शाकाहारी अण्डा : एक वंचनापूर्ण भ्रांति

—आचार्य देवेन्द्रमुनि

जब रसना मन से आगे बढ़ जाती है तो अनेक अनर्थ होने लग जाते हैं। जीभ पर नियंत्रण होना अत्यावश्यक है। कहीं तो यह अनर्गलवाणी द्वारा विग्रह खड़े कर देती है और कहीं स्वाद लोलुप बनाकर मनुष्यों से वे कृत्य भी करवा देती है कि जो उनके लिए अकरणीय है। अभक्ष्य पदार्थ भी इसी कारण खाद्य सूची में स्थान पाने लग गये हैं। अण्डा-आहार इसका एक जीवन्त उदाहरण है।

अण्डा वास्तव में प्रजनन चक्र की एक अवस्था विशेष है। सन्तानोत्पत्ति लक्ष्य का यह एक साधन है, यह आहार की सामग्री कदापि नहीं है। प्रकृति ने इसे प्राणिजन्म के प्रयोजन से रचा है, प्राणियों के भोजन के लिए नहीं। यह तो मनुष्य का अनाचरण ही है कि उसने इसका यह रूप मान लिया और घोर हिंसक कृत्य में लिप्त हो गया है। आहार तो पोषण करता है, स्वयं शुद्ध और उपयोगी तत्वों से सम्पन्न होता है—अण्डे में यह लक्षण नहीं पाये जाते। यदि आहार रूप में मनुष्य अण्डे पर आश्रित हो जाए तो उसका सारा शारीरिक विकास अवरूद्ध हो जाएगा। इसमें कार्बोहाइड्रेड लगभग शून्य होता है। कैल्शियम और लोहा तथा आयोडीन जैसे तत्व अण्डे में नहीं होते, विटेमिन-ए की भी कमी होती है। ऐसी सामग्री चाहे खाद्य मान भी ली जाए—उसकी उपयोगिता क्या है? केवल अण्डे का आहार किया जाए तो दांतों, अस्थियों आदि का विकास और सुदृढ़ता के लिए संकट उत्पन्न हो जाए। कोलेस्टेरोल की मात्रा अण्डे में इतनी होती है कि हृदयाघात और रक्तचाप जैसे भयावह रोग उत्पन्न हो जाते हैं। लकवा और कैंसर की आशंका को भी अण्डा जन्म देता है। शरीर में नमक की मात्रा को बढ़ावा देकर यह अप्राकृतिक आहार मानव तन में नाना प्रकार की समस्याएँ जागृत कर देता है। अण्डे में न तो पोषण क्षमता है और न ही यह पर्याप्त ऊर्जा का स्रोत है। प्रोटीन शरीर के लिए एक आवश्यक तत्व है, वह अण्डे की अपेक्षा सोयाबीन, दालों और अन्य शाकाहारी पदार्थों में कहीं अधिक प्राप्त होता है। मूंगफली में तो अण्डे की अपेक्षा ढाई गुणा (लगभग) प्रोटीन है। अण्डा जितनी ऊर्जा देता है उससे लगभग तीन गुनी ऊर्जा मूंगफली से उपलब्ध हो जाती है। फिर विचारणीय प्रश्न यह है कि अण्डा जब ऐसा थोथा और रोगजनक पदार्थ है तो भला इसे इतना महत्व क्यों दिया गया है? उत्तर स्पष्ट है, सामान्यजन अण्डे की इस वास्तविकता से अनभिज्ञ है। ये अज्ञजन अण्डा व्यवसाय के प्रचार-तंत्र के शिकार हैं। इसी कारण जो ना-कुछ है, उस अण्डे को "सब कुछ" मान लिया गया है।

