

जब तक
प्रकृति का संतुलन
व्यवस्थित है तब
तक धरती पर प्राणी
सुरक्षित है।

अंतर्मुखी



मध्व

यूथ रूबरू का मासिक विचार पत्र

श्रीफल
फाउंडेशन

श्रीफल फाउंडेशन की प्रस्तुति

वर्ष : 06

अंक : 03

माह : जनवरी 2021

मूल्य : निःशुल्क

संपादकीय

शाकाहार

एक समृद्ध जीवनशैली

जीवन में भोजन का महत्व हम सभी जानते हैं, लेकिन भोजन कैसा हो, यह भी बहुत महत्वपूर्ण है। पौष्टिक आहार जीवन की बहुत बड़ी आवश्यकता है, लेकिन पोषण को लेकर लम्बे समय से यह धारणा बनाई गई है कि ज्यादा पोषण मांसाहारी भोजन से ही मिलता है, जबकि वैज्ञानिक अध्ययन यह बताते हैं कि शाकाहारी भोजन से मिलने वाला पोषण किसी भी तरह से कम नहीं है। मानव को छोड़ भी दें तो हाथी, गैंडा जैसे विशालकाय जीव-जंतु शाकाहारी ही हैं। ना उनकी ताकत कम है और न काया।

‘मध्व’ का इस बार का अंक शाकाहार के विभिन्न पहलुओं को आपके सामने लाने के उद्देश्य से ही तैयार किया गया है। यह अंक कोरोना और बर्ड फ्लू जैसी महामारियों के विशेष संदर्भ में तैयार किया गया है, क्योंकि इन महामारियों का मूल कारण मांसाहार ही माना गया है। इन महामारियों के माध्यम से प्रकृति ने मानव को यह सीख देने की कोशिश की है कि अपनी ताकत और स्वाद के लिए वह जिस तरह हट्टे पार कर रहा है, वह प्रकृति को स्वीकार्य नहीं है। यह संकेत है मानव के लिए वह अपनी सीमा को समझे और उसी के अनुरूप आचरण करे।

शाकाहार को जीवन में अपनाने की जरूरत नहीं है, वह हमारी प्रकृति का हिस्सा है, जरूरत सिर्फ इस बात की है हम इस पर ही टिके रहें, क्योंकि ना इसमें स्वाद की कमी है और ना ही ताकत की। जैन दर्शन तो शाकाहार का प्रबल पक्षधर है और कोरोना वायरस के संक्रमण ने एक बार फिर यह साबित किया है कि जैन दर्शन ने जीवन शैली, आचार-व्यवहार तथा भोजन आदि के बारे में जो बातें कही हैं, वे ना सिर्फ पूर्णताया वैज्ञानिक है, बल्कि हमेशा प्रासंगिक भी हैं।

तो जैन दर्शन को अपनाइए, शाकाहार को अपनाइए और सब के जीवन के अधिकार की रक्षा कीजिए।

“

जैन धर्म में अहिंसा केवल मानव और जीव-जंतुओं तक ही सीमित नहीं है बल्कि उनके अंतर्गत वह सब कुछ आता है जो सारी पृथ्वी पर है जैसे - आग, पानी, हवा पर्वत, नदी, रेत, मिट्टी, आदि। भगवान महावीर ने तो पृथ्वी को भी केंद्रीय जीव कहा है। इसमें सूक्ष्म से सूक्ष्म जीव की हिंसा का निषेध है। इसमें भक्ष्य और अभक्ष्य खाद्य पदार्थों के बारे में विस्तार से जानकारी दी गई है। मांस, मदिरा और अत्यधिक गरिष्ठ पदार्थों का सेवन इसमें त्याज्य बताया गया है। जैन धर्म के अनुसार हमें शुद्ध सात्विक आहार ही ग्रहण करना चाहिए और वह है- शाकाहार।



डॉ. सुनील जैन संचय
ललितपुर

प्रसंग- कोरोना वायरस और बर्ड फ्लू

पृथ्वी और स्वयं को बचाने के लिए अपनाएं शाकाहार

इन दिनों पूरी दुनिया में कोरोना वायरस की चर्चा हो रही है। चीन की सरकार तक ने अपने लोगों से मांसाहार छोड़ने का आग्रह किया है क्योंकि वैज्ञानिकों का मानना है कि वध किए गए जानवरों का मांस खाना बीमारी का कारण हो सकता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने कोरोनावायरस को वैश्विक ‘स्वास्थ्य आपातकाल’ घोषित किया है। कोरोना संक्रमण का दौर विकासवादी मानव को सीमा, संयम में रहने के लिए सृष्टि का बहुत बड़ा सबक है, लेकिन फिर भी हम नहीं जागे और कोरोना संकट के बीच देश के हाल ही में कई राज्यों में बर्ड फ्लू की दस्तक ने मुश्किलें बढ़ा दी हैं। ऐसे रोगों से बचने का एकमात्र उपाय शाकाहारी जीवन शैली है। शाकाहार स्वाभाविक और प्राकृतिक जीवनशैली का नाम है। इसकी सबसे बड़ी खासियत है कि यह आपको पर्यावरण से जोड़ता है। वैश्वीकरण की इस दौड़ ने आम आदमी के जीवन में कितनी ही समस्याएं पैदा कर दी हैं। इसके बावजूद ऐसे करोड़ों लोग होंगे जो जीवनपर्यंत सिर्फ शाकाहार पर जीवनयापन करते हैं। वास्तव में शाकाहार मानव को प्रकृति का अनुपम उपहार है। जितनी भी महामारी फैलती है वह सिर्फ और सिर्फ मांसाहार से फैलती है इसलिए स्वस्थ और निरोग रहना है तो शाकाहार की आदत डालनी चाहिए। प्राकृतिक आपदाओं पर हुई नई खोजों के नतीजें मानें तो इन दिनों बढ़ती मांसाहार की प्रवृत्ति ही भूकंप और बाढ़ के लिए जिम्मेदार है।

सर्वोत्तम आहार शाकाहार

भारतीय संस्कृति में शाकाहार को सर्वोत्तम आहार माना गया है। शाकाहार शरीर को निरोग रखता है, जीवन को भी श्रेष्ठ बनाता है। शाकाहार से मन और बुद्धि निर्मल व पवित्र बनते हैं। जीवन भी सात्विकता के कारण सरलता और सहजता का पर्याय बन जाता है। शाकाहार नैतिक, आध्यात्मिक और सामाजिक उन्नति की ओर प्रवृत्त करता है। प्रकृति ने मनुष्य को शाकाहारी बनाया है जो कि मनुष्य की शारीरिक रचना और प्रकृति से सिद्ध है। प्रकृति ने मांसाहारी प्राणियों के आगे के दांत नुकीले और मुड़े हुये बनाये हैं। शाकाहारी प्राणियों के दांत ऐसे नहीं होते हैं। मनुष्य यदि मनुष्य ही बना रहे तो इनसे बचा जा सकता है। प्रकृतिक रूप से मनुष्य शाकाहारी होता है। उसका मांस खाना विधि के विरुद्ध है। अमेरिकन डाएटिक एसोसिएशन और कनाडा के आहारविदों का कहना है कि जीवन के सभी चरणों में अच्छी तरह से योजनाबद्ध शाकाहारी आहार ‘स्वास्थ्यप्रद, पर्याप्त पोषक है और कुछ बीमारियों की रोकथाम और इलाज के लिए स्वास्थ्य के फायदे प्रदान करता है’। मांसाहारी प्रायः आक्रामक, हिंसक व अत्यधिक तनाव के शिकार होते हैं। उनका मानसिक संतुलन बिगड़ जाता है। चिकन (मुर्गा) खाने से कई रोग शरीर में संक्रमित हो जाते हैं प्रायः मुर्गे व मुर्गियां किसी न किसी रोग से ग्रस्त होती हैं। जिनका सेवन शरीर को रोगग्रस्त करता है। अमरीका के विश्व विख्यात पोषण विशेषज्ञ डॉ. माइकेल क्लेपर का कहना है कि अंडे का पीला भाग विश्व में कोलस्ट्रॉल एवं जमी चिकनाई का सबसे बड़ा स्रोत है जो स्वास्थ्य के लिए घातक है। इसके अलावा जानवरों के भी कुछ उदाहरण लेकर हम इस बात को साबित कर सकते हैं कि शाकाहारी भोजन स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद है। जैसे गैंडा, हाथी, घोड़ा, ऊँट। क्या ये ताकतवर जानवर नहीं हैं? यदि हैं, तो इसका मुख्य कारण है कि वे शुद्ध शाकाहारी हैं। इस प्रकार शाकाहारी भोजन स्वास्थ्यप्रद एवं पोषण प्रदान करनेवाला है।

