

41
•
આરોગ્યની ચાવી

ગાંધીજી

GANDHI BOOK CENTRE

Bombay Sarvodaya Mandal,
299, Tardeo Road, Nana Chowk,
Bombay 400 007.
Phone : 3872061, 3878730



નવજીવન પ્રકાશન મંદિર
અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૧૪

આર ઇપિયા

© નવજીવન ટ્રસ્ટ, ૧૯૪૮

પહેલી આવૃત્તિ, સન ૧૯૪૮ : પ્રત ૧૦,૦૦૦
અગિયારમું પુનર્મુદ્રણ, પ્રત ૫,૦૦૦, નવેમ્બર, ૧૯૯૬
કુલ પ્રત : ૧,૨૭,૦૦૦

ISBN 81-7229-061-6

મુદ્રક અને પ્રકાશક
જિતેન્દ્ર ઠાકોરભાઈ હેસાઈ
નવજીવન મુદ્રણાલય, અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૧૪

પ્રકાશકનું નિવેદન

ગાંધીજીની આ નાનકડી ચોપડીનો મજેદાર ઇતિહાસ છે; જેનું ટૂંકમાં કથન તેઓશ્રીએ પોતે જ આ ચોપડીના 'પ્રાસ્તાવિક' પ્રકરણમાં કર્યું છે.

એમાં કહ્યા પ્રમાણે, આ ચોપડી આરોગ્ય વિષે સામાન્ય જ્ઞાન નો નવે દેહે અવતાર છે; એમ કહી શકાય. તેઓશ્રીએ આ ચોપડીનાં પ્રકરણ ઈ. સ. ૧૯૪૨-૪૪ના જેલનિવાસ દરમિયાન લખ્યાં હતાં. અને પુસ્તકનું લેખનકામ ઉકેલવાને માટેની એમની સામાન્ય પદ્ધતિ પ્રમાણે, રોજ થોડું થોડું કરીને તે કામ પૂરું કર્યું છે. પુસ્તકમાં તે તારીખો ઉતારી છે.

આ તારીખો પરથી જણાશે કે, આ ચોપડી ૧૮-૧૨-'૪૨ના રોજ પૂરી થઈ હતી. તો પછી તે આટલી મોડી અને એમના ગયા બાદ કેમ બહાર પડે છે? તેનું કારણ કહેવું જોઈએ. ગાંધીજીને મન, તેમના આ લખાણનો વિષય એટલો મહત્ત્વનો હતો કે, તે એને પ્રસિદ્ધ કરવામાં થોભવાનું પસંદ કરતા. તેમને મન આરોગ્ય એક યોગ-સાધના જ હતી, એમ કહેવામાં કાંઈ ખોટું નથી. ઈ. સ. ૧૯૪૨થી તેઓ આ લખાણને પોતાની પાસે રાખતા અને નવરાશ પ્રમાણે ફરી ફરી જોતા રહેતા. રોજ વધતા જતા પોતાના અનુભવનો છેવટનો નિયોડ એમાં આપી શકું તો કેવું સારું! - એમ એમને થતું. હું એ ચોપડી છાપવા માટે અનેક વાર એમને પૂછતો; પણ તે પોતાની વૃત્તિને વળગી જ રહેવાનું પસંદ કરતા. આથી છેવટે તે ગયા પછી જ હું એ લખાણનો હાથલેખ મેળવી શક્યો.

મૂળ તેમણે ગુજરાતીમાં લખ્યું. જેલમાં જ એનો અંગ્રેજી તથા હિંદુસ્તાની, અનુવાદ તૈયાર કરાવી પોતે જોઈ ગયા. એમને મન આ ચોપડી કેટલી કીમતી હતી એનું સૂચક આ ગણાય. આનું કારણ છે - ગાંધીજીને મન શરીર અને તેનું આરોગ્ય ભોગ કે ઈંદ્રિયારામની વસ્તુ નહોતું. પણ માનવજીવનની સફળતાનું ઈશ્વરે બક્ષેલું સર્વોત્તમ સાધન હતું. અને એની સફળતા એ વડે ઈશ્વર અને તેની સૃષ્ટિની સેવા કરવી, એ હતી. આ કરવાને માટે શરીર તેનું આઘ સાધન છે. તેથી તેકેવી રીતે સાબૂત રાખવું, તે વિશેની આ અનુભવ-પૂત ચોપડી ગાંધીજીની લખેલી પહેલામાં પહેલી અને છેલ્લામાં છેલ્લી આપણને ભેટ છે. એમના જીવનને યાદ કરીને ચાલવામાં એ સહાય આપણને પ્રેરો.

૧-૬-'૪૮

અનુક્રમણિકા

| | | |
|-------------------------|---------|----|
| પ્રકાશકનું નિવેદન | ૩ | |
| વિષયસૂચિ | ૫ | |
| પ્રાસ્તાવિક | ગાંધીજી | ૧૨ |

ભાગ પહેલો

| | |
|-------------------------|----|
| ૧. શરીર | ૧ |
| ૨. હવા | ૪ |
| ૩. પાણી | ૬ |
| ૪. ખોરાક | ૭ |
| ૫. મસાલા | ૧૭ |
| ૬. ચા, કોફી, કોકો | ૧૮ |
| ૭. માદક પદાર્થો | ૨૦ |
| ૮. અકીણ | ૨૩ |
| ૯. તમાકુ | ૨૫ |
| ૧૦. બ્રહ્મચર્ય | ૨૭ |

ભાગ બીજો

| | |
|---------------------------|----|
| ૧. પૃથ્વી એટલે માટી | ૩૫ |
| ૨. પાણી | ૩૯ |
| ૩. આકાશ | ૪૭ |
| ૪. તેજ | ૫૦ |
| ૫. વાયુ - હવા | ૫૨ |

વિષયસૂચિ

ભાગ પહેલો

૧. શરીર

૧-૪

તંદુરસ્ત શરીર ૧
રોગી-મલ્લ શરીર ૧
દશ ઇન્દ્રિય ઉપર શરીરનો વહેવાર ૨
અગિયારમી ઇન્દ્રિય ૨
શરીર - જગતનો નમૂનો ૨

ઇન્દ્રિયોની સુખાકારીનો આધાર ૩
અપચો, બંધકોષ ૩
શરીરનો ઉપયોગ ૩
આત્માનું મંદિર ૩
મળમૂત્રની ખાણ ૩
સેવાધર્મ અર્થે શરીર ૪

૨. હવા

૪-૬

હવા ૪
પ્રાણવાયુ ૪
ઘર કેવાં જોઈએ? ૪
મોઢેથી હવા લેવી ૪
નાકથી હવા લેવી ૪
પ્રાણાયામ ૫
નાકની સકાઈ ૫

નાકમાં પાણી ચડાવવું ૫
ખુલ્લામાં સૂવું ૫
કેવી રીતે ઓઢવું? ૫
રાતનો પહેરવેશ ૫
દિવસનો પહેરવેશ ૫
આસપાસની હવા ૬
જગ્યાની પસંદગી ૬

૩. પાણી

૬-૭

પાણી ૬
કેટલું પ્રવાહી લેવું જોઈએ? ૬
કયું પાણી પીવું? ૭
નદીઓ તથા તળાવોનાં પાણી ૭

પાણી અને આરોગ્ય ૭
ઉકાળેલું પાણી ૭
ધર્મ અને પાણી ૭
ગાળેલું પાણી ૭
ગળણું કેવું જોઈએ? ૭

૪. ખોરાક

૭-૧૬

મનુષ્યનો નિર્વાહ ૭
ખોરાક કેટલી જાતના? ૭
માંસાહાર કયો? ૭

દૂધ કયા આહારમાં? ૮
સજીવ ઈંડાં ૮
નિર્જીવ ઈંડાં ૮

૫

- દૂધ અને નિર્જીવ ઈંડાં (એક જાત) ૮
- આહારમાં દાકતરી મત ૮
- મનુષ્ય શાકાહારી જ ૮
- સૂકાં, લીલાં ફળ ૮
- શરીરને દૂધ, દહીં, માખણની જરૂર ૮
- દૂધ છોડ્યાથી શરીરને થયેલું નુકસાન ૮
- દૂધ ન લેવાનું વ્રત ૮
- બકરીનું દૂધ ૯
- વ્રતનો આત્મા હણાયો ૯
- દૂધની અનિવાર્ય જરૂર ૯
- દૂધમાં ઊતરતા ગુણો ૯
- રોગી પશુ ૯
- નીરોગી દેખાતાં રોગી પશુ ૯
- ઉકાળેલું દૂધ લેવું ૧૦
- કતલ થયેલાં પશુઓ ૧૦
- મનુષ્યની મોટી ચિંતા ૧૦
- યુક્તાહાર ૧૦
- મનુષ્ય શરીરને શાની જરૂર? ૧૦
- સ્નાયુ બાંધનાર દ્રવ્યો ૧૦
- માંસ અને દૂધ ૧૦
- સેપરેટ દૂધ ૧૦
- દૂધનો ગુણ ૧૧
- ઘઉં, બાજરો, ચાવલ વગેરે અનાજ ૧૧
- એક જાતના ગુણવાળાં અનાજો સાથે લેવાં વર્જ્ય છે ૧૧
- હોજરી ઉપર પડતો બોજો ૧૧
- અનાજોનો રાજ ઘઉં ૧૧
- ભૂસીવાળો આટો ૧૧
- ભૂસીના ગુણ ૧૧
- ચાવલનું ઉપરનું પડ ૧૧
- ચાવલ કેટલી હદે ખાંડવા? ૧૨
- ચાવલમાં ઈયળ પડવાનું કારણ ૧૨
- ચાવલની ભૂસી કીમતી વસ્તુ ૧૨
- ચાવલની રોટલી ૧૨
- દાળ શાકમાં બોજેલી રોટલી ૧૨
- ચાવીને ખાવાના કાયદા ૧૨
- કઠોળ ૧૨
- દાળ વિનાનો ખોરાક ૧૨
- દૂધ અને દાળ કોને માટે? ૧૨
- દાળ ભારે ખોરાક ૧૩
- માંસાહાર અને દાળ ૧૩
- અંકુર ફૂટેલું કઠોળ ૧૩
- શાક અને ફળ ૧૩
- હિંદની સભ્યતાને ડાઘ ૧૩
- દેહાતીઓ અને લીલોતરી ૧૩
- જમીન વપરાશના કાયદા અને ફળઝાડ ૧૩
- પત્તીભાજી ૧૩
- સ્ટાર્ચવાળાં શાક ૧૩
- અનાજની કોટિનાં શાક ૧૩
- કાચાં વાપરવાં જોઈતાં શાક ૧૩
- મોસમનાં ફળો ૧૩-૪
- ફળ ક્યારે ખાવાં? ૧૪
- કેળાં, દૂધ, ભાજી સંપૂર્ણ ખોરાક ૧૪
- ખોરાકમાં ચીકણા પદાર્થ ૧૪
- ઘી, તેલ ૧૪
- માણસે કેટલું ઘી લેવું જોઈએ? ૧૪

તલ, કોપરાં, મગફળીનાં તેલ ૧૪
 બજારનાં ધી-તેલ ૧૪
 ગોળખાંડ ૧૪
 ગળપણ કેટલું લેવું જોઈએ? ૧૪
 મીઠાઈ ૧૪
 મીઠાઈ ખાવી એ ચોરી ૧૫
 તળેલી વસ્તુઓ ૧૫
 પૂરી, લાડુ વગેરે ૧૫
 અંગ્રેજો અને આપણો ખોરાક ૧૫
 ભૂખ અને સ્વાદ ૧૫

કેટલું અને કેટલી વખત ખાવું? ૧૫
 ઔષધરૂપ ખોરાક ૧૫
 રસમાં સ્વાદ ૧૫
 હોજરી શું માગે છે? ૧૫
 માતા, પિતા અને સંતાન ૧૫
 ગર્ભધાન પછી આહારની
 અસર ૧૫-૬
 બુદ્ધિજીવીનો ખોરાક ૧૬
 નિમક અને લીંબુ ૧૬
 કેટલી વાર ખાવું? ૧૬

૫. મસાલા

૧૭-૮

નિમક ૧૭
 રાંધવાથી ક્ષારોનો નાશ ૧૭
 મસાલાની અનાવશ્યકતા ૧૭
 મરચાં, મરી, રાઈ, મેથી વગેરે ૧૭

ઔષધરૂપે મસાલા ૧૭
 બગડેલ જીભ ૧૭
 મરચાંથી મૃત્યુ ૧૮
 મસાલા અને હબસી ૧૮
 મસાલા અને અંગ્રેજો ૧૮

૬. ચા, કોંકી, કોકો

૧૮-૯

ચા, કોંકી, કોકો ૧૮
 ચા અને ચીન ૧૮
 ચા અને પાણીની પરીક્ષા ૧૮
 ચા બનાવવાની રીત ૧૮
 દોષિત ચા ૧૮
 ચામાં ટેનિન ૧૮

હોજરી ઉપર ટેનિનની અસર ૧૯
 ચા અને રોગો ૧૯
 ચાને બદલે મધ અને લીંબુ ૧૯
 ચા અને કોંકી અથવા કોકો ૧૯
 ચા, કોંકી, કોકોનો ત્યાગ ૧૯
 ચાને બદલે ભાજુઓનો ઉકાળો ૧૯

૭. માદક પદાર્થો

૨૦-૨૩

માદક પદાર્થો ૨૦
 તાડી, એરક, દારૂ ૨૦
 શરાબી મનુષ્ય ૨૦
 મદિરા અને મર્યાદા ૨૦
 પ્રમાણસરનું માદક પીણું ૨૦
 તાડી અને પારસીઓ ૨૦

તાડી-ખોરાક ૨૦
 મનુષ્યના ખોરાકમાં તાડીનું સ્થાન ૨૦
 ખજૂરીનો શુદ્ધ રસ-નીરો ૨૧
 નીરાથી દસ્ત સાધ ૨૧
 નીરો-ખોરાક ૨૧
 ચાને બદલે નીરો ૨૧

નીરાનો ગોળ ૨૧
 નીરો અને માદકતા ૨૧
 તાડગોળનું ગળપણ ૨૧
 ગરીબો માટે સસ્તો ગોળ ૨૧
 તાડગોળમાંથી સાકર ૨૧
 નીરાની સાકરના ગુણ ૨૧
 ગોળ અને સાકર ૨૧
 સ્વાભાવિક સ્થિતિમાં ખોરાકના ગુણ ૨૨
 શરાબની બદી ૨૨

ગિરમીટિયા અને શરાબ ૨૨
 આહિકાનો શરાબનો કાયદો ૨૨
 શરાબ અને હુબસીઓ ૨૨
 શરાબ અને અંગ્રેજી ૨૨
 એક શરાબી અંગ્રેજ ૨૨-૩
 શરાબ અને રાજાઓ ૨૩
 શરાબ અને ધનિક યુવકો ૨૩
 શરાબથી શરીરની, મનની, અને
 બુદ્ધિની હાનિ ૨૩

૮. અકીણ

૨૩-૨૪

અકીણ ૨૩
 શરાબ અને અકીણ ૨૩
 અકીણથી જડતા ૨૩
 અકીણની અસરનાં ફળ ૨૩
 ઓરિસા, આસામમાં અકીણ ૨૩
 અકીણ અને ચીન ૨૪
 અકીણની લત અને પાપ ૨૪

અકીણની લડાઈ ૨૪
 હિંદનું અકીણ અને ચીન ૨૪
 અંગ્રેજી અને અકીણનો વેપાર ૨૪
 મોહસૂલ અને અકીણ ૨૪
 ઈંગ્લંડમાં અકીણનો વિરોધ ૨૪
 ઔષધિરૂપે અકીણ ૨૪
 અકીણ વ્યસન અને દવા ૨૪
 અકીણ - ઝેર ૨૪

૯. તમાકુ

૨૫-૨૭

તમાકુ ૨૫
 જગત અને તમાકુ ૨૫
 ટોલ્સ્ટોય અને તમાકુ ૨૫
 તમાકુ અને પાગાંશીઓ ૨૫
 તમાકુ અને રેલની સફર ૨૫
 તમાકુના ધુમાડાની ખીજ
 ડિપર અસર ૨૫
 તમાકુ અને થૂંકવું ૨૫
 તમાકુની સૂક્ષ્મ લાગણી
 ડિપર અસર ૨૫

તમાકુ અને બદાઓ ૨૫
 તમાકુનો કેક ૨૫-૬
 તમાકુ અને ખૂન ૨૬
 તમાકુ કૂંકવી, સૂંઘવી, ચાવવી ૨૬
 જરદો ગંદી વસ્તુ ૨૬
 તમાકુ વિશે ફોલ્વટ ૨૬
 તમાકુ અને ઘરની દીવાલો ૨૭
 છીંકણી અને કપડાં ૨૭
 તમાકુ ગંદું વ્યસન ૨૭

બ્રહ્મચર્ય ૨૭
 સંયમ અને બ્રહ્મ ૨૭
 બ્રહ્મચર્યની સામાન્ય વ્યાખ્યા ૨૭
 બ્રહ્મચર્ય અને ઈન્દ્રિયનિગ્રહ ૨૭
 બ્રહ્મચારી અને ક્રોધ ૨૭
 કહેવાતા બ્રહ્મચારી ૨૭
 બ્રહ્મચર્ય અને સામાન્ય નિયમ ૨૭
 વીર્યસંગ્રહ અને સ્ત્રીસંગ ૨૭-૮
 બ્રહ્મચર્ય અને સ્ત્રીસંગમાં ૨૨ ૨૮
 જનનેન્દ્રિય ઉપર જીત ૨૮
 બ્રહ્મચારીનો પ્રભાવ ૨૮
 બ્રહ્મચર્ય અને સ્ત્રીસ્પર્શ ૨૮
 બ્રહ્મચારી અને સ્ત્રીપુરુષનો ભેદ ૨૮
 બ્રહ્મચારી અને સ્વેચ્છાચાર ૨૮
 બ્રહ્મચર્ય અને ખૂબસૂરતીના ખ્યાલ ૨૮
 બ્રહ્મચર્ય અને આચાર ૨૮
 બ્રહ્મચારીની જનનેન્દ્રિય ૨૮
 બ્રહ્મચારી અને નપુંસકતા ૨૮
 નપુંસકતા ૨૨ ૨૮
 નપુંસકતા ઊર્ધ્વગામી ૨૮-૯
 જવલ્લે જ મળતા બ્રહ્મચારી ૨૯
 બ્રહ્મચર્ય અને ગાંધીજી ૨૯
 બ્રહ્મચર્ય અને ગાંધીજીના પ્રયોગો ૨૯
 બ્રહ્મચર્ય અને વીર્યરક્ષા ૨૯
 વીર્યની શક્તિ ૨૯
 વીર્ય અને ભોગ ૨૯
 વીર્યનો ઉપયોગ ૨૯
 વિવાહ અને સ્ત્રી-પુરુષ ૨૯
 વિવાહિતો બ્રહ્મચારી ૩૦
 સ્ત્રી-સંગ કર્તવ્ય ૩૦

સામાન્ય અનુભવ અને પ્રગતિ ૩૦
 ભૌતિકને તે જ આત્મિકને ૩૦
 સ્ત્રી-પુરુષ અને પશુઓ ૩૦
 સાહસિકોની શોધ સંયમધર્મ ૩૦
 સંયમધર્મના પ્રયોગો ૩૦
 વીર્યસંગ્રહ સ્વાભાવિક વસ્તુ ૩૦
 વીર્ય અને ખોરાક ૩૦-૧
 અલ્પાહારી મજબૂત ૩૧
 બ્રહ્મચારી અને ઘડપણ ૩૧
 બ્રહ્મચારીની બુદ્ધિ ૩૧
 બ્રહ્મચર્યમાં ન્યૂનતા ૩૧
 વીર્યસંગ્રહમાં આરોગ્યની ચાવી ૩૧
 વીર્યસંગ્રહના નિયમો ૩૧
 વિકાર અને વિચાર ૩૧
 વીર્યસંગ્રહ અને જપ ૩૧
 વિચાર, વાચા, વાચન ૩૨
 તોળીને બોલવું ૩૨
 વિષય પોષતું સાહિત્ય ૩૨
 વિકાર અને નિદ્રા ૩૨
 વીર્યસંગ્રહમાં ગણિતને સ્થાન ૩૨
 વિકાર અને ધંધા ૩૨
 શરીરશ્રમ અને નિદ્રા ૩૨
 વેગે ફરવું ઉત્તમ કસરત ૩૨
 ફરવાના નિયમો ૩૨
 વિકાર અને આળસ ૩૨
 ઈન્દ્રિયોના યોગ્ય ઉપયોગની અસર ૩૨
 આહાર અને આકાર ૩૩
 સ્વાદ અને ઈન્દ્રિયજિતપાણું ૩૩
 શરીર અને આહાર ૩૩
 ઈશ્વરની ઓળખ ૩૩

