मांसाहार (नॉनव्हेज) के बारे में

लेखक - CA. जयेश मोहनलाल शेठ
www.jayeshsheth.com

जब अपने पास से कोई शरीर का अंग-अवयव अथवा अपने शरीर का मांस माँगता है, जिससे अपनी मृत्यु भी नही होनेवाली; फिर भी, धन लेकर भी हम अपने शरीर का कोई भी भाग देने के लिए तैयार नही होते । परन्तु बहुत ही कम पैसे देकर हम अनेक निर्दोष जीवों के प्राण खरीद लेते हैं । जैसे कि मुर्गी, बकरी-भेड़, मछली, इत्यादि को खरीद कर खाते है; जो महापाप है । ये मांस खाते समय अगर आप ऐसा सोचेंगे कि यह मांस अपने कोई प्रियजन का ही है तब वह मांस आप खा नहीं सकेंगे ।

हर कोई जीना चाहता है, कोई भी जीव मृत्यु के लिए तैयार नहीं होता । अतः किसी भी त्रस जीव (एसे जीव जिनको त्रास-कष्ट होने पर वे एक जगह से दूसरी जगह पर जा सकते है, जिनका शरीर मांस का बना हुआ है और जो दो या दो से अधिक इन्द्रियों वाले है) का प्राण लेने का अधिकार हमे नहीं है । परंतु अपने जीवन के लिये अर्थात् अपने खाने के लिये हम एकेन्द्रिय (जैसे पानी, सब्जियाँ, फल, अन्न-धान्य आदि) जीवों को उपयोग कर सकते हैं । कारण उनके शरीर मांस के नही बने होते और अपने को आहार की जरुरत भी होती है ।

१) यदि कोई ऐसा तर्क करें कि हम एक मोटे जीव को मारकर बहुत लोग खा सकते है जिसमे हम भरपुर सब्जी, अन्न आदि बचा सकते हैं, तो इसका उत्तर ऊपर दिया ही है । जल, अन्न, धान्य, सब्जी आदि सब एकेन्द्रिय जीव हैं और उनके शरीर मांस से नही बना होता है । इसके विपरीत उपरोक्त मांसाहार में दर्शाये गये जीव पाँच इन्द्रियोंवाले होते है और उनका शरीर मांस का बना होता है । उनके विकास की मानक उँची होती है । जिसके कारण पाप-बंध भी अनन्तगुना होता है । और इसके कारण भविष्य में अनंत दुःखों का सर्जन होता हैं अर्थात् अनंत दुःख भोगना पड़ता हैं ।

२) जब किसी पाँच इन्द्रिय जीव को मारा जाता है तब थोड़े ही समय के बाद उनके मांस में उसके जैसे ही आकार के असंख्य सूक्ष्म पंचेन्द्रिय जीव उत्पन्न होते हैं और उनका भी संहार होता है, जिससे अनंत पाप कर्मो का बंध होता हैं । इस कारण एक जीव को मारकर खाने से बहुत अन्न, धान्य, सब्जी आदि बचता हैं; यह दलील उपयुक्त नही है । इस प्रकार मनुष्य अंडा, मुर्गी, मछली, मटन, बकरी, भेड़ इत्यादि का संहार (कत्तल) कर के अर्थात् खाकर अनंत पाप कर्म बांधता हैं । और कर्म का सिध्दांत है कि आप जैसा देते हो वैसा ही पाते हो । इस तरह से हम अनन्त दुःखों को आमंत्रण देते हैं ।

३) जब कोई भी त्रस जीव मारे जाते है, तब उन्हें बहुत दर्द होता है और वो चीखते हैं । इस कारण से उनके मांस में जहरीला पदार्थ और दुर्गन्ध उत्पन्न होती है । वह मांस खानेवाले के शरीर में अनेक प्रकार से हानिकारक होता हैं । उससे खिन्नता, निराशा, उदासीनता, युरिक एसिड इत्यादि अनेक प्रकार के रोग पैदा होते हैं । मांस को पचाने में समय भी अधिक लगता है । इसकी वजह से शरीर, दिमाग और पाचन क्रिया मंद हो जाती हैं । जब की शाकाहारी का शरीर तंदुरुस्त, चुस्त-दुरुस्त और शक्तिशाली रहता है । जैसे कि - हाथी शक्तिशाली होने के लिए कभी भी मांसाहार नही करता । हाथी की ताकत से शेर भी डरता है । गेंडा जैसे प्राणी, घोड़ा, बैल, गोरिल्ला इत्यादि शाकाहारी होने के बावजूद भी शक्तिशाली होते हैं ।