जैन धर्म में शाकाहार पर बल

जैन धर्म अहिंसा प्रधान धर्म है। जैन धर्म अहिंसा के मार्ग पर चलता है। और अहिंसा का अर्थ है, जीव मात्र के जीवन अधिकार की रक्षा करना और इस दायित्व के प्रति चैतन्य होना। अन्य धर्म भी अहिंसा को मानते हैं और उसके मार्ग पर चलते हैं, लेकिन जैन धर्म में अहिंसा केवल मानव और जीव-जंतुओं तक ही सीमित नहीं है बल्कि उनके अंतर्गत वह सब कुछ आता है जो सारी पृथ्वी पर है जैसे - आग, पानी, हवा पर्वत, नदी, रेत, मिट्टी, आदि। भगवान महावीर ने तो पृथ्वी को भी केंद्रीय जीव कहा है। इसमें सूक्ष्म से सूक्ष्म जीव की हिंसा का निषेध है। इसमें भक्ष्य और अभक्ष्य खाद्य पदार्थों के बारे में विस्तार से जानकारी दी गई है। मांस, मदिरा और अत्यधिक गरिष्ठ पदार्थों का सेवन इसमें त्याज्य बताया गया है। जैन धर्म के अनुसार हमें शुद्ध सात्विक आहार ही ग्रहण करना चाहिए और वह है- शाकाहार।

इसके अनुसार सम्पूर्ण विश्व में 6 काय के जीव पाए जाते हैं- 1. पृथ्वीकाय 2. अपकाय 3. तेजसकाय 4. वायुकाय 5. वनस्पति काय और 6. त्रसकाय। इनका संरक्षण करना मानव का कर्तव्य होना चाहिए।

जैनदर्शन कहता है कि सभी प्रकार के जीवों की हिंसा से बचना चाहिए और प्राकृतिक संसाधनोंका उतना ही प्रयोग करना चाहिए, जितनी जरूरत हो। जैसे हमें अपनी जान प्रिय है और हम जीना चाहते हैं, उसी प्रकार अन्य जीव भी जीना चाहते हैं। हम केवल अपनी जिह्वा के स्वाद के लिए किसी जीव का वध न करें। हमारे पास इतनी तरह की सृष्टियां, फल, अनाज और दालों के अलावा बहुत से खाद्य पदार्थ हैं, फिर हम इन प्राणियों की हत्या करके पाप के भागीदार क्यों बनें?

जब हम किसी जीव की हत्या करते हैं तो उसके शरीर में कुछ रासायनिक परिवर्तन होते हैं और उनका सीधा असर उसके शरीर पर होता है और फिर उसे ग्रहण करने वाले पर। देखा तो यहां तक गया है कि लगातार मांसाहार करने वालों की प्रवृत्ति भी हिंसक हो जाती है और वे मनुष्य का वध करने में भी संकोच नहीं करते। साथ ही साथ मांसाहार से अनेक अन्य बीमारियां भी पैदा होती है, अतः स्वस्थ रहने के लिए शाकाहार ही उत्तम आहार है। (शेष पृष्ठ 2 पर)



शाकाहार के लिए चलाएं अभियान

शाकाहारी खानपान के प्रति लोगों को प्रवृत्त करने के लिए जागरूकता अभियान चलाने की दिशा में गंभीरता से विचार करना होगा, हमारी केंद्र और राज्य की सरकारों को भी इस दिशा में पहल करनी होगी। आशा है भारत की धर्मप्राण जनता और मीडिया ‘शाकाहार जागरूकता अभियान’ को उसी प्रकार गति देगी, जिस प्रकार चुनावों के दौरान मतदान जागरूकता अभियान को देते हैं। इस विश्वास के साथ यह विश्वास भी है कि देश में गतिमान अहिंसा, शाकाहार और जीव दया के अभियान और आंदोलनों को पर्याप्त सरकारी संरक्षण और समर्थन मिलेगा। इस संदर्भ में अहिंसा प्रेमियों और अहिंसा-प्रचारक संगठनों से यह निवेदन है कि वे अपनी कार्यप्रणाली तथा गतिविधियों में समान उद्देश्य वाले सभी संगठनों के साथ सहयोग व समन्वय को बढ़ावा दें। नाम और श्रेय के चक्कर में न पड़ते हुए उद्देश्य और लक्ष्य को महत्व दें। ऐसा करने से अहिंसा की शक्ति बढ़ेगी। फलस्वरूप शाकाहार अभियान को जनता, शासन और प्रशासन, सबका अधिकाधिक सहयोग मिल सकेगा। हम इस अभियान में यदि सफल हुए तो निश्चित ही नए आयाम स्थापित होंगे।

(पृष्ठ 1 का शेष)

पृथ्वी और स्वयं को बचाने के लिए अपनाएं शाकाहार

जहां सम्पूर्ण विश्व कोरोना वायरस से पीड़ित है तथा हाल ही में भारत के अनेक राज्यों में फैले बर्ड फ्लू से लोग खोफ में हैं वहीं जैन धर्म के अहिंसा, शाकाहार, करुणा, जीव दया के सिद्धांत आज प्रासंगिक नजर आ रहे हैं जिस पर सम्पूर्ण विश्व को चलना ही होगा।

जियो और जीने दो

आज विश्व में सबसे बड़ी समस्या बढ़ती हुई हिंसा को रोकने की है। चारों ओर हिंसा एवं आतंकवाद के बादल उमड़ रहे हैं। उन्हें यदि रोका जा सकता है तो केवल मनुष्य के स्वभाव को अहिंसा और शाकाहार की ओर प्रवृत्त करने से ही। महाभारत से लेकर भगवान ऋषभदेव, भगवान महावीर, भगवान राम, गौतम बुद्ध, ईसा मसीह, गुरुनानक एवं महात्मा गांधी तक सभी संतों, तीर्थंकरों एवं मनीषियों ने अहिंसा पर विशेष जोर दिया है। भारतीय संविधान की धारा "51 ए (जी)" के अंतर्गत भी हमारा यह कर्तव्य है कि हम सभी जीवों पर दया करें और इस बात को याद रखें कि हम किसी को जीवन प्रदान नहीं कर सकते तो उसका जीवन लेने का भी हमें कोई हक नहीं है। शारीरिक नैतिक और आध्यात्मिकसभी दृष्टि से शाकाहारी भोजन मानव के लिये सर्वोत्तम है।

आज चीन और अन्य देशों में आहार-विहार पर ध्यान ना देने के कारण पूरा विश्व, पूरी मानवजाति ऐसे संक्रमण के चपेट में है। बर्ड फ्लू से सभी डरे हुए हैं लेकिन क्या मांसाहार छोड़ने का संकल्प लेकर अपने और अपनों को सुरक्षित होने का संकल्प नहीं ले सकते। क्या मुर्गा आदि सिर्फ मरने के लिए ही हैं। बर्ड फ्लू के कारण न जाने कितने मुर्गा आदि को मार दिया गया। हमें अपने जीवन को स्वस्थ, अच्छा और सुखमय बनाना है तो जीवन में शाकाहार को अपनाना होगा। प्लेग, बर्ड-फ्लू, कोरोना आदि गंभीर महामारियों-वायरस से बचने के लिए शाकाहारी जीवन शैली अपनाएं।