પુરુષની સ્ત્રી પ્રત્યેની દષ્ટિ ૩૩

સ્ત્રીની પુરુષ પ્રત્યે દષ્ટિ ૩૩

બ્રહ્મચર્યમાં રસ ૩૩

બ્રહ્મચર્ય માટે ધગશ ૩૩

કૃત્રિમ ઉપાયો ૩૩

પ્રજોત્પત્તિના બ્રોજની ભ્રમણા ૩૩

સંયમધર્મનો લોપ ૩૪

'નીતિનાશને માગે' વાંચવાની ભલામણ
૩૪

કૃત્રિમ ઉપાયોથી દૂર રહેવું ૩૪

સાચો દંપતીપ્રેમ ૩૪

ત્યાગનો આરંભ ૩૪

ભાગ બીજો

૧. પૃથ્વી એટલે માટી

૩૫-૩૮

નૈસર્ગિક ઉપચાર ૩૫

ડો. પ્રાણજીવન મહેતા ૩૫

બંધકોષ ૩૫

ફૂટ સોલ્ટ ૩૫

લોહ (ડાયલાઈઝ) ૩૫

નક્સવામિકા ૩૫

દવાઓ ઉપર અવિશ્વાસ ૩૫

ફરવાની કસરત ૩૬

જુસ્તનું રિટર્ન ટુ નેચર ૩૬

માટીના ઉપચાર ૩૬

માટીના ઉપચાર અને બંધકોષ ૩૬

માટીની પોલ્ટીસ ૩૬

એરંડિયાનો જુલાબ ૩૬

માટીની લોપરીનું માપ ૩૬

સર્પદંશ અને માટી ૩૬

માટી અને માથું દુખવું ૩૬

માટી અને કોડા ૩૭

માટી અને પરમ્બેંગેનેટનું પાણી ૩૭

માટી અને ભમરીનો ડખ ૩૭

માટી અને વીંછીનો ડખ ૩૭

સેવાગ્રામમાં વીંછી ૩૭

માટી અને તાવ ૩૭

માટી અને ટાઈફોઈડ ૩૭

સેવાગ્રામમાં ટાઈફોઈડ ૩૭

માટી અને એન્ટીફ્લોજિસ્ટીન ૩૭

માટી અને સરસિયું તેલ ૩૭

માટીને શુદ્ધ કરવાની રીત ૩૭

માટીની જાત ૩૮

માટી અને સુગંધ ૩૮

માટી અને શહેરો ૩૮

માટી અને ચીકાશ ૩૮

માટી અને ખાતર ૩૮

માટીને શેકવી ૩૮

માટીનો ફરી ફરીને ઉપયોગ ૩૮

માટી જમનાની ૩૮

માટી અને દસ્ત ૩૮

૨. પાણી

૩૯-૪૬

કચુને અને આંધ્ર ૩૯

કચુને અને કટીસ્નાન ૩૯

કચુને અને ઘર્ષણસ્નાન ૩૯

ટબનું માપ ૩૯

પાણી ઠારવા બરફનો ઉપયોગ ૩૯

પાણી અને પંખો ૩૯

ટબ અને ભીંત ૩૯
 પાણીમાં બેસવાની રીત ૩૯
 ઘર્ષણ કેવી રીતે કરવું? ૩૯
 સ્નાન અને તાવ ૩૯-૪૦
 સ્નાન ક્યારે લેવાય? ૪૦
 સ્નાન અને બંધકોષ ૪૦
 સ્નાન અને અજીર્ણ ૪૦
 સ્નાન પછી ચાલવું ૪૦
 સ્નાન અને સન્નિપાત ૪૦
 ક્યુને અને બીમારીનાં કારણો ૪૦
 કટીસ્નાન અને તાવ ૪૦
 નૈસર્ગિક ઉપચારો અને દાકતરો ૪૦
 મનુષ્ય અને નમ્રતા ૪૧
 નૈસર્ગિક ઉપચારો અને આણઘડો ૪૧
 પાણી અને માથું દુખવું ૪૧
 ઘર્ષણસ્નાન અને જનનેદ્રિય ૪૧
 જનનેદ્રિય અને અદ્ભુતતા ૪૧
 ઘર્ષણસ્નાનની રીત ૪૧
 ઘર્ષણસ્નાન, ટબ અને લોટો ૪૨
 જનનેદ્રિય અને સકાઈ ૪૨
 જનનેદ્રિયની સકાઈ અને બ્રહ્મચર્ય ૪૨
 જનનેદ્રિય અને વીર્યઆવ ૪૨

ચાદરસ્નાન અને નિદ્રા ૪૨
 ચાદરસ્નાન કેવી રીતે લેવાય? ૪૨-૩
 ચાદરસ્નાન અને દર્દીની નિદ્રા ૪૩
 ચાદરસ્નાન અને ન્યુમોનિયા ૪૩
 ચાદરસ્નાન અને ટાઈફોઈડ ૪૩
 ચાદરસ્નાન અને અળાઈ, શીળસ ૪૪
 ચાદરસ્નાન અને શીતળા, અછબડા ૪૪
 ચાદરસ્નાનવાળી ચાદરની સકાઈ ૪૪
 બરફ અને લોહીનું ફરવું ૪૪
 ગરમ પાણીના ઉપયોગ ૪૪
 ગરમ પાણી અને સોજો ૪૪
 ગરમ પાણી અને કાનનું દર્દ ૪૪
 આયોડિન ૪૪
 ગરમ પાણી અને વીંછીનો ડંખ ૪૫
 ગરમ પાણી અને ટાઢ ૪૫
 ગરમ પાણી વરાળરૂપે ૪૫
 વરાળ અને સંધિવા ૪૫
 વરાળ ભેવાની રીત ૪૫
 વરાળ અને અંગાર ૪૫-૬
 ગરમ પાણી અને વસાણાં ૪૬
 વરાળ અને કળતર ૪૬
 વરાળ અને સળેખમ ૪૬

૩. આકાશ

૪૭-૫૦

આકાશ અને આપણે ૪૭
 આકાશ અને આરોગ્ય ૪૭
 આકાશ અને ઈશ્વર ૪૮
 આકાશ અને આદર્શ ૪૮
 શરીર અને ભોગ ૪૮
 આકાશ અને સ્વચ્છતા ૪૯

આકાશ અને સાદાઈ ૪૯
 આકાશ અને આરોગ્ય ૪૯
 આકાશ અને સૂવાનું સ્થાન ૫૦
 આકાશ અને નિદ્રા ૫૦
 આકાશ અને આહાર ૫૦
 આકાશ અને ઉપવાસ ૫૦

૪. તેજ

૫૦-૫૧

તેજ અને મનુષ્ય ૫૦
 સૂર્ય અને સ્નાન ૫૧
 સૂર્ય અને ભૂખ ૫૧

સૂર્ય અને રોગો ૫૧
 સૂર્ય અને માટી અથવા કેળનાં
 પાંદડાં ૫૧

૫. વાયુ-હવા

૫૨

પહેલા ભાગનું બીજું પ્રકરણ જુઓ.

પ્રાસ્તાવિક

આરોગ્ય વિષે સામાન્ય જ્ઞાન નામના મથાળા હેઠે મેં ઈન્ડિયન ઓપીનિયન વાંચનારાઓને સારુ દક્ષિણ આફ્રિકામાં સન ૧૯૦૬ની ઈન્ડિયન ઓપીનિયન પ્રકરણો લખેલાં. તે છેવટે પુસ્તકાકારે પ્રગટ થયેલાં. એ પુસ્તક હિન્દુસ્તાનમાં તો કોઈ જ જગ્યાએ મળતું. હું દેશમાં પાછો ફર્યો ત્યારે એ પુસ્તકની બહુ માગણી થઈ. કેં સ્વામી અખંડાનંદજીએ તે છપાવવાની ઈચ્છા બતાવી. તેના તરજુમા હિંદની ઘણી ભાષામાં થયા. અંગ્રેજી તરજુમો પણ કોઈ ભાઈએ પ્રગટ કર્યો. એ પશ્ચિમમાં પહોંચ્યો. તેના યુરોપની ભાષાઓમાં તરજુમા થયા. પરિણામ એ આવ્યું કે, મારું કોઈ લખાણ પશ્ચિમમાં કે પૂર્વમાં એટલું લોકપ્રિય નથી થવા પામ્યું જેટલું મજકૂર પુસ્તક. આનું કારણ હું આજ લગી સમજી નથી શક્યો. મેં એ પ્રકરણો સહેજે લખેલાં. મારી પાસે એની ખાસ કદર ન હતી. એ પુસ્તકની નવી આવૃત્તિની માગણી ઘણા મિત્રો તરફથી થઈ છે. જે રૂપે મેં મૂળ લખ્યું છે તેમાંના વિચારોમાં કંઈ ફેરફાર થયો છે કે નહીં, એ જાણવાની ઈચ્છા અનેક મિત્રોએ દર્શાવી છે. આજ લગી મને એ ઈચ્છાની તૃપ્તિ કરવાનો સમય જ નહોતો મળ્યો. એ અવસર આજે આવ્યો છે. તેનો લાભ લઈને એ પુસ્તક છેક નવું જ લખી રહ્યો છું. મૂળ પુસ્તક મારી પાસે નથી. આટલાં બધાં વર્ષોના અનુભવની અસર મારા વિચારો ઉપર પડ્યા વિના નહીં રહી હોય. પણ જેણે મૂળ વાંચ્યું હશે તે જોશે કે, મારા આજના વિચારોમાં ને ૧૯૦૬ની સાલના વિચારોમાં મૌલિક ફેરફાર નથી થયો.

આ પુસ્તકને નવું નામ આપ્યું છે : આરોગ્યની ચાવી ધ્યાન દઈને વાંચનારને અને પુસ્તકમાં આપેલા નિયમોનો અમલ કરનારને આરોગ્ય જાળવવાની ચાવી મળી રહેશે ને તેને દાક્તરોના, વૈદ્યોના કે હકીમોના ઉબરા નહીં ભાંગવા પડે, એવી આશા હું બંધાવી શકું છું.

આગાખાન મહેલ,

યરવડા,

૨૭-૮-'૪૨

મોં કં ગાંધી

આરોગ્યની ચાવી

ભાગ પહેલો

૧. શરીર

શરીરનો પરિચય કરીએ તે પહેલાં આરોગ્યનો અર્થ જાણી લેવો ઠીક ગણાશે. આરોગ્ય એટલે શરીર-સુખાકારી. ૨૮-૮-'૪૨ જેનું શરીર વ્યાધિરહિત છે, જેનું શરીર સામાન્ય કામ કરી શકે છે, એટલે જે મનુષ્ય વગર થાક્યે રોજ દશ-બાર માઈલ ચાલી શકે છે, સામાન્ય મજૂરી થાક વિના કરી શકે છે, સામાન્ય ખોરાક પચાવી શકે છે, જેની ઈન્દ્રિયો અને મન આબાદ છે, એનું શરીર સુખાકારી ભોગવે છે. આમાં મલ્લ શરીરનો કે અતિશય દોડનાર કૂદનારનો સમાવેશ નથી થતો. એવાં અસાધારણ બળ બતાવનારાં રોગગ્રસ્ત હોઈ શકે છે. એવા શરીરનો વિકાસ એકાંગી કહેવાય.

ઉપરોક્ત આરોગ્ય જે શરીરને સાધવું છે તે શરીરનો અમુક અંશે પરિચય આવશ્યક છે.

પૂર્વે કેવી તાલીમ લેવાતી હશે એ દૈવ જાણે; સંશોધકો કંઈક જાણે. આજની તાલીમનું જ્ઞાન આપણને બધાંને થોડુંઘણું છે જ. એ તાલીમને આપણા રોજના જીવન સાથે કંઈ જ સંબંધ નથી હોતો. શરીર જેનો આપણને સદાય ઉપયોગ છે, તેનું જ્ઞાન આપણને એ તાલીમ વાટે નહીં જેવું જ મળે છે. તેમ જ આપણા ગામનું, આપણાં ખેતરનું જ્ઞાન. પણ દુનિયાની ભૂગોળનું જ્ઞાન આપણે પોપટની જેમ પામીએ છીએ. એનો ઉપયોગ નથી એમ કહેવાનો અહીં આશય નથી. પણ બધી વસ્તુ પોતાને સ્થાને શોભે. શરીરનું, ઘરનું,

ગામનું, ગામના સીમાડાનું, ગામનાં ખેતરોની વનસ્પતિનું, તેના ઈતિહાસનું જ્ઞાન સારું હોવું જોઈએ. તેના પાયા ઉપર રચાયેલું બીજું જ્ઞાન આપણને કામ આપી શકે છે.

શરીર પંચ-મહાભૂતનું બનેલું છે, તેથી જ એક કવિતામાં ગાયું છે:

૨૯-૮-'૪૨

પૃથ્વી, પાણી, આકાશ તેજ ને વાયુ,

એ પંચ તત્ત્વનાં ખેલ જગત કહેવાયું.

શરીરનો વ્યવહાર દશ ઈન્દ્રિયો અને મનની ઉપર આધાર રાખે છે. દશ ઈન્દ્રિયોમાં પાંચ કર્મેન્દ્રિય છે ને પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિય. પાંચ કર્મેન્દ્રિય તે હાથ, પગ, મોં, જનનેન્દ્રિય અને ગુદા. જ્ઞાનેન્દ્રિય તે સ્પર્શ કરનારી ત્વચા, જોનારી આંખ, સાંભળનારા કાન, વાસ ઓળખનારું નાક, અને સ્વાદ કે રસ ઓળખનારી જીભ. મન વડે આપણે વિચાર કરીએ છીએ. કોઈ મનને અગિયારમી ઈન્દ્રિય તરીકે ઓળખાવે છે. આ ઈન્દ્રિયોનો વ્યવહાર સંપૂર્ણ ચાલતો હોય ત્યારે મનુષ્ય આરોગ્ય ભોગવે છે એમ કહેવાય. એવું આરોગ્ય કોઈકને જ સાંપડતું જોવામાં આવે છે. શરીરની અંદર રહેલા વિભાગો આપણને આશ્ચર્યચકિત કરે છે. શરીર જગતનો એક નાનકડો પણ આબાદ નમૂનો છે. જે તેમાં નથી તે જગતમાં નથી. જે જગતમાં છે તે શરીરમાં છે. તેથી 'યથા પિંડે બ્રહ્માંડે' મહાવાક્ય નીકળ્યું છે. એટલે જો આપણે શરીરને પૂર્ણ રીતે ઓળખી શકીએ તો જગતને ઓળખીએ છીએ એમ કહેવાય. પણ એવી ઓળખ દાક્તરો, વૈદ્યો, હકીમો સુધ્ધાં નથી પામી શક્યા, તો આપણે સામાન્ય પ્રાણી ક્યાંથી જ પામીએ ? હજુ લગી કોઈ હથિયાર નથી શોધાયું કે જે મનને ઓળખે. તજ્જો શરીરની અંદર ને બહાર જે ક્રિયાઓ ચાલે છે તેનું આકર્ષક વર્ણન આપી શકે છે, પણ તે ક્રિયાઓ કેમ

ચાલે છે એ બતાવી નથી શક્યા. મોત શા સારુ આવે છે એ કોણે જાણ્યું ? ક્યારે આવશે એ કોણ કહી શક્યું છે ? અર્થાત્ મનુષ્યે ઘણું વાંચ્યું, વિચાર્યું, અનુભવ્યું, પણ પરિણામે તેને પોતાના અલ્પજ્ઞાનનું જ વધારે ભાન થયું છે.

શરીરની અંદર જે અદ્ભુત ક્રિયાઓ ચાલે છે તેની ઉપર ઈન્દ્રિયોની સુખાકારીનો આધાર છે. શરીરમાં રહેલાં બધાં અંગો નિયમનમાં રહે તો વ્યવહાર સુંદર ચાલે. એક પણ અંગ અટકે તો ગાડી અટકી પડે. તેમાંયે હોજરી પોતાનું કામ બરોબર ન કરે તો તો શરીર ઢીલું થઈ જાય છે. તેથી અપચા કે અંધકોષને જે અવગણે છે તે શરીરના ધર્મ નથી જાણતા. અનેક રોગો એમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે.

હવે શરીરનો ઉપયોગ શો છે તે વિચારીએ.

હરેક વસ્તુનો સદુપયોગ કે દુરુપયોગ હોઈ શકે છે. આ નિયમ શરીરને વિશે પણ લાગુ પડે છે. શરીર સ્વાર્થ કે સ્વછંદને સારુ કે બીજાનું બગાડવા સારુ વપરાય તો તેનો દુરુપયોગ થયો. એ જગતમાત્રની સેવા અર્થે વપરાય, તે વડે સંયમ સધાય, તો તેનો સદુપયોગ થયો. મનુષ્યશરીરને જો આપણે, આત્મા જે પરમાત્માનો અંશ છે, તેની ઓળખ કરવા વાપરીએ તો તે આત્માને રહેવાનું મંદિર બને છે.

શરીરને મળમૂત્રની ખાણ તરીકે વર્ણવવામાં આવ્યું છે. એક રીતે વિચારતાં તેમાં જરાય અતિશયોક્તિ નથી. જો શરીરની એ જ ઓળખ હોય તો તેનું જતન કરવામાં કશો અર્થ નથી. પણ જુદી રીતે ઓળખીએ, તેને મળમૂત્રની ખાણ કહેવાને બદલે તેમાં કુદરતે મળમૂત્રાદિને કાઢનારા નળો પણ મૂક્યા છે એમ સમજીએ, તો તેને સારું રાખીને તેને સાચવવાનો ધર્મ પેદા થાય છે. હીરાની કે સોનાની

આણમાં જુઓ તો તે ખરે જ માટીની આણ છે, પણ તેમાં સોનું કે હીરા છે એ જ્ઞાન માણસની પાસેં કરોડો રૂપિયા ખરથાવે છે ને તેની પાછળ અનેક શાસ્ત્રજ્ઞોની બુદ્ધિ કામ કરે છે. તો આત્માના મંદિરરૂપ શરીરને સારુ શું ન કરીએ ? આ જગતમાં જન્મ પામીએ છીએ તે જગતનું લેણ ચૂકવવા સારુ, એટલે તેની સેવા કરવા સારુ. એ દૃષ્ટિએ જોતાં મનુષ્યે પોતાના શરીરના સંરક્ષક બનવાનું છે. એનું તેણે એવી રીતે જતન કરવું જોઈએ કે જેથી તે સેવાધર્મના પાલનમાં સંપૂર્ણ કામ આપી શકે.

૨. હવા

શરીરને સૌથી વધારે અગત્યની વસ્તુ હવા છે. તેથી જ કુદરતે હવાને વ્યાપક બનાવી છે. એ આપણને વગર પ્રયત્ને મળી રહે છે.

હવા આપણે નસકોરાં વડે ફેફસાંમાં ભરીએ છીએ. ફેફસાં ધમણનું કામ કરે છે. તે હવા લે છે ને કાઢે છે. બહાર રહેલી હવામાં પ્રાણવાયુ હોય છે. તે ન મળે તો મનુષ્ય જીવી ન શકે. જે વાયુ બહાર કાઢીએ છીએ એ ઝેરી હોય છે. તે જો તુરત આસપાસ ફેલાઈ ન જાય તો આપણે મરી જઈએ. તેટલા સારુ ઘર એવાં હોવાં જોઈએ કે તેમાં હવાની આવજા છૂટથી થયા કરે.

પણ આપણને હવાને ફેફસાંમાં ભરતાં ને કાઢતાં બરોબર આવડતું નથી. તેથી જોઈએ તેવી રક્તની શુદ્ધિ થતી નથી. કેમ કે હવાનું કામ રક્તની શુદ્ધિ કરવાનું હોય છે. કેટલાક તો મોઢેથી હવા લે છે. આ ખરાબ ટેવ છે. નાકમાં કુદરતે એક જાતની ચાળણી રાખી છે, જેથી હવામાં રહેલી નકામી વસ્તુઓ અંદર જવા નથી પામતી, તેમ જ તે ગરમ થાય છે. મોંથી લેતાં હવા સાફ થઈને અંદર નથી જતી ને ગરમ પણ નથી થતી. તેથી દરેક માણસે

પ્રાણાયામ શીખી લેવાની જરૂર છે. એ ક્રિયા સહેલી તેટલી આવશ્યક છે. પ્રાણાયામના જુદા જુદા પ્રકારો હોય છે, તે બધામાં પડવાની જરૂર હું નથી માનતો. તેમાં કાયદો નથી એમ કહેવાની મતલબ નથી. પણ જે માણસનું જીવન નિયમબદ્ધ ચાલે છે તેની બધી ક્રિયા સહેજરૂપે ચાલે છે, અને તેમાં જે લાભ છે તે અનેક પ્રક્રિયાઓ બતાવવામાં આવે છે તેમાંથી નથી મળતો.

હાલતાં, ચાલતાં, સૂતાં માણસે મોઢું બંધ રાખવું એટલે સહેજે નાક પોતાનું કામ કરશે જ. જેમ સવારેના આપણે મોં સાફ કરીએ છીએ, તેમ જ નાક પણ સાફ કરવું જોઈએ. નાકમાં મેલ હોય તો તે કાઢી નાખવો. તેને સારું ઉત્તમમાં ઉત્તમ વસ્તુ સાફ પાણી છે. જેનાથી ઠંડું સહન ન થાય તે નવશેકું કરીને લે. હાથ વતી કે એક કટોરા વતી પાણી નાકમાં ચડાવી શકાય છે. એક નસકોરા વાટે ચડાવી બીજા વાટે કાઢી શકાય. નાકથી પાણી પી પણ શકાય છે.

