मांसाहारा (नॉनव्हेज) विषयी

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

जर आपल्याकडे कोणी आपल्या शरीराचा भाग किंवा मांस मागतील (कोणीतरी आपला एखादा अवयव शरीरापासून अलग करुन मागितला), कि ज्याच्यामुळे आपले मरण होणार नसेल, तरी आपण तो कितीही पैसे/धन घेऊनही द्यायला तयार होणार नाही. जेव्हा आपण अगदी थोडके पैसे देऊन अनेक जिवांचे/मुक्याप्राण्यांचे प्राण घेतो. जसे-कोंबडी (मुर्गी, चिकन), बकरी, मेंढी, मासे (मासळी) वगैरेला आपण खातो; हे महापाप आहे. हे मांस खाते वेळी कोणी असा विचार कराल की, हे मांस माझ्या प्रियजनांचे आहे आणि ते मी खात आहे. तर आपण केव्हाच ते मांस खाऊ शकणार नाही.

प्रत्येक जीव जीवनच इच्छीतो, मरायला कोणी तयार नसतो. त्यामुळे आपल्याला कोणत्याही त्रस प्राण्याचा जीव (प्राण) घेण्याचा अधिकार नाही. (त्रस जीव म्हणजे जे जीव हालचाल करु शकतात, ज्यांचे शरीर हाडा मांसाचे बनलेले असते, जे दोन इंद्रिय किंवा त्यापेक्षा जास्त इंद्रियांचे असतात असे जीव). परंतु आपल्या जीवनासाठी अर्थात आपल्या आहारासाठी आपण एकेंद्रिय जीवांचा उपयोग करु शकतो. जसे की पाणी, भाजी-पाला, अन्न-धान्य, कडधान्य वगैरे, कारण या सर्वांचे शरीर मांसाने बनलेले नसते आणि आपल्याला जगण्यासाठी आहाराची गरज असते म्हणून शाकाहार करणे अतिउत्तम व आवश्यक आहे.

१) कोणी असा वाद करेल की, एका मोठ्या जीवाला मारुन अनेक लोक खाऊ शकतील आणि त्यामुळे भरपूर भाजी-पाला, अन्न-धान्य वाचू शकेल. तर त्याचे उत्तर वरती दिलेले आहेच. ते आपण परत पाहतो-पाणी, अन्न, धान्य, भाजी-पाला, कडधान्य वगैरे एकेंद्रिय जीव आहेत; त्यांचे शरीर मांसापासून बनलेले नसते. पण उपरोक्त मांसाहारात वर्णन केलेले जीव पंचेन्द्रीय असतात व त्यांचे शरीर मांसाने बनलेले असते, त्यांच्या विकासाचे धोरण उंच असते. त्या कारणाने पाप कर्माची बंधने देखिल अनंत पटीने होतात, ज्यामुळे भविष्यात अनंत दुःखाची निर्मिती होते.

२) जेव्हा कुठल्याही पंचेन्द्रीय जीवाला मारले जाते, तेव्हा थोडयाच सेकंदामध्ये मरण पावलेल्या जीवाच्या मांसात, त्याच जीवाच्या सारखे, त्याच आकाराचे असंख्य सूक्ष्म पंचेन्द्रीय जीव जन्माला येतात आणि ते पण मारले जातात. ज्याने अनंत पाप कर्मांचे बंधन होते, या कारणाने एक जीव मारुन खाल्याने भरपूर अन्न-धान्य, भाजी-पाला, कडधान्य वगैरेंचे जीव वाचेल असा वाद-विवाद उपयुक्त नाही; म्हणजेच बरोबर नाही. या रितीने जीव अंडी, कोंबडी, मांस, मटन, बकरी, मेंढा वगैरे जीवांना मारुन अर्थात खाऊन अनंत पाप कर्माचे बंधनात अडकतो. कारण आपण जे देतो, तेच आपल्याला मिळते हा कर्माचा सिंध्दांत आहे. ह्या रितीने आपण अनंत काळा साठी, अनंत दुःखाला आमंत्रण देतो.

