માંસાહાર (નોનવેજ) વિશે

લેખક: C.A. જયેશ મોહનલાલ શેઠ

www.jayeshsheth.com

જો આપણી પાસે કોઈ આપણું અંગ અથવા શરીરનું માંસ માંગે કે જેનાથી આપણું મરણ તો થવાનું નથી, છતાં આપણે પૈસા (ધન) લઈને પણ તે આપવા તૈયાર નહીં થઈએ. જ્યારે આપણે બહુ થોડા પૈસા આપીને અનેક જીવોના પ્રાણ હરી લઈએ છીએ, જેમ કે મરઘી (ચીકન), બકરી, ઘેટાં, માછલી વગેરેને ખરીદીને ખાઈએ છીએ, કે જે મહાપાપ છે. જો તે ખાતી વખતે કોઈ એમ વિચારે કે આ માંસ હું મારા કોઈ પ્રિયજનનું ખાઈ રહ્યો છું તો તે ક્યારેય માંસ ખાઈ નહીં શકે.

દરેક જીવ જીવવા માંગે છે. કોઈ જીવ મરવા તૈયાર નથી. તેથી આપણને કોઈ પણ ત્રસ જીવનો પ્રાણ લેવાનો અધિકાર નથી. (ત્રસ જીવ એટલે કે જે જીવો હાલી ચાલી શકે છે અને જેનું શરીર માંસનું બનેલું છે, અને તેને બે ઈન્દ્રિય અથવા તેનાથી વધુ ઈન્દ્રિય હોય છે.) પરંતુ આપણા જીવન માટે અર્થાત આપણા આહાર માટે આપણે એકેન્દ્રિય જીવનો ઉપયોગ કરી શકીએ છીએ જેવા કે પાણી, શાક-ભાજી, અનાજ, કઠોળ વગેરે. કારણ કે તેઓના શરીર માંસના બનેલા હોતા નથી અને આપણે જીવવા માટે આહારની જરૂર છે માટે.

૧) કોઈ એવી દલીલ કરે કે મોટા એક જીવને મારીને ઘણા લોકો ખાઈ શકે જ્યારે ઘણા બધા અનાજ અને શાક-ભાજીને બચાવી શકાય. તેનો જવાબ ઉપર આપેલ જ છે. પાણી-અનાજ-શાકભાજી વગેરે એકેન્દ્રિય જીવો છે અને તેઓના શરીર માંસથી બનેલ નથી. જ્યારે ઉપરોક્ત માંસાહારમાં વર્ણવેલ જીવો પાંચ ઈન્દ્રિય હોય છે અને તેઓના શરીર માંસના બનેલા હોય છે. તેઓના વિકાસનું ધોરણ ઉંચું હોય છે તેના કારણે માંસાહારથી પાપ-બંધ અનંત ગણો થાય છે કે જેનાથી ભવિષ્યમાં અનંત દુઃખોનું સર્જન થાય છે.

૨) જ્યારે કોઈ પાંચ ઈન્દ્રિય જીવને મારવામાં આવે છે ત્યારે થોડીક સેકંડોમાં જ તેના માંસમાં તેના જેવા જ આકારના અસંખ્યાત પાંચ ઈન્દ્રિય સૂક્ષ્મ જીવો ઉત્પન્ન થાય છે અને તેઓનો પણ સંહાર થાય છે કે જેનાથી અનંત પાપ કર્મોનો બંધ થાય છે. તેથી એક જીવને મારીને ખાવાથી ઘણા અનાજ-શાક-ભાજીના જીવો બચી જાય છે તે દલીલ ઉચિત નથી. અર્થાત્ બરોબર નથી. આ રીતે માનવી ઈંડા, મરઘાં, માછલાં, મટન (માંસ), બકરાં, ઘેટાં વગેરે જીવોનો સંહાર કરીને અર્થાત્ ખાઈને અનંતા પાપકર્મો બાંધે છે. કારણ કે આપણે જે આપીએ તે જ આપણને મળે છે એવો કર્મનો સિધ્ધાંત છે. આ રીતે આપણે અંનતા દુઃખોને આમંત્રણ આપીએ છીએ.