शाकाहार से बहुमुखी प्रतिभा का विकास

सुप्रसिद्ध पत्र द संडे आब्जर्वर ने सुप्रसिद्ध शाकाहारियों की एक सचित्र सूची प्रकाशित की थी। इस सूची में विश्वप्रसिद्ध समाजसेवी, राजनेता, उद्योगपति, खिलाड़ी, चिकित्सक, ड्रेस डिजाइनर, पत्रकार, गणितज्ञ, विधिवेत्ता, अभिनेता अभिनेत्रियाँ नृत्यांगनाएँ एवं पहलवान सभी शामिल हैं। इस सूची से यह तथ्य स्वयं ही स्पष्ट हो जाता है कि शाकाहार से बहुमुखी प्रतिभा का विकास संभव है। हो भी क्यों नहीं, पूर्वकाल के मनीषी, अरस्तू, प्लेटो, शेक्सपियर, डार्विन, पी.ए. हक्सले, इमर्सन, आइंस्टीन, जार्ज बर्नार्ड शॉ, लियो टॉलस्टाय सभी शाकाहारी ही थे। भारत तो प्रारंभिक काल से ही शाकाहार के मामले में अग्रणी रहा है। यहाँ महावीर, राम, गौतम बुद्ध से लेकर महात्मा गाँधी नोबल पुरस्कार विजेता सी. वी. रमन, भूतपूर्व राष्ट्रपति एवं दार्शनिक डॉ० राधाकृष्णन जैसे अगणित नाम हैं, जो आजीवन शाकाहारी रहे। यही नहीं सुप्रसिद्ध गायक माइकेल जैकसन शाकाहारी थे एवं मैडोना शाकाहारी हैं। विश्व की सुप्रसिद्ध टेनिस खिलाड़ी मार्टिना नवरातिलोवा भी 'शाकाहारी' हैं।

बुद्धिजीवी व्यक्ति शाकाहारी जीवन प्रणाली को अधिक आधुनिक, प्रगतिशील और वैज्ञानिक कहते हैं एवं अपने आपको शाकाहारी कहने में विश्व के प्रगतिशील व्यक्ति गर्व महसूस करते हैं। देश के प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी भी पूर्णतः शाकाहारी हैं। हाल ही में आठवाँ आस्ट्रेलियन ओपन खिताब जीतकर महानतम टेनिस खिलाड़ियों की जमात में शामिल होने वाले नोवाक जोकोविच ने इस शानदार फॉर्म का श्रेय शाकाहार, योग और ध्यान को दिया है।

पश्चिम में बढ़ रहा है शाकाहार का प्रचलन

एक रिपोर्ट के अनुसार अमरीका में डेढ़ करोड़ व्यक्ति शाकाहारी हैं। दस वर्ष पूर्व नीदरलैंड की 1.5 प्रतिशत आबादी शाकाहारी थी जबकि वर्तमान में वहाँ 5 प्रतिशत से अधिक व्यक्ति शाकाहारी हैं। सुप्रसिद्ध गैलप मतगणना के अनुसार इंग्लैंड में प्रति सप्ताह तीन हजार व्यक्ति शाकाहारी बन रहे हैं। वहाँ अब 25 लाख से अधिक व्यक्ति शाकाहारी हैं। पूरे विश्व में शाकाहार के प्रति लोगों में रुझान बढ़ा है।

मेरा तो यही निवेदन है कि लाश खाना छोड़ो और शाकाहारी बनो।

क्या होगा यदि पूरी दुनिया शाकाहारी हो जाए

दुनिया भर में 12 जून का दिन विश्व मांस मुक्त दिवस के रूप में मनाया गया। अगर दुनिया अचानक हमेशा के लिए शाकाहारी हो जाए तो इसका असर क्या होगा.... आइए जानते हैं-

• साभार बीबीसी फ्यूचर

- यदि 2050 तक दुनिया शाकाहारी हो गई तो हर साल 70 लाख कम मौतें होंगी और अगर पशु से जुड़े उत्पाद बिल्कुल नहीं खाए जाते हैं तो हर साल 80 लाख लोग कम मरेंगे।
- 'ऑक्सफोर्ड मार्टिन स्कूल फ्यूचर ऑफ फूड प्रोग्राम में एक रिसर्चर मार्को स्पिंगमैन के मुताबिक खाद्य समाग्रियों से जुड़े उत्सर्जन में 60 फीसदी की गिरावट आएगी। यह रेड मीट से मुक्ति के कारण होगा क्योंकि रेड मीट मिथेन गैस उत्सर्जित करने वाले पशुओं से मिलता है।
- जंगल जलवायु परिवर्तन से कम प्रभावित होंगे। खत्म हो रही जैव विविधता फिर से वापस आएगी। जंगल में एक किस्म का संतुलन बनेगा। पहले शाकाहारी पशुओं को बचाने के लिए हिंसक जानवरों को मार दिया जाता था।
- जो लोग पशुओं से जुड़ी इंडस्ट्री में लगे हैं उन्हें अपने नए ठिकाने और करियर की तलाश करनी होगी। वे कृषि, बायोऊर्जा और वनीकरण की तरफ रुख कर सकते हैं।
- मांस की खपत नहीं होने की वजह से दिल की बीमारी, डायबिटीज, स्ट्रोक और कुछ तरह के कैंसर की आशंका नहीं रहेगी। ऐसे



में दुनिया भर की दो या तीन फीसदी जीडीपी जो मेडिकल बिल पर खर्च होती है वो बच जाएगी।

- कोलंबिया में इंटरनेशनल सेंटर फॉर ट्रॉपिकल एग्रीकल्चर में काम करने वाले एंड्रयू जार्विस कहते हैं कि विकसित देशों में शाकाहारी होने के बहुत से फायदे हैं। यह पर्यावरण और सेहत दोनों के लिए बेहतर है। अमरीका में चार लोगों का मांसाहारी परिवार दो कारणों से भी ज्यादा ग्रीन हाऊस गैस छोड़ता है। लेकिन जब ग्लोबल वॉर्मिंग की बात होती है तो सिर्फ कारों की बात की जाती है। मांस खाने वालों की नहीं।
- ऑक्सफोर्ड मार्टिन स्कूल के मार्को स्पिंगमैन

का कहना है अगर सिर्फ रेड मीट को ही हटा दिया जाए तो खाने से निकलने वाली ग्रीन हाऊस गैस में 60 फीसदी की कमी आ जाएगी।

- मांसाहारियों के लिए बड़े पैमाने पर जानवर पाले जाते हैं। जिसके लिए पर्याप्त मात्रा में जगह चाहिए। एक अंदाजे के मुताबिक दुनिया में बारह अरब एकड़ जमीन खेती और उससे जुड़े काम में इस्तेमाल होती है। इसका 68 फीसदी हिस्सा जानवरों के लिए इस्तेमाल किया जाता है। अगर सभी सब्जी खाने वाले हो जाएंगे तो करीब 80 फीसदी जमीन चरागाहों और जंगलों के लिए इस्तेमाल में लाई जाएगी। इससे माहौल में कार्बन डाई ऑक्साइड की मात्रा कम होगी और जलवायु परिवर्तन से निपटने में मदद मिलेगी। बची हुई 10 से 20 फीसदी जमीन का इस्तेमाल फसलें उगाने में किया जा सकेगा।
- भारत में पांच बड़े राज्य ऐसे हैं जहाँ 50 प्रतिशत से अधिक आबादी (15 साल से अधिक आयु) शाकाहारी है।
 - राजस्थान 74.9 प्रतिशत
 - हरियाणा 69.25 प्रतिशत
 - पंजाब 66.75 प्रतिशत
 - गुजरात 60.95 प्रतिशत
 - मध्य प्रदेश 50.6 प्रतिशत

