

સુખાસ્તી પુસ્તક શ્રવણું કે?



- પાલ સી. બોચ



મલ્ટી



શ્રી ગોમ. પી. પટેલ ફાઉન્ડેશન પ્રકાશન

પ્રકાશકનું નિવેદન

તંદુરસ્ત, નીરોગી અને દીર્ઘાયુ જીવન જીવવાનો આદર્શ કયો માનવી ન સેવે? પરંતુ આજના ધાંધલ-ધમાલના વાતાવરણમાં ચિંતાઓ અને માનસિક દુઆણોની વચ્ચે કૃત્રિમ અને અનિયમિત જીવન જીવતો માનવી પોતાના આરોગ્યની સૌથી વધુ ઉપેક્ષા કરતો હોય છે! 'તન દુરસ્ત તો મન પણ દુરસ્ત' અને 'આરોગ્ય જાળવ્યું એટલું આયુષ્ય સાચવ્યું' એ સનાતન સત્યો વર્તમાન સંદર્ભમાં બરાબર સમજીને આપણે જીવનમાં ઉતારીએ તો જીવન અને તેના આનંદનો એક આહ્વાદક અનુભવ બની જાય!

કુદરતના નિયમોની સાથે તાલ મિલાવીને જીવન જીવવાનું આપણે હેતુપૂર્ણ આયોજન કરીએ તો પ્રસ્તુત પુસ્તિકામાં સુપ્રસિદ્ધ અમેરિકન આરોગ્યશાસ્ત્રી અને લેખક શ્રી પૉલ સી. ઐગ્રે 'સવાસો વરસ જીવવું છે?'નો રજૂ કરેલ પ્રસ્તાવ નક્કર વાસ્તવિકતાનું સ્વરૂપ સહજતાથી ધારણ કરી શકે! શ્રી ઐગ્રેની અનુભવી કલમે લખાયેલી આ પુસ્તિકામાં આરોગ્યની જાળવણી માટેનાં સરળ અને અનુકરણીય સૂચનો તથા સચોટ અને ઉપયોગી માર્ગદર્શન ખૂબ રસપ્રદ શૈલીમાં રજૂ કરાયાં છે.

શ્રી એમ. પી. પટેલ ફાઉન્ડેશન પ્રકાશન તરફથી ૧૯૮૩ દરમિયાન શરૂ કરાયેલ 'જીવન ઘડતર પ્રકાશન શ્રેણી'ની પ્રથમ ત્રણ કૃતિઓ 'જીવન જીવવાની કલા', 'ઉચ્ચ જીવન' તથા 'જીવન સંધ્યાનું સ્વાગત'ને મળેલ ઉમાબર્યા અવકારથી પ્રેરાઈને...આ જ શ્રેણીમાં ચોથું પુસ્તક પ્રસ્તુત કરતાં આનંદ અનુભવીએ છીએ. મૂળ અંગ્રેજી પુસ્તકનો ગુજરાતીમાં સુંદર અનુવાદ કરનાર સ્વ. ભાઈ શ્રી નટવરલાલ જાનીનો, તેમજ આ પુસ્તકના પ્રકાશન આયોજન પાછળ લીધેલ પરિશ્રમ બદલ અમારા સ્નેહીમિત્ર 'નવેચતન'ના તંત્રી શ્રી મુકુન્દ પી. શાહનો આભાર માનીએ છીએ. આ પુસ્તક સંબંધી વાચક મિત્રોનાં રચનાત્મક સૂચનો આવકારીશું.

શ્રી એમ. પી. પટેલ ફાઉન્ડેશન પ્રકાશન
'મીના', ૬, સરદાર પટેલ કોલોની,
નવજીવન, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૧૪

મંગળભાઈ પી. પટેલ
મૂકેશ એમ. પટેલ
૧૩મી ઓગષ્ટ ૧૯૮૪



શ્રી એમ. પી. પટેલ ફાઉન્ડેશન
'જીવનઘડતર પ્રકાશન શ્રેણી'ની ચોથી ભેટ
તંદુરસ્ત, નીરોગી અને દીર્ઘાયુ જીવન જીવવા માટે અતુકરણીય
અને ઉપયોગી માર્ગદર્શન સહાર પુસ્તક

સવાસો વરસ જીવવું છે ?

પૌલ સી. બ્રેગ

અનુવાદક : સ્વ. નરવરલાલ જાની

સ્નેહાશ્રી.....

તંદુરસ્ત, નીરોગી અને દીર્ઘાયુ જીવન.....

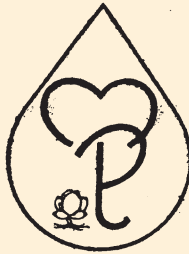
સદા આપનું સાથી બની રહો

એવી અંતરની શુભ કામનાઓ સહ.....

સપ્રેમ

મંગળલાઈ પી. પટેલ

મૂકેશ એમ. પટેલ



શ્રી એમ. પી. પટેલ ફાઉન્ડેશન પ્રકાશન

'મીના', ૬, સરદાર પટેલ કોલોની, નવજીવન,

અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૧૪. ફોન : ૪૪૦૮૧૦

SAVASO VARAS JEEVAVUN CHHE ?
WRITTEN BY PAUL C. BRAIG
FOURTH PUBLICATION OF
SHRI M. P. PATEL FOUNDATION
JEEVAN GHADTAR PRAKASHAN SHRENI
AUGUST 1984

* સવાસો વરસ જીવવું છે ?

લેખક : પૉલ સી. બ્રેગ

અનુવાદક : રવ. નટવરલાલ જાની

(કુસુમ પ્રકાશન અમદાવાદની સંમતિથી પ્રકાશિત)

* પુનર્મુદ્રણ : ઓગસ્ટ ૧૯૮૪

* મૂલ્ય : સહલાવ-સુવાચન-સદ્ભિપયોગ

* પ્રકાશક :

શ્રી એમ. પી. પટેલ ફાઉન્ડેશન વતી શ્રી મૂકેશ એમ. પટેલ
'મીના' ૬, સરદાર પટેલ કોલોની, નવજીવન, અમદાવાદ-૧૪
ફોન : ૪૪૦૮૧૦

* પ્રકાશન આયોજન : કુસુમ પબ્લિકેશન્સ, અમદાવાદ-૭

ફોન : ૪૧૦૬૫૯

* આવરણ : મયૂર જાની

* મુદ્રક :

હરિ એમ્ પ્રિન્ટરી

દૂધેશ્વર રોડ, અમદાવાદ-૧

અર્પણ



પૂ. મણીબાને.....

જેમનાં ત્યાગ, સેવા અને વાતસલ્યની નિશ્રામાં
જીવન સાર્થક અન્યું!
આજે ૬૫ વર્ષની ઉંમરે પણ.....
જેઓ ક્રિયાશીલ અને પ્રકુલિલ છે.....
તેમને સવાસો વર્ષનું આયુષ્ય પ્રાર્થાએ!!

—પરિવારનાં સ્વજનો

अनुक्रमणिका

| | |
|--|----|
| १ तमे पणु सवासो वरस जवता रही शको हो ! | ५ |
| २ तंहुस्तनी शोधः | १२ |
| ३ वृद्धावस्था शा भाटे ? | १७ |
| ४ उपवासथी वर आरंभ करो | २४ |
| ५ इलेयरना केटलाय अनुयायीओ दीर्घायुषी जन्मा | ३० |
| ६ पोषणनुं आगवुं स्थानः | ३६ |
| ७ हुं भारतीय संतो पासथी शुं शीज्यो ? | ४४ |
| ८ पोरकनी पसंङगी | ५० |
| ९ जवननुं वास्तविक तस्वः : शुद्ध वासु | ५७ |





[૧]

તમે પણ સવાસો વરસ જીવતા
રહી શકો છો !

ઈશ્વરે કહ્યું : ‘મારો આત્મા માણસ માટે સંઘર્ષ-શીલ નહિ રહે કારણ કે તે માંસપિંડ છે. આમ હોવા છતાંય તે સવાસો વરસ સુધી જીવતો રહી શકે છે !’ ઈશ્વરે આપણને આ સત્યનું વરદાન આપ્યું છે ! આ વરદાન પાછું ખેંચી લેવાનો કોઈને હક નથી.

માણસનું સરેરાશ આયુષ્ય અડસઠ વરસ જેટલું વધી ગયું છે તે બાણીને આપણને આનંદ થાય છે. માણસની સતત મહેનતનું આ પરિણામ છે. આ પરિણામ મેળવતાં લગલગ સો જેટલાં વરસ પસાર થઈ ગયાં. પરંતુ ઈશ્વરે આપણને સવાસો વરસ જેટલું જીવવાનું વરદાન આપ્યું હોય તો આપણે વધારે શ્રદ્ધા અને સજાગતા સાથે તંદુરસ્તીના નિયમોને અનુસરીને તેના કીમતી આદેશોનું શા માટે પાલન ન કરવું ? જે લોકો પોતાની જાતને મદદ કરે છે, તેમને જ ઈશ્વર મદદ કરે છે. આપણે આપણી જાતને મદદ ન કરીને લાંબા આયુષ્યનો આનંદ પ્રાપ્ત કરવાથી શા માટે વંચિત રહેવું જોઈએ ? આ આનંદ જતો કરવા માટે કોઈ જ કારણ નથી.

સવાસો વરસના આયુષ્યમાં શક્તિસભર અને સ્કૂર્તિમય સ્વાસ્થ્ય

હિમાલયના ઊંચા ટેકરાળ પ્રદેશમાં એક ખાસ જાતિના લોકો રહે છે. આ લોકો સારામાં સારી તાંદુરસ્તી ભોગવે છે. તેમનું સરાસરી આયુષ્ય પણ સવાસો વરસ જેટલું હોય છે. આપણને ઈશ્વરે આયુષ્યનું જે વરદાન આપ્યું છે તે પણ આટલું જ છે.

હુંજ જાતિના લોકો નિર્બળ અને અશક્ત રાષ્ટ્રના વતનીઓ નથી.... આ લોકો શક્તિશાળી, સ્કૂર્તિલા અને સંપૂર્ણ પુરુષાતનવાળા છે. આ લોકો હુંજ પ્રદેશના વતનીઓ છે. આ લોકો પચાસ, સાઠ કે સિત્તેરમા વરસે મોતના મોંઘેં હોમાતા નથી. સવાસો વરસે પણ આ લોકો સ્કૂર્તિમય જીવન પસાર કરે છે. અહીંના પુરુષોમાં એંસી કે નેવું વરસે સંતાનોત્પત્તિ કરવાની શક્તિ હોય છે. તેમના જીવનનો અભ્યાસ કરવાથી જણાઈ આવે છે કે ગરીબાઈમાં જીવવા છતાંય આ લોકો લાંબા આયુષ્યના હકદાર બને છે. આ હકીકતને વિજ્ઞાન પણ ટેકો આપે છે.

સવાસો વરસ જીવવાની કેલા

સવાસો વરસ સુધી નિરામય જીવન પસાર થાય એમાં જ શક્તિમય સ્વાસ્થ્યની પૂર્ણતા છે. વૃદ્ધાવસ્થા અને અશક્તિનાં લક્ષણો સ્વપ્નમાં પણ ન વરતાવાં જોઈએ. ઈશ્વરદત્ત આયુષ્યના લક્ષ્યાંક સુધી પહોંચવું એ કોઈ કાલ્પનિક આદર્શ નથી. આ લક્ષ્યાંક સુધી પહોંચવાનો

આપણા સૌનો હક છે. જીવનમાં લાંબા સમયના નિરીક્ષણ અને મનન પછી હું આ નિર્ણય પર આવ્યો છું. જીવનને વ્યવસ્થિત રીતે પસાર કરવા માટે મેં કેટલાક નિયમો તૈયાર કર્યા છે. આ નિયમો પાળવાથી કોઈ પણ માણસ જીવનના કમોસમી વિનાશથી બચી શકે છે.

આ પુસ્તકમાં હું કુદરતના અ-કર સિદ્ધાંતો પર પ્રકાશ પાડવા ઇચ્છું છું. આ નિયમો અનુભવના આધારે ઘડાયેલા છે. કુદરતના નિયમોનું યોગ્ય રીતે પાલન કરવાથી સવાસો વરસ જેટલું આયુષ્ય સારી રીતે પસાર કરી શકાય છે. મારી એવી માન્યતા છે કે કુદરતના નિયમોનું પાલન કરવાથી માણસ શારીરિક દુઃખોમાંથી તો અવશ્ય છુટકારો મેળવી શકે છે. ઘડપણમાં માણસને અશક્તિનો અનુભવ પણ થતો નથી.

સવાસો વરસ જેટલું લાંબું આયુષ્ય ભોગવવું એ કોઈ કાલ્પનિક વાત નથી. આપણે છાશવારે વર્તમાનપત્રોમાં વાંચીએ છીએ કે દુનિયાના 'ફ્લાણા' શહેર કે ગામના રહેવાસીએ પોતાનો ૧૨૫મો જન્મદિન ઊજવ્યો. આપણા માટે આ પ્રકારનું લાંબું જીવન અપવાદરૂપ જ ગણી શકાય. જો આપણે દુઃખ અને ચિંતારહિત, ખોટી રહેણી-કરણીના ત્યાગવાળું સંયમપૂર્ણ જીવન જીવીએ તો એમ કહેવામાં કોઈ જ અતિશયોક્તિ નહિ હોય કે આ દુનિયાનો હરકોઈ માણસ સવાસો વરસ જેટલું સુખમય જીવન જીવી શકે છે.

આ સુંદર અને સુખમય જીવન પ્રાપ્ત કરવાનાં સાધનો અત્યંત સરળ અને મનોરંજક છે. ઈશ્વરના નિયમોનું પાલન કરો અને આ નિયમો પર ચાલવાનો પ્રયત્ન કરો. પછી લક્ષ્યાંક તમારાથી દૂર નહિ જ હોય.

આ પુસ્તકનો આ જ ઉદ્દેશ છે. મને આશા જ નહિ પરંતુ સંપૂર્ણ શ્રદ્ધા છે કે આ પુસ્તક વાંચ્યા પછી તેના નિયમોનું જીવનમાં પાલન કરવાથી વાચકોનો દુઃખ-માંથી છુટકારો તો થશે જ; સાથેસાથે તેમની આત્મશ્રદ્ધા પણ વધશે. તેમને આનંદનો અનુભવ પણ થશે.

અહીં સુધીનું પુસ્તક વાંચ્યા પછી તેના સિદ્ધાંતો અને વ્યાવહારિક નિયમોનું પાલન કરવાથી માણસને એક પ્રકારના ઈશ્વરીય આશીર્વાદનો અનુભવ થશે અને તેની શારીરિક તકલીફોનું આપમેળે નિવારણ થઈ જશે.

વિચારશીલ વ્યક્તિ જ્યારે પોતાના જીવન પર ચિંતન કરવાની શરૂઆત કરે છે, ત્યારે તેના સાચા જીવનનું પહેલું પગથિયું મંડાય છે.

શહેરોમાં સૌંદર્ય પ્રસાધનોની સાથે સાથે કલપ અને વાળ કાળા કરનારા બીજા રંગોનું વેચાણ પણ વધી ગયું છે. સૌંદર્ય પ્રસાધનોના નિર્માતાઓ આકર્ષક રીતે તેમના રંગ અને ડાઈઓ(કલપ)નો પ્રચાર કરે છે. આ રંગોના પ્રચાર પાછળ લાખો રૂપિયા પાણીની જેમ વહેવડાવવામાં આવે છે. ધોળા વાળને વૃદ્ધાવસ્થાની નિશાની માનતાં

લાખો સ્ત્રીપુરુષો વરસેદહાડે કલપથી ઘોળા વાળને કાળા રંગીને પોતાની સાચી ઉંમરથી ઓછી ઉંમરના દેખાવાનો પ્રયત્ન કરે છે.

