

શ્રી જૈન સાહિત્ય અકાદમી ટ્રસ્ટ, મુંબઈ.

વ્યાખ્યાનમાળા - ૨૦૨૨/૨૩

જૈન ધર્મના વૈજ્ઞાનિક સત્યો/તથ્યો અને તેનું વ્યવહારિક જીવનમાં અનુસરણ

વ્યાખ્યાન- ૩. જૈન દર્શનમાં ખાદ્ય-અખાદ્ય મીમાંસા ભાગ -૧

વ્યાખ્યાતા- આચાર્ય શ્રી નંદિઘોષસૂરીજી મહારાજ

તારીખ - ૨૩/૧૨/૨૦૨૨

બાયોલોજી એટલે કે જીવ વિજ્ઞાન માં મોડર્ન બાયોલોજી ની વાત કરીએ તો એ ફક્ત શરીર સંબંધી જ તંદુરસ્તીને જાળવી રાખવાનું કહે છે જ્યારે જૈન વિજ્ઞાન જૈન બાયોલોજી શરીરની સાથે સાથે અધ્યાત્મ એટલે આત્માનું કલ્યાણ થાય એનું પણ ધ્યાન રાખે છે. એટલે જીવવિજ્ઞાન જૈન વિજ્ઞાન તે બહુ મહત્વની વસ્તુ છે. આ જૈન જૈવિક જ્ઞાનના જે પ્રયોગો છે એને પ્રયોગોને મેં માર્ગદર્શન આપ્યું છે અને આ બધા પ્રયોગો છે તે ઘાટકોપરની સંઘવી લેબમાં મધુભાઈ સંઘવી, રોહિત સંઘવી અને ડોક્ટર સમીર સંઘવી દ્વારા આ બધા પ્રયોગો કરવામાં આવ્યા છે. અભક્ષ્ય અને અનંત કાચ જીવનનું પ્રેક્ટીકલી અહીં પ્રયોગો દ્વારા બતાવવામાં આવ્યું છે. આ કાર્ય એમણે કોઈ પણ જાતનો ચાર્જ લીધા વગર કર્યું છે. દર વર્ષે ભારતભરની અને દુનિયાભરની લેબોરેટરી ની જે પરીક્ષા કરવામાં આવે છે કે કઈ પ્રયોગશાળા કયા રેન્ક ઉપર છે, કયા સ્ટાન્ડર્ડ ઉપર છે તે નક્કી કરવામાં આવે છે. એમાં જોન્સન એન્ડ જોન્સન કંપની તરફથી સ્પર્ધા યોજવામાં આવે છે. એમાં સંઘવી લેબને ને સર્ટિફિકેટ મળ્યું છે. એમાં દર્શાવવામાં આવ્યું કે આખા ભારત ભર ની અંદર આ સ્પર્ધા ની અંદર લગભગ દર વર્ષે 900 પ્રયોગશાળા ભાગ લે છે. અહીં 922 પ્રયોગશાળાઓએ ભાગ લીધો હતો અને એમાંથી આ પ્રયોગ શાળાનો નંબર ચોથો આવે છે એટલે ઇન્ટરનેશનલ લેવલ ઉપર ચોથો નંબર આવે છે અને આખા ભારતમાં એ ફર્સ્ટ આવે છે. એટલે આ પ્રયોગશાળા આંતરરાષ્ટ્રીય કક્ષાએ પણ માન્ય છે અને એનું જે ટેસ્ટિંગ છે એ માન્ય છે. અહીં ટેસ્ટિંગની માઈક્રોસ્કોપ વિડિયો ક્લિપ

તૈયાર કરવામાં આવી છે અહીંનો માઇક્રોસ્કોપ જર્મનીથી આવેલ છે. આવું માઇક્રોસ્કોપ ક્યાંય પણ ઉપલબ્ધ નથી.

