

### સામાજિક સમસ્યા

સૃષ્ટિના સર્જનહારે સૃષ્ટિની રચના કરીને અનેક જીવો બનાવ્યા અને તેનું સર્જન સદાકાળ રહે તેવી વ્યવસ્થાનાં ભાગરૂપે તમામ જીવ સૃષ્ટિમાં નર અને માદાની રચના કરી અને બન્નેને પ્રજોત્પત્તિની જવાબદારી સોંપી. આમ, પ્રજોત્પત્તિએ ભગવાનની જરૂરિયાત છે, નહીં કે જીવની. તો પછી જીવ શા માટે સંતાન પ્રાપ્તિ અર્થે તડપે છે ? અને સંતાનનું જતન પોતાના જીવથી પણ વિશેષ કાળજીથી કરે છે ? એ સવાલ પણ ઉઠે જ તે એટલું જ સહજ છે.

પ્રભુ પોતાનું કાર્ય જીવો મારફત લે છે. આથી જીવમાં એવી

માયા મૂકી કે જીવ મોહ અને મમતામાં ફસાઈ ગયો. માયાને વશ હવે તમામ વર્તે છે. આથી હવે જીવ, સંતાન પ્રાપ્તિ એ પોતાની જરૂરિયાત જીવ માનવા લાગ્યો અને મોહ તથા મમતાનાં લીધે સંતાનમાં આસક્ત થઈને તેનો ઉછેર પણ કરવા લાગ્યો.

હવે સ્પષ્ટ છે કે સર્જનહારની જ જ્યારે જરૂરિયાત છે ત્યારે તો તે સૌ કોઈ જીવને સામે ચાલીને સંતાન આપે જ. હવે કોઈને પણ વંધ્યત્વનું કારણ હોઈ શકે જ નહીં. આમ છતાં હકીકત કંઈક જુદી જ છે. ઘણા ક્રિસ્તીઓમાં વંધ્યત્વ જોવા મળે છે. આમ કેમ ? પ્રભુએ એમના પર પસંદગી નથી ઉતારી ? ભગવાનમાં

પણ વ્હાલા દવલા જેવું છે ખરું ? તાજેતરનું સર્વેક્ષણ તો ખુબ જ ચોંકાવનારું છે જેમાં જણાવવામાં આવેલ છે કે વંધ્યત્વનું પ્રમાણ દિવસેને દિવસે કૂદકેને ભૂસકે વધતું ચાલ્યું છે. આજ ઝડપે જે પ્રમાણ વધતું રહેશે, તો આવતા માત્ર પાંચસો વર્ષ બાદ જગતનો એક પણ પુરુષ બાપ નહીં બની શકે ! કેટલી ભયાનકતા ! સૃષ્ટિ પર માનવજાત જ જોતજોતામાં ખતમ થઈ જશે ! સર્જનહારની જ જરૂરિયાત હોય, તો આમ કેમ ?

### **ભૂલનો ભોગ**

આપણે સૌ સારી રીતે જાણીએ છીએ કે સર્જનહાર જ છતાં

| ૩ |

પોષણ કરે છે અને સંહાર પણ તે જ કરે છે. જેને આપણે બ્રહ્મા-વિષ્ણુ-મહેશ કહીએ છીએ. ચાર યુગમાં કળીયુગ છેલ્લો છે. જેમાં સર્વનાશ થઈ સૃષ્ટિનું નવેસરથી નવા યુગનું સર્જન થાય છે. આથી હવે તે સમય આવી ગયો હોય તેવું પણ બને. આમેય, આપણે કહીએ છીએ કે વિનાશકાળે વિપરીત બુદ્ધિ, હાલનાં સમયમાં માનવની બુદ્ધિ ભ્રષ્ટ થઈ ગઈ છે.

