખાટા પાણીમાં અથવા લીંબુના રસની ખટાશમાં ત્રણ દિવસ પલાળીને પછી બહાર કાઢીને ફરી ત્રણ દિવસ તડકે સૂકવીને અંગડી 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 તેમાં તરત જ ફૂગ વળી જાય છે. માટે કાળજી રાખવી જરૂરી બની છે.

#### કેટલીક સાવધાની :-

૧. અથાણાં કાચની બરણીમાં ભરવાં જોઈએ. તેના ઢાંકણો બરાબર ચપોચપ બંધ થવા જોઈએ. બરણીમાં ઢાંકણાં પર ચાર પડવાળું ઝીણું કપડું બાંધીને ગળેથી દોરી બાંધી પેક કરીને રાખવું જોઈએ. બરણી પેચવાળી હોય તો ય કીડી પેચની ધારે ધારે થઈ અંદર પહોંચી શકે છે.
૨. કોઈ પણ અથાણાંમાં મેથીનો ઉપયોગ ન કરવો, કેમ કે મેથીવાળું અથાણું બીજે દિવસે અભક્ષ્ય બને છે. વળી દહીં સાથે અથાણું વાપરતાં દિવદળ થાય છે. એટલે મેથીની જગ્યાએ જીરું વાપરવાથી કામ ચાલી જાય છે.
૩. અથાણાંમાં ગોળ વાપરવો યોગ્ય નથી. ગોળ અને ખટાશ ભેગા થવાથી પાણી છૂટે છે તથા માઈલ્ડ આલ્કોહોલ બની જાય છે. એમ કેટલીક અનુભવી બહેનોનું કહેવું છે. માટે અથાણાંમાં ગોળ તેમજ કોઈ પણ પ્રકારનું ધાન્ય કે આટો વાપરવા નહિ.
૪. કંદમૂળ, લીલી હળદર, આદુ, ગરમર, ગાજર, લીલાવાંસ, મલબારના મીઠાના પાણીવાળા લીલામરી વગેરે મૂળથી જ અભક્ષ્ય છે. માટે તેનું અથાણું પણ અભક્ષ્ય જાણવું.

૫. ખાટાં ફળોનું અથવા ખાટા રસમાં બનાવેલું અથાણું તડકા દીધા વિનાનું માત્ર ત્રણ દિવસ જ ચાલે છે. તેમાં જો લોટ કે ધાન્ય ભેળવ્યું હોય અથવા પાણી નાંખ્યું હોય તો બીજે દિવસે જ અભક્ષ્ય બને છે.
૬. ગુવારફળીમાં મેથીની ભાજી આદિની સૂકવણી કરી હોય તે પણ ચાતુર્માસ પહેલાં જ પતાવી દેવી જોઈએ. ભેજ લાગતાં તેમાં પણ જીવોત્પત્તિ થાય છે.

#### અથાણાંમાં ક્યારે અભક્ષ્યતા-ભક્ષ્યતા ૦:-

(૧) જે ફળમાં ખટાશ છે તે અથવા તેવી વસ્તુમાં ભેળવેલું હોય તે અથાણું ત્રણ દિવસ પછી જ અભક્ષ્ય બને છે. પરંતુ (૨) જો કેરી, લીંબુ વગેરેની સાથે નહિ ભેળવેલા ગુવાર, ગુંદા, કાકડી, ચીભડા, મરચાં વગેરેનાં અથાણાં કે જેમાં ખટાશ નથી તે તો એક રાત્રી વીન્યે બીજે જ દિવસે અભક્ષ્ય થાય. (૩) કેરી કે લીંબુની સાથે આથું હોય તો ત્રણ દિવસ ખાવામાં બાધ નથી. પણ (૪) જો શેકેલી મેથી નાંખી હોય તો બીજે જ દિવસે વાસી થવાથી અભક્ષ્ય છે, કારણ કે મેથી ધાન્ય છે. મેથી, ચણાનો લોટ કે દાળિયા નાંખેલ હોય, તો તે દિવસે જ વપરાય. બીજે દિવસે અભક્ષ્ય. (૫) વળી, જે અથાણાંમાં મેથી નાંખી હોય તે કાચાં દૂધ-દહીં-છાશ રૂપ ગોરસની સાથે ખવાય નહિ. (૬) કેરી, ગુંદા, ખારેક, મરચાં વગેરેનું સૂકવેલું અથાણું બનાવે છે તે પણ તડકો બરાબર ન દેવાયા હોય અને લીલાશ રહેવાથી વાળ્યું વળી શકાતું હોય તો તેવું અથાણું પણ ત્રણ દિવસ પછી અભક્ષ્ય થાય.

અથાણાં માટે માત્ર તડકા દેવા તેવું કાંઈ નથી, પણ જ્યાં સુધી કેરી, મરચાં, ગુંદા વગેરે બંગડી જેવાં સૂકાય ત્યાં સુધી પાંચ સાત કે વધારે દિવસ પણ તડકા દેવા જોઈએ. તે મુજબ સુકવ્યા બાદ રાઈ, ગોળ ચડાવે અને તેલબૂડ હોય, તો તેવું અથાણું વાણું, ગંધ, રસ, સ્પર્શ ફરે નહિ, ત્યાં સુધી ભક્ષ્ય સંભવે છે. પણ તેલ ઓછું હોય તો બગડી જાય ત્યારે ન કલ્પે. બેસ્વાદ વસ્તુમાં બેઈન્દ્રિય ત્રસ જીવો ઉત્પન્ન થયેલા હોય છે, તેમાં કુગ વળી જતાં અનંતા જીવો થાય છે, તેવું અથાણું અભક્ષ્ય જાણી ત્યાગ કરવો. બજારના તૈયાર મસાલા લાવીને અથાણાં કરો તો પણ દોષ લાગે જ છે. કેમ કે ગરમ મસાલા વગેરેમાં આદુ, લસણ વગેરેનો પાવડર મીક્ષ હોય જે ખપે નહીં.

આ પ્રમાણે ઉપયોગપૂર્વક કરેલાં અથાણાં માટે પછી બહુ ઉપયોગ તથા કાળજી રાખવી જરૂરી છે.

ટીનપેક ફૂડ એટલે ? (ઈન્સ્ટન્ટ ખોરાકને બદલે ઈન્સ્ટન્ટ મોત)

સૌથી કાતિલ ઝેર કયું ? પોટેશિયમ સાયનાઈડ ? બાર્બિટુરેટ ? આર્સેનિક ? કરતાં વધુમાં વધુ જીવલેણ ઝેર સી. બોટુલિઝમ નામના સૂક્ષ્મ જીવાણુઓ પેદા કરે છે. માઈક્રોગ્રામના ફક્ત ૦.૧૨માં ભાગ જેટલું નજીવું ઝેર મૃત્યુ નીપજાવવા માટે પૂરતું નીવડે છે.

સી બોટુલિઝમનું આખું નામ તો ક્લેસ્ટિડિમય બોટુલિઝમ છે, પણ ઉચ્ચાર સરળ બને એ માટે તેના પ્રથમ અક્ષરને ટૂંકાવવામાં આવ્યો છે. આ જીવાણુઓ વર્ષો થયા ટીન ફૂડ ઉદ્યોગને પરેશાન કરી રહ્યા છે. સૂપથી માંડીને તૈયાર માછલી સુધીના અનેક ખાદ્ય પદાર્થો હવાચુસ્ત ડબ્બામાં પેક કરવાનો મોટો ઉદ્યોગ યુરોપ, અમેરિકી દેશોમાં ચાલે છે. ભારતમાં પણ આ ઉદ્યોગ ચાલુ થયો છે. ઘણી ચોક્કસાઈ અને ઘણી ચોખ્ખાઈ રાખવા છતાં સી. બોટુલિઝમની જીવલેણ બલા ક્યા 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 પુરાયેલું હોય તેની જાણ તો ટીન ફૂડ ખાધા પછી જ થાય છે. અને ત્યાર પછી બચવાનો ચાન્સ પણ રહેતો નથી.

સી. બોટુલિઝમ આશ્ચર્યજનક માયા છે. આ જીવાણુઓ ફક્ત ત્રણ કે ચાર માઈક્રોમિટર લાંબા હોય છે. (એક માઈક્રોમિટર એટલે મીટરનો દસ લાખમો ભાગ) ઊંડી જમીનમાં રહેવાને તેઓ ટેવાયેલા છે. બીજા અનેક સજીવો માટે પ્રાણવાયું ખરેખર પ્રાણદાતા છે. જ્યારે સી. બોટુલિઝમને તે માફક આવતો નથી. આ ખાસિયતને લીધે તો કુદરતી સંજોગોમાં ભાગ્યે જ ખતરારૂપ બને છે. કેમ કે હવાના પુરવઠા વચ્ચે અસ્તિત્વ ટકાવવું તેમના માટે કપરું છે. પરંતુ હવાચુસ્ત 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 ક્રિયા જોર પકડે છે. અને 'બોટુલિનસ' નામના ઝેરને મુક્ત કરવા માટે છે. ચયાપચયની આડપેદાશ જેવું હળાહળ ઝેર ખોરાકમાં ભળે છે. ખોરાકનો એ ડબ્બો જે ગ્રાહક ખરીદે તેનું ૯૯ ટકા તો આવી જ બન્યું સમજવું. પ્રથમ હુમલો પક્ષાઘાતનો થાય છે, કેમ કે શરીરમાં દાખલ થયેલું બોટુલિનસ ઝેર સૌ પહેલાં જ્ઞાનતંતુનો સંચાર બંધ કરી દે છે. ફેફસાંની અને હૃદયની ગતિનું નિયમન કરનાર પણ જ્ઞાનતંત્ર છે. એટલે મોત બંને રીતે ટીનફૂડના શોખીનને ઘેરી વળે છે.

સી. બોટુલિઝમ ૨૧૨ ફેરનહીટના ઉત્કલનબિંદુએ પણ મરતા નથી. જ્યારે ખોરાકને તેના કરતાં વધુ તાપમાને ગરમ કરી શકાય નહિ. આ જીવાણુને ખતમ કરવા માટે ખોરાકમાં જલદ રસાયણો ભેળવવા મોતને નોતરનારા

બને છે. જૈન દર્શન રેડ સિગ્નલ બતાવે છે કે, પાણીના અંશવાળી દરેક વાસી વસ્તુમાં રાત્રિ પસાર થતાં નવા નવા અસંખ્ય ત્રસ જંતુઓ-બેક્ટેરિયા ઉત્પન્ન થતાં રહે છે. જે ઝેરી જંતુઓનો રસ કૂડને પોઈઝન બનાવે છે. જેને ખાનારને ઝાડા-ઊલટી અથવા મૃત્યુ પણ નીપજે છે.

## પર્વ-તિથિમાં લીલોતરીનો ત્યાગ શા માટે ?

પ્રાચીન કાળથી ફેલાયેલો આપણો આ જૈન ધર્મ આહાર-વિહારની તથા આચાર-વિચારની પદ્ધતિ માટે આખા વિશ્વમાં પ્રસિદ્ધ છે. તેના એક એક સિદ્ધાંત અને આહાર-વિહાર-આચાર-વિચારના પ્રત્યેક નિયમો સંપૂર્ણપણે વૈજ્ઞાનિક છે. કારણ કે આ નિયમો કોઈ સામાન્ય મનુષ્ય દ્વારા પ્રચલિત કરાયા નથી.

લીલી વનસ્પતિ સજીવ હોવાના કારણે પર્વતિથિના દિવસે પોતાના માટે થઈને વનસ્પતિના જીવોની હિંસા ના થાય તે માટે પર્વ-તિથિના દિવસોમાં લીલોતરી એટલે કે લીલા શાકભાજીનો ત્યાગ કરવાનો છે.

પર્વતિથિમાં લીલોતરીનો ત્યાગ કરવાનું એક અન્ય તાર્કિક અને શાસ્ત્રીય કારણ એ છે કે, લીલોતરીનો ત્યાગ કરવાથી મનુષ્યને લીલોતરીમાં આસક્તિ થતી નથી સામાન્ય રીતે સૂકાં કઠોળ વિગેરે કરતા લીલા શાકભાજી ફળો વગેરેમાં સ્વાદ/મીઠાશ ખૂબ જ હોય છે. માટે મનુષ્યને સૂકા કઠોળ કરતાં લીલા શાકભાજી અને ફળોનો આહાર કરવો ખૂબ જ ગમે છે. જો દરરોજ તેનો આહાર કરવામાં આવે તો તેમાં તેને આસક્તિ ઉત્પન્ન થઈ જાય છે, પરિણામે ભવાંતરમાં તેમાં ઉત્પન્ન થવું પડે. કારણ કે કર્મવાદનો નિયમ છે કે જ્યાં આસક્તિ ત્યાં ઉત્પત્તિ.