३) जेव्हा असे त्रस जीव मारले जातात, तेव्हा त्यांना भरपूर दुःख होते आणि ते त्यावेळी जोरात किंचाळले जातात, त्यामुळे त्यांच्या मांसामध्ये (शरीरांत) विषारी पदार्थ आणि दुर्गंध तयार होतात, आणि असे मांस खाल्याने ते मांसाहारींच्या शरीराला अनेक रितीने हानिकारक बनतात. त्यामुळे खिन्नता, उदासिनता, नैराश्य, खेदोन्माद, युरिक ॲसिड, लठ्ठपणा, हाई कोलेस्ट्रोल, उच्च रक्तदाब वगैरे अनेक जातीचे रोग उत्पन्न होतात. मांसाहार पचन होण्यास जास्त वेळ लागतो. याकारणाने मेंदु आणि पचनक्रिया मंदावते. परंतु शाकाहाराने शरीर तंदुरुस्त, जोमदार, चपळ आणि शक्तीशाली राहते. उदाहरणार्थ - हत्ती हा प्राणी शक्ती साठी कधीच मांसाहार करत नाही. हत्तीच्या ताकदीला सिंह पण घाबरतो. गेंडया सारखे प्राणी, घोडा, बैल, गोरीला वगैरे शाकाहारी असूनही शक्तीशाली असतात.

४) कोणी म्हणेल की मांस खाणे (भक्षण) बंद झाल्यास जनावरांची संख्या वाढेल पण असे नाही, कारण की अधिक तर त्यांना कत्तल करण्यासाठीच त्यांचे प्रजनन केले जाते, ते थांबू शकते. प्रजनन थांबविल्याने त्यांच्या पालन पोषणासाठी वापरले जाणारे खाद्य आणि पाणी यांची बचत होईल. त्या पाणी-खाद्य यांचा उपयोग अनेक लोकांच्या उदर-निर्वाहासाठी होऊ शकेल. या व्यतीरिक्त कत्तलखान्यात बेसुमार वापरले जाणारे पाणी सुध्दा वाचेल. त्यामुळे प्रत्येकाला पिण्याचे व वापरण्याचे पाणी उपलब्ध होईल. प्रेसीडेन्ट सायन्स एडवाईसरी कमिटी-भाग-२ (Volume II) मे १९६७ ज्यांचे शिर्षक आहे - "द वर्ल्ड फुड प्रॉब्लेम" (जगाची अन्न-धान्याची समस्या) यामध्ये नमुद केल्याप्रमाणे मांसाहाराच्या १ किलो प्रोटीन साठी ढोरांना १० किलो अन्न खायला घालावे लागते. ह्यामुळे शाकाहारी लोक वाढल्याने अन्नाची कमतरता भासेल हा भ्रम/गैरसमज पोकळ आहे. असे अनेक सर्वे (तपासणी/आढावा) प्रमाणित करतात कि मांसाहार हानिकारकच आहे.

५) मांसाहारामुळे प्रोटीन (शक्ती) मिळते अशी भ्रामक गोष्ट लोकांमध्ये पसरविलेली आहे. परंतु खरोखर ते प्रोटीन्स आणि ओमेगा-३ फेट्टी ॲसिड वगैरेंची पुर्ति शाकाहारामधून अधिक चांगल्या रितीने होते व त्याचे फायदे असे आहेत की मांसाहारामुळे होणारे रोग जसे - लठ्ठपणा, हाई कोलेस्ट्रोल, उदासिनता, नैराश्य, खेदोन्माद, युरिक ॲसिड, चामडीचा रोग, रक्तदाब वगैरे पासून बचाव होतो व पर्यावरणाचा पण बचाव होतो.