વિજ્ઞાનના નેજા હેઠળ માનવ એવી એવી શોધ ખોળો કરી અને કર્યે જાય છે કે જે સર્વથા સુખનાં બદલે દુઃખ દેનાર અને શાંતિ આપવાનાં બદલે અશાંતિ આપનાર પૂરવાર થયેલ છે. તેમ

| ૪ |

છતાં તેની તે દિશામાં દોડયે જઈએ છીએ. પરિણામ સ્વરૂપ વાતાવરણ (હવા) કલુષિત કર્યું. પાણી કલુષિત કર્યું. ખોરાક કલુષિત કર્યો. ફળ સ્વરૂપે વિચાર, વાણી, વર્તન દોષયુક્ત બની ગયા અને માનવજાત સર્વાંશે દુઃખી થઈ ગઈ. આમ છતાં ભ્રાન્ત ખ્યાલોમાં રાચીને તે પોતે સુખી છે તેવું મન મનાવ્યે રાખે છે. હાથે કરીને હેરાન થતો માનવી પોતે જ કરેલ ભૂલનો ભોગ બન્યો છે અને સૃષ્ટિના અન્ય જીવોને પણ હેરાન કરી રહેલ છે. આવા કપરા કાળમાં પણ અન્ય જીવોમાં વંધત્વનું પ્રમાણ માનવજાત જેટલું નથી. કારણ કે માનવી પોતે કરેલ ભૂલનો ભોગ બન્યો છે.

— ૫ —

ભગવાનથી તે ભાગ્યો છે. કુદરતનાં નીતિ નિયમોનું ઉલ્લંઘન કર્યું છે. સૃષ્ટિ સાથે ચેડા કર્યા છે. ન ખાવાનું ખાઈને તેમજ રાંધી રાંધીને ખાઈને દેહને દુષિત બનાવ્યા છે. જેથી અસંખ્ય રોગોનો ભોગ બની ગયો તેમાંનો એક રોગ એ છે : વંધ્યત્વ, આમ. વંધ્યત્વ એ કોઈ શાપ-અભિશાપ નથી કે પછી આગલા જન્મોનાં કૂકર્મોનું ફળ પણ નથી. આથી કોઈનાં આશીર્વાદ મેળવીને સંતાન પ્રાપ્ત કરવું કે પછી કૂકર્મોનાં ફળના વિધિ-વિધાનમાં કર્મકાંડો કરવાથી કે ગ્રહોનાં નડતર કે પિતૃની નડતર દૂર કર્યેથી સંતાન પ્રાપ્તિની સંભાવનાઓ પણ પોકળ પૂરવાર થાય છે. પોતે કરેલ

— ૬ —

ખાવા-પીવાની ભૂલ સુધારી લેવાથી મોટા ભાગનાં રોગો દૂર થઈ ગયાનાં અગણિત દાખલાઓ છે. તેજ રીતે સંતાન પ્રાપ્તિનાં પણ છે. જેથી સત્ય સમજીને પોતાની ભૂલ સુધારી લેવામાં જ ડહાપણ છે.

### **ભગવાન સૌનું ભલું કરે છે.**

આખી સૃષ્ટિ ભગવાનનું સર્જન છે. જેથી સૌ કોઈ જીવ પોતાનું પુરૂં જીવન સુખરૂપ પુરૂં કરે તેવા તમામ પ્રયત્નો સર્જકનાં હોય છે. આમ છતાં જો કોઈ પણ જીવ દુઃખી છે, રોગિષ્ટ છે, આયુષ્ય ટુંકાયું છે કે સંતાન નથી. તો તે જીવની પોતાની ભૂલનું-

| ૭ |

જ પરિણામ છે. આથી તેણે આત્મચિંતન કરીને પોતાની ભૂલ શોધી કાઢવી જોઈએ. અન્યથા શાસ્ત્રોનો સહારો લેવો જોઈએ. જેમ અનેક તંત્રો જેવા કે શ્વસનતંત્ર, રૂધિરાભિસરણતંત્ર, ઉત્સર્ગ તંત્ર, પાચન તંત્ર વગેરેને લગતા રોગો થાય છે. તેવો જ પ્રજનનતંત્રનો રોગ એ છે વંધ્યત્વ. યોગ્ય આહારથી અન્ય રોગો મટે છે તે જ રીતે વ્યંધ્યત્વ પણ મટે છે અને સંતાન પ્રાપ્ત થાય છે. આ માત્ર તાર્કિક દલીલો નથી, પ્રયોગસિદ્ધ હકીકત છે. આથી જો કોઈને આવી તકલીફ હોય, તે પતિ-પત્નિ બન્ને પ્રયોગ કરીને પરિણામ મેળવી શકે છે. તેનાથી એક ડગલું આગળ વિચારીએ,