આયુર્વેદની દૃષ્ટિએ વિચારીએ તો લીલા શાકભાજી પિત્તવર્ધક છે. જ્યારે કઠોળ વાયુકારક છે. તેથી લીલા શાકભાજી વધુ પ્રમાણમાં લેવાય તો પિત્તનો પ્રકોપ થાય છે અને તે ન થાય અને શરીરમાં વાત, પિત્ત અને કફનું પ્રમાણ બરાબર જળવાઈ રહે તે માટે હર ત્રણ દિવસે એક વખત લીલા શાકભાજીનો ત્યાગ કરવો અને કઠોળનું સેવન કરવું જોઈએ અને પર્વ તિથિ સંયુક્ત આવે છે તેનું કારણ ફક્ત એટલું જ કે એ પંદર દિવસમાં કદાચ પિત્ત થોડું પણ વધી ગયું હોય તો તેનું શમન તે બે દિવસમાં લીલા શાકભાજીનો ત્યાગ કરવાથી થઈ જાય છે.

પર્વતિથિએ લીલોતરી ત્યાગના બીજા પણ ઘણાં કારણ છે. લીલોતરી ખૂબ કોમળ હોય છે, અને તિથિના દિવસો કોમળ વસ્તુનો સંહાર એ નિષ્ઠુર પરિણામ લાવે છે. તિથિના દિવસે

પરિણામોનું મલ્ટીપ્લીકેશન થાય છે. તો તે દિવસે શુભ અને શુદ્ધ ભાવ રાખ્યા હોય તો તેનો ગુણાકાર અને નિષ્ઠુર ભાવ થાય તો પુષ્કળ કર્મબંધનું કારણ છે, તેથી તિથિના દિવસે ત્યાગ કરવો હિતાવહ છે.

તિથિના દિવસે ચંદ્રની અસર જલતત્ત્વ પર વધારે હોય છે અને લીલા શાકભાજી વાપરવાથી જલતત્ત્વનો વધુ વધારો થાય છે. જેની અસર સીધી મનના ભાવો પર પડે છે, તેથી તેનો ત્યાગ કરવો ગુણકારી છે.

તિથિના દિવસે ત્યાગ કરવાથી ત્યાગ ધર્મની વૃદ્ધિ થાય છે. તિથિનું મહત્ત્વ જળવાય છે. નાના બાળકોમાં પણ તિથિના સંસ્કાર પડે છે, અને આરાધનાના ભાવો વધે છે.

પરભવના આયુષ્યનો ત્રીજે, નવમે, ૨૭મે ભાગે આયુષ્ય બંધ પડે છે, જેના કારણે પરભવની ગતિ નક્કી થાય છે. અને ક્રોમળ પરિણામ શુભગતિ થવાનું કારણ છે માટે પ્રાયઃ દર ત્રીજે દિવસે આવનારી તિથિને લીલોતરી ત્યાગ કરવાથી પરિણામ શુદ્ધ, નિર્મળ બને છે.

## રાત્રિભોજન એટલે શું ?

રાત્રિભોજન એટલે સૂર્યાસ્ત પછી અને સવારે સૂર્યોદય પહેલાના સમયમાં ભોજન કરવામાં આવે તે, એમ સામાન્ય રીતે સમજવામાં આવે છે. પરંતુ વિશેષ આરાધકો સૂર્યાસ્તની બે ઘડી પહેલાં આહાર પાણી ત્યાગી દે છે. તથા સવારે સૂર્યોદય પછી બે ઘડી ગયા પછી નવકારશી આદિ કરે છે. રાત્રિભોજનના દોષને જાણનારો આત્મા સૂર્યોદય અને સૂર્યાસ્તની બે બે ઘડી છોડીને તે પુન્યનું ભોજન કરે છે. અર્થાત પુન્યશાળી બને છે. રાત્રિભોજનના ત્યાગ માટેના પ્રબળ કારણો :-

- ૧) સૂર્યાસ્ત પછી અનેક સૂક્ષ્મ જીવોની ઉત્પત્તિ થાય છે કે જે વીજળીના પ્રકાશમાં પણ દેખી શકાતા નથી.
- ૨) રાત્રિમાં સંપાતિક એટલે કે ઉડતા મચ્છરાદિ જીવો ભોજનમાં આવી જતા હિંસા થાય છે.
- ૩) રાત્રે જમવાથી ખાધેલો ખોરાક નહિ પચવાથી આરોગ્ય બગડે છે, અજીર્ણ થાય છે, વાસના વધુ જાગે છે, પ્રમાદ-આળસ વધે છે. સવારે ઉઠવાનું મન થતું નથી અને રોગોની હારમાળા સર્જાય છે.
- ૪) ઝેરી જંતુની લાળ આવી જાય તો મૃત્યુ નીપજે છે.
- ૫) રાત્રિભોજનના લીધે આયુષ્યનો બંધ પડે તો તિર્યચગતિ કે નરકગતિનો બંધ થાય છે.

- ૬) ઘોર અંધકારથી નેત્રની શક્તિ સંધાઈ જવાના કારણે ભોજનની અંદર પડતા જંતુઓને જોઈ શકાતા નથી તેથી રાત્રિને વિશે ભોજન સુષ્ણ મનુષ્ય કરતો નથી.
- ૭) રાત્રિ ભોજન કરનાર મનુષ્યને ઘુવડ, કાગડા, બિલાડી, ગીધ, સાબર, ભૂંડ, સર્પ, વીંછી અને ઘો વિગેરે તિર્યચ રૂપે ઉત્પન્ન થવું પડે છે. વધુ પરિણામ બગડે તો નરકગતિ સુલભ બને છે.
- ૮) જે મનુષ્યની દિવસની આદિની અને અંતની બે ઘડીએ મૂકીને ભોજન કરે છે તેને પુન્યનું ભોજન થાય છે.

### રાત્રિભોજન છોડવાના કારણો :-

- ૧) રાત્રિભોજન આ ભવને વિષે આરોગ્યની હાનિ કરે છે અને પરભવને વિષે દુર્ગતિ આપે છે.
- ૨) રાત્રિભોજનને સામાન્ય પાપ નહીં પણ મોટું પાપ કહેવામાં આવ્યું છે.
- ૩) રાત્રિભોજનમાં રોગવાળા જંતુ ભોજનમાં આવી જતા કેન્સર વિગેરે રોગો થાય છે.
- ૪) રાત્રિભોજનને લઈને ધાર્મિક ક્રિયા જેવી કે પ્રતિક્રમણાદિ, શુભ ધ્યાનાદિ થઈ શકતા નથી.
- ૫) રાત્રિભોજનથી કેટલીકવાર ઝાડા-ઉલટી અને ગંભીર સ્થિતિમાં અનેક લગ્નાદિ પિકનિક પાર્ટીઓ મુકાઈ ગઈ તેના સમાચાર દૈનિક પત્રો દ્વારા જાણવા મળે છે.
- ૬) સૂર્યની હાજરીમાં વાતાવરણ સ્વચ્છ રહે છે. જ્યારે અસ્ત થતા વાતાવરણમાં અંધકાર ફેલાઈ જાય છે. ત્યારે પોતાનો આહાર લેવા માટે જીવ જંતુની સૃષ્ટિ આકાશમાં ઉડે છે.
- ૭) આયુર્વેદ શાસ્ત્ર કહે છે કે સૂર્યાસ્ત થાય પછી હૃદયક્રમણ અને નાભિક્રમણ સંકોચાઈ જાય છે, એમાં ભોજન કરવાથી આરોગ્યની હાનિ થાય છે. શરીરમાં જડતા પ્રમાદ આવે છે. સૂક્ષ્મ જંતુની હિંસા થાય છે માટે રાત્રિએ ભોજનનો ત્યાગ કરવો સમુચિત છે.
- ૮) અમેરિકામાં 'સન' નામની સંસ્થા રાત્રિભોજન કરવાનો સખત વિરોધ કરે છે.
- ૯) મહાત્મા ગાંધીજીએ જીવનમાં છેલ્લા ૪૦ વર્ષમાં રાત્રિભોજનનો ત્યાગ દૃઢતા સાથે પાલન કર્યો હતો. તો દરેક જૈનીઓનું કર્તવ્ય છે કે રાત્રિભોજન ન કરવું.
- ૧૦) અજ્ઞાની એવા ચકલી, કબૂતર, કાગડા, પોપટ વિગેરે પણ સૂર્યાસ્ત પછી દાણા ચણતા નથી. તેઓ પોતે પોતાના માળામાં જતાં રહે છે. તેઓ રાત્રે ઉડતા પણ નથી, તમારા

ઘરની અગાસી ઉપર ચણ નાખવામાં આવતી હોય તો તમે પણ જોઈ શકશો કે સૂર્યોદય થયા પહેલાં કોઈ પક્ષી દાણા ચણવા આવશે નહીં અને સૂર્યાસ્ત થયા બાદ કોઈ પક્ષી દાણો પણ ચણશે નહીં. કુદરતી રીતે જ પક્ષીઓ રાત્રિભોજનને ત્યાગી દે છે.

૧૧) વૈજ્ઞાનિકોએ સાબિત કર્યું છે કે, રાતના ઝાડ ઝેરીલી હવા છોડે છે. જેનાથી આખું વાતાવરણ અને ભોજન પણ ઝેરીલું થઈ જાય છે. આવું ભોજન કરવાથી શરીરમાં કેટલાય રોગો ઉત્પન્ન થાય છે.

૧૨) માર્કન્ડ મુનિએ તો ત્યાં સુધી કહ્યું છે કે, રાત્રે ખાવું તે માંસ બરોબર છે, અને રાત્રે પીવું તે લોહી પીવા સમાન છે. તેનું કારણ બતાવતા લખ્યું છે કે, સંધ્યા થવાની સાથે જ આકાશમાં જથ્થાબંધ સૂક્ષ્મ જીવો ઉડવા માંડે છે. જેમ રાત્રે દીવા સામે અસંખ્ય જીવો ફરતા દેખાય છે, અને ઉઘાડા રાખેલ દીવાના પાત્રમાં પડે છે તેમ ભોજનમાં પણ પડે છે. (આ વાત જૈન ધર્મની સાથે લગતી આવે છે)

૧૩) બૌદ્ધ ધર્મમાં પણ રાત્રિભોજનનો નિષેધ છે.

૧૪) અમેરિકામાં આજે ૭૦ ટકાથી વધારે લોકો રાત્રિભોજનના નુકસાનોને સમજવાના કારણે રાત્રિભોજનને પસંદ કરતાં નથી. સૂર્યાસ્ત પહેલાં તે લોકો ભોજન કરવા લાગ્યા છે. તો આપણા માટે શા માટે અસંભવ થઈ શકે ?

૧૫) 'Hialing by water' નામની પુસ્તકમાં ટી હાર્ટલી હુનેસીએ પણ સૂર્યાસ્ત પૂર્વે ભોજન કરી લેવાનું સમર્થન કર્યું છે. આ રીતે ભગવાન મહાવીર પ્રભુના આદેશને આજના વૈજ્ઞાનિકોની પણ સંમતિ પ્રાપ્ત થઈ રહી છે.

### મધ્યાહન ભોજનની રીત :-

પ્રભુ પૂજા કરીને ઘરે આવ્યા બાદ જમવાનો સમય થાય ત્યારે લાલસા વગર પાચનશક્તિ પ્રમાણે ભોજન કરવું જોઈએ.

જમતા પહેલાં અને જમ્યા પછી એક અથવા ત્રણ નવકાર મહામંત્રનું સ્મરણ કરવું. દક્ષિણ દિશામાં મોઢું રાખીને જમવા બેસવું નહિ.

પાંચ તિથિ ૦: સુદ અને વદ પક્ષની બે આઠમ, બે ચૌદશ અને સુદ પક્ષની પાંચમ. ઓછામાં ઓછી આ પાંચ તિથિએ લીલોતરી શાક, ફુટ-કેળાં વગેરેનો ત્યાગ કરવો.

વિવેક વિકાસ ગ્રંથમાં લખેલ છે કે અકાળે ભોજન કરવું શાસ્ત્ર નિષિદ્ધ છે. વહેલી સવારે , સંધ્યાકાળે, રાત્રે બીજાની નિંદા કરતાં, રસ્તે ચાલતાં, ખુલ્લી જગ્યામાં, તડકામાં-અંધકારમાં કે ઝાડ નીચે બેસીને, તર્જની આંગળી ઊંચી રાખીને ભોજન ન કરવું.

થાળી ધોઈને-નેપકીનથી લૂછીને મૂકવી. ન મૂકવાથી કીડી, મચ્છર, માખી પડે તો હિંસા/વિરાધનાનો દોષ લાગે. અને તેમાં ૪૮ મિનિટ પછી સંમૂર્ચિઈમ મનુષ્યો ઉત્પન્ન થાય તેની વિરાધનાનો પણ દોષ લાગે.

**ભોજન કરતા ત્રણ મહત્ત્વની બાબત ધ્યાનમાં રાખવાની છે.**

૧) એટું મૂકવું નહિ, ૨) એટું ખાવું નહિ. ૩) એંઠા મોંએ બોલવું નહિ.

આપણું એટું ભોજન બીજા કોઈને ખાવા આપવું નહિ. જૈન શાસ્ત્ર અને મનુસ્મૃતિ વિગેરેમાં નિષેધ કરેલો છે.

**સુપાત્ર દાન ૦:-** શ્રાવક-શ્રાવિકાએ દરરોજ પંચમહાવ્રતધારી સાધુ-સાધ્વીને વ્હોરાવી સુપાત્ર દાનનો શ્રેષ્ઠ લાભ અવશ્ય લેવો જોઈએ. જો ન મળે તો દિવસ નિષ્ફળ સમજવો.