४) कोई कह सकता है कि मांस खाना बंद करने से जानवरों की संख्या बढ़ सकती हैं । परन्तु ऐसा नहीं, बल्कि कत्ल कर के खाने हेतु ही उनका प्रजनन / संवर्धन करा के संख्या बढ़ाई जाती हैं । वो प्रजनन बंद कर सकते है, तब आपको लगेगा कि जानवरों की संख्या बढ़ने का डर निरर्थक है । प्रजनन बंद कर देने से उन पशुओं के पालन पोषण के लिए उपयोग होने वाले खाद्य पदार्थ और पानी बचेगा; उसका उपयोग कई लोगों के जीवन निर्वाह के लिये कर सकते हैं । इससे यह सिध्द होता है कि शाकाहारी लोगों की संख्या बढने से खाद्यान्न की कमी हो जायेगी, यह डर भी बेबूनियाद है । तदोपरांत कत्लखानो में लगने वाला बेसुमार पानी भी बच जायेगा, इसकी वजह से हर एक को पीने व उपयोग के लिए पानी उपलब्ध होगा । प्रेसीडेन्ट सायन्स एडवाईझरी कमिटी-भाग-२ (Volume II) मे १९६७ जिसका शिर्षक है - "द वर्ल्ड फुड प्रॉब्लेम" (दुनिया की खाद्यान्न की मुसीबत) इसके अनुसार मांसाहार के एक किलो प्रोटीन के लिए १० किलो अन्न जानवरो को खिलाया जाता है । ऐसे अनेक प्रमाण है जिससे यह सिध्द होता है कि मांसाहार हानिकारक ही है ।

५)	मांसाहार से प्रोटीन मिलता है यह भ्रामक प्रचार लोगो में फैलाया गया है। परन्तु सच यह है कि प्रोटीन, ओमेगा-३, फेट्टी एसिड इत्यादि की जरुरत शाकाहार से अधिक अच्छी तरह से पूर्ण होती हैं। उसके ये भी फायदे हैं कि मांसाहार से होनेवाले रोगो से, जैसे कि - मोटापा, हाई कोलेस्ट्रॉल आदि से बचाव होता हैं । पर्यावरण का भी बचाव होता हैं ।

६)	मांसाहार करने से अपना पेट मरे हुए प्राणी कि कब्र बन जाता है । अर्थात कोई भी खुद के पेट को कब्र बनाने के लिये कैसे तैयार होगां ! कभी नहीं, कभी नहीं ।

७)	मनुष्य की आंत लम्बी होती है, इससे पता चलता है कि ईश्वर ने मनुष्य को शाकाहारी बनाया है । जब कि मांसाहारी प्राणी की आंत छोटी होती है जिससे मांस सड़ने से पहले ही बाहर निकल जाता है । लेकिन मनुष्य की आंत लम्बी होने से मांस आंत में सड़ने लगता है जिससे अनेक प्रकार के रोग उत्पन्न होते है । तदोपरांत मांसाहारी प्राणी के दांत नुकिले और लंबे होते हैं, किन्तु मनुष्य के दांत नुकिले और लंबे नहीं होते । अर्थात् मनुष्य को भगवान ने शाकाहारी ही बनाया है ।