मिथ्या प्रचार तंत्र के कारण अण्डा-महात्म्य तो इतना विकसित हो चला है कि सभी का जी इसकी ओर ललकने लगा। व्यवसाइयों का तो यह प्रयास रहेगा ही कि अण्डों की खपत अधिकाधिक बढ़े। उसके उपभोक्ताओं का वर्ग और अधिक व्यापक हो। विगत कुछ युगों से तो यह भ्रान्त धारणा विकसित की जा रही है कि अण्डे सामिष खाद्यों की श्रेणी में आते हैं, किन्तु सभी अण्डे ऐसे नहीं होते। कुछ अण्डे निरामिष भी होते हैं, अर्थात् उनकी गणना शाकाहारी पदार्थों में की जाती है। यह एक विचित्र, किन्तु असत्य है, मिथ्या प्रलाप है उनका यह मानना है कि ऐसे शाकाहारी अण्डों का उपभोग वे लोग भी कर सकते हैं जो अहिंसा व्रतधारी हैं। ये शाकाहारी अण्डे सर्वथा सात्विक समझे जा रहे हैं। वस्तुतः अण्डे न तो सात्विक होते हैं, न शाकाहारी और न ही अजैव। यह तो एक छद्मजाल है जो अण्डा व्यवसाय के विकासार्थ फेंका गया है और जिसमें अहिंसावादी वर्ग के अनेक जन उलझते जा रहे हैं। यह इन व्यवसाईयों की दुरभिसंधि है। अबोध अण्डा विरोधीजन स्वयं भी इस भ्रम से मुक्त नहीं हो पा रहे। वे अबोध तो यह पहचान भी नहीं रखते कि कौन-सा अण्डा सामिष है और कौन-सी निरामिष कोटि का अण्डे-अण्डे तो सभी एक से होते हैं—फिर भला विक्रेता के कह देने मात्र से शाकाहारी अण्डा कैसे मान लिया जाए। अपने धर्म और मर्यादा के निर्वाह के लिए भी उसने इस समस्या पर कभी चिन्तन नहीं किया, आश्चर्य है। कुछ अण्डे शाकाहारी होते हैं, यह कहकर जनमानस को भ्रमित करने का ही षड्यन्त्र है।

शाकाहारी पदार्थों की पहचान :

शाकाहारी पदार्थ क्या होते हैं यह पहचानना दुष्कर नहीं है। वनस्पतियाँ और उनके उत्पाद ही शाकाहरी श्रेणी के पदार्थ कहे जा सकते हैं। वनस्पति की उत्पत्ति मिट्टी, पानी, धूप, हवा आदि के सम्मिलित योगदान से होती है। कृषिजन्य पदार्थ शाकाहारी हैं। प्राकृतिक उपादानों का आश्रय पाकर ही ये पदार्थ उत्पन्न होते हैं। अतः ये निर्दोष है, सात्विक है। दूध जैसा पदार्थ भी शाकाहार के अन्तर्गत इसलिए मान्य है कि दुधारू पशु वनस्पति (घास-पात) चरकर ही दूध देते हैं। अब तनिक विचार कर देखें कि क्या अण्डे भी इसी प्रकार के पदार्थ हैं, ये मिट्टी-पानी आदि से नहीं, जीवित प्राणी-मुर्गी से उत्पन्न होते हैं। इनकी संरचना में मुर्गी के शरीर के रक्त, रस, मज्जादि का योग रहता है और उसकी उत्पत्ति भी प्रजनन स्थान से ही होती है। अण्डों को शाकाहार फिर भला कैसे माना जा सकता है। सभी विज्ञानी और प्रबुद्धजन अब यह मानने लगे हैं कि शाकाहारी अण्डा जैसा कोई पदार्थ नहीं हो सकता। फलों और सब्जियों के साथ, एक ही दुकान पर अण्डे भी बिकते हैं। यह छद्म रचा गया कि सामान्यजन अण्डों को शाक या सब्जी के समान

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

समझने लगें। विभिन्न प्रचार-माध्यमों से यह भी खूब प्रसारित किया गया कि अण्डा भी एक सब्जी है। भारत की विज्ञापन मानक परिषद ने इसका अध्ययन किया और इस निष्कर्ष पर पहुँची कि अण्डा सब्जी नहीं है और ऐसा विश्वास दिलाकर इसका विक्रय नहीं किया जा सकता। ऐसा करना अपराध भी मान लिया गया है।

अण्डा शाकाहारी भी होता है :

भ्रांति का तथाकथित आधार :