क्या है शाकाहार

दुग्ध उत्पाद, फल, सब्जी, अनाज, बादाम आदि बीज सहित वनस्पति-आधारित भोजन को शाकाहार (शाक आहार) कहते हैं। शाकाहार की एक अत्यंत तार्किक परिभाषा ये है कि शाकाहार में वे सभी चीजें शामिल हैं जो वनस्पति आधारित हैं, पेड़ पौधों से मिलती हैं एवं पशुओं से मिलने वाली चीजें जिनमें कोई प्राणी जन्म नहीं ले सकता। उदाहरण के लिये दूध, शहद आदि से बच्चे नहीं होते जबकि अंडे जिसे कुछ तथाकथित बुद्धिजीवी शाकाहारी कहते हैं, उनसे बच्चे जन्म लेते हैं। अतः अंडे मांसाहार हैं। प्याज और लहसुन शाकाहार हैं किन्तु ये बंदू करते हैं अतः इन्हें खुशी के अवसरों पर प्रयोग नहीं किया जाता।

शाकाहार का इतिहास

शाकाहार के प्रारंभिक रिकॉर्ड ईसा पूर्व 6ठी शताब्दी में प्राचीन भारत और प्राचीन ग्रीस में पाए जाते हैं। धार्मिक समूह तथा दार्शनिकों ने अहिंसा के विचार से प्रेरित हो कर इसे आगे बढ़ाया। 1847 में, इंग्लैंड में पहली शाकाहारी सोसायटी स्थापित की गई। पश्चिमी दुनिया में, 20वीं सदी के दौरान पोषण, नैतिक और अभी हाल ही में, पर्यावरण और आर्थिक चिंताओं के परिणामस्वरूप शाकाहार की लोकप्रियता बढ़ी है।



शाकाहार के प्रकार

- **लैक्टो-शाकाहारी आहार** : इसमें दुग्ध उत्पाद शामिल हैं लेकिन अंडे नहीं
 - **ओवो-शाकाहारी आहार** : इसमें अंडे शामिल होते हैं लेकिन गोशाला उत्पाद नहीं
 - **ओवो-लैक्टो शाकाहारी आहार** : इसमें अंडे और दुग्ध उत्पाद दोनों शामिल हैं।
 - **वेगन अर्थात् अतिशुद्ध शाकाहारी आहार** : इसमें कोई भी प्राणी उत्पाद शामिल नहीं है, जैसे कि दुग्ध उत्पाद, अंडे और सामान्यतः शहद। अनेक वेगन प्राणी-व्युत्पन्न किसी अन्य उत्पादों से भी दूर रहने की चेष्टा करते हैं, जैसे कि कपड़े और सौंदर्य प्रसाधन।
 - **रॉ वेगानिज्म आहार** : इसमें सिर्फ ताजा तथा बिना पकाए फल, बादाम आदि, बीज और सब्जियाँ शामिल हैं।
 - **फ्रूटेरियनिज्म आहार** : पेड़-पौधों को बिना नुकसान पहुँचाए सिर्फ फल, बादाम आदि, बीज और अन्य इकट्ठा किये जा सकने वाले वनस्पति पदार्थ शामिल हैं।
 - **सु शाकाहार आहार** : सभी प्राणी उत्पादों सहित प्लेनरिज्म परिवार की सब्जियों जैसे प्याज, लहसुन, हरा प्याज, लीक, या छोटे प्याज को आहार से बाहर रखते हैं।
- मैक्रोबायोटिक आहार- इसमें अधिकांशतः साबुत अनाज और फलियाँ हुआ करती हैं।

शाकाहार - स्वास्थ्य संबंधी लाभ और महत्व



शिखा जैन, आहार विशेषज्ञ

सेहत

आहार संपूर्ण जीवन को प्रभावित करने वाला एक महत्वपूर्ण तत्व है। प्राचीन कहावत है 'जैसा खाए अन्न वैसा होय मन अर्थात् हमारे भोजन का सीधा प्रभाव हमारे मन और स्वभाव पर पड़ता है। जैसा आहार लिया जाता है वैसा ही भाव, विचार और आचरण होता है।

आहार दो प्रकार के है शाकाहार और मांसाहार। जैसे तो मनुष्य सर्वभक्षी होते हैं और मांस और शाकाहारी खाद्य पचा सकते हैं, लेकिन शरीर रचना की दृष्टि से मनुष्य शाकाहारियों के अधिक समान हैं, क्योंकि इनकी लंबी आंत होती है, जो अन्य सर्वभक्षियों और मांसाहारियों में नहीं होती है। ऐसे में

शाकाहारी आहार ही उसका स्वाभाविक भोजन है। शाकाहार (शाकआहार) अर्थात् फल, सब्जी, अनाज, बादाम आदि बीज सहित वनस्पति आधारित भोजन के प्रयोग को शाकाहार कहते हैं। आजकल शाकाहार का प्रचलन बहुत तेजी से बढ़ रहा है। कोरोना संक्रमण के इस दौर में लोग मांसाहार को छोड़कर शाकाहारी भोजन की तरफ अपने कदम बढ़ा रहे हैं।

शाकाहारी भोजन में अनेक किस्म की फल, सब्जियाँ, अनाज, दूध आदि का सेवन किया जाता है। इस कारण शरीर को लगभग सभी आवश्यक पोषक तत्व प्राप्त हो जाते हैं। मानव शरीर को संचालित करने के लिए ऐसा कोई पौष्टिक तत्व नहीं है जो वनस्पतियों से प्राप्त नहीं किया जा सकता। सब्जियों में बहुत से आवश्यक तत्व जैसे विटामिन, एंटी ऑक्सीडेंट, अमीनो एसिड इत्यादि पाए जाते हैं जिससे कई घातक बीमारियों से बचा जा सकता है। इसके अलावा शाकाहारी भोजन में कार्बोहाइड्रेट और वसायुक्त पदार्थ पाए जाते हैं जो स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है। शाकाहारी भोजन में शरीर के जरूरत के हिसाब से कैलोरीज और विटामिन पाए जाते हैं। शाकाहारी भोजन में फाइबर भी प्रचुर मात्रा में पाया जाता है जो हमारे शरीर के लिए अत्यंत जरूरी है।

हम यह देखें कि हमारी शारीरिक व्यवस्था के लिए क्या अनुकूल है। हमें वह चीजें खानी चाहिए जिससे हमारा शरीर

आराम में रहे और भोजन से पोषण तत्व लेने में उसे संघर्ष ना करना पड़े। शाकाहारी भोजन का पाचन जल्दी हो जाता है इसीलिए शाकाहारी भोजन हमारे लिए बेहतर है। शाकाहार शरीर को प्राकृतिक रूप से स्वस्थ रखकर सात्विक प्रवृत्ति बढ़ाता है।

वैज्ञानिक अनुसंधानों से और विश्व भर के अनेक डॉक्टरों के अनुभवों से यह सिद्ध हो चुका है कि मांसाहारियों की तुलना में शाकाहारी अधिक स्वस्थ होते हैं और लंबी उम्र पाते हैं। शाकाहारी भोजन में रोगों से लड़ने की क्षमता अधिक होती है। आहारविदों का कहना है कि जीवन के सभी चरणों में शाकाहारी आहार स्वास्थ्यप्रद और पर्याप्त पोषक है और कुछ बीमारियों की रोकथाम और इलाज के लिए स्वास्थ्य के फायदे प्रदान करता है। बड़े पैमाने पर हुए अध्ययनों के अनुसार मांसाहारियों की तुलना में इस्कीमिक (स्थानिक-अरक्तता संबंधी) हृदय रोग शाकाहारी पुरुषों में 30 प्रतिशत कम और शाकाहारी महिलाओं में 20 प्रतिशत कम हुआ करते हैं। सब्जियों, अनाज, बादाम, सोया दूध, अंडे और डेयरी उत्पादों में शरीर के भरण-पोषण के लिए आवश्यक पोषक तत्व, प्रोटीन और अमीनो एसिड पाए जाते हैं। शाकाहारी आहार में संतुलित वसा, कोलेस्ट्रॉल और प्राणी प्रोटीन का स्तर कम होता है और कार्बोहाइड्रेट, फाइबर, मैग्नीशियम, पोटेशियम,

फोलेट और विटामिन सी व ई जैसे एंटीऑक्सीडेंट तथा फाइटोकेमिकल्स बहुत अच्छी मात्रा में होते हैं।