**સાધર્મિક ભક્તિ ૦:-** સાધર્મિક ભોજન કરાવીને પછી ભોજન કરવું. જેમ પુણિયો શ્રાવક હતો. મા-બાપ-અતિથિને ભક્તિથી ભોજન કરાવીને પછી ભોજન કરવું.

**અનુકંપાદાન ૦:-** જમવા અવસરે દીન-દુઃખી ગરીબો તથા અબોલ મુંગા પશુઓને પણ ભૂલી શકાય નહિ. આ બધાંને સાચવવાની જવાબદારી શ્રાવક (ગ્રહસ્થી)ની છે. આંગણે આવેલ કોઈને ધુત્કારવો નહિ. બાવા/જોગી/સન્યાસી પણ આંગણે આવી ચડે તો ઔચિત્ય દાન કરવું જોઈએ.

શેરીના કૂતરા ગાયો કબુતર, ચકલા આદિ બધાંને યાદ કરીને ય યથાશક્તિ અર્પણ કરવું.

તિર્થમાં સાવ ઓછા ચાર્જમાં જમો ત્યારે યથાશક્તિ પહોંચ ફૂડાવવી જોઈએ. જેથી સામર્થ્યહીન શ્રાવકની ભક્તિનો લાભ મળે. શક્તિ અહોવા છતાં મહત્તમાં ખાવાનો આગ્રહ ન રખવો.

ગમે તે ખાવું નહિ/ગમે ત્યાં ખાવું નહિ/ ગમે તેટલીવાર ખાવું નહિ. રાત્રે ૧૨ વાગ્યા પછી જો ન ખાધું હોય તો સવારે નવકારશીનું પરચકખાણ કરી શકાય છે.

રાત્રે ચઉવિહારનું પરચકખાણ ન કરી શકાય તેમ હોય તો માત્ર પાણીની છૂટ માટે તિવિહારનું પરચકખાણ કરી શકાય છે. રાત્રિભોજન ત્યાગનો નિયમ પાળવો હોય અને રાત્રે

દવા લેવી પડે તેમ હોય તો દવા માટે દુવિહારનું પરચકખાણ પણ કરી શકાય છે. પાણી કે દવાની છૂટના નામે આખી જિંદગી રાત્રિભોજન કરવાની લેશ પણ જરૂર નથી.

## દવાઓ

વસ્તુનું નામ પ્રાપ્તિસ્થાન	વપરાતા પદાર્થો	
૧. ઈસ્ટ્રોજન ઘોડીમાંથી (હોર્મોન)	દવા અને સૌંદર્ય પ્રસાધનોમાં વપરાય છે.	ગર્ભિણી
૨. કેસ્ટોરિયમ મારીને	દવા અને સૌંદર્ય પ્રસાધનોમાં વપરાય છે.	બીવરને
૩. કસ્તૂરી મેળવવા માટે થી ૩૦૦	દવા, સુગંધીત ટ્રવ્યો, સેન્ટ, પાઉડર, ક્રીમ, લોશન, સુગંધી સોપારી, તમાકુ	એક કિલો આશરે ૨૦૦
મારવા પડે.	વગેરેમાં ઉપયોગ થઈ શકે.	નરમૃગોને
૪. અંબર	દવા, સુગંધીત ટ્રવ્યો, પાઉડર, ક્રીમ, લોશન સુગંધી સોપારી, તમાકુ વગેરેમાં ઉપયોગ થઈ શકે.	બહેલ
૫. કેપ્સ્યુલો ચામડાં (દવાઓ ભરવાની)	જિલેટીન	હાડકાં, વગેરેમાંથી
૬. કેલ્શિયમવાળી દવાઓ પ્રાણીજ હોઈ શકે છીપ		હાડકાં,
૭. ગિલસરીન ગિલસરીન શકે)	દવા, ટૂથપેસ્ટ, સૌંદર્ય પ્રસાધનો સાબુ બનાવવા વપરાતાં મટન ટેલો અને પ્રાણીજ ચરબીમાંથી	(વનસ્પતિ પણ હોઈ

૮. ડાયાબિટીસવાળાઓ કતલ કરેલા ઢોર, બકરાં વાળાઓ માટે પેન્ક્રિયાસમાંથી માટે ઈન્સ્યુલિન		
૯. થાઈરોઈડગ્રંથિની જનાવરોની બીમારીમાં ગ્રંથિમાંથી	થાઈરોઈડ	કતલ કરેલા થાઈરોઈડ
૧૦. દમની દવા ઢોરોની	એડ્રેનેલિન	કતલ કરેલા
ગ્રંથિઓમાંથી		
૧૧. પ્રોટીનવાળી દવાઓ અને ટોનિક	પ્રાણિજ હોઈ શકે	પ્રાણીઓ
૧૨. લીવર પ્રાણીઓના	એક્સ્ટ્રેક્ટવાળી દવાઓ	પ્રાણિજ લીવરમાંથી
૧૩. વિટામીન એ અને ડી વાળી બનાવટો જળચરોમાંથી	પ્રાણિજ વહેલા, કોડ, હેલીબટ	વગેરે

### પ્રાણી જ ખાદ્ય વસ્તુઓ :-

કોઈ પણ ખાદ્ય વસ્તુ ખરીદતા પહેલાં એમાં વપરાયેલ કાચા માલની વિગત વાંચી સાવધાન બનો. દરેક પેકેટ, બાટલી, ટીનફૂડ લેતા પહેલાં 'તેમાં શું લખ્યું છે' કેવાં કેવાં રસાયણો, રંગો, ફ્લેવર ઉમેરાયાં છે તેની જાણકારી મેળવી લો.

(૧) નુડલ્સ (સેવ) પેકેટ :- જેમાં ચિકન ફ્લેવર (કૂકડીનો રસ) ભેળવવામાં આવે છે. કાંદા, લસણમાં ઈંડાનું મિશ્રણ થાય છે. નાસ્તાની આઈટમ તરીકે વપરાય છે તે વજર્ય છે. લોટનો કાળ વીતી જવાથી પણ અભક્ષ્ય થાય છે. (૨) ટુથ-પેસ્ટ :- લગભગ જેમાં ઈંડાનો

રસ, હાડકાનો પાઉડર તથા પ્રાણીજ ગ્લિસરીનનું મિશ્રણ હોય છે. સવારના પહોરમાં દાંત સાફ કરવા માટે લાગતા હિંસક વસ્તુઓના દોષથી બચવા આયુર્વેદિક નિર્દોષ મંજન વાપરવું સારું. (દા.ત. કાંટાળુ માયુ + ફુલાવેલી ફટકડી + બદામના ફોતરાને બાળીને બનાવેલી રાખ)

(૩) ઈન્સ્યુલીન ઈન્જેક્શનો: કતલ કરેલા ઘેટાં, બકરાં, ભૂંડના પેન્ક્રિયાસ નામના અવયવમાંથી બને છે. (૪) કસાટા આઈસ્ક્રીમ ઃ જુદી જુદી કંપનીઓનો આવે છે. તેમાં ઈંડાના રસવાળી કેક વપરાય છે. રાસાયણિક દ્રવ્યનું મિશ્રણ થાય છે, આરોગ્યને પણ હાનિકારક છે. (૫) નાહવાના ઘણા ખરા સાબુઓમાં પ્રાણીજ ચરબી આવે છે, જે મટન ટેલોમાંથી બનાવવામાં આવે છે. હિંસક પદાર્થનો ત્યાગ કરી નિર્દોષ ઉપયોગ કરવો. (૬) સૌંદર્ય પ્રસાધનો ઃ લિપસ્ટિક, આઈબ્રો, શેમ્પૂમાં જનાવરોનાં હાડકાંનો ભૂકો, લાલ લોહી તેમજ જુદા જુદા અવયવોના રસમાંથી અને ચરબીમાંથી તૈયાર થાય છે. સસલા, વાંદરા, ઉંદર તેમજ જુદા જુદા અવયવોના રસમાંથી અને ચરબીમાંથી તૈયાર થાય છે. સસલા, વાંદરા, ઉંદર પર તે પદાર્થોનો પ્રયોગ થાય છે. ઘણા જનવરો મરી જાય છે. કેટલાક અંધ બની જાય છે. હિંસાથી બનેલા સૌંદર્ય પ્રસાધનો ન વાપરવામાં આત્મસૌંદર્ય છે. ચરબી, લોહી તથા માછલીના શરીરના ભીંગડા સૂકવીને લિપસ્ટિક બનાવાય છે.

(૧) રેનેટ ઃ ત્રણ દિવસના જન્મેલા વાછરડાનો રસ ચીઝ માટેનું મેળવણુ છે. ચ્યુઈંગગમમાં પણ વપરાય છે.

(૨) વિટામીન ઃ 'એ', 'ડી'વાળી દવાઓ ફરોડોલ, શાર્ફોફરીલ, કોડલીવર ઓઈલ, શાર્ફ ઓઈલ, પ્રીલર્સ કોડ, પીલર્સ શાર્ફ અને હેલીવર નામની વગેરે અનેક દવાઓ માછલીના લીવર વગેરેમાંથી તૈયાર થાય છે. જેનાથી રીએક્શન આવે છે.

(૩) સાબુદાણાનો ઈતિહાસ ઃ આંખે દેખ્યા હેવાલ મુજબ સાબુદાણાના કંદને સેમલ બાજુ કલંગ કહે છે. ૫ કિલોનું વજન હોય છે. છાલ કાઢ્યા પછી ખુલ્લામાં ૪-૬ માસ પડી રહેતાં જેમાં ઘણી લાલ-કૂગ થયા કરે છે. પાર વિનાના ત્રસ જીવો ઉપજે છે. અનંતા જીવોની ઘોર હિંસા થયા બાદ તેના રસમાંથી સાબુદાણા બને છે. તદુપરાંત પીપરમેન્ટનું ગળપણ, બિસ્કટ માટેનું ગળપણ, સેલાઈન ઈન્જેક્શન તથા સેલાઈનના બાટલા, ડિટરજન્ટ પાવડર ગંદા રસમાં પાર વિનાના કીડાઓ ખદખદતાં હોય છે. ઘોર હિંસા હોઈ આ ધંધો કરવો નહીં.

(૪) પીઝા ઃ પીઝામાં ૭ કે વધુ દિવસની વાસી મેંદાની કાચી રોટલી તથા સમોસા માટે મેંદાની વાસી પટ્ટીઓમાં અસંખ્ય ત્રસ જંતુઓનો નાશ હોઈ તે અભક્ષ્ય છે.

- (૫) ઈસ્ટ્રોજન ઃ ગર્ભિણી ઘોડીઓના મૂત્રમાંથી મેળવાય છે. એને મેળવવા ઘોડીઓને બાંધેલી દશામાં સતત ગર્ભિણી રાખવામાં આવે છે. કતલ કરેલાં જનાવરોની ગ્રંથીઓમાંથી પણ મળે છે. દવાઓ અને સૌંદર્યપ્રસાધનોમાં એનો ખૂબ ઉપયોગ થાય છે.
- (૬) ઓલિયેટસ ઃ કતલ કરેલાં જનાવરોમાંથી મેળવાય છે. એનો સૌંદર્યપ્રસાધનોના ક્રિમોમાં ખૂબ ઉપયોગ થાય છે.
- (૭) ઈસીંગલાસ ઃ માછલીમાંથી મળતો જિલેટીન જેવો પદાર્થ, એનો ઉપયોગ સૌંદર્યપ્રસાધનોમાં, જેલી, સરેસ તથા આલ્કોહોલિક પાણી બનાવવામાં થાય છે.
- (૮) કસ્ટર્ડ પાઉડર ઃ કેટલાક કસ્ટર્ડ પાઉડરમાં ઈંડા વપરાયાં હોય છે. પુડિંગ, આઈસ્ક્રીમ, ફ્રૂટસલાડ વગેરેમાં ઉપયોગ કરાયેલો હોઈ શકે.
- (૯) કેસ્ટોરિયમ ઃ પશ્ચિમના દેશોનાં નર બીવર નામના પ્રાણીને મારીને તેની ગ્રંથીઓમાંથી કાઢવામાં આવે છે. તેનો ઉપયોગ સૌંદર્યપ્રસાધનો અને હોર્મોનની સારવારોમાં થાય છે.
- (૧૦) કોચનિયેલ ઃ મેક્સિકોમાં થતી એક જાતની જીવાતના શરીરની સૂકવણી કરીને બને છે. આનો ઉપયોગ કેટલાક ખાદ્ય પદાર્થોમાં તથા સૌંદર્યપ્રસાધનોમાં લાલ રંગ તરીકે થાય છે.
- (૧૧) ગ્લિસરીન-ગ્લોઈસેરોલ ઃ સાબુ બનાવવામાં જો પ્રાણીજ ચરબી વપરાઈ હોય તો તે સાબુની ઉપ-પેદાશ એટલે પ્રાણીજ ગ્લિસરીન, વનસ્પતિ તેલ વપરાયું હોય તો વનસ્પતિ ગ્લિસરીન, મોટો ભાગ પ્રાણીજ ગ્લિસરીનનો હોય છે. તેનો ઉપયોગ દવા, ટૂથપેસ્ટ, ક્રીમ, કાજળ, શેમ્પુ, મલમ, રબર સ્ટેમ્પેડની શાહી, કેટલાક પ્રકારની ટોફી વગેરેમાં ટકાઉપણું તથા મુલાયમતા લાવવા માટે થાય છે.
- (૧૨) ચરબી ઃ કતલ કરેલા કોઈ પણ પ્રકારના જનાવરમાંથી મેળવાય છે. એનો ઉપયોગ બજારની હલકા પ્રકારની મીઠાઈઓમાં, સસ્તા પ્રકારની રાંધેલી વસ્તુઓમાં, સસ્તી ખારી બિસ્કટ કે આવી બીજી વસ્તુઓને ઘી કે તેલની બદલીમાં તળવામાં શુદ્ધ અથવા વનસ્પતિ ઘીમાં ભેળસેળ કરવામાં, સાબુમાં તથા ઘણી વાનગીઓમાં બહોળો ઉપયોગ થાય છે.