यह सत्य है कि अण्डे दो प्रकार के होते हैं, यद्यपि इससे यह तथ्य सुनिश्चित नहीं हो जाता कि अण्डों का एक प्रकार सजीव और दूसरा निर्जीव है। वस्तुस्थिति यह कि कुछ अण्डे ऐसे होते हैं जो मुर्गे के संयोग होने पर मुर्गी देती है और उनसे चूजे निकल सकते हैं। ये निषेचित या फलित होने वाले अण्डे होते हैं। मुर्गे से संयोग के बिना भी मुर्गी अण्डे दे सकती है और देती है। ये अनिषेचित या फलित न होने वाले अण्डे होते हैं, जिनसे चूजे नहीं निकलते हैं। यह अविश्वसनीय नहीं मानें कि मुर्गे के संयोग के बिना भी मुर्गी अण्डे दे सकती है। जब वह यौवन पर आती है तो ऐसा प्राकृतिक रूप से होता ही है। जैसे स्त्री को मासिक धर्म में रज स्राव होता है–ये अण्डे मुर्गी की रज के रूप में बाहर आते हैं। यह उसके आन्तरिक विकार का विसर्जन है। यह सत्य होते हुए भी कि दूसरी प्रकार के अफलित-अनिषेचित अण्डे चूजों को जन्म नहीं देते, किन्तु केवल इस कारण इन्हें प्राणहीन मानना तर्क संगत नहीं। इन अण्डों में भी प्राणी के योग्य सभी लक्षण होते हैं, यथा ये श्वासोच्छ्वास की क्रिया करते हैं, इनमें विकास होता है, ये खुराक भी लेते हैं। अब विश्वभर के विज्ञानी और जीवशास्त्री इन अफलित अण्डों को जीवयुक्त मानने लगे हैं। अमरीकी विज्ञानवेत्ता फिलिप जे. एकेबल ऐसी ही मान्यता के हैं। मुर्गे के बिना उत्पन्न होने के कारण इन्हें निर्जीव मानना मिशिगन विश्वविद्यालय के विज्ञानियों ने भी उपयुक्त नहीं माना है। इनका जन्म मुर्गी से हुआ, वह स्वयं प्राणी है। उसकी जीवित कोशिकाओं से जन्मे ये अण्डे निर्जीव नहीं हो सकते। चाहे ये मुर्गी की रज रूप में ही क्यों न हों = इनकी सजीवता में संदेह नहीं किया जा सकता। हम कह सकते हैं कि प्राणवानता की दृष्टि से तो सभी अण्डे एक समान ही होते हैं। इन्हें शाकाहारी मानना भयंकर भूल होगी।

एक ओर भी तथ्य ध्यान देने योग्य है। कोई भी मुर्गी तब तक अण्डे नहीं दे सकती जब तक उसे जैविक प्रोटीन का आहार नहीं दिया जाता। मांस, मछली, रक्त, हड्डी आदि का आहार इन्हें दिया ही जाता है। शैशवावस्था में जो चूजे मर जाते हैं, उन्हें सूखाकर उसका चूरा तक मुर्गियों को खिलाया जाता है। [1]चूजावस्था में–जन्म के बाद आठ सप्ताह तक लायसन युक्त आहार दिया जाता है। लायसन में सूखी मछली और मांस का चूरा सम्मिलित होता है। ऐसी परिस्थितियों के परिणाम स्वरूप भी क्या अण्डा शाकाहार रह सकता है? निषेचित या फलित अण्डे के विषय में कहा गया है कि यह तो जन्म से पूर्व चूजे को खाना है, किन्तु अफलित अण्डा तो सर्वथा अप्राकृतिक पदार्थ है–जहाँ तक उसके भोज्य रूप को मानने का संबंध है।[2] अहिंसावादियों का इन अण्डों को शाकाहारी मानना उनकी सारी भूल ही है।

चूजों को बड़ी दयनीय अवस्था में रखकर विकसित किया जाता है। उन्हें प्रचण्ड प्रकाश में रखा जाता है और इतने छोटे से स्थान में अनेक मुर्गियों को रखा जाता है कि वे अपने पंख फैलाना तो दूर रहा–ठीक से हिल डुल भी नहीं सकती। मुर्गियां एक-दूसरे पर चोंचों से आक्रमण करती हैं और घायल होती रहती हैं। इसी कारण मुर्गियों की चोंचें तक काट डाली जाती है। भीड़ भड़क्के के मारे वे दाने पानी तक भी नहीं पहुँच पातीं। यह बीभत्स वातावरण उनमें विक्षिप्तता का विकास कर देता है। सतत् उद्विग्नता के कारण उनका अशान्त रहना तो स्वाभाविक ही है। ऐसा इस प्रयोजन से किया जाता है कि वे शीघ्र बड़ी होकर अण्डे देना आरम्भ कर दें। उनमें उत्पन्न हिंसक वृत्ति अण्डों में भी उतर आती है और इनका उपभोग करने वाला भी इस कुप्रभाव से बच नहीं पाता। शाकाहार तो तृप्ति, शांति, संतोष और सदयता उत्पन्न करता है। इस दिशा में अण्डों को शाकाहार की श्रेणी में लेना अस्वाभाविक है। चाहे अण्डे फलित अथवा अफलित हों–उनकी तामसिकता तो ज्यों की त्यों बनी रहती है।