८)	गाय जैसे प्राणी को भगवान ने शाकाहारी बनाया है, वहीं युरोप के देशों में गाय को १९९५-१९९६ के समय दौरान दुध और चर्बी बढ़ाने के लिये अन्य जानवरो का मांस, बारीक टुकड़ो में या पाउडर के रुप में देना शुरु किया । जिस से बहुत कम समय में ही वे गायें पागल होने लगी । इस रोग को "मेड काऊ डिसीज" (गाय पागल होनेवाला रोग) कहते है । ऐसी लाखो गायों की हत्या कर देने में आयी, यह सब अहवाल अनेक अखबार में भी छपें थे । इसी प्रकार ईश्वर ने मनुष्य को संपूर्ण शाकाहारी बनाया है । फिरभी मनुष्य मांस, मछली, अंडे इत्यादि खाकर चिड़चिड़ापन, त्वचा रोग, क्रोध, भय, तथा मानसिक रोग के शिकंजे में फ़सता हैं, रक्तचाप (BP) बढता है और पागलपन करने लगता है । इस बिमारी को लोग भले ही रक्तचाप (BP) बोलते है, परन्तु वास्तव में वह पागलपन ही है । आगे हम श्री. अरुण जोगदेव Naturopath, N.D. इनके विविध पुस्तको में से कई उदाहरण दे रहे है ।

साभार - उदधृत

एक महिला की मांसाहार-अंडा आदि खाने से, उसकी थायरॉईड ग्रंथी सुज गई थी और वह सुजन फैलते-फैलते कान तक पहुँच गयी थी । जिसकी वजह से दिमाग में रक्त का बहाव ठीक से नही हो रहा था । उस कारण से उसको चक्कर आना, आँख में अन्धेरा जैसी अनेक समस्यायें होने लगी । उसको कान की हड्डी तक सुजन फैलने से मुँह खोलने में दिक्कत होने लगी थी । उस महिला को १) सफेद चीनी और उससे बनने वाले पदार्थ २) वनस्पती (Hydrogenated) घी (डालडा), मार्जरिन (Margarine), स्टीक मार्जरिन, रिफाइन्ड तेल व उससे बनने वाले पदार्थ ३) मांसाहार, अंडा, मछली, मांस इत्यादि ४) शराब, चाय, काफी, बिडी, सिगरेट, गुटखा, पान मसाला, कोल्ड्रींक्स इत्यादि ५) बाजार का खारा (कॉस्टीक/खाने वाला सोडा) इससे बने पदार्थ, जहरीले रसायन युक्त पदार्थ इत्यादि स्थायीरुपसे बंद कराने के बाद नींबू पानी का उपचार लगातार एक महीने तक कराने पर चक्कर आना, अन्धेरापन आना इत्यादि सब समस्यायें हंमेशा के लिये समाप्त हो गयी और ठीक से मुँह खुलना भी शुरु हो गया ।

उस महिला का भाई, पीठ पर चमड़ी का रोग लेकर आया था । वह स्वयं मेडिकल रिप्रेझन्टेटीव (MR) होने की वजह से, उसने दवाई और मलहम वगैरेह से अपना उपचार करने में कोई कमी नहीं रखी थी । परन्तु उसकी त्वचा का रोग बढ़ता ही जाता था, यह रोग उसको बहुत सालों से था । उसको भी ऊपर बताये गये १ से ५ हानिकारक खान-पान आजीवन बन्द कराया गया, जिससे अच्छे परिणाम दिखना शुरु हुआ । तथा धीरे धीरे उसकी त्वचा का रोग भी संपूर्णरुप से ठीक हो गया । अभी उस परिवार का कहना है की हमारी सभी दवा बन्द होनेसे हर महीने का दवाई का खर्च बन्द हो गया । तदोपरांत शाकाहार वह मांसाहार से बहुत सस्ता होनेसे और पूरा परिवार शाकाहारी हो जाने के कारण मांसाहार का अतिरिक्त खर्च कम हो गया । इसके अलावा चाय, शक्कर, बिस्किटें, सॉफ्टड्रींक्स, कोल्ड-ड्रींक्स, चोकोबार, चॉकलेट, टॉफिज इत्यादि बन्द होनेसे अन्य खर्चे भी बन्द हो गये । इस तरह से हर महिनेको भरपूर बचत होने लगी और तबियत भी सुधरने लगी ।