- (૧૩) ચમરી-ચામર ઃ ગાયના વાળમાંથી બને છે. કતલ થયા પછી કાઢે છે, ક્યારેક જીવતા પણ ઉતારાય છે. મંદિરોમાં ઉપયોગ થતો જોવામાં આવે છે.
- (૧૪) જિલેટીન ઃ કતલ કરેલાં જનવરોનાં હાડકાં અને ચામડાંમાંથી મેળવાય છે. તેનો ઉપયોગ જેલી, પુડિંગ, આઈસક્રેમ, કેટલાક પ્રકારની એકસ્ટ્રા, સ્ટ્રોંગ પિપરમિન્ટ, ચોકલેટો અને ટોફીઓ, દવાઓ, ચલાણી નોટો, અમુક રંગો, છાપવાની શાહી વગેરેમાં થાય છે.
- (૧૫) પ્લેસેન્ટા ઃ કતલ કરેલા ડુક્કરના પેટનો રસ છે. તેનો ઉપયોગ ચીઝ બનાવતી વખતે મેળવાણ તરીકે થાય છે.
- (૧૬) પેપ્સીન ઃ કતલ કરેલા ડુક્કરના પેટનો રસ છે. તેનો ઉપયોગ ચીઝ બનાવતી વખતે મેળવાણ તરીકે થાય છે.
- (૧૭) મટનટેલો અને બીફ ટેલો ઃ કતલ કરેલાં ઘેટાં-બકરાંમાંથી મેળવાયું હોય તો મટનટેલો અને ગાય-બળદમાંથી મેળવાયું હોય તો બીફ ટેલો કહેવાય છે. તેનો ઉપયોગ બિસ્કિટ અને મીઠાઈઓ બનાવવામાં થાય છે.
- (૧૮) મીણ ઃ પાળેલી મધમાખીનું મીણ પ્રમાણમાં ઓછું મળે છે. મીણની વધુ પેદાશ જંગલમાં મધપૂડા તોડીને થાય છે. દરેક મધપૂડો તોડતી વખતે ૧૦ થી ૩૦ હજાર મધમાખી, તેની ઈયળ, ઈંડા વગેરેનો નાશ થાય છે. મધપૂડો નિયોવીને મધ કાઢી લીધા પછી જે વધે તેને તપાવી, ઓગાળી, ગાળીને ઠરાય તે મીણનો ઉપયોગ મીણબત્તી, બાટિક-કળા, પોલિશ, મોચીનો દોરો, લિપસ્ટિક વગેરે બનાવવામાં થાય છે.
- (૧૯) રેનિન-કેરેન્ટ ઃ જન્મ્યા પછી બે-ત્રણ દિવસની અંદર કતલ કરેલા વાછરડાના પેટનો રસ. એનો ઉપયોગ પેપ્સીનની જેમ ચીઝ બનાવતી વખતે મેળવાણ તરીકે થાય છે.
- (૨૦) લાખ અને શેલક ઃ લાખો ઝીણાં જીવડાં મરે ત્યારે માંડ અડધા કિલો જેટલા તૈયાર થાય છે. તેનો ઉપયોગ જડતરના દાગીના, બ્રશ બનાવવામાં, સીલ તરીકે, રમકડાં, પોલિશ, રંગ, વાર્નિશ, અળતો વગેરેમાં ખૂબ થાય છે.
- (૨૧) લાર્ડ ઃ કતલ ડુક્કરની ચરબી તેનો સૌંદર્યપ્રસાધનોની ક્રીમોમાં થાય છે.
- (૨૨) લેસીથીન ઃ ઈંડામાંથી મેળવેલું હોઈ શકે. સોયાબિનમાંથી અથવા સિન્થેટિક પણ હોઈ શકે. એનો ઉપયોગ સૌંદર્યપ્રસાધનોમાં તથા પરદેશી ચોકલેટોમાં થાય છે.

- (૨૩) સિવેટ ં: બિલાડી જેવા સિવેટ નામના નર જનાવરના પેટમાંની ગ્રંથિમાંથી નિયોવીને કઢાતો પદાર્થ સૌંદર્યપ્રસાધનોમાં સુગંધ માટે વપરાય છે.
- (૨૪) મેન્ટોસ ં: તેની બનાવટમાં બીફ્ટેલો (ગાય, બળદની ચરબી) હાડકાંનો પાઉડર, તથા જિલેટીન વપરાય છે. કૂટેલા ચ્યુંઈગમ વિદ્યાર્થીઓ બહુ જ ખાય છે. આ યુગનાં ઘણાં ઘણાં નજરાણાં છે અને લોભાય છે. અને જાણે અજાણ્યે માંસાહારી બને છે.
- (૨૫) પોલો ં: સફેદ સ્ટ્રોંગ પીપર છે. જેમાં ગાય-બળદના માંસમાંથી નીકળતા પદાર્થ જિલેટીન અને બીફ ઓરીજન વપરાય છે.
- (૨૬) બટર ં: માખણ અસંખ્ય ત્રસ જીવોનું મોટામાં મોટું ઉત્પત્તિસ્થાન છે. વલોણાની છાશમાંથી ઉત્પન્ન થયેલું માખણ ંાા કલાકથી વધુ ન રહેવું જોઈએ, તેનું તરત ઘી બનાવી નાંખવું જોઈએ.
- (૨૭) ક્રાફ્ટ ચીઝ ં: પીઝા બનાવવામાં વપરાય છે. ૨ થી ૩ દિવસના જન્મેલા વાછડા-વાછડી કપાય છે. કતલખાનામાં ઘણી ગર્ભિણી ગાયો કપાય છે. તેના પેટમાં રહેલાં વાછરડાં, વાછરડી પણ કપાય છે. તેની હોજરીનો રસ એ ક્રાફ્ટ ચીઝ છે. માંસાહાર જ ગણાય.
- (૨૮) સ્ટીયરેટ ં: મટનટેલોમાંથી મળે છે. એનો ઉપયોગ ક્રિમ, લિપસ્ટિક વગેરેમાં થાય છે. કસ્ટર્ડ પાઉડર આઈસ્ક્રીમ, બાસુંદી, ફુટસલાડમાં છૂટથી વપરાય છે.
- (૨૯) વિટામીન 'એ', 'ડી' ં: માછલીના લિવરમાંથી જ બનાવાય છે. કોડલિવર ઓઈલ, શાર્કઓઈલ, પીલર્સ શાર્ક, હેલીવર પ્રીલર્સકોડ વગેરે કૂર રીતે મારી નાખેલી માછલીઓમાં વિટામીન 'એ' 'ડી' મેળવાય છે. એના સેવનથી સ્વભાવ હિંસક-ક્રોધી બને છે. રિએક્શન પણ આવે છે.
- (૩૦) એડ્રેનાલિન ં: આ દવા શ્વાસ-દમ માટેની છે. પશુઓના લિવર અને બીજી ગ્રંથિઓમાંથી બને છે.
- (૩૧) સિવેટ ં: બિલાડી કૂળનું પ્રાણી છે. અત્તર, સેન્ટ બનાવવા માટે લાખો સિવેટનો નાશ થાય છે. અત્યારે વન્યપ્રાણી જીવન સિવેટને અમૂલ્ય ગણે છે.
- (૩૨) સ્કાટ ઈમલશન ં: બળદ, ભેંસ, પાડાના માંસમાંથી બને છે.
- (૩૩) વીરોલ ં: ગાયના મગજમાંથી નીકળતો પદાર્થ છે.
- (૩૪) એક્સુરેટ ચીકન ં: ઉંદરના માંસમાંથી બને છે.

(૩૫) પેસકેટ પાઉડર ઃ ભૂંડ, ડુક્કર, કૂતરાના વૃષણમાંથી બને છે.

(૩૬) ડેક્સોરેન્જ ઃ કતલ થયેલા પશુઓની થાઈરોઈડ ગલગ્રંથીમાંથી આ ટોનિક થાય છે અને દવામાં વપરાય છે.

(૩૭) સ્ટ્રેસકેપ ઃ ગાય, બળદના સૂકવેલા વિવરમાંથી બનાવાય છે. આ દવાઓ અને આ સૌંદર્યપ્રસાધનો હે ! મારા વ્હાલા ભાઈ-બહેનો-યુવાનવર્ગ, આનો અવશ્ય ત્યાગ કરો. એવો પ્રબળ ત્યાગ કરો કે જીવનમાં કદી પ્રવેશે જ નહીં. હજી તો આ યાદી ઘણી નાની છે.

(૩૮) વિપસ્ટિક ઃ મોટે ભાગે પ્રાણીજન્ય છે. યુવતીઓ જે શરીર પર હોંશે હોંશે લગાડે છે તે ચરબી-લોહી, માછલીના ભિંગડા સૂકવીને બનાવાય છે. અપવાદ પણ છે. તે માટે બ્યૂટી વીધાઉટ કુઅલ્ટી પૂના તરફથી જાણવા પણ મળશે. મારા ખ્યાલથી નિર્દોષ સૌંદર્ય પ્રસાધનો અમુક કંપની બનાવે પણ છે.

(૩૯) બિસ્કિટ બેકરી આઈટમો ઃ હવે તો નામી બિસ્કિટ કંપનીઓ એવી કેઈક પણ બનાવી બજારમાં મૂકી છે. જેમાં ઈંડા ૧૦૦ % છે એ ન ભૂલશો.

(૪૦) સુપ પાઉડર ઃ સુપર ક્યુબ્લ ઃ સુપ બનાવવા જેમાં ચીકન ફ્લેવરનું મિશ્રણ થાય છે. માંસાહાર જ છે. ચીકનફ્લેવર એટલે કૂકડીનું લોહી.

### તૈયાર મળતી ન ખાવા લાયક વાનગી અને તેમાં અભક્ષ્ય શું ?

ટામેટાનો સૂપ	ઃ માખણ...વાસી.	કાકડીનો સૂપ	ઃ કાંદા, પાઉં, બટર
વ્હાઈટ વેજીટેબલ સૂપ	ઃ ગાજર, પાઉં	માખણ	ઃ મેંદો,
રશિયન સૂપ	ઃ ફ્લાવર, માખણ	ચઈનીઝ ફાઈડ રાઈસ	ઃ આંજનો
ગાજર			
ગાજરનો સૂપ	ઃ ગાજર, કાંદા	નરગીસ કોફતા	ઃ ગાજર,
કાંદા			
ગ્રીન ગ્રીનોરી કોફતા	ઃ પાલક, કાંદા	ચાઈનીઝ બોકસ	ઃ ગાજર,
કાંદા, લસણ			

પાલક મટર પનીર	○: પનીર, પાલક	સ્વાદિષ્ટ ફ્રુટ ચાટ	○: બ્રેડ
રીંગણાની આમટી	○: રીંગણા, કાંદા	બટાટાની ભાખરવડી	○: બટાટા,
આદુ			
આલુ મટર પનીર કરી	○: બટેટા, લસણ	કેરીની ત્રણરંગી કટલેસ	○: બટાટા,
પાલક, બ્રેડ			
ફાલુદા	○: કન્ડેશન મિલ્ક, મેંદો	વેજીટેબલ દીવડા	○: ગાજર,
લસણ			
અમેરિકન ચોપસી	○: નુડલ્સ, આજીનો	કેળાનું પુડિંગ	○: ચોકલેટ,
વેનિલા, એસેન્સ			
વેજીટેબલ કબાબ ગ્રેબી	○: આદુ, બ્રેડ	દહીં જાયફળ પુલાવ	○: કાંદા, ચીઝ,
ગાજર			
ગ્રીન પુલાવ	○: ફલાવર	ચમચમ	○: પનીર
બ્રેડ પુલાવ	○: સ્વાઈડ બ્રેડ	મેંગોરોલ	○: પનીર
સ્પેનીશ રાઈસ	○: ચીઝ	સ્પેનીસ પુલાવ	○:
	કાંદા, બટાટા		
પંજાબી સમોસા	○:	મેંદો, કંદમૂળ	ફરાળી સ્વીટ
કેક	○: બટાટા		
વેજી. કટલેસ	○: મેંદાની પટ્ટી	ગોલ્ડન ટોસ્ટ	○: બટાટા,
બટર, બ્રેડ			
દહીં ક્યોરી/પેટીસ	○: દિવદળ, બ્રેડ	બ્રેડના ભજિયા	○: બ્રેડ
મારવાડી ક્યોરી	○: બહારની મેંદો પટ્ટી	સેન્ડવીચ ભજિયાં	○: બ્રેડ સ્વાઈડ
મકાઈનો સૂપ	○: આજીનો મોટો	મોતીવડાં	○: સાબુદાણા
વેજીટેબલ સૂપ	○: ફલાવર, માખણ	પાંઉની પેટીસ	○: પાઉં
આલુબ્રેડ રોલ્સ	○: બ્રેડ સ્વાઈસ, બટાટા	ફલાવર સ્ટું	○: ફલાવર,
કાંદા			
બ્રેડનો ઉપમા	○: સ્વાઈઝ બ્રેડ	ત્રિરંગી જેલી	○: જિલેટીન

