

जीवन का आधार - शाकाहार भोजन

डा. संजय कुमार जैन

वैज्ञानिक ई1,

राष्ट्रीय जलविज्ञान संस्थान, रुड़की।

आहार जीवन की अनिवार्य आवश्यकताओं में से एक है। भोजन के बिना कोई भी, चाहे पशु पक्षी हो या मनुष्य, जीवित नहीं रह सकता और न ही किसी कर्म में प्रवृत्त हो सकता। जीवन के इस अनिवार्य तत्व के संबंध में हजारों वर्षों से मनुष्य सोचता रहा है तथा आहार के गुण व दोषों का विवेचन होता रहा है। आहार को शाकाहार व मांसाहार दो श्रेणियों में बाँटा गया है। शाकाहार भोजन सात्विक, शरीर को पुष्ट रखने वाला, मन में दया, करुणा आदि गुणों का भाव बना शांति का प्रदाता होता है और मांसाहार उत्तेजक, अस्वास्थ्यकर दोषों को पैदा करने वाला होता है।

भोजन का हमारे स्वास्थ्य व जीवन से गहरा संबंध है। यदि हम अपने जीवन में अनुकूल शुद्ध व ताजा भोजन सेवन करते हैं तो हमारा स्वास्थ्य ठीक रहता है। अधिकतर ऐसा होता है कि भोजन को आँखों को सुन्दर दिखने वाला और जिह्वा को स्वादिष्ट लगने वाला होता है। इसी प्रकार कई बार भोजन के संबंध में उचित सावधानी नहीं बरतने से भी बहुत सी अनावश्यक हिंसा हो जाती है। शाकाहारी भोजन भी मांसाहारी हो जाता है। मानवीय विचारों का भोजन के साथ गहरा संबंध है। इसीलिए कहा गया है, जैसा खावे अन्न वैसा होवे मन। अन्न और मन का गहरा संबंध है।

शारीरिक विकास के लिए भोजन, पानी और हवा पर्याप्त मात्रा में मिलना आवश्यक है। इनके बिना शरीर का पूर्ण विकास संभव नहीं है। इसी प्रकार मन का पूर्ण भोजन उत्तम विचार है। इनके अभाव में मनुष्य का मन कुंठित हो जाता है। स्वाध्याय, सत्संग, मनन, चिंतन आदि के बिना मनुष्य का मस्तिष्क पशु श्रेणी में ही बना रहता है। जिस प्रकार शरीर के लिए संतुलित भोजन उसी तरह मन के लिए उत्तम विचार आवश्यक हैं। उसी प्रकार जीवात्मा को स्वस्थ रखने, बलवान बनाने और विकसित करने के लिए नित्य प्रति भगवत साधना एवं संतुलित शाकाहारी भोजन आवश्यक है। जैसे शाकाहारी भोजन के अभाव में शरीर का विकास रूक जाता है और उत्तम विचारों के न मिलने पर मन कुंठित हो जाता है,

उसी प्रकार भगवान की पूजा उपासना न करने से भी जीवात्मा की शुभ कर्म करने की प्रेरक शक्ति कुंठित हो जाती है और अपने पूर्ण विकास की स्थिति, परमात्मा की प्राप्ति से वंचित रह जाती है।

प्रकृति से मनुष्य शाकाहारी प्राणी ही है (Man is vegetarian by nature)

शाकाहारी व मांसाहारी जीवों की शारीरिक संरचना का तुलनात्मक अध्ययन किये जाने पर स्पष्ट ही पता चलता है कि मनुष्य और शाकाहारी जानवरों की एक ही शरीर रचना है, जो कि मांसाहारी जानवरों से अति भिन्न है।

मांसाहारी प्राणी:

1. पानी जीभ से लपलप कर पीते हैं।
2. दाँत, नाखूनों की बनावट शाकाहारी जीवों से अति भिन्न है, वे नुकीले होते हैं, जिससे अपने शिकार को चीर फाड़ सकें, जबड़े भयानक रूप से ऊपर नीचे खुलते हैं, तथा बन्द होते हैं।
3. उनके भोजन में थूक नहीं मिलता।
4. भोजन में एसिड की मात्रा बहुत अधिक होती है, जिससे भक्षण किए मांस को गलाने में सरलता हो जाती है।
5. मुँह खुला रहता है, जीभ बाहर हिलती रहती है, लार टपकती रहती है।
6. आँतें छोटी एवं चिकनी होती हैं, फलतः मांस सड़ने से पूर्व ही बाहर आ जाता है।