| ૮ |

તો આવી પરિસ્થિતિ નિર્માણ થાય પછી પ્રયત્નો કરવા તેનાં કરતાં યુવાન વયે અને શક્ય હોય, તો વ્યાભ્યાવસ્થાથી જ યોગ્ય આહાર લેવાનું શરૂ કરી દેવામાં આવે, તો આવા કપરા દિવસો જોવાનો વારો જ ન આવે. એટલું જ નહીં અન્ય રોગો પણ નહીં થાય. અન્ન સુધરતાં મન સુધરી જશે. જેથી હકારાત્મક વલણથી જીવન જીવવા જેવું લાગશે. અને મહામૂલા માનવદેહની કિંમત સમજાશે. જેથી ક્ષુલ્લક વ્યાપ્તોમાં જીવન વેડફી ન નાખતાં સાચી દિશામાં જીવન જીવાશે અને સાચા અર્થમાં માનવ જીવન સાર્થક થયાનો આત્મસંતોષ જે મોટામાં મોટું સુખ છે, જે કોઈપણ કિંમત ચૂકવતા

| ૯ |

ન મળે તે મળી જશે. આનાથી વિશેષ જીવનમાં શું પામવાનું હોય ? આથી સૌ કોઈને બે હાથ જોડીને નમ્ર વિનંતી કે આડા અવળા અથડાયા વગર તમારી અંદર જ બેઠેલ જગદ્ગુરૂ પ્રભુનાં માર્ગદર્શન મુજબ જીવન જીવો અને જીવનને સાર્થક બનાવો. વંધ્યત્વનો સવાલ જ પેદા નહીં થાય. આમ છતાં જે સંતાન પ્રાપ્ત ન થાય, તો તેમાં જ તમારું ભલું છે, તેમ સમજી મન મનાવજો. પોતાનાં તરફથી શુદ્ધ બુદ્ધિના તમામ પ્રયાસો છતાં જ્યારે સંતાન ન મળે તો સમજવું કે ભગવાન એનું ભલું જ કરે છે. ખોડ-ખાંપણવાળું કે પોતાનાં કલ્યાણમાં ન રહે અને ખરેખર જ્યારે સંતાનની

| ૧૦ |

મદદની જરૂરિયાત હોય, હાથ-પગ-આંખ-કાન બરાબર કામ ન આપતા હોય, તેવા સમયે સેવા ચાકરી કરવાનાં બદલે જો વૃદ્ધાશ્રમમાં ધકેલી દે તેવા સંતાનો કરતાં સંતાન ન હોવામાં જ જ્યારે આપણી ભલાઈ હોય, તો જ આપણા લાખ પ્રયત્નો છતાં ભગવાન સંતાન ન આપે. ત્યારે ઈશ્વર ઈચ્છાને માથે ચડાવી લેવામાં જ આપણું કલ્યાણ હોય છે.

● એનિમાની વ્યાખ્યા :-

મળદ્વારમાં પ્રવાહી ચઢાવીને આંતરડાને સાફ કરવાની વિધિને “એનિમા” કહેવાય છે. જરૂરિયાત :- આ એક અકુદરતી ક્રિયા

છે. આંતર કુદરતી રીતે સહજ જ સ્વચ્છ રહેવા જોઈએ. સૃષ્ટિમાં અન્ય કોઈ પ્રાણી એનિમા લેતું નથી. માણસને લેવો પડે છે કારણ કે માણસની અકુદરતી ખાન-પાનની આદતથી મળ આંતરમાં ચોંટી જાય છે. આથી હવે “લોટું લોઢાને કાપે” તે રીતે અકુદરતી ભોજન પ્રથાનાં પરિણામે જમા થયેલ મળ અકુદરતી ક્રિયા દ્વારા કાઢવાની જરૂરિયાત ઉભી થઈ છે.