પૌઆ બોલ	ઃ સ્લાઈઝ બ્રેડ	લીલાચણાની કટલેસ	ઃ બટાટા
ફ્રેન્કી	ઃ ચીઝ, બ્રેડ	નવરત્ન કુરમા	ઃ પનીર,
ગાજર, બટાટા			
મેક્સિકન ટાકોસ	ઃ બેકડ બીન્સ-ટામેટા સોસ		આલુ પાલક
	ઃ બટાટા, પાલક		
સ્પેગેટી ઈટાલિયન	ઃ ટામેટા સોસ (વાસી)	ચીઝ પીઝા	ઃ ચીઝ પીઝા
પીઝા	ઃ મેંદાની વાસી રોટી	વટાણાના કોફ્ટા	ઃ આદુ, કાંદા
ગાજરનું પુડિંગ	ઃ ગાજર, બિસ્કિટ	મેક્સિકન બેક વેજીટેબલ	ઃ ગાજર,
બટાટા			
ટોસ્ટ પેટીસ	ઃ બ્રેડ, પનીર	કોબીના સમોસા	ઃ આદુ
ફણગાવેલા કઠોળ	ઃ અનંતકાય, ફણગા	માવા બટેટા	ઃ બટેટા
દહીં પેટીસ	ઃ દિવદળ	પિઝા બેસ	ઃ પીઝા
કસાટા આઈસ્ક્રીમ	ઃ બ્રાન્ડી, કસ્ટર્ડ પાવડર	ગાજરની રબડી	ઃ ગાજર
પનીર કોફ્ટા કરી	ઃ પનીર, કાંદા, લસણ	ફરાળી પૂરણપોળી	ઃ બટેટા,
સાબુદાણા			
મોરૈયાનો ઉપમા	ઃ બટાટા	દાળ-રાજમા મખ્ખની કેક	ઃ લસણ,
કાંદા, ઈંડાનો રસ			
પચરંગી કચુંબર	ઃ મૂળા, ગાજર	શાહજહાંની કબાબ	ઃ સાબુદાણા,
બટાટા			
વેજીટેબલ ફ્રેન્કી	ઃ બટાટા, ગાજર, ડુંગળી	સનરાઈઝ કૈબેઝ	ઃ બટાટા,
કાંદા			
આદુનો મુરબો	ઃ આદુ	મગની દાળના ચટપટ	ઃ પાલખ,
આદુ			
નારંગી કોફ્ટા	ઃ બ્રેડ	શાકનું ભડથું	ઃ કાંદા, લસણ
ટીકી સોસ મસાલા	ઃ રતાળુ, કાંદા, પાઉં	સેવ ડબલ રોટી	ઃ પાઉં,
લસણ, કાંદા			

વેજીટેબલ પેન કેક શિંગોડા	◦: કાંદા, આદુ, બટાટા	લીલા શિંગોડાની ખરી	◦: લીલા
ઠંડાઈ	◦: ખસખસ	સુરણના વડા	◦: સુરણ
બટાટાની ચકરી ટોસ	◦: બટાટા, સાબુદાણા	વેજીટેબલ કટલેસ	◦: બટાટા,
બટાટા પૌઆ બ્રેડ, ડુંગળી	◦: બટાટા	બ્રેડ સ્ટીક્સ	◦: બટાટા,
સાબુદાણાનો ચેવડો	◦: સાબુદાણા	શાહી કેસર પુડિંગ	◦: પનીર
ગાજર પરોઠા	◦: ગાજર, બટાટા	બ્રેડના કોફ્તા	◦: બ્રેડ, પનીર
પૌઆની ક્યોરી લસણ	◦: બટાટા	ચણાદાળ કોફ્તા	◦: આદુ, કાંદા,
પનીર રોલ કાંદા	◦: પનીર	બર્ડનેસ્ટર	◦: બટાટા,
કેરીના કોફ્તા બટાટા	◦: પનીર	ચીઝ કટલેસ	◦: ચીઝ,
બટર પીઝા ગાજર, બ્રેડ	◦: બટર, પીઝા	દિલબહાર કોફ્તા	◦: બટાટા,
પૌઆની ભેળ	◦: બટાટા	બટાટાના ગુલાબજાંબુ	◦: બટાટા
ગાજરની ખીર	◦: ગાજર	શક્કરિયાંનો હલવો	◦: શક્કરિયાં
છોલે ભટુરે	◦: કાંદા, બટાટા	મટર પનીર	◦: પનીર, કાંદા
વેજીટેબલ પીઝા	◦: ચીઝ, કાંદા, પીઝા	ઈટાલિયન પીઝા	◦: પીઝા, કાંદા
ફરાળી કટલેટ કરી	◦: રતાળુ, ગાજર, રીંગણા	રીંગણ ભાત	◦: રીંગણા
અમૃતી	◦: પનીર, ગાજર, રીંગણા	ગાજરનો સંદેશ	◦: ગાજર
ચોકોનેટ બોલ્સ કાંદા	◦: બટાટા, આરાલોટ	આદુવડાં	◦: આદુ
	◦: વેનિલા, ચેકલેટ બાર	મસાલા કરી	◦: બટાટા,

કોફતા કરી	ઃ બટાટા, કાંદા, લસણ	સુરાણના વડા	ઃ સુરાણ
શક્કરિયાંની ખીચડી	ઃ શક્કરિયાં	વેજીટેબલ કરી પફ	ઃ ફલાવર,
કાંદા, લસણ			
ગ્રીન પનીર	ઃ પનીર, આદુ	હરાભરા કોફતા	ઃ પાલક,
પનીર, બટાટા			
શિંગોડાનાં દહીંવડા	ઃ શિંગોડા	વેજીટેબલ પીઝા	ઃ ચીઝ, કાંજા,
પીઝા			
		ટમટમ	ઃ બટાટા

આવી અનેક વાનગી હોટેલમાં, લગ્નપ્રસંગોમાં કે ઘરમાં બનાવેલી હોય તો ખાતાં પહેલાં તેમાંથી અભક્ષ્ય વાનગીઓનો ત્યાગ કરવો એ આત્માને અને શરીરને હિતકારી છે.

નોંધ ઃ તુલસી પાન મસાલા બનાવનાર ડી.એસ. ગ્રુપ પ્રાણીઓના ચામડાની વચ્ચે સોનું કે ચાંદી ટીપી વરખ બનાવવાના બદલે મશીનની મદદથી વરખ બનાવે છે. જેનું બ્રાન્ડ નેઈમ 'કેચ' છે.

### ઈતર

ક્રમ	વસ્તુનું નામ સ્થાન	વપરાતા પદાર્થો	પ્રાપ્તિ
૧.	ગુંદર, બુક બાઈન્ડિંગ માટે વપરાતો સરસ, જનાવરોનાં પોસ્ટ સ્ટેમ્પની પછવાડેનું ગુંદર, રેકઝિન, લાકડાં વગેરેમાં વપરાતો ગ્લુ	પ્રાણિજ હોઈ શકે	ક્તલ કરેલાં હાડકાં.
૨.	ઢોરોને અપાતા ખાણમાં	હાડકાંનો ભૂકકો	પ્રાણીઓ
૩.	મરઘા ઉછેર કેન્દ્રોમાં મરઘાંઓના ખાણમાં	માછલીનો ભૂકકો	માછલીઓ
૪.	રાસાયણિક ખાતર	પ્રાણિજ હોઈ શકે	પ્રાણીઓ

સૌંદર્ય પ્રસાધનો ઃ લિપસ્ટિક, આઈબ્રો, શેમ્પૂમાં જનાવરોનાં હાડકાંનો ભૂકકો, લાલ લોહી તેમજ જુદા જુદા અવયવોના રસમાંથી અને ચરબીમાંથી તૈયાર થાય છે. સસલા, વાંદરા, ઉંદર પર તે પદાર્થોનો પ્રયોગ થાય છે. તેમાં અસંખ્ય જનાવરો મરી જાય છે, અંધ બની જાય છે. મેકઅપમાં શરીરના સુશોભન માટે સ્ત્રીઓ અને પુરુષો તેનો ભરપૂર ઉપયોગ કરે છે, એનો દરેક અહિંસાપ્રેમીઓએ અવશ્ય ત્યાગ કરવો જોઈએ.

\* લિપસ્ટિકમાં ચરબી-લોહી તથા માછલીના શરીરના ભીંગડા સૂકવીને ઉપયોગ થાય છે. જેટલીવાર તમારી જીભ હોઠ ઉપર લાગે તેટલી વાર માંસના આણુઓ પેટમાં જાય છે. દરેક દયાપ્રેમી બહેનોએ ત્યાગ કરવો જોઈએ.

પ્રાણિજ પદાર્થોનો ત્યાગ કરો

૧. જીલેટિન ઃ પ્રાણીઓનાં હાડકાંનો પાવડર છે, જેનો ઉપયોગ જેલી, આઈસ્ક્રીમ, પિપરમેન્ટ, કેપ્સ્યુલ, ચ્યુંગઈગમ વગેરેમાં થાય છે.
૨. જાજાબ્સ ઃ રંગબેરંગી, રબ્બર જેવી નરમ અને સાકર લગાડેલી પીપર તે જીલેટીનના મિશ્રણથી નરમ બને છે, જે ખાવા જેવી નથી. દેરાસરમાં નૈવેદ્ય તરીકે ચડાવાય નહીં.
૩. એકસ્ટ્રા સ્ટ્રોંગ સફેદ પીપરમેન્ટ ઃ જીલેટીનનું મિશ્રણ, બોન હાડકાના પાવડરનું મિશ્રણ તેમાં વપરાયું હોય છે.
૪. જેલી ક્રિસ્ટલ ઃ તેમાં જીલેટીન આવે છે.
૫. સેન્ડવીચ સ્પ્રેડ તથા મેયોનીઝ ઃ તેમાં ઈંડાનો રસ મિક્સ કરાય છે અને બ્રેડ ઉપર લગાડીને ખાવામાં તેનો ઉપયોગ કરાય છે. બ્રેડપાઉંમાં અભક્ષ્ય મેંદો, ધનેરા-ઈયળનો નાશ, આથો લાવતાં ત્રસજીવોનો અગ્નિમાં નાશ, પાણીના અંશથી વાસી રહેતા ક્રોડો (લાળિયા/બેક્ટેરિયા) જીવો ઉપજે છે. તેથી અભક્ષ્ય અને સચિત્ત છે.
૬. બટર ઃ માખણમાં અસંખ્ય ત્રસ જંતુ છે, જે વિકાર અને રોગ કરે છે.
૭. ચાયના ગ્રાસ ઃ જે દરિયાઈ વનસ્પતિ લીલ-શેવાળના મિશ્રણથી બને છે.
૮. વાઈન બિસ્કિટ ઃ (નાના-ચપટા ગોળ) તેમાં ઈંડાના રસનું મિશ્રણ હોય છે ઃ તે અભક્ષ્ય છે.
૯. એનીમલ ટાઈપ બિસ્કિટ ઃ (જનાવરોના આકારના) જુદાં જુદાં પશુઓના આકારના જેમ કે ઃ હાથી, ઘોડો, વાંદરો, માછલું વિગેરે આકારના હોય છે. તે ખાવાથી મેં ઘોડો

ખાધો, સિંહ ખાધો એવા હિંસક સંસ્કારો બાળકમાં પડે છે. માટે ખાવા નહીં અને બાળકોને જાગૃતી આપવી.