હવા યોગ્યની જ લેવાની જરૂર છે. તેથી રાતના આકાશ નીચે અથવા ઓસરીમાં સૂવાની ટેવ પાડવી એ સારું છે. હવાથી શરદી લાગી જવાનો ડર ન રાખવો. ટાઢ વાય તો બુરાબર ઓઢવું. નાક વાટે બહારની તાજી હવા રાતના પણ મળવી જ જોઈએ. મોઢું ઢાંકવાથી માણસો ગૂંગળાઈને મરી જાય છે. તેથી ઓઢવાનું ગળાની ડિપર ન જાય એમ સૂવું. માથે ઠંડી લાગે તે સહન ન થાય તો માથું એક રૂમાલ વડે ઢાંકવું.

સૂતી વખતે દિવસે પહેરેલાં કપડાં ન વાપરતાં બીજાં ને ઓછામાં ઓછાં વાપરવાં. લંગોટીમાત્રથી કામ સરે છે. રાતના શરીરને આપણે ઢાંકીએ છીએ એટલે શરીર જેટલું મોકળું રખાય તેટલો

કાયદો જ છે. દિવસનાં કપડાં પણ જેટલાં મોકળાં હોય તેમ સારું.

આપણી આસપાસની હવા ચોખ્ખી જ હોય છે એમ નથી હોતું. બધી હવા એકસરખી હોય છે એમ પણ નથી હોતું. પ્રદેશે પ્રદેશે હવા બદલાય છે. પ્રદેશની પસંદગી આપણા હાથમાં નથી હોતી. પણ જે પ્રદેશમાં રહેવાનું થાય ત્યાં તો પસંદગીને થોડો ઘણો અવકાશ હોય છે, હોવો જોઈએ. સામાન્ય નિયમ આમ મૂકી શકાય: જ્યાં બહુ ભીડ ન હોય, આસપાસ ગંદકી ન હોય, ત્યાં હવાઅજવાળાં બરોબર મળી શકે એવું ઘર શોધવું.

૩. પાણી

શરીરને ટકાવવામાં હવાથી બીજો દરજ્જો પાણીનો છે. હવા વિના માણસ થોડી ક્ષણ જ જીવી શકે. પાણી વિના કેટલાક દિવસ કાઢી શકાય. પાણીની બહુ જરૂરિયાત હોવાથી કુદરતે પાણી પણ પુષ્કળ પ્રમાણમાં પૂરું પાડ્યું છે. પાણી વિનાની મરુભૂમિમાં માણસ વસી શકતો જ નથી, જેથી સાહરાના રણ જેવા પ્રદેશમાં કંઈ વસ્તી જોવામાં નથી આવતી.

દરેક માણસે આરોગ્ય જાળવવાને સારું પાંચ રતલ પાણી પેટમાં જાય તેટલું પ્રવાહી લેવું જોઈએ. પાણી સ્વચ્છ હોવું જોઈએ. ઘણે ઠેકાણે પાણી સ્વચ્છ હોતું નથી. કૂવાનું પાણી પીવામાં જોખમ હોય છે. છીછરા કૂવા કે વાવ જેમાં માણસ ઊતરી શકે છે તેનું પાણી પીવા લાયક નથી હોતું. દુઃખની વાત એ છે કે, પાણી પીવા લાયક છે કે નહીં એ આંખ હંમેશાં બતાવી નહીં શકે, સ્વાદ પણ નહીં બતાવી શકે. નજરને અને સ્વાદને શુદ્ધ લાગતું પાણી પીવામાં ઝેરરૂપ હોઈ શકે. તેથી અજાણ્યા કૂવાનું કે અજાણ્યા ઘરનું પાણી ન પીવાની પ્રથા અનુસરવા જેવી છે. બંગાળમાં તળાવો

હોય છે તેનાં પાણી ઘણી વેળા પીવા લાયક નથી હોતાં. મોટી નદીઓનાં પાણી પણ જ્યાં સ્ટીમરો ને વહાણોની આવજા હોય છે ત્યાં પીવા લાયક નથી હોતાં. આમ છતાં કરોડો માણસો આવાં પાણી પીને ગુજરો કરે છે એ સાવ સાચી વાત છે, છતાં અનુસરવા લાયક ન જ ગણાય. કુદરતે જીવનશક્તિ બહોળા પ્રમાણમાં ન આપી હોત તો મનુષ્ય જે છૂટો લે છે તેથી તેનો ક્યારનો લોપ થઈ ગયો હોત. આપણે તો અહીં પાણીનો આરોગ્ય સાથેનો સંબંધ તપાસીએ છીએ. જ્યાં પાણીના શુદ્ધપણા વિશે શંકા હોય ત્યાંનું પાણી ડિકાળીને પીવું જોઈએ. આનો અર્થ એ થયો કે, માણસે પોતાને પીવાનું પાણી સાથે લઈને ફરવું જોઈએ. અસંખ્ય માણસો ધર્મના નામે મુસાફરીમાં પાણી નથી પીતા. અજ્ઞાની માણસો જે ધર્મના નામે કરે છે તે આરોગ્યના નિયમો જાણનાર આરોગ્યને ખાતર કાં ન કરે ? પાણીને ગાળવાની પ્રથા વખાણવા લાયક છે. એથી પાણીમાંનો કચરો નીકળી જાય છે. પાણીમાંનાં સૂક્ષ્મ જંતુઓ તો નથી નીકળતાં. એનો નાશ કરવા સારું પાણી ડિકાળ્યે જ છૂટકો. ગળાણું હંમેશાં સાફ હોવું જોઈએ. એમાં કાણાં ન હોવાં જોઈએ.

૪. ખોરાક

હવાપાણી વિના મનુષ્ય જીવી જ નથી શકતો એ ખરું, પણ મનુષ્યનો નિર્વાહ તો ખોરાકથી જ થઈ શકે. અન્ન એનો પ્રાણ છે.

ખોરાક ત્રણ જાતનો કહેવાય : માંસાહાર, શાકાહાર, ને મિશ્રાહાર. અસંખ્ય માણસો મિશ્રાહારી છે. માંસમા માછલાં અને પક્ષીઓનો સમાવેશ થાય છે. દૂધને કોઈ પણ રીતે આપણે શાકાહારમાં નથી ગણી શકતા. તેમ લૌકિક ભાષામાં એ કહી

માંસાહારમાં નથી ગણાતું. સ્વરૂપે તો એ માંસનું જ એક રૂપ છે. જે ગુણ માંસમાં છે તે ઘણે ભાગે દૂધમાં છે. દાકતરી ભાષામાં એની ગણતરી પ્રાણીજ ખોરાક-એનિમલ ફૂડ-માં કરવામાં આવી છે. ઈંડાં સામાન્ય રીતે માંસમાં ગણાય છે. હકીકતમાં એ માંસ નથી. અને હાલ તો ઈંડાં એવી રીતે પેદા કરવામાં આવે છે કે મરઘીને મરઘો ખતાવવામાં નથી આવતાં, છતાં તે ઈંડાં મૂકે છે. આ ઈંડાં કઢી પાકતાં નથી. તેમાં મરઘું નહીં થઈ શકે. એટલે જેને દૂધ પીવામાં હરકત નથી તેને આ બીજા પ્રકારનાં ઈંડાં લેવામાં કશી હરકત ન હોવી જોઈએ.

દાકતરી મત મુખ્યત્વે મિશ્રાહાર તરફ ઢળે છે. જોકે પશ્ચિમમાં દાકતરોનો એક મોટો સમુદાય નીકળ્યો છે જેનો દૈનિક અભિપ્રાય છે કે, મનુષ્યના શરીરની રચના જેતાં એ શાકાહારી જ છે. એના દાંત, હોજરી વગેરે એને શાકાહારી સિદ્ધ કરે છે. શાકમાં ફળોનો સમાવેશ કર્યો છે. અને ફળોમાં સૂકાં અને લીલાં બંને આવી જાય. સૂકાંમાં ખદામ, પિસ્તાં, અખરોટ, ચિલગોળ વગેરેનો સમાવેશ છે.

મારા પક્ષપાત શાકાહાર તરફ હોવા છતાં અનુભવે મારે કબૂલ કરવું પડ્યું છે કે, દૂધ અને દૂધમાંથી નીપજતા પદાર્થો-માખણ, દાહી, વગેરે વિના મનુષ્યશરીરનો નિભાવ સંપૂર્ણ રીતે નથી થઈ શકતો. મારા વિચારોમાં આ માહત્તવનો ફેરફાર થયો છે. મેં દૂધથી વિના છ વર્ષ ગાળ્યાં છે. તે વખતે મારી શક્તિમાં કશી ન્યૂનતા નહોતી આવી. પણ મારા અજ્ઞાનનો લીધે હું ૧૯૧૭ની સાલમાં સખત મરડાનો ભોગ બન્યો. શરીર હાડપિંજર થઈ ગયું. હઠપૂર્વક દવા ન લીધી અને એટલી જ હઠપૂર્વક દૂધ કે છાશ ન લીધાં. શરીર કેમેય ન બાંધી શકાય. દૂધ ન લેવાનું મેં વ્રત લીધું હતું. દાકતરે કહ્યું, “પણ તે તો ગાયભેંસના દૂધ વિશે હોય.”

“બકરીનું દૂધ કેમ ન લેવાય ?” ધર્મપત્નીએ ટાપસી પૂરી ને હું પીગળ્યો. ખરું જોતાં જેણે ગાયબેંસના દૂધનો ત્યાગ કર્યો હોય તેને બકરી વગેરેના દૂધની છૂટ હોવી ન જોઈએ, કેમ કે એ દૂધમાં પદાર્થો એક જ જાતના હોય છે. ફરક કેવળ માત્રાનો જ છે. એટલે મારા વ્રતના અક્ષરનું જ પાલન થયું. તેનો આત્મા તો હણાયો. ગમે તેમ હોય. બકરીનું દૂધ તુરત આવ્યું ને મેં લીધું. મને નવચેતન આવ્યું. શરીરમાં શક્તિ આવી ને ખાટલેથી ઊઠ્યો. એ અને એવા બીજા અનેક અનુભવો ઉપરથી હું લાચારીથી દૂધનો પક્ષપાતી થયો છું. પણ મારો દૃઢ વિશ્વાસ છે કે, અસંખ્ય વનસ્પતિઓમાં કોઈક તો એવી છે જ કે જે દૂધ અથવા માંસની સંપૂર્ણ ગરજ સારે અને તેના દોષથી મુક્ત હોય. પણ આ શોધ તો થાય ત્યારે ખરી.

મારી દષ્ટિએ દૂધ અને માંસમાં દોષ તો રહ્યા જ છે. માંસને સારુ આપણે પશુપંખીનો નાશ કરીએ છીએ. અને માના દૂધ સિવાય બીજા દૂધનો અધિકાર આપણને ન હોય. આ નૈતિક દોષ ઉપરાંત બીજા દોષો કેવળ આરોગ્યની દષ્ટિએ રહ્યા છે. બંનેમાં તેના માલિકના દોષો ઊતરે જ છે. પાળેલાં પશુ સામાન્યપણે તંદુરસ્ત નથી હોતાં. જેમ મનુષ્યમાં તેમ પશુઓમાં પુષ્કળ રોગો થાય છે. ઘણી પરીક્ષાઓ થતાં છતાં, ઘણા રોગો પરીક્ષકની નજર બહાર રહી જાય છે. બધાં પશુઓની સારી પરીક્ષા અસંભવિત લાગે છે. મારી પાસે ગૌશાળા છે. મિત્રોની મદદ સહેજે મળી રહે છે. પણ મારાથી ખાતરીપૂર્વક ન કહી શકાય કે, મારી પાસે રહેલાં પશુઓ નીરોગી જ હોય. એથી ઊલટું એમ જોયું છે કે, જે ગાય નીરોગી માનવામાં આવતી હતી તે છેવટે રોગી સિદ્ધ થઈ છે. એ શોધ થતાં પહેલાં તો રોગી ગાયના દૂધનો ઉપયોગ થયો હતો.

આસપાસના ખેડૂતો પાસેથી પણ દૂધ સેવાગ્રામ આશ્રમ લે છે. તેઓનાં ઢોરની પરીક્ષા કોણ કરે ? દૂધ નિર્દોષ છે કે નહીં એ પરીક્ષા કઠિન વસ્તુ છે. એટલે દૂધને ઊકાળીને જેટલો સંતોષ મળી શકે એટલેથી કામ ચલાવવું રહ્યું. બીજે બધે આશ્રમના કરતાં ઓછી જ પરીક્ષા હોવાનો સંભવ છે. જે દૂધ દેતાં પશુઓને વિશે લાગુ પડે છે તે માંસને સારુ કતલ થતાં પશુઓને વિશે વધારે લાગુ પડે છે. પણ ઘણે ભાગે તો ભગવાન ભરોસે જ આપણું કામ ચાલે છે. મનુષ્ય પોતાના આરોગ્યની ચિંતા ઓછી જ કરે છે. તેણે પોતાને સારુ વૈદ્ય, દાકતરો, હકીમ વગેરેનો કોટ ચણી રાખ્યો છે, ને પોતાને સુરક્ષિત માને છે. તેની મોટી ચિંતા ધનપ્રતિષ્ઠા વગેરે મેળવવાની રહે છે ને તે ચિંતા બીજી ચિંતાઓને ગળી જાય છે. એટલે જ્યાં લગી કોઈ પારમાર્થિક વૈદ્ય, દાકતર, હકીમ ખંતપૂર્વક સંપૂર્ણ ગુણવાળી વનસ્પતિ શોધી નથી શક્યા, ત્યાં લગી મનુષ્ય માંસાહાર, દૂધાહાર કર્યે જશે.

હવે યુક્તાહાર ઉપર વિચાર કરીએ. મનુષ્યશરીર સ્નાયુ બાંધનાર, ગરમી આપનાર, ચરબી વધારનાર, ક્ષારો આપનાર અને મળને કાઢનાર દ્રવ્યો માગે છે. સ્નાયુ બાંધનાર દ્રવ્યો દૂધ, માંસ, કઠોળ તથા સૂકા મેવામાંથી મળે છે. દૂધ, માંસનાં દ્રવ્યો કઠોળાદિ કરતાં વધારે સહેલાઈથી પચે છે ને સર્વાંશે વધારે લાભદાયી છે. દૂધ અને માંસમાં દૂધ ચડી જાય છે. માંસ પચી ન શકે ત્યારે પણ દૂધ પચી શકે છે એમ દાકતરો કહે છે, ને માંસાહાર નથી કરતા તેને તો દૂધની બહુ મોટી ઓથ મળે છે. પચવામાં રાંધ્યા વગરનાં ઈંડાં સહુથી વધારે સારાં ગણાય છે. પણ દૂધ કે ઈંડાં બધાને સાંપડતાં નથી. એ બધેય મળતાં પણ નથી. દૂધને વિશે એક બહુ અગત્યની વસ્તુ આહીં જ કહી જઈ. જેમાંથી માખણ કાઢી લેવામાં આવે છે એ દૂધ નકામું નથી. તે અત્યંત

કીમતી પદાર્થ છે. કેટલીક વેળા તો તે માખણવાળા દૂધ કરતાં ચડી જાય છે. દૂધનો મુખ્ય ગુણ સ્નાયુવર્ધક પ્રાણિજ દ્રવ્ય આપવાનો છે. માખણ કાઠી લીધા પછી પણ એ દ્રવ્ય કાયમ રહે છે. છેક બધું માખણ કાઠી શકાય એવું યંત્ર હજુ લગી તો બન્યું નથી. બનવાનો સંભવ પણ ઓછો જ છે.

પૂર્ણ દૂધ કે અપૂર્ણ દૂધ ઉપરાંત બીજા પદાર્થોની જરૂર રહે છે.

બીજો દરજ્જો ઘઉં, બાજરો, જુવાર, ચોખા
૩-૧-'૪૨ વગેરે અનાજોને આપી શકાય. હિંદુસ્તાનમાં પ્રાંતે પ્રાંતે અનાજ નોખાં જોવામાં આવે છે. ઘણે ઠેકાણે કેવળ સ્વાદને ખાતર એ જ ગુણવાળાં એકથી વધારે અનાજ એકીવખતે ખાવામાં આવે છે. જેમ કે ઘઉં, બાજરો ને ભાત ત્રણેય વસ્તુ સાથે થોડી થોડી લેવાય છે. શરીરના પોષણને સારુ આ મિશ્રણ જરૂરી નથી. એથી માપ ઉપર અંકુશ જળવાતો નથી ને હોજરીને વધારે પડતું કામ અપાય છે. એક જ અનાજ એકીવખતે લેવું ઠીક ગણાશે. આ અનાજોમાંથી મુખ્યત્વે સ્ટાર્ચ મળે છે. બધાં અનાજોમાં ઘઉં રાજા છે. દુનિયાની ઉપર નજર નાખીએ તો ઘઉં વધારેમાં વધારે ખવાય છે. આરોગ્યની દૃષ્ટિએ ઘઉં મળે તો ચાવલ અનાવશ્યક છે. જ્યાં ઘઉં ન મળે અને બાજરો, જુવાર ઇત્યાદિ ન ભાવે કે ન રુચે તો ચાવલ લેવા ઘટે છે.

અનાજમાત્રને બરાબર સાફ કરીને ઘરની ઘંટીમાં દળી, ચાળ્યા
વગર વાપરવું જોઈએ. તેની ભૂસીમાં સત્ત્વ છે
૬-૧-'૪૨ અને ક્ષારો છે. એ બંને બહુ ઉપયોગી પદાર્થો છે. વળી એમાં એવો પદાર્થ હોય છે કે જે પરચા વગર નીકળી જાય. તે સાથે મળને પણ કાઢે છે. ચાવલનો દાણો નાજુક હોવાથી કુદરતે તેની ઉપર પડ બનાવ્યું છે, જે ખાવાના

ઉપયોગનું હોતું નથી. તેથી ચાવલને ખાંડવામાં આવે છે. ઉપલું પડ કાઢવા પૂરતા જ ચાવલને ખાંડવા જોઈએ. ચંત્રમાં ખાંડેલા ચાવલને તો, તેની ભૂસી છેક નીકળી જાય ત્યાં લગી ખાંડવામાં આવે છે. આનું કારણ એ છે કે, જો ભૂસી રાખવામાં આવે છે તો ચાવલમાં તુરત ઈયળ કે ધનેડાં પડે છે. કારણ કે ચાવલની ભૂસીમાં બહુ મીઠાશ રહેલી છે. અને ઘઉં કે ચાવલની ભૂસીને કાઢતાં માત્ર સ્ટાર્ચ રહી જાય છે. અને ભૂસી જતાં અનાજનો બહુ કીમતી ભાગ છૂટી જાય છે. ઘઉં ચાવલની ભૂસી એકલી રાંધીને પણ ખાઈ શકાય. તેની રોટલી પણ બની શકે. કોંકણી ચાવલનો તો આટો કરીને તેની રોટલી જ ગરીબ લોકો ખાય છે. ચાવલના આટાની રોટલી આખા ચાવલ રાંધીને ખાવા કરતાં કદાચ વધારે પાચક હોય ને ઓછી ખાવાથી પૂરતો સંતોષ આપે.

આપણામાં રોટલીને દાળમાં કે શાકમાં બોળીને ખાવાની ટેવ છે. આથી રોટલી બરોબર ચવાતી નથી. સ્ટાર્ચના પદાર્થો જેમ ચવાય ને મોઢામાં રહેલા થૂંક(અમી)ની સાથે મળે તેમ સારું. એ થૂંક (અમી) સ્ટાર્ચને પચાવવામાં મદદ કરે છે. ચાવ્યા વિના ખોરાક ગળી જવામાં આવે તો તે મદદ ન મળી શકે. તેથી ચાવવો પડે એવી સ્થિતિમાં ખોરાક ખાવો લાભદાયી છે.

સ્ટાર્ચપ્રધાન અનાજ પછી સ્નાયુ ખાંધનાર કઠોળને બીજું પદ આપવામાં આવે છે. દાળ વિનાના ખોરાકને સહુ કોઈ અંપૂર્ણ ગણે છે. માંસાહારીને પણ દાળ તો જોઈએ જ. જેને મજૂરી કરવી પડે છે, અને જેને પૂરતું કે મુદ્દલ દૂધ મળતું નથી, તેને દાળ વિના ન ચાલે એ સમજી શકાય છે. પણ જેને શારીરિક કામ ઓછું પડે છે, જેવા કે મુત્સદી, વેપારી, વકીલ, દાકતર કે શિક્ષક, અને જેને દૂધ મળી રહે છે, અને દાળની જરૂર નથી, એમ કહેતાં

મને જરા પણ આંચકો નથી આવતો. સામાન્યપણે પણ લોકો દાળને ભારે ખોરાક માને છે ને સ્ટાર્ચપ્રધાન અનાજ કરતાં બહુ ઓછા પ્રમાણમાં લે છે. દાળોમાં વાલ, વટાણા બહુ ભારે ગણાય છે, મગ ને મસૂર હળવાં. દેખીતું છે કે, માંસાહારીને દાળની મુદ્દલ જરૂર નથી. એ માત્ર સ્વાદને સારુ દાળ ખાય છે. કઠોળને ભરડયા વિના રાતભર પલાળીને ફણગા ફૂટે ત્યારે તોલા જેટલું ચાવવામાં આવે તો કાયદો કરે છે.