ઈતિહાસ :- એનિમા લેવાની પ્રથા માનવજાતમાં ખૂબજ જુની પુરાણી છે. હાલની ચિકિત્સા પદ્ધતિઓમાં રસાયણોની મદદથી એનિમા અપાય છે. આયુર્વેદમાં વાત-પિત-કફ આદિને

ધ્યાનમાં લઈને જુદા જુદા દ્રવ્યો રાસાયણોની મદદથી એનિમા આપવામાં આવે છે, જેને “બસ્તી પ્રયોગ” એવું નામ આપવામાં આવે છે. આવો જ બસ્તી પ્રયોગ કુદરતી ઉપચાર કેન્દ્રોમાં પણ અપાય છે. યોગ વિદ્યામાં પણ બસ્તી પ્રયોગનું મહત્વ છે. અહીં સાધનોની મદદથી આંતરમાં શૂન્યાવકાશ પેદા કરીને પાણીને આંતરમાં ખેંચીને ચડાવાય છે. જ્યારથી માનવીની ખાન-પાનની રીત ભૂલ ભરેલી થઈ હશે, ત્યારથી એનિમા અસ્તિત્વમાં આવેલ હોવો જોઈએ.

કાર્ય :- મળદ્વારમાં પાણી ચઢાવવું એ અકુદરતી છે. જેથી

૧૩૧

### ભોજનની રીત

	હાલની	આદર્શ	અનુકુળ
ઉઠતાંવેંત	બેડ-ટી/પાણી	કશું નહીં	કશું નહીં
સવારે	રહા, નાસ્તો, પાણી	કશું નહીં	કશું નહીં
બપોરે	રોટલી, દાળ, ભાત, શાક, કઠોળ, અથાણું, છાશ, પાણી (સમતોલ આહાર)	રાંધ્યા વગરના કાચા ભાજી-પાન, ફળ અને પાણી	રાંધ્યા વગરના કાચા કંદમૂળ, ફળ, પાન અને પાણી
સાંજે	હળવો નાસ્તો	કશું નહીં	હળવો નાસ્તો
રાત્રે	રોટલી/રોટલા ખીચડી, કઢી, દૂધ, શાક અને પાણી	રાંધ્યા વગરનાં કાચા કંદમૂળ, ફળ, પાન અને પાણી	રોટલા, રોટલી, દાળ ભાત, ખીચડી, કઢી, શાકભાજી, દૂધ, દહીં, છાશ, મીઠાઈ, અથાણાં અને પાણી

	(વધુ અનાજ-કઠોળ, ઓછા શાકભાજી)		ઓછું અનાજ-કઠોળ (૨૦ થી ૩૦%) વધુ શાકભાજી (૭૦ થી ૮૦%)
<b>પરિણામ</b>	રોગ, અશક્તિ, શોક, ભય, વિચોગથી દુઃખી જીવન, આયુષ્યમાં ઘટાડો	સંપૂર્ણ નિરોગી, સશક્ત, આનંદિત, નિર્ભય, પ્રેમપૂર્ણ જીવન, અકલ્પનિય લાંબુ આયુષ્ય	પ્રમાણમાં નિરોગી સશક્ત, પ્રેમપૂર્ણ જીવન, આયુષ્યમાં વધારો.
<b>નોંધ :</b> ઋષિ, મુનિ, તપસ્વીઓ તથા પશુ જગતનો ખોરાક કંદમૂળ, ફળ, પાન અને પાણી છે. માટે જ પશુઓ ગંદુ પાણી પીએ છે, ગંદકીમાં રહે છે, ટૂથપેસ્ટ/ટાંતણ કરતા નથી, સાબુથી સ્નાન કરતા નથી, તેલ માલિશ કરતા નથી, છતાં નિરોગી છે. આથી કુદરતી ભોજન, કુદરતી સ્વરૂપે જ (રાંધ્યા વગર) લેવામાં આવે તો સદાય નિરોગી રહી શકાય. સમયાંતરે ટૂંકા તથા લાંબા ઉપવાસ વધુ ફાયદાકારક સાબિત થયા છે.			

શરીર તે સ્વીકારતું નથી આથી આ પાણીને ધક્કો મારીને જોશપૂર્વક બહાર ધકેલી દે છે.

સ્વાભાવિક જ આ રીતે નીકળતા પાણીની સાથે આંતરડાઓમાં જમા થયેલ મળ નીકળે, ઘર્ષણથી જુનો આંતરની દિવાલ પર ચોટેલ મળ પણ નીકળે. અંદરની ચિકાશ તેમજ ગેસ પણ નીકળે. આથી આંતર સાફ થાય અને રાહત અનુભવાય.