मनुष्य की संरचना इसके विपरीत है, तो जब प्रकृति ने ही मांस भक्षण की स्वीकृति नहीं दी, तो क्यों यह मनुष्य मांसाहारी बने। यदि मनुष्य फिर भी प्रकृति को अनदेखा करेगा तो विभिन्न प्रकार के भयानक रोगों का शिकार तो होगा ही। अतः हम सभी शिक्षित योग्य जन इस तथ्य पर विचार कर निज जीवन को पूर्ण शाकाहारी ही बनाएं। निम्न चार्ट भी शाकाहार के समर्थन में शिक्षित वर्ग की आँखे खोल देने में पर्याप्त है।

Food Value Chart (Health Bulletin No. 23 Govt. of India)

भोजन के प्रकार	प्रोटीन	वसा	लवण	कार्बोहाइड्रेट	कैल्शियम	फास्फोरस	लोहा	कैलोरी
मूंग	24.0	1.3	3.6	56.6	0.14	0.28	8.4	334
उड़द	24.0	1.4	3.4	60.4	0.20	0.37	9.8	350
अरहर	22.3	1.7	3.6	57.2	0.14	0.26	8.8	333
मटर	22.9	1.4	2.3	63.5	0.03	0.36	5.6	358
चना	22.5	5.2	2.2	58.9	0.07	0.31	8.9	372
लोभिया	24.6	0.7	3.2	55.7	0.07	0.49	3.8	327
सोयाबीन	43.2	19.5	4.6	20.9	0.24	0.69	11.5	432
बादाम	20.8	58.9	2.9	10.5	0.23	0.49	3.5	655
मूंगफली	31.5	39.8	2.3	19.3	0.05	0.39	1.6	549
घी	--	98.0	--	--	--	--	--	900
पनीर	24.1	25.1	4.2	6.3	0.79	0.52	2.1	348
अण्डा	13.3	13.3	1.0	--	0.06	0.22	2.1	173
मछली	22.6	0.6	0.8	--	0.02	0.15	0.9	91
मांस	18.5	13.3	1.3	--	0.15	0.15	2.5	194

(विश्व के सभी धर्मों ने तथा सभी धर्मों के साधु, संतों, कवियों आदि ने शाकाहार का समर्थन कर मांसाहार त्यागने की बात कही है।)

शाकाहार धर्मशास्त्रों एवं महापुरुषों की दृष्टि में

धर्मशास्त्रों में उद्धृत एवं महापुरुषों द्वारा कहे गये शाकाहार के संबंध में विचार -

महात्मा गाँधी

मैं मर जाना पसंद करूँगा परन्तु मांस का सेवन कभी नहीं करूँगा। पशुओं का मांस खाना घोर नैतिक पतन है। चाहे कुछ भी हो हमें अण्डे, मांस, मछली खाने की आज्ञा नहीं है।

गुरु नानक देव

कपडे पर खून लगने से कपड़ा गन्दा हो जाता है। वही घृणित खून जब मनुष्य पियेगा तो उसकी चित्त वृत्तियां अवश्य ही दूषित हो जायेगी।

कबीर वाणी

यदि जीवों का वध करने में धर्म है तो हे भाई पाप किसे कहेंगे। यदि जीव-वध करने वाला अपने आप को मुनि समझे तो कसाई किसे कहेंगे। पशु हत्या व पशु बलि बन्द करो।

गुरु ग्रन्थ साहब

जो व्यक्ति मांस, मछली और शराब का सेवन करते हैं उनका धर्म, कर्म, जप, तप

सब कुछ नष्ट हो जाता है।

कुरान शरीफ

किसी भी तरह का मांस परमात्मा तक नहीं पहुंचाता है। न उनका स्वतः परन्तु जो कुछ दया तुम पा लोगे वहीं वहाँ पहुँचती है। कुरान शरीफ में सूरे बकर में हज के वर्णन में लिखा है, जानवरों को मारना बन्द करो।

स्वामी दयानन्द

उत्तम पुरुष को मांस का देखना भी उचित नहीं, खाने की बात तो दूर रही।

जार्ज बर्नाड शा

मांसाहारी के पेट चलते फिरते कब्रिस्तान है। अपने को कब्रिस्तान मत बनाओ।

इसाई मत

शाकाहार सबसे उत्तम भोजन है। मांस पाचन शक्ति नष्ट करता है मांस तेजाब युक्त भोजन है।

शाकाहार का स्वास्थ्य से संबंध

शुद्ध भोजन स्वास्थ्य-रक्षा का प्रमुख स्तम्भ है। मांसाहार का स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। इस बारे में समय-समय पर किए गए विभिन्न अध्ययनों में मांसाहार के दुष्परिणाम की जानकारी दी गई है। लेकिन शाकाहार हर दृष्टि से फायदेमंद होता है।