ત્રીજું પદ શાક અને ફળને આપવું ઘટે. શાક અને ફળ હિંદુસ્તાનમાં સસ્તાં હોવાં જોઈએ, પણ એમ નથી. તે કેવળ શહેરીઓનો ખોરાક ગણાય છે. ગામડાંઓમાં લીલોતરી ભાગ્યે જ મળે અને ઘણી જગ્યાએ તો ફળ પણ નહીં. આ ખોરાકની અછત એ હિંદુસ્તાનની સભ્યતા ઉપર એક મોટો ડાઘ છે. દેહાતીઓ ધારે તો લીલોતરી પુષ્કળ ઉગાડી શકે છે. ફળઝાડોને વિશે મુશ્કેલી છે ખરી, કેમ કે જમીન-વપરાશના કાયદા સખત છે ને ગરીબોને દબાવનારા છે. પણ આ તો વિષયાંતર થયું.

લીલોતરીમાં પાંદડાંની ભાજીઓ (પત્તી-ભાજી) જે મળે તે સારા પ્રમાણમાં રોજ શાકમાં હોવી જોઈએ. જે શાકો સ્ટાર્ચપ્રધાન છે એની ગણતરી અહીં શાકમાં નથી કરી. સ્ટાર્ચપ્રધાન શાકોમાં બટેટાં, શકકરિયાં, કંદ, સૂરણ ગણાય. એને અનાજનું પદ આપવું જોઈએ. બીજાં શાક સારા પ્રમાણમાં લેવાવાં જોઈએ. કાકડી, લૂણીની ભાજી, સરસવ, સુવાની ભાજી, ટમેટાં રાંધવાની કશી જરૂર નથી. તેને સાફ કરી બરોબર ધોઈને થોડા પ્રમાણમાં કાચાં ખાવાં જોઈએ.

ફળોમાં મોસમનાં ફળ મળી શકે તે લેવાં. કેરીની મોસમમાં કેરી, જાંબુની મોસમમાં જાંબુ, જામફળ, પપૈયાં, અંગૂર,

ખાટાંમીઠાં લીંબુ, સંતરા, મોસંબી વગેરે ફળોનો ઠીક ઉપયોગ થવો જોઈએ. ફળ સવારમાં ખાવાં ઉત્તમ છે. દૂધ અને ફળ સવારે ખાવાથી પૂર્ણ સંતોષ મળી રહે છે. જેઓ વહેલા જન્મે છે તેઓ સવારના એકલાં ફળ ખાય એ ઈષ્ટ છે.

કેળાં સરસ ફળ છે. પણ એ સ્ટાર્ચમય હોવાથી રોટલીની જગ્યા લે છે. કેળાં ને દૂધ તથા ભાજી સંપૂર્ણ ખોરાક છે.

મનુષ્યના ખોરાકમાં થોડેઘણે અંશે ચીકણા પદાર્થની જરૂર છે. તે ધી-તેલથી મળી રહે છે. ધી મળી રહે તો તેલની કશી આવશ્યકતા નથી. તેલો પચવામાં ભારે હોય છે; શુદ્ધ ધીના જેટલાં ગુણકારી નથી. સામાન્ય માણસને ત્રણ તોલા ધી મળે તો પૂરતું મનાવું જોઈએ. દૂધમાં ધી આવે જ છે. એટલે જેને ધી ન પરવડે તે એકલું તેલ લે તો ચરબી મળી રહે છે. તેલોમાં તલનું, કોપરાનું, મગફળીનું સારું ગણાય. એ તાજાં હોવાં જોઈએ. તેથી દેશી ઘાણીનાં મળે તો સારાં. ધી-તેલ બજારમાં મળે છે તે લગભગ નકામાં જેવાં હોય છે, એ ખેદની અને શરમની વાત છે. પણ જ્યાં લગી કાયદા વડે કે લોકકેળવણી વડે વેપારમાં પ્રામાણિકપણું દાખલ ન થાય, ત્યાં લગી લોકોએ કાળજી રાખીને ચોખ્ખી વસ્તુઓ મેળવવી રહી. ચોખ્ખીને બદલે જે તે મળે તેથી કદી સંતોષ નહીં માનવો. ખોરું ધી કે ખોરું તેલ ખાવા કરતાં ધી-તેલ વિના રહેવું વધારે પસંદ કરવા જેવું છે.

જેમ ચીકટની ખોરાકમાં જરૂર છે તેમ જ ગોળખાંડની. જોકે મીઠાં ફળોમાંથી પુષ્કળ મીઠાશ મળી રહે છે છતાં બેથી ત્રણ તોલા ગોળખાંડ લેવામાં હાનિ નથી. મીઠાં ફળો ન મળે તો ગોળખાંડની જરૂર હોય. પણ આજકાલ મીઠાઈ ઉપર જે ભાર મૂકવામાં આવે છે તે બરોબર નથી. શહેરના માણસો બહુ વધારે મીઠાઈ ખાય

છે. દૂધપાક, બાસૂદી, શિખંડ, પેંડા, બરફી, જલેબી વગેરે મીઠાઈઓ ખવાય છે. તે બધાં અનાવશ્યક છે. વધારે પ્રમાણમાં ખાવાથી નુકસાન કરે છે. જે દેશમાં કરોડો માણસોને પૂરું અન્ન પણ નથી મળતું, ત્યાં જેઓ પકવાન ખાય છે તે ચોરીનું ખાય છે એમ કહેવામાં મને મુદ્દલ અતિશયોક્તિ નથી લાગતી.

જેમ મીઠાઈનું તેમ જ ઘી-તેલનું. ઘી-તેલમાં તળેલી વસ્તુઓ ખાવાની કશી આવશ્યકતા નથી. પૂરી, લાડુ વગેરે બનાવવામાં જે ઘીનો ખર્ચ થાય છે એ કેવળ વગર વિચાર્યું ખર્ચ છે. જેને ટેવ નથી તેઓ આ વસ્તુ ખાઈ જ શકતા નથી. અંગ્રેજો આપણા મુલકમાં આવે છે ત્યારે આપણી મીઠાઈઓ અને ઘીમાં રાંધેલી વસ્તુઓ ખાઈ જ નથી શકતા. ખાનારા માંઢા પડ્યા છે, એ મેં ઘણી વાર જોયું છે. સ્વાદો કેળવેલી વસ્તુ છે. જે સ્વાદ ભૂખ પેદા કરે છે તે સ્વાદ છપ્પન ભોગમાં નથી. ભૂખ્યો માણસ સૂકો રોટલો અત્યંત સ્વાદથી ખાશે. જેનું પેટ ભર્યું છે તે સારામાં સારું ગણાતું પકવાન નહીં ખાઈ શકે.

કેટલું અને કેટલી વખત ખાવું એ વિચારીએ. ખોરાકમાત્ર ઔષધરૂપે લેવો જોઈએ; સ્વાદને ખાતર કઢી નહીં સ્વાદમાત્ર રસમાં રહ્યો છે, અને રસ ભૂખમાં છે. હોજરી શું માગે છે એની ખબર બહુ થોડાને રહે છે, કેમ કે આદત ખોટી પડી ગઈ છે.

જન્મદાતા માતાપિતા કંઈ ત્યાગી ને સંયમી નથી હોતાં. તેમની ટેવો થોડેઘણે અંશે બચ્ચાંમાં ઊતરે છે. ગર્ભધાન પછી માતા જે ખાય છે તેની અસર બાળક ઉપર પડે જ. પછી બાલ્યાવસ્થામાં માતા અનેક સ્વાદો કરાવે છે. પોતે ખાતી હોય એ બાળકોને ખવરાવે છે. એટલે હોજરીને ખોટી ટેવ બચપણથી જ પડેલી હોય

છે. તેને વટી જનાર તો બહુ વિચારી થોડા જ હોઈ શકે. પણ જ્યારે મનુષ્યને ભાન થાય છે કે, તેના શરીરનો તે સંરક્ષક છે અને શરીર સેવાર્પણ થયું છે ત્યારે શરીરસુખાકારીના નિયમો જાણવાની તેને ઈચ્છા થાય છે, ને તે નિયમોનું પાલન કરવાનો તે મહાપ્રયાસ કરે છે.

ઉપરની દષ્ટિએ બુદ્ધિજીવી મનુષ્યનો રોજનો ખોરાક નીચે

પ્રમાણે યોગ્ય ગણાય:

૦-૦'૪૨

૧. બે સ્તલ ગાયનું દૂધ.

૨. છ ઔસ એટલે પંદર તોલા અનાજ (ચાખા,

ઘઉં, બાજરી ઇ. મળીને).

૩. શાકમાં પાંદડાં (પત્તી-ભાજી) ત્રણ ઔસ અને પાંચ ઔસ બીજાં શાક.

૪. એક ઔસ કાચું શાક.

૫. ત્રણ તોલા ઘી કે ચાર તોલા માખણ.

૬. ત્રણ તોલા ગોળ કે સાકર.

૭. તાજા ફળ જે મળે તે રુચિ અને શક્તિ પ્રમાણે. રોજ બે ખાટાં લીંબુ હોય તો સારું.

આ બધાં વજન કાચા એટલે કે વગર રાંધેલા પદાર્થના છે. નિમકનું પ્રમાણ નથી આપ્યું. રુચિ પ્રમાણે ઉપરથી લેવું જોઈએ. ખાટાં લીંબુનો રસ શાકમાં ભેળવાય અથવા પાણી સાથે પિવાય.

આપણે દિવસમાં કેટલી વાર ખાવું જોઈએ? ઘણા તો માત્ર બે જ વખત ખાય છે. સામાન્ય રીતે ત્રણ વાર ખવાય છે. સવારે કામે ચડતાં પહેલાં, બપોરે, ને સાંજે કે રાતે. આથી વધારે વખત ખાવાની કશી જરૂર નથી હોતી. શહેરોમાં કેટલાક વખતોવખત ખાય છે. આ નુકસાનકારક છે. હોજરી આરામ માગે છે.

૫. મસાલા

ખોરાકનું વિવેચન કરતાં મેં મસાલા વિશે કશું કહ્યું નથી. નિમકને મસાલાના બાદશાહ તરીકે ગણી શકાય. કેમ કે નિમક વિના સામાન્ય માણસ કાંઈ ખાઈ જ નથી શકતો. તેથી તેનું નામ સબરસ પણ ગણાયું છે. કેટલાક ક્ષારોની શરીરને આવશ્યકતા છે. તેમાં નિમક આવી જાય છે. એ ક્ષારો ખોરાકમાં હોય જ છે. પણ અશાસ્ત્રીય રીતે રંધાવાથી કેટલાકનું પ્રમાણ ઘટી ગયું હોય, તે નોખા પણ લેવા પડે છે. આવો અત્યંત જરૂરી એક ક્ષાર નિમક છે. એટલે ગયા પ્રકરણમાં તેને થોડા પ્રમાણમાં છૂટું ખાવાને સ્થાન આપ્યું છે.

પણ જેની સામાન્યપણે આવશ્યકતા નથી એવા અનેક મસાલા સ્વાદને ખાતર અને પાચનશક્તિ વધારવાને ખાતર લેવામાં આવે છે. જેવા કે મરચાં(લીલાં ને સૂકાં), મરી, હળદર, ધાણાજીરુ, રાઈ, મેથી, હિંગ ઇત્યાદિ.

આને વિશે મારો અભિપ્રાય પચાસ વર્ષના જાતઅનુભવ ઉપર અંધાયેલો છે કે, આમાંના એકેયની શરીરને પૂર્ણ રીતે આરોગ્યવાન રાખવા સારુ આવશ્યકતા નથી. જેની પાચનશક્તિ છેક નબળી થઈ ગઈ હોય તેને, કેવળ ઔષધરૂપે, નિશ્ચિત મુદતને સારુ તે ધારેલી માત્રામાં લેવાં પડે તો ભલે લે. પણ સ્વાદને સારુ તો તેનો આગ્રહપૂર્વક નિષેધ ગણાવો જોઈએ મસાલામાત્ર, નિમક પણ, અનાજ શાકના સ્વાભાવિક રસને હણે છે. જેની જીભ બગડી નથી તેને સ્વાભાવિક રસમાં જે સ્વાદ આવે છે તે મસાલા ને નિમક નાખ્યા પછી નથી આવતો. તેથી જ મેં નિમક લેવું હોય તો ઉપરથી લેવાનું સૂચવ્યું છે. મરચું તો હોજરીને અને મોંને બાળે છે. જેને મરચાંની આદત નથી તે પ્રથમ તો મરચું ખાઈ જ નહીં શકે.

ઘણાંનાં મોઢાં આવી ગયેલાં મેં જોયાં છે. અને એક માણસ, જેને મરચાંનો અત્યંત શોખ હતો તેનું તો મરચાંએ ભરજીવાનીમાં મોત આણ્યું. દક્ષિણ આફ્રિકાના હબસી મસાલાને અડકી જ નહીં શકે. હળદરનો રંગ ખોરાકમાં તેઓ નહીં સાંખી શકે. અંગ્રેજો આપણા મસાલા નથી લેતા.

૬. ચા, કોફી, કોકો

આ ત્રણેમાંથી એકેય ચીજની શરીરને જરૂર નથી. ચાનો ફેલાવો ચીનમાંથી થયો કહેવાય છે. ચીનમાં તેનો ખાસ ઉપયોગ છે. ચીનમાં પાણી ઘણાંખરાં ચોખ્ખાં નથી હોતાં. પાણી ઊકાળેલું પિવાય તો પાણીમાં રહેલો બગાડ દૂર કરી શકાય. કોઈ ચતુર ચીનાએ ચા નામનું ઘાસ શોધી કાઢ્યું. તે ઘાસ બાહુ થોડા પ્રમાણમાં ઊકળતા પાણીમાં નખાય તો તે પાણીને સોનેરી રંગ આવે છે. જો એ રંગ પાણી પકડે તો તે ઊકળેલું છે એમ ચોક્કસ રીતે કહી શકાય. એમ સાંભળ્યું છે કે, ચીનમાં લોકો આવી રીતે ચાના ઘાસ વતી પાણીની પરીક્ષા કરે છે ને એ જ પાણી પીએ છે. ચાની બીજી ખાસિયત એ છે કે, ચામાં એક જાતની ખુશબો રહેલી છે. ઉપર પ્રમાણે બનેલી ચા નિર્દોષ ગણાય. આવી ચા બનાવવાની આ રીત છે : એક ચમચી ચા એક ગળણીમાં નાખવી. એને કીટલી ઉપર મૂકવી. ગળણી ઉપર ઊકળતું પાણી ધીમે રેડવું. કીટલીમાં જે પાણી ઊતરે છે તેનો રંગ સોનેરી હોય તો જાણવું કે પાણી ખરેખર ઊકળ્યું છે.

જે ચા સામાન્યત : પિવાય છે તેમાં કંઈ ગુણ તો જાણ્યો નથી, પણ તેમાં એક મોટો દોષ રહેલો છે. તેમાં ટેનિન રહેલું છે. ટેનિન એ પદાર્થ છે જે ચામડાંને સખત કરવા સારુ વાપરવામાં આવે છે. એ જ કામ

૧૦-૯-'૪૨

ટેનિનવાળી ચા હોજરીને વિશે કરે છે. હોજરીને ટેનિન ચડે એટલે તેની ખોરાકને પચાવવાની શક્તિ ઓછી થાય છે. એથી અપચો ઉત્પન્ન થાય છે. એમ કહેવાય છે કે, ઇંગ્લંડમાં અસંપ્રય ઓરતો આવી જલદ ચાની આદતથી અનેક રોગોનો ભોગ બને છે. ચાની આદતવાળાને પોતાના નિયમ પ્રમાણે ચા ન મળે તો તેઓ વ્યાકુળ બને છે. ચાનું પાણી ગરમ હોય છે. તેમાં ચીની (ખાંડ) પડે છે ને થોડું દૂધ એ કદાચ એના ગુણમાં ગણી શકાય. એ જ અર્થ સારા દૂધમાં શુદ્ધ પાણી નાખીને તેને ગરમ કરવામાં આવે ને તેમાં ચીની (ખાંડ) અથવા ગોળ નાખવામાં આવે તો સારી રીતે સરે છે. ઊકળતા પાણીમાં એક ચમચી મધ ને અરધી ચમચી લીંબુનો રસ નાખવાથી સરસ પીણું બને છે.

જે ચાને વિશે કહ્યું તે કોંકીને વિશે ઓછાવત્તા પ્રમાણમાં લાગુ પડે છે. એને વિશે તો કહેવત છે કે

કકકટન, વાયુહરણ, ધાતુહીન, બલક્ષીણ;

લોહકા પાની કરે, દો ગુન અવગુન તીન.

એમાં કેટલું તથ્ય છે તે હું નથી જાણતો.

જે અભિપ્રાય મેં ચા કોંકી વિશે આપ્યો છે તે જ કોકો વિશે છે. જેની હોજરી નિયમસર ચાલે છે તેને ચા, કોંકી, કોકોની મદદની જરૂર રહેતી નથી. સામાન્ય ખોરાકમાંથી તંદુરસ્ત મનુષ્યો બધો સંતોષ મેળવી શકે છે, એમ હું બહોળા અનુભવથી કહી શકું છું. મેં મજકૂર ત્રણે વસ્તુનું સારી પેઠે સેવન કર્યું છે. જ્યારે એ વસ્તુઓ લેતો ત્યારે મને કંઈક ઉપદ્રવ તો રહ્યા જ કરતો. એ વસ્તુઓના ત્યાગથી મેં કશું ખોયું નથી અને ઘણું મેળવ્યું છે. જે સ્વાદ ચા ઈત્યાદિમાંથી મેળવતો તેના કરતાં અધિક સામાન્ય ભાજીઓના ઉકાળામાંથી મેળવું છું.

૭. માદક પદાર્થો

માદક પદાર્થોમાં હિંદુસ્તાનમાં મદિરા, ભાંગ, ગાંજો, તમાકુ અને અફીણ ગણી શકાય. મદિરામાં એ દેશમાં ૮-૧૦-'૪૨ પેદા થતાં તાડી અને 'એરક' (મહુડાં) છે; અને પરદેશથી આવતા દારૂઓનો કંઈ પાર નથી. આ બધા સર્વથા ત્યાજ્ય છે. મદિરાપાનથી માણસ ભાન ભૂલે છે અને એ સ્થિતિમાં એ નકામો થઈ જાય છે. જેને શરાબની ટેવ વળગી છે તેઓ પોતે ખુવાર થયા છે ને પોતાનાં ખુવાર કર્યાં છે. મદિરાપાન કરનાર બધી મર્યાદાને તોડે છે.

એવો એક પક્ષ છે જે બાંધેલા (મર્યાદિત) પ્રમાણમાં શરાબ પીવાનું સમર્થન કરે છે, અને તેથી કાયદો થાય છે એમ કહે છે. મને એ દલીલમાં કંઈ વજૂદ નથી લાગ્યું. પણ ઘડીભર એ દલીલનો સ્વીકાર કરીએ તોપણ અનેક માણસો જે મર્યાદામાં રહી જ નથી શકતા તેમને ખાતર પણ એ વસ્તુનો ત્યાગ કરવો ઘટે છે.

તાડીનું સમર્થન પારસી ભાઈઓ તરફથી પુષ્કળ થયું છે. તેઓ કહે છે કે, તાડીમાં માદકતા છે ખરી, પણ તાડી ખોરાક છે અને સાથે સાથે બીજા ખોરાકને હજમ કરવામાં મદદ કરનારી છે. આ દલીલ મેં બહુ વિચારી છે, અને એ વિશે સારી પેઠે વાંચ્યું છે. પણ તાડી પીનારા ઘણા ગંરીબોની જે દુર્દશા મેં જોઈ છે તે ઉપરથી હું એવા નિર્ણય ઉપર આવ્યો છું કે, મનુષ્યના ખોરાકમાં તાડીને કશું સ્થાન આપવાની જરૂર નથી.