६) मांसाहार केल्यामुळे आपले पोट मेलेल्या प्राण्यांची कबर (थडगे) बनते. अर्थात कोणीही स्वतः कबर बनायला कसे तयार होईल ? केव्हाच नाही, केव्हाच नाही.

७) मानवाचे आतडे लांब असते. त्या वरुन कळते की, परमेश्वराने मानवाला शाकाहारी प्राणी बनविलेला आहे. जेव्हा मांसाहारी प्राण्याचे आतेडे लहान असते, त्यामुळे मांस आतड्यांमध्ये सडण्या अगोदरच बाहेर निघून जाते. मानवाचे आतडे लांब असल्यामुळे मांस वगैरे आतमध्ये सडते, त्यामुळे अनेक रोग उत्पन्न होतात. मांसाहारी प्राण्यांचे दात लांब आणि अणकुचीदार (टोकदार) असतात ते मानवांमध्ये नसतात. अर्थात मानवाला परमेश्वराने शाकाहारीच बनविलेला आहे.

८) जसे की गाय सारखे प्राणी की ज्याला परमेश्वराने शाकाहारी बनवले आहे. युरोपचे देशांत १९९५-१९९६ च्या काळात दुध आणि चरबी वाढवण्यासाठी गायींच्या अन्नामध्ये, अन्य प्राण्यांच्या मांसाचे बारीक बारीक तुकडे किंवा पावडर मिसळून देण्यास सुरु केले. त्यामुळे थोडयाच काळांत ह्या सर्व गायी पागल होऊ लागल्या. या रोगाला "मेड काऊ डिसीज" (गाय वेडी होण्याचा रोग) म्हणतात. अशा लाखो गायींची कत्तल करण्यात आली. हे सर्व अनेक वर्तमानपत्रात बातमी प्रसिध्द झाली होती. अशाच प्रकारे परमेश्वराने मानवाला संपूर्ण शाकाहारी बनविले आहे. तरीपण मानव मांस, मटन, मासे, अंडी, वगैरे खाऊन चिडचिडेपणा, त्वचारोग, क्रोध, भय, मानसिक संताप, वगैरे व्याधींच्या शिकंजामध्ये सापडतो. रक्तदाब (BP) वाढला जातो व पागलपणा करु लागतो. ह्या आजाराला मानव भले रक्तदाब (BP) आजार बोलत असेल पण खरोखर हा 'मेड मेन डिसिज' (वेडेपणा) च असतो.

श्री. अरुण जोगदेव, Naturopath, N.D. यांच्या वेगवेगळया पुस्तका मधून आणखी काही उदाहरणे देत आहोत.

साभार - उधृत

एका महिलेच्या मांसाहार - अंडी वगैरे खाल्याने, थायरॉईड ग्रंथी सुजल्या होत्या. ती सुज पसरत-पसरत काना पर्यंत पोहचली आणि त्यामुळे त्यांच्या मेंदुला रक्त पुरवठा व्यवस्थित होत नव्हता. आणि रक्त पुरवठा थांबल्याने त्याना चक्कर येत होती. डोळयांवर अंधारी येत होती आणि ही सुज कानाच्या हाडापर्यंत पोहचली होती. त्यामुळे तोंड उघड बंद करताना त्रास होऊ लागला.

त्या महिलेला १) सफेद साखर आणि त्यापासुन बनलेले पदार्थ २) वनस्पती (Hydrogenated) तुप (डालडा), मार्गारीन (वनस्पती लोणी), स्टीक मार्गारीन, रिफाईंड तेल आणि त्या पासुन बनलेले पदार्थ. ३) मांसाहार, अंडी, मासे, मांस वगैरे. ४) दारु, चहा, वीडी, सिगारेट, गुटखा, पान मसाला, कोल्ड्रींक्स वगैरे. आणि ५) बाजारातील खारा (कॉस्टीक/खाण्याचा सोडा) वापरलेले पदार्थ, विषारी रसायने वापरलेले पदार्थ वगैरे; कायमचे बंद करण्यास सांगितले. त्याप्रमाणे त्या महिलेने सर्व (वरील १ ते ५) बंद केले व लिंबू पाण्याचा उपचार सतत एक महिना केल्यानंतर चक्कर येणे, अंधारी येणे वगैरे सर्व त्रास त्या महिलेचे कायमचे बंद झाले. तोंड पण व्यवस्थित उघडायला लागले.