રોજે રોજ થોડો થોડો જુનો મળ નીકળ્યા કરે, તો થોડા સમયમાં આંતર સાફ થઈ જાય. એવો મળ હોય, જે પાણીથી પીગળે નહીં તેવો ચોટેલો રહી જાય, બાકીનો નીકળી જાય.

**સાધન :-** મુખ્યત્વે ત્રણ પ્રકારનાં સાધન બજારમાં મળે છે.



વાસણ :- એનિમા પોટ/એનિમા કેન. POT એટલે વાસણ. CAN એટલે ડબલું. એકથી દોઢ લીટર પાણી આવે, તેટલા કદનું વાસણ હોય છે. શરૂઆતમાં તાંબાનું, બાદ સ્ટીલનું, બાદ એલ્યુમિનિયમનું અને હાલ પ્લાસ્ટીક યુગમાં પ્લાસ્ટીકનું મળે છે. પાણીનું માપ દર્શાવતા કાપા પાડેલા હોય છે. પાણી ભરવા માટે ઉપરની બાજુએ મોં હોય છે તેને ઢાંકણથી બંધ કરવાની વ્યવસ્થા હોય છે. તળીયાનાં ભાગે પાઈપ લગાડવાની વ્યવસ્થા હોય છે.

નળી :- ચારેક ફૂટ લાંબી ૮ થી ૧૦ મી.મી. વ્યાસની પારદર્શક પ્લાસ્ટિકની નળી હોય છે.

| ૧૭ |

નળ :- નળી સાથે નળનું જોડાણ થાય છે. નળ ખોલ-બંધ કરવાથી પાણી ચાલુ-બંધ કરી શકાય છે.

નોઝલ :- નળની સાથે નોઝલનું જોડાણ કરાય છે. નોઝલનાં છેડે કાણુ હોય છે જેમાંથી પાણી નીકળે તે પાણી આંતરડામાં જવા દેવાનું હોવાથી નોઝલને મળદ્વાર/ગુદાદ્વારમાં ભરાવાય છે.

કેથેટર :- પ્લાસ્ટિકની સુંવાળી નળી એકથી દોઢ ફૂટની છેવાડે કાણાવાળી બજારમાં મળે છે. નોઝલની જગ્યાએ આવી કેથેટર નળીનો ઉપયોગ વધુ અનુકૂળ આવે છે.

રીત :- (એનિમા પોટની મદદથી) :- એનિમા પોટ

| ૧૮ |

ડબલુ/વાસણ સંડાસમાં ખીલી ખોડીને ત્રણથી ચાર ફૂટ ઊંચે કાયમ માટે ટાંગી દો.

ઉપર જણાવેલ ક્રમમાં ડબલાની સાથે નળી, નળ, નોઝલ/કેથેટર લગાવી દો. નળ બંધ રાખી, ડબલામાં ચોખ્ખું પાણી ભરો.

પાણી શરીરનાં ઉષ્ણતામાને (નહીં ઠંડુ કે નહીં ગરમ) હોવું જરૂરી છે. પાણીમાં કંઈ પણ ભેળવવાનું નહીં. સાબુ, એરંડીયુ, લીંબુ કે અન્ય કંઈપણ નહીં. નહીં. સાદુ પાણી નિદોષ છે. મોંમાં પાણી ભરી કોગળા કરતા હોઈએ તે મુજબનું. હવે આંતરડામાં પાણી લેવાનું છે, જે કોઈ પણ અનુકૂળ સ્થિતિમાં લઈ શકાય.

જેમકે - (અ) જે સ્થિતિમાં સંડાસ બેસીએ છીએ, તે

—૧૯—

સ્થિતિમાં ઉભડક બેસીને. (બ) ડાબી, જમણી, ચત્તા કે ઉંઘા સૂઈને. (ક) પૂંઠનો ભાગ અધ્ધર માથાનો ભાગ નીચે રાખીને.

શરીરની યોગ્ય સ્થિતિ ગોઠવીને હવે નળ ખોલવો. નોઝલ/કેથેટરનાં છેવાડાનાં કાણામાંથી પાણી નીકળવું શરૂ થાય, એટલે ૨ થી ૩ ઈંચ જેટલો ભાગ મળદ્રારમાં જવા દેવો. પાણી હવે આંતરડામાં ભરાવા લાગશે. ડબલામાં તળીયે થોડું પાણી બચે, ત્યાં સુધીનું પાણી જવા દેવું. પછી નળી કાઢી લેવી. કંઈ કર્યા વગર થોડીવાર બેસવાથી જ ચઢાવેલું પાણી ફોર્સથી નીકળી જશે. સાથે જે નીકળવાનું હશે, તે નીકળશે.