૧૦. કાફ્ટ ચીઝ ઃ: રેનેટ ફ્રોમ કાઉઝ (૨-૩ દિવસનાં જન્મેલા વાછરડાંની હોજરીના રસના મિશ્રણથી બને છે. તેનો ઉપયોગ બ્રેડ ઉપર લગાડવામાં તથા પીઝા બનાવવામાં થાય છે, માંસાહારનો દોષ લાગે છે.
૧૧. આઈસ્ક્રીમ પાવડર ઃ: તેમાં જીલેટીન આવે છે અને તેના મિશ્રણથી આઈસ્ક્રીમ બને છે. (તદુપરાંત જુદા જુદા કેમીકલ-રસાયણના મિશ્ર આઈસ્ક્રીમમાં થાય છે. જે આંતરડાને બગાડે છે, આરોગ્યનો નાશ કરે છે, મંદાગ્નિ કરે છે.
૧૨. ક્રૂટેલા ચ્યુંઈંગ-ગમ ઃ: તેમાં બીફ ટેલો અને હાડકાનો પાવડર છે.
૧૩. મેન્ટોસ ઃ: તેની બનાવટમાં બીફ ટેલો, બોન પાવડર તથા જીલેટીન વપરાય છે. ઉપરની (૧૨, ૧૩) બન્ને વસ્તુઓ સ્કૂલ તથા કોલેજના વિદ્યાર્થીઓ પુષ્કળ ખાય છે. મોઢામાં ચગળે છે. જીભને ચટકો લગાડવા જેવો નથી. તે શાકાહારીને માંસાહારી બનાવે છે.
૧૪. પોલો ઃ: સફેદ એક્સ્ટ્રા સ્ટ્રોંગ પીપર જેમાં જીલેટીન એન્ડ બીફ ઓરીજન ગાય-બળદનું માંસ-મિશ્રણ થાય છે. નાના-મોટા ચૂસે છે, અને પેટમાં માંસના આણુનો તામસિક અસર ઊભી કરે છે.
૧૫. પેપ્સીન ઃ: સાબુદાણાની વેફર, રતાળું કંદમૂળના રસમાંથી બને છે. જે સડેલા રતાળુના રસના હોજમાં અસંખ્ય કીડાઓ પગ નીચે કચરાયા પછી મશીનમાં ગોળ ગોળ દાણા પડે છે. અનંતકાય અને અસંખ્ય ત્રસ જંતુઓ નાશ હોઈ વર્જ્ય છે.

**સદા પથ્ય - રોજ ખવાય તેવા આહાર દ્રવ્યો ઃ:**

ઘઉં, સાઈ ચોખા (સાઈઠ દિવસમાં ઉગાડેલા ચોખા), લાલ ચોખા, મગ, સિંધાલુણ, આંબળા, જવ, અંતરિક્ષ જળ (વરસાદનું ભેગું કરેલું પાણી), ગાયનું ઘી, દાડમ, કાળી સૂકી દ્રાક્ષ, જીવંતી (ડોડી)નું શાક, પરવળ, સાકર, હરડે.

**રોજ ન ખવાય તેવા પદાર્થો ઃ:**

દહીં, સિંગતેલ, બાજરી, ચણા, તુવેર, અડદ, કેળાં (કાચા-પાકા)

## આહાર કેવો હોવો જોઈએ ૦:

ઉષ્ણ - ભોજન ગરમ ગરમ હોવું જોઈએ. સ્નિગ્ધ - ભોજનમાં યથોચીત પ્રમાણમાં ઘી અથવા તેલ હોવું જોઈએ.

માત્રાવત્ - માત્રાપૂર્વક ભોજન કરવું.

જીર્ણ - પહેલાંનું ખાધેલું પચી ગયા પછી જ બીજું ભોજન લેવું.

અવિરુદ્ધ વીર્ય - વિરુદ્ધ વીર્યવાળા પદાર્થોનું સેવન ન કરવું.

ઈષ્ટદેશ અને ઈષ્ટ ઉપકરણ - અનુકૂળ સ્થાન અને મનને અનુકૂળ બધી જ સામગ્રીઓની સાથે ભોજન કરવું.

ભોજન કેવી રીતે કરવું ૦: અતિશીઘ્રતાથી ભોજન ન કરવું. અત્યાધિક ધીમી ગતિથી ભોજન ન કરવું. વાતો કર્યા વગર ખાવું. જમતા વખતે હસવું નહિ. ખોરાકમાં મન લગાવીને ખાવું. પોતાની પ્રકૃતિને સમજીને જ ભોજન કરવું. આ ભોજન મારા માટે હિતકારી છે કે નહીં એમ વિચાર કરીને જ ભોજન કરવું.

સાત્વિક વ્યક્તિનો આહાર ૦: આયુષ્ય, ઉત્સાહ, બલ, આરોગ્ય, સુખ અને પ્રિતિ વધારનારા, રસવાળા, સ્નિગ્ધ, સ્થિર, તથા હૃદયને ગમતા ફળો ભાવે છે.

રાજસીક વ્યક્તિનો આહાર ૦: અતિ તીખા, અતિ ખારા, અતિ ગરમ, અતિ તીક્ષ્ણ, લુખા, દાહક અને પરિણામે દુઃખ અને શોક કરનારા આહાર ગમે છે.

તામસીક વ્યક્તિનો આહાર ૦: જ્યારે રાંધ્યો હોય ત્યાર પછી એક પ્રહર વીતી ગયા પછીનો જે વાસી ખોરાક હોય, રસ નાશ થઈ ગયો હોય તેવો બગડેલો, દુર્ગંધયુક્ત, વાસી, એંઠો અને અપવિત્ર ખોરાક પસંદ પડે છે.

એટલે જ આપણા આચાર્યો કહે છે કે, જ્યાં સુધી તમે માણસના આહારમાં પરિવર્તન ન લાવો ત્યાં સુધી તમે તેમના વિચાર અને વર્તનને ક્યારેય સુધારી નહીં શકો. આમ આહારથી જ તમે આ જગતને સ્વર્ગ અથવા નર્ક બનાવી શકો છો.

## રોજિંદા દ્રવ્યો ૦: અનાજ

ઘઉં ૦: એક વર્ષ જૂના ઘઉં શ્રેષ્ઠ. તે આપણને વર્ણ, બળ પુષ્ટિ તથા શરીરમાં સ્થિરતા આપે છે, હાડકાંને જોડે છે. જીવન આપનાર તથા પરમ પથ્ય છે માટે ઘઉંની રોટલી, ખાખરા, થૂલી, ભાખરી ખાવી.

ચોખા ૦: વાયુ પિત્તશામક છે. જૂના ચોખા કફનાશક છે. તેમાં પણ સાંઈઠ દિવસમાં ઉગાડેલા અને લાલ ચોખા શ્રેષ્ઠ છે.

બાજરી ૦: ગરમ ગુખી છે તે બળપ્રદ, કાંતિપદ, અગ્નિવર્ધક, દીપન, પચવામાં ભારી, વાયુ તથા પિત્તને વધારનાર, મેદનાશક, કબજિયાત કરનાર, પુરુત્વનાશક અને સ્ત્રીઓમાં વિષયેચ્છાવર્ધક છે. દરેકને માફક ન આવે. શરદ, ગ્રીષ્મ અને વર્ષાઋતુમાં ખાવી નહીં.

જુવાર ૦: પચવામાં ભારી, શક્તિવર્ધક, રૂચિકર, સ્વાદિષ્ટ, કબજિયાત કરનારી, કફ-પિત્ત અને રક્તદોષનાશક તથા વાયુ કરનારી છે. ધોળી જુવાર બળપ્રદ અને પથ્ય છે તે હરસ, ઘા તથા અરૂચીમાં ઉપયોગી છે.

જવ ૦: મળને ઉખેડનાર, ઘાને રૂઝવનાર, બુદ્ધિ તથા અગ્નિને વધારનાર, સ્વર, વર્ણ તથા બળ માટે સારા, ખૂબ વાયુ અને મળને કરનાર, ગળાના રોગ, ચામડીના રોગ, કફ, પિત્ત, મેદ, શરદી, શ્વાસ, ખાંસી, લોહી વિકારને મટાડનાર છે.

સઘળા પ્રકારના અનાજ નવાં હોય ત્યાં સુધી પચવામાં ભારી હોય છે. પરંતુ એક વર્ષ પછી અનાજ ઘણાં હલ્કા હિતકારી અને પથ્ય હોય છે.

કઠોળ મગ ૦: આંખોનું તેજ વધારે છે. તાવમાં હિતકારી છે. પરમપથ્ય છે બધા જ કઠોળમાં શ્રેષ્ઠ છે, માટે હંમેશા ખાવા જોઈએ.

ચણા ૦: બળપ્રદ, પ્રમેહ, મેદ, રક્તદોષ, રક્તપિત્ત, કફ અને પિત્ત ઉપર પથ્ય છે. રોજ ચણા ખાવા નહીં તેમજ જ્યારે ખાવા હોય ત્યારે હિંગ, અજમો, તલતેલ, મીઠું નાંખીને જ ખાવું.

તુવેર ૦: કફપિત્તનાશક વાયુકર છે. તે રૂચિકારક, બળપ્રદ પુષ્ટિકારક છે. કબજિયાત કરનારી છે. હરસ, રક્તદોષ, કૃમિ અને વિષવાળા માટે હિતકારી છે.

અડદ ૦: પચવામાં ભારી છે, બળપ્રદ, પુષ્ટિકારક છે. તે મૂત્ર, માંસ, મેદ અને વિષયેચ્છાવર્ધક છે. શુક્રનો સ્ત્રાવ કરનાર છે. બધા કઠોળમાં હીન છે.

વાલ ૦: ધાવણ વધારનાર, કફનાશક અને વાયુ પિત્તકારક છે. તે લોહીને બગાડે છે. રક્તપિત્ત દાહ અને આફ્રો કરે છે, મૂત્રવર્ધક છે, શુક્રનો નાશ કરે છે. ઝેર તેમજ સોજને મટાડે છે, વધુ પડતા વાલ ખાવા નહીં.

વધુ પડતા કઠોળ ખાવા નહીં, તેનાથી વાયુ વધે છે. મગ આમાં અપવાદ છે તે રોજ ખાઈ શકાય.

આજે શાકાહાર પ્રત્યેનું વલણ દેશ-વિદેશમાં વધતું જોવામાં આવે છે. કેટલીકવાર તો અતિરેક પણ જોવામાં આવે છે. શાકાહાર કરનારા કેવળ દેખાદેખી કે સ્વાદ ખાતર કે આદત ખાતર ખાતા હોય એવું લાગે છે. તેમાં વિવેક તો ક્યાંય જોવામાં નથી આવતો. પ્રકૃતિ, દેશ, કાળ, વયને જોયા વગર આડેધડ જે રીતે શાકો ખાવામાં આવે છે તેનાથી નુકસાન જ વધારે થાય છે. શાકો પ્રત્યેનો અભિગમ આધુનિક અને પ્રાચીન પદ્ધતિમાં ઘણો જ ફરક જોવામાં આવે છે. ૧૬મી સદીમાં લખાયેલો ગ્રંથ ભાવપ્રકાશ સંહિતામાં શાકોના ગુણ-દોષનું ખૂબ જ વિશદ વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે.

અપથ્ય શાકો શરીરના હાડકાને ચીરી નાખે છે. દૃષ્ટિ હણે છે. શરીરનો વર્ણ, રક્ત તથા વીર્યનો નાશ કરે છે. સ્મૃતિ અને ગતિને ચોક્કસ હણે છે.

સઘળા શાકોમાં રોગ વસે છે અને તે દેહનો વિનાશ કરવામાં કારણભૂત હોય છે. માટે બુદ્ધિશાળી અને સમજી વ્યક્તિએ તો શાકનો ત્યાગ કરવો.

ઘણું કરીને સર્વ શાકો વિષ્ટંભી એટલે કે કબજિયાત કરનારા, ભારે, રૂક્ષ તેમજ મળ અને આપાનવાયુને પુષ્કળ પેદા કરનારા છે.

શાકભાજીને વાપરતાં પહેલાં ધોવામાં આવે છે, જેને કારણે તેના પર લાગેલા જંતુઓનો નાશ થાય. પણ તાજેતરમાં બ્રિટિશ અખબાર ડેઈલી મેલમાં છપાયેલા એક અહેવાલમાં ઈ-કોલી નામના બેક્ટેરિયા શાકને ધોવા છતાં પણ જતા નથી. આવા બેક્ટેરિયા માંસ અને ઈંડામાં હોય છે. ખાદ્ય પદાર્થોને જ્યારે ધોવામાં આવે છે ત્યારે આ બેક્ટેરિયા એકબીજાની સાથે ચોંટી જઈ બાયોફિલ્મ બનાવે છે. એ આ પડથી તેઓ બચી જાય છે. પાંદડાવાળા શાકભાજીમાં પણ આ જ પ્રક્રિયા થાય છે આ બેક્ટેરિયાને રેડિયેશનથી ખતમ કરવાના પ્રયાસો કરવામાં આવ્યા હતા, પણ તેની કાંઈ ઝાઝી અસર થઈ નહીં, કેટલાક રેસાવાળા શાકભાજીમાં તો બેક્ટેરિયાનું પ્રમાણ વધી ગયું હતું.

આયુર્વેદ અને જૈન શાસ્ત્રો એ પણ એ જ વસ્તુ હજારો વર્ષો પહેલાં કહ્યું હતું. આયુર્વેદાનુસાર વર્ષાઋતુમાં પાણીથી થનારા રોગોની સંભાવના અધિક હોય છે. માટે તે વખતે તળાવ કે નદીનું પાણી ન પીવું. પણ વરસાદનું ઝીલેલું પાણી પીવું, કારણ કે તે સમયે દુષિત પાણી અને શાકભાજીનો સંયોગ થતાં જ કૃમિ કે બેક્ટેરિયાનું પ્રમાણ પણ વધી શકે છે. જે વિવિધ રોગોત્પત્તિનું કારણ બને છે. જૈન શાસ્ત્રમાં પણ એટલા માટે જ વર્ષાઋતુના ચાર મહિના લીલા શાક ખાવાની મનાઈ કરી છે.