૩) જ્યારે કોઈ ત્રસ જીવ મરે છે ત્યારે તે ઘણું જ દુઃખ પામે છે અને ચીસાચીસ કરે છે જેનાથી માંસમાં (શરીરમાં) ઝેરી પદાર્થો અને દુર્ગંધ ઉત્પન્ન થાય છે કે જે માંસાહારીના શરીરને ઘણી રીતે હાનિકારક બને છે. જેમ કે ખિન્નતા, ઉદાસીનતા, યુરિક એસિડ વગેરે અનેક જાતના રોગો ઉત્પન્ન કરે છે. માંસાહારનું પાચન થતાં સમય વધારે લાગે છે કે જેથી શરીર, મગજ, પાચન ધીમું થઈ જાય છે. જ્યારે શાકાહારથી શરીર તંદુરસ્ત, ચુસ્ત, દુરુસ્ત અને શક્તિશાળી રહે છે. જેમ કે હાથી તો શક્તિ માટે માંસાહાર કદી કરતો નથી. હાથીની તાકાતથી સિંહ પણ ડરે છે. ગેંડા જેવા પ્રાણી, ઘોડા, બળદ, ગોરીલા વગેરે શાકાહારી હોવા છતાં પણ શક્તિશાળી હોય છે.

૪) કોઈ કહેશે જો માંસ-ભક્ષણ બંધ થઈ જાય તો જનાવરોની સંખ્યા વધી જશે, પરંતુ એવું નથી. કારણ કે અત્યારે વધારે તો તેઓને કતલ કરવા માટે ઉછેરવામાં આવે છે, જે બંધ કરી શકાય છે. જેનાથી તેઓના ઉછેર પાછળ વપરાતો ખોરાક અને પાણીનો જથ્થો બચશે કે જે ઘણાં લોકોના નિર્વાહ માટે ઉપયોગ કરી શકાશે. તેથી શાકાહારી લોકો વધી જવાથી અનાજની તંગી ઉભી થશે એવો ખોટો હાઉ (ડર) બેબુનિયાદ છે. તદ્ઉપરાંત કતલખાનામાં બેફામ વપરાતો પાણીનો જથ્થો બચી જશે. જેથી દરેકને પીવાનું/વાપરવાનું પાણી ઉપલબ્ધ થશે. પ્રેસીડન્ટ સાયન્સ એડવાઈસી કમિટી - વોલ્યુમ- II મે ૧૯૬૭ જેનું શિર્ષક છે, 'ધ વર્લ્ડ ફુડ પ્રોબ્લેમ' (દુનિયાની ખાદ્ય-ધાનની મુશ્કેલી) માં જણાવ્યા અનુસાર માંસાહારના ૧ કિલો પ્રોટીન માટે ૧૦ કિલો અનાજ ઢોરને ખવડાવવું પડે છે. આવા અનેક સર્વે

સાબિત કરે છે કે માંસાહાર નુકસાનકારક જ છે.

૫) લોકોમાં એક ખોટો ભ્રમ ફેલાવવામાં આવે (ભ્રામક પ્રચાર કરાય) છે કે માંસાહારથી પ્રોટીન (શક્તિ) મળે છે. પરંતુ ખરેખર તો પ્રોટીન અને ઓમેગા-૩ ફેટી એસિડ વગેરેની જરૂરિયાત શાકાહારથી વધારે સારી રીતે પૂરી થાય છે.

અને તેનો ફાયદો એ છે કે તે માંસાહારથી થતા રોગો, સ્થૂળતા, હાઈ કોલેસ્ટ્રોલ વગેરેથી પણ બચાવે છે અને પર્યાવરણને પણ બચાવે છે.

૬) માંસાહાર કરવાથી તમારું પેટ મરેલા પ્રાણીઓની કબર બની જાય છે અર્થાત્ કોઈ પોતે કબર બનવા કઈ રીતે તૈયાર હોય ? કદી જ ન હોય ! કદી જ ન હોય!