આહાર ની વાત કરીએ તો વિજ્ઞાનની અંદર આહાર એટલે આહાર નો પરિચય કે એનું જે તત્વ છે એ બતાવવામાં એમાં ફેટ, ઇન્ડોગેન્ડ્સ, કાર્બોહાઇડ્રેટ, મિનરલ આ બધી વસ્તુઓ દર્શાવવામાં આવે છે અને એના આધારે આહારની પ્રકૃતિ નક્કી કરવામાં આવે છે કે આહાર શરીર ઉપર કેવી અસર કરે છે. જ્યારે આધ્યાત્મિક ભારતીય સંસ્કૃતિમાં આહાર કર્યા પછી એ આહારની આપણા મન ઉપર કેવી અસર થાય છે, આપણા વિચારો ઉપર એની કેવી અસર થાય છે એ અસરનો અભ્યાસ કરીને એનો પ્રકાર નક્કી કરવામાં આવે છે. એ રીતે જોઈએ તો ત્રણ પ્રકારના આહાર બતાવવામાં આવ્યા છે સાત્વિક આહાર રાજસિક આહાર અને તામસી. આહાર સાત્વિક એને કહેવાય જેથી આહાર કર્યા પછી કોઈનું ખરાબ કરવાની ઈચ્છા ના થાય. કોઈની સાથે મારામારી કરવાની ઈચ્છા ના થાય, કોઈનું ખૂન કરવાની ઈચ્છા ના થાય. આ સાત્વિક ખોરાક કહેવાય છે. જેનાથી શુભ વિચાર મનમાં આવે, લોકોનું ભલું કરવાનું મન થાય, બધાની સાથે સમજીને રહેવાનું મન થાય, તો એ સાત્વિક આહાર કહેવામાં આવે છે. રાજસિક આહાર એટલે જે આહાર કર્યા પછી મનમાં મહોત્સવ કરવાનો વિચાર આવે, સારી સારી ચીજ વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરવાનું મન થાય એટલે એ લક્ઝરીયસ જીવન ગાળવાની ઈચ્છા થાય, એવા બધા આહારને રાજસિક આહાર કહેવામાં આવે છે. જ્યારે તામસીક આહાર કોને કહેવાય તો જે આહાર કર્યા પછી બીજાનું ખરાબ કરવાની ઈચ્છા જાગે, બીજાની સાથે ઝઘડો કરવાની ઈચ્છા જાગે, ક્રોધ માન માયા લોભ વગેરે જે કષાયો છે એની વૃદ્ધિ થાય છે. આવા પ્રકારનો જે આહાર છે એવા પ્રકારના આહારને તામસિક આહાર કહેવામાં આવે છે.

જૈન પરંપરામાં વિગાઈ અને મહા વીગાઈ એવા બે પ્રકાર બતાવવામાં આવ્યા છે. એમાં વિગાઈ એટલે ઘી ગોળ તેલ ખાંડ વગેરે છ વિગાઈ બતાવવામાં આવી છે. પકવાન તળેલી વસ્તુઓ એ છ પ્રકારની વિગાઈ રાજસિક આહાર તરીકે ગણી શકાય છે. મહા વીગાઈ એટલે માખણ મધ, માસ, મધ-દાડુ એને મહા વીગાઈ કહેવામાં આવે છે. આ જે ચાર મકાર છે એને મહા વીગાઈ કહેવામાં આવે છે અને આ તામસીક છે અને એની સાથે આહાર ની અંદર પણ

મારી મસાલા વગેરે ગરમ પદાર્થો નું સેવન એ પણ તામસીક જ કહેવાય છે. તો આ રીતે જૈન પરંપરા ની અંદર સાત્વિક આહાર રાજસિક આહાર અને તામશિક આહાર એમ ત્રણ પ્રકારના આહાર બતાવવામાં આવ્યા છે.

હવે મહત્વની વાત છે અભક્ષ્યની. ભક્ષ્ય છે એટલે ખાવાનું ખાઈ શકાય એવું ખાદ્ય. અને અભક્ષ્ય એટલે અખાદ્ય. અભક્ષ્ય કોને કોને કહેવાય એ આપણે હવે જોઈશું આમ તો બે જ ભેદ છે અભક્ષ્ય અને અનંત કાય અનંત કાય પણ અભક્ષ્ય જ છે પણ અનંતકાળ નો વિભાગ આખો અલગ છે. આ અભક્ષ્ય એટલે કે જે સામાન્ય રીતે ભક્ષ્ય ની યાદીમાં આવે નહીં. કેટલાક કારણોસર એ ખાવા લાયક હોય નહીં એ પદાર્થોને અભક્ષ્ય કહેવામાં આવે છે. દાખલા તરીકે જે વસ્તુઓ હોટલો ,લારી, ગલા વગેરેમાં ઉપર વેચાતી હોય જેમકે જંગ ફૂડ ફાસ્ટ ફૂડ. એ બધાની અંદર બેક્ટેરિયા હોય છે જીવાણુ હોય છે અને એવા જીવાણુ હોય છે કે જેના કારણે આપણું આરોગ્ય બગડે છે.તો આવા થી બધા બહારના પદાર્થો છે એને જૈન પરંપરામાં અભક્ષ્ય કહેવાય છે અને આવા પદાર્થોનું જેનો એ ત્યાગ કરવો જોઈએ. આવા પદાર્થોથી ઘણા બધા બેક્ટેરિયા આપણા શરીરમાં જાય છે અને રોગો ઉત્પન્ન કરે છે. ટૂંકમાં આપણો જે જૈન ધર્મ છે જૈન ધર્મ અહિંસા પ્રધાન છે. એટલે અહિંસા ની દ્રષ્ટિએ પણ આ બધા પદાર્થોનો ત્યાગ કરવો જોઈએ અને તંદુરસ્તી ની અપેક્ષાએ પણ આ બધા પદાર્થોનો હમેશ માટે ત્યાગ કરવો જોઈએ રોગ વગેરે ના થાય એટલા માટે.