यद्यपि यह मानना सर्वथा भ्रामक है कि अफलनशील अण्डे अहिंसापूर्ण, अजैव और निरामिष होते हैं, तथापि एक तथ्य और भी ऐसा है कि जो आँखें खोल देने वाला है अनिषेचित अण्डों को शाकाहारी मानने वाले इस ओर ध्यान दें कि मुर्गे के संयोग में आने वाली मुर्गी पहले दिन तो फलित वाला अण्डा देती ही है, आगे यदि संयोग न भी हो, तो भी वह लगातार अण्डे देती है और तब वे अजैव, अफलनशील नहीं होते। मुर्गे के शुक्राणु मुर्गी के शरीर में लम्बे समय तक बने रहते हैं और यदा कदा प्रतिक्रिया भी देते रहते हैं। कभी-२ तो यह अवधि छह माह तक की भी हो सकती है। बीच-बीच में कभी भी वह फलनशील अण्डे दे देती है। दूसरे और पाँचवें दिन तो ऐसा होता ही है। फिर इस बात की क्या आश्वस्तता कि संयोगविहीन मुर्गी के अण्डे सदा प्राणशून्य ही होंगे, जैसा कि भ्रम कुछ लोगों में व्याप्त है।

मानव मात्र को यह सत्य गाँठ-बाँध लेना चाहिए कि अण्डा आहार है ही नहीं, शाकाहार तो वह कदापि-कदापि नहीं। उसका आहार रूप में उपभोग निरर्थक है क्योंकि उसमें पुष्टिकारक तत्व है ही नहीं।

१. ए. सी. कैम्पबेल रीजस–''प्रोफिटेबल पोल्ट्री कीपिंग इन इण्डिया''

२. विक्टोरिया मोरान–''कम्पाशन द अल्टिमेटिक एथिक''

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

यह भ्रम भी दूर कर लेना चाहिए कि दूध की अपेक्षा अण्डा अधिक पौष्टिक होता है। शाकाहार वह कभी हो ही नहीं सकता, यद्यपि किसी को यह विश्वास हो तब भी उसे अण्डा सेवन के दोषों से परिचित होकर, स्वस्थ जीवन के हित इसका परित्याग ही कर देना चाहिए। अण्डे हानि ही हानि करते हैं–लाभ रंच मात्र भी नहीं–यही हृदयंगम कर इस अभिशाप क्षेत्र से बाहर निकल आने में ही विवेकशीलता है। दूध, दालें, सोयाबीन, मूँगफली जैसी साधारण शाकाहारी खाद्य सामग्रियां अण्डों की अपेक्षा अधिक पोष्टिकतत्वयुक्त हैं, वे अधिक ऊर्जा देती हैं और स्वास्थ्यवर्द्धक है। तथाकथित शाकाहारी अण्डों के इस कंटकाकीर्ण जंगल से निकल कर शुद्ध शाकाहार के सुरम्य उद्यान का आनन्द लेना प्रबुद्धतापूर्ण होगा। धर्माचारियों और अहिंसाव्रतधारियों को तो इस फेर में पड़ना ही नहीं चाहिए। अण्डा-अन्ततः अण्डा ही है। किसी के यह कह देने से कि कुछ अण्डे शाकाहारी भी होते हैं–अण्डों की प्रकृति में कुछ अन्तर नहीं आ जाता। अण्डे की बीभत्स भूमिका इससे कम नहीं हो जाती, उसकी सामिषता ज्यों की त्यों बनी रहती है। मात्र भ्रम के वशीभूत होकर, स्वाद के लोभ में पड़कर, आधुनिकता के आडम्बर में ग्रस्त होकर मानवीयता और धर्मशीलता की, शाश्वत जीवन मूल्यों की बलि देना ठीक नहीं होगा। दृढ़चित्तता के साथ मन ही मन अहिंसा पालन की धारणा कीजिए-अण्डे को शाकाहारी मानना छोड़िए। आगे का मार्ग स्वतः ही प्रशस्त होता चला जाएगा।

● ●

सुखी जीवन का आधार : व्यसन मुक्ति

–विद्यावारिधि डॉ. महेन्द्र सागर प्रचंडिया
(एम. ए., पी-एच. डी., डी. लिट् (अलीगढ़))