કોઈ કોઈને પૂરૂં પાણી ચઢી જાય, તે પહેલાંજ દબાણ આવી,

—૨૦—

પાણી નીકળી જતું હોય છે જેમાં કંઈ વાંધો નહીં. કોઈ કોઈને જેવું પાણી લીધું હોય, તેવું જ નીકળી જાય છે, મળ નીકળતો નથી, છતાં એનિમા લેવો ચાલુ રાખવો. કોઈને પાણી ચૂસાઈ જાય છે જેથી લીધેલું પાણી બહાર નીકળતું નથી. આવા કિસ્સાઓ જવલ્લે જ બને છે. તેમાં પણ વાંધો નથી.

પુખ્ત વ્યક્તિનાં આંતરડામાં એક ગેલન (સાડા ચાર લીટર) જેટલું પાણી આવી શકે છે. પરંતુ તેટલું ચઢાવવું હીતાવહ નથી. એક લીટર પાણી એ સલામત છે. કોઈ વ્યક્તિ નળની સાથે પાઈપ મારફત સીધું જ જોડાણ કરીને આંતરમાં ચઢાવે છે અને કોઈ મોટું

સંશોધન કર્યું હોય, તેવું માને છે. આ સામાન્ય વ્યાખ્યા છે. જે સૌ કોઈ જાણતા હોય છે. પરંતુ તેવા નુસખાઓ ક્યારેક મોટું નુકસાન કરી દે તેવા હોય છે. અહીં બે જોખમ સ્પષ્ટ જણાય આવે છે. પાણી આંતરડામાં કેટલું ગયું તેનો ખ્યાલ આવતો નથી. ડબલા મારફત લેવામાં પાણીનું પ્રમાણ આપણા હાથમાં હોય છે.

પાણીનું દબાણ આપણા કાબુ બહાર છે. વધુ પડતું દબાણ ક્યારેક આંતરની અંદરની દિવાલને નુકસાન પહોંચાડે તેવી સંભાવના રહે છે.

જેથી નાણાંકીય બચત કે અન્ય કોઈ પણ ખ્યાલથી આવા જોખમ ભરેલા પ્રયોગોથી દૂર રહેવામાં જ ડહાપણ છે.

પોર્ટેબલ રબ્બર પમ્પ :- (૧) વાસાગ

(૨) પાણી (૩) N.R.V. Non-Return

Valve. એક તરફી વાલ્વ. (૪) રબ્બરનળી. (૫) રબ્બર બોલ (દડો). (૬) નોઝલ. (૭) નોઝલનું મુખ (કાણું)

પ્રયોગની રીત :- પાણીના વાસણમાં સાદુ પાણી ભરી, તેમાં રબ્બર પમ્પનો N.R.V. પાણીમાં ડૂબતો રાખી. બોલને દબાવવા-છોડવા, દબાવવા-છોડવાની વારંવારની ક્રિયા થકી નોઝલના મુખમાંથી પાણી બહાર આવવા લાગે છે. હવે આગળ જણાવેલ શરીરની કોઈપણ સ્થિતિમાં રહીને મળદ્વારમાં બેથી ત્રણ ઈંચ જેટલો

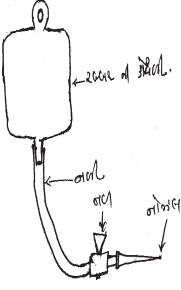
૨૩

નોઝલનો ભાગ મળદ્વારમાં જવા દેવો. આગળ જોયું તેમ, નોઝલની જગ્યાએ કેથેટરનો ઉપયોગ વધુ સુવિધાયુક્ત રહે છે.

લાભાલાભ :- લાભ- (૧) મુસાફરીમાં સરળ રહે છે. (૨) જગ્યા ઓછી રોકે છે, (૩) પર્સમાં પણ આવી જાય. (૪) ઊંચાઈ પર લટકાવવું પડતું નથી. (૫) સાર્વજનિક (બહેર) સંડાસમાં પણ ઉપયોગી છે.