હોમ મેડ બટર એટલે કે માખણ એની અંદર કેટલા સૂક્ષ્મ જીવો છે એ પણ આપણે જોઈ શકીએ છીએ .બીજા પદાર્થોની અંદર જે જીવ દેખાય છે એ કરતાં પણ અહીં સૌથી વધુમાં વધુ એક્ટિવ બેક્ટેરિયા જીવાણુઓ બટર એટલે કે માખણ ની અંદર જોવા મળ્યા છે. માખણ એટલે કે આપણે ત્યાં દૂધમાંથી દહીં બનાવવામાં આવે છે, દહીંમાંથી છાશ અને છાશ માંથી માખણ થાય છે. આ માખણને મહાવીગઈ માં મૂકવામાં આવ્યો છે. આ માખણ ની અંદર એટલા બધા સૂક્ષ્મ જીવો હોય છે કે જેની આપણે કલ્પના પણ ના કરી શકીએ. આપણા જૈન સાધુઓમાં અને જૈન સમાજમાં માખણ અંગે બે માન્યતાઓ પ્રવર્તે છે. એક માન્યતા એમ કહે છે કે છાશ

માંથી માખણ જેવું અલગ થાય કે તરત જ એમાં જીવ ઉત્પન્ન થઈ જાય છે જ્યારે બીજી પરંપરામાં એવું કહેવામાં આવે છે કે છાસ માંથી માખણ અલગ થયા પછી બે ઘડી ની અંદર વાપરી નાખવું. બીજી પરંપરામાંથી છાશ માંથી માખણ અલગ થયા પછી બે ઘડી ની અંદર વાપરી લેવું જોઈએ કારણકે બે ઘડી સુધી જીવોની ઉત્પત્તિ થતી નથી. આ શાસ્ત્ર નો આધાર છે અવિધાન રાજેન્દ્ર નામનો જે કોષ છે એ અવિધાન રાજેન્દ્ર કોષની અંદર નવનીત એટલે કે માખણ બટર એના અંગેનું વિવરણ આપવામાં આવેલું છે. એની અંદર સ્પષ્ટ બતાવવામાં આવ્યું છે કે અંતર મુહૂર્ત વીતી જાય પછી જ એમાં જીવની ઉત્પત્તિ થાય છે એટલે કે બે ઘડી પૂરી થાય તેમાં જીવોત્પત્તિ થાય છે. એટલે આ રીતે બે ઘડી પછીનું જે માખણ છે જૈન પરંપરામાં જૈન શ્રાવક શ્રાવિકાઓ માટે અભક્ષ્ય ગણાય છે. આનો શાસ્ત્રીય પુરાવો બીજો એ આપી શકાય જે શ્રાવકોના અતિચાર આવે છે એમાં પણ કહેવામાં આવ્યું છે કે વાસી માખણ તપાવીને રાખો. આજનું માખણ રાખીને બીજા દિવસે ગરમ કરીને ઘી બનાવવામાં આવે આવું ગીત પણ આવું ઘી પણ ચાલશે નહીં એટલે આવી રીતે માખણને માસની સાથે મહાવીગઈ માં મૂકવામાં આવ્યું છે એનું મુખ્ય કારણ એ જ છે કે અસંખ્ય અસંખ્ય ત્રસ જીવો ઉત્પન્ન થાય છે અને આ જીવોની હિંસાના થાય એટલા માટે પણ આપણે હંમેશના માટે માખણનો ત્યાગ કરવો જોઈએ.