त्या महिलेचा भाऊ पाठीवरती चामडीचा रोग घेऊन आला. तो स्वतः मेडिकल रिप्रेझेन्टेटिव्ह (MR) असल्याने त्याने त्यावर औषोधोपचार आणि मलम वगैरे करण्यास काहीही कमी पडू दिले नव्हते. परंतु तो त्वचा रोग वाढत जात होता. हा त्रास त्याला अनेक वर्षापासून होता. त्याला पण वरील १ ते ५ नियम पाळावयास सांगितले. सर्व आजीवन बंद केले त्याचे चांगले परिणाम दिसायला लागले. हळूहळू तो त्वचा रोग संपूर्ण बरा झाला. आता ह्या कुटुंबाचे असे म्हणणे आहे की, आमची सर्व औषधे बंद झाल्यामुळे दर महिन्याचा औषधांचा खर्च बंद झाला. या व्यतीरिक्त मांसाहारापेक्षा, शाकाहार स्वस्त असल्यामुळे व सर्व कुटुंब शाकाहारी बनल्यामुळे महिन्यांचा होणारा मांसाहाराचा अतिरिक्त खर्च वाचला. याच्या शिवाय चहा, साखर, बिस्किटे, सॉफ्टड्रींक्स, थंड-पेय (कोल्ड्रींक्स), चोकोबार, चॉकलेट, टॉफिज वगैरे बंद केल्यामुळे आणखी दुसरा पण खर्च वाचला. अशा रितीने महिन्याला भरपूर बचत व्हायला लागली व आरोग्य पण सुधारायला लागले.

जेव्हा जेव्हा माणूस मांसाहार (अंडी, मासे, मांस, वगैरे) करतो, तेव्हा तेव्हा त्याची लाळ संपूर्ण ॲसिडीक

बनत असते. होजरीचे (STOMACH) मुख्य स्त्राव पण ॲसिडीक असतात. त्या ॲसिडीक लाळेमुळे, अधिक ॲसिडीक बनत जातात. अशा स्थितीमुळे पचन तंत्राचे अल्सर आणि आतडयाचे त्वचेची सडण होण्याची शक्यता वाढत जाते.

औद्योगिकरित्या विकसित देशात आणि मांस, मासे खाणारे जापान, युके, युरोप वगैरे देशातील लोक आठवडयात एकदाच जोर करुन शौचास जातात. म्हणून तेथे शौच विसर्जनाचे कार्य खूपच मंद आहे. परिणाम स्वरुप मल (मांस) आतडयांत सडत राहते आणि आतडयाच्या कॅन्सरची निर्मिती करते अशा विकसित देशात आतडयाच्या कॅन्सरचे प्रमाण अनेक पट अधिक आहे. याच्या उलट संपूर्णपणे शाकाहारी आणि निर्व्यसनी व्यक्तीला आणि शाकाहारी समाजात आतडयाच्या कॅन्सरचे प्रमाण काहीच नाही असे पहायला मिळते. त्यामुळे मांसाहार वर्ज्य आहे. अर्थात मांसाहार कायमचा सोडणे हितावह आहे.

मासे, मांस, अंडी (मांसाहार) याच्यामुळे मानवाच्या शरीरात तयार होणारे युरिक ॲसिड नष्ट करण्यासाठी आवश्यक असणारे युरीकेज उत्सेजक (एन्झाइम्स) जे मांसाहारी प्राण्यात असते ते शाकाहारी प्राण्यात नसते. कारण मानवाला प्रकृतिने संपूर्ण शाकाहारी बनविलेले आहे म्हणून.