જે ગુણોનું આરોપણતાડીમાં કરવામાં આવે છે તે બધા આપણને બીજા ખોરાકમાંથી મળી રહે છે. તાડી ખજૂરીના ૧-૧૦-'૪૨ રસમાંથી બને છે. ખજૂરીના શુદ્ધ રસમાં માદકતા મુદ્દલ નથી. શુદ્ધ રૂપમાં એ નીરાને નામે ઓળખાય છે. એ નીરો એમ ને એમ પીવાથી ઘણાને સાફ દસ્ત આવે છે. મેં પોતે નીરો પી જોયો છે. મારી ઉપર એવી અસર મેં નથી અનુભવી. પણ તે ખોરાકની ગરજ બરોબર સારે છે. આ વગેરેને બદલે માણસ નીરો સવારમાં પી લે તો તેને બીજું કંઈ પીવા કે ખાવાની જરૂર ન રહેવી જોઈએ. નીરાને શેરડીના રસની જેમ ઉકાળવામાં આવે તો તેમાંથી બહુ સરસ ગોળ પેદા થાય છે. ખજૂરી એ તાડની એક જાત છે. અનેક પ્રકારના તાડ દેશમાં વગર મહેનતે ઊગે છે. તે બધામાંથી નીરો નીકળી શકે છે. નીરો એવો પદાર્થ છે કે જ્યાં નીકળ્યો ત્યાં જ તુરત પિવાય તો કંઈ જોખમ ન વહોરવું પડે. તેમાં માદકતા જલદી પેદા થઈ જાય છે. એટલે જ્યાં તેનો વપરાશ તુરત ન થઈ શકે એમ હોય ત્યાં તેનો ગોળ કરી લેવામાં આવે, તો એ શેરડીના ગોળની ગરજ સારે છે. કેટલાકની માન્યતા એવી છે કે, એ શેરડીના ગોળ કરતાં વધારે ગુણકારી છે. તેમાં ગળપણ ઓછું હોવાથી શેરડીના ગોળ કરતાં વધુ માત્રામાં તે ખાઈ શકાય છે. ગ્રામઉદ્યોગ સંઘની મારફત તાડગોળનો ઠીક પ્રમાણમાં પ્રચાર થયો છે. હજુ બહુ વધારે પ્રમાણમાં થવો જોઈએ. જે તાડોમાંથી તાડી બનાવવામાં આવે છે, તે તાડોમાંથી ગોળ બનાવવામાં આવે, તો હિંદુસ્તાનમાં ગોળખાંડની તૂટ આવે જ નહીં, અને ગરીબોને સસ્તે ભાવે ઉત્તમ ગોળ મળી શકે. તાડગોળમાંથી શર્કરા બની શકે છે અને તેમાંથી ચીની પણ બનાવી શકાય છે. પણ ગોળનો ગુણ સાકર અને ચીની કરતાં બહુ વધી જાય છે. ગોળમાં રહેલા ક્ષારો ચીનીમાં રહેતા

નથી. જેમ ભૂસી વિનાનો આટો કે ભૂસી વિનાના ચાવલ તેમ ક્ષારી વિનાની સાકર સમજવી. ખોરાક જેમ તેની સ્વાભાવિક સ્થિતિમાં ખવાય તેમ તેમાંથી આપણને વધારે સત્ત્વ મળે છે, એમ કહી શકાય.

તાડીનું વર્ણન કરતાં સહેજે મારે નીરાનો ઉલ્લેખ કરવો પડ્યો ને તેને અંગે ગોળનો. પણ શરાબ વિશે હજુ કહેવાનું બાકી રહે છે.

શરાબથી થતી બદીનો જેટલો મને કડવો અનુભવ થયો છે, તેટલો જાહેર કામ કરનારા સેવકોમાંના કોઈને થયેલો મારી જાણમાં નથી. દક્ષિણ આફ્રિકામાં ગિરમીટ(અર્ધ ગુલામી)માં જતા હિંદીઓમાંના ઘણાને શરાબ પીવાની આહત પડેલી હોય છે. ત્યાંના કાયદા પ્રમાણે હિંદીથી શરાબ ઘેર ન લઈ જવાય. પીવો હોય તેટલો પીઠા ઉપર જઈને પીએ. ઝેરાંઓ પણ તેનો ભોગ થયેલાં હોય છે. તેઓની જે દશા મેં જોઈ એ અત્યંત કરુણાજનક હતી. તે જોનાર કોઈ દિવસ દાડૂ પીવાનું સમર્થન ન કરે.

ત્યાંના હબસીઓને સામાન્યપણે પોતાની મૂળ સ્થિતિમાં શરાબ પીવાની ટેવ નથી હોતી. તેઓનો તો દાડૂએ વિનાશ જ કર્યો છે એમ કહી શકાય. ઘણા હબસી મજૂરો પોતાની કમાણી શરાબમાં હોમતા જોવામાં આવે છે. તેઓનું જીવન નિરર્થક બની જાય છે.

અને અંગ્રેજોનું? સારા ગણાતા અંગ્રેજોને પણ મેં ગટરમાં આળોટતા જોયા છે. આ અતિશયોકિત નથી. લડાઈને વખતે જેને ટ્રાન્સવાલ છોડવું પડ્યું હતું એવા ગોરાઓમાંથી એકને મેં મારે ત્યાં રાખ્યો હતો. એ એન્જિનિયર હતો. શરાબ ન પીધો હોય

ત્યારે એના લક્ષણ બધા સારા હતાં. થિયોસોફિસ્ટ હતો. પણ તેને શરાબ પીવાની લત હતી. જ્યારે એ પીએ ત્યારે તે છેક દીવાનો થઈ જતો. તેણે શરાબ છોડવાનો ઘણો પ્રયત્ન કર્યો, પણ મારી જાણ પ્રમાણે છેવટ લગી તે સફળ ન થઈ શક્યો.

દક્ષિણ આફ્રિકાથી દેશ આવ્યો ત્યારે પણ દુઃખદ અનુભવો જ થયા. કેટલાક રાજાઓ શરાબની કુટેવથી ખુવાર ૧૦-૧૦-'૪૨ થયા છે અને થાય છે. જે રાજાઓને લાગુ પડે છે તે ઘણા ધનિક યુવકોને પણ ઓછાવત્તા પ્રમાણમાં લાગુ પડે છે. મજૂર વર્ગની સ્થિતિ તપાસીએ તો તે પણ દયાજનક જ છે. આવા કડવા અનુભવો પછી વાંચનાર આશ્ચર્ય નહીં પામે કે હું કેમ મધપાનનો સખત વિરોધ કરું છું.

એક વાક્યમાં કહું તો મધપાનથી મનુષ્ય શરીરે, મને અને બુદ્ધિએ હીન થાય છે ને પૈસાની ખુવારી કરે છે.

૮. અકીણ

જે ટીકા મધપાનને વિશે કરી તે જ અકીણને પણ લાગુ પડે છે. બે વ્યસનમાં ભેદ છે ખરો. મધપાન નશો ટકે ત્યાં લગી માણસને તોફાની કરી મૂકે છે. અકીણ માણસને જડ બનાવે છે. અકીણી એટી બને છે, ઊંઘણશી થઈ જાય છે ને કંઈ કામનો નથી રહેતો.

મધપાનનાં માઠાં ફળ આપણે રોજ નજરે જોઈ શકીએ છીએ તેમ અકીણની અસર તુરત નજરે નથી ચડતી. અકીણની ઝેરી અસર તુરત જોવી હોય તો તે ઓરિસા અને આસામમાં જોઈ શકાય છે. ત્યાં હજારો માણસો તે દુર્વ્યસનમાં ફસેલા જોવામા આવે છે. જેઓ તે વ્યસનથી ઘેરાયેલા છે તેઓ મરવાને વાંકે જીવતા હોય એવા લાગે છે.

પણ અફીણની સૌથી વધારે ખરાબ અસર તો ચીનમાં થયેલી કહેવાય છે. ચીનાઓનાં શરીર હિંદુસ્તાનીના કરતાં વધારે મજબૂત હોય છે. પણ જેઓ અફીણના પાશમાં પડ્યા છે તે મડાં જેવા જોવામાં આવે છે. જેને અફીણની લત લાગી છે તે દીનહીન બની જાય છે ને અફીણ મેળવવાને સારુ ગમે તે પાપ કરવા તૈયાર થઈ જાય છે.

ચીના અને અંગ્રેજ વચ્ચે લડાઈ થયેલી તે અફીણની લડાઈને નામે ઓળખાય છે. ચીનને હિંદુસ્તાનનું અફીણ નહોતું જોઈતું, જ્યારે અંગ્રેજને ચીન સાથે તે અફીણનો વ્યાપાર કરવો હતો. આ લડાઈમાં હિંદુસ્તાનનો પણ દોષ હતો. હિંદુસ્તાનમાં કેટલાક હિંદી અફીણના ઈજારદાર હતા. તેમાંથી કમાણી સારી પેઠે થતી હતી. હિંદુસ્તાનની મહેસૂલમાં ચીનથી કરોડો રૂપિયા આવતા હતા આ વેપાર પ્રત્યક્ષ રીતે અનીતિનો હતો, છતાં ચાલ્યો. છેવટે ઈંગ્લંડમાં મોટું આંદોલન જાગ્યું ને અફીણનો વેપાર બંધ થયો. આમ જે વસ્તુ પ્રજાનો નાશ કરી શકે છે તેનું વ્યસન ક્ષણવાર પણ સહન કરવા જેવું નથી.

આટલું કહ્યા પછી એમ કબૂલ કરવું જોઈએ કે, વૈદકશાસ્ત્રમાં અફીણને બહુ મોટું સ્થાન છે. તે એવી દવા છે કે જેના વિના ન ચાલી શકે. એટલે અફીણનું વ્યસન મનુષ્ય સ્વેચ્છાએ છોડી દે એટલે ઊંચે સ્થાને પહોંચશે; ત્યારે પણ વૈદકશાસ્ત્રમાં અફીણનું સ્થાન રહી જવાનું છે. પણ જે વસ્તુ દવા તરીકે આપણે લઈ શકીએ છીએ એ આપણે વ્યસન તરીકે થોડી જ લઈ શકીએ છીએ ? લેવા જઈએ તો એ જ ઝેરરૂપ થઈ પડે છે. અફીણ તો પ્રત્યક્ષ ઝેર છે જ, એટલે વ્યસનરૂપે સર્વથા ત્યાજ્ય છે.

૯. તમાકુ

તમાકુએ તો આડો આંક વાળ્યો છે. તેના પંજમાંથી ભાગ્યે જ કોઈ છૂટે છે. આખું જગત એક કે બીજે રૂપે તેનું સેવન કરે છે. ટોલ્સ્ટોયે તો તેને બધાં વ્યસનોમાં ખરાબ ગણાવી છે. એ ઋષિનું વચન ધ્યાન આપવા યોગ્ય છે, કેમ કે તેમને શરાબ અને તમાકુનો બહોળો અનુભવ થયો હતો ને બન્નેના ગેરફાયદા પોતે જાણતા હતા. એમ છતાં મારે કબૂલ કરવું જોઈએ કે, શરાબ અને અકીણની જેમ તમાકુનાં માઠાં પરિણામો પ્રત્યક્ષ રૂપે હું પોતે બતાવી નથી શકતો. એટલું કહી શકું છું કે, એનો ફાયદો હું એકેય જાણતો નથી. એ પીનાર મોટા ખર્ચમાં ઊતરે છે એ હું જાણું છું. એક અંગ્રેજ મેજિસ્ટ્રેટ તમાકુ ઉપર દર માસે પાંચ પાઉન્ડ એટલે રૂ. ૭૫ ખર્ચતો હતો. એનો પગાર દર માસે પચીસ પાઉન્ડ હતો. એટલે પોતાની કમાણીનો પાંચમો ભાગ (વીસ ટકા) ધુમાડામાં જતો હતો.

તમાકુ પીનારની વૃત્તિ એવી બુઠી થઈ જાય છે કે તે તમાકુ પીતી વેળાએ પડોશીની લાગણીનો ખ્યાલ નથી કરતો. રેલગાડીમાં મુસાફરી કરનારને એનો અનુભવ બરોબર મળે છે. તમાકુ નહીં પીનારથી તમાકુ પીવાથી નીકળતા ધુમાડા સહન નથી થઈ શકતા, પણ પીનાર ઘણે ભાગે પડોશીની લાગણીનો વિચાર નથી કરતો. તમાકુ પીનારને (ખાનારને) ઘણે ભાગે થૂંકવું પડે છે. તે ગમે ત્યાં થૂંકતાં સંકોચાતો નથી.

તમાકુ પીનારના મોંમાંથી એક પ્રકારની અસહ્ય બદબો નીકળે છે. એવો સંભવ છે કે તમાકુ પીનારની સૂક્ષ્મ લાગણીઓ મરી જાય છે. એ મારવાને ખાતર માણસ તમાકુ પીતો થયો હોય એ સંભવે છે. એમાં તો શક નથી જ કે, તમાકુ પીવાથી એક જાતનો

કેફ ચડે છે અને તે કેફમાં માણસ પોતાની ચિંતા કે પોતાનું દુઃખ ભૂલે છે. ટોલ્સ્ટોયે પોતાના એક પાત્ર પાસે ઘોર કામ કરાવ્યું તેના પહેલાં તેને શરાબ પિવડાવ્યો. તેને કરવું હતું ભયંકર ખૂન શરાબની અસર થતાં છતાં તે ખૂન કરતાં સંકોચાય છે. વિચાર કરતો કરતો સિગાર સળગાવે છે, તેના ધુમાડા કાઢે છે, ઊંચે ચડતો ધુમાડો નિહાળે છે, ને બોલી ઊઠે છે: “હું કેવો બીકણ છું! ખૂન કરવું એ કર્તવ્ય છે તો પછી સંકોચ શો? ચાલ ઊઠ ને તારું કામ કર.” એમ તેની ડહોળાયેલી બુદ્ધિએ તેની પાસે નિર્દોષ માણસનું ખૂન કરાવ્યું. હું જાણું છું કે આ દલીલથી બહુ અસર ન પડી શકે. બધા તમાકુ પીનાર કંઈ પાપી હોતા નથી. કરાડો પીનારા પોતાનું જીવન સામાન્યપણે સરળતાથી વિતાડે છે એમ કહી શકાય. છતાં વિચારવાને મજકૂર દષ્ટાંતનું મનન કરવું ઘટે છે. ટોલ્સ્ટોયની મતલબ એ છે કે, તમાકુની અસરમાં આવી પીનાર ઝીણાં ઝીણાં પાપો કર્યા કરે છે.

હિંદુસ્તાનમાં આપણે તમાકુ ફૂંકીએ છીએ એટલું જ નહીં પણ તે સૂંઘીએ છીએ, ને જરદાને રૂપે ચાવીએ પણ છીએ. કેટલાક અમે માને છે કે, તમાકુ સૂંઘવાથી લાભ થાય છે. વૈદ્ય હકીમની સલાહથી તેઓ તમાકુ સૂંઘે છે. મારો અભિપ્રાય છે કે તેની કશી જરૂર નથી. તંદુરસ્ત માણસને આવી જરૂર ન જ હોવી જોઈએ.

જરદો ખાનારનું તો કહેવું જ શું? તમાકુ ફૂંકવી, સૂંઘવી અને ખાવી એ ત્રણમાં ખાવી એ સૌથી વધારે ગંદી વસ્તુ છે. એમાં જે ગુણ મનાય છે એ કેવળ ભ્રમણા છે.

આપણામાં કહેવત છે કે, ખાય તેનો ખૂણો; પીએ તેનું ઘર ને સૂંઘે તેનાં લૂગડાં એ ત્રણે બરાબર.

જરદો ચાવનાર સાવધાન હોય તે થૂંકદાન રાખે છે ખરા, પણ ઘણાઓ પોતાના ઘરના ખૂણામાં અથવા દીવાલ ઉપર થૂંકતાં શરમાતા નથી. પીનાર ધુમાડાથી પોતાનું ઘર ભરી મૂકે છે અને છીંકણી સૂંઘનાર પોતાનાં કપડાં બગાડે છે. કોઈ પોતાની પાસે રૂમાલ રાખે છે તે અપવાદરૂપે છે. જેઓ આરોગ્યના પૂજારી છે તે દઢ મન કરીને ગમે તે વ્યસનની ગુલામીમાંથી નીકળી જશે. ઘણાને આમાંના એક, બે કે ત્રણેય વ્યસન હોય છે, એટલે તેને સૂગ નથી ચડતી. પણ જો શાંત ચિત્તે વિચાર કરીએ તો ફૂંકવાની ક્રિયામાં કે લગભગ આખો દહાડો જરદા કે પાનખીડાં વગેરેથી ગલોફાં ભરી રાખવામાં કે તમાકુની દાબડી ખોલી સૂંઘવામાં કંઈ શોભા નથી. એ ત્રણે વ્યસનો ગંદાં છે.

૧૦. બ્રહ્મચર્ય

બ્રહ્મચર્યનો મૂળ અર્થ જે વડે બ્રહ્મ મળે તેવી ચર્યા. સંયમ વિના બ્રહ્મ મળે જ નહીં. સંયમમાં સર્વોપરી ઈન્દ્રિયનિગ્રહ છે. સામાન્યપણે બ્રહ્મચર્ય એટલે સ્ત્રીસંગ ન કરવો ને વીર્યસંગ્રહ સાધવો. સર્વ ઈન્દ્રિયોના સંયમ કરનારને વીર્યસંગ્રહ સહજ ને સ્વાભાવિક થઈ પડે છે. સ્વાભાવિક રીતે થયેલો વીર્યસંગ્રહ જ ધારેલું ફળ આપે છે. એવો બ્રહ્મચારી ક્રોધાદિથી મુક્ત હોય, જ્યારે ઘણા કહેવાતા બ્રહ્મચારી ક્રોધી ને અહંકારી જોવામાં આવે છે. કેમ જાણે તેઓને ક્રોધ કરવાનો, અભિમાની થવાનો ઈજારો મળ્યો હોય નહીં!

એમ પણ જોવામાં આવે છે કે, બ્રહ્મચર્યના પાલનના સામાન્ય નિયમોની અવગણના કરીને તેઓ કેવળ વીર્યસંગ્રહ કરવાની આશા રાખે છે. તેઓ નિરાશ થયા છે ને કેટલાક તો દીવાના જેવા બને છે. બીજા નિસ્તેજ જોવામાં આવે છે. તેઓ વીર્યસંગ્રહ કરી શકતા

નથી ને કેવળ સ્ત્રીસંગ ન કરવામાં સક્ષલ થાય તો પોતાને કૃતાર્થ થયેલા માને છે. સ્ત્રીસંગ ન કરવાથી જ બ્રહ્મચર્યપ્રાપ્તિ થઈ ન કહેવાય. જ્યાં લગી સ્ત્રીસંગમાં રસ રહ્યો છે ત્યાં લગી બ્રહ્મચર્યપ્રાપ્તિ થઈ ન કહેવાય. જે એ રસને બાળી શકે છે તે પુરુષ કે સ્ત્રીએ જ પોતાની જનનેન્દ્રિય ઉપર જીત મેળવી ગણાય. તેની વીર્યરક્ષા એ બ્રહ્મચર્યનું સીધું ફળ છે, પણ તે સર્વસ્વ નથી. ખરા બ્રહ્મચારીની વાણીમાં, વિચારમાં ને આચારમાં તરી આવે એવો પ્રભાવ જોવામાં આવે છે.

આવું બ્રહ્મચર્ય સ્ત્રીઓની સાથેના સંબંધથી કે તેના સ્પર્શથી અભડાશે નહીં. એવા બ્રહ્મચારીને સારુ સ્ત્રીપુરુષનો ભેદ નહીંવત્ થઈ જાય છે. આ વાક્યનો કોઈ અનર્થ ન કરે. એનો ઉપયોગ સ્વેચ્છાચારને પોષવામાં કદી ન થાય. જેની વિષયાસક્તિ બળીને ખાખ થઈ ગઈ છે, તેના મનમાં સ્ત્રીપુરુષનો ભેદ ટળી જાય છે, ટળવો જોઈએ. તેના ખૂબસૂરતીના ખ્યાલ જુદું જ રૂપ પકડે છે. તે બહારના આકારને જોશે જ નહીં. જેના આચાર ખૂબસૂરત છે તે સ્ત્રી હો કે પુરુષ ખૂબસૂરત છે. તેથી રૂપાળી સ્ત્રીને જોઈને તે વિહ્વલ નહીં થાય. તેની જનનેન્દ્રિયે પણ જુદું રૂપ લીધું હશે, એટલે કે તે સદાયને માટે વિકારરહિત થશે. એ વીર્યહીન થઈ નપુંસક નહીં થાય, પણ તેના વીર્યનું પરિવર્તન થવાથી તે નપુંસક જેવો લાગશે. નપુંસકના રસ નથી બળતા એમ સાંભળ્યું છે. જેઓએ મને કાગળ લખ્યા છે, તેઓમાંના કેટલાકનો પુરાવો એ છે કે, જેઓ જનનેન્દ્રિયની જાગૃતિ ઈચ્છે છે પણ તેની જાગૃતિ નથી થતી છતાં સ્ત્રાવ થઈ જાય છે. રસ રહ્યા છે તેથી તે બળ્યા કરે છે. આવા પુરુષ ક્ષીણવીર્ય હોઈ નપુંસક થયા છે; અથવા તે નપુંસક થવાની તૈયારી કરી રહ્યા છે. આ દયામણી સ્થિતિ છે. પણ પોતાના

૨૨૨ બળી જવાથી જે ઊધ્વરિતા થયા છે તેનું નપુંસકત્વ સાવ જુદું જ છે અને તે સર્વને સારું ઈષ્ટ છે. આવા બ્રહ્મચારી જવલ્લે જ મળે છે. બ્રહ્મચર્ય-પાલનનું મારું વ્રત સને ૧૯૦૬ની સાલમાં લેવાયું. એટલે તે પ્રયત્નને છત્રીસ વર્ષ થયાં. હું મારી વ્યાખ્યાને પૂર્ણ રીતે નથી પહોંચ્યો, પણ મારી દષ્ટિએ મારી પ્રગતિ સારી થઈ છે ને ઈશ્વરની કૃપા હશે તો પૂર્ણ સકળતા દેહ પડ્યા પહેલાં પણ મળે. મારા પ્રયત્નમાં હું મંદ નથી પડ્યો. બ્રહ્મચર્યની આવશ્યકતા વિશેના મારા વિચાર વધારે દઢ થયા છે એટલું હું જાણું છું. કેટલાક મારા પ્રયોગો સમાજની આગળ મૂકવા જેટલી સ્થિતિએ નથી પહોંચ્યા. જે મને સંતોષ થાય તેટલે અંશે સકળ થશે તો તે સમાજની પાસે મૂકવાની આશા રાખું છું. કેમ કે હું માનું છું કે તેવી સકળતાથી પૂર્ણ બ્રહ્મચર્ય કદાચ પ્રમાણમાં સહેલું થાય.