૭) માનવનું આંતરડું લાંબુ હોય છે કે જે બતાવે છે કે ઈશ્વરે માનવીને શાકાહારી પ્રાણી બનાવેલો છે જ્યારે માંસાહારી પ્રાણીઓના આંતરડા ટુંકા હોય છે કે જેમાં માંસ સડે તે પહેલાં જ તેનો નિકાલ થઈ જાય છે. જ્યારે માનવીના આંતરડા લાંબા હોવાથી તેમાં માંસ વગેરે સડે છે કે જેનાથી અનેક રોગો પેદા થાય છે. તદ્ઉપરાંત માંસાહારી પ્રાણીઓના દાંત લાંબા અને અણીદાર હોય છે કે જે માનવના નથી હોતા. અર્થાત માનવને કુદરતે શાકાહારી જ બનાવેલ છે.

૮) જેમ ગાય જેવા પ્રાણીઓ કે જેને કુદરતે શાકાહારી બનાવેલ છે તેને યુરોપના દેશોમાં ૧૯૯૫-૯૬ દરમ્યાન દૂધ અને ચરબી વધારવા તેના ઘાસચારામાં અન્ય પ્રાણીઓના માંસના ઝીણા ટુકડા/પાવડર ઉમેરીને આપવા શરૂ કર્યા. જેનાથી ટુંક સમયમાં જ આ બધી ગાયો ગાંડી બની ગઈ, આ રોગને 'મેડ કાઉ ડિસિજ' (ગાયો ગાંડી થઈ જવાનો રોગ) તરીકે ઓળખાય છે. તેવી લાખો ગાયોની કતલ કરી દેવામાં આવી કે જે અનેક છાપામાં અહેવાલ છપાયા હતા. તેવી જ રીતે કુદરતે માનવીને પણ સંપૂર્ણ શાકાહારી બનાવેલ છે, છતાં માનવી, માંસ, માછલી, ઈંડા ખાઈને ચિડિયાપણું, ચામડીના રોગો, ક્રોધ, ભય, માનસિક સંતાપ વગેરે વ્યાધિઓના સકંજામાં સપડાય છે. રક્તનું દબાણ (BP) વધી જાય છે અને ગાંડપણ કરવા લાગે છે. આ બીમારીને માણસો ભલે BP ની બીમારી કહેતા હોય પણ ખરેખર એ ''મેડ મેન ડિસિજ' હોય છે અર્થાત માણસનો પાગલપણાંનો રોગ જ હોય છે. શ્રી અરૂણ જોગદેવના (Naturopath, N.D.) અલગ અલગ પુસ્તકમાંથી બીજા ઉદાહરણો અને વિગતો પણ જણાવું છું.

સાભાર ઉધૃત

એક બેનને માંસાહાર-ઈંડા વગેરે ખાઈને થાયરોઈડ ગ્રંથિ સૂજી ગઈ હતી અને તે સોજો ફેલાતો ફેલાતો કાન સુધી પહોંચી ગયો અને તેના કારણે મગજને લોહીનો જથ્થો પુરતા પ્રમાણમાં મળતો નહોતો, પરિણામે તેને ચક્કર આવતા હતાં, આંખે અંધારા આવતાં હતા અને સોજો કાનના હાડકા સુધી પહોંચી ગયો હતો. તેથી તેમને મોઢું ખોલવામાં ત્રાસ થવા લાગ્યો હતો. તેમને (૧) સફેદ ખાંડ તથા તેમના પદાર્થો (૨) હાઈડ્રોજનેટેડ ઘી (વનસ્પતિ ઘી), માર્ગારીન, સ્ટિક માર્ગરીન, રિફાઈન્ડ તેલ તથા તેનાથી બનતા પદાર્થો (૩) માંસાહાર, ઈંડા, માછલી, માંસ વગેરે (૪) દારૂ, ચા, કોફી, બીડી, સિગારેટ, ગુટકા, પાન મસાલા, કોલ્ડ્રીન્કસ વગેરે (૫) માર્કેટનો ખારો (અથવા કોસ્ટીક/ખાવાનો સોડા) નાંખેલા, ઝેરી રસાયણોવાળા પદાર્થો વિગેરે કાયમ માટે બ ધ કરાવવામાં આવ્યા અને લીંબુ પાણીનો ઉપચાર સતત ૧ મહીનો કર્યા બાદ ચક્કર-અંધારા આવવા, વિગેરે બધો ત્રાસ કાયમનો બંધ થયો અને મોઢું વ્યવસ્થિત ખુલવા લાગ્યું.