હવે બહારના ખાદ્ય પદાર્થોની અંદર પાણીપુરી અત્યારે સૌથી વધારે લોકોમાં પ્રિય છે પાણીપુરી. પાણીપુરી ના પાણી અંગે શરદ ઠાકરનો દિવ્ય ભાસ્કરમાં એક આર્ટિકલ આવેલ હતો બુધવારની કળશ પૂર્તિમાં. ડોક્ટર જ્યારે એમબીબીએસકે એમડી કરતા હશે ત્યારે એમનો આ અનુભવ રહ્યો હતો. પાણીપુરી નું પાણી એ હાથ લારી વાળા કેવી રીતે બનાવે છે એનું વર્ણન છે. પાણીપુરી નું પાણી તો અભક્ષ્ય છે જ પણ પૂરી પણ અભક્ષ્ય હોય છે. ઘણા આપણા જઈને પાણી તો ઘરે બનાવે છે પણ પૂરીઓ બહારથી લાવે છે એ જે પૂરી છે એ પુરી ખરેખર અપેક્ષા હોય છે એ પુરી ખાવા લાયક હોતી નથી. એનું કારણ એ છે કે એ પૂરી માટેનો જે રવો આવે છે એ રવો સડેલો હોય છે. આ પાણીપુરીના પાણીનું ટેસ્ટિંગ કરાવ્યા પછી એક જગ્યાએ જાહેર ફંક્શન ની અંદર પાણીપુરીના પાણી અંગેની વાત કરી. ત્યારે એક ભાઈએ કહ્યું કે પાણીપુરી નું પાણી તો ના જ ખવાય બહારનું, પણ પૂરી પણ બહારની ના ખવાય. પાણીપુરીની

જે પુરી આવે છે બહારની એમાં માટેનો જે રવો લેવા લોકો આવે છે એ લોકો સડેલો રવો લઈ જાય છે જે રવો ફેંકી દેવાનો, હોય જેનો કોઈ ઉપયોગ ના હોય, કોઈ કિંમત ના આવતી હોય એવો જૂનો અને સડેલો રવો પાણીપુરીવાળા લઈ જાય છે અને એમાંથી જ પુરી બનાવે છે અને રવો જૂનો સડેલો હોય તો જ પૂરી બરાબર ફૂલે છે. તાજો રવો હોય તો એની પુરી બિલકુલ ઉપસતી નથી ફૂલતી નથી. એ રીતે પાણીપુરી ની પુરી પણ અભક્ષ્ય છે.

પુરી નું પાણી પણ જે રીતે બનાવવામાં આવ્યું છે એ આ આર્ટીકલમાં બતાવ્યું છે. કેટલા પ્રકારનું અને કેવી રીતે ની ગંદકી એ ભૈયાઓના હાથથી પાણીમાં જાય છે એ પણ આપણને ડોક્ટર શરદ એ પણ આપણને લેખમાં મળે છે. પાણીપુરી ના પાણી ની અંદર ઘણી બેળસેળ આવે છે .આપણે રોજિંદા જીવનમાં પણ પીવાના પાણીનું માટલું ઘોઈ અને પછી એમાં ગાળીને પાણી ભરીએ છીએ જ્યારે પાણીપુરી નું પાણી, એનું માટલું ક્યારેય પણ ધોવાતું નથી. થોડુંક વધેલું પાણી એ લોકો ફેંકી નથી દેતા પણ એને એ જ પાણી માં બીજું પાણી ઉમેરી અને એ લોકો વાપરતા હોય છે એટલે આ પાણી ઘણા સમયનું વર્ષોનું વર્ષ પાણી હોય છે. પાણીપુરીના પાણીની અંદર ત્રાંબાના સિક્કા પણ નાખવામાં આવે છે, ક્યારેક ટોયલેટ ક્લીનર પણ નાખવામાં આવે છે .આ દાખલો મહેસાણામાં મળ્યો હતો. એવું પણ જોવામાં આવ્યું છે કે ઘણીવાર રાત્રે પાણીપુરીના પાણીમાં દેડકાના નાના નાના બચ્ચાઓ નાખવામાં આવે છે, જેના કારણે એમના શરીરની ચિકાસના કારણે પાણીપુરી નું પાણી વધુ ટેસ્ટફૂલ બની જાય છે. એવું પણ કહેવામાં આવે છે આ પ્રકારે પાણીપુરીના પાણીમાં ઘણા બધા પ્રકારના પદાર્થો નાખવામાં આવે છે જેના કારણે આપણા માટે અભક્ષ્ય છે.

