# शाकाहार है संतुलित आहार

-डॉ. नेमीचन्द जैन, इन्दौर

शाकाहार अब एक स्थापित जीवन-शैली है; अतः उससे होने वाले फायदों को अलग से सिद्ध करना आवश्यक नहीं है।

सब जानते हैं कि शाकाहार मानवीय गुणों को विकसित/समृद्ध करने वाला आहार है। उसके उत्पादन में न तो कोई जीवहत्या होती है और न ही कोई क्रूर कर्म। वह मांसाहार जिस तरह खून की नींव पर खड़ा है, अवस्थित नहीं है।

दुनिया के सारे देश अब यह भलीभाँति जानने लगे हैं कि हमें ऑक्सीजनयुक्त/स्वास्थ्यप्रद वायु चाहिये और चाहिये धरती की कोख में जल तो शाकाहार हर हालत में अपरिहार्य है।

यह एक दुश्चक्र है कि पहले पशुओं का संवर्द्धन करो अर्थात् उन्हें वनस्पति खिलाओ, और ऑक्सीजन के उर्वर स्रोत बंद करो, कत्लखानों का मलवा-रक्त, मांस, मज्जा-बहाने के लिए पेय जल की बर्बादी करो, और फिर बूँद-बूँद के लिए तरसो; नदियों में गंदगी डालो और फिर उनके निर्मलीकरण के लिए एड़ी-चोटी एक करो।

तय है कि मांसाहार हिंसा के बगैर संभव नहीं है। जिन लोगों ने कत्लखानों की मानसिकता का अध्ययन किया है उनका निष्कर्ष है कि मांसाहार मनुष्य को बर्बर, रक्त-पिपासु और नृशंस बनाता है नतीजतन युद्ध, रक्तपात, लड़ाई-तकरार, कलह-तबाही के अलावा उसका कोई और परिणाम निकल ही नहीं सकता।

प्रकृति ने स्वयं मनुष्य को शाकाहारी अस्मिता प्रदान की है। उसने उसके शरीर की रचना भी तदनुरूप की है। शाकाहार और मानवता का परस्पर गहन संबन्ध है।

शाकाहार के बारे में कुछ सकारात्मक तथ्य इस प्रकार हैं-

१. शाकाहार सात्विक आहार है; अतः वह सहज की अहिंसा, भ्रातृत्व, विश्वास, मैत्री आदि मानवीय गुणों को विकसित करता है।

२. प्रकृति ने मांसभक्षी और शाकाहारी जीवधारियों की शरीर रचना अलग-अलग तरह से की है : यथा-मांसाहारियों के दाँत नुकीले और पंजे/नाखून लम्बे/ तेज होते हैं; उनके जबड़े सिर्फ ऊपर-नीचे चलते हैं; वे अपना आहार निगलते हैं; उनकी जीव खुरदरी होती है; वे जीभ से पानी पीते हैं; उनकी आँतें छोटी होती हैं; उनका जिगर उनके गुर्दे अपेक्षाकृत बड़े होते हैं; उनकी लार में हाइड्रोक्लोरिक अम्ल होता है-दूसरी ओर शाकाहारी जीवधारियों के दाँत और नाखून नुकीले नहीं होते; उनके जबड़े सभी दिशाओं में चलते हैं; वे अपना आहार चबाते हैं; उनकी जीभ चिकनी/स्निग्ध होती है;वे होठ से पानी पीते हैं; उनकी आँते बड़ी होती हैं; उनका जिगर और उनके गुर्दे छोटे होते हैं; उनकी लार में अल्केलाइन होता है-प्रश्न उठता है कि आखिर यह अन्तर क्यों है?

३. आर्थिक दृष्टि से भी शाकाहार सस्ता और पर्यावरण/परिस्थिति के अनुरूप है।

४. शाकाहार में प्रोटीन जितना चाहिये, उतना है। चिकित्सा-शास्त्र के अनुसार एक किग्रा वजन पर एक ग्राम प्रोटीन चाहिये। अधिक प्रोटीन से एक तो शरीर में कैल्शियम का भण्डार घट जाता है, दूसरे नाइट्रोजनिक उत्पादों को निकाल फेंकने में गुर्दों को काफी श्रम करना पड़ता है। ध्यान रहे, अतिरिक्त प्रोटीन को एकत्रित रखने की क्षमता मानव-शरीर में नहीं है। प्रोटीन की प्रचुरता का नारा मात्र व्यापारिक पैंतरा है, इसे समझना चाहिये।