जब-जब मनुष्य मांसाहर (अंडा, मछली, मांस इत्यादि) का उपभोग करता है तब तब उसकी लार संपूर्ण ॲसिडीक बन जाती है । होजरी (STOMACH) का मुख्य स्त्राव भी ॲसिडीक होता है, वह ॲसिडीक लार से अधिक ॲसिडीक बनता है । ऐसी स्थिती से पाचनतंत्र का

अल्सर और आंत की त्वचा खराब होने की आशंका बढ़ती जाती है ।

औद्योगिक रुप से विकसित देशों में और मांस, मछली खाने वाले जापान, युके, युरोप इत्यादि देशों में, वहाँ के लोग हफ्ते में एक ही बार मुश्किल से शौच के लिये जाते हैं जिससे उनका मल-विसर्जन का काम बहुत ही मंद होता है । उस कारण से मांस आत में सड़ता रहता है और वह आंत का कैन्सर निमार्ण करता है । ऐसे विकसित देशों में आंत का कैन्सर का प्रमाण अत्यंत अधिक है । इसके विपरीत संपूर्ण शाकाहारी और निर्व्यसनी व्यक्ति व समाज में आंत के कैन्सर का प्रमाण नहिवत दिखनेमें आया है । इसलिए मांसाहार वर्ज्य है अर्थात छोडने जैसा है ।

मछली, मांस, अंडा (मांसाहार) की वजह से मनुष्य के शरीर में तैयार होनेवाला युरिक एसिड नष्ट करने के लिए मनुष्य के पास युरिकेज उत्सेजक (ENZYMES)नहीं होता क्योंकि मनुष्य को निसर्ग ने संपूर्ण शाकाहारी बनाया है ।

समुद्र किनारे की कुछ मछली में ऐसे हानीकारक प्रोटीन होते हैं जिससे पेटदर्द, जी मचनाना, उलटी, दस्त, पक्षाघात (PARALYSIS), रक्तचाप (BP) इत्यादि हो सकता हैं । मछली-अंडा खाने से शरीर का विटामीन बी नष्ट होनेसे अनेक रोग होते हैं । मछली आदि खानेवालों में क्रिएटिनीन की मात्रा १४ तक बढ जाने से, डॉक्टर ने एक रोगी को डायलिसिस के बिना जिवित रहना असंभव है, ऐसा बताया था । लेकिन उसका मांसाहार आदि बंद कराने पर २ महिने में ही उनके क्रिऐटिनीन की मात्रा ६.८ तक घट गयी ।

कोई एक मछली का मांस जहरीला होता है । वह खाने से २० मिनट से २ घंटे के अंदर ही शरीर पर लाल लाल दाग आते है, अतिशय खुजली आती है, सरदर्द होता है, नजर कमजोर पडती है, सुजन आती है, पेरीओर्बीटल एडेमा, प्यास लगना, जी मचलाना, उलटी, हिचकी, दस्त, पेटदर्द होता हैं ।

मांसाहार से क्षयरोग (TB) : प्राणीयों में क्षयरोग पहचानना बहुत ही कठिन है । गाय, सुअर जैसे प्राणीयों के सभी अवयव में क्षयरोग हो सकता है । पालतु जानवर में पैर का और मुँह का रोग जल्द फैलता है । ऐसे प्राणीयो का मांस खाने से मनुष्यों को वह रोग हो सकता है । जैसे :- यक्ष्मा (टी.बी.), धनुस्तंभ (टिटेनेस) आदि रोग मांसाहार के कारण फैलते है, ऐसे ही बर्ड-फ्लु जैसे भी रोग फैलते है। इसके अलावा प्राणीयोंको कत्ल करते समय उनमें भयंकर डर और दर्द का भाव उत्पन्न होता हैं जिससे उनका मांस एक प्रकार से विष युक्त हो जाता है ।

प्राणीयों की दवाई के अवशेष : प्राणीयों को और मुर्गीओं को चेपी रोग के उपचार के लिये और उनका मांस बढ़ाने के लिये उन्हे हार्मोन्स, मांसवर्धक औषधें, एन्टिबायोटिक औषधें लगातार दी जाती हैं । उन दवाई के अवशेष मांस में होते हैं, वह एलर्जीक, विषैला और कर्करोगजन्य होते हैं । जिससे मांस-अंडे खानेवालें को एलर्जीक प्रतिक्रिया (REACTION), जहर का असर, कर्करोग (CANCER), डीएनए (DNA) में परिवर्तन इत्यादि जीवन के लिये खतरनाक रोग होते हैं ।