પોતાની સાચી ઉંમરને કૃત્રિમ સૌંદર્ય પ્રસાધનોનો ઉપયોગ કરીને ઓછી બતાવવાનો રિવાજ થઈ પડ્યો છે. કેટલાંય યુવક-યુવતીઓ પોતાના ચેતન-અચેતન મનની પ્રેરણાથી પ્રેરાઈને કાંતિવર્ધક સૌંદર્ય પ્રસાધનોનો ઉપયોગ કરીને પોતાની સાચી ઉંમરને ઓછી દેખાડવાનો દંભ કરે છે. ઉંમર વારંવાર ચેતવણી ઉચ્ચારે છે : જોખમ છે....ધીમે ચાલો. ધીમે ધીમે તમારું આયુષ્ય ઓછું થાય છે. જો ઈશ્વરદત્ત કુદરતી નિયમોનું પાલન કરવામાં આવે તો જ આ ચેતવણી આપણું લક્ષ્યાંક પ્રાપ્ત કરવા માટે પ્રેરણારૂપ બની શકે છે. મનમાં વારંવાર અવાજ ઊઠે છે : તમે યુવાન છો. આ દુનિયા તમારી છે. તમારા લક્ષ્યાંક તરફ ઝડપથી દોટ મૂકો. રસ્તો મોકળો છે.

આપણે ગમે તેટલો પ્રયત્ન કરીને આપણી સાચી ઉંમરને ઓછી બતાવવાનો પ્રયત્ન કરીએ, પરંતુ આ એક સનાતન સત્ય છે કે જેમ જેમ આપણું આયુષ્ય ઓછું થતું જાય છે, તેમ તેમ આપણે આપણા આયુષ્યની પ્રત્યેક ક્ષણનો સદુપયોગ કરીએ તેમાં જ આપણા જીવનની સાર્થકતા સ્તિદ્ધ થાય છે અને આપણે આપણા લાંબા જીવનની મહત્ત્વાકાંક્ષા પૂરી કરી શકીએ છીએ.

સવાસો વરસ ૨

આ હકીકતનો સ્વીકાર કરવામાં આપણે ક્યારેય ખંચકાટ ન અનુભવવો જોઈએ કે આપણે ઉછીના લીધેલા સમયમાં જીવીએ છીએ. એક મોટા ઇજનેરે સ્પષ્ટપણે કબૂદ્યું છે : ‘તમારું જીવન સુખપૂર્વક પસાર થાય કે દુઃખપૂર્વક તેનો આધાર તમારા પર છે. પસાર થયેલા દિવસોને તમે પાછા યોલાવી શકતા નથી. એ પણ દીવા જેટલું જ સ્પષ્ટ છે કે તમે ઇચ્છો કે ન ઇચ્છો તોય ઉંમર તમારી છે અને તમારે તેની સાથે રહેવાનું છે....’ માણસ જમીન, દાગીના અને મકાનની કીમત પર ધ્યાન આપે છે; પરંતુ તે સમયની કીમતનો સ્વીકાર કરતો નથી. સમયના અભાવે માણસ જીવી શકતો નથી. જો આપણે આપણા આયુષ્યની એક પળનો પણ નાશ કરીએ, તો આપણી ઉંમરની એકની અનામતમાંથી તેનો ઉપાડ કરીએ છીએ.

જો આપણે એક-એક સેકન્ડ, એક-એક મિનિટ, એક-એક કલાક અને એક-એક દિવસનો સદુપયોગ કરીએ, તો તેનો અર્થ એવો થાય કે આપણે સમયરૂપી જમા-મૂડીમાં વધારો કરીએ છીએ. લાખો માણસો સમયની કીમત સમજ્યા વિના આ દુનિયા પર ભારરૂપ બનીને જિંદગીના દિવસો પસાર કરે છે. માણસ વિચારશીલ પ્રાણી છે. તે સદ્-અસદ્નો વિચાર કરી શકે છે. તેણે પ્રત્યેક પળની કીમત સમજીને તેનો સદુપયોગ કરવો જોઈએ અને પોતાની જમા-મૂડીમાં વધારો પણ કરવો જોઈએ. માણસની આ નાની-શી ઉંમર વિશે વિચાર કરતાં નિરાશા

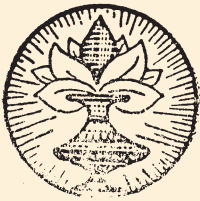
જ સાંપડે છે. એવો અનુભવ થાય છે કે માણસ પોતાના પૂર્ણ આયુષ્યને લોગવ્યા વિના જ અધવચ્ચે આપઘાત ન કરી રહ્યો હોય !

હુરકોઈ માણસની એવી ઇચ્છા હોય છે કે તે સો વરસથી વધારે જીવે. જિંદગીના પ્રત્યેક વરસને તે દુઃખ-રહિત અને ચિંતારહિત બનાવવા ઇચ્છે છે. તે જિંદગી સુખમય અને આનંદમય બનાવવા ઇચ્છે છે. હુરકોઈ માણસની જિંદગી તેની પોતાની મૂઠીમાં છે. તે કોઈ પણ સમયે પોતાની જિંદગી શરૂ કરી શકે છે. આ જીવન-ધનની સાચવણી તરફ આપણે બહુ જ ઓછું ધ્યાન આપીએ છીએ. આપણે ‘સો શરદ(ઋતુ)ની જિંદગી’થી આગળ વધીને સવાસો વરસ કે તેનાથી પણ વધારે આગળ વધવાનું છે. આપણી પાસે સારી તંદુરસ્તી અને સ્કૂર્તિ હોય તો જ આપણે આટલા લાંબા જીવનનો હક મેળવી શકીએ છીએ.



આહાર, વિહાર અને વિચારની શુદ્ધિ એ સ્વાસ્થ્યની જનેતા છે.





[૨]

તાંદુરસ્તીની શોધ

માણસ આજે તાંદુરસ્તીની શોધમાં ભટકી રહ્યો છે. તે પોતાની જિંદગીના પ્રત્યેક વરસને દુઃખરહિત અને ચિંતારહિત પસાર કરવાની ઇચ્છા રાખે છે. તે આનંદથી જીવવા ઇચ્છે છે. પરંતુ આ એક સનાતન સત્ય છે કે જેની પાસે યોગ્ય પ્રમાણમાં તાંદુરસ્તી જેવી વસ્તુ છે તેને તાંદુરસ્તીનો અનુભવ થતો નથી; પરંતુ જેમ જેમ ઉંમર વધતી જાય છે, તેમ તેમ તાંદુરસ્તી વિશેની સજ્જગતા પણ વધતી જાય છે. તાંદુરસ્તી વિશેની સજ્જગતાનો અભાવ ક્ષીણ જીવનશક્તિ અને માંદગીનો ઘોતક છે.

મને યાદ છે કે હું નાનો હતો ત્યારે માંદગીના જિંદગીને હતો. હું ક્ષયથી પીડાતો હતો. જિંદગીથી છુટકારો મેળવવા માટે મને છોડી મૂકવામાં આવ્યો હતો. પરંતુ હું મરવા ઇચ્છતો નહોતો. મેં તાંદુરસ્તી વિશેની સજ્જગતા કેળવી અને સાચી તાંદુરસ્તી પ્રાપ્ત કરવાના નિયમોનો અભ્યાસ શરૂ કર્યો. સૌ કોઈની ફરજ છે કે તેણે તાંદુરસ્તી વિશે સજ્જગ રહેવું અને કુદરતે આપેલું પૂરેપૂરું આયુષ્ય ભોગવવું. તાંદુરસ્તી ગૌરવ લેવા જેવી વસ્તુ છે. તેના રક્ષણ

માટે સૌ કોઈએ પ્રયત્નશીલ રહેવું જોઈએ. આ સન્નગતા લાંબું જીવન પ્રાપ્ત કરવાની લાલસા કે સ્ફૂર્તિના સંકેતરૂપ છે. સૌ વરસથી વધારે આયુષ્ય પ્રાપ્ત કરવાનું લક્ષ્યાંક રાખવું જોઈએ. આ લક્ષ્યાંક જ તમને આનંદની લાગણીમાં તરખોળ કરી મૂકશે.

તંદુરસ્તી અને દીર્ઘાયુષ્ય પ્રત્યે સન્નગતા

મારો ઉદ્દેશ તંદુરસ્તી અને દીર્ઘાયુષ્ય માટે પ્રેરણા-સિંચન કરવાનો, સંપૂર્ણ તંદુરસ્તી માટે ઈચ્છાશક્તિ જાગ્રત કરવાનો અને સૌ વરસથી પણ લાંબું આયુષ્ય ભોગવવાની ચેતનાને ઠંઢોળવાનો છે. ઉંમર વધતી જશે તેમ તેમ તમને યુવાનોની જેમ જિંદગી પસાર કરવાનો સંપૂર્ણ આનંદ મળશે. કુદરતે તમારા આનંદ માટે પરિપક્વ ઉંમરની જે યોજના ઘડી છે તેનો તમને લાભ મળશે.

તમારા મગજમાં તમારે જે શીખવાનું છે તે વસ્તુ સ્પષ્ટ હોવી જોઈએ. તમારા અભ્યાસનો વિષય હોવો જોઈએ....**તંદુરસ્તી.** સંપૂર્ણ તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત થાય તે પહેલાં તમારા મનમાં તમારી તંદુરસ્તી પ્રત્યે અસંતોષ હોવો જોઈએ. તમારે હુંમેશાં તંદુરસ્ત ચેતનવંત પ્રાણી બનવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. તમે સારી રીતે શ્વાસ લેવામાં સમય પસાર કરો છો, કસરત કરવામાં સમય પસાર કરો છો અને પોષક ખોરાકના અભ્યાસ પાછળ સમય પસાર કરો છો—આ બધું તમારા ઉદ્દેશને બર લાવવામાં મદદરૂપ નીવડે છે. તમે સમયરૂપી જે ધનનો

વ્યય કરે છે તે તમને ચક્રવૃદ્ધિ વ્યાજ સાથે પરત મળી રહેશે. તંદુરસ્તીની ખેંકમાં જે સમય અને પૈસો જમા કરવામાં આવે છે, તે જ બચતનો સર્વશ્રેષ્ઠ માર્ગ છે. આમાં મિથ્યાભિમાન નથી. આ ક્ષેત્રમાં કાર્ય કરવાથી તમારી ચપલતા વધી જાય છે. તમારી સામાજિક ઉપયોગિતામાં પણ વધારો થાય છે.

આયુષ્યની અભિવૃદ્ધિ

માણસના પોતાના વિચારો જ તેને વૃદ્ધાવસ્થા તરફ દોરી જાય છે. જે માણસ હંમેશાં માંદો રહે છે કે જેની ઉંમર ૫૦-૬૦ વરસની થઈ ગઈ છે, તે હંમેશાં બીજા લોકોને વૃદ્ધાવસ્થાનાં ખરાબ પરિણામોની આગાહી કરતો ફરે છે. તે પોતાની જાતને દોષિત માનતો નથી. તે પોતાના દોષનું જ ફળ ભોગવી રહ્યો હોય છે. તે ઉંમરનો જ દોષ કાઢે છે. આ ઉંમરે જો તેમને ઓછું દેખાય, યાદશક્તિ ઓછી પડી જાય કે સ્કૂર્તિમાં ઓટ આવે ત્યારે આ લોકો આ રીતે જ ફરિયાદ કરતા સંભળાય છે— ‘મારી સાઠ વરસની ઉંમર થઈ છે. હું ઘરડો થઈ ગયો છું. તમે મારી ઉંમરે પહોંચશો, ત્યારે તમારી આંખો પણ નબળી પડશે. હું ઘરડો થતો જાઉં છું. તમે ઘરડા થશો ત્યારે તમને પણ કંઈ યાદ નહિ રહે....’ આ કથન ઉંમરની બાબતમાં તદ્દન ખોટું છે. શરીરના કોષો પર ઉંમરની કોઈ જ અસર પડતી નથી. આ ભયંકર નકારાત્મક વિચારને તમારા મનમાંથી દેશવટો આપી દો. આ વિચારની

અસર તમારા મન પર રહેવા દેશો, તો તમારું અસ્તિત્વ જ જોખમાશે.

માણસ પોતાના વિચારોનું મૂર્તિમંત સ્વરૂપ છે. તમે જો એમ માનતા હો કે ઘડિયાળનો 'ટક્ર....ટક્ર' અવાજ તમને બહેરા, આંધળા, બીમાર, નિર્બળ કે ઘરડા બનાવે છે, તો તમે તમારા પગ પર જ કુહાડી મારો છો. આ વૈજ્ઞાનિક સત્ય નથી. આ જીવનનો નિયમ નથી. સમય માણસના કોષો પર અસર પાડી શકતો નથી. માણસની ખરાબ ટેવો અને ખરાબ વિચારોની જ તેના પર અસર પડે છે.

દીર્ઘાયુષ્ય માટે પ્રયત્નશીલ રહો

માણસને દીર્ઘાયુષી બનાવવા માટે કુદરતે જુદા જુદા સંયોગોમાં શરીર પર નિયંત્રણ રાખવા માટે જે નિયમોનું ઘડતર કર્યું છે, તે પહેલાં પણ હતા, આજે પણ છે અને ભવિષ્યમાં પણ હશે. તમે જેવી કલ્પના કરો છો, તેવી જ શરીર પર સમયની અસર થાય છે. સમય વિશેના સ્ત્રી-પુરુષના વિચારો મરણોન્મુખી હોય છે. તે પોતાની જાતને મૃત્યુની સંહારક શક્તિથી સંરક્ષિત કે સુરક્ષિત માને છે. સમય (ઉંમર) માણસને વૃદ્ધ બનાવે છે એવી માન્યતા તેમના મનમાંથી દૂર ખસતી નથી. આ કારણને લીધે તેમના શરીરના કોષોમાં એકદમ ફેરફાર થવા માંડે છે. પરિણામે તેમના કોષો નિર્બળ થવા માંડે છે, અકાળે વૃદ્ધ બનવા માંડે છે અને રોગોના ભોગ બનીને મોતનો કોળિયો બને છે.

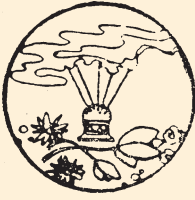
આ એક સનાતન સત્ય છે કે માણસ પોતાના ધોળા વાળને કાળા બનાવી શકતો નથી. તે યકૃત (લીવર), હૃદય અને ધમનીઓને નવાં બનાવી શકતો નથી. આમ હોવા છતાંય સિત્તેર વરસની ઉંમરે પણ તે વિકારોથી દૂર રહીને તંદુરસ્ત રહી શકે છે. મેં કુદરતી પોષણ અને ભૌતિક સંસ્કૃતિના લોકશિક્ષણનું કાર્ય કરતી વખતે અનુભવ્યું છે કે વૃદ્ધાવસ્થા, નિર્બળતા કે માંદગીને લીધે જે હજારો લોકો અશક્ત હતા, તેમણે કુદરતી જીવન જીવવાની પદ્ધતિ અપનાવીને આશ્ચર્યજનક સ્વરૂપે તંદુરસ્તી, યુવાની અને સુખી જીવન મેળવ્યાં હતાં.

કુદરત અને કુદરતના નિયમોના પાલનમાં નિષ્ફળતા ક્યાં ?

હતાશ થયેલા ઘણાખરા લોકો આ કથનની સત્યતાના મહત્ત્વને સમજતા નથી કે તે અ-કાળે જ વૃદ્ધ થઈ રહ્યા છે.

આપણે જોઈએ છીએ કે કેટલાક લોકો ત્રીસ વરસની ઉંમરે જ વૃદ્ધ થઈ જાય છે અને કેટલાક પંચોતેર વરસની ઉંમરે પણ યુવાન હોય છે. કુદરત આપઘાત કરનારને કબરમાંથી બહાર કાઢી શકતી નથી. છેલ્લી સ્થિતિએ માંદગી પહોંચી જાય પછી તંદુરસ્તી મેળવવા માટે સખત ઝૂમવું પડે છે અને સમયગાળો લાંબાય છે. આપણી પાસે પણ મોટી ઉંમરે તંદુરસ્ત રહેવાના નિયમો અને સાધનો હાજર છે. જરૂર છે કેવળ આ નિયમોનું પાલન કરવાની અને સાધનોનો ઉપયોગ કરવાની.





[૩]

વૃદ્ધાવસ્થા શા માટે ?

