

# અક્રમ યથ

જૂન ૨૦૨૦ ગુજરાતી

દાદા ભગવાન પરિવાર

₹ 20

મને કોઈપણ રસમાં  
લુબ્ધપણું ન કરાય,  
સમરસી ખોરાક  
લેવાય એવી પરમ  
શક્તિ આપો.

The **9** of  
power series 7

# અનુક્રમણીકા

4 દાદા શક્તિ આપજો ...

16 એક્ટીવીટી

6 સફળ રાજ્ય

19 જ્ઞાની વિથ યુથ

8 જ્ઞાનીની વૈજ્ઞાનિક દ્રષ્ટિએ

20 Q & A

9 સ્વાદનાં છ રસ

21 અનુભવ

12 સમરસી ખોરાક એટલે શું ?

23 # કવિતા

14 મહાન પુરુષોની ઝાંખી

વર્ષ: ૮, અંક : ૨  
સળંગ અંક : ૮૬  
જૂન ૨૦૨૦

#### સંપર્ક સૂત્ર :

જ્ઞાનીની છાયામાં,  
ત્રિમંદિર સંકુલ, સીમંધર સીટી,  
અમદાવાદ-કલોલ હાઇવે,  
મુ.પો. - અડાલજ  
જી.ગાંધીનગર-૩૮૨૪૨૧, ગુજરાત.  
ફોન : (૦૭૯) ૩૯૮૩૦૧૦૦

email: akramyouth@dadabhagwan.org  
website: youth.dadabhagwan.org  
store.dadabhagwan.org/akram-youth

તંત્રી - ડિમ્પલ મહેતા

**Printer & Published by**  
Dimple Mehta on behalf of  
Mahavideh Foundation  
Simandhar City, Adalaj -  
382421. Taluka & Dist - Gandhinagar

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

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

**Printed at : Amba Offset**  
B-99, GIDC, Sector-25,  
Gandhinagar – 382025. Gujarat.  
Total 24 Pages with Cover page

#### Subscription

Yearly Subscription  
India :200 Rupees  
USA: 15 Dollars  
UK: 12 Pounds  
5 Years Subscription  
India : 800 Rupees  
USA: 60 Dollars  
UK: 50 Pounds  
In India, D.D. / M.O. should be drawn  
in favour of "Mahavideh Foundation"  
payable at Ahmedabad.

© 2020, Dada Bhagwan Foundation.  
All Rights Reserved

## સંપાદકીય

પ્રિય યુવા મિત્રો,

જેમ પાવર સ્ટેશનને તેની ઉર્જા ઉત્પન્ન કરવા માટે ગેસ અથવા કોલસાની આવશ્યકતા હોય છે, તેવી જ રીતે આપણા શરીરને શક્તિ આપવા માટે ખોરાકના રૂપમાં બળતણની જરૂર પડે છે. વ્યક્તિના શારીરિક અને માનસિક વિકાસમાં તેમ જ રોગમુક્ત સ્વસ્થ જીવન માટે સંતુલિત ખોરાક ખૂબ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. આજે જ્યારે આધુનિક જીવનશૈલીના બંક કુડ્સ જેવા કે પિઝા, બર્ગર, ફાઇઝ, પાંઉભાજી, વડાપાંઉ વગેરે આપણા રોજિંદા આહારનો ભાગ બની ચૂક્યા છે અને ખાવા-પીવાના નિયમો ખૂણામાં મૂકાઈ ગયા છે ત્યારે આદર્શ આહાર સંબંધી ચર્ચા



કરવી કદાચ તમને નિર્વર્થક લાગે. પણ મને સંપૂર્ણ વિશ્વાસ છે કે અક્રમ યુથના આ અંકમાં ખોરાક/આહાર સંબંધી જે રસપ્રદ માહિતી પીરસવામાં આવી છે તે તમને રસતરબોળ કરી દેશે. સાથે સાથે સાતમી ક્લમની ચથાર્થ સમજણ આપણને સૌને સમરસી આહાર લેવાની પ્રેરણા આપશે. તેમ જ જો આ પ્રમાણે આહાર ન લઈ શકાતો હોય તો તેની આડે આવતા સર્વ અંતરાય દૂર કરવામાં મદદરૂપ પણ બની રહેશે.

જય સચ્ચિદાનંદ !

- ડિમ્પલ મહેતા



# દાદા શક્તિ આપજો...

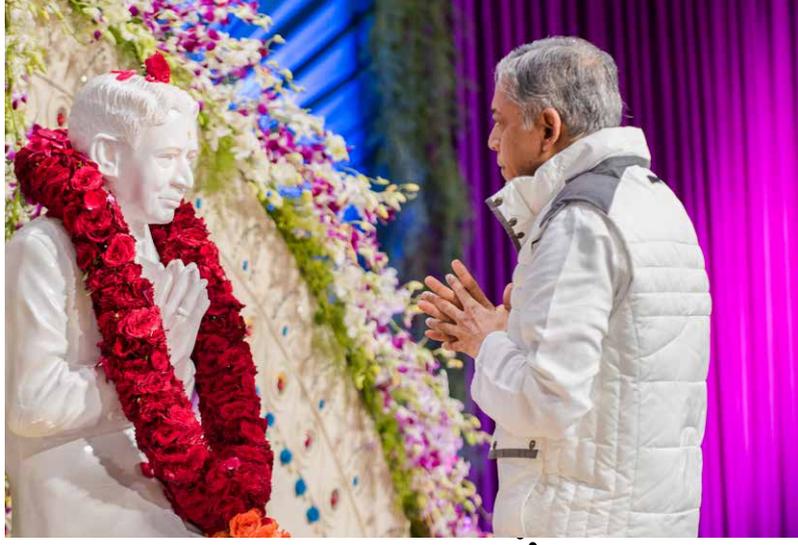
મિત્રો, આ વાંચીને જ તમે સમજી  
ગયા હશો કે આજે આપણે વાત કરવાના  
છીએ 'સાતમી કલમ' ઉપર.

તમે વિચારતા હશો કે આ લુબ્ધપણું  
એટલે વળી શું ?

લુબ્ધપણું એટલે લાલચ. આપણી  
બુદ્ધિ અને શક્તિઓ આ લાલચમાં જતી  
રહે, એના કારણે નિર્બળતા ઊભી થાય.  
ખોરાકમાં લુબ્ધપણાના કારણે જ્યારે પણ  
ના ભાવતું સામે આવે ત્યારે આપણને  
કકળાટ ઊભો થાય અને ભાવતું મેળવવા  
માટે કપટ પણ કરીએ.

તમને એ સવાલ પણ થયો જ હશે  
કે, આ 'સમરસી' એટલે શું ?

“**હે દાદા ભગવાન !  
મને કોઈપણ રસમાં  
લુબ્ધપણું ન કરાય  
એવી શક્તિ આપો.  
સમરસી ખોરાક  
લેવાય એવી પરમ  
શક્તિ આપો.”**



સમરસી એટલે ખાટો, કડવો, તીખો, ખારો, ગળ્યો અને તૂરો એમ છ રસનું સરખું પ્રમાણ.

સમરસી ખોરાકથી શરીરને જરૂરી શક્તિઓ મળી રહે અને તંદુરસ્તી સચવાય. કોઈ એક પણ રસ જે શરીરમાં ઓછા પ્રમાણમાં જાય તો શરીરમાં ખામી ઊભી થવાથી રોગો થાય. જે કોઈ એક રસ વધારે પ્રમાણમાં લેવાય તો એનોય એ સડો કરે. એટલે ભાવ એવો રાખવો કે સમરસી ખોરાક લેવો છે. કારેલાનું શાક ના ભાવતું હોય તો પણ બે કોળિયા ખાઈ લેવાય. ખરું ને ?

તો તમને એમ થતું હશે કે મને તો તીખું ખૂબ ભાવે છે, અથવા તીખા વગર તો મને ફાવે જ નહીં ! તો શું કરવું ? ખાવું નહીં ને કંટ્રોલ કરવો ?

ના, પ્રકૃતિ મુજબ ખોરાક તો ખવાશે, પણ જમતા પહેલા અંદરખાને આ સાતમી કલમ બોલ્યા રાખવાથી નોર્માલિટી આવશે.

# સફળ રાજ્ય

દેશમાં વર્ષો પહેલાંની આ વાત છે. એક જૂન જ સુખી અને સમૃદ્ધ નગર હતું, જેના રાજાનું નામ હતું દેવેન્દ્ર. રાજાને છ રાજકુમારો હતા. દરેક રાજકુમાર અલગ-અલગ વિદ્યામાં કુશળ હતા, જેમકે એક શાસ્ત્રવિદ્યામાં, તો બીજો શાસ્ત્રવિદ્યામાં, ત્રીજો સાહિત્ય-વિદ્યામાં, તો ચોથો અર્થશાસ્ત્રમાં, પાંચમો સંગીતવિદ્યામાં, તો છઠ્ઠો આયુર્વેદમાં. રાજા પોતાના બધાં જ પુત્રોથી જૂન ખુશ હતા. પરંતુ તેમને એક વાતનું અંદર ને અંદર દુઃખ રહ્યાં કરતું કે દરેક રાજકુમારને પોતાની વિદ્યા બીજા કરતાં વધારે મહત્ત્વની લાગતી અને તેથી તેમને એકબીજા સાથે બિલકુલ ફાવતું નહતું. રાજાને આ કારણે તેઓના ભવિષ્યની ચિંતા થતી હતી.

આ કારણસર એક દિવસ રાજાએ પોતાના

શ્રેષ્ઠ મંત્રીઓની સલાહ લેવાનો નિર્ણય કર્યો. બધા જ મંત્રીઓએ ભેગા મળીને જૂન લાંબી ચર્ચા વિચારણા કરી અને અંતે રાજાને સલાહ આપી કે તેમણે પોતાના રાજ્યના એક સરખા છ ભાગ પાડી દરેક કુંવરને એક-એક રાજ્ય બાર મહિના માટે ચલાવવા આપવું. તેમણે ઉમેર્યું કે, દરેક રાજકુમાર પોતાનું રાજ્ય કેવી રીતે ચલાવે છે અને તે કેટલી પ્રગતિ કરે છે તેની રાજાએ બાર મહિનાને અંતે તપાસ કરવી.

રાજાને આ સૂચન યોગ્ય લાગ્યું. તેમણે રાજકુમારોને બોલાવીને આ રીતે અમલ કરવા કહ્યું અને રાજા પોતે રાણી સાથે પોતાના કુળગુરુની સેવા કરવા તેમના આશ્રમમાં રહેવા ગયા. બાર મહિનાના અંતે રાજા ગુપ્તવેશે પોતાના પુત્રોની રાજ્યવ્યવસ્થા જોવા નીકળ્યા.

રાજાએ સૂક્ષ્મ નજરે જોયું કે જે રાજકુમાર આયુર્વેદમાં કુશળ હતો તેની પ્રજાના નખમાંય રોગ નહોતો, પરંતુ રાજ્યની અર્થવ્યવસ્થા ખોરવાઈ ગઈ હતી. કુશળ અર્થશાસ્ત્રી કુંવરનું રાજ્ય ધન-ધાન્યથી સમૃદ્ધ હતું, પરંતુ આરોગ્યની બાબતમાં સાવ કથળી ગયું હતું. સંગીતપ્રેમી કુમારની પ્રજા ગીત-સંગીતની મસ્તીમાં ડૂબી જતાં રાજ્યના રક્ષણ માટે સૈનિકોની સંખ્યા નહિવત્ થઈ ગઈ હતી. સાહિત્યવિદ્યામાં શ્રેષ્ઠતા ધરાવતા રાજકુમારના રાજ્યમાં સાહિત્યને ખૂબ પ્રોત્સાહન મળવા લાગ્યું, જ્યારે બીજી કળાઓ પ્રત્યે નીરસતા સેવાતા પ્રજામાં ગરીબી વધવા લાગી. સૌથી મોટું સૈન્યબળ ધરાવતા અને શસ્ત્રવિદ્યામાં પારંગત એવા રાજકુમારના રાજ્યમાં પ્રજા અહિંસા અને ભાઈચારાના મૂલ્યો તો જાણે ભૂલી જ ગઈ હતી. બીજી બાજુ ભક્તિ અને જ્ઞાનમય જીવન જીવતી શાસ્ત્રવિદ્યામાં નિપુણ એવા કુમારના રાજ્યની પ્રજા વ્યાપાર અને પ્રગતિ તરફ સાવ ઉદાસીન બની ગઈ હતી.

આ બધું જોઈ ચતુર રાજાએ એક યુક્તિ કરી. મહેલ ઉપર પાછા ફરીને બીજા દિવસે તેમણે છ એ છ રાજકુમારોને પોતાની સાથે જમવાનું આમંત્રણ આપ્યું. શાહી ભોજન પીરસાયા. રાજા-રાણી અને રાજકુમારો જમવા બેઠા. જેવું જમવાનું શરૂ થયું કે મોટા કુમારે બૂમ પાડી, “આ શું ! આ ભોજનમાં તીખાશ સિવાય કોઈ સ્વાદ જ નથી. ” બીજા પુત્રે કહ્યું, “મારું ભોજન એકદમ ખારું છે, કોણે બનાવ્યું આવું ભોજન ?” નાનો કુમાર તો તલવાર લઈને ઉભો જ થઈ ગયો, “મને આવું કડવું ભોજન પીરસવાની હિંમત કોણે કરી ? હું એનું માથું વાઢી નાખીશ.” આ જોઈને બીજા બધા કુમારોનો કોળિયો મોઢા સુધી આવીને જ અટકી ગયો.

રાજાએ કુમારોને શાંત કર્યા અને સેવકોને બીજી થાળી પીરસવા કહ્યું. સ્વાદિષ્ટ ભોજન જમ્યા પછી રાજાએ રાજકુમારોને કહ્યું, “પહેલાં મેં તમને દરેકને ભોજનમાં કોઈ એક જ રસવાળો આહાર આપ્યો હતો. તે તમને ખૂબ બેસ્વાદ લાગ્યો અને પસંદ ન પડ્યો. પછી છએ રસથી સભર એવો સમરસી ખોરાક આપ્યો તે તમને પસંદ પડ્યો. ખરુંને ? જો ભોજનને સ્વાદિષ્ટ બનાવવા દરેક રસ જરૂરી છે, તો શું રાજ્યની સફળતા માટે બધા પ્રકારની વિદ્યા જરૂરી નથી ?”

કુમારો વિચારમાં પડી ગયા. તેમને સમજાયું કે પોતાના રાજ્યોમાં, જે વિદ્યામાં પોતે પારંગત છે તેનો જ અતિરેક છે અને તેના કારણે રાજ્યની અન્ય જરૂરી વ્યવસ્થાઓ ખોરવાઈ રહી છે. પોતાની ભૂલ સમજાતા રાજકુમારોએ ભેગા મળીને એકબીજાની ક્ષમતાઓનો લાભ લઈ પોતાના રાજ્યોમાં જરૂરી કળા અને વિદ્યાઓનો યોગ્ય સમન્વય કરી વિકાસ સાધ્યો.

**જેમ કોઈ એક વિદ્યાના અતિરેકથી રાજ્ય સફળ નથી થતું, તેમ કોઈ એક રસના અતિરેકથી ભોજન આરોગવા લાયક નથી રહેતું.**

**તો ચાલો, જાણીએ સમરસી ખોરાક વિશે દાદાશ્રી શું કહે છે ?**



## જ્ઞાનીની વૈજ્ઞાનિક દ્રષ્ટિએ

**શ**સ્ત્રકારોએ કહ્યું છે કે ષડરસ ભોજન લેજો. ષડરસ એટલે છ રસ. ભોજનમાં છ એ રસ પ્રમાણસર જોઈએ. કોઈ એક રસની કમી થાય કે બીજો રસ વધી જાય તો તેનાથી લાંબા ગાળે રોગ ઉત્પન્ન થાય. આપણા લોકો કેવું સમાધાન ગોઠવતા હોય છે કે આ બાજુ ગળપણ હોય અને આ બાજુ બીજું થોડુંક તીખું હોય તો ચાલ્યું કહેશે. હવે લોકો કયો રસ નથી લેતાં બહુ? ત્યારે કહે કે કડવો અને તૂરો. એટલે એ બે રસની કમીને કારણે આ શરીરમાં રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. કેટલાક લોકો ગળ્યા પર બહુ પડ્યા હોય છે અને તીખો ઓછો ખાય છે, કેટલાક તીખા ઉપર પડ્યા હોય અને ખાટો ઓછો ખાય. એનું પ્રોપોર્સન (પ્રમાણ) ઓછું-વતું થઈ ગયું તેના આ બધાં રોગો છે.

એટલે અમે શું કહ્યું, કે સાધારણ તું તારી મેળે નોર્મલિટીમાં રહે. નોર્મલિટીમાં કોઈ ચીજ નડે નહીં. 'એબોવ નોર્મલ ઈઝ પોઈઝન એન્ડ બીલો નોર્મલ ઈઝ પોઈઝન.' નોર્મલિટી એટલે શું ? ષડરસ ભોજન. આપણા આ દાળ-ભાત-કઠી-શાક-રોટલી, એમાં છ યે રસ છે. બધા રસનું સરખું પ્રમાણ લેવું જોઈએ. હવે સરખું પ્રમાણ એટલે તોલીને નહીં, પણ સમતોલ ! તો પછી શરીરની ભાંજગડ ના આવે.

- દાદાશ્રી

# સ્વાદનાં છ રસ

છ પ્રકારના રસ... ગળ્યો, ખાટો, ખારો, તીખો, કડવો અને તૂરો.  
ચાલો, જોઈએ આ દરેક સ્વાદની સાથે સંકળાયેલા ખોરાક, એના ગુણ-અવગુણો અને વધુ કે ઓછા પ્રમાણમાં લેવાથી થતા નુકસાન વિષેની માહિતી....

## ગળ્યો રસ

**ફળ:** કેળા, સક્કર ટેટી, ફણસ, રાયણ, શેરડી, કાળી દ્રાક્ષ, ખજૂર, કોપરું વગેરે.

**શાકભાજી :** બીટ, કાકડી, ઓલિવ, શક્કરિયા.

**અનાજ :** ઘઉં, ચોખા, મકાઈ.

**અન્ય :** મધ, ઘી, દૂધ, ગોળ.

**નુકસાન :** વધારે પડતું ગળ્યું ખાવા-પીવાથી ચરબી વધે, જડાપણું આવે, સુસ્તી, ડાયાબિટિસ જેવા રોગો થાય છે.

### માનસિક અસરો:

**પોઝિટિવ** - પ્રેમ, શેરિંગ, દયા, ખુશી, આનંદ જેવી સંવેદનાઓમાં વધારો કરે છે.

**નેગેટિવ** - એટેચમેન્ટ, લુબ્ધપણું-લોભ, પઝેસીવનેસને વધારે છે.

### ફાયદા :

૧. શરીરના વિકાસ અને પોષણ માટે ઉત્તમ.
૨. ત્વચા તથા વાળના રંગને નિખારે.
૩. કંઠને મીઠો અને સુરીલો બનાવે.
૪. ભાંગેલા અંગને સાંધવામાં અને ઘા રૂઝવવામાં મદદ કરે.
૫. આયુષ્યને વધારે છે.
૬. ઈમ્યુનીટીને વધારે છે.

## ખાટો રસ

**ફળ:** આમળા, આંબલી, દાડમ, કેરી, કોહું, કરમદા, લીંબુ.

**શાકભાજી :** ટામેટા.

**અન્ય :** ખટર, ચીઝ, દહીં, છાશ.

**નુકસાન :** વધારે પડતા ઉપયોગથી ખંજવાળ આવે, સોજા ચડે, ચક્કર આવે, સાંધાના દુઃખાવા થાય.

### ફાયદા :

૧. ભૂખ વધારે અને પચવામાં હલકા.
૨. લાળના સ્ત્રાવ અને પાચક રસોના સ્ત્રાવને વધારે.
૩. લીવરની કાર્યશક્તિને વધારે.
૪. શક્તિ અને તાઝગી આપે છે.
૫. ખાટા ફળો વિટામિન 'સી' થી ભરપૂર હોય છે.

### માનસિક અસરો :

**પોઝિટિવ** -પ્રોત્સાહન આપે, સમજણને વધારે.

**નેગેટિવ** - ટીકા, ઈર્ષ્યા, ધિક્કાર, ઉશ્કેરાટ, સ્વાર્થ, ચંચળતાની લાગણીમાં વધારો કરે છે.

## કડવો રસ

**શાકભાજી :** લીમડો, કડુ-કરિયાતું, અરદૂસી, કારેલા.

**અન્ય :** તલ, તલનું તેલ, કૉફી, ડાર્ક ચોકલેટ, મેથી.

**નુકસાન :** વધારે પડતો ખાવાથી અશક્તિ આવે અને વાયુના રોગ થાય છે.

### ફાયદા :

૧. અરુચિ, કૃમિ, બળતરાને મટાડે છે.
૨. પચવામાં હલકો છે અને ચરબી તથા ટોકસીન્સને ઘટાડે છે.
૩. શરીરની વધારાની ગરમી ઘટાડે, લોહીને ચોખ્ખું કરે.
૪. ત્વચાની બળતરા, ખંજવાળ અને સોજાને મટાડે છે.

### માનસિક અસરો :

**પોઝિટિવ** - સ્પષ્ટતા, આત્મનિરીક્ષણ, જાગૃતિ, સંસારી વસ્તુઓ માટેની ઉદાસીનતા વધારે.

**નેગેટિવ** - નીરસતા, અસ્વીકાર, બોર થવું, એકલતા.

## લીખો રસ

**શાકભાજી :** લીલાં મરચાં, લસણ, ડુંગળી, સરસવ, મૂળો, તુલસી, લાલ મરચા, આદુ.

**અન્ય :** મરી, હિંગ, લવિંગ, રાઈ, લાલ મરચું.

**નુકસાન :** હરસ-મસા, એસિડિટી જેવા રોગ થાય છે.

### ફાયદા :

૧. પાચનમાં મદદ કરે અને ખાવામાં રુચિ વધારે.
૨. સોજા ઘટાડવામાં મદદરૂપ.
૩. શરીરને હૂંફ અને ગરમી આપે.
૪. લોહીને શુદ્ધ કરે અને તેના પરિભ્રમણને વધારે.
૫. રક્તનળીઓને શુદ્ધ કરે.
૬. કોલેસ્ટ્રોલ ઘટાડે.
૭. ચરબી ઘટાડે.

### માનસિક અસરો :

**પોઝિટિવ** - ખોશ, ઉત્સાહ, જિજ્ઞાસા, સ્પષ્ટતા, કાર્યશક્તિ, એકાગ્રતાને વધારે છે.

**નેગેટિવ** - ચિડીયાપણું, આક્રમકતા, ક્રોધ, સ્પર્ધા, દુશ્મનાવટને વધારે છે.

## ખારો રસ

**શાકભાજી :** સેલરી ભાજી, લુણીની ભાજી  
**અન્ય :** મીઠું, સિંધવ, સંચળ, સોયા સોસ, કોટેજ ચીઝ.

**નુકસાન :** વધારે પડતા ઉપયોગથી માથામાં ટાલ પડે, શરીરમાં કચ્ચલીઓ પડી જાય, ચામડીના દર્દો થાય, ડાઘેરિયા થાય.

### ફાયદા :

૧. ભૂખ વધારે.
૨. લાળના સ્ત્રાવને વધારે અને પાચનમાં મદદ કરે.
૩. સ્નાયુઓને મજબૂત કરે.
૪. ખાવામાં રૂચિ વધારે.
૫. ગાંઠોને ઓગાળવામાં મદદ કરે છે.

### માનસિક અસરો :

**પોઝિટિવ** - હિંમત, આત્મવિશ્વાસ, ખોશને વધારે છે.

**નેગેટિવ** - લુબ્ધપણું, વ્યસન, એટેચમેન્ટ, પઝેસીવનેસ અને ચીડિયાપણું વધારે છે.

## તૂરો રસ

**ફળ :** સફરજન, કાચા કેળા, કરમદા, દાડમ.

**શાકભાજી :** રજકો, બ્રોકોલી, એવાકાડો, કોબી, ફલાવર, વટાણા, લીલા ઘાણા.

**અન્ય :** હરડે, બહેડાં, કમળ, જાયફળ, ઓરેગાનો, અજમો, હળદર.

**અનાજ :** મોટા ભાગના કઠોળ.

**નુકસાન :** વધારે પડતું ખાવાથી દુબળાપણું આવે, હૃદયમાં પીડા થાય.

### ફાયદા :

૧. વધારાના પિત્ત અને કફનો નાશ કરે.
૨. લોહીને શુદ્ધ કરે.
૩. ચરબીને શોષી લે.
૪. ત્વચા માટે હિતકારી.
૫. રક્તસ્ત્રાવને અટકાવે.
૬. ઘા રૂઝવવામાં મદદ કરે.
૭. કબજિયાત મટાડે છે.

### માનસિક અસરો :

**પોઝિટિવ** - સ્થિરતા, એકાત્મતા, સંગઠિતતા જેવા ગુણો માટે ઉપયોગી.

**નેગેટિવ** - બીક, ચિંતા, નર્વસનેસ, ડીપ્રેશન, જિદ્દીપણું, અસ્વસ્થતા, કઠોરતા વધારે છે.



સમરસી ખોરાક એટલે શું ?





**પ્રશ્નકર્તા :** સમરસી ખોરાક એટલે શું ?

**દાદાશ્રી :** સમરસી એટલે વેટમી, દાળ, ભાત, શાક બધું જ ખાવ, પણ એકલી વેટમી જ ઠોક ઠોક ના કરાય.

તમારા લોકોની નાત હોય, એમાં જે જમવાનું બનાવેને, તે તમારી 'નાત'ને સમરસી લાગે એવો ખોરાક બનાવે. અને બીજાને તમારી 'નાત'નું ખવડાવે, તેને સમરસી ના લાગે. તમે લોકો મરચું-બરચું ઓછું ખાવાના. સમરસી ખોરાક એટલે દરેક જ્ઞાતિનો જુદો જુદો હોય. સમરસી ખોરાક એટલે ટેસ્ટકુલ, ટેસ્ટવાળું ફૂડ. મરચું વધારે નહીં, ફલાણું વધારે નહીં, બધું સરખા પ્રમાણમાં નાખેલી વસ્તુ. કેટલાંક કહે છે, 'હું તો દૂધ એકલું પીને પડી રહીશ.' ત્યારે સમરસી ખોરાક ના કહેવાય. સમરસી એટલે છ પ્રકારના રસ ભેગા કરીને ખાવ સારી રીતે, ટેસ્ટકુલ રીતે ખાવા. કડવું ના ખવાય તો કારેલાં ખાવ, કંકોડા ખાવ, મેથી ખાવ પણ કડવું હઉં લેવું જોઈએ.



# મહાન પુરુષોની ઝાંખી

આ દુનિયાના કોઈ પણ માનવીને તેના જીવનનો સૌ પ્રથમ આહાર તેની માતા પાસેથી જ મળે છે. બાળકના જન્મથી લઈ તે પુખ્ત વયની વ્યક્તિ બને ત્યાં સુધી માતા જ તેને ખવડાવે-પીવડાવે અને ઉછેરે છે.

કોઈ પણ બાળકના તંદુરસ્ત વિકાસ માટે સૌથી જરૂરી છે 'સમરસી' આહાર. આ સમરસી આહાર દ્વારા પોતાના સંતાનોને તંદુરસ્ત અને શક્તિવાન બનાવતી રેસીપીઝ આપણા દેશની બધી માતાઓને જાણે વારસામાં જ મળતી હોય છે, પછી ભલે તે ભણેલી હોય કે અભણ. એ શિયાળામાં અડદિયા પાક ખવડાવે તો સાથે સાથે બેલેન્સ કરવા મેથીપાક પણ ખવડાવે. ઉનાળામાં કેરીનો રસ ખવડાવે તો સાથે કારેલાનું શાક પણ ખવડાવે.

જેમ આપણી ગુજરાતી થાળી 'સમરસી' હોય છે, તેવી જ રીતે આપણા દેશના કોઈ પણ રાજ્યની રોજિંદા જમણની થાળી 'સમરસી' હોય છે. અને આ થાળીનું મેનુ વર્ષોના અભ્યાસ પછી આપણી પૂર્વજ માતાઓ દ્વારા જ બચ્યું છે.



રોટલી, દાળ, ભાત, શાક, ખીચડી, દૂધ, છાશ આ આપણો રોજિંદો ખોરાક છે. પણ જમણ સાથેની વસ્તુઓ જેમ કે ગ્રીન સલાડ, ફણગાવેલા મગ, જાત-જાતનાં અથાણાં, શરબત, સૂપ, જ્યુસ જેવી જમણના 'સમરસ'ને પૂરક બનાવતી અન્ય કેટલી બધી વસ્તુઓ આપણને આપણી માતાઓ પાસેથી મળી છે !!

શ્રદ્ધ, દિવસ-રાત કે ગરમ-ઠંડા પ્રદેશને ધ્યાનમાં રાખીને આપણી માતાઓએ વર્ષોના અનુભવ પછી પોતાનું આગવું 'આહાર વિજ્ઞાન' વિકસાવ્યું છે.

વળી આ 'સમરસી' ખોરાકમાં આપણી માતાઓનો અતુલ્ય પ્રેમ પણ ઉમેરાતો હોય છે. એ કહેવું જરા પણ અતિશયોક્તિ ભરેલું નથી કે 'માતાઓ જ આવનારી પેઢીને સમતોલ અને સમરસી આહારથી સીંચે છે, અને વ્યક્તિત્વ ખીલવે છે.'

એટલે જ આપણી માતાઓ છે 'અન્નપૂર્ણા'.



# એક્ટીવીટી

For reference,  
Refer page 9-10-11 or  
visit : [bit.ly/6rasdetail](http://bit.ly/6rasdetail)

પ્રત્યેક વાનગી બનાવવામાં અનેક સામગ્રી વપરાય છે.  
પ્રત્યેક સામગ્રીનો એક રસ હોય છે.

નીચે આપેલી દરેક સામગ્રીનો રસ ઓળખો, જેથી  
આપણને જાગૃતિ થાય કે ભોજનના કયા કયા રસ છે...

વધારેલા મમરા - વૂરું

સેવ - ખારું

બટાકા - વૂરું

ડુંગળી - તીખું

લીલી ચટણી -

આમલીની ચટણી -

ટામેટા -

મીઠું -

કોથમીર -

લીંબુ -

## ભેળ



## કોફી

દુધ -

ખાંસ -

કોફી -

પાઉં -

બટાકા -

લીલા વટાણા -

ટામેટા -

મરચા -

મીંઠું -

લાલ મરચું -

લસણની ચટણી -

બટર -

ફૂલાવર -

હળદર -

ડુંગળી -

મરચું પાઉંડર -

## પાઉંભાજી



## ગુલાબજાંબુ



મેંદો -

માવો -

દાળ -

ખાંડ -

ઈલાઈચી -

# ઈડલી ચટણી સંભાર

ઈડલીનું ખીરું -

લીલા મરચા -

મરી -

મીઠું -

સંભાર

તુવેર દાળ -

ડુંગળી -

સરગવાની સીંગ -

ટામેટા -

આમલી -

કોળું -

કોથમીરના પાન -

મીઠું -

હળદર -

મીઠો લીમડો -

મેથીના બી -

લાલ મરચાનો પાઉડર -

હિંગ -

ચટણી

નાળિયેર -

મીઠો લીમડો -

લીલું મરચું -

તેલ -

રાઈના દાણા -

જીરું -

મીઠું -



For answers and more such activity. visit : [youth.dadabhagwan.org](http://youth.dadabhagwan.org)

# જ્ઞાની વિથ યુથ

**પ્રશ્નકર્તા :** નવ કલમોમાંથી, આ સાતમી કલમ બોલવાનું શું મહત્ત્વ છે ?

**પૂજ્યશ્રી :** હા, એટલે આ ૧. આપણે પહેલાં ઈચ્છા કરી હોય કે, ૧લેખી આવશે મઝા કરીશું, પિત્તા આવશે ખાઈશું, ખૂબ ખાઈશું... બે-ત્રણ વખત ખાઈશું, વધારે ખાઈશું. તે એવી ઈચ્છાઓ કરી હોય અને ઓપિનિયન આપેલા હોય. હવે, આજે પિત્તા આવે ને પછી ત્રણ-ચાર પીસ ખાઈ નાખે. મઝા આવી જાય...

તો, સાતમી કલમ બોલવાથી નોર્મલિટી રહે. એબોવ નોર્મલ શું કરે ?? ખીચડી આવી એટલે હં હં હં... ખીચડી !!? ભાવતી નથી. ખીચડી ખાય ૧ નહીં અને પિત્તા ડબલ ખાઈ જાય. એ નોર્મલિટી ન કહેવાય, એટલે આ કલમ બોલવાથી શું થાય ? પેલા ઓપિનિયન ચેઈન્જ થાય કે, ‘સમરસી ખોરાક લેવાની શક્તિ આપો. એટલે પછી કોઈ પણ રસમાં લુબ્ધપણું ના થાય એવી શક્તિ આપો.’ ભાવતું આવે તો ય નોર્મલ ખવાય અને ન ભાવતું હોય તો ય થોડું-થોડું ખાઈને નોર્મલિટીમાં રહેવાય, સમજાયું ને ?

નોર્મલિટીથી દેહ નીરોગી રહે, એબોવ નોર્મલ ખાય કે બીલો નોર્મલ ખાય તો દેહમાં રોગ ઉત્પન્ન થાય. આ, કડવું નથી ખાતા એટલે દેહમાં રોગ ઉત્પન્ન થાય. પછી વિટામીનની ગોળી ખાય કડવી હોય એવી, કચિયાતું પીવે, સુદર્શન ઘનવટી ખાય કડવી કડવી, એનાથી રોગ મટે પછી.



**પ્રશ્નકર્તા :** પૂજ્યશ્રી, આ કલમ આપણે જમતાં પહેલાં બોલવી પડે કે ગમે ત્યારે ચાલે ?

**પૂજ્યશ્રી :** દિવસમાં સવાર, બપોર અને રાત... ત્રણ વખત નવ કલમો બોલવાની છે. પછી જાગૃતિ રહે તો સારી વાત છે, ના રહે તો કંઈ નહીં, બોલો તો ખરા ! ગમે ત્યારે બોલાય. પણ જમતી વખતે બોલો તો જાગૃતિ વધારે રહે આપણને.

ભાવ તો આપણો છે ૧ ને કે આ કલમ બોલવી છે મારે. એનાથી ખાવા માટે જે પાછલા ભવમાં અભિપ્રાય બાંધ્યા છે એ બધાં તૂટે અને સારી સમજણ પ્રમાણે નવા અભિપ્રાય ગોઠવાય.



## લુબ્ધપણું



**પ્રશ્નકર્તા :** તમે લુબ્ધપણું કહેતા હતા, એ શું છે ?

**આપ્તપુત્ર :** જે વસ્તુ ઘડી-ઘડી યાદ આવ્યા કરે એને લુબ્ધપણું કહેવાય. હવે, તને કોઈ વસ્તુ ભાવતી હોય તો એ યાદ આવ્યા કરે. કોઈ જગ્યાએ એનો ટેસ્ટ સારો લાગ્યો હોય તો બીજી વખત જ્યારે એ જગ્યાએ જાય કે ત્યાંથી પસાર પણ થાય તો તરત તને એ યાદ આવે.

અરે! ઘણી વાર તો તું જીદ પણ કરે કે ગમે તેમ કરીને થોડું પણ બનાવી આપો ! આ લુબ્ધપણું. પ્રાપ્તને ભોગવવા ન દે, ચિતને ખેંચી રાખે અને વિનય વિવેક પણ ચૂકાવડાવે.

**પ્રશ્નકર્તા :** તમને એવો કોઈ અનુભવ થયો છે, લુબ્ધપણાનો ? પછી, તમે એમાંથી નીકળ્યા હોય કે, કોઈ બીજાને નીકળવા માટે હેલ્પ કરી હોય, એવો કંઈ અનુભવ...

**આપ્તપુત્ર :** મને સૂકો ચેવડો, ભાખરી કે ખીચડી હોય તો બહુ ભાવે અને સૌથી વધારે અથાણું ભાવે. નાનપણથી જ બહુ ખાતો. અહીં પણ જમવાની સાથે અથાણું હોય જ એટલે ખાદાં જ કરું, ખાદાં જ કરું.

હવે થયું એવું કે એકવાર અહીં અથાણું ખલાસ થઈ ગયું તો મેં સ્પેશિયલ ઘરે કહ્યું કે, “આવું અથાણું પાંચ-છ કિલો બનાવો, અમે સંચમમાં જમીએ એટલે બધા લોકો માટે આખું વર્ષ ચાલે.” મારા મનમાં એમ કે બીજા લોકો તો ખાય કે ન ખાય, મારું તો ચાલે ! પછી રોજ ભાત સાથે ને ભાખરી સાથે ખા-ખા કરવાનું ચાલું. થોડું તીખું હતું પણ ભાવે ખૂબ એટલે ખાધે રાખ્યું.

થોડા દિવસો થયા એટલે સવારમાં ટોઇલેટ જઈએ ત્યારે લ્હાય બળે... કોઈ દહાડો ન બળે એટલું બળવાનું ચાલુ થઈ ગયું. એટલે પછી મેં વિચાર્યું કે આ કંઈક મારી ખાવા-પીવાની ટેવોને લીધે તો નથી થતું ને ? મેં ત્રણ-ચાર દિવસ અથાણું ખાવાનું બંધ કરીને જોયું તો ખ્યાલ આવ્યો કે આનો જ પ્રોબ્લેમ હતો. પછી નક્કી થયું કે અથાણું ખાવામાં એબોવ નોર્મલ થયો એટલે આ પ્રોબ્લેમ થયો.

પછી મેં નક્કી કર્યું કે નોર્માલિટી રાખીશ સાતમી ક્લમ રોજ પાંચ-સાત વખત બોલવાની ચાલુ કરી જેથી શક્તિ વધી, જાગૃતિ આવી. આનાથી જે નક્કી કર્યું હોય કે આ ખોરાક નડે છે તો એ ખાવા પરની દુચિ (રસ) ધીમે-ધીમે ઓગળતી જાય.

# અનુભવ

મને ખાવાનો એટલો બધો શોખ કે કોઈ નવી રેસ્ટોરન્ટ કે રોડની બાજુમાં નવી લારી ખૂલે એટલી જ વાર, હું એકવાર તો મુલાકાત લઈ જ લેતો. જે જગ્યાની જે આઈટમ વખણાતી હોય તે આઈટમ જ હું ઓર્ડર કરતો. જેમ કે, મામલેદારમાં મુંબઈનું બેસ્ટ મિસળ-પાંઉ મળે છે. એટલે મારા એરિયામાં મામલેદારની બ્રાન્ચ ખુલ્લી ત્યારથી છ મહિનાની અંદર હું ૨૫-૩૦ વાર મિસળ-પાંઉ ખાવા જઈ આવ્યો. ઘણીવાર તો બપોરનો નાસ્તો કે ડીનર પણ મામલેદારના મિસળથી જ પતાવતો. પણ જ્યારે મારે સાતમી કલમના અંક માટે કામ કરવાનું આવ્યું, ત્યારે મને 'લુબ્ધપશુ' અને તેના દુષ્પરિણામો વિષે જાણવા મળ્યું. આ દરમિયાન નક્કી કર્યા મુજબ અમે બધા ટીમ મેમ્બર્સે રોજ જમતાં પહેલાં અને પછી સાતમી કલમ બોલવાનું શરૂ કર્યું. મને ધીમે ધીમે સમજાતું ગયું કે હું જ્યારે-જ્યારે કોઈ ફેમસ આઈટમની વાત વારંવાર કરું છું એ મારું લુબ્ધપશુ જ છે. શરૂઆતમાં મને લાગ્યું કે મારા જમવા પર કલમ બોલવાની કોઈ ખાસ અસર નથી. પણ થોડા દિવસ પછી મારો મિત્ર મને મામલેદારમાં લઈ ગયો ત્યારે મારી તબિયત થોડી સારી ન હોવાના કારણે મારાથી મિસળ ખવાય તેમ નહતું. પણ મને નવાઈ લાગી કે મને મિસળ ચાખવાની પણ ઈચ્છા ન થઈ. એ પછી પણ મેં જોયું કે માત્ર મિસળ જ નહીં, પણ બીજી કોઈ પણ વાનગી મને કદાચ ખાવા ન મળે તો મને પહેલાં જેવો કોઈ અફસોસ થતો નથી. મારો ફૂડ માટેનો આખો વ્યુ-પોઈન્ટ જ જાણે બદલાઈ ગયો ! બહાર ખાવા તો હું આજે પણ જાઉં છું, પણ હા, પહેલાં જેવો રસ નથી રહ્યો.

- ઘવલ છેડા.



# CONTEST TIME

## Exciting Prizes

to be won

9 AKRAM YOUTH

9 KALAM

15 QUESTIONS  
FOREVERY MONTH

The 9 of  
power series 7

## Today's Youth App

The Official App of Dada Bhagwan Youth Group  
for visiting [youth.dadabhagwan.org](http://youth.dadabhagwan.org)  
for downloading Free PDF of **Akram Youth** magazine  
for **Subscribing** to Akram Youth Magazine  
to play **The Power of 9 QUIZ** and much more...



# #કવિતા

ભાવતું હતું જે મને બહુ, થોડું વધુ જ ખવાય ગયું છે..  
ધ્યાન તો જોતું, કોણ જાણે કેટલી વાર ચવાય ગયું છે...

સામાન્ય લાગે ભલે, પણ આહાર જીવનનો મોટો ભાગ છે..  
હજુ થોડી વધુ ગંભીરતાથી સમજવાનો આ વિભાગ છે...

કુદરતે આપેલા છ રસ, સાચવે તે જ ખરા સમજદાર છે..  
ખાવ બધું પણ વીખાય પ્રમાણ જો, નુકસાન કરનાર છે...

વાસણ આખું ન ભરીએ, કાચમ કરવા જેવી ઉણોદરી છે..  
પાણી-હવા ને જોઈએ, ન ચાલે ખોરાકે જ જગ્યા ભરી છે..

થોડું ચલાવી લઈએ, અઢી ઈંચ માટે વળી કકળાટ શેનો.. ?  
સ્વાદ ન જોઈએ, “મા” એ કેટલો પ્રેમ ભેળવ્યો છે એનો...

ખાવા પર મોહ શું રાખે ? આજે ખીર-પુરી ને કચરો કાલે..  
સુખ કાયમી ટકે નહીં જો, કઠી દેવું આપણે બધું ચાલે..

જમવામાં એકાગ્ર ચિત્ત જોઈએ, પણ લુબ્ધમાન ન થઈએ..  
દાદાજીએ શીખવ્યું જેમ, ખાનારા ને નિત્ય જુદો જ જોઈએ..



વર્ષ: ૮, અંક : ૨  
સળંગ અંક : ૮૬  
જૂન ૨૦૨૦

Date of Publication 22nd of every month  
RNI No. GUJGUJ/2013/53113  
Reg. No. G-GNR-310/ valid upto 31.12.2022  
Licensed to Post without Pre-payment  
No. PMG/HQ/104/2020-2022  
valid upto 31.12.2022  
Posted at Adalaj Post Office on  
22nd of every month

“હે દાદા  
ભગવાન ! મને  
કોઈપણ રસમાં  
લુબ્ધપણું ન  
કરાય એવી  
શક્તિ આપો.  
સમરસી ખોરાક  
લેવાય એવી પરમ  
શક્તિ આપો.”

Send your suggestions and feedback at : [akramyouth@dadabhagwan.org](mailto:akramyouth@dadabhagwan.org)