सुखी जीवन का मेरुदण्ड है–व्यसन मुक्ति। व्यसनमुक्ति का आधार है श्रम। सम्यक् श्रम साधना से जीवन में सद्संस्कारों का प्रवर्तन होता है। इससे जीवन में स्वावलम्बन का संचार होता है। स्वावलम्बी तथा श्रमी सदा सन्तोषी और सुखी जीवन जीता है।

श्रम के अभाव में जीवन में दुराचरण के द्वार खुल जाते हैं। जब जीवन दुराचारी हो जाता है तब प्राणी इन्द्रियों के वशीभूत हो जाता है। प्राण का स्वभाव है चैतन्य। चेतना जब इन्द्रियों को अधीन काम करती है तब भोगचर्या प्रारम्भ हो जाती है और जब इन्द्रियाँ चेतना के अधीन होकर सक्रिय होते हैं तब योग का उदय होता है। भोगवाद दुराचार को आमंत्रित करता है जबकि योग से जीवन में सदाचार को संचार हो उठता है।

श्रम जब शरीर के साथ किया जाता है तब मजूरी या मजदूरी का जन्म होता है। श्रम जब मास्तिष्क के साथ सक्रिय होता है तब उपजती है कारीगरी। और जब श्रम हृदय के साथ सम्पृक्त होता है तब कला का प्रवर्तन होता है। जीवन जीना वस्तुतः एक कला है। मजूरी अथवा कारीगरी व्यसन को प्रायः निमंत्रण देती है। इन्द्रियों का विषयासक्त, आदी होना वस्तुतः कहलाता है–व्यसन। बुरी आदत की लत का नाम है व्यसन।

संसार की जितनी धार्मिक मान्यताएँ हैं सभी ने व्यसन मुक्ति की चर्चा की है। सभी स्वीकारते हैं कि व्यसन मानवीय गुणों के गौरव को अन्ततः रौख में मिला देते हैं। जैनाचार्यों ने भी व्यसनों से पृथक रहने का निदेश दिया है। इनके अनुसार यहाँ व्यसनों के प्रकार बतलाते हुए उन्हें सप्त भागों में विभक्त किया गया है। यथा–

"धूतं च मासं च सुरा च वेश्या पापर्द्धिचौर्यं परदार सेवा।
एतानि सप्त व्यसनानि लोके घोरातिघोरं नरकं नयन्ति॥

अर्थात् जुआ, माँसाहार, मद्यपान, वेश्यागमन, शिकार, चोरी, तथा पर-स्त्री-गमन से ग्रसित होकर प्राणी लोक में पतित होता है, मरणान्त उसे नरक में ले जाता जाता है। संसार में जितने अन्य अनेक व्यसन हैं वे सभी इन सप्तव्यसनों में प्रायः अन्तर्मुक्त हो जाता है।

श्रम विहीन जीवनचर्या में जब अकूत सम्पत्ति की कामना की जाती है तब प्रायः घूत-क्रीड़ा अथवा जुआ व्यसन का जन्म होता है। आरम्भ में चौपड़, पासा तथा शतरंज जैसे व्यसन मुख्यतः उल्लिखित हैं। कालान्तर में ताश, सट्टा, फीचर, लाटरी, मटका तथा रेस आदि इसी व्यसन के आधुनिक रूप है। घूत-क्रीड़ा से जो भी धनागम होता है, वह बरसाती नदी की भाँति अन्ततः अपना जल भी बहाकर ले जाता है। व्यसनी अन्य व्यसनों की ओर उत्तरोत्तर उन्मुख होता है।

वासना बहुलता के लिए प्राणी प्रायः उत्तेजक पदार्थों का सेवन करता है। वह मांसाहारी हो जाता है। विचार करें मनुष्य प्रकृति से शाकाहारी है। जिसका आहार भ्रष्ट हो जाता है, वह कभी उत्कृष्ट नहीं हो पाता। प्रसिद्ध शरीर शास्त्री डॉ. हेग के अनुसार शाकाहार से शक्ति समुत्पन्न होती है जबकि मांसाहार से उत्तेजना उत्पन्न होती है। मांसाहारी प्रथमतः शक्ति का अनुभव करता है पर वह शीघ्र ही थक जाता है। शाकाहारी की शक्ति और साहस स्थायी होता है। प्रत्यक्षरूप से परखा जा सकता है कि मांसाहारी चिड़चिड़े, क्रोधी, निराशावादी और असहिष्णु होते हैं क्योंकि शाकाहार में ही केवल कैलसियम और कार्बोहाइड्रेट्स का समावेश रहता है, फलस्वरूप

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