વૃદ્ધાવસ્થાની જરૂરત નથી ? આપણે આ રીતે વિચારીએ છીએ. વૃદ્ધ થવાની વાતનો વિરોધ કરો. યુવાન બનો. તમે સમયને પરાજય આપી શકો છો ? સમયના વહેણમાં તણાવાનું બંધ કરો. સાઠ વરસની ઉંમરે પણ તમારી આંખો સારી રહી શકે છે અને તમે જીવનનો આનંદ ભોગવી શકો છો. પંચોતેર વરસની ઉંમરે તમારા ચહેરા પર આનંદનો ચમકારો હશે. પંચ્યાસી વરસની ઉંમર તમારા માટે ઘરેણાની જેમ આનંદદાયી હશે. સો વરસની ઉંમરે તમે અદ્ભુત રીતે આશ્ચર્યપ્રદ દેખાશો અને આમાં આશ્ચર્ય જેવું શું છે કે તમે તમારા સવાસોમા જન્મદિન પ્રસંગે ચંદ્રલોકની યાત્રા કરવાનું વિચારતા હશો ? તમને લાલદાયી રસ્તો પસંદ કરવાનું તમારા જ હાથમાં છે. એક રસ્તો તમને માંદગી, અકાળે વૃદ્ધત્વ અને મોતની ગુફા તરફ લઈ જાય છે. બીજો રસ્તો સંયમી જીવનનો છે. આ રસ્તો તમને દીર્ઘાયુષ્ય અને શાંતિમય જીવનના સર્વોચ્ચ શિખર તરફ લઈ જાય છે. તમારે આ

એમાંથી એક રસ્તો પસંદ કરવાનો છે. જો તમે દીર્ઘાયુષ્ય પસંદ કરતા હો, તો તમારે આજથી જ નહિ, પરંતુ આ ઘડીથી જ સંયમી જીવનની શરૂઆત કરવી જોઈએ.

યુવાવસ્થા પ્રાપ્ત કરીને સવાસો વરસ સુધી શા માટે જીવતા ન રહેવું? તમારી પાસે ઇચ્છા છે અને શક્તિ પણ છે!!! તમારે અકાળે શા માટે વૃદ્ધ થવું? તમે હંમેશાં તમારી સાચી ઉંમરથી પાંચ-દશ વરસ વધારે ઉંમરના શા માટે દેખાઓ છો? પરંતુ તમારે નિરાશ થવાની જરૂર નથી. જે કારણોને લીધે અકાળે વૃદ્ધાવસ્થાનાં લક્ષણો વરતાઈ આવે છે, તે કારણો જ હું તમને જણાવી દઉં! તમે તમારી સાચી ઉંમર ફરીથી પાછી મેળવી શકો છો. તમારા શરીરનો ઉંમર સાથે મેળ મેળવી શકો છો. તમે તમારા શરીર અને ઉંમરની સમતુલા હંમેશ માટે જાળવી શકો છો. તમે તમારી સાચી ઉંમરથી પાંચ કે દસ વરસ નાના દેખાઈ શકો છો. આ જ છે આપણું અંતિમ લક્ષ્ય. આ લક્ષ્યની પ્રાપ્તિને હું યુવાવસ્થાની પ્રાપ્તિ કહું છું. આપણે સૌ યુવાવસ્થા મેળવી શકીએ છીએ.

આ દિશામાં તમને મદદ કરવા માટે જ મેં આ પુસ્તક લખ્યું છે. તમને સારામાં સારી તંદુરસ્તી અને આનંદમય દીર્ઘાયુષ્ય મેળવવાની પ્રેરણા મળે એ જ મારો ઉદ્દેશ છે. મારા ઉદ્દેશને તમે પ્રેરણા પણ કહી શકો છો.

મારા માટે તો સારી તંદુરસ્તી, દીર્ઘાયુષ્ય અને આનંદ આ ત્રણ 'સત્યમ્, શિવમ્, સુન્દરમ્' છે.

શરીરને જ્યાં શાંતિપૂર્વક રહી શકાય તેવું
પવિત્ર મંદિર બનાવો.

શરીરના શુભેચ્છક બનવાની મારી ફરજ છે. હું તંદુરસ્તીના મંદિરનો પૂજારી છું. તંદુરસ્તી તમારો અમૂલ્ય ભંડાર છે. તમારી સાચી સંપત્તિ (રોકડ રકમ, સંઘરો અને ભૌતિક ધન)માં વધવટ થાય છે અને વપરાય પણ છે. પરંતુ તમારી તંદુરસ્તી એક અમૂલ્ય સંપત્તિ છે. આ સંપત્તિને તમારે જીવનમાં અન્ય ભૌતિક ધન અને સંપત્તિના આનંદ અને સંપૂર્ણ ઉપલોગ માટે સુરક્ષિત રાખવાની છે.

આપણામાંથી ઘણાખરા લોકો આપણી અકાળ વૃદ્ધાવસ્થાનાં કારણો જાણતા હોઈએ છીએ. પરંતુ આપણે આપણી ટેવોના એટલા બધા ગુલામ થઈ ગયા છીએ કે આપણી આ જાણકારીને કાર્યાન્વિત કરી જ શકતા નથી. તમારે તમારા શરીરનું એવી રીતે ઘડતર કરવું જોઈએ કે તે તમારી આજ્ઞા ખડેપગે ઉઠાવે. શરીરે શું ખાવું અને શું પીવું જોઈએ તે પણ તમારે શરીરને જણાવવું જોઈએ. જો એકાદ વાર પણ તમારું મન તમારા શરીર કરતાં વધારે બળૂકું સાબિત થાય, તો તમારે સમજી લેવું કે તમારું શરીર તમારા મગજના કાબૂમાં નથી. આપણે આપણા શરીર પર નિયંત્રણ રાખતાં શીખવું જ જોઈએ.

અકાળે વૃદ્ધાવસ્થાનું એક કારણ : મળવિસ-
ર્જન શક્તિમાં શિથિલતા...

આપણું શરીર જીવતા રહેવા માટે ખોરાકમાંથી જરૂરી પોષણ મેળવી લે છે. બાકીનો ભાગ શરીરનાં ગુદાં ગુદાં અંગો (મળાશય, મૂત્રાશય અને ચામડીનાં છિદ્રો) મારકૃત શરીરની બહાર નીકળી જાય છે. મળ-વિસર્જનનાં આ અંગો શક્તિશાળી અને યોગ્ય સ્થિતિમાં કાર્યરત હોય છે ત્યાં સુધી આપણે સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત હોઈએ છીએ. પરંતુ જ્યારે કોઈક કારણસર મળવિસર્જનનાં આ અંગો ખોરાકના વધેલા ભાગને શરીરની બહાર ધકેલી શકતાં નથી, ત્યારે વધેલો ભાગ શરીરમાં જ જમા થાય છે. ખોરાકનો આ વધેલો ભાગ ઝેર જેવો હોય છે. શરીરની ગરબડનું સૌથી મોટું કારણ આ ઝેર જ હોય છે. આ ઝેર નસોમાં પ્રવેશીને રક્તાભિસરણમાં ગોટાળોમોટાળો કરે છે. પચાસ વરસની આસપાસના માણસો લોહીના પરિભ્રમણની આ બામીને લીધે મરણશરણ થાય છે તેનું મુખ્ય કારણ પણ આ જ છે.

માણસનું શરીર ધમનીઓ, નસો અને વાળ જેવી પાતળી શિરાઓની જાળનું ગૂંથાયેલું છે.

શરીરની મળવિસર્જનની શક્તિ ઓછી થઈ જાય છે, ત્યારે શરીરમાં વિકારો રહી જાય છે અને મળવિસર્જનનાં અંગો આ વિકારોથી અળગાં રહી શકતાં નથી. આ કારણને લીધે શરીરનું સ્નાયુતંત્ર ભારેખમ બની

જન્ય છે અને શરીરમાં કેટલીય જાતના રોગ ઘર કરી ખેસે છે. શરીરની મળવિસર્જનની શક્તિ મંદ પડવાને લીધે શરીરનો વિકાર સ્નાયુઓ અને મુખ્ય અંગોમાં પ્રવેશે છે. શરીરની જીવનશક્તિ વિકારોમાંથી છુટકારો મેળવવા માટે અથાગ પ્રયત્નો કરે છે. આ બધું જેર હલકા-ભારે જ્વર (તાવ) દ્વારા કે ગળા અને નાકમાંથી ચીકણા પ્રવાહી દ્વારા બહાર નીકળે છે. હરકોઈ બીમાર વ્યક્તિના શરીરમાં થોડા કે વધારે વિકારોની હુયાતી હોય છે. આ વિકારોની ઉત્પત્તિ પાચન થયા વિનાનાં વિજાતીય દ્રવ્યો શરીરમાં એકઠાં થવાથી થાય છે. લાંબા સમય સુધી શરીરમાં ધીરે ધીરે એકઠો થયેલો અકુદરતી ખોરાક પણ આ વિકારોના કારણરૂપ છે.

શરીરના સ્નાયુઓ અને અંગોમાં એકઠું થતું આ જેર હુમ્મોશાં નવા નવા રોગોને જન્મ આપે છે. માણસ પોતાનાં શારીરિક દુઃખોના કારણને દૂર કરવાને બદલે તેના પરિણામને દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. જો તેને માથાનો દુઃખાવો હોય તો તે માથાનું દુઃખ દૂર કરવાની ઇચ્છા રાખે છે. તે માથાના દુખાવાનું કારણ જાણવાની ઇચ્છા રાખતો નથી. તે તો તેમાંથી છુટકારો મેળવવાની જ ઇચ્છા રાખે છે.

ઘણાખરા માણસોને તેમનાં શારીરિક પાપોનાં પરિણામે જ રોગ રૂપે શિક્ષા થાય છે. આવા લોકો પોતાનાં દુઃખ-તકલીફો દૂર કરવા માટે ઉતાવળ કરે છે. જે કારણોને લીધે આ દુઃખો (રોગો) અને અકાળે વૃદ્ધાવસ્થા

આવી હોય છે, તે કારણોને દૂર કરવામાં કે જીવન-પદ્ધતિમાં ફેરફાર કરવામાં આવા માણસોને રસ નથી. આ લોકો તો રોગનાં લક્ષણોમાંથી જ છૂટવા ઇચ્છે છે.

પ્રત્યાઘાતનો સિદ્ધાંત

મને પ્રત્યાઘાત(Re-action)ના સિદ્ધાંતમાં અક્ષર શ્રદ્ધા છે. ગમે તે પરિણામના કારણ પર અટલ શ્રદ્ધા છે. રોગોનું કારણ જીવન પસાર કરવાની ખોટી રીત છે. તમે જ્યાં સુધી ખોટી રહેણીકરણીનો ત્યાગ નહિ કરો, ત્યાં સુધી તમારા શરીરની અવ્યવસ્થાને નહિ મિટાવી શકો. અકાળે પધરામણી કરતી વૃદ્ધાવસ્થાને પણ તમે દૂર નહિ હટાડી શકો. ઘણાખરા માણસો પોતાના શરીર પર નિયંત્રણ રાખી શકતા નથી. આ કારણને લીધે શરીર મનનું ગુલામ બની જાય છે. મનની આ સત્તાને લીધે તે શરીરને માર્ગદર્શન આપતી વખતે અત્યાચાર ગુજારે છે. આ પાપના પ્રત્યાઘાતરૂપે માંદગી આવે છે અને છેવટે મરણ થાય છે.

તાંદુરસ્ત, શક્તિશાળી અને રોગ વિનાના શરીર માટે તમારે જીવનશક્તિને એવી રીતે કેળવવી જોઈએ કે તમારા શરીરના મળવિસર્જનના પ્રત્યેક અંગને વિકારોથી દૂર રાખવામાં આવે. આંતરિક વિકારોથી લદાયેલી નસો અને અંગો સાથે તમારી તાંદુરસ્તી સારી રીતે ન જ જળવાઈ શકે. તાંદુરસ્ત અને પવિત્ર શરીરમાં જ સારામાં સારી તાંદુરસ્તી પ્રાપ્ત કરવાની શક્તિ છે.

શરીરમાં નવસર્જન અને રોગમુક્ત કરવાની શક્તિ છે.

રોગોમાંથી છુટકારો મેળવવો એ શરીરની એક આંતરિક શક્તિ છે. સારી તંદુરસ્તી અને કુદરતી જીવનની મર્યાદાને ભોગવવા માટે લોહી અને શરીરને શુદ્ધ રાખવાની ખાસ જરૂરત છે. ગંભીર રીતે પ્રયત્નો કરીને જ તમે સારી તંદુરસ્તી મેળવી શકો છો. તમારે કુદરતના નિયમોને જાણી લેવા જોઈએ અને તમારા રોગિન્દ્રિયા જીવનમાં આ નિયમોનું પાલન કરવું જોઈએ.

હું તમને તંદુરસ્તીના નિયમો શીખવી શકું છું અને આ નિયમો પાળવાની રીત પણ જણાવી શકું છું. પરંતુ હું રોગને દૂર કરવાનું સાહસ કરી શકતો નથી, કારણ કે જીવંત પ્રાણીઓમાં રોગમુક્ત થવાની કુદરતી શક્તિ હોય છે. દૂષિત ખાદ્ય વાનગીઓથી શરીરની વખાર ભરવાનું બંધ કરી દો. શરીરને કુદરતી ખોરાક જ આપો. તમારી જીવનશક્તિના પ્રવાહને તમારે એવી દિશાએ વાળવો જોઈએ કે તે તમારા શરીરના વિકારો અને મળને હાંમેશાં બહાર ધકેલે. આ વિકારો જ શરીરને રોગિષ્ઠ બનાવે છે. બીજું કેઈ તમારા શરીરને પાપમાંથી બચાવશે એવી આશા જ ન રાખશો. તમે જો સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત અને લાંબા જીવનની આશા રાખતા હો, તો તમારે શારીરિક પાપ આચરવાનું બંધ કરવું જોઈએ.





[૪]

ઉપવાસથી જ આરામ કરો.

તમે તમારા શરીરને આરામ કરવા દો ! આરામ કરવાથી જીવનશક્તિને કામ કરવાની તક સાંપડશે અને તે અંદરથી સ્ફર્ષ કરી શકશે. ઘણાખરા માણસો શરીરને સશક્ત બનાવવા માટે આખો દિવસ ખાધા જ કરે છે, પરંતુ આ ખોટી પદ્ધતિ છે. જો તમે આખો દિવસ કંઈ ને કંઈ ખાધા જ કરો તો તે અંદરની સ્ફર્ષનું કામ જ ન કરી શકે કારણ કે તેને પોતાની શક્તિનો વ્યય ખોરાક પચાવવા માટે જ કરવો પડે છે. તમારું શરીર જેટલું શુદ્ધ અને સ્વચ્છ હશે તેટલી જ તમારામાં જીવન-શક્તિ વધારે હશે.

જીવનશક્તિને જાત્ર કરવા અને તેને સશક્ત બનાવવા માટે તમારે ત્રણ દિવસની ટૂંકી મુદતના ઉપવાસ કરવા. ઉપવાસ દરમિયાન ઉકાળેલું શુદ્ધ પાણી પીવું. કેટલાક લોકો સામાન્ય પાણી જ પસંદ કરે છે. પાણીમાં લીંબુ અને મધ મેળવીને ઠંડું કે ગરમ લઈ શકાય.

તમે ઉપવાસ કરો છો, તે સમયે કુદરતના 'શલ્ય મંચ' (ઓપરેશન ટેબલ) પર હો છો ! આ સમયે તમારી

જીવનશક્તિ વિકારોને દૂર કરવા પર જ કેન્દ્રિત હોય છે. ખોરાક લેવાનો ચાલુ હોય છે, ત્યારે તમારી જીવનશક્તિ ખોરાકને પચાવવા અને વધારાના ખોરાકને બહાર કાઢવામાં જ પ્રવૃત્ત હોય છે. પરંતુ જ્યારે તમે ઉપવાસ કરો છો, ત્યારે તમારી પાચનશક્તિ શારીરિક સ્વચ્છતાના કાર્યમાં જ રોકાયેલી રહે છે.

ઉપવાસ કરવાથી તમે અશક્ત બની જશો અને તમને કેટલીક તકલીફો પણ પડશે. પરંતુ સારી તંદુરસ્તી માટે તમારે કંઈક ને કંઈક કીમત તો ચૂકવવી જ પડશે. ઘણાખરા લોકો ઉપવાસ પસંદ કરતા નથી. કેટલીક ગંભીર તકલીફો સહન કરવા છતાંય તેમનું સામાન્ય જીવન રગશિયા ગાડાની જેમ ચાલ્યા કરે છે. શરીરની શુદ્ધિ માટે ત્રણ દિવસના ઉપવાસની શરૂઆત ફળ અને ગાજરના રસના કુદરતી ખોરાકથી જ કરવી જોઈએ.