તેમનો ભાઈ પીઠ ઉપર ચામડીનો રોગ લઈને આવ્યો. તે મેડિકલ રીપ્રેઝન્ટેટિવ (MR) હોવાથી દવા કરવામાં અને મલમ વગેરે લગાવવામાં કોઈ જ ખોટ રાખી નહોતી. પરંતુ તે રોગ વધતો જતો હતો. આ તકલીફ તેને ઘણા વર્ષોથી હતી. એમને પણ ઉપરોક્ત ૧ થી ૫ હાનિકારક ખાણી-પીણી આજીવન બંધ કરાવી ત્યારે સારા પરિણામો દેખાવા લાગ્યા. ધીરે ધીરે તે સંપૂર્ણ સાજા થયા. હવે આ કુટુંબનો રિપોર્ટ એમ કહે છે કે અમારી બધી દવાઓ બંધ થવાથી દર મહિનાના દવાના રૂપિયાનો ખર્ચ બંધ થઈ ગયો. ઉપરાંત શાકાહાર એ માંસાહાર કરતાં ખૂબ જ સસ્તો હોઈ તથા આખું કુટુંબ શાકાહારી થઈ જવાથી દર મહિને તે વધારાનો ખર્ચો બચ્યો. આ સિવાય

ચા, ખાંડ, બિસ્કીટો, સોફ્ટ ડ્રિંક્સ, કોલ્ડ ડ્રિંક્સ, ચોકોબાર, ચોકલેટ, ટોફીઝ વગેરે બંધ કરવાથી બીજા પણ રૂપિયા બચ્યા. આ રીતે દરમહિને ઘણી બચત થવા લાગી અને તબીયત પણ સુધરવા લાગી.

જ્યારે જ્યારે માણસ માંસાહાર (ઈંડા વગેરે) કરે છે, ત્યારે તેની લાળ સંપૂર્ણ એસિડિક બનતી હોય છે, હોજરીના મુખ્ય સ્ત્રાવો એસિડિક હોય છે તે એસિડિક લાળથી વધારે એસિડિક બનતા જાય છે અને આ સ્થિતિના હિસાબે પાચનતંત્રનું અલ્સર અને આંતરડામાં ત્વચા ખવાઈ જવાની શકયતા વધતી જાય છે.

ઔદ્યોગિક રીતે વિકસિત દેશોમાં અને માછલી માંસ ખાતા જાપાન, યુકે, યુરોપ વગેરે દેશોમાં લોકો અઠવાડિયે એક જ વાર માંડ માંડ પાયખાને જતા હોય છે. એટલે તેમના મળ વિસર્જન નું કામ બહુ જ મંદ હોય છે. પરિણામે મળ (માંસ) આંતરડામાં સડતો રહે છે અને તે આંતરડાનું કેન્સર નિર્માણ કરે છે. આવા વિકસિત દેશોમાં આંતરડાના કેન્સરનું પ્રમાણ બહુજ વધારે છે. જ્યારે સંપૂર્ણપણે શાકાહારી અને નિર્વ્યસની વ્યક્તિઓમાં અને સમાજમાં આંતરડાનું કેન્સર નહિવત જોવા મળ્યું છે, માટે માંસાહાર વર્જ છે અર્થાત્ છોડવા જેવો છે.

માછલી, માંસ, ઈંડાને કારણે માનવશરીરમાં પેદા થતું યુરિક એસિડ નષ્ટ કરવા માટે માનવ પાસે યુરિકેજ ઉત્સેચક (Enzymes) નથી હોતું કારણ કે માનવીને પ્રકૃતિએ સંપૂર્ણ શાકાહારી બનાવેલ છે.