## શાક

પરવળ ૦: પચવામાં હલકું હૃદય માટે હિતકારી, અગ્નિવર્ધક, સદા પથ્ય, ત્રિદોષનાશક, ખાંસી, લોહીના રોગો, તાવ અને નબળાઈમાં ઉપયોગી છે. આ શાકનો ઉપયોગ અધિક પ્રમાણમાં કરવો. બધા જ શાકોમાં પરવળનું શાક શ્રેષ્ઠ છે.

સરગવો ૦: તે સ્વાદિષ્ટ, કફ તથા પિત્તનો નાશ કરે છે. અગ્નિવર્ધક છે. તે શૂળ ચામડીના રોગ, અસ્થમા તથા માથામાં ભરાયેલા કફને મટાડે છે.

કારેલા ૦: તે ઠંડા છે, મળને ઉખેડીને બહાર કાઢે છે. પચવામાં હલકા છે. તે વાયુને વધારનાર તથા કફ તથા પિત્તનો નાશ કરનાર છે. નાના કારેલા વિશેષ કરીને અગ્નિને વધારે છે.

તૂરિયાં ૦: ઠંડા છે, પચવામાં હલકા છે. કફ અને વાયુને વધારનાર અને પિત્તનું શમન કરનાર છે. તે ભૂખ લગાડે છે. તેમજ અસ્થમા, તાવ, ખાંસી અને કૃમિને મટાડે છે.

ભીંડા ૦: પચવામાં ભારી છે. રૂચી, બળ અને વીર્યને વધારનાર છે. ખાંસી, મંદાગ્નિ, તથા શરદીમાં સારા નથી. ભાદરવા માસમાં ભીંડા ન ખાવા.

ગવાર ૦: પચવામાં ભારે છે. ઠંડા છે, મળ-મૂત્રનું સરણુ કરનારા છે. વાયુ તથા કફને વધારે છે, પણ પિત્તનો નાશ કરે છે.

કોબી ૦: તે ઠંડી, મળને ઉખેડનાર, રૂચીકર, પચવામાં ભારી, અગ્નિદીપક અને હૃદય માટે સારી હોય છે. તે ધાવણ વધારનાર અને વીર્ય વધારનાર અને વીર્યવર્ધક છે. તે વાયુકારક તથા કફ અને પિત્તનો નાશ કરનાર છે. તે પ્રમેહ, ચામડીના રોગ, ખાંસી, લોહીના વિકાર અને પિત્તથી થનારા ચક્કરનો નાશ કરે છે. તેની અંદરનો કંદ પચવામાં ભારી હોય છે. કોબીજ કા.સુ. ૧૫થી ફા.સુ. ૧૩ સુધી જ વાપરી શકાય છે.

કાકડી ૦: ઠંડી છે. ઝાડાને બાંધનારી છે. રૂચીકર છે અને પિત્તનો નાશ કરનાર છે. પાકી કાકડી, તરસ, અગ્નિ અને પિત્તને વધારે છે. શરદ ઋતુમાં પાકી કાકડી ન આવી. કાકડીના બીજ મૂત્ર વધારે છે.

## ભાજી

જીવંતી ૦: પચવામાં હલકી, ઝાડાને બાંધનારી, અગ્નિવર્ધક, ધાવણને વધારનાર તથા ત્રિદોષશામક અને રસાયન છે. તે કૃમિ, હરસ અને આંખના તમામ રોગોને મટાડે છે. બધી જ

ભાજીમાં જીવંતીની ભાજી સર્વશ્રેષ્ઠ છે. કા.સુ.૧૫ થી ફા.સુ.૧૩ સુધી જ વાપરી શકાય, પછી અભક્ષ્ય બને છે.

તાંદળજો ઃ ઠંડી છે. મળ-મૂત્રની અટકાયત ને દૂર કરે છે. રૂચીકર અગ્નિદીપક તથા કફ અને પિત્તને દૂર કરે છે. લોહીના વિકારને દૂર કરે છે. વિષનાશક છે, તથા શ્રમ, દાહ, શીળસ, ખાંસી તથા કબજીયાતમાં હિતકારી છે. (કા.સુ.૧૫ થી ફા.સુ.૧૩)

મેથી ઃ પચવામાં હલકી છે, વાયુ તથા કફનાશક છે. પિત્ત વધારનાર અને બળપ્રદ છે. તે ઊલટી, ખાંસી, હરસ કૃમિ તથા ક્ષયમાં હિતકારી છે. તાવ ઉતરી ગયા પછી આપવું. ચોમાસામાં ગંદા પાણીમાં પડેલા, સડી ગયેલા, જીવાત લાગેલાં શાકભાજી ખાવા નહીં.

## તેલ

તલનું તેલ ઃ વાયુ તથા કફનો નાશ કરનાર તથા પિત્તને વધારનાર છે. તે શરીરને સ્થિરતા, બળ, વર્ણ, વીર્ય, પુષ્ટિ, અગ્નિ તથા બુદ્ધિ વધારનાર છે. સ્થૂળ વ્યક્તિઓને પતલા કરે છે. અને પતલા વ્યક્તિઓને સ્થૂળ કરે છે. કેશવર્ધક, દાંતને મજબૂત કરે છે, સદા પથ્ય છે. ઘાને સાફ કરે છે, તથા માલિશરૂપે વાપરવાથી ચામડી વાળ તથા નેત્ર માટે હિતકારી છે. મળશુદ્ધિકર છે. ગર્ભાશયનું શુદ્ધિકરણ કરે છે. પ્રમેહ, સ્થૂળતા દુઃખાવા તથા વાયુના રોગોમાં વપરાય છે. બધાં જ તેલોમાં તલનું તેલ જ સર્વશ્રેષ્ઠ છે.

સિંગતેલ ઃ ઝાડાને બાંધનાર, પચવામાં ભારી, ચામડી, આંખ અને દાંતના રોગ કરનાર, ત્રિદોષ પ્રકોપક તથા કબજીયાત કરનાર છે.

સરસવનું તેલ ઃ અગ્નિદીપક, વાયુ તથા કફને હણનાર તથા પિત્તને વધારનાર, વીર્યનાશક (વધારે ખાવાથી) તથા ચામડીના રોગો, કાનનો દુઃખાવો, મસા, ઘા અને કૃમિનો નાશ કરે છે.

એરંડ તેલ ઃ પચવામાં ભારે, રેચક, ત્રિદોષનાશક, હર્નિયા, પેટના રોગો, મલેરિયા આમવાત, સોજા, મરડો, સંધિવાત, પક્ષાઘાત, કમર, પેટ કે પીઠના દુઃખાવાને મટાડે છે. વાયુના રોગોમાં છૂટથી ઉપયોગ કરવો.

કોપરેલ ઃ હૃદય માટે હિતકારી, કેશવર્ધક, વિષ, દાહ અને અગ્નિથી દાઝેલા લોકો માટે હિતકારી. વાયુ પિત્તનાશક છે પણ કફકારક છે. જુના કોપરાથી સ્વર બગડે છે, વાયુ કોપે છે. ઉનાળામાં માલિશ માટે હિતકારી છે.

## ફળો

દ્રાક્ષ ઃ દ્રાક્ષમાં કાળી દ્રાક્ષ સર્વોત્તમ છે. તે વાયુ અને પિત્તશામક છે અને કફ વધારનાર છે. તે રૂચિકર, બલ્ય, પૌષ્ટિક, વર્ણ, નેત્ર અને સ્વર માટે હિતકારી છે. તે શ્રમ, તરસ, દાહ, ખાંસી, તાવ અને ઉલટીને મટાડે છે. કાળી દ્રાક્ષ બાળક, વૃદ્ધ, ગર્ભિણી, સુતિકા તથા રોગીને પણ પથ્ય છે. તે સદા પથ્ય છે. દ્રાક્ષ હંમેશા સૂકી જ વાપરવી.

દાડમ ઃ ત્રિદોષનાશક છે. બળ, પાચન, દૃષ્ટિ, સ્વરવર્ણ, તૃપ્તિ, બુદ્ધિ, શુક્ર અને હૃદય માટે હિતકારી છે. તે તાવ, તરસ, દાહ, ખાંસી, કૃમિ, અરૂચી અને દુર્ગંધનો નાશ કરે છે.

આંબળા ઃ પચવામાં હલકા. હૃદય માટે હિતકારી, પાચક, પુરુષત્વ, બળ અને લોહી માટે સારા છે. આયુષ્યવર્ધક, યુવાની ટકાવનારા, રસાયન અને પરમ પથ્ય છે. હંમેશા આંબળા ખાવાથી નિરોગી યૌવન લાંબા સમય સુધી ટકી રહે છે.

લીંબુ ઃ તે ત્રિદોષશામક, અતિરૂચીકર અને પાચક છે. મંદાગ્નિ, અજીર્ણ, ઉલટી, કંઠરોગ, ક્ષય, શૂળ, કૃમિ, અરૂચી, અતિસાર, દૃષ્ટિદૌર્બલ્ય અને કોલેરાને દૂર કરે છે. ગરમીમાં લીંબુ શરબત લઈ શકાય.

કેરી ઃ પચાવામાં ભારી, ઠંડી અને જડતાકારક છે. વિષયેચ્છા, અગ્નિ, બળ, પુષ્ટિ, તૃપ્તિવર્ધક છે. તરસ અને શ્રમનો નાશ કરે છે. તે મંદાગ્નિ, લોહીનો રોગ, નેત્ર વિકાર, ચામડીના રોગ, પ્રમેહ અને કૃમિના રોગો માટે અહિતકાર છે. આદ્રા નક્ષત્ર પછી ત્યાગ કરવો.

કેળા ઃ પચવામાં ભારી, ઠંડા અને જડતાકારક છે. તે શુક્ર, બળ, તૃપ્તિ, મંદાગ્નિ, રૂચી તથા કફને વધારે છે. જઠાગ્નિને મંદ કરે છે. સહેલાઈથી પચતા નથી. ચીકણા અને ઠંડા છે. કાચા કેળાં અહિતકર છે. કેળાનો વિવેકપૂર્ણ ઉપયોગ કરવો.

જાંબુ ઃ ઝાડાને બાંધનાર, પાચક, રૂચીકર, પિત્ત અને કફનો નાશ કરનાર, વાયુવર્ધક, દાહ, પ્રમેહ, પથરી માટે હિતકારી છે. સ્વરને બગાડે છે, કબજિયાત કરે છે, મૂત્ર વધારે છે, વાયુ ખૂબ જ વધારે છે.

જામફળ ઃ કબજિયાત કરનારા વાયુ અને પિત્તનાશક, કફવર્ધક, શુક્રવર્ધક અને રૂચીકર છે. આમાં વધારે પ્રમાણમાં વિરાધના થતી હોવાથી બને ત્યાં સુધી ત્યાગ કરવો.

પપૈયુ ઃ પચવામાં ભારી, ઝાડાને બાંધનાર, પિત્તનાશક તથા વાયુ અને કફવર્ધક છે. મંદાગ્નિ, તાવ, શરદીમાં પપૈયું નહીં ખાવું. તે ગરમ નથી. કાચું પપૈયું ખવાય નહીં.

તરબૂચ ઃ: પચવામાં ભારે, કબજીયાત કરનાર, તૃપ્તિ, પુષ્ટિ, બળ તથા મૂત્રને વધારે છે. અગ્નિ મંદ કરે છે અને શુક્ર નાશક છે.

નારંગી ઃ: વાયુનાશક, અગ્નિદીપક, પચવામાં ખૂબ જ ભારી છે. મોસંબીના પણ આ જ ગુણ સમજવા.

ખજૂર ઃ: વાયુ તથા પિત્તનાશક છે, સ્વાદિષ્ટ છે. ઘા, લોહીના વિકાર, મેદ વધારનાર, મૂર્છા, નિર્બળતા, બળતરા અને મગજની નબળાઈનો નાશ કરે છે. (કા.સુ.૧૫ થી ફા.સુ.૧૩ સુધી વપરાય પછી અભક્ષ્ય બને છે.)

ઋતુ પ્રમાણેનો આહાર - (વસ્તુની કાળમર્યાદા અગાઉ જણાવી છે, તે પ્રમાણે જાણવી.)

હેમંત ઋતુ (માગશર પોષ) - આ ઋતુમાં ગળ્યો, ખાટો અને મીઠાવાળો આહાર કરવો. ગરમ, સ્નિગ્ધ અને પૌષ્ટિક આહાર કરવો. આ ઋતુમાં ખાસ કરીને ઘી, દૂધ, દહીં, તલનું તેલ, ગોળ, ઘઉં, તલ, અડદ ખાવું. આ સિવાય ફળોમાં ખજૂર, જમરૂખ, બોર, આમળાં, કેળાં, ટોપરૂ, ટામેટાં બદામ અને કાજુ ખાઈ શકાય. સૂંઠ, તુલસી, ફુદીનો, સરગવો લેવાય.