समुद्र किनारी काही माशांमध्ये असे हानिकारक प्रोटीन असते की ज्यामुळे पोटदुखी, मळमळ, उलटी, अतिसार, हलका पक्षघात (PARALYSIS), रक्तदाब (BP), झापड (COMA) वगैरे होऊ शकते. मासे, अंडी खाण्याने शरीरातील व्हिटामिन-बी नष्ट होऊन अनेक रोग होतात.

मांस वगैरे खाणाऱ्या एका माणसाचे क्रिएटीनीनचे प्रमाण १४ पर्यंत वाढल्यामुळे डायलेसीस शिवाय जीवन जगणे अशक्य असल्याचे डॉक्टरानी त्या माणसाला सांगितले होते. परंतु त्या माणसाने मांसाहार बंद केल्यानंतर २ महिन्यामध्येच क्रिएटीनीनचे प्रमाण ६.८ पर्यंत घटले.

अमुक एक मासळीचे मांस विषारी असते. ते खाल्याने २० मिनीटे ते २ तासांमध्येच शरीरावर लाल-लाल डाग येऊन खाज सुटते. डोके दुखू लागते, दृष्टी-भ्रम होतो, सुज चढते, पेरी-ओरबिटल-एडेमा, तहान, उलटी, मळमळ, अतिसार आणि पोटात मुरड होऊ लागते.

मांसाहारामुळे क्षय रोग (TB) : प्राण्यांमध्ये क्षय रोग असेल तर तो ओळखायला भरपूर कठीण असते. गाय, डुक्कर सारख्या प्राण्यांमध्ये क्षय रोग त्यांच्या सर्वच अवयवांत असू शकतो. पाळीव प्राण्यांमध्ये व ढोरांमध्ये पायाचे आणि तोंडाचे रोग जलद पसरतात. अशा प्राण्यांचे मांस खाल्ल्याने मनुष्य पण त्या रोगाला बळी पडतो. उदाहरणार्थ - टी.बी., टीटेनेस (धनुर्वात) वगैरे रोग मांसाहारामुळे पसरतात. ह्या रितीनेच बर्ड फ्ल्यू सारखे रोग देखिल पसरतात. या व्यतिरिक्त प्राण्यांची कत्तल करते वेळी त्यांना उत्पन्न होणारी भयंकर भिती आणि त्रास यामुळे त्यांचे मांस विषयुक्त होते.

प्राण्यांचा औषधांचे अवशेष : प्राण्यांना आणि कोंबडीला संसर्गजन्य रोग बरा करण्यासाठी व त्यांचे मांस वाढवण्यासाठी त्यांना होर्मोन्स, मांसवर्धक औषध. एन्टिबोयोटिक्स वगैरे सतत देण्यात येते. त्या औषधांचे अवशेष त्या प्राण्यांच्या मांसामध्ये असतात. त्या औषधांचे अवशेष एलर्जीक, विषारी आणि कर्करोग (CANCER) करणारे असतात. त्या औषधांचे अवशेष मांस, अंडी वगैरे खाणाऱ्यांला एलर्जीक रीएक्सन, विषारीपणा, कर्करोग, डी.एन.ए. (DNA) मध्ये परिवर्तन वगैरे जीवधेणारे रोग करतात.