हृदय रोग, उच्च रक्तचाप व पित्त की थैली में पथरी

मांसाहार के सेवन से शरीर के वसीय तन्तुओं में संतृप्त वसा का जमाव होने लग जाता है। फलस्वरूप रक्त में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा बढ़ जाती है जिससे कई भयंकर बीमारियां जैसे उच्च रक्त चाप, पिताशय में पथरी, हृदय की धमनियों में रूकावट आदि पैदा हो जाती है। इसके विपरीत शाकाहार में असंतृप्त वसा के होने से कोलेस्ट्रॉल नहीं पाया जाता अतः शाकाहार ही सर्वश्रेष्ठ है।

सन्धिवात, गठिया रोग

मांसाहार के सेवन से खून में यूरिया व यूरिक अम्ल की मात्रा बढ़ जाती है। यह अम्ल दिमागी बीमारियां, हिस्टीरिया, सुस्ती, नींद का अधिक आना, श्वास रोग, जिगर की

खराबी, अजीर्ण रोग, शरीर में रक्त की कमी आदि बहुत सी बीमारियां को पैदा करता है। यह अम्ल जब किसी गांठ या जोड़ में जमा हो जाता है तो सन्धिवात व गठिया रोग उत्पन्न करता है।

गुर्दे संबंधी रोग

मांसाहारी आवश्यकता से अधिक प्रोटीन का सेवन कर लेते हैं एवं अधिक प्रोटीन युक्त भोजन गुर्दे को खराब करता है। प्रोटीन के पूर्ण चयापच के पश्चात शेष पदार्थों के निष्कासन में अत्याधिक काम करने के फलस्वरूप गुर्दे संबंधी अनेक बीमारियां हो जाती हैं जैसे गुर्दे में सूजन, गुर्दे का काम न करने से मूत्र का इकट्ठा होना, गुर्दे की पथरी इत्यादि। शाकाहार के सेवन से एक साथ अधिक प्रोटीन नहीं लिया जा सकता है क्योंकि फैलावदार होने से कम खाया जाता है।

कैंसर

यह रोग शाकाहारियों में कम व मांसाहारियों में अधिक पाया जाता है, क्योंकि मांसाहार में कैंसर संबंधी कारक शाकाहार की अपेक्षा ज्यादा पाये जाते हैं।

मांसाहार के पक्ष में कुछ मिथ्या तर्क तथा उनका समाधान

कुछ व्यक्ति कहते हैं कि हमारे भोजन से हिंसा व अहिंसा का कोई संबंध नहीं है। हम कुछ भी खायें इससे कोई अन्तर नहीं पड़ता तथा हमको प्रत्यक्ष रूप में हिंसा नहीं करनी चाहिये। यह तर्क नहीं अपितु उसी प्रकार का कुतर्क है जिस प्रकार कुछ व्यक्ति कहते हैं कि व्यापार में बेईमानी उचित है। क्या कोई विवेकशील व्यक्ति ऐसे तर्क को उचित ठहरायेगा। कुछ व्यक्ति यह कहते हैं कि यदि हम अनाज व फल खायेंगे तो उनमें भी जीवन होने के कारण बहुत से जीवों की हिंसा होगी परन्तु यदि हम मांस खायेंगे तो केवल एक पशु की ही हिंसा होगी। इसलिए शाकाहार में अधिक पाप है और मांसाहार में कम - इन व्यक्तियों का यह तर्क ठीक नहीं है। वनस्पति जीव की हिंसा की अपेक्षा एक पशु की हिंसा में लाखों गुना पाप हैं। इसके अतिरिक्त एक पशु में केवल एक ही जीव नहीं होता उस पशु के शरीर में भी लाखों सूक्ष्म जीव होते हैं जो उस पशु के शरीर के आधार पर रहते हैं।

उपसंहार

1. हाथी, जो संसार का सबसे अधिक शक्तिशाली जानवर है, वह पूर्णतः शाकाहारी ही है।
2. घोड़ा, जो अपनी शक्ति "हॉर्स पावर" के नाम से जग प्रसिद्ध है, वह भी पूर्णतः शाकाहारी है।
3. मनुष्य भी प्रकृति से शाकाहारी ही है।

उपर्युक्त दृष्टियों को ध्यान में रखते हुए हमें चाहिए कि हम शाकाहार को ही अपनायें, क्योंकि भोजन का उद्देश्य है शरीर रक्षण और इस शरीर रक्षण की सार्थकता भी आत्म कल्याण में ही है। इस शरीर को स्वस्थ इसलिए रखना है कि इससे सतकार्य बन सके और सब की सेवा हो सके। केवल स्वाद, तृप्ति और पुष्टि के लिए आहार का कोई प्रायोजन नहीं है। हमें ये सोचना चाहिए कि जानवरों को जीने का एंव दुनिया में रहने का सबको बराबर का हक है।

इस तथ्य को स्वीकारें और जीवन को पूर्ण शाकाहारी बनाएं, स्वस्थ तन व स्वस्थ मन पाएं।

* * *