शाकाहारियों का बाँडी मास इंडेक्स कम होता है, यानी उनमें मोटापा कम पाया जाता है। मोटापा कम होने से कोलेस्ट्रॉल और ब्लड प्रेशर का स्तर भी कम रहता है। इससे वे हृदय रोग, हाई ब्लड प्रेशर, मधुमेह टाइप 2, गुर्दे की बीमारी, हड्डियों की बीमारी ऑस्टियोपोरोसिस और याददाश्त सम्बन्धी समस्या अल्जाइमर जैसी बीमारियों से बचे रहते हैं। इसके अलावा शाकाहार कई तरह के कैंसर जैसे पेट, मलाशय, स्तन या प्रोस्टेट कैंसर से भी काफी हद तक बचाता है। शाकाहारी जीवन एक खूबसूरत जीवन शैली है। शाकाहार को अपनाकर हर दिन अनगिनत पशुओं, पर्यावरण के साथ-साथ खुद के स्वास्थ्य की भी रक्षा होती है और अनेक बीमारियों से बचा जा सकता है। इसलिए शाकाहारी भोजन को स्मार्ट फूड भी कहा जा सकता है।

अंत में मैं यही कहना चाहूंगी

**शाकाहारी भोजन अपनाओ
बीमारियों को दूर भगाओ
अच्छा स्वास्थ्य और लंबी उम्र पाओ
जीव हिंसा से खुद को बचाओ**

सवाल - जवाब



प्रियंका सेठी
किशनगढ़



प्रश्न : गुरु शब्द का शाब्दिक अर्थ क्या है?

उत्तर : गुरु शब्द दो अक्षरों से मिल कर बना है। 'गु' का अर्थ है अंधकार और 'रू' का अर्थ है प्रकाश है, इसलिए गुरु हमें अंधकार से प्रकाश की ओर ले जाते हैं। गुरु एक दिए की तरह होते हैं जो शिष्यों के जीवन को प्रकाश से भर देते हैं।

प्रश्न : मंदिर क्यों जाना चाहिए?

उत्तर : यह तो सच है कि भगवान हर जगह हैं। जब भी आप उन्हें प्रेम और भक्ति से याद करोगे, बुलाओगे वे आ जाएंगे, लेकिन हमें एक स्थान चाहिए होता है जहां हमें कोई और विकल्प ना हो। हम सिर्फ भगवान की भक्ति में अपना ध्यान लगाएं। यही काम मंदिर या तीर्थ स्थान करते हैं और इसीलिए तीर्थ स्थान या मंदिर की अपूर्व और विशेष महिमा है जो कभी कम नहीं हो सकती है।

प्रश्न : मंदिर जाने के क्या लाभ हैं?

उत्तर : आमतौर पर मंदिर जाने को धार्मिक भावना से जोड़ दिया जाता है जो कुछ हद तक सही भी है, लेकिन मंदिर जाने से सिर्फ धार्मिक लाभ ही नहीं होता, बल्कि मंदिर जाने के कई शारीरिक और मानसिक लाभ भी होते हैं। जैसे हम पैदल मंदिर जाते हैं तो यह हमारे पैदल चलने के अभ्यास को बनाए रखता है और पैदल चलने के कई शारीरिक लाभ होते हैं, जैसे रक्तचाप नियंत्रित रहता है, मोटापा नहीं बढ़ता, हृदय सही ढंग से काम करता है, उर्जा का संचार होता है और इन सबसे हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत बनती है। वही मानसिक लाभ की बात करें तो मंदिर जाने से मानसिक शांति मिलती है। हम भगवान की मूर्ति के सामने ध्यान लगा कर बैठते हैं तो एकाग्रचित्त होने में मदद मिलती है और दिमाग स्थिर रहता है। इसके अलावा मंदिर में होने वाले पूजा-पाठ और धार्मिक क्रियाएं अच्छे विचारों को जन्म देते हैं।

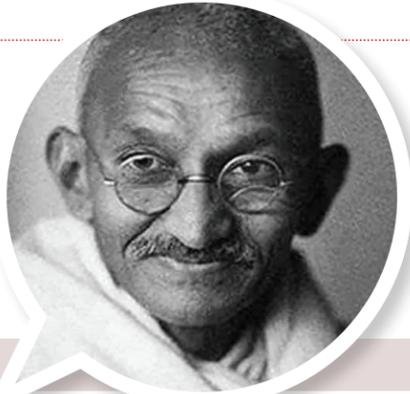
प्रश्न : मंदिर जाने के क्या कोई नियम हैं?

उत्तर : जैसे तो मंदिर जाने का एकमात्र नियम यही है कि हमारे मन में पूर्ण श्रद्धा होनी चाहिए, लेकिन फिर भी कुछ नियम बने हुए हैं जैसे- मंदिर पवित्र स्थान होता है, शारीरिक रूप से शुद्ध हो कर ही जाना चाहिए। छोटे या अभद्र कपड़े पहन कर नहीं जाना चाहिए। इसी तरह वस्त्र साफ सुथरे और कटे फटे भी नहीं होने चाहिए। महिलाओं को मंदिर में सिर ढंग कर प्रवेश करना चाहिए। मंदिर में प्रवेश करते ही हाथ और पैर धोने चाहिए। मंदिर खाली हाथ नहीं जाना चाहिए। चावल या कोई द्रव्य सामग्री आदि साथ लेकर जाना चाहिए और उसे भगवान की मूर्ति के समक्ष अर्पित करना चाहिए। मंदिर में बेवजह बातें या गपशप नहीं करना चाहिए और पूरा ध्यान अपनी भक्ति में लगाना चाहिए। भक्ति के दौरान अपने पूजा-पाठ धीमी आवाज में बोलने चाहिए ताकि दूसरों के पूजा-पाठ में व्यवधान ना हो।

प्रश्न : जीवन में गुरु का क्या महत्व है?

उत्तर : गुरु का मनुष्य के जीवन में विशेष महत्व होता है। माता-पिता हमारे प्रथम शिक्षक होते हैं, लेकिन गुरु का दर्जा माता-पिता से भी उंचा होता है। हमें जीवन में यदि कुछ खोजना है, तो उसमें गुरु ही सहायता करते हैं। हर व्यक्ति के जीवन में गुरु का विशेष महत्व होता है। उनके आशीर्वाद के बिना जीवन अधूरा है। हर व्यक्ति के जीवन में एक गुरु अवश्य होता है जो उसे आगे बढ़ने में सहायता करता है और उसी की सहायता से शिष्य सफलता की सीढ़ियां चढ़ता है। शिष्य की सफलता से सबसे ज्यादा खुशी उसके गुरु को होती है। इसलिए हमें जीवन में एक गुरु अवश्य बनाना चाहिए।