ધૂંત્રપાન, શરાબ, ચા, કોફી, કોકો અને મીઠાનો ઉપયોગ બંધ કરો. રાસાયણિક તત્ત્વોની મેળવણીથી બનાવેલી વાનગીઓ અને સફેદ લોટ અને મેંદામાંથી બનાવેલી વાનગીઓનો ઉપયોગ ન કરવો. સફેદ ખાંડ ન લેવી. લાલ ખાંડમાંથી બનાવેલી વાનગીઓનો ઉપયોગ પણ ઓછામાં ઓછો કરો. ખાંડ જેવા પદાર્થોનો ત્યાગ કરીને તમારે કુદરતી ખોરાક જ લેવો જોઈએ.

કુદરતી ખોરાક લો

તમારા ખોરાકનો $\frac{3}{4}$ ભાગ તાજાં ફળ અને ડાયાં સવાસો વરસા ઇ

શાકભાજી અને સલાડનો હોવો જોઈએ. માણસના ભલા માટે કુદરતે તેને જે તત્ત્વો આપ્યાં છે, તે બધાં જ તત્ત્વો તાજાં ફળ અને કાચાં શાકભાજીમાં હોય છે. તમે જન્મવામાં પાકાં ફળ અને કાચાં શાકભાજીના સલાડનો ઉપયોગ કરી શકો છો. આ પ્રકારના ખોરાકમાં કુદરતી જીવનતત્ત્વો, ખનીજો અને કીમતી પોષક તત્ત્વો તેના મૂળ સ્વરૂપમાં હોય છે. આ તત્ત્વોની શરીરને આવશ્યકતા હોય છે. માણસનો આ કુદરતી ખોરાક છે.

પાચનમાં ભૂખનું મહત્ત્વ

ખોરાકને મોંમાં ધીરેધીરે ચાવવાનું રાખો. ધીરેધીરે ચાવવાથી ગ્રંથિઓમાંથી લાળ નીકળીને ખોરાકમાં ભળે છે. સામાન્ય લોકોની નજરે આ બાબત ખાસ મહત્ત્વની નથી, પરંતુ પાચનક્રિયા માટે આ બાબતનું આગવું મહત્ત્વ છે. ખોરાક ચાવતી વખતે જે રસ નીકળીને ખોરાકમાં ભળે છે, તે ખોરાકની સાથે જઠરમાં જઈને ખોરાકને પચાવવામાં ખાસ મદદરૂપ થાય છે.

હોરેસ ફ્લેચર પાસેથી હું શું શીખ્યો ?

હું લંડનમાં હતો ત્યારે મેં, ૧૯૧૩ના વર્તમાન-પત્રમાં મેં એક સમાચાર વાંચ્યા : 'દુનિયાની સૌથી શ્રીમંત વ્યક્તિ રોકફેલર ખોરાકના નિયમોમાં ફેરફાર કરીને સો વરસ જેટલી ઉંમરે પહોંચવાની તૈયારીમાં છે.' આ લેખમાં ખોરાક સંબંધી નિયમોની વ્યાખ્યા બાંધતાં એક જગ્યાએ આ પ્રમાણે લખ્યું હતું : 'જન્મવાનું પૂરું કરવાની ઉતાવળ

કરશો નહિ. કોઈક મનપસંદ વિષય પર ચર્ચા કરતાં કરતાં ખોરાકને ધીરેધીરે ચાવીને ખાઓ. ખોરાક ચાવવા માટે દાંતને સમય આપો અને ભૂખને સારી રીતે ઊઘડવા દો.'

મેં ન્યૂયોર્ક આવીને ફ્લેચરની મુલાકાત લીધી

ઇંગ્લેન્ડથી પાછા ફરતી વખતે મને હોરેસ ફ્લેચરના સહપ્રવાસી થવાનું સદ્ભાગ્ય પ્રાપ્ત થયું. મારી જેમ જ વહાણના ડેક પર ટહેલતાં દરિયાના પવનની મોજ માણવાનો ફ્લેચર સાહેબને પણ શોખ હતો. ડેક પર લટાર મારતી વેળાએ જ અમારી મુલાકાત થઈ. ન્યૂયોર્કથી પાછા ફરતી વખતે સાત જ દિવસમાં મને ફ્લેચર પાસેથી જે શીખવા મળ્યું તે ખૂબ જ કીમતી છે. તેમના શબ્દોએ મારા પર આશ્ચર્યજનક અસર કરી અને દીર્ઘાયુષ્ય માટે મદદરૂપ પુરવાર થયા.

વાતચીત દરમિયાન ફ્લેચરે કહ્યું : 'હું ચાળીસ વરસનો હતો ત્યારે મારું વજન ૨૧૭ પૌંડ (૨૮લ) હતું. સાડાપાંચ ફૂટની ઊંચાઈવાળા માણસ માટે આ વજન ઘણું વધારે કહેવાય. મારા વાળ ઘોળા થઈ ગયા હતા અને શરીરની શક્તિઓ ક્ષીણ થઈ ગઈ હતી. દર છ મહિને અપચો અને ઈન્ફ્લુએન્સાથી પીડાતો હતો. હું થાકી જતો હતો. ચાળીસ વરસની ઉંમરે તો હું વૃદ્ધ થઈ ગયો હતો અને વધારે વૃદ્ધાવસ્થા તરફ ઝડપથી આગળ વધી રહ્યો હતો.

શ્રીમંત હોવા છતાંય મારી શારીરિક સ્થિતિને લીધે

હું વીમો ઉતરાવી શક્યો નહોતો. પૈસાઠાર હોવાને લીધે આ દુનિયાના જે ચિકિત્સાલય(દવાખાના)માં મને તાંદુરસ્તી પ્રાપ્ત કરવાની સહેજ પણ આશા નજરે પડતી ત્યાં હું જઈ આવતો. પરંતુ તાંદુરસ્તી મેળવવાના શૈલિંગ્દા કાર્યક્રમમાં કુદરતી સમતુલા ન હોવાને લીધે મને નિરાશા જ સાંપડી. મારા જીવનમાં ઇંગ્લેંડના એક રાજપુરુષ વિલિયમ ઈવર્ટ ડ્લેડસ્ટોનની એક ચોપડીએ ક્રાંતિ આણી. આ ચોપડીમાં તેમણે ખોરાક વિશે એક સિદ્ધાંત અપનાવ્યો હતો, ‘એક-એક કોળિયાને એટલો બધો આવવો જોઈએ કે તે વગર પ્રયત્ને જ ગળાની નળીમાંથી નીચે ઊતરીને જઠરમાં પહોંચી જાય....’

ડ્લેડસ્ટોનના પંચસૂત્રી સિદ્ધાંતને અનુસરતું જીવન જીવીને ફ્લેચરે નવજીવન પ્રાપ્ત કર્યું. પાંચેય સિદ્ધાંતોનું પાંચ મહિના સુધી લાગલાગટ પાલન કરવાથી તેના જીવનમાં આશ્ચર્યજનક ફેરફાર થયો. તેનું મગજ તાજું-તાજું થઈ ગયું, વજન ચોવીસ પૌંડ (રતલ) ઓછું થઈ ગયું અને શારીરિક થકાવટને ‘જનમટીપ’ મળી ગઈ! તેમને ફરવા જવામાં અને શરીરની કસરત કરવામાં આનંદ થવા માંડયો.

ખોરાક વિશેના ડ્લેડસ્ટોનના પાંચ નિયમો

- (૧) જમતાં પહેલાં સારી ભૂખ લાગે તેની રાહ જુઓ.
- (૨) ખોરાકને તેના કુદરતી સ્વરૂપમાં જ લો. ખોરાક રસદાર હોવો જોઈએ અને તેમાં કોઈ ફેરફાર ન કરેલો હોવો જોઈએ. ખોરાકમાં ફળ અને તાજાં શાકભાજીનું પ્રમાણ વધારે હોવું જોઈએ. શાકભાજીને રાંધવાં ન જોઈએ.

(૩) ખોરાકને ધીરેધીરે મોંમાં ચાવીને તેનો સ્વાદ માણવો જોઈએ. ખોરાક સહેલાઈથી નીચે ઊતરી શકે તેવો થાય ત્યારે જ નીચે ઉતારવો.

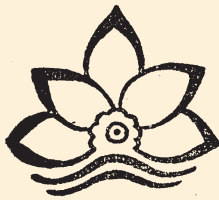
(૪) તૃપ્તિ થાય ત્યાં સુધી ખોરાકનો સ્વાદ લેવો જોઈએ. જમતી વખતે નિરાશાજનક વિચારોને તમારાથી દૂર જ રાખો.

(૫) તમારી ભૂખ કે રુચિ પ્રમાણે જ ખોરાક લો. આ ખોરાકથી તમને સંતોષ થશે.

ખોરાકના આ પાંચ નિયમોનું પાલન કરવાથી તમે એક નવું જ જીવન પ્રાપ્ત કરશો. હું તમને તમારા પેટ પર ભાર નહીં જ નાખવા દઉં. તમે જ્યારે ખોરાક વિશેના આ પાંચ નિયમોનું પાલન કરો છો, ત્યારે તમારા શરીરમાં જરૂર કરતાં વધારે ખોરાક જતો નથી. આ કારણોને લીધે તમારા શરીરમાં વધારાના વિકારો પેદા થતા નથી. ઘણાખરા માણસો કાંટા-ચમચાથી જ તેમની કબર ખોદે છે.

વિજ્ઞાને સાબિત કર્યું છે કે ખાઉંધરા માણસો લાંબું જીવતા નથી. સામાન્ય રીતે ઘોડોઘોડામાં પાતળો ઘોડો જ 'વીન'માં જાય છે. આપણે સો વરસ જીવવાની આશા રાખતા હોઈએ, તો આપણા ખોરાકનો એક-એક કેળિયો સારી રીતે ચાવવો જોઈએ. જરૂર કરતાં વધારે ખોરાક શરીરને જીવંત ઝેરથી ભારરૂપ બનાવી મૂકે છે.





[૫]

ફલેચરના કેટલાય અનુયાયીઓ દીર્ઘાયુષી બન્યા

છેલ્લા પંચાવન વરસથી ફલેચરના નિયમોને અનુસરીને જેમણે સંપૂર્ણ તંદુરસ્તી અને દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત કર્યાં હોય એવા કેટલાય લોકોને હું ઓળખું છું. જન્મતે વખતે ધીરે ધીરે ચાવીચાવીને ખાવાનું હોય છે. આ રીતે ખાવાથી ખોરાક વગર પ્રયત્ને જ ગળા નીચે ઊતરી જાય છે.

ફલેચરનો મુખ્ય શિષ્ય હતો જે. એચ. કેલાગ. તેણે બેટલ ગ્રીકમાં 'ચિકિત્સાલય'(દવાખાના)ની સ્થાપના કરી હતી. સો વરસની ઉંમર સુધી તે વાઢકાપના સફળ દાક્તર તરીકે ખ્યાતનામ હતો! જેમ હોકિંગ એકસોને એક વરસ સુધી જીવ્યો હતો.

ફિલ્મ જગતની પ્રસિદ્ધ તારીકા રેનાલ્ડ્ઝને ફલેચરની લોજનપદ્ધતિમાં અટલ શ્રદ્ધા હતી. તે બધા જ કુદરતી નિયમોનું પાલન કરતી હતી. તે અઠ્યાસી વરસ સુધી જીવતી રહી. મરણની છેલ્લી ઘડી સુધી તે તંદુરસ્ત, સ્વચ્છ અને ચૈતન્યશીલ હતી.

શિકાગોનો એક પોપણશાસ્ત્રી સો વરસ જીવ્યો હતો. તે ફલેચરનો અનુયાયી હતો.

જીવનને નિયંત્રિત કરતાં ત્રણ જરૂરી તત્ત્વો

પોષણ, ગતિ અને પ્રાણવાયુ-આ ત્રણ કુદરતી નિયમો દ્વારા જ આ જગતનાં બધાં જીવધારીઓનું નિયંત્રણ થાય છે. પરંતુ મનુષ્યો માટે આ નિયમોમાં થોડોક ફેરફાર કરવામાં આવ્યો છે. આમ હોવા છતાંય તેના મૂળમાં આ ત્રણ નિયમોની છાપ હોય છે. કુદરત મનુષ્યના જીવનનું નિયંત્રણ ખોરાક, વ્યાયામ અને શ્વાસોચ્છવાસ મારફત કરે છે. માનવજીવનની સૌથી મોટી સમસ્યા માનવીય પોષણની છે, કારણ કે માનવશરીરમાં પ્રત્યેક સેકન્ડે ૨૫૦૦,૦૦૦ લાલ કણોની ઉત્પત્તિ થાય છે. આ બધા કણો એંસી દિવસમાં ફરીથી નવા બને છે. આપણું શરીર હંમેશાં બદલાયા કરે છે. આવતી કાલ માટે આપણે આપણા શરીર માટે હાડકાં, લોહી અને માંસપેશીઓનું ઘડતર કરવાનું છે. આવતા મહિનાની શારીરિક તાંદુરસ્તીની જવાબદારી આપણી જ છે, કારણ કે હાડકાં, લોહી અને માંસપેશીઓનું નવસર્જન આપણી ખોરાક લેવાની ટેવ પર આધાર રાખે છે.

વ્યાવહારિક પોષણશાસ્ત્રના શબ્દોમાં આનો અર્થ એવો થાય છે કે કોઈ પણ વ્યક્તિ યોગ્ય ખોરાકની પસંદગી કરીને રક્તસંચાલનને એંસી દિવસમાં નિયમિત બનાવી શકે છે.

પ્રત્યક્ષ કે પરોક્ષ રીતે શારીરિક અવ્યવસ્થાનું મૂળ કારણ અકુદરતી ખોરાક છે. કુદરતે બક્ષેલા પોષણના

મહત્વને ઘણીખરી વ્યક્તિઓ સારી રીતે સ્વ'કારતી નથી. આ લોકો પંચસૂત્રી સિદ્ધાંતનું પાલન કરતા નથી. કુદરતી ખોરાક શારીરિક અવ્યવસ્થાને દૂર કરે છે એટલું જ નહિ, પરંતુ શરીરની ઘણીખરી તકલીફોમાંથી પણ છુટકારો કરાવે છે.

અકાળ મૃત્યુનું કારણ

વેપારી ઘોરણે ચાલતાં વર્તમાનપત્રો, સામયિકો, ટેલિવિઝન, રેડિયો અને અન્ય સાધનો મારફતે ખાદ્ય પદાર્થોની જાહેરાતો થાય છે. આ જાહેરાતો વાંચીસાંભળીને માણસ આ અકુદરતી અપોષક ખોરાક તરફ આકર્ષાય છે. સામાન્ય રીતે બહુમતી માણસો કુદરતી પોષણથી અજાણ હોય છે. આ રીતના નિઃસત્ત્વ પોષણહીન ખોરાકમાંથી તમે નવું લોહી ઉત્પન્ન થાય એવી આશા કેવી રીતે રાખી શકો ?

સાહસિક અને ધુની જ કુદરતી ખોરાક લે છે

જે કુદરતી ખોરાકનો પ્રયોગ પુરસ્કર્તા હોય છે અને કુદરતી ખોરાકના મહત્વની વ્યાખ્યા બાંધતી વખતે અકુદરતી અને કૃત્રિમ ખોરાકના છીછરાપણા પર સખત ટીકાઓ કરે છે, તેને દુબાવી દેવા માટે આવા ખોરાકોના નિર્માતાઓ પ્રચાર અને અન્ય સાધનોના માધ્યમથી લાખખો રૂપિયા ખર્ચ કરે છે. આ નિર્માતાઓ કુદરતી ખોરાક વિશે જૂઠાં અને ભ્રામક તથ્યોવાળાં ભાષણ આપનારા વિચક્ષણ પ્રચારકોને પ્રચાર માટે રોકે છે. આ પ્રચાર ભ્રામક જ હોય

છે. સામાન્ય માણસ આ 'ગોબેલ્સ'ના શબ્દોમાં વિશ્વાસ મૂકે છે. પરંતુ તે ઠંડા મગજે એટલો વિચાર નથી કરતો કે આવો અકુદરતી, અપોષક, તત્વહીન અને મરેલો ખોરાક આરોગીને (!) કેટલા માણસો શતાયુ થયા છે ?