પાણીપુરી નું પાણી મોટાભાગે જોન્ડીસ એટલે કે કમળો હિપેટાઇટિસ બી નામનો જે રોગ છે એ રોગ ફેલાવવા માટે જવાબદાર છે. આ વસ્તુ પ્રેક્ટીકલી ટેસ્ટમાં પણ સાબિત કરવામાં આવી છે. જ્યારે જ્યારે મુંબઈ અમદાવાદ જેવા મોટા શહેરોમાં કમળાનો રોગ ફાટી નીકળે છે ત્યારે સૌથી પહેલી રેડ પાણીપુરીવાળા ઉપર પડે છે કમળાના રોગ ના સમાચાર છાપામાં આવે ત્યારે પાણીપુરી વાળા દ્રશ્ય થઈ જાય છે આવો અમારો નજરે જોયેલો અનુભવ છે. આ રીતે પાણી પુરી નું પાણી અત્યંત ખતરનાક છે. ડોક્ટર શરદ ઠાકરના અનુભવ પ્રમાણે તેવું

કહે છે કે એ ભૈયા ના પાણીપુરીના પાણીના લીધે એમણે પોતાના મિત્ર નિર્મલને ગુમાવ્યો. કમળાના વાયરસ શરીરમાં દાખલ થયા પછી નવ થી ૯૦ દિવસની અંદર કમળો લાગુ પડી શકે છે. તો આ રીતે કમળાની ઉત્પત્તિ થવા પાછળ બહારનું લારી ગલ્લા ઉપરનું પાણીપુરી નું પાણી અત્યંત ખતરનાક હોય છે. આ રીતે બહારનું પાણીપુરીનું પાણી સંપૂર્ણ પણે અભક્ષ્ય છે. પાણીપુરીના પાણીની અંદર અસંખ્ય સૂક્ષ્મ જીવો રહેલા હોય છે. આ ટેસ્ટિંગ વખતે જેટલા પણ જીવો હતા એ બધા લાઇવ હતા. એમાં કોઈ પણ જાતનો ઉમેરો કરવામાં આવ્યો નહોતો આ પ્રકારનો પાણીપુરી નું પાણી પીવાથી આપણને કમળો ન થાય તો જ નવાઈ ની વાત કહેવાય.

અંજીરને અહીં અભક્ષ્ય કહેવામાં આવ્યું છે, વડ ના ટેટા અભક્ષ્ય પદાર્થોમાં આવે છે. આમાં સૂક્ષ્મ નહીં પણ આપણે બાદર કાય જીવોને જોઈ શકીએ છીએ ફૂદા જેવા અસંખ્ય પ્રકારના જીવડાઓ એમાં આપણે મળે છે.

સૌથી મહત્વની વાત છે ટીન ફૂડ એટલે કે ડબ્બા ની અંદર પેક કરેલો ખોરાક. ખોરાક ઝેરી હોઈ શકે છે એની અંદર અલગ પ્રકારના ઝેર હોય છે. સીમોટીલીન નામના જીવાણુઓ પેદા થાય છે અને સીવોટીલમ નામના જીવાણુ એ જે છે પેદા કરે છે એટલું બધું ખતરનાક હોય છે. પોટેશિયમ સાયનાઈડ કરતાં પણ વધુ ખતરનાક હોય છે. પોઇન્ટ 12 માઇક્રોગ્રામ એટલે કે એક ગ્રામ નો 1000 મો ભાગ એક મિલિગ્રામ એક માઇક્રોગ્રામ નો પણ આઠમો ભાગ જેટલું ઝેર જો પણ જો ખાવામાં આવી જાય તો માણસનું મૃત્યુ થઈ જાય છે આ પ્રકારનું ટીના ડબ્બાનો ખોરાક ખાવાથી ઘણા લોકોને ઝાડા ઉલટી થઈ જાય છે એને તાત્કાલિક હોસ્પિટલમાં જો દાખલ કરવામાં આવે તો એ બચી જાય બાકી એનું મૃત્યુ અવશ્ય થઈ જાય છે. આ રીતે ટીનના ડબ્બામાં પેક કરેલો ખોરાક પછી એ કેરીનો રસ હોય, ગુલાબજાંબુ હોય, રસગુલ્લા હોય કે કોઈપણ મોસમ મોસંબી પાઈનેપલનો જ્યુસ હોય, એ આવા ટીનના ડબ્બામાં પેક કરેલો હોય તો એ સ્વાસ્થ્ય માટે જોખમકારક જીવલેણ સાબિત થઈ શકે છે માટે એનો સંદંતર

ત્યાગ કરવો જોઈએ. સાયન્ટિસ્ટો પણ આ જીવાણું કેટલો ખતરનાક છે એ નક્કી કરી શકતા નથી. એ ઉપરથી આપણે એને સમજી શકીએ છીએ કે આ કેટલો ખતરનાક જીવાણું હશે.