દરિયા કિનારે અમુક માછલીઓમાં એવું હાનીકારક પ્રોટીન હોય છે કે જેનાથી પેટમાં દુખાવો, ઉબકા, ઉલ્ટી-ઝાડા, હળવો પક્ષઘાત (Paralysis) બ્લડ પ્રેસર (BP) વગેરે થઈ શકે છે. માછલી, ઈંડા ખાવાથી શરીરનું વિટામીન-'બી' નષ્ટ થતું હોવાથી ઘણા રોગ થાય છે. માછલી વગેરે ખાનારનું ક્રિએટિનીન ૧૪ જેટલું વધી ગયું હોવાથી ડોકટરે તો ડાયાલિસિસ વિના જીવન જીવવું અશકય હોવાનું જણાવ્યું. પરંતુ તેનો માંસાહાર બંધ કરતાં ૨ મહિનામાં જ એ ક્રિએટિનીન ૬.૮ સુધી ઘટ્યું. અમુક માછલીનું માસ વિષાંકિત (ઝેરી) હોય છે તેનાથી ૨૦ મીનીટથી ૨ કલાકમાં જ શરીર ઉપર લાલ-લાલ ચાઠા નીકળવા, સખત ખુજલી થવી, માથુ દુખવું, દ્રષ્ટિભ્રમ થવો, સોજો ચડવો, પેરી ઓરબીટલ એડેમા, તરસ, ઉલ્ટી, ઉબકા, ઝાડા અને પેટમાં મરોડ થાય છે.

માંસાહારથી ક્ષયરોગ (TB) – પ્રાણીઓમાં ક્ષય રોગ હોય તો તે પરખવાનો ઘણો મુશ્કેલ હોય છે. ગાય, ભૂંડ જેવા પ્રાણીઓમાં ક્ષયરોગ તેમના બધા જ અવયવોમાં હોઈ શકે છે. પાલતુ ઢોરોમાં પગનાં અને મોંના રોગો બહુ જ ઝડપી ફેલાય છે. અને આવું માંસ ખાવાથી તે મનુષ્યોમાં પણ લાગુ પડે છે. દા.ત. : ટી.બી., ટીટેનસ વિગેરે રોગો માંસાહારનાં કારણે ફેલાય છે. આજ રીતે બર્ડફ્લુ જેવા રોગો ફેલાયા હતા. આ ઉપરાંત પ્રાણીઓની કતલ કરવા વખતે તેઓમાં ભયંકર ભયની અને દર્દની લાગણી પ્રસરે છે કે જેનાથી તેનું માંસ વિષાક્ત (ઝેરી) બને છે.

<u>પ્રાણીઓની દવાઓના અવશેષો</u> – પ્રાણીઓને અને મરઘીઓને ચેપી રોગો મટાડવા અને તેઓના શરીરમાં માંસ વધારવા તેઓને હોર્મોન્સ, માંસવર્ધક દવાઓ, એન્ટિબાયોટિક દવાઓ વગેરે સતત આપવામાં આવતી હોય છે. તે દવાઓના અવશેષો પ્રાણીઓના માંસમાં હોય છેકે જે એલર્જીક, ઝેરી અને કેન્સરજનક હોય છે.તે માંસ, ઈંડા વગેરે ખાવાવાળાને એલર્જીક પ્રતિક્રિયા (Reaction), ઝેરી અસર, કેન્સર, ડીએનએ.(DNA) માં પરિવર્તન વગેરે જીવલેણ રોગ કરે છે.