५. वस्तुतः संतुलित आहार का दुनिया में कोई सानी नहीं है। एमीनो अम्ल का समायोजन शाकाहार में परस्पर पूरकता द्वारा संपन्न होता है। दाल-रोटी इसी समायोजन का प्रतीक है। गेहूँ में लायसिन नहीं है, दाल में मेथोसिन अनुपस्थित है; किन्तु इनकी पूरकता कमी को पूरा कर लेती है।

६. शाकाहार में विटामिन 'बी' के न होने का आरोप भ्रामक है। शाकाहारियों का शरीर स्वयं इसका प्रबन्ध करता है। 'बी' विटामिन से होने वाली बीमारियों का शाकाहारियों को प्रायः न होना इसका जीवन्त प्रमाण है।

७. शाकाहार में 'कार्बोहाइड्रेट्स' का होना आँतों के लिए सुखद निर्विघ्नता है। इससे कब्ज से रक्षा होती है और पेट कई गंभीर/असाध्य रोगों से बच जाता है।

८. शाकाहार में विटामिन 'सी' है, जो मांसाहार में बिल्कुल नहीं है।

९. कुछ शाकाहारी पदार्थों में लौहतत्त्व सर्वाधिक है। गुड़ में ११.४, मेथी में वह १६.९ प्रतिशत है, जबकि मांसाहारी पदार्थों में से किसी में भी वह ६.३ से अधिक नहीं है।

१०. विटामिन ए की सर्वाधिक समृद्ध स्रोत पत्तीदार सब्जियाँ हैं। बंदगोभी, करमकल्ला, धनिया और आम में क्रमशः २,००; १०,४६०; और ४,८०० अन्तर्राष्ट्रीय इकाई (आईयू) विटामिन होता है। विटामिन 'ए' की इतनी इकाइयाँ किसी मांसाहारी पदार्थ में उपलब्ध नहीं है। विटामिन 'ए' अधिक मात्रा में लेने पर विषैला भी साबित हो सकता है।

११. विटामिन 'ई' अंकुरित गेहूँ और सोयाबीन में प्रति १०० ग्राम क्रमशः १४.१ मिग्रा तथा १४.०० मिग्रा होता है। किसी भी

Jain Education International For Private & Personal Use Only www.jainelibrary.org

मांसाहारी पदार्थ में यह इतना नहीं है। गेहूँ को विटामिन 'ई' का सर्वश्रेष्ठ/सर्वोपरि स्रोत माना जाता है।

जहाँ तक कैलोरियों (ऊर्जांक) का प्रश्न है, मांसाहार को कैलोरियों का अच्छा स्रोत नहीं माना गया है। गेहूँ, चावल और सोयाबीन से क्रमशः प्रति १०० ग्राम ३५०, ३४६ और ४३२ कैलोरियाँ मिल सकती हैं, जबकि किसी भी मांसाहारी पदार्थ में १२५ कैलोरी प्रति १०० ग्राम से अधिक प्राप्य नहीं हैं।

अब यह लगभग पूरी दुनिया ने मान लिया है कि मांसाहार से भू-क्षरण (इरोजिन), मरु-स्थलीकरण (डेजर्टिफिकेशन), वर्षा वनों की बर्बादी (डीफॉरेस्टेशन ऑफ रेनफोरेस्ट्स), पृथ्वी की उष्णता में वृद्धि (ग्लोबल वार्मिंग), जल-प्रदूषण (वाटर पॉल्यूशन) तथा कीटनाशी विषों के फैलाव जैसे दुष्परिणाम प्रकट हुए हैं, इसीलिए सेव्ह अर्थ फाउंडेशन (७०६ फ्रेडरिस स्ट्रीट सान क्रूझ सीए ९५०६२) ३ द्वारा प्रकाशित 'अवर फूड अवर अर्थ' (मार्च १९९२) के पृष्ठ पर स्पष्ट शब्दों में कहा गया है कि यदि हमने अपनी व्यक्तिगत आहार आदतों में परिवर्तन नहीं किया और मांस, पोल्ट्री तथा डेअरी उत्पादों की हमारी माँग इतनी ही या इससे अधिक बनी रही तो संसार क्रमशः विनाश की ओर बढ़ जाएगा और यदि हमने अपनी खानपान की आदतों में परिवर्तन किया तो हम धरती के घाव भर सकेंगे और आने वाली पीढ़ी के लिए एक संपुष्ट जगत् की रचना कर पायेंगे।

इन तमाम कारणों से स्पष्ट है कि शाकाहार आज सबमें अधिक प्रासंगिक है और वही इस धरती को विनाश से बचा सकता है।

पता :
६५, पत्रकार कालोनी,
कानाडिया रोड,
इन्दौर (म. प्र.)