पशु-पक्षी खाने के लिए नहीं हैं : महात्मा गांधी



महात्मा गांधी की आत्मकथा 'सत्य के प्रयोग' से लिया गया एक प्रसंग

जै

से-जैसे मैं जीवन की गहराई में उतरता गया, वैसे-वैसे मुझे बाहर और भीतर के आचरण में फेरफार करने की जरूरत मालूम होती गई। जिस गति से रहन-सहन और स्वर्च में फेरफार हुए, उसी गति से अथवा उससे भी अधिक वेग से मैंने खुराक में फेरफार करना शुरू किया। मैंने देखा कि अज्ञात विषयक अंग्रेजी की पुस्तकों में लेखकों ने बहुत सूक्ष्मता से विचार किया है। उन्होंने धार्मिक, वैज्ञानिक, व्यावहारिक और वैद्यक दृष्टि से अज्ञात की छानबीन की थी। नैतिक दृष्टि से उन्होंने यह सोचा कि मनुष्य को पशु-पक्षियों पर जो प्रभुत्व प्राप्त हुआ है, वह उन्हें मारकर खाने के लिए नहीं, बल्कि उनकी रक्षा के लिए है। अथवा जिस प्रकार मनुष्य एक-दूसरे का उपयोग करते हैं, पर एक-दूसरे को खाते नहीं, उसी प्रकार पशु-पक्षी भी उपयोग के लिए हैं, खाने के लिए नहीं। और, उन्होंने देखा कि खाना भोग के लिए नहीं, बल्कि जीने के लिए ही है। इस कारण कड़्यों ने आहार में मांस का ही नहीं बल्कि अंडों और दूध का भी त्याग सुझाया और किया। विज्ञान की दृष्टि से और मनुष्य की शरीर-रचना को देखकर कई लोग इस परिणाम पर पहुँचे कि मनुष्य को भोजन पकाने की आवश्यकता ही नहीं है, वह वनपक्व (झाड़ पर कुदरती तौर पर पके हुए फल) फल ही खाने के लिए पैदा किया गया है। दूध उसे केवल माता का ही पीना चाहिए। दूध निकलने के बाद उसको चबा सकने योग्य खुराक ही लेनी चाहिए। वैद्यक दृष्टि से उन्होंने मिर्च-मसालों का त्याग सुझाया और व्यावहारिक अथवा आर्थिक दृष्टि से उन्होंने बताया कि कम-से-कम स्वर्चवाली खुराक अज्ञात ही हो सकती है। मुझ पर इन चारों दृष्टियों का प्रभाव पड़ा और अज्ञात देनेवाले भोजन-गृह में मैं चारों दृष्टिवाले व्यक्तियों से मिलने लगा। विलायत में इनका एक मंडल था और एक साप्ताहिक भी निकलता था। मैं साप्ताहिक का ग्राहक बना और मंडल का सदस्य। कुछ ही समय में मुझे उसकी कमेटी में ले लिया गया। यहाँ मेरा परिचय ऐसे लोगों से हुआ, जो अज्ञातारियों में स्तंभ रूप माने जाते थे। मैं प्रयोगों में व्यस्त हो गया।

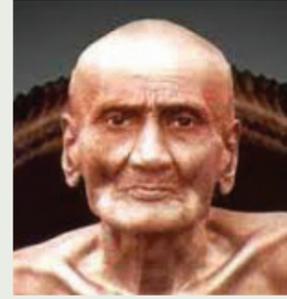
पहुँचता। इस दलील के भुलावे में आकर मैंने माताजी के सम्मुख की हुई प्रतिज्ञा के रहते भी अंडे खाए, पर मेरा वह मोह क्षणिक था। प्रतिज्ञा का नया अर्थ करने का मुझे कोई अधिकार न था। अर्थ तो प्रतिज्ञा करानेवाले का ही माना जा सकता था। मांस न खाने की प्रतिज्ञा करानेवाली माता को अंडों का तो खयाल हो ही नहीं सकता था, इसे मैं जानता था। इस कारण प्रतिज्ञा के रहस्य का बोध होते ही मैंने अंडे छोड़े और प्रयोग भी छोड़ा।

यह एक सूक्ष्म रहस्य है और ध्यान में रखने योग्य है। विलायत में मैंने मांस की तीन व्याख्याएँ पढ़ी थी। एक के अनुसार मांस का अर्थ पशु-पक्षी का मांस था। अतएव ये व्याख्याकार उनका त्याग करते थे, पर मछरी खाते थे, अंडे तो खाते ही थे। दूसरी व्याख्या के अनुसार साधारण मनुष्य जिसे जीव के रूप में जानता है, उसका त्याग किया जाता था। इसके अनुसार मछरी त्याग्य थी, पर अंडे ग्राह्य थे। तीसरी व्याख्या में साधारणतया जितने भी जीव माने जाते हैं, उनके और उनसे उत्पन्न होनेवाले पदार्थों के त्याग की बात थी। इस व्याख्या के अनुसार अंडों का और दूध का भी त्याग बंधनकारक था। यदि मैं इनमें से पहली व्याख्या को मानता, तो मछरी भी खा सकता था। पर मैं समझ गया कि मेरे लिए तो माताजी की व्याख्या ही बंधनकारक है। अतएव यदि मुझे उनके सम्मुख ली गई प्रतिज्ञा का पालन करना हो तो अंडे खाने ही न चाहिए। इस कारण मैंने अंडों का त्याग किया। पर मेरे लिए यह बहुत कठिन हो गया, क्योंकि बारीकी से पूछताछ करने पर पता चला कि अज्ञात भोजन-गृह में भी अंडेवाली बहुत चीजें बनती थी। तात्पर्य यह कि वहाँ भी भाग्यवश मुझे तब तक परोसनेवालों से पूछताछ करनी पड़ी थी, जब तक कि मैं अच्छा जानकार न हो गया, क्योंकि कई तरह के 'पुडिंग' में और कई तरह के 'केक' में तो अंडे होते ही थे। इस कारण एक तरह से तो मैं जंजाल से छूटा, क्योंकि थोड़ी और बिलकुल सादी चीजें ही ले सकता था। दूसरी तरफ थोड़ा आघात भी लगा, क्योंकि जीभ से लगी हुई कई चीजों का मुझे त्याग करना पड़ा था। पर वह आघात क्षणिक था। प्रतिज्ञा-पालन का स्वच्छ, सूक्ष्म और स्थायी स्वाद उस क्षणिक स्वाद की तुलना में मुझे अधिक प्रिय लगा।

जो आदमी नया धर्म स्वीकार करता है, उसमें उस धर्म के प्रचार का जोश उस धर्म में जन्मे हुए लोगों की अपेक्षा अधिक पाया जाता है। विलायत में तो अज्ञात एक नया धर्म ही था। और मेरे लिए भी वह वैसा ही माना जाएगा, क्योंकि बुद्धि से तो मैं मांसाहार का हिमायती बनने के बाद ही विलायत गया था। अज्ञात की नीति को ज्ञानपूर्वक तो मैंने विलायत में ही अपनाया था। अतएव मेरी स्थिति नए धर्म में प्रवेश करने-जैसी बन गई थी, और मुझमें नवधर्मी का जोश आ गया था। इस कारण इस समय मैं जिस बस्ती में रहता था, उसमें मैंने अज्ञातारी मंडल की स्थापना करने का निश्चय किया। इस बस्ती का नाम बेजवॉटर था। इसमें सर एडविन आर्नल्ड रहते थे। मैंने उन्हें उपसभापति बनने को निमंत्रित किया। वे बने। डॉ. ओल्डफील्ड सभापति बने। मैं मंत्री बना। यह संस्था कुछ समय तक तो अच्छी चली, पर कुछ महीनों के बाद इसका अंत हो गया, क्योंकि मैंने अमुक मुद्दत के बाद अपने रिवाज के अनुसार वह बस्ती छोड़ दी। पर इस छोटे और अल्प अवधि के अनुभव से मुझे संस्थाओं का निर्माण करने और उन्हें चलाने का कुछ अनुभव प्राप्त हुआ।

धारावाहिक - 3

20वीं सदी की चारित्र कथा



आचार्य शांति सागर जी

भाग 2 में हमने आपसे बात की थी सातगौड़ा के परिवार के बारे में और इस बार हम चर्चा करेंगे उनके व्यक्तित्व की। एक ज्योतिषी ने पहले ही यह भविष्यवाणी की थी कि यह बालक धार्मिक और संस्कारित निकलेगा। यह बात सार्थक भी हुई।

निस्पृहता से परिपूर्ण था सातगौड़ा का जीवन

- 18 वर्ष की आयु में कर दिया पलंग और गद्दे का त्याग
- ले लिया आजीवन ब्रह्मचारी रहने का प्रण
- छोटी उम्र में कर दिया पादुका का त्याग



लेखक
अंतर्मुखी मुनि पूज्य सागर महाराज
(शिष्य आचार्य अनुभव सागर जी महाराज)