માણસ દારૂ પી, માંસાહાર કરી, સોફ્ટ ડ્રીંક, કોલ્ડ ડ્રીંક પીને યકૃત (Liver) ને ઘણું નુકશાન પહોંચાડે છે. દારૂનાં લીવરમાં જવાથી એસિટાલ્ડીહાઈડ નામનો ઝેરી પદાર્થ નિર્માણ થાય છે, જે યકૃત (Liver) ના કોષોને નષ્ટ કરી નાખે છે. મિથાઈલ એલ્કોહોલ (લઠ્ઠો) ના કારણે લીવરમાં ફાર્માલ્ડીહાઈડ જેવું જાલીમ ઝેર નિર્માણ થાય છે. જે આંખ ઉપર ખરાબ અસર કરી માણસને આંધળો બનાવી દે છે. લીવર ઉપર સોજો આવે છે, લીવર ઉપર ફોલ્લા આવે છે જે ફૂટી તેમાંથી પરૂ વહેવા લાગે છે એને 'લીવર સિરોસીસ' કહેવાય છે, તેનાથી જળોદર પણ થાય છે. દારૂ પીનારને આલ્કોહોલિક હિપેટાઈટીઝની બીમારી પણ થાય છે એ બીમારીમાં દારૂથી બનતા એસિટાલ્ડીહાઈડનાં કારણે લીવરના કોષો ફૂલાઈ જાય છે, એથી આગળ 'ફેટી લીવર' નામનો રોગ થાય છે. અર્થાત્ દારૂ, બીયર, વાઈન, આસવ, આરિષ્ટ પીવા જેવા નથી. માછલીનું માંસ થાયમીન વિટામીન નષ્ટ કરે છે, એટલે આવું માંસ ખાનારની ત્વચા ખરબચડી અને તેજહીન થતી જાય છે. થાયમીનની ઉણપથી સ્નાયુઓની ગ્લુકોઝ

વાપરવાની ક્ષમતા ૫૦% થી ૬૦% જેટલી ઘટી જાય છે. એટલે તેઓને થાક લાગવા માંડે છે અને રોગ પ્રતિકારક શક્તિ ઘટી જાય છે. દારૂ પીવાથી પણ થાયમીન વિટામીન નાશ પામે છે. તેનાથી મનુષ્ય ''વર્નિક કોર્સાકોફ સિન્ડ્રોમ'' નો ભોગ બને છે. કે જેને કારણે તેના મગજની કાર્યવાહી ખોરવાય છે. યાદશક્તિ ઘટતી જાય છે અને તે કોમામાં પણ જઈ શકે છે.

થાયરોઈડ ગ્રંથીમાંથી થાયરોક્ઝીનનો સ્ત્રાવ થતો હોય છે. માંસાહારને કારણે આ સ્ત્રાવનો દોષ નિર્માણ થતાં થાયરોઈડ ગ્રંથીના દોષો (રોગો) નિર્માણ થાય છે.

જ્યારે માણસ દારૂ પી શરીર ઉપર અત્યાચાર કરતો હોય છે ત્યારે ગાબા (GABA-Gamma Amino Butyric Acid) મજ્જાકોષ સંદેશવાહક રસાયણનું સંતુલન બગડી જાય છે અને તે વાતોડીઓ, તુંડમીજાજી બની જાય છે. દ્રષ્ટિ ધૂંધળી થાય છે અને આંધળો બને છે. હાથમાં ધ્રુજારી આવે છે અને પગ લથડવા માંડે છે. તંદ્રામાં સરી પડે છે અને બેભાન પણ થઈ જાય છે.

દારૂ વગેરે હોજરીમાં જતા જ હાઈડ્રોક્લોરીક એસિડની સાથે અને આલ્કોહોલ ડિહાઈડ્રોજનેજ એન્ઝાઈમની હાજરીમાં તે તરત જ પ્રોટોનેટેડ એટલે તીવ્ર એસિડિક બનતું હોય છે, જેનાથી આંતરત્વચા ઊખડી જાય છે એટલે અલ્સર જેવા વિકારો થાય છે અને તે કેન્સરમાં પરિણમે છે.

ઈંડાની સફેદીમાં રહેલો એવિડીન (એન્ટીવિટામીન) નામનો પદાર્થ બી વિટામીન (બાયોટીન) ને જકડીને નષ્ટ કરે છે. ઈંડાથી નિર્માણ થતું ૨૭૯ માયક્રોગ્રામ એવિડીન ૨૭૩ માયક્રોગ્રામ બાયોટીનને નષ્ટ કરી નાખે છે. બાયોટીન નષ્ટ થતાં અનેક પ્રકારનાં ચામડીનાં રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. ઈંડા ખાનારાઓમાં બાયોટીન દ્રવ્ય નષ્ટ થતું હોય છે. ૩-૪ ઈંડા માનવ શરીરનું ઘણું વિટામીન બાયોટીન નષ્ટ કરી નાખે છે. જેથી લોહીની ક્ષમતા બગડવાને કારણે સ્નાયુઓમાં દુઃખાવો, આળસ, થાક, મજ્જા વિકાર અને ચામડીના વિકારો થાય છે, અનેક રોગો થાય છે.