ઈડલી અને ઈડલી ની ચટણી ઈડલી ની ચટણી અમદાવાદ જેવા શહેરમાં મોટેભાગે મદ્રાસથી લાવવામાં આવે છે. એના લગભગ 6 મહિના ના સ્ટોક આવે છે. એટલે આ ચટણી પાંચ થી છ મહિના જૂની કે વાસી હોઈ શકે છે, એ તો અભક્ષ્ય છે જ પણ ઈડલી નો આથો જે લાવવામાં આવે છે એ હાથો લાવવાની પ્રક્રિયા બહુ જ વિચિત્ર હોય છે અમદાવાદમાં એક જગ્યાએ જોવા મળ્યું કે ઈડલીનો આથો જે ગટર હતી એક ગટરની અંદર એનું તપેલું મૂકવામાં આવ્યું હતું આથો લાવવા માટે. ઈડલી ની ચટણી ની અંદર પણ એટલા જ સૂક્ષ્મ જીવો રહેલા હોય છે.

એ પછી આપણે જોઈએ તો કોથમરી ની ચટણી. આ ચટણીનો અલગ અલગ રીતે આપણે ઉપયોગ કરીએ છીએ. આ ચટણીનું ટેસ્ટિંગ કરવા માટે ઘાટકોપરની એક હોટલમાંથી ચટણી મંગાવવામાં આવી. આ ચટણીમાં પણ સંખ્યાબંધ હાલતા ચાલતા સૂક્ષ્મ જીવો જોવા મળ્યા. બહાર હોટલોમાં જે ગ્રીન ચટણી મળે છે એમાં વપરાતા કોથમીર મરચાં અને આદુ એ બધાને ત્રણ ત્રણ દિવસ સુધી પાણીમાં પલાળી રાખવામાં આવે છે એ ત્રણથી ચાર દિવસ સુધી ખુલ્લામાં પલાળી રાખ્યા પછી એની ચટણી બનાવવામાં આવે છે એટલે એમાં આ સૂક્ષ્મ જીવો ઉત્પન્ન થાય છે. આવી ચટણી ખાવાથી અવશ્ય રોગો ઉત્પન્ન થવાના જ છે.

શ્રીખંડ સામાન્ય રીતે જ્યારે આપણે ઘરે શ્રીખંડ બનાવીએ છીએ ત્યારે આપણે દહીં મેળવીએ બીજા દિવસે સવારે એમાંથી પાણી કાઢી અને એનો શ્રીખંડ આપણે બનાવીએ છીએ. પ્રસિદ્ધ બ્રાન્ડેડ કંપનીના શ્રીખંડ ઉપર ટેસ્ટિંગ કરવામાં આવ્યું. આ બ્રાન્ડેડ કંપનીના કહેવામાં આવે છે કે એમનો શ્રીખંડ છ મહિના સુધી રહે છે કારણ કે એમાં પ્રિઝર્વેટિવ્સ નાખવામાં આવ્યા હોય છે. આપણે ત્યાં આજનો બનાવેલ શ્રીખંડ આવતીકાલે અભક્ષ્ય થઈ જાય છે. જ્યારે આ કંપનીઓનો શ્રીખંડ બે બે ચાર ચાર મહિના સુધી વાસી હોય છે. એ દ્રષ્ટિએ પણ બહારનું શ્રીખંડ આપણા માટે અભક્ષ્ય હોય છે. આ શ્રીખંડ ની અંદર પણ સાંકડો હાલતા ચાલતા ત્રસ જીવો આપણને જોવા મળે છે જ્યારે એનું ટેસ્ટિંગ કરવામાં આવ્યું આમ બહાર નીકળી ખંડ

પણ સદા ને માટે અભક્ષ્ય છે એની અંદર જે ત્રણ ત્રણ જીવો જે જોવામાં આવ્યા છે તે સામાન્ય રીતે દહીંના લેક્ટ્રો બેસીલેસ બેક્ટેરિયા કહેવામાં આવે છે એના કરતા જુદા પ્રકારના જીવો છે.

