



मीठानामआलू

लेखक

श्रीमान आलू

पुस्तक : मेरा नाम आलू

विषय

आलू वगैरह जमीकंद की अभक्ष्यता

विशेषता

जैन परंपरा, वैदिक परंपरा, आयुर्वेद, मॉडर्न सायन्स,

आदि के अंतर्गत आचारांगसूत्र, भगवतीसूत्र

प्रज्ञापनासूत्र, धर्मसंडग्रह, धर्मरत्न, प्रायश्चित शास्त्र

प्रभासपुराण, शिवपुराण, महाभारत, गोविन्द कीर्तन

आदि शास्त्रों एवं आधुनिक विद्वानों के मंतव्यों से सज्ज प्रकाशन

D आशिर्वाद दाता D

प.पू. गच्छाधिपती प्रशान्तमूर्ति आचार्य श्री राजेन्द्रसूरीश्वरजी महाराजा

D प्रेरणा D

प.पू. आ.श्री. अभयशेखरसूरीश्वरजी महाराजा

D प्रेरणा D

प.पू. आ.श्री. मुक्तिवल्लभ सूरीश्वरजी महाराजा के शिष्य

प.पू.पं.प्र. श्री. कृतपुण्यविजयजी म.सा.के शिष्य

प.पू. मुनिराज श्री चित्तसौन्दर्यविजयजी म.सा.

संकलन : “प्रियम्”

प्रकाशक : समकित ग्रुप

प्रकाशक व प्राप्तिस्थान :

समकित ग्रुप

151/103, भाटीया भवन, जवाहर नगर, रोड नं. 9,

गोरेगावं (प.) मुंबई - 400 062

फोन : 7738818810 / 8828921195

मुझे जानो

मेरा नाम आलू
 मत समजना मुझे चालू
 मुझसे तो अच्छा भालू
 मैं तुझे नर्क में डालू
 और
 तूँ सोचता है खा लूँ ?

पगले
 तूँ मुझे खायेगा एकबार
 मैं तुझे खाऊंगा अनंत बार ।

आधार सूत्र
 चत्वारो नरकद्वाराः प्रथमरात्रिभोजनम् ।
 परस्त्रीगमनं चैव, सन्धानानन्तकायके ॥

- नर्क के है चार द्वार
- १) रात्रिभोजन
 - २) परस्त्रीगमन
 - ३) जीवजंतुयुक्त अचार (बाजारु आदि)
 - ४) आलू वगैरह जमीकंद, अनंतकाय

अनंतकाय सज्जाय और आलू

क्या आप जानते हो ?

मेरे लिये पूर्वचार्य पूज्य लक्ष्मीरत्नसूरिजीने क्या कहा है ?

अनंती रे कंद जाति जाणो सहु

जस भक्षणे रे पातिक बोल्या छे बहु

कचूरो रे हळदर नीली आदु वळी

वज्र सूरण रे कंद बेड कुमणा फळी

आलु पिंडालु थेग थुहर सतावरी लसण-कळी

गाजर मूळा गळो गिरणी विरहाली टंक वथ्थुल्लो

पल्लंक सूरण बोल बीली मोथ नील सांभलो

बत्रीश लोक प्रसिद्ध बोल्या लक्ष्मीरत्नसूरि इम कहे

परिहर जे बहु दोष जाणी, प्राणी ते शिवसुख लहे

समझ में आया या नही ?

मुझे खाओ या कोई भी अनंतकाय खाओ

आपकी आत्मा होगी भारी

इस पाप की सजा है भारी

एक दिन आप की भी आयेगी बारी

चाहे नर हो या नारी

अनंतकाय सबकी महामारी

देखो मेरा उल्लेख

शब्दकोश और आलू

कंदो बहुविधो लोके आलुशब्देन भण्यते ।
 कच्चालुश्वैव घंटालु पिंडालुश्शर्करादिकम् ॥
 काष्ठालुश्वैवमाद्यं स्यात्, तस्य भेदा अनेकश ।
 लोग में तरह तरह के जमीकंद को
 आलु शब्द से जाना जाता है
 जैसे कि कच्चालु, काष्ठालु, घंटालु, पिंडालु
 शर्करा आदि, काष्ठालु, माद्य वगैरह
 उसके अनेक भेद होते हैं ।

- वाचस्पत्यम्

शास्त्र और आलू

आलू तह पिंडालू हवंति एए अणंतनामेण
 आलू और पिंडालू यह सब अनंतकाय है ।
 इन्हें कभी नहीं खाना चाहिये ।

- धर्मरत्न प्रकरण ।

आगम और आलू

मेरे नाम तो आगम में भी आता है ।

आलू तह पिंडालू हवंति एए अणंतनामेण
बत्तीसं च प्रसिद्धा वज्जेयव्वा पयत्तेण ॥

आलू और पिंडालू

इस तरह कुल ३२ अनंतकाय प्रसिद्ध है ।

आप पूरे प्रयास से
उसका त्याग करना ।
पूरा प्रयास यानि ?

भले ही कितनी भी हो भूख
भले ही कितना भी हो दुःख
भले ही शरीर गया हो सूख
भले ही अंदर चली गयी कुख
यदि न चाहो दुर्गति से दुःख ।
तो मुझे खाने से रुक ।

इस बात में कभी न करना चूक ।

भगवती सूत्र और आलू

और मेरा नाम परम पावन
श्री भगवती सूत्र और श्री प्रज्ञापना सूत्र
दोनों महान आगमों में.

अह भंते आलुए मूलए - सब्वे ते अनंतजीवा
विविहसत्ता ? हंता गोयमा ! आलुए मूलए
जाव अनंतजीवा विविहसत्ता ।

प्रथम गणधर श्री गौत्तम स्वामीजी प्रश्न करते हैं
हे भगवान !

क्या आलू, मूली वगैरह सब अनंतजीवमय है ?
क्या उसमें एक ही शरीर में अनंत जीव होते हैं ?

करुणासागर भगवान श्री महावीरस्वामीजी जवाब देते हैं
हा गौतम !

आलू, मूली वगैरह सब
अनंतजीवमय है ।
उसमें एक ही शरीर में अनंत जीव होते हैं ।

प्रायश्चित शास्त्र और आलू

अणंतकायसंमिस्सं जुतं आहारं

आहारेऽ

आहारंतं वा साइज्जइ ।

जो व्यक्ति अनंतकाय से मिला हुआ

अनंतकाय युक्त खाना खाये

या खाते हुई किसी की अनुमोदना करे

तो उसे कड़ा प्रायश्चित आता है ।

बोलो भैया !

और कुछ प्रायश्चित नहीं करोगे
तो फिर नर्क में दुःख सहोगे ना ?

मेरे भाई !

क्यों यह सब लफड़े में पड़ते हो ?
दुसरा बहुत कुछ है खाने के लिये है ।

आप की यह गलतफहमी है
कि आलू / जमीकंद सस्ते हैं
हकीकत में
वे आपको बहुत बहुत महंगे पड़ जाते हैं ।
क्योंकि पाप से

इस जन्म में भी रोग, संकट, अशांति नुकशान आती है ।
और दूसरे जन्म में नर्क आदि दुर्गति में तो
दुःखों के पहाड़ ही तूट पड़ते हैं ।
बस, आज से दृढ़ संकल्प करो
न मैं आलू खाऊंगा न जमीकंद खाऊंगा
कुछ भी हो जाये, मैं अनंतकाय नहीं खाऊंगा ।

प्रभासपुराण और आलू / मूली / जमीकंद

यदि आप ऐसा मानते हो कि
मुझे या किसी भी जमीकंद को खाने से
जैनों को ही पाप लगता है ,
तो आप को पता नहीं है कि
भारतीय संस्कृति में ही जमीकंद का निषेध किया गया है ।
जैसे कि महाभारत में और प्रभासपुराण में कहा है -
पुत्रमांसं वरं भुक्तं न तु मूलकभक्षणम् ।
भक्षणान्नरकं गच्छेद्, वर्जनात्स्वर्गमाप्नुयात् ।
कोई अपने सगे बेटे का मांस खाये
उससे भी बुरी बात है मूली खाना
कोई भी जमीकंद खाना
जो मूली या कोई भी जमीकंद खायेगा वह नर्क में जायेगा ।
और जो उसका त्याग करेगा वह स्वर्ग में जायेगा ।

आपको क्या समझ में आया ? ओ मेरे भाया !
यदि जमीकंद को खाया, अपवित्र होगी काया
याद रखना मेरा गाया, नहीं तो नर्क दुःख होगा पाया ।

महाभारत और आलू / मूली / जमीकंद

मेरी ही एक बहन है मूली

जरा सुनो - क्यों कहते हैं इसके लिये महाभारत में

श्रीकृष्ण -

रक्तं मूलकमित्याहु - स्तुत्यं गोमांसभक्षणम् ।

श्वेतं तद्विद्धि कौन्तेय ! मूलकं मदिरोपमम् ॥

हे अर्जुन ।

जो लाल मूली होती है

उसे खाइ जाय या गाय का मांस खाया जाय

दोनों एक ही बात है ।

और जो सफेद मूली होती है ।

उसे खाओ या शराब पीओ, दोनों एक ही बात है ।

आप कुछ समझे ? आप न जैन रहो

न धार्मिक रहो, न आर्य मानव रहो

न पवित्र रहो, आप नीच से भी नीच बन जाओ

आप पापी और पतित बन जाओ

उसके लिये आपको एक ही काम करना है

मुझे खा लो ।

मेरी और एक विशेषता है
मैं आपके घर को ही शमशान बना देता हूँ
कैसे ?

देखो - महाभारत में कितना स्पष्ट कहा है -
यस्मिन् गृहे सदन्नार्थं, कन्दमूलानि पच्यन्ते ।
शमशानतुल्यं तद्वेशमं, पितृभिः परिवर्जितम् ॥

जिसके घरमें रसोई के लिये
जमीकंद पकाये जाते हैं,
वह घर शमशान के समान है .
उस घर पर पूर्वजों की कृपा कभी नहीं बरसती ।

तो बात यह है,
आप मुझे नहीं छोड़ सकते
तो आपको पूरा का पूरा जीवन
शमशान में ही काटना होगा ।
ठीक है
जैसी आपकी मरज़ी ।

शिवपुराण और आलू / मूली / जमीकंद

देखो, शिवपुराण में शंकर भगवान पार्वतीजी से क्या कहते हैं -

यस्तु वृन्ताककालिङ्गमूलकानां च भक्षकः ।

अन्तकाले स मूढात्मा, न स्मरिष्यति मां प्रिये ॥

हे प्रिया !

जो बैंगन - कालिंगड़ा या मूली - जमीकंद खायेगा

वह मूढ हो जायेगा ।

और अंत समय में वह मेरा स्मरण

नहीं कर पायेगा ।

अतः भगवान के स्मरण से वंचित

वह मरकर दुःखी होगा ।

सच कहूँ ?

मैं तामसी हूँ ।

मेरे भाई बहन सभी जमीकंद - बैंगन

तामसी ही है ।

अतः वे मन की पवित्रता को नष्ट कर देते हैं ।

फिर क्रोध, हवस, लोभ, आवेश आदि दोष

उस व्यक्ति का जीवन बर्बाद कर देते हैं ।

शिवपुराण और आलू / मूली / जमीकंद

मेरे लिये ओर एक बात शिवपुराण में कही गयी है

मूलकेन समं चान्नं, यस्तु भुडक्ते नराधमः।
तस्य शुद्धिर्न विद्येत, चान्द्रायणशतैरपि ॥

जो मूली / जमीकंद खाता है
 वह अधम पुरुष है,
 वह चाहे इस पाप को धोने के लिये
 सैकड़ों चान्द्रायण तप भी क्यों न कर ले,
 उसका पाप नहीं मिटेगा ।
 उसे रो रो कर भी इस पाप का
 कडवा फल भुगतना ही पडेगा ।



अभी भी समज लो
 मैं मीठा जहर जैसा हूँ ।
 जो खाते समय तो अच्छा लगँगा
 पर फिर आप को तडपा तडपा कर मारूँगा,
 बेहतर है, मेरा त्याग कर दो ।

शिवपुराण और आलू / मूली / जमीकंद

मेरे लिये शिवपुराण में और गोविन्दकीर्तन
में आखरी बात कही है -

भुक्तं हालाहलं तेन, कृतं चाभक्ष्यभक्षणम् ।
तेन क्रव्यादनं देवि ! यो भक्षयति मूलकम् ॥

हे देवी
जो मूली / जमीकंद खाता है
उसने वास्तव में ज़हर खाया है
अभक्ष्य खाया है
और मांस व मानवमांस भी खाया है ।
ये सब खाने से जो पाप लगता है
वही मूली / जमीकंद खाने से भी लगता है,
अतः यदि अपना पूरा भविष्य
अंधकारमय न बनाना हो
तो आलू-मूली वगैरह
सभी के सभी जमीकंदों का हमेशा के लिये
त्याग कर देना चाहिये

एक बच्चा - जिसने मुझे बहुत प्यार दिया

मुंबई में एक छोटा बच्चा रहता था । वह बहुत ही सच्चा था और बहुत ही अच्छा भी था । वह और उसके छह भाई-बहन सबको बहुत भाते थे । एक दिन उनके स्कूल के टीचर ने उनकी माँ से कहा - आपके बेटे-बेटी मुझे बहुत अच्छे लगते हैं । आप उन्हें एक बार मेरे घर नास्ता करने भेजों ना ?

उनकी माँ ने कहा ठीक है । मैं कल उन्हें भेजूँगी । दुसरे दिन वे सातों भाई-बहन उनके घर गये । टीचर ने बहुत प्यार से उन्हें नास्ता दिया । उन्होंने बराबर जाँच लिया कि इसमें कुछ अभक्ष्य तो नहीं न ?

प्यारे भाईयों ! एक पशु भी होता है, तो कुछ भी खाने से पहले वह उसे सूँधता है, जाँचता है, फिर उसे वह चीज ठीक लगे, तो ही उसे खाता है । तो फिर आप तो मानव हो ! पशु से तो कितने ज्यादा समझदार हो । तो फिर कुछ भी सोचे बिना देखे बिना जो धर्मविरुद्ध हो, दयाविरुद्ध हो, पवित्रता विरुद्ध हो, सदाचार विरुद्ध हो, जो महाहिंसामय हो, ऐसा खाना कैसे खा सकते हैं ?

उन भाई-बहनों ने बराबर जाँच कर नास्ता तो कर लिया । वे घर भी लौट आये । पर उस छोटे बच्चे को एक प्रश्न सता रहा था कि उसने जो चिवडा खाया उसमें बहुत सारी चीज मिली हुई थी । उसमें कुछ चीज का स्वाद एकदम नया सा अजीब सा लग रहा था । क्या वह कोई अभक्ष्य चीज थी ?

उससे रहा नहीं गया, उसने पक्की जाँच करवाई । उसे पता चला कि उसका शक सही था । उस चिवडे में आलू की कतरी डाली गई थी । वह बच्चा जोर जोर से रोने लगा । मैंने इस देह को अपवित्र कर दिया, मैंने बहुत बड़ा पाप कर

दिया, मैंने आलू खा लिया, यह मैंने बहुत ही गलत किया। हाय, मैं क्यूँ वहा नास्ता करने गया ? मैंने क्यूँ वह चिवडा खाया ?

वह बच्चा रोता गया... पछतावा करता गया... सबने उसे बहुत समझाया कि तूने जानबुझकर तो आलू खाया नहीं है, गलती से खा लिया, तो अब इतना मत रो...

पर वह रोता रहा, मैंने भगवान की आज्ञा का भंग कर दिया, मैंने बहुत बड़ा पाप कर दिया, हे भगवान आप मुझे माफ कर दो। रात आगे बढ़ रही है... १० बजे... ११... १२... १२.३०... उस बच्चे को नींद ही नहीं आ रही है... उसकी आँखों में से लगातार आँसू टपक रहे हैं... वह यही सोच रहा है... मुझसे बहुत बड़ी गलती हो गयी... १ बजे... २ बजे... ३ बजे... वह रोता रहा... मुझे माफ कर दो... हे भगवान !... मुझे माफ कर दो... ४ बजे... ५... और ६... वह पूरी रात जागता रहा... रोता रहा... और पछतावा करता रहा...

प्यारे भाईयों ! क्या आप सोच सकते हो ? गलती से अनजाने में जरा सा आलू खाने पर उस बच्चे को कितना पछतावा हुआ ! वह बच्चा बराबर समजता था कि आलू में कितने जीव होते हैं ! क्या आपको पता है ? आलू में कितने जीव होते हैं ? पूरे आलू की बात छोड़ो, आधे या पाव आलू की भी बात छोड़ो, आलू का एक छोटे से छोटा कण, उससे भी छोटा कण, एकदम छोटा कण, जिसे सुई के उपर रखा हो ऐसा अत्यंत छोटा कण, उसमें कितने जीव होते हैं पता है ? यदि उसमें जितने जीव हैं, वे केवल सरसों के दाने जितने भी हो जाये तो पूरे विश्व में भी समानहीं सकते इतने जीव तो केवल इतने कण में होते हैं, तो फिर एक आलू में या अन्य कोई भी एक जमीकंद में कितने जीव होंगे ? और जो पूरा जीवन उसका त्याग नहीं करेगा, वह कितने जीवों को मारेगा ?

आलू वगैरह में कण कण में अनंत जीव होते हैं, इसीलिये उसे अनंतकाय कहा गया है। जिसमें एक काया में अनंत जीव हो, उसे अनंतकाय कहते हैं। हमें जीने के लिये पेट भरना पड़ता है और पेट भरने के लिये कुछ न कुछ हिंसा करनी ही पड़ती है, यह हमारा दुर्भाग्य है, फिर भी दयालु उसे कहते हैं जो कम से कम हिंसा से अपना निर्वाह कर ले, जो हर कदम पर यह सोचे कि क्या इस हिंसा का कोई विकल्प है? क्या मैं इस हिंसा को नहीं छोड़ सकता? यदि संपूर्णतया नहीं छोड़ सकता तो क्या मैं अल्पहिंसा से काम चला सकता हूँ?

प्यारे भाई बहनों! आप पूरी जिंदगी दूसरा कोई भी खाना खाओ, चाहे रोटी-सब्जी-दाल-चावल-फल-मीठा-नमकीन पूरी की पूरी जिंदगी में आप जितना भी कुल खाना खाओ, उसमें कुल जितनी हिंसा लगती है, उससे ज्यादा, बहुत ज्यादा, बहुत बहुत ज्यादा हिंसा आलू वगैरह किसी भी जमीकंद के एक कण को खाने में लगती है। क्योंकि उसमें अनंत जीव होते हैं। तो फिर इतना बड़ा पाप क्यों करना चाहिये? क्या हम आलू नहीं खायेंगे तो मर जायेंगे? क्या हम आलू नहीं खायेंगे तो हमारे रोजगार तूट जायेंगे? क्या हम आलू नहीं खायेंगे तो क्या हमारा परिवार बिखर जायेगा?

वास्तव में ऐसा कुछ भी नहीं होनेवाला है, पर जो दयालु होता है, धर्मप्रेमी होता है, और समझदार होता है, वह तो यही सोचता है कि भले ही शायद कोई ऐसी परिस्थिति आ जाये जिसमें मुझे मर ही जाना पड़े तो मुझे मौत भी कबूल है, पर आलू खाना या कोई भी जमीकंद खाना कबूल नहीं है। क्योंकि मैं अनंत जीवों की हत्या करना नहीं चाहता। मौत तो कुछ भी नहीं है, आलू खाने की सजा तो बहुत बहुत भारी है, चाहे मुझे कितना भी कष्ट सहन करना पड़े, मैं ऐसा पाप कभी नहीं करूँगा।

वह छोटा बच्चा समझदार था । सारी रात वह रोता रहा । उसने गुरुदेव के पास प्रायश्चित्त किया । तब से वह और सावधान हो गया, कि दुनिया का कोई भी अभक्ष्य गलती से भी उसके पेट को अपवित्र न कर दे । उसे स्वाद में कोई दिलचस्पी नहीं थी, उसे दिलचस्पी थी प्रभु की आज्ञा के पालन में, उसे दिलचस्पी थी अनंत जीवों की दया में । वह महसूस करता था कि प्रभु की आज्ञा के पालन में जो मजा है, अनंत जीवों पर करुणा बरसाने में जो आनंद है, वह खाने में कहां है ? वह समझता था कि जानवर में भी यह विवेक नहीं होता है कि क्या खाना और क्या नहीं खाना, उसके लिये भी जमीकंद या बिना जमीकंद सब कुछ समान है और यदि हमें भी यह विवेक नहीं है, तो फिर जानवर में और हम में फर्क ही क्या रहा ?

प्यारे भाई-बहनों ! खाना तो बहुत ही तुच्छ चीज है, हमें तो आत्मकल्याण की साधना में बहुत बहुत आगे बढ़ना है । हम खाने में ही अटक-लटक गये, तो आगे कैसे बढ़ेंगे । पूज्य मलधारी हेमचन्द्रसूरीश्वरजी महाराजाने पुष्पमाला ग्रंथ में कहा है -

आहारभित्तकज्जे जो इह लंघइ जिणाणं ।

कह सेस गुणे धरेइ सुदुद्वरे सो जओ भणियं ॥

जो व्यक्ति केवल आहार जैसी फालतू चीज के लिये जिनाज्ञा का उल्लंघन करता है वह दुसरे गुण को तो कैसे धारण करेगा ? क्योंकि वे गुण तो अत्यंत दुर्घर हैं ।

क्या आलू का मूल्य आदिनाथ भगवान से भी ज्यादा है ? क्या शांतिनाथ भगवान की अपरंपार कृपा आलू से ज्यादा सस्ती है ? परमात्मा महावीर स्वामी ने हम पर जो अनंत करुणा बरसायी, उसे हम केवल एक आलू जैसी चीज के लिये निष्फल बना देंगे ? क्या आलू हमारे कल्याण की सभी संभावनाओं को खा जायेगा ? क्या आलू हमारी सद्गति का सत्यानाश कर देगा ? क्या एक आलू के लिये हम

भवसागर में बड़ी मुश्किल से पाये हुए धर्म के जहाज से कूद पड़ेंगे और अनंत दुःखमय भवसागर में डुब जायेंगे ? यदि हम आलू ही नहीं छोड सकते, तो समज लो कि आलू ही हमारा सब से बड़ा दुश्मन है, आलू ही हमारी दुर्गति है, आलू ही हमारा नर्क है, आलू ही हमारा परमाधामी है, आलू ही हमारी अनंत यातना है । क्योंकि उसी की वजह से हम हमारे मोक्ष की शक्यता को भस्मीभूत करके अनंत दुःखमय भवभ्रमण के मार्ग पर प्रस्थान करने जा रहे हैं । जरा शांत मन से सोचे । हमें ऐसा क्यों करना चाहिये ?

हम भगवान आदिनाथ के बेटे हैं, हम भगवान महावीरस्वामी के संतान हैं । हमारे भगवान ने आत्मकल्याण के लिये राज्य-साम्राज्य-दौलत-रानीयों सब कुछ छोड़ दिया था, तो क्या हम एक आलू नहीं छोड़ सकते ?

प्यारे भाई बहनों ! उस बच्चे ने तब से इतनी सावधानी रखी कि उसके शरीर की पवित्रता किसी भी अभक्ष्य से कभी भी नष्ट नहीं हुई । उसका तेज बढ़ता गया... उसका पुण्य बढ़ता गया... उसके घरमें पैसों की मानों बारिश होने लगी... चहुँ और उसके परिवार का जयजयकार होने लगा... उस बच्चे का सौभाग्य इतना बढ़ा इतना बढ़ा कि एक दिन वह जिनशासन का शणगार अणगार बना... जिन्होंने साधना के एक एक क्षेत्र को प्रकाशित कर दिया, जिन्होंने बिचरण के एक एक क्षेत्र को भावित और प्रभावित कर दिया । जो हजारों के तारणहार बने, जिन्होंने हजारों लोगों को आलू आदि सभी अनंतकाय के पाप से संपूर्ण मुक्त कर दिया, जिन्होंने अपने एक जीवन में लाखों पशुओं के प्राण बचाये, जिन्होंने अपनी दिव्य ऊर्जा से सरकार को अभिभूत कर दिया और ५६००० बूचड़खाने (कतलखाने) खुलने से पहले ही ताला लगवा दिया, दीन-दुःखियों के दुःख पर जो अश्रु बहाकर रोते थे, देश के किसी भी कोने में कोई भी संकट आ जाये तो जिनकी अश्रुपूर्ण प्रेरणा से

करोड़ों रुपये कि सहाय पहुँच जाती थी, जिनकी प्रेरणा से सैंकड़ों दीक्षा हुई, जिनकी प्रेरणासे इस देश को हजारो देशभक्त एवं हजारों संस्कृतिप्रेमी मिले, जिन्होंने लाखों लोगोंको ज्ञान की रोशनी दी, जिन्होंने ३०० पुस्तकों का अपने हाथों से लेखन किया । खुद आदरणीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्रभाई मोदी भी उनसे मिलकर प्रेरणा लेते थे और प्रतिदिन उनकी लिखी हुई किताब पढ़ते थे । उनका नाम था युगप्रधानाचार्यसम करुणामूर्ति परमपुज्य पंन्यासप्रवर श्री चन्द्रशेखरविजयजी महाराज ।

प्यारे भाई-बहनों ! आप भी महान बन सकते हो, आपका जन्म महान बनने के लिये ही हुआ है । आप इस फिजूल अनावश्यक तुच्छ चीजों से उपर उठिये, सत्त्व जगाइये, प्रभु की आज्ञा पर प्यार जगाइये, अनंत जीवों पर करुणा जगाइये, एवं इस पाप के कीचड से बाहर आ जाइये, तो आपको सारे सुख प्राप्त होंगे । १४४४ ग्रंथ कर्ता पूज्य हरिभद्रसूरि महाराजाने शास्त्रवार्तासमुच्चय में कहा है ।

सुखं धर्माद् दुःखं पापात् ।
सुखं धर्मं से ही मिलता है ।
पाप से दुःख ही मिलता है ।

एक सात साल का बच्चा

एक परिवार मुंबई के नेशनल पार्क में घुमने गया था । वहा सब को भूख लगी । पास में ही एक लारीवाला था । उसके पास मकाई थी, आम थे और कुछ जमीकंद भी थे । परिवार में छोटे बड़े सब को मन हुआ की हम आम और मकाई खाये ।

लारीवाला काट काट के आम और मकाई देने लगा । सब लेने लगे । परिवारमें एक सात साल का बच्चा भी था । उसे भी भूख तो बहुत लगी थी । उसे खाने का मन भी था । पर वह ध्यान से देख रहा था । सबने बहुत बोला कि तूँ भी ले, देख क्या रहा है ? उस बच्चे ने कहा - मैं नहीं लूँगा । सबने आश्वर्य से पूछा - क्यों ? उसने कहा - लारीवाले के पास एक ही छूरी है, उस छूरी पर जमीकंद भी लगा हुआ है, वह उसी छूरी से काट काट कर हमें आम और मकाई दे रहा है, अतः मैं इसे नहीं खाऊंगा ।

परिवारवाले की आँखों में आँसू आ गये । हम बड़े होकर भी इतनी सावधानी नहीं रख सके, और यह बच्चा इतना छोटा होकर भी न अपनी भूख की चिंता करता है, न ही स्वाद-सुख की चिंता करता है, उसकी तो भावना है केवल प्रभु की आज्ञा का पालन करने की, बस और कुछ भी नहीं । सचमुच धन्य है उसे ।

ऐसा सोचकर परिवारवालों ने भी खाना छोड़ दिया । परमात्मा की अपरंपार कृपा उस परिवार पर बरसने लगी । उस परिवार ने हर तरह से तरक्की की ।

प्यारे भाई-बहनों । हमारी यही भावना है, कि आप भी हर तरह से तरक्की

करें। आपका यह जन्म भी सफल हो और जन्मोजन्म भी सफल हो। गलती से भी आप कभी भी किसी भी जमीकंद का अंश भी न खा लो, इसलिये इतना ध्यान रखना :-

- १) कोई व्यापारी दूध के मावे में और धी में आलू, रतालू या शक्करकंद की मिलावट करते हैं, अतः सावधानी रखें।
- २) सूखा गाजर या गाजर का आचार, कुंआर, हरी हल्दी, आदु, गरमर, वगैरह अनंतकाय का आचार यह सब वर्ज्य है, केवल सुखी पीली हल्दी और सुखी सूंठ यह ही अनुज्ञात है, बाकी सब कुछ निषिद्ध है। पर वह हल्दी या आदु भी घर में हरा लाकर खूद सुखाना नहीं चाहिये। तैयार सूखा हुआ ही लाना चाहिये।
- ३) खाने के साथ जब व्यवसाय जुड़ता है, तब सस्ती चीजों की मिलावट बहुत होती है, कही चटनी में, कही मसाले में, कही ढोकले में, कही भजिये में अनंतकाय मिलाया जाता है। कही आलू के भजिये को तलने के बाद उसी तेल में भक्ष्य भजिये को तला जाता है, ऐसे भजिये भी नहीं खाने चाहिये। दाल में कोई सूरण, आदु डालते हैं, मिक्स सब्जी में डुंगली, आलू वगैरह डालते हैं, चटनी, दाल, कढ़ी वगैरह में कोई कोमल ईमली डालते हैं - इन सब चीजों का त्याग करना चाहिये।
- ४) बाजार चीजों में जमीकंद, अंडे, हड्डी, चर्बी, मांस आदि की मिलावट होती है। उसमें धी-तेल एकदम घटिया प्राणीज मिलावटवाला उपयोग किया जाता है। उसमें गेहूँ, आटा, सब्जी आदि बिना देखे पिसाये/दले/काटे गये होते हैं। उसमें कई जीव-जंतुओं के मुर्दे होते हैं। वे लोग मरे हुए चूहे-

छिपकली-कोक्रोच वगैरह से मिला हुआ खाना भी परोस देते हैं और कई दिनों का बासी खाना भी परोसते रहते हैं, ताकि उनको आर्थिक नुकशान न हो। अतः धर्म, आरोग्य एवं संस्कारों की रक्षा के लिये किसी भी किस्म का बाजारु खाना नहीं खाना चाहिये। बाजारु आटा वगैरह भी नहीं लाना चाहिये।

जैस होगा अन्न । वैसा होगा मन ॥

आपका पेट कचरे का डिब्बा नहीं है, कि वहा जो चाहा डाल दिया। आपका पेट कब्रस्तान भी नहीं है जहां धर्म, आरोग्य और संस्कारों से विरुद्ध अनंत जीवों के मुर्दे भी डाल दिये।

प्यारे भाई-बहनों ! आप महान हो। आप पवित्र हो। अतः आप अपना महानता और पवित्रता की रक्षा के लिये शुद्ध आहार के आग्रही बनें।



मेरा नाम है आलू

मैं सबको रोग में डालू

देखिये क्या कहता है मेडिकल सायन्स

आतु शरीरके लिये नुकसानकारक है । अतः आलू से बहुत सारे रोग पैदा होते हैं । जैसे कि -

- १) **मोटापा** - आलू खाने से मोटापा बढ़ता है । मोटापा अनेक रोगों की जड़ है ।
- २) **गैस** - आलू का ज्यादा सेवन हो, या बार बार सेवन हो या भले ही आप ज्यादा और बार बार न खाये पर यदि उच्च वसा वाले आलू खाये तब गैस की समस्या बढ़ती है ।
- ३) **पेट के दर्द** - उपर कहे गये हेतुओं से ही आलू पेट के दर्दों का भी कारण है ।
- ४) **ब्लोटिंग** - उपर कहे ये हेतुओं से ही आलू ब्लोटिंग की समस्या भी बढ़ा सकता है ।
- ५) **ब्लड शुगर** - आलू में हाई ग्लाइसेमिक इंडेक्स होता जो ब्लड शुगर और इसुलिन को बढ़ाने काम करता है । आलू के चिप्स और फ्रेंच प्राइज भी हाई ग्लिसेमिक है । आलू के अधिक सेवन से ब्लड शुगर का असंतुलन होता है, और टाइप-२ मधुमेह और मधुमेह की समस्या बढ़ जाती है । एक बार मधुमेह (डायबिटीज) हुआ यानि आप गये काम से । यह रोगों के राजा जैसा है । वह अनेक रोगों को आश्रय देता है, बढ़ाता है और मिटने नहीं देता है । यदि आप छिली हुई आलू का सेवन करो तो यह समस्या और बढ़ सकती है ।
- ६) **सिरदर्द**

७) जी मचलना

८) डायेरिया

९) उल्टी

आप आलू खाते ही हो, तो बाहर के खाने में या पैक फूड में आलू खाओगे और उनमें सडे हुए आलू भी युज होते ही है। घरमें भी कई बार थोड़े-बहोत सडे हुए आलू आ सकते हैं। सडे हुए आलू और हरे आलू में - दोनों में सोलेनाइन, चैकोनिन और आर्सनिक जैसे तत्त्व ज़हर होते हैं। इनसे सिरदर्द, जी मचलना, डायेरिया और उल्टी जैसे रोग होते हैं। यदि इन्हें गर्भवती महिलाये खा ले तो उनके होनेवाले बच्चे को नुकसान होता है।

१०) **हाइपरकलेमिया** - आलू में पोटेशियम बहुत ज्यादा होता है। अतः आलू खाने से हाइपरकलेमिया हो सकता है। इससे सिने में दर्द, सांस लेने में तकलीफ, मतली और उल्टी जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

११) **मौत** - हरा आलू या आलू का हरा भाग - इसमें एक विषाक्त रसायन होता है। जिसे सोलेनाइन कहा जाता है। यह एक घातक ज़हर होता है। यह ज़हर अपने असली रूप में हो, तो बड़ी आसानी से किसी की भी जान ले सकता है।

डॉक्टर मेगनस ने एक किताब लिखी है। जिसका नाम है फूड एन्ड सोसायटी। इस किताब में उन्होंने लिखा है कि सामान्य आलू में सोलेनाइन नाम का ज़हरयुक्त पदार्थ होता है। जो १० लाख के १० के अनुपात से होता है। यदि आलू को धूप में रखा जाय, तो यह ज़हर में ४०० प्रतिशत वृद्धि होती है। यह एक धीमा ज़हर होता है। जो शरीर को रोग एवं मृत्यु की ओर ले जाता है।

बचाओ... बचाओ...

आ...ह...उ...ह...उफ...

मर गया रे... नहीं... मेहरबानी... अरे भाई माफ करो...

आ... ह... नहीं सहा जाता...

ओ भाई ! यह अस्पताल है, यहां सब मरीज हैं। बेचारे रोग के मारे कितना कष्ट सहन कर रहे हैं ! कोई बुढ़े हैं, कोई घायल है, कोई जालिम रोग में फसकर दिन-रात लगातार पीड़ा सहन कर रहे हैं, वे जीते जी मर रहे हैं, और आप उन्हें बेशरमी से मार रहे हो ? शर्म नहीं आती आपको ? इतनी भी दया नहीं है आप में ? आप इतना भी नहीं समज सकते कि ये सब मारने लायक नहीं हैं परन्तु करुणा के पात्र हैं, सेवा के पात्र हैं, हमदर्द के पात्र हैं, सुरक्षा के पात्र हैं। यदि आप में शक्ति है तो उनकी रक्षा करो, उनकी सेवा करो, उनको पीड़ा से मुक्त करो, उसके बजाय आप ऐसे निर्दोष दुःखी लोगों को मारपीट करके इतनी पीड़ा देकर उन्हें घायल करके, उनको लहूलूहान करके उनकी हड्डीयां तोड़कर, उनरी बर्बर हत्या करके क्या साबित करना चाहते हो ? कि तुम मानव नहीं हो पर राक्षस हो... पिशाच हो... बोलो क्या यह तुम्हें शोभा देता है ?

प्यारे भाई-बहनों ! वास्तव में यह बात किसी और की नहीं है, यह कूरता यह निष्ठुरता किसी और की नहीं है, बल्कि हमारी ही है, यदि हम आलू वगैरह कोई भी जमीकंद खाते हैं। क्या आप को पता है कि समग्र विश्व में सबसे ज्यादा दुःखी कौन है ?

कोई कहेगा गरीब लोग दुःखी है। कोई कहेगा पशु ज्यादा दुःखी है, कोई कहेगा जिन पशुओं को काट दिया जाता है, वे सबसे ज्यादा दुःखी हैं। कोई थोड़ा

तत्त्वज्ञान जानता होगा, तो वह कहेगा सबसे ज्यादा दुःखी नर्क के जीव होते हैं ।
वैराग्यशतक ग्रंथ इससे भी आगे की बात करता है -

जं णरए णेरइया दुहाइं पावंति घोर णंताइं ।

तत्त्वो अणंतगुणियं णिगोयमज्जे दुहं होइ ॥

नर्क का दुःख सचमुच भयानक होता है ।

वह दुःख यहाँ के किसी भी दुःख से अनंतगुना होता है ।

असह्य - असीम - अत्यंत - अतुल्य - अनंत

ऐसे नर्क के दुःख से भी अनंत गुना दुःख निगोद में होता है ।

निगोद का अर्थ है साधारण वनस्पतिकाय, निगोद का अर्थ है अनंतकाय ।
निगोद के कई प्रकार है, जिनमें से कुछ दृश्य प्रकार है, कुछ अदृश्य प्रकार है,
जिनमें से दृश्य प्रकारों में आते हैं आलू वगैरह सभी जमीकंद । जिसके कण कण में
अनंत जीव है, वे सभी जीव सतत नर्क से भी अनंतगुना यातना भुगत रहे हैं ।

हमें उनके इस दर्द में हमदर्द बनना चाहिये । उनकी रक्षा करनी चाहिये ?
उनपर करुणा बरसानी चाहिये ? या उन्हें बेरहमी से काटना चाहिये ? उनके
घावों में मसाले डालने चाहिये ? उन्हें निर्दयता से चुल्हे पर पकाना चाहिये ? और
भोजन के इतने विकल्प होते हुए भी संसार के सबसे अधिक दुःखी जीवों पर इतना
अत्याचार करना चाहिये ? क्या हम मानव नहीं है ? हमारी मानवता हमें क्या
सीखाती है ?



निगोद की यातना

आप को लगेगा भला आलू को ऐसा कौनसा दुःख है, जो नर्क से भी अनंतगुना है ? आपका प्रश्न एकदम सही है । शास्त्रों में इस प्रश्न का जवाब इस तरह दिया गया है । आलू वगैरह जमीकंद अनंतकाय है । अनंतकाय में कण कण में अनंत जीव होते हैं । वे एक साथ साँस लेते हैं । और एक साथ साँस छोड़ते हैं । उन जीवों के जन्म-मरण सतत चलते रहते हैं । जन्म-मरण का दुःख असह्य होता है । वे जीव केवल ४८ मिनट में ६५,५३६ भव करते हैं । यानि ६५,५३६ बार जन्म लेते हैं और मृत्यु पाते हैं । हमें केवल एक सांस में जितना समय लगे, उतनी देर में तो वे जीवों के १७ बार जन्म-मरण हो जाते हैं और १८ वीं बार जन्म भी हो जाता है ।

हम एक मृत्यु से भी कितना डरते हैं, एक मृत्यु भी हमें कितना भयानक और दर्दनाक लगता है, मृत्यु की कल्पना से भी कौन नहीं घबराता ? तो फिर निरंतर जन्म-मरण करते उन जीवों को कितना दुःख होता होगा ?

अरे, उन्हें काटने की बात या पकाने की बात तो जाने दो, जब आप केवल उसे छूते हो तब भी उस पर क्या गुजरती है पता है ? परम पावन श्री आचारांग सूत्र में कहा है - एक आदमी जन्म से गूँगा, बहरा और अंधा है । कोइ कूर व्यक्ति आकर उसके पाँव को काट डालता है, उसकी जाँघ को काट डालता है, उसके पाँव के जोड़ों को काट डालता है, उसके पेट को चीर देता है, उसकी कमर के टूकड़े टूकड़े कर देता है, उसकी पीठ को चूर चूर कर देता है, उसके हाथों के टूकड़े टूकड़े कर देता है, उसका गला, होठ, जीभ, मूँह, कान, नाक, मस्तिष्क सब कुछ काट देता है, उसकी आँखे भी फोड़ देता है, तो उस आदमी को कैसी वेदना होगी ? ठीक वैसी ही वेदना आलू वगैरह अनंतकाय को केवल छूने से होनी है ।

आलू वगैरह खाने का सीधा अर्थ है अपने मूँह को अनंत जीवों का कतलखाना बना देना, मानव मिट के राक्षस और जल्लाद बन जाना । जो समझते हुए भी आलू वगैरह को छोड़ नहीं सकते, उनकी आलू के रूप में जन्म लेकर इन्हीं अनंत यातनाओं को भुगतने की बहुत संभावना है । क्योंकि वे आलू वगैरह की आसक्ति नहीं छोड़ पा रहे । और सृष्टि का यह शाश्त्र कानून है - कि आपको जिस पर आसक्ति है, वहां आपका जन्म होता है ।

व्यारे भाई-बहनों ! जरा सोचो तो सही, आलू का राग आपको आलू बनाकर अनंत नर्क में डाल रहा है । नर्क से भी अनंतगुना दुःख दे रहा है । क्या फिर भी आप उसके राग को नहीं छोड़ोगे ?

एक प्रश्न यह उठ सकता है कि आलू के इतने छोटे कण में अनंत जीव कैसे रह सकते हैं ? जवाब यह है कि यदि किसीने एक करोड़ दवाई इकट्ठी करके उसका चूरा बनाया । उस चूरे को बहुत अच्छी तरह मिला दिया । फिर उसे पानी में डाल दिया, उस पानी का एकदम छोटा बूँद लिया जाये उसमें कितनी दवाई है ? पूरी एक करोड़ ।

मानों कि एक बड़े हॉल में एक लाख दीयों रखे गये । अब उस हॉल के किसी भी अवकाश-कण में कितने दीयों का प्रकाश है ? पूरे एक लाख ।

दवाई या प्रकाश तो रूपी द्रव्य है, वे यदि इतने छोटे हिस्से में करोड़ या लाख संख्या में रह सकते हैं, तो फिर जीव तो अरूपी द्रव्य है, वे अनंत क्यों नहीं रह सकते ? अतः सुई के अग्रभाग पर आलू वगैरह जमीकंद का एकदम छोटा कण हो, उसमें भी अनंत जीव होते हैं, ऐसा सर्वज्ञ भगवान ने अपने केवलज्ञान में देखकर कहा है, उसमें कोई भी शंका नहीं रखनी चाहिये ।

तो अब पढ़ो मेरे

भाई-बहनों के कारस्थान

मैं आलू हूँ तो वे भी कुछ कम नहीं हैं। वे भी आपके शरीर में अनेक रोगों का आक्रमण ला सकते हैं।

गाजर के पराक्रम :

- १) **फीकापन** : गाजर के ज्यादा सेवन से बीटाकॉरोटीन बढ़ जाता है और शरीर का रंग फीका पड़ जाता है। फिर आप कितना भी साबुन धिसो या मेक-अप करो। आप अच्छे नहीं लगोगे।
- २) **एलर्जी** : अनेक वैज्ञानिक परीक्षणों से प्रमाणित हुआ है कि गाजर से एलर्जी होने की संभावना है। किसको कैसी एलर्जी होगी? जैसा जिसका नसीब, जैसी शरीर की प्रवृत्ति।
- ३) **डायबिटीज** : गाजर में चीनी का स्तर ज्यादा है। अतः डायबिटीज के मरीज के लिये हानिकारक है। गाजर से डायबिटीज होता है या नहीं इस पर सही परीक्षण अभी बाकी है।
- ४) **खनिज - दुष्प्रभाव** : गाजर के अधिक सेवन से, शरीर में मँग्नेशियम, आर्यन, कॉल्शियम, जिंक आदि खनिजों के अवशोषण पर असर पड़ सकता है।
- ५) **गॅस**
- ६) **दस्त**

७) पेट-फूलना

८) पेट दर्द

गाजर के अधिक सेवन से ये सभी पाचन संबंधी विकार होने का संभव है ।

९) महिलारोग : गाजर के अधिक सेवन से माँ के दूध का स्वाद बदल जाता है और माँ और शिशु को नुकसान होने का संभव है ।



सुरेश और नरेश

नरेश : प्रणाम सुरेश !

सुरेश : प्रणाम नरेश ! बोल कैसा है तूँ ?

नरेश : मजे में दोस्त, मैंने सुना है कि तू आलू खाता है । क्यों दोस्त ?

सुरेश : क्योंकि वो मुझे बहुत भाता है । मैंने सुना है कि तूने आलू न खाने की प्रतिज्ञा ले ली ?

नरेश : हा !

सुरेश : पर क्यों ?

नरेश : क्यों कि वह मुझे बहूत भाता है ।

सुरेश : क्या ? भाता है इसलिये प्रतिज्ञा ले ली ? यह बात कुछ समझ में नहीं आयी ।

नरेश : देख सुरेश ! इस के कई कारण है :-

- १) मुझे आलू भाता है, इसलिये मैं बहुत चाव से खाकर खूब अनुमोदना के साथ अनंतजीव की हत्या करूँगा, इसलिये मुझे अनंत अनंत बार बुरी तरह मरना होगा, ऐसे भयानक दुःख से बचने के लिये मैंने आलू न खाने की प्रतिज्ञा ले ली ।
- २) नीतिशास्त्र में कहा है - रसमूलानि व्याधयः । आपको जो भाता है वही आपके रोगों का मुख्य कारण है । अतः आसक्ति और विवेक दोनों साथ में नहीं रहते । अतः आलू भाने पर मैं आलू से अपना स्वास्थ्य बिगाड़नेवाला

हूँ यह निश्चित है ।

- ३) यदि मैं आलू खाना नहीं छोड़ूँगा तो मेरे घर में और मेरी वंशपरंपरा में भी आलू खाना बंद नहीं होगा । इस तरह हजारों गुना पाप मेरी वजह से होगा । ऐसा बोजा मैं अपने सिर क्यों लूँ ?
- ४) मुझे आलू भाता है अतः मैं बार बार मित्र वगैरह के वहा, जाहिरस्थान में, या किसी प्रसंगमें उसे खाऊँगा । नतीजा यह होगा कि मेरे आलंबन से कई लोग आलू खाते रहेंगे एवं आलू नहीं खानेवाले आलू खाना शुरू कर देंगे । यह सभी घोर पाप को मैं अपने सिर लेना नहीं चाहता हूँ ।
- ५) मुझे आलू भाता है, इसी हेतु यदि मैं उसे खाता रहा तो मेरे जीवनमें भगवान की अवगणना जारी रहेगी । मैं चाहता हूँ कि मुझे आलू से ज्यादा भगवान पसंद आये । आलू कोई महान चीज नहीं है, आलू मेरा कुछ कल्याण करनेवाला नहीं है । महान है भगवान । कल्याणकारक है भगवान । मैं नहीं चाहता कि मेरे जीवन में भगवान की जगह आलू या कोई जमीकंद ले ले । अतः मैंने उन सब का त्याग कर दिया है ।

सुरेश : शाबाश नरेश ! शाबाश !! सचमुच धन्य हो तम ! आज से मैं भी आलू और सभी जमीकंदों का त्याग कर देता हूँ ।



अब सुन लो मेरे ही एक भाई लहसुन की कर्म कहानी

लहसुन से हो सकते हैं यह सभी रोग :

- १) **लिवर टोकिसिटी** : लहसुन के अधिक सेवन से लिवर को नुकसान हो सकता है। कच्चे लहसुन में एंटीऑक्सीडेंट क्षमता अधिक होती है। अतः इसके अधिक सेवन से लिवर में टोकिसिटी हो सकती है।
- २) **दस्त** : लहसुन में सल्फर बनानेवाले यौगिक पाए जाते हैं। ये दस्त को ट्रिगर करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। रिसर्च से प्रमाणित हुआ है, कि खाली पेट लहसुन का सेवन करने से दस्त लग सकते हैं।
- ३) **मितली, उल्टी और पेट में जलन** : लहसुन ब्लड को पतला बनाता है, अतः यदि उसका अधिक मात्रा में सेवन किया जाए, तो ब्लीडिंग हो सकता है, यदि कोई रक्त पतला करनेवाली दवा ले और लहसुन का भी सेवन करे तो वह खतरनाक हो सकता है। लहसुन के अधिक सेवन से चक्कर आ सकते हैं, उल्टी हो सकती है और पेट में जलन भी हो सकता है।
- ४) **प्रस्वेद** : लहसुन के अधिक सेवन से पसीना ज्यादा होता है।
- ५) **दुर्गन्ध** : लहसुन से सेवन से सांस गंदी हो सकती है, मुँह से या शरीर से दुर्गन्ध आ सकती है, जिससे आप लोगों में अप्रिय बन सकते हो।
- ६) **प्रेग्नन्सी प्रोब्लेम** : लहसुन के पूरक (सप्लीमेन्ट्स) का सेवन गर्भवती महिलाओं को नहीं करना चाहिये। अन्यथा उन्हें और उनके शिशु को नुकसान हो सकता है।
- ७) **पेट की बीमारियाँ** : लहसुन के अधिक उपयोग से पेट खराब हो सकता है, गैस हो सकता है, पेट फूलने की समस्या भी हो सकती है।

- ८) **दवाई - हस्तक्षेप** : लहसुन वॉटरिन, एंटीप्लेटलेट, व्साक्विनावीर, एंटीहाइपरटेन्सिव, कैल्शियम चॅनल ब्लोकर, और एंटीबायोटिक दवाओं के प्रभावों में हस्तक्षेप करता है।
- ९) **रैशेज** : अधिक मात्रा में लहसुन खाने वाले लोगों की स्कीन पर कई बार रैशेज पड़ जाते हैं। इनमें जलन भी हो सकती है।
- १०) **सिरदर्द** : लहसुन के अधिक सेवन से सिरदर्द का भी प्रोब्लेम हो सकती है।
- ११) **विजन चेंज** : कुछ मामलों में लहसुन का ज्यादा सेवन करने वालों को विजन चेंज की समस्या हो जाती है।

अब प्रश्न यह आता है कि अधिक सेवन यानि क्या ? उसके पहले यह पुछो कि सुरक्षित सेवन यानि क्या ? आज ऐसा कहा जाता है कि ०.१ ग्राम से ०.२५ ग्राम प्रति किलोग्राम शरीर के वजन बराबर सुरक्षित माना जाता है, या ४ ग्राम - एक से दो किलो वह भी वयस्कों के लिये। उनमें भी यदि किसी की शारीरिक प्रकृति अलग है, तो उसकी समस्या उसे मुबारक। यह प्रमाण भी हम आज कह रहे हैं। कल कुछ और कह सकते हैं। परसो कुछ और, और कभी यह भी कह सकते हैं कि अधिक प्रमाण में नहीं लहसुन में ही समस्या है, या आपकी तासीर में ही समस्या है। यह तो विज्ञान है, इसमें तो लगातार प्रगति होती रहती है।

छोडो भाई छोडो ! इससे अच्छा तो लहसुन को ही छोडो। पाप भी नहीं लगेगा और सेहत भी अच्छी रहेगी।

अब बारी है मेरी बहन मूली के कारनामे की

मूली से हो सकते हैं यह रोग

- १) **हाइपरटेंशन :** मूली का अत्यधिक मात्रा में सेवन रक्तचाप को असामान्य रूप से निम्न स्तर पर ला सकता है, इससे हाइपरटेंशन या निम्न रक्तचाप की समस्या हो सकती है। जो लोग पहले से ही रक्तचाप को नियंत्रित करनेवाली दवाओं का सेवन कर रहे हैं, वे यदि मूली खाये, तो उनके रक्तचाप पर बुरा असर हो सकता है।
- २) **आयरन प्रोलेम :** जिनके शरीर में आयरन की प्रचूर मात्रा है, वे यदि अधिक मात्रा में मूली का सेवन करे तो उनको पेट में दर्द, दस्त, उल्टी, चक्कर आना, रक्त शर्करा के स्तर में कमी, लीवर को नुकसान आंतरिक रक्तस्त्राव का खतरा यह नुकसान हो सकता है।
- ३) **हाइपोग्लाइसीमिया :** यदि डायबिटीज को दवाओं के साथ साथ मूली का सेवन किया जाये, तो शरीर में शुगर की मात्रा काफी कम हो सकता है। जो हाइपोग्लाइसीमिया का कारक बन सकता है।
- ४) **डिहाइड्रेशन, किडनी समस्या :** मूली की प्रकृति मूत्रवर्धक है। अतः उससे बार बार पेशाब आने की समस्या हो सकती है, इससे शरीर में अतिरिक्त पानी की कमी हो सकता है, जिसकी वजह से डिहाइड्रेशन की समस्या हो सकती है। शरीर से बहुत अधिक मात्रा में पानी निकलने से किडनी को नुकसान पहुंच सकता है।
- ५) **थायराइड :** कच्ची मूली का सेवन थायराइड रोग में ज्यादा नुकसानकारक हो सकता है।

अब सुनो मेरे प्यारे भाई चुकंदर (बीट) के कारस्थान

चुकंदर में ऑक्सलेट की मात्रा अधिक होती है, जो शरीर को कई तरह से नुकसान पहुंचाने का काम करता है। जैस की :-

- १) **बीटुरिया** : ज्यादा चुकंदर खानेवालों बीटुरिया की समस्या भी हो सकती है, इसकी वजह से यूरीन का कलर गुलाबी या गहरा लाल हो जाता है। आयरन की कमीवालों में यह दिक्कत ज्यादा देखने को मिलती है। ज्यादा चुकंदर खाने से मल का रंग भी लाल या काला पड़ सकता है।
- २) **पथरी** : क्लिनिकल न्यूट्रिशन रिसर्च के अनुसार चुकंदर के ऑक्सलेट से पथरी बनती है। यदि आपको पहले से ही पथरी है, तो चुकंदर किडनी स्टोन को ज्यादा बढ़ा सकता है।
- ३) **एनाफिलेक्सिस** : चुकंदर कि वजह से एनाफिलेक्सिस की समस्या हो सकती है। यह एक तरह का एलर्जी है, जिसमें स्किन पर चकते, खुजली, सूजन या फिर अस्थमा के भी लक्षण आने लगते हैं।
- ४) **पाचन समस्या** : चुकंदर में नाइट्रेट होता है। उसकी ज्यादा मात्रा से पेट में ऐंठन हो सकता है। इसके जूस से भी पेट खराब हो सकता है और पाचन संबंध समस्या हो सकती है। नाइट्रेट की अधिक मात्रा प्रेग्नेंट महिला व उसके शिशुको भी नुकसान कर सकती है।
- ५) **लिवर-समस्या** : चुकंदर मे कॉपर, आयरन, फोस्फोरस, मैग्नीशियम होते हैं। ज्यादा मात्रा में ये मिनरल्स लिवर में जाकर जमा होने लगते हैं और उसे नुकसान पहुंचाते हैं।

- ६) **बौन-समस्या** : चुंकंदर के अधिक सेवन से शरीर में कैल्शियम की मात्रा कम होने लगती है। जिससे हड्डियों की समस्या बढ़ जाती है।

बैंगन के करतूत

मेरा एक दूर का भाई है - बैंगन ।

वह जमाकंद तो नहीं है, पर अभक्ष्य जरुर है,
अभक्ष्य है तो आपके पेट में तुँफान तो मचायेगा ही। तो अब सुन लो उसके भी
करतूत

बैंगन है बहूत रोगों का दोस्त

- १) **बुखार** : बुखार मैं बैंगन खाने से शरीर की गर्मी बढ़ जाता है।
- २) **एलर्जी** : एलर्जी होने पर बैंगन का सेवन ज्यादा नुकसानकारक है।
- ३) **ब्लड शुगर** : लो ब्लड सुगर के मरीज को बैंगन खाने से खतरा हो सकता है।
- ४) **पथरी** : पथरी के मरीज के लिये बैंगन बहूत नुकसान कारक है।

बैंगन रोग जनक भी है

- १) **एलर्जी** : बैंगन एलर्जी की समस्या पैदा भी करता है।
- २) **किडनी समस्या** : बैंगन में ऑक्सलेट पाया जाता है, जो किडनी के लिये नुकसान हेतू है।

बैगन बहुबीज भी है
और तामसी भी है।
इस को खाने में न जीवदया का पालन है।
न ही मन की प्रसन्नता है।
मैं बात करता हूँ राइट
बैंगन को करोगे बाइट
दिमाग रहेगा टाइट
गुस्से की बढ़ेगी हाइट
रोज रोज होगी फाइट
आनंद की नहीं होगी लाइट
जिंदगी बनेगी काली नाइट
इस से अच्छा छोड़ दो इसे खाना।