શિશિર ઋતુ ઃ: (મહા-ફાગણ) - આ ઋતુમાં હેમંત ઋતુ પ્રમાણે જ આહાર લેવો.

વસંત ઋતુ (ચૈત્ર-વૈશાખ) - આ ઋતુમાં તીખો, તૂરો અને કડવા રસવાળો આહાર કરવો. આ ઋતુમાં હળવો, લુખો અને ઓછો આહાર લેવો. આ ઋતુમાં બાજરી, જવ, ઘઉં, મગ, ચણા, તુવેર, ચોખા, સરગવો, સૂંઠ, મરી, મરચાં, દાડમ, આંબળા ખાવા. આ ઋતુમાં શ્રીખંડ, દૂધ, તેલ, ગોળ, અડદ, ખાંડ, મગફળી, શરબત, શેરડી ન ખાવું.

ગ્રીષ્મઋતુ (જેઠ-અષાઢ) ઃ: આ ઋતુમાં ગળ્યો, તૂરો, કડવો, ચીકણો, ઠંડો તથા પ્રવાહી આહાર લેવો. આ ઋતુમાં દૂધ, ઘી, સાકર, ઘઉં, મગ, દ્રાક્ષ, આંબળા, દાડમ, કેરી, લીંબુ, શ્રીખંડ, શરબત લેવાય. આ ઋતુમાં દહીં, મીઠું, તલ, ગોળ, અડદ, મરચાં, મરી, ફરસાણ ન લેવાય. આ ઋતુમાં સાકર, વરિયાળી કે તજનું પાણી કે નારિયેળ કે દાડમ કે વાળાનું પાણી પીવું.

વર્ષાઋતુ (શ્રાવણ-ભાદરવો) - આ ઋતુમાં મીઠાવાળું, ખાટું અને ગળ્યું ખાવું. આમાં મુખ્યત્વે હલકો, ઓછો તથા ચીકણો આહાર લેવો. આ ઋતુમાં વધુ પ્રમાણમાં લીલા શાકભાજી, ચણાની બનાવટો, મગફળી, કાકડી, કેળાં, કંદમૂળ કે જાંબુ ન ખાવા. આ સિવાય આ ઋતુમાં છાશ, લીંબુ, તલ, તલતેલ, સૂંઠ, સિંધવ, ગોળ અને સૂંઠ ખાવી.

શરદ ઋતુ ૦: (આસો-કારતક) - આ ઋતુમાં મુખ્યત્વે કડવા, ગળ્યા, તુરાં દ્રવ્યો લેવાં. આમાં ઠંડો, હળવો અને ચીકણો આહાર લેવો. આ ઋતુમાં દૂધ સાકર, ચોખા, ઘઉં, ઘી, મગ, કારેલાં દ્રાક્ષ, પરવળ, આંબળા, જવ, શેરડી, તથા ઉકાળેલું પાણી ગુણ કરે છે. પરંતુ આ ઋતુમાં દહીં, ભીંડા, કાકડી, છાશ, તેલ, લીંબુ, મરચાં, તલ, અડદ હાની કરે છે. આ ઋતુમાં ખટાશ બિલકુલ ન ખાવી.

જમ્યાં પછી મુખ તથા દાંત સાફ કરવા, યોગ્ય મુખવાસ લેવાં, સો ડગલાં જેટલું ચાલવું, ડાબે પડખે અર્ધો કલાક આરામ કરવો પણ સૂઈ ન જવું. જમ્યાં પછી અધિક વેગથી ચાલવું કે દોડવું નહીં. અધિક શ્રમ કે વધુ બોલવું કે ગાવું નહીં. વાહન ચલાવવાનું નહીં. ખાધા પછી વધુ પાણી ન પીવું.

- રસોઈ કરતી પહેલાં શરીરની તેમજ મનની શુદ્ધિ અવશ્ય કરવી.
- રસોઈમાં વપરાતાં વાસણો શાકભાજી, મસાલા ધોઈને ચોખ્ખા કરવા.
- સવાર અને સાંજની રસોઈ અલગ અલગ બનાવી.
- અનાજ, શાક, ફળો, મસાલાઓ ઋતુ પ્રમાણે જ ખાવા.
- એક વખત ગરમ કરેલો આહાર ફરીથી ગરમ ન કરવો.
- એંઠા હાથે રસોઈ ન કરવી.
- વધુ પ્રમાણમાં આહાર રાંધવો નહીં કે તેનો બગાડ કરવો નહીં.
- લોટ બાંધીને મસળવાથી વધુ સ્વાદિષ્ટ બને છે, રસોઈ ફટાફટ બનાવવા સોડા કે અન્ય ક્ષાર નાંખવા નહીં.
- કલાઈવાળા વાસણમાં રસોઈ બનાવવી.
- ઘરડાં, બાળકો, યુવાનો, માંદા માણસોનો આહાર અલગ અલગ બનાવવો.
- કોઈ જ જાતની કાચી વસ્તુ ખાવી નહીં.
- અથાણાં, મુરબ્બા, મસાલા, અનાજ વિ. જોઈને જ વાપરવાં.

નં.	દર્શન	વાત પ્રકૃતિ	પિત્ત પ્રકૃતિ	કફ પ્રવૃત્તિ
૧.	દેહાકૃતિ	અસુંદર, વિચિત્ર કૃશ, દૂબળો, કૂરૂપ	પ્રભાવશાળી, બિહામણી તેજસ્વી ઊંચી	સુંદર, સ્થુલ, સુગઠિત, શિથિલ
૨.	નેત્ર	ઊંડી, ભુખરી, અસુંદર, ચંચલદૃષ્ટિ	માંજરી, પ્રભાવશાળી તેજસ્વી, લાલ, પીળી, તામ્રવર્ણી	સુંદર, મોટી, આકર્ષક
૩.	ત્વચા	કાળી, લુખી, ફાટેલી, કરમાયેલી, ઉષ્ણપ્રિય, શીતદ્વેષી	લાલપીળી, તેજસ્વી, શીતપ્રિય, ઉષ્ણદ્વેષી	સફેદ જાડી, સુંવાળી
૪.	જીભ	રૂક્ષ, તરડાયેલી, કાળી સૂકાયેલી	લાલ, ગરમ, સ્વચ્છ, તામ્રવર્ણ	ધોળી, પહોળી, સ્નિગ્ધ, જાડી
૫.	દાંત	અસુંદર, વિષમ, ઓછા	પીળા, તીક્ષ્ણ, ખવાયેલા	સફેદ, સુંદર, સુવ્યવસ્થિત, મોટા
૬.	કેશ	રૂક્ષ, લુખા ટૂંકા, અવ્યવસ્થિત, ભુખરા	કપિવર્ણ, પાતળા, અકાળે ધોળા, આછા	કાળા, સ્નિગ્ધ, જાડા સુવ્યવસ્થિત, મોટા
૭.	નાખ	ખરબચડા, લુખા, વિષમ, ઝાંખા	ચળકતા, ગુલાબી, અણીદાર ધોળા, આછા	કાળા, સ્નિગ્ધ, જાડા વ્યવસ્થિત, સુંદર
૮.	વર્ણ વર્ણ	કાળો, અરૂણ, ઝાંખો	લાલ, પીળો, તેજસ્વી	ધોળો, ગુલાબી, ગૌર
૯.	વાણી ધીમી, ગંભીર	અપ્રિય, રૂક્ષ, વાચાળ અવ્યવસ્થિત	પ્રભાવશાળી, સ્પષ્ટ તીક્ષ્ણ ત્વરિત	પ્રિય, સૌમ્ય,
૧૦.	શ્રેષ્ઠ	કૂર	મૃદુ	મધ્યમ
૧૧.	અગ્નિ	વિષમ (ક્યારેક ભુખ લાગે, ક્યારેક ન લાગે)	તીક્ષ્ણ (અતિ ભુખ)	મંદ (ઓછી ભુખ)
૧૨.	આહાર	મધુર, અમ્લ, લવાણ, ઉષ્ણ, સ્નિગ્ધ, પ્રિય,	મધુર, તિક્ત, કષાય, પ્રિય, શીત	કટુ, મધુર, લઘુ, રૂક્ષ, ઉષ્ણ, અલ્પભોજન
૧૩.	નિદ્રા	ઓછી, જાગરૂક	મધ્યમ	વધુ
૧૪.	સ્વપ્ન	વાયવીય, ક્રિયાશીલ કષ્ટજનક	આગ્નેય, સાહસપૂર્ણ, તેજસ્વી, સુવર્ણ, પલાશ,	જલીય, સૌમ્ય, સુખદ

અગ્નિ, વિદ્યુત, ઉષ્ણ

૧૫. હાથ-પગ	ફાટેલા, ઊભરેલી શિરા	તલભાગ તામ્રવર્ણ	ગુલાબી
૧૬. ગતિ	ઝડપથી ચાલવાવાળો	મધ્યમ	મંદ
૧૭. શોખ	હાસ્ય, વિનોદ, ગાવું,	અધ્યયન, અધ્યાપન, સંશોધન,	એશ, આરામ,
મનોરંજન,	વગાડવું, ફરવું, નાચવું,	સાધના, તપશ્ચર્યા, રમતો રમવી,	ભોજન,
આભુષણ, સંગ્રહ			

જુગાર રમવું, ખોટી ચર્યા સાહસ કરવું, નેતૃત્વ કરવું, તરવું કરવું, વસ્ત્ર કરવી, જાદુના ખેલ

બતાવવા

૧૮. વસ્ત્ર	મેલખાઉં રંગના,	રંગીન, ભગવા, રેશમી,	કિંમતી, ગરમ, સુંદર,
	ટૂંકા, સોંઘા-સસ્તા	સુંવાળા, ચળકતા	સુખપ્રદ, સફેદ
૧૯. સુખ સંપત્તિ	અલ્પ, રત્ન, ધન	મધ્યમ	વધુ
૨૦. માનસ્થાન	અલ્પ	વધુ	મધ્યમ
૨૧. આયુષ્ય	અલ્પ	મધ્યમ	વધુ
૨૨. વજન	અલ્પ	મધ્યમ	વધુ
૨૩. મનોબળ	અલ્પ	વધુ	મધ્યમ
૨૪. બળ	અલ્પ	મધ્યમ	વધુ
૨૫. અવગુણ	અધીરતા, અસ્થિરમૈત્રી,	ક્રોધ, આક્રમણ, દ્વેષ, હિંસા,	આળસ, પ્રમાદ,
	અવ્યવસ્થા, અસ્થિરતા,	કામ, મોહ, લોભ	સંકુચિતતા, દીર્ઘદ્વેષી,
	સ્તેન પ્રવૃત્તિ (ચોરી કરવી)		દૃઢ વેરી
	ભય, દ્વેષ, કૃતદ્વંદ્વતા,		
	દુઃખીયારાપણું, શીઘ્રારંભ		
૨૬. સ્વભાવ	નિંદ્રા, તરંગી, કલ્પનાશીલ ક્રોધી,	દયાળુ, નિખાલસ, ઉગ્ર,	સૌમ્ય, આળસુ,
સ્વાર્થી,			
	લાગણીશીલ, ભૂલકણા,	ઉતાવળો, જીદી, પરમાર્થી,	
	ચંચળ, ઉદાર, ગંભીર, દૃઢ,		શીઘ્ર પ્રસન્ન, પોતાની
વાત હઠીલો			
	વિચિત્ર, પ્રલાપ, ગંધર્વચિત્ત,		મનાવવાવાળા, સભામાં

હાર ન

(ગાનપ્રિય), હિંસાશીલ, ખાય, નીડર, આજ્ઞાકારી પર  
 દંતખાદી (દાંતથી અવાજ પ્રસન્ન અને અનઆજ્ઞાકારી પર  
 કરવું), દાંતથી નખને કઠોર, દાનશીલ  
 કોતરવું

૨૭. રોગ	વાતજ, વધુપ્રમાણ, વર્ષા-શિશિર	પિત્તજ, ઓછા, ગ્રીષ્મ-શરદ, કફજ, મધ્યમ, મુખરોગ	વસંત-હેમંત
૨૮. દ્રાષ્ટાંત	ઐતિહાસિક નારદ, શકુની	દુર્વાસા, રાવણ, શિવાજી	સરસ્વતી, વરૂણ, કુબેર, ભીમ
પક્ષી	કાગડો, બગલો, ગીધ	સમડી, પોપટ, ઘુવડ	હંસ, મોર, કબુતર
પશુ	બકરૂ, ઊંટ, શિયાળ, ગધેડું, સસલું, કાંગારૂ, કૂતરો	વાઘ, વરૂ, રીંછ, બિલાડુ,	હાથી, ભેંસ, બળદ, વાંદરો, નોળીયો ભૂંડ,
ઘેટું	જીવજંતુ	ઉંદર, મચ્છર, દેડકો ભમરી, વીંછી, કાનખજૂરો, સાપ	ઈયળ
૨૯. ઉંમર	વૃદ્ધ	યુવાન	બાળક
૩૦. મિત્ર	અલ્પ	મધ્યમ	અધિક
૩૧. બુદ્ધિ	અનવસ્થિત	નિપુણ, ચાલાક	સ્મૃતિવાન, મેઘાવી