પીઝા નો રોટલો એ સામાન્ય રીતે મેદા માંથી બનાવવામાં આવે છે. મેદો એ ઘઉંને પલાળી અને એ સડી જાય એના પછી એના માંથી મેંદો બનાવવામાં આવે છે. મેંદો હંમેશાં માટે ચીકણો હોય છે જ્યારે સામાન્ય જે લોટ હોય છે. રોજિંદો લોટ ચીકણો હોતો નથી. એટલે મેંદાની વસ્તુ પેટ માટે ખૂબ જ હાનિકારક છે એ પેટમાં ચોંટી જાય છે એટલે પીઝાનો રોટલો પણ વાપરી શકાય નહીં બહાર હોટલોમાં ક્યારેય પણ પાડવામાં આવતી નથી. પ્રોફેશનલ લેવલ ઉપર જે કોઈપણ વસ્તુ બનાવવામાં આવે છે એમાં કોઈ પણ પ્રકારની ઝયણા પાડવામાં આવતી નથી જ્યારે પણ દળાવવામાં આવે છે ત્યારે એ ક્યારેય પણ સાફ કરવામાં આવતા નથી. લોટ બનાવ્યા પછી પણ એનો કાળ વીતી ગયો હોય તો પણ એની અંદર ધનેડા વગેરે જીવ હોય તો પણ એને ચાલ્યા વગર જ એમાંથી વસ્તુઓ બનાવવામાં આવે છે. આ લોટની અંદર તો જીવો હોય જ છે પણ ઘણીવાર દેખાય એવા તરફ જેવો પણ આપણને જોવા મળે છે. પીઝા માંથી ધનેડા નીકળ્યા હોવાનું પણ આપણને જોવા મળ્યું છે. એ રીતે પીઝા સ્વાસ્થ્યમાટે પણ હાનિકારક છે. પીઝાના ટેસ્ટિંગમાં પણ સૂક્ષ્મજીવોની દ્રશ્યોને હાલતા ચાલતા જોવામાં આવ્યા હતા.

શિયાળાની અંદર મોટે ભાગે કોબી અને કુલાવર નો ઉપયોગ પ્રચુર માત્રામાં લેવામાં આવે છે. એમાં કુલાવરની અંદર સૂક્ષ્મ ત્રસ જીવો ઘણી માત્રામાં હોય છે. સાપના કણા જેવાજીવો કુલાવરમાં અંદરની સાઈડ ભરાઈ ગયા હોય છે. આમ કુલાવર પણ અભક્ષ્ય છે. ચીઝ પણ અભક્ષ્ય છે. ચીઝ નું ટેસ્ટિંગ કરતા એમાં પણ લાંબી લાંબી સળીઓ જેવું યસ્ટ દેખાય છે. યીસ્ટ એટલે આપણી ભાષામાં કહીએ તો ફૂગ નીલ સેવાળ અને એ અનંત કાયમી કેટેગરીમાં આવે છે. સૂક્ષ્મ જીવો જ નહીં પણ અનંતકાયક જીવો પણ એમાં હોય છે એટલે આ રીતે જોઈએ તો ચીઝ પણ આપણા માટે હંમેશા માટે અભક્ષ્ય છે. નુડલ્સ અને મેગી. મેગીના ટેસ્ટિંગમાં પણ એની અંદર સૂક્ષ્મ જીવો હાલતા ચાલતા જોઈ શકાય. સ્પેગટી નુડલ્સ એમાં પણ સૂક્ષ્મ જીવો જોવામાં આવ્યા હતા એ પણ ઢગલાબંધ. કેડબરી- કેડબરીનું પણ ટેસ્ટિંગ કરતી વખતે એમાં પણ આપણને સૂક્ષ્મ જીવો જોવા મળ્યા છે. ડાર્ક ચોકલેટ, મિલ્ક ચોકલેટ અને પ્રોટીન પાવડર જેવી રીતે હોર્લીક્સ. ઘણા બધા લોકો બજારમાંથી ડાર્ક ચોકલેટ અને મિલ્ક ચોકલેટ લઈ આવે