●●

विशेषज्ञों ने माँसाहार के दुष्प्रभावों का जो विवरण दिया है, उसमें दो टूक कहा गया है कि माँसाहार के कारण वन मरुस्थल बन रहे हैं, पानी ज़मीन में गहरे उतरता जा रहा है, पृथ्वी की उपजाऊ परत (टॉपसॉइल) निरन्तर नष्ट हो रही है, समुद्र-धरती-आकाश तीनों रासायनिक विष से पटते जा रहे हैं। इस तरह मनुष्य जीवन की गुणवत्ता को हर पल कम कर रहा है और खुद को तथा आगामी पीढ़ी को आँख मूँद कर अत्यन्त बेरहमी के साथ मृत्यु के मुँह में धकेल रहा है।

आम आदमी संभवतः यह नहीं जानता कि जल की कमी का सबमें बड़ा कारण माँसाहार है। जो आँकड़े इस संदर्भ में हमारे सामने हैं, उनसे हम चकित न हों, बल्कि उनकी समुचित व्याख्या करें। विशेषज्ञों का अभिमत है कि एक पौंड माँस के उत्पादन में २,५०० गैलन पानी की खपत होती है। पानी का यह परिमाण एक पूरे परिवार के लिए महीने-भर के लिए पर्याप्त होता है। कहाँ एक पौंड माँस और कहाँ पूरे परिवार के लिए महीने-भर पानी!

अमेरिका से जो आँकड़े हमें मिले हैं उनके अनुसार एक माँसाहारी के पूरे दिन के आहार के उत्पादन में ४,००० गैलन पानी लगता है, जबकि एक शुद्ध शाकाहारी के भोजन पर दिन-भर में मात्र ३०० गैलन पानी पर्याप्त होता है। है कोई तुलना? एक अन्य सर्वे के अनुसार १०० पौंड गेहूँ पैदा करने में जितना जल लगता है, उतना सिर्फ एक पौंड माँस के उत्पादन में लग जाता है।

*–डॉ. नेमीचन्द जैन*

(शाकाहार मानव-सभ्यता की सुबह : पेज ८१-८२ से)

Jain Education International For Private & Personal Use Only www.jainelibrary.org

# शाकाहार : एक वैज्ञानिक जीवन शैली

—मुनि नवीनचन्द्र विजय

संसार के प्रत्येक प्राणी का जीवन आधार आहार है। प्रत्येक प्राणी किसी रूप में आहार ग्रहण करते हैं। उन आहारों के प्रकार भिन्न हो सकते हैं। पेड़ और पौधे जमीन के भीतर से आहार लेते हैं। पानी में रहने वाले प्राणियों के लिए पानी ही आहार है।

सूत्रकृतांग और स्थानांग आदि कई जैन सूत्रों में आहार के भेद-उपभेदों का विस्तृत वर्णन है। द्रव्य आहार के अन्तर्गत सचित्त, अचित्त और मिश्र आहारों का प्रतिपादन हुआ है। भाव आहार के अन्तर्गत ओज आहार, लोम आहार और प्रक्षिप्त आहार आते हैं। ओज आहार अर्थात् जो जन्म के प्रारंभ में लिया जाता है। लोम आहार अर्थात् जो त्वचा या रोम के द्वारा लिया जाता है। प्रक्षिप्त आहार अर्थात् जो शरीर में इन्जेक्शन आदि के द्वारा प्रक्षिप्त किया जाता है।

स्थानांग सूत्र में नारक, तिर्यंच, मनुष्य और देवताओं के आहार के विषय में कहा गया है—णेरइयाणं चउव्विहे आहारे पण्णत्ते, तं जहा—इंगलोवमे, मुम्मुरोवमे, सीयले, हिमसीयले।