मनुष्य को मांसाहार करने से, शराब पीनेसे, सॉफ्टड्रींक्स-कोल्ड्रींक्स पीनेसे लीवर को बड़े पैमाने पर नुकसान होता है । शराब लिवर में जानेसे ॲसिटाल्डीहाईड नाम का जहरीला पदार्थ निर्माण होता है, जो लिवर के कोषों को नष्ट करता है । मिथाईल आल्कोहोल (लठ्ठा) से लिवरमें फार्माल्डीहाईड (तीव्र जंतुनाशक) जैसे खतरनाक जहर का निर्माण होता है । जो आँखो पर गहरी असर कर के मनुष्य को अंधा भी बना देता है । लिवर सूज जाता है, लिवर के उपर फोड़े हो जाते है, और फोड़े फूटने से मवाद बहने लगता है । इसको लिवर सिरोसिस (यकृत की बिमारी) कहते है । इस कारण जलोदर भी होता है । शराब पीनेवालो को आल्कोहोलिक हेपेटाईटीज बिमारी भी होती है । यह बिमारी में शराब से बननेवाला ॲसिटाल्डीहाईड के कारण लिवर के कोष फुलते है, उसके बाद "फेटीलिव्हर" नाम की बिमारी होती है । अर्थात शराब, बीयर, वाईन, आसव, अरिष्ट, इत्यादि पीने योग्य नही हैं ।

मछली का मांस थायमीन विटामिन नष्ट करता है। इस कारण ऐसा मांस खानेवालो की त्वचा पे झुर्रीयाँ पड़ना होता है और त्वचा तेजहीन होते जाती है । थायमीन की कमी से स्नायु की ग्लुकोज का उपयोग करने की क्षमता ५०% से ६०% तक कम हो जाती है, इससे थकान ज्यादा लगती है और रोग प्रतिकारकशक्ती कम हो जाती है । शराब पीने से भी थायमीन विटामिन नष्ट होता है, इससे मनुष्य "वर्निक कोर्साकोफ सिंड्रोम" का शिकार होता है । जिससे दिमाग का कार्य रुक जाता है, इस

कारण याददाश्त कम होती है और बेहोशी की हालत (COMA) भी हो सकती है ।

थायरॉईड ग्रंथी में से थायरोक्झीन का स्त्राव होता है । मांसाहार करने से इस स्त्राव में दोष निर्माण होता है, जिससे थायरॉईड ग्रंथी के दोष (रोग) उत्पन्न होते हैं ।

जब मनुष्य शराब पीकर शरीरपर अत्याचार करता है तब गाबा (GABA-Gamma Amino Butyric Acid) मज्जाकोष, संदेशवाहक रसायन का संतुलन बिगड जाता है । इसलीए शराब पीनेवाला बड़बड़ करना शुरु करता है, तुंडमिजाजी हो जाता है, नजर में धुंधलापन आता है, हाथ में कंपन होती है, पाँव डगमगाने लगते हैं, तंद्रामें चला जाता है और कभी बेहोश भी हो जाता है ।

शराब पेट में जाते ही हायड्रोक्लोरीक एसीड के साथ और आल्कोहोल डिहायड्रोजन उत्सेजक (ENZYMES) की उपस्थिती में तुरंत प्रोटेनेटेड याने की तीव्र ॲसीड बनता है । जिसकी वजह से आंतरत्वचा को नुकसान होता है, अल्सर जैसे रोग होते है और वह कॅन्सर जैसे रोगों में परिवर्तित होता है ।