છે અને એને ઘરે બનાવેલી ચોકલેટ તરીકે બતાવે છે અને એને સાધુ સાધવીઓને વહોરાવે આવે છે કે એ ઘરે બનાવેલ છે પણ એની અંદરનું જે મટીરીયલ છે બહારથી લાવવામાં આવ્યું હોય છે. ચોકલેટ અને મિલ્ક ચોકલેટમાં પણ ટેસ્ટિંગ કરતા સૂક્ષ્મ અને ત્રસજીવો હાલતા ચાલતા જોવા મળ્યા છે .પ્રોટીન પાવડર એટલે horlicks જેવી પણ એનું અહીં આપણે કોઈ નામ નથી આપતા. એમાં પણ સુક્ષ્મજીવોને હાલતા ચાલતા ટેસ્ટિંગ વખતે જોવામાં આવ્યા છે. હમણાં કેટલાક લોકો બોડી માસ ઇન્ડેક્સ ટેસ્ટ બીએમ આઈ કરે છે એમાં આપણા શરીરનું વજન ઊંચાઈ એ બધો ડેટા મેળવી અને એમાંથી આ ઇન્ડેક્સ કાઢે છે. અને એ બોડી માસ ઇન્ડેક્સ કાઢ્યા પછી મોટાભાગે તમારામાં પ્રોટીન ઓછું છે એવું કહેવામાં આવે છે અને પ્રોટીન પાવડર વાપરવાનું કહેવામાં આવે છે અને પ્રોટીન પાવડર તરીકે બજારમાં એમવે ની પ્રોડક્ટ સૌથી સારી અને જેન્યુઅલ ગણવામાં આવે છે રીલાયેબલ ગણવામાં આવે છે. આ એમવે ની જે પ્રોડક્ટ છે એમ કહેવાય છે કે એ નેચરલ હોય છે એ વાત પણ સાચી છે કે એમવે ની પ્રોડક્ટ નેચરલ હોય છે માં કોઈપણ જાત ની ભેળસેળ હોતી નથી. પણ એમાં કોમલ સ્ટીરોઈડ હોય છે આ પ્રોટીન પાવડર નો ઉપયોગ કરતા એ પરિચિત જણાયું પછી જોયું તો એ બીજું કંઈ નહીં પણ ચણાના લોટનું વેસણ હતું એટલે ચણાના લોટને આ લોકો પ્રોટીન પાવડર તરીકે પ્રમોટ કરે છે અને જે ચણાના લોટનું બેસન આપણને 40 60 કે સો રૂપિયામાં કિલોમળે છે એની સામે આને તેઓ ૨૦૦૦-૨૫૦૦ માં વેચે છે. આ બધું કોમર્શીયલ છે.

અત્યારે શિયાળામાં લોકો મેથીની ભાજી ખાય છે તેનું પણ ટેસ્ટિંગ કર્યું છે. આ ટેસ્ટિંગ ઉનાળામાં કરવામાં આવ્યું હતું એમાં પણ ઘણા સૂક્ષ્મ ત્રસજીવો જોવા મળ્યા હતા. એટલે એ રીતે જોઈએ તો મેથીની ભાજી એ ઓફસીઝન માં પણ અભક્ષ્ય છે. ગામડાના તળાવનું પાણી- એનું ટેસ્ટિંગ કરતા એની અંદર કેવા સૂક્ષ્મ જીવો હોય છે એ જોવામાં આવ્યા. પેરામોશીયમ જીવો મળ્યા. પહેલાના સમયમાં માં લોકો તળાવનું પાણી પીતા હતા. તળાવનું પાણી પીવાથી વાળા નામનો રોગ થતો હતો એના માટેનું કારણ આ તળાવનું પાણી હતું. તળાવના પાણીથી પહેલા આ બધા પ્રકારના રોગો ઉત્પન્ન થતા હતા. અત્યારે તો ટેબલોટર આવે છે ,નળનું પાણી આવે છે મોટે ભાગે ક્લોરીન એડ કરેલ હોય છે એમાં કોઈ પણ પ્રકારના જીવાણુ હોવાની સંભાવના નથી હોતી.

ડોક્ટર સ્વેની શાહ મારી આ સ્ક્રીપ્ટ માત્ર વાંચીને, એનો અંગ્રેજી અનુવાદ કરીને આ બધી વસ્તુઓનો ત્યાગ કર્યો છે. આ બધી વસ્તુઓનો ત્યાગ કરવાથી શરીર અને મન બંને તંદુરસ્ત રહેશે. અધ્યાત્મ માર્ગમાં સૌ સારી રીતે આગળ વધી શકાશે આ પ્રમાણે જૈન દર્શન મુજબ બહારના ખાદ્ય પદાર્થો એનો હંમેશા માટે ત્યાગ કરવો જોઈએ. પ્રોફેસર સી એન આર રાવ તેંડુલકરની સાથે જેમને ભારત રત્ન એવોર્ડ પ્રાપ્ત થયો હતો. એ આપણા મૂર્ધન્ય સાયન્ટીસ્ટ છે. ટેકનોલોજીના બહુ મોટા સાઇન્ટીસ્ટ છે. અમેરિકામાં એમણે એક દસ મિલિયન ડોલર નું ઇનામ મળેલું. એ ઇનામની બધી રકમ એમણે પોતે અમને સંશોધનમાં વાપરવા માટે આપી દીધી. સરકારના સાયન્ટિફિક ટેકનીકલ વિભાગના તેઓ મોટા અધ્યક્ષ છે અને પ્રાઇમ મિનિસ્ટરને પણ જે હકીકત હોય એ સાથે સાચી કહે છે કહેવાની હિંમત ધરાવે છે. આવા મોટા મોટા સાઇન્ટીસ્ટો આ બધા સંશોધન કાર્યક્રમ માં રસ લે છે જે આપણું પરમ સૌભાગ્ય છે.