ગેરલાભ :- (૧) રબ્બરનું હોવાથી ઓછું ટકાઉ છે. (૨) N.R.V. બોલ, વગેરે જલદી ખરાબ થઈ જાય છે. (૩) રબ્બર પર વાતાવરણની માઠી અસર વધુ થાય છે. (૪) હાથથી પંપીંગ કરવું અસુવિધાજનક રહે છે.

૨૪



રબ્બર બેગ એનિમા :- પ્લાસ્ટિક કેનની જગ્યાએ રબ્બર બેગનો ઉપયોગ કરેલ છે. વ્યાકી બધું જ એનિમા પોટને મળતું જ આવે છે. ગરમ પાણીથી શેક કરવાની રબ્બર બેગ આવે, તેવીજ આ બેગ હોય છે માત્ર નીચેના ભાગે પ્લાસ્ટિક નળી ચઢાવી શકાય તેવી વ્યવસ્થા કરેલ હોય છે.

માન્યતાઓ :- એનિમાને લગતી ચિત્ર-વિચિત્ર ઘણી

માન્યતાઓ સમાજમાં પ્રચલિત છે. જે એનિમાની અહીં વાત છે તે નિર્દોષ છે. તેનાથી કોઈ જ નુકશાન નથી. કોઈ ટેવ પડી જતી નથી. કાયમી લેવાનો નથી. પાંચ-પંદર દિવસે કે મહિનો બે મહિના જેવી જેને જરૂર. પછી હંમેશ માટે બંધ કરી દેવાનો છે. આમ છતાં સંજોગવશાત ક્યારેક જરૂર પડે, તો લેવામાં હરકત નથી. ઉપવાસ વખતે એનિમા પ્રયોગ લાભકારક છે. લાખો લોકોના પ્રયોગોનું આ તારણ છે. આમ છતાં, પોતાની જાત પરનાં પ્રયોગોથી જ સત્ય સમજાઈ શકે છે. વાતોનાં વડા કર્યેથી કે કપોળ કલ્પિત ખ્યાલોમાં રચ્યા-પરચ્યા રહેવાથી નહીં.

**પ્રકૃતિ-પ્રેમી તથા અનુભવી નિસર્ગોપચાર**

**શ્રી બી.વી. યોહાણનું “અન્ય માહિતી સભર સાહિત્ય વિશેષ”**

- (૧) **નવી ભોજન પ્રથાથી નિરોગી જીવન.** (જુદા-જુદા દસ એંગલથી પ્રાકૃતિક આહાર પદ્ધતિનું વર્ણન, દોઢસૌ અનુભવ, તથા પૃષ્ઠ ૨૬૦)
- (૨) **નવી વિચારધારા.** (અવાસ્તવિક માન્યતાઓ છોડાવી, નવી વિચારધારા ધારણ કરવા પ્રેરતું અગ્રેડ પુસ્તક, દોઢસૌ અનુભવ તથા પૃષ્ઠ ૧૯૨)
- (૩) **રોગ નિવારણ** (બધા અસાધ્ય રોગોને નાબૂદ કરવાની

— ૨૭ —

સરળ તથા સચોટ રીતો સમજાવતું અગ્રેડ પુસ્તક-૧૫૦ ઉપર અનુભવ પૃષ્ઠ ૧૯૬)

- (૪) **શંકા સમાધાન** (નવી ક્રાન્તિકારી ભોજન પ્રથાની તમામ શંકાઓ નિર્મૂળ કરતું પુસ્તક ૩૧ વિસ્તૃત-અનુભવ ૧૩૨ પૃષ્ઠ)
- (૫) **Health Through Raw Food**
- (૬) પ્રાકૃતિક અપક્વ આહાર સે નિરોગી જીવન (પ્રાકૃતિક શૈલીની સુંદર છણાવટ તેમજ બધા ગુજરાતી પુસ્તકોનું સંક્ષિપ્ત સાર, અનુભવો ૧૫૦, પૃષ્ઠ ૨૨૦)
- (૭) **C.D./D.V.D.**
- (૮) **Website : [www.newdiet4health.org](http://www.newdiet4health.org)**

— ૨૮ —