मानव मांसाहार करुन, दारु पिऊन, सॉफ्टड्रींक्स पिऊन स्वतःचे लिव्हर (यकृत) ला मोठयाप्रमाणात नुकसान पोहोचवतो. दारु लिव्हरमध्ये गेल्यावर तेथे ॲसिटाल्डीहाईड नावाचा विषारी पदार्थ निर्माण होतो, जो लिव्हर चे कोष नष्ट करुन टाकतो. मिथाईल अल्कोहोल (लट्ठा) मुळे लिव्हरमध्ये फार्माल्डीहाईड (तीव्र जंतुनाशक) सारखे जालिम विष निर्माण होते. जे डोळयांवर खराब परीणाम करुन मनुष्यास आंधळा बनवते. लिव्हरला सुज येते. लिव्हरवर फोड येतात आणि ते फुटून त्यातून पू वाहतो. या ला लिव्हर सिरोसीस (यकृताचा आजार) म्हणतात. यामुळे जलोदर पण होतो. दारु पिणाऱ्याला अल्कोहोलिक हिपेटाईटीज रोग पण होतो. या रोगामध्ये दारुपासून बनणारा ॲसिटाल्डीहाईड मुळे लिव्हरचे कोष फुलतात, मग पुढे "फेटीलिव्हर" नावाचा रोग होतो. अर्थात दारु, बीयर, वाईन, आसव, अरिष्ट, वगैरे पिण्या योग्य नाहीत.

मासळीचे मांस थायमीन व्हिटामिन नष्ट करते. त्यामुळे असे मांस खाणाऱ्यांची त्वचा खडबडीत, तेजहीन होत जाते. थायमीनच्या गैरहजेरीत स्नायुंची ग्लुकोज वापरण्याची क्षमता ५०% ते ६०% पर्यंत घटत जाते, रोग प्रतिकारकशक्ती कमी होते. त्याच्यामुळे त्या लोकांना

थकवा जाणवतो. दारु पिऊन सुध्दा थायमीन व्हिटामिन नष्ट होते. त्या कारणानी "वर्निक कोर्साकोफ सिंड्रोम" ला मनुष्य बळी पडतो आणि मेंदूचे कार्य थांबते त्यामुळे स्मृती कमी होते, चित्तभ्रम होते आणि झापड (COMA) पण येऊ शकते.

थायरॉईड (कंठस्थ) ग्रंथीमधून थायरॉक्झिनचा स्त्राव स्त्रवत असतो. मांसाहारामुळे या स्त्रावामध्ये दोष निर्माण होऊन थायरॉईड ग्रंथीचे दोष-रोग निर्माण होतात.

जेव्हा माणूस दारु पिऊन शरीरावर अत्याचार करतो तेव्हा गाबा (GABA-Gamma Amino Butyric Acid) मज्जाकोष, संदेशवाहक रसायनाचे संतुलन बिघडले जाते; ह्यामुळे दारु पिणारा वाताड्या/वाचाळ, तुंडमीजाजी/क्रोधीष्ट बनतो आणि दृष्टी धुरकट होते, तद्नंतर आंधळा पण होऊ शकतो. हातामध्ये कंपन येते आणि पाय लटपटायला लागतात. तो तंद्रितच जातो व बेशुध्द पण होतो.

दारु वगैरे पोटामध्ये जाताच हायड्रोक्लोरीक ॲसिड बरोबर अल्कोहोल डिहाईड्रोजनेज एन्झाईमच्या हजेरीत तो ताबडतोब प्रोटेनेटेड म्हणजेच तिव्र ॲसिडीक (आम्ल) बनतो, ज्यामुळे आंतरत्वचेला इजा होते. अल्सर सारखे रोग होतात व ते कॅन्सर सारख्या रोगात परीवर्तित होतात.

अंडयाच्या सफेदी मध्ये असलेला अेवेडीन (ॲन्टीव्हिटामिन) नावाचा पदार्थ बी व्हिटामिनला (बायोटीनला) जखडून नष्ट करतो. अंडयातुन निर्माण होणारा २७९ मायक्रोग्राम अेविडीन, २७३ मायक्रोग्राम बायोटीनला नष्ट करुन टाकते. बायोटीन नष्ट झाल्याने अनेक प्रकारचे चामडीचे रोग उत्पन्न होतात.