ક્રિશ્ચન ધર્મ અનુસાર Genesis Chap 1-29* 'હે માનવ મેં તને ઝાડના ફળ ખાવા આપેલા છે તેમ જ અનેક વનસ્પતિ ખાવા માટે આપેલી છે અને તે ફળ અને વનસ્પતિમાં તેના બીજ હોય છે' એટલે ભગવાને માનવને સંપૂર્ણ શાકાહારી બનાવેલો છે. કારણકે માંસ, માછલીની તો વાત જ છોડો પણ ઈંડા પણ ઝાડ પર નથી ઉગતા અને તેના બીજ પણ નથી હોતા, એટલે ઈંડા પણ માસાંહાર જ છે.

Bible-Chap 22 : બાઈબલ અધ્યાય ૨૨માં કહે છે 'હે માનવ તુ પવિત્ર છે અને તું પ્રાણીઓને ફાડીને તેનું માંસ ના ખાઈશ.'

મુસ્લીમ ધર્મ : હુશીઆ અધ્યાય ૮ આયાત ૧૫માં કહે છે 'હે ભલા તેરા ઈસમેં, માંસ ખાના છોડ દે ! ઈસ મુબારક પેટ કો, કબ્રે બનાના છોડ દે' અર્થાત્ કોઈપણ ધર્મ માંસાહારની ઈજાજત દેતો નથી.

તદ્ ઉપરાંત માંસાહારથી અનેક રોગો થાય છે, જેવા કે એપેંડીસાઈટીઝ, બી.પી., મધુપ્રમેહ (ડાયાબીટીઝ), હાડકાના રોગો, પસની નિર્મિતી, દાહ, મસા, તાવ, માથામાં દુઃખાવો, આધાશીશી, અપચો, કોલાઈટીસ, સંગ્રહણી, પાણી જેવાં ઝાડા વગેરે.

ઈંડા, માંસાહારના કારણે પરસેવાના ઉત્સેચકો (Enzymes) અકાર્યક્ષમ થઈ જતાં, ત્વચા ઉપર જંતુઓની વસાહત સહેલાઈથી બની શકે છે અને ત્વચાના રોગો નિર્માણ થાય છે. મલમથી પણ ફાયદો થતો નથી કારણ પરસેવામાં જંતુ નાશ કરવાની ક્ષમતા માંસાહારને કારણે રહેતી નથી.

દારૂ પ્રોટીનનાં હાઈડ્રોજનથી બનતા સંધાણની ધૂળધાણી કરી નાખે છે. તેથી પ્રોટીન્સથી બનતાં શરીરાવશ્યક ઉત્સેચકો (Enzymes) ખોરવાઈ જાય છે અને લીવર પેનક્રીયાસ જેવા અવયવોને નુકશાન થતાં તેના રોગો થાય છે અને તેનાથી આંખમાં છારી અને મોતી-બિંદુ (મોતીઓ) પાકવા માંડે છે. માછલીથી નિઆસીન (વિટામીન બી) નષ્ટ થાય છે તેને કારણે ત્વચાવિકાર સાથે જ મૂત્રપીંડ સુજી જાય છે અને શરીરમાં જુદા જુદા ઠેકાણે સોજા આવે છે.

અર્થાત્ માનવીય રીતે, ધાર્મીક રીતે અને સ્વાસ્થ (Health) માટે પણ દરેક પ્રકારનો માંસાહાર વર્જ છે, છોડવા જેવો જ છે એ સમજવું અત્યંત આવશ્યક છે.

● ● ●

Publisher : Shailesh P. Shah - 9892436799 / 7303281334