अंडे के सफेद भाग में रहा हुआ एविडीन (ॲन्टीव्हिटामिन) नाम का पदार्थ बी विटामीन (बायोटीन) को बंधक बनाकर नष्ट कर देता है । अंडे से निर्माण होनेवाला २७९ माइक्रोग्राम एविडीन, २७३ माइक्रोग्राम बायोटीन को नष्ट कर देता है । बायोटीन नष्ट होने से अनेक प्रकार के चमडी के रोग उत्पन्न होते हैं । ३-४ अंडा खाने से उस अंडे के सफेदी में रहनेवाला एविडीन, मानव शरीर का बहुत विटामीन बायोटिन नष्ट कर देता है । जिसकी वजह से खुन कि क्षमता बीगडकर स्नायु का दर्द, आलसीपना, थकान, मज्जाविकार, चमड़ीका विकार इत्यादि अनेक प्रकार के रोग होते हैं ।

ईसाई धर्म के अनुसार Genesis Chap :- 1-29 में भगवान मानव से कहते है : 'हे मनुष्य मैंने तुझे पेड का फल खाने दिया है और अनेक वनस्पति भी खानेके लिए दि है । और उस फल और वनस्पती में उसका बिज भी होता है ।' मतलब भगवान ने मनुष्य को संपुर्ण शाकाहारी बनाया है । क्योंकी मांस-मछली की बाते तो छोडो, अंडा भी पेड़ पर नहीं उगता और उसे बीज भी नही होता है इसलिए अंडा भी मांसाहारी है ।

Bile Chapter 22 :- बायबल अध्याय २२ में बताया गया है कि 'हे मनुष्य तूं पवित्र है इसलिए तूं प्राणी को मारकर/चीरकर के उसका मांस खा मत ।'

मुस्लीम धर्म :- हुशीआ अध्याय ८ आयात १५ में बताया है कि - 'हे मानव ! तेरी भलाई इसी में है कि, तूं मांस खाना छोड़ दे ! तेरे इस मुबारक अच्छे पेट को, कबर बनाना छोड दे ।' अर्थात कोई भी धर्म मांसाहार को अनुमति नहीं देता हैं ।

तदोपरांत मांसाहार से अनेक रोग होते हैं । जैसे कि अपेंडीसाईटीस, रक्तदाब(BP), मधुमेह (डायबिटीस), हड्डी के रोग, पस का निर्माण, जलजला, मसा, बुखार, सरदर्द, आधा सरदर्द होना, अपचन, कोलाईटीज, संग्रहणी, अतिसार होना इत्यादि ।

अंडा, मांसाहार खाने की वजह से पसीने का उत्सेजक (एन्झाइम) अकार्यक्षम हो जाता है । इस वजह से त्वचा पर जंतु (बॅक्टेरीयल) की वसाहत आसानीसे बढ जाती है और उस वजह से त्वचा रोग उत्पन्न होते हैं । मलहम लगाने से भी फायदा नहीं होता, क्यों कि मांसाहार करने से पसीने में जंतु नाश करने की क्षमता ही नही रहती।

शराब (मद्य), प्रोटिन्स का हायड्रोजन से बननेवाला शरीरावश्यक बन्धन(BOND) नष्ट कर देता है । उससे प्रोटिन्स से बननेवाला शरीरावश्यक उत्सेजक (ENZYME) बनना रुक जाता है । और लीवर-यकृत, पेन्क्रीअस (अग्न्याशय) जैसे अवयव को नुकसान होता है और उन अवयवों के अनेक रोग भी निर्माण होते हैं । इसके अलावा आँख में छारी-धुंधलापन आता है और मोतीया बिंद पक जाता है । मछली खाने से निआसीन नामका विटामीन-बी नष्ट होता है । उस वजह से त्वचा विकार के साथ-साथ मुत्रपिंड में सूजन आती है और शरीर के अन्य भाग पर भी सूजन आती है ।

अर्थात मानवता के कारण, धार्मिक कारण से, आरोग्य (HEALTH) के लिए भी हर प्रकार का मांसाहार वर्ज्य ही है । मतलब मांसाहार छोड़ने जैसा ही है । यह बात को समझना बहुत जरुरी है और अति आवश्यक भी है ।

*****

प्रकाशक : **शैलेश पी. शाह**

मो.: 9892436799 / 7303281334