अंडी खाणाऱ्यांच्या शरीराचे बायोटीन नष्ट होते. ३-४ अंडी खाल्ल्याने त्या अंडयाच्या सफेदी मध्ये असलेला अेवेडीन, मानव शरीरातले बरेच व्हिटामिन बायोटीन नष्ट करुन टाकतात. ज्यामुळे क्षमता बिघडून, स्नायुंचे दुखणे, आळस, थकवा, मज्जाविकार आणि चमडीचे विकार असे अनेक रोग होतात.

ख्रिश्चन धर्मानुसार Genesis Chap :- १-२९ मध्ये लिहिले आहे की - भगवान मानवाला सांगत आहे; हे मानवा मी तुला झाडाची फळे खायला दिलेली आहेत, तसेच अनेक वनस्पती पण खाण्यासाठी दिलेल्या आहेत आणि त्या फळे व वनस्पतींमध्ये त्यांचे बी असते. म्हणजेच भगवंताने मानवाला संपूर्ण शाकाहारी बनविले आहे, कारण मांस-मासे ची गोष्ट तर सोडा, अंडी पण झाडावर उगत नाहीत आणि त्यांना बी पण नसतेच म्हणून अंडी पण मांसाहारच आहे.

Bile Chapter 22 :- बायबल अध्याय २२ मध्ये सांगितले आहे की मानवा तू पवित्र आहेस म्हणूनच तू प्राण्यांना मारुन/फाडून त्यांचे मांस खाऊच नकोस.

मुस्लीम धर्म :- हुशीआ अध्याय ८ आयात १५ मध्ये सांगितले आहे - हे मानवा तुझी भलाई याच्या मध्ये आहे की, तू मांस खाण्याचे सोडून दे; या तुझ्या चांगल्या पोटाला कबर बनवण्याचे सोडून दे. अर्थात कुठलाही धर्म मांसाहाराला परवानगी देत नाही.

तद व्यतिरिक्त मांसाहाराने अनेक रोग होतात; जसे की अेपेंडीसाईटीस, रक्तदाब (BP), डायबिटीस, हाडांचे रोग, पू ची निर्मिती, जळजळ, मसा, ताप, डोके दुखी, अर्धशिशी, अपचन, कोलाईटीज, संग्रहणी, अतिसार होणे वगैरे.

अंडी, मांसाहार यांच्या मुळे घामाचा उत्सेचक (एन्झाइम) अकार्यक्षम होऊन जातो. त्यामुळे त्वचेवरती जंतूंची (बॅक्टेरीयल) वसाहत मोठया प्रमाणात वाढते व त्यामुळे त्वचारोग उत्पन्न होतात. मलम लावुन पण फायदा होत नाही. कारण मांसाहारामुळे घामामध्ये जंतु नाश करण्याची क्षमता राहत नाही.

दारु ही प्रोटीन्सचा हायड्रोजनपासून बनणाऱ्या संघाणची धूळदाण करुन टाकते. त्यामुळे प्रोटीन पासुन बनणाऱ्या शरीरावश्यक उत्सेचक (एन्झाइम) रोखले जातात व लिव्हर, पेनक्रियाज (स्वादूपिंड) सारख्या अवयवांचे नुकसान होते आणि त्यांचे रोग पण निर्माण होतात. या व्यतिरिक्त त्यामुळे डोळयांत छारी येते आणि मोती बिंदू पिकतो.

मासळीमुळे नियासीन व्हिटामिन-बी नष्ट होते. या कारणाने त्वचा विकार बरोबर मूत्रपिंड सुजतात, आणि शरीरात वेगवेगळया ठिकाणी सुज येते.

अर्थात मानवीय रितीने, धार्मिक रितीने, आरोग्यासाठीपण प्रत्येक प्रकारचा मांसाहार वर्ज्यच आहे, म्हणजे मांसाहार सोडण्या सारखेच आहे; हे मानवाने समजणे अत्यंत आवश्यक आणि गरजेचे आहे.

*****

प्रकाशक : **शैलेश पी. शाह**

मो.: 9892436799 / 7303281334