આ પ્રકરણમાં જે બ્રહ્મચર્યની ઉપર હું ભાર દેવા માગું છું તે વીર્યરક્ષા પૂરતું છે. પૂર્ણ બ્રહ્મચર્યના જે અમોઘ લાભ છે તે આમાંથી નહીં મળે. છતાં તેની કિંમત જેવી તેવી નહીં હોય. એના વિના પૂર્ણ બ્રહ્મચર્ય અસંભવિત છે. અને એના વિના, એટલે વીર્યસંગ્રહ વિના પૂર્ણ આરોગ્ય જાળવવું અશક્યવત્ સમજવું. જે વીર્યમાં બીજા મનુષ્યને પેદા કરતી શક્તિ છે તે વીર્યનું શોકટ સ્ખલન થવા દેવું એ મહા અજ્ઞાનની નિશાની છે. વીર્યનો ઉપયોગ ભોગને સારું નથી, પણ ક્ષણ પ્રજોત્પત્તિને સારું છે, એ પૂર્ણપણે સમજાય તો વિષયાસક્તિને સ્થાન જ નથી રહેતું. સ્ત્રીપુરુષ-સંગમ પાછળ બન્ને નરનારી પછડાઈ મરે છે તે બંધ થાય, વિવાહનો અર્થ બદલાય, ને તે જે રીતે આજે જોવામાં આવે છે તે તરફ આપણને તિરસ્કાર છૂટે. વિવાહ એ સ્ત્રીપુરુષ વચ્ચેના હાર્દિક અને આત્મિક

ઐક્યની નિશાની હોવો જોઈએ, વિવાહિત સ્ત્રીપુરુષ પૂર્ણ બ્રહ્મચારી ગણાવાને લાયક છે, જો તેઓ પ્રજોત્પત્તિના શુદ્ધ કારણ વિના કદી સંગ કરવાનો વિચાર જ ન સેવે તો. એવો સંગ બંનેની ઈચ્છા થતાં જ સંભવે. એ સંગ આવેશમાં ન થાય. કામાગ્નિ શાંત કરવાને કદી નહીં. સંગને કર્તવ્ય માની તે થયા પછી ફરી સંગની ઈચ્છા સરખી ઉત્પન્ન ન થવી જોઈએ. આ લખાણને કોઈ હાસ્યજનક ન ગણે. છત્રીસ વર્ષના અનુભવ પછી આ લખી રહ્યો છું એ વાંચનાર યાદ રાખે. હું જાણું છું કે સામાન્ય અનુભવની વિરુદ્ધ આ લખાણ જાય છે. સામાન્ય અનુભવની પાર આપણે જેમ જેમ જઈએ છીએ તેમ તેમ પ્રગતિ સંભવે છે. અનેક સારીનરસી શોધો થઈ છે તે સામાન્ય અનુભવની સામે થઈને જ શક્ય બની છે. ચક્રમક્રમાંથી દીવાસળી ને દીવાસળીમાંથી વીજળીની શોધ એક જ વસ્તુને આભારી છે. જે ભૌતિક વસ્તુને લાગુ પડે છે તે આત્મિકને પણ લાગુ પડે છે. પૂર્વે વિવાહ જેવી વસ્તુ જ ન હતી. સ્ત્રી-પુરુષ-સંગ ને પશુઓના સંગમાં ફરક ન હતો. સંયમ જેવી વસ્તુ ન હતી. કેટલાક સાહસિક માણસોએ સામાન્ય અનુભવને ઓળંગીને સંયમધર્મ શોધ્યો. એ સંયમધર્મ ક્યાં સુધી જઈ શકે છે એના પ્રયોગ કરવાનો આપણને અધિકાર છે ને તેમ કરવાનું કર્તવ્ય પણ છે. એટલે મારું કોહવું કે, મનુષ્યનું કર્તવ્ય સ્ત્રી-પુરુષ-સંગને હું સૂચવું છું તે કક્ષાને પહોંચવાનું છે, તે હસી કાઢવા જોગ નથી. તે સાથે મારું એ પણ સૂચન છે કે, જો મનુષ્યજીવન જેમ ઘડાવું જોઈએ તેમ ઘડાય તો વીર્યસંગ્રહ સ્વાભાવિક વસ્તુ થવી જોઈએ.

નિત્ય ઉત્પન્ન થતા વીર્યનો પોતાની માનસિક, શારીરિક અને આધ્યાત્મિક શક્તિ વધાણામાં ઉપયોગ કરી લેવો જોઈએ. જે આમ ઉપયોગ કરતાં શીખે છે તે પ્રમાણમાં ઘણા ઓછા ખોરાકથી

પોતાના શરીરને બાંધી શકશે. અલ્પાહારી હોવા છતાં તે શારીરિક શ્રમમાં કોઈથી ઊતરશે નહીં. માનસિક શ્રમમાં તેને ઓછામાં ઓછો થાક લાગશે. ઘડપણનાં જે ચિહ્ન આપણે જોઈએ છીએ તે આવા બ્રહ્મચારીમાં જોવામાં નહીં આવે. જેમ પાકેલું પાંદડું કે ફળ સહેજે ખરી પડે છે તેમ પોતાનો સમય આવ્યે માણસ સર્વ શક્તિ ધરાવતો હતો ખરી પડશે. આવા માણસનું શરીર વખત જતાં ભલે ક્ષીણ દેખાય, પણ તેની બુદ્ધિ ક્ષીણ થવાને બદલે નિત્ય વિકસવી જોઈએ. તેના તેજમાં પણ વધારો જ થવો જોઈએ. આ ચિહ્ન જેને વિશે ન જોવામાં આવે તેના બ્રહ્મચર્યમાં તેટલી ન્યૂનતા સમજવી. તેણે વીર્યસંગ્રહની કળા નથી સાધી. આ બધું સાચું હોય-ને મારો દાવો છે કે સાચું છે-તો આરોગ્યની ખરી ચાવી વીર્યસંગ્રહમાં રહેલી છે.

વીર્યસંગ્રહના થોડા મોટા નિયમો જેવા હું જાણું છું તે અહીં આપું છું :

૧. વિકારમાત્રની જડ વિચારમાં રહેલી છે, તેથી વિચારો ઉપર કાબૂ મેળવવો. એનો ઉપાય એ છે કે, મનને ૧૨-૧૨-૪૨ ખાલી ન રહેવા દેવું, સારા ને ઉપયોગી વિચારોથી ભરી મેલવું. અર્થાત્ પોતે જે કાર્યમાં રોકાયેલા હોય તેને વિશે ફિકર ન વેઠવી, પણ તેમાં કંઈ રીતે નિપુણતા મળે એ વિચારવું ને તેનો અમલ કરવો. વિચાર અને તેનો અમલ વિકારોને રોકશે. પણ આખો વખત કામ નથી હોતું. મનુષ્ય થાક ખાય છે, શરીર આરામ માગે છે, રાતના ઊંઘ નથી આવતી, ત્યારે વિકારોના હુમલા સંભવે. આવા પ્રસંગોમાં સૌથી સર્વોપરી સાધન જપ છે. ભગવાનને જે રૂપે અનુભવ્યો હોય અથવા અનુભવવાની ધારણા રાખી હોય, તે રૂપને હૃદયમાં રાખીને તે નામનો જપ કરવો. જપ ચાલતો હોય ત્યારે બીજું કંઈ મનમાં

ન હોવું જોઈએ. આ આદર્શ સ્થિતિ છે. તેને ન પહોંચાય અને અનેક આણનોતરેલા વિચારો ચડાઈ કરતા હોય તેથી થાકવું નહીં, પણ શ્રદ્ધાપૂર્વક જપ જપ્યા કરવો. તેને અંતે વિજય છે જ એમ નિશ્ચયપૂર્વક માનવું એટલે વિજય થશે જ.

૨. વિચાર તેમ વાચા ને વાચન વિકારોને શમાવનારાં હોવાં જોઈએ. તેથી બોલમાત્ર તોળીને બોલવો, જેને બીભત્સ વિચાર ન આવે તેને મુખેથી બીભત્સ બોલી નીકળે જ નહીં.

વિષયને પોષનારું બહોળું સાહિત્ય પડ્યું છે. તેની તરફ મનને કદી જવા ન દેવું. સદ્ગ્રંથો અથવા પોતાના કાર્યને લગતા ગ્રંથો વાંચવા, તેનું મનન કરવું. ગણિતાદિને અહીં મોટું સ્થાન છે. દેખીતું છે કે જે વિકારોનું સેવન નથી ઈચ્છતો તે વિકારને પોષે એવા ધંધાનો ત્યાગ સેવશે.

૩. જેમ મગજ રોકાયેલું હોય તેમ જ શરીર રોકાયેલું હોવું જોઈએ — એવું કે રાત પડ્યે માણસને જે સુંદર થાક ચડેલો હોય તે પથારીમાં પડ્યો કે તુરત તેને નિદ્રાવશ કરે. એવાં સ્ત્રીપુરુષની નિદ્રા શાંત અને નિઃસ્વપ્ન હોય છે. જેટલું ખુલ્લામાં મહેનત કરવાનું મળે તેટલું વધારે સારું. જેને આવી મહેનત ન જ સાંપડે તેવાઓએ અચૂક કસરત કરવી. ઉત્તમોત્તમ કસરત ખુલ્લી હવામાં વેગે કરવાની છે. ફરતાં મોટું બંધ હોય, શ્વાસ નાકેથી જ લેવાય. ચાલતાં, ખેસતાં શરીર ટટાર જ હોય. જેમ તેમ ખેસવું કે ચાલવું એ આળસની નિશાની છે. આળસમાત્ર વિકારનું પોષક છે. આસનોનો અહીં ઉપયોગ છે. જેના હાથ, પગ, આંખ, કાન, નાક, જીભ ઈત્યાદિ પોતાનાં યોગ્ય કામ યોગ્ય રીતે કરે છે, તેની જનનેન્દ્રિય કદી ઉપદ્રવ કરતી જ નથી, એ અનુભવવાક્ય સૌ કોઈ માને એવી આશા રાખું છું.

૪. જેવો આહાર તેવો આકાર. જે માણસ અત્યાહારી છે, જેના આહારમાં કશો વિવેક નથી, તે પોતાના વિકારોનો ગુલામ છે. જે સ્વાદને ન જીતે તે ઈન્દ્રિયજિત કદી નહીં થઈ શકે તેથી માણસે યુક્તાહારી ને અલ્પાહારી બનવું ઘટે છે. શરીર આહારને સારુ નથી, પણ આહાર શરીરને સારુ છે. અને શરીર પોતાને ઓળખવા સારુ બન્યું છે. પોતાને ઓળખવો એટલે ઈશ્વરને ઓળખવો. એ ઓળખને જેણે પોતાનો પરમ વિષય બનાવ્યો છે, તે વિકારોને વશ નહીં થાય.

૫. પ્રત્યેક સ્ત્રીને માતા, બહેન કે દીકરી તરીકે જોવી. કોઈ પુરુષ પોતાની મા, બહેન કે દીકરી ઉપર વિકારી નજરે નહીં જુએ. સ્ત્રી પ્રત્યેક પુરુષને પિતા, ભાઈ કે દીકરા તરીકે જુએ.

મારાં બીજાં લખાણોમાં મેં વધારે નિયમો આપ્યા છે તે બધાનો સમાવેશ આ પાંચમાં થઈ જાય છે. તેનું પાલન કરનારને સારુ મહાન વિકારને જીતવો બહુ સહેલું થઈ પડવું જોઈએ. જેને બ્રહ્મચર્ય પાળવાની ધગશ છે તે, એ પાલન અસંભવિત છે અથવા કરોડોમાંથી કોઈક જ પાળી શકે, એમ માનીને તેનો પ્રયત્ન નહીં છોડે. જે રસ તેના પાલનમાં છે તે બીજી કશી વસ્તુમાં નથી. હું બીજી રીતે કહું તો એમ કહેવાય કે, જે આનંદ ખરી રીતે નીરોગી શરીર ભોગવે છે તે આનંદ બીજી કશી વસ્તુમાં નથી, ને કોઈ શરીરને તે નીરોગિતા નહીં સાંપડે જે વિકારનું ગુલામ છે.

કૃત્રિમ અંકુશ : હવે કૃત્રિમ ઉપાયો વિશે થોડું લખું. ભોગ ભોગવતાં છતાં કૃત્રિમ ઉપાયોથી પ્રજોત્પત્તિ અટકાવવાની પ્રથા જૂની છે. પણ પૂર્વે તે છૂપી રીતે ચાલતી. આ સુધારાના જમાનામાં તેને ઊંચું સ્થાન મળ્યું છે, ને ઉપાયો પણ પદ્ધતિસર રચાયા છે. એ પ્રથાને પરમાર્થની ઓઢણી ઓઢાડવામાં આવી છે. તેના

હિમાયતી કહે છે કે, ભોગેચ્છા એક કુદરતી વસ્તુ છે, કદાચ તેને બક્ષિસને નામે પણ ઓળખાવાય. તેને કાઢવી અશક્ય છે, તેની ઉપર સંયમનો અંકુશ મૂકવો મુશ્કેલ છે. અને જો સંયમ સિવાય બીજો કોઈ ઉપાય ન યોજવામાં આવે તો અસંખ્ય સ્ત્રીઓની ઉપર પ્રજોત્પત્તિનો ભાર પડે, ને ભોગથી ઉત્પન્ન થતી પ્રજા એટલી વધી પડે કે મનુષ્યજાતિના સારુ એટલો ખોરાક જ ન મળી શકે. આ બે આપત્તિઓને અટકાવવા સારુ કૃત્રિમ ઉપાયો યોજવાનો માનવધર્મ થઈ પડે છે. મને આ દલીલમાં વજૂદ નથી લાગ્યું, કેમ કે એ ઉપાયોથી બીજી ઉપાધિઓ મનુષ્ય વહોરી લે છે; અને સૌથી મોટું નુકસાન તો એ છે કે, સંયમધર્મનો લોપ થવાનો ભય પેદા થશે. એ રત્ન વેચી ગમે તેવો તાત્કાલિક લાભ થતો હોય તો તે જતો કરવો જોઈએ. પણ આ સ્થાને હું દલીલમાં ઊતરવા નથી ઈચ્છતો. જિજ્ઞાસુને મારી ભલામણ છે કે તે નીતિનાશને માર્ગે નામનું મારું પુસ્તક મેળવે ને તેનું મનન કરે ને પછી તેના હૃદય ને બુદ્ધિ જે કહે તે પ્રમાણે ચાલે. જેને એ પુસ્તક વાંચવાની ઈચ્છા કે કુરસદ ન હોય તે ભૂલેચૂકે પણ આ કૃત્રિમ ઉપાયોની પડખે ન ચડે. ભોગનો ત્યાગ કરવાનો ભગીરથ પ્રયત્ન કરે અને નિર્દોષ આનંદનાં ક્ષેત્રો છે તેમાંથી થોડાં પસંદ કરે. ખરો દંપતીપ્રેમ શુદ્ધ માર્ગે જાય, બન્ને ઊંચે ચડે એવાં કાર્યો શોધે, કે જેમાંથી વિષયવાસના સેવવા જેટલો અવકાશ જ ન મેળવી શકે. શુદ્ધ ત્યાગના થોડા અભ્યાસ પછી તેમાં રહેલો રસ તેમને વિષય ભણી જવા જ નહીં દે. મુશ્કેલી આત્મવંચનામાં પેદા થાય છે. ત્યાગનો આરંભ વિચારશુદ્ધિથી નથી થતો પણ કેવળ બાહ્યાચારને રોકવાના કોકટ પ્રયત્નથી થાય છે. વિચારની દઢતાની સાથે આચારનો સંયમ શરૂ થાય તો સફળતા મળ્યા વિના ન જ રહે. સ્ત્રીપુરુષની જોડી વિષયસેવન સારુ કદી તૈયાર નથી થઈ.

આરોગ્યની ચાવી

ભાગ બીજો

૧. પૃથ્વી એટલે માટી

આ પ્રકરણો લખવાનો હેતુ નૈસર્ગિક ઉપચારોનું મહત્ત્વ બતાવવાનો અને તેનો ઉપયોગ મેં કેવી રીતે કર્યો ૧૩-૧૨-'૪૨ છે એ બતાવવાનો છે. એ વિશે થોડું તો ગત પ્રકરણોમાં કહેવાઈ ગયું છે. અહીં કંઈક વિસ્તારથી કહેવું છે. જે તત્ત્વોનું મનુષ્યરૂપી પૂતળું બન્યું છે, તે જ નૈસર્ગિક ઉપચારનાં સાધન છે. પૃથ્વી (માટી), પાણી, આકાશ (અવકાશ), તેજ (સૂર્ય) ને વાયુનું આ શરીર છે. તે સાધનોનો ક્રમપૂર્વક ઉપયોગ સૂચવવાનો આ પ્રયત્ન છે.

સન ૧૯૦૧ની સાલ લગી મને કંઈ વ્યાધિ થાય તો હું ઠાકતરોની પાસે તો ન દોડતો, પણ તેઓની દવાનો થોડો ઉપયોગ કરતો. એક-બે વસ્તુ સ્વ. ઠાકતર પ્રાણજીવન મહેતાએ બતાવી હતી. થોડો અનુભવ નાનકડી ઈસ્પિતાલમાં કામ કરતો ત્યાં મળેલો. બીજું વાચનથી પામેલો તે. મને મુખ્ય પજવણી બંધકોષની હતી. તેને સારુ વખતોવખત ફૂટ સોલ્ટ લેતો. તેથી કંઈક આરામ મળતો, પણ નબળો થતો. માથું દુઃખે. બીજા પણ નાના ઉપદ્રવો થાય, એટલે ઠાકતર પ્રાણજીવન મહેતાએ બતાવેલી દવા લોહ (ડાયલાઈઝ્ડ) અને નક્સવામિકા લેતો. દવાઓ ઉપર વિશ્વાસ ઘણો ઓછો હતો. એટલે એ ન ચાલતાં જ લેતો. તેથી સંતોષ ન થતો.

