દાદા ભગવાન પરિવારનું

જૂલાઈ ૨૦૨૦

પ્રતિ પ્રત ભાવ : ₹ ૨૦/-

અક્રમ એક્સપ્રેસ

શું તમને ચીસ સંભળાય છે ?

સંપાદકીય

બાળમિત્રો,

મને પાક્કી ખાતરી છે કે આપણામાંથી કોઈ માંસાહાર નહીં જ કરતું હોય. અરે...ઈંડા પણ નહીં જ ખાતું હોય. આપણે શાકાહારી છીએ અને શાકાહારી હોવાનો આપણને ગર્વ છે. ખરું ને ?

પણ, આજે નહીં ને ભવિષ્યમાં પણ જો ક્યારેક દેખાદેખીથીય માંસાહાર કરવાનું મન ન થાય તે માટે આ અંક જરુર વાંચજો. જે વાંચવાથી રૂવાડાં ઉભા થઈ જતા હોય તો એને ખાઈ કેવી રીતે શકાય ? આ વાંચીને આપણને એટલી મજબૂતી તો આવી જ જવી જોઈએ કે....

માંસાહાર? ક્યારેય નહીં....

માંસાહાર? વિચારમાંય નહીં....

માંસાહાર? સ્વપ્નમાંય નહીં....

- ડિમ્પલ મહેતા

અક્રમ એક્સપ્રેસ

વર્ષ : ૧૨, અંક : ૧૧
સળંગ અંક : ૧૪૩
જૂલાઈ ૨૦૨૦

સંપર્ક સૂત્ર :
બાળવિજ્ઞાન વિભાગ
ત્રિમંદિર સંકુલ, સીમંધર સીટી,
અમદાવાદ-કલોલ હાઈવે,
મુ.પો. - અડાલજ,
જી.ગાંધીનગર-૩૮૨૪૨૧,ગુજરાત.
ફોન : (૦૭૯) ૩૯૮૩૦૧૦૦
email:akramexpress@dadabhagwan.org
Website: kids.dadabhagwan.org

Editor : Dimple Mehta

Printer & Published by

Dimple Mehta on behalf of
Mahavideh Foundation
Simandhar City, Adalaj - 382421,
Ta & Dist - Gandhinagar.

Owned by
Mahavideh Foundation
Simandhar City, Adalaj - 382421,
Ta & Dist - Gandhinagar.

Printed at
Amba Offset
B-99, GIDC, Sector-25,
Gandhinagar - 382025.

Published at
Mahavideh Foundation
Simandhar City, Adalaj - 382421,
Ta & Dist-Gandhinagar.

© 2020, Dada Bhagwan Foundation
All Rights Reserved

લવાજમ (ગુજરાતી)
વાર્ષિક સભ્ય
ભારત : ૨૦૦ રૂપિયા
યુ.એસ.એ. : ૧૫ ડોલર
યુ.કે. : ૧૨ પાઉન્ડ
પાંચ વર્ષ
ભારત : ૮૦૦ રૂપિયા
યુ.એસ.એ. : ૬૦ ડોલર
યુ.કે. : ૫૦ પાઉન્ડ
D.D. / M.O. 'મહાવિદેહ ફાઉન્ડેશન'ના નામે મોકલવો.

જ્ઞાનીઓ કહે છે...

પ્રશ્નકર્તા : માંસાહારને કેમ એટલું જોખમકારક કીધું કે દાદા એની ગેરંટી નથી લેતા?

પૂજ્યશ્રી : આપણે આપણા હાથ પર જરાક બ્લેડ લગાડવી હોય કે ટાંકણી ખોસવી હોય તો હિંમત આવે ?

પ્રશ્નકર્તા : ના.

પૂજ્યશ્રી : તો પછી આ તો એક જીવ આખો કપાય છે. આ બકરાંને ગરદન પર કાપે તો કેવું લોહી નીકળે? તરફડે પેલો. ચીસાચીસ કરી મૂકે.

કોઈ જીવને દુઃખ આપીને આપણો મોક્ષ ના થાય. એ જીવને મારીને, એના શરીરના ટુકડા કરીને ખાવાના, એમાં સુખી થયા મનાય ? ઉલ્ટું, એ જીવ સાથે હિસાબ બંધાય છે. વેર બંધાય. એ ભટકે અને આપણને ખેંચે પછી. એ જ્યાં ભટકે ત્યાં આપણે પણ ભટકવું પડે. માટે કોઈને દુઃખ ના અપાય.

ભૂખ માટે, પેટના ખાડા માટે કોઈની હિંસા ના કરાય.

આ ચીકન, હજુ તો એ ઈંડામાંથી બહાર નીકળે છે અને એને અડવા જાવ ને ત્યારે ભાગે. એને ખબર પડે કે આ ત્રાસ છે. એને ત્રસકાય જીવો કહેવાય. ત્રાસ પામે છે. ત્રાસ પામનારને રક્ષણ આપવાનું હોય કે મારી ને ખાઈ જવાનું હોય ?

પ્રશ્નકર્તા : રક્ષણ આપવાનું હોય.

પૂજ્યશ્રી : એને બદલે એને ખાય છે. હિંસાવાળા પરમાણુ ખાય છે આ. પાશવતા કહેવાય. કોઈ જીવનું નુકસાન કરીને આપણે સુખી ના થઈએ.

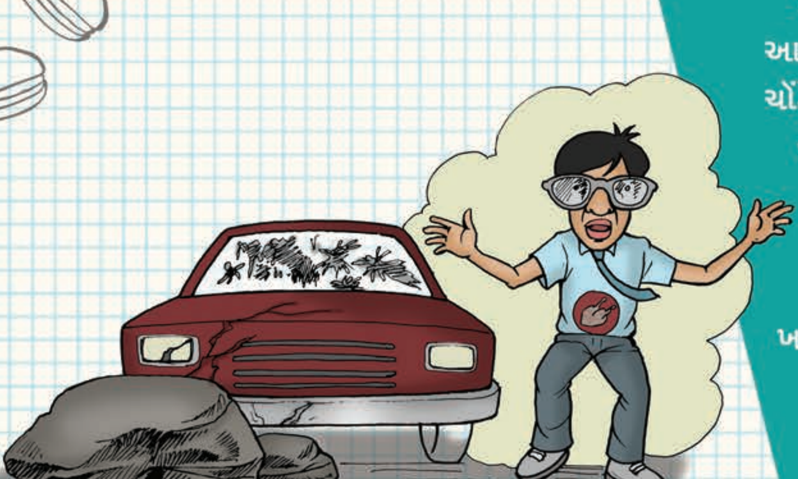
આ તો નવી જ વાત !

ત્રસ પામતા જીવોને ખાય ને એટલે ભયના અને વેદનાના પરમાણુ આપણા શરીરમાં જાય અને ડિપ્રેશન આવે પછી.

ત્યાં જંગલમાં સિંહો પાડાને ખાઈ જાય છે એ ભૂખના માર્યા ખાય છે. ખાધા પછી એને મજા આવી કે ફરી ખાઈશું એવું કશું નહીં. અને મનુષ્યો તો શોખ માટે ખાય છે. એટલે ગુનો ચોંટે. એક તો બીજાને નુક્સાન કરવું એ રૌદ્રધ્યાન (ભયંકર ગુનો) કહેવાય અને ઉપરથી ખાઈને ખુશ થાય છે. એ બધું બહુ નુક્સાન કરે.

આપણું શરીર નોનવેજ
ખાવા માટે લાયક જ નથી.
એના દાંત જુદા હોય, નખ જુદા
હોય, એની ખાવાની રીત જુદી હોય.
આ સિંહને કોઈ દહાડો દાળ-ભાત
ખાતા જોયા છે? વાઘે કોઈ દહાડો
પીઝા અને રોટલી ખાધા હોય?
એ ખાય જ નહીં. એ
નોનવેજિટેરિયન જુદાં
હોય.

કાર ચલાવતા હોય અને
આગળના કાચ પર બહુ ધૂળ
ચોંટેલી હોય તો સરખું દેખાય
નહીં ને ગાડી ઠોકાઈ જાય.
એવું માંસાહાર કરવાથી
આવરણ આવે છે. એના
આધારે ગ્રાસ્પીંગ પાવર
ખલાસ થઈ જાય. અધ્યાત્મિક
સૂઝ ખલાસ થઈ જાય.
હિતાહિતનું ભાન જતું રહે.



ઉલ્ટા પુલ્ટા શહેર

"નકુલ, જલ્દી ઉઠ. સ્કૂલના પહેલા દિવસે જ તારે મોડું પહોંચવું છે?" મમ્મીએ કિચનમાંથી બૂમ પાડી.

"ઓહો...હવે તો મારે ઊઠવું જ પડશે." નકુલ મનોમન બબડ્યો અને બેડથી બહાર નીકળ્યો. ફટાફટ તૈયાર થઈ એ કિચનમાં આવ્યો.

એ દૂધ પીતો હતો, ત્યાં મમ્મીએ એનું ટિફિન બેગમાં મૂકતાં કહ્યું, "આજે તારી મનગમતી વાનગી છે."

"ઓહ રિયલી ?" એ ખુશ થતા બોલ્યો, "ઓકે, મમ્મી, બાય."

નકુલે પોતાની બેગ લીધી અને નીકળી ગયો. ક્લાસમાં એણે એક નવા છોકરાને જોયો. રીસેસમાં એ એની પાસે ગયો, "હાય, મારું નામ નકુલ છે."

"હાય, મારું નામ મેઘ છે." સામેથી છોકરાએ સ્મિત આપી જવાબ આપ્યો.

"ચલ, મારી સાથે નાસ્તો કરવા." નકુલે ઉત્સાહથી તેનું લંચ બોક્સ ખોલ્યું. "લે...આ મારા મમ્મીની ખાસ વાનગી છે."

મેઘે એક ટુકડો મોમાં મુક્યો, "આ શું છે ?"

"એગ આમલેટની સેન્ડવીચ," નકુલે હસતા હસતા કહ્યું.

"ઈંડા ?" આ સાંભળતા જ મેઘ તરત ઊઠ્યો અને બાથરૂમ તરફ ભાગ્યો.

નકુલને નવાઈ લાગી. મેઘ આવ્યો ત્યારે એણે મેઘને પૂછ્યું, "શું થયું ?"

"હું વેજીટેરીયન છું. હું ઈંડા કે માંસ નથી ખાતો. મેઘે રૂમાલથી પોતાનું મોઢું લૂછ્યું."

"પણ એમાં ખોટું શું છે ?" નકુલે અણગમાથી પૂછ્યું.

"મારી મમ્મી કહે છે કે તેની અંદર પણ જીવ રહેલો છે. આપણે મારીએ ત્યારે એને દુઃખ થાય છે અને પછી એ આપણી સાથે વેર બાંધે છે." મેઘે સમજાવ્યું.

"શું વાત કરે છે ! મારું તો આખું ફેમિલિ નોનવેજ ખાય છે. અને મારા પપ્પા કહે છે કે પ્રાણીઓને તો ખાવા માટે જ બનાવવામાં આવ્યા છે." નકુલના અવાજમાં અસંમતિ હતી.

ત્યાં તો સ્કૂલનો ઘંટ વાગ્યો અને તેમની વાતચીત અટકી ગઈ. પણ નકુલના મનમાંથી આ વાત

નીકળી નહીં. 'એ જીવો આપણી સાથે વેર કેવી રીતે બાંધે ? એગ આમલેટ તો મારી પ્રિય વાનગી છે. હું તે ખાવાનું બંધ નહીં કરું,' તેણે પોતાની જાતને કહ્યું.

બે દિવસ પછી નકુલ સ્કૂલેથી ઘરે જવા બસની રાહ જોતો હતો. તે આજુબાજુ જોતો હતો, ત્યાં તેની નજર દૂર એક રંગીન માટલા પર પડી જે ગબડતું ગબડતું એની તરફ આવી રહ્યું હતું.

"હઅઅઅ...." તેણે વિચાર્યું, "હવા તો નથી આવતી તો આ કેવી રીતે ગબડે છે ?"

એ માટલાની નજીક ગયો. એ હજી ગબડતું જ હતું. અંદર શું છે તે જોવા એણે અંદર ડોકિયું કર્યું. અને તેની આંખો આશ્ચર્યોથી પહોળી થઈ ગઈ. માટલાના તળિયેથી એને આકાશ દેખાતું હતું, જેમાં માછલીઓ ઉડતી હતી. પછી તેણે એક કૂતરાનું મોઢું એની તરફ આવતું જોયું. એ ડરથી પાછળ તો ખસી ગયો, પણ એની જિજ્ઞાસા વધી ગઈ. આ બધું શું છે, એ જોવા એ માટલાને અડ્યો.

ત્યાં તો એ ઝૂમમમ કરતા એ અંદર ખેંચાઈ ગયો અને ભમ્મ...જમીન પર પડ્યો. એ માટલામાંથી દેખાતી એક જુદી જ દુનિયામાં આવી પડ્યો હતો. જે કૂતરાને એણે જોયું હતું, તે સાદા કૂતરા કરતાં પાંચ ગણો મોટો હતો.

"બાપ રે....આ શું ?" એણે વિચાર્યું, "હમમમ...જગ્યા તો ઈન્ટરેસ્ટિંગ લાગે છે. ચલ, વધારે જોવા દે..."

એ આગળ વધ્યો. એણે એક મોટા કૂકડાને જોયો. તે લંગડાતો હતો. નકુલ તો ફક્ત તેના પગની ઊંચાઈ સુધી જ પહોંચતો હતો ! એ ગભરાઈ ગયો અને તરત જ ઝાડી પાછળ સંતાઈ ગયો. ત્યાં તો તેણે એક મોટી બકરીને કુકડા પાસે આવતા જોઈ. તેણે માણસો પહેરે તેવો ગ્રે કલરનો કોટ પહેર્યો હતો.

"ઓ ગોટી, અહીં આવ. આજે કંઈ સારું ભોજન લાવી છે કે નહીં ?" કોકી કુકડાએ પૂછ્યું.

"ના માસ્ટર, કંઈ નથી મળ્યું." ગોટીનું મોઢું પડી ગયું.

કોકીએ જોરથી કહ્યું, "આપણા માસ્ટર માટે હજુ પણ એક માણસની ખોટ પડે છે. જો સાંજ સુધીમાં આપણે એ નહીં પહોંચાડીએ તો તે આપણને બધાને ભઠ્ઠામાં શેકી નાખશે !!"

નકુલનું તો લોહી જ થીજી ગયું. એ ધ્રુજવા લાગ્યો. ત્યાં તો પવનથી ઝાડીની ડાળીનું એક પાંદડું હલ્યું અને તેના નાકને ગલીપચી કરી....અને..હાં...છી....

"એ શું સંભળાયું ?" ગોટીએ પૂછ્યું. બંને પ્રાણીએ અવાજની દિશામાં જોયું, "જલ્દી કર, પકડ એને !" કોકીએ બૂમ પાડી.

અને બંનેએ ભાગીને નકુલને પકડી લીધો. બંને ખુશ થઈ એને માસ્ટર પાસે લઈ જતા હતા. જંગલમાંથી પસાર થતાં નકુલે પક્ષીઓને નદીમાં તરતાં, ઝાડને ચાલતાં અને પાંદડાંને ફૂલોમાંથી ઉગતાં જોયા. પછી તેણે કસાઈની દુકાનમાં મરઘીને માણસ-ોની કતલ કરતાં જોઈ.

"ઓ...મા" નકુલ ધ્રુજી ગયો. એને એના

મિત્ર મેઘના શબ્દો યાદ આવ્યા. ''પ્રાણીઓ આપણી સામે વેર બાંધે છે.'' તે ડરથી ફફડવા લાગ્યો.

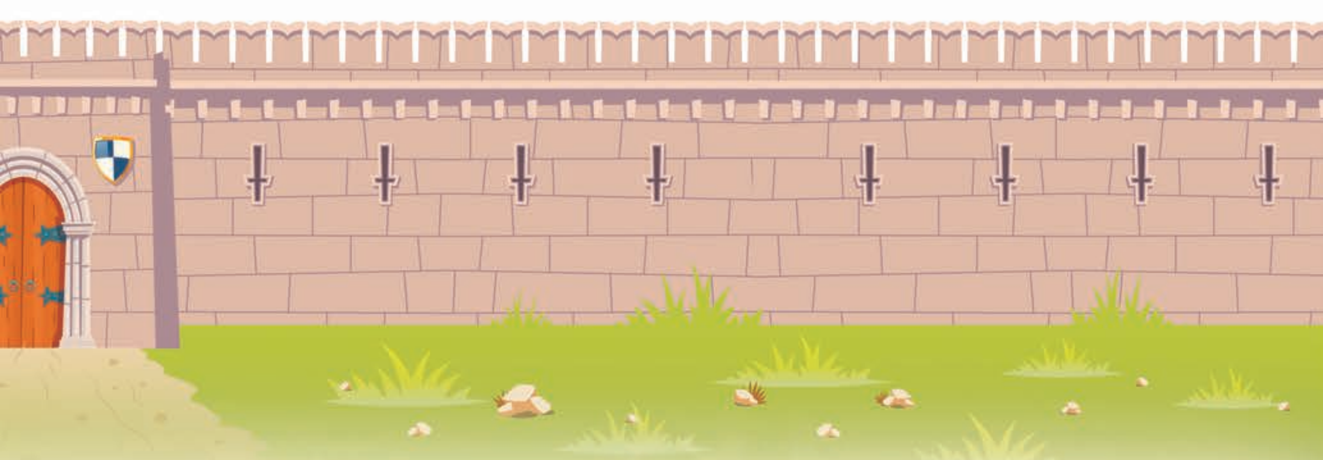
બંને પ્રાણી એક મોટા મહેલ પાસે ઊભા રહ્યા. દરવાજો ખુલતા જ તેણે એક મોટી હાથ અને પગવાળી ગોલ્ડ ફિશને સિંહાસન પર બેઠેલી જોઈ.

''મહારાજની જય હો...તમારા માટે એક તાજો સ્વાદિષ્ટ છોકરો લાવ્યા છીએ.'' ગોટીએ નકુલને જમીન પર મુક્યો.

''બહુ જ સરસ, મારા પ્રાણીઓ.'' તે નકુલ પાસે આવી.

''તમે માણસોએ હંમેશા અમને બહુ આનંદથી ખાધા છે. હવે તને કાપીને અમે આનંદથી ખાઈએ ત્યારે તું જો કેવું લાગે છે.'' તેણે અટહાસ્ય કર્યું.

તેણે તેના કમર પટ્ટામાંથી છરો કાઢ્યો અને તેને મારવા જતી હતી ત્યાં તો નકુલ જિંદગી બચાવવા



ભાગ્યો. નસીબજોગે મહેલનો દરવાજો ખુલ્લો હતો અને એ તેમાંથી છટકી ગયો. ગોટી અને કોકી એની પાછળ ભાગ્યા.

"પકડો, પકડો. એ મને જોઈએ જ છે." ગોલ્ડ ફિશે બૂમ પાડી.

તે શેરીઓમાં દોડવા લાગ્યો. પાછળ જોયું તો પ્રાણીઓ તેની પાછળ આવતા હતા. એ તરત જ એક ઝાડ પાછળ સંતાઈ ગયો.

એ જોરજોરથી હાંફવા અને ધ્રુજવા લાગ્યો. 'હે ભગવાન...હું વચન આપું છું કે મારી આખી જિંદગીમાં હું ક્યારેય પણ માંસાહાર નહીં કરું. પ્લીઝ, મને મદદ કરો. પ્લીઝ, મને બચાવો.'

ત્યાં તો તેની નજર પેલા માટલા પર પડી જેમાંથી તે અહીં આવ્યો હતો. એ ઝડપથી દોડ્યો અને પેલા માટલા પાસે પહોંચી ગયો.

જેવો એ એને અડ્યો કે ઝૂમમ્મ...માટલાએ એને ખેંચ્યો અને બહાર જમીન પર ફેંકી દીધો. એણે આજુબાજુ નજર કરી તો રસ્તા પર તેનાથી નાની સાઈઝનો કૂતરો જોયો.

"હાશ..." તેણે પોતાની જાતને કહ્યું. "માનવામાં નથી આવતું કે હું પાછો આવી ગયો." એણે એક રીક્ષા આવતી જોઈ. માંડમાંડ તેને ઊભી રખાવી એ ઘરે પહોંચ્યો.

થોડા દિવસો નીકળી ગયા. નકુલે પોતાનો અનુભવ કોઈને કહ્યો નહીં. એક દિવસ નકુલ અને મેઘ બસ સ્ટોપ પાસે બસની રાહ જોતા ઊભાં હતા.

"અરે, આ શું છે ?" હવા વગર હલતાં માટલાને જોઈને મેઘે કહ્યું. નકુલ એને અટકાવે તે પહેલા મેઘ માટલા પાસે પહોંચી ગયો. નકુલ તેની પાછળ ભાગ્યો અને બૂમ પાડી, "તેને.....અડકતો નહીં." પણ ત્યાં સુધીમાં મેઘ તેને અડકી ચૂક્યો હતો.

"એય, તું હજી અહીં જ છે ?" તપાસ કરવા નકુલે માટલું પકડ્યું.

"હાસ્તો...હું બીજે ક્યાં જઈશ ?" ખભા ઉંચકતા મેઘે કહ્યું.

"ના ના, ક્યાંય નહીં." બીજા બધા માટલાની જેમ જ આ માટલાને અંદરથી ખાલી જોઈને નકુલને નિરાંત થઈ.

નકુલે નિસાસો મૂક્યો, 'ઉલ્ટા પુલ્ટા શહેર ખરેખર સાચું હતું કે મારી કલ્પના હતી તેની તો મને ખબર નથી. પણ તેણે મને ચોક્કસ એક સાચો પાઠ ભણાવ્યો છે.' આમ કહેતા નકુલે મેઘના હાથમાંથી માટલું લઈને જ્યાં હતું ત્યાં મૂકી દીધું.

The Little Chef

જરૂરી વસ્તુઓ

૧ કપ - ઝીણો રવો
૧ કપ - દહીં
પોણો કપ - ખાંડ
વેનીલા એસેન્સ - ૪ થી ૫ ટીંપા
૧ ટી. સ્પૂન - બેકિંગ પાવડર
અડધી ચમચી - બેકિંગ સોડા
૨ ટે.સ્પૂન - માખણ
જરૂર પ્રમાણે દૂધ
ટુટીફ્રુટી

બનાવવાની રીત

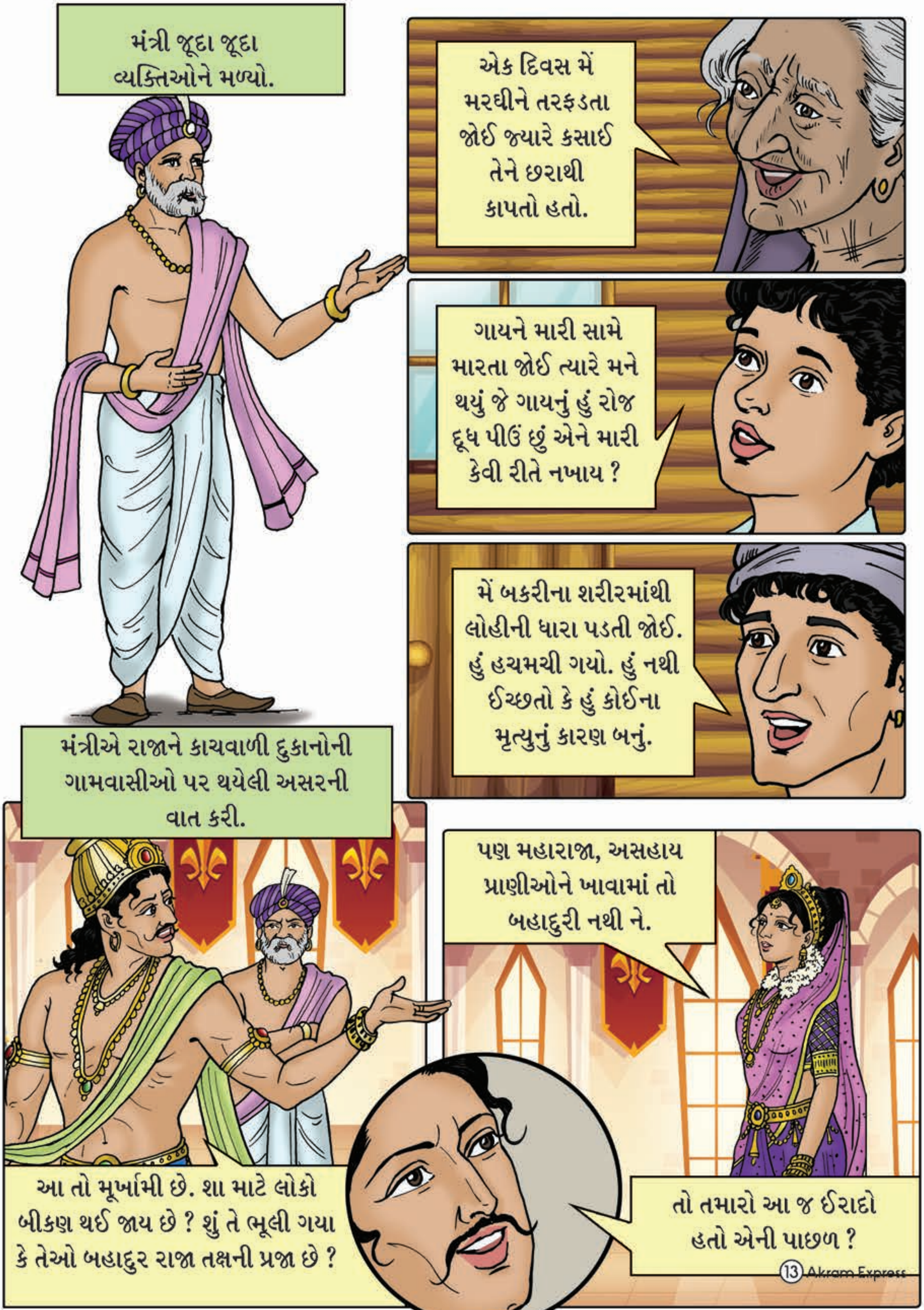
- રવો, ખાંડ અને દહીં ભેગું કરી ૧ કલાક પલાળી રાખવું.
- ૧ કલાક પછી તેમાં વેનીલા એસેન્સ, બેકિંગ પાવડર, બેકિંગ સોડા, બટર અને જરૂર પ્રમાણે દૂધ ઉમેરી ૫ મિનિટ ફીણવું.
- કૂકરના તળીયે ૧ ઈંચ જેટલું મીઠું ભરી ગેસ પર ૧૦ થી ૧૫ મિનિટ તપાવા મૂકવું.
- કૂકરના ઢાંકણની રીંગ અને સીટી કાઢી લેવા.
- કેક ટીન અથવા એલ્યુમિનિયમના વાસણમાં ઘી લગાડી કોરો ઘઉંનો લોટ છાંટીને રેડી કરવું.
- તૈયાર કરેલ મિશ્રણ કેક ટીનમાં ભરી ઉપર ટુટી-ફ્રુટી નાખી કુકરમાં મૂકી ઢાંકણ બંધ કરી ૪૦-૪૫ મિનિટ ધીમા તાપમાન પર રાખવું.
- કેકમાં ચપ્પુ નાખી ચેક કરવું. ચપ્પા પર કેક ચોંટે નહીં તો કેક ચડી ગઈ છે સમજવું, અને જો ચપ્પા પર કેક ચોંટે તો ૫-૧૦ મિનિટ ચડવા દેવી.
- ગેસ બંધ કરી ૫ મિનિટ કુકરમાં જ રહેવા દેવું.
- કેક બહાર કાઢી ઉતાવળ કરવી નહીં, થોડું ઠંડુ પડે પછી ટીનમાંથી કેક બહાર કાઢવી.

રેડી છે તમારા માટે ઈંડા વગરની
Delisious Cake.

કાચવાળી દુકાનો

તક્ષ નામનો એક બહાદુર અને પ્રેમાળ રાજા હતો. એમના લગ્ન આરૂષી નામની બુદ્ધિશાળી અને કોમળ હૃદયવાળી રાણી સાથે થયા.
પ્રિયે, આજે તારે જે માંગવું હોય તે માંગ.
શું આપણા રાજ્યની બધી દુકાનો કાચવાળી બનાવી શકાય?
આ કેવી વિચિત્ર માંગણી છે? પણ હું તેને ના નહીં પાડું.
ભલે પ્રિયે, થોડા દિવસોમાં તું આ જોઈ શકીશ.
રાણીની ઈચ્છા તરત જ પૂરી કરવામાં આવી.

થોડા દિવસો બાદ.....
મહારાજા, થોડા દુકાનદારો કંઈ ફરિયાદ લઈને આવ્યા છે. એમને અંદર આવવા દઉં ?
હા, મોકલો.
સરકાર, અમે માંસ કાપી અને વહેંચીને જીવન ગુજારીએ છીએ. થોડા દિવસોથી અમારો ધંધો ખૂબ ઓછો થઈ ગયો છે.
અચ્છા ? તમે કારણની તપાસ કરી ? તમારા માંસની ગુણવત્તા ઓછી થઈ ગઈ હશે.
ના સરકાર, અમને જાણવા મળ્યું છે કે ગામના લોકો શાકાહારી બનતા જાય છે.
આવું કેવી રીતે બને ? તમને ખબર છે ને કે આપણું રાજ્ય માંસ પર જ જીવે છે ?
મંત્રીજી આની ઊંડી તપાસ કરો. શું બન્યું છે તે મારે જાણવું છે.
જો હુકમ સરકાર.



મંત્રી જૂદા જૂદા
વ્યક્તિઓને મળ્યો.
એક દિવસ મેં મરઘીને તરફડતા જોઈ જ્યારે કસાઈ તેને છરાથી કાપતો હતો.
ગાયને મારી સામે મારતા જોઈ ત્યારે મને થયું જે ગાયનું હું રોજ દૂધ પીઉં છું એને મારી કેવી રીતે નખાય ?
મેં બકરીના શરીરમાંથી લોહીની ધારા પડતી જોઈ. હું હચમચી ગયો. હું નથી ઈચ્છતો કે હું કોઈના મૃત્યુનું કારણ બનું.
મંત્રીએ રાજાને કાચવાળી દુકાનોની ગામવાસીઓ પર થયેલી અસરની વાત કરી.
આ તો મૂર્ખામી છે. શા માટે લોકો બીકણ થઈ જાય છે ? શું તે ભૂલી ગયા કે તેઓ બહાદુર રાજા તક્ષની પ્રજા છે ?
પણ મહારાજા, અસહાય પ્રાણીઓને ખાવામાં તો બહાદુરી નથી ને.
તો તમારો આ જ ઈરાદો હતો એની પાછળ ?

નામદાર, આપણા રાજ્ય પર બાજુના રાજાએ હુમલો કર્યો છે.
શું ? યુદ્ધની તૈયારી કરો.
દુશ્મનોને હરાવીને રાજા પાછા આવે છે. તેઓ ઘાયલ થયા હોય છે.
આહ...ધીમે...રાણી.... બહુ પીડા છે.
આટલામાં શું મહારાજ ? ...તમે તો બહાદૂર છો.
રાણી, આ મરણતુલ્ય વેદના છે. તમને નહીં સમજાય.
મહારાજ, મરણતુલ્ય વેદના જો આટલી અસહ્ય છે તો જ્યારે જીવતા પ્રાણીઓની કતલ કરવામાં આવે છે ત્યારે એમને કેટલી પીડા થતી હશે ?
આ સાંભળી રાજાની આંખો ઊઘડી ગઈ. પોતાની ભૂખ માટે પ્રાણીઓની હત્યા ક્યારેય ના કરવાનો નિશ્ચય કર્યો. તે રાજવંશનો હોવા છતાં બિનશાકાહારી ભોજન છોડીને તે શાકાહારી બની ગયો.

શું તમે જાણો છો ?

એનર્જી લેવલને બનાવી રાખવા આહારમાં પ્રોટીનની આવશ્યકતા હોય છે.શરીરના વિકાસ અને વૃદ્ધિ માટે પ્રોટીન બહુ જ જરૂરી છે. મકાન માટે ઈંટ તેમ શરીર માટે પ્રોટીન. સામાન્ય રીતે એવી માન્યતા છે કે સૌથી વધુ પ્રોટીન નોન-વેજીટેરીયન ફૂડમાંથી મળે છે. શું એ વાત સાચી છે ? ચાલો, વેજીટેરીયન અને નોન-વેજીટેરીયન ફૂડમાંથી મળતી પ્રોટીનની માત્રાની સરખામણી કરીને જાતે જ ડીસાઈડ કરીએ !

વેજીટેરીયન પ્રોટીન

બ્રોકલી ૧૧.૧ ગ્રામ

બદામ ૨૯ ગ્રામ

સીંગદાણા ૨૮ ગ્રામ

કાજૂ ૧૮ ગ્રામ

અખરોટ ૧૫ ગ્રામ

પીસ્તા ૨૧ ગ્રામ

વટાણા ૯ ગ્રામ

રાજમા ૯ ગ્રામ

નોન-વેજીટેરીયન પ્રોટીન

બીફ ૮ ગ્રામ

ચીકન બ્રેસ્ટ ૨૫ ગ્રામ

પ્રોન્સ ૧૮ ગ્રામ

ચીકન કટલેસ ૯ ગ્રામ

સ્લાઈસ બેકોન ૩ ગ્રામ

સાલમન ફીશ ૨૧ ગ્રામ

૧/૪ કપ એગવ્હાઈટ ૬ ગ્રામ

૧ એગ ૬ ગ્રામ

ઐતિહાસિક ગૌરવગાથા

આગલા અંકમાં આપણે વાંચ્યું કે મારિદત્ત રાજાને એમની પૂજામાં બલિ ચડાવવા માટે બત્રીસ લક્ષણા યુગલની જરૂર હતી. સૈનિકો રાજાના હુકમ પ્રમાણે મુનિ અભયરુચિ અને અભયમતિ સાધ્વીને લઈ આવ્યા. પણ એમની હત્યા કરતા પહેલા વાતાવરણમાં ભયંકર પરિવર્તન આવ્યું. મોટો વંટોળ થયો. બધા ગભરાઈને ભાગવા લાગ્યા. ત્યારે રાજાએ મુનિને દૈવી આત્મા માની એમની ક્ષમા માંગી. મુનિએ પોતે પૂર્વભવમાં કરેલા આવા પાપોના દંડ કહી સંભળાવ્યો. રાજાએ મુનિને એમનો પૂર્વભવ વિસ્તારપૂર્વક જણાવવા વિનંતી કરી. હવે આગળ વાંચીએ...

મુનિ બોલ્યા, 'રાજા ! ઘણાં ભવો પહેલાની વાત છે. હું યશોધર નામે રાજા હતો. મારી રાણીનું નામ નયનાવલિ હતું.

એક દિવસ હું રાણી સાથે ઝરૂખામાં બેઠો હતો. રાણી મારા વાળ ગુંથતી હતી. તેવામાં તેના હાથમાં ધોળો વાળ આવ્યો. તે વાળ તોડી એણે મારા હાથમાં આપ્યો. ધોળો વાળ હાથમાં આવતાં મારું મન વિચારે ચડ્યું, 'હું કેટલાંય વર્ષોથી ભૌતિક સુખો ભોગવું છું. છતાં પણ મને સંતોષ ન થયો. હું આ સુખોને સમજીને છોડું તો સારું. નહીં તો આ ધોળો વાળ મને કહે છે કે થોડા દિવસોમાં યમ આવીને તને ઉપાડી જશે. માટે મારે વહેલી તકે દીક્ષા લઈ આત્મકલ્યાણ સાધવું જોઈએ.'

એ વિચાર કરતા કરતા હું સૂઈ ગયો. રાત્રે મેં એક ખરાબ સ્વપ્ન જોયું. એ જોતાં જ હું જાગી ગયો. સવારે મારી ચિંતાતૂર હાલત જોઈને માતાએ સ્વપ્ન જાણવાનો આગ્રહ કર્યો. મેં મારી માતાને સ્વપ્ન કહી સંભળાવ્યું.

માતાએ આંખમાં આસું સાથે કહ્યું, પહેલાં આ દુઃસ્વપ્ને અટકાવવા આપણા કુળદેવી પાસે પશુ-પંખીના યુગલનું બલિદાન આપીએ જેથી તે પ્રસન્ન થાય.

મેં કહ્યું, દુઃસ્વપ્નથી મૃત્યુ થતું હોય તો ભલે થાય, પણ હું નિર્દોષ જીવોની હિંસા નહીં કરું.

માતાએ કહ્યું, પુત્ર ! દેવીના બલિદાનમાં જીવહિંસા એ

જીવહિંસા નથી. છતાં તને જીવહિંસા જ લાગતી હોય તો કોઈ પણ જીવની લોટની આકૃતિ બનાવીને તેનું બલિદાન કરી દેવીને પ્રસન્ન કરીએ . તો શું વાંધો છે ?

મેં કહ્યું, હું આવું પ્રસન્ન કરવામાં માનતો જ નથી. છતાં પણ લોટનો કોઈ જીવ બનાવી બલિ કરવો હોય તો મને વાંધો નથી.

માતાએ ઘઉંના લોટમાંથી એક સુંદર કુકડો બનાવ્યો અને પછી કુળદેવી પાસે સાચો હોય એવી રીતે એને કાપી, એની બલી ચડાવવામાં આવી.

મારું મન સંસાર પરથી ઉઠી ગયું હતું. હું દીક્ષા લેવા સજ્જ થયો. આ સાંભળી રાણીએ પોતે દીક્ષા ના લેવી પડે એ માટે મને ભોજનમાં ઝેર નાખી ખવડાવ્યું. હું વેદનાથી રાડો નાખતો, ક્રોધથી ધમધમતો, જીવન માટે વલખા મારતો, વેરમાં રાચતો તરફડીને મૃત્યુ પામ્યો. કોઈને ન સમજાયું કે રાણી નયનાવલીએ મારો જીવ લીધો છે. હું આ બધું સમજ્યો પણ કહી ના શક્યો. આમ દ્વેષમાં સળગતો હું મૃત્યુ પામ્યો.

રાજા ! મારી સંયમની ભાવના એમને એમ રહી. અને વેરના કારણે માનવભવ ગુમાવી અનેક ભવો રખડ્યો. રાજા ! મને તો લાગે છે કે આ બધો પ્રતાપ લોટના કુકડાને હણવાનો છે.

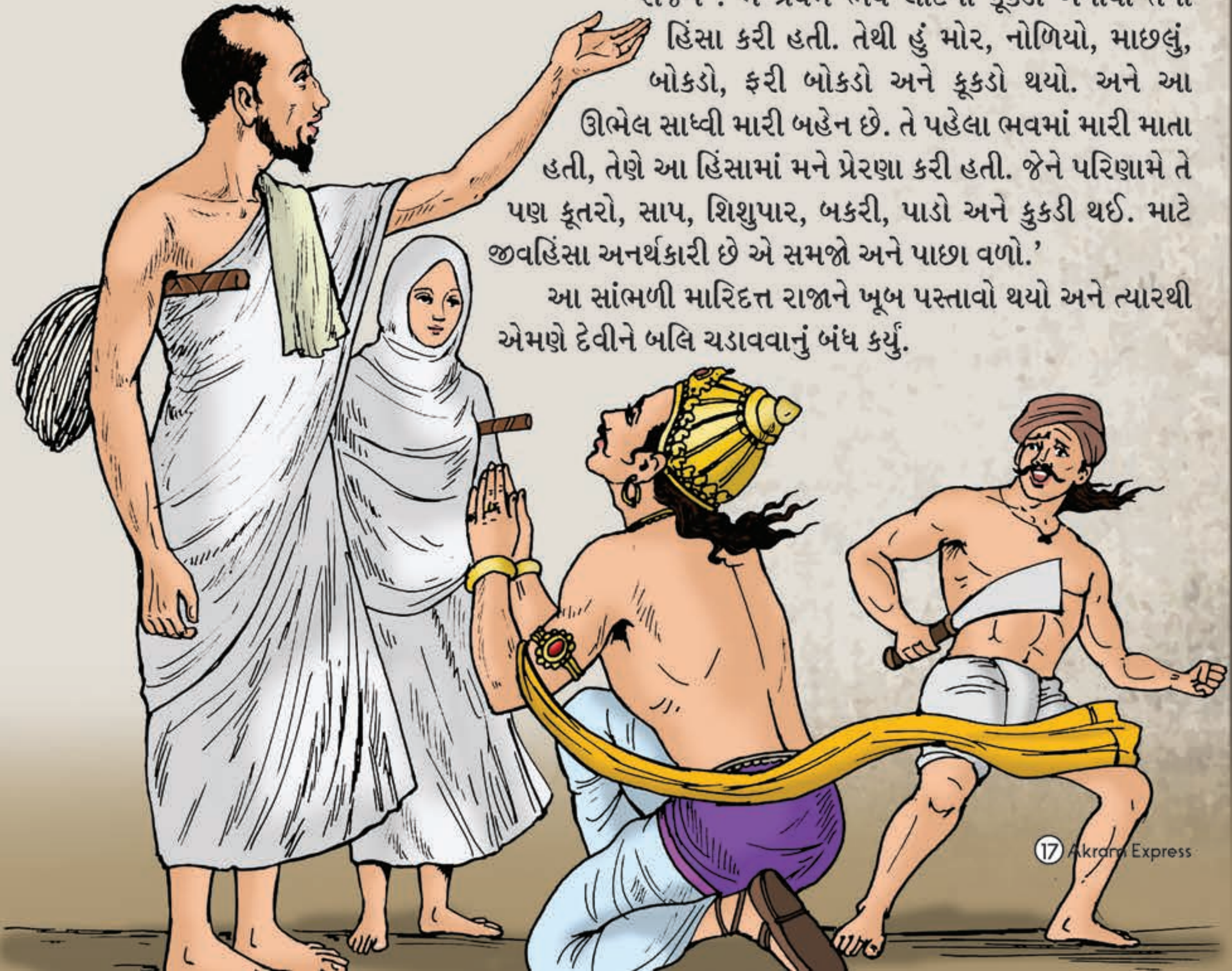
મારી માતા મારી પાસે આવી, તે પહેલાં હું મૃત્યુ પામ્યો હતો. મારી માતા મારું મૃત્યુ જોઈ ન શકી. મને જોતા જ તેના હૃદયમાં ભયંકર આઘાત લાગ્યો અને તે પણ મૃત્યુ પામી.

રાજન ! કુકડાનો વધ કરનાર અને પ્રેરણા આપનાર અમે બંને મૃત્યુ પામ્યા.

કૃત્રિમ હિંસા પણ કેવી અનર્થકારક છે, તેનું મારું જીવતું જાગતું ઉદાહરણ છે.

'રાજન ! મેં પ્રથમ ભવે લોટનો કૂકડો બનાવી તેની હિંસા કરી હતી. તેથી હું મોર, નોળિયો, માછલું, બોકડો, ફરી બોકડો અને કૂકડો થયો. અને આ ઊભેલ સાધ્વી મારી બહેન છે. તે પહેલા ભવમાં મારી માતા હતી, તેણે આ હિંસામાં મને પ્રેરણા કરી હતી. જેને પરિણામે તે પણ કૂતરો, સાપ, શિશુપાર, બકરી, પાડો અને કુકડી થઈ. માટે જીવહિંસા અનર્થકારી છે એ સમજો અને પાછા વળો.'

આ સાંભળી મારિદત્ત રાજાને ખૂબ પસ્તાવો થયો અને ત્યારથી એમણે દેવીને બલિ ચડાવવાનું બંધ કર્યું.



જીવંત ઉદાહરણ

અમેરિકાના ૪૨માં પ્રેસિડન્ટ બિલ ક્લિન્ટન ફેબ્રુઆરી ૨૦૧૦ની એક સવારે નિઃસ્તેજ અને થાકેલા ઊઠ્યા. એમના કાર્ડીયોલોજીસ્ટ એમને તરત જ ન્યુયોર્કની પ્રેસ્બિટેરિઅન હોસ્પિટલમાં લઈ ગયા. એમના પર તાત્કાલિક સર્જરી કરી, બે સ્ટેન્ડ મુકવામાં આવ્યા.

લોકોને તેમના પ્રેસિડન્ટને શું થયું તેની ચિંતા થઈ અને તે બાબત પૂછપરછ કરવા લાગ્યા. એક પ્રેસ કોન્ફરન્સ બોલાવવામાં આવી, જેમાં ક્લિન્ટનના ડોક્ટરોએ મીડિયાને ખાતરી આપી, "આ બહુ સામાન્ય વાત છે." આ સાંભળી પ્રખ્યાત ડાયેટ અને હાર્ટ ડિસીઝના નિષ્ણાંત તથા ક્લિન્ટનના જૂના મિત્ર, ડીન ઓર્નીશ સ્હ એ ક્લિન્ટનને એક ઈમેલ મોકલ્યો જેમાં એમણે લખ્યું હતું...

હા, આ બહુ સામાન્ય વાત છે કારણ કે તમારા જેવા મુરખો જે ખાવું જોઈએ તે ખાતા નથી.

ત્યાર પછી ક્લિન્ટને જુદા જુદા ખોરાક અને આદતો વિષે ઘણી બૂક્સમાં રીસર્ચ કરવાનું શરૂ કર્યું. એમની જિંદગી પર બહુ જોખમ છે, એ એમને સમજાયું અને હવે વધુ મૂર્ખાઈ ના કરવાનું એમણે નક્કી કર્યું.

એમણે કહ્યું, "હું જીવવા માંગુ છું."

બસ, પછી તો એમણે વેજિટેરીયન ડાયેટ, શાકભાજી અને પલ્સીસ ખાવાનું પસંદ કર્યું કે જેનાથી જોખમમાંથી બચી જવાની તકો વધી જાય. એમને હજુ પણ બધું ખાવાની ઈચ્છા થાય છે, પરંતુ તેઓ એમની તબિયતને અનુકૂળ જ ખાવાનું પસંદ કરે છે.

બિલ ક્લિન્ટન ૬૬ વર્ષની ઉંમરે પણ એટલી મુસાફરી અને કામ કરે છે કે તેનાથી બે ત્રણ દાયકા નાના સ્ટાફના માણસો થાકી જાય છે.

આ છે વેજિટેરિયન ફૂડની કમાલ.

લોકડાઉન દરમિયાન વિવિધ સેન્ટરમાં ઉજવાયેલ Digital Summer Camp 2020

Scan QR Code
https://kids.dadabhagwan.org/stories/moral-stories/the-eggless-chocolate-cake/

Akram Express

July 2020
Year : 12, Issue : 11
Conti. Issue No.: 143

Date of Publication on 08th of every month
RNI No. GUJGUJ/2008/26729
Reg. No. G-GNR-345/2018-2020
valid up to 31-12-2020
LPWP Licence No. PMG/HQ/040/2018-20
valid up to 31-12-2020
Posted at Adalaj Post Office
on 08th of every month

અને છેલ્લે છેલ્લે...

બોલીવુડનો સુપર સ્ટાર, આમિરખાન જે ફિશ, ચિકન, માંસ અને ઈંડા લિજ્જતથી ખાતો હતો. એક દિવસ એની પત્ની કિરણ રાવે એને એક વિડિયો દેખાડી જેમાં ૧૫ મુખ્ય રોગો જેનાથી માણસનું મૃત્યુ થઈ શકે એ દેખાડ્યું હતું. આ ઉપરાંત, ખોરાકમાં ફેરફાર કરવાથી તેનાથી કેવી રીતે બચી શકાય એ પણ એમાં દેખાડ્યું હતું. આ જોઈ એમણે વેજીટેરિયન ફૂડ લેવાનો નિર્ણય કર્યો. ત્યારથી તેઓ વીગન બની ગયા.

આમિરખાન કહે છે કે આ વિડિયોએ મને જીવન વધુ સારી રીતે જીવવાનું શીખવાડ્યું છે અને તેથી હું વીગન બન્યો છું.

અક્રમ એક્સપ્રેસના સભ્યો માટે સૂચના

૧.આપનું લવાજમ પૂરું ક્યારે થાય છે, તે કઈ રીતે જાણશો ? આપના આવેલ અક્રમ એક્સપ્રેસના કવરના એડ્રેસ લેબલ પરના મેમ્બરશીપ નંબરના છેલ્લા છ અંક તપાસો. દા.ત. **AGIT**૫૫૫/૦૮-૨૦૨૮ એટલે તમારું લવાજમ ઓગષ્ટ - ૨૦૨૮માં પૂરું થાય છે.
અક્રમ એક્સપ્રેસ રિન્યુઅલની વિગત (લવાજમ અને સંપર્કસૂત્ર) 'સંપાદકીય' પેજ પર આપેલ છે.

૨.જો આપને કોઈ મહિનાનું અક્રમ એક્સપ્રેસ ન મળે તો ફોન નં.૮૧૫૫૦૦૭૫૦૦ પર નીચેની વિગતો **SMS** કરવો.
૧) કાચી પાવતી નંબર અથવા **ID No.**,૨) પાકુ એડ્રેસ-પીન કોડ સહિત ૩) જે મહિનાનું મૅગેઝિન નથી મળ્યું એ મહિનો.

માલિક - મહાવિદેહ ફાઉન્ડેશન વતી પ્રકાશક, મુદ્રક અને તંત્રી - ડિમ્પલ મહેતા દ્વારા
અંબા ઑફસેટ - **B-99 GIDC, Sector - 25** ગાંધીનગર - ૩૮૨૦૨૫ ખાતે છપાવી પ્રકાશિત કર્યું છે.