नरक में रहने वाले प्राणियों के आहार चार प्रकार के कहे हैं—(१) अंगारों के समान थोड़ी देर तक जलाने वाला। (२) मुर्मुरे के समान अधिक समय तक दाह उत्पन्न करने वाला। (३) शीतल-सर्दी उत्पन्न करने वाला (४) हिमशीतल-हिम के समान अत्यन्त शीतल।

तिरिक्खजोणियाणं चउव्विहे आहारे पण्णत्ते, तं जहा—कंकोवमे, विलोवमे, पाणमंसोवमे पुत्तमंसोवमे।

तिर्यंचों का आहार चार प्रकार का कहा है—(१) कंक के समान-सुभक्ष्य और सुखकारी परिणाम वाला। (२) बिल के समान-बिल में वस्तु की तरह (रस का स्वाद दिए बिना) सीधा पेट में जाने वाला। (३) मातंगमांस के समान-मातंगमास के समान घृणा पैदा करने वाला। (४) पुत्रमांस के समान-पुत्रमांस के समान अत्यन्त दुःख से खाया जाने वाला।

मणुस्साणं चउव्विहे आहारे पण्णत्ते, तं जहा—असणे, पाणे, खाइमे, साइमे।

मनुष्यों का आहार चार प्रकार का कहा है—(१) असन, दाल, रोटी, भात आदि। (२) पान-पानी आदि पेय पदार्थ। (३) खादिम—फल-मेवा आदि। (४) स्वादिम-पान-सुपारी आदि मुँह साफ करने की चीजें।

देवाणं चउव्विहे आहारे पण्णत्ते, तं जहा—वण्णमंते, गंधमंते, रसमंते, फासमंते।

देवताओं का आहार चार प्रकार का कहा है—(१) अच्छे वर्ण वाला। (२) अच्छे गन्धवाला। (३) अच्छे रसवाला। (४) अच्छे स्पर्शवाला।

आहार प्रत्येक प्राणी की प्रथम आवश्यकता है। संसार का कोई भी प्राणी बिना आहार ग्रहण किए जीवित रहने का दावा नहीं कर सकता। जैन दर्शन के अनुसार 'आहार संज्ञा' प्रत्येक जीव के साथ चिपकी हुई है।

मनुष्य का प्रमुख आहार अन्न है। यह अन्न उसके जीवन का आधार है। ब्राह्मण-ग्रन्थों ने इस अन्न को ब्रह्म कहा है। तैत्तरीय आरण्यक में कहा है—अन्नं ब्रह्मेत व्यजानात् अर्थात् यह अच्छी तरह जान लीजिए कि अन्न ही ब्रह्म है।

यह ब्रह्म अन्न, जल और फल है। जिसे हम शाकाहार कहते हैं वास्तव में वही ब्रह्म है। यह शाकाहार ही मनुष्य का सर्वश्रेष्ठ और प्राकृतिक आहार है। इसे हम यदि मनुष्य की एक वैज्ञानिक जीवन शैली कहें तो अतिशयोक्ति न होगी। सृष्टि के प्रारंभ काल से लेकर आज तक मनुष्य के जीवन का प्रमुख आधार शाकाहार रहा है। यह धार्मिक और अहिंसक आहार है।

शाकाहार का विरोधी आहार मांसाहार है। शाकाहार की विकृति मांसाहार है। यह मनुष्य की अवैज्ञानिक और अप्राकृतिक जीवन शैली है। बिना हिंसा के मांस नहीं बनेगा और हिंसा से बढ़कर कोई पाप नहीं है।

भारत की अहिंसक और सात्विक संस्कृति ने मांसाहार को मनुष्य के आहार के रूप में कभी स्वीकार नहीं किया।

भारतीय संस्कृति ने 'आत्मवत् सर्वभूतेषु' की उद्घोष की है। सभी जीवों को अपने समान मानो। जैसा हमें दुःख अनुभव होता है वैसा ही दूसरा अनुभव करता है। इसलिए कभी किसी को दुःख न दो। यहीं से अहिंसा और शाकाहार का सूत्रपात होता है। यही कारण है कि हमारी संस्कृति ने मांसाहार को कभी प्रश्रय नहीं दिया। मांसाहार यदि आया भी है तो वह संस्कृति की विकृति के रूप में आया है और इसे सदैव पाप ही माना गया है। लोग मांसाहार को घृणा की दृष्टि से देखते हैं और इसे तिर्यंच एवं राक्षसों का आहार मानते हैं।