18 वर्ष की आयु में मुनि बनने के भाव थे लेकिन परिवार का वातावरण अनुकूल नहीं होने से वह दीक्षा नहीं ले सके, फिर भी उनका मन वैराग्य से ओत-प्रोत था। परिस्थिति चाहे जैसी भी रही लेकिन सातगौड़ा ने अपना मनोबल कम नहीं किया और घर में रहते हुए भी 18 वर्ष की आयु में पलंग और गद्दे पर सोने का त्याग कर जमीन पर चटाई बिछाकर सोना शुरू कर दिया। माता-पिता ने शादी के लिए कहा तो सातगौड़ा ने कड़क आवाज में उत्तर दिया कि वह आजीवन ब्रह्मचारी रहेंगे। इसके बाद 25 वर्ष की आयु में पादुका का त्याग कर दिया तो 38 वर्ष में घी, तेल का त्याग कर दिन में एक बार भोजन-पानी का नियम ग्रहण कर लिया। त्याग के प्रभाव से सातगौड़ा का जीवन वैराग्य में रम गया और वह अपने सगे भाई-बहन की शादी तक में नहीं गए। सातगौड़ा की दिनचर्या में स्वाध्याय, सामयिक, अभिषेक, पूजन, मुनि को विहार करवाना, उनका कर्मडल लेकर चलना और संतों की सेवा करना शामिल था। वह कपड़े की दुकान पर बैठते थे और उस समय कोई कपड़ा लेने आता तो कहते थे, जितना कपड़ा चाहिए अपने हाथ से माप लो और जितने पैसे बनते हैं, उतने पेट्टी में डाल दो। इतनी निस्पृहता उनके जीवन में थी। आगे हम फिर उनके व्यक्तित्व की बात करेंगे।

काल्य मंत्र

... मांसाहारी डरते थे

कंद मूल खाने वालों से, मांसाहारी डरते थे।।
पोरस जैसे शूरवीर को नमन "सिंहदर" करते थे।।
चौदह वर्षों तक खूंखारी जो वन में जिसका धाम था।।
मन मंदिर में बसने वाला शाकाहारी "राम" था।।
चाहते तो खा सकते थे वो, मांस पशु के ढेरों में।।
लेकिन उनको प्यार मिला, "शबरी" के झूठे बेरों में।।
चक्र सुदर्शन धारी थे, गोवर्धन पर भारी थे।।
मुरली से वश करने वाले, गिरधर शाकाहारी थे।।
पर-सेवा, पर-प्रेम का परचम, चौटी पर फहराया था।।
निर्धन की कुटिया में जाकर, जिसने मान बढ़ाया था।।
सपने जिसने देखे थे, मानवता के विस्तार के।।
तुलसी जैसे महा-संत थे वाचक शाकाहार के।।
उठो जरा तुम पढ़ कर देखो, गौरवमय इतिहास को।।
आदम से आदि तक फैले, इस नीले आकाश को।।
दया की आँखें खोल देख लो, पशु के करुण क्रंदन को।।
इंसानों का जिस्म बना है, शाकाहारी भोजन को।।
अंग लाश के खा जाए, क्या फिर भी वो इंसान है ?
पेट तुम्हारा मुर्दाघर है, या कोई कब्रिस्तान है ?
आँखें कितना रोती है जब, उंगली अपनी जलती है।।
सोचो उस तड़पन की हद, जब जिस्म पर ही चलती है।।
बेबस्ता तुम पशु की देखो, बचने के आसार नहीं।।
जीते जी तन कट जाए, उस पीड़ा का पार नहीं।।
खाने से पहले बिरयानी, चीख जीव की सुन लेते।।
करुणा के वश होकर तुम भी, गिरी गिरनार को चुन लेते।।
ब्लॉग "जैन सुविचार" से साभार

प्रकृति नहीं चाहती मानव मांसाहारी बने

मनीष गोधा

प्राकृतिक दृष्टि से देखा जाए तो प्रकृति ने मानव शरीर को शाकाहार के लिए बनाया है। मनुष्य के दांत, नाखून, पानी पीने का ढंग और पाचन व्यवस्था सभी कुछ शाकाहारी जंतुओं जैसा है। प्रकृति ने उसके शाकाहारी बने रहने के लिए सभी तरह के इंतजाम भी किए हैं। पूरी धरती पेड़-पौधों से भरी हुई है। प्रकृति ने मानव ऐसी समझ दी कि वह खेती कर सके।

मां साहार करने वाले शाकाहारियों का अक्सर यह कह कर मजाक उड़ाते हैं कि वे घास-फूस खाते हैं, लेकिन सवाल यह है यदि घास-फूस खाना किसी शाकाहारी जानवर की निशानी है तो मांसाहार करना क्या राक्षसी वृत्ति की निशानी नहीं है?? और यदि ऐसा है तो ज्यादा खराब या गलत क्या है?? क्या सिर्फ जीव के स्वाद या अपनी ताकत के नशे के लिए किसी निरीह प्राणी को मार देना उचित है?? और यदि यह उचित नहीं है तो जो लोग ऐसा कर रहे हैं, वे क्या प्राणी मात्र के प्रति अपराध नहीं कर रहे हैं??

प्राकृतिक दृष्टि से देखा जाए तो प्रकृति ने मानव शरीर को शाकाहार के लिए बनाया है। मनुष्य के दांत, नाखून, पानी पीने का ढंग और पाचन व्यवस्था सभी कुछ शाकाहारी जंतुओं जैसा है। प्रकृति ने उसके शाकाहारी बने रहने के लिए सभी तरह के इंतजाम भी किए हैं। पूरी धरती पेड़-पौधों से भरी हुई है। प्रकृति ने मानव ऐसी समझ दी कि वह खेती कर सके। प्रकृति की मिट्टी, पानी और हवा का समझदारी पूर्ण उपयोग करते हुए अपने और सम्पूर्ण मानवजाति के लिए और ना सिर्फ मानवजाति बल्कि अन्य जीव जंतुओं के लिए भी अन्न और चारे की व्यवस्था कर सके। यानी शारीरिक दृष्टि से देखा जाए तो यह कहा जा सकता है कि प्रकृति नहीं चाहती थी कि मनुष्य मांसाहारी बने।

कुछ ऐसा ही मानव सभ्यता के विकास के मामले में भी है। हम देखते हैं कि मानव सभ्यता का सर्वाधिक विकास नदियों और इनसे जुड़े मैदानी इलाकों में हुआ है। बड़े-बड़े नगर और सम्यताएं इन्हीं के किनारे विकसित हुई हैं, क्योंकि इनके किनारे खेती के लिए पर्याप्त भूमि थी, मानव सभ्यता के विकास के लिए उचित जलवायु और मौसम था और अन्य संसाधन भी यहां आसानी से जुटाए जा सकते थे। नदियों के किनारे स्थित इन मैदानी इलाकों की जलवायु मांसाहार की आवश्यकता पैदा ही नहीं करती, क्योंकि यहां खेती आसानी से हो सकती थी और शाकाहारी भोजन मनुष्य को प्रचुर मात्रा में मिल सकता था। हम भारत का ही उदाहरण लें तो पाएंगे कि यहां शाकाहार का प्रचलन मध्य भारत के मैदानी इलाकों में सबसे ज्यादा रहा है और ऐसा पहले ही नहीं बल्कि आज भी है। कुछ समय पहले किए गए एक सर्वे में यह पाया गया है भारत के सर्वाधिक शाकाहारी पांच राज्यों में राजस्थान, हरियाणा, गुजरात, पंजाब और मध्यप्रदेश शामिल है। यानी आज भी जब मांसाहार का प्रचलन बढ़ता जा रहा है देश के सबसे बड़े मैदानी इलाकों में शाकाहार का प्रचलन सबसे ज्यादा है। यानी मानव सभ्यता के विकास के क्रम में भी प्रकृति यह नहीं चाहती थी कि मानव मांसाहारी बने।