આ અરસામાં ખોરાકના મારા પ્રયોગો તો ચાલતા જ હતા. નૈસર્ગિક ઉપચારોમાં મને સારી પેઠે વિશ્વાસ હતો, પણ કોઈની

મદદ ન હતી. છૂંદાવાયું વાંચેલું તે ઉપરથી મુખ્યત્વે ખોરાકના કેરકાર ઉપર નભતો. પુષ્કળ કરવાનું રાખતો તેથી કોઈ દિવસ ખાટલો સેવવો નહોતો પડ્યો. આમ મારું રગશિયું ગાડું ચાલતું હતું. તેવામાં જુસ્તનું રિટર્ન ટુ નેચર નામનું પુસ્તક ભાઈ પોલાકે મારા હાથમાં મૂક્યું. તે પોતે તેના ઉપચારો નહોતા કરતા. ખોરાક જુસ્તે બતાવેલો કંઈક અંશે લેતા. પણ મારી ટેવો જાણે તેથી તેણે મારી પાસે મજદૂર પુસ્તક મૂક્યું. તેમાં મુખ્યત્વે ભાર માટી ઉપર મૂક્યો છે. મને લાગ્યું કે એનો ઉપયોગ મારે કરી લેવો જોઈએ. બંધકોષમાં સાફ માટીને ઠંડા પાણીમાં પલાળી તે પેડુ ઉપર મૂકવી. જુસ્તની ભલામણ માટી કંઈ કપડા વિના પેડુ ઉપર મૂકવાની છે, પણ મેં તો ઝીણા કપડામાં જેમ પોલ્ટીસ મૂકીએ તેમ પોલ્ટીસ બનાવીને આખી રાતભર પેડુ ઉપર રાખી. સવારે ઊઠ્યો, તો દસ્તની હાજત હતી ને જતાં તુરત દસ્ત બંધાયેલો ને સંતોષકારક આવ્યો. તે દિવસથી તે આજ લગી એમ કહી શકાય કે હું ફૂટ સોલ્ટને ભાગ્યે જ અડ્યો હોઈશ. જરૂર જણાયે કોઈક વાર એરંડિયું તેલ નાનો ચમચો પોણો સવારના લઉં છું ખરો. આ માટીની લોપરી ત્રણ ઈંચ પહોળી અને છ ઈંચ લાંબી હોય છે. બાજરાના રોટલાથી બમણી જાડી અથવા અડધો ઈંચ કહો. જુસ્તનો દાવો છે કે, જેને જેરી સાપ ડુંખ્યો હોય તેને જો માટીનો ખાડો કરી (માટીથી ઢાંકીને) તેમાં સુવાડવામાં આવે તો તે જેર ઊતરે છે. એવો દાવો સાબિત થાયો કે ન થાયો, પણ મેં જાતે જ ઉપયોગ કર્યો છે તે તો કહી જાઉં. માથું દુખતું હોય તો માટીની લોપરી મૂકવાથી ઘણે ભાગે શાયદો થયેલો મેં અનુભવ્યો છે. સેંકડોની ઉપર આ પ્રયોગ કર્યો છે. માથું દુખવાનાં અનેક કારણો હોય છે એ જાણું છું. સામાન્યપણે એમ કહી શકાય કે, ગમે તે કારણથી માથું દુખતું હોય છતાં માટીની લોપરી તાત્કાલિક લાભ તો આપે જ

છે. સામાન્ય કોડા થયા હોય તેને પણ માટી મટાડે છે. વહેતા કોડા ઉપર પણ મેં તો માટી મૂકેલી છે. એવા કોડા ઉપર મૂકવાને સારુ સાફ કપડું લઈ તેને હું પરમેન્ગેનેટના ગુલાબી પાણીમાં બોળું છું, ને કોડાને સાફ કરીને ત્યાં માટીની લોપરી મૂકું છું. ઘણે ભાગે કોડા મટે જ છે. જેને સારુ મેં એ અજમાવેલ છે તેમાં કોઈ નિષ્ફળ ગયેલો કેસ મને યાદ નથી આવતો. ભમરી વગેરેના ડંખમાં માટી તુરત જવાબ આપે છે. વીંછીના ડંખમાં મેં માટીનો ખૂબ ઉપયોગ કર્યો છે. સેવાગ્રામમાં વીંછીનો ઉપદ્રવ હંમેશની ચીજ થઈ પડેલ છે. જાણીતા બધા ઈલાજો ત્યાં રાખ્યા છે. કોઈને વિશે એમ ન કહી શકું કે તે તો અચૂક કાયદો કરે જ છે. કોઈ ઈલાજોથી માટી ઊતરતી નથી એટલું કહી શકાય.

સખત તાવમાં માટીનો ઉપયોગ પેદુ ને માથા ઉપર, જો માથું દુખતું હોય તો કર્યો છે. તેથી હંમેશાં તાવ ગયો ૧૪-૧૨-'૪૨ છે એમ ન કહી શકાય, પણ દરદીને તેથી શાંતિ તો થઈ જ છે. ટાઈફોઈડમાં મેં માટીનો બહોળો ઉપયોગ કર્યો છે. તે તાવ તો તેની મુદતે જ જાય છે, પણ માટીએ હંમેશાં દરદીને શાંતિ આપી છે, ને બધા દરદીએ માટી માગી લીધી છે. સેવાગ્રામમાં દસેક કેસ ટાઈફોઈડના થઈ ગયા. એક પણ કેસ ખોટો નથી થયો. ટાઈફોઈડનો ભય સેવાગ્રામમાં નથી રહ્યો. એકેય કેસમાં દવાનો ઉપયોગ નથી કર્યો એમ કહી શકું. માટી ઉપરાંત બીજા નૈસર્ગિક ઉપચારો કર્યા છે ખરા. તે એને સ્થળે આપવા ધારું છું.

માટીનો ઉપયોગ છૂટથી એન્ટીક્લોન્જિસ્ટીનને બદલે સેવાગ્રામમાં કર્યો છે. તેમાં થોડું તેલ (સરસિયું) ભેળવવામાં આવે છે. એ માટીને સારી પેઠે ગરમ કરવી પડે છે, એટલે તે બિલકુલ નિર્દોષ બની જાય છે.

માટી કેવી હોવી જોઈએ એ કહેવાનું રહે છે. મારો પ્રથમ પરિચય તો ચોખ્ખી લાલ માટીનો હતો. પાણી મેળવવાથી એમાંથી સુગંધ છૂટે છે. આવી માટી સહેજે મળતી નથી. મુંબઈ જેવા શહેરમાં તો કોઈ પણ પ્રકારની માટી મેળવવી મને તો મુશ્કેલ પડ્યું છે. માટી ચીકણી ન હોવી જોઈએ. છેક રેતાળ પણ નહીં. માટી ખાતરવાળી ન જ હોવી જોઈએ. સુવાળી રેશમ જેવી હોવી જોઈએ. તેમાં કાંકરી ન હોવી જોઈએ તેથી એ છેક ઝીણી ચાળણીમાં ચાળવી જોઈએ. તદ્દન સાફ ન લાગે તો માટીને શેકવી. માટી છેક સૂકી હોવી જોઈએ. ભીની હોય તો તેને તડકે કે અંગાર ઉપર સુકવવી. સાફ ભાગ ઉપર વાપરેલી માટી સુકવી નાખ્યા પછી વારંવાર વાપરી શકાય છે. આમ વાપરવાથી માટીનો કોઈ ગુણ ઓછો થતો હોય તો હું જાણતો નથી. મેં આમ વાપરી છે ને તેનો ગુણ ઓછો થયો એવું અનુભવ્યું નથી. માટીનો ઉપયોગ કરનારાઓ તરફથી સાંભળ્યું છે કે, જમનાને કિનારે પીળી માટી મળે છે તે બહુ ગુણકારી છે.

સાફ ઝીણી દરિયાઈ રેતી એક બરની ખાવાનો પ્રયોગ દસ્ત લાવવાને સારું કરાય છે, એમ ક્યુનેએ લખેલું છે. માટીનું વર્તન આમ બતાવવામાં આવ્યું છે : માટી કંઈ પચતી નથી. એને તો કચરાની જેમ બહાર નીકળવાનું જ છે. તે નીકળતા મળને પણ બહાર લાવે છે. આ વસ્તુ મારા અનુભવની બહાર છે, એટલે જે પ્રયોગો કરવા ધારે તેણે વિચારપૂર્વક પ્રયોગ કરવો. એક-બે વેળા અજમાવી જોવાથી કંઈ નુકસાન થવાનો સંભવ નથી.

૨. પાણી

પાણીના ઉપચાર જાણીતી તેમ જ પુરાણી વસ્તુ છે. તેને વિશે ઘણાં પુસ્તકો લખાયાં છે. ક્યુનેએ તેનો ઉત્તમ ઉપયોગ શોધ્યો છે. એનું પુસ્તક હિંદુસ્તાનમાં બહુ પ્રસિદ્ધિને પામ્યું છે. તેનો તરજુમો પણ આપણી ભાષાઓમાં થયો છે. એના વધારેમાં વધારે અનુયાયી આંધ્ર દેશમાં મળે છે. ક્યુનેએ ખોરાક વિશે પણ સારી પેઠે લખ્યું છે. અહીં તો હું માત્ર પાણીના ઉપચારો ઉપર જ લખવા ધારું છું.

ક્યુનેના ઉપચારોમાં મધ્યભિંદુ કટિસ્નાન અને ઘર્ષણસ્નાન છે. તેને સારું તેણે ખાસ વાસણ પણ ચોજ્યું છે. એની ખાસ આવશ્યકતા નથી. મનુષ્યના કદ પ્રમાણે ત્રીસથી છત્રીસ ઈંચનું ટબ બરોબર કામ આપે છે. અનુભવ પ્રમાણે મોટું જોઈએ તો મોટું લેવું. તેમાં ઠંડું પાણી ભરવું. ઊનાળામાં ખાસ ઠંડું રાખવાની જરૂર છે. તુરત ઠંડું કરવું હોય તો, ને મળે તો, થોડો બરફ નાખવો. વખત હોય તો માટીના ઘડામાં ઠારેલું પાણી બરોબર કામ આપે છે. ટબમાં પાણી ઉપર કપડું ઢાંકી ઝપાટાબંધ પંખો કરવાથી તુરત ઠંડું કરી શકાય.

ટબ ભીંતને અઢેલીને રાખવું ને તેમાં પીઠને આધાર મળે એવું લાંબું પાટિયું રાખવું, જેથી તેને અઢેલીને દરદી આરામથી બેસી શકે. આ પાણીમાં પગ બહાર રાખીને દરદી બેસે. પાણીની બહારનો શરીરનો ભાગ ઢાકેલો હોવો જોઈએ, જેથી ઠંડી ન વાય. જે કોટડીમાં ટબ રાખવામાં આવે તેમાં હવાની આવજા અને અજવાળું હોવાં જ જોઈએ. દરદીના આરામપૂર્વક બેઠા પછી તેના પેડુ ઉપર એક નરમ ટુવાલ વતી ધીમું ઘર્ષણ કરવું. પાંચ મિનિટથી ત્રીસ મિનિટ લગી બેસી શકાય. સ્નાન થયા પછી ભીનો ભાગ

સૂકવીને દરદીને સુવાડી દેવો જોઈએ. આ સ્નાન ઘણો સખત તાવ હોય તેને પણ ઉતારે છે. આ પ્રમાણે સ્નાન લેવામાં નુકસાન તો છે જ નહીં, અને લાભ પ્રત્યક્ષ મળે છે. સ્નાન ભૂખ્યે પેટે જ લેવાય છે. અંધકોષમાં પણ આ સ્નાન કાયદો કરે છે. અજીર્ણને મટાડે છે. સ્નાન લેનારના શરીરમાં કાંટા આવે છે. અંધકોષને સારુ કટીસ્નાન પછી અરધો કલાક આંટા મારવાની ભલામણ છે. આ સ્નાનનો મેં બહોળો ઉપયોગ કર્યો છે. બધી વેળા સફળ થયો છે એમ નહીં કહી શકું, પણ સોમાંથી પંચોતેર ટકામાં સફળતા મળી છે એમ કહી શકું. તાવ બહુ ચડ્યો હોય ત્યારે તો, ને દરદીને ટબમાં બેસાડી શકાય એવી સ્થિતિ હોય તો, તાવ બે-ત્રણ દોરા તો જરૂર ઉતરશે. સન્નિપાતનો ભય મટશે.

આ સ્નાનને વિશે ક્યુનેની દલીલ આ છે : રોગનું ગમે તે બાહ્ય ચિહ્ન હોય, પણ તેનું આંતરિક કારણ એક જ હોય છે. આંતરડાનો તાવ અંદરની ગરમીને અનેક રૂપે બહાર પ્રગટાવે છે. આ આંતરિક તાવ કટીસ્નાનથી અવશ્ય ઉતરે છે ને તેથી બહારના અનેક ઉપદ્રવો શાંત થાય છે. આ દલીલમાં કેટલું તથ્ય છે એ હું ન કહી શકું. એ તો અનુભવી દાકતરો બતાવી શકે. પણ, જોકે નૈસર્ગિક ઉપચારોમાંથી કંઈ દાકતરોએ લીધેલું છે છતાં એમ કહી શકાય કે એ ઉપચારો વિશે તેઓ ઉદાસીન રહ્યા છે. આમાં બન્ને પક્ષના દોષ હું જોઈ છું. દાકતરો પોતાની શાળા વાટે જે શીખે તે જ જોવાની ટેવ કેળવે છે, એટલે બહારનું જે હોય તેને વિશે તિરસ્કાર નહીં તો ઉદાસીનતા તો અવશ્ય બતાવે છે.

૧૫-૧૨-'૪૨ નૈસર્ગિક ઉપચારકો દાકતરોને વિશે તિરસ્કાર કેળવે છે, અને પોતાની પાસે શાસ્ત્રીય જ્ઞાન ઘણું ઓછું હોવા છતાં દાવો બહુ મોટો કરે છે. ઉપચારકો સંઘશક્તિ કેળવતા નથી. કેમ કે સહુને પોતાની પાસે રહેલી મૂડીથી સંતોષ

છે. તેથી બે સાથે મળીને કામ નથી કરી શકતા. કોઈના પ્રયોગ ઉડે જતા નથી. કોઈ નમ્રતા કેળવતા નથી. (નમ્રતા કેળવી શકાતી હશે ખરી ?) આમ કહીને હું નૈસર્ગિક ઉપચારકોને વગોવવા નથી ઇચ્છતો. વસ્તુસ્થિતિ બતાવું છું. જ્યાં સુધી એઓમાંથી કોઈ અત્યંત તેજસ્વી માણસ ઉત્પન્ન નહીં થાય ત્યાં લગી સ્થિતિ બદલાવાનો સંભવ થોડો છે. સ્થિતિ બદલાવાનો બોજો ઉપચારકો ઉપર છે. દાકતરો પાસે પોતાનું શાસ્ત્ર છે, પોતાની પ્રતિષ્ઠા છે, પોતાનો સંઘ છે, પોતાની શાળાઓ છે. અમુક અંશે સફળતા પણ મળે છે. તેઓ પાસેથી અજાણી વસ્તુ એકાએક ગ્રહણ કરવાની આશા ન રાખવી ઘટે.

દરમ્યાન સામાન્ય માણસે આટલું સમજી લેવું બસ છે. નૈસર્ગિક ઉપચારના ગુણ તેના નામ પ્રમાણે છે. કેમ કે તે કુદરતી છે એટલે અણઘડ માણસ નિશ્ચિંતપણે તેનો ઉપયોગ કરી શકે છે. માથું દુખ્યું તો ટાઢા પાણીમાં બોળીને ભીનો રૂમાલ માથે મૂકવામાં નુકસાન થાય જ નહીં. માટીનો ઉપયોગ ઉમેરી ભીનાશની ઉપયોગિતામાં આપણે વધારો કરી શકીએ.

હવે ઘર્ષણસ્નાન ઉપર આવું. જનનેન્દ્રિય બહુ નાજુક ઈન્દ્રિય છે. તેની ઉપરની ચામડીના છેડામાં કંઈક અદ્ભુત વસ્તુ રહેલી છે. તેનું વર્ણન કરતાં તો મને નથી આવડતું. આ જ્ઞાનનો લાભ લઈને ક્યુનેએ કહ્યું છે કે, ઈન્દ્રિયોના છેડા ઉપર (પુરુષના કેસમાં ધૂમટ ઉપર ચામડી ચડાવી લઈને) તેની ઉપર નરમ રૂમાલ ભીંજવીને તેની ઉપર પાણી રેડતા જવું ને ઘસતા જવું. ઉપચારની પદ્ધતિ આમ બતાવી છે: ટબમાં પાણીની સપાટીથી થોડે ઊંચે તેની બેઠક આવે એવું સ્ટૂલ મૂકવું. પગ બહાર રાખીને તેની ઉપર બેસવું, ને ઈન્દ્રિયના છેડાનું ઘર્ષણ કરવું. જરાય ઈજા ન થવી

જોઈએ. ક્રિયા ગમવી જોઈએ. આ ઘર્ષણથી સ્નાન લેનારને ઘણી શાંતિ મળે છે, તેનું દરદ ગમે તે હોય તે તે વખતે તો શાંત થાય છે. આ સ્નાનને ક્યુનેએ કટીસ્નાન કરતાં ઊંચું સ્થાન આપ્યું છે. મને જેટલો અનુભવ કટીસ્નાનનો થયો છે તેટલો ઘર્ષણસ્નાનનો નથી થયો. તેમાં મુખ્ય દોષ તો મારો જ ગણું. મેં તેનો પ્રયોગ કરવામાં આજસ કર્યું છે. જેઓને તે ઉપચાર સૂચવ્યા છે તેઓએ તેનો ધીરજથી ઉપયોગ નથી કર્યો એટલે પરિણામને વિશે અનુભવથી કંઈ નથી લખી શકતો. સૌએ આ અજમાવી જોવા જેવું છે. ટબ વગેરેની સગવડ ન હોય તો લોટામાં પાણી ભરીને તેથી ઘર્ષણસ્નાન લઈ શકાય. તેથી શાંતિ તો વળશે જ. માણસ આ ઈન્દ્રિયની સફાઈ ઉપર બહુ ઓછું ધ્યાન આપે છે, જ્યારે ઘર્ષણસ્નાનથી એ ઈન્દ્રિય સહેજે સાફ તો થશે જ. ચીવટ ન રખાય તો ધૂમટને ઢાંકનારી ચામડીમાં મેલ ભરાયા જ કરે છે. એ મેલ કાઢી નાખવાની પૂરી જરૂર છે. એ ઈન્દ્રિયના આવા સદ્ઉપયોગથી, એને વિશે કાળજી રાખવાથી બ્રહ્મચર્યપાલનમાં મદદ મળે છે. આસપાસના તંતુઓ મજબૂત અને શાંત થાય છે; અને ઈન્દ્રિય વાટે ફોકટ વીર્યસ્રાવ ન થવા દેવાની ચીવટ વધે છે, કેમ કે એમ સ્રાવ થવા દેવામાં રહેલી ગંદકી વિશે મનમાં અણગમો પેદા થાય છે, — થવો જોઈએ.

આ બે ખાસ ક્યુનેનાં સ્નાન કહીએ. ત્રીજું કેટલેક અંશે એવી જ અસર પેદા કરનારું ચાદરસ્નાન છે. તાવ આવતો હોય અથવા જેને નિદ્રા કેમેય ન આવતી હોય તેને આ સ્નાન ઉપયોગી છે.

ખાટલા ઉપર બે-ત્રણ ઊંની કામળ પાથરવી. એ પહોળી હોવી જોઈએ. તેની ઉપર જાડી સુતરાઉ ચાદર, — જેવો કે જાડી ખાઠીનો ચોકાળ — પાથરવી; તેને ઠંડા પાણીમાં બોળી ખૂબ

નિચોવવી ને તે કામળ ઉપર પાથરવી. આની ઉપર દરદીને ચત્તો સુવાડવો. તેનું માથું કામળ બહાર તકિયા ઉપર રાખવું. માથા ઉપર ભીનો નિચોવેલો ડુવાલ રાખવો. દરદીને સુવાડીને તરત કામળના છેડા ને ચાદર ચારે મેર લપેટી લેવાં. હાથ ચાદરની અંદર હોય, પગ પણ બરોબર ચાદર ને કામળાની અંદર ઢંકાયેલા હોય કે જેથી બહારનો પવન અંદર ન જવા પામે. આ સ્થિતિમાં દરદીને એક-બે મિનિટમાં ગરમી લાગવી જોઈએ. શરદીનો ઈશારો માત્ર સુવાડતી વખતે જણાશે, પછી દરદીને સારું જ લાગવું જોઈએ. જો તાવે ઘર ન કર્યું હોય તો પાંચેક મિનિટમાં ધામ થઈને પસીનો છૂટે. પણ સખત માંદગીમાં અડધો કલાક લગી મેં દરદીને ચાદરમાં રાખ્યો છે ને આખરે પસીનો આવ્યો છે. કેટલીક વાર પસીનો નથી છૂટતો પણ દરદી સૂઈ જાય છે. સૂઈ જાય તો દરદીને જગાડવો નહીં, ઊંઘ સૂચવે છે કે તેને ચાદરસ્નાન આરામ આપે છે. ચાદરમાં મુકાયા પછી દરદીનો તાવ એક-બે અંશ નીચે ઊતરે જ છે. સન્નિપાતમાં ઘેરાયેલા બેવડા ન્યુમોનિયાવાળા મારા દીકરાને મેં ચાદરસ્નાન આપ્યું છે. ત્રણ-ચાર દિવસ આપ્યા પછી તાવ હઠ્યો ને પસીને રેબજેબ થયો. તેનો તાવ છેવટે ટાઈફોઈડ નીવડ્યો ને ૪૨ દિવસે તાવ ઊતર્યો. ચાદરસ્નાન તો ૧૦૬ ડિગ્રી સુધી તાવ જતો ત્યાં લગી જ આપ્યું. સાત દિવસ પછી એવો સખત તાવ ગયો, ન્યુમોનિયા ગયો ને પછી ટાઈફોઈડરૂપે ૧૦૩ લગી જતો. અંશ (ડિગ્રી) વિશે મને સ્મરણશક્તિ છેતરતી હોય એમ બને. આ ઉપચાર દાક્તર મિત્રોની સામે થઈને મેં કરેલો. દવા કંઈ જ નહીં આપેલી. એ દીકરો મારા ચારે દીકરાઓમાં વધારે સારું આરોગ્ય આજે ભોગવે છે ને સહુથી વધારે ખડતલ છે.

આ આહરસ્નાન શરીરમાં અજાઈ થઈ હોય, શીતલ થયું હોય, બહુ થળ આવતી હોય, અછબડા નીકળ્યા ૧૬-૧૨-૧૪૨ હોય, માતા નીકળ્યાં હોય તેમાં પણ કામ આપે છે. મેં આ દરહોમાં આહરસ્નાનનો છૂટથી ઉપયોગ કર્યો છે. શીતળા કે અછબડામાં મેં પાણીમાં ગુલાબી રંગ આવે એટલું પરમેન્ગેનેટ નાખેલું. આહરનો ઉપયોગ થયા પછી તેને ઉકળતા પાણીમાં બોળી, પાણી નવશેકું થયા પછી બરોબર ધોઈ નાખવી જોઈએ.