इस वैज्ञानिक सत्य की कोई उपेक्षा नहीं कर सकता कि आदमी जैसा आहार ग्रहण करता है वैसा ही बनता है। आहार का प्रभाव व्यक्ति के समग्र व्यक्तित्व पर पड़ता है। उसका समग्र जीवन व्यवहार और आचरण उसके आहार के अनुरूप ढला

Jain Education International For Private & Personal Use Only www.jainelibrary.org

हुआ होता है। तामसिक आहार तामस व्यक्तित्व का जनक है और सात्विक आहार सात्विक व्यक्तित्व का। जिन संस्कृतियों, जिन धर्मों और जिन समाजों ने मांसाहार को वर्जित करके शाकाहार को अपनाया है, वे अधिक सहिष्णु, शांतिप्रिय और सात्विक रही हैं।

वर्तमान विश्व में आज जो इतनी हिंसा, आतंक, अंधाधुंधी, असहिष्णुता, क्रूरता, हत्याएं, क्रोध, तनाव, उग्रता, छटपटाहट और बेचैनी है, यदि इनका मूल कारण खोजेंगे तो ज्ञात होगा कि इसके बीज मांसाहार में हैं। कोई भी जीव स्वेच्छा से मरना नहीं चाहता। सभी में दुर्वार जिजीविषा होती है। मरने से बचने के लिए जीव सबकुछ छोड़कर अपने मारने वाले से दूर भाग जाता है। जिसे मारा जाता है उसे बांधकर, बेबस और निरीह बनाकर ही मारा जाता है। जिस समय उसकी गर्दन काटी जाती है उस समय वह चीखता है, चिल्लाता है, रोता है, आहें भरता है, छटपटाता है, उग्र और उत्तेजित होता है, आतंकित और भयभीत होता है, क्रुद्ध होता है।

जो मांस क्रुद्ध और आतंकित प्राणी का होगा। यदि उसी प्राणी के मांस को मनुष्य खाएगा तो क्या वह क्रुद्धता और उग्रता से बच सकता है। यदि मांसाहारी व्यक्ति के व्यक्तित्व में पशुता और राक्षसीपन की झलक मिलती है तो कोई आश्चर्य की बात नहीं है। जहाँ पर मांसाहार अधिक होगा वहाँ अपेक्षाकृत अधिक हिंसा और क्रूरता होगी। मांसाहारी व्यक्ति आत्मिक, हार्दिक और मानसिक संवेदना गंवा देता है। उस व्यक्ति से मृदुल, स्नेहिल और कोमल स्वभाव तथा आचरण की आशा नहीं रखी जा सकती। यह सूक्ष्म वैज्ञानिक कारण है। जिसकी कोई भी उपेक्षा नहीं कर सकता।

इससे विपरीत वर्तमान विश्व में जो भी अव्यवस्था फैली है उसका समाधान शाकाहार के पास है। मनुष्य ने जो शांति, संतुलन, संवेदना और सहिष्णुता गंवा दी है वह शाकाहार के द्वारा पुनः लौटाई जा सकती है। मांसाहार से जो भी विकृतियाँ उत्पन्न हुई हैं उनका एकमात्र उपाय और परिहार शाकाहार है। जिस दिन शाकाहार मनुष्य की जीवन शैली बन जाएगा उस दिन वह समस्त आन्तरिक और बाह्य वैभव से मंडित हो जाएगा। ●●

## इन्सानियत

इन्सान कहलाने वाले हो॥
जिनवाणी का पीना प्याले हो॥टेर॥

मुश्किल में नर तन पाते हो।
नहीं होश मोह में लाते हो॥
जीवन को बनाते काले हो॥१॥

मोह माया में क्यों फूल रहे?।
अपने कर्त्तव्य को भूल रहे॥
बन जाते मोह मतवाले हो॥२॥

यह बंगला माल खजाना है।
नहीं संग तेरे कुछ आना है॥
तू इनसे चित्त हटाले हो॥३॥

तेरी नैय्या डगमग डोल रही ।
बिन धर्म तुम्हारी पोल रही॥
अब नैया पार लगाले हो॥४॥

"मुनि पुष्कर" तुम्हें चेताता है।
गया वक्त हाथ नहीं आता है॥
नर-भव का लाभ उठाले हो॥५॥

—*उपाध्याय श्री पुष्कर मुनि*
(पुष्कर-पीयूष से)

Jain Education International For Private & Personal Use Only www.jainelibrary.org