सुदृष्टि

दुर्गम क्षेत्रों में भूख शांत करने के लिए अपनाया गया मांसाहार

हम देखते हैं कि मांसाहार की प्रवृत्ति ज्यादातर ठंडे प्रदेशों या पहाड़ी इलाकों में पाई जाती है। ये ऐसे स्थान हैं जहां खेती आसानी से नहीं हो सकती। यहां मनुष्य ने अपनी भूख मिटाने और शरीर को गर्म रखने के लिए मांसाहार को अपनाया। इसके अलावा मांसाहार कबीलाई समुदायों में पाया जाता है। ये ऐसे समुदाय हैं एक से दूसरे स्थान पर आते जाते रहे और एक जगह टिक कर नहीं रह पाए और इसीलिए खेती पर निर्भर नहीं रह सके। इन्होंने भी अपनी भूख की आवश्यकता को पूरा करने के लिए मांसाहार को अपनाया और तीसरा समुदाय जहां मांसाहार पाया जाता है, वह है आदिवासी समुदाय। ऐसा समुदाय जो जंगलों में रहता है और चूंकि वहां खेती नहीं हो सकती, इसलिए उसने प्राकृतिक रूप से उपलब्ध कंद-मूल के साथ ही भूख को मिटाने के लिए मांसाहार को भी अपनाया। यानी कुल मिला कर देखा जाए तो मानव ने मांसाहार मूल रूप से उन इलाकों में भूख मिटाने के लिए अपनाया, जहां खेती नहीं हो सकती थी।

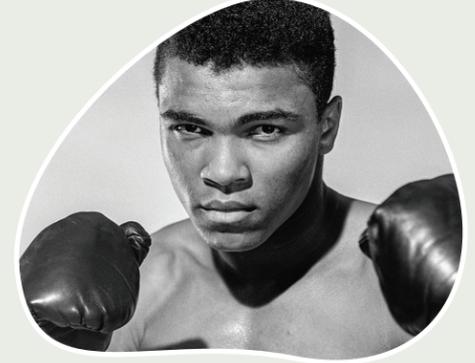
स्वाद और ताकत की चाहत ने बढ़ाया मांसाहार को

प्रकृति ने मानव को समझ तो दी, लेकिन इस के साथ ही उसे कुछ कमजोरियां भी दी है। मानव अपनी इंद्रियों को वश में नहीं कर पाता। स्वाद और ताकत का नशा उसके सर चढ़ कर बोलता है। मांसाहार के रूप में उसे ना सिर्फ अलग तरह का स्वाद मिला, बल्कि वह इसे ताकत हासिल करने का जरिया भी मानने लगा। यह कहा जाता है कि हम जैसा खाते हैं, हमारा मन और प्रवृत्ति वैसी ही हो जाती है। शाकाहार आपको ताकत और पोषण तो देता है, लेकिन हिंसक नहीं बनाता। मांसाहार यह कर देता है। मानव में दूसरों पर आधिपत्य जमाने और लालच की प्रवृत्ति को बढ़ाने में उसके हिंसक होने का बड़ा योगदान है और उसे हिंसक बनाने में मांसाहार का बड़ा योगदान है।

बहरहाल कारण कुछ भी रहे हों, लेकिन मांसाहार आज एक सर्व सुलभ आचरण बन गया है। इसका प्रचलन बढ़ता जा रहा है, हालांकि प्रकृति अपने तरीके से मानव को चेता भी रही है। कोरोना जैसी वैश्विक महामारी इसका प्रमाण है। मानव नहीं सम्भला तो प्रकृति के पास दूसरे तरीके भी हैं और इसमें कोई संदेह नहीं है कि मानव कितना भी ताकतवर हो जाए, वह प्रकृति का मुकाबला नहीं कर सकता। यह हमने कई बार देखा है और आगे भी देखते रहेंगे।

शाकाहार अपनाने वाली विश्व और भारत की प्रमुख हस्तियां

जो लोग शाकाहार को कमजोर आहार मानते हैं और यह मानते हैं कि शाकाहार आपको पर्याप्त पोषण नहीं दे पाता, उनके लिए यहां एक सूची दी जा रही है। यह विश्व और भारत के उन लोगों की सूची है जो पूर्णतः शाकाहारी हैं और अपने-अपने क्षेत्र के सबसे सफल लोगों में शामिल हैं।



माइक टायसन

एक विश्व प्रसिद्ध मुक्केबाज। विश्व चैंपियन। यह महान मुक्केबाज। वे भी शाकाहारी भोजन के जबर्दस्त प्रशंसक रहे हैं।



- **फ्रांज काफका** : एक लेखक जिन्हें पूरी दुनिया में पढ़ा जाता है।
- **मार्क ट्वेन** : दुनिया में ह्यूमरस राइटिंग के सबसे बड़े लेखकों में उनका नाम आता है।
- **रिचर्ड बाख** : एक अमेरिकी लेखक जिन्होंने द सीगल जोनाथन लिविंगस्टन और कई अन्य लोगों के काम का निर्माण किया।
- **पाइथागोरस** : एक गणितज्ञ और दार्शनिक, जिनकी शिक्षाएं न्याय और मानवता के विचारों पर आधारित थीं। उन्होंने जानवरों को नुकसान पहुंचाने और उन्हें मारने का सदा विरोध किया।
- **प्लेटो** : दार्शनिक, अरस्तू के शिक्षक। उन्होंने हमेशा सबसे सरल शाकाहारी भोजन को प्राथमिकता दी।
- **लियोनार्डो दा विंची** : वैज्ञानिक और कलाकार। उन्होंने बचपन से ही मांस का सेवन करने से इनकार कर दिया। उनका मानना था कि एक जानवर को मारना एक व्यक्ति को मारने के बराबर होता है।
- **अल्बर्ट आइंस्टीन** : महान वैज्ञानिक और मानवतावादी, एक उत्कृष्ट भौतिक विज्ञानी, नोबेल पुरस्कार विजेता।
- **निकोला टेस्ला** : बिजली के क्षेत्र में क्रांतिकारी विचारों के आविष्कारक, भौतिक विज्ञानी, लेखक।
- **स्टीव जॉब्स** : हमारे समय के सबसे बड़े एंटरप्रेन्योरर्स में से एक।
- **कार्ल लुईस** : सर्वकालिक सर्वश्रेष्ठ एथलीट। उन्होंने नौ ओलंपिक पदक जीते और आठ बार विश्व चैंपियन बने। एक एथलीट का शाकाहारी होना आश्चर्यजनक है।
- **मोहम्मद अली** : आधुनिक बॉक्सिंग के संस्थापक माने जाते हैं शाकाहार के बूते ही वे रिंग में इतने फुर्तीले रह पाते थे। अपने पूरे करियर में एक बार भी नहीं हारे।
- **मार्टिना नवरातिलोवा** : इस टेनिस खिलाड़ी ने नौ बार विंबलडन टूर्नामेंट जीता। अपने पूरे करियर के दौरान, उन्हें 166 पुरस्कार मिले।
- **स्कॉट जुरेक** : एक धावक एथलीट जो मैराथन में माहिर हैं। डेथ वैली (कैलिफोर्निया) में 216 किलोमीटर की दुनिया की सबसे कठिन दौड़ में से एक उन्होंने जीती है।
- **सेरेना विलियम्स** : टेनिस खिलाड़ी, ओलंपिक चैंपियन, दो बार विंबलडन टूर्नामेंट जीता। उन्होंने सबसे ज्यादा खिताब जीते हैं।
- **नरेन्द्र मोदी** : भारत के प्रधानमंत्री और 60 से उपर की उम्र होने के बावजूद उनमें कहीं थकान नजर नहीं आती। वे पूरी उर्जा के साथ दिन भर काम करते हैं।
- **अमिताभ बच्चन** : सदी के महानायक जो ना जाने कितने लोगों के लिए आदर्श हैं। 70 से ज्यादा की उम्र के बावजूद पूरी तरह सक्रिय हैं और ऐसा लगता है कि उम्र को मात दे चुके हैं।
- **करीना कपूर खान** : बॉलीवुड अभिनेत्री जो भले ही एक मुस्लिम पठान परिवार में ब्याही गई हैं, लेकिन पूरी तरह शाकाहारी जीवनशैली पर चलती हैं।
- **रोहित शर्मा** : भारत के विस्फोटक बल्लेबाज और टीम के उपकप्तान। पूरी तरह शाकाहारी हैं।



यह चित्र कुछ कहता है

वॉयलेट सेब्रिंग कोस्टारिका की सबसे बड़ी और खूबसूरत हमिंगबर्ड प्रजाति है। यह तस्वीर जुआन कास्ट्रो ब्लेंको नेशनल पार्क की है।