લોહીનું ફરવું મંદ થઈ ગયું હોય ત્યારે, પગમાં બહુ કળતર થતી હોય ત્યારે બરફ ઘસવાથી ઘણો ફાયદો થયેલો જોયો છે. બરફના ઉપચારની અસર ઉનાળામાં વધારે સારી રીતે થાય છે. શિયાળામાં નબળા માણસની ઉપર બરફનો પ્રયોગ કરવામાં જોખમ હોઈ શકે.

હવે ગરમ પાણીના ઉપચાર વિશે વિચારીએ. ગરમ પાણીના સમજપૂર્વક ઉપયોગથી ઘણા રોગોની શાંતિ થઈ જાય છે. પ્રસિદ્ધ દવા આયોડિન જે કામ કરે છે તેમાંનું ઘણુંખરું ગરમ પાણી કરે છે. સોજો હોય ત્યાં આયોડિન લગાડે છે. તે જ જગ્યાએ ગરમ પાણીનું પોતું મૂકો તો આરામ થવાનો સંભવ છે. કાનમાં દરહ થાય તો આયોડિનનાં ટીપાં નાખે છે. ત્યાં જ ગરમ પાણીની પિચકારી મારવાથી શાંતિ થવાનો સંભવ છે. આયોડિનના ઉપયોગમાં કંઈક જોખમ છે, આમાં નથી. આયોડિન ડિસર્ધનફેક્ટન્ટ (જંતુનાશક) છે, તેમ જ ગરમ એટલે ઉકળતું પાણી ડિસર્ધનફેક્ટન્ટ છે. આનો અર્થ એમ સૂચવવાને સારુ નથી કે આયોડિન બહુ ઉપયોગી વસ્તુ નથી. એની ઉપયોગિતા વિશે મને જરાયે શંકા નથી. પણ ગરીબ માણસને ઘેર તે હોતું નથી.

એ મોંઘી વસ્તુ છે. ગમે તે માણસના હાથમાં મુકાય નહીં એવી વસ્તુ છે. પણ પાણી તો બધાયને ત્યાં હોવાથી હવા તરફ તેના ઉપયોગની અવગણના કરીએ છીએ. આ અવગણનામાંથી બચી જવું જોઈએ. આપણા ઘરમાં પડેલા ઉપાયો જાણવાથી આપણે ઘણા ભયોમાંથી ઊગરીએ છીએ.

વીંછી જેને ડુંખે છે તેને જ્યારે બીજી કશી વસ્તુથી ઢાંચકાં નથી થતો ત્યારે ડુંખાયેલો ભાગ ગરમ પાણીમાં ઓળવાથી તે તેમાં રાખવાથી કંઈક આરામ તો મળે જ છે.

એકાએક ટાઢ ચડે ત્યારે વરાળ આપવાથી કે દરદીની આસપાસ ગરમ પાણીવાળી બાટલીઓ ગોઠવવાથી તે બરોબર આંદાડવાથી તેની ટાઢ સમાવી શકાય છે. બધાની પાસે રબરની કોથળી નથી હોતી. કાચની મજબૂત બાટલી, જેને મજબૂત બૂચ હોય, તે એનું કામ આપે છે. કોઈ પણ ધાતુની બાટલી, જેને બરોબરનું બૂચ લગાડાય, તે પણ સુંદર કામ આપે છે. ધાતુની કે બીજી બાટલી બહુ ગરમ જણાય તો તેને જાડા કપડામાં લપેટવી જોઈએ.

વરાળરૂપે પાણી બહુ કામ આપે છે. પરસવાં ન આવતાં હોય ત્યારે વરાળ લેવાથી તે લાવી શકાય છે. સંધિવાથી જેનું શરીર ઝલાઈ ગયેલું હોય તેને અથવા જેનું વજન બહુ વધી ગયું હોય તેને સારું વરાળ બહુ ઉપયોગી વસ્તુ છે.

વરાળ લેવાની પુરાણી અને સહેલામાં સહેલી રીત આ છે: શણનો કે સીંદરીનો બાટલો વાપરવો વધારે સારું છે, પણ પાટીનોય ચાલે. તેની ઉપર ચોકળા કે કામળ પાથરીને દરદીને તેની ઉપર સુવાડવો. ઊકળતા પાણી ભરેલી બે તપેલી અથવા ઘડા બાટલાની નીચે મૂકવા. દરદીને એવી રીતે ઢાંકવો કે જેથી તે કામળ ચોમેર બોંયને અટકે, જેથી બહારની હવા બાટલા નીચે ન જવા પામે.

આમ લપેટ્યા પછી ઘડા કે તપેલા પરનું ઢાંકણ કાઢી લેવું એટલે દરદીને વરાળ મળશે. બરોબર વરાળ ન મળે તો પાણી બદલવાની ૧૭-૧૨-'૪૨ જરૂર પડશે. બીજા ઘડામાં પાણી ઊકળતું હોય તે ખાટલા નીચે મૂકવું. સાધારણ રીતે આપણામાં સિવાજ એવો છે કે, ખાટલા નીચે અંગારા મૂકે છે અને તેની ઉપર ઊકળતા પાણીનું વાસણ. આ રીતે પાણીની ગરમી જરા વધારે મળવાનો સંભવ છે, પણ તેમાં અકસ્માત થવાનો ડર રહ્યો હોય છે. એક તણખો પણ ઊંડે ને કામળ કે કંઈક ચીજ બળે તો દરદીની જાન જોખમમાં આવી પડે. એટલે ગરમી તુરત મળવાનો લોભ છોડીને મેં સૂચવેલી રીતનો ઉપયોગ કરવો.

કેટલાક એવા પાણીમાં વસાણાં નાખે છે. જેમ કે લીમડો. મેં એનો ઉપયોગ અનુભવ્યો નથી. પ્રત્યક્ષ ઉપયોગ તો વરાળનો છે. આ રીત તો પરસેવો લાવવાની થઈ.

જેના પગ ઠંડા થઈ ગયા હોય, પગે કળતર થતી હોય; તેવે સમયે ગોઠણ લગી પહોંચી શકે એવા ઊંડા વાસણમાં સહન થઈ શકે તેવા ગરમ પાણીમાં રાઈનો ભૂકો નાખીને પગ થોડી મિનિટ લગી બોળી રાખવા. તેથી પગ ગરમ થાય છે. કળતર શમે છે. લોહી નીચે આવે છે, એથી દરદીને સારું લાગે છે. સજોખમ થયું હોય કે ગળું આવી ગયું હોય તો કીટલીમાં ઊકળતું પાણી રાખી ગળામાં કે નાકમાં વરાળ લઈ શકાય છે. કીટલીને એક સ્વતંત્ર ભૂંગળી લગાડવાથી તે ભૂંગળી વાટે વરાળ સુખેથી લઈ શકાય છે. આ ભૂંગળી લાકડાની રાખવી. રબરની નળી લગાડીને તેને ભૂંગળીમાં લગાડવાથી વધારે સગવડ પડે છે.

૩. આકાશ

આકાશનો જ્ઞાનપૂર્વક વિષયોગ આપણે ઓછામાં ઓછી કરીએ છીએ. તેનું જ્ઞાન પણ આપણને ઓછામાં ઓછું છે. આકાશ એટલે અવકાશ કહી શકાય. દિવસનાં વાદળાંનું આવરણ ન હોય ત્યારે આપણે ઊંચે નજર કરીએ તો અત્યંત સ્વચ્છ, સુંદર, આસમાની રંગનો ધૂમટ જોઈએ છીએ. તેને આપણે આકાશ નામે જાણીએ છીએ. તેનું બીજું નામ જ આસમાન છે ના ? એ ધૂમટને છેડે જ નથી. એ જેટલું દૂર છે એટલું જ આપણી પાસે છે. આકાશથી આપણે ઘેરાયેલા ન હોઈએ તો ગૂંગળાઈને મરી જઈએ. જ્યાં કંઈ નથી ત્યાં આકાશ છે. એટલે આપણે જે દૂર દૂર આસમાની રંગ જોઈએ છીએ તે જ આકાશ છે એમ નથી. આકાશ તો આપણી પાસેથી જ શરૂ થાય છે, નહીં, તે આપણી અંદર પણ છે. પોલાણમાત્રને આપણે આકાશ નહીં કહી શકીએ. ખરું છે કે જે ખાલી દેખાય છે તે હવાથી ભરેલું છે. આપણે હવાને નથી જોઈ શકતા એ ખરું, પણ હવાને રહેવાનું ઠેકાણું ક્યાં છે ? એ આકાશમાં જ વિહાર કરે છે ના ? એટલે આકાશ આપણને છોડી જ નથી શકતું. હવાને પંપ વતી ઘણે ભાગે ખેંચી શકાય, પણ આકાશને કોણ ખેંચી શકે ? આકાશને ભરી મૂકીએ છીએ ખરા, પણ તે અનંત હોવાથી તેમાં ગમે તેટલા દેહો હોય તે બધા સમાઈ જાય.

એ આકાશની મદદ આપણે આરોગ્ય જાળવવા ને ખોયું હોય તે મેળવવા સારુ લેવાની છે. હવાની વધારેમાં વધારે જરૂર છે, તેથી તે સર્વવ્યાપક છે. પણ હવા બીજા પદાર્થોની સરખામણીમાં વ્યાપક છે, સ્વતંત્ર રીતે નહીં. ભૌતિકશાસ્ત્ર શીખવે છે કે, પૃથ્વીથી અમુક માઈલ પછી હવા નથી મળતી. એમ કહેવાય છે કે,

પૃથ્વીના જીવો જેવા જીવ હવાના આવરણની બહાર હોઈ જ ન શકે. આ વાત બરોબર હો યા ન હો, આપણે તો અહીં એટલું જ જાણવાનું છે કે, જેમ આકાશ અહીં છે તેમ મજ્જૂર આવરણની બહાર પણ છે. એટલે સર્વવ્યાપક તો આકાશ છે. પછી ભલે શાસ્ત્રીઓં સિદ્ધ કરે કે એ આવરણની ઉપર ઈથર નામનો પદાર્થ છે, અથવા બીજો કોઈ. તે પણ જેમાં વસે છે તે આકાશ છે. એટલે એમ કહી શકાય કે, જો ઈશ્વરનો ભેદ જાણી શકાય તો આકાશનો જાણાય.

અંબું મહાન તત્ત્વ છે તેનો અભ્યાસ ને ઉપયોગ જેટલે અંશે કરી શકીએ તેટલે અંશે આપણે વધારે આરોગ્ય ભોગવીએ.

પ્રથમ પાઠ તો એ છે કે, એ સુદૂર અને અદૂર તત્ત્વની વચ્ચે ને આપણી વચ્ચે કંઈ જ આવરણ ન આવવા દઈએ. એટલે કે, જો ઘરબાર વિના કે વસ્ત્રો વિના આપણે એ અનંતની જોડે સંબંધ બાંધી શકીએ તો આપણાં શરીર, બુદ્ધિ અને આત્મા પૂર્ણ રીતે આરોગ્ય ભોગવે. આ આદર્શને ભલે આપણે ન પહોંચીએ, ભલે કરાંડોમાં એક જ પહોંચતો હોય, છતાં એ આદર્શને જાણવો, સમજવો ને તેને આદર આપવો આવશ્યક છે. અને જો તે આદર્શ હોય તો તે તેને જેટલે અંશે પહોંચાય તેટલે અંશે આપણે સુખ, શાંતિ, ને સંતોષ ભોગવીશું. આ આદર્શને હું છેવટની હદ સુધી રજૂ કરી શકું તો મારે કહેવું જોઈએ કે, આપણે શરીરનો અંતરાય પણ ન જોઈએ. એટલે કે શરીર રહે કે જાય તેને વિશે આપણે તટસ્થ રહીએ. એમ મનને કેળવી શકીએ તો શરીરને ભોગની વસ્તુ તો કદી ન બનાવીએ. આપણી શક્તિ ને આપણા જ્ઞાન પ્રમાણે તેનો સદુપયોગ સેવા સારુ, ઈશ્વરને ઓળખવા સારુ, તેના જગતને જાણવા સારુ, તેની સાથે ઐક્ય સાધવા સારુ કરીએ.

આ વિચારશ્રેણી પ્રમાણે આપણે ધરખાસ, વજાહિલા ઉપયોગમાં પુબ્કળ અવકાશ રાખીએ. જેટલાક ધરમાં એટલું રાચરચીલું જોવામાં આવે છે કે મારા જેવો ગરીબ માણસ તેમાં ગૂંગળાઈ જાય, એ વસ્તુઓનો ઉપયોગ ન સમજે. એવે થવે તો એ બધાં ધૂળ અને જંતુઓને એકઠાં કરવાના ભાજવ બન્યાં. આઠી જે સ્થાનમાં હું વસું છું ત્યાં હું તો ખોવાઈ જ જાઉં છું. તેની ખુરશીઓ, કબાટો, મેજો, આરસીઓ મને ખાવા ખાચ છે. તેની કીમતી જાજમો કેવળ ધૂળ એકઠી કરે છે. તે ઝીણા જંતુઓનું ઘર બની છે. એક વખત એક જાજમ ખંખેરવા કાઢી. એક માણસનું એ કામ ન હતું; છ-સાત માણસો વળગ્યા. એમાંથી ઓછામાં ઓછી દસ રતલ ધૂળ તો નીકળી જ હશે. જ્યારે એ પાછી ખોવાની જગ્યાએ આવી ત્યારે તેનો સ્પર્શ જ નવો લાગ્યો. હવે આ જાજમ હંમેશાં કઢાય નહીં, કાઢતાં તેની આવરદા થટે ને રોકની માહેવન વધે. આ તો મારો તાજો અનુભવ લખી ગયો. પણ મારા જીવનમાં તો આકાશની સાથે મેળ બાંધવા ખાતર મેં અનેક ઉપાયોને ઓછી કરી છે. ઘરની સાદાઈ, વસ્ત્રની સાદાઈ, રહેણીની સાદાઈ. એક શબ્દમાં ને આપણા વિષયને લગતી ભાષામાં કહીએ તો, મેં ઉત્તરોઉત્તર મોકળાશ વધારી, આકાશ સાથેનો સીધો સંબંધ વધાર્યો, અને એમ પણ કહી શકાય કે, જેમ એ સંબંધ વધતો ગયો તેમ મારું આરોગ્ય વધતું ગયું, મારી શાંતિ વધી, સંતોષ વધ્યો, ને ધનેચ્છા સાવ મોળી પડી. જોણે આકાશની સાથે સંબંધ બાંધ્યો છે તેને કંઈ નથી ને બધું છે. અંતમાં તો મનુષ્ય એટલાનો જ માલિક બને છે, જેટલાનો તે પ્રતિદિન ઉપયોગ કરી શકે છે ને તે પચાવી શકે છે, એટલે તેના ઉપયોગથી તે આગળ વધે છે. આમ બધાય કરે તો આ આકાશબાપી જગતમાં બધાને સારું સ્થાન છે ને કોઈને સાંકડનો અનુભવ સરખો નહીં થાય.

તેથી મનુષ્યનું સૂવાનું સ્થાન આકાશની નીચે હોવું જોઈએ. ભીનાશ કે ટાઢથી બચવા પૂરતું ઢાંકણ ભલે રાખે, એક છત્રી જેવું ઢાંકણ વરસાદમાં ભલે હોય. બાકી બધાં વખત તેની છત્રી અગણિત તારાઓથી જડેલું આકાશ જ હોય. જ્યારે આંખ ઊઘડે ત્યારે તે પ્રતિક્ષણ નવું દૃશ્ય જોશે. તે જોતાં થાકશે નહીં છતાં તેની આંખ અંજશે નહીં, શીતળતા ૧૮-૧૨-'૪૨ ભોગવશે. તારાઓનો ભવ્ય સંઘ કરતો જ દેખાશે. જે મનુષ્ય એઓની સાથે અનુસંધાન કરી સૂશે ને તેઓને પોતાના હૃદયના સાક્ષી કરશે, તે કદી અપવિત્ર વિચારને સ્થાન નહીં આપે ને શાંત નિદ્રા લેશે.

પણ જેમ આપણી આસપાસ આકાશ છે તેમ જ આપણી અંદર છે. ચામડીમાં રહેલા એક એક છિદ્રમાં, બે છિદ્રોની વચ્ચે જ્યાં જગ્યા છે ત્યાં આકાશ છે. એ આકાશ - અવકાશને આપણે ભરી મૂકવાનો પ્રયત્ન પણ ન કરીએ. તેથી જો આપણે આપણો આહાર જેટલો જોઈએ તેટલો જ લઈએ તો શરીરમાં મોકળાશ રહ્યા કરે. આપણને હંમેશાં ખબર નથી હોતી કે ક્યારે વધારે અથવા અયોગ્ય ખવાઈ ગયું છે. તેથી અઠવાડિયે, પખવાડિયે કે સગવડ પડે તેમ અપવાસ કરીએ તો સમતોલતા, સમતા જાળવી શકાય. પૂરા અપવાસ ન કરી શકે તે એક અથવા વધારે ટંકનું ખાવાનું છોડી દેશે તોપણ લાભ મેળવશે.

૪. તેજ

જેમ આકાશાદિ તત્ત્વો વિના તેમ તેજ એટલે પ્રકાશ વિના પણ મનુષ્યનો નિર્વાહ નહીં થઈ શકે. પ્રકાશમાત્ર સૂર્યની પાસેથી આવે છે. સૂર્ય ન હોય તો ન ગરમી હોય, ન પ્રકાશ હોય. આ પ્રકાશનો આપણે પૂરો ઉપયોગ નથી કરતા, તેથી પૂરું આરોગ્ય નથી

ભોગવતા. જેમ આપણે પાણીમાં સ્નાન કરી સાફ થઈએ છીએ તેમ સૂર્યસ્નાન પણ કરી શકાય. નળળો માણસ, જેનું લોહી ઊંડી ગયું છે, તે જે સવારનો તડકો નગ્ન દશામાં લે, તો તેની કીકાશ ને નળળાઈ જશે ને હોજરી મંદ હશે તો તે જાગ્રત થશે. આ સ્નાન સવારના, તાપ બહુ ન ચડ્યો હોય ત્યારે લેવાનું છે. જેને ઉધાડે શરીરે સૂતાં કે બેસતાં ઠંડી લાગે તે જોઈતું કપડું ઓઢીને સૂએ, બેસે ને જેમ શરીર સહન કરે તેમ કપડું ખસેડે. નગ્ન સ્થિતિમાં આંટા પણ મારી શકાય. કોઈ ન દેખે એવી જગ્યા શોધી ત્યાં આ ક્રિયા થઈ શકે. એવી સગવડ મેળવવા દૂર જવું પડે, ને તેટલો વખત ન હોય તો ગુહ્ય ભાગો ઢાંકી શકાય એવી પાતળી લંગોટી પહેરીને સૂર્યસ્નાન લેવાય. આવા સૂર્યસ્નાનથી ઘણા માણસોને કાયદો થયો છે. ક્ષયના રોગમાં એનો બહોળો ઉપયોગ થાય છે. સૂર્યસ્નાન કેવળ નૈસર્ગિક ઉપચારકોનો વિષય નથી રહ્યો. દાકતરોની દેખરેખ નીચે એવાં મકાનો બનાવવામાં આવ્યાં છે કે જેમાં સૂર્યનાં કિરણો કાયની રક્ષા નીચે ઠંડી હવામાં પણ મળી શકે.

કટલીક વાર ગૂમડાં થયાં હોય તે રુઝાતાં જ નથી. તેને સૂર્યસ્નાન આપવાથી તે રુઝાયાં છે.

પરસેવો લાવવા સારુ મેં દરદીઓને અગિયાર વાગ્યાના બળતા તાપમાં સુવાડ્યા છે ને તે પરસેવે રેખજેખ થયા છે. આવા તાપમાં સુવાડવા સારુ દરદીને માથે માટીનો પાટો મૂકવો જોઈએ. તેની ઉપર કળના કે બીજાં મોટાં પાંદડાં મુકાય કે જેથી માથું ઠંડું અને સુરક્ષિત રહે. માથે સખત તડકો ન લેવો જોઈએ.

૫. વાયુ-હવા

જેમ ચાર તેમ આ પાંચમું તત્ત્વ પણ અત્યંત ઉપયોગી છે. જે પાંચ તત્ત્વનું પૂતળું બન્યું છે તેમાંના એકેય વિના મનુષ્ય નભી ન જ શકે. એટલે વાયુથી કોઈએ ડરવું ન જોઈએ. જ્યાં જઈએ ત્યાં ઘરાંમા વાયુ અને પ્રકાશને આપણે બંધ કરી આરોગ્યને જોખમમાં નાખીએ છીએ. ખરું જોતાં બચપણથી જ હવાનો ડર ન રાખતાં શીખ્યા હોઈએ તો શરીર હવાની આવજાથી ટેવાઈ જાય છે, ને શરદી સજોખમ આદિથી બચી જાય છે. હવાના પ્રકરણમાં આ વિષય ઉપર કહેવાઈ ગયું છે, એટલે અહીં વાયુ વિશે વધારે કહેવાપણું રહેતું નથી.