હરકોઈ વસ્તુમાં કંઈક સાર છે

જે ખાદ્ય પદાર્થોનું વ્યાપારી દષ્ટિકોણથી ઉત્પાદન થાય છે, તેમાં કોઈ ને કોઈ વિશિષ્ટતા રાખવામાં આવે છે. આ વિશિષ્ટતાને લીધે ગ્રાહક તેના તરફ આકર્ષાય છે. વ્યાપારવિષયક વિશિષ્ટતાને નામે ખાદ્ય પદાર્થોમાં રાસાયણિક પ્રક્રિયાના માધ્યમથી ઘનતા, ક્ષીણ, રંગવિહીનતા અને ખાસ રંગયુક્ત એવાં વિશેષણો લગાડવામાં આવે છે. નિશ્ચિત સમયમર્યાદા સુધી ખાદ્ય પદાર્થો બગડી ન જાય તેટલા માટે તેમાં ખાસ ફેરફાર કરવામાં આવે છે. એક ખાદ્ય પદાર્થની બનાવટમાં પાંચથી દસ જેટલી વસ્તુઓની મેળવણી થાય છે. આ બધું કર્યા પછી પણ બાણકારો એમ કહેતા સંભળાયા છે કે આ બનાવટી ખાદ્ય પદાર્થોથી ચેતતા રહેજો, કારણ કે તેની બનાવટમાં તીવ્ર રાસાયણિક ફેરફારો કરવામાં આવ્યા છે. ગ્રાહક વસ્તુઓ ખરીદે છે ખરો; પરંતુ એટલું નથી પૂછતો કે આમાં કંઈ કંઈ વસ્તુઓ મેળવેલી છે ?

આ પ્રકારના વાતાવરણ પછી પણ મનુષ્ય સારી તંદુરસ્તી અને દીર્ઘાયુષ્યની ઇચ્છા રાખે છે. માણસ જ્યાં સુધી આ કૃત્રિમ ખાદ્ય પદાર્થોનો ઉપયોગ બંધ કરીને

કુદરતી ખોરાક તરફ નહિ વળે, ત્યાં સુધી તે દીર્ઘાયુષી જીવન પસાર નહિ કરી શકે. તે પાંત્રીસ વરસ જેટલી નાની ઉંમરે જ આ દુનિયામાંથી અલવિદા કરશે.

બનાવટી અને ભેળવણીવાળા ખોરાક ન લેવો

જો તમે સારી તંદુરસ્તી અને લાંબું આયુષ્ય ભોગવવા ઇચ્છતા હો, તો વ્યાપારી ધોરણે બનાવાતા ખાદ્ય પદાર્થો પરનું લખાણ અવશ્ય અને ઝીણવટથી વાંચી જાઓ. દુકાનોમાં વેચાતી કૃત્રિમ અને ભેળસેળવાળી ખાદ્ય વસ્તુઓ ક્યારેય ન ખરીદશો.

યૌવનસુલભ, સ્ફૂર્તિમય અને લાંબા જીવન માટે કુદરતી ખોરાક

આજથી પચાસ વરસ પહેલાં મેં ખોરાકના પ્રશ્નના અભ્યાસની શરૂઆત કરી. તે જમાનામાં આ વિષય પરત્વે અજ્ઞાનતા જ પ્રવર્તતી હતી. સામાન્ય જનસમાજ ખાદ્ય પદાર્થોના મહત્ત્વનો સ્વીકાર જ નહોતો કરતો. મેં કુદરતી તત્ત્વોવાળા ખોરાકનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન ડૉ. ઝોગસ્ટ રોલિયર પાસેથી ભેળવ્યું. હું માંદો પડીને સ્વીડ્ઝર્લેન્ડના તેમના દવાખાને પહોંચી ગયો. તેમણે મને ફરીથી તંદુરસ્તી બક્ષી. તેમણે તેમની કુદરતી સારવારની પદ્ધતિ પ્રમાણે જ -સૂર્યનો પ્રકાશ, શુદ્ધ પવન, ઊંડો શ્વાસોચ્છવાસ અને કસરત-મારી કથળેલી તંદુરસ્તીમાં નવસંચાર કર્યો. પોષણયુક્ત ખોરાક પણ ખરો જ. ત્યાં હું ફળ અને લીલાં શાકભાજી સલાડના સ્વરૂપમાં ખાતો. મને બટાટાની જેમ

ઉકાળેલો છોડાવાળો ખોરાક જ આપવામાં આવતો. મેં બધી જ જાતના ગર (અંદરનો માવો), બીજ, સૂકો મેવો અને રોટલીનો ખોરાક લીધો. કુદરતી ખોરાકે મને કેવળ તંદુરસ્તી જ ન બક્ષી, પરંતુ ખેલકૂદની હરીફાઈમાં ભાગ લઈને ઇનામ પણ મેળવી આપ્યું. ઈ. સ. ૧૯૦૫માં શારીરિક સાંસ્કૃતિક આંદોલનના પિતા બર્નર મેકકેડને યોગેલી 'તંદુરસ્ત અને શક્તિશાળી માણસોની હરીફાઈ'માં ભાગ લઈને મેં બીજું ઇનામ પણ મેળવ્યું. આ હરીફાઈની પૂર્ણાહુતિ પછી 'જગતના તંદુરસ્તી યુદ્ધના આંદોલન'માં હું મેકકેડન સાથે જોડાઈ ગયો.

મારે અને મેકકેડનને સારી એવી ટીકાઓ સાંભળવી પડી, પરંતુ કુદરતી ખોરાકના મહત્વનો પ્રચાર કરવાનું બંધ ન કર્યું. લોકોને અમારા શબ્દો પર વિશ્વાસ બેસતો નહોતો. અમે કુદરતી ખોરાકના માધ્યમથી સારામાં સારી તંદુરસ્તી મેળવી હતી. અમને સંપૂર્ણ શ્રદ્ધા હતી કે જ્ઞાન(સત્ય)ના સૂર્યના પ્રકાશને ટીકાકારોનું અજ્ઞાન આવરી શકે તેમ નહોતું. એક દિવસ એવો આવવાનો જ છે કે જ્યારે અમારો સિદ્ધાંત સર્વમાન્ય બનશે. તે સમયે અમે ધમધોકાર પ્રચાર કરીને અમારા ટીકાકારોનાં મોં બંધ કરી દીધાં. અમે પ્રતિજ્ઞા પણ લીધી કે આ જ રીતે ભવિષ્યમાં પણ અમે અમારા ટીકાકારોનાં મોં બંધ કરીશું. અમે કુદરતી ખોરાકનો પ્રચાર ચાલુ રાખ્યો.



[૬]
પોષણનું આગવું સ્થાન

મને સંપૂર્ણ સંતોષ થાય છે કે કેટલાય ચિકિત્સકોએ કુદરતી પોષણના મહત્વનો સ્વીકાર કર્યો છે. કુદરતી ખોરાકોમાં ખનીજ, મીઠું અને ક્ષારો તેના મૂળ કુદરતી સ્વરૂપે મળી આવે છે. આ કારણને લીધે કેટલાય પ્રગતિ-શીલ ચિકિત્સકો દવાને બદલે ખનીજ દ્રવ્યો અને ક્ષારયુક્ત કુદરતી ખોરાક લેવાની ભલામણ કરે છે.

ખોરાક વિશેના નિયમો

(૧) ખરેખરી ભૂખ લાગે ત્યારે જ ખોરાક લો. કુદરતી ખોરાક ભૂખ લાગે ત્યારે જ રુચિપ્રદ નીવડે છે.

(૨) જમવાના સમયે ખરેખરી ભૂખ ન લાગે તો ભૂખ લાગવાની રાહ જુઓ, કારણ કે ભૂખ વિના ખાધેલો ખોરાક ઝેરીલો બની જાય છે.

(૩) ખોરાકને મેંમાં સારી રીતે ચાવો. ખોરાકના કોળિયામાં લાળ ભળીને નરમ બનાવો. પછી ખોરાક આપમેળે જ ગળામાં નીચે ઊતરી જશે.

(૪) સૂપ, દૂધ અને લસસી જેવા પેય પદાર્થોને ધીરેધીરે ચૂસીને પીવા જોઈએ. આમ કરવાથી તેમાં પણ રસ ભળશે.

(૫) જરૂરી મીઠું, ખનીજ તત્ત્વો, જીવનતત્ત્વો (વિટામિનો) અને પૌષ્ટિક તત્ત્વોવાળો કુદરતી ખોરાક લો.

(૬) જમતી વખતે કેટલાય પ્રકારની વસ્તુઓ ભાણામાં ન લેવી. તેમ કરવાથી ખોરાક વધારે પ્રમાણમાં લેવાય છે. આ વધારાનો ખોરાક શરીરમાં ઝેર ઉત્પન્ન કરે છે.

(૭) જે માંસાહારીઓની પાચનશક્તિ સારી ન હોય, તેમણે માંસ સાથે રોટલી અને બટાટાને બદલે સલાડ, ફળ અથવા સ્ટાર્ચ વિનાના પદાર્થોનો વપરાશ કરવો જોઈએ.

(૮) ખોરાકને ખોટી પદ્ધતિથી રાંધીને તેનાં ખનીજ તત્ત્વો અને ક્ષારોનો નાશ ન કરશો. તેને ઓછા પાણીની વરાળથી રાંધી કે શેકો.

(૯) ખોરાક રાંધવામાં કાચ, સ્ટીલ કે માટીનાં વાસણોનો ઉપયોગ કરો.

(૧૦) નબળી પાચનશક્તિવાળા માણસોએ કેટલીક વસ્તુઓની મેળવણી કરીને ખાવી જોઈએ, ધીરેધીરે સ્ટાર્ચ વિનાનાં શાકભાજીનો વપરાશ વધારવો જોઈએ. ત્યારબાદ પાકાં ફળ, કચૂંબર અને ટામેટા જેવાં ફળનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

(૧૧) ખોરાકની સાથે ધીરેધીરે ઘૂંટડીઓ ભરીને ચા પણ પી શકાય.

(૧૨) શક્ય હોય ત્યાં મીઠું અને મસાલા નાખીને ખોરાકનો સ્વાદ ન બગાડો.

(૧૩) દીર્ઘાયુષ્ય માટે પેટમાં ઠાંસીને ખોરાક ન ભરશો. ખોરાકનું પ્રમાણ વધારે જણાય કે વધારે ખાવાની ઇચ્છા થઈ આવે ત્યારે ભાણા પરથી ઊભા થઈ જવું.

(૧૪) તાબડ અને સૂકાં ફળ સંપૂર્ણ તંદુરસ્તી બક્ષે છે.

(૧૫) સ્ફૂર્તિ મેળવવા માટે એ વખતના ભોજન વચ્ચે ફળોનો ઉપયોગ કરી શકાય.

(૧૬) અડધું ખાધા પછી એક ખ્યાલો પાણી અને આખા દિવસ દરમિયાન છ-સાત ખ્યાલા પાણી પીવું જોઈએ.

ટેવો પર નિયંત્રણ

આપણા પર ખોરાકની આદતોનું નિયંત્રણ છે. આ જીવનની સૌથી મોટી શક્તિ છે. તેના પર જ આપણી શારીરિક અને માનસિક શક્તિનો આધાર છે. નિયમિત અલ્પાહાર અને ઘપોર-સાંજનું ભોજન તંદુરસ્તી માટે જરૂરી છે. પરંતુ આપણે ગમે તે સમયે ખાવાની ગુલામી ભોગવીએ છીએ. આ ગુલામીમાંથી છુટકારો મેળવો.

જમવાનો સમય થાય ત્યારે તમે ભૂખ્યા હો અને તમારી મનપસંદ વાનગીઓ હોય તો તમે સમયનો ખ્યાલ કર્યા વિના જ ભોજન લઈ શકો છો. આ સમય સવારના છ વાગ્યાનો પણ હોય અને રાત્રિના દસ વાગ્યાનો પણ હોય. જમવાના સમયે કકડીને ભૂખ લાગી હોય તે જરૂરનું નથી; પરંતુ ખોરાક પચાવવા માટે સાધારણ ભૂખ લાગી હોય તે જરૂરનું છે જ.

શરાબ અને તંદુરસ્તી

પાર્ટીઓ અને પરિષદોમાં સામાન્ય રીતે શરાબને જરૂરી લેખવામાં આવે છે. કેટલાક લોકોની જીવનશક્તિ એટલી બધી નિર્બળ અને ક્ષીણ હોય છે કે તેમને હંમેશાં શરાબનો આશરો લેવો પડે છે. જો શરીરનું કુદરતી ખોરાકથી પોષણ કરવામાં આવે, તો સ્કૂર્તિ માટે શરાબની આવશ્યકતા રહે જ નહિ. સારી તંદુરસ્તી અને પૂરતા

પ્રમાણની જીવનશક્તિ જ શારીરિક અને માનસિક જીવંતતા બક્ષે છે અને નહિ કે શરાબ.

ખેલાડી જેવી ચપળતા માટે ખોરાક

ખેલાડીની જેમ યૌવનસુલભ ચપળતા અને સ્ફૂર્તિરૂપી ધનનો સો અથવા તેનાથી વધારે વરસો સુધી ઉપયોગ-ઉપભોગ કરવા માટે સંગ્રહ કરવો જોઈએ, તેની કીમત આર્થિક સંપત્તિથી ઓછી ન આંકવી જોઈએ. આ પ્રકારનું યૌવનસુલભ અને સ્ફૂર્તિમય વિશિષ્ટ જીવન પ્રાપ્ત કરીને તેને ભોગવવામાં ખોરાકનું સ્થાન મહત્ત્વનું છે. જે માણસ કુદરતી રીતે જીવન પસાર કરે છે, તેના માટે જીવન એક આનંદમય અનુભવ અને સંઘર્ષ છે. પરંતુ અકુદરતી જીવન પસાર કરનાર માટે તે દુઃખપૂર્ણ રોજિંદો કાર્યક્રમ છે. આવા લોકો હાંમેશાં થાકેલા જ હોય છે.

ખોરાક મારફત મળેલાં તત્ત્વોથી શરીરના કોષોને પોષણ મળે છે. શરીરના પ્રત્યેક અવયવમાં જે જીવન-રસનો સંચાર થાય છે તેના મૂળમાં ખોરાક જ છે. કોઈ-કોઈ વેળા એવો પણ સમય આવે છે કે જ્યારે આપણું મન ગમે તેવી સમસ્યાનો તરત જ ઉકેલ લાવે છે અને કોઈ કોઈ વેળા સાવ સહેલી સમસ્યાનો ઉકેલ લાવવાનું પણ મુશ્કેલ થઈ પડે છે. આ બંને પ્રકારના સંયોગોની ઉત્પત્તિમાં આપણી ખોરાકની ટેવો અસરકારક ભાગ ભજવે છે. માનસિક નિર્બંધતા, થકાવટ, નિરાશા, વધારે પડતો

આશાવાદ અને નીચલા સ્થળની માનસિક દશાની ઉત્પત્તિમાં આપણો તત્વહીન ખોરાક આગળ પડતો ભાગ ભજવે છે. આ બધા ગુણો ખેલાડીની યૌવનસુલભ સ્ફૂર્તિના નથી. આનંદ અને સ્ફૂર્તિ માટે કુદરતી અને પોષક ખોરાકની જ આવશ્યકતા નથી. સમતોલ આહારની પણ આવશ્યકતા છે.

ચોખ્ખા લોહીનું પરિભ્રમણ

મેં જ્યારથી કુદરતી જીવન જીવવાની પદ્ધતિને અનુસરવાનું શરૂ કર્યું છે, ત્યારથી મારા મગજ અને જાગ્રત મનમાં કેટલાય ફેરફાર થયા છે. આ પદ્ધતિને અનુસરવાથી મારામાં એક એવી શક્તિનો પ્રાદુર્ભાવ થયો છે જેનો સ્પર્શ કેટલાક પાશ્ચાત્ય દેશોના લોકોને થયો છે. આ શક્તિ માટે હું ગૌરવશીલ પણ છું. હું આ પ્રશ્નનો જવાબ શોધું છું—સમગ્ર વિશ્વની ચેતના સાથે મારા મનનો સંપર્ક સ્થાપી શકાય ખરો? જે સમયે મારા મનમાં આ પ્રશ્ન ઉપસ્થિત થાય છે, તે સમયે હું એકાંતમાં મનન—ચિંતન કરું છું અને ધ્યાન ધરું છું. આ પ્રક્રિયાના ગાળા દરમિયાન જ મારા ધારેલા પ્રશ્નનો જવાબ મેળવી લઉં છું. ભારતના યોગીઓ જેવી સર્વોચ્ચ માનસિક શક્તિ પ્રાપ્ત કરવા માટે શુદ્ધ લોહીનું પરિભ્રમણ, ઉપવાસ, જીવનપોષક ખોરાક, ઊંડા શ્વાસોચ્છ્વાસ અને ચેતનાદાયી ખોરાકની જરૂર છે.

મનુષ્ય ઈશ્વરનું સર્વશ્રેષ્ઠ સર્જન છે. માણસે માનસિક

શક્તિના બેરે એવી શોધો કરી છે કે જેની આપણે પોણુંસો વરસ પહેલાં કલ્પના પણ ન કરી હોય. બે તે સમયે કોઈ માણસે કહ્યું હોત કે આપણે અવાજ કરતાં પણ વધારે ગતિથી મુસાફરી કરી શકીએ છીએ, તમે વૉશિંગ્ટનમાં ભાષણ આપો તે એ જ વખતે આખી દુનિયામાં સાંભળી શકાય છે, તમારા ઓરડામાં બનેલા કોઈ પણ પ્રસંગને ટેલિવિઝન મારફત ચિત્રસ્વરૂપે બોધ શકાય છે, તો તેને પાગલ ગણી કાઢવામાં આવ્યો હોત. પરંતુ આ એક વાસ્તવિક સત્ય છે કે માણસે આ બધી ચમત્કારી શોધો તેની માનસિક શક્તિ વડે જ કરી છે.

સામાન્ય માણસ શારીરિક અને માનસિક નિર્બંધતાનો અનુભવ કરતો હોય છે. તે નિર્ભય ખોરાક લે છે. તે કુદરતી જીવનનું મહત્ત્વ સમજતો નથી. આ કારણને લીધે તેની શક્તિ ધીરે ધીરે હુણાઈ જાય છે. શરૂઆતમાં તે નાનીનાની માંદગીઓનો ભોગ થઈ પડે છે અને છેવટે નિર્બંધ થઈ જાય છે. આ લોકોને થાય છે કે તેમણે જીવન પસાર કરી દીધું....હવે આપણો અંતકાળ છે.

જે માણસે કુદરતી જીવન અને તેના નિયમોનું જ્ઞાન મેળવી લીધું છે અને જેણે આ કુદરતી નિયમોને સાનુકૂળ જીવન કેળવ્યું છે, તેને તેટલી જ શારીરિક અને માનસિક શક્તિ મળી રહે છે. આપણે જેટલો સમય કુદરતી જીવન જીવીએ છીએ એટલું જ આપણને જીવનનું

જ્ઞાન અને અનુભવ મળે છે. શુદ્ધ લોહીનું પરિભ્રમણ અને શારીરિક પોષણ બુદ્ધિને સન્નગ અને તીવ્ર બનાવે છે. તેનાથી મન અને મગજ સવિશેષ સંવેદનશીલ થાય છે. લોહીની શુદ્ધિ પર જ ત્વરિત નિર્ણયશક્તિનો આધાર છે. કામગરા મગજના કોષોને ચોખ્ખું લોહી જ પોષણ આપે છે. લોહી જેટલું ચોખ્ખું હશે, તેટલું જ મન અને મગજ સન્નગ અને ગ્રહણશીલ હશે.



જીવવા માટે ભોજન છે, ભોજન માટે જીવન નથી.





[૭]

હું ભારતીય સંતો પાસેથી
શું શીખ્યો ?

મેં લાગલાગટ કેટલાંય વરસ સુધી ભારતની મુસાફરી કરી અને ત્યાંના મહાન સંતોને મળ્યો. તેમનાં ચરણ-કમળમાં બેઠો અને તેમની પાસેથી જ્ઞાન મેળવ્યું. આ સંતો શીઘ્રબોધની વિશિષ્ટ શક્તિ કેવી રીતે મેળવે છે ? હું તેમની પાસેથી શીખ્યો કે તેમણે આ જ્ઞાન સત્વહીન ખોરાક, કડવી ચા કે કોફી, ધૂમ્રપાન, મદ્યપાન અને શારીરિક આળસ કેળવીને મેળવ્યું નહોતું. તેમણે આ જ્ઞાન કુદરતી ખોરાક અને યોગના અભ્યાસ મારફત મેળવ્યું હતું. માનસિક અને શારીરિક વિકાસનો સારામાં સારો રસ્તો યોગાભ્યાસનો છે. મેં ભારતીય સંતો પાસેથી શારીરિક અને માનસિક તંદુરસ્તી વિશે ઘણું ઘણું શિક્ષણ લીધું છે. ભારતમાં એવા સંતો હતા જેમનું આયુષ્ય સો વરસ કરતાં વધારે હતું. તેમનાં શરીર મૂર્તિમંત શક્તિની જેમ સુંદર હતાં. તેમની બુદ્ધિ એટલી બધી સબગ અને તીવ્ર હતી કે તે બીજાના વિચારો બહુ લઈને કહી શકતા હતા. આજે પણ તેમના અગાધ જ્ઞાનની શક્તિના પ્રમાણમાં પાશ્ચાત્ય દેશોના બહુકારો ઘણા પાછળ છે.

તેમની પાસે સુંદર ખડતલ શરીર અને મન જ નહોતાં, પરંતુ આધ્યાત્મિક શક્તિ પણ હતી. આ આધ્યાત્મિક શક્તિથી પાશ્ચાત્ય દુનિયાના લોકો અભણ હતા.

માણસ પ્રયત્ન કરે તો આ કીમતી તથ્યોને કુદરતી જીવન પસાર કરીને જરૂર મેળવી શકે. ભારતમાં મારે એક સંત સાથે મુલાકાત થઈ હતી. તેમનું આયુષ્ય એકસોને એકત્રીસ વરસનું હતું. તે કેટલીય ભાષાઓના જ્ઞાણકાર હતા. આટલી ઉંમરે પણ તે તરવા-દોડવાની કસરત કરતા હતા. તેમના શરીર પર કરચલીઓનું નામ નિશાન નહોતું. કુદરતના નિયમોનું પાલન કરવાનું આ ઈનામ હતું. કુદરતના નિયમોનું પાલન કરીને તમે સારી તંદુરસ્તી અને કુશાચ્ર બુદ્ધિ પ્રાપ્ત કરી શકો છો એટલું જ નહિ, પરંતુ સર્વશ્રેષ્ઠ આધ્યાત્મિક શક્તિ પણ પ્રાપ્ત કરી શકો છો.

ખાદ્ય અને પેય પદાર્થો

શક્તિ, સારી તંદુરસ્તી, માનસિક સબગતા, બૌદ્ધિક ગ્રહણશક્તિ અને સ્ફૂર્તિમય યુવાવસ્થા—આ બધાનો આધાર તમારા ખોરાકના પ્રમાણ પર નથી, પરંતુ તેના પચવા અને લોહીમાં લળવા પર છે. યાદ રાખો કે શક્તિ બહારનો ખોરાક લેવાનો અર્થ થાય છે માનવીય શક્તિનો દુરુપયોગ. પાચનક્રિયા લાગલાગટ ચાલનારી ક્રિયા છે. ખોરાક પચીને ત્રીસ ફૂટ લાંબાં આંતરડાંમાંથી બહાર નીકળી જવો જોઈએ. વધારે ખોરાક લેવાથી પાચન અંગોને વધારે કાર્ય કરવું

પડે છે. આ વધારાના શ્રમથી આ અંગો થાકી જાય છે. તેમની શક્તિનો હ્રાસ થાય છે. તેનાથી આયુષ્યમર્યાદા પણ ઓછી થાય છે.

લગભગ સરખી ઉંમરના કેટલાક માણસોના કાર્ય અને તેની પદ્ધતિ પરથી તેની અસર જાણી શકાય છે. કેટલાક લોકો કસમયે જ વિચારવા લાગે છે કે મારું અડધું આયુષ્ય તો પૂરું થઈ ગયું છે અને આ કારણને લીધે જ મારું શરીર નળળું પડી ગયું છે. મને અશક્તિ પણ વરતાય છે. આ ઉંમરે મારું શરીર નળળું પડે અને અશક્તિ વરતાય તે સ્વાભાવિક છે....આ રીતે કેટલાક લોકોની તકલીફો કાં તો અધવચ્ચ ઉંમરે શરૂ થાય છે કે વધી જાય છે. પરંતુ કેટલાક માણસો એવા હોય છે કે જેઓ તેમના મનમાં નિરાશાજનક વિચારોને ડોકિયું કરવા દેતા નથી. અડધું આયુષ્ય પૂરું કર્યા પછી પણ તેઓ સ્ફૂર્તિમય મન અને શરીરના લોકતા (માલિક) હોય છે. આ લોકો તેમની ધગશને વૃદ્ધાવસ્થા સુધી ખેંચી જાય છે. હું જાણું છું કે આવા લોકોના જીવનના ઉલ્લાસ અને ઉમંગને ખસો વરસ સુધી પણ ખેંચી જઈ શકાય છે.

માંસપેશીઓની સજગતા અને જીવનોલ્લાસની જીવંતતાનું ઘડતર આપણી સદા જાગ્રતાવસ્થા કરે છે. જે શરીર જરૂર કરતાં વધારે વિકારયુક્ત ખોરાક લેશે, તેટલા જ વધારે પ્રમાણમાં તેના શરીરમાંથી ખટાશ અને ઝેર

બહાર નીકળશે અને તેનાથી સ્નાયુતંત્ર શિથિલ થશે. સ્નાયુતંત્રની શક્તિનો મુખ્ય પ્રવાહ અન્ય શક્તિઓની જેમ ખોરાક જ છે. પરંતુ વૈજ્ઞાનિકો બહાર કરે છે કે સ્નાયુઓ અને મગજના સંચાલન માટે થોડા જ ખોરાકની જરૂર છે. ખોરાક લીધા પછી તરત જ મગજ અને સ્નાયુઓમાં શક્તિનો સંચાર થતો નથી. પરંતુ બ્યારે ખોરાક પચી બાય છે કે ઉપવાસ કરવામાં આવે છે, ત્યારે જ શક્તિ આવે છે. સ્નાયુઓ વધારે પડતા ખોરાકથી છૂટ્યા પછી પણ (ઉપવાસ દરમિયાન) શરીરમાં એકઠાં થયેલાં પૌષ્ટિક તત્ત્વોમાંથી શક્તિ મેળવી લે છે.

માણસના જીવનનું નિયંત્રણ ત્રણ નિયમો કરે છે— પોષણ, ગતિ અને પ્રાણવાયુ. આ ત્રણેય નિયમોનું મધ્યબિંદુ છે ખોરાક. ખોરાકની ચારે બાજુએ આ નિયમો પરિભ્રમણ કરે છે. સજીવ, પોષણક્ષમ અને ખનીજ અને પૌષ્ટિક તત્ત્વોવાળો ખોરાક શરીરમાં પરિવર્તન લાવે છે, વજનમાં વધારો કરે છે અને શક્તિનો સંચાર કરે છે. વધેલી શક્તિનો ઉપયોગ વ્યાયામ મારફત કરવામાં આવે તો ઊંડા શ્વાસોચ્છ્વાસ લઈ શકાય. આ રીતે ખોરાક મારફત જીવનના ત્રણ નિયમો પાળી શકાય છે.

ખોરાકનું સારું પરિણામ મેળવવા માટે આપણે એવા ખોરાકની પસંદગી કરવી જોઈએ કે જે શરીરને જરૂરી શક્તિ અને પોષણ આપે. પોષણનો પહેલો સિદ્ધાંત કે યગથિયું આ જ છે. આપણે આ સિદ્ધાંતનું જેટલી સારી

રીતે પાલન કરીશું, તેટલા જ પ્રમાણમાં આપણા મન અને શરીરનો વિકાસ થશે.

તમારે તમારા જમવાની શરૂઆત ફળો અને કાચાં શાકભાજીના સલાડથી કરવી જોઈએ. તમે જેટલા પ્રમાણમાં કાચાં ફળ અને શાકભાજી ખાઈ શકો, તેટલા પ્રમાણમાં ખાઓ. કાચો ખોરાક જ માણસનો સાચો ખોરાક છે. જ્યાં સુધી તમે સારી રીતે કાચો ખોરાક ન લો, ત્યાં સુધી રાંધેલો ખોરાક ન લેશો. શાકભાજીનું સલાડ અને ફળો લીધા પછી તમારે ઉકાળેલાં શાકભાજી લેવાં. ત્યાર બાદ તમે સૂર્યમુખીનાં બીજ, ગર (અંદરનો માવો), તલ અને અનાજની બનાવેલી બીજી વસ્તુઓ લો. આ નિર્દોષ ખોરાક છે. ત્યાર બાદ વાલેર, મસૂર, વટાણા, ચોખા અને માખણ જેવી પ્રોટીનવાળી વસ્તુઓ લેવી.

ખોરાકમાંથી શક્તિ મેળવવા માટે તમારે ઉંમર કે કાર્ય પ્રમાણે તેનું વર્ગીકરણ કરવું જોઈએ. એટલું તો સ્પષ્ટ જ છે કે ઉંમરલાયક થતા બાળક કે યુવાન માટે ઘઉં, ચોખા અને જવ જેવા ખોરાકની આવશ્યકતા છે. આ ખોરાક હાડકાં, દાંત અને કોમળ હાડકાં (અં. કાર્ટિલેજ)ને વધારે છે. જે માણસો પરિપક્વ ઉંમરે પહોંચી ગયા છે, તેમણે તેમનું શરીર થોડાક પ્રમાણમાં આ ખોરાક લઈને સુધારવું જોઈએ.

ખોરાકનું પ્રમાણ ઘટાડ્યા પછી તમારું વજન, તમારી શક્તિ અને તમારી સ્ફૂર્તિમાં કોઈ ફેરફાર થયો

છે કે કેમ તે તમારે જાણી લેવું જોઈએ. ખોરાકની પસંદગી કરતી વખતે એક વાતનું ધ્યાન રાખો કે આ ખોરાકમાં જરૂરી પોષક તત્ત્વો, જીવનતત્ત્વો અને ખનીજ તત્ત્વો પૂરતા પ્રમાણમાં છે કે નહિ. ખીજા શબ્દોમાં કહીએ તો, તમારો ખોરાક જીવંત અને કુદરતી હોવો જોઈએ. આ ખોરાક લેતા હો ત્યારે તમારે ધ્યાન રાખવું જોઈએ કે તમારું વજન બરાબર છે કે કેમ. જો તમારું વજન ઓછું હોય તો સામાન્ય વજન મેળવવા માટે તમારે વધારે ખોરાક લેવો પડશે, જો તમારું વજન વધારે હોય તો તમારે ઓછો ખોરાક લેવો પડશે. જો તમે આ સલાહનો અમલ કરશો, તો શરીરને ખાસ તકલીફ આપ્યા વિના જ તે સ્કૂર્તિમંત બનશે અને તમે યુવાવસ્થાનો અનુભવ લઈ શકશો.

ગંભીર માંદગીમાં પટકાઈને પથારીવશ ન થાય ત્યાં સુધી ખાઉધરાં માણસો પોતાની જાતને સજ્જ-સારા હોવાનો દાવો કરે છે. ગંભીર માંદગી ન હોય ત્યાં સુધી આવા લોકો પોતાના શરીરને તંદુરસ્ત માની લે છે. શારીરિક ચૈતન્ય, સ્કૂર્તિ, આનંદ અને માનસિક સ્વસ્થતા—આ છે જીવનના સ્વાભાવિક ગુણો. આ ખાઉધરાં માણસો મારી સલાહ માનશે, તો તેમની તબિયત બગાડ્યા વિના તે લાંબું આયુષ્ય ભોગવી શકશે.



જઠરાગ્નિ જળવતાં આવડ્યો તેને જીવતાં આવડ્યું.





[૮]

ખોરાકની પસંદગી

આપણે આપણા ખોરાકની પસંદગી ઋતુ પ્રમાણે કરવી જોઈએ. ગરમી અને શક્તિ પરસ્પર સંકળાયેલાં છે. શિયાળામાં વધારે તાપ (ગરમી) અને / કે વધારે કેલરીવાળો ખોરાક લેવો જોઈએ. બીજા શબ્દોમાં આપણે એમ કહી શકીએ કે ઉનાળામાં ગરમ પદાર્થોનો ઉપયોગ ન કરવો જોઈએ કે ચોછો કરવો જોઈએ. કારણ સ્પષ્ટ જ છે—અંદરની ગરમી અને બહારની ગરમીના સંયોગથી રોગ ઉત્પન્ન થાય છે.

કાર્યશીલતા અને શક્તિમાં વધારો કરવા માટે ખોરાકની જરૂરત છે. ખોરાકની પસંદગી આપણા કામ-ધંધા પ્રમાણે કરવી જોઈએ. ખોરાક અને કામની જેટલી સારી સમતુલા જળવાશે, તેટલા જ તમે દીર્ઘાયુષી, સશક્ત અને તંદુરસ્ત રહેશો.

હરકોઈ જીવધારીના જીવનનો આધાર ગતિશીલતા કે કાર્યશીલતા પર જ હોય છે. આપણા શરીરમાં છસો

બેટલી માંસપેશીઓ છે. આ માંસપેશીઓનો હંમેશાં ઉપયોગ કરવો જોઈએ. જો તમે આ માંસપેશીઓનો ઉપયોગ નહિ કરો, તો તમારે તેનાથી (કાર્યશીલતાથી) હાથ જ ધોઈ નાખવા પડશે ! કાર્યશીલતા અથવા વ્યાયામ થાક લાગે ત્યાં સુધી સર્જનાત્મક છે. આ મર્યાદા વટાવ્યા પછી આ જ વ્યાયામ ખંડનાત્મક-વિનાશાત્મક ગુણુ ધારણુ કરે છે. સરખી જમીન પર ધીરે ધીરે ચાલવું, સવારે ફરવા જવું, તરવું અને સાઈકલ ચલાવવી—આ બધી ક્ષાયદાકારક કસરતો છે.

સંપૂર્ણ શક્તિ માટે કાર્યશીલતાના સિદ્ધાંતનું પાલન કરો

વ્યાયામ નિયમિત અને નિયમસર કરવામાં આવે તો તેની અસર આખા શરીર પર થાય છે. વ્યાયામ મારફત સારામાં સારી તંદુરસ્તી, પ્રશસ્ય માનસિક શક્તિ અને દીર્ઘાયુષી જીવન પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

પ્રાચીન કાળથી વ્યાયામનો ઉપયોગ માંસપેશીઓ અને સ્નાયુઓની શક્તિ વધારવામાં થાય છે. ભારત પ્રાચીન કાળથી 'યોગવિદ્યા'ના ગુરુ તરીકે ખ્યાતનામ છે. વ્યાયામનો ઉપયોગ શારીરિક અવ્યવસ્થા અને રોગોને દૂર હટાવવા માટે થાય છે. ગ્રીકવાસીઓ તંદુરસ્ત, સશક્ત, લાંબું અને સુંદર જીવન જીવતા હતા. તેનું રહસ્ય એટલું જ છે કે આ લોકો નિદ્રા અને ખોરાકની જેમ સમયસર નિયમિત વ્યાયામ કરતા હતા.

સ્વાસ્થ્ય વિભાગના સત્તાધીશો અને બાણકારો એવું કહેતા સંભળાય છે કે આપણી દુનિયાની સંપૂર્ણ આબાદી વર્તમાન યુગની પરિસ્થિતિ સાથે સંઘર્ષ કરવામાં શારીરિક રીતે અશક્ત, કોમળ અને અયોગ્ય થતી જાય છે. આનું મુખ્ય કારણ શરીરનાં જુદાં જુદાં તંત્રોમાં સમતુલા બળવતી વ્યાયામની ઓછપ છે.

આજના જમાનામાં શહેરી જીવન બંધિયાર, ગતિ વિનાનું અને અકુદરતી બનતું જાય છે. શરીરનું હલનચલન, કારખાનાંનો શોરબંકોર, જીવનની બુનિયાદી આવશ્યકતાઓ અને સામાજિક તેમજ વ્યક્તિગત સંઘર્ષ, અકસ્માત, ગિરદી, ધુમાડો અને ખેંચતાણુ (તનાવ)—આ બધાં સ્નાયુ-તંત્રને ઉશ્કેરીને તેને થકવી દે છે. મહિનાઓ અને વરસો સુધી આ ખેંચાણને લીધે ઉદ્દલવતા થાકની શરીર પર કાયમી અસર પડે છે. નવા સંયોગોનો સામનો કરવાની અને જીવનનો આનંદ પ્રાપ્ત કરવાની આપણી શક્તિ ધીરે ધીરે ઘસાતી જાય છે.

કેન્દ્રીય સ્નાયુતંત્ર પર વ્યાયામની અસર

આ બધી કસરતોની સ્નાયુતંત્ર પર ખૂબ જ સુંદર અસર થાય છે. વ્યાયામથી સૌથી મોટો ફાયદો એ થાય છે કે વેગીલો રક્તપ્રવાહ, શ્વાસોચ્છ્વાસ, પાચન અને કુદરતી મળ-ત્યાગની ક્રિયાથી સ્નાયુતંત્ર સજગ થાય છે! સ્નાયુતંત્રના કોષોનું ઘડતર કોષાણુઓ જ કરે છે. આ કોષોને જીવવા માટે યોગ્ય આહાર અને પોષણની જરૂરત

હોય છે. વ્યાયામ કોષાણુઓમાં લોહીને વહેતું કરીને જીવંત વિષને દૂર કરવામાં શરીરને મદદ કરે છે ! શરીરમાં વિકૃત સ્વરૂપે જે જીવંત વિષ અટકી જાય છે, તે દીર્ઘાયુષ્યનો સૌથી મોટો શક્તિશાળી દુશ્મન છે.

આપણે બધા ખેલાડીઓની ચપળતા અને હોશિયારીનાં વખાણુ કરીએ છીએ. ક્રિકેટનો ખેલાડી ભેરથી દડો ફેંકે છે. તે જોઈને આપણને નવાઈ લાગે છે. ટેનિસના ખેલાડીની રમત જોઈને આપણે દંગ થઈ જઈએ છીએ. આ યોગ્યતા માંસપેશીઓ અને સ્નાયુઓના સમન્વયથી ઉદ્ભવતી શક્તિનું પરિણામ છે.

વ્યાયામ ખેંચ અને થકાવટને દૂર કરે છે. મગજને પ્રકૃષ્ટિત કરે છે. તે થાકેલા અને તનાવવાળા સ્નાયુમંડળને આરામ આપે છે. તેનાથી મગજનું ધ્યાન નવી જ દિશામાં કેન્દ્રિત થાય છે. તેની અસર કેવળ માનસિક સ્થિતિ પર જ પડતી નથી, પરંતુ શારીરિક સ્થિતિ પર પણ પડે છે. વ્યાયામ મન અને શરીર બંનેમાં સ્ફૂર્તિ લાવે છે. બંને ચેતનવંત બને છે. તાંદુરસ્તીના નિયમોમાં આરામ અને વ્યાયામ બંને પર ધ્યાન આપવું જોઈએ.

વ્યાયામ કરવાથી ગાઢ નિદ્રા આવે છે. તેનાથી સ્નાયુઓ અને કોશોનું ઘડતર થાય છે. સવારે વહેલા ઊઠવાને લીધે શરીરમાં નવી જ શક્તિનો સંચાર થાય છે. આખા દિવસનાં કાર્યોની શરૂઆત કરવા માટે તે ઉમંગભેર તૈયાર થાય છે. વ્યાયામ સ્નાયુતંત્રની અવ્ય-

વસ્થા, નિર્ગળતા અને મગજના ગેર-સંયોજનને દૂર કરવામાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. આ સંયોજોમાં સુધારો કરવા માટે માણસના વાતાવરણ અને ટેવોમાં ફેરફારો કરવાની આવશ્યકતા છે. જુદી જુદી જાતની કસરતો માનસિક સ્થિતિ અને સ્નાયુતંત્રને જાગ્રત કરવામાં અગત્યનો ફાળો આપે છે. આ કારણને લીધે તમારે આજે જ એક એવી યોજના ઘડી કાઢવી જોઈએ કે જેમાં તમારે જે માઈલ જેટલું ઝડપથી દોડવાનું અને થોડીક કસરતો કરવાની હોય.

પ્રાણવાયુ

શ્વાસોચ્છ્વાસ દરમિયાન આપણે પોષક-પ્રાણદાયી વાયુ અંદર ખેંચીએ અને દૂષિત કાર્બન ડાયોક્સાઈડ વાયુ બહાર કાઢીએ છીએ. કાર્બનનું આ કુદરતી ચક્ર આશ્ચર્યપ્રદ સંમિશ્રણનો અદ્ભુત નમૂનો છે. આપણે પાછો ઠેલેલો કાર્બન ડાયોક્સાઈડ વાયુ વનસ્પતિજગત ગ્રહણ કરે છે અને બહલામાં પ્રાણદાયી વાયુ છોડે છે. શહેર છોડીને ગામડાંમાં જવાની તક મળે ત્યારે આપણે વધારેમાં વધારે સમય ઝાડવાંની પાસે જ વિતાવવો જોઈએ ! જે લોકો તંદુરસ્તીપૂર્ણ લાંબું જીવન પસાર કરે છે, તે વૃક્ષો, ફૂલો અને વેલાઓની પાસે જ રહેતા હોય છે.

ઊંડા શ્વાસોચ્છ્વાસનું મહત્વ

આપણે જ્યારે આ દુનિયામાં પ્રવેશ કરીએ છીએ

ત્યારે સૌથી પહેલું કામ શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવાનું કરીએ છીએ અને આપણા છેલ્લા શ્વાસોચ્છ્વાસનો એવો અર્થ થાય છે કે આપણું આ દુનિયામાં રહેવાનું કાર્ય પૂરું થઈ ગયું છે. એટલા માટે ઊંડો શ્વાસોચ્છ્વાસ લેા. પળેપળે આપણું ધ્યાન ઊંડો શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવા પર કેન્દ્રિત થવું જોઈએ. આપણાં ફેફસાંમાં વધારેમાં વધારે હવા ભરાવી જોઈએ. ઊંડા શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવાની ક્રિયાને તમારા સ્વભાવમાં જ વણી લેવી જોઈએ. હું ઇચ્છું છું કે તમે ક્રિયાશીલ વ્યક્તિ બનો. આ કારણને લીધે જ હું વારંવાર આ શબ્દો પર ભાર મૂકું છું. આપણે દોડીએ છીએ, ઝડપથી ચાલીએ છીએ કે નિસરણી ચડીએ છીએ, ત્યારે ઊંડો શ્વાસ લઈએ છીએ અને આપણા શરીરને વધારે ક્રિયાશીલ બનાવીએ છીએ.

રમતવીર અને સંગીતકારનાં ફેફસાં સારાં હોવાં જોઈએ. તેમની સફળતાનું મુખ્ય તત્ત્વ છે વાયુ અને જીવનશક્તિ. સામાન્ય માણસ આ હકીકતનો સ્વીકાર કરતાં અચકાય છે કે ફેફસાંના નિયમિત અને સક્રિય ઉપયોગથી તે આખી જિંદગીમાં કેટલી વધારે જીવન-શક્તિ, દીર્ઘાયુષ્ય અને આનંદ મેળવી શકે છે. ઊંડા અને લાંબા શ્વાસ લેવા જ જોઈએ.

હસમુખા સ્વભાવનો માણસ હંમેશાં સુખી રહે છે. હાસ્ય ફેફસાં અને પેટને સારામાં સારી કસરત કરાવે છે. હાસ્ય કુદરતી અને ઉલ્લાસમય હોવું જોઈએ. જે લોકોને

હસવાની ટેવ હોય, તેમની સાથે રહો અને હાસ્યમાં સહકાર આપો ! ટેલિવિઝન અને સિનેમામાં પણ તમારે ખડખડાટ હસાવે તેવાં ચિત્ર જોવાં જોઈએ. હાસ્યરસનાં પુસ્તકો વાંચવાનું તમારે વ્યસન પાડવું જોઈએ !

તમે જેટલા વધારે હસશો, તેટલી જ તમારી તબિયત વધારે સારી રહેશે.



આનંદ જીવનનું સર્વોત્તમ રસાયન છે.





[૯]

જીવનનું વાસ્તવિક તત્ત્વ :

શુદ્ધ વાયુ

સંપૂર્ણ વૃદ્ધિ અને સંપૂર્ણ વિકાસની ટોચ પર પહોંચવા માટે આપણને શુદ્ધ વાયુનો અપ હોય છે. પ્રાણહાતા વાયુ (અં. ઓક્સિજન) લોહીને સ્વચ્છ અને વિકાર રહિત બનાવે છે અને શરીરના કોશોને શુદ્ધ લોહીને પુરવઠો પૂરો પાડીને તેમનામાં સ્ફૂર્તિ અને શક્તિનો સંચાર કરે છે. તમે જ્યારે પ્રાણહાતા વાયુ લો છો, ત્યારે તમારું રુધિરાભિસરણ પણ ચેતનમય બની જાય છે. આ રીતે શુદ્ધ વાયુ મારફત તમારા કોષાણુઓથી માંડીને શરીરના અંગેઅંગમાં રહેલા વિકારને તમે સહેલાઈથી બહાર ફેંકી શકો છો.

પ્રસિદ્ધ સંગીતકારોનાં નામો યાદ કરશો તો તમને જાણીને આશ્ચર્ય થશે કે તે લોકો કેટલા દીર્ઘાયુષી હતા. સંગીતકારો પાસેથી આપણે જાંડા શ્વાસ લેવાનું શીખવું જોઈએ. માનવશરીરને જાંડો શ્વાસ લેવાથી અને શુદ્ધ અને નવઘડતર કરનારા પ્રયોગોથી (વાળના મૂળથી અંગૂઠાના નખ સુધી) સબગ અને ક્રિયાશીલ રાખી શકાય છે. તેનાથી અંગેઅંગમાં સ્ફૂર્તિનો નવસંચાર થાય છે. આ કારણને લીધે તમારે હુમ્મેશાં કસરત કરવાનો અને જાંડા શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવાનો મહાવરો રાખવો જોઈએ.

શતાયુ થવા માટે જીવનની કલા શીખો

જીવનનું અસ્તિત્વ પોષણ, ગતિ અને પ્રાણવાયુ આ ત્રણ સિદ્ધાંતોના પાયા પર આધારિત છે. જો જીવનઘડતરના તત્ત્વ (ખોરાક)ની પસંદગી કુદરતી રીતે કરવામાં આવે, તો સહજપણે લાંબું જીવન પસાર કરી શકાય છે. આથી ઊલટું, આ સિદ્ધાંતોની આપણે જેટલા પ્રમાણમાં અવગણના કરીશું, તેટલા જ પ્રમાણમાં આપણો આવરણ ઓછો થશે અને આપણા આરોગ્યને નુકસાન કરીશું. આપણા રોગો ક્યારેય દૂર નહિ થાય.

સભ્ય કહેવાતા લોકો પણ જ્યાં સુધી ખોટી ખાણી-પીણી અને અકુદરતી સંયોગો વચ્ચે જીવન પસાર કરે છે, ત્યારે તેમને શારીરિક દુઃખો ભોગવવાં પડે છે. જે પ્રમાણમાં ખોટી ખાણીપીણીથી દુઃખ અને શારીરિક તકલીફોમાં વધારો થાય છે, તે જ પ્રમાણમાં સારી ખાણીપીણીનું જીવનમાં મહત્ત્વ છે.

આજના જમાનામાં વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિકોણથી માંદગીનો કોઈ ઈલાજ જ નથી. કુદરતે માણસને રોગોની દેણગી કરી જ નથી. આ કારણને લીધે કુદરતે ઈલાજની કોઈ વ્યવસ્થા પણ કરી નથી. આધુનિક વિજ્ઞાનની નજરે ઈલાજ (સારવાર)નો અર્થ થાય છે રોગનાં કારણોનો નાશ કરવો અને કુદરતી રીતે તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત કરવી. બધા આહાર-શાસ્ત્રીઓએ અકુદરતી ખોરાકના સેવનને રોકવાના પ્રયત્નો કરવા જોઈએ. કુદરતને તેનું ઠેલણિયું (કુદરતી ખોરાક)

આપો જેથી તે તેનું કાર્ય કરી શકશે. આ બંને નિયમોનું જ્યારે ઘેરઘેર પાલન થશે, ત્યારે કુદરત રોગોની એવી રીતે સારવાર શરૂ કરશે જેવી રીતે તેણે આ રોગોને જન્મ આપ્યો.

કુદરતી નિયમોના ઉલ્લંઘનનું પરિણામ છે રોગ. સામાન્ય રીતે મીણુબત્તીને બંને છેડેથી સળગાવવાને પ્રયત્ન થાય છે. મીણુબત્તીને બંને છેડે સળગાવવાની કેટલીય રીતો હું તમને જણાવી શકું છું. આ પ્રમાણે કરવાથી જીવનશક્તિનો હાસ થાય છે.... જીવનશક્તિ હુણાઈ જાય છે. પરંતુ મેં જે રસ્તો બતાવ્યો છે, તે સાચો છે. તમારે મીણુબત્તીને એક જ છેડેથી સળગાવવી જોઈએ.

જીવનશક્તિને નિર્બળ બનાવતાં કેટલાંક કારણો આ પ્રમાણે છે :

(૧) બધા જ પ્રકારનો અતિરેક, (૨) મરેલા અને જીવનશક્તિ વિનાના ખોરાકનો ઉપયોગ, (૩) શરાબ પીવો અને ચા, કોફી અને ઠંડા પદાર્થોનો વપરાશ, (૪) ભારે પાણીનો ઉપયોગ, (૫) મીઠાનો વધારે પડતો ઉપયોગ, (૬) ઉતાવળા કોળિયા ભરીને ખાવું, (૭) ચિંતા કરીને સ્નાયુઓની શક્તિને તાવવી, (૮) સૂર્યના પ્રકાશથી વંચિત રહેવું, (૯) ઘણી જ એછી ઊંઘ લેવી, (૧૦) કસરતના અભાવે હૃદય અને નાગુક અવયવો પર દબાણ લાવવું, (૧૧) છીછરા શ્વાસોચ્છવાસ, (૧૨) શુદ્ધ

પ્રાણુવાયુનો અભાવ, (૧૩) અનિયમિત શારીરિક ટેવો અને (૧૪) વધારે પડતી મહેનત.

અકુદરતી કે અસ્વાભાવિક ખોરાકનો અર્થ થાય છે— શારીરિક શક્તિ કરતાં વધારે શક્તિ વાપરવી જેથી આવકબાવક સરભર ન રહે. આપણી ઉંમર પાસેથી આપણે એવો 'ચેક' વટાવીએ છીએ કે જેમાં 'બેલેન્સ' કરતાં વધારે રકમ વપરાતી હોય છે અને છેવટે ખાતાની રકમ ખલાસ થઈ જાય છે. પછી તો ઉમરની ખેંકમાંથી તમારું નામ જ ભૂંસી નાખવામાં આવે છે (અર્થાત્ તમારું મોત થાય છે) !

શારીરિક ફેરફારને ઉંમર પ્રમાણે વિરુદ્ધ દિશામાં દોરી જવો

ઉંમરે વૃદ્ધ દેખાવું એ કેવળ ખરાબ સંયોગો સાથેના શારીરિક સુમેળની અસર છે. તે ઇશારો કરે છે કે કુટેવો અને શરીર વચ્ચે મૈત્રી બંધાઈ ગઈ છે. લાંબા આયુષ્ય માટે સારા સંયોગોને આવકારો, શરીરને નિર્બળ બનાવતી પ્રવૃત્તિઓને થંભાવી દો અને નવઘડતરમાં મત પરાવી દો. શરીર પર ઉંમરની અસર પડવા દેશો નહિ. જે કારણને લીધે શરીરનો નાશ થાય છે, તે જ કારણોને લીધે શરીર વૃદ્ધ પણ થાય છે. જે ખોરાક શરીરને નુકસાન પહોંચાડે છે, તે જ ખોરાક શરીરને માંદહું પણ બનાવે છે. માંદગી શરીરને યાદ્યાવસ્થાથી જ વૃદ્ધ બનાવે છે,

કારણ કે બાહ્યાવસ્થાર્થી જ માંદગીને લીધે શરીરને દુઃસ થવાથી પ્રક્રિયાને પ્રારંભ થઈ જતો હોય છે.

દૂષિત વાયુ, દૂષિત પાણી, આળસ, કસહીન ખોરાક, છીછરા શ્વાસ અને અકુદરતી ખોરાક—આ બધાં શરીરને વૃદ્ધ બનાવે છે ! આ બધી ટેવો છૂટ્યા પછી જ શારીરિક પ્રગતિ થઈ શકે છે. કારણને દૂર કરો, ઉપાય આપમેળે જ થઈ જશે.

રોગ વિનાના હોવાં એ શરીરની આંતરિક પ્રક્રિયા છે. શરીરના કોશોમાં રોગોને હટાવવાની શક્તિ છે.

‘વૃદ્ધાવસ્થા’ નામનો કોઈ રોગ જ નથી. વરસોની ગણતરીએ ઉંમર પસાર થાય તેનાથી વૃદ્ધાવસ્થાના રોગની ઉત્પત્તિ થતી નથી. તમે શરીર સાથે જેટલો ખરાબ વ્યવહાર સમજો અને જેમ જેમ દિવસો અને વરસો પસાર થતાં જશે, તેમ તેમ તમારી દૃશા પણ ખરાબ થતી જશે. જીવનનો આ એક સિદ્ધાંત છે—તમે જેવું વાવશો તેવું લાગશો. તમે જે વસ્તુ મેળવવા માગતા હશો, તેની કીમત ચૂકવવી જ પડશે. તમારાં પાપોની શિક્ષા તમારે ભોગવવી જ પડે છે—આ છે કાર્ય અને કારણના સિદ્ધાંતની સમતુલા.

જો તમે સો વરસ કે તેથી વધારે તંદુરસ્ત, સ્ફૂર્તિમય, ઉલ્લાસમય, ઉત્સાહપૂર્ણ અને યુવાનીમય જીવન પસાર કરવા ઇચ્છતા હો, તો તમારે સમતુલાના સિદ્ધાંતનું પાલન કરવું જ નોઈએ ! જીવનમાં તમે જે વાવો છો, તેની

જ તમે લણણી કરો છો. આ સનાતન સત્ય છે. જીવનનું આ પ્રત્યક્ષ લક્ષ છે ! ઘણાખરા લોકો વાસ્તવિકતાનો સામનો કરવા ઈચ્છતા નથી. આ કારણને લીધે આ લોકોને રોગ અને ટૂંકા આવરદાની કીમત ચૂકવવી પડે છે.

આજથી એક હજાર વરસ પછી પણ આ પુસ્તકમાં લખેલી હકીકતો આજના જ જેટલી ઉપયોગી થઈ પડશે. આ વિષય પર લખાયેલાં પુસ્તકોનો હંમેશાં પ્રચાર થયા જ કરશે અને તે ક્યારેય જમાના બહારનાં (Out of Date) નહિ થાય.

આ દુનિયાના સામાન્ય નિયમો અનુસાર તમે તમારી શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક શક્તિઓને જાળવ કરશો, ત્યારે જ તમે ‘જીવતા રહેવા’ના સાચા વિજ્ઞાનને જાણી શકશો. ઈશ્વરે આપણને સવાસો વરસ જીવવાનું વરદાન આપ્યું છે—આપણે નિયમોનું પાલન કરીએ અને આ વરદાન ભોગવીએ.

આ એક કીમતી પુસ્તક છે ! આ પુસ્તકને તમારે હંમેશાં તમારી સાથે જ રાખવાનું છે અને તેનું વારંવાર અધ્યયન કરવાનું છે. આ પુસ્તકમાં લખેલા કુદરતી નિયમો તમારા જીવનનું એક અંગ ન બની જાય ત્યાં સુધી તેનું મનન કરો ! આ નિયમોને તમારે યાદ રાખવાના છે. પછી તો તમે તમારી જાતે જ તમારી તંદુરસ્તી અને તમારા જીવનના ‘સરમુખત્યાર’ બની જશો. આપણા જીવનને આ નિયમો કાબૂમાં રાખી શકશે.

તંદુરસ્તીનું પ્રાગટ્ય અંદરથી બહાર થાય છે. તમે રોગ, માંદગી અને શારીરિક તકલીફોમાંથી છૂટી શકો છો તે હકીકત છે. પરંતુ સોએ સો ટકા શક્તિમય અને સ્ફૂર્તિમય તંદુરસ્તીની પ્રાપ્તિ ટેવો કેળવીને જ મેળવી શકાય છે. આજના જમાનાએ આપણામાં ખરાબ ટેવોના જે સંસ્કાર ઠાંસી દીધા છે, તેમને સરખા કરવાનો કે તેમાં ફેરફાર કરવાનું શીખવવાનો જ આ પુસ્તકનો ઉદ્દેશ છે.

તમારી તંદુરસ્તીનો આધાર તમારા પ્રત્યેક કલાક, પ્રત્યેક દિવસ, પ્રત્યેક સપ્તાહ, પ્રત્યેક માસ અને પ્રત્યેક વરસની ટેવો પર છે. તમે તમારી ટેવોના નક્કર પિંડરૂપ છો. આ એક સનાતન સત્ય છે કે તમારા શરીરને તેની ખરાબ ટેવોને લીધે કેટલીય વાર શિક્ષા સહન કરવી પડી છે. તમે ધૂમ્રપાન કરી શકો છો, શરાબ પી શકો છો, કસહીન ખોરાક ખાઈ શકો છો, સારા દેખાઈ શકો છો અને સારા સંયોગોનો પણ અનુભવ કરી શકો છો. પરંતુ થોડીક ક્ષણો માટે તમારે મા કુદરતનું ઋણ અદા કરવું જ પડશે. એટલા માટે આરોગ્યપ્રદ ટેવો અપનાવો.

જ્યારે કંઈક ગરબડ પેદા થાય છે, હૃદયમાં તકલીફ થાય છે કે જીવન અને તંદુરસ્તીનો હાસ કરનારું એક પણ તત્ત્વ અસ્તિત્વ ધરાવે છે, ત્યારે તેને અનિયમિતતાનું પ્રતીક લેખવામાં આવે છે. પરોક્ષ રીતે તેનો અર્થ થાય છે કે આપણે આપણા જીવનનાં વરસો મૃત્યુતુલ્ય પસાર કરીએ છીએ કે પછી મૃત્યુના આગોતરા આભાસવાળાં પસાર કરીએ છીએ.

મારી પાસે તમને રોગમુક્ત કરવાની કે રોગોની સારવાર કરવાની કોઈ દૈવી શક્તિ નથી. સાંપ્રત વિજ્ઞાને તાંદુરસ્તીપૂર્ણ આનંદમય જીવન પસાર કરવાની પદ્ધતિ બતાવી છે. હું તમારી સમક્ષ એક શિક્ષક તરીકે ઊભો છું અને આજના વિજ્ઞાને જીવન માટે કઈ કઈ સિદ્ધિઓ મેળવી છે તેનું મિતાક્ષરી શબ્દચિત્ર રજૂ કરું છું. આપણી પાસે પ્રયોગના નિયમો છે. દીર્ઘાયુષ્ય માટે કુદરતે જે નિયમોનું ઘડતર કર્યું છે, તે નિયમો પણ આપણી સામે જ છે. આ નિયમોનું પાલન કરીને દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત કરવાનો આધાર તમારા પર જ છે. તમે નિયમોનું પાલન કેટલી વિવેકબુદ્ધિથી કરો છે, તે પણ મહત્વનું છે. જ્યારે કોઈ વસ્તુ અસહ્ય થઈ પડે છે, ત્યારે તેની વૈજ્ઞાનિકતા દર્શનાઈ બાય છે. તમારી પાસે તાંદુરસ્ત રહેવાના જ્ઞાનનો ભંડાર છે. આ ભંડારમાંથી તમે જ ખર્ચ કરી શકો છો !

મારી તો કેવળ એટલી જ ઈચ્છા છે કે તમે સાચા જ્ઞાનનો (સદ્)ઉપયોગ કરીને યૌવન, ચાપલ્ય અને સ્કૂર્તિ પ્રાપ્ત કરો અને બધા જ પ્રકારની તકલીફોમાંથી છુટકારો મેળવીને સુખી જીવન ગાળો.



વૃદ્ધ શા માટે બનેા છે ?

જે લોકો જીવનનો બહુ ગંભીર અર્થ કરે છે; જેઓ પ્રત્યેક વસ્તુ તેમના પોતાના વ્યક્તિગત પ્રયત્નો ઉપર આધાર રાખતી માને છે અને નિર્વાહનાં સાધનો મેળવવા માટે ચાલુ વૈતરામાં જેમનાં જીવન બંધ છે, તેમનો દેખાવ સખત હોઈ, તેમના વિચારો તેમના મોઢા પર દેખાય છે. આવા માણસો જલદી સુકાઈ બંધ છે, તેમને શીઘ્ર કરચલીઓ પ્રાપ્ત થાય છે; તેમના સ્નાયુઓ તેમના વિચાર જેવા સખત બની બંધ છે અને તેમનું સ્વચ્છંદી મગજ પણ શરીરને અકાળે વૃદ્ધ બનાવે છે; કારણ કે તેમની વિચારક્રિયા સખત, શ્રમયુક્ત અને અકુદરતી હોય છે.

જે લોકો આનંદી અને સૌન્દર્યપ્રેમી હોય છે અને જેઓ શાંતિનો વિકાસ કરે છે, તેઓ ઉદાસ અને ચિંતાગ્રસ્ત લોકોના જેટલા જલદીથી વૃદ્ધ બનતા નથી.

આટલા બધા લોકો અકાળે વૃદ્ધ બને છે તેનું બીજું એક કારણ એ છે કે, તેઓ વિકાસ પામતા બંધ થાય છે. આ એક શોચનીય ઘટના બને છે કે, ઘણા માણસો મધ્યમ વયે પહોંચ્યા પછી નવીન વિચારો ગ્રહણ કરવા કે સ્વીકારવાને અશક્ત જણાય છે. ઘણા માણસો ચાલીસ કે પચાસ વર્ષની વયે પહોંચતાં જ નવીન વિચારો કરતા બંધ થાય છે !

—ઓરિસન સ્વેટ માર્ડન

સદા યુવાન રહો !

કહી પણ એમ ધારશો નહિ કે તમારી વય અધિક થઈ હોય એટલા માટે તમારે વિકાસ પામતા-પ્રગતિ કરતા બંધ થવું જોઈએ. જો તમે આવો વિચાર કરતા રહેશો તો તમે શીઘ્ર વૃદ્ધાવસ્થાને પ્રાપ્ત કરશો. તમે તરુણ જ છો એ વિચારને કહી પણ તિલાંજલિ આપશો નહિ. કહી પણ એમ કહેશો નહિ કે અમુકતમુક કાર્ય તમે એક સમયે કરી શકતા હતા, તેવી રીતે હાલ કરી શકતા નથી. તારુણ્યમય જીવન ગાળો. તમે ગમે એટલું આયુષ્ય ભોગવ્યું હોય, તોપણ પુનઃ મન દ્વારા એક છોકરા કે છોકરીના જેવું જીવન ગાળતાં ડરશો નહિ. તમારી રીતભાત એવી રાખજો કે એમાં વૃદ્ધાવસ્થાનું લેશ પણ ચિહ્ન આવે નહિ. સ્મરણમાં રાખજો કે સડી ગયેલું મન, ખવાઈ ગયેલું મગજ જ શરીરને વૃદ્ધ બનાવી દે છે. માટે વિકાસ પામતા રહો. તમારી આસપાસની પ્રત્યેક શુભ વસ્તુમાં રસ લેતા રહો.

—ઓરિસન સ્વેટ માર્ડન