ગાયત્રી મંત્રના "યો" અક્ષરની વ્યાખ્યા

પ્રાણઘાતક વ્યસન

ૐ ભૂર્ભુવઃ સ્વઃ તત્સવિતુર્વરેણ્યં ભર્ગો દેવસ્ય ધીમહિ ધિયો યો નઃ પ્રચોદયાત્ ।

શ્રીરામ શર્મા આચાર્ય

પ્રાણઘાતક વ્યસન

: લેખક :

પં. શ્રીરામ શર્મા આચાર્ય

પ્રકાશક :

યુગ નિર્માણ યોજના વિસ્તાર ટ્રસ્ટ

ગાયત્રી તપોભૂમિ, મથુરા.

ફોન (૦૫૬૫) ૨૫૩૦૧૨૮, ૨૫૩૦૩૯૯

મો૦ ૦૯૯૨૭૦૮૬૨૮૭, ૦૯૯૨૭૦૮૬૨૮૯

ફેક્સ (૦૫૬૫) ૨૫૩૦૨૦૦

: પ્રાપ્તિસ્થાન :

શાખા : અમદાવાદ

ગાયત્રી જ્ઞાનપીઠ

પાટીદાર સોસાયટી, જૂના વાડજ,

અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૧૩

ફોન : ૨૭૫૫૭૨૫૨

સુધારેલી આવૃત્તિ ૨૦૧૦ કિંમત રૂા. ૬.૦૦

અનુક્રમણિકા

૧.	પ્રાણઘાતક વ્યસન	૩
૨.	મદિરા સ્વભાવને પ્રતિકૂળ છે	૪
૩.	તમાકુનો હાનિકારક પ્રભાવ	૭
૪.	બીડી, સિગારેટ અને હુક્કાથી થતું નુકસાન	૯
૫.	પાનથી ચારિત્ર્યહીનતાની વૃદ્ધિ થાય છે	૧૦
૬.	સભ્યતાનું ઝેર ચા	૧૩
૭.	ભાંગ, ગાંજો અને ચરસની વિનાશકારી કુટેવ	૧૭
૮.	અફીણ, ઘાતક દુર્વ્યસન	૧૮
૯.	કોકેનનું ઘાતક વ્યસન	૨૦
૧૦.	આપણી સભ્યતાનું કલંક-નૈતિક ચારિત્ર્યહીનતા	૨૧
૧૧.	સિનેમા - વિનાશ કે મનોરંજન ?	૨૨
૧૨.	અશ્લીલ ઉત્તેજક વિચાર	૨૩
૧૩.	અભક્ષ્ય પદાર્થોનું સેવન	૨૯
૧૪.	ઈંડાં ખાવાં સ્વાસ્થ્ય માટે હિતકારી નથી	૩૦

પ્રાણઘાતક વ્યસન

ગાયત્રી મહામંત્રનો ઓગણીસમો અક્ષર 'યો' આપણને હાનિકારક દુર્વ્યસનમાંથી બચવાનો બોધ આપે છે :

યોજનં વ્યસનેભ્યઃ સ્યાત્તાનિ પુંસસ્તુ શત્રવઃ ।
મિલિત્વૈતાનિ સર્વાણિ સમયે ઘ્નન્તિ માનવમ્ ॥

અર્થાત્ - "વ્યસનોથી સેંકડો યોજન દૂર રહો, કેમ કે તેઓ પ્રાણઘાતક શત્રુ છે."

વ્યસનો માનવીના પ્રાણઘાતક શત્રુઓ છે. એમાં માદક દ્રવ્યો મુખ્ય છે. તમાકુ, ચા, ગાંજો, ચરસ, ભાંગ, અફીણ, દારૂ વગેરે નશીલી ચીજો એકએકથી વધારે હાનિકારક છે. જેમ થાકેલા ઘોડાને ચાબૂક મારીને દોડાવવામાં આવે છે, પરંતુ છેવટે એનાથી ઘોડાની બચી ગયેલી શક્તિ પણ નાશ પામે છે, એ જ રીતે નશો કરવાથી શરૂઆતમાં તો થોડી સ્ફૂર્તિનો અનુભવ થાય છે, પરંતુ તેના પરિણામે બાકી રહેલી શક્તિ પણ નાશ પામે છે. માદક દ્રવ્યનું સેવન કરનાર વ્યક્તિ દિવસે દિવસે ક્ષીણ થઈને અકાળ મૃત્યુના મુખમાં હોમાઈ જાય છે. વ્યસન મિત્રોના સ્વરૂપે આપણા શરીરમાં ઘૂસે છે અને શત્રુ બનીને એને મારી નાખે છે.

નશીલા પદાર્થો ઉપરાંત બીજી પણ એવી ટેવો છે, જે શરીર અને મનને નુકસાન કરે છે, પણ આકર્ષણ અને આદતને કારણે માનવી એમનો ગુલામ બની જાય છે. સિનેમા, નાચગાન, વ્યભિચાર, જુગાર વગેરે કેટલીય હાનિકારક અને અપકીર્તિજનક આદતોમાં લોકો ફસાઈ જાય છે અને પોતાનાં ધન, સમય અને સ્વાસ્થ્યને બરબાદ કરી નાખે છે.

એ દુર્વ્યસનો થોડીક જ વ્યક્તિઓના જીવનનો નાશ નથી કરતાં, પરંતુ મોટા મોટા દેશોનો જનસમુદાય એમને કારણે સર્વનાશના ખાડામાં પડી જાય છે. ભારતીય ઈતિહાસના વાચકો જાણે છે કે મોગલ સામ્રાજ્ય જડમૂળથી ઊખડ્યું તે શરાબખોરીને કારણે. એ જ પ્રમાણે ચીન દેશ

અફીણખોરીથી નાશ પામ્યો. પ્રાચીનકાળમાં પણ મિસર, ગ્રીસ, રોમ વગેરે પ્રગતિશીલ અને શક્તિશાળી રાષ્ટ્રો મદ્યના ફંદામાં ફસાઈને પતનની ખાઈમાં પડી ચૂક્યાં હતાં. આપણા પ્રાચીન ઈતિહાસમાં યાદવોનું શક્તિશાળી રાજ્ય મદ્યપાનના વ્યસનને કારણે જ નાશ પામેલું. શ્રીકૃષ્ણ જેવા અલૌકિક પુરુષ પણ આનું રક્ષણ ન કરી શક્યા. એ જ કારણે હિન્દુ ધર્મશાસ્ત્રોમાં સુરાપાનની ગણતરી મહાપાતકોમાં કરવામાં આવી છે.

બ્રહ્મહત્યાં સુરાપશ્ચ સ્તેયો ગુરુતલ્પગઃ ।
એતે સર્વે પૃથાજ્ઞેયા મહાપાતકિન્તે નરાઃ ॥

અર્થાત્ - "બ્રહ્મહત્યા કરનારો, સુરાપાન કરનારો, ચોર, ગુરુપત્ની તરફ ગમન કરનારો - આ સર્વ મહાપાતકી અને નિંદ્ય છે. એમનો ત્યાગ કરી દેવો જોઈએ."

મદિરા સ્વભાવને પ્રતિકૂળ છે

મદિરાનું સેવન કરનારાઓની દલીલ છે કે ભોજન પછી થોડોક શરાબ લેવાથી પાચનક્રિયા સારી થાય છે. સ્થૂળ દૃષ્ટિએ અવશ્ય એમ લાગે છે કે ભોજન સારી રીતે પચી રહ્યું છે. ખોટી ભૂખ લાગવા માંડે છે. એનું કારણ એ હોય છે કે મદિરામાં તેજાબ હોય છે, જે ભોજનને ઓગાળી નાખે છે, પરંતુ એની પ્રતિક્રિયા આંતરડાં ઉપર પણ થાય છે. અંદર ને અંદર આંતરડાં પણ ગળતાં રહે છે અને શરીરના પાચનતંત્રની દશા એટલી બગડી જાય છે કે શરાબી વ્યક્તિ પેટના અનેક રોગોથી પીડાઈને કાળનો કોળિયો થઈ જાય છે.

દારૂ પીવો સ્વભાવને પ્રતિકૂળ છે. જ્યારે દારૂનો પ્યાલો હાથમાં લઈ મુખની પાસે લાવીએ છીએ, તો તેની ગંધ દિમાગમાં પહોંચતાં જ ત્વચા સંકોચાવા લાગે છે. આંખો પણ મિંચાઈ જાય છે, પરંતુ વ્યક્તિ સ્વભાવને

પ્રતિકૂળ હોવા છતાં એને જબરદસ્તી પી જાય છે. દારૂને બદલે દૂધનો પ્યાલો પીવા માટે જ્યારે મુખ પાસે લાવીએ છીએ ત્યારે કોઈ અંગ એનો અસ્વીકાર નથી કરતું, બલ્કે વ્યક્તિ એને ખૂબ રસપૂર્વક પી જાય છે. દારૂનું સેવન કરવાથી શરીરનું પ્રત્યેક અંગ તે સમયે ચેતનાશૂન્ય બનવા લાગે છે. બુદ્ધિ, નિર્ણયશક્તિ, આત્મસંયમ, ઈચ્છાશક્તિ, સારાસારનો વિવેક, ન્યાય-અન્યાયની ભાવના, કર્તવ્ય, પ્રેમ, કરુણા, સ્વાર્થત્યાગ વગેરે નાશ પામે છે. અશ્લીલ વાણી મોંમાંથી નીકળવા માંડે છે અને આખા શરીરને એકવાર હલાવી નાખે છે. જો દારૂ અતિશય પી ગયા તો લથડિયાં આવે છે અને શરીરમાંથી ઊલટી રૂપે બહાર નીકળી જાય છે. વ્યક્તિ દારૂની સ્થિતિમાં બેઆબરૂ બને છે.

દારૂ આપણને કમજોર, નિસ્તેજ તથા શક્તિહીન બનાવે છે. કમજોર રહેવું અપરાધ છે. દારૂ આપણને અપરાધી બનાવે છે, જેથી એ સર્વથા ત્યાજ્ય છે.

ગાંધીજીની વિચારધારા અને રચનાત્મક કાર્યક્રમમાં દારૂબંધીનું મહત્ત્વપૂર્ણ સ્થાન રહ્યું છે. વિદેશી સરકારે માદક દ્રવ્યો-દારૂ, અફીણ, તમાકુ, ચા-કોફી, ગાંજો, ભાંગ, કોકેન વગેરેનો પ્રચાર વધાર્યો તથા આપણને એના વ્યસની બનાવીને ક્ષીણકાય, અલ્પાયુષી અને દુર્બળ મનના બનાવી દીધા. દારૂડિયાની સ્મરણશક્તિ બગડી જાય છે. બુદ્ધિ, વિવેક અને નીતિનું નિયંત્રણ ખોટકાઈ જવાથી એ મનના આવેગોના સામ્રાજ્યમાં વિહાર કરવા લાગે છે. ખરાબ વિકારો એના પર કાબૂ જમાવે છે. એ દારૂડિયો તમોગુણી ખોરાક, વાસના અને દારૂનો જ ગુલામ બની જાય છે. દારૂ અનિયમિતતા, બેવકૂફી, અયોગ્યતા તથા આકસ્મિક દુર્ઘટનાઓનું એક મોટું કારણ છે. દારૂડિયો સામાજિક પ્રતિષ્ઠાનું, રોગોનું કે પરમાત્માનું ધ્યાન રાખતો નથી. એની પ્રવૃત્તિ નિરંતર વ્યભિચાર તરફી થઈ જાય છે. મહાત્માજીનો મત હતો કે માદક વસ્તુઓનો વપરાશ

મનુષ્ય અને રાષ્ટ્રને પતનની દિશામાં લઈ જાય છે. નાગરિકોના ચારિત્ર્યનું પતન એ રાષ્ટ્રનું પતન છે.

કેટલીક વ્યક્તિઓમાં એવી ખોટી ધારણા બંધાઈ છે કે દારૂથી શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. દારૂ ઉત્તેજક દ્રવ્ય છે. પીવાથી થોડીવાર સુધી આપણી પૂર્વસંચિત શક્તિ એકઠી થઈ ઉત્તેજિત માત્ર થાય છે, નવી શક્તિ નથી આવતી. દારૂ શક્તિ ઉત્પન્ન કરવાને બદલે મનુષ્યને નિર્બળ, નિસ્તેજ અને નકામો બનાવી દે છે. દારૂ પીવાની ટેવ પડવાથી તેની ઉત્તેજના વગર કામમાં ચિત્ત પરોવાતું નથી. ગરીબ ભારતના એટલા બધા રૂપિયા ખર્ચાઈ જાય છે કે પૌષ્ટિક આહાર દૂધ, ફળ વગેરે માટે કશું જ બચતું નથી.

જે વ્યક્તિ ઉત્તેજક પદાર્થો દ્વારા શક્તિ પ્રાપ્ત કરવાની ઈચ્છા રાખે છે એ બનાવટી માયાના મૃગજળમાં નિવાસ કરે છે. સ્વાભાવિક, કુદરતી શક્તિ જ મનુષ્યની વાસ્તવિક પૂંજી છે. હકીકતમાં શરાબમાંથી શક્તિ પ્રાપ્ત કરવાની કલ્પના એક ભ્રાંતિ માત્ર છે.

પશ્ચિમના દેશોમાં અતિશય ઠંડીને કારણે શરાબનો પ્રચાર થયેલો, પરંતુ લોકો એમ સમજવા લાગ્યા છે કે દારૂથી માનસિક શક્તિને મદદ મળે છે, કલ્પના સ્વચ્છંદતાપૂર્વક કાર્ય કરવા લાગે છે, ભાવનાઓ અને નવી યોજનાઓ સ્ફુરવા લાગે છે, વિચારો કોમળ, સૂક્ષ્મ અને મહત્ત્વના બની જાય છે - આ બધી બાબતો કેવળ ભ્રાંતિ છે. દારૂની ઉત્તેજનાથી સાચો વિચાર કઈ રીતે સંભવિત બને ?

દારૂથી તર્ક, વિવેકબુદ્ધિ સંયમિત ભાવથી પોતાનું કાર્ય શુદ્ધ સ્વરૂપે કેવી રીતે કરી શકે ? દારૂ તમોગુણી છે. કાર્યશક્તિને ક્ષીણ કરે છે. પ્રતિષ્ઠા તથા આબરૂનો નાશ કરી પતન અને વ્યભિચાર તરફ દોરી જાય છે. પછી એ કેવી રીતે ઉચ્ચ ભાવનાઓ, સૂક્ષ્મ કલ્પનાઓ તથા સારા વિચારો પ્રદાન કરી શકે ? મદિરાપાન કરનાર વ્યક્તિની સૌંદર્યની અનુભૂતિ કદી

પણ સાચી નથી હોઈ શકતી. એના ભાવોની અભિવ્યક્તિ પણ સમ્યક હોતી નથી. ઉત્તેજનાની અવસ્થામાં શુદ્ધ કલાકૃતિનો નિર્ણય થઈ જ શકતો નથી.

તેથી મનમાંથી એ ભ્રમણા કાઢી નાખવી જોઈએ કે દારૂ વિચાર-શક્તિના વિકાસમાં સહાયક છે. તેનાથી વિપરીત, દારૂથી ઊલટું રચનાત્મક શક્તિઓ જેવી કે કલ્પના, ભાવના, વિચારદઢતા, નિશ્ચય, કાવ્યપ્રતિભા, માનસિક સંતુલન, વિવેક, તર્ક તથા શાન્તિનો નાશ થાય છે. મનુષ્યની ઉચ્ચ સાત્ત્વિક દૈવી સમ્પદાઓના બદલે એ મન પર આસુરી, તમોગુણપ્રધાન શેતાની વૃત્તિઓનો અધિકાર જમાવી દે છે. એનાથી આત્મનિરીક્ષણ, સંયમ, આત્મનિયંત્રણ તથા ગંભીર કાર્ય કરવાની શક્તિઓ રહેતી નથી. શરાબના નશાની સ્થિતિમાં કરેલું કાર્ય શાન્ત મનઃસ્થિતિમાં કરેલા કાર્ય કરતાં નિમ્ન કક્ષાનું હોય છે.

તમાકુનો હાનિકારક પ્રભાવ

તમાકુનો પ્રચાર આજે ખૂબ વધી ગયો છે. જૂના જમાનામાં એનો કોઈ કોઈવાર ઔષધ તરીકે ઉપયોગ થતો હતો, પણ સેંકડો વરસોથી એણે એક ખૂબ મોટા વ્યસનનું સ્વરૂપ ધારણ કર્યું છે. બાળકથી માંડીને વૃદ્ધો પણ બીડી-સિગારેટ મોંમાં રાખી ફૂંકતા દેખાય છે અને સ્ત્રીઓ સુધ્ધાં એનાથી બચી શકી નથી. એના ઝેરી ધુમાડાથી મનુષ્ય નિર્બળ, આળસુ, વિલાસી અને ઉત્તેજક સ્વભાવનો બની જાય છે. તમાકુનું વધારે પડતું સેવન કરનારને ક્ષય, હૃદયરોગ, પેટના રોગ, આંખોની બીમારી, નપુંસકતા, ગાંડપણ વગેરે જાતજાતની બીમારીઓ થાય છે. વિલાયતના મોટા મોટા ડોક્ટરોએ સંશોધન કરીને પુરવાર કર્યું છે કે મહાભયાનક 'કેન્સર' રોગનું સૌથી મોટું કારણ ધૂમ્રપાન જ છે.

તમાકુમાં એક મહાભયંકર વિષ રહેલું છે, જેને 'નિકોટીન' કહે છે. ત્રણ શેર તમાકુની સૂકી પત્તીમાંથી એક નવટાંક નિકોટીન કાઢી શકાય છે. નિકોટીન સોમલથી પણ વધારે તીવ્ર વિષ છે, જે મનુષ્ય પર ધીરે ધીરે અસર કરી તેને હણી નાખે છે. નિકોટીનનું એક ટીપું સસલાની ચામડી પર નાખવાથી તેના રામ રમી જાય છે. ચીનમાં આપઘાતનું આ એક હાથવગું સાધન બની ગયું હતું. ત્યાં લોકો જીવનથી કંટાળી હુક્કાનું સડેલું પાણી પીને જીવનલીલા સમાપ્ત કરતા હતા. શરૂમાં તમાકુ પીવાથી ઊલટી તથા ઝાડા થાય છે અને ચક્કર આવવા માંડે છે.

ડૉ. કેલાગે જણાવ્યું છે કે અર્ધા શેર તમાકુમાં ૩૮૦ ગ્રેન નિકોટીન વિષ હોય છે. એ એટલું ભયાનક હોય છે કે એક ગ્રેનનો દસમો ભાગ કૂતરાને ત્રણ જ મિનિટમાં મારી શકે છે. એક વ્યક્તિ આ વિષથી ત્રીસ સેકન્ડમાં મરી ગઈ હતી. અર્ધા શેર તમાકુનું નિકોટીન ૩૦૦ માણસોના પ્રાણ હરી શકે છે. એક સિગારેટમાં જેટલી તમાકુ હોય છે એના વિષથી બે માણસોના પ્રાણ હરી શકાય છે. ભયંકરમાં ભયંકર વિષધર સર્પોતમાકુના વિષથી એવી રીતે મરી ગયા, જાણે એમના પર વીજળી તૂટી પડી ન હોય !

તમાકુનો સૌથી ઘાતક પ્રભાવ આપણા લોહી પર પડે છે. ઝેરીલા પરમાણુ ફેફસાં અને હૃદય સુધી પહોંચીને મનુષ્યના લોહીને વિકારમય, રોગી અને નિર્બળ બનાવી દે છે. જયારે એ ઝેરી લોહી રક્તવાહિનીઓમાં ફરતું રહે છે ત્યારે રોગ ધીરે ધીરે એના પર પોતાનો કબજો જમાવી દે છે.

સૌથી પહેલો રોગ ક્ષય છે. ક્ષયનું કારણ દૂષિત હવા છે. સિગારેટ, હુક્કો કે બીડીઓનો દૂષિત ધુમાડો જ્યારે શ્વાસોચ્છ્વાસ દ્વારા અંદર પહોંચે છે તો એનો ઝેરી પ્રભાવ આપણી જીવનશક્તિ પર પડે છે. વધારે ધૂમ્રપાન કરનારનાં ફેફસાં સડી જાય છે.

તમાકુ મસ્તકને નિષ્ક્રિય કરે છે. હૃદયરોગ તમાકુની વિશેષ દેન છે. એનું વિષ આપણાં ફેફસાં અને હૃદય પર હુમલો કરતું રહે છે. તમાકુના વિષના પ્રભાવથી હૃદયની આવરણાત્મક ત્વચા નિર્જીવ થઈ જાય છે અને હૃદયની ગતિને અસ્તવ્યસ્ત કરી નાખે છે.

બીડી, સિગારેટ અને હુક્કાથી થતું નુકસાન

પીવાની તમાકુનો દુષ્ટ પ્રભાવ આંખોના રોગોમાં ખાસ જોવા મળે છે. તમાકુના વિષથી ફેફસાં, હૃદય તથા મસ્તક ઉપરાંત નેત્રોને પણ હાનિ થાય છે. જો આપ નેત્રચિકિત્સકોનો અભિપ્રાય પૂછો તો તેઓ એક અવાજે કહેશે કે તમાકુથી મનુષ્યની દૃષ્ટિ નિર્બળ થઈ જાય છે. શ્રી વૈજનાથ મહાયશના જણાવ્યા અનુસાર તમાકુના ભક્તોમાં અંધાપો આવી જાય છે.તેઓ જુદા જુદા રંગોને ઓળખી શકતા નથી. જર્મની અને બેલ્જિયમમાં તમાકુજન્ય નેત્રરોગો વધારે છે.

તમાકુ કામોદ્દીપક પદાર્થ છે. એનાથી મનુષ્યની પાશવી પ્રવૃત્તિઓ ઉત્તેજિત થઈ જાય છે અને મનુષ્ય વ્યભિચાર, અસંસ્કારિતા તથા અનીતિ વગેરે તરફ વળે છે. તમાકુ પીવાથી ચારિત્ર્યહીનતા આવે છે.

ચારિત્ર્યહીનતાની સાથે નપુંસકતા આવે છે. ડૉ.કૂટ લખે છે કે મેં જોયું છે કે તમાકુ નપુંસકતાનાં કારણો પૈકીનું એક મુખ્ય કારણ છે અને જ્યારે મારી પાસે એવા લોકો સારવાર લેવા આવે છે, તો હું એમને કહું છું કે તમારે બેમાંથી એક બાબત પસંદ કરવી પડશેઃ વિષયસુખ કે તમાકુ. તમાકુ પ્રત્યે પ્રેમ હોય તો સાંસારિક સુખથી નિરાશ બની જાઓ. વાસ્તવમાં તમાકુથી શરીરની સંપૂર્ણ નસો ઢીલી પડી જાય છે, પણ આખા શરીર પર તેનું દુષ્પરિણામ મોડું પ્રગટ થાય છે. સૌથી પહેલાં તેનો ઝેરી પ્રભાવ શરીરના સૌથી કમજોર અંગ ઉપર જ થાય છે. જો કે પુરુષ એની જનનેન્દ્રિયનો ખૂબ દુરુપયોગ કરે છે. તમાકુનું વિષ આ દુર્બળ અને કચડાયેલા અંગને સૌથી પહેલાં અસર કરે છે.

આપણા ધાર્મિક ગ્રંથોમાં પણ તમાકુના સેવનને અત્યંત નિંદાસ્પદ ગણાવ્યું છે. વિષ્ણુપુરાણમાં તમાકુ પીવાથી ગરીબાઈ, દુઃખ તથા તમોગુણની ઉત્પત્તિ થવાનો નિર્દેશ કર્યો છે. એક સ્થાને કહેવાયું છે -

તમાલ ભક્ષિતયેન સગચ્છેન્નરકાર્ણવે.

પદ્મપુરાણમાં કહ્યું છે -

ધૂમ્રપાનરતં વિપ્ર દાનં કુર્વન્તિ યે નરાઃ ।
દાતારો નરકં યાન્તિ બ્રાહ્મણો ગ્રામશુકરઃ ॥

અર્થાત્ - "જે મનુષ્યો ધૂમ્રપાન કરનાર બ્રાહ્મણને દાન આપે છે તેઓ નરકમાં જાય છે અને બ્રાહ્મણ ભૂંડની યોનિ મેળવે છે.

તમાકુથી દાંત બગડીને પીળા અને માટીના રંગના થઈ જાય છે. એક ડોક્ટરે લખ્યું છે કે તમાકુ પીનારના પેટની કોમળ ચામડી પર ગોળ ગોળ ડાઘ પડી જાય છે. લોહી પાતળું પડીને નિર્બળ થઈ જાય છે. ફેફસાં કમજોર થઈ જાય છે અને હૃદયના સ્વાભાવિક ધબકારામાં વિકાર ઉત્પન્ન થઈને એક પ્રકારનાં કંપનો શરૂ થઈ જાય છે.

આ રીતે તમાકુ મનુષ્યના સ્વાભાવિક સ્વાસ્થ્યનો નાશ કરી શરીરમાં જાતજાતના વિકારો ઉત્પન્ન કરે છે. એ મનુષ્યના શરીર માટે એક વિજાતીય દ્રવ્ય છે. એટલે શરીર એને કોઈ પણ સંજોગોમાં પોતાની અંદર નથી રાખી શકતું અને તેથી તો તમાકુ ખાનારને ઠેકઠેકાણે થૂંકવાની ઘૃણાસ્પદ કુટેવ પડી જાય છે. તમાકુ વાપરવાથી મનુષ્યની શ્વાસનળી અને ફેફસાંમાં જખમ પડી સડો ઉત્પન્ન થાય છે, જેને કારણે ખાંસીની ઉત્પત્તિ થાય છે. એ જ કારણે જે લોકો હંમેશાં તમાકુ પીએ છે તેમને મોટી ઉમરે સ્થાયી સ્વરૂપે ખાંસીની ફરિયાદ રહે છે, તે મૃત્યુ સુધી રહે છે.

પાનથી ચારિત્ર્યહીનતાની વૃદ્ધિ થાય છે

રોજબરોજ બજારો, શેરીઓ અને રેલવે સ્ટેશનો પર વધતી પાનની ટેવ જોઈ શકાય છે. આધુનિક યુગમાં પાનનું વ્યસન ઉત્તરોત્તર વધી રહ્યું

છે. તેનો ઉપયોગ મોટે ભાગે હાનિકારક છે એની લોકોને ખબર જ નથી. આધુનિક સભ્યતાએ એને એવી રીતે અપનાવી લીધું છે કે તેમાં અભદ્રતા, હાનિ કે અશ્લીલતા નથી ગણાતી.

પાન વાસના ભડકાવનારું ઉત્તેજક મિશ્રણ છે. મધ્યયુગમાં વેશ્યાઓ વિશેષરૂપે પાનનો ઉપયોગ કરતી. આજે પણ મોટા ભાગના નિમ્ન કક્ષાના કડિયા, પખાલી, મજૂર, છેલછબીલા તથા કામુક માણસો તેનો ઉપયોગ કરે છે. વેશ્યા, મદિરા અને પાન એ ત્રણેની સંગત છે. મોગલકાળમાં વેશ્યાઓ અને કામુક્તાને વિશેષ પ્રોત્સાહન મળ્યું. તેથી પાનની લોકપ્રિયતા વધી. મોગલ બાદશાહો અને નવાબો પાનના વ્યસની જ નહોતા, બલ્કે એ વ્યસન એટલું વધી ગયું હતું કે તેના વગર એમનું જીવવું મુશ્કેલ બની ગયું હતું. પાનનો ડબ્બો અને વેશ્યાઓ એમની સાથે યુદ્ધમાં પણ રાખવામાં આવતાં હતાં.

આજકાલ પાનનો પ્રચાર એટલો વધી ગયો છે કે સામાન્ય વ્યક્તિ પણ બે-ચાર પાન ખાઈ લે છે. ટેવાઈ ગયેલી વ્યક્તિઓ તો ૫૦ થી ૧૦૦ પાન ચાવી જાય છે. સોપારીને કાતરીને ખુશબુદાર ચીજો ભેળવીને એવી આકર્ષક બનાવાય છે કે તે ખાવી ફેશનરૂપ બની ગયું છે. જરદા, વધારે ચૂનો તથા અનેક કૃત્રિમ પદાર્થો નાખીને તેને એવું બનાવવામાં આવે છે કે તેનાથી નુકસાન થવાની શક્યતા વધી જાય છે.

પાનનું રાસાયણિક વિશ્લેષણ કરવાથી એમાં પિયોરિન, પિયોરિડીન, સેરેકોલીન, સેમીલીન, મરક્યુરિક એલમીન, પિયરોવેટીન વગેરે ઝેરી તત્ત્વો મોજૂદ હોય છે. સ્થાનની વિભિન્નતાની સાથેસાથે પાનનાં રાસાયણિક તત્ત્વો પણ બદલાતાં હોય છે. જેમ કે, મદ્રાસી પાનમાં પિયરોવેટીન વિષનું પ્રમાણ વધારે છે. બંગલા પાન સૌથી વધારે ઝેરી મનાય છે.

એક નિષ્ણાતનું કથન છે કે જો સાદાં ૨૮૫ પાનનું ઝેર કાઢી બે કૂતરાંને ખવડાવવામાં આવે તો તેઓ પાંચ મિનિટની અંદર મરી જશે,

પરંતુ ચૂનો અને કાથો ચોપડેલ ૫૮ પાનનું વિષ બે કૂતરાંને મારવા માટે પૂરતું છે. એટલા માટે કાથા-ચૂનાવાળાં પાન સાદાં પાનથી વધારે ઝેરી પુરવાર થયાં છે.

પિયરોવેટીન નામનું ઝેર હૃદયની ગતિને શિથિલ અને નિષ્ક્રિય બનાવે છે. બીજાં વિષોના જીવાણુ મસ્તક પર હુમલો કરે છે અને એની સૂક્ષ્મતા નષ્ટ કરી દે છે. આ વિષોના પ્રભાવથી મસ્તક અશાંત રહેવા લાગે છે. નિદ્રાનો લોપ થાય છે. પાનથી કામેન્દ્રિયો ઉત્તેજિત રહે છે તથા મન કામુક ગંદા વિચારોથી ભરાઈ જાય છે. કામવાસના વધારવાને કારણે તે આધ્યાત્મિક તથા સાત્ત્વિક પ્રકૃતિની વ્યક્તિઓ માટે વિષતુલ્ય છે. કહેવાય છે કે એરકોલિન વિષ ચૂના તથા કાથાથી યુક્ત બની અત્યંત કામોદ્દીપક બની જાય છે. એ પુરુષ સ્ત્રીનાં શુક્ર તથા રજના જીવાણુઓનો નાશ કરે છે.

વધારે પાન ખાવાથી ભૂખ ઘટી જાય છે. પાન ખાનારાઓને પાણીથી જ તૃપ્તિ થઈ જાય છે. પાનનો ખરાબ પ્રભાવ દાંત ઉપર પડે છે. સોપારી ચૂનો, કાથો, તમાકુનો ભૂકો વગેરેના સૂક્ષ્મ કણો પેઢાંમાં કે સડેલા દાંતનાં છિદ્રોમાં એકઠા થાય છે. એ પેઢાંને કાળાં તથા દાંતનાં મૂળને કમજોર કરી નાખે છે. દાંતમાં જંતુઓ ચોંટી જાય છે અને બહુધા પાયોરિયા નામનો ઘાતક રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. દાંતનાં આટલાં બધાં દવાખાનાં જોવાથી સમજાય છે કે ત્રીસ-ચાલીસ વરસની ઉંમરમાં જ આધુનિક સાહેબલોકોના દાંત પડી જાય છે કે નબળા થઈ જાય છે અને તેઓ અનેક રોગોના ભોગ બને છે.

સોમાંથી નેવું કે તેથી પણ વધારે લોકોના દાંત પડવાનું કારણ એમનો પાનનો વધુ પડતો વપરાશ જ છે. પાનના રેસા, સોપારીના બારીક ટુકડા અને ચૂનો દાંતની વચ્ચે ફસાઈ જાય છે. સમય જતાં તે એટલાં બધાં થઈ જાય છે કે દાંત પર દબાણ કરી બે દાંત વચ્ચેની જગાને

પહોળી કરે છે અને તેમાં ચોંટેલા પદાર્થો દૂર કરવા જીભ હંમેશાં દાંત વચ્ચે ફર્યા કરે છે. થોડા વખત પછી પેઢાંમાં સોજો આવે છે અને તેમાં પીડા ઉત્પન્ન થાય છે. દાંતમાં અસહ્ય પીડા થાય છે અને થોડા વખત પછી જ્યારે તેનાં મૂળની નસો વગેરે નષ્ટ થઈ જાય છે ત્યારે એ પડી જાય છે. પાનનું વ્યસન દાંતનો અંત લાવી દે છે. લોકો દાંત વગર ભોજનને સુપેરે ચાવી શકતા નહિ હોવાથી એમ ને એમ ગળી જાય છે. છેવટે દાંતનું કામ પેટને કરવું પડે છે અને તે પણ થોડા સમય પછી નબળું પડી જાય છે. ભોજન બરાબર પચતું નથી અને માનવી નિર્બળ થતો થતો અંતમાં પાનના વ્યસનને કારણે કાળના ખપ્પરમાં હોમાય છે.

પાન ખાવું તે અભદ્ર, છીછરા તથા કામોત્તેજક સ્વભાવનું પ્રતીક છે. પાનની દુકાને ઊભા રહી પાન ખાવું તે અસભ્યતા, વાસનાપ્રિયતાનું પ્રદર્શન, ચંચળતા અને લોલુપતાને સ્પષ્ટ કરે છે. માણસનું પતન બહુધા પાનથી જ શરૂ થાય છે. તે એને સામાન્ય વ્યસન માનીને હસતાં હસતાં ચાલુ કરે છે, પરંતુ હળવે હળવે તે આદતનું એક અંગ બની જાય છે. તમાકુ ખાવાની ઈચ્છા થાય છે, પછી સિગારેટ ચાલુ થાય છે. છેવટે દારૂ અને વ્યભિચાર સુધી વાત પહોંચે છે. તેથી તો ચતુર વ્યક્તિઓએ આ વ્યસનને દૂરથી જ સલામ કરવી સારી. સોપારીનો શોખ પણ નુકસાન કરે છે. એનાથી શોષ પડે છે. દાંતને બિનજરૂરી મહેનત કરવી પડે છે. પછી સોપારી ચાવ્યા વગર ચેન પડતું નથી, મન એકાગ્ર બનતું નથી અને ચંચળતા વધે છે.

સભ્યતાનું ઝેર ચા

ચા અને કોફી સભ્ય સંસારમાં ઉછેર પામેલા માદક પદાર્થો છે. સભ્ય સંસારે અન્ય નશીલી ચીજોની જેમ એમને પણ અપનાવી લીધાં છે. વાસ્તવમાં એ બંને જીવનશક્તિનો હ્રાસ કરે છે. તેમના ઉપયોગથી શરીરમાંથી નીકળનાર કાર્બોલિક એસિડનું પ્રમાણ વધી જાય છે.

પહેલું નુકસાન પાચનશક્તિનો નાશ છે. કબજિયાત, ભૂખ ન લાગવી, અપચો વગેરેમાં ચા ઘણી કારણભૂત છે. સર વિલિયમ રોબર્ટ લખે છે, "થોડા પ્રમાણમાં પણ ચા અને કોફીનું સેવન કરવાથી આપણા શરીરના પાચકરસો ક્ષીણ થઈ જાય છે, જેના પરિણામે અન્નનાં પૌષ્ટિક સત્ત્વોને આપણું શરીર નથી શોષી શકતું. બીજા શબ્દોમાં આ જ અગ્નિમાંદ્ય કે અજીર્ણ હોય છે."

દાંતની રોગવૃદ્ધિનું એક કારણ ગરમ ગરમ ચા જ છે. ગરમ પ્રવાહી અડવાથી દાંતનાં મૂળ નિર્બળ થઈ જાય છે. દાંત દેખાવમાં કાળા, મેલા તથા ગંદા લાગે છે.

ચા ક્ષણિક ઉત્તેજના આપે છે. ઉત્તેજના પૂરી થતાં માનવીની સ્વાભાવિક શક્તિ ઘટી હોય એવું પ્રતીત થાય છે. ચા શક્તિ વધારતી નથી, પરંતુ જૂની શક્તિને ક્ષણ બે ક્ષણ માટે ઉત્તેજિત માત્ર કરે છે. મસ્તકમાં લોહીની ગતિ વધવાથી એમાં નવી સ્ફૂર્તિ જેવું અનુભવાય છે. ચા કે કોફી પીનારાઓને કોઈ ને કોઈ ઉત્તેજના અવશ્ય જોઈએ. એ ઉત્તેજના વગર તેઓ કોઈ પણ કામ પૂરું કરી શકતા નથી. મોટે ભાગે એવું જોવા મળે છે કે જ્યાં સુધી લોકો ચાના પ્યાલા પીતા રહે છે ત્યાં સુધી જ એમનું મન કામમાં પરોવાયેલું રહે છે. જેવી ચાની અસર પૂરી થઈ કે કામ કરવાની દાનત ગઈ. ચા સિગારેટ જેવી આદત બની જાય છે.

ચાથી માથામાં દુખાવો રહ્યા કરે છે. લોકોને એવો ભ્રમ થઈ ગયો છે કે ચા પીવાથી ભોજન પચી જાય છે ! ખરું જોતાં, તેનાથી ઊલટું પાચનક્રિયામાં અંતરાય ઉત્પન્ન થાય છે. હૃદયના ધબકારાની ફરિયાદ વધે છે અને અંગો ભારે લાગે છે.

અનેક માન્ય ચિકિત્સકોનું કહેવું છે કે ચા અને કોફી હૃદયના કાર્યમાં વધારો કરે છે. ફેફસાંને ખૂબ વધારે કાર્બોનિક એસિડ ગેસ બહાર કાઢવો પડે છે. શરીરમાં ઉષ્ણતા ઘટી જાય છે તથા મૂત્રપિંડોનું

કામ વધી જાય છે. જો ચા તથા કોફીમાં કેફિન (કડવું ઝેર)ની વધારે માત્રા વધારે હોય તો વ્યક્તિને ઉબકા આવે છે, ચક્કર આવે છે અને છેવટે બેભાન થઈ જાય છે. વધારે તેજ, કાળી, કેફિન ઝેરથી ભરેલી ચાથી માણસ મરી પણ જાય છે.

ચામાં બે જાતના ઝેરી પદાર્થો હોય છે - (૧) ટેનિન, (૨) કેફિન. ચા પીતી વખતે આપણને જે કડવા સ્વાદનો અનુભવ થાય છે એ ટેનિન છે, જે શરીરને માટે હાનિકારક છે. એ ચામડીની તાણ વધારે દે છે. જ્યારે એ માનવશરીરની અંદર પ્રવેશે છે ત્યારે એ જઠરના પાતળા પડને તાણની સ્થિતિમાં લાવી દે છે. તેનાથી જઠરમાં ભોજનનો પરિપાક સાહજિક રીતે થતો નથી, ન તો એનું પોષણ જઠરનું આ પડ કરી શકે છે. કેફિન એક પ્રકારનું ઉત્તેજક તત્ત્વ છે, જે મગજને ઉત્તેજિત કરે છે. ચાનું પેપીન નામનું ઝેર પણ ટેનિન જેવું જ દૂષિત હોય છે.

શારીરિક હાનિની દૃષ્ટિએ દારૂ અને ચા એક સરખાં જ છે, અંતર મોંઘા અને સસ્તાનું છે. દારૂ મદમત્ત બનાવી અલ્પકાળ માટે દુઃખ ભુલાવે છે, પરંતુ ચા ઉત્તેજના આપે છે, નિદ્રાને હરે છે. અમૂલ્ય જીવન તથા શરીરના સ્વાસ્થ્યનો નાશ કરવામાં એ દારૂથી કમ નથી, કેમ કે તે એનાથી સસ્તી છે અને તેનો પ્રચાર દરેક ઠેકાણે છે. ભૂખ નાશ પામે છે અને હૃદયની ગતિ ધીમી પડી જાય છે. તેના વગર મન ખિન્ન તથા ચીડિયું અને મસ્તક નિષ્ક્રિય જેવું બને છે.

ભારતના પ્રસિદ્ધ ડો. ગોપાલ ભાસ્કર ગડબુલ લખે છે કે કાન તથા બીજી જ્ઞાનેન્દ્રિયો પર તેની વધારે અસર થાય છે. થોડા દિવસોમાં પક્ષાઘાત (લકવો), બધિરતા વગેરે રોગો ઉદ્‌ભવે છે. જે વ્યક્તિ ચા પીએ છે તેના દિમાગની નસો ઢીલી પડી જાય છે અને કાનોમાં સરસરનો ધ્વનિ સંભળાવા લાગે છે. સ્ત્રીઓ પુરુષોની તુલનામાં વધારે નિર્બળ હોય છે.તેઓ ચાની ટેવથી રોગોમાં વધારે સપડાય છે.

કેટલાક ડૉક્ટરોનું માનવું છે કે ચા-કોફીના સેવનથી એક નવો રોગ જન્મ્યો છે. તેનાથી માથામાં એક પ્રકારનો વેગ પેદા થાય છે, ચહેરાનો રંગ ફિક્કો પડે છે, પણ ચા પીનાર એની દરકાર નથી કરતો. થોડા સમય પછી આંતરિક અને બાહ્ય કષ્ટ વરતાવા લાગે છે. ચિત્ત (સ્વભાવ) શુષ્ક અને મુખાકૃતિ વધારે પીતવર્ણી થઈ જાય છે. ચાને કારણે એક બીજો રોગ, જેને 'ચાહરમ' કહે છે તે ઉદ્‌ભવે છે. તેમાં એક પ્રકારની તીવ્ર મૂર્છા, આંતરિક ઈન્દ્રિયોના કાર્યમાં શિથિલતા, હૃદયમાં ધ્રુજારી અને પાચનતંત્રમાં પીડા થવા લાગે છે. તેના પરિણામે સ્વાભાવિક શિથિલતા આવી જાય છે. મૂત્રાશય પર કૃત્રિમ દબાણ થવાથી તેની શક્તિ ક્ષીણ થઈ જાય છે. માયકાંગલા શરીર પર તેની અસર બહુ ગંભીર હોય છે.

એક નિષ્ણાત લખે છે, ''ચાનું કેફિન કબજિયાત પેદા કરે છે. બહુધા એવું જોવા મળે છે કે ચાના શોખીનોને તેઓ ચા ન પીવે ત્યાં સુધી મળ છૂટતો નથી. હકીકતમાં ચાથી મળોત્સર્ગ થતો નથી. ચાનું ગરમ પાણી શરીરના અપાન વાયુને હલકો કરે છે અને એ જ કારણે મળનો નિકાલ થાય છે. ચા પીનારા એને ચાનો ગુણ સમજે છે. કેફિન ઝેર હૃદયના ધબકારા વધારી મૂકે છે અને ક્યારેક ક્યારેક હૃદયના ધબકારા એટલા બધા વધી જાય છે કે માણસ મરી સુધ્ધાં જાય છે. એ ઝેરથી સંધિવા વગેરે વાતરોગો પણ ઉદ્‌ભવે છે. કીડની પર એવી ખરાબ અસર થાય છે કે બહુમૂત્રતાની ફરિયાદ ચાલુ થઈ જાય છે. ચક્કર આવવાં, અવાજ બદલાઈ જવો, લોહી બગાડ, વીર્યના અનેક વિકારો, મૂર્છા આવવી, ઊંઘ ઓછી થવી વગેરે એવા દુષ્ટ રોગો છે, જે ચામાં રહેલા સાઈનોજેન, સ્ટ્રિનાઈન, સાઈનાઈડ વગેરે ઝેરને કારણે ઉત્પન્ન થાય છે.

ચાનો પ્રચાર કરવામાં આપણી દંભી, આંધળું અનુકરણ કરનારી દૂષિત મનોવૃત્તિએ વિશેષ ફાળો આપ્યો છે. ઠંડા દેશોને માટે ચા આવશ્યક હોઈ શકે છે, પરંતુ ભારત જેવા ગરમ દેશને માટે એ હાનિકારક છે.

ભાંગ, ગાંજો અને ચરસની વિનાશકારી કુટેવ

ભાંગ અને ગાંજો ભારતનાં ગામડાંમાં ફેલાયેલા મહારોગ છે, જે સતત ભયંકર વિનાશ વેરી રહ્યા છે. દુર્ભાગ્યની વાત એ છે કે આપણાં અભણ તથા પછાત ગામડાંઓમાં તેનો વ્યાપક પ્રચાર જોવા મળે છે. મોટા ભાગના સાધુ, સંન્યાસી, ભિખારી, પૂજારી, પુરોહિત વગેરે લોકો ભાંગના વિશેષ શોખીન હોય છે. ભગવાન શંકરનું બહાનું કાઢી એ લોકો રોજ ભાંગ, ગાંજો અને ચરસનો ઉપયોગ કરે છે. તે આપણું કલંક છે કે આવા સાધુઓનો આપણે તિરસ્કાર નથી કરતા.

શ્રી વૈજનાથ મહાશય લખે છે, ''ભાંગ, ગાંજા તથા ચરસના પ્રચારક તો ૫૬ લાખ ઉત્સાહી સાધુઓ તથા ગામનાં મંદિરો છે. મંદિરો અને સાધુઓ દ્વારા ભક્તિનો પ્રચાર કેટલો થાય છે એ તો ભગવાન જાણે, પરંતુ તેઓ ભાંગબાજોના અડ્ડા તો જરૂર બનેલા છે. સાંજ-સવારે ગામની વ્યક્તિઓ બાવાજીની ધૂણી ઉપર અને શહેરમાં શેઠિયાઓ તથા ગુંડાઓ વગેરે પોતાના બાગબગીચામાં કે શહેરની બહારનાં મંદિરોમાં ભાંગ ચાખવા અથવા ગાંજાનો દમ ખેંચવા માટે નિયમ અને નિષ્ઠાપૂર્વક એકઠા થાય છે. એ લાખો સ્થાનો દુર્ગુણોને વધારવાનું કામ કરી રહ્યાં છે. તીર્થસ્થાનોમાં તો આ અનિષ્ટ તેનાથીય વધારે પ્રમાણમાં જોવા મળે છે. દરેક ઘાટ અને મંદિર નિશ્ચિત રૂપે ભાંગનો અડ્ડો હોય છે.''

યાદ રાખજો, ભાંગ, ગાંજો, ચરસ વગેરે ભયંકર ઝેરી પદાર્થો છે. એ લેવાથી માણસની વૃત્તિઓ પાપમય થઈ જાય છે તથા મન ઉત્તેજના અને વિકારોથી ભરાઈ જાય છે. સુશ્રુતે એમને કફ અને ખાંસીવર્ધક બતાવ્યાં છે. ભાંગનો છોડ ઝેરી છે, જેમાંથી ભાંગ,ગાંજો-ચરસ ત્રણે નશીલી ચીજો તૈયાર થાય છે. સુશ્રુતે ભાંગ કે ગાંજાના છોડનો સ્થાવર ઝેરમાં ઉલ્લેખ કર્યો છે અને તેનાં મૂળને ઝેર માન્યું છે. (જુઓ, સુશ્રુત કલ્પ અધ્યાય-૨).

કેટલાક ચિકિત્સકોના મત અનુસાર આ માદક વસ્તુઓના ઉપયોગથી શક્તિ ક્ષીણ થાય છે. આંખોનો રંગ લાલ થઈ જાય છે અને માથામાં ચક્કર આવવા લાગે છે. ભાંગ પીને મદમત્ત બની જવાય છે અને ખોરાક વધારે ખવાય છે, પણ એ તો એક પ્રકારની અકુદરતી ક્ષુધા હોય છે. નશો ઊતરે ત્યારે અપચો, પેટનું ભારેપણું, ઊલટી અને પેટના બીજા વિકારો ઉત્પન્ન થાય છે. ગાંજો પીનારનું દિમાગ બહુ જલદીથી બગડી જાય છે. ભાંગ પીનારાઓના મનની સ્થિરતા જતી રહે છે અને ઉચિત-અનુચિતનો વિવેક નથી રહેતો. ભાંગનો વ્યસની તરંગી હોય છે. તેના મનમાં જેવો તુક્કો સૂઝે એમ જ એ કરી બેસે છે. એ ફોગટના ખર્ચા માણસને તરવા દેતા નથી. નાદાન ગરીબોની આવકનો એક મોટો ભાગ બિનજરૂરી માદક વસ્તુઓમાં નષ્ટ થઈ જાય છે. ભાંગ, ગાંજો, ચરસ વગેરેથી માણસની વાસના ઉદ્દીપ્ત થાય છે અને એ વ્યભિચારમાં પ્રવૃત્ત થાય છે. એવી વ્યક્તિ વ્યાપાર, શ્રમ, કલા, કૌશલ કે કોઈ જવાબદારીવાળું કાર્ય કરવા યોગ્ય રહેતી નથી.

અફીણ, ઘાતક દુર્વ્યસન

દારૂ, તમાકુ, પાન વગેરેની જેમ અફીણ પણ પ્રચલિત છે. તેનો નશો ઘાતક છે અને જરાક પણ વધારે પ્રમાણમાં લેવાથી મૃત્યુનો ભય રહે છે. શ્રીમાન પૅટને 'ભારતમાં અફીણ'નામના પુસ્તકમાં આવું લખ્યું છે -

''ભારતમાં બાળકો સુધ્ધાંને અફીણ આપવામાં આવે છે. થાક અને ઠંડીને ભગાડવા માટે તેનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. કોઈ બીમારીને રોકવા કે મટાડવા માટે લોકો અફીણનું સેવન કરે છે અને સેંકડો લોકો ફક્ત વ્યસન ખાતર લેતા હોય છે. સેવનની આ તમામ રીતો કૃત્રિમ અને અયોગ્ય છે. બાળકોને આપવાથી તેઓ નશામાં પડ્યાં તો રહે છે, પણ એમની તંદુરસ્તી નાશ પામે છે તથા ભૂખ મરી જાય છે. સ્વાભાવિક

ચૈતન્યશક્તિ, ઉલ્લાસ, ઉત્સાહ તથા પ્રસન્નતા મરી જાય છે. શરીર કૃશ તથા દિમાગ નિર્બળ થઈ જાય છે અને લોહીની ઊણપ આવી જાય છે. એમની જીવનશક્તિ ક્ષીણ થવાથી તેઓ બીમારીઓનો શિકાર થઈ જાય છે. દવાઓની પણ તેમની ઉપર કોઈ અસર થતી નથી. આવાં બાળકો જ્યારે ભણવાનું શરૂ કરે છે ત્યારે એમનામાં એકાગ્રતા અને કુશાગ્રતા જોવા મળતી નથી.

થાક અને ઠંડીને રોકવા તેનો ઉપયોગ કરવો તે મૂર્ખતા છે, કેમ કે તેનાથીય વધારે સ્વાસ્થ્યપ્રદ વસ્તુઓ એને માટે પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. ક્ષણેક-વાર નશામાં આપણને એવું લાગે છે કે આપણે થાકેલા નથી, પરંતુ અફીણનો નશો ઊતર્યા બાદ તેનાથીયે વધારે નિર્બળતા અને આળસનો અનુભવ થાય છે. દર્દ, થાક કે ઠંડી કશું જ દૂર થતું નથી, પરંતુ એ નશો રોગો કે થાકનાં વાસ્તવિક લક્ષણોને ઢાંકી દે છે."

શ્રી પૅટન અનુસાર અફીણના કારણે (૧) કબજિયાત (૨) લોહીની ઊણપ (૩) ભૂખની ઓછપ (૪) હૃદય, ફેફસાં અને મૂત્રપિંડોના રોગ (૫) સ્નાયુઓની કમજોરી (૬) સ્ફૂર્તિનો અભાવ (૭) આળસ, નિદ્રા ઓછી થવી, ચિત્તભ્રમ, દિવાસ્વપ્ન (૮) નૈતિક ભાવના નબળી પડવી (૯) મુશ્કેલ કાર્યોથી દૂર ભાગવું, (૧૦) અવિશ્વાસ અને શારીરિક નિર્બળતા ઉત્પન્ન થાય છે. તે ઉપરાંત જીવનતત્ત્વોને ક્ષીણ કરવામાં અને શરીરને નિસ્તેજ કરવામાં અફીણનો મુખ્ય ફાળો છે. જઠર નબળું પડવાના કારણે અફીણી સુકાતો જાય છે.

માનસિક ક્ષેત્રમાં અફીણના ઉપયોગથી જ્ઞાનાત્મક શક્તિઓ નબળી પડે છે. ખાસ કરીને સ્મરણશક્તિ બગડી જાય છે. સ્નાયુ અને જ્ઞાનતંતુઓના રોગ લાગુ પડે છે. કુટેવ પડી જતાં જો નિયમિત સમયે અફીણ ન મળે તો કોઈ જ કાર્યમાં ચિત્ત ચોંટતું નથી, હાથપગ નિર્જીવ જેવા થઈ જાય છે, કેમ કે અફીણ એમની સ્વાભાવિક શક્તિને પહેલાં

જ નષ્ટ કરી નાખે છે. અફીણની ટેવ ધીરે ધીરે માણસના શરીર અને આત્માને પણ ખાઈ જાય છે. જે પ્રદેશોમાં અફીણ ખાવા કે પીવાની ટેવ છે ત્યાંનો સંપૂર્ણ પુરુષવર્ગ નમાલો થઈ જાય છે.

કોકેનનું ઘાતક વ્યસન

કોકેનમાં બીજા ઘાતક પદાર્થોની સાથેસાથે ભયંકર ઝેર પણ હોય છે, જે ડો. બેનેટના મતાનુસાર આંતરડાં, શ્વસનતંત્ર, ગ્રંથિઓ અને રુધિરાભિસરણ તંત્ર પર ઘાતક અસર કરે છે. તેનો ઉપયોગ મોટે ભાગે ઉચ્ચ વર્ગના લોકો કરે છે, જેઓ સામાજિક બંધનોને કારણે શરાબ કે અફીણનો ખુલ્લો ઉપયોગ નથી કરી શકતા. ભારતમાં વેશ્યાઓને ત્યાં એની માંગ વધારે હોય છે. વ્યભિચારી માણસો બહુધા તેનો ઉપયોગ ક્ષણિક ઉત્તેજના માટે કરતા રહે છે. તેના નશામાં તેઓ સત્, અસત્ તથા વિવેક- બુદ્ધિને વિસરી જાય છે.

કોકેનનાં દુષ્પરિણામ ઘણાં ભયંકર છે. તેનાથી જઠરના સ્નાયુઓ અને જ્ઞાનતંતુઓ નિષ્ક્રિય બની જાય છે. પરિણામે બે-બે, ત્રણ-ત્રણ દિવસ સુધી ભૂખ લાગતી નથી. શરીર દુર્બળ થઈ જાય છે. શરૂઆતમાં કોકેન વાપરવાથી જ્ઞાનતંતુઓ અને સ્નાયુઓના ઉદ્‌ગમસ્થાનમાં થોડીક ઝણઝણાટી અને વેગ અનુભવાય છે, પરંતુ એ આવેગ અર્ધા કલાકથી વધારે ટકતો નથી. નશો ઊતરવાનું શરૂ થતાં હૃદય ડૂબતું હોય એવું લાગે છે. સંપૂર્ણ શરીર ઉપર આળસ અને નિરાશાની ભાવના છવાઈ જાય છે. એક પ્રકારની શિથિલતા અને શારીરિક દુર્બળતા સર્વત્ર છવાઈ જાય છે.

કોકેન ખાવાની ટેવ બીજી માદક વસ્તુઓ કરતાં વધુ લલચાવનારી છે, પરંતુ ખૂબ ભયાનક પણ છે. તેનાથી શારીરિક, માનસિક અને આચારની નિર્બળતા ઉત્પન્ન થાય છે. થોડો વખત લેતા રહેવાથી તેને

ખાવાની અને તેની અસર જોવાની એક અનિયંત્રિત ઈચ્છા પ્રગટ થાય છે, જે કોઈ રીતે તૃપ્ત થતી નથી અને જીવ લીધા સિવાય શાંત થતી નથી. કોકેન હકીકતમાં ઈશ્વરીય કોપ સ્વરૂપ છે, જેના ફંદામાં ફસાવાથી અકથ્ય વ્યથા જ મળે છે.

આપણી સભ્યતાનું કલંક-નૈતિક ચારિત્ર્યહીનતા

આજની દુનિયામાં શરાબ, ગાંજો, સિગારેટ, પાન વગેરે તો કેર વર્તાવી રહ્યાં જ છે, પણ તેનાથીય વધારે ભયંકર સમસ્યા માનસિક અને નૈતિક ચારિત્ર્યહીનતાની છે. નશો કરવાથી બુદ્ધિ વિકારગ્રસ્ત બને છે તથા મનુષ્ય માનસિક વ્યભિચારમાં પ્રવૃત્ત થાય છે. વાસનામૂલક કલ્પનાઓના વાયુમંડળમાં ફસાયેલો હોવાથી તે પ્રત્યક્ષ વ્યભિચારની દિશામાં કુકર્મ આચરે છે. વ્યભિચાર આપણી સભ્યતાનું કલંક છે. એના ઉપર જેટલું લખાય તેટલું ઓછું છે. વ્યભિચાર એક એવું સામાજિક અનિષ્ટ છે, જેનાથી મનુષ્યનું શારીરિક, સામાજિક અને નૈતિક પતન થાય છે. પરિવારનાં ધનસંપત્તિ તથા સ્વાસ્થ્ય નષ્ટ થાય છે. મોટાં મોટાં રાષ્ટ્રો વિસ્મૃતિની ખીણમાં લુપ્ત થઈ જાય છે. એ પશ્ચાત્તાપનો વિષય છે કે અનેક સ્વરૂપોમાં વ્યભિચારનો મહાવ્યાધિ ફેલાઈ આપણા નાગરિકો, સમાજ, ગૃહસ્થજીવન અને રાષ્ટ્રીય જીવનનું અધઃપતન નોંતરી રહ્યો છે. એનાં પરિણામોનો નિર્દેશ કરતાં હૃદય કંપી જાય છે.

આજનાં ચોપાનિયાં તથા છાપામાં છપાતી જાહેરખબરોને જુઓ તો આજના સમાજનું દર્પણ તમારી સમક્ષ આવી જશે. નામર્દપણું, નપુંસકતા, વીર્યપાત, સ્વપ્નદોષ, ગર્ભપાત, સ્તંભનવૃદ્ધિ તથા બર્થ કંટ્રોલનાં સાધનો, નગ્ન તસવીરો, સૌંદર્યવૃદ્ધિ, સિનેમાની જાતજાતની દૂષિત જાહેરાતો વગેરે પતનશીલ સમાજનો ઢાંચો આપણી સમક્ષ રજૂ કરે છે.

સિનેમા - વિનાશ કે મનોરંજન ?

સભ્યતાના આવરણમાં જે મનોરંજને સૌથી વધારે કામુકતા, અનૈતિકતા અને વ્યભિચારની વૃદ્ધિ કરી છે એ છે સિનેમા તથા આપણા ગંદા વિકારોને ઉત્તેજિત કરનારી ફિલ્મો, એમની અર્ધનગ્ન તસવીરો અને ગંદાં ગીતો. અમેરિકન ફિલ્મોની નકલમાં આપણે ત્યાં એવાં ચિત્રોની સૃષ્ટિ મોટી સંખ્યામાં ઊભી થઈ રહી છે, જેમાં ચુંબન, આલિંગન વગેરે બીભત્સ વર્તન અને ઉત્તેજક ગીતો, પ્રેમ સંબંધી સંવાદોની ભરમાર હોય છે. રેડિયો દ્વારા ગંદા સંગીતથી કામુકતાનો પ્રચાર આપણે સહન કરી લઈએ છીએ અને ઘરેઘરે બાળક, વૃદ્ધ, યુવકયુવતીઓ ગંદાં ગીતો માતાપિતાની સામે જ સાંભળતાં રહે છે. ફિલ્મી સંગીત એટલા નિમ્ન સ્તરનું હોય છે કે તેનું અવતરણ આપવું એ પણ મહાપાપ છે. જ્યાં બાળકોને રામાયણ, ગીતા, તુલસી, સુરદાસ,કબીર અને નાનકનાં સુરુચિપૂર્ણ ભજનો યાદ હોવાં જોઈએ એના બદલે આપણે એ જોઈને નતમસ્તક થવું પડે છે કે નાદાન બાળકો ફરમાયશી રેકોર્ડોનાં, વેશ્યાઓનાં ગંદાં, અશ્લીલ ગીતો સ્વચ્છંદપણે ગાતાં ફરે છે. ન કોઈ તેમને રોકે છે કે ન એમની મનાઈ કરે છે: જેમ જેમ યૌવનના ઉત્તુંગ તરંગો એમના હૃદયમાં જાગે છે, તેમ તેમ ગીતો તથા ફિલ્મોનાં ગંદાં કથાનકોની કુત્સિત કલ્પનાઓ એમને બિનજરૂરી રીતે ઉત્તેજિત કરી દે છે. તેઓ વ્યભિચાર ફેલાવે છે. ગંદા, અનૈતિક પ્રેમસંબંધો સ્થાપિત કરે છે. શેરીઓમાં લગાડેલાં ચિત્રો, લખેલી અશ્લીલ ગાળો, કુત્સિત પ્રદર્શન, સ્ત્રીઓને કામુકતાની નજરે જોવી વગેરે પ્રત્યક્ષ ઝેર સમાન છે. ઊગતી પેઢીને માટે આ કામાંધતા ખતરનાક છે. બાળપણના ગંદા દૂષિત સંસ્કારો આપણા દેશને કામુક અને ચારિત્ર્યહીન બનાવી દેશે.

સિનેમામાંથી લોકો ચોરીની નવી નવી કલાઓ શીખ્યા, ધાડ પાડતાં શીખ્યા, શરાબ પીતાં શીખ્યા, નિર્લજ્જતા શીખ્યા અને ભીષણ

વ્યભિચાર શીખ્યા છે. સિનેમાને કારણે આપણાં યુવક-યુવતીઓમાં કેવી રીતે સ્વચ્છંદતા વધી છે તેનાં કેટલાંક સાચાં ઉદાહરણો તો આપણી સામે છે. લાખો, કરોડો યુવક-યુવતીઓ પર એની ઝેરીલી અસર થઈ છે, તો પણ આપણે તો એને મનોરંજન માનીએ છીએ. સમાજના આ પાપને દૂર ધકેલવું જોઈએ. નહિ તો અનૈતિકતા, વ્યભિચાર તથા સ્વચ્છંદતા તમામ સામાજિક મર્યાદાઓનું ઉલ્લંઘન કરી દેશે. સિનેમાએ સમાજમાં ઉઘાડે છોગે અશ્લીલતા, ગંદકી, ચેનચાળા, વ્યભિચાર, નિંદ્ય જાતીય સંબંધો, શરાબખોરી, ફેશનપરસ્તી તથા કુવિચારોની વૃદ્ધિ કરી છે. જો ગંદી ફિલ્મો આમ જ ચાલતી રહેશે, તો રાષ્ટ્રીય ચારિત્ર્યની પોકળતા, નિર્બળતા અને શિથિલતા અવશ્ય વધશે. જો આપણાં યુવક-યુવતીઓ અભિનેતાઓ અને અભિનેત્રીઓનાં પહેરવેશ, શણગાર, મેકઅપ, ફેશન, પેન્ટ-બુશર્ટ તથા સાડીઓનું અંધ અનુકરણ કરતાં રહ્યાં, તો અસંયમિત વાસનાનાં દ્વાર ખૂલી જવાનાં. ગંદી ફિલ્મો સતત આપણા યુવકોને માનસિક વ્યભિચાર તરફ ખેંચી રહી છે. એમનાં ચિત્ત ક્ષણેક્ષણ અભિનેત્રીઓનાં રૂપ, સૌંદર્ય, ફેશન અને ચેનચાળામાં ભ્રમરની જેમ ખૂંપેલાં રહે છે. આ ગંદી કલ્પનાઓને તેઓ આસપાસમાંથી પ્રેમિકા ખોળી કાઢી, અડપલાં કરીને સફળ બનાવે છે. અશ્લીલતાના આ સાકાર પ્રચાર ઉપર સરકાર દ્વારા કડક નિયંત્રણ લદાવું જોઈએ.

અશ્લીલ ઉત્તેજક વિચાર

આખરે શહેરમાં રોગો કેમ ના વધે ? આ પ્રશ્નનું વિશ્લેષણ કરતાં આચાર્ય વિનોબા ભાવે લખે છે, ''શહેરના લોકો બરાબર વ્યાયામ કરતા નથી. ઘરોમાં બેસી રહે છે. એમને સારી હવા નથી મળતી. વધારે કપડાં પહેરે છે, જેથી સૂર્યનાં કિરણોથી વંચિત રહે છે. ઘર પણ એવું બનાવે છે, જેમાં પ્રકૃતિથી દૂર રહેવું પડે છે. કામ પણ એવું, જેમાં કુદરત

સાથે કોઈ સંબંધ નહિ. પછી રાતે જાગશે, સિનેમા જોશે, ખરાબ ચોપડીઓ વાંચશે. એ રીતે પોતાના શરીર અને મનને વિકૃત કરતા રહે છે, તો રોગ વધવાના જ."

અશ્લીલ અને ગંદા વિષયભોગ સંબંધી સાહિત્ય એવું જ ઘાતક છે, જેવું સાજીનરવી વ્યક્તિ માટે ઝેર હાનિકારક છે. નવા જીવનમાં જ્યારે માનવીને જીવન અને જગતનો અનુભવ નથી હોતો ત્યારે તે અશ્લીલતા તરફ ખેંચાય છે. યૌવનના ઉન્માદની આંધીમાં ગંદું સાહિત્ય સૂતેલી કામવૃત્તિને કાચી વયમાં ઉત્તેજિત કરી દે છે. આજે તો જ્યાં જુઓ ત્યાં ઉત્તેજક ચિત્રો, વાસનાપ્રેરક હલકી વાર્તાઓ, અશ્લીલ નવલકથાઓ, જાહેરખબરો વગેરે છપાઈ રહ્યાં છે. સિનેમાએ તો ગજબનું અંધેર ફેલાવ્યું છે. આજની ફિલ્મો અધમ રોમાન્સથી સભર પ્રેમકથાઓ ઉપરથી નિર્મિત થાય છે. અનુભવહીન, યૌવનની મસ્તીમાં પાગલ, ચડતી વયના નવયુવકો એ જ મિથ્યા જગતને સત્ય માની લઈ સ્ત્રીઓને આકર્ષવાની કુચેષ્ટા કરે છે. તેનાથી સમાજનું નૈતિક સ્તર નાશ પામે છે અને વ્યવસ્થા તૂટી પડે છે. જો સમાજમાં ગંદા સાહિત્ય પર પ્રતિબંધ લાદવામાં નહિ આવે તો ચોક્કસપણે સ્વચ્છંદતા અને વિકારોનું સામ્રાજ્ય ફેલાઈ જશે. સ્ત્રી-પુરુષ તેજહીન, લંપટ અને કમજોર થઈ જશે તથા એમનાથી ઊંચાં, લોકહિતનાં કાર્યો નહિ થઈ શકે.

બીભત્સ સાહિત્ય નીતિ અને ધર્મનો દુશ્મન છે. તે પશુતામાં વૃદ્ધિ કરે છે. સમાજમાં એનાથી આધ્યાત્મિકતાનો તદ્દન નાશ થઈ જશે. જરૂરિયાત એ બાબતની છે કે જનતાને એ બીભત્સ સાહિત્યની દુષ્ટતાઓ, રોમાન્સનાં અધમ કરતૂતો તથા માનસિક વ્યભિચારનાં પરિણામો અંગે જાગૃત કરવામાં આવે.

વિચાર એક પ્રચંડ શક્તિ છે. મનમાં જ્યારે કોઈ ખરાબ અનર્થકારી વિચાર પેસી જાય છે ત્યારે વાસના ઉદ્દીપ્ત થાય છે. મન ઉપરનું નિયંત્રણ

ઢીલું થતાંવેંત તે ગંદી, અશ્લીલ વાસના તરફ દોડી જાય છે. વ્યક્તિ એકવાર કોઈ પ્રેમસંબંધી ફિલ્મ, ઉત્તેજક દશ્ય કે નગ્ન ચિત્ર જોઈ લે છે ત્યારે તેની સ્મૃતિમાં પેલું નાનકડું સ્મૃતિચિત્ર અંકિત થઈ જાય છે. તે ગુપ્ત મનમાં પડ્યું રહે છે અને રાત્રે સ્વપ્નોના સહારે સ્મૃતિમહેલમાં આવીને વ્યક્તિને ખૂબ હેરાન અને ખિન્ન કરે છે. વધતી વાસના તથા અદશ્ય ઈચ્છાઓ વિષયી વાયુમંડળની રચના કરે છે. આવાં માતાપિતાનાં સંસર્ગમાં અથવા આ પ્રકારના વાતાવરણમાં ઊછરનારાં બાળકો તત્કાળ વિકારગ્રસ્ત બની જાય છે.

માતાપિતા, શિક્ષક વગેરેનું પવિત્ર કર્તવ્ય છે કે પોતાનાં બાળકોને સ્વસ્થ, સાત્ત્વિક તથા આધ્યાત્મિક શક્તિ, બળ, પૌરુષ વગેરે સદ્‌ગુણોને વિકસાવનારું સાહિત્ય વાંચવા આપે. એ ધ્યાન રાખવામાં આવે કે ચોરીછુપીથી બાળકો બજારમાં વેચાતી સસ્તી, ગંદી વાર્તાઓની ચોપડીઓ ન ખરીદે. ફિલ્મો સંબંધી ગંદાં ચોપાનિયાં, ફિલ્મી નટીઓનાં અર્ધનગ્ન ચિત્રો લઈને ન ફરે. સિનેમાનાં ગંદાં ગીતો ગાતાં ન ફરે.

જો તમે પોતે જ યુવાન હો તો મન પર સખત કાબૂ રાખો, નહિતર પતનની કોઈ મર્યાદા નથી. વાસના તરફ લુબ્ધ નજરોથી જોનારો કોઈ ને કોઈ દિવસ વ્યભિચારી બનશે અને તેનાં માન અને આબરૂનો પણ નાશ થશે. તમારી જાતને એવાં પુસ્તકોના વાતાવરણમાં રાખો, જેનાથી તમારી સર્વોચ્ચ શક્તિઓના વિકાસમાં મદદ મળે તથા વ્યાયામ, દીર્ઘાયુષ્ય, પૌરુષ, કીર્તિ, ભજન, પૂજન તથા આધ્યાત્મિક અને સાંસારિક ઉન્નતિ થતી રહે.

ખાલી મન શેતાનની દુકાન છે. મનને કોઈ વિષય એવો જોઈએ, જેના ઉપર તે ચિંતન, મનન, વિચાર વગેરે દ્વારા શક્તિઓને એકાગ્ર કરી શકે. ચિંતન માટે તમારે તેને કોઈ ને કોઈ શ્રેષ્ઠ કે હલકો વિષય આપવો પડે છે. ઉત્તમ એ છે કે તમે એને વિચારવા માટે શુભ, સાત્ત્વિક

અને ઉચ્ચ કોટીનો વિષય આપો. ઉત્તમ બાબતો વિચારો. દેશમાં ફેલાયેલા અનેક વિષયો અંગેના વિચારો તેને આપો તથા તેની ઉપર તમારો પોતાનો અભિપ્રાય પણ વ્યક્ત કરો. ગંદા સાહિત્યથી બચવાનો શ્રેષ્ઠ ઉપાય ઉચ્ચ કોટિના સાહિત્યમાં તન્મય થવાનો છે. શુભ ચિંતન, સત્સંગ તથા સદ્‌ગ્રંથોના અવલોકનમાં વ્યસ્ત રહેવાથી આપણે આસપાસના અશ્લીલ સાહિત્યથી બચી શકીએ છીએ.

આ વિષય એટલો હલકો છે કે એની ચર્ચા માત્રથી હ્રદય કંપી ઊઠે છે. એના પરિણામે સમાજમાં વ્યભિચારના ગુપ્ત અને જાહેર પાપના બનતા પ્રસંગો કાળજાને ધ્રુજાવી દે છે. વ્યભિચારનાં સાધનો આજે જેટલાં સસ્તાં છે તેટલાં પહેલાં કદાપિ નહોતાં. મોટાં મોટાં શહેરોમાં વ્યભિચારના અડ્ડા વિકસી રહ્યા છે, જ્યાં જઈને દેશના નવયુવકો યૌવન, તેજ, સ્વાસ્થ્ય અને પૌરુષનો નાશ કરી રહ્યા છે. સમાજમાં એવી વ્યક્તિઓ ઓછી નથી કે જેઓ વ્યભિચારને પ્રોત્સાહન આપે છે અથવા પોતે જ એજન્ટનું નિંદ્ય કાર્ય કરે છે. વ્યભિચાર માણસ દ્વારા આચરાતું સૌથી અધમ પાપકૃત્ય છે, જેની સજા આપણને આ જન્મમાં જ મળી જાય છે.

દુરાચારથી થતા રોગોની સંખ્યા વધારે છે. વીર્યપાતથી ગરમી, પેશાબમ બળતરા તથા મૂત્રનલિકા સંબંધી અનેક ઘૃણાસ્પદ રોગો ઉત્પન્ન થાય છે, જેની પીડા નરકતુલ્ય છે. તે સિવાય વેશ્યાગમનથી શરીર અશક્ત થઈ એમાં શિરદર્દ, કબજિયાત, કરોડનો દુઃખાવો, વાઈ, આંખોની નબળાઈ, હ્રદયના ધબકારા વધી જવા, પાંસળીઓની પીડા, બહુમૂત્રતા, પક્ષાઘાત, વીર્યપાત, શીઘ્રપતન, પ્રમેહ, નપુંસકતા, ક્ષય, ગાંડપણ વગેરે મહાભયંકર વ્યાધિઓ ઉત્પન્ન થાય છે. જીવનશક્તિનો ધીરે ધીરે ક્ષય થતો રહે છે. વ્યભિચારીનો સમાજમાં સર્વત્ર તિરસ્કાર થાય છે. ઉચ્ચ વ્યક્તિઓમાં તેનું આવવુંજવું બંધ થઈ જાય છે. વ્યભિચારથી બળ, બુદ્ધિ, પ્રતિભા તથા મનોબળ નાશ પામે છે.

આ પ્રકારનાં અધમ આચરણોનાં ક્યાં કારણો છે ? એના ઉત્તરમાં કહી શકાય કે આપણી ખામીયુક્ત લગ્નપદ્ધતિ, સ્ત્રીઓનું સાચું સન્માન ન કરવું, પુરુષોની મિથ્યા કલ્પના, ગરીબાઈ, આંધળી ધાર્મિકતા, આપણી જડતા, સંકુચિતતા, કામોત્તેજના તથા અનિષ્ટકારક વાતાવરણ વગેરે વ્યભિચારની વૃદ્ધિમાં સહાયક બની રહ્યાં છે. ભક્તિના નામે મઠ - મંદિરોમાં સ્ત્રીઓ પર ખૂબ પાપાચાર કરાય છે. જે લોકો પરણેલા છે તેઓ પત્નીના અતિ સહવાસમાં ડૂબી કામુક અને ભ્રષ્ટ થઈ નિસ્તેજ તથા વીર્યહીન બની રહ્યા છે. વ્યભિચારી પુરુષનું દામ્પત્યજીવન કપટ, દુષ્ટતા, માયા અને છળથી ભરેલું હોય છે. તે અવસર આવ્યે પોતાની પત્ની સુધ્ધાંને દગો દે છે.

આ પ્રકારનાં કુકર્મ મોટે ભાગે ચોરી, ભય, લજ્જા અને પાપની બીક સાથે કરવામાં આવે છે. બહારનાં સ્ત્રીપુરુષ સાથે જાતીય સંબંધ સ્થાપિત કરવાના પાપપ્રપંચ એના મનમાં જાગતા રહે છે. આ પાપવૃત્તિઓ ટેવરૂપ બન્યા પછી મનુષ્યના મનમાં ઊંડી ઊતરી જાય છે અને જડ જમાવી દે છે. પછી એના સ્વભાવમાં જાતીય સંબંધોની વાતોમાં દિલચસ્પી, ગલીચ શબ્દોનો ઉપયોગ, વાતવાતમાં ગાળો બોલવી, ગુપ્ત અંગોનો વારંવાર સ્પર્શ, પરસ્ત્રીને વાસનાની કુદૃષ્ટિથી જોવી, મનમાં મલિન વિચારો અને પાપમય કલ્પનાઓને કારણે ખેંચતાણ, અસ્થિરતા, આકર્ષણ વગેરે નિરંતર ચાલ્યા કરે છે. એ જ કારણે વ્યભિચારી વ્યક્તિઓ બહુધા ચોર, નિર્લજ્જ, દુસ્સાહસી, કાયર, જૂઠી અને ઠગ હોય છે. પોતાના વ્યાપાર અને વ્યવહારમાં વખતોવખત પોતાની આ કુચેષ્ટાઓનો પરિચય આપતી રહે છે. લોકોના મનમાં એમને માટે વિશ્વાસ, પ્રતિષ્ઠા તથા આદરની ભાવના નથી રહેતી. તેમને સાચો સહકાર નથી મળતો અને પરિણામે જીવનવિકાસના મહત્ત્વના માર્ગો પર અવરોધો ઊભા થઈ જાય છે.

વ્યભિચારની પાપમય વૃત્તિઓ મનમાં જામી જવાથી અંતઃકરણ કલુષિત થઈ જાય છે. માનવીની પ્રતિષ્ઠા અને વિશ્વસનીયતા ખુદ એની જ નજરમાં ઘટી જાય છે તથા દરેક ક્ષેત્રમાં સાચી મૈત્રી કે સહકારની ભાવનાનો અભાવ જોવા મળે છે. આ બધી બાબતો નરકની દારુણ યાતના સમાન દુઃખદ છે. વ્યભિચારીને પોતાનાં કુકર્મોનું દુષ્પરિણામ આ જીવનમાં જ આ પ્રકારે નિત્ય ભોગવવું પડે છે.

આવા નીચ પ્રકૃતિના પુરુષના સંસર્ગથી એના અનેક પ્રકારના રોગ અને દોષ સ્ત્રીની નબળી અંતઃચેતનાને વિકૃત કરી નાખે છે. વ્યભિચારી પુરુષની લંપટતા, વાસના, ઘૃણા, ઈર્ષ્યા તથા આવેગ અને સ્ત્રીના અનેક પ્રકારનાં ગુણ, કર્મ, સ્વભાવ પરસ્પર ટકરાય છે, જેથી તેની મનોભૂમિ વિકૃત બની જાય છે.

દુરાચારિણી સ્ત્રીઓનો સ્વભાવ પણ બગડી જાય છે. એમનામાં ચીડિયાપણું, ધૂંધવાટ, ગભરામણ, આવેશ, ચંચળતા, રીસ, કામલોલુપતા, અસત્ય, છળ, અતૃપ્તિ વગેરે દુર્ગુણોના પ્રમાણમાં વૃદ્ધિ થાય છે. એમના શરીરમાં શિરદર્દ, બંધકોશ, પીઠમાં દર્દ, શુષ્કતા, તરસ, અનિદ્રા, થાક, દુઃસ્વપ્ન, દુર્ગંધ જેવા વિકારો વધે છે. વેશ્યાવૃત્તિ કરનારી સ્ત્રીઓનું સાંનિધ્ય અનિષ્ટકારક હોય છે. વાચકો ! વ્યભિચાર તરફ આકર્ષાતા નહિ. એ જેટલો લોભાવનારો છે એટલો જ દુઃખદાયી છે. અગ્નિની જેમ સોનેરી સોનેરી ચળકે છે ખરો, પણ જરાક ભૂલ થાય તો એ વિનાશ વેરનારો છે. એની જરા પણ આંચ અડે તો એ સર્વનાશ કરનારો છે. આ સર્વનાશના માર્ગે જશો નહિ, કેમ કે એના તરફ જેણે ડગ ભર્યાં છે તેને ભારે રોગ, નુકસાન અને આફતોનો સામનો કરીને ખૂબ પસ્તાવું પડ્યું છે. વ્યભિચાર સૌથી મોટો વિશ્વાસઘાત છે કેમ કે સ્ત્રીની નજીક તમે ત્યારે જ પહોંચી શકો છો, જ્યારે તેના કુટુંબીજનો તમારો વિશ્વાસ કરે છે. એવો કોણ છે, જે કોઈ અજાણ્યાના ઘરમાં બેધડક

પ્રવેશે અને તેની સાથે મનગમતી વાતો કરે ? તેથી પાપથી ડરો અને સંસાર, પોતાની લોકલાજ તથા મર્યાદાનું ધ્યાન રાખો. શું વ્યભિચારથી ઉત્પન્ન થનારાં પાપ, ઘૃણા, બદનામી, કલંક તથા રોગનો તમને લેશ પણ ભય નથી ?

સદ્‌ગૃહસ્થ એ છે, જે પડોશીની સ્ત્રીમાં પોતાની પુત્રી કે માતાની છાયા જુએ. વીર એ છે જે પારકી સ્ત્રીને પાપની નજરે ન જુએ. સ્વર્ગના વૈભવનો અધિકારી એ છે, જે સ્ત્રીઓને માતા, બહેન અને પુત્રી માનીને એમનાં ચરણોને વંદે. વ્યભિચાર જેવા નઠારાપણાથી સાવધાન ! સાવધાન !!

અભક્ષ્ય પદાર્થોનું સેવન

માંસ ઝેર તો નથી, પરંતુ તેનાથી પણ એવા અનેક દોષો ઉત્પન્ન થાય છે, જે શરીર અને સ્વાસ્થ્યને માટે ઘાતક છે. અતિ માંસ ખાનારાઓને અજીર્ણ, પેટનું ભારેપણું, કબજિયાત વગેરે ફરિયાદો ઊભી થાય છે. માંસ ઉત્તેજક પદાર્થ છે અને જ્યારે તેની ટેવ પડી જાય છે ત્યારે એના વિના શરીરમાં ભારેપણું અને આળસ રહે છે તથા કોઈ કામમાં મન પરોવાતું નથી. અનેકવાર રોગી પશુનું માંસ ખાવામાં આવે છે, જેથી માણસને પણ એ રોગો લાગુ પડે છે.

કેટલાય લોકો માંસભક્ષણને તાજા તથા સ્વસ્થ રહેવાનો ઉપાય બતાવી વાદવિવાદ કરે છે. એવા માંસાહારીઓ એ ખામીઓને નથી જાણતા કે જેમનો ઉલ્લેખ ઉપર કર્યો છે. સંસારમાં મોટા મોટા શક્તિશાળીઓનું ભોજન, દૂધ, અનાજ, શાકભાજી, મેવા વગેરે જ રહ્યું છે.

ઉદાહરણ તરીકે વિશ્વપ્રસિદ્ધ ચિંતક, નાટ્યકાર જ્યોર્જ બર્નાડ શોને જ જુઓ. શોના ડોક્ટરોએ તેમને કહેલું, “માંસ વગર તમે મરી જશો.”

ત્યારે એમણે નિર્ભયતાથી ઉત્તર આપ્યો, "વારુ,આપણે માત્ર પ્રયોગ કરીને જ જોવું જોઈએ. જો હું જીવતો રહ્યો તો આશા રાખું છું કે તમે પણ ભોજનમાં નિરામિષ બની જશો." શો દીર્ઘકાળપર્યન્ત શાકભાજી અને ફળો પર જીવિત રહ્યા. ઋષિ તથા યોગી પુરુષો માંસથી હંમેશાં દૂર રહેતા હતા. તેઓ દીર્ઘકાળ સુધી સ્વાસ્થ્યનો આનંદ લેતા રહ્યા, તો પછી આપણે શું કરવા માંસ ખાઈએ ?

ઈંડાં ખાવાં સ્વાસ્થ્ય માટે હિતકારી નથી

આજકાલ દેશી- વિદેશી સજ્જનો શક્તિ માટે ઈંડાં ખાવાની સલાહ આપે છે. તેમના મતે ઈંડાં જેટલું પોષણ આપનાર બીજો કોઈ પદાર્થ નથી. કેટલાક મહાનુભાવો ઈંડાં ખાવામાં જીવહત્યા નથી માનતા. ફળ સાથે તેની તુલના કરે છે. વાસ્તવમાં ઈંડાં કલ્યાણકારી નથી. એ વિશે કેટલાક વિલાયતી ડોક્ટરોએ કહ્યું છે કે મરઘીનાં માંસ અને ઈંડાંમાં એક પ્રકારનું ઝેરી આલ્બ્યુમીન જોવા મળે છે, જે કાળજા અને આંતરડાંને બગાડે છે. તે ઘણું હાનિકારક છે. ઈંડાંમાં પીળો પદાર્થ હોય છે તેમાં મીઠું, ચૂનો, લોહતત્ત્વ અને વિટામિનો વગેરે પદાર્થો હોય છે. એ પદાર્થો બાળકોના પોષણ માટે ભગવાને ભરી દીધા છે. અનેક લોકોએ એમ સમજી લીધું છે કે એ ચીજો દૂધની જેમ આપણા ખાવા માટે છે, પરંતુ એ તેમની મોટી ભૂલ છે.

ઈંડાંમાં જે પ્રોટીન હોય છે તે દૂધના પ્રોટીનથી હલકા દરજ્જાનું હોય છે. તેના પાચનમાં ઘણી મુશ્કેલી પડે છે. મોટે ભાગે તો એ સડીને ખાવાને યોગ્ય રહેતું નથી. એટલું જ નહિ, તે હાનિકારક પણ થઈ જાય છે. દૂધને રાખી મૂકવાથી જામી જાય છે અને ખાટું થઈ જાય છે, પરંતુ ઈંડું સડીને ઓગળી જાય છે. આ રીતે સડેલું ઈંડું ખાવામાં ખરાબ લાગે છે અને હાનિકારક બની જાય છે. તેનાથી ઊલટું ખાટું કે જમાવેલું દહીં

અનેક લોકોને તાજા દૂધ કરતાં રુચિકર અને સુપાચ્ય લાગે છે. દૂધનો આ ગુણ મીઠાશને કારણે છે, જે ઈંડાંમાં હોતી જ નથી. સાત્ત્વિક ભોજન અને અર્ધો શેર દૂધ, ઈંડાં અને માંસ વગર જ પૂરતી માત્રામાં પ્રોટીન પૂરું પાડે છે.

યુરોપીય દેશોમાં માખણ કાઢી લીધા પછી બચેલું દૂધ મોટે ભાગે જાનવરોને ખવડાવવામાં કે ફેંકી દેવામાં આવે છે. જો એ જ દૂધ માણસના ખાવાના કામમાં લેવામાં આવે તો એ દેશને માટે માંસ કરતાં ખૂબ લાભદાયક બને. નવ ઔંસ (સાડા ચાર નવટાંક) દૂધ શરીરમાં જેટલો ચૂનો તથા અસ્થિનિર્માણની સામગ્રી ઉત્પન્ન કરે છે, તેટલું એક ડઝન ઈંડાં નથી કરી શકતાં.

ઈંડાં ખાવાથી પાચનમાર્ગમાં સડો ઉત્પન્ન થાય છે. એ સડાથી એક પ્રકારની નશા જેવી સ્થિતિ પેદા થાય છે. તેનાથી ઊલટી જેવું થાય છે. માથાનો દુઃખાવો, મોંમાં દુર્ગંધ તથા બીજી પણ એવી બીમારીઓ થાય છે. એનાથી ઊલટું, દૂધ, બદામ, મગફળી વગેરેમાં ઈંડાં કરતાં વધારે પ્રોટીન હોય છે. દૂધ, બદામ વગેરેનું પ્રોટીન ખાવાથી જઠરમાં જેટલો પાચક રસ બને છે એટલો ઈંડાંના પ્રોટીનથી નથી બનતો. ઈંડાંની કાચી સફેદી ઉપર પાચક રસોની કોઈ અસર નથી થતી અને બીજો ખોરાક પચવામાં પણ અંતરાય ઊભો થાય છે.

વેટલ ક્રીક સેનેટોરિયમના સુપરિન્ટેન્ડેન્ટ જહોન હર્વેલોગ સાહેબ લખે છે કે માંસાહારીઓનાં તમામ બહાનાં એક એક કરીને લોપ પામી રહ્યાં છે. હકીકતમાં વર્તમાન સમયમાં જ્યારે સારા પૌષ્ટિક અને સાત્ત્વિક પદાર્થો ખાવા માટે મળતા હોય ત્યારે એમની કોઈ પણ દલીલ કોઈ પણ સંજોગોમાં સ્વીકારી શકાય એમ નથી.

ભોજન સ્વાદને માટે કે પેટ ભરવા માટે જ નથી, પરંતુ તેનો ઉદ્દેશ શરીરને એવા પોષક પદાર્થો આપવાનો છે, જે નીરોગીપણું, સ્ફૂર્તિ

અને દીર્ઘ આયુષ્ય પ્રદાન કરીને મનબુદ્ધિને પણ સ્વસ્થ દિશામાં વિકસિત કરે. દરેક પદાર્થમાં સ્થૂળ ગુણોની સાથેસાથે સૂક્ષ્મ ગુણો પણ હોય છે. ખાદ્યપદાર્થમાં જે સ્થૂળ ગુણો છે તેમનો સારો કે ખરાબ પ્રભાવ શરીર ઉપર પડે છે અને એમના જે સૂક્ષ્મ ગુણો હશે એમનો પ્રભાવ મનબુદ્ધિ પર પડે છે. આ ખરાબ પ્રભાવને ધ્યાનમાં રાખીને ઋષિઓએ ભક્ષ્ય-અભક્ષ્યનો નિર્ણય કર્યો હતો.

નશો મન અને બુદ્ધિનો નાશ કરે છે. શરીર ઉપર તેમનાથી નાનો-મોટો લાભ થતો પણ હોય, તો પણ, એમના દ્વારા અતિશય માનસિક હાનિ થવાને કારણે એમને ત્યાજ્ય ઠરાવ્યા છે. કહેવાય છે કે તમાકુ ભોજન પચાવે છે, ચા સ્ફૂર્તિ લાવે છે, દારૂ થાક દૂર કરે છે, અફીણ સ્તંભન કરે છે અને ભાંગ મસ્તી લાવે છે. જો આ બાબતો આંશિક રીતે સાચી હોય, તો પણ એમના ઝેરીલાપણાને કારણે જે નુકસાન થાય છે એની તુલનામાં એ લાભો અત્યંત તુચ્છ છે. તદુપરાંત એ નશીલી ચીજોનો માનસિક ક્ષેત્ર ઉપર જે ગંભીર કુપ્રભાવ પડે છે તેનું નુકસાન તો મનુષ્ય-જીવનના ઉદ્દેશને જ નષ્ટ કરનારું છે.

આપણે સુપેરે સમજી લેવું જોઈએ કે મનુષ્યનું હિત સાત્ત્વિક પદાર્થોના સેવનમાં જ છે. માંસ, મદિરા, ગાંજો, ભાંગ, ચા, તમાકુ વગેરે તમામ પદાર્થો તામસી છે અને તેમના સેવનથી મનુષ્ય બુદ્ધિભ્રષ્ટ બનીને અવળાં કાર્યોમાં રુચિ દાખવે છે. તેમના દ્વારા મનુષ્ય શારીરિક અને માનસિક દૃષ્ટિએ નબળો પડે છે અને તેનું આધ્યાત્મિક પતન થાય છે. તેથી પોતાનું હિત ઇચ્છતી વ્યક્તિએ આ હલકી ચીજોનું સેવન ન કરવું જોઈએ.

મુદ્રક : યુગ નિર્માણ યોજના પ